



走れ!

水が来たゾオ〜 ホースはつながったか

水がもれた!



放水!!



玉はなかなか落ちません

戦い終わって放心状態

出初式成績

▽規律の部

- ①第4分団第1部
(上・下薩摩瀬、下城本、宝来、相良)
- ②第6分団第2部
(七地、浪床、蟹作、赤池原、赤池水無)
- ③第4分団第3部
(上・下戸越、鹿目)
- ④第6分団第1部
(東間上・下)
- ⑤第1分団第2部
(九日、紺屋、鍛冶屋)
- ⑥第7分団第1部
(上・東・下漆田)

▽放水競技の部

- ①第4分団第2部= 34秒51
(矢黒、上・下永野)
- ②第3分団第2部= 35秒55
(上・下原田)
- ③第5分団第1部= 36秒16
(西間上・下)
- ④第4分団第3部= 36秒79
(上・下戸越、鹿目)
- ⑤第2分団第2部= 37秒11
(上・中・下青井、駒井田)
- ⑥第1分団第3部= 37秒68
(大工、二日、五日、七日)

★総合優勝★

第4分団第3部
(上・下戸越、鹿目)



市消防団ラッパ隊



分列行進



分列行進



通常点検 かしら〜なか!うえ?

新春に防火を誓う



平成22年 消防出初式

新春恒例の消防出初式が、1月10日、ふるさと歴史の広場で行われ、市内全域を網羅する5方面隊7分団21部と女性消防隊合わせて384人が、今年一年の防火の誓いを新たにしました。式典では、田中市長が「この不況の中、今日の消防団の勇姿で市民の皆さんに勇気を与えてやってほしい」と告辞を行いました。

新春の身の引きしまるような凛とした空気の中、団員らは、観閲につきぎ、俊敏な動作で分列行進や放水競技を披露しました。おなじみの放水競技の「玉おとし」では、団員全員のチームワークと日ごろの訓練がものをいいます。なかなか落ちない玉をすぶぬれになりながらやっとの思いで落とす部、ホースが途中ではずれ、水が吹き出し、押さえ込められ、それでも次々と披露される各部の頑張りに観客は激励の拍手を送りました。

また、市内の保育園幼児消防クラブによる通常点検では、幼児たちの可愛らしさの中にもきびきびとした動作に、つめかけた保護者たちは、笑顔でシャッターを切っていました。



総合優勝 第4分団第3部



防火の誓い 「私たちは火遊びをしません」



観閲 「3番前!」



観閲



放水競技に見入る人々



分団の裏方さん(吹き出し)

第7回 いや湯と球磨焼酎・笑顔の里

ひとよし

春風マラソン

招待選手




湯田 友美 選手 稲富 友香 選手

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)

開会式：2.20 土 会場：人吉一中体育館（午後4時～）

2010. 2.21 日 会場：ふるさと歴史の広場 **雨天決行**

参加者合計
3,261人

	スタート時間	折り返し地点	ゴール予定時間	参加者区分	エントリー数
ハーフコース	午前 10 時 00 分	上戸越町～中神町大柿	午前 11 時 08 分～ 午後 0 時 52 分	一般男女	942人
2Km コース	午前 10 時 05 分	上青井町 (人吉郵便局前)	午前 10 時 12 分～ 午前 10 時 22 分	親子、小学生女子	703人
3Km コース	午前 10 時 20 分	下青井町 (青井阿蘇神社はず池前)	午前 10 時 30 分～ 午前 10 時 55 分	小学生男子、中学生女子、 高校生女子、一般男女	561人
10Km コース	午前 10 時 25 分	上戸越町 (上戸越バス停先)	午前 10 時 56 分～ 午前 11 時 45 分	高校生男子、一般男女	589人
5Km コース	午前 10 時 50 分	相良町 (国民宿舍くまがわ荘前)	午前 11 時 05 分～ 午前 11 時 27 分	中学生男子、一般男女	466人

(1月22日現在)

