

菊池広報

Kikuchi City Public Relation Magazine

情報と元気を発信するマガジン
広報きくち

12

December.2013
Vol.129

菊池広報

12 Dec.2013
Vol.129

Kikuchi City Public Relation Magazine

UD FONT
by MORIYAMA

(再生紙使用)

リサイクル紙
リサイクル紙で印刷しています。

菊池で始まるステキな出会い
エプ婚 ～2014冬～

優雅に彩る菊池の秋
秋まつりフォトレポート

PickUp
第21回全国女性消防操法大会準優勝

ふるさとへの思いを胸に
「ふるさと自慢うた自慢」(公開録音) 観覧募集

菊池地域合同特集

朝ごはんのチカラ



Proud!
Japan

東日本大震災の復興を支援しよう

○内の数字は掲載ページ

菊文館 菊池市文化会館
菊中公 菊池市中央公民館
菊公図 菊池中央公民館図書室
児童セ 児童センター
西部セ 西部市民センター
健康相 健康相談室
菊多G 菊池公園多目的グラウンド
菊福館 菊池市福祉会館

七支所 七城総合支所
七多セ 七城多目的研修センター
七公 七城公民館
七公図 七城公民館図書室
七総G 七城総合グラウンド
旭支所 旭志総合支所
旭多セ 旭志多目的研修センター
旭憩家 旭志老人憩いの家

旭公 旭志公民館
旭公図 旭志公民館図書室
酒支所 酒水総合支所
酒公 酒水公民館
酒図 酒水図書館
酒ホ 酒水ホール
酒福セ 酒水地域福祉センター

H25. 12

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 	2 健康相談 9:30～10:30 (受付) 酒支所 アットホーム「マタニティ」(母親学級) 13:15～13:30 (受付) 西部セ	3 6・7カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 旭憩家	4 すくすく講座④ 10:30～児童セ	5 6・7カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 酒支所	6 農地相談⑩ 9:00～12:00 13:00～16:00 市役所第2庁舎1階 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 西部セ	7 第8回菊池市人権フェスティバル 9:00～菊文館
8 	9 健康相談 9:30～10:30 (受付) 菊中公 育児相談 9:30～10:30 (受付) 西部セ 特設人権相談 10:00～15:00 菊中公七多セ旭憩家酒支所	10 おたっしや相談 10:00～11:30 老人福祉センター 年金出張相談⑨ 10:00～15:00 (要予約) 菊中公 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 七多セ	11 弁護士相談 9:00～12:00 (要予約) 行政無料相談 10:00～12:00 旭公 すくすく講座④ 10:30～児童セ	12 1歳6カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 酒支所 	13 3歳児健診 13:10～13:30 (受付) 菊文館	14 きくちおはなしのもり「おはなしかい」 10:30～菊公図 しすいっ子童話会の「おはなし会」 11:00～酒図
15 こびとのマルシェ 10:30～14:00 養生伝承館 おたのしみ会 14:00～酒図	16 健康相談 9:30～10:30 (受付) 旭支所 納税相談夜間窓口 ⑪～20日まで ～20:00 税務課	17 育児教室 9:30～10:00 (受付) 西部セ 認知症サポーター養成講座⑩ 14:00～15:00 菊福館	18 すくすく講座④ 10:30～児童セ 1歳6カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 酒支所	19 2歳児歯科健診 13:10～13:40 (受付) 菊文館	20 3歳児健診 13:10～13:30 (受付) 菊文館 男女共同参画専門委員相談 13:30～16:30 (要予約) 菊中公	21 おたのしみかい 10:00～菊公図 旭志おはなし会 13:30～旭公図 古典を楽しむ会 14:00～酒図 まちづくり道場⑫ 19:00～松倉邸
22 軽トラ朝市 7:30～11:30 迎町・中央通・立町 	23 	24 健康相談 9:30～10:30 (受付) 七多セ 	25 	26 弁護士相談 9:00～12:00 (要予約) 菊中公 行政無料相談 10:00～12:00 菊中公 認知症介護家族のつどい⑫ 13:30～15:30 菊中公 もの忘れ相談⑪ 13:30～16:00 菊中公	27 市役所仕事納め おはなしの部屋 11:00～ 酒図 	28 
29 	30 	31 	1/1 第42回旭志元旦マラソン大会⑬ 9:30～10:00 (受付) 旭支所 物産館初売 10:00～16:00 きくち観光物産館	1/2 	1/3 	1/4 
1/5 	1/6 市役所仕事始め 健康相談 9:30～10:30 (受付) 酒支所	1/7 アットホーム「マタニティ」(母親学級) 13:15～13:30 (受付) 西部セ	1/8 各種証明書交付窓口延長 ～20:00 市民課	1/9 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 七多セ	1/10 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 西部セ	1/11 きくちおはなしのもり「おはなしかい」 10:30～菊公図 しすいっ子童話会の「おはなし会」 11:00～酒図

発行・編集

菊池市役所市長公室
〒861-1392
熊本県菊池市隈府 888 番地
TEL0968(25)7252
FAX0968(25)2322
ホームページ <http://www.city.kikuchi.kumamoto.jp/>
市長メール mayor@city.kikuchi.lg.jp
行政メール kouhou@city.kikuchi.lg.jp

印刷

株式会社西川印刷

おもしろいので！
野中

▼朝ごはん毎朝食べていますか。私は毎朝欠かさず食べています。時間がなくて食欲がなくても必ず食べます。食べたほうが体が温まる。寒い季節は特に体が温まるのを実感します。基本は米派ですが、パンも好きです。ジャム、バター、チーズ、野菜、ウインナー、ちりめんじゃこなど、色々なトッピングを楽しんでいます。▼今月の特集は菊池地域2市2町合同で制作しました。テーマは「朝ごはん」。忙しい朝でも手軽に作れる朝食を紹介しています。地域の農産物を使った朝食づくりにも挑戦しました。ほったたが落ちてしまいがちなおしで、早速わが家の朝食メニューに採用しました。▼朝忙しくて食べる暇がないという人はもちろん、メニューを増やしたいというご家庭にもお勧めです。

編集後記

独身者のみなさん、
菊池で**ステキな出会い**
を見つけませんか？

エブ婚

～2014冬～

1月26日(日)

【開催場所】青少年ホーム&隈府界限
【時間】午前9時～午後4時 (予定)

対 象 者：【男性】菊池市在住で20歳以上50歳未満の独身者
【女性】市内外問わず20歳以上50歳未満の独身者
募集定員：男女ともに18人ずつ
参 加 費：1,000円程度
内 容：恵方巻き作りと隈府まち歩きをします。
まち歩きでは足湯に浸かってリラックス
しましょう！

【エブ婚参加申込み】
平成25年**12月2日(月)**～
平成26年**1月10日(金)**迄

申込用紙に必要事項を記入のうえ、
企画振興課まで郵送するか
直接お持ちください。詳しくは
お問い合わせいただくか
ホームページを
ご覧ください。

【準備する物】
エプロン・三角巾
スリッパ
タオル (足湯に入るため)

お申込み・お問い合わせ／菊池市役所 企画振興課 **TEL.0968-25-7250**
協力／菊池市食生活改善推進員協議会(ヘルスメイト)

Hot Information

平成26年1月8日(水)から 各種証明書の交付時間を延長します

と き 毎週水曜日 午後8時まで
(水曜日が祝日の場合は翌日)
と ころ 市民課
証明書の種類 住民票、戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍附票、
印鑑証明書、所得証明書、市県民税課税
台帳記載事項証明書
問い合わせ先 市民課 ☎0968(25)2711

Hot Information

フィリピン台風災害義援金の 募金を行っています

市と菊池国際交流協会では、フィリピン台風災害義援金の募金を行っています。
期 間 平成26年2月20日(休)まで
※土日祝日、12月28日～平成26年1月5日を除く。
時 間 午前8時30分～午後5時
と ころ 菊池市役所、各総合支所、中央公民館、旭志公民館、七城公民館、泗水公民館
問い合わせ先 市長公室国際交流係 ☎0968(25)7252

10月末の人の動き

	人口	対前月比
人 口	50,835人	-49
男 性	24,460人	-19
女 性	26,375人	-30
世 帯	18,428世帯	-12

年齢別人口

0歳～14歳	6,683人	13%
15歳～64歳	29,669人	58%
65歳以上	14,532人	29%

今月の表紙

「菊池の灯り ほの宵まつり」の点灯式が11月9日、菊池神社で行われました。神社の境内には大小さまざまな竹灯籠が並べられ、神事が終わると参加者全員でろうそくに点灯。辺りが暗くなってくると、竹灯籠からこぼれる光が幻想的な空間をつくり出し、訪れた人々を魅了しました。



Contents ～今月号の掲載項目～

- 3 菊池で始まるステキな出会い
エブ婚 ～2014冬～
- 5 PickUp
第21回全国女性消防操法大会準優勝
- 6 菊池地域合同特集
朝ごはんのチカラ
- 10 優雅に彩る菊池の秋
秋まつりフォトリポート
- 12 TOPICS (まちの話題)
花房小で支援米稻刈り／熊本トラック協会清掃ボランティア／青年団の皆さんが園児と交流／岩崎義郎さんに法務大臣感謝状／菊池市体育大会／第1回JAグループ熊本杯学童軟式野球大会／御松囃子御能奉納／小学生相撲大会／警友菊池ボランティア隊／菊高生が子育てを学習／教育委員の佐藤証さん文部科学大臣表彰／[KCG30]防犯活動／くらだけ友の会親子ふれあいミニバレー大会／「鞠智城の日」／市内在住の外国人とバスハイクで交流会／隈府小3年芹川ひかりさん熊日話会長賞受賞／認知症になっても安心して暮らせるまちづくり功労者受賞／隈府小で生菓子作り体験／憩いの森公園が都市公園コンクールで入賞／認知症啓発活動／第1回「菊池米」食味コンクール
- 18 「ふるさと自慢うた自慢」(公開録音)
観覧募集
- 19 国民年金情報
- 20 健康だより
思春期教室～中学生の乳児ふれあい学習～
国民健康保険(国保)に加入している皆さんへ／歯っぴーキッズ
- 22 文芸きくち／図書だより
- 24 シリーズ菊池遺産／人権同和教育シリーズ
菊池夢美術館情報／わいふ一番館だより
ふるさと緑の便り 菊池グリーンツーリズム
「はい！こちら菊池市消費生活センターです！」
- 26 情報つう
▼お知らせ
菊池市全域加入が菊池環境保全組合で決定されました／保安林制度をご存じですか？／介護予防ミニ講座／無料・匿名でHIV検査が受けられます／工業統計調査にご協力ください／けがなどで柔道整復師の施術を受ける人へ／プロワの電源は抜かないでください／熊本県最低賃金が改正されました／12月3日(火)～9日(月)は「障がい者週間」です／防犯の窓／生活状況・身体機能日常生活アンケート調査／求職者支援制度をご利用ください／親権制限事件をご存じですか？／菊池市の放射線量／12月の「税」の納期限／公共事業入札の公表／ご存じですか？中小企業を応援する業務改善助成金／第65回人権週間
▼募集
公共職業訓練受講生募集／第42回旭志元旦マラソン大会参加者大募集／平成25年度自衛官等募集／第24回東京泗水会参加者募集／菊池市健康づくり教室～いきいき養生塾参加者募集！／友好都市・岩手県遠野市への市民交流団員募集／放送大学4月生募集
▼相談・講演講習
DVなどで悩んでいませんか？／もの忘れ相談会／ご利用は無料！労働相談／最低賃金ワン・ストップ無料相談／納税相談夜間窓口を開設します／体や人間関係などのお悩み相談／認知症介護家族のつどい／農地相談を実施します／認知症サポーター養成講座
▼イベント・市民の広場ほか
第3回市場感謝祭／生涯学習フェスティバル in パレア／第15回菊池まちづくり道場／市民の広場／講演会「糖尿病から腎臓を守る」／すくすく講座／休日在宅当番医／ハッピーバスデー



