

笑顔をつなぐ広報紙

広報ひとよし

広報人吉

HITUYOSHI City Public Relations

2026
3

No.1199

笑って過ごす未来のために
今できること



球磨郡市広報紙研究協議会合同特集

大切な人と話そう。未来の自分につなげる
「人生会議」



人吉球磨をもっと知りたい
好奇心から始まる地域づくり

人吉球磨の地域活性化に挑む 等身大の仕掛け人

丸山 結衣さん（東間下町）

まるやま ゆい

2003年10月生まれ。人吉高を卒業後、熊本県立大学総合管理学部へ進学。小学4年から始めた書道は、高大と書道部に所属する腕前。学生団体「ヒトくまLUTC」の名前には、人とのつながりを大切に、人吉球磨の発展に貢献したいという思いを込めた。



▲妖怪祭りでは、得意の書道を生かしたパフォーマンスなどで祭りを盛り上げた



▲つぼん汁の紹介パネルを作成し、1月25日のひとよし温泉マラソンで披露した

「こ」のまちへの思いを形にするには、一年では足りなかった。純粋な熱望で仲間と立ち上げた人吉球磨を拠点に活動する学生団体「ヒトくまLUTC」。人とのつながりを軸にしながら、柔軟な発想と若い感性を生かし、地域の未来を担う一員として奔走している。地域づくりへの関心は高校時代から抱いていたが、当時は一歩を踏み出す機会がなかった。大学進学後、地域活性化プロジェクトへの参加を機に「もっと地域の人と活動したい」との思いが芽生え、仲間と団体を設立。ひまわり亭の本田節さんや立山商店の立山夫妻ら地域リーダーの懐に飛び込み、数々の企画を共創してきた。中でも1年

を投じた「郷土料理かるた」への思い入れは深い。食の背景にある物語を次世代へつなぐため、読み札の言葉選びから箱のデザインまで、連日徹夜を重ねてこだわり抜いた。また、毎年鍛冶屋町通りで開催される「妖怪祭り」も活動の柱だ。第1回から携わり、「一反木綿汁」や「妖怪カレー」の提供など、その自由な発想で祭りの成長を支えている。回を重ねるごとに祭りにぎわいは規模を増し、ファンも増えている。4月からは人吉市役所に入庁し新たな門出を迎える。「かつての自分のような高校生が、地域と関わる場を作りたい」。今後は行政の立場から大好きなまちの未来を切り開いていく。

人吉市関連施設

カルチャーパレス（下城本町1578番地1）	☎24-3311
スポーツパレス（下城本町1566番地1）	☎22-1688
水道局お客様センター（市役所2階）	☎22-5497
人吉城歴史館（麓町18番地4）	☎22-2324
保健センター（市役所横）	☎24-8420
石野公園（赤池原町1425番地1）	☎22-6700
鉄道ミュージアム（中青井町343番地14）	☎23-2000
図書館（下城本町1578番地1）	☎24-3518
くまりば（相良町4番地2）	☎22-5183

人の動き

人吉市の住民基本台帳人口

令和8年1月末日現在 ※（）は前月比

総数	29,016人（- 62人）
男	13,516人（- 21人）
女	15,500人（- 41人）
世帯数	15,041世帯（- 31世帯）



ふるさと納税

寄付件数と寄付額
令和8年1月
429件
1,000万1,000円

人吉市のマイナンバー カード保有率

82.4%
（令和8年1月末）
（総務省発表）

申請・受け取りは
お早めに！



3月の納税

納期限
3月31日（火）

便利な口座振替をご利用ください。金融機関で手続きができます。

- ・国民健康保険税（第9期）
- ・介護保険料（第9期）
- ・後期高齢者医療保険料（第9期）

問 市税務課収納係（内線1055）

祝日のごみ収集

3/20（金）
×

ごみ分別アプリ



クリーンプラザへの持ち込みもできません。

問 市環境課廃棄物対策係（内線2072）

- 球磨郡市広報紙研究協議会合同特集
- 04 大切な人と話そう。未来の自分につなげる「人生会議」
 - 08 第23回 ひとよし温泉マラソン フォトリポート
 - 13 ひとり親家庭のお母さん・お父さん 資格取得を支援します
 - 14 犬の新規登録受付と 狂犬病予防注射を実施します
 - 15 令和6年度 国民健康保険事業特別会計決算
 - 30 ひとよし生活応援クーポン券を 配布します

連載

- 03 お人よし
- 10 話題をおって
- 12 令和2年7月豪雨からの復旧・復興情報
- 16 情報ひろば・保健センターだより
- 24 ひとよしのお仕事file 地域おこし協力隊通信
- 25 川畑式 脳いきいきパズル 子育て通信
- 26 ようこそとしょかんへ！ はい、こちら消費生活センターです 隔月
- 27 市長日記 Let'sお話しべり
- 28 各種相談ガイド ひとよしの情報発信
- 29 行事カレンダー 編集後記

人吉市役所 ☎22-2111（代表）

住所 〒868-8601 人吉市西間下町7番地1

開庁時間 午前8時30分～午後5時15分（木曜は～午後7時）

開庁日 月～金曜（土・日曜、祝日、年末年始を除く）

ホームページ <https://www.city.hitoyoshi.lg.jp/>



市ホームページ



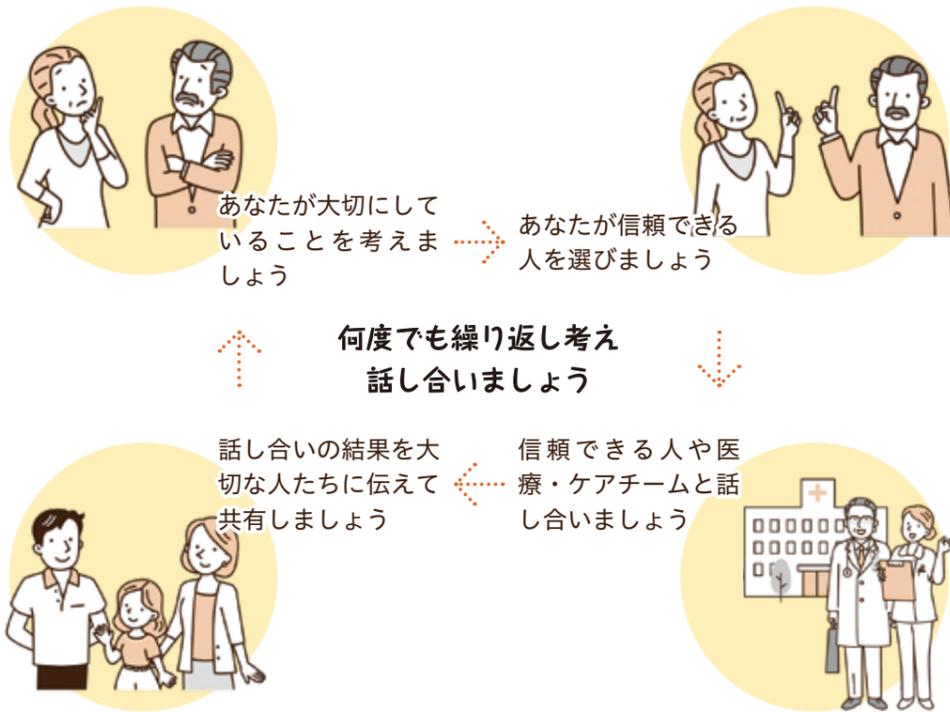
窓口の混雑状況

大切な人と話そう。未来の自分につなげる「人生会議」



ACPの進め方

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが重要です。



厚生労働省の「人生会議学習サイト」では、人生会議を行う上でのポイントや、実際に人生会議で話し合う内容をまとめることができます。



【 ACP の勉強会・研修会を取材しました 】

各地域では、ACPに関する勉強会が開催されています。今回、湯前町の健康教室と人吉シニアクラブ女性委員会の研修会を取材しました。会では、自分と大切な人が「もしものための話し合い」をするきっかけをつくる『もしバナカード』を使い、残された人生をテーマに、参加者たちが話し合いました。



湯前町



人吉市

▲カードを使い、自分が大切にしていること、どうケアしてほしいかなどを話し合った

参加者の声



ゆきえ
山本 幸江さん
(68 = 湯前町)

これまで何度か「もしバナゲーム」を体験しています。話し合う内容はさまざまですが、他の人の意見を聞くと自分の考え方が変わることもあります。ACPの教室に参加して学び、通帳の整理などを始めました。



むつこ
泉 睦子さん
(84 = 人吉市)

今回の研修会には、これからの老後の生き方について知りたいと思い参加しました。研修会で学んだことを持ち帰って家族で話し合いたいのです。また、地区の人やグラウンドゴルフの仲間にも広めたいと思います。



とみこ
園田 富巳子さん
(66 = 人吉市)

研修会でACPを取り上げて、いろいろな人に知ってほしいと思い企画しました。今回考えた内容は、人生の最期を迎えるにあたりとても大切なことだと思います。もっと多くの人にACPが広まればと願っています。

近年、注目を集めている「終活」。終活とは、残りの人生をより良いものにするために、身の回りの整理や、自分の希望を明確にしておくことです。その中でも、重要なのが「ACP (アドバンス・ケア・プランニング)」。病気やケガで意思表示ができなくなる前に、どんな医療やケアを希望するかをあらかじめ決めておくことが大切です。自分自身の未来を見据え、どんな準備ができるのか考える機会にしませんか？

