

# ひとよし大好き 友愛 (UI) ターン

## わたしはこうして人吉を選びました

私たちのまち、人吉市。歴史と文化を感じさせる街並、そして河原や田園の優しさあふれる風、光、空気、そしてそこにある生活そのものがふるさとと素晴らしさを語りかけてくるようなまち。

そんな私たちのまち人吉に、「住みたい」「このまちを選びたい」と思い、移住を決めた方がたがいます。

人吉市出身の方がもう一度ふるさとに住みたいと帰ってくるUターン、人吉市に魅せられてこのまちを選び住み着いたIターン。その人たちの目を通して、住み慣れた私たちには普通のものとしてしか見えない、しかしそれこそがとて素晴らしいことなんだと、私たちのふるさと、人吉を今一度見つめ直してみませんか。

今回は、人吉に住むことを選択されたUターンとIターン2組の方にお話を伺いました。



瓦屋町  
今富 弘信・富士子さん

### Iターン

訪れるたびに優しく  
迎え入れてくれる  
人吉球磨の人情にほれ込んだ

**人** 吉市での暮らしは、今年で8年目となる瓦屋町にお住まいの今富弘信・富士子さんご夫婦をお訪ねしたのは、夏真っ盛りの8月中旬でした。ご夫妻は、お二人とも東京都の職員で、そこで職場結婚をされました。弘信さんは、教育関係の仕事で、退職後3年の再雇用を経て東京都から人吉市に移住。富士子さんは、定年まであと2年を残し、迷いに迷っての退職と移住。その決め手となったのが人吉球磨の人情だった。

たとお二人は話されます。Iターン先に人吉市を選ばれたきっかけは？  
弘信さんは、大分県出身です。もともと退職後は、大分に帰るつもりだったがご夫妻、息子さんの結婚で（お嫁さんがあさぎり町出身）人吉と出会い、訪れるたびに優しく迎え入れてくれるこの土地の人びとの人柄、そして食べ物のおいしさと温泉の素晴らしさにほれ込み、移住を決意されました。

「食べ物も水もおいしいので人吉市の米を私の里や東京の知り合いに送っていますよ」と富士子さん、米どころの富山にまで人吉市のお米や焼酎をPRされていることに感激。「人吉にはおいしい米焼酎があるのに東京では、麦焼酎や芋焼酎に比べ、そのおいしさが知られていない。東京の友人が来た時に米焼酎を飲み、皆おいしさと感激して帰っていきいますよ。PR不足がもったいない。大いに宣伝すべきですよ。」日ごろは無口だとおっしゃる弘信さんからの激励です。お二人は、声をそろえて人吉市に住んでよかったですと語られました。

「言葉じりの『○○ねえ...』という優しい言葉の響きに、とても癒やされます。それに東京にいたころは、毎年病院通いだっただけで、人吉に来てからは健康になり、病気がらずです」とのこと。弘信さんは「テニスやお茶、富士子さんは日本舞踊や自衛術をされていて、二人ともそれぞれの趣味を精いっぱいできる環境に大満足の様子でした。」

「人吉市で暮らしてみようですか？」

### 人吉市のPRを

身も心も強い  
人間を育む  
人吉は素晴らしい



鶴田町  
上野 寿彦・邦子さん

### Uターン

### あ

いにくの雨模様となったお盆前のある日、鶴田町にお住まいの上野寿彦・邦子さんご夫妻を訪ねました。ご夫妻は、平成14年に大阪から人吉市にUターンされています。寿彦さんは、高校まで人吉市で暮らされ、大学卒業と同時に大阪の名門ホテルに勤務、その道数十年、役員にまで登りつめ、ホテルの経営や建て直しに世界中を奔走されたバリバリのホテルマンです。その経歴から人脈も日本はもとより世界中にあり、お話の中には、私たちがよく耳にする著名人

の名が多く聞かれました。人吉市に移住したきっかけは？  
平成7年の阪神淡路大震災の影響。当時は東京に住んでおられ、大阪の自宅の空きマンションを被災者に安く貸し出さなければならなくなり、そのまま売却。さて定年後は外国に住むか、人吉に住むか迷われた結果、友人の体験談も参考にされ、年金を有効に使うのは田舎だ！とばかり、周りに親類縁者が多いこの人吉を選びました。

最後に、長年、人に快適な空間、美しいホテル環境を提供してきた寿彦さんの今後の目標はとお尋ねすると、「不労長寿」と答えられています。充実した人生を過ごされ、自信に満ちた中にも物静かな語り口の素敵なお二人でした。

「人吉市で暮らしてみようですか？」

大阪出身の邦子さんは、「空気も水もおいしく、人が優しい。人吉に住んで寿命が20年も延びた感じがです」と即座に答えられ、自宅近くの山田川沿いがきれいに整備されていて、高齢者に優しい散歩道になっっていることに感激。良い隣人に囲まれ、畑からすぐ取り立ての食材も手に入るし、それを使った料理もおいしいと話されました。

### 人吉市のPRを

長年夫を支え続けた邦子さんは、朝から晩まで寝る間も惜しんで働き続け、どんなことにも倒れない寿彦さんの姿をみて、身も心も強い人吉の男性は誇りだと話されました。空気と水が素晴らしいことに加え、けつて倒れない強い人間を育む人吉の素晴らしさもPRしてくださいました。

# 座談会

## “子育てしゃべりカフェ”へようこそ

市では現在、安心して子どもを産み、子どもが健やかに育つまちづくりを進めるため「人吉市次世代育成支援行動計画（後期計画）」の策定作業を進めています。

この計画策定にあたり、子育て世代の保護者の皆さん、子育てにかかわる市民の皆さんの意見を反映させるため、計15回、のべ235人の参加を得て、子育て支援に関する座談会「子育てしゃべりカフェ」を開催しました。

今回は、その座談会でいただいた意見の中から、いくつかをご紹介します。



**地域での子育て**  
**「子」** 子どもは地域とのつながりの中で育つ。『知らないおじちゃん・おばちゃん』にならないよう、大人も日ごろから声をかけよう。  
**「あ」** あいさつの日があるようなので、市内全体に広げたらどうだろうか。  
**「こ」** ミセンを利用して、昼間は高齢者の集いの場、夕方は学童クラブとして活用してはどうだろうか。高齢者と子どもたちとの地域のつながりもできる。  
**「子」** 子ども王国保安官の方面守りや、子どもたちへの声かけをしてもらい感謝しています。



**市にお願いしたいこと**  
**「歩」** 道がなく、道路に段差やでこぼこがあるため、ベビーカーでの移動が大変です。  
**「サ」** サービス業で働く保護者は日曜祝日も仕事をしており、休日保育が必要だと思ふ。  
**「市」** ホームページは見づらい。もっといろんな子育て情報を発信してほしい。相談をメールで受け付けたり、掲示板での情報交換

**「近」** 公園がない。道路で遊んでいるが危ない。歩いていける場所に遊具のある公園を設置してほしい。  
**「医」** 療費助成を小学生まで広げてほしい。窓口の支払いもないほうがいい。  
**「市」** の中心部に児童館を作してほしい。雨の日に遊びに連れていけたり、ここに行けば情報が得られるという場所が必要だと思ふ。

**仕事と家庭の両立**  
**「子」** 子どもや配偶者の方の誕生日、結婚記念日などを職場の黒板に書き、その日は周りの人みんなで協力して、その人が早く帰れるような雰囲気作りをしている。  
**「会」** 社もつと子育てに理解を持ってほしい。子どもの看護をする休暇制度を民間企業にも取り入れてほしい。

