



広報

豊かな水と緑、
光あふれる田園文化のまち

きくち



8月5日(土)にあった「きくち夏まつり」で巨大白龍の演出を披露する新しい菊池市の若い有志たちです。

心をひとつにして担ぐ姿で、観客を魅了しました。
(2ページに関連記事)

CONTENTS

- 健康の秋～ウォーキングの勧め～
(健康だより) …… 8～9
- 「地域包括支援センター」とは? …… 14
- 複合健診日程表 …… 15
- 旧市町村長車を公売します …… 21

会社も、お店も、学校も、病院も。
**事業所・企業
統計調査**

平成18年10月1日(日)
9月下旬から調査員がお伺いします。

9.1

2006 No.33

7月22日(土) 菊池市管工事組合のボランティア清掃作業

菊池市管工事組合（土本勝洋組合長）のメンバー 30 人が、菊池観光物産館を中心に温泉街周辺でボランティアによる清掃作業を行いました。

同組合は市内の水道施設工事業者で組織されており、合併を機に旧泗水町や旧七城町の事業者がこのほど加盟し、11 社から 15 社に増えました。これまでに、6月の全国水道週間に合わせて、水源地の草刈り作業などを行ってきており、今回は、加盟事業者が増えて初めてのボランティア作業となりました。

「会社から清掃作業をやらうと言われて、就業時間中に行ったのでは本来のボランティアとはならない。この後仕事がある人もいるが、その前に作業を行うことに意味がある」と語る土本組合長。

次回は、年内に泗水総合支所周辺で同様の作業が行われる予定です。

小雨の中作業を続ける管工事組合員たち



霊芝(サルノコシカケ)栽培

宮中さん他 7 人が 3 年前から旭志地区で栽培している霊芝が、今年も見事に育ちました。

霊芝は、サルノコシカケ科のキノコで、中国では古くから不老長寿の妙薬として知られています。現在では「ガン、心臓病、高血圧、リウマチ、糖尿病」などに効くと言われています。

今年は例年よりも 1 カ月ほど育つのが遅いものの、例年どおりの収穫が見込まれています。

また、霊芝は、昔の日本では食用にせず、見た目に美しいことから、縁起の良いキノコとして観賞用にされていました。1970 年代に中国と日本で人工栽培に成功したことから入手が容易になり、現在健康食品としても広く使用されるようになりました。

ハウスの中で栽培されている霊芝(サルノコシカケ)



7月23日(日)一日大工奉仕作業

菊池市建築組合（山本勝義組合長）の組合員約 60 人が、旧菊池市内の小・中学校と保育園の修繕作業をボランティアで各学校に分かれて行いました。

そのひとつ、菊之池小学校では 8 人が作業にあたり、日ごろ使っている大工道具を持ち、校内の床の補修や縄跳びの際に使うジャンピングボード、掲示板などを慣れた手つきで次々と作りました。

学校や保育園の職員からは、たいへん喜ばれ、夏休みを終えた子どもたちにも「奉仕の気持ち」が伝えられました。

山本組合長は「何らかの形で地域への恩返しになればと思います」と話されました。

この活動は、毎年この時期に行われています。

猛暑の中、ボランティアで作業をする組合員



7月24日(月) 故工藤博子さんの遺族がピアノ寄贈

昨年 11 月に亡くなった工藤博子さん（㊦ 間所）の遺族が「お世話になった恩返しに」と、七城中学校、菊池南中学校、隈府小学校、聖母幼稚園にピアノ 1 台づつを寄贈し、その目録が福村市長に贈られました。

市役所を訪れたのは、博子さんの夫の工藤政治さん、長男の土本勝洋さん、二女の工藤たみさんの 3 人で、七城町で建築資材販売に携わっていた博子さんの「商売を通じてお世話になった地域への感謝を忘れないで」との意思を尊重して、遺産の一部を使い贈られました。

二女のたみさんがピアノ教室をしていることから「音楽の普及になれば」とピアノが贈られたもので、3 人は「ピアノに触れて心豊かな子どもになってほしいです」と話されました。

寄贈、ありがとうございました。

福村市長（右）にピアノ 4 台の目録を手渡す、土本勝洋さん（左から 2 番目）と工藤政治さん（一番左）、工藤たみさん（左から 3 番目）



きくち夏まつり 8月5日(土)

きくち夏まつりが市民広場特設ステージをメイン会場にあり、たくさんの方の家族連れなどで賑わいました。

昨年まで旧市町村単位で行われていた夏まつりが一本化されたもので、白龍・子白龍みこしの練り歩きや、よさこい演舞、花火大会がありました。

頭部が新しくなり初披露となった巨大白龍 2 頭と、小学生たちが担ぐ子白龍 1 頭と一緒に商店街を練り歩き、市民広場の特設ステージ前では、約 150 人の有志が担ぐ白龍の迫力ある演出が披露されました。

フィナーレを飾った花火大会では、仕掛け花火と約 3,000 発の打ち上げ花火が、菊池の夜空を鮮やかに彩り、観客からは大きな歓声が上がっていました。

また、花火大会を盛り上げようと、松本恵資さん（㊦ 遊蛇口）と片山敬三さん（㊦ 高野瀬）が約 600 人からカンパ金を集めて祭実行委員会に寄付し、花火の費用に上積みされました。ご寄付、ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



子白龍を担ぎ、市民広場前を練り歩く小学生たち



よさこい演舞を披露する隈府小学校の子どもたち



音と光が観客の目の前で広がる迫力満点の花火大会

7月6日(木) 菊川市老連会長が県老連会長に就任

菊池市老人クラブ連合会会長の菊川忠一さん（㊦ 片角）が、熊本県老人クラブ連合会の臨時総会で、新会長として選出されました。

菊川さんは平成元年度から平成 7 年度までの 7 年間、旧菊池市区長連絡協議会会長を、また、平成 13 年度からは旧菊池市老人クラブ連合会会長を歴任され、合併後は初代の新菊池市老人クラブ連合会会長として現在に至っておられます。

県老連は 48 の連合会、3000 の単位老人クラブ、18 万 7000 人の会員からなる組織で、その代表となった菊川さんは「巨大組織の長としてその重責を改めて感じています。現在、県下では市町村合併により老人クラブも旧市町村間で合併しているところですが、その合併老連の一体化に取り組んでいます。このような問題を早期に解消し、組織の強化、拡大を図るとともに、老人クラブ連合会がより一層地域に根ざした貢献ができますよう努めていきます」と抱負を話されました。

今後の活躍が期待されます。

熊本県老人クラブ連合会の新会長に就任された、菊川忠一さん



7月16日(日) 第13回亀嶺旗争奪少年空手道大会

水俣市教育委員会主催の亀嶺旗争奪少年空手道大会が水俣市武道館でありました。

小学生と中学生が県内外から集まり、気迫あふれるすばらしい熱戦が繰り広げられました。

菊池郡市からは烈士館が小学生低学年の部で出場し、団体形で優勝しました。

烈士館では随時生徒を募集しています。七城体育館で練習していますので、興味がある人のお越しをお待ちしています。



小学生低学年の部団体形で優勝した「烈士館」の子どもたち

8月1日(火) イタリア人指導者のサッカー教室

イタリア人の指導者を招いたサッカー教室が、菊池市中央グラウンドでありました。

タイケン熊本FCが主催して行ったもので、同チームに所属する選手たちやコーチ、一般の子どもたち数人を含む約60人が参加しました。

指導をしたのは、イタリアサッカー協会ナショナルトレーニングセンター少年の部コーチングスタッフのミルコ・マンフレさんで、相手を交わしてのパスやシュートなどの練習方法を色々な形で教えました。これまで体験したことのない内容に、参加した子どもたちやコーチたちは熱心に取り組んでいました。

代表の来海明彦さんは「本場のサッカーを菊池の子どもたちに体験してほしいと計画しました。これを一般の人にも広げていきたいです」と話されました。



参加した子どもたちにパス練習の指導をするミルコ・マンフレさん(左)

8月4日(金) 菊池市養護老人ホーム「こすもす荘」夏まつり

老人ホーム「こすもす荘」で夏まつりがありました。今年はメインとして、益城町出身の津軽三味線奏者・高崎裕士さんのミニライブがありました。こすもす荘からの熱心な呼びかけと高崎さんの好意で実現したもので、待ちに待った高崎さんが登場すると、大きな拍手と歓声が会場いっぱいに響きわたり、入所者やその家族、職員など約100人を前に津軽民謡など全部で7曲を披露しました。

10代の頃から、時間さえあれば慰問などの活動を意欲的にしていたという高崎さんは「私がおばあちゃん子だったということもあり、お年寄りの喜んでいる姿をみるとうれしいし、逆に元気をもらうこともできます」と話されました。

また、津軽三味線に関するクイズや、三味線の演奏で「花笠音頭」の合唱をするなど参加型の楽しいステージとなりました。最後には、入所者の最高年齢者田代トチエさん(100歳)から花束が贈呈されました。



ライブを終え、笑顔で花束を受け取る高崎さん

8月2日(水)全日本少年武道 (銃剣道)練成大会

全日本少年武道(銃剣道)練成大会が、東京都の日本武道館であり、小林由佳さん(銃剣道泗水少年クラブ・泗水中3年)が個人戦中学生女子の部に出場し、準決勝は愛知県の長谷川選手を、決勝戦では北海道の及川選手とともに2対0でくだして優勝しました。

また、7月31日(月)に宮城県であった全国高校生銃剣道大会では、銃剣道泗水少年クラブから木下裕貴くん、佐藤昭平くん、小林卓矢くんが熊本県選抜として出場し、団体戦で5位、個人戦高校男子2年生の部で小林卓矢くんが2位、個人戦高校女子の部で平川真衣さんが3位に輝きました。



日本武道館であった全国大会で優勝した小林由佳さん(前列左)

8月1日(火) 名誉市民増田義孝さんが死去

名誉市民の増田義孝さんが、お亡くなりになりました。85歳でした。

増田さんは、昭和38年2月から昭和53年1月までの15年間、旧泗水町の町長を歴任し、その間、町の発展に多大な貢献をされました。

また、昭和56年には「泗水塾」を創設し、自ら塾長として農業後継者を中心とした人づくりを目指すなど、将来の農業振興に輝かしい功績を残されました。

氏の人柄と長年の功績が称されて、平成元年4月に泗水町名誉町民の称号が授与され、合併後も名誉市民として引き継がれています。

増田義孝さんのお冥福をお祈りいたします。



増田義孝さん
(旧泗水町長時代)

7月29日(土) '06竜門ダムフェスタin菊池

竜門ダムフェスタが、竜門ダムエントランス広場一帯であり、たくさんの親子連れなどで賑わいました。

斑蛇口湖活性化推進協議会主催で行われたもので、木工教室や竹の水鉄砲作り、ダムのお腹探検隊、わくわくカヌー探検隊、仮面ライダーのキャラクターショーなどがあり、参加者は1日水に触れ合うイベントを楽しみました。

