さあ、始めよう！長寿きくちゃん体操 シリーズ⑨ ～筋力・バランストレーニング編～

足の前がわとおしりと背中

きく筋
- おしりの筋肉
- 足の後ろがわの筋肉
- 背中の筋肉
- 太ももの筋肉など

効　果
- 腰痛の予防と軽減につながります。
- 姿勢がよくなります。
- 歩行時のふらつきが少なくなります。

注意点
- 反対側の膝は曲げて行います。
- つま先を上に向けたまま足を上げます。
- おしりは床から離れるくらい上げます。
- 背中はあまり上げすぎないようにします。
- 上げる足の高さは反対側の膝より高くならないようにします。
- 無理をすると太ももの裏がつることがあります。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

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。
- 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、整理体操を行いましょう。
- 痛みが強くなら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、疲れが残りやすくなります。
- 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

片膝を曲げ、反対の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方に向け上げます。次におしりを上げます。きつく感じられる方は両腕でしっかり床を押し、体を支えます

5月10日(木)～6月9日(土)は野鳥保護指導取締等強化月間です

野鳥のさえずりをよく耳にする季節になりました。野鳥は春の訪れとともに繁殖期に入り、夏ごろまではヒナを育てるために盛んに活動します。

巣立ちをしたばかりのヒナ鳥はうまく飛べずに巣から落ちている場合もありますが、必ず親鳥が世話をします。人が近くにいると親鳥はヒナ鳥に近づけませんので、落ちているヒナ鳥は拾わずにそのままにしておいてください。

野鳥保護についてのご理解とご協力をお願いします。

なお、熊本県では、野鳥の繁殖期にあたる4月～7月の内、5月10日(木)から6月9日(土)までを「野鳥保護指導取締等強化月間」と定め、県民の皆さんに野鳥保護へのご理解と野鳥の違法捕獲や違法飼養の防止について呼びかけを強めることとしています。

問い合わせ先

熊本県菊池地域振興局林務課
- ☎（25）1039
- ☎（25）2347

または

熊本県自然保護課野生鳥獣班
☎096（333）2275

平成18年度中山間地域等直接支払制度実績の公表

中山間地域等直接支払交付金実施要領第12に基づき、平成18年度実績を公表します。　問い合わせ先　農林振興課農政係

集落協定締結数：87（合計：14,792,856㎡、212,348,603円）

集落名	面積(㎡)	金額(円)	集落名	面積(㎡)	金額(円)	集落名	面積(㎡)	金額(円)	集落名	面積(㎡)	金額(円)
築　地	11,610	74,304	岩　下	104,797	1,422,194	七　坪	61,751	570,305	下赤星	75,821	485,254
袈裟尾	309,618	5,026,842	平　山	23,282	391,137	市野瀬	304,724	2,091,001	堂　原	91,366	1,834,388
玉祥寺	112,263	1,503,545	塚　原	152,357	2,298,037	中野瀬	113,235	1,075,930	滝	106,133	1,692,579
稗　方	438,817	8,098,626	古　川	159,685	840,262	東迫間	86,567	614,140	毛　足	54,222	920,816
堀　切	133,324	2,239,843	立　門	22,482	364,129	太　田	200,240	2,843,085	柳水丸	118,418	2,385,901
遊蛇口	63,371	405,574	戸　城	41,424	833,959	戸豊水	210,430	3,722,092	竹の牧	141,636	1,958,852
神　鶴	205,476	3,347,193	永　山	21,931	452,244	大　柿	277,662	5,703,904	湯　船	161,960	1,295,680
菊池松島	641,945	13,252,149	伊　野	177,690	3,554,722	菊池平野	195,122	3,003,174	弁　利	303,599	4,966,327
日　向	177,142	3,463,134	木　護	39,654	666,187	茂藤里	402,988	7,071,935	姫　井	111,553	1,887,106
柿木平	207,134	3,751,216	柏	59,882	1,170,092	篠　倉	107,972	1,739,351	小　原	229,535	2,448,515
中　原	556,894	8,405,670	黒仁田	37,357	627,597	伊　倉	145,744	2,756,404	平	357,147	3,766,812
藤　田	353,269	6,291,537	寺小野	45,652	766,953	道　園	202,897	3,300,168	高　柳	194,418	2,520,231
上木庭	347,949	6,375,826	長　野	40,955	688,044	金　峰	122,351	1,897,159	妻　越	340,779	3,820,689
下木庭	164,157	2,604,364	虎　口	27,022	453,969	生　味	60,541	836,076	小　川	40,805	484,065
菊池佐野	346,683	5,608,146	中　片	34,918	586,622	神　来	120,278	962,224	尾　足	232,328	1,858,624
鍋　倉	228,749	2,674,848	雪　野	286,053	4,069,498	上出田	209,087	2,165,331	片川瀬	116,467	984,711
横　枕	23,025	386,820	小楠野	57,984	974,131	下出田	126,058	806,771	岩　本	399,093	4,863,062
細　永	156,322	2,445,910	白　木	73,733	1,082,735	植古閑	142,160	2,070,784	伊　萩	425,378	4,074,513
日生野	126,840	1,946,590	小木4班	93,071	1,774,493	今	646,019	8,047,234	川　辺	102,553	820,424
伊牟田	122,488	493,405	鳳　来	72,518	1,218,302	甲森北	191,043	2,380,884	高永・伊坂	260,440	2,083,520
下　組	173,038	2,769,371	穴　川	56,054	941,707	乙森北	133,209	1,912,984	木佐木	31,591	530,728
長　六	147,702	3,049,511	西迫間	103,406	1,333,429	上赤星	57,813	370,003			

