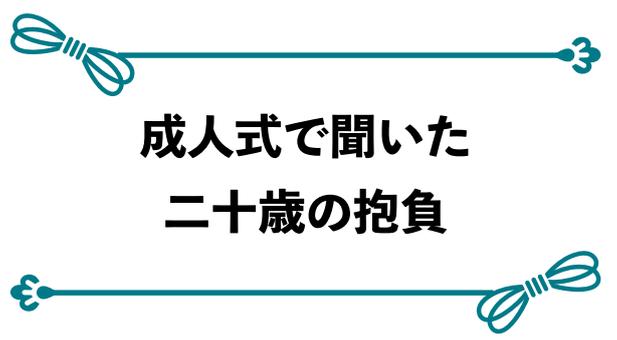
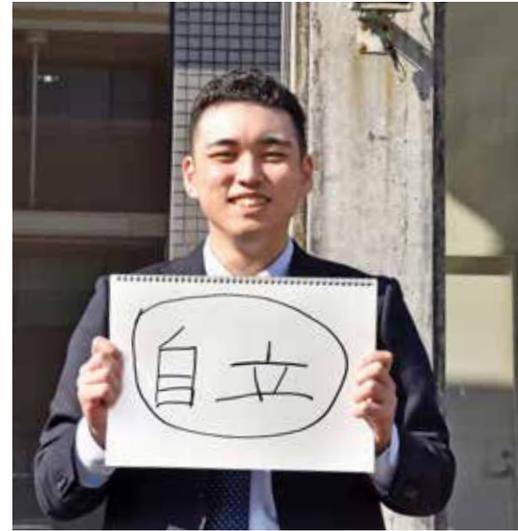


広報人吉

HITUYOSHI City Public Relations

2025
2

No.1186





古里への思いをナンバーに乗せて
人吉のまちに届け！

ジュン

平成13年4月生まれ。人吉高を卒業し、長崎県立大学に進学。大学では公共政策学を専攻し、地域活性化などを学んだ。趣味は釣り。魚が好きで、魚を眺めながらゆっくり過ごすことも。2月からは佐世保市から長崎市に拠点を移す。



▲曲は音楽配信サービスで配信。バーなどでライブも開催している



▲曲は音源を購入し、自身の歌詞をのせていく。現在25曲発表

古里を愛する気持ちをリズムに乗せる 人吉市出身の若きラッパー ジュン J.U.N.さん(願成寺町出身)

「外から見た人吉をラップに乗せてみんなに届けたい」。令和2年から長崎県内で活動する人吉市出身のラッパーJ.U.N.が昨年10月、古里を歌った4曲を含む初めてのアルバムをリリースした。ラップの世界に興味を抱いたのは中学生の頃。歌い手の赤裸々な思いを歌詞に乗せたラップに魅力を感じた。高校までの周囲の評価は温厚で真面目。本当の自分を隠しこっそりとラップを聴いたが、大学入学後に転機が訪れる。音楽活動していた友人と知り合い、歌詞を書いてみることに。書いた歌詞を見せるとセンスがあると絶賛された。それからレコーディング方法などを学び音楽活動を開始。

音楽中心の生活は自分の性格にぴったり合い、1日に4〜5曲制作することも。今までに書いた歌詞は9百曲以上だ。今回出したアルバムのタイトルは「HITTOYOSHIGRAM BOYMYMAGAZINE」。「HITTOYOSHIGRAM」は生まれ育った人吉市のことだ。歌詞の中には「朝方霧が深い地元人吉、対岸の景色もよく見えない」、「だいたい変わったことも俺も」といった人吉の景色をはじめ、復興する人吉や揺れ動く自分の気持ちなどが並ぶ。飾らない言葉で古里を愛する思いを歌った。今年ソロ活動はもちろん、大学時代の友人4人と結成したグループでも活動していく。凱旋ライブが目標だ。

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
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6年12月末日現在 ※()は前月比

総数	29,741人(-13人)
男	13,803人(-1人)
女	15,938人(-12人)
世帯数	15,267世帯(-9世帯)

ふるさと納税

寄付件数と寄付額
令和6年12月
5,509件
1億2,859万
6,140円

人吉市のマイナンバー
カード保有率
79.4%
(令和6年12月末)
(総務省発表)

申請・受け取りは
お早め！

2月の納税

納期限
2月28日(金)

- 国民健康保険税(第8期)
- 介護保険料(第8期)
- 後期高齢者医療保険料(第8期)

問 市税務課収納係(内線1055)

祝日などのごみ収集

2/11(火)	2/24(月)
×	○ 燃えるごみだけ

ごみ分別アプリ

2月24日は月曜が収集日の地区だけ収集します。クリーンプラザへの持ち込みはできません。

問 市環境課廃棄物対策係(内線2072)

- 04 令和6年度
人吉市成人式フォトレポート
- 06 令和7年 人吉市消防出初式
- 10 第22回ひとよし温泉マラソン
- 13 国民年金保険料の学生納付特例制度
- 14 4月1日から公共施設の
使用料金が上がります
- 15 引越し手続きはマイナポータルで
猫に関するトラブルが増えています
- 32 第46回人吉梅まつり

連載

- 03 お人よし
- 08 話題をおって
- 12 令和2年7月豪雨からの復旧・復興状況
- 16 情報ひろば・保健センターだより
- 26 地域おこし協力隊通信
元気モリモリ ランニングクラブ
- 27 ようこそとしょかんへ！
子育て通信
- 28 ひとよしのお仕事file
はい、こちら消費生活センターです
- 29 市長日記
hitoyoshigram
川畑式 脳いきいきパズル
- 30 各種相談ガイド
ひとよしの情報発信
- 31 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/>



二十歳の皆さんが生まれた平成16（2004）年の出来事



人吉

- ◎国道267号の久七道路・久七峠バイパスが完成。人吉・大口（鹿児島県）両市間の所要時間が従来より15分短縮されました。
- ◎昭和3年に架設した大橋が76年を迎え、架け替え工事を開始。9月11日には渡り納めのパレードが行われ、多くの市民が集まりました。



国内

- ◎アテネオリンピックで日本が金メダル史上最多タイの16個獲得。競泳の北島康介選手がコメントした「チョー気持ちいい」が流行語大賞に。
- ◎ニンテンドーDSとプレイステーション・ポータブルが発売。
- ◎新紙幣（野口・樋口・福沢）が発行される。



色とりどりの晴れ姿



二こまで育ててくれた両親と記念撮影☆



旧友との再会に笑顔がこぼれる



それぞれのカタチで大人への道のりを一歩ずつ

人吉市成人式
フォトリポート

令和6年度

大人としての第一歩を踏み出した二十歳を祝う「令和6年度人吉市成人式」を、1月3日にカルチャーパレス小ホールで開催しました。民法の一部改正に伴い、令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げされましたが、本市は20歳を対象に開催しています。今年度は平成16年度生まれの対象者345人の若者が、人生の節目に気持ちを新たにしました。松岡市長は、「限りある人生の中で、何事も挑戦し諦めないことが大切。これからの人生を前向きに歩んでほしい」とあいさつ。来賓と恩師が祝辞を述べました。

式典後は恩師からのメッセージ動画上映があり、懐かしい顔に会場からは大歓声が。サプライズで人吉市出身の内村光良さんから未来に向けたエールも贈られ、笑顔と感動の式となりました。



実行委員会の皆さん



中学校時代の思い出をパネルにまとめて



成人式実行委員長 澤村 心晴さん



「ドーナツの穴を空白として捉えるか、あるいは存在として捉えるか」。村上春樹の小説に登場する一節ですが、「空白」という言葉で連想するのはコロナ禍と豪雨災害が重なった高校生活です。

学校行事が軒並み中止になった「何もない」3年間の中には、仲間と共に笑い、共に泣いて過ごした日常や知恵を出し合えることを探したことなど、私たちの思い出と青春がたくさんあります。

この経験から、見方を変えることで何もないように見える中から大切なことや思い出に気付けるようになっていきました。自分のことを豊かにしていくために、自分の頭で考え続けることのできる大人になりたいです。





令和7年 人吉市消防出初式



- 1・2・4 観閲では姿勢や動作の正確さなどを消防署職員が厳しく審査
- 3 本市唯一の少年消防クラブである西瀬少年消防クラブも大人顔負けの通常点検を披露
- 5・6 音楽に合わせて整然と歩く分列行進「かしら～右！」
- 7 全21部と女性消防隊など約250人の団員が集結
- 8・13 地域住民や消防団OBも応援に駆けつけ、団員に暖を取る場所や飲み物などを提供
- 9 女性消防隊も観閲で規律ある動きを披露
- 10 出初め式をラッパの音で引き締めるラッパ隊
- 11・12 消防団員の有志を一目見ようと多くの地域住民が訪れた

