



ひとりで悩んでいませんか？まずは相談！

女性のための相談ガイド

女性の皆さん、悩み事・相談事はどうされていますか？県内にはたくさんの相談窓口が設置されています。ひとりで悩まないで専門の相談機関に相談してください。女性相談員があなたの悩みをお聞きします。もちろん秘密は厳守されますので、いつでもお気軽にご相談ください。

相談内容	相談先	電話番号
女性の悩み全般 ・家族問題、生き方、DV（ドメスティックバイオレンス）など	人吉市福祉事務所	22-2111内線1143
	熊本県女性総合相談室	096-355-2223
	熊本県女性相談センター	096-381-4454
女性に対する様々な暴力 ・DV	人吉市福祉事務所	22-2111内線1143
	熊本県女性相談センターDV電話相談	096-381-7110
・ストーカー・DV	熊本県警察本部 ストーカーDV対策室	096-383-9110 (プッシュホン・携帯電話からは「#9110」)
・差別的取り扱い、セクハラ、育児・介護休業など	熊本労働局雇用均等室	096-352-3865
女性のための就業相談・資格取得・技術講習など	しごと支援センター	096-355-2224
女性のチャレンジ支援	男女共同参画センター	096-355-1187
女性の労働問題	熊本県労働相談情報センター	0120-286-640
子どもに関する悩み事 ・子育て、非行、いじめ、児童虐待	人吉市福祉事務所	22-2111内線1143
	こども110番 (熊本県福祉総合相談所内)	096-382-1110

【用語解説】DV＝Domestic Violence（ドメスティック・バイオレンス）の略。一般的に「配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振られる暴力」のこと。



●●● 男女共同参画社会をめざして ●●●

人吉市は、『男も女も、老いも若きも、みんなでいっしょに、認めあい支えあってまちづくり』そんな男女共同参画社会をめざしています！

【問合せ】市地域生活課市民相談係（☎22-2111内線2115）

長寿（後期高齢者）医療制度保険料・国民健康保険税の年金からのお支払いのお知らせです

★長寿（後期高齢者）医療制度保険料について

長寿（後期高齢者）医療制度保険料は、支払いの手間をおかけしないように、原則として年金から差し引かれることになっています。なお、次の方は、10月から新たに年金からの差し引きになります。

①平成20年3月まで社会保険料の被保険者（本人）であった方

※納付書支払いから、年金差し引きに替わります。ただし、介護保険料と長寿（後期高齢者）医療制度保険料の合計額が、年金額の半分以上を超える方は納付書支払いが継続されます。

②平成20年3月まで社会保険の被扶養者であった方

※初めて保険料を負担していただくため、4月から9月までは保険料の負担がありませんでしたが、10月支給の年金から900円、12月と2月の年金から700円ずつの合計年額2,300円差し引きになります。

また、1人当たり定額の保険料が8.5割軽減（年間保険料6,900円）されていた方で、8月まで年金から差し引かれていた方は、来年2月までの年金からの差し引きはありません。

★国民健康保険税について

平成20年4月から、被保険者の方（世帯主を含む）が65～74歳の方だけの世帯では、原則として世帯主の方の年金から保険税が差し引かれています。

【問合せ】市保険年金課（☎22-2111内線1221・1226）

笑顔でつなぐ地域の「宝」

国宝青井阿蘇神社プログラムスタッフ養成セミナー開催

国宝青井阿蘇神社を舞台に楽しく学ぶ“体験型プログラム”づくりに挑戦。修学旅行や学校教育、社会教育、一般参拝者など国宝青井阿蘇神社を訪れる皆さんへプログラムを提供するスタッフを養成します。

会場 青井阿蘇神社
募集対象 参加型体験学習の指導者として実際に活動したい方
受講料 無料
定員 20人
申込方法 住所・氏名・年齢・電話番号を添えて、下記まで電話・FAX・電子メールでお申し込みください。
申込締切 10月20日（月）午後5時

～日程・内容～

開催日	時間	内容
10月25日（土）	17：00～19：00	講義「これからの人づくり・地域づくり」
11月17日（月）	18：30～20：30	講義「伝統文化を生かした地域づくり」
11月25日（火）		体験「プログラムづくりの基本と実践」
12月6日（土）・7日（日）	11：00～15：00	演習「プログラムの体験」★いずれか1日参加
12月15日（月）	18：30～20：30	ワークショップ「プログラムづくりの基本と実践」
1月19日（月）		ワークショップ「プログラムの演習とまとめ」
2月2日（月）		ワークショップ「今後の継続した取組みに向けて」

