

物語都市ひとよし

ひろばひとよし



主な内容 CONTENTS

- 敬老特集 「人生の達人たち」 「元気100歳!」 P 2~5
- フォトリポート ひとよしの夏まつり P 6~7
- 目野熊蔵初飛行 100周年記念イベント P 12

No.9222

9.1

Sep./2010

敬老特集

超高齢化社会と呼ばれる現在、人吉市の高齢化率も30%に届こうかとしています。逆説的にいうと60代なんてまだまだ若い！という時代。人吉市には、更に年齢を重ねながら、魅力的に若々しく暮らしている先輩方がたくさんいらっしゃいます。9月20日の敬老の日を前に、年齢80を超えてまだまだお若い3人の「人生の達人」と、明治生まれの100歳とは思えないほど元気な「おばあちゃん」たちに話をお聞きしました。

CHAPTER 1 人生の達人たち

元気に生きがいを持って過ごされる人=人生の達人たち。第一章では、そんなたくさんの達人たちの中から、3人の達人をご紹介します。

▼流れるようなスイングを見せる植杉さん。



「ゴルフは自分への挑戦」

達人 植杉 乾蔵さん (86・下新町)

植杉さんは、全国で知る人ぞ知る有名人。実はゴルフで650回以上「エージシュート」を達成している。エージシュートとは自分の年齢以下のスコアでコースを回ること。ゴルフの規定打数は通常72が多く、70歳以上でないとならないと難しいといわれる。それを10年以上毎年、しかも何度も達成している体力と集中力は全国でも稀だ。

ゴルフとの出会いは、35歳。最初は仕事のつきあいだった。趣味としてプレーするようになったのは退職後で、シングルプレーヤーになったのも60歳を過ぎてから。以来、全国各地のゴルフコースを回られ、各地プレーヤーとの交流も多い。

もともと体は強い方ではなかったが、ゴルフで筋力アップ。「ゴルフは自分への挑戦。人がどうのこうのではない」と植杉さん。奥さんの千枝子さんも植杉さんと一緒にゴルフをされる。千枝子さんは元看護師。奥さんがいたからここまで続けてこれたと植杉さんが話されるように、植杉さんの栄養管理やゴルフ時の水分補給・日焼け対策などのケアを担当。千枝子さんは「ゴルフを長く続けるには何らかのケアがいる。ケアをして、害になることを避けてきたことも長く続けてこられた要因だと思えます」と話された。目標は「病気をしないように、90歳までゴルフを続けること」だ。



「人のためになることが私の元気の素」

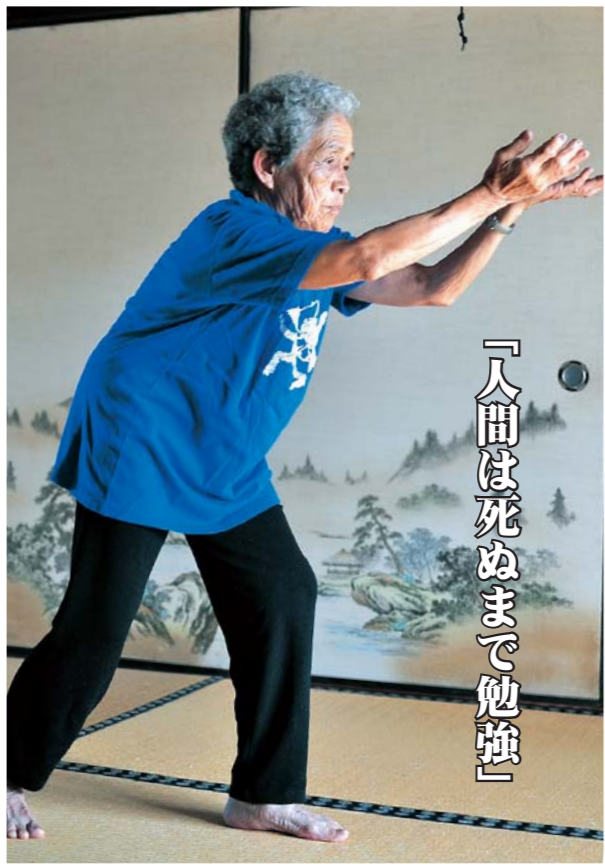
▶デイサービスでサポーターのボランティア中の坂口さん。

達人 坂口 富美子さん (86・西間下町)

「自分の勉強のためになる」と思い、社会福祉協議会が主催する「ボランティア養成基礎講座」を受講された。受講後、「自分の勉強したことが少しでも周りの人のためになれば」とデイサービスとデイサロンのボランティアアサポーターに登録して今年で2年目。くまがわ荘で開催されるデイサービスと地元西間下町公民館で開催されるデイサロンに月1回ずつサポーターとして通っている。会場では利用者の移動の見守りや問診のサポートなどスタッフのお手伝いの合間に、ご自身も一緒にゲームやストレッチなどで体を動かす。坂口さんは「私が勉強になります。一緒に運動もできる」と話される。

現在一人暮らしの坂口さんが楽しみにしているのが、小学生の登下校を見守りする活動の「子ども王国保安官」だ。月曜日から金曜日までの5日間、永国寺前付近で子どもたちの下校を見守る。「今日は(下校時間が)3時半、明日は2時半とか、いつも考えているのが頭がいいのは。頭を使うことはいいことです」と話す坂口さん。「小学生たちが「ただいま」と一人ずつ手を握りに来るのがたまらなくかわい」と笑顔。「人様のためにやることをするといえればおこがましいですが、それをすることが私の元気の素です」。

達人 木野 春子さん (86・大畑麓町)



「人間は死ぬまで勉強」

▲毎朝の日課「太極拳」を披露してくれた木野さん。

「続ける」ということはむずかしいことか。続けることがよかことか」と話される木野さんは、ラジオ体操30年、日記30年、高齢者相談員15年、シルバーヘルパー15年以上などいろいろなことを続けられて来た。太極拳も、健康にいいということでも町内の老人会でやってみようと話が起り、70歳ころから続けている。それから10年以上、現在は教室に通っていないが、毎朝ラジオ体操の後に続けている。「人間は死ぬまで勉強」という木野さんは現在、さわやか大学を受講されて4年目。「農家の7人兄弟の2番目。勉強はしなかったが、当時、女性も勉強はしなくていいという時代だった。大学ではどんな勉強ができるか楽しみだった」のが、受講するきっかけ。「知らん人」と話をしたり聞いたりするのが楽しい。「好奇心は旺盛」。頭の体操になると聞き、毎朝かかさず新聞の音読もしている。「よかと思うことはやってみたら」と木野さん。また、牛の餌やりや畑仕事も日課。「暑かけんて、じつとしてると動きたくなくなります」。体を動かすことと色々な人と交流することが若さの秘訣だ。

木野さんは現在、囲碁や琴など公民館でみんなで集まることができるのを始めてさらなる交流ができないう検討中だ。

敬老
特集

CHAPTER 2

元気 100歳!

平成2年当時、人吉市に100歳以上の方は1人でした。それから20年後の現在、その数は20人を超えています。

第2章では、第1章で紹介してきた達人たちよりさらに長生きされている元気な3人の100歳のおばあちゃんを紹介します。3人に日ごろの生活の様子や長生きの秘けつを伺いました。(年齢は平成22年8月26日現在)



「ご飯は娘が持ってきてくれるけん、孫におみやげを買うとよ」

元気!

前田 ハナさん

(101歳・南泉田町)



▲本日の「おみやげ」を物色中。

長生きの秘けつを「足がかなわん前田さんは、雨の日以外は毎日1時間かけて買い物散歩されるのが日課。」「ご飯は娘が持ってきてくれるけん、孫におみやげを買うとよ」と前田さん。この日は炭酸飲料水のペットボトル3本とダンゴを2パック購入された。また友達と一緒に2日に1回程度三浦温泉まで歩いて通うなど、とにかく歩かれる。

このほか歌が好きだそう、ラジオの深夜放送の歌番組を楽しみにされている。好きな歌手は北島三郎さんと五木ひろしさん。ご自宅には娘さんやお孫さんの写真がところ狭しと飾ってある。



▲公民館にも歩いて向かいます。

「まわりがやかましかけん、言うことを聞いとります」

元気!