約200人の参加者で大賑わいとなったヤマメのつかみ取りでは、水着姿の子どもたちが特設プールに入り、逃げるヤマメを必至に手づかみで取っていました。

この催しは、毎年この時期に行われています。



カヌーに体験試乗する参加者たち

7月25日(火)～7月31日(月) 泗水町ナイターソフトボール大会

泗水町ナイターソフトボール大会が菊池市体育協会泗水支部、泗水町ソフトボール協会の主催であり、桜山三区チームが優勝しました。

泗水町内の各集落から28チームが参加し、泗水中学校、泗水東小学校の各グラウンドを会場に6日間にわたる熱い戦いが繰り広げられました。

蒸し暑い会場では、日頃持ちなれないバットで空振りする人や特大のホームランを打ち「ナイスバッティング」の声のなかを、ホームインする人などもありました。

上位の結果は、次のとおりです。

優勝 桜山三区、2位 桜山一区、3位 富の原一区、桜山七区



6日間にわたる真夏の球宴を制覇した桜山三区チーム

7月29日(土)・30日(日) 熊本県中学校総合体育大会

熊本県中学校総合体育大会の空手競技が、マリスタ高校体育館であり、泗水中学校が日頃の練習の成果を発揮して、輝かしい成績を収めました。

これにより同校は、8月6日(日)に沖縄県で行われた九州大会にも出場し、健闘しました。

上位の結果は次のとおりです。(敬称略)

男子 ▼団体形 優勝 泗水中学校(2年連続) ▼団体組手 優勝 泗水中学校 ▼個人形 優勝 田代大周、2位 田代 峻、3位 田代幸太郎、4位 中野翔太 ▼個人組手代表の部 3位 田代 峻 ▼個人組手1年の部 3位 中野瑞紀

女子 ▼団体形 優勝 泗水中学校(3年連続) ▼団体組手 2位 泗水中学校 ▼個人形 優勝 松村菜々 ▼個人組手代表の部 2位 吉安珠貴



輝かしい成績を取った泗水中学校の子どもたち

7月30日(日) 第13回七城映画の日・フリーマーケット

七城町鴨川公園で映画祭があり、たくさんの家族連れなどで賑わいました。

七城町商工会が、平成6年から町内商店の活性化を目指して行っているもので、今年是一日中楽しんでもらおうと、日没後に上映された映画「名探偵コナン～探偵たちの鎮魂歌(レクイエム)～」のほかに、日中にもフリーマーケットがありました。

市内外の人たちが出店したフリーマーケットで、来場者は並べられた子ども服や雑貨などの中から、格安の品物を見つけてはお得な買い物を楽しんでいました。

夕方には町内商店による夜市もあり、野外の特設巨大スクリーンで映画が上映されると、テレビとは一味違う内容と展開に子どもたちは歓声を上げていました。



子ども服などが並べられたフリーマーケット

国民年金保険料は、口座振替がお得です



保険料は、一定期間分をまとめて前払い（前納）すると割引があり、とってもお得です。
また、口座振替で前納すると、さらにお得になります。
月々の保険料を毎月納めている人は、お得な口座振替での前納をこの機会にぜひご利用ください。

1年前納の場合の割引額

※平成 18 年度の保険料額の場合です。
納付書の場合 2,950 円 → 口座振替の場合 3,490 円
●**口座振替だと、540 円もお得。**

半年分前納した場合の割引額

※平成 18 年度の保険料額の場合です。
納付書の場合 680 円 → 口座振替の場合 940 円
●**口座振替だと、260 円もお得。**

口座振替の申し込み

次の3つを持って、熊本西社会保険事務所、または、
菊池市役所、ご利用の金融機関窓口で申し込んでくだ
さい。

- 掛金の支払いは60歳までで、年金の受け取りは65歳からです。
- ※Ⅲ型は60歳から。
- 加入する型には、終身年金A・B型と確定年金Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ型の5種類があります。
- この中から、自分で自由に設計できます。
- 掛金限度額は、月額68、0
- 加入は希望するときからいつでも加入できます。
- 掛金額は、性別、加入するときの年齢、加入する型により決まります。
- ※加入年齢が低いほど、少ない掛金で大きな年金が約束されます。
- 掛金の支払いは60歳までで、年金の受け取りは65歳からです。
- ※Ⅲ型は60歳から。
- 加入する型には、終身年金A・B型と確定年金Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ型の5種類があります。
- この中から、自分で自由に設計できます。
- 掛金限度額は、月額68、0

- ①納付書または年金手帳
- ②預（貯）金通帳
- ③預（貯）金通帳の登録印

半年前納の申し込み後は、年2回の口座振替が始まります。

10月～3月分は10月末日に、4月～9月分は4月末日に口座から引き落とされます。

※平成 18 年 10 月～平成 19 年 3 月分の口座による半年前納は、平成 18 年 9 月中旬に社会保険事務所での登録処理が完了している必要がありますので、申し込みはお早めをお願いします。

※納付書での前納は、半年分に限らず、随時受付中です。申し込むと、保険料が割引された前納用の納付書が、自宅に送付されます。

国民年金基金に加入して年金を増やしませんか

国民年金基金は、国民年金老齢基礎年金）に上積みする公的な年金制度です。

熊本県内でも自分自身の老後に備えて、12、000人以上の人が加入していて、年々加入者は増えています。

○公的な年金なので、安心して加入できます。

○20歳以上60歳未満で、国民年金の保険料を納めている第1号被保険者なら、誰でも加入できます。

※農業者年金に加入している人は、加入できません。

○加入は希望するときからいつでも加入できます。

掛金額は、性別、加入するときの年齢、加入する型により決まります。

※加入年齢が低いほど、少ない掛金で大きな年金が約束されます。

○掛金の支払いは60歳までで、年金の受け取りは65歳からです。

※Ⅲ型は60歳から。

○加入する型には、終身年金A・B型と確定年金Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ型の5種類があります。

この中から、自分で自由に設計できます。

○掛金限度額は、月額68、0

誕生日が来たときは現況届の提出を

国民年金を受給している人は、毎年の誕生日の月に現況届を提出してください。

現況届は、1年に1回、誕生日に出していたくもので、あなたが引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認するための大事な届です。

現況届は、誕生日の月初めごろに社会保険業務センターから送られてきます。

12月生まれの人から原則不要となります

今年10月から受給者の皆さんの現況（生存）確認は住民基本台帳ネットワークを活用して行うことになりました。

これにより、12月生まれの人から現況届の提出は原則として不要になります。ただし、次の人は、これ以後も現況届の提出が必要です。

- ・社会保険庁で保有している本人基本情報（氏名、性別、生年月日、住所）と住民基本台帳ネットワークシステムの情報が相違し、住民票コードを確認できない人
- ・外国籍（外国人登録）の人
- ・外国に居住している人

また、次の場合は、現況届以外の出しつけが必要です。

- ・加給年金額を受けられている場合は「生計維持確認届」
- ・障害の程度の確認のために「診断書」の提出が必要とき

※提出が必要な届出は、社会保険業務センターから受給者の皆さんへ送付されます。

8月14日（月） しすい孔子公園夏祭り

しすい孔子公園夏祭りが孔子公園であり、たくさんの家族連れなどで賑わいました。

泗水町商工会が主体となる「泗水町街造り対策委員会」の主催で行われたものです。合併による見直しで8月5日に市民広場であった「きくち夏まつり」に統合され、市の主催としては行わなくなった孔子公園での夏祭りを復活させた形になりました。

開会では同商工会の福田八洲士会長が「伝統や歴史あるものが消えていくときだからこそ、市民間の交流と親睦を深めるために開催します」とあいさつ。

太鼓やダンス、のど自慢大会、バンド演奏、総踊りがあり、たくさんの地元市民が参加しました。

県内でも数少ない大型花火を見ることができるとして有名な恒例の花火大会では、1尺玉が上空に大輪の花を咲かせると、見物客からは大きな歓声が上がっていました。



上空に大輪の花を咲かせた1尺玉の大型花火

7月21日（金）～8月30日（水） 桜山六区で、夏の風物詩 「朝のラジオ体操」

泗水町の桜山六区が、土・日・盆休みを除く夏休み期間中に、同区公民館前で朝のラジオ体操に取り組みました。

これは、区民と子どもたちの接する機会が少ない中、みんなでラジオ体操をすることにより、コミュニケーションを図ることを目的で計画されました。

子どもに混じって参加した大人の参加者は「子どもたちの顔が見れ、話す機会もできて良いことだと思ひ、毎日の体操で体の調子も良くなりました」と爽やかな笑顔で話されました。

体操終了後には、子どもに交じって大人も、体操カードに印鑑を押してもらった姿も見られました。



子どもに交じって朝のラジオ体操をする桜山六区の区民たち

8月19日（土）・20日（日） 第3回韓国映画祭inきくち

「もっと知ろう！韓国」をキャッチフレーズに、韓国映画祭が菊池市文化会館でありました。

市民有志からなる「きくち韓国映画祭実行委員会（合志和洋委員長）」ほかの主催で行われたもので、今年が3回目。

今回は、都会から田舎に預けられたわがままな孫がおばあちゃんと心を通わすまでを描いた「チプロ・おばあちゃんの家」、韓国ラブコメディの佳作「マイ・リトル・ブライド」、そして韓国映画史上の興行記録を塗り替えた大ヒット人間ドラマ「チングノ友へ」の3本が上映されました。

また、6月から市内でインターンシップ（職場体験）留学生として研修中のソウル保健大学観光日本語通訳科の2年生10人も、特別スタッフとして受付やセレモニーマのサポートを務めました。

このほか、日本ではチマチョグリとして知られる韓国の民族衣装・韓服（ハンボ）を着ての記念写真撮影も、昨年に引き続きあり好評でした。

最終日の上映終了後には、ソウル2泊3日ペア旅行券のほか計75人に豪華賞品が当たる抽選会も行われました。



映画祭スタッフとして入場者を迎えるソウル保健大学の学生たち（右側）

運動による消費カロリー (kcal)	=	体重 1 キログラム当たりの 消費カロリー (kcal)	×	体重 (kg)	×	持続時間 (分間)
-----------------------	---	---------------------------------	---	------------	---	--------------

※例：体重 60kg の人がそれぞれの歩き方でウォーキングを行った場合

歩き方(分速)	体重 1kg 当たりの 消費カロリー (1 分間)	60 分間で消費 されるカロリー
ゆっくり歩行(分速60m以下)	0.046kcal	165.6kcal ※ごはん軽く 1 杯分
通常の歩行(分速60m～70m)	0.057kcal	205.2kcal
早足で歩行(分速90m～100m)	0.082kcal	295.2kcal

空腹時
空腹時のウォーキングは血糖値が低下しているため、長時間の運動を行うと、めまいや注意力が散漫となったり、意識がもうろうとする場合があります。

起床直後
目を覚ましてすぐの運動は、心臓に強い負担をかける恐れがあります。ウォーキングをする場合には、起床後少なくとも 1 時間してから軽い運動（ストレッチなど）から始めてください。

時間帯別ウォーキングの注意ポイント

人によって生活スタイルが様々であるように、ウォーキング可能な時間も違ってきます。次のことを参考に、生活スタイルと合わせ、体調を見ながら無理のない範囲で実践しましょう。

