

世界的指揮者 ケント・ナガノ氏と 鹿央の子どもたちとの 交流会



今月の主なお知らせなど

叙勲受賞おめでとうございます
山鹿市職員の給与と定員管理の状況
平成 30 年度決算状況 市の家計簿
秋のイベントフォトリポート
2019 女子ハンドボール世界選手権大会
山鹿市地域包括支援センターだより

2019

12

December
No.228

がやま



上記の筆文字
「やまが」を書いた
子どもたちを
紹介する
コーナーです

ひかる
迎田 洸さん
三岳小学校 6年生

将来の夢はサッカー選手です。幼稚園の頃からクラブチームに入り、週に2回の練習を頑張っています。ことし8月には県代表に選ばれました。目標は日本代表のディフェンダー、富安健洋選手です。

今月の表紙 ケント夫妻と鹿央の子どもたちとの交流会

11月7日

祖父が鹿央町出身の世界的指揮者、ケント・ナガノ氏とハンブルク・フィルハーモニー管弦楽団による「熊本地震復興支援チャリティーコンサート」の八千代座公演前に、ご夫妻とめのだけ小学校・米野岳中学校の子どもたちとの交流会が、市民交流センターで開催されました。24年ぶりに山鹿市を訪問したケント氏は「24年前は自分のルーツに会いに来ましたが、今回は希望を持った若い世代に音楽という贈り物を持ってきました」とあいさつ。めのだけ小学校合唱部「コメット」から感謝の気持ちを込めて合唱「歌声はどこへいくの」が披露されると、今度はケント氏がサプライズで指揮し、小中学生全員で「夕焼け小焼け」を合唱。最後は会場全員で「ふるさと」を合唱し、楽しいひとときを過ごしました。

目次

- 3 叙勲受章 おめでとうございます
- 4 山鹿市職員の給与と定員管理の状況
- 6 平成30年度決算状況 市の家計簿
- 9 住民票の写しなどの各種証明書が全国のコンビニで取得できます
- 10 こくほと後期高齢者医療保険からのお知らせ
- 11 国民年金情報
- 12 秋のイベントフォトリポート
- 13 2019 女子ハンドボール世界選手権大会
山鹿の装飾古墳 第5回
- 14 街角ぐるっと NAVI
- 16 みんなの広場 / 今月の街角ギャラリー
- 18 市民文芸
- 19 図書館スタッフおすすめの1冊
「やまが肝いりどん」 通信
- 20 地域おこし協力隊通信
消費生活相談
- 21 環境だより
バンビ通信
- 22 わくわくネット
- 24 みんなの健康手帳
元気のお手伝い vol.128
- 26 およろこび・うぶごえ・おくやみ
- 27 案内版
- 36 定例相談
- 37 オムロンハンドボール部
- 38 山鹿市地域包括支援センターだより
菊池川をむすぶ「ラムスビ」プロジェクト
- 40 新メニュー完成！
プチ起業塾 参加者募集



ケント・ナガノ夫妻とご親族、めのだけ小学校・米野岳中学校の子どもたちと記念撮影

叙勲受章 おめでとうございます



田中 宏さん
鹿校通 (山鹿)

山鹿中学校長として退職するまで、長年にわたる教職歴の中で、常に教育に情熱を注ぎ、児童や保護者、地域からも信頼され、教育行政の発展に尽力されました。

瑞宝双光章
(教育功労)



竹下 輝幸さん
長 (菊鹿)

多年にわたり旧菊鹿町文化財保護委員を務め、平成 19 年から現在に至るまで山鹿市文化財保護委員会委員長として、文化財の保護と地域文化の振興に尽力されています。

旭日单光章
(文化財保護功労)



森 久雄さん
古閑 (山鹿)

5 期 18 年にわたり山鹿市議会議員として在職し、山鹿市の産業振興、教育、文化、福祉の向上に尽力されました。

旭日双光章
(地方自治功労)



島田 憲治さん
山鹿 (山鹿)

警察官として長年業務に精励し、県警部として退職されるまで、数々の事件解決など治安維持に努め、国民の身体と財産の保護に尽力されました。

瑞宝双光章
(警察功労)



梶山 正徳さん
芋生 (鹿北)

警察官として長年業務に精励し、警視庁警部として退職されるまで、数々の事件解決など治安維持に努め、国民の身体と財産の保護に尽力されました。

瑞宝双光章
(警察功労)



徳丸 幸也さん
下内田 (菊鹿)

多年にわたり保護司として、罪を犯した人の更生を助けるとともに、犯罪予防のための啓発に努めるなど、地域社会のためにさまざまな活動をされています。

瑞宝双光章
(更生保護功労)



中島 純之さん
芋生 (鹿北)

多年にわたり旧鹿北町消防団員として在籍し、副団長として職務に精励し、災害の現場に率先して出動するなど被害の軽減に努め、地域住民の生命財産の保全に尽力されました。

瑞宝单光章
(消防功労)



月足 昭さん
岩野 (鹿北)

多年にわたり旧鹿北町および山鹿市消防団員として在籍し、団長として職務に精励し、災害の現場に率先して出動するなど被害の軽減に努め、地域住民の生命財産の保全に尽力されました。

瑞宝单光章
(消防功労)

市職員の給与は、国・地方公共団体の職員、民間企業の従業者の給与などを考慮して、市議会での審議を経て決定しています。さらに詳しい内容は市ホームページに掲載しています。

図総務課 ☎ 43(1117)

給料などの状況（平成 30 年 4 月 1 日現在）

職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数 (A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B / A)
		給 料	職員手当	期 末 勤勉手当	計 (B)	
30年度	499人	千円	千円	千円	千円	千円
		1,945,957	249,391	791,913	2,987,261	5,986

職員手当には、退職手当を含みません。
職員数は、平成 30 年 4 月 1 日現在の人数です。

職員の平均給料月額・平均給与月額・平均年齢の状況

区 分	一 般 行 政 職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
山鹿市	328,506 円	365,280 円	43.8 歳
国	329,845 円	—	43.5 歳

平均給与には、給料以外に扶養手当などの諸手当が含まれます。

職員の初任給の状況

区 分		山鹿市	国
		決定初任給	
一 般 行政職	大学卒	179,200 円	179,200 円
	高校卒	147,100 円	147,100 円

職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区 分		経験年数		
		10 年	20 年	30 年
一 般	大学卒	262,350 円	348,400 円	396,064 円
	行政職 高校卒	215,475 円	317,125 円	390,590 円

経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

特別職の報酬などの状況

区 分		給料月額など	区 分		30 年度支給割合など
給 料	市 長 副市長	835,000 円 648,000 円	期 末	市 長 副市長	6 月期 1.575 月分
					12 月期 1.775 月分
					計 3.35 月分
					加算措置：有
報 酬	議 長 副議長 議 員	410,000 円 375,000 円 353,000 円	手 当	議 長 副議長 議 員	6 月期 1.575 月分
					12 月期 1.775 月分
					計 3.35 月分
					加算措置：有

ラスパイレス指数の状況（一般行政職）

山鹿市	国	* ラスパイレス指数(国家公務員の給与水準を 100 として比較)
97.7	100	

手当などの状況（平成 30 年度決算）

職員手当の状況

区 分	山 鹿 市			国の制度との異同
期末手当 勤勉手当	(支給割合)	期末手当	勤勉手当	同
	6 月期	1.225 月分	0.9 月分	
	12 月期	1.375 月分	0.95 月分	
	計	2.6 月分	1.85 月分	
	職制上の段階、職務の級などによる加算措置		有	
退職手当	(支給率)	自己都合	勤奨・定年	同
	勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分	
	勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分	
	勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分	
	最高限度額	47.709 月分	47.709 月分	
	1 人当たり 平均支給額	19,584 千円		
	その他の加算措置：定年前早期退職 特例措置 (2%～45%加算)			
扶養手当	配偶者 10,000 円 その他の扶養親族※ 子 :8,000 円 父母など :6,500 円 (※配偶者を欠く場合 子 :10,000 円 父母など :9,000 円) 加算措置 :16 歳～22 歳までの間にある 子 1 人につき5,000 円の加算			同

区 分	山 鹿 市	国の制度との異同
住居手当	借家の場合…27,000 円まで	同
通勤手当	自動車などを利用する場合 …2,000 円～31,600 円 バスなどを利用する場合 …運賃に応じて 55,000 円まで	同

区 分	実績など	
特 殊 勤 手 当	支給実績	4,324 千円
	職 員 全 体 に 占 め る 手 当 支 給 職 員 の 割 合	18%
	支給対象職員1人当たり平均支給年額	47 千円
	支給年額手当の種類（手当数）	13
	手当の名称	税賦課徴収業務手当 社会福祉業務手当 感染症防疫作業手当 火災出勤手当 救急出勤手当 水難出勤救助手当ほか
時間外 勤務手当	支給実績	52,534 千円