①表彰式の記念撮影では自然と笑顔がこぼれる
②表彰を受ける土屋さん ③菊池市女性消防隊は
全国トップレベルの操法を披露した ④開会式に
並ぶ全国の女性隊員たち ⑤本番を控え集中力を
高める選手たち ⑥「くまモン」も応援に駆け付
けた ⑦色とりどりののぼり旗が会場を飾った

第21回全国女性消防操法大会

全国でも輝いた菊池市女性消防隊

第21回全国女性消防操法大会は10月17日、神奈川県横浜市消防訓練センターで開催され、菊池市女性消防隊が準優勝に輝きました。

全国大会は2年ごとの開催で、今回は各都道府県から代表47チームが出場。隊員の皆さんは、約7カ月に及ぶ厳しい訓練を重ね、県大会での初優勝に続き全国の大舞台で準優勝という快挙を成し遂げました。

出場選手と上位入賞チームは次のとおりです。

菊池市女性消防隊出場選手

▼指揮者 土屋 望 ▼1番員 森永

美香 ▼2番員 森藤優紀 ▼3番員

宮崎由希美 ▼4番員 谷田香代子 ▼補

助員 野村真奈美

上位入賞チーム

優勝 宮城県大和町女性消防隊

準優勝 静岡県湖西市女性消防隊

準優勝 熊本県菊池市女性消防隊



4 谷田香代子さん

訓練当初は初めてのことがばかりで戸惑いを感じていました。タイムも伸びず、県大会での入賞も厳しいと感じていました。しかし、何度も訓練を繰り返し良い緊張感を持って挑んだ結果、準優勝を勝ち取ることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。



3 宮崎由希美さん

練習では良いタイムが出なかったり、けがで訓練ができなかったりや悔しい思いもしてきました。それでも、全国大会という舞台で思い切り自分たちらしい操法ができ、笑顔で終わることができました。支えていただいた多くの皆さんのおかげです。



2 森藤優紀さん

県大会後は意識が変わり、操法を楽しむこと、お世話になった人々へ恩返しをしたいという気持ちで訓練に励みました。大人になってこれほど一生懸命打ち込むことはめったにないと思います。素晴らしい経験をさせてもらったことに感謝しています。



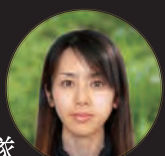
1 森永美香さん

操法大会出場は、私の隊員人生の密度を濃くしてくれました。半年間の操法訓練は、たくさんの失敗と成功を経験し、楽しいことだけでなく、苦しいときもありました。しかし、家族や仲間、さまざまな人に支えられ、準優勝という結果を残すことができました。



指 土屋 望さん

結果が残せるまでには激闘の日々がありました。足の痛みとの我慢比べ、思うようにできない時の歯痒さ、涙、葛藤、沢山の壁を乗り越えましたが、準優勝することができ、とてもうれしく思っています。



隊長 山口由香里さん

半年に及ぶ厳しい訓練、本当によく頑張りました。隊員みんなで勝ち取った準優勝です。今後は消防団活動の幅を広げ、もっとたくさんの方にチャレンジしていきたいです。消防署、消防団、家族、職場の皆さん、本当にありがとうございました。

準優勝

婚活登録・交流会申込書

ふりがな氏名		性別	男性・女性
生年月日	年 月 日	年齢	歳
住所	〒 -		
電話	- -		
メールアドレス			
職業 ※該当にチェック	☐ 会社員 ☐ 公務員 ☐ 自営業 ☐ 農林漁業 ☐ パート・アルバイト ☐ 無職 ☐ その他	勤務先 名称	
菊池市婚活事業に登録しますか	はい ・ いいえ （登録については、下記同意書の7以降をお読みください）		
備考			

※本申込書に運転免許証などの【顔写真付きの身分証明書の写し】添えて提出してください。

※交流会実施などの連絡のために、メールアドレスのご記入をお願いします。

※登録をすると、以下の特典があります。

- ・交流会の案内メールが届きます。
- ・交流会に優先的に参加できます。
- ・交流会への参加申し込みが簡単になります。

▼アンケートにご協力ください！

①相手の年齢に希望はありますか？	ある ・ ない （ある人： 歳から 歳まで）
②年代別の交流会は必要だと思いますか？	はい ・ いいえ
③年に何回交流会を開催してほしいですか？	①1～2回 ②3～4回 ③2カ月に1回 ④毎月 ⑤その他（ ）
④事務局への要望があればお書きください。（行って欲しい交流会の内容など）	

※※ 同 意 書 ※※

1. わたしは独身者であり、本申込書の記載事項および提出書類について偽りはありません。
2. 交流会において、菊池市に重大な過失がある場合を除き、いかなる場合も菊池市に責任を求めません。
3. 交流会を通して交際をする場合は、当事者間の責任によるものとし、当事者間でトラブルがあった場合には菊池市に一切責任を求めません。
4. 交流会を通して交際開始や結婚を決めた場合は、報告します。
5. 交流会で知り得た個人情報などについては、一切外部へ漏らしません。
6. 交流会に必要な経費については、個人負担とします。
7. 登録は2年間（登録完了日から翌年度末まで）有効とし、継続して登録を希望する場合には、再び申込書へ記入することとします。
8. 登録について、男性は市内在住の20歳以上50歳未満の独身者に限ります。女性は、市内外を問わず20歳以上50歳未満の独身者に限ります。
9. 登録者は、50歳を迎えた年の年度末で登録から外れることとします。
10. 登録者は、交流会参加者や事務局、その他関係者に迷惑行為などを行った場合は、市の判断により登録から外し、再登録できないこととします。

上記事項に同意します。

平成

年

月

日

署名

㊞ （本人の自署とします）

朝ごはん欠かさず食べています！

お米派
たまにパン



服部さん・岩橋さんファミリー（菊池市）

晩ごはんの残りやお弁当の残りで朝ごはんを作っています。いつもはお米ですが、たまにパンを出すこともありますね。子どもたちはヨーグルトや納豆が好きで、毎朝食べています。好き嫌いもなく、らっきょうや梅干しだって食べるんですよ。朝ごはんを食べる習慣があることで、何でもおいしく食べられるのだと思います。

パン派



増永早苗さん・幸輝くん親子（合志市）

カリッと焼いた食パンに、日替わりでブルーベリージャムや納豆、チーズをのせて、青汁入りの牛乳や海藻類と一緒に食べています。休みの日には、自然と早起きして子どもたちも朝ごはんを作ります。毎朝、家族そろっての朝ごはん。3食しっかり食べているので、風邪を引きにくく、体調を崩しても治りが早いですね。

パン派



坂田さんファミリー（大津町）

朝ごはんを食べるパンは自分の家で焼いています。市販されているパンには食品添加物が入っているものもあるので、自分で作っているんです。焼きたてのパンは、外はカリカリ、中はふわふわでとってもおいしいですよ。栄養のバランスを考えて、パン以外にも野菜やハム、ウインナーなどは必ず出すようにしています。

お米派



吉村文哉さん・花菜さん夫妻（菊陽町）

朝ごはんはみそ汁と晩ごはんの残りをおかずにして食べています。子どもたちも毎朝欠かさず食べていますので、今でもしっかり食べることができているのだと思います。朝ごはんを食べないと体が動きません。毎日の元気の源です。胃腸の調子も良く、便秘とは無縁ですね。3食きちんと食べて体型も維持しています。



ちりめんじゃこと
ホウレンソウの和え物
①刻んだホウレンソウをレンジで
3分ほど温めて水気を絞る。
②ちりめんじゃこと混ぜてしょう
ゆをたらす。

みそ玉で作る簡単みそ汁
①みそ、ネギ、かつお節を混ぜ、スプー
ン1杯分くらいの大きさに丸める。
たくさん作ってラップに包み冷凍庫
に保存すると便利♪
②お湯を注いで出来上がり。

あなたの朝食は
お米派ですか？
パン派ですか？
それとも……？



朝ごはんのチカラ The power of breakfast



ブチトマトとホウレンソウのスープ

①ブチトマトはくし型
切りにし、ホウレン
ソウは軽く下ゆでし
一口サイズに。
②水が沸騰したらコン
ソメを入れて①を加
える。
③②に溶き卵を入れふ
わっと浮いてきたら
出来上がり。お好み
でコーンやチーズ、
にんじんを入れても
グッド！

ちりめんじゃことネギのトースト
①パンにマヨネーズを塗ってちりめんじゃこをのせる。
②刻んだネギをちらし、チーズをのせて焼く。ネギは
ピーマンでも可。

朝ごはん、ちゃんと食べていますか。「朝は忙しくて……」「朝は寝ていたい」「胃袋を満たせば何を食べても大丈夫」「ダイエット中だから食べない」。こんな声をよく耳にします。

私たちの食生活は、生活スタイルの多様化に伴い大きく変化してきました。平成23年度熊本県民健康・栄養調査では、朝ごはんを食べていない人が20歳代・40歳代の男性で約4人に1人、15～19歳の女性で5人に1人と多くなっています。また、成長期で最もエネルギーを必要とする10歳代でも朝ごはんを食べない人が増えています。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大事なエネルギー源です。朝ごはんの効果について考えてみましょう。

朝ごはんを入れてよう！ 「3つのスイッチ」

朝ごはんを食べることで体に「3つのスイッチ」が入ります。一つ目は「脳のスイッチ」。食べ物がかむことで脳に血液を送り、目が覚めて集中力が上がります。米やパンに含まれる炭水化物は脳に必要なエネルギーになります。

二つ目は「体のスイッチ」。肉や魚、卵などに含まれるタンパク質が体温を上げます。体の動きが良くなり、とっさの反応ができるなど事故防止にもつながります。

三つ目は「おなかのスイッチ」。野菜などに含まれる食物繊維が腸に刺激を送り排せつを促します。朝ごはんを習慣付けることで便秘の予防や解消にもつながります。実はこの機能は朝ごはんにはありません。

炭水化物、タンパク質、食物繊維をバランスよく取ることも朝ごはんの大切なポイントです。



健康推進課
管理栄養士
原田綾子

中学生を対象にしたアンケートでは、80%の生徒がほぼ毎日朝ごはんを食べているという結果でした。この数値は一見高いように見えますが、中には菓子パンやショートケーキを朝ごはん替わりに食べるなど、必要な栄養が取れていない生徒も含まれています。

例えば、メロンパンは1個で約400kcalあります。これはおにぎり約3個分のカロリーです。必要以上に糖分やカロリーを摂取すると、肥満や糖尿病といった生活習慣病になってしま

材料とカロリーをチェック！

Interview with Health Mate



熊本県食生活改善推進協議会
会長 青木 満 さん

きちんと食べて元気な体に

う場合があります。食料品を買うときは、使用してある材料やカロリー表示を見る癖をつけてください。

早寝・早起き・朝ごはん！

朝ごはんを食べてない子どもは、朝起きられず便秘気味という子が多いです。食べない理由として、ゲームで夜更かしして朝起きられなかったり、夜遅くにお菓子を食べて朝は食欲がなかったりと不規則な生活が挙げられます。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体育の時間は力も出ません。楽しく元氣

青木先生オススメ！
朝食簡単レシピ



ジャガイモグラタン

- ジャガイモの皮をむいて、薄く切る。
- ①にチーズをのせて電子レンジで10分。牛乳と一緒に食べればグッド！

指しましょう。

厚生労働省の発表によると、熊本県の平均寿命は全国4位ですが、健康寿命（日常生活に制限のない期間）は全国20位。つまり、寝たきりの人が多いということです。せっかく長生きするならずと元氣でいたいですね。

朝ごはん「GNP」

に学校生活が送れるよう「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。

朝ごはんで心も体も健康に！

毎日を元気に過ごすためには「規則正しい生活」「朝・昼・晩の食事」が基本です。朝ごはんを食べることは、その第一歩です。朝ごはんは、体調や生活リズムが整うだけではありません。家族で食卓を囲むことで会話が生まれ、コミュニケーションもとれます。親から子、孫へと食べることの大切さを伝えていくためにも、朝ごはんは大事な時間です。