茂田 ヨシ子さん

(100歳・大畑麓町)

「できることはせんば、バチのあたる」と話される茂田さん。100歳になった今でもメガネなしで新聞や雑誌を毎日のように読んでいます。歩くのも早い。月1回は自宅から1キロ弱の坂道を歩き、年金の受け取り手続きのために大畑郵便局へ。杖なしでも歩けるが最近はお心の杖をつけて歩くという。「まわりがやかましかけん、言うことを聞いとります」と茂田さん。

長生きの秘けつを尋ねると「家庭円満がいちばん。ひまごまで、『ばあちゃん、ばあちゃん』と言ってくれるのがうれしい」と目を細められた。長男の妻と孫夫婦、ひ孫2人の6人世帯。

「頭の体操のために、仕入れして売とります」

元気!

永山 サダノさん

(99歳・下永野町)

約40年前から下永野町で「永山商店」を経営されている永山さんも今年度(平成23年3月)100歳を迎えられる。開業当時、肉の缶詰を買い求めるために列を作っていたというお客も、現在では1日に数人。それでも「頭の体操のために仕入れて売とります」と永山さん。

店の前で腰掛けている地元の高齢者の方がいると、売り物のジュースやプリンをあげることも。「この年でお金ばためでもどうすんね」と笑顔で一言。

長生きの秘けつは長年続けているお店。自宅のお風呂は五右衛門風呂で薪も自分で焚いている。

▲今日もお店を開きます。

◎市内の100歳以上の方々(敬称略)

尾方 カメノ 女 107歳	矢黒町 田山 オワサ 女 100歳	瓦屋町
藤田 ツヤノ 女 107歳	瓦屋町 茂田 ヨシ子 女 100歳	大畑麓町
鶴本 スエノ 女 104歳	寺町 小出 アヤ子 女 100歳	南泉田町
村山 リツ 女 104歳	南町 稲田 彌熊 男 100歳	下原田町
杉本 ムラ 女 104歳	西間上町 魚返 ハルエ 女 100歳	駒井田町
丸山 勝男 男 103歳	七地町 牛塚 トモ 女 100歳	上原田町
平野 松代 女 103歳	七地町 久留 フミエ 女 100歳	下原田町
大松 フチ 女 103歳	下原田町 濱田 もとめ 女 100歳	宝来町
岩城 常子 女 101歳	井ノ口町 牛嶋 シヅエ 女 99歳	紺屋町
宮原 フヂエ 女 101歳	下原田町 瀬戸山 マンチヨ 女 99歳	寺町
浦川 マツエ 女 101歳	瓦屋町 永山 サダノ 女 99歳	下永野町
菊池 徳資 男 101歳	蟹作町 新村 絹子 女 99歳	城本町
上村 ミエ 女 101歳	新町 上田 カスエ 女 99歳	中神町
前田 ハナ 女 101歳	南泉田町	

※年齢はH.22.8.26現在。今年度中100歳到達者含む。

こんなにたくさん！100歳以上
平成22年8月26日現在、人吉市の100歳以上の方の人数は22人。今年度中にあと5人が100歳に到達し、27人に増える予定。男女内訳は男3人、女24人。最高齢は矢黒町の尾方カメノさん(107歳と5か月)。みなさん、いつまでもお元気で長生きしてください。

フォトレポート ひとよしの夏まつり

浴衣とうちわで夕涼み。
皆さん元気いっぱい笑顔を見せてくれました。



楽しかったこの夏の思い出。いつまでも忘れない——



みんなの学舎

第3回



第一中学校

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。

第一中学校は、現在、全校生徒524人。各学年5クラス、睦学級2クラスの全17クラスです。
校訓「理想は高く、心清らに」、三綱領「自立、勤労、協和」のもと、保護者、地域、学校が一体となって、感性を磨き、自立を育む教育を創造しています。



人吉市立第一中学校教育目標

「未来を拓く、心豊かな心身ともにたくましい生徒の育成」

文化祭
毎年、各学年ごとに、舞台と展示に分かれ活動します。主に職場体験や福祉体験などで学んだ体験学習を基に発表します。今年度は11月14日



KUMAKOI 六調子



一中体操

運動会
3年生を中心とした一中体操やKUMAKOI六調子の披露など団結力、たくましさ、華やかさを感じさせてくれる運動会でした。また、3年生の綱引きでは多くの生徒の涙が見られ、感動的でした。



吹奏楽部の練習風景

部活動
現在、部活動加入率は90%を超えています。今年度も、女子ソフトボール部の全国大会出場、吹奏楽部の九州大会出場などをはじめ多くの部活動が県大会レベルで活躍しています。保護者や地域の方からのご理解やご協力もあり、子どもたちも伸び伸びと、そしてたくましく成長していることを感じます。



文化祭

(目)に行われる予定です。

熊本県乾しいたけ品評会で
2年連続2部門特等賞受賞
浅香 康昌 さん(上田代町)



=ひとよしで頑張っている人を紹介します！=



あさか やすまさ
昭和33年12月17日生まれ。O型。趣味・特技は、学生時代は弓道、今はしいたけ。浅香さんおすすめのしいたけの食べ方は「しいたけのじく焼き」。しいたけの足を上にして焼き、ヒダの上に塩をひとつまみ振りかける。塩が水玉になって水玉同士がくっついたらカサの部分进行をばくり。「しいたけ本来のうま味が楽しめます」。

熊本県乾しいたけ品評会
県と県しいたけ振興会の共催。しいたけの生産技術向上を目的に毎年開催。浅香さんは2年連続で「700gの部」で農林水産大臣賞、「大箱の部」で林野庁長官賞をダブル受賞。過去にもダブル受賞があり、計3回目のダブル受賞。また、毎回上位入賞を果たしている。

人 吉梅園のすぐ近くにある広大なしいたけ園の敷地内に入り込むと、猿よけもかねているという6頭の犬たちがしっぽを振りながら出迎えてくれた。浅香さんのしいたけ園は九州でも最大規模だそうだ。
「1年間の苦労が報われた。受賞したことをお客さんに報告することで安心してもらえるのがうれしい」。受賞の喜びをやさしい笑顔で語る浅香さんは、平成元年に帰郷して以来、祖父の代から30年続くしいたけ園でしいたけ作りを取り組む。「原木にこだわりなくして、良いしいたけは作れない」と原木栽培でのしいたけ作りをこだわりに持つ。原木栽培のしいたけは、菌床栽培のものに比べると安定生産の面では劣るが、肉の厚さや歯ごたえ・風味などは自然のものに近い。「本物のしいたけを作り続ける。それを、こだわりをもって続けることでステータスがある」と浅香さん。
いちばん頭を悩ませるのは、「昔はこんなになかった」というほど数が増えた猿との知恵比べ。ひどい時には、1日に20〜30万円の被害が出ることもある。現在は電気柵や赤外線センサーによる威嚇装置などで対抗している。「15年以上、猿たちと知恵比べをしていく」と最大の強敵。
現在、ホームページへのブログの書き込みや大畑駅での販売など知名度アップに向けて健闘中。「これからも、おいしいしいたけ作りに取り組みます」。

