

笑顔をつなぐ広報紙

広報ひとよし

広報人吉

HITOYOSHI City Public Relations

2022

10

No.1158

アルミカートで秋の小旅行♪



元気100歳！

コロナ禍における地域活動と絆づくりの講演会を開催します

第67回人吉球磨総合美展

今月のPICK UP NEWS!



ありがとうと笑顔があふれた感謝祭

令和2年7月豪雨で店舗を失うなどした事業者の再建を支援するため、令和3年2月にオープンした仮設商店街「モゾカタウン」。日頃の感謝の気持ちを形にしたいと、同商店街が主催する秋の大感謝祭が9月23・24日に開催されました。踊りや楽器演奏などのステージに加え、会場の一角にはふれあい動物園を開園。夜はビアガーデンをオープンし生ビールを1杯100円で提供するなど、子どもから大人までたくさんの人たちを楽しませました。同商店街会長の中村真悟さんは、「豪雨災害前も今も、お客さんに喜んでもらいたいという事業者の思いは変わりません。たくさんの方々の笑顔を見ることができて徐々に潤いを感じました」と目を細めました。



熊本のタレント英太郎さんによるモノマネショーでは大きな笑いが起こった(上) / 阿蘇郡南阿蘇村から来た移動動物園。来場者は餌やりや抱っこなど動物との触れ合いを楽しんだ(左下) / ステージプログラムには15団体が出演(右下)



地域に愛される鉄道を
存続させるために

くま川鉄道と地域の魅力を発信する
地域おこし協力隊

横山 貴一さん(瓦屋町)

よこやま きいち

平成7年9月6日生まれ。東京都で生まれ大阪府で育つ。立命館大学で経営学を学び、卒業後証券会社に入社。高校時代からの目標であった起業家になるため、会社を退社。令和2年8月に企業のSNSを使った情報発信をサポートするSNSマーケティング事業を立ち上げる。今年5月から人吉市の地域おこし協力隊に任命され、くま川鉄道などの魅力発信を行う。



▲独学で学んだ編集技術で、撮影した動画をYouTubeチャンネル用に編集する



▲9月に行われた「くまてつまつり」では「くま鉄チャンネル」の公開録画を行った



人吉で輝いている人

「単なる移動手段ではなく、地域に愛されている鉄道だ」と思った。大阪から人吉へ移住し、地域おこし協力隊としてくま川鉄道などの魅力を発信する。

大阪で企業のSNS(交流サイト)の運用サポートをなりたいとする中、月1回ほど仕事で人吉を訪問。豊かな自然と気さくな人柄に魅了された。熊本県内の取引先も多いため、人吉への移住を考えていたところ、くま川鉄道と地域の魅力発信を行う地域おこし協力隊の募集を知り、「経験を積むいい機会。何より人吉で仕事したい」と応募。今年5月に任命された。

くま川鉄道の魅力を伝え、課題である収益の向上を図るため、着任翌月には動画共有サイトのYouTubeで「くま鉄チャンネル」を開設。くま川鉄道株式会社の社長が全国から届いた質問に答える動画やベテラン運転手への密着動画などを配信し、2カ月でチャンネル登録者数は千人を超えた。「広告収入を得るにはまだ再生時間が足りないが、いつか鉄道会社の中で一番になりたい」。

発信手段を広げるため、9月には注目の動画共有サイト・TikTokにもチャンネルを開設。「どんな形でもいいので、地元の人にこそ応援してほしい」。くま川鉄道の存続のため、今後もSNSでの情報発信のほか、グッズなども作りたいと意気込む。

03 お人よし

04 令和2年7月豪雨からの復旧復興状況

05 講演会「コロナ禍における地域活動と絆づくり」を開催します

06 話題をおって

07

08 元気100歳!

09 第67回人吉球磨総合美展
市民健診のお知らせ

10 情報ひろば

17

18 ひとよしのお仕事file
Let's フレイル予防

19 地域防災官の命を守る話
ふるひと どぎやんね

20 はい、こちら消費生活センターです
保健センター子育て通信

21 教えて! マイナちゃん
市長日記

22 わが家の愛ドル
ようこそとしょかんへ!

23 みなさんからのおたより / hitoyoshigram
編集後記

24 ひとよしの情報発信・各種相談ガイド

25 休日在宅医・当番薬局・行事カレンダー

26 復活! くまろんフェア2022

※掲載している人物の写真は撮影時のみマスクを外している場合があります。

今月の表紙



上益城郡山都町から「くまてつまつり」に遊びに来た家族3人。アルミカートに乗って、普段経験することのできない特別感と風を切って進む爽快感を満喫していました。



安心して暮らせる地域にするためのヒントがたくさん！

講演会「コロナ禍における地域活動と絆づくり」を開催します

令和2年7月豪雨災害や新型コロナウイルス感染症拡大の影響で思うように地域活動ができない日々が続いています。また、近年の少子高齢化などで、地域活動の担い手が足りないとも言われています。

地域の困り事が多様化、複雑化する現在、地域の力を引き出して絆を結び直し、地域コミュニティを元気にするヒントを得るため、講演会を開催します。誰でも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

- 期日** 11月17日(木)
- 時間** 午後2時～3時30分
- 場所** カルチャーパレス小ホール
- 対象者** 町内会役員、校区公民館役員、校区社協役員など地域活動に関わっている人(200人限定)
- 参加費** 無料
- 申込方法** 市地域コミュニティ課(市役所1階5番窓口)にある申込用紙に記入し、窓口かファクスで提出してください。申し込みは市ホームページからもできます。
- 申込期限** 11月7日(月) ※土・日曜、祝日除く
- 申込先** 市地域コミュニティ課自治支援係

講師プロフィール



合同会社フォーティ R&C
代表社員 **水津 陽子**

地域資源を生かした地域ブランドづくりや観光振興、自治会・町内会活性化など、地域活性化・まちづくりについての企画コンサルティング、講演、調査研究、執筆活動を行う。総務省「地域コミュニティに関する研究会」委員。

そもそも「地域コミュニティ」って何？

地域コミュニティとは、地域内の住民同士のつながり(コミュニティ)のこと。少子高齢化や核家族化の進行、生活様式の多様化で、地域活動に参加しない人や地域での関わりを持とうとしない人が増え、住民同士のつながりが弱くなっているといえます。一方で、災害などの非常時の助け合いや子どもや高齢者の見守りなど、地域の防災・防犯対策には人と人とのつながりが大切であると改めて認識されています。



る地域組織「町内会(自治会)」があります。防災・防犯活動、美化活動、高齢者や子どもの見守り活動、祭りや運動会といった文化交流活動など、町内ごとに活動内容はさまざまです。活動を通して地域の課題を協力して解決したり、住民同士の親睦を深めたりしています。町内会へは、いつでも誰でも加入できます。住み慣れた地域で安心して暮らすために地域コミュニティの活動に参加してみませんか？

住み慣れた地域で安心して暮らすために

地域コミュニティ活動の一つに、自分たちが住んでいる地域を自分たちの力で住みやすくしようとす

申込み・問合せ 市地域コミュニティ課自治支援係 (☎22-2111 内線1062、FAX24-5005)
✉ chiikicom@hitoyoshi.kumamoto.jp

青井地区、中心市街地地区の復興に向けた取り組み

復興まちづくり計画に基づき、避難時や生活再建などを考慮した道路や公園などの配置、にぎわい創出の取り組みといった市からの提案について検討する「復興まちづくり推進協議会」を青井地区と中心市街地地区で立ち上げ、協議会を中心に、住民や事業者の皆さんとの意見交換を重ねながら復興事業の推進に取り組んでいます。令和4年8月末時点の進捗をお知らせします。

復興まちづくり推進協議会【事務局(市市街地復興課)】

復興まちづくり推進委員会

構成：学識経験者、町内会役員、旅館組合、商工会など

第3回青井復興まちづくり推進委員会(7月27日開催)



避難時や生活再建、にぎわい創出で必要になる道路・公園などの公共施設や無電柱化などの試案を説明。これに対し委員からさまざまな意見が出され活発な議論が交わされました。

第1回中心市街地復興まちづくり推進委員会(8月31日開催)



「道路拡張や山田川の整備について住民は不安を抱いている」という意見が出され、まずはその不安を解消しようと、住民との意見交換会を開催する方向となりました。

専門部会 ※必要に応じて立ち上げる



復旧復興状況

心に響く語りで聞く人を魅了 第2回人吉市童話発表大会

市内小学校の児童が独自の表現力で童話を語る童話発表大会を、9月25日にカルチャーパレスで開催しました。子どもたちの読書意欲の向上と豊かな人間性の育成を図るために市教育委員会が主催したものです。

出場者は1〜4年生の10人で、内容・表現力・態度を総合的に審査。『あいつとぼく』を発表した人吉西小4年の愛甲真輝さんが最優秀賞を受賞。市小・中学校長会長賞に大畑小4年の杉本朱威さん、市PTA連絡協議会長賞に人吉西小1年の前田陸乃さんが選ばれました。



