食生活改善推進員養成講座 受講生募集

食生活改善推進員は、健康づくりの案内役として、地域での健康づくりをボランティア活動として行っています。あなたも食生活改善推進員になり、一緒に活動しませんか。

とき・内容 左表のとおり
ところ 八代市保健センター
対　象 市内在住で全課程を受講でき、修了後ボランティア活動に参加できる人
定　員 先着20人（男性も歓迎）
受講料 無料（テキスト代1100円と調理実習材料費の一部400円必要）
申込み 7月10日(水)までに八代市保健センター☎32-7200へ電話で申込み

と　き	テ　ー　マ	内　　容
7月25日(木) 13:30～15:30	私にとって健康とは…	開講式、オリエンテーション、自己紹介、講話
8月29日(木) 9:30～14:00	生活習慣病予防	講話、調理実習
9月19日(木) 9:30～14:00	食育（食事バランスガイドを使って）	講話、ワンポイント栄養、調理実習
10月24日(木) 9:30～14:00	□は健康の入り□	講話、グループワーク、ワンポイント栄養、調理実習
11月21日(木) 9:30～14:00	運動と食事のバランス	講話と実技、ワンポイント栄養、調理実習
12月19日(木) 9:30～14:00	食品衛生	講話、ワンポイント栄養、調理実習
1月23日(木) 9:30～15:00	肥満と病気	講話、ワンポイント栄養、調理実習
2月20日(木) 9:30～14:00	ヘルスメイトの役割 閉講式	講話、地域活動の発表、協議会との交流、閉講式

地域福祉事業への寄附金 ありがとうございました

平成24年度に「八代の福祉の充実のために」と、次の団体・個人から寄附を頂きました。

自治労熊本県本部、井上善房、日本製紙労働組合八代支部、久保田宗一（敬称略）

寄附金は、寄附者の意向に沿うよう八代市地域福祉事業に活用します。

問合せ 健康福祉政策課☎33-4003

体育施設予約システム 対象施設が増えました

昨年から総合体育館で運用している予約システムが、左記の6施設も利用できるようになりました。なお、利用の際には事前に登録申請書の提出が必要です。

千丁体育館、鏡体育館、東陽スポーツセンター、八代市スポーツ・コミュニティ広場、千丁テニスコート、鏡テニスコート

問合せ いきいきスポーツ課☎35-0150
URL http://www.city.yatsushiro.kumamoto.jp/spofs/index.phtml

八代市営墓園 使用者募集

墓園名称・所在地 「八代市営上片墓園」上片町字大平（九州自動車道大平山トンネル下）
資　格 市内に居住し、祖先の祭祀を主宰する人（同一世帯に市営墓園の使用許可を受けた人がいないこと）
公募期間 6月10日(月)～21日(金)必着
公募区画数 1区画（5㎡）
選　考 7月9日(火) 午後2時 本庁大会議室A
使用料・管理料 使用料42万円 管理料年額6千円
申込書配布場所 環境課、各支所・出張所・公民館
その他 使用料・管理料は、許可決定後60日以内に納付し、墳墓は許可決定後1年以内に設置しなければなりません。
問合せ 環境課☎33-4114

廃校舎などの利用について 提案を募集

廃校になっている小中学校の校舎などは、遊休化させるのではなく、民間を含めた積極的な利活用を図っていく必要があります。

そこで、これら廃校舎などを有効に活用し、地域の振興発展を図るために、廃校舎などの利用を希望する事業者などから、幅広く事業内容などを提案してもらい、市としての廃校舎などの利活用に関する具体的方針・手続を決定するための資料にします。

提案方法などは、次のとおりです。ぜひ、ご提案ください。

提案方法 詳細は市ホームページ
提案受付期間 6月17日(月)～28日(金)
問合せ 行政改革課☎32-4711

新規学卒者採用予定の事業主向け説明会

ハローワーク八代では、来春の新規学校卒業者を採用予定か採用を検討している事業所を対象に、求人申込手続き・求人ルールと適正な採用選考についての、「新規学校卒業者対象求人申込みのための事業主向け説明会」を開催します。

と　き 6月12日(水) 午後2時～4時
受付：午後1時30分
ところ やつしろハーモニーホール大会議室
対　象 事業主か人事担当者（採用選考を直接実施する人）要事前申込み
問合せ ハローワーク八代☎31-8609

