

笑顔をつなぐ広報紙

# 広報 ひとよし

2013

# 5

No.986

元気・長生き特集

## 自分らしく 歩んでいこう



平成25年度  
人吉市の予算をお知らせします

03 FACE  
矢黒町を観光スポットとして発信する  
寺本 訓忠さん

04 | 元気・長生き特集  
09 自分らしく歩んでいこう

10 話題をおって  
11 第25回地展人吉を描く絵画展／民謡民舞九州地区大会／淡島神社春祭り／人吉球磨は、ひなまつり「流しびな」／西瀬小学校入学式／S L人吉客室乗務員の人吉現地研修／人吉市戦没者追悼式／海棠まつり

12 平成25年度人吉市の予算  
13

14 世界遺産へ 肥薩線、世界遺産への道一。  
／人吉市S L展示館

15 平成25年度 子ども講座受講生募集

16 平成25年度 校区公民館講座受講生募集  
17

18 情報ひろば  
19

20 はい、こちら消費生活センターです  
もっとわかりやすく！ 国保だより

21 わが家の愛ドル  
ようこそとよかんへ！

22 医療のお話し／伊津野 清徳先生  
編集後記

23 市長の部屋 ひと好し ちょっといい話  
平成25年度人吉市新規採用職員紹介

24 Hitoyoshi information /新米ママと赤  
ちゃんのはなひらく子育て塾

今月のPICK UP !



空き店舗解消へ3者でスクラム

市内の中心市街地を元気にするために、人吉市と人吉商工会議所、熊本県地建物取引業協会の3者が連携・協力する協定書の調印式が、4月16日に市役所で行われました。

協定では、空き店舗の間取り図、外観・家賃などを記載した物件台帳を作成し、3者で情報を共有。開業を予定する事業者などの目的にあった店舗情報の提供や、市や会議所が行う家賃補助の制度などを紹介することで、現在40以上ある空き店舗を解消し、にぎわい創出につなげます。

調印式では、田中市長、岩下会頭、竹田支部長が協定書の内容を確認した後、署名と押印。3人で固い握手を交わしました。田中市長は「しっかり情報交換をし、空き店舗を一つでもなくしていきたい」と今後の意気込みを語りました。



(左から) 岩下会頭、田中市長、竹田支部長が、がっちり握手(上)／九日町の様子(下左)／3者が協定書を確認後、それぞれ署名と押印をした(下右)



矢黒町を観光スポットとして発信する  
寺本 訓忠さん(矢黒町)

てらもと くにただ

昭和16年9月3日生まれ。A型。熊本市出身。昭和36年国鉄に入社し、平成6年に人吉鉄道事業部長として人吉へ。「いさぶろう・しんぺい号」などの観光列車の運行に携わる。人吉で定年を迎え、その後平成8～12年はくま川下り株式会社の社長を務める。平成24年から矢黒町町内会長。趣味は国内外の世界遺産を巡ることと園芸。

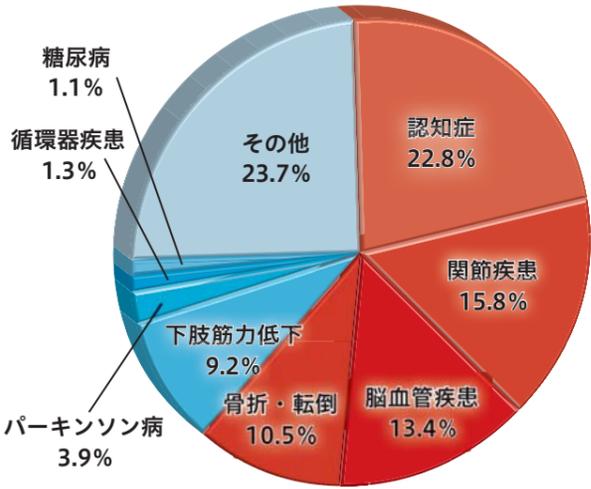
**最**近、矢黒町周辺で目にする「人吉・パワースポット 矢黒町」と書かれたのぼり。矢黒町にある知られざるパワースポットを、観光資源として発信している仕掛け人が町内会長の寺本さんだ。

昨年4月に町内会長に就任。「まちを活気付けるために、地元から地域おこしを」と考えていたところ、住民から「黒坂の切り通し」や「雨吹嶽」など、町内の知られざるスポットの話を聞いた。足を運んでみると、観光資源としての魅力は十分。町内の活性化と人吉市の観光振興につなげようと思いついた。

昨秋には、矢黒神社や黒坂の切り通しなど4カ所を紹介するチラシを作成。人吉駅の観光案内などに設置した。土砂が堆積していた黒坂の切り通しは、町内を中心に50人以上のボランティアが集まって整備。雨吹嶽も登山道を草払いし、駐車場を整備した。ほかにも、町内の住民が観光客用に駐車場を提供してくれたり、60本ののぼりを寄贈してくれたり。「観光地になれるかなれないかは、地域に住む人たちの善意の積み重ねがあるかどうか」。現役時代は観光関係の仕事に携わったこともある寺本さんだが、矢黒町には大きな可能性を感じている。

「今後は案内板を設置して、ツーリズムコースとして整備したい。山の幸をテーマに、町内の秋祭りも開催したいですね」。町内一丸となって、人吉の新たな観光地を目指す。

高齢者の介護が必要になった原因



平成22・23年度人吉市新規介護認定者（85歳未満）から

**元気なうちこそ 取り組もう**

人間は、誰しも年を取りま  
す。そして年とともに「老化」  
が始まります。老化からくる  
衰えは、ある程度仕方のない  
ことです。しかし、この衰え  
をそのまま放っておけば、身  
体は弱るばかり。生活をする  
上で支障が出たり、趣味を楽  
しむ意欲がなくなったりし  
て、ついには介護が必要な状  
態や寝たきりに……。

介護予防とは、このよう  
な状態にならないように、また  
介護が必要になってもそれ以  
上悪くならないように、心と  
体の状態を維持・増進させる  
ための取り組みのことです。  
「元気だから、まだ必要な  
い」と思っている方もいらつ  
しやるかもしれません。しか  
しそうではなく、今元気だか  
らこそ、その状態を維持・改  
善するために身体と頭を鍛  
え、意識して生活することが  
大切なのです。

**「老化サイン」を見逃さないで**

年を重ねると「体を動かす  
ことがおっくうだ」、「食欲が  
ない」など、ちよつとしたこ  
とが筋力の低下を招きます。  
そうなるとうつ倒れやすくな  
り、転倒して骨折すると、そ  
のまま寝たきりの状態になる  
危険性が高まります。また、  
人との交流が減ったり、何で  
も人に頼ったりして頭を使わ

**活動的な生活が 寝たきりを防ぐ**

人吉市の高齢者が介護を必  
要とする原因のうち、「認知  
症」「関節疾患」「脳血管疾患」  
の6割以上を占めています。  
これらは、身体や頭を使わ  
ない生活を送ることが原因で  
起こりやすく、高齢になるほ  
ど増える傾向にあります。逆  
に言うと、いくつになっても  
活動的な生活を心がけること  
で予防が可能だということ。  
寝たきりになるリスクは減ら  
すことができるのです。

よく聞くけれど  
**介護予防 して何を**



元気・長生き特集

# 自分らしく歩んでいこう

「長生き」することは、素敵なこと。  
そして「元気で」長生きすることは、もっと素敵です。  
いつまでも自分らしく生きていくために、自分自身の生活や心と体を振り返ってみましょう。



不安なこと・心配なことは  
**「元気・長生きセンター」**  
にご相談ください！

「元気・長生きセンター」は、市役所高齢者支援課内（庁舎本館1階4番窓口）にある高齢者のための総合相談窓口です。不安なことや心配なことがあるときは何でもご相談ください。

