

物語都市ひとよし

# 広報 ひとよし

**主な内容**  
**CONTENTS**

- ・ふるさと再発見 相良三十三観音めぐり … P 2～3
- ・第56回人吉花火大会 …………… P 4
- ・平成21年度決算報告 …………… P 6～7

No.924  
**10**.1  
Oct/2010

# 人吉市内の観音さま

市内12札所の観音さまです



1 番 清水観音 2 番 中尾観音



3 番 矢瀬が津留観音 4 番 三日原観音



6 番 嵯峨里観音 7 番 石室観音



8 番 湯の元観音 9 番 村山観音



10 番 瀬原観音 11 番 永田(芦原)観音



13 番 観音寺観音 33 番 赤池観音

**お接待**

三十三観音めぐりには、人吉球磨の美しい自然や歴史の建造物など魅力がたくさんある。その中の最も大きな魅力の一つに、昔から変わらず引き継がれてきた、地元の人たちによるお接待がある。

一斉開帳の時期になると参拝者のために朝早くから、お茶や地の物を使った手作りの料理が並ぶ。石室観音でお接待をしている方が「お接待用の料理を作るのが悩みでもあり、楽しみでもあります」と話されたのが印象的だった。

参拝者が参拝を終えると「お茶でもいかがですか?」と笑顔でお茶をすすめる。そのあと始まる世間話に参拝者の顔もほころぶ。こんな場面

が各札所で繰り返し広げられる。郡市外からのバスツアーに添乗し三十三観音の説明を続けられている人吉観光案内人協会の鶴上寛治会長は「(バスツアーの客は)人と人との交流を楽しみにして来られる方が多い。お接待に出された煮豆を気に入って、レシピをもらって帰る方もいました」と話された。

**観音めぐりのマナー**

観音めぐりをする際に気を付けたことは何か? 9番札所の堂守をされている観蓮寺の那須住職にお尋ねしたところ「観音めぐりは心の洗濯。お接待の人やほかの参拝者とのふれあいや情報交換を楽しみながら、2〜3年かけてゆっくり一巡されるのもいい

のではないでしようか。お参りする際には、後から来られる人のために観音さまの正面をはずして横にずれてお参りし、観音さまをお参りした証である『法印帳』は、参拝したあとに押印するようにしましょう」とお話しになりました。

また、旬キャン発行のパンフレット「相良三十三観音めぐり」にもあるように一斉開帳期間にお接待を受けた場合は心付けをするのが礼儀だろう。

**ひとよし再発見**

「地元の人がお参りを続け、お接待を続けてきたから、そのままの形で観音めぐりは続いてきた。純朴な土地柄、『おひとよし』な土地柄のおかげ」(鶴上会長談)と言われるよ



うに、この人吉球磨の純朴な土地柄ゆえ続いてきた三十三観音めぐり。しかし意外と人吉に住む私たちが知らないことも多い。

故郷の自然を愛でながら、お接待で心の交流を楽しみ、受け継がれてきた歴史、文化を学ぶ。あなたも、そんな一日を過ごしてみたいか? 発見できるかもしれない。



**市内観音さまマップ**

アズキ…一斉開帳など特別な日に開帳ミドリ…年間を通じて常に開帳



# ふるさと再発見

人とふれあい  
自然とふれあい  
歴史とふれあう

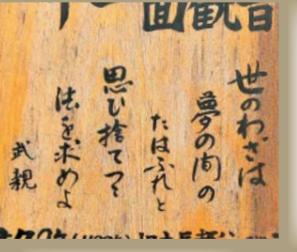
## ◆相良三十三観音めぐり

**相良三十三観音めぐりとは**

相良三十三観音めぐりは、人吉球磨の各所に点在している35観音(22番札所と24番札所が2つずつある)を巡拝するもので、秋の彼岸は1週間、春は平成13年から1日だけ全ての観音堂が開放される「一斉開帳」が行われている。近年は観光資源としても注目され、「ひとよし・くま旬夏秋冬キャンペーン実行委員会」(旬キャン)の主要事業として、PRも行われている。その成果もあり、参拝者数も増加。平成12年の秋の一斉開帳時には、のべ3万6,514人だった参拝者数が、平成21年には初めて5万人を突破(のべ5万6,494人)した。

**始まりは江戸時代**

「相良三十三観音めぐり」が始まった時期は特定されていないが、一説によると330年ほど前とも言われている。遅くとも、江戸時代の中頃には成立していたものと考えられている。また、この三十三観音めぐりは庶民の中から自然発生的に生まれてきたものだと考えられている。



御詠歌 (ごえいか)



巡礼服・杖・鈴



法印帳

参拝した証に各観音堂にある法印を押印する。観光案内所などで販売。

## 生活排水処理施設整備計画区域（原案）へのご意見を募集します

市では熊本県生活排水処理施設構想の策定にともない、生活排水処理施設整備計画区域の原案を策定しました。公共下水道区域と浄化槽区域の区域分けを行い、今後の生活排水の処理構想として適切に運用するものです。

下記計画図をご覧ください、今回策定したこの原案について幅広いご意見をお聞かせください。また、図面の縮尺の関係で公共下水道区域と浄化槽区域の境が判断できない方は、お気軽に市下水道課までおたずねください。

**募集期間** 10月1日（金）～15日（金）

**提出方法** 住所、氏名、電話番号を記入し、持参、郵送、FAX、Eメールでご提出ください。

**意見の取扱い** ①提出いただいたご意見を考慮して、計画区域の検証、調整を行う予定です。  
②ご意見の概要と市の考えを、市ホームページおよび市下水道課で一定期間公表します。

**注意事項** ①ご意見は氏名などの個人情報を除き公表することがあります。  
②ご意見の提出様式は定めていません。

**提出・問合せ** 市水道局下水道課（〒868-0085 人吉市中神町城本1345-1  
☎22-2111（内線6123、6124）、FAX24-5929）  
Eメール gesuidou@city.hitoyoshi.lg.jp

# 人吉花火大会

10月11日（月） 体育の日

※小雨決行・荒天10月30日（土）

午後7時～8時30分

中川原公園・ふるさと歴史の広場

### 交通規制のお知らせ

当日は下記地図のとおり交通規制を行います。特に水の手橋と水の手橋から中央信金までの道路は、午後4時から全面通行止めになりますのでご注意ください。

また、大手橋から人吉乳児保育園そば三差路までが一方通行になり、大手橋は午後6時30分から9時30分までの間、歩行者専用道路になります。車両の進入は一切できません。（花火大会延期の場合、交通規制も同様に延期になります）

関係各町内の皆さんには、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 人吉商工会議所（☎22-3101）