育め！ボランティア魂 第25回ボランティアスクール

小さいころから福祉の心を養うために毎年夏休みに開催されているボランティアスクール。今年も市内の小学校5・6年生を対象に市内9施設で開催されました。

8月5日には初めて人吉総合病院で開催。東小など5つの小学校から34人が参加し、食事介助や車イスでの散歩の補助、人工呼吸の仕方などを体験しました。

初めて参加したという東小6年生の3人組の男の子は「患者さんにとっていいか分からなかった。今度参加する時はもっと積極的に話しかけてみたい」と感想を話していました。



空手体験で国際交流 日独スポーツ少年団同時交流で来日

日独スポーツ少年団同時交流で来日した大学生ら7人が、8月2日から6日まで人吉市内でホームステイし、ラフティング、空手体験、青井阿蘇神社観光などを楽しみました。

5日にはスポーツパレス武道場で空手体験。突きや蹴りの基本稽古のあと、市内の高校生らによる演武の見取り稽古。何より苦痛そうな顔を見せたのは正座の時でした。ドイツでバレーボールをしているバスター・グロートさんは「型を覚えるのが大変だった。空手はドイツでも人気がある」と感想を話しました。

市消防団第4分団第3部県大会初優勝！ 熊本県消防操法大会



8月22日に荒尾市の荒尾運動公園で開催された第28回熊本県消防操法大会の小型ポンプ操法の部で、人吉市代表の第4分団第3部（上・下戸越町、鹿目町）が、機敏な動きで正確な操法を披露し初優勝しました。

競技後、成績発表の途中経過で4分団3部の名前がトップに現れると、部員たちから大歓声が。4分団3部は、6月7日に行われた市の大会で3大会連続の優勝を果たし、7月から毎週3回2〜3時間の訓練を行ってきました。同部の田中栄治部長は、「5位入賞を目指していたが優勝できて



うれしい。選手はもちろん頑張ったが、団員みんなが訓練時からサポートしてくれたおかげで選手たちは集中して大会にのぞめたと思う。今年は全国大会はないので、今回は全国大会を目指したい」と優勝の喜びを話していました。また、二番員の最優秀選手賞を獲得した原英行さんは「正直驚いた。皆さんのご協力のおかげ」と話していました。

【選手名】▼指揮者 土肥和也
▼一番員 上村信二 ▼二番員 原英行 ▼三番員 尾方正和 ▼補員 養毛秀行（敬称略）

ポルトガルの異文化を体験 アブランテシュ市ホームステイ交流

交流、マリア市長、カルヴァーリョ前市長をはじめとしたアブランテシュ市民との交流などを通して外国姉妹都市の異文化を体験しました。

はじめての海外生活に最初は緊張していた子どもたちも、アブランテシュ市民の心からのおもてなしに感激し、日本への帰りの飛行機に乗る前には一同「日本に帰りたくない」という感想だったとのこと。今後、訪問団参加者をはじめとした本市の子どもたちがさらに国際的感覚を身につけていくことが期待されます。



昨年9月に初の海外姉妹都市締結を行ったポルトガル共和国アブランテシュ市へ、青少年交流事業として8泊9日の日程で訪問団が派遣されました。

市内在住の中学生6人と高校生2人、引率者2人の計10人の訪問団は、7月30日に人吉市を出発し8月1日から5日までアブランテシュ市に滞在。

アブランテシュ市庁舎での歓迎式典参加のあと、歴史的建造物の視察や野球・水泳などのスポーツ

真夏日に熱戦続々 人吉市子ども会球技大会



8月8日、恒例の人吉市子ども会球技大会が大畑小学校で開催されました。

当日は大畑小グラウンドで開会式が行われ、優勝旗返還、主催者・来賓あいさつなどのあと東間小6年生の西村天志くんが元気に選手宣誓。その後、各校区代表のソフトボール6チームとビーチボールバレー12チームが、30℃を超える真夏日のなか天草市で行われる県大会への出場権をかけて熱戦を繰り広げました。

優勝はソフトボールが大畑Aチーム、ビーチボールバレーが鬼木アタッカーズでした。

8月6日から8日までの3日間、都市部の子どもたちが本市で農村体験活動などを行なう「わくわくひとよしニンジンキャンプ」（主催：人吉市グリーンツーリズム推進協議会）が開催されました。

熊本市、八代市などから集まった21人の子どもたちは、2日目の8月7日に上原田町の35アールの畑でニンジンの植付け作業を体験。八代市から参加した小学6年生の澤村美海さんは「暑くてきつかったけど楽しかった。カレイなどニンジンを使った料理も大好きなので秋の収穫が楽しみです」と話していました。

都市の子どもの農村体験 わくわくひとよしニンジンキャンプ





日野熊蔵初飛行 100 周年記念イベント

～人吉市が生んだ空の開拓者を称えて～



期 日	イベント名	場 所	内 容
8月1日(日)～ H23年1月10日(月)	日本初のパイロット 「日野熊蔵展」	石野公園	資料パネル展示、手作り飛行機模型展示、戦闘機ミニ模型展示、DVD放映など
9月20日(月)	シンポジウム 「郷土の偉人 日野熊蔵」	カルチャーパレス 小ホール	●時間＝午後1時～ ●内容＝①人吉一中吹奏楽部による演奏②基調講演：「日野熊蔵 その生涯」③パネルディスカッション：「日野熊蔵の思い」 ●入場無料
	なりきり日野熊蔵 フォトコンテスト		●時間＝午後3時～ ●内容＝衣装など趣向を凝らした日野熊蔵そっくりさんの写真コンテストです。 ●表彰＝最優秀賞1点、優秀賞5点 ●応募締切＝9月13日(月) ●入場無料
	日野熊蔵記念 紙飛行機教室	カルチャーパレス 2階会議室 スポーツパレス 大アリーナ	●時間＝受付：午後1時30分、開会：午後2時 ●内容＝紙飛行機の飛距離を競う大会。 ●対象者＝市内の小学生(保護者同伴可) ●募集人員＝60人 ●参加無料 ●申込締切＝9月15日(水)
	ラジコン飛行機実演会	スポーツパレス 駐車場	●時間＝午後1時～ ●内容＝地元のラジコン飛行機愛好家による大迫力のデモンストレーション。
9月23日(木)	子ども模型飛行機教室	市役所本館	●時間＝午前8時30分～ ●内容＝ゴム動力の模型飛行機を製作。飛行機の歴史と理論も学べます。 ●対象者＝市内の小学生(保護者同伴可) ●募集人員＝50人 ●参加無料 ●申込締切＝9月13日(月)
10月31日(日) ※予定	ドキュメンタリードラマ 「日本初のパイロット・ 日野熊蔵伝」放送	—	郷土の偉人・日野熊蔵にスポットをあてたドキュメンタリードラマ「日野熊蔵物語」を制作。テレビ熊本で10月31日に放送が予定(午後4時～放送時間約75分)されているほか、九州各県でも放送されます。
11月1日(月)～ H23年1月31日(月)	「The First Flight In Japan 日野熊蔵と 世界航空史」展	人吉城歴史館	日野熊蔵のパネル展示、模型飛行機による世界航空史の再現 ※入館料が必要です。
11月13日(土)	日野熊蔵 絵画コンテスト	ふるさと歴史の広場 (産業祭時に結果発表)	●内容＝「日野熊蔵」「空」「飛行機」をテーマにした絵画コンテストです。 ●表彰＝最優秀賞1点、優秀賞5点 ●募集期間＝10月1日(金)～11月5日(金)
	日野熊蔵 携帯フォトコンテスト		●内容＝「日野熊蔵」「空」「飛行機」をテーマに手軽に撮影できるカメラ機能付携帯電話で撮影した写真コンテスト ●表彰＝最優秀賞1点、優秀賞5点 ●募集期間＝10月1日(金)～10月31日(日)
11月14日(日)	2010年オール九州 ラジコンスケール モデル飛行大会	平岩河川敷 (球磨郡錦町木上)	●時間＝午前9時～ ●内容＝九州内からラジコン飛行機が大集合。大空を舞うその雄姿をご覧ください。
11月～12月	「日本初のパイロット・ 日野熊蔵伝」 ドラマ上映会	市内小中学校・ 高校	10月31日(日)にテレビ熊本で放送されるドキュメンタリードラマ「日野熊蔵物語」の上映会です。
12月19日(日)	初飛行100周年 記念式典	代々木公園 (東京都)	●時間＝午後2時～ ●日本初飛行の地で記念碑もある代々木公園で献花式などの式典を行います。日野氏、徳川氏の子孫も出席される予定です。

