

はっらっ! 元気に! すこやかに!

平成 20 年度 健診・各種検診の申し込みをお忘れなく

平成 20 年度各種検診申込書を 4 月上旬に個人宛に送付します。希望者は期限までにご提出ください。

申込期限 4 月 25 日 (金)

◆ 健診 (検診) の内容 [※ 医 = 医療機関 車 = 検診車]

※ 年齢は平成 21 年 3 月 31 日現在です。

体全体のチェック



19～39 歳の方は、「ヤング健診」を受診しましょう!

- 時期: 車 6～7 月
- 料金: 車 1,900 円
- ※ 中学卒業後、進学などしていない方 (16～18 歳) も申し込みができます。



40～74 歳で国保に加入の方は、「特定健診」を受診しましょう!

- 時期: 医 車 6～7 月
- 料金: 医 2,300 円
車 1,900 円～2,100 円
- ※ 70～74 歳は 600～700 円



75 歳以上の後期高齢者医療被保険者は、「後期高齢者健診」を受診しましょう!

- 時期: 医 車 6～7 月
- 料金: 800 円
- ※ 65～74 歳で一定の障害がある方を含む。



社会保険に加入している方は各職場で健康診断が行われます。

【問合せ】 市保健センターはっらつ成人係
(☎22-2111 内線6222、6223)

職場健診を実施される下記の事業所にお勤めの方への「各種検診申込書」送付は控えさせていただきます。

【主な事業所】 官公庁、医療機関、薬品卸会社、自動車販売会社、電気工事関係、保育園、幼稚園など

※退職される方 (平成 20 年 3 月末日退職の方も含む) や上記事業所にお勤めの方で「各種検診申込書」が必要な方は、お手数ですが市保健センターはっらつ成人係 (☎22-2111 内線6222、6223) へご連絡ください。

ただし、平成 20 年度から始まる特定健診については、各医療保険者へお問い合わせください。



気になる部分をチェック

大腸がん

- 対象: 40 歳以上
- 時期: 医 8～9 月
車 6～7 月
- 料金: 700 円
- 複合検診利用 可

前立腺がん

- 対象: 40 歳以上の男性
- 時期: 医 8～9 月
車 なし
- 料金: 800 円
- 複合検診利用 可

胸部レントゲン

- 対象: 19 歳以上
- 時期: 医 6 月 (複合検診のみ)
車 6～7 月
- 料金: 400 円
- 複合検診利用 可

腹部超音波

- 対象: 30 歳以上
- 時期: 医 8～9 月
車 11 月
- 料金: 1,800 円
- 複合検診利用 可

歯周疾患

- 対象: 40・50・60・70 歳の方
- 時期: 医 のみ 10 月
- 料金: 1,300 円
- 複合検診利用 不可

胃がん

- 対象: 40 歳以上
- 時期: 医 6 月 (複合検診のみ)
車 11 月
- 料金: 医 2,200 円
車 1,500 円
- 複合検診利用 可

乳がん

- 対象: 30 歳以上の女性
- 時期: 医 8～9 月
車 12 月
- 料金: 医 1,300 円
車 1,100 円
- 複合検診利用 可

子宮頸がん

- 対象: 20 歳以上偶数年齢の女性
- 時期: 医 8～9 月
車 12 月
- 料金: 医 2,200 円
車 1,200 円
- 複合検診利用 可

骨粗鬆症

- 対象: 20～70 歳で 5 歳刻みの節目年齢の女性
- 時期: 車 のみ 12 月
- 料金: 1,000 円
- 複合検診利用 不可

骨粗鬆症・歯周病は対象者に申込書を送付します。

肝炎ウイルス

- 対象: 40 歳の方または市の肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
- 時期: 医 車 6～7 月
- 料金: 医 1,200 円 車 800 円
- 複合検診利用 可

マンモグラフィ

- 対象: 40 歳以上偶数年齢の女性
 - 時期: 医 8～9 月
車 12 月
 - 料金: 1,100 円
 - 複合検診利用 可
- ※ 乳がんと併用受診
マンモグラフィのみの受診はできません。

喀痰

- 対象: 喫煙者 (制限有り)
 - 時期: 医 6 月 (複合検診のみ)
車 6～7 月
 - 料金: 800 円
 - 複合検診利用 可
- ※ 胸部レントゲンと併用受診
喀痰検査のみの受診はできません。

【注意】

各検診によって対象者、受診条件などが異なります。また、複合検診を利用できないものもありますので、ご注意ください。詳しくは送付します案内をご覧ください。

New 便利な「複合検診」をご利用ください

40～74 歳の方は、希望する複数の検診 (2 つ以上) を 1 日で受けることができる「複合検診」が利用できます。

- ★ 対象者 40～74 歳の方
- ★ 募集人数 1,700 人程度 (医 = 500 人 車 = 1,200 人)
- ★ 申込期間 4 月 16 日 (水)～25 日 (金)
※ 先着順。定員に達し次第締め切ります。

★ 検診項目 特定健診 (国保加入者のみ)、大腸がん、胸部レントゲン、胃がん、前立腺がん、腹部超音波、乳がん、子宮頸がん、喀痰検査、肝炎ウイルス

★ 検診期間 医 = 6 月 2 日 (月)～30 日 (月)
【会場】 車 = 国保加入者: 6 月 25 日 (水)～30 日 (月) [市保健センター]