福利厚生費

・健康診断事業	8,181,352 円
---------	-------------

山鹿市職員の 給与と定員管理の状況

職員数などの状況（平成 31 年 4 月 1 日現在）

部門別職員数の状況と主な増減数

部 門		職員数（人）		増減数 （対前年比）
		元年度	30 年度	
一 般	議 会	5	5	0
	総 務	82	82	0
	税 務	20	20	0
	農林水産	43	51	△ 8
	商 工	21	21	0
	土 木	32	31	1
	民 生	97	97	0
	衛 生	34	34	0
	小 計	334	341	△ 7
特 別	教 育	78	79	△ 1
	消 防	78	79	△ 1
	小 計	156	158	△ 2
合 計		490	499	△ 9

一般行政職の級別職員数の状況

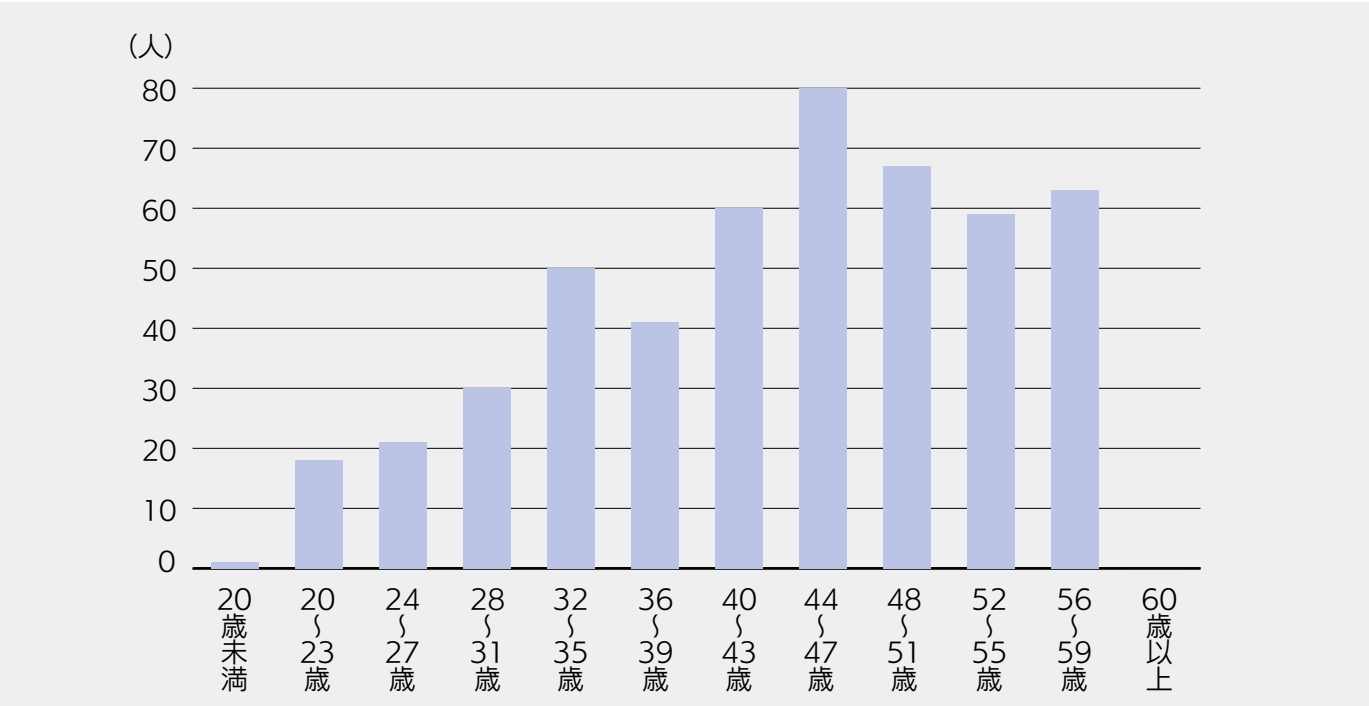
区 分	標準的な職務内容	職員数(人)	構成比(%)
1 級	主事	31	9.5
2 級	主事	10	3.1
3 級	係長	107	32.7
	主任		
	主任主事		
4 級	係長 主任	98	30.0
5 級	課長	40	12.2
	課長補佐		
6 級	課長	35	10.7
7 級	部長	5	1.5
8 級	部長	1	0.3
計		327	100

職員数は一般行政職に属する職員数で、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員を含み、臨時または非常勤職員を除いています。

標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

山鹿市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

年齢別職員数の状況



年齢区分	20歳未満	20～23歳	24～27歳	28～31歳	32～35歳	36～39歳	40～43歳	44～47歳	48～51歳	52～55歳	56～59歳	60歳以上	合計
人数	1	18	21	30	50	41	60	80	67	59	63	0	490

人件費（平成 30 年度普通会計決算 人口：平成 31 年 1 月 1 日現在）

人件費の状況

住民基本台帳人口	歳出額（A）	実質収支	人件費（B）	人件費率（B／A）
52,244 人	31,062,730 千円	2,913,914 千円	4,332,281 千円	13.9%

人件費には、特別職に支給される給料、報酬などを含みます。

決算状況

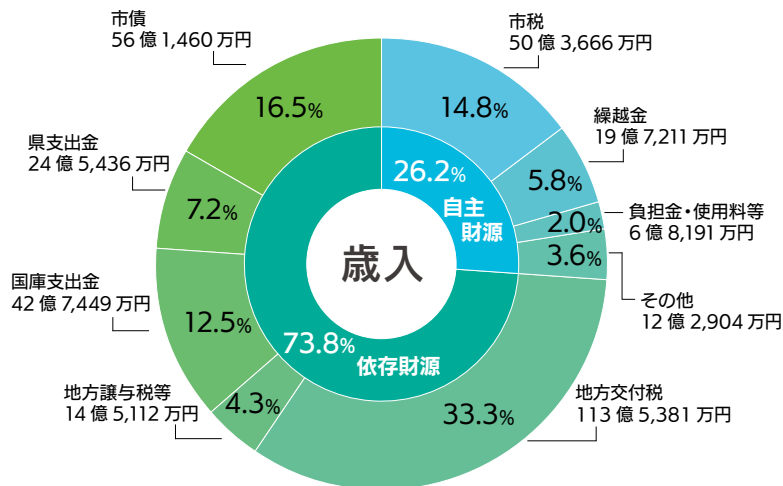
市の家計簿

普通会計

平成 30 年度の歳入や歳出の状況をお知らせします。
 普通会計の歳入と歳出の差し引きは、30 億 5 19 万円の黒字となりました。このうち、令和元年度に繰り越した事業に充てる財源 9 0 9 9 万円を除いた 29 億 1 4 2 0 万円が実質的な黒字となります。

問 財務課 ☎ (43) 1119

歳入 340 億 6,810 万円



【歳入】

歳入総額は、前年度と比べ 31 億 7 8 1 1 万円 (10・3%) 増加しました。

歳入のうち、市税、保育料などの負担金、施設の使用料や証明書発行手数料といった自主的に収入できる財源(自主財源)は、89 億 1 9 7 2 万円で全体の 26・2% を占めています。

一方、地方交付税、特定の事務事業に対して国・県から交付される支出金、道路などの社会資本整備のために借り入れる市債などの依存財源は 251 億 4 8 3 8 万円です。全体の 73・8% を占めています。歳入の約 3 割を占める地方交付税は、前年度と比べ 4 億 3 7 5 万円減少したため、財政調整基金を 6 億円取り崩しました。

今後も安定的な財政運営を図るため、新たな自主財源の確保や市税などの徴収対策に取り組めます。

【歳出】

歳出総額は、前年度と比べて 32 億 4 5 0 3 万円 (11・7%) 増加しました。

歳出を性質別に分類すると、支出が義務付けられている経費(人件費、扶助費、公債費)が 140 億 3 6 7 3 万円です。全体の 45・1% を占めています。主な扶助費は、子どもや高齢者、障がい者に

預貯金(積立基金)

平成 30 年度末残高
144 億 4,727 万円

前年度比 3 億 7,377 万円増
市民 1 人当たり 27 万 7,789 円

年度間の財源の不均衡を調整する財政調整基金や、市債を計画的に返済するための減債基金、福祉や教育など特定の目的のために積み立てる特定目的基金(7 基金)があります。

借入金(市債)

