

“挑戦” Challenge

する市役所

～生き残りをかけて～

キーワードは
4つのC

Challenge
Create
Confidence
Collaborate

改革の推進期間

平成21年4月～平成24年3月（3年間）

行政経営戦略理念

- ・市民のために
- ・挑戦と総力の結集
- ・スピードある改革

人吉市を取り巻く環境は、地方分権の進展、急速に進む少子高齢化、生活圏の拡大と行政ニーズの多様化、危機的な財政状況など大きくかつ急激に変化しています。本市では昭和61年に策定した第1次行政大綱から始まり、直近の第3次人吉市行政改革大綱（平成15～19年）まで市民の視点に立った行政改革に取り組んできました。

しかし、本市を取り巻く環境は、今後ますます厳しさを増していくことが予想されます。そのような中、今回の第4次行政改革大綱の基本指針「人吉市行政経営戦略」では、「①市民から見て必要だと思われる市役所」、「②決して倒産しない安定した経営基盤」、「③組織、職位、職種を越えて助け合い、挑戦する職員」を市役所の目指す姿と定めました。また、市役所全体で改革を進めていくことで、特に強力に取り組む必要がある項目として本市が行うべき「3つの戦略」の方針と「8つの経営戦術」を次ページのとおり決定しました。個別の取り組み内容や進行スケジュールは市ホームページをご覧ください。

人吉市は、生き残りをかけ、さらなる行政改革に挑戦していきます。

問合せ 市総務課行政経営係

戦略1

創造する市役所

それぞれの職員が主体的に
改革にチャレンジし続ける組織となる

戦術1 時代の変化に挑戦する職員

●職員研修の見直し●職員提案の充実と自主研究などの推進●構造改革特区・地域再生制度の活用●窓口接遇サービス改善運動の実践●庁内人材公募制度の導入

戦術2 仕事のやり方・改革の継続

●組織・機構の見直し●行政評価制度の充実●業務改善活動の実施●目標管理制度の推進●変形勤務労働時間の導入と活用●道路整備計画の基準づくり●OAシステム・機器などの基準づくり

戦術3 「稼ぐ」「儲かる」
仕組みづくり

●ふるさと寄附（納税）の推進●企業誘致の推進（雇用の創出）●有料広告事業の拡大●収納率向上策の実施●遊休財産の処分と有効活用



市民市民係での
窓口対応

Confidence

戦略2

信頼される市役所

市民のために役に立つ、
市民に信頼される市役所になる

戦術4 市民が納得するサービスの提供

●分かりやすい手続きや申請書の簡素化●窓口などにおける開庁時間の見直し●危機管理体制の充実●地域担当職員制度の導入●すべての人に配慮したサービスの実践

戦術5 行政の透明性の充実

●情報提供と適正化●法令遵守の充実●入札制度の充実●公会計バランスシート・行政コスト計算書の活用

戦術6 スリムで効率的な財政運営

●補助金・負担金の見直し●公用車の再編・集中管理の推進●旅費などの見直し●消耗品などの集中管理の推進●各種委員会などの見直し



市役所本館の
公用車集中管理

Collaborate

戦略3

市民とともに歩む市役所

行政として役割・責任を明確にし、
市民・地域・民間の力を引き出す

戦術7 市民参画・協働の推進

●平成100人委員会の活動推進●スポーツ・文化サポーター制度の推進●市民意識調査の定期実施●選挙事務の見直し・改善●タウンミーティングの定例化●男女共同参画の推進

戦術8 行政の役割や関与の見直し

●地域づくり団体の活動支援●事業仕分けの実施●民間委託などの導入



第3回平成100人
委員会

あなたの「市政に関する意見・提言」を聞かせてください

いただいた提言については、掲示板、インターネットなどで回答します。下記の①～③をご利用ください。

①市役所1階正面入口の「ひらめき箱」

②郵送・FAX

宛先 「〒868-8601人吉市麓町16 人吉市役所総務課行政経営係」 『市政提言』と明記してください。

FAX 24-7869

③インターネット アドレス <http://www.city.hitoyoshi.kumamoto.jp> → 「市民の掲示板」へ投稿

市職員の数・給与を公表

◎職員の任免および職員数

1 職員数					(参考) 5年前・10年前の職員数	
平成 20 年 4 月 1 日 現在の職員数 A	平成 20 年度中の異動			平成 21 年 4 月 1 日 現在の職員数 A-B+C+D	平成 16 年 4 月 1 日現在	平成 11 年 4 月 1 日現在
	退職 B	採用 C	派遣・人事交流 D			
349 人	9 人	6 人	0 人	346 人	382 人	397 人

(注) 「退職」は平成 20 年 4 月 1 日～平成 21 年 3 月 31 日、「採用」は平成 20 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日の間の数。

2 部門別職員数 (各年度 4 月 1 日現在)					
区 分		職員数		増減	主な増減理由
		平成 21 年度	平成 20 年度		
一般行政	議 会	6	6	0	
	総 務	85	79	6	機構改革による再編・統合、市民部の新設
	税 務	26	25	1	税徴収業務の増員
	民 生	34	31	3	機構改革による福祉事務所の再編
	衛 生	22	24	△ 2	機構改革による保健センターの再編
	労 働	0	0	0	
	農林水産	24	27	△ 3	農政・林務関係業務の配置見直し
	商 工	21	18	3	商工・観光政策業務の増員
	土 木	35	42	△ 7	機構改革による契約検査業務などの移管、配置見直し
	小 計	253	252	1	
特別行政	教 育	41	43	△ 2	退職者の不補充、学校用務の嘱託化
公営企業など	水 道	18	18	0	
	下水道	9	10	△ 1	衛生部門業務対応に伴う減
	その他	25	26	△ 1	後期高齢者医療業務の配置見直し
	小 計	52	54	△ 2	
合 計		346	349	△ 3	

◎職員の勤務時間そのほかの勤務条件

1 勤務時間……8時間/1日、40時間/1週間		
勤務時間	休憩時間	週休日
8:30～17:15	12:00～12:45	土・日曜日

(注) 平成 19 年 10 月 1 日から勤務時間を 8:15～17:15、休憩時間を 12:00～13:00 までとして試行しています。なお、6 月議会で 7 月 1 日から 1 週間の勤務時間を国に準じて 38 時間 45 分に改正する条例が可決されました。

2 時差出勤		
部 署 名	勤務日時	実施理由
税務課、納税課、財政課(情報システム係)、福祉課、高齢者支援課、保険年金課、市民課、(市民係)	月・木曜日 10:15～19:00	窓口の開庁時間延長に対応するため、当番職員に適用

◎職員の懲戒処分

(平成 20 年度中)					
区 分	戒告	減給	停職	免職	合計
法令に違反した場合					
職務上の義務に違反 または職務を怠った場合					
全体の奉仕者たるものに ふさわしくない非行があった場合					
上記処分に伴う管理職の 管理監督責任による場合	1				1
合 計	1				1

(注) 懲戒処分とは、職員の一定の義務違反に対して、その責任を追及して行う不利益処分。

◎特別職の報酬

(平成 21 年 4 月 1 日現在)		
区 分	給料(報酬)月額	期末手当
市 長	702,400 円	年間
副市長	603,900 円	3.35 月分 (6月期=1.60月分 12月期=1.75月分)
常勤監査委員	423,700 円	※ 1
教 育 長	534,850 円	年間
議 長	416,000 円	3.35 月分 (6月期=1.60月分 12月期=1.75月分)
副議長	380,000 円	
議 員	357,000 円	

(※ 1) 教育長は、一般職の職員と同じ割合で、期末手当・勤勉手当を支給
(注) 5 月の人事院勧告を受け、6 月期に支給される期末手当は、1.45 月分の支給としています。