- 確認しよう！ 介護予防のヒント**
- ① 体力・筋力のアップ**  
運動を習慣にして、疲れにくい身体をつくりましょう。
  - ② 栄養状態の改善**  
高齢期になると、運動量が減って食欲が落ちたり、消化・吸収力が低下したりします。食生活に注意しましょう。
  - ③ 口の健康力アップ**  
口や舌は気付かないうちに老化が進みます。口内の手入れや口周りの筋肉を刺激する運動をしましょう。
  - ④ 閉じこもり予防**  
外出しない生活を続けると、足腰が弱ったり、認知症やうつになりやすくなったりします。趣味や地域の活動に積極的に参加しましょう。
  - ⑤ 認知症予防**  
有酸素運動など、脳に良い刺激を与える生活習慣を心がけましょう。また、気になる兆候があれば早めに医師に相談しましょう。
  - ⑥ うつ予防**  
高齢期は仕事や家庭での役割交代や、配偶者や友人との死別など、うつになりやすい環境にあります。つらい時は我慢せずに友人や病院に相談しましょう。

元気づくりをお手伝い



くまもと健康支援研究所  
健康運動指導士 山本 紗矢香さん  
『自分のことは自分でする』をモットーに教室を開催しています。参加者の皆さんが、最初できなかったことをできるようになり、笑顔を見せられると私たちもうれしくなりますね。私たちと一緒に楽しく、元気になりましょう！



**デイサービスについて**  
**会場** 通所サービス事業所8会場、温泉施設等3会場  
**回数** 週1回  
**時間と参加費** 2時間コース=100円/回、4~5時間コース=700円または900円/回(入浴・昼食込)  
**問合せ** 市高齢者支援課介護予防係

仲間と一緒に、笑顔で健康  
**デイサービス**

市では、介護予防を目的としたデイサービスを開催しています。前ページにある基本チェックリストの回収後、運動機能の衰えなどが心配される場合に、参加をお勧めしています。

教室の合い言葉は「できないときは、笑ってごまかす」。指導する山本さんは、「間違えたりできなかったりしてもいいんです。楽しく続けることが「元気」につながるんですから」と話します。同じ目的を持った仲間と絶えない笑顔が、運動機能の維持・改善につながっています。

**デイサービス**は、介護保険の認定を受けていない65歳以上の人を対象とした介護予防教室です。教室の運営と健康指導を「通所サービス事業所」と「くまもと健康支援研究所」に委託して行っています。

教室は週に1回開催。2時間コースと、入浴・昼食を挟んだ1日コースがあります。木曜日に温泉町の老人福祉センターで開催されている教室をのぞいてみました。午前10時から、血圧などの健康チェックを受けた後、車座になって手の指回しなどの簡単な運動や、介護予防体操、ストレッチ、筋力トレーニングなど。運動するときには必ず「この運動が、何の予防になるか」を確認し意識を高めます。教室の間中、参加者から冗談が飛び出し、いつも笑い声と笑顔がいつぱい。



体調が回復。毎日散歩を欠かしません

右田 菊雄さん (瓦屋町)

「みんなで笑いながら運動して、元気をいただいています。入院してから優れなかった体調が教室に参加することで回復。今では毎日2回1時間程度の散歩を欠かしません。4月に教室は卒業しましたが、これからはボランティアとして教室のお手伝いをしたいと思います」



まずは確認！

自分自身を**チェック**しよう

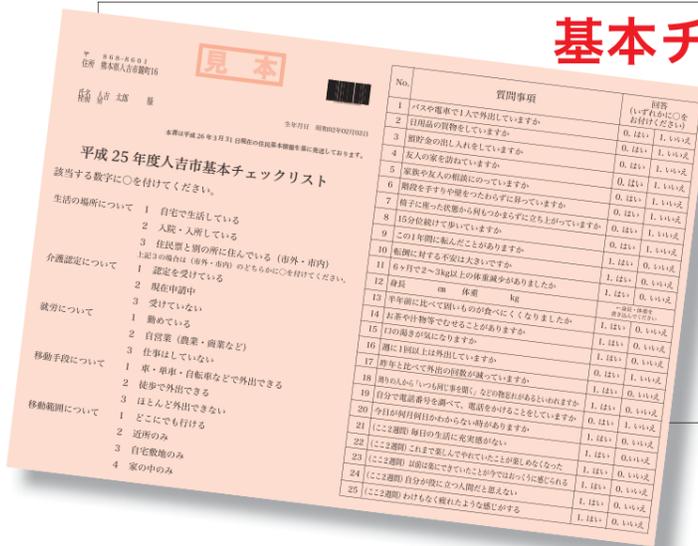
分かっているようで実は分かっていない自分自身の状態。自分の日常生活を振り返ることで、あなたの現在の状態が見えてきます。この「基本チェックリスト」はそれを知るための調査票。25個の簡単な質問に答えて、あなたがどんなことに気を付けなければいかに確認してみてください。

基本チェックリスト (健康に関する調査)		はい	いいえ	診断結果
1	バスや電車で1人で外出していますか？(車や自転車でも外出しているも可)		★	1~20の★が10個以上 生活機能全般の衰えに注意
2	日用品の買い物をしていますか？		★	
3	預貯金の出し入れをしていますか？		★	
4	友人の家を訪ねていますか？		★	6~10の★が3個以上 運動機能の衰えに注意
5	家族や友人の相談にのっていますか？		★	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？		★	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？		★	11・12の★が2個 低栄養に注意
8	15分くらい続けて歩いていますか？		★	
9	この1年間に転んだことはありますか？	★		
10	転倒に対する不安は大きいですか？	★		13~15の★が2個以上 口腔機能の衰えに注意
11	6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか？	★		
12	BMIが18.5未満ですか？(BMI=体重〇kg÷身長〇m÷身長〇m)	★		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	★		16に★がついた人 閉じこもりに注意。17に★がついたら要注意
14	お茶や汁物などでむせることがありますか？	★		
15	口の渇きが気になりますか？	★		
16	週に1回以上は外出していますか？		★	18~20に★が1個以上 認知機能の衰えに注意
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	★		
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるとされますか？	★		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか？		★	21~25に★が2個以上 うつ病に注意
20	今日が何月何日かわからないときがありますか？	★		
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	★		
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	★		
23	(ここ2週間) 以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じられる。	★		
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	★		
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような気がする。	★		

基本チェックリストを郵送します！

次の方に、基本チェックリストを郵送します。質問項目の回答欄に○印を書き込み、返信用封筒で送り返してください。記載方法などが分からない場合はご連絡ください。

**対象者** 65歳、70歳、75歳以上の方  
(平成26年3月31日までに年齢到達者)  
**送付日** 5月17日(金)  
**提出期限** 5月31日(金)  
**【問合せ】** 市高齢者支援課介護予防係  
 (☎22-21111内線1235、1236)



人吉市では、ご紹介したデイサービスのほか、ヘルパー派遣、ショートステイ（短期宿泊）、デイサロンなどの介護予防事業にも取り組んでいます。また、外に出かけていくのが苦手という方へは、専門職が自宅を訪問し、運動指導することもできます。いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく生活していくために、一緒に「元気づくり」を始めましょう！



もう健康づくりに興味があるお父さん参加しませんか？  
ひと花咲かせるための  
**男の生き方塾**

開催決定  
市では、腰痛やひざ痛、転倒や骨折予防のための運動、お口の健康、栄養面の知識など元気な毎日を送るための工夫を学ぶ講座を開催しています。今回は男性向けの講座を開催します。第2の人生を模索中のお父さん。「まだまだ元気だけ大丈夫」と思っているお父さん。奥さんに「何かしなさい！」とせつつかれているお父さん。そんなあなたのために、男をあげる「生き方塾」を始めます。仲間を誘ってぜひご参加ください。詳細は、広報ひとよし6月15日号でお知らせします。乞うご期待！  
問合せ 市高齢者支援課介護予防係

## 脳トレ

「脳トレ」とは脳のトレーニングのこと。認知症予防などにも有効です。ここでは、体を動かしながら脳を活性化するトレーニングを紹介します。

### 1 指折り脳トレ

①片手は5本指を広げ、もう片方の手は親指を折った状態で広げる。②「1、2、3……」と数えながら、親指側から一本ずつ指を折っていく。グーになったら小指から立てていく。③「10」で最初の状態に戻る。できたら左右入れ替えてやってみよう。

