

笑顔をつなぐ広報紙

広報ひとよし

2012

2

No.955

特集

地域防災の要・消防団

ぼくらのまちのヒーロー

熊本県合同特集

愛する人を守る二つの言葉





しもだ ふみひと

昭和42年5月31日生まれ。O型。「大和一酒造元」代表社員。球磨焼酎酒造組合青年部相談役。人吉温泉観光協会専務理事。市文化財保護委員。多忙な下田さんも、家にいるときは2人の子どもの優しいお父さん。最近の趣味は息子のバスケットボールの観戦。学生時代山岳部に所属していたことから、2万5千分の1の地図を読むのが特技。

世界ブランド・球磨焼酎。その歴史と文化をその名もズバリ「球磨焼酎」という一冊の本にまとめる中心的役割を果たした。以前、球磨焼酎酒造組合が主催する球磨焼酎案内人講座で歴史分野を担当したときのこと。球磨焼酎の歴史を調べるために本をひもとくが、内容はあまり出典も心もとない。「これは歴史を語るうえでちゃんと調べないといけない」と感じた。500年の歴史があると言われる球磨焼酎だが、その歴史が語られることはあまりない。「球磨焼酎は歴史があつてこそ価値がある。これを前面に出さないと、球磨焼酎は市場の中で埋没してしまう」との思いから、具体的にどんな歴史があつたのかの調査・執筆を郷土史家の先生に依頼。自身も造り手の立場から、明治以前から昭和までの焼酎の造り手の変遷をまとめた。史料が少なく苦労したが、3年の年月をかけて本は完成。「前山光則先生はじめたくさんの方にお世話になった。たたき台として一定のものをつくりました。完成品とは思っていない。これから育てていってほしい」。

下田さんは精魂込めて焼酎を造る。しかし、いまだ自分がイメージするものではないという。「味わいの点で、革新的な何かをずっと考えている。それが果たして何なのか……」。まだ見えぬ答えが明かされたとき、球磨焼酎の歴史に新しい1ページが追加されるかもしれない。

今月のPICK UP !



歴史を感じながらまち歩きを

西九日町通りに郷土の偉人を紹介する石碑が設置され、1月10日にお披露目されました。石碑は商店街の7か所に設置されていて、西九日町商店街振興組合が、県と市の補助を受けて整備。「ふるさと歴史の散歩道」と名付けられました。

石碑に付ける偉人紹介のプレートは15枚作られ、3か月に1回程度交換。日野熊蔵や犬童球溪などのよく知られた偉人に加え、人吉藩屈指の豪商・倉元徳左衛門や、硬骨の新聞人・吉岡文六など九日町にゆかりのある人物の紹介プレートもあります。同組合の益田理事長は「観光客の方はもちろん、市民の皆さんにも散策してもらい、郷土の偉人について知ってほしい。そして歴史と文学の薫りのするまちづくりを目指したい」と話していました。



商店横のスペースや夫婦えびす神社に設置された石碑(上) / 偉人を紹介するプレートは15種類。日野熊蔵や高木惣吉、林正盛、川上哲治などが取り上げられている(下左) / 1月10日には、設置を記念し関係者らによるセレモニーが行われた(下右)

03	FACE	球磨焼酎の歴史の本に球磨焼酎の造り手として執筆した 下田 文仁さん
04	特集 地域防災の要・消防団	ぼくらのまちの ヒーロー
06	ヒーローたちの 晴れ舞台	人吉市消防出初式フトリポート
08	熊本縣市町村広報担当者による 合同防災特集	愛する人を守る 二つの言葉
10	話題をおって	五木の子守唄の歌碑移設/キクラゲ料理試作・試食会/市庁舎別館に人気アニメのUF Oキャッチャー/渡部陽一文化講演会/第6回全九州・日本太鼓ジュニアコンクール/永野町内会に屋外放送設備を設置/下林町前村町内会がゴミ減量大作戦/ロアッソ熊本交流会in人吉
12	情報ひろば	
14	ごはんの時間/節分豆の鬼パarg	
15	介護保険サービスの利用者負担軽減制度 高齢者徘徊模擬訓練を実施	
16	第9回ひとよし春風マラソン コース案内	
18	「市民健診」が始まります。	
20	はい、こちら消費生活センターです ぼくらのまちのHERO消防団	
21	ラッソ通信 ようこそとしょかんへ!	
22	医療のお話し/竹田 憲司先生 わが家の愛ドル	
23	市長の部屋 ひと好し ちょっといい話 緊急速報「エリアメール」運用開始 編集後記	
24	Hitoyoshi information / 人吉 球磨は、 ひなまつり・人吉梅まつり	

ぼくらのまちのヒーロー

東日本大震災で活躍し、改めてその存在が注目された消防団。火災や災害から地域の人々を守ってくれる消防団は、まさに身近な“ヒーロー”なのです。



消防団とは

消防団とは、消防組織法や条例に基づき、各市町村に設けられている消防機関です。「自分たちのまちは自分たちで守る」を基本理念に活動しています。消防団員は、日頃はそれぞれの仕事に就く人たちですが、ひとたび火災や災害が起こると、消防防災活動を行います。また、消防団員は地方公務員法に明記されている特別職の地方公務員です。全くの無報酬ではありませんが、限りなくボランティアに近い状況で地域の安心・安全を守っています。

消防団の活動内容

火災や地震、台風などの災害が発生した場合、消防署の活動隊と一体になって、迅速に消火活動や救出活動、避難誘導などを行い、まちと住民を守るのが消防団の大きな役割です。



防災実動訓練で土のうを積み消防団員

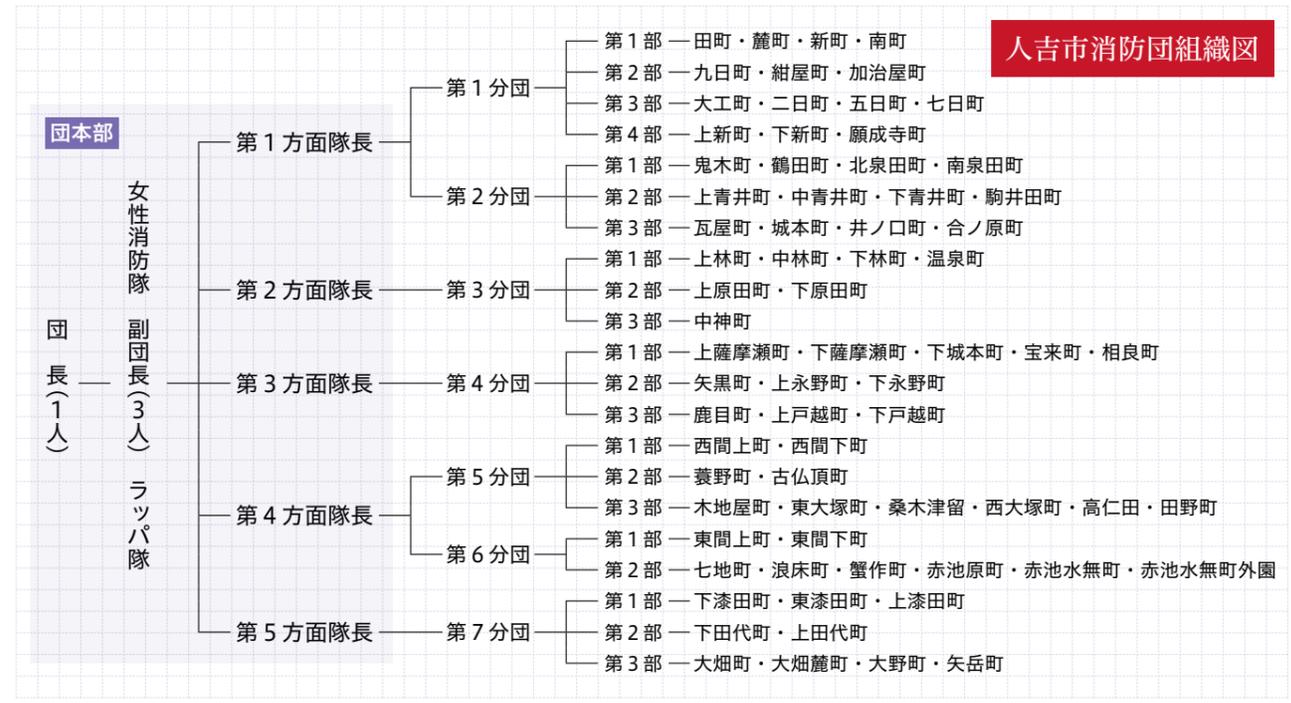


文化財防火デーで消火訓練に臨む

割です。平常時は、パレードなどで火災予防を呼びかけたり、町内会などの防災訓練に協力したりと、災害を未然に防止する啓発活動などを行っています。また、災害に備えて訓練を行うことも欠かせません。各方面隊や各部での訓練のほか、住民も交えて行う、市主催の防災実動訓練や耐暑訓練、礼式訓練などが年間を通して行われています。

