



広報

豊かな水と緑、
光あふれる田園文化のまち

きくち



12月15日(金)に旭志幼稚園であった「餅つき大会」です。

園児と JA 菊池青壮年部旭志支部の部員、保護者などが臼(うす)と杵(きね)を使った餅つきに挑戦しました。(10ページに関連記事)

CONTENTS

- 福村市長・北田議長
新年あいさつ …… 2~3
- 韓国・金堤市、中国・泗水県との
友好都市締結調印式 …… 4~5
- 快適生活のための睡眠
(健康だより) …… 12~13
- 入れ歯の話
(お口の健康シリーズ⑥) …… 19

1月15日号は
休刊します

1.1
2007 No.41

迎春

明けましておめでとうらやいます



皆さまの負託に応え、 菊池市の発展に尽くします

皆さまには、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃、私ども市議会にお寄せいただきましてご理解とご支援に対し、心より厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、合併後の在任特例期間を終え、昨年5月の選挙により、新しく28人の議員が誕生いたしました。

市民の皆さまの負託に応えるべく、議会一丸となって活気ある新しいまちづくりに取り組んでいるところです。

地方分権の推進、三位一体の改革により、今後地方の財政状況はさらに厳しさを増していくと思われま

す。特に財政基盤の確立は最重要課題であり、北海道夕張市の財政破綻の問題は、私たちを含め、他の多くの自治体にとっても新たなため身の足元を見つめ直す貴重な警鐘となったのではと受け止めています。

新しいまちづくりも緒についたばかりであります。菊池市の均衡ある発展、地域経済の活性化に向け、企業誘致による地域の雇用創出、定住の促進、自主財源の確保などのため、昨年9月、議会内に企業誘致促進特別委員会を設置し、執行部共々全力で取り組んでいるところです。

また、商工業の振興、住民福祉の向上、環境問題、教育問題等も早急に取り組むべき重要な課題であります。

本年も山積する課題に向け、市民

の皆さまのご期待に応えるよう決意も新たに致しております。併せまして、市政への議決機関、監視機関としての認識を新たにし、公平・公正な議会運営に心がけ、身近で開かれた透明性のある議会の実現に努め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。最後に皆さまにとりまして、本年が幸多い年でありませうご祈念申し上げます。

平成19年 元旦

菊池市議会議長 北田 彰



「豊かな水と緑、光あふれる田園文化のまち」 菊池市の実現に向けて

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、輝かしい初春を健やかに迎えのことと心から喜び申し上げます。また、平素より市政の様々な分野にわたりまして温かいご理解とご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

さて、昨年から景気回復の兆しが見られますものの、国や地方行政を取り巻く環境は、ますます厳しくなるものと思われま

す。特に、地方自治体にとりましては、さらなる行政改革に努めていかなければなりません。

このような中、昨年の12月議会でも、新庁舎建設計画につきましては、財政状況や議会並びに市民の皆様との間で慎重論議が高まり、財政的な見通しが立つまで一時凍結することを表明いたしました。

今後大変厳しい財政状況のもとではございますが、新市のまちづくりの指針として策定しました「菊池市総合計画」に基づき、市民の皆様と協働の理念のもとに、目標を共有し、それぞれの意見と責任を持って、まちづくりを進めて参りたいと思

います。

今年、この計画に沿いながら、活力と希望に満ちた市民生活の創造に向けて、本格的な施策を実行に移していく年となります。豊かな市民生活を実現するため、効率的・効果的な行政運営の推進、福祉や保健・医療施策の充実、幹線道路網や都市基盤の整備、防犯・防災・交通安全対策の強化、上下水道整備を中心とした快適な生活環境の創出と維持、義務教育と生涯学習のさらなる推進、豊かな自然環境の保全、活力ある産業の振興、企業誘致の促進、環境問題の解決など山積している様々な課題に取り組んでいかなければなりません。

私は、公正・公平をむねとして、誠実で責任ある行政運営に努めながら、魅力と活力ある正に「豊かな水と緑、光あふれる田園文化のまち」菊池市の実現に向けて力を注いで参りたいと思

平成19年 元旦

菊池市長 福村 三男



国外友好都市 締結調印式



新菊池市が誕生し、これまで交流を続けてきた、韓国・金堤市と中国・泗水県との国外友好都市の調印式を改めて執り行いました。

友好都市の調印は、平成18年4月の岩手県遠野市と宮崎県西米良村に続くものです。また、平成19年2月には、韓国・清原郡と調印予定です。

この際の11月15日(水)に菊池市役所で、新菊池市として改めて

中国泗水県とは、旧泗水町が昭和61年(1986年)の町名由来の調査団を泗水県に派遣したことに端を発し交流を深めてきました。平成元年(1989年)、泗水誕生100周年を記念するとともに、まちなりの核として、また交流のシンボルとして「孔子公園」建設を計画し、平成4年(1992年)に完成しました。孔子公園は中国宮廷建築様式を採用し、中国の資材と中国人技術者で建設をおこない、特に孔子像は、高さ3mの石像で、中国泗水県人民政府に依頼し、製作したものです。

締結の経緯

菊池市泗水町に全羅北道全州市の大学で学んだ人がおり、その人の斡旋により、1982年に大韓民国を訪問し、全羅北道金堤市(当時は金堤邑)の産業形態が類似していることから旧泗水町が昭和60年(1985年)4月、町村合併30周年を記念し、相互交流を図るため姉妹都市を締結しました。これを契機に、行政関係、教育関係、文化協会等の諸団体を派遣することも、平成4年(1992年)には泗水中学校の修学旅行を行っています。金堤市からは毎年9月に開催しているコスモスマラン大会に選手を招待しています。平成16年度には、泗水中学校サッカー部員が金堤市を訪問し、スポーツ交流をしました。また、合併後も韓国で有名な祭り「金堤市地平線祭り」へ菊池市民文化交流団として参加し平成17年度は日舞、平成18年度は神楽を披露し、文化芸能を通じた交流を広げています。そして、今年10月28日(土)〜10月31日(火)まで李建植(イ・ゴンシク)金堤市長を始め10人の交流団が菊池市を訪問し、コスモスマラソン大会に選手として李市長ほか8人が参加しました。

締結の経緯

●中華人民共和国山東省泗水県(サントウショウスイケン)
○友好都市締結日
2006年(平成18年)11月15日(水)
○泗水県の概要 山東省泗水県は中国国土の北東部に位置し、人口約60万人、面積1,091km²で、県内には大小あわせて560余りの川があり南と北にはそれぞれ2大山脈が走っています。主な産業は農業で、小麦、とうもろこしなどが生産されており、地下資源も豊富で花崗岩、石灰岩などが埋蔵されています。最近では海外からの投資により工業も盛んになりつつある都市です。

今後は、青少年のスポーツ交流、市民交流を拡大していきたいながら、それぞれの地域資源を活用し、お互いに連携・協力して、活力のあるまちづくりの推進に努めることを約束しました。



協定書に署名をする王副県長(左)と福村市長(右)



協定書に署名をする李市長(左)と福村市長(右)

●大韓民国全羅北道金堤市(ゼンラホクドウキムゼシ)
○友好都市締結日
2006年(平成18年)10月30日(月)
○金堤市の概要 金堤市はソウルから車で約3時間半の所に位置し、人口は約12万人、面積は545.29km²と、人口、面積ともに菊池市の約2倍の大きさです。主な産業は農業で、見渡す限りの水田では、米や野菜が栽培されており、また、高麗人参の栽培が盛んな文化と食に優れた田園観光都市です。

10月30日(月)には市内のホテルで、新菊池市として改めて金堤市と友好都市調印締結を執り行いました。両市長とも、今後も教育、文化、スポーツの交流の幅を広め信頼と友好を深めていくことを約束しました。



協定後に手を取り合う5人
左から、孫製薬会社社長、藤糧食局長、王副県長、福村市長、北田議長



協定後に手を取り合う4人
左から、安議長、福村市長、李市長、北田議長

11月29日(水) 赤星天満宮神楽

菊池の赤星菅原神社で、菊池市の無形民俗文化財にも指定されている赤星天満宮神楽があり、地元区民など大勢の人で賑わいました。毎年この日に合わせて行なわれているもので、地元子どもたちによる「赤星子ども神楽」に続き、地元赤星天満宮神楽連(福田幸二会長)のメンバー 13人による「神舞」や「花米(はなよね)」など8座が次々と舞われました。会場では、女性部や消防団、ボランティアなどによるだご汁や割烹酒なども振舞われ、詰め掛けた観客の体を温めていました。

神楽連の福田会長は「地域の伝統行事なので後世に残していきたいし、この神楽を子どもたちに教えることでコミュニケーションにもなっています」と話されました。

また、福田会長など5人は、今年9月に韓国・金堤市で行われた「第8回金堤地平線まつり」に、菊池市の代表として出場し、約2万人の観客を前に「花米」や「弓御幣舞」を披露しました。



「神舞」を舞う赤星天満宮神楽連のメンバー

11月30日(木) 養護老人ホーム「ふじのわ荘」で人権寸劇

菊池市養護老人ホーム「ふじのわ荘」に特設人権相談所が開設され、相談を前に寸劇が披露されました。熊本地方法務局山鹿支局(森杉博光支局長)と山鹿人権擁護委員協議会(岩崎義郎会長)が主催して、人権相談を受ける機会がなかった高齢者施設や知的障害者更生施設などの入所者が気軽に相談を受けられることを目的に行われたものです。

寸劇では、同協議会男女共同参画推進委員約10人が施設内で起きた出来事から「人を疑うことがいかにいけないことか」を訴えました。

午後からは特設人権相談所が開設され、入所者約40人が係員に悩みごとなどを相談しました。

今後も、同様の取り組みが行われていく予定です。



寸劇「ある日の出来事」を披露するメンバー

12月1日(金) 花房小で「人権の花」から取れた種を大空へ

花房小学校(福田哲朗校長)で全校児童103人と熊本地方法務局山鹿支局(森杉博光支局長)職員・山鹿人権擁護委員協議会(岩崎義郎会長)のメンバー約20人が参加して、これまで育ててきた「人権の花」から取った種をエコ風船につけて大空へ飛ばしました。

小学生が「人権の花」を育てることにより人権尊重の理解を深め、豊かな人権感覚を身につけることを目的に、同法務局山鹿支局と同協議会が管内の小中学校で毎年行っているもので、今年は花房小学校で行われました。

児童たちは、4月に交付を受けたひまわりやコスモスなど6種類の種を学年ごとの花壇に植え、これまで思いやりを持って大切に育ててきました。

運動場に集合した児童たちは、エコ風船に「このたねで、まちをきれいにしてください」などと書いた種入り封筒をつけ「1・2・3」の号令で一斉に大空へ飛ばしました。



種が入った風船を飛ばす児童たち

11月3日(祝)～11月5日(日) 第2回菊池市文化祭

2回目となる菊池市文化祭が、菊池・七城・旭志・泗水の各会場で開催されました。

今回は文化協会合併後初めての文化祭前夜祭として、2日(木)の午後6時30分から文化会館大ホールで4支部合同の開会式が行なわれました。

その後各支部から、日舞・フラダンス・民謡・箏演奏・コーラス・着物着付けと多彩な出し物があり、2時間に及ぶ演芸大会で文化祭の幕を開けました。

3日(祝)からは各支部の会場で絵画・書道・生花をはじめ小・中学生や老人クラブの作品なども交え、各支部それぞれに特徴のある展示や歌や踊りなど多くの舞台での演芸が行なわれました。

