

菊池 広報

Kikuchi City Public Relations Magazine

情報と元気を発信するマガジン

広報きくち

7

July.2014

Vol.136



デザイン募集中!

いい夫婦の日
ラブベンチデザインコンペ2014

NEWSFLASH

菊池市議会議員一般選挙 開票結果

Pick up

平成26年度国民健康保険税
菊池遺産を募集します



地域力+防災力

Protect Safety of Community

軽トラ朝市は毎月第4日曜日



3 いい夫婦の日
ラブベンチデザインコンペ2014

4 **特集** 地域力+防災力

12 NEWS FLASH
菊池市議会議員一般選挙 開票結果

14 エンジョイスポーツ
15 平成26年度国民健康保険税

16 国民年金情報
17 菊池遺産を募集します

18 TOPICS ~まちの話~
ひつじの毛刈り体験/白ゆりグループの皆さんが大型絵本を寄贈/菊池北小で「くまモン」体操/湯ったり菊池の軽トラ朝市/森の中のまちプロジェクト/フランス料理の人気シェフココファーム編集長に/隈府小で能楽体験/熊本学園大と市が連携 包括連携協定調印式 ほか

22 健康だより
頭痛のいろいろ
献血にご協力ください/歯ッピーキッズ

24 文芸きくち
25 図書だより

26 シリーズ菊池遺産/人権・同和教育シリーズ
27 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
こんには金です

28 情報つう
▼お知らせ
新しい保険証を送ります/年に1回健康チェック!複合健診を受けましょう/介護予防ミニ講座/特定保健指導をご存知ですか?/「乳がん(マンモグラフィ)個別検診」一部訂正/児童扶養手当などの現況届を提出しましょう/7月の「税」の納期限/「特定外来生物」オオキンケイギクの駆除のお願い/里親制度の説明会を開催します/泗水公民館(有朋の館)が開館しました/防犯の窓/吹付アスベスト除去費補助/耐震対策費を補助します/市有地を公売します/夏の節電にご協力ください/菊池市の放射線量/ミツバチへの農業危害を防ぎましょう/毎週水曜日に各種証明書の交付時間を延長しています/公共事業入札の公表

▼募集・相談
菊池市職員採用試験/小笠原諸島(世界自然遺産)アドベンチャースクール/永南団地(泗水町)入居者募集/菊池広域連合消防本部職員採用試験/菊池市菊まつり推進委員会新入会員募集/いきいき養生塾2014第2期生を募集します/第10回夫婦の手紙・絵手紙作品募集/菊池市成人式実行委員を募集します/きくち観光物産館農産物出荷者募集/平成26年度自衛官等募集/男女が共に働きやすい職場づくり取り組み事業者募集/首都圏七城会新規会員募集/戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者募集/ものづくり人材の育成・確保のご相談/住宅・土地のトラブル無料相談会/アイヌの人々対象無料相談会/認知症介護家族のつどい/もの忘れ相談会/こころの相談/納税相談夜間窓口を開設します

▼講演講習・イベント・市民の広場ほか
高齢者を地域で見守る「ほっとネットきくち」/認知症サポーター養成講座/市長と語る会「安心・安全の癒しの里」を目指して/くまもと・みんなの川と海づくりデー/第22回菊池まちづくり道場/中九州横断道路早期整備促進総決起菊池大会/第8回電門ダムブラックバス釣り上げ大会/菊池市出身の画家大塚耕二特別展/未就学児のためのすくすく講座/人形劇「さるかに合戦」劇団ぱれっと公演/第8回「科学の祭典 in 菊池」/市民の広場/市長からのメッセージ/ハッピーバースデー/休日在宅当番医

PICK UP TOPICS 菊池市が3年連続団体賞
熊本県乾しいたけ品評会

平成26年度熊本県乾しいたけ品評会表彰式は5月31日、熊本県椎茸農業協同組合で開催され、本市が団体賞を受賞しました。この賞は県内で最も出品数が多い市町村に贈られる賞で、平成5年からの連続受賞となります。本市の椎茸生産量は県内トップ(75%)で、全国では3位(平成24年度)。そのほとんどが原木栽培によるもので、消費者からも「肉厚で風味が良い」と人気を博しています。今回の品評会では、県全体の出品数142点のうち、本市の出品数は68点。「どんこ」や「こうこ」など各部門では24人が受賞しました。



受賞した生産者の皆さん

5月末の人の動き

人口	対前月比
人口: 50,569人	-19
男性: 24,278人	-13
女性: 26,291人	-6
世帯: 18,463世帯	10
年齢別人口	
0歳~14歳: 6,667人	13%
15歳~64歳: 29,120人	58%
65歳以上: 14,782人	29%

今月の表紙

湯ったり菊池の軽トラ朝市は5月25日、隈府商店街で開催されました。この日は朝の情報番組「いっぴく!」と市の企画で誕生した「おにぎりマルシェ」やRKKラジオ放送などがあり、いつもにも増して多くの来場者でにぎわいました。▼軽トラ朝市ホームページ <http://k-asa1.com/> (関連19ページ)



カップルが仲睦まじく座って憩うことができる、二人掛けのベンチ(イス)のデザイン画を募集しています。たくさんのお応募をお待ちしています!

募集要項

◆**作品** 機能性や芸術性のほか、座った二人の愛が深まるような工夫を凝らしたものとします。主要部材にステンレスやアルミ素材もしくは石材を使用してください。座面や背当ては木材をイメージしてデザインしても構いません。

◆**賞金・副賞**

グランプリ(1作品) 賞金 20万円

菊池米1年分、作品展示スペース1年間提供

優秀賞(2作品) 賞金5万円、特産品1万円分

◆**応募資格** 若手アーティストの発掘も目的と

していますので、15歳以上34歳以下

(平成26年4月1日時点)の

人として。本人が作成した未発表の

オリジナル作品に限ります。応募いた

だいたデザイン画は返却しませんのであらか

じめご了承ください。

◆**応募方法** A3サイズの紙に、形状や材料がよく

分かるように描き、必要事項を記入したエント

リーシートを同封して都市整備課へ郵送ください。

応募は1人1作品までです。エントリーシートはホーム

ページからダウンロードできます。

◆**著作権など** グランプリ・優秀賞の作品に関する一切の権

利は、市に帰属します。

◆**問い合わせ・応募先** 〒861-1392 (住所記載不要)

菊池市役所都市整備課 ☎0968(25)7242

設置場所



応募期限
7月31日(木)
必着

7.12 その日は**突然**やってきた――

平成24年7月12日未明

九州北部を襲った豪雨は菊池市に大きな爪跡を残していった。

幸いにも市内の死者・行方不明者はゼロ。

想定外の状況の中、被災地の住民を救ったのは

声掛けや助け合いといった地域のつながりだった。



←北桜ヶ水区の被災した道路。2メートル以上洗掘され、埋設された配水管が露出している。



←旭志伊萩地区で発生した土砂崩れにより押しつぶされた家屋。2人が生き埋めとなったが地域住民の素早い対応で無事救助された。



←泗水町福本地区では合志川が氾濫し、多くの住宅が浸水被害を受けた。消防団と地域住民の活躍でいち早い救助活動と復旧を遂げた。

市内の主な被害	
死者・行方不明者	0人
軽傷者	2人
住家全壊	1棟
住家半壊	1棟
住家一部損壊	4棟
住家床上浸水	84世帯
住家床下浸水	142世帯
公共施設被害(公民館)	2棟

●写真
河本さん宅付近の道路の被災状況。濁流によりおよそ2キロにわたって破壊され、車両などの交通手段を奪われた。(平成24年7月13日午前10時撮影)

特集

地域力+防災力



Interview
河本陽一さん(北桜ヶ水)

卒 前2時ごろでした。今までに経験したことのないような、ものすごい雨音で目を覚ましました。

旭志麓で畜産業を営む河本さんは当時の様子をこう振り返る。

北桜ヶ水区は、平成24年7月12日未明、四季の里旭志方面から突如発生した濁流によって甚大な被害を受けた。「道の上からどんどん水が流れてきて、みるみるうちに家の前の道路が川になったんです。水かさは膝上にもで達し、車も押し流していききました」

目を疑う光景に言葉が失った。自宅は床下浸水で収まったものの、豚舎には濁流が押し寄せ、子豚40頭が流された。土砂は豚舎の屋根付近まで堆積したという。

近くに大きな川はなく、これまで水害の経験もなかった。「災害があるとしても、台風くらいだろうと思っていました。まさか水害に遭うなんて……」

押し寄せる濁流は、舗装された道路さえもえぐり取るほど勢いを増していった。電気や水道といったライフラインもストップ。一時孤立状態となった同区には高齢者世帯が多く、自力で避難できない人も多かったという。

そんななか、いち早く動いたのが地元消防団と住民だった。隣近所に声を掛け、高齢者宅へと救助に向かう。無事避難所にたどり着いた人々は当時、地域の人への感謝の言葉を口にしていた。地域のつながりの強さが、迅速な救助活動へとつながった。

「生活道路が復旧するまでの間、私もたくさんの人たちに助けられました。大きな災害を前にしたとき、一人では何もできません。みんなが助け合うことの大切さを改めて知ることができました」

今回の経験から、地域に防災意識が広がっていった。「あの災害の後、区で話し合いをして、高齢者宅を見回ろうということになりました。これからも地域のつながりを大切にしていきたいです」



1 九州北部豪雨で増水した菊池川。堤防を越えた水が家屋に浸水した（田中会長撮影）
 2 火災時に誰でも防火用水を確保できるように可動堰の場所と使い方を把握
 3 班の担当者と連絡体制が一目で分かるように公民館に防災組織図を掲示
 4 毛布と竹を使って担架を製作 5 消防署員に指導を受けながら消火訓練に挑戦



毛布と竹（丈夫な棒）を使った応急担架の作り方→



●自主防災組織

地域住民が「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識の下、自発的に防災活動を行う組織。平常時は、防災知識の普及、防災資器材の整備、防災訓練などを実施。災害時は、避難誘導や安否確認、避難所の開設・運営協力などを行う。



佐藤美保さん
睦月ちゃん

初めて消火器を使いました。使い方は知っていたのですが、いざやってみると思っていたより噴射の勢いが強く、しっかり持っておくことが大事だと分かりました。



北野繁雄さん

毛布で担架をつくるなど、普段は思いつかないことでとてもためになりました。防災の意識を忘れないためにも、活動を続けていくことが大切だと思います。

地域の安全は地域で守る

災害の経験から防災力を高めようと活動する地域がある。
 火事や災害が起こったとき、現場でいち早く対応できるのが地域。
 声を掛け、支え合い、助け合うためには、住民同士のつながりが大切だ。

求められる地域防災

旭志麓で発生した災害のように、道路が寸断された被災地では消防が現場に駆けつけるまでに時間がかかる。そのような状況下では、地域で助け合う「共助」の取り組みが重要となる。その取り組みを効率よく行うための組織が「自主防災組織」（以下組織）だ。組織の必要性が認識されたのは、平成7年の阪神淡路大震災が契機。家屋の倒壊などによる生き埋めや閉じ込められた人のうち、消防など公的機関の救助活動（公助）によるものはわずか2%で、多くは自力（自助）または家族や隣人などの地域住民によって救出（共助）された。

4月1日現在の組織率は全国平均で78%。熊本県の平均は71%で、市は54%といずれも全国平均を下回っている。県危機管理防災課の堤さんはこう説明する。「これまで県内で広域的な大災害がなかったことが、組織率が低かった要因の一つだと思います。県内

防災の基本は、助け合い

「北宮区は菊池川沿いで、昔から水害が起こりやすい地区。九州北部豪雨災害では菊池川の水が堤防を超え、床下浸水の被害がありました。市からの相談もあり組織の必要性を感じました」と北宮区防災組織会の田中会長は設立の思いを語る。

市内には自分たちの地域は自分たちで守ろうと、防災活動を行っている地区がいくつもある。北宮区もその一つ。3月に自主防災組織を立ち上げ、4月6日、区で初めての防災訓練を実施した。訓練には区民約30人が参加。菊池広域連合北消防署の職員を講師に招き、消火器による消火訓練のほか、毛布と竹を使った担架の作り方や体験型の訓練を行った。「訓練を通じていろんな気づきがありました。消火訓練では火の根っこを狙うように指導されましたが、うまくできない人がいました。もしものときにしっか



Interview
北宮区防災組織会
田中昭雄会長

り対応できるように、訓練を続けることが大事だと感じました」と手応えを感じている。県と市の補助金でヘルメットや拡声器、ロープなどの防災資器材を整備。継続した活動ができるようにと区の予算に防災費を計上した。「次回は炊き出し訓練と心肺蘇生講習を行う予定です。顔合わせもできるので多くの住民に参加していただきたい」と地域のつながりも大切にしている。子ども会にも声を掛け、子どもや若い世代にも防災意識の浸透を図る予定だ。「もしも隣が火事になったら、自宅の消火器でもどんどん使うようお願いしています。中身の入れ替えは区の防災費で賄います。防災の基本は助け合い。向こう三軒両隣の精神です」



Interview
熊本県危機管理防災課
堤 正治さん

には土砂災害などの危険地域はたくさんあります。組織の設立をとおして、行政と地域が協力（連携）して災害に備えなければいけません」。県は平成27年度末までに組織率80%以上を目指す。昨年度から防災資器材整備費の全額補助（上限5万円）も始めた。組織支援員を配置し設立支援なども行っている。「組織の第一の目的は地域住民の防災意識の向上を図ることです。大掛かりな訓練でなくても、自治会のイベントなどで防災の話をしたり、どんな終わりに消火訓練をしたりなどすぐにできることもあります。老人会と一緒にすれば、災害時要援護者の把握もできますし、そうした工夫で息の長い活動をしていくことが大切です」

自主防災組織の設立と活動を支援します

菊池市自主防災組織設立事業補助金

- 対象 自主防災組織の設立に要する会議費・防災資機材購入費・訓練経費
- 新規設立補助 10万円(県5万、市5万)上限
- ☎防災交通課 ☎0968(25)7203



↑補助金で整備した防災資器材の例

地域が一体となった自主防災活動支援事業

- 目的 自主防災組織の活動に対する理解不足や負担感を拭い去るため、標準的な活動をモデル的に実施してもらい事例集を作成します。事例集は組織未設立自治会などに提供し設立を促します。
- 募集 県内10組織程度
- ☎防災交通課 ☎0968(25)7203

地域防災組織育成助成事業

- 自主防災組織育成助成 一定地域の住民により結成された組織が行う防災活動に必要な設備などの整備(建築物・消耗品は除く)。
・助成金 30万～200万円
- 消防団育成助成事業 地域防災のリーダーである消防団の装備拡充を図り、住民から積極的な協力を得るために必要となる設備などの整備(建築物、消耗品は除く)。
・助成金 50万～100万円
- ☎企画振興課 ☎0968(25)7250