新 春恒例の消防団の仕事始め行事「人吉市消防出初式」を、1月12日に開催しました。今年は5年ぶりにふるさと歴史の広場で開催し、消防団員約250人が参加。動作の正確さや機敏さなどを競う規律の部と西瀬少年消防クラブの通常点検のみを実施しました。

規律の部は観閲と分列行進で採点。各部の団員と女性消防隊が一糸乱れぬ動きを披露すると、観客からは大きな拍手が送られました。結果は、7分団1部が見事初優勝を果たしました。

西瀬小代表児童による西瀬少年消防クラブは通常点検を披露。大人に負けじと力強い表情で細かい動作までしっかり行う姿を、保護者らが温かく見守りました。



令和7年出初式成績

総合優勝 第7分団第1部 (上・下・東漆田)

- 規律の部
- 1位 第7分団第1部 (上・下・東漆田)
 - 2位 第4分団第2部 (矢黒、上・下永野)
 - 3位 第4分団第1部 (上・下薩摩瀬・下城本・宝来・相良)
 - 4位 第5分団第1部 (西間上・下)
 - 5位 第4分団第3部 (上・下戸越・鹿目)
 - 6位 第6分団第1部 (東間上・下)



優勝コメント 上村誠也部長

「初優勝なのでとてもうれしいです。団員一丸となって勝ち取ったものには間違いありません！ 地域の皆さま、これからも消防団活動のご支援をよろしくお願いします」



日台連携し竹細工で地域活性化 竹工芸と地域商品開発ワークショップ

台湾と人吉から講師を迎え、地域資源を活用した工芸品作りを体験する「竹工芸と地域商品開発ワークショップ」が1月17・18日に矢岳駅で開催されました。人吉中央ロータリークラブと台湾の台北城東ロータリークラブが主催したもので、竹工芸体験では、台湾で竹を使ったインテリアなどを手掛ける李雅靖さんが花飾り作りをレクチャー。参加者は竹を放射線状に組む輪弧編みに挑戦しました。参加した遠目塚あやみさん（宮崎県）は「作った花飾りは家に飾りたい」と話していました。



ワークショップには2日間で約百人が参加

非常時に温かいご飯食べるには 球磨工高サバイバル飯炊き

災害で電気やガスなどが使用できないときに温かいご飯を作れるよう、球磨工高の防災教育学習「サバイバル飯炊き」が令和6年12月20日に同校で実施されました。授業で防災について学ぶ3年生8人が講師となり、2年生に空き缶を使った米の炊き方を指導。缶のふたを切り取って米を入れ、紙パックを燃料にして炊飯し、炊き上がったご飯を味わいました。2年の山田莉瑚さんは「缶と紙パックだけなら気軽にできるのでキャンプでも使えそう」と話していました。



2年生158人が参加し、1人1缶分の炊飯を体験

ジビエの魅力を知って ジビエ料理試食会

人吉商工会議所では、新たな地域資源としてジビエの魅力を知ってもらおうと、1月15日にバルエイト（駒井田町）でジビエ料理試食会を開催しました。飲食店や宿泊業、観光関係者ら35人が参加し、人吉球磨産のイノシシやシカを使ったハンバーグやステーキなど全17品を堪能。球磨焼酎と料理の相性も確認しながら交流し、ジビエの可能性を探りました。旅館を営む堀尾謙次朗さんは「好き嫌いが分かれるジビエだが、癖がない味に変化して驚いた」と話していました。



ジビエの解体施設を営む株式会社大林業が肉を提供

球磨川に今年の活躍誓う カヌー初こぎ会

川霧が立ち上る球磨川で、1月3日に新春恒例のカヌー初こぎ会が開かれました。人吉高と球磨工高のカヌー部員をはじめ、両校の練習に参加する小学生など約60人が参加。両校の校長やカヌー部顧問らの激励を受け、部員たちは早速球磨川へ。千歳のタイム測定やスタートダッシュの練習を行うなど、力強いパドルさばきを見せていました。球磨工高カヌー部主将の長谷川結丸さんは、今年の目標について「熊本県の高校総体で総合優勝を目指す」と話していました。



保護者やOBらに見守られて力強くカヌーをこぐ

市役所にクリスマスソング響く クリスマスランチタイムコンサート

市役所が単に手続きの場所だけでなく、市民交流の場になればと、市役所1階市民コーナーのピアノを使ったクリスマスコンサートを令和6年12月24・25日に開催しました。音楽を専門に学んだことがある職員や楽器が趣味の職員4人が企画したもので、初めての試み。職員はピアノやサクソフーンなどで「戦場のメリークリスマス」や「きよしこの夜」などクリスマスにちなんだ6曲を披露。2日間約百人の市民が訪れ、曲が終わる度に大きな拍手が湧き起こっていました。



最後は全員でピアノと打楽器のセッション

地域の宝をきれいに！ 市職員ボランティア活動

市では、社会貢献活動の一環として市職員ボランティア活動を令和6年12月21日に実施しました。コロナ禍や豪雨災害の影響で一時的に中断していましたが、5年ぶりに再開。職員とその家族約百人が参加し、SL人吉展示場やくま川鉄道ホーム、人吉駅周辺を清掃しました。SL人吉展示場では、全国に展示してある蒸気機関車などの清掃を手掛ける入江高直さんを迎え、指導を仰ぎながらSL人吉を清掃。車輪や車体を油や研磨剤などを使ってきれいに磨き上げました。



次回はいくま川鉄道全面復旧のタイミングで開催予定

大切な人の命守るため 人吉下球磨消防組合救命講習

目の前で人が倒れたときに命を救えるよう、適切な手当を学ぶ救命講習が、1月21日に人吉下球磨消防組合中央消防署で開催されました。参加者は座学で心肺蘇生法などを学び、胸骨圧迫や人工呼吸、AED（自動体外式除細動器）の使い方を体験。練習の後、人が倒れている場面を想定して一通りの救助活動を行いました。参加した福山夕紀さん（球磨郡錦町）は「以前親族が倒れた時に周りの人が助けてくれた。学んだことをしっかり身に付けて実践したい」と話しました。



市民を対象に広く募集し開催したのは今回が初めて

高校生と市議が熱く意見交換 議員と語ろうin人吉高校

市議会では、若者に地方議会を身近に感じ政治について考えるきっかけにしようとして、1月9日に「議員と語ろうin人吉高校」を開催しました。議員15人と人吉高の生徒1・2年生が参加。意見交換では、外国人観光客増加を見据えた案内表示の多言語化や、市議会からの情報発信の強化などさまざまな質問や意見が飛び出しました。2年の野田美凜さんは「来年選挙権が与えられるので、地域や政治について考えながら生活したい」と話しました。



今後は人吉球磨の高校を対象に意見交換を開催する予定

第22回 ひとよし温泉マラソン



大会当日の交通規制にご協力ください

マラソン当日は、午前9時15分から午後0時45分までコース全区内で交通規制（車両進入禁止）を行います。水の手橋と織月大橋は常時通行可能です。乗り合いタクシー（公共交通機関）は、時間帯によって全区間運休する便があります。ご迷惑をお掛けしますが、警察官や交通指導員の指示に従っていただきますようお願いいたします。

問合せ ひとよし温泉マラソン実行委員会事務局
(市社会教育課内 ☎22-2111 内線4023・4024)

2.16

ふるさと歴史の広場

雨天決行

参加者数

1,591人



無料！
テーピング・アイシング
人吉球磨スポーツトレーナー協会の協力で、テーピングとアイシングのサービスを選手に無料で提供します。スタート地点近くにテーピングテント、ゴール会場のふるさと歴史の広場にはアイシングテントがあります。走る前と走った後の体のケアにぜひご利用ください。

皆さんの声援が走る力になります
たくさんの応援をお願いします！



コース	スタート時刻	申込者数
ハーフ	9:45	738人
5km	10:00	253人
10km	10:30	387人
2.5km ファンラン	11:00	213人

国民年金保険料の学生納付特例制度

20歳以上の人は、学生でも国民年金に加入し保険料を納めなければなりません。国民年金保険料の学生納付特例制度とは、所得がない学生が、将来年金を受け取ることができなくなったり、事故などで障がいが残った場合に障害基礎年金を受けられなくなったりすることを防ぐため、本人の申請で保険料の納付が猶予される制度です。

※学生は、学生納付特例だけ利用できます。

学生納付特例制度2つのポイント

☑ 本人の所得だけで審査

本人の所得だけで審査するため、世帯主の所得が高く通常の保険料免除の対象にならない学生でも、本人の所得がない場合は学生納付特例の対象です。

☑ 障害・遺族基礎年金が受給可能に

学生納付特例期間中にけがや病気などで障がいや死亡といった不慮の事故が発生した場合、障がいの状態に応じて障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられます。