下水道工事箇所

問合せ 下水道建設課☎33-4458

成人式は1月12日 実行委員募集中

とき 平成26年1月12日(日) 午後2時開式

実行委員募集

成人式の企画・運営を行う実行委員を募集

対象 新成人、アイデア・やる気のある20歳代の人

定員 10人程度

申込み 6月14日(金)までに、電話かメール（題名は成人式実行委員申込み）で生涯学習課☎30 1110、Mail syogai@city.yatsushiro.lg.jp

つけましたか？ 住宅用火災警報器

住宅用火災警報器を付けていたため、大事に至らなかった事例が、24年度は八代消防本部管内で2件報告されています。

火災から、大切な家族の命、自分の命、地域の安全・安心を守るため、「今」できることがあります。

まだ設置していない家庭は、早急に設置しましょう。設置している家庭は、日頃から手入れや点検をしましょう。

※住宅用火災警報器は、消防用設備取扱い専門店のほかに、ホームセンターや電気店などで購入できます。

※悪質な訪問販売に気を付けてください。

問合せ 消防本部予防課☎32 9227 最寄りの消防署

労働保険年度更新 6月3日～7月10日

労働保険は、八代労働基準監督署で申告・納付してください。なお、労働保険料を申告する際には、「労働保険概算・確定保険料申告書」に必要事項を記入し持参ください。

「年度更新申告書」の記載方法の問合せ コールセンター☎0120（995）986

「年度更新」の問合せ 熊本労働局労働保険徴収室☎096（211）1702

本庁舎「お客様自転車置場」を模様替えしました

本庁舎では自転車置場の利便性向上のため、大きめの看板を備えました。併せて放置自転車の整理などを行い、隣接するスペースとの仕切りを設けました。

国民年金の手続はお済みですか？

就職や退職など人生の節目には、忘れずに国民年金の届出をしましょう。（左表）

国民年金の手続が遅れると、未納期間が増えることになり、将来、老齢年金の額が減ったり、障害年金や遺族年金が受けられなくなることもありますので、必ず届出をお願いします。

問合せ 国保ねんきん課☎33 4105

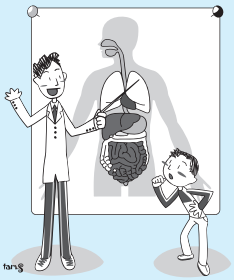
退職した場合 注） （第２号被保険者→第１号被保険者）	市役所国保ねんきん課⑦窓口、または、各支所年金窓口で、年金手帳・退職日（扶養から外れた日）が確認できる書類、認印を持って手続をする。
配偶者の扶養から外れたり、離婚した場合 （第３号被保険者→第１号被保険者）	
就職した場合 （第１号被保険者→第２号被保険者）	事業所に年金手帳等を提出し、手続をする。
配偶者の扶養に入っている人が就職した場合 （第３号被保険者→第２号被保険者）	
配偶者の扶養に入る場合 （第１号被保険者→第３号被保険者）	配偶者の事業所に年金手帳等を提出し、手続をする。
会社等を辞め、引き続き配偶者の扶養に入る場合 （第２号被保険者→第３号被保険者）	

注）退職する本人に扶養配偶者がいる場合、配偶者も国民年金の種別変更が必要になりますので、同時に手続をすることになります。

医療ミニ知識

市立病院発 07

お金いらずの運動をしよう



世界保健機関（WHO）が示している死亡に対する危険因子の第１番目は高血圧（13％）、２番目は喫煙（9％）、３番目は高血糖（6％）だそうです。この３つは日頃からよく耳にします。では４番目は何でしょうか？　実は運動不足（6％）だそうです。そして世界の全死亡数の9.4％はこの運動不足が原因で、その影響の大きさは肥満や喫煙と同じくらいと考えられています（厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準2013より）。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉も最近よく耳にします。これも加齢と運動不足により介護が必要になったり寝たきりになってしまう事象です。

私たちは、自分の健康のためにたくさんのお金を使っています。薬、サプリメント、健康食品、室内での運動器具…。これに対して、散歩などの運動には本来お金はかかりません。でもお金いらずの運動は、時間という最も貴重な資源を使うのかもしれません。「健康のために運動をしましょう。」誰もが一度は言われたことがあると思います。私も患者さんに外来診療でお話しながら、実は私自身にも言い聞かせています。

最近は日も長くなりました。美しい八代の夕暮れを散歩しながら楽しんでみませんか？自分のための散歩が、うなぎ登りの日本の医療費を減らしてくれるかもしれません。

市立病院☎33-3620