各会場とも、市民文化活動の1年間の芸の成果が披露され、多くの観客で賑わいました。



前夜祭で披露された旭志支部の「ホテルセレナーデ」



旭志堂紫水流(けんしどうしすいりゅう)による構成吟(こうせいぎん)



旭志少年少女合唱団(けんししょうにゅうごうがくたい)



七城小学校体育館での展示



泗水体育館での展示

11月22日(水) 泗水小・泗水中でコミュニティ・スクールの研究発表会

泗水小学校(百原和敏校長)と泗水中学校(西岡宏二校長)で、九州各県の小・中学校教師や行政関係者、地域の人などが参加してコミュニティ・スクールの研究発表会がありました。

各クラスごとの公開授業や全体会をとってこれまでの取り組みが発表されました。

その中のひとつ、泗水小学校6年生が総合的な学習の時間で取り組んだ「科学技術を学ぼう～ロボット学習～」では、ゲストティーチャーとして熊本電波高専の教師が招かれ、6年生児童がほぼ1人に1台ずつのロボットを作成しました。

泗水体育館であった公開授業では、見せる・走る・運ぶの3部門に別れて、ロボットを作成した児童自らが操作し、勝ち抜き戦で競技に挑みました。

子どもたちは「本当に楽しみながら作ることができました」と目を輝かせて話してくれました。

同小・中学校は、平成17・18年度の2年間、文部科学省が指定する「コミュニティ・スクール推進事業」の指定を受けており、全国に先駆けて地域に根ざした教育に取り組んでいます。



泗水体育館での公開授業で「スロープの先のかごに時間内にいくつボールを運べるか」の競技に挑む児童たち

12月6日(水) 菊池市体育指導委員協議会が 体育指導委員優良団体表彰の 受賞を報告

菊池市体育指導委員協議会(藤江康博会長)が、全国体育指導委員協議会から体育指導委員優良団体表彰を受賞し、その報告に福村市長を訪れました。

この賞は、平成 18 年 11 月に大分県で開催された、第 47 回全国体育指導委員研究協議会(大分大会)において、永年にわたる地域スポーツの普及発展に尽力し顕著な成果をあげた団体に送られる賞です。

訪れた藤江会長らは、受賞までの経過と活動の内容を説明をし、福村市長からねぎらいの言葉がありました。

同協議会の今後の活躍が期待されます。



福村市長(右手前)を訪れた3人。右側から、藤江康博会長、岩根彰男副会長、小林孝夫理事長



大分県であった第47回全国体育指導委員研究協議会(大分大会)に参加したメンバー

11月19日(日)第11回九州硬式空手道選手権

九州硬式空手道選手権が上天草市の大矢野総合体育館であり、県内から約 400 人の選手が出場し熱戦が繰り広げられました。

県勢が 16 部門を制す中、菊池市支部の日本真空拳道水塾所属の岩本知薫くんが、男子組手幼児年少中の中で見事優勝しました。

他にも同塾の子どもは、小学校の部や一般の部にも多数出場して大健闘し、次回大会へと大きく夢をつなぎました。

同塾の早田敏光塾長は「硬式空手道をとおして青少年の育成に少しでもお役にたてればと、これからも頑張っていきます」と話されました。



大会に参加した日本真空拳道水塾所属の子どもたち

11月26日(日) 熊本県青少年育成県民会議表彰

平成 18 年青少年健全育成地域フォーラム「熊本大会」で、熊本県青少年育成県民会議表彰があり、青少年育成者(個人の部)で上村良一さん(☎ 玉祥寺)が、青少年育成市町村民会議の部で水源校区青少年健全育成会議(松田彰三会長)が受賞しました。

この表彰は、県内において青少年の健全育成に関し優れた活動を行っている青少年、青少年育成者・団体を表彰するものです。



福村市長(右)に表彰の報告を訪れた、上村さん(左)、松田会長(右)、城さん(中央)

11月30日(木) 親子で楽しく「動く環境教室」

七城町の峇保育園で、園児 21 人とその保護者を対象に、体験型環境学習会「動く環境教室」がありました。七城町の地球温暖化防止活動推進員、泉喜美代さんを中心に、菊池郡市の推進員や熊本県環境センターも協力して行われ、ビデオなどを使ってごみの処分や分別について勉強しました。

また、様々な色のピンをリサイクルして作ったガラスの粒で絵を描く「リ・グラスアート」にも親子で楽しく取り組みました。

地球温暖化防止活動推進員は、熊本県から委嘱を受け、日常生活での省エネ・省資源の普及啓発に取り組んでおり、菊池市内では4人が活動しています。



峇保育園であった「動く環境教室」で、ガラスの粒で絵を描く「リ・グラスアート」に挑戦する子どもたち

12月6日(水) 統計功労者・統計グラフコンクール受賞者の表彰式

熊本県庁で統計功労者と統計グラフコンクール受賞者の表彰式が行われました。この統計功労者表彰は、統計調査に従事し、その功績が顕著であると認められた人や事業所に贈られるものです。

表彰式では、受賞者に知事より賞状と副賞が贈られました。

また、統計グラフコンクールは、児童・生徒に統計への理解と親しみを持ってもらおうと、県が毎年行っているもので、市内の小学校からも多数の応募がありました。

今後も様々な統計調査が行われ、まちづくりのための資料として活用されていきます。市民の皆さんの統計調査へのご協力をお願いいたします。

表彰者は次のとおりです。(敬称略)

- 熊本県統計功労者表彰
 - ・総務大臣表彰 中津賢吾、安武壽志子、宇野木洋一
 - ・熊本県統計協会会長表彰 田中正二郎、赤星正信、谷 信子
- 平成 18 年度熊本県統計グラフコンクール
 - 第 1 部 (小学校 1 年生及び 2 年生の児童)
 - ・入選 「本を読もうよ！」
 - 菊池市立戸崎小学校 2 年 中尾 翔、中川裕介、中野天音
 - 第 2 部 (小学校 3 年生及び 4 年生の児童)
 - ・入選 「通学ろは車がいっぱい」
 - 菊池市立七城小学校 3 年 田島ゆうか

11月30日(木) 農業者年金受給者友の会で 「湯た〜っと」劇団が交通安全寸劇

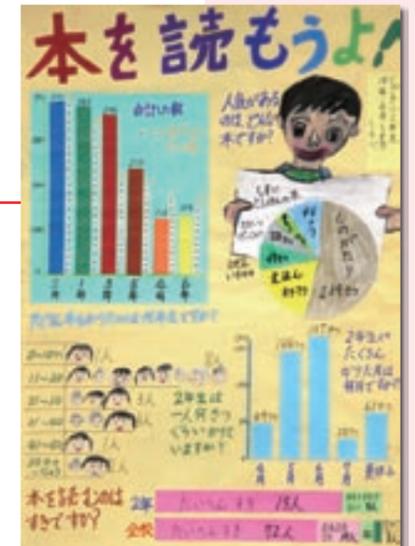
旭志多目的研修センターで、旭志支部の農業者年金受給者友の会の講演会が開かれ、約 60 人が参加しました。その中で、菊池地区交通安全協会から「湯た〜っと」劇団が招かれ交通安全に関する寸劇を行いました。

劇では、お酒を飲んだおじいさんや駐在さんなどが登場し、道路の渡り方や自転車の乗り方など、交通ルールを分かりやすく参加者に伝えました。

参加者は真剣な表情で劇に見入り、時に肥後弁丸出しの内容に会場全体が笑いの渦に包まれる場面もあり、終始和やかな雰囲気の中で交通安全について学習しました。



寸劇で交通安全を分かりやすく伝える「湯た〜っと」劇団



第1部入選作品「本を読もうよ！」(5才) 第2部入選作品「通学ろは車がいっぱい」(ト)



全国ガールズ8(U-12)サッカーフェスティバル ～第3回Vレヅジなでしこカップ～に泗水小学校の5人が参加

このほど、2月10日(土)～2月12日(祝)に福島県のJヴィレッジで開催される全国ガールズ8(U-12)サッカーフェスティバル大会に、泗水小学校の5人が出場することに決まりました。

5人は、創部2年目のプエルタ熊本FCLという女子サッカーのクラブチームに所属しており、これまで熊本県大会で優勝し、12月に別府市で行われた九州大会も勝ち抜き、九州代表として出場することになったものです。市民の皆さんの応援をお願いします。出場選手は次の5人です。(敬称略)

益田依佳(6年)、松本苑佳(5年)、中村唯加(4年)、宮崎穂乃佳(4年)、松永美里(2年)



前列左から2番目が松本さん、同3番目が益田さん、後列左から2番目が松永さん、同3番目が宮崎さん、同4番目が中村さん

12月15日(金)旭志幼稚園で餅つき大会

旭志幼稚園で餅つき大会があり、園児たちが臼と杵を使った餅つきに挑戦しました。

JA 菊池青壮年部旭志支部が旭志地区にある北合志保育園、新明保育園、川辺保育園、旭志幼稚園を訪問する形で毎年行っているものです。

旭志幼稚園を訪れた部員たちは、同旭志支部が提供するもち米を保護者などが協力して蒸す中、息の合った臼と杵での餅つきを披露しました。

年長組みの園児たちも、2人1組になり部員たちに杵の持ち方などを教わりながら交代で餅つきに挑戦しました。

子どもたちは「杵が重かったけど初めてで楽しかったです」などと元気に話してくれました。

園児と部員、保護者は、つきたての餅を食べながら楽しいひと時を過ごしました。



餅つきに参加した園児と部員たち

研修報告 ～韓国の親切を満喫した海外研修～

韓国はすっかり秋の深まりを感じるようになった10月26日(木)から10月30日(月)まで、ソウル外国語アカデミーと菊池市海外研修生の会との交流のためにソウルを訪問し、折り返し11月2日(木)から11月5日(日)まで、ソウル外国語アカデミーから2人の研修生を迎え交流を行いました。

この9日間は、私がホームステイでお世話になったチェ・スンヒさんをはじめソウル外国語アカデミーの皆さんを通じ韓国の親切と思いやりをひしひしと感じる日々でした。

この思い出は私の生涯忘れることのできないものとなり、今後の人生に大きな影響を与えるものと思います。

特にソウルで印象に残ったことは、インチョン空港からソウル市内に入るときのビルディングの林立、ソウル外国語アカデミーやホームステイでの歓迎、パソコンや携帯電話などの発達、東九稜や国立ソウル博物館での日本関連の資料の発見、市庁舎周辺の機動隊や守衛の物々しさなどでした。

また、日本でキム・ヒソンさんとチェ・スンヒさん達と散策した菊池の街並、2人の和服姿、そして菊池水源や阿蘇の自然の雄大さ、どれも心のアルバムに張り付きました。

今後、またいろいろな交流の機会が訪れることを願っています。

平成18年度菊池市海外研修生の会 団長 中原 英



ソウル外国語アカデミーを訪れた菊池市海外研修生の会のメンバー

国民年金情報 新成人の皆さん、国民年金の 加入手続きをしましょう

問い合わせ先
市民課
☎(25) 1111

国民年金は、国が責任をもっ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、国民年金に加入して保険料を納付する義務があり、老後などに年金を受け取る権利があります。

自営業者、学生などは第1号被保険者に、サラリーマン、公務員は厚生年金や共済組合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。

国民年金などの公的年金は、やがて必ず訪れる長い老後の収入を国が約束してくれる年金制度です。

国民年金の加入手続きは、お住まいの市役所の国民年金担当窓口で直接、手続きをしていただく。

●時間に余裕がなく、窓口まで来る時間がない場合は、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(月額)は、月額13,860円(平成18年度)です。なお、保険料をまとめて前払いするに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4,000円の付加保険料を納付すると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金が支給されます。