人吉市の消防団

人吉市消防団は、団本部15方面隊17分団121部で組織されています。「部」が活動の基本単位です。そのほか、火災予防を中心に活動する女性消防隊や、式典に花を添えるラッパ隊があります。団長以下、約450人の団員が在籍しており、下の組織図のとおり、小学校区を基本とした各方面隊がそれぞれの地域を見守っています。



団員が語る「消防団への想い」

「実際の現場で活動する現役の消防団員に、消防団への想いを聞きました。」

入団のきっかけ
平成10年に高校を卒業し、すぐ入団しました。現在14年目です。消防団に入っていた父の影響で、小さい頃から消防団が大好きだったんです。よく朝早くから親父が参加する消防団活動について聞いていましたね。

大会の訓練が備えに
所属する第3方面隊第4分団第3部は、昔から出初式で優勝常連という歴史があり、それに恥じないよう訓練も頑張っています。毎

年の出初式は燃えますね。2年に一度開催される消防法大会でも、平成22年に荒尾市であった県大会では人吉市代表として出場し、大会メンバーとして優勝しました。操法の訓練は大変ですが、目標を常に上に向けて、やるべきことをやっています。こういった訓練が災害のときにも役立つと思っています。

実際の火災現場で
これまでで一番印象に残っているのは、平成17年4月に地元の鹿目町で小屋と母屋を全焼する火災があったことです。ばや程度の火災は何度か経験していたんですが、全焼という火

災現場は初めてでした。実際消火活動にあたってみると、「本当の火事は訓練とはちがうな」と感じました。頭では分かっていたも状況判断ができません。このときはポンプを操作していたんですが、ホースが完全につながっていないのに水を出してしまいました。「放水はじめ」の命令がないうちに、周りからの「水出せ」という声につられて水を出してしまっただけです。あとで消防団OBの方に怒られましたね。

ひとりの団員として

災害発生で出動したり出初式や操法大会で良い成績を残したりすると、地元の人々が喜んでくれる。そんなときに消防団としてのやりがいを感じます。また、消防団活動を通して、地元どこにどういった人が住んでいるとか、危険箇所とかを把握しています。災害が発生したときには真っ先に出勤するつもりです。そして、消防団でいちはん楽しいのは人とのつきあいが増えること。気のいい仲間たちと飲む焼酎は格別ですね(笑)



尾方正和さん(鹿目町)
昭和54年12月16日生まれ。第3方面隊第4分団第3部に所属。同部の中で消防団活動に最も熱心な団員の一人で、中堅として若い団員を引っ張る4分団3部の中心的存在(同部長談)。有限会社曙建設に勤務。ただいま婚活中♡

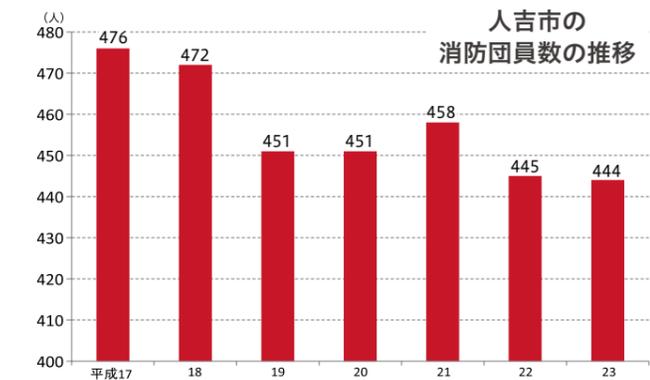
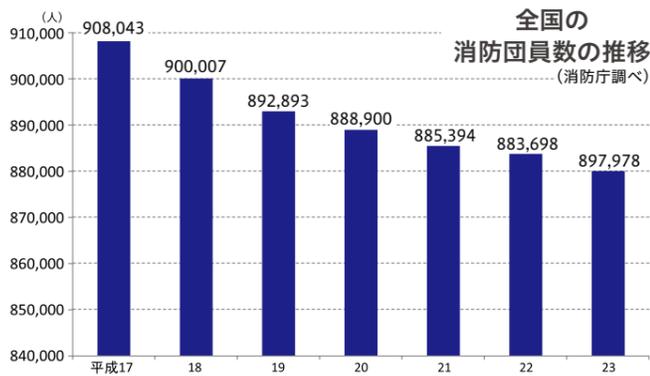
あなたのまちが、あなたの力を求めています

人吉市消防団 団員募集！

東日本大震災や近年の集中豪雨などをうけ、消防団の地域密着性、要員動員力、即時対応力などの特性が、改めて注目されています。しかし、その一方で少子高齢化などにより、全国的に消防団員数の減少が深刻化し、人吉市でも例外ではありません。

あなたも、自分の生まれ育ったまち、住み慣れた地域、そして大切な家族を守るため、消防団活動に参加してみませんか？人吉市に居住しているか、または勤務している18歳以上の人なら誰でも入団できます。消防団への入団を、心からお待ちしております！

問合せ 市地域生活課危機管理係
(☎22-2111内線2111消防団担当)





①全 21 部の団員が訓練の成果を競う
 ②機敏で正確な動きが求められる観閲
 ③行進曲に合わせ、一糸乱れぬ分列行進を見せる総合優勝の第 4 分団第 3 部
 ④女性消防隊もりりしい姿を披露した
 ⑤開会式、ラッパ隊が奏でる音色が会場に響き渡る



特集 地域防災の要・消防団

ヒーローたちの晴れ舞台

—平成 24 年人吉市消防出初式—

いざというときに備え、日々訓練を重ねる消防団員。訓練の成果を大勢の住民の前で披露する出初式は、彼らにとっての晴れ舞台です。今年の出初式の様子を紹介します。

1月8日、まだ霧の晴れない寒空の下始まった平成24年人吉市消防出初式。会場のふるさと歴史の広場には、1分団から7分団まで計21部と女性消防隊が集った。

開会式では優勝旗返還や永年勤続表彰などが行われ、田中市長が昨年の東日本大震災にふれながら「今年には全ての国民が明るく笑顔で安心して暮らせることを願う」と告辞。

その後、観閲が行われ、今年から審査の基準が変わったものの、団員たちはビシッと整列しりりしい動きを見せた。そして分列行進では多くの観客が見守る中、堂々と行進。市内の保育園児による幼年消防クラブが通常点検を始めるのとさらに観客は増え、わが子の勇姿を撮影する保護者らでいっぱいになった。

出初式の目玉、放水競技では、団員たちが全力疾走してホースをつなぎ、約14メートルの高さにある玉をめぐらして放水。今年は風がなかったためか、一発で玉を落とす部となかなか落とせない部のタイム差が激しく、結果は第1分団第4部がV2を達成した。

総合優勝は規律の部を制した第4分団第3部で、貫禄の3連覇を飾った。

第4分団第3部 総合3連覇達成！



優勝コメント 日下部伸樹部長
 「前部長から引き継いだ優勝旗をまた持ち帰ることができてホッとした。来年は完全優勝して4連覇を目指したい」

平成24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2分団第3部 (瓦屋・城本・合ノ原・井ノ口)
- ④第3分団第2部 (上・下原田)
- ⑤第2分団第2部 (上・中・下青井、駒井田)
- ⑥第7分団第3部 (大畑・大畑麓・大野・矢岳)