クレヨンが主人公の物語を感情を込めて発表する前田さん

クラシック音楽で復興を応援 国際音楽交歓コンサート

豪雨災害からの復興を祈念し、世界で活躍する音楽家が出演する国際音楽交歓コンサートが9月20日にカルチャーパレスで開催されました。同コンサートは、クラシック音楽の普及と新たなファンの発掘を通じ地方創生に貢献しようと全国各地で開催されているもの。当日はピアノやバイオリン、チェロの演奏や声楽家による歌の披露があり、表現力豊かな演奏に来場者は聴き入っていました。

翌日には、出演者が西瀬小を訪問し、ミニコンサートが行われました。



犬童球溪（きゆうけい）作詞の「旅愁」も演奏された

人吉市消防団が見事準優勝！ 第34回熊本県消防操法大会

消防技術の正確さや速さを競う県消防操法大会が9月4日、玉名市で開催されました。7月に開催された市の大会で優勝した第6分団第一部（東間上・東間下）が本市を代表して出場。新型コロナウイルス感染拡大防止のため無観客での開催でしたが、県内各地の地区大会を勝ち抜いた13の消防団が見事な操法を披露しました。

準優勝を収めた同部の宮原将志指揮者は「訓練で培った技術や経験を今後の消防団活動に生かし、地域防災力の向上に努めたい」と話しました。



準優勝した選手の皆さん（写真前列）と関係者の皆さん

3年ぶりににぎわい戻る人吉駅 くまてまつり

10月1日に開業33周年を迎えるくま川鉄道の開業記念イベント「くまてまつり」が9月25日に開催されました。人吉駅構内ではトークショーやくまモンのステージなどのほか、レールサイクルと線路点検で使うアルミカートの乗車体験が行われ大好評。普段立ち入れない線路上で爽快感を楽しんでいました。

駅前では豪雨災害後さら地となった土地の利活用を探る社会実験として定期的に開催中のHITONOWAマーケットも開催。人吉・球磨の食を楽しむ人でにぎわいました。



自転車で線路を走るレールサイクルを楽しむ親子

芸術の秋到来！ 第7回人吉・球磨美術連盟作品展

人吉・球磨美術連盟作品展がスポーツパレスで9月22日〜25日に開催されました。人吉球磨の美術愛好者たちに作品を発表する場を提供することが目的で、水彩画や油彩画、彫刻など216点が展示されました。新入育成の一環で高校生や保育園児からの出展も。

初日には開会式が行われ、同連盟の宮村宏代表は「今年はお品数も多く種類も豊富でとても見応えがあります。若い人にも来場してほしい」と話しました。



大きな美術展覧会などで受賞歴のある作品も並んだ

市外の事業者が復興を後押し フィリップモリスジャパン復興支援事業

たばこの製造・販売事業を展開するフィリップモリスジャパン合同会社（東京都）と、これまで30以上の被災市町村の復興支援をしてきた一般社団法人RCF（東京都）が、9月1日、市役所で記者発表を行いました。発表では、本市と連携し進めている関係人口獲得に向けたワーケーションや移住関連事業、被災者への食の支援事業など復興事業の進み具合を報告。一般社団法人RCFの藤沢烈代表理事は「事業終了後も活動が続いていくよう支援したい」と話しました。



市内事業者とも連携して復興事業を推進中

家族の健康を祈る秋彼岸 相良三十三観音めぐり秋の開帳

相良三十三観音めぐり秋の開帳が9月20日〜26日に行われました。人吉・球磨地域にある35の札所にそれぞれ利益のある観音様が祭られていて、春と秋の彼岸の時に開帳しています。

豪雨災害の影響や新型コロナウイルス感染拡大防止のため開帳や接待を自粛した札所もある中、中尾観音堂（浪床町）に参拝に訪れた平野良さん、貞子さんきょうだいは、「来るたびにエネルギーを感じる場所。家族の健康を祈りたい」と観音様に手を合わせました。



墓参りの帰りに参拝に訪れた平野さんきょうだい

伝統民謡の歌い手が人吉に集合 民謡民舞九州地区大会

九州各地から民謡愛好者が集い、自慢の歌声を披露する民謡民舞九州地区大会が9月3・4日の2日間、スポーツパレスで開催されました。

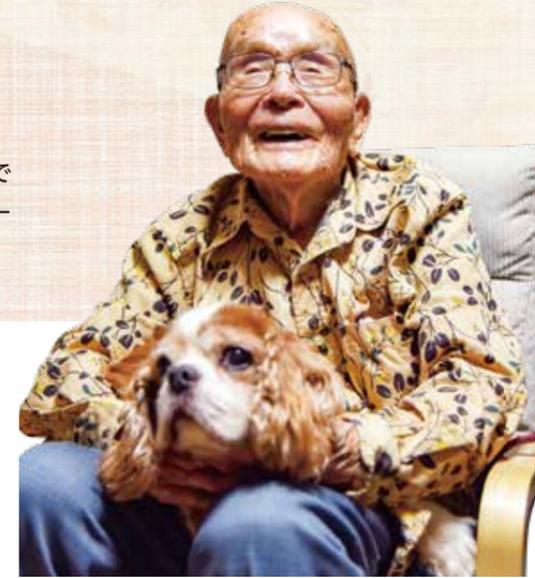
個人、合唱コンクールと任意種目の器楽合奏など合わせて400組が出場。4日には各部門の優勝者がのどを競う争奪戦が行われ「長雨切りやがり節」を披露した鹿児島県奄美市の時岡優里菜さんが総合優勝。時岡さんと2〜4位に選ばれた3人は、来年東京で開催される全国大会内閣総理大臣賞争奪戦に出場します。



3年ぶりの開催で、会場は出場者や観客でにぎわった

元気100歳!

本年度、人吉市では新たに24人が100歳を迎えられ、9月22日現在で100歳以上の人は55人に。その中から松尾さんと榎木さんにインタビューし、これまでの暮らしや長生きの秘訣を聞きました。



松尾 けさひち 袈七さん

(井ノ口町・大正11年6月7日生まれ)

長 生きの秘訣は、何でもよく食べること。2年前、自転車で水路に転落し首の骨を折るといふ重傷を負ったそうですが、見事に回復し元気がいっぱい。100歳の誕生日を迎えた松尾さん。隣保班の皆さんから盛大に祝ってもらったことを「気のどっか」とほほ笑みます。

7人きょうだいの末っ子として生まれ、今でいう電気工事士の免許を15歳で取得し、日本国有鉄道に入社。踏切や信号機などに電気を供給する仕事に携わりました。20歳代前半は第2次世界大戦に出兵。戦時中の出来事を振り返りながら「生き延びた命を大切にしたい」と話し、大好き

なテレビを見ながら穏やかな毎日を過ごしています。



▲隣保班の皆さんがお祝いしてくれた日の写真

宮 崎県えびの市に近い段塔町で生まれ育ち、国有林を管理していた人吉営林署段塔事業所にご主人と勤務していた榎木さん。退職を機に大畑麓町に移り住んで45年。何事にも積極的で明るい性格は町内の皆さんに愛され、100歳を迎えた今、「大

畑麓町の宝」と呼ぶ人もいるとか。榎木さんにとつて町内の皆さんは、心の支えであり元気の源でもあるそうで「いつも親切にしていたいただき感謝の気持ちでいっぱいです」と話します。



▲庭に自然に咲く花や畑の手入れが楽しみ



榎木 ならき キミさん

(大畑麓町・大正11年9月1日生まれ)

百歳到達者お祝い訪問

市では、本市に1年以上住んでいて100歳に到達する人を対象に「百歳到達者お祝い訪問」を行っています。

100歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。どうぞこれからも元気でお過ごしください。



▲お祝いの花と記念品を届けに、金子ヤヨイさん(写真左)、梅田智鶴子さん(写真右)のもとへ松岡市長が訪問

第67回 人吉球磨総合美展

3年ぶりとなった「人吉球磨総合美展」を石野公園展示館で開催しました。前期(絵画・デザイン・彫刻・書道)は9月8日〜13日、後期(工芸・写真)は9月22日〜27日と日程を分けて展示。市内外から116点の出品がありました。主催者賞を受賞された作品を紹介します。(敬称略)



▲会場の様子



【熊日賞】
三色練込み花瓶/工芸
牧原林太郎(上漆田町)



【人吉市教育委員会賞】
ジャータカ物語より黄金鹿の夢/絵画
枝村祥平(下戸越町)



【美展運営委員会賞】
張伯常 詩/書道
土肥汀玉(球磨郡あさぎり町)



【人吉美術協会賞】
木茂れ陽/写真
甲斐嘉億(合ノ原町)

市民健診のお知らせ

申し込みをした人には、問診票などの必要書類を郵送します。健診希望で申し込みをしていない人は、早めに申し込んでください。

申込方法

市保健センターに直接申し込んでください。

病院・医院での受診

対象者 75歳以上の人

受診期間 ~11月30日(水) ※休診日を除く

必ず電話で予約をしてから受診してください。

検診車での受診

対象者 19歳以上の人

新型コロナウイルス感染症予防のため、指定した日時以外の受診はできません。

検診車健診日程

期日	受付時間	会場
11月9日(水)	午前7時30分~10時	大畑コミセン
11月10日(木)	午前7時30分~11時	市保健センター
11月11日(金)		
11月12日(土)	午前7時30分~正午	市保健センター
11月13日(日)		
11月14日(月)	午前7時30分~11時	中原コミセン
11月20日(日)	午前7時30分~正午	市保健センター

※1日当たりに健診できる人数に限りがあります。
※会場ごとに対象地区・対象年齢を指定しています。

今年度最後の健診の機会です!