※障がいや死亡といった事故が発生するまでの国民年金加入期間の3分の2以上の期間、保険料を納付・免除・猶予されていること、または事故直前の1年間に保険料の未納がないことが条件です。

「納付」・「学生納付特例」・「未納」の違い

障害基礎年金・遺族基礎年金の受給資格期間に入るか？

納付	○入る
学生納付特例	○入る
未納	×入らない

老齢基礎年金の受給資格期間に入るか？

納付	○入る
学生納付特例	○入る
未納	×入らない

老齢基礎年金の年金額に計算されるか？

納付	○計算される
学生納付特例	×計算されない 追納した場合は年金額に計算されます ※追納は保険料が高くなる場合があります
未納	×計算されない

問合せ 追納について 八代年金事務所 (☎0965-35-6123)
申請について 市市民課国保年金係 (☎22-2111 内線1023)

申請の方法

年金事務所か市市民課国保年金係(市役所1階2番窓口)にある申請書に必要事項を記入し提出してください。申請には、在学期間が分かる在学証明書(原本)か学生証(有効期限・学年・入学年月日の記載がある場合は裏面も含む)の写しが必要です。詳しくは市市民課にお問い合わせください。

また、マイナポータルから電子申請ができます。詳しくは日本年金機構ホームページでご確認ください。



▲日本年金機構ホームページ

申請は毎年必要です

学生納付特例の申請が遅れると、申請日前に発生した不慮の事故や病気による障がいによって障害基礎年金を受け取ることができない場合がありますので注意してください。

4月1日現在、あらかじめ届け出のあった在学予定期間が終了していない人には、4月上旬に申請書(はがき)が届きますので、必要事項を記入し返送してください。



過年度分の追納額は？

■学生納付特例期間は、10年前までさかのぼって追納(後払い)することができます。将来受け取る年金額を増額するためにも追納することをお勧めします。

■学生納付特例の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

■保険料の追納には納付書が必要です。住民登録をしている市町村を管轄する年金事務所(本市在住の人は八代年金事務所)で納付書を作成します。

※追納は、保険料が安くなることはありません。経済的に余裕がある場合は、学生納付特例を利用せずに保険料を納付し、さらに口座振替の早割制度や保険料の前納制度の利用をお勧めします。

復興まちづくりについて意見を交わしました

市では、昨年11月に取りまとめた人吉市まちなかグランドデザイン推進アクションプラン素案を市民と共有し、内容をよりよいものとするアイデアを出してもらうため、12月22日に「人吉復興まちづくり合同意見交換会」を市保健センターで開催しました。高校生や地域住民、まちづくり団体、事業者など市民ら約130人が参加。

はじめに同プラン素案の内容を景観デザインや交通、夜間景観などの専門家が説明。その後参加者は「中心市街地エリア」「青井エリア」といったエリアごとや、「夜間景観」「暮らしの満足度向上」といったテーマごとにテーブルに分かれて議論しました。

各テーブルでは、「川遊び用に中川原公園でライフジャケットを貸し出すブースを設置しては」、「入湯手形を作って温泉巡りができれば」といったアイデアのほか、自分が関わりたいこととして、高校生から「青井阿蘇神社の魅力向上のためベンチの設置を企画したい」、「観光客にカヌーを体験してほしい」などの意見が出されました。

合同意見交換会での意見や1・2月開催の担い手ワークショップで出された事業のアイデアなどを受けて、市では3月に「人吉市まちなかグランドデザイン推進アクションプラン」を発表する予定です。



▶次の時代のまちづくりを担う高校生も多数参加して意見を交わした



◀付箋に書き出したさまざまな意見は、テーブルごとに発表

問合せ 市復興支援課まちづくり推進係 (☎22-2111 内線3115)

復興まちづくりのこれからを話す「まちなかフォーラム」開催

アクションプラン素案の公開以降、合同意見交換会や担い手ワークショップを経てさらに具体化が進んだ同プランを公開する「まちなかフォーラム」を開催します。次年度に実施を予定している社会実験のイメージを共有しながら、担い手となるまちの皆さんとトークセッションや意見交換も行う予定です。誰でも参加できます。

期日 3月15日(土)

時間 午前10時～正午

場所 カルチャーパレス小ホール

申込方法 市ホームページから申し込んでください。

申込期限 3月14日(金)正午まで

問合せ 市復興支援課まちづくり推進係 (☎22-2111 内線3115)



▲市ホームページ

アクションプラン出張窓口を設置しました

市では、アクションプラン策定の一環として、市職員がまちなかに出向き、同プランに関する質問を受け付け、意見を聞かせてもらう「アクションプラン出張窓口」を設置します。アクションプランについて詳しく知ることができますので、ぜひお越しください。

期間 2月3日(月)～7日(金)

時間 午前9時～正午

場所 肥後銀行人吉支店1階

※相談窓口設置期間以外でも、市復興支援課(市役所3階3-3番窓口)でいつでも対応していますので、お気軽にお越しください。

問合せ 市復興支援課まちづくり推進係 (☎22-2111 内線3115)



引越し手続きはマイナポータルで

マイナンバーカードを持っている人はマイナポータルから転出届や転入予約*をオンラインで提出できます。
*転入予約は、転入先自治体へ来庁の予定を連絡する機能のことです。



▲詳しくはこちら

マイナポータルから引越し手続きを行う3つのメリット

1 転出のときの外出が不要に



オンラインで転出届を提出できるため、原則、市役所窓口へ行く必要がありません。

2 いつでも手続きができる



窓口が開いている時間を気にせず、祝日や夜間でも、いつでも手続きができます。

3 転入時の手続きもスムーズに



引越し先の市区町村へ来庁の予約ができ、転入時に必要な手続きや持ち物が事前に確認できます。

※ご利用にはマイナポータルアプリのダウンロードが必要です。

引越し手続きオンラインサービスやマイナンバーカードなどについての問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
午前9時30分～午後8時（土・日曜、祝日は～午後5時30分）

問合せ 市市民課市民係（☎22-2111 内線1002）



猫に関するトラブルが増えています

猫の飼い方についての苦情が市や保健所に多く寄せられています。ペットを飼うときは近隣への配慮も大切です。人も猫も快適に暮らせるよう、マナーを守りましょう。

室内で飼いましょう

猫は食事とトイレ、上下運動ができる空間と寝床があれば室内だけで飼育できます。交通事故や感染症*の危険性から守り、ふん尿などの近隣トラブルを起こさないために室内で飼いましょう。

※県内ではマダニが媒介する感染症が発生していて、猫が感染して死亡した例があります。

飼い猫には首輪・迷子札をつけましょう

迷子になったとき飼い主に連絡が取れるように、首輪に迷子札（飼い主の名前、住所、電話番号を記載）を着けましょう。



問合せ 市環境課環境衛生係（☎22-2111 内線2074）

避妊・去勢手術を受けさせましょう

猫は自分で繁殖を制御できません。手術を受けることで、発情のたびにくる心身のストレスが回避でき、穏やかな性格になります。



野良猫への無責任な餌やりはやめましょう

かわいそうだからと野良猫に餌をあげると、あっという間に繁殖し、猫のふん尿やいたずらで近隣トラブルにつながります。飼えないなら無責任に餌をあげるのはやめましょう。



4月1日から公共施設の使用料金が上がります

物価上昇に伴う電気代などの値上げに対応し、公共施設を効率的に管理・運営するため、市公共施設の使用料金を値上げします。主な施設の値上げ料金は以下のとおりです。
そのほかの施設の使用料金は市ホームページをご覧ください。
※全施設1時間当たりの料金です。（スポーツパレストレニング室を除く）

学校体育施設			
施設名		変更前	変更後
市内小・中学校の体育館	一般	220円	230円
	高校生以下	190円	200円
夜間照明 (人吉西小・大畑小・西瀬小)	一般	1,540円	1,670円
	高校生以下	1,230円	1,330円

問合せ 市学校教育課総務係（☎22-2111 内線4011）

※小・中学校の体育館は、バドミントンコート1面利用の場合です。



▲詳しくはこちら

コミュニティセンター（校区公民館）			
施設名		変更前	変更後
東西コミセン	和室・工房・体育館（1面）	220円	280円
	多目的室	290円	300円
東間コミセン	和室・会議室・体育館	220円	280円
大畑コミセン	和室	220円	280円
	会議室	140円	180円
西瀬コミセン	会議室・体育館	220円	280円
中原コミセン	和室・会議室・配送作業室	220円	280円

問合せ 市社会教育課生涯学習係（☎22-2111 内線4021）

※調理室の使用料と冷暖房料は変わりません。
※東西コミセンの体育館は、バドミントンコート1面利用の場合です。
※このほか、西瀬コミセン鹿目分館、東間コミセン大塚分館の使用料も上がります。



