

笑顔をつなぐ広報紙

# 広報ひとよし

2016

2

No.1051

老人給食ボランティア特集

## 弁当箱に、愛情詰めて

平成28年人吉市消防出初式 フォトリポート

人吉球磨は、ひなまつり

第13回ひとよし春風マラソン コース案内



日本タウン誌・フリーペーパー大賞 2015 の  
読者投票部門で1位に輝いた  
『どうぎゃん』編集部

### どうぎゃん

平成12年6月20日に創刊して以来、毎月20日に発行。編集長を含め編集部員は5人で、取材や撮影だけでなく、誌面のデザインから広告営業、本の配達まで自分たちでこなす。今回の受賞を記念し、2月26日(金)には読者を招いた祝賀会を開催する。「日本一になったことを、皆さんと一緒にただただ喜び会です。どなたでも参加できます！」と編集部。申し込み締切は2月8日(月)。詳しくは編集部 ☎23-6917)まで。

全国各地のタウン誌、フリーペーパーの誌面や読者の支持率などを競う「日本タウン誌・フリーペーパー大賞2015」。同大賞の読者投票部門で、エントリーした約230誌の中で1位に輝いたのが人吉球磨の月刊情報誌『どうぎゃん』だ。

同誌は平成12年に創刊。「人吉球磨を元気にしよう」と、人物や文化、グルメ、まちの話題など、この地域に特化した情報を掲載している。

読者投票部門はインターネット投票で、投票期間は昨年10月1日からの1カ月半。誌面やフェイスブックで投票を呼び掛けると、地元はもちろん、全国に散らばる人吉球磨出身者にも応援の輪が広がった。「取材先で、どこにはがきを出せば日本一になるのかおぼあちゃんに尋ねられたことも。出身者も含め、人吉球磨の人たちの地元愛を強く感じました」と編集長の有地永遠子さん。最終的には1万5665票を獲得し、2位に1万票以上の大差をつけた。

受賞後に発行した1月号では、感謝の気持ちを伝えようと受賞までの経緯を誌面で特集。表紙や裏表紙には、応援してくれた読者の写真をびっしりと掲載した。「読者投票部門1位ということは、どうぎゃんは日本一読者に愛される雑誌ということ」と有地さん。編集部には、読者が手作りのお菓子を差し入れにくることもある。「この地域で本作りができることが、本当に幸せです」

2016.FEB No.1051

## 今月のPICK UP !



### 歩いて見つける地域の魅力

西瀬校区公民館主催のフットパスツアーが1月16日に開催され、参加者は矢黒・戸越地区の自然や名所を楽しみながら約5キロの道のりを歩きました。フットパスとは地域に昔ながら歩く小道のことで、近年全国各地で整備が進んでいます。

人吉球磨をはじめ県内から54人が参加。朝霧の中、一行は西瀬コミセンをスタートし、唐渡神社や三日原観音、黒坂の切り通しなどを回るコースを歩きました。矢黒公民館では、町内の女性部がお茶や漬け物、だご汁などおもてなし。阿蘇市から参加した松本克己さんは「フットパスに参加したのは初めてですが、自然がきれいで地元の人と話しながら歩くのも楽しかった。おもてなしも最高です」と話していました。



かつて使われていた道「黒坂の切り通し」は神秘的な雰囲気。初めて歩いたという人も多かった(上) / 立ち寄る場所では、詳しい人がガイドをしてくれることも(左下) / 矢黒公民館でのおもてなしも参加者に好評(下右)

- 03 FACE  
日本タウン誌・フリーペーパー大賞2015の読者投票部門で1位に輝いた  
『どうぎゃん』編集部
- 04 フォトリポート  
05 平成28年 人吉市消防出初式
- 06 老人給食ボランティア特集  
11 弁当箱に、愛情詰めて
- 12 話題をおって  
13 ICT林業プロジェクト実証実験 / 球磨工高郷土料理講習会 / 洪水に対しリスクが高い区間の共同点検 / 特定健診継続受診者への奨励商品券抽選 / 人吉ふるさとづくり会議 / 教育プロレス / 人吉市で記録的大雪
- 14 第13回ひとよし春風マラソン コース案内  
15
- 16 情報ひろば  
19
- 20 保健センター子育て通信  
はい、こちら消費生活センターです
- 21 わが家の愛ドル  
ようこそとしよかんへ!
- 22 介護保険のお知らせ  
編集後記
- 23 市長日記  
ワーク・ライフ・バランスセミナー
- 24 Hitoyoshi information / 人吉球磨は、ひなまつり



## 平成28年 人吉市消防出初式

**新** 春恒例の人吉市消防出初式を、1月10日にふるさと歴史の広場で開催しました。女性消防隊を含む市消防団員約360人が参加。団員たちは応援に訪れた多くの住民の前で、日ごろの訓練の成果を競いました。

規律の部では、部ごとに松岡市長の観閲を受けた後、分列行進を披露。りりしく整然と行進する姿に、観客からは大きな拍手が送られました。

午後からは呼び物の放水競技。団員たちは合図が鳴ると全力疾走し、5本のホースをつないで高さ約15mの高さに入った玉をめがけて放水しました。今年は風の影響か、多くの部が玉を落とすのに悪戦苦闘。記録が伸びない中、昨年優勝した第4分団第2部（矢黒、上・下永野）が今年も好タイムで制しました。放水の部を制した同部がそのまま総合優勝。平成15年以來の栄冠を手に入れました。



写真1 元気いっぱいの通常点検を披露した幼年消防クラブの子どもたち 写真2 放水競技の前に円陣で気合を注入！ 写真3 体勢を崩しながらも玉を狙う 写真4 女性消防隊もピシッと整列 写真5 市長に敬礼！ 写真6 ホースをつなげ！ 筒先は間に合うか!? 写真7 後援会が食事を準備して団員を応援 写真8 一糸乱れぬ分列行進に観客から拍手！



### 総合優勝 第4分団第2部 (矢黒、上・下永野)

#### 優勝コメント 竹地 史運 部長

「平成15年以來、悲願の総合優勝を果たすことができました。放水競技は2連覇できたので、来年は3連覇、さらに規律部門も制する完全優勝を狙います！」

### 平成28年出初式成績

#### ■規律の部

- ①第4分団第3部（上・下戸越、鹿目）
- ②第4分団第1部（上・下薩摩瀬、下城本、宝来、相良）
- ③第3分団第2部（上・下原田）
- ④第6分団第2部（七地、浪床、蟹作、赤池原、赤池水無）
- ⑤第4分団第2部（矢黒、上・下永野）
- ⑥第6分団第1部（東間上・下）