【申込・問合せ】市福祉課内「プログラムスタッフ養成セミナー担当」
☎22-2111内線1201・FAX24-9536・Eメール：fukushi@city.hitoyoshi.lg.jp

国保だより

保険年金課
国保年金係
内線 1221



国保キャラクター
「こっぽちゃん」

忘れていませんか？

国保のいろいろな届出

加入・脱退の届出を
忘れると・・・

国民健康保険（国保）への加入は、転入した日や職場の健康保険を喪失した日からとなります。届出が遅れると、病院などでの支払いが高くなるばかりでなく、国民健康保険税（国保税）もさかのぼって計算されますので、一時的な支払いが多くなります。

また、社会保険に加入した時は、市役所への国保の届出が必要になります。



▲国保の届出は市役所1階3番窓口でお受けします。

=国保届出一覧=

こんなときに	手続きに必要なもの
職場の健康保険を喪失したとき	印鑑、職場の健康保険を喪失した証明書または離職票
子どもが生まれたとき	印鑑、母子健康手帳
職場の健康保険に加入したとき	印鑑、国民健康保険証、職場の健康保険証
死亡したとき	印鑑、国民健康保険証

す。届出がない場合は、国保税が掛かったままになりますのでご注意ください。

国保の給付あれこれ

医療費の支払いが高額になったとき、子どもが生まれたとき、加入者が死亡したときなど、国保からさまざまな給付が受けられます。

また、このほかにも医療費や入院時の食事代の減額などの制度がありますので、お気軽に市保険年金課国保年金係（市役所1階3番窓口）までご相談ください。

国民健康保険

健康優良世帯表彰

中止のお知らせ

これまで行ってきました国民健康保険健康優良世帯（無受診）表彰は、今年度から実施しないことになりました。今後は、特定健康診査（メタボ健診）を中心とした健康づくりに重点をおいてまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、習字の募集については、各小学校を通じて今年度まで実施しますのでふるってご応募ください。

=国保の給付金一覧=

給付金	こんなときに	手続きに必要なもの
療養費	治療用装具を作ったとき・医師の指示ではり灸マッサージなどを利用したとき	印鑑、国民健康保険証、領収書、医師の証明書など
高額医療費	病院などでの支払いが高額になったとき	印鑑、国民健康保険証、病院などの領収書
出産育児一時金	子どもが生まれたとき	印鑑、母子健康手帳
葬祭費	加入者が死亡したとき	印鑑、国民健康保険証

祝 金婚

手を取りあって 半世紀

今年、人吉市では昭和33年（1958年）に結婚された62組のご夫婦が金婚を迎えられました。お名前を掲載しお祝い申し上げます。（敬称略、届出順）

古川 昭二・静子
松本 敬三・リエ
赤池 八起・ノリ子
藤田 倉太・房子
山下 正男・美代子
段村 秀俊・シツ子
養田 稔・茂子
勘米 良人・マサ子
新宮 俊輔・弘子
大坪 義輝・三代子
大塚 敏雄・チエ子
竹下 忠一・ヒロ子
本郷 裕庸・智恵子
上谷 善昭・玲子
黒肥 地哲哉・サナエ
宮山 淳次・都保美
江田 正・洋子
田頭 健児・タツ子
和泉 澄雄・悦子
野田 良男・オサメ
那須 立身・靖子
能津 一郎・良子
熊川 守・ミチ子
豊永 左近・トシ子
櫻間 太一・壽子

井福 武敏・千鳥
柴田 九州男・久美子
尾方 支・登美子
桑原 凱重・壽美子
春口 惣護・時子
木崎 智・テツ子
園田 清一郎・房子
山下 幸六・光子
尾方 崇・セイ子
赤池 利光・葉子
村山 孝止・マサコ
山下 正憲・フミ子
村口 岩治・栄子
城本 隆光・マツ子
岩本 照・桂子
吉田 陽一・節子
高木 利光・キヨ子
坂下 正人・ヒロ子
福永 忍・百合子
松本 久一・恵美子
岡山 義人・ユイ
北島 繁人・メグミ
永田 政己・房子
久本 久市・瀬都子
吉田 港・純子



