

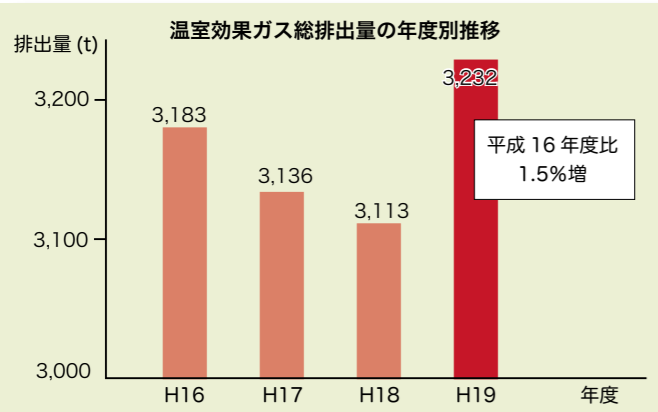
STOP!  
温暖化

## 市役所でも取り組んでいます～人吉市「チーム・マイナス3%」計画～ 第2次人吉市地球温暖化対策実行計画～平成19年度報告～

### 計画の対象範囲と目標

市役所本庁と出先機関（小中学校を含む）を含めた全ての事務・事業から排出される温室効果ガスを平成22年度までに平成16年度比で3%削減すること。

※平成16年度数値=3,183トン ⇒ 目標値=3,088トン



平成19年度の市役所本庁および出先機関の事務・事業における温室効果ガスの総排出量は3,232トンでした。これは基準年である平成16年度から比較すると残念なこと

### 温室効果ガスの 総排出量の推移

人吉市では、第1次人吉市地球温暖化対策実行計画の結果を踏まえ、新たに第2次実行計画（平成18年度から22年度まで）を策定し、温室効果ガスの排出量の3%削減に取り組んでいます。前年度に引き続き、平成19年度分の結果について報告します。

に1.5%の増加、第2次計画の目標数値である3%削減と比較すると4.6%の増加になりました。平成16年度から年々減少してきた温室効果ガス排出量がなぜ19年度は増加したのでしょうか？

### 項目別使用量の推移

項目別の目標達成状況を見ると、平成16年度と比較して「水」「燃料」の使用量が減少、「電気」「ガス」の使用量が増加しました。この「電気」「ガス」の使用量の増加が原因で平成19年度の温室効果ガス排出が増加したのです。電気使用量の増加の要因としては、平成19年度は湯水期が例年以上に多かったために、水道局ポンプ汲み上げに要する電気使用量が増加したことがあげられます。また、

項目別使用量一覧表

	単位	平成16年度		平成19年度	
		実績数値	実績数値	削減数値	削減率
総排出量	t	3,183	3,232	-49	-1.5%
電気	kwh	6,440,802	6,740,086	-299,284	-4.6%
ガス	kg	1,755	3,053	-1,298	-74.0%
水	m <sup>3</sup>	193,621	99,390	94,231	48.7%
燃料	ℓ	246,809	237,586	9,223	3.7%

ガスの使用量については、市内コミセンの利用件数の増加が主な要因としてあげられます。

### 今後の取り組み

市では、平成19年度の温室効果ガス排出量の増加という結果を受け、今後、以上の事務事業の効率化を推進し、昼休み時間などの不要な照明

の消灯、クールビズやウォームビズの取り組みによる室内温度の適正管理、公用車の使用方法見直しによるガソリン使用量の削減など、各項目の削減に向けて全庁的に取り組んでいきます。また、実行委員会や各課のヒアリングなどを実施し、温暖化に対する職員ひとりひとりの意識向上を図っていきます。

さらに、市民のみなさんをはじめ、市内の企業や事業所などに対する情報提供や啓発など、計画に沿って取り組んでいきます。そのためには、衛生員連合会、地球の環（わ）をまもり隊、ご指導監視員などの関係団体との協力体制を今まで以上に強化することが重要であり、各校区の不法投棄調査回収、ごみの正しい出し方の指導、各町内会などを対象にした環境学習会やごみ分別体験を実施するなど、人吉市全体で地球温暖化対策に取り組めます。市民のみなさんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

【問合せ】  
環境課 廃棄物対策係

### エコ製品を選んで買おう



### 過剰包装を断ろう



### コンセントはこまめに抜こう



※この「6つのアクションプラン」は、京都議定書による温室効果ガス排出量6%の削減を目指す国民プロジェクト「チーム・マイナス6%」が温室効果ガスの削減のために設定したものです。

# 「6つのアクション」で防ごう地球温暖化

ひとりひとりができることから

### 冷房は28℃、暖房は20℃



### じゃ口はこまめに閉めよう



### ムダなアイドリングをストップ



「地球温暖化」という言葉を聞き始めてからもう久しくなります。ご存じのとおり地球温暖化とは二酸化炭素などの温室効果ガスが増えたことにより地球の温度が年々上昇している現象のことです。世界各地では、温暖化によるさまざまな台風や豪雨、逆に雨がほとんど降らなくなるなどの異常気象が報告されています。

人吉市でも30年前と比べると年間の平均気温が約1度、最高気温が約1.3度上昇しています。また、ここ数年は大型台風や集中豪雨が増えてきています。決して他人事ではないのです。

どうすれば地球温暖化を防げるのでしょうか？そのためには温室効果ガスの排出を減らすことが必要です。では、温室効果ガスを減らすためにはどうすればよいのでしょうか？そのために、まずは身近な「6つのアクション」を起こすこと。簡単ですよ？大切なことはひとりひとりが具体的なアクションを起こすことです。さっそく今日から取り組み始めましょう！

平成21年度の主な事業

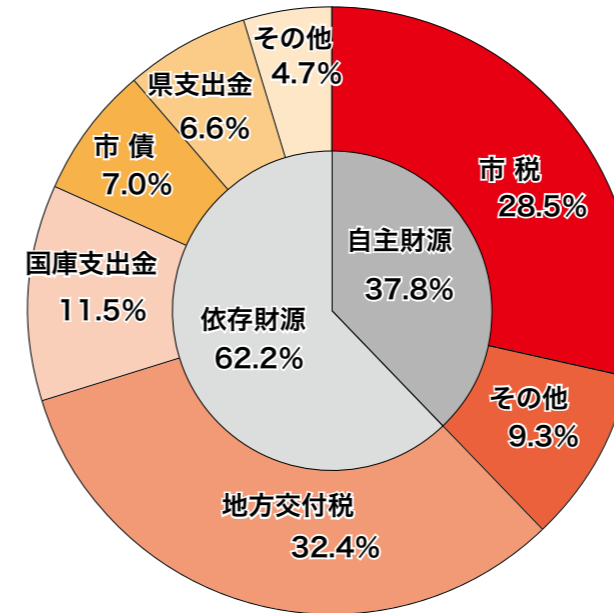
	事業名	予算額
総務費	九州市長会開催に要する経費	260万8千円
	新地方公会計制度構築に要する経費	500万円
	国際交流推進事業（姉妹都市締結・青少年国際交流経費）	480万5千円
	衆議院議員選挙事務に要する経費	1,735万円
民生費	地方消費者行政活性化事業に要する経費	405万6千円
	国民健康保険事業特別会計繰出金	3億1,349万9千円
	介護保険特別会計繰出金	4億7,189万4千円
	熊本県後期高齢者医療広域連合負担金	3億9,938万円
	障害者自立支援給付費及び地域生活支援事業	4億8,874万6千円
	保育所運営費負担金	11億1,697万1千円
	乳幼児医療費助成事業	7,500万円
	生活保護費	6億92万4千円
衛生費	妊婦健康診査に要する経費	2,514万4千円
	健康増進法等に係る各種検診委託料	6,490万9千円
	人吉球磨広域行政組合負担金（し尿・ごみ処理施設・葬斎場）	10億6,107万3千円
	一般廃棄物収集・運搬業務委託	1億112万9千円
労働費	緊急雇用対策に要する経費（市単独分）	724万4千円
	ふるさと雇用再生特別交付金事業及び緊急雇用創出事業	4,019万円
農林水産業費	非主食用米緊急生産実証モデル事業	100万円
	農道・水路改修工事（市単独分）	1,218万円
	特定鳥獣適正管理事業（シカ・サルの駆除）	447万4千円
	森林整備地域活動支援事業（交付金）	1,414万5千円
商工費	人吉市工業用地造成事業特別会計繰出金	5,759万4千円
	中小企業経営安定資金等貸付預託金	1億7,500万円
	日本百名城人吉お城まつり実行委員会補助金	1,200万円
	人吉温泉観光協会（S L運行に伴う特別事業）補助金	600万円
土木費	道路新設改良事業（西間地内第3号線など）	1億3,055万9千円
	橋梁新設改良事業（人吉橋橋梁補強・補修工事）	1億4,666万8千円
	公営住宅建設事業（立野団地外壁改修工事など）	4,029万2千円
	公共下水道事業特別会計繰出金	3億8,000万円
	中川原公園整備事業	7,500万円
消防費	都市計画街路事業（紺屋町南町線外1線）	5,900万7千円
	人吉下球磨消防組合負担金	4億212万5千円
教育費	防災基盤整備事業（防火水槽築造工事など）	1,996万2千円
	特別支援教育に要する経費	1,499万1千円
教育費	学校耐震化事業（西瀬小学校校舎補強・改修工事）	1億379万1千円
	人吉東小学校校舎屋根改修工事	6,200万円
	史跡人吉城跡保存整備事業（御館跡及び周辺整備工事など）	3,728万3千円
	給食センター調理業務委託に要する経費	6,346万円