市民必携! 菊池市防災マップ

市内全域の洪水・土砂災害危険箇所、避難所、緊急連絡先、家庭や地域でできる防災対策など、命を守るための情報を網羅しています。市民の皆さん必携の1冊です。

▼ダウンロード
<http://www.city.kikuchi.lg.jp/q/aview/256/2960.html>
 ☎防災交通課 ☎0968(25)7203

熊本県自主防災組織結成・活動の手引き

組織の結成の仕方から活動手法まで分かりやすく解説した手引きです。県ホームページからダウンロードできます。すでに組織を設立した地域にもためになります。

▼ダウンロード
<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/12/jishubou-tebiki.html>
 ☎県危機管理防災課防災企画班 ☎096(333)2811



「住民の負担にならないよう、無理なく楽しみながら」

Interview



加恵自主防災会
榎原賢一さん

加恵区は以前、水害が多い地区でした。菊池市防災マップでも、水害で浸水するおそれがある地域になっています。災害のときには住民同士で助け合いながら乗り越えてきました。

近年は高齢化が進み、高齢者の単身世帯や空き家が増え、防災・防犯面からも不安が増えてきています。そういった地域の不安を取り除くためにも自主防災組織が必要だと感じました。

今回の訓練では、使用期限切れになった消火器を更新するのに合わせ、「せっかくならば使っushimaおう」ということで消火訓練を行いました。消防署に講師を依頼し、火災時の対応手順

や消火器の使い方などを指導していただきました。初めて経験する人も多く、万が一に備えて良い経験ができたと思います。

次回は区の行事に合わせて放水訓練を予定しています。消防団以外でも初期消火活動ができるようにするためです。毎年8月に開催している区民体育祭のときには、救助法を取り入れた競技も検討しています。たとえば担架を使った技巧走とか。

組織をつくったからといって、それが住民の負担になってしまつては意味がありません。できるだけ無理なく楽しみながら、しかも実益のある活動にしていきたいと考えています。



1 「火事だー!」と叫んだ後、勢いよく燃え上がる炎めがけて消火剤を噴射 2 火災時の対応手順を説明する北消防署の阪本博英救助係長 3 子どもから高齢者まで約60人が参加し消防署員の話真剣に聞いていた



佐々千裕さん
実嶺ちゃん 和優ちゃん

子どもは消火訓練の経験がありましたが、私は初めての体験でした。もしもに備えての予行練習ができて良かったです。



榎原信吾さん
一輝くん

万が一のときにはパニックになって習ったとおりにはできかどうか分かりません。いつでも対応できるよう備えておくことが大切だと思います。



菊池広域連合北消防署
第3消防課救助係長
川上裕樹さん

火事の初期消火や災害からの早期避難など自主防災組織が担う役割はとても重要です。地域の防災力強化のために私たちも全力でサポートします。

知ることは防災の第一歩

市内の火災・災害・防犯情報が携帯メールに届きます

菊池市安心メール



- 登録手順**
- ①携帯「メール」画面を開き「新規メール」「新規作成」などを選択。
 - ②「メール作成」画面を開いたら、宛先（TO）に直接「kam@123123.tv」と入力し、空メールを送信。
 - ③10分程度で「菊池市安心メールのご登録」というメールが届きますので、メールを開き、文章の下端にあるURL（アドレス）を選択してください。
 - ④「会員登録」画面を開いたら、各自当てはまる項目にチェックして「登録」を選択します。
- 登録する内容** 1.氏名 2.性別 3.生年月日 4.携帯電話番号 5.チェック項目（該当する項目がある場合）
- ※メールが届いてから12時間以内に登録を行わないと無効になります。その場合は登録手順をやり直してください。

- メールが届かなくなった人**
空メールを送信しても返事が来ない人へ
- 以前は安心メールが届いていたのに届かなくなった場合や、登録のために空メールを送信したのに返信が届かない場合は、迷惑メール対策などの設定が影響している可能性があります。「ドメイン指定受信設定」を確認してください。詳しくはホームページをご覧ください。
- ▼ドメイン指定受信設定方法**
<http://www.city.kikuchi.lg.jp/q/aview/256/3053.html>
- ※必ずドメイン「123123.tv」のみ入力するようにしてください。
- ※携帯電話の使用方法など、不明な点は各携帯電話会社にお問い合わせください。
- docomo お客様サポート ☎ 0120(800)000
 - au お客様サポート ☎ 0077(7)111
 - SoftBank カスタマーサポート ☎ 0800(919)0157



テレビ(データ放送) 住民情報サービス

デタポン

RKK放送局と協力し、テレビを使った住民情報発信サービスを行っています。市からのお知らせやイベントなどの行政情報のほか、防災に関する情報も発信しています。

- 視聴方法**
- ①RKKテレビを視聴します。
(地上デジタルテレビ3チャンネル)
 - ②リモコンのdボタンを押します。
 - ③テレビ画面に表示されたメニューの中から「デタポン」を選択し、決定ボタンを押します。
- ※データ放送に対応していない受信機では視聴できません。



パソコンやワンセグでも閲覧できます。



ワンセグ
RKK 3ch



パソコン
RKK 3ch



<http://rkk.jp/>

ワンセグ・パソコンの場合は、地域を選択する必要があります。また、ワンセグで閲覧する場合には、パケット料金が発生します。

緊急情報をすばやくキャッチ



災害時、避難勧告などの情報伝達を防災行政無線で行っていますが、より多くの皆さんに情報を伝えるために、緊急速報「エリアメール」サービスの配信を開始しました。

エリアメールサービスとは、市内にいる携帯利用者に対して一斉に情報を配信するサービスです。基本的に設定は不要で、使用料・情報料は無料です。

- エリアメールの特徴**
- 受信すると専用の着信音が流れ、メール内容が携帯電話の画面に自動的に表示されます。
 - 市内に観光や仕事などで訪れた人も受信できます。
- 受信可能な情報種別**
- 市が配信する情報（避難勧告、避難指示、その他緊急かつ重要な情報）
 - 気象庁が配信する情報（緊急地震速報）
- その他**
- 事前の申込みは必要ありませんが、携帯電話の機種によっては、「エリアメール」が受信できなかったり、設定変更が必要な場合があります。詳しくは各携帯電話会社にお問い合わせください。

だから、常に備えることが大事。

災害はいつ起こるか分からない。

本市は、▼津波の心配がない▼災害拠点病院がある▼自衛隊などの応援部隊が比較的短時間で到着できる▼消防団や女性の会の活発な活動などの安心材料があります。しかし、平成24年7月九州北部豪雨は記憶に新しく、過去にも集中豪雨や台風などで大きな被害が発生しており、決して油断はできません。

市内には16カ所の土砂災害特別危険区があり、浸水危険地域とともに大雨の際には常に警戒しておく必要があります。皆さんのご家庭に配布してある菊池市防災マップに記してありますので、近くに危険箇所がないか、ご家庭でぜひご確認ください。

市内には避難の際に支援を必要とする人が約8千人います。この人たちが災害の犠牲にしないように。そのためには、地域の防災力が重要です。避難誘導や救出救助、避難所運営の主役は、地域住民自身であることを忘れてはいけません。

自主防災組織は、市も県と同じく平成27年度末までに組織率80%以上の達成を目標としています。 今後も組織の結成や活動に対する補助、マニュアル整備や訓練の支援を行います。

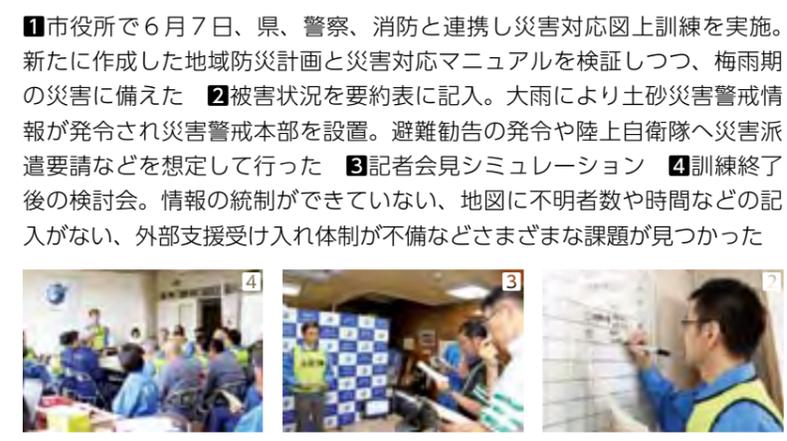
防災活動は、地区の祭りや奉仕作業などさまざまな地域活動と組み合わせることで、防災活動の活性化と継続につながります。普段行っている

地域活動が、防災活動にとって重要な要素になるのです。「自分の安全は自分で守る」「地域の安全は地域で守る」という「自助・共助の精神が防災の基本」であることを今一度思い起こしていただき、自主防災組織の設立と、積極的な参加をお願いします。

「防災の主役は地域住民」



防災交通課長 古田浩敏



投票率 64.7%

投票総数 26,401
有効投票数 26,104
無効投票数 297

※前回(平成22年)の投票率72.76%

▼投票所別投票率

投票所	選挙当日有権者数 (人)			投票者総数 (人)			投票率 (%)		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
第1 勤労青少年ホーム	1,037	1,219	2,256	617	796	1,413	59.50	65.30	62.63
第2 ふれあい交流センター	691	786	1,477	463	515	978	67.00	65.52	66.22
第3 菊池市役所庁舎	1,840	2,074	3,914	1,043	1,287	2,330	56.68	62.05	59.53
第4 文化会館小ホール	1,243	1,543	2,786	727	923	1,650	58.49	59.82	59.22
第5 河原体育館	572	654	1,226	419	487	906	73.25	74.46	73.90
第6 水源支館	453	474	927	316	327	643	69.76	68.99	69.36
第7 水迫里山の家	266	280	546	191	197	388	71.80	70.36	71.06
第8 龍門体育館	368	399	767	257	285	542	69.84	71.43	70.66
第9 迫間支館	555	615	1,170	403	453	856	72.61	73.66	73.16
第10 西部市民センター	1,256	1,322	2,578	679	782	1,461	54.06	59.15	56.67
第11 花房小学校体育館	733	817	1,550	521	608	1,129	71.08	74.42	72.84
第12 戸崎支館	625	783	1,408	410	473	883	65.60	60.41	62.71
第13 七城老人福祉センター	468	526	994	363	404	767	77.56	76.81	77.16
第14 七城公民館	603	677	1,280	411	447	858	68.16	66.03	67.03
第15 七城体育館	552	642	1,194	400	461	861	72.46	71.81	72.11
第16 リバーサイドパーク	472	527	999	338	388	726	71.61	73.62	72.67
第17 岩本公民館	464	486	950	380	413	793	81.90	84.98	83.47
第18 高柳集落センター	397	449	846	305	327	632	76.83	72.83	74.70
第19 旭志小学校体育館	536	597	1,133	399	424	823	74.44	71.02	72.64
第20 川辺コミュニティセンター	507	544	1,051	327	361	688	64.50	66.36	65.46
第21 泗水総合支所	1,487	1,705	3,192	972	1,170	2,142	65.37	68.62	67.11
第22 泗水東小学校体育館	912	997	1,909	578	634	1,212	63.38	63.59	63.49
第23 泗水西小学校体育館	725	793	1,518	465	525	990	64.14	66.20	65.22
第24 泗水B&G海洋センター体育館	1,502	1,690	3,192	778	943	1,721	51.80	55.80	53.92
第25 泗水第2体育館	948	996	1,944	469	540	1,009	49.47	54.22	51.90
合計	19,212	21,595	40,807	12,231	14,170	26,401	63.66	65.62	64.70



開票結果

▼候補者別得票数(得票順・敬称略)

当落	候補者名	得票数(票)
当	荒木 たかゆき	1935
当	やませ 義也	1631
当	東 なつ子	1610
当	泉田 栄一朗	1538
当	木下 ゆうじ	1531
当	出口 かずお	1527
当	城 のりおみ	1434
当	坂本 みちひろ	1424
当	水上 たかみつ	1411.432
当	くどう 圭一郎	1330
当	松岡 ゆずる	1265
当	猿渡 みち子	1170
当	水上 あきずみ	1098.567
当	森 清孝	1039
当	ひぐち 正博	1024
当	大賀 けい一	1007
当	岡崎 としひろ	994
当	かじわら 賢一	869
当	平 なおき	860
当	境 かずのり	785
	中原 しげる	621

任期満了に伴う菊池市議会議員一般選挙が5月25日(日)にあり、即日開票され、20人が当選しました。投票は同日午前7時から午後7時まで、市内25カ所の投票所で実施。開票作業は午後8時30分から総合体育館メインアリーナで行いました。市役所で5月26日、当選した20人に菊池市選挙管理委員会の中村道夫委員長から当選証書が渡されました。

候補者別の得票数と投票所別の投票率は、次のとおりです。

市民の選択
ここに決まる!