市民の皆さんに市役所の人事・給与の状況をご理解いただくため、条例に基づき市職員の数、給与などについてお知らせします。市職員の給与は、職務の内容、国およびほかの地方公共団体や民間企業とのバランスなどを考慮して、条例で定められています。

◎職員の給与

1 平成 20 年度 職員給与費の状況 (普通会計決算見込額)

職員数 A	給 与 費				1人当たり 給与費 B/A
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
295 人	10 億 9,549 万 2 千円	1 億 2,216 万円	4 億 5,208 万 6 千円	16 億 6,973 万 8 千円	566 万

(注) 「地方財政状況調査表」報告数値による。職員手当は退職手当を含まない。

2 職員の平均給与、平均年齢 (平成 21 年 4 月 1 日現在)

一般行政職		
平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
322,065 円	341,030 円	41.8 歳

(注) 平均給与は期末・勤勉手当を含まない。

3 職員の初任給 (平成 21 年 4 月 1 日現在)

区 分	人吉市		国
	大学卒	短大卒	高校卒
一般行政職	172,200 円	172,200 円	172,200 円
	152,800 円	152,800 円	152,800 円
	140,100 円	140,100 円	140,100 円

4 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額 (平成 21 年 4 月 1 日現在)

区 分	経験年数 10 年		経験年数 15 年		経験年数 20 年	
	大学卒	高校卒	大学卒	高校卒	大学卒	高校卒
一般行政職	252,600 円	214,600 円	297,900 円	251,700 円	366,000 円	309,000 円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいう。

5 一般行政職の級別職員数 (平成 21 年 4 月 1 日現在)

区分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	計
標準的な職務内容	主事	主事 (高)	係長	課長 課長補佐 主幹 主席	課長 (困)	部長 次長 参事	部長 (高)	
	技師	技師 (高)	主任	課長補佐 (高)				
職員数 (人)	24	34	79	86	41	16	9	289
構成比 (%)	8.3	11.8	27.3	29.8	14.2	5.5	3.1	100

(注) (高) は高度な業務、(困) は困難な業務。

6 職員手当 (平成 21 年 4 月 1 日現在)

期末・勤勉手当 (国と同じ)	年間 4.5 月分 (6 月期 = 2.15 月分・12 月期 = 2.35 月分) (注)	
扶養手当 (国と同じ)	配偶者	13,000 円
	その他の扶養親族	1 人 6,500 円
通勤手当 (国と同じ)	交通機関・自動車などを利用する場合、 距離に応じて 2,000 円～ 24,500 円	
住居手当 (国と一部異なる)	借家の限度額	27,000 円
	持ち家	2,500 円
特殊勤務手当 (国と異なる)	税務手当・社会福祉業務手当・選挙事務手当など	

(注) 5 月の人事院勧告を受け、6 月期に支給される期末・勤勉手当は、1.95 月分の支給としています。

7 退職手当 (平成 21 年 3 月 31 日現在)

	人吉市		国	
	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
勤続 20 年	23.50 月分	定年 30.55 月分 勸奨 32.76 月分	23.50 月分	30.55 月分
勤続 25 年	33.50 月分	41.34 月分	33.50 月分	41.34 月分
勤続 35 年	47.50 月分	59.28 月分	47.50 月分	59.28 月分
最高限度額	59.28 月分	59.28 月分	59.28 月分	59.28 月分
そのほかの加算措置	制度なし	国と同じ	定年前早期退職特別措置 (2～20%加算)	
退職時特別昇給	なし		なし	
平均支給額	-	2,601 万 7 千円	-	

(注) 退職手当の平均支給額は、平成 20 年度に退職した全職種に関する職員に支給された 1 人当りの平均額。

ここに掲載したものは、公表資料の一部です。

詳しくは、市の掲示板およびホームページに掲載していますのでご覧ください。

【問合せ】

市総務課職員係

Eメール

soumu@city.hitoyoshi.lg.jp

ホームページ

http://www.city.hitoyoshi.kumamoto.lg.jp

市職員採用試験のお知らせ

平成 21 年度の市職員採用試験に関する記事は、広報ひとよし 7 月 15 日号に掲載します。



市保険年金課
後期高齢者医療係

平成21年度の長寿医療保険料が決定

通知書などを送付します

平成21年度の長寿（後期高齢者）医療の保険料額が決定しましたので、7月中旬に保険料額決定通知書などを送付します。ただし、特別徴収（年金からの差し引き）の方には送付しません。

なお、特別徴収で納付されている方は、今回の決定により、10月支給分の差し引きから保険料が変更となります。

保険料の納め方

保険料を納める方法には、普通徴収と特別徴収があります。

【普通徴収】

納付書または口座振替による納付方法

対象者 年金の受給額が年額18万円（月額15,000円）に満たない方や、介護保険料と長寿医療保険料の合計

額が、年金受給額の2分の1を超える方。（介護保険料のみ特別徴収となります）

【特別徴収】

年金からの差し引きによる納付方法

対象者 年金の受給額が年額18万円（月額15,000円）を超える方で、介護保険料と長寿医療保険料の合計額が、年金受給額の2分の1を超えない方。

ただし、平成21年4月2日以降に75歳になられた方は、平成22年4月から順次特別徴収となります。

なお、申し出により保険料を口座振替で納付することもできます。

▼口座振替の手続きは、金融機関での手続き後、市税務課で行ってください。

▼口座名義人は、本人以外でも構いません。

>>> 保険料の計算方法

均等割

加入者全員が負担

平成21年度熊本県均等割額
46,700円

+

所得割

所得に応じて負担

$(\text{総所得金額等} - 33\text{万円}) \times 8.62\%$

=

保険料

保険料は、被保険者1人ひとりにかかる「均等割額」と、前年の所得に応じて算定する「所得割額」を合計した金額となります。

>>> 保険料の軽減など

世帯の所得水準により、国民健康保険と同様に、保険料の**均等割額**が軽減されます。なお、軽減は同一世帯内の被保険者および世帯主の総所得金額等をもとに判定します。

9割軽減

基礎控除額33万円以下で収入が年金のみ80万円以下

8.5割軽減

基礎控除額33万円以下で年金以外の所得がある方

5割軽減

基礎控除額33万円 + (24.5万円 × 被保険者数) * 被保険者である世帯主を除く

2割軽減

基礎控除額33万円 + (35万円 × 被保険者数)

老齢基礎年金

老齢基礎年金は、保険料を納めた期間などが25年以上ある人が65歳になったときに受けることができる年金です。

年金を受けるのに必要な期間



*一部免除を受けた期間で残りの保険料を納付しなかった期間は除かれます。

※厚生年金などで扶養になっている配偶者

*昭和16年4月1日以前に生まれた方には、生年月日に応じて60歳まで加入できる期間（加入可能年数）が特例で定められます。

年金額は79万2,100円

この額は20歳から60歳になるまでの40年間、すべて保険料を納めた方の場合です。もし、40年間のうち、保険料を納めなかった期間などがあると、不足する分だけ年金額が減額されます。

60歳からの国民年金

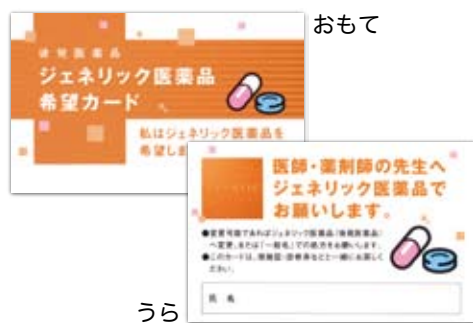
保険料を納めていないために老齢基礎年金の受給資格を満たすことができない方や、満額の老齢基礎年金を受給できない方は、60歳以降でも65歳になるまで任意加入することにより、受給資格期間を満たしたり、年金額を満額に近づけることができます。また、65歳以上70歳未満の方は、受給資格期間を満たすまで任意加入することができます。