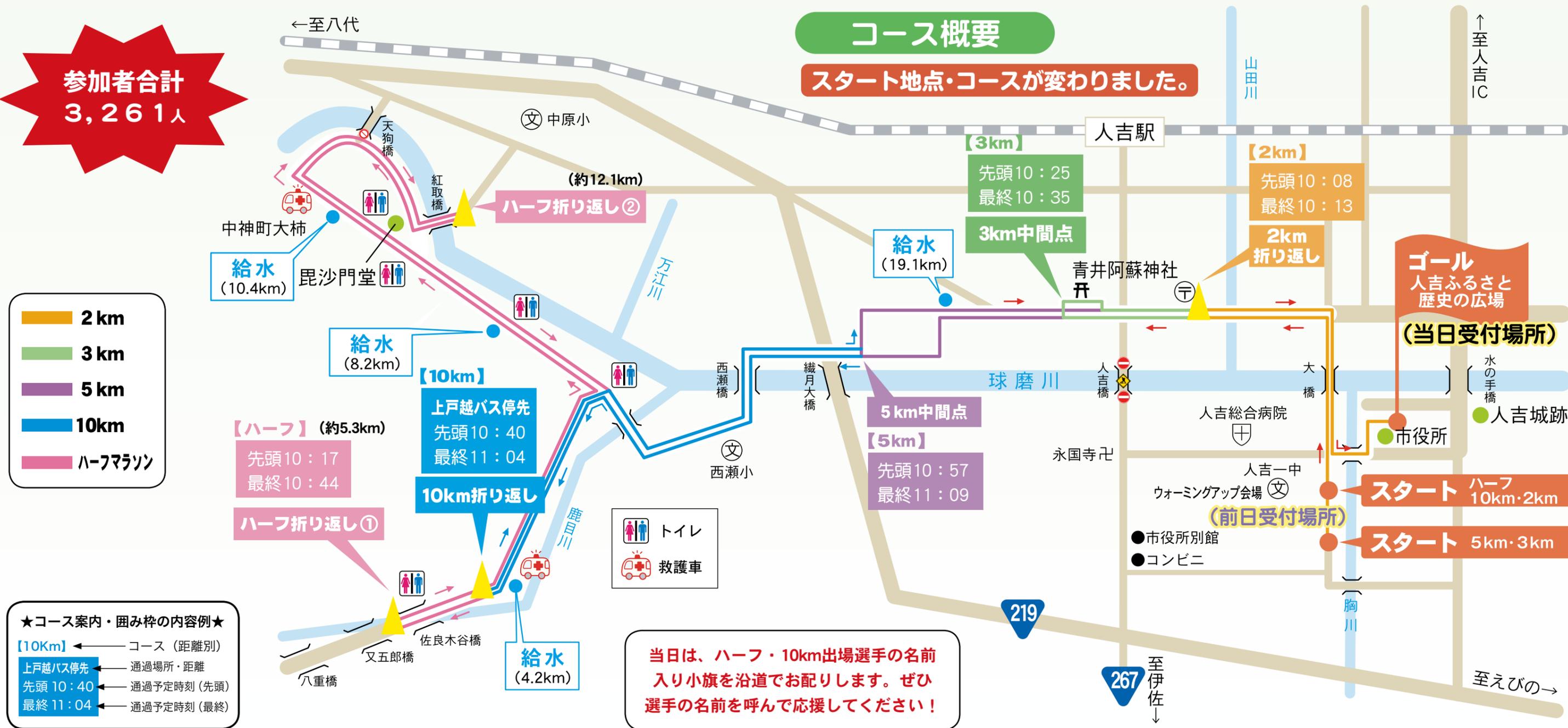
=交通規制へのご協力をお願いします=

ひとよし春風マラソンのため、交通規制を行います。また、人吉橋は工事のため通行できません。**水の手橋・織月大橋は常時通れます**ので、そちらをご利用ください。市民の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。選手の皆さんへ、温かい声援を送ってください！

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）

コース概要

スタート地点・コースが変わりました。



入場無料!

今こそ ご近所! 助け合い起こしシンポジウム

住み慣れた家で、いつまでも暮らしたい。安心安全だけでなく、豊かな暮らしを地域で実現するには?あなたの町の助け合いを、いまこそ起こしましょう。市内13町内での聞き取り調査や福祉活動に携わる方々との検討会議で分かった市内で行われている助け合いの事例を発表します。助け合いのヒントが満載です。ぜひお越しください!

- 内容 パネルディスカッション
- 日時 2月25日(木) 午後1時30分~4時
- 会場 カルチャーパレス小ホール
- 定員 300人
- 申込方法 2月15日(月)までに下記へお申し込みください。
- 問合せ 福祉課福祉政策係



第36回

人吉梅まつり

- 日時 2月28日(日) 午前10時~午後3時
- 会場 人吉梅園(大畑麓町)
- 催し物 ◇ステージ催事(雨天の場合中止) ◇春の野点^{のど} ◇郷土料理 ◇地元特産品展示・販売など
- 交通手段 会場には駐車場はありません。当日は無料シャトルバスを運行しますので、臨時駐車場(大畑小・大畑コミセン)から会場まではシャトルバスをご利用ください。

◆交通規制のお知らせ◆

2月28日(日)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)は一方通行となります。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

第3回人吉市公売会開催

- 日時 2月13日(土) 午後1時から(開場=正午・指示があるまで物件を確認できます)
- 場所 カルチャーパレス小ホール
- 公売方法・物件 入札方式・酒類・電化製品外全150点予定
- 当日必要なもの ①印鑑(認印で可、法人の場合は代表者印) ②購入代金(入札金額および消費税) ③本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など) ④委任状(代理人が入札する場合のみ)



第1回公売会の様子

- 注意点 ・物件の引き渡しは買受代金納付時の現況のままで行います。 ・公売前に滞納税が完納になった差押物件については公売中止とします。

問合せ 市納税課納税係

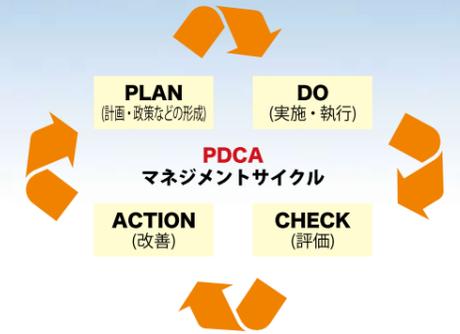
月別差押執行状況(平成21年度)

月別	預貯金 差押件数	給与 差押件数	搜索実施 件数	自動車 差押件数	生命保険	不動産 差押件数	動産 差押件数
4月	83	5	2	0	0	2	98
5月	37	2	5	2	0	0	70
6月	33	0	5	0	4	2	807
7月	72	0	7	0	2	2	131
8月	53	0	9	3	1	2	154
9月	13	0	4	0	0	0	73
10月	16	1	5	2	0	3	61
11月	10	1	16	3	1	2	151
12月	26	1	8	0	0	3	51
計	343	10	61	10	8	16	1,596

人吉市行政評価の取り組み

人吉市では、行政改革の一環として行政評価制度をスタートしました。

本市の行政評価は、改革改善を進めるための行政の健康診断です。有効性、効率性などの視点から、行政が健全な身体を維持するため、それぞれの観点から診断し、改善につなげていきます。



導入の目的は

意識改革と創造力

- ・事業を把握し、職員一人ひとりが何のために、誰のために働くのかを改めて考え、目的やコストに対する意識改革を進めます。
- ・事業の改善方法を考え、次の計画につなげるサイクルを継続的に取り組み、市民の視点に立った政策形成能力の向上を図ります。

行政経営の推進

- ・事業の目的や効果を再確認・診断することで、プラン重視から成果重視の行政経営へ転換します。
- ・限られた人・モノ・金を優先度の高い事業に配分し、最も効率よく成果に結びつくような行政経営を推進します。

市民参画の行政経営

- ・事業の目的や成果などの情報を市民に分かりやすく公表し、情報を共有します。
- ・市民が行政経営に参画できる仕組みづくりを行い、市民と行政との信頼関係を築きます。

評価項目は、事業ごとに評価し、項目ごとの結果をもとに「総合評価」を行っています。

評価項目	評価する際の視点	総合評価	評価結果に基づく改善などの内容
必要性	公的関与の範囲、事業の妥当性および緊急性	A	計画どおりに事業を進めることが適当
有効性	施策が目指している状態に対する事業の有効性	B	事業の進め方の改善の検討
達成度	効果および事業実績の目標に対する達成状況	C	事業規模・内容または実施主体の見直しの検討
効率性	実施主体、経済性・手法の妥当性	D	事業の抜本的見直し、休・廃止の検討

総合評価結果(平成20年度事業 対象:115事業)