平成21年度一般会計予算

133億9,783万2千円

平成21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、133億9,783万2千円で、前年度当初予算額と比較すると、約9千万円の減となりました。

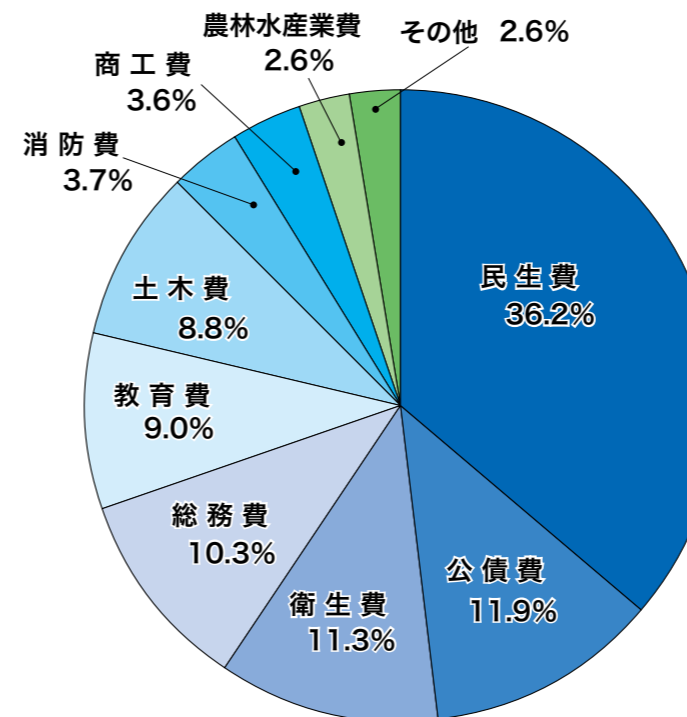
歳入（構造別）



自主財源＝市町村が自主的に収入するもの  
 依存財源＝国や県の意思決定に基づき収入されるもの

自主財源	
市税	33億1,703万4千円
市民・事業所から納められる税金	
その他	12億3,885万1千円
使用料・手数料・繰越金・繰入金など	
依存財源	
地方交付税	43億4,000万円
国が財政状況に応じて配分するお金	
国庫支出金	15億3,854万1千円
特定の事業のため国から交付されるお金	
市債	9億3,210万円
特定の事業のため借り入れるお金	
県支出金	8億9,060万9千円
特定の事業のため県から交付されるお金	
その他	6億4,069万7千円
地方譲与税や各種交付金など	

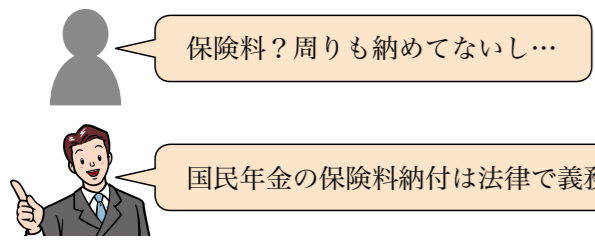
歳出（目的別）



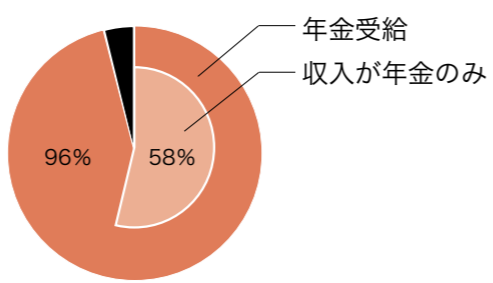
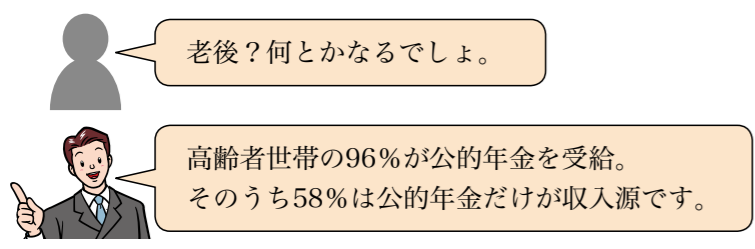
民生費	48億5,490万7千円
子どもや高齢者などの支援に使うお金	
公債費	15億8,712万7千円
市の借金（市債）を返済するお金	
衛生費	15億1,322万3千円
健康診断やごみ処理などに使うお金	
総務費	13億8,510万9千円
市の全般的な運営管理に使うお金	
教育費	12億1,219万9千円
小・中学校や生涯学習などに使うお金	
土木費	11億7,670万2千円
道路や橋梁などの整備や維持管理に使うお金	
消防費	4億9,813万9千円
消防組合負担金、消防団活動などに使うお金	
商工費	4億7,954万4千円
商工・観光振興に使うお金	
農林水産業費	3億5,359万4千円
農業・林業振興に使うお金	
その他	3億3,728万8千円
議会費、労働費、災害復旧費など	

保険料納付をおろそかにしていると...

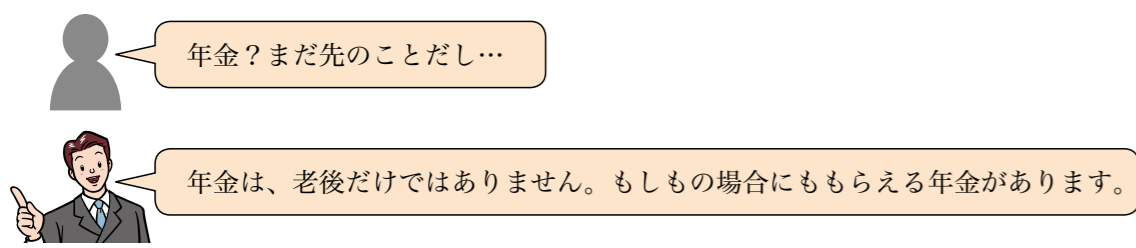
# あなたの年金 このままで大丈夫!?



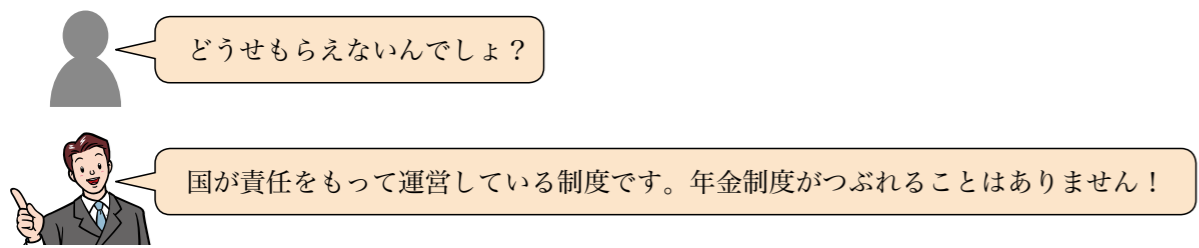
公的年金制度は、『世代と世代の支え合い』を理念としている『世代間扶養』のしくみです。現役世代が支払う保険料で高齢者世代を支え、やがて働き手が老後を迎え、新しい世代によって支えられることになるのです。つまり、公的年金制度があるからこそ、親の老後の生活費を心配せずに暮らすことができるのです。



高齢基礎年金2人分の満額は毎月13万2,000円。さて、個人で確保するためにはパート労働なら時給650円・月200時間以上が必要です。あなたは65歳以降、1日8時間の労働を何歳まで続けることができますか？公的年金制度は、長い老後の安心と、みんなを生涯守ってくれる大切なものです。あなたは老後の生活費をどうしますか？



人生には、事故にあったり、病気になったりといった“万が一”のことが起こる場合があります。そんな時に、公的年金が障害年金や遺族年金であなたをサポートします。こうした“万が一”の保障は、老後生活の保障以上に価値があるのです。ただし、こうした年金も、当然のことながら保険料の未納が続いてると受けられなくなってしまいます。予測不可能なことだけに、起こってから未納を後悔しても遅すぎます。あなたは大丈夫ですか？



少子高齢化ともない、保険料が増加することは避けられませんが、年金給付水準を見直し、さらに一定の積立金の運用収入をあてるなどして、将来世代の負担が大きくなるようにしていきま。こうして年金制度への不安な部分の改正を行い調整しています。**公的年金制度はつぶれることはありません。公的年金制度の理念である『社会全体での世代間扶養』の考え方を正しく理解し、守り育てていきましょう。**