●付加年金は「2,000円×納付月数」で計算されます。

例えば、10年間納付(合計48,000円)した場合の付加年金額は24,000円です。

付加保険料を納付する場合は、必ず定額保険料を納付する必要があります。

口座振替が便利！

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落される翌月末振替と、毎月の保険料がその月の月末に引落される当月末振替(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、現金での前納に比べてさらに割引額が高くなります。

例えば、1年前納を口座振替で行った場合は、月々現金で支払った場合の合計額と比較して3,400円の割引(現金での1年前納は2,050円の割引)です。

毎月13,860円(平成18年度)は払えない...そんなときはどうすればいい？

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。

手続きはお住まいの市区町村役場の国民年金担当窓口で行ってください。

若年者納付猶予制度・学生納付特例制度とは？

若年者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若年層(20歳代で学生以外)の人が、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害が残ってしまった場合に、障害基礎年金を受けることが出来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・一部納付)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。

そのため、世帯主の所得が高く、保険料免除の対象とならない20歳代の人でも、若年者納付猶予の対象となる場合があり、学生の人は本人の所得がない場合は学生納付特例の対象となります。

※学生の人は、学生納付特例制度のみ利用いただけます。

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害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害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。

※障害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2/3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。

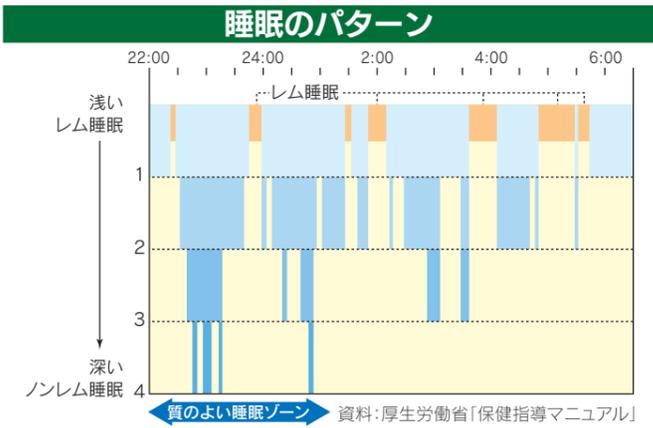
○そこで、これらの期間の保険料は、10年以内であれば後で古い期間から順に納付できるようになっています(追納)。

○追納する場合の保険料額は、猶予などを受けた期間の翌年度から起算して、3年度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乘せされます。

快適生活のための睡眠

寒くなり、布団が恋しい季節になりました。ふかふかの暖かい布団の中で眠り、ゆっくり身もこころも休ませ、翌朝気持ちよく目覚めることができたら最高ですよ。睡眠は、心身にたった疲れをすっきりと解消してくれます。しかし、毎日忙しくて、思うように睡眠時間が取れなかったり、眠りが浅くて寝不足気味になったり、寝つきが悪かったりなどで満足していない人も多いようです。

今回は「健康づくりのための睡眠」について考えてみます。



「質のよい眠り」とは

「質のよい眠り」とは、「ぐっすり眠った」と感じた眠りのことです。私たちの睡眠は、上図のように体も脳も熟睡している状態の「ノンレム睡眠」と、体は眠っていても脳は起きている状態の「レム睡眠」が、90分ごとに繰り返されています。このノンレム睡眠を上手に取れば、脳が十分に休まり、質のよい眠りが得られます。特に、眠りについてからの3時間に、質のよいノンレム睡眠が現れると言われています。この時、眠りが浅くなったり、断続的にならないようにすれば「ぐっすり眠った」という感覚が得られます。また、眠りが浅くなったレム睡眠の

体内時計

私たちは、日の出とともに起きて行動し、日が沈むと眠るといって24時間の地球の自転に合わせた生体リズムを刻んでいます。その生体リズムをつくらせているのが「体内時計」で、その周期は約25時間です。自然環境とはおよそ1時間のずれがあります。このずれを調節するのが「日光」です。毎朝、起きたら日光を浴びることで、体内時計はリセットされます。昼は日光を浴び、夜は暗くすることが体内時計を整えるコツなのです。

働く世代の睡眠7カ条

- ① 充分かつ快適な睡眠で生き生き健康生活
- ② 快適な睡眠は、疲労回復、ストレス解消、事故防止につながります。
- ③ 生活習慣を工夫しましょう。
- ④ 定期的な運動習慣は熟睡をもたらします。
- ⑤ ※朝食は心と体の目覚めに重要です。また、夜食はごく軽くしましょう。
- ⑥ ※睡眠時間は人それぞれ、日中元気がツラツラが快適な睡眠のパロメーター。人それぞれに適した睡眠時間があり、8時間にこだわる必要はありません。
- ⑦ ※年齢を重ねると睡眠時間は短くなり、眠りは浅くなるのが普通です。寝床で長く過ごすすぎると熟睡感が減ります。
- ⑧ ※快適な睡眠のための環境づくり
- ⑨ 室温は20〜22℃、湿度は約50%程度を心がけましょう。
- ⑩ 照明器具やカーテン、窓の工夫で静かさと暗さを確保しましょう。
- ⑪ ④ 寝る前に自分なりのリラックスマETHODで快眠を
- ⑫ 軽い読書や音楽、香り、ストレッチなどでリラックスしましょう。
- ⑬ 自然に眠たくなってから寝床につきましょう。眠ろうと意識込むとかえって逆効果です。
- ⑭ 36〜39℃のぬるめの入浴で寝付きをよくしましょう。

⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をリセット

- ・ 同じ時刻に毎日起床しましょう。
- ・ 早起きが早寝に通じます。
- ・ 休日に遅くまで寝床を過ぎず、翌日の朝がつらくなくなります。

⑥ わずかな昼寝が効果的

- ・ 短い昼寝でリフレッシュしましょう。昼休みに15分程度の昼寝が効果的です。
- ・ 長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

睡眠豆知識

アルコールの影響
少量のアルコールは、寝付きをよくする効果があります。しかし、アルコールを毎日多量に飲用するような依存におちいると、寝床に入ってから寝付くまでの時間が長くなり、深い眠りが減少し中途覚醒が多くなります。また、眠りも浅くなります。カフェインの影響
食事の後や仕事の合間のコーヒー、紅茶、緑茶などによるカフェインの摂取は、心身をリラックスさせてくれるとともに集中力を増してくれます。しかし、カフェインには睡眠を妨げる強い作用があり、睡眠中の中途覚醒を増し、総睡眠時間を減らしてしまいます。

代表的な睡眠障害

項目	症状
不眠症	なかなか寝つけない。夜中に何度も目覚めてしまう。
過眠症	夜間に十分な時間眠っているのに、昼間の眠気が強く、日常生活に支障をきたす。
概日リズム睡眠障害	昼と夜のサイクルが合わなくなる。
睡眠呼吸障害	睡眠時無呼吸症候群と言われるもので、就寝中に10秒以上呼吸が止まり、一晩に数十回くり返す。肥満が原因になることもある。
周期性四肢運動障害・むずむず脚症候群	ふくらはぎや足先がむずむずしたり、ほてる。ぴくり、ぴくりとけいれんして眠りを妨げる。
ねぼけ	眠っているにもかかわらず、夜中に歩き回ったり、突然大きな叫び声をあげる。夢で見たとおりに行動してしまう。

●睡眠薬・・・医師の指示のもとで使用すれば、今の睡眠薬は安全性が高く、快適な睡眠が得られます。どうしても眠れない時には医師に相談しましょう。

歯ツピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

泗水会場

- 野中勇希 (㊟ 富の原台)
- 岡村虹輝 (㊟ 福本一)
- 小林哀月 (㊟ 朝日団地)
- 森 前斗 (㊟ 富の原北)
- 松田麻衣 (㊟ 福本二)
- 馬場一端 (㊟ 富の原一)
- 田上碧泉 (㊟ 富納)
- 沖筋奈美 (㊟ 竹の下)
- 後藤泰輝 (㊟ 福本一)
- 今鶴優花 (㊟ 竹の下)
- 青木千尋 (㊟ 桜山三)
- 高見万葉 (㊟ 富の原一)
- 北田雅姫 (㊟ 田島二)
- 宮川大輝 (㊟ 永)
- 溝口鈴音 (㊟ 田吹)
- 金子高怜 (㊟ 南住吉)

11月22日(水)に泗水会場で、11月24日(金)に菊池会場で、それぞれ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を紹介いたします。(敬称略)

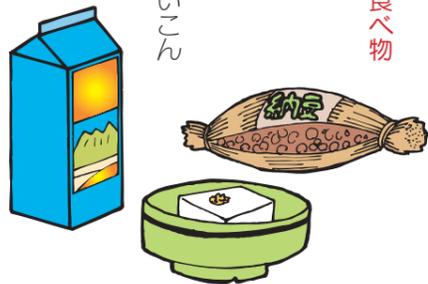
菊池会場

- 梅田拓実 (㊟ 中町)
- 菊川楓太 (㊟ 立石)
- 伊藤桜花 (㊟ 高野瀬)
- 中野稜斗 (㊟ 高野瀬)
- 森 将斗 (㊟ 高野瀬)
- 山口優梧 (㊟ 高野瀬)
- 川口輝留 (㊟ 亘)
- 前田彩花 (㊟ 亘)
- 村上日々輝 (㊟ 下出田)
- 冷水優太 (㊟ 高野瀬)
- 仁木遥玲 (㊟ 袈裟尾)
- 東 尚幸 (㊟ 上木庭)
- 浦濱大海 (㊟ 深川)



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がむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

- 睡眠をさそう食べ物
- ・ 納豆
 - ・ 豆腐
 - ・ 牛乳
 - ・ いわし
 - ・ あさり
 - ・ かいわれだいこん
 - ・ しゅんぎく
 - ・ かつお
 - ・ さんま



私たちは、人生の相当の時間を睡眠にあてています。睡眠の質を良くすることは、毎日の生活の質を高め、快適な生活が送れることにもつながります。充実した健康的な毎日を過ごすためにも、働く世代の睡眠7カ条を自分の生活に合わせて実践してみたいかがでしょうか。

私の推薦



さとう 佐藤ゆきさん (七城小3年)

ラチとライオン

マレーク・ペロニカ ぶん・え

この本を読んでみると、自分が強くなった気分になります。

最初は弱くて泣き虫だった男の子、ラチをライオンが強くしてあげるお話です。

そんなラチは、大人になつたらひこうしになりたいたって思っていました。でも、みんなは「なきおしなんか、ひこうしになるのはむりだ」と思っていました。

ラチにはすぎな絵がありました。ライオンの絵です。次の朝、ちいさな赤いライオンがそばにいてラチは「きみは、なんのやくにもたないじゃ

ないか」といいました。ライオンはおこって、ライオンのすごいところや体操を見せたりしました。

ある日、散歩に出かけた2人は、泣いている女の子に会って、こわい犬の横を一緒に手をつないで通ってあげました。

それがきっかけでラチは、こわかった暗いところも平気になり、ボールを取られた友達を助けたりして強くなっていきま

した。ライオンくん。きみがいたからラチはつよくなれたとおもうよ。この本を読むと、みんなも勇気がでてくると思います。

新着図書情報

泗水図書館



薄闇シルエット 角田光代 著

ハナは下北沢で古着屋を経営している37歳。ある日、十年來の付き合いの恋人から結婚を迫られたことをきっかけに、恋愛と仕事について模索していくことになり……。生き惑う女性の心情を切々と綴る長編小説。