他の保険加入者: 6 月 23 日 (月)～24 日 (火)、7 月 1 日 (火)

[市別館大会議室]

※ 加入している保険により、検診会場が変わりますのでご注意ください。

※ 検診車の検診時間は午前中のみです。

- ★ 申込方法 直接下記へお申し込みください。
- ★ 必要な物 健康保険証、印鑑、各種検診申込書
- ★ 申込・問合せ 市保健センターはっらつ成人係
(☎22-2111 内線6222、6223)

※ 生活保護世帯の方・後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方・非課税世帯の方の複合検診料金は無料です。また、高齢受給者証をお持ちの方は特定健診を除いた複合検診料金が無料になります。

◆ 申込方法

申込書に必要事項を記入し、町内会長 (町内嘱託員) に提出していただくか、直接市保健センターへ提出してください。また、各検診開始の 2 週間前に問診票を送付します。検診当日は記入した問診票をお持ちください。

会場や時間など詳しい資料は申込書と一緒に送付しますので、そちらをご覧ください。また、対象者で申込書などが送付されなかった場合はご連絡ください。



特定健診・特定保健指導は こんなことをします！

特定健診

Step1 内臓脂肪がどのくらいあるか調べます

A 腹囲計測



次の人は要注意です。
●男性：85cm以上
●女性：90cm以上

B BMI（肥満度）測定



次の計算式で算出した数値が「25」以上の人は要注意です。

【BMI測定計算式】
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

Step2 体の状態を調べます

- | | |
|--|---------------------------------|
| ①血糖 … 空腹時血糖値 100mg / dl 以上 (または・かつ) ヘモグロビンA1c の場合 5.2%以上 | } ①～④に
いくつ該当
するか調べ
ます。 |
| ②脂質 … 中性脂肪 150mg / dl 以上 (または・かつ) HDL コレステロール 40mg / dl 未満 | |
| ③血圧 … 収縮期血圧 130mmHg 以上 (または・かつ) 拡張期血圧 85mmHg 以上 | |
| ④禁煙歴 … (①～③に1つ以上該当している場合のみ) | |

Step3 診断結果から3つのグループに分けます

★ Step1 で A に該当し、Step2 の項目に、	★ Step1 で B に該当し、Step2 の項目に、
◆該当なし → 情報提供	◆該当なし → 情報提供
◆1つ該当 → 動機づけ支援	◆1つまたは2つ該当 → 動機づけ支援
◆2つ以上該当 → 積極的支援	◆3つ以上該当 → 積極的支援

※服薬中の方は特定保健指導の対象になりません。
※65～74歳は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援となります。

特定保健指導

平成20年度から、これまでの基本健診に代わり「特定健診・特定保健指導」が始まります。これは、生活習慣病を予防・早期発見・早期治療する健診で、対象者は国民健康保険に加入している40～74歳の方です。

【問合せ】市保健センターはつつ成人係 (☎22-2111内線6222、6223)

支援レベルに合わせた特定保健指導へ

情報提供

生活習慣を見直すために効果的な食事の取り方や運動などの情報を受診者全員に提供します。

動機づけ支援（該当者のみ）

- 生活習慣を改善するために、医師・保健師・管理栄養士などによる面接を行い、個人別に目標を設定し行動計画を立て、毎日の生活の中で継続的に進められるように支援します。
- 目標設定から6か月後、体や生活習慣に変化が見られたかどうか、電話やメールなどでお聞きします。



積極的支援（該当者のみ）

- 生活習慣を改善するために、医師・保健師・管理栄養士などによる面接を行い、個人別に目標を設定し行動計画を立てます。
- 目標設定から約3か月間、毎日の生活の中で行動計画を継続的に進められるように、個人面談・電話・メールなどで定期的にアドバイスします。
- 目標設定から6か月以上経過後、体や生活習慣に変化が見られたかどうか、電話やメールなどでお聞きします。



健診受診率を 上げましょう！

平成24年度の目標受診率が65%と設定されました。平成24年度に目標が達成されないと、国民健康保険料が高くなったり、他の保険事業に影響が現れる可能性があります。皆さんのご協力をお願いします。

H18年度受診率
28.5%
5人に1.4人が受診

H24年度目標受診率
65%
5人に3人が受診



人吉市保健補導員会
東間・中原校区発行
平成20年3月31日号
第60号

各校区保健補導員の活動内容をご紹介します。

Ⅱ西校区Ⅱ
人吉総合病院見学

西校区保健補導員は1月22日、2年間最後の研修として、健康保険人吉総合病院を見学しました。3階の講義室で、副院長の下川恭弘先生から、プロジェクターを使って詳しく病院の概要をご説明いただきました。

人吉総合病院は、明治11年、球磨人吉の住民の寄付によりできた公立人吉病院が前身だそうです。現在は国からの援助は一切なく、社会保険のみで運営されており、スタッフは医師27人、病床274床、看護師190人。地域住民の方々の生命を守るために、日々頑張っておられます。救急車の受け入れや救急患者も年々増えており、医師が足りないそうです。

健康管理センター内の検査室もご説明いただき、大量のカルテ保管室、リハビリ棟、ホスピス病棟なども見せて

いただきました。

40歳以上の日本人の死因の第1位は「がん」だそうです。人間ドックや検診にもいろいろなメニューがあり予約制になっています。九州でも数少ない放射線治療のできる病院として、認定されているそうです。

4月からは、特定健診、特定保健指導がはじまります。参加した補導員12人は、保健補導員のスローガンに掲げている「自分の健康は自分で守る」という意志をさらに強くしました。



Ⅱ東間・西瀬校区Ⅱ
スポーツパレス見学
トレーニング室に注目!