問合せ 八代社会保険事務所業務課 (☎0965-35-6123)、市保険年金課国保年金係

## 人吉市職員採用試験 —社会福祉士職務経験者特別募集—

**採用予定人数** 1人  
**受験資格** ①昭和34年4月2日以降に生まれた方  
 ②社会福祉士の資格を現に有している方で、資格登録後に行政機関や社会福祉施設などで相談援助に関する職務経験が1年以上ある方(平成21年3月31日現在)  
 ③平成21年8月1日から勤務可能で、かつ人吉市内に居住できる方  
**試験日・場所** 【1次試験】 6月7日(日)午前8時30分  
 試験場：市役所本庁舎  
 試験の種類＝教養試験(大卒程度)、作文試験、一般性格診断検査  
 【2次試験】 日時・試験場は、1次試験合格者に通知。  
 試験の種類＝人物試験(人柄などについての個別面接による試験)  
**受付期間** 5月11日(月)～22日(金)午前8時30分～午後5時15分(土日除く)。  
 ※郵送の場合は、5月22日(金)消印有効。  
 郵送により請求する場合は、市総務課職員係にお問い合わせください。  
**申込方法** 申込書を持参・郵送されるか、市のホームページから申し込んでください。申込書は市総務課職員係(本庁舎2階)に用意してあります。  
**問合せ** 市総務課職員係  
**ホームページ** <http://www.city.hitoyoshi.kumamoto.jp>

## 4月から障がい者の方と障がい者の福祉向上を目的とする団体の施設使用料が半額になりました

対象となる施設は次のとおりです。個人の方は手帳の提示を、団体の場合は減免申請書を事前に提出してください。詳しくは各施設の問合せ先へおたずねください。

半額になる施設	個人・団体の別		問合せ
	個人	団体	
岳寿館		○	市高齢者支援課介護保険係
田野活性化センター		○	市農業振興課農政係
学校施設(小学校運動場照明施設・小中学校体育館)		○	市教育総務課総務係
カルチャーパレス	○ プラネタリウム 観覧料	○ コミュニティ 棟の施設	市施設管理課カルチャーパレス係
公民館(コミセン)		○	市社会教育課生涯学習係
体育施設	第一市民運動広場		スポーツパレス (市体育協会) ☎22-1688
	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	○	
	川上哲治記念球場	○	
相撲場	○		

# 校区公民館講座受講生募集

公民館で楽しく学んで、知識や技術を習得。生きがいのある生活にしませんか？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。他校区からの受講もできますので、多くの方の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11日（月）～21日（木）※東西コミセンは11日～18日です。お間違えのないように！

**受講料** 1コースにつき年間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）

コース名	講師	学習日(原則)	時間	募集定員
かな書道	山本 徳舟	第1・3火曜	13:30～15:30	25人
3B体操	米田 玲子	第1・3月曜	19:30～21:30	20人
健康太極拳	稲留 久恵	第2・4月曜	19:30～21:30	40人
リフォーム	中本 ミサオ	第2・4木曜	13:30～15:30	15人
翠(みどり)押し花	重松 ミヨ子	第2・4水曜	13:30～15:30	15人
料理(男性)	大久保 典子	第1・3木曜	13:30～17:00	15人
着物着付け	淵田 英子	第1・3火曜	10:00～12:00	20人
茶道	竹下 玲子	第2・4水曜	13:30～15:30	20人

コース名	講師	学習日(原則)	時間	募集定員
3B体操	椎 マスエ	第1・3木曜	19:00～21:00	30人
社交ダンス	山本 矩子	第2・4月曜	19:00～21:00	30人
フラダンス	小出 喜代	第1・3火曜	13:00～15:00	30人
絵手紙	谷水 佐代子	第1・3水曜	13:00～15:00	20人
絵画	横枕 五十雄	第2・4木曜	13:30～16:00	20人
吟詠	岩井 容子	第2・4水曜	10:00～12:00	20人

コース名	講師	学習日(原則)	時間	募集定員
竹細工	宮尾 輝光	9月上旬～10月上旬	9:00～16:00	15人
フラダンス	古川 京子	第2・4月曜	19:00～21:00	15人
着物着付け	淵田 英子	第2・4木曜	10:00～12:00	15人
いけ花(小原流)	木野 浄子	第2・4水曜	19:00～21:00	15人
書道	西田 正伸	第2・4木曜	19:00～21:00	15人

コース名	講師	学習日(原則)	時間	募集定員
竹細工	大柿 信太	第1・3火曜	9:30～11:30	20人
健康太極拳	堀田 倫子	第1・3月曜	19:30～21:30	20人
男性料理	山上 晃子	第2・4金曜	9:30～11:30	20人
3B体操	西 ヤツエ	第2・4月曜	9:30～11:30	30人
生け花	田中 純子	第2・4木曜	10:00～12:00	20人
自彊術(じきょうじゆつ)	延岡 由利子	第1・3木曜	19:00～21:00	20人
表具	魚返 倫央	第1・3木曜	9:30～11:30	20人

コース名	講師	学習日(原則)	時間	募集定員
書道	山本 徳舟	第1・3金曜	10:00～12:00	25人
社交ダンス	山本 矩子	第1・3木曜	19:30～21:30	35人
3B体操	西 ヤツエ	第1・3火曜	19:30～21:30	35人
着物着付け	中渡 ヤエ子	第1・3水曜	19:30～21:30	20人
舞踊	一ノ瀬 ミツ子	第2・4木曜	10:00～12:00	20人
写真	豊永 和明	第1・3木曜	10:00～12:00	15人
英会話	田代 伸子	第2・4木曜	10:00～12:00	20人

\*東間コミセンでは、受講生の皆さんで自主的に運営している自主講座(舞踊=第2・4土曜日14:00～16:00)が行われます。詳しくはコミセンへおたずねください。

# 農業振興課からお知らせ

## 施設栽培農家の皆さんへ

病害虫防除のため、次のことについてご協力をお願いします。

- ①施設栽培終了後は、ハウスの密閉を1週間以上行い、小害虫を完全に死滅させてから片付ける。
- ②ハウス内および周囲の野生え作物や雑草は、徹底して除去する。
- ③ウイルスが感染する作物の連続栽培をさげ、感染作物のない期間を設けてウイルスの伝染(つながり)を断ち切る。
- ④ハウス内にいるコナジラミやアザミウマなどの密度を下げる。
- ⑤病害虫に強い作物作りを心がける。
- ⑥病気にかったトマト・ミニトマト・キュウリなどは抜き取って土に埋める。

## ジャガイモを栽培される方へ

葉たばこ黄斑えそ病の防除協力

「**葉たばこ黄斑えそ病**」は、葉たばこ耕作農家にとって重大な病気で、感染すると葉たばこが収穫できなくなります。

この病気は、ジャガイモが保毒している病原ウイルスをアブラムシが伝搬することにより発病します。このためジャガイモの作付けにあたっては、次のことについてご協力をお願いします。

- ①葉たばこ耕作地域でジャガイモへのアブラムシ防除剤を散布する。
- ②掘り残しイモや捨てないイモは畑から除去する。
- ③葉たばことジャガイモの近接栽培は避ける。
- ④検定済みの健全な種イモを作付けする。

## 農薬を使用される皆さんへ

農薬を使用する時は、必ず登録された農薬を使用し、ラベルなどで収穫前使用日数や使用回数、希釈倍数などを確認して使用方法を必ず守ってください。また、薬剤が周辺作物へ飛散しないように飛散防止対策を徹底してください。