この特集は人吉市・錦町・多良木町・湯前町・水上村・相良村・五木村・山江村・球磨村・あさぎり町の広報担当者が協力して作りました。

ACP (人生会議) を知る

大切な医療やケアを自分で選ぶために話し合う「ACP」。今、なぜ必要とされているのでしょうか？

望む将来を決めておく

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは、将来の医療やケアに関する希望を、元気なうちに事前に決めておくことです。「人生会議」とも呼ばれます。病気や加齢で判断が難しくなる前に、自分の意向を家族や医療者に伝え、共に最適な医療・ケアの選択をすることで、体調の回復や生活の質の向上につながる医療処置を避け、本人が望む生活を尊重することができるのです。

認識が広がる

近年、社会全体でACPの重要性が認識され、各地でその実践が広がっています。高齢化の進展に伴い、終末期医療の意思決定を早い段階で行うことは、本人や家族の安心感を高める上で極めて重要です。ACPは、いざという時に大切な人が迷わず、本人の意向に沿った対応ができる

るようになるための準備といえます。

また、ACPは一度決めたら終わりではありません。人生の変化や状態の変化に応じて見直すことが大切です。実際に多くの医療機関や福祉施設がACPの実施に力を入れていて、地域住民向けの相談会や啓発活動が行われています。これらの活動は、自分の希望をしっかりと伝える手助けとなり、医療者や家族との円滑なコミュニケーションを促進します。

地域のサポートも活用しながら、より多くの人が自分の意思を明確にし、家族や医療者とのコミュニケーションを深めながら安心して未来への準備を進めていくことが大切です。



もしもに備えて考えてみる

病気になったり介護が必要になったりしたとき、これからどのように暮らしたいか、治療やケアについて実際に考えてみましょう。

あなたにとって大切なことは？

- 楽しみがあること
- 身の回りのことが自分でできること
- 先々に起こることを詳しく知ること
- 一日でも長く生きること
- 家族や大切な人との時間を大切にすること

あなたが受ける治療やケアの希望は？

- ①もしも、病気になったり大きなけがをしたりしたら？
- 一日でも長く生きられるような治療を受け続けたい
 - 期間を決めて治療を受けて、それから考えたい
 - とにかく病気が治ることを目的とした治療を受けたい
 - 死期が早まっても、痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
 - できるだけ自然な形で最期を迎えられるように、必要最小限の治療を受けたい
 - 延命は考えず、穏やかに過ごしたい

- ②もしも、病気や障がいなどで自分で歩けなくなり介助が必要になった時は、どこでどう過ごしたいですか？
- どこで？ 病院 施設 自宅 その他 () 分からない
- どのように？ 家族に協力してもらいたい 食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい
- とにかく長生きしたい 家族に迷惑をかけたくない その他 ()

- ③もしも、病状が進み、最期の時が近くなった時に過ごしたい場所はどこですか？
- 病院 施設 自宅 分からない その他 ()

【 ACP の勉強会を開催します！ 】

山江村で「ACP セミナー」を開催します。どなたでも参加できます。この機会にぜひ参加してください。参加希望の人は、事前に申し込んでください。

期日 5月28日(木)

時間 午後1時30分～

場所 山江村農村環境改善センター2階大会議室
(山江村大字山田甲 1356 番地1)

申込・問合せ 山江村地域包括支援センター (☎23-2232)

【 ACP の勉強会を開催しませんか？ 】

各市町村では、ACP に関する勉強会に講師を派遣しています。詳しくは各市町村の担当窓口にお問い合わせください。

人吉市高齢者支援課元気・長生き係	☎22-2111 内線1211	相良村保健福祉課福祉係	☎35-1032
錦町保険政策課地域包括支援係	☎38-4020	五木村地域包括支援センター	☎37-2214
多良木町福祉課高齢者支援係	☎42-1255	山江村地域包括支援センター	☎23-2232
湯前町保健福祉課介護保険係	☎43-4112	球磨村地域包括支援センター	☎32-1112
水上村保健福祉課	☎44-0313	あさぎり町地域包括支援センター	☎45-7231

ACP と歩む現場から

「自分らしく生き、自宅で最期を迎える」ことを支える在宅医療。ACP との関わりや現場の工夫を、専門家に聞きました。

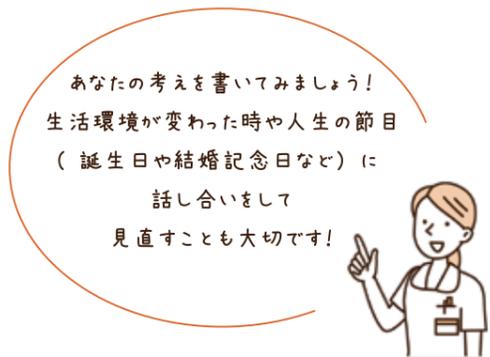
医療・介護の連携で支える在宅ケア

在宅医療とは、通院が困難な人が住み慣れた自宅で医療サービスを受けられるよう、医師や看護師などが訪問して診療や治療を行うことです。病院と同じような医療環境を自宅でも実現させたいという強い思いが根底にあります。

ACP の観点から見ると、在宅医療は本人の「最期どこで過ごしたいか」という願いを尊重するための、極めて重要な考え方として位置付けられます。自宅で最期を見送るといった選択自体が、ACP がかなっている状態といえるでしょう。かつては自宅でのみとりが困難な状況もありましたが、現在は地域の連携や法解釈の改正により、患者さんの ACP を実現するための環境整備が進んでいます。

在宅でみとれる環境へ

人吉球磨地域は、九州の中でも在宅率が低い地域です。



その背景には、病床や介護施設が非常に多いため、最期は施設に入るのが当然という環境が確立されていたことがあり、対照的に、都会では病床不足から在宅みとり率が急増しています。

しかし現在、人吉球磨でも在宅医療の環境が整備されています。訪問看護ステーションやケアマネジャーが増加し、職種間の連携体制が構築されてきました。これにより、以前の「家族に大きな負担がかかる」というイメージは払拭され、独居の高齢者でも在宅でみとれるケースが増えている状況です。また、地域の保健所や介護施設も、重症者の受け入れやみとりに積極的になってきています。

最後まで自宅で過ごしたいという思いに応えるために

在宅医療を進める中で、連携の重要性を痛感した大きな出来事があります。約15年前、自宅で亡くなった患者さ

んに対し、医師の到着が遅れたために警察の検視が入ってしまった事例です。当時の医師法第21条（無診察診療の禁止）の解釈が厳しく、原則として医師が24時間以内に診察していないと、死亡診断が難しくなったためです。この状況を改善するため、国（厚生労働省）が解釈を変更。最終的にかかりつけ医が「病死」または「異状死ではない」と判断した場合に、検案や検視が不要となり、自宅でのみとりが格段にやりやすくなりました。

スマホでつながる医療連携

病院での環境を自宅で実現するためには、職種を超えた即時的な情報共有が欠かせません。その目的で導入しているのが、厚生労働省の認可も降りているスマホを使った医療特化型の情報共有システム。これは患者さんごとに「部屋」を持つ仕組みで、医師、看護師、薬剤師、ケアマネジャー、そしてご家族などが参加しています。このシステムでは、例えば患者さんの急な訴えに対し、看護師が駆けつけてバイタル情報を測定

し、その数値を医師に瞬時に伝えることが可能になります。結果として、病院と同じように迅速な状況把握と、医師からの指示出しが実現。タイムラグのない対応は、在宅での安心感を生み出しています。私が目指すのは、この強固な連携体制を基盤とし、地域全体での医療機能の役割分担を明確化すること。在宅でみとれる患者さんは在宅で、人吉医療センターは救急対応や先進医療といった本来の役割に集中できるような、全体的な医療構想の流れを整えることにもつながります。



とやまクリニック 副院長
とやま ゆうじ
外山 裕二 先生

内科胃腸科・肛門科として開業。がん治療を行い退院した患者さんのがんが再発。患者さんの「自宅でみとってほしい」という要望がきっかけで在宅医療の世界へ。



◀患者さんの自宅を訪問し、世間話を交えながら丁寧に診察する



第23回 ひとよし温泉 マラソン



- 1 ハーフの部では約1700人のランナーが人吉税務署前をスタート。ハーフの部を制した梅本和海さん(熊本市)がスタートから群を引っ張った
- 2 多くのランナーがそれぞれの仮装で大会を盛り上げた
- 3・7・12 コースの各所では、地元のおもてなしとして飲み物や軽食を提供。ランナーにエネルギーを注入した
- 4 ゴール後にはガッツポーズなどをして達成感を味わった
- 5 自己タイムをパネルに表示させ記念撮影するランナーも
- 6・8 沿道には、市民らがランナーを温かく応援。楽器の演奏や仮装で応援しランナーを後押しする人も
- 9 登り坂の難所が待ち受ける下戸越町を走るランナー
- 10・11 球磨川沿いを駆け抜けるコースも大会の魅力



松岡市長もハーフを完走しました!

厳しい寒さの中、第23回を1月25日に開催し、全国各地から集まったランナーが、冬の人吉路を力強く駆け抜けました。

今大会ではハーフ、10キロ、3キロ、2キロの4部門に約3200人のランナーがエントリー。市街地や球磨川沿いのコースを、それぞれの目標に向かって走りました。

沿道には、多くの市民が詰め掛け、「頑張れ!」と声援を送ったほか、楽器の演奏や仮装で応援するなどし大会に花を添える光景も。コース途中では地元住民がバナナやあめなどを用意し、冷え込む中、走るランナーを温かくもてなしました。

また、走り終えたランナーにつぼん汁を振る舞うおもてなしも6年ぶりに復活。ひまわり亭の本田節さんや熊本県立大学生らを中心に、地域のさまざまなボランティアスタッフが集い、アツアツのつぼん汁でランナーの疲れを癒やしていました。

ゲストランナー



上野由香子さん(肥後銀行)

儀藤優花さん(肥後銀行)

6年ぶりにおもてなしが復活!