変更できる受給開始時期

希望により、65歳よりも前（繰上げ請求）や後（繰下げ請求）からもらうことができます。

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

医療費負担が軽くなる ジェネリック医薬品 を使おう！



市では、国民健康保険被保険者全員へ『ジェネリック医薬品希望カード』（左）を配付します。これは、診察券と一緒に提出したり、お医者さん・薬剤師さんに提示すれば、直接言わなくても薬の切り替えの希望が伝えられるカードです。

私たちの健康と安心を支える医療保険制度を支えるために、医療費負担の軽減が期待できるジェネリック医薬品の利用にご協力をお願いします。

問合せ 市保険年金課国保年金係

ジェネリック医薬品とは？

最初に作られた薬（先発医薬品＝新薬）の特許期間終了後に、厚生労働省の認可のもとで製造・販売された薬です。

- ★新薬と有効成分が同じなので、同等の効果が得られます。
- ★開発コストが少ないため、新薬より3～7割安くなります。
- ★ずっと使われてきた新薬と同等の成分で作られているので、安全です。

注意

- すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- 取り扱っていなかったり、取り寄せになる場合があります。
- 医師が使用を認めない場合は切り替えることができません。



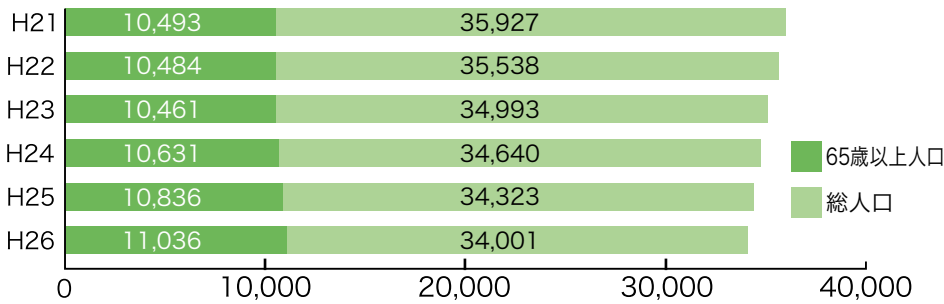


人吉市いきいき高齢プラン

第4期介護保険事業計画・老人福祉計画

人吉市では、すべての高齢者が生涯笑顔で暮らせるまちづくりをすすめていくために、「人吉市いきいき高齢プラン」(期間：平成21年度～23年度)を策定しました。

総人口・高齢者数の見込み(各年度10月1日現在) 単位：人



本市の総人口は年々減少し続ける一方で、65歳以上の人口は、団塊の世代の方が高齢期に達する平成24年以降、急激な増加が見込まれます。

高齢化率も毎年増加していきます、3人に1人は高齢者という時代が到来することとなります。

これから人吉市が 重点的に取り組むこと

介護予防と要介護状態の 重度化防止

高齢者ができるだけ介護が必要な状態とならないように、介護予防を進めていきます。

介護サービスの 充実と質の向上

また、介護が必要な状態になっても、残存機能を活かしながらそれ以上重度化しないような取り組みを進めていきます。

に、認知症高齢者見守りネットワークの充実や権利擁護の推進、高齢者虐待防止・早期対応の充実に努めます。

また、認知症の正しい理解のために認知症サポーターを養成し、さらに、専門員による相談機能を充実します。

地域包括ケアの充実

高齢者が住み慣れた地域で生活を送ることができるよう、地域包括支援センターを中心に、地域包括支援センターを中心とした総合相談支援を充実し、地域・医療・福祉・介護など関係者との連携をこれまで以上に強めていきます。

高齢者の元気づくり

高齢者がいつまでも健康でいられるように健康づくりを充実します。

また、ボランティア活動や老人クラブ活動など的高齢者の社会参加を進めていきます。

高齢者の尊厳の保持

高齢者が認知症になっても尊厳を保ちながら穏やかな生活を送ることができるよう

すべての高齢者がいつまでも笑顔で暮らせるまちを目指して、人吉市はこれからも頑張っていきます。



65歳以上の方の介護保険料が変わります

今後の高齢者の数や必要となる介護サービス量の見込みをもとに、平成21年度から3か年の介護保険料を決定しました。介護が必要となったとき、誰もが安心してサービスを利用できるように、介護保険料の支払いについて、皆様のご理解とご協力をお願いします。

人吉市の介護保険料（年額）

本人と世帯の課税状況や所得により段階的に調整されています。基準額は、第4段階の保険料です。

所得段階	対象者	20年度	負担割合 (21年度～)	21年度	22年度	23年度	
第1段階	・生活保護を受けている ・世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金を受けている	28,100円	0.5	28,300円	28,700円	29,100円	
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	33,700円	0.55	31,200円	31,600円	32,000円	
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、第2段階に該当しない	42,100円	0.75	42,500円	43,100円	43,700円	
第4段階 (特例)	世帯の誰かに住民税が課されているが、本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	51,100円	0.9	51,000円	51,700円	52,400円	
→ 基準額	第4段階	世帯の誰かに住民税が課されているが、本人は住民税非課税で、第4段階（特例）に該当しない	56,200円	1.0	56,700円	57,500円	58,200円
第5段階 (特例)	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が125万円未満	65,200円	1.2	68,000円	69,000円	69,900円	
第5段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以上200万円未満	70,200円	1.25	70,800円	71,800円	72,800円	
第6段階	本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上	84,300円	1.5	85,000円	86,200円	87,400円	

問合せ

- ▶介護保険制度のこと 市高齢者支援課（④番窓口）
- ▶介護保険料の金額のこと 市税務課（⑦番窓口）
- ▶介護保険料の支払いのこと 市納税課（⑧番窓口）

自作の曲で日フィルと共演！ 山下 芙祐実さん（西間上町）



=ひとよしで頑張っている人を紹介します！=



やました ふうみ

平成6年8月17日生まれ。B型。好きな食べ物はオムライス。電子オルガン以外で一番楽しいことは「マンガの本を読んだり、CDを聞いたりすること」。弾いていて楽しい曲は「ノリが いい曲」なんだとか。

写真提供= (財) ヤマハ音楽振興会

平 成21年6月2日、東京・渋谷で開催された「ヤマハ・ガラ・コンサート2009」。そこで人吉市に住む一人の女の子が、自分で作曲した曲を、電子オルガンで日本フィルハーモニー交響楽団と共演しました。

山下さんは、第一中学校に通う少しおとなしめの3年生です。電子オルガンを習い始めたのは4歳のころ。現在大学3年生のお姉さんが、小学生のころに通っていた電子オルガンの教室について行き興味を持ったことがきっかけです。小学生のころから既に作曲を手がけていたというから驚きです。

今回、同楽団との共演で演奏した曲「流人転景々悠久の流れは未来へ続く」は、山下さんが中学1年生の冬に作曲し、「中国系の曲で、中国で暮らしたくさんの人々の暮らしと、移り行く景色をイメージして作った」もの。

コンサート会場で1,800人の観客を前に見事演奏しきった感想は、「弾く前は不安だったけど、終わったときはすっきりしました。点数をつけるなら100点」。また、山下さんのお母さんは、「共演された同楽団や、今まで指導してもらった先生方など多くの方への感謝の気持ちと、責任を果たした安心感で胸がいっぱいになり演奏後は涙があふれました」と本当に嬉しそうでした。

「電子オルガン1台でいろんな音が表現できることが電子オルガンの魅力」と話してくれた山下さんは、まだ中学3年生。これからの更なる活躍を期待しています。



人吉観光案内人のみなさん

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

わが人吉の **元気** 応援団



観光案内人研修会の様子

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

第3回は、「人吉市の顔」人吉観光案内人の皆さんです。平成7年3月29日の設立当時、会員24人でのスタートでしたが、現在の会員は79人。職業もタクシーの運転手、観光施設の経営者や会社員そして主婦とさまざまです。でも純粹にフリーで案内できる会員は20人ほど。全員が有償ボランティアです。お客様が一人でも100人でも変わらぬ熱い案内がモットー。お