▲詳しくはこちら

社会体育施設			
施設名		変更前	変更後
スポーツパレス大アリーナ (専用利用)	一般	1,650円	2,470円
	高校生以下	1,320円	1,980円
スポーツパレス小アリーナ (専用利用)	一般	660円	990円
	高校生以下	520円	790円
スポーツパレストレニング室 (中学生以上/1人2時間につき)	一般	330円	360円
	高校生以下	260円	290円
村山公園テニスコート (オムニコート1面)	一般	無料	330円
	高校生以下		260円

問合せ 人吉市体育協会（人吉スポーツパレス内 ☎22-1688）

料金改定施設

・第一市民運動広場 ・川上哲治記念球場 ・村山公園テニスコート ・弓道場 ・射撃場
・市民プール ・スポーツパレス ・梢山地区多目的グラウンド ・相撲場



▲詳しくはこちら

報 告 情 報

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

3月定例会市議会を 傍聴しませんか？

市議会では、議会活動や市政の方向性が分かる本会議の様子を、YouTubeで配信しています。ご家庭のパソコンやスマートフォン、タブレット端末、各コミセンでご覧ください。利用状況によっては、コミセンで視聴できない

い場合がありますので、事前にお問い合わせください。
議会日程（予定）

- ◎2月25日(火) 開会・提案理由説明
- ◎3月4日(火) 議案質疑・一般質問
- ◎3月5日(水)・6日(木)一般質問
- ◎3月19日(水) 委員長報告・採決・閉会

※日程などは変更する場合があります。
時間 原則午前10時～
場所 市役所4階議場
傍聴方法 傍聴席入り口にある用紙に、住所・氏名（団体の場合は団体名・人数）を記入し、備え付けの箱に投函して入室してください。

※傍聴時に事前の許可が必要な場合があります。事前にお問い合わせください。

※市役所1階市民コーナー（正面玄関入って右）でも、議会中継を視聴できます。

問合せ 「傍聴について」市議会事務局、「コミセンでの視聴について」市社会教育課



▲議会情報

「ご存じですか？」 介護保険関係の所得控除

確定申告などで、所得税や住民税の控除を受けることができます。申告手続きに必要な認定書や確認書の発行が必要な人（対象と思われる人）はお問い合わせください。

障害者控除

身体障害者手帳などの交付を受けていない65歳以上の人で、要介護認定の有無にかかわらず、寝たきり度や認知症の状態が一定の基準に当てはまる場合は、障害者控除対象者認定書を発行します。

この認定の基準日は、原則申告の対象となる年の12月31日です。

医療費控除

おむつ代は一定の要件を満たす場合、医療費控除を受けることができます。申告するときは、支払いを証明する領収書などと医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。

■要介護認定を受けている人
要介護認定を受けていて、おむつ代の医療控除を受ける要件を満たしている人は、市

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** 2月19日(水)
- 時間** 午前9時～
- 場所** 市役所4階委員会室3
- 問合せ** 市学校教育課総務係

防災行政無線を使った 訓練を行います

地震や武力攻撃などの発生に備え、2月12日(水)に全国瞬時警報システム（Jアラート）の情報伝達試験が行われます。当日は、午前11時に防災行政無線から訓練放送を行います。

※気象・地震活動の状況などで、中止されることがあります。

訓練放送内容

- ★(チャイム)
「これは、Jアラートのテストです。」×3回
- ★(チャイム)
「こちらは、防災人吉市です。」
- ★(チャイム)
「(チャイム)」



▲議会情報

防災士の資格取得の 費用を助成します

防災士の資格取得に必要な費用を助成します。詳しくはお問い合わせください。

対象 自主防災組織で活動する意思がある人、地域の防災活動に協力できる人

- 助成内容**
- ・防災士教科書代
- ・防災士の資格取得試験を受験した場合の受験料
- ・資格取得試験に合格した場合の日本防災士機構への登録料

問合せ 市防災課防災係

水道料金の支払いは 便利な口座振替で！

水道料金・下水道使用料の支払いは、便利で納め忘れがない口座振替制度をご利用ください。

申込方法 口座振替を希望する市内の金融機関に、検針票、通帳、通帳印を持って、「水道料金等口座振替依頼書」に記入して申し込んでください。

※「水道料金等口座振替依頼書」は金融機関窓口（ゆう

ちょ銀行を除く）、市水道局お客様センター窓口にあります。ゆうちょ銀行を希望する人は、専用の申込書がありますので、最寄りの郵便局窓口で申し込んでください。

利用できる金融機関 肥後銀行・熊本銀行・南日本銀行・熊本中央信用金庫・熊本県信用組合・球磨地域農業協同組合・九州労働金庫・ゆうちょ銀行

問合せ 市水道局お客様センター

児童手当2月支払い分を 振り込みます

2月期（令和6年12月～令和7年1月分）支給分は、2月7日(金)に指定の金融機関の口座に振り込みます。

次に当てはまる人には支払えませんので、至急手続きをしてください。

・添付書類が不足している人
・受給資格がなくなっている人
が認定請求書を提出していない人

問合せ 市こども未来課こども福祉係

スマートフォンから納税できるスマホアプリ納付が大変便利です。ぜひご利用ください。

- 申告所得税・復興特別所得税**
納付期限 3月17日(月)
- 振替納税の振替日** 4月23日(水)
- 消費税・地方消費税（個人事業者）**
納付期限 3月31日(月)
- 振替納税の振替日** 4月30日(水)

詳しくは国税庁ホームページ

ジをご覧ください。
問合せ 人吉税務署（☎23・2311）



▲詳しくはこちら

Dカフェ青い鳥 3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

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** 3月12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
- 問合せ** Dカフェ青い鳥（☎22・3493）



▲詳しくはこちら

人吉都市計画区域 マスタープラン改定の公聴会

県では、平成16年に人吉地区の都市計画の基本的な方針を定めた「人吉都市計画区域マスタープラン」を策定しています。策定後の人口減少、高齢社会、豪雨災害などの社会情勢の変化に対応するため同計画の改定を進めていて、今回改定した原案をまとめました。市民の皆さんからの意見をお聞きするため原案を公開し公聴会を開催します。

原案の閲覧

- 閲覧期間** ～2月14日（金）（土・日曜、祝日を除く）
- 場所** 市役所1階、県県南広域本部技術管理課、県球磨地域振興局維持管理調整課、県ホームページ

公聴会

- 期日** 2月19日（水）
- 時間** 午後7時～
- 場所** 県球磨地域振興局2階中会議室

公聴会で意見を述べる人は、事前に申し出が必要です。原案閲覧場所にある申込書に記入し、閲覧場所か郵送、電子メールで提出してください。申込書は県ホームページからダウンロードすることもできます。

問合せ 県県南広域本部技術管理課
（☎0965-33-4182）

登山や山歩きでの事故に注意

春になると多くの登山者が入山し、山での事故の増加が予想されます。事故を未然に防ぐためにも登山を行う前には4つの点検を行いましょう。

- ①体のコンディション**
 - 健康な状態か？
 - 前日はよく眠れたか？
 - 体調は万全か？
- ②計画立案**
 - 誰とどこへ行くのか、メンバーは決まっているか？
 - どれくらいの時間がかかるか？
 - もしもの時の逃げ道を知っているか？
- ③装備のチェック**
 - レインウェア、防寒着、ヘッドライト、地形図は、低い山でも晴れているときでも忘れてはいけない装備です。
- ④登山計画の共有**

登山する場合は、警察署などに登山計画の提出、家族や友人にも知らせることが大切です。計画書は、インターネットやアプリでも提出・共有できます。登山計画書の作成など詳しくは2次元コードからご覧ください。

問合せ 人吉下球磨消防組合消防本部 警防課 (☎22-5241)

第37回くまもとねりんピック参加者募集

高齢者相互の交流と健康や生きがいづくりを目的に開催する、「くまもとねりんピック(旧熊本県シルバースポーツ交流大会)」の参加者を募集します。

問合せ 人吉下球磨消防組合消防本部 警防課 (☎22-5241)

人吉子ども食堂 フェスティバル

いつもは各校区で開催している子ども食堂や子どもの居場所が大集合！子どもだけでなく誰でも参加できます。

期日 2月24日(月)

時間 午前11時～午後2時

場所 東西コミセン

テーマ 「子ども食堂×防災」

参加料 無料

問合せ 人吉子どもネット

MOZOCA森のお話し会 (参加無料)

期日 3月1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

問合せ 森のお話し会事務局 (☎080-6437-2071)

熊本さわやか長寿財団 入学募集

熊本さわやか長寿財団では、高齢者のための学び場として「熊本さわやか大学校」を八代市で開校しています。年間40講座あり、毎回異なるテーマの学習を通して新たな自分作り・仲間づくりをして

期日 3月16日(日)～5月18日(日)

場所 県民総合運動公園ほか

競技種目 剣道、ソフトボール、ラジボール卓球など19種目

参加資格 令和8年4月1日時点で60歳以上の県内在住の人

※健康マラソン女子は50歳代の人も参加できます。

参加料 個人競技は1人千円、(団体競技は種目で金額が異なります)

申込期限 競技の開催日異なります。

3月開催…2月17日(月)

4月開催…3月3日(金)

5月開催…4月4日(金)

申込方法 市高齢者支援課(市役所1階6番窓口)にある申込書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)

「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」があなたのまちへ出張します。

期日 2月17日(月)

時間 午前10時30分～正午

場所 西瀬コミセン

テーマ さんぽ、小さな春探し

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 2月14日(金)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「ファミリー講座」で子育てがカアッ!

