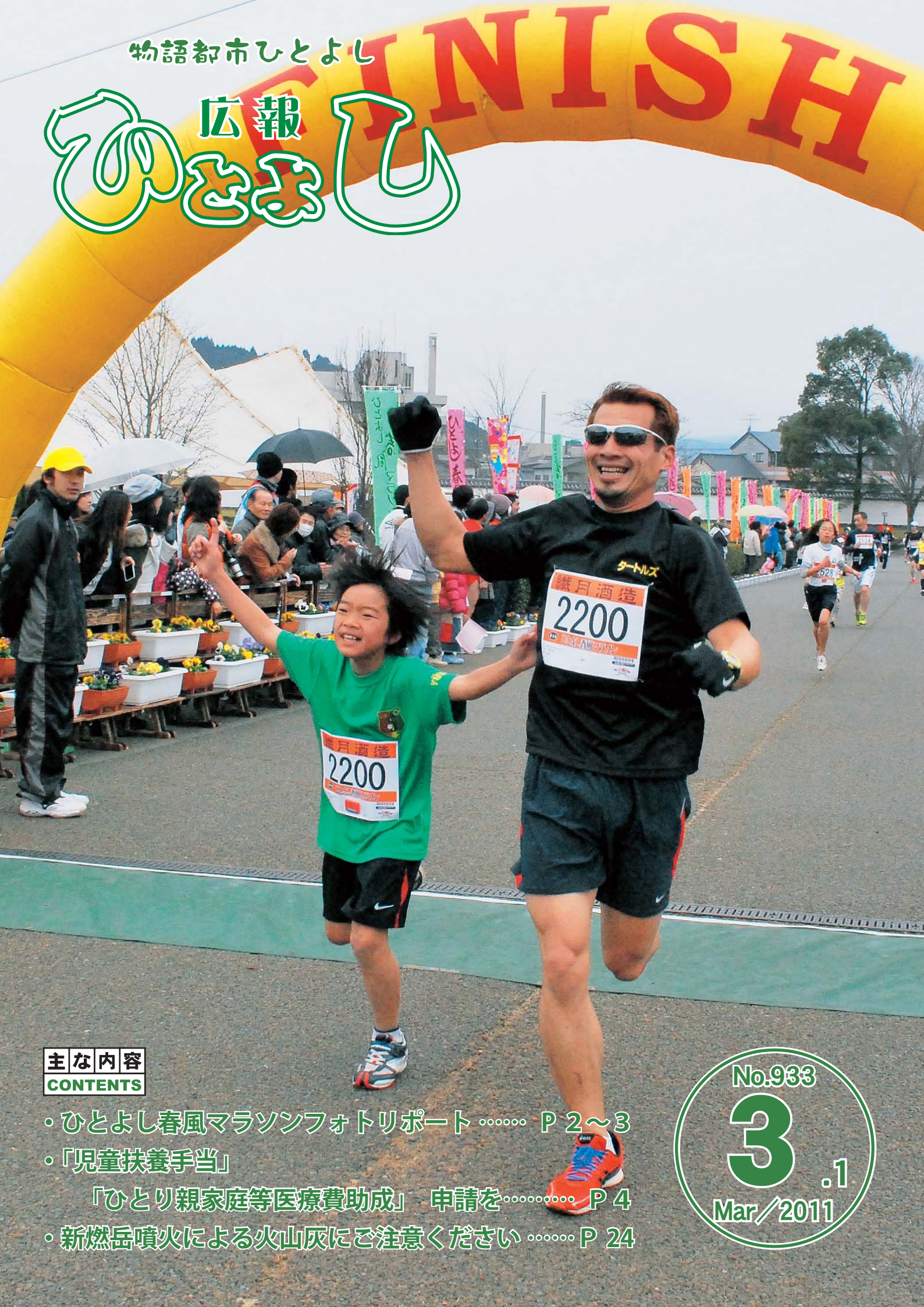


物語都市ひとよし

広報 ひとよし



主な内容 CONTENTS

- ・ひとよし春風マラソンフォトレポート P 2~3
- ・「児童扶養手当」
「ひとり親家庭等医療費助成」 申請を..... P 4
- ・新燃岳噴火による火山灰にご注意ください P 24

No.933
3.1
Mar/2011



3kmの部スタート!
小学生から一般のランナーまで、老若男女が入り乱れて飛び出す。

最後の力を振り絞りゴールを目指す。青井阿蘇神社前、残り2.5km地点。

選手の名前が入った手旗を使い、名前を呼びかけながら応援!



ワコールの永山監督と、樋口紀子、稲富友香両選手が参加。大会を盛り上げた。

各部門ごとに表彰式。上位者に表彰状と記念品が贈呈された。

ちまたで話題のタイガーマスクや新幹線も大会に参加。沿道の注目を集めた。

沿道の声援に笑顔で手を降り返すランナーたち。西瀬橋付近。

10kmの部。先導のバイクに続き力走するトップランナー。約7km地点。



沿道では選手の名前入り手旗を携え、ランナーの名前を呼びながら声援が飛ぶ。名前を呼ばれたランナーは笑顔で声援に心えていた。レース後、選手たちはボランティアの女性団体らによって準備されたぜんざいなどで疲れを癒し、会場は満足感いっぱい笑顔であふれていた。

時 折小雨がぱらついた2月20日、第8回ひとよし春風マラソンが開催された。南は沖縄県糸満市から北は北海道帯広市まで全国各地から、年齢も下は小学校2年生から上は86歳の熟練ランナーまでの幅広い年齢層が参加。大会史上最高の3,976人がエントリーし、新春の人吉・相良路を駆け抜けた。午前10時、今年初めて参加者が1,000人を突破したハーフの部が号砲とともにスタート。その後、ほかの4部門の選手たちも次々とスタートを切った。



ゴール後、おもてなしの赤飯やつぼん汁、ぜんざいを満喫。

「やったー!」両手を上げて喜びいっぱいの女性ランナー。ゴール地点で。

午前10時。先陣を切ってハーフの部のランナーたちがスタート!



駆け抜けた先にあふれるあなたの笑顔—。

8th ひとよし
春風マラソン

まなび〜フェスタ

3月20日(日) 入場無料
東西コミセン



勤労青少年ホーム祭 〜出会い・交流・教養〜

- 時間 午前10時〜午後2時
- 作品展示=華道、書道、陶芸、料理、着付け、パッチワーク、ボクシング
- 舞台発表=三味線、ボクシング、ファイト・ネス、よさこい鳴子踊り、軽音楽(フォーク)
- 茶道講座の呈茶=茶菓子付きお茶接待(有料)

■問合せ 市社会教育課生涯学習係 (☎22-2111内線5237)

第3回相良藩寺子屋受講生募集!