「早寝・早起き・朝ごはん」。朝からしっかりエネルギーをチャージして、気持ちよく1日をスタートしましょう。

それでは皆さんと一緒に、「いただきま〜す！」

菊池地域合同特集「朝ごはんのチカラ」(完)

こんな朝ごはんいかが？



作り置きでもよし！晩ごはんの残りでもよし！

菊池地域の新鮮な農産物で作った栄養満点の朝ごはん☆

どうぞお試しあれ〜♪

■ホウレンソウ(合志市産)

貧血、風邪、がん予防、高血圧、動脈硬化、肌の老化防止、便秘、虚弱体質改善など

■ダイコン(大津町産)

消化不良、胃酸過多、二日酔い、冷え性、胃潰瘍、ニキビ、がん、動脈硬化、のぼせなど

■ナス(合志市産)

食あたり、のぼせ、動脈硬化、眼精疲労、がん予防、高血圧など

■カライモ(大津町産)

夜盲症、便秘、しみ・そばかす、風邪、動脈硬化、コレステロールなど

■ヤーコン(菊池市産)

ダイエット、糖尿病、動脈硬化、血液中の脂質改善、便秘、体内の酸化防止、肝機能促進、コレステロール、高尿酸血症(痛風)など

■にんじん(菊陽町産)

美肌、がん予防、冷え性、風邪、乾燥肌、高血圧、視力回復、便秘、むくみなど

■ゴボウ(菊池市産)

むくみ、美肌、便秘、精力増強、高血圧、がん予防、動脈硬化など



卵焼き(4人分)

ホウレンソウ.....50g
卵.....4個
サラダ油.....小さじ2

焼きナス風和え物(4人分)

ナス.....200g
だし汁.....大さじ2
濃口しょうゆ.....小さじ2
かつお節.....4g

ヤーコンのきんぴら(5人分)

ヤーコン.....500g
ニンジン.....300g
ごま油.....小さじ1
濃口しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
酒.....大さじ2
赤唐辛子.....1本
いりゴマ.....適量

今日も一日
元氣モリモリ！



けんちん汁(5人分)

ゴボウ.....100g
ニンジン.....200g
カライモ.....200g
ダイコン.....100g
コンニャク.....100g
木綿豆腐.....400g
青ネギ.....10g
サラダ油.....小さじ1
だし汁.....1000cc
酒.....大さじ2
濃口しょうゆ.....大さじ1
塩.....1g

いっしょにちがもじった！

いっしょにちがもじった！



七城



1. コスモスウオークゴール地点であった抽選会 2,3. みんな笑顔でゴール 4. えこめ牛そばろ丼と豚汁に来場者は舌鼓を打った 5. フィナーレを飾った花火 6. 人気お笑い芸人古賀シュウさんのものまねショー 7. アクロバティックなチアリーディング 8. 竹灯籠やコスモブリッジのライトアップも人気を博した



七城ふるさとコスモスまつり

10月20日、七城総合グラウンドなどで開催されました。コスモスウオークには県内外から約600人が参加。河川敷に咲くコスモスを眺めながら5km、10kmのウォーキングを楽しみました。ステージではダンスやコンサート、餅投げ、お笑い芸人のステージなどがあり会場は大盛況。フィナーレには色とりどりの花火が秋の夜空に咲き乱れ、観客を魅了しました。



1,3. 菊池一族の歴史と物語を演出した菊人形 2. 色とりどりの懸崖 4,5,6. 彩り豊かな菊の花が来場者を迎えた

菊人形・菊まつり



11月1日から15日までの15日間、菊池市民広場で開催されました。このまつりには毎年県内外から約8万人が来場します。会場では菊池一族菊人形のほか、色とりどりの大輪菊の鉢植え・懸崖・盆栽・小菊など約3千点を展示。爽やかな菊の花の薫りとともに来場者をもてなしました。なお、菊まつり推進委員会では随時会員を募集しています。詳しくは商工観光課（☎0968（25）7223）までお問い合わせください。



11月3日、孔子公園で開催されました。今回も「しすいコスモスマラソン大会」「孔子まつり」「農業まつり」を同日開催し、今年で8年目。マラソン大会には市内外から約420人が参加。3km、5km、10kmの部門で健脚を競いました。午後からはメインイベントの「祭孔大典」がスタート。華麗な衣装を身にまとった舞生の踊りや、中国古来の楽器を奏でる楽生の演奏が披露され、来場者を魅了しました。

泗水秋まつり

泗水

1. 巨大な鉄砲に興味津々の子どもたち 2. マラソン大会には子どもから大人まで大勢の人が出走した 3. タレント英太郎さんのものまねショー 4. 友好都市の韓国金堤市からもマラソン大会に参加 5. 鞠智城マスコット「ころう君」も会場に駆け付けイベントを盛り上げた



7. 商店街で通しものに拍手を送る住民の皆さん 8,9,12,13,14. 各地区の子どもたちがパラエティー豊かな踊りを披露 10. 菊池高生も鎧を身にまとい菊池一族に扮して祭りに参加 11. 息の合った吹奏楽部の演奏

10月13日から15日までの3日間、菊池市民広場をメイン会場に開催されました。15日の通し物には、地元区などから17団体約1050人が参加。秋晴れの天気の中、みこしや踊り、獅子舞、吹奏楽の演奏、武者行列などさまざまなパフォーマンスが披露され、沿道からは大きな声援が送られました。

菊池





10/12 みんなで楽しくスポーツで交流 菊池市民体育大会

菊池市民体育大会が菊池公園多目的グラウンド・七城町体育館・泗水町体育館で開催されました。この大会は、市民誰もがスポーツに親しみ、スポーツを通じて地域の交流と親睦を図ることなどを目的に開催されたものです。

予選会には総勢 1,230 人が参加。本大会には 525 人が出場し、グラウンドゴルフとミニバレーが行われ、それぞれ白熱した大会となりました。

優勝チームは次のとおりです。



グラウンドゴルフでは時折笑い声や歓声が聞こえてきました



白熱した試合が繰り広げられたミニバレー

■ミニバレー (58 チーム 285 人)

50 歳以上

男子 限府 3 区

女子 わがまま (菊池)

49 歳以下

男子 限府 5 区

女子 限府 4 区

■グラウンドゴルフ (60 チーム約 240 人)

富の原台区 B、甲森北 A

10/13 祈るは天下泰平・国家安穩 御松囃子御能奉納

菊池神社秋の例大祭に合わせ、菊池松囃子能場で御松囃子御能が奉納されました。これは、菊池 15 代武光のときに懷良親王のためにお正月の祝言として行われたのが始まりとされ、650 年間途絶えることなく継承されている菊池の伝統芸能です。国指定重要無形民俗文化財 (指定名：菊池の松囃子) に指定されています。

当日は市内の小学生や高校生のほか、市内外から多くの人が訪れ、能や狂言を楽しんでいました。



1. 初めに奉納される「勢利婦」



2.3. 狂言が披露されると会場には笑い声が広がりました

10/12・13 第1回JAグループ熊本杯 学童軟式野球大会

第 1 回 JA グループ熊本杯食農教育学童軟式野球大会が球磨川河川敷スポーツ公園で開催され、菊池市代表で出場した泗水ウエストレイズが優勝しました。この大会は、小学 4 年生以下の子どもたちが出場する大会で、日ごろ試合に出られない子どもたちがプレーしました。

大会には県内各都市の予選を勝ち上がった代表 22 チームが出場。低学年の試合とは思えない素晴らしいプレーもあり、盛り上がりを見せました。



優勝した泗水ウエストレイズ

10/5 熊本トラック協会 清掃ボランティア

10 月 9 日の「トラックの日」にちなみ、熊本県トラック協会菊池支部が、クリーンキャンペーンの一環として JA 菊池周辺の国道 325 号線沿いの清掃ボランティアを実施しました。この活動は、日ごろ道路を使用しているトラック協会の会員が、道路に対する感謝を込めて実施したものです。

当日は小雨の降る中、会員のほかに旭志の軟式野球チームや同協会の職員も参加し、たくさんのごみを集めました。



国道沿いのごみ拾いを行う参加者の皆さん

10/11 岩崎義郎さんに 法務大臣感謝状

人権擁護委員を本年 9 月末まで 4 期 12 年務めた岩崎義郎さん (木柑子) に、法務大臣から感謝状が贈呈され、市役所で伝達式が行われました。

岩崎さんは、山鹿人権擁護委員協議会、熊本県人権擁護委員連合会の会長などを歴任。後進の育成を図りながら、人権侵害による相談活動や、小中学校、社会福祉施設などで啓発活動に尽力するなど人権尊重思想の普及高揚に貢献しました。今後も人権擁護活動へのご支援をお願いします。



感謝状を手にする岩崎さん④と江頭実市長

10/4 カンボジアの子どもたちへ 花房小で支援米稲刈り

花房小学校 (田中正浩校長) の全校児童 78 人が、学校近くの水田でアジア・アフリカ支援米の稲刈りを行いました。これは、食育と環境保全およびアジア・アフリカの飢餓に苦しむ人たちの支援として毎年実施しているもので、今年で 12 年目。

地元の指導者から道具の使い方などを教わった児童たちは、元気よく稲刈りを行い、約 1 反をあっという間に刈り終わりました。今回収穫した米はカンボジアの子どもたちに支援米として贈られます。



鎌の使い方を習い、上手に稲を刈る児童

10/11 青年団の皆さんが 園児と交流

菊池市青年団七城支部 (守塚直紀支部長) の皆さんが、七城管内の幼・保育園児との交流会を開催しました。当日は稲刈り体験の予定でしたが雨のため中止に。屋内に場所を移動し、七城町生活研究グループ連絡協議会による七城米を使ったカレーライスやおにぎりを食べながら交流しました。

守塚支部長は「子どもたちが喜んでる姿を見ることがうれしくなります。これからも地域貢献に努めていきたい」と述べました。



園児たちと一緒にカレーを食べながら談笑する青年団の皆さん



10/18 くらだけ友の会親子ふれあいミニバレー大会

第13回くらだけ友の会親子ふれあいミニバレー大会が旭志体育館で開催されました。大会には旭志地域の中学生と保護者の22チーム、旭志中学校の先生2チームの計24チームが出場。試合中は笑顔が絶えず、声を掛け合うなどして親子の絆を深めました。パート毎の優勝チームは次のとおりです。

Aパート 高永 Bパート 津留男子
Cパート 姫井 Dパート 大迫
Eパート 川辺チームB



子どもたちは2日間にわたり熱戦を繰り広げました

10/17・18 安全届ける女子高生「KCG30」防犯活動

市内の女子高生30人で構成する防犯ボランティアグループ「KCG30」の皆さんが、学校正門や市内スーパーの店頭で防犯キャンペーンを実施しました。菊池防犯協会の呼び掛けに応じて防犯啓発ボランティア活動などを行っており結成3年目。

生徒たちは、登校してくる生徒や買い物客に「防犯キャンペーン中です。よろしくお願いします」と元気に声をかけながら、自転車や車の鍵かけなどを呼びかけました。



1. 菊池農高正門で登校してきた生徒に防犯ビラを配布
2.3. 店頭では来店者に笑顔で防犯を呼びかけました

10/20 市内在住の外国人とバスハイフで交流会

第7回在菊外国人交流会が市内で開催されました。これは市内在住の外国人と市民との交流を図る目的で毎年行われています。

本年はベトナム、タイなど5カ国から9人の外国人と日本人22人が参加しました。参加者たちは柿狩りや竹箸作りを体験。慣れない手つきで製作していると、次第に参加者同士の会話が弾み交流を深めていました。参加者からは「楽しかった。来年は家族で参加する人が増えてほしい」と話していました。



参加した外国人と市民の皆さん

10/20 ゆるキャラ大集合!「鞠智城の日」

鞠智城国営公園園化推進キャンペーンの一環として「鞠智城の日」が歴史公園鞠智城でありました。鞠智城のマスコットキャラクター「ころう君」の誕生会をはじめ、スタンプラリーや七城天守太鼓保存会の皆さんによる演奏で盛り上がりを見せました。