菊池市議会議員 一般選挙

2014

スポ推し出前講座

障がい者スポーツホームから主催「第1回スポーツ大会」が4月18日、菊池市総合体育館にて開催され、市民25人とスポーツ推進委員6人が参加しました。スポーツを通してみんなで体を動かし楽しみたいとの企画の下、ニュースポーツ「バグゴ」でスタートしました。バグゴとは、傾斜したボードに開いた15センチほどの穴を狙って、数センチ離れたところからピンバグ（四角く潰したお手玉）を投げ合い得点を競うスポーツです。当日は体力などに配慮し、特別ルー



バグゴを楽しむ参加者



パン食い競争

ルを採用。人や場所など、そのときの条件に合わせてルールを変えられるところがニュースポーツの特徴です。パン食い競争ではスタッフを含め全員参加で盛り上がりました。最後は3組で競う合同リレーを実施。バトンは持ちやすいように「動物のぬいぐるみ」を使用しました。引率で参加した人は「転倒しないように補助を受ける人、1人で全力で走る人など、施設内では見られない明るい笑顔を見ることができました」と笑顔で話しました。スポーツの楽しさを感じた1日でした。

ニュースポーツ紹介

ヘルスバレー
前回のバルバレーに続き、今回もバレーボール種目の中からヘルスバレーを紹介します。ヘルスバレーは、平成22年の千葉国体にて流山市がデモンストレーションスポーツ行事として紹介したスポーツです。ヘルスバレーと呼ばれる楕円形のボールを使用します。ボールの大きさは、長径が90センチ、短径が50センチ、かなり大きめのボールですので小学生から高齢者まで楽しく競技ができます。

【競技方法】

1チーム4〜6人で、人数はチームで決めることができます。最初にジャンケンを行います。勝ったチームがサーブ権かコートを選びます。サーブスは、両手または片手でボールを相手コートへ投げ入れます。ネットに触れて入ってもOKです。サーブ権が連続する場合はローテーションを行い、交代してサーブします。レシーブは、2〜5回で相手コートに返しますが、同じプレーヤーが続いて2回打つと反則となります。1セット15点の



ヘルスバレー

新任紹介



二ノ文伸夫

▼所属(地区) 菊池支部(片角)
▼好きなスポーツ ミニバレー ソフトボール
▼コメント 一人でも多くの人にスポーツの楽しさを伝えられるよう頑張ります。

■退任者(在職年数) 敬称略
村上義和(3年)

委員のつばやき

先日、「医療費の負担が増えて病気も出けん」と高齢者のかたが嘆いておられました。確かに年金生活の高齢者にとって医療費がかさむと大変です。高齢者のみならず健康でありたいと願うのは当然のことでしょう。健康の3つの柱と言われるものがありません。それは、栄養・休養・運動です。栄養・休養は十分取っていても、運動は苦手です……と言われる人は少なくないようです。生活がどんどん便利になる一方で、体を使うことが減り、体はどんどん不健康になっていくかも知れません。運動が苦手な人は、まずは日常生活で意識的に「余計に」動く習慣をつけましょう。できれば何か運動を始めてみませんか。実は栄養・休養・運動のほかに健康になる秘訣があります。それは、よく笑うことです。笑うと免疫力が高まり元気になるそうですよ。マイペースで楽しく笑いながら運動できるのが、ニュースポーツです。機会があればぜひ参加してみてください。(S・K)

平成26年度 国民健康保険税

問い合わせ先

税務課 ☎0968(25)7206

国民健康保険税(以下「国保税」)は、皆さんが病気やけがなどで保険証を使って病院にかかるときに必要な医療費の大切な財源になっています。国保税は、国保加入者につき算定した医療給付費分の保険税(以下「医療分」と後期高齢者支援金分の保険税(以下「支援金分」として国保加入者のうち40歳から64歳の人(以下「第2号被保険者」)につき算定した介護納付金分の保険税(以下「介護分」)の合算額となります。

納税義務者

国保税の納税義務者は世帯主です。加入者一人一人が納税義務者ではありません。世帯主が国保の加入者ではなくても家族の中に国保の加入者がいるときは、納税の義務を負うこととなります。納税通知書などは全て、世帯主宛てに届きます。

平成26年度の税率など

表1のとおりです。税率は変

(表1) 税額=医療分+支援金分+介護分(40歳~64歳)

区分	医療分	支援金分	介護分
所得割(前年中の所得に応じて)	8.0%	2.5%	2.0%
均等割(加入者1人当たり)	28,000円	7,800円	10,000円
平等割(1世帯当たり)	25,000円	7,500円	7,000円
課税限度額	510,000円	160,000円	140,000円

軽減適用

所得が一定基準以下の場合、医療分と介護分の均等割、平等割についてのみ、7割・5割・2割の軽減措置があります。平成26年度から法律の改正により、5割軽減と2割軽減の対象世帯

わりませんが、法律の改正により課税限度額が変わりました。

非自発的失業者に対する国民健康保険税の軽減

倒産・解雇・雇止めなど、非自発的な理由によって離職した人は、国保税が軽減される制度がありますので、税務課までお尋ねください。
■対象者 次の要件の全てに該当する人が対象です。
▼平成21年3月31日以降に離職した人
①軽減判定所得には、国保加入者の所得に加えて、擬制世帯主の所得も含まれます。
■7割軽減 国保加入者と特定同一世帯所属者の所得の合計が、33万円以下の世帯
■5割軽減 国保加入者と特定同一世帯所属者の所得の合計が、「33万円」+「24万5千円×国保加入者数」以下の世帯
■2割軽減 国保加入者と特定同一世帯所属者の所得の合計が、「33万円」+「45万円×国保加入者数」以下の世帯

が拡大されました。(7割軽減については変更ありません)
②軽減判定所得には、国保加入者の所得に加えて、擬制世帯主の所得も含まれます。
■7割軽減 国保加入者と特定同一世帯所属者の所得の合計が、33万円以下の世帯
■5割軽減 国保加入者と特定同一世帯所属者の所得の合計が、「33万円」+「24万5千円×国保加入者数」以下の世帯
■2割軽減 国保加入者と特定同一世帯所属者の所得の合計が、「33万円」+「45万円×国保加入者数」以下の世帯

国民健康保険税の納期限

普通徴収(納付書または口座振替)の人は、年間の税額を8期に分けて支払っていただきます。7月中旬ごろに納税通知書を送ります。納付書で納める人には1年間分の納付書をまとめて送付しますので、納期ごとにお支払いください。口座振替の人は毎月25日ごろ口座から引き落とされます。
特別徴収(年金天引き)の人(65歳以上75歳未満のみの世帯で一定の条件を満たす人)は、年金より天引きとなりますが、申し出により普通徴収(口座振替)への変更もできます。

普通徴収の人の納期			
第1期	7月31日(木)	第5期	12月1日(月)
第2期	9月1日(月)	第6期	12月25日(木)
第3期	9月30日(火)	第7期	平成27年2月2日(月)
第4期	10月31日(金)	第8期	3月2日(月)

特別徴収の人の納期			
仮徴収	4月	本徴収	10月
	6月		12月
	8月		平成27年2月

7月は障害基礎年金の 現況届提出月です!

対象者 障害基礎年金の受給者で

■ 20歳前に初診日のある障がいにより年金を受けている人

(年金証書の年金コード上2桁が63の人) 例:年金コード「6350」

■ 旧国民年金法による障害福祉年金からの移行(裁定替え)により年金を受けている人

(年金証書の年金コード上2桁が26の人) 例:年金コード「2650」

提出期限 **7月31日(木)**

提出先 市民課または各総合支所総務民生課市民税務係

対象者には、日本年金機構から7月上旬までに「現況届」が送付されますので、必要事項を記入し提出期限までに必ず提出してください。

なお、現況届に併せて診断書が必要な場合には、現況届欄のある診断書が送られてきますので、医師に記入してもらい期限までに提出してください。

注意 次のいずれかに該当する人は、現況届を提出する必要はありませんので、現況届は送付されません。

- ①上記の年金を受け始めてから1年以内の人
- ②年金が全額支給停止となっている人
- ③障害基礎年金の額が障がいの程度が変わったことにより改定されてから1年以内の人

※疾病によっては、レントゲンフィルムや心電図などが必要になることがあります。

※自分で記入できない場合は、代理の人が受給権者の欄などを漏れなく記入し、「代理人署名欄」に代筆者の氏名・住所を記入してください。



国民年金保険料のご案内を 民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れがある人に対して、電話・文書・戸別訪問による納付や免除などの申請手続きのご案内を、民間事業者へ委託しています。

受託事業者は次の6社です(平成26年3月1日現在)

- ①アイ・シー・アール バックスグループ シー・ヴィ・シー 共同企業体
- ②(株)アイヴィジット
- ③(株)オリエントコーポレーション
- ④キャリアリンク(株)
- ⑤(株)バックスグループ
- ⑥日立トリプルウィン(株)

※委託を受けた民間事業者には守秘義務があり、情報の目的外使用や閲覧、漏えい、複写などを禁じるなど厳格な安全管理措置があります。

「振り込め詐欺」などにご 注意ください!

受託事業者は、日本年金機構が発行した納付書により最寄の金融機関やコンビニエンスストアで支払っていただくように案内します。このため、銀行口座を指定してATMによる振り込みをお願いすることはありません。

受託事業者が戸別訪問して保険料をお預かりする場合、顔写真入りの納付督促員証明書(身分証)を提示します。その上で日本年金機構が発行する納付書をお持ちの人に限り、保険料をお預かりすることが可能です。納付書をお持ちでない人から保険料をお預かりすることはありません。

問い合わせ先 熊本西年金事務所国民年金課

☎096(355)3261

菊池遺産を 募集します

菊池の豊かな自然や
伝統ある文化を
未来へ受け継いでいく
「菊池遺産」を募集します。
もう一度
あなたの身近にある
地域の宝物を
探してみませんか。

募集要項

推薦対象

市内にある有形、無形の伝統ある文化や豊かな自然など地域で誇るべき宝で、建造物・史跡・名所・芸能・自然・風景・食文化などあらゆるものが対象です。また次のいずれの要件も満たすことが条件です。

- ・菊池を特徴付け、将来に残す価値あるもの
- ・地域住民などにより保護されているものであって、認定以後も保護されるとともに地域の振興に活用されるもの

推薦者 行政区や各種団体など

※個人や宗教団体または政治的な目的を持つ団体を除く。

推薦書類

次の書類を提出してください。なお、複数の場合はそれぞれ作成し、提出してください。

- ・推薦書
- ・位置図
- ・写真その他参考資料
- ・所有者などの各種同意書

推薦書および同意書については、応募先に設置しています。

また、ホームページからもダウンロードできます。

アドレス

<http://www.city.kikuchi.lg.jp/q/aview/193/164.html>

募集期限 **8月29日(金)**

応募先 企画振興課または各総合支所総務民生課

問い合わせ先 企画振興課地域振興係 ☎0968(25)7250

岩本内通寺史跡公園

認定番号:第特別H21-10号

寺院は菊池一族の信仰の中心として繁栄したが、天正年間に戦禍に焼き払われた。寛文7年、玄喜主座により再興した。明治33年、本堂裏の屏風岩に88カ所の修行道が区民により作られ、石楠花園も整備されている。



5/26 一緒に体操できたモン!
菊池北小で「くまモン体操」

菊池北小学校（釘山正二郎校長）の全校児童 305 人が「くまモン体操」を披露しました。この体操は、児童の体力向上を目的に同校の富永泰寛教諭が考案。片足で立ったり飛び跳ねたりなど陸上の動きを取り入れ、子どもに大人気の「くまモン」に親しみながら楽しんで運動できるようにつくられました。当日は本物のくまモンが登場するサプライズもあり、児童たちは大喜びしながら一緒に体操を楽しみました。



児童と一緒に体操するくまモン

5/23 きれいに咲いてね
菊池北中で菊づくり体験

菊池北中学校（田中真司校長）の全校生徒 199 人が菊づくりを初体験しました。これは同校が平成 24 年度から実施している栽培授業の一つで、今回は菊池市菊まつり推進委員会の皆さんに菊作りのノウハウを聞きながら、自分専用の鉢に苗を植えました。1年1組の迫将太くんは「元気に育ってくれるとうれいです」と話しました。生徒が育てた鉢は、秋に開催される「菊人形・菊まつり」に出展される予定です。



自分で植えた苗を手に笑顔を見せる生徒たち

5/25 「おにぎりマルシェ」も大好評!
湯ったり菊池の軽トラ朝市 (毎月第4日曜日開催)

毎月恒例の軽トラ朝市が隈府商店街でありました。この日は市と姉妹都市を結んでいる朝の情報番組「いっぷく!」との企画から生まれた「おにぎりマルシェ」の初出店ということもあり、市内外から多くの人々が来場。店は長蛇の列ができる人気ぶり、「お米があまくておいしい」「野菜や果物も安くて新鮮」など菊池の“食”を満喫していました。そのほか RKK ラジオの生放送や路上ライブなどもありました。



①おにぎりマルシェを出店した「菊池温泉おかみ湯恵の会」の皆さん ②多くの来場者でにぎわうマルシェ (右下は販売したおにぎり) ③菊池女子高生の路上ライブ ④ RKK ラジオ生放送 ⑤エプロンおばちゃんの読み聞かせ ⑥菊池高校生は野菜やパンを販売



5/4 夏に向けて万端だメェ〜
ひつじの毛刈り体験

四季の里旭志のふれあい動物広場で羊の毛刈り体験が開かれました。このイベントは、来場者に動物とのふれあいを楽しんでもらおうと企画したものです。この日は約 30 人の子どもたちがバリカンを手に毛刈りに挑戦。「初めての体験でとても楽しかった」「また毛が伸びる様子を見に来ます」などと話しながら笑顔を見せていました。このほか、ポニー乗馬体験やカンガルーのエサやり体験など、多くの来場者が動物とのふれあいを楽しんでいました。



毛刈りの実演を興味深く眺める来場者

4/22 元気に育て!
菊池川などで鮎を放流

菊池川漁業協同組合（富田正剛組合長）による稚鮎の放流が行われました。この稚鮎の放流は、菊池川、迫間川、合志川の本・支流に生息する魚を保護するための増殖事業として、同組合が毎年行っているものです。

今回は、稚鮎およそ 15 万尾を市内 38 カ所で放流。鮎は、河口から上流へと上っていき、餌場の確保のため一定の縄張りをつくり成魚へと成長していきます。



放流された稚鮎は元よく川を泳いでいきました

5/11 泗水小剣道部が優勝
少年剣道大会

宮本武蔵顕彰祭少年剣道大会が熊本市北区の龍田体育館で行われました。

県内の小中学生が出場する大会で、小学校からは 55 チーム 280 人が出場。強豪ひしめくなか、泗水小剣道部 A チームが見事優勝の栄冠を勝ち取りました。決勝の代表戦で勝利した宮本怜くんは、「『チームのために絶対勝って優勝するぞ』という強い気持ちで試合に挑むことができました」と思いを語りました。



優勝した泗水小剣道部

5/8 白ゆりグループの皆さんが
大型絵本を寄贈

絵本の読み聞かせボランティアグループ「白ゆりグループ」の代表・武藤直子さん（蟹穴）と会員の安武壽美さん（大琳寺）が菊池市中央公民館図書室を訪れ、大型絵本を寄贈しました。同グループは毎年新刊の絵本を寄贈しており今年で 11 回目。今回は「わんぱくだんのはしれ! いちばんぼし」の絵本を贈りました。武藤さんは「夢がある素晴らしい内容の絵本です。多くの子どもたちや団体に活用していただきたい」と話しました。



寄贈した大型絵本を手にする武藤さん①と安武さん②



6/6 大きくな〜れ♪ 泗水幼稚園児が農業体験

菊池少年自然の家が主催する「菊少農っ子プロジェクト」があり、泗水幼稚園（南緑園長）の園児13人がサツマイモ苗植えを体験しました。農業体験を通して園児たちに自然の大切さや感謝の心を育ててもらおうと実施したものです。園児たちは初めての体験に最初はとまどい気味でしたが、慣れてくると「大きくなれ」と声をかけながらとても楽しそうに苗を植えていました。秋には今回植えたサツマイモを収穫する予定です。



優しい手つきでイモ苗を植える園児

6/6 伝統文化を学習 隈府小で能楽体験

隈府小学校（宮川淳一校長）で能楽などの日本文化を学ぶワークショップがあり、3・4年生約200人が参加しました。これは体験学習の一環として同校が開催。同校出身で観世流能楽師の菊本澄代さん・美貴さん姉妹が講師を務め、実際に舞を披露したり、能面について説明したりしながら児童とふれあいました。「般若と戦ってみよう」のコーナーでは、姉妹が扮する般若を相手に、児童たちは必死に手をこすりながら退治していました。



襲ってくる般若に対し手をこすりて撃退する児童たち

5/28 温泉街に憩いの場 森の中のまちプロジェクト

森の中のまちプロジェクトのスタートを記念し、菊池温泉街の市有地で記念植樹が行われ、関係者約30人が出席しました。江頭市長が「建物を造らずとも癒やしの環境があれば人は集う。市民参加の運動のスタートです」とあいさつ。出席者全員でプロジェクトの成功を祈りました。このプロジェクトは「癒やしの里」を目指した官民協働の参加型プロジェクトです。今後は木の生育に適した秋口から次々と植樹を開始していきます。