最初はできなくてもめげないで！続けることが大事です。



親指側からそれぞれ折る。グーになったら、小指から立てる。

「10」で最初の状態に戻る。

### 2 ドスコイ脳トレ

①右手をパーにしてまっすぐ突き出し、同時に左手をグーにして胸にあてる。②今度は逆に左手をパーで前に、右手をグーで胸に。③10回繰り返す。慣れてきたら、グーとパーを入れ替えてやってみよう。



「どすこい！」と言いながらやると、うまくできますよ。

交互に行う。

いつやるの？  
今でしょ！

## 「今すぐ」できる！からだのケア

いつまでも元気で長生きするために、体・口・脳を刺激して鍛えましょう。ここでは、簡単な体操や脳のトレーニングを紹介します。さあ、さっそくやってみましょう！

### ココモ体操

「ココモ体操」とは骨・関節・筋肉などの運動器の衰えを予防する体操です。足腰を鍛えることで転倒・つまづき予防に効果あり。呼吸は止めずにゆっくりとした動きで行ってください。

### 3 ストレッチ

①いすに腰掛け片足を伸ばし、つま先に手をつける。顔は下げないように前方に。②その姿勢で30秒数える。両足各1回ずつ行う。



### 2 スクワット

①いすの背に手を置いた状態でまっすぐ立つ。②上半身は起こしたまま4秒間数えながら膝を3分の1程度曲げる。③4秒間数えながら元の姿勢に戻る。1日10セット行う。



### 1 片足立ち

1日3回で約50分のウォーキングと同じ効果が！

①手をいすに置いて、片足を10cmくらい上げる。②1分間その姿勢を保つ。左右の足で1日3回ずつ行う。転倒しないように必ずつかまるものがあるところで行うこと。



## けんこう 健口体操

気付かないうちに衰える口や舌などの動き。かめない、飲み込めないなど機能が低下すると、食欲低下などの悪影響が……。毎日続けて、「健口」に気を付けましょう。

### 1 舌の体操

舌を出して上下させる。上は鼻、舌はあごに向かって思い切り伸ばす。左右に伸ばす動きにも挑戦してみよう。各10回ずつ。

交互に行う。

### 2 口の体操

口を大きく開いたり、くちびるをすぼめたりを10回ずつ繰り返す。



交互に行う。



人吉を描いた絵画を集めた「人吉を描く絵画展」が、4月5日から25日まで人吉クラフトパーク石野公園で開催されました。

これは、毎年全国から1〜2カ所をテーマ地として選び、その地域の四季折々の風物を描く公募展「地展」のテーマ地に人吉が選ばれたもの。昨年から多くの人が人吉を訪れて描いてきた作品が全国から集まりました。最終日の25日には表彰式が行われ、地展の渡辺理事長は「青井阿蘇神社や人吉城跡、SL、球磨川などいろいろな角度から人吉を描いてあり、審査する側も楽しめた」と評されていました。

### 人吉を描いた絵画がずらり 第25回地展 人吉を描く絵画展



全国各地から応募があった、人吉を描いた絵画

### 父の歌とともに全国へ 民謡民舞九州地区大会



「秘境五家荘山唄」を歌い優勝した瀬井さん

4月13・14日にカルチャーパレスで民謡民舞九州地区大会が開催され、九州各地から集まった約1200人が日頃の努力の成果を披露しました。

コンクールを勝ち残り来年の全国大会出場を決めたのは、「秘境五家荘山唄」を熱唱し、初の栄冠を手にした高森町の瀬井真奈美さん。この歌は、父であり指導者でもあるカルデラ輝久山さんが2年前に作詞作曲したもので、瀬井さんは「この歌をたくさんの人に知っていただき、歌い継いでほしいという思いだけで歌いました」と優勝の喜びを話していました。

### 楽しい小学校へようこそ！ 西瀬小学校入学式



みんなで声を合わせて「よろしくおはようございます！」

4月9日に市内の6つの小学校で入学式が行われ、ピカピカの1年生273人が小学校生活をスタートさせました。

西瀬小学校の入学式では、保護者や先生、お兄さんやお姉さんに見守られながら41人の新入生が入場。担任の先生から一人一人の名前を呼ばれると、元氣いっぱい「ハイ」と返事をしました。校長先生のあいさつなどに続いて、2年生全員で歓迎の演技と歌を披露。2年生は「分からないことがあれば何でも聞くといいよ」など優しく語りかけ、歌を歌って新入生を歓迎していました。

4月10日、SL人吉の客室乗務員6人などを招いて市内観光地を巡る研修会が開催されました。

これは人吉温泉観光協会が今年度展開する「SL人吉5周年記念事業」の一環で、現地で実物を見て、関係者に直接話しを聞くことで「本物の知識」として乗務中の観光案内などに役立ててもらおうと企画されたものです。

乗務員たちは、青井阿蘇神社や球磨川下り、鍛冶屋町通り、武家蔵、永国寺などを巡り、その由来などの説明に耳を傾け熱心にメモを取ったり写真を撮ったりしていました。

### 本物を見るとやっぱり違うね SL人吉客室乗務員の人吉現地研修



青井阿蘇神社で福川宮司の説明に耳を傾ける乗務員ら

4月21日に、老神神社の境内にある淡島神社で春祭りが行われ、ミニ鳥居くぐりに挑戦する参拝客でにぎわいました。

祭りは地元のみならず団体・新町デザインプロジェクトが主催し、境内ではお茶や温泉ゆで玉子などで参拝客をおもてなし。婦人病や安産をはじめ、健康にご利益があるとされる名物のミニ鳥居くぐりには老若男女が挑戦し、この春熊本市から引越してきた東間小3年の酒井初菜さんは「かわいくならないとお願いしながらくぐりました」と話していました。

### 健康願ってミニ鳥居くぐる 淡島神社春祭り



ミニ鳥居を笑顔でくぐり抜ける子どもたち

### イベント終了祝い紙びな流す 人吉球磨は、ひなまつり「流しびな」



舟の上から紙びなを流す関係者

人吉球磨地域で2カ月にわたって開催された観光イベント「人吉球磨は、ひなまつり」が3月31日に閉幕し、球磨川ではひなまつりを締めくくる「流しびな」が行われました。ひなまつりイベントは今年で16回目。10市町村の1000カ所以上でひな人形の展示やさまざまな催しが行われ、多くの観光客が訪れました。

流しびなでは、ひなまつり実行委員会や旅館のおかみ、地域住民らが球磨川下りの舟に乗船。ひな人形への感謝を込め、無病息災を祈りながら和紙製の紙びなを川面に浮かべていました。

### 平和を祈り手を合わせる 人吉市戦没者追悼式



戦没者追悼之標に向かって手を合わせる参列者

4月19日、カルチャーパレスで人吉市戦没者追悼式が行われ、遺族ら200人が戦没者の御霊を慰め平和の誓いを新たにしました。

戦没者に黙とうをささげた後、田中市長が「世界各地では今なお紛争やテロが止むことがない。このような時代に、皆さまのことを語り伝えていかねばならない」と追悼の言葉。遺族会会長の野中藤夫さんが「現在の平和国家・日本は、祖国の安泰を願いながら一命をささげられた皆さまのおかげ」と慰霊の言葉を述べました。その後参列者は1441柱の英霊に花を手向け、手を合わせていました。

4月13日に石水寺で海棠まつりが開催されました。今年は6日に開催を予定されていましたが、悪天候のため翌週のこの日に延期。そのため同寺に咲く市の天然記念物・カイドウの花の見頃は過ぎていましたが、晴天に恵まれたたくさんの人たちが訪れました。

まつりは、開会式の後、中原小の子どもたちによる中原太鼓で開幕。地元住民による琉球舞踊、フラダンス、ひよっとこ踊りなどが披露されました。また境内にはかき氷やたこ焼きなどの出店も並び、訪れた人たちは春のひとときを楽しんでいました。