### Tea

「子育てしゃべりカフェ」開催実績

期日	参加者
3月11日	各校区子ども会
18日	市内認可保育園の保護者
4月28日	民生委員児童委員協議会
5月7日	くまっこのクラブ
21日	市内里親の皆さん
6月8日	小中学校教諭
12日	市内認可保育園保育士
19日	九ちゃんクラブ利用者
24日	ひまわり保育園 保護者、保育士
7月1日	うおくむ・はあと利用者
3日	市内私立幼稚園保護者
6日	市内私立幼稚園教諭
7日	小中学校PTA母親部会
15日	企業経営者の皆さん
22日	老人クラブ連合会

問合せ 市福祉課児童福祉係

**こんな子どもになってほしい**  
**「自」** 自分の思いを誰かに伝える楽しさを、認めてもらえるうれしさを、認めることの楽しさを知ってほしい。  
**「心」** を開ける友達を1人でも見つけ、壁にぶつかったときに乗り越えられ心の強さを身につけてほしい。



**お父さん、お母さんへのお願い**  
**「午」** 前中からあくびをしたり、無気力な子どもが目につく。共働きも増え、子どもも親の生活パターンと一緒に生活している。早寝早起きの習慣をつけてほしい。  
**「ト」** ラブルになった時に、わが子の言い分だけを聞き、周りが見えなくなっている人がいる。『うちの子も悪かったんですけど...』の一言が最近あまり聞かれない。  
**「家」** 庭では学校のことを話題にしてほしい。子どものことを知り、コミュニケーション力をつけてほしい。



**忙しさが原因!?**  
**「仕」** 事が忙しく、親がじっくりと子どもの話を聞いてあげる時間がない。子どもも親の忙しさを感じている。  
**「部」** 活や塾、宿題など子どもたちが忙しすぎる。生活に余裕がなくて疲れている。  
**「部」** 活が始まると、地域から子どもがいなくなる。部活動を週1回休みにして、親子のかかわりの時間を作ってはどうか（家庭の日など）。  
**「市」** 町内、学校など行事がバラバラと入ってくる。行事が多すぎて親子の時間が持たない。市全体として行事を減らしていくべき。

**子育てで困ったこと**  
**「母」** 親が病気で通院する時など、急なときに預ける場所がほしい。病院受診の際に一緒に行けず困ってしまう。  
**「夜」** 子どもが急病になった時にどこに連れて行っていいかわからない。急病の時に相談できる場所があれば助かる。



### Coffee

# 人吉市の水源

人吉市は、豊富な湧水と地下水に恵まれ、昔から清浄でおいしい水の里として親しまれてきました。

この豊富で質の高い湧水と地下水を利用して、茂ヶ野水源・古仏頂水源・井ノ口水源地から良質でおいしい水をご家庭にお届けしています。

**茂ヶ野** 水の恵みに感謝するため毎年8月に水源祭が行われています。



**古仏頂** 茂ヶ野水源と源をひとつとした自然湧水です。



**井ノ口** 万江川東部山麓の湧水を利用した浅井戸です。



## 人吉市水道事業が目指す姿と 実現するための具体的な施策

市民が安心しておいしく飲める水道	
安全な水の供給	水安全計画などの策定について検討 原水水質管理の強化 セキュリティ対策の強化
老朽化施設の更新	老朽化施設の計画的更新 適切な水道施設規模の検討
安定経営の持続	水道事業経営の効率化推進 施設整備費用の抑制
利用者満足度の向上	広報活動の充実 水道利用者の要望把握
いつでも安定して供給できる水道	
災害などに強い水道設備の構築	原城配水池、蓬莱配水池の更新整備 耐震性未調査施設の耐震性検証 水道管路の耐震化推進 非常用電源設備の整備
応急給水体制の強化	緊急遮断弁の整備
環境に優しい水道	
環境保全への取り組み	水源函養に対する取り組みの継続 水の有効利用への取り組み強化
電力使用効率の改善	高効率機器の導入

**今後の展開**

水道ビジョンを進めていくためには、当初計画や事業を進めていく中で生じた問題点や事業の有効性などを明確にする必要があります。そのうえで、計画に無理が生じていないか、水の需要量や料金削減を目指す環境を考えた水道を目指します。

**環境に優しい水道**

環境保全や電力使用量の削減を目指して環境を考えた水道を目指します。

**いつでも安定して供給できる水道**

水道施設の耐震化、非常用発電設備の整備などにより、いつでも使える水道を目指します。

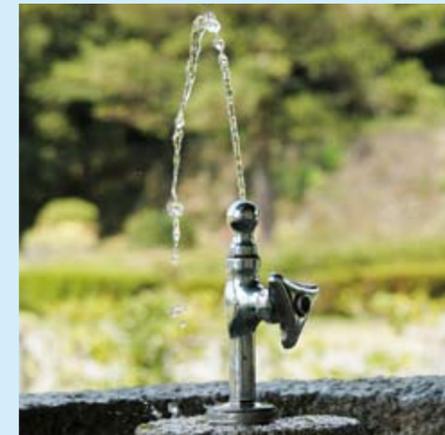
入・維持管理体制に大きな変化が生じていないかなど、当初計画策定時の基本条件との違いをチェックし、状況に応じて計画を見直していきます。この見直しを加えることで、人吉市水道ビジョンを実効性の高い、より必要性のある事業計画とします。

人吉市水道事業は、経常経費の見直しやコスト削減に取り組みながら、将来にわたる安定経営を目指し、これからも安全でおいしい水の供給に努めていきます。

※「人吉市水道ビジョン」の詳細は、市ホームページでご覧になれます。

**問合せ** 市水道局水道課  
**ホームページ**  
<http://www.city.hitoyoshi.kumamoto.jp>

# 天然の水をあなたのもとへ ~いつでも信頼される 水道を目指して~



## 人吉市水道ビジョン策定 =人吉市水道事業基本計画及び水道施設更新計画=

### 人吉市の水道事業

人吉市の上水道事業は、昭和28年に事業認可を受け、昭和32年11月から市内中心部への一部給水を開始し、昭和33年11月に完成しました。

その後、経済発展とともに生活様式の変化や水需要の増加に対応して、6回の拡張工事を実施し、現在では給水区域内人口35,132人に対して給水人口が34,909人、普及率は99・37%となっていて、本年度は給水開始から52年目を迎えています。

### 水道ビジョンの策定経緯

現在人吉市が早急に取り組むべき課題として、老朽化した水道施設の更新問題と、耐震化に向けた取り組みが挙げられます。また一方で、少子高齢化・節水型社会への移行などによる水需要量の減少などが原因となり、今後財政状況が悪化することが予想され、水道事業の経営は厳しさを増すものと想定されます。

このような問題は人吉市に限ったものではなく、全国の水道事業者が直面している問題でもあります。このような社会的背景の中、厚生労働省が示した水道事業が取り組むべき指針に沿って、人吉市水道事業の現状を分析・評価し、概ね50年先の人吉市水道事業の理想イメージを将来像として位置づけました。また、この将来像を実現するために、今後10年程度の短期間に進めなければならない具体的な施設整備計画に基づく水道事業経営を立案しました。