これらのイベントのほかに、ポロシャツ、球磨焼酎ミニチュアボトルセットなど各種記念品の作成・販売も行っています。

詳しくは⇒

応募・問合せ 日野熊蔵初飛行 100 周年記念事業実行委員会事務局 (市企画課内)
(☎22-2111 内線2226、〒868-8601 人吉市麓町16)

ホームページ <http://www.city.hitoyoshi.lg.jp> **Eメール** kumazo100thchara@city.hitoyoshi.lg.jp

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 ☎22-6700 人吉城歴史館 ☎22-2324

お知らせ

INFORMATION

9月の祝日のごみ収集

○9月20日(月)・敬老の日
11月曜日が収集の地区のみ収集を行います。

○9月23日(木)・秋分の日
11収集はありません。(市内全域)

※両日とも人吉球磨クリーンプラザは休場となります。

問合せ 市環境課廃棄物対策係、人吉球磨クリーンプラザ
(☎221414)



子ども手当の手続きは

お済みですか？

4月から子ども手当制度が始まりました。

この手当は、中学校修了前までの子どもを養育する親などに支給されるもので、支給するためには申請が必要です。手続きが必要になると思われる方には、申請書を郵送しています。4月1日現在、子ども手当の受給資格がある

方、9月30日(木)までに認定請求があった場合は、4月分から手当を支給します。手続きがまだお済みでない方は、早めの手続きをお願いします。

また、現在子ども手当を受給中の方で、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ので、至急手続きをお願いします。

支給対象 中学校修了前の子ども(平成7年4月2日以降に生まれた方)

支給額 子ども1人につき月額1万3千円

支払月 10月、平成23年2月、6月

所得制限 なし

問合せ 市福祉課児童福祉係



人吉橋補強・補修工事完了しました

人吉橋・補強補修工事が8月31日に完了しました。経年劣化によるコンクリートの離れや鉄筋露出、伸縮継ぎ手部からの騒音も発生していた

ため、平成21年10月から工事を行っていたものです。工事中は、通行止めというところで皆さんにはご不便やご迷惑をおかけいたしました。安心して通行できるようにになりました。

皆様方にはご協力をいただきありがとうございます。

問合せ 市道路河川課維持係

インターネット公売のお知らせ

市税滞納処分差し押さえた動産を公売します。

Yahoo! JAPAN 官公庁オークションで入札を行います。

参加申込
9月9日(木) 午後1時～
9月22日(水) 午後11時～

入札実施(せり売り方式)
9月28日(火) 午後1時～
9月30日(木) 午後11時～

※入札に参加するには、公売物件ごとの参加申し込みが必要。詳しくはサイト上にあるヘルプをご覧ください。公売の売却代金は滞納市税に充てられます。滞納税が公売前に完納された場合は、該当物件の公売を中止することがあります。

問合せ 市納税課納税係

選挙人名簿が縦覧できます

9月1日現在で登録した選挙人名簿が縦覧できます。

縦覧期間 9月3日(金)～7日(火)

時間 午前8時30分～午後5時

場所 市選挙管理委員会事務局(ただし、土・日曜日は守衛室)

今回の選挙人名簿に登録されているのは、次の要件にすべてあてはまる方です。

- ①9月1日現在で満20歳以上の日本国民である方
- ②本市に住所がある方
- ③平成22年6月1日までに住民票が作成された方、または転入届をした方で、引き続き3か月以上本市の住民基本台帳に記載されている方

〈学生は下宿や寮が住所〉

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

〈在外選挙人名簿が縦覧できません〉

9月2日までに登録した在外(国外住居者)選挙人名簿が縦覧できません。縦覧期間および場所は、選挙人名簿の縦覧と同じです。

問合せ 市選挙管理委員会

秋の全国交通安全運動
出発式は9月17日(金)

期間 9月21日(火)～30日(木)
※交通事故死ゼロを目指す日
指す日 9月30日(木)

会場 東西コミセン、東間コミセン、大畑コミセン、西瀬コミセン、中原コミセン

観覧料 大人 210円、小学生 100円、未就学児 無料
問合せ カルチャーパレス (0243311)



水道に関するお問い合わせについて

- ・赤水
- ・白濁水
- ・においがする

赤水が出る、さびの塊が混じっている

これは、給水管に鋼管を使用している場合、その管内のさびが原因です。また、給水管に使われている鋼管の耐用年数は約25年となっていますが、使用状況によつてはさびの発生が早くなる可能性があります。(近年、このような問い合わせが多くなっています)

古い鋼管はさびによつて管厚が薄くなり、漏水の原因となるおそれがありますので、給水管の更新をお勧めします。

「においがする(カルキ臭い)」
すべての水道水は、塩素消毒するよう水道法で定められています。人吉市の水道水は水道法で定められた最低限の濃度で塩素消毒を

しています。臭いの感じ方は人によつて違いますし、体調、気温、湿度などでも違ってきます。塩素臭は、安全な水である証拠です。(臭いがする)

新築・改築工事などの際に使用した給水管の接着剤などで水ににおいがつくことがあります。
(お茶を沸かすとおいがする)
お茶が臭くて飲めないと、いう相談が時々ありますが、これは、やかんやポットをこまめに清掃、乾燥させることで防止できます。いずれの場合もしばらくすると正常に戻りますが、戻らない場合は水道局までご相談ください。

問合せ 水道局下水道課 (02497)

【開会】 8月31日(火)
【一般質問】 9月7日(火)～9日(木)
【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

9月10日は「下水道の日」です
あなたのお宅の排水設備工事はお済みですか?
公共下水道が使えるようになった区域の家庭、事業所、工場などすべての建物は、排水設備工事・水洗便所改造工事をしなければなりません。まだ下水道への接続が済んでないお宅は、早めの工事をお願いいたします。

【災害協定書の締結式】
期日 9月10日(金)
時間 午前9時～午後4時

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【入吉浄水苑一般開放】
期日 9月6日(月)～10日(金)
時間 午前9時～午後4時

面接日 9月26日(日)
問合せ 水道局下水道課 (02497)

【水酸化促進訪問・道路補修】
期日 9月10日(金)
時間 午前8時30分

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【プラネタリウム秋の番組「グッドリック物語」】
耳が不自由な青年ジョン・グッドリックは、くじら座のミラ、ペルセウス座のアルゴルなどの変光星の不思議な謎に友人とともに挑みます。彼の挑戦の日々は私たちや彼自身にどんなことを教えてくれるのでしょうか?
投影開始 9月11日(土)
投影時間 9月11日(土) 午後2時～、日曜日・祝日 午前11時～

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

【閉会】 9月22日(水)
※日程は変更になる場合があります。

おどんな日本！
人吉のど自慢大会参加者募集
期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
場所 カルチャーパレス小ホール

第2回 人吉球磨検定開催

青井阿蘇神社の国宝指定やSL人吉の人気で交流人口が増加している人吉球磨地域で、相良700年の歴史の中で築き受け継がれてきた歴史的・文化的遺産や、特産品の球磨焼酎、日本三大急流の球磨川など、歴史や文化、自然の魅力を地域住民や県内外の多くの方に再発見していただくことを目的に人吉球磨検定を実施します。

試験日 3級 11月28日(日) 午前10時～
2級 11月28日(日) 午後1時30分～

場所 人吉建設会館 (東間下町3316-1)

申込締切 10月31日(日)

問合せ 人吉球磨検定事務局 (株) マインド内 (096-324-7600、FAX 096-324-2560、熊本市春日3丁目15-1 JR熊本駅ビル3階)