「A」…78事業 「B」…28事業 「C」…9事業 「D」…0事業

以下の内容をホームページに掲載しています

- ◆「人吉市行政評価まとめ」 ◆「事務事業評価総括表」
- ◆「事務事業2次評価の詳細」 ◆「行政評価に係る意見結果について」(人吉市行政改革懇談会)

評価結果の活用として「事務事業の見直し」「行政(活動)情報の共有化」などの資料として役立てます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ 市総務課行政経営係

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

人生泣いて笑ってより楽しく 玄海竜二特別公演

市の自主文化事業、玄海竜二特別公演が1月23日にカルチャーパレスで開催されました。公演は昼夜2回行われ、約1,400人の市民が大衆演劇界のスター玄海竜二率いる片岡演劇道場の歌や芝居を楽しみました。

第一部の舞踊ショーでは、浄瑠璃人形に扮し、華麗な踊りや歌を、第二部の人情芝居「岡崎の夢」では、父と子の人情もので涙を誘う名演技を玄海竜二と片岡演劇道場の皆さんが熱演。笑いあり、涙ありの舞台に玄海竜二の爆笑トークも合わさって、会場は大盛況でした。



ひとひと 女と男の素敵なハーモニー 男女共同参画スペシャルコンサート

フルートとベースのデュオ、「エスペランサ」の男女共同参画スペシャルコンサートが、1月24日、カルチャーパレスで開催されました。二人はご夫婦。厚生労働省難病指定の「クローン病」を発症した奥様。そして、その奥様を優しく包み込むご主人。やわらかな口調の語りと音楽とで構成されたコンサートには、二百数十人の参加がありました。

男と女が仲良くする秘訣は、努力すること。そして当たり前前事に感謝する事。素晴らしいフルートの音色に、会場はすっかり魅了されました。



医食同源ひとよし米生産部会のみなさん
(昨年9月の現地検討会)

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

わが人吉の元気応援団



昨年の産業祭での試食会の様子

私たちのまち、人吉市。清流球磨川と人吉盆地の山々からなる山紫水明の大自然。そして歴史と文化を背景に伝統ある街並みやそこに住む人々。やさしい風、光、そして笑顔。その全てが癒しの世界。そんなわがまち人吉を、世界で一番健康で笑顔で暮らせるまちにしようと呼びかけている人たちがいます。

第8回は、医食同源ひとよし米生産部会の皆さんです。「医食同源」とは、病気を治療するのも日常の食事をするのも共に、命を養い、健康を保つためには欠くことができないもので、源は同じという意味。身体に良い食材を日ごろから食べて、病気を予防しよう、会の皆さんの作るお米は、まさにブランド名のとおり、「医食同源ひとよし米」です。

この会は、市長マニフェストのひとつ、「健康」を合言葉に、農産物のブランド化の

一環として安全・安心なお米づくりに積極的に取り組むため、昨年の2月に22戸で設立されました。お米づくりでのわがまちの元気応援団です。

「医食同源ひとよし米」には、アイガモ農法による無農薬栽培米と農薬や化学肥料の使用を慣行基準の半分以下に抑えた減農薬栽培米の2種類があります。どちらも味が良く、健康に配慮したやさしいお米。そのお米を、より多くの人に食べてもらおうと、会の皆さんは、PRに躍起です。産業祭をはじめいろいろなイベントでの試食会では、十分に味の良さをアピール。また、お米のすくい取り大会は、たくさんの人を呼び、毎回大きな盛り上がりを見せます。会は、このような地道な取り組みや、栽培技術向上のための研修会や現地検討会を行いつつ、この人吉のブランド米「医食同源ひとよし米」が、より多くの家庭の食卓に上ることを目標に、日々お米作りを取り組んでいます。

部会長の杉本仙一さんは、「お互いに土づくりなどの情報を共有しながらおいしいお米を作り、消費者の皆さんに選んでもらえるよう頑張りたい」と力強く語っておられました。

賢く、楽しく、健やかに 東西コミセン講座閉校式とフェスティバル

成人向け8講座と子ども向け5講座の一年間のまとめのフェスティバルと閉校式が、1月24日に東西コミセンで開催されました。閉校式では、子ども講座8人と成人講座33人に皆勤賞がおくられ、「風邪などが流行している中、一日も休まず受講され、努力をされました。」と小澤管理運営委員長がたたえました。

その後、体育館では親子運動教室や太極拳など7講座の発表、2階会議室では、6講座の展示発表などがあり、受講生は各講座での成果を思い切り発信していました。



ふるさとの味を忘れないで！ 郷土料理講習会

球磨工業高校では、4月から、進学や就職でふるさとを離れていく3年生に、ふるさとの味を忘れないで欲しいと1月19日から25日にかけて、郷土料理講習会を開催しました。県食生活改善推進員連絡協議会人吉支部の協力のもと、手際よく、人吉球磨の郷土料理の「山菜おこわ」、「つぼん汁」、「柿なます」、「ねったんぼ」を作り、クラス全員で舌鼓を打ちました。

大阪に就職が決まっている建設工学科の上米良龍也君は、「この料理講習会とはとてもいい経験になりました。ふるさとの味は忘れません」と話していました。



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) ☎22-2111 カルチャーパレス ☎24-3310 スポーツパレス ☎22-1688
 水道局 ☎22-5497 保健センター ☎24-8420 石野公園 ☎24-6700

インターネット公売のお知らせ
 市税滞納処分で差し押さえた動産を公売します。
 Yahoo! JAPAN 官公庁オークションで入札を行います。
参加申込
 2月16日(火) 午後1時～
 3月1日(月) 午後5時
入札実施(せり売り方式)
 3月5日(金) 午後1時～
 3月8日(月) 午後3時
 ※入札に参加するには、公売物件ごとの参加申込が必要です。

お知らせ
 INFORMATION
児童手当(22年2月支払い分) 振込は2月5日です
 平成22年2月支払い分(平成21年10月～平成22年1月分)の児童手当は、2月5日(金)に指定の金融機関の口座に振り込みます。
 なお、現況届を提出していない方や、保険証の写しまたは年金加入証明書、所得証明書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。至急手続きをしてください。

源泉徴収票を送付します
 平成21年中に厚生年金保険、国民年金などの老齢または、退職を支給事由とする年金を受けとられた皆さんに、平成21年中に支払われた年金の額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする『平成21年分の年金等の源泉徴収票』を日本年金機構本部からお送りします。