乳がん・子宮頸がん検診

医療機関での受診期間を延長しました

19歳~74歳の乳がん・子宮頸がん検診(市民健診)の受診期間を今年から11月までに延長しました。毎年、期間の後半は大変混み合うので、受診していない人は早めに受診しましょう。

医療機関での受診期間

~11月30日(水) ※休診日を除く

検診車での検診

11月に実施します。詳しくは広報ひとよし11月号でお知らせします。

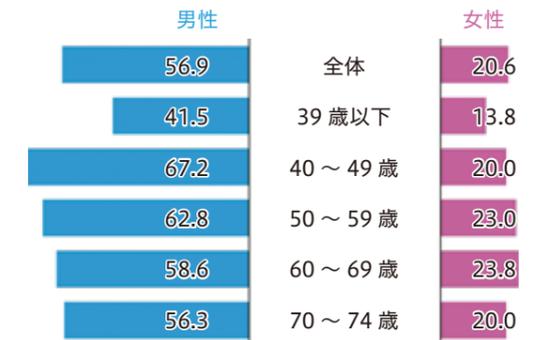
申込・問合せ 市保健センター健康増進係 ☎24-8010

男性の半数以上がメタボ!? ～認知症との関係性～

今年度も特定健診（対象者：40～74歳の国民健康保険加入者）を受けていただきありがとうございました。広報ひとよし7月号では、「市ではメタボリックシンドローム（メタボ）とその予備群の人が増えている」という現状をお知らせしましたが、今回は、今年度特定健診を受けた人の実態を報告します。

年代別でみると40～49歳のメタボとその予備群の人の割合が多くなっています。これを男女別でみると、なんと40～49歳の男性の67.2%がメタボか予備群で、男性はどの年代でも高い状況でした。

メタボと予備群の人の割合（性別・年代別）（%）



※8月時点

メタボの診断基準

必須	3つのうち2つ以上
内臓脂肪型肥満 腹囲（へそ周り） 男性：85㎝以上 女性：90㎝以上	脂質異常症 （どちらかまたは両方） 中性脂肪：150mg/dL以上 HDL（善玉コレステロール）：40mg/dL未満
	高血圧 （どちらかまたは両方） 最高血圧：130mmHg以上 最低血圧：85mmHg以上
	高血糖 空腹時血糖値： 110mg/dL以上

自分の健診結果と照らし合わせて確認してみましょう

若い頃の肥満は、脳の萎縮を早める!?

脳には「白質」といって、学んだことを整理整頓して必要な時に必要な情報を取り出す領域があります。肥満はこの白質を萎縮させ、学んだことが身につかなくなる「脳がごみ屋敷状態」を起こすと言われていいます。若い頃の肥満は白質をどんどん減らし約10年分脳の老化を早め、認知症のリスクを急増させます。また、肥満だけではなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症なども認知症の発症を促進します。

アルツハイマー型認知症は「新型の生活習慣病」といわれるようになってきました。10年先、20年先を見据え認知症を予防するには、今の生活習慣を見直すことが鍵です。ぜひ、特定健診を受けましょう。

問合せ 市保健センター健康増進係（☎24-8010）

情報ひろば

人吉市役所 ☎22-2111（代表）

住所 〒868-8601 人吉市西間下町7番地1
 開庁時間 午前8時30分～午後5時15分
 開庁日 月～金曜（祝日を除く）
 ホームページ <https://www.city.hitoyoshi.lg.jp/>

人吉市関連施設

カルチャーパレス ☎24-3311
 スポーツパレス ☎22-1688
 水道局お客様センター ☎22-5497
 保健センター ☎24-8420
 石野公園 ☎22-6700
 鉄道ミュージアム ☎23-2000
 図書館 ☎24-3518
 くまりば ☎22-5183

人の動き 人吉市の住民基本台帳人口

令和4年8月末日現在 ※（）は前月比

総数	30,861人（-27人）
男	14,308人（-19人）
女	16,553人（-8人）
世帯数	15,247世帯（-21世帯）

新型コロナウイルス感染症の感染拡大や被災の状況で、内容が変更になることがあります。詳しくはお問い合わせください。

被災に関するお知らせ

家屋を取得した場合は税の軽減が受けられます

被災住宅を所有していた人などが、売買・贈与などで同一用途の家屋を新たに取得した場合に固定資産税の軽減を受けられます。各種要件があ

お知らせ

新型コロナウイルス小児ワクチンの接種

小児（5歳～11歳）の新型コロナウイルスワクチン接種は、9月6日から努力義務が適用されています。努力義務とは「接種を受けるよう努めなければならない」という予防接種法の規定で、義務とは異なります。強制ではありませんので、本人が納得してから接種を判

愛の献血

◆10月26日（水）
 【万江病院】
 午前10時～正午
 午後1時15分～3時30分
 ※400ミリ献血だけです。
 ※新型コロナウイルスの影響で全国的に血液が不足しています。1人でも多くの人の協

人吉市教育委員会 定例会を傍聴できます

定例会を開催します。希望する人は傍聴できます。
 問合せ 市保健センター健康増進係

児童手当10月支払い分を振り込みます

10月期（6月～9月分）支給分は、10月7日（金）に指定の金融機関の口座に振り込みま

子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外）

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を考えた生活支援を目的に「子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親以外分）」を支給します。

- 対象者** ①②の両方に当てはまる人
- 平成16年4月2日（特別児童扶養手当の対象の場合は、平成14年4月2日）から令和5年2月までの間に生まれた児童を養育する父母など
 - 令和4年度住民税（均等割）が非課税の人（**非課税世帯**）、または令和4年1月1日以降の収入が新型コロナウイルス感染症の影響を受け急変し、住民税非課税相当の収入となった人（**家計急変世帯**）

- 支給金額** 児童一人当たり一律5万円
手続方法（申請が必要な人）
- 平成16年4月2日から平成19年4月1日に生まれた児童だけを養育し、「非課税世帯」の人 →9月に案内を送付しています。
 - 対象者①で、「家計急変世帯」の人 →本人確認書類と入金希望口座が分かる通帳などのコピー、給与明細など収入が確認できるものを持って、市福祉課（市役所1階7番窓口）にお越しください。
- ※児童手当または特別児童扶養手当受給者で、「非課税世帯」の人は申請不要です。

申請期限 令和5年2月28日（火）

問合せ 市福祉課臨時特別給付金推進室（☎22-2111 内線1251・1252）

防災行政無線の屋外放送とアラートが流れません

防災行政無線設備の工事で、屋外放送とアラート（緊急地震速報など）が流れません。

工事期間 10月27日（木）～11月5日（土）

この期間、市からの防災情報は防災ラジオ、防災ポータルサイト、市公式LINEなど各種SNSで配信します。※工事に伴い、11月2日（水）に予定していた緊急地震速報訓練は中止します。※気象・地震活動の状況などで、期間が変更になることがあります。

問合せ 市防災課防災係



▲防災ポータルサイト



▲市公式LINE

令和3年度中山間地域等直接支払交付金の実績

協定集落名	急・緩	協定農家数	面積 (㎡)	交付額 (円)
大畑麓	急・緩	21	204,571	3,082,493
下田代	急・緩	41	217,120	1,956,153
上戸越開墾	急・緩	13	103,619	2,048,092
木地屋駒返	緩	7	24,341	194,728
合計		82	549,651	7,281,466

令和3年度の中山間地域等直接支払交付金の実績は、4集落で集落協定が結ばれ、交付対象面積54万9651平方メートルで交付総額728万1466円です。農用地には、米・麦・飼料作物・野菜などが作付けされ、本市で現地確認調査を行ったところ適切に維持・管理されていました。

令和3年度 中山間地域等直接支払制度の実績

森林の伐採には届け出が必要

市が伐採行為の実態を把握し、適正な森林施策を確保するために、森林の所有者が立木の伐採をするときは、森林法の決まりであらかじめ市に届け出が必要です。伐採箇所、面積、伐採樹種、造林の方法などを記載した「伐採及び伐採後の造林の届出書」を必要書類と共に提出してください。

問合せ 市農林整備課林務係



屋外でのごみ焼きは禁止されています

屋外でのごみの焼却は、法律と条例で禁止されています。違反した場合、懲役や罰金などの懲罰を科されます。禁止の例外として「災害の予防、応急対策、復旧」、「農林漁業を営むためにやむを得ないもの」、「日常生活を営む