平成 30 年度末残高
349 億 8,459 万円

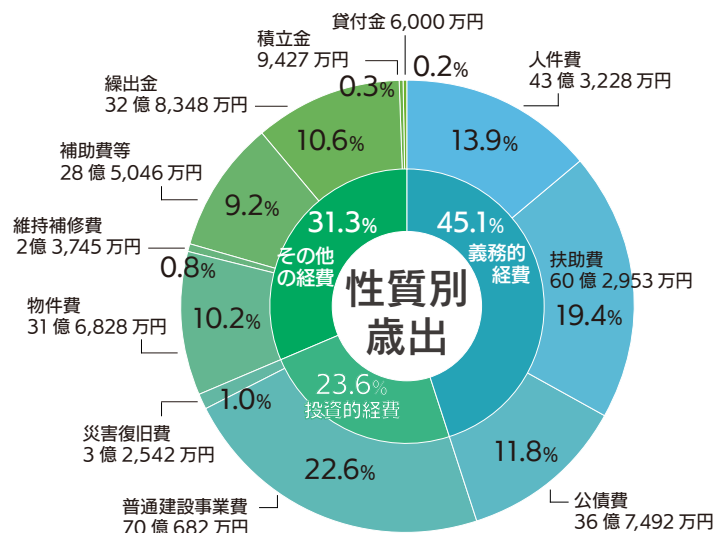
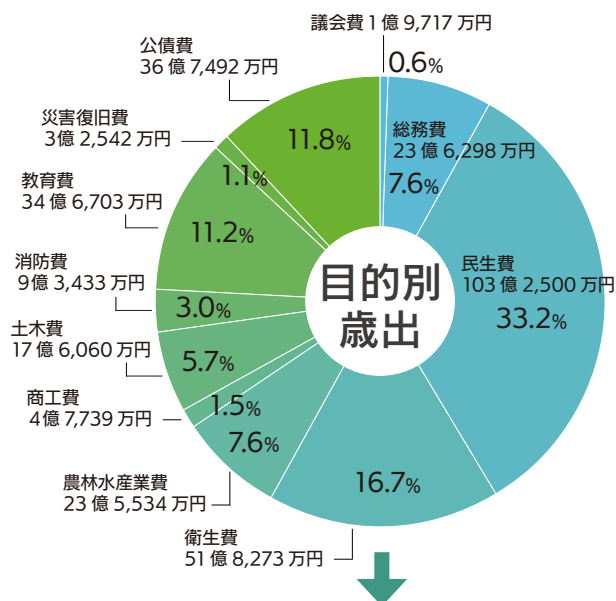
前年度比 21 億 6,167 万円増
市民 1 人当たり 67 万 2,677 円

道路や学校などの施設は、将来にわたって利用されるものです。世代間で公平にその整備費用を負担するため、市債を発行しています。

※市民 1 人当たりの額や 1 世帯当たりの額の算定は、平成 30 年度末住民基本台帳の 52,008 人、21,853 世帯を用いて計算しています。



歳出 310億6,291万円



議会費	市議会の活動費用
総務費	財産管理、広報、税務事務、戸籍事務、選挙などの費用
民生費	子ども医療費の助成、保育所の運営、障がい者・高齢者の支援などの費用
衛生費	健康診断、予防接種、ごみ処理などの費用
農林水産業費	農業・林業の振興などの費用
商工費	商業・工業・観光の振興などの費用
土木費	道路の整備、公園、住宅の管理などの費用
消防費	消防・救急業務、防災行政無線の維持管理などの費用
教育費	市立学校・幼稚園の運営、社会教育・体育の振興、文化財の保護などの費用
災害復旧費	被災した施設の復旧費用
公債費	国や銀行などから借りたお金・利子の返済金

対する医療費給付や各種助成です。また、道路や環境施設、スポーツ施設の整備などの投資的経費は73億3,224万円で、全体の23・6%を占めています。

その他の経費は96億9,394万円で、全体の31・3%を占め、介護保険事業、農業集落排水事業などの特別会計への繰出金が10・6%、ごみ処理を行う広域行政事務組合の負担金や各種団体への補助金が9・2%、公共施設の管理費などの物件費が10・2%となっています。

今後も引き続き、効率的な財政運営を図りながら、住民サービスの向上に努めます。



山鹿市の家計簿（1世帯当たり）市の財政を1世帯当りに換算した家計簿を作成しました。

収入（歳入）		155万8,967円
市税 地方交付税 地方譲与税等	給料	81万6,437円
国庫支出金 県支出金	実家からの援助	30万7,914円
市債	銀行からの借入	25万6,926円
財産収入 分担金・負担金 使用料・手数料	家賃収入	3万3,917円
諸収入・寄附金	臨時収入	1万4,349円
繰越金	前年度の余り	9万245円
繰入金	預貯金の取り崩し	3万9,179円

支出（歳出）		142万1,448円
人件費	食費	19万8,247円
扶助費	医療費、養育費	27万5,913円
公債費	ローン返済	16万8,165円
物件費	光熱費や通信費など	14万4,981円
普通建設事業費	家の増改築、車の買い換え	32万634円
維持補修費	家の維持補修	1万866円
繰出金	子どもへの仕送り	15万253円
補助費等	地域活動会費	13万438円
積立金	貯金	4,314円
貸付金	知人などへの貸付金	2,746円
災害復旧費	自然災害への応急対応	1万4,891円

※ 8 ページに続きます。

● 特別会計

特別会計は、特定の事業を行う場合に、その収入と支出を区分して管理するために設置するもので、本市では次の特別会計（8会計）を設置しています。

■決算状況

会 計 名	歳入総額	歳出総額	収支	30年度末 積立金現在高	30年度末 借入金残高
国民健康保険事業	73 億 4,243 万円	69 億 5,553 万円	3 億 8,690 万円	4 億 9,483 万円	0 円
後期高齢者医療	7 億 5,650 万円	7 億 3,900 万円	1,750 万円	0 円	0 円
農業集落排水事業	8 億 4,842 万円	8 億 4,842 万円	0 円	0 円	47 億 6,604 万円
介護保険事業	63 億 8,138 万円	62 億 7,037 万円	1 億 1,101 万円	4 億 5,434 万円	0 円
簡易水道事業	1 億 6,777 万円	1 億 6,777 万円	0 円	0 円	12 億 2,131 万円
六郷財産区	45 万円	8 万円	37 万円	3,131 万円	0 円
城北財産区	715 万円	433 万円	282 万円	6,212 万円	0 円
稲田財産区	44 万円	7 万円	37 万円	2,117 万円	0 円

● 公営企業会計

公営企業会計は、独立採算を基本とした会計で、本市では次の企業会計（3会計）を設置しています。

■損益計算書（平成30年4月1日から平成31年3月31日までの企業活動の状況）

区分	総収益	総費用	当期純利益
水道事業	4 億 355 万円	3 億 8,435 万円	1,920 万円
病院事業	36 億 6,709 万円	36 億 6,474 万円	235 万円
下水道事業	13 億 2,061 万円	11 億 4,285 万円	1 億 7,776 万円

■貸借対照表（平成31年3月31日現在の資産、負債、資本の状況）

【水道事業】

借方	貸方
固定資産（土地、建物など） 37 億 8,778 万円	固定負債（借入金など） 23 億 6,465 万円
流動資産（現金、未収金など） 6 億 7,067 万円	流動負債（未払金など） 1 億 9,476 万円
	繰延収益 3 億 6,917 万円
	資本金 14 億 9,052 万円
	剰余金 3,935 万円
	うち資本剰余金 62 万円
	うち利益剰余金 3,873 万円
資産合計 44 億 5,845 万円	負債・資本合計 44 億 5,845 万円

【病院事業】

借方	貸方
固定資産（土地、建物など） 39 億 5,948 万円	固定負債（借入金など） 42 億 5,346 万円
流動資産（現金、未収金など） 6 億 5,955 万円	流動負債（未払金など） 9 億 9,406 万円
	繰延収益 1 億 1,171 万円
	資本金 1 億 7,412 万円
	剰余金 ▲9 億 1,432 万円
	うち資本剰余金 1 億 379 万円
	うち利益剰余金 ▲10 億 1,811 万円
資産合計 46 億 1,903 万円	負債・資本合計 46 億 1,903 万円

【下水道事業】

借方	貸方
固定資産（土地、建物など） 140 億 316 万円	固定負債（借入金など） 46 億 2,982 万円
流動資産（現金、未収金など） 1 億 9,219 万円	流動負債（未払金など） 4 億 8,792 万円
	繰延収益 69 億 6,598 万円
	資本金 17 億 9,783 万円
	剰余金 3 億 1,380 万円
	うち資本剰余金 1 億 3,603 万円
	うち利益剰余金 1 億 7,777 万円
資産合計 141 億 9,535 万円	負債・資本合計 141 億 9,535 万円

健全化判断比率

財政の健全度を示す「健全化判断比率」については、いずれの指標についても早期健全化基準を下回っています。

比率	山鹿市	早期健全化基準
実質赤字比率	黒字のため 比率なし	12.65%
連結実質赤字比率	黒字のため 比率なし	17.65%
実質公債費比率	9.4%	25.0%
将来負担比率	—（※）	350.0%

※将来の負担より貯金などが大きい「—（なし）」。

- ・実質赤字比率…普通会計の赤字の程度から財政運営の深刻度を示す指標
- ・連結実質赤字比率…市の全会計（普通会計、特別会計、公営企業会計）の赤字の程度から財政運営の深刻度を示す指標
- ・実質公債費比率…借入金の返済額の大きさから資金繰りの危険度を示す指標
- ・将来負担比率…市が抱える借入金などの負債の残高から将来的な財政の圧迫度を示す指標
- 早期健全化基準…財政運営上の黄信号。この基準が1つでも当てはまると、財政健全化計画の策定などが義務付けられる。

資金不足比率

特別会計・企業会計の料金収入の規模と資金不足を比較して、経営状況の深刻度を示す指標です。本市の対象となる会計は次のとおりで、いずれも資金不足を生じていないため、比率は「—（なし）」になっています。

特別・企業会計	資金不足 比率	経営健全化 基準
水道事業会計	—	20.0%
病院事業会計	—	20.0%
下水道事業会計	—	20.0%
農業集落排水事業 特別会計	—	20.0%
簡易水道事業特別会計	—	20.0%

