

ごみ収集日を変更します

	対象地区	変更前	変更後		対象地区	変更前	変更後
本	燃やせるごみ			牛	燃やせるごみ		
	月・木曜日に収集予定の地区	4月30日(月)	5月1日(火)		月・木曜日に収集予定の地区	4月30日(月)	5月1日(火)
		5月3日(水)	収集なし(次は7日(月))			5月3日(水)	収集なし(次は7日(月))
	火・金曜日に収集予定の地区	5月4日(金)	収集なし(次は8日(火))		金曜日に収集予定の地区	5月4日(金)	5月7日(月)
渡	水・土曜日に収集予定の地区	5月5日(土)	収集なし(次は9日(水))	資源物			
	燃やせないごみ			亀浦	5月3日(水)	5月1日(火)	
	港町、亀場町(新田)、楠浦町(新田西、新田中、新田東、舟津1～6、今村、釜、錦島、大友尻)	5月3日(水)	5月9日(水)	吉田一、吉田二、大脇、上揚、村田、がしや、明石	5月4日(金)	5月2日(木)	
	小松原、志柿町(岡伏、村、下、中の塩屋、江川舟江、横辺田、野添、西宇土、東宇土、大松戸、日高野)	5月4日(金)	5月10日(金)	燃やせるごみ			
五	資源物			有	東地区(楠浦、大浦、須子、赤崎、下津江)	4月30日(月)	5月1日(火)
	船之尾、東町、上川原、川原新町、上町、土手、大門口、亀場町(上、恵比呂)	5月3日(水)	5月31日(水)			5月3日(水)	収集なし(次は7日(月))
	上南、下川原、亀場町(下湯、寺中、下浜田、上浜田)	5月4日(金)	5月12日(土)	明	西地区(上津浦、下津浦、小島子、大島子)	5月4日(金)	収集なし(次は8日(火))
	燃やせるごみ				五	東地区(御領、鬼池)	4月30日(月)
東地区(御領、鬼池)	5月3日(水)	収集なし(次は7日(月))		5月3日(水)		収集なし(次は7日(月))	
西地区(二江、手野、城河原)	5月4日(金)	収集なし(次は8日(火))	和	西地区(二江、手野、城河原)	5月4日(金)	収集なし(次は8日(火))	

※その他の地区は、「家庭ごみの出し方カレンダー」でご確認ください。【問い合わせ先】本庁・環境課(内線1272)

年金情報



年金手帳は大切に!

皆さんの国民年金・厚生年金・共済年金の加入記録は、すべて「基礎年金番号」によって管理されています。この「基礎年金番号」が記載されている年金手帳は、就職や退職、年金請求などの手続きのときに必要となりますので、大切に保管しておかなければなりません。

年金手帳を紛失したとき、複数の異なる番号の年金手帳を持っているとき、年金の加入記録に疑問があるときは、本庁年金事務所または本庁・保険年金課、牛深支所・市民福祉課、その他の支所担当課へ早めにご相談ください。

【問い合わせ先】本庁年金事務所 ☎242112
本庁・保険年金課(内線1137)

行政相談所を開設

◆行政相談所開設日程

と き	ところ・行政相談委員
5月7日(月) 午前10時～正午	栖本支所 濱田秀夫さん ☎662038
5月8日(火) 午前10時～正午	河浦支所 倉田安徳さん ☎760043
5月9日(水) 午前9時～正午	御所浦島開発総合センター 森 恵慈さん ☎873171
5月11日(金) 午前9時～同11時	五和支所 井上英二さん ☎330948
5月15日(火) 午前10時～正午	リンドマールTAIYO 有馬一彦さん ☎243378 段下千晶さん ☎239012

「天草四郎陣中旗」を公開展示

天草キリシタン館では、国指定重要文化財「りんず じちやくしやくせいいたいひ せきず さしもの 綸子地著色聖体秘蹟図指物(通称：天草四郎陣中旗)」を公開展示します。「天草・島原の乱」で天草四郎ひきいる一揆勢が実際に使用した貴重な歴史遺産を、ぜひご覧ください。

●と き=5月1日(火)から同7日(月)までの午前8時30分から午後6時まで(入館は午後5時30分まで)。

●今後の公開予定=8月、11月、3月のいずれも1日から7日の予定。

【問い合わせ先】天草キリシタン館 ☎23845



夜間型健康運動教室を開催します

健康づくりで問題なのが、「忙しい生活の中で運動をどう取り入れるか」です。市では、「仕事や家事・子育てで忙しい」「会場が遠い」「定期的には教室に通えない」などの理由で、今まで健康運動教室に参加できなかった人に向けた『夜間型健康運動教室』を開催します。

■対象=市内在住で、19歳以上の人。
■内容=月に数回教室に通いながら家庭や職場で運動を継続します。
運動は、ウォーキングや筋力トレーニング

などの簡単なものになります。

■参加料=①月額750円②歩数計代5,000円。
※歩数計をすでにお持ちの人は、申し込み時にお知らせください。

■申込先=5月1日(火)から同11日(金)までに、電話または直接、本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内)へお申し込みください。



◆会場・実施日時

会場	実施日時
天草中央保健福祉センター(亀場町)	5/14(月)から毎週月曜日 午後7時30分から同8時30分まで
地域交流センターおおくす(五和町)	5/17(木)から毎週木曜日

【問い合わせ先】本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎243737

健康運動教室の参加者募集!

市では、市民の健康保持・増進を図るため「健康運動教室」を実施しています。5月から本渡地区会場の参加者を募集します。皆さん、ぜひご参加ください。

▶対象=市内在住で、医師に運動を禁止されていない人。

▶と き=5月から平成25年3月までの月曜日と木曜日の週2回。午前9時30分から同11時30分まで。

▶ところ=天草中央保健福祉センター(亀場町)。

▶内容=個人の身体状況に対応した、個別運動プログラムによる運動を行います。

※有酸素運動(エアロバイクやウォーキング)と筋力トレーニングを行います。

▶定員=20人。

▶参加料

①月額750円(最初の5カ月分〔3,750円〕を初回に徴収)。

②歩数計代5,000円(初回時購入)。

※歩数計をすでにお持ちの人は、申し込み時にお知らせください。

③年間保険料1,850円(65歳以上は1,000円)。

▶申込先=5月1日(火)から同15日(土)までに電話または直接、本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内)へお申し込みください(定員数になりしだい、締め切ります)。

※同教室参加の可否を判定するため、後日、医師の健康診断を受けていただきます(料金は自己負担)。

▶説明会=5月17日(土)午前10時から説明会を同センターで行います。



【問い合わせ先】本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎243737