市観光振興課（☎22-2111内線5141）



※翌日の10月12日（火）午前6時から、クリーン人吉運動早朝清掃が行われます。

平成21年度普通会計

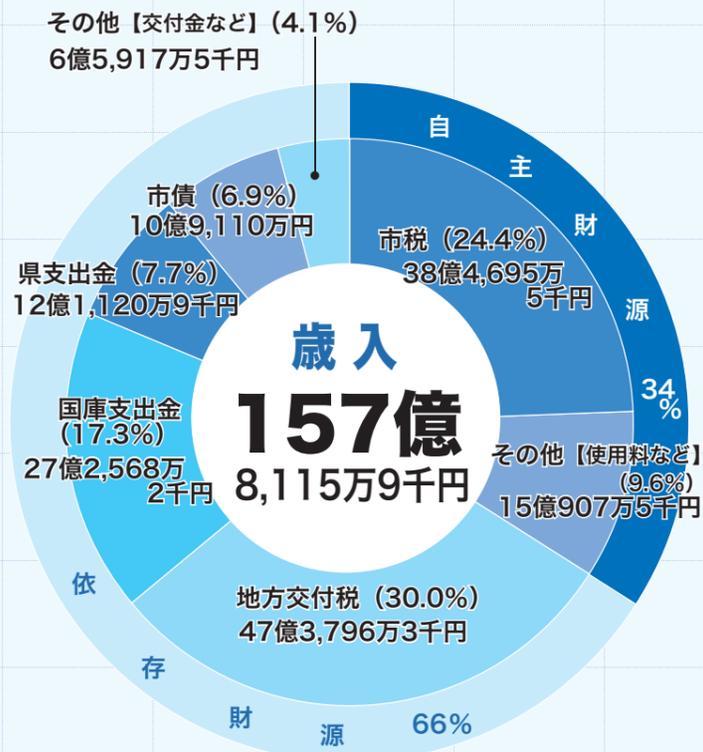
# 決算報告

※ここで使用している数値は、平成21年度地方財政状況調査票のものです。平成21年度決算については、市議会の決算特別委員会で審議され、認定されることとなります。

平成21年度普通会計歳入額は157億8,115万9千円で、前年度と比較して9億5,198万3千円の増。歳出額は152億1,501万3千円の増。歳出額は前年度より8億8,283万6千円の増になりました。歳入歳出差引額は5億6,614万6千円のプラスで、前年度より6,914万7千円の増になりました。

歳入は158億円

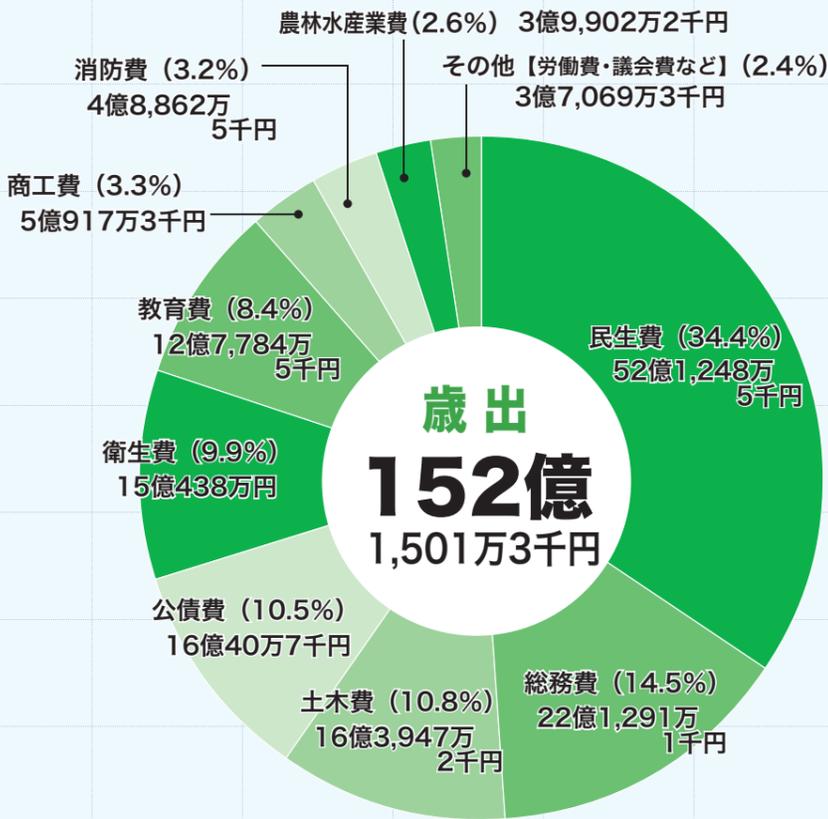
歳入では、国庫支出金や県支出金などが前年度より大幅に増加し、市税や使用料などが減少しました。国庫支出金は前年度と比べて約44%（約8億3千万円）増えています。これは世界的な不況を受けて国の経済危機対策予算が増加し、それによって、国から人吉市に交付されたお金が増えたものです。また、県支出金も前年度比約32%（約2億9,400万円）増えています。これは、不況によって職を失った人の雇用を創出するための



お金（緊急雇用創出交付金など）が県から市に交付されたことが主な要因です。市税は景気の低迷や人口の減少により前年度と比べ約1億5,500万円減少し、歳入全体の約24%にとどまっています。この市税と使用料・手数料などを合わせた自主財源（人吉市が自主的に確保できる財源）は歳入全体の34%しかなく、国からの地方交付税や国庫支出金などの依存財源に頼っている状況は長年変わっていません。

【用語解説】

〔普通会計と公営事業会計〕 自治体の会計は、大別して普通会計と公営事業会計に区分されます。人吉市の普通会計は、一般会計、カルチャーパレス特別会計、人吉球磨地域交通体系整備特別会計の3会計です。  
**自主財源** 市町村が自主的に確保できる財源  
**依存財源** 国や県の意思決定に基づき取り入れるもの  
**市税** 市民・事業所から納められる税金  
**地方交付税** 国が財政状況に応じて配分するお金  
**国庫支出金** 特定の事業のため国から交付されるお金  
**県支出金** 特定の事業のため県から交付されるお金  
**市債** 特定の事業のため借り入れるお金  
**民生費** 子どもや高齢者などの支援に使うお金  
**総務費** 市の一般的な運営管理に使うお金  
**土木費** 道路や橋などの整備や維持管理に使うお金  
**公債費** 市の借金（市債）を返済するお金  
**衛生費** 健康診断やごみ処理などに使うお金  
**教育費** 小・中学校や生涯学習などに使うお金  
**商工費** 商工・観光振興に使うお金  
**消防費** 消防組合負担金、消防団活動に使うお金  
**農林水産業費** 農業・林業振興に使うお金



歳出は152億円

歳出では、総務費、教育費、民生費などが増加し、土木費などが減少しました。総務費は前年度より約44%（約6億7,800万円）の大幅増になっています。これは定額給付金の給付（約5億8千万円）などが主な要因です。子どもや高齢者、障がい者などの支援に使う民生費も前年度より約

決算で見る平成21年度の主な事業

▼定額給付金事業  
 ……5億8,048万8千円  
 人吉市内の給付対象世帯1万5,744世帯のうち99・7%にあたる1万5,596世帯に給付しました。

▼保育所運営費  
 ……11億710万円  
 とも働き世帯が増加傾向にあることで、安心して子育てしやすい環境を整えるため、保育園の適正な運営ができるようにしています。

▼広域行政組合負担金（し尿・ゴミ処理施設）  
 ……10億1,928万円  
 人吉市から排出されるごみなどを適正に処理し、快適な生活環境を保持するために使われています。

▼道路維持費  
 ……1億1,050万8千円  
 道路舗装面の劣化や破損した排水溝の補修などを行うことで、交通の安全確保だけでなく、地域の環境整備もできました。

▼西瀬小学校耐震補強工事  
 ……1億392万3千円  
 耐震診断で強度に不安があった西瀬小学校の旧校舎棟の耐震補強と、あわせて老朽化に伴う大規模改修を実施。安心・安全な学校生活ができるようになりました。

▼観光ソフト事業  
 ……5,839万5千円  
 SL人吉運行などで全国的に知名度がアップした「観光ひとよし」の魅力ある情報を提供するのために、観光パンフレットや観光マップなどを作成しました。

## 年金の「カラ期間」はありませんか？

20歳から60歳になるまでの40年間、国民年金や厚生年金などの公的年金制度に加入して保険料を納めた方には、65歳から月額66,008円の老齢基礎年金が支給されます。

