

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

現在菊池市では、「泗水地区」の上・下水道の水栓番号（※注意）の統一を進めています。泗水地区の一部のお客様で下水道と下水道の「使用者名義が異なっていたり」、「同じ住居でありながら地番が異なっていたり」など、お客様の情報管理面に支障をきたしています。

水栓番号を統一することで、お客様の情報面が整備され、伝達の誤認などの防止につながります。

また、一枚の納付書により納入できるようになり、本市にとっても経費削減となり、強いてはお客様のサービスの向上につながります。

水栓番号統一のため、お客様の振替口座情報・使用者氏名などを照会します。照会は、郵送（往復）または直接訪問（身分証明書提示）以外での照会はありません。提出いただいた書類に不備がある場合は電話にて照会させていただきます。

※注意 水栓番号とは、土地に地番があるようにお客様毎（下水道、下水道加入者様）に下水道・下水道に番号を付しているものです。

項目	内容	照会方法
①上・下水道の「使用者名義・地番」が異なる人	名義人・地番の統一	水道名義人に照会書を郵送します
②上下水道使用料金の「振替口座名等」が異なる人	口座の統一	〃
③上・下水道使用料金の「納付方法」が異なる人	納付方法の統一 (例) 上水道が口座振替、下水道が納付書による場合は、口座振替に統一をお願いします	〃

上水道・下水道の水栓番号統一にご協力ください

調査にご協力いただくのは泗水地区の一部のお客様です

調査（照会）期間は 8月から12月までの間です

夢美術館情報

問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎(23) 1155

●有田征也個展
期間：8月3日（金）～8月15日（水）
僕は小中学校時代から絵を描くのが大の苦手でした。しかし、仕事上必要になり描きはじめてのがきっかけで、このたび個展を開くまでになりました。皆さんにご覧いただけたらと思います。

●菊池南中学校 第1回美術部作品展「模倣から創造へ」
期間：8月18日（土）～9月12日（水）
※8月28日（火）は休館日

わいふ一番館だより

問い合わせ先 わいふ一番館 ☎(24) 6630

第5回書道展 菊池高齢者大学書道倶楽部
期間：7月31日（火）～8月12日（日）
西岡先生の指導のもと、22名の未来の書道家が日々練習を重ねています。5回目となる作品展を催しますので、ぜひご来場ください。

たった23枚のラヴ・レター（絵手紙） 村川尚子
期間：8月14日（火）～8月26日（日）
末期癌の叔母が、髪を振り乱しながら、痛みに耐え書いた絵手紙。叔母と私の二人で一枚の交換絵手紙、たった23枚のラヴ・レターを残し、旅立ったのです。

西川誠一（ペン画）と仲間展 西川誠一
期間：8月28日（火）～9月9日（日）
ボールペン画を始めて20年。その活動に賛同した仲間たちとの作品展です。冷やかしにおいでください。

菊池市包括支援センター 嘱託職員を募集します

内容 介護保険制度で要支援1・2と認定された方の介護支援計画の作成など

資格要件 介護支援専門員、保健師、経験のある看護師

募集人員 1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 8月15日（水）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

高齢者の栄養シリーズ⑤

～高齢者のための食生活指針15カ条より～

食欲のないときはおかずを先に食べ、ご飯は残す 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる

●箸はこびは、まずおかずへ！

毎日暑い日が続いていますが元気ですか？食事の量が減ってきたら、おかずを優先して食べましょう。さまざまな栄養素を摂取しているか否かは、おかずを十分に食べているかで決まってしまう。

高齢期は健康状態や生活習慣などによって大きな個人差が出てきます。食の進む人もいれば、もともと食の細い人もいます。しかし、誰しも健康を保つために大切なことは、体に必要な栄養素をバランスよく取ることです。

●主食だけでおなかをいっぱいにならない

おかずには、健康維持に欠かせないたんぱく質やビタミン、ミネラルを補う重要な役割があります。おかずより主食（ごはん、パン、麺類など）を中心にして食べると、エネルギーは満たしても、ほかの栄養素を十分に取れないうちにおなか一杯になってしまいがちです。少食の人ほど、おかずをしっかり食べることが大切です。

●酢の効用

酢は独特の酸味と香りが特徴で、魚や肉などの素材が持

つ旨味を引き出します。いろいろな素材との相性がよく、料理の際に重宝する調味料です。また、酢を肉の煮込み料理に使えば肉の風味を損なわずに柔らかく調理することができ、疲労回復や食欲増進、カルシウムの吸収を高める効果もあります。

●食事は五感で楽しみましょう

肉料理、魚料理に香り野菜（しその葉や花、しょうが、みょうがなど）を添えると、見た目や芳ばしい香りから食欲がそそられ料理を美味しくします。

また、料理を配膳する際、思い思いのランチョンマットに皿を並べたり、庭先に咲いた花などを飾ることで季節感を感じ、料理を引き立てます。

夏に負けないように、三度の食事は規則正しく取るように心がけましょう。こまめに水分を取ることも忘れないようにしましょう。

問い合わせ先 地域包括支援課

さあ、始めよう！
長寿きくちゃん体操シリーズ①
「筋力バランストレーニング」編
手と足と背中

きく筋
●上げる手
背中、腕の筋肉
●上げる足
背中、腕の筋肉、おしりの筋肉、ももの裏やふくらはぎの筋肉

効果
●肩こり・腰痛の予防と軽減につながります。
●姿勢がよくなります。
●おしりの引き締めにつながります。

注意
●手と足の高さが同じになるように少し上げます。
●肘と膝が曲がらないよう、まっすぐ上げます。
●顔は床につけたまま伸ばしている手を見ます。
●無理をすると、ふくらはぎがつることがあります。
●反りすぎると腰痛を起こすことがあります。
※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

●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。
●どうき・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。

痛みが強くない程度で行いましょう。

適度な休憩や水分を取りながら行いましょう。

●体操を効果的に行うために
この体操をする時には、これまで紹介した体操をした後に行います。

●必ず大きな声で数を数えましょう。（筋力バランストレーニングは3秒間を3回行います）

※息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残ります。

●無理をしない範囲で行います。

問い合わせ先 地域包括支援課



片手と反対の足をまっすぐ伸ばし、同じ高さになるように少し上げます

8月の「税」の納期限

問い合わせ先 税務課

●国民健康保険税第2期 ●市県民税第2期

※口座振替を利用している人は、8月27日（月）に振替を行いますので、残高の確認をお願いします。

家屋調査にご協力ください

平成19年度の家屋調査を9月から実施します。

対象家屋は、平成19年1月2日から平成20年1月1日までに新築・増改築が完成した家屋です。また、解体した家屋も併せて確認します。

調査には、固定資産評価補助員（市税務課職員）がお伺いします。調査対象者には別途通知します。

問い合わせ先 税務課固定資産税係、各総合支所総務振興課税務係