▲前日には多くのボランティアの協力で野菜の切り出しなど下準備を行った



▲当日は前日に仕込んだ材料を4台の大鍋で炊き、温かいつぼん汁を提供した



▲おもてなしテントには走り終えたランナーが長蛇の列を作った



県南部に新たな産業拠点誕生 テクノワールド人吉工場完成

県内への台湾積体回路製造（TSMC）の進出などで半導体の需要が高まる中、半導体装置といった精密機械の製作などを手掛ける株式会社テクノワールド（福岡県）の人吉工場が下漆田町に完成しました。

同工場では、半導体の基板となるシリコンウエハーを研磨する機械「CMP装置」のユニットを製造。製造された装置は、約3割を国内、約7割を台湾やアメリカなど海外に輸出。令和4年に建てた球磨郡あさぎり町にある工場と合わせ年間550台の生産を見込んでいます。



2月9日には竣工式が行われ、関係者らが完成を祝った

人吉球磨に春を告げる祭り 人吉球磨のひなまつり

人吉球磨の春の風物詩「人吉球磨のひなまつり」が、今年も始まりました。2月1日には青井阿蘇神社でオープニングイベントを開催。鏡開きで華やかに幕開けし、各市町村からのイベント告知や振る舞い酒などがありました。

祭りは、3月31日まで。観光客に人吉球磨を周遊し楽しんでもらうため、各市町村で、ひな人形の展示や、ひな祭りにちなんだイベントが開催されます。宿泊施設や飲食店では「おひな御前」など、この期間だけのメニューが提供されます。



オープニングイベントでは呈茶も振る舞われた

家族の笑顔があふれた時間 親子ふれあいバルーンアートショー

親子での遊びを通して家族の触れ合う時間を共有しようと、2月1日にスポーツパレスで親子ふれあいバルーンアートショーが開催されました。人吉市青少年育成市民会議の家庭部会が主催。

県内を中心に活躍中のバルーンアーティスト「縁joyすまいる」が、華麗なショーを披露し、約100人の親子を魅了。参加した西瀬小4年の松田実優花ちゃんは「雪だるまバルーン作りは難しかったけど、ショーは面白かった」と楽しそうに話していました。



ショーの合間に親子で一緒に雪だるまバルーンを制作

全線運行再開「復興の象徴」に くま川鉄道関連イベントの実行委員会発足

令和2年7月豪雨で被災し一部区間で運休が続くくま川鉄道は、令和8年度上半期に全線運行再開を迎えます。それに伴い、沿線自治体が一体となって節目を祝うイベントを推進するため実行委員会を設立しました。

1月30日の設立総会でくま川鉄道株式会社代表取締役会長の松岡市長は「多くの人に利用してもらえよう地域一丸となって機運を高めたい」とあいさつ。同実行委員会は、3月に第2回会合を開き、沿線住民を巻き込んだマイルール意識の醸成へ向けて具体策を協議します。



自治体と事業者が役割分担して運行する上下分離方式で再出発

ふるさとのPRに力を！ 人吉市観光PR大使委嘱式

市では本市の魅力発信と知名度向上を目的とした「人吉市観光PR大使」を新設しました。1月11日付で本市出身の中原丈雄さん、内村宏幸さん、内村光良さん、KiLaさんの4人を任命。第2弾として2月16日に都道府県会館（東京都）で、内村宏幸さんとKiLaさんの委嘱式を行いました。

式で松岡市長から委嘱状と特産品を贈られた内村さんは「郷土のためにPRに力を入れた」と語り、KiLaさんは「人と呼び込み、滞在してもらおうアイデアを考えたい」と意気込みを述べました。内村光良さんへの委嘱状は今後交付予定です。



放送作家 内村 宏幸さん (右)

Profile
1962年生まれ。人吉高出身。放送作家として『夢で逢えたら』や『内村プロデュース』、『ダウンタウンのごっつええ感じ』などのバラエティ番組を担当。ドラマや舞台の脚本、小説、CMなども手掛ける。球磨焼酎大使。

マジシャン KiLaさん (左)

Profile
1975年生まれ。第一中出身。目の前から会場全体まで幅広く操るマジック界のレジェンド的存在。映画『ブラック・ショーマン』のマジック演出を担当するなど、多方面で活躍中。「2024マジシャン・オブ・ザ・イヤー」受賞。



市と人吉物産振興協会から球磨焼酎や農産物も贈呈



松岡市長から委嘱状を贈呈される内村さん



式後は和やかな雰囲気の中で懇談が行われた



KiLaさんにも額に入った委嘱状を贈呈した

ひとり親家庭のお母さん・お父さん

資格取得を支援します

市では、ひとり親家庭のお母さん・お父さんが自立するための資格取得を支援する事業を行っています。支援を受けるためには事前相談が必要です。興味のある人は市こども未来課にご連絡ください。



人吉市母子家庭等高等職業訓練促進給付金等支給事業

専門的な資格を取るために養成機関で勉強する人を経済的に支援するものです。

対象者 (次の全てに当てはまる人)

- ・市内に住所があり、児童扶養手当受給水準の母子家庭の母または父子家庭の父
- ・養成機関で6カ月以上のカリキュラムを修業し、資格取得の見込みがある人
- ・就業または育児の事情で受講との両立が困難であると認められる人
- ・求職者支援制度による職業訓練受講給付金や雇用保険の訓練延長給付などを過去に受給していない人
- ・過去に高等職業訓練促進給付金などを受給していない人

※令和8年度に受講する人(これから受験予定の人を含む)は必ずご相談ください。

対象資格

看護師、准看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、理容師、美容師など

支給内容

(1) 高等職業訓練促進給付金

養成機関に修業期間中の経済的な支援です。

支給額	月額10万円 (市民税課税世帯は70,500円) 修業期間の最後の12カ月は月額14万円 (市民税課税世帯は110,500円)
支給期間	修業期間の全期間(上限48カ月)

(2) 修了支援給付金

養成機関を修了後、支給します。

支給額	5万円(市民税課税世帯は2万5千円)
申請受付期間	全課程修了日から30日以内

人吉市母子家庭等自立支援教育訓練給付金事業

市が指定した教育訓練給付講座^{*1}を受講した人に給付金を支給^{*2}します。

※1 詳しくは市こども未来課にお問い合わせください。

※2 原則として一度だけの支給です。

対象者 (次の全てに当てはまる人)

- ・市内に住所があり、児童扶養手当支給水準の母子家庭の母または父子家庭の父
- ・教育訓練を受けることが適職に就くために必要であると認められる人
- ・過去に自立支援教育訓練給付金を受給していない人

支給額

講座受講料の60%を受講修了後に支給します。
※支給額の上限は20万円。1万2千円を超えない場合は支給対象になりません。

申請受付期間

受講講座開始日の1カ月前

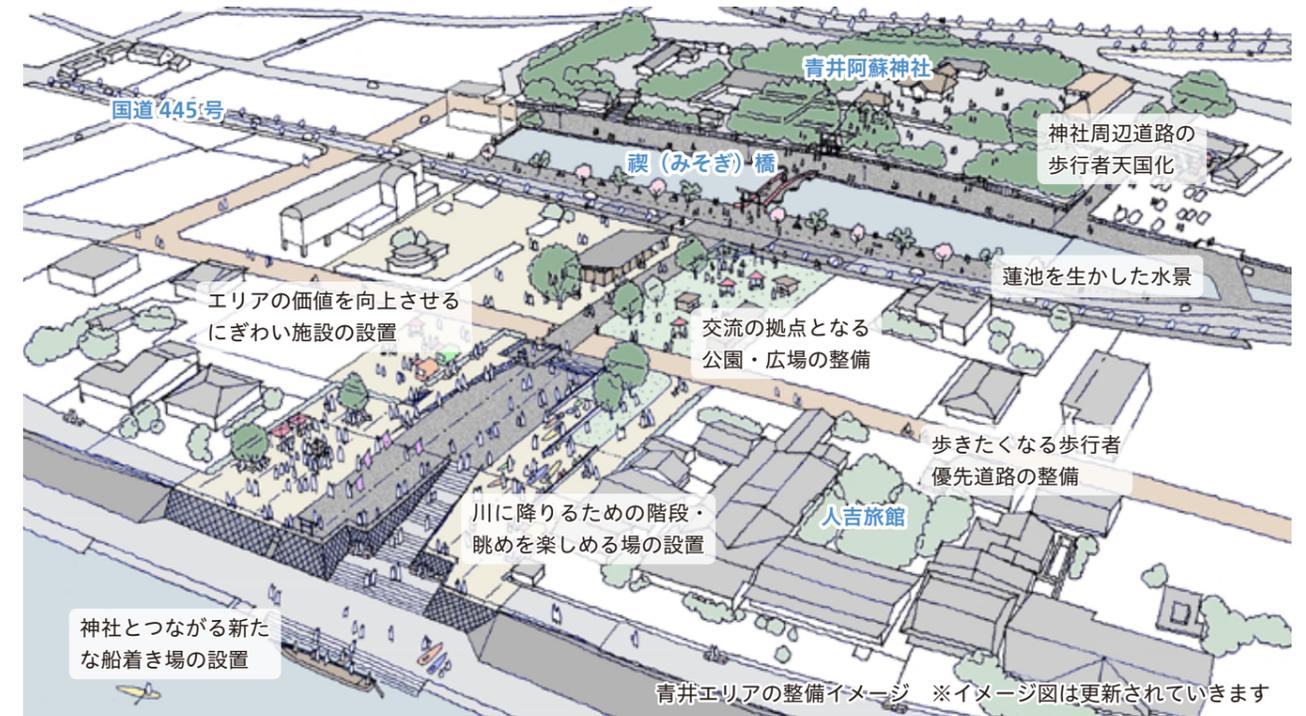


問合せ 市こども未来課こども福祉係 (☎22-2111 内線1255)

