



泗水久米一区で行われたしめ縄作りです。参加した子どもも大人も、真剣な表情で製作していました。

豊かな水と緑、  
光あふれる  
田園文化のまち

# まち

2010  
No.82

広報

## 目次

福村市長・北田議長  
新年あいさつ ..... 2  
寒い時期だからこそ元気に  
体を動かそう（健康だより） ..... 10  
介護保険要介護認定高齢者の  
障害者控除・おむつ代医療費控除  
..... 17  
平成22年度（平成21年中の収入分）  
の市県民税申告（確定申告） ..... 21  
一般住宅用太陽光発電システム  
設置費補助の補助枠を  
追加しました ..... 23  
がんばるふるさと菊池  
応援寄付金（ふるさと納税） ..... 25

## 1月の行事予定

菊文館	菊池市文化会館	七支所	七城総合支所	旭憩家	旭志老人憩いの家
菊中公	菊池市中央公民館	七多セ	七城多目的研修センター	旭公	旭志公民館
児童セ	児童センター	七公	七城公民館	泗支所	泗水総合支所
西部セ	西部市民センター	七総G	七城総合グラウンド	泗公	泗水公民館
健相室	健康相談室	旭支所	旭志総合支所	泗ホ	泗水ホール
菊多G	菊池公園多目的グラウンド	旭多セ	旭志多目的研修センター	泗福セ	泗水地域福祉センター

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1 第38回旭志元旦 マラソン大会 10:00～10:30 (受付) 旭支所	2
3	4 市役所仕事始め	5	6	7 6・7カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 泗公	8 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 西部セ	9
10 菊池市成人式 10:00～ 菊文館	11	12 社会保険出張相談 所開設 10:00～15:00 菊中公 育児相談 9:30～10:30 (受付) 西部セ 健康相談 9:30～10:30 (受付) 菊中公 健康相談 9:30～10:30 (受付) 泗支所	13 3歳児健診 13:30～14:00 (受付) 旭憩家	14 育児教室 9:30～10:00 (受付) 西部セ	15 弁護士相談 9:00～12:00 (要予約) 泗福セ 男女共同参画専門 委員相談 13:30～16:30 菊中公 1歳6カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 菊文館	16
17 消防団出初式 7:30～ 菊多G	18 健康相談 9:30～10:30 (受付) 旭支所	19 3・4カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 七多セ	20 3歳児健診 13:10～13:30 (受付) 泗支所	21 6・7カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 旭憩家	22 3歳児健診 13:10～13:30 (受付) 菊文館	23
24	25 健康相談 9:30～10:30 (受付) 七多セ	26 弁護士相談 9:00～12:00 (要予約) 行政相談 10:00～12:00 菊中公 2歳6カ月児歯科 健診 13:30～14:00 (受付) 菊文館	27 1歳6カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 泗支所	28 1歳6カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 七多セ	29 アットホーム 「マタニティ」 (母親学級) 13:15～13:30 (受付) 菊中公	30
31	2/1 健康相談 9:30～10:30 (受付) 泗支所	2/2	2/3	2/4 6・7カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 泗公	2/5 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 西部セ	2/6

## 11月末の人の動き

(対前月比)

■人口	: 52,023人	(-14)
男性	: 24,955人	(2)
女性	: 27,068人	(-16)
世帯	: 17,853世帯	(-6)

## 平成22年1月号

**発行・編集**  
菊池市企画振興課  
〒861-1392  
熊本県菊池市隈府888番地  
TEL0968(25)7250  
FAX0968(25)5720  
ホームページ <http://www.city.kikuchi.kumamoto.jp/>  
市長メール [mayor@city.kikuchi.lg.jp](mailto:mayor@city.kikuchi.lg.jp)  
行政メール [kouhou@city.kikuchi.lg.jp](mailto:kouhou@city.kikuchi.lg.jp)

**印刷**  
株式会社西川印刷

**編集後記**  
花が好きなのは、誕生日や記念日に小さいけれど花束を贈るときも喜んでくれる。喜ぶ顔が見たくて、また花を贈る。  
幸せはいつも日常の中にあると思う。それはとても小さくて、見落としてしまうものもあるかもしれない。そんな小さな幸せをたくさん見つけたい。送ることも素敵な一年を送ることができた。  
広報きくちを読んだ人が、小さな幸せをたくさん見つけられるように、今年もいろんな情報を発信していきます。





## 限りある財源を 市民全体の幸福のために

市民の皆様におかれましては、ご家族お揃いで輝かしい初春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。昨年は、市行政の様々な分野にわたり、市民の皆様の温かいご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

また、昨年の菊池市長選挙におきましては、多くの市民の皆様をはじめ各界各方面からの温かいご支援とご厚情を賜り、合併後引き続き二期目の菊池市長に就任し、市政運営の重責を担うこととなりました。

アメリカより端を発しました金融危機は、世界同時不況をまねき、百年に一度と言われる経済不況に陥っており、経済的に裾野の広い半導体関連産業であるIC生産量は、携帯電話やデジタル家電、自動車用など国内外の大手メーカー向けが好調に伸び、デフレ状態は継続しているものの、一昨年秋のリーマン・ショック後に陥った深い谷からようやく水面に浮上したと思われる。

しかしながら、まだまだ厳しい経済状況であることは否めません。

光の振興、農工商の振興・地域の活性化、企業誘致・雇用の場の確保などに必要な施策の展開を確保すべく、確実な財源措置を図るために、全庁レベルで組織や事業の再点検を行い、さらに効率的な行財政運営の改善に努めてまいります。

合併後6年目を迎える2010年、自らに課せられた責務の重さを再認識し、地方行政に携わる者として、大きな変革期にめぐり合わせたことをむしろ幸福と考え、力を尽くして取組んでいきます。

本年も、市民の皆様の一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、ご家族皆様方のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

平成22年 元旦  
菊池市長 福村 三男

# 迎春

## 明けましておめでとーうございます

皆様には希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

日頃より私ども市議会にお寄せ戴きましたご支援とご協力に対し、心より厚くお礼を申し上げます。

市議会といたしましても市民の皆様への負託に応えるべく、一丸となつて活気あるまちづくりに取り組んでいるところです。

昨年は激動の一年でした。アメリカ合衆国では民主党が勝利しました。オバマ大統領が誕生しました。日本では、衆議院選挙で50数年続いた自民党政権にかわり、民主党が政権与党となり、新たな歴史が始まったように思われます。

しかし、一昨年から続いている世界的経済不況は依然として回復の兆しが見えず、日本経済でも政権交代により、マニフェスト実現の財源を捻出するため、予算の執行停止や「事業仕分け」が行わ

れた一方、景気低迷や雇用情勢の悪化に伴い、税収についても大幅な減収が予想されており、地方自治体にとつても非常に厳しい財政状況となると思われます。

本市においても、景気低迷の影響を受け、個人所得の減収や法人税の大幅な落ち込みなどにより、平成22年度の財政状況は大変厳しい状況になると予想されます。また、急速に進展しています少子高齢化の問題、環境問題、教育の充実、農業や商工業の振興など課題も山積しており、早急且つ真剣な取り組みが求められています。

特に財政基盤の確立は最も重要な課題であり、議会におきましても、地域の新たな雇用の創出、定住者の促進、自主財源の確保など地域経済活性化のため、企業誘致促進特別委員会に対し誘致要望など、執行部共々全力で取り組んでいるところです。また、本年は議員改選の年でありますがこの

厳しい経済状況、社会状況を見据え、議員自ら議会改革に取り組み、昨年3月定例会で23名の定数に条例改正を採決しました。

本年も多くの課題に向け、市民の皆さまのご期待に応え得るよう決意も新たにいたしております。併せまして、菊池市の均衡ある発展に向け、住民代表機関として政策形成や監視機能など、積極的な活動を行い、より身近で市民に開かれた公平・公正な議会運営に向け鋭意努力してまいりたいと思っております。

本年も更なるご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。

平成22年 元旦  
菊池市議会議員 北田 彰

## 市民に開かれた 公平・公正な議会を目指して





## 第6回食味会

11月7日(土)

米生産者が、食味向上の意識を持ち地域全体の底上げとなることや消費拡大を目的に、七城町産の新米「七城のこめ」の味比べを行いました。

特別栽培米部門と、その他栽培米部門の2部門に、生産者80人がエントリーし、食味計の数値に加え、食味鑑定士2人と一般参加者50人が味、香り、外觀などを審査しました。参加者は「どれもおいしくて分からない」など話しながら、難しい審査に頭を悩ませていました。上位の結果は次のとおりです。(敬称略)

**特別栽培米部門 最優秀賞** 山下正行 (㊦ 加恵)  
**優秀賞** 中島浩之 (㊦ 新古閑)  
**その他栽培米部門 最優秀賞** 平田真佐光 (㊦ 高田)  
**優秀賞** 増永文應 (㊦ 西郷)



本選で審査をする一般参加者たち

## 「新たな西郷像を語る」講演会

11月15日(日)

西郷隆盛公研究の第一人者と言われる鹿児島市立西郷南洲顕彰館の高柳 毅館長を講師に迎え、七城公民館で「菊池源吾に学ぶ会」(園木 馨会長)主催の講演会が開催されました。

「新たな西郷像を語る」と題した講演会には、菊池市内外から約100人が訪れ、西郷隆盛公の人物像や大久保利光公との関わりについて熱心に耳を傾けていました。また、質疑応答では予定時刻を過ぎても質問が絶えないほどの盛況振りでした。

なお、「菊池源吾に学ぶ会」では随時会員を募集しています。詳しくは、「菊池源吾に学ぶ会」事務局(国際交流課)までお問い合わせください。



西郷南洲顕彰館の高柳 毅館長

## くまもとふるさと食の名人

山口順子さん、川津悦子さんが、熊本県より平成21年度の「くまもとふるさと食の名人」に認定されました。山口さんは菊池市の新郷土料理「菊池どんぶり」の名人として、また川津さんは「馬肉のたたき」の名人として、それぞれ認定されました。