### 春のひとときを石水寺で 海棠まつり



中原小児童による太鼓の披露で開幕！

# 平成25年度 人吉市の 予算

## 一般会計予算の主な使いみち

民生費 子どもや高齢者などの支援に使うお金	
保育所運営費	12億5,159万4千円
生活保護費	6億7,171万5千円
障がい者の自立支援給付費・地域生活支援事業に要する経費	6億5,627万5千円
衛生費 健康診断やごみ処理などに使うお金	
人吉球磨広域行政組合負担金(し尿・ごみ処理施設・葬祭場)	11億2,009万4千円
健康増進事業(市民健診)	7,249万5千円
予防接種事業	6,100万7千円
総務費 市の全般的な運営管理に使うお金	
人吉球磨広域行政組合負担金(運営費・企画費)	5,288万5千円
総合的な交通政策に要する経費(人吉IC交通結節点トイレ整備)	1,200万円
戸籍副本データ管理システム改修に要する経費	556万5千円
土木費 道路や橋などの整備や維持管理に使うお金	
街路事業(補助)	1億9,616万5千円
道路新設改良事業(単独・補助)	1億4,441万8千円
道路維持事業(単独・補助)	1億3,868万5千円
教育費 小中学校や生涯学習などに使うお金	
学校給食センター蒸気配管改修工事	1,860万円
史跡等購入事業	1,830万4千円
パワーアップ教室事業	1,099万3千円
消防費 消防組合負担金、消防団活動などに使うお金	
人吉下球磨消防組合負担金	3億7,482万7千円
防災行政無線整備事業	3億544万4千円
災害対策費(災害用備蓄品購入)	260万9千円
商工費 商工・観光振興に使うお金	
人吉温泉観光協会補助金	1,331万7千円
ひとよし・くま旬夏秋冬キャンペーン実行委員会負担金	900万円
人吉市商店街活性化事業補助金	518万4千円
農林水産業費 農業・林業振興に使うお金	
青年就農給付金事業	1,425万円
健康農産物ブランド化推進事業	350万9千円
特定鳥獣適正化管理等事業(シカ・サルなどの駆除)	606万4千円
労働費 勤労者への支援に使うお金	
緊急雇用創出事業	4,832万1千円

## 平成25年度 人吉市一般会計予算

# 141億 3,519万 4千円

平成25年3月定例会市議会で平成25年度当初予算が議決されましたので、その概要をお知らせします。  
一般会計予算は、141億3,519万4千円で、前年度当初予算と比較すると約4千2百万円の増となりました。

### 依然厳しい本市の財政

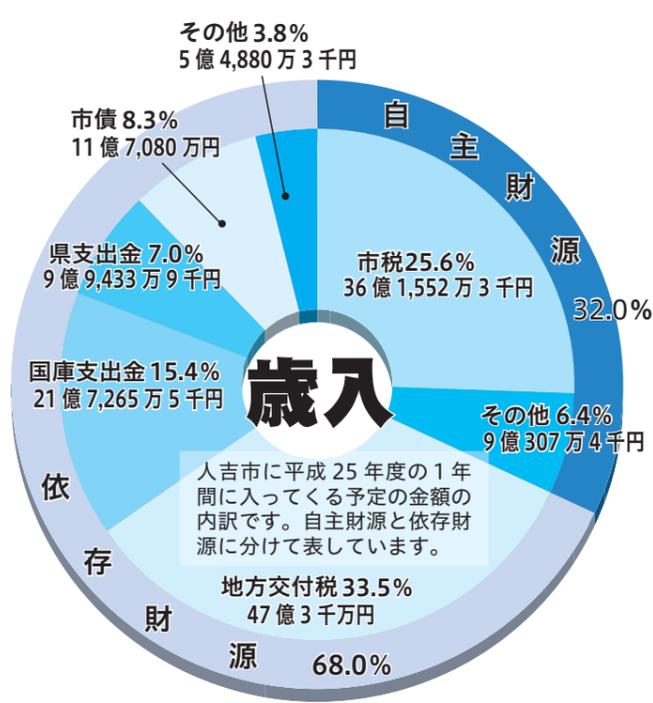
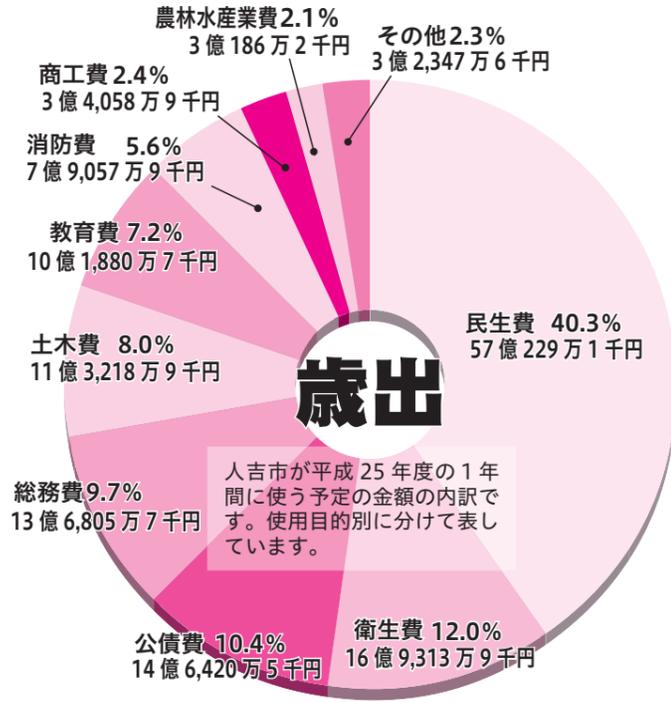
昨年度に引き続き、人吉市の歳入状況は、自主財源となる市税などの収入が増える見込みがなく、依然として地方交付税などの依存財源で補う状況です。そのため、今年度は歳出面で事務費などの経常経費を平成24年度当初予算に比べ95%程度に抑えるなど、健全な財政運営を行うため予算編成の見直しを行いました。

### 市税が約7千万円減

歳入面では、市税が約7,300万円の減となりました。これは長引く景気の低迷で市民税の個人所得割と法人税割などが減収になると見込まれるためです。また、防災行政無線整備事業などにより、市債は約5億5千万円の増となっています。

### 土木費と消防費が増

歳出面では、総務費が減ったことと約8千万円の減となつていきます。土木費は街路事業が増額されたことと約2億1千万円の増、消防費は防災行政無線の第2期整備事業により約3億4,000万円の増となりました。



※公債費とは……市が施設などを整備するために借り入れた市債(借金)のうち、後年度に支払う1年間の元金、利子、償還費などを言います。

## 平成25年度は、こんなことにも予算が使われます

▼防災行政無線整備事業  
平成24年度は、同報系を中心とした防災行政無線の整備を進めました。今年度は消防団の積載車への車載型や携帯型の無線機など、移動系無線を中心に整備していきます。

▼「人吉市花まる教室」事業  
本市出身の高濱正伸氏が代表を務める「花まる学習会」の教材を取り入れ、市内の小中学校で子どもたちの思考力などを育てるために、放課後を活用した教育活動に取り組みます。

▼国際交流推進事業(一井正典「青雲の志」育成事業)  
近代歯科医学の先駆者・一井正典(いちのしょうねん)に、高校生や専門学校生を対象に、夏休みを利用して米国内の語学留学体験などの海外体験を実施します。

### 用語解説

自主財源：市町村が自主的に確保できる財源。自主財源が多いほど財政の安定性が高い。  
依存財源：国や県から配分される財源など。  
市税：市民税・固定資産税・軽自動車税など、市民・事業所から納められる税金。  
地方交付税：行政サービスをどの自治体で受けても同水準になるように、国が財政状況に応じて配分するお金。  
国庫支出金：特定の事業を行うため国から交付されるお金。  
県支出金：特定の事業を行うため県から交付されるお金。  
市債：市が事業を行なうため借り入れる借金。

※市企画財政課財政係では平成25年度の一般会計予算書販売しています。購入ご希望の方は市企画財政課へお越しください。(販売代金1冊2,240円。午後3時以降は、翌日以降の引き渡しとなります)