放水競技の部

- ①第1分団第4部 (上・下新、願成寺)
- ②第4分団第3部
- ③第5分団第1部 (西間上・下)
- ④第6分団第1部 (東間上・下)
- ⑤第5分団第2部 (養野・古仏頂)
- ⑥第3分団第2部

総合優勝

- 第4分団第3部

- ①なかなか玉が落ちない！水しぶきが視界をさらに悪くする
- ②放水競技のスタート前、円陣を組んで気合いを入れる
- ③急いでホースをつなげ！団員たちは全力で走る
- ④見事玉が落ちると、見守る観客から大きな歓声が
- ⑤狙いを定めて放水！
- ⑥筒先がわずかに間に合わなかったのか、的の手前で水が噴き出す！
- ⑦園児を代表し、こぼと保育園の馬場南ちゃんが「私たちは絶対に火遊びをしません」と宣誓
- ⑧何ともかわいらしい、幼年消防クラブの園児たちによる通常点検
- ⑨後援会や町内会の皆さんが、団員のために温かい食事を用意する
- ⑩各部の積載車がズラリと並ぶ





Special Interview

交流が人を救い、救われる—

東日本大震災復興構想会議議長や防衛大学校長を務め、阪神・淡路大震災を経験した五百旗頭真さん。TKU 報道フォーラムのために来熊した五百旗頭さんに災害において重要なことは何なのかを聞きました。

阪 神・淡路大震災の時、私は兵庫県西宮市の自宅にいました。直下型地震のすさまじい揺れに生きた心地がしませんでした。室内を家具が飛び交うのを感じました。でも、家族全員が無事だと確認できたときは、心からホッとしました。停電で辺りは真っ暗でした。人は、情報の暗闇の中では、あらゆる妄想をしてしまっています。「これほど揺れるのであれば、日本が沈没してしまっているんじゃないか」とさえ思いました。その後、トランジスタラジオで淡路島が震源であることを知りました。

いおきべ まこと さん 五百旗頭 真

◎ Profile
昭和 18 年兵庫県西宮市生まれ。京都大学法学部卒、同大学大学院修了。神戸大学大学院教授、日本政治学会理事長などを歴任。吉田茂賞、吉野作造賞など受賞多数。現在、防衛省防衛大学校長、東日本大震災復興構想会議議長を務める。68 歳

災害時に情報を得ることは、安心感を得ることです。情報のありがたみを改めて認識しましたね。
地 域コミュニティで支え合うことも、防災ではとても大事なことです。阪神・淡路大震災の時、救出された人が多い地域には「祭り」がありました。祭りには、住民同士が交流し、お互いに協力し合おうという雰囲気生まれる効果があります。そんな交流のある地域では、誰かが、がれきに埋もれたとしても「あそこには誰かいたはず」と助け合えるのです。こうし

た「共助」を進めるためには、日頃からのコミュニケーションが大切なのです。年に 1 回でも祭りやスポーツ大会などで交わりのある地域になることが、とても大切だと思います。人を助けるためには、自分の安全を確保することが大切です。自らが災害に対する強さを持つて、人を助けることができるのです。
日 本は地震の多い国で復興させて、次の災害に備えなければなりません。東日本大震災を忘れず、この悲惨をかみしめつつ、必ず来るであろう次の大災害への減災に努めることです。熊本県は、九州の中央に位置し、自衛隊など防衛拠点が集中しています。熊本県が自らの安全性を高めながら助ける能力を持つことが、日本全体にとっても大変重要なことだと思います。県民の皆さんも地域のつながりを大事にし、ながら減災・防災の心を大切にしてほしいと思います。



愛する人を守る 二つの言葉

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災は、私たちの想像をはるかに超えた被害をもたらしました。約 180 万人が暮らす熊本県でも、災害が発生しないという保証はどこにもありません。自分や大切な人の命を守るため、今一度、防災について考えてみましょう。

多くの命を救った奇跡

災害が起きたとき、あなたを助けてくれるのは誰だと思いますか。自衛隊や警察、消防署の人だと思いませんか。東日本大震災の死者・行方不明者は、合わせて約 2 万人を数えました。そのような大災害の中、多くの子どもが命が助かった地域があります。それは岩手県釜石市。同市は津波による被害を受ける可能性が高いため、防災教育を徹底してきた地域です。その教育を受けた子どもたちは、避難に関して十分な知識を持ち、訓練を積み、助け合う精神を育んでいました。地震が発生すると、釜石市の中学生たちは、津波が発生することを想定し、自分の身を自分で守りながら、小学生と保育園児を連れて避難しました。

奇跡から学ぶ自助と共助

津波による釜石市の小中学校が管理する生徒の犠牲者はゼロでした。それは「釜石の奇跡」としてメディアなどで報じられました。しかし、子どもたちは教えられた通りに行動しただけです。彼らに根付いていた自分の命は自分で守る「自助」と地域の人たち同士で守り合う「共助」の精神。「釜石の奇跡」は、奇跡ではなく、当然の結果だったのかもしれない。あなたを守るのは、あなた自身。そして、大切な人を守るためには、お互いに助け合うことが重要です。「自助」と「共助」を知ることが、防災の意識を高めることにつながるのです。

熊本県内の広報担当者が一緒に制作した防災特集。地震や風水害などの自然災害は、私たちに突然襲いかかります。家族や恋人、友人を守るために大切なことは「自助」と「共助」でした。二つの言葉は、まず自分が生き延びることと日頃から地域のつながりを大事にすることの大切さを教えてくれました。愛する人を守るために、二つの言葉を忘れないでください。

（参考）熊本県防災情報ホームページ（写真）熊本県大水害写真集

梅雨前線豪雨 (平成 19 年 7 月)



梅雨前線による豪雨で河川が氾濫した豪雨災害。美里町では道路寸断、土砂崩れで集落が孤立した。

九州南集中豪雨 (平成 15 年 7 月)



九州の広範囲を襲った集中豪雨。水俣市では大規模な土石流が民家を直撃。19 人が犠牲になった。

台風 18 号災害 (平成 11 年 9 月)



県内全土が大きな被害を受けた台風災害。宇城市（旧不知火町）では、高潮で 12 人が犠牲になった。

白川大水害 (昭和 28 年 6 月)



県北中部を中心に発生した集中豪雨。死者・行方不明者は 500 人超、家屋全壊は 1,000 戸を超えた大水害。

幾度となく自然の猛威にさらされてきた熊本。過去にどのような災害が発生しているのでしょうか。熊本を襲った災害を年表で振り返ります。



宝くじ助成金でコミュニティ活性化 永野町内会に屋外放送設備を設置



公民館に設置された屋外放送設備

永野町内会は、財団法人自治総合センターが交付する宝くじの助成金を活用し、公民館を拠点とする町内3カ所に無線の屋外放送設備を設置しました。

同町内会はこれまで有線放送設備を使い町内行事の連絡などをしてきましたが、設備が老朽化したため2年ほど前から放送設備の更新を計画。

元田國博町内会長は「永野町内は範囲が広く山仕事など屋外の仕事に従事している人も多いので、行事の連絡や定時の時報が町内全域に届くのは助かりますね」と話していました。

勇壮なステージが観客を圧倒 第6回全九州・日本太鼓ジュニアコンクール



息のあったばちさばきを見せた選手たち

保育園児から高校生までのジュニアチームが日本太鼓の腕を競う「全九州・日本太鼓ジュニアコンクール」が1月22日にカルチャーパレスで開催されました。

大会には九州各県の予選を勝ち抜いた全46チームが参加。地元の人吉ねぶた太鼓も出場しました。開会式では全九州太鼓連合の長谷川義会長が「九州の元気な子どもたちの太鼓を響かせて、東北にエールを送ってほしい」とあいさつ。どのチームも迫力のあるばちさばきで勇壮な演奏を披露しました。結果は宮崎県代表・太鼓研修センター「響」が優勝し、見事V2でした。

人吉産キクラゲの調理法を研究 キクラゲ料理試作・試食会



キクラゲ料理の説明をする馬場かよ子さん

1月18日に市保健センターでキクラゲの料理試作・試食会が行われました。これは人吉市が現在ブランド化を進めているキクラゲの地元での認知度を高めることや、「調理の仕方を教えてほしい」というニーズに応えるために、新しいメニューを考えようと企画されたものです。