客様は、北は北海道から南は沖縄まで、いえ、いえ外国のお客様も案内します。過去3年間の実績は、515件9,972人のお客様を案内し、案内時間の合計は、ゆうに1,300時間を超えています。

観光案内をした後に心温まるお手紙を頂き自信をつけたり、こころ残りのする対応ではなかったかと反省したり。養成講座を受講し、資格を認定された案内人さんでも、月に一度の研修会で観光対象の学習だけではなく、お客様に対する対応の仕方、お客様の立場になって考えるおもてなしのこころを磨きます。まさに観光コンシェルジュです。

人吉観光案内人さんは、「市民総観光案内人」を目指しています。このことなら任せるといふ市民がいたるところにいて、いつでもバトンタッチしてほのかな快さが残る案内をする事ができたら・・・総元気応援団の発想です。

会長の鶴上寛治さんは「私達は、この町に誇りを持ち、このまちを知っていただくことが嬉しくてたまらないんです。そのことがお客様にお国自慢として快く受け入れられ、まちの活性化につながると信じています」と話されました。

災害発生！あなたは大丈夫？ 人吉市防災実動訓練



5月30日に、人吉東小学校をメイン会場として防災実動訓練が開催され、市消防団、人吉下球磨消防組合消防本部、人吉警察署、陸上自衛隊第8特科連隊第2大隊など16団体約500人が参加しました。訓練は、激しい雨により球磨川の水位が急激に上昇し避難判断水位の3.2メートルに達した事態を想定。球磨川右岸の9町内（九日、紺屋、鍛冶屋、大工、二日、五日、七日、下新、上新）の避難訓練、ヘリコプターによる水難者救助訓練、がけ崩れ被災車両救助訓練などが次々と行われました。



がけ崩れ被災車両救助訓練は、被災者役の消防団員3人を重なり合った車両から自衛隊・消防団員が救出し、人吉総合病院のDMAT（災害現場で医療支援と治療の優先順位を決める医療チーム）による現場処置のあと、重症者をヘリコプターで搬送するというもの。災害時の本番さながらの緊迫した動きに、見学者は息を飲んで見守っていました。また、体育館ではAED研修などが行われ、訓練終了後、参加者には炊き出し訓練で作られたカレーライスが振る舞われました。

青井さん国宝指定1周年 邦楽演奏と文化講演会の夕べ

6月14日、カルチャーパレスで青井阿蘇神社の国宝指定1周年を記念した「邦楽演奏と文化講演会の夕べ」が開催されました。同神社の境内を模したステージで、獅子舞や球磨神楽など、おくんちまつりの様子を再現した創作舞台「青井阿蘇神社」の披露で開演。その後の「語り続ける物語」と題した講演で福川宮司は、「厳肅なところは神社側が責任を持ち、賑やかなところは民間が盛り上げる『神民一体の神社づくり』をしていくことがまちづくりの一環になれば」と話されました。



“春のじゅぐりっと”フィナーレ ふろBARでJAZZばい

4月24日から市内各所でさまざまな催し物が開催された春のじゅぐりっと博覧会。そのフィナーレを飾り、5月30日、九日町の新温泉で「ふろBARでJAZZばい」と名づけたジャズコンサートの開催されました。新温泉の男湯の脱衣場をステージと観客席にした会場に、ドリンクを片手にした40人以上の観客が集まり、2組のジャズバンドによる演奏を楽しみました。ジャズを聞きに来ていた女性には、「とても雰囲気がある。また、このようなイベントをしてほしい」と笑顔でした。

だいそうじょう
千玄室大宗匠を迎えて
国宝青井阿蘇神社で献茶式

5月31日、青井阿蘇神社で茶道裏千家前家元の千玄室大宗匠を迎えて献茶式が行われました。人吉市青年会議所の依頼で実現したもので、この日は、市内からはもちろん、九州一円から茶道関係者など約750人が出席しました。

神事後、千玄室氏が献茶。境内にはモニターが設置され、その一連の様子に全員が見入り、静寂のなか厳かに献茶式が行われました。このあと、人吉旅館では「薄茶席」「点心席」などが設けられ、多くの人たちが各席を巡っていました。



父の日に牛乳(ちち)を贈ろう！
牛乳消費拡大キャンペーン

6月15日に球磨酪農女性部から3人が市役所を訪れ、市長に牛乳をプレゼントしました。これは、地元で生産された安全で安心な牛乳を、消費者にPRしていくための牛乳消費拡大キャンペーン「父の日に牛乳(ちち)を贈ろう！」の一環として行われたもの。

同部の村田部長は、「現在、『飲む牛乳』は消費が低迷しているの
で、『食べる牛乳』を推進している。球磨酪農女性部では、牛乳を使った料理教室も行っているの
で、興味がある方はお問い合わせください」とコメントされました。球磨酪農(☎0681)まで。

長年の功績をたたえて
稲留さんに総務大臣感謝状を贈呈

行政相談員として活躍された稲留久恵さん(瓦屋町)に対する、総務大臣からの感謝状贈呈伝達式が、5月27日に市役所であり、感謝状が手渡されました。

稲留さんは、昭和62年4月から平成21年3月までの実に22年間、市民と行政の架け橋となり、毎月行われる「くらしの相談」をはじめ、日常的に数々の相談を受けられました。稲留さんは「相談者が(悩みや苦情を)話すことで、自分の気持ちが解放され笑顔になる。その笑顔が支えとなって続けることができました」と22年間を振り返られました。



消防署で訓練！
ジュニアリーダー塾開講式

6月20日に、市子ども育成連絡協議会主催のジュニアリーダー塾の開講式が中央消防署で行われ、市内の中学生18人が参加しました。

ジュニアリーダーは、子ども会のお兄さんお姉さんとしての役割で、大人と子どものパイプ役。そのリーダー自身が大きく成長していくことを目的に、年間7回の塾行事が計画されています。

この日は、消防署員を講師にAED体験や、ロープの結び方の講習などを真剣に取り組みました。最後は、一番のお楽しみのはしご車の試乗に全員大喜びでした。

笑顔いっぱい！楽しい運動会 人吉球磨特別支援学級等合同運動会

球磨郡市36校約1000人の生徒を集め、第39回人吉球磨特別支援学級等合同運動会が、6月20日、スポーツパレスで盛大に行われました。

開会式で、大会会長の岩野小学校橋本辰治校長が「日頃の練習の成果を精一杯出して頑張ってください」とあいさつ。会場には、各学校手づくりの思いのこもった応援旗がところせましと飾られ、その中で競技やダンスが行われました。運動会などの集団行動により自分も他人も好きになるという自尊心を高めることがねらいです。楽しい笑顔の大会でした。



走りゆく列車の中の音楽会 木野雅之ミニコンサート

6月24日、くま川鉄道の午後0時27分人吉温泉駅発「KUMAGAWA」号の中で、木野雅之さんによるミニコンサートが開催されました。木野さんは、日本フィルハーモニー交響楽団のソロ・コンサートマスターも務める世界的なバイオリニスト。

このコンサートは、木野さんが幼少期に湯前町で過ごしたことがあることや、鉄道ファンであることから実現したものです。

木野さんは、クラシック曲など数曲を演奏され、曲が終わるたびに乗り合わせた乗客から大きな拍手が送られました。

仲良しでも犬猿の仲？

田坂さんちの犬（リリ）と猿（モモ）

大野町の田坂和彦さん宅で飼っているミニチュアダックスフンドのリリ（2歳）は、現在、子育て真っ最中です。でも、ちよつと様子がヘン。

よく見ると、リリに抱きついてるのは小猿。この小猿（モモ）は、田坂さんが6月中旬に山の中で親からはぐれているのを発見。自宅に連れて帰ったところ、4月に子犬を産んだばかりのリリが4匹の子犬たちと一緒に面倒を見るようになったとのこと。