### 目指す姿

人吉市は次のような水道を目指していきます。  
**市民が安心しておいしく飲める水道**

水質管理の強化・水道施設の保安体制の強化・老朽化施設の更新・経営基盤の強化などを通じて、安心・安全な水を供給し続けます。

また、水道事業は水道を利用されている皆さんの水道料金によって成り立っていることから、利用者の皆さんの要望に応え、皆さんに喜んで支えていただける水道を目指します。

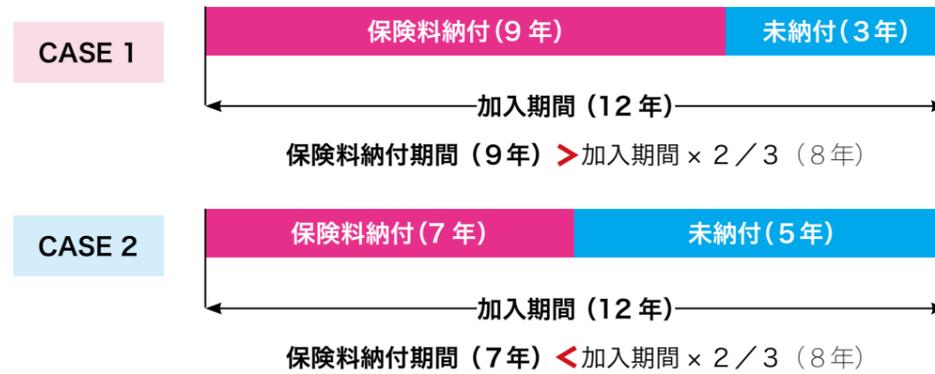
## 遺族基礎年金

遺族基礎年金は、国民年金加入者が亡くなったとき、残された「子のある妻」や、その「子」が受けることができる年金です。

### ● 受給できるのはこんなとき

遺族基礎年金は、死亡した人が、死亡した月の前々月までに年金加入期間の3分の2以上の保険料を納めているか、老齢基礎年金を受ける資格（25年以上保険料を納めている）を持っていれば受けることができます。この「保険料を納めている」期間には免除期間を含みます。

また、平成28年3月31日までの死亡については、死亡した月の前々月までの1年間に保険料の未納期間がなければ受けることができます。



### ● もらえる対象者

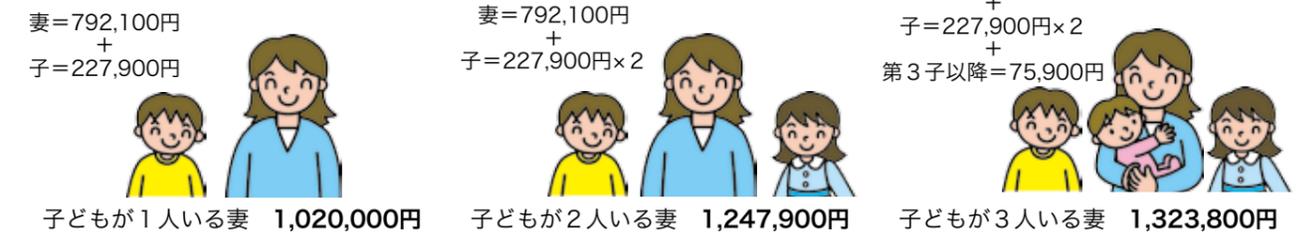
遺族基礎年金は、死亡した人によって生計を維持されていた次の人が受けることができます。

- ① 18歳までの子がいる妻
- ② 18歳までの子

※子が障害基礎年金1級・2級の状態にある時は20歳まで受けることができます。

### ● 遺族基礎年金の年金額

#### ● 子どもがいる妻



#### ● 子ども



※第3子以降はそれぞれ75,900円が加算されます。

問合せ >>>八代社会保険事務所業務課 (☎0965-35-6123庶務課) >>>市保険年金課国保年金係

## 国保だより

市保健年金課  
国保年金係

### 安心して医療を受けるために

#### ■ 高額な医療費も

国保に加入していることで、高額療養費適用後の自己負担は、所得に応じて最低24,600円、最高でも15万円プラス医療費の1%までとなります。年間で見ると100万円を超えるものはかなり多数見られます。中には1人で500万円を超える医療費がかかったケースもあり、とても他人事とは思えません。このケースでは、市県民税世帯で計算すると、自己負担は約13万円で、全体の2.6%の負担で済みま

す。また、民間の生命保険と違い給付の上限はありませんので、必要な医療がいつでも安心して受けられます。

#### 医療費500万円の自己負担(課税世帯の場合)

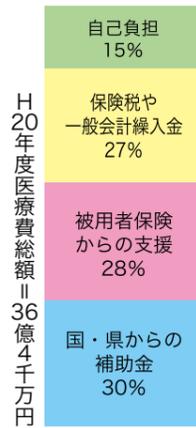


#### ■ みんなで支え合う

保険料は、医療費の支払いに充てられる重要な財源です。このほかに国・

県からの補助金、一般会計からの繰入金などがありますが、これらもすべて皆さんから納めていただく所得税・市県民税などが財源です。国保は、治療が必要になったときにみんなで支え合う制度なのです。

#### 医療費の財源割合



#### ■ 納税には口座振替を

「忙しくて、銀行に行けなかった」ということはありませんか?こんなとき、口座振替にしておけば安心です。手続きは、市内金融機関または市納税課に備え付けの口座振替依頼書を提出するだけ!とっても簡単です。ただし、銀行登録の印かんが必要ですのでお忘れなく。

#### ■ 納付が難しいときは

「今家計が苦しくて...」という時は、必ず納税相談をお願いします。また、短期保険証の有効期限が過ぎている方は、更新手続きが必要となりますので同様に納税相談をお願いします。

#### 問合せ

医療費や制度について:市保険年金課  
納税について:市納税課

申込締切は10月20日まで!

## インフルエンザ予防接種

新型インフルエンザ  
ではありません

申込締切は10月20日まで!

接種期間 10月1日(木)~11月30日(月)  
※ただし、実施医療機関の診療日・診療時間

対象者 満65歳以上の方(昭和19年11月30日までに生まれた方)と、60歳以上の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障がいまたはヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能障がい有する方(身体障害者手帳1級所持者)

申込方法 ①実施医療機関窓口へ直接申し込むか、②市高齢者支援課窓口(市役所1階4番窓口)に直接、または電話、郵送、FAX(住所・氏名・電話番号・生年月日・希望の医療機関を明記)で申し込んでください。

申込締切 10月20日(火)

※実施医療機関については診療日の診療時間内。市高齢者支援課については平日の午前8時30分から午後5時15分まで。

※接種期間中、市外の医療機関や施設に入院または入所されている方は、手続きに10日ほどかかりますので、早めにご連絡ください。

接種料金 1,400円(医療機関の窓口で接種後支払い)※生活保護世帯員は無料です。

申込・問合せ 市高齢者支援課高齢福祉係  
☎868-8601 人吉市麓町16  
FAX 24-9536

※4月から申込・問合せ先が市高齢者支援課に変わりました。保健センターでは受け付けませんのでご注意ください。

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	愛生会外山病院	あいだ診療所	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	しらおく内科クリニック	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
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	

フォア2冠でVに貢献



なかがみ たけひと  
中神 豪仁 (3年)

平成4年2月4日生  
人二中出身・カナディアン  
「大会前からコースは荒れると聞いていたが予想以上。フォアの500も200も優勝し、3連覇に貢献できた」

来年はもっと速く



あらかわ たつや  
荒川 達也 (2年)

平成4年4月3日生  
相良中出身・カナディアン  
「足を引っ張ったけど、先輩たちのおかげで優勝できた。自分たちの代は、もっと速くなりたい」

選手たちを好サポート



しまばら ひかる  
嶋原 輝 (3年)