# 平成25年度 子ども講座受講生募集

市内の公民館では、子ども講座（楽しく学ぶ時間）を開催します。親子や友達同士でぜひご参加ください。  
**募集期間** 5月7日(火)～16日(木) ※東西コミセンは5月7日(火)～14日(火)  
**活動期間** 6～12月の月2回  
**受講料** 1講座につき全11回で《東西コミセン1,500円》 《そのほか1,000円》  
**申込方法** 各校区公民館に受講料を添えて直接お申し込みください。(電話・郵送での申し込みはできません)

## 東西公民館（コミセン） 〈城本町1088〉 ☎28-3230

コース名	講師	学習日(原則)	時間	対象者
ファミリーで作る絵手紙教室	谷水 佐代子	第2・4土曜	10:00～12:00	小学生とその家族 15組
囲碁	金枝 雅治	第2・4土曜	13:30～15:30	小学生 30人
キッズ・ジュニア・ダンス	平富 由香里	第1・3土曜	10:00～12:00	小学生 30人
親子バドミントン	笹本 勝義	第2・4金曜	19:30～21:30	小学4年生以上とその家族 15組

## 東間公民館（コミセン） 〈蟹作町1531-1〉 ☎24-3381

コース名	講師	学習日(原則)	時間	対象者
ストリートダンス・キッズ	澤田 里彩	第2・4土曜	13:30～15:00	小学4年生以上 20人
面白科学教室	乙益 正隆ほか	第2・4土曜	13:30～15:00	小学4年生以上 20人

## 大畑公民館（コミセン） 〈大畑町4071-2〉 ☎23-0830

コース名	講師	学習日(原則)	時間	対象者
折り紙	鶴上 うしを	第1・3土曜	9:30～11:30	小学生と校区住民
お菓子作り	吉田 幸穂	第1・3土曜	9:30～11:30	小学2年生以上 20人

## 西瀬公民館（コミセン） 〈下戸越町1063-1〉 ☎22-6934

コース名	講師	学習日(原則)	時間	対象者
大正琴	枝村 令子	第2・4土曜	9:30～11:30	小学生と校区住民
折り紙	鶴上 うしを	第2・4土曜	9:30～11:30	小学生と校区住民

## 中原公民館（コミセン） 〈下原田町荒毛2136〉 ☎24-1764

コース名	講師	学習日(原則)	時間	対象者
折り紙と読み聞かせ	工藤 美和子	第2・4土曜	9:30～11:30	小学生と校区住民
エアロダンス	平富 由香里	第2・4土曜	9:30～11:30	小学生と校区住民

# 世界遺産へ

肥薩線、世界遺産への道一。

vol.10  
 人吉市SL展示館

地域の宝・肥薩線の世界へ。  
 100年の歴史を持つ肥薩線の鉄道遺産を紹介します。



**山線を力強く駆け上る 重装備のデゴイチ**

矢岳駅構内の人吉市SL展示館には、肥薩線で最後まで活躍したD51170号蒸気機関車(通称デゴイチ)が保存・展示されています。黒一色の圧倒的な存在感を放つ車体は、運転席なども間近に見学することができます。

このデゴイチは昭和14年3月、日本車両熱田工場で製造。静岡、鳥栖の各機関区を経て、人吉―吉松間の「矢岳越え」を最後に、昭和47年3月、ディーゼルエンジン化による蒸気機関車廃止とともに現役生活を終えました。

人吉―吉松間は山岳路線だけに急勾配と数多くのトンネルがあり、乗務員や乗客はすすに悩まされました。問題解決のため、昭和20年代後半には重油タンクを搭載。重油を石炭と一緒に燃焼させることで発熱量を増やし、重労働であった勾配区間での機関助士の投炭作業を軽減させ、同時にばい煙の発生を減少させました。また、煙突には煙を後方へ排出させる集煙装置も設置。それがこの車両の特徴で、



運転席には複雑な機械類が並ぶ

重装備のデゴイチといわれる理由です。

教育的な価値と観光資源としての価値があるこの貴重なデゴイチを保存・展示するため、本市は当時の国鉄に払い下げの陳情を行い、国鉄OBや有志の方の努力によって貸与されることになりました。そして昭和47年に矢岳駅構内に鉄骨スレート葺きの展示館を設置。国鉄OBや町内会などの有志の方によるこまめな手入れと清掃のおかげで美しく磨き上げられ、今では観光列車「いさぶろう・しんべい号」の見学コースとして多くの観光客を楽しませています。平成19年には、経済産業省のJR肥薩線鉄道遺産群の構成資産の一つにも認定されました。

このデゴイチの復活運行を目指す「肥薩線を未来へつなぐ協議会」では、復活運行に向けた署名活動を開始しました。大きな夢の実現に向け、多くの方のご協力をよろしく願います。

# 平成25年度 校区公民館講座受講生募集

他校区からの受講もできます。多くの方のお申し込みをお待ちしています。

**対象者** 市内在住の成人の方

**募集期間** 5月7日(火)～16日(木) ※東西コミセンは7日(火)～14日(火)です。お間違のないように！

**受講料** 1コースにつき全11回で3,000円

**申込方法** 各校区公民館に受講料を添えて直接お申し込みください。(電話・郵送での申し込みはできません)

※各講座とも受講者が募集定員の半数に満たない場合は開講しない場合があります。

あなたの学びが地域づくりや仲間づくりにつながります。  
 生きがいのある毎日を送りませんか？  
 公民館で楽しく学んで知識や技術を習得。

## 東西公民館 (コミセン) <城本町1088> ☎28-3230

コース名	講師	学習日(原則)	時間	定員
かな書道	山本 徳舟	第1・3火曜	13:30～15:30	25人
3B体操	東 裕子	第2・4月曜	19:30～21:30	20人
健康太極拳	徳澄 恵子	第1・3月曜	19:30～21:30	40人
衣服リフォーム	山口 禮衣	第2・4木曜	13:30～15:30	20人
英会話	田代 伸子	第2・4木曜	10:00～12:00	20人
男性料理	大久保 典子	第1・3木曜	13:30～17:00	20人
着物着付け	淵田 英子	第1・3火曜	10:00～12:00	20人
茶道	山下 文子	第2・4水曜	13:30～15:30	20人
ラテン・リズムダンス	原 万里子	第1・3木曜	19:00～21:00	20人

## 東間公民館 (コミセン) <蟹作町1531-1> ☎24-3381

コース名	講師	学習日(原則)	時間	定員
健康で美しくシニアヨガ	愛甲 留美	第1・3月曜	19:30～21:00	20人
民舞	山下 和子	第1・3月曜	19:30～21:30	20人
絵手紙	谷水 佐代子	第1・3水曜	13:30～15:30	20人
吟詠	岩井 容子	第2・4水曜	10:00～12:00	20人
合唱	山中 美智代	第2・4水曜	19:30～21:30	20人
ジャズダンス・アダルト	澤田 里彩	第2・4水曜	19:30～21:00	20人
3B体操	椎 マスエ	第1・3木曜	19:30～21:30	30人

※吟詠の会場は勤労青少年ホーム(西間下町)です。

## 大畑公民館 (コミセン) <大畑町4071-2> ☎23-0830

コース名	講師	学習日(原則)	時間	定員
竹細工	須恵 弘久	9月上旬～10月上旬	9:00～16:00	15人
着物着付け	淵田 英子	第2・4木曜	10:00～12:00	15人
書道	西田 正伸	第2・4水曜	19:00～21:00	15人
フラダンス	古川 京子	第2・4月曜	19:00～21:00	15人
絵手紙	谷水 佐代子	第1・3月曜	13:30～15:30	15人

## 西瀬公民館 (コミセン) <下戸越町1063-1> ☎22-6934

コース名	講師	学習日(原則)	時間	定員
生活を豊かにする「竹細工」	大柿 信太	第1・3火曜	9:30～11:30	20人
心と体に安らぎをもたらす「太極拳」	堀田 倫子	第1・3月曜	19:30～21:30	20人
家庭を明るくする「男性料理」	山上 晃子	第2・4金曜	9:30～11:30	20人
健康と美容に「3B体操」	西 ヤツエ	第2・4月曜	9:30～11:30	20人
心を豊かにする「いけばな(池坊)」	田中 純子	第2・4木曜	10:00～12:00	20人
歪んだ体と血流を促す「自彊術」	延岡 由利子	第1・3木曜	19:00～21:00	20人
家を明るくする「表具」	魚返 倫央	第1・3木曜	9:30～11:30	15人