モモはリリにずーっとべつたり。子犬たちとも仲良く遊んでいるそうです。



つなげ絆 みんなの力は日本一 人吉西小学校運動会

5月31日、初めての5月開催となった人吉西小学校（児童数346人）の運動会が行われました。秋に学力充実研究指定校発表会を予定しているためこの時期の開催となったものです。

「つなげ絆 みんなの力は日本一」をスローガンに紅白に分かれた子どもたちは、保護者からの応援を受け、徒走、技巧走、応援合戦そして紅白対抗リレーと元氣いっぱい競い合いました。

この日は、絶好の快晴に恵まれたものの強い突風に砂塵が舞いあがり、応援席は砂だらけでしたが、児童らは、最後まで頑張りました。



情報ひろば

あなたの暮らしに役立つ情報をお届けします

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

お知らせ

INFORMATION

国民健康保険税が 軽減されます

失業などにより前年中の給与所得が500万円以下の世帯で、本年中の所得が前年中に対し3割以上減少する場合に保険税（所得割）の軽減、または免除を行います。

申請時に持参するもの

- ①申請書（税務課にあります）
 - ②印鑑 ③退職証明書 ④申請年中の給与支払証明書など（支払額のわかるもの）
 - ⑤雇用保険受給資格者証（資格がない場合、その旨を会社から証明）
 - ⑥年金額改定通知書（離職による額改定があった場合のみ）
 - ⑦確定申告書など前年中の所得がわかるもの。
- 以上の書類は写しで申請可能です。

問合せ 市税務課諸税係

高齢者のための 緊急通報システム

緊急通報システムとは、高齢者の方が急病にかかった時や災害などの緊急時にボタンを押すと、管理センターに連絡が行き、救急車の出動要請など迅速な対応を行うシステムです。

市高齢者支援課では、この

装置を高齢者に貸し出す事業を行っています。

貸出対象者

①65歳以上のひとり暮らしの高齢者（同居の家族が昼間や夜間に不在となる場合も含む）で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けている方。または脳梗塞か心筋梗塞の既往症がある方。

②寝たきりの高齢者をかかえる高齢者のみの世帯であつて、介護する方が病弱である世帯の方。

費用など 利用される世帯の方の市民税額に応じて負担額が異なります。

問合せ 市高齢者支援課高齢福祉係

国民生活基礎調査などに ご協力ください

ご協力ください

本年7月16日（木）に平成21年国民生活基礎調査（所得票）と社会保障における公的・私的サービスに関する意識調査が実施されます。人吉市については、2地区対象となっており、任命された調査員が各調査世帯を訪問します。調査地区に居住されている皆様のご理解とご協力をよろしくお願いたします。

問合せ 市福祉課福祉政策係

↓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 -

ふりがな _____

◆お名前

年齢： _____ 歳 性別： 男・女
 ペンネームなど _____

電話番号 _____



このポストカードは、前略広報ひとよし様（P.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。

人吉市役所
 秘書課
 広報広聴係 行
 (NO.2009.7)

インターネット公売

市税滞納処分で差し押えた動産を公売します。

Yahoo!Japan官公庁オークションサイトで入札を行います。

参加申込

7月14日(火)午後1時～

7月27日(月)午後5時

入札実施(せり売り方式)

7月31日(金)午後1時～

8月3日(月)午後3時

※入札に参加するには、公売物件ごとの参加申込が必要です。詳しくはサイト上にあるヘルプをご覧ください。左記へおたずねください。

問合せ 市納税課整理係

夏休みの市図書館は

午後6時まで!

夏休み期間中、開館時間の延長と学習室の開放をします。

図書館

期間 7月22日(水)～

8月25日(火)

※土・日曜日、祝日、休館日

(月曜日)は除く

時間 午前9時～午後6時

学習室

期間 7月18日(土)～

8月25日(火)

※休館日は除く

時間 午前9時～午後5時
場所 カルチャーパレス会議室
問合せ 市図書館
(☎243518)

募集

INVITATION

高齢者趣味の講座

【第4回伝承料理短期講座】

昔から伝承されてきた郷土料理を学び、和気あいあいとした調理実習を通して、仲間づくり・生きがいづくりのきっかけをつくりませんか?
募集人員 25人

※昨年までに伝承料理短期講座を受講されている方は除く
募集締切 7月21日(火)

内容 味噌づくり、桜餅・いきなり団子、豆腐づくり・おから料理、鹿デミグラス煮・山菜のちらしなど

講師 上村粹子さん、片岡賢子さん、大無田トミ子さん、元田房子さん(「くまもとふるさと食の名人」の方)

※講座日ごとに講師が変わります。

受講日 7月29日、8月19日、

9月2日・30日、10月14日の

全5回。※いずれも水曜日

時間 午後1時30分から

会場 市保健センター調理室

【楽しく遊ぼうウンスカルタ】

ウンスカルタは、江戸期に全国で人気を集めたカルタ遊びですが、日本中でなぜか人吉だけに残り伝えられている郷土文化です。この機会に手にとつて遊んでみませんか。

募集人員 20人

※伝承料理講座との重複申し込みはできません

募集締切 7月17日(金)

講師 立山茂さん(鍛冶屋町街並保存会会長)

受講日 7月23日・30日、8

月6日・20日の全4回。

※いずれも木曜日

時間 午前10時～正午

会場 人吉市老人趣味の家

◆

受講資格 市内に居住している、おおむね60歳以上の方

受講料 無料(伝承料理講座は、材料費2,000円程度自己負担)

申込方法 電話またはFAXで左記まで住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。

※各講座とも応募者が定数の半分に満たないときは開講しない場合があります。また、定員を超えた場合、趣味の講座未受講者を優先し、抽選します。

問合せ 市高齢者支援課高齢福祉係 (FAX☎9536)

↓点線に沿って切り取ってください

男女共同参画に

取り組む事業者募集

男女がともに働きやすい職場づくりに取り組んでいる事業者を知事が表彰します。表彰された事業者の取り組みは県ホームページなどで県民に広く紹介します。

対象 女性の登用、仕事と家庭の両立支援、セクハラ防止などに積極的に取り組んでいる事業者(自薦・他薦可)

募集締切 7月31日(金)

問合せ 県男女参画・協働推進課(☎096-333-2287)

試験

TEST

熊本県介護支援専門員 実務研修受講試験

受験資格 原則として、保健、医療、福祉の分野で通算5年（一部10年）以上の実務経験を有する方

試験日 10月25日（日）

会場 熊本学園大学、熊本大学
受付期間 7月6日（月）～17日（金）

申込方法 受験申込書は「試験案内」巻末の専用封筒を使用し、1通につき1名分を必ず簡易書留で左記まで郵送してください。※持参による申込書の受付は行いません。

受験手数料 8,800円

申込み・問合せ 熊本県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター（〒860-0084 2 熊本市南千反畑町3-7 ☎096-322-8077）

防衛省職員採用 Ⅲ種試験

受験資格 昭和63年4月2日～平成4年4月1日生まれの方
試験区分 一般事務、電気、機械、土木、建築
一次試験 9月27日（日）

試験地 熊本市ほか
受付締切 7月17日（金）
問合せ 九州防衛局総務部総務課人事係（☎092-4831-8815）

健康

HEALTH

ご注意ください！ 新型インフルエンザ

「新型インフルエンザ」が世界各地へと広がっており、国内間での感染（6月21日には、熊本県内初の感染が確認）も拡大しつつあります。

症状 季節性のインフルエンザに似た症状が出ると予想されます。熱、せき、倦怠感、食欲不振、関節痛など。そのほか、鼻水、のどの痛み、吐き気、下痢などの症状を発する人もいます。