※市に届出があった方のうち、ご本人さまの申し出によりお名前の掲載をしていないご夫婦もいらつしやいます。

10月1日にアンジェリーク平安で人吉市金婚夫婦表彰式が行われ53組のご夫婦が出席されました。（＝写真上）
また、9月11日には市役所で熊日新聞金婚表彰伝達式があり、金婚夫婦を代表して福永 忍・百合子ご夫妻が表彰を受けられました。（＝写真下）

元気で雨をふっとばせ！ 市内小学校運動会



今日にも雨が落ちそうな9月27日、大畑小を除く市内の6つの小学校で運動会が行われました。西瀬小学校(児童数283人)でも、紅白に分かれた子どもたちが、時おり降る雨にも負けず元気いっぱいに競いあいました。

午後の最初に行われた応援合戦では、紅白それぞれの応援のあと、両団がそろって「フレ、フレ、西瀬小！」と大エール。テントからも保護者などから大きな拍手が送られました。

運動会は白団が勝利しましたが、勝敗関係なく西瀬小児童の絆が深まったようでした。

ミュージカル「天草四郎」 カルチャーパレス自主文化事業

10月5日に、カルチャーパレスで、カルチャーパレス自主文化事業わらび座公演によるミュージカル「天草四郎」が開催されました。人吉球磨では鑑賞する機会が少なく、開場を待つ長い列が約700人の入場者を集めました。

このミュージカルのテーマは「自由・平等・平和・愛」。生きることの大切さ、そして生きる価値を見つめ直すというものの。ステージで繰り広げられる歌とダンスに太鼓の連打もあいまって、会場全体が躍動の渦に巻き込まれました。



新たに3人を任命！ まちづくり親善大使任命式

9月29日、市役所でまちづくり親善大使の任命式が行われ、新たに日本旅行作家協会会員の写真家小谷明氏、漫画家の種村国夫氏、ソムリエの木村克己氏の3人が観光文化関係の親善大使に任命されました。3人を含む日本旅行作家協会の一行は前日から人吉入りされ、市内の観光地を視察されました。

3人はそれぞれ、「21世紀は水の時代、球磨川の水は大きな財産でありその活用を。」「観光についても球磨川下りやラフティングを真近に見る工夫を。」など早速、具体的な意見を語られました。



魚をさばく！！ 自信がつく男の料理教室

「あなたらしき応援セミナー 団塊の世代 自信がつく男の料理教室」が9月25日と10月2日の両日、東西コミセンでが開催されました。10月2日には、瀬上剛さんを講師に招き、「アジのたたき」と「イワシのつみれ汁」に挑戦しました。

初めて魚をさばくお父さんもいて、まるで化学の実験をするかのような手つきでアジの三枚おろしに大苦戦。それでも徐々に慣れてきたのかイワシをさばくときには余裕の笑顔も見られました。出来上がった料理は好きな焼酎を我慢してみんなで美味しくいただきました。



家族みんなで石野公園まっり

今年で21回目を迎える石野公園の秋の恒例イベントを今年も開催！大人から子どもまで楽しめる「石野公園まっり」に家族みんなで遊びに行こう！
また、前回に引き続き「第7回ひとよし・くま 心のバリアフリー・アートフェスティバル」も同時開催。こちらも楽しみに！

開催日時：10月25日(土)・26(日)
午前10時～午後4時30分(雨天決行)

開催場所：人吉クラフトパーク石野公園
(伝統工芸の村一帯)

催し物

- ステージイベント
- 特別体験メニュー
- 出店コーナー
- 球磨焼酎試飲コーナー
- 呈茶コーナー(有料)
- 「球磨川美術展」作品の展示・表彰

20th 球磨川美術展 特別記念企画

人吉クラフトパーク石野公園は、来年の10月で満20歳！その記念イベントの1つとして企画した人吉・球磨の宝物「球磨川」をテーマとする作品展です。

- ◇天然の石や流木アート
- ◇球磨川をイメージした造形作品
- ◇球磨川の自然と動植物の写真や絵画 などなど・・・



【問合せ】 人吉クラフトパーク石野公園 (☎22-6700)