住民票の写しなどの各種証明書が 全国のコンビニで取得できます



マイナちゃん



マイナンバーカード

マイナンバーカードを持っていると、コンビニエンスストアに設置されている多機能端末機（マルチコピー機）を利用して、各種証明書が取得できます。まだお持ちでない人は、通知カードに同封の申請書で申請してください。スマートフォンやパソコンでも申請できます。申請書をなくした人は、市民課または、各市民センターへお問い合わせください。

問市民課 ☎ (43)1169

利用時間

午前6時半から午後11時まで。ただし、戸籍全部（個人）事項証明書は、平日午前8時半から午後5時15分まで。
※12月29日から1月3日までと、システム休止日を除き無休。

サービスを利用できるコンビニエンスストア

セブンイレブン、ローソン（ローソンストア100を除く）、ファミリーマート
※多機能端末機（マルチコピー機）を設置していない店舗では、利用できません。

取得できる証明書

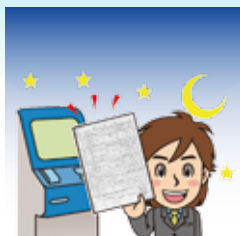
住民票の写し（世帯全部・一部）、印鑑登録証明書、所得証明書（現年度分）、市県民税課税台帳記載事項証明書（現年度分）、戸籍全部（個人）事項証明書（山鹿市に住民登録があり、山鹿市に本籍がある人）

通知カードでは、コンビニでの証明書取得ができませんのでご注意ください。



いつでも

早朝～夜間・休日も
自分の時間に合わせて



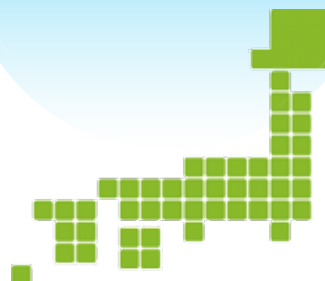
近くで

最寄りのコンビニで



便利

全国のコンビニで
操作も簡単



セキュリティ対策



不特定多数の人が利用するコンビニだからこそ、証明書交付には万全のセキュリティが施されています。

- ①偽造・改ざん防止処理印刷
- ②専用ネットワークの利用とデータの暗号化通信
- ③画面表示・音声案内によるカード・証明書取り忘れ防止機能
- ④他人の目に触れずに操作する多機能端末機（マルチコピー機）
- ⑤多機能端末機（マルチコピー機）にはデータが残らない機器設定



マイキーくん



じゅうどうせいふくし

柔道整復師（接骨院・整骨院）の 治療を受ける皆さんへ



問 国保年金課 国民健康保険係 ☎(43)1527 後期医療年金係 ☎(43)1576

接骨院・整骨院で受ける治療には、健康保険が適用される場合と、適用されない場合があります。



保険が適用される場合

仕事中や通勤時以外に負ったけがで、外傷性が明らかな下記の場合は保険が適用されます。

- 打撲、捻挫
- 挫傷（肉離れなど）
- 骨折・脱臼の応急処置

※緊急時の応急処置以外は医師の同意が必要



保険が適用されない場合

次の場合は保険が適用されません。治療の費用は全額自己負担となります。

- 日常生活における疲れや肩凝り
- スポーツなどによる肉体疲労
- 神経痛、リウマチ、慢性関節炎
- 加齢による腰痛や五十肩の痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 仕事中や通勤途中の負傷→労災保険の対象



接骨院・整骨院で治療を受けるときは…

けがの原因を正しく伝えましょう

健康保険などの対象とならない場合もありますので、けがの原因は正確に伝えましょう。また、交通事故など、第三者の行為によるけがや病気の場合は必ず市役所に届け出が必要です。

療養費支給申請書は

自分で署名・押印をしましょう

健康保険適用の場合には、治療を受けた接骨院・整骨院から「療養費支給申請書」の署名、押印が求められます。けがの種類や治療内容、回数、支払った金額などをよく確認して、署名や押印をしてください。



領収書は必ず受け取りましょう

請求内容に誤りや不適切な点がないか確認するため、市から電話や訪問、文書で、けがの原因・治療年月日・内容などを照会することがあります。けがの記録や領収書などを保管し、照会の際はご自身で正しく回答してください。医療費適正化のため、ご協力をお願いします。

治療が長引くときは

医師の診察を受けましょう

治療を受けても、なかなか症状が改善しない場合には、内科的要因が関わっている可能性もあります。治療が長引くときは、医師の診察を受けましょう。

確定申告前に国保の高額療養費の手続きを

医療機関に支払った一部負担金自己負担限度額を超えた場合、市に申請をすると、限度を超えた分を高額療養費として払い戻します（自己負担限度額は所得によって異なります）。

高額療養費の申請には、医療機関の領収書原本または支払証明書が必要です。例年、確定申告時に医療費

控除の資料として領収書を提出してしまい、高額療養費の申請ができなくなる人が多く見られます。この場合、領収書を税務署から返却してもらうか、医療機関で支払証明書を発行してもらう必要があります。

医療費控除の申告をする人は、申告の前に12月分までの高額療養費の申請を済ませてください。

基礎年金が人生のリスクに備えます

問 国保年金課 後期医療年金係 ☎(43)1576



公的年金の給付には、老後の生活に備える「老齢年金」、病気やけがで障がいが残ったときの「障害年金」、一家の働き手が亡くなったときの「遺族年金」の3種類があります。受給の要件は下記のとおりです。

老齢基礎年金

65歳以降、老齢基礎年金を終身にわたって受け取ることができます。

老齢基礎年金を受け取るためには、保険料を納めた期間と保険料を免除された期間が最低10年(120月)あることが必要です。保険料を納めた期間が長いほど老後に受け取る年金も多くなります。

年金額は、保険料を上限の40年(480月)納めると満額の年額780,100円(令和元年度)です。

※厚生年金保険、共済組合、船員保険に加入したことがある人は「老齢厚生年金」が、加入時の報酬と加入期間に応じて上乗せされます。



障害基礎年金

病気やけがによって障がい残り、生活や仕事などが制限されるようになった場合に、65歳未満の人でも受け取ることができる年金です。受給するためには一定の納付要件や受給要件がありますので、詳しくはご相談ください。

※既に老齢基礎年金を受給している人は原則対象になりません。さかのぼって申請する場合に限り、請求できる場合があります。

遺族基礎年金

国民年金の加入者が亡くなったとき、その人によって生計を維持されていた「18歳までの子がいる配偶者」または「18歳までの子」に支給されます。

※子が一定の障がいがある場合には、20歳到達まで支給されます。

※配偶者に支給される場合は、子の人数によって加算があります。



公的年金は人生のさまざまなリスクに備えることができます。しかし、国民年金保険料の支払いをせず未納のままにしておくと、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金のいずれも受け取れない場合があります。



もし、経済的な理由で保険料を納められないときは「免除制度」がありますので、ぜひご相談ください。

お知らせ

- 「障害年金支援ネットワーク」が障害年金のご相談をお受けします

障害年金支援ネットワークは、障害年金を受給できるにもかかわらず、受給していない人たちに適切な給付が行われるよう、無料電話相談を行っている全国規模の非営利団体です。障害年金専門の社会保険労務士が対応しますので、下記連絡先にお電話ください。

特定非営利活動法人 障害年金支援ネットワーク
フリーコール(無料) ☎0120(956)119

- 産前産後期間の国民年金保険料が免除となります(出産日が平成31年2月1日以降の人が対象)

国民年金第1号被保険者が出産したとき、出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヵ月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3ヵ月前から6ヵ月間の国民年金保険料が免除されます。

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されますので、必ず届け出をしてください。

10/19

第24回消防フェスティバル

①③⑤ 幼年消防クラブによるステージ発表会②⑥ 遊びに来てくれた子どもたち④ 綱引き大会



10/20

鞠智城の日

① つばみ保育園の鼓笛隊② 古代米収穫体験③ 弓矢体験④ 城北アソカ保育園のお遊戯⑤ 古代衣装コスプレ体験



10/27

2019

鹿央ふるさと祭り

① 農産物大釣り大会② お楽しみ抽選会③ ブルースターズ鹿央④ 肥後にわか⑤ めのだけ小学校めの子ソーラン⑥ かおう保育園あおぞら大鼓



11/9・10

菊鹿ワイナリー感謝祭

① めのだけ小学校合唱部② 会場の様子③ レイヤマダさん(シンガーソングライター)④ 名瀬山遼さん(ウクレレ)⑤ ワインの販売会⑥ 山鹿小学校合唱部



カルチャースポーツセンターに設置されるファンゾーン横で、パブリックビューイングを行います。ファンゾーンで販売するさまざまなグルメと一緒に、会場に来ている皆さんと大画面で試合を楽しみませんか!!