### カラ期間って何？

「年金の加入期間が数年足りなかったので年金がもらえない」といった深刻な話をよく耳にします。老齢基礎年金を受給するためには、公的年金保険料を納めた期間と国民年金保険料納付を免除された期間などが通算して25年以上あることが必要ですが、この25年には通称「カラ期間」が含まれます。

この「カラ期間」は20歳以上60歳未満のときに、

- ①厚生年金加入者の被扶養者であった
- ②学生だった
- ③海外在住で日本に住民票がなかった

場合などで、国民年金に任意加入をしていない期間です。

### 本人の申し出が必要です

これらの「カラ期間」は年金の未加入期間となっており、日本年金機構にはその記録が残っていません。原則として本人の申し出により「カラ期間」の有無が調査されます。

25年の資格期間を満たせない方で、カラ期間があると思われる方はぜひご相談ください。老齢基礎年金が支給される可能性があります。

### カラ期間がある方で25年の資格期間を満たす例

20歳	22歳	42歳	46歳	60歳
①学生期間 2年 (カラ期間)	②厚生年金加入期間 20年 (納付期間)	③国民年金保険料納付免除期間 4年 (免除期間)	国民年金保険料 未納付期間 14年	

①+②+③=26>25年なので、学生時代のカラ期間や国民年金保険料納付免除期間などによる減額はありますが、老齢基礎年金は支給されます。

問合せ >>>八代年金事務所 (☎0965-35-6123) >>>市保険年金課国保年金係 (☎22-2111内線1222)

## 計量器 定期検査のお知らせ

取り引きや証明に使用する計量器は、法律により2年に1回の定期検査を受ける必要があります。人吉市での検査を下記のとおり行いますので、該当する計量器をお持ちの方はお近くの会場で検査を受けてください。

**持参物** 計量器(質量計など)

**手数料** 1台あたり500円～2,200円

**検査対象** ①商店などで商品の売買に使用するはかり②病院、薬局などで使用している調剤用のはかり③学校、病院、保育園などで使用している体重測定用のはかり④農協、漁協など流通物資の集荷、出荷などに使用するはかり⑤宅配などの運送業者などが貨物の運賃算出用に使用するはかり⑥農業、漁業などの生産者が生産物などの売買に使用するはかり

**問合せ** (社)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室 (☎096-369-2151)

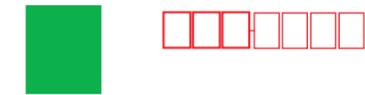
検査日	受付時間	検査場所
10月25日(月)	午前10時～午後4時	東西コミセン
26日(火)	午前9時～午後4時	人吉球磨能力開発センター
27日(水)	午前9時～午後2時30分	勤労青少年ホーム

(正午～午後1時は除きます)

## 最優秀賞



瓜生 朱里 (中原小6年)



市が男女共同参画週間にちなんで募集した「1枚のはがきからの男女共同参画」作品は、昨年を大幅に上回る、1,238点の応募がありました。

この一枚のハガキが、身近なところから男女共同参画を考えるきっかけになればと思います。

最優秀賞1点、優秀賞10点の作品をご紹介します。(敬称略)



# 1枚のはがきからの男女共同参画

## 優秀賞 [10点]



小村 優弥 (人西小1年)



松舟 皇陽 (人西小4年)



永岡 珠瑠 (人西小5年)



永田 理子 (第三中1年)



西田 芽衣 (第二中2年)



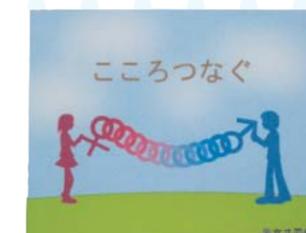
木下 絵莉 (第一中3年)



恒松 愛乃 (人高2年)



浦野 将人 (九技専専門課程1年)



高松 朋弘 (九技専高等課程3年)



西橋 恵美子 (一般)

# みんなの学舎

## 第4回

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ます。



### 東間小学校



東間小学校は、創立137年を迎えた人吉球磨で最も歴史がある学校です。現在、全校児童は335人で14クラスです。

東間小学校の教育の源流は「至誠」|| きわめて誠実なこと。

「出藍」|| 弟子がその師よりもすぐれていること。

「撝謙」|| 撝は奮い起こし発揮すること。謙は、へりくだること。の3つの言葉です。

「夢と憧れと感動を子どもたちに！」をスローガンに掲げ、特色ある教育「夢育」の推進に向けて、全職員が「こころ一つに全力を尽くす」という熱い思いで日々の教育活動にあたっています。

## 「至誠」「出藍」「撝謙」

— 心ゆたかであくましく、自ら学ぶ、子どもの育成 —

初代校旗 第2代校旗 第3代校旗



**第3代校旗完成**

3月12日、第3代校旗の完成披露目式がありました。

第2代校旗は大正8年製作の初代校旗に続いて、昭和48年に製作されましたが、色あせや痛みがひどくなっていました。

そこで校旗製作実行委員会が広く寄付を募り、地域はもとろん遠方の卒業生からも多くの善意が寄せられ、新調することができました。皆さんの学校への熱い思いを感じながら、これからも教育活動にあたりていきます。



**読み聞かせボランティア**

P.T.A.の母親部長を中心に、28人のボランティアの皆さんが毎週月曜日に1年生の2クラス、木曜日に1・2年生の4クラス、各学期1回の全校読み聞かせを行っています。



**あいさつ運動**

質の高い「あいさつ」ができるように、毎朝校長自ら率先して指導に取り組んでいます。運営委員会の子どもたちも月・水・金曜日に西門に立って明るいあいさつ運動を行っています。また、毎月10日の週にはP.T.A.と連携した運動も行っています。



=ひとよしで頑張っている人を紹介します！=

### 高木惣吉記念館を通して 人吉から平和の心を広げたい 川越 郁子 さん (矢黒町)

**かわこえ いくこ**  
昭和22年3月17日生まれ。A型。趣味は園芸・読書・音楽鑑賞など。特技は書道。川越さんの父・重男さんが高木惣吉の母方のいここにあたる。座右の銘は良寛の言葉「心月輪」。何ごとにも動じないでひょうひょうと物事にあたりたいそうだ。

**第**二次世界大戦の終戦工作に命がけで奔走した人吉出身の海軍少将・高木惣吉。彼が残した膨大な資料や遺品を相続した父・重男さんの遺志を継ぎ、現在、10月10日の「高木惣吉記念館」開設に向けまい進中だ。

「高木惣吉の資料館づくりを手伝ってくれ」とお願いされていた最愛の父が亡くなったのが平成18年。心の整理がつくまで2年間を要した。三回忌が終わり、「今やらないと子どもたちに伝えることができなくなる」と思い立つ。旅館の女将だった川越さんは女将を長男の嫁に譲り、重点を資料研究に。高木の資料は膨大で、とりあえず、手につくものから整理を始めた。

もちろん不安もある。「戦争の痛みを知らない私が自分の言葉で戦争を語ることは、戦争を経験された方に対して失礼なことかもしれない」という葛藤。知れば知るほど葛藤が大きくなる。そんな時、大学の先輩でもあり川越さんが慕っている郷土史家・渋谷敦さんの「その不安な気持ちも一緒に展示すればいい」という言葉に励まされた。「今まで整理したのを見て感じていただく。事実を事実として伝える」と覚悟を決める。

「ここを訪れていただくことで一つだけでもいいから何かに出会い、感じてもらえればいい。そして人吉から世界へ平和の心が広がっていく」と願いを語る川越さん。「訪れた人同士や自分たちと会話があり、お互いに気づき合う。そんな記念館ができればいいですね」。