HITONOWA ACTION の経過を報告します

市では青井阿蘇神社周辺のまちづくりに取り組んでいます。人吉球磨に残る数々の歴史的建造物の代表であり、地域住民の心の拠り所である青井阿蘇神社と連携し、人吉球磨に点在する歴史的建造物や相良三十三観音、日本遺産をつなぐ歴史・文化の拠点

としての機能を強化。また、球磨川から神社までの参道の整備による観光機能や回遊性の向上などを確かめるため、実証実験を行いました。今後も公民連携による市民や来訪者の交流の拠点づくり、道路などの整備を進めていきます。



市が進める今後のまちづくりに向けた社会実験「HITONOWA ACTION」。令和7年10月～令和8年1月に青井阿蘇神社周辺で実施した社会実験の一部を紹介します。



◀神社周辺の市道を車両通行止めにし、歩行者が優先の回遊動線を確認した



◀球磨川くだり株式会社の協力を得て、特別コースの試航



▲球磨川からの参道の演出として柱を設置し、あかりで豊かな雰囲気

▶仮設階段を設置し、川から神社までの動線を確保



問合せ 市街地復興課市街地復興係 (☎22-2111 内線2216)

令和6年度

国民健康保険事業 特別会計決算

国民健康保険は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるように、みんなで
お金（国保税）を出し合って医療費を負担する
制度で、県と市が保険者となって運営して
います。令和6年度の市の国民健康保険事業
特別会計の決算状況をお知らせします。

決算状況

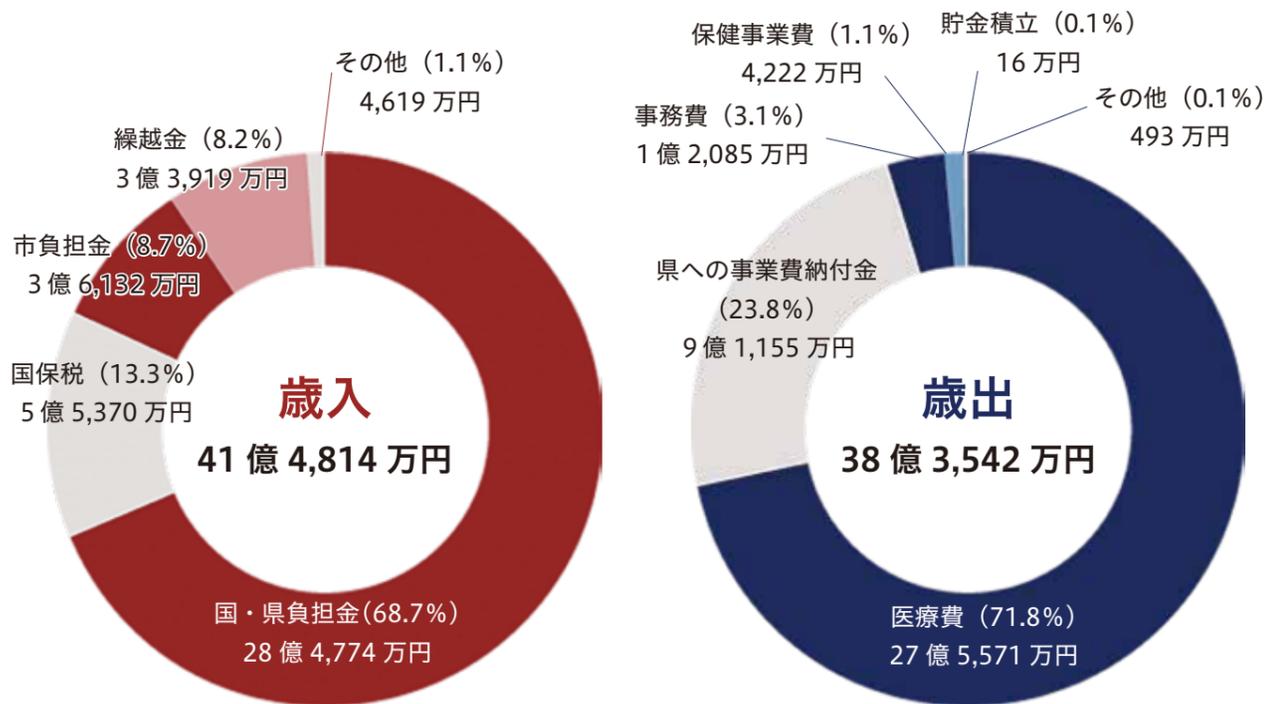
令和6年度の国民健康保険事業特別会計の決算は、
歳入(入ってきたお金)が41億4,814万円、歳出(使った
お金)が38億3,542万円でした。

歳入のうち、最も大きいものは国・県からの負担金
で28億4,774万円です。主に医療費に充てられ、全
体の68.7%を占めています。国民健康保険税は5億
5,370万円で、県に事業費納付金を支払うための大切
な財源となっています。

歳出の主なものは医療費の27億5,571万円で、全
体の71.8%を占めています。1人当たりの医療費は
年々増加傾向にあります。

県に支払う事業費納付金は9億1,155万円でした。

歳入・歳出状況



加入状況

令和7年3月末現在の被保険者数は5,874人で、
市の総人口に占める割合は20.08%。被保険者数は毎
年減少しています。

市民健診の案内をお送りしています
自分の体の状態を知るいい機会です
ぜひ健診を受診しましょう！



問合せ 市市民課国保年金係 (☎22-2111 内線1021)



犬の新規登録受付と 狂犬病予防注射を実施します

生後91日以上の犬(猟犬・室内犬も含む)は、
狂犬病予防法で市への登録と年1回の狂犬病予防注
射が義務付けられています。違反すると20万円以
下の罰金に処せられます。下の日程表のとおり市内
各会場で新規登録受付・予防注射を行いますので、
都合の良い会場にお越しください。

料金

新規登録 3,000円
予防注射 3,350円

※日程の変更・中止をする場合があります。
※犬の登録は生涯に1回、予防注射は毎年1回です。
※飼い主や住所の変更、犬の死亡などは必ず市環境
課に連絡してください。
※登録済みの犬を譲り受けた場合は、新規登録では
なく、鑑札票を持って変更の手続きをしてくださ
い。鑑札票を紛失した場合はお問い合わせくださ
い。
※動物病院でも登録と狂犬病予防注射ができます。
※令和2年7月豪雨災害で罹災証明書などの交付を
受けた人の減免は、3月31日(火)で終了します。

期日	時間・場所(午前)	時間・場所(午後)
4/9(木)	9:25~9:35 井ノ口町公民館跡(町内ごみ集積所前)	13:30~13:40 七地町公民館
	9:50~10:00 合ノ原町公民館	14:00~14:25 願成寺公園
	10:15~10:30 第一市民運動広場	14:40~15:10 東西コミセン
	10:50~11:20 中原コミセン横広場	
4/10(金)	9:30~9:50 永野町公民館	13:30~13:45 下田代町公民館
	10:05~10:25 西瀬コミセン	14:05~14:20 下漆田町公民館
	10:40~11:00 カルチャーパレス正面駐輪場	14:35~14:45 赤池水無町外園公民館
4/12(日)	9:00~9:45 中原コミセン横広場	13:30~13:50 大畑コミセン
	10:00~10:30 西瀬コミセン	14:10~14:25 東間コミセン
	10:50~11:20 東西コミセン	14:40~15:15 市役所(正面玄関前)
4/13(月)	10:00~10:10 田野町公民館	13:30~13:45 上原田地区活性化センター
	10:35~10:45 木地屋町公民館	14:00~14:15 下原田町瓜生田地域学習センター
	11:00~11:10 古仏頂町公民館	14:30~14:45 林子供遊園地(自動車協業隣)
	11:25~11:35 養野町公民館	15:00~15:15 旧老人福祉センター(温泉町)
4/14(火)	9:30~10:10 JAくまやすらぎ会館ひとよし裏	13:40~13:50 矢岳町岳寿館前
	10:25~10:45 東西コミセン	14:15~14:25 大野町公民館
	11:00~11:15 青井阿蘇神社蓮池横駐車場	14:45~15:05 大畑コミセン
4/17(金)	9:30~9:45 中神町段地域学習センター	13:30~13:40 鹿目町公民館
	10:00~10:10 中神町大柿農村公園	13:55~14:05 上戸越町公民館
	10:35~10:45 東間上町消防倉庫前	14:25~14:45 カルチャーパレス正面駐輪場
4/18(土)	9:40~10:10 中原コミセン横広場	
	10:35~11:15 東西コミセン	

問合せ 市環境課環境衛生係 (☎22-2111 内線2074)

情報ひろば

内容が変更になることがあります。詳しくはお問い合わせください。

お知らせ

軽自動車・バイクなど
異動申告は3月中旬

軽自動車、バイク、農耕車などを所有している人で、市外転出、廃車、買い替え、所有者変更などの異動があった場合は3月中旬に申告が必要です。申告がないと引き続き課税されます。必要書類などは各窓口にお問い合わせください。