汚泥肥料を使ってみませんか？

人吉球磨広域行政組合汚泥再生処理センター（中神町）では、し尿などを処理する過程で発生する汚泥を発酵させて作った肥料を販売しています。

価格 100円（税込）/袋（15kg入り）
※1回20袋まで購入可
成分 チッソ4.6割、リン6.8割、カリ0.23割、炭素窒素比6.0
剤形 粒状

問合せ 人吉球磨広域行政組合（☎22・8558）

人吉市総合防災訓練

期日 10月16日（日）
時間 午前8時30分～正午（予定）
場所 人吉西小、球磨工高 ほか

人吉西小・球磨工高をメイン会場とし、住民参加型の総合防災訓練を行います。当日は防災行政無線放送やサイレンを使って避難情報を発令します。実際の災害時には、指定避難所などへ行くのが危険な場合もあります。そういった場合には、どこへ避難したら安全なのかということも考えながら訓練に参加してください。

訓練内容

災害想定

線状降水帯の発生に伴い、球磨川氾濫の危険性が高まり、山間部では土砂災害警戒情報も発表され①「高齢者等避難」と②「避難指示」を発令。

訓練場所と内容

- 【人吉西小・球磨工高】 避難所運営訓練、防災講話、応急給水訓練、ヘリコプターでの孤立者搬送訓練、各関係機関の車両・ヘリコプターなどの展示
- 【球磨川くんだり発船場】 熊本県警・人吉下球磨消防組合・球磨川ラフティング協会合同の水難救助訓練
- 【中央消防署】 土砂災害救出訓練（人吉市消防団・人吉市建設協会ほか）
- 【市役所3階庁議室】 災害対策本部運営訓練

当日のタイムスケジュール（予定）

時間	避難情報	伝達手段	ご自身の避難行動
9:00	訓練のお知らせ	防災行政無線放送	避難の準備、家族への連絡など
9:30	①高齢者等避難	防災行政無線放送	避難に時間がかかる人は、避難を開始する
10:00	②避難指示	防災行政無線放送・サイレン吹鳴	すぐに危険な場所から避難する
11:30	訓練終了のお知らせ	防災行政無線放送	各種訓練は12:00終了（予定）

※気象警報が発令された場合は中止します。
※新型コロナウイルスの感染状況などで規模縮小または中止する場合があります。

問合せ 市防災課防災係（☎22-2111 内線3242）

国民年金の障害基礎年金

障害基礎年金は、病気やけがで障がいの状態になったときに受け取ることができる年金です。

【受給要件】

- ①国民年金加入中に初めて受診した病気やけがで一定の障がい状態になったとき
 - ②国民年金被保険者の資格を失った後、60歳以上65歳未満で、国内に住む人が一定の障がい状態になったとき
 - ③20歳前に初めて受診した病気やけがで一定の障がい状態になったとき
- ※初診日の前日までで公的年金加入期間の3分の2以上の保険料が納付が免除されているなど、いくつかの納付要件があります。

【年金額】

1級 年額97万2250円
2級 年額77万7800円
※18歳までの子か20歳未満で障害等級1・2級の状態の子がいる場合は支給額が加算されます。

問合せ 八代年金事務所（☎0965-356123）、市市民課国保年金係

薬をもらい過ぎていませんか？

同じ時期に2つ以上の病院にかかると、それぞれの病院で同じような効果の薬が出される場合があります。必要以上にたくさん薬を飲むと、薬本来の効果が弱くなったり、副作用で体に負担がかかったりする場合もあります。また、飲み残しや飲み忘れなどで、残っている薬があるのに、新しい薬をもらうために病院にかかると、医療費もかさみます。

これらを防ぐために、お薬手帳は1冊にまとめ、病院を受診するときは必ず持参してください。かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、自分の健康状態や薬について、把握してもらいましょう。



問合せ 市市民課国保年金係

ひとよしくま熱中小学校 第3期生募集中

10月開校！

熱中小学校は「もういちど7歳の目で世界を…」をテーマに全国で活躍する一流の起業家・経営者・大学教授らが先生となって授業を展開する「学びたい大人の社会塾」です。新しい目で物事を見て、新しい世界を表現していく。あなたも仲間になりませんか？

詳しくはホームページをご確認ください。

ウェブで簡単申し込み！



熱中小学校ホームページ



期日 10月22日（土）、11月～令和5年3月の第3土曜 ※1日2コマ、全12講義
時間 午後1時30分～5時
会場 くまりば（市まち・ひと・しごと総合交流館、相良町4番地2）
対象者 高校生以上
授業料
個人 10,000円/期
法人 30,000円/期（1回につき3人まで）
学生 10,000円/期（ボランティア参加で授業料無料、高校生は無料）

申込・問合せ先

ひとよしくま熱中小学校
（運営／一般社団法人ドットリバー）
☎050-1744-2666 ☎050-3142-2090
✉info@necchu-hitoyoshikuma.com

来庁者駐車場のお知らせ

現在、市役所別館の改修工事をしています。市役所別館前の駐車場は使えませんので、ご注意ください。

改修工事期間 ~令和5年3月末(予定)



問合せ 市行財政改革課施設マネジメント係 (☎22-2111 内線3231)

計量器の定期検査を しましょう

取引や証明に使う計量器は、法律で2年に1回の定期検査を受けるよう義務付けられています。次の日程で検査を行いますので、当てはまる計量器を持っている人は受検しましょう。

- 10月24日(月) 午前10時～午後4時
 - 10月25日(火) 午前9時～午後4時
 - 10月26日(水) 午前9時～午後3時
- ※正午～午後1時は除く
場所 旧人吉保健所(寺町12番地1)
- 持ってくる物 計量器(質量計など)、手数料(1台当たり500円～2200円)
- 検査対象計量器
- ・商品の売買に使うはかり
 - ・病院や薬局などで使う調剤用のはかり
 - ・学校や病院、保育園などで使う体重測定用のはかり
 - ・農協や漁協など流通物資の集荷、出荷などに使うはかり

・宅配など運送業者などが貨物の運賃算出に使うはかり

り
・農業や漁業などの生産者が生産物などの売買に使うはかり

問合せ 市商工観光課商工係、一般社団法人熊本県計量協会(☎096・367・7816)、熊本県産業技術センター計量検定グループ(☎096・368・2101)

消費税のインボイス制度 説明会・登録申請相談会

令和5年10月から、「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」が導入されます。インボイスとは、売り手が買い手に対して正確な適用税率や消費税額などを伝えるものです。売り手であるインボイス発行事業者は、買い手である取引相手(課税事業者)から求められたときは、インボイスを交付する必要があります。インボイス発行事業者になるためには、登録申請が必要です。

次の日程で、制度の説明会と登録申請相談会を開催しますので、ご参加ください。

期日 10月27日(木)、11月29日(火)、12月21日(水)

時間 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
場所 人吉税務署1階会議室(寺町20番地1)
申込方法 開催日の7日前までに電話で申し込んでください。
申込・問合せ 人吉税務署個人課税部門、法人課税部門(☎23・2311)

Dカフェ青い鳥 11月の案内

認知症カフェ「Dカフェ青い鳥」は、認知症の人やそのご家族、地域住民、認知症に関心のある人など誰でも気軽に集い、交流や情報共有ができる憩いの場です。お茶やコーヒーを用意しています。気軽にご参加ください。

期日 11月9日(水)
時間 午前11時～午後2時
場所 二条橋いこいの家(上青井町181番地)
参加費 ひとり100円
問合せ Dカフェ青い鳥(☎22・3493)

うおくむはあと 11月の案内

さざなみ☆うおくむはあとは、子育て中の親子が気軽に

水道メーターの検針に ご協力ください

水道局お客様センターでは、毎月水道メーターの検針を行っています。効率よく正確な検針ができるように次の5点にご協力ください。

- ①水道メーターボックスの上に物を置いたり車を止めたらない
- ②犬は水道メーターや出入り口から離れた場所につなぐ
- ③家の増改築などで水道メーターが床下や屋内になる場合は、自己負担で検針しやすい場所に移設する
- ※移設工事は市指定給水装置工事業者に申し込んでください。
- ④水道メーターボックスの中はいつもきれいにしておく
- ※水道メーターは利用する人の管理になります。
- ⑤敷地に入ってから水道メーターまでの通路をきれいにしておく
- ※通路に物や草木があると検針人が当たって破損させたり、転倒したりする恐れがあります。

問合せ 市水道局お客様センター(☎22・5497)

浄化槽設置の皆さんへ 法定検査を受けましょう

浄化槽管理(設置)者には、浄化槽法で次の3つが義務付けられています。

- ①保守点検(機器の点検・調整・修理や消毒剤の補給)
- ②清掃(浄化槽内にたまった汚泥などの引き抜きや機器類の洗浄)
- ③法定検査(トイレの排水や生活雑排水をきれいにする浄化槽の維持管理が適切に行われ、浄化槽がきちんと機能しているかを確認するためのもの)

法定検査は県が指定した検査機関(熊本県浄化槽協会)が行いますので、保守点検や清掃を行っていても、次の検査を受けてください。

○7条検査(浄化槽設置後の水質検査)

対象 新たに浄化槽を設置した人

回数 毎年1回

問合せ 市下水道課事業係

(出)令和10年3月31日(金)

受付期間 10月19日(水)～31日(月)