ホームページ http://www.pref.kumamoto.jp/site/kumajp/kentei.html

募集

水道メーター検針人募集

資格 ・昭和30年4月2日～平成2年4月1日までに生まれた方で、心身ともに健康な方
・原動機付自転車以上の運転免許を所有し、かつ自己所有車(バイク)で業務を行える方
募集人員 1人
業務内容 水道メーター検針(委託契約)
業務日数 水道局が指定する検針日で月14日程度
委託料 検針件数により算定(月額約17万～18万円)
※ただし、前任者との引き継ぎ期間(10月～12月)は約12万～13万円
契約期間 10月1日(予定)～平成23年3月31日(以後、1年ごとの契約継続可)
募集締切 9月14日(火)
※募集要項は水道局、市総務課に備え付けてあります。また、ホームページからダウンロードできます。
※申し込みの際は必ず募集要項で内容を確認してください。

募 集

水道メーター検針人募集

面接日 9月26日(日)
問合せ 水道局下水道課 (02497)

おどんな日本！

人吉のど自慢大会参加者募集

期日 10月24日(日)
開演 午後1時30分
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。プロ経験のある方を除く)
発表曲 1人1曲、2コーラス。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、審査員特別賞、カルチャーパレス賞※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 25人(組) ※応募多数の場合は抽選を行います。日結果をお知らせします
参加料 2千円
申込方法 カルチャーパレス窓口へ直接申し込んでください。
※電話での申し込みは受け付けません。

申込締切 9月30日(木) 午後5時
申込・問合せ カルチャーパレス (0243311)



水道に関するお問い合わせについて

- ・赤水
- ・白濁水
- ・においがする

赤水が出る、さびの塊が混じっている

これは、給水管に鋼管を使用している場合、その管内のさびが原因です。また、給水管に使われている鋼管の耐用年数は約25年となっていますが、使用状況によつてはさびの発生が早くなる可能性があります。(近年、このような問い合わせが多くなっています)

古い鋼管はさびによつて管厚が薄くなり、漏水の原因となるおそれがありますので、給水管の更新をお勧めします。

「においがする(カルキ臭い)」
すべての水道水は、塩素消毒するよう水道法で定められています。人吉市の水道水は水道法で定められた最低限の濃度で塩素消毒を

しています。臭いの感じ方は人によつて違いますし、体調、気温、湿度などでも違ってきます。塩素臭は、安全な水である証拠です。(臭いがする)

新築・改築工事などの際に使用した給水管の接着剤などで水ににおいがつくことがあります。
(お茶を沸かすとおいがする)
お茶が臭くて飲めないと、いう相談が時々ありますが、これは、やかんやポットをこまめに清掃、乾燥させることで防止できます。いずれの場合もしばらくすると正常に戻りますが、戻らない場合は水道局までご相談ください。

問合せ 水道局下水道課 (02497)



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

↓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 () _____

人吉市役所秘書課 広報広聴係 行 (No.922/2010.09)

趣味の講座
「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、仲間づくり・生きがいづくりのきっかけを作りたいませんか？

日程 9月22日(水)、10月13日(水)・27日(水)、11月17日(水)、12月8日(水)

時間 午後1時30分から

場所 市保健センター調理室

内容 みそづくり、桜餅・いきなり団子、こんにやくづくり、きのこと猪の炊き込みご飯、みそを使った料理・茶話会

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皆さん・講座日ごとに講師が変わります)

受講資格 市内に居住しているおおよね満60歳以上の方

募集人員 25人(ただし、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)

受講料 無料(5回分の材料費2千円は自己負担)

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

申込締切 9月15日(水)

申込・問合せ 市高齢者支援課 高齢福祉係 (FAX 249536)

勤労青少年ホーム短期講座
「初心者のための「道」」

日程 10月の毎週火・木曜日(全8回)

時間 午後7時～9時

場所 人吉弓道場(勤労青少年ホーム隣)

対象者 ・弓道初心者の成人男女(若い方歓迎!)
・弓道の美しいはかま姿に憧れている方
・気持ちを強く持って生きていきたい方
・一生涯続けていけるものを探している方など

講師 人吉弓道連盟

募集定員 15人程度(定員になり次第締め切ります)

受講料 無料

準備物 ジャージなどの運動のできる服装

申込期間 9月6日(月)～24日(金)

電話受付 11月～金曜日の午後1時～午後9時まで

申込・問合せ 市勤労青少年ホーム (243871 西間下町7-1)



樹木管理講習会
受講者募集

講習会名 樹木管理講習会

日程 9月24日(金)～10月1日(金)までの7日間

場所 人吉球磨能力開発センター

対象者 就労・就業意欲のある60歳前半の方

定員 20人(抽選のうえ、開催日の1週間くらい前に受講決定者のみに通知します)

申込方法 講習会名、開催期間、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢(講習会開催日現在)、電話番号を記入し、FAX、ハガキ、封書のいずれかでお申し込みください。

申込締切 9月14日(火)

申込・問合せ (社)熊本県シルバー人材センター連合会 (209631213310、096131213312、8600842 熊本市南千反町3番7号)

(社)人吉市シルバー人材センター (244681、FAX 243761 8680012 人吉市相良町1253-1)

相談

CONSULTATION

多重債務者に生活再生支援事業

債務整理直後や債務整理中の方で、税金支払いなど生活資金が一時的に不足した場合に貸し付ける生活再生支援事業を、県がグリーンコープ生活協くまもとに委託して行っています。

相談時間 月～金曜日の午前9時～午後5時まで

対象者 生活再生に意欲があり、本人の返済能力(生活再生貸し付けによる年間返済額が年収の3分の1以下で、家計収支で貯蓄が可能であること)がある方

条件 貸付限度額1150万円以下、貸付利率11年9.5%、償還期間115年以内

生活サポート 生活再生貸付事業を利用した方に対して、償還までの期間、家計簿診断や家計相談などの生活サポートを行います。

相談・問合せ グリーンコープ生活協同組合くまもと生活再生相談室 (20962432100)



税・料金

TAX

固定資産税の減額が受けられます

今年中に住宅のバリアフリー・耐震・省エネのいずれかの改修工事や、認定長期優良住宅を新築される方は、ある一定の条件を満たすと、固定資産税の減額があります。詳しくは市税務課におたずねください。

問合せ 市税務課資産税係



働く人のパソコン講座
初級編

↓点線に沿って切り取ってください

Blank lined area for cutting out the coupon.

働く人のパソコン講座
初級編

会社にお勤めの方で、ワード(文書作成)、エクセル(表計算)、インターネットを覚えて、業務の効率改善に役立たい方、初心者の方も大歓迎

家計の無料法律相談会

借金問題などを中心とした日常生活に関する心配事について、ご相談ください。

対象者 人吉球磨に居住している方

期日 9月14日(火)

時間 午後1時～4時

場所 多良木町多目的研修センター

※予約不要ですが、予約があれば優先します

問合せ 多良木町多目的研修センター (241268)



土地・建物に関する登記測量の無料相談

10月1日の「法の日」にちなんで、土地・建物に関する登記測量の無料相談を行います。

期間 10月1日(金)、4日(月)

時間 午前9時～午後4時

場所 人吉球磨で開業している各土地家屋調査士事務所(電話相談可)

問合せ 熊本県土地家屋調査士会 人吉支部 (244226)