記念植樹する東正観寺の東桂介区長と江頭市長

5/28 合同公開ゼミ開催 「菊池ノ未来ヲ考エル」

熊本大学田中研究室と熊本県立大学柴田研究室の合同公開ゼミ「菊池ノ未来ヲ考エル」が松倉邸で開催されました。ゼミには大学生、高校生、一般市民、市職員約50人が参加。軽トラ朝市やポケットパークの活用法について意見を交わしました。朝市に来ないと手に入らない限定商品の開発、ポケットパークでは足湯だけでなくコーヒーも飲めるオープンカフェを開くなどさまざまなアイデアも飛び出し、参加者全員で菊池の将来を語り合いました。



アイデアや意見を発表する参加者

6/6 菊池市管工事組合 水道施設清掃ボランティア

菊池市管工事組合（木野英明組合長）15業者が、清掃ボランティア活動を行いました。同組合は水道週間（6月1日～6日）に合わせてボランティア活動を毎年行っており、今回は旭志西部第二配水池の配水タンク清掃と草刈りを実施。高圧洗浄機でタンクの汚れを落とすと見違えるほどきれいになりました。木野組合長は「おいしくて安全な水を市民の皆さんに届け、水道事業を通して菊池市の発展に貢献していきたい」と活動への思いを語りました。



配水タンクを清掃する組合員の皆さん

6/6 菊池南中ソフトボール部 全中県予選で優勝

第14回全日本中学生ソフトボール選手権は5月、菊池市多目的グラウンドで開催され、菊池南中ソフトボール部が優勝しました。大会には県下中学校22チームが出場。決勝まで毎試合2ケタ得点を上げる猛打で他チームを圧倒し、8月9日(土)から大阪府で行われる全国への切符を手に入れました。主将の中野理恵さん（2年）は「これまで全国大会出場を目指して頑張ってきました。1試合でも多く勝利し優勝目指して頑張ります」と意欲を述べました。



優勝報告のため市役所を訪れた菊池南中ソフトボール部

6/5～8 第12回全日本ジュニア ボート選手権大会



第12回全日本ジュニアボート選手権大会は、斑蛇口湖ボート場で開催されました。全国から集まった高校生から18歳以下の男女156人の選手が出場。種目は男女共に一人で漕ぐ2人漕ぎのシングルスカル。予選から決勝まで3日間にわたり熱戦を繰り広げました。本市からは菊池高2年の上田千尋さんが出場。「すごく良い経験になりました。来年は決勝戦まで残れるよう頑張りたい」と抱負を語りました。



①④力強いストロークを見せる選手たち ②菊池高の上田さん ③歓迎レセプションでフルーツを演奏する「Angel Breth」

6/2 フランス料理の人気シェフ ココファーム編集長に

フレンチ界のマドンナ加賀田京子シェフがココファームの編集長に就任し、就任式典がありました。加賀田さんはフランス料理の登竜門コンクールで優勝するほどの名シェフ。「安心、安全、子どもたちを元気にする食」をコンセプトに、ココファームの卵や県内の野菜などの食材を使った創作料理を1年間かけて提供します。今回、その第1弾として創作丼「ふれんちDON」と「元気プリン」を披露し、来場者にプリンを試食で振る舞いました。



就任式で握手を交わすココファームの松岡義清社長と加賀田シェフ



健康だより

あなたの症状は大丈夫？

頭痛のいろイロ

15歳以上の日本人のうち、3人に1人が頭痛で悩んでいるといわれます。身近に起きる症状のために、「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、命に関わる病気が隠れていることもあります。頭痛を正しく理解しておくことが大切です。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

緊張型頭痛

緊張型頭痛は、頭の横の筋肉や、肩や首の筋肉が緊張することと起こります。筋肉の緊張で血流が悪くなった結果、筋肉内に老廃物がたまり、その周囲の神経が刺激されて起きる痛みです。原因は精神的・身体的ストレスであることが多く、コンピュータ操作などで長時間同じ姿勢をとり続けている人に起こりやすいです。筋肉の緊張ではない、うつ病など心の病気が原因となる緊張型頭痛もあり、片頭痛を併せ持つ人もいます。



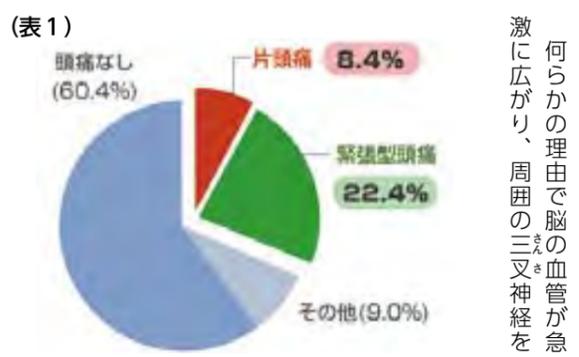
①両肩をキュッと上げて、ストンと落とします。力を入れすぎず、自然な状態で5～10回程度行います。
②左手を頭に載せて、右肩の力を抜いて左側へゆくりと首を倒します。左右とも5～10回程度行います。
③いすに浅く腰をかけ脚を前に伸ばします。両肩の力を抜いてリラックスしながら首を前にゆくり倒します。5～10回程度行います。

行い、首や肩の筋肉の緊張をほぐしましょう。

- 症状** 後頭部から首筋を中心に頭全体がギューッと締め付けられるように痛みます。午後から夕方にかけて、目の疲れや倦怠感などとともに痛みが現れやすいのが特徴です。吐き気や嘔吐といった頭痛以外の症状は現れず、日常生活への支障も片頭痛ほどではありません。しかし数時間で治まる場合や数カ月以上も続くなど、慢性化するケースもあるようです。
- 予防法**
 - ①長時間同じ姿勢をとらない 姿勢を直し、同じ姿勢で長時間の作業をしないようにしましょう。
 - ②肩、首の血行アップ 簡単なストレッチをこまめに

- ③**枕の高さを調整** 高すぎる枕、柔らかい枕は首の負担になり、知らないうちに筋肉を緊張させます。高すぎず柔らかすぎない自分に合った枕を選ぶことで予防ができます。
- 対処法**
 - ①温めて、こりをほぐす マッサージ、蒸しタオル、半身浴などで温めて、首、肩の筋肉のこりを取り、血行を良くしましょう。ストレッチも効果的です。
 - ②気分転換をする 頭痛が始まったら、心身にストレスを加えていることを中止

片頭痛



頭痛の原因はさまざまですが、特に病気がないのに繰り返して起こる頭痛（一次性頭痛）と、病気が原因で現れる頭痛（二次性頭痛）に大別できます。（表1）
一次性頭痛とは、首や頭部周辺の筋肉の緊張や、頭部の血管の拡張などによって起こると考えられています。二次性頭痛は脳腫瘍やクモ膜下出血などが原因となって起こるため、治療が必要です。
今回は、身近に起こる「片頭痛」と「緊張型頭痛」を例に、頭痛の原因別予防法・対処法を紹介いたします。

何らかの理由で脳の血管が急激に広がり、周囲の三叉神経を刺激することによって起こる片頭痛は、体動が激しくなると痛みが増幅することです。光、音、におい、気圧や温度の変化に対して敏感になることも特徴です。一旦痛み出すと2～3日間続き、1カ月に1～2度、多い人では1週間に1回頭痛を繰り返すこともあります。

- 予防法**
 - ①頭痛日と環境をチェック 人ごみや睡眠不足など、どのような環境が重なったときに片頭痛が起きるかを記録しておくことで、原因となる環境を特定でき、特定できた時期や環境を避けるようにします。
 - ②静かな暗い場所で休む 頭痛の最中に体を動かすと痛みが増し、光や騒音でも痛みは増してしまいます。できるだけ静かな暗い場所で横になりましょう。
 - ③カフェインは適量にする コーヒー、紅茶、日本茶に含まれるカフェインは血管を収縮する作用があり、痛み始めてすぐに飲むと痛みを軽減させるといわれています。ただ、連日の過剰摂取は逆に頭痛を誘発するので注意しましょう。

刺激することで起こります。心身のストレスから解放されると急に血管が拡張することがあるため、仕事の無い休日などに起こりやすくなります。そのほか寝過ぎ、寝不足、女性ホルモンの変動、空腹、疲労、光や音の強い刺激なども、片頭痛の原因とされています。

- 対処法**
 - ①冷やすのは○、温めるのは× 冷たいタオルなどを痛む部位に当てると、血管が収縮して痛みの軽減に役立ちます。入浴やマッサージなどは血管を拡張させるので痛みが増すことになり逆効果です。
 - ②寝だめはダメ 寝不足、寝過ぎ、疲労、空腹など体のストレスは片頭痛の引き金になるので避けましょう。特に週末の寝だめや二度寝は、空腹と寝すぎが重なって片頭痛を重くするので要注意です。
 - ③頭痛の誘発食品を控える チョコレート、チーズ、ハム、ヨーグルト、赤ワインなど片頭痛を誘発するといわれる食品の取り過ぎは注意しましょう。

献血にご協力ください

とき 7月16日(水)
午前9時30分～11時30分
午後0時45分～1時30分
ところ 旭志公民館
内容 400ml献血
献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認を行っています。献血カードをお持ちの方は会場にお持ちください。
HIV検査目的の献血はお断りしています
HIV検査は菊池保健所で行ってください。無料・匿名で受けることができます。

歯ッピキーッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
5月16日・23日の
歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。（敬称略）



- 高野明衣 (高野瀬)
- 前田健仁 (深川)
- 楠木茉莉那 (深川)
- 古澤 稟 (袈裟尾)
- 有働朋加 (袈裟尾)
- 三川莉実 (巨)

- 三川恵実 (巨)
 - 小山雄大 (巨)
 - 上村文実 (高野瀬)
 - 中村一斗 (上赤星)
 - 岩根来夢 (北原)
 - 森 詩暮 (上西寺)
 - 大久保柚希 (下出田)
 - 富田美羽 (蟹八)
 - 谷川翔星 (元村)
 - 谷田権琉 (妻越)
 - 吉本増希斗 (伊秋)
 - 藤本仁汰 (小川)
 - 平山 司 (福本一)
 - 中村文乃 (福本一)
 - 高間このは (福本一)
 - 古川笑麻 (福本二)
 - 合戸 逞 (永)
 - 堀田瑛徠 (高江)
 - 有働太智 (桜山二)
 - 平田琉輝 (富納)
 - 中上絢永 (富の原西)
 - 甲斐陽葵 (富の原西)
 - 園田ひかり (田島一)
 - 山下凜子 (富の原中央)
- 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は、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

菊池市健康づくり協議会
健康づくり標語優秀作品

健診は病気をみつける第一歩

泗水中3年 出雲美味さん



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/>

司書のつづやき

菊池溪谷で涼んだ後は、図書館(室)まで足をのばしてみませんか? ごぼう



新着・お薦め図書

泗水図書館

異国合戦 蒙古襲来異聞
 女のいない男たち
 蔑の渚 - 石牟礼道子自伝 -
 本屋さんのダイアナ
 辞書になった男
 夫婦の段捨離
 『赤毛のアン』と花子
 ハリエットの道

岩井三四二 著
 村上春樹 著
 石牟礼道子 著
 袖木麻子 著
 佐々木健一 著
 やましたひでこ 著
 村岡恵理 文
 カディール・ネルソン 絵

中央公民館図書室

くらしのリメイク小物
 浜内千波の1分こねパン
 耳鳴り・難聴を治す本
 名探偵の証明
 ようこそ授賞式のタベに
 なんちゃってヒーロー
 ポコポコドーナツ

寺西恵里子 著
 浜内千波 著
 石井正則 監修
 市川哲也 著
 大崎 梢 著
 みうらかれん 作
 さかいさちえ 作

七城公民館図書室

鳶屋
 人生相談。
 モンモンくまモン絵本
 イカになあれ

谷津矢車 著
 真梨幸子 著
 トモコ=ガルシア 作・絵
 真珠まりこ 作

旭志公民館図書室

満願
 嫌われる勇氣
 コロボックル絵物語
 ノラネコぐんだんきしゃぼっぱ

米澤穂信 著
 岸見一郎 著
 有川 浩 作
 工藤ノリコ 著

第4回ブックレター小学生低学年の部 金賞



旭志小2年 田中 麗さん

金賞を取ることができてうれしかったです。これからもますます本を読みたいと思いました。

「メガネをかけたら」 くすのきしげのり 作

このはなしのおんなのこは、はじめてめがねをかけて、がっこうへいくと、おともだちがあつまってきます。わたしがかみのけをみじかくきったとき、みんながどんなふうにはなしかけてくるかドキドキしながらあさでかけたことをおもいだしました。わたしは、おとうさんやおかあさん、そしてがっこうのせんせい、みんなからまもられているのだとわかりました。はずかしいけど、べんきょうでわからないところがあつたりこまったことがあつたらすけてといいたいです。

※旭志公民館図書室では、毎年読書感想画とブックレター(感想文)のコンクールを開催しています。

万句の里俳句会 5月例会

花嫁と白芍薬を重ねけり 宮本 敏子
 木洩日の風のささやき夏に入る 小山 照子
 雨晴れて杜のうぐいすひととききり 田中 美智
 筍の朝採り二本置かれあり 丸山美代子
 成就せし絵馬カラカラと若葉風 岩木 敬治

せせらぎ俳句会 5月例会

芍薬に羽根割って飛ぶ天道虫 服部 静子
 ひた待ちし春の別れのこと更に 村山 数恵
 梅の実や女の腕の見せどころ 藤本アツ子
 風孕み横一文字鯉のぼり 五丁 義昭
 新茶淹れ飲んで夫婦の無言劇 藤本 邦治

旭志文芸教室俳句の会5月詠草

褒められて喜ぶ齢四月馬鹿 芹川 蓉子
 空港のふち彩るや芝桜 水谷 ミネ
 せせらぎの閑かな流れ鷺の舞う 芹川のり子

まろき背の花殻を摘む春うらら 中尾ヨシコ

忘れ雪 花見にたき火しよらした 狩野 本六
 むずむず 病氣治して稼ぎたい 窪田 明徳
 さぐり合い 上手の欲しい両力士 田中 孝幸
 ねんかかり とうと仕事につかっさ 田中レイ子
 やめられない 農家には定年の無ア 高木 房恵

肥後狂句水笑会 5月例会

見たごたる 他人の空似だつたらか 吉岡 三水
 欲の無さ 西郷遺訓地で行かす 続 義昭
 無愛想 飲むと笑顔が出てこらす 御手洗三代
 五月晴れ きゃアなえとらす遊園地 井手 水光
 見たごたる きのお別れた媽だった 山隈 好茶

七城短歌会 5月詠草

二十日余を探しあぐねし序文なる原稿棚の奥に潜みし 佐々 重弘

叔母の忌の読経を御堂に聞くさ中幼なら額に手を合わせおり 嶋田 晴美

四十五度垂れて食べ頃と習い来し畑の空豆見極めて挽ぐ 高木 精
 庭に咲く花の名知らむと捲りいる図鑑に当てたりクロコスミアの花 池田カツ子
 朝の道歩行器に腰掛け見惚れるる夜毎に熟るる色増す麦畑 木下 陽子

高齢者大学文芸部 5月歌会

咲けばとて散るとてものを想はする 問ふて声なき背戸の桜は 山下 菊代
 春のものが家のキャベツさくさくと刻む掌に染む土のスタミナ 岩木タエ子
 昨日読みし森鴉外の「舞姫」の中なる一言胸に広がる 中川 愛子
 捨てむかと迷ひし花のデンファール 小さきコップに生き生きと咲く 山代 静子
 落ち葉掃くわれの頭上に紫のレモン 安東 綾子
 の蕾ふくらみにけり 岩永 典子

菊池短歌会 6月詠草

いぬふぐりすみれたんぼねこじやらし呼びて歩めり光降る野を



田植糸には早過ぎないか雨がえる五月の雨に声上ぐるとは 古賀 勝士

思ひ出は捨てつ拾ひつたにむくげ昭和は重く遠く去りゆく 中川 愛子

越えてゆく峠は五月の日差し炎え青き穂麦がそくそくと伸び 中原ちえ子

初夏の井手の流れの落差いま轟きにつつ華と砕くる 村上さき江



読書感想画は旭志公民館に展示します♪



耳より情報

第5回読書感想画・ブックレターコンクール作品募集!