2月5日、東間校区・西瀬校区合同で、人吉市スポーツパレスの施設を見学しました。

スポーツパレスは大小2つのアリーナ（競技場）と2つの武道場からなる人吉球磨最大の屋内体育施設です。バレーボールのコートが3面とれる大アリーナの収容観客は3,000人だそうです。また、卓球やバスケットボールができる小アリーナ、畳張りの第1武道場、エアロビクスもできる板張りの第2武道場なども完備しています。

中でも注目は、健康マシーンがずらりと並んだトレーニングルームでした。心肺持久力強化や筋力トレーニングのマシンのほか、緊張を和らげるリラクゼーションマシンもあり、2時間で300円という安い使用料が魅力のひとつで、最近利用者も増えているとのことでした。

ほとんどの人が見学は初めてで「友達と一緒に来て利用したい」と感心しきりでした。

【参加者の感想】

今まで近くにこんな立派な施設があることを見逃していました。

体験も存分にさせていただきました。初めて体験される方も多く、皆生き生きとしていました。

地域の方々に、大いに活用していただくよう、伝えていきたいと話合ったところです。



Ⅱ西瀬校区Ⅱ
春風マラソンのコースを清掃

ひとよし春風マラソン大会の前日、2月16日の西瀬校区ウォーキングデーに参加した保健補導員11人で、清掃活動を行いました。

いつもは1時間歩くところを、30分切り上げて清掃を開始。西瀬コミセンを起点に西瀬橋と下戸越方面のマラソンコースを2組に分かれて行いました。

枯葉、枯れ枝、砂の吹き溜まり、小石などをほうきで集めていくと、ゴミ袋が何袋もすぐにいっぱいになりました。

少しでも選手の方々がスムーズに気持ちよく走れるように、またいつも歩く道路が美しくあってほしいと思いました。



はつらつ健康教室講話（1月23日）
「認知症を地域で支える」
地域ケアプラン研究所・海
大石逸子先生

1月23日、総合福祉センターにおいて、「地域ケアプラン研究所・海」代表の大石逸子先生にご講話いただきました。

先生の話しから

単なる物忘れの場合は忘れろといふことを自覚していて、日常生活に支障はありません。

しかし、認知症は自分が物忘れしているという自覚がないので、日常生活に支障が出ます。

認知症にならないために

- ・ いろんなことに興味を持つ
- ・ ご近所さんといってお付き合いを
- ・ おしゃれを楽しむ
- ・ 明るい気分で生活を楽しむ
- ・ 転倒に気をつける
- ・ 適度な運動
- ・ タバコや深酒に気をつける

認知症の方を上手に介護するためには

認知症になっても、喜怒哀楽、プライド、羞恥心など感情は保たれているのでやさしく接することが一番です。理屈による説得より

も共感や納得を図り、言動を受け入れ理解して、良い点を認めてあげることが重要です。見下した態度をとったり、叱ったり、孤独にしたりせず、話の中に常に引き入れてあげたり、また寝込ませないで散歩や興味のあることをさせてあげることが大切です。

まずは、1人で抱え込まないで早めに病院や保健所に相談し、家族や親戚、隣近所にも理解してもらうことです。また、地域包括支援センターやデイサービスを上手に利用することも一つの手段です。

【私たちにつまみ】

少しのお節介をやくということですが、例えば、『家に鍵をかけるな』と、危なくて認知症の方だけを家に残して買い物に出かけられない」といった場合、ご近所さんから「1時間なら相手になってあげられるよ」と言ってもらえたら、家に鍵をかけて認知症の方を閉じ込めるようなことをしなくて済みます。

認知症の方を介護していく上で大きな助けとなるのが地域の力です。地域の支えがあつてこそ、その人の生活が豊かになります。地域の力を育てていくことが、これからの介護に必要不可欠であるということを実感させられた講話でした。



● 認知症の方の介護に、家族だけでなく地域の関わり、役割がいかに大切かということがよくわかりました。

● これまでの経験、今まさに直面している現場の話がされたので、とても勉強になりました。本当に身近なことだと感じたのは初めてでした。それと同時に、ここで学んだことを地域に伝え、みんなで支えあう社会づくりに努めたいと思いました。

火災ゼロを願って
球磨川河川敷で一斉放水



市消防団の5方面隊7分団21部が集まり3月2日、火災予防巡回と球磨川河川敷で一斉放水を行いました。
これは、3月1日から始まった春季全国火災予防運動の一環として行われたもので、一斉放水の前には各消防団が地元町内を巡回。火災予防の意識拡大や火災発生防止などを住民に呼びかけました。
河川敷に消防ポンプ車が整列。放水開始のサイレンが響き渡り、一斉放水が始まると、美しい水のアーチに、水の手橋や堤防に見学ですらり並んだ観衆から歓声がありました。

本っておもしろいね
図書館まつり

読書に親しんでもらおうと、3月1〜2日、カルチャーパレスで「図書館まつり」が開催され、読書感想画の展示、マジック、人形劇などで賑わいました。
また、市図書館が所蔵する大型絵本や仕掛け絵本がずらりと並べられ、美しい絵が飛び出す本、動く仕掛けがある本、虫の声が出る本など、日頃は見ることが出来ない珍しい本の数々に、訪れた子どもたちは大喜び。大型絵本は読み聞かせ活動で人気だそうです。会場では、心のふるさと人吉パネル展も行われ、来場者は昔の通りや建物の写真を懐かしそうに見入っていました。