- 〜球磨の木を使ったマイはし作り〜
- 時間 午前9時30分〜正午
 - 対象者 市内小学生30人(先着順)
 - 講師 坂田 聡氏
(球磨川リバーサイドキャンプ場)
 - 受講料 無料
 - 申込期間 3月4日(金)〜14日(月)
 - 申込方法 電話または直接市社会教育課に申し込んでください。

親子切り絵教室 ~家庭教育学級~

- 時間 午前9時〜正午
 - 対象者 市内小学生と保護者50組(先着順)
 - 講師 萩原 哲治氏
 - 受講料 無料
- ※事前申し込みが必要です。募集は各学校を通じてお知らせしています。

〜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?

曜日(毎週)	講座・サークル名	場所	定員	講師(サークル)	教材費(月額)	期間
月	華道(小原流)	集会室	20人	馬場 佳代子	一回1,000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	(福屋 新一)	1,000円程度	
火	書道	集会室・音楽室	20人	富山 恵美子	1,500円程度	
	茶道(裏千家)	2階和室	10人	宗村 宗裕	2,000円程度	
水	料理	調理室	15人	大久保 典子	2,000円程度	
	三味線	集会室・2階和室	15人	簗田 よし子	※3,000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	
	陶芸	集会室	20人	高場 英二 三原 真二	2,000円程度	
	★よさこい鳴子踊り	体育館	30人	(徳川 禎郁)	1,000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(仲間が集まった自主活動グループです) ※三味線講座の教材費は三味線レンタル料です。

※市ホームページ(<http://www.city.hitoyoshi.lg.jp/>)で、講座の紹介や活動の様子がご覧になれます。

対象者 原則として35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、定員に満たないときは、それ以上の年齢の方も受け付けます。

募集期間 3月7日(月)〜4月4日(月) 午後1時〜午後9時(土・日曜日、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、曜日が違えば複数の講座受講もできます。

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)

「児童扶養手当」「ひとり親家庭等医療費助成」 受給されていない方は申請を!

児童扶養手当や、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)で申請してください。

児童扶養手当

児童扶養手当は、父母の離婚や父母の死亡などの理由で、父または母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)を監護する父または母、もしくは父または母に代わってその児童を養育している方へ支給されます。

- ①父母が婚姻(事実婚を含む)を解消した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母が政令で定める程度の障がいがある児童
- ④父または母の生死が明らかになっていない児童
- ⑤父または母から1年以上遺棄されている児童
- ⑥父または母が法令により引き続き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

※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。

※父または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(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は、手当が支給されない場合もあります。

- 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
- ※自動物価スライド制による額の改定があります。



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、父母のいない児童

※所得制限(本人・同居家族)により対象にならない場合があります。

支給要件に該当するかどうかの確認や申請書類など、詳細についてはお問い合わせください。

問合せ 市福祉課児童福祉係(☎22-2111内線1145)

みんなの茅舎

第9回

第三中学校

地域のシンボルであり、懐かしく、楽しい思い出が残る学校。
シリーズで市内の小中学校を紹介しします。



第三中学校は、今年度、創立60周年を迎えました。幾多の人材を輩出した輝かしい歴史と伝統を受け継ぎ、新しい伝統を築いていくため、各学年1クラス、全校生徒38人が日々頑張っています。

三綱領は「自主」「勤労」「協調」、めざす学校像は「明るい学校」「活気ある学校」「伸びゆく学校」、めざす生徒像は「思いやりのある生徒」「勉強する生徒」「郷土を愛する生徒」です。

光る生徒、輝く学校

平成22年度のキャッチフレーズは「光る生徒、輝く学校」です。小規模校で一人ひとりの責任と役割は大きく、活躍の場面がたくさんあります。自分のよい個性を伸ばし、だれもがどこかで光り輝く学校を目指しています。



=ひとよしで頑張っている人を紹介します！=

かやぶき
青井阿蘇神社の茅葺屋根
大規模葺き替えを手がける
中村 澄治 さん (下田代町)



なかむら とうじ
昭和7年11月27日生。O型。「仲間と楽しくやること」が身上という中村さんの趣味は65歳から始めたゴルフ。中村さんの名前が入った「澄治杯」はゴルフ仲間が考えてくれたタイトル戦。こんなところにも中村さんの人柄が見える。

人吉市立第三中学校教育目標

心豊かでたくましく 自ら考え 自ら学ぶ生徒の育成
～光る生徒、輝く学校～



モザイクアート

モザイクアート
創立60周年を記念し、3か月を費やして全校生徒・教職員でモザイクアートを作成しました。貼ったシールの数は、30万8千640枚です。モチーフは、生徒が毎日元気に登下校する希望坂（登校坂）です。



犬童球溪顕彰音楽祭

全生徒が学校代表
秋季中体連陸上大会、犬童球溪顕彰音楽祭などの行事に全校生徒が出演しています。一人ひとりが持てる力を発揮し、勢いのある光の集団となり活躍しています。



優勝した女子バスケットボール部

全員参加の部活動
野球部、男女ソフトテニス部、女子バスケットボール部に全校生徒が入部しています。女子バスケットボール部は、昨年10月に行われた郡市大会で、見事優勝を果たしました。



梅娘

まつりを彩る「梅娘」
毎年、女子生徒は、2月に行われる「人吉梅まつり」に出演しています。梅をイメージした冠と着物姿で創作舞踊を披露し、観客を魅了しています。

国宝・青井阿蘇神社の幣殿・拝殿・楼門の3棟の茅葺屋根の葺き替えが行われている。これは、昭和32年以来に54年ぶりのこと。この葺き替え作業でリーダーを務めるのが市内唯一の茅葺職人となった中村澄治さんだ。

前回の同時改修や、平成4・5年の楼門の部分修繕にも関わっていた中村さん。当初は「今までやってきたことをやるだけ」と考えていた。しかし、作業を進めるにつれ「国宝」の修繕をしているという重みを実感する。「昔と違って、みんなから関心をもって見られている。責任を感じる」と話す。

中村さんは、昭和23年に家業の農業をしながら茅葺職人に弟子入り。当時はこの家も茅葺屋根で、修理を頼もうにも順番待ちになるくらい職人としての仕事はあった。しかし時代とともに仕事は減り、職人も気付いてみれば市内では中村さん一人になった。

現在、青井阿蘇神社の修理と平行して岩屋熊野座神社の茅葺屋根復元作業も行っている。中村さんと3人の弟子、錦町に住む兄弟弟子の計5人で2件の現場を担当。「後継者が育つにはよか機会。何べんも仕事の続かんば覚えんもんな。今度の仕事が全部できたら後継者は大丈夫。（自分の技術を）伝えることができて「安心」と念願の後継者つくりにも光明が見えた。