これからもっと、私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。初対面でもあっという間に仲間になれる。

競技人生での楽しさとは違う、スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、

すべての人のために、

スポーツくじの収益は使われています。



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

18歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

第23回ひとよし温泉マラソンはスポーツ振興くじ助成を受けて開催しました

問合せ 市社会教育課スポーツ振興係 (☎22-2111 内線4023)

児童扶養手当

3月支払い分を振り込みます

◆50cc～125ccのバイク、農耕用小型特殊車、そのほかの小型特殊車
 〓市税務課諸税係
 ◆125ccを超えるバイク
 〓熊本運輸支局(☎050・5540・2086)
 ◆軽自動車
 〓軽自動車検査協会熊本事務所(☎050・3816・1758)

国民年金を増やしませんか？

国民年金の定額保険料に加えて付加保険料(月々400円)を納めると受給できる年金額が増やせます。付加保険料の納付は申し出があった月からです。

◆付加年金の年金額 付加保険料納付月数×200円
 ※国民年金基金の加入者や免除に当てはまる人は付加保険料を納めることができません。農業者年金の被保険者は強制加入です。詳しくはお問い合わせください。
 問合せ 八代年金事務所(☎0965・35・6123)

3月支払い分(1・2月分)の児童扶養手当(父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭の生活と自立を助ける手当)は、3月11日(水)に指定の金融機関の口座に振り込みます。現況届を提出していない人などは、支払いができません。至急手続きをしてください。

高齢者の介護に必要な紙おむつ代金を助成します

在宅で高齢者の介護をしている家族の負担を軽減・支援するために、介護用品の利用券を発行します。
 対象者 次の全てに当てはまる人
 ①市内に住み、要介護認定が要介護4か5の人
 ②同居する家族全員が市民税非課税で、介護保険料の滞納がない人
 ③半月を超える入院や入所(ショートステイを含む)の利用がない人

利用券助成額

1カ月上限 5千円
 年間上限 6万円

対象介護用品 紙おむつ(パツタイプ・テープ式タイプ・フラットタイプ)、尿取りパッド、おむつカバー、清拭剤、使い捨て手袋
 ※利用券は市指定の介護用品取扱店だけで利用できます。
 ※申請については、担当ケアマネジャーが市高齢者支援課にお問い合わせください。

問合せ 市高齢者支援課 元気・長生き係

水道使用の開始・停止などはご連絡ください！

次のようなときは早めに水道局お客様センターにご連絡ください。
 水道の使用開始・停止
 ・引越など水道の使用を開始・停止するとき
 ・長期間水道を使用しないとき
 届出内容の変更
 ・水道使用者の名義を変更するとき
 ・支払方法を変更するとき
 ・料金の請求書の送付先を変更するとき
 ※水道使用の開始・停止はインターネットや市公式LINE

山火事に(ご)用心！

全国的に山火事が多数発生しています。空気が乾燥する時期などは、森林内の落葉などが燃えやすい状態になり、強風でたき火などが燃え移り、山火事発生の危険性が高まります。
 山火事の原因の多くが、ちよつとした火の取り扱いの不注意です。一人一人が森林の大切さを認識し、防災意識を高めることが大切です。山火事にご注意ください。

問合せ 市農林整備課林務係

発達障がいを正しく知ろう

毎年4月2日は国連が定める「世界自閉症啓発デー」です。日本では、4月2～8日を「発達障害啓発週間」として、全国各地で発達障がいを知ってもらうためのさまざまな啓発イベントが行われます。障がいについて正しく知ることが、支援の第一歩です。

自閉症啓発デー2026 in 八代

知的障害と自閉症をもった妹を撮ったドキュメンタリー

Eでも受け付けています。詳しくは市ホームページをご覧ください。
 問合せ 市水道局お客様センター



▲市公式LINE



▲市ホームページ

一部地域でテレビの映像が乱れる可能性があります

3月19日(木)に、携帯電話事業者がアナログテレビで使用していた周波数を携帯電話システムに使用するための試験電波を発射する予定です。このため、市内の一部地域で地上デジタルテレビ放送の「映像の乱れ」「映らなくなる」などの障害が起こる可能性があります。

影響が出る恐れがある地域には事前にチラシが配布されます。詳しくはチラシをご覧ください。

問合せ 700メガヘルツテレビ受信障害対策コールセンター(☎0120・700・012)

映画『ちづる』の上映イベントを開催します。
 期日 4月2日(木)

時間 ①午前10時30分～正午
 ②午後2時～3時30分
 場所 八代市立図書館本館2階大集会室(八代市北の丸町2番地35)

入場料 無料
 定員 30人程度(先着順)
 発達障がい啓発イベント 2026 in 宇城

発達障がいの疑似体験や書籍・支援グッズの展示、パネル展示を行います。
 期日 4月5日(日)・6日(月)
 時間 正午～午後4時(6日(月)は午前10時～)

場所 イオンモール宇城(宇城市小川町河江1番地1)
 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ 県南部発達障がい者支援センター(☎0965・62・8839)



▲県南部発達障がい者支援センター 変わるつ公式LINE



▲県南部発達障がい者支援センター 変わるつホームページ



風力発電事業の 住民説明会を開催します

株式会社グリーンパワーインベストメントが、市内で計画している風力発電事業の環境影響評価準備書の説明会を開催します。準備書の縦覧もできます。詳しくはお問い合わせください。

環境影響評価準備書の縦覧

期間 3月9日(月)～4月22日(水)
時間 午前8時30分～午後5時15分
場所 市役所1階ロビー
※インターネットでも縦覧できます。
次の2次元コードからご覧ください。



▲詳しくはこちら

説明会

期日 4月3日(金)
時間 午後6時30分～8時
場所 カルチャーパレス2階第1会議室

問合せ 株式会社グリーンパワーインベストメント
えびの事務所 (☎0984-48-1033)

人吉市教育委員会 定例会を傍聴できます

定例会を開催します。希望する人は傍聴できます。
期日 3月27日(金)
時間 午前9時30分～
場所 市役所4階委員会室1
問合せ 市学校教育課総務係

「おでかけ九ちゃん」へ 遊びに来ませんか？

九ちゃんクラブ「ふれあい広場」を出張開催します。
期日 3月16日(月)
時間 午前10時30分～正午

Dカフェ青い鳥 4月の案内

認知症カフェ「Dカフェ青い鳥」は、認知症の人やその家族、地域住民、認知症に関心のある人など誰でも気軽に

場所 大畑コミセン
テーマ さんぽ、春よ来い！
対象 おおむね3歳未満の乳幼児とその保護者
定員 8組程度(先着順)
申込期限 3月13日(金)
申込・問合せ ほつとステーション九ちゃんクラブ(☎329566)

集い、交流や情報共有ができる憩いの場です。お茶やコーヒーを用意しています。気軽にご参加ください。
期日 4月8日(水)
時間 午前11時～午後2時
場所 二条橋いこいの家(上青井町181番地)
参加費 1人100円
※Dカフェ青い鳥では認知症予防ゲームなどで交流する「すずめの学校」を開いています。脳が刺激される笑いあり、癒やしありのゲームを通して認知症の人やその家族同

うおくむはあと 4月の案内

さざなみ☆うおくむはあとは、子育て中の親子が気軽に集って交流する場です。
時間 午前10時～
場所 さざなみ保育園

2日(木) 年齢別活動(0歳児)
9日(木) 年齢別活動(1・2歳児)
16日(木) ふれあいサロン
23日(木) 子育て講座
※サークル活動、自由利用、保育相談はいつでも受け付けています。
開所時間 平日午前9時～午後5時
利用料 無料(材料代などを除く)
申込・問合せ さざなみ☆うおくむはあと(☎227177)、さざなみ保育園(☎225519)

講座

カルヴァーリョ・ラッソ人吉 春の体験キャンペーン

総合型地域スポーツクラブ・文化クラブ「カルヴァーリョ・ラッソ人吉」では、春の体験キャンペーンを開催します。4月中は全ての教室を500円で体験できます。

種類

- はじめてのテニス教室
- ジュニアソフトテニス
- ビーチボールバレー
- ハンドボール
- はじめてのお茶(裏千家)
- はじめてのいけばな(池坊)
- やさしいいけばな(小原流)
- レクリエーションクラブ(ニュースポーツ)
- 参加料 500円
- 参加方法 2次元コードか電話で申し込んでください。
- ※活動日や場所は市ホームページでご確認ください。
- 申込・問合せ カルヴァーリョ・ラッソ人吉事務局(市社会教育課内)



▲申し込みはこちら

就活や仕事に使える パソコン講座(要予約)

就職活動や仕事で必要となるパソコンの基本的なスキルを無料で学べます。初心者でも安心して参加できます。
期日 3月18日(水)
時間 午後1時30分～3時
場所 県球磨地域振興局
対象 15～49歳の求職者
申込・問合せ 若者サポートステーションやつしろ(☎0965378739)

手話奉仕員の養成講座

聴覚障がい者のコミュニケーション支援を行う手話通訳者の養成講座です。
期日
〔入門課程〕 4月8日～8月26日の毎週水曜日(全20回)
〔基礎課程〕 9月16日～令和9年3月17日の毎週水曜日(テスト・閉講式を含む全25回)
※基礎課程は入門課程を修了した人だけ受講できます。

時間 午後7時～9時
場所 カルチャーパレス
受講資格 高卒以上の学力があり、手話通訳活動ができる

募集

海上保安庁職員募集

人
受講料 8590円予定(テキスト代など)
申込方法 会場で受講料を添えて申し込んでください。
申込期間 4月8日(水)
問合せ 一般財団法人熊本県ろう者福祉協会(☎0963835587)