異常気象売ります 上・下

シドニイ・シェルダン 著

世界を襲う異常気象。世界各地で同時多発的に事故死する科学者たち。極貧の中からスターの座を勝ち取る美女。美女を射留める醜悪な小男……。シドニイ・シェルダンが放つ現代の黙示録。巨悪に立ち向かう女性2人組の運命は？

死顔

吉村 昭 著

自らの死を自覚して延命治療を拒んだ著者が、遺書のように書き残した短篇集。自らの最後とも符号する表題作など、全5篇を収録する。闘病と最後の刻を夫人・津村節子がつづる「遺作について」を併録。

きみを想う瞬間

ジャクリーン・ミチャード 著

きみを失うなんて考えたこともなかった。最後のクリスマス・イブ、ぼくはきみに何を伝えればよいのだろう。突然、脳出血に見舞われ、12時間後に死にゆく妻。その時夫は、そして娘たちは……。切なくも悲しい愛の物語。



北前船の事件

平岩弓枝 著

谷中・感応寺境内で、越後出身の水主ではないかと思われる殺人死体が見つかった。その直後、南町奉行・根岸肥前守の侍女お鯉が、忽然と消えた。かくして、新八郎は越後に向かったのだが……。『はやぶさ新八御用旅』シリーズ。

通天閣

西加奈子 著

夢を失いつつ町工場で働く中年男と、恋人に見捨てられそうになりながらスナックで働く若い女。ふたりは周りの喧騒をよそに、さらに追い込まれていく。しかし、通天閣を舞台に起こった大騒動がふたりの運命を変えることに……。

僕僕先生

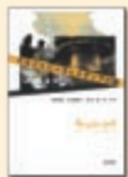
仁木英之 著

退屈している暇はない！不老不死にも飽きた辛辣な美少女仙人「僕僕」と、まだ生きる意味を知らない弱気なニート青年「王弁」が、5色の雲と駿馬を走らせ、天地陰陽を駆け抜ける！『日本ファンタジーノベル大賞受賞（第18回）』

愛国の作法

姜尚中 著

複雑な国際関係の中、今、日本国民は、憲法、歴史とどう向き合うべきなのか。声高な愛国論で何が損なわれるのか。日本と韓国、ふたつの「祖国」のはざまから鋭い問題提起を続けている政治学者が贈る、この国の正しい愛し方。



アルジャジーラとメディアの壁

石田英敬 中山智香子 著

「帝国」の情報秩序に、果敢なジャーナリズムで介入する砂漠のテレビ。イメージと戦争の倒錯を超えて、「爆撃される側」の現実を伝え、アラブと世界に訴える。「テロとの戦争」の真実と、情報とイメージの地政学。

君を守りたい いじめゼロを実現した公立中学校の秘密

中嶋博行 著

公立中学校が実践した「君を守り隊」の驚くべき成功をはじめ、いじめ撲滅の即効的かつ具体的な解決法が満載。犯罪被害者問題の第一人者でもある現役弁護士・作家が世に問う、画期的な「いじめ撲滅」の実践本。

天と地の守り人 第1部

上橋菜穂子 作、二木真希子 絵

行方不明の新ゴゴ皇国皇太子チャグムを救出すべく、女用心棒バルサはひとり、ロタ王国へとむかう……。『精霊の守り人』にはじまった壮大な物語の最終章、3部作の第1弾。

きみへのとくべつなおくりもの

デイビット・ウエンゼル 絵

マックス・ルケード 作

木ぼりの小人ウイミックたちのもとに、ある朝不思議なおくりものが届けられた。それそれぴったりのおくりものに、みんな大喜び。でも、いったいだれが、何のために？



百まいのドレス

エレナー・エスティス 作

いつも同じ服を着ているワダが「あたし、ドレスを100まい持ってる」と言っても、だれも信じませんでした……。どんなところでも、どんな人にも起こりうる差別の問題を、おもしろい言葉を使わずに描いた、アメリカの名作。

およぎたいゆきだるま

くぼりえ 作・絵

海を知らない雪だるま。海に行ってみたくて泣き出しました。雪の涙が地面に落ちると、あたりは突然夏の海になって……。筋力が低下するという難病を抱えた著者が描き上げた伸びやかで色鮮やかなファンタジー。

絵本の中のおいしいスープ

東條真千子 著

『銀河鉄道の夜』や『クマのプーさん』『ぐりとぐら』など、子どもの頃に親しんだ絵本に登場したスープのレシピをご紹介します。かぼちゃやポテト、肉だんごなど、子どもと一緒に読んで、作って、食べたいスープが満載です。

中央公民館図書室

ぼくと1ルピーの神様

ヴィカス・スワラップ 著、子安亜弥 訳

クイズ番組で史上最高額の賞金を手に入れた少年ラム。警察は孤児で学校にも通っていない彼に答えられるはずがないと詐欺の疑いで逮捕。インドの過酷な現実を題材に、幸運を呼ぶ1枚のコインを頼りに強く生きる少年の姿を描いた物語。



女たちの江戸開城

植松三十里 著

慶応4年、戦いに敗れた15代将軍慶喜が江戸へ逃げ帰って来た。慶喜から朝廷との仲介を頼まれた皇女和宮の密命を受け、大奥の土御門藤子は、京へ向かう。残された日記を基に描かれた女たちのドラマとは。

こわいものしらすのジャン

アラン・メッツ さく

こねずみのジャンは、夜、電気もつけずひとりでおしっこできるし、高い木の上も、ライオンだつてへっちゃら。ある日、スズメバチに刺された暴れソウがやってきた。みんなは怖くて逃げ出したのだが……。



空白の叫び

貫井徳郎 著

工藤・葛城・神原の三人は、どこにでもいる「ふつうの少年」。しかし、それぞれ殺人を犯し、少年院で出会う。卒業し、別々の道を歩み始めた三人だが、新たな犯罪に手を染めようとしていた……。少年法改正以前を舞台にした、登場人物の悲痛な叫びが胸に迫る長編ミステリー。

ねずみ女房

ルーマー・ゴッデン 作

小さなねずみの女房は他のねずみと違っていた。捕らわれたハトと出会って、知らない世界の存在に気がついたからだ。自由を知り、憧れ、そして不遇な彼（ハト）を想う。ついには渾身の力で彼を救い出すのだが……。美しい魂の輝きが伝わってくる物語。

目より情報

カルタ遊びや懐かしいあそび

1月21日(日)午後2時からのお楽しみ会では、カルタ遊びや懐かしいあそびをします。皆さんの参加お待ちしております。(泗水図書館)

グループ藍写真展

期間：1月7日(日)～1月30日(火)

後世に残したい熊本の風景をテーマにした「グループ藍」の写真を展示します。ぜひ、一度ご覧ください。(泗水図書館)

鏡開きって？

1月11日(木)は年神様(としがみさま)にお供えていた鏡餅を下ろして、お雑煮やおしるこに入れて食べる正月の行事の日です。

この餅を食べることで、新しい年を元気に生きていくための強い力を、神様からわけてもらえると考えられていたそうです。刃物を使わず、手で割り開くしきたりから「鏡開き」というようになったと伝えられています。

小正月

1月1日の「大正月」に対して呼ばれます。

1月15日(月)小正月の行事には、農作業に関係したものが多くみられ、餅花や繭玉を飾って豊作を願って祝ったり、「どんど焼き」など火を燃やして病気や災害のないことを願うものがあり、全国各地にそれぞれの形で残っているそうです。(中央公民館図書室)

問い合わせ先

- 中央公民館図書室 ☎ (25) 1672
- 七城公民館図書室 ☎ (25) 1580
- 旭志公民館図書室 ☎ (37) 3111 内線 303
- 泗水図書館 ☎ (38) 6866

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月	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
2火	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
3水	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
4木				休館日
5金				
6土			閉室日	
7日	閉室日	閉室日	閉室日	
8月	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
9火				
10水				
11木				
12金				
13土			閉室日	おはなしかい 11:00~
14日	閉室日	閉室日	閉室日	
15月	閉室日			休館日
16火				
17水				
18木				
19金				
20土			閉室日	古典を楽しむ会 14:00~
21日	閉室日	閉室日	閉室日	お楽しみ会 14:00~
22月				休館日
23火				
24水				
25木				
26金				
27土	きくちおはなしのもり おはなし会 10:30~		閉室日	おはなしかい 11:00~
28日	閉室日	閉室日	閉室日	
29月				休館日
30火				
31水				休館日

菊池短歌会

11月詠草

時かけて菊の蕾のほぐれくる虚ろな吾に問ひかくること
岩木 妙子
雀らの軒端に遊ぶ影しるく声きはやかにカーテン透す
岩永 典子
文教の神とぞ仰ぐ重朋公みちびき給へ短歌の道を



せせらぎ俳句会

11月例会

手抜きなど許さぬ夫の冬仕度
藤本アツ子
一陣の風が連れ来し初しぐれ
藤本 邦治
機灯いま着陸姿勢十三夜
坂本まつえ
吊橋の一步一步に秋の風
服部 静子

肥後狂句水笑会

11月例会

全然違うはよデジタルに替えなっせ
水光
むげえもん 婦唱夫随て言われとる
三水
むげえもん 年金は下げ税は上げ
左 党
別れしな慌てて土産渡さした
英 坊

万句の里俳句会

11月句会

老桜にたつた一つの返り花
田中 美智
心にも一つの節目冬に入る
吉井 綾子
影もまた透きとほりたる冬の水
北村 君子
初鴨の真つ新な水尾引きにけり
丸山美代子

肥後狂句桜会

例会入選句集より

新年会 今年の抱負語り合い
小川 繁美
心細さ あなたの居ない夜は嫌
荒木 玄海
新年会 弱音吐きよる胃肝臓
狩野 本六

七城短歌会

11月詠草

別れしな チクリと針ば刺しとかす
千 笑
全然違う こるが外車の乗り心地
乗 仏
勿体無ア 期限過ぎたらすぐ捨てる
三 代
別れしな もう来なすなてのたもうた
好 茶

泗水短歌会

11月詠草

とんとつたらん 手も握らずにお帰った
北村 竹刀
雨の晩 阿蘇は今頃雪だろか
光堀 善教
とんとつたらん 強盗にでん吠えん犬
藤由 藤紫
受験生 親はやきもきするばかり
安武 二山

旭志文芸俳句会

11月詠草

北狐の足にまつわる秋の旅
中尾ヨシコ
この谷の奥に平家の里紅葉
芹川 蓉子
おしみなく夕日は包む櫛紅葉
出田みどり
子供達宮のぶらんこ秋の風
郷 ミヤ子

お口の健康シリーズ⑤ 入れ歯の話

問い合わせ先 地域包括支援課

こんな経験ありませんか？

- 新しく入れ歯を作ったが、「よくかめない」、「痛い」、「あわない」で、結局古い入れ歯を何年も使っている。
 - 新しい入れ歯は、コレクションができるくらい持っているが、どれも使えない。
 - 入れ歯をはめると、物が食べられないから、人と会う時だけはめている。
- 歯を失ったとしても、入れ歯を入れることにより、口の機能を維持できます。

入れ歯を装着する目的

- 食べ物をかむことができるようにする
 - 発音がはっきりする
 - 顔のつくりを整える
- 入れ歯を入れてかみしめることができると、転びそうになっても踏ん張ることができ、転倒を予防できます。