9月の行事カレンダー

- 1 (水) 広報配布
- 2 (木) 地域学講座・球磨焼酎(東西コミセン)
- 3 (金)
- 4 (土)
- 5 (日) 熊本県総合防災訓練(人吉・中津小西瀬校区ウォーク大会・西瀬コミセン)
- 6 (月)
- 7 (火) 無料法律相談(市役所別館)
- 8 (水)
- 9 (木) こころの健康相談(人吉保健所)
- 10 (金)
- 11 (土)
- 12 (日) もの忘れ相談(市役所)
- 13 (月)
- 14 (火)
- 15 (水) 広報配布
- 16 (木) 年金出張相談所(総合病院)
- 17 (金) 特設人権相談所(東西コミセン)
- 18 (土)
- 19 (日) 高木惣吉記念館開設コンサート(CP)
- 20 (月) 敬老の日、相良三十三観音めぐり秋の斉開帳(26日)、日野熊蔵100周年記念シンポジウム(CP)
- 21 (火) 無料法律相談(市役所別館)
- 22 (水) 年金出張相談所(総合病院)
- 23 (木) 秋分の日、じゅくりつとマーチウォーキング大会(歴史の広場、こども模型飛行機教室(市役所)
- 24 (金)
- 25 (土)
- 26 (日) 市内小学校運動会
- 27 (月)
- 28 (火) ぐららの相談(市消費生活センター)
- 29 (水)
- 30 (木) ががやぎくわくワーク(上戸越町)

※CP: カルチャーパレス、SP: スポーツパレス

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「桎(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。

今月は「カヌー」です

カヌー教室を開催しているスポーツクラブは県内では人吉市だけです。もちろん全国的に見ても珍しく、まさに地の利を生かした教室です。6月から10月までの期間限定の開催ではありますが、下新町の球磨川下り発船場周辺で30人の会員がカヌーを満喫しています。

せっかく、人吉市に住んでいるなら「カヌー」をやってみませんか？いつかできると思っています。そのまま何もなかったということは結構多いものです。進学や就職で人吉市を離れていく方もいると思いますが、人吉市の自然を体験することは一つの財産だと思います。この機会にぜひ当クラブへご入会ください。



eco みぢかなことからエコ講座 市環境課

〜ドライバーの方へ〜
エコドライブ10のススメ
(エコドライブ普及連絡会策定)

- ① ふんわりアクセル『eスタート』
普通の発進より少し緩やかに発進する(最初の5秒で時速20kmが目安です)だけで11%程度燃費が改善します。
- ② 加減速の少ない運転
車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた安全な定速走行に努めましょう。
- ③ 早めのアクセルオフ
エンジンブレーキを積極的に使いましょう。
- ④ エアコンの使用を控えめに
車内を冷やし過ぎないようにしましょう。
- ⑤ アイドリングストップ
10分間のアイドリング(ニュートラル、エアコンOFFの場合)で、130cc程度の燃料を浪費します。
- ⑥ 暖気運転は適切に
現在販売されているガソリン乗用車は暖気不要です。
- ⑦ 道路交通情報の活用
- ⑧ タイヤの空気圧をこまめにチェック
安全運転のためにも、定期的な点検は必要です。
- ⑨ 不要な荷物は積まずに走行
- ⑩ 駐車場所に注意
渋滞などをまねくことから、違法駐車はやめましょう。

地デジに関するトラブルに注意!

地上デジタル放送への完全移行まで1年を切りました。総務省および国民生活センターによると、地デジに関する悪質商法が全国で56件発生しており、今後もトラブルが増加する恐れがあります。次のような被害にあわないよう十分ご注意ください。

① 「総務省から派遣されてやってきた。地上アナログ放送が10年間延長できる。」と訪問して勧誘。
↓延長工事が行われることはありません。

② 業者が訪問し「地デジ普及のために3千円必要。後日集金に来る。」と説明。
↓行政機関、放送事業者が地デジ対応の工事を理由に現金を要求することは一切ありません。アナログ放送は2011年7月に終了します。

③ 総務省のデジサポと名乗る職員が

事前の連絡もなく訪問し、アドバイスなどを行ったあと費用を請求された。

↓デジサポ(総務省テレビ受信者支援センター)による相談は無料です。※不審な状況を見たり、トラブルがあった場合は、最寄りの総務省総合通信局(☎096-326-7882)、または市消費生活センターへご相談ください。(相談時間 月曜日の午前8時30分〜午後5時)

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

地デジ 悪質商法

2011.7. 地デジ化

《児童》地球温暖化図鑑

地球温暖化や気候変動の問題について、どうして起きるのか、どうしたら問題が解決するのかなどを、IPCC(気候変動に関する政府間パネル)の検討報告をもとに、身近な現象から世界規模の問題までを豊富な図版と写真で紹介してあります。

***9月の休館日は、6日・13日・21日・27日です。**

あきこ 明彦、いちろう 一郎、まつもと 松尾、ゆうかり 垣内 ユカリ 著

《一般》アートを楽しむ生き方

99歳の現役医師が、2年前、いわさきちひろの絵と出会い心打たれ感動する。「芸術を楽しむことは、人生を楽しむこと」として、ちひろの息子・松本猛と語り合う本です。

ひのほら しげあき 日野原 重明、まつもと たけし 松本 猛 著

よければいいの本

★8月の新刊から★

市図書館 (☎243518)

Fire Volunteer 消防団

第1方面隊第1分団第3部
(管轄:大工町・二日町・五日町・七日町)

第1分団第3部は現在16人で活動中。地域柄、所属団員は自営業が多く、日ごろから元気なあいさつとさわやかな笑顔を街中に振りまいています。消火活動・災害対応のほか、町内の祭りでは実働部隊として奔走し、人吉東小学校や東校区の運動会ではグラウンドへの散水や警備を行うなど、「地域のために」をモットーに活動しています。

ポンプ格納庫は東小校門そばにありますが、ほかの部のように決まった詰所がないのが悩み。少人数の小さな部ですが、部長を筆頭に機動力と団結力でカバーし、訓練・警戒などに励んでいます。そんな私たちの団結力の源は、毎月の例会と、年に1回、

第1分団第3部
ポンプ積載車格納庫前で

団員の所属事業所

クマベ印店	くま川下り(株)
ダーツバー我楽	お茶の五木園(株)
メガネ時計のムラオ	丸尾ホンダ(株)
中村米穀店	かめ屋
人吉市役所	お茶の三翠園(資)
上松量店	平野写真館
たけだ眼科クリニック	田部印房
人吉市森林組合	

また、今年若くは若くは新入団員2人が加わり、部員一同たいへん喜んでいきます。OBや町内の方々も気さくで個性的な方ばかり。だからこそ、消防団を愛し可愛がってくださるたくさんの方にもっと恩返ししたい。そう思っています。先輩方の育んだ伝統を守りながら、団員一丸となって今後も消防団活動に励んでいこうと誓っています!

問合せ 市地域生活課危機管理係 (☎22111内線 2112 消防団担当者まで)

みんなのげんき

健康コーナー

市保健センター (☎24-8420)

健康と飲酒

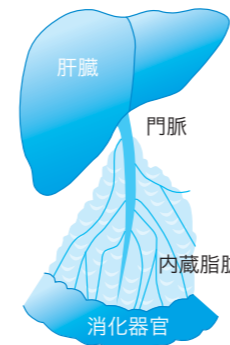


「酒は百薬の長」

酒は百薬の長とよく言われます。ほどよく飲めば、どんな薬よりも健康によいということですが、うれしいときや悲しいとき、何かを頑張った自分へのごほうびなど、適度な飲酒は体の健康だけでなく、ストレス発散にもつながり、精神衛生上の効果も非常に大きいものがあります。

「飲酒の悪影響」

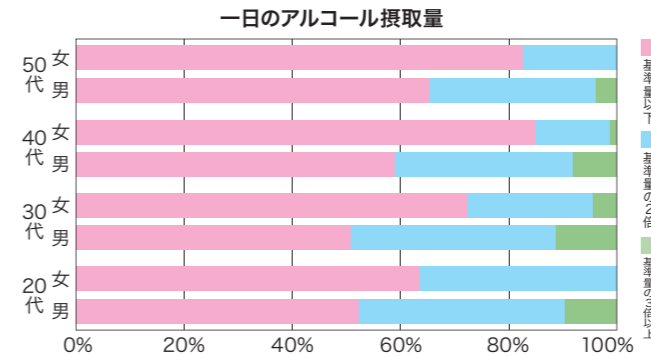
適度な飲酒は健康増進につながる半面、過度の飲酒は健康に悪影響を及ぼします。カロリーオーバーが引き起こす内臓脂肪の蓄積による動脈硬化や、肝臓病、胃かいよう、睡眠障害、うつ病、アルコール依存症、認知症などさまざまな危険性があることもわかっていきます。適度な飲酒量と飲酒のタイミングが心と体の健康の秘訣といえます。