源泉徴収票を
 送付します
 『公的年金等の源泉徴収票』は、所得税の確定申告(住所地を管轄する税務署で受け付け)の際の添付書類などとして必要となりますので、大切に保管してください。
 源泉徴収票の再交付の受け付けは、「0570-051165」(ねんきんダイヤル)で承ります。
 ※IP電話・PHSからは「03-6700-1165」にお電話ください。
問合せ 八代年金事務所
 ☎096536123

す。詳しくはサイト上にあるヘルプをご覧ください。左記へおたずねください。
問合せ 市納税課納税係

人吉市生涯学習 短期講座

「郷土の偉人・武人」



人吉ヒューマンヒストリー

人吉が生んだ日本史に残る三人の偉人たちに焦点をあて、3回連続で彼らの偉業を探ります。

演 題	講 師	日 時
「人吉が生んだおどんな日本一・剣豪 丸目藏人佐」 ～戦国生き残り策(逆転の発想—西軍相良藩は 何故!取潰されなかったのか?) タイ捨流剣術の秘技～	西島 淳一氏 (タイ捨流剣術第14代宗家師範)	2月27日(土) 午後2時～4時 受付=午後1時30分～
「人吉が生んだ日本航空界の先駆者・日野熊蔵」 ～相良史の中の日野熊蔵と航空100周年・ 軍人の絆にはまらなかった男～	益田 啓三氏 (日野熊蔵顕彰会 代表)	3月6日(土) 午前10時～正午 受付=午前9時30分～
「平和な国へと導くために 命をかけて奔走した男・高木惣吉」 ～惣吉が命をかけた終戦工作とは～	渋谷 敦氏 (郷土史家)	3月13日(土) 午後2時～4時 受付=午後1時30分～

場 所 東西コミセン
 定 員 各100人
 申込方法 下記申込先まで電話か直接お越しください。
 申込時間 午前8時30分～午後5時(土日・祝祭日を除く)
 申込締切 各開催日の3日前まで(ただし、定員になり次第締め切ります)
 申込・問合せ 市社会教育課生涯学習係



生涯学習マスコット「マナビ」

平成22年度 趣味の講座 受講生募集

受講資格 市内在住でおおむね60歳以上の方
申込方法 電話、または「老人趣味の家」にある申込用紙に記入し提出してください。
募集締切 3月12日(金) ※新規応募者(初心者)が極端に少ない場合は、講座を中止する場合があります。また、応募者数が定員を超えた場合は、新規応募者を優先し、抽選で決定します。
申込・問合せ 老人趣味の家(人吉市寺町21 ☎23-3927)

平成22年度 趣味の講座 募集講座名と新規募集人数

講座名	講師名	定員数	講座名	講師名	定員数
将 棋	地下 清	20人	三 味 線	箕田 よし子	15人
絵 画	中本 一郎	20人	手 芸	入船 さよ子	15人
民 俗 舞 踊	山下 和子	20人	陶 芸	犬童 又郎	30人
※民俗舞踊は気軽な格好で受講できます			書 道	西田 正伸	20人
社 交 ダ ンス	岳野 さゆり	30人	囲 碁	小代 和男	30人
※社交ダンスは男女各15人			人 形	濱田 優子	15人

↓点線に沿って切り取ってください

POST CARD

お手数ですが
50円切手をお貼り下さい

8 6 8 - 8 6 0 1

◆ご住所 -

ふりがな

◆お名前

年齢: 歳 性別: 男・女
ペンネームなど

電話番号



このポストカードは、前略広報ひとよし様(P.19)のコーナーへのおたより(広報ひとよしへの感想や人吉への思い、身近な出来事など)にお使い下さい。官製はがきや封書、メールでのおたよりも大歓迎です。お待ちしております。
 メール: info@city.hitoyoshi.lg.jp

人吉市役所
秘書課
広報広聴係 行
(NO.2010.2)

角櫓のライトアップ中止

中川原公園の整備工事実施に伴い、中川原公園から照射している角櫓すみくぐろのライトアップを、次の期間中止します。

期間 3月下旬まで
場所 中川原からの角櫓ライトアップ

問合せ 市観光振興課

つらねタリウムの投影を休止します

機材の不調のため、3月31日まで、カルチャーパレスのプラネタリウムの投影を休止します。

問合せ 市施設管理課カルチャーパレス係

**大学通信教育
合同入学説明会**

期日 2月13日(土) 正午～午後5時、2月14日(日) 午前11時～午後4時

場所 エルガラホール(福岡市中央区天神1-4 エルガラ8階)

入場料 無料
内容 各大学、大学院、短期大学別の相談コーナーを設け、参加者は希望する大学の教職員から講義内容、学習方法、受講手続きなどについて、

**熊本さわやか大学
新規学生募集**

入学資格 県内に居住で、学習意欲のある60歳以上の方

開催曜日 熊本校 毎週木曜日、八代校 毎週火曜日

時間 午後1時30分～3時30分
場所 熊本校 熊本県総合福祉センター(熊本市南千反畑町3-7)、八代校 八代市新ハートホール(八代市新町5-20)

内容 レクリエーションでリフレッシュ、熊本の歴史についての講座、ボランティア入門、肥後狂句づくりなど講座は年間40回、テーマは毎回異なります。楽しく役に立つ講座が盛りだくさんです。

募集人員 熊本校 110人、八代校 80人
※定員を超えた場合は抽選
入学金 1,000円
受講料 11,000円

※入学時に一括納付
申込方法 各市町村福祉課または教育委員会、熊本市内公民館などに置いてあるパンフレットで申し込んでください。

申込締切 2月9日(火) 3月9日(火)

問合せ (財)熊本さわやか長寿財団(〒860-0842 熊本市

直接相談を受ける。参加者は『大学通信教育ガイド』(大学・短大編、大学院編)を配布します。

※参加申し込み不要
問合せ (財)市立大学通信教育協会(☎03-3818-3870)

募集

INVITATION

**平成22年度 学校体育館
等定期使用団体登録**

対象団体 市内に在住、在勤・在学する方で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26日(金)

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



平成22年度人吉市学校給食センター輸送業務等委託入札

業務概要 給食輸送、残菜処理、環境美化など
業務委託期間 4月初旬から

南千反畑町3-7 ☎096-354-3083

催し物

EVENT

**第2回まちづくり親善大使
と市民との交流会開催**

それぞれの分野で、優れた知識・経験を有する「まちづくり親善大使」からまちづくりに対する意見をいただくパネルディスカッションを開催します。魅力あふれるまちづくりのヒントを探しにいらしてみませんか?