## 人と動物のふれあい 動物フェスタ'10

9月23日、13回目を迎えた「動物フェスタ'10」が石野公園で開催されました。動物愛護月間にちなんだこのイベントの一番の人気は犬・猫のオーナー探し。当日は生後3〜4か月程度の犬25匹と猫54匹が登場。お目当ての犬、猫のオーナーに決まった人は満面の笑顔を見せていました。主催者の人吉球磨獣医師会の秋山二三幸さんは「人吉球磨9か所の動物病院で健康検査をしてオーナー募集をしている。飼い主を見つけて動物の殺処分を少なくしていくための取り組み」と話されました。



## SLとブルートレインが合体 BSデジタル号来入

9月4日、JR人吉駅になったブルートレイン3両をけん引したSL人吉が到着しました。JR九州とNHKの共同プロジェクトでブルートレインを仕立てた特別列車「BSデジタル号」です。この列車は9月3日から5日にかけて九州をぐるっと1周する行程の中で人吉駅に立ち寄ったもので、駅周辺には情報を知った鉄道ファンが大集合。ホームで行われた人吉温泉観光協会主催歓迎イベントも大盛況でした。この様子は全国に生中継で放送され、紹介されました。

## 笑顔で暮らせるひとよしに みんなしあわせ☆スマイルフェスタ

8月29日にスポーツパレスで健康と福祉をテーマにした、第2回みんなしあわせ☆スマイルフェスタが開催され、子どもから高齢者までたくさんの方でにぎわいました。「元気！百歳万歳」のコーナーでは、広報ひとよし9月1日号の敬老特集でも紹介した101歳の前田ハナさんと100歳の茂田ヨシ子さんが田中市長と対談。市長と前田さんたちのかけあいに会場からは驚きの声や笑いが起こりました。また「えがおコンサート」には、前回は出演された荒川知子さんと



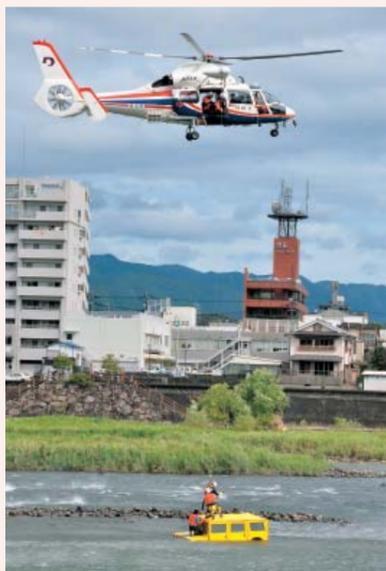
ご家族が登場。荒川さんの澄んだリコーダーの音色や歌声に会場からは感動の拍手が贈られました。演奏後、荒川さんは「しあわせの」まちづくり親善大使に任命され、市長から委嘱状を受け取りました。荒川さんは「人吉市は山と川がきれいで大好きなところ。コンサートで全国をまわる時に紹介したいと思います」と話されました。そのほか、会場は、おもちゃを交換する「かえっこバザール」や、おじゃめ（お手玉）づくり体験、バザーコーナーなど一日中大盛況でした。

## 災害は待ってくれない！ 熊本県総合防災訓練

村山公園多目的広場では、市消防団による埋没車両・倒壊家屋からの被災者救助訓練などが行われ、訓練参加者は機敏な動きを見せました。また、球磨川の増水で取り残された人を県の防災ヘリコプターや自衛隊のヘリコプターで救助する訓練がありました。球磨川左岸にはなるべく近くで訓練を見ようとする市民が集まり、携帯電話のカメラで写真を撮る姿も見られました。



9月5日、63機関約1,000人が参加した熊本県総合防災訓練が、人吉第二中学校を主会場に開催されました。防災関係機関相互および防災関係機関と住民との連携強化、住民の防災意識の高揚、防災関係機関職員の能力を目的としたものです。当日は、大雨による河川の増水・氾らんや土砂崩れなどの発生を想定。災害本部が設置された第二中学校では体育館への住民避難訓練や救助訓練がありました。また地震の揺れを体験できるコーナーが人気で阪神淡路大震災の揺れなどを体験しようと列ができていました。



## 秋のじゅぐりっと博覧会 じゅぐりっとマーチ



秋のじゅぐりっと博覧会開幕！初日の9月23日には、相良三十三観音秋の斉開帳にあわせ第2回「じゅぐりっとマーチ」が行われました。当日は5km、10km、20kmコースに計237人が参加。参加者は秋の人吉の風景と、相良700年の歴史文化を感じさせる相良三十三観音ウォーキングを楽しんでいました。八代郡から参加した山本廣子さんは「相良三十三観音めぐりは初めてですが、奈良、京都の寺社めぐりの延長のように歴史文化を感じます」と印象を語っていました。

9月20日、郷土の偉人「日野熊蔵」の日本初飛行100周年を記念したシンポジウムがカルチャーパレスで開催されました。第一中学校吹奏楽部による日野熊蔵作詞の「飛行機唱歌」などのオープニング演奏・歌の披露のあと、郷土史家・渋谷敦氏による基調講演、金澤康次崇城大学教授ほか2人のパネリストによるパネルディスカッションなどがあり、約250人の参加者は熱心に聴き入っていました。また、当日はスポーツパレスでの紙飛行機大会や同駐車場でのラジコン飛行機実演会など多彩な催しも行われました。

## 日野熊蔵初飛行100周年記念 郷土の偉人・日野熊蔵シンポジウム



# 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 スポーツパレス ☎22-16888 水道局 ☎22-54977  
 保健センター ☎24-84200 石野公園 ☎22-67000 人吉城歴史館 ☎22-23244

## お知らせ

### 10月の祝日のごみ収集

10月11日（月）は祝日（体育の日）ですが、月曜日が収集日となっている地区のみ指定された種類のごみを収集します。

※人吉球磨クリーンプラザは休場のため搬入できません。  
**問合せ** 市環境課廃棄物対策係、人吉球磨クリーンプラザ ☎22-14144

### 「シカ広域一斉合同捕獲」入山にご注意を

10月10日（日）から24日（日）までは九州脊梁山（せきやま）シカ広域一斉合同捕獲期間です。一斉捕獲日は10月10日（日）・17日（日）・24日（日）の3日間です。紅葉時期を迎えますが、山地に入られるときは安全確保や事故防止に十分ご注意ください。

**問合せ** 球磨地域振興局森林保全課 ☎24-41900、市農林整備課林務係



## 障害者等福祉手当

### 対象者は申請を

市では、障がいを持つ方を対象に、障害者等福祉手当を支給します。

**対象者** ①身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で、平成22年度市民税額が均等割額以下の世帯に属する方。

②平成22年10月1日現在で、本市に1年以上住んでいる方。  
**支給額** 4千円

（12月に支給します）

**申請に必要なもの** ○身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳 ○手帳所持者もしくはその保護者名義の金融機関の預金・貯金通帳 ○印鑑

**受付締切** 10月29日（金）  
**問合せ** 市福祉課障がい者支援係

### 子ども手当10月期の振込は10月7日です

平成22年度10月期（6月～9月分）の子ども手当は、10月7日（木）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。

また、子ども手当は、全額または一部を人吉市に寄付することが出来ます。寄付していただいた子ども手当は、子ども・子育て支援事業のために使わせていただきます。詳しくはお問い合わせください。

**問合せ** 市福祉課児童福祉係

### 就学時健康診断を行います

来春の小学校入学予定児童の就学時健康診断を次の日程で行います。

- 10月15日（金） 中原小学校
- 10月20日（水） 東間小学校
- 10月21日（木） 人吉西小学校
- 10月29日（金） 西瀬小学校
- 11月2日（火） 人吉東小学校
- 11月9日（火） 大畑小学校