今後は、現在菊池市で活躍している10人の認定者に加わり、各種イベントや教育現場で、指導や協力をしながら、食文化の継承と食育、地産地消の推進活動を行います。



認定された山口順子さん(右)と川津悦子さん(左)

「くまもとふるさと食の名人」は、県の安全安心で新鮮な食材を活用し、地域の食文化を広く発信する活動を行う人々を、県が認定する制度です。

新郷土料理  
 「菊池どんぶり」  
 (左)と  
 「馬肉のたたき」  
 (右)



## 第5回泗水支部子ども会大会

11月8日(日)

菊池市子ども会泗水支部の子ども会大会(キックベースボール競技)が、泗水グラウンドで開催されました。高学年の部に13チーム、低学年の部に5チームが参加し、地域の皆さんの熱い声援を受け、子どもたちは元気に楽しくプレーしていました。上位の結果は次のとおりです。(敬称略)



高学年の部

**優勝**

富出分子ども会

**準優勝**

朝日団地子ども会



低学年の部

**優勝**

田島子ども会(バツ)

**準優勝**

飛熊・北住吉子ども会

高学年の部優勝の富出分子ども会(写真上)と低学年の部優勝の田島子ども会(バツ)(写真下)

## ヤマメの稚魚を放流

11月25日(水)

菊池川漁業協同組合が、市内の菊池川や迫間川などの4河川でヤマメの稚魚の放流を行いました。この放流は、同組合が九州産廃(株)の協力をいただき、水環境の保全と魚種の保護などを目的として行っているもので、今回はヤマメの稚魚約200kg(5,714尾)が放流されました。菊池川の上流では、水源小学校(城 岳雄校長)の児童7人がヤマメの放流を手伝い、次々とヤマメを川へ放っていました。



放流する水源小学校の児童たち

## 七城小相撲クラブが大会初優勝

11月8日(日)

第26回熊本県選抜少年相撲大会が宇土市で開催され、七城小学校(亀井裕子校長)の相撲クラブが大会初優勝を飾りました。「6年生最後の大会に頑張ろう」を合言葉に、猛練習に励んだ子どもたちは、輩北トレジャークラブと対戦しました。

また、昨年12月には、大相撲の熊本場所に、力士とのかけ稽古にも招待され、そこでも頑張って練習していました。



初優勝した七城小相撲クラブの子どもたち

## 熊本県サッカーリーグU-15菊池・阿蘇地区大会

11月28日(土)

クレーージュ・リゾート熊本で、熊本県サッカーリーグU-15菊池・阿蘇地区大会の表彰式が行われ、泗水中学校サッカー部が第2位で表彰されました。菊池・阿蘇郡の中学校15校が参加した大会で第2位となった泗水中学校サッカー部は、熊本県リーグ入れ替えトーナメント戦への出場が決定しました。上位の結果は次のとおりです。(敬称略)

**優勝** 武蔵ヶ丘A **第2位** 泗水中学校 **第3位** 大津北A



泗水中学校サッカー部のメンバー



## 農林水産大臣から感謝状が贈られました

10月18日(日)

「統計の日」を記念して、農林水産省が実施する農林水産統計調査に永年にわたってご協力いただいた人々に対し、その功績を称え農林水産大臣から感謝状が贈られました。

菊池市からは、森 直さん、有田一祐さん、西伸夫さん、東 孝一さん、東 義宏さん、岩根勵志さんが農業経営統計調査に永年協力されたことにより受賞されました。

また、今年は2010年世界農林業センサスが、2月1日(月)を基準日として実施されます。皆様のご協力をよろしくお願いします。



左上から、森 直さん、有田一祐さん、東 孝一さん、東 義宏さん、岩根勵志さん

## 東京でふるさと交流会開催(首都圏七城会、関東旭志会)

10月25日(日)に首都圏七城会、11月8日(日)に関東旭志会がそれぞれ東京で開催され、郷土出身者をはじめ、菊池市にゆかりのある首都圏在住者が集まりました。

会場は、ふるさとでの昔の思い出話や、最近のふるさとニュースなどで大変盛り上がり、時間が経つ



首都圏七城会



関東旭志会

ことを忘れるくらい楽しい雰囲気でした。会員の私たちは、ふるさとへの熱い思いや、育てていただいたふるさとへの感謝の意を込めて、ふるさと納税に協力したいと積極的に申し出ていました。

## 第5回菊池市文化祭

10月31日(土)～11月3日(祝)

菊池市文化祭が菊池・七城・旭志・泗水の4会場で開催され、文化会館大ホールで菊池市文化祭の開会式が行われました。開会式に続いて各支部から日本舞踊、民謡、フラダンスなど多くの出し物による2時間の前夜祭演芸会で幕を開けました。

4日間にわたり、各支部の会場では子どもから高齢者まで地域がひとつになって、地域の特色を活かした習字、絵画、写真、短歌、生花などの展示や茶道の御点前などが披露されました。また、舞台では吹奏楽・コーラス・箏などの演奏や日舞・フラダンス・バレエなどそれぞれ1年間の研鑽の成果を披露しました。



各支部のステージ発表と展示

## 木下リエさん瑞宝双光章を授章

11月20日(金)

木下リエさんが瑞宝双光章を授章されました。この叙勲は、旧菊池市議会議員として、昭和56年から3期12年間務められた地方自治功労と、教員として39年間勤められた教育功労が認められたものです。「これからもお元気でがんばってください」と福村市長から祝福の言葉を贈られました。



勲章の伝達を受けた木下さん(中央)と長女(左)

## 地域包括支援センターがネットワーク会議を開催

11月17日(火)

民生委員など64の団体や事業所で構成される「高齢者地域見守りネットワーク会議」が、文化会館で開催されました。会議では、地域包括支援センターに寄せられた高齢者に関する相談が年々増えていることが報告され、高齢者が地域で安心して暮していくための取り組みを協議しました。また、認知症を理解するための講演会を行い、講師の老人保健施設「孔子の里」副施設長の松永美根子さんから、認知症の人への対応方法について話を聞きました。



ネットワーク会長のあいさつ

## 上田公子さん瑞宝単光章を授章

11月3日(祝)

秋の叙勲で上田公子さん(☉上住吉)が瑞宝単光章を授章されました。社会福祉功労として、昭和56年から平成21年6月までの28年間、泗水町吉富にある救護施設「菊池園」に勤務し、永年社会に貢献したことが認められたものです。上田さんは「皆様のお力添えあってのもの感謝しています」と話されました。



平成21年秋の叙勲で「瑞宝単光章」を授章された上田さん

## 「現代の名工」に山本勝義さん

11月10日(火)

卓越した技能を持つ人を厚生労働省が表彰する「現代の名工」に、菊池市から山本勝義さんが建築大工として選ばれました。長年、大工一筋で住宅建築などを手掛け、その卓越した技術や若手の技能者育成に貢献したことが評価されたものです。山本さんは、「これを機に初心に戻って、技術の推進に努めたい。若手には、頭で考えず、体で覚えるよう指導していますが、努力して自分のように卓越した技術を持ってほしいですね」と話されました。



現代の名工に選ばれた山本さん(前列右)



# 新成人の皆さん、国民年金の加入手続きをしましょう

国民年金は、国が責任をもつて運営する公的年金制度です。日本国内に住所を有する20歳から60歳までの人は必ず加入しなければなりません。

自営業者や学生などは「第1号被保険者」に、サラリーマンや公務員は厚生年金や共済年金に加入すると同時に「第2号被保険者」に、第2号被保険者に扶養されている配偶者は「第3号被保険者」になります。

第1号被保険者となる人は、20歳になったら忘れずに加入手続きをしましょう。

国民年金の加入手続きは、市民課または各総合支所の国民年金担当窓口で直接、手続きをしましょう。

時間に余裕がなく、窓口まで来ることができない場合は、郵送による手続きもできます。

## 毎月の保険料はいくら?

国民年金の保険料(定額)は、月額14,660円(平成21年度)です。保険料をまとめて前払いすることにより割引される前納制度もあります。

また、定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納付すると、将来、老齢基礎年金に(200円×納付月数分)が加算され支給されます。

## 口座振替が便利でお得!

口座振替は、金融機関などの窓口での現金納付に比べて便利でお得です。口座振替には、毎月の保険料が翌月末に引き落とされる翌月末振替と、毎月の保険料がその月の月末に引き落とされる当月末振替(早割)があります。早割は月額50円が割引されます。

口座振替で前納制度を利用する場合は、

## 問い合わせ先

市民課市民年金係  
各総合支所市民係

国民年金の保険料(定額)は、月額14,660円(平成21年度)です。保険料をまとめて前払いすることにより割引される前納制度もあります。

また、定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納付すると、将来、老齢基礎年金に(200円×納付月数分)が加算され支給されます。

口座振替は、金融機関などの窓口での現金納付に比べて便利でお得です。口座振替には、毎月の保険料が翌月末に引き落とされる翌月末振替と、毎月の保険料がその月の月末に引き落とされる当月末振替(早割)があります。早割は月額50円が割引されます。

20歳になり、所得が少なく保険料を納めることが困難な人については、若年者納付猶予制度や学生納付特例制度などの保険料免除制度を利用することができます。

手続きは、市民課または各総合支所の国民年金担当窓口で行ってください。

毎月14,660円は  
払えない...。そんなときはどうすればいいの?