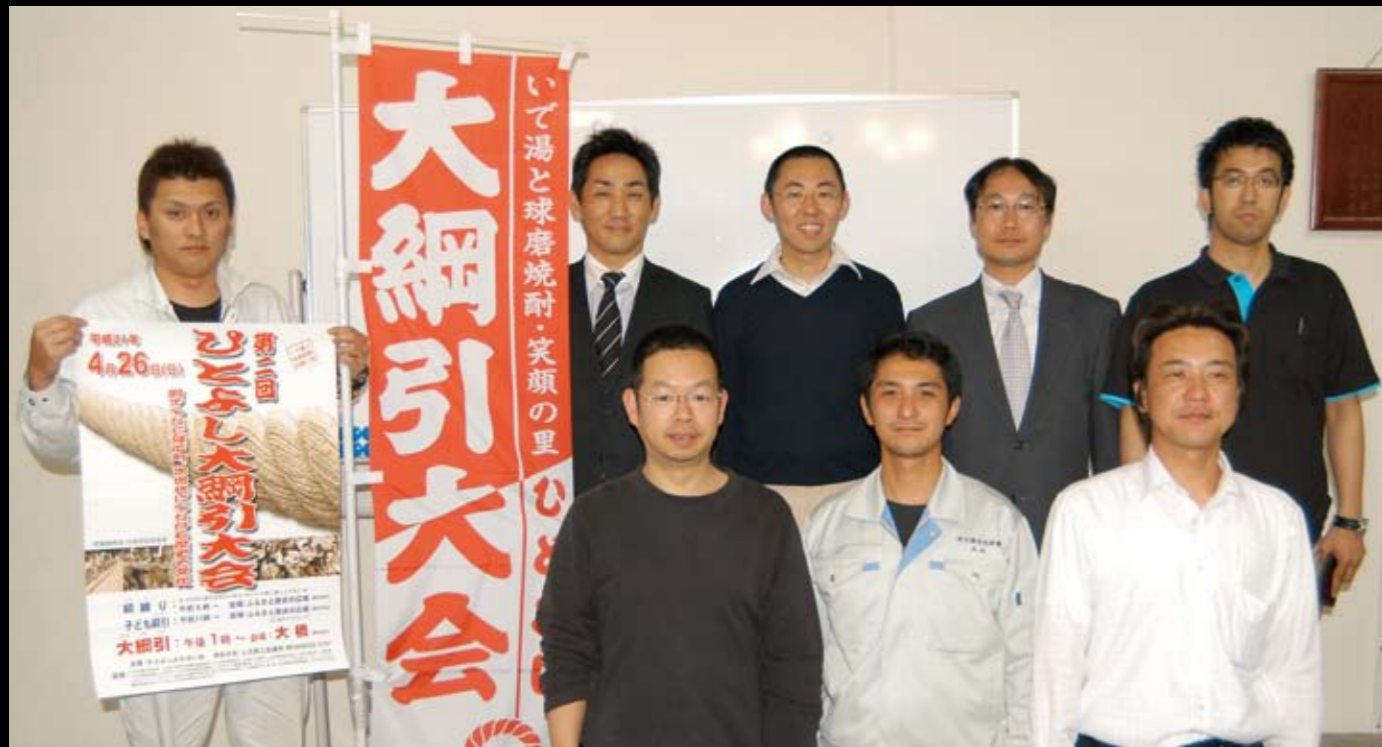
## 「イチゴ狩り」しませんか？

イチゴのおいしい季節となりました。市内のイチゴ生産農家では「イチゴ狩り体験」を行っています。ゴールデンウィークには、気軽に楽しめるイチゴ狩りを家族サービスにいかがでしょうか。ちなみに、イチゴの見分け方は、果皮のツブツブがくっきりしていて、赤みが均一でヘタが青くツヤがあるものが美味しいとされています。

場所や詳しい内容は下記へお問合せください。



【問合せ】 市農業振興課農畜産係



ひとよしよかばい会のみなさん

人吉が好き。人と人とのきずなを大切に  
健康で笑顔で暮らせるまちづくりにはげむ  
素敵な仲間がここにいる。

# わが人吉の元気応援団



私たちのまち、人吉市。清流球磨川と人吉盆地の山々からなる山紫水明の大自然。そして歴史と文化を背景に伝統ある街並みやそこに住む人々。やさしい風、光、そして笑顔。その全てが癒しの世界。そんなわがまち人吉を、世界で一番健康で笑顔で暮らせる町にしようと頑張っている人たちがいます。そんな「元気応援団」を今回からシリーズで紹介いたします。

第一回は、まちおこし団体「ひとよしよかばい会」です。よかばい会ときけば、「大綱引き」とピンとくるのではありませんか。昨年はじめて人吉のまちで行われた「大綱引き大会」。球磨川で隔てられた市内の南北を一本の縄で結び、人吉球磨の歴史と文化を未来へつなごうと、今年も4月26日に参加者全員で綱を練

り、大綱引き大会を開催。大成功をおさめました。

そんなよかばい会ですが、実は正統派の町おこし団体。おとし2月に中心市街地の若手ら数人が集まって「わがまち人吉の今後を考えたとき、自分達に何ができるんだろう。人口減少など地域の抱える課題にどう答えを出すのか。」と議論しあったとのこと。人吉についてもっと知るべきだと郷土史の勉強会をし、「自分達の街をきれいに！」と街中の清掃活動も行いました。昨年夏には日本テレビ「24時間テレビ 愛は地球を救う」に協力して募金活動に参加。

そうした中で、「もつと活動の環を広げたい、人と人とのきずなを何とか実感したい」という仲間の思いが多くの方たちの共感をよび、大きな環となつて「大綱引き大会」の開催にたどり着いたのです。現在会員は十数人。実行委員長の渡辺康弘さんは「大綱引き大会には多くの人が関わりますし、そのことで人と人とのつながりを感じることができました。この事を大きな財産に今後も自分達が人吉に何ができるかを考えながら仲間と一緒に頑張っていきたいと思います」と笑顔で話されました。ひとよしよかばい会の今後の活躍が楽しみです。



=ひとよしで頑張っている人を紹介します！=

## くま川鉄道初の客室乗務員 西 さゆり さん (鶴田町)



にし さゆり  
昭和43年6月24日生まれ。A型。  
趣味はウォーキング。好きな食べ物は焼肉。西さんの「KUMA」号のおすすめポイントは「木の香り」とイスの座り心地」だとか。

4月1日から運行を開始したくま川鉄道の新車両「KUMA」号。SL人吉初運行となる4月25日、この列車に客室乗務員がデビューしました。

西さんは多良木町出身で高校卒業後、名古屋で保育士をしていましたが「人としゃべったり、会ったりするのが好きでスチュワーデスにあこがれていました」との理由で今年の2月に帰郷し、客室乗務員に転身。「帰ってきたばかりで何にもわかりません」という状態で毎日、観光案内アナウンス用のセリフを猛勉強中です。

西さんのくま川鉄道沿線でのお気に入りの場所は、球磨川と川辺川の合流地点。「2本の川の流れが合流する様子など本当にきれいなのでぜひ地元の人にも見てほしい。」と教えてくれました。

「実際に乗務するようになったらいろいろ大変なことがわかってくると思いますが、今は何より観光アナウンス用のセリフを覚えることが一番大変。一晩寝たら忘れちゃいます。」と冗談交じりに現在の苦勞の様子を語ってくれた西さん。

最後に、「もうすぐ4月25日のデビュー日ですね?」(注:インタビュー日は4月14日)とたずねると「ワクワク、ドキドキです」と笑顔で答えてくれました。この号が出るころにはデビューを終えてホッとされているところでしょうか。

## 往年のバイクが集結 オールドバイクミーティング

4月19日、往年の二輪車を一堂に集めた「オールドバイクミーティング」が、昨年引き続き石野公園で開催されました。

主催は、人吉メグロ愛好会でメグロとはかつてあった目黒製作所のバイクのこと。この日は天候にも恵まれ、九州各地から訪れたオールドバイクファンや観光客など多くの人で賑わいました。

会場には、バイクが1950年代から70年代まで年代別に展示され、実際にエンジンをかけ、会場内を走行するなど、ファンにはたまらない演出もありました。



## 有終の美を飾る エンディングセレモニー「流しびな」

2月1日から開催されていた「人吉球磨は、ひなまつり」のエンディングセレモニー「流しびな」が、3月31日、球磨川下り人吉発船場で開催されました。

発船場での専徳寺の住職による読経などのあと、人吉温泉さくら会や人吉温泉観光協会などの関係者と、おひな様・お内裏様の衣装をまとった有村さんご夫婦が、梅花の渡し2隻に乗り込み、水に溶ける紙で作られた、おひな様が乗った小舟42隻を球磨川へと流しました。



## ミュージアムトレイン出発進行！ KUMA号出発式・人吉温泉駅改名式



くま川鉄道の新列車「KUMA A-1」「KUMA A-2」の発式が、4月1日、人吉駅で開催されました。

「KUMA」号はSL人吉や九州新幹線のデザインなども手がけた水戸岡鋭治氏によるデザインで外装はモスグリーン、内装は黄色で統一され、木製のイスや調度品は全て特注のオリジナルデザインミュージアムトレイン。

式では青井幼稚園の園児による鍵盤ハーモニカの演奏や合唱、人吉相良藩甲冑隊の参加もあり、新列車の初運行を祝いました。

テープカットや、くす玉割りなどが済んだあと、一日駅長を務めた同幼稚園の大野文聖くんが、右手を上げ「出発進行！」と出発の合図をすると「KUMA A」号は汽笛を鳴らし出発。

ホームに集まった観客は列車が見えなくなるまで手を降り続けていました。

また、この出発式に先立ち、くま川鉄道人吉温泉駅改名式も行われ、「人吉温泉駅」と書かれた新しい駅名板が披露されました。

くま川鉄道の新列車「KUMA A-1」「KUMA A-2」の発式が、4月1日、人吉駅で開催されました。

「KUMA」号はSL人吉や九州新幹線のデザインなども手がけた水戸岡鋭治氏によるデザインで外装はモスグリーン、内装は黄色で統一され、木製のイスや調度品は全て特注のオリジナルデザインミュージアムトレイン。

式では青井幼稚園の園児による鍵盤ハーモニカの演奏や合唱、人吉相良藩甲冑隊の参加もあり、新列車の初運行を祝いました。



## 笑顔と緊張につつまれて 市内小中学校入学式



4月8・9日、市内の小中学校では入学式が行われ、小学校305人、中学校378人の新1年生が誕生しました。

人吉第二中学校には、真新しい制服を身につけた193人（男子91人・女子102人）が入学。式は、学校長式辞、在校生からの歓迎の言葉と続き、新入生代表の中神文弘君が「勉強や部活動に精一杯励み、仲間とともに力を合わせて、より良い学校生活を送れるように努力していくことをここに誓います。」と誓いの言葉を読み上げました。