日常生活でも上がる、運動量
「ウォーキングの時間がない。でも体を動かしたい」という人でも、日常生活の中でこまめに動けば、消費カロリーを増やすことはできます。

就寝直前
就寝前に長時間のウォーキングを行うと、睡眠障害の原因になると考えられています。就寝前の 2 時間は運動を避けてください。

食事の直後
有酸素運動で全身を使うウォーキングでは、心臓や肺、活動している筋肉などに大量の血液が必要です。食事をすると消化器官（胃や腸など）に大量の血液が必要になってきます。

そのため、食事の直後に運動を行うと、体内の血液が不足してしまい心臓に負担がかかったり、側腹部痛（脇腹が痛くなる）などの原因になります。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

7月26日（水）に旭志会場で、7月27日（木）に泗水会場で、7月28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さんをご紹介します。（敬称略）

旭志会場

緒方聖人（㊟ あさひが丘住宅）
本山晴登（㊟ 小原）

泗水会場

山本香月（㊟ 北住吉）
豊久蒼偉（㊟ 富納）
瀬崎日菜乃（㊟ 永）
穴井りみ（㊟ 富の原中央）
吉松楓華（㊟ 富の原一）
千住陽菜（㊟ 竹の下）
井本希映（㊟ 薬師）
田中羅夢（㊟ 井戸方）
久川美空（㊟ 堂迫団地）

菊池会場

後藤夢海（㊟ 中町）
地内菜穂（㊟ 北原）
坂田朱梨（㊟ 亘）
田中未来（㊟ 亘）
永田健人（㊟ 亘）
和田野花（㊟ 片角）
村木柊平（㊟ 大琳寺）
堤結紀（㊟ 辻）
高木菜沙（㊟ 平野）

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。

いいこと尽くしの ウォーキング

ウォーキングで体を動かせば食欲がわき、食事はおいしく、便通も順調になります。また、適度に疲れることで、



腕を大きく振り、早足で歩きましょう

意識して体を動かす
・駐車場では、車を遠くにとめる などがおすすめです。
日常生活の積み重ねから運動を習慣化していきましょう。

夜はぐっすり眠れ、朝はすっきり目覚めるようになります。
いいこと尽くしのウォーキング。あなたも今日から始めてみませんか。

快適ウォーキング術

- 通気性がよく、歩きやすい服装で足にあった靴・靴下を履きましょう
- 歩く前には、体の各部位の筋肉を伸ばしましょう（ストレッチ）
- こまめに水分を補給しましょう
- 空腹時の運動は控え、食後 30 分くらいに行いましょう

靴購入時のポイント

- 実際に履いてみましょう
- 履き心地をチェックしましょう

→かかとや土踏まずの部分がしっかりしていて、つま先に余裕があるか。指の曲げ伸ばしができる幅があるか。

歩幅の目安

意識して大股で歩く感じです。

速度の目安

ウォーキングは少し息がはずむ程度が最も効果的です。さっさとリズムカルに歩いて、じっくりと脂肪を燃やしましょう。腕を大きく振り、腰をひねるようにすると歩幅も広げやすくなります。

ウォーキングが習慣化すれば心肺機能が高まり、運動能力が上がるため、前ほど脈拍も上がらなくなってきます。歩く速度も徐々に速め、無理なく歩行距離も延ばしましょう。

め、丈夫な骨を作る効果があります。

ウォーキングの基本

背筋を伸ばし、歩幅を普段歩くより広げ、腕を大きく振り、腰をひねるようにして早足で歩きます。その際、かかとから着地し、つま先でけり出すようにしましょう。

目線はやや遠い前方に合わせ、軽くあごを引きます。

ウォーキングの時間は、1 日 15 分くらいから始めて、慣れてきたら 30 分から 1 時間くらいに増やしていきましょう。

脂肪は運動開始後 20 分しないと燃焼しないと言われていて、できるだけ止まらないで歩きましょう。そして、少なくとも週に 2 回く 3 回続けて行いましょう。

健康の秋 ウォーキングの勧め

スポーツの秋にちなんで、身近にできる運動として「ウォーキング」を始めてみませんか？
ウォーキングは「有酸素運動」の代表的なもので、体内に酸素を取り込んで、脂肪をじっくり燃焼することでエネルギーを得るため、長時間行うことができます。長時間運動を行えるという特性が、生活習慣病の予防や改善に効果を発揮します。

3つの効果

効果①
高血圧の予防・改善
ウォーキングにより血管が刺激されて血流がよくなり、血液の中の脂肪がエネルギー源として使われるため、血圧を低下させる効果があります。

効果②
糖尿病の予防・改善
ウォーキングをすると、血液中のブドウ糖を筋肉に運ぶ物質が増えて、筋肉での利用が促進されるため、血糖値を低下させる効果があります。

効果③
骨粗しょう症の予防・改善
ウォーキングをすると、骨にマイナスの電気が発生することで、プラスの電気を持つカルシウムが骨に沈着しやすくなるため、骨が丈夫になります。

- 次の人は医師に相談してから運動をしましょう
- 肥満度が高い人
 - 普段から血圧の高い人
 - 心電図やレントゲンに異常のある人
 - 心臓病、腎臓病、肝臓病などの慢性的な病気のある人

新着図書情報

泗水図書館



子ども兵の戦争 P.W. シンガー 著

いま世界中の戦場で、子どもの兵士が前線に立っている。なぜ彼らは兵士になったのか。どうしたら兵士から子どもに戻るのか。子ども兵の実態を明らかにし、変容が進む「戦争のかたち」をあぶり出す衝撃のリポート。

前夜のものがたり

藤田宜永 著

今日までの私は、迷いの中にいた。明日になったら、跳んでみよう！三角関係も、夫婦のごたごたも、愛の形も……。中年男の心に去来する愛の過去・現在・未来。惑いと決断を描く全8話。

赤い指

東野圭吾 著

この家には、隠されている真実がある。それはこの家の中で、彼等自身によって明かされなければならない。犯罪を超えたその先に、本当の闇がある。2日間の悪夢と、孤独な愛情の物語。

草原の霸王チンギス・ハーン

津本 陽 著

ユーラシアを征服した草原の霸王、チンギス・ハーンの破壊と創生の生涯。広大なモンゴル高原に群雄割拠する遊牧騎馬民族を統一し、世界帝国を築くに至るまでの人間チンギスのドラマを描く。



下北サンデーズ

石田衣良 著

春から大学生になる里中ゆいかは、芝居のおもしろさを生まれて初めて教えてくれた劇団「下北サンデーズ」に入るのが夢で……。演劇の街・下北沢を舞台に贈る、弱小劇団奮闘グラフィティ！

瀕死のライオン 上・下

麻生 幾 著

日本で初めて特殊作戦部隊を誕生させるべく、陸上自衛隊に組織された「特殊作戦群」と、同様に活動の一切が非公開である「内閣情報調査室」。その現実がここにある！3年の徹底取材を元に描くエンターテインメント小説。

チェーホフを楽しむために

阿刀田高 著

ひねくれモノは、チェーホフを読み。ドライにシニカルに、人生の行間を描いたロシアの文豪。悩ましいモテ男の文学と脳みそを、アトーダ式に大解剖！うっかり共感しちゃうこと間違いなしの、新チェーホフ入門。

絲的メイソウ

絲山秋子 著

人生は、なんでジグザグにしか進まないんだ！あっちにぶつかり、こっちにぶつかり……。迷走、遁走、逆走、疾走、そしてメイソウ。絲山秋子の偽らざる日々を綴る、珠玉の初エッセイ集。



なぜ偉人たちは教科書から消えたのか＜肖像画＞ 河合 敦 著

日本史の教科書から偉人たちの肖像画が消えつつある？源頼朝、聖徳太子、足利尊氏、武田信玄、西郷隆盛……。これまで信じられてきた超有名な歴史上の人物たちの肖像画や、日本史の常識のウソを楽しく暴露。

ビッグバン宇宙論 上・下

サイモン・シン 著

宇宙はどうやって生まれたのか？人類最大の謎に迫る有名無名の天才たちの苦闘を描く科学ノンフィクション。上巻は創生神話からブトレマイオス、コペルニクスにケプラー、ガリレオらを経て、アインシュタインなどを収録。

虎の弟子

ローレンス・イエップ 著

選ばれし者により、何千年も守られてきたフェニックスのたまご。しかし平穏な日々も、その魔力を求め動き始めた伝説の妖怪どもによって終わりを告げる！古代中国の伝説からとびだした、奇想天外オリエントタル・ファンタジー。

ダークホルムの闇の君 上・下

ダイアナ・ウイン・ジョーンズ 著

別世界の資本家チェズニー氏のせいで、魔法世界はめちゃくちゃ。世界をチェズニー氏から救おうとするケリーダたちに神託が示したのは、変わり者の魔術師ダークだった……。英国児童文学の女王がおくる傑作異世界ファンタジー。



トキのキンちゃん

いもようこ 作・絵

「トキのキンちゃんを知っていますか？」日本さいごのトキ。学名ニッポニア・ニッポンの名にふさわしいキンちゃん。100歳以上も生きたキンちゃんと宇治金太郎さんとの心の交流を描いた絵本。

雲をみようよ

トミー・デ・パオラ 作

外へでて、空をみあげてごらん。浮かんでいるのは、どんな雲？カリフラワーみたいな雲、イワシみたいな雲、シーツを広げたような雲……。見れば見るほどおもしろい、雲のすべてがわかる本！

ぼくの町に電車がきた

鈴木まもる 文・絵

山や崖が多く電車を走らせることが難しかった伊豆半島に、はじめて線路をしくことになった工事のお話。鉄橋やトンネル、海岸線路建設の当時の様子や苦勞を、ていねいにわかりやすく描いた絵本。

中央公民館図書室

強運の持ち主

瀬尾まいこ 著

元OLの吉田幸子は、時給もよく、煩わしい人間関係のなさそうな占い師「ルイーゼ吉田」になることに。彼女の所に集まるのは、父と母のどちらを選ぶべきかと質問する小学生やおしまいが見えてしまうという青年など……。読後、元気が出てくる連作短編集。

レンタルお姉さん

荒川 龍 著

学校にも会社にも行けず引きこもった若者たちと、手紙・電話・訪問を通して半年から一年かけて交流し、新たな行動を起こせようと奮闘する多様の職歴を経た20～30代の女性たち。NPO法人のスタッフ、通称「レンタルお姉さん」の活動を追った渾身のルポ。

うちのネコが訴えられました！？

山田タロウ 著

「あなたのネコを訴えます」。ある6月の昼下がり舞込んだ訴状に平和な毎日が一変。突如「被告」になって裁判所へ……。高額な車のキズの修理代金を請求される。証拠の写真はネコ違い。果たして無実は晴れるのか？本当にあった『実録ネコ裁判』の結末はいかに。

日本語通の日本語知らず 広辞苑よ、おまえもか

川本信幹 著

国語教育に携わってきた著者による日本語ブームに一石を投じる「日本語本」。携帯電話のメール機能で漢字の確認をしませんか？それは果たして信用していいものですか？もう、この本を読めば「とんでもございません」などとは、決して使えません。