平成4年3月24日生  
山江中出身・カヤック  
「選手として出場できなかったけど、サポートがしっかりできてよかった。総合優勝を味わえて良い思い出」

5位入賞で優勝に貢献



たていし こうだい  
立石 昂大 (3年)

平成4年1月6日生  
人二中出身・カヤック  
「カヤックフォアの200m決勝で5位に残り優勝に貢献できた。会場の横風が辛かった」

みんなで勝ち取ったV



キャプテン  
みやはら こうすけ  
宮原 康輔 (3年)

平成3年4月14日  
相良中出身・カヤック  
「会場が荒れている中自分たちのレースができた。1人1人がやったから優勝がついてきた」

# 夢つかむV3!! 魅せた球磨工魂

## 球磨工業高校カヌー部

やってくれると信じていた



さかい さえか  
堺 冴夏 (3年)

平成3年6月26日生  
人一中出身・カヤック  
「大会前から3連覇やってくれると信じていた。自分も悔いの残らない漕ぎができた」  
※女子カヤックシングルで全国大会出場。

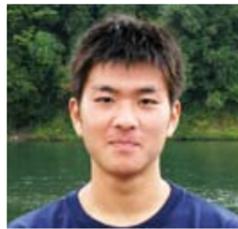
フォア一本に全精力



たかだ けんし  
高田 健志 (3年)

平成3年4月5日生  
人二中出身・カナディアン  
「フォア一本に全ての力を注いだ。500は気持ちよくゴールできたが、200はサバイバルレースだった」

普通に漕げば勝てる



副キャプテン  
たけもと けいすけ  
嶽本 啓輔 (3年)

平成3年6月16日生  
人二中出身・カナディアン  
「シングルは風が強くて自分の漕ぎができなかった。フォアは自信があり、普通に漕げれば勝てると思った」

目標達成できて嬉しい



おおさき ゆうき  
大柿 勇貴 (3年)

平成4年3月25日生  
人二中出身・カヤック  
「最後の大会で総合優勝できて良かった。フォア200mは決勝進出が目標だったので5位入賞は嬉しい」

『やってやったぜ!』



かわもと しょうへい  
川元 祥平 (3年)

平成4年1月12日生  
人一中出身・カヤック  
「個人の記録より3連覇をしたことが嬉しい。『やってやったぜ!』という気持ちだった」



球磨工カヌー部 2009近畿まほろば総体 成績

【カヤック】▶シングル(500m)④宮原、(200m)④宮原▶ペア(500m)優勝:宮原・川元▶フォア(200m)⑤宮原・川元・大柿・立石  
【カナディアン】▶ペア(500m)⑥嶽本・荒川▶フォア(500m)優勝:嶽本・荒川・高田・中神、(200m)優勝:嶽本・荒川・高田・中神

V3達成! 大きな自信と誇り



監督 大瀬 修平

—3連覇達成おめでとうございませう。結果的に目標達成ができました。大きな自信と誇りになります。3連覇したことで周りのみなさんに喜んでいただいたことが一番うれしいです。  
—今大会の印象は?  
今年には特に全員で優勝を勝ち取った大会という印象です。カヤック

おおせ しゅうへい (南泉田町) ◆昭和50年3月23日生。球磨工業高校カヌー部監督10年目。その間、高校総体男子総合優勝3連覇を含む5度の優勝に導く。自身もカヌー国体選手として活躍中。

とカナディアンの両種目で優勝できました。自分の専門でもあるカヤックは高校総体初優勝でひと味違ううれしさがあります。—来年への意気込みを聞かせてください。  
V4が目標。新しく気持ちを切り替え、一から積み重ねて行きます。新チームにも緊張と感動を味わってほしいですね。



「荒れるとは聞いていたが予想以上」というコンディションの中、開催された2009近畿まほろば総体「カヌー競技。有力選手嶽本くんの転覆など波乱もありましたが、カナディアンフォア200mの0・11秒差の優勝をはじめ、「全員で点数を重ねることができた」(大瀬先生談) というようにメンバー全員で優勝をつかみ取りました。全国出場メンバーに大瀬先生の印象を聞いてみると、第一声は全員が「厳しい先生」。でも、その後に「尊敬できる」「大好き」な先生で「感謝している」という言葉が続きます。一方、大瀬先生は「素直な生徒たち。選手たちがV3のプレッシャーを一番感じていた。よくやってくれた」。両者の強さ、いざなぎがあつたからこそ3連覇は成し遂げられたのでしよう。今年の主力メンバーは卒業しますが、今度は、先輩たちの姿を見て一緒に練習を重ねて来た後輩たちが、4連覇という夢の舞台に向かって漕ぎ出します!

球磨工業高校カヌー部は、今年の夏、全国高校総体男子総合で3連覇という偉業を果たしました。

「磨川に架かる水の手橋の上流側事にしろ!」磨川先生の声。「後半を大よ!」そのげきに答えるように、水の手橋付近から上流に向かい約500m、カヌーで漕ぎ上がる生徒たち。球磨工業高校カヌー部は、今年の夏、全国高校総体男子総合で3連覇という偉業を果たしました。

## 高橋拓志くん(球磨工)が優勝 若年者ものづくり競技大会 建築大工部門

8月6日から8日にかけて神奈川県相模原市で行われた第4回若年者ものづくり競技大会建築大工部門で、球磨工業高校3年の高橋拓志くんが日本一の栄冠を勝ち取りました。県内からの優勝者は初めて。

同部門は、制限時間内に、木材を使い規定の形を作り上げ優劣を決めるもので、20歳以下の実力者たちによって競われます。

高橋くんは「入賞くらいはできるかなと思ったが、1位で名前を呼ばれるとは思わず嬉しかった」と大会の感想を話してくれました。



高橋くんが優勝作品



## みんなで「1、2、3!」 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

8月24日、夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会がふるさと歴史の広場で開催され、その模様をNHKラジオで全国に生放送されました。

人吉市で開催されるのは三十数年ぶりとなるこの体操会には市内外から約2,500人が集まり、おなじみの多胡肇さんの号令と加藤由美子さんのピアノ伴奏に合わせて気持ちのよい朝の体操を楽しみました。参加した男性は、「これだけたくさんの人と一緒に体操をしたのは初めて。生のラジオ体操にも参加できて良い経験」と笑顔でした。

## 人吉市の中学生 全国大会で輝く 全国中体連大会出場



一中女子陸上部(野元咲、村田実玲、井手香菜美、小林桃子、東幸海、田野真実)

今年の夏、「夢を追い九州で輝く華となれ!!」をスローガンに九州各地で開催された全国中学校体育大会。人吉市の中学校からも、3種目で全国大会への初出場の切符を手に入れました。

人吉第一中学校からは、女子陸上部が4×100mリレーで、また女子柔道部の小松静香さんが全国大会へ勝ち上がりました。

女子陸上部のキャプテン野元咲さんは「49秒台で準決勝進出を目標に頑張ります。故障者はいるけどやる気があつてテンションもあがつてます」。顧問の松本龍幸先生も「まじめな取り組みで力をつ

けてきた。県トップ選手はいないが、全体的にレベルが高いチーム」と自身をのぞかせていました。(8月21〜24日・大分県で開催)

また、3歳から柔道を始めたという女子柔道部の小松さんは「九州大会は気持ちが弱く、判定負けでした。全国大会では優勝を目指します」と力強く優勝宣言。顧問の太田篤士先生は「素直で真面目。練習熱心な生徒です。柔道部員全員で盛り上げての全国大会出場です」と嬉しそう。(8月22〜25日・沖縄県で開催)