## 「町内のよりどころ」が移転 前村薬師堂移転落成式

4月5日、下林町前村町内会館で前村薬師堂の移転落成式が行われ、町内関係者ら約60人が薬師堂の移転を喜びました。

移転前は、敷地が狭く奥まった場所であり参拝などで利用する際にも不便だったため現地点に移転。移転はクレーンを使用し、解体せずに行われたので柱組みなどは以前のままです。

前村町内会長は「薬師さんは町内のよりどころ。広くなつて大人から子どもまでお参りしやすくになりました。」と話しました。



## 交通事故ゼロを目指して 春の全国交通安全運動

4月6日から15日まで「子どもと高齢者の交通事故防止」を運動の基本として春の全国交通安全運動が行われました。

初日の6日は、ふる里歴史の広場で出発式が行われ、関係団体から約450人が参加。

出発式終了後、交通指導員ら約40人で南泉田町踏切付近へパレードで移動し、タッチ運動を展開。「子どもとお年寄りに優しい運転をお願いします。」などと声をかけながら、交通安全啓発チラシやグッズなどをドライバーに手渡しました。

## 地域社会の発展と人材育成 人吉市・崇城大学友好協力協定調印式

4月13日、市と崇城大学の友好協力協定が締結されました。

この協定は、まちづくり、産業、教育、文化、スポーツ、国際交流の分野などでお互いに協力し、地域社会の発展と人材育成に活かそうというものです。

調印式で崇城大学の中山峰男学長は「崇城大学は、焼酎醸造の研究を世界規模で行っているので情報を提供したい。」「大学の3,600人を越える若い力、若い息吹を吹き込みながら、まちづくりなどの提案をした」とあいさつされました。



# 情報ひろば

あなたの暮らしに役立つ情報をお届け

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 ☎24-6700

**提出期限** 5月29日(金)  
**申請に必要なもの** 印鑑、受給者名義の預金口座、厚生年金の方は健康保険被保険者証をお持ちください。  
※平成21年1月1日の住所が本市以外の方は児童手当用所得証明書(平成21年度分)を6月1日以降に提出してください。

**支給額(月額)**  
▼3歳未満 10,000円  
▼3歳以上の第1・2子 5,000円  
▼第3子以降 10,000円  
**提出期限** 5月29日(金)  
**申請に必要なもの** 印鑑、受給者名義の預金口座、厚生年金の方は健康保険被保険者証をお持ちください。

## 平成21年度児童手当の受給審査を行います

### お知らせ

INFORMATION

**九ちゃんクラブ**  
九ちゃんクラブ「ふれあい広場」は、4月から新たに火曜日も開設しています。広場には保育サポーターが詰めており、定期的にボランティアの方によるお楽しみイベントや育児相談会を実施しています。子育て中の皆さん、お気軽にご利用下さい。  
**場所** イスミ九日町本店3階フロア  
**開設日** 毎週月・火・木・金曜日  
**開設時間** 午前10時～午後4時まで(開設時間内のご利用は自由です)  
**料金** 無料  
**問合せ** 九ちゃんクラブ「ふれあい広場」(☎080-6416-9124)



**九ちゃんクラブ**  
九ちゃんクラブ「ふれあい広場」は、4月から新たに火曜日も開設しています。広場には保育サポーターが詰めており、定期的にボランティアの方によるお楽しみイベントや育児相談会を実施しています。子育て中の皆さん、お気軽にご利用下さい。  
**場所** イスミ九日町本店3階フロア  
**開設日** 毎週月・火・木・金曜日  
**開設時間** 午前10時～午後4時まで(開設時間内のご利用は自由です)  
**料金** 無料  
**問合せ** 九ちゃんクラブ「ふれあい広場」(☎080-6416-9124)

**梅狩りの中止**  
平成21年度の人吉市梅園の梅狩りは結実時期の度重なる晩霜による著しい着果不良で、収穫量が落ち込み、梅狩りができなくなりましたので中止します。  
**問合せ** 市農業振興課農畜係 (☎0667)

## 第16回輝き大会開催

**期日** 5月23日(土)  
**会場** スポーツパレス  
**参加者** 八代・球磨・芦北ブロックに在住の知的障がい児・者の方  
**問合せ** つつじヶ丘学園 (☎0667)

**募 集**  
アブランテシユ市とホームステイ交流  
市が今夏に姉妹都市締結を予定しているポルトガル共和国アブランテシユ市へ、青少年交流事業として派遣する市内在住の中学生・専門学校生を募集します。今年の夏、ポルトガルで素晴らしい経験をしてみませんか。たくさんのご応募をお待ちしております。  
**参加条件** ①派遣時に市内に居住し、かつ市内の中学校および人吉・球磨地域の高校、専門学校(ただし、20歳未満とする)に在籍する生徒 ②国際交流や青少年活動に熱意を持ち、帰国後もその経験を継続して活かすことが期待できる人など  
**交流先** ポルトガル共和国アブランテシユ市  
**交流期間** 8月1日(土)～8月8日(土)(7泊8日)  
**交流内容** アブランテシユ市長表敬訪問、アブランテシユ市の学生との交流など  
**費用負担** 10万円程度  
**募集人員** 10人(中学生5人程度、高校生・専門学校生5人程度)  
**募集期限** 5月20日(水)まで  
**選考方法** ①面接および作文、応募書類を参考に選考します。②面接日/5月下旬頃  
**応募方法** 所定の参加申請書に必要事項を記入し、各学校を通して提出してください。  
**応募・問合せ** 市国際交流協会事務局(市企画課交流推進係内)

## 243人が挑戦！ 第1回人吉球磨検定

4月19日に、第1回人吉球磨検定試験が人吉会場と熊本会場に分かれて行われ、人吉会場となった球磨商業高校では、141人が受験しました。同検定は、人吉球磨の魅力の再発見と郷土への愛着の再確認をしてみようという人吉商工会議所が初めて企画。全国各地から11歳から85歳まで幅広い年齢層の受験生243人が挑戦しました。試験は五者択一で、神社仏閣関連、肥薩線関連など全50問が出題。受験者は黙々と問題に向かっていました。



## 自慢ののどを披露 全九州民謡民舞の祭典



4月11・12日の2日間、カルチャーパレスで全九州民謡民舞の祭典が開催されました。これまでの全国大会につながる九州大会は昨年で廃止となり、今年からは独自の大会としての開催。大会には約1,100人の唄い手が九州各所から集結し、自慢ののどを披露。また、今大会から初めて設けられた「少年少女の部」では、可愛いだけでなく実力も兼ね備えた歌声に客席からは、ひと際大きな拍手と歓声が送られました。

## 母ちゃんたちのまちおこし 農産加工直売所オープン

4月23日、人吉駅前JAくま女子部人吉支部による農産加工直売所「母ちゃんの手塩」が、オープンしました。同店は、新規雇用の創出、空き店舗活用、観光客への農産品直売などを目的としたもの。店名は、「農家の母ちゃんたちが手塩にかけて育てた野菜や加工品などを売る」ことからつけられました。この日は、テープカットなどが行われたあと、早速、店内に並んだ朝採りの野菜や、煮しめなどを買い込み、レジに並ぶ行列ができました。営業時間は午前10時～午後6時、火曜定休日。



## 永遠の平和を願って 市戦没者追悼式



4月22日、カルチャーパレスで、人吉市戦没者追悼式(世界)の尊さを恒久に(が)開催され、250人以上が参列し、御霊を慰めました。野中藤夫人吉市遺族副会長による慰霊の言葉などのあと、参列者は、献花台に花をたむけ、先の大戦で亡くなられた方々の御霊1,441柱に手を合わせました。最後に、田中市長が、「英霊の命と輝きを胸の真ん中に留め、子や孫に伝えていかなければならない。」とあいさつしました。

**九州大学公開講座  
参加者募集**

一般市民の方に九州山地の森林や樹木、森林動物などの生態的特徴や森と水の係わりに関する知識を深めてもらうことを目的として公開講座を開催します。

**講座名** 「九州山地の森を知ろう」

**期日** 5月30日(土)～31日(日)

**会場** 九州大学宮崎演習林

**対象者** 高校生以上

**募集人員** 20人程度

**費用** 4,000円程度

**募集締切** 5月15日(金) 必着

※詳細はおたずね下さい。

**問合せ** 九州大学宮崎演習林 (0983381116)

**試験**

**国家公務員Ⅲ種  
税務試験**

人事院九州事務局と熊本国税局では、国家公務員Ⅲ種(税務)試験の受験者を募集しています。

**資格** 昭和63年4月2日～平成4年4月1日までに生まれた方

**一次試験** 9月6日(日)

**程度** 高校卒業程度

**受付期間** 6月23日(火)～6月30日(火) (通信日付印刷有効)

**問合せ** 人吉税務署 (02311)

**国家公務員  
中途採用者選考試験**

人事院および各府省では、国家公務員中途採用者選考試験(再チャレンジ試験)を実施します。

**受験資格** 昭和44年4月2日～55年4月1日生まれの方

**受付予定期間** 6月23日(火)～30日(火) 一次選考 9月6日(日)

※詳しくはお問い合わせ下さい。

**問合せ** 人事院九州事務局 第二課試験係 (〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-11-1) (092-431-7733)

**催し物**

**1,000本の美しいバラ  
ばらまつり**

例年行われている「ばらまつり」は今年で14回目を迎えます。1,000本を越える美しいバラを親子で観賞・ス

ケッチしませんか。

**期日** 5月9日(土)

**時間** 午前8時～午後2時

**場所** 人吉駅前ふれあい広場「バラ園」

**内容** ●スケッチ大会【参加費無料(午前8時～11時20分、雨天中止)】 ●バザー(バラの苗木、雑貨、食品コーナーなど)

●ステージ催事(琉球舞踊、フラダンス、レクリエーションダンスの披露など)