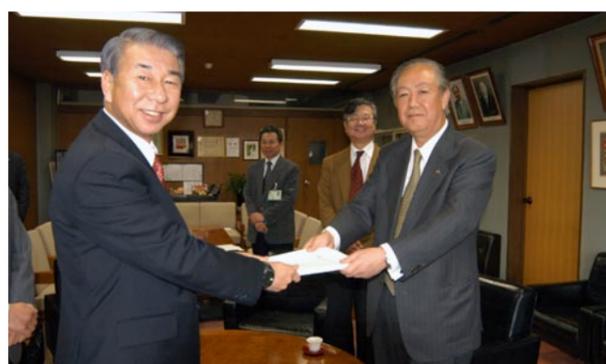


江戸時代の息吹を感じる
甲冑を展示中

人吉城歴史館では「相良家中備具足」一揃いを4月末まで展示しています。この具足(甲冑)は相良家(人吉藩)の足軽などに貸与するために作られたもので、胴部分の胸と背に「劍梅紋」の金箔押しがあり、革を多用した軽便な仕様です。お殿様の華やかで豪華な甲冑と見比べてみるのも一興です。また、第6回全国「城の自由研究コンテスト」で「朝日小学生新聞賞」を受賞した東間小3年溝口然君の「ぼくの町のお城レポート人吉城跡」も展示。手書きの見取り図や写真いっぱい力作です。この展示は4月13日まで。



市長に提案
中心市街地活性化推進委員会



商工会議所やTMOなどで構成する中心市街地活性化推進委員会のメンバーが3月25日、昨年10月から協議しまとめた提案書を市長に提出しました。
これは、中心市街地に関する国の法律改正を機に、財源などを獲得し中心市街地を活性化させようというもので、提案の中には、人吉駅舎を含めた周辺整備や中津留美術館跡地の活用など、マニフェストに関わる内容も盛り込まれています。商工会議所の堤会頭は、「この提案をたたき台に、総理大臣の認可を得られるよう市で仕上げてほしい」と語り、市長も熱心に提案書を見入っていました。

人吉球磨は、ひなまつり

2月1日から2か月間開催された「人吉球磨は、ひなまつり」。今年もたくさんの方で賑わい、市内はひなまつり一色に染まりました。今回は、そんな2か月間の様子を写真で紹介しました。



オープニング(2/1 神城文化の森 神城)



明治時代のひな人形(五日町)



若宮神社(五日町)



おひな庵(九日町)



おひな庵(九日町)



おひな庵 お茶でおもてなし(九日町)



梅花の渡し



着物ふり歩き(九日町)



石野公園



石野公園



舞妓さん体験(九日町)

平成20年度全九州春季大会 民謡民舞の祭典

日時 4月26日(土)～27日(日) 時間 26日=正午～午後5時、27日=午前9時30分～午後5時
 会場 カルチャーパレス 大・小ホール 入場料 1,000円(2日間通用)
 内容 ★26日=器楽合奏、合唱、個人唄コンクール、支部長コーナー ★27日=器楽合奏、民舞、個人唄コンクール、支部長コーナー、ゲストコーナー
 主催 (財)日本民謡協会全九州各連合委員会 共催 人吉商工会議所
 ※詳しい内容および入場券をお求めの方は、下記へお問い合わせください。
 問合せ 人吉商工会議所総務課 ☎22-3101



平成20年度 農畜産関係各種料金が決まりました

【農作業標準賃金】

※対象：整備地

	標準賃金	備考
賃金	5,000円	※労働時間=1日8時間
オペレーター	6,000円	※男女の区別なし

【畜産関係農作業料金基準額】

	基準額	備考
マニアスプレッター	1,000円/t	ローダー積込含む
ディスクモア	2,000円/10a	
モアコンディショナー	3,000円/10a	
コーンハーベスター	6,000円/10a	ワゴン別途 =1台1,000円
テッター	1,000円/10a	2回目以降
レーキ	1,000円/10a	=1,000円
ヘーベラー	100円/1個	
ロールベラー・ラップマシン(梱包+密封)	大 5,000円 中 3,000円 小 700円	・1梱包当たり ・フィルム・トワイン代、運賃含む ・ラッピングは3重巻
ロールベラー(梱包のみ)	大 2,000円 中 1,000円 小 200円	1梱包当たり
ラッピング(密封)	大 3,000円 中 2,000円 小 500円	・ラッピングのみで3重巻 ・1梱包当たり
ロール作業運賃	1,000円/10a	ほじょう圃場から保管場所への積込