※対象者には個別通知があります。

**問合せ** 市学校教育課教育係

### 市ホームページからアクセス

#### 都市計画用途地域図

市の都市計画用途地域図は、これまで県のホームページ「熊本県・市町村共同行政情報インターネット地図公開システム」上でご覧になれましたが、市ホームページから前記システムへアクセスして、ご覧いただけるようになります。

りました。

詳しくは、市ホームページから「人吉市都市計画用途地域」で検索してください。

**問合せ** 市都市計画課計画係

### 全国都市交通特性調査にご協力ください

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省では人吉市をはじめとする全国70市60町村と協力して、人の動きに関する交通実態調査を実施します。市内から無作為に抽出したご家庭に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。

**問合せ** 国土交通省九州地方整備局広域計画課 ☎0120-8861332

### 検察審査会 DVD貸し出し

検察審査会は、選挙権を有する国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が、検察官が行った不起訴処分を、検察審査会では、希望される方にこの制度をドラマ形式で紹介したDVDの貸し出しを行っています。

**問合せ** 熊本検察審査会事務局 ☎09613251212

## 募集

### ひとよし産業祭 出品者募集



11月13日（土）・14日（日）に開催される「ひとよし産業祭」の出品者を募集します。

**内容** ①野菜の品評会 農家の皆さんが丹精込めて作った野菜をぜひ出品してください。※出品者は農業者に限ります。

**申込方法** 11月12日（金）午前9時～午後4時に産業祭会場に出品物を持参・受付をしてください。

②漬物自慢コンテスト 手作りの自慢の味の漬物を出品してください。※出品者は市民の方であれば、どなたでも可。

**申込締切** 10月20日（水）  
**申込方法** 問い合わせ先に電話で申し込んでください。

**表彰** 産業祭時に優秀作品の表彰を行います。  
**問合せ** JA下球磨営農センター ☎2830600、市農業振興課農政係

### レッツ シング ア ソング トゥギャザー

犬童球溪先生が日本語の歌詞をつけた「旅愁」の原曲「ドリミング オブ ホーム

アンド マザー」を犬童球溪顕彰音楽祭のステージと一緒に歌ってくれる方を募集します。人吉球磨地域のALT（外国語指導助手）も参加します。

音楽を通じて国際交流をしてみませんか？

**出演日時** 11月14日（日）午後6時30分開演の「音楽の夕べ」

**募集人数** 30人

**申込締切** 10月13日（水）  
**申込方法** 電話でお申し込みください。

**申込・問合せ** 市文化振興課文化係

### 一日司書体験参加者募集

**内容** パソコンによる本の貸し出し・返却の実習と体験、絵本による読み聞かせの練習、本の修理、書架の整理（終了後、一日司書体験認定書を授与します）

**期日** 11月7日（日）  
**時間** 午前8時50分～午後3時

## 場所 市図書館

**対象者** 人吉球磨在住で小学生以上の方（団体での申し込みは不可）

**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みるか、電話で申し込んでください。

**申込期間** 10月4日（月）～22日（金）午後5時まで  
**申込・問合せ** 市図書館 ☎243518

### 人吉球磨読書感想画コンクール作品募集

**応募資格** 人吉球磨在住の幼児

**応募規定** ①画用紙（27cm×38cm程度・色画用紙可）  
 ②絵本の模写はしない  
 ③応募票を画用紙の中央下にノリ付け（応募票は図書館に用意してあります）

**募集締切** 11月30日（火）  
**募集・問合せ** 市図書館 ☎243518



↓点線に沿って切り取ってください

POST CARD

8 6 8 8 6 0 1

お手数ですが50円切手をお貼りください

◎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 ( )



このポストカードは、みなさんからのおたより(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.924/2010.10)

**「食品適正表示推進者」講習会参加事業所募集**

県では、適正な食品表示や消費者への食品表示に関する正確な情報提供などを行う「食品適正表示推進者」の食品関連事業所への設置を推進しています。食品適正表示推進者に登録されるための講習会に参加される事業所を募集します。

**期日** 10月26日(日)  
**時間** 午前10時30分～午後3時30分

**場所** 球磨地域振興局  
**募集事業所数** 100事業所  
**程度** (定員になり次第締切)  
**受講料** 1,200円

**申込方法** 球磨地域振興局球磨農業普及・振興課に備え付けの申込書に記入し、FAXまたは郵送で申し込んでください。

**問合せ** (社)熊本県食品衛生協会 (☎096-33312247)

**くまもとハートウィーク 参加者・出展者募集**

毎年12月3日～9日は障害者週間です。県では障がいのある方への理解を広げるため「くまもとハートウィーク」を開催。出展者・参加者を募



**「県内の障がい者芸術展」作品募集**

障がいのある方の絵画、書、陶芸、工芸などの作品を募集します。応募作品は11月16日(火)から21日(日)の期間、県立美術館分館で展示されます。

**応募締切** 10月15日(金)  
**申込・問合せ** 熊本県身体障害福祉団体連合会 (☎096-35417371)

**「びぶれず広場ふれあい路上パフォーマンス」参加者募集**  
障がいのある方や、障がいのある方々を応援する思いのある方による合唱、バンド演奏、ダンス、パントマイムなどのパフォーマンスを12月5日(日)に熊本市の熊日会館びぶれず広場で行っていただく方を募集します。

**応募締切** 10月15日(金)  
**申込・問合せ** NPO法人エッグス地域活動支援センタースクランブル (☎0967-0087)  
※詳細については問合せ先にお尋ねください。

**催し物**

**石野公園まつり**

～南九州クラフトフェスティバル～  
**日時** ★10月23日(土)  
午前10時～午後9時  
★10月24日(日)  
午前10時～午後4時30分

**会場** 人吉クラフトパーク石野公園  
**内容** ★ステージ催事 ★お楽しみゲーム ★昔遊びコーナー ★クラフト実演・体験、展示即売会 ★球磨焼酎を楽しむ酒器コンテスト ★日野熊蔵展 ★球磨焼酎試飲コーナー ★呈茶(有料) ★フリーマーケット ★出店コーナー

★夜間開演時の「夢あかり」(キャンドルナイト) ★特別体験メニュー ★球磨拳大会  
※雨天時はステージ催事は中止。  
**問合せ** 人吉クラフトパーク石野公園 (☎26700)

**東間校区ウォーキング大会**

**期日** 11月7日(日) ※小雨決行  
**時間** 受付11時20分から

**相談**

CONSULTATION

**消費生活なんでも相談会**

契約問題や借金問題など日常生活の心配事についてご相談ください。  
**対象者** 人吉球磨地域に居住している方

**期日** 10月24日(日)  
**時間** 午前10時～午後3時  
**場所** 市総合福祉センター  
※予約不要ですが、予約があれば優先します。  
**問合せ** 市市民課くらし安心相談係

**行政相談会開催**



行政に対する苦情や意見・要望などをご相談ください。  
**期日** 10月19日(火)  
**時間** 午前10時～午後3時  
**場所** 勤労青少年ホーム  
**相談員** 行政相談委員2人  
**問合せ** 梶原志郎相談員 (☎23077)、松本和子相談員 (☎241403)

↓点線に沿って切り取ってください

開会11時前9時40分  
集合場所 石野公園お祭り広場  
**対象者** 健康な方(小学生以下は保護者同伴)  
**コース**  
うさぎさん11約4.5km  
かめさん11約3.5km