#### ■放水競技の部

- ①第4分団第2部
- ②第2分団第3部（瓦屋、城本、合ノ原、井ノ口）
- ③第6分団第2部
- ④第3分団第1部（温泉、上・中・下林）
- ⑤第5分団第2部（養野、古仏頂）
- ⑥第1分団第3部（大工、二日、五日、七日）

# 高齢者の食を支え30年

地域の高齢者のために弁当を作る老人給食ボランティアの皆さん。  
この活動は、市内の2校区で30年以上続いています。



地域の高齢者のために弁当を作る老人給食ボランティアの皆さん。この活動は、市内の2校区で30年以上続いています。

**高齢者の「食」を支える**  
地域の人が手作りした弁当を、地域に住む高齢者の自宅に配達する「老人給食サービス」。市内では現在、中原校区と東間校区の2校区で、老人給食ボランティアの皆さんがこのサービスを実施しています。

**老人給食サービスの主な対象者は、食事作りが難しくなってきた一人暮らしや夫婦など、高齢者だけの世帯です。家事の負担軽減や栄養バランスを考えた食生活を支援するため、定期的に高齢者の自宅に食事を届けます。食事を届けるときに直接会って話をすることで、健康状態も確認。老人給食サービスは地域に住む高齢者の見守りにも一役買っています。**

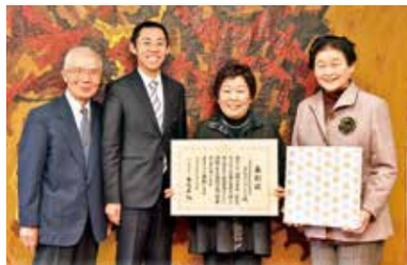
**昭和56年からサービス開始**  
人吉市で老人給食サービスが始まったのは、昭和56年4月。食事に困っている高齢者を少しでも手助けできればと、東校区社会福祉協議会がスタートさせました。当時は、町内会館や民生委員の自宅に高齢者が集まって食事をすゝる会食型。地域の高齢者から好評を得たこの取り組みは、ほかの校区に拡大します。各校区社会福祉協議会が主体となり、昭和59年には市内全ての校区に老人給食ボランティアが設立されました。

**楽しみに待つ人のために**  
中原校区の老人給食ボランティアは昭和59年2月に設立。当初から毎月第2水曜日に給食を配食しています。設立当時は10人ほどのボランティアで約30個の弁当を作っていました。が、年々利用者が増え、現在は14人で約50個の弁当を作っています。

**3月曜日の配食を5人で始めました。現在は29人で約80個の弁当を作り、配達しています。**  
30年以上にわたって続いた2校区の老人給食ボランティア活動。この活動の功績が認められ、東間校区は平成26年9月、中原校区は平成27年11月に厚生労働大臣表彰を受けました。



▲市役所で松岡市長と松田副市長も試食し、おいしいと太鼓判！



▲市役所で厚生労働大臣表彰を受けた瓜生さん（中央右）ら



▲市のイベントで厚生労働大臣表彰を受ける三原さん

## 老人給食ボランティア特集



# 弁当箱に、愛情詰めて



中原校区老人給食ボランティアの皆さん

人吉市内の2つの校区では、月に1～2回、高齢者の自宅に地域の方が作った弁当を配達する「老人給食ボランティア」活動が実施されています。地域に住む高齢者を見守る役割も担うこの活動。愛情たっぷりの弁当を通して、住民が互いに支え合う地域づくりが行われています。

問合せ 市社会福祉協議会 (☎24-9192)



写真1・2・7・8・9・13 笑顔で調理するボランティアの皆さん。調理場は和気あいあいとした雰囲気 写真3・4・10・12 担当に分かれて調理。経験豊富な皆さんの手で、次々に調理が進む 写真5 弁当箱一つ一つに出来たての料理を詰めていく 写真6 自宅で手作りした料理を持ち寄る人も 写真11 高齢者の方が食べやすいようにと一つ一つオレンジに切れ込みを入れる 写真14 煮付けの完成までもう少し 写真15 弁当配達が終わったら、みんなで「いただきます」

## 1月の献立を紹介♪



### 東間校区の献立

- ・麦飯 ・みそ汁 ・鶏の空揚げ
- ・サツマイモの天ぷら ・煮しめ
- ・卵焼き ・ホウレン草のごまあえ
- ・白菜の即席漬け ・ねったんぼ
- ・オレンジ

### 中原校区の献立

- ・菜飯 ・みそ汁 ・サバの煮付け
- ・サツマイモとシイタケの天ぷら
- ・煮しめ ・だし巻き卵 ・なます
- ・煮豆 ・米粉ゼリー ・ミカン



**利用者への心遣い**

配食日の朝、調理場に新鮮な野菜や魚などの食材がどんどん運ばれてきます。弁当の献立は、栄養バランスはもちろん、彩りをイメージしながらボランティアの方たちが考えます。利用者は高齢者がほとんどなので、軟らかく食べやすい料理が中心。ひな祭りのちらしずし、おくんち祭の赤飯とつぼん汁など、季節感も取り入れていきます。

ボランティアの方たちが集まると早速調理開始。材料を手に取ると自分の持ち場に就きます。卵焼きを作る人、揚げ物を作る人など担当が決まっています。長年の主婦経験とチームワークで手際よく作っていきます。「オレンジは少し切った皮は実と皮の間に入れて」と、食べやすさと見た目を美しくする心遣いも忘れません。

**楽しみながらボランティア**

ボランティアは主婦歴ウン十年のベテランぞろい。飲食店で働いていた元プロもいて、調理場は料理の情報交換の場にもなっています。弁当には、ボランティアの方が自宅で作ってきた漬物やまんじゅうが入ることも。それぞれの家庭の味を教え合っています。

弁当が完成し、配達が終わると食事会。「今日のみそ汁はだしにシイタケの脚ば入れたいけん、ここの出でおいしかど？」と料理の出来を話したり、「私もうすぐ誕生日。75歳ばい」「私より姉さんやら！」と世間話をしたり。みんなであいまいしながら食べるのも楽しみの一つです。

同じ地域に住む利用者の顔を浮かべながら、そして楽しみながら作るからこそ、おいしい弁当が出来上がります。

**愛情弁当の隠し味**

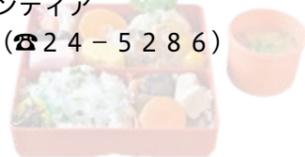
主婦歴ウン十年の皆さんが作る弁当は、食べる人のことを考えた優しさが隠し味。笑顔のスパイスも効いています。