入れ歯の取り扱い方

- 就寝前には、入れ歯を口からはずして歯ぐきを休めましょう。
- はずした入れ歯は、コップやプラスチック容器に入れ、入れ歯全体が十分に浸るように水を入れてください。入れ歯が変形することがあるので、あまり熱いお湯（60℃以上）に浸けないでください。また、はずした入れ歯を、ちり紙やハンカチに包んだまま保管しないようにしましょう。
- 入れ歯は舌や唇でいたずらにはずしたりしないようにしましょう。
- 入れ歯が合わない時に、自分で削ったり、パネを動かしたり、曲げたりしないようにしましょう。必ず歯科医院を受診しましょう。

食事

- 初めて入れ歯を入れた時には、異物感がある、発音がしにくい、食べ物が上手に食べられないなどの理由で、はずしたくなることもあるかもしれません。しかし、少しずつ慣れて食事ができるようになります。最初のうちは硬い物、噛み切りにくいものはさけて、軟らかい食べやすい物からだんだんに慣らしていくようにしてください。
- 餅、飴、チューイングガムなど、歯に粘りつく物を食べ

る時は、十分な注意が必要です。入れ歯がはずれてしまうことがあります。食べ物と一緒に入れ歯を飲み込まないように、特に高齢の場合は注意してください。餅などを食べる時には、小さく切って食べるなど、気をつけましょう。

清掃法

- 入れ歯は毎食後取りはずして、入れ歯用ブラシや歯ブラシで磨きましょう。



- **市販の歯磨き剤は使用しないでください。**
入れ歯専用の歯磨き剤を使用してください。
※研磨剤が含まれているため、細かい傷がついて、そこから細菌が入り込んでしまいます。
- 入れ歯を清潔に保つために、週に2～3回の入れ歯洗浄剤の使用も効果があります。朝、洗浄液から取り出したあとは、流水下で十分すすぎましょう。

入れ歯は、新しく作ってもすぐに噛めるようになるわけではありません。慣れるまで時間がかかる場合もあります。入れ歯で食事ができるようになるまで根気よく歯科医院に通いましょう。入れ歯が合わない、噛むと痛い場合などは、無理に使用せず歯科医師に相談しましょう。また、調子が良くても、年に一度はかかりつけ歯科医にみてもらいましょう。

おしらせ INFORMATION

問い合わせ

- 本 庁**
菊池市役所 ☎(25)1111
- 総合支所**
七城総合支所 ☎(25)1000
旭志総合支所 ☎(37)3111
泗水総合支所 ☎(38)2111

1月15日号は休刊します

1月の予防接種

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

- BCG
- と き 1月18日（木）
午後1時30分～午後2時
- と ころ 菊池市文化会館
- 対 象 者 生後3カ月以上6カ月未満の乳児

献血のご協力をお願いします

- と き 1月22日（月）
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 200ml・400ml献血

現在、400ml 献血の需要が大変大きくなっており、基準を満たしている人には、400mlの献血をお願いしています。また、服薬についても基準が若干変更になっており、薬を飲んでいても献血をお願いできる場合があります。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

平成16年10月から献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポート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、ご協力をお願いします。また、献血カードを持っている場合は、一緒に持参してください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

シリーズ⑥ こんには「地域包括支援センター」です

在宅高齢者の福祉サービス

今回は、高齢者の皆さんが安心して暮らせるように実施している、介護保険以外の在宅サービスを紹介いたします。

●ふれあいヘルパーサービス

基本的な生活習慣を習得するための支援、家事の援助などを行います。

対象者 次の要件すべてに該当する人。
①65歳以上の高齢者で一人暮らしまたは高齢者世帯の人。
②介護保険の認定を受けていない

●生きがいデイサービス（ふれあいサロン）

バスで送迎し、レクリエーションや昼食・入浴のサービスを提供します。

対象者 次の要件すべてに該当する人。
①65歳以上の高齢者。
②介護保険の認定を受けていない

③身体が虚弱等のために日常生活を営むのに支障のある人。
料 金 1時間あたり150円

い人。
③家に閉じこもりがちなる人。

場 所
菊池市社会福祉協議会（各支所）

- ・清泉（七城町）
- ・泗水苑（泗水町）

利用回数 週1回程度
料 金 1回 600円

●ふれあい喫茶

カラオケ・将棋・ゲームなどを楽しむ交流の場です。特に申請は必要ありません。

場 所
菊池市ふれあいセンター
3・4階（徳永耳鼻科医院跡）

利用時間
月曜日から金曜日の
午前9時～午後4時30分

料 金 無料

●配食サービス

心身の障害および傷病などの理由により、調理が困難な人に対して訪問し、昼食（お弁当）を提供します。また、利用者の安否を確認します。

対象者 次のいずれかに該当する人。
①65歳以上の高齢者で一人暮らしまたは高齢者世帯の人。
②身体障害者のみの世帯または身体障害者の属する世帯で市長が必要と認める人。

回数
回数は身体状況および生活環境を考慮した上で決定します。
料 金 1食 200円

●その他のサービス

- ・火災警報器・自動消火器・電磁調理器などの貸し付け。
- ・低所得者で電話をお持ちでない人への高齢者用電話の貸し付け。
- ・介護保険で要介護4または5と認定された市町村住民税非課税世帯の在宅高齢者を介護している家族の人への介護用品（オムツなど）の支給。

問い合わせ先
地域包括支援課

菊池市地域包括支援センター 嘱託職員募集

内 容

介護保険制度で要支援1・2と認定された人のケアプラン作成等、ケアマネージメント業務
資格要件
介護支援専門員、保健師、訪問看護などの経験のある看護師
募集人員 2人

勤務先 菊池市役所地域包括支援課

勤務日数 月に概ね120時間（週30時間程度）

報 酬 月額134,000円

申し込み方法

1月19日（金）までに、履歴書を地域包括支援課へ提出してください。

問い合わせ先 地域包括支援課

1月のモンモン健康情報 ☎096(385)3300 (24時間)

- 月：乳幼児に熱が出た時には？
- 火：骨粗鬆症の新しい知識
- 水：こむらがり（からすまがり）
- 木：入れ歯をはめる際、障害となる骨のどっぴりについて
- 金：寒冷じんましん
- 土日：性交時の痛みについて



「ひとり親家庭等日常生活支援事業」の説明会を開催します

ひとり親家庭のお母さん、お父さん、仕事と子育ての両立で悩んでいませんか？

今回、菊池郡市母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭のお母さん、お父さんを対象に家事や育児の一般的な負担軽減を図るため、保育サービスや家事サービスなどを提供する「ひとり親家庭等日常生活支援事業」の説明会を開催します。

ぜひ、このサービスを知って、安心でゆとりのある生活を送りましょう。

一般の人の参加も大歓迎です。

と き 1月21日(日)
午前9時30分 受付
午前10時20分 説明

ところ 菊池市福祉会館

「ひとり親家庭等ライフプランセミナー」を開催します

ひとりの親家庭などが、生涯設計を踏まえて就職にあたっての参考とし、または安心して充実した生活を送ってもらうことを目的に、ひとり親家庭等ライフプランセミナーを開催します。

入場無料で、申し込みも不要ですので、当日、直接会場にお越しください。

時期・会場
●**県北会場**
と き 1月28日(日)
午前9時30分～正午

ところ 合志市中央公民館大会議室
(合志市総合センター「ヴィーブル」内)

○**県南会場**
と き 2月25日(日)
午前9時30分～正午

ところ 八代市厚生会館大会議室

お問い合わせ先

菊池郡市母子寡婦福祉連合会
会長 宮田美野枝
☎0900-7441-3389
または
菊池市母子寡婦福祉連合会
会長 内村八千代
☎0900-988003-1152

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
要介護に認定された65歳以上の人に、基準(寝たきり度・認知度「日常生活の自立度」)に応じて、おおむね、要介護の軽度(1～3)の人は障害者として、重度(4～5)の人は特別障害者として障害者控除対象者認定書を交付します。

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

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年目以降の場合、平成18年中に作成された日付・寝たきり度・尿失禁の有無が記載された主治医意見書を確認して確認書を交付します。

お問い合わせ先
生きがい推進課介護係

「ひとり親家庭の「あんこ」生活設計」

講演
ファイナンシャルプランナー
佐藤名、美氏

受講対象者
県内在住の母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さん、寡婦の人。

託児
会場内に託児コーナーを設けます。

託児を希望する人は、各会場の開催日の10日前までに熊本県母子家庭等就業・自立支援センターに申し込みください。

お問い合わせ先
熊本県母子家庭等就業・自立支援センター
☎096(351)8777
または 熊本県少子化対策課 子ども家庭福祉室
☎096(333)2229



効果

- 内ももの筋肉が伸ばされます。
- 左右バランスよく座れるようになります。
- あぐらを楽にかくことができず。

きく筋
ももの内側の筋肉

注意点

- 床に座り、足の裏を合わせ手で膝を床の方へ押しします。
- へそを前に出すように、骨盤をまっすぐに起こし体を前に倒します。
- この体操がきつい人は足を組んだり、手でつま先を持って行いましょう。
- ※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

体操を無理なく行うために

- 血圧の高い人や安静時の脈拍の多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。
- ごつき・息切れがあったり、体調不良の時は、休みましょう。
- 必ず準備体操、整理体操を行いますしよ。
- 痛みが強くなるならない程度で行いましょう。

お問い合わせ先 地域包括支援課

あぐらをかき、手で膝を床の方へ押し、反動をつけず10数え、これを2回行います。

あぐらをかき、手で膝を床の方へ押し、反動をつけず10数え、これを2回行います。

あぐらをかき、手で膝を床の方へ押し、反動をつけず10数え、これを2回行います。

あぐらをかき、手で膝を床の方へ押し、反動をつけず10数え、これを2回行います。

お問い合わせ先 地域包括支援課

あぐらをかき、手で膝を床の方へ押し、反動をつけず10数え、これを2回行います。

あぐらをかき、手で膝を床の方へ押し、反動をつけず10数え、これを2回行います。

あぐらをかき、手で膝を床の方へ押し、反動をつけず10数え、これを2回行います。

あぐらをかき、手で膝を床の方へ押し、反動をつけず10数え、これを2回行います。

わいふ一番館だより
問い合わせ先 菊池市文化会館 ☎(24) 1101

漱石の「坊ちゃん」を描く いずみ ゆういち
期間：1月5日(金)～1月14日(日)
現在、熊本市を中心に、その執筆百周年記念などでたいへん話題になっています。
「二百十日」「草枕」の在熊中の2作品と共に、明治40年1月に単行初版された「鶉籠(うずらかご)」の中のもう一編「坊ちゃん」を絵物語風な色紙画にしてみましたので、ご笑覧ください。

わいふ一番館(まちづくり寄合所)で出展してみませんか?
まちづくり寄合所1階ギャラリーでは、出展する人を募集しています。個人やクラブ・サークル活動で作った作品などを多くの人に見てもらいませんか?もちろんプロの人でも大歓迎です。
また、2階利室は、文化活動の発表やまちづくりに関する活動の場として誰でも利用できます。

菊池郡市退職校長会文化展 「愛子と蘆花の物語」挿絵原画展

菊池郡市退職校長会文化展
と き 1月1日(祝)～1月14日(日)
午前9時～午後6時
ところ 菊池夢美術館
菊池郡市退職校長会の文化活動を通して、地域文化活動の高揚を資することを目的に開催します。
盆栽、書、絵画、写真、陶芸、工芸、文芸その他を展示します。
皆様のお越しを、お待ちしております。