予防 ①手洗い、うがい、マスク、バランスの良い食事、十分な睡眠をとる ②せき、くしゃみが出るときはマスクを着ける。マスクがないときはティッシュなどで口と鼻を押さえ顔をそむける。使用後のティッシュはすぐフタ付きのゴミ箱へ捨てる。

患者発生地へ行かれる方
予防対策を心がけて、発生地から帰ってから一週間は、インフルエンザ様の症状に注意し、症状が出た場合は、**病院へ直接**

行かず左記まで電話して指示を受けてください。

相談窓口 発熱相談センター 吉保健所（☎23107）

献血のお願い

◆7月14日（火）
【球磨地域振興局】

午前10時～正午
午後1時～4時

◆7月28日（火）
【入吉建設会館】

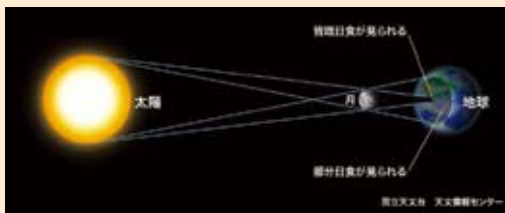
午前9時～午後4時

※需要の多い400mlにご協力をお願いします。

問合せ 市保健センター健康増進係

部分日食観測会のお知らせ

世界天文年の今年は、日本の陸地で46年ぶりの皆既日食が起こる年でもあります。月が太陽の姿を隠してしまう現象を”日食”と呼びます。月の姿が太陽より大きく見えるため、太陽の全体を隠してしまうのが皆既日食です。日本では皆既帯の中心線にもっとも近い鹿児島県のトカラ列島でその様子が見られますが、人吉では部分日食として観測できます。午前11時前には、太陽がまるで三日月のようなかたちになります。この不思議な天文ショーを一緒に体験してみませんか？



期日	7月22日（水）	定員	25人（定員になり次第締め切り）
時間	午前10時～11時30分	募集締切	7月15日（水）
場所	カルチャーパレス	応募方法	印鑑と保険代100円を添えて 直接カルチャーパレスへ
参加料	保険代100円	問合せ	カルチャーパレス（☎243311）
募集対象	小学校4年生以上の学生		

7月の行事カレンダー

1（水）	広報配布、市民プールオープン
2（木）	心配事相談所（社会福祉協議会）
3（金）	
4（土）	球磨人吉中体連大会（～9日）
5（日）	夏祈禱祭（矢黒神社） 市図書館お楽しみ会
6（月）	
7（火）	無料法律相談（市役所）
8（水）	
9（木）	
10（金）	市民プール夜間オープン
11（土）	祇園さん夏祭（下林町～12日）
12（日）	
13（月）	もの忘れ相談（市役所別館）
14（火）	
15（水）	広報配布
16（木）	
17（金）	小中学校終業式
18（土）	中原校区ウォーキング大会
19（日）	
20（月）	海の日
21（火）	無料法律相談（市役所）
22（水）	部分日食観測会
23（木）	
24（金）	こころの健康相談
25（土）	
26（日）	児童による童話発表大会
27（月）	
28（火）	
29（水）	
30（木）	
31（金）	

市内の夏まつり情報は7月15日号で詳しくお知らせします。

宝くじスポーツフェア

「ドリーム・ベースボール」開催!

往年のプロ野球選手（日本プロ野球名球会と全国野球振興会（OBクラブ））が人吉市にやってきます。ご期待ください。



- 【期日】 9月6日（日）
- 【場所】 川上哲治記念球場（雨天時：スポーツパレス）
- 【時間】 開場＝午前9時 閉会＝午後3時
- 【内容】 ●少年少女ふれあい野球教室
- ふれあい講演会（場所：スポーツパレス）
- ドリーム抽選会
- アトラクション／プロに挑戦／ホームラン競争
- ドリーム・ゲーム

（ドリームチーム vs 人吉市選抜チーム）

※このほか、9月5日（土）にスポーツパレスで指導者クリニックを開催します。

この事業には名球会から会長・金田正一氏をはじめとして8人、OBクラブから16人が参加予定です。詳細は、広報ひとよし8月1日号に掲載予定です。

【問合せ】 市社会教育課スポーツ振興係

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。

巻の十三 — 老神神社 —

（その一「老神さんの見どころ」）



本殿

老神とぎよ



本殿竈堂

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

今回から、青井さんとも関わり
の深い、老神神社を紹介するぞ。
老神さんの愛称で呼ばれる老神
神社は、青井阿蘇神社勧請の翌年、
大同二年（八〇七年）に勧請されて
おり、青井さんと同様に約千二百年
の歴史をもつ古い神社じゃ。

祭神は、宮崎県霧島神宮と同体
で、天津日高火通々杵命、木花
咲耶姫命、火照命、火須勢理命、
豊玉姫命を祀つておる。いずれも
農耕や、山・海を司る神々として
有名じゃ。

寛永五年（一六二八年）には、わ
し長毎が新しく社殿群を造り変えて
おる。小規模ながら建築様式、小壁
などの装飾は、青井さん同様、桃山
時代風の手法をいち早くとり入れて
おつて豪華絢爛な造りじゃ。色が落
ちてよく分からんと思うかもしれん
が、御神体の祀られておる本殿は全
体が茅葺の鞘堂（覆屋）で保護され
ており、極彩色の装飾が残つておる。

ちなみに本殿そのものは、とち葺
なのじゃが、とち葺とは、板葺の一
種で瓦大の板をウロコのように下か
ら重ねていく葺き方じゃ。柿葺き
にも似ておるが、板が厚いところが
特徴じゃな。本殿の大きさは桁行、
梁間とも三間（約五・四メートル）
と小さいながら、拝殿、神供所も含
めて、国の重要文化財に指定されて
おるぞ。



わが家の1か条 ~家庭教育の大切さを再確認~



西川さんご家族
(大畑町)

西川さんちの1か条 働かざる者食うべからず

家庭の中でも、それぞれが仕事を持つようにしています。
小さいころは、ちょっとしたお手伝いしかできなかった子どもたちが今では、立派な戦力部隊に成長しました。当然お小遣いも働いた分だけ支給します。
ただ、猫のミーヤ（18才）は唯一の遊び人。特別扱いになってます。

ブログ <http://hitoyoshi-club.net/cl>

★イベントお知らせ
ジュニアボウリングスクールを開催します。
1回約2時間の教室で、ルールやマナー、基本投球を学びます。
日時 8月7日・21日(金) 午前9時30分集合
場所 人吉スターレーン
対象者 小学1年生〜中学3年生
募集人員 30人
参加料 500円(2日分)
申込締切 8月6日(木)
申込先 人吉スターレーン (☎2651)

【8月1日からの平成21年度年会費】
年会費はジュニア(18歳以下) 4,000円、
一般(19歳以上) 9,000円、ファミリー(家族)
13,000円です。ファミリーは家族何人でも定額なので、たいへんお得です(年会費は入会金と保険料込みです)。

8月から新規加入の場合、
年会費は1,000円引きになります

総合型クラブ「カルヴァアリオ・ラッソ人吉」のお知らせ窓口です。ポルトガル語で「カルヴァアリオは樫(かし)」「ラッソは絆(きずな)」という意味です。
総合型クラブとは、子どもから高齢者まで様々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。