## 若年者納付猶予制度・学生納付特例制度とは?

若年者(20歳代で学生以外)納付猶予制度と学生納付特例制度は、他の年齢層に比べ所得が少ない人が、将来、年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故などにより障がいが残ってしまった場合に、障害基礎年金を受け取ることができなくなることなどを防止するため、本人の申請により保険料の納付が猶予される制度のことです。

### ポイント①

- 若年者納付猶予制度→本人と配偶者の所得を審査
- 学生納付特例制度→本人の所得のみで審査

一般の保険料免除(全額免除・半額免除)の場合は、世帯主の所得も含めて保険料免除の対象となるか判定しますが、若年者納付猶予は本人と配偶者の所得のみ、学生納付特例は本人の所得のみで判定することになります。

### ポイント②

- 障害・遺族基礎年金を受け取ることができます。
- 納付猶予や納付特例期間中に、ケガや病気で障が

いや死亡といった不慮の事態が発生した場合、障がいの状態に応じて障害基礎年金が、遺族(妻と子)の人は遺族基礎年金を受けることができます。

※障がいや死亡といった事故が発生するまでの国民年金の加入期間の3分の2以上の期間について、保険料を納付、免除または猶予されていること、もしくは事故の直前の1年間に保険料の未納がないことが必要です。

### 猶予期間などの年金はどうなるの?

- 若年者納付猶予・学生納付特例を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。
- そこで、これらの期間の保険料は、10年以内であれば後で古い期間から順に納付していただけるようになっています(追納)。
- 追納する場合の保険料額は、猶予などを受けた年度から起算して、3年目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた期間の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

## TOPICS

### 岩本巻天神の棕の木の周辺環境が整備されました

岩本区による、菊池市指定天然記念物「岩本巻天神の棕の木」の周辺環境整備事業が完了し、11月15日(日)に落成式典が行われました。

「岩本巻天神の棕の木」は、古くから岩本区を見守り続けてきた神木で、豊作祈願のしめ縄を巻きつけることから「巻天神」と呼ばれています。樹齢600年~800年とも言われる老木ですが、その樹勢はいまだ旺盛です。棕の木の成長により周囲の玉垣が幹に押し寄せ歪んでしまい危険が生じたため、市の助成を受けて玉垣を改修し、併せて樹木の生育環境整備と景観整備を実施したものです。

式典では岩根昭洋区長が、「これからも区に伝わる『おてじんさん』を大切に守っていきましょう」と挨拶されました。



落成式典の様子

### 「第5回夫婦の手紙・絵手紙コンクール」の入賞者決定!

11月22日(日)

菊池市が募集した「第5回夫婦の手紙・絵手紙コンクール」の入賞者が決まり、「いい夫婦の日」の11月22日(日)に、菊池夢美術館で表彰式が行われました。

菊池市は、徳富蘆花の妻愛子さんの故郷であり、地名の「隈府(ワイフ)」と英語の「wife(ワイフ=妻)」との語呂合わせ、さらに菊池温泉が「美肌の湯・化粧の湯」とも呼ばれ女性に人気があることから「おしどり夫婦の里」、「妻(女性)を大切にすまち」としてのイメージづくりに取り組んでいます。その一環として、平成17年からこのコンクールをはじめ、県内はもとより、九州各県、中国地方、遠くは関東から、手紙の部に63点、絵手紙の部に275点の応募がありました。

当日は、夫婦の手紙大賞の馬場博夫さんをはじめ、34人の入賞者に賞状と副賞が贈られ、受賞者を代表して、馬場さんが「君と結婚して」と題した作品を朗読すると、馬場さんの妻に対するおもいが伝わり、会場からは、馬場さんご夫妻に大きな拍手が送られました。



夫婦の手紙大賞に選ばれた馬場博夫さん(中央)と奥さん(右)



最優秀賞(絵手紙部門)に選ばれた森川浩行さんの作品



夫婦の手紙大賞に選ばれた馬場さんの作品「君と結婚して」



# 歯ッピーキッズ

3歳児健診時  
「むし歯なし」の子



11月12日(木)に泗水会場で、27日(金)に菊池会場で、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

## 泗水会場

- 井本剣太郎 (◎ 久米一)
- 徳永陽花 (◎ 富の原西)
- 橋本拓空 (◎ 上高江)
- 橋本吏功 (◎ 上高江)
- 林夏実 (◎ 富の原一)
- 堀七々香 (◎ 富の原一)
- 丸山慈温 (◎ 富の原西)
- 宮川友希 (◎ 富の原北)
- 武藤大輝 (◎ 久米二)
- 吉村勝太 (◎ 永)

## 菊池会場

- 内田颯 (◎ 東正観寺)
- 田中翔大 (◎ 北宮)
- 仲間佳那 (◎ 藤田)
- 橋本蘭奈 (◎ 野間口)
- 平井ももか (◎ 雪野)
- 松岡とも (◎ 西正観寺)
- 井泰志朗 (◎ 立石)
- 井上美海 (◎ 高野瀬)
- 宮川空良 (◎ 甲森北)
- 泉優杏 (◎ 高野瀬)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。  
今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

新年を迎え、ウォーキングや水泳、自転車こぎなど本格的に運動を始める人は、無理のない範囲でしましょう。がんばりすぎは身体トラブルにつながる

### ① 運動を始める際の注意

④ 人に頼まず自分で動く  
寒くなると、ちょっとした事でも動くのがおっくうになり、「あれとつて、これあつちによつてぎて」など頼んでいませんか。自分で動いて、活動量を少しでも増やしましょう。

### ③ 水分をとりましょう

寒い時期でも、体重の3%の水分が失われると体温調節が不十分になり、活動が低下します。運動前に、コップ1杯の水を飲むのが効果的です。

② 準備運動と整理体操をしっかり  
運動によるケガや病気の予防、疲労を残さないためにも、運動の始めと終わりにはストレッチ体操をしましょう。

① やりすぎに注意しましょう  
適度な運動は、心身をリフレッシュさせ、免疫機能を高めめますが、やりすぎると逆に免疫機能を下げ、体を壊してしまいます。

### ④ 起床直後や空腹時、食事の直後の運動は控えましょう

心臓に強い負担がかかったり、低血糖でめまいや意識低下の恐れがあります。

(参考)  
100kcalを消費するために  
必要な時間の目安 (体重60kgの人)

種類	時間
軽い散歩	30分前後
軽い体操	30分前後
ウォーキング(速歩)	25分前後
自転車(平地)	20分前後
ゴルフ	20分前後
ジョギング(強い)	10分前後
自転車(坂道)	10分前後
テニス	10分前後
水泳(クロール)	5分前後

※ 100kcalはバナナ(中)1本、温州みかん(中)2個に相当します。  
※ 体調にあわせてマイペースで楽しく体を動かしましょう。

# 寒い時期だからこそ 元気に体を動かそう

年末年始は行事が多く、つい食べ過ぎてしまう時期です。おいしく食べられることは健康の証。しかし、食べ過ぎが続いてしまうと、気づかないうちにお腹がぼっこり。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の道を進んでしまいます。食事の調整だけでは、難しいので、適度な運動を生活に取り入れましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

## 日々の生活の中で「運動量」を増やす

運動にはこんな効果があります。  
・筋肉の運動により、筋肉がポンプの役割をして血液の循環が良くなる。  
・内分泌系を刺激して、やる気をつかさどるホルモンの分泌を促す。  
・骨を丈夫にし、筋肉の質の低下を防ぐ。  
・心肺機能を高め、息切れしなくなる。  
・肥満を解消できる。  
・生活習慣病の(高血糖、高脂血症、高血圧など)の予防や治療に有効。  
・体の調子が良くなり風邪を引きにくくなる。  
・肩こりがなくなり、体が軽く感じ、疲れにくくなる。  
・ストレッチの解消になる。  
・適度な運動は体に良いことは知っているけど時間が無い、一人では恥ずかしいなどの理由でできない人やいざ始めても継続できない人が多いようです。  
運動を難しく考えないで、日々の生活の中で運動量を増やすように考えてみませんか。  
① 意識して歩く機会を増やす  
・買い物など車で外出する時は、少し遠くの駐車場に止めたり、エレベーターやエスカレーターは利用せずに階段を利用してはいかがでしょうか。

## ③ 5分間でも筋肉トレーニング



・お昼の休憩時間や帰宅後に、ウォーキングや職場の建物の階段上りも良いですよ。  
・歩く時は歩幅を広く、大きく手を振ってスピーディーに歩きましょう。  
・運動の効果を上げるためには、「ややきつい」と思うレベルまでスピードを上げます。  
・いつもより少し速いペース  
・少し息がはずむが笑顔が保てる  
・5分程度で汗ばむくらい  
② 家事でも動作を大きくして運動量アップ  
・ぞうきがけや窓拭き、風呂そうじ、洗濯物干しなど家事も意識して、体を大きく動かせば、運動量が増えます。  
バスや電車の待ち時間など立っている



## 新着・お薦め図書情報

### 泗水図書館

**円朝の女** 松井今朝子 著  
 江戸から明治へ。時代の節目に現われた名人・三遊亭円朝。「牡丹燈籠」「真景累ヶ淵」などの怪談断をはじめ数々の創作落語を残し近代落語の祖と称された。歴史の転換期に生きた時代の寵児とその男を愛した5人の女たちの物語。

**阿修羅** 玄侑宗久 著  
 原因不明の妻の異変に悩む夫・知彦。医師の診断は「多重人格-解離性同一性障害」というものだった。心の異常に悩む妻「美佐子」、奔放な女「友美」、人なつっこい「絵里」という3つの人格を阿修羅像になぞって描いていく……。日本でも増えつつあるという心の病をテーマにした渾身の作。

**誰かと暮らすということ** 伊藤たかみ 著  
 うまく相手に気持ちを伝えられない男女、倒産寸前の店を抱える夫婦、離婚後ひとり暮らしを始めた女性……。当たり前前の幸せを求めれば求めるほどもどかしく手が届かない。ひとつの町を舞台にそこで交差してはすれ違う人々を描いた心温まる物語。

**マブイの往来** 津田睦美 著  
 「マブイ」とは沖縄の言葉で魂のこと。ニューカレドニアに渡った日系人たちは、太平洋戦争が始まると島外追放となり、家族と離ればなれになった。沖縄移民の手帖に残されたフランス語の恋文が、引き裂かれた家族と戦争の記憶を呼び戻す。戦争に翻弄された日系家族の姿を紹介したノンフィクション。