期日 2月6日(土)

時間 午後6時～8時

内容 パネルディスカッション
テーマ お!ひとよし「すてきなままち すてきなままち」
魅力あふれるまちづくりのヒントをさぐる

場所 カルチャーパレス 小ホール

入場料 無料
問合せ 地域生活課協働推進係

大畑・矢岳校区 じいじウォーキング大会

期日 3月7日(日)

※小雨決行

時間 受付 11時～9時20分
開会 11時～9時40分

平成23年3月下旬までの予定
入札参加資格 2月12日(金)までに市契約管財課へ指名願を提出していること。

申込・問合せ 人吉市学校給食センター(☎05052)

貿易実務講座

輸出・輸入取引の流れ総点検

貿易担当部署に所属している方や貿易実務を身につけた方などを対象に貿易実務講座を宇城市、人吉市の2会場で開催します。講師は、埼玉県内企業の貿易相談アドバイザーとして活躍の石井照雄氏です。本講座では、輸出入取引・実務の流れ・貿易書類の概要をわかりやすく解説します。

貿易実務にご関心のある方は、この機会にぜひご参加ください。

期日 人吉市 2月25日(木)、宇城市 2月24日(水)

時間 午前9時～午後5時

※昼食は各自手配

場所 人吉市 人吉商工会議所3階研修室、宇城市 宇城市役所別館1階第5会議室
講師 国際経済交流企業組合 石井 照雄氏(AIBA認定貿易アドバイザー)
定員 宇城市 20人程度、人吉市 30人程度(定員となり

集合場所 大畑コメセン

対象者 どなたでも参加できます(小学生以下は保護者同伴)

コース

うさぎさん 約5km(1時間程度)
かめさん 約2km(40分程度)

申込締切 2月19日(金)

申込方法 住所、氏名、電話番号、年齢、歩くコースをお知らせください。

申込・問合せ 市保健センター 健康増進係(☎08010)



中原校区ウォーキング大会の様子

健康

HEALTH

モシモシ健康情報

☎096-385-3300

曜日ごとに日替わりで、同じ内容のテープが聞けます。

時間 朝9時～翌朝9時
主催 熊本県保険医協会

↓点線に沿って切り取ってください

次第締め切り)
参加費 無料

申込締切 2月17日(水)
※申込方法などは、ジェットロ(http://www.jetro.go.jp)をご覧ください。

申込・問合せ ジェットロ 熊本(☎096-354-4211)

**人吉市消費生活センター
からのお知らせ**

くらし安心相談員が、問題解決のためのお手伝いをします。心配事がありましたら、一人で悩まずにご相談ください。

問合せ 市市民課くらし安心相談係

献血のお願い

◆2月17日(水)
【人吉市役所】
午前10時～正午、午後1時～4時

◆2月19日(金)
【ゆめマート人吉店】
午前10時～11時30分、午後0時30分～4時

※400mlのみの採血となります。
問合せ 市保健センター健康増進係(☎08010)



2月の週間プログラム

1 月曜日 月曜日 月曜日

2 月曜日 月曜日 月曜日

3 月曜日 月曜日 月曜日

4 月曜日 月曜日 月曜日

5 月曜日 月曜日 月曜日

6 月曜日 月曜日 月曜日

7 月曜日 月曜日 月曜日

8 月曜日 月曜日 月曜日

9 月曜日 月曜日 月曜日

10 月曜日 月曜日 月曜日

11 月曜日 月曜日 月曜日

12 月曜日 月曜日 月曜日

13 月曜日 月曜日 月曜日

14 月曜日 月曜日 月曜日

15 月曜日 月曜日 月曜日

16 月曜日 月曜日 月曜日

17 月曜日 月曜日 月曜日

18 月曜日 月曜日 月曜日

19 月曜日 月曜日 月曜日

20 月曜日 月曜日 月曜日

21 月曜日 月曜日 月曜日

22 月曜日 月曜日 月曜日

23 月曜日 月曜日 月曜日

24 月曜日 月曜日 月曜日

25 月曜日 月曜日 月曜日

26 月曜日 月曜日 月曜日

27 月曜日 月曜日 月曜日

28 月曜日 月曜日 月曜日

29 月曜日 月曜日 月曜日

30 月曜日 月曜日 月曜日

31 月曜日 月曜日 月曜日

第19回

わが家の1か条 ~家庭教育の大切さを再確認~



竹下さん姉妹 (中神町)

竹下さんちの1か条
気持ちの良いあいさつとマナー

わが家には、弓道に熱中する高校生と、吹奏楽部でがんばっている中学生の姉妹がいます。わが家で心がけていることは、気持ちの良いあいさつと、マナーです。
社会に出て、礼節を知る人であってほしいと願っています。

ブログ <http://hitoyoshi-club.net/cl>

この教室では、まず楽しんでいただくこと、そしてゴルフというスポーツを知っていただくことで、その難しさ・楽しさ・やりがいを体験していただきたいと思います。



★ゴルフ指導者 呉原史信さん・阪口智功さん

今月は「ゴルフ教室」紹介です

総合型地域スポーツクラブ (総合型クラブ) 「カルヴァーリョ・ラッソ人吉」のお知らせ窓口です。ポルトガル語で「カルヴァーリョ」は「桎(かし)」、「ラッソ」は「絆(きずな)」という意味です。
総合型クラブとは、子どもから高齢者までさまざまなスポーツや文化活動を愛好する人々が自由に参加し、自分たちで作っていく会員制のクラブのことです。

国民年金の独自給付

自営業者など第1号被保険者の独自給付です。

付加年金

定額保険料のほかに付加保険料(月額400円)を納めたときは、次の式で計算した額が老齢基礎年金に加算されます。

$$\text{付加年金額} = 200\text{円} \times \text{付加保険料納付月数}$$

(例) 付加保険料納付月数24か月の場合

$$\text{付加保険料納付額} = 400\text{円} \times 24\text{月} = 9,600\text{円}$$

$$\text{付加年金額} = 200\text{円} \times 12\text{月} = 2,400\text{円}$$

これだけを見ると損をしているようですが、付加年金額は老齢基礎年金に加えて毎年、その額が上乗せされるので、年金をもらい始めてから2年で納めた額に追いつく計算になります。