第二中学校からは男子テニスダブルスの個人戦で上野勝也くん・木村柁希くんペアが出場。全国大会出場を決めた時は「実感がわかなかつた」(上野くん)。「自分たちのプレーが全国レベルに達した」(木村くん)という2人。残念ながら全国大会では1回戦で敗退しましたが、大会で一番心に残っている場面は2人とも「相手にマッチポイントをとられてからのラリーを制し粘りを見せた場面」とさすがに息もピッタリでした。(8月17〜19日・宮崎県で開催済み)

全国大会という大きな舞台を踏むことで一回りも二周りも大きくなった生徒たち、大会が終わっても輝く華となれ!(取材日8月18日)



二中男子テニス部(木村柁希・上野勝也)



一中女子柔道部 小松静香

## 夜空に開く大輪の花 第55回人吉花火大会

人吉の夏の風物詩、第55回人吉花火大会が8月15日、中川原公園で開催されました。

今年の大会は土曜日と重なったこともあり会場には5万人の観客が集まり同公園は浴衣姿の女性や親子連れで満員状態。今年は風が無く、煙が流れずに花火が見えにくいこともありましたが、終盤になると徐々に風も出始め球磨川の上空に大きな大輪の花を咲かせました。福岡から帰省したという女性「朝は雨が降って心配だったけど、きれいな花火がたくさん見れて良かったです」と満足そうな顔でした。



## 訓練の成果 3位+個人賞×2 第1回熊本県女性消防操法大会

8月23日に、城南町の火の君総合文化センターで第1回熊本県女性消防操法大会が開催され、人吉市女性消防隊を含む11市町村12チームが出場しました。

この大会は4人でホースをつなぎ前方の的2つを落とすスピードと規律を競うもの。前評判の高い人吉チームでしたが、タイムが伸びず3位でした。

隊員たちは、「優勝を狙っていたので残念だが、個人賞が2人(2番員・3番員)出せたことで訓練の成果があった。消防署の方など多くの方の協力に感謝」と大会の感想を話していました。

## 日本一めざし中学生剣士が集結 第39回全国中学校剣道大会



7月20日から22日まで、スポーツパレスで全国中学校体育大会剣道大会が開催され全国47都道府県から、約800人の少年・少女剣士が集結しました。残念ながら市内の中学校の出場はありませんでしたが、開会式・閉会式や周辺のスタッフなど大会運営のサポートに汗を流しました。

大会は、初日に個人戦の男女4回戦まで、2日目に団体戦の決勝トーナメント1回戦まで、最終日に個人・団体の準々決勝から決勝までが行われ、各試合ともレベルの高い打ち合いが繰り広げられました。優勝は次のとおり。

▼男子団体 高森中(熊本) ▼女子団体 久御山中(京都) ▼男子個人 平井勇士(西和中・和歌山) ▼女子個人 後藤千尋(幕張本郷中・千葉)



**つらな秋の番組**  
**グッドリック物語**

今から300年ぐらい前のイギリスで、耳が不自由というハンディに負けず天文学者として大活躍した、ジョン・グッドリックという青年のお話です。くじら座のミラ、ペルセウス座のアルゴルなど、見るときによって大きく明るさを変える不思議な星・変光星の謎に友人とともに挑んだ日々は、私たちが彼自身にどんなことを教えてくれるのでしょうか？番組中、秋の星座も紹介します。

**投影開始** 9月8日(火)  
**投影時間** 9月8日(火)  
★火・木・土曜日(午後2時～、日曜日・祝日(午前11時～、午後2時～)  
※9月中は、臨時休止の日あり  
※団体・学習投影は、予約が必要ですが、内容などを含め、詳しくはご相談ください。

**場所** カルチャーパレスコミュニティ棟3階



**地域資源を生かした**  
**新製品開発セミナー**

おみやげ品、特産品などの研究開発について、他地域の成功事例を学びながら売れる商品づくりのポイントをわかりやすく解説します。また、自社商品をご持参いただくと、個別アドバイスもします。

**日時** 9月17日(木)  
昼の部(午後2時～4時)  
夜の部(午後7時～9時)

**場所** 人吉商工会議所3階研修室

**受講料** 無料(筆記具持参)

**申込締切** 9月14日(月)

**問合せ** 人吉商工会議所(☎3101)

**能力開発セミナー**  
**受講生募集**

自主講座を実施します。

**募集人員** 各講座20人(定員になり次第締め切り)

**場所** 人吉球磨能力開発センター

**募集締切** 9月18日(金)

※詳しい内容はおたずねください。

◆**簿記講習会**  
**日程** 9月29日(火)～11月7日(土)までのうち16日間  
**時間** 土曜日(午前9時～午後4時、火・木曜日(午後6

時30分～9時)  
**受講料** 10,500円(別途テキスト代1,500円)

◆**建築CAD講習会**  
**日程** 10月1日(木)～11月24日(木)までのうち15日間  
**時間** 午後7時～9時  
**受講料** 7,500円(別途テキスト代3,500円)

◆**中高年のおもしろパソコン講座**  
**日程** 10月1日(火)～11月5日(木)までのうち10日間  
**時間** 午後1時30分～3時30分  
**対象者** 人吉球磨在住の原則60歳以上の方

**受講料** 6,000円(別途テキスト代1,000円)

◆**初級パソコン講座**  
**日程** 10月～12月の各土曜日のうち10日間  
**時間** 午前9時～午後4時(前半6日間、午前9時～午後4時30分(後半4日間))  
**受講料** 9,000円(テキスト代4,000円含む)

**申込・問合せ** 人吉球磨能力開発センター(☎22475)



**観覧料** 大人(2100円)、小学生(1000円)、未就学児(無料)

**問合せ** カルチャーパレス(☎23311)

**募 集**

**おどんな日本一**  
**のご自慢大会参加者募集**

**期日** 10月25日(日)  
**開演** 午後1時

**場所** カルチャーパレス小ホール

**出場資格** 16歳以上の人吉球磨在住の方(子どもは親子ペアの出場であれば可。プロ経験のある方は除く)

**発表曲** 1人1曲、2コーラス(2番まで)※出場決定後の曲の変更はできません。

**表彰** 優勝、準優勝、第3位、特別賞(衣装・パフォーマンスも審査の対象とし、優勝者は、人吉市歳末たすけあい演芸会歌謡曲の部へ推薦します)

**募集人員** 30人(組)※電話での申し込みは受け付けません。

**参加料** 2,000円

※カルチャーパレス備え付けの申込用紙で申し込んでください。

**申込期限** 9月28日(月)午後5時まで

**申込・問合せ** カルチャーパレス(☎23311)

**やまなみギャラリー**  
**写真コンテスト**

熊本(人吉市)・鹿児島(湧水町、伊佐町)・宮崎(えびの市)3県の県域地域で、あなたにとって癒やしとなる、癒やされる空間や場所(自然や町並み、伝統行事など)を表現した写真を募集します。

**テーマ** 「癒しの空間」

**参加条件** どなたでも応募できます。

**募集内容** A4判以上ワイド四切以下で、自作・未発表の作品(1人3点まで)○住所・氏名・年齢・電話番号・作品名・撮影場所、作品にまつわるコメント(100文字程度)を記入。

**応募方法** 市役所へ持参または、郵送に限る。

詳しくはおたずねください。

**募集締切** 10月15日(木)

**申込・問合せ** 市企画課(〒868-8601 人吉市麓町16)

**介護福祉士受験準備講習会**  
**受講者募集**

自立を目指す母子家庭の母や寡婦を対象に資格習得のための講習会を開催します。

**対象者** 次のいずれも満たす方。①母子家庭の母、または

**催し物**

**救急フェア2009**

**期日** 9月13日(日)  
**時間** 開場(午後0時30分) 開会(午後1時)

**場所** 人吉下球磨消防組合消防本部・中央消防署(下林町)

**内容** 救急知識の講話と実演、和太鼓演技、お楽しみ抽選会、体験コーナー、車両展示、各種展示物など

**問合せ** 人吉下球磨消防組合消防本部(☎25469)

**健康**

**ポリオワクチン予防接種**  
**対象になるお子さんは接種を**

**対象者** 生後3か月～90か月(7歳6か月)未満の子ども

※ただし、ポリオワクチン接種を2回受けた方は除く。

**場所** 市保健センター

**受付時間** 午後1時10分～2時

**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ください)

●保護者以外の方が接種に連れて来られる場合は委任状が

↓点線に沿って切り取ってください

Blank lined area for cutting out a coupon or form.