今後も、文化財の茅葺屋根修繕の予定が続く。「みんなが覚えてもらうまでは、屋根に上ってみせんば分からんもんやけん」。当分は現場から離れられない。

高塚の頂上で志を叫ぶ 第一中学校立志式記念登山

第一中学校の2年生が、2月15日、立志式の記念行事として高塚山登山に挑戦しました。長い道のりを仲間とともに歩いて山頂まで登ることで、困難な事柄にも協力して打ち勝つ喜びと仲間意識を育てることを目的に行われたものです。山頂付近は先日降った雪が残り、滑りやすい状態でしたが先頭は2時間足らずで登頂に成功。その後も次々と登頂し正午すぎには無事全員が登頂しました。登頂後、クラス別に高塚神社を参拝し、眼下に広がる市内に向かって「志望校に合格するぞ〜」などと大声で立志の誓いを宣言しました。



世界にひとつだけのマイカップ 第2回相良藩寺子屋陶芸体験

2月5日に、東西コミセンで相良藩寺子屋「陶芸体験手びねりマイ湯のみ作り」が行われ、市内の小学生30人が「たたら技法」による陶芸を楽しみました。講師は人吉クラフトパーク石野公園陶芸館の三原真二さん。三原さんがお手本を示した後、子どもたちもさつそく挑戦。薄くのびた粘土をコップの型に貼り付け、棒でたたきながら形を整えていきます。コップの形ができた後は余った粘土で思い思いに飾りつけをし、世界にひとつだけのマイ湯のみを作っていました。



恒例のひとつよし植木・苗木市が、2月1日から17日まで石野公園で開催されました。会場には約300品種5万点が並び、来場した多くの愛好者を喜ばせていました。期間中は植木・庭木の相談に応じる「みどりの相談コーナー」が設けられたほか、保育園児の和太鼓披露やチャリティオークションなど多くの催しでにぎわいました。主催者のひとつよし植木市実行委員会は「43回目の植木・苗木市を盛況に終了できてうれし。来年も多くの愛好者の皆さんにお越しいただきたい」と話していました。

5万点の花木が並ぶ 第43回ひとつよし植木・苗木市



日本消防協会が平成19年から各自治体に配備を進めている多機能型消防車両の交付式が、1月26日、ふるさと歴史の広場でありました。人吉市に交付された車両が県内では2台目。今回交付された車両には、消火器具はもちろんAEDやエンジンカッターなどの救助器具も搭載。救助の観点に立った車両です。交付式では川野消防団長が「これから訓練を重ね有効に使わせていただきたい」と決意表明。式終了後、エンジンカッターなどを使い、乗用車の後部ドアを切り取る実践訓練も行われました。

市消防団に新型車両 多機能型消防車両交付式



地域の宝を体験&PR 球磨川下り体験



今年度の卒業生を対象とした球磨川下り体験が、2月12日と19日の2回行われ、人吉球磨の高校や専門学校など7校から約100人が参加しました。これは、観光資源「球磨川下り」を体験してもらい、思い出作りと合わせて就職・進学先でのPRをしてもらうことを目的に毎年行われているもの。12日は、4校から32人が参加。雪が舞い散る中、コタツ舟に乗り込み清流コース約8kmを楽しみました。千葉県に就職が決まった南稜高校の男子生徒は「球磨川下りは2回目。就職先でもPRしたい」と話していました。

23年続くご好意に感謝 林保育園から絵本の寄贈



2月17日、林保育園の保護者や園児らが市役所を訪れ、絵本や紙芝居など14冊を市図書館に寄贈されました。移動図書館に対するお礼を込めて平成元年から続けられ、累計277冊を寄贈されています。長年の間、同じ団体が市図書館に本を寄贈していることは例がないとのこと。保護者代表の鍛本さんが目録を読み上げたあと、園児3人が「読んでください」と声を合わせ、絵本を田中市長に手渡し、田中市長は「毎年図書館に気持ちを寄せていただき大変感謝しています」とお礼を述べました。

夢実現に向け先輩から学べ 桑原俊選手講演会



第二中学校出身で2010広州アジア大会の鉄棒メダリスト・桑原俊選手が、2月9日、母校を訪れ講演会が行われました。桑原選手は、体操との出会いからアジア大会メダリストになるまでの紆余曲折を話した後「みなさんも夢を持っていますか？今の夢と5年後の夢が違っていい。大切なのは実現に向けて計画を立て、一生懸命努力すること」と生徒たちに語りかけました。その後、実際に鉄棒などを実演。生徒たちは世界の技にどよめき、大きな拍手を送っていました。

楽しくステップ 社交ダンスフェスティバル



人吉球磨の社交ダンス愛好家が一堂に集う「第18回社交ダンスフェスティバル」が2月13日、カルチャーパレスで開催されました。当日は主催者の「友遊ダンスひとつよし」山本矩子会長が「人吉球磨地域の各団体が社交ダンス講座などをきっかけに長く活動を続けていただいている。今日は一生懸命楽しく演技をしていただきました」とあいさつ。その後、19団体の20代から90代までの幅広い年代で構成された約200人が、音楽にあわせてジルバやルンバ、タンゴなど日ごろの練習の成果を披露しました。

情報ひろば

あなたの暮らしに役立つ情報をお届けします

市役所(代表) ☎22-21111
カルチャーパレス ☎24-33111
保健センター ☎24-84200

スポーツパレス ☎22-16888
石野公園 ☎22-67000

水道局 ☎22-54977
人吉城歴史館 ☎22-23244

お知らせ

3月31日(木)は窓口開庁時間延長を中止します

市では、月曜日と木曜日の週2回、庁舎1階窓口を午後7時まで延長して開庁していますが、3月31日(木)は、年度末電算処理のため、夕方以降電算システムが使用できません。このため、時間延長を行わず、通常どおり午後5時15分までの開庁とさせていただきます。

市民の皆様にご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 市総務課職員係

3月の臨時ごみ収集

3月21日(月)は「春分の日」で祝日ですが、月曜日が収集日となっている地区では家庭ごみ収集を行います。

※人吉球磨クリーンプラザは休場のため、直接持ち込みはできません。

※ほかの地区からのごみの持ち込みはしないでください。

問合せ 市環境課廃棄物対策係

人吉市民まちづくり 応援事業に申請を!

