



大橋を過ぎるとゴールは目の前。最後の力を振り絞り、目の前の選手を追いかける！

待望のゴール！走り切った者だけが浸ることができる至福の瞬間！



変わった衣装で走る選手たちも。おひめさまに、にわとり、スケーター。ほかにもいろいろ。大会を盛り上げてくれた。

差し入れの水と、「がんばれ！」という声援が選手たちに「もうひとふんばり」の力を与えてくれる。



残り5キロをきった！これから先は気力の勝負！一歩一歩、力強く走りを進めるハーフの部の選手たち。17km地点付近。

今大会最後のゴール。米吉真弓さん。(都城市)「きつかったけどみなさんの声援が優しかった」



デッドヒートを制し、今大会最初にゴールしたのは宇城市から参加した酒田美波さん(右)【2キロ・小学女子】

笑顔で走る招待選手の湯田友美さん。周りの選手も笑顔に。



平成16年に、「人吉温泉マラソン」^ンとしてスタートした当時、1700人たらずだった参加者も、回を重ねるごとに増え続け、今大会は、初めて3000人を突破した。
晴天に恵まれた本大会。それぞれの選手たちが、それぞれのドラマを作り上げた。このドラマの裏側には、たくさんの人たちの助けがあったことはいうまでもない。
みんなで作り上げた第7回ひとよし春風マラソン。「来年もまた来ますね」と笑顔で帰って行った選手たちの言葉が本大会のすべてを物語っている。

走る！～春風にのって～
7th ひとよし
春風
マラソン



コースを彩る菜の花たち。選手の心をいやしてくれる。4km地点付近。



ほんわかと

こころよいおもてなしは

人吉の魅力

くひとよし春風マラソン編



人 吉市のまち全体に吹くおもてなしの風、そこはかとない心地よさ、人吉春風マラソンのおもてなしの魅力は、そんな押しつけではない真のおもてなしにある。ボランティアと言う言葉を超えて、まち全体でお客様であるランナーたちを迎える。ある人はお手製のおつけものを並べ、ある人は、小旗を振りランナーの名前を呼ぶ。市民とランナーとの笑顔と笑顔の交流、小旗を振る昨日までの町人は、今日は、親善大使に早変わりだ。毎年、ランナーへ手料理で

のおもてなしをするのは、ひとよし女性の会をはじめとする女性たち。今回も、二日ばかりで赤飯、つぼん汁、ぜんざいを作り、もてなす。「おつかれさまでしたあー、どうぞおー、おいしかですよー」この言葉の語尾をのばす物言いが、ほかの土地からの人をとめどなく癒す。あたたかい料理とあたたかい言葉で、ほんわかとした最高の気分にする。これが、人吉のおもてなしの魅力だ。

Guest Interview

毎回、ひとよし春風マラソンに華を添えてくれるワコール女子陸上競技部のみなさん。今回、参加していただいた湯田友美、稲富友香両選手と永山忠幸監督にお話を聞いた。

湯 田選手は今年で3回目の参加ですが、ひとよし春風マラソンの印象は？

みんな真剣に走っていてびっくりしました。順位にもこだわっている人も多かったです。皆さん早いですね。

一人吉の応援の印象は？
みなさんずーっと応援されているので、賑やかだなあと
思います。他の大会では有名選手が走ったあととか、応援が少なくなるんですけど。ここはずーっと応援してくれていますね。特に商店街のところとか。
今年目標は？
ノーコメントで(笑)。
走ってるときは何を考えていますか？
今回は終わったあとのぜん



湯田 友美 Tomomi Yuda

昭和60年5月28日生まれ。愛知県出身。平成16年ワコール入社。得意種目は5000m。春風マラソンは3回目の参加。

ざいです。
「今大会を走ってみたい感想を
お願いします。
暑かったですけど、沿道から
声をかけてもらえて楽しく走
れました。」

稲富 友香 Tomoka Inadomi

昭和61年1月16日生まれ。佐賀県出身。平成20年ワコール入社。得意種目は5000mとクロスカントリー。春風マラソンは初参加。

稲 富選手は初めての参加ですが、人吉のまちの印象は？
自然が豊かで心が和みます。人吉の川はとてもきれいですね。

「同じ九州出身ですけど人吉と佐賀は違いますか？
違うところもあるけれど人の温かさは同じですね。やっぱり、九州は落ち着きます。
今年目標は？
今年初めて日本選手権に出場するので上位を目指したいです。
走っている時は何を考えていますか？
試合のときは沿道とかが目に入るのでどういった方が応援に来てくれるかを楽しみながら走ったりしています。
今大会を走ってみたい感想をお願いします。
市民ランナーのみなさんと一緒に走る機会が、あまりないので楽しかったです。一緒に走った小学生と話ができたことが楽しかったですね。」



第 7回ひとよし春風マラソンが終わったの印象をお聞かせください。
晴天にも恵まれてとても良い大会だったと思います。参加選手がどんどん増えてきているのは、大会運営が良い方向に進んでいるということ。
また、大会の善し悪しはリピーターが増えていくかどうかで分かりますが、この大会はリピーターも多い。「もう一回走ってみたい」と思わせるといふ事は、大会運営の良さ、裏方さんの努力が実っているということですね。
今後マンネリ化しないように、サブライズの要素を加えて行けば参加者はもっともっと増えますよ。参加人数5000人台もすぐ狙えると思います。
ジョギングブームにのって、いかに女性ランナーを増やすかが今後の鍵になると思います。

監督 **永山 忠幸**
Tadayuki Nagayama

昭和34年11月29日生まれ。人吉市上永野町出身。ワコール女子陸上競技部監督。



まなび〜フェスタ

期 日：3月21日（日）
 時 間：午前10時～午後2時
 場 所：東西コミセン
 入場料：無 料
 問合せ：市社会教育課生涯学習係



1階和室&2階多目的室

相良藩寺子屋学習会 (9:30～12:00)

マイはし&はし袋作り体験
 定員 30人
 対象 市内の小学4～6年生
 ※事前申込が必要です。募集は、各学校を通じてお知らせしています。



体育館

勤労青少年ホーム祭 (10:00～)

～出会い・交流・教養～

- 講座・サークル生による作品展示や舞台発表
華道、書道、陶芸、エアロビクス、三味線、料理、ボクシング、パッチワーク、着付け、軽音楽フォーク、よさこい鳴子踊り、ファイトネス
- フリーマーケット
掘り出し物があるかも？