【利用料金基準協定額】

※対象：整備地

	協定額	備考
水稻育苗	500円	1箱につき
病害虫防除	1,570円	10a当たり(薬剤別)
春田耕起	4,410円	※10a当たり
麦田耕起	2,660円	※農作業機械・オペレーター込み
春田～植代	8,920円	※田植機は、除草・液肥の同時施肥の場合は500円/10a加算
麦田～植代	6,660円	※コンバイン・バインダーは、ひも別
荒代～植代	6,830円	※コンバイン結束・カッター切落は500円増
荒代のみ	2,830円	※コンバインは、倒伏の状態により、1～3割増以内で双方協議
植代のみ	4,000円	
田植機	5,770円	
コンバイン	12,600円	
バインダー	6,820円	
畦めり機	40円	1m当たり
麦の播種・施肥	2,500円	10a当たり
脱穀	もみ 260円 麦 520円	1俵当たり 30Kg 入袋
乾燥	もみ コンバイン刈り : 520円 掛干 : 260円 麦 コンバイン刈り : 570円 掛干 : 310円	1俵当たり 30Kg 入袋(乾燥仕上がり)
苗運賃	20円	1箱当たり
もみ運賃	1,260円	10a当たり

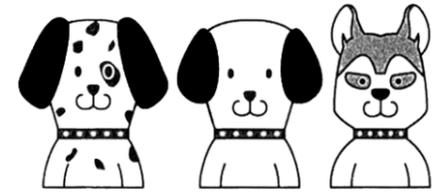
★農地の条件(地形・地質)などにより、3割増以内で双方協議してください ★金額は、全て消費税込みで、JA農業支援センターも同額です ★梱包作業について、小=ロール直径40～80cm、中=ロール直径90～100cm、大=ロール直径120cm以上 ★フィルム・トワイン提供の場合は、別途協議してください ★農業機械は使用前に必ず点検を行い、事故防止に努めましょう ★蒔きは、できるだけ簡素にしましょう
【問合せ】 市農業委員会事務局 ☎22-2111内線5181、5182

犬の登録と狂犬病予防注射

問合せ 市市民環境課 ☎22-2111内線1215・1216

生後91日以上の犬(猟犬・室内犬も含む)は、狂犬病予防法に基づき登録と狂犬病予防注射が義務付けられています。下記日程表のとおり集合注射を実施しますので、もれなく最寄りの会場で受けられるようお願いいたします。

料金 予防注射=3,050円、新規登録=3,000円
 ★登録は犬の生涯に1回、予防注射は年に1回



注意事項

- 注射の実施前には、犬の問診を行いますので、問診票に記入して提出してください。
- 大雨などの場合、中止することがあります。
- 所有者や住所の変更、犬の死亡などは必ず市民環境課へ連絡してください。

4月	実施時間	実施場所
7日(月)	13:30～14:00	古仏頂町公民館
	14:10～14:40	蓑野町公民館
	14:50～15:20	東間上町消防倉庫前
8日(火)	9:30～9:50	田野公民館
	10:05～10:20	東大塚町公民館
	10:35～10:50	桑木津留森林事務所前
	11:05～11:25	木地屋町公民館
	13:30～14:00	上田代町公民館
	14:05～14:25	下田代町公民館
9日(水)	14:35～14:55	上漆田町公民館
	15:00～15:30	東漆田町公民館
	9:30～9:50	矢岳町(大杉宅前)
	10:05～10:25	大野町公民館
	10:40～11:20	大畑コミセン
	13:30～14:00	東間コミセン
10日(木)	14:10～14:40	赤池体育館前
	14:50～15:20	七地町公民館
	13:30～14:30	市役所別館(JA藍田店跡)
11日(金)	14:40～15:10	藍田財産区
	9:30～9:35	上永野町永葉(永山宅前)
	9:50～10:15	永野町公民館
	10:25～10:50	矢黒町公民館
	10:55～11:25	国民宿舎くまがわ荘
	13:30～14:00	老人福祉センター(温泉町)
13日(日)	14:10～14:30	林子供遊園地(自動車協業隣)
	14:40～15:20	中神町段学習センター
	9:30～10:10	中原畜産広場
18日(金)	10:25～11:15	東西コミセン
	13:30～14:00	大畑コミセン
	14:15～14:45	市役所別館(JA藍田店跡)
	15:00～15:30	西瀬コミセン

4月	実施時間	実施場所
14日(月)	13:30～14:00	鶴田町公民館
	14:10～15:00	カルチャーパレス西側駐場
15日(火)	9:30～10:20	JAやすらぎ会館ひとよし裏(瓦屋町)
	10:30～10:50	下原田町瓜生田学習センター
	11:00～11:30	上林町一区公民館
	13:30～13:45	鹿目町公民館
	14:00～14:30	上戸越町公民館
16日(水)	14:40～15:10	中神町大柿農村公園
	9:30～10:10	上原田地域活性化センター
	10:20～10:40	旧井ノ口町公民館跡
	10:50～11:20	合ノ原町公民館
17日(木)	13:30～13:50	下新町公園
	14:00～14:40	願成寺町消防倉庫横市有地
	14:50～15:20	南泉田町天神境内
18日(金)	13:30～14:10	青井神社
	14:20～15:10	人吉保健所
	9:30～10:00	JAやすらぎ会館ひとよし裏(瓦屋町)
	10:10～10:40	中原畜産広場
	10:50～11:20	願成寺町消防倉庫横市有地
18日(金)	13:30～14:00	東西コミセン
	14:10～14:40	市役所別館(JA藍田店跡)
	14:50～15:20	西瀬コミセン

八代社会保険事務所 年金出張相談所

多くの相談に対応するため、電話予約をお願いします。

- ★4月17日(木) 人吉総合病院3階会議室
- ★5月1日(木) 多良木町役場

時間=午前10時～午後3時
受付 午前9時30分～11時30分、午後1時～2時30分
問合せ 八代社会保険事務所総合相談室 (☎0965-35-6115)

