

見守る、やさしい笑顔



子ども王国保安官活躍中

平成18年9月に市内全校区で「子ども王国保安官制度」が発足し、現在は800人の保安官が子どもたちを見守っています。その活動をご紹介します。

人吉の子どもたちを守れ!

都会でも地方の小都市でも、子どもたちが登下校中に犯罪に巻き込まれる痛ましい事件が頻りに起きています。本市でも、数年前から不審な人が子どもたちに声をかけたりする事例が発生。登下校時の安全確保が学校、保護者の切実な願いとなりました。

これを受け、人吉市教育委員会が高齢者（老人クラブ）の方々に相談したところ、高齢者ができる範囲で子どもたちを見守る「子ども王国保安官制度」が市内全校区で発足しました。

日常の中での見守り

保安官は、近所の通学路で子どもたちへのあいさつ指導や見守り活動を行い、不審な人を見かけた時は、速やかに警察へ通報します。あくまで日常生活の中で体調に十分注意しながら活動することになっています。

下校時間は学年により様々なので、学校から連絡される下校予定時間を目安に、それぞれ都合のよい時間に子どもたちを見守ります。各町内で当番を

決めているところもあります。

黄色いジャンパーで 町も明るく!

保安官のシンボルは黄色いジャンパー。胸には星とき馬のエンブレム、背には「子ども王国保安官」の文字がプリントされています。

保安官の活躍により、不審者情報は減少の傾向にあり、子どもたち・保護者・学校から感謝の声が多数寄せられています。また、保安官と子どもたちとの交流の輪も広がっており、保安官の皆さんからは「子どもたちから元気をもらった。早起きするようになった。わが家での孫たちとの会話が増えた」などの声も寄せられています。

保安官と子どもたちが交わすあいさつと笑顔、そして黄色いジャンパーで、町中が一段と明るく感じられるようになりました。

「子どもを守るボランティア」

子どもを守るボランティアとして、子ども王国保安官制度の他にも、万が一の時に子どもが駆け込む「子ども110番の家」にご協力いただいているお宅や事業所があります。また、タクシーや郵便配達バイクにも、子どもを見守るステッカーが貼られているものがあります。



▲丸山 真くん
(東間小6年・七地町子ども会会長)

暑い時も、寒い時も、雨が降る時も、見守っていただくので、安心して通学ができます。きつい時があると思いますが、これからも僕たちを見守ってください。交流会も楽しかったです。顔を覚えることができました。(七地町では、グラウンドゴルフなどで保安官と子ども会の交流会を開催。子どもたちからは感謝の作文やパイプ椅子が贈られました)



▲大竹 チヨカさん
(人吉市老人クラブ連合会会長)

保安官活動は、生きがいづくりとなっています。このような活動を与えていただきましたことに逆に深く感謝申し上げます。

上げます。



▲有馬 宏昭さん
(人吉市PTA連絡協議会会長)

本来、保護者がするべき登下校時の安全確保やあいさつ指導などを支援していただきありがたく思っています。心から感謝申し上げます。

市内にも出た不審な人

これまでに、不審な人による次のような事例があり、子どもたちを不安な気持ちにさせました。

- ・「車に乗って行かんね〜?」と言っついてきた
- ・下校中に追いかけられた
- ・手を引っばられた
- ・太ももを触られた



問合せ
市教育部教育総務課
☎22-2111 内線5211

★★健康づくりキャッチフレーズ募集中★★

ひとよしヘルスプラン21では、「健康でいきいきと暮らせるひとよし」に向けて、キャッチフレーズを募集します。

テーマ 「私（私たち）の健康づくりのひけつ」

応募方法 キャッチフレーズ、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、郵送・FAX・メールまたは下記へ直接お持ちください。

応募締切 9月25日（火）

選考 最優秀賞1点、優秀賞3点程度、入選数点（入賞者には賞品が贈られます）
※最優秀賞は全部門の中から決定します。また、最優秀賞・優秀賞は、産業・健康・福祉まつりで表彰し、保健センターの封筒に印刷したり、市内各所（スーパー、校区コミセン、学校など）に掲示します。

申込・問合せ 市保健センターはつらつ成人係（〒868-8601人吉市西間下町7-1）

☎22-2111内線6222 FAX24-8546 メール:hokencenter@city.hitoyoshi.lg.jp



介護予防シリーズ③

自立支援デイサービス 利用者インタビュー

広報ひとよし6月1日号でお知らせしました「自立支援のためのデイサービス」を利用され、これまで以上にいきいきと生活されているお二人にお話を伺いました。皆さんもデイサービスを利用し、できるだけ介護されない元気な生活を送りませんか？

質問

- ①最初に参加するようになったきっかけ、参加した時の気持ちは？
- ②デイサービスに参加して1番楽しかったこと、思い出に残っていることは？
- ③デイサービスに参加して変わったことは？
- ④今後、どのように過ごしていきたいですか？



高山さん（80歳）
・瓦屋町在住
・委託事業者利用

- ①送迎があり、涼しい室内環境での健康づくり・仲間づくりが魅力と思い参加しました
- ②行事の時に決まった役割を持たせてもらい、お手伝いできたこと
- ③運動を頑張って1年後の目標としていた田植えが再開できたこと
- ④造ってきた自宅の庭の手入れ