2階会議室

生涯学習講演会 (10:30～12:00)

演題「生涯生燃で生きる」
 ～志を自覚する生き方～
 講師 綾部 正哉氏（綾心塾長）
 定員 100人（定員になり次第締切）
 ※事前申込が必要です。市社会教育課へ電話か直接お申し込みください。

～出会い！交流！教養！～

勤労青少年ホーム教養講座・サークル受講生募集

どの講座も初心者から楽しく学べます。教養を高め、出会いや交流の輪を広げてみませんか？
対象者 原則として30歳未満で、市内に居住または市内で働く勤労青少年。
 ただし、定員に満たない場合は、30歳以上の方でも受け付けます。
募集期間 3月8日（月）～4月5日（月）午後1時～9時（土日・祝日を除く）
申込方法 勤労青少年ホームに直接申し込んでください。なお、曜日が違えば、2講座以上の受講も可能です。
申込・問合せ 市勤労青少年ホーム（人吉市西間下町7-1弓道場向側 ☎24-3871）



勤労青少年ホーム教養講座

※は新規講座

曜日(毎週)	講座名	場所	定員	講師	教材費(月額)	期間
月	華道(小原流)	集会室	20人	馬場 佳代子	4,000円程度	1年間 時間 午後7時～9時
	*軽音楽(フォーク)	音楽室	10人	三宅 弘晃	1,000円程度	
火	書道	集会室	20人	堤 道人	1,500円程度	
	*茶道(裏千家)	2階和室	15人	宗村 宗裕	2,000円程度	
水	料理	調理室	15人	大久保 典子	1,800円程度	
	ボクシング(ボクササイズ)	体育館	20人	岩本 静男	1,000円程度	
	*パッチワーク	図書室	10人	井上 妙子	2,000円程度	
木	着付け	2階和室	10人	岩崎 典子	2,000円程度	
	三味線	音楽室	20人	簗田 よし子	3,000円程度	
	陶芸	集会室	20人	高場 英二	2,000円程度	
	*よさこい鳴子踊り	体育館	30人	徳川 禎郁	2,000円程度	
金	*ファイト・ネス(ダンスエクササイズ)	体育館	30人	沼田 浩光	1,000円程度	

★・・・サークル

※三味線講座の教材費は、三味線レンタル料です。

カルチャーパレス開館25周年記念

「NHKのど自慢」出場者・観覧者募集!

日 時 5月16日(日) 開場/午前11時 開演/午前11時45分 終演予定/午後1時30分
 予選会 5月15日(土) 午後0時45分～午後6時(予定)
 ※予選会は入場自由です。ただし、満席の場合は入場をお断りすることがあります。
 会 場 カルチャーパレス(人吉市下城本町1578-1 ☎24-3311)
 司 会 松本 和也アナウンサー
 出 場 予選を通過した20組
 主 催 NHK熊本放送局・人吉市、人吉市教育委員会
 応募方法 出場・観覧ともに参加無料
 往復ハガキに下記のとおり記入してください。

ゲスト



新沼 謙治さん

香西 かおりさん

〈往信おもて〉	〈返信うら〉	〈返信おもて〉	〈往信うら〉
<p>〒860-8602</p> <p>NHK熊本放送局 「のど自慢」出場係 (観覧係)</p>	<p>ここには何も記入 しないでください</p>	<p>申し込みする方の ①郵便番号 ②住所 ③名前</p>	<p>●出場申し込みの場合 ①郵便番号 ②住所 ③名前(よみがな) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦職業 ⑧曲目(1曲) および歌手名 ⑨選曲理由(簡単に)</p> <p>●観覧申し込みの場合 ①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号</p>

【出場申込】

出場資格 15歳以上の原則アマチュアの方(中学生を除く)
 ※応募は1人(1組)1通に限らせていただきます。
 ※グループで出場の場合は出場者全員の名前・年齢を明記のうえ、代表者がお申し込みください。
 ※応募後の曲目の変更はできません。
 ※応募多数の場合は250組を選出のうえ、ご案内を4月26日頃に発送します。

締 切 **4月5日(月) 必着**

【観覧申込】

応募多数の場合は抽選の上、1枚で2人様まで入場できる整理券を4月28日頃に発送します。
 1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。

締 切 **4月5日(月) 必着**

放送予定 5月16日(日) 午後0時15分～1時(生放送)【総合・衛星第2・ラジオ第1・国際】
 ※放送日時は変更になることがあります。

問合せ 【出場希望】☎096-326-8353(音声応答) 【観覧希望】☎096-212-5636(音声応答)

ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kumamoto/>

※ご応募の際にいただいた個人情報は、選出・抽選の結果のご連絡のほか、NHKの受信料のお願いに使用させていただきます。

児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成を 受給されていない方は申請を!

児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成を受給するためには、申請が必要です。市福祉課（⑤番窓口）で申請を行ってください。

●児童扶養手当

児童扶養手当は、父母の離婚や父の死亡などの理由により、父と生計を同じくしていない児童が育成される家庭の生活と自立を助け、児童の福祉の増進を図る目的の手当です。

受給資格 次のいずれかに該当する児童（18歳になった日から最初の3月31日までの間にある児童。ただし、障がいのある児童については20歳未満）を監護している母、または母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

- (1) 父母が婚姻（事実婚を含む）を解消した児童
- (2) 父が死亡した児童
- (3) 父が障がいの状態（年金の障害等級1級程度）にある児童で、公的年金の加算対象となっていない児童
- (4) 父の生死が明らかになっていない児童
- (5) 父から1年以上遺棄されている児童
- (6) 父が法律により1年以上拘禁されている児童
- (7) 母が未婚で出産した児童

※所得制限により、一定額以上の所得がある場合は、手当の支給が停止されます。

※母が婚姻の届出をしていなくても、事実上の婚姻関係（内縁関係など）があるとき（男性との同居・定期的な訪問・生活費の援助なども含む）や労働基準法などの遺族補償を受けているときなど、場合によっては手当が支給されません。

- 手当の額**
- (1) 全部支給 41,720円（月額）
 - (2) 一部支給 41,710円～9,850円（月額）
 - (3) 第2子 5,000円加算
 - (4) 第3子以降 1人につき3,000円加算