市民活動団体や自治組織などで取り組む「新たなまちづくり事業」費用の一部を市が助成する「人吉市民まちづくり応援事業」の申請を受け付けています。

申請できる団体 市内に活動拠点がある2人以上の団体で、その過半数が市内に住所がある方で構成されている団体。

※ほかにも要件があります。

申請方法 地域生活課備え

付けのリーフレットで詳細を確認のうえ、申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。リーフレットと申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

申請・問合せ 地域生活課 協働推進係

新規学卒者等 就職面接会in熊本

新規学卒者などの就職支援と、県内企業の若年労働力確保のため、就職面接会が開催されます。

期日 3月16日(水)
時間 午後0時45分〜4時
受付 午後0時30分〜3時30分

催し物

EVENT

働く人のパソコン講座 (初級編)

申込期限 3月18日(金)
申込方法 市企画課備え付けの申込用紙に必要事項を記入して申し込んでください。申込用紙の様式は、市ホームページからもダウンロードできます。

申込・問合せ 人吉市国際交流協会事務局(市企画課内)

ポルトガル料理講座 受講生募集

人吉市国際交流協会では、ポルトガル料理講座を開催します。ポルトガルの料理を通してポルトガル文化に触れてみませんか。

期日 3月27日(日)
時間 午前10時〜正午
場所 東西コミセン
対象 市内在住の中学生以上の方

受講料 300円
募集人数 20人(先着順)



内容 ワード、エクセル、インターネット
対象者 人吉球磨在住で仕事をしている方
定員 20人
受講料 1万円
(テキスト代4千円を含む)
申込方法 受講料を添えて、

自死遺族支援を 考える講演会

ご自身も自死遺族で、現在NPO法人「自死遺族支援ネットワークRe」の理事長として全国的に活躍されている山口和浩さんを迎え、講演会を開催します。

期日 3月15日(火)
時間 午後1時30分〜午後3時30分

※講演会終了後、講師などを交えて遺族だけの交流会を行います。

場所 アンジェリク平安

対象者 ○家族や大切な方を自死(自殺)で亡くした方

○自死遺族支援に関心があり、支援に携わる機会がある方

参加方法 当日、直接会場にお越しください。

参加料 無料

問合せ 人吉保健所保健予防課(☎23107)

場所 興南会館
(熊本市本山町1-3-1)

参加企業 30社(予定)

対象者 大学(院)・短期大学・高等専門学校・専修学校・高等学校などを今春卒業(予定)の就職未内定の方および卒業後3年以内の方(平成24年3月卒業予定者は対象としません)

※事前の参加申し込みは不要です。

問合せ 熊本労働局職業安定課(☎0962111703)

募 集

INVITATION

人吉市 キャンペーンレディ募集

人吉の魅力をPRしていただく平成23年度人吉市キャンペーンレディを募集します。人吉を心から愛し、元気で明るい方をお待ちしています。ぜひご応募ください。

募集期限 3月25日(金)
募集人員 2〜3人

応募資格 ★満18歳以上で、人吉市在住か市内へ通勤の方
申込方法 履歴書と上半身Lサイズ写真を同封し、郵送してください。

日当 1日勤務1万円、半日勤務5千円。交通費・宿泊費などは実費を支払います。

業務内容 平成23年4月から平成24年4月まで、人吉温泉観光協会が実施するイベントや他団体から出演依頼されたイベントなどに参加していただきます。内容や参加回数についてはお尋ねください。

申込・問合せ 人吉温泉観光協会事務局(〒868-10072人吉市西間下町1-18-1・人吉市役所別館内 ☎21370)

ハローから始まる ふれあいin人吉春休み編

人吉市国際交流協会と市教育委員会による、ALT(外国語指導助手)との交流事業を開催します。

世界のさまざまな国から来日しているALTが、英語はもちろんゲームなどを通して外国の文化や習慣を分かりやすく紹介します。外国を身近に感じながら世界に目を向け、異なる文化などへの理解を深める絶好の機会です。たくさんのご応募をお待ちしています。(送迎をされる保護者などの参観もできます)

日程 3月28日(月)・29日



このポストカードは、みなさんからののおたより(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

↓点線に沿って切り取ってください

POST CARD

8 6 8 8 6 0 1

◎ご氏名

フリガナ

年齢: 歳 性別: 男・女

◎ペンネーム・イニシャル

※記入がない場合、実名で記載させていただきます

◎ご住所

電話 ()

人吉市役所秘書課
広報広聴係 行

(No.933/2011.03)

お手数ですが
50円切手をお貼りください

試験 TEST

国家公務員採用試験

【国家公務員Ⅰ種】

資格 ①昭和53年4月2日〜平成2年4月1日生まれの方
②平成2年4月2日以降生まれで、平成24年3月までに大学卒・卒業見込み・および人事院が同等と認める方
受付期間 4月1日(金)〜8日(金)

試験日 5月1日(日)

【国家公務員Ⅱ種】

資格 ①昭和57年4月2日〜平成2年4月1日生まれの方
②平成2年4月2日以降生まれで、平成24年3月までに大学・短大・高専を卒業・卒業見込み・および人事院が同等と認める方
受付期間 4月11日(月)〜20日(水)

試験日 6月19日(日)

【国税専門官・労働基準監督官・法務教官】

資格 ①昭和57年4月2日〜平成2年4月1日生まれの方
②平成2年4月2日以降生まれで平成24年3月までに大学卒・卒業見込み・および人事院が同等と認める方

※法務教官は平成2年4月2日以降生まれで、平成24年3月までに大学・短大・高専を卒業・卒業見込み・および人事院が同等と認める方
受付期間 4月1日(金)〜14日(木)

試験日 6月12日(日)

資料請求 返信用封筒(角型2号、140円分(国税専門官は120円分)の切手貼付、あて先・請求試験名明記)を同封した封筒に、請求する試験名を朱書きし、送付してください。

問合せ 人事院九州事務局 第二試験係(〒812-0013福岡市博多区博多駅東2-11-1 ☎092-431-7733)

自衛官採用試験

【幹部候補生(一般・技術)】

対象者 大卒(見込み含む)22歳以上26歳未満の方
受付締切 5月6日(金)
試験日 5月14日(土)・15日(日)

【幹部候補生(歯科・薬剤科)】

対象者 歯科幹部候補生Ⅱ大卒(見込み含む)20歳以上30歳未満の方
薬剤幹部候補生Ⅱ大卒(見込み含む)20歳以上28歳未満の方

受付締切 5月6日(金)
試験日 5月14日(土)

【医科・歯科幹部自衛官】

対象者 医師免許または歯科免許を取得している方
受付締切 5月6日(金)
試験日 5月20日(金)

【自衛隊一般曹候補生】

対象者 18歳以上27歳未満の方
受付締切 5月6日(金)
試験日 5月21日(土)

【予備自衛官補(一般公募)】

対象者 18歳以上34歳未満の方
受付締切 4月6日(水)
試験日 4月15日(金)〜18日(月)のうち指定された1日

【予備自衛官補(技能公募)】

対象者 18歳以上で衛生、語学、整備、情報処理、通信、電気、建設の国家免許資格などを有する方
受付締切 4月6日(水)
試験日 4月15日(金)〜18日(月)のうち指定された1日

※県外在住の方も受験できます。
※詳しくは問い合わせ先へお尋ねください。
問合せ 自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所(☎☎4704)

税・料金 TAX

軽自動車・バイクなど
異動申告は3月中旬

軽自動車・バイク・農耕車などを所有している方で、

↓点線に沿って切り取ってください

Blank form area for tax and fee information.