※募集要項など詳しくは市ホームページをご覧ください。
か、お問い合せください。
申込・問合せ 市社会教育課スポーツ振興係



人吉・球磨人権川柳 コンテスト作品募集

人権問題が身近にあることを知らせ、それを明るく前向きに捉えるユーモアたっぷりの川柳を募集します。

応募方法 はがきかファクスに作品(一人3点まで)・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し応募してください。
申込期限 10月31日(月)
申込・問合せ 熊本地方法務局人吉支局人権川柳係(☎868・0056 寺町2番地2 ☎22・3393 FAX 24・3667)

募集

市体育施設の 指定管理者を募集します

対象施設 第一市民運動広場、川上哲治記念球場、村山公園テニスコート、弓道場、射撃場、市民プール など
指定期間 令和5年4月1日

**11月は計量強化月間
計量教室参加者募集**

対象店舗で購入した商品で計量協会が準備した計量器で量り、表示が合っているかを確認する試買調査や、家庭のはかり無料検査などを行います。購入代金は計量協会から渡されます。

期日 11月24日(木)
時間 午後0時30分～4時
場所 くまびらば(市まち・ひと・しごと総合交流館、相良町4番地2)

応募方法 はがきかファクスで住所、氏名、電話番号を記入し、「計量教室参加希望」と明記して応募してください。

募集人数 20人 ※先着順
応募期限 10月24日(月)必着
申込・問合せ 市商工観光課(〒868・8601人吉市役所※住所不要 FAX32・8786)

**人吉球磨准看護学院
令和5年4月入学生募集**

願書受付 10月24日(月)～28日(金) 必着
試験日 11月6日(日)
詳しくは人吉市医師会ホームページ

相談

**オストメイト医療相談会
(相談無料)**

人工肛門の手入れ方法などについての相談会です。
期日 10月15日(土)
時間 午後1時30分～3時30分
場所 公立多良木病院(球磨郡多良木町多良木4210)
対象者 オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)の人やその家族
申込方法 電話で申し込んでください。

**11月の乳幼児健診
5カ月児学級**

健診	対象者	日程
3歳6カ月	令和元年5月生	1日(火)
7～8カ月	令和4年3月生	8日(火)
1歳8カ月	令和3年2月生	15日(火)
5カ月児学級	令和4年6月生	22日(火)

会場：市保健センター

受付時間 3歳6カ月=午後0時30分～1時
7～8カ月=午後1時～1時15分
1歳8カ月=午後0時45分～1時10分
5カ月児学級=午前9時40分～9時55分

※持ち物の詳細は、オレンジファイルに同封している案内文か、市ホームページをご覧ください。

問 市保健センター母子保健係

催し

ペタンク大会

コート上にあるサークルを基点とし、ビュットと呼ばれる目標球にボールを投げ合い、相手より近づけて得点を競うフランス発祥の球技・ペタンクの大会を開催します。誰でも気軽にできるスポーツです。家族や友達と参加してみませんか。

期日 11月26日(土)
時間 午前9時開会
場所 スポーツパレス大アリーナ
参加料 1チーム800円
持ってくる物 飲み物、体育館シューズ
チーム編成 1チーム選手3人、補員1人

ムページをご覧ください。

【社会人の皆さんへ】

「専門実践教育訓練給付金」の指定講座です。給付対象者は授業料の最大70%の給付を受けられます。詳しくは、「教育訓練給付制度」で検索してください。

申込・問合せ 人吉球磨准看護学院(☎22・2962)

人、補員1人

申込方法 市社会教育課(市役所4階)か各校区公民館にある申込用紙で申し込んでください。申込用紙は市ホームページからダウンロードもできます。

申込期限 11月18日(金)
申込・問合せ 市社会教育課スポーツ振興係

体力テストを受けてみませんか?

総合型地域スポーツクラブ「カルヴァアリーヨ・ラッソ人吉」で、体力テストを行います。自分の体力をチェックしてみませんか?

期日 10月20日(木)
時間 午後7時～(受付：午後6時30分)
場所 スポーツパレス大アリーナ
対象者 カルヴァアリーヨ・ラッソ人吉会員、一般市民(20歳～74歳)
定員 20人程度
参加料 無料
テスト調査種目 身長、体重、握力、上体起こし、長座体前屈など
持ってくる物 スポーツシューズ(室内履き)、タオル

申込期限 10月10日(月)
申込方法 など詳しくは、市ホームページをご確認ください。

申込・問合せ 市社会教育課スポーツ振興係

**ひとよし温泉マラソン大会
中止のお知らせ**

令和2年7月豪雨災害からの復旧・復興事業推進のため、大会を中止します。

問合せ 市社会教育課スポーツ振興係

第47回人吉文化祭

人吉文化協会では、会員の日頃の研究や練習成果を発表する人吉文化祭を開催します。

【美術工芸作品展・いけばな展・盆栽展】
期日 11月5日(土)・6日(日)
時間 午前10時～午後5時(6日は午後4時)
場所 石野公園展示館
入場料 無料
【茶会】
期日 11月5日(土)

時間 午前10時～午後2時
場所 石野公園茶室
入場料 500円

**第76回犬童球溪
顕彰音楽祭**

人吉球磨を代表する郷土の偉人、犬童球溪先生を顕彰し開催している犬童球溪顕彰音楽祭は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を考え、碑前祭だけを開催し学校発表会は中止します。

【碑前祭】
期日 11月10日(木)
時間 午前8時30分～
場所 犬童球溪先生銅像前(カルチャーパレス敷地内)
※関係者だけで開催。一般の人の参列はお控えください。
問合せ 市文化課文化政策係

きじこ NEWS 10月号

きじこコイン(通称きじこ)は、お金の地域内循環を目的に、本市ときじ馬スタンプ協同組合、人吉商工会議所が連携して取り組む電子地域通貨です。きじこで支払うとポイントが付与され、貯まったポイントは加盟店の買い物などで使えます。ぜひご利用ください。



**チャージ額に対し
30%のプレミアムポイントを進呈!**

一人最大3,000円分のプレミアムポイントがもらえます。

例：1,000円チャージで300円分、最大は10,000円チャージで3,000円分のプレミアムポイント※数に達し次第終了します



期間 10月3日(月)から
チャージ場所 市役所1階市民のひろば、イスマ本店、サンロード瓦屋店
※セブン銀行ATMでのチャージは対象となりません

きじこを利用するためにはアプリのダウンロードが必要です。詳しくはホームページをご覧ください。



▲ホームページ

問合せ きじ馬スタンプ協同組合(☎22-2254)

10月の納税

納期限 **10月31日(月)**

- 市・県民税(第3期)
- 国民健康保険税(第4期)
- 介護保険料(第4期)
- 後期高齢者医療保険料(第4期)

【納付方法】

市指定金融機関、市収納代理金融機関、コンビニエンスストア※、スマートフォン決済※(※バーコード印字のみ使用可)で納付してください。

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

問 市税務課収納係

祝日のごみ収集

10/10(月)	11/3(木)
燃えるごみのみ	×

月曜日が収集日の地区のみ

クリーンプラザへの持ち込みはできません。

問 市環境課廃棄物対策係(☎22-2111 内線2072)

問 市防災課防災係
(☎22-2111 内線3241)

命を守る話 No.13



市地域防災官
深江 政友

防災訓練の重要性

今月は、災害対策基本法でも義務付けられている「防災訓練」についてお話しします。

日本では、昭和35年に9月1日を「防災の日」と制定しました。なぜ9月1日なのかというと、大正12年に約190万人が被災し、10万人以上の死者行方不明者を出した「関東大震災」が発生した日であることや、台風の襲来時期であることが理由だとされています。日本は、地震や津波、台風や豪雨といった自然災害が多いため、災害への認識を深めることを目的に制定されました。制定前年に発生し、多くの犠牲者を出した「伊勢湾台風」も制定の後押しになったといわれています。

この防災の日を含む1週間は「防災週間」とされ、各地では防災訓練や防災についてのイベントが開催されます。このような防災訓練を行う理由は、人は自然災害が起こったときに、知識はあつ

ても実際に行動に移すことが難しいからです。災害が起こると、多くの人はどう行動したらよいか判断に迷いパニックになります。自然災害のような緊急的な事態が発生したときは、いかに適切な行動を取れるかが重要で、そのような冷静な行動が取れるようになるためにも、災害を想定し事前に訓練しておくことが大切です。

これらのことを踏まえ、防災週間の期間ではありませんが、本市でも10月16日(日)に総合防災訓練を行います。個人や隣近所、地域、どのような形でもいいので、「自分の命は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識を持って防災訓練に参加し、災害時の被害軽減につなげていきましょう。



▲昨年の総合防災訓練の様子

ひとよしのお仕事



人吉市にはたくさんの事業所があり、生き生きと働く人たちが町を活気づけています。このコーナーでは、市内で働く若者を紹介します。掲載希望事業所を募集しています。ぜひお問い合わせください。

電気や水道、冷暖房などの工事を行っている会社です。私は水道設備の工事を担当していて、建物の給排水を整備するために道路を掘削したり、配管を設置したりしています。ささいなミスでほかの家庭に水がいかなくなるなど、大きな影響を与える仕事のため、丁寧な作業と確認を大切にしています。工期が決まっている中、天気にも左右され大変な部分もありますが、一つの工事が終わり無事に給排水ができるようになったときはやりがいを感じます。現在、自身の技能向上と今後できる工事や業務を増やすため、「1級管工事施工管理技士」資格の取得に向け勉強中です。