●ひとり親家庭等医療費助成

ひとり親家庭（母子・父子）などの医療費の3分の2を助成する制度です。（附加給付・高額療養費を除く）

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母子家庭の母
- ・18歳になった日から最初の3月31日までの間にある父子家庭の児童、母子家庭の児童、父のいない児童

※所得制限（本人・同居家族）により対象とならない場合があります。

問合せ 市福祉課児童福祉係

支給要件に該当するかどうかの確認、申請書類など詳しくはお問い合わせください。

学生納付特例制度

所得がない学生の方が、将来年金や障害基礎年金などを受けられなくなることを防ぐために、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。



熊本県国民年金
イメージキャラクター
ミナクルちゃん

●学生納付特例制度 2つのポイント

POINT 1 本人の所得のみで審査します

本人の所得のみで判定します。そのため、世帯主の所得が高く、通常の保険料免除の対象とならない学生の方でも、本人の所得がない場合は対象になります。

POINT 2 障害・遺族基礎年金を受けることができます

納付特例期間中に、ケガや病気などで障がいや死亡といった不慮の事故が発生した場合、障害基礎年金や、遺族基礎年金を受けることができます。

※障がいや死亡といった事故が発生するまでの国民年金の加入期間の3分の2以上の期間について、保険料を納付、免除または猶予されていること、もしくは事故の直前の1年間に保険料の未納がないことが条件です。

●「納付」と「未納」との違い

「学生納付特例」は、「納付」や「未納」と下表のような違いがあります。

	納付	学生納付特例	未納
障害基礎年金・遺族基礎年金の受給資格期間に入るか？	○入る	○入る	×入らない
老齢基礎年金の	受給資格期間に入るか？	○入る	×入らない
	年金額に計算されるか？	○計算される	×計算されない

※経済的に余裕がある場合は、保険料を納付するほうがお得です。

追納（後払い）は、保険料が高くなる場合があります。

追納した場合は年金額に計算されます

●申請の方法

住民登録をしている市町村役場の国民年金担当窓口へ申請してください。申請書は、年金事務所または市保険年金課の窓口に備え付けてあります。

※重要な添付書類

・学生であることを証明する書類（学生証の写しまたは在学証明書）

※申請は毎年必要です

学生納付特例の申請が遅れると、申請日前に生じた不慮の事故や病気による障がいについて、障害基礎年金を受け取ることができない場合がありますので、ご注意ください。なお、4月1日現在で、あらかじめ届出のあった在学予定期間が終了していない方には、3月下旬にハガキ（申請書）が届きますので、必要事項を記入し返送してください。

●追納すると

- ・学生納付特例期間については、10年前までさかのぼって追納することができます。将来受け取る年金額を増額するためにも、追納することをおすすめします。
- ・学生納付特例期間の承認を受けた期間の翌年度から計算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。
- ・保険料の追納には納付書が必要です。八代年金事務所で作成しますので、電話などでお申し込みください。

平成21年度内（平成22年3月31日まで）に追納する場合の追納額一覧

年度	追納額（月額）	年度	追納額（月額）
平成11年度	16,190円	平成16年度	13,980円
12年度	15,560円	17年度	14,010円
13年度	14,960円	18年度	14,070円
14年度	14,390円	19年度	14,100円
15年度	14,180円	20年度	14,410円

※平成22年度の追納額については、後日市ホームページ（国民年金→国民年金保険料の免除制度）でお知らせします。

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

気分はすっかりおひな様 「人吉球磨は、ひなまつり」 オープニングセレモニー



今年で13回目になる、「人吉球磨は、ひなまつり」のオープニングセレモニーが、2月1日、鍋屋本館で開催されました。

あいにくの雨で、当初予定されていた屋外ではなく旅館内での開催に。セレモニーでは、九日町の元青年団が作詞を手がけた「球磨川新調」を、藤間流「むつみ会」が華やかに披露。また、人吉温泉女将の会「さくら会」の女将さんたちによる紅茶の振る舞いもありました。

その後、会場をおひな庵に移し、華やかに飾られた大小7つのひな壇飾りの前で、一般公募で応募さ



れた菊池郡菊陽町在住の古賀勝也さん・佐穂里さんご夫婦による人間びななどがテップカット。かけつけた報道陣のフラッシュを浴びました。佐穂里さんは「どうしてもおひな様になりました。3回目の応募でやっと夢がかないました。いい思い出になります。人吉のひなまつりを見に行くように友達に宣伝します」と笑顔でした。

「人吉球磨は、ひなまつり」は3月31日まで。舞妓さん体験など各種イベントが開催予定です。いよいよ、まちはひな祭り一色になります。



◀園児たちによる太鼓の演舞
▼エッセイを発表する中野さん

助け合いの心、助け合いの輪
人吉市社会福祉のつどい

1月30日に、カルチャーパレスで人吉市社会福祉のつどいが開催され、社会福祉の推進のために活動を続けられた方などに表彰状や感謝状が贈呈されました。

また、市社会福祉協議会が募集した還暦エッセイで最優秀賞を獲得された中野富美子さんが受賞作「支えられて」を発表。中野さんは、「支えてくださった方々に感謝」「面倒くさい」という言葉を口にせず、ゆっくり頑張ります」と発表されました。そのほか、こばと保育園の園児による太鼓の演舞や、ボランティア感想文発表なども行われました。

魅力あふれるまちづくりのヒントをさぐる
まちづくり親善大使との交流会

まちづくり親善大使と市民との意見交換をし、魅力ある人吉市のまちづくりに生かそうという交流会が2月6日にカルチャーパレスで開催されました。この日はパネリストに元外務省特命全権大使の原聡氏、ソムリエの木村克己氏、エッセイストの斎藤由香氏の3人を迎え、パネルディスカッションが行われました。「人吉市の魅力は何か、ここだけにしかないものを『ザ・ひとよし』としてどう表現して売り出すのか」「人吉を一枚の写真として大きなフレームの中に何を入れ、アピールできるか」などを来場者と意見交換しました。



ひとよしの元気は、
おかあさんの元気から
上井 信子 さん（上戸越町）



うわい のぶこ

昭和20年8月24日生まれ。O型。趣味は料理と花作り。好きな言葉は「ふんわり」「あたたかな」。「こうして好きなように農家民宿ができるのも、反対せず手伝ってくれる夫や娘のおかげよ」と上井さん。人吉市グリーンツーリズム推進協議会会長も務める。

