



広報

豊かな水と緑、
光あふれる田園文化のまち



7月20日(日)に行われた
「子ども会ソフトボール大会」
の決勝戦です。

子どもたちは猛暑の中、まさ
に熱い戦いを繰り広げました。
(8ページに関連記事)

紙面より

睡眠と健康(健康だより)・・・	10
始まります!	
今年の複合健診	17
平成20年度の 国民健康保険税の税率が 決定しました	22
市有林の立木(クヌギなど) を公売します	25
市長と語ろう “ふれ合い懇談会”を 開きます	30

8

2008

No.65

6/12(木) 菊池市老人クラブ連合会が体力測定事業を実施



菊池市総合体育館であった講演会

菊池市老人クラブ連合会（菊川忠一会長）主催の高齢者体力測定事業が、菊池市総合体育館で実施されました。これは、独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」からの助成を受け、高齢者に対し、6種目（握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m 障害物歩行・6分間歩行）の体力測定を定期的に実施することにより、体力の現状を把握し、健康管理、体力の維持を図るものです。今回は、この第一人者、武井正子先生（順天堂大学名誉教授）を講師に招き、午前に講演会、午後に実技指導がありました。

菊川会長は「昨年からの念願がかない、体力測定事業ができたことをうれしく思います。これから地域の高齢者全体に普及させ、寝たきりゼロを目指していきたいと考えています」と抱負を語られました。

6/15(日) 第13回ほたるの里・旭志剣道大会

「ほたるの里・旭志剣道大会」が、旭志体育館、旭志中学校体育館・武道場で開催されました。

県内外より小学校 81 チーム、中学校 89 チームの計 170 チームが参加し、約 1,000 人の少年少女剣士たちが、優勝を目指して激しい熱戦を繰り広げました。上位の結果は次のとおりです。

小学校低学年 優勝 大津少年剣道クラブ、準優勝 城西小学校、3位 旭志小学校、3位 龍驤館

小学校高学年 優勝 隈府小学校、準優勝 合志少年剣道クラブ、3位 龍驤館、3位 順道館

中学校男子 優勝 九州学院中学校、準優勝 西山中学校、3位 西合志南中学校、3位 鹿北中学校

中学校女子 優勝 玉名中学校、準優勝 西合志南中学校、3位 熊本西原中学校、3位 篠栗中学校



小学校高学年の部優勝 隈府小学校チーム

6/17(火) 安武俊右さん少年補導栄誉銀章表彰

旭志伊萩区の安武俊右さんが、少年補導栄誉銀章の表彰を受けました。これは、安武さんが多年にわたり少年補導員として少年非行の防止活動を行ってきたことにより表彰されたものです。この表彰は平成6年より行われていますが、銀章の表彰は菊池警察署管内では、今回が初めてとなります。

安武さんは昭和 43 年より旧旭志村の少年補導員として活躍しており、現在は少年補導の県の評議員を努めています。

この表彰を受けて安武さんは「まだまだ力の足りないところもありますが、少しでも警察をはじめ皆様のお役にたててうれしく思います」と感想を述べていました。



少年補導栄誉銀章表彰を受けた安武さん

6/6(金) 水道週間に菊池市管工事組合がボランティア作業

水道週間（毎年6月1日～7日）の活動の一環として、菊池市管工事組合（土本勝洋組合長・全 16 社）がボランティア活動をしました。同組合が、毎年水道週間に合わせてボランティア活動を行っているもので、本年は市の各水道施設の清掃と草刈作業を行いました。

限りある資源「水」への感謝を忘れずに、大切にしましょう。



草刈作業をする菊池市管工事組合の皆さん

6/10(火) 環境に優しい農業への取り組みに向けて



七城公民館であったエコファーマー認定証交付式

七城地区で、水稻の栽培におけるエコファーマー認定証交付式が開催されました。エコファーマーとは、「安全で安心な作物を継続して生産管理する農業者」の意味で、交付式では熊本県知事より認定を受けたエコファーマーを代表して、水次区の松岡陽生さんへ県菊池地域振興局農業振興課長から「エコファーマー認定証」が手渡されました。

また、地域ぐるみで環境に配慮した農業を实践するための「農地・水・環境保全向上対策（営農活動支援）」の説明会も同時にあり、本年度より新たに 32 組織 481 人の農業者で、水稻の栽培で化学肥料や農薬を熊本県の基準値より 5 割以上低減する取り組みを行い、全国食味会で日本有数のおいしい米として名をはせている「七城のこめ」を「安全・安心でおいしい七城のこめ」として消費者へ提供し、地域の環境保全にも寄与する決意表明がありました。

本年 10 月には新たな「七城のこめ」が誕生します。市民の皆さん、どうぞご期待ください。

6/8(日) 菊池七城クラブが第31回熊本県小学生選抜相撲大会で準優勝



まわし姿もりりしく相手に挑む菊池七城クラブの選手（左）

熊本県小学生選抜相撲大会が菊池市相撲場でありました。菊池市から菊池七城クラブが出場し、まわし姿もりりしく相手に果敢に挑み、団体戦高学年の部で準優勝しました。同クラブの上位の結果は次のとおりです。（敬称略）

高学年団体 準優勝 **個人5年** 優勝 松田祥太郎（8月3日、国技館での全国大会出場）、準優勝 野中大輝、3位 松本敦也

個人6年 3位 前田伸也 **敢闘賞** 緒方比呂

6/10(火) 新市初の進出企業「玉田工業(株)」竣工式

昨年5月に企業進出協定を締結した、玉田工業（株）（金沢市、玉田善明社長）の九州工場竣工式が、蘇崎工業団地の現地で行われました。

式には玉田社長、村上副市長、小野上熊本県企業立地課長をはじめ工事関係者など大勢が出席、厳かな神事が行われ新工場の竣工を祝いました。

同社は、給油所向けの地下タンクなどの建設用金属製品メーカーとして昭和 25 年石川県金沢市で創業、平成 14 年植木町に九州工場を設立し、同工場規模拡大のため本市への新工場建設となりました。また、最近各地で発生している地震により防災意識が高まり、防火貯水槽の需要も増加傾向にあることから、新工場では専用のラインを設置されています。「メイドインきくち」の製品が九州はもとより西日本エリア各地で活躍することになります。

新市となって第 1 号の進出企業であると同時に、「菊池市企業誘致促進補助金」交付の第 1 号でもあり、同社の今後の発展が期待されます。



7月に操業を開始した、蘇崎工業団地にある九州工場

6/14(土) 交通事故ゼロを目指し「なくそう交通事故/交通安全宣言 七城大会」

七城公民館 講堂で約 200 人の地域住民が参加し、「なくそう交通事故!交通安全宣言 七城大会」が開催されました。

この大会は、七城地区で 1 月から交通死亡事故が多発していることから、地域住民がひとつになって交通安全に取り組む意識を高めるために開催されたものです。

その一環として小中学生を代表して、石原妃雅（ひなり）さんが学校登校時の注意や自転車での安全運転を宣言しました。続いて高齢者を代表して、菊池市老人クラブ連合会七城支部長の中島敏彦さんが、夜間歩行時の反射材をつけた衣服などの着用の推進や安全運転の徹底を宣言しました。

その後、菊池地区交通安全協会の指導員（村上さん・光本さん）2 人によるコミカルな分かりやすい交通教室と道路パトロール、街頭キャンペーンが行われ、アトラクションとしてシートベルトコンベンサーの実演が行われ、多くの人が衝突によるシートベルト着用の安全性を体験しました。

菊池警察署・交通安全協会・市・住民がひとつになって交通安全に取り組むことを再確認しました。



安全宣言する中島支部長（右）

6/23(月) 七城中学校より花苗のプレゼント

七城地区の一人暮らしの高齢者宅をはじめ、福祉施設・幼稚園・保育園に花苗のプレゼントがありました。花を育てることで命の尊さや愛情を分かち合い、地域とのつながりを大事にしようと、七城中学校（宮川伊十校長）の先生と生徒全員が協力して、年に 2 回行っているものです。

4 月に先生全員による種まきで始まり、環境美化委員 18 人（1 クラス 3 人）が中心となり、全員の共同作業により、日日草・マリーゴールド・メランポジウムの花苗が元気に育ちました。

七城中学校グラウンドで出発式があり、各自苗を袋に分けて 1 年生が高齢者宅に、2 年生が福祉施設に、3 年生が幼稚園・保育園に向かって出発しました。

訪問したお年寄りのお宅では「花苗をお持ちしました。どこかに植えましょうか?」「ありがとう! いいよ花は大好きだね自分で植えるよ」などと心温まる会話が 있었습니다。

お礼の言葉や手紙をいただき、喜んで帰ってきた生徒たちは「また秋に向けて頑張ろう」と新たな意気込みを見せていました。



お年寄りのお宅を訪問し、花苗をプレゼントする七城中の生徒



6/23(月) ~28(土) 松本苑佳さんがサッカーアジア大会で日本選抜として大活躍

泗水中学校 1 年生の松本苑佳（そのか）さんが、ベトナム・ホーチミンで行われた、AFC (U-13) ガールズサッカーフェスティバル（アジア大会）の日本女子選抜に選ばれ、3 点を入れるなどの大活躍をしました。最初は緊張したという松本さんは「後半では試合を楽しめ、自分のプレーができたので楽しかったです」と話してくれました。

松本さんは、勉強のかたわら、大分市のクラブチーム「大分トリニータレディーズ」に所属し、週末を中心に片道 2 時間半をかけて大分まで通い、練習を頑張っています。クラブチームでの練習が無い日でも、地元の孔子公園などで泗水 Jr サッカークラブの代表でもあるお父さんと一緒にドリブルなどの基本練習を頑張っています。ロノウジーニョが好きという松本さんの将来の夢は、プロのサッカー選手になること。今後は、8 月 18 日（月）～ 22 日（金）に福島県で開催される「第 13 回全日本女子ユース（U-15）サッカー選手権大会」に大分トリニータレディーズのメンバーとして出場します。市民の皆さんの応援をお願いします。

6/20(金)

暴力団員による市営住宅などの使用制限に関する協定書」調印式

市営住宅などの入居者の生活の安全と平穏の確保のため、暴力団員による市営住宅などの使用制限を行う、菊池市営住宅管理条例などの一部が改正（6 月 19 日施行）され、菊池市と菊池警察署との間で暴力団員による市営住宅などの使用制限に関する協定が結ばれました。

今後、市営住宅などから暴力団員の排除を進めていくため、市と菊池警察署が連携し、暴力団員に関する情報提供や排除のための支援などが行われていきます。



菊池市役所であった調印式

6/21(土) 測友会のメンバーがボランティアで清掃活動



雨の中、収集したごみをまとめる会員たち

測量・設計技術の向上に努め、菊池市の発展に寄与したいという目的で菊池郡市の測量業者有志でつくる測友会（松下利雄会長）の会員 21 人が、多目的グラウンドと城山公園周辺でボランティアによる清掃活動を行いました。同会の地域貢献活動の一環で行われたもので、雨の中空き缶や紙くず、小枝などを拾って集めました。約 2 時間の作業後には可燃ごみ 10 袋、不燃ごみ 1 袋が集められました。

作業、お疲れ様でした。

6/21(土) 第35回交通安全子供自転車菊池地区大会



5 連覇を果たした龍門小

菊池体育センターで自転車大会が行われ、菊池警察署管内の小学校から 15 チーム 60 人が参加しました。選手たちは、交通規則など学科試験を受けた後、S 字カーブの片手運転やジグザグ進行など 6 種の実技試験を行い、コースをはみ出したりしないよう慎重かつ真剣に運転をしていました。

試験の結果、龍門小が団体 5 連覇を果たし、また個人賞でも 5 位以内に 4 人が入るなどの大活躍を見せました。上位の結果は次の通りです。（敬称略）

団体の部

優勝 龍門小 A、2 位 旭志小 A、3 位 龍門小 B

個人の部

優勝 田中真樹（龍門小 A・6 年）、2 位 川上莉央（龍門小 A・6 年）、3 位 岩根雪奈（旭志小 A・6 年）、4 位 富田憂汰（龍門小 B・5 年）、5 位 中川雅貴（龍門小 A・6 年）

6/21(土) 菊池聖母幼稚園創立 50 周年記念講演会

菊池聖母幼稚園（シスターマリア村田園長）が、「今があることへの感謝の心」として、菊池市文化会館で記念講演会を行いました。

ノートルダム清心学園理事長のシスター渡辺和子さんが「心を育てる教育」と題して行った講演では、「子どもは親や教師の言うとおりににはならない。子どもの教育については一生懸命考えているだろうが、自分のことを忘れていないだろうか。自分がどう生活しているか、自分の急げと戦っていかねばいけない。それをせずに子どもにいくら言っても無理なこと。私は学園の子ども達にいつも 3 つの心を持つように教えている。ひとつは待てること、二つは思いやること、三つは諦めること。最後に自分を大切にすることです」などと講演すると、熱心にメモを取る参加者もいました。



文化会館であった記念講演会



7/5(土) 第2回東京菊池会総会

昨年10月に発足した東京菊池会（平山正剛会長）の第2回総会が、東京都の東海大学校友会館で開催されました。総会の後に行われた懇親会「ふるさと菊池のつどい」では、たくさんの方が参加し、ふるさとと昔を思いながら話に花を咲かせていました。