# 老人給食を利用しませんか？

地域のボランティアが作る栄養満点の弁当を届けてくれる「老人給食サービス」。  
対象校区の方はぜひご利用ください。

- 配食日 毎月第2水曜日（7・8月を除く）
- 利用料金 1食 350円
- 対象校区 中原校区
- 対象者 一人暮らしの高齢者や夫婦など高齢者のみの世帯、  
体が不自由で食事作りに困っている方
- 問合せ 中原校区老人給食ボランティア  
代表 瓜生 ハルカさん（☎24-5286）



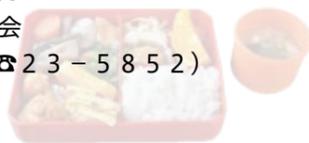
## 中原校区老人給食ボランティア



## 東間校区老人給食ボランティア



- 配食日 毎月第1・3月曜日  
（1月の第1月曜日、7・8月を除く）
- 利用料金 1食 350円
- 対象校区 東間校区
- 対象者 一人暮らしの高齢者や夫婦など高齢者のみの世帯で  
食事作りに困っている方
- 問合せ 東間校区社会福祉協議会  
会長 源嶋 正人さん（☎23-5852）



## INTERVIEW

地域のボランティア活動を推進する人吉市社会福祉協議会の速永事務局長に話を聞きました。



人吉市社会福祉協議会  
事務局長 速永 同志子さん

**老人給食サービスを利用して  
食べる喜びを感じてほしい**

一人暮らしの高齢者は、食材を買っても1人で食べきれないため、手の込んだ料理がなかなか作れません。そのためスーパーで買ったおかずや、ご飯と漬物だけなど代わり映えない食事になり、栄養が問題になります。低栄養になると、骨折しやすくなったり免疫力が落ちて感染症にかかったりと、要介護になる可能性が高まります。

老人給食サービスは、月に1〜2回、栄養バランスを考えた彩り鮮やかな弁当を配達しています。食べることは、喜びや楽しみ、幸せを感じることができるところです。町内独自で老人給食活動をするところもありますが、現在老人給食ボランティアが活動しているのは2校区だけ。ほかの校区の老人給食ボランティア活動も復活できればと考えています。利用できる校区の方はぜひご利用ください。このサービスは高齢者の見守りの役割も担っています。食べることの喜びと地域に見守られている安心感を感じてほしいです。

# お届けするのはおいしさと安心

出来上がった弁当は、ボランティアの人たちが利用者宅に直接お届け。配達が高齢者の見守りにも一役買っています。



老人給食ボランティアの皆さんが作った出来たての弁当は、自分たちで利用者宅へ配達します。配達で活躍するのが男性陣。ぎつしりと弁当が入ったかごを車に乗せ、弁当を楽しみに待っている利用者宅へ出発します。

配食は1軒1軒丁寧な訪問し、「〇〇さん元気でしたか？」「最近歩きよかったですか？ たまには散歩せんとだめよ」などと一人一人に声を掛けます。利用者に異常があったときは、社会福祉協議会や市役所、かかりつけの病院に連絡するなど、老人給食ボランティアは行政や医療機関と連携。

