



☎0968・354・4343

お知らせ



4月のマイナンバーカード申請受付などの予約制時間外窓口開設のお知らせ

開設日 4月20日、27日(日の午後7時まで 23日(土)の午前9時から正午まで)

受付業務 マイナンバーカードの受け取り※交付通知書が届いている人が対象です。マイナンバーカードの申請受付

受付場所

- 菊水地区の人は、住民環境課 ☎0968・86・5727
- 三加和地区の人は、地域振興課 ☎0968・34・3111

危険物取扱者試験を実施します

試験の種類 甲種、乙種第一類、第六類、丙種

試験日 6月18日(日)

願書受付期間 電子申請 4月14日(金) 4月21日(金) 書面申請 4月17日(日) 4月24日(日)

試験会場 熊本市、八代市、玉名市、天草市

※詳しくは、試験案内をご覧ください。

願書などの配置場所

受験願書は、(二財)消防試験研究センター(熊本市支部、熊本市消防局、熊本市内各消防本部および熊本市総務部市町村・税務局消防保安課に配置しています)。

問 (二財)消防試験研究センター 熊本市支部 ☎0968・364・5005

国民年金保険料/学生納付特例についてお知らせ

国民年金は二十歳の誕生日の前日から加入になります。学生でお支払いが困難な人などには、申請により保険料の納付が猶予される制度があります(学生納付特例制度)。

この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

申請される場合は、日本年金機構から二十歳になった際に届く封書内の申請書により郵送申請されるか、役場で申請手続きを行ってください。

対象となる人

大学(大学院)、短大、高等専門学校、専修学校、各種学校(学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程)に在学する学生などで、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下の人または失業などの理由がある人です。

※所得の目安 112.8万円+(扶養親族の数×38万円)

申請に必要なもの

・在学期間がわかる学生証のコピーまたは在学証明書の原本

問 住民環境課 国保年金係 ☎0968・86・5727

ごみの正しい分別にご協力ください

ご家庭から出されるごみの中には、分別が適切でない施設での火災・事故につながるおそれがあります!

①カセットボンベやスプレー缶 中身を使い切り、必ず空にしてお出してください。

②リチウムイオン電池が内蔵された家電

販売店などリサイクル協力店へお持ちください(一部店舗では回収を実施していない場合がございます。直接店舗にお問い合わせください)。

リチウムイオン電池とは、充電して繰り返し使うことができる充電式電池です。身近なところでは、スマートフォンや電気シェーバーなどに使用されています。ゴミ出しの際に混入してないかご注意ください。

問 クリーンパークファイブ ☎0968・78・4433

農地の権利移動にかかる下限面積が廃止されます

農地を取得(所有権移転または貸借)する場合は、許可の要件の一つに「取得後の農地面積が下限面積(和水町では30a)を越えなければ許可することができない」との規定がありました。令和5年4月1日より廃止されます。

問 0968・86・5724

みんなの蔵展示のお知らせ

絵手紙、アクリル画 戸田コレクション展(ギャラリイ蔵所蔵の版画、油絵、水彩画)

期間 4月1日(土)～5月14日(日)の土、日開館。

入館時間 午後1時～5時

入館料 無料

問 みんなの蔵協議会 afukuhara74@gmail.com



食事と免疫の関係

からだを守るための『免疫力』に関心のある方も多いと思います。免疫力を高めるためにはどうすればいいのでしょうか。

免疫力は腸内細菌と密接な関係があります。腸は栄養素を消化、吸収する機能がある一方で、口から食べたもの(体外のもの)が通過する為、病原体にさらされる機会が多い部位であり、その分からだを守る機能が集中して備わっています。免疫に関わる細胞の60~70%が腸にあるといわれています。腸内環境を整えることが免疫力アップのカギです!!

◆基本は栄養バランスのよい食事をすること・規則正しく食事をとること◆

(現代は、栄養が偏る「食べているのに栄養不足」の状態に陥りがちだそう...)

プラス、積極的に摂りたい栄養

【たんぱく質】・・・私たちのからだや免疫抗体の材料になる栄養

1回当たりの目安量
肉(60g)、魚(60g)、卵1コ、納豆1P、牛乳200mlなど

【ビタミン、ミネラル】・・・皮膚や粘膜を丈夫にして免疫細胞の強化にはたらく栄養

ビタミンA 人参、卵、かぼちゃ、春菊、レバーなど
 ビタミンD 鮭、カレイ、まいわし、干しいたけ、きくらげなど
 ビタミンC れんこん、じゃがいも、ほうれん草、いちご、柑橘など
 ビタミンE アーモンド、ツナ缶、ぶり、はまち、かぼちゃなど
 亜鉛 牡蠣、牛肉赤身、レバー、納豆など

【食物繊維・オリゴ糖】・・・腸内細菌(善玉菌)のエサとなって善玉菌を増やす

きのこ類、野菜、豆類、果物など

【発酵食品】・・・それ自体に乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などの善玉菌を多く含む

納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなど



免疫力をアップさせるためには、特定の食品を食べればよいということはありません。

しかし、野菜や果物、魚介類を食べる習慣のない人は必要な栄養が不足しがちです。

“積極的に摂りたい栄養”を取り入れながら、主食、主菜、副菜のあるバランスよい食事をこころがけましょう。

和水町立病院 栄養科

くまもと県北病院からのお知らせ

問 くまもと県北病院 総務課(直通) ☎0968・79・7323

第17回くまもと県北病院市民公開講座

会場・オンライン(ZOOM)同時開催(※オンラインのみの開催となる場合あり)。参加費無料、申し込み不要です。

日時:令和5年4月8日(土) 午前10時~11時(午前9時30分開場)

場所:くまもと県北病院 2階 たまきなホール

講師:くまもと県北病院 副院長(糖尿病・内分泌内科) 松田 浩史 医師

題目:『ご存じですか あなたの血糖』

ZOOMでの参加方法:ミーティングID:754 923 1084 パスコード:735000

※先着100人まで視聴可