共生電設株式会社



所在地：城本町 555 番地
設立：平成 8 年 6 月
代表者：井手 富浩
従業員数：21 人
事業内容：電気、水道、冷暖房などの工事
☎23-2370



しみず はるか
清水 悠さん (39) 球磨郡あさぎり町

ふるひと どぎゃんね



「ふるさと納税」制度は、市の貴重な財源であり、市の特産品を全国へ PR できるため地域の活性化につながっています。

このコーナーでは、本市へ寄付いただいたふるさと納税寄付額と件数、寄付と共に寄せられたメッセージを抜粋して紹介します。

◎ 8月に寄せられた寄付
882件 1,675万円

問合せ 市商工観光課商工係
(☎22-2111 内線2133)

ふるさと人吉応援メッセージ

- 熊本には昔仕事でお世話になりました。人吉の美しい城下町の雰囲気を、ぜひ後世に残してほしいと願っています。(東京都)
- 昨年、ニャンコ先生のグッズセットを頼みました。家族みんながセットに入っていたしょうゆを気に入って、再度申し込みました。(東京都)
- 大自然の恵みをありがとうございます!(香川県)
- 5年ほど前、人吉市には仕事で何度も訪れました。自然豊かで人々の気持ちが温かく大好きな場所です。(東京都)
- コロナが収まったら、観光旅行に行くのを楽しみにしています。(福岡県)
- 8月15日の花火大会はありがとうございました!(兵庫県)

Let's フレイル予防

問 市高齢者支援課元氣・長生き係 (☎22-2111 内線1213)

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下した状態のこと。健康な体を維持するためにフレイル予防を始めてみませんか。

No.17 今月のテーマ 「し・に・あ」の"に"

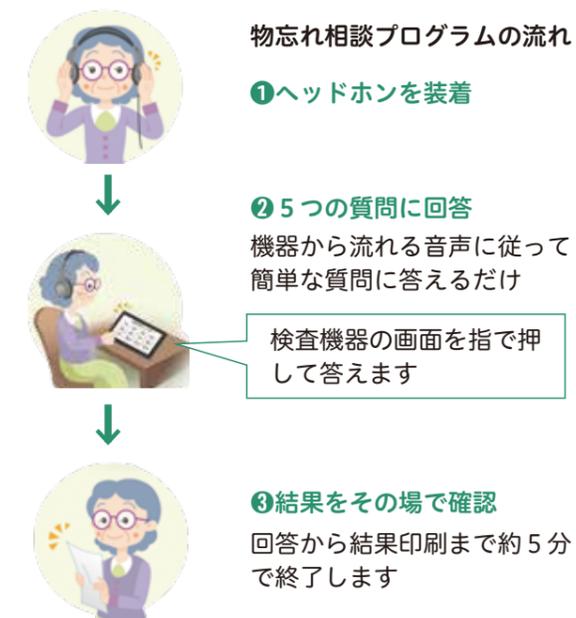
認知症(にんちしょう)早期発見の第一歩に!

物忘れチェックしてみませんか?

認知症は早めの発見と適切な対応で予防や進行を防ぐことが可能で、特に早期発見が重要な鍵となります。そこで、認知症の中でも最も大きな割合を占めるアルツハイマー型認知症の早期発見の手段として、物忘れの始まりに気付くことができる「物忘れ相談プログラム」を導入しました。市高齢者支援課(市役所1階6番窓口)で気軽に受けられますので、ぜひご利用ください。

検査機器の貸し出しもできます

自治会やサロンなど地域で使いたい場合は貸し出しもできます(個人への貸し出しはできません)。事前にご相談ください。





マイナンバーカードの申請はお済みですか？

政府の方針として令和4年度末までにほぼ全ての国民に行き渡ることを目指し、普及に取り組んでいるマイナンバーカード。申請が済んでいない人を対象に、地方公共団体システム機構からマイナンバーカード交付申請書が送付されています。この機会に、郵送または申請書にある2次元コードを利用したインターネットでの申請をお願いします。

申請方法が分からない人は、市市民課窓口でのインターネット申請サポート（写真撮影含む）や、市内の企業・町内会などを対象に行っている出張申請サポートをご利用ください。出張申請サポートについて詳しくは市ホームページをご覧ください。市ホームページをご覧ください。

交付手数料は無料です！



▲出張申請サポートの様子

※マイナポイントの付与対象となるマイナンバーカードの申請受付が12月末まで延長されました。

▶市ホームページ



マイナンバーカードの交付率 46.7%（令和4年8月末） 市市民課市民係（☎22-2111 内線1006）

9月の連休に台風14号が本市に接近し、激しい風雨をもたらしました。球磨郡水上村では累積雨量が千ミリに、五木村では500ミリに近づくなど、球磨川の上流域にまとまった雨が降り続きました。
私も市役所で職員と共に夜を徹して、雲の動き、各地点の雨量、球磨川の水位情報などを収集しながら対応。球磨川の水位が上昇し、令和2年7月豪雨の記憶が何度も頭をよぎりましたが、午前4時ごろから水位が下がり始め、幸いなことにあふれるまでには至らず、ホッと胸をなで下ろしました。
避難所には860人が避難され、住民の方それぞれが、早めに命を守る行動を起こされました。停電や農業被害、内水氾濫などの被害は確認されていますが、人命に関わる被害が起きなかったことがなによりです。
水の手橋のライティング防災アラートや防災ポータルサイトなど新しい防災の仕組みが増えましたが、今後も災害時の課題解決に取り組み、命を守るための行動を徹底します。

市長日記

Mayor's Diary

Vol.78



人吉市長 松岡 隼人

21 HITOYOSHI 2022.10.01

行政機関への苦情や要望は「行政相談」をご利用ください

10月17日(月)～23日(日)は行政相談週間です。行政相談とは住民の皆さんが毎日の暮らしの中で感じた行政機関への苦情や要望などを、住民と行政のパイプ役である行政相談委員が直接受け付け、解決や実現促進を図るとともに行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。相談は無料で秘密は必ず守られます。

毎月第4火曜日（10・12月を除く）に相談会を開催しています。詳しくは市消費生活センターへお問い合わせください。



行政相談委員 立山 まき子



行政相談委員 村口 桂子

はい、こちら消費生活センターです

Consumption life center
市消費生活センター
☎22-2111 内線1063

－行政相談の事例－

- 小学生が柵のない水路に転落しそうになった。安全に通学できるよう改善してほしい。
⇒防護柵が設置され、安全になった。
- 近所の郵便ポストの老朽化が進み、集配時刻表示が見えないので改善してほしい。
⇒郵便事業株式会社で修繕され、見やすくなった。



修繕前



修繕後

◆「消費生活なんでも相談会」

弁護士や司法書士、臨床心理士などが日常生活に関わるさまざまな相談に応じます。（要予約）

日時 10月16日（日）午前10時～午後3時
場所 市役所2階 201会議室

保健センター子育て通信

赤ちゃんを育てるために、妊娠前から妊娠中に心掛けたい食事

お母さんが食べたものは、胎盤を通じておなかの中の赤ちゃんに運ばれます。お母さんが栄養の偏った食事を続けていると、赤ちゃんに十分な栄養が届かず小さく生まれてしまうことがあります。妊娠中はバランスよく十分な栄養素を含んだ食事を心

掛けましょう。

妊娠は食生活を見直すとても良い機会ですが、妊娠を機に急に変わらざるものではありません。妊娠前から栄養のバランスを考えて食事をしましょう。

食事のポイント

- 🍴 1日3食、食べましょう
- 🍴 1食に右記の①～③が全て含まれるよう組み合わせましょう



▲組み合わせが良い例

- ①炭水化物（ご飯・麺・パンなど）
- ②たんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品など）
- ③ビタミン・ミネラル・食物繊維（野菜など）

[1食の組み合わせ方の例]

- × おにぎりとカップ麺（炭水化物のみ）
- ◎ おにぎりと焼き鳥と野菜サラダ
- ◎ ロコモコ丼

📍すくすく子育てセンター

（市保健センター母子保健係 ☎24-8420）

ヒトヨシグラム

hitoyoshigram

Instagramで#oh_hitoyoshiを付けて投稿された写真を紹介します。



#球磨川 #人吉橋

@mdjaasmineさん

人吉市公式 Instagram @hitoyoshi_city をフォローし、#oh_hitoyoshi を付けてお気に入りの人吉を投稿しよう！

すてきな人吉のひとコマを世界に広めていきましょう。

人吉市公式 Instagram @hitoyoshi_city



★近所に住んでおられる方のことですが、友達になりいろいろ話をしていると、その方は、捨て猫を20匹以上面倒見ているとのこと。飼っている猫が病気やけがなどしたら病院に連れていき、世話をしているというのを聞いて感心しました。その方も90歳手前です。自分のことばかりで人をおもいやる気持ちがなかなか持てないことを考えさせられました。今の時代、生きていくのに一生懸命なのに、このよう