ほかにも弁当の感想を聞いたたり家族に関する相談を聞いたりと、弁当を届けるだけでなく、高齢者の生活や健康状態を確認するのボランティアの大事な役目です。

## 老人給食サービスを利用している方の声



お弁当は毎回ご近所さんと集まって、おしゃべりしながら食べています。お弁当の中身は、どれを食べてもおいしいですよ。月2回のお弁当が楽しみです。

上田 シヲリさん (89歳)  
西間下町



いつも食べきれないほどたくさんのごちそうをいただくので感謝しています。一人暮らしなので、配達してくれる方と会話ができるのがうれしいです。

松村 信子さん (87歳)  
温泉町

# 第13回 家族と走る、家族が応援する

# ひとよし 春風マラソン

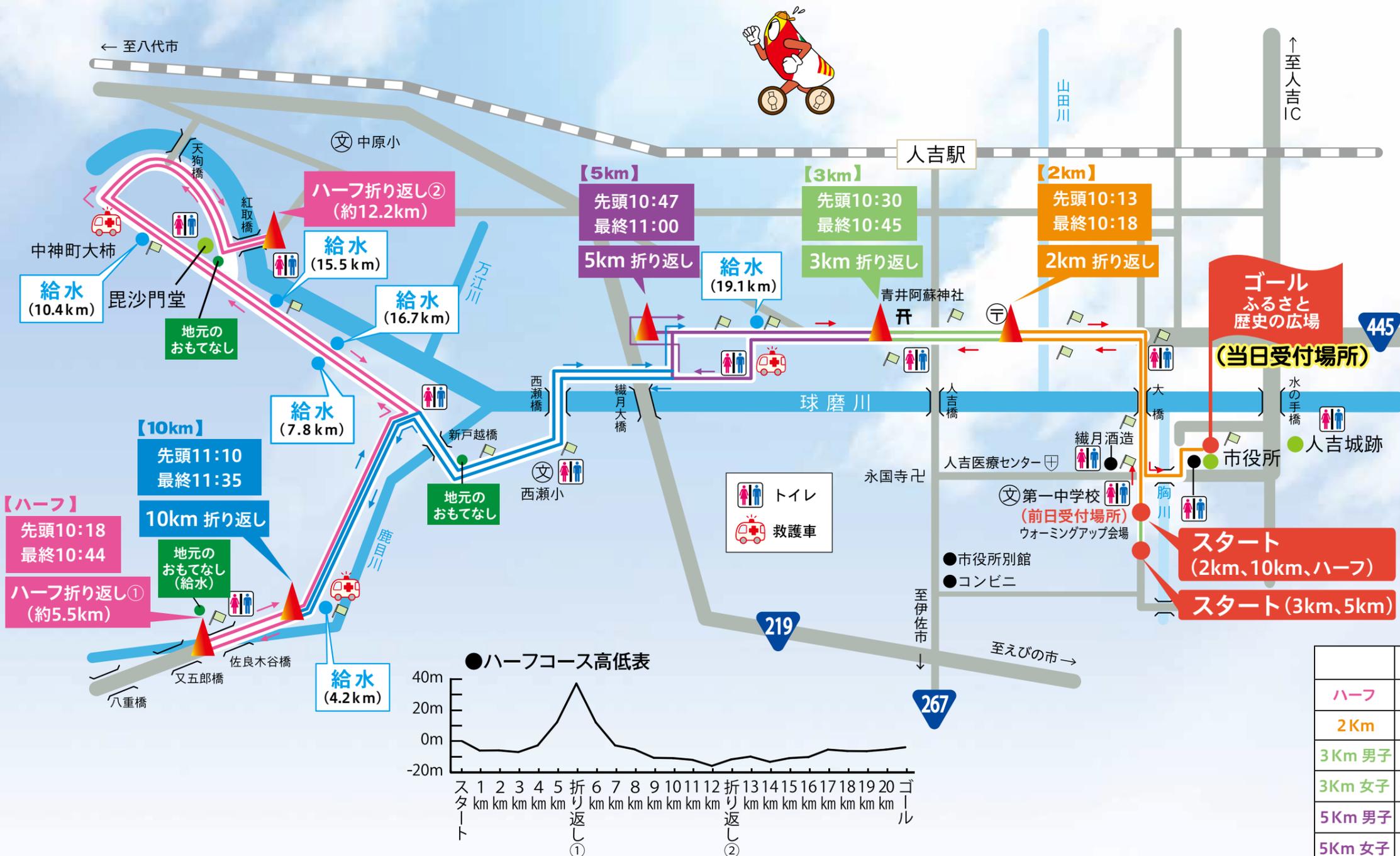
2月21日 日 会場：ふるさと歴史の広場 **雨天決行**

開会式：2月20日 土 会場：第一中学校体育館（午後4時～）

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30分から午後0時30分までコース周辺の交通規制を行います。水の手橋と織月大橋は常時通行できます。また、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。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



★コース案内・囲み枠の内容例★

- 2 km (orange)
- 3 km (green)
- 5 km (purple)
- 10km (blue)
- ハーフ (pink)

【10Km】 ← コース (距離別)

先頭 11:10 ← 通過予定時刻 (先頭)

最終 11:35 ← 通過予定時刻 (最終)

選手の名前を呼んで応援しよう！

ハーフに出場する選手の名前入り小旗を大会当日に配布(回収)します。

小旗配布(回収)スポット

上村青果、鳥越商店一期屋、秋山製菓舗、甘味処なかや、茶夢、御門市場、島田軍手製造所、西本酒店、井上商店、給水所 (5カ所)

全14カ所

エントリー数

# 6,245人

	スタート時刻	先頭ゴール予想時刻	エントリー数
ハーフ	午前10時00分	午前11時08分	2,239人
2Km	午前10時10分	午前10時17分	1,312人
3Km 男子	午前10時25分	午前10時34分	338人
3Km 女子	午前10時30分	午前10時40分	367人
5Km 男子	午前10時40分	午前10時55分	510人
5Km 女子	午前10時45分	午前11時05分	306人
10Km	午前10時55分	午前11時26分	1,173人

【問合せ】 ひとよし春風マラソン実行委員会事務局(市社会教育課) ☎22-2111 内線5241・5242

(1月26日現在)

## 社会のルールや人の痛みを学ぶ 教育プロレス

中学校の「志の教育」事業の一環として、第一中で1月14日、プロレスを通して社会のルールや人の痛みを教える「教育プロレス」を開催しました。「教育プロレス」は、八代市在住のプロレスラーで「プロレスリング求道軍」代表の幸村ケンシロウさんが提唱するもので、昨年の第二中に続いて2回目の開催。生徒が囲むリング上ではプロレスラーたちが白熱した試合を展開。幸村さんは「人生は誰でも1回だけ。自分がどうあるべきか、どうなりたいか考えてほしい」とエールを送りました。



体育館の中央に設置されたリングで熱い試合を展開

## 高校生が古里の未来を語り合う 人吉ふるさとづくり会議

高校生の目線で将来の人吉球磨のことを語り合おうと、人吉高校2年生の溝口然君と岩本涼太郎君が立ち上げた「Global Students」が、1月9日に鍛冶屋町の立山商店で「第1回人吉ふるさとづくり会議」を開催しました。会議には、同校で呼びかけた1・2年生7人も参加。溝口幸治県議を招き、「10年後の人吉球磨をどんな地域にしたいか」を議題に活発な意見交換を行いました。今後も、産業など専門家との意見交換を予定している、最終的に提言をまとめます。



人吉球磨地域の観光や人口減少問題などの意見を出し合った

## 古里を離れても郷土の味を 球磨工高郷土料理講習会

卒業前の生徒の思い出づくりと郷土愛を育むため、球磨工高で1月18日、22日に「郷土料理講習会」が実施されました。人吉球磨の「くまもとふるさと食の名人」を講師に、同校の3年生がクラスごとに参加。機械科B組の40人は20日に受講。つぼん汁やねったんぼなどの郷土料理の作り方を学びました。卒業後県外に就職する岩本遥輝君（願成寺町）は「古里の料理を覚えることは大事なことです。就職先でできた友達に、郷土料理を作ってもらいたい」と話していました。



野菜の切り方から教わり、郷土の味を習得

## 林業の効率化を目指して ICT林業プロジェクト実証実験

地理空間情報（G空間情報）と情報通信技術（ICT）を使い、効率的に大きな木材を探し出す実証実験を1月21日に行いました。市では国の委託を受け、産学官の連携でG空間情報とICTの活用を進めています。その一つとして実施。実証実験は上野町の市有林で行い、航空レーザーで計測した木の大きさや位置などのデータを、実物の木と比較。実験の結果、精度の高いデータであることが分かりました。今後はこのようなデータを、新しい林業のために活用していきます。



タブレットに表示された計測データを確認する林業関係者

## 銀世界広がりまるで雪国 人吉市で記録的大雪



激しい雪で真っ白になった人吉城跡



道路も凍結しスリップする車も多く見られた

1月23日の夜から24日にかけて県内は強い寒気に見舞われ、人吉市は記録的な大雪となりました。24日は視界が真っ白になるほどの激しい雪。田野町では50センチほどの積雪を記録しました。同町内会長の元田宗治さんは「田野地区は一時孤立状態になった。通院などができなかつた高齢者の健康状態が心配」と話していました。今冬は暖冬といわれていますが、暖冬の年ほど大雪になりやすいそうです。日ごろから備蓄品の準備や水道管の凍結防止対策をお願いします。