こころの健康相談

期日 4月18日(金)・25日(金)
時間 午後2時～3時
場所 人吉保健所
※予約が必要です。
問合せ 人吉保健所保健予防課 (☎22-3107)

◆募 集

簿記講習会(日商簿記3級レベル) 受講生募集

日程 5月8日(木)、10日(土)、13日(火)、15日(木)、17日(土)、20日(火)、22日(木)、24日(土)、27日(火)、29日(木)
6月3日(火)、7日(土)
時間 火・木=午後7時～9時
土=午前10時～午後3時
場所 人吉球磨能力開発センター
募集人員 20人程度
受講料 会員=3,000円、一般=4,000円 ※別途テキスト代1,500円、申込時に納入
講師:平山 豊氏(平山税理士事務所)
申込期限 4月30日(水)
申込・問合せ 人吉球磨能力開発センター (☎22-2475)



橋の名前を募集しています

中神町に建設中の(仮称)球磨川架橋の橋の名前を募集しています。詳しくは「広報ひとよし」3月1日号に掲載しています。市役所正面玄関にも応募窓口を設置しています。市役所へお立ち寄りの際にぜひご応募ください。
問合せ 市道路建設課 (☎22-2111内線2411)



春のふれあいファミリー 参加家族募集

日程 5月3日(土)～4日(日)
会場 熊本県立天草青年の家
募集人員 140人

(子どもは3歳以上)

参加費 3,500円(イルカウォッチング代、食事代、保険料など)
携行品 野外活動に適した服、着替え、運動靴、健康保険証またはその写しなど

申込方法 往復ハガキの往信用ハガキの裏に、住所、参加する家族全員の氏名(ふりがな)、性別、年齢もしくは学年、電話番号、返信用ハガキの表に、住所、代表者の氏名を記入して申し込んでください。

申込締切 4月17日(木)
問合せ 熊本県立天草青年の家 (〒861-6102 上天草市松島町合津5500 ☎0969-56-1650)



平成20年度 手話奉仕員養成講座 受講生募集

<入門課程> 日程 4月23日(水)～7月30日(水)までの毎週水曜日
時間 午後7時～9時
定員 40人
<基礎課程> 日程 9月3日(水)～平成21年3月25日(水)までの毎週水曜日
時間 午後6時30分～8時30分
定員 20人(基礎課程受講は入門課程修了者のみ)
場所 カルチャーパレス
対象者 ・高等学校卒業以上の学力を有している方
・平成21年3月高等学校卒業見込みの方
受講料 9,570円
申込方法 下記へ申し込むか、講座開始日(4月23日)に会場でお申し込みください。
申込先 (財)熊本県ろう者福祉協会球磨支部
梅田 正彦さん (FAX 24-2558)
問合せ (財)熊本県ろう者福祉協会
〒862-0950 熊本市水前寺6-9-4
☎096-383-5587、FAX 096-384-5937

モッモン 健康情報

☎096-385-3300

●朝9時～翌朝9時
●曜日ごとに日替わりで、同じ内容のテープが聞けます。
主催 熊本県保険医協会 (☎096-385-3330)
ホームページ
http://www.khk-dr.jp

4月の週間プログラム

月曜日=大人のニキビ
火曜日=中年期とうつ病
水曜日=糖尿病と抜歯
木曜日=歯科治療、
保険と保険外の違い
金曜日=夜、眠れない方へ
土曜日・日曜日=加齢による
膝関節の痛みを予防するには?

市民のみなさんへもっと分かりやすく! 4月から一部の課・係の編成および名称が変わります

		新		旧	
企画部	企画課	企画政策係	企画課	企画係	行政改革推進係
		行政改革推進係			
建設部	管理課	管理係	管理課	管理係	契約検査係
		契約検査係			
		用地取得室		計画係	
	都市計画課	計画係	道路計画課	用地取得室	
		街路公園係		市道河川係	
	道路河川課	建設係	道路建設課	街路係	
維持係(里道水路関係を含む)		維持係			
維持係(里道水路関係を含む)		里道水路係			
建築住宅課	建築係	建築住宅課	建築係		
	住宅係		住宅係		

問合せ 市総務課人事係 (☎22-2111内線2121・2122)

6歳ごろに乳歯の奥に初めて生えてくる永久歯(第一大臼歯)は、歯並びや噛み合わせの基本となります。第一大臼歯は、ものを噛みくだく力が一番強く、中心的な役割を担っています。乳歯と永久歯の混在した状態(混合歯列)は手入れが難しくなり、むし歯になりやすくなります。親が歯や噛むことの大切さをしっかりと自覚して、子どもに歯みがきを教えましょう。



丈夫な歯を育てよう

最近、うまく噛めない子どもが増えています。軟らかい食べ物が増え、よく噛まなくなったことが原因です。よく噛まなくなると、あごの発達が悪くなり、永久歯の歯並びにも影響します。むし歯や歯周病にもなりやすくなります。

- 定期健診を受ける習慣をつける
- 生活のリズムを保つため、食へたあとは必ず歯みがきを!
- 自分にあつた歯ブラシを選ぶ
- 噛み応えのある食べ物を食べる

歯科医師から あなたに



なります。また、永久歯列が完成した思春期・青春期には、噛み合わせが安定しますが、ホルモンの変化などにより歯肉炎が多発するので注意が必要です。

歯のはなし 第32回 「むし歯予防! 8020」

社団法人
人吉市歯科医師会

LIFE INFORMATION

くらしの情報

広報こよみ

(4月)