「農林漁家民宿おかあさん100選」とは？

…農林水産省と観光庁の事業で、農林漁家民宿を営み、地域活性化に貢献するおかあさんを全国から100人選び日本を代表する「おかあさん100選」とするもの。

農家民宿とは？

…農家が経営し、農山村の生活を体験、または農林業などが体験できる民宿のこと。

農 林水産省と観光庁が選ぶ「農林漁家民宿おかあさん100選」。

市内で農家民宿「つばき坂」を開業している上井信子さんもそのうちの一人に選ばれた。常に前向きで元気いっぱい「ひとよしのおかあさん」だ。

上井さんが、農家民宿を始めたきっかけは、平成16年に水俣市で開催された「第1回全国グリーンツーリズムネットワーク熊本大会」への参加。「普通の農家のお母さんでは終わらないぞ」と考えていた上井さんは、全国で元気に活動している農家の母ちゃんとの存在を知り、その帰りのバスの中で一緒にいった仲間たちと「人吉で農家民宿を作ろう！」と決心したという。

上井さんに農家民宿の良さを聞いてみた。「つながついていくこと。いろいろな人とここ（人吉）にいなながら触れ合える。泊まっていたいただいた方からお礼のお手紙がくるよ。私の宝物」と箱いっぱいに入った手紙を見せてくれた。嬉しそうな笑顔だ。

「私の人生で経験したことは、全部、今の農家民宿をやるためだったんじゃないかと思うほど、何も無駄なことはないかと思った。これからも、フカフカのお布団を準備し、料理も旬のものを使って、温かいものは温かく、冷たいものは冷たくお出しする。これがわたしのおもてなし」。農家民宿は、上井さんの29年に渡る「母ちゃん農業」の集大成だ。



こわくない！やっぱりこわい？ 蓬萊保育園 節分・豆まき会

2月3日の節分の日、市内の保育園や幼稚園など、各地で豆まきが行われました。土手町の蓬萊保育園（園児数109人）でも、子どもたちが2階ホールに集まり「節分・豆まき会」を開催。子どもたちは手作りの鬼のお面をかぶりゲームなどを楽しみました。その後、鬼に扮した市福祉課職員2人が出てくると、さつきまで「こわくない」とはしゃいでいたのが大泣きする子どもも。そんな中、「鬼は外！」と勇気いっぱい鬼に向かっていく年長組の子どもたちの活躍で、鬼たちは逃げました。

人吉市のすばらしさをPRして！ 球磨川下り体験学習

卒業後、進学や就職で郡市を離れる生徒を対象に、人吉温泉観光協会主催の球磨川下り体験が12日から始まり、初日は、南陵高校の女子生徒12人が体験しました。出発式では、「球磨川下りをはじめ、人吉の良い所を就職先や進学先でPRして下さい」と尾方観光協会会長があいさつ。早速コタツ舟に乗り込んだ生徒たちは、ほとんどが球磨川下り初体験とあって、大喜びで歓声を上げていました。関西方面に就職が決まっている川原梓緒里さんは、「球磨川下りは良い思い出になり嬉しいです。PRもしたいです」と話していました。



滞納は許さない！を合い言葉に 第3回人吉市公売会

2月13日、カルチャーパレスで今年度3回目の人吉市公売会が開催され、市税を滞納している方から差し押さえた物品が公売にかけられました。今回は、人吉市のほか八代市、美里町、多良木町からのものを含め合計201点（うち人吉市分159点）が出点。ゴルフセットや、液晶テレビ、酒類など多種多様な品が並べられた会場で、参加者は思いに値踏みをし、札を入れていました。今回の合計落札額30万8,579円（人吉市分のみ）は、滞納された市税にあてられます。今回の開催は6月ごろの予定です。



期間中、いつもどこかでイベント開催 じゅぐりっと博覧会実行委員会

人吉市を訪れる観光客を官と民との協働でもてなししようとの、昨年度の春と秋に開催し、好評を得たじゅぐりっと博覧会が今年も4月1日から2か月間開催されます。3月6日には「SL人吉」も運行再開。ゴールデンウィークも控え、観光で食べられるまちを目指して多くのイベントを展開する予定です。この委員会は、毎週火曜日から午後7時から市役所で開催し、2夜連続コンサート、歌謡祭など各イベントごとに具体的な内容検討を重ねています。また、期間中のイベントを掲載する、期間中限定「じゅぐりっと新聞」を発行予定です。



300年の時を越えて 相良清兵衛の梅

昨年12月に、初代人吉藩主相良長每公の重臣相良清兵衛公が晩年を過ごした青森県弘前市から、一本の梅が届きました。梅の名前は「八つ橋」といい、清兵衛公が当時の弘前藩主から賜った梅の盆栽を、庭木に植えて育てたものです。それから300年以上、梅の木は風雪に耐えながら強く育ち、弘前市指定保存樹として立派に成長しました。その梅を株分けしたものを、弘前市にお住まいで、今も梅の木を守り続けている篤志家、佐々木亮造様の御厚意で寄贈していただきました。梅は人吉城歴史館東側に植栽してあります。ぜひご覧ください。



「平成22年2月22日」の記念に くま川鉄道 記念切符発売

平成22年2月22日は、2が5つ並ぶ珍しい日。この日、くま川鉄道株式会社は、人吉温泉駅などで「平成22年2月22日夫婦の日おめでとう 幸福行き記念きつぷ」を発売しました。きつぷは、ハート型のケースとセットで販売。ケースには「夫婦の日ナイスカップル 愛を語ろう 平成22年2月22日 幸福の切符」などと記載されています。3,000枚の限定販売。この日、2人で買いに来られた市内の女性は「子どもや、友達にプレゼントします」とたくさんの記念きつぷを買い込んでいました。



ほんものそっくり ちりめん和菓子 趣味の講座「ちりめん細工」

老人趣味の家で2月19日、趣味の講座「ちりめん細工」が開催されました。江戸時代からの歴史を持つ伝統手芸である、ちりめん細工。今講座では、ちりめん和菓子を作ろうと工房はりねずみ主宰の鮫島淳子さんを講師に60才以上の20人が受講しました。この講座には40人の応募があったため4月に再度開催予定です。受講生の一人、下漆田町の東リツ子さんは、「手先を使うことが好きなので、受講を決めました。ちりめん細工をたくさん作って、デイサロンなどでお誕生日の方にプレゼントしたいです」と話されました。