## 中原公民館 (コミセン) <下原田町荒毛2136> ☎24-1764

コース名	講師	学習日(原則)	時間	定員
判断力、瞬発力をアップ! 老化をストップ! 「卓球」	濱 義寛	第2・4月曜	9:30～11:30	20人
中高年のための料理教室 美しく食べて健康に「バランス亭」	大久保 典子	第2・4火曜	10:00～12:00	16人
花と野菜と土と太陽「はじめての園芸」	作物によって変わります	第2・4水曜	9:30～11:30	20人
撮り隊ひと集合! 「写真」	豊永 和明	第1・3木曜	10:00～12:00	20人
舞って! 待って! アンチエイジング「舞踊」	一ノ瀬 ミツ子	第2・4木曜	10:00～12:00	20人
表書きの達人をめざそう 実用漢字「くらしの書」	西田 正伸	第1・3金曜	13:30～15:30	16人

脳内活性化計画 見とこ 聞いとこ 知っとこ「雑学笑科」				毎回テーマがかわる講座		
6月▶ 怖～い魔夏の救急対策	第1・3金曜	10:00～12:00	30人	各講座ごとに講師は変わります。		
7月▶ 暑さに負けない節約エコライフ ▶ 世界のブランド球磨焼酎 蔵めぐり						
8月▶ 命のリレー臓器移植 ▶ 増えています! 虐待・無視・放置……高齢者の人権を考える						
9月▶ 山江村歴史民俗資料館と伝助どん ▶ 男女共同参画……って?? 平成男と女の物語						
10月▶ S Lひとよし号と未来遺産 ▶ 城址散策と武家屋敷						
11月▶ くらしの書体験 今度は手書き! 「年賀状 1枚出しときゃ1年良い人」						
12月▶ こんにやく作り体験						
1月▶ 球磨弁と球磨焼酎 第3弾 ▶ 高齢者の健康づくり(軽い運動)						
回によって現地集合や開始時間の変更があります。また、別途参加費が必要な場合があります。詳細は中原コミセンにお尋ねください。						

## 自主講座 <受講生の皆さんで自主的に運営している講座です。詳しくは各公民館へ>

公民館名	コース名	講師	学習日(原則)	時間	募集定員
東間公民館 (コミセン)	舞踊	高山 綾子	第1・3土曜	14:00～16:00	20人
	社交ダンス	山本 矩子	第2・4月曜	19:30～21:30	30人
	絵画	横枕 五十雄	第2・4木曜	13:30～16:00	20人
大畑公民館 (コミセン)	太極拳	東 千津子	第2・4金曜	13:30～15:30	15人
	吟詠	淵田 英子	第1・3木曜	19:00～21:00	15人
	3B体操	古賀 美智子	第1・3水曜	19:30～21:30	15人
中原公民館 (コミセン)	社交ダンス「フレッシュ中原」	富山 らん子	第1・3木曜	19:30～21:30	20人
	3B体操「3BはSun美」	西 ヤツエ	第1・3火曜	19:30～21:30	30人

# 情報ひろば

あなたの暮らしに役立つ情報をお届けします

市役所(代表) ☎22-21111  
 カルチャーパレス ☎24-3311    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    人吉城歴史館 ☎22-2324

## お知らせ

INFORMATION

### 民有墓地の 実態調査をしています

現在市では、全ての民有墓地について「適切に管理されているか」、「危険な場所がないか」などの調査と、管理者・使用者の把握を行っています。

市の委託業者が、墓地周辺にお住まいの方や参拝中の方に聞き取りを行う場合があります。

今後とも末永く安心して墓地を利用していただくため、また大切な遺族が眠られる墓地での事故などを防ぐため、調査のご協力をお願いします。

### 愛がん飼養目的のメジロの捕獲はできません

愛がん飼養(ペットなど)を目的としたメジロの捕獲については、平成24年4月1日から捕獲許可ができないことになりました。

なお、現在、飼養登録を受けて飼養しているメジロについては市農林整備課で更新手続きを行うことで引き続き飼養できます。詳しくはお問い合わせください。

合わせてください。

問合せ 市農林整備課林務係

### 皆さんのまちづくりを 応援します！

「人吉市民まちづくり応援事業」は、市民活動団体や自治組織などで取り組む「新たなまちづくり事業」の費用の一部を、市が助成金を交付して応援する事業です。申請は随時受け付けています。お早めにご相談ください。

申請できる団体 市内に活動拠点がある2人以上の団体で、その過半数が市内に住所がある方で構成されている団体。

※ほかにも要件があります。  
**申請方法** 市自治振興課にあるリーフレットで詳細を確認した後、申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。リーフレットと申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

申請・問合せ 市自治振興課  
 自治支援係

### 「ひとよし歴史研究」 最新号を販売中

人吉球磨の歴史・文化の研究をまとめた「ひとよし歴史研究」第16号を刊行しました。編集・発行 市教育委員会、

### 問合せ 人吉城歴史館(☎22324)

### 浄化槽設置補助金の 上乘せ補助を行います

市では、家庭の生活排水対策のため、浄化槽を設置する方に補助を行っています。昨年に引き続き上乘せ補助を行いますので、ぜひご利用ください。

#### 対象者

□公共下水道認可区域外で、浄化槽を平成26年3月までに設置する方(事業所・借家などを除く)

#### 補助金額

(基本額)  
 5人槽 33万2千円  
 7人槽 41万4千円  
 10人槽 54万8千円  
 (上乘せ補助)

単独処理浄化槽、くみ取りから改造する場合は、5万円を上乗せ補助。その工事を、市内の住所で浄化槽工事の登録・届出をしている業者に依頼し施工した場合さらに5万円を上乗せ。  
 ※単独処理浄化槽の撤去費用については別に9万円の補助があります。

申込方法 施工業者を通じて

## 募集

INVITATION

### 市民農園を 利用しませんか？

市では、高齢者の生きがいをづくりと健康づくり、児童教育の場、市民の皆さんの新しいコミュニケーションづくりの場として、市民農園を開設しています。

場所 瓦屋町字杉の前

(万江病院の近く)

利用料金 年額3千円

(1区画30平方メートル)

利用期間 契約の日より平成26

年3月31日(更新可能)

募集区画 3区画(先着順)

問合せ 市農業振興課農政係

### 里親になつていただく ける方を募集します

里親制度は、児童福祉法に基づいて里親登録をされた方に、子どもの養育を委託する制度です。熊本県では、里親になつていただける方を募集しています。詳しくは児童相

## 催し物

EVENT

### お庭御覧Ⅲ

日本庭園研究の第一人者に作庭と鑑賞の極意を学びます。

講師 野村庭園研究所主宰・

作庭家 野村勘治氏

◆「臨地講習と講義」

期日 5月25日(土)

時間 午後1時30分～4時

場所 井口八幡神社

野村氏とともに井口八幡神社庭園を素晴らしい名園に仕上げます。

◆「市内の10庭園めぐり」

期日 5月26日(日)

時間 午前9時～正午

場所 人吉城御館跡、立山商店、釜田醸造所、井口八幡神社、芳野旅館、町家ギャラリー

立山、文化苑(青井大宮邸)、

永国寺、武家蔵(旧新宮家)、

稲留家

マイクロバスで各庭園をめぐります。(先着40人)

集合・解散 相良神社社務所

## 気になるPM2.5などの情報はパソコンや携帯でチェック!



○大気環境情報メール  
 登録すると熊本県が配信する微小粒子状物質 (PM2.5) に関する注意喚起のお知らせや、光化学スモッグ注意報を携帯電話で受け取ることができます。ぜひ登録ください。  
**登録方法** 携帯電話からメールアドレス「sky@123123.tv」に空メールを送信し、返信されたメールの案内に従って操作してください。  
 ※上記アドレスからのメールが受信できるように事前設定(ドメイン指定)をしておく必要があります。