「本市の状況」

本市では今年5月に「人吉市の健康づくりアンケート」を行っていただきます。その中の飲酒に関する質問に対して約2千人の方から回答がありました。その結果から以下の3点が本市の特徴として見えてきました。

①1日のアルコール摂取量は若い年代ほど多い傾向にある。



割合が低い。

「飲酒の適量」

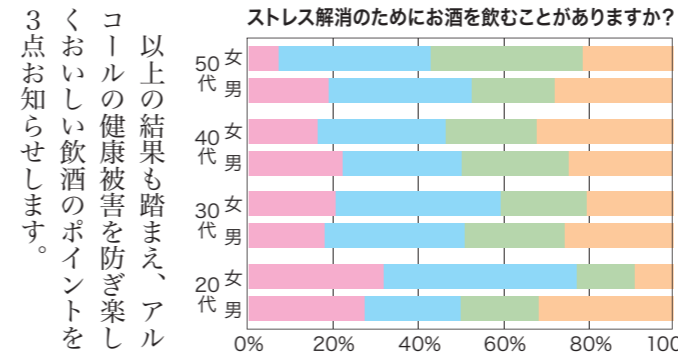
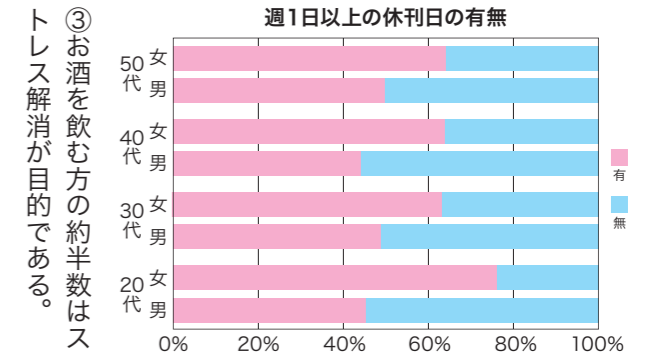
1日の飲酒量の目安は純アルコールで20gです。



具体的に換算すると、①ビール⇨中ビン1本(500ml) ②日本酒⇨1合(180ml) ③ワイン⇨グラス2杯(240ml) ④焼酎(25度)⇨3分の2合(120ml)になります。

「休肝日をつくる」

毎日の飲酒で、気づかないうちにアルコールを分解する肝臓にはダメージが蓄積しています。最低週2日はアルコールを飲まない「休肝日」をつくるのが重要です。このことはアルコール依存症の予防にもつながります。



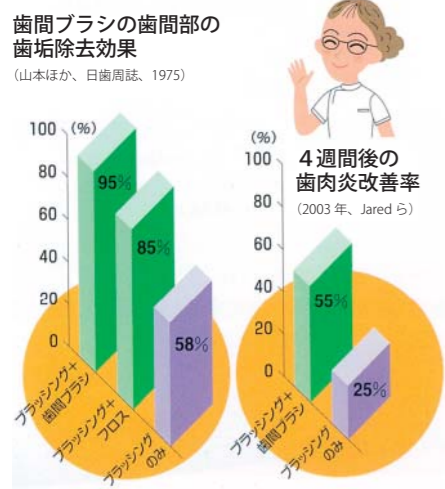
歯のはなし 第55回
「めねろうー8020」
人吉市 歯科医師会

歯間ブラシ・デンタルフロスを使おう

歯周病を防ぐケアのポイントは歯垢を残さないこと。厚生労働省が策定した2010年をゴールとする第3次国民健康づくり運動「健康日本21」では、進化した歯周炎の減少を目的に掲げ、そのために歯間部清掃器具(歯間ブラシやデンタルフロス)の使用をすすめています。

通常の歯みがきに加えて歯間ブラシを使用すると、歯垢除去率は95%にのぼり歯肉炎の改善率も飛躍的に高まることが知られています。

歯ブラシだけでは落ちにくい歯のすき間の歯垢をきれいに取り除くため、歯間ブラシやデンタルフロスを毎日使いましょう。



「飲み方を工夫する」

アルコール度が高いお酒は内臓へのダメージが大きいため、水割り・お湯割りがおすすです。飲むペースもゆっくりと楽しいお酒を心がけましょう。



おつまみは豆腐、海草、野菜類など低カロリーで食物繊維が豊富なものをお勧めします。空腹状態での飲酒は控えましょう。



ヘルスマイト活動紹介

ヘルスマイトとは食生活改善推進員のことで、生涯の健康づくり活動を食を通して推進しているボランティアグループです。

食育活動を応援します ～東間小学校4年生親子料理教室～



7月10日(土)に東間小学校の4年生児童36人、保護者30人、ヘルスマイト14人が参加した親子料理教室が行われました。「大好きなおにぎりで朝ごはんをしっかり食べよう!」をテーマに開催されたこの料理教室。子どもたちはヘルスマイトから朝食を食べることの大切さについての話を聞いたあと料理に挑戦。おにぎり、ツナの焼きコロケ、大根のキンピラ、キャベツとワカメのみそ汁の4品を作りました。試食では「自分で作った料理は、やっぱりおいしい」と子どもたちから笑顔がこぼれていました。



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

残暑厳しく、年齢に関係なく熱中症にかかる方が多いようです。どうぞお気をつけください。口蹄疫問題も終息宣言で一応の取まりは見えたものの、引き続き警戒が必要です。一方、インド・パキスタンでは、すべての抗生物質が効かない新種の細菌がまん延し、ベルギー人の旅行者が死亡したというニュースがありました。インフルエンザをはじめとした疫病の予防のため、日ごろの手洗い・うがいなどを心がけましょう。

先日、世界4千以上の都市が参加する核廃絶のための「平和市長会議」主催の「2020 核廃絶広島会議」に参加してまいりました。その折、原爆死没者慰霊碑に、目を閉じ、手を合わせて参拝を致しましたが、いまだに死没者の皆さんは灼熱の地獄の中にあると実感しました。なぜなら、あの日あの時から、核兵器はなくなるどころか世界各地に拡散の一途をたどっているからにほかなりません。

一昨年10月、潘基文（バンギムン）国連事務総長が核廃絶に向け5つの提案を行い、昨年4月にはオバマ米国大統領が「核兵器のない世界」に向け演説を行いました。地球のため、自然のため、すべての生き物のために本気で行動を起こすときが来ました。日本は世界唯一の被爆国です。市民一人ひとりが声を出し、手を挙げて核廃絶を成功させましょう！

医療のお話し

From the doctor

今月のドクター
人吉市医師会 理事 光永 憲央のりお



飲酒と食道がん

サザンオールスターズの桑田佳祐さん（54歳）が、自らの食道がんを公表されました。

このことについてはテレビなどでも話題になりましたが、飲酒と食道がんとの関連についてお話ししたいと思います。

現在または飲酒を始めたころにコップ1杯のビールで顔が赤くなる体質があった方で、毎日平均して焼酎1合（ビールだと中瓶1.5本）以上飲酒する方は、食道がんのリスクが極めて高いことが国立久里浜アルコールセンターなどの臨床研究により判明してきました。

飲酒したときに顔が赤くなる方、ならない方。アルコールに強い方、弱い方がいるのはなぜでしょうか？それは遺伝的体質によります。お酒を飲むと、アルコールは体内でアルコール脱水素酵素によりアセトアルデヒドという物質に分解されます。アセトアルデヒドは毒性が強く、顔面発赤や二日酔いの原因になり発がんとの関連も強い物質です。これが更にアルデヒド脱水素