当日はJRウオーキングも開催され、県内外から多くの人参加。沿道に咲くコスモスや西郷南州先生祖先発祥の地、天才バカボンの碑を眺めながら散策を楽しみました。



県内外から人気のゆるキャラたちが訪れ「ころう君」の誕生日を祝いました

10/14 OBもまちの安全守ります 警友菊池ボランティア隊

菊池市在住の県警OB有志で構成する「警友菊池ボランティア隊」の発足式が菊池警察署でありました。この団体は街頭啓発運動、犯罪抑止、交通事故防止などの活動に協力することを目的としています。式では松山昌昭署長が「心強い味方ができました。息の長い活動を期待しています」とあいさつ。同隊の緒方光明代表は「警察官時代に培った知識と経験を生かし、菊池市の安心・安全のために努めていきます」と決意を述べました。



松山署長に決意表明する緒方代表

10/14 はっけよい! 小学生相撲大会

第20回菊池秋祭菊池神社奉納小学生相撲大会が菊池市相撲場でありました。大会には市内の小学生14チーム男女84人が出場。開会式では大川保博大会会長が「たくさん参加していただきうれしく思う。6年生は最後なので思い出をつくってほしい」とあいさつしました。試合では、かわいらしい取り組みから大人顔負けの激しい取り組みが繰り広げられ、大いに盛り上がりました。大会中、元関協の舞の海関がサプライズ登場し、大会に花を添えました。



土俵上で力と技と意地をぶつけ合う子ども力士

10/16 教育委員の佐藤証さん 文部科学大臣表彰

教育委員の佐藤証さん（南桜ヶ水）が文部科学大臣表彰を受賞し、報告のため市役所を訪問しました。この表彰は、教育行政で特に大きな功労があった人に対し贈られるものです。

佐藤さんは合併前と合併後の12年間教育委員に就任。ICT授業や伝統文化継承、小学校統廃合への取り組みなど多くの功績を残しています。佐藤さんは「今後も学校教育の充実に力を注ぎたい」と抱負を述べました。



受賞した佐藤さん⑧と江頭市長

10/16 命の育み学びます 菊池高生が子育てを学習

菊池高校1年生が、子育て支援センター「さくらんぼハウス」と菊池さくら保育園で、同センター利用者の親子と交流しました。

生徒たちは、利用者が用意した出産シーンのビデオを見た後、6班に分かれて出産までのエピソードや育児の楽しさ、苦労話などを対談。参加した春木凌成さんは「自分たちがどうやって産まれたのかビデオを見て知り感動した。子どもができたなら育児にも積極的に参加したい」と話しました。



センター利用者に対談しながら赤ちゃんふれあう生徒たち



11/1

菊池の米を世界へ 第1回「菊池米」食味コンクール

第1回「菊池米」食味コンクールが七城リバーサイドパークの多目的ホールで開催され、坂本道博さん（岩瀬）出品の米が最優秀賞に選ばれました。コンクールには市内農業者64人が出品。米の食味分析計測器による1次審査を受けて、計測器スコアの上位7人が本選に出場。本場山形の有機栽培農家や東京銀座の和食店オーナーなど計50人の審査員による食味審査により決定しました。

最優秀賞に選ばれた坂本さんは「昨年と比べると



真剣な表情で食味する審査員。市内の高校生も審査員として参加しました



最優秀賞の坂本さん

味は良かったが、まさか優勝できるとは思わなかった。今後はもっとたくさんの消費者に売り込んでいきたい」と述べました。上位入賞者が栽培した米は、福岡市内のホテルなどで取引されています。

入賞者は次のとおりです。（敬称略）

最優秀賞 坂本道博（岩瀬）

優秀賞 児玉貴雄（七城松島）、歌丸研一（下水次）、村上保夫（遊蛇口） **優良賞** 田代晃輔（本村）、菊永光作（加恵）、堀田英臣（元村）

10/30

認知症にご理解とご協力を 認知症啓発活動

菊池市認知症アドバイザーの皆さんが、市内の道の駅店頭で認知症啓発活動を行いました。この活動は「認知症啓発キャンペーン2013inくまもと」の開催に合わせ、地域の皆さんに認知症への理解を深めてもらおうと実施したものです。

当日は11人の認知症アドバイザーが参加。道の駅を訪れる人々に、ティッシュやチラシなど啓発用品を渡しなが、認知症への理解と支援への協力を呼びかけていました。



活動に参加した認知症アドバイザーの皆さん

10/30

憩いの森公園が 都市公園コンクールで入賞

泗水町吉富にある「憩いの森公園」が、第29回都市公園コンクール設計部門（小規模）で一般社団法人日本公園緑地協会会長賞を受賞しました。この表彰は、技術水準の向上と新たな時代の都市公園の創造などを目的に行われています。人々が日常的に集まり、気付かないうちに地域の自然や歴史・文化を知り未来へとつないでいくことを目指した設計方針が評価されました。なお、同公園は市民参加のワークショップでのご意見を基に設計しています。



東京都内で開催された全国大会で表彰されました

10/27

みんなで笑って楽しんで 第11回菊之池ふれあい祭り

第11回菊之池ふれあい祭りが菊之池小学校体育館をメイン会場に開催され、約千人の来場者が秋の1日を楽しみました。当日は天候にも恵まれ、ウォークラリー大会には早朝から約300人が参加。地域の歴史・文化・史跡を訪ねてクイズに挑戦しながら時間と正解率を競いました。

会場では、約400の応募があった人権標語の表彰のほか、演舞やカラオケなどのステージイベント、バザーなどでにぎわいを見せていました。



菊池女子高生によるアフリカ太鼓ジェンベの演奏

10/30

上手にできたよ！ 隈府小で生菓子作り体験

学童育成クラブを利用する隈府小児童63人が和菓子作りに挑戦しました。これは、県と市の農林水産物を使用したおやつを開発し児童育成クラブに提供することを目的に開催されたものです。当日は菊池菓子工業組合から4人が講師として参加。児童たちは講師から作り方を習いながら「らくがん」や「くまモン」の生菓子を作りました。1年の元村智香さんは「難しかったけど上手にできました。家族みんなで食べます」と笑顔で話しました。



1. 児童が挑戦した和菓子 2,3. 菓子組合会員から作り方を習いながら夢中で和菓子を作る子どもたち

10/22

隈府小3年芹川ひかりさん 熊日童話会長賞受賞

第52回熊本県童話発表大会が熊本市で開催され、本市から出場した隈府小3年の芹川ひかりさんが熊日童話会長賞を受賞しました。大会には地方大会から推薦された代表児童23人が出場。児童たちの感性あふれる語りが観客を魅了しました。

受賞の報告で市役所を訪れた芹川さんは「文章を飛ばしたり忘れたりすることがありましたが、お母さんと一緒に練習してできるようになりました。次も友達と一緒に頑張ります」と笑顔を見せました。



受賞した芹川さん

10/30

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり功労者受賞

熊本県の認知症になっても安心して暮らせるまちづくり功労者として、個人の部で菊池中央病院の曾山直宏先生、団体の部で熊本日日新聞社七城販売店、キクチ観光タクシー、菊池市キャラバンメイト劇団「くらたけ」の3団体が受賞しました。

また、熊本県認知症介護指導者の会も受賞し、孔子の里副施設長松永美根子さんが代表して賞状を受け取りました。今後も認知症の人やその家族への理解を深めていくうえで活躍が期待されます。



受賞者の皆さん

国民年金保険料の免除を申請し、保険料の「一部免除（4分の3免除、半額免除、4分の1免除）」が承認された方へは、残りの4分の1、半額、4分の3の保険料額の納付書が日本年金機構より送付されますので、忘れずに

残りの一部保険料を納めなければ未納期間になります！

●国民年金保険料の一部免除が承認された人へ

年金は、自分自身だけでなく世代間の助け合いです。未納のままでいると、「老後」の年金はもろろのこと「もしも」のときの障害基礎年金や遺族基礎年金などが受けられない場合があります。このようなことがないように、保険料は必ず納めましょう。

国民年金保険料の納め忘れはありますか？

一部免除期間（一部納付期間）や全額免除期間は、老齢基礎年金の額を計算する場合、定額納付された分を比べて少ない金額で計算されます。国民年金には、10年以内に免除を受けた期間の保険料を納めることができます。「追納制度」があります。追納をされることにより、老齢基礎年金の年金額に算入されます。また、免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算額がつかますので、早めに追納されることをお勧めします。

●追納制度をご存じですか？

必ず納付してください。この一部保険料を納めない場合は未納期間となり、老後に受け取る年金（老齢基礎年金）や、障がいや死亡に対する年金（障害基礎年金・遺族基礎年金・死亡一時金）を受け取ることができない場合がありますのでご注意ください。

10月分(12月振込み分)から年金額が改定されました

種 類	年 額	月 額
老齢基礎年金	778,500 円	64,875 円
障害基礎年金 (1 級)	973,100 円	81,091 円
障害基礎年金 (2 級)	778,500 円	64,875 円
遺族基礎年金 (子1人)	1,002,500 円	83,541 円
【内 訳】 基本 加算 (3子以降の加算)	778,500 円	64,875 円
	224,000 円	18,666 円
	74,600 円	6,216 円

毎月第2火曜日は年金出張相談(予約制)です

熊本西年金事務所から派遣された職員が相談に応じます。ご希望の場合は、相談日前日までに市民課または各総合支所総務民生課へ基礎年金番号が分かる書類などをお持ちのうえ、必ず予約してください。電話での予約も受け付けます。

今後の日程 12月10日(火)
平成26年1月14日(火)、2月18日(火)
(2月のみ「第3火曜日」)、3月11日(火)
ところ 菊池市中央公民館
時 間 午前10時～午後3時

「ふるさと自慢うた自慢」

(公開録音) 観覧募集

入場無料！

ふるさと自慢とプロの歌声を
あなたも聴いてみませんか？

と き 平成 26 年 1 月 17 日(金)

開場 午後5時

開演 午後5時40分

終演予定 午後8時

ところ 菊池市文化会館

NHK 熊本放送局と市では、「ふるさと自慢うた自慢」の公開録音を実施します。番組は前・後半の2部構成です。前半の「ふるさと自慢うた自慢」では、ゲスト歌手をリーダーとする地元出演者が男女別のチーム対抗で、地元紹介とともに自慢の歌声を披露します。後半はゲスト歌手2人による「ふるさと自慢コンサート」です。観覧希望者は以下の要領でお申し込みください。

■観覧応募方法

- 郵便往復はがきの往信用裏面に①郵便番号、②住所、③名前、④電話番号を記入
- 返信用表面に①郵便番号、②住所、③名前を明記し、下記宛先までお送りください。
〒860-8602 (住所不要)
NHK 熊本放送局「ふるさと自慢うた自慢」係



小金沢昇司さん



島津垂矢さん

■出演 小金沢昇司さん、島津垂矢さん (50音順)

地元出演者の皆さん

■司会 吉田 浩アナウンサー

■放送予定

- ①平成26年3月1日(土) 午後4時5分～4時55分
ラジオ第1・全国放送／国際放送
 - ②平成26年3月8日(土) 午後4時5分～4時55分
ラジオ第1・全国放送／国際放送
- ※放送日時は変更になる場合があります。

<往信おもて>



往信

〒860-8602
NHK 熊本放送局
「ふるさと自慢うた自慢」係

<返信うら>

※何も記入しないでください。

<返信おもて>



返信

申し込む人の
郵便番号
住所
名前

<往信うら>

申し込む人の
○郵便番号
○住所
○名前
○電話番号

■応募期限 12月18日(火)必着

- ※応募者多数の場合は抽選のうえ、1枚で2人まで入場できる整理券を12月26日(日)ごろ発送する予定です。
- ※1歳以上の幼児から入場整理券が必要です。
- ※インターネットオークションなどでの転売を目的とした申し込みは固くお断りします。売買を目的とした申し込みであると判明した場合には、抽選対象外とします。