カルチャースポーツセンター位置図



パブリックビューイング 放映スケジュール (予定)

日程	時間	内 容
11/30 (土)	13:25	開会式 LIVE
	16:40	日本 vs アルゼンチン 録画
12/1 (日)	13:30	日本 vs アルゼンチン 録画
	16:30	日本 vs アルゼンチン 録画
12/2 (月)		休息日
12/3 (火)	13:30	日本 vs DRコンゴ 録画
	17:00	日本 vs DRコンゴ 録画
12/4 (水)	13:30	日本 vs スウェーデン 録画
	17:00	日本 vs スウェーデン 録画
12/5 (木)		休息日
12/6 (金)	13:30	日本 vs ロシア 録画
	17:00	日本 vs 中国 録画

※パブリックビューイングの入場は無料です。

山鹿市内には横穴が密集する地域があります。前回紹介した長岩横穴群、岩原横穴群もその地域を形成しています。今回はその中の一つ、桜の上横穴群を紹介します。

桜の上横穴群

鹿央町岩原に位置する横穴です。古墳時代後期のお墓で、長岩横穴群や岩原横穴群と同時期の物と考えられています。現在、23基確認されており、そのうちの1号から6号横穴（3号は陥没）で彩色による装飾が確認されています。

桜の上横穴群の一番の見どころは、その大きさと、きれいに整えられた内部です。特に1号横穴の全体の大きさは羨門（入口）から奥壁まで6・9メートルあり、表面は凹凸もなく、滑らかに整えられています。県内で最も大きく美しい横穴といわれています。装飾は玄室（一番奥の部屋）の入口壁と屍床（死者を安置する場所）で確認されています。ま



桜の上横穴群 1号横穴

をした文様で、短剣もしくは馬具と考えられており、装飾古墳ではあまり見られない文様です。そして、奥の屍床には仕切り石の側面と前面に連続する三角文が描かれています。

前回紹介をした岩原横穴群と同様に、桜の上横穴群にもゴンドラのような屍床があります。死んだ人は死者の世界に舟で渡る、という舟葬思想の表れだと考えられています。6号横穴ではゴンドラ形の屍床に白色で舟が描かれています。ゴンドラ形の屍床を持つ装飾古墳は他にもありますが、舟が屍床に描かれた例は珍しいです。きれいに整備された横穴の内部や死者を送る舟の装飾からは、横穴を造った人々が葬送を大切に考えていたことが分かります。



1号横穴装飾イラスト

※現在、桜の上横穴群内部は非公開です。
写真引用：熊本県装飾古墳総合調査報告書（熊本県教育委員会 1984）

山鹿の装飾古墳

第5回

問 社会教育課

☎(43) 1651

10/13 山鹿で見つけた、すてきな出会い…婚活イベント「緑のポスコン」

J A 鹿本と日本郵便山鹿部会が実行委員会を作り、婚活イベント「緑のポスコン」を開催。これは出会いの場を提供する団体を支援する「山鹿市結婚チャレンジ事業補助金」を活用して行うもので、初開催となった今回は山鹿市の男性と福岡県・熊本県内の女性、計 74 人が参加しました。J A 鹿本本所で自己紹介の後、鹿央物産館でバーベキュー、県立装飾古墳館で山鹿灯籠の部品「擬宝珠」を男女ペアで制作すると、親睦が深まり和やかな雰囲気に。最後に気になった異性をカードに記入し、ポストへ投函。カップル発表では 13 組が誕生しました。

J A 鹿本の東和文実行委員長は「初めて郵便局とイベントを行ったが、多くの参加者が集まり良かった。今後も農業後継者をはじめとする地域の若者や、市の活性化のために必要な取り組みになると思う」と次年度への意欲を語りました。



イベントの進行を務めた婚活コーチの山部かよさんと投函ポスト

10/27 江戸から令和へつなぐ茶摘みの民謡…第29 回鹿北茶山唄全国大会

江戸時代から歌い継がれている民謡「鹿北茶山唄」の大会が鹿北体育センターを主会場に行われ、県内外から 172 人が自慢の喉を競いました。総合グランプリは、青壮年の部(15 歳～59 歳)に出場した中村璃来さん(宇城市)でした。各部門の優勝者は以下のとおりです。
少年少女の部Ⅰ部(小学3年生以下) 森健人さん(大津町)
少年少女の部Ⅱ部(小学4年生～中学3年生) 森心春さん(大津町)
実年の部(60 歳～69 歳) 那須記男さん(宮崎県日向市)
高年の部Ⅰ部(70 歳～74 歳) 河内正二さん(宮崎県日向市)
高年の部Ⅱ部(75 歳～79 歳) 渡邊ハツ子さん(大分県竹田市)
寿高年の部(80 歳以上) 中山ナツエさん(菊池市)



総合グランプリの中村さん

11/ 1 はっきよい、のこった!…鳴戸親方・鳴戸部屋の力士と園児の交流

鹿本こども園に鳴戸親方(元大関琴歐洲)と力士3人が訪れ、鹿本こども園と富慈園の園児約 120 人と交流しました。この取り組みは山鹿ふるさと振興会(寺崎勇児会長)の主催で、子どもたちに日本の伝統的なスポーツである相撲を体験してもらおうと、毎年行われているものです。

親方と力士が園庭に登場すると、周りからは大きな歓声。両園の年長・年中児が「ソーラン鹿本」をかわいらしく踊り、歓迎しました。園児と力士の相撲対戦では、初めて見るまわし姿の力士に驚き泣き出す園児もいましたが、勇気を出して立ち向かい、力を合わせて土俵外へ押し出していました。力士と対戦した鹿本こども園の井手椿姫ちゃん(6 歳)は「お相撲さんは近くで見ると、とても大きくてカッコよかった。背中も硬かったです」と笑顔で話してくれました。



力士と相撲対戦をする園児たち

久留米市と山鹿・平山を結ぶ高速バスの運行開始 …山鹿探訪エクスプレス

11 月 1 日



久留米市から訪れた観光客

山鹿市と久留米市を結ぶ高速バス「山鹿探訪エクスプレス」が 1 日から運行を開始。バス乗降所のさくら湯前と平山温泉観光協会それぞれで、歓迎セレモニーが行われ、乗客に山鹿の名産品がプレゼントされました。この取り組みは市と西鉄グループが観光 PR に関する契約を結び、福岡からの誘客を進めているもので、毎週木・金・土曜日の週 3 回、1 日 2 往復で来年 10 月末まで運行されます。

市内一斉、除草・清掃ボランティア作業の実施 …公益社団法人山鹿市シルバー人材センター

10 月 18 日



花壇の草取りをする会員

山鹿市シルバー人材センターの会員 144 人が、除草や清掃活動を市内 5 カ所で行いました。これはシルバー人材センター普及啓発月間の 10 月に毎年行われているもので、20 年以上続けられています。この日、女子ハンドボール世界選手権大会の会場となる市総合体育館周辺の除草作業をしていた会員の大木國重さんは「家でじっとしているより、シルバーに入ってから生きがいを見つけています」と楽しそうに汗を流していました。

11/2 山鹿灯籠民芸館のご視察…寛仁親王妃信子殿下

三笠宮家の寛仁親王妃殿下信子さまが山鹿市を訪問され、山鹿灯籠民芸館をご視察されました。これは、市が山鹿灯籠に興味をお持ちの信子妃殿下に民芸館へお越しいただき、灯籠師の仕事ぶりやその作品をご覧いただくことで、後継者の育成を進めている灯籠師に、大きな励みになるものと考えてご視察をお願いしたものです。この日、信子妃殿下は山鹿灯籠振興会会長の中島清灯籠師と牛嶋富士子灯籠師の説明を受けながら館内をご見学、灯籠制作作業場では、擬宝珠の制作工程をご覧になり、手に取られてその軽さに驚かれるなど、大変興味を持ってご覧になりました。この他、信子妃殿下は八千代座もご視察され、坂東玉三郎さんの歌舞伎公演も鑑賞されました。



灯籠民芸館を見学される
寛仁親王妃殿下信子さま（左）

11/6 廃校を利用して、ふるさと岳間を想う、みんなの想いを形に…NPO法人岳間ほっとネット

独自の発想により各地で活発に展開し、地域づくり・暮らしづくり・ひとづくりの活動に取り組んでいる地域活動団体を表彰する「令和元年度あしたのまち・くらし活動賞」（主催：公益財団法人あしたの日本を創る協会）の表彰式が10月26日に東京都で開催され「NPO法人岳間ほっとネット」が、総務大臣賞を授賞しました。岳間ほっとネットは、平成25年に閉校した岳間小学校校舎を拠点に、全国から寄贈を受けた図書館の復活、家庭科室を改装したカフェの運営、鹿北の郷土料理の料理教室など、さまざまな活動をした点が評価されました。表彰式に出席した後、中嶋憲正市長に報告に訪れた本田隆一理事長は「皆さんのおかげで、荣誉ある賞を頂いた。これからも岳間の魅力を発信していきたい」と話していました。



報告に訪れた岳間ほっとネット

11/12 47年間の思いを込めて…めのだけ小学校「森文庫」開設

旧米田小学校（現めのだけ小学校）卒業生で、現在、有限会社優を営んでいる森一夫さん（三重県鈴鹿市在住）が、めのだけ小学校に図書購入費用として寄付を行い、ことし図書室に「森文庫」が設置されたことを記念して、森さんと児童の交流会が行われました。この寄付は、森さんが小学校卒業後に図書室から借りた3冊の本の返却を忘れていたことに気づき、何度も返却に行こうと思い悩むも行くことができず、昨年、3冊の本代として「3万円」、そして47年経過したおわびとして「47万円」の計50万円を寄付したものです。