人吉市消費生活センター
からのお知らせ

消費生活問題をはじめ、借金問題、家庭問題などくらしのなんでも相談をお受けしています。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

健康 HEALTH
献血のお願い

◇3月9日(水)
【マルシヨク人吉店】
・午前10時〜11時30分
・午後0時30分〜4時
問合せ 市保健センター健康増進係



トウガラシ栽培作付希望者募集!

市では一昨年からトウガラシの契約栽培を推進し、作付希望者を募集しています。「栽培は比較的簡単である」「鳥獣被害を受けにくい」「契約栽培なので収入が安定する」など多くのメリットがあります。ぜひご応募ください。

- 栽培品種 タカノツメ
- 栽培方法 部会が指定した方法での栽培(基本的な栽培方法は10アール当たり4,000本植えの白黒マルチ栽培です)
- 出荷方法 「各家庭で天日乾燥後出荷」もしくは「受託による機械乾燥後出荷」を検討しています。契約栽培ですので全量出荷が条件です。
- 募集期限 3月11日(金)
- 申込方法 市農業振興課備え付けの申込書に必要事項を記入し、申し込んでください。
※トウガラシのほかに、白ナタマメやミシマサイコなどの作付希望者も募集しています。詳細はお問い合わせください。
- 申込・問合せ 市農業振興課農畜産係(☎22-2111内線5111)

スポーツ安全保険にご加入を!

平成23年度のスポーツ安全保険の加入受付が、3月から開始されます。団体活動を行う5人以上の方々が加入可能で、団体活動中や団体活動への行き帰りの事故が補償されます。
傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険がセットになっていて、掛金も低額です。
スポーツや文化活動などを行うときの万一のけがや賠償に備えてぜひ加入しましょう。
問合せ スポーツ安全協会熊本県支部(☎096-213-9015)



3月の行事カレンダー

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
(休)	(休)	(火)	(月)	(日)	(出)	(金)	(木)	(水)	(火)	(月)	(日)	(出)	(金)	(木)	(水)	(火)	(月)	(日)	(出)	(金)	(木)	(水)	(火)	(月)	(日)	(出)	(金)	(木)	(水)	(火)			
「人吉球磨はひなまつり」エンタング		ハローから始まるふれあいin人吉(東西コミセン、29日)		ポルトガル料理講座(東西コミセン)		ونسンカルタマスターズ(鍛冶屋町)		まなびフェスタ(東西コミセン)		春分の日、相良三十三観音春の斉開帳		ノスタルジック人吉(人吉駅)		あなたも京は舞妓はん(九日町、14日)		花魁道中(九日町)、着物ぶらり歩き(13日)		あなたも京は舞妓はん(九日町、14日)		大畑校区ウォーキング大会(大畑コミセン)		子育てボランティア養成講座(保健センター)		生涯学習短期講座「郷土くまもとの偉人伝」(東西コミセン)、九ちゃんフェスタ(九日町、18日)		生涯学習短期講座「郷土くまもとの偉人伝」(東西コミセン)、九ちゃんフェスタ(九日町、18日)		生涯学習短期講座「郷土くまもとの偉人伝」(東西コミセン)、九ちゃんフェスタ(九日町、18日)		生涯学習短期講座「郷土くまもとの偉人伝」(東西コミセン)、九ちゃんフェスタ(九日町、18日)		生涯学習短期講座「郷土くまもとの偉人伝」(東西コミセン)、九ちゃんフェスタ(九日町、18日)	

※CP：カルチャーパレス、SP：スポーツパレス

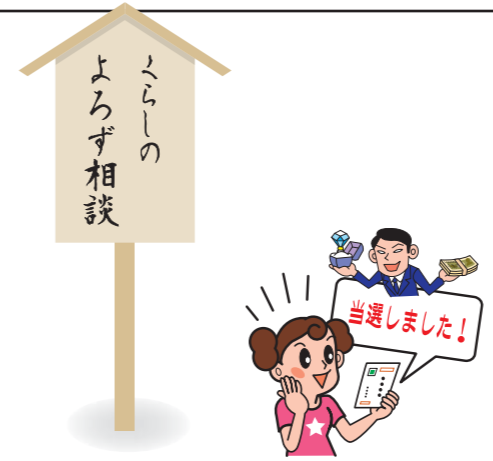
【募集教室】
はじめてのいけばな（池坊）、花と遊ぼう（小原流）、はじめてのお茶、ジュニアソフトテニス、バドミントン、ハンドボール、フットサル、ゴルフ、ベイスボールキッズ、ビーチボールバレー、キッズビート体操、健康ボウリング、カヌー、レクリエーションクラブ

※次号で募集の詳しい内容をお知らせします。また、ホームページや募集チラシもご覧ください。
【台所編】
①鍋やフライパンの底からはみ出した炎の熱は無駄になります。はみ出さないように火力を調節しましょう。
②お湯が沸くと「ピー」と音が鳴って沸騰したことを知らせてくれる笛吹きケトル（やかん）を活用しましょう。「余分な加熱を防げる」「消し忘れや吹きこぼれの心配が少ない」「注ぎ口にフタが付いているので熱効率が良く、早くお湯を沸かすことができる」などの利点があります。
③火の通りにくい食材は、先に電子レンジで熱を通してあげば効率よく調理できます。

今月は「新年度開催教室」です

平成23年度は、「ゴルフ」「ボウリング」「ハンドボール」などのスポーツ教室に、文化教室の「いけばな」「お茶」を加えた全14教室を開催しますので、ぜひご参加ください。新しく加わる教室は「レクリエーションクラブ」で、ペタンク、川遊び、ハイキング、ミニバレー、ラジオ体操などいろいろなることに取り組みます。市体育指導員の皆さんが指導しますので、安心してご参加ください。

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「樫(かし)」「ラッソ」は「絆(きずな)」という意味です。誰もが気軽にスポーツや文化活動を楽しみ、「ひとづくり」・「まちづくり」を推進することをクラブの理念としています。



【キャッシング】化粧品、美容器・エステ・絵画など
駅や繁華街の路上でアンケート調査などと称して呼び止め、喫茶店や営業所に連れて行き、不安をあおるなどして商品やサービスを契約させる。
【当選商法】海外宝くじ・電話情報提供サービス・アクセサリーなど「懸賞が当たった」「当選した」「景品が当たった」などと錯覚させ、消費

3月は卒業の月であるとともに、進学、就職などで親元を離れる準備の月でもあります。新しい生活でトラブルに巻き込まれないために、社会経験の少ない若者に多い契約トラブルなどを紹介します。この機会に契約についてご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。
若者を狙う悪質商法!