「愛子と蘆花の物語」挿絵原画展
と き 1月16日(火)～1月29日(月)
午前9時～午後6時
※1月23日(火)は休館日。
ところ 菊池夢美術館
熊本日日新聞に100回以上にわたって連載された本田節子さんの「愛子と蘆花の物語」。その挿絵を描かれた山口輝也さんの原画を展示します。
皆様のお越しを、お待ちしております。
お問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎(23) 1155

クレジット・消費者ローンによる多重債務の返済でお困りの人へ

弁護士が無料で相談に応えます

「法律・会計相談会」を次の要領で実施します。
秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

●**予約日**
1月16日(火)～18日(木)の3日間

受付時間
・午前:午前9時30分～午後0時30分
・午後:午後1時30分～午後4時30分

受付電話
☎0120(777)226(フリーダイヤル)
※当協会福岡支部内に専用電話を3日間設置。

受付定員 先着36人

●**相談日** 1月26日(金)の1日間
・午前:午前9時30分～午後0時30分
・午後:午後1時30分～午後4時30分

ところ くまもと県民交流館パレア会議室1(熊本市手取本町8-9テトリアくまもと(鶴屋百貨店東館)9階)

相談方法
相談者一人または一組につき、30分程度の面談を行います。

担当者
・債務返済に関する法律相談
→熊本県弁護士会推薦の弁護士
・債務返済と家計管理に関する相談
→消費生活アドバイザー

お問い合わせ先
財団法人
日本クレジットカウンセリング協会
・本部 ☎03(3226)0140
・福岡支部 ☎092(739)8108
・ホームページ
<http://www.jcca-f.or.jp>

「弁護士、人権擁護委員、行政相談委員」相談所開設

市民の皆さんの法律などに関する心配ごとや困りごと(家庭・金銭・相続・登記などの問題)の相談に応じます。相談は無料です。お気軽にご利用ください。

と き 1月16日(火)
午前9時30分～午後0時30分

※受付は午前11時30分まで行いますが、相談者多数の場合は時間に限りがありますので、お断りすることもあります。

ところ 菊池市中央公民館 2階

相談者 弁護士 由井照二氏、人権擁護委員、行政相談委員

お問い合わせ先 市民課市民年金係

宗伝次

十八世紀末の寛政頃、菊池地方で「菊池氏顕彰」の動きが始まりました。前号の渋江松石の『菊池風土記』もその一つでしたが、渋江松石のパトロン的な人物が、当時の隈府町随一の豪商宗伝次でした。宗家は、菊池氏家臣の末裔で、菊池氏滅亡後、この隈府町に止まりました。父重富の努力と成功で富裕となり、それを受け継いだ伝次は、先祖が仕えた菊池氏の顕彰のため、安永八（一七七九）年四月には、正観寺境内に菊池十五代武光の「菊池正観公神道碑」を、また寛政三（一七九一）年夏には、現在の菊池神社の正面参道脇に、菊池氏代々の追善供養のための「一字一石塔」を建立しています。



宗伝次の肖像画

その宗伝次は、寛政七（一七九五）年六月に、先祖への感謝を説いた「申残す覚」、また寛政九年には、質素儉約・景気判断・油断禁物などの商売人の心得を、「永

（文責）社会教育課指導員 堤 克彦

文教菊池の人々（江戸期の人物篇）

土曜体験教室

子ども料理教室 ～ひとりのできるもん～

「自分の食は、自分の手で！」この料理教室は、子どもたちが自分の力で料理に挑戦する教室です。

調理の基本（包丁の持ち方、ご飯の炊き方、野菜の切り方、ガスつけ方）から、だしのとり方まで体験します。

また、食に関するお話なども行います。子どもたちが生きる力を身に付け、たくましく育つよう、皆さんの参加をお待ちしています。

とき 2月3日（土）午前9時30分～午後0時30分

ところ 泗水公民館

内容 おにぎりパーティをしよう

- ・ごはん（ラップおにぎり）
- ・手作りソーセージ（簡単に作れるソーセージを紹介します）
- ・野菜スープ

対象者 原則、市内小学校1・2・3年生

※ただし4・5・6年生も可。

定員 15人程度

※定員になり次第締め切らせていただきます。

参加費 200円

持ってくるもの エプロン、三角巾

申し込み方法

泗水分室教育課（泗水公民館内）へ参加費200円を添えて申し込んでください。

問い合わせ・申し込み先

泗水分室教育課（泗水公民館内）
☎(38) 2258 / Fax (38) 6515



土曜体験教室

和紙ちぎり絵をつくらう

土曜体験教室（和紙ちぎり絵をつくらう）を開催します。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

とき 1月20日（土）

午前9時30分～正午

ところ 菊池市中央公民館 和室

内容 和紙ちぎり絵づくり

対象者 市内小学生

定員 30人

※定員になり次第締め切らせていただきます。

参加費 200円（材料代）

※参加費は当日徴集させていただきます。

申し込み方法

1月12日（金）までに社会教育課へ電話またはFAXで申し込んでください。

問い合わせ・申し込み先

社会教育課（市役所第2庁舎2階）
☎(25) 1111 / Fax (25) 5004

人権同和教育シリーズ②⑩

自分の経験から 人権を考えて

泗水西小5年 岡本真理子

私のクラスでは、「差別に負けんこつがばらなんよ」という教材を学習しました。その教材の主人公は、部落差別を受けたことで、人を信じられなくなったり、お母さんを恨むようになったりしていきま。でも差別について勉強をして、そのいかりをバネにして、差別をなくすために解放運動を行なった。進んで集会に参加したりしていくようになりまし。私もみんなも、その教材をもとに差別について考えていきまし。それなのに、その日の休み時間に私が自主学習をやっているとき、突然友だちに、「まり、字でかかない？」などと、いろいろ言われたのです。私はそこまで大きく書いているつもりはないと思っていたから、そんなことを言わなくてもいいのにと思いました。言う人にとっては軽い言葉が、私にとってはとても重くて、私はそのあとロッカーにかくれて自学をやるようになってしまいました。なぜ、そんなにやしくて悲しかったかというと、字を大きく書くこと

で、自学帳を早く終わらせようとしていると思われたからです。私はそんなつもりで自学をやっていたのではなく、ただ漢字を覚えようと思ってがんばっていたので、落ち込んでしまいました。でも、そんな時に、他の友だちが私のところに来て励ましてくれました。心配してくれる友だちがいると、その言葉を聞くだけで身も心もだいぶ軽くなりました。その時、友だちがいろいろいいなと思いました。その日にあったことを先生に相談して、友だちに伝えることにしました。はじめは、言われたときのことを思い出して、とてもつらくて泣いてしまっけれど、みんなも泣きながら自分が悪かったということなどたくさん意見返ししてくれました。私は、発表して自分の気持ち分かってもらえてよかったなあと思いました。

この出来事があったから、言葉や決めつけが人を簡単に傷つけることがあるということに改めて感じ、差別が許せなくなりました。実際にいじめや差別を受けた人の苦しみが私なりに分かったからです。このことを、クラスで考えて、校内の人権集会でも発表しました。すると他の学年の人たちも、それを知り受け止めてくれて、たくさん意見返ししてくれました。意見を聞いた後はとてもうれしくなりました。ちよつとした言葉から、いじめや差別は生まれます。そしてそのために、今、この世の中でたくさんの人たちが自ら命をたっています。みなさん考えてみてください。人権学習が終わったら、人権について考えることも終わりになっていませんか。つらいときにそばにいてくれる友だちはいますか。ちよつとした言葉で人を傷つけたことはありませんか。私は今、「字、でかかない？」といった人たちにも感謝して、大切な仲間の人だと思っています。それは、私を強くしてくれました。いじめや差別のことについて改めて考えさせてくれて、いじめや差別のことをもっと知ることができたからです。こう思う前は、人権子ども集会でいじめられた人が、「自分をいじめた人に感謝しています。」と言っているのを聞いても、なんでもいじめた人に感謝するのかわかっていたけれど、やっとその意味が分かりました。私が傷つく言葉を言われたことはいやだったけれど、この経験を通して、いじめや差別を知ることができてよかったです。

菊池広域連合の平成19・20年度一般競争（指名競争）参加資格申請書を受け付けます



- 菊池広域連合が平成19・20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に参加を希望する人は、次の書類を菊池広域連合総務課まで提出（郵送可）をお願いします。
- 提出期間** 2月1日（木）～2月28日（水）
- 申請書様式** 中央公共工事契約制度運用連絡協議会統一様式
- 添付書類**
- （1）経営事項審査結果通知書の写し
 - （2）建設業者許可証明書の写し
 - （3）商業登記簿謄本の写し
 - （4）代表者身分証明書の写し
 - （5）営業の沿革
 - （6）営業所一覧表
 - （7）直前2年の各事業年度における工事施工金額調書
 - （8）工事経歴書
 - （9）使用人数調書
 - （10）技術者経歴書
 - （11）営業用機械器具調書
 - （12）事業に係る国・県・市町村税及び菊池広域連合管内業者においては、代表

- （13）主要取引金融機関名
 - （14）使用印鑑届
 - （15）印鑑証明書の写し
 - （16）建設業退職金共済組合加入証明書の写し
 - （17）支店等に委任される場合は委任状
 - （18）郵送される場合は、返信用ハガキを同封してください。
- 問い合わせ・提出先**
- ☎0601-12905
菊池市泗水町福本383
菊池市泗水総合支所3階
菊池広域連合総務課
☎(38) 0171

菊池郡市共同企画

菊池郡市4市町広報紙読者プレゼント



861-1392
菊池市役所 広報係
 住所・氏名・年齢
 希望の番号とプレゼント名
 こんなコーナーがあったらいいなあ。など広報に対するご意見や感想をお書きください。

- 応募締切 1月31日(水) 必着
- 当選者発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 応募多数の場合は抽選で当選者を決定します。

番号	プレゼント名	市町名	当選者数
①	七城温泉ドーム温泉券	菊池市	ペア2組(4枚)×各市町分
②	焼酎「竹迫城」	合志市	1本×各市町分
③	大津温泉岩戸の里入浴券	大津町	ペア2組(4枚)×各市町分
④	さんさんの湯入浴券	菊陽町	ペア2組(4枚)×各市町分

菊池郡市広報紙の共同企画として菊池郡市の各市町から新春のプレゼントがあります。プレゼント希望の人は、官製はがきに必要な事項を書いて応募してください。なお、プレゼントの応募は、1枚のはがきで1つまでとします。多数の皆さんの応募をお待ちしています。
問い合わせ先 情報企画課広報広聴係

農業用の機械に使用する 軽油免税手続きを 次の日程で実施します

- 受付日**
- 単独で申請する人 1月22日(月)～1月26日(金)
 - 共同で申請する人 2月2日(金)
- 受付時間**
- 午前9時～午後4時
 - ※ただし、正午から午後1時までを除く。
- 受付場所**
- 熊本県菊池総合庁舎 1階第4会議室
- 必要書類**
- ① 免税軽油使用者証
 - ② 耕作証明書(農業委員会交付)
 - ③ 免税機械の所有・使用証明書(市町村税務課交付)
 - ④ 免税機械の写真(1台につき前後横の写真を1枚づつ)
 - ⑤ 印鑑(法人は実印。個人は認印で可)
 - ⑥ 免税軽油の引取り等に係る報告書(第43号の6の2様式)
 - ⑦ 免税証交付申請書付表1(実績表)
 - ⑧ 免税証交付申請書付表2(販売店証明)
 - ⑨ 未使用の免税証
 - ⑩ 申請者本人を確認する書類
- 注意事項**
- 初めて申請する人は②～⑤、⑩および⑪
 - 免税軽油使用者証の有効期限が平成19年2月28日までの人もしくはそれ以前の人は、①～⑩
 - 免税軽油使用者証の有効期限が平成20年2月28日の人は、①～②および⑤～⑩
 - 免税軽油使用者証の有効期限が平成19年2月28日の人で、免税機械の変更がある人は、①～⑩
 - 新規で申請する人は、必ず本人(法人の場合は代表者)が来局してください。
 - 報告書・付表1および2は必ずペン書きしてください(鉛筆書き不可)。
 - 免税証交付申請書付表2は、必ず販売店の証明印をもらってください。
 - 申請する機械の馬力数を把握しておいてください。