■詰さん（81歳）
・上林町在住
・直営温泉利用

- ①保健師から、運動に特に力を入れたデイサービスが始まると聞き、興味を持ちました
- ②「話すこと」「笑うこと」ができるようになった
- ③他の地域のデイサロンにも参加するようになった
- ④認知症予防も考え、「メモを取る」「そろばんを使った計算」をつづけること

※委託事業者＝（龍生園、あいせい、聖心園）直営温泉デイサービス＝（ホテル華の荘、国民宿舎くまがわ荘）

【問合せ】市保健センターいきいき高齢係（☎22-2111内線6201）

脂質の働きについて

脂質は、体を寒さや熱から守ったり、ビタミンA・E・Dなどの吸収を助けたり、ホルモンを作るときのもとになったりなどの働きがあります。しかし、量や種類に気をつけないければ、高脂血症や肥満を招くこととなります。

気づかぬうちにとっている？

1日の摂取目安量は大きじ3杯弱程度で、具体的には、次の合計程度です。

- ◆炒め物に使う油 大きじ1杯
- ◆牛もも肉 70g 大きじ1杯
- ◆マヨネーズ 9.3g 大きじ0.5杯
- ◆バター 6g 小じ1杯

しかし、現在、17歳～69歳の平均脂質摂取量は、約大きじ5杯くらいで、適正量を大きく上回っています。

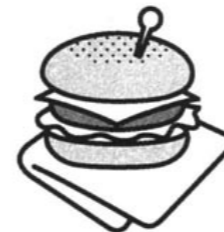
＝脂質の種類と特徴＝

食品	働きの特徴
しそ油・ごま油 魚介類	血液を通りやすくする（血栓予防）、中性脂肪を下げる
オリーブ油、菜種油	悪玉コレステロールを下げる、酸化しにくく中性脂肪を下げる
紅花油、コーン油、大豆油、マーガリン	悪玉、善玉コレステロールともに下げるが、酸化しやすく、動脈硬化を進行させる
動物性油脂、ヤシ油、バター、ラード、パーム油（お菓子などに含まれる）	中性脂肪を下げるが、悪玉コレステロールを上げ、動脈硬化をすすめる

◆料理に含まれる脂質はどのくらい？（料理に含まれる脂質とカロリーに占める割合）

【ハンバーガー】

(470Kcal)
脂質＝30.7g 大きじ2.4杯



【焼きそば】

(505Kcal)
脂質＝25.2g 大きじ1.9杯



【カレーライス】

(937Kcal)
脂質＝39.0g 大きじ3杯



【チョコレート 30g】

(162Kcal)
脂質＝10.2g 大きじ0.8杯



【ポテトチップス 100g】

(571Kcal)
脂質＝36.8g 大きじ2.8杯



【アイスクリーム 120ml】

(206Kcal)
脂質＝17.0g 大きじ1.3杯



生き活き通信

人吉市保健センター

(☎22-2111)



第74号

生涯学習短期講座 受講生募集

聞いて・学んで・伝えよう！球磨弁講座 ～「百年前の球磨方言」稲留三郎の『熊つれづれ咄』を読む～

対象者 市内在住の成人
募集人員 30人（定員になり次第締め切ります）
講師 前田 一洋さん
受講料 無料
受付期間 9月13日（木）～28日（金） 午前9時～午後5時
申込方法 市社会教育課にお越しいただくか、電話でお申し込みください。郵便による申し込みは受け付けできませんのでご注意ください。
申込・問合せ 市教育部社会教育課生涯学習係 ☎22-2111内線5236、5237



期 日	講座内容	時 間	場 所
10月4日（木）	老夫婦の人吉町見物	午前10時～正午	市役所別館 202 会議室
11日（木）	家作り見舞ア		
19日（金）	柳瀬龍衛門のエピソード		

アメリカンフラワー（ディップアート）講座 ～ワイヤーと特殊樹脂液で作るガラスのような輝きの花～

対象者 市内在住の成人
募集人員 20人（定員になり次第締め切ります）
講師 大林 悦子さん
受講料 3,000円（材料費込み）
受付期間 9月13日（木）～28日（金） 午前9時～午後5時
申込方法 市社会教育課備え付けの申込書に必要事項を記し、受講料を添えて直接お申し込みください。郵便・電話による申し込みは受け付けできませんのでご注意ください。
申込・問合せ 市教育部社会教育課生涯学習係 ☎22-2111内線5236、5237



期 日	時 間	場 所
10月4日、11日、18日、25日 ※いずれも木曜日	午後1時～4時	市役所別館 203 会議室

国保だより

助け合いの制度を保つため医療費の節約に努めましょう！

◆国民健康保険は税金でまかなわれています

国民健康保険は、私たちがケガや病気をしたとき、経済的にも心配することなく、安心してお医者さんにかかることができるように、日頃から収入に応じてお金を出し合い、みんなで助け合う制度です。