降雪から一夜明けた1月25日のふるさと歴史の広場

## 健診の継続受診者に商品券を 特定健診継続受診者への奨励商品券抽選

市民みんなが健康で笑顔で暮らせるまちづくりを推進する「市健康と笑顔のまちづくり推進委員会」では、2年連続で国民健康保険の特定健診を受診した方を対象に、抽選で馬スタンプ協同組合の商品券を贈呈。継続健診受診を促し病気の早期発見による医療費抑制につなげようと、今年度から新たに始めました。市保健センターで1月21日に抽選会を実施。委員が応募者1321人の中から30人を選び出しました。当選者には、1万円分の商品券が贈呈されます。



応募票が入った箱から、委員が抽選して当選者を決めた

## 洪水時の避難に備え現場を点検 洪水に対しリスクが高い区間の共同点検

昨年9月の関東・東北豪雨を受け、国土交通省は球磨川の洪水時に危険性が高い区間の共同点検を実施しました。点検は1月15日に行われ、市長、副市長をはじめ市防災安全課、市議員、市消防団幹部らが参加。一行は国土交通省八代河川国道事務所職員の説明を聞きながら、球磨川の堤防を歩いて点検。同事務所副所長の荒木和幸さんは「球磨川沿いはあふれ始めたら浸水するのが早い。大雨などのときは川の水位の情報を収集し、早めに避難してほしい」と話していました。



洪水のときに浸水しやすい場所などを点検

# 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 ☎24-33111  
 保健センター ☎24-8420  
 スポーツパレス ☎22-1688  
 石野公園 ☎22-6700  
 水道局 ☎22-5497  
 人吉城歴史館 ☎22-2324

## お知らせ

### 全国瞬時警報システム の訓練放送を行います

2月18日(木)に、全国瞬時警報システム(アラート)の全国一斉情報伝達訓練が行われます。当日は、午後2時15分ごろに防災行政無線から訓練放送を行います。

「チャイム」これは、テストです。これは、テストです。「こちらは、防災人吉市です(チャイム)」  
 ※気象状況などによって中止になる場合があります。  
 問合せ 市防災安全課 防災安全係

### 「お出かけ九ちゃん」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。子育て中の皆さん、お気軽にお越しください。  
 期日 2月17日(水)  
 時間 午前10時30分～正午  
 場所 下林二区公民館  
 テーマ 散歩「小さな春さがし」  
 対象 おおむね3歳未満の乳幼児とその保護者

## 住宅用火災警報器の 点検は定期的に

大切な命や財産を守るため、自宅に設置してある住宅用火災警報器は定期的に点検することが重要です。まだ警報器を設置していない場合は1日も早く設置しましょう。

○定期的な点検を  
 1カ月に1度は火災警報器が鳴るかテストをしましょう。点検方法は本体のひもを引くものやボタンを押すものなど機種で異なります。

○機器の交換は10年が目安  
 住宅用火災警報器の設置義務化から今年で10年です。古い機器は電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感じ取れなくなるなどがあるため、機器に記載してある交換時期か製造年を確認し、10年を目安に交換してください。音で交換時期を知らせる機種もあります。

○電池交換も忘れずに  
 電池の寿命は5年～10年が目安です。電池の寿命が近づくと音や音声、ランプ表示などで知らせてくれますので、新しい電池と交換してください。  
 ※機器の操作方法などは取扱説明書で確認してください。

INFORMATION

## 市役所本庁舎の守衛業務と 電話交換業務の非常勤職員募集

○守衛業務非常勤職員  
 業務内容 夜間や休日の電話対応や来客対応など  
 勤務形態 夜間：午後5時15分～午前8時30分、閉庁日中：午前8時30分～午後5時15分(週29時間以内・月17日以内)

○電話交換業務非常勤職員  
 業務内容 市役所代表電話の対応や取り次ぎ、庁舎内放送  
 勤務形態 午前8時30分～午後5時15分(週29時間以内・月17日以内)

○両方共通  
 募集人員 各1人  
 受験資格 昭和33年4月2日以降に生まれた方

申込方法 ハローワーク球磨で求人登録後、履歴書と紹介状を市契約管財課管財係(市役所本庁舎2階22番窓口)へお持ちください。

受付期限 2月15日(月)※土日・祝除く  
 申込・問合せ 市契約管財課管財係  
 (☎22-21111、内線2141)

定員 20組(先着順)  
 ※2月12日(金)までに申し込んでください。  
 問合せ ほつとステーション九ちゃんクラブ(☎9566)

## 人吉球磨広域行政組合 指名願の追加受け付け

人吉球磨広域行政組合が発注する平成27・28年度の建設工事、測量・建設コンサルタント、物品調達指名願を追加で受け付けます。  
 受付期限 2月29日(月)※消印有効。郵送だけの受け付け。  
 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
 問合せ 人吉球磨広域行政組合総務課契約係(☎3080)

## 東西コミセン短期講座 「人権教育講演会」

期日 2月20日(土)  
 時間 午後2時～(受け付けは午後1時30分)  
 場所 東西コミセン  
 講師 球磨教育事務所 中島公洋さん  
 参加料 無料  
 ※東西コミセンに2月18日(木)までに申し込んでください。  
 申込・問合せ 東西コミセン(☎3230)

## 募集

### 人吉球磨は、ひなまつり フォトコンテスト

人吉球磨で開催される「人吉球磨は、ひなまつり」の1コマを写真にしてご応募ください。  
 応募方法 写真をA3ノビサイズにプリントし、画題、住所、名前、電話番号、作品返却希望の有無を明記した応募票を添えて直接提出するか郵送してください。応募は1人1点限りです。

応募期限 3月6日(日)  
 表彰 グランプリ(1人)賞金3万円、旅館賞(9人)賞金5千円とおひな御膳ペア食事券  
 申込・問合せ 人吉温泉女将の会さくら会(☎868・004 九日町30 あゆの里 ☎2171)  
 ※応募票は人吉球磨広域行政組合のホームページからダウンロードすることもできます。  
 ホームページ <http://www.hitoyoshikuma.com>

## 就学前の予防接種はお済みですか?

予防接種は、感染症予防と病気のまん延防止などを目的としています。病気になりやすかったり重症化しやすかったりする年齢になる前の、法律で決められた接種時期に、できるだけ早く接種することが大切です。接種対象年齢を超えると任意接種(有料)になります。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

予防接種の種類	回数	年齢
麻しん風しん混合(MR1期・2期)	1歳児と年長児の計2回	1期：2歳の誕生日の前日まで 2期：年長児の1年間※平成28年3月31日まで
三種混合	初回3回と追加1回の計4回	7歳6カ月まで
不活化ポリオ*		
四種混合**	初回2回と追加1回の計3回	7歳6カ月まで
日本脳炎		