寡婦の方 ②希望する講習会の全日程に出席可能で、技能・資格取得に意欲のある方

**日程** 10月2日(金)～12月4日(金)

**場所** 県庁

**定員** 30人程度

**受講料** 無料(ただし、テキスト代と検定試験料は自己負担)



**申込締切** 9月15日(火)

※申込用紙は、市福祉課(5番窓口)にあります。

**申込・問合せ** 市福祉課

**9月の行事カレンダー**

1	(火) 広報配布
2	(水) 無料法律相談(市役所、かがやきづくりトーク(下城本町))
3	(木) 心配事相談所(社会福祉協議会)
4	(金) 出
5	(土) 出
6	(日) ドリームベースボール(川上野球場)、西瀬校区ウォーキング大会
7	(月)
8	(火)
9	(水) 林こころの健康相談
10	(木) 特設人権相談
11	(金) 特設人権相談
12	(土) 救急フェア2009
13	(日) 救急フェア2009
14	(月) もの忘れ相談(市役所別館)
15	(火) 広報配布、無料法律相談(市役所)
16	(水) かがやきづくりトーク(新町公民館)
17	(木) かがやきづくりトーク(新町公民館)
18	(金) 出
19	(土) 出
20	(日) 敬老の日
21	(月) 敬老の日
22	(火) 国民の休日
23	(水) 秋分の日
24	(木) 休
25	(金) 出
26	(土) 出
27	(日) 人吉市公売会(カルチャーパレス)
28	(月)
29	(火) かがやきづくりトーク(総合福祉センター)
30	(水) かがやきづくりトーク(総合福祉センター)

**相談**

**特設人権相談**

人権問題をはじめ、種々の問題について相談に応じます。相談は無料で秘密は守られます。

**期日** 9月11日(金)

**時間** 午前10時～午後3時

**場所** 東西コミセン多目的室

**相談員** 法務局職員、人権擁護委員

**問合せ** 熊本地方法務局人吉支局(☎23393)



# 第15回

## わが家の1か条 ~家庭教育の大切さを再確認~

【お詫びと訂正】 広報ひとよし8月1日号掲載の「わが家の1か条」の文章中、誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。  
(誤) Let's hchallenge ⇒ (正) Let's challenge



### 富永さんちの1か条 自分の身の回りのことは自分でしよう

わが家ではお手伝いを、3人きょうだいでそれぞれ取り組んでいます。そして身の回り、つまり、自分の衣食住はできるだけ自分でやろうというようにしています。衣=洗濯物たたみ、食=食器洗い、とくに、洗濯物たたみは一人ひとりがめんどうがらずにやっています。

ブログ <http://hitoyoshi-club.net/cl>

子どもまで、「文武両道」(または、動と静)という言葉を参考に、気軽に遊びを交えながら皆で仲良く、日本文化と一緒に学んでいこうと指導させていただいています。



★はじめてのお茶教室代表 松尾眞理さんのコメント

今月は「はじめてのお茶教室」紹介です

国宝青井阿蘇神社 茶式で、裏千家前家元・千玄室様のご講演で「一碗からのピースフルネスを」という言葉を掲げて、茶道の心を世界中のひとびとに伝え「和敬清寂」の理念が世界の平和と幸せのために少しでも役にたてれば」とお話しされていました。

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・ランソン人吉」のお知らせ窓口です。ポルトガル語で「カルヴァーリョ」は楳(かし)、「ランソン」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。

**ランソン通信**  
Vol. 4  
市社会教育課

また、臨時休館日が7月14日・22日です。\*9月の休館日は24日から30日です。

《児童》チリメン  
モンスターをさがせ!

きしわだ自然資料館・  
きしわだ自然友の会  
日下部 敬之 監修

《一般》おりがみ手品

ももたに 桃谷 好英 著

この本  
よわばーん!

★8月の新刊から★  
市図書館  
(☎243518)

## ALT紹介



～プロフィール～  
名前 ナバス・ダイアナ・えみ  
年齢 22歳  
趣味 読書、ジョギング

## Hello!! My name is Diana

Hello! My name is Diana Emi Navas and I'm from Los Angeles, California. I am 22 years old and I was born in Los Angeles, California. I graduated from the University of California, San Diego in June. I was very fortunate to have studied abroad in Ghana while I was in school. My mom is from Kumamoto-ken, Arao-shi and my dad is from Ecuador, South America. I am very happy to be here in Japan, where I will have the opportunity to learn about my own culture :) There are many places I would like to see and many things I would like to do while I am here. I hope I get a chance to go rafting in Kuma River and visit the Kanamenotaki. I LOVE nature and feel so lucky to be in a beautiful place like Hitoyoshi.

Lastly and most importantly...I can't wait to meet my students! I will be working at Nichu Junior High, Hitoyoshi Nishi Elementary, Nishize Elementary, Nakahara Elementary, and Tano Elementary. I am excited to start my position as an assistant teacher and am hoping my students will 'show me the ropes' in the classroom and on the playground. My plan for this year is not only to teach English, but to also make English fun to learn. Dozo yoroshiku onegaishimasu.

はじめまして。カリフォルニアのロサンゼルスからきたナバス・ダイアナ・えみです。ロサンゼルス生まれで22歳です。今年の6月にカリフォルニア州立大学サンディエゴ校を卒業しました。在学中にアフリカのガーナに留学しました。私の母は熊本県荒尾市出身で父は南米のエクアドルの出身です。今回、日本に来ることができ、自分に関係の深い日本の文化に触れる機会を得てとても嬉しく思います。球磨川下りや鹿目の滝など滞在中に行ってみたいところがたくさんあります。自然が大好きですので、自然に囲まれた人吉に住むことができとても嬉しいです。

最後になりましたが、人吉の生徒の皆さんに会えることをとても楽しみにしています。第二中学校、人吉西小学校、西瀬小学校、中原小学校、田野小学校に英語のアシスタントとして赴任します。教室内だけでなく校庭でも一緒に学べるような環境作りをしたいと思います。また、単に英語を教えるのではなく、英語を学ぶことは楽しいと思っただけのような授業を心がけたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

長毎公の人吉めぐり

わし長毎がシリーズで人吉を紹介するぞ。

巻の十五 — 老神社 —  
(その三「建物の配置」)