**レックス -母と自閉症の息子、ふたりの人生を変えた音楽-** キャスリーン・ルイス 著  
 自閉症で全盲という重いハンディを持って生まれた息子の子育ては困難を極めたが、母はあきらめなかった。障がいを持つ子どもとその母親の、絶望から奇蹟への道のりを描いたノンフィクション。

**アルコール依存の人はなぜ 大事なときに飲んでしまうのか** 仮屋暢聡 著  
 私たちの周りには“隠れアルコール依存”に陥っている人々が相当数いるという。一見そのように見えない「前期」と、問題のあることが明らかな「後期」に分け、その時期の特徴、進行する理由、依存かも？と感じた時の対処法や脱する方法を説明した一冊。

**福の神になった少年** 丘 修三 作  
 江戸末期、仙台の町に「しろばか」と呼ばれる知的障がいのある少年がいた。本名は芳賀四郎。毎日ふらふら歩いては、気に入った店で手伝いをしたり、騒動を起こしたりしていた。ある日、四郎が立ち寄った店は繁盛するという噂が広まり……。現在でも「福の神」と呼ばれ親しまれている仙台四郎の物語。

**ふしぎなしろねずみ** ユン ミスク 絵  
 チャン チョルムン 文  
 昼寝をしているおじいさんの鼻の穴を出たり入ったりする白ねずみ。やがて、外へ出た白ねずみの後をおばあさんはついていく。おじいさんはその一部始終を夢の中で見ていて……。おじいさんとおばあさんの平凡な日々のなかにおこった思いがけない幸運！韓国の昔話絵本。

### 中央公民館図書室

**左京区七夕通東入ル** 瀧羽麻子 著  
 学生生活も4年目になった主人公の花。失恋の痛手から、恋をすることに憶病になっていた。しかし、思いがけないきっかけで出会った少し変わった青年・龍彦に、花はどうしようもなく惹かれていった。京都を舞台にした爽やかな青春小説。

**BABIES** 内山晟 写真・監修/PANA通信社 写真  
 40年ほど動物の写真を撮り続けた監修者による、イヌ・ネコなどの身近な動物からオオカミ・アザラシ・アリクイなどのあまり見ることのできない野生動物までさまざまな動物の子どもの写真集。無邪気に遊ぶ姿や野生ならではの凄みを感じることができる1冊。

**そらいろのたね** 中川李枝子 作/大村百合子 絵  
 ゆうじは、きつねと「もけいひこうき」と「そらいろのたね」を交換しました。家に帰ったゆうじは、さっそくたねをうめました。次の日の朝、たねをうめた場所には、そらいろのいえが出てきていました。少しずついえは大きくなっていき……。 (打出文庫)

**健康になる九州の山歩き** 斉藤藤司 著  
 初心者でも比較的安心に登れる九州の代表的な62山・98コースを紹介。コースごとに地図、難易度、参考タイム、交通アクセス、立ち寄り湯など、最新の情報掲載。なぜ山歩きが健康に良いのかもデータ満載で解説される。これから山歩きを始めたい人へ。

**逃亡者** 折原 一 著  
 夫の暴力に悩む智恵子は、知り合いの女性に持ちかけられた交換殺人に乗ってしまい、知人の夫を殺した罪で逮捕される。だが、警察の不手際で脱走に成功。顔を変え、身分を偽り、日本全国を逃亡し続ける。追い続ける夫、そして警察の執念。時効の壁は15年。寸前に解き明かされる驚愕の事実には読者は前ページへと引き戻される。

**旭志公民館図書室**  
**武王の門 上・下** 北方謙三 著  
 南北朝の時代、後醍醐天皇の皇子懐良親王は征西将軍として九州に赴き、肥後の菊池武光と手を結び九州統一を目指した。後醍醐天皇の皇子という宿命にしばられながら懐良親王が求めた夢とは。南北朝動乱期の九州を舞台に繰り広げられる南朝側と北朝側の武士たちの生きざまを描いた時代小説。

**かようびのよる** デヴィッド・ウィーズナー 著  
 ある火曜日の夜、池からカエルが飛び出して、街の色々な場所に現れました。ハスの葉に乗って空飛ぶカエルたちは、部屋に、農場に、時計塔に……。文字はほとんど無く、まるで映画をみているような鮮やかな画面の中で、一匹一匹見た目も表情も違うカエルたちが大活躍します。細かく描かれた絵が隅から隅まで楽しい1冊です。

## 私の推薦 おこりじぞう



前田真人くん (泗水小3年)

せんぞうは、人をきずつけ、人を悲しませます。ある日、げんしばくだんが落とされ、広島の人びとは、にげまわりました。にげまわった女の子の洋服はやぶれ、ぼろきれをまとったようでした。気をうしないそうになりながら、おじぞうさんの顔を見たら、お母さんに見えました。「母ちゃん。」と、力をふりしほり、近づいていきました。「母ちゃん、水がほしいよ。」と、言いつづけ、その声は、しだいに弱くなっていきました。すると、お

●紹介者随時募集中  
 「私の推薦」で、「お気に入りの本」を紹介してみませんか。自薦・他薦は問いません。詳しくは、各図書室・図書館まで。

## 山口勇子 原作/四国五郎 絵

じぞうさんの顔は、だんだんこわい顔になり、口は、まいちもんじにむすばれ、目はいっばいに開かれ、まるで、におうのようになり、目から、ぼたぼたと、なみだが出て、女の子の口に、とびこんでいきました。女の子はそのなみだの水をのんで、にっこりわらって、死んでしまいました。その後、おじぞうさんも、こわれてしまいました。この話を読んで、せんぞうはいけないなと、思いました。

## 耳より情報

平成21年度おはなし講座  
**藤田浩子さんに学ぶ～おはなし・手あそび・昔話の世界～**

とき 1月30日(土) 午後2時～  
 参加費 500円  
 申込方法 事前申込が必要です。直接申し込むか、電話で申し込んでください。定員(50人)になり次第締め切ります。

「おはなしおばさん」として全国を飛び回っている藤田さんの手あそびや楽しいお話などを子育てや幼児教育にかかわる人、読み聞かせボランティアなど、多くの人に聞いてほしい講座です。詳しい内容は泗水図書館へお問い合わせください。(泗水図書館)

**お楽しみ会**  
 1月17日(日) 午後2時からのお楽しみ会は「かるたであそぼう！」です。ぜひ参加してください。(泗水図書館)

**ルイス・キャロル生まれる**  
 「ふしぎの国のアリス」や「鏡の国のアリス」を書いた、ルイス・キャロルは、有名な作家であり、数学者でした。キャロルは、1832年1月27日、イギリスのチェシャー州で牧師の子どもとして生まれ、オックスフォード大学を卒業した後、大学の数学の講師になりました。本名は、チャールズ・ラトウィッジ・ドジスンと言います。1865年、ルイス・キャロルのペンネームで「ふしぎの国のアリス」を発表し、一躍有名になりました。図書室にも所蔵していますので、キャロルの描いた不思議な国の物語をこの機会に読んでみませんか？ (菊池市中央公民館図書室)

1月の予定		中央公民館 図書室	七城公民館 図書室	旭志公民館 図書室	泗水図書館
1	金	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
2	土	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
3	日	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
4	月				休館日
5	火				
6	水				
7	木				
8	金				
9	土			閉室日	ボランティアのおはなしかい 11:00～
10	日	閉室日	閉室日	閉室日	
11	月	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
12	火				
13	水				
14	木				
15	金	閉室日			
16	土			閉室日	古典を楽しむ会 14:00～
17	日	閉室日	閉室日	閉室日	おたのしみ会 14:00～
18	月				休館日
19	火				
20	水				
21	木				
22	金				おはなしの部屋 11:00～
23	土	きくちおはなしのもり おはなしかい 10:30～		閉室日	ボランティアのおはなしかい 11:00～
24	日	閉室日	閉室日	閉室日	
25	月				休館日
26	火				
27	水				
28	木				
29	金				
30	土			閉室日	
31	日	閉室日	閉室日	閉室日	休館日



菊池短歌会

11月詠草

八十路余の齢を重ね満月を仰ぐもかなし杳かなる春秋
秋彼岸過ぐれば二感は研がれつつ遠き松籟はるか草の香
怒留湯健容
秋冷の下弦極まる月光よもはや日の出に溶けゆくごとし
村上さき江
秒針の摩れ違ふ時幽かなるためらひあれど長針乱れず
山下菊代
木犀の香り漂ふ庭に佇ち友との確執空に放たむ
山代静子
姉もなく久能街道駿河湾我がふるさとはもう遠くなる
余語やす子
白光を点すがに咲くトランペット起床喇叭の鳴り出づること
岩木妙子
青空に張る電線に作業するマリオネットの様な電工
岩永典子
阿蘇高原の芒は銀に光りつつ風のタクトはいまアンダンテ
氏岡百枝
いつの世に建ちしか古びし楼門を映して井手の流れ澄みたる
梅田昭子

万句の里俳句会

11月句会

秋蝶の草木の色にまぎれるし
初時雨記憶のひとつよみがえり
吉井綾子
ほろと翔びほろと傾く冬の蝶
丸山美代子
火の国の火の山越えて神の旅
岩木敬治
一病を庇ひつゝ菊咲かせたり
打出 貞
大鷹の弧をえがきつゝ舞ひ降りぬ
野中公枝
青空を挽ぎとる如く柿を挽ぐ
隈部輝子
風誘ひ風に誘はる落葉降る
田島房子
登り来て大師縁の大紅葉
加藤妙子
水音を包み込みたる紅葉山
北村妙子
鳥来ませ残しておきし木守柿
平山邦子
海鳴りに眠れぬ一夜冬の旅
宮本雅子