アンジェロ

デビッド・マコーレイ 作

アンジェロじいさんの仕事は、古い教会の壁を塗り替え彫刻に新しい命を吹き込むこと。ある日、弱ったハトを見つけ、仕方なく手当ですることに……。大の仲良しになったアンジェロとハト。最期まで相手を思いやることを教えてくれる心の交流を描いた絵本。



月曜日、バムとケロの家には、おじいちゃんから手紙とこづつみがとどいた。その手紙には「今度の日曜日におじいちゃんの家においで。来る時は、わしの大事な本を持って来ておくれ」と書いてありました。こづつみの中には、おじいちゃんの家に乗って行く組み立てしきのひこうきが入っていました。そして土曜日の夜まで作りつけ、次の朝出発しました。

いろいろな所を通って海につくと、おじいちゃんの手紙をくれたおじいちゃんに見えてきてついに家に着きました。その夜、おじいちゃん、あの大事な本を読んでもくれました。本の名前は「ふしぎなひこうきいさん」という本でした。ぼくも、その本を読んでみたいと思いました。バムとケロのお話しはともおもしろいので、皆さんも、ぜひ読んでみてください。

バムとケロのそらのたび

私の推薦



くろたにりようた
黒谷亮太くん
(七城小4年)

目より情報

素敵な壁面飾りを作ませんか？

9月17日(日)午後2時からのお楽しみ会は、秋をテーマに壁面飾りを作ります。みんなのアイデアで素敵な壁面飾りを作って、図書館に飾りませんか。

皆さんのお越しをお待ちしています。(泗水図書館)

ドラえもん誕生日

藤子・F・不二雄によって描かれた「ドラえもん」は、22世紀から20世紀にやってきたネコ型ロボットが活躍する名作漫画で、初登場から36年も経ちました。

2112年9月3日生まれのドラえもんは、大好物のドラ焼きのためなら、のび太の困ったお願いにも未来のひみつ道具で即解決!!元々は黄色だったドラえもん。寝ている間にネズミに耳をかじられ、ぴっくりして青くなったってこと、ご存じでしたか？(中央公民館図書室)

明治の文豪・徳富蘆花の命日

小説「不如帰」、「思ひ出の記」、エッセー「自然と人生」などの作品で知られる徳富蘆花は、1927年9月18日に亡くなりました。

蘆花は明治元年10月に水俣で生まれ、兄は言論界の巨人と言われた徳富蘇峰です。また、蘆花の妻・愛子は、菊池市隈府の出身です。(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

9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				
2	土			閉室日	
3	日	閉室日	閉室日	閉室日	
4	月				休館日
5	火				
6	水				
7	木				
8	金				
9	土	きくちおはなしの もりおはなしかい 10:30~		閉室日	おはなしかい 11:00~
10	日	閉室日	閉室日	閉室日	
11	月				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	お楽しみ会 14:00~
18	月	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
19	火				
20	水				
21	木				
22	金				
23	土	閉室日	閉室日	閉室日	休館日
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	休館日

菊池短歌会

7月詠草

人の名の容易に出ざる眼先にカラー一本凛と真白
し 岩木 妙子
どしや降りの雨が川幅押し抜け濁流さかまく葦群
なきて 氏岡 百枝
このままに暫らくあれよ大らかに鞍岳跨ぐ虹仰ぎ
をり 梅野かをり
梅雨霧の見る間に湖を包みこみ山ほととぎすの声
の遠のく 梅田 昭子
水滴も藍色に染め紫陽花の濡るるがままの今日の
平安 黒田 衣子
眠れねば呪文の如く繰り返す二つ足らざる秋の七
草 佐々木かつえ
類じろに生まれて啼けば透明に青野八丁統ぶるそ
の声 竹野美智代
なが雨の雫残るも梅雨空の一所明かれは山鳩が鳴
く 中原ちえ子
あちさるの花の水いろ井出添ひをのぼる朝寺の身
もさわやかに 村上 咲江
休耕の田畑荒れゆく寂しさをわが責のごと畦に見
放くる 山下 菊代



万句の里俳句会

7月句会

ふと見れば足元に二三ねじり花
偲ぶ風生れて親しき古団扇
梅雨晴間庭一面の乾し場かな
糸とんぼ儂き重き草に置く
雷神の居座り客も長居かな
里宮は外灯一つ木下闇
気を持たせ踵を返す夕立かな
わが庭に迷ひこんだる螢かな
川面よりやさしき風や合歡の花
梅干して脳裏に浮かぶ祖母の顔
吹き上ぐる風の涼しさ岡城址
千年の昔を今に連ひらく
野中 公枝
隈部 輝子
田島 房子
加藤 妙子
北村 妙子
平山 邦子
宮本 雅子
林 まつ子
富田 幸子
茨木 幸子
松永 久子
中路 郁子

肥後狂句桜会

例会入選句集より

玉に瑕 弁舌がさわやかで無ア
用心深さ横に座つちやお酌せん
不意の客 相手次第じやする仮病
玉に瑕 美人でござい鼻にかけ
用心深さチップの多かてち戻す
今年こそ 医者にかからんごつしちやア
不意の客 耐しやが有ると用は足す
若つかなあ 卒寿にや見えん足さばき
小川 繁美
須藤 新生
狩野 本六
芹川のり子
太田 雄三
田中 孝幸
安武 二山
水谷 ミネ

泗水短歌会

7月詠草

用心深さ スピードは耕耘機なみ 高倉 新米
不意の客 ちようどドラマのよかところ 窪田 明徳
用心深さ 非常口までカギかくる 田尻 浩風
用心深さ 登下校にもガードマン 東 栄次
大ジョッキ杯を重ねる息子の姿たしなめつつも頼
もしく見つ 増田久美子
赤黒き杉の林に鳴き次げりひぐらし我の世界と占
めて 吉安 永子
北のかた没りつ日赫き茜色撮っておきたし夏至の
夕焼け 内田つね代
雨又雨訪い来し友が茶の間より高らかに笑う笑うは
楽し 宮本 峯子
大輪の八重梔子のあまた咲き梅雨に沈みわが庭照
らす 高藤タツノ
ころころと次々掘り出す馬鈴薯に笑くぼもありぬ
あばたもありぬ 大島 ひと
意のままに自生の南瓜庭を占め木の花のごと黄の
花登る 長尾はるみ
水張田を茜に染めて今沈む夕陽水面に照り合う茜
中山 定子
何時の間に田植は済みしか一望の早苗は風にそよ
りゆらげり 平嶋きくえ

せせらぎ俳句会

7月例会

絵団扇も添へて届きし御中元 服部 静子
土石流に為す術もなく梅雨荒るる 寺本 和子
干鰯は幼き頃の盆の味 内村 泊虹
俳句には夏枯れなしとのたまえる 坂本まつえ
切り抜きの新開もまた梅雨湿り 藤本 邦治
嘴あけて鶏の土浴ぶ炎暑かな 五丁 義昭
独りにはなほ白百合の香り濃し 村山 数恵
蚊遣香確かと身につけ草むしる 藤本アツ子
ゆつたりと泳ぐ金魚に声をかけ 内村 鈴子
梅雨の夜部屋はじめじめむし暑い
(中二) 渡辺 大寿
とつぜんの夕立が来てびしょぬれだ
(中二) 渡辺 一史

肥後狂句水笑会

7月例会

まちつと 値切る代りに加てとつて 英 坊
ほいつびやあ 欲と二人で詰め込ます 江 彩
めんどくしや 辞典はいらん力ナで書く 水 光
ほいつびやあ がまじやた体つん曲がり 五 女
めんどくしや 別れた方が早ばいた 三 代
ほいつびやあ 穴場には居るカブトムシ 美 由

七城短歌会

7月詠草

青春の奉仕作業で覚えたる鎌研ぎ上げて刃を指で
撫づ 木下 陽子
雲海に浮かべるもよし鞍岳を望むは今なり車を止
める 岩津 涼子
巢立ちをばしきりに促す親燕最後の雛が蹴るがに
飛びたつ 下川 つぎ
花菖蒲ことさら賞であし友逝きて十年経つ庭見事
に咲ける 吉間 充子
クラス会今年の出会い約せしに永別二人の友の名
を宣ぶ 岩崎 清継
掘りし馬鈴薯箆器を腰に抱え出す畑土塊に躓きな
がら 岩崎 照代
雲切れて夕日に明るくなりし庭梅雨の夕晴れ関く
諺 森 道子
鞍岳の近くに日昇り我が郷はあまねく光にひと日
が始まる 斉藤 芳子
朝ごとにご先祖様に請い願う弱りし脚を癒し給え
と 堀 甲子

旭志文芸俳句会

7月詠草

早苗田に山影こゆし雲うかべ 芹川のり子
種播いてトマト日記の始まりぬ 水谷 ミネ
トマト、オクラ、息の収穫を供えけり 東 芳子
夏草の伸びて鎌研ぐ朝しじま 中山 栄子
防人の歌碑に青嵐鞠智城 中尾ヨシコ
虹懸けて男晴れする青き山 芹川 蓉子
梅雨雷におびえて哭くやペット犬 出田みとり
孫田植え苗がよく出来植え方も 郷 ミヤ子
吾子の手につぶれしイチゴ香り良し 東 由香

希望する健診を同じ日に受けることができます 複 合 健 診

複合健診は、生活習慣病健診および各種がん検診、結核健診を同じ日に同じ会場で受けることができる健診です。
4月の「健診希望調査票」をもとに、問診票などを8月中に発送しました。指定された健診日程で都合の悪い人や、まだ申し込みをしていない人は問い合わせください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

健診項目および自己負担金など

健診項目	健診内容	対象年齢	自己負担金
生活習慣病健診	身体計測・血圧測定・尿検査・心電図検査・血液検査（肝機能、腎機能、血糖検査等）・内科診察・生活機能評価（65歳以上）	19～39歳 40歳以上	2,000円 1,000円
胃がん検診	バリウムによる透視検査	30歳以上	900円
乳がん検診	検診車での超音波 もしくは X線乳房検査（マンモグラフィ）	30歳以上	1,000円
子宮がん検診	検診車での子宮頸部検査	20歳以上	600円
大腸がん検診	便潜血検査	30歳以上	500円
結核健診	検診車での胸部X線検査（65歳以上）	65歳以上	無料
腹部超音波検診	検診車での腹部超音波検査	30歳以上	2,000円