はい、こちら生活タで消費セ

クレジットカードは本人だけが使えます。他人に貸したり譲渡したカードが利用された場合、カードを貸した本人の借金として返済する義務があります。クレジットカードはきちんと管理しましょう。

クレジットカードのトラブル!

クレジットカードは本人だけが使えます。他人に貸したり譲渡したカードが利用された場合、カードを貸した本人の借金として返済する義務があります。クレジットカードはきちんと管理しましょう。

Consumption life center
人吉市消費生活センター
☎22-2111内線 1215・1216

費者をだましてお金を払わせる商法。
このほかにも、健康食品・化粧品・浄水器などを会員に紹介するだけで手数料がもらえることを強調して販売組織に勧誘したり、十分な説明がないまま商品の契約をさせる商法など悪質商法は数多くあります。そのトラブルの多くは若者の「契約」に対する知識不足から発生します。成立した契約は一方の都合だけでは解約できませんので注意してください。※一定の条件を満たせばクーリングオフ制度による契約の解除ができます。

みぢかなことからエコ講座 市環境課

上手に節約できていますか?

今、地球規模の温暖化による環境の変化が心配されています。皆さんのご家庭からもエネルギー消費によって、地球温暖化の原因になる二酸化炭素などが排出されています。家計の節約にもつながる省エネに努めましょう。今回は「ガス」を節約するためのアドバイスです。

【台所編】
①鍋やフライパンの底からはみ出した炎の熱は無駄になります。はみ出さないように火力を調節しましょう。
②お湯が沸くと「ピー」と音が鳴って沸騰したことを知らせてくれる笛吹きケトル（やかん）を活用しましょう。「余分な加熱を防げる」「消し忘れや吹きこぼれの心配が少ない」「注ぎ口にフタが付いているので熱効率が良く、早くお湯を沸かすことができる」などの利点があります。
③火の通りにくい食材は、先に電子レンジで熱を通してあげば効率よく調理できます。

【お風呂編】
①お風呂は入浴の時間に合わせて沸かし、家族で続けて入るようにしましょう。
②入浴していない時は浴槽にフタをする。とはもちろん、お湯を注水する時も蛇口のスペースを除いてフタを閉めるようにしましょう。
※お風呂の残り湯は、洗濯や掃除などに有効に使いましょ。

Fire Volunteer 消防団



第2方面隊第3分団第2部
(管轄：上原田町・下原田町)
第3分団第2部の現在員は20人。消防魂を胸に「実働部隊」として消防団活動に励んでいます。緊急出動はもちろん、行事や例会などの参加率も非常に高いことが部の自慢です。若い団員が多いためかプライベートでも仲が良く、十分な意思の疎通ができています。旧12分団時代から先輩方が築いてこられた、こうした伝統が今も深く根付いていることに誇りを持っています。部の独自の活動として、龍生園の皆さんと合同で行う避難訓練があります。入所者の皆さんの優しい笑顔と温かい言葉に癒され、職員の方の真剣な表情と熱心に接するたびに、「地域を守る消防団」の重要性和責務に身の引き締まる思いをしています。

団員の所属事業所

九州武蔵精密(株)	辰和工業(有)
丸昭建設(株)	人吉球磨自動車協業組合
グループホームふれあいの家御業園	くまもと製材
HITOYOSHI(株)	樋口自動車整備工場
人吉市役所	(有) パステール
尾方建設	永松板金塗装工業
(有) 福動	南国殖産(株)
人吉衛生設備管理(有)	自営(農業)

ところで、わが部の半数は独身なのですが、独身会長だった部長が昨年とうとう結婚してしまいました。それ以来、あの厳しかった部長が何だか妙に物分かりが良くなって…。恒例の新婚家庭訪問ではメロメロの部長の姿を目の当たりにし、うらやましいやら、しつかりしてほしいやら、団員は複雑な心境です(笑)。最後に、消防団活動は決して楽ではありませんが、仲間がいるので楽しみながら続けられます。これからも地元の方々の「心強い味方」であり続けられるよう努力していきます!



第3分団第2部

よければいいの本

★2月の新刊から★

市図書館 ☎243518

《一般》
子どもが病気になったとき読む本
かじたに 梶谷 まきこ 著
やまだ まこと 監修
山田 真 監修

《児童》
ふうとはなとうし
いわむら かずお 作

子どもが初めて子どもが病気になったとき、どうしますか。この本は、著者が子育てに日々悩み、試行錯誤を重ねた経験から、病院に行く前の「焦らない」「心配しない」しっかりとケアの方法をイラスト入りで紹介しています。

子うさぎの「ふう」と「はな」は、野原で遊んでいると「うし」に出会いました。はじめて見る「うし」の大きさにびっくり、おなかの中には赤ちゃんもいます。驚きと発見を描いてある絵本です。

*3月の休館日は、7日・14日・22日・28日です。

みんなのげんき

健康コーナー

市保健センター (☎24-8420)

ストレッチでしなやかな体づくり

ストレッチは、静かにゆっくりと筋肉や腱を伸ばす柔軟体操です。

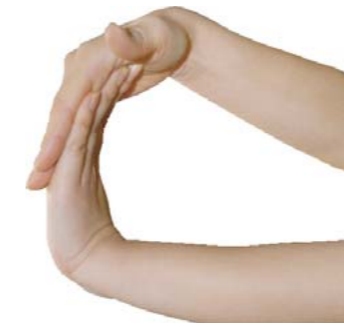
硬くなった筋肉をほぐし、血液の循環を良くすることで凝りや痛みなどを和らげ、疲労回復やリラクゼーションにつながります。

筋肉を徐々に伸ばして、気持ちよいく感じるところで止めることがポイントです。

特別な器具や場所を必要としないため、仕事途中のちょっとした休憩、家事の途中、テレビを見ながらなど「ながらストレッチ」を日常生活に取り入れてみましょう

「ストレッチのポイント」

- ①伸ばしている筋肉を意識して行う。
- ②反動をつけずに行う。
- ③呼吸を止めず、ゆっくり行う。
- ④寒いときは体も部屋も温めてから行う。



《歯を磨きながらストレッチ》
後ろ足のかかとをしっかりと床に着け、ふくらはぎを伸ばしていきま。体重を前足にかけて、重心を前に移動させます。



○ふくらはぎは「第2の心臓」とも呼ばれ、ここをストレッチすることで全身の血行が良くなります。

《テレビを見ながらストレッチ》

片方の腕のひじを曲げ、手のひらを上にして構えます。反対の手で指先をつかんだまま、ゆっくりとひじを伸ばします。



○手首や腕などの筋肉に過度な刺激を与え、体をリフレッシュします。

《仕事をしながらストレッチ》
両手を体の前で組んだまま腕を前方に伸ばします。それから頭を下げて背中を丸めます。いすに座った状態では頭を下げ、手の先で足のつま先を触るように上体を倒します。