※応募の際にいただいた個人情報は、抽選結果のご連絡のほか受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

■問い合わせ先

NHK 熊本放送局
☎096(326)8353 (自動応答)

■ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/kumamoto/>

思春期教室

～中学生の乳児ふれあい学習～

思春期の子どもたちが乳児とふれあうことで、**生命の尊さ**や子育ての大切さ、親としての責任や喜びについて考える機会として思春期教室を開催しています。今回は本年度実施した思春期教室について振り返ります。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

思春期教室とは

近年、思春期の子どもたちを取り巻く社会環境はめまぐるしく変化し、さまざまな健康課題をもたらしています。本市でも少子化や核家族化が進み、子どもたちが乳幼児と接する機会が減少しています。

思春期教室「乳児ふれあい学習」は、思春期の子どもたちが乳児とふれあうことで、生命の尊さや子育ての大切さ、親としての責任や喜びについて考える機会として、市と中学校の共催で実施している事業です。本年度も6月から10月にかけて市内4中学校で2日間にわたり開催しました。

妊娠・出産・育児を学習

生徒はまず、事前学習として、親や祖父母から育児体験や出産時のこと、名前の由来を聞き、家族の思いを感じとったうえで教室に臨みました。

■1日目

熊本大学大学院生命科学部准教授の坂梨京子先生から「うまれる命、つながる命」の講話を聞き、出産のビデオを見て命の尊さ、子育ての大切さや喜びについて学びました。また、妊娠シミュレーターを使った妊婦体



妊婦は靴下を履くのも大変

験や人形での抱っこ練習のほか、父親の役割について話を聞きました。妊婦体験では、横になって起き上がった座ったりして妊婦の大変さを体験しました。

■2日目

生後2～10カ月の赤ちゃんとも母親、母子保健推進員にご協力いただき、「ふれあい学習」を行いました。生徒たちは、赤ちゃんの抱っこや衣服の着替え、おむつ交換を体験。母子健康手帳や妊娠中のエコー写真、アルバムを見ながら、赤ちゃんの母親から出産や育児についての話を聞きました。

突然泣き出したり笑ったり、だっこしていると眠ったりする赤ちゃん。生徒たちは、さまざまな表情を見せる赤ちゃんに戸惑いながらも、母親にあやし方を教えてもらいながら積極的に触れ合いました。



優しい手つきで衣服を脱がせる生徒



アルバム写真で育児を学習

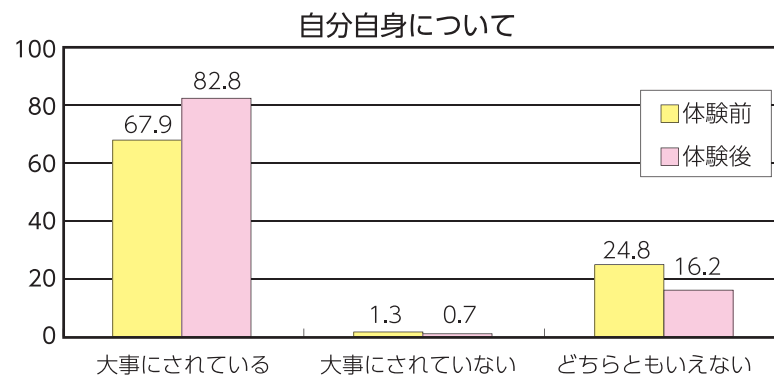


出産や育児の実体験に耳を傾ける生徒たち

ふれあい学習を通して

参加した生徒の感想からは「生きる力を持って生まれてきた命を大切にしたい」「育児は大変だけどその分喜びがある」「かわいい、やわらかい、あたたい」「お母さんが抱っこすると泣きやんですごい」「大切に赤ちゃんに触れ合うようにしていきたい」「もっともっと自分のことや人のことを大切にしたい」といった声がありました。この学習を通して、育児の喜び、苦労、親になる責任などを学ぶことができたようです。学校の先生も「学習中、生徒たちは優しくして良い表情をしていた」と話していました。

参加した母親からは、「小さい頃から大切にされていたことを知ってほしい」「生徒さんにかわいがってもらえてうれしかった」「上手に抱っこしてもらえた」「育児の振り返りができてよかった」「参加して楽しい時間が過ごせた」といったご意見をいただきました。生徒にとっても母親にとっても貴重な体験となり、有意義な時間を過ごすことができた教室でした。実施前後に実施したアンケート結果からも、自分自身に対し肯定的な意識が高くなっていました。



中学生から訪れる「思春期」は、成長する過程で心身ともに不安定になりやすい時期です。この教室を通して、自分自身の命や親に対する思いを見つめ直し、命の尊さや親への愛情を感じることができたのではないのでしょうか。教室で経験したことで、感じたことを、子どもたちが一つでも心に留めて成長して欲しいと願います。協力して頂いた母親の皆さんありがとうございました。



国民健康保険（国保）に加入している皆さんへ

交通事故にあったとき

交通事故など、第3者から傷病を受けた場合でも、国保で医療機関にかかることができます。その際には、必ず国保窓口連絡し「第三者による傷病届」を提出してください。

加害者から治療費を受け取ったり示談を済ませたりすると国保が使えなくなります。示談の前に必ずご相談ください。

退職者医療制度ご存じですか？

会社や役所を退職して年金（厚生年金など）が受けられる65歳未満の人とその扶養者は、「退職者医療制度」で医療を受けます。自己負担割合は、一般の国保と同じです。

退職者医療制度では、本人の自己負担と保険税のほか、職場の健康保険などの拠出金が財源となっています。退職者医療制度の対象となっていないにもかかわらず届け出がないと、拠出金

歯ツピークッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

10月11日・18日

歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介しします。（敬称略）



安永妃麻里（菊） 西正観寺
頼本大虎（菊） 遊蛇口
原田芽（菊） 杉生
笹本乃愛（菊） 東原
城芽衣咲（菊） 上赤星
池邊裕晴（菊） 高野瀬
岩崎律（菊） 片角
庄山悟（菊） 東正観寺
東心春（菊） 深川

が負担するべき医療費分まで国保が負担することになります。皆さんの負担軽減にもなりますので、対象となったら国保窓口まで必ず届出をお願いします。

対象となる人

▼国保に加入している人

▼65歳未満の人

▼厚生年金や各種共済組合などの年金を受けられる人で、加入期間が20年以上もしくは40歳以降10年以上ある人

問い合わせ先

健康推進課国保・医療給付係
☎ 0968(25)7218

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」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。今回むし歯があったお子さんになるべく早く歯科医院を受診しましょう。



泗水図書館 ☎ 0968 (38) 6866
中央公民館図書室 ☎ 0968 (25) 1672
七城公民館図書室 ☎ 0968 (25) 1580
旭志公民館図書室 ☎ 0968 (37) 3111
内線 303

閉館日・閉室日

泗水図書館 月曜日・月末・祝日
中央公民館図書室 火曜日・第1日曜日・祝日
七城公民館図書室 日曜日・祝日
旭志公民館図書室 日曜日・祝日

菊池市図書館ホームページ <http://www.kikuchi-lib.jp/>

司書のつぶやき

今年もたくさんの読書感想画・ブックレターの応募ありがとうございました。力作ぞろいでした。 ホテル



新着・お薦め図書

泗水図書館

だから荒野 桐野夏生 著
さわらびの譜 葉室 麟 著
金色機械 恒川光太郎 著
ジューン・プライド 小島達也 著
熊本すてきな雑貨屋さん&カフェ 旅ムック編集部 著
ニットの家バッグ 東海えりか 著
花びら姫とねこ魔女 朽木 祥 作
サンタさんのトナカイ ジャン・ブレット 作・絵

中央公民館図書室

人間関係 曾野綾子 著
増山超能力師事務所 蒼田哲也 著
がまんしなくていい 鎌田 實 著
花や咲く咲く あさのあつこ 著
でんせつのはきょだいあんまををはこべ

七城公民館図書室

ぼんぼん よしながこうたく 絵
海と月の迷路 大沢在昌 著
かくて老兵は消えてゆく 佐藤愛子 著
ジャッキーのしんゆう あいはらひろゆき 文
とことんトマトン 高山栄子 作

旭志公民館図書室

敗者の古代史 森 浩一 著
三途の川で落しもの 西條奈加 著
おめんです いしかわこうじ 作・絵
かいぞくはパンツがだいすき クレア・フリードマン 文



村上賢昭さん (五海)

「霖雨」 葉室 麟 著

七城図書館に通い始めて5年、600冊以上読んだことになる。なかでも葉室麟の時代小説は読後感がさわやかで明日への希望が持てる作品が多く「霖雨」は好きな小説である。

天領日田の教育者で詩人でもある広瀬淡窓の私塾「咸宜園」をめぐる確執を描く。日田代官から無理難題を押し付けられ、これを天

の試練と受けとめ、悲運が雨のように降りかかろうとも日々の務めを怠らず歩み続ければほのかな灯が見えてくると、苦悩しながらも明日に希望を見出し万難に対処していく。人は何のために生きるかを問い続け、降りやまぬ雨があがらぬ日はないと達観し精進を続ける。それが霖雨という表題でもある。また詩人としても心洗われる詩作を残している。

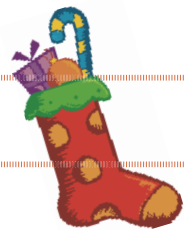
終生日田を離れず、時には曲学阿世の徒と非難されようとも信念を曲げず人々を導き、大村益次郎、高野長英など4千人に及ぶ人材を輩出した。人を思う気持ちを忘れず人を潤す慈雨になれと諭した言葉は味わい深いものがある。

耳より情報

♪キラキラ☆クリスマスカード作り♪

今月の中央公民館図書室の「おたのしみかい」は、「クリスマスカード作り」です。手作りのカードで大切な人にクリスマスカードを贈ってみませんか？皆さんのご参加をお待ちしています！

と き 12月21日(土) 午前10時～
ところ 中央公民館図書室



☆年末年始の休館日・閉室日☆

年末年始のお休みは次のとおりです。

◇泗水図書館 12月28日(土)～平成26年1月4日(土)
◇中央公民館・七城公民館・旭志公民館図書室 12月28日(土)～平成26年1月5日(日)

※閉館・閉室時の本の返却は、ブックポストをご利用ください。



万句の里俳句会 10月例会

幼子の歩みの止まる草紅葉 丸山美代子
一本の松に秋風吹きぬける 岩木 敬治
秋風の静かに通る畦の道 野中 公枝
連山を一つにしたる紅葉かな 隈部 輝子
槌音の一際高く秋の空 田島 房子
祖母の背の温みを思ふ月夜かな 村山 数恵
七五三服こそばゆき記憶かな 渡辺 大寿
たたみ方覚え男の更衣 藤本 邦治
漂泊のところに秋の雲を見る 五丁 義昭
頂きし栗剥く夜半や一人居て 寺本 和子
旭志文芸教室俳句会 10月詠草
しずむ陽のたらい程ある里の秋 水谷 ミネ
しみじみと一人の月見酒も添え 芹川のり子
台風之余波風去りて十三夜 中尾ヨシコ

千の風連れて散歩の彼岸花

芹川 蓉子

肥後狂句桜会 10月例会

二つとない 不揃いの皿焼かしたつ 上村 ○子
立ち直り 優勝戦に間に合うた 小川 繁美
いけるねえ 見栄えはせんがこりゃ 狩野 本六
珍味 もだえなん 老いるばかりの拉致家 窪田 明德
族 里の秋 新調さした涎掛け 田中 孝幸