※年齢は平成19年4月1日現在での年齢になります。

※70歳以上は無料です。ただし、**腹部超音波検診は有料です。**

健診日程および健診会場

健診月日	該当地区	健診会場
9月	9日（土）切明、迎町、中央通、立町、横町、正院町、堀切、稗方、袈裟尾	菊池市総合体育館
	10日（日）高野瀬、北原	菊池北中学校体育館
	11日（月）小川、九ノ峰、姫井、楠原、岩本、岩本住宅、伊萩、高柳、平、北桜ヶ水、南桜ヶ水、湯舟、小原、津留、津留住宅、新明団地	旭志公民館
	12日（火）川辺南団地、川上、川下、出分、あさひが丘住宅、伊坂、伊坂住宅、高永、妻越、片川瀬、尾足、大迫	
	13日（水）築地、亘、片角、栄町	
	14日（木）永山、戸城、古川、生味、木佐木、金峰、道園、伊倉、篠倉、茂藤里、戸豊水、柏、菊池平野、鉾の甲、大柿、杉生、伊野、立門、木護、伊牟田、日生野、滝・黒仁田	菊池市総合体育館
	15日（金）神来、東原、上長田、下長田、大塚、桜山全区	菊池養生園
	16日（土）上古閑、甲森北、乙森北、上赤星、下赤星、久米一、高江出分、高江	
	17日（日）北宮、西正観寺、東正観寺、立石、下町、中町、上町	菊池北中学校体育館
	19日（火）富、田中、富出分、迫田団地、堂迫団地、朝日団地、北原団地、菊池園、内島、林原、梶迫、板井、前川、岩瀬	菊池養生園 ※訂正
	20日（水）穴川、鳳来、龍門一、長野、寺小野、染土、雪野、太田、西迫間、東迫間、小木、七坪、市野瀬、中野瀬、遊蛇口、玉祥寺	菊池市総合体育館
	21日（木）原細永、鍋倉、菊池佐野、上木庭、下木庭、長六、岩平、塚原、下組、神鶴、菊池松島、柿木平、日向、中原、藤田	
	25日（月）山崎、上水次、下水次、岡田、流川、辺田、瀬戸口、台、蟹穴、羽根木、西郷、荒牧、高田、加恵、本村、七城田中、戸田島、西郷従業員住宅	七城公民館
	26日（火）五海、間所、菰入、宮園、清水、新古閑、雇用促進住宅、甲佐町、新村、大尺、打越、小野崎、七城松島、下橋田、上橋田、元村、砂田西団地	
	27日（水）富の原全区	
	28日（木）南山手、上住吉、南住吉、富納、永、永出分、村吉、田吹、福本一、福本団地、東原団地、三万田	
	29日（金）田島一、田島二、泗水平野、井戸方、泗水佐野、糠泉、辰頭団地、田島団地、猪の目、岡、福本二、上高江、薬師、竹の下、久米二	菊池養生園
	30日（土）上西寺、中西寺、下西寺、辻、南古閑、北古閑、野間口、大琳寺、深川	
	10月2日（月）今、村田、上出田、下出田、木柑子、植古閑、広瀬、花房台、永南、飛熊、北住吉	

※受付時間は、午前7時～午前10時30分ですが、**混雑を避けるため、申し込みをもとに時間の指定をしています。**

※健診を受けやすいように健診会場まで送迎バスを用意しております。ご利用の人は問い合わせください。

※訂正 8月15日号に掲載した9月19日（火）の健診会場が誤っていました。おわびして訂正します。

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

9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 9月28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

ご存知ですか？ 「8020運動」

あなたの歯は今、何本ありますか？鏡を見て数えてみましょう。

現在、健康づくりの中で「8020運動」が推進されています。「80」は、80歳のことで、「20」は、歯が20本残っているということです。

年を取ってくると、むし歯や歯槽膿漏（歯周病）で歯が少なくなっていくきます。

歯が少なくなると、物をかむ力が弱くなり、食べ物をしっかりと

Qどんな職種の人がいるの？
保健師、社会福祉士、介護支援専門員、歯科衛生士などの専門職種がいます。

菊池市の高齢者の皆さんがいつまでも元気に、楽しく、豊かな人生を送っていただくためのお手伝いをしますので、よろしく願います。

※1 成年後見制度

不動産や預貯金などの財産管理、介護などのサービスや施設への入所などに関する契約といった場面で、適切な判断をすることが難しくなった高齢の皆さんを支援する制度です。

問い合わせ先
地域包括支援課

シリーズ① こんにちは「地域包括支援センター」です

「地域包括支援センター」とは？

菊池市の高齢者の皆さんに元気で生活していただくための情報コーナーです。今月から毎月1回のシリーズで、掲載していきます。今回は「菊池市地域包括支援センター」の紹介をします。

Qいろいろあるの？

A菊池市役所の地域包括支援課にあります。本庁の正面玄関から入ってすぐ右手に「菊池市地域包括支援センター」の案内を出しています。

Qいつまでたの？

A介護保険制度の改正に伴い今年

の4月1日に開設されました。

Qどんな仕事をするの？

A菊池市の高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに地域で生活していけるよう、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的にお手伝いしていくために設けられました。

具体的に、

●介護保険制度で要支援1・2と認定された人が、自立した生活ができるよう「介護予防計画」を立ててお手伝いします。また、介護保険制度の対象で

また、虐待の早期発見や消費者被害などに対応します。

●高齢者の皆さんにとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークづくりをしています。

●介護に関する悩みや問題、健康や福祉、生活に関することなど、何でもご相談ください。

9月の
健康情報
☎096(385)3300 (24時間)

月：児童虐待と子どもに与える影響
火：児童虐待の親の抱える問題
水：肘内障(ちゅうないしょう)について
木：歯科における生活習慣病(歯周病と全身疾患との関係)
金：老眼対策
土日：「性のこと考えよう」シリーズ⑩
性行為と出血



りかむことができなくなります。そのため、口元の形が変化し、顔の表情も変わってきます。また、食べられないことにより、体力が落ち、いろんな病気にかかりやすくなります。認知症にもなりやすいということも分かっています。

80歳で20本の歯を維持できると、しっかりとかむことができ、好きな物をおいしく食べ、健康で、楽しい老後を送ることができます。

**高齢者の悩み・心配事、
まずはお電話ください
シルバー110番**

相談は全て無料で、秘密は守られます。

一般相談

高齢者やその家族が抱える心配ごと・悩みごとに対し、相談員がお答えします。

また、ホームページでも相談を受け付けています。

熊本さわやか長寿財団ホームページ

<http://www.sawayaka.or.jp>

仕事をしたいと思う高齢者に、仕事を紹介する「高齢者無料職業紹介所」も設けています。まずはお電話ください。

菊池相談所（菊池市）

☎(24) 2125

相談日

月曜日～金曜日、第1日曜日

※土日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）は除く。

専門相談

法律相談・医療相談は要予約
一般相談で解決が難しい相談には、上表の相談日に専門家が
お答えします。

問い合わせ・相談先

熊本県高齢者総合相談センター
サニッコリ ハレハレ

☎096 (3355) 8080

**第1回シニアリーダー養成講座
参加者募集**

地域の高齢者の皆さんに、ITを活用した生きがいづくり、仲間づくりなど社会参加を進めることを目的に、その指導者となるシニアリーダーを養成するための講座を11月7日（火）～10日（金）の4日間を実施します。

受講対象者は、原則として50歳以上の人で、日常的にパソコンを活用しており、講座受講後にシニアリーダーとして活動を行う意欲のある人です。

日程や申込方法など、講座の詳細内容は、熊本県ホー

ムページ（<http://www.pref.kumamoto.jp>）「新着情報」

の中の「ただいま募集中」のページをご覧ください。

問い合わせ先

熊本県高齢者支援総室

☎096 (3333) 2215

インターネットを利用して国税の納税ができることをご存知ですか？

「国税電子申告・納税システム（e-Tax）」を利用することにより、全税目の納税が自宅や事務所（いながら）で可能になるものです。

税務署や金融機関の窓口まで出向かなければならない、あるいは、窓口が開いている時間しか納付できないなどの場所的・時間的な制約が軽減されるというメリットがあります。

なお、電子納税は、サービスの内容などが金融機関によって異なります。利用の際には、あらかじめ取引先の金融機関にご確認ください。

e-Tax受付時間

（送信可能時間）

平日（祝日などを除く）の午前9時～午後9時

e-Taxとは

「国税電子申告・納税システム」のことです。これを利用することにより、国税に関する各種

第20回

動物愛護祭り

人と動物のふれあいをももて

とき

9月23日（秋分の日）
午前10時から

ところ

熊本県農業公園
カントリーパーク（合志市）
入場料 300円
（カントリーパーク入場料）
※高校生以下無料。
※ペット同伴はできませんので、ご了承ください。

催し物

（雨天の場合は一部変更があります）
盲導犬実演、家庭犬のしつけ実演、警察犬実演、動物慰霊、アジリティー実演、ボーダーコリーの実演、長老犬表



昨年の動物愛護祭り「アジリティー実演」



昨年の動物愛護祭り

彰、健康しつけ飼育相談、○×クイズ、動物愛護図画表彰展示、犬の接し方教室、ふれあい動物園、グッズ販売、動物ものまねコンテスト、学校飼育動物活動紹介、保健所によるパネル展示、犬のよいマナーを考えよう など盛りだくさんです。

皆さんの参加をお待ちしています。

主催

・熊本県獣医師会菊池支部
・熊本県菊池保健所
問い合わせ先
熊本県菊池保健所

☎(25) 4155

「人権擁護委員、行政相談委員、弁護士」相談所開設

市民の皆さんの法律などに關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

9月19日（火）

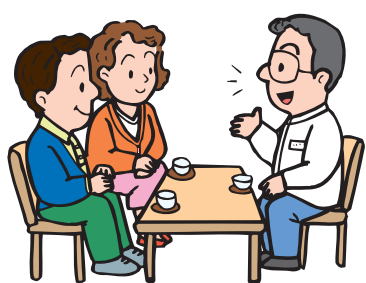
午前9時30分～午後0時30分
※受付は、午前11時30分までですが、相談者多数の場合は時間に限りがありますので、お断りすることもあります。

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



問い合わせ先

市民課市民年金係

わいふ一番館だより

四季の写真展

日元正之助

期間：9月24日（日）まで

今年も展示できて有難いです。2回目はなんとなく意識しましたが、ひと月ひと月を大切に楽しく写しました。芸術性のないただ美しいだけの写真ですが、心が癒されたら幸いです。

和紙ちぎり絵展示会

本田恭子

期間：9月26日（火）～10月9日（月）

今年もまた皆さんに喜んでいただける作品ができました。手すき和紙の温もりや、やわらかさ、素朴な色彩が大変面白い魅力のある作品にできています。みんな楽しく一生懸命やりました。今年も1年がかりで頑張った作品の展示会を開きますので、ぜひ、ご覧ください。

**まちかど資料館企画展
小野崎遺跡展**

期間：10月1日（日）まで

菊池市七城町で、ほ場整備事業に伴い実施した小野崎遺跡発掘調査の成果を展示します。
複数の時代にわたる中でも、弥生時代の終わりごろは、大集落があったようです。皆さん、当時の花房台地の生活に思いを馳せてみませんか？ぜひご覧ください。

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階和室は、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。

問い合わせ先 菊池市文化会館 ☎(24) 1101



9月の「税」の納期限

問い合わせ先 税務課

- 国民健康保険税第3期
- 固定資産税第3期

※口座振替を利用している人は、9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。



便利な「e-Tax」をご利用ください

家屋調査にご協力ください

平成18年度前期の家屋調査を9月から実施します。

今回の対象家屋は、平成18年1月2日から8月31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）が伺いますので、ご協力をお願いします。※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 または各総合支所税務係