交流会では、森さんが「本から多くのことを学んでください。今後も寄付を続けたいと思います」とあいさつ。児童を代表して図書委員長の飯屋優吾さん（6年）が「みんなで大切に使います」とお礼を述べました。



森文庫の前で交流する森さんと児童ら

移住定住対策の地域おこし協力隊員として委嘱

…横谷隆さん（55歳）

11月1日



左から中嶋憲正市長、横谷さん、池田永実副市長

横谷さんは大阪府出身で、住宅建築メーカーに勤務後、独立・起業した経歴をお持ちです。今後は移住希望者への情報提供や、空き家を活用した事業展開のサポートなど、移住定住促進プロジェクトに携わります。委嘱状を交付された横谷さんは「古民家の活用に興味があります。これまでの経験を生かし、価値ある古民家の存続継承に貢献していきたいです」と語りました。

いつか外国で異文化を学びます

…「わくわく未来の翼事業」奨学金授与式

11月1日



左からオニザキコーポレーション金丸美智夫会長、田中さん、中嶋憲正市長

田中美佳さん（鹿本高校2年）はオーストラリア短期語学研修に派遣する「わくわく未来の翼」事業で、2018年に留学予定でしたが、ビザ発給業務の遅れにより実現することができませんでした。そこで、この事業に研修費用を負担していた熊本市の食品加工会社オニザキコーポレーションが田中さんに、これからの留学や勉強に役立ててもらおうと奨学金をプレゼントしました。田中さんは「外国で自分の力を発揮できるよう頑張ります」と話していました。

山鹿だいすき！ 「やぐら湯朝市」

- 日時 12月8日(日)
午前8時～11時
- 場所 湯の端公園
- 内容 健康野菜や手作り品、フリーマーケットなど。
- ※出店者も募集しています。
- 問い合わせ先 (山本)
☎090(8947)4950

子どもたちが笑顔をくれます おもてなし子ども公演

- 日時・内容
12月8日(日)
午前10時～10時半
- 場所 湯の端公園
- 参加費 無料
- ※出演者も募集しています。
- 問い合わせ先 (小川)
☎090(5747)5136

鹿本町防犯連絡所 責任者協議会講演会

- 日時 12月7日(土)
午前10時～11時半
- 場所 鹿本市民センター
- 演題
犯罪は身近で起きている
～犯罪の傾向と犯罪対策～
安心して暮らせる街づくりの

お手伝いをします。

講師

山鹿警察署生活安全課・熊本県防犯設備協会

- 入場料 無料
- ※どなたでも参加できます。
- 問い合わせ先 (田中)
☎(46)5075

第1回はだしの森大作戦 多年齢ローリング作戦で はだしで遊べる森を作ろう

NPO法人21世紀環境研究会
みんなで森のごみ拾いをして、赤ちゃんからご老人まで、みんながはだしで遊べるような、安全で美しい森づくりをします。自然の恵みを頂きながら、森や自然を大事にすることを、みんなで体験を通して学びましょう。正木高志さんによる「森と子どもの未来」についてのお話や、子どもが参加できるイベント、おいしい出店などもあります。

- 日時 12月8日(日)
午前9時半～午後3時
- 場所 菊鹿町「みんなの森」
- 参加費 ドネーション(寄付)
- ※参加には事前の申し込みが必要です。
- 問い合わせ先 (平井)
☎(48)9236

図書友15周年記念事業 「大人も子どもも楽しむ クリスマス弦楽コンサート」

やまが図書館友の会
子どもの頃からクラシックに触れて欲しい！そんな思いで活動している「熊本ミュージックアーティスト」。クラシックの名曲から童謡、ポップスなどいろいろなジャンルを弦楽器の音色に乘せてお届けします。

- 日時 12月21日(土)
午後2時～3時半
- 場所 山鹿市民交流センター
- 参加対象 幼児(親子)から大人まで
- 入場 無料
- 問い合わせ先 (吉田)
☎090(4995)6787

ちいさなKOTOくんやあと すてきな佇まいでクリスマス

教室の2回目の発表会です。
勉強や部活動などと両立させながら頑張っている等々好きな小中学生13人が、日頃の練習の成果を披露します。お気軽にお越しください。

- 日時 12月22日(日)
午前11時
- 場所 平山温泉 やまと旅館
- 入場 無料(事前の申し込みが必要)
- 曲目 クリスマスメドレー、

阿蘇讃歌、カノン、大きな古時計、山の音楽家ほか
●問い合わせ先 (小路永)
☎090(9581)1034



第1回発表会の演奏より

「いのぼり」を寄贈くだ さい

サンパレス松坂(山鹿市熊入町) 数年前から河川浄化の啓発のため、吉田川に「いのぼり」を泳がせています。ご自宅に不要になったものがありましたら、大小にかかわらず、ぜひ寄贈ください。心ばかりのお礼をします。

- ご連絡いただければこちらから取りに伺います。
- 問い合わせ先 ☎(43)3083



産交バス 臨時運休のお知らせ



年末年始に臨時運休をします。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 運休期間 12月31日(火)～
令和2年1月2日(木)
- 運休するバス路線
 - ①三玉線(山鹿バスセンター～来民中町)の3往復全便
 - ②鹿北線(山鹿バスセンター～鹿北道の駅)の2便
 - ・8時25分：鹿北道の駅発山鹿バスセンター行き
 - ・17時04分：山鹿バスセンター発鹿北道の駅行き
- 問い合わせ先
産交バス(株)山鹿営業所 ☎(44)6111

和太鼓探しています

山鹿中学校太鼓部

不用な太鼓はありませんか？

山鹿中学校に太鼓部が創部され9年になります。年々、部員数が増え、太鼓の数が足りなくなっています。太鼓部として、県内外のコンクールに出場したり、山鹿市内のさまざまなイベントで演奏させていただいたり

と充実した活動を行っています。これからも市民の皆さまに笑顔と元気をお届けする太鼓部でありたいと思っています。使わない太鼓がありましたら、ご一報ください。よろしく願います。

●問い合わせ先 (測上)

☎(43)1185



不動産で気にならないうい相談ください

コエイ不動産

空き家の管理、処分、相続、

遺言など。不動産のことで気になることや悩みはありませんか？どんなことでもお気軽にご相談ください。不動産解決のプロが対応します。

●日時 12月15日(日)

午前10時～午後4時

●場所 コエイ不動産(菊池市野間口338-1)

●参加費 無料

※1組1時間で限定4組

先着順

●問い合わせ先 (本田)

☎0968(23)7100

生産物・提供品展示即売会へのご来場に感謝

山鹿市老人クラブ連合会山鹿支部

毎年恒例の生産物・提供品展示即売会が10月26日に老人福祉センターで開催し、開店前から50人以上の人が詰め掛けるなど大変にぎわいました。会場ではタオルや洗剤などの日用品は1時間もしないうちに完売、陶器類などのたくさんさんの提供品は安い価格で購入できるので、とてもたくさん買っていける人もいました。また、会員が育てた農産物や花、加工品なども販売され、お昼すぎには売り切れとなっていました。参加いただいた皆さまには感謝申し上げます。来年も行いますので、購入したい人はぜひ、ご来場ください。

●問い合わせ先(事務局 鬼木)

☎(43)1104



今月の街角Gallery

パスタ&ギャラリーポポロ(鹿校通)

☎(44)4835

▶私の住む街を描く

熊本在住の15人による水彩・油彩・ペン画など15点展示します

服部秋彦さん(山鹿市)他14人

期間 12月2日(月)～14日(土)

▶きらめく花の会 押花展

米田地区の6人による押花作品展です

講師の坂本とみさんも賛助出品です

期間 12月16日(月)～28日(土)

※日曜日定休。時間は11:30～18:00(最終日は15:00まで)

「万葉の風」鹿央物産館(常設展示場)

☎(36)3838

▶2019 蓮まつり入賞者作品展(2回目)

子どもスケッチ・俳句・写真を展示します

期間 12月1日(日)～22日(日)

※月曜日定休。時間は10:00～17:00

2019 ハナウタ in 八千代座

ハナウタ会事務局

温泉から聞こえてくるいくつもの開放的な鼻唄が重なり合いハーモニーとなって共鳴する。華麗なる鼻唄は華歌となり多くの人々をとりこにしてい

ハナウタ響く歌声の街山鹿で8回目の音楽祭を開催します(山鹿さくら湯開湯まつり協賛事業)。

●日時 12月14日(土) ●場所 八千代座

●入場料 500円

(高校生以下無料 ※要無料入場券)