また、菊池市の農・畜産物や特産品のPRを兼ね、旭志牛や七城米などが当たる抽選会も行われ、大変、盛り上がりしました。

総会後に行われた「ふるさと菊池のつどい」

6/29(日)・7/6(日) 菊池市消防団旭志方面隊と菊池方面隊で消防操法大会

6月29日に菊池市消防団旭志方面隊の操法大会予選会が旭志グラウンドで、7月6日に同じく菊池方面隊の消防操法大会予選会が総合体育館駐車場でありました。

旭志方面隊の予選会には18チームの選手たちが、菊池方面隊の予選会には14チームの選手たちが出場し、連日にわたる訓練の成果を発揮しました。

7月27日(日)開催の菊池市支部消防団操法大会への出場チームは、次のとおりです。

●旭志方面隊

小型ポンプの部 第19分団2部1班(片川瀬)、第19分団2部2班(尾足)、第18分団2部2班(伊坂)

●菊池方面

小型ポンプの部 第8分団第3部、第3分団第2部、第6分団第1部、第8分団第2部、第5分団第3部、第1分団第2部

ポンプ車の部 第1分団

※7月27日(日)開催の菊池市支部消防団操法大会結果は、次号(9月号)で紹介します。



旭志グラウンドであった旭志方面隊の操法大会

操法大会は、火災のいかなる状況下においても安全確実かつ迅速に任務を遂行し、技術の練磨と部隊としての連帯を体得するために毎年行われています。

ホーリーサムソンさんが琴から 日本文化を勉強中



イベントで琴を演奏するホーリーさん(左から2番目)

菊池南中と菊池北中、菊池北小のALT(外国語指導助手)として活躍しているホーリーサムソンさんが、琴を通して日本文化を学んでいます。平成18年7月にカナダから来日したホーリーさんは、日本文化を学びたいと知り合いに紹介してもらい、泗水町にある熊本お琴教室泗水研究所(渡雪美主宰)に通い始めました。ホーリーさんは、週に1回のレッスンを受けながら、時間があれば自宅でも練習するほどその魅力に取り付かれ、自分の“マイ琴”も購入しました。

最近は、教室が行う各種の演奏会やイベントなどにも参加しています。7月に行われた病院のイベントに参加したホーリーさんは、森のくまさんや大きな古時計など十数曲をメンバーと一緒に演奏し、患者や関係者を和ませました。

ホーリーさんは「将来の夢は音楽の先生になることです。他にも三味線も習ってみたいです。カナダに帰るときは日本の楽器をたくさん持って帰りたいです」と話されました。

6/27(金) 古代米の田植え

菊池北小学校(倉原久義校長)の5年生51人が、昨年から交流をしている福岡県太刀洗町の菊池小学校から贈られた古代米の田植えをしました。一昨年、当時の菊池北小の児童が、福岡県に「菊池小学校」というところがあり、大刀洗町が菊池武光奮戦の地であることに由来することを知ったことから、昨年、当時の6年生が菊池小を訪ねて狂言を披露するなどして交流をしました。その際、菊池小の学校田で育てている古代米の種もみが贈られたものです。

地元の農家が提供した学校近くの水田約8アールに、その種もみからできた苗を児童が1つ1つ丁寧に植えました。参加した児童たちは「まっすぐに苗を植えるのが難しいです。秋にはたくさんの米が実るとうれしいです」と話してくれました。

今後、害虫駆除や草取りなどを児童と保護者で行っていき、12月には菊池小の児童を受け入れての交流も計画されています。



古代米の苗を丁寧に植える菊池北小の児童たち

6/25(水)・27(金) アジア・アフリカ支援米の田植え



学校近くの水田で支援米の田植えをする花房小の児童たち

限府小学校(植嶋憲一郎校長)と花房小学校(福田哲朗校長)の児童たちが、「アジア・アフリカの飢餓で苦しんでいる人たちに少しでも手が差し延べられたら」と支援米を送るための田植えをそれぞれ行いました。

「食とみどり、水を守る菊池の会(立花富浩会長)」が毎年続けているもので、27日には花房小学校の全校児童90人が、学校近くの約10アールの水田に水着やTシャツ姿になって入り、稲の苗を一つ一つ丁寧に植えました。

事前学習で「いつもおいしくたくさんさんの給食が食べられる影では、お腹をすかせて苦しんでいる人がたくさんいる」ということを学んだ児童たちは、日差しが強い中、「大きく育てほしいという気持ちで丁寧に植えました。昨年以上の米が取れてカンボジアに送れるといいです」と頼に汗を拭きながら話してくれました。

6/26(木)・7/3(木) 菊池一族の子孫の皆さんへ大型絵手紙

菊池北中学校(北村榮一郎校長)で選択国語・絵手紙コースを受講している3年生19人が、わいふ一番館まちかど資料館で、菊池一族の子孫の皆さんへ向け贈る、大型の絵手紙を作成しました。

地域の歴史に関心と誇りを持ってもらうことを目的に初めて行われたもので、同校の授業で絵手紙の暖かさなどを教えている日本絵手紙協会公認講師の村川尚子さんと野尻正子さんも一緒に手伝いました。

生徒たちは菊池一族の歴史を学習し、縦横各1.4メートルの和紙2枚に、同資料館に展示してある菊池武光公の騎馬像と南北朝時代の大鎧(おおよろい)をそれぞれ描きました。慣れない共同作業と初めての大作に四苦八苦しながらも2枚を完成させ、余白に「結婚おめでとうございます。菊池一族には偉大な人がたくさんいてすごいですね」などと、お祝いと今回学んだ感想も添えました。

描かれた2枚のうち騎馬像を描いた1枚が、今年1月に自分のルーツを訪ね新婚旅行で菊池市を訪れた東京都在住の菊池宏幸さん夫婦に贈られました。



完成した大型絵手紙と作成した生徒たち

ねんきんイメージ コンクール

作品募集

国民年金について、「世代と世代の支え合い」「健康で明るい老後」を表現した作品を募集します。

応募資格

小学生部門

熊本県内の小学生（4・5・6年）を対象とします。

中学・高校生部門

熊本県内の中学生・高校生を対象とします。

応募作品 ポスター

応募規定 自作未発表作品で、B3サイズ（51.5×36.4cm）または、画用紙四つ切サイズ（540×381mm）を使用してください。画材は自由です。（絵の具・クレヨン・色鉛筆・切り絵など）

応募方法 作品の裏面に、住所、氏名、年齢、電話番号、学校名、学年を明記してください。応募作品は返却しません。一人何点でも応募できます。（学校・クラスでまとめて送付可）

応募先

〒860-8559
熊本市辛島町5-1日本生命熊本ビル6F
熊本社会保険事務局年金課内
「ねんきんイメージコンクール」係
または 菊池市役所市民課の窓口、
県内各社会保険事務所の窓口

締め切り 9月12日（金）※当日消印有効

入賞

小学生部門

最優秀賞・・・1点

優秀賞・・・2点

入選・・・4点

中学・高校生部門

最優秀賞・・・1点

優秀賞・・・2点

入選・・・4点

参加賞 応募者全員（記念品）

特別賞 1点

発表 入賞者に直接通知し、広報誌などで発表します。

その他 応募作品の著作権は、主催者に帰属するものとし、入賞作品は、熊本市サンロード新市街で展示会を行い、ホームページ・広報誌に掲載します。

問い合わせ先

熊本社会保険事務局 年金課 給付企画係
☎096（211）0763

社会保険事務所職員を装った 不審電話にご注意ください

最近、社会保険事務局や社会保険事務所職員の名前をかたって、医療費や年金保険料の払戻しの件と称して、事業所や自宅に電話し、世帯主名、氏名、生年月日、携帯電話番号を聞き出そうとしたり、電話機のボタン操作をさせたり、携帯電話からATMでの操作を指示するなどの不審電話が多くなっています。

社会保険事務局や社会保険事務所からの通知は基本的に文書で通知しており、年金相談以外でフリーダイヤルへ電話するよう求めたり、ATMへ行くよう指示することはありませんので、電話があったときには安易に個人情報を答えたり、電話機の操作をしないよう十分注意してください。

年金記録の 問い合わせはこちらまで

●年金特別便は

☎0570（058）555

※IP電話・ひかり電話・PHSからは「☎03（6700）1144」にお電話ください。

○受付時間

- ・月～金曜日 午前9時～午後8時
- ・第2土曜日 午前9時～午後5時

●一般の年金相談は

「ねんきんダイヤル」へ

☎0570（05）1165

※IP電話・ひかり電話・PHSからは「☎03（6700）1165」にお電話ください。

○受付時間

- ・月曜日 午前8時30分～午後7時
- ・火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- ・第2土曜日 午前9時30分～午後4時

7/11（金） 菊池北中学校で県教育長と懇談

山本隆生教育長（泗水町在住）が菊池北中学校を訪れ、教師と懇談しました。これは4月に就任した山本教育長が「多忙とされる教育現場の実態を教師から直接聞き、忙しさの理由が何なのか」を把握しようと、県内の小中高校と特別支援学校計5校を訪れるというものです。

懇談には同校の30～50歳代の教師8人が参加し、「教材研究などに追われ、自宅に帰っても夜中まで仕事をしている」、「自分の子どもと向き合う時間がなく、休日でも部活などで家庭と向き合うことができない」、「以前いた学校では、自分の専門外の教科も教えなければならなかった。学ぶ権利は平等のはずなのに、これでは生徒に申し訳ない」などの意見が出されました。

また、「教師が家族との時間をどれだけとっているかアンケートをとって欲しい」、「事務的な処理をする時間を確保できるようにして欲しい」、「教師の数を増やして欲しい」などの要望も出されました。

県教委は教師の負担軽減策を検討するためにプロジェクトチームを立ち上げており、9月をめどに提言をまとめる予定です。



教師の話を熱心に聞く山本教育長（右）



暑さ負けずにプレーする参加者



桜山連合子ども会（前）と九ノ峰子ども会（前）



桜山連合子ども会

7/20（日）

第4回菊池市子ども会 ビーチボールバレー・ソフトボール大会

菊池市子ども会ビーチボールバレー・ソフトボール大会（菊池市子ども会育成協議会主催・平田順一会長）が泗水グラウンドと泗水体育館でそれぞれ行われました。

30度を越す真夏日の中、参加した子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい、とても楽しそうにプレーしていました。上位の結果は次のとおりです。

ビーチボールバレー（一般の部）

優勝 桜山連合子ども会（泗水）

ビーチボールバレー（オープンの部）

優勝 九ノ峰子ども会（旭志）

ソフトボール

優勝 桜山連合子ども会（泗水）

なお、オープン参加を除く両種目の優勝チームは、8月24日（日）に玉名市で開催される県大会に出場します。市民の皆さんの応援をお願いします。

北京オリンピック「近代五種競技」監督に荒木大三さん（泗水町在住）が決定

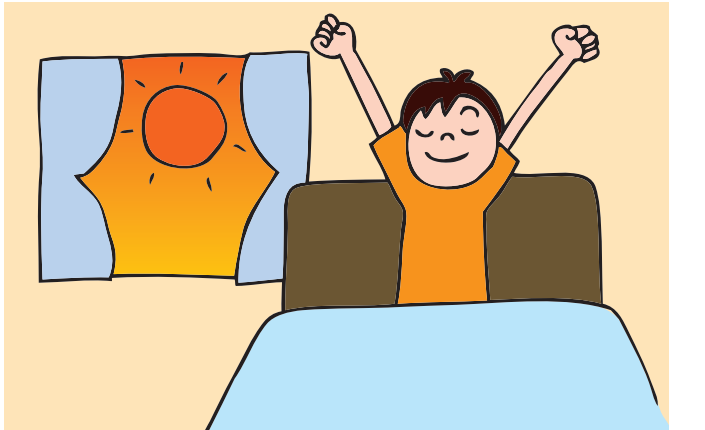


8月に開催される北京オリンピック近代五種競技の監督に、泗水町在住の荒木大三さんの就任が決定しました。

近代五種は、射撃（ピストル20発競技）、フェンシング（エペ）、水泳（200m）、馬術（クロスカントリー）、ランニング（クロスカントリー）の5つの異なる種目で構成され、1人の選手が1日で挑戦するものです。まさに限界に挑む競技です。1912年の第5回ストックホルム大会から正式種目となっています。

荒木さんは阿蘇市出身で、今年叔母の住む泗水町に引っ越して来られました。高校時代に馬術を経験し、高校卒業後に奉職した自衛隊で近代五種を始め、自身もロスアンゼルスオリンピックの団体に個人に出場されています。現在は、自衛隊体育学校近代五種斑先任総合コーチをされています。

睡眠と健康



睡眠は心や体の健康と密接に関係しており、高齢者の3人に1人が不眠で悩んでいるという報告もあります。また、現代社会は24時間社会と言われるように、子どもから大人まで生活が夜型化し、就寝時刻が遅くなり、睡眠による休養が十分に取れない人も増えています。

不眠の訴えには、①なかなか寝つけない、②頻繁に目が覚める、③朝早く目が覚めすぎてしまい、再び眠れなくなる、④十分な時間眠ったはずなのに熟睡した感じがしないなどがあります。

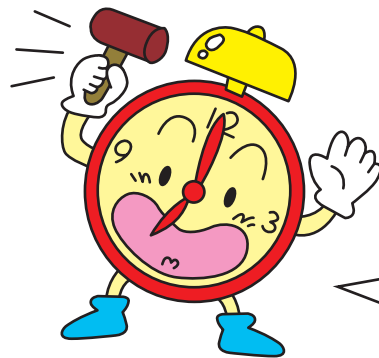
今回は不眠にならないための方法についてお話します。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