午前9時～午後5時
問い合わせ先
菊池税務署

☎(25) 2121

ふちろとをわろう
シリーズ②

文教菊池の人々（江戸期の人物篇）

寺子屋と私塾

今回は「文教菊池の人々」も学んだ「寺子屋」や「私塾」について紹介します。

「文教菊池の人々」の中には、学者から豪商・豪農、農民・町人などがいて、その幅の広さだけでなく、何より学問的な質の高いことは、いろいろな古文書などから分かります。

これらの人々の学問は、「修己の学（自分を磨くための学問）」をモットーにし、必ずしも福沢諭吉の『学問のすすめ』にみるような「立身出世」のためではありませんでした。

また、「文教菊池の人々」は、年少者や青少年など後進の教育にも懸命でした。寺子屋では「読み・書き・算盤」の小学校程度の初等教育、私塾では『論語』・『孟子』・『日本外史』の講釈など、中学校・高等学校程度 of 中等教育を教えていました。

ここに江戸時代の「文教菊池」の基盤がありました。その数は、寺子屋では「三省堂」「水明楼」「蟠龍亭」など三十四カ所、私塾は「清乃屋」「古耕精舎」など十三カ所もあり、文化十一（一八一四）年に始ま

り、明治五（一八七二）年の「学制発布」直後まで続いています。これらの師匠は、武士・医者・僧侶・神官・農民などで、菊池地方では特に医者が多かったようです。



木下塾の「寺子屋本」

寺子の数は、一寺子屋二十人程度から、多いのは二百人にも及び、男子ばかりでなく女子も学んでいました。菊池市内の旧家に残された当時の「寺子屋本」（テキスト）は、向学心の層の厚さを物語っています。

また、来民出身の清浦奎吾が、日田の広瀬淡窓の「咸宜園」に学びに行ったように、渋江公木・公寧の私塾「遜志堂」にも、肥後藩内外から多くの青少年が学びに来ました。その数は、三十六年間で一五〇〇人を優に越えていました。

（文責）社会教育課指導員 堤 克彦

おわびと訂正

前回の「第二十一代菊池武朝」は「重朝」の誤りでした。

平成19年菊池市成人式
実行委員を募集します

菊池市では、今年度20歳を迎える皆さんの新たな人生の門出を祝福して、平成19年1月7日（日）に成人式を開催する予定です。

そこで、成人式での式典の企画・運営・進行などに当たる実行委員を募集します。

自分たちの成人式を、自分たちの手で作り上げてみませんか？意欲に満ちた皆さんの参加をお待ちしています。

対象者

・平成19年成人式対象者（昭和61年4月2日から昭和62年4月1日生まれの人）

・実行委員会（基本的に夜）およびリハール・成人式当日に出席できる人

募集人員 15人程度

※応募多数の場合は、選考により決定します。

応募期限 9月29日（金）
申込方法

菊池市教育委員会社会教育課へ、電話で申し込んでください。※住所、氏名、電話番号をお聞きします。

問い合わせ先 社会教育課

人権同和教育シリーズ①⑥

「心」
平成17年度 菊池女子高校卒 後藤まき子

人権の内容としては、部落差別、人種差別などいろいろあるが、中でも一番よくあるのはいじめだと思ふ。それはテレビでもよく聞くし、耳にもよくする言葉だからだ。

日頃、生活している中で、自分は気付いていない所で、ある人が傷付いていたり、いじめられている人がいて、見て見ぬふりをして自分には関係ないと思つて逃げたり、友達の中で一人だけ反抗したら自分もいじめられると思ひながらいじめをしている人がいたりする。

私は、いじめはいけないと思ひながらも実際、いじめを目撃したら、多分、見て見ぬふりをしてしまひそうだなと思ふ。それに、関わるのが嫌というものもあるが、怖いというものもあるからだ。

でも、最近、そのような事を思ひなくなつてきた。自分は関わるのが嫌だから逃げるというのは簡単だが、勇気をふりしはつて立ち向かうのには、相当の努力がいる。でも、



その努力で、一人の人が悲しみのどん底から救われるのだとしたら、その勇気は、とても大きなものとして自分に返ってくる。そう思ひはじめたのだ。だから、悩みをかかえていたりしている人が友達にいたら、その人の話をよく聴いて共感したり、こうしたらいいのではないかというアドバイスを言ったり、自分の悩みがあったら、少しでも楽になる様に友達からアドバイスをもらったり、音楽を聞いて自分の中のストレスを解消している。

だから、一人ひとりが助け合つて生活していく事で、いじめとかはなくなっていくのではないかと思つた。

自分の心の中にある少しの勇氣、誰か助けたいと思つ気持ちがあつてもあるなら、それを人の為に使つてほしい。皆がそう思つていればいいなと思ふ。

子どもと保護者の関係（育児に手がかかることも）

家族と地域の関係（地域社会から孤立している家族）

虐待は、1つの要因から発生することもあります。多くの場合は種々の要因が複雑に絡みあつて発生します。

虐待から子どもたちを守るためには虐待の早期発見、早期対応が重要です。

虐待に早く気づくために

虐待は、子どもの問題行動、表情、親子関係の様子など様々な形で隠されています。

「おや？」「なんか変？」という疑念を持ったら、市役所子育て支援課へご連絡ください。

通報者の秘密は厳守されます。夜間・休日も対応します。

問い合わせ先 子育て支援課

9月29日（金）は児童手当の申請期限です

小学校5年生または6年生の児童がいる保護者の皆さん、所得制限により児童手当を受給していない保護者の皆さんは、申請をしないと児童手当の支給が受けられません。

9月29日（金）の期限までに、申請をお願いします。

問い合わせ・申請先 子育て支援課 または各総合支所民生課

- 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

- 菊池市保育園園長会
- 菊池地区少年補導員等連絡協議会
- 菊池市男女共同参画審議会
- 菊池市民生委員児童委員協議会連合会
- 人権擁護委員
- 菊池市社会福祉協議会
- 菊池郡市医師会
- 菊池市警察署
- 熊本県福祉総合相談所
- 熊本県菊池福祉事務所
- 熊本県福祉総合相談所
- 菊池市次世代育成支援行動計画の一環として、虐待を受けている疑いのある子どもおよび非行児童などの早期発見や適切な保護、配偶者などからの暴力（ドメスティック・バイオレンス「DV」と称します）の防止を図るため、児童福祉に関する機関などが情報交換を行い、支援内容などを協議する機関が設置されました。

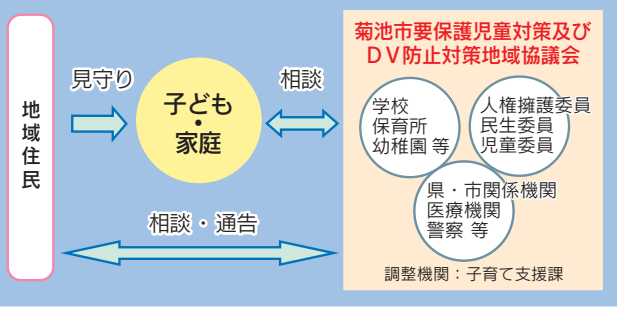
協議会では要保護児童の適切な保護のための情報交換、支援内容に関する協議を行っています。構成員には守秘義務が課されています。

児童虐待とは、児童虐待は、子どもに暴力を振るう（身体的虐待）ほかに、ネグレクト（食事を与えないなど、子どもの世話をしない）、精神的虐待、性的虐待があります。

虐待を受けた子どもは多くの場合、将来に渡って心理的苦痛を感じ続けます。

- 感情のコントロールができない
- 発育障害や発達遅滞
- 対人関係障害（緊張、乱暴、ひきこもり）
- 自尊心の欠如など

菊池市要保護児童対策及びDV防止対策のネットワーク図



これからの菊池を考える
基礎になります

平成18年事業所・企業統計調査を、10月1日現在で行います。

この調査は、商店や工場、営業所、事務所、銀行、学校、旅館、学習塾、病院、寺院など、日本全国すべての事業所が対象となる大規模な統計調査です。

統計調査の結果は、国や都道府県、市区町村などがこれからの行政を考える重要な基礎資料として活用されます。

9月下旬から各事業所に、「調査員証」を携行している調査員がお伺いし、調査の説明と共に調査票への記入をお願いします。調査票が届きましたら一緒にお渡しする「調査票の記入のしかた」をご覧ください。

調査票の回収は、10月1日以降に調査員が行いますので、その調査員にお渡しください。

また、調査員をはじめとする調査関係者には、統計法に基づく守秘義務があり、調査内容の秘密は厳守されます。

調査へのご協力をお願いします。

問い合わせ先 情報企画課統計調査係

山林の管理は大丈夫ですか？

「山林を所有しているけど、どう管理していいのかわからない」という人はいませんか？
手入れなどをせず、そのままにしていると、山林はますます弱っていき、土砂崩れの危険さえあります。
菊池森林組合では、間伐などの作業を代行したり、山林に関する質問にも答えています。

昨年の4月に熊本県では「水とみどりの森づくり税」が始まりました。
皆さんから集められたこの税金は、荒廃した山の整備に利用されています。

皆さんから集められたこの税金は、荒廃した山の整備に利用されています。

例えば、真つ暗な手入れしていない山林を、県が所有者に代わって間伐（間引き）し、山中に光をたくさん採り入れて自然に近しい山林へと誘導します（針広混交林化促進事業）。
こうした管理をすることで、山が水をたくさん貯えておくことができるし、財産としての価値も上がります。

また、補助金の制度があり、間伐（間引き）や下草刈、植付けなどの施業には、いろいろな補助金制度があります。
山林を手入れすれば、もちろん費用が掛かりますが、自己負担を補助金で軽減することができます。ぜひ、一度ご相談ください。
これから台風季節です。家の周りにある木が倒れる恐れは



荒廃した山林。太陽の光が差し込んでいない



模範林。木が等間隔で太陽の光が差し込んでいる

ありませんか？

大切に育てた木でも切つておく事が大事な時もあります。

また、大きくなりすぎてどうしようもないという時にも相談ください。

その他、山や木、山仕事の道具に関する事などの質問も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

菊池森林組合

☎(37)3500

ふるさとの森林を未来へ残そう

森林は、水資源のかん養や山地災害の防止、地球温暖化の抑制など私たちの生活に様々な恩恵を与えてくれています。

しかし、これらの森林が一度破壊されると、元の状態に戻るのに、非常に長期間を要します。

そのため、大切な森林を伐採する場合や開発を行う場合、周辺環境に影響を与えることがないように審査するため、下表のとおり、県や市への手続きが必要です。

今後、森林の伐採や開発を計画している人は、次まで連絡してください。

種類	規模	伐採	開発
民有林	1ha以下	市への届出	市への届出
	1haを超える		県知事の許可
保安林	全て	県への許可申請または届出	原則不可能

問い合わせ先

農林振興課林政係 または 熊本県菊池地域振興局 林務課 ☎(25)4111

下水道きれいな未来 つくる道

9月10日(日)は「下水道の日」

「下水道の日」は著しく遅れていた日本の下水道普及促進を図るため、「全国下水道促進デー」として昭和36年に始まったものです。

下水道は、各家庭から流されるトイレや台所などからの汚れた水を、安全無害のきれいな水に変え、川や海に返す役目を担っています。

生活環境を変えるばかりでなく、自然を大切にしたい取り組みです。

下水道本管への早期接続をお願いします

下水道事業の本管は菊池市で設置しますが、各家庭からの下水管への接続（個人負担）を行わないと、多大な費用を要して建設した施設が生かされないこととなります。

下水道事業をご理解いただき、早期の接続をお願いします。

なお、改修や新築などによる家庭内の接続工事は、市条例により菊池市に届出た下水道排水設備指定工事店でない工事が出来ないことになっていますので、指定工事店への施行依頼をお願いします。