●①の県収入証紙は、総合庁舎内の売店で購入できます。受付日当日都合が悪い人は、次までご相談ください。
問い合わせ先
 熊本県菊池地域振興局 税務課課税係
 ☎(25) 4124 (直通)

事業主の皆さんへ 償却資産申告をお願いします

償却資産とは、会社や個人で工場、商店または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

- ① 構築物(広告塔・テナント改装など)
- ② 機械および装置(コンベア・ブルドーザー・農業用機械・施設など)
- ③ 車両および運搬具(フォークリフト・ローラなど。自動車税ならびに軽自動車税の対象)

平成21年 裁判員制度が始まります

裁判員制度とは、国民の皆さんに裁判員として刑事裁判に参加してもらい、裁判員と裁判官が1つのチームになって被告人が有罪かどうか、有罪の場合どのような刑にするかを裁判官と一緒に決めてもらう制度です。裁判なんて関係ないと思っていませんか?
 熊本県内では、選挙権のある人約830人に1人の人に「裁判員候補者」として裁判所に来てもらうこととなります。
 裁判員や裁判員候補者に選ばれたときは、国民の代表としての協力をお願いします。
 裁判員制度に関する詳しい情報は、裁判員制度ホームページ(<http://www.saiaban.courts.go.jp>)をご覧ください。



問い合わせ先
 熊本地方裁判所総務課
 ☎096(325)2121
 内線522

熊本県菊池地域振興局の電話がダイヤルイン(直通電話番号)になりました

菊池地域振興局ではダイヤルイン(直通電話番号)を導入し、直接担当部署に電話がつながるようになりました。各部署の電話番号一覧は、熊本県ホームページをご覧くださいか振興局へ直接お尋ねください。



問い合わせ先
 菊池地域振興局総務振興課総務調整班
 ☎(25) 4283 (直通)

給与所得者の確定申告

給与所得者の所得税は、毎月の給料や賞与から源泉徴収され、その年の最後の給料や賞与の支払時に行われる「年末調整」によって精算されます。よって、大部分の給与所得者は、改めて確定申告をする必要はありません。

しかし、①給与の収入が二十万円を超える人、②給与所得や退職所得以外の各種所得の金額(例えば、生命保険契約などに基づく一時金を受け取った場合や不動産の貸付けによる収入がある場合など)の合計が20万円を超える人、32万5千円以上から給与を受けている人などは、確定申告をしなければなりません。

このほかに、①風水害などの災害に遭った人、②多額の医療費を支払った人、③マイホームを新築(購入)・増改築し、年末において金融機関などからの借入金残高のある人などは、確定申告をすると源泉徴収されている所得税が還付されることがあります。なお、確定申告書用紙は、1月下旬から、最寄りの税務署および市町村役場に備え付けてあります。国税庁ホームページ

1月の「税」の納期限
 問い合わせ先 税務課

- 国民健康保険税第7期
- 固定資産税随時2期

※口座振替を利用している人は、1月25日(木)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
 菊池税務署
 ☎(25) 2121

また、確定申告書の作成に当たっては、「所得税の確定申告の手引き」をご利用いただくとともに、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくことも簡単に作成できます。

さらに、e-Taxをご利用いただく自宅や事業所からインターネットを経由して申告書等を送信することができ、(事前に手続が必要となります)。

申告書作成に当たって不明な点は、最寄りの税務署にお気軽にお尋ねください。
 e-Taxホームページ
<http://www.e-tax.nta.go.jp>

第50回菊池市青年団菊池支部 市内一周駅伝 参加チーム募集

毎年、明るい選挙を呼びかけながら走る市内一周駅伝は、50周年を迎えることができました。今年も一般の参加チームを募集します。職場や部活（中学生以上）など特に制限はありません。

体力づくり、健康増進のため青年団と一緒に走りましょう。

参加チームを1月10日（水）まで募集しています。また、大会当日は、皆さんの応援をよろしくお願いいたします。

とき 1月21日（日）午前10時スタート

ところ 菊池市役所本庁舎前スタート・ゴール

※旧菊池市管内の7区間（各区間1人以上）28.2km

問い合わせ・申し込み先

菊池市青年団菊池支部
市内一周駅伝実行委員会事務局
菊池市役所総務課内・上村

☎(25) 1111 / Fax (25) 5720



泗水町内一周駅伝大会 参加チーム募集

毎年行っている泗水町内一周駅伝大会を開催します。次のとおり大会への参加チームを募集します。

とき 2月11日（祝）

ところ 孔子公園スタート・ゴール

参加資格 菊池市泗水町内の行政区、または菊池市泗水町内の企業および団体

申し込み方法 1月19日（金）までに、泗水分室教育課まで所定の用紙に参加費5,000円（小・中学校3,000円）を添えて申し込んでください。

問い合わせ先 泗水分室教育課 ☎(38) 2258



昨年の泗水町内一周駅伝大会

シリーズ 防犯の窓 20

1月10日は110番の日

■110番は緊急通報用の電話です

●110番通報する際は、

●いつ ●どこで（例：菊池市〇〇町〇〇番地です）

●何が（事件か・事故か）

などを落ち着いて係員にお話ください。

●緊急の事件・事故以外の用件は、

●管轄の警察署や交番・駐在所

●警察相談電話「#9110」

を利用してください。

■携帯のインターネットを利用した110番（耳や言葉の不自由な人の110番通報専用メール）

アドレス kumamoto-police110@deluxe.ocn.ne.jp
メールには次のことを入力し、送信してください。

●事案名 ●場所 ●住所・氏名 など

■携帯電話からの110番は、他県の警察本部につながる場合があります。自分のいる場所をはっきり伝えてください

問い合わせ先 菊池警察署 ☎(24) 0110



平成19年 菊池市消防団 出初式

とき 1月14日（日）
午前8時～

ところ 菊池市多目的グラウンド

問い合わせ先
安全対策課消防防災係

**手作り凧を大空高く
飛ばしてみませんか
～キッド自然探検教室～**

竹は古くから、かごやざる、ほつき、熊手、生垣など私たちの身の周りの材料として広く活用されてきました。

また、子どもたちは竹を遊びの材料として取り入れ、竹馬や竹とんぼなどを作る過程で、創造性などを形成してきました。

このようなことから、竹の効用と子どもたちに竹細工の楽しさを感じることを目的に開催します。

とき 1月28日（日）
午前10時～午後2時

ところ 菊池市製炭尾445-12
菊池市ふれあい交流センター

内容 凧（たこ）づくり

主催 菊池市ふれあい交流センター運営委員会（会長・坂本勲）

募集対象 小学3～6年生（1～2年生は保護者の同伴で参加可能）10人（先着順）

参加費 無料

必要な物 弁当、水筒、タオルなど

応募方法
1月24日（水）までに、ハガキに氏名、住所、年齢、電話番号を記入の上、次まで申し込んでください。

※FAXでの申し込み可能。

問い合わせ・申し込み先
菊池市旭志伊坂524-1
菊池森林組合（原山）

Fax ☎(37) 3500
☎(37) 3180



平成18年度 第3弾新春特別講演会 入場無料

商工会員はもちろん、会員以外の人
もこそって参加ください。

とき

1月18日（木）午後4時30分～

ところ 菊池グランドホテル

内容

・演題
温泉とまちづくり
～世界から観た菊池温泉～（予定）

・講師
NPO 法人健康と温泉フォーラム
常任理事 合田純人 氏

主催 菊池市商工会

問い合わせ先

菊池市商工会 ☎(25) 1131

**犬の所有者の皆さんへ
日本国内で狂犬病の発
症が確認されました**

今般、フィリピンから帰国した男性が、現地で犬に手を咬まれ、狂犬病ウイルスに感染し、国内で発症したことが確認されました。国内での発症が確認されたのは36年ぶりです。

狂犬病とは、狂犬病ウイルスによる感染症で、この病気が発病した動物、特に犬により人が咬まれることなどで感染し、しばらくの潜伏期間を経て発症します。

発症すれば全身麻痺、呼吸困難などを起こし、ほぼ100%死亡する大変恐ろしい病気です。戦後日本でも狂犬病が流行し、多くの人の命が奪われました。

そこで、1950年、狂犬病

予防法が施行され、飼い主への狂犬病予防注射の接種、輸入犬の検疫、野犬の捕獲を徹底した結果、1957年以降日本では狂犬病は発生していません。

しかし、世界では年間3～5万人が命を落とされています。交通機関が発達した現在では、他国から狂犬病が日本に侵入することも十分考えられます。

狂犬病の発生を予防するため生後90日以上の子犬の所有者は狂犬病予防法により犬の登録および狂犬病の予防注射が義務づけられていますので必ず実施してください。

なお、違反した場合20万円以下の罰金に処せられることがあります。

問い合わせ先 環境課
または 各総合支所民生課



ヒノキの積み木で遊ぶ子どもたち

問い合わせ先
熊本県林業振興課
県産材利用推進室
☎096(333)2448

**くまもとの木を使った
木製遊具を貸出します**

県産木材の需要拡大活動の一環として、くまもとの木製遊具を貸出します。

貸出する遊具
○ヒノキの積み木
○ヒノキの棒

（小さな円柱形の棒を木枠などにたくさん入れて遊ぶ遊具ですが、積み木の一部にして遊ぶこともできます）

木のバズル
○木のバズル

貸出対象
○イベント・行事などで木製遊具を利用する人
○子育て支援、教育、保育などのために乳幼児、児童、生徒が集団で生活する場で使用することを目的とする人

**「水とみどりの森づくり税」を活用し
県民参加の森づくりを進めています**

対象森林募集中

県があなたに代わって森林の間伐を行っています

水源のかん養などの公益的機能を持つ森林が、いつまでもその機能を果たせるよう、森林所有者による管理が難しい森林について協定を結び、強めの間伐を行うことにより、針葉樹と広葉樹が混ざった自然に近い森づくりを進めています。

現在、多様で健全な森林を育てる事業（針広混交林化促進事業）の対象森林を募集しています。

平成17年度はこの事業により、県内470ヘクタールの森林の間伐を行いました。

主な協定内容

- ・当事者 森林所有者、市、県の3者
- ・協定期間 20年
- ・間伐に係る費用 県が全額負担
- ・間伐率 40%程度の強めの間伐

※協定期間中は、残った木の皆伐はできません。

ただし、間伐などの森林の手入れは可。

事業対象となる森林の主な条件

- ・間伐が必要な16年～45年生の人工林で、過去10年以上間伐が行われていないこと。
- ・1力以上の森林面積が、0.1ヘクタール以上であること
- ・原則として保安林以外の森林であること
- ・森林施設計画の認定を受けていない森林であること