よく眠るための方法

寝つきを良くするには、就寝時間よりも起床時間が重要です。寝つきの悪さは、最もよくみられる不眠症状です。自然に寝付くことができる時刻は日中の活動量や季節によっても変化しますが、毎朝同じ時刻に起床し、太陽の光を浴びることが快適な

●体内時計とは・・・
私たちは、朝太陽の光を浴びることで、その光の情報が脳の中にある視床下部（人間が生きていくために、体の体温や呼吸を調節している大切なところ）にある体内時計に伝わり、「今が朝だよ」と体内時計の時刻合わせが行われます。これが行われると、15～16時間後に自然な眠気がきます。よって、夜寝つくことのできる時刻はその日の朝に決まるのです。



入眠をもたらします。人の体には24時間を昼と夜に調整している体内時計があります。朝遅くまで床の中で過ごす、朝の光を浴びる時刻が遅れて、さらに体内時計も遅れ、その晩は寝つきが遅くなり翌朝の目覚める時刻も遅くなります。休日でも平日と同じ時刻に起床しましょう。平日の睡眠不足があり、週末に平日よりも長く眠る必要がある場合には、いったん起きて朝の光を浴びて、体内時計の時刻合わせをしてから、改めて床に入り、睡眠不足を解消するといでしょう。

眠れないときは、床から離れましょう

床につくとあれやこれやと考えが巡り、不安や緊張が強まり目がさえて眠れなくなることがあります。

目安として、10分以上（高齢者では20分以上）眠れなかったら床から離れ、自分なりのリラックス法を実践し、再度、眠気を感じてから床に入るようにするといでしょう。

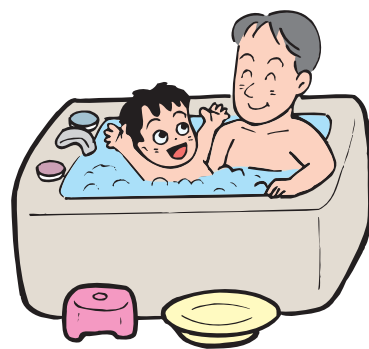
その日の眠気に応じ、眠たくなつてから床につくことがスムーズな入眠の早道です。

カフェインは、避けましょう

カフェインは覚醒作用を持つ代表的な物質で、コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、健康ドリンク、チョコレート、ココアなどに含まれます。カフェインの覚醒作用は、飲食後30分くらいから始まって、4～5時間続きます。寝つきがよくない場合、就寝前4時間はカフェインを避けた方がいいでしょう。

入浴温度に注意をしましょう

39～40℃程度のぬるま湯であれば、短時間の入浴は寝つきをよくする方向に作用します。しかし、就寝直前に42℃以上の熱い風呂に入ると、覚醒作用が働き寝つきが悪くなります。



軽い運動で、気持ちよく眠りましょう

眠る2時間ほど前に軽く散歩したり、体操したりすると寝つきがよくなります。これは、軽い運動をすることで体の代謝が上がり、その後体温が下がり、眠るのに適した状態になるためです。

ただし、激しい運動は逆に脳を興奮させてしまうので避けましょう。



エアコンによる冷やしすぎに注意が必要です

睡眠時の室温は25℃前後、湿度は60％くらいが心地よいと感じます。寝室に熱がこもらないよう窓に日よけなどを取り付けるのもよいでしょう。

部屋に熱がこもって、外気温が室温より下がったら、窓を空け、熱を逃がします。エアコンによる室温の冷やしすぎは、逆に体温が下がりにくくなり、心地よい眠りを妨げます。

睡眠時間

必要な睡眠時間は、個人によつて違いますが、大切なのは何時間眠ったかではなくて、日中、元気に過ごせるかです。

一般に睡眠時間が5時間以下になると睡眠不足を感じ、日中の活動能力も低下することが分かっています。20～30分の昼寝はその後の時間をすっきりと過ごすのに役に立ちますが、あまり長く昼寝をしすぎると、夜の寝つきが悪くなるので、注意しましょう。

飲酒と睡眠

よく眠るために寝酒をする人がいます。アルコールは寝つきをよくしますが、睡眠の後半で睡眠を浅くしてしまつたため、結果として睡眠の質が低下します。また、アルコールには習慣性があり、寝酒を連日続けていると効かなくなり、同じ効果を得るためにだんだんと量が増えていきがちになるため注意が必要です。



昼寝で能率アップを!

「昼寝は怠慢」などと思われがちですが、実は昼寝をすると仕事や勉強の能率をアップさせる効果があります。また、脳を休める疲労回復効果や、脈拍が少なくなり、血圧も下がるなどの心身のリラックス効果もあります。

ポイントは、昼寝は午後3時までに済ませ30分以内に抑え、目覚めを良くするために昼寝の直前にコーヒーやお茶などのカフェインを採ると良いでしょう。カフェインが脳に届くのに30分程度かかるため、20分程度の昼寝後にちょうどカフェインが効いてきて良い目覚めにつながります。

寝すぎないためには、横にならずにソファや椅子にもたれて眠ると良いでしょう。

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子



6月18日（水）に七城会場で、6月27日（金）に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科健診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。（敬称略）

七城会場	まえだ	こころ	（㊦）荒牧	菊池会場	まつおか	ひな	（㊦）西正観寺
	ふみしろう	あやめ	（㊦）瀬戸口		松岡	たくま	（㊦）深川
	古荘	あやめ	（㊦）西郷従業員住宅		弥頭	ほまれ	（㊦）花房台
	宮島	ことね	（㊦）内島		中村	たつき	（㊦）龍門一区
	しまむら	あやな	（㊦）宮園		川口	たいき	（㊦）藤田

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。

新着図書情報

泗水図書館



モディリアーニの恋人

橋本 治 宮下規久朗 共著
才能に溢れながらも破滅の人生を送ったモディリアーニ。14歳の年齢差を越え、画学生ジャンヌと出会い恋に落ち、短くも激しく生きた人生が伝説となった。作品を通して2人の魂の軌跡を追い、新たに作品の真価を問い直した一冊。

ハチミツの「危ない話」

川島茂 著
健康に良いと食卓で愛用されているハチミツ。自家製のハチミツと市販買い求めているハチミツとは、どこが違うのか？間違ったハチミツ流通の実態をえぐり、本物のハチミツを味わう方法を凝縮した一冊。

皇后ジョセフィーヌのおいしい生活

藤本ひとみ 著
すべては占いの師の「お前は珍しい運勢の持ち主じゃ」の一言から始まった……。最初の結婚は不幸で、2度目の結婚では夫に見捨てられると、予言された少女はジョセフィーヌ。のちの再婚相手は、かの皇帝ナポレオン。しかし、転んでもタダでは起きなかったしたたかな女の波瀾万丈の物語。

こうふく みどりの

こうふく あかの

西 加奈子 著
おじいちゃんは失踪中。お母さんは妻ある男性を愛し、私を出産。いとこの藍ちゃんも訳ありで我が家に転がりこんでいる。男運がない家系とばあちゃんは言うが……。初恋に悩める中学生の私、緑が語る物語。同時に刊行された上下巻のようで内容は違うがどこかつながっている「こうふくの あかの」どちらから読んでもお勧めの2冊。

航米記

高野和人 著
幕末の万延元年（1860年）わが国初の外交使節団が米国軍艦ポーハタン号で海を渡った。米国各地で大歓迎を受けた一行の中に肥後藩士、木村鉄太がいた。通訳として参加した彼は旅行中のあらゆる事物を巧みなスケッチとともに細大もらず書きとめた。267日間に及ぶ夢とロマンの世界を一周した大冒険旅行記。

家族の昭和

関川夏央 著
戦前の中流家庭。父親の心の機微を書いた向田邦子の「父の詫び状」。明治の文豪、露伴を父とし、厳しく躰けられた幸田文。両者が描く回想の家族は「昭和」の姿そのもの。いつしか卓袱台が消え「個」へと向かっていった。小津安二郎の映画の世界から80年代TVドラマ「金曜日の妻たちへ」まで家族の変遷から「昭和」を捉えた一冊。

学校裏サイト - ケータイ無法地帯から子どもを救う方法 -

下田博次 著
日本の子どもたちに急速に広まるケータイのネット遊び。「学校裏サイト」「プロフ」「オンライン・ゲーム」。知らないではすまされないあまりに危険な実態。インターネットの民や落とし穴を第一人者が解説し、わが子をネット被害者にも加害者にもしないための一冊。

親を元気に育てれば、あなたの老後も安心です

米山公啓 著
親の介護は家族だけでなく社会問題であるが、子どもの責任でもあるのではないだろうか。積極的に手を打った方が元気でいられる時間を長くできる。親の健康管理・脳を元気にすることにもう少し注意を払うべきだという警鐘と、その方法について書かれた一冊。

スパイダー屋敷の晩餐会

メアリー・ハウィット 原詩 トニー・ディテルリッジ 作
映画「スパイダーウィックの謎」で注目を浴びたディテルリッジが19世紀から読みつがれている教訓詩を絵本に。「我が家においでになりませんか？」スパイダーはフライを屋敷に誘いますが、一度はそれを断ったフライですが、甘い言葉に誘われて再び屋敷を訪れてしまいます。2003年コールドコット賞オーナーブック。



かきやまぶし

内田麟太郎 作 / 大島妙子 絵
腹が減って通りかかった柿畑で、柿を盗み食いする山伏をこらしめてやろうと、あの手この手でせまる地主。いばりんぼうの山伏と意地悪な地主の2人のかけあいがおもしろい。狂言の演目「柿山伏」を子どもたちにも十分楽しめるように分かりやすくアレンジした絵本。

14歳からのお金の話

池上彰 著
世の中の不思議をお金から考える。誰もが身近に使っている「お金とは何か？」という疑問からスタートし、経済のしくみや暮らし、働く事の意味を考える。「お金」に関する知識をイラストを交えてわかりやすく解説する入門書。

SOS！あやうし空の王さま号

ラッセル・E・エリクソン 作
とんでもなく暑い夏の日、ウォートンはモートンを喜ばせようと、こっそり気球を作りました。名前は「空の王さま号」。さっそく二人で乗り込むと、つないでいたロープが切れてしまい、気球は天空へ！ヒキガエルの兄弟が知恵と勇気でたちあがり、ヒキガエルとんだ大冒険待望の新装版。

中央公民館図書室

ひろしま

石内都 著
広島平和記念資料館に保管されている、約1万9千点の被爆死した人の遺品と被爆した品物の中から、肌身に直接触れた品物を中心に選び、撮影された写真集。誰の物かも分からないワンピースや壊れた眼鏡、溶けてしまった洋服の一部など、戦争を知らない者にも、当時を伝える一冊。

藤井恵のヤサイおやつ

藤井恵 著
ピーマン、ニンジン、ほうれん草などは、苦味や独特の風味などで子どもに嫌われることが多い野菜。そこで、ピーマンをかりんとうに、ニンジンをケーキに、ほうれん草をパロアに、おやつにアレンジ。きつと嫌いが好きになるレシピ多数掲載。

ちいさなちいさなすてきなおうち

さかいさちえ 作・絵
ポコポコは、そうさんの家、ねずみさんの家、へびさんの家などを訪ねる。そして、日曜日にはポコポコのおうちで、みんなを招いてパーティ。世界のどこかに住んでいるちいさなちいさな動物たちのおはなし。



風の牧場

有吉玉青 著
幼い頃、両親が離婚した美名子は、「父」を知らずに育った。母に反発していた中学生のとき、風の牧場を営む鹿児島県父方の遠い遠い親戚と出会った新人ライターのとこき。結婚してから……。ひとりの女性に焦点を当て、「絆」を軸に、30年の年月を描いた6つの連作短篇集。

私の推薦

おやすみ みみずく



はら りえこ めいか
原 利恵子さん、明花さん、
ゆうだい 悠大くん（㊟ 富の原一）

パトリーハッチンス 作

図書館が大好きな親子3人、みんなが好きなのが絵本です。あの本もこの本もお気に入りの本はたくさんあるのですが今回お勧めするのはこの一冊に決まりました。
初めて読んだときに「ぞつよー」と思ったのがこの中に出てくる「はと」の鳴き声でした。本当にピッタリなんです。それから「はと」特に山ばと」の声を聞くと頭にこの本がふつと頭に浮かんで、つい鳴き声を真似したくなるのです。
初めて読んだときに「ぞつよー」と思ったのがこの中に出てくる「はと」の鳴き声でした。本当にピッタリなんです。それから「はと」特に山ばと」の声を聞くと頭にこの本がふつと頭に浮かんで、つい鳴き声を真似したくなるのです。
初めて読んだときに「ぞつよー」と思ったのがこの中に出てくる「はと」の鳴き声でした。本当にピッタリなんです。それから「はと」特に山ばと」の声を聞くと頭にこの本がふつと頭に浮かんで、つい鳴き声を真似したくなるのです。

目より情報

お楽しみ会

8月17日（日）午後2時からのお楽しみ会は「こわ〜いおはなし会」をします。どなたでもお気軽にご参加ください。（泗水図書館）



手作り絵本ワークショップ（全3回）

世界で一冊だけの絵本を作ってみませんか。
と き 8月 6日（水）
8月 13日（水）
8月 20日（水）
の午前10時30分〜正午
定 員 15人
申し込み先 泗水図書館