**問合せ** 市都市計画課街路公園係



**じゅけりつと博覧会  
開催中**

SL人吉号復活運行開始の4月25日から約1か月間、人吉のまちを盛り上げようと市内各所で歓迎イベントが開催されています。そのイベントの総称が「じゅけりつと博覧会」です。5月24日までのいろいろなイベントをお知らせ

**モンモン健康情報**

096-685-3300  
曜日ごとに日替わりで、同じ内容のテープが聞けます。

**時間** 朝9時～翌朝9時

**主催** 熊本県保険医協会 (096-385-3330)

**5月の週間プログラム**

- ▼月曜日 甲状腺機能亢進症
- ▼火曜日 甲状腺機能低下症
- ▼水曜日 禁煙のススメ
- ▼木曜日 歯科口腔外科で扱う病気について
- ▼金曜日 ピアス作成の合併症について
- ▼土・日曜日 子どもの日本脳炎ワクチン



**相談**

**無料法律相談会**

憲法週間の行事として「無料法律相談会」を開催します。

**期日** 5月20日(水)

**時間** 午前10時～午後3時

**場所** 熊本地方・家庭裁判所人吉支部

**相談員** 弁護士、調停委員、裁判所および法務局の職員

**相談内容** 一般法律問題、家庭問題、金銭問題、交通事故問題など

**問合せ** 熊本地方家庭裁判所人吉支部 (0234855)



**春の行政相談週間**

5月18日(月)から24日(日)は「春の行政相談週間」です。行政窓口の対応、道路、年金、環境問題など、行政に対する苦情や意見、要望がありましたら行政相談委員にお気軽にご相談ください。相談はいつでも受け付けています。

します。家族揃ってお出かけください。

●SLポット写真展 (旧清水楽器店) 5月24日まで

●昭和・ひとよしあの日・あの時 (司ビル1階) 5月24日まで

●ストリートフォトギャラリー「タイムスリップ」 (九日町通り・イスマミ本店1階) 5月24日まで

●なつかしかあ!国鉄 (鍛冶屋町どおり) 8月31日まで

●原岡コレクション・絵銭の世界 (入吉城歴史館) 8月31日まで

●吉川よしひる チェロ・ソロパフォーマンス at 人吉城 (入吉城跡) 5月4日

●青井さんで演結び (青井阿蘇神社) 5月24日

●じゅけりつと のみの市 (青井トキメキ通り) 5月24日

●ふるBarでJazzばい (新温泉) 5月30日

●織月まつり (織月酒造敷地内) 5月24日

**問合せ** 市経済部じゅけりつと博覧会実行委員会



**= 行政相談委員のお2人 =**



梶原 志郎さん (024-3077)



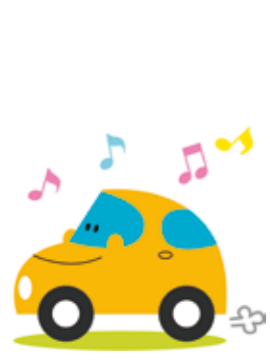
松本 和子さん (024-1403)

**税・料金**

**自動車税のお知らせ**

【自動車税納付は6月1日(月)まで】

自動車税の納税通知書を5月1日付けで郵送します。納期限の6月1日(月)までに、最寄りの金融機関やコンビニエンスストア、各地域振興局税務課、熊本県税務所、自動車税事務所まで納めてください。



また、自宅のパソコンなどを利用して、クレジットカード(VISA,Master)による納付も出来ますので是非ご利用下さい。

詳細は、「Yahoo! 公金支払い」をご覧ください。

**ホームページ** <http://koukin.yahoo.co.jp>

【環境への配慮から自動車税の税額が増減されます】

環境への配慮から、排気ガスや燃費性能が優れた環境負荷の小さい自動車(新車)は登録の翌年度の自動車税が軽減され、一定年数を経過した環境負荷の大きい自動車は自動車税が加算されます。

◆平成21年度に自動車税が加算(約10%)される自動車

- ・ガソリン・LPG車 (平成8年3月31日以前の初度登録車)
- ・ディーゼル車 (平成10年3月31日以前の初度登録車)

**問合せ** 県球磨地域振興局税務課 (0245793)

**健康**

**乳幼児健康診査を受ける時期が変わります**

4月からお子様の乳幼児健康診査を受ける時期が変わります。

**7か月児健診**  
対象 7か月～8か月

**1歳8か月児健診**  
対象 1歳8か月～1歳9か月

**3歳児健診**  
対象 3歳6か月～3歳7か月

※3か月児健診は今までどおりです。

**問合せ** 市保健センター健康政策係



**献血にご協力を!**

**期日** 5月13日(水)

**時間** 午前10時～11時30分、午後0時30分～4時30分

**場所** 鍋屋本館

※需要の多い400mlにご協力をお願いします。

**問合せ** 市保健センター健康増進係

**5月の広報こよみ**

- 1 金 広報配付
- 2 出 人吉お城まつり(3日)
- 3 日 憲法記念日
- 4 月 みどりの日
- 5 火 こどもの日、クリーン人吉運動早期清掃
- 6 水 振替休日
- 7 木
- 8 金
- 9 出 ばらまつり
- 10 日 子ども読書フェスタ
- 11 月
- 12 火 九州市長会
- 13 水 献血(なべ本館)
- 14 木
- 15 金 広報配付
- 16 出
- 17 日 一中・二中・三中・大畑小運動会
- 18 月
- 19 火 無料法律相談会
- 20 水
- 21 木
- 22 金 第16回輝き大会
- 23 出
- 24 日 第16回輝き大会
- 25 月
- 26 火
- 27 水
- 28 木 うおくむはあと出前保育
- 29 金
- 30 出
- 31 日 市防災実動訓練、西瀬小・西小運動会



# わが家の1か条 ~家庭教育の大切さを再確認~



前田さんご家族 (城本町)

## 前田さんちの1か条 会話のある食卓を

わが家では、食事中できるだけノーテレビにする様に心がけています。『会話』も少ないおかずの中の一品です(笑)  
特に新生活を迎えたこの時期は、子どもたちの何気ない話でもしっかり聞くようにしています。時々、おかずの取り合いなどでケンカになり、私の怒声が飛びますが・・・(笑)  
会話が弾めば消化にも良いそうですよ!

熊本県では、家庭教育の大切さを再確認するために「くまもと家庭教育10か条」が策定されています。この10か条は、家庭教育に携わる大人に向けた「9つの条文」と「わが家の1か条」からできています。

### くまもと家庭教育10か条

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>第1条</b> (家族の信頼感) 伝えよう 愛してるよのメッセージ  | <b>第6条</b> (命の大切さ) 自分の命 みんなの命 どれもが世界で1つだけ       |
| <b>第2条</b> (あいさつの習慣化) 朝昼晩 元気にあいさつ 習慣に | <b>第7条</b> (食事・団らん) 家族仲良く 食事・団らん 心と体に栄養を        |
| <b>第3条</b> (善悪の区別) 教えよう 事の善し悪し 躰から    | <b>第8条</b> (体験の意義) 体験で 得られる本物 知と心               |
| <b>第4条</b> (感謝の心) 「ありがとう」は 生きゆく心の 出発点 | <b>第9条</b> (地域全体での子育て) この子もあの子も 地域で子育て みんなの宝    |
| <b>第5条</b> (我慢する力) 肥後っ子の あすを支える がまん力  | <b>第10条</b> (わが家の1か条) <b>あなたのご家庭で付け加えてください。</b> |

## 長每公の人吉めぐり

わし長每がシリーズで人吉を紹介するぞ。  
巻の十一——青井阿蘇神社——  
(その八「神仏習合」)