同時開催 心のバリアフリー・アートフェスティバル ～みんなつながりあう心の輪～

障がいを持っている方も持たない方も共に暮らしやすい地域づくりを目指して、楽しく交流しましょう！

内容 ステージイベント、喫茶、手作り小物や農産物販売、展示会 などなど

【問合せ】 心のバリアフリー・アートフェスティバル実行委員会事務局
(球磨地域振興局総務企画課) (☎22-3107)

10月は 労働保険適用促進月間です

「労働保険」は事業の種類や規模に関わりなく、農林水産業の一部を除いて、労働者を1人でも雇用している事業主は、加入しなければならない制度です。

しかし、卸売・小売業、飲食店、理・美容業などを中心に労働保険に加入していない事業場が多く残されています。そこで、厚生労働省は毎年10月を「労働保険適用推進月間」とし、労働保険の適用促進を図っています。

労働保険に加入すると、従業員が業務上などで負傷・死亡した場合に、必要な労災保険給付が受けられ、リストラや倒産などで失業した場合にも給付が速やかに受けられます。詳しくは最寄りの公共職業安定所または下記へお問合せください。

問合せ 熊本労働局労働保険徴収室
(☎096-211-1702)

◆募 集

パソコン財務会計主任者2級・簿記3級 講習会 受講生募集

母子家庭の母、または寡婦の方を対象としたパソコン財務会計主任者2級・簿記3級講習会が開催されます。受講を希望される方は、市福祉課までお申し込みください。

日 程 11月19日（水）
～平成21年2月18日（水）

市役所開庁延長日

毎週月曜日と木曜日
（休日の場合は実施しません）

■開庁時間 午後7時まで

■対象窓口 庁舎1階下記の課

◆市民環境課 ◆福祉課
◆介護障害課 ◆税務課
◆保険年金課 ◆納税課

※一部取り扱えない業務があります。不明な点は事前に担当課までお問い合わせください。

場 所 県庁会議室および熊本県総合福祉センター

資 格 ①母子家庭の母または寡婦
②就業のため習得の必要のある方で、講習の全日程に出席できる方

定 員 20人程度（応募多数の場合は抽選）

受講料 無 料（ただし、テキスト代4,000円程度、パソコン財務会計検定料4,600円、簿記検定料2,500円は自己負担）

申込締切 11月4日（火）

問合せ 市福祉課児童福祉係
(☎22-2111内線1142)

福岡障害者職業能力開発校 入校生募集

訓練科目 コンピュータ製図科、プログラム設計科、商業デザイン科、OAビジネス科、福祉住環境科、ネットビジネス科、総合実務科

訓練期間 平成21年4月から1年間（プログラム設計科は2年間）

所在地 北九州市若松区大字蟹住^{あますみ}1728-1

対象者 身体障害者手帳または療育手帳所持者（または知的障害者と認める判定書が提出可能な方）で、就職の意思があり、健康面で集団生活に支障のない方

授業料 無 料

募集締切 平成21年1月8日（木）

申込・問合せ 球磨公共職業安定所
(☎24-8609)

◆相 談

社会福祉協議会 心配事相談所

生活上の法律に関する相談に、司法書士会がご協力します。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。予約制ですので、早めの予約をお願いします。

期 日 11月6日（木）

時 間 午後1時30分～4時

場 所 市総合福祉センター

問合せ 市社会福祉協議会
(☎24-9192)

年金相談会開催

仕事や家庭の都合などで平日に時間が取れない方のための相談会です。当日は八代社会保険事務所から職員がまいりますので、相談とあわせて国民年金保険料の納付もできます。年金手帳、年金証書などをお持ちの方はご持参ください。

期 日 11月8日（土）

時 間 午前10時～午後4時

会 場 市保険年金課窓口②・③番

問合せ 市保険年金課国保年金係
(☎22-2111内線1222)

八代社会保険事務所国民年金業務第2課（☎0965-35-6123・庶務課）

人吉市無料法律相談

予約が必要で、予約申込は11月4日（火）からできます。

期 日 11月18日（火）

時 間 午前10時～午後3時

場 所 市役所3階 総務文教委員会室

相談員 弁護士

申込・問合せ 市地域生活課市民相談係（☎22-2111内線2116）

◆健 康

11月の乳幼児健診日程 （場所／保健センター）

健 診	対 象 者	日 程
3 歳	平成17年8月生	4日(火)
3か月	平成20年7月生	11日(火)
6か月	平成20年4月生	18日(火)
1歳6か月	平成19年4月生	27日(木)