○県内の大気環境の状況  
 下記ホームページで、二酸化硫黄、二酸化窒素、光化学オキシダント、一酸化炭素、浮遊粒子状物質 (SPM)、PM2.5などの測定結果をリアルタイムで確認できます。ご活用ください。

**パソコン用** <http://taiki.pref.kumamoto.jp/kumamoto-taiki/index.htm>  
**携帯電話用** <http://taiki.pref.kumamoto.jp/kumamoto-taiki/mobile/>  
**問合せ** 県環境保全課 (☎096-333-2269)  
 市環境課環境衛生係 (☎22-2111内線2711)

市文化財保護委員会  
**内容** 中世相良氏の内乱の研究、中世人吉城跡の第一次発掘調査報告、中世相良史の虚構に対する批判検証、人吉球磨の御伊勢講の研究、岩屋熊野座神社保存修理工事報告、塩見家文書の史料紹介、明治の球磨焼酎の製法の紹介

**販売場所** 人吉城歴史館  
**価格** 1冊1300円  
**販売時間** 午前9時～午後4時30分  
 ※休館日(毎月第二月曜日。祝日の場合はその翌日。年末年始)の販売は行いません。  
 ※郵送による購入についてはお問い合わせください。

### 5月の行事カレンダー

1	(水) 広報配布
2	(木)
3	(金) 憲法記念日、人吉お城まつり(ふるさと歴史の広場) 4日
4	(土) みどりの日
5	(日) こどもの日、クリーン人吉早朝清掃、石野公園こどもまつり、子ども読書フェスタ(CP)
6	(月) 振替休日
7	(火)
8	(水)
9	(木)
10	(金)
11	(土) 家庭倫理講演会(CP)
12	(日) 家庭倫理講演会(CP)
13	(月)
14	(火) 広報配布
15	(水) 広報配布
16	(木)
17	(金)
18	(土) 家庭倫理講演会(CP)
19	(日) 家庭倫理講演会(CP)
20	(月)
21	(火)
22	(水)
23	(木)
24	(金)
25	(土) お庭御覧Ⅲ(26日、梅狩り(人吉市梅園、26日))
26	(日)
27	(月)
28	(火)
29	(水)
30	(木)
31	(金)

※CP：カルチャーパレス、SP：スポーツパレス

# わが家の愛のドル

3歳までの子どもの写真募集中!  
応募・問合せ  
〒868-8601 人吉市麓町16  
総務課秘書広報係  
(☎22-2111 内線 2208)  
Eメール  
soumu@city.hitoyoshi.lg.jp

連絡先を  
忘れずに



とよおか いつき  
**豊岡 樹ちゃん**  
2歳 (下城本町)  
平成22年7月4日生  
聡パパ・真由ママ  
納豆とレタスが大好きです。



ふじよし たくみ  
**藤吉 巧ちゃん**  
9カ月 (願成寺町)  
平成24年7月2日生  
泰史パパ・恵生ママ  
どんどん体重増えてます~。早く歩いてスマートになろう!



たはら ゆうま  
**田原 悠誠ちゃん**  
1歳 (西間上町)  
平成23年6月21日生  
康司パパ・真呂ママ  
じいじ、ばあば、いつもありがとう☆また、遊んでね!

## Welcome to library ようこそとよかんへ!

**ナミヤ雑貨店の奇蹟** 第1位

東野圭吾 **ナミヤ雑貨店の奇蹟**

あらゆる悩みの相談に乗る、不思議な雑貨店。その正体は? 物語が完結するとき、人知を超えた真実が明らかにあります。東野圭吾の心温まる一冊。

東野圭吾 / 角川書店

平成24年度 図書貸し出し BEST10

一般 東野圭吾さんが圧巻の7冊ランクイン!

順位	題名	著者	貸出回数
1	ナミヤ雑貨店の奇蹟	東野 圭吾	52
2	マスカレード・ホテル	東野 圭吾	50
3	舟を編む	三浦 しをん	49
4	真夏の方程式	東野 圭吾	47
5	麒麟の翼	東野 圭吾	43
6	カッコウの卵は誰のもの	東野 圭吾	40
7	告白	湊 かなえ	39
8	ダイイング アイ	東野 圭吾	37
9	ガリレオの苦悩	東野 圭吾	35
10	夏目友人帳 4	緑川 ゆき	34



**人吉市図書館**  
場所: 人吉カルチャーパレス内  
開館日: 火曜日~日曜日、祝日  
休館日: 月曜日 (祝日に当たる場合は、その翌日)、年末年始 (12月29日~1月3日)

**じゃあじゃあびりびり** 第1位

まつのりこ **じゃあじゃあびりびり**

「ジャンジャン」 「ピューピュー」 楽しく明解な絵とリズムミカルな言葉「もの名前」を「発する音」「形」のつながりを認識できる絵本です。

まつのりこ / 偕成社

児童「かいけつゾロリ」シリーズが根強い人気!

順位	題名	さく	貸出回数
1	じゃあじゃあびりびり	まつのりこ	60
2	となりのトトロ	宮崎 駿	56
3	かいけつゾロリのじごくりょう	原 ゆたか	52
4	がたんごどんがたんごどん	安西 水丸	48
5	かいけつゾロリとなぞのひこうき	原 ゆたか	47
6	ねないこだれだ	せな けいこ	38
6	かいけつゾロリのだらぼう	原 ゆたか	38
6	かいけつゾロリカレー V.S. ちょうのうりょく	原 ゆたか	38
9	アンパンマンとばいきんまん	やなせ たかし	35
9	ちか100かいだてのいえ	いわい としお	35
9	ポケモンをさがせ!	相原 和典	35

**5月の休館日**  
7日、13日、20日、27日

**初めて借りるとき(登録)**  
申込書に必要事項を記入し、身分を確認できるものと一緒にカウンターに提出します。

**借りるとき**  
1人7冊まで、期間は2週間です。

**返すとき**  
図書館カウンターに返却を。休館日はカルチャーパレス入口の「返却ボックス」へ。

問 図書館 ☎24-3518

### 学習教材トラブル

消費生活センターには、学習教材販売について次のような相談が寄せられています。

- 突然業者から電話があった後に自宅を訪問され、長時間勧誘されて仕方なく契約。しかし、高額であることから解約を申し出たものの業者が解約に応じてくれない。
- 指導付き学習教材を契約したが、指導を十分に受けることができないまま業者と連絡が取れなくなつた。

ほかにも、業者の突然の訪問販売により、十分な判断ができないまま契約に至ることもあります。

### はい、こちら消費生活センターです

Consumption life center  
人吉市消費生活センター  
☎22-2111内線 1215・1216

契約書にクーリング・オフや中途解約などの条項があるか確認する。

- 「推奨品」という記載がある商品については中途解約の対象外になるので注意する。
- 長期間分の大量で高額な学習教材は一度に契約しない。
- 契約は急がずに十分に納得したうえで行う。

心配な場合は、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

### 国民健康保険 第9回

このコーナーでは、皆さんが疑問に思っている国民健康保険の仕組みについてご紹介していきます。

国民健康保険は、皆さんの医療費の負担のほかに、75歳以上の高齢者の医療費に対する世代間負担や介護保険に対する負担があります。

それぞれの費用に対し、下の図のとおり国民健康保険税を負担していただきます。

①国保加入者の医療費に対する負担 (0~74歳)  
②75歳以上の医療費に対する負担 (0~74歳)  
③介護保険に対する負担 (40~64歳、第2号被保険者介護保険料)  
④第1号被保険者介護保険料  
⑤後期高齢者医療保険料

また、65歳以上の方は、国民健康保険税と別に④介護保険料の負担があります。

**国民健康保険税の内訳**

国民健康保険税の内訳は、年齢によって異なります。0歳から40歳までは①医療給付分と②後期高齢者支援金分が主です。40歳から65歳までは③介護納付金分(第2号被保険者介護保険料)と④第1号被保険者介護保険料が加わります。65歳から75歳までは⑤後期高齢者医療保険料が加わります。75歳以上になると国民健康保険税に代わって⑤後期高齢者医療保険料を負担することになります。国民健康保険税は、皆さんが将来にわたって安心して医療や介護を受けるための貴重な財源です。必ず納期までにお支払いください。