ラッソ通信

Vol. 2

市社会教育課

《児童》 ほしにむすばれて



谷川 俊太郎 文
えびな みつる 絵

おじいちゃん、星が大好きでした。そしてお母さんは、子どものころ、世界中の星座の本をたくさん読んで育ちました。祖父から母親、そして孫へと、星空の魅力が伝わります。

*7月の休館日は、6日・13日・21日・27日です。

《一般》 奇跡のリンゴ



石川 拓治 著

NHKテレビ番組「プロフェッショナル仕事の流儀」の書籍化。「りんごの木」は人間とのおなじ、周りの自然の中で、生かされている生き物。無農薬・無肥料のりんごを実らせることに成功した木村秋則さんの、長く壮絶な闘いの記録です。



★6月の新刊から★

市図書館
(☎3518)

しっかりおこないましょう

「加熱」「手洗い」「消毒」



と行いましょう。

「手洗い」「消毒」をしっかりと

「加熱」「消毒」をしっかりと



Health

健康
コーナー

市保健センター

夏の食中毒、
5つの鍵と防壁

6月から9月の夏場は食中毒が多い季節。これは、食中毒の主な原因であるカンピロバクターやサルモネラといった細菌が、暑い季節にいちばん増えやすいからです。ときには命にも関わる怖い食中毒を防ぐために、これからの季節は特に「食品をより安全にするための5つの鍵」を守りましょう。

また、ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が増えています。ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスに感染した場合、特に子どもや高齢者は健康な大人よりも重症になりやすいので注意が必要です。

2 食品を分けて取り扱う

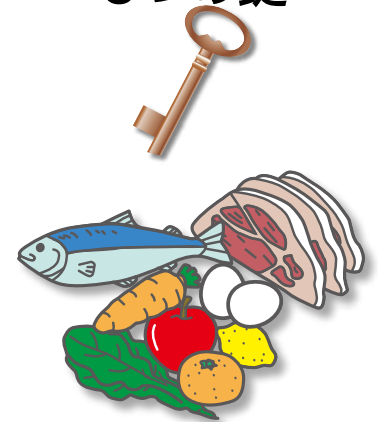
- ・生の肉類・魚介類をほかの食材と分けて取り扱う。
- ・生の食品に使用する包丁やまな板などの調理器具は、加熱済み食品に使用する調理器具と分けて使用する。
- ・生の食品と加熱済み食品は別の容器で保存する。

1 清潔に保つ

- ・食品を取り扱う前だけではなく、調理中も頻繁に手を洗う。
- ・トイレに行ったあとには必ず手を洗う。
- ・正しい手洗い、まな板・包丁などの調理器具の洗浄・消毒をする。
- ・台所や食材を、ねずみ、昆虫などからの細菌やウイルスの害から守る。

食品をより安全にするための

5つの鍵



5 安全な水と原材料を使う

- ・安全な水を使用する。
- ・新鮮で良質な食品を選別する。
- ・安全性が確保された食品を選ぶ。
- ・果物や野菜をよく洗う。(特に生で食べる場合)
- ・消費期限を過ぎた食品を使用しない。

4 安全な温度に保つ

- ・調理済み食品を室温で2時間以上放置しない。
- ・調理済み食品・生鮮食品を保存するときは素早く冷却する。
- ・食べるときまで熱い状態を保つ。
- ・冷蔵庫内でも食品を長期間保存しない。
- ・冷凍された食品を室温で解凍しない。

3 よく加熱する

- ・食品、特に肉類、卵および魚介類はよく加熱する。
- ・スープやシチューのような食品は70℃以上にするため沸騰するまで加熱する。また、肉類は、肉汁が透明で、ピンク色でないことを確認する。(温度計を使用するのが理想的)
- ・調理済みの食品はよく再加熱する。

協賛 募集!

ミリオンスターきらきら健康づくり大作戦

めざせ100万星ゲット! めざせ市民のスター、健康の達人!

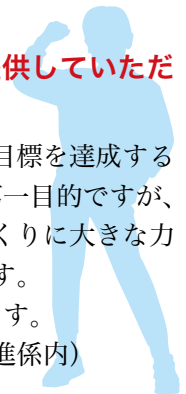
目標達成された参加者の方へ贈る賞品(食事券、温泉券、商品券、農産物など)を提供していただける協賛を募集します。また、協賛金・賛助金も大歓迎です。

この作戦は、ウォーキングデーなどの健康に関するイベントに参加したり、自分自身の健康目標を達成することで、星(スタンプ)を集めて、健康と賞品を獲得するというものです。「健康づくり」が第一目的ですが、多くの団体、企業、各店の皆様が協賛いただくことで、参加者の励みとなり、市全体の健康づくりに大きな力をもたらすことが期待されます。また、団体などが協賛する事で、社会的評価を大いに高めます。

「健康で笑顔あふれるまちづくり」を推進するために、多くの皆様のご協力をお待ちしています。

問合せ ミリオンスターきらきら健康づくり大作戦実行委員会事務局(市保健センター健康増進係内)

☎24-8010 FAX24-8546 Eメール hokencenter@city.hitoyoshi.lg.jp



健康づくりキャッチフレーズ募集中!

テーマ 「健康づくり～わが家のルール」

応募方法 キャッチフレーズ、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、FAX、郵送またはEメールで提出してください。

応募締切 7月17日(金)

選考 最優秀賞1点、優秀賞3点程度、入選数点

※最優秀賞・優秀賞は、みんなしあわせスマイルフェスタ(旧健康・福祉まつり)[8月30日]で表彰し、市内各所(スーパー、各コミセン、学校など)に掲示します。また、市保健センターの封筒に印刷します。

問合せ 市保健センター健康増進係(〒868-0072 人吉市西間下町7-1)

☎24-8010 FAX24-8546 Eメール hokencenter@city.hitoyoshi.lg.jp

何でも噛んで食べることが出来ますか?

歯のはなし 第45回
「めいけんりー8020」

社団法人
人吉市歯科医師会

しっかりとよく噛んで食べるには、歯の健康が欠かせません。40歳以上で自分の歯の本数が20本以上の方は、その8割が「何でも噛んで食べることが出来る」のに対し、19本以下の方では半数前後にとどまっています。(平成16年国民健康・栄養調査より)
※8020(ハチマル・ニイマル)が内臓脂肪の蓄積を防ぎ、メタボリックシンドロームを防ぐ基本であることがわかります。
私たちが歯を失う原因の9割はむし歯と歯周病であり、適切なケアによって確実に防ぐことができます。



※80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと

医療のお話し

From the doctor



今月のドクター

人吉医師会 副会長

人吉准看護学院 学院長 外山 博之

メタボの話し アレコレ

今や、メタボと言えば流行語大賞のトップテンにも入っており、老若男女を問わず、知らない人はいません。ところが、メタボという言葉は知っていても、中身を正確に理解している人はそんなに多くはありません。今回は、そのあたりを解りやすく説明してみようと思います。

そもそも、'08年の4月、後期高齢者医療制度が施行されるとともに、これとセットで特定健診、特定保健指導（40〜74歳義務化）もスタートしました。メタボという言葉は、肥満の代名詞のように使われ、広く国民に浸透して、メタボ健診と呼ぶようになりました。日本人の死亡原因の上位を占める心筋梗塞および脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）の起点が、過食と運動不足の結果、生じた肥満（BMI 25%以上）、とりわけ内臓脂肪蓄積によるメタボにあり、これらが次第にエスカレートしていき、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病になつていくのです。また、これらの病気の重症度とともに、動脈硬化も進行していき、最終的に、先ほど述べた心血管病変の発症へと

繋がっていくこととなります。この事を考えると、メタボの初期段階のうちに、食生活を中心としたライフスタイルの改善を始めることが、重要である事は言うまでもありません。

メタボは、正式には、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と言い、診断基準としては、男性でウエスト周囲径が85cm以上、女性で90cm以上が基本要件であり、加えて、①高脂血症、②血圧130/85以上、③高血糖、のうち2項目以上が該当する者を言い、その程度に応じて、様々な保健指導の対象となります。