死亡一時金

保険料納付済み期間	死亡一時金額
36月以上 180月未満	120,000円
180月以上 240月未満	145,000円
240月以上 300月未満	170,000円
300月以上 360月未満	220,000円
360月以上 420月未満	270,000円
420月以上	320,000円

第1号被保険者として、保険料を36か月以上納めた人が、老齢基礎年金と障害基礎年金のいずれも受けないで死亡し、その遺族が遺族基礎年金を受けられない場合に支払われます。

国民年金以外の公的年金制度には死亡一時金はありません。

※付加保険料を3年以上納めている場合は、8,500円が加算されます。

問合せ >>> 八代年金事務所 (☎0965-35-6123・お客様相談室) >>> 市保険年金課国保年金係

わし長毎がシリーズで人吉を紹介するぞ。
巻の二十一 大信寺地藏堂

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

地藏堂外観(北から)

地藏菩薩

今回は、県重要文化財(建造物)の「大信寺地藏堂」を紹介する。
大信寺は、人吉東小学校の北側、南泉田町に所在する浄土宗の寺院で相良家二十二代頼喬が母親の死後の幸福を願い、建立したと伝わっており、その境内に立地する地藏堂には、建物同様重要な文化財に指定されている「木造地藏菩薩立像」が安置されている。
地藏菩薩は別の場所から転移されたものじやが、現在の地藏堂は江戸前期に立てられた禅宗様式※の建物。平成五年に解体復元がなされておる。
隅棟がすべて屋根の頂点に集まるもので正方形平面の建物に多く、寺院では頂部に宝珠などをのせる「方形造り」と呼ばれる屋根形式や本瓦葺き、柱の上下に丸みを持つ粽や横木に模様や彫刻がある絵様肘木、土間などが建物構造の特徴である。
この地藏堂は、人吉球磨地方の禅宗様式の変遷を知るうえでも貴重な建物といえるぞ。
※禅宗様式：鎌倉初期に禅宗とともに中国から伝わった建築様式。唐様ともいい、和様に対す。

22日です。
*2月の休館日は、1日・8日・15日。

《児童》
雪の結晶ノート
マーク・カッシーノ、ジョン・ネルソン 著
ちば 茂樹 訳

《一般》
お母さんのたからもの
ながた もえ 永田 萌 著

「ちり」のまわりに水蒸気がくっついて雪の結晶になります。顕微鏡で見ると、まったくおなじものは見つかりません。水と空気が織り成す「自然の芸術」の神秘に迫る写真絵本です。

「おかあさんそっくりになった今のわたし」「今ならよくわかるお母さんとしての気持ち」。永田萌さんがいつの時代も変わらない「母の愛」を、詩とイラストで綴った本です。

よわばの★本の★
★1月の★新刊から★
市図書館 (☎243518)

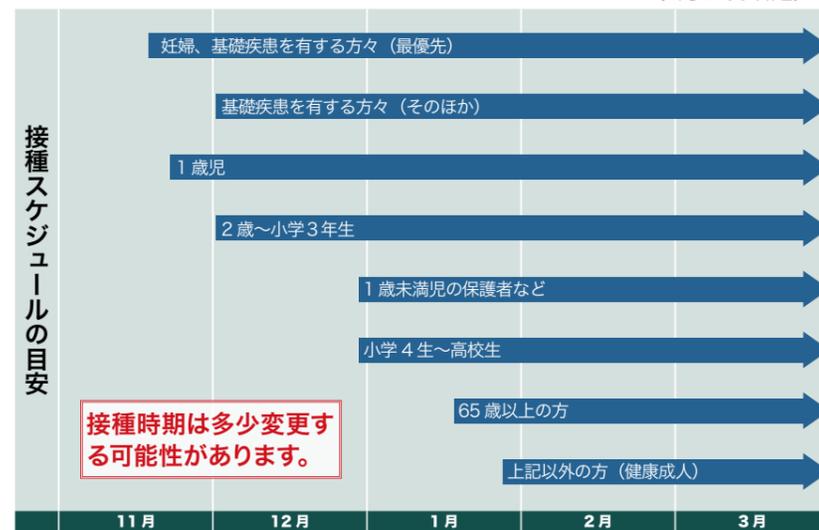
市保健センター

新型インフルエンザ ワクチン優先対象者 接種状況

人吉市でも新型インフルエンザが流行していますが、昨年11月中旬から妊婦および基礎疾患がある方など優先対象者の方から予防接種が始まりました。また、1月はじめから高齢者（65歳以上）、1月21日から健康成人の受け付けが開始となり、それぞれ1月中旬に接種開始となっております。

左記のとおりです。
接種を希望される方は、まずかかりつけの病院にお問い合わせください。
対象者 人吉市に住民票のある方で、優先対象者の方
接種費用（全国一律）
1回目 3,600円
2回目 2,550円
※1回目と異なる医療機関で接種する場合 3,600円
接種補助金額 1回あたり1,000円（いったん、接種医療機関で全額お支払いください）
手続方法 接種後、市保健センターに申請してください。
必要なもの 領収書、接種証明書、印鑑、口座番号（口座が郵便局の場合は、必ず手続前にお問い合わせください）
※接種者が未成年の場合は、保護者口座でも構いません。本人名義の口座以外の場合には、「委任状」と「委任者」と受任者の印鑑が必要で、**申請締切** 接種した翌月の月末まで
※2回接種の方は、2回目の翌月末までに、まとめて申請可能です。
問合せ 市保健センター健康政策係
※健康成人に対する補助については検討中です。

新型インフルエンザワクチンの接種スケジュール (1月20日改定)



※1歳未満児の保護者以外に、優先接種対象者のうち身体上の理由により予防接種が受けられない方の保護者も含まれます

新型インフルエンザワクチン接種 受託医療機関一覧

医療機関	電話番号
愛甲産婦人科ひふ科医院	24020
愛甲やすらぎ医院	28469
有島耳鼻咽喉科医院	22200
伊津野医院	23066
しらおく内科クリニック	21550
田中医院	246127
田中クリニック	27222
外山胃腸病院	23221
外山病院	26878
外山内科（二日町）	22003
ひとよし内科	21211
光永医院	22366
みのだ内科循環器科	23111
やまぐちマタニティ	22738

※優先対象者の方は、まずかかりつけ医にご相談され、かかりつけ医で接種を受けてください。
なお、かかりつけ医が接種医療機関でない場合は、上記の医療機関で接種することができます。