下水道Q&A

Q1 業者の人が家に来て、宅内の下水管を掃除した方がいいと言われました。市では業者の人に清掃するよう指示しています。

はい、いいのですか？

A 台所などからの油が多量に流入すると冷えて固まり、下水管を詰まらせます。また、下水処理場の機能へ悪影響を及ぼします。洗い物以外のてんぷら油などは下水道へは流さないでください。

問い合わせ先 下水道課



下水道イメージキャラクター「スイスイくん」

旧市町村長車を公売します

問い合わせ先 財政課管財係

菊池市では、旧市町村長車を一般競争入札により売り払います。一般競争入札に参加するためには、参加申込が必要です。

参加を希望する場合は「市有財産（車両）公売一般競争入札参加申込書（様式1号「※1」）」を提出してください。

左から、1号物件、2号物件、3号物件、4号物件

■入札参加申込受付および方法

受付期間 9月1日（金）～9月15日（金）
午前8時30分～午後5時15分

受付場所 菊池市役所本庁舎2階 財政課管財係

入札日 9月29日（金）午前10時（1号物件から随時）
申し込み方法

・市有財産（車両）公売一般競争入札参加申込書（様式1号「※1」）に必要事項を記入、押印のうえ、受付期間内に提出してください（郵送の場合は受付期間内に必着のこと。メールでの受付はできません）。

・入札参加者は、参加申込書（様式1号「※1」）と一緒に、法人にあっては法人登記簿謄本、個人にあっ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

参加申込書（様式1号「※1」）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を申込者宛てに通知します。

その他

受付期限までに参加申込書（様式1号「※1」）の提出をしない人は、入札に参加できませんのでご注意ください。

■売払い物件（走行距離は7月26日現在）

1号物件

- ① 車種名：ホンダレジェンド
- ② グレード：SA 標準車
- ③ 型式：KA9
- ④ 排気量：3.47 リットル
- ⑤ 登録年月日：平成8年6月3日
- ⑥ 車検有効期間：平成19年6月2日
- ⑦ 走行キロ数：112,744km
- ⑧ 特別仕様：クルーズコントロール、運転席・助手席パワーシート、運転席・助手席シートヒーター、電動テレスコ
- ⑨ 最低売払価格：150,000円（消費税額含む）
- ⑩ 車体色：紺

2号物件

- ① 車種名：ホンダレジェンド
- ② グレード：SA 標準車
- ③ 型式：KA9
- ④ 排気量：3.47 リットル
- ⑤ 登録年月日：平成9年5月29日
- ⑥ 車検有効期間：平成20年5月28日
- ⑦ 走行キロ数：61,053km

- ⑧ 特別仕様：クルーズコントロール、運転席・助手席パワーシート、運転席・助手席シートヒーター、電動テレスコ、本皮シート
- ⑨ 最低売払価格：270,000円（消費税額含む）
- ⑩ 車体色：黒

3号物件

- ① 車種名：トヨタクラウンセダン
- ② グレード：ロイヤルサルーンG
- ③ 型式：JZS135-AEPUF
- ④ 排気量：2.99 リットル
- ⑤ 登録年月日：平成4年7月20日
- ⑥ 車検有効期間：平成19年8月1日
- ⑦ 走行キロ数：82,498km
- ⑧ 特別仕様：運転席・後席パワーシート、フェンダーミラー、電動テレスコ、エアサス、車高調整
- ⑨ 最低売払価格：80,000円（消費税額含む）
- ⑩ 車体色：黒

4号物件

- ① 車種名：トヨタクラウン
- ② グレード：ロイヤルサルーンスーパーチャージャー
- ③ 型式：GS131-ATPQR
- ④ 排気量：1.98 リットル
- ⑤ 登録年月日：平成2年6月16日
- ⑥ 車検有効期間：平成19年6月21日
- ⑦ 走行キロ数：95,863km
- ⑧ 特別仕様：なし
- ⑨ 最低売払価格：50,000円（消費税額含む）
- ⑩ 車体色：黒

■一般競争入札参加者

次の項目に該当しない人です。

- ・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

■詳しくは、菊池市公告第28号をご覧ください。

「※1」

様式1号は、財政課管財係にあります。また、菊池市ホームページからダウンロードすることもできます。

紅葉の菊池渓谷健康ハイキング

参加者募集

秋の菊池渓谷は紅葉と小鳥のさえずりにつまれ、森林浴・飛沫浴には最適のシーズンです。自然に触れ、心身のリフレッシュと健康づくりをしてみませんか。

と き 11月3日(金) 午前10時～
※雨天中止

ところ 菊池渓谷渓流コース

受付 ・時間 午前9時～午前9時30分
・場所 菊池渓谷中央駐車場

参加費 500円(当日徴収します)

参加申し込み締め切り 10月10日(火)

申し込み方法

氏名・性別・年齢・住所・電話番号を記入し、郵送・ファックス・メールで申し込んでください(様式は問いません)。先着50人で締切らせていただきます。

内容

清水谷から九州自然歩道を散策し、渓谷入り口で解散するコースですが、時間を競わず、自然にしみながら、心身のリフレッシュと森林浴を楽しんでください。

注意事項

- ・昼食や水筒は各自でご用意ください(正午頃には、到着予定です)。
- ・中学生以下の参加は、保護者同伴とします。
- ・イベント中の事故の責任は、保険の範囲内とします。
- ・ゴミは各自お持ち帰りください。

主催 菊池市／菊池渓谷を美しくする保護管理協議会
後援 熊本森林管理署／菊池地域振興局

問い合わせ・申し込み先

〒861-1392 菊池市隈府 888 番地
商工観光課観光係、健康推進課国保・医療給付係
☎(25) 1111 / Fax (25) 1123
e-mail shoukan@city.kikuchi.kumamoto.jp



初歩的なパソコン講座などを行います

就職スキルアップ セミナー 受講生募集

財団法人熊本県雇用環境整備協会では、「就職スキルアップセミナー」菊池コースでのパソコン研修会の実施に伴い、受講生を募集しています。

対象者

求職者の人であれば年齢などは問いませんので、どなたでも結構です。

内容

初歩的なパソコン講座のほか、企業が求める人材像および雇用情勢の認識・心構え、キャリアコンサルティングの講習など幅広い内容です。

受講料・テキスト代 無料

開催期間

10月11日(水)～10月13日(金)

会場 菊池市商工会

募集人員 20人

※定員になり次第、締め切り。
問い合わせ・申し込み先

財団法人熊本県雇用環境整備協会 担当・森
☎096(382)5445

正しい採用選考を お願いします

熊本労働局および熊本県の関係機関で構成する「適正な採用選考推進協議会」では、憲法が保障する「職業選択の自由」を確保するために、企業および行政などに対して応募者の適性と能力に基づいた正しい採用選考を実施するよう協力をお願いしています。

ハローワーク菊池でも、この趣旨に基づき就職差別を未然に防止する観点から、採用選考時に、応募者の家族状況を調べるなどの身元調査などは絶対に行わないよう、あらゆる機会を捉えてご理解とご協力を求めています。

事業主の皆さん、趣旨をご理解のうえ、適正な採用選考にご協力をお願いします。

問い合わせ先

ハローワーク菊池

就職支援部門

☎(24) 8609

あなたの技能を 証明しませんか? 平成18年度(後期) 技能検定

技能検定は、働く人々の技能を検定し、国として証明する制度で、個人能力の証明および企業における人事育成の手段として、様々な職種で活用されています。

平成18年度も熊本県では、1級～3級の区分に応じて「半導体製品製造」や「建築大工」など36職種(予定)にわたって後期技能検定を次のとおり実施します。

受験申請受付

9月25日(月)～10月6日(金)

実技試験

11月24日(金)～

平成19年2月18日(日)

学科試験

平成19年1月28日(日)、2月4日(日)、2月11日(日)

合格発表

平成19年3月13日(火)

※実施予定の職種は、あらかじめ問い合わせください。

問い合わせ・資料請求先

熊本県職業能力開発協会

技能検定課

☎096(384)1711

くすくすクラブ 子育て講演会

と き 9月20日(水)

午前10時30分から

ところ 西部市民センター

講師 松岡紀代子さん

(深川在住・元教師)

内容 乳幼児や小学生を子育て中の保護者を対象にしたお話です。

日々の生活の中で、何を大切にしているのか、子育てのヒントがきっと見つかると思います。

また、親子ふれあいの遊びも教えていただきます。たくさんの方の参加をお待ちしています。

申し込み方法 9月16日(土)までに電話で申し込んでください。

問い合わせ先

西部市民センター(児童館)

☎(24) 3472

平成18年度県立学校等 開放講座 受講生募集

学習テーマ

木版画入門(多版多色刷り)

対象者 一般市民

募集人員 20人

※20人になり次第募集を締め切ります。

実施期間 7日間

自衛官募集案内

応募要領

募集種目	受付期間	試験日	受験資格
航空学生 海・空(男・女)	9月8日(金)まで	1次:9月23日(土) 2次:10月14日(土)～19日(木) 3次:11月12日(日)～12月8日(金)	高卒(見込含) 21歳未満の者
一般曹候補学生 陸・海・空(男・女)	9月8日(金)まで	1次:9月16日(土) 2次:10月7日(土)～13日(金)	18歳以上 24歳未満の者
曹候補士 陸・海・空(男・女)	9月8日(金)まで	1次:9月16日(土) 2次:10月7日(土)～13日(金)	18歳以上 27歳未満の者
2士 陸・海・空	平成19年3・4月採用 男子	9月24日(日)まで(予定)	筆記試験予定
	女子	9月8日(金)まで	9月24日(日)筆記試験予定
	男子	年間を通じて行っています	受付時にお知らせします

問い合わせ・申し込み先
自衛隊熊本地方連絡部 菊池分駐所 Tel (24) 2772

就職に必要な知識と技能を 修得しませんか?

独立行政法人雇用・能力開発機構熊本センターでは、求職している人の就職、再就職が有利になるよう、民間教育機関(専門学校など)に座学と職場実習を組み合わせた訓練を委託し、これから就職しようとしている職業に必要な知識・技能を習得できるように応援しています。

今回は、委託訓練11月生「オフィスアシスタント科」を募集します。

申込資格 ハローワーク(公共職業安定所)に求職申し込みをしている離職者の人。

申込受付 最寄りのハローワー

くで職業相談の上、受講申し込みをしてください。後日、受講の可否結果を郵送します。

申込受付期間

9月14日(木)～9月28日(木)

※土・日・祝祭日は除く。

定員 20人

訓練会場 技能会(トレジャー

オブテクノロジ株式会社内)

訓練期間 11月1日(水)～

平成19年2月27日(火)

必要経費 入学金、受講料は無

料。教材、保険などの諸経費は

自己負担。

問い合わせ先

独立行政法人雇用・能力開発

機構熊本センター

業務課委託訓練係

☎096(242)0394

菊池北中学校吹奏楽部

第7回定期演奏会

と き 10月1日(日)

午後2時開演

※入場無料

ところ 菊池市文化会館大ホール

演奏曲

2006年度吹奏楽コンクール演奏曲、76本のトロンボーン、ロンドンデリーの歌、ファンダンゴ、合唱とバンドのための「涙そうそう・花」、マンボ NO.5、トゥーランドット、キューティーハニー、フィンガー5メドレーなどでダンス!ダンス!ダンス!