に動物に愛情をもって尽くされていることにただただ頭が下がりました。立派なボランティアをされています。
●P.Nバーバーさん(西間上町) どんなどきでも周りに優しくできる人って素敵ですね😊
★先日の台風14号で停電になったとき防災ラジオが照明にもなり大変助かりました。P.Nソマーズ博士さん(大畑町) よかったです！防災ラジオは日頃から生活の中心となる場所に設置しましょう。

みなさんからのおたより

広報ひとよしを読んだ感想や人吉への思い、身近な出来事などを書いてお送りください。
宛先 〒868-8601 人吉市西間下町7番地1 市秘書課広報担当
電子メール hisho@hitoyoshi.kumamoto.jp
※住所、氏名(ペンネーム)、年齢、電話番号を記入してください。
※下の2次元コードを読み取ると投稿フォームから送信できます。



ひらめき箱の設置場所
◎市役所1階市民コーナー内
※月2回開封しています。
電子メール info@hitoyoshi.kumamoto.jp
※市ホームページからも電子メールを利用できます。

市政に対する意見や要望などは、各窓口にお寄せいただくか庁舎内に設置している「ひらめき箱」や電子メールなどを利用してください。

編集後記

頃運動不足を感じ、時間に余裕があるときは通勤時に歩くようにしています。体調が良くなったなどの変化はありませんが、歩いた日はいつもより増えている歩数計の数値を見て気分的に満足しています。

「継続は力なり」という言葉もあるので、何かいい変化が起きることを期待し、できる範囲で続けていこうと思っています。(豊永)

食欲の秋到来！アレもコレも食べたけれど、運動とは無縁のたるんだ体がこれ以上大きくなるのは怖いし、間近に迫った健康診断も気になる。多分またお医者さんに「運動してくださいね」と言われるだろう。

通勤時に歩いている豊永さんに刺激を受けて、私も朝のウォーキングを始めました。小さな抵抗はいかに。(永田)

人吉市在住 3歳までの子どもの写真募集中!

わが家のアイドル

応募・問合せ 〒868-8601 人吉市西間下町7番地1 市秘書課広報担当 (☎22-2111 内線3142) hisho@hitoyoshi.kumamoto.jp ※右の2次元コードを読み取ると応募フォームから申し込みができます。

連絡先を忘れずに

さかいかのん 坂井 香音ちゃん
1歳(蓑野町)
令和3年8月29日生
けんいちパパ・としみママ
もうすぐアンヨができるようになるよ。たくさん遊んでね。

まつもとさき 松本 幸樹ちゃん
5カ月(中神町)
令和4年4月6日生
大樹パパ・有香子ママ
みんなのアイドル♡これから大きく育ててね♡

しいばらら 椎葉 愛々ちゃん
11カ月(上漆田町)
令和3年10月6日生
昭司パパ
おてんば娘の愛々ちゃん。みんなに愛される人になってね♡

ようこそ としょかんへ!

welcome to library

一日司書体験希望者募集

内容 パソコンで本の貸し出し・返却、絵本の読み聞かせの練習、本の選書、書架の整理などの体験。終了後、一日司書体験認定書を授与します。

期日 10月30日(日)
時間 午前8時50分～正午
場所 市図書館
対象者 市在住で小学生以上の人(団体での申し込みはできません)
募集人員 5人程度(申し込み多数の場合は抽選)
申込方法 市図書館備え付けの申込用紙で直接申し込むか、電話で申し込んでください。
申込期限 10月20日(木) 午後5時

問 人吉市図書館 ☎24-3518
場 所：カルチャーパレス内
開館日：火～日曜、祝日
開館時間：午前9時～午後5時
休館日：月曜日(祝日の場合はその翌日)

10月の休館日
3日、11日、17日、24日、31日
変更があるときは市ホームページ、市公式Facebook、デタポンなどでお知らせします。

新刊案内

よって件のごとし



宮部 みゆき 著

神田にある袋物屋の三島屋は、風変わりな怪談会をしていることで知られている。しばらく怪談会を休止することになり、休止前の最後の語り手となった老人が語る「ひとでなし」の恐怖とは……。

がっこうのおばけずかん



斎藤 洋著 宮本 えつよし 絵

学校には怖いお化けがたくさん。でも、この話を読めば大丈夫! 「げたげたばこ」、「リアルがくげいかい」などユーモラスなお化けの話を7話収録。人気シリーズ「おばけずかん」の最新刊。

11月の休日在宅医・当番薬局

受付時間：午前9時～午後5時

日	医療機関名	電話番号	薬局名	電話番号
3 (木)	伊津野医院	22-3066	みずき薬局	24-6971
	掛井眼科医院	22-3383	高階誠心堂薬局本店	22-4633
	人吉医療センター小児科	22-2191	さくら調剤薬局医療センター前店	32-9657
6 (日)	岡医院	22-3371	ファーコス薬局多良木いちご	42-6888
	河野産婦人科医院	24-3838	山口薬局	42-2123
	公立多良木病院小児科	42-2560		
13 (日)	願成寺ごんどう医院	22-4700	ひまわり薬局	22-1023
	小林脳神経外科	24-8331	たんぼぼ薬局	23-6170
	たかはし小児科内科医院	24-2222		
20 (日)	球磨病院	22-3121	あおい調剤薬局	32-7677
	たかみや医院	24-5611	きりん薬局西間店	24-6336
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228
23 (水)	しらおく内科クリニック	25-1550	高階誠心堂薬局本店	22-4633
	ただけ眼科クリニック	23-3096	高階誠心堂薬局いずみだ店	24-8370
	やまむら小児科・内科	45-0005	エスエス堂きりん本町薬局	45-6330
27 (日)	田中医院	24-6127	高階誠心堂薬局かわらや店	24-5171
	田中クリニック	22-7222	鬼木調剤薬局	22-7122
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228
救急病院	外山胃腸病院	22-3221		
	球磨病院	22-3121		

※変更になることがあります。当日ご確認ください。

行事カレンダー

10月		11	12	13	14	15	16	17	18	19	11月		1	2	3	4	5	6	
1 (土)	人吉市戦没者追悼式 (CP)、MOZOCA森のお話し会 (MOZOCAステーション)	(火)	おくんち祭報賽祭 (青井阿蘇神社)	(木)	ひとよし未来カフェ (修成館)	(土)	人吉市総合防災訓練 (人吉西小、球磨工高ほか)	(月)	広報配布、おくんち祭鎮火祭・半纏おろし (青井阿蘇神社)	(水)	カルヴァーリヨ・ラッソ人吉体力テスト (SP)、ひとよし未来カフェ (上戸越町公民館)	(火)	広報配布、ひとよし未来カフェ (東漆田町公民館)	(木)	ひとよし未来カフェ (大畑町公民館)	(土)	ひとよし未来カフェ (鹿目町公民館)	(日)	
		25 (火)	ひとよし未来カフェ (岳寿館)	26 (水)	献血 (万江病院)	27 (木)	市教育委員会定例会 (市役所4階委員会室2)	28 (金)	ひとよし未来カフェ (南願成寺町地域学習センター)	29 (土)		30 (日)		31 (月)	ひとよし未来カフェ (合ノ原町公民館)				
		11 (火)	ひとよし未来カフェ (修成館)	12 (水)		13 (木)		14 (金)	ひとよし未来カフェ (修成館)	15 (土)		16 (日)		17 (月)		18 (火)		19 (水)	
2 (日)	禊 (みそぎ) 橋災害復旧渡初式 (青井阿蘇神社)、市内小学校運動会 (人吉東・人吉西・中原)	14 (金)	ひとよし未来カフェ (修成館)	15 (土)		16 (日)	人吉市総合防災訓練 (人吉西小、球磨工高ほか)	17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)	カルヴァーリヨ・ラッソ人吉体力テスト (SP)、ひとよし未来カフェ (上戸越町公民館)	21 (金)		22 (土)	ひとよし未来カフェ (七地町公民館)
3 (月)	広報配布、おくんち祭鎮火祭・半纏おろし (青井阿蘇神社)	17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)	カルヴァーリヨ・ラッソ人吉体力テスト (SP)、ひとよし未来カフェ (上戸越町公民館)	21 (金)		22 (土)	ひとよし未来カフェ (七地町公民館)	23 (日)	笑うばい! 楽しむばい! いこいの広場 (梢山仮設団地みんなの家)	24 (月)	ひとよし未来カフェ (鹿目町公民館)	25 (火)	ひとよし未来カフェ (岳寿館)
4 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)	ひとよし未来カフェ (七地町公民館)	23 (日)		24 (月)	カルヴァーリヨ・ラッソ人吉体力テスト (SP)、ひとよし未来カフェ (上戸越町公民館)	25 (火)	広報配布、ひとよし未来カフェ (東漆田町公民館)	26 (水)	献血 (万江病院)	27 (木)	市教育委員会定例会 (市役所4階委員会室2)
5 (水)		20 (木)	カルヴァーリヨ・ラッソ人吉体力テスト (SP)、ひとよし未来カフェ (上戸越町公民館)	21 (金)		22 (土)	ひとよし未来カフェ (七地町公民館)	23 (日)	笑うばい! 楽しむばい! いこいの広場 (梢山仮設団地みんなの家)	24 (月)	ひとよし未来カフェ (鹿目町公民館)	25 (火)	広報配布、ひとよし未来カフェ (東漆田町公民館)	26 (水)	献血 (万江病院)	27 (木)	市教育委員会定例会 (市役所4階委員会室2)	28 (金)	ひとよし未来カフェ (南願成寺町地域学習センター)
6 (木)	ひとよし未来カフェ (七地町公民館)	21 (金)		22 (土)	ひとよし未来カフェ (七地町公民館)	23 (日)	笑うばい! 楽しむばい! いこいの広場 (梢山仮設団地みんなの家)	24 (月)	ひとよし未来カフェ (鹿目町公民館)	25 (火)	広報配布、ひとよし未来カフェ (東漆田町公民館)	26 (水)	献血 (万江病院)	27 (木)	市教育委員会定例会 (市役所4階委員会室2)	28 (金)	ひとよし未来カフェ (南願成寺町地域学習センター)	29 (土)	
7 (金)	市内小・中学校休業日	22 (土)	ひとよし未来カフェ (七地町公民館)	23 (日)	笑うばい! 楽しむばい! いこいの広場 (梢山仮設団地みんなの家)	24 (月)	ひとよし未来カフェ (鹿目町公民館)	25 (火)	広報配布、ひとよし未来カフェ (東漆田町公民館)	26 (水)	献血 (万江病院)	27 (木)	市教育委員会定例会 (市役所4階委員会室2)	28 (金)	ひとよし未来カフェ (南願成寺町地域学習センター)	29 (土)		30 (日)	
8 (土)	おくんち祭献幣式・球磨神楽奉納 (青井阿蘇神社)	23 (日)	笑うばい! 楽しむばい! いこいの広場 (梢山仮設団地みんなの家)	24 (月)	ひとよし未来カフェ (鹿目町公民館)	25 (火)	広報配布、ひとよし未来カフェ (東漆田町公民館)	26 (水)	献血 (万江病院)	27 (木)	市教育委員会定例会 (市役所4階委員会室2)	28 (金)	ひとよし未来カフェ (南願成寺町地域学習センター)	29 (土)		30 (日)		31 (月)	ひとよし未来カフェ (合ノ原町公民館)
9 (日)	おくんち祭神幸式 (青井阿蘇神社)	24 (月)	ひとよし未来カフェ (鹿目町公民館)	25 (火)	広報配布、ひとよし未来カフェ (東漆田町公民館)	26 (水)	献血 (万江病院)	27 (木)	市教育委員会定例会 (市役所4階委員会室2)	28 (金)	ひとよし未来カフェ (南願成寺町地域学習センター)	29 (土)		30 (日)		31 (月)	ひとよし未来カフェ (合ノ原町公民館)		
10 (月)	スポーツの日、おくんち祭「青井子供神楽教室」球磨神楽奉納 (青井阿蘇神社)	25 (火)	広報配布、ひとよし未来カフェ (東漆田町公民館)	26 (水)	献血 (万江病院)	27 (木)	市教育委員会定例会 (市役所4階委員会室2)	28 (金)	ひとよし未来カフェ (南願成寺町地域学習センター)	29 (土)		30 (日)		31 (月)	ひとよし未来カフェ (合ノ原町公民館)				