子育て中の家族のための講座です。気軽にご参加ください。

テーマ お楽しみ会・商店街散歩

期日 3月9日(日)

時間 午前10時～正午

場所 asobibart街蔵(紺屋町)

対象者 0～3歳の乳幼児を持つ家族

定員 6組程度(先着順)

申込期間 2月14日(金)～3月6日(木)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「うおむはあと 3月の案内」

さざなみ☆うおむはあと 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

5日(水) 年齢別活動(0歳児)

6日(木) 年齢別活動(1・2歳児)

12日(水) ふれあいサロン

13日(木) 子育て講座「バレット」講師：荒川美紀さん、場所：西瀬コミセン

ワーク 松田さん (☎090-7163-3891)

MOZOCA森のお話し会 (参加無料)

期日 3月1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

問合せ 森のお話し会事務局 (☎080-6437-2071)

熊本さわやか長寿財団 入学募集

熊本さわやか長寿財団では、高齢者のための学び場として「熊本さわやか大学校」を八代市で開校しています。年間40講座あり、毎回異なるテーマの学習を通して新たな自分作り・仲間づくりをして

期日 3月16日(日)～5月18日(日)

場所 県民総合運動公園ほか

競技種目 剣道、ソフトボール、ラジボール卓球など19種目

参加資格 令和8年4月1日時点で60歳以上の県内在住の人

※健康マラソン女子は50歳代の人も参加できます。

参加料 個人競技は1人千円、(団体競技は種目で金額が異なります)

申込期限 競技の開催日異なります。

3月開催…2月17日(月)

4月開催…3月3日(金)

5月開催…4月4日(金)

申込方法 市高齢者支援課(市役所1階6番窓口)にある申込書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)

「ファミリー講座」で子育てがカアッ!

子育て中の家族のための講座です。気軽にご参加ください。

テーマ お楽しみ会・商店街散歩

期日 3月9日(日)

時間 午前10時～正午

場所 asobibart街蔵(紺屋町)

対象者 0～3歳の乳幼児を持つ家族

定員 6組程度(先着順)

申込期間 2月14日(金)～3月6日(木)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「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」があなたのまちへ出張します。

期日 2月17日(月)

時間 午前10時30分～正午

場所 西瀬コミセン

テーマ さんぽ、小さな春探し

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 2月14日(金)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「ファミリー講座」で子育てがカアッ!

子育て中の家族のための講座です。気軽にご参加ください。

テーマ お楽しみ会・商店街散歩

期日 3月9日(日)

時間 午前10時～正午

場所 asobibart街蔵(紺屋町)

対象者 0～3歳の乳幼児を持つ家族

定員 6組程度(先着順)

申込期間 2月14日(金)～3月6日(木)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「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」があなたのまちへ出張します。

期日 2月17日(月)

時間 午前10時30分～正午

場所 西瀬コミセン

テーマ さんぽ、小さな春探し

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 2月14日(金)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「ファミリー講座」で子育てがカアッ!

子育て中の家族のための講座です。気軽にご参加ください。

テーマ お楽しみ会・商店街散歩

期日 3月9日(日)

時間 午前10時～正午

場所 asobibart街蔵(紺屋町)

対象者 0～3歳の乳幼児を持つ家族

定員 6組程度(先着順)

申込期間 2月14日(金)～3月6日(木)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「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」があなたのまちへ出張します。

期日 2月17日(月)

時間 午前10時30分～正午

場所 西瀬コミセン

テーマ さんぽ、小さな春探し

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 2月14日(金)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「ファミリー講座」で子育てがカアッ!

子育て中の家族のための講座です。気軽にご参加ください。

テーマ お楽しみ会・商店街散歩

期日 3月9日(日)

時間 午前10時～正午

場所 asobibart街蔵(紺屋町)

対象者 0～3歳の乳幼児を持つ家族

定員 6組程度(先着順)

申込期間 2月14日(金)～3月6日(木)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「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」があなたのまちへ出張します。

期日 2月17日(月)

時間 午前10時30分～正午

場所 西瀬コミセン

テーマ さんぽ、小さな春探し

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 2月14日(金)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「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」があなたのまちへ出張します。

期日 2月17日(月)

時間 午前10時30分～正午

場所 西瀬コミセン

テーマ さんぽ、小さな春探し

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 2月14日(金)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「ファミリー講座」で子育てがカアッ!

子育て中の家族のための講座です。気軽にご参加ください。

テーマ お楽しみ会・商店街散歩

期日 3月9日(日)

時間 午前10時～正午

場所 asobibart街蔵(紺屋町)

対象者 0～3歳の乳幼児を持つ家族

定員 6組程度(先着順)

申込期間 2月14日(金)～3月6日(木)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「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」があなたのまちへ出張します。

期日 2月17日(月)

時間 午前10時30分～正午

場所 西瀬コミセン

テーマ さんぽ、小さな春探し

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 2月14日(金)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「ファミリー講座」で子育てがカアッ!

子育て中の家族のための講座です。気軽にご参加ください。

テーマ お楽しみ会・商店街散歩

期日 3月9日(日)

時間 午前10時～正午

場所 asobibart街蔵(紺屋町)

対象者 0～3歳の乳幼児を持つ家族

定員 6組程度(先着順)

申込期間 2月14日(金)～3月6日(木)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

「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」があなたのまちへ出張します。

期日 2月17日(月)

時間 午前10時30分～正午

場所 西瀬コミセン

テーマ さんぽ、小さな春探し

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 2月14日(金)

申込・問合せ ほっとステーション九ちゃんクラブ (☎32-9566)

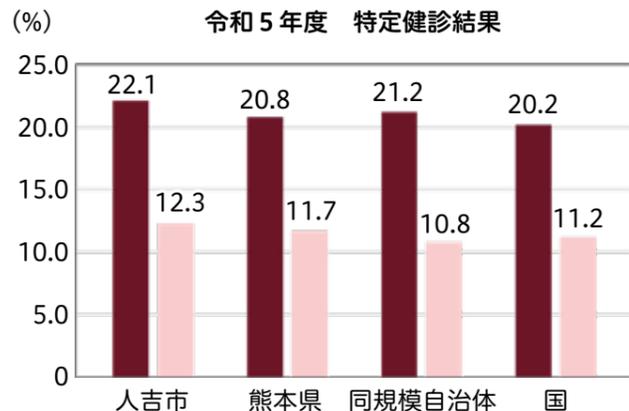
令和5年度 人吉市国民健康保険の医療費状況をお知らせします

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、お金（国保税）を出し合って医療費を負担する制度です。
※グラフの出典は全て「国保データベースシステム：R5年度」

メタボ該当者や予備群の割合が高くなっています

本市では、メタボリックシンドローム（メタボ）該当者や予備群の割合が、同規模自治体などと比較すると高いことがわかります。偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙などの生活習慣が原因の場合が多く、進行すると生活習慣病を引き起こすことがあります。

■ メタボ該当者 ■ メタボ予備群

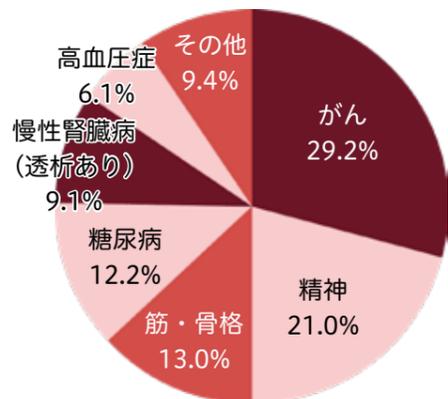


医療費の割合は生活習慣病が多くを占めています

糖尿病や高血圧症、慢性腎臓病（透析あり）などの生活習慣病と言われる病気を合わせると、医療費全体に占める割合が高くなっています。

1年に一度、健診を受けて体の状態を知ること、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の予防につながり、重症化を防ぐことができます。