問 市保険年金課国保年金係 (☎22-2111内線1221)



# 市長の部屋

## ひと好し ちょっといい話

「先手あいさつ明るい笑顔、傘一本お茶一杯運動」を広げましょう

### From the Mayor

「目に青葉、山ホトトギス、初鰹」と申します。季節は初夏の様相を見せはじめました。野山や路傍には、豊かな太陽の光を浴びて花々が咲き乱れ、美しい季節です。

さて、人吉市防災行政無線放送を開始して一月が経ちました。放送内容はよく伝わっておりますでしょうか。

6月中旬ごろからは梅雨に入りますので、その都度防災情報を放送してまいります。室内では聞こえにくい場合もあります。特に、夜は窓を閉めておられますし、テレビもついておられる。おまけに外が大雨のときは、放送はなかなか室内まで届きません。そこで、絶えず気象情報には目と耳を使い、お気を付けてください。

また、いざというときは皆さんの協力が一番です。お隣ご近所をはじめ、みんなで助け合い行動する、その温かい思いやりが、さすが人吉という名前の通り、「ひとんよか町なあ」と言われるように、努めてまいります。

# 医療のお話し

## From the doctor

今月のドクター  
人吉市医師会 理事  
伊津野医院 伊津野 清徳



### 肝臓の話

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、障害が起こってもなかなか症状が現れません。黄疸などの症状が現れたときには、すでに肝臓の障害はかなり進行しています。肝臓の異変を早く発見するためにも、年に一度は血液検査を受けて肝臓の状態を調べるのが大切です。

### 血液検査でわかる肝機能異常

肝臓の病気を早期に見つけるためには血液検査が重要で、健康診断では次の項目について調べます。

○AST(GOT)、ALT(GPT)

どちらも肝細胞内にあるアミノ酸代謝に関係する酵素です。肝細胞が壊されると血液中に出てくるため、値が高くなります。ASTは肝臓以外にも骨格筋、心筋などにも含まれています。ALTは肝臓以外にはほとんど見られないため、肝臓の状態を調べる重要な指標になります。

○V・GTP

肝臓内で作られる酵素で、アルコール摂取量が多いとき

や脂肪肝があるときなどに高くなります。

### ウイルス性肝炎について

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスの感染で肝臓に炎症が起る病気です。特に注意が必要なのは、B型肝炎とC型肝炎。これらは肝硬変の原因となり、両者を合わせると肝硬変の8割近くを占めます。

○B型肝炎

成人で感染すると、大部分は急性肝炎を発症して治りますが、ごくまれに劇症肝炎(肝細胞の破壊が急激に進み、肝不全状態が現れたもの)を起します。成人で感染した場合、炎症は慢性化しないと考えられていましたが、近年欧米から入ってきた新しいタイプのB型肝炎ウイルスでは急性肝炎から慢性肝炎に移行することがあります。

次に母子感染では、10〜20

％は慢性肝炎に移行し、残りの80〜90％はウイルスがいても症状がなく、肝臓の働きも正常な「無症候性キャリア」となります。無症候性キャリアでも肝がんを発症することがあるので、年に2回ほどの定期的な受診が必要です。治療には、インターフェロンや核酸アナログが使われます。

○C型肝炎

C型肝炎ウイルスに感染すると、急性肝炎を発症しますが、その後、約30％はウイルスが完全に排除されて治りますが、約70％は慢性肝炎に移行します。放っておくと10〜20年で肝硬変に進行し、さらに5〜10年で肝がんが発生する場合があります。

日本には、C型肝炎ウイルスの感染者が約150万人いると推測されています。そのうち治療を受けている人は50万人ほどです。治療はインターフェロンが中心となります。

### 市民公開講座を開催

「平成25年度日本肝臓学会肝がん撲滅運動市民公開講座」を7月28日に開催します。講師は熊本大学消化器内科の立山雅邦先生。司会は不肖ながら私が務めます。講演の後、消化器内科の吉丸洋子先生と私が担当します。皆さんの参加をお待ちしています。

期日 7月28日(日)  
時間 午前10時〜

場所 人吉カルチャーパレス  
第2会議室

参加料 無料

# 平成25年度人吉市新規採用職員紹介



地域づくりに力を入れたいです。人吉出身でないからこそ分かる視点で、地域の魅力を深めていきたいと思ひます。

「農業で食べられるまち」を目指す人吉市の農業振興課の一員として、農家の皆さまや関係機関の方とともにがんばります！

自分の仕事だけでなく、市役所全体のことを勉強していきます！市内のいろいろな行事にも参加していきたいです。

電気技師として施設の維持管理はもちろん、市民の皆さまに安心して安全な水を提供できるようにがんばります。

現場に出るの仕事が多くなると思いますので、笑顔忘れず地域の皆さまと一緒にがんばっていききたいと思ひます。

- 農業振興課 農畜産係 中村 葉
- 上水道課 施設係 坂本 かおり
- 総務課 法制係 田代 花梨
- 農業振興課 農政係 古賀 麻希子
- 自治振興課 自治支援係 松島 泰代

### 編集後記

編集室から

最近暖かくなり、過ごしやすい季節になりましたね。城跡の緑も青々としてきて、この季節は園芸コーナーに並ぶ花や野菜の苗を見て回るのが密かな楽しみです(笑)。今年ハープ類を育ててみたいと思ひ、種まきをしてみようかと思ひついでいます。

新入生・新社会人の皆さんは、もう慣れてくるころでしょうか？新しい場所での生活は大変だと思ひますが、ゴールデンウィークはぜひ「人吉お城まつり」でリフレッシュしてがんばってくださいね！

### 今月の表紙

#### デイサービスをお手伝ひしている2人

ボランティアでデイサービスをお手伝ひしている中原信子さんと谷野昭道さん。「自分も一緒に体を動かして楽しい。これからも続けていきたい」と笑顔。



# 新米ママと赤ちゃんの はなひらく 子育て塾

市保健センターでは、5月から新しい事業として、赤ちゃんを初めて育てるお母さんのための子育て塾「新米ママと赤ちゃんのはなひらく子育て塾」をスタートします（年間を通して実施）。

これは、全国の自治体を中心に実施されている「親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんとママ”」（通称・BPプログラム）を取り入れたもので、初めて赤ちゃんを育てている母親と0歳児の赤ちゃんと一緒に参加する子育て塾です。受講形式で知識を学ぶだけでなく、参加したお母さん同士が楽しく語り合うことで、育児の知識やスキル、親の役割などを一緒に学び、深めていきます。

親子の絆を育み、「思春期から“花ひらく”子育て」を目指しませんか？

「はなひらく子育て塾」に参加すると……

子育て仲間が  
できる

子育てに必要な  
知識が学べる

不安やストレス  
の解消

親子の絆が  
深まる

- ✿ 対象 第1子の赤ちゃんとお母さん（対象者には市保健センターからご案内します）
- ✿ 開催日 5月9日～30日の毎週木曜日
- ✿ 時間 午後1時30分～3時30分
- ✿ 場所 市保健センター
- ✿ 参加費 無料（テキストは希望者のみ購入）

日程	プログラムの内容
5月9日	新しい出会い ～他のママの育児から学ぶ～
5月16日	赤ちゃんのいる生活 ～大人だけの生活と赤ちゃんのいる生活～
5月23日	赤ちゃんとの接し方 ～心とからだの発達とあそび～
5月30日	親になるということ ～自分も赤ちゃんも家族も大切に～

問合せ 市保健センター母子保健係（☎24-8420）

## MEMO

0歳の時期は「親子の絆づくり」にとって、とても大切な時期です。赤ちゃんはこの時期に、愛され、守られているという親子の絆を感じながら育ち、赤ちゃんの心に“心の安定根”が育まれるからです。

この“心の安定根”は、子どもが思春期を乗り越え、社会の中で自立していくための力になるのです。