わたしのかわりに電話をかけていただけますか？ 「電話ふれあい手帳」「ふれあい速達便」贈呈

2月18日、NTT西日本人吉営業所の笹原所長らが市役所を訪れ、「電話お願い手帳」と「ふれあい速達便」を市に贈呈されました。この手帳と速達便は、耳や言葉の不自由な方が、外出先で電話やFAXを行う際に、近くにいる方に協力をお願いするためのコミュニケーションツールで、毎年、内容を充実させながら発行・贈呈されています。市福祉課窓口でも「新しい手帳はできていないか」などの問い合わせがあるとのこと。この手帳と速達便は、市福祉課窓口や、各公共施設の公衆電話などに配備される予定です。



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

お知らせ

INFORMATION

選挙人名簿が縦覧できます

3月1日現在で登録した選挙人名簿が縦覧できます。
縦覧期間 3月3日(水)～7日(日)

時間 午前8時30分～午後5時

場所 市選挙管理委員会事務局(ただし、土・日曜日は守衛室)

今回の選挙人名簿に登録されているのは、次の要件にすべてあてはまる方です。
 ① 3月1日現在で満20歳以上の日本国民である方
 ② 本市に住所がある方
 ③ 平成21年12月1日までに住民票が作成された方、または転入届をした方で、引き続き3か月以上本市の住民基本台帳に記載されている方



3月1日からチェンジ

人吉周遊バス「じゅぐりっと号」 新規路線です!!



Change

じゅぐりっと号は人吉ICには行かなくなりました。人吉ICへは「さるく人吉」か「人吉インター線」をご利用ください。
 また、人吉インター線のバス停が新設されます
【新設バス停】 上鶴田、合戦峰、鬼木町



※人吉橋工事により迂回運行中。永国寺前バス停での乗降ができません。永国寺へは織月酒造前バス停をご利用ください。(徒歩約5分)

人吉周遊バス(じゅぐりっと号) 時刻表

3月1日改正

バス停名	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便	9便	10便
人吉産交	9:10	9:55	10:40	11:30	12:18	13:03	13:48	14:41	15:30	16:24
人吉駅前	9:14	9:59	10:44	11:34	12:22	13:07	13:52	14:45	15:34	16:28
中青井町	9:15	10:00	10:45	11:35	12:23	13:08	13:53	14:46	15:35	16:29
国宝青井阿蘇神社前	9:17	10:02	10:47	11:37	12:25	13:10	13:55	14:48	15:37	16:31
永国寺前	9:18	10:03	10:48	11:38	12:26	13:11	13:56	14:49	15:38	16:32
織月酒造前	9:19	10:04	10:49	11:39	12:27	13:12	13:57	14:50	15:39	16:33
老神社前	9:19	10:04	10:49	11:39	12:27	13:12	13:57	14:50	15:39	16:33
札の辻夫婦えびす神社前	9:20	10:05	10:50	11:40	12:28	13:13	13:58	14:51	15:40	16:34
九日町(鍋屋・あゆの里前)	9:21	10:06	10:51	11:41	12:29	13:14	13:59	14:52	15:41	16:35
人吉城歴史館前	9:25	10:10	10:55	11:45	12:33	13:18	14:03	14:56	15:45	16:39
市役所前	9:25	10:10	10:55	11:45	12:33	13:18	14:03	14:56	15:45	16:39
元湯前	9:25	10:10	10:55	11:45	12:33	13:18	14:03	14:56	15:45	16:39
ふるさと歴史の広場(御館前)	9:26	10:11	10:56	11:46	12:34	13:19	14:04	14:57	15:46	16:40
五日町	9:28	10:13	10:58	11:48	12:36	13:21	14:06	14:59	15:48	16:42
くま川下り発船場	9:29	10:14	10:59	11:49	12:37	13:22	14:07	15:00	15:49	16:43
願成寺前	9:32	10:17	11:02	11:52	12:40	13:25	14:10	15:03	15:52	16:46
願成寺温泉前	9:33	10:18	11:03	11:53	12:41	13:26	14:11	15:04	15:53	16:47
泉田保育園前	9:34	10:19	11:04	11:54	12:42	13:27	14:12	15:05	15:54	16:48
鍛冶屋町通り入口	9:36	10:21	11:06	11:56	12:44	13:29	14:14	15:07	15:56	16:50
紺屋町	9:37	10:22	11:07	11:57	12:45	13:30	14:15	15:08	15:57	16:51
人吉郵便局前	9:38	10:23	11:08	11:58	12:46	13:31	14:16	15:09	15:58	16:52
人吉駅前	9:40	10:25	11:10	12:00	12:48	13:33	14:18	15:11	16:00	16:54
人吉産交	9:42	10:27	11:12	12:02	12:50	13:35	14:20	15:13	16:02	16:56

問合せ 産交バス人吉営業所 ☎22-5205

〈学生は下宿や寮が住所〉
 就学中の学生は、下宿・寮・アパートなどが住所となります。住所の異動届を出してください。

肝臓機能障害による身体障害者手帳が交付されます

対象者 認定基準に該当する肝臓機能障害のある方、肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方。

交付日 4月から
手続き 申請書、診断書、写真(縦4cm×横3cm)を、市福祉課へ提出してください(書類は福祉課にあります)。

認定基準 主として、肝臓機能障害の重症度分類によって判断します。

詳しい手続き方法や、認定基準の内容、指定医のいる医療機関などについては、市福祉課障がい者支援係までお問い合わせください。また、熊本県障がい保健福祉ホームページにも掲載されていますので参考にしてください。

提出・問合せ 市福祉課障がい者支援係
 熊本県障がい保健福祉ホームページ <http://cyber.pref.kumamoto.jp/syougathofuku/content/default.asp>

↓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

868-8601

◆ご住所

◆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.23)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.2010.03)



わが家の1か条 ~家庭教育の大切さを再確認~



林さん家族 (大畑麓町)

林さんちの1か条 感謝

わが家は、「感謝」という言葉を大切にしています。日々生活している中で何事にも「ありがとう」という感謝の気持ちを大切に、言葉で出せないときも心の中で言えるように心がけています。ひとりでは何もできない…。皆さまに助けていただきながら、日々の生活ができる。「感謝」の気持ちで生きていきたいです。

ブログ <http://hitoyoshi-club.net/cl>

基本投球からフックボールまで、指導者が懇切丁寧に指導します。ぜひご参加ください。



日本だからできる。あたらしいオリンピック!