旭志公民館図書室では、今年も読書感想画・ブックレターコンクールの作品を募集します。入賞者は菊池市旭志文化祭で表彰します。詳しくは旭志公民館図書室までお問い合わせください。皆さんからの応募をお待ちしています。

募集期間 7月22日(火)～9月30日(火)

対象 保育園・幼稚園児、小・中学生

応募規定

- ①感想画……画用紙、大きさ自由
- ②ブックレター(感想文)……原稿用紙1枚程度

問い合わせ・申込先 旭志公民館図書室



シリーズ菊池遺産

(49)

問い合わせ先 企画振興課
☎0968(25)7250

人権・同和教育シリーズ (106)

問い合わせ先 人権啓発課
☎0968(25)7209

池ノ尾間歩(池ノ尾トンネル)

明治時代に山越えで通行していた不便さを解消するために、地域の住民総出で何カ月もかけて、鍬や唐鍬で掘った生活道。掘切住民の夢と汗の結晶です。人の手によるまさしく手作りの生活道路で、開通後は小中学校の通学路、農林業道路として利用され、今日に至ります。長さは100mを超え、幅は普通自動車を通れるほどです。鞠智城の南に位置し、掘切と鞠智城公園を結ぶトンネルでもあります。昭和6年に改修されたことが記されていますが、トンネルが掘られた正確な時期は不明です。



認定番号第ふるさとH24-29号
推薦者 掘切区

伊坂区 彼岸花の里

平成3年、当時建設中の竜門ダムに水没予定の班蛇口地区の協力を得て、2トトラック4台分、約10万個の球根を掘り上げて伊坂区内に移植し、現在に至ります。毎年9月になると、区内一円に真っ赤なじゅうたんのように彼岸花が咲き誇ります。秋の彼岸には彼岸花祭りが開催され、ダムの元地権者や関係者などを招き、地域間の交流が行われています。



ダムの元地権者と伊坂区の皆さん
認定番号第ふるさとH24-28号
推薦者 伊坂区

わいふ一番館だより

問い合わせ先 わいふ一番館 ☎0968(24)6630

ありがとう花いっぱい小学校「相良村立野原小学校最後の1年間の物語」 青山昌亮

期間 7月8日(火)～7月21日(月祝)
20年前、ダム工事により廃校となった相良村立野原小学校の、花と情熱あふれた最後の一年の物語を展示します。

～ナチュラルアート～ パステル画作品展 マグノリア

期間 7月23日(水)～8月3日(日)
優しい色合いのパステルで美しい季節を表現したり、心象風景を描いたりしています。どうぞご覧ください。

まちかど資料館・企画展示室 4校閉校物語り展「さようなら そして ありがとう！」

期間 ～7月27日(日)
平成25年に迫水・龍門・水源・河原小学校の4校がそれぞれの思い出とともに永い歴史に幕を閉じました。4校の学舎を巣立った卒業生、そして温かく導いてくださった恩師や地域の人々に思い出の母校を回想していただけたらと思います。

※休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)

菊池夢美術館情報

問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎0968(23)1155

第6回竹細工展

期間 7月1日(火)～7月31日(木)
午前9時～午後6時(最終日は午後4時まで)

熊本県伝統工芸館の竹サークルの会員が竹で作ったかご、手提げバッグ、日用品や置物など、自慢の手作り作品を展示・販売します。作者と語りながら、日本人の技と美をお楽しみください。体験も丁寧に指導しますので、気軽にご参加ください。



体験教室

体験教室 材料代500円

菊池温泉湧出60周年展

期間 ～10月30日(木)

開館時間 午前9時～午後6時
※期間中の閉館日はありません。

平成25年に迫水・龍門・水源・河原小学校の4校がそれぞれの思い出とともに永い歴史に幕を閉じました。4校の学舎を巣立った卒業生、そして温かく導いてくださった恩師や地域の人々に思い出の母校を回想していただけたらと思います。



国際ボランティア

「死ぬ日まで空を仰ぎ／一点の恥辱なきことを／葉あいにもそよぐ風にも／わたしは心痛んだ。星をうたう心で／生きとし生けるものをいとおしまねば／そしてわたしに与えられた道を／歩みゆかねば／今宵も星が風に吹きさらされる。」
これは、韓国の国民的詩人として有名な尹東柱の代表作「空と風と星と詩」の序詩である。尹東柱は日本が韓国を植民地にしていった時代の詩人である。彼は1917年に生まれ、1932年キリスト系の中学校に入学した後、平壤のプロテスタント系中学校に編入学するなどミッシヨン系の学校を卒業する。日本留学も東京の立教大学である。彼は京都に憧れていたらしく、母方の従弟、宋夢奎が京大に合格したこともあり立教大学から京都の同志社大学に転学した。しかしそれが命取りになる。特高警察のブラック・リストに載っていた宋夢奎との接触や禁じられていたハンブルでの詩作が明らかになり、治安維持法違反の

嫌疑で1943年7月に逮捕された。
1944年2月、尹東柱と宋夢奎は起訴され、3月31日、京都地方裁判所で懲役2年の判決を言い渡される。その後、福岡刑務所に移送された。獄中では強制労働と毎日正体不明の注射を繰り返し打たれた。注射は朝鮮人青年囚人が5人ほど並んで打たれたという。彼はおそらく脳を病み、発狂したのではないかと思われる。1945年2月16日、27歳の若さで彼は獄死した。終戦のわずか半年前である。
彼は繊細で傷つきやすい人だった。貝殻や山鳩や雀などの小さい命を愛した。彼の優しさを感じる「ひまわりの顔」と言う詩がある。「ねえさんのおは／ひまわりのお／陽がのぼるとすぐはたらきにゆく。／ひまわりのおは／ねえさんのお／うつむいてうつちにもてる。」
うら若い姉の体を吹き抜ける風や空気の感触さえ伝わってくる。心が震えてくるような詩を書いた詩人。その温かい心は国境や時代を超え、今なお感動を与える。

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 せきくちふるさと水源交流館 ☎0968(27)01002

ボランティアを募集しています
菊池市のグリーンツーリズムの拠点である「せきくちふるさと水源交流館」では、グリーンツーリズムの活動や地域の力を生かした農業・自然体験の受け入れなどを行っています。
その中で大切な役割を担っているのが、地域内外から参加しているボランティアの皆さんです。ボランティアとの出会いは、関わった人や地域を元気にします。長期・短期、国内外を問わず、ボランティアに関心がある人をお待ちしています。まずは気軽にお問い合わせください。

韓国発見シリーズ ⑧ こんごちは金です



永遠の青年詩人 尹東柱



「死ぬ日まで空を仰ぎ／一点の恥辱なきことを／葉あいにもそよぐ風にも／わたしは心痛んだ。星をうたう心で／生きとし生けるものをいとおしまねば／そしてわたしに与えられた道を／歩みゆかねば／今宵も星が風に吹きさらされる。」
これは、韓国の国民的詩人として有名な尹東柱の代表作「空と風と星と詩」の序詩である。尹東柱は日本が韓国を植民地にしていった時代の詩人である。彼は1917年に生まれ、1932年キリスト系の中学校に入学した後、平壤のプロテスタント系中学校に編入学するなどミッシヨン系の学校を卒業する。日本留学も東京の立教大学である。彼は京都に憧れていたらしく、母方の従弟、宋夢奎が京大に合格したこともあり立教大学から京都の同志社大学に転学した。しかしそれが命取りになる。特高警察のブラック・リストに載っていた宋夢奎との接触や禁じられていたハンブルでの詩作が明らかになり、治安維持法違反の

嫌疑で1943年7月に逮捕された。
1944年2月、尹東柱と宋夢奎は起訴され、3月31日、京都地方裁判所で懲役2年の判決を言い渡される。その後、福岡刑務所に移送された。獄中では強制労働と毎日正体不明の注射を繰り返し打たれた。注射は朝鮮人青年囚人が5人ほど並んで打たれたという。彼はおそらく脳を病み、発狂したのではないかと思われる。1945年2月16日、27歳の若さで彼は獄死した。終戦のわずか半年前である。
彼は繊細で傷つきやすい人だった。貝殻や山鳩や雀などの小さい命を愛した。彼の優しさを感じる「ひまわりの顔」と言う詩がある。「ねえさんのおは／ひまわりのお／陽がのぼるとすぐはたらきにゆく。／ひまわりのおは／ねえさんのお／うつむいてうつちにもてる。」
うら若い姉の体を吹き抜ける風や空気の感触さえ伝わってくる。心が震えてくるような詩を書いた詩人。その温かい心は国境や時代を超え、今なお感動を与える。

【ポスターの部】



泗水中学校卒業 林 小春

「誰か止めてよ、そのだれかは、自分でしょ？」
七城中学校卒業 瀬田未来
「見ないふり、それが差別的、きょうか(せいせ)？」
旭志中学校3年 轟 大輝
「だいいじゅうぶ?」
「え、かけあって、うれしいな」
泗水西小学校卒業 坂本夢女
「考えて、言っていること、なる(なる)？」
旭志小学校2年 えがみ すい



【詩の部】

「ほくのともち」
ほくは、けんくんとかずくんがだいすき
けんくんとかずくんとならんでかえるかえりみち、ぼくが「きょうけんくんとちにしゅうこうきょう。」
とつとつ、けんくんとかずくんが「うん、わかった。」とこたえる。
ぼくは、うれしくなつてはじつかえる。
戸崎小学校2年 うめだ まさと

記号の説明 ①…問い合わせ先 ②…申込先 ③…電話番号
④…FAX ⑤…メールアドレス ⑥…ホームページ

菊池市ホームページ
http://www.city.kikuchi.lg.jp/



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 ☎ (25) 1000
・旭志総合支所 ☎ (37) 3111
・泗水総合支所 ☎ (38) 2112

お知らせ

新しい保険証を送ります

新しい国民健康保険・後期高齢者医療の保険証を、7月中旬から7月末までの間に簡易書留で郵送します。留守などで受け取られなかった保険証は、8月から健康推進課または最寄りの各総合支所でお預かりしていますので、身分を証明できるものと印かん（スタンプ印不可）をお持ちの上、お受け取りください。
現在お持ちの保険証の有効期限は7月31日までとなっています。8月1日からは新しい保険証を使用してください。▼国民健康保険一般被保険者証と前期高齢者医療被保険者証（クリーム色）▼国民健康保険退職者医療被保険者証（水色）▼後期高齢者医療被保険者証（水色）
※前期高齢者医療被保険者証及び後

年に1回健康チェック！ 複合健診を受けましょう

期高齢者医療被保険者証に記載されている一部負担金の割合は、平成26年度の市町村民税の課税所得を基に判定しています。詳しくはお問い合わせください。
※保険証はともて大事な物です。大切に保管してください。
健康推進課国保・医療給付係 ☎ (25) 7218
各総合支所総務民生課

複合健診を毎年8月から9月に実施しています。複合健診とは、生活習慣病に着目した生活習慣病健診（19～39歳）・特定健診（40～74歳）・後期高齢者健診（75歳～）とがん検診を合わせたものです。
生活習慣病を予防・改善 日本人の約6割は生活習慣病で死亡しています。偏食、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣により、良くも悪くもなる病気です。放っておくといきなり心臓病や脳卒中の発作が起こったり、重度の糖尿病合併症が起こったりして不自由な生活を余儀なくされます。自分の健康状態を知り生活習慣を見直しましょう。
がんは日本人の死因の第1位
約2人に1人ががんにかかるといわれており、死亡数は年々増え続けています。しかし、診断と治療の進歩によって早期発見・早期治療で治

ましたので訂正します。大変ご迷惑をおかけしました。

（誤）検診期間

6月2日(月)～12月26日(金)
※金曜日は午後のみ実施

（正）検診受付期間

6月2日(月)～12月26日(金)
※検診は金曜日の午後のみ実施しています
※乳がん個別検診は牧診療所で実施しています。

健康推進課健康推進係

☎ (25) 7219

児童扶養手当などの現況届を提出しましょう

手当てを受給している人は、現況届を期限までに提出することが義務付けられています。所得超過で支給額が0円の人も含みます。対象者は関係書類を送付しますので、忘れずに提出してください。
対象手当 児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児

7月の「税」の納期限 7月31日(木)

税務課
市民税係 ☎ (25) 7206

- 固定資産税第2期
- 国民健康保険税第1期

口座振替を利用している人は、7月25日(金)に振替を行いますので、残高の確認をお願いします。



オオキンケイギク

「特定外来生物」オオキンケイギクの駆除のお願い

北米原産のオオキンケイギクは、冬でも強く、花枯れ姿が汚くないという理由で、緑化のため道路の法面に利用されたり、ポット苗としても

児童扶養手当 子育て支援課

☎ (25) 7214

その他の手当 福祉課

☎ (25) 7213
各総合支所総務民生課

福祉手当

提出期間 ▼児童扶養手当 8月1日(金)～29日(金)▼その他の手当 8月11日(月)～29日(金)
受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分 ※本庁のみ期間中の水曜日は午後8時まで
受付場所 ▼児童扶養手当 子育て支援課（3番窓口）、各総合支所総務民生課▼その他の手当 本庁福祉課（10番窓口）、各総合支所総務民生課

介護予防ミニ講座 「脱水」を予防しましょう

高齢になると喉の渇きを感じにくくなります。頻繁な排尿を気にして水分を控える人もいます。そのため高齢者は脱水になりやすく、重症化する命の危険もあるため注意が必要です。