8月の土・日は午後6時まで開館します

（泗水図書館）

モーリス・メーテルリンク生まれる

1862年8月29日、ベルギーの弁護士の家モーリス・メーテルリンクは生まれました。少年のころから、宇宙の神秘や人間の運命について強い関心を持ち、大学では法律を学んでいましたが、大学を辞めてパリへ行き、詩や戯曲を次々と発表しました。そして、1911年には、ノーベル文学賞を受賞しました。童話劇である「青い鳥」は、チルチルとミチルの2人兄妹が、夢の中で、青い鳥を探し求めて大冒険をしますが、結局は身近な籠の中にあつたという物語で、発表以来、青い鳥は幸福の象徴とされ、いまなお、多くの人々に愛されています。（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

8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	
4	月			休館日
5	火			
6	水			
7	木			
8	金			
9	土		閉室日	しすいっ子 童話会のおはなしかい 11:00〜
10	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	
17	日	閉室日	閉室日	お楽しみ会 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		閉室日	しすいっ子 童話会のおはなしかい 11:00〜 古典を楽しむ会 14:00〜
24	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	休館日
1	月			休館日

高齢者大学文芸部 7月歌会

シヨートステイに夫の行きたる留守の間に急ぎも
ぎをり鈴生りの梅 中津 ツユ
どしやぶりに芥流れし迫間川梅雨空晴れて水音清
し 山城 雅子
激動の世のうつろひを耐へ来しに後期高齢者とい
は呼ばるる 山田 弘子
整理せし亡夫の背広に円札ありて言葉もあらずし
ばし見つむる 中川 愛子
通販の虜となれるわが家に食欲そそるカタログ届
く 山代 静子
梅雨晴れ間色鮮やかな紫蘇摘めば一日こよなき移
り香に染む 小池ミエ子
野のみどり山の緑を眺めつつ幸せ思ふ今日のひと
とき 中村トメ子
災害を多く地上にもたらして天は何をば告げむと
するか 宮本 幸子
恐らくは最後になるや病む夫に同級会の案内は来
たり 中原 光子
パノラマの如くひろがる山なみの裾野を飛び白
鷺数羽 安東 綾子



万句の里俳句会 6月句会

日々遠くなりて睡蓮咲く忌日
紫陽花を潤す雨のいと静か
明易や仮眠の出来る仕事待ち
永らへて孫の厄晴れ百合にほふ
十葉の闇をはみだす白さかな
花菖蒲一輪の部屋華やけり
狭庭今山梔子の香に溢れをり
石垣も歴史を語り菖蒲川
音立てて代田へ水の踊りゆく
梅雨入りして田毎に音の賑はへり
香り添へ友に一輪薔薇を剪る
筑後路は金の波揺れ麦の秋
高木 陽子
丸山美代子
岩木 敬治
打出 貞
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

肥後狂句桜会 例会入選句集より

ゆさぶつて 車庫で寝ますかお客さん 須藤 新生
ゆさぶつて 手応えのあるウナギ手甫 光堀 善教
子供の頃 あこがれは先生だった 小川 繁美
割れ目から ジーツと耐えて生きる松 窪田 明德
良か奥さん 馬鹿になりきつとんはなる 田中 孝幸
子供の頃 プールは菊池川だった 高倉 新米
半信半疑 この骨董は安すぎる 狩野 本六

泗水短歌会 6月詠草

艶やかに咲き誇りたるドクダミの白花香る裏畑の
藪 宮本 峯子
庭に咲くうす紫やオレンジのばらを飾りて夕餉華
やぐ 増田久美子
幼な日に両手に掬い遊びたる目高がいまは水槽に
売らる 大島 きと
梅雨晴れ間に植え替えしたる千日紅亡母の好みし
紅色やさし 吉安 永子
身勝手な私を包みくれたりし在りし日の夫とこ
ろ温し 福原美智子
五月雨の晴れ間の畑土しめり帯び息つく如くもや
ののぼりぬ 内田つね代
梅雨間近灰か紅帯ぶ大梅の葉がくれの実を朝陽は
照らす 高藤タツノ
父の日に娘が持ち呉れし白百合の甘き香の満つ佛
間一杯に 中山 定子
あかときの雨に濡れいる紫と白の花菖蒲静寂のな
か 長尾はるみ

せせらぎ俳句会 6月例会

桑の実の白き齒染めし遠き日よ 寺本 和子
風鈴の音に小犬の耳動く 服部 静子
沖繩に戦後は消えず慰霊の日 藤本 邦浩
梅雨晴れ間並ぶ干し物庭狭し 村山 数恵
吊り忍ぶ風にぐるりと巡りをり 五丁 義昭
長雨に枝を傾けて花石榴 内村 泊虹
一鍬を避けて耕す蟻の道 藤本アツ子
雨の日の道に危いかたつぶり
(中三) 渡辺 大寿
梅雨の雨一たんやんでまた降って
(中三) 渡辺 一史

肥後狂句水笑会 6月例会

歩こう会 老いらくの恋焚き付けた 神尾 迫水
歩こう会 喋らにや足はうっ止まる 清原 英坊
信じられん 裁判官がストーカー 続 義昭
大地震 言い当てた如起こった 井手 水光
見たかいた メタボ(は)とつくに過ぎとらす
歩こう会 杖の準備はできたかい 宮上 美由
歩こう会 鮎はやつたりもうろうたり 柏原 乗仏
歩こう会 アルコル会にきやーなって 中島 五女
平井 江彩

七城短歌会 6月詠草

ピカピカと紫の光り放ちつつサラダ玉葱軒端を飾
る 堀 甲子
耳掻きの先を思わす苗床の出揃う葉先に顔を寄せ
見る 木下 陽子
雨ありて頭かしげる大輪の紫陽花朝に安堵をもた
らす 岩津 涼子
離れ住む子の家に来て草を取る我に吹き来る風
の涼しき 松岡ミチエ
梅雨晴れのしばしを雀ら電線を飛び交い揺らし囁
り止まず 斉藤 芳子
憩うとて来たる湯の里ふと見上ぐ玻璃窓に鞍岳迫
りてをりぬ 森 道子
誕生日に孫が呉れたるリュックサック転ばぬよう
にの言葉に胸うつ 池田カツ子
門柱の左右をつなぎある蜘蛛の糸の長きに足止め
られし 吉間 充子
馬鈴薯を傷つけまいと手掘りするコロコロコロと
豊作転がる 緒方 寛子
足病もう我を少女等リュックをば揺さぶり鳥の翔
ぶごと追越す 下川 つぎ

旭志文芸俳句会 6月詠草

カラフルな今で登校梅雨たのし
燕待つ古巣そのまま梅雨に入る 芹川のり子
畑道楠の新緑まぶしかり 東 芳子
馬鈴薯と女笥煮る母の味 郷 ミヤ子
忙しげに鴨来るや枇杷熟る 芹川 蓉子
孫の手を伝う川蟹思案顔 水谷 ミネ
梅雨しとど稲妻雷鳴忙しく 中尾ヨシコ
出田みどり



始まります！ 今年の複合健診

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

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。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。

健診会場・健診機関
菊池養生園（菊池広域保健センター）

検診項目および自己負担金など

健 診 項 目	健 診 内 容	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、貧血検査など）内科診察	19～39 歳 2,000 円	
特定健診 40～74 歳 国保加入者	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、貧血検査など）内科診察	40～69 歳 1,500 円	70 歳以上 800 円
後期高齢者健診	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査（肝機能、腎機能、血糖、貧血検査など）内科診察	75 歳以上 800 円	
胃がん検診	検診車でのバリウムによる胃部X線検査	30～69 歳 1,000 円	70 歳以上 500 円
乳がん検診	検診車での超音波	20～69 歳 1,000 円	70 歳以上 300 円
	検診車でのX線乳房検査（マンモグラフィ）	40～69 歳 1,000 円	70 歳以上 500 円
子宮がん検診	検診車での子宮頸部がんの検査	20～69 歳 1,000 円	70 歳以上 400 円
大腸がん検診	便潜血検査のみ（大腸内視鏡検査ではありません）	30～69 歳 500 円	70 歳以上 200 円
結核健診	検診車での胸部X線検査（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	19～69 歳 1,500 円	70 歳以上 1,000 円

※対象年齢は、平成 21 年3月 31 日時点での満年齢です。（後期高齢者健診を除く）

健診日程

健診月日	該当地区
8月	1日（金）南古閑、北古閑、野間口、東原、上西寺、北宮
	2日（土）上古閑、甲森北、乙森北、今、上赤星、下赤星、小川、九の峰、姫井、楠原
	3日（日）川辺南、川上、川下、出分、高永、伊坂住宅、伊坂、北桜ケ水、南桜ケ水、湯舟、平、高柳、高柳住宅、あさひが丘
	4日（月）岩本住宅、岩本、伊萩、妻越、片川瀬、尾足、大迫、小原、津留、新明団地
	5日（火）片角、袈裟尾、切明、飛熊、北住吉、永南、田吹、村吉
	6日（水）西迫間、東迫間、遊蛇口、三万田、久米一、高江出分、高江、福本一、福本団地、東原団地
	7日（木）栄町、立石、北原、元村、上橋田、下橋田、七城松島、小野崎、打越、大尺、新村
	8日（金）築地、亘、五海、砂田西団地、間所、菰入、甲佐町、雇用促進住宅、新古閑、清水
	9日（土）久米二、竹の下、薬師、上高江、福本二、蟹穴、羽根木、西郷、西郷従業員住宅、荒牧、加恵、本村、七城田中、戸田島
	10日（日）山崎、上水次、下水次、岡田、流川、辺田、瀬戸口、台、高田、内島、林原、梶迫、板井、前川、岩瀬、宮園
	11日（月）富の原中央、富の原台、小木、稗方、堀切、玉祥寺
	12日（火）高野瀬、七坪、市野瀬、中野瀬、戸豊水、神来
9月	23日（火）富、泗水田中、富出分、迫田団地、堂迫団地、朝日団地、北原団地、鉾の甲、柏、伊野、杉生、古川、滝黒仁田、伊倉
	24日（水）富の原一、富の原西、永山、立門、木護、生味、木佐木、金峰、道園、篠倉、茂藤里、戸豊水（中尾）、大柿、菊池平野
	25日（木）南山手、上住吉、南住吉、富納、永、永出分、泗水平野、井戸方、泗水佐野、糠泉、辰頭団地
	26日（金）桜山一、桜山二、桜山三、桜山四、桜山五、桜山六、桜山七、桜山八、桜山九、田島一、田島二、田島団地、猪の目、岡
	27日（土）富の原東、富の原北、穴川、鳳来、龍門1、長野、寺小野、染土、雪野、太田
	28日（日）東正観寺、西正観寺、大琳寺、中西寺、下西寺、辻、上長田、下長田、大塚
	29日（月）村田、深川、迎町、中央通、横町、立町、正院町、上町、中町、下町
	30日（火）植古閑、広瀬、花房台、伊牟田、戸城、日生野、原細永、鍋倉、菊池佐野、上木庭、下木庭
10月1日（水）	岩平、塚原、長六、下組、神鶴、菊池松島、柿木平、日向、中原、藤田、木柑子、上出田、下出田

※受付時間は午前7時～午前 11 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。

※当日は、健診会場まで送迎バスを用意しています。

おしらせ INFORMATION

さあ、始めよう！
長寿きくちゃん体操シリーズ②③
椅子編

筋肉・バランス
トレーニング
（おしりと背中）

この体操は、3秒間を3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。また、動いている（伸ばしている）筋肉を意識して行います。この体操をする時は、必ずこれまで紹介した準備運動をした後に行ってください。

きく筋
○上げる足 お尻の筋肉・膝の後ろの筋肉

○支える足 背中の筋肉・お尻の筋肉・太ももの筋肉・ふくらはぎの筋肉

効果 ○歩行時のふらつきが少なくなります。

○立位バランスの向上につながります。

○お尻の引き締めにつながります。

○失禁予防につながります。

○お尻の周囲の筋肉を強くすることで、膝痛の予防につながります。

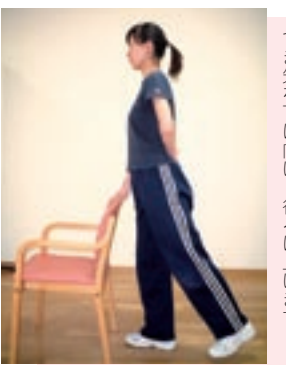
注意点 ○上体が前にたおれこまないようにします。

○上体が後ろに反らないようにします。

○膝は伸ばしたまま上げます。○支えている手は、椅子に頼りすぎないようにします。

※「長寿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



手を腰にあて、同じがわの膝を伸ばし、つま先を下に向け、後ろに上げます。

シリーズ②③ こんにちは「地域包括支援センター」です 認知症を理解する⑦

認知症の人を介護している家族を理解する

家族の誰かが認知症になったとき、誰しもショックを受け、戸惑い、混乱におちいります。認知症の人の介護する家族の気持ちの変化は、次のような過程をたどると言われています。

第1ステップ「とまどい・否定」

認知症の症状（記憶障害や問題行動など）にとまどい・否定しようとする。異常な言動に気づいても他の家族に打ち明けず、ささいなことでも腹を立てたり本人を叱ったりします。毎日の介護で家族は疲れ、いつまでも続くのかという不安もあり、もつともつらい時期です。

第2ステップ「混乱・怒り・拒絶」

認知症の理解が不十分でどう対応してよいのか分からず混乱し、ささいなことでも腹を立てたり本人を叱ったりします。毎日の介護で家族は疲れ、いつまでも続くのかという不安もあり、もつともつらい時期です。