肥後狂句桜会

11月例会

静かに 半開きさす見舞い客
辻 弘喜
冷え込んで のれんな肩で潜らした
田中孝幸
惚れちゃった 彼女とならば共白髪
高木房恵
正念場 恋は試験が済んでから
窪田明德
お金持ち 値段も見ずに買いおらす
藤野清子
草食系 彼女の手より美しか
光堀善教
どうなるの 夫婦仲良く認知症
狩野本六

せせらぎ俳句会

11月例会

秋深みすごきししそ穂の手に染みて匂いかぎ
矢野悦子
つつほころび繕う
新米と野菜、梨柿詰め詰むる田舎の秋を意の向くままに
高藤タツノ
完うされし天寿は清し紅葉散る
藤本邦浩
残されし句碑に散り敷く銀杏黄葉
内村泊虹
小春日に百一歳の師は逝きぬ
藤本アツ子
逝きし師の慰霊に供ふ菊一枝
服部静子
逝く秋や身罷り給ふ師を嘆き
寺本和子
小鉢で着崩れ直す菊師かな
五丁義昭
辞書も古り我れも老ひけり秋深む
村山教恵
朝露に光る葉今日も寒いねと
(高一)渡辺大寿
背伸びしてそれでもみかんまだ取れず
(高一)渡辺一史

肥後狂句水笑会

11月例会

つつ掛けで 側溝またぎひん脱げた
御手洗三代
つつ掛けで 追っかけて来たお弁当
吉岡三水

七城短歌会

11月詠草

冷え込んで 三毛も加勢する炬燵番
神尾迫水
冷え込んで もはや喧嘩もできぬ仲
続 義昭
たまがった まじりけ無しの七人目
井手水光
交通安全 青になるまで待たんかい
平井紅彩
気にするな なったごつしかならん娑婆
中島五女
気にするな ちくわで小言聞き流せ
宮上美由
つつ掛けで 飲み屋かよいも寒なった
柏原乗仏
冷え込んで し瓶のスペア置いとらす
山隈好茶
紅白の山茶花咲けば佳き事のあるよなおもひ
心躍らす
斉藤芳子
澄みわたる朝の天空ふり仰ぐ山路登れば小鳥
松岡みちえ
囀る
幼日は馳走の一つゆ干し柿を今の子どもら口にも入れぬ
池田カツ子
挽ぎたてのたちわけ戴き漬けしなに日付を記
木下陽子
せり食べ頃待つのみ
羽音立て隣家に群れ来し何鳥か鳴き声交わし
吉間充子
柿の実つつく

泗水短歌会

11月詠草

子ら送り音なき庭に秋の風人には人に木には木の風
長尾はるみ
花ミズキの紅葉落葉が芝庭に濃きもうすきも夕陽に映ゆる
中山定子
こつん、こつん杖の音重く試歩の道猫のピーコが後につきくる
平嶋きくえ
街の灯が点るがごとく濃緑にさわ成る柚子の黄が発光する
大島さと
菓とうべの田んぼなつかし熟れ稲にふれも見もせぬ今日日の稲収納
増田久美子
鴨遊ぶ朝の町川中州より教師囲める子等の声湧く
吉安永子
富有柿たった五ツが色づきぬ今年裏年役目を果たす
福原美智子

旭志文芸俳句会

11月詠草

続きたる炎天案じ里芋の株掘り起せば拳大あまた
緒方寛子
そよ風にさえ揺るるなり一群の真白く咲きしトランペットの花
岩津涼子
マイナスイオンの効果を見つつ浸りいる明日への命分からぬままに
村上幾雄
庭畑で浮かびし歌の下の句を風が攫いぬ吹き戻し待つ
岩崎照代
松くけりややに飽ききて憩う時隣の貴婦人蒸しパン持ち来し
佐々重弘

おわびと訂正

おわびと訂正
広報きくち12月号短歌会で紹介した名前に誤りがありました。正しくは次のとおりです。

誤 山代 雅子 誤 宮本 雅子
正 山城 雅子 正 宮本 淑子
おわびして訂正します。



# おしらせ

## Information

ご存知ですか  
母子保健推進員

菊池市では、健やかな子どもを育てることができるよう地域で支援していくために43人の母子保健推進員が市より委嘱を受け活動しています。

主な活動は、妊婦さんや乳幼児期の子どもがいる家庭を訪問し、市からの連絡を伝えたり、相談を聞いたりしています。また、乳幼児健診時の協力も行っていきます。

現在、むし歯予防を重点活動として取り組んでいます。活動の合言葉は「食べたなら磨く歯、歯シュー」Kibo。

丈夫な歯は、体全体の健康を支えてくれます。乳幼児期から、むし歯を予防し歯の健康を保ちましょう。

夜、寝る前は、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。生活のリズムを整え、健康的な食生活を送りましょう。

※訪問の際には「菊池市母子保健推進員之証」を携帯しています。また、秘密は堅く守ります。

問い合わせ先  
健康推進課健康推進係

### 新型インフルエンザへの対応

熊本県内においても新型インフルエンザの流行が続いており、これからの流行の拡大が予想されます。現在、重症化が懸念される「優先接種者」の人たちの新型インフルエンザワクチン接種が開始されていますが、予防が基本です。

引き続き咳エチケットやこまめな手洗い、うがいなど、感染予防に努めてください。また、日ごろから十分な睡眠と栄養を心がけましょう。

インフルエンザの診療は、原則として全ての医療機関で行っていただけます。

まず、電話で、かかりつけ医

や最寄りの医療機関に連絡し、受付時間などの指示を受けてください。なお、救急医療体制を維持するため、できる限り診療時間内の受診をお願いします。

※かかりつけ医がない人や受診する医療機関が分からない人は、インフルエンザ発熱相談センターで最寄りの医療機関を紹介いたします。

医療機関でインフルエンザと診断された場合は、できる限り自宅療養して、外出を自粛するなど感染拡大防止に努めましょう。

新型インフルエンザワクチン接種費用の助成などについては、広報きくち12月号19ページをご覧ください。

問い合わせ先

インフルエンザ発熱相談センター

菊池保健所

☎(25) 4155

その他の新型インフルエンザについて

熊本県健康危機管理課

☎096(333)2240



### 景色の見える食卓づくり 推進シンポジウム

in きくち

食育に興味がある人、是非ご参加ください。

とき 1月23日(土)

開場 午前10時

ところ 菊池市文化会館、中央公民館、JA菊池中央支所

内容

- ・基調講演「地域と学校でつくる食と農の教育」
- ・奈須正裕さん(上智大学総合人間科学部教授)
- ・パネルディスカッション「生きる力を育む食農教育をどう進めるか」
- ・分科会

### 健康情報

1月の健康情報 ☎096(385)3300 (24時間)

- 月：加齢黄斑変性症とは
- 火：熊本の高齢者の孤独死の実態
- 水：こむらがり(からすまがり)
- 木：神経をとった歯が、なぜ痛むのでしょうか
- 金：くも膜下出血
- 土/日：熊本の救急医療について

・菊池産の旬の食材を使用した郷土料理の昼食  
参加費 500円  
インフルエンザ予防のため、マスク着用をお願いします。  
問い合わせ先  
JA菊池総務部(東)  
☎(23) 3500

### 献血のご協力をお願いします

とき 1月14日(木)  
午前9時30分～正午  
ところ 七城多目的研修センター  
内容 400ml 献血

とき 1月26日(火)  
午前9時30分～午前11時、  
正午～午後4時  
ところ 菊池市役所正面玄関前  
内容 400ml 献血

現在、400ml 献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明証による本人確認をお願いしています。趣旨をご理解の上、協力をお願いします。また、献血カードを持っている人は持参してください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

## 介護保険要介護認定高齢者の障害者控除・おむつ代医療費控除

介護保険制度で要介護に認定された高齢者の人などが、所得税の確定申告や市県民税の申告の際に、税控除を受けるための証明書を発行します。

障害者控除

現在、介護保険法に基づく要介護認定(1～5)を受けた65歳以上で、認定調査などにより対応表の「日常生活自立判定基準」に該当する人。

なお、身体障害者手帳1～6級、精神障害者保険手帳1～3級などの認証を持っている人は手続きの必要はありません。

申請方法 生きがい推進課または各総合支所民生課にある障害者控除対象者認定申請書に記入し、押印して提出してください。

所得税の障害者控除 納税者自身または控除対象配偶者や扶養親族が所得税上の障がい者に当てる場合は、一定の金額の所得控除を受けることができます。控除できる金額は障がい者1人につき27万円です。

また、特別障害者(1級・2級)に該当する場合は40万円になります。

住民税の障害者控除 所得税と同じ条件で次のとおり控除されます。

障がい者1人について26万円。また、特別障害(1級・2級)に該当する場合は30万円です。合計所得が125万円以下の人は、住民税が課税されません。

おむつ代の医療費控除

要介護に認定された、おむつ代の医療費控除を受けるのが2

### 対応表

区分	障がい区分	認定調査結果(認知性度)		認定調査結果(寝たきり度)	
		III a	III b	B 1	B 2
障害者	知的障害者(軽・中度)	III a	III b	B 1	B 2
特別障害者	知的障害者(重度)	IV	M	C 1	C 2

※表中の判断基準は、障害老人の日常生活自立度判定基準、認知症である老人の日常生活自立度判定基準に基づきます。

問い合わせ先

生きがい推進課介護保険係

いきすに座ってできる

きくちゃん体操

ー筋力トレーニングー

この筋力トレーニングは、筋肉を痛めにくく、少ない回数で筋力アップができます。3秒間を1回行います。必ず大きな声で数え、自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。

### 菊池市内無形民俗文化芸能行事を「賢くたれろー」

菊池市内には囃子や神楽、獅子舞、太鼓などの民俗芸能が数多く保存伝承されています。その中から、今回は六川夜神楽を紹介いたします。地域に伝わる神楽をぜひご覧ください。

六川夜神楽(班蛇口・六川)