主催 菊池北中学校吹奏楽部・同後援会

後援 菊池市教育委員会、熊本県吹奏楽連盟、熊本マーチングバンド協会、TKU、RKK、熊本日日新聞社

どなたでも楽しめるプログラムです。皆様のご来場をお待ちしています。

問い合わせ先 菊池北中学校吹奏楽部
顧問・西田 ☎(25) 2041

9月の行事予定

菊池		七城	旭志	泗水
1	金	6・7カ月児健診 13:10～13:30 七城多目的研修センター		
2	土			
3	日	熊本県総合防災訓練 9:00～ 菊池市中央グラウンド		
4	月			健康相談 9:30～10:30 泗水総合支所
5	火	3・4カ月児健診 13:10～13:30 文化会館		
6	水			
7	木	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		
8	金			
9	土			
10	日			
11	月	健康相談 9:30～10:30 健康相談室	行政相談 9:00～12:00 七城多目的研修センター	3・4・6・7カ月児健診 13:30～14:00 旭志老人憩いの家
		育児相談 9:30～10:30 西部市民センター		
12	火	社会保険出張相談所開設 10:00～15:00 菊池市中央公民館		
				3・4カ月児健診 13:30～14:00 泗水公民館
13	水			6・7カ月児健診 13:30～14:00 泗水公民館
14	木	育児教室 9:30～10:00 旭志老人憩いの家		
15	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		
16	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。				
9月3日	武蔵しもむら医院	菊陽町	096(339)7561	木庭耳鼻咽喉科	菊池市	(24)2551
	牧診療所	菊池市	(25)2317	緒方歯科医院	菊陽町	096(232)4315
	緒方整形外科医院	合志市	096(248)8181			
10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
	七城木村クリニック	菊池市	(26)9555	加藤歯科医院	菊池市	(24)5188
	須屋クリニック	合志市	096(344)4833			

9月の心配ごと・法律相談	
心配ごと相談 日程・場所 7日(木) 泗水地域福祉センター 14日(木) 菊池市福祉会館 21日(木) 七城多目的研修センター 28日(木) 旭志老人憩いの家 開設時間 いずれも午前9時～正午 対応 相談員 法律相談(要予約。早めに電話で申し込んでください) 日程・場所 7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	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。

シリーズ 防犯の窓 16

9月11日は警察相談の日です

最近、振り込め詐欺や住宅リフォーム詐欺、悪質訪問販売などお年寄りを騙して被害を与える事案やヤミ金被害など、市民の皆さんが被害に遇う事案が多発しています。

警察では市民の皆さんが困っている諸々の相談を受理し、対応策を教示しています。また、9月11日を「警察相談の日」に設定し、利用促進を図ります。

- 一人で悩まず、まず相談をしてください。
- 来署だけでなく、電話でも受け付けています。
- 警察本部相談専用電話は「# 9110」です。携帯電話からも通話できます。
- 110番電話は、緊急通報のみに利用してください。

まだまだ、振り込め詐欺被害が多発しています。「金を振り込め」という電話には、振り込む前に警察に相談して下さい。

問い合わせ先

菊池警察署生活安全係 ☎(24) 0110

身近な草や木で自分だけの染色作品を作ってみよう
～キッド自然探検教室開催～
私たちは、古くから草や木を生活の中に巧みに取り入れ、活用してきました。
そのひとつに、衣服や敷物、飾り物などの染色材料として草や木を用い、その品物の価値をさらに向上させるために大いに役立ててきました。
さて、身近な木や草が布切れをどんな色に染めてくれるのでしょうか。きつと、自分だけのすばらしい作品に出会えるはずですよ。

集合場所 午前10時～午後3時
菊池市袈裟尾445-12
菊池市ふれあい交流センター
☎(25)5600
内容 草木染
主催 菊池市ふれあい交流センター運営委員会
募集対象 小学生(家族の参加可能)15人(先着順)
参加費 無料
必要な物 弁当、水筒、タオル、帽子、ビニール製手袋などに、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。

子育て・介護中の方のための就職応援セミナー

子育てや介護のため仕事を辞めてから、再就職までのプランクがあり自信のない人、どのように活動してよいのか悩んでいる人のために、就職応援セミナーを開催します。

当日は、託児(2歳から就学前まで)も行います。

とき 9月16日(土)
午後1時～午後4時

ところ

くまもと県民交流館パレア

内容 再就職までの考え方、育児期間中(介護期間中)にできるキャリアアップの方法などのセミナー。

受講料 無料

定員 100人

※定員になり次第、締め切りま

申し込み方法

電話、または、パレアしごと相談・支援センター窓口で申し込みを行ってください。

託児希望も同時に受け付けま

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)
☎(37)3500
Fax(37)3180

す。

問い合わせ先 パレアしごと相談・支援センター
☎096(355)4309

お店を出したい人に役立つ研修を開催します

熊本県では、新しくお店を出したい人を対象に、店づくりの実践的なノウハウを学ぶ研修会を開催します。

実地研修やグループワークなど大変役立つ内容です。

期間

9月30日(土)～12月下旬まで

※土日・平日夜間に開講。

会場

熊本市内

受講料

無料

募集期間

9月15日(金)まで

問い合わせ先

熊本県商工政策課
☎096(333)2316



歴史ある写真・史蹟模型展

とき 9月28日(木)まで
午前9時～午後6時
※9月26日(火)は休館日
ところ 菊池夢美術館
主催 菊池歴史研究会
協賛 写真のヨネダ
問い合わせ先
菊池夢美術館
☎(23) 1155

ハッピー・バースデー

あいネエ、
じゅなネエ、ひかい、
だあ〜いあき!



H15年
9月5日
生まれ

平 美月ちゃん
(3歳) 菊池西正観寺
父・直樹さん
母・美智子さん

いもコン、携帯、
大好き!
ガジガシちゃうぞ。



H17年
9月3日
生まれ

東 和奏ちゃん
(1歳) 旭伊坂
父・謙さん
母・由香さん

泣き虫杏南だけ、
じいちゃん、はあちゃん、
これからよろしくね☆



H17年
9月13日
生まれ

藤本杏南ちゃん
(1歳) 旭小川
父・善久さん
母・保美さん

蛭ちゃん、夏樹くん、
大好き!
いっぱい遊ぼうね!



H17年
9月10日
生まれ

峯田大雅くん
(1歳) 小野崎
父・友和さん
母・珠実さん

じいちゃん、
はあちゃん、
だ〜いちゅき!



H17年
9月4日
生まれ

上田晃太くん
(1歳) 富の原台
父・義喜さん
母・梨絵さん

おじいちゃん、
おはあちゃん、
いつもあいがとう。



H17年
9月9日
生まれ

荒木美羽ちゃん
(1歳) 菊池北宮
父・熊介さん
母・千夏さん

みんなに愛され
1歳になりました。
これからも
よろしくね。



H17年
9月13日
生まれ

上野響愛ちゃん
(1歳) 袈裟尾
父・元嗣さん
母・奈子さん

7月末の人の動き

(対前月比)

■人口	: 52,649人	(-55)
男性	: 25,206人	(-19)
女性	: 27,443人	(-36)
■世帯	: 17,329世帯	(+4)

平成18年9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

2100
本文は古紙配合率 100%
再生紙を使用しています



菊池市役所(本庁)は、環境管理の国際規格「ISO14001」を認証取得しています

菊池市湯遊ツデーウォーク

参加者募集

今年は、竜門ダムウォークと七城コスモスまつり(コスモスウォーク)を同時開催します。

秋の1日を家族や友人たちと満喫してみませんか。市民の皆さんの参加をお待ちしています。

竜門ダムウォーク

●菊池市湯遊ツデーウォーク
1日目

と き 10月14日(土)

集合・受付場所

竜門ダムエントランス広場

コース

- ・ふるさとコース(20km)
受付 午前8時30分
出発式 午前9時30分
スタート 午前10時00分
- ・ふれあいコース(10km)
受付 午前9時00分
出発式 午前10時00分
スタート 午前10時30分
- ・湖畔コース(6km)
受付 午前9時00分
出発式 午前10時00分
スタート 午前10時40分

七城ふるさとコスモスまつり (コスモスウォーク)

●前夜祭

と き 10月14日(土)午後6時~午後9時

ところ 菊池川河川敷七城リバーサイド付近

駐車場 七城総合グラウンド、七城運動公園

※駐車場からは、約1kmのコスモスを眺めながら会場までお越しください。

- 内容
- ・午後6時~ コスモスライトアップ
夜市(七城の特産物など)
 - ・午後8時~ 七城天守大鼓披露
 - ・午後8時30分~ 花火打上げ

●菊池市湯遊ツデーウォーク2日目

と き 10月15日(日) ※少雨決行

午前8時30分受付/午前10時スタート

スタート会場 七城総合グラウンド

コース 七城総合グラウンドをスタート・ゴールとする河川敷特設コース(50万本コース「5km」、100万本コース「10km」)

共通事項 ※両日とも特産品などが当たる抽選会を実施します。

参加費 一人 1,000円(保険、入浴券、参加賞含む)

※1日のみ参加、2日とも参加でも同じ料金です。

※ファミリー特典として、家族連れて参加の場合、小学生以下は無料になります。

ただし、参加賞は、参加費を払われた人数分だけ配布します。

申し込み方法

申込書は、菊池市商工観光課、各総合支所産業振興課、菊池夢美術館にあります。必要事項を記入の上、**9月29日(金)まで**に菊池市商工観光課または菊池夢美術館に申し込んでください。郵送(9月29日の消印有効)でも可。

※参加料は、申込書添付の振込用紙による事前振込となります

(払い込み手数料は自己負担)。

※当日の申し込みは、ご遠慮ください。

募集人員 先着1,000人(各ウォークとも) ※定員になり次第締め切ります。

問い合わせ先

○菊池市七城ふるさとまつり実行委員会(菊池市商工観光課内) ☎(25)1111

○竜門ダムウォーク実行委員会・菊池観光協会(菊池夢美術館内) ☎(25)0513

編集後記

合併による調整で、夏まつりは8月5日(土)に市民広場であった「きくち夏まつり」に統合された。しかし、泗水町の孔子公園では昨年同様の夏まつりが行われた。主催したのは、泗水町商工会が主体となる「泗水町街造り対策委員会」。「伝統や歴史あるものが消えていくとさだからこそ、市民間の交流と親睦を深めるために開催します」と同会の福田会長。今年も多く家族連れで賑わった。