受付時間

3 歳 児＝午後1時～1時20分

そのほか＝午後1時10分～1時30分
※母子健康手帳、バスタオル、3歳児は尿もお持ちください。

問合せ 市保健センターすこやか子育て係（☎22-2111内線6231）

《児童》おくのほそ道
（声にだすことばえほん）



まつお 松尾 著
さいとう 齋藤 編
なかや 中谷 絵

問合せ 市図書館（☎24-3518）

芭蕉の歩いた「おくのほそ道」を声に出して読むと、一緒に旅をしている気分になります。最後のページには、現代語訳があり、また「夜もすがら・・・」と読みたくなる1冊です。

《一般》高齢者のための
転倒予防10種運動



こばやし りょうさく 著
小林 量作 著

高齢者の転倒は、骨折・能力低下・生命の危険と連鎖しています。この本は、虚弱高齢者の方でも、楽しく継続できるように、イラストでわかりやすく説明してあります。

図書館の毎月の新刊からおすすめの本を紹介し
ます。

☆この本
よかばい！
11月の新刊から

脱☆タタポ作戦 ～軽運動のススメ～

市保健センター
はつらつ成人係
(☎22-2111
内線6222)

毎日の生活にストレッチを取り入れよう

ストレッチは、筋・関節の柔軟性を高めてけがを予防するだけでなく、筋肉や骨づくりをスムーズにし、運動時の消費エネルギーをより高める効果があります。また、心と体をリラックスさせる効果もあるので、ストレス解消にも役立ちます。

ストレッチのポイント

- ・呼吸は止めない
- ・20～30秒程度、ゆっくり、じっくり伸ばす
- ・痛いと感じない程度に伸ばす
- ・伸ばしている部分を意識しながら
- ・反動をつけたり、押さえつけたりしない

具体的なストレッチ方法

①背伸び・体側ストレッチ



※腕をしつかり伸ば
しましょう

②太もも裏側のストレッチ



※太もも裏側の筋肉
を意識して行いま
しょう

第5回市ミニバレーボール大会参加チーム募集

競技日程 11月11日（火）～14日（金）

競技開始 午後7時30分～

会 場 スポーツパレス大アリーナ

抽 選 会 11月8日（土） 午後7時～

会 場 スポーツパレス大アリーナ ※抽選会では、競技規則など重要な連絡をしますので監督・選手ともに参加してください。

チーム編成 【町内の部】【一般クラブの部・職場の部】【60歳以上の部】

チームは男女別とし、男女混合は男子の部で出場できます（60歳以上の部は除きます）。監督を含め8人以内でチームを編成してください。

参 加 料 1チーム2,000円（棄権・失格による参加料の返納はしません）

申 込 期 間 10月20日（月）～30日（木）※土・日曜日は除きます。

申込・問合せ 人吉市ミニバレーボール協会 岡本さん（東西コミセン内 ☎28-3230）



たくさんのご参加をお待ちしています！
詳しくはお問合せください！

LIFE INFORMATION

くらしの情報

広報とよみ

(10 月)

19日(日) 人吉地区家庭教育講演会
(東西コミセン)、校区運動会(西瀬)

21日(火) 第35回人吉市ふれあい
スポーツ大会(ふるさと
歴史の広場)

25日(土) 石野公園まつり(～26日)

26日(日) 校区運動会(東間、中原)

(11 月)

4日(火) 広報配布日

本人確認のため身分証明書を お持ちください

市民環境課・税務課・納税課の窓口で、証明書などを交付請求される際は『**本人確認**』を行っておりますので、運転免許証などの身分証明書をお持ちください。

問合せ 市民環境課(内線1212)
税 務 課(内線1175)
納 税 課(内線1162)

10月の納税

市・県民税(第3期)

国民健康保険税(第4期)

介護保険料(第4期)

後期高齢者医療保険料(第4期)

【納期限】10月31日(金)

納め忘れがないよう、お早めに最寄りの金融機関などで納めてください。

納税には便利で確実な口座振替をご利用ください。納税通知書・通帳・通帳印を持って市納税課(⑥番窓口)・金融機関、郵便局でどうぞ。

問合せ 市納税課(☎22-2111内線1162・1163)