○パソコンをよく使うなど、いすに座って作業することが多い方には、特に負担がかかりやすい腰と背中。この部分を伸ばすことで、疲れやすい体質の改善になります。

《そのほかのストレッチ》
片手で反対側の耳に触れるようにして頭を上から支え、体はまっすぐにしたまま頭を横に傾けます。



体の前に伸ばした腕を、逆の手で抱えるようにして引っ張りま。肩の前部分がしっかりと伸びていることを意識しながら、数秒間止めるようにしましょう。

○首周りの緊張しやすい筋肉をほぐすことで、肩凝りの改善になります。



問合せ 市保健センター (☎24-8420)

子宮頸がん予防ワクチン無料接種

対象者 平成22年度中に16歳になる女性の方(平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方) ※対象になる方には個別に通知をしますので、詳細は通知書をご覧ください。

接種料金 無料
無料接種期限 3月31日(木)

ポリオワクチン予防接種

対象者 生後3か月～90か月(7歳6か月)未満の子ども ※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

持ってくるもの 母子健康手帳、体温計、予診票(当日体温は接種会場で、接種前に検温していただきます)

●保護者以外の方が接種に連れて来られるときは、委任状が必要です。(様式は保健センターにあります) ※保護者の押印が必要です

●体温が37.5℃以上の方や下痢の症状がある方は接種できません。

●麻しん・風しん・水ぼうそう・おたふくかぜにかかった方は、治ってから1か月空けてから接種してください。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、治ってから2週間空けて接種してください。

●接種日に通院中の方や接種前2週間以内に病院を受診された方は、必ず病院から「予防接種許可証」をもらってきてください。

期 日	対象校区
4月6日(水)	西瀬・矢岳
4月8日(金)	東間・田野
4月13日(水)	中原
4月15日(金)	東
4月22日(金)	西・大畑
4月27日(水)	全校区

日本脳炎予防接種

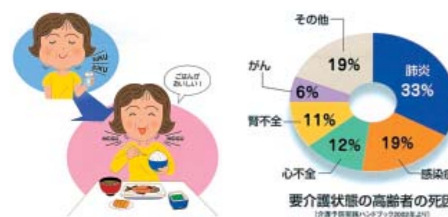
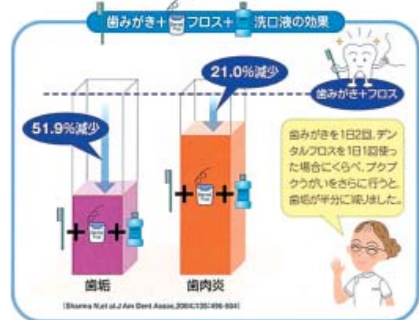
日本脳炎の予防接種は、接種時に3歳～7歳6か月の方と9歳～13歳未満の方を対象に、今年度から積極的に行っています。接種を希望される方はご連絡ください。

子どもの健康と環境に関する全国調査にご協力を!

子どもが、母親のおなかにいるときから13歳になるまでの状況を、定期的に把握する調査が始まりました。

環境リスクが子どもたちに与える影響を明らかにするため環境省が行うもので、全国で10万人が対象になります。

本市でも産婦人科や小児科などと連携し、母子の健康を第一に考えて調査を進めていきますので、ぜひご協力をお願いします。



毎日つづけよう! ブクブクうがい

歯周病予防や高齢者の肺炎予防などのため、毎日の習慣にしたのが「ブクブクうがい」です。

歯みがきとデンタルフロスに加えて、薬用洗口液を用いた「ブクブクうがい」を行えば、歯垢をより確実に落とすことができます。また、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらえば、歯周病対策はさらに万全といえます。高齢者の誤嚥性肺炎のリスクを確実に減らすためには、歯みがきの後にしっかりと「ブクブクうがい」を行い、口の中の細菌を減らし清潔に保ちましょう。また「ブクブクうがい」は口をしつかり結び、頬やあごの筋肉を活発に動かし、むせないように咽頭をふさぐなど咀嚼(噛む)と嚥下(飲み込む)の機能を保つトレーニングにもなります。

歯のはなし 第57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



実に厳しかった寒さも和らぎ、春を感じる季節になりました。皆さんは元氣にお暮らしでしょうか。春は野山を散策するのに良い季節で、心も体も伸び伸びしてきます。「ここにも春が」「あそこにも春が」と野の花を愛で、山菜を摘み取りながら歩く季節の訪れがうれしくて浮き浮きしてきます。

さて、国政はさらに混迷を深め、海図なき航海を続けているかのようなありさまで。一方、地方は厳しい財政運営を余儀なくされており、地域間競争をいかに勝ち抜くかに必死です。

この4年間、人吉は「農業で食べられるまち」「観光で食べられるまち」として「企業誘致」と全力で滑走してまいりました。いよいよ今年は、これら3つの柱の実現に向けて離陸をする年です。おかげさまで人吉の農産物の販売先が広がってまいりました。独自性のあるコメや根菜類、果物、畜産物などを、どんどん契約先に売り込んでまいります。

観光面では、超スピードの新幹線からスローなSL人吉に乗り換えて、人吉球磨の観光を楽しみ企画がでまがりました。企業誘致も、県のご指導をいただきながら必死の売り込みを図っています。「先手あいさつ明るい笑顔」。親切な人吉市民の本領発揮の年でもあります。ガマダシしましょう。

医療のお話し

From the doctor

今月のドクター
人吉市医師会 理事 執行 智子



医療機関を受診するときの注意点
(特に眼科を受診する場合)

今回は、医療機関を受診される際の心得などについて述べたいと思います。その中でも特に眼科を受診される場合の注意点についても述べてみます。

医療機関受診時の心得

- ①まず、最も大切なことは必ず保険証を持参していただくことです。
- ②別の医療機関を受診されている場合は、お薬手帳や健康手帳を、また糖尿病の方はこれらに加えて糖尿病手帳も持参してください。お薬手帳がない場合は、もらっているお薬を持ってきていただくことが大事です。科が違っても、お薬は同じものを使う場合が少なくありません。飲み合わせの問題もあります。
- ③何かの症状があつて受診される場合は、その症状が「いつから」「どのように始まって、どのように経過しているのか」「何かほかの症状はないのか」「先にほかの医療機関を受診したのか、その場合の治療はどのようなものなのか」などを、あらかじめ思い出してから来ていた

だくようお願いします。病院で聞かれてから思い出していたのでは、時間もかかるうえ、重要な症状を言い忘れてしまうこともあります。おじいちゃんやおばあちゃん、お孫さんを預かって連れて来られる場合も、親御さんからこれらのことを聞いてきてください。病気の症状と経過は診断上とても重要です。