**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

**10月の行事カレンダー**

- 1 (金) 広報配布、市民健康セミナー (CP)
- 2 (土) 歴史文化遺産における野外コンサート(人吉城跡)
- 3 (日)
- 4 (月)
- 5 (火) 金婚夫婦表彰(アンジェリク平安)
- 6 (水) ががやぎづくりトーク(藤原瀬町)
- 7 (木)
- 8 (金)
- 9 (土) おくんち祭り神幸式(市内二巴)、くまこい祭り2010(九日町)
- 10 (日) ウンスンカルタ大会(鍛冶屋町)
- 11 (月) 体育の日、人吉市花火大会(中川原公園)
- 12 (火)
- 13 (水)
- 14 (木)
- 15 (金) 広報配布
- 16 (土) じゅくりつ音楽祭(人吉駅、西校区ウォーキング大会(村山公園))
- 17 (日) 万江病院駐車場(瓦屋町)
- 18 (月)
- 19 (火) ががやぎづくりトーク(田町)
- 20 (水)
- 21 (木)
- 22 (金) 石野公園まつり(24日、人吉球磨総合美展(SP、28日))
- 23 (土) おどんな日本一人吉のど自慢大会(OP)
- 24 (日)
- 25 (月)
- 26 (火) ががやぎづくりトーク(末地屋町)
- 27 (水)
- 28 (木) ががやぎづくりトーク(青井阿蘇神社)
- 29 (金)
- 30 (土)
- 31 (日) じゅくりつ音楽祭(石野公園)

※CP: カルチャーパレス、SP: スポーツパレス

当クラブでは、昨年は小学校低学年を対象とした測定を行いました。経年のデータを蓄積し分析することで、教室プログラムやスポーツの振興に役立てたいと考えています。



上体起こしの様子

運動適性テストは(財)日本体育協会が作成した手順で行います。人間の運動の基礎となる能力や、身体の動きを総合的にみようとすることで、性、年齢を問わずだれでも、いつでも、どこでもでき、一生を通じて継続して行え、できるだけ少ない項目で、運動の適正を科学的にとらえようとするテストです。

実施種目は①立幅跳び②上体起こし③腕立伏臥腕屈伸④時間往復走⑤5分間走の5種目で、それぞれの種目ごとに判定を行うとともに、5種目全てを実施して総合判定を行います。

今月は「運動適性テスト」です

総合型地域スポーツクラブ(総合型クラブ)「カルヴァーリオ・ラッソ人吉」のお知らせ窓口です。ポルトガル語で「カルヴァーリオ」は「樞(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。



ラッソ通信

Vol.16

市社会教育課



消費生活センターの業務とは？

人吉市消費生活センターでは、消費者と事業者との間に生じた商品の契約やサービスに関する苦情などについて、くらし安心相談員(消費生活相談員)が公正な立場で相談に応じます。トラブルが生じてからの相談だけでなく、「こんな電話がかかってきたけど大丈夫？」などの問い合わせにも応じています。

そのほかにも「生活なんでも相談」としていろいろな悩みを受け付け

はい、こちら消費生活センターです

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

- ① バスに乗ってJRの駅まで行く。
  - ② 自動販売機で缶コーヒーを買う。
  - ③ 神社に初詣に出かけ、おみくじを100円で引く。
  - ④ スーツのドライクリーニングをクリーニング店に頼む。
  - ⑤ コンビニで漫画を買う。
- 正解は来月号に掲載します。

Fire Volunteer 消防団

第1方面隊第1分団第4部

(管轄：上新町・下新町・願成寺町)

第1分団第4部は現在16人で活動中です。若い団員が多いのですが、皆、使命感に燃えており、毎年12月は地域の方々が安全で安心した生活ができるよう、防火・防犯を目的とした年末特別警戒を毎日夕方方自主的に行っています。担当区域が広く世帯数も約1,400と多いため、毎月10日の例会時には区域の見回りと機械点検、同じく25日にも機械点検を行い、緊急出動に備えるとともに団員の士気高揚に努めています。

悩みのタネは、以前に比べ団員が少なくなつたこと、サラリーマンが増えているため参集率を保つのに苦労することです。団員数の不足分は現団員の努力で何とかカバーしています



第1分団第4部 防災訓練に出勤！

が、防災力向上のためにも、とにかく仲間を増やしたいと願っています。第1分団第4部はフレッシュな人材を求めています。ちよつと前までフレッシュだった方でも構いません！いや、この際年齢は問いません！地域のために何か役に立ちたい、友人を増やしたい、結婚相手を見つけない。理由は何でも結構です！区域在住または在勤の男性で健康な方、一緒に楽しく消防団活動しませんか？入団をお待ちしています！

団員の所属事業所

松村石材店	横川理容(有)
光進建設(株)	くま川鉄道(株)
人吉市役所	ほうらい茶屋
(株)松坂建設	JAくま
ハローワーク球磨	村田産業(株)
(株)白砂組	(有)アイデアル
税所牧場	矢田石油(有)

問合せ 市地域生活課危機管理係  
(☎22)2111内線2112 消防団担当者まで)



みぢかなことからエコ講座

市環境課

お財布と地球の味方！

環境家計簿

みなさんは、家計簿をつけていますか？家計簿をつけると、無駄な出費が減り、節約することができますが、少し工夫すると環境保護にも役立ちます。そんなお得な家計簿が、今回ご紹介する「環境家計簿」です。

環境家計簿は、ご家庭での1か月分の電気やガス、ガソリン、水道などのエネルギー使用量と料金、CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)排出量を記録するものです。使用量と料金は請求(明細)書で確認。CO<sub>2</sub>排出量は、使用量に「排出係数」をかけることで算出できます。

〈各エネルギーのCO<sub>2</sub>排出係数〉

電気：0.374	LPガス：36.0
水道：0.36	ガソリン：2.3
軽油：2.6	灯油：2.49

(算出例)  
電気の使用量×電気のCO<sub>2</sub>排出係数  
(0.374) ÷ 電気のCO<sub>2</sub>排出量

《つけてわかる、環境家計簿のメリット》

- 家庭でのCO<sub>2</sub>排出状況がわかる
  - 記録して、比較することで無駄を発見できる
  - 省エネ(無駄を減ら)して家計が節約できる
- 環境家計簿は市ホームページでダウンロードできます。ぜひお試しください。



市図書館  
(☎24)3518)

《一般》  
ふれあってあそぶ



童話館出版編集部  
著

《児童》  
ぼくのしんせき



あおやま ともみ  
青山 友美 著

古くから日本に伝わる「わらべうた」「伝承あそび」を中心に、歌いながら、そして、ベビーマッサージと15のふれあいあそびを通して、親と子が肌の温もりを感じ、愛情を交わし合っていく。(対象は0か月〜3歳くらい)

「ぼくは、押し入れの中から、たくさん写真が入ったカンを見つけました。」ぼくが赤ちゃんの時や、親せきみんなで写ったものがありました。今度のお盆は、3年ぶりに親せきがあつまりました。91歳のひいおじいちゃんから、0歳のいとこまで、わくわくとときどきの再会がはじまります。