ケガや病気の時、治療費を全部自分が払うことになったら、大変なことです。そのような時、国民健康保険があるの助けになります。

国民健康保険事業は、人吉市が運営し、その費用は、国・県・市の支出と加入者の皆さんに納めていただく保険税によってまかなわれています。



◆増える保険給付費

被保険者の方が診察を受けたときの自己負担割合は、0歳～3歳未満は2割、3歳～70歳未満は3割、70歳以上は1割（一定以上所得者は3割）となっており、本市が支払う保険給付費には、次の3種類があります。

①療養給付費 入院・通院・歯科にかかる診療費、調剤、入院中の食事代、訪問看護など自己負担額を差し引いた額の支払い分

②療養費 主にコルセットなどの治療用器具代、急病などで保険証を持参できなかったため全額支払った時など、申請により自己負担額を除いた分を払い戻します

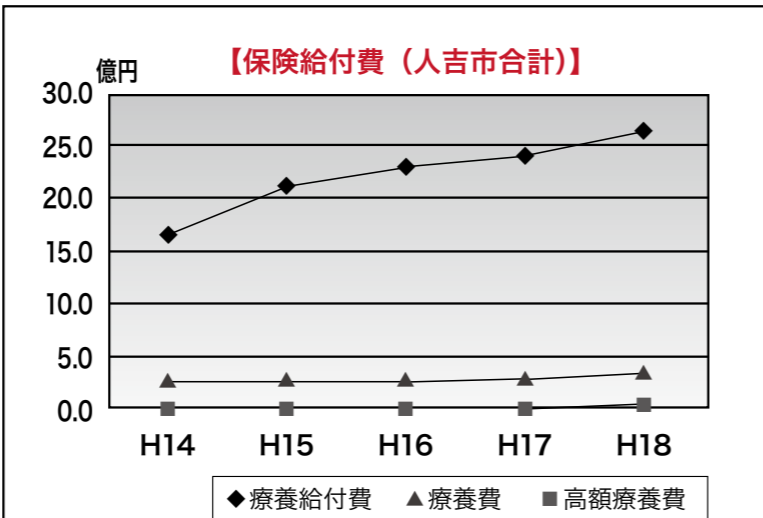
③高額療養費 医療費の自己負担額が一定の基準額を超えたとき、申請でその超えた額を払い戻します

③高額療養費 医療費の自己負担額が一定の基準額を超えたとき、申請でその超えた額を払い戻します

保険年金課
国保年金係
内線 1221



国保キャラクター
「こっぼちゃん」



項 目	18年度保険給付費	
	1人あたり	人吉市計
療養給付費	222,709円	25億9千万円
療養費	1,385円	2億7千万円
高額医療費	23,204円	2千万円
計	247,298円	28億7千万円

※被保険者数（老人を除く）＝11,616人
 ※端数調整表記のため合計の数字にずれがあります。

▶上記①②③の平成18年度の金額は、右表のとおりです。

これらは、右グラフのとおり増加する一方で、市の財政を圧迫する要因の一つになっていきます。隔月お知らせする医療費通知を見直し、医療機関を上手に利用して、節約に努めましょう。



お医者さんの上手なかかり方

- ①必ず保険証を持って行きましょう
- ②緊急の場合以外は、診療時間内に診てもらいましょう
- ③お医者さんの掛け持ち、重複受診は避けましょう
- ④お医者さんを信頼し、指示を守りましょう
- ⑤薬をたくさん欲しがるのはやめましょう

牛がいたよ！種まきしたよ！
 わくわく農村体験



8月3～5日、上原田町一帯で「わくわくひとよしにんじんキャンプ」が行なわれました。農家民泊から都市と農村の交流へつなげようとするもので、人吉市グリーンツーリズム推進協議会が初めて企画。熊本市や八代市、人吉市内から14人の小学生が参加し、農業、川遊びなど夏の農村体験を満喫しました。

にんじんの種まき体験では、最初はおっかなびっくりだった子どもたちも、裸足で柔らかい土の感触を楽しみながら一列ずつ上手に巻くことができました。

にんじんが大きくなる頃には、また来てね。

家庭での食育、応援します
 保護者の料理教室

7月末～8月上旬、小中学校の保護者対象の料理教室が開かれ、6回で計68人が「簡単で美味しい栄養価の高い料理」に挑戦しました。学校給食センターで給食の調理を行っている株式会社人吉学校フーズが主催したもので、市PTA連絡協議会も「食育」の推進のため、全面的に支援しました。

8日は西瀬校区の保護者12人が参加。栄養士の講話で朝食の大切さについて学んだ後、トマトとツナの基本の Pasta、チキンソテーなどの4品に挑戦しました。参加者は質問を連発しながらプロのコツを学んでいました。



「急流のごとくつき進め～今、この瞬間、きみの未来が動き出す～」
 熊本県中学校総合体育大会 人吉球磨をメイン会場に開催



平成19年度熊本県中学校総合体育大会が7月28日・29日、人吉球磨をメイン会場に開催されました。スポーツパレスで行われた総合開会式には、県内から集まった1,250人の生徒が野球、テニス、柔道などそれぞれのユニフォーム姿で参加しました。