優先対象者と医療機関での窓口提示書類一覧

	対象者	医療機関での窓口提示書類
最優先対象者	①妊婦	「母子健康手帳」
	②1歳～小学3年生	「母子健康手帳」、「保険証」などの年齢が確認できるもの
	③1歳未満の子の保護者	「母子健康手帳」と「保険証」または「住民票」
そのほか	④小学校高学年、中学生、高校生に相当する年齢の方	「保険証」、「学生証」、「住民票」などの年齢が確認できるもの
	⑤65歳以上の方	「保険証」、「運転免許証」、「住民票」などの年齢が確認できるもの

子どものスキンケア

寒い日が続いていますが、この季節は子どもの肌がカサカサしてかゆがることも多いのではないのでしょうか。
寒い中外にずっといたり、暖房の効いた室内にいたり、肌が乾燥しやすくなります。
特に子どもの皮膚は、大人に比べて皮膚が薄いため外部の影響を受けやすく、水分量も少ないためカサつきやすくなります。また、新陳代謝が活発で汗をかきやすいため、そのままの状態にしておくと皮膚のトラブルにつながります。大人が洗顔して化粧水を使うように、肌の弱い乳幼児にも同じようなケアをすることが大切です。

◀スキンケアのポイント

①余計な汗や汚れを洗い流して、肌をきれいにする。首や腕、足のくびれた部分やしわの間は汚れがたまりやすいので、丁寧に洗う。



- ②洗浄料は低刺激の物を選ぶ。よく泡立ててやさしく洗う。特に冬は皮脂が少ない時期なのでゴシゴシ洗わない。
- ③石けん分が残って科学的な刺激にならないようしっかりと洗い流す。
- ④乳液やローションを全身につけてあげる。
- ⑤乳幼児は特に、授乳や離乳食などで口周りが汚れやすいものです。濡れガーゼであつても一日に何回も口の周りを拭くと、刺激になりますので、乾燥しないようクリームなどで保湿してあげることが大切です。

みんなおいでよ！

親子ふれあい教室



教室の様子

市保健センターでは、親子で楽しく集える場として、ふれあい教室を開いています。手遊びやふれあい遊び、運動遊びや制作、絵本の読み聞かせなど、保育士によるさまざまな遊びを提供しています。

お友だちと一緒に遊びにきませんか？みなさんのお越しをお待ちしています！

日時 毎週木曜日午前10時～正午

場所 市保健センター
対象者 子育て中の方とお子さん（就学前、就園前のお子さん）遊び方を学びたい方、お友だちづくりをしたい方

問合せ 市保健センター健康政策係

たばこと歯周病

喫煙の習慣があると、歯周病が発症・進行するリスクは2～9倍に高まることがわかっています。

たばこは高血糖と並んで歯周病を悪化させる2大危険因子といってもよく、たばこをやめなければ、歯周病の治療を受けても効果が得られにくい場合があります。



糖尿病になると、歯周病にもなりやすいことがわかってきます。
血糖値が高い状態が続くと、たんぱく質に糖が結合したものが血液中に増え、歯肉もその影響を受け炎症を起こしやすくなります。
また、遺伝的に糖尿病になりやすいアメリカのピマインディアンについての調査研究では、逆に歯周病の状態が糖尿病を悪化させる一つの証拠として注目されています。歯周病をきちんと治療したことにより、血糖コントロールの状態を示すヘモグロビンA1cの値が改善しました。
健康診断などで血糖値が高いといわれたら、食生活や運動不足に注意するとともに、歯科医院で歯周病チェックを受けましょう。

歯周病を悪化させる糖尿病

歯のはなし 第50回
「Smiley-8000」
人吉市 歯科医師会

医療のお話し

From the doctor



今月のドクター

人吉医師会 理事 下川 恭弘

タバコをやめる方法

【タバコの害】

現在多くの人たちが、がん、心疾患、脳血管疾患などの病気で苦しめ、亡くなっています。とくに肺がんは、日本の男性のがんによる死亡原因のトップであり、今もどんどん増え続けています。これらの病気はあつた日突然身にふりかかってくるのですが、実はそれまで長い間続けてきた生活習慣が原因で起こることが多いのです。そして体にとつて最も悪い生活習慣がタバコです。また、タバコは喫煙者のみならず、受動喫煙により周囲の人々の健康も損ないます。これらの病気は決して他人事ではなく、自分もいつか罹るかもしれないと考えなければなりません。

【どうしてタバコがやめられないか】

それは喫煙が依存症という病気だからです。タバコに含まれるニコチンが、麻薬や覚せい剤と同じように薬物依存を起こします。これに心理的依存も加わっています。依存症によつて脳は健全な判断力を失い、将来の健康よりも今のタバコを選択してしまうのです。

【ニコチン依存】

タバコを吸うとニコチンは肺から血液中に入り、脳に達してドーパミンの分泌を促します。すると脳は快感を感じます。ところがニコチンの作用は長くは続かず、ドーパミンの分泌が減るため脳は不快感を感じ、イライラするなどの離脱症状が現れます。離脱症状はタバコを吸うとただちに落ち着きます。よく「タバコで気分が落ち着く」といいますが、医学的には「タバコを吸わないと落ち着けない体になっている」というのが真実です。

【心理的依存】

タバコは生活習慣となります。朝トイレに座る、食事を終える、コーヒーを飲む、仕事が一段落する、時間をもてあますなどの日常生活の場面とタバコが深く結びつきます。これが数年、数十年と繰り返されるうちにタバコのない生活は考えられなくなっていくます。

【タバコを完全にやめるための3つのステップ】

1. 禁煙を決意すること

まずタバコの害や依存について知ることです。今は本やインターネットなどで多くの情報が得られます。将来自分はどうなるのか、周囲に迷惑をかけていないか、なぜタバコを吸っているのか、客観的に考えてみることで、そしてタバコをやめたいという気持ちが高め、禁煙を強く決意することが最も大切です。

2. ニコチン依存を治すこと

タバコをやめるとニコチンは3日で体から抜け、ニコチン離脱症状は3週間です。しかしニコチンが体から抜けるときにタバコを吸いたい気持ちが高まり、非常に強くなります。これはこの時期を意志で乗り越えるしか方法がなかったのですが、今はニコチン製剤や内服の禁煙補助薬があり、これによつてタバコを吸いたい気持ちを抑えられ、わりと楽に禁煙できるようになりました。

3. 心理的依存をコントロールすること

体からニコチンは抜けてもタバコの記憶は消えません。いつたんタバコがやめられても、日常生活のふとした場面ですタバコを吸つてみようかという気持ちが見えます。ここで1本でも吸つたらあつという間にもとの喫煙生活に逆戻りします（魔の1本）。タバコを吸いたくなつたら手を出す前に考えてみましょう。「自分はこれから先ずつとタバコを吸い続けたのか。」そうやって禁煙の決意を再確認していくことがタバコを完全にやめる方法です。



出初式でカシヤツ！各分団の消防自動車がいっぱい一杯な子どもたち。将来の消防団はまかせて!!