◆お知らせ

月曜が休日のごみの臨時収集

月曜日が祝日などで休日のときも、**月曜日がごみ収集日の町内は**、ごみの臨時収集を行います。

11月から平成21年3月までの臨時収集日は次のとおりです。

◆11月3日(月) 文化の日

◆11月24日(月)

勤労感謝の日振替休日

◆平成21年1月12日(月) 成人の日
※これらの日にごみの収集は行いますが、**クリーンプラザへのごみの持ち込み(直接搬入)はできません。**

なお、年末年始のごみ収集については、12月に広報ひとよしや市ホームページなどでお知らせします。

問合せ 市市民環境課廃棄物対策係
(☎22-2111内線1215)

補助申請受付中 浄化槽の設置

家庭の生活排水対策のため浄化槽を設置される方に補助を行っています。また、単独浄化槽(し尿のみを処理)から浄化槽への転換についても同額の補助を行います。お早めにご相談ください。

対象者 公共下水道認可区域外で、浄化槽を平成21年3月までに設置される方。(事業所・借家などを除く)

補助金額 5人槽＝332,000円
7人層＝414,000円
10人層＝548,000円

※予算の範囲内で申請書を受理します。(申請書などが早くそろった方から順に受け付けます)

問合せ 市市民環境課廃棄物対策係
(☎22-2111内線1216)

●電話番号

市役所(代表)	22-2111
カルチャーパレス	24-3310
スポーツパレス	22-1688
水道局	22-5497
保健センター	24-8420
石野公園	22-6700

地域&雇用シンポジウム

地域活性化と雇用創出をリンクさせた新たな雇用の確保を狙い、シンポジウムを開催します。

内 容 ①基調講演「地域経済の活性化と魅力ある雇用をめざして」

講 師＝蓑茂 壽太郎氏

(熊本県立大学理事長)

②パネルディスカッション

期 日 10月23日(木)

時 間 午後1時30分～4時45分

場 所 あゆの里

参加料 無 料

問合せ 市商工振興課商業振興係
(☎22-2111内線5131)

「障害者等福祉手当」 対象となる方は申請を

市では、障害を持つ方を対象に、障害者等福祉手当を支給します。

対象者 身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、もしくはその保護者で次の2つに該当する方

①平成20年10月1日現在で、本市に1年以上住んでいる方

②身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の所持者がいる世帯で、平成20年度市民税額が均等割以下の世帯

支給額 4,000円(12月に支給します)

申請に必要なもの

○身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳

○印鑑

○手帳所持者もしくはその保護者名義の銀行口座番号

受付締切 10月31日(金) **締切厳守**
問合せ 市介護障害課障害者支援係
(☎22-2111内線1236)

年末調整説明会

給与所得者の方がその年の納税を完了するには、12月に勤務先で「年末調整」を行う必要があります。「年末調整」を正しく行っていただくため、下記の日程で説明会を実施します。給与事務担当の方はぜひご出席ください。

期 日 11月6日(木)

★法人＝午前10時～正午

★個人＝午後2時～4時

場 所 カルチャーパレス小ホール
持参する書類 平成20年分年末調整のしかた、平成20年分給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引

問合せ 人吉税務署法人課税部門
(☎23-2314)

子育て支援センター

「うお～む・はあと」11月のご案内

時間はいずれも午前10時から11時30分です。

場所：うお～む・はあと

(さざなみ保育園内・西瀬小南側)

【園開放】

11日(火) 2歳児(絵本に触れよう)

12日(水) 1歳児(”)

14日(金) 0歳児(”)

18日(火) 親子エアロビクス

21日(金) 異年齢児活動日

【特別行事・出前保育など】

20日(木) 特別行事

「絵本の読み聞かせ」

25日(火) 出前保育(場所:瓦屋公園)

申込・問合せ 市子育て支援センター「うお～む・はあと」(☎22-7177・午前9時～午後5時)



商工会議所特別合同講演会 「日本経済の先行きを読む!」

演 題 「日本経済の先行きを読む!」
～これからの経済と政局の動向～
講 師 橋本 五郎氏
(読売新聞特別編集委員)

期 日 11月21日(金)

時 間 午後1時30分～3時

場 所 アンジェリーク平安

受講料 無 料

郡市内の商工会で整理券を配布しています。お早めにお申し込みください。

問合せ 人吉商工会議所

(☎22-3101)



歯っぴーふっつっふっ 開 催

「健康な歯」は、なんでもおいしく食べることができ、会話を楽しくしてくれます。健康な歯を保ち、私たちの「幸せ(ハッピー)」をもっと大きくしましょう!