木戸出れば道沿い連なり赤黄に咲く
ケイトウをしばし見とれる 嶋田 晴美

送迎の車に乗りくる人はみな台風逸
れしを喜ぶ挨拶 木下 陽子
赤ケイトウの満ちて畠は花あかり朝
の日ともに受けて立ちおり 村上 幾雄

孫ふとり話題は部活の他になく我の
執り着く場さえもあらぬ 下川 つぎ

里短歌会 10月詠草

やわらかき風の流れは地に低く稲の
ひこばえさらさらと鳴る 川口 敦子

台風二十六号の爪痕かなし映像の瓦
礫の中にコスモス震ふ 松本 和子
主なき庭にほこれる萩の花薄紅色は
垣根を越えて 江頭 桂子
夏の過ぎ母の形見のワンピース水玉
模様褪せて十五年 桑野 睦子
石段の間中わたせる一本の手すり伝
えば山の禅寺 宮本 淑子

菊池短歌会 11月詠草

シクラメン植ゑむと鉢を洗ひをり冷
たき秋の流れに下りて 古賀 勝士
るりしじみ命小さく賜ひたる何に叛
かぬ範囲を舞ふや 竹野美智代



天晴れといふ生きざまに終りたし遂
に卒寿を給はりし身の 中川 愛子
ひと畝の土に蕪の種を蒔くわれにも
来向ふ冬想ひつつ 中原ちえ子
姉妹どうし交はすメールもここにき
てもはや楽しき親の命日 村上さき江



涅槃像と十六羅漢の掛軸

掛軸は、寛保2年〜3年（1742年〜1743年）に領主や庄屋の寄進により作成されたもので、木箱には作者や寄進した人々の名前がびっしりと記されています。

涅槃像は、幅2.2m×長さ3.0mと大型で、村田区公民館の天井から吊り下げても畳に付いてしまうほどです。

十六羅漢は、幅1m×長さ2mの2本組みで、仏陀（お釈迦様）から命ぜられてこの世にとどまり仏法を護持する16人の羅漢様が描かれています。

どちらも長い間大切に引き継がれて来た村田区の宝物です。



認定番号第ふるさとH24-17号
推薦者 村田区

六地藏（六面地藏）

村田区の六地藏尊は、六角柱の石幢（石塔）で、傘の下、6面全てにお地藏様が刻まれています。以前は、村外れに有りましたが、ほ場整備のために観音堂（霊鷲山観音堂）境内に移されています。

建立は「文明8年（1476年）6月丙申彼岸」とあり、537年前の建立で、市内の六地藏の中でも、かなり古い物です。石幢は古さびていますが、端麗で室町時代の名工の作と思われるます。地元では、お地藏様の足先が開いているため「開き地藏尊」と呼ばれ、村田区の貴重な宝物として大切にされています。



認定番号第ふるさとH24-18号
推薦者 村田区

人権同和教育シリーズ 99



問い合わせ先 人権啓発課
0968(25)7209

平成24年度菊池市人権フェスティバル小学生高学年の部入選作品
忘れてはいけない戦争の話

菊池南中学校1年

笠 結希乃

「みんな88歳とか90歳以上の人たちばっかりバイ。」とお父さんがテレビを見ながらつぶやいた。「何のこと？」と私はたずねた。「戦かん大和に実際に乗船した人たちがお話をされる番組たい。戦争があったころの若かった人たちが、もうそんな高齢になられとるとたい。」

戦争が終わって67年。20歳だった若者も87歳になっている。戦争を実際に経験したことがある人たちの話を、何年先まで聞くことができるだろうか。

私は、戦争を体験した人に当時のお話を聞いておきたいと思った。まず、おじいちゃんとおばあちゃんに話を聞きに行き、空しゅうの怖かった体験を質問した。おじいちゃんが私と同じ11歳の時に戦争が始まり、中2で花房飛行場の工場へ、その後は中3まで大牟田の工場で火薬を作っていたそうである。大牟田では空しゅうがあり、しゅうい弾という燃える爆弾がた

くさん落とされ工場が燃えたことや、アメリカの飛行機が機関じゅうをうつてきた時、墓石のかげに必死で逃げ込んだことなどの怖かった経験を話してくれた。アメリカの飛行機は、運転する人の顔が見える位低く飛んでいたそう。

おばあちゃんは小学校に入る前、友達のお兄さんが空しゅうでかくれていたが、大切なシャツを河原に取りに行った時、近くを攻めきされ、大けがをしたそうである。花房飛行場が空しゅうにあった時は、水からも燃えているのが見えたそう。テレビや映画で空しゅうの場面を見たことはあったけど、実際に身近な人が経験し「怖かった」「知っている人が亡くなった」と聞いたのは初めてだった。

また、戦時中の学校や家の生活は、今は大違いで、中学生は工場に働きに、小学生は農作業のお手伝いにと、授業らしいことはほとんどできなかったそうである。なぜかと聞いてみると、たくさんのお兄さんたちが兵隊として戦争に行き、働く人が足りなくなったため、女性や子どもたちが働いていたと教えてくれた。

おばあちゃんは、二人のお兄さんが戦死されたことが一番悲しかった出来事で、最初のお兄さんは

村全体でおそう式があったけど、次のお兄さんは終戦近くだったので家族だけでおそう式をして骨も帰ってこなかったらしい。パイロットになって、両親を世界旅行に連れて行きたいと話していたお兄さんだったそうである。

おじいちゃんに「戦争のころの夢は何？」と聞いた時、「なかった」と言われたことにはおどろいた。理由は、「卒業したら戦争に行つて、20歳までには死ぬと思つたから、夢はなかった」そうである。私くらいの年令の時に、おじいちゃんたちは、たくさんの苦勞をしていたのだと思つた。

こんな大変な戦争中でも、楽しかったことは、「友達や兄弟と話したこと」だったのは、二人とも同じだった。私も、友達や家族と仲良く話す時間はとても好きだ。昔も今も、戦争の時代も平和な時代も、だれかと仲良く話す時間はみんなが好きな時間だと思う。

最後におばあちゃんが「戦争は大きらい。絶対いや。」と話したことがとても心に残つた。67年たつても思い出せば、とてもとても悲しい思いをさせる戦争。その戦争をくり返さないために、私たちは戦争を経験した人たちの話を忘れてはいけないと思つた。

菊池夢美術館情報

問い合わせ先 菊池夢美術館 0968(23)1155

第9回夫婦の手紙絵手紙作品展

期 間 ～平成26年1月31日(金)



絵手紙部門最優秀作品

開館時間 午前9時～午後5時30分

※期間中の休館日はありません。

年末年始は開館時間が変わります

12月29日(日)～平成26年1月3日(金)

午前10時～午後4時

わいふ一番館だより

問い合わせ先 わいふ一番館 0968(24)6630

手織り・ちぎり絵・二人展 池野谷まち子・竹田由美子

期 間 12月3日(火)～12月15日(日)

2人共新旧作品ありますが、90歳池野谷さんの独学で学ばれた素晴らしいちぎり絵と手織りのコラボを1度ご覧ください。

写友さくら『春夏秋冬』 鶴長広志

期 間 12月17日(火)～平成26年1月19日(日)

さまざまな四季の彩りを写真に収めました。物語を聞くように観てください。

【まちかど資料館・企画展示室】

菊池一族の墓碑を巡る

～24代栄枯盛衰の果て菊池一族ここに眠る

期 間 12月5日(木)～平成26年3月30日(日)

菊池一族は約450余年もの長年にわたり中世の混乱の時代、菊池の繁栄を保ち続けました。また、征西府を菊池・太宰府に置き九州の統一をも図りました。広域に点在する菊池一族の墓碑を巡り、一族の功績を辿ります。

※休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）

ふるさと緑の便り 菊池グリーンツーリズム

問い合わせ先

きくちふるさと水源交流館
0968(27)0102

エネルギープロジェクト

▼農村資源とエネルギー

皆さんはドイツの「バイオエネルギー村プロジェクト」を知っていますか？

農村で必要なエネルギーを、全て農村資源で生み出すことを目指したプロジェクトのことです。ドイツでは、既に80もの農村集落がエネルギーの自給をしています。熊本県の実験で消費されるエネルギーは、平均で1世帯当たり年間約23万円。320世帯が住む水源地域だけでも年間7千万円を超えるエネルギーを地域外から買い取っている計算になります。省エネは大切ですが、地域外からのエネルギーを減らすことも大きな意味を成します。

水源地区でもエネルギーについての取り組みを始めました。小水力発電の視察や勉強会、太陽光発電ワークショップを開催しています。太陽光パネルを地域に設置し、外灯などに利用する予定です。また、林業の間伐材を熱源に活用する取り組みも計画しています。身近なエネルギーに目を向けてみませんか？

「はい！こちら菊池市消費生活センターです！」 24

問い合わせ先 菊池市消費生活センター 0968(36)9450
(月)～(金)午前10時～正午、午後1時～午後4時 商工観光課入り口

インターネットトラブルに ご注意！

▼生活とインターネット

買い物やゲーム、情報収集のほか、電子メールや電子掲示板など、今やインターネットは私たちの暮らしと切り離せなくなっています。それに伴い、インターネットに関連する消費者相談も増え続け、アダルト情報サイト、出会い系サイト、オークション、アフィリエイトなどに関する新しいトラブルが次々と発生しています。

その中でも相談が多い、二つの取引についてご紹介します。

▼インターネット取引

インターネット取引とは、オンラインショッピングなど、インターネットなどのネットワークを利用して行われる取引のことです。次のような相談事例があります。

- ①会員登録を解約しようとホームページを見てみたが、解約手続きをする箇所が見つからず解約できない。
- ②共同購入型クーポンを購入した。クーポンをキャンセルし

て払い戻したいが、できないと言われた。

▼インターネットオークション

その名のとおり、インターネットを利用して行われるオークションのことです。インターネットに関するトラブルの中でも、相談の頻度が高い取引です。

①中古車を落札したが納車後すぐに不具合がおきた。購入時にはそのような情報はなかった。

②落札したパソコン部品の不具合について、メーカーに問い合わせたら「正規ユーザーではないので対応しない」と言われた。

③落札した携帯電話機が突然通話できなくなった。

▼トラブルが発生したら……

インターネットは日々進化しています。細心の注意を払っていたとしても、トラブルに巻き込まれる可能性は充分にあります。万が一トラブルが発生したら、一人で悩まず、消費生活センターに相談してください。消費生活センターでは専門の相談員が常駐しています。相談は無料です。

問い合わせ先に各課の直通番号を
記載しています。
各総合支所の問い合わせはこちらです。
七城総合支所 ☎ 0968 (25) 1000
旭志総合支所 ☎ 0968 (37) 3111
泗水総合支所 ☎ 0968 (38) 2112

お知らせ

菊池市全域加入が菊池環境
保全組合で決定されました

菊池市（旧泗水町のみ参加）・合
志市・大津町・菊陽町の2市2町で
構成する菊池環境保全組合は、平成
33年度稼働予定の新環境工場（一般
廃棄物）の建設計画を進めています。
その処理区域については、菊池市
全域が加入することにより、将来の
ごみ処理区域が広域化され、関係市
町の経済的なメリットなどが大きい
ことから、これまで組合に対し菊池
市全域加入を求めてきました。
組合は、昨年12月から管理者会や
組合議会などで協議を重ね、11月11
日の組合臨時議会で全会一致で菊池
市全域加入を決定しました。
この議決には、組合に対して迷惑
をかけないといった確約書（菊池市
長、菊池市議会議長の連名で提出）

けがなどで柔道整復師の
施術を受ける人へ

健康保険を使えるのはどんなとき？

▼医師や柔道整復師に骨折、脱臼、
打撲、捻挫と診断・判断され、施
術を受けたとき。

▼急性または亜急性の外傷性のけが
で、内科的原因による病気ではな
いもの。

▼骨・筋肉・関節のけがや痛みで負
傷原因がはっきりしているとき。

健康保険対象外の例
▼疲労性、慢性的な要因からくる肩
こりや筋肉疲労

▼脳疾患後遺症などの慢性病や症状
の改善がみられない長期の施術
▼同じけがで他の保険医療機関でも
治療中のもの

▼仕事中や通勤途中での負傷など労
災保険が適用される場合

治療するときの注意
▼健康保険の対象にならない場合も
ありますので、負傷の原因は正確
に柔道整復師に伝えましょう。

▼柔道整復は、患者が自己負担分を
支払い、柔道整復師が患者に代わ
って残りの費用を保険者に請求す
る「受領委任」という方法が認め
られています。そのため、柔道整
復施術療養費支給申請書の受取代
理人欄に患者の自筆による記入が
必要です。