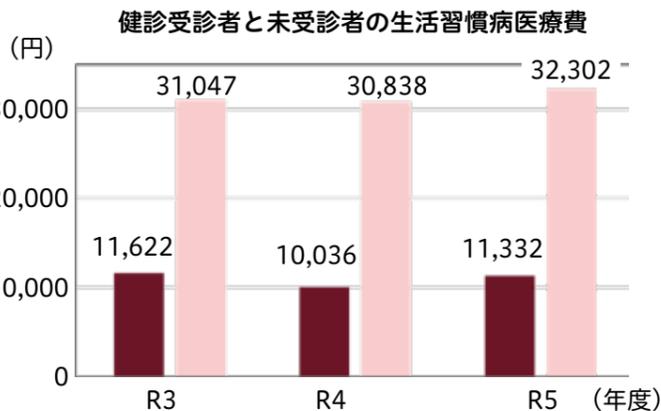
疾病別の医療費割合



健診を受けていない人の生活習慣病医療費は高くなっています

生活習慣病医療費を健診受診者と健診未受診者と比較すると、健診未受診者の医療費が高くなっていて、令和3年度は2.7倍、令和4年度は3.1倍、令和5年度は2.9倍となっています。

■ 健診受診者 ■ 健診未受診者



年に1回、特定健診を受診しましょう！

市では、40歳以上75歳未満の国民健康保険加入者を対象に、特定健診を行っています。特定健診の受診は、健康状態を把握でき、生活習慣病の予防や病気を早期発見できる機会です。病気の自覚症状が無い場合、気付いたときには重症化していたということがないように、ぜひ特定健診を受けましょう。

令和7年度の健診の申し込みが始まります。詳しくは23ページをご覧ください。

問合せ 市市民課国保年金係 (☎22-2111 内線1021)

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19日）
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 百人程度
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（木）※当日消印
申込・問合せ 人吉球磨さ

中学校部活動地域移行のためのアンケートに回答ください

市では、将来にわたって、よりよい形で子どもたちのスポーツ活動・文化活動の場を確保していく方策を検討するため、アンケートを実施します。

対象者 ○スポーツ・文化芸術分野の指導に興味がある人
○スポーツ・文化芸術分野の活動をしているまたは始める予定がある事業者・団体など

○施設提供や協賛などで協力しているまたは可能性がある事業者・団体など

回答方法 市ホームページにある回答フォームか紙アンケートで回答ください。紙アンケートを希望する場合は、市社会教育課にご連絡ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ 市社会教育課スポーツ振興係

(☎22-2111 内線4023)



▲市ホームページ



相談

わやか大学事務局 (☎22-4477、〒868-0024 鶴田町16番地 米津さん)

親族後見相談会 (要予約)

家庭裁判所への提出書類の作成方法など、後見制度についての悩みや不安を解消するため、相談会を開催します。対象者 親族後見人、親族後見申し立てを検討中の人
期日 2月20日（木）
時間 午後1時30分～4時
場所 市総合福祉センター
申込・問合せ 人吉球磨成年後見センター (☎24-8800)

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・球磨プラランチでは、人吉球磨地域の人材確保やマッチングのため事業所と求職中の皆さんの支援をしています。応募書類作成方法や就労のことなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

おしごと出張相談会 in 人吉球磨 (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。



▲詳しくはこちら

期日 2月21日（金）
時間 午後1時15分～4時
場所 ハローワーク球磨（下薩摩瀬町）
申込・問合せ ジョブカフェ・球磨ランチ (☎22-0555)

警備の仕事就職相談会

採用担当者と直接話ができる相談会で、履歴書や予約はいいりません。未経験者もお気軽にご参加ください。雇用保険受給中の人は就職活動実績になります。
期日 2月25日（火）
時間 午前10時～正午
場所 ハローワーク球磨（下薩摩瀬町）
参加費 無料
問合せ 熊本県警備業協会 (☎096-381-2016)



▲詳しくはこちら

①2月18日（火） ②2月21日（金）
時間 午後1時30分～4時30分
場所 ①ハローワーク球磨（下薩摩瀬町）
②県球磨地域振興局
申込・問合せ 若者サポートステーションやつしろ (☎0965-37-8739)



令和7年度 市民健診の申し込みが始まります

◆申込書を郵送します

2月に市民健診の申込書を対象者に郵送します。申込書には令和7年度に申し込める項目を記載しています。必要事項を記入し、次の方法で申し込んでください。

※令和7年度に、初めて特定健診の対象となる40歳の人（市国民健康保険加入者）には、別封筒で郵送します。

◆提出方法

- ◎返信用封筒に入れ郵便ポストに投函とうかん
- ◎市保健センターに直接提出

これまでに「今後市民健診申込書を必要としない」と申し出た人や、施設に入所していた人には、申込書を郵送していません。必要な人は、市保健センターへ連絡してください。

◆治療中の人でも国保特定健診を受診しましょう

特定健診とは、国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象にした健診で、体全体の健康状態をチェックするものです。治療中の病気の検査とは目的が異なるため、同じ血液検査でも検査項目が異なることがあります。治療中の人でも受診しましょう。

◆定期的に通院中・人間ドックを自費で受診する人

特定健診対象者（国民健康保険加入者）で、次の内容に当てはまる人は市保健センターへ連絡してください。

◎定期的に通院中の人

定期的に通院し検査している場合、その検査結果を病院から市へ提供してもらうことで、特定健診に代えることができます。

◎人間ドックを自費で受診する人

特定健診の項目を含んだ検査結果を市へ提供してもらうと、5千円の助成金を交付します。

◆職場健診を受ける人

申込書には、対象者ごとに受診可能な健診項目を記載しています。職場で受ける健診項目を必ず確認して、希望の健診項目を選んで提出してください。

◆歯周疾患検診・骨粗しょう症検診・後期高齢者歯科口腔健診

対象者全員に案内を郵送します。この機会に検診を受けましょう。

市民健診の実施月

健診項目	医療機関	検診車
ヤング健診		4・5・11月
国保特定健診がん検診（30～74歳）	5～8月	4・5・11月
後期高齢者健診がん検診（75歳以上）	9～11月	11月
乳がん・子宮頸がん検診	5～12月	11月
乳がん・子宮頸がん検診（75歳以上）	9～12月	

※受診票は、健診実施時期の約2週間前に郵送します。

無料クーポンでの乳がん・子宮頸がん検診

対象者には5月下旬に案内を郵送します。

◎子宮頸がん検診：21歳（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人）

◎マンモグラフィー検診：41歳（昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人）

マンモグラフィー検診は

乳房超音波検診に変更できます

妊娠中・授乳中の人、豊胸手術をしている人、体に医療機器を挿入している人、医師の判断でマンモグラフィー検診ができない人は、乳房超音波検診へ変更ができます。



特定保健指導を受けて 生活習慣を見直す きっかけに！

特定保健指導とは

市の保健師、管理栄養士と一緒に生活習慣を振り返り、自分の健康について考える機会です。

対象者

特定健診を受診した人の中で、内臓脂肪の蓄積（お腹周りの脂肪）があり、健診結果がいくつかの基準に当てはまる人

指導の対象になった人は、まずは市保健センターに相談してください。一緒に自分の体や健康について考えてみませんか？

特定保健指導を受けた人にインタビュー

体重－7kg・腹囲－6cm達成！

「やるかやらないかは自分次第！

生活を見直すきっかけに」



にしたに 西谷 直登さん（48） 土手町

指導期間：令和6年5月中旬～12月初旬

体重：79.5kg → 72.2kg（－7.3kg）

腹囲：98.5cm → 92.0cm（－6.5cm）

指導を受けたきっかけ、役に立ったこと

生活習慣を変えるタイミングを探っていたのでちょうどいい機会だと思い、指導を受けました。対面で保健師の人と現状を話し、具体的な改善方法まで話し合うので、行動を起こすきっかけになりました。

努力したこと

グラム単位の食事制限と筋トレをまずは3カ月やってみようと始めました。

週に1日は好きなものを食べていいご褒美の日を設け、なるべく続けられるよう工夫。最初はとにかく我慢の日々ですが、習慣になれば逆にできなかった時に罪悪感を感じます。習慣になるまで頑張って我慢し続けることが大切です。

生活改善をしてよかったこと

体重が増えて着られなくなっていた服が、ウエストが細くなったおかげで再び着られるようになったことが一番の喜びです。

次の特定健診に向けて

生活習慣を改善して体重やウエストは改善できましたが、次はそれ以外で問題がないか心配しています。体にガタが出始める年齢ですが、いまの習慣を維持しながらいい結果が出ることを期待しています。