はじめに坂井大会会長が「選手の皆さんに関係する全てのの人に感謝して、日頃の練習で培った技術を十分に発揮してください」とあいさつ。次いで、人吉二中学生徒会長の岩本純輝くんが「努力の成果を100%発揮してください。皆さんの熱い戦いが繰り広げられることを楽しみにしています」と歓迎の言葉を述べました。

最後に荒川達也くん(相良中)と瀧田美紀さん(人吉一中)が「この地に立つことが出来なかった多くの中学生の思いを胸に、ともに頑張ってきた仲間と最後まで戦い抜くことを誓います」と選手宣誓しました。

開会式終了後、バレーボール、軟式野球、サッカー、ソフトテニス、バスケットボール、ソフトボール、卓球、柔道、剣道、相撲がそれぞれの会場で行われ、熱戦が繰り広げられました。選手の一生懸命戦う姿に、応援に来た観客からはたくさん声援が送られました。

新たにメッセージ花火が登場
 第53回 人吉花火大会

毎年恒例の第53回「人吉花火大会」が8月15日に開催され、多くの市民や帰省客で賑わいました。

メイン会場のふるさと歴史の広場には、昼過ぎからシートを片手に場所取りをする人の姿が見られ、午後6時過ぎには浴衣を着た女性や、家族連れなどたくさんの人で埋め尽くされました。

午後7時30分に打ち上げが始まると、観客からは大きな歓声が上がりました。

また、今年初の「メッセージ花火」が登場。「結婚しよう」とプロポーズの言葉とともに花火が打ち上がるなど、例年とは一味違った花火大会になりました。



全国制覇おめでとう！
 球磨工業高校カヌー部

今夏、佐賀県で開催された全国高校総体で総合優勝した球磨工業高校カヌー部が、田中市長に成績を報告しました。雨による増水で球磨川での練習ができず、プールで練習するなどのすえに勝ちとつた3年ぶり3度目の栄冠です。

部員たちは日焼けした顔で、胸にメダル、手には賞状やカップ。主将の緒方くんは「部員みんなで優勝したかったので総合優勝できうれしいです」と優勝の喜びを話しました。

国体出場が決まっている選手も多く、田中市長が「さらに上を目指してください」と激励しました。



人吉のおいしい水に感謝
 茂賀野水源祭



水の恵に感謝しようと、上漆田町の茂賀野水源で6月29日、地域住民や水道関係者など60人が参加して「茂賀野水源祭」が行われました。

これは、8月1日の「水の日」に合わせて毎年開催されているもので、この日は、神事後、参列した関係者によって玉ぐしが捧げられ、生活に欠かすことの出来ない水に感謝しました。

また、大山水道事業推進委員会会長が「これからも安全な水を市民の皆様へ供給したい。また、この大切な水を後世に残すため、一生懸命守っていきたい」とあいさつしました。

ふるさとを学び 礎となす
 人吉城歴史館学堂塾

8月6日から5日間、人吉城歴史館学堂塾が開催されました。これは、人吉球磨の歴史について学び、人吉城と城主相良氏について考えようと、市内の中学生を対象に、今年初めて行なわれたものです。学堂とは、江戸時代の初め、相良清兵衛屋敷内(今の歴史館の場所)にあった学問所の名前です。現代の塾生たちは、研修室で古代から明治維新までの人吉の歴史を学びました。

最終日は野外研修。相良家墓地、青井阿蘇神社、岩屋熊野座神社、人吉城跡など、史跡や文化財をまわり、講義で聞いた現場をそれぞれに確かめていました。



**モッモン
健康情報**

096-385-3300

●朝9時～翌朝9時
●曜日ごとに日替わりで、
同じ内容のテープが聞けます。
主催 熊本県保険医協会
ホームページ
http://www.khk-dr.jp

9月の週間プログラム

月曜日=膝に水がたまったら
火曜日=へそのごま
水曜日=おしっこが近くなったら
木曜日=口をあけると
音がしませんか？
金曜日=慢性疲労症候群
土曜日・日曜日=陰茎癌

市役所開庁延長日

毎週月曜日と木曜日
(休日の場合は実施しません)

■開庁時間 午後7時まで
■対象窓口 庁舎1階下記の課

- ◆市民環境課 ◆福祉課
- ◆介護障害課 ◆税務課
- ◆保険年金課 ◆納税課

※一部取り扱えない業務があります。
不明な点は事前に担当課までお問い合わせください。

こころの健康相談

人吉保健所保健予防課
(☎22-3107)

秘密は厳守され、相談は無料です。お気軽にご相談ください。
※事前に予約が必要です。
期日 9月14日(金)
受付 午後2時～3時
場所 人吉保健所

無料法律相談

地域生活課市民相談係
(☎22-2111内線2117)

期日 9月18日(火)
時間 午前10時～午後3時(先着順、事前受付はしません)
受付 市役所別館2階 201会議室 午前9時30分から
※相談者が多い場合はお断りすることがあります。
場所 市役所別館2階 202会議室
対象者 市内在住の方に限ります

行政・消費生活相談

地域生活課市民相談係
(☎22-2111内線2117)