▼施術が長期にわたる場合は、内科
的要因も考えられますので、医師

を遵守することが、全域加入をする
うえでの大きな要因となります。

今後、組合議会の決議と確約書を
基に各市町議会で規約改正の同文議
決が採択されれば、全域加入が正式
に認められることになります。

市民の皆さんには組合の新環境工
場建設の推進について、ご理解とご
協力をお願いします。

問い合わせ先 環境課
☎ 0968 (25) 7217

保安林制度を
ご存じですか？

保安林制度とは

暮らしを守るために重要な役割を
果たしている森林を保安林とし、森
林の持つ機能が失われないように適
切に管理します。

保安林の制限

立木竹の伐採や土地の形を変える
場合、あらかじめ県への手続きが必
要です。木を植えなければ回復しな
い場合は植栽が義務付けられます。
特例措置

保安林に指定されると、固定資産
税が非課税になるなどの優遇措置が
あります。一定の条件を満たすと、
低利の資金を㈱日本政策金融公庫か
ら借りることができます。

保安林の確認方法 土地の所在地を
登記簿などで調べ、菊池地域振興局
林務課が県庁森林保全課にある保安
林台帳で確認してください。

の診察を受けましょう。

▼現在は窓口支払いの領収証が無料
発行されます。医療費控除を受け
る際に必要となりますので、大切
に保管しましょう。

問い合わせ先

健康推進課国保・医療給付係
☎ 0968 (25) 7218

ブロワの電源は
抜かないでください

浄化槽を設置している家庭にある
ブロワは、浄化槽に空気を送り込み、
浄化槽内にいる微生物を働かせる機
械です。ブロワが止まると、浄化槽
内の微生物が活動できず、汚水を浄
化処理できなくなりますので、ブロ
ワのコンセントは常に繋げておきま
しょう。

長期間留守にする場合も、ブロワ
の電源は入れたままにしておいてく
ださい。

問い合わせ先

▼菊池保健所衛生環境課
☎ 0968 (25) 4135

▼下水道課

☎ 0968 (25) 7244

熊本県最低賃金が
改正されました

時間額664円

この最低賃金は、県内すべての事
業所、労働者に適用されます。

介護予防ミニ講座

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、寝たきりの原因となる大腿骨
骨折を招く危険性があります。いつまでも元気で
自立した生活を維持するために、今回は骨粗しょう
症予防についてご紹介します。

《骨粗しょう症を予防する生活習慣》

①栄養バランスのとれた食事を取りましょう！

骨の形成に関わる栄養素のタンパク質・カルシ
ウム・ビタミンD・ビタミンK・ビタミンCを
積極的に取りましょう。

- ・タンパク質 肉類、魚介類、豆類など
- ・カルシウム 乳製品、小魚類、豆類など
- ・ビタミンD 魚類、卵類、きのこ類など
- ・ビタミンK 納豆、緑黄色野菜、海藻類、大豆
油、なたね油など
- ・ビタミンC 果物、野菜類

☆塩分を抑えましょう！
ナトリウムとカルシウムが結びつくと体外に排
出されてしまいます。

②適度な運動と日光浴をしましょう！

適度な運動は血行を良くし、日光浴をすると体
内でビタミンDを生成し、骨の形成を促進します。

③過剰な飲酒、喫煙、ストレスを避けましょう！

問い合わせ先 高齢支援課地域包括支援係
☎ 0968(25)7216

問い合わせ先

菊池地域振興局 林務課
☎ 0968 (25) 1039

無料・匿名で
Hⅴ検査が受けられます

県保健所では、12月1日(日)「世界
エイズデー」前後にHⅴ検査の時
間帯を広げて実施します。

エイズは、Hⅴというウイルス
に感染して起こる病気です。Hⅴ
に感染すると免疫力が低下し、さま
ざまな感染症や悪性の腫瘍などが現
れます。感染から発病まで数年の潜
伏期があり、早期に発見し治療を始
めることで発病を予防したり遅らせ
たりすることができます。大切な人
への感染を広げないためにも、一度、

検査を受けましょう。

検査は無料、匿名で受けることが
でき、採血のみのため短時間で終了
します。事前予約が必要です。

問い合わせ・申込先

菊池保健所
☎ 0968 (25) 4138

工業統計調査に
ご協力ください

製造事業所を対象に平成25年工業
統計調査を行います。12月から来
年1月にかけて調査員が伺います。調
査内容は法律により秘密が厳守され
ますので、正確に記入していただき
ますようお願いいたします。

問い合わせ先

企画振興課情報統計係
☎ 0968 (25) 7249

問い合わせ先

菊池労働基準監督署
☎ 0968 (25) 3136

12月3日(火)～9日(月)は
「障がい者週間」です

障がい者週間とは

障がい者の福祉に感心と理解を深
め、障がい者が社会、経済、文化な
どあらゆる分野の活動に積極的に参
加する意欲を高めることを目的に設
定されています。

本市でも「菊池市障がい者計画」
に基づき、「みんなとともに、いつ
までも安心して暮らせるまちづく
り」を目指しています。

現在、市民の約7%が障がい者手
帳の交付を受けています。これは20

相談・支援を行っています

障がいがある人やそのご家族を支
援しています。障がいの程度によっ
ては福祉サービスの利用や医療費助
成、福祉用具の購入などの支援を受
けることができます。気軽に相談
ください。

問い合わせ先

福祉課
☎ 0968 (25) 7213

年末・年始の犯罪を防止しましょう

年末年始は、金融機関・コンビニエンスストア・
深夜営業店舗などを狙った強盗事件が懸念されま
す。そのほか、子どもや女性を対象としたわいせ
つ・声掛け事案や、繁忙時期に乗じた空き巣・忍
び込みなどの侵入犯罪が予想されます。

警察では、年末年始の警戒活動を強化し、関係
機関や防犯ボランティアなどの皆さんと協力して
各種犯罪の未然防止に努めます。

被害に遭わないために

- ・暗い道の一人歩きは避けて、できるだけ明るいうちに帰宅するようにしましょう。
- ・鍵かけ、二重ロックを心掛けましょう
- ・不審な人を見かけたら、すぐに110番通報しましょう。

問い合わせ先

菊池警察署
☎ 0968(24)0110



市民の広場

各総合支所の問い合わせ先
七城総合支所 ☎ 0968 (25) 1000
旭志総合支所 ☎ 0968 (37) 3111
泗水総合支所 ☎ 0968 (38) 2112

体や人間関係などの お悩み相談

体のこと、家族や友人関係のこと、職場の人間関係など、悩みを一人で抱えこんでいませんか？
一人（家族）だけで悩まず苦しまないでください。専門の臨床心理士（カウンセラー）が相談を受けます。気軽に相談してください。予約制です。事前に連絡してください。ご希望の相談日時などを伺います。相談は無料です。秘密は厳守します。

問い合わせ・予約先
福祉課障がい福祉係
☎ 0968 (25) 7213

認知症介護家族のつどい

認知症の人を介護している家族を対象に「家族のつどい」を毎月開催しています。困り事や心配事など、介護をしている者同士だからこそ分かります。みんなで茶を飲みながら話をしませんか。忙しい毎日の息抜き時間としてご参加ください。

とき 12月26日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 菊池市中央公民館
内容 茶話会、介護ミニ講座など
問い合わせ先 高齢支援課地域包括支援係
☎ 0968 (25) 7216

農地相談を実施します

農地の売買や貸し借り、宅地への転用などについての相談会を実施します。農地に関するどんなことでも結構です。気軽に相談ください。

とき 12月6日(金)
午前の部 午前9時～正午
午後の部 午後1時～4時
ところ 市役所第2庁舎1階
農地の適正管理をお願いします

11月に市内全域の農地パトロールを行いました。長い間耕作されずに荒れてしま、周囲に迷惑をかけている農地が見受けられました。農地が荒れると病害虫の発生源や有害鳥獣の隠れ場、不法投棄の温床、景観の悪化など、地域にも悪影響を及ぼします。農地の適正な管理をお願いします。

問い合わせ先 農業委員会事務局
☎ 0968 (25) 7235

講演・講習

認知症サポーター養成講座

認知症について知ってもらい、地域で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。認知症を理解するきっかけとして参加し

てみませんか。申し込み不要です。
とき 12月17日(火)午後2時～
ところ 菊池市福祉会館2階大研修室
※講座修了者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げます。

問い合わせ先 高齢支援課地域包括支援係
☎ 0968 (25) 7216

イベント

第3回市場感謝祭

お世話になっている菊池の皆さんに感謝を込めて開催します。

とき 12月7日(土)
午前10時～午後4時
ところ JA熊本山鹿青果（山鹿市南島688）

内容 模擬セリ、新鮮野菜果物即売会、アイドル LinQ ライブ、ばってん城次ショーほか
問い合わせ先 市場祭り実行委員会
☎ 0968 (44) 1155

生涯学習フェスティバル in パレア

とき 平成26年1月25日(土)
午前10時～午後4時
ところ くまもと県民交流館パレア

第15回菊池まちづくり道場

文化資源を生かした次世代型の菊池まちづくりに向け、暮らしの知恵を結集し、地域の人々の結びつきを強くするために開催しています。

今回は「NPO法人菊池川流域環境ネットワーク」代表の田村直美さんをお招きし、藤原恵洋教授（九州大学大学院教授）との対談を聞きながら、まちづくりについて考えます。申し込み不要です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

とき 12月21日(土)午後7時～
ところ 松倉邸
参加費 無料
問い合わせ先 企画振興課地域振興係
☎ 0968 (25) 7250
九州大学大学院芸術工学研究院 藤原恵洋研究室
☎ 092 (553) 4529

Foot ☆ nare サッカースクール参加者募集！

幼児から小学生までを対象にしたサッカースクールです。サッカーを通して体力づくり、礼儀、思いやりを育てます。保護者の参加も大歓迎です。親子でいい汗流しませんか。無料体験実施中です。

とき・ところ
毎週(水) 午後6時30分～ 孔子公園
毎週(金) 午後5時～ 泗水東小学校
毎週(土) (幼児) 午前9時～ 孔子公園
問い合わせ先 岸
☎ 090(7893)1661 M footnare@gmail.com



泗水かるた会 1日体験参加者募集

泗水かるた会では新入会員募集に当たり、1日体験会を行います。百人一首に興味のある人、この機会に一度ちはやふるの世界を体験してみませんか？お待ちしております！

とき 12月7日(土) 午後2時～5時
ところ 泗水竹の下公民館
参加料 無料（事前申し込みが必要です）
対象者 小学生以上（大人も歓迎）
問い合わせ先 岩崎美保
☎ 090(8396)8468



菊池農業高校 犬を飼いたい人へ

菊池農業高校の畜産科学科では、授業の一環で犬のブリーディングや子犬の販売を生徒と一緒にしています。本校でブリーディングしているのは、チワワ、トイ・プードル、コーギー、ボーダー・コリー、ラブラドルRです。これらの犬種の購入を検討中の人はぜひご相談ください。

菊池農業高校ホームページ (http://sakura1.higo.ed.jp/sh/kikuno/) もご覧ください。
問い合わせ先 菊池農業高校 溝口、千原
☎ 0968(38)2621



①写経会 ②御詠歌梅花講

写経を始めようと思う人はどうぞご参加ください。御詠歌（梅花流詠讃歌）を始めたいという人、一緒に楽しくお唱えしましょう。自宅の仏壇の前で御仏様、故人にお唱えできるようになります。どちらも参加無料です。

とき ①毎月1日 ②毎月10日 午後2時～4時
※日程は変更する場合がありますのでご確認ください。
ところ 玉祥寺本堂（菊池市玉祥寺 378-1）
内容 ①「般若心経」の写経 ②梅花流詠讃歌の練習
問い合わせ先 河野勝道
☎ 090(8627)0635