●時間・内容

【ア・カペラの部】午後1時半～4時半

J C ボイスほか山鹿市、県内外より16組が出演

【POP'Sの部】午後5時～6時

MICA with YAMAGA うたニスト コンサート

ピアノ:菅野大地

※チケット販売: 棧敷茶屋、ハナウタ会事務局、ハナウタ会 HP より Web チケット購入

●問い合わせ先(三浦) ☎(43)1829



市民文芸

肥後狂句

河鹿会 肥後狂句 十月例会

●課題句 伊藤元選

酒に酔い 本音がちよつとひとつとでた

竹下千鶴子

笑い声 あん人ん声すぐ分かる

宮園須眞子

酒に酔い しゃべらん人が話さすな

井上芙美子

●肥後狂句やまが会 十月例会

●小水流繁富選

秋深し 防人偲ぶ古代米

新谷 不動

真つ最中 中途半端じゃ止められん

戸田 蔵人

秋深し ベルトつん切れ釣りバンド

荒木又衛門

がつぱり 旅館もセルフバイキング

黒田 如水

眠かねエ 質疑応答たるらるる

森本 遊民

●荻正好選

がつぱり 未だ廃炉が目途立たん

川上 火男

衣替え タンスに仕舞う夏の恋

宮川 幸代

秋深し 寂しさ募る日暮時

桑原 真覚

がつぱり 自選句集が休刊て

森川しをる

衣替え 暦とずれる温暖化

長瀬 狂介

俳句

●新人俳句講座

●瀬口忠一選

帯締めて敬老会にデビュー膳

西牟田幸子

風追つて色の動くや秋ざくら

東田 一子

山間の海軍戦跡蟬しぐれ

原 ケイ子

●タップ俳句会

●山口信博選

そぞろ寒鳶の棟梁鼻すすり

村上 真一

根子岳を眺めてゆれるきんもくせい

福山 節子

きんもくせい風に香るも見当らず

尾田 大空

●山鹿俳句会 十月例会

●利光釈郎選

直線に切株残る刈田かな

中原 英明

芝汚す熟柿べたべた朝の庭

光永 紀子

ラグビーの奇跡の余韻十月来

森 久雄

短歌

●鹿本短歌会 十月詠草

●清田由井子選

空き家を照らすかのごと芙蓉咲き淡紅見上げ歩みゆく朝

出井セキ子

雲の行き切れざれば北を指す空は夏の名残の黒帯ぶる青

大友 清子

涼風の渡り残照しづもればはや草むらに虫の音すだく

今村久美子

●石人短歌会 十月例会

●富田豊子選

山林の中より滝見ゆ西阿蘇を秋風背にし山道歩ゆむ

三森 京子

独り居の言葉無となる夕まぐれもの取り落し「ア…」と叫けべり

鬼木 芳子

窓外の朝の青空仰ぎみる秋の光に元氣頂く

松岡みちえ

●あぢさる短歌会 十一月例会

夕されば庭の片隅あざやかに白粉花の目を覚ましたり

横尾 トシ

まばらなる里家の前後稲株の残りて白し月の光りに

相川 怜子

霜月といふに房生るミニトマト実れ十五個リングのごとく

山口 信博

●鹿北短歌会 十月詠草

●淵上修次選

私をリセットするためにあるような空の青さを見上げていたり

古川 恵子

ようやくに秋と思へる朝の露つつましく咲く花ホトトギス

弓掛むつ子

向かい合い微笑み合うか朝顔は濃紺したり冷気の中で

徳永 則子

●菊鹿短歌会 十月詠草

●淵上修次選

全員を見渡す指導者太鼓部の音を作る心を作る

江崎 愛

荒降りの朝に新聞配る人袋の新聞両手で受け取る

片山 陽子

目覚むれば朝露しろき里山の季変わりゆく清しさのあり

中原ちえ子

●鹿央短歌会 十月作品

ラジオから草の紅葉の便りが届く少し涼しくなりし朝方

江藤美知子

夕顔の花は大きく白く咲く風に倒され土に這ひつつ

立山 メ子

秋晴れの天草四郎の像の前老いも若きも行ったり来たり

木下志摩子

●三岳短歌会 十月例会

男の子ひとり女の子三人が落葉ふみ公園よぎり学校へゆく

牧山シマ子

心地よき青田を渡る風受けて歩く目先に鷺が飛たつ

森 トミ子

ゆるやかに黒きその翅はばたきてお羽黒とんぼはわが膝あたり

戸次 幸子



図書館スタッフ おすすめの1冊

蔵書場所の省略表記

ひだまり図書館	【ひだまり】	こもれび図書館	【こもれび】
鹿北図書館	【鹿北】	菊鹿図書館	【菊鹿】
鹿央図書館	【鹿央】		



『OURHOME 親に寄り添う、実家のちょうどいい片づけ』
Emi/著 白夜書房/出版
実家の片づけで、捨てる物を巡ってもめたことはありませんか？お互いが気持ち良く、心地良く過ごせる片づけのこつが紹介されています。
《掃除》 【ひだまり】 【こもれび】



『おはよう おやすみ ぼくのせかい』
マーガレット・ワイズ・ブラウン/文 ローレン・ロング/絵
やまね もとよ/訳 評論社/出版
うさぎくんの「おはよう」から「おやすみ」までを描いた絵本。マーガレット・ワイズ・ブラウンの未発表原稿にローレン・ロングが絵を描く。
《えほん》 【ひだまり】 【こもれび】



『緋色のマドンナ』
那須田淳/著 ポプラ社/出版
朝ドラ「スカーレット」のモデル、陶芸家・神山清子の笑い涙の物語。苦難も明るく乗り越える清子の姿に勇気もらえる作品です。
《小説》 【ひだまり】 【こもれび】



『魔女のいじわるラムネ』
草野あきこ/作
ひがしちから/絵 PHP 研究所/出版
ワタルにいじわるされるトモヤ。ある日、トモヤは魔女から悲しい気持ちになるいじわるラムネをもらい、ワタルに渡そうとしますが…。
《物語》 【ひだまり】 【こもれび】 【鹿央】

今月の展示

ひだまり図書館

「絵本でメリークリスマス」
絵本の世界のクリスマスを紹介
「スッキリ！大掃除」
たまった汚れを一気にきれいにしましょう
「人権週間」
人権週間に合わせ、関連本を展示

こもれび図書館

「良い年を迎えるために」
大掃除やおせち料理、お正月の準備に役立つ本を紹介
「大河ドラマ特集『麒麟がくる』」
2020年大河ドラマの主人公 明智光秀や戦国時代初期に関する本を紹介
こもれび夜のおはなし会
12月13日(金)午後6時～、おはなしボランティアによる特別なおはなし会

休館日

ひだまり図書館

12月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・29日(日)～31日(火)

こもれび図書館

12月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)・29日(日)～31日(火)

※年末年始 12月29日(日)～令和2年1月3日(金)は休館します。本の返却は時間外返却口をお願いします。

問い合わせ先

★ひだまり図書館 ☎(46)1310 ★こもれび図書館 ☎(43)1082 ★鹿北市民センター ☎(32)3111
★菊鹿市民センター ☎(48)3111 ★鹿央市民センター ☎(36)3111 ★社会教育課 ☎(43)1651

『やまが肝いりどん』通信

☎地域生活課 ☎(43)1114

私たち結婚しました。成婚者インタビュー！

「やまが肝いりどん」事業を通じてご結婚された、24組目のご夫婦(夫45歳・妻37歳)を紹介します。

♡登録しようと思ったきっかけは？

夫：出会い探し、ネットで見て。

妻：広報やまがを見たり、友人から聞いたりして知りました。

♡お互いの第一印象は？

夫：ほんわかして優しい。

妻：優しくでかっいいい人だなあ。

♡結婚を決めた理由は？

夫：一緒にいて落ち着く。

妻：一緒にいて落ち着く。

♡担当肝いりどん(結婚サポーター)の印象は？

夫：親身になってくれた。

妻：気さくで、よく連絡を下さる人で安心しました。

♡まだ登録していない独身者へ一言



夫：勇気を出して頑張ってください。

妻：思ってもみない出会いがあるかもしれません。頑張ってください。

担当肝いりどんよりお祝いのメッセージ

ご結婚おめでとうございます。幸せいっぱい2人にカンパ〜イ！

やまが肝いりどんは、登録制の結婚支援事業です。肝いりどん(相談員)が出会いの機会を提供し、あなたの婚活をサポートします。今回のご夫婦のように、すてきな出会いを見つけてみませんか。ご登録をお待ちしています。

★登録要件★

50歳未満の独身者で、結婚後山鹿市へ住む人
詳しくは地域生活課までお問い合わせください。

地域生活課では婚活情報誌『やまが縁むすびBOOK〜本気で結婚したい人の「婚活のススメ」〜』『if〜もしも自分が結婚したら〜』を無料配布中です！お気軽にお越しください。

ゆづり鹿北町



〓任期満了による退任のごあいさつ〓

去る10月31日をもって、私の山鹿市地域おこし協力隊の任期は終了いたしました。平成28年11月から丸3年、本当に多くの山鹿市民の皆さまに支えていただきました。情報発信をはじめとするさまざまな協力隊活動を通じて、山鹿市の発展に微力ながら関わったことを誇りに思います。

任期終了後は鹿北町岳間地区に住し、カフェバー併設のゲストハウスをオープン予定です。今後も山鹿市民として、引き続き地域に貢献できるように活動してまいります。

私にとって協力隊の活動期間は、学ぶことが多く、とても意義ある幸せな3年間でした。その幸せも全て、山鹿市の皆さまが与えて下さったものです。学んだことを胸に、今後ともここで強く生きていきたいと思えます。本当にありがとうございます。(岩崎)



「3年間お疲れさまでした!」

やまがびと



私が企画から携わっている移住者交流会「やまがびと」。今回は「山鹿あそび」として山鹿温泉観光協会主催の「チブサンオブサンナイトツアー」を体験しました。山鹿市立博物館を観覧する特別プログラム「ナイトミュージアム」も実施、山鹿における悠久の歴史を楽しく学びながら交流しました。