第3ステップ「割り切り」

様々な経験や情報によって、次第に認知症の人の介護に慣れてきます。怒ったり、イライラしたりしても問題は解決しないと割り切るようになります。症状は同じでも家族にとって「問題」は軽くなります。しかし、新たな問題行動が出現すると再び第2ステップに逆戻りすること

とがあります。第4ステップ「受容」

認知症の人の理解が深まり、家族自身が自然と受け止められるようになります。認知症のあるがままを受け入れられるようになる時期です。

※認知症サポーター養成講座標準教材パンフレット「認知症を学び地域で支えよう」より抜粋

介護する家族が、第1ステップ・第2ステップを早く通り抜け、第4ステップまでスムーズにたどることができるようには、介護する家族の気持ちの余裕が必要です。気持ちの余裕は、本人・家族を取り巻く周囲の理解や介護サービスの適切な利用などから得られます。本人・家族を取り巻く周囲の人が、認知症という病気を理解し、介護している家族への慰労の声かけや支援が必要です。

認知症の人の介護は周りの人が病気に気づいてから平均して約8年続くといわれています。介護する家族は、介護をするにあたって一人で抱え込まず、一人で悩まずに、関係する機関（市役所・包括支援センター・保健所・病院・介護施設・ケアマネ

献血のご協力をお願いします

とき 8月6日（水）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

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。皆さんの温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。また、献血カードを持っている人は、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

8月の **モンモン** 健康情報
☎096(385)3300（24時間）

月：自律神経失調症
火：足のむくみ
水：COPD(慢性閉塞性肺疾患) ってなかに
木：虫歯予防の基本は正しい食生活にある。
金：子どもの弱視について
土/日：性のこと考えようシリーズ 性交は必要か

ジャーなど）や理解してくれる相手に相談することが大切です。
問い合わせ先 生きがい推進課 包括支援係

お問い合わせ先
ハローワーク菊池「マザーズコーナー」 ☎(24) 80025

・キッズコーナーでお子さんを遊ばせながら、ゆつくり相談ができます。
・マザーズコーナーは個室になつていたので安心して利用できます。
・関係自治体などの子育て支援情報の提供も受けられます。
・履歴書、職務経歴書などの書き方のアドバイスも受けられます。

子育て中のお母さんの就職を応援します!

ハローワーク菊池では、子育て中のお母さんの相談専用窓口「マザーズコーナー」を設置し、自分に合った仕事が見つかるよう色々なサービスで就職の応援をしています。

「就職を考えているけど子ども連れではゆつくり相談ができない。勤務時間・休日子どもに合せて就職したい」など、子育て中のお母さんは悩みが多いものです。マザーズコーナーではそんなお母さんを応援します。

☎(24) 80025 気軽に利用ください。

子育て中の人のための就職応援セミナー
受講者募集

県では、子育てなどのため仕事を辞めてから再就職までのブランクがあり就職に自信のない人、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〜就学前）も行います。

とき 9月2日（火）
午前10時〜午後3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、育児期間中にできるスキルアップや就職活動の方法、ビジネスマナーなど



お問い合わせ先
生涯学習課文化振興係（中央公民館内）

写真を探しています

「菊池市史・下巻」393ページに掲載されている写真を探しています。所有者または所在をご存知の人は、ご連絡をよろしくお願いします。

写真を探しています

「菊池市史・下巻」393ページに掲載されている写真を探しています。所有者または所在をご存知の人は、ご連絡をよろしくお願いします。

受講料 無料
定員 50人（定員になり次第締め切ります）
申し込み方法 電話または当センター窓口にて申込受付。託児希望者も受付。
お問い合わせ先 パレアごと相談・支援センター
☎096(355) 4309

「菊池市の文化財」を発行しました

平成12年度に旧菊池市で発行され、好評により売り切れていましたが、今回、掲載の範囲を新市全域に広げ、新たに発行することができました。郷土の歴史を学ぶための資料として手元に一冊お持ちください。

●一冊 500円

お問い合わせ先 生涯学習課文化振興係（中央公民館内）



夢美術館情報
問い合わせ先 ☎(23) 1155

●菊池南中学校美術部作品展
～あふれだす想像力～
期間：8月2日（土）～8月24日（日）

●萩尾流水遺作展
期間：8月28日（木）～9月15日（祝）
※8月26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

高齢者大学書道クラブ展
高齢者大学書道クラブ
期間：7月29日（火）～8月10日（日）
書道クラブで頑張った成果を見ていただきたく、今回も展示いたしますので、ご覧ください。

ちぎり絵と切り絵のコラボ展
西川誠一
期間：8月26日（火）～9月7日（日）
しゅんこう「ちぎり絵」の松永恭子先生と「切り絵」初挑戦の私、西川との二人展です。ご笑覧くださいませ。



ご存知ですか？ 児童扶養・特別児童扶養・特別障害者・児童福祉の制度

現況届を提出してください

児童扶養手当
○受給できる人
日本国内に住所があり、公的年金を受給していない人（国民年金法に基づく老齢福祉年金を除く）で、次の要件のいずれかに該当する児童を養育する母に支給されます。母がいなかったり、母が養育しない場合には、児童を養育する養育者に支払われます。

※手当での対象となる児童は、18歳に達する日以降最初の3月31日までにある人、または20歳未満で心身に障がいのある人。

- ・母が離婚した後、父と生計を同じくしていない児童
- ・父が死亡した児童
- ・父が重度の障がいにある児童
- ・父の生死が明らかでない児童
- ・父から引き続き1年以上遺棄されている児童
- ・父が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
- ・婚姻によらないで生まれた児童（認知された児童を含む）

○次の場合は手当が支給されません
児童が・・・

- ・日本国内に住所がないとき
- ・父または母の死亡について支給される公的年金給付を受けられるとき
- ・父に支給される公的年金給付の加算の対象になっているとき
- ・労働基準法などの規定による遺族補償を受けられるとき
- ・児童福祉施設などに入所または里親に委託されているとき
- ・母の配偶者（事実上の婚姻関係の場合も含む）に養育されているとき（父に重度の障がいがある場合は除く）

母または養育者が・・・

- ・児童を監護していないとき
- ・日本国内に住所がないとき
- ・公的年金を受けられるとき

児童扶養手当支給額（月額）

区分	全部支給される人	一部支給される人
児童1人のとき	41,720円	41,710円 ～9,850円
児童2人のとき	46,720円	46,710円 ～14,850円
児童3人以上のとき	3人目以降1人当たり3,000円加算	

※一部支給については、所得額に応じて支給額が決定されます。

○所得制限
手当を請求する本人、その配偶者および扶養義務者の所得が一定以上の場合は、手当での一部または全部が停止されます。

○養育費
前年中に受け取った養育費の8割を所得に加算します。

特別児童扶養手当（月額 1級 50,750円/2級 33,800円）
○受給できる人
身体または知的・精神に中度以上の障がいを持つ20歳未満の児童を養育している父、もしくは母、または父母に代わって養育している人に支給されます。障がいの状態は、原則、専用の診断書により審査を行います。ただし、所得による支給制限があります。

○次の場合は手当が支給されません
・対象障がい児が20歳に達したとき
・対象障がい児が障がいによる年金を受けられるようになったとき
・対象障がい児の障がいの程度が、障がい要件に該当しなくなったとき
・対象障がい児が児童福祉施設などに入所したとき（母子ともに入所する場合を除く）
・受給者が対象障がい児を監護しなくなったとき
・受給者・対象障がい児が日本国内に住所がないとき

特別障害者手当（月額 26,440円）
身体または知的・精神に著しく重度の障がいがあるため、日常生活において常に特別の介護を必要とする20歳以上の重度障がい者に対して支給されます。障がいの状態は、原則、専用の診断書により審査を行います。ただし、所得による支給制限があります。

病院・診療所に3カ月を超えて入院している人、障害者自立支援法などに定める施設に入所している人には支給されません。

障害児福祉手当（月額 14,380円）
身体または知的・精神に重度の障がいがあるため、日常生活に常に介護を必要とする20歳未満の重度障がい児に対して支給されます。障がいの状態は、原則、専用の診断書により審査を行います。ただし、所得による支給制限があります。

障がいによる年金の給付を受けている人、障害者自立支援法などに定める施設に入所している人には支給されません。

※現在、各手当を受給している人の児童扶養手当の現況届は、毎年、8月1日から8月31日までの間に、その他の手当は、8月11日から9月10日までの間に受給者の皆さんが提出してください。

今年も関係書類を送りますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ・提出先
○児童扶養手当に関すること
子育て支援課 または 各総合支所民生課
○その他の手当に関すること
福祉課 または 各総合支所民生課

第29回医食農夏期セミナー公開講演会 **参加費無料**

とき 8月16日（土）午前10時～正午
ところ 菊池養生園（芭蕉堂）
講演会
・講師 宇根 豊氏（農と自然の研究所代表理事）
・演題 「食べものと自然を結ぶもの」～農は天地有情～
その他 予約なしで誰でも参加できます。
お問い合わせ先 菊池養生園保健組合総務課
☎(38) 2820

身体障がい者のための相談日

菊池市身体障害者福祉協議会では、身体障がい者の皆さんを対象に、手帳申請や就労などの相談日を設けます。

相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にお越しください。

とき 8月22日（金）
ところ 午後1時30分～午後4時
対 応 菊池市福祉会館2階 身体障害者相談員
問い合わせ先 菊池市身体障害者福祉協議会事務局
☎(24) 5732

中嶋伊次郎・大坂商人と互角に商売

隈府町の豪商に中嶋屋があり、中嶋伊次郎は、隈府町庄屋や町別当を勤めた諸役人段・郡代直触の金納郷士でした。江戸中期の「肥後孝子伝」後編には、伊次郎が「業兼徳」即ち実業家で有徳者として紹介され、「先祖附」によれば、産業・農業・養蚕に心懸け、度重なる穀類・衣類・鳥目の差出し、粟寸志・火事心附などの窮民救済でも褒賞されています。

その伊次郎が、安永六（一七七七）年四月から享和二（一八〇二）年六月までの二十六年間、記録し続けたのが『御触状控帳』の全一七巻で、『嶋屋日記』全八巻とともに数少ない在町隈府の第一級資料となっています。

九州大学文化史研究所蔵の「宇土細川家文書」に紛れ込んでいた、寛政七（一七九五）年頃の中嶋伊次郎の書翰を発見したことがあります。隈府在住の伊次郎のもとに、大坂の「尼崎屋」の平兵衛と夫兵衛から、肥後米や肥後の餅米・大豆の「相庭」（相場）、諸国の菜種子の植付け・豊凶状況、全国の小豆・小麦・両国種子・樺実・水油などの相場、大坂の銀・銭交換比率などを、直接リアル・タイムで知らせた内容でした。

また、取引上のトラブルに関し



御触状御達控

ても、「先達指引目録間達の義度々被仰下候へ共、兎角分り兼候處、今度御調書引合せ候所、成程二重附二御座候。扱々鹿相の段御免可被下候」とか「算用達の義、其上御内意の趣意被仰下、御深慮かたじけなく、奉存候」などの返信もあり、大坂商人といえども、在町隈府の商人たちを無視できなかったことがわかります。

江戸期の隈府町の繁盛は、肥後藩内でのことと思いますが、これらの書翰から、隈府町の相場は大坂に直結し、隈府商人は常に大坂相場の変動から眼を放さず、大坂商人とタイ・アップして、儲かる産物を菊池一帯で仕入れ搬送していたことがわかります。大坂商人と互角に商売する、何とも頼もしい「隈府商人魂」の一端を垣間見た思いがします。

（文責）社会教育指導員 堤 克彦

携帯電話は都市鉱山です



携帯電話や充電式電池（があるもの）に希少資源が含まれていることを知っていますか。携帯電話からは、金、銀などが、充電式電池からは、ニッケル、コバルトなどが再資源化できるのです。

例えば、金を鉱山から採掘する場合、鉱石1トンから5～10グラムしか取り出せませんが、携帯電話1トンからは300～400グラムが取り出せます。限りあるこの希少な資源をムダなく使うために、メーカーは無料で回収してリサイクルを行っていますので、**袋ごみとして出さずに、店頭回収の利用を**お願いします。

※  が無い電池は、袋ごみで出してください。



問い合わせ先
環境課、各総合支所
民生課衛生福祉係

「くまもと・みんなの川と海づくりデー」 （統一行動日）

平成20年度

熊本県下では、ふるさとのきれいな川と海を守るため、河川および海岸の一斉清掃活動が実施されます。菊池市では、大分国体のボート競技が竜門ダムで開催されるため、下記のとおり清掃作業を行います。市民の皆さんの多数の参加をお待ちしています。

と き 8月24日（日） 午前7時～午前9時
（午前6時40分 受付開始）※小雨決行

集合場所 竜門ダムエントランス広場（龍龍館横広場）

清掃場所 竜門ダム斑蛇口湖周辺

注意事項

- ・軍手は各自持参してください。
- ・ごみ袋は当日会場で配布します。
- ・日射病を予防するため、帽子やタオルを持参してください。
- ・危険な場所には立ち入らないようにし、危険物が出た場合は職員にお知らせください。
- ・環境保護のため、車はなるべく乗り合わせでお越しください。

問い合わせ先 環境課環境政策係



「花いっぱい・緑いっぱい運動」参加団体募集

くまもと緑・景観協働機構では、県内の緑化活動を促進するため、地域の団体がボランティア活動により緑化事業や花いっぱい運動を行う場合に、苗木・植木などの経費の助成や花の種の支給を行っています。