十座から構成される六川夜神楽は「鬼神の舞」が最も有名ですが、その鬼神の持つ御幣の紙片は1年間のお守りとされています。近年は特に若手の育成に取り組み、また龍門小学校と連携して神楽の指導をするなど、後継者の下地づくりも始め



られています。

〇六川菅原神社奉納

とき 1月5日(火)

午後6時30分ごろ

ところ 六川菅原神社

問い合わせ先 生涯学習課文化振興係

効果のある筋肉

背中とお腹の筋肉

効果 腰痛の予防と軽減につながります。

・背中力がつきます。

・腰が曲がるのを予防します。

・姿勢が良くなります。

注意点

・椅子を両手でしっかりとつかみます。

・首はぞりさないようにします。

「いきすに座ってできるきくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

問い合わせ先

生きがい推進課包括支援係



椅子を両手でつかみ、背中で背もたれを押しします。

1月10日は

110番の日

皆さんから寄せられる110番通報は、事件・事故の早期解決に大きな役割を果たしています。110番は、緊急時の通報用です。

相談や緊急でない電話は、菊池警察署へお願いします。

問い合わせ先 菊池警察署

☎(24) 0110





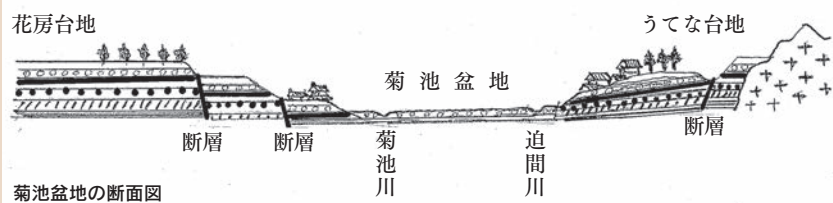
### 花房台地の地層

#### 花房台地の地層

花房台地の地層の標準的な層なり具合から判断すると、花房台地の「こぶし大の砂礫層」までは、湖水の中にあつたのです。その後の赤ボク、黒ボクの時代になると水の影響をうけていません。A.T始良火山灰やA.H.A力ホヤ喜界火山灰の年代は分っているのに、等間隔で火山灰が堆積したと仮定すると、水の影響から離れて何年たったか計算できません。

私の計算ですと台地上に水が無くなって約4万年経過しています。つまり、花房台地の大活断層が起きて4万年経過していることとなります。菊池盆地北部の台（つてな）台地は、4万年前までは花房台地と一続きで、追間川や菊池川の水が花房台地の上を流れていたと考えられます。実際に花房台地の最上部の砂礫層の中に追間川の砂礫が認められます。花房台地の大活断層で菊池盆地地面がずれ落ちたので、湖水は盆地内だけに留まりました。

その後は、先土器時代、縄文



菊池盆地の断面図

### 人権同和教育シリーズ⑤

#### 追水小学校2年

田中まこと

oversized oversized

わたしのお母さんは、グループホームではたらいっています。グループホームのおばあちゃんのおへやをそうじしたり、たのまれたものの買いものをしたりねている人をおこしたりするそうです。また、きつそうな時は一人ひとりのおへやにつれて行って、ベットにねせるそうです。ドスンといたらいけないので、せ中をささえて、ゆっくりすわらせたり、ねせたりするそうです。

oversized oversized

oversized oversized

oversized oversized

oversized oversized

### わいふ一番館だより

問い合わせ先 わいふ一番館 ☎(24) 6630

#### 古典の世界より

松本隆子  
期間：1月19日(火)～1月31日(日)  
いにしへの時代より受け継がれてきた書道、能楽、茶道のなかより、書を現代にいきづく様式として表わしてみました。



## 菊池夢美術館情報

問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎(23) 1155

### 菊池郡市退職校長会文化展

期間：1月4日(月)～1月10日(日)

### きくち・絆(ハート)展 きくち圏域の障がい者作品展示会

期間：1月13日(水)～2月9日(火)

菊池圏域の養護学校、福祉施設、福祉事業の人たちの作品です。

ここに響く作品をぜひご覧ください。

6月までの展示を受け付けています。  
お気軽にお尋ねください。

開館時間  
午前9時～午後5時30分



## 自分らしい生き方応援します!

問い合わせ先 男女共同参画推進室

### 男女共同参画社会づくり地域リーダー育成国内派遣研修に参加して

研修先の「国立女性教育会館」では、神田理事長より「この30年の歴史が、女性の社会参画の歴史である。男女が状況判断力、現状洞察力、未来を目指す力。それも地域を抱き込み共に進むことが大切」との講話。

また「女性の仕事と未来館」では、女性が元気になると社会が元気になる。男女共同参画は元気の素であるとの話に感銘した。

他に大田区男女共同参画センター、東松山ネットワークとの交流など豊富な研修となった。

今回の研修受講により、これからの男女共同参画とは自分の住んでいるまちを素敵にしていきたいという思いであると感じた。また皆で力を出し合えば実現可能であるという希望も見つけ出すことができた。

研修後に自ら市民活動のために立ち上げた、NPO法人の活動についても男女共同参画の視点を持ち丁寧に関わっていきたいと思う。

安武 壽美

### 原宿カウンセリングセンター所長(臨床心理士) 信田さよ子さんの講演会

心配し、ケアし、フォローすることが親子の愛情?いつまでも親離れ・子離れできない親子関係! 「共存依存」という言葉を手掛かりに信田さんの語りを通して、豊かな親子やお互いを思いやる関係を考えてみませんか?

とき 1月31日(日) 午後2時～午後4時

ところ 熊本市総合女性センター多目的ホール

入場料 前売り 1,000円 当日 1,300円

問い合わせ・申込先

NPO法人ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本

☎096(381)8831



### 熊本県立農業大学校 平成22年度新規就職支援 研修生募集

熊本県立農業大学校では、県内において、本格的な就職を目指す人を対象とした実践講座、就職を検討している人を対象とした就職予備講座を開講します。

#### 実践講座

募集期間 1月25日(月)～2月12日(金)

#### 就職予備講座

募集期間 4月12日(月)～12月10日(金)

研修期間 6月23日(水)、9月15日(水)、11月17日(水)のいずれか(一人1回)

#### 共通事項

応募方法 受講願書に必要事項を記入し、郵送または持参してください。受講願書は、熊本県立農業大学校のホームページからダウンロードするか、希望者には送付します。

#### 受講料

無料(ただし、教科書、資料代などは受講生の実費負担)

#### 問い合わせ・申込先

熊本県立農業大学校(研修部)  
☎096(248)1188  
F061-11113  
合志市栄38005



# 市有財産を一般競争入札により公売します

市有財産を公売します。一般競争入札に参加するためには、参加申し込みが必要です。

## ●売払い物件

### 1号物件（戸城市有地）

宅地（菊池市原字迫2902番4）  
面積 1,296.14㎡  
最低売却予定価格 4,280,000円

### 2号物件（住吉市有地）

宅地（菊池市泗水町住吉新屋敷2274番3）  
面積 621.13㎡  
最低売却予定価格 5,470,000円

## 車両物件

車種 三菱 ローザ  
（マイクローバス）  
型式 U-BE449F  
排気量 3,900cc  
初年度登録年月 平成4年10月  
車検有効期間 車検なし  
走行キロ数 141,066km  
（平成21年11月11日現在）

仕様 5MT、29人乗り、バックモニター・車載型テレビ付き  
最低売却価格 100,000円（消費税込）  
車体色 ツートンカラー、赤ラインや模様あり

## ●入札参加受付期間

土 1月5日（火）～1月29日（金）午前8時30分～午後5時15分

車 1月5日（火）～1月21日（木）午前8時30分～午後5時15分

※土曜、日曜、祝祭日を除く

受付場所 財政課管財係

●現地説明会（土地）

1号物件（戸城市有地）

1月21日（木）

午前10時～午前11時

2号物件（住吉市有地）

1月21日（木）

午後2時～午後3時

●売払い物件の公開（車両）

とき 1月22日（金）

午前10時～午後3時

●入札・開札

土地 菊池市役所東側駐車場

とき 2月10日（水）午前10時

とき 市役所3階大会議室

●共通事項

申込方法

市有財産（車両）公売一般競争入札参加申込書に必要事項を記入・押印して、受付期間内に提出してください。

参加申込書を郵送する場合は、受付期間内に必着。メールでの受け付けはできません。

入札参加者は、参加申込書と一緒に、法人にあつては法人登記簿謄本、個人にあつては本籍地の市区町村長などの発行する身分証明書の添付が必要です。

参加資格の承認 市有財産（土地）公売一般競争入札参加申込書を提出した人には、入札日前までに参加資格の有無について申込者宛てに通知します。

参加資格 次の項目に該当しないこと。  
・契約を締結する能力を有しない者（未成年者など）  
・破産者で復権を得ない者  
・その他地方自治法施行令167条の4第2項該当者

その他 受付期限までに市有財産公売一般競争入札参加申込書の提出がなかった人は、入札に参加できませんのでご注意ください。また、各種要件がありまますので、参加申込時に説明します。

問い合わせ先 財政課管財係

# 平成22年度（平成21年中）の収入分の市県民税申告（確定申告）

問い合わせ先 税務課市民税係

市県民税は、前年（平成21年1月～12月）の所得に基づき計算され、市と県に納める税金です。平成22年度の市県民税申告（確定申告）を、次の日程で計画しています。もれなく申告されますようお願いいたします。