- 4日(金)「北辰斜にさすところ」上映会(カルチャーパレス、～5日)
- 7日(月)春の全国交通安全運動出発式(ふるさと歴史の広場)
- 8日(火)入学式(田野小・三中・球磨工)
- 9日(水)市内小中学校入学式
- 15日(火)広報配布
- 16日(水)人吉市戦没者追悼式(カルチャーパレス)

本人確認のため身分証明書をお持ちください

市民環境課・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 市民環境課(内線1212)
税務課(内線1175)
納税課(内線1162)

市役所開庁延長日

毎週月曜日と木曜日(休日の場合は実施しません)

- 開庁時間 午後7時まで
- 対象窓口 庁舎1階下記の課

- ◆市民環境課 ◆福祉課
- ◆介護障害課 ◆税務課
- ◆保険年金課 ◆納税課

※一部取り扱えない業務があります。不明な点は事前に担当課までお問い合わせください。

◆お知らせ

平和の尊さを後世に… 人吉市戦没者追悼式

期日 4月16日(水)
時間 午前10時～正午(予定)
※式典終了後は追悼舞踊会を行います。
場所 カルチャーパレス大ホール
問合せ 市福祉課福祉政策係
(☎22-2111内線1144)

メタボ予防・健康体づくりの エアロ&筋コン教室開催

エアロ&筋コン(筋肉コンディショニング)とは、音楽にあわせてウエイトトレーニングを行い、全身を引き締め、筋肉バランスを整えるプログラムです。低負荷で関節への負担が少ないのが特徴です。

日程 5月12日(月)～平成21年3月23日(月)までの第2・4月曜日
時間 ①午後4時～5時
②午後7時～8時
会場 スポーツパレス
定員 各教室とも30人
参加費 1人=300円(1回分)
内容 ①体組成測定(体脂肪率、筋肉率、骨率など)②内臓脂肪、皮

人吉球磨クリーンプラザからお知らせ

4月1日からごみ処理手数料が変わります

クリーンプラザに直接持ち込まれるごみ(可燃・不燃・粗大・有害)については、10kgあたり40円のごみ処理手数料を徴収していますが、焼却用燃料の高騰などにより処理経費は年々増加傾向にあります。

そこで、ごみ排出抑制・財源確保を目的に、処理手数料を改定することになりました。みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

※クリーンプラザでは、ごみ10kgに290円の処理経費がかかっています。

【改定料金】 10kgあたり80円

問合せ 人吉球磨クリーンプラザ(☎22-1414)

●電話番号

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

下脂肪厚測定 ③運動指導(個人に適したトレーニングリズム&筋トレ方法など) ④栄養指導、そのほか

指導者 スポーツ振興事業団職員、人吉市体育協会員、健康運動指導士、管理栄養士など

申込期間 4月7日(月)～21日(月)
問合せ スポーツパレス(☎22-1688)

青年海外協力隊 体験談&説明会

自分の知識や技術を活かして、開発途上の国と人びとのために貢献したい方や、興味のある方の参加をお待ちしています。予約は不要です。

期日 4月14日(月)
時間 午後6時30分～8時15分
場所 やつしろハーモニーホール第3会議室

内容 OB・OGの体験談発表、活動の様子を撮影したDVDの上映、個別相談など

また、40～69歳のシニア海外ボランティアも募集しています。当日は、シニアのOBの方もいますので、お気軽にご参加ください。

問合せ JICAデスク熊本(☎096-359-2130)

労働保険年度更新の 手続きをしてください

労働保険は、農林水産業の一部を除いて1人でも労働者を雇用している場合は、必ず加入する制度になっています。

年度更新手続きを怠ると「国」で保険料を決定するほか、追徴金が課せられることがありますので、必ず期限内に申告・納付してください。

【申告・納付について】
締切 5月20日(火)
場所 最寄りの労働基準監督署、熊本労働局労働保険徴収室または日本銀行歳入代理店の金融機関か郵便局

※5月7日(水)～20日(火)にかけて県内各地で集合受付会を開催します。この機会に「労働保険概算・確定保険料申告書」を作成し、申告することもできます。

問合せ 熊本労働局労働保険徴収室(☎096-211-1702)または最寄りの労働基準監督署まで



自動車事故被害者援護制度

【交通遺児等育成資金】
保護者が自動車事故で死亡、または重度の後遺障害(自賠法3級以上)となった被害者の家庭の遺児などの育成を図るため、育成資金の無利子貸付けを行っています。

対象者 0歳～中学校卒業の児童
貸付金 一時金=155,000円
月額=20,000円
入学支度金=44,000円
貸付期間 貸付決定月～中学校卒業
返還方法 20年以内の均等払い(月払い)※高校・大学への進学者はその間返還猶予

【重度後遺障害者への介護料支給】
自動車事故により、脳・脊髄または胸腹部臓器に損傷を受け、常時

たは随時の介護を必要とする重度後遺障害者を抱える家族の精神的・肉体的ならびに経済的負担の軽減を図るため、介護料を支給しています。

対象者 自賠責保険(共済保険)の等級が下記の方
《平成14年3月31日以前の事故》
・常時介護=第1級3号、4号
・随時介護=第2級3号、4号
《平成14年4月1日以降の事故》
・常時介護=第1級1号、2号
・随時介護=第2級1号、2号