\*10月の休館日は、4日・12日・18日・25日です。

# インフルエンザ予防接種のお知らせ

季節性と新型、両方のインフルエンザに対応した予防接種です

	65歳以上の方	64歳以下の方
申込期間	10月1日(金)～11月19日(金) ※実施医療機関の診療日、診療時間内。また、高齢者支援課受付は平日の午前8時30分から午後5時15分までです。	10月1日(金)～12月28日(火) ※実施医療機関の診療日、診療時間内
対象者	①予防接種時に満65歳以上の方 ②60歳以上の方で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害がある方(身体障害者手帳1級所持者)	予防接種時に満64歳以下の方
申込方法	下記①～②のいずれかの方法で申し込んでください。 ①下記実施医療機関へ直接申し込み。 ②市高齢者支援課窓口(市役所1階④番窓口)で申し込み。 ※本年は市民税の課税・非課税の確認についての同意をいただく必要があるため、電話での申し込みはできません。	下記実施医療機関へ直接申し込み。
接種期間	11月1日(月)～12月28日(火) ※実施医療機関の診療日・診療時間内	10月1日(金)～12月28日(火) ※実施医療機関の診療日・診療時間内
接種料金	1,400円 ※実施医療機関の窓口で接種時の支払いになります。(生活保護世帯・市民税非課税世帯=無料) ※上記の期間外の申し込み・接種については料金が4,400円になりますので、ご注意ください。	1回目=3,600円 2回目=2,550円 (1回目と違う病院の場合3,600円) ■生活保護世帯と市民税非課税世帯の方は期間内に接種すると全額補助があります。実施医療機関窓口で接種時に全額支払いをしていただき、領収証、接種証明書、印鑑、金融機関の口座番号の控えなどを持参のうえ、市保健センターで申請手続きをしてください。※本年度は上記以外の方への補助はありません。 ■接種者が未成年の場合は保護者申請可。本人名義の口座以外への振込みは「委任状」と「委任者と受任者の印鑑」が必要です。 ■補助金申請締切=平成23年3月31日(木)
問合せ	市高齢者支援課高齢福祉係 ☎22-2111内線1231	市保健センター健康政策係 ☎22-2111内線6231

実施医療機関			
愛甲産婦人科ひふ科医院	愛甲やすらぎ医院	有島耳鼻咽喉科医院	伊津野医院
上原整形外科医院	内山クリニック	岡医院	河野産婦人科医院
願成寺ごんどう医院	球磨病院	小林脳神経外科	しらく内科クリニック
瀬戸産科婦人科医院(64歳以下のみ)	辻胃腸科・心療内科	辻循環器科・内科	たかはし小児科内科医院
高浜内科医院	たかみや医院	田中医院	田中クリニック
堤病院	堤病院附属九日町診療所	手塚病院	外山胃腸病院
とやまクリニック胃腸科肛門科	外山内科	豊永耳鼻咽喉科医院	浜田医院
人吉中央温泉病院	ひとよし内科	平井整形外科医院	ふかみ耳鼻咽喉科
万江病院	増田クリニック(64歳以下のみ)	三浦整形外科医院	光永医院
みのだ内科循環器科	やまぐちマタニティ		



第24回全国健康福祉祭くまもと大会

ふれ愛

## ねんりんピック2011熊本

平成23年10月15日(土)～18日(火)

火の国に 燃えろ!ねんりん 夢・未来

### ○ねんりんピックとは?

60歳以上の方々を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典で、「ねんりんピック」の愛称で親しまれています。厚生省(現・厚生労働省)の創立50周年を記念して、昭和63年に兵庫県で開催されて以来、毎年、各都道府県の持ち回りで開催されています。

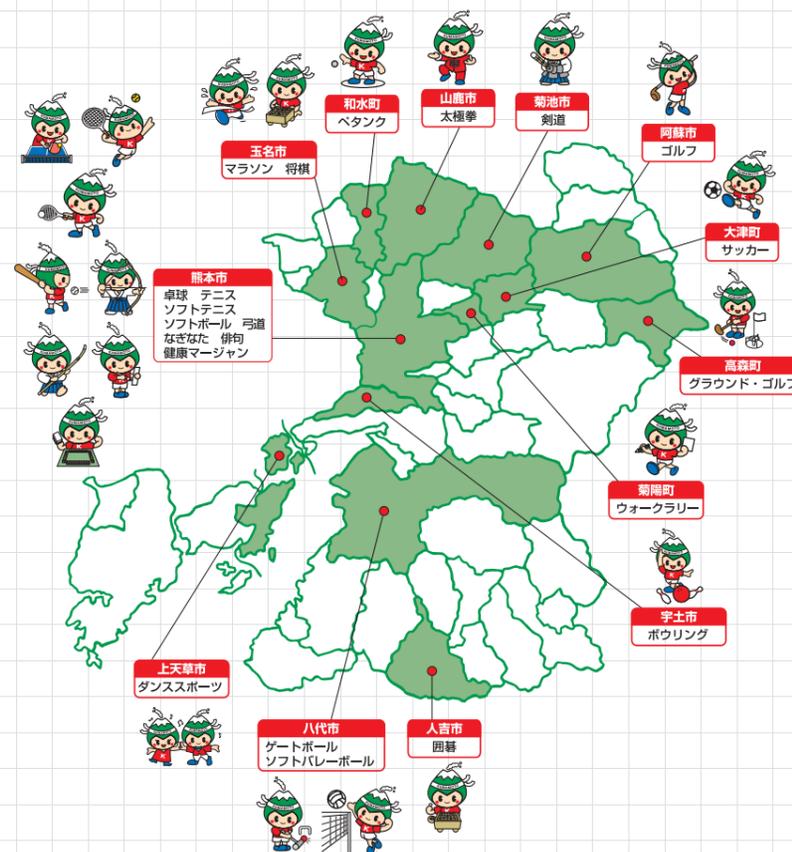
### ○いつ、どこで開催されますか?

第24回目となるくまもと大会は、来年(平成23年)10月15日(土)から18日(火)までの4日間、「火の国に燃えろ!ねんりん 夢・未来」をテーマに、人吉市を含む熊本県下9市4町で22種目が開催されます。

### ○人吉市ではどんな競技がありますか?

人吉市では、囲碁交流大会が開催されます。また、交流大会期間中は、全国から来られた選手の皆さんとの交流イベントなども同時に開催する予定です。

市民みんなで機運を盛り上げ、選手の皆さんをおもてなしの心でお迎えしましょう!



人吉市では囲碁交流大会があるよ!  
日程 平成23年10月16日(日)・17日(月)  
場所 スポーツパレス



問合せ ねんりんピック2011熊本 人吉市実行委員会事務局  
(市高齢者支援課高齢福祉係 ☎22-2111内線1231・1232)  
<http://www.nenrinpic2011.jp>



# 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

「お父さん、お母さん、私を育ててくれてありがとう。」先日開催した「スマイルフェスタ」にお招きし天使の縦笛を演奏してくれた荒川知子さんが、私との別れ際にご両親に言った言葉です。荒川ファミリーのことは「オハイエ（オハイヨー！とイエー！をあわせた言葉）」という宮城県仙台市で開催されている音楽祭の記録映画の上映会で知りました。ダウン症を持ちながらも澄み切った縦笛を吹く知子さんの演奏を、市民の皆様がぜひ聞いていただきたいと今年もお招きし、人吉市の「幸せの親善大使」にも任命させていただきました。

知子さんがご両親に言ったこの感謝の言葉に、私は感動するとともに衝撃さえ覚えました。優しい言葉を両親や家族に贈れないどころか、文句ばかり言ってきた私です。私の心をバシンとひっぱたいてくれた言葉でした。そういえば「万歳！元氣百歳」のトークショーで、101歳の前田ハナさんと100歳の茂田ヨシ子さんは「家族と仲が良いこと」が長生きの秘訣ともにも言っておられました。