④顔色が分からなくなるので、女性の方のお化粧は控えめにお願いします。

眼科受診時の注意点

- ①お持ちのメガネやコンタクトレンズを必ず持参してください。メガネはいつも使っているものだけではなく、老眼鏡などほかに使っているメガネも全部持参していただくほうが良いです。コンタクトレンズに関してはメーカーやレンズ名、処方をお持ちの方はそれも持参していただくことが有用です。受診時は装着していませんが、日ごろコンタクトレンズを使用している方は、そのこともスタッフにお伝えください。
- ②見え方に問題がある場合（視力が落ちた、かすむ、ゆがんで見える、見えない場

所がある。視界の中に何かが見える、飛びものがするなど）は、瞳を開く目薬（散瞳剤）を使用した眼底の精密検査を必要とする場合が少なくありません。その際、瞳が開くのは15分から30分しか時間はかかりませんが、閉じるのには3〜4時間、場合によっては5〜6時間かかります。その間は「ピントがあわない」「まぶしい」などの症状があります（カメラで絞りがかかる状態と考えるとください）。ので、車の運転は危険です。車の運転をして受診されると検査ができず、診断が遅れることになりかねません。できるだけ車の運転をしないで来られるようにしてください。

③先のお化粧について、眼科の場合はアイシャドウやマスカラ、アイラインは控えめにお願いします。

以上、思いつくままに書いてしまいました。他科の先生にはもつと追加すべき点があると思いますが、日ごろの診療でいつも「困ったな」と思っていることについて述べてみました。皆さんが受診される際に少しでもお役に立てばと思います。

みなさんからのおたより

このコーナーでは皆さんからのお便りを紹介します。

先日、人吉市図書館に映画のDVDを借りて見ようと思ひ職員の方に尋ねたら「設置してあるテレビは子ども専用なので見ることができません」と答えられました。もちろん子どもが多くなる休日とかだったら納得がいきますが、平日はガラ空きの状態なので、もう少し柔軟な発想で取り組んでほしいと思うんですよね。その時の対応は「決まりだから仕方がない」といった印象を受けました。もっともっと気配りの心を忘れずに、積極的に取り組んでほしいと強く感じました。居場所がない人もいますので。どうぞよろしくお願いします。

松本さん（人吉市）



人吉梅園の梅の花

（市図書館からお答えします）

日ごろから市図書館をご利用いただき誠にありがとうございます。ご来館の際、不快感を与えましたことを、まずお詫び申し上げます。さて「図書館内で映画を見たい」というご要望ですが、これまで幼児・児童およびその保護者への配慮から、図書館の視聴覚ライブラリー設備は小学校低学年児童および幼児専用にしてきた経緯があります。今後はそれらの方への支障がない範囲で、大人の方も視聴覚ライブラリー設備を利用していただけるようにしていきますのでご了承ください。なお、現在ご覧いただけるものはVHSビデオ

テープだけで、DVDソフトを視聴できる設備はありません。予算の問題などがありますが、改善に向けて努力していきたいと考えています。今後さらに資料やサービスの充実に努力していきますので、図書館のご利用をよろしく願います。

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。

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。

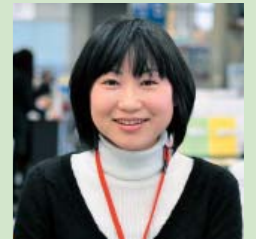


人吉城跡で行なわれた保育園児マラソン大会の1コマ。保護者の応援を受けて、みんな笑顔で全力疾走！

今月のナイスショット!

市役所の FRESHMAN

やまぐち
山口 るみこ
市民課市民係
『日々の出会いを大切に、笑顔で頑張ります』



新燃岳噴火による 火山灰にご注意ください

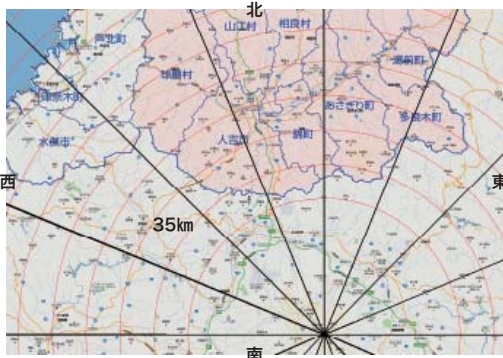
1月下旬から鹿児島・宮崎県境にある新燃岳（1,421メートル）の活発な噴火活動が続いています。

周辺では避難勧告が出されるなど住民生活に深刻な影響をおよぼしているほか、噴出した火山灰の広がりによって幅広い地域に被害が発生しています。

今後も噴火活動が続き、本市に多量の火山灰が飛来した場合、健康や農作物・農業用施設、観光、交通など幅広い



▶噴火活動が続く新燃岳



▶新燃岳からの距離

分野で被害が発生する恐れがあります。特に南方からの風が吹きやすい8月から9月に噴火した場合は注意が必要です。

2月23日現在、人吉球磨地域で被害は発生していませんが、現在、市では災害対策本部会議などで対策を検討しています。今後、広報ひとよしや市ホームページなどで決定した対策をお知らせしていきます。

問合せ 市地域生活課危機管理係（☎21111内線2111）



▶災害対策本部会議



▶集められた火山灰（都城市）

火山灰の健康への影響について

火山灰が健康被害を起こすことは少ないとされていますが、せきなどの呼吸器系への影響や、目の痛み・かゆみなどの症状などを引き起こすことがありますので注意が必要です。

呼吸器系の症状：健康な方でも、せきの増加や炎症などを伴う胸の不快感を感じる場合があります。ぜんそくや気管支炎、肺気腫など慢性的な肺疾患がある方や、深刻な心臓疾患がある方は特に注意してください。

目の症状：火山灰のかけらによって、目に引っかけ傷（角膜剥離）ができたり、結膜炎になることがあります。コンタクトレンズを使用している方は特に注意してください。

皮膚への刺激：まれに火山灰によって皮膚に炎症が起きる方もいます。

火山灰対策

- ① 全てのドアや窓を閉めておく。
- ② できるだけ外出を控える。
- ③ 外出するときはマスクやゴーグルを着用する。
- ④ コンタクトレンズを外してメガネを着用する。
- ⑤ 火山灰が降ると見通しが悪くなり、道路に積もると滑りやすくなるため交通事故に注意する。

Editorial

編集後記

編集室から

若いときは健康に絶対の自信がありました。が、40歳を過ぎたところからすぐ風邪をひくようになり体力も低下してききました。

先日行った人間ドックでは血糖値や肝機能などの数値が悪化しており、お医者さんから指摘された最大の理由は食生活と運動不足。暖かくなるこれからの季節、気合いを入れて栄養バランスの良い食生活や趣味のバレーボールに取り組み、健康を取り戻したいと思えます。



今月の表紙

ひとよし春風マラソン (2/20・ゴール)

史上最多の参加者でにぎわった第8回ひとよし春風マラソン。親子の部の参加者が、仲良く笑顔のゴールです。