海上保安学校学生採用試験(特別)(10月採用) ※高卒程度試験
申込期間 3月2日(月)～23日(月)
試験期日 第1次試験…5月10日(日)
海上保安官採用試験(令和9年4月採用) ※大卒程度試験
申込期限 3月23日(月)
試験期日 第1次試験…5月24日(日)

問合せ 第十管区海上保安本部総務部人事課(☎0992509800)



▲詳しくはこちら

市営住宅入居希望者の 申し込みを受け付けます

入居資格

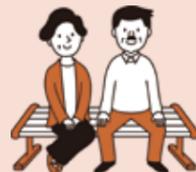
- 同居する親族がいる人(4月1日以降はこの要件がなくなる予定です)
※60歳以上の人や障がい者の人は、単身でも申し込むことができます。
※一部の住宅を除く
- 市町村民税などを滞納していない人
※納期が過ぎているものは、完納していなければ受け付けできません。
- 入居世帯全員の合計所得月額が次の額の人
一般世帯 = 15万8千円以下
高齢者世帯や障がい者手帳を交付されている人がいる世帯 = 21万4千円以下
※収入基準の算定については、状況によって異なります。詳しくはお問い合わせください。
- 住むところに困っている人
- 暴力団員でない人

3/2月
から

市では、令和8年度市営住宅の入居希望者の申し込みを3月2日(月)から受け付けます。

入居を希望する人は市住宅政策課市営住宅係(市役所2階2-1番窓口)で申し込んでください。

令和7年度に入居申し込みをしている人も、改めて申し込みが必要ですが、対象者には個別に通知しています。



入居案内順

- ◇令和7年度からの継続申込者を優先します。
- ◇空き部屋の設備や階数など詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ



申込・問合せ 市住宅政策課市営住宅係 (☎22-2111 内線2232・2233)

熊本県さわやか 囲碁・将棋大会

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の相互交流と生きがいづくりを目的に開催する「第38回熊本県さわやか囲碁・将棋大会」の参加者を募集します。

- 期日 囲碁 5月30日(土)
将棋 5月31日(日)
- 時間 午前9時～午後5時
- 場所 熊本県総合福祉センター(熊本市中央区南千反畑町3番地7)
- 種目
- ①男子上級の部(4段以上)
 - ②男子中級の部(3・2段)
 - ③男子初級の部(初段以下)
 - ④女子の部
- 将棋
- ①上級の部(2段以上)
 - ②一般の部(初段以下)

参加資格 令和9年4月1日時点で60歳以上である県内在住でアマチュアの人

定員 囲碁140人、将棋70人(定員を超える場合は抽選)

申込期間 3月9日(月)～4月17日(金)必着

参加料 1200円

※主催者から送付される払込

国指定史跡大村横穴群 現地説明会

県内の装飾古墳一斉公開に合わせ、国指定史跡大村横穴群で説明会を開催します。「なぜ横穴群が造られたのか?」「葬られたのは誰?」など、同古墳の秘密を専門職員が解説します。古墳時代の横穴群を間近で見られるチャンスです! ぜひお越しください。

期日 3月22日(日)

時間 午前10時～正午、午後1～4時

場所 大村横穴群(人吉市城本町・人吉駅裏)

参加費 無料

※申し込み不要です。開催時間中は随時受け付けますので現地にお越しください。

問合せ 市文化課文化財係

第13回人吉美術協会展

絵画や書道など、人吉美術協会会員による作品展を開催中です。

期日 3月8日(日)

時間 午前9時～午後5時

(3月8日は午後4時)

会場 人吉クラフトパーク石野公園展示館

取扱票で事前にお支払いください。

申込方法 市高齢者支援課(市役所1階6番窓口)にあるリーフレットで申し込んでください。

申込・問合せ 一般財団法人熊本さわやか長寿財団(☎096・354・3083)

人吉球磨さわやか大学 受講生募集

「出会い・学び・楽しむ」をテーマに、高齢者のための健康、生きがいづくりを学びます。年間10回程度の講座です。

内容 地域の歴史と文化、レクリエーションなど

期日 原則毎月第3月曜日(入学式:5月18日(月))

時間 午後1～3時

場所 東西コミセンほか

入学資格 人吉球磨に住んでいる60歳以上の人(50歳以上の人も入学できます)

定員 100人程度

受講料 年額6千円、入学金千円

申込方法 はがきに住所、氏名、生年月日、連絡先を記入して送ってください。

申込期限 3月20日(金) ※当



MOZOKA森のお話し会
(参加無料)

期日 4月4日(土)

時間 午前11時20分～

場所 人吉鉄道ミュージアム MOZOCAステーション 868 2階

問合せ 森のお話し会事務局(☎080・6437・2071)

相談

高校生対象の企業説明会 in人吉

就職のヒントになるよう、人吉球磨地域の企業をはじめ県内外の企業などを知ってもらう企業説明会を開催します。

期日 3月18日(水)

時間 午前9時30分～午後3時

日消印

申込・問合せ 人吉球磨さわやか大学事務局(☎22・4477、〒868・0024 鶴田町16番地 米津さん)

催し

相良三十三観音めぐり 春の開帳

人吉・球磨地域にある35の札所に、それぞれ利益のある観音様が祭られている相良三十三観音の春の開帳を開催します。

期日 3月20日(金)

時間 午前8時～午後4時ごろ

※開帳状況は札所によって異なりますので、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 相良三十三観音協議会事務局・観音寺(☎22・3793)



▲詳しくはこちら

時50分

場所 スポーツパレス大アリーナ

対象者 高校1・2年生とその保護者

※詳しくはお問い合わせください。

申込・問合せ 人吉商工会議所(☎22・3101)

ワンストップ就労相談窓口・ ジョブカフェ(相談無料)

ジョブカフェ・球磨ランチでは、人吉球磨地域の人材確保やマッチングのため事業所・求職中の皆さんを支援しています。応募書類作成方法や就労のことなど、気軽にご相談ください。

※予約が必要です。

対象者 求職・転職希望者やその家族、学校の先生、採用活動中の事業所など。年齢制限なし。

日時 平日(祝日を除く)午前10時～午後5時

場所 県球磨地域振興局3階出張相談室

期日 3月23日(月)

時間 午前10時～正午

場所 ハローワーク球磨会議室(下薩摩瀬町)

申込・問合せ ジョブカフェ

こいのぼりオーナー募集

お子さんの名前入のぼり旗とこいのぼりを石野公園で泳がせてみませんか?

設置場所 石野公園/道の駅人吉正面階段周辺

設置期間 4月中旬～5月31日(日)

※申し込んだ年と翌年の2年間設置します。4月中旬から設置を希望する人は早めに申し込んでください。

※こいのぼりが立ったらお知らせします。

設置料金 28,000円(こいのぼり2匹と名旗)

申込期限 4月15日(水)

※上限に達した場合は受け付けを終了します。

申込方法 石野公園に直接申し込んでください。

申込・問合せ 石野公園管理室(☎22-6700)

人吉復興応援 スプリングコンサート

崇城大学(熊本市)薬学部アウトドアサークルの復興応援コンサートを開催します。ぜひお越しください。

期日 3月28日(土)

時間 午後2時～(開場は午後1時30分)

場所 市役所1階市民コーナー



入場料 無料

問合せ 市行財政改革課施設マネジメント係

労働基準監督官募集

対象 平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの人など

申込期限 3月23日(月)

試験期日 第1次試験:5月24日(日)

※詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

問合せ 熊本労働局総務部総務課人事係(☎096・211・1701)



▲詳しくはこちら

おしごと出張相談会 inサポステ(要予約)

若者サポートステーションやつしろでは、求職中の皆さんの心配事や不安に寄り添い、「働きたい」という気持ちを応援するため、出張相談会を開催します。相談は無料です。詳しくはホームページをご覧ください。

対象者 15～49歳の求職者とその家族

期日 ①3月6日(金)
②3月10日(火)
③3月24日(火)

時間 午後1時30分～4時30分

場所 ①県球磨地域振興局
②市役所相談室
③ハローワーク球磨会議室(下薩摩瀬町)

申込・問合せ 若者サポートステーションやつしろ(☎0965・37・8739)



▲詳しくはこちら

熊本県警察 人吉警察署ホームページ

ミニ広報紙などを掲載しています。防犯・交通安全などにご活用ください。



問合せ 人吉警察署地域課(☎24-4110)



一緒にウォーキングしませんか？

校区	令和8年			集合場所	スタート
	4月	5月	6月		
西	-	2日(土)	6日(土)	東西コミセン	午前7時30分
東	11日(土)	9日(土)	13日(土)	人吉東小	
中原	18日(土)	16日(土)	20日(土)	中原コミセン	午前7時
西瀬				西瀬コミセン 駐車場	午前7時30分
大畑	-	23日(土)	-	大畑コミセン	午前7時

※スタートの20分前から受け付けます。
 ※全校区で保険に加入しますので、必ず受け付けをしてください。
 ※小学生以下は保護者同伴で参加してください。
 ※お住まいの校区にかかわらず参加できます。どのコースも歩く時間は約1時間です。水筒などは各自で準備してください。