市内の料理愛好者が、キクラゲの入ったギョウザやようかん、はさみ揚げなどのオリジナルメニューを披露。試食した関係者は「キクラゲは歯ごたえが大事。コリコリ感を生かしたほうがおいしい」「ようかんが上品な味でおいしかった」などの感想を話していました。

1月18日に市保健センターでキクラゲの料理試作・試食会が行われました。これは人吉市が現在ブランド化を進めているキクラゲの地元での認知度を高めることや、「調理の仕方を教えてほしい」というニーズに応えるために、新しいメニューを考えようと企画されたものです。

市内の料理愛好者が、キクラゲの入ったギョウザやようかん、はさみ揚げなどのオリジナルメニューを披露。試食した関係者は「キクラゲは歯ごたえが大事。コリコリ感を生かしたほうがおいしい」「ようかんが上品な味でおいしかった」などの感想を話していました。

全国に誇るふるさとの歌が響く 五木の子守唄の歌碑移設



球磨川を望む大橋北側のたもとに移設された歌碑

昭和29年に建立され、人吉城跡整備のために平成15年に撤去されていた「五木の子守唄」の歌碑が、大橋のたもとに再び建立されました。五木の子守唄は、昭和25年に当時の流行歌手・音丸さんによってレコード化され、全国で流行。

1月10日に行われた除幕式には、音丸さんに子守唄を伝授したという太田仁一郎さんの孫・太田清久さんも出席し「これを機に子守唄と人吉球磨の名が全国に広まれば」と話していました。歌碑には音響装置が付けられ、ボタンを押すと音丸さんの子守唄と正調五木の子守唄を聞き比べることができます。

熊本からJ1を目指す！ ロアツソ熊本交流会in人吉



積極的にファンと交流するロアツソの選手たち

1月15日、サッカーJ2・ロアツソ熊本の選手とファンとの交流会が、高橋酒造の白岳伝承館で開催されました。J1昇格を目指す同チームが、選手の顔をアピールしながら、チームの知名度アップやファン獲得を目的に今回初めて開催したものです。

交流会は新入団選手によるトークショーを皮切りに、ミニサッカーや餅つきのほか、売店では買い物をしたファンに選手が直接商品を手渡ししたり、ファンの求めに応じて一緒に写真撮影するなど、ロアツソ熊本ファンにとっては大変貴重な一日でした。

ゴミ減量のためにできること 下林町前村町内会がゴミ減量大作戦



ゴミ減量大作戦について説明する前村町内会長

1月22日に下林町前村町内会が「いざ！ゴミ減量大作戦推進大会」を開催しました。これは、「人吉市のゴミ総排出量が県下ワースト9位、1人1日当たりのゴミ排出量は同ワースト2位」という現状を受けて「何かを始めなければ」という思いから行われたものです。

前村俊夫町内会長が「生ゴミの水切り・ゴミの分別・生ゴミ処理機の導入の3つを徹底しよう」と作戦の中身を確認。「一人一人が責任を持ってゴミ減量化に取り組み、」「ゴミ袋は名前を書いてルールに従って分別すること」をスローガンとして採決し、閉会しました。

「ニャンコ先生」をゲットしよう 市庁舎別館に人気アニメのクレーンゲーム機



人吉温泉観光協会・大賀会長と田中市長が笑顔でテープカット

人吉温泉観光協会は、人吉球磨の風景をモデルとする描写で話題になっているテレビアニメ「夏目友人帳」のキャラクター・ニャンコ先生のヌイグルミが入ったクレーンゲーム機を市役所別館の西側玄関に設置。1月23日にオープニングセレモニーを行いました。

これは、同協会が人吉球磨を「夏目友人帳のふるさと」として印象付け観光に生かそうという取り組みの一つ。セレモニーの後には早速「夏目友人帳」ファンが挑戦していました。料金は1回200円。平日の午前9時～午後5時まで。景品がなくなり次第終了します。

世界からのメッセージ～平和と命の大切さ～ 渡部陽一文化講演会



ステージ全体を使って講演する渡部氏

戦場カメラマンでフォトジャーナリストの渡部陽一氏による文化講演会が、1月14日にカルチャーパレスで開催されました。渡部氏はおなじみのベレー帽と独特のゆっくりとした話し方で、戦場に生きる子どもたちの写真を紹介しながら「戦争の犠牲者はいつも子どもたち」と力強く語られました。また、質問コーナーでは「どうしてゆっくり話すのか？」という質問などに「小さい頃からゆっくりだった。言葉の通じない国で19年間知っている言葉をゆっくり話していたら、もっとゆっくりになった」などと丁寧に答えられていました。

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 ☎24-84200
 スポーツパレス ☎22-16888
 水道局 ☎22-54977
 石野公園 ☎22-67000
 人吉城歴史館 ☎22-23244

有害鳥獣 (イノシシ、シカ、サル) に ご注意ください!

毎年11月15日から翌3月15日までの4か月間は狩猟期間です。この期間に狩猟の対象になっているイノシシやシカなどが、猟犬に追いかけられたり負傷をしたまま逃げたりすると、気が荒くなり人に危害を加えることがあります。

また、サルが餌を求めて田畑や人家に出没するようになってきています。出会った場合には目を合わせず、背中を見せないようにして速やかにその場を立ち去り、身の安全を確保してください。見かけたらご連絡を

人家近くや学校の通学路などでこれらの有害鳥獣を発見した場合は、問い合わせ先へご連絡ください。

問合せ 市農林整備課林務係

お知らせ

老人福祉センターの 温泉利用を休止します

現在、老人福祉センター内温泉の温度調節改修工事を行っています。この工事に伴い、次の通り温泉が利用できません。ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

なお、20日(月)の休館日を除いて、温泉以外の部屋は通常通り利用できます。

温泉が利用できない期間
2月19日(日)～21日(火)

子ども手当(2月支払い分) の振り込みは2月7日!

2月支払い分(平成23年10月～平成24年1月分)の子ども手当は、2月7日(火)に指定の金融機関口座に振り込みます。

なお、今回の支給は1月16日(月)までに申請手続きが完了した方に限ります。

申請手続きの際に保険証の写しなどの添付書類が不足している方は、支払いができません。

下水道はルールを守って正しく使きましょう

グリーンストラップなどの除外施設を公共下水道に接続している事業所・飲食店などの方は、定期的な清掃と点検を行い、施設を適切に管理してください。

また、一般の家庭では、天ぷら油などの油脂類やウエットティッシュなどの水に溶けない紙、布類を絶対に下水道に流さないようにしてください。これらの物を流すと、下水道本管が詰まったり、ポンプが故障したりする大きな原因になります。

みんなの下水道です。ルールを守って正しく使きましょう。

問合せ 市水道局下水道課

募集

地球の環(わ)を まもり隊員募集

市では、地球温暖化やごみ減量対策など環境に関する普及啓発活動や各種キャンペーンに積極的に活動していただく方を募集しています。

応募資格 市内在住で、月1回程度の活動・会議に参加できる20歳以上の方

任期 4月1日～平成26年3月31日(2年間)

年間報酬 年間一定額を支給

募集定員 20人

応募方法 所定の入隊申込書で応募してください。申込書にはホームページからダウンロードすることもできます。

申込期限 3月16日(金)

問合せ 市環境課廃棄物対策係

市役所本館の 守衛業務嘱託職員募集

業務内容 夜間や休日の電話対応やお客様対応など

受験資格 昭和22年4月2日以降に生まれた方

募集人員 1人

採用方法 面接と簡単な実技試験

学校体育館等 定期使用団体登録

募集締切 ハローワークへの求人登録2月8日(水)までをお願いいたします。

問合せ 市契約管財課管財係

対象団体 市内に在住、在勤・在学する10人以上で構成され、監督者としての成人が含まれる団体

申込締切 2月20日(月)

申込書提出後、定期使用団体説明会の案内をお渡しします。申込書は市教育総務課にあります。

申込・問合せ 市教育総務課総務係

催し物

EVENT

みんなおいでよ 図書館まつり

期日 2月25日(土)・26日(日)
 時間 午前9時から
 場所 カルチャーパレス第2・3・5会議室、展示場
 入場料 無料

内容

25日(土)：○読書感想画表彰式
 ○人形劇「シンデレラ」
 26日(日)：○マジックショー
 ○大型絵本の読み聞かせ会
 両日

愛犬の問題行動を解決! 犬のしつけ教室

○読書感想画展示○大型絵本としかけ絵本の展示○本の交換会

問合せ 市図書館

愛犬の無駄ばえ、跳びつく、かみつくななどの問題行動に困っていませんか?プロの訓練士からしつけのコツを学んで楽しい愛犬ライフを!