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。

今回は老神さんのみどころについても話してみよう。例えば青井さんでも話した建物の並びやが、老神さんは、ちと違う。青井さんでは幣殿・拝殿の縦並びに神楽殿・神供所が直行する丁字形をとってあったはずじゃ。しかし老神さんは本殿、拝殿の縦並びから神供所は直角に折れるL字形じゃ。実はこのL字配置が人吉・球磨地方に見られる典型的配置なんじゃな。今度、近くの神社などを注意して見て欲しい。L字の配置をしているところが多いはずじゃ。しかしそれぞれの神社によって祀る御神体が違うのに、建物配置が同じとは思えないもんじゃ。この謎を解くためには、ほかに共通しているところを探して見ると良い。例えば球磨神楽じゃ。人吉球磨の神社ではどこでも球磨神楽が舞われるが、こうした共通の神事を行うために建物配置が同じということは一つの理由になるかもしれない。「なんだそんなことか・・」と思うかもしれないが、わしらが当たり前と思つたことが、ほかの地域では見られん。それが人吉球磨の歴史・文化なんじゃ。しかも現代に生きる皆の生活文化にも強く根付いておるからこそ当たり前のことなんじゃが、他の地域では失われたものもとても多い。そうした宝がわが郷土には驚くほどたくさんあるんだということを、誇りにしたいもんじゃ。

# 9月1日(火)～30日(水)は、健康増進普及月間

●統一標語 **1**に運動 **2**に食事 **し**っかり禁煙 **最**後にクスリ

～良い生活習慣は、気持ちがいい!～

高血糖・高血圧・脂質異常症・内臓肥満などの生活習慣病は、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣を改善することで、薬に頼らずに予防することができます。一人ひとりの自覚を高め、健康づくりを進めましょう。

## 平成21年度人吉市健康づくりキャッチフレーズ入賞者 決定!

テーマ「健康づくり～わが家のルール～」

### 【最優秀賞】

『食事、睡眠、適度な運動、3つそろえば 超元気』(第一中学校2年 牛島 陸)

- ★優秀賞 けんこうは いいあせ 三どの食じと いいえ顔 (東間小2年 赤池 けんせい)  
 食べたら運動 たっぷりすいみん 毎日続けて 健康体 (大畑小6年 西川 奈那)  
 年に1度の検診で早めの用心 大きな安心 (一中1年 吉村 龍司)  
 塩分・甘分・油分 メタボの原因 ひかえめに (二中1年 舟戸 志保)
- ★入選 みにつけよう いのちをまもる ただしいしゅうかん よいしゅうかん  
 (西瀬小2年 いわお けんじ)  
 カロリーてきりょう うんどうてきど 家族でチェック 健康メーター (中原小3年 中山 せな)  
 ウォーキング 肥満予防とエコ対策 一石二鳥でうれしいな (東小4年 釜田 咲)  
 「ちょっとそこまで」 車じゃなくて 歩いてね (二中1年 北島 祐太)  
 毎日の明るい元気 人吉市 家族みんなで ヘルスプラン (二中3年 田島 ゆうこ)

※今年度は、小中学生合わせて877人の方にご応募いただきました。ありがとうございました。(敬称略)



# 健康 コーナー

市保健センター

### 「野菜飲料」って、 どんなもの?

汗をかいて水分を失いやすい夏には、冷たい飲みものが欲しくなるものです。出先で、水分補給のためにペットボトルの飲料を買う機会も多いのではないのでしょうか。

### ■野菜ジュースで健康?

多くの種類がある清涼飲料水の中でも、消費量が増えているのが、「野菜ジュース」です。私たちが消費者の健康志向の高まりによって、野菜ジュースが健康にいいのではないかと、漠然とした期待感や野菜不足が心配で野菜ジュースから栄養素を取り入れようとする傾向にあるのではないのでしょうか。「1日に必要な緑黄色野菜がとれる」

### 「レモン1個分の果汁」

「食物繊維がおいしくとれる」最近では、こんな魅力的なキャッチフレーズをよく目にします。その商品を飲めば健康になったり、効果が得られるようなネーミングの飲料が多く出回っています。

### ■本当に「野菜飲料」は、野菜を食べたのと同じなの?

野菜に含まれる食物繊維や

ビタミンAは、野菜料理を食べた時とは同じにはなりません。

### ■特に食物繊維は・・・

下の表で分かるように、野菜をジュースにすると多くの栄養分が取り除かれます。特にジュースから食物繊維を摂取しようとするには無理があるようです。

### ■ビタミンCは・・・

また、ビタミンCは、熱を加えると壊れやすい性質なので、ジュースにするための加熱処理によって壊れてしまい、残る量はわずかのようです。

### ■お口の面から見ると・・・

ジュースでは食事のように噛む必要がないので、咀嚼が行われません。野菜や果物をそのまま食べることは、舌を動かし、だ液の分泌を促し、お口の掃除にもなります。

商品の説明書きには、「野菜をしっかりと食べることが理想ですが、不規則な食生活で野菜が不足しがちな方にお薦めします」とあります。1本で野菜が取れるというよりは、補助的なものとしてとらえたほうがよいでしょう。

## ●野菜ジュース100グラムに含まれる栄養素●

	100gあたり	分量 (g)	食物繊維 (g)	βカロテン (μg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)
にんじん	ジュース	67.3	0.1	2,376	2.4	7.3
	しぼりかす	32.7	2.5	3,891	1.3	14.4
ほうれん草	ジュース	68.5	0.3	523	5.2	1.7
	しぼりかす	28.0	1.1	1,254	3.6	30.4

### ■「濃縮還元」って?

果物や野菜ジュースの原料名を見ると、「濃縮還元」とよく書いてあります。果物をしぼって液状にしたものは「ストレート果汁」といいます。果汁を6分の1程度に凝縮した後に水分を加えたものを「濃縮還元果汁」「濃縮還元野菜」といいます。主原料のニンジンやトマト、赤ピーマンなどは輸入野菜や濃縮還元野菜が多いようです。輸入果汁は、量を減らすことで輸送・貯蓄コストを安くすることができ、濃縮還元果汁(野菜)にするのです。その後、ジュースにするために、輸入した還元果汁(野菜)に水分を加えて、元の分量にします。

そのほかに、よく添加されているのが「香料」です。これは香り成分で、香りは時間がたつと元には戻らないので、後で添加されます。

野菜飲料は、野菜や果物をそのまましぼっているものと違うことを知り、商品の健康イメージにとらわれすぎないことが大切です。

参考・引用文献

芽ばえ社 食べもの文化

正しい歯みがきのポイント

- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当てていますか?
- 歯ブラシを軽い力で小さく動かしていますか?
- フッ素入り歯磨き剤を使っていますか?
- デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしていますか?