- 水分摂取の目安
①食事以外に1日1,000ml～1,500ml（ペットボトル2、3本分）の水分が必要です。起床時・食間・入浴前後・就寝前など、こまめな水分摂取を心掛けましょう。
- ②発熱・下痢・嘔吐などの症状があるときには、吸収率が良いイオン飲料を利用しましょう。

- 食事内容
①汁物・果物・ゼリーなど、水分を多く含むものを献立に取り入れましょう。
- ②夏野菜（キュウリ・トマトなど）は、水分や疲労回復効果のあるビタミンCが多く含まれます。夏バテ予防のためにも、旬の食材を積極的に食べましょう。

※心臓病や腎臓病の人は水分制限が必要な場合があります。主治医に相談して、適切な水分摂取を行いましょう。
高齢支援課地域包括支援係 ☎ (25) 7216

特定保健指導をご存知ですか？

健診の結果、生活習慣の改善が必要と思われる人を対象に、保健師や

健康推進課国保・医療給付係 ☎ (25) 7218
各総合支所総務民生課

「乳がん(マンモグラフィ)個別検診」一部訂正

広報きくち6月号25ページに掲載した「乳がん(マンモグラフィ)個別検診」で、一部表現の誤りがあり

健康推進課国保・医療給付係 ☎ (25) 7218
各総合支所総務民生課

泗水公民館(有朋の館)が開館しました

泗水公民館(有朋の館)が孔子公園南側に新しく開館しました。以前の施設とほぼ同じ規模で、木造平屋建て。市民の皆さんのご意見・ご要望を取り入れた施設です。これからも生涯学習の拠点としてご利用いただけますようお願いいたします。

教育委員会教育部泗水分室 ☎ (38) 2258

里親制度の説明会を開催します

家庭で生活することができない子どもたちの里親になっていただける人を募集しています。まずは「里親」

生産・流通していました。しかし、一度定着すると在来の野草を駆逐し、辺りの景観を一変させてしまう性質を持っています。
近くで見かけたら、積極的に駆除していただきますようご協力をお願いします。
駆除方法 根から引き抜いたものを2～3日天日にさらして枯らし、燃えるごみに出してください。
九州地方環境事務所野生物課 ☎ 096(214)0339

夏休みの少年の非行 犯罪被害を防止しましょう

夏休みを迎えると、開放感や気の緩みから非行に走ったり、強制わいせつなどの性犯罪や児童買春などの被害に遭ったりするケースが目立ちます。非行や犯罪被害を予防するために次の点に注意しましょう。

■非行に走る兆候がないかチェック
非行の「兆し」を早期に発見し、適切な指導で未然防止に努めましょう。
▼帰宅時間が遅くなったり、深夜外出、無断外泊が多くなる▼嘘をついたりソワソワして落ち着きがなくなったりする▼付き合う友達が変わり、服装が派手になったり化粧をしたりする▼携帯電話の使用時間が長くなる

■携帯電話使用による犯罪被害防止
出会い系サイトやコミュニティサイト(ゲームや掲示板)で知り合った人と会い、犯罪被害に遭う少年少女が後を絶ちません。サイト利用者の中には犯罪をたくらむ人物がいることを十分に認識しましょう。スマートフォンの普及に伴い被害に遭うおそれのあるアプリ、ウイルスが混入されたアプリなども多数流通しています。フィルタリングサービスを利用し、被害を予防しましょう。

菊池警察署 ☎ (24) 0110

記号の説明 ①…問い合わせ先 ②…申込先 ③…電話番号
④…FAX ⑤…メールアドレス ⑥…ホームページ

菊池市ホームページ
http://www.city.kikuchi.lg.jp/



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

- ▼資格免許職
- ⑤保健師 1人程度
- ▼高卒程度
- ③一般事務 2人程度
 - ④「身体障がい者枠」一般事務 1人程度
- ▼大卒程度
- ①行政 3人程度
 - ②「身体障がい者枠」行政 1人程度
- ▼募集職種・区分・採用予定者数

募集

菊池市職員採用試験

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(1番窓口)
証明書の種類 現在の戸籍謄本・戸籍抄本・戸籍附票、住民票、印鑑登録証明書、所得証明書、市県民税課税台帳記載事項証明書
⑥市民課 ☎(25)7211

農薬散布の際にはミツバチや巣箱に農薬がかからないよう十分注意しましょう。
熊本県農業技術課
☎096(333)2381

毎週水曜日に各種証明書の交付時間を延長しています

菊池市の市外局番 0968
菊池市役所の住所 〒861-1392 菊池市隈府 888 番地

- ①1号物件(住吉市有地)
▼物件の表示 菊池市泗水町住吉字新屋敷2774番3
宅地 613・62平方メートル
▼最低売却予定価格 344万6千円
- ②2号物件(吉富市有地)

市有地を公売します

地震発生時の緊急輸送道路(国道387号・国道325号など)確保のため、沿道の建築物の耐震診断と耐震改修工事費用を補助します。要件など詳しくはお問い合わせください。
補助 診断・工事費用の3分の2
※工事は上限120万円
⑥都市整備課 ☎(25)7242

耐震対策費を補助します

不特定多数の人が共同で利用する建物の吹付アスベスト除去に対し、補助を行っています。住民の健康被害をなくすことが目的です。要件など詳しくはお問い合わせください。
補助 工事費用の3分の2
※上限200万円
⑥都市整備課 ☎(25)7242

吹付アスベスト除去費補助

- ▼物件の表示 菊池市泗水町吉富字迫田2873番3
宅地 272・77平方メートル
▼最低売却予定価格 236万3千円
- 入札参加申込受付
▼受付期間 7月7日(月)～31日(木)
午前8時30分～午後5時15分
※(土)(日)を除く
▼受付場所 財政課入札管財係
▼申込方法 市有財産(土地)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、押印して提出してください。郵送は期間内必着。メールでは受け付けません。
法人は法人登記簿謄本、個人は本籍地の市区町村長が発行する身分証明書の添付が必要です。
現地説明の日時(現地開催)
①7月24日(木) 午前10時～11時
②7月24日(木) 午後2時～3時
入札・開札日時・場所
▼とき 8月18日(月) 午前10時
▼ところ 本庁舎3階第1委員会室
参加資格など詳しくはホームページをご覧ください。かお問い合わせください。
⑥財政課入札管財係 ☎(25)7205

夏は節電にご協力ください
九州電力の夏の電力需給は、原子力の再稼働がなく、電源開発株式会社社松浦火力2号機の運転再開が見込

夏の節電にご協力ください

受験資格
①昭和60年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人
▼平成5年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人
②昭和59年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人
▼平成5年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人
▼活字印刷文による出題と口頭による面接試験に对应できる人
▼自力で通勤でき介護者なしで働ける人
※平成5年4月2日以降に生まれた人は、大卒程度行政と同じ。
③平成5年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人
④昭和59年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人
▼身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている人
▼活字印刷文による出題と口頭による面接試験に对应できる人
▼自力で通勤でき介護者なしで働ける人
⑤昭和60年4月2日以降に生まれた人で、保健師の免許を取得している人。または本年度の国家試験で取得見込みの人
受付期間
7月28日(月)～8月15日(金)
※(土)(日)を除く

試験日
▼一次 9月21日(日)
▼二次 10月下旬予定 市役所本庁
申込方法
申込書は総務課と各総合支所総務民生課に用意しています。ホームページから電子申請でも申し込みできます。詳しくは本庁または各総合支所掲示板、ホームページをご覧ください。
⑥総務課職員係 ☎(25)7204

とき 8月19日(火)～25日(月)
6泊7日(一部地域は7泊8日)
ところ 東京都小笠原村父島、南島
資格 小学3年～中学3年
活動内容 シュノーケリング、シーカヤック体験、ウミガメ飼育体験教室、トレッキングハイイク、ナイトハイイク、星座観察、野外炊飯など
定員 25人
申込期限 7月22日(火)
申込方法 指定の参加申込書に必要事項を記入し、保険証のコピーを添えて郵送してください。
参加費 9万円+旅費(交通費、宿泊費など)
⑥公益財団法人国際青少年研修協会 〒141-0031 東京都品川区西五反田7-15-4 第三花田ビル4階 ☎03(6417)9721

小笠原諸島(世界自然遺産)アドベンチャースクール

めな場合、大変厳しい状況になることが予想されます。生活や健康に支障のない範囲で、可能な限り節電にご協力ください。
節電重点期間
7月1日(火)～9月30日(火)
※8月13日(水)～15日(金)と(土)(日)を除く
時間帯 午前9時～午後8時
節電取り組み事例
▼室温28度を心掛ける
▼すだれやよしずなどで日差しを和らげる
▼扇風機を利用する
▼冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変える
▼テレビは省エネモードにしてこまめに消す
▼不要な照明を消す
▼お湯はコンロで沸かし電気ポットの電源は切る
▼ご飯は炊飯器の保温

公共事業入札の公表

※落札額が1千万円以上のものを掲載しています。
※その他の入札結果は、ホームページと財政課(☎25-7205)で閲覧できます。

入札(開札)日: 5月14日 (税込・円)

番号	工事名	工事場所	落札者	落札額		落札率	指名業者数	事業担当課
				予定価格	落札額			
1	平成26年度 地籍測量業務(数値法)委託	長田ほか	(株)十八測量設計	72,684,000	74,606,000	97.4%	10	地籍調査課
				74,606,000				
2	平成26年度 桜山八区地内配水管布設替工事	泗水町永	(有)平嶋設備工業	19,828,800	20,239,200	98.0%	11	水道課
				20,239,200				

早期水稲の出穂・開花期防除の際には、ミツバチに農薬散布による危害が生じないように、近くの養蜂家と巣箱の位置や防除計画など事前に情報交換を行いましよう。

ミツバチへの農薬危害を防ぎましょう

を問わず冷凍庫や冷蔵庫で保存する
▼外出して電気を使う時間を減らす
詳しくは九州電力ホームページ
(http://www.kyuden.co.jp/saving-energy.html)をご覧ください。
九州電力大津営業所
☎0120(986)602

菊池市の放射線量

放射線量は日常生活に影響ありません!
毎月市内4地点で空間放射線量の測定を行っています。測定結果は、県が東日本大震災前に県内で測定していた結果の範囲内であることから、日常生活に全く影響が無いことが確認されました。
▼調査結果 単位: マイクロシーベルト/時

測定場所	測定日	天候	測定結果
旭志総合支所	5月27日	晴れ	0.023
泗水総合支所	5月27日	晴れ	0.017
本庁舎	6月3日	曇り	0.049
七城総合支所	6月12日	晴れ	0.024

※震災前の熊本県保健環境科学研究所(宇土市)での測定結果(平成17年4月～平成22年3月)の範囲(0.021～0.078マイクロシーベルト/時)
▼参考 県が測定した測定値は以下のとおりでした。

測定場所	測定日	天候	測定結果
熊本県保健環境科学研究所(宇土市)	5月27日	晴れ	0.041
	6月3日	晴れ	0.041
	6月12日	曇り	0.040

(関連情報へのリンク)
▼熊本県の放射線についての調査結果(環境放射能水準調査)
http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/43/housyanou.html
▼放射線モニタリング情報(文部科学省)
http://radioactivity.nsr.go.jp/ja/list/224/list-1.html
問い合わせ先 環境課環境政策係 ☎(25)7217

記号の説明 ㊟…問い合わせ先 ㊦…申込先 ㊧…電話番号
㊨…FAX ㊩…メールアドレス ㊪…ホームページ

菊池市ホームページ
http://www.city.kikuchi.lg.jp/



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

永南団地(泗水町)入居者募集

募集団地 永南団地6号・7号(3LDK、泗水町永2034番地)
受付期間 7月7日(月)～18日(金)
午前8時30分～午後5時必着
※(出)を除く

申込資格 次の全ての項目に該当すること。▼持家がなく住居に困っている▼同居親族がいる(婚約者なども含む)※単身入居不可▼世帯の合計月額所得が基準内である(世帯の状況により、合計月額所得が15万8千円以下と21万4千円以下に分かれます)▼税金などを滞納していない▼申込者と同居予定者が暴力団員でない

申し込みに必要な書類 ▼永南団地入居申込書▼住宅状況申告書▼住民票謄本または戸籍謄本(同居予定者全員が記載され、続柄が分かるもの)▼平成26年度市県民税課税台帳記載事項証明書(18歳以上の同居予定者全員分それぞれ必要)▼未納がない証明書(18歳以上の同居予定者全員分それぞれ必要)▼その他証明書(婚約証明書、障害者手帳の写しなど)

その他 ▼申込書その他書類などに虚偽の申告があった場合、入居申し込みは無効になりますのでご注意ください▼平成26年度補充入居申し込みをされている人で、今回改めて申し込みをする人は、入居申込書のみ提出してください▼申し込み多数の場合

第10回夫婦の手紙・絵手紙作品募集

口に出しては言えない日頃の感謝の思いを込めて……
「いつもありがとう！」心では思っているけどなかなか言えない言葉。手紙をとっておく自分の一番大切な人、一番の理解者、自分を愛してくれる人に思いを伝えてみませんか?