期日 2月12日(日)※雨天決行
 時間 午前10時～正午
 場所 中川原公園

参加費 無料

募集人数 30人程度

講師 人吉警察犬訓練所 開田宏さん

申込・問合せ 市環境課環境衛生係

地域福祉を学ぼう 自助共助研修会

「自助力向上!私の人生計画をつくらう」

幸せな未来のためにぜひ。全員に記入用冊子プレゼント。

日時

① 2月15日(水)午後6時30分～
 ② 2月16日(木)午前9時30分～

場所 ①市役所本館
 ②市総合福祉センター

定員 各50人程度(先着順)

参加費 無料

健康

愛の献血

◆2月21日(火)
 「ゆめマート人吉店」
 ・午前10時～11時30分
 ・午後0時30分～4時

◆2月22日(水)
 「人吉市役所」
 ・午前9時～正午
 ・午後1時～4時

問合せ 市保健センター健康増進係



仲間づくり 生きがいくくり 平成24年度 趣味の講座 受講生募集

講座名	講師名	定員	曜日・時間
将棋	地下 清	20人	第1・3月曜日(午後)
絵画	宮村 宏	20人	第1・3月曜日(午後)
三味線	簗田 よし子	15人	第2・4火曜日(午前)
民謡舞踊	山下 和子	20人	第2・4火曜日(午後)
民謡舞踊は気軽な服装で受講できます			
ちりめん細工	鮫島 淳子	20人	第1・3水曜日(午前)
陶芸	犬童 又郎	30人	第1・3水曜日(午後)
パッチワーク	入船 さよ子	15人	第2・4水曜日(午後)
書道	西田 正伸	20人	第1・3木曜日(午後)
囲碁	小代 和男	30人	第2・4木曜日(午後)
社交ダンス	岳野 さゆり	20人	第2・4金曜日(午前)
社交ダンスは男女各10人です			

受講資格 市内在住のおおむね60歳以上の方

申込方法 電話もしくは老人趣味の家にある申込用紙に記入し提出

募集期限 3月23日(金)
 ※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。

応募者が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月から平成25年2月まで全20回程度

問合せ 老人趣味の家 ☎23-3927

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、低所得で生計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等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。

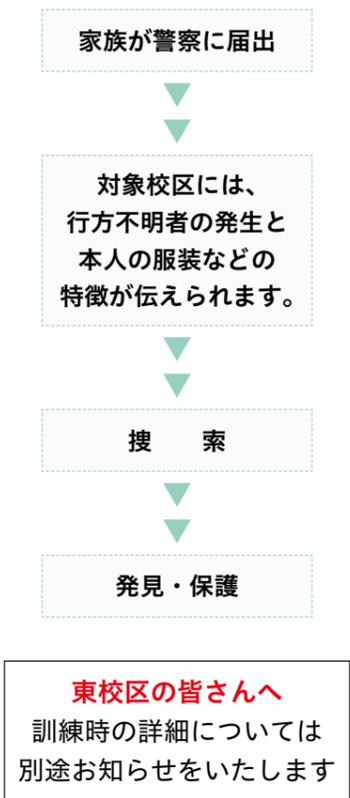
対象者 (①か②のいずれか)	①生活保護受給者
	②以下のすべての要件に該当する方 (1) 市町村民税非課税世帯 (2) 年間収入が単身世帯で150万円(世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額)以下 (3) 預貯金などが単身世帯で350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額)以下 (4) 日常生活に必要な資産以外に活用できる資産がない (5) 負担能力のある親族などに扶養されていない (6) 介護保険料を滞納していない
対象になるサービス	①の該当者…社会福祉法人の施設の個室の居住費(短期入所生活介護の滞在費を含む)
	②の該当者…社会福祉法人が行うホームヘルプサービス、デイサービス、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の該当者…利用者負担の全額
	②の該当者…利用者負担の4分の1(老齢福祉年金受給者は2分の1)



※申請の際には、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。

問合せ 市高齢者支援課介護保険係 (☎22-2111内線1238)

問合せ 市高齢者支援課介護予防係 (☎22-2111内線1235)



日時 2月26日(日) 午後1時～3時30分 ※小雨決行
場所 東校区(実施本部・東小学校)
訓練内容 家族から「認知症の本人が家を出たまま行方不明になっ
た」と警察に届出があったという設定で訓練を行います。

高齢者徘徊模擬訓練を実施します

「高齢者徘徊模擬訓練」とは「認知症」の人は、目的地に着く途中で場所が分からなくなり迷ってしまうことがあります。このことが「徘徊」と呼ばれています。市内でも認知症高齢者などの徘徊が増えている状況で、徘徊は時間がたてばたつほど捜索が難しくなり、徘徊者本人も強い不安や身体的危険にさらされます。そこで市では、本年度から「認知症の方が家を出たまま行方不明になった」という設定のもと、地域住民や商店、警察などの関係機関が連携して徘徊者の保護へつなげるという模擬訓練を実施します。模擬訓練とおして、認知症への理解を深め、認知症の方や家族を支え見守る地域づくりを目指します。



このコーナーでは、人吉市保育園連盟給食部会の皆様のご協力のもと、子どもはもちろん大人もニコリの保育園給食メニューを紹介していきます。7時間目は「鬼」を食べて病気を退治！節分の豆を使ったメニューです。

7時間目 節分豆の鬼バーグ ～大豆を食べて鬼退治！～

レシピ 【材 料】(幼児1人分)

ゆで大豆…………… 30g	パン粉…………… 3g
ツナ缶…………… 20g	塩コショウ…………… 少々
タマネギ…………… 10g	スパゲティ…………… 10g
ニンジン…………… 5g	ケチャップ…………… 12g
タマゴ…………… 6g	とんがりコーン… 2個

【作り方】①ゆで大豆はすりつぶす。②タマネギ、ニンジンはみじん切りし、油で炒めておく。③①、②とツナ缶、パン粉、タマゴをよく混ぜ合わせ塩コショウをしてハンバーグの形にまとめ、フライパンで両面をよく焼く。④スパゲティはゆでてケチャップであえ、塩コショウをする。⑤③にケチャップで鬼の顔を描きスパゲティで髪、とんがりコーンで角を作ったらできあがり☆

2月4日は立春。暦の上では春になります。その前日は節分にあたり、豆をまくことで邪気や災いを払い清めます。保育園でもみんなが毎日元気で過ごせるように「鬼は外、福は内！」と大きな声で豆まきをします。今月は節分豆の大豆を使った「鬼バーグ」を紹介します。大豆とツナ缶をハンバーグ風に焼き、鬼の形を作りました。怒った顔、笑った顔、泣きべそ顔……。いろいろな鬼さんの顔を楽しんでみてくださいね。