支給額(月額)
常時介護=58,570円～136,880円
随時介護=29,290円～54,000円
※介護に要する費用(訪問看護・介護用品購入など)の負担に応じて、上限額までの範囲内で支給します。

問合せ 独立行政法人自動車事故対策機構熊本支所(☎096-322-5229)



4月1日から JAS法が改正されます

従来JAS法では、一般消費者に販売される食品について、生鮮食品は販売業者が名称と原産地表示を、加工食品は最終製品の製造業者などが原材料名や消費期限などを表示する義務がありました。

不正表示が発生し、食品表示に対する不信感が高まる中、事業者の意識改革や不適正な表示や不正行為ができない環境づくりを目指して、今回の改正により、今まで伝達義務がなかった業者間取り引きにおいても、必要な事項の伝達を義務付けることになりました。

問合せ 九州農政局表示・規格課(☎096-353-3561)
九州農政局地域第三課表示・規格担当(☎22-5144)

◆相談

くらしの相談

お悩みがありましたら、お気軽になんでもご相談ください。

期日 4月22日(火)
時間 午前10時～正午(予約可)
受付 市役所2階 地域生活課
場所 市役所3階第2会議室
対象者 市内在住の方に限ります
担当者 行政相談委員
消費生活相談員

問合せ 市地域生活課市民相談係(☎22-2111内線2117)



◆試験

幹部自衛官採用試験 (一般・技術・歯科・薬剤)

試験日 5月17日(土)～18日(日)
※18日(日)は海上・航空の飛行要員のみ
試験場所 受付時に連絡します
受付締切 5月12日(月)
※締切日必着

応募資格

- 一般・技術=22歳以上26歳未満の方(大学卒・卒業見込の場合は22歳未満も可、修士学位取得者は28歳未満)
- 歯科・薬剤=20歳以上30歳未満の方(専門の大学卒・卒業見込を含む)薬剤は26歳未満の方(薬学修士学位取得者は、28歳未満)

問合せ 自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所(☎22-4704)



九州相良川水まがらかり

|| 最終回 ||

祖先の心の贈り物 二

今までに掲載した「民話・伝承話集第一巻 九州相良むかしがたり」「第二巻 九州相良川水まがかり」の中から、今までに掲載した題名の一部をご紹介します。

第一巻掲載

ジンガラバチと小僧さん／ちゃんとこ仕舞ア／やじアどんの茅切り／ブツどんの話／クンチとヒキ白／酒好きとニワトリ／永国寺の幽霊／ひゅうはぎいち・えびす送り／祖父とカシどん／母とカシどん／じろきたのナバ／焼酎のみ／茶の実／千椿の名の由来／蜂の巣取りと山太郎／やまんばの話／もぐらとわくど

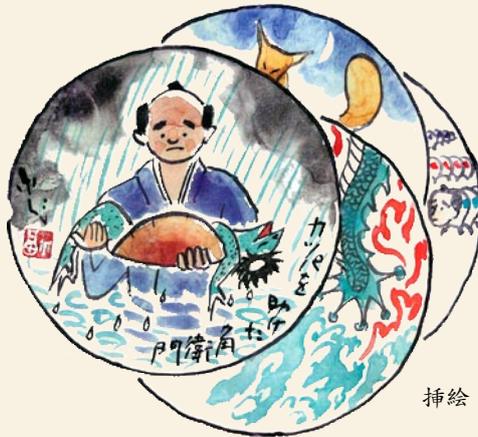
第二巻掲載

八貫の瀬／姑落しの岩／亀石／観音瀧の大岩／大塚どんの話／太郎朔日／河童の恩返し／こさで

川／片目の魚／出町のお地藏さん／大柿溝／まぼろしの十三橋／観音院の井戸／柳瀬の渡し・渡の渡し／ゴマンゾウとカイツブリ／人吉城二の丸の井戸／ヤジャどん／花立／幻の水はね／龍神鼻剣石神社の由来／酒の泉／仙人

私たちの郷土には美しい自然が残っています。ここに生まれ、ここに育った私たちには、母の背中から聞いた子守唄と、胸に抱かれて聞いた昔語りや脳裏に焼き付いています。私たちは、残されるものは残し、それを後世に伝えたいものです。

編集事務局 一ノ瀬 寅義
(第二巻あとがきより)



挿絵 坂本福治

※本連載は、この号で終了します。ご愛読ありがとうございました。
なお、この冊子は市図書館(☎二四一三五)にて一冊一、二〇〇円で販売しています。



第863号
(平成20年3月31日)

編集・発行

〒868-8601 熊本県人吉市麓町16番地
人吉市役所企画部情報課

☎ (0966) 22-2111

FAX (0966) 24-7869

【ホームページアドレス】

<http://www.city.hitoyoshi.kumamoto.jp>

【E-メールアドレス】

info@city.hitoyoshi.lg.jp

【今回の表紙】

卒業式
(3/21・東間小学校)



編集後記

この号が皆さんのお手元に届くころには、市内のいたるところで桜の花見が盛んに行われていることと思います。桜は日本人に古くから親しまれてきた花で、100円硬貨の表にもデザインされているなど、数ある花の中でも特別な存在だと思っています。

さて、今回の表紙は小学校の卒業式です。慣れ親しんだ校舎と別れる寂しさもあったようですが、新しい中学校生活を元気一杯過ごしてほしいと願っています。(うの)