


特設人権相談所を開設します

☎市民サービス課 ☎050(3381)5035

●相談時間（両日とも共通）

午前10時～午後3時
「人権週間」による特設人権相談所を開設します。
家庭内の問題(DVや遺産相続)・隣近所のトラブル(土地問題)などさまざまな悩みごとや心配ごとを各地域の人権擁護委員が受け付けます。
相談は無料で、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

実施日	地区	会場	人権擁護委員名	
12月8日(木)	深江	深江公民館	渡邊 林	古川さわ子
	有家	ありえコレジヨホール	木村 優仁	吉岡 純子
	北有馬	北有馬老人福祉センター	八木 正勝	陣川美図子
	口之津	口之津公民館	黒嶋 誠人	橋口由美子
12月9日(金)	布津	布津公民館	山崎 幸成	吉田アツ子
	西有家	西有家総合学習センター	近藤 正治	寺田 道子
	南有馬	原城オアシスセンター	内山 哲利	松島 澄子
	加津佐	加津佐総合福祉センター	成末 浩二	林田 梨恵



市は、子育て親子を応援します。
お悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。
また、市内15ヵ所にある子育て支援センターでも、子育てに関する相談、情報提供を行っています。
なお、イベント・講習会の日程などは変更になる場合がありますので、事前に支援センターに確認をしてください。

町名	支援センター名	開設日時	イベント・講習会情報
深江町	子育て支援センターラポール (山陰保育園) ☎72-2362	月～土曜日 9:00～14:00	・12月24日(土) クリスマスコンサート ・12月26日(月) おもちゃ交換会
深江町	支援センターみずすまし (深江保育園) ☎72-3323	月～土曜日 8:30～15:30	・12月12日(月) おはなしよんで ・12月15日(木) 正月飾りづくり
布津町	子育て支援センターひよこ (寺田保育園) ☎72-3594	月～土曜日 9:00～14:00	・12月9日(金) 親子ヨガ教室 ・12月14日(水) おせち料理教室
有家町	有家子育て支援センター (南島原しんがりこども園) ☎76-8787	月～金曜日 9:00～14:00	・12月8日(木) タルト作り ・12月15日(木) ウン知育教室
西有家町	子育て支援センターほっと (須川保育園) ☎82-0026	月～金曜日 9:00～14:00	・12月6日(火) クリスマス飾りづくり ・12月16日(金) 省エネ講座(IHを使ってクッキング)
南有馬町	蓮の実クラブ (ひかり保育園) ☎85-3529	月～土曜日 9:00～17:00	・12月20日(火) ペーパークラフト ・12月27日(火) お正月用生け花
口之津町	たまみねすくすくサロン (玉峰保育園) ☎86-4816	月～金曜日 9:00～14:00	・12月6日(火) ベビーリトミック ・12月21日(水) 月に一度のおたのしみ会
加津佐町	子育て支援センターあたご (愛宕保育園) ☎87-4051	月～金曜日 9:00～14:00	・12月8日(木) 親子クッキング ・12月15日(木) 講話(生活リズムについて)

☎こども未来課 ☎050(3381)5050

南島原子育て支援センター 検索

*市ホームページに各支援センターの行事予定などを掲載しています。

償却資産の申告をお忘れなく

☎ 税務課 ☎050(3381)5023

償却資産(事業用資産)には地方税法により固定資産税が課税されます。事業で使用している機械・備品などの償却資産を所有している人は、平成29年1月1日現在の償却資産の申告が必要です。

申告書は12月下旬に自治会配布もしくは郵送します。期限までに税務課または各支所へ申告してください。また、申告書が送付されていない人(事業者)はご連絡いただくなど、早めの申告をお願いします。

■ 申告期限

平成29年1月31日(火)

■ 償却資産

会社や個人で工場や商店などを経営している人や農林水産業、アパート経営者などが所有する資産で、事業のために用いることができる構築物や機械・器具・備品などをいいます。

※太陽光発電設備で事業用や10キロワット以上の設備も申告対象です。

ただし、無形減価償却資産(鉱業権、漁業権、パソコンソフトなど)や自動車税・軽自動車税の課税対象(軽トラック、トラクターなど)は除きます。

■ 主な償却資産の例

- 構築物…門、広告塔、舗装路面、内部造作、事業用簡易構築物など
- 機械および装置…太陽光発電設備、コンベアー、クレーン、ビニールハウス、土木建設機械、農業用機械、印刷機など
- 船舶…漁船、ボート、貨物船など
- 車両および運搬具…構内運搬車、特殊自動車、その他自動車税・軽自動車税の課税対象とならないもの
- 工具・器具および備品…机、椅子、ロッカー、レジスター、陳列ケース、コピー機、パソコン、暖房用品など



健康コラム Health Column
「高LDLコレステロール血症の治療」について
●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)

高LDLコレステロール血症の治療は食事療法と運動療法(生活習慣の改善)から開始します。効果がない場合はお薬を用います(薬物療法)。血液検査より薬が必要かを判断します。

● 食事療法

- ①肥満を解消し、標準体重を維持しましょう。
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
- ②食事はバランスよく1日3回。
- ③食物繊維は、コレステロールの吸収をおさえます。野菜やキノコ、海藻を十分に食べましょう。外食時は丼物やラーメンなどにはサラダなどをプラスしたり、定食を選びましょう。
- ④コレステロールは、動物性食品に含まれています。肉の脂身、乳製品、卵の摂取を抑え、魚類や大豆製品を適量食べるよう心がけましょう。

● 運動療法

有酸素運動でLDLコレステロール(悪玉)低下、HDLコレステロール(善玉)が増加、中性脂肪が減少、筋肉増加により脂肪が燃焼しやすい体に変化します。血圧を下げる効果もあります。1日30分程度の運動の継続が大事です。

● 薬物療法

食事療法・運動療法でも改善しない場合、狭心症や心筋梗塞などのリスクがある場合は、HMG-CoA還元酵素阻害薬(スタチン)と呼ばれる薬を中心にコレステロール値を下げる薬が処方されます。

LDL管理目標の把握が大事です、健診の結果をしっかりと理解しましょう。

※毎月の健康相談をご利用ください。※詳しくはP31の保健事業をご覧ください。