外来診察をしていると、中年太りの人がお腹の脂肪を摘まんで、「先生、私はメタボですもんナ！」とよく言われる事があります。この方が、摘まんでいるのは、実は皮下脂肪であり、我々が言う内臓脂肪とは違うので、注意を要します。内臓脂肪は、外からは、摘まみならず、腹部の臓器の間に蓄積した脂肪の事を言い、正確には、CTスキャンで内臓脂肪の面積を測定する事で、はっきりした事が分かります。従つて、お腹が出ている人が必ずしもメタボとは限らない場合もあるのです。現代は、飽食と車社会の時代であり、幸か不幸かメタボの元凶

である過食と運動不足が我々の社会生活の中に深く浸透しています。言い換えれば、これら二連の病態は、時代が造りだした病気と言つても過言ではありません。私は、よく生活習慣病で通院されている患者さんに、「中年以降は、体質がハイブリッドカーになつており、燃費効率が若い時より格段に良くなつてきているのですよ」と、エコ時代の視点から説明することにしていきます。だから、「給油（食事）は、ハイオクでなく、レギュラーガソリンを6〜8分程度にしておいて下さい。省エネ体質になつていきますからこれで十分です。いつも満タン（過食）にするとメタボまつしぐらです」と注意を喚起しています。

最後にメタボ対策を簡単に紹介しておきます。

- ① 食生活の改善（動物性脂肪を控え、緑黄色野菜と果物を十分に取る、塩分、砂糖は少なめに、アルコールは適度に）
- ② 適度な運動（ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動を1日30分以上）
- ③ 禁煙（百害あつて一利無し）。

皆さん、積極的にメタボ健診を受けて、健康寿命を延ばし、有意義な人生になるよう早速今日から実践されることをお勧めします。



取材先でこんにちは
あふれる笑顔
カルチャーパレスでの運動会で。
ふれあいタイムでの子どもたちとゲームに夢中のスタッフさん。その笑顔ががやいてました。

市役所の FRESHMAN

なかむら なおみ
中村 奈緒美

高齢者支援課介護予防係
『市民の心の声に
応えていけるような
職員になりたいです。』



市長の部屋

ひと好し ちょっといい話

From the Mayor



いよいよ梅雨に入りましたね。今年は、集中豪雨にならない方がいいのですが。気象情報や市の防災のお知らせにご注意ください。

さて、5月27日、雨の朝の出来事です。中学生たちが、三々五々とグループに分かれて城内を歩いているのが市長室から見えます。傘もささずです！親は傘を持たせなかつたのでしょうか？生徒達を良く見ると、人吉の中学生とは、制服が違います。「あっ、この子どもたちは、修学旅行の生徒たちだな」と分りました。

傘も持たずに歩いている生徒たちが気の毒で、ひとグループに声をかけ、市長室に案内しました。「どこから来たの？」、「浜松の湖東中学からです」。

この人吉は、浜松市のお隣の牧之原市と友好都市になっていること、そのご縁は相良氏にあることや相良家の歴史を話し、「青井さん」にも立ち寄るように勧めましたが、集合時間に間に合わないようです。また人吉に遊びにくるようにと、別れました。

それから5日後、彼らから礼状が届き、「あれ以来、熊本のニュースや天気がとても身近に感じるようになりました」と書いてあります。うれしいことを言ってくれますね。そうそう、そのはがきには、四葉のクローバーの押し花が添えてありました。

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。

手 ばかりは、昭和19年
当時、義父の予科練時代の集合写真2枚だけ。

義父が、このころを過ごした人吉市に行き、当時お世話になった人やその近辺の今の様子を見たいと言いますので、滋賀の彦根から義父母と一緒に人吉市に出かけました。今回、2枚の写真と不確かな記憶しかない義父のために市職員のOBの方が貴重な時間を割いていただき、写真を手がかりに私たちをいろんな所に案内され、本当に親切にしてくださいました。ありがとうございます。

義父は、7、8年前にも人吉市を訪れましたが、その時も人吉市の方に大変親切にしてくださいましたと申しております。今回もう一度人吉市に行ってみたいと思うので、あの写真では無理を承知で皆様にご迷惑をおかけしたこと、本当にもうしわけありませんでした。やさしい人吉の方にお会いでき義父・義母とも感謝しております。いつかまたやさしい人吉に行けたら・・・と思います。

りませんでした。やさしい人吉の方にお会いでき義父・義母とも感謝しております。いつかまたやさしい人吉に行けたら・・・と思います。

滋賀県彦根市在住
杉浦節子

「やさしい」「親切」という感情があふれんばかりのおたよりをいただきました。私達人吉市民は無意識の内に、もちまえの「やさしさ」を振りまいているようです。ところが温まります。こちらこそありがとうございます。

広 報ひとよし」は力
ラフルで読みやす
いです。一番の楽しみは表
紙の写真です。6月1日号
の2人の子どもさん、可愛
いやんちゃ坊主かな。

表紙の写真展開いては
いかがですか。何年前の
表紙は素敵なお花でした。
人吉市在住 田上 智子

毎号の表紙を楽しみにされていくとのこと、ありがとうございます。表紙の写

真展、素敵なおアイデアですね。

長 寿社会になったので、
金婚式の次の式（ダイヤモンド婚式）の表彰などを考慮すべきではないかなと思います。

人吉市在住 執行勲

結婚60周年のダイヤモンド婚式、それを目標に頑張りたいものです。

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おります。

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。

※P15のポストカードをご利用下さい。

煮梅



ひとよし ごっつお

〔ひとよしのごちそう〕

レシピ

【材 料】 青梅（1kg）／塩（200g）／水（1000cc）
【みつ】 水（1400cc）／白ザラメ（白砂糖）（1.4kg）

【作り方】 ①水洗いしへたを取った梅を塩、水で煮て丸3日間おく。②水に1日さらし塩抜きする。③たっぷりの水に梅を入れ、70℃くらいで20～30分茹でる。④やわらかく煮えたら火を止め、手で触れるくらいまで冷まし、水を4、5回替え、苦味があればさらにさらす。⑤冷ましたみつに梅を入れ、とろ火で30分茹でる。⑥冷めたら梅を取り出し、みつのアクを取りながら3分の1くらいまで煮詰め、梅にかければ完成。※容器に入れて保存してください。

5～6月は梅仕事（梅干しなどを仕込む）の季節です。梅は薬用として中国からもたらされたもので、梅酒、赤梅漬、梅サワー、煮梅、梅肉エキスなど数限りない利用法があります。梅酢などは、防腐剤としていろんな食べ物の保存に利用されます。



梅びしお

【作り方】
赤梅の梅肉をたたいて細かくし、だし、砂糖、しょうゆで味付けする。
※和え物などに混ぜるとさっぱりとして美味しいです。

作った人



人吉球磨うまかもんを味わう会 代表
馬場 佳代子さん

今月の表紙

ジュニアリーダー塾開講式
(6/20・中央消防署)

ジュニアリーダー塾のメインイベント、はしご車の試乗体験。今から空高くあがります。緊張の一瞬、でも子どもたちは笑顔です。そんな様子を思わずカシャ！

毎日暑い日が続いていますね。この時期になると毎年「去年こんな暑かったかな？」と思ってしまう。
日差しも強くなり、日焼けが気になる今日のごろ。運転する時は、腕カバーを付けるのですが、つい忘れてしまい、右手だけがほんのり日焼けしています。また、暑い日が続くと、体力が落ちやすくなるので、睡眠や食事などしっかり取ってくださいね。そんな私は最近、暑さを理由にビールに手が伸びてしまい、ついグビグビと…
(けいこ)

Editorial
編集後記

編集室から