子どもから高齢の方まで楽しめる内容を用意しています。ぜひお越しください。

期 日 10月25日(土)

時 間 午後2時～4時30分

場 所 ジャスコ錦店

内 容

★歯の健診・相談コーナー

★口腔ケア用品の展示

★歯みがき指導・フッ素塗布

★栄養相談コーナー

★歯によいおやつをプレゼント

問合せ 人吉保健所保健予防課
(☎22-3107)

計量器 定期検査のお知らせ

取り引きや証明に使用する計量器は法律により2年に1回の定期検査を受けるよう義務付けられています。

つきましては、下記の日程で検査を行いますので、該当する計量器をお持ちの方は、お近くの会場で検査を受けてください。

持 参 物 計量器(質量計など)

手 数 料 1台あたり500円～2,200円

検査対象 商店などで商品の売買に使用するばかり

病院、薬局などで使用している調剤用のはかり

学校、病院、保育園などで使用している体重測定用のはかり

農協、漁協など流通物資の集荷、出荷などに使用するばかり

宅配などの運送業者などが貨物の運賃算出用に使用するばかり

農業、漁業などの生産者が生産物などの売買に使用するばかり

問合せ (社)熊本県計量協会(☎096-367-7816)

熊本県産業技術センター計量検定部(☎096-369-2151)

検 査 日	受付時間	検 査 会 場
10月27日(月)	9:30～16:00	東西コミセン
28日(火)	9:00～16:00	人吉球磨能力開発センター
29日(水)	9:00～16:00	市勤労青少年ホーム
30日(木)	9:00～15:00	

(正午～午後1時は除きます)

人吉のうまかもん - 地産地消 -

米

第7回

新米のおいしい季節になりました！

- 脳や筋肉などのエネルギー源
- ゆっくり消化・吸収されるので食後の血糖値上昇が緩やか
- 腹持ちがよく、食べ過ぎや間食を防ぎ、肥満予防に
- 腸内環境を整える



また、玄米でも販売しています。詳しくは、事務局（市農業振興課内 ☎ 22-2111 内線 5111）へおたずねください。

人吉市有機農業推進協議会では、健康農産物ブランド化の一つである安心・安全でおいしい人吉のお米「医食同源ひとよし米」の消費者オーナーを募集しています。ちなみに、無農薬米（白米）が5kgあたり3,000円、減農薬米（白米）が5kgあたり2,200円となっています。

実りの秋、食欲の秋です。今回は、新米の季節ということで、4月15日号に引き続き、お米をご紹介します。お米を水に3時間以上漬けておくと、血圧を下げ、脳の働きを高めて精神を安定させる効果のある「ギャバ」というアミノ酸の一種が発生することを、広島県の研究室が発見しました。お米を一晩水に漬けておくのが理想的で、白米よりも胚芽部分の多い胚芽米や玄米の方が効果が高くなります。

ひとよし

第877号
(平成20年10月15日)

編集・発行

〒868-8601 熊本県人吉市麓町16番地
人吉市役所企画部情報課

☎ (0966) 22-2111

FAX (0966) 24-7869

【ホームページアドレス】

<http://www.city.hitoyoshi.kumamoto.jp>

【E-メールアドレス】

info@city.hitoyoshi.lg.jp

人吉市の人口と世帯数

平成20年9月末日現在
(住民基本台帳から)

人口	36,510人(+6人)
男	16,838人(+6人)
女	19,672人(±0人)
世帯数	15,649世帯

(+27世帯)

※()は前月比

編集後記

現在、10月の第2週目。今週はおくんち祭にあわせてポルトガルからアブランテシュ市、静岡からは友好都市の牧之原市、そして、まちづくり親善大使の相良知重氏が人吉市にトリプル訪問！この号の入稿日も重なりてんやわんやです。

今回の表紙は、アブランテシュ市御一行様。近い将来に人吉市が姉妹都市締結を目指しているまちです。今からポルトガル語の勉強だ～（よし）