こんなメニューにしてみました。
「節分の鬼退治ランチ」

- ・節分豆の鬼バーグ
- ・ベーコンとカブのスープ
- ・菜果なます(イチゴ・サラダ菜)
- ・五穀米のおにぎり



協力：人吉市保育園連盟給食部会

日	内容
29(水)	生涯学習短期講座(東西ミゼン)
28(火)	生涯学習短期講座(東西ミゼン)
27(月)	生涯学習短期講座(東西ミゼン)
26(日)	第38回人吉梅まつり(人吉梅園)
25(土)	図書館まつり(26日)
24(金)	生涯学習短期講座(東西ミゼン)、高齢者作品展(イスマ本店、26日)
23(木)	生涯学習短期講座(東西ミゼン)
22(水)	生涯学習短期講座(東西ミゼン)
21(火)	生涯学習短期講座(東西ミゼン)
20(月)	生涯学習短期講座(東西ミゼン)
19(日)	第9回ひとよし春風マラソン
18(土)	
17(金)	
16(木)	
15(水)	広報配布
14(火)	
13(月)	かがやき、づくりトーク(赤池水無公民館)
12(日)	犬のしつけ教室(中川原公園)
11(土)	建国記念の日、人吉市市制施行70周年記念式典(CP)
10(金)	70周年記念式典前夜祭記念コンサート(CP)
9(木)	
8(水)	
7(火)	
6(月)	
5(日)	修活動報告会(CP)
4(土)	災害支援ボランティア養成研修活動報告会(CP)
3(金)	
2(木)	
1(水)	広報配布、「人吉球磨は、ひなまつり」スタート(3月31日)、ひとよし植木市(石野公園、19日)

※CP：カルチャーパレス、SP：スポーツパレス

第9回 **ひとよし春風マラソン**

いで湯と球磨焼酎・笑顔の里

2.19 日 会場：ふるさと歴史の広場 **雨天決行**

開会式：2.18 土 会場：人吉一中体育館（午後4時～）

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

Special Guest



間寛平さん

ワコール女子陸上競技部 **WACOAL SPARK ENGELS**
(ワコールスパークエンジェルス)

ふくしかよこ 選手
福士加代子選手



ひくちのりこ 選手
樋口紀子選手

Guest Runner

特別ゲスト
& 招待選手



Course Map

大会当日の交通規制にご協力ください

マラソン当日は、コース周辺の交通規制を行います。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。なお、水の手橋と織月大橋は常時通行できます。また、水の手橋左岸から旧安永商店間は午前10時から11時まで片側通行です。

Entry
エントリー数 **5,057** 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	1,559人
3Km	午前10時05分	午前10時15分	822人
5Km	午前10時10分	午前10時26分	767人
10Km	午前10時35分	午前11時07分	966人
2Km	午前10時45分	午前10時52分	943人

(1月23日現在)

市民健診 = 基本健診 + 追加検診

基本健診				
項目	対象者の年齢	検診料金（個人負担金）		
		医療機関	検診車	非課税世帯
ヤング健診	19～39歳	実施なし	1,600円	800円
特定健診 （国民健康保険の方）	40～74歳	1,600円 （70～74歳は800円）		
後期高齢者健診	75歳以上 ※65～74歳で一定の障がいがある方			

+

※国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者で追加健診を希望される方は、基本健診と併せてお申し込みください。

追加検診					
項目	対象者の年齢	検診料金（個人負担金）			
		医療機関	検診車A	検診車B	
胸部レントゲン検診	19歳以上	600円			無料
大腸がん検診	40歳以上	500円			
胃がん検診（胃透視）		2,800円	1,400円	実施なし	
胃がん検診（内視鏡）		3,500円	実施なし		
腹部超音波検診	30歳以上	1,100円			
前立腺がん検診	40歳以上の男性	700円	500円	実施なし	
	60歳は無料				
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢女性	1,800円	1,200円		
乳房超音波検診	30～39歳の女性 40歳以上の奇数年齢女性	1,100円	800円		
マンモグラフィ検診	40歳以上の偶数年齢女性	1,700円	1,300円		
骨粗しょう症検診	20～70歳のうち5歳刻みの年齢の女性	実施なし	600円		
肝炎ウイルス検査	40歳以上の未受診者	1,200円	800円		
歯周疾患検診	30～70歳のうち10歳刻みの年齢の方	1,300円	実施なし		

※高齢受給者証をお持ちの方（70歳の誕生月の翌月から）と生活保護の方は、追加検診は無料です。
※骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査、歯周疾患検診の対象者の方には専用の申込書を送付します。

「市民健診」

申し込みをお忘れなく！

が始まります。

分かります 受けやすい健診に
人吉市がこれまで実施していた健康診断は、各種検診と複合検診の2種類でした。しかし、複合検診には利用定員があったために、ご希望の病院で検診が受けられないなど、市民の皆さまにご負担をおかけすることがありました。また、名称や仕組みについても「わかりにくい」という指摘がありました。これらの問題を少しでも解消し、分かりやすく受けやすい健診体制を目指して、市が実施する健診の仕組みを作り替え、健診全ての総称を「市民健診」に変更しました。

市民健診 II
基本健診 + 追加検診
市民健診は、身長・体重などを測る身体測定や血液・尿の検査を行う「基本健診」と、それ以外の各種がん検診を行う「追加検診」

市民健診 = 基本健診 + 追加検診

※身長・体重などの身体測定や血液検査など。 ※各種がん検診や歯周疾患検診など。

年齢	市民検診の実施月		
	病院	検診車A	検診車B
19～74歳	4月～8月	6月	5月、7月
75歳以上	9月～12月	11月	9月

申込書を送付します
国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者および事業所で検診の機会がない方には、2月上旬までに市民健診の申込書を送付してください。必要事項を記入し、提出してください。また、申込者が送って来られなかった方で市民健診の追加検診を希望される方は保健センターへご連絡ください。

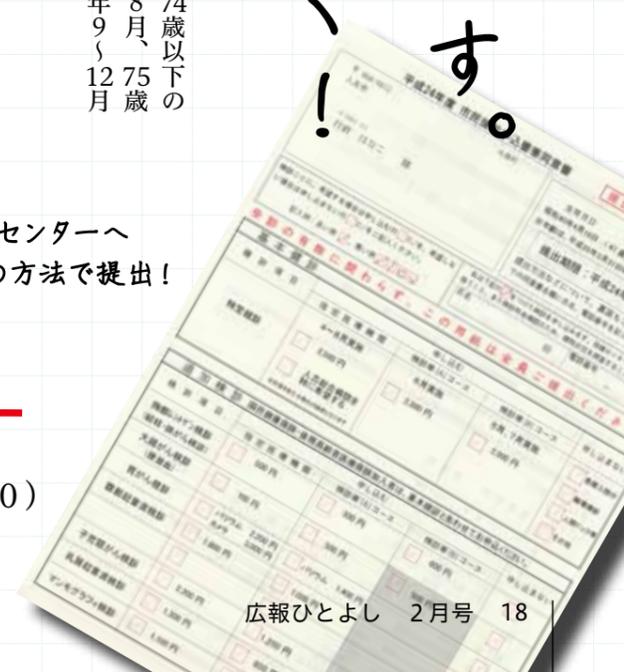
提出方法
◎町内会長へ提出
◎返信用封筒に入れ郵便ポストへ
◎保健センターへ直接持参
申込書は、健診を受けない方も全員提出していただきますようご協力をお願いします。

※職場で健診を受けられる方については従来通りの取り扱いです。

※対象者には2月上旬までに申込書を送付します。
①町内会長へ ②返信用封筒でポストへ ③直接保健センターへ
健診を受ける人も、受けない人もいずれかの方法で提出！

提出期限 2月17日（金）

【問合せ】市保健センター健康増進係 ☎24-8010



熊本市が平成21年に行った市民スポーツ活動意識調査結果では、「健康や体力の維持増進のために、日頃からどんなことに心がけているか」について、1位の「食生活に気をつける」が65・3%、2位の「睡眠や休養をよくとる」が51・9%、3位の「運動やスポーツをする」が42・6%になっています。

また、熊本市のスポーツ実施率（週1回30分以上スポーツを実施する人の割合）は45%で、年代別に見ると、20代32・4%、30代40・2%、40代40・2%、50代54・1%、60代63・1%、70歳以上59・8%となっており、20代から40代の実施率が低い結果になっています。

現在、県の計画では、平成14年は41%、平成21年は45%だったスポーツ実施率を、平成25年には50%以上に引き上げることが目標になっています。

運動不足を感じている方は、ウォーキングやニュースポーツなど、無理のない軽運動からスポーツに取り組んでみてはいかがでしょうか。

（資料：熊本市スポーツ振興計画）

今月は「スポーツ実施率」です

総合型地域スポーツクラブ（総合型クラブ）「カルヴァーリオ・ラッソ人吉」のお知らせ窓口です。ポルトガル語で「カルヴァーリオは楳（かし）」「ラッソは絆（きずな）」という意味です。誰もが気軽にスポーツや文化活動を楽しみ、「ひとづくり・まちづくり」を推進することをクラブの理念としています。