さがら ながつね  
相良長每公  
豊臣秀吉から球磨郡の領地を許され、本格的な城(石垣造りの城)造りにとりかかった第二十代当主。

今回は青井さんの神仏習合(神と仏は一心同体で、仏が日本に現れた姿を神とするという考え方)の話をしよう。  
本殿正面裏又の下部には神仏習合の風習を残す船の舵の形をしたようなものが取り付けられておる。これは、仏さまの武器を表す「輪宝」というものじゃ。御扉正面にも同様のものが左右に取り付けられておるじやろ。神社に仏を表すものが残っているという事は、青井さんも神仏習合をとっていたということじゃ。ただし、青井さんがほかと違うところは、寛文五年(一六六五年)という早い時期に神仏分離を行っているところじゃろう。  
輪宝のほかにも神社には神仏習合の遺品が多く残されており、宝物として残っている板絵御正体や懸仏鏡像などがそれにあたる。これらの中には市の文化財指定を受けているものもあるのじゃよ。また、幣殿入口にも羯磨という密教用具が残されておるが、これも神仏習合の名残じゃ。神仏習合ではないが、本殿正面には輪宝のほかにも相良家の家紋である「相良瓜」や「梅鉢」の家紋も取り付けられておる。これは、青井さんがわしら相良氏の氏神という証であり、また、社殿造営や修築にも相良氏がかかわり永きにわたって青井さんをまもってきた証と考えていただきたい。



## ラッソ通信 vol.1

市社会教育課

### 会員は随時受付中!

### 活動が始まっている教室

◆ミニバレーボール・カヌー・キッズビクス・ゴルフ・ビーチボールバレー・ジュニアソフトテニス・ハンドボール・ベースボールキッズ・バドミントン・健康ボウリング・フットサル・はじめてのいけばな・花と遊ぼう・はじめてのお茶・球磨川舟唄

会員受付は随時行っています。

ブログ <http://hitoyoshi-club.net/cl>

ポルトガル語でカルヴァーリヨは檜の木、ラッソは絆を意味します。



クラブの会員でロアッソ熊本のホームゲーム観戦に行きました。

## この本よがばい! 4月の新刊から

### 《一般》 絵本をつくりたい (楽しくはじめる絵本づくり)



ちば みきお 指導  
千葉 幹夫

### 《児童》 たっくんのおてつだい



おおさわ さとこ 作

「絵本をつくってみたいけれど・・・」そんな気持ちになったことはありませんか。この本では、ストーリーの組み立て方や絵の描き方、製本の仕方まで、ポイントをわかりやすく解説してあります。さあ、楽しい絵本づくりの世界へ。

たっくんの家には、もうすぐ赤ちゃんが生まれます。お父さんが「お母さんを手伝ってあげよう」と言ったので、たっくんと妹のモモちゃんはおてつだいをはじめます。でも、なかなか上手にできなくて・・・。

\*5月の休館日は5日の火曜日、11日・18日・25日の月曜日です。

問合せ 市図書館 (0)243518

# 健康づくり、お手伝いしませんか？

## 食生活改善推進員さん（ヘルスマイト）募集

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生涯の健康づくり活動を、食を通して推進しているボランティアグループです。下記の養成講座を受講して、あなたもヘルスマイトの仲間になりませんか？

内容 健康についての講演会、運動、栄養についての講話、実技など

期間 5月～平成22年3月（月1回）

対象者 市民の方で意欲のある方

募集締切 5月29日（金）

申込・問合せ 市保健センター健康増進係（☎24-8010）

### ヘルスマイトの活動紹介

ピンクのエプロンと三角巾がトレードマークのヘルスマイトさんたち。

普段は、町内の子ども会や小学校へ出向き、子どもや高齢者向けの旬の素材を使った料理や昔ながらのおやつなど、色々な工夫をこらして料理教室を開いているほか、ひとよし産業祭のウォーキング大会ではカルシウムたっぷりの手作り弁当を参加者へ配布するなど、幅広く活動しています。今回は活動の一部を写真でご紹介します。



料理教室



ウォーキング大会で弁当配付

#### 内臓脂肪をためやすい生活習慣



アイスクリームや  
スナック菓子が好き



間食をよくする



**おなかいっぱい食べる習慣を改めよう**

内臓脂肪をためやすい生活習慣や好みが厚生労働省の調査で明らかにされています。それによると、内臓脂肪型肥満の人は、食事をおなかいっぱい満足するまで食べ、間食をよくとり、アイスクリームが好きで、緑黄色野菜が嫌いな傾向があることがわかりました。

間食の回数を減らすことはできて、満足するまで食べ



ていた食事を腹八分目でやめるのは、むずかしいものです。そこで、よく噛むこと、その土台としての歯の健康が大切になってきます。

### 歯のはなし

「せむせむー8020」

第43回

社団法人  
人吉市歯科医師会

## 朝食は



## 生体時計のスイッチ

**生体リズムって？**

生体リズムは、からだに備わっている時計（体内時計）がコントロールしています。睡眠・覚醒をはじめとして、体温・血圧といった自律神経系も、昼間に活動しているときは高く、夜休んでいるときは低くなる、という一日のリズムがあります。

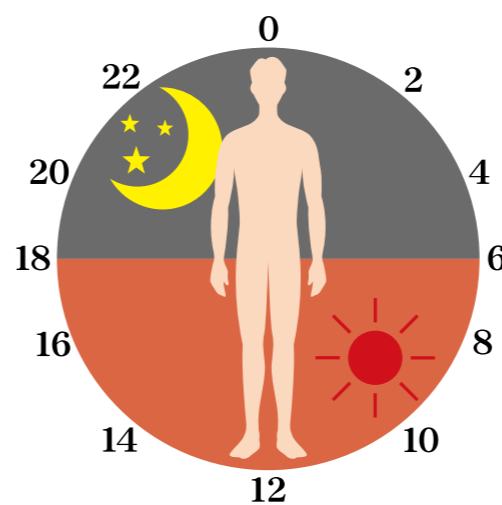
このような、不規則な生活は、もともと身体に備わっている生体リズムに逆らうため、からだや心にアンバランスを引き起こします。

**生活リズム**

ここ数年、人びとの生活は大きく夜型に変わってきています。共働きの家族が増えたために、保育園などに預けられた乳幼児は、親と一緒に夜遅くまで起きています。小学生は、塾や習い事で夜遅く帰宅します。

また、深夜のテレビ番組を見て、朝起きられず、遅刻や登校拒否などへ影響を及ぼしている子どもは少なくありません。

さらに、大人でも、不規則な生活による睡眠・覚醒リズム障害など、朝、出勤できないサラリーマンなどが増えています。



体温：早朝が低く、少しずつ上昇夕方最も高くなる／血圧：朝上昇して日中に高くなり、夜から夜にかけて低くなる／性ホルモンや成長ホルモンの分泌：夜の睡眠中に高まる／自律神経の働き：日中は交感神経（心身を活動的にする）の、夜間は副交感神経（心身をリラックスさせる）の働きが高まる

リズムがあります。また、いろいろな内分泌ホルモン（昼間活動しているときの様々なストレスに耐えるための副腎皮質ホルモンや、夜眠ついているときに成長や細胞の新生を助ける役目をする成長ホルモンなど）分泌にもリズムがあり、一日のどの時間帯に分泌されるかが決まっています。

**体内時計は25時間**

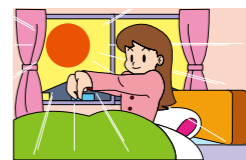
もともと、からだに備わっている体内時計は25時間です。それを地球の自転の24時間に合わせて調整しています。からだの25時間のリズムを、24時間に合わせる手がかかります（同調因子）の中で最も重

要なのが目から入る光です。体内時計の仕組みとして、時刻を知る手がかりとなるさまざまな同調因子が、感覚器を通して脳の体内時計に入ります。

体内時計の振子は元々25時間周期ですから、これを外から伝えられた24時間の信号に合わせて、外界に接する筋肉や皮膚、内分泌腺などに伝え、24時間のリズムとして表現されます。

このような時刻合わせは、毎日行わなければならない。毎朝、光を浴びること、朝食をとること、起床や通勤・通学などの行動、活動などが、からだのリズムを整えるために重要なことなのです。

- 生体リズムから見たよい生活習慣8か条**
- 1 早寝・早起き
    - ① 毎日決まった時間に起きる
    - ② 一人で起きれるようになる
  - 2 明るい光を
    - ① カーテンから差し込む朝日は目覚めがよくなる
  - 3 規則正しい3度の食事
    - ② 昼間には、日光浴を
  - ① 朝食は生体時計のスイッチ
  - ② バランスの良い食事、よく噛んで脳を活発に
  - 4 毎朝の排便の習慣
  - 5 昼間には十分な遊びと学習を
  - 6 適度な運動も
  - 7 一日一度は家族で談話
  - 8 休日には家族で行動





# 市長の部屋

ひとよし ちょっといい話

From the Mayor

ついに、「SL人吉」がやって来ましたね。今年是人吉にとって、百年に一度の希望の年です。青井さんの国宝に続いて、SLはまさに天の恵みといえます。地域の宝を活かし、さわやかなあいさつでお客様を迎えたいものです。私のつれづれの雑感をコラムにさせていただくことになりました。主観的な思いになるかもしれませんが、よろしくお願ひします。そこで、このコラムはちょっといい話を集めてみることにしました。