問い合わせ先
熊本県菊池地域振興林務課
☎(25) 2347（直通）



1月の行事予定

	菊池	七城	旭志	泗水
1	月	第35回旭志元旦マラソン大会 10:00~10:30受付/3km10:50・7km11:00スタート 受付会場:旭志総合支所		
2	火			
3	水			
4	木	市役所仕事始め		
5	金			
6	土			
7	日	成人式 10:00受付/10:30開式 文化会館		
8	月			
9	火	アットホーム「マタニティ」(母親学級) 13:15~13:30 菊池市中央公民館		
		育児相談 9:30~10:30 西部市民センター		
10	水	社会保険出張相談所開設 10:00~15:00 菊池市中央公民館		
		健康相談 9:30~10:30 健康相談室	3・4・6・7カ月児健診 13:30~14:00 七城多目的研修センター	旭志老人憩いの家
11	木	3・4カ月児健診 13:30~14:00 泗水公民館		
12	金	行政相談 9:00~12:00 七城多目的研修センター		
		1歳6カ月児健診 13:30~14:00 七城多目的研修センター		
13	土	お正月遊びとぜんざい会 10:00 西部市民センター		
14	日	平成19年菊池市消防団出初式 8:00 菊池市多目的グラウンド		
15	月	健康相談 9:30~10:30 旭志総合支所		
16	火	「人権擁護委員、行政相談委員、弁護士」相談所開設 9:30~12:30 菊池市中央公民館2階		
		6・7カ月児健診 13:30~14:00 泗水公民館		
17	水	育児教室 9:30~10:00 旭志老人憩いの家		
		すくすくクラブ(3B体操) 10:00 西部市民センター		
18	木	BCG予防接種 13:30~14:00 文化会館		
		平成18年度第3弾新春特別講演会 16:30 菊池グランドホテル		
19	金	1歳6カ月児健診 13:10~13:30 文化会館		
		男女共同参画専門委員相談 13:30~16:30 文化会館		
20	土	プラ板づくり(小学生対象) 10:00 西部市民センター		
21	日	第50回菊池市青年団菊池支部市内一周駅伝 10:00スタート 菊池市役所本庁舎前		
		第31回七城一周駅伝大会 10:00スタート 七城総合支所前	第31回旭志一周駅伝大会 10:00スタート 旭志総合支所前	
22	月	献血 9:30~11:00/12:00~16:00 菊池市役所正面玄関前		
		健康相談 9:30~10:30 七城多目的研修センター		
23	火	2歳6カ月児歯科健診 13:30~14:00 文化会館		
24	水	すくすくクラブ(鬼の面作り) 10:30 西部市民センター		
		6・7カ月児健診(平成18年6月生) 13:10~13:30 西部市民センター		
25	木	3歳児健診 13:30~14:00 泗水公民館		
		3歳児健診 13:30~14:00 旭志老人憩いの家		
26	金	3歳児健診 13:10~13:30 七城公民館		
		人権教育総合推進地域事業実践発表会 10:00~ 西部市民センターほか/13:00~ 文化会館		
27	土			
28	日			
29	月			
30	火	3・4カ月児健診 13:10~13:30 西部市民センター		
		3歳児健診 13:30~14:00 旭志老人憩いの家		
2/1	木			
2/2	金	6・7カ月児健診(平成18年7月生) 13:10~13:30 西部市民センター		
2/3	土			

休日在宅当番医

※休日在宅当番医は変更されることがあります。休日や夜間の医療機関は、地域救急医療情報センター(菊池広域連合消防本部) ☎096(232)9331に問い合わせてください。

●1月1日(祝)~1月3日(水)

※診療時間 午前9時~午後5時				1.1	1.2	1.3	※診療時間 午前9時~午後5時				1.1	1.2	1.3
川口病院	菊池市	(25)2230	○	○	○	七城木村クリニック	菊池市	(26)9555		○			
菊池有働病院	菊池市	(25)3146	○	○	○	岸病院	菊池市	(38)2750	○	○	○		
菊池中央病院	菊池市	(25)3141	○	○	○	いけざわこどもクリニック	合志市	096(242)6633				○	
菊池郡市医師会立病院	菊池市	(25)2191	○	○	○	産科婦人科 大竹クリニック	合志市	096(344)3232			○		
七城うえの医院	菊池市	(25)7070	○	○	○	菊陽台病院	菊陽町	096(232)1191	○	○	○		

●1月7日(日)~1月28日(日)

1月7日	ふじおか内科	菊陽町	096(232)7550	岡山眼科	菊池市	(25)2209
	中野クリニック	菊池市	(25)5861	熊本セントラル病院	大津町	096(293)0555
	柴田整形外科	合志市	096(346)5500			
8日	武蔵しもむら医院	菊陽町	096(339)7561	緒方整形外科医院	合志市	096(248)8181
	古田医院	菊池市	(25)2280	木庭耳鼻咽喉科	菊池市	(24)2551
14日	河野内科クリニック	菊陽町	096(233)1717	米田産婦人科医院	菊池市	(25)2589
	牧診療所	菊池市	(25)2317	原田歯科医院	合志市	096(242)3285
	須屋クリニック	合志市	096(344)4833			
21日	矢野医院	菊陽町	096(232)5266	菊南皮膚科医院	合志市	096(345)0107
	七城木村クリニック	菊池市	(26)9555	まつおか歯科医院	菊陽町	096(292)3080
	庄嶋医院	合志市	096(242)3388			
28日	なみかわ小児科	大津町	096(293)1163	菊池眼科	菊池市	(25)5678
	赤星医院	菊池市	(25)2738	橋本歯科医院	菊池市	(38)6018
	内田整形外科医院	合志市	096(242)3333			

1月の心配ごと・法律相談

菊池市社会福祉協議会では、心配ごと相談所を開設しています。悩みごとや心配ごとを持つ人なら誰でも、どんな問題でも気軽に相談ください。

心配ごと相談
日程・場所
4日(木)
泗水地域福祉センター

法律相談(要予約。早めに電話で申し込みください)
日程・場所
4日(木)
泗水地域福祉センター

開設時間 午前9時~正午
対応 弁護士・相談員

問い合わせ先
菊池市社会福祉協議会
菊池本所(菊池市福祉会館) ☎(25)5000
七城支所(七城多目的研修センター) ☎(25)5010
旭志支所(旭志老人憩いの家) ☎(37)3708
泗水支所(泗水地域福祉センター) ☎(38)6366

2月の心配ごと・法律相談

菊池市社会福祉協議会では、心配ごと相談所を開設しています。悩みごとや心配ごとを持つ人なら誰でも、どんな問題でも気軽に相談ください。

心配ごと相談
日程・場所
1日(木)
泗水地域福祉センター

法律相談(要予約。早めに電話で申し込みください)
日程・場所
1日(木)
泗水地域福祉センター

開設時間 午前9時~正午
対応 弁護士・相談員

問い合わせ先
菊池市社会福祉協議会
菊池本所(菊池市福祉会館) ☎(25)5000
七城支所(七城多目的研修センター) ☎(25)5010
旭志支所(旭志老人憩いの家) ☎(37)3708
泗水支所(泗水地域福祉センター) ☎(38)6366

ハッピー・バースデー



H18年
1月5日
生まれ

合戸 楓くん
(1歳) 福本(一)
父・勇さん
母・亜紀子さん



H16年
1月17日
生まれ

中川 航くん
(3歳) 田島(団地)
父・治成さん
母・由加里さん



H17年
1月12日
生まれ

松岡陽菜ちゃん
(2歳) 西正(観音)
父・伸さん
母・結子さん



H17年
1月12日
生まれ

源和花菜ちゃん
(2歳) 菊(東迫間)
父・孝博さん
母・ゆりさん



H18年
1月12日
生まれ

中島直央ちゃん
(1歳) 村吉
父・洋さん
母・多美さん



H17年
1月20日
生まれ

石口閃理くん
(2歳) 富(原西)
父・和博さん
母・照臣さん



H18年
1月8日
生まれ

仁志隆成くん
(1歳) 富(原)
父・公さん
母・美佐さん

つがちゃん、あおくん、これからいっぱいあそんでね。

はがが大好きです。

グランバ、コリマツ、これから30シクね!

歌と踊りが大好き。お姉ちゃんの真似っこも好き...

1月から保育園です! 目指すは無欠席!!

いっぱい食べて、褒めねえちゃんに遊ぶぞ~。

A Happy New year! 今年はパパとかけっこあるぞ。

「ハッピー・バースデー」では、平成19年4月までに誕生日を迎える3歳までの子どもさんの写真を募集しています。随時募集していますが、誕生月の掲載になりますので、誕生月の前月10日を締切日とし、先着7人を掲載します。写真にコメントを添えて、菊池市役所または各総合支所の広報担当まで申し込んでください(写真は後日持参でも可)。

菊池市 健康づくり大会

楽しみながら健康についての理解を深めるために「健康づくり大会」を開催します。今年は「運動」をテーマに、普段着で職場でも家庭でも簡単にすることができる運動法を紹介します。ぜひ、ご参加ください。

とき 1月28日(日) 午前9時~午後1時

ところ 菊池市泗水ホール

内容

- ホール 午前9時30分~正午
 - 健康づくり活動発表
 - 「骨こつ教室(骨粗鬆症予防教室)」の感想発表: 旭志中学校
 - 歯科健康教育劇
 - 「笑って健口8020!」: 歯りきり隊(熊本県歯科衛生士会鹿本郡支部)
 - 講演会
 - 『体づくりの極意!!~老いない体をつくる~』
中京大学体育学部教授 湯浅景元 氏



講師紹介

中京大学体育学部卒業。東京教育大学(現在の筑波大学)大学院修士課程修了後、東京医科大学で学ぶ。医学博士、体育学修士。現在、中京大学体育学部教授として、コーチング論やスポーツ環境論を指導するほか、一流スポーツ選手の技術分析や市民の健康づくりのための運動研究、アドバイスをを行っている。NHK総合テレビ「生活ほっとモーニング」、日本テレビ「おもいっきりテレビ」などに出演。主な著書は、「ひねり運動7秒ダイエット」、「決定版 快適ウォーキング」など。

- ホワイエ 午前9時~午後1時
 - 生活習慣病予防コーナー 骨密度測定、血管老化度チェック、チエツカーくんで下肢筋力測定、BMI・体脂肪測定、血圧測定
 - 食生活コーナー 簡単にできる朝ごはんの展示、1%味噌汁のお味は?(試飲)、おやつ糖分どのくらい?、手作りおやつ試食
 - 歯のコーナー 歯科検診・相談(無料)、フッ化物塗布(無料)、顕微鏡で自分の歯垢をのぞいてみよう、あなたのお口は大丈夫?(歯周病簡単チェック)

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25)1111 内線 1143

11月末の人の動き

(対前月比)

- 人口: 52,681人 (+34)
- 男性: 25,234人 (+8)
- 女性: 27,447人 (+26)
- 世帯: 17,406世帯 (+23)

平成19年1月1日号

発行・編集
菊池市情報企画課
〒861-1392
熊本県菊池市隈府888番地
TEL 0968(25)1111
FAX 0968(25)5720
ホームページ <http://www.city.kikuchi.kumamoto.jp/>
市長メール mayor@city.kikuchi.kumamoto.jp
行政メール kouhou@city.kikuchi.kumamoto.jp
印刷
敷島印刷株式会社

編集後記

昨年は飲酒運転による交通事故で幼い子どもが犠牲にしたり、いじめを苦にした若者の自殺が続いたりという暗いニュースがいくつもあつた。昨年の世相を表す漢字にも選ばれた「命」。その大切さを考えさせられた年でもあつた。ある中学生が書いた作文の中に「私が生まれたとき、父も母も祖母もとても喜んでくれ、そんな中で大切に育てられ、今の私がいると思えます」との内容があつた。そのしつかりとした考えに驚き、もう一度「命の大切さ」を考えさせられた。