ラッソ通信

Vol.31
市社会教育課

Welcome to library
ようこそとよかんへ！

あきらめない
働くあなたに贈る真実のメッセージ



村木 厚子/日経BP社

一般

164日間の勾留生活に耐え、無罪を勝ち取った著者が「あきらめない心」の秘密を自身の半生とともに明かします。「どんな悪いことがあってもあきらめない。リカバリーできる」というメッセージは、働く者の生き方の啓発として参考になります。

新刊案内(12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
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）

2月の休館日
6日、13日、20日、27日
問 図書館 ☎24-3518

あざになったので
まどをあけますよ



荒井 良二/偕成社

児童

山間の小さな村。にぎやかな街。川の流れ。朝を迎えた子どもたちが一日の始まりに窓をあけます。何げない日常と窓の外に広がる当たり前の風景。けれども、そんな日々繰り返しの中にこそある生きる喜びを気付かせてくれる一冊です。

ハーバード白熱教室
講義録「上・下」巻



マイケル・サンデル /早川書房



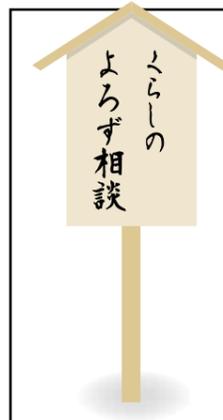
人吉市図書館
平富 達生さん

著者のマイケル・サンデル教授は政治哲学者。政治や哲学と聞いただけで難しい本と思われるかもしれませんが、哲学などの知識がなくても読み進められる本です。

教授がテーマとして提示する内容は、むしろ日常的な話題や危機的な状況に陥った場合の対応などであり、どのような考えに立って人は判断するのかを学生たちとの意見のやり取りの中で、ユーモアを交えて講義していきます。そして例として持ち出す話題のユニークさが、思わず次に次に読み進めさせてくれます。私たちの周りに飛び交う情報や出来事に、今までと別の視点を与えてくれる一冊です。

この本
よかばい！

今月の紹介者



2010年4月に「資金決済法」が施行され、利用終了となる商品券やギフト券が増えていることから、それらにまつわる相談が増加しています。

商品券の発行者は、商品券の利用を終了した場合には、ホームページや日刊新聞紙、店頭での掲示などで、払い戻し手続きの方法などお知らせすることになっています。

利用終了となった商品券は、60日以上は払い戻し期間が設けられますので、この期間内に申し出るようにしましょう。

※「全国共通文具券」や「花とみどりのギフト券（有効期限記載無し券）」など、払い期間が完全に終了したものではありません。

払い戻し期間を過ぎてしまった場合も、商品券をすぐに廃棄せず、まずは発行者に問い合わせしてみてください。

使えなくなる商品券や
ギフト券があることを
ご存じですか？

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

- 国民生活センター
「使えなくなる商品券やギフト券などのご確認を！」
http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20110128_1.html
- 金融庁
「商品券（プリペイドカード）の払い戻しについて」
<http://www.fsa.go.jp/policy/prepaid/>
- 消費者庁ホームページ
<http://www.caa.go.jp/>
- 国民生活センター
「商品券・プリペイドカード・電子マネー等」
<http://www.kokusen.go.jp/recall/bunrui/syohinken.html>

次のホームページ上で、使えなくなる商品券や払い期間・連絡先などが確認できます。お手持ちの商品券やギフト券を、一度確認されてみてはいかがでしょうか。

Fire Volunteer 消防団

第4方面隊第6分団第2部
（管轄：七地町・浪床町・蟹作町・赤池原町・赤池水無町・赤池水無町外園）



第6分団第2部は、七地町・浪床町・蟹作町・赤池原町・赤池水無町・赤池水無町外園の6町内を管轄しています。管轄区域内には福祉施設や公共の施設も数多くあり、地域を守る重責を強く感じています。

過去の出初式や操法大会では優勝や上位入賞の経験も多く、以前行われていた温泉焼納祭り消防団対抗リレーでは9連覇の偉業を達成。個々の運動能力の高さはもちろん、ここぞという時の一致団結力と集中力が自慢です。

この団結力の源は、やはり団員同士のあいさつの言葉。6分団2部には、「こおーいこおーい」や「やつぞー」、「イエス、イエス」など伝統の合言葉がある。

団員の所属事業所

(福)人吉市社会福祉事業団	人吉市役所
熊本日産自動車(株)人吉支店	武蔵(株)
(株)JGA	ヤマト運輸
ネットヨタ熊本(株)人吉店	老人保健施設タンポポ
知的障害者授産施設希望ヶ丘学園	ソーゴグラフィックス(有)
長船通信(有)	(株)中九州クボタ人吉営業所
住重環境エンジニアリング(株)	自営業
丸尾建設(株)	村田産業(株)
味岡建設(株)	(株)ACT21



第6分団第2部

しかし団員数は年々減少し、現在は20人。広範囲を管轄するには厳しい状況です。人と人との関わりが薄くなってきた今だからこそ、消防団をとおして多くの人と関わって自分を磨き、大きく成長させませんか。新入団員を心よりお待ちしております。

市地域生活課危機管理係（☎22-2111内線2112 消防団担当者）まで



市長の部屋

ひと好し ちよつといい話

「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

強烈な寒気に日本列島が包まれ、いつく寒さの中、インフルエンザが流行しています。うがい、手洗いが、最上の予防法と聞いています。皆さまお気を付けてください。風邪は万病の元といえますから。今年も出初式は、比較的好天の中、おむね無事終了することができました。市民の皆さま方の協力に心から感謝申し上げます。その中でも、幼年消防クラブの園児たちの観閲と通常点検は、幼いながらも団結力のもと、一生懸命さが伝わりほほえみさとともに感動を覚える演習で、出初式には欠かすことのできない風物詩となりました。

さて、2月11日には、人吉市制施行70周年を迎えます。テーマは「温故知新」です。先史に学び、未来を切り開いていかなければなりません。先人たちが残してくれた自然遺産や文化遺産を大切に、次世代へ受け渡していくことはもちろんですが、相良家700年や明治以降の近代から現代を振り返っても、私たちがもっとも大切にしたいことは、その時代、時代に生きてきた先人たちの、実に涙ぐましくひたむきで、しかも魂の叫びが聞こえんばかりの生き様ではないでしょうか。球磨川とともに時代を超えてこの人吉に滔々と流れてきた生き方に、「結束、合力」という言葉が読み取れます。「かちやり」の心を人吉のまちの随所にかもし出したいですね。

医療のお話し

From the doctor

今月のドクター
人吉市医師会 理事
光永医院 光永 憲央



仮面高血圧

ご自分の朝の血圧をご存じですか。健康や病院受診時の測定では正常値なのに、夜間から早朝にかけて血圧が高くなっている人が、けっこう多いのです。担当医も把握しにくいことから「仮面高血圧」「隠れ高血圧」とも呼ばれています。うっかり見過ごしていると、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなります。ご自宅で毎朝の血圧測定を行ってみてください。そして万一、高い数値が出たら、すみやかに医師にご相談ください。

早朝高血圧の危険性

一般的に、血圧は活動している日中は高く、休息する夜間は低下するといった日内変動を繰り返しています。夜間に血圧が下がることによって、腎臓をはじめとする諸臓器を休める作用もあります。正常な人でも朝目覚める前から、活動に備えて血圧は上がっていきます。「早朝高血圧」とは、早朝、起床前後に血圧が異常に上昇した状態の高血圧のことです。高血圧は脳卒中や心筋梗塞の大きな原因のひとつです。脳卒中や心筋梗塞は朝から午前中にかけて多いことが知られており、早朝高血圧