酵素により無害の酢酸に分解され、水と二酸化炭素へ変化します。アルコール脱水素酵素、アルデヒド脱水素酵素の働きが遺伝的に異なるため、飲酒時の反応が個人で異なるのです。

日本人では以下の5タイプがあり、それぞれの割合（重複あり）と特徴は次のとおり。

①アルコール脱水素酵素低活性型 全体の7%・顔は赤くなく、体内にアルコールが残りやすく、翌日までお酒臭くなります。アルデヒド脱水素酵素低活性型（完全型と不完全型があります。）

②完全低活性型 約7%・アセトアルデヒドが分解できず、顔面発赤、じんましん、動悸などを来し、お酒が全く飲めない人です。

③不完全低活性型 約35%・顔が赤くなり、二日酔いを起こしやすいが、飲んでいくうちに次第と飲めるようになります。コップ1杯のビールで顔が赤くなった事のある方の約9割がこのタイプです。

④正常型 約58%・アルコール脱水素酵素、アルデヒド脱水素酵素ともに正常で、お酒に強い人。

⑤アルコール脱水素酵素、アルデヒド脱水素酵素ともに低活性型 約2~3%・顔は赤くなく、お酒に強い体質と錯覚しがちです。

このうち、食道がんの危険度が高い人は次の3タイプで正常型と比較した危険度は、①の「アルコール脱水素酵素低活性型の人で1.6~8.4倍。③のアルデヒド脱水素酵素不完全低活性型で、1日の平均飲酒量が焼酎1合以下の人で6倍、焼酎1~2合の人で60倍以上、焼酎2合以上の人で90倍以上。

⑤のアルコール脱水素酵素、アルデヒド脱水素酵素ともに低活性型の人で30~40倍。

また、食道がんは、男女比6:1と男性に多く、50歳以上に多い傾向があります。よって、50歳以上の男性で、コップ1杯のビールで顔が赤くなつた事があり、1日の平均飲酒量が焼酎1合以上の方は、食道がんの危険度が極めて高いと言えます。

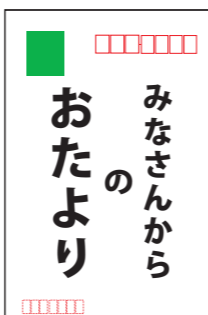
食道がんの初期の約6割は自覚症状が無く、多くは検診により発見されています。食道がんを早期に発見するためには内視鏡が極めて有用です。

が、胃がん健診のための通常内視鏡検査で食道早期がんを発見するのは困難で、食道がん発見目的の精密内視鏡検査が必要です。ルゴールという染色液を散布したり、NBIという特殊光を用いて行う内視鏡検査法です。

食道がんは進行が早く、早期発見・早期治療が大切です。自身のアルコール体質を理解し、高危険度の方は専門医での食道精密内視鏡検査をお勧めします。また、若年であっても飲酒量を減らしたり、飲まない日を設けるなど節酒を心掛けましょう。

詳しく知りたい方は、国立久里浜アルコール症センターのホームページをご覧ください。
<http://www.kurihama-alcoholism-center.jp>

ご自身の食道がん危険度を判定できる簡易テストも掲載されています。（※このテスト用紙は、市保健センターでも受け取ることができます。）



このコーナーでは皆さんからのお便りを紹介します。

足 腰は弱って物忘れも多くなりましたが、「85歳にしては耳もよく聞こえるし、まだまだ大丈夫。楽しく生きていける」と自負しておりました。

決して何やらにだまされたりしないと思っておりましたのに、先日見事に失敗してしまいました。恥ずかしくてこれにも言えず、夜も眠れませんでした。電話をしてみようか、手紙を出そうかと思ってみたりもしていました。

そんなとき「広報ひとよし」に消費生活センターのことが載っていたのを思い出し、月曜日の朝8時30分が来るのを待って電話をして、すぐにお願ひに行きました。センターの方は、「早くてよかったです」と言い、いろいろとご指導しながら手続きをしてくださいます。

一安心して家に帰ってしばらくすると、「夕方訪問する」と業者から電話があり、びっくりしました。早くても一週間くらいはかかるだろうと思っておりましたから……。

あれからすぐに本部に連絡をしてくださって、業者まで届いたのだそうです。センターの方は、その後の業者との対応のことまで親切にご指導くださいましたので、安心して解約まで済ませることができました。その夜からぐっすり眠れるようになりました。消費生活センターの方に心から感謝しております。これから一日一日を大事に、しっかりと生きていけるよう心がけたいと思います。本当にありがとうございました。

匿名希望（人吉市）

消費生活センターが市民の方のお役に立てた嬉しいお便りです。いろいろなことで困りの市民の皆さん、お気軽に消費生活センターへご相談ください。

毎月、裏表紙の「ひとよし」を「ごっこつオー」を楽しみにしています。子どもたちも大きくなり給食にも縁がなくなつたせいか、娘は給食メニューの写真を食べるたびに「なつかし」。給食が食

べたあらい」と言うので、わが家では広報が届いたら早速再現しています。栄養豊富でいいですね。以前の人吉の郷土料理も大変役に立っています。ぜひ、続けてください。

青空天国さん（人吉市）

連載の「ひとよし」ごっこつオーへのお便りありがとうございます。おいしくて栄養バランスの取れた学校給食を、ぜひご家庭のメニューに加えていただきたいと思ひます。

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。
※P15のポストカードをご利用下さい。

揚げジャガイモのサラダ



ひとよし おっふる オー



〔ひとよしの「おっふるオー」〕

給食では人吉産の「ニシユタカ」という品種のジャガイモを使っています。このジャガイモは煮くずれしにくく、外側は固くても内側はホククツとしておいしい特徴があります。

ジャガイモはイモ類の中でも野菜と同じくらい病気を予防するビタミンCがたくさん含まれ、またカリウムも多いので血圧が上がるのを防ぎます。ジャガイモはジャンルを問わず和・洋・中華料理など広く使われる万能食材です。この料理はジャガイモをカラッと油で揚げ、キュウリやニンジンなどの野菜と一緒にあえています。炒り卵で彩りもよく、子どもたちに人気の料理です。



7月20日の給食メニュー

- ・カレーピラフ
- ・わかめスープ
- ・揚げジャガイモのサラダ
- ・牛乳

中学生=836kcal

小学生=703kcal

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

永国寺ゆうれいまつり
(8/7・永国寺)

ゆうれいまつり恒例のお化け屋敷。突然の「ゆうれい」出現に子どもたちの絶叫や笑い声が響きわたりました。

レシピ

【材料】 ジャガイモ(大1個) / 揚げ油(適量) / キュウリ(小1本) / ニンジン(4人分) / ジン(20g) / 卵(1玉) / 砂糖(少々) / 塩(少々) / サラダ油(少々)

【調味料】 砂糖(大さじ1) / 薄口しょうゆ(大さじ1½) / 炒りごま(大さじ2)

【作り方】 ①ジャガイモは4cm長さの拍子木切りにし、油でカラッと揚げておく。②キュウリは薄い輪切り、ニンジンは細い千切りにする。③卵に砂糖、塩少々を加え、炒り卵を作っておく。④ゴマをよくすり、調味料と合わせ、①～③をあえたら出来上がり。

Editorial

編集後記

編集室から

今回の敬老特集で6人の人生の先輩方に取材させていただきました。皆さんほんとうにお元気で、パワーに圧倒されまくり!ほとんどの方に共通することで私の印象に残ったことは「足腰が強いこと」、「いろんな人と交流されていること」、「活字を読まれていること」でした。50年後の自分はこんな年の重ね方ができているのかな?と考えさせられました。9月20日は敬老の日。みなさんも、じっくり人生の先輩のお話しをお聞きしてみてはいかがでしょう?