メッセージ

生活習慣を変えるのは大変なことです。やるかやらないかは自分次第ですが、生活習慣を見直しい機会になります。人吉をこれから支える世代として、健康な毎日を送ることができるよう指導対象者はぜひ一歩踏み出してみたいかがでしょうか。

申込期限 **3月5日水**

問合せ 保健総務係



◆2月17日(月)
【J A くま人吉支所】
午前10時～正午
【球磨病院駐車場】
午後1時45分～3時30分

◆3月4日(火)
【ニシムタ人吉店】
午前10時～正午
午後1時15分～3時30分

※400㍓献血だけです。

問合せ 保健総務係

3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	
2 (日)	外山胃腸病院	22-3221	人吉けんこう堂薬局	22-1020	
	人吉皮膚科医院	22-6211	高階誠心堂薬局西間店	22-7880	
	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	
9 (日)	人吉リハビリテーション病院	24-6111	クスノキ薬局御薬園店	32-9183	
	ふかみ耳鼻咽喉科	24-1126	宝来調剤薬局	22-6884	
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228	
16 日	万江病院	22-2357	さくら調剤薬局瓦屋店	22-1677	
	平井整形外科リハビリテーションクリニック	24-8213	エスエス堂薬局城本店	22-0337	
	公立多良木病院小児科	42-2560	たんぼぼ薬局	23-6170	
20 (木)	光永医院	22-2366	エスエス堂薬局瓦屋店	22-6550	
	あいこう皮ふ科クリニック	22-8469	駒井田調剤薬局	22-2147	
	たかはし小児科内科医院	24-2222	ファーコス薬局たらぎいちご	42-6888	
23 (日)	堤病院附属九日町診療所	22-2251	さくら調剤薬局九日町店	22-2162	
	みなみ眼科	22-6820			
	堤病院附属九日町診療所小児科	22-2251			
30 (日)	みのだ内科循環器科	28-3111	さくら調剤薬局西間店	22-8850	
	三浦整形外科医院	22-3401	エスエス堂きりん本町薬局	45-6330	
	やまむら小児科・内科	45-0005			
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。電話で市役所(☎22-2111)にご確認ください。日曜・祝日も対応します。

予防接種やワクチンの接種期間をご確認ください

● 就学前までに済ませておきたい予防接種 ●

予防接種は感染症予防と病気のまん延防止を目的としています。予防接種で防ぐことができる病気は、接種期限内の早いうちに接種することが一番の予防法です。

また、子どもが成長してから、進学先や就職先で予防接種の履歴の提出を求められる場合があります。「予防接種を受けていない」と将来困らないように、計画を立てて早めに接種しましょう。

定期予防接種の種類と対象年齢

種類	回数	対象期間
麻しん風しん混合(MR2期)	年長児1回	2期：年長児の1年間 3月31日(月)まで
四種混合	初回3回と追加1回の計4回	7歳6カ月まで
日本脳炎	初回2回と追加1回の計3回	7歳6カ月まで

● 小学校卒業前に二種混合予防接種を受けましょう ●

二種混合予防接種は(ジフテリア・破傷風)は、四種混合予防接種の追加として接種するワクチンです。

近年、10代の破傷風発症が確認されています。破傷風菌は土の中に分布していて、少しの傷口から感染します。予防するにはワクチン接種が効果的です。四種混合を接種していない人も接種できます。接種する

前に、主治医に相談してください。

対象者	回数	接種期限
小学6年生	1回	3月31日(月)

問合せ 保健総務係

強制的な優生(不妊)手術や人工妊娠中絶を受けた人に補償金が出ます

昭和23年～平成8年の間に、旧優生保護法に基づき強制的な優生(不妊)手術や人工妊娠中絶を受けた人に対する補償金などがあります。特定の病気の人々を差別し、生殖を不能にする手術を強制してきたことにおわびを示すものです。

◆優生手術・人工妊娠中絶一時金

対象者 旧優生保護法に基づく優生手術または人工妊娠中絶を受けた人で生存している人
支給額 ①優生手術 320万円
②人工妊娠中絶 200万円

◆補償金

対象者 旧優生保護法に基づく優生手術を受けた人かその配偶者(本人や配偶者が亡くなっている場合はその遺族)
支給額 本人1,500万円、配偶者500万円

請求方法など詳しくは子ども家庭庁ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら

問合せ 県旧優生保護法相談窓口(☎096-333-2352)

問合せ 市保健センター(☎24-8420、☎24-8010)

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）

2月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						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	3/1
2	3	4	5	6	7	8

■ 休館日

図書館まつりを 開催しました♪

市図書館では、1月11日に「図書館まつり」をカルチャーパレスで開催しました。読書感想画コンクール表彰式をはじめ、会場では読書感想画の展示や大型絵本の読み聞かせ、図書館クイズラリーなどさまざまな催しを実施。6年ぶりに「劇団ぱれっと」による人形劇公演もあり、訪れた人たちは人形で表現された臨場感あふれる昔話の世界に入り込んでいました。



◀幼稚園や保育園から応募があった読書感想画330点を展示

秋田で語り継がれる昔話『三枚のお札』を上演



令和6年7月に着任した人吉市地域おこし協力隊の活動の様子をお届けします。



移住してから初めて人吉で冬を過ごしていますが、霧の深さに驚きました。自分が住んでいた街では見たことがない幻想的な景色です。霧が発生しない地域から来たお客さんもこの景色を見て「時間が止まったような静けさで美しい」と感動しています。

連日、寒い日が続いていますが、夏場に比べるとお客さんも少ないので舟こぎの練習に精が出ます。先日、先輩の船頭に同行してもらい、一人で発船から着船まで行いました。もっと練習して一人前の船頭になれるように頑張ります！

vol.4
幻想的な冬の球磨川に感動！

▶市移住定住
サイト



◀霧が立ち込める中、こたつ舟が出航



▶試行錯誤しながら腕や体を動かしています

元気モリモリ

ランニング クラブ No.10

日本スポーツ協会公認陸上競技上級コーチの資格を持つ人吉スポーツパレスの森 英和館長が、ランニングのイロハを紹介します。

問 市社会教育課スポーツ振興係 ☎22-2111 内線4024



スタートラインに立つまでに

ひとよし温泉マラソンまで残り少しとなりました。今月は市民マラソンなどに向けた、大会直前の調整方法についてお話しします。

大会での成功は、それまでのトレーニング、最後の調整と疲労の回復、そして精神面の充実で決まります。

大会前1週間の調整トレーニング例（3～5キロのレースに向けた一例です。自分に合った無理のない調整をしてください）

月	ペース走：5キロ
火	ジョギング：40～60分
水	ジョギング：30分
木	ペース走：3キロ
金	ジョギング：30～40分
土	ジョギング：30～40分
日	大会参加

- ・ウォーミングアップ（準備運動）は、脈拍が1分当たり120回くらいになるようにしましょう。
- ・クーリングダウン（整理運動）は、疲れていても疲労回復のため必ず行いましょう。

体のコンディションを整える基本は日々のトレーニングと疲労の回復です。適切な休養はトレーニング効果を高めます。疲れが残ったまま大会に臨むことがないように、体に違和感を感じたら迷わず休みましょう。

大会前は特に、トレーニングだけでなく睡眠、食事、精神面の充実にも心がけましょう。スタートラインに立つまでには緊張すると思いますが、これまでのトレーニングを信じ、大会を楽しむ気持ちも忘れずに。食事はエネルギーとなる炭水化物の量を少しずつ増やすとよいでしょう。

目標タイムや完走を目指し頑張りましょう！

大会当日の食事の例

スタート3～4時間前に、おにぎりやうどん、バナナなど消化がよく糖質が高い食事を取りましょう



親子で楽しむ室内での冬の遊び

問 市保健センター ☎24-8010

冬は気温が低くなるため休日でも家の中で過ごす機会が増える季節です。今回は子どもと家の中でできる楽しい遊びを紹介します。

ふれあい遊び

◎足じゃんけん

両足を動かしてじゃんけんをします。手のじゃんけんより体を使うので体全体が温まります。

「グー」足をそろえる

「チョキ」前後に開く

「パー」左右に開く



◎股のぞき

両足を開いて立ち、前屈して股の間から後方を見ると、いつもと違う景色を楽しむことができます。子どもと背中合わせに立ち、股のぞきをしてにらめっこも楽しいですね。

室内遊び

◎宝探しゲーム

知恵を使って隠すこと、探すことを楽しめるゲームです。隠した場所は大人が覚えていてくださいね。

◎ドミノ

丁寧に並べて倒すだけですが、指先を使って真つすぐ並べたりカーブさせたり、子どもに合わせて難易度を変えて楽しめます。

◎福笑い

日本の伝統的な遊びの一つです。遊びの準備は子どもと描いた絵で手作りできます。小さい子どもは目隠しをしなくても十分に楽しめます。



hitoyoshigram

ヒトヨシグラム

Instagramで#oh_hitoyoshiを付けて投稿された写真を紹介します。



#成人式 #家族写真

@norisince201602さん

人吉市公式 Instagram @hitoyoshi_city をフォローし、#oh_hitoyoshi を付けてお気に入りの人吉を投稿しよう！

すてきな人吉のひとコマを世界に広めていきましょう。

人吉市公式 Instagram @hitoyoshi_city



市長日記 Vol.102



今年の出初式は、金子代議士、松村参議をはじめ多くのご来賓にご参加いただき、5年ぶりにふるさと歴史の広場で開催することができました。ただ、人吉城跡の石垣を改修しているため放水競技を行うことはかなわず、規律の部のみ実施しました。それぞれの部は訓練を重ね、当日は素晴らしい規律を披露していただきました。