※ 不活化ポリオは生ポリオワクチンの接種回数で接種回数が異なります。  
 ※※ 四種混合は、三種混合と不活化ポリオを混合したワクチンです。四種混合を接種した場合は、三種混合と不活化ポリオを接種する必要はありません。

問合せ 市保健センター母子保健係  
 ☎24-8420

# 仲間づくり 生きがいくくり 平成28年度 シニアいきいき講座 受講生募集

**受講資格** おおむね60歳以上の方  
**受講料** 無料(材料代が必要な講座もあり)  
**申込方法** 電話か勤労青少年ホームにある申込用紙に記入し提出してください。  
**募集期限** 3月23日(水)  
 ※新規応募者が極端に少ない場合は講座を中止することがあります。定員を超えた場合は、新規(初心者)を優先し抽選します。  
**講座時間** 午前の部=午前10時~正午  
 午後の部=午後1時~3時  
**講座回数** 4月~平成29年2月の全20回  
**講座会場** 勤労青少年ホーム  
**問合せ** 勤労青少年ホーム (☎24-3871)

講座名	講師名	定員	曜日・時間
気功	倉原 家継	20人	第1・3月曜(午前)
絵画	宮村 宏	20人	第1・3月曜(午後)
三味線	養田 よし子	15人	第1・3火曜(午前)
民謡舞踊	山下 和子	20人	第2・4火曜(午前)
ちりめん細工	鮫島 淳子	20人	第1・3水曜(午前)
陶芸	犬童 又郎	30人	第1・3水曜(午後)
パッチワーク	入船 さよ子	15人	第2・4水曜(午後)
書道	西田 正伸	20人	第1・3木曜(午前)
囲碁	吉村 安	30人	第2・4木曜(午前)
社交ダンス	岳野 さゆり	20人	第1・3火曜(午前)
新ガンバルーン体操	木原 博子	30人	第2・4水曜(午前)
新「寄せ植」教室	西 和子	15人	第2・4木曜(午後)

## 第42回人吉梅まつり

**期日** 2月28日(日)  
**時間** 午前10時30分~午後3時  
**内容** 郷土芸能や太鼓の演奏などのステージ催事、春の野点、地元特産品や郷土料理の出店(雨天時は変更の場合あり)  
**駐車場** 会場に駐車場はありません。大畑小・大畑コミセン(無料臨時駐車場)から無料シャトルバスをご利用ください。  
**交通規制** 当日の午前9時から午後4時まで、会場周辺(大畑町J.R大畑駅)は一方通行になります。  
**問合せ** 市観光振興課観光振興係



## おどんな日本一! 人吉のど自慢大会

地元のど自慢たちの歌声や個性的なパフォーマンスをお楽しみください。出場者の応募も大歓迎! 司会はひとよしキャンペーンボーイです。  
**期日** 2月11日(木)  
**時間** 開場11時~午後1時  
**場所** 開演11時30分  
**入場料** カルチャーパレス 無料  
**問合せ** カルチャーパレス

## 講座・教室

### 「イクメン講座」で子育てカアップ!

お父さんのための子育て講座です。  
**期日** 2月14日(日)  
**時間** 午前10時~正午  
**場所** ほっとステーション九ちゃんクラブ(九日町16番地)  
**テーマ** 仲間パーティー  
**対象者** 0~5歳児と保護者  
**定員** 10組程度(要予約)  
**申込・問合せ** ほっとステーション九ちゃんクラブ(☎329566)

## 試験

### 自衛官採用試験

【自衛官候補生(男子)】  
**受験資格** 18歳から27歳未満の方(中卒可)

## 愛の献血

◆2月25日(木) 【ゆめマート人吉店】  
 ・午前10時~11時30分  
 ・午後0時40分~4時  
 ◆2月26日(金) 【人吉市役所】  
 ・午前9時~正午  
 ・午後1時10分~4時  
 ※400ミリ献血にご協力ください。  
**問合せ** 市保健センター健康増進係

## 税・料金

### 確定申告は正しくお早め!

平成27年度の所得税と復興特別所得税の確定申告期間は2月16日(火)~3月15日(火)です。確定申告が必要な方は、期限内に申告・納税を済ませてください。  
 申告書は国税庁ホームページで作成し、郵送やe-Taxで提出することもできます。  
**問合せ** 人吉税務署(☎232311※自動音声案内)

### 確定申告の相談会場を開設します

○税理士会による確定申告無料相談会場  
**期間** 2月8日(月)~15日(月)※土・日曜、祝日を除く

## 2月の行事カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月					
29(月)	28(日)	27(土)	26(金)	25(木)	24(水)	23(火)	22(月)	21(日)	20(土)	19(金)	18(木)	17(水)	16(火)	15(月)	14(日)	13(土)	12(金)	11(木)	10(水)	9(火)	8(月)	7(日)	6(土)	5(金)	4(木)	3(水)	2(火)	1(月)
	第42回人吉梅まつり(大畑梅園)							第13回ひとよし春風マラソン	人吉ふれあい100円商店街		ワーク・ライフ・バランスセミナー(CP)			広報配布				建国記念の日、人吉のど自慢大会(CP)									広報配布、「人吉球磨は、ひなまつり」スタート(3月21日)	

※CP: カルチャーパレス、SP: スポーツパレス

**時間** 午前9時~午後4時  
**場所** 人吉税務署  
**○税務署が開設する申告相談会場**  
**期間** 2月16日(火)~3月15日(火)※土・日曜を除く  
**時間** 午前9時~午後4時  
**場所** 人吉税務署  
**問合せ** 人吉税務署(☎232311※自動音声案内)

## 国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得!

国民年金保険料の納付は、納め忘れがない「口座振替」が便利です。保険料を当月末に口座振替する「早割り」や6カ月分・1年分・2年分をまとめて口座振替する「前納」を利用すると、さらに保険料が割り引きされます。

「前納」の口座振替申し込みは2月末までです。詳しくはお問い合わせください。

## 割引額

6カ月前納の場合 約千円  
 1年前納の場合 約4千円  
 2年前納の場合 約1万5千円  
**問合せ** 八代年金事務所(☎0965-6123)、市保険年金課国保年金係

## 新市庁舎建設に関する校区説明会を開催します

市役所の庁舎移転建設は、「人吉市新庁舎移転建設基本構想」を最大限尊重しつつ総事業費を抑え、新たな方針を導くため基本構想を見直しています。

現在、議会の「市庁舎建設に関する特別委員会」で審議していて、今後は学識経験者や各団体から推薦されたメンバーで構成する「庁舎等移転建設審議会」でも検討を重ねていく予定です。