期日 9月25日(火)
時間 午前10時～正午(先着順、事前受付はしません)
受付 市役所2階 地域生活課
場所 市役所3階 第1会議室
対象者 市内在住の方に限ります
担当者 行政相談委員、消費生活相談員

**八代社会保険事務所
年金出張相談所**

八代社会保険事務所
(☎0965-35-6115)

期日 9月20日(木) 人吉総合病院3階会議室
10月4日(木) 多良木町役場
時間 午前10時～午後3時
受付 午前9時30分～11時30分、午後1時～2時30分
○多くの相談に対応するため、電話予約をお願いします。
○障害年金や被保険者の記録調査などは、プライバシー保護の必要があり、相談内容が複雑で時間を要しますので、ご都合のつく方は八代社会保険事務所年金相談コーナーでご相談ください。
問合せ 〒866-8503 八代市萩原町2-11-41
八代社会保険事務所 (☎0965-35-6115)

**9月定例会市議会 映像生中継
コミセンでご覧になれます**

会期中は、各校区のコミュニティセンターで、市議会本会議の生中継の映像をご覧になることができます。(ただし、コミュニティセンターで他の行事がある場合は、ご覧になることができません)

また、人吉市のホームページでも、議会の映像を配信しています。中継の日程は下記の一覧表をご参照ください。

問合せ 市情報課情報システム係 (☎22-2111内線2336)

ホームページ <http://www.city.hitoyoshi.kumamoto.jp>

■各校区コミセンでの議会中継日程一覧■

日程 会場	開会		一般質問						閉会	
	9月4日(火)		9月11日(火)		9月12日(水)		9月13日(木)		9月21日(金)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
東西コミセン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
東間コミセン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大畑コミセン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
西瀬コミセン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
中原コミセン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※日程は変更になる場合があります。

**メタボリックシンドロームに着目した
特定健康診査・特定保健指導が始まります!**

不健康な生活習慣を続けていると内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の原因となります。さらに、そのままにしておくと、脳卒中や心臓病(心筋梗塞など)、糖尿病合併症などの生活習慣病を引き起こす危険が増加します。

そこで、平成20年4月からメタボリックシンドロームの該当者や予備軍を減少するために新しい特定健診・保健指導が始まります。

年1回は必ず健診を受け、皆さんの健康づくりに役立てましょう。

内容 メタボリックシンドロームを中心に異常をチェックし、生活習慣病発病の危険度によりグループ分けを行い、危険度に合わせて生活習慣病を予防するプログラムを組みます。

対象者 40～74歳になるすべての方を対象にそれぞれの*保険者が実施します。
(これまで健診を受けなかった被扶養者の方や、退職した方も含まれます)

問合せ 市保険年金課国保年金係
(☎22-2111内線1221・1222)



※保険者とは…国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者のことです

◆◆平成19年度各種検診＜検診車＞実施のお知らせ◆◆

基本・ヤング健康診査

対象者 基本健診＝40歳以上の方
ヤング健診＝19～39歳の方
※健診の年齢は年度年齢（平成19年4月1日から平成20年3月31日までに達する年齢）です。

健診内容 身体測定・検尿・腹囲測定（74歳までの方）・血液検査（肝機能、腎機能、血糖値、尿酸、中性脂肪、コレステロール、貧血検査）・心電図・介護予防生活機能評価チェックリスト（今年度中に65歳以上になる方のみ）※ヤング健診対象者で心電図検査を希望される場合は、有料（200円）で実施します。

料金 基本健診＝1,400円
ヤング健診＝1,200円

【肝炎ウイルス検査】

対象者 ○平成19年度内に40歳になる方 ○大きな手術を受けたこと

のある方、または妊娠・分娩時に多量に出血したことのある方で定期的に肝機能検査を受けていない方
○過去に肝機能異常を指摘されたことのある方

料金 800円

胸部レントゲン検診

対象者 19歳以上の方

検診内容 胸部レントゲンの読影と必要の方に喀痰検査

料金 読影＝400円

読影および喀痰検査＝1,200円

大腸がん検診

対象者 40歳以上の方

検診内容 便潜血検査（二日法）

料金 700円

◆次に該当する方は検診料が無料になりますので、当日受付に申し出てください。

○老人医療受給者証または高齢受給者証をお持ちの方

○平成19年度市民税が非課税世帯の方（平成19年1月1日以降に転入された非課税世帯の方は、前居住地の課税状況を証明できるものをお持ちください）

○生活保護世帯の方

※申し込んでいない方で受診を希望する方、または質問などがある方は下記へご連絡ください。

問合せ 市保健センターはつらつ成人係（☎24-8010）

＝平成19年度 歯周疾患検診のご案内＝

日程 10月1日（月）～31日（水）
時間 各歯科医院の診療時間
検診内容 問診、保健指導、口腔内診査（現在歯、歯周組織の状況チェック）
対象者 平成19年度で40・50・60・70歳になる方
※ただし、現在治療中の方は除きます
定員 200人（予定人数に達し次第締め切ります）
料金 1,300円 ※ただし、今年度市県民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、老人医療受給者証・高齢受給者証をお持ちの方は無料です。
申込方法 対象者に送付した案内文同封の申込書に、必要事項をご記入のうえ、下記申込先までお持ちいただくか、郵送してください。
申し込み後、後日問診票を送ります。
申込締切 9月14日（金）
申込・問合せ 市保健センターはつらつ成人係（〒868-0072 人吉市西間下町7-1 ☎24-8010）