やはり幸せは感謝の言葉から生まれるんですね。36年前の人吉青年会議所の理事長が唱えた「ありがとう運動」が、身に染みてよく分かりました。遅い！

# 医療のお話し

From the doctor



今月のドクター  
人吉市医師会 会長 外山 博之

## CKDってどんな病気？

皆さんは「CKD」という病気をご存じでしょうか？メタボリックシンドロームや生活習慣病の高血圧、糖尿病、高脂血症などはよくご存じだと思います。CKDとは慢性腎臓病のことで、腎臓の働きが少し悪い状態やタンパク尿が3か月以上続くとCKDと診断されます。現在、日本での患者数は約1,300万人と言われており、成人の8人に1人はCKDであると考えられています。まさに、糖尿病、高血圧に続く「新たな国民病」と言うことができると思います。昔から、腎臓の病気は一度かかるとなるとなかなか治らないといいますが、最近では良い薬や治療法があり、治らなくてもある程度の進行予防が可能な病気です。腎臓が悪くなる原因には、さまざまな病気があります。日本透析医学会の調査によると、最も進行したCKDである末期腎不全（CKD5期）による透析導入患者の約40%が糖尿病性腎症で、長期の糖尿病や糖のコントロール不足が原因となり透析に至ります。次に慢性腎炎が約30%

ありますが、これは健診などでタンパク尿や尿潜血などを指摘されることで気づくことが多い疾患です。第3の原因としては約7%の方が高血圧性腎硬化症で、加齢や高血圧を中心とした生活習慣病によつて腎血管の動脈硬化が進むことがその原因です。これら3つの基礎疾患が全透析者の80%近くを占めています。いずれも発症して10〜20年経過して透析導入となるため、生活習慣病などを比較的に早いうちから医学的管理していくことが重要です。

CKDはその病態によつて5段階に分けられます。最初のステージ①②では自覚症状はほとんどなく、検尿でタンパク、潜血が出るくらいです。実際、CKD患者の70%以上の方が健診をきっかけに見つかっています。しかし、腎臓が悪化してステージ③④に進んでいくと、むくみや血圧の上昇、タンパク尿の増加などが起こってきます。さらに病気が進みステージ⑤になると、いわゆる尿毒症の症状が出現してきます。これまでの症状に加えて倦怠感、食欲不振、吐き気、頭痛、貧血などが起こってくるので、この段階になると残念ながら透析導

入を考えざるをえなくなります。最後にCKDの治療について説明します。

まず、何と言ってもCKDの原因である生活習慣病の治療を的確に行うことが第一です。すなわち、高血圧の方は血圧の管理、糖尿病の方は血糖コントロールが最も大事なことです。適切な薬物療法とともにメタボ対策も必要です。なかでも食事療法は大変重要でステージによつて多少異なりますが、初期から中期まではタンパク質と塩分の摂取制限、末期になるとこれに加えてカリウム、リン制限とともに貧血対策も必要です。日常生活では散歩などの軽い運動は勧められますが、激しいスポーツは避けたほうがよいでしょう。特に夏場は熱中症や脱水に注意し、適切な水分管理に気をつけてください。冬場はカゼの予防などに注意して十分な睡眠をとり、暴飲暴食やストレスを避けるよう心がけてください。健診で異常を指摘されたら、たとえ自覚症状がなくても放置せず内科専門医と相談のうえ適切な対応をしてください。ほかの病気と一緒に、早期発見、早期治療がCKD予防の最大の決め手です。

## 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。

**私**の働いているところで、いろいろな市町村の方々が保険証を持ってこられますが、人吉国保の保険証だけがどうしても見にくいです。世帯主と住所を表に書いていないのは人吉だけです。裏に書くところがありませんが、ほとんどの方が書いていらつしやらずに、聞いても分からない人がいらつしやいます。書いてあっても略式です。表に表すことができるようにならないのでしょうか。ご検討ください。

●この道17年!!さん  
(市保険年金課からお答えします。)

市では平成19年度から保険証をカード型にしました。その際、高齢者に配慮

し、文字が小さく読みづらくならないよう氏名などの文字を大きくしたため、世帯主名や住所を表示するスペースが取れなくなつたものです。平成23年度に予定しているシステムの更新時に改善を考えています。

**大**連で小学校4年生の先生が、とても人柄の良い先生で忘れられない方でした。

人吉に引き揚げられ「景色も食べ物もとても良いところだから、一度遊びに来なさい」と便りを頂いたのでありますが、もう亡くなられたということでお会いできず残念です。

でも、私はその先生が話されたように、人吉がとても美しい景色に恵まれ、住んでいる方々が「ひとよし」と言われるくらい優しく心温かい持ち主と思つています。日本中どこを回っても似たような風景で、人情も薄く昔のような日本ではなくなっています。どうか貴重な人吉を守ってください。市民の歌はともよい



救急フェアで「ロープ渡り体験」を頑張っている男の子。あこがれの消防士になった気分はどうだったでしょうか？

人吉市の FRESHMAN

しらき 佐紀子さん  
くま川鉄道(株)  
『毎日のお客様とのふれあいが楽しみです。これからも頑張ります。』

◎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。

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。



詩で何度も読んでいます。  
山本善太さん(千葉県在住)

相良700年の歴史と伝統のまち「ひとよし」を、市民みんなで作っていききたいと思ひます。

# 梨とハチミツのチキン焼き



ひとよし  
おはよう  
学校給食



〔ひとよしの「おはよう」〕

人吉球磨地方では梨の栽培が盛んで、幸水、新世紀、二十世紀、豊水、あかづき、新高、新興といった品種が作られています。

7月中旬から10月上旬にかけて収穫され、全国各地出荷されています。梨の成分の90%は水分ですが、疲労回復や高血圧予防、利尿作用、整腸作用のほかに肉類の消化を助ける働きがあります。生食はもちろん、砂糖で甘く煮てコンポートにしたり、すりおろしてドレッシングに使ってもおいしく食べられます。この料理は梨をタレに使った料理です。梨を使うことで肉が柔らかくなり、おいしく食べられます。



## 9月17日の給食メニュー

- ・五目ごはん
- ・つみれ汁
- ・梨とハチミツのチキン焼き
- ・ミニトマト
- ・牛乳

中学生 = 790 kcal

小学生 = 649 kcal

給食センターでは、普段子どもたちが食べている給食の試食ができます。(有料) 詳しくは給食センター (☎23-5052) まで

## 今月の表紙

### ヒガンバナ

(9/24・上戸越町)

本当に暑かった今年の夏。例年より開花が遅れていたヒガンバナも、ようやく市内の至るところで見えるようになりました。いよいよ秋到来です。

## レシピ

【材 料】 鶏もも肉 (80g 位・4 枚) / 梨 (80g) / ニンニク (1 かけら) / 酒 (大 (4人分) さじ 1) / 塩 (少々) / ハチミツ (小さじ 2) / 濃口しょうゆ (大さじ 2)

【作り方】 ①鶏肉に酒と塩で下味をつけておく。②梨は半分すりおろし、残りは千切りにする。③ニンニクはすりおろしておく。④ハチミツ、濃口しょうゆと②③を混ぜ合わせ肉を漬け込む。⑤オープンで 10 ~ 15 分焼いたら出来上がり。※油を敷いたフライパンで焼いてもよい。

## Editorial

### 編集後記

編集室から

先日、風邪を引いてしまいました。私の風邪は治るまで2週間かかってしまうので、いつまでもマスクの取れない私を見て、周りの人たちから「まだ治らんと?」と言われ、申し訳ないやら、情けないやら…。しかも、鼻水が止まらず、耳鼻科へ行くこと、どうやらアレルギーがあることが分かり、検査もすることに。診察が終わり、会計を済ませようとする時「7千円になります。」と言われびっくり。結局、薬代を合わせると1万円程に…。健康の大切さが身に染みてわかりました(涙)