そこで、より多くの市民の皆さんから意見をいただくために、校区単位で説明会を開催します。

### 期日と場所

期日	対象	場所
2月8日(月)	東校区	東西コミセン
2月9日(火)	西瀬校区	西瀬コミセン
2月10日(水)	西校区	東西コミセン
2月12日(金)	東間校区(大塚・田野含む)	東西コミセン
2月15日(月)	中原校区	中原コミセン
2月16日(火)	大畑校区(矢岳含む)	大畑コミセン

**時間** 午後7時~  
**問合せ** 市契約管財課管財係(☎22-2111、内線2141)



# わが家の アイの 愛ドル

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  
市総務課秘書広報係  
(☎22-2111 内線 2208)  
電子メール  
soumu@city.hitoyoshi.lg.jp

連絡先を  
忘れずに



やまもと じょうたろう  
**山本 條太郎**ちゃん  
7カ月(下薩摩瀬町)  
平成27年6月2日生  
憲光パパ・政子ママ  
体も頭も大きいボクだ  
けど実は小心者♪



せきね けい  
**関根 慧也**ちゃん  
6カ月(北泉田町)  
平成27年7月31日生  
博昭パパ・智子ママ  
ステキな笑顔ありがとう。  
これから元気に育ってね



もりやま そうじ  
**森山 想介**ちゃん  
7カ月(上薩摩瀬町)  
平成27年6月24日生  
賢太郎パパ・理恵ママ  
お父さんいつもお仕事  
お疲れさま。泣き虫だ  
けどいっぱい遊んでね

## 保健センター子育て通信

### 生活リズムを整えて、子どもの体と心を健やかに

#### 睡眠の役割と1日のリズム

私たちの生活は24時間サイクルですが、人間の体内時計は25時間です。朝日と共に目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めることで体内時計を調整しています。

生まれて間もない赤ちゃんは生活リズムの形成過程。成長するにつれて昼夜の区別がつき、1日のリズムができてきます。人の成長に欠かせないホルモンなどもこのリズムに沿って分泌され、ぐっすり眠っている間に骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするホルモンがたくさん分泌されます。また、睡眠は昼間に学習や経験したことの記憶を整理し、定着させるのに重要な役割を果たしています。

#### 遅寝のリスク

遅寝は、子どもに必要な睡眠時間を不足させ、1日のリズムを狂わせます。睡眠のリズムが乱れると体温が上がるリズムもずれて、幼稚園や保育園、学校に行ってもぼーっとした状態に。睡眠不足で朝起

きられない子どもは、忘れ物や叱られる回数が多いというデータもあります。

#### 早起きと脳内物質の関係

睡眠中は体温が下がりますが、起きる時間近くになると自律神経が活発に働き出し、体温が徐々に上がります。そして脳内ホルモンが大量に分泌され代謝や免疫、炎症の抑制などを促し、「体」を1日元気に活動させます。

神経の中ではノルアドレナリン物質が脳を刺激して「頭」も活発にします。さらにセロトニンという脳内物質も朝に大量に分泌され、不安を抑え食欲や自律神経を活発にして「心」の健康を支えます。

脳内物質の分泌は午前5時～7時がピークです。毎日この時間に合わせて起床し、朝日をしっかりと浴びて体内時計をリセット。「頭」も「体」も「心」も元気な1日を過ごしましょう。



問 市保健センター母子保健係 ☎24-8420

## Welcome to library ようこそとしゃかんへ!

「モナ・リザ」、「ゲルニカ」、「接吻」……。あの有名な絵はいくら? 画商として長く絵画に携わってきた著者がベスト50の画家を選び、代表作に値段を付けます。絵の見所や歴史、芸術性の解説も興味深い。知識ゼロでも楽しめます。

### 知識ゼロからの 名画入門



永井 龍之介/幻冬舎

一般

新刊案内(1月の新刊から)



### 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  
開館時間: 午前9時～午後5時  
休館日: 月曜日(祝日に当たる場合はその翌日)

2月の休館日  
1日、8日、15日、22日、29日

問 図書館 ☎24-3518

### 「エルマーのぼうけん」をかいた女性 ルース・S・ガネット



前沢 明枝/福音館書店

児童

1945年、若い女性が物語を書き始めます。それが「エルマーのぼうけん」。生きてきた物語はどうやって生まれたのか、作家本人にインタビュー。自由な考えの両親の下、のびのびと育った作家・ルース・S・ガネットの伝記です。

### 図書館の公式Facebookを始めました

人吉市図書館では公式フェイスブックを始めました。人吉市図書館で開催するイベントや館内展示、新刊案内などの最新情報をお知らせしています。

フェイスブックにログインし、「人吉市図書館」で検索してください。たくさんの「いいね!」をお待ちしています。

いいね!



## 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

会い、十分に現状を確認することが必要です。これが不十分な場合、身に覚えのない修繕費の追加負担を求められる場合もあります。トラブル時には、どこまでが貸主が負担する通常損耗・経年変化と認められ、どこからが借り主の故意・過失、善管注意義務違反なのかというところが争点になります。

**契約書の特約にも注意**  
賃貸住宅の契約書に特約条項がある場合は、原状回復の負担金や敷金・保証金の返還に関する記載が記載されていることがあります。借り主の負担を理解・納得して契約するようにしましょう。

**消費者へのアドバイス**  
● 退去時は関係者の立ち会いの下で部屋の現状確認をしましょう。  
● 家主から請求された原状回復費用に納得できない場合は説明を求めましょう。

### 賃貸住宅退去時のトラブル

賃貸住宅の相談で多く寄せられるのが「原状回復」に関するトラブルです。退去の時に、部屋の傷みの補修や修繕の費用を貸主と借り主のどちらが負担するかがよく問題になります。

#### 原状回復とは

賃貸住宅を退去するときは、部屋を「原状に回復して」明け渡さなければなりません。これは、借り主の故意・過失など通常の使用方法を超える使用で生じた損耗(傷み)を復旧することを言います。入居時の状態に戻すことではありません。

借り主は善良な管理者としての注意義務を負う必要があります(善管注意義務)。これは賃貸借契約で認められた目的以外で賃貸住宅を利用してはならないということです。

借り主の通常の使用で生じた損耗(通常損耗)や、建物・設備の自然的な劣化(経年変化)の原状回復費用は貸主(家主)の負担となります。通常は損耗部分の修理・交換、ハウスクリーニング、リフォームなどを貸主が負担します。