ウォーキングが参加1回につき
 きじこ50ポイントをプレゼント！



問合せ 健康増進係



◆3月19日(木)
 【人吉警察署】
 ・午前10時～11時45分
 【人吉医療センター】
 ・午後1時30分～3時30分

※400ml献血だけです。

問合せ 保健総務係

4月の休日在宅医・当番薬局

受付時間：午前9時～午後5時

日	医療機関名	電話番号	薬局名	電話番号
5 (日)	願成寺ごんどう医院	22-4700	うさぎ薬局	32-9621
	公立多良木病院小児科	42-2560	ユニスマイル薬局多良木いちご店	42-6888
			山口薬局	42-2123
12 (日)	球磨病院	22-3121	あおい調剤薬局	32-7677
	人吉医療センター小児科	22-2191	さくら調剤薬局医療センター前店	32-9657
19 (日)	河野産婦人科医院	24-3838	うさぎ薬局	32-9621
	やまむら小児科・内科	45-0005	エスエス堂きりん本町薬局	45-6330
26 (日)	小林脳神経外科	24-8331	ひまわり薬局	22-1023
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228
29 (水)	しらおく内科クリニック	25-1550	高階誠心堂薬局本店	22-4633
	たかはし小児科内科医院	24-2222	たんぼぼ薬局	23-6170

救急病院

外山胃腸病院	22-3221	球磨病院	22-3121	愛生記念病院	22-6878
--------	---------	------	---------	--------	---------

※受診前に病院に連絡してください。

※変更になることがあります。病院に連絡がつかない場合は、市ホームページをご覧ください。市役所(☎22-2111)にご確認ください。(日曜・祝日対応可)



▲詳しくはこちら

熊本県救急安心センター (24時間365日受付)

☎#7119 (15歳以上)

熊本県子ども医療電話相談 (平日：午後7時～翌朝8時、土曜は午後3時～、日曜・祝日は午前8時～)

☎#8000 (15歳未満)

保健師が教える！ 健康づくり通信

「食欲が抑えられない！」
それはあなたのせいではなく、
脳の仕業かも!?



最近お腹周りが気になる……。でも我慢できなくてつい食べちゃうんだよな

それは脳の仕業かもしれません。脳が正常に働かなくなると、空腹ではないのに「食べて！」と間違った信号が脳に送られ、食欲が抑えられなくなります



どうしてそんなことが起こるの？

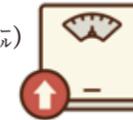
脳が正常に働かなくなる原因

①脂肪細胞が大きくなる(BMI※25以上)

大きくなった脂肪細胞から出る食欲の信号が暴走し、脳が食欲のスイッチを止められなくなります。

※BMI(体格指数)

=体重(キ)÷身長(シ)²÷身長(シ)²



②ジャンクフード(加工食品)・動物性脂肪の摂取

「食べ始めたら止まらない」そんな経験はありませんか？ スナック菓子やジュースなどの工場で作られている加工食品などを食べると、脳が正常に働かなくなってしまいます。



食欲を抑える脳を取り戻すヒント！

①ジャンクフードを取る頻度や量を減らす

週に3回食べているなら、まず週1回に減らしましょう。まずはどうしたら減らすことができるか考えてみませんか？



例

- 買い物メモを用意して買い過ぎないようにする
- 飲食店の前を通らないようにする

②食物繊維を取る

野菜などに多く含まれる食物繊維は、お腹を膨らませるだけでなく、脳に「満腹だよ」と伝えるホルモンの働きを助けてくれます。



③BMIを25未満にする

3～6カ月かけて現体重の3%減らすことを目標にしましょう。

例

(体重80キの場合) 1日当たり186キ(ご飯小盛り120g程度)を減らすと、3カ月で2.4キ減量を達成できます。



1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。無理な目標ではなく、日常の中で少し行動を変えることから意識してみませんか？ 毎日の生活が食欲を抑えるための力ギになります！



問合せ 健康増進係

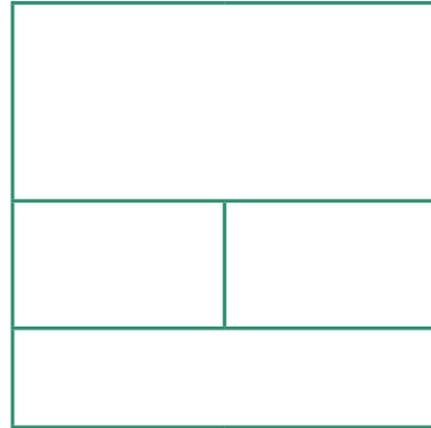
問合せ 市保健センター (☎24-8420、☎24-8010)

脳パズル

Q.33

図形個数当てパズル

長方形や正方形などの四角形が全部でいくつあるか数えましょう。



複数の四角形を組み合わせても構いません！

答えは27個！



川畑智さん。熊本県を拠点に、病院・施設で認知症予防や認知症ケアの実践に取り組むとともに、全国各地での講演活動にも力を注ぎ、介護予防の普及啓発活動や研究活動を行っている

子育て通信

問 市保健センター (☎24-8420)

親子でできる家での遊び

今回は、家の中で子どもと触れ合う遊びを紹介します。

体を使った遊びは、体を支える力を育て、健やかな成長につながります。スキンシップを楽しみながら、ぜひやってみてください。

●おふねがぎっちらこ

大人が足を伸ばして座り、向かい合うようにして子どもを足の上に乗せて手をつなぎます。船をこぐように「ぎっちらこ～♪ぎっちらこ～♪」と歌に合わせて前後します。



●大根抜き

うつぶせに寝ている子どもを大根に見立てて、大人が引っ張って引き抜きます。大人と子どもが交代してもいいでしょう。

●あぐら・すもう遊び

前に腕組をしてあぐらをかいた子どもを、前後・左右から押しても倒れないように踏ん張る遊びです。

●タオルのひっぱり遊び

タオルの両方の端をお互いに持って、綱引きのようにひっぱり合います。勢いで倒れてしまうこともあるので後方は危なくないように注意してください。



ひとよしのお仕事



人吉市にはたくさんの事業所があり、生き生きと働く人たちが町を活気付けています。このコーナーでは、市内で働く若者を紹介します。

掲載希望事業所を募集しています。ぜひお問い合わせください。

約3年前のオープン時から店長を務めています。接客や商品の提供に加え、スタッフ育成や勤務管理など運営全般を担っています。前職は保育士でしたが、学生時代に経験した接客の楽しさが忘れられず、知識ゼロからコーヒーの世界へ飛び込みました。スタッフ同士で何でも言える雰囲気作りと、お客さんとの会話を大切にしています。自家焙煎の味を褒められると、本当に励みになりうれしいです。今後は地域のさまざまなイベントに出店してお店を知っていただき、地域の憩いの場になれるよう頑張ります。接客好きの仲間も募集中！ 未経験でも大丈夫です。一緒に楽しく働きませんか？

あさぼコーヒー 麻葉珈琲



所在地：紺屋町 24 番地
設立：令和 5 年 5 月
店長：増永 晴華
社員数：8 人
事業内容：飲食サービス、コーヒー豆の販売
☎32-8858



ますなが はるか 増永 晴華 (27) 球磨郡錦町

人吉市地域おこし協力隊の活動の様子をお届けします。

人よしライフ

～地域おこし協力隊通信～

任期が残り9カ月になりました

坂元 椋介

市移住定住サイト



令和5年12月に地域おこし協力隊として人吉に来て、任期は残り9カ月となりました。

この2年間で、人吉市の移住担当としてさまざまな経験をしてきました。福岡県や東京都の移住相談会に参加し、そこから人吉に興味を持っていただいた人もいらっしゃいました。ほかにも、オンライン移住相談会の開催や移住パンフレットの作成もしました。

残りの期間では、今までの活動を続けつつ、人吉に来たことがある人をどうやって移住に結び付けていくかを考えていきたいと思っています。人吉はアニメのモデル地や焼酎など魅力が多く、ファンが多い地域です。これを移住に結び付けられるよう、関係者の皆さんと協力しながら移住促進に尽くしていきたいと思っています。残り9カ月、よろしくお祈りします！



移住相談会で人吉に興味を持っていただいた人もいらっしゃいました

作成した移住パンフレットは東京都や大阪府、福岡県の移住相談窓口で配布しています



さかもと りょうすけ

令和5年12月着任

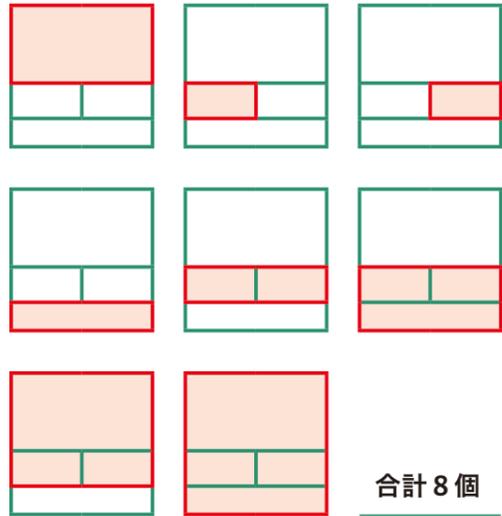
移住定住促進業務を担当



脳パズル

A.33

問題は25分にあります。



今回は、論理的思考力のアップが期待できる問題を出題しました。順序良く解決していくことが苦手になると新しいことに取り組むことが面倒になり、認知機能が低下するので要注意！



市長日記

Vol.113



2月9日に、株式会社テクノワールド人吉工場の竣工式が行われました。同社は、人材派遣や半導体製造装置のメンテナンス・組み立てなど、多角的に事業を展開され、確かな技術と信頼を築いてこられた企業です。

県北部を中心に半導体関連産業への投資が進む中、当地に工場を建設していただいたことは、本市のみならず県南部全体にとっても大変意義深く、地域産業の新たな発展を支える原動力になるものと