一方で、消防団員は年々減少しています。当日参加できない団員もいて、出初式では10人を下回る

団員数の部も少なくありませんでした。これまで、消防団の部の編成については、団員や町内会、後援会などと協議を重ねてきたところですが、大きな再編を望む声は少なく、ほぼ現状通りの体制で活動を行なっていくことになっています。

しかし、火災に対しては初期消火が最も重要です。初めの一歩を

部屋分け足し算 (中級編)
数字の合計が「10」になるように、タテかヨコの一直線か、ひと曲がりて数字をつなげながら8つの部屋に分けましょう。

6	2	3	2	7
4	2	5	1	1
1	1	1	9	1
1	4	2	8	3
6	3	1	3	3

答えは31錠！

川畑式

脳パズル Q.20

答えが一つしかないと
ころ(薄緑色のマス)
をヒントにしながら探
してみましよう。



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

No.45

問 市商工観光課 (☎22-2111 内線2132)

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づけています。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。

作業療法士として14年間勤務しています。利用者さまができないことを作業活動を通じて訓練・指導し、日常生活をスムーズに送ることができるようにする仕事です。高校生のときに人の世話をする仕事に興味を持ち、専門学校に進学。地元で働きたい気持ちがあったため、実習でお世話になった当施設に就職しました。大変な仕事ですが、リハビリを受けた人の体や心が元気になったときや「あなたが担当でよかった」という言葉を掛けていただいたときなどやりがいを感じることが多い仕事です。これからも中堅職員として後輩の手本になれるよう頑張ります。

介護老人保健施設リバーサイド御薬園



所在地：七地町 495 番地
設立：平成4年3月3日
代表：山田和彦
職員数：89人
事業内容：入所、ショートステイ、通所リハビリテーション
☎22-6811



よしはら たかひこ 吉原 敬彦 (37) 東間下町

はい、こちら消費生活センターです

Consumption life center

定期購入トラブルにご注意！



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

事例

インターネット通販でよく見かける「健康に良い」「ダイエット効果あり」「有名俳優も使用」とうたう健康食品や化粧品の広告。それらの中には、「初回無料」「初回限定〇〇%オフ」「お試し価格」などと表示されているものが多くあります。

そうした広告に釣られて、「お試し」「1回だけ」のつもりで申し込んだら、実際には複数回の商品購入が条件となる定期購入契約だった、という相談が多く寄せられています。

広告には「いつでも解約できます」と書いてあるのに、いざ解約しようとする、「電話が繋がらない」「実際には解約に細かい条件があった」「追加支払いを求められた」といったトラブルも発生しています。

アドバイス

- 申し込み前に「最終確認画面」を最後まで確認する。
- 「割引クーポン」などを使うときにも再度確認する。
- 最終確認画面はスクリーンショットで保存する。「請求に納得できない」「連絡が取れない」などのトラブルが発生した場合には、市消費生活センターにご相談ください。

申し込む前の確認ポイント

- 定期購入が条件になっていないか
- 継続期間や購入回数
- 解約するときの連絡手段
- 返品特約や解約条件
- お届け予定日や利用規約の内容



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)

行事カレンダー

※CP：カルチャーパレス、SP：スポーツパレス
 ※変更になることがあります。
 月曜が収集日の地区のみ収集します。
 ごみの収集はありません。

2月		14 (金)		22 (土)	大畑校区ウォーキングデー (大畑コミセン、8:20～)
3 (月)	広報配布				
4 (火)	防災スマホセミナー (市役所、10:00～、14:00～)	15 (土)	・中原校区ウォーキングデー (中原コミセン、8:00～) ・西瀬校区ウォーキングデー (西瀬コミセン駐車場、8:00～)	23 (日)	・天皇誕生日 ・第46回人吉梅まつり (人吉梅園、10:30～)
5 (水)		16 (日)			
6 (木)		17 (月)	献血 (JAくま人吉支所、10:00～、球磨病院駐車場、13:45～)	24 (月)	・振替休日 ・人吉子ども食堂フェスティバル (東西コミセン、11:00～) 
7 (金)	献血 (人吉下球磨消防組合中央消防署、10:00～)				
8 (土)	・東校区ウォーキングデー (人吉東小、8:30～) ・講演会「保護司の制度と活動について」(CP、10:00～) ・市議会報告会と意見交換会 (市役所、14:00～)	18 (火)	・おしごと出張相談会in人吉球磨 (ハローワーク球磨、13:30～) ・人吉会議2025 (くまりば、14:00～)	25 (火)	・3月定例市議会開会 ・警備の仕事就職相談会 (ハローワーク球磨、10:00～)
		19 (水)	・市教育委員会定例会 (市役所9:00～) ・人吉都市計画区域マスタープラン改定の公聴会 (県球磨地域振興局、19:00～)	26 (水)	
9 (日)	市議会報告会と意見交換会 (CP、14:00～)			27 (木)	創業支援セミナー第2期 (28日金・3月7日金、人吉商工会議所、13:30～)
10 (月)				28 (金)	献血(市役所、10:00～、13:15～、人吉警察署、10:00～、人吉医療センター、13:30～)
11 (火)	建国記念の日 	20 (木)	親族後見相談会 (市総合福祉センター、13:30～)	3月	
12 (水)	人吉市復興まちづくり担い手ワークショップ (人吉商工会議所、15:00～)	21 (金)	・ワンストップ就労相談窓口・ジョブカフェ (ハローワーク球磨、13:15～) ・おしごと出張相談会in人吉球磨 (県球磨地域振興局、13:30～)	1 (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～)
13 (木)	人吉市復興まちづくり担い手ワークショップ (市保健センター、18:30～)			2 (日)	
				3 (月)	広報配布

3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)	4日(火) 18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)	6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)	25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)
心配ごと・無料法律相談会 (予約優先)	6日(木)	午後1～3時	高齢者生活福祉センター「せせらぎ」	球磨村保健福祉課 (☎32-1112)
こころの健康相談 (予約制)	①13日(木) ②28日(金)	午後2～3時	①多良木町多目的研修センター ②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)

■ 予定や場所は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

今回お人よしのコーナーで紹介したラッパー・ジュン君は高校時代の同級生です。まさか、同級生を取材する日が来るなんて思ってもみませんでした。彼はラップを聴いているイメージが全くありませんでしたが、大学で自分の殻を破り、生き生きと音楽生活を楽しんでいるようでした。いい刺激を受けた取材になりました。(谷口)

今月の表紙



人生の節目を飾る一大イベント成人式。20歳を迎えた345人が気持ち改め、新しいスタートを切り、友人との再会を喜びました。詳しくは8ページをご覧ください。

川畑式 脳いきいき A.20

脳パズル

問題は29分にあります。

6	2	3	2	7
4	2	5	1	1
1	1	1	9	1
1	4	2	8	3
6	3	1	3	3

今回は、計算力アップが期待できる問題を出題しました。認知機能を維持するためにも自分の頭で計算を続けることが重要です。

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

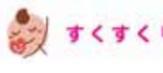


Instagram
@hitoyoshi_city

友だち追加・フォロー
お待ちしております♪



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「デタボン」を選んで「決定」!

マチイロ

マチを好きになるアプリ



広報ひとよしをスマホでチェック!

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

第
46
回

人吉 梅 まつり

令和7年
2月23日

午前10時30分〜午後3時ごろ

人吉梅園

(人吉市大畑麓町)

※雨天の場合、ステージ催事は中止

※2月23日(日)は、人吉梅園に駐車場はありません。大畑小(臨時駐車場)から無料シャトルバスを運行します。(運行時間:午前9時30分〜午後3時30分)

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

問合せ 人吉市観光案内所 (JR人吉駅構内 ☎22-2411)

市商工観光課観光物産係 (☎22-2111 内線2132)