★健康ボウリング指導者
橋本都雄さん・若松幸雄さん・城本誠一さん

ボウリングは老若男女を問わず、誰でも気軽にできるスポーツです。

今月は「健康ボウリング教室」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。



ラッソ通信
Vol.9
市社会教育課

《児童》うっかりものまほうつかい



エヴゲーニ・シュワルツ 著
オリガ・ヤクトーヴィチ 絵
松谷 さやか 訳

まほうつかいでもあり、ひまさえあれば、自分でつかうまほうのきかいをすいすいしてくれる「がくしゃ」が、うまをねこに変えてしまいましたが、もともどすきかがいかわれているのを、うっかりわすれていたのです。

*3月の休館日は、1日・8日・15日・23日・29日です。

《一般》ハッピーリレー



菊田 まりこ 著

身の周りのちよつとした出来事を「ハッピー」と思うことで、わたしもあなたも何倍も「ハッピー」になれる。春夏秋冬365日分のハッピーをひとことイラストでまとめてあります。

★2月の新刊から★
市図書館 (024)3518

『仏像鑑賞入門講座』

平成二十一年度人吉城歴史館カレッジ
人吉・球磨の歴史を知る

期日 3月20日(土) 講座① 仏像の見方
21日(日) 講座② 人吉球磨の仏像の魅力

時間 午後2時~4時

場所 人吉城歴史館研修室

講師 石原 浩氏(八代市立博物館未来の森ミュージアム学芸員)

対象者 市内在住で2日間とも出席できる方

定員 30人(先着順)

受講料 無料

申込期間 3月10日(水)~12日(金)

申込方法 電話または、直接市文化振興課へ申し込んでください。

申込・問合せ 市文化振興課 (022)2324・人吉城歴史館内)



国指定重要文化財
願成寺木造阿彌陀如来坐像

長毎公の人吉めぐり

巻の二十一
—長福寺阿彌陀堂—

わし長毎がシリーズで人吉を紹介するぞ。

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。



長福寺阿彌陀堂外観



阿彌陀堂内部

今回は、人吉市指定有形文化財の『長福寺阿彌陀堂』を紹介しようと思う。

この長福寺は、室町時代はじめ応永八年(一四〇一年)に原地頭の豊永家の菩提寺として創建された。人吉市内にある建造物では最古のものじゃ。阿彌陀堂は桁行三間、梁間二間で瓦葺という姿をしているが、これは本来の姿ではない。本来は梁間三間に茅葺という姿であった。本来の姿を失いながらも、この阿彌陀堂は球磨地方の建築様式の変遷を知るうえで、重要な役目を果たしておる。前回、禅宗様について話したのは覚えておるか? 青井阿蘇神社と同様に禅宗様の特徴が見られるが、それと同時に和様の特徴を併せもっておる。

また、球磨地方で唯一、*大瓶束を妻飾りとしてではなく、建築内部に使用している点もすばらしい。人吉球磨には、感銘を受ける文化財がたくさん残っておる。これも相良氏が七百年も続いた結果じゃな。

*大瓶束: 虹梁に立てる束。円筒形の形が能楽に用いる作り物の「大瓶」に似ていることからこの名がついたと言われる。



市保健センター

近年、少子高齢化や核家族化が進み、さらにテレビやDVD、ゲーム、携帯電話などの情報メディアが急速に高度化しました。このように、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化し、生活スタイルや価値観も変化しています。



進む読書離れ

読書離れが全国的に広がっています。市では平成17年度に、『子どもの読書活動に関するアンケート調査』を行い、子ども読書離れの原因を保護者（園児から小学校低学年）に尋ねると、80.9%の方が「テレビやゲームの時間が増えたため」と回答。その読書離れの改善策については、「小さいころから親が本の読み聞かせをしたり、いっしょに本を読む時間を作る」と回答しています。

「読み聞かせ」をしよう

子どもを膝の上に乗らせて本を読んでもあげると、ページをめくるたびに、笑ったり驚いたり、手足をバタつかせて喜んだりします。表情は穏やかで、目はキラキラしています。読み手も、それからただ感じるだけでなく、とても楽しくあたたかい気持ちになります。これが、「一人読み」では味わえない「読み聞かせ」のパワーです。

増えてます！お父さんの読み聞かせ

絵本を読むのはお母さんだけの役割ではありません。絵本には、鬼や大男など、男の人が主人公になっているものもあります。これらぜひお父さんにも読んでもらいたいです。迫力があってお母さんと違う面白さを感じることもできます。

絵本を読んであげるのに、上手下手はありません。お父さんやお母さんが自分のために読んでくれる、その時間は子どもにとってとてもおきの時間です。絵本を読むことで、親の愛を真に受け止められる時間です。ひいては、自分自身を愛し、

認めることにもつながっていきます。本を読むことは、心の栄養といえます。

7か月児健診でブックスタート！

ブックスタートは、肌のぬくもりを感じながら言葉と心をかかわす、そのかけがえのないひとときを「絵本」を通して持つことを応援する運動です。また、この運動は子育てを推進する活動でもあります。

市では親子が本と親しむきっかけとなり、さらに絵本を通して触れ合い、語り合うことにより親子のきずなが一層深まることを望んで、7か月児健診のときに、絵本の紹介や読み聞かせなどを行っています。

最近では、絵本を紹介した後には図書館の利用者が増え、絵本の貸し出しが増加しています。

親子で一緒に絵本（読書）を楽しもう

メディア接触の低年齢化や長時間化などによる子どもへの悪影響が叫ばれ、ノーテレビデーなどへの取り組みが始まっています。実際は、大人のほうが難しいようで、テレ



ビがついていないと、落ち着かない方もいます。しかし、取り組むことで親子の時間ももて、会話が增えたり、子どもの様子がより見えたりと良いこと尽くめの効果があります。

乳幼児期には脳の発達が著しく、一方的ではないコミュニケーション（語りかけなど）による影響はとて良いものです。この時期に、絵本の世界と一緒に楽しむことは、とても素晴らしいことです。また、絵本（読書）は子どもだけでなく、一緒に本に親しむ大人にも恵みをもたらしてくれます。「読み聞かせ」で親子の絆を深めましょう。