期待しております。

また、35人体制での稼働開始を予定されており、若い世代の都市部への流出が続く中で、新たな雇用場が生まれることは、地域に大きな希望をもたらしてくれま

す。本地域は、どの業種におきましても慢性的な人材不足が課題です。働く場は、たくさんあります。卒業を目前に控えられている皆さん、そして地域外にお住いの皆さんもぜひ、私たちと一緒に人吉球磨で働いてみませんか？

ようこそ としょかんへ！

蔵書検索と予約はこちら



welcome to the library

問 市図書館 ☎24-3518

場所：カルチャーパレス2階

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：月曜（祝日の場合はその翌日）

3月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	4/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	14

■ 休館日

新刊案内

日本神話神さま列伝

ひらふじ 平藤 喜久子 著

「縁結びの神さまって誰？」「温泉地にいるのは、医療の神さまなの？」「商売繁盛はなぜお稲荷さんに？」神話学者である著者が神様についての物語をイラストとともに解説し、神社についても詳しく紹介。



おばけずかんスペシャル おばけたんてい花子さん

ひろし 斉藤 洋 著・宮本 えつよし 絵

『おばけずかん』シリーズ番外編。トイレの花子さんが探偵に！ 今日のお昼ごろ、野球の試合の妨害と、痴漢が同時に起こった。花子さんは犯人を捕まえるため、なぜかウェディングドレスを着てきて……。



はい、こちら Consumption life center 消費生活センターです

事例

国内の大手家電メーカーのロゴが掲載されたポータブルファンヒーターをSNS（会員制交流サイト）広告で見つけた。2台購入すると値引きされることだったので、2台（約8千円）注文し、代金引換で受け取った。広告では「すぐに温まる」と書かれていたが、全く温まらない。メーカーに問い合わせたところ、「当社では同種のポータブルファンヒーターを製造しておらず、同様の苦情がたくさん寄せられている」とのことだった。販売サイトに返品希望を申し出たが返答はない。返金してほしい。（60代）

出典：独立行政法人国民生活センター「見守り新鮮情報第527号」

©Kurosaki Gen



広告と異なる商品が届く ネット通販に注意！



消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤヤン

アドバイス

- 注文前に、販売サイトの住所や連絡先などが記載されているか、また記載された住所に所在しているかを確認しましょう。
- 相場よりも極端に安いなどお得感が強調されている場合は要注意です。
- メーカーやブランドの公式サイトでその商品が実際に販売されているか、偽物に関する注意喚起が掲載されていないかを確認し、少しでも怪しいと思ったら注文はやめましょう。
- 代引き配達の場合、後で注文した商品と違うと分かってでも宅配事業者から返金や補償を求めることは困難です。代引き配達だからといって安心せず、注文前に上記の注意点をしっかり確認して利用しましょう。

トラブルになったとき、困ったときにはご相談ください。

消費者ホットライン ☎188(局番なし)

市消費生活センター (☎22-2111 内線1060)

Let's しゃ お手話ベリ

Vol.11

モデル：永田善一さん

日常会話の中でよく使う手話を紹介します。日程を表す手話の中でよく使う「今日」と「明日」をLet'sお手話ベリ！ 手話では、自分の位置が現在、前が未来、後ろが過去を意味します。

※この連載では右利きの表現を紹介しています。左利きの人は、やりやすいように左右の手を入れ替えても構いません。

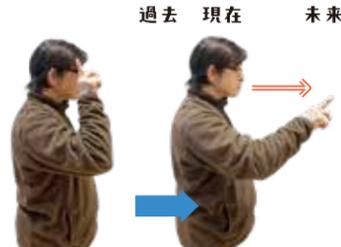
今日

両手の指を軽く開き、手のひらを下に向け、軽く押すように両手同時に2回下ろす。「今」「現在」といった意味も含まれる



明日

右手の人差し指を立て、顔の横から前（未来の方向）に振る。反対に、後ろ（過去）の方向）に振ると「昨日」を意味する



監修：熊本県手話サークルわかぎ人吉・球磨グループ

問 市福祉課障がい者支援係 (☎22-2111 内線1244)

過去の連載はこちら



行事カレンダー

※CP：カルチャーパレス、SP：スポーツパレス  ごみの収集はありません。
※変更になることがあります。

3月		14 (土)	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)	4月		
2 (月)	広報配布	東校区ウォーキングデー (人吉東小、8:30～)	まちなかフォーラム (肥後銀行人吉支店1階、14:00～)		高校生対象の企業説明会in人吉 (SP、9:30～)	3月定例市議会閉会	献血 (人吉警察署、10:00～・人吉医療センター、13:30～)	春分の日  相良三十三観音めぐり春の開帳	日本遺産サイクリングinひとよし球磨2026 (ふるさと歴史の広場、9:30～)	おしごと出張相談会inサステ (市役所、13:30～)	国指定史跡大村横穴群現地説明会 (大村横穴群、10:00～)	1 (水)	広報配布
3 (火)												2 (木)	
4 (水)												3 (金)	
5 (木)												4 (土)	
6 (金)	・市内中学校卒業式 ・おしごと出張相談会inサステ (県球磨地域振興局、13:30～)											5 (日)	
7 (土)	・西校区ウォーキングデー (東西コミセン、8:30～) ・MOZOCA森のお話し会 (MOZOCAステーション、11:20～)												
8 (日)													
9 (月)													
10 (火)													
11 (水)													
12 (木)													
13 (金)	カルヴァーリョ・ラッソ人吉春の体験教室 (SP、19:00～)												

4月の各種相談ガイド				
相談内容	期日	時間	場所	予約・問合せ
無料法律相談 (予約制)	7日(火) 21日(火)	午前10時～ 午後3時	市消費生活センター	市消費生活センター (☎22-2111 内線1060)
暮らし安心法律相談 (予約制)	2日(木)	午後1時30分～ 4時	市総合福祉センター 相談室	人吉球磨成年後見センター (☎24-8800)
暮らしのなんでも相談 (行政相談)	28日(火)	午前10時～正午	市消費生活センター	市消費生活センター (☎22-2111 内線1060)
こころの健康相談 (予約制)	9日(木) 24日(金)	午後2～3時	人吉保健所	人吉保健所保健予防課 (☎22-3107)
八代年金事務所 年金出張相談 (予約制)	毎週月曜	午前9時～ 午後4時30分	市役所1階相談室	予約先：八代年金事務所 (☎0965-35-6123) ※自動音声受付 (①→②)
令和2年7月豪雨 被災者のための災害 復興住宅融資相談会 (完全予約制)	平日 (祝日・年末 年始を除く)	午前10時30分～ 午後3時30分	市福祉課 被災者支援係	住宅金融支援機構熊本センター (☎096-241-6180)

■ 予定や場所に変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

編集後記

広報紙の技術を競う熊本県広報コンクール。組み写真の部 (11月号) で特選を受賞することができました！ 2年連続の受賞です！ 自信があった1枚写真 (10月号表紙) は惜しくも入選 (2位)。今回、反省点も見つかりました。今後は、もっと人吉のにおいがするような地域に根ざした広報紙づくりに努めていきたいと思えます。今後もご愛読ください！ (谷口)

今月の表紙



人吉球磨の広報担当で1つのテーマを深掘りする合同特集。終活に焦点を当て、最期まで笑顔で暮らすためのヒントを紹介しています。詳しくは、4～7ページをご覧ください。



広報ひとよしへのご意見をお待ちしています

広報紙の感想や「こんな情報が知りたい」「この人を取材してほしい」など、お気軽にお送りください。今後の紙面づくりの参考にさせていただきます。
※取材は希望に沿えない場合があります。



こちらからどうぞ

市政に対する意見や要望などを受け付けています。

- ・各窓口
- ・ひらめき箱：市役所1階市民コーナー内
- ・電子メール：info@hitoyoshi.kumamoto.jp



ひとよしの情報発信

ホームページ



市公式



移住定住サイト「人よしライフ」



人吉市 防災ポータル

市公式 SNS (会員制交流サイト)



LINE @hitoyoshi_city



X (旧 Twitter) @hitoyoshishi



フェイスブック Facebook 市民向けの情報



フェイスブック Facebook 市の魅力発信



Instagram @hitoyoshi_city



母子手帳アプリ



予防接種の管理や成長記録に！



テレビ (データ放送) を利用した住民情報サービス

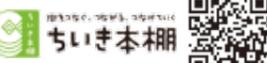


地デジ 3 チャンネル

RKK でリモコンの d ボタンを押して「データポン」を選んで「決定」!

広報ひとよしをスマホでチェック!






まちづくり情報を発信しています

公式note
公式X
公式Instagram

リンクをまとめています





ひとよし 生活応援 クーポン券

10,000円分 (1セット)

額面総額

地場店舗限定クーポン券500円券×10枚 / 全店共通クーポン券500円券×10枚

使用期間

クーポン券到着～7月31日(金)

- 〈対象者〉1月31日時点で人吉市住民基本台帳に登録がある人。
- 〈配布方法〉3月下旬から順次、世帯主へ対象者分のクーポン券を郵送します。
- 〈注意点〉クーポン券使用時のお釣りは出ません。
- 〈取扱店舗〉人吉市内の取扱店舗で利用できます。取扱店舗一覧は専用ホームページをご覧ください。



詳しくは
コチラ!

ひとよし
生活応援クーポン券
専用ホームページ

地場店舗限定クーポン券・全店共通クーポン券が
各世帯に届きます。



お問い合わせ

ひとよし生活応援
クーポン券事務局

電話番号

050-3504-1573

※この事業は、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。