

# 秋の行政相談週間

10月15日(月)～21日(日)

行政に関するご意見やご要望、苦情などがありましたら、行政相談委員または熊本行政評価事務所 ☎096-324-1662へお気軽にご相談ください。



▲行政相談  
シンボルマーク

10月15日(月)～同21日(日)は「秋の行政相談週間」本市でも行政相談所を下表のとおり開設します。相談は無料で、秘密は固く守られます。なお、申し込みの必要はありません。皆さん、お気軽にご相談ください。

### 〔行政相談委員〕

- 有馬 一彦さん(本渡) ☎243378
- 段下 千晶さん(本渡) ☎239012
- 北尾シツエさん(牛深) ☎24562
- 池田 正次さん(有明) ☎540303
- 森 恵慈さん(御所浦) ☎673171
- 山本農夫也さん(倉岳) ☎642691
- 大塚 正光さん(栖本) ☎662330
- 小山 道孝さん(新和) ☎463193
- 池崎 正さん(五和) ☎320676
- 松本 昭好さん(天草) ☎420303
- 倉田 安徳さん(河浦) ☎760443

### ◆行政相談所開設日程

期日	時間	ところ
10月15日(月)	9:00～11:00	五和支所・相談室
	10:00～12:00	栖本福祉会館
10月16日(火)	10:00～12:00	リンドマルTAIYO(船之尾町)
10月17日(水)	9:00～12:00	有明老人福祉センターおだけ荘
	9:00～12:00	御所浦島開発総合センター
	9:00～11:00	地域交流センターおおくす(五和町)
10月18日(木)	10:00～12:00	本渡北公民館
	10:00～15:00	牛深総合センター
10月19日(金)	10:00～15:00	新和町民センター
10月21日(日)	9:00～12:00	倉岳支所相談室
10月23日(火)	10:00～15:00	天草市所2階会議室

# 市有地を公売します

- ▶公売物件＝下表のとおり。
- ▶都市計画用途地域＝都市計画区域外。
- ▶公売方法＝一般競争入札。
- ▶募集要領の配布＝10月4日(火)から本庁・財政課で配布します。
- ▶申込受付＝10月9日(水)から同19日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで本庁・財政課で受け付けます。
- ▶入札日程＝10月25日(火)午前11時から、新和支所・2階会議室で行います(現地説明会を同日午前10時から行います)。

### ◆売却予定の物件

所在地	地目	面積	最低価格
新和町小宮地字渡ノ浦763番25	宅地	328.91㎡	4,670,000円
新和町小宮地字渡ノ浦763番34		329.94㎡	4,685,000円
新和町小宮地字渡ノ浦763番36		337.80㎡	4,796,000円

### 【問い合わせ先】

本庁・財政課財産管理係(内線1367)



# 年金情報

## 長寿の支えは国民年金で

日本人の平均寿命は年々延びており、厚生労働省の平成18年の調査では、男性が83.45歳、女性が88.44歳となっており、老齢基礎年金の受給が始まる65歳の人の平均余命は、男性が18.45歳、女性が23.44歳となっています。このように長い老後の生活を、子どもや貯蓄などだけに頼って大丈夫でしょうか？

社会全体で支える公的年金は、老後だけでなく、病気やケガで障害が残ったときや、加入者本人が亡くなったときには遺族にも支給されます。皆さん、ぜひ加入して、忘れずに保険料を納めましょう。

### 【問い合わせ先】

本庁・保険年金課国民年金係(内線1137)

# 市の施設の「指定管理者」を募集します！

市では、10年後の天草市を見据えた持続可能な行政運営を確立するために策定した「第1次天草市行政改革大綱」に基づき、民間活力の活用を図るため次の施設の「指定管理者」を募集します。



▲本渡老人福祉センター

### ■対象施設(所在地)

- 本渡老人福祉センター(船之尾町11-5)
  - 倉岳老人福祉センター(倉岳町棚底1997-1)
  - 天草市在宅介護支援サテライト施設おにき(魚貴町5536-1)
  - 天草市在宅介護支援サテライト施設ふたうら(二浦町亀浦1035-45)
  - 河浦生活支援ハウス(河浦町白木河内242-3)
- 指定期間＝平成20年4月1日から平成22年3月31日まで。

■募集要項・仕様書の配布＝10月1日(日)から本庁・高齢者支援課で配布します。質問などがある場合は、同10日(火)までに募集要項に添付している「質問票」に記入し、直接またはFAX☎0155で同課へ提出してください。

■現地説明会＝10月12日(金)に各施設ごとに実施します。

※申請書の提出は、10月22日(日)(期日厳守)までとなっています。

【問い合わせ先】本庁・高齢者支援課高齢者福祉係(内線1191)

# 40歳からの健康週間

10月8日～14日

本市のスローガン

「1に運動、2に適量食べよう、3にゆっくり休もう!!」

10月8日(日)～14日(土)は「40歳からの健康週間」。これは、健やかな老後を送るため、壮年期からの日常的な健康管理の重要性について理解してもらおうと定められたものです。この機会に、日ごろの生活習慣を振り返り、次のことを心がけて健康を保ちましょう。

### ①定期的に運動をしましょう！

青・壮年期は運動不足や食生活の乱れから、肥満や高血圧症などの生活習慣病になる人が増えます。生活習慣病を防ぐために、週2～3日程度、少し汗ばむくらいの運動をしましょう。

### ②自分にあつた量をとりましょう！

ごはんやおかずは腹8分目、アルコールは適量(ビールであれば1日500ml以下)を心がけ、週2日の休肝日を設けましょう。

### ③心も体もゆっくり休めましょう！

ストレスや過労、睡眠不足なども生活習慣病の要因の一つです。睡眠をしっかりとり、朝は太陽の光を浴びて、体内時計を合わせましょう。また、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

### ④自分の体を知りましょう！

最近10歳代からの生活習慣病予防が重要視されています。また、本市では、30歳から基本健診の受診を勧めています。各種健康診査を利用し、自分の心や体の状態を知って、健康づくりに努めましょう。

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