新型インフルエンザ接種一般の方にも補助があります

このたび一般の方の接種も始まり、接種された方全員に接種費用の補助をすることが決まりました。なお、ワクチン接種から免疫ができるまで2週間〜1か月ほどかかりますので、早めに接種しましょう。

対象者 人吉市に住民票のある方

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 ①領収書 ②接種証明書 ③印鑑 ④振込口座の通帳（ゆうちょ銀行の方は、下記をご覧ください）

・通帳1ページ目の下の備考欄に、下記の記載があるものでなければ利用できませんのでご了承ください。

記載内容

「全銀システムによる振込サービス開始後、他金融機関からの振込の受取口座として利用する際は、次の内容をご指定ください」

【店名】【店番】
【預金種目】普通預金
【口座番号】7桁

そのほか 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は、「委任状」が必要です。

申請締切 接種した翌月の月末まで（ただし4月に接種された方は4月30日（金）まで）※5月1日からは受付できませんので、ご注意ください。

問合せ 市保健センター健康政策係

ゆうちょ銀行通帳1ページ目の備考欄 記載例

振替口座(送金機能)	通常貯金ご利用の上限額	10,000,000円
ご利用種別	キヤッシュサービス	代理人カード
	デビットサービス	
銀行	定期定額自動貸付け	国債等自動貸付け

この記載があるものでなければご利用できません。未記載の場合は、お近くのゆうちょ銀行・郵便局の貯金窓口まで通帳をお持ちください。

全銀システムによる振込サービス開始後、他金融機関からの振込の受取口座として利用する際は、次の内容をご指定ください

【店名】一二三（読み イチニサン）
【店番】123【預金種目】普通預金【口座番号】1234567

○この通帳の利用にあたっては、注意の欄に記載してありますので、ご確認ください。
○通帳やカードを万一紛失したりまたは盗難にあったときは、直ちにカード紛失センター（0120-794889）又はお近くのゆうちょ銀行、郵便局へお届けください。その際には、通帳の記号番号が必要になりますので、あらかじめ別添に控えをお持ちください。
○この通帳をお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお渡しいたしますので、お受け取りください。
○この通帳は表紙とも16枚です。

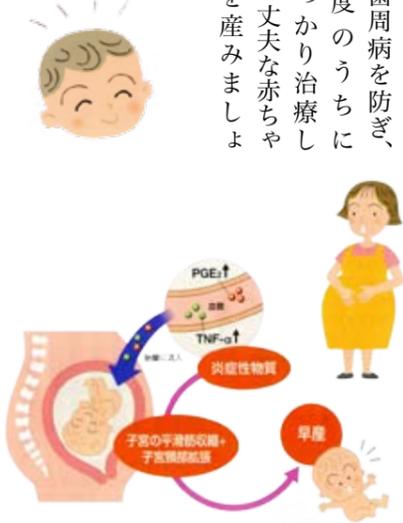
歯周病で高まる低体重児・早産のリスク

妊娠中は口の中の衛生状態が悪くなりやすいことに加え、女性ホルモンの血中濃度が高まります。歯周病の原因菌の中には女性ホルモンを利用して増殖するものもあるため、歯肉の炎症が起きやすくなります（妊娠性歯肉炎）。

一方、歯周病にかかっている患部から、毒素や炎症をひきおこす物質が血液に入り、胎盤を刺激すると、胎児の成長に影響を与えたり、子宮の収縮を促すなど、低体重児出産（2500g未満）や早産（37週未満）のリスクが高まるということが明らかにされています。

母親が進行した歯周病にかかっている場合、低体重児を出産する率が7倍以上になるともいわれています。

歯周病を防ぎ、軽度のうちにしっかりと治療して、丈夫な赤ちゃんを産みましょう。



歯のはなし 第51回

人吉市 歯科医師会



市長の部屋

ひと好し ちょっといい話

「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

朝晩の冷え込みはまだ厳しいものがありますが、庭や路傍の木々や草花は、春の訪れを告げています。やはり温かさは、ありがたいですね。

先日、高知市に出張しました。NHKの「竜馬伝」の影響でしょうか、高知駅に特設展示された坂本龍馬を物語るパビリオンには、大勢の人が詰めかけていました。

龍馬はなぜ人気があるのでしょうか。彼の維新の功績は、薩長同盟とか、大政奉還とか、船中八策とかありますが、人はそれより龍馬の生き方が好きなのではないでしょうか。

お龍さんは、龍馬を懐古して、こう言っています。

「龍馬さんは、どんな難局に遭遇しても冷静で、私にも心から優しく、決して声を荒げることはありませんでした。」

龍馬、31歳のとき、志半ばで斃れます。私は、龍馬の倍の年を重ねましたが、いまだ龍馬の心境には達していません。恥ずかしい限りです。きっと龍馬は、春風のように温かく、穏やかな海のような心の持ち主だったのでしょう。

龍馬のようになりたいと憧れてから45年。何一つ成長していない私ですが、春風が吹くたび、己の至らざるを反省しています。

医療のお話し

From the doctor



今月のドクター

人吉医師会 理事 白奥 博文

病医院への受診、通院の「コツ」について

病医院への受診、通院のコツについて、読者のご参考になればと思います。

わかりやすくするために、初めての受診のときと通院の場合と分けて書いてみます。

A 初めての受診の場合

受診のきっかけとして、その多くは何かの症状が出現した場合と、健康診断などで受診を勧められた場合にわけられます。

1. 症状がある場合

症状の原因として、急性疾患による場合と慢性疾患の急性増悪による場合があります。

いろいろな症状にどの時期から気づいてきたか、以前にどのような病気があったことがあるか、血縁関係にある近い身内に特に多発している病気がないかどうか、また現在すでに治療中の病気がある場合にはそのことも担当医師にしっかりと伝えるようにしましょう。急激な生活上の変化（身内の不幸、仕事上のストレスなど）を伝えることも大事な場合があります。