予防の第一歩は、毎日の歯みがきで歯垢をきちんと取り除くこと。みがき残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないかなど、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう。また、よく噛む習慣は歯と歯ぐきを丈夫にしてくれます。だ液の中の自浄作用で口の中を清潔にする効果もあります。



毎日の歯みがきとセルフチェックが  
歯の健康を保つ基本です

歯のはなし 第46回  
「\$&#x2191;」  
社団法人  
人吉市歯科医師会



# 市長の部屋

## ひと好し ちよっといひ話

「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

人吉市まちづくり親善大使の相良知重氏のご紹介で、千葉県柏市の皆さんが人吉を訪ねてくさいました。鹿児島空港からいさぶろう・しんぺい号で人吉に入る予定が、折からの大雨で特急は運休となり、人吉にたどり着けるかどうか危ぶまれましたが、普通列車がころうじて吉松・人吉間を走ることにになり、一安心。

吉松駅からは、いさぶろう・しんぺい号に乗務する予定だった二人のレイレディーがその列車に乗り込み、定員をはるかに超えた満員の乗客のために、通路に座るための箱を用意したり、待たされた揚げ句に人吉に予定通り到着できないいら立った乗客の苦情を処理したりと、休む間もなくキビキビと働く姿が、実にさわやかだったそうです。

雨が一段と激しさを増してくる中、やっと人吉に到着。柏市の皆さんは、混乱の中、奮闘した彼女たちに思わず拍手を送ったところ、ほかの乗客もそれに呼応して、一斉に拍手が沸き起こったそうです。すると二人の目から涙がこぼれ落ち、「ご乗車誠にありがとうございました」の言葉が震えていて感動したとお話されました。二人の心は、笑顔の中にも緊張と不安の中で張り裂けんばかりだったのだでしょう。人が困難に立ち向かい一所懸命働く姿は美しいですね。

# 医療のお話し

From the doctor



今月のドクター

人吉医師会 理事 山田 和彦

## 新型コロナウイルス

8月21日、厚生労働省はインフルエンザ流行シーズンに入ったと発表しました。多くの方はインフルエンザというものは冬から春先にかけてはやるものと思っていました。で、今回は全く予想に反して真夏に流行期に入ってしまったこととなります。厚生労働省の発表では、今回の流行は新型コロナウイルスとされています。インフルエンザとは「人から人へ伝染する能力を持った新しいウイルスによるインフルエンザで、一般に免疫がないことから急速に広がり生命や健康に重大な影響を与える恐れがあると認められるものを言う」と定義されています。今回の新型コロナウイルスはメキシコなどで確認された豚インフルエンザ(H1N1)に由来するものです。では、この新型コロナウイルスに対してどのような対応をとればいいのか。基本的には冬に流行する従来の季節性インフルエンザと同じですが、いくつかの特徴があります。

まず先に述べたように多くの人には免疫がなく、いったん感染が流行しだすと爆発的に広がる可能性があります。しかし、今までの状況ではほとんどの方が軽症で回復していますので、新型コロナウイルス発生当初のような過剰な反応は必要ありませんが、基本的な予防対策と現在まで分かっている重症になる危険性が高いと判断される病気を併発し、インフルエンザの可能性があったら早めの受診と治療が必要です。

- ・慢性呼吸器疾患
  - ・慢性心疾患
  - ・糖尿病などの代謝性疾患
  - ・腎機能障害
  - ・ステロイド内服などによる免疫機能不全
- また次のような方々もインフルエンザが重症化することがあるとされています。高齢者、妊婦、乳幼児、高齢者

次に基本的な感染予防対策ですが、基本は、徹底した手洗いとうがいでの励行です。症状が出た方のマスクの着用、外出の自粛、人にせきやくしゃみをかけないせきエチケットが大切です。せきエチケットとは、「せきやくしゃみが出たら、ほかの人にうつさないためにマスクを着用する。鼻汁・せきなどを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。せきをしていない人にマスクの着用をお願いする」です。残念ながら従来インフルエンザ対策のもう一つの柱であるワクチンによる予防接種は、製造量が追い付かず今年は一部のリスクの高い方などに優先的に投与される見込みで一般の方では回らないようです。

以上流行期に入った新型コロナウイルスについて述べてみましたが、どちらにしても、日ごろから十分な休養とバランスのとれた栄養摂取に心がけることが大切です。(参考資料：厚生省通知など)

## 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。

**あ**の青井さんの秋祭りよしも今は見る影もありません。いったいどこに行ったのでしょうか。年老いた者の行く場所もないのが残念です。わたしは足湯でもあったら・・・と思います。そして、国や県からの補助がある太陽光発電などを利用して何かできないかとも思います。要は、県や市の職員がはりきって何かをやってみるのだと思います。そうすれば必ず何かが出てくる、そう思いませんか？

人吉市在住 富田 静

足湯に太陽光発電、いろんなアイデアをお持ちですね。私たち、職員もはりきって何をすべきかを考えていきます。ご意見ありがとうございました。

このページへの市民の皆様

## 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

### ◎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。

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。

日程	変更前	変更後
9月6日(日)	瀬戸産科婦人科医院 ㊤2137	上原整形外科医院 ㊤2537
9月13日(日)	上原整形外科医院 ㊤2537	瀬戸産科婦人科医院 ㊤2137
9月23日(水)	しらおく内科クリニック ㊤1550	みのだ内科循環器科 ㊤3111
9月27日(日)	人吉総合病院小児科 ㊤2191	たかはし小児科内科医院 ㊤2222

※やむをえず変更がある場合がありますので、当日ご確認ください。

8月15日号で案内しました「9月の休日在宅医」に変更がありましたので、お知らせします。



取材先でこんにちは  
**あふれる笑顔**  
市役所の子ども参観日によって来た子どもたち。普段見れないお父さんたちの仕事姿を見て嬉しそうでした。

## 市役所の FRESHMAN

いたばし だいち  
**板橋 大地**  
農業振興課農政係  
『常に感謝の気持ちをもちながら、仕事に励みます。』



# 山菜おこわ



# ひとよしのごちそう

〔ひとよしのごちそう〕

昔から続いてきた郷土料理、身近な材料を使った料理、親から子どもへの食の伝承など、料理には歴史の積み重ねがあります。(季節の味、家庭の味、おふくろの味)

食は地域(ふるさと・故郷)を語るとも言われます。人吉球磨盆地では球磨川流域が広がる山に囲まれた米どころ。山・川の幸に恵まれ、人吉球磨の地産地消の旬、山の香(干しシイタケ、干しタケノコ、キクラゲ)や、畑の黒いダイヤ(ニンジン、ゴボウ)は、祭り・祝事に欠かせないものです。



なます

## レシピ (山菜おこわ)

【材 料】もち米(400g) / 干しシイタケ(5g) / 干しタケノコ(5g) / キクラゲ(4g) / (4人分) ゴボウ(20g) / ニンジン(25g) / 油揚げ(1枚)

[A] 酒(大さじ1.5) / 淡口しょうゆ(大さじ2) / 砂糖(大さじ1.5)

【作り方】①もち米は一晩水につけておき当日30分水切りをして蒸す。②干しシイタケ・干しタケノコを水で戻し、細切りにする。戻し汁は残しておく。③ごぼうはささがきにして水に漬けてアクを出す。④ニンジン・油揚げを細切りにし、キクラゲも石づきを取って水に戻し細切りにする。⑤②・③を油で炒めたら[A]を入れ、汁が無くなるまで煮る。⑥①が蒸し上がったら⑤の具とよく混ぜ、もう一度蒸して出来上がり。

## 作った人



人吉市食生活改善推進員協議会 会長  
柳瀬 信子さん

## 今月の表紙

鹿目の滝まつり  
(8/2・鹿目町)

鹿目の滝まつりで恒例になっているそうめん流し。おばあちゃんと一緒の姉弟。お姉ちゃんから食べさせてもらったそうめんの味はどうだったかな?

8月24日(月)に開催されたNHK夏期巡回ラジオ体操。開催までスタッフとして1年間かかわってきた私は、どれだけの市民の皆さんが参加されるかハラハラ、総合司会の担当でもあり、リハーサルなしのぶつけ本番と聞いてこっちの方もハラハラ。結果、2,500人の参加があり、全国的にもこのように多くの人が集まった体操会は数えるほどしかなく大成功といえる聞き、ホッ。これをきっかけに健康づくりの環が大きくなり、GNP(げんきながいき・ぼつくり)といきたいものです。 (すみこ)

## 編集後記

編集室から