内容
緑化ボランティア 苗木、樹木などの必要費を助成します。
花いっぱい 花の種を年2回配布します。

※他に沿道景観緑化助成・屋上等緑化助成もあります。

対象 道路、公園、公民館などの公共用地への植栽

申請方法など 菊池市役所都市整備課に備えてある「申請書」に必要な事項を記入の上、申し込んでください。詳細は問い合わせください。

問い合わせ先 くまもと緑・景観協働機構事務局（県庁都市計画課内）
☎096（333）2524
または 菊池市役所都市整備課
☎096（333）2524

人権同和教育シリーズ 39

友達

七城中 園田 傑

小学校4年生の春、僕は引越して新しい学校に行きました。転校したので。それは、親の仕事の都合での転居で、今まで暮らしていた七城町から福岡の久留米に行くことになったからです。

ほんの一カ月くらい前に知らされたこともあり、僕はショックでした。「いじめられたらどうしよう、せっかく友達ができたのに・・・」と、不安ばかりが大きかったです。

最初、友達是谁もいませんでした。転校した先は、3年生からの持ち上がりクラスでした。「友達の輪」ができていて何となく入りにくく、クラスの人に話しかけたけれど、その友達と遊んだためしはありませんでした。家の近所にも同級生がいなくて、寂しかったです。

僕は、とにかく相手から話かけて来るのを待ちました。けれども同級生はなかなか話かけてきませんでした。転校するまでは、毎日遅くまで元気に外で遊び回っていた僕が、家の中でテレビゲームやマンガ本を読んで過ごすことが多くなりました。

そうするうちに半年が経ちました。やっと友達らしい友達ができました。友達が一人でもできると、一気に他の友達も増えてきます。その時は、心の中心で本当に「友達はいいなあ」と思い、とっても嬉しかったです。

友達が増えていくにつれて、よく考えてみるととも損をしていたことに気がきました。なぜかという、友達ができなかったあの半年間、僕には思い出しにくい思い出がほとんどありません。何があつたかもよく覚えていないのです。当時、あまり深くは考えないようにしていましたが、何となく学校に行っていただけで、本当はあんまり学校に行きたくなかったのだと思います。

僕は学校は友達との交流を深める場所だと思っています。友達がいないと勉強もおもしろくないし、教え合ったりできないから分らなくなります。休み時間に友達と遊べず、机にずっと座って黙っていると、学校がとてもつまらなくなります。そして自分が必要ではない人間のようない感じがしてくるのです。何でも話せて、そして自分の思いを伝え合うことのできる友達はやっぱり大事な宝物だと思います。

3年経って、七城町に戻ることになったとき、僕はまたまた大ショックでした。知っている人がたくさんいるところなので、その点は安心でしたが、久留米にもたくさん友達ができ、毎日楽しく暮らしていたからです。友達と離れるのは悲しかったです。やはり、転校はもうしたくないと思っています。思い出したくないつらいことでしたが、今こうやって振り返ってみると、この転校の経験は、僕の心の成長につながったと思ってもいいです。だから僕は、もし、この七城中学校に転校生が来たら、すぐに友達になろうと思っています。

あの時の僕のように、相手が話しかけてくるのをただじっと待つではなく、自分から積極的に話しかけていこうと思っています。そうすればその人が、遊び相手や話し相手がいなくてつらい思いをしたり、楽しくない学校生活を送らなくてすむからです。できれば、あんな感じがしたいと思っています。新しい思いは新しいほうがいいと思います。僕はこれから、新しく出会った人にも積極的に話しかけ、どんな友達を増やして、楽しく、悔いのない生活を送っていきたくて願っています。そのことがこれからの、僕の心の豊かさにもつながっていくと信じています。

「人権に関する市民意識調査」への協力をお願いします

私たちの周りには、同和問題をはじめさまざまな人権問題があります。この人権に関わる問題は、憲法が保障する基本的人権の侵害にかかる深刻で重要な問題であり、その解決のために市としてもさまざまな施策を展開してきました。

今後も一人ひとりが大切にされる「差別のない明るいまちづくり」のため、主体的かつ積極的に人権教育・啓発活動を推進していくことを目指しています。

そのため、市民の人権問題に対する理解と認識の状況を把握し、今後における人権教育・啓発の効果的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的として「人権に関する市民意識調査」を実施します。

回答していただく皆さんは、市内の20歳以上の人から2,000人を無作為抽出法によって選び、調査は無記名でお願いいたしますので、個人の回答内容が分かったり、他の目的に利用したりすることは一切ありません。

なお、回答いただく皆さんには、**8月下旬に調査票を郵送により配布**します。

この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。
問い合わせ先 人権啓発課

平成20年度排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

排水設備の新設などの工事施工に必要な排水設備工事責任技術者の資格認定共通試験が、日本下水道協会熊本県支部により、次のとおり開催されます。

受付期間 8月11日（月）～8月29日（金）

受付場所 （財）熊本市下水道技術センター
〒860-0806 熊本市花畑町3-1

受験講習会

・9月30日（火）やつしろハイモーターホール（八代市）
・10月2日（木）フードパル熊本（熊本市）

試験日 10月12日（日）
試験会場 熊本学園大学（熊本市）

問い合わせ先 日本下水道協会熊本県支部
☎096（211）2627
（財）熊本市下水道技術センター
☎096（3260）2625

**8月の「税」の納期限
9月1日(月)**

問い合わせ先 税務課

●住民税 第2期
●国民健康保険税 第2期

※口座振替を利用している人は、8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。

- ①印かん(認印で可。法人の場合は代表者印)
②購入代金(入札金額および消費税)
- ①税や税務署についての意見
②税について学習したことに関する意見や感想
③税務署や公共的な施設を見学したことがあれば、その体験や印象
④税にかかわる家族の体験談や周りの方の話を聞いて、自分が考えたこと
- など、税に関するものであれば何でも結構です。

高校生の税の作文募集

- ・菊池市税務課収納対策室
☎096(333)2099
- ・熊本県税務課地方税徴収特別対策室
☎096(354)6171
- ・熊本市税務課収納対策室
☎096(212)2121

市税還付金の振り込め詐欺に注意!

今回の「税源移譲時の年度間の所得変動に係る減額措置」は、今年度限りですが、全国一斉に実施されることから、市税還付金の振り込め詐欺に悪用される恐れがあります。市職員を装った不審な電話「振り込め詐欺」にご注意ください。

問い合わせ先 税務課市民税係

還付金の受け取りのために金融機関やコンビニのATMの操作を求めるとはなりません

電話によりATMを操作するよう誘導し、現金を振り込ませる詐欺が発生しています!

金融機関の口座を指定して振込みを求めるとはなりません

市職員や税務署職員を装い、税金の支払を求める詐欺が発生しています!

ネットでもどこでも申告・納税「e-Tax」

「国税電子申告・納税システム(e-Tax)」を利用することにより、国税に関する各種手続(①所得税、法人税、消費税、酒税及び印紙税の申告、②すべての国税の納税、③法定調書の提出などの申請・届出など)が自宅や事務所にながらにしてインターネットなどで行うことができます。

e-Taxに関する詳細は、ホームページをご覧ください。

○e-Taxホームページ
http://www.e-tax.nta.go.jp
※メールや電話での質問を受け付けています。

問い合わせ先 菊池税務署
☎(25)2121

第1回「県・市町村合同公売会」

県および市町村では、差押財産の公売会を合同で開催し、家電製品やAV機器、日用品などを次のとおり公売します。購入を希望する人は、この機会にぜひご参加ください。

とき 8月29日(金)
午前9時開場

ところ 熊本産業展示場「グラシメッセ熊本」コンベンションホール2階(上益城郡益城町福岡1010)

公売物件 約300点(予定)
公売方法 入札
※公売物件の引渡しは、買受代金納付時の現況で行います。

当日必要なもの
①印かん(認印で可。法人の場合は代表者印)
②購入代金(入札金額および消費税)

平成20年度

●税額＝医療分＋後期高齢者支援金分(新設)＋介護分(40歳～64歳までの人のみ)

区 分	医療分		支援金分		介護分 (40～64歳)	
	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
所得割 (前年中の所得に応じて)	10.00%	8.00%	-	2.50%	1.60%	2.00%
均等割 (加入者一人あたり)	26,800円	28,000円	-	7,800円	8,000円	10,000円
平等割 (一世帯あたり)	29,000円	25,000円	-	7,500円	5,000円	7,000円
課税限度額	56万円	47万円	-	12万円	9万円	9万円

●国民健康保険税の税率が変わりました
左表のとおり税率改正を行いました。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

●保険税計算例

◎給与所得者の場合(夫40歳・妻40歳・子12歳・子8歳)
夫の給与収入 300万円(所得は192万円)、妻は収入なし

医療分: (1)所得割 (192万円-33万円)×8.0% =127,200円 (2)均等割 28,000円×4人 =112,000円 (3)平等割 25,000円 (1)+(2)+(3)=264,200円…(A) (100円未満は切り捨て)	支援金分: (1)所得割(192万円-33万円)×2.5% =39,750円 (2)均等割7,800円×4人 =31,200円 (3)平等割 7,500円 (1)+(2)+(3)=78,400円…(B) (100円未満は切り捨て)	介護分: (1)所得割(192万円-33万円)×2.0% =31,800円 (2)均等割10,000円×2人 =20,000円 (3)平等割 7,000円 (1)+(2)+(3)=58,800円…(C) (100円未満は切り捨て)
年税額 (A)+(B)+(C) = 401,400円		

■平成20年4月より、特別徴収(年金からの天引)が始まりました
次の条件を満たす人(世帯主)は、原則、年金からの天引となります。
・年金給付額が年額18万円以上ある人
・国民健康保険の加入世帯の世帯主と加入者が、すべて65歳以上75歳未満である人
・介護保険料の特別徴収対象者
・介護保険料と国民健康保険税を合算した額が、年金給付額の2分の1に相当する額を下回る人

■被用者保険の被扶養者だった人への軽減措置(申請が必要)
75歳以上の人が被用者保険(社会保険、共済組合など)から後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者(65歳～74歳)が国民健康保険に加入した場合は、申請により2年間、所得割を免除、均等割が半額に、さらに、被保険者が1人の場合には、世帯別で賦課される保険税も半額になります。

■軽減の適用
所得が一定基準以下の場合、医療分と介護分の均等割、平等割のみ、7割・5割・2割の軽減措置があります。
ただし、所得申告がされていない場合は、軽減の対象になりません。

■国民健康保険税の納期
○特別徴収の人の納期

徴収月	仮徴収			本徴収		
	4月	6月	8月	10月	12月	翌2月

※国民健康保険税を口座振替により納付しており、滞納がない人は、申し出により特別徴収(年金天引)から普通徴収(口座振替)へ変更することができます。(8月22日までに申し出ると10月から口座振替へ変更できます)

○普通徴収(納付書払いまたは口座振替)の人の納期

今までどおり7月～翌2月までの8期の納期です。7月に1年間分の納付書をまとめて送付していますので、納期ごとにお支払いください。



堆肥化施設を所有している皆さんへ
減免期間が終了した堆肥化施設の固定資産税について再度減免を受けることができます

菊池市では、家畜排せつ物を堆肥化するための施設に対して、固定資産税を課税年度から5年間、2分の1に減免する規則を設けています。

今回、規則の一部改正を行い、既に減免期間が終了した堆肥化施設も、平成20年度から平成24年度までの5年間減免を受けることができます。

減免を受ける場合は、左記の手続きをしてください。

減免申請手続き
所定の減免申請書を菊池市役所税務課または各総合支所税務出張所まで提出してください。

減免申請書は提出先にあります。

提出期限
8月29日(金)まで

問い合わせ先
税務課固定資産税係

市有林の立木(クヌギなど)を公売します

問い合わせ先 農林振興課林政係

菊池市では、市有林の立木（クヌギなど）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「菊池市有林立木公売一般競争入札参加申込書」（様式 1 号「※ 1」）を「入札参加申込受付および方法」により提出してください。



■入札参加申込受付および方法

受付期間 8月7日（木）～8月28日（木）
午前8時 30 分～午後 5 時（土、日、祝祭日を除く）
受付場所 菊池市役所本庁舎 1 階
農林振興課 林政係 11 番窓口

申し込み方法

- 菊池市有林立木公売一般競争入札参加申込書（様式 1 号）に必要事項を記入、押印の上、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）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）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通知します。

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

■売払い物件（菊池市旭志弁利字萩野団地）

1号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 309本 23.518 m³
コナラ 0本 0.000 m³
計 309本 23.518 m³
林令：13年生

2号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 467本 29.307 m³
コナラ 0本 0.000 m³
計 467本 29.307 m³
林令：13年生

3号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 637本 33.799 m³
コナラ 12本 0.605 m³
計 649本 34.404 m³
林令：13年生

4号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 576本 28.465 m³
コナラ 8本 0.243 m³
計 584本 28.708 m³
林令：12年生

5号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 894本 42.725 m³
コナラ 51本 1.848 m³
計 945本 44.573 m³
林令：12年生

6号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 496本 22.611 m³
コナラ 20本 0.737 m³
計 516本 23.348 m³
林令：12年生

7号物件

樹種・本数・材積
クヌギ529本 26.220 m³
コナラ 33本 1.217 m³
計 562本 27.437 m³
林令：12年生

8号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 973本 47.566 m³
コナラ 194本 7.430 m³
計 1,167本 54.996 m³
林令：12年生