光化学スモッグ注意報などの発令に注意を！

熊本県が「光化学スモッグ予報」の対象地域を、これまでの熊本市のみから13市町に広げられたことから、菊池市でも同予報などが発令された場合は市民の皆さんに注意を呼びかけます。5月9日には菊池市でも初めて「光化学スモッグ注意報」が発令されました。

今後も気象条件によっては、同予報などが発令されることが予想されますので、テレビやラジオなどの情報には十分注意してください。

■光化学スモッグとは

自動車や工場から排出される窒素酸化物や炭化水素、揮発性有機化合物などが、太陽からの強い紫外線を受けると化学反応を起こし、オゾンなどの「光化学オキシダント（酸化性物質）」が生成されます。

主に4月から10月にかけて、日差しが強く、気温が20～25℃以上、風が弱いなどの気象条件が重なると発生しやすくなります。

■どのような健康被害が

「光化学スモッグ」が発生すると、大気が白くもやがかかったように見え、目や呼吸器などの粘膜を刺激して次のような症状が出ることがあります。

- 目がチカチカする、目が痛い、涙が出るなど
- のどが痛い、せきが出る、息苦しいなど
- その他の症状として、吐き気、頭痛など

※これらの症状の大部分は比較的軽症の一過性のものであり、被害の発生場所は屋外がほとんどです。重い症状を訴えるのは多くの場合、屋外での運動中の被害ですが、同じ状況にあっても症状がでない人もあり個人差があります。

■注意報などが発令されたら
- 病弱なこどもや体調の悪い子どもは、屋内で休ませてください。
- 屋外の激しい運動（ランニングや水泳など）は、なるべく避けてください。
- なるべく窓を閉めてください。
- 不要不急時の自動車の運転はできるだけ控えてください。
- 健康被害が発生したときは、十分にうがいや目を洗い、室内に入ってください。
- 症状が改善しない場合や手足のしびれ、呼吸困難などの症状が出たときは、早めに医療機関で手当てを受けてください。

■注意報などが発令された場合は、次のような方法でお知らせします
- 防災行政無線による放送
- 熊本県ホームページ「緊急・新着情報」
  http://www.pref.kumamoto.jp

■その他

光化学オキシダント濃度の最新の測定結果は、次のWebサイトで見ることができます。
- そらまめ君（環境省）
  http://soramame.taiki.go.jp/Index.php

問い合わせ先　環境課

コイの放流を自粛してください

県下の農業用水で、コイヘルペスウイルス病に感染したコイが確認されました。同病のまん延防止のため、当面の間、コイの放流の自粛をお願いします。

また、異常ゴイなどを発見した場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

※コイヘルペスウイルス病は、感染したコイとの接触や水を通じて他のコイに感染しますが、コイ以外の魚や人への感染はなく、感染したコイを食べても人体に影響はありません。

問い合わせ先　農林振興課農政係

作品出展者 緊急募集

菊池夢美術館で出展しませんか。絵画・版画・写真・陶芸・書道・生け花・お人形など、個人・サークル活動などは問いません。

出展する人を、随時募集しています。

問い合わせ先

菊池夢美術館　☎（23）1155

わいふ一番館だより

問い合わせ先　わいふ一番館 ☎(24)6630

鶴長広志写真展

鶴長広志

期間：6月5日(火)～6月17日(日)

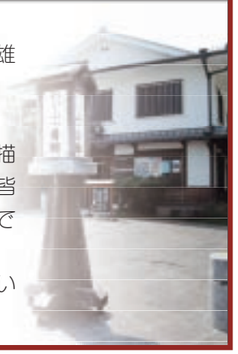
これまで撮影してきた様々な写真の中から、今回は風景を中心に集めてみました。

皆さん、ぜひ、足をお運びになってご覧ください。

松田文雄 水墨画展

松田文雄

期間：6月19日(火)～7月1日(日)

我流なので、なかなかうまく描けませんが、せっかくですので皆さんに御笑覧いただけたら光栄です。

皆さんのお越しをお待ちしています。