募集期間 7月1日(火)～9月30日(火)

応募方法など ▼応募資格は問いません▼A4サイズ400字詰め原稿用紙1枚以内▼絵手紙は、はがきサイズ▼専用応募用紙は商工観光課、菊池夢美術館、各物産館に設置しているほか(募集期間中のみ)、ホームページからもダウンロードできます▼住所、氏名、年齢、電話番号、誰に宛てる手紙か(夫から妻へ・妻から夫へ)を明記し、郵送か直接提出してください▼応募作品は未発表の作品に限ります。

その他 ▼応募作品は返却しません▼応募作品についての一切の権利は市が持ち、観光PRなどに活用します▼表彰式は11月22日(土)予定。入賞者への連絡をもって結果発表に代えます▼全作品は11月22日(土)～平成27年1月30日(金)まで菊池夢美術館に展示します。

賞の内容

▼夫婦の手紙大賞 1編
旅行券(10万円相当)

合は抽選します。
㊟都市整備課住宅係
㊧(25)7243

菊池広域連合消防本部 職員採用試験

職種・採用予定人数
①消防 3人程度
②救急救命士 1人程度

試験内容(第一次試験)
筆記試験(高等学校卒業程度)

受験資格
①平成26年4月2日から平成27年4月1日までに生まれた人
②昭和62年4月2日以降に生まれた人で、救急救命士法(平成3年法律第36号)により救急救命士の免許を取得している人

試験日・会場
▼第一次試験 9月21日(日) 熊本県立翔陽高等学校
▼第二次試験 10月下旬予定 会場未定

受付期間 7月28日(月)～8月15日(金)
午前8時30分～午後5時15分
※(出)を除く

㊟菊池広域連合消防本部総務課
㊧096(232)9340

菊池市菊まつり推進委員会 新入会員募集

市内在住の菊の愛好家が集う菊池市菊まつり推進委員会では、毎年11

▼最優秀賞 2編
菊池温泉ペア宿泊券
▼優秀賞 5編
菊池特産品詰合せセット
▼佳作 10編
菊池市第三セクター共通お買い物券(2千円)
㊟〒861-1392(住所記載不要)菊池市役所商工観光課内「夫婦の手紙・絵手紙」作品募集係
㊧(25)7223



第9回夫婦の絵手紙部門 最優秀賞

菊池市成人式実行委員会 募集します

自分たちの成人式を、自分たちの手でつくり上げてみませんか。
来年1月に予定している成人式典の企画・運営・進行などをボランティアで行っていただける実行委員を募集します。意欲ある皆さんの参加をお待ちしています。

対象者 ▼平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれで市内在住または本市出身者▼実行委員会と成人式当日に出席できる人
募集人員 20人程度

月1日から15日まで、菊池市民広場で「菊人形・菊まつり」を開催しています。菊池市の秋の風物詩、菊人形・菊まつりを一緒につくり上げませんか?
4月から10月まで月1回程度の講習会を開催しています。初心者も安心して始められます。市内在住で菊づくりに興味のある人は、ぜひ気軽にご連絡ください。
㊟商工観光課 ㊧(25)7223

いきいき養生塾2014 第2期生を募集します

体重を3kg減らしたい人、血糖値を下げたい人に好評の「いきいき養生塾」です。ただ痩せるだけでなく、体の中から変わります。誰でもどこでも実践できる内容です。

ところ 菊池養生園保険組合 菊池広域保健センター

対象者 市内在住者で健康づくりに関心がある人

定員 30人※参加したことがない人や特定健診で保健指導が必要な人を優先します。

参加料 1030円(全8回分)

内容 下表のとおり

申込方法 申込先にある申込書に必要事項を記入し、直接提出してください。

㊟健康推進課国保・医療給付係
㊧(25)7218
各総合支所総務民生課

きくち観光物産館 農産物出荷者募集

きくち観光物産館では、物産館に出荷される新規会員を募集しています。自慢の農産物やおふくろの味、懐かしい田舎の味のお弁当や惣菜など出品しませんか。検討の際はお問い合わせください。

資格 市内在住の人
主に採しているもの ▼農産物全般(特に新品種・在来品種・こだわり農法・端境期の野菜)▼果物(メロン・いちご・南国フルーツ)▼手軽に食べられる手作りのお菓子(菊池の食材を使用した物・食育を意識した物・懐かしいおやつ)▼手作りのお弁当・総菜(既製品が少ないもの)・切り花(洋花)

条件 委託販売
▼手数料 農産物15%、弁当15%、惣菜20%、お菓子20%
▼年会費 4千円
㊟(菊)きくち観光物産館
㊧(25)5477

平成26年度自衛官等募集

㊟自衛隊熊本地方協力本部菊池分駐所 ㊧(24)2772

募集種目	資格	受付期間	試験期日	最終合格発表	
自衛官候補生	男子	18歳以上 27歳未満	随時	受付時にお知らせします	試験時にお知らせします
	女子	18歳以上 27歳未満	8月1日(金)～ 9月9日(火) (女子)	9月25日(木)～29日(月) (女子) ※いずれか1日を指定	採用候補者発表 11月7日(金)
一般書候補生	18歳以上 27歳未満	8月1日(金)～ 9月9日(火)	1次 9月19日(金)・20日(土) 2次 10月9日(木)～15日(火)	11月7日(金)	
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満	8月1日(金)～ 9月9日(火)	1次 9月23日(火)(祝)	平成27年1月21日(火)	
			2次 10月18日(土)～23日(木)		

回数	とき	内容	
		学習	実践
1	8月20日(水)	開講式 10年後もいきいき元気に暮らせる秘訣とは?	体力測定でわかる私のカラダ
2	8月27日(水)	検査の結果でわかる「今」の元気度 食べ方で血糖値を下げよう	しなやかストレッチで若返り
3	9月3日(水)	食事と運動のバランスの真面目な関係 どんどん脂肪が燃えるのに酸素が必要なワケ	習得! 「速歩」の姿勢と歩き方
4	9月10日(水)	効果絶大! Let's 筋トレ減らそう! 「悪玉コレステロール」	筋トレで引き締めボディ
5	9月17日(水)	増やそう! 野菜海藻きのこ	効果的な「インターバル速歩」で体力UP
6	10月1日(水)	みんな知りたい「継続」のコツ	いつでもどこでも! ステップ運動
7	10月15日(水)	YMC Aむさしの特別出張レッスン こんな時どうしますか? 「養生劇場」	右脳活性化エクササイズ
8	11月5日(水)	閉講式 検査の結果で分かる3カ月間の成果	筋力、体力、しなやかさの効果を実感!



記号の説明 ㊦…問い合わせ先 ㊧…申込先 ㊨…電話番号 ㊩…FAX ㊪…メールアドレス ㊫…ホームページ

菊池市ホームページ http://www.city.kikuchi.lg.jp/



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

男女が共に働きやすい職場づくり取り組み事業者募集

男女が共に働きやすい職場づくりに取り組んでいる事業者を知事が表彰します。表彰された事業者の取り組みは、県ホームページなどで県民に広く紹介します。

首都圏七城会 新規会員募集

本会は旧七城町出身者で首都圏在住の人々を中心に設立し、今年で23年目を迎えます。現在の会員は約280人で、毎年1回の総会には世代を超えてたくさんの方が参加し、親睦と交流を図っています。

「もの忘れがひどくなった」「家族が認知症ではないか」「認知症についてどこに相談したらいいかわからない」といった悩みにお応えできるよう、専門の医師・職員による相談会を行います。相談は無料。事前予約が必要です。秘密は厳守します。

もの忘れ相談会

「もの忘れがひどくなった」「家族が認知症ではないか」「認知症についてどこに相談したらいいかわからない」といった悩みにお応えできるよう、専門の医師・職員による相談会を行います。相談は無料。事前予約が必要です。秘密は厳守します。

みんなの相談

健康のこと、家族や友人関係のこと、職場の人間関係など、悩みを一人で抱えていませんか。専門の臨床心理士(カウンセラー)が相談を受けます。予約制です。ご希望の相談日時などを伺います。相談は無料。秘密は厳守します。気軽に相談ください。

戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者募集

日本遺族会では政府の委託を受けて「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を実施しています。亡き父などの眠る地に赴き慰霊追悼を行い、現地の人々との友好親善を深めることが目的です。

ものづくり人材の育成・確保のご相談

県では「産業人材強化支援センター」を設置し、コーディネーターがものづくりに係る人材育成のさまざまな相談をお受けしています。ポータルサイト「ジョブチャンネルくまもと」(http://www.kmt-ti.or.jp/)

納税相談夜間窓口を開設します

7月28日(月)～8月1日(金) 午後8時まで 税務課徴税係(5番窓口) ※各総合支所では開設しません。

高齢者を地域で見守る「ほっとネットきくち」連絡会を開催します

高齢者の見守り体制を強化することを目的に、高齢者地域見守りネットワーク「ほっとネットきくち」連絡会を開催します。

講演・講習

高齢者による徘徊や孤立死など、高齢者をめぐる問題の早期発見・対応を目指し、関係機関が連携しながら目配り気配りの活動を行っています。どなたでも参加できます。申し込み不要です。

7月31日(木)午後1時30分～ 菊池市泗水ホール 菊池警察署職員による講話 「高齢者に関する通報・相談の傾向と関係機関との連携について」

住宅・土地のトラブル 無料相談会

土地家屋調査士と司法書士が対応し、法律用語や内容も分かりやすく説明します。電話相談もあり。気軽にご相談ください。

認知症サポーター養成講座

認知症を知り、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。申込不要です。

高齢支援課地域包括支援係

7月22日(火) 午後7時～ 七城公民館1階講堂 7月24日(木) 午後7時～ 旭志公民館1階大研修室 7月31日(木) 午後7時～ 泗水公民館(有朋の館)研修ホール ※会場の都合で参加人数を制限することがあります。

くまもと・みんなの川と海づくりリーダー

ふるさとのきれいな川と海を守るため、「くまもと・みんなの川と海づくりリーダー」として河川と海岸の一斉清掃活動を実施します。市民の皆さんの多数の参加をお待ちしています。

アイヌの人々対象 無料相談会

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。匿名可。秘密は厳守します。

市長と語る会「安心・安全の癒しの里」を目指して

「安心・安全の癒しの里」を目指し、まちづくりに関する市民の皆さんのご意見を聴き、皆さんと共にまちづくりを進めていくために開催します。

内容 隣地との境がよく分からない、隣家のブロック塀が敷地に入り込んでいる、住んでいる建物が未登記だが不都合はないか、相続登記はいつまでにしなければならないのか、権利書を紛失してしまったなど

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。匿名可。秘密は厳守します。

認知症の人を介護している家族を対象に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合えることがたくさんあると思います。みんなでお

認知症介護家族のついで

認知症を知り、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。申込不要です。

7月22日(火) 午後7時～ 七城公民館1階講堂 7月24日(木) 午後7時～ 旭志公民館1階大研修室 7月31日(木) 午後7時～ 泗水公民館(有朋の館)研修ホール ※会場の都合で参加人数を制限することがあります。

ふるさとのきれいな川と海を守るため、「くまもと・みんなの川と海づくりリーダー」として河川と海岸の一斉清掃活動を実施します。市民の皆さんの多数の参加をお待ちしています。

7月21日(月) 午前7時～午前9時 午前6時40分 ※小雨決行 菊池市宮七城グラウンド 清掃場所 七城町鴨川河畔公園周辺と菊池川周辺

7月17日(木) 午後7時～ 菊池市文化会館小ホール

市民の広場

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

第22回菊池まちづくり道場

まちづくり道場とは？
まちづくりに携わる人から、菊池で生きる知恵や経験をご披露いただくものです。文化資源を生かした次世代型のまちづくりへ向け、暮らしの知恵や英知を結集します。
今回は「劇団にゃあー」の主宰として精力的に地域に関わっている平直樹さんをお招きし、養生詩塾副塾長佐藤忠文さんと対談を行います。申し込み・参加費不要です。気軽にお立ち寄りください。
とき 7月26日(土) 午後7時～
ところ 旧松倉邸(菊池高校正門前)
企画振興課地域振興係
☎(25)7250

中九州横断道路早期整備促進総決起菊池大会

中九州横断道路の早期整備促進に向けて、私たちの切実な思いを伝えるために開催します。多数の参加をお待ちしています。
とき 7月28日(月)午後1時30分～
ところ 合志市総合センター「ヴィーブル」文化ホール
中九州横断道路とは 平成6年12月に大分市から熊本市に至る延長約120kmの地域高規格道路の計画路線として指定されました。大分地域集積圏と熊本地域集積圏とを相互に

第8回竜門ダムブラックバス釣り上げ大会

竜門ダムフェスタin菊池2014ブラックバス釣り上げ大会を開催します。参加費無料です。
とき 7月27日(日)
受付 午前6時～午前9時
集合場所 竜門ダムエントランス広場
競技 受け付け後随時開始
午前10時30分終了(随時検量)
表彰 午前11時予定
釣り上げたブラックバスは、受付場所テントで随時料理し提供します。
申込方法 当日受付会場にてお申し込みください。
参加資格 誰でも参加できます。ただし小学生以下は必ず保護者の同伴をお願いします。

準備するもの 釣り具(竿・餌・ルアーなど)、帽子、タオル、昼食、飲み物、ゴミ袋など
川口建設(株) 松田・川口
☎(27)0001
(株)竹崎建設 灰本
☎090(9580)3735

菊池市出身の画家 大塚耕二特別展

詩情あふれる大塚耕二の作品をぜひご覧ください。
とき 7月19日(土)～8月31日(日)
午前9時30分～午後5時15分
(入館は午後4時45分まで)
※月曜休館
ところ 熊本県立美術館本館1階
入館料など詳しくはお問い合わせください。
熊本県立美術館本館
☎096(352)2111

未就学児のためのすくすく講座

7月の内容
10日(木) 水あそび
17日(木) 8月のカレンダー作り
※時間はいずれも午前10時30分～
※夏休み期間はお休みします。
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日前までにお申

申し込みください。
菊池市児童センター
☎(25)2627

人形劇「さるかに合戦」劇団ぱれっと公演

みんながよく知っているお話を人形劇で観てみましょう。本やテレビとは違った楽しさがありますよ。入場無料です。
とき 7月30日(水) 午前10時開演
ところ 菊池市西部市民センター
対象者 小学生、未就学児(1歳～、保護者同伴)
※団体の場合は事前にお知らせください。保育園・幼稚園の行事などにもご活用ください。
菊池市児童センター
☎(25)2627

第8回「科学の祭典in菊池」

とき 7月19日(土) 午前10時
ところ 菊池市文化会館小ホール
内容 バルーンスライム、バランスとんぼ、ストロー笛など計8つの楽しい実験ブースを体験できます。他にも熊本高専や県立技術短期大学の本格的な体験コーナーも開設予定です。
「科学の祭典in菊池」実行委員会
戸崎小教諭 田代
☎(25)2053

寄せうえ教室 生徒募集

季節の花々を一つの鉢の中に、バランスを見ながらステキに作ってみませんか？ 男性お一人でも気軽にご参加ください。
とき 第2・第4水曜日 午後1時～3時(要予約)
ところ 旭志ふれあいセンターイベントホール
参加料 鉢・土・花は用意してあります。ご自身で使用した分だけ購入していただけます。
☎☎土居 090(1365)0018

Foot☆nare サッカースクール募集！ 保護者、女性も大歓迎！

元なでしこリーガーが教えます。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、思いやりの心を育てます。全コース無料体験ができます。
とき・ところ
水曜日 孔子公園 午後6時30分
金曜日 泗水東小学校 午後7時
土曜日 (幼児)孔子公園 午前9時
☎岸 ☎090(7893)1661 M footnare@gmail.com

正観寺地藏祭りを今年も行います

正観寺では毎年恒例の地藏祭りをを行います。正観寺地区の子どもたちが祭りの準備や箱庭作りを行い、参拝者を出迎えます。毎年多くの皆さんに参拝していただき、子どもたちも楽しい思い出をつくっています。皆さんの参拝をお待ちしています。
とき 7月19日(土) 午後5時30分～
ところ 正観寺地藏堂
内容 輪投げ、くじ、ラムネ、フリーマーケットなど
☎平 ☎090(5488)2651

第3期ビギナーテニススクール募集！

菊池市テニス協会では、初級者のテニス教室を行います。これからテニスを始めたい人や、健康的にテニスでリフレッシュしたい人など、どなたでも参加できます。会員になると参加料の割引などがあります。
とき 8月4日(月)～9月29日(月)
毎週(月)午後7時～ 全9回
ところ 七城屋内スポーツセンター
参加料 1人3千円・高校生以下1,500円
申込期限 7月31日(休)
☎☎竹森 ☎090(3017)2989

おしゃべりマルシェ Vol.3

ハンドメイドと雑貨、アクセサリーと楽しい会話のおしゃべりマルシェです。福岡、熊本の人気作家のオリジナル作品を見に来てくださいね。
とき 7月27日(日) 午前11時～午後4時
ところ 旧松倉邸(菊池高校正門前)
参加予定店舗 Rat-tat、Tear.drop、Soramomo manly、雑貨・古物 bb
☎雑貨・古物 bb ☎(24)7360

NPO法人 全世界空手道連盟 新極真カラテ菊池道場会員募集

健康、礼儀、強さ、優しさなどを学びませんか。無料体験あります。ぜひ気軽にお電話ください。
とき 毎週(火) 午後7時～9時
(小学生以下は午後8時30分まで)
ところ 菊池市体育センター
☎山崎 ☎090(6636)5609

イギリス人講師による英会話レッスン @旧菊池聖母幼稚園

幼児、小学生クラス(午後5時30分～6時30分)無料体験受け付け中！
8月末までに4週間で4回のレッスンを無料体験する機会です！(通常の月謝は4千円)
開校日時 (月)～(金) 午後5時30分～9時
レッスン日、時間など、気軽にお問合せください。
☎☎ロンドン アイ イングリッシュ
☎090(9724)3640
M info@londonienglish.co.uk

ヨーガ・ボランティア「シャンティ♡ハート」

マットは準備しています。お一人でも気軽にどうぞ！その他、地域活動などご要望に応じて対応しています。詳しくはお問い合わせください。
とき 7月1日(火)、15日(火) 午後2時～4時
ところ 菊池老人福祉センター
※施設使用料(入浴料)が必要です。
☎シャンティ♡ハート 田代
☎090(2089)7214

※市民の広場は市民が投稿するコーナーです。行政情報ではありません。
※不明な点などありましたら各問い合わせ先へご連絡ください。

※先着8枠で随時募集しています。編集の都合上、掲載できない場合があります。
詳しくは市長公室まで。☎(25)7252 ☎kouhou@city.kikuchi.lg.jp

Happy birthday



お散歩大好き♡夏は海に行くよ!!