病気の診断、また重症度の判断のため採血などの臨床検査、腹部超音波検査などの画像診断を必要とする場合があります。臨床検査には基準値内であって

も各個人によって偏りがありますので病気ではないときの検査結果が非常に参考になります。したがって、以前の健診結果など過去の記録があれば必ず持っていくようにしましょう。画像診断を行う場合、食後には行えない検査もありますので、早くに診断、治療を必要とすると思われるときには空腹で受診しましょう。

2. 健診結果などで受診の場合

生活習慣病を指摘された受診が大多数です。高血圧症、糖尿病、高脂血症の診断、治療はそれぞれの病気の合併の有り無しで対処が変わってきますので、必ず健診結果は全体の結果を持つていくことが大事です。最近の健診結果は3年間の結果を記載してあるものが多いですが、受診日のみの結果の記載である場合は以前の健診結果も持っていくことも大事です。腹部超音波などの画像診断でも以前の検査結果は経過を見るうえで非常に参考になりますので同じようなことがいえます。胸部レントゲンでの異常を指摘された場合はCT検査が可能な医療機関への受診を、私はお勧めしています。

B 通院中の場合

1. 高血圧症

自宅血圧をしっかりと測定し結果を記録して主治医に報告しま

しょう。自宅血圧は起床後、洗面、トイレをすませたあと朝食前にゆつくりとした気持ちにしてから測定しましょう。寒いときは血圧が上昇しますので下着、ワイシャツなどは着たままでの測定をお勧めします。できれば夕方から夜にかけての血圧も測定しましょう。入浴直後、飲酒後の血圧は異常に下がりますので避けるほうがよいと思います。頭痛、吐き気、めまいなどの異常を感じたら、まず血圧の確認をしてから医療機関を受診しましょう。

2. 糖尿病

糖尿病は、症状の程度に応じて、食事や運動療法で経過を見ていく場合から、内服薬、インシュリン療法を必要とする場合まで、治療法もさまざまです。ほかの医療機関を受診したときには、糖尿病の治療中であることを説明し、糖尿病手帳を持参するようにはしましょう。また糖尿病の主治医にもほかの医療機関での診断、処方内容を報告しましょう。高熱、脱水症を起こしやすい病気（インフルエンザ、感染性胃腸炎など）にかかったときは糖尿病の主治医への受診をお勧めします。

ほかにもいろいろな病気がありますが、それぞれの主治医とよく相談されることが何より重要です。

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。

吉の方からのお誘いを受け、男女共同参画スペシャルコンサートに伺いました。夫婦の思いやりや支え合いなど、音楽を交えながら、心温まる素晴らしい時間をすごさせていただきました。来場されたいたご年配のご夫婦が肩を寄せ合いコンサートをご覧になられていた様子に、改めて男女共同参画は心温めるものであってほしいと思いました。

「りつと」させてもらいました。すれ違う人々が気軽にあいさつをくださったり、車で訪れていたらわからない暖かさを感じました。

今度は泊まりがけでじゅりつとさせてもらいます。じゅりつと

人吉のあたたかい人情に触れたとメールをいただきました。あいさつと笑顔のおもてなしで人吉市を魅力ある心温まるまちにしたものです。またおいでになりますよう心からお待ちしています。

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。

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2月15日号中、下記のとおり誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

「市内有害ごみ集積一覧」(P4)
(誤) 兵寿館→(正) 岳寿館

「タウンバス運行スタート」(P6~7)
(誤) 願成寺→(正) 願成寺町
(誤) 県総合庁舎→
(正) 球磨地域振興局

◎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。

※P15のポストカードをご利用下さい。



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。



取材先でこんにちは
あふれる笑顔
小旗を振って、ひとよし春風マラソンの応援です。
お孫さんと一緒に「がんばれー!」。

人吉市の FRESHMAN

永田 直人さん(左)、永岡 卓さん(右)

くま川下り(株)
もうすぐ船頭デビュー。
『一生懸命頑張っています』(永岡さん)
『どんどん乗りに来てください。』(永田さん)



人吉産の牛乳で作った

牛乳豆腐 (とんかつ風)



ひとよし

「ひとよしのごちそう」

人吉市で牧場をはじめて40年、毎日人吉産の牛乳を出荷しています。牛乳と言えば、カルシウムがいっぱい栄養がある飲み物という事は、皆さんは良く知っていらっしゃると思います。でも牛乳は飲むだけでなく「食べる食品」でもあるのです。

今回は、沸かした牛乳に酢を入れるだけでできる超簡単な牛乳豆腐(カツテージチーズ)を紹介します。しかも、ふんわりもっちりして、すごくおいしいと好評です。

その牛乳豆腐を6〜7ミリの厚さに切り、塩コショウをして小麦粉、とき卵、パン粉をまぶして揚げ、とんかつ風にしてカレーにトッピング(写真)したり、卵でとじてかつ丼にもできます。また、ポテトの代わりに牛乳豆腐を使いマヨネーズであえるとサラダの完成です。是非、牛乳を食べてみてください。



牛乳豆腐のサラダ

作った人



元人吉酪農女性部長
島津 千鶴子さん

レシピ

【材料】牛乳(2L) / 酢(100cc) <レモン汁なら3〜4個>
(約350g)

【作り方】①鍋に牛乳を入れ、木じゃくしで焦げないように混ぜながら熱する。②ふつつ沸いてきたら火を止め静かにかき混ぜながら酢を入れる。③②がモコモコと固まってきたらガーゼか、さらし布を敷いたザルでこし、軽く絞れば出来上がり。

今月の表紙

第7回ひとよし春風マラソン
(2/21・3km中間点付近)

今年も晴天に恵まれた第7回ひとよし春風マラソン大会。市内外から参加されたランナーの皆さん大変お疲れさまでした。来年もぜひご参加ください!

今年の大会も、熊本市内の友人たちが多数参加してくれ、前夜祭という名の飲み会も大盛り上がり。友人が友人を連れてきてくれて、また新しい友人ができました。スポーツの良さって、こういうところにもあるんだと改めて思いました。僕は宴会専門だったんですけどね…。来年はいつちよハーフでも走ってみるか? (よし)

Editorial

編集後記

編集室から

2月21日に開催された、第7回ひとよし春風マラソン。走る選手たちにとっては、少し暑いくらいの晴天に恵まれ、大盛況でした。