実施歯科医院名	電話番号
愛甲歯科クリニック	☎24-0061
今藤歯科医院	☎23-2330
入江歯科医院	☎22-2798
瓦屋町歯科	☎25-1800
菊竹歯科	☎22-2448
熊埜御堂歯科医院	☎22-3958
斉藤歯科クリニック	☎22-3110
相良歯科医院	☎22-7722
佐々木歯科医院	☎24-4862
清水歯科クリニック	☎24-8182
瀬戸歯科医院	☎22-4078
第二武末歯科診療所	☎24-8579
武末歯科診療所	☎23-5269
竹田歯科診療所	☎24-2206
辻歯科・小児歯科	☎24-2666
中原歯科医院	☎24-7828
那須歯科医院	☎22-5048
花田歯科医院	☎22-2470
松本歯科医院	☎22-2928
御手洗歯科医院	☎22-2210
湯本歯科医院	☎24-8899
与田歯科医院	☎24-6482

平成19年度基本・ヤング健診、胸部レントゲン・大腸がん検診（検診車）日程＝後半分＝

期 日	受付時間	会 場	対 象 町 内				
9月12日（水）	9:30～11:00	保健センター	西間下町				
	13:00～14:30		土手町、灰久保町、新町、老神町、東間上町				
13日（木）	9:30～11:00		寺町、南町、田町、麓町、原城町、中城町				
	13:00～14:30		西間上町				
14日（金）	9:30～11:00		浪床町、東間下町、七地町、上原町、富ヶ尾町				
	13:00～14:30		鶴田町				
18日（火）	9:30～11:00		東西コミセン	駒井田町、城本町			
	13:00～14:30			瓦屋町			
19日（水）	9:30～11:00			鬼木町	鬼木町		
	13:00～14:30				古仏頂町公民館		
20日（木）	9:30～11:00	古仏頂町・木地屋町			古仏頂町・木地屋町		
	13:00～14:30				下原田町字堀・羽田・上野・西門・嵯峨里		
21日（金）	9:30～11:00				中原コミセン	下原田町字瓜生田	
	13:00～14:30					下原田町字荒毛	
25日（火）	9:30～11:00					西瀬コミセン	相良町、矢黒町、鹿目町、中神町字段山
	13:00～14:30						宝来町、下永野町、上永野町
26日（水）	9:30～11:00		上薩摩瀬町、下薩摩瀬町				上薩摩瀬町、下薩摩瀬町
	13:00～14:30						下戸越町・上戸越町
10月1日（月）	9:30～11:00			保健センター			全町内
	13:00～14:30						全町内
2日（火）	9:30～11:00	全町内					全町内
	13:00～14:30						全町内
5日（金）	9:00～11:00				全町内		全町内
	13:00～15:00						全町内

「だ液は無意識に出てくるもの...」と、思っていますか？だ液は嘔めば嘔むほど

だ液は健康を守ります

よく嘔むことによつて、あごや歯ぐきが鍛えられ、丈夫になります。よく嘔んで食べるためには硬いもの、繊維質のもの、弾力があり噛み切りにくいものなど、噛み応えのある食材を取り入れましょう。さらに、素材を大きく切ったり、加熱具合など調理法を工夫することで、噛む回数を増やすことができます。

よく噛む習慣を身につけましょう

現代人は噛む回数が減っています。現代は、調理器材の発達や調理法の工夫、食材の開発によつて、食べ物が昔より柔らかくなっている傾向が見られます。柔らかい食べ物は、咀嚼（食べ物を噛む）回数を減少させ、あごの骨の未発達や歯並びの悪化を引き起こしてしまいます。

現代人は噛む回数が減っています

ど分泌量が増え、体の健康を守るためにいろいろな働きをしています。食べるときは、「よく噛んで、だ液をたくさん出す」ことを意識しましょう。

だ液の働き

胃腸での消化・吸収を高める
だ液に含まれるアミラーゼは、デンプンを分解し、胃腸への負担を軽くします。

細菌やウイルスを殺菌する
だ液に含まれるリゾチームには細菌に対する抵抗力があり、ラクトフェリンには細菌の発育を抑制する働きがあります。

むし歯・歯周病を予防
だ液は、歯の表面と口の中をきれいにします。また、口の中を中性に保つことで、溶けた歯のエナメル質を再生する働きがあります。

皮膚細胞の代謝を活発にし、張りのある肌にする
だ液に含まれるホルモンが、皮膚・粘膜や血管などの細胞の増加を促します。

歯の健康はなしく第21回

社団法人
人吉市歯科医師会

LIFE INFORMATION

くらしの情報

広報こよみ

(9月)