## 期間

2月8日（月）～2月10日（水）

## とき

午前9時～午前11時  
午後1時～午後4時

## ところ

菊池市役所1階小会議室

※この期間は、本庁のみの申告受付となります。

## 対象者

年金収入148万円以上の人が該当となります。

※該当者の中には、別途通知します。

## 申告に必要な物

印かん、年金源泉徴収票、生命保険料・損害保険料の控除証明書、社会保険料控除証明書（国民健康保険や国民年金保険料など）、そのほか申告に必要な書類

※医療費控除を受ける場合は、

領収書などを添付し、合計金額を計算して持参してください。

## その他

対象者以外の人の申告期間は、2月16日（火）～3月15日（月）です。

今年、菊池市全域において地区割りをしていません。期間後半は混雑が予想されるため、早めに申告を済ませられますようお願いいたします。

## 申告をしなかった場合

申告をしなかった（世帯）場合、次のようなことが起こる可能性がありますので、ご注意ください。

- ・国民健康保険税の軽減措置の適用が受けられません。
- ・高額医療費の払い戻し額が少なくなる可能性があります。
- ・70歳以上の医療費負担で低所得者1の判定を受けられない場合があります。
- ・所得証明書や課税証明書などの発行ができなくなります。

## 申告をしなくてもよい人

勤務先から給与支払報告書が菊池市に提出され、他に所得

のない人

税務署に所得税の申告をする人（税務署で確定申告をされる人）

65歳以上の国民年金などの公的年金のみの受給者で、かつその支給額が年間148万円以下の人。ただし、営業・農業・不動産（小作料を含む）、そのほかの所得のある人は除きます。

●広報きくち2月号で「市県民税申告のしおり」を掲載します。

## 法定調書の提出は2月1日（月）まで

給料、報酬、不動産の使用料などを支払った場合には、支払先の住所、氏名、支払金額などを記載した源泉徴収票や支払調書など（総称して「法定調書」といいます。）を税務署に提出することになります。

この法定調書は、利子、配当などの一部を除き、1年間の支払分を取りまとめて提出するもので、平成21年中の支払いに係る法定調書の提出は、2月1日（月）までとなっています。



## パブリックコメントを実施します

「菊池市総合計画後期基本計画（案）」および「第二次菊池市行政改革大綱（案）」へのパブリックコメント（意見募集）を実施します。お寄せいただいた意見は、市で検討し、反映していきます。

また、反映の有無は、菊池市のホームページなどで公表します。どうぞ、皆さんご意見をお寄せください。

## 菊池市総合計画後期基本計画

総合計画は、地域づくりの最も上位に位置づけられる行政計画であり、長期展望に立った計画的、効率的な行政運営の指標を示すものです。菊池市の総合計画は、基本構

想（10年間）、基本計画（前期5年・後期5年）、実施計画（毎年ローリング）の3本柱のなかで、「豊かな水と緑、光あふれる田園文化のまち」をまちづくりの理念とし、3つの目標・9つの柱・27の主要施策・71の施策の内容で構成されています。

募集期限 1月13日（水）～1月25日（月）

## 閲覧場所

菊池市のホームページへ掲載すると共に、企画振興課や各総合支所総務振興課で閲覧できます。

## 問い合わせ先

企画振興課企画振興係

## 第二次菊池市行政改革大綱

総合計画基本計画に掲げた「行政の効率化」を具現化するために、菊池市の行政改革の理念と方向性を定めるものであり、「市民視点の行政サービス」の充実と「簡素で効率的な行政運営」を目的としています。

募集期限 1月4日（月）～1月22日（金）

閲覧場所 菊池市のホームページへ掲載すると共に、行政改革推進課や各総合支所総務振興課で閲覧できます。

## 問い合わせ先 行政改革推進課

## 事業主の皆さんへ 償却資産申告のお願い

償却資産とは、会社や個人で工場や商店、農業などを経営している人が、その事業のために用いることができる機械・器具・備品などの有形固定資産のことです。

## 申告の内容

次の事業用資産を持つ人は、毎年1月1日現在の資産所有状況を申告してください。  
・構築物（広告塔・テナント改装など）  
・機械および装置（乾燥機・ブルドーザーなど）  
・車両および運搬具（フォークリフトなど自動車税ならびに軽自動車税の対象となるものを除く。）  
・工具器具および備品（机・イス・パソコンなど）

※新規事業者または事業用資産を持ち、手元に申告書がない場合はご連絡ください。その場合は、関係書類を送付します。

申告期限 2月1日（月）

※郵送でも受け付けます。

## 問い合わせ・申告先

税務課固定資産税係

http://www.e-tax.nta.go.jp

菊池税務署

☎（25）2121

※自動音案内

http://www.e-tax.nta.go.jp

1月の「税」の納期限 2月1日（月）

問い合わせ先 税務課、徴税課

## ●国民健康保険税第7期

※口座振替を利用している人は、1月25日（月）に振替を行いますので、残高の確認をお願いします。

問い合わせ先 税務課

21 | 広報きくち | 2010 January



## アートポリス菊池シンボジウムを開催します

菊池市において、熊本県主催の「くまもとアートポリス」菊池シンボジウムが開催されます。現在、隈府内3箇所のポットパーク設計を行っている建築家の塩塚隆生さんや伊藤豊雄さん、曾我部昌史さんらをゲストに迎え「街なかの小さな公園と足湯」をテーマに、ディス

カッションや講演が行われます。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

とき 2月7日(日)

午後2時～午後4時30分

ところ

菊池市文化会館小ホール

参加料 無料

問い合わせ先

熊本県土木建築課

☎096(333)2173

都市整備課都市整備係



## 韓国発見シリーズ⑩ こんいちには金です

11回目の今回は「ハンボク(韓国)韓国の伝統衣装」について紹介します。

ハンボクは、前開きのチョコリ(上衣)と長いチマ(スカートの)からなる、上下の釣り合いが独特な衣装です。スカートが上衣の4倍も長いこともあるので、背の低い女性でもハンボクを着ると背が高く見えます。

ハンボクは、緩やかな曲線と単純なラインからなっています。機能的なデザインも、その美しさをいっそう引き立てています。また、一般に天然繊維でできているので、1年を通じていつでも着ることが出来ます。例えば、和苧や麻などの植物繊維でできたものは通気性が良いので、体の大部分が覆われていても夏を涼しく過ごせます。絹などは体温を逃がさないで、冬着に向いています。

ハンボクのもう一つの特徴は色です。昔、朝鮮の支配階級は多くの場合、見栄えのする色のものを着ましたが、農民は白い服を着ました。また、未婚の女性は黄色と赤色を取り合わせたものを着たので、それと見分けることができました。結婚後は夫の社会的地位を示す色のハン

ボクを身に着けました。最近の結婚式では、新婦の母親はピンクを着、新郎の母親は青で装うことになっています。この慣習のおかげで、どちらがどちらの母親かを見分けやすくなっています。

朝鮮戦争(1950-1953年)の後、近代化政策が実施された結果、ハンボクは1970年代には廃れ、人々は西洋風の衣服を着るようになりました。こうして、かつては普段着だったハンボクはたんすにしまわれ、結婚式や正月など特別な時にしか着られなくなりました。

しかし近年、ハンボクが再び人気を集めています。一例として、1996年、ハンボクを広めるために、月の第1土曜日を「ハンボクを着る日」と定めました。衣類メーカーは特に若者向けに新しくデザインされたものを売り出しました。実用的な現代風のハンボクはたいへん人気を博しています。ハンボクは美しくて慎み深い衣服として韓国女性の美の象徴とも言えるでしょう。



菊池市役所 国際観光マネージャー 金 相廷さん

## 公共事業入札の公表

※その他の入札結果は、菊池市ホームページおよび菊池市役所総務課で閲覧できます。  
※落札額が10,000,000円以上のものを掲載しています。

●入札(開札)日: 11月9日(月)

件名	工事場所	落札者	落札額(税込・円)		落札率	指名業者数	事業担当課
			落札額	予定価格			
平成21年度野間口地区(7001-1~7007)築造工事	野間口	㈱栄光建設	37,380,000	38,511,900	97.1%	11	下水道課
平成21年度西迫間寺小野線(辺地)道路改良工事	西迫間	㈱エクセレント・工業	25,357,500	25,826,850	98.2%	13	土木課
平成21年度野間口地区(7012~7025)築造工事	野間口	ショウ・エイ(株)	27,841,800	28,132,650	99.0%	12	下水道課
平成21年度台堀切線舗装工事(2工区)	七城町流川外	㈱キクナガ建設	18,732,000	19,051,200	98.3%	11	七城総合支所建設課
平成21年度台堀切線舗装工事(4工区)	七城町水次外	(有)タシロ建設工業	22,218,000	22,558,200	98.5%	10	七城総合支所建設課
平成21年度永下岩迫線整備工事	泗水町永	(有)中嶋組	18,900,000	19,191,900	98.5%	8	泗水総合支所建設課
平成21年度菊池市文化会館屋根防水改修工事	亘	㈱永野工業	12,697,860	18,139,800	70.0%	10	都市整備課

●入札(開札)日: 11月25日(水)

件名	工事場所	落札者	落札額(税込・円)		落札率	指名業者数	事業担当課
			落札額	予定価格			
平成21年度林道新山1号線舗装工事	旭志麓	㈱安武建設工業	11,497,500	11,857,650	97.0%	11	農林整備課
平成21年度瓢入排水機場ポンプ分解整備工事	七城町瓢入	㈱ミゾタ熊本支店	14,805,000	15,949,500	92.8%	7	農林整備課
平成21年度菊池市有林間伐事業業務委託	原外	菊池森林組合	17,602,200	18,545,759	94.9%	3	農林振興課

●入札(開札)日: 11月30日(月)

件名	工事場所	落札者	落札額(税込・円)		落札率	指名業者数	事業担当課
			落札額	予定価格			
平成21年度七城温泉ドーム設備改良工事	七城町林原	共栄設備工業(株)	52,153,500	53,225,550	98.0%	10	商工観光課
平成21年度七城温泉ドーム歩行浴新設等工事	七城町林原	㈱緒方建設	27,300,000	27,820,800	98.1%	8	商工観光課