の時間帯と同じであることから、早朝高血圧の危険性が指摘されています。早朝高血圧の方の脳卒中や心筋梗塞リスクは、正常の方の2.6〜3.0倍という報告もあります。

ノンディップパー型とモーニングサージ型

早朝高血圧のタイプには、夜間にあまり血圧が下がらないまま、なだらかに血圧が上昇する「ノンディップパー型」と、朝方に急激に血圧が上昇する「モーニングサージ型」とがあります。特に夜間から血圧が高くなるノンディップパー型の早朝高血圧は危険性が高いといわれています。ノンディップパー型の早朝高血圧の原因として、腎臓障害・糖尿病・心不全・自律神経障害・睡眠時無呼吸症などが挙げられます。また、加齢とともにノンディップパー型が増加することも知られています。

モーニングサージ型の早朝高血圧の原因としては、寒冷・加齢・前夜の飲酒・閉塞性呼吸器症候群・前日朝に服用した降圧薬の効果が弱くなることなどが挙げられます。モーニングサージとは早朝に血圧が急激に上昇する現象のことです。脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患が早朝に多いのはモーニングサージが影響していると考えられています。モーニングサージの発生数は

は月曜日が一番多く、一番少ない日曜日のおよそ2倍といわれています。また、寒い時は全体的に血圧が高くなることで多いことから、脳や心臓の血管関連の疾患は、冬の月曜日の朝が要注意といえます。

自宅での血圧測定を

高血圧の治療を受けておられ、日中の血圧のコントロールがうまくできている患者さんでも、約半数に早朝高血圧が認められたという報告もあります。健康時や通院時の血圧測定で早朝高血圧は発見されませんから、家庭での血圧測定が重要になります。近年市販されている家庭用自動血圧計の測定精度は、医療用と遜色がありません。上腕で測定するタイプをお勧めいたします。朝、ご自宅で、起床直後に座った状態で血圧を測定してみてください。

収縮期血圧(上の血圧)／拡張期血圧(下の血圧)のどちらか、もしくは両方が135mmHg／85mmHg以上の場合は早朝高血圧が疑われます。そのような方は、ぜひ医師にご相談ください。

【参考文献】

高血圧治療ガイドライン2009
朝の血圧。医師の私も自宅で測る。 島田和幸 著

防災情報をいち早くあなたに 緊急速報「エリアメール」運用開始!

市では、避難勧告などの防災情報をより多くの皆さんに迅速に伝えるために平成23年11月からNTTドコモが提供するサービス・緊急速報「エリアメール」の運用を開始しました。

※現在はNTTドコモの提供です。今後他の携帯電話会社でも同様のサービスを開始する見込みです。

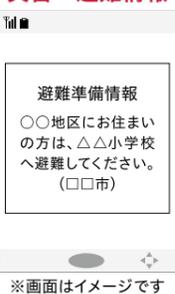
エリアメールとは

緊急速報「エリアメール」は配信時に市内に滞在するNTTドコモの携帯電話利用者に対し、避難勧告などの緊急情報を一斉に配信するものです。ただし、配信時に市外にいる場合や通話中、パケット通信中は受信できません。

エリアメールの特徴

- ①月額使用料や通信料など全て無料
- ②申込手続きや登録手続きも不要
- ③受信時は専用着信音が鳴る

災害・避難情報



※画面はイメージです

り、画面に自動的にポップアップ表示

配信する情報の種類

- ①避難準備情報
 - ②避難勧告
 - ③避難指示
 - ④土砂災害警戒情報
 - ⑤その他緊急性の高い情報
- ※大雨警報などの気象情報や雨量・水位情報などは含まれません。

対応機種

平成20年11月以降の発売機種。それ以前のものについてはNTTドコモにお問い合わせください。

問合せ

地域生活課危機管理係 (☎) 2111-2111 内線 2111・2112

今月の表紙

出初式・規律及び総合の部優勝4分団3部、放水の部優勝1分団4部の各部長

第4分団第3部(部長:日下部伸樹さん)は総合の部3連覇、第1分団第4部(部長:椎葉一夫さん)は放水の部2連覇と日頃の訓練の成果を發揮しました。

編集後記

今月の特集は消防団。私も昨年入団したばかりの消防団員です。今年が初めての出初式でしたが、団員として参加しながら広報の撮影も行いました。一糸乱れぬ分列行進や、放水競技で必死にホースをつないで的を狙う姿は、思わず見とれてしまうほどカッコイイ!どの部も、地域の皆さんを守るために日頃から訓練を積まれた成果を十分に發揮していました。しかし、私が所属する部の成績は……。来年はがんばります!

わが家のドル



井野 夢叶ちゃん (下薩摩瀬町) H22.5.17生(1歳)



犬童 壮祐くん (老神町) H23.1.28生(1歳)



相良 昂琉くん (相良町) H22.10.5生(1歳)

「秀お兄ちゃんと仲良し♪」
「もつすべおねえちゃん(なごまちゃん)」
◎写真掲載を希望する方は、子ども(3歳まで)の名前(ふりがな)、生年月日、性別、保護者名、住所、電話番号、一言コメント(20字以内)を、メールで郵送でご応募ください。携帯電話のカメラで撮影される場合は、なるべく高い画質・サイズに設定されることをおすすめします。

応募・問合せ 〒868-8601 人吉市麓町16番地 秘書課広報広聴係 (☎) 22-2111 内線 2208

Eメール hisyo@city.hitoyoshi.lg.jp

❀ 人吉クラフトパーク石野公園



九州で唯一の「土びなと全国の郷土玩具展」を開催。秋吉元氏^{はじめ}が半世紀かけて集めた「秋吉コレクション」の心温まる土びなや、全国各地の郷土玩具など約千点を展示します。オリジナルひな人形を作る工芸体験も楽しめます。

❀ ひとよしおひな通り 九日町・五日町



店舗ごとに趣向を凝らしたひな人形が飾られます。また、期間限定のお茶処もオープンするほか舞妓さんが練り歩くイベント「人吉雅の賑^{まじこ}」などもあり、通り一帯が華やかな表情を見せてくれます。※九日町は～3/25(日)、五日町は～3/20(火)

❀ ひとよしおひな通り 鍛冶屋町



城下町の風情が残る鍛冶屋町通りには「みそ・しょうゆ蔵」や「鍛冶蔵」などが軒を連ね、代々受け継がれてきた優雅なひな人形が展示されます。店頭に並んだ小学生の手作りおひなさまも眺めながら、石畳の道を散策してみてもは。

2月1日(水)～3月31日(土)

人吉球磨は、ひとよしおひなまつり

幸せ願うおひな様 たおやかな微笑^{ほほえ}み 慶^{よろこ}びの春

市内のひなまつりイベント

- 2月 1日(水) 人吉球磨は、ひなまつりオープニングセレモニー(人吉駅)
上旬 街角ギャラリー「未来のアーティストたち」(五日町・九日町・鍛冶屋町)～3月31日
- 4日(土) おひなウンスンカルタ無料講習(鍛冶屋町)※毎週土曜～3月3日
- 3月 3日(土) 女性限定!温泉入浴料100円の日(協賛温泉施設)
- 3・4日(土・日) うれし!たのし!ひなまつり(人吉クラフトパーク石野公園)、牛深ハイヤと踊ろう(五日町)
- 10日(土) おひなウンスンカルタマスターズ大会(鍛冶屋町)
- 17日(土) 球磨川新調パレード(九日町) 人吉雅の賑(九日町) 着物ぶらり歩き(九日町)
- 31日(土) 人吉球磨は、ひなまつりエンディング「流しびな」(くま川下り発船場)

問合せ ひとよし・くま旬夏秋冬キャンペーン実行委員会事務局(市観光振興課内)
(☎22-2111内線5143)

❀ 人吉梅まつり

❀ 2月26日(日) 午前10時～午後3時
❀ 人吉梅園(大畑麓町)

内容

- ◇郷土芸能披露などのステージ催事(雨天時は中止)
- ◇春の野点^{のたて} ◇地元特産品や郷土料理の販売

交通手段

会場に駐車場はありません。当日は臨時駐車場(大畑小・大畑コミセンなど)から会場まで、無料シャトルバスを運行します。

交通規制

当日の午前9時から午後4時まで、梅まつり会場周辺(大畑麓町→JR大畑駅)は一方通行になります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ 市観光振興課観光振興係
(☎22-2111内線5141)