- 4日(火) 9月定例市議会開会
- 9日(日) 救急フェア(人吉下球磨消防組合)、城南地区秋季水泳選手権大会(市民プール)
- 10日(月) 下水道の日 浄水苑一般開放(～14日)
- 15日(土) 老人福祉センター無料開放(～16日)
- 16日(日) 家庭教育学級みんなで見よう影絵劇(カルチャーパレス)
- 17日(月) 敬老の日
- 18日(火) 広報配布日
- 20日(木) 相良三十三観音秋の一斉開帳(～26日)、秋の交通安全運動出発式(ふるさと歴史の広場)

10月1日は就業構造基本調査です



雇用政策や経済政策に役立つ重要な調査です。

9月下旬から調査員がお伺いしますので、対象になられた世帯はご協力をお願いします。

問合せ 市情報課広報統計係 (☎22-2111内線2332)

◆お知らせ

ごみの臨時収集について

月曜日が祝祭日の場合の『月曜収集地区』は、臨時収集を行います。

9月から平成20年2月までの臨時収集日は次のとおりです。

- ◆9月17日(月) 敬老の日
- ◆24日(月) 秋分の日振替休日
- ◆10月8日(月) 体育の日
- ◆12月24日(月) 天皇誕生日振替休日
- ◆1月14日(月) 成人の日
- ◆2月11日(月) 建国記念の日

※ごみの収集は行いますが、クリーンプラザへのごみの持ち込みはできません。

なお、お盆や年末の臨時収集につきましては、随時広報ひとよしやホームページなどでお知らせします。

問合せ 市市民環境課廃棄物対策係 (☎22-2111内線1215)

- 電話番号
- 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 22-6700

年金時効特例法

年金記録の訂正による年金の増額分は、時効により消滅した分を含めて、ご本人または、遺族の方へ全額お支払いします。手続きなど、詳しくはおたずねください。

問合せ ねんきんダイヤル (☎0570-05-1165)

社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp/>

土砂災害警戒情報 始まりました!

土砂災害の危険度が高くなると、気象台と熊本県が共同で土砂災害警戒情報を発表することになりました。テレビ・ラジオ・インターネットなどで情報を入手できますので、そのほかの防災情報と合わせご利用ください。

気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp/>

熊本県統合型防災情報システム

<http://www.bousai.pref.kumamoto.jp/>

動物フェスタ'07

- 日時 9月23日(日) 正午～午後3時
※雨天時は9月24日(月)に延期
- 場所 人吉クラフトパーク石野公園特設会場
- 内容 *動物慰霊祭



- *犬猫のオーナー探し
- *長寿犬猫の表彰
- *警察犬模範演技
- *動物の絵画展および表彰(動物愛護月間にむけて、募集した作品のうち人吉球磨全小学校の作品を展示)
- *小動物、産業動物の病気パネル展
- *ポニーと子どもたちのふれあい
- *募金活動

問合せ もみの木動物病院 (☎24-5637)

ひとり親家庭等医療費助成 父子家庭も対象です

対象者 20歳未満の児童を扶養している父子家庭の父および、18歳になって最初の3月31日までの間にある父子家庭の児童

該当する方は、福祉課(⑤番窓口)で申請してください。また、9月28日(金)までに申請手続きをすると、平成19年4月までさかのぼって医療費を助成します。

※入籍はされていなくても事実上、婚姻関係にある内縁の妻がいる方は対象になりません。また、所得制限により対象にならない場合もあります。

申請・問合せ 市福祉課児童福祉係 (☎22-2111内線1141)

◆募集

勤労青少年ホーム講座 護身ピクス&エアロダンス

護身術とエアロピクスを合わせた、簡単で楽しいダンスです。

日程 毎週月曜日 (10月15日開講予定)

時間 午後7時～8時30分

受講料 無料 (教材費:月1,000円は自己負担)

講師 杉元 サユリさん (スポーツインストラクター)

募集人員 30人※申込多数の場合は、抽選となります。

申込方法 ホームへ直接行くか、電話でお申し込みください。

(開館時間:午後1時～9時)

募集締切 9月28日(金)

申込・問合せ 勤労青少年ホーム (☎24-3871)

国立福岡視力障害センター 自立訓練利用者募集

対象者 視覚に障害があり、身体障害者手帳の交付を受けている15歳以上の方

場所 国立福岡視力障害センター(福岡市西区今津4820-1)

内容 日常生活に必要な訓練など

利用料 サービス利用料金の1割と、食費・光熱水費を合わせた額
定員 10人※申込多数の場合は、次の利用開始期までお待ちいただく場合もあります。

募集期間 随時
※詳しくはお問い合わせください

申込先 国立福岡視力障害センター (☎092-806-1361)

問合せ 市介護障害課障害者支援係 (☎22-2111内線1236)

◆健康

ポリオ予防接種

対象者 生後3か月～90か月(7歳6か月)までのお子さん(ただし、ポリオワクチン接種を2回受けた方は除く)