#### 現状確認をしっかりと

賃貸住宅の退去時には、関係者(借り主・家主・管理会社など)が立ち

先月23日から日本列島が非常に強い寒波による大雪に見舞われ、市内でも一面が銀世界となりました。場所によっては50センチ以上の積雪となり、「このような大雪はじめてだ」という市民の方々の驚きの言葉どおり、誰もが眼にしたことのない雪景色ではなかったでしょうか。

この大雪で、交通網のまひや水道管の凍結など、皆さんの生活にもさまざまな影響があったものと思います。

本市におきましても、防災無線を使用した注意喚起や交通障害の解決などに全力で取り組みましたが、地形や天候上、復旧に時間を要し、改めて



人吉市長 松岡隼人

自然の力の大きさを感じたところでございます。私たちも、土地柄積雪に対する備えや対応に不慣れではありますが、防災の観点での対策をさらに充実させなければならぬと感じました。

一方で、雪の降る中、寒さに負けず駆け回り、雪だるまやかまくら作りを楽しむ子どもたちの姿がありました。今回の大雪は、子どもたちにとっては非日常的な体験となり、いつか「子どものころこんな大雪があったよね」と言える楽しい思い出になったのではないのでしょうか。



## 介護保険サービスの利用者負担を軽減する制度があります

この制度は、所得が低く生活が困難な方に対して、介護保険サービスを提供する社会福祉法人などが利用者負担額を軽減するものです。軽減制度を受けるには、市に申請が必要です。

対象者 (①か②の どちらか)	①生活保護受給者
	②以下のすべての要件に当てはまる方 (1) 市民税非課税世帯の方 (2) 年間収入が単身世帯で150万円(世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額)以下の方 (3) 預貯金などが単身世帯で350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額)以下の方 (4) 日常生活で用いる資産以外に活用できる資産がない方 (5) 負担能力がある親族などに扶養されていない方 (6) 介護保険料を滞納していない方
対象になる サービス	①に当てはまる方…社会福祉法人施設の個室の居住費(短期入所生活介護の滞在費を含む)
	②に当てはまる方…社会福祉法人が行うホームヘルプサービス、デイサービス、ショートステイ、特別養護老人ホームの利用費など
軽減の程度	①に当てはまる方…利用者負担の全額
	②に当てはまる方…利用者負担の4分の1(老齢福祉年金受給者は2分の1)



※申請には、預貯金などの額の確認のため、世帯全員の通帳の写しを提出していただく必要があります。詳しくはお問い合わせください。

## 上限を超えた介護サービス費(高額介護サービス費)が支給されます

高額介護サービス費とは、ひと月に利用した介護サービス費の利用者負担の合計額が下記の上限額を超えたときに申請することで、超えた分が後から支給されるものです。ただし、施設での食費・居住費の負担額や保険給付以外のサービス、福祉用具の購入や住宅改修費の1割または2割負担分は支給対象に含まれません。1回申請すると、2回目以降の手続きは不要です。支給対象となる月があれば自動的に振り込まれます。

所得区分		上限額(個人)	上限額(世帯合算)
現役並み所得者※		44,400円	44,000円
課税世帯		37,200円	37,200円
非課税世帯	本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計	80万円を超える場合	24,600円
		80万円以下の場合	15,000円
			24,600円

※同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の方がいて、収入が単身383万円以上、2人以上520万円以上の方。

■問合せ 市高齢者支援課介護保険係 (☎22-2111 内線1238)

### 今月の表紙

#### 東間校区老人給食ボランティアの犬童さん

地域に住む高齢者の方たちのために給食を作る老人給食ボランティア活動。犬童ヒデ子さん(西間上町)が郷土料理のねったんぼを笑顔で作っていました。

今回の特集の取材で、配食日に調理場に行きました。調理場には慣れた手つきで料理をする先輩主婦の方々が。取材と言いつつ、料理の技を盗もうと手元に注目。「いつかあの味に追いつきたい!」そんな目標ができた取材となりました。さて、1月15日号の広報で企画した「お年玉プレゼント」には、たくさんの方にご応募いただきました!かなり高い当選倍率です。当選された方には今月中旬ごろには通知を郵送します。楽しみにお待ちくださいね♪

編集後記

編集室から

### 家族の時間づくりプロジェクト拡大推進事業

## ワーク・ライフ・バランスセミナー



安藤 哲也さん Profile

1962年生まれ。二男一女の父親。会社員の傍ら、父親の子育て支援・自立支援事業を展開するNPO法人ファザーリング・ジャパンを立ち上げ、代表を務める。「Fathering=父親であることを楽しもう」という思いを基にした男性の育児や働き方についての講演が好評。

### ワーク(仕事)とライフ(生活)のバランス(調和)の実現に向けて「働き方」を変えてみませんか?

「家族の時間づくりプロジェクト」は観光庁が進めているもので、地域独自の休日を設定して大人と子どもの休暇を合わせ、家族の時間をつくり出す取り組み。人吉市も平成24年度から取り組んでいます。

今回の講演では、「イクメン」「イクボス」の育成などに取り組むNPO法人ファザーリング・ジャパン創設者の安藤哲也さんを講師に迎え、ワーク・ライフ・バランスを実現するためのポイントなどを話していただきます。参加無料です。

期日 2月18日(木)

時間 受け付け・入場:午後6時 開演:午後7時

場所 カルチャーパレス 小ホール

講師 安藤 哲也さん (NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事)

テーマ 働き方を考える仕事と生活のベストバランス(仮)

申込方法 市自治振興課にある申込書に記入し、申込先にお持ちになるかファクスで提出してください。申込書は人吉球磨広域行政組合ホームページからダウンロードすることもできます。

申込締切 2月12日(金)

申込・問合せ 家族の時間づくり連絡協議会事務局(人吉球磨広域行政組合総務課内 ☎23-3080、FAX22-7255)

ホームページ <http://www.hitoyoshikuma.com/>

# 人吉球磨は、 ひなまつり

すべての女性を  
優しく迎える  
春のひとよし・くま



平成28年  
2月1日(月)～3月21日(月・祝)  
会場：人吉球磨地域一帯

- ◆ 問合せ 人吉市観光案内所(JR人吉駅構内)  
☎22-2411
- ◆ 主催 ひとよし・くま旬夏秋冬キャンペーン実行委員会  
(人吉球磨広域行政組合内)