H25年 7月19日 生まれ

やまもと かんを
山本 菜愛ちゃん
(1歳@ 村吉)
父: 哲久さん 母: 鈴子さん



ばあちゃん、いつもありがとう。

H24年 7月26日 生まれ

うめだ あると
樺田 葵翔くん
(2歳@ 巨)
父: 浩喜さん 母: 智美さん



ねえねのまねっことお歌がマイブームだよ!

H24年 7月10日 生まれ

山口 りあちゃん
(2歳@ 遊蛇口)
父: 徹さん 母: 美樹さん



お喋り上手になっただよ!! ねえねに♡♡だいスキ♡♡

H24年 7月22日 生まれ

きむら ひまり
木村 陽葵ちゃん
(2歳@ 北宮)
父: 武史さん 母: 美香さん

僕たちは**双子**



アンパンマンが大好きです

H23年 7月15日 生まれ

くどう ゆうだい
工藤 佑太くん



あんちゃん、あっくん大好き♡♡♡♡♡

H25年 7月3日 生まれ

もり あゆな
森 歩風ちゃん
(1歳@ 富の原中央)
父: 太一さん 母: 千恵さん



みんなにかわいがってもらって幸せです♡♡

H24年 7月21日 生まれ

いのうえ きいな
井上 希粋ちゃん
(2歳@ 桜山七)
父: 翔太さん 母: るみさん



保育園デビューがんばるぞ♡♡♡♡♡

H25年 7月17日 生まれ

のぐち とろり
野口 桃李くん
(1歳@ 久米一)
父: 高栄さん 母: 舞さん



吉富保育園の先生、お友達いつもありがとう

H23年 7月15日 生まれ

くどう こうだい
工藤 亨太くん
(3歳@ 三万田)
父: 竜介さん 母: 香織さん



いつも元気!! もじも歩きまわ

H25年 7月23日 生まれ

かわくち けいしょう
川口 桂承くん
(1歳@ 東原)
父: 和晃さん 母: 祥子さん



りょうちゃん、いつもありがとう♡♡♡♡♡

H24年 7月12日 生まれ

でくち ひいと
出口 陽一翔くん
(2歳@ 永)
父: 俊輔さん 母: 優香さん



わんにゃん大好き♡♡♡♡♡いっつも元気いっつも看板娘です♡♡♡♡♡

H24年 7月17日 生まれ

みやがわ なつみ
宮川 夏美ちゃん
(2歳@ 花房台)
父: 将一さん 母: 和美さん

◆「風が吹けば桶屋が儲かる」という言葉があります。連鎖反応により予想もしない繋がり・展開が起きることの例えですが、東京五輪の関連で、最近菊池への関心が高まっています。◆2020年に向けて、大企業は日本ファンの外国人客を増やすために動いています。特に観光は裾野の大きな産業で、経済効果も大きいのです。その一環として国内外に向けてインターネット上の情報雑誌「SHUN-GATE」が創刊されました。日本の魅力は「旬の食」にあり。その代表として、なんと菊池市が選ばれました。菊池の農産物を育む水のある風景や美しい自然が動画で紹介されています。◆ところが海外ではなく、まず国内から思わぬ反響が起きてきました。大手旅行代理店から、菊池の旅行ツアーを検討したいとの申し出です。さらには東京の大手有名デパートから菊池の物産に対する問い合わせが入りました。具体的な検討はこれからですが、田舎でも瞬時に全国と、そして世界とも繋がる時代になった証左です。◆従来なら想定できない、まさにインターネット時代ならではの展開です。こうした繋がりを増やすために、一層の発信を続けていきます。菊池に良い風が吹き始めたようです。

市長からのメッセージ Message from the mayor

Vol.4 「菊池に吹く風」

江頭 実

これまでの記事はホームページでもご覧いただけます。
▼市長室へようこそ「メッセージ」
<http://www.city.kikuchi.lg.jp/q/list/305.html>



ハッピー・バースデーに写真を掲載しませんか？

平成27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。

菊池の「癒し」お届けします。

菊池市公式フェイスブックページ



癒しの里 菊池

<https://www.facebook.com/kikuchicity>

癒やされたいあなたのいいね!をお待ちしています。

日	当番医	住所	電話番号	日	当番医	住所	電話番号
7月6日(日)	菊池子どもクリニック(小)	菊池市	0968(25)1164	7月27日(日)	古賀医院(内・循・小)	菊池市	0968(38)2222
	大森医院(内・麻)	合志市	096(248)0003		ひかりヶ丘眼科・内科医院(眼・内)	合志市	096(348)6305
	菊陽台病院(整)	菊陽町	096(232)1191		光の森脳神経外科内科(脳・神内・内)	菊陽町	096(232)7711
	岩上眼科(眼)	大津町	096(293)2053		岡山眼科医院(眼)	菊池市	0968(25)2209
	山口歯科医院	菊陽町	096(232)4456		わたなべ歯科医院	合志市	096(215)5701
7月13日(日)	合志第一病院(内)	合志市	096(242)2745	8月3日(日)	たしろクリニック(胃・内・肛・ア)	大津町	096(340)3220
	本多内科胃腸科医院(内)	菊陽町	096(232)2021		菊池郡市医師会立病院(内)	菊池市	0968(25)2191
	かとう整形外科光の森(整)	菊陽町	096(349)2255		森本整形外科医院(整・リハ・リウ・形)	合志市	096(242)2231
	きくち宮本泌尿器科(泌)	菊池市	0968(24)8101		木庭耳鼻咽喉科医院(耳・ア)	菊池市	0968(24)2551
	原質歯科医院	菊池市	0968(25)0202		林歯科医院	菊池市	0968(24)4182
栄町薬局	菊池市	0968(23)0086	8月10日(日)	宮本内科クリニック(内・小・循)	菊池市	0968(25)2047	
7月20日(日)	清原医院(内・小)	菊池市		0968(38)2106	宮原内科皮膚科医院(内・皮)	菊陽町	096(232)8383
	成松内科医院(内)	合志市		096(345)5151	庄嶋医院(胃・肛・外)	合志市	096(242)3388
	あらいクリニック(内・外)	大津町		096(293)2358	米田産婦人科医院(産婦・麻)	菊池市	0968(25)2589
	まつもと耳鼻咽喉科医院(耳)	菊池市		0968(23)6111	林田歯科クリニック	合志市	096(248)5088
	なかがわ歯科医院	菊陽町	096(232)4755	8月17日(日)	平瀬内科医院(内)	合志市	096(248)5227
きくちハート薬局	菊池市	0968(23)6100	山縣医院(内)		大津町	096(293)4430	
泗水中央薬局	菊池市	0968(38)6820	岩根クリニック(胃・外・消)		菊池市	0968(25)4230	
7月21日(月祝)	七城木村クリニック(内)	菊池市	0968(26)9555		黒川産婦人科医院(産・婦)	菊池市	0968(25)1071
	しばた内科クリニック(内・呼・消・ア)	大津町	096(293)2050		増永歯科医院	菊池市	0968(25)2285
	三隅胃腸科内科外科医院(内・外)	合志市	096(248)6161				
	かつき皮膚科医院(皮)	菊池市	0968(24)5500				

H26. 7

○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
- 旭親家 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
- 泗支所 泗水総合支所
- 泗公 泗水公民館
- 泗公図 泗水図書館
- 泗ホ 泗水ホール
- 泗福セ 泗水地域福祉センター

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
6/29 きくちあいす キャンペーン ～9/30まで	6/30	1 6・7カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 旭親家	2 窓口延長(各種証明 書の発行)③ ～20:00市民課	3 6・7カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 泗支所	4 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 西部セ	5 中央おはなし会 10:30～菊公図 第64回社会を 明るくする運動 13:30～菊文館
6 	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	8 年金出張相談 10:00～15:00 (要予約) 菊中公 おたっしゃ相談 10:00～11:30 菊池市老人 福祉センター	9 弁護士相談 9:00～12:00 (要予約) 七多セ 行政無料相談 10:00～12:00 七多セ 窓口延長(各種証明 書の発行)③ ～20:00市民課	10 すくすく講座③⑥ 10:30～児童セ 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 七多セ	11 3歳児健診 13:10～13:30 (受付) 菊文館	12 きくちおはなしのもり 「おはなしかい」 10:30～菊公図 第34回国体九州ブロッ ク大会(馬術競技) 菊池農業高校馬術場 ホリデークラシック 開場13:30 開演14:00 泗ホ
13 第34回国体 九州ブロック大会 (馬術競技) 菊池農業高校馬術場	14 育児相談 9:30～10:30 (受付) 西部セ 	15 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③⑤ 14:00～菊福館	16 献血② ①9:30～11:30 ②12:45～13:30 旭公 1歳6カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 泗支所 窓口延長(各種証明 書の発行)③ ～20:00市民課	17 行政無料相談 13:00～16:00 泗支所 すくすく講座③⑥ 10:30～児童セ 市長と語る会③⑤ 19:00～菊文館	18 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	19 第8回科学の祭典in菊池 10:00～菊文館③⑥ おたのしみ会 10:30～菊公図 旭志おはなし会 13:30～旭公 古典を楽しむ会 14:00～泗公 746(ナナシロ) ミュージックフェスタ 17:00～ 七城鴨川河畔公園 第34回国体九州ブロッ ク大会(ボート競技) 斑蛇口湖ボート場
20 おたのしみ会 14:00～泗公 第34回国体 九州ブロック大会 (ボート競技) 斑蛇口湖ボート場	21 くまもと・みんなの 川と海づくりリデー ③⑤ 6:40(受付)	22 年金出張相談 10:00～15:00 (要予約) 菊中公 もの忘れ相談会③⑤ 13:30～16:00 菊中公 市長と語る会③⑤ 19:00～七公	23 認知症介護 家族のつらい④ 13:30～15:30 菊中公 毎日おはなし会 ～8/23まで 14:00～泗公 窓口延長(各種証明 書の発行)③ ～20:00市民課	24 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 1歳6カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 泗支所 市長と語る会③⑤ 19:00～旭公	25 おはなしの部屋 11:00～泗公 七城おはなし会 16:00～七公 	26 きくちおはなしのもり 「おはなしかい」 10:30～菊公図 第22回菊池まちづ くり道場③⑥ 19:00～旧松倉邸
27 第8回竜門ダムブラッ クバス釣り上げ大会③⑥ 6:00～9:00 竜門ダムエントラ ンス広場横 軽トラ朝市 7:30～11:30 迎町・中央通・立町	28 納税相談夜間窓口 ～8/1まで③⑤ ～20:00税務課 	29 2歳6カ月児歯科 健診 13:10～13:40 (受付) 菊文館	30 人形劇「さるかに合戦」 ③⑥10:00～児童セ 窓口延長(各種証明 書の発行)③ ～20:00市民課 8/6 弁護士相談 9:00～12:00 (要予約) 七多セ 行政無料相談 10:00～12:00 七多セ 6・7カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 旭親家 窓口延長(各種証明 書の発行)③ ～20:00市民課	31 ほっとネットきくち ③⑤13:30～泗ホ 市長と語る会③⑤ 19:00～泗公	8/1 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 西部セ 	8/2 中央おはなし会 10:30～菊公図 
8/3 	8/4 アットホーム「マタ ニティ」(母親学級) 13:15～13:30 (受付) 西部セ	8/5 3・4カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 七多セ	8/6 弁護士相談 9:00～12:00 (要予約) 七多セ 行政無料相談 10:00～12:00 七多セ 6・7カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 旭親家 窓口延長(各種証明 書の発行)③ ～20:00市民課	8/7 6・7カ月児健診 13:10～13:30 (受付) 泗支所	8/8 3歳児健診 13:10～13:30 (受付) 菊文館	8/9 きくちおはなしのもり 「おはなしかい」 10:30～菊公図

▼「ボタン」をご利用ください！ RKKテレビの住人情報サービス「ボタン」では、市の最新情報を配信しています。
▼利用方法 ①RKK3チャンネルを基局 ②リモコンの「dボタン」を押す ③メニューから「ボタン」を選択

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
敷島印刷株式会社

編集後記
▼軽トラ朝市で菊池温泉女将の皆さんが出店した「おにぎりマルシェ」でおにぎりをいただきました。おいしいのはもちろんですが、中の具材がバラエティーに富んでいて選ぶのも楽しかったです▼一口食べたらほったたの次に笑顔もこぼれ落ちました。気付けば周りにはみんな笑顔。おいしいから？ いやいや、いつもの笑顔がたくさん詰まってるからでしょうね▼もちろん、おいしいもの他にもあります。新鮮な野菜や果物、手作り惣菜にお菓子などの軽食もあります。生花や雑貨販売のほか、読み聞かせ、路上ライブ、タンブラーなどのイベントも盛りだくさん。子どもから大人まで楽しめる朝市です。ぜひお越しください。笑顔で始まる素敵な休日をお過ごしくださいね。野中