あふれる笑顔

取材先でこんにちは

市社協の FRESHMAN

坂本 路子さん
社会福祉協議会
『一期一会を心がけ、元気に笑顔で頑張ります。』



市長の部屋

ひと好し ちょっといひ話

「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



昭和5年9月。世界大恐慌の最中を、種田山頭火は、過去に決別するかのようになり、行乞の旅へと出発します。まずは、人吉へ。「焼き捨てて、日記の灰の、これだけか」

昨今も、息苦しい世の中となりました。あちらこちらが、酸素欠乏状態です。こんなときは、海を見に出かけませんか。そして、龍馬や乙女姉さんになった気分、心の窓を大きく広げ、酸素吸入してみてもいいと思います。そこからまた、希望という力が湧いてくるのではないのでしょうか。

さて、370年前、弘前に流罪となった相良清兵衛が、弘前三代藩主津軽信義公から菓草のお札にと拝領した梅「八橋」の分け木が、弘前の篤志家のご好意により、昨年末に人吉に届きました。清兵衛さんも、ご自分が丹精込めて育てた梅が、大きく時代を超えて、屋敷跡に戻ってきたとは、感慨深いものがあると思います。

早速、清兵衛屋敷の東側に定植いたしました。もう、つぼみがふつくらとしてきました。2月中旬ごろが見ごろとなると思います。梅「八橋」を觀賞しながら、相良清兵衛の波乱万丈の人生に思いをはせるのも一興かと存じます。

「窓あけて 窓いっぱい春」

前略

広報ひとよし様

このコーナーでは皆様からのお便りを紹介します。

いつも広報ひとよし、楽しみにしています。第905号の「夢あかり」、よかったです。これからも期待しております。

● 竹下柄

メールをありがとうございます。ご期待に添えるよう、編集部一同努力してまいりますので、これからも広報ひとよしをご愛読ください。

あ ちこちで、ひなまつりの飾りつけを見かけ

るようになりました。「人吉・球磨のおひなまつり」、今年も楽しみにしています。宮崎から越してきて2年目。今年も実家の両親も呼んで一緒にまわりたいと思っています。

● 人吉市在住 岩元美由紀

「人吉球磨は、ひなまつり」では、九日町がおひな通りになり店先におひな様が並びます。3月には舞妓もありますので、ぜひお楽しみください。

このページへの市民の皆様からのおたよりをお待ちしています。

● 広報ひとよしを読んだ感想や人吉への思い、あなた

のまわりで起こった身近な出来事などを書いてお送りください。



◎あて先

〒868-8601
人吉市麓町16番地
秘書課広報広聴係 まで



※住所、氏名（ペンネーム可）、年齢、性別を記入してください。

※P11のポストカードをご利用下さい。

本人確認のため身分証明書を お持ちください

市民課・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お持ちください。

問合せ 市民課
税務課
納税課

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
- ◆市民課 ◆福祉課
- ◆高齢者支援課 ◆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。

【お詫びと訂正】広報ひとよし1月15日号掲載の「年男年女」(P8)の藤崎昇さんの生年月日が誤っていました。正しくは「T15.1.20」です。訂正し、お詫び申し上げます。

干し柿のゆべしまんじゅう

ひとよし

〔ひとよしのごちそう〕



野菜のミックス漬のぎょうぎ風

子どものころ、正月前になると田舎の軒先には干し柿がきれいに吊るしてありました。母が年始めに実家へ行くと、必ず土産に貰ってききました。待つていて食べた時のおいしさは格別だったなあと思います。

干し柿には栄養価もあり、保存食としての価値も高いので、見直してほしい思いがあります。この干し柿のゆべしまんじゅうは漬け物を利用して試行錯誤でできました。年齢の高い方には好評でしたが、若い方は「すこしどうも」と言われます。干し柿やゆべしなどと、食べ慣れていないせいではないでしょうか。もう一品はどなたにも好評の野菜のミックス漬を包んだぎょうぎ風です。

レシピ

【材 料】 [あん] 干し柿 (260g) / ゆべし (200g) / きりしぐれ (60g)
 (20個分) [皮] だんご粉 (240g) / カボチャ (120g) / 水 (100cc) ※水はカボチャの分量で決まります

ツバキの葉またはニッケイの葉

【作り方】 ①干し柿のへたを取り、種を出して計り、荒く刻む。②ゆべしも荒くきざむ。③ボールにきりしぐれを入れて、①②を加え、しっかりと練りあわせて、約20個に分け、平たくしておく。④カボチャは皮をむいて計り、一口大ぐらいに切って、やわらかくなるまで蒸す。⑤ボールにだんご粉と④を入れてもみほぐし、水を加えて耳たぶぐらいのやわらかさにし、20個に分ける。⑥⑤に③を入れて、丸め、皮をしっかりと合わせて、好きな葉の上に乗せ、蒸気の上だった蒸し器で15～18分ぐらい蒸す。

作った人



管理栄養士
 久保 典子さん

今月の表紙

石水寺の雪景色
 (1/13・石水寺)

この冬はじめて見る平地での積雪に、少し興奮気味で市内のあちこちでシャッターをきりました。人吉ではあまり撮れない雪景色を、今回の表紙に決めました。

広報の写真はデジタルカメラで撮っていますので、写真が欲しい場合は、空のCD-Rや、フラッシュメモリ (USBメモリ、SDカード、コンパクトフラッシュ) などをお持ちいただければ、差し上げることが可能ですので、広報広聴係までお気軽にお越し下さい。
 (けこ)

編集後記

編集室から

Editorial

広報をリニューアルし、写真を多く載せるようになつてから、「○ペー」の「○」が欲しいんです。という声を頂くことが増えました。作り手としては反応があると嬉しい限りです！