場所 市保健センター
受付時間 午後1時10分～2時

携行品 印鑑・母子健康手帳・体温計・予診票

当日体温は、接種前に検温してください。

●麻しん・風しん・水ぼうそう・おたふくかぜにかかった方は、治って1か月あけて接種しましょう。

●りんご病・突発性発疹・手足口病・ヘルパンギーナにかかった方は、治って2週間あけて接種しましょう。

●体温が37.5度以上の方は、接種できません。

●下痢の場合は接種できません。

現在通院中の方、または2週間以内にお医者さんにかかった方は、病院から必ず『予防接種許可証』をもらってきてください。

混雑を防ぐため、お住まいの校区の予防接種日に受けていただくようお願いいたします。都合が悪い場合は、全校区の日においでください。

問合せ 市保健センターすこやか子育て係 (☎22-2111内線6232)

ポリオワクチン予防接種日程

期日	対象校区
10月15日(月)	西瀬・矢岳
17日(水)	東間・田野
18日(木)	中原
19日(金)	東(願成寺)
24日(水)	東(願成寺以外)
25日(木)	西・大畑
26日(金)	全校区

◆試験

平成19年度 後期技能検定

働く人の技能を検定し、国として証明します。

受検受付 10月1日(月)～12日(金)
実技試験 12月3日(月)～

平成20年2月24日(日)

学科試験 平成20年1月27日(日)・30日(水)、2月3日(日)・10日(日)

※詳細はおたずねください
問合せ 熊本県職業能力開発協会 技能検定課 (☎096-384-1711)

県立農業大学校 生徒募集

募集定員 農学部80人 (農産園芸学科、野菜学科、畜産学科)

【推薦入学】10月4日(木)実施
出願期間 9月10日(月)～18日(火)

選抜方法 国語総合(小作文含む)、面接など

【一般入学】11月21日(水)実施
出願期間 10月29日(月)～11月5日(月)

選抜方法 国語総合・数学I、面接、など
問合せ 熊本県立農業大学校教務課 (☎096-248-1188)

本人確認のため身分証明書を お持ちください

市民環境課・税務課・納税課の窓口で、証明書などを交付請求される際は『本人確認』を行っておりますので、運転免許証などの身分証明書をもちください。

問合せ 市民環境課(内線1212)
税務課(内線1175)
納税課(内線1162)

小中学生ノミンナ！ イッシヨニ英語ヲ勉強シヨウネ

今年の9月から1年間、市内の小中学校で英語を指導するALTをご紹介します



はじめまして。私の名前は、デイモンです。アメリカのアイオワ州から来ました。大学では、ドイツ語とドイツ文学を専攻し、国際関係も勉強しました。

私は、新しい外国語やその文化について学ぶことが好きなので、日本にいる間にできるだけ日本語を覚えたいと思います。人吉で私を見かけたら遠慮なく「ハイ！」と声を掛けてください。

日本に来てまだ2週間しか経っていませんが、親切な人が多くとても美しい街というのが私の第一印象です。特に、青井阿蘇神社と球磨川の水面の美しさには感動しました。周囲の山々と木々の緑がこの街の自然の美しさを引き立てています。

このような美しい人吉に住み、働くことができて光栄に思います。また、2学期から児童生徒の皆さんとお会いできることを楽しみにしています。1年間よろしくお願いします。

名前 デイモン・モニター-ウェッバー
年齢 24歳
趣味 ウェイトトレーニング、バスケットボール、ランニング、読書、音楽鑑賞など



▲ 保護者向け料理教室（8/9）
「料理を通して食育を学びました。」

名前 アンナ・キャンترل
年齢 22歳
趣味 ジョギング、テニス、お菓子作り



▲ ハローから始まるふれあい in 人吉（8/27）
「ゲームを通じて外国を身近に感じてもらいました」



ハロー！人吉市！私の名前は、アンナ・キャンترلです。アメリカのミズーリ州から来ました。大学では国際関係を勉強していて、第2外国語はスペイン語でした。

私の母は日本人なので、幼いときから日本語を話していて、ミズーリ州の学校が夏休みの間、幼稚園から中学校まで、福岡市の学校に通っていました。

今回、熊本空港から人吉までのドライブ中、私の顔は窓から離れませんでした。高くて見た事がない緑色の山がとってもきれいで、美しい自然と球磨川を見てとても新鮮な気持ちになりました。人吉のような優しく自然豊かな街に来ることができて本当に幸運だと思います。

2学期からALTとして先生と生徒たちと力を合わせて、英語教育に励みます。日本のことをもっと知りたいので、皆さんからいろいろなことを教えてもらうのを楽しみにしています。

ひとよし 第850号
(平成19年9月1日)

編集・発行

〒868-8601 熊本県人吉市麓町16番地
人吉市役所企画部情報課
☎ (0966) 22-2111
FAX (0966) 24-7869

【ホームページアドレス】

<http://www.city.hitoyoshi.kumamoto.jp>

【E-メールアドレス】

info@city.hitoyoshi.lg.jp

【今回の表紙】

こども王国保安官と登校
(7/18・上青井町)



編集後記

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりました。まだ暑さは残りますが、ヒグラシの声や夕方の日差しに、確かに秋が感じられます。

今回の表紙は、こども王国保安官さんが登校に付き添っているところです。この方は、毎朝、2つの登校班が交通量の多い横断歩道を無事に渡るまで送って行かれるそうです。このような活動があることを関係者以外の方にも知ってほしいと思い、今回の特集となりました。(せつ)