■現場案内の日時および集合場所

と き 8月20日（水）
午前9時 30 分～午前 10 時 30 分
集合場所 菊池市旭志弁利字萩野
市道旭志中央線（旧広域農道）山の神橋付近入口

■入札日時および場所

と き 9月10日（水）
午前9時 30 分（1号物件から随時）
ところ 菊池市役所本庁舎 1 階 小会議室

■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 50 号をご覧ください。
「※ 1」様式 1 号は、農林振興課林政係にあります。
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。

9号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 507本 25.804 m³
コナラ 67本 2.508 m³
計 574本 28.312 m³
林令：13年生

10号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 920本 45.321 m³
コナラ 25本 0.864 m³
計 945本 46.185 m³
林令：12年生

11号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 676本 40.271 m³
コナラ 69本 2.636 m³
計 745本 42.907 m³
林令：13年生

12号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 569本 34.953 m³
コナラ 105本 4.916 m³
計 674本 39.869 m³
林令：13年生

13号物件

樹種・本数・材積
クヌギ 597本 36.689 m³
コナラ 62本 2.491 m³
計 659本 39.180 m³
林令：13年生

都市整備課では、合併に伴い都市計画マスタープランや都市計画区域等の見直し作業に着手しました。現在、都市計画区域を設定しているのは、旧菊池市の平野部と旧泗水町の全域です。

■**菊池都市計画区域**
昭和29年に旧隈府町に温泉が湧出し、現在の温泉街にホテルや旅館が建設され開発が進む中、無秩序な開発を抑えるため昭和31年に隈府町全域376haを都市計画区域に決定しました。昭和31年9月には隣接する8ヶ町村が合併し、さらに32年2月には菊鹿村の一部を編入し、新たな菊池町（旧菊池市）が誕生しました。神武景気と呼ばれる時期で、隈府市街地が飽和状態となり周辺地域への開発が著しく進みました。

そこで、秩序ある開発を促すための都市計画道路網や菊池神社周辺の史跡や緑を都市公園として将来に残すべく、昭和33年7月に1,730haに広げ都市計画区域を決定しています。

昭和52年10月には390.9haを用途地域指定し土地利用の誘導を図り、平成10年4月には法改正に伴う見直しを行いました。

■**泗水都市計画区域**
旧泗水町は、熊本市圏の市街化圧力の影響を受け、無秩序な宅地開発が多く発生したため、快適な住環境の形成や農業との調和を図る目的で平成9年10月に全域2,697haを都市計画区域に決定しました。

その後、商業・観光施設の集積や低層住宅誘導による良好な住環境整備のために、用途指定の検討を行いました。平成12年の都市計画法の改正や市町村合併問題が発生したために、平成14年7月に中断しています。

■**市町村合併後の都市計画区域の考え方**
都市計画区域の意義は、一体の都市として整備、開発および保全する必要がある区域を指定することにより、効率的な公共投資を図り、適正な土地利用の規制・誘導を進めるものです。具体的には、開発行為や建築行為に対して一定のルールを課すことにより、秩序ある土地利用を図り、併せて道路、公園、下水道などの都市施設を計画的に整備し、都市の安全、快適性および利便性の水準を確保しようとするものです。

本市の都市計画区域も、一体の都市としてひとつの都市計画

2008 明るい選挙啓発作品 コンクール作品募集中

「いざ投票 未来は
あなたの一票に」
（平成 19 年度標語の部会長賞
山鹿市立山鹿小学校
池上大和さんの作品）



応募方法

○ポスターの部

- テーマは「明るい選挙」です。
- 画用紙の四つ切（542mm × 382mm）、ハツ切（382mm × 271mm）もしくはそれに準ずる大きさのものを使用してください。
- 対象は、小学生～高校生の皆さん。
- 必ず、裏面に住所、氏名、学校名、学年を忘れずに。

○習字の部

- テーマは、小3「自由」、小4「政治」、小5「投票」、小6「選挙」、中1「義務」、中2「民主政治」、中3「地方自治」です。
- 和半紙は、33cm × 24cm のものを使用ください。
- 必ず、和半紙左に学校名、学年、氏名を忘れずに。

○標語・4コマ漫画の部

- テーマは、「有権者（投票をすることができる人）に選挙の大切さを伝える」もの、または、「明るい選挙」を呼びかけるものです。
- 誰でも応募できます。
- 応募は菊池市選挙管理委員会・各総合支所総務振興課にある応募用紙で提出ください。（応募用紙は菊池市ホームページよりダウンロードすることもできます）

応募締切 9月12日（金）まで

応募先 菊池市選挙管理委員会（菊池市役所庁舎内）または各総合支所総務振興課

表彰・その他 入賞者には記念品・賞状を贈呈します。12月に表彰式を予定しています。

問い合わせ先 菊池市選挙管理委員会

区域とすることが望ましく、菊池と泗水の都市計画区域と、今まで都市計画の無かった七城や旭志の開発の進む恐れのある地域や良好な環境を保全する必要のある地域を併せて、新たな都市計画区域を定めることが大切です。

■**用途地域について**
中断している泗水都市計画区域の用途指定の検討を行うと共に、菊池都市計画区域では用途指定による都市化の誘導の検証や、新たに用途指定の必要な地域の調査を行い、見直しを検討します。

問い合わせ先 都市整備課

公共事業入札の公表

●入札（開札）日：6月5日

件 名	工事 (履行) 場所	落札額(税込・円)	落札者	指 名 業者数	事 業 担当課
		予定価格(税込・円)			
平成20年度泗水西小学校耐震補強建築工事	泗水町田 島	70,980,000 71,732,000	㈱緒方建設	6	都 市 整備課
平成20年度泗水西小学校耐震補強電気工事	泗水町田 島	11,760,000 12,367,000	㈱新星電気 菊池営業所	13	都 市 整備課
平成20年度泗水西小学校耐震補強管工事	泗水町田 島	19,110,000 20,126,000	熊本設備㈱ 菊池営業所	9	都 市 整備課

●入札(開札)日:6月24日

平成20年度野間口(7034・7036・7038・7042・7043・7044・3・7045・7060・7061)築造工事	野間口	29,400,000 30,622,000	㈱竹崎建設	11	下水道課
平成20年度菊之池及び龍門小学校プールろ過機取替工事	西寺外	11,023,950 11,683,000	熊本利水工業(㈱) 菊池支店	9	都 市 整備課
平成20年度野間口地区測量設計業務委託	野間口	14,070,000 14,850,000	西日本測量設計(㈱)	10	下水道課
平成20年度地籍測量業務(数値法)委託	亘	49,455,000 50,500,000	㈱十八測量計	10	地 籍 調査課

※その他の入札結果は、菊池市役所総務課で閲覧（午前8時 30 分～午後5時）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。



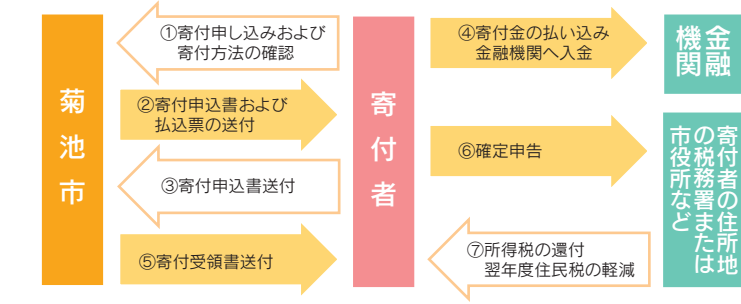
と き 8月9日(土)
午後5時30分～午後9時
ところ 菊池市民広場一帯

内 容
○白龍・子白龍神輿の商店街練り歩きと各種ステージイベント
○花火 クライマックスには約3,000発の花火(午後8時30分～午後9時)が夜空を彩ります。
○七夕飾り 迎町・中央通り・立町・横町などの各商店街で行われます。
※雨天時は、翌日10日(日)に順延。
※当日は、右記のとおり交通規制を行いますのでご協力をよろしくお願いします。
問い合わせ先 商工観光課



交通規制
■車両通行止 8月9日(土)
午前10時～午後11時30分
■車両通行止 8月9日(土)
午後7時15分～午後9時30分
●「べんりカー」迂回時停留所
※「べんりカー」は、8月9日(土)全便が御所通りへ迂回します。停留所は電鉄プラザ→菊池中央病院→下町(産交停留所向かい)→中町(産交停留所向かい)→上町(産交停留所)→市民広場からは通常どおり。この間、中央通→立町は休止します。

寄付金の申し込みの流れ



菊池市では、ふるさとに対し「応援したい・貢献したい」という思いをお持ちの皆さんから、「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、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、多くの皆さんからの貴重な寄付を募り、まちづくりへ役立てていきたいと考えています。

皆さんの家族や親戚、友人などで市外・県外にお住まいの方に「がんばるふるさと菊池応援寄付金」をお知らせください。

「がんばるふるさと菊池応援寄付金制度」の概要
納税者がふるさとなどの市町村などに寄付を行った場合、寄付金額の5千円を超える部分について個人住民税額の所得割額の約1割を上限として個人住民税が軽減される制度です。

■寄付金の活用方法
寄付いただいた寄付金は、次の菊池市総合計画の中の3つのまちづくりの目標の達成のために有効に活用をさせていただきます。

■水と緑に育まれた
【心のふるさとづくり】
■水と緑を活かした
【活き活きふるさとづくり】
■水と緑に包まれた
【爽快ふるさとづくり】
【爽快感あふれるまちづくり】
問い合わせ・申し込み先 企画振興課企画振興係

「がんばるふるさと菊池応援寄付金(ふるさと納税)」を開始しました!
市外・県外にお住まいの皆さんのご協力をお願いします

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(男・女)	8月1日～9月10日	1次:9月23日 2次:10月18日～23日 3次:11月15日～12月12日	高卒(見込含)21歳未満の者
一般候補生(男・女)	8月1日～9月10日	1次:9月20日 2次:10月9日～16日	18歳以上27歳未満の者
2等陸・海・空士	8月1日～9月10日	筆記試験 9月20日 口述試験・身体検査 9月25日～10月2日	18歳以上27歳未満の者
陸・海・空士	8月1日～9月10日	筆記試験・口述試験 9月28日 身体検査 9月29日	18歳以上27歳未満の者
防衛大学学生(一般)	9月8日～9月30日	1次:11月15日・16日 2次:12月16日～20日	高卒(見込含)21歳未満の者(自衛官は23歳未満)
防衛大学学生(推薦)	9月5日～9月9日	9月27日・28日	高卒(見込含)21歳未満の者(学校長の推薦必要)
防衛医科大学学生	9月8日～9月30日	1次:11月1日・2日 2次:12月3日～5日	高卒(見込含)21歳未満の者
看護学生	9月8日～9月30日	1次:10月25日 2次:11月22日・23日	高卒(見込含)24歳未満の者

問い合わせ・申し込み先
自衛隊熊本地方協力本部 菊池分駐所 ☎(24) 2772

男女共同参画を推進している事業者(企業または団体)を募集します!
熊本県では、平成14年度から男女共同参画の職場づくりに積極的に取り組んでいる事業者(企業または団体)を知事が表彰する「男女共同参画推進事業者表彰」を行っています。今年度も表彰候補を募集します。
該当する事業者は、ぜひ、ご応募ください(自薦・他薦は問いません)。
なお、今年度は、商工中金熊本支店の協力により、表彰された事業者に対する優遇措置(貸付利率を0.2%軽減)を創設していただいています。
募集締切 8月29日(金)
募集対象 次のいずれかに該当する県内の事業者。
○女性の登用、女性人材の育成など、職場における男女共同参画推進のため積極的に取り組んでいる。
○従業員などの仕事と家庭の両立を支援するため、独自の制度を設けている。
○セクハラ防止、男女共同参画の視点による職場改善など男女が働きやすい職場づくりに積極的に取り組んでおり、他の模範となっている。

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、取組内容が分かる参考資料を添え、熊本県総務部男女共同参画・パートナーシップ推進課までお送りください。応募用紙は、男女共同参画推進室にあります。また県ホームページ(URL <http://www.pref.kumamoto.jp/>)の「県からのお知らせ」コーナーや菊池市のホームページからもダウンロードできます。
問い合わせ・申し込み先 〒862-8570(住所不要) 熊本県男女共同参画・パートナーシップ推進課 ☎096(333)22807

7月8日(火)に、市の教育委員会委員、公平委員会委員、固定資産評価審査委員会委員の辞令交付がありました

教育委員会委員には、佐藤証(あかし)氏(新任)が、公平委員会委員には、山田武人氏(再任)が就任され、7月8日から4年間の任期となります。固定資産評価審査委員会委員には山田三男氏(再任)、大島弘美氏(再任)、城直輝氏(新任)、石本利治氏(新任)、鳥越由里子氏(新任)の5人に辞令が交付され、7月8日から3年間の任期となります。よろしくお願いします。



教育委員会委員 佐藤 証氏



公平委員会委員 山田武人氏

平成21年度熊本県立農業大学校 学生募集

夢よ! 実れ! 将来農業をやりたい人、JAや農業関係の企業に就職したい人、農業大学校で農業のプロフェッショナルを目指しませんか。4年制大学編入も可能です。高校を卒業している人も地域推薦で受験できます。

区 分	願書受付期 間	入 学 者 選 抜 日 時	合格発表	選 抜 方 法
推薦入学者選抜 高校推薦 地域推薦	9月8日(月)～9月17日(水)	10月3日(金)	10月23日(木)	学力検査:(国語総合[小作文含む]、面接、提出書類)
一般入学者選抜	11月4日(火)～11月11日(火)	11月21日(金)	12月5日(金)	学力検査:(国語総合、数学I)、面接、提出書類