※CP：カルチャーパレス、SP：スポーツパレス
 ※変更になることがあります。 月曜日が収集日の地区のみ収集します。 火曜日は収集はありませぬ。

11月の各種相談ガイド

無料法律相談 (予約制)

予約時に、氏名・住所・電話番号・相談内容を確認します。場合によっては相談を受けられないことがあります。
 日時：11月1日(火) 午前10時～午後3時
 11月15日(火) 午前10時～午後3時
 場所：市消費生活センター
 問合せ：市消費生活センター (☎22-2111 内線1063)

暮らし安心法律相談 (予約制)

生活上の法律についての相談に、司法書士が協力します。
 日時：11月10日(木) 午後1時30分～4時
 場所：市社会福祉協議会1階相談室
 問合せ：市社会福祉協議会 (☎24-9192)

暮らしのなんでも相談 (行政相談)

行政窓口の対応など行政に対する苦情や意見、要望、暮らしについてのお悩みなどの相談に応じます。
 日時：11月22日(火) 午前10時～正午
 場所：東間コミセン
 問合せ：市消費生活センター (☎22-2111 内線1063)

心配ごと・無料法律相談会 (予約優先)

借金問題や就労相談など、日常生活についてのさまざまな心配ごとの相談に応じます。
 日時：11月17日(木) 午後1時～3時
 場所：湯前町保健センター
 問合せ：湯前町保健福祉課 (☎43-4112)

こころの健康相談 (予約制)

心の健康についてご相談ください。
 日時・場所：11月10日(木) 午後2時～3時、多良木町多目的研修センター
 11月25日(金) 午後2時～3時、人吉保健所
 問合せ：人吉保健所保健予防課 (☎22-3107)

八代年金事務所年金出張相談 (予約制)

年金の相談に応じます。八代年金事務所でも受け付けています。
 日時：毎週月曜 午前9時～午後4時30分
 場所：市役所1階相談室
 予約先：八代年金事務所 (☎0965-35-6123)
 ※自動音声受付 (①→②)
 問合せ：市市民課国保年金係 (☎22-2111 内線1023)

令和2年7月豪雨被災者のための災害復興住宅融資相談会 (予約優先)

住宅の建設・購入・補修に関する住宅ローンの相談に応じます。
 日時：毎週火・金曜 午前10時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)
 場所：市被災者支援対策課 (市役所1階市民コーナー)
 問合せ：住宅金融支援機構 お客さまコールセンター (災害専用ダイヤル☎0120-086-353 (通話無料))

■ 予定や場所の変更がある場合があります。
 ■ 暮らしのお困りごとについて解決のお手伝いをします。相談は無料で秘密は固く守られます。何でもご相談ください。
 問合せ 市消費生活センター (☎22-2111 内線1063)

ひとよしの情報発信

人吉市ホームページ



暮らしの情報、観光、妊娠出産や子育て、福祉、介護情報など、市民の皆さんに必要な行政情報を掲載しています。

人よしライフ (人吉市移住定住サイト)



人吉市への移住・定住を考えている人に役立つ支援制度や求人情報、人吉の観光・産業情報などを紹介しています。

人吉市公式ライン



人吉市公式ツイッター



人吉市公式フェイスブック (人吉市役所)



人吉市公式フェイスブック (日本のふるさとひとよし)



人吉市公式インスタグラム



視聴方法
 ① RKK テレビを視聴します
 ② リモコンのdボタンを押します
 ③ 「デタポン」を選び「決定」を押します



復活!



くまろんフェア

Kuma Chestnut Fair in Hitoyoshi & Kuma



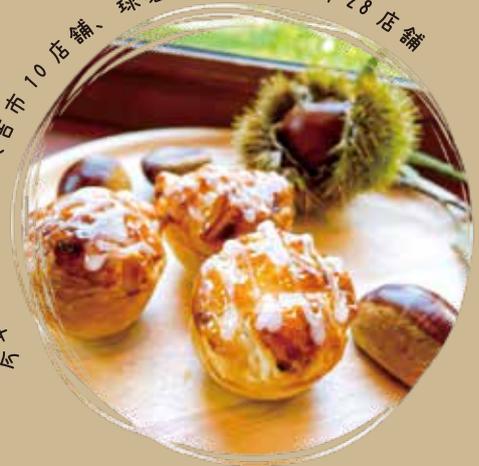
2022 10/1 [土] ▶ 10/31 [月]



3年ぶりに開催!

人吉球磨で栽培され、全国の料理人や菓子職人からも高い評価を得ている「球磨栗」を使ったパンやスイーツが楽しめる「くまろんフェア」を開催しています。人吉球磨の協力店舗がこのフェアのために趣向を凝らして準備した一品は、球磨栗のおいしさを最大限に生かした自信作ばかり。この機会にいろいろな店の球磨栗アレンジメニューを味わってみませんか?

球磨栗の協力店舗は人吉市10店舗、球磨郡18店舗の計28店舗



協力店舗一覧

人吉市

ラッキーランチ青井^{もり}の杜店
おまんじゅう宮^{みや}
BonBon ベーカリー
町家ギャラリー立山
ベーカリーポポロ
ケーキ工房ポエム
ナチュラル・パンとお菓子の工房
バナナの森ピコット
トレーラーカフェ^{いちふく}福
パン^{こうぼう}香房むぎ

球磨郡

ひみつ基地ミュージアム
花ごころ
JA くま直販センター
市房堂
Farmers cafe SAKURI
tutiya31spot イナホヤ
菓子工房 KANEKO
パン^{むぎ}工房麦の音
川^{かわなべ}辺製菓本舗

TAKEOUT CAFE そわか
那須宝来堂^{ほうらい}
Cafe Rosy+
兼田製菓舗
庄籠製菓舗^{しょうごもり}
水上物産館水の上の市場
日々パン
CAFÉ みなもと
ソフトクリーム Café 花香房^{はなこうぼう} (球泉洞)

メニューなど詳しくは特設サイトをご覧ください。



▶くまろんフェア特設サイト