## 一般住宅用太陽光発電システム設置費補助の補助枠を追加しました

**対象者** 菊池市に居住し、市内の居住用住宅(店舗などの併用住宅を含む)に太陽光発電システムを新規に設置する人。  
※設置後の申請は対象外。

**申請締切** 平成22年3月1日(月)または予算が終了したとき。

**補助額** ※設置は年度内に完了すること。1kWあたり5万円で、上限15万円。

**その他** ※1,000円未満は切り捨て。補助を受けるための条件や、添付書類の提出が必要です。詳しくは菊池市ホームページで確認するか、企画振興課に問い合わせてください。

**住宅用太陽光発電システム設置**には「県および国の補助制度」があります  
**県の補助額** 1kWあたり3.5万円(最大出力が10kW未満で、かつシステム価格が70万円(税抜)／kW以下)  
**国の補助額** 1kWあたり7万円(最大出力が10kW未満で、かつシステム価格が70万円(税抜)／kW以下)

**問い合わせ先**

企画振興課企画振興係

県の補助制度について

熊本県環境生活部環境政策課

(熊本県熊本市水前寺6丁目18番1号)

☎096(333)2262

FAX

096(333)0314

**国の補助制度について**

財団法人くまもとテクノ産業

財団(熊本県上益城郡益城町大字田原2081-10)

☎096(286)18005

FAX

096(286)18221

## 市営住宅中町団地の入居者を募集します

**入居場所** 菊池市隈府86番地中町団地7A棟301号  
**募集戸数** 1戸  
中層耐5階建て(4LDK)

**家賃** 55,000円  
**入居資格** 次の①～⑥のすべてに該当する人。

- ①持ち家がなく、居住するために住宅を必要としている。
- ②現に同居、または同居しようとする親族(婚姻の届出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者および婚約者を含む。)がある。
- ③入居申し込みをした日における月額所得の合計が20万円以上32万2千円以下である。
- ④税金などの滞納がない。
- ⑤入居申込者および同居しようとしている親族などが暴力団員でない。

※月額所得の算定方法については、収入や家族構成をもとに計算しますので詳しくは住宅係までお問い合わせください。

**申込方法** 次の①～⑥を用意して、申し込んでください。

- ①入居申込書・住宅状況申告書(住宅係にあります)
- ②印かん(認め印可)
- ③住民票の謄本
- ④平成21年度市県民税・課税台

## ワカサギ釣り大会

とき 2月14日(日)  
受付 午前6時

ところ 竜門ダム一帯

参加者 誰でも参加可能(小中学生の参加は保護者同伴)

## 菊池広域連合の平成22年度一般競争参加資格申請の追加受付

**対象者** 平成22年度に実施する工事、委託業務、物品その他役務の提供に係る入札への参加を希望し、平成21年度に受け付けをしていない人。

**受付期間** 2月1日(月)～2月26日(金)

申込方法や提出書類については、問い合わせるかホームページをご覧ください。

**問い合わせ・申込先**

菊池広域連合総務課

☎(38)0171



# がんばるふるさと菊池 応援寄付金(ふるさと納税)

菊池市では、ふるさとの人々がイキイキと暮らすことができる社会を実現するために、ふるさとに対し「応援したい・貢献したい」という思いを持つ皆さんから、「がんばるふるさと菊池応援寄付金」として支援していただくことで、それらをまちづくりへ役立てていきたいと考えています。

**問い合わせ・申込先**  
企画振興課企画振興係  
〒861-1392 熊本県菊池市隈府888番地  
メールアドレス kikaku@city.kikuchi.lg.jp  
ホームページ <http://www.city.kikuchi.kumamoto.jp>

## 「ふるさと納税」ってなに？

ふるさとを応援したい、ふるさとに貢献したいという気持ちで納税者の人が市町村などに寄付を行った場合、寄付金額の5,000円を超える部分について個人住民税額の1割程度を上限として個人住民税が軽減される制度です。

**控除対象者** 住民税の納税義務者  
**寄付できる自治体**

すべての都道府県庁・市役所・町村役場

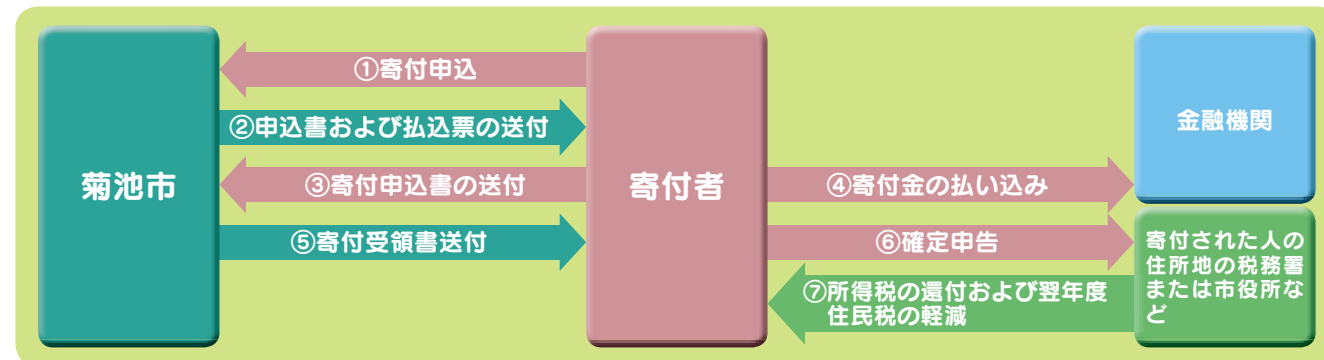
**控除税額** 住民税の所得割額の約1割を上限として、寄付金額の5,000円を超える部分について税額を控除します。

**税額の控除と申告** 最寄りの税務署に確定申告または市役所・町村役場に申告を行ってください。

**住民税** 寄付した翌年度の住民税を寄付額に応じて控除

**所得税** 寄付金額に応じて控除または還付

## ◎寄付金申し込みの流れ



## 寄付金は何に使われるの？

寄付いただいた寄付金は、菊池市総合計画の中の3つのまちづくりの目標達成のために、有効に活用させていただきます。

### 心のふるさとづくり

- 市民参加のまちづくり
- 連携・交流の促進
- 生涯学習の推進など

### 生き生きふるさとづくり

- 産業の振興
- 都市基盤の整備
- 自然環境の保全と活用など

### 爽快ふるさとづくり

- 生活基盤の整備
- 健康・医療と福祉の充実など

## 指のページ

# 体指です よろしく

No.10

問い合わせ先

菊池市  
体育指導委員  
協議会広報部  
☎(25)7234

### 出前講座「相撲甚句」

秋祭り時期に、豊岡地区から出前講座の依頼があり邦楽の一種である「相撲甚句」を行いました。これは力士6、7人が輪になり1人ずつで唄われる力士独特の唄で、その歌を歌いながら土俵入りのしぐさを真似ています。昨年開催された「第18回豊岡ふるさと祭り」では、受講者による「相撲甚句」が披露されました。練習の成果もあり、区民の皆さんも「とても良かったです」と喜んでいました。同地区在住の徳洲体指は、親子三代での出演でした。



出前講座の「相撲甚句」

衣装も貸し出します。レクリエーションなどやってみてという人がいましたら、気軽に近くの体指や社会体育課に申し込んでください。

### 第48回熊本県体育指導委員研修会

荒尾市で県の体育指導委員研修会が開催されました。「元氣熊本 体指とともに」のテーマのもとに、変化する地域スポーツに取り組み体指の在り方について学びました。

1日目は、荒尾総合文化センターにて開会式や分科会などが行われました。荒尾高校ラグビー部の徳井監督による講演会もあり、ラグビーを核とした元気なまちづくりの考え方は、菊池市でも大いに参考になるのではないかと思います。

また、熊本県体育指導委員功労者表彰式では、菊池市の村上菊乃体指が受賞し、「体指の活動を通して触れあう機会があることで、さまざまな特技を持つ人と出会え、温かさを感じることもできました。合併して、いろいろな活動の場が増え、引張っていく立場としてがんばれています。このような県体指の研修に参加することで、他の支部の人と顔見知りになるのいいですね。皆さんの支えのおかげ



熊本県体育指導委員功労者に選ばれた村上菊乃体指



発表する石本体指

で受賞できました。ありがとうございました。「ごさいます」と感想を話されました。午後からは、3つの分科会に分かれて研修しました。第三分科会では菊池市の石本体指がパネラーを務め、テーマは「変わりゆく地域スポーツと新たな体育指導委員の役割」でした。パネルディスカッションの形で、石本体指は、菊池市の概要・体指の役割を発表しました。合併して組織が大きくなりましたが、今後、体指一人ひとりがそれぞれの役割を再認識し、今まで以上に協力し合い、

頑張っています」と力強い言葉でした。2日目は、グリーンランド内の芝生広場にて、ペタンクの実技がありました。他の市町村の体指との交流が図られるとともに、年齢や性別に関係なく気軽に行えるペタンクの良さを改めて感じました。

### 菊池市民スポーツ祭に参加しませんか

第5回菊池市民スポーツ祭を開催します。気軽な気持ちでニユースポーツに触れてください。地域の特産品などが当たる恒例のお楽しみ抽選会もあります。地域や親戚、お友達などを誘って、ぜひ参加してください。

**とき** 2月14日(日)

**開催** 午前9時

**ところ** 菊池市総合体育館

### 競技種目

#### ドッチビー

ドッチビーと同じルールですが、初めから外野にいる人は当てないと入れません。ボールの代わりに、柔らかいフライングディスクを使います。

#### アジャタ

新しい玉入れ競技で、99個のアジャタボールと1個のアンカーボールを使い、全部入れるまでの時間を競います。

### ふらばーボールバレー

きれいな球体ではないふらばーボールを使ったバレーボールです。相手からきたボールをバウンドさせてから3回で返します。



昨年の大会から(ドッチビー)

**参加資格** 菊池市内に在住または勤めている人

**参加費** 1人100円

※申し込み時に徴収します。

**申込締切** 2月5日(金)

**申込先** 社会体育課、各総合支所教育課

### その他

・駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合わせでお越しください。

・スポーツ祭の前に、講習会を予定しています。詳しくは問い合わせください。