募集定員 農学部(農産園芸学科・野菜学科・畜産学科)80人
受験料など 入学試験手数料 2,200円、入学科 5,650円、授業料 118,800円/年(予定)
問い合わせ先 熊本県立農業大学校教務課 ☎096(248)1188

四季の里旭志夏まつり

四季の里旭志屋外ステージをメイン会場として、夏まつりを開催します。ステージイベントや露店も立ち並び夏のひと時を盛り上げます。

前夜祭 8月23日(土) 午後6時～午後9時
ベンチャーズコピーバンドステージ、映画祭
夏祭り 8月24日(日) 正午～午後7時
大抽選会、ステージイベント(和太鼓、保育園児(川辺・北合志)、旭志小・旭志中学生ホタルセリナーデ踊り、春ちゃんの大道芸、旭志女性コーラスグループなど)
※内容は都合により変更する場合もあります。



問い合わせ先
四季の里旭志
☎ (37) 3939
ベンチャーズコピーバンド
「福岡ハイパース」



木(もく)のオリジナル作品作りに挑戦(キッド自然探検教室開催)

とき 8月24日(日)
午前10時～午後1時

ところ
菊池市製袋尾445-12
菊池市ふれあい交流センター

内容 イス、マガジンラック、プラント、すのこなどの製作

主催 菊池市ふれあい交流センター運営委員会

※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)
☎ (37) 3500
☎ (37) 3180

(会長・頼本栄治)
募集対象 小学3年生以上(1・2年生は保護者同伴で参加可能) 15人(先着順)
参加費 1作品の材料のみ
応募方法 8月20日(水)までに、ハガキに氏名、住所、年齢、電話番号を記入の上、次まで申し込みください。
電話番号を記入の上、次まで申し込みください。

神様になった警察官増田敬太郎物語

「警神」観劇ツアー参加者募集

明治28年佐賀県肥前町で起きたコレラ事件に端を発し、その犠牲者の救助に奔走しながら、最後は自らもコレラに感染し命を天に捧げた警察官「増田敬太郎(菊池市泗水町出身)」の短い生涯を題材に、「警神」として舞台化されました。その観劇ツアーの参加者を募集します。

とき 9月23日(祝) **ところ** 唐津市民会館大ホール
内容 市民劇団による「警神」の観劇
行程 (8:00) 菊池市役所玄関前出発～(8:15) 泗水総合支所玄関前出発～(11:30) 昼食(唐津市内)～(13:30)「警神」観劇～(16:00) 唐津市出発～(19:00) 泗水総合支所玄関前帰着～(19:15) 菊池市役所玄関前帰着
※行程は変更する場合があります。
参加費 3,500円程度(観劇料2,000円[高校生1,000円、中学生以下無料]、昼食など1,500円程度[実費])
募集人数 25人(先着順)
申し込み方法 菊池市役所企画振興課、各総合支所総務振興課にある「申込書」に必要事項を記入の上、参加費を添えて8月27日(水)までに申し込みください。
問い合わせ・申し込み先 企画振興課、各総合支所総務振興課



「中国四川大地震」「ミャンマーサイクロン」への災害義援金ありがとうございました

(菊池市・菊池市議会・菊池国際交流協会)

中国四川大地震とミャンマーサイクロンに対しての災害義援金の協力をお願いしたところ、多くの市民の皆さんから多額の善意が寄せられました。主旨に賛同され募金をいただいた皆さんに心よりお礼申し上げます。

いただいた募金は、中国へは福岡中国総領事館を通じて、ミャンマーへは県からミャンマー大使館を通じて届けました。復興の先が見えない被災地ではありますが、市民の皆さんの善意が有効かつ早急に利用されることを願っています。

なお、募金の総額は1,209,610円でした。

外国人の皆さん！ 交流会に参加しませんか 「第2回在菊外国人交流会」を開催します

菊池市内には外国から結婚や就職、研修などで来られた多くの人が住んでいます。しかし、言葉や文化、習慣の違いなどで様々な問題や悩みを抱えておられると思います。

そこで、外国の人も同じくお互いに相談や情報交換するとともに、問題や悩みごとを話し合うための在菊外国人交流会を開催します。

現在、市内在住の外国人の皆さんの把握を行っています。十分ではありません。外国から来られた人で興味がある人は、事務局までご連絡ください。

また、友人や知り合いの人にぜひ呼び掛けをお願いします。

とき 8月31日(日)
午後2時～

ところ 菊池グランドホテル

主催 菊池国際交流協会
※菊池国際交流協会とは、地域に密着した国際交流を促進し、相互理解と文化交流を目的に設立された組織です。
問い合わせ先 国際交流課

市民向け教養講座「球磨川中流域の湧泉巡り」 「鍾乳洞と小京都の街」

熊本の水は安全で豊富だと言われてきましたが、ここ数年で汚染や枯渇が進み問題になっています。約20年間にわたって県内約1,300カ所の湧泉の調査・研究を行った結果をもとに、熊本の水環境について考えます。

実施日など 8月31日(日)
午前9時～午後6時

※熊本電波高専に集合し、貸切バスで球磨村・人吉市・山江村に移動し現地視察をします。

※昼食・昼食時の飲物、雨具、飲み物を各自持参の上、ハイキングができる服装でお越しください。坂道や岩群を歩くことがあります。

担当講師 古江研也(熊本電波高専教授)、村上優(同講師)、田中浩二(同名名誉教授)

参加費 無料
参加対象 18歳以上(高校生は除く)の人

募集定員 20人(先着順)
募集期間 8月4日(月)～8月22日(金)

申し込み方法 参加申込書に必要事項を記入の上、郵送またはFAXで申し込みください。
問い合わせ・申し込み先

第10回熊日旗菊池市民 ナイター野球大会 参加チーム募集

とき 9月1日(月)～2週間程度
ところ 菊池公園多目的グラウンド
参加資格 8月1日現在、菊池市内に在住または勤務している者(学生は除く)
チーム編成 地域、職場など自由
参加料 1チーム 2,000円
締め切り 8月22日(金)
監督会議 8月26日(火) 午後7時30分から菊池市総合体育館会議室にて行います



問い合わせ・申し込み先 社会体育課

電気事故を 防止しましょう

●トラッキングによる出火

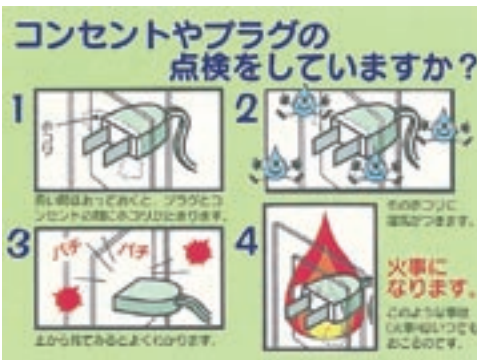
冷蔵庫や洗濯機などのプラグは、コンセントに差し込んだままになっていませんか？

永い間に、すき間にはホコリがたまり、これに湿気が加わると火災につながる可能性があります。これをトラッキング現象といいます。

差し込んだままのプラグも1年に1回は点検、清掃して安全に使いましょう。

●タコ足配線

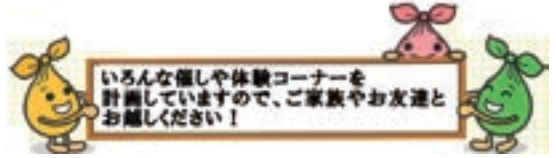
コードや配線器具は、使える電気の量に限りがあります。テーブルタップを使ってタコ足配線をしていると一度にたく



さんの電気が流れ、過熱して危険です。電気器具は、コンセントから直接使うようにしましょう。

問い合わせ先 (財)九州電気保安協会
☎ 092(711)0056

第6回菊池管内環境フェア



今年も菊池環境保全組合の構成市町である菊池市、合志市、大津町、菊陽町、菊池環境保全組合、各種団体の協力により開催します。

今年のメインテーマは「ストップ地球温暖化」、サブテーマを「マイバッグでエコライフ」とし、ごみの減量化により循環型社会の実現を目指します。

とき 9月7日(日) 午前9時～午後1時
※午前8時30分から受付(抽選券配布)
ところ 合志市「ヴィーブル」
催し物 リサイクル自転車などが当たるお楽しみ抽選会、くだもの・野菜の販売、フリーマーケット、種子を使ったブローチ作りなどの体験コーナーなど
問い合わせ先 泗水総合支所民生課、環境課
または 菊池環境保全組合 ☎ 096(293)2555

衛星ラジオ放送を使って 自宅でも学べる通信制 過程・放送教育コース で高校の卒業を！ 秋季入学生募集

中学校卒業以上で、学習意欲のある人であれば、年齢を問わず3年間で卒業が可能。また、

〒861-1102
合志市須屋2659-2
熊本電波高専
地域振興会事務局
☎ 096(242)6433
Fax 096(242)5503

①衛星ラジオの放送講座を聴きながら自宅で学習。
②レポートを提出し添削指導を受ける。
③月平均2回登校し、授業を受ける。
④学期毎の定期試験を受ける。
出願期間 8月21日(木)～9月25日(木)
問い合わせ先 東海大学付属星高等学校(熊本校)
☎ 096(383)7330

8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	酒支所	酒水総合支所
西部セ	西部市民センター	七総G	七城総合グラウンド	酒公	酒水公民館
健相室	健康相談室	旭支所	旭志総合支所	酒ホ	酒水ホール
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	酒福セ	酒水地域福祉センター

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2 第2弾立町道路フラット化記念よつといで土曜夜市 18:00～22:00 立町表通り
3 第21回きくち童謡唱歌祭(本選) 13:00 開場／ 13:30 開演 菊文館	4 健康相談 9:30～10:30 (受付) 酒支所	5	6 献血 9:30～12:00 七多セ	7 プラパンで作ろう 10:00～ 児童セ 6・7カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 酒公	8 風船ぶによぶによ を作ろう 10:00～ 児童セ 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 西部セ	9 第4回菊池市人権・同和教育研究大会及び人権啓発講演会 9:00～ 菊文館 菊池夏まつり 17:30～21:00 菊池市民広場一帯
10	11 育児相談 9:30～10:30 (受付) 西部セ 健康相談 9:30～10:30 (受付) 健相室	12 弁護士相談 9:00～12:00 (要予約)、行政 相談 10:00～ 12:00 菊中公 社会保険出張相談 所開設 10:00～15:00 菊中公 3・4カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 七多セ	13	14 プラパンで作ろう 10:00～ 児童セ	15 男女共同参画専門 委員相談 13:30～16:30 菊中公	16 医食農夏期セミナー公開講演会 10:00～12:00 菊池養生園(芭蕉堂) 花房夏祭り 18:00～22:00 花房小学校
17 第9回斑蛇口湖ふれあいレガッタ 9:00～ 斑蛇口湖ボート場	18 健康相談 9:30～10:30 (受付) 旭支所 6・7カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 旭公	19 育児教室 9:30～10:00 (受付) 西部セ	20 1歳6カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 酒公	21 プラパンで作ろう 10:00～ 児童セ	22 1歳6カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 菊文館	23 第5回韓国映画祭in きくち 12:30～ 菊文館 四季の里旭志夏まつり(前夜祭) 18:00～21:00 四季の里旭志
24 くまもと・みんなの川と海づくりデー 7:00～9:00 竜門ダム斑蛇口湖周辺 第5回韓国映画祭in きくち 9:30～(開場) 菊文館 四季の里旭志夏まつり 12:00～19:00 四季の里旭志	25 健康相談 9:30～10:30 (受付) 七多セ ふれ合い懇談会 19:30～21:00 七公	26 弁護士相談 9:00～12:00 (要予約)、行政 相談 10:00～12:00 旭公 2歳児歯科健診 13:30～14:00 (受付) 菊文館 ふれ合い懇談会 19:30～21:00 旭公	27 アットホーム「マタニティ」 (母親学級) 13:15～13:30 (受付) 菊中公 ふれ合い懇談会 19:30～21:00 酒ホ	28 3歳児健診 13:10～13:30 (受付) 酒公 ふれ合い懇談会 19:30～21:00 菊文館	29 3歳児健診 13:10～13:30 (受付) 菊文館	30
31	9/1 健康相談 9:30～10:30 (受付) 酒支所	9/2 すくすくクラブ (座・まりあの人形劇) 10:30～ 児童セ 6・7カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 旭公	9/3	9/4 6・7カ月児健診 13:30～14:00 (受付) 酒公	9/5	9/6

6月末の人の動き

(対前月比)

■人口: 52,361人	(+3)
男性: 25,064人	(+6)
女性: 27,297人	(-3)
世帯: 17,711世帯	(+29)

平成20年8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
TEL 0968(25)7250
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
30度を越す真夏日の中で行われた菊池市子ども会ボーイズ大会。暑さに負けず、元気にプレーする子どもたちのパワ－には脱帽した。
先日、祖母の家庭菜園の作業を手伝った際、軽い脱水症状になり、その場に座り込んで動けなくなった。そこで85歳の祖母が「先に上がった休んどけ」と一言。祖母はその後、作業を続け「暑かったな」と言いながら昼食を元気に食べていた。自分の体力のなさを実感した。・・・



菊池市役所は、環境管理の国際規格「ISO14001」を認証取得しています

(再生紙使用)