ヨーガ・ボランティア「シャンティ♡ハート」

ボランティア活動で、ヨーガをしています。年齢など関係なく、誰にでもできるヨーガです。ヨガマットも準備していますので、お一人でも気軽にご参加ください！

とき 12月17日(火)（毎月第3火曜日）
午後2時～4時
ところ 菊池老人福祉センター
※ヨーガは無料ですが施設使用料（無料～300円）が必要です。
問い合わせ先 田代 ☎ 090(2089)7214



「お名前レッスン」生徒募集！

自分や家族の名前、きれいに書けたら嬉しいですね。実は少しのポイントをおさえることで、見違えるほど上手に書けるようになります。

一度試してみませんか？お好きな時間にどうぞ。
内容 90分個人レッスン、小筆・筆ペン・ボールペン
いつでもOK、用具は全て用意します。
ところ 菊池市限府書道教室
費用 2千円（詳しい解説付き、名前手本込み）
問い合わせ先 紫 桜 ☎ 090 (9053) 5834

ソフト整体&メディカルヨガのご案内

日常のストレスから来る肩や腰の痛みを解消しませんか？ソフト整体では痛みを伴わない方法で全身を整えます。メディカルヨガを組み合わせて、良い状態を維持します。事前予約が必要です。

とき (月)～(土)午前9時～午後0時30分、午後2時～6時
※(木)は午前のみ。受け付けは終了時刻の1時間前まで。
ところ ハタ整体院
費用 2,100円～
問い合わせ・予約先 矢内
☎ 090(4470)4031



菊池で楽しく"英会話"♪

初級から上級英会話、キッズ英会話を気軽に始めてみませんか？

ところ 菊池市限府
会費 キッズクラス（幼児から小学生まで）月5千円
大人 1時間3千円
※体験レッスンは無料！日時、レッスン内容など詳しくは気軽にお問い合わせください。
問い合わせ先 London I English 戸田
☎ 090-9724-3640 M info@londonienglish.co.uk

Happy birthday

情報
つう

記号の説明

☎…電話番号、①…FAX、㊟…メールアドレス

菊池市ホームページ

http://www.city.kikuchi.kumamoto.jp/



あいなちゃん
吉良 愛菜ちゃん
(2歳㊟ 雇用促進住宅)
父：達洋さん 母：房江さん

H23年
12月2日
生まれ

けんじくん
前田 健仁くん
(3歳㊟ 深川)
父：博明さん 母：さと子さん

H22年
12月1日
生まれ

もかちゃん
有働 朋加ちゃん
(3歳㊟ 袈裟尾)
父：信次郎さん 母：和美さん

H22年
12月17日
生まれ

ほかちゃん
魚住 歩楓ちゃん
(2歳㊟ 北原)
父：篤嗣さん 母：聡美さん

H23年
12月1日
生まれ

みずほちゃん
猪野 水暖ちゃん
(3歳㊟ 富)
父：真博さん 母：幸代さん

H22年
12月9日
生まれ

かいとちゃん
池田 結保ちゃん
(2歳㊟ 花房台)
父：雄一郎さん 母：裕美さん

H23年
12月15日
生まれ

りょうたくん
山口 翔太くん
(1歳㊟ 富納)
父：真吾さん 母：有希子さん

H24年
12月30日
生まれ

りつかちゃん
三川 莉実ちゃん
(3歳㊟ 三川)
父：三川みずみさん 母：三川みずみさん

H22年
12月19日
生まれ

ゆめちゃん
福田 ゆめちゃん
(1歳㊟ 立石)
父：光さん 母：由佳さん

H24年
12月19日
生まれ

りなちゃん
楠木 茉那ちゃん
(3歳㊟ 深川)
父：孝義さん 母：昭代さん

H22年
12月20日
生まれ

あいこちゃん
岩根 愛子ちゃん
(2歳㊟ 岩本)
父：浩二さん 母：京子さん

H23年
12月28日
生まれ

えみちゃん
三川 恵美ちゃん
(3歳㊟ 三川)
父：義彦さん 母：美江さん

H22年
12月19日
生まれ

たいちくん
有働 太智くん
(3歳㊟ 桜山二)
父：淳一さん 母：順子さん

H22年
12月23日
生まれ

たくみくん
池邊 裕貴くん
(1歳㊟ 高野瀬)
父：淳一さん 母：しのさん

H24年
12月29日
生まれ

ちおりちゃん
岩本 ちおりちゃん
(1歳㊟ 富の原中央)
父：貴浩さん 母：真知子さん

H24年
12月16日
生まれ

ひめかちゃん
内牧 絆月ちゃん
(2歳㊟ 北宮)
父：祐信さん 母：縁さん

H23年
12月26日
生まれ

ふみちゃん
上村 文美ちゃん
(3歳㊟ 高野瀬)
父：大輔さん 母：知江さん

H22年
12月24日
生まれ

けいさくくん
堤 圭史朗くん
(3歳㊟ 富の原西)
父：一真さん 母：優子さん

H22年
12月6日
生まれ

きりくん
神谷 桐利くん
(1歳㊟ 北原)
父：和宏さん 母：和美さん

H24年
12月14日
生まれ

ゆきくん
中野 喜仁くん
(2歳㊟ 平)
父：浩之さん 母：万紀子さん

H23年
12月17日
生まれ

あいとくん
杉原 愛斗くん
(1歳㊟ 間所)
父：英志さん 母：真由美さん

H24年
12月1日
生まれ

私たちは **双子**

三川みずみです。
3歳になりました。
お姉ちゃんです。

H22年
12月19日
生まれ

ハッピー・バースデーに写真を掲載しませんか？

平成26年3月までに誕生日を迎える3歳までの子どもの写真を募集しています！

申込期限 誕生月の前月5日※5日が休日の場合は前日。
募集人数 先着24人(毎月)
申込方法 写真にコメントを添えて、市長公室または各総合支所の広報担当まで申し込んでください。写真はデータでも受け付けます。写真のみ後日提出でも可能です。

講演会

「糖尿病から腎臓を守る」

糖尿病による腎臓の病気の予防法と治療について講演会を開催します。
とき 12月14日(土)
午後3時～4時

ところ 仁誠会クリニック光の森
(武蔵ヶ丘中学校裏)

定員 50人

参加料 無料

申込期限 12月7日(土)

問い合わせ・申込先

仁誠会クリニック光の森
☎096(285)3466

すくすく講座

未就学児のための講座を開催します。歌や手遊び、読み聞かせ、制作などを行います。

12月の内容

▼4日(水) ミニツリー制作

▼11日(水) クリスマス会

▼18日(水) 1月のカレンダー制作

時間はいずれも午前10時30分～

ところ 児童センター幼児室

(菊池市西部市民センター2階)

対象 未就学児と保護者

※準備の都合上、2日前までに申し込んでください。

問い合わせ先

菊池市児童センター(人権啓発課)
☎0968(25)2627

休日在宅当番医

※当番医は変更される場合があります。最新情報は、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 でご確認ください。

12月1日(日)	宮内内科クリニック(内・小・循)	菊池市	0968(25)2047	12月30日(月)	岩根胃腸科外科医院(胃・外)	菊池市	0968(25)4230
	東熊本第二病院(内)	菊陽町	096(232)3939		川口病院(内・外・整)	菊池市	0968(25)2230
	柴田整形外科(整・リハ)	合志市	096(346)5500		岸病院(外・消)	菊池市	0968(38)2750
	菊陽レディースクリニック(産・婦)	菊陽町	096(213)5656		菊池有働病院(精)	菊池市	0968(25)3146
	荒木歯科医院	菊池市	0968(25)1478		菊池眼科(眼)	菊池市	0968(25)5678
12月8日(日)	栄町薬局	菊池市	0968(23)0086	12月31日(火)	菊池都市医師会立病院(内)	菊池市	0968(25)2191
	西山医院(内・循・小)	菊池市	0968(25)2561		菊池中央病院(午前:内・脳・整・形)(午後:内・外)	菊池市	0968(25)3141
	ふじおか内科(内(循・消))	菊陽町	096(232)7550		古賀医院(内)	菊池市	0968(38)2222
	緒方整形外科医院(整・リハ・リウ)	合志市	096(248)8181		七城木村クリニック(内)	菊池市	0968(26)9555
	いしはら皮膚科クリニック(皮)	大津町	096(293)3003		田中医院(内・胃内・外)	菊池市	0968(38)7070
12月15日(日)	金田歯科医院	大津町	096(293)1387	平成26年1月1日(水祝)	西山医院(内・循・小)	菊池市	0968(25)2561
	武蔵しもむら医院(内・ア・小)	菊陽町	096(339)7561		古荘医院(内・小)	菊池市	0968(25)2046
	古田医院(内・循内)	菊池市	0968(25)2280	1月2日(木)	川口病院(内・外・整)	菊池市	0968(25)2230
	菊陽台病院(整・内)	菊陽町	096(232)1191		岸病院(外・消)	菊池市	0968(38)2750
	松岡耳鼻咽喉科医院(耳)	菊陽町	096(232)5011		菊池眼科(眼)	菊池市	0968(25)5678
12月22日(日)	原賀歯科医院	菊池市	0968(25)0202		菊池都市医師会立病院(内)	菊池市	0968(25)2191
	七城中央薬局	菊池市	0968(25)5673		菊池中央病院(内・外)	菊池市	0968(25)3141
	古川医院(内・外・小)	菊陽町	096(232)1566	1月3日(金)	川口病院(内・外・整)	菊池市	0968(25)2230
	牧診療所(内・胃)	菊池市	0968(25)2317		岸病院(外・消)	菊池市	0968(38)2750
	岩倉整形外科医院(整・形・リハ・麻)	大津町	096(293)8888		菊池有働病院(精)	菊池市	0968(25)3146
12月23日(月祝)	いのうえ眼科(眼)	合志市	096(344)1311		菊池都市医師会立病院(内)	菊池市	0968(25)2191
	竹田津歯科医院	大津町	096(294)0787		菊池中央病院(内・外)	菊池市	0968(25)3141
	深川調剤薬局	菊池市	0968(25)5466	1月5日(日)	川口病院(内・外・整)	菊池市	0968(25)2230
	なみかわ小児科(小)	大津町	096(293)1163		岸病院(外・消)	菊池市	0968(38)2750
	中野クリニック(内・消・腎)	菊池市	0968(25)5861		菊池有働病院(精)	菊池市	0968(25)3146
12月29日(日)	ナカシマセブクリニック(内)	合志市	096(288)0777		菊池都市医師会立病院(内)	菊池市	0968(25)2191
	黒川産婦人科医院(産・婦)	菊池市	0968(25)1071		菊池中央病院(内・外)	菊池市	0968(25)3141
	岩根胃腸科外科医院(胃・外)	菊池市	0968(25)4230		川口病院(内・外・整)	菊池市	0968(25)2230
	川口病院(内・外・整)	菊池市	0968(25)2230		岸病院(外・消)	菊池市	0968(38)2750
	菊池こどもクリニック(小)	菊池市	0968(25)1164		菊池有働病院(精)	菊池市	0968(25)3146
12月29日(日)	岸病院(内)	菊池市	0968(38)2750		菊池都市医師会立病院(内)	菊池市	0968(25)2191
	菊池都市医師会立病院(内)	菊池市	0968(25)2191		菊池中央病院(内・整)	菊池市	0968(25)3141
	古賀医院(内)	菊池市	0968(38)2222		みやの小児科(小)	合志市	096(248)5800
	西山医院(内・循・小)	菊池市	0968(25)2561		七城木村クリニック(内)	菊池市	0968(26)9555
	古荘医院(内・小)	菊池市	0968(25)2046		光の森脳神経外科内科(脳・神内・内)	菊陽町	096(232)7711
12月29日(日)					堀田眼科(眼)	菊陽町	096(292)3455
					もとだ歯科医院	菊池市	0968(38)6373

※12月29日～平成26年1月3日の菊池市外の当番医については地域救急医療情報センターまでお問い合わせください。