

スポーツの秋におススメの本



**フルマラソンスタートブック**  
牧野修・監修  
「初めてフルマラソン編」「出たことあるけど未完走編」のステップ別トレーニング法を解説するほか、ウエア&シューズ&その他アイテム、痛み解消ストレッチ、ランナーのための栄養学講座などを収録。



**ランニングレシピ めざせフルマラソン**  
美味しく食べてもっと走れる体をつくる  
新生暁子  
しっかり食べて楽しく走るランナーのカラダ作りをサポートするレシピ集。理想のカラダになるための目的別メニュー、レースのカギを握る大会前後のメニューのほか、ランナーにとって大切な知識も紹介。



**スロージョギング健康法** ゆっくり走るだけで、脳と身体が元気になる!  
田中宏暁  
楽しく笑顔で走っているうちに、驚くような体力がつき、心身ともに健康になる! まったく走ったことがない人に向けて、想像以上にゆっくり走るスロージョギングの方法をわかりやすく解説。



**子どもの運動神経をグングン伸ばす教科書**  
中野ジェームズ修一・監修  
子どもをやる気にさせる方法から、食事の関係、体とその成長、スポーツの効能までをわかりやすく解説。また、親子で楽しみながらできるエクササイズの方法も紹介。性格診断テストも掲載。

その他のおススメ

- ▶ 金哲彦のマラソン練習方がわかる本 (金哲彦)
- ▶ 55歳からのフルマラソン (江上剛)
- ▶ ウォーキング考 (デューク更家)
- ▶ スポーツキッズのお弁当レシピ (川端理香)
- ▶ JISS国立スポーツ科学センターのアスリートレシピ (国立スポーツ科学センター)



ほか多数  
※( )内は著者名など。

天草・宇土半島地域でスタンプラリーを開催!

観光特急「A列車で行こう」の運行開始1周年を記念して、おいしいものや温泉など魅力いっぱいの天草・宇土半島地域を満喫するスタンプラリーを開催します。

- 期間 = 12月31日(日)まで。
- スタンプ設置箇所 = 30カ所。市では次の10カ所。天草キリンタン館、うしぶが海彩館、道の駅有明リップランド、御所浦物産館しおさい館、えびす茶屋、栖本温泉センター河童ロマン館、総合交流ターミナル施設ユメール、天草口

ザリオ館、下田温泉センター白鷺館、総合交流施設愛夢里。

● 応募方法 = スタンプラリー用紙に3カ所以上のスタンプを集め、必要事項を記入し、12月31日(日) (当日消印有効)までに郵便ポストまたは応募箱に投函してください。抽選ですてきな賞品が当たります。※詳細は、スタンプ設置個所で配布しているスタンプラリー用紙でご確認ください。

【問い合わせ先】天草・宇土半島地域広域連携事業実行委員会事務局(苓北町商工観光課内) ☎ ☎1111

必ずチェック最低賃金! 使用者も、労働者も

熊本県の最低賃金が改正されました。

地域別最低賃金	時間額
熊本県最低賃金 (10月1日から)	653円

この最低賃金は、県内のすべての事業所、労働者に適用されます。詳しいお問い合わせは、熊本労働局労働基準部賃金室 ☎096 (355) 3202 または天草労働基準監督署へお尋ねください。

【問い合わせ先】天草労働基準監督署 ☎ ☎2266

市指定無形民俗文化財

宮野河内地区 海を渡る祭礼  
「産島八幡宮大祭」を開催!

河浦町の宮野河内地区では、「産島八幡宮大祭」を開催します。この祭りは、国内でも数例しかない、ご神体が海を渡る祭礼のひとつです。ご神体を船に乗せ、海上を大漁旗を付けた船が華やかに行列する光景が繰り広げられます。

また、祭りへの参加者も募集中です。希望者は、宮野河内公民館へご連絡ください。

さらに、当日は「産島八幡宮大祭」をテーマに写真コンテストも実施します。入賞者へは地元産の魚介類や農産物などの賞品を贈呈します。すてきな写真をお待ちしています(詳細も同公民館へお問い合わせください)。

■と き = 10月27日(土) 午後1時30分からと、同28日(日) 午後1時から

■と ころ = 宮野河内上平地区 (河浦町)

■内 容 = 行列、獅子舞、男女太鼓踊り、海上パレードなど。

【問い合わせ先】宮野河内公民館 ☎ ☎0001

第8回

御領石竹秋宵まつりを開催します

御領まちづくり振興会では、竹あかりと石灯ろうで御領石の町並みなどを彩る『御領石竹秋宵まつり』を開催します。また、「まちなか文化祭」のほか、夜市、豪商石本家屋敷では、講演会やコンサートなども実施します。多数のご来場をお待ちしています。

■と き = 10月27日(土)、翌28日(日) (両日とも午後6時点灯、同9時消灯)

■と ころ = 御領門前町商店街一帯 (五和町)

※詳細は御領まちづくり振興会ホームページをご覧ください。

[ホームページアドレス]

http://hp.amakusa-web.jp/a0663/myhp/pub/



【問い合わせ先】

御領まちづくり振興会事務局  
(五和支所・まちづくり推進課内)

年金情報



こんなときには届け出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。届け出は加入するときだけでなく、会社等を辞めたときなど被保険者の種別が変わったときにも必要です。

もし、届け出をしなかった場合は、未加入期間となり将来受け取る年金が少なくなるばかりか、受給できなくなる場合がありますので、本庁・保険年金課または牛深支所・市民福祉課、その他の支所担当課で必ず届け出をしましょう。

※同課では、年金の手続きとあわせて国民健康保険への加入手続きもできます。



届け出が必要なき	被保険者種別	持参するもの
20歳になったとき (厚生年金や共済年金加入者を除く)	第1号被保険者	・印かん(本人自署の場合は不要)
退職したとき (厚生年金や共済年金加入者の場合)	第2号被保険者 ⇒第1号被保険者 (第3号被保険者に該当する場合を除く)	・印かん(本人自署の場合は不要) ・年金手帳 ・離職日を確認できる書類
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生・共済年金を辞めたとき	第3号被保険者 ⇒第1号被保険者	・印かん(本人自署の場合は不要) ・年金手帳 ・配偶者の離職日や扶養からはずれた日を確認できる書類

【国民年金の加入種別】

■第1号被保険者 = 自営業者、学生、フリーター、無職の人などで、加入や種別変更の手続きは市役所の国民年金担当窓口で行います。

■第2号被保険者 = 会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入している人で、加入手続きは勤務先が行います。

■第3号被保険者 = 第2号被保険者に扶養されている配偶者の人で、加入手続きは配偶者の勤務先を通じて行います。

【問い合わせ先】本庁・保険年金課(内線1136)