さて、三月に試運転で初めてSLが来た時のお話です。建設部職員たちが、鍛冶屋町の現場で仕事をしていました。すると、駅の方面にもくもくと黒い煙が空を覆い、立ち昇っているではありませんか。「すわ、火事だ！」と全力疾走で、駅方面に駆け出してゆきました。息せき切つて、煙が上がっている駅に駆け込むと、なんとその黒煙は、SLが吐く煙でした。SLが試運転で人吉に来ることは、彼らには知らされていませんでしたので、それどころか勘違いでしたが、「火事だ！」と思い、取るものも取らず駅に駆けつけた職員たちの心意気や良しと、ほめてあげたい出来事でした。

前略  
広報ひとよし様

ホームページで広報ひとよしの記事をご覧になった方からお便りをいただきました。

● 広報ひとよしナンバー884の「ひとよし大好き友愛(UI)ターン」を拝見させていただきました。山本豊さん・久子さんのUターンの記事を拝読させていただきました。私の思いを書かせてください。

大阪で半世紀近くも住んでいる私にとって共感する所が沢山ありました。「人吉市で暮らしてみようですか」のお答えが夜の星がきれいなことと人吉盆地山々のこと。私にとっても素晴らしい一言に尽きます。

水郷の町人吉に生まれ育った私は、ふるさとが大好きです。球磨川で産湯をつかったとまでは言いませんが幼少の頃、夏にはよく泳いだものです。

そしてかなり前になります。子どもたちが小さい頃、帰省した折、道ですれ違中

学生の方があいさつをしてくださいました。

「お母さん知ってる人？」と言うのです。即座に私は「人吉の方は知らない人にも心よくあいさつをしてくださいなだよ。心暖かく気持ちがいいね」と言ったことを思い出しました。

私も小学校を卒業してちょうど60年になります。戦前・戦中・戦後を経験してきたわけですが、物品が無に等しかったことだけ記憶に残っています。

昭和24年の卒業なので二・四瀬(西瀬)会と、地元の方々の協力を得て発足して2年位になります。

ふるさととは遠く(き)にありて思うものでしょうね。幼いころに目に焼き付いた山々、すきとおる空の青、そして夜空の星のまたたき、本当に忘れられません。

目を閉じて思いにふけると、こちらでは味わえない人の暖かさが伝わってくるようで、素晴らしいふるさと人吉を持たせていただいた私は「人吉は皆人が善い、いい所よ」と大声でいいます。

帰省の折はお茶、椎茸、梅干し、大根、ごぼう、人参、きゅうりの味噌漬、主人と息子

◎あて先

〒868-8601  
人吉市麓町16番地  
秘書課広報広聴係 まで

※住所、氏名(ペンネーム可)、年齢、性別を記入してください。

# 医療のお話し

From the doctor



今月のドクター  
人吉医師会 会長 堤 悦朗

## 「長寿の秘訣」

先日、ある会合で市長さんが「出来れば100歳の現役市長を目指したい。」と話をされました。皆さんはジョークとして聞きながされたと思いますが、私は有り得ない話ではないとおもいました。100歳の市長。きつとギネスブックに記載され、一躍人吉は世界的に有名になるでしょう。ただし禁煙が条件です。

人間は何歳まで生きられるでしょうか。今のところ、世界記録は1997年に亡くなられたフランス女性ジャンヌ・カルマンさんです。

彼女は1875年に生まれました。エッフェル塔(1889年)の建造や、画家ゴッホのことなどを良く憶えていて100歳まで自転車を取り回しました。長生きの秘訣を尋ねると病気をしないこと、楽しいことをすることと答えました。

縄文時代の平均寿命は15歳でした。昭和16年の平均寿命が48歳。現在が86歳。昭和までの1万年間より戦後60年間の寿命の伸びが上回るので。縄文時代も現代人も遺伝子に変化はありません。災

害・事故・食料事情・環境・疾病これらが改善された結果です。長寿遺伝子は確かに存在します。身近な例では高い善玉コレステロール(HDLコレステロール)は長寿の家に多いことはよく知られた事実です。タバコを止め、運動によってHDLコレステロールは増えてきます。一卵性双生児は遺伝子が同じですが、同じ寿命とは限りません。例えば喫煙をした方は老化の進み方が著しくひどいことが知られています。動物の寿命を決定しているのは細胞分裂の回数です。分裂回数は動物の種類で異なり、ハツカネズミは約8回、ウマは30回、ヒト60回、カメ100回と言われます。これは「ヘイフリックの限界」として知られ、ヒトの場合60回分裂すると寿命となります。医学的には全ての臓器が病気になるのが、順調に60回の分裂をすると120歳となります。専門的に説明しますと細胞分裂の回数となるDNAはラセン状になっており、分裂や複製の際もつれを防ぐヒモ(テロメア)がDNA末端にくっついていて、分裂の度にこれが短縮していきます、60回で擦り切れてしまいます。そこで寿命を迎え

- ます。元気で長生きする為には、テロメアの短縮を防ぎ、細胞の分裂を早める病気をしないこと。身近に出来ることはやはり正しい生活習慣を守ることに行き着きます。健康寿命を延ばす研究をはじめた学会が「日本抗加齢医学会」です。興味がある方は <http://www.anti-aging.or.jp/> をご覧下さい。
- 最後に健康寿命を延ばすドクターツツミの健康10訓を紹介致します。
- ①ア 歩きましょう。
  - ②カ 過食は止めて腹8分。
  - ③サ 酒は適度に飲みましょう。
  - ④タ タバコは百害一利なし。
  - ⑤ナ なるべく塩気は控えめに。
  - ⑥ハ はっはっはと笑いましょう。
  - ⑦マ 真面目に薬は服用し。
  - ⑧ヤ 野菜タップリ油控えめ。
  - ⑨ラ ラジオ。新聞に興味もち。
  - ⑩ワ 若さを常に保ちましょう。



取材先でこんにちは  
あふれる笑顔 smile

4月のある日、東間小学校の見知り遠足での仲良し3人組。  
「組がちがってもお弁当は一緒に食べるの。」

市役所の FRESHMAN

ほづみ しんご  
穂積 信吾  
都市計画課計画係  
『早く一人前になれるように一日一日を大切に頑張ります。』

# ひとよし

〔ひとよしのごちそう〕



春にぴったりの、  
さわやかなおつゆ

人吉球磨の郷土料理の代表として「つぼん汁」がありますが、つぼん汁はあくまでも秋から冬に採れる地元根菜類を使って作る料理です。そこで、十数年前に春の料理として「木綿葉汁」が町おこしの方々によって考案されました。



山里のおやつ  
『赤きびのちまき』

木綿葉汁とは球磨川で採れた鮎のだしを基に作る、とてもさわやかなおつゆ物です。

球磨川の鮎と球磨の山地で育つ山菜類を使って作る汁物に、古来球磨川のことを「木綿葉汁」と呼んだことから命名されました。

温泉祭り（現・お城まつり）などで2・3回皆様に味わっていただきましたが、近頃影がうすくなっておりました。

今回このシリーズの最初に当り、今まさに旬を迎えています「筍、わらび、三つ葉」などの山菜を焼鮎で一晩かけてじっくり取っただして作った木綿葉汁を紹介します。

これから新たに郷土料理として可愛がっていただければ幸いです。

作った人



ひとよし女性の会 会長  
馬場 佳代子さん

## レシピ

【材 料】 水(960cc) / 焼鮎(1匹) / ござんタケノコ(120g) / もどしたシイタケ(乾燥3枚)(4人分) (32g) / フラビ(40g) / ニンジン(40g) / ゴボウ(24g) / 薄口しょうゆ(大さじ3) / 塩(小さじ1) / 酒(大さじ1) / みりん(小さじ1) / 三つ葉(適量)

【作り方】 ①水960ccに焼鮎を入れ一晩浸しておく。②①を火にかけ沸騰寸前に焼鮎を取り出す。③ゴボウは皮をこさぎ、半月切りまたはいちょうぎりにして水に浸しておく。シイタケはもどして1cmの角切りにする。④ござんタケノコはささがき、ニンジンはいちょう切り、ゆがいたフラビは1.5cmくらいに切る。⑤②に③を入れ、ゴボウが煮えたら④を入れ、しばらく煮て味付けをする。⑥器についで、ゆがいた三つ葉を散らして完成。

## 今月の表紙

KUMA-1・KUMA-2 出発式  
(4/1・人吉温泉駅)

1日駅長を務めた青井幼稚園の大野文聖くん。たくさんの方の視線を浴びる中、右手をピンと真上に上げて「出発進行!」。元気よくできました。

わたが編集室には「市民が元気になる広報、市民の笑顔あふれる広報、市政の動きを確実に届ける広報、若者をひきつける広報を目指します。」と張り紙がしてあります。この4月で2年目に入った編集部員2人。これまでに皆様に喜んで読んでいただく広報ひとよしを目指したいと張り切っています。さて、広報ひとよしのリニューアル、いかがでしょうか。ご感想をお寄せください。広報ひとよしと市民の皆様とのコミュニケーションを大事にしたいと思えます。(すみこ)

## 編集後記

編集室から