12人の参加者は受け付けを済ませた後、各自探検セット(ヘルメット・懐中電灯)を受け取り、博物館の上原功さんとガイドの案内で、博物館(チブサン古墳)・チブサン古墳(夜景の丘)の順で巡り、交流会は無事に終了。博物館の展示品「木村ピアノ」や装飾壁画の謎話を、皆さん真剣に聞き入っていました。

移住者交流会「やまがびと」は、これから移住者サポートと移住者同士の情報交換・交流の場として開催を続けていきます。(田河)



夜の博物館巡り
探検気分
謎に挑戦!
チブサンオブサン
ナイトツアー体験
いざ、チブサン古墳へ

山鹿発 食卓行き
熟れし話



多彩な農産物が採れる山鹿から、年末年始にオススメのメニュー話。まず、ご飯やお餅に古代米の黒米(餅米)を入れて炊く・つくると、きれいな紫色になって美しいですよ。

また、旬を迎えた紫山芋も人気。店頭に出回るのは例年11月から1月ごろ迄。食べ方は山芋類と同じでカンタン。①すりおろして(お箸で持ち上がる驚異的な粘り!)②短冊形に切って③紫山芋の鉄板焼き④お好み焼き・たこ焼きの生地に入れて⑤短冊をのりで巻いて磯辺揚げに⑥手打ちうどん・そばの麺に混ぜて...など、紫色が映える話題の一皿になること間違いなし(黒く見える場合もあり)。

さらに、①を黒米入りご飯&お餅に掛けると、そこに広がるのは美しい紫の世界。さあ、デザートも黒米ようかんをいただくなど、紫三昧の年末年始をどうぞ。(河野)



食卓の彩りと健康づくりに
古代米(黒米・赤米)
紫山芋 黒米・赤米のようかん
撮影協力: 鹿央物産館

私だけは大丈夫!
消費生活相談



子どもが親のクレジットカードを無断で使用し、高額な請求が届いた

【事例】

●クレジットカード(以下、カード)の請求明細に覚えのない20万円の請求があり、中学生の子どもがスマホのゲームで親のカードを無断使用してアイテムを購入していたことが分かった。ゲームでは20歳未満の利用者に対して課金額制限が設けられていたが、年齢を20歳以上と詐称して利用していたようだ。

アドバイス

●子どもがスマホなどでゲームを利用し、そのアイテムやキャラクターなどを手に入れるため、保護者に内緒で課金をしているケースが見られます。保護者のカードを持ち出すことはお金を持ち出していること、そのカードを使うことはお金を支払うことであると子どもに理解させましょう。

●多くのゲームは規約で未成年者の利用に保護者の同意を求めています。また、年齢確認とそれに応じた利用限度額設定などにより未成年者を保護しているため、保護者のカード管理が問われます。パスワードや暗証番号の管理を徹底しましょう。不安を感じたときや困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

岡山鹿市消費生活センター(商工観光課内)
熊本県消費生活センター
☎(43) 0188
06066(300)06066



「冬の節電・省エネ」

を心掛けましょう

問環境課 ☎(43)7211



国内の電力供給は、火力発電に大きく依存しています。このため、発電に伴う温室効果ガス（CO₂）の排出量が多く、暖房を使用する冬場は特に増える傾向にあります。将来にわたって地球環境を守っていくため、生活や健康に無理をしない範囲で、節電・省エネを心掛けましょう。下記の対策を参考に、ご家庭でも取り組んでください。

家庭の節電対策

●暖房・エアコン

暖房の設定温度は 20℃ を心掛ける。
月に 2 回を目安にフィルターを掃除する。
頻繁に電源を入れたり切ったりしない。

●照明器具

不要な照明は消す。
白熱電球を LED 電球に交換する。

●冷蔵庫

冬、春、秋は冷蔵庫の設定を「弱」に変更する。
食品を詰め込み過ぎない。

●窓の工夫

厚手のカーテンを設置し、床に届く長さにする。
ガラスに断熱シートを貼る。

●お風呂の工夫

追い炊きをしないように、家族が続けて入る。
シャワーは不必要に流したままにしない。



温度は 20℃ に設定



不要な照明は消す



詰め込まない



カーテンを設置



続けて入浴

地震時の対応について

バンゴ通信

問消防本部予防課

☎(43)9119



1 身の安全を確保する

地震発生時は身の安全確保を最優先します。慌てて外に飛び出してはいけません。物が落ちたり、倒れたりしそうな場所は避け、揺れが収まるのを待ちましょう。机などの下に隠れ、座布団などで頭を保護することも大切です。



2 火の始末をする

地震の影響により停電した後、電気が通電した場合、火災になる場合があります。揺れが収まった後は、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めましょう。火が出ている場合は、まず消火器やバケツなどの消火用具で、ぼやのうちに消し止めましょう。大声で隣近所に声を掛け、みんな協力し合って初期消火を

3 避難する

ドアや窓が変形して開けなくなる場合があります。揺れが収まった後、玄関などを開けて避難口を確保しておきます。慌てて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片などが怪我をすることがあるので、足元に注意しながら避難してください。避難するときは玄関にメモを貼り付け、周囲の人にも声を掛けて避難する場所を知らせておきましょう。

山鹿市では災害の発生の際がある時、緊急的に避難し身の安全を確保する避難所や、災害発生時、一時的に滞在できる避難所を指定しています（開設場所は災害の規模によって異なります）。詳しくは山鹿市ホームページをご覧ください。



子どもの感染症と予防



感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が目・鼻・口などから体に侵入し、さまざまな症状が出る病気のことをいいます。特にウイルスは低温・低湿を好むため、冬になるとインフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が集団で流行する場合があります。

予防策

下記の点に気を付け、感染症を防ぎ元気に過ごしましょう！

- ①予防接種があれば受ける。
- ②人混みに子どもを連れ出さない。
- ③外出後や食事前の手洗いを習慣付ける。
- ④水分を小まめに取り、喉の乾燥を防ぐ。
- ⑤規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事を心掛ける。



病後児保育室

仕事の都合などで、病気回復期にある子どもさんを、家庭で見ることができないときは、病後児保育室にご相談ください。

○三玉保育園病後児保育室
「さくらんぼ」

☎ (43)6330

○山鹿市病後児保育室
「あすなろ」

☎ (43)1281



山鹿子育て支援センター ☎ (43)1270
鹿北子育て支援センター ☎ (32)3194
菊鹿子育て支援センター ☎ (48)4660
鹿本子育て支援センター ☎ (46)6029
鹿央子育て支援センター ☎ (36)2150

おさか童夢（水・土曜のみ開所） ☎ (43)1155
第一児童館 ☎ (43)1128
中央児童センター ☎ (44)0057
児童センター ☎ (46)4441
鹿本児童館 ☎ (46)4455

病後児保育室 ☎ (43)1281
ファミリー・サポートセンター ☎ (44)8800

「夢つくる。未来へつながる。可能性（鹿農生）は無限大！」

鹿本農業高等学校

地域に根差して 106 年。地域とともに歩み続ける本校の魅力や、新たな取り組みについて紹介します。

《恒例の農高プラザ！》

年 4 回、開催される「農高プラザ」では、日々の学習成果を地域の皆さんに評価していただくため、新鮮な野菜や果物、色鮮やかな草花、地域素材を加工した食品などを販売し、コミュニケーションやプレゼンテーション能力を高めています。



《地域文化を守り受け継ぐ郷土芸能伝承部！》

地域の宝「山鹿灯籠」を守るこの部は「くまもと県民文化賞」「全国総文祭文化庁長官賞」の受賞歴があります。県内の舞台から、全国各地のお祭り、夕



イや韓国などの海外公演まで行い、山鹿・鹿本地域の魅力を発信しています。

《来年度から新 3 学科になります！》

来年度から「園芸技術科」「食品科学科」「生活デザイン科」の 3 学科にリニューアル。特に食品科学科では、県立高校初の「製菓・製パンコース」を開設します。また、3 学年には学科を越え、それぞれの専門性を生かしたブランド品や商品開発などを全校で取り組んでいきます。

紹介した内容は、ほんの一例です。詳しくは学校パンフレットやホームページをご覧ください。



鹿本農業高等学校データ 石川正校長 生徒数 193 人

園庭の芝植え

城北アソカ保育園 ☎(48)2129

6月15日、安全と美化のために園児や保護者と一緒に園庭の芝植えを行いました。当日は、熊本県サッカー協会の宮本和史^{かずみ}さんに芝の種類や、植え方についてご指導いただきました。



親子での共同作業

30センチほど間隔を空けて、印を付けた所に穴を浅く掘って、芝の苗を植えていきましたが、慣れない作業に、保護者や子どもたちも手間取っていました。

額に汗をいっぱいかきながら、親子で初めての経験

を楽しんでいたようです。

8月頃には、園庭いっぱいに芝が広がって、きれいな緑のじゅうたんが出来上がってきました。

子どもたちが、芝生の上で、寝転んだり、走り回ったりして遊ぶ姿をほほ笑ましく見えています。



芝生と子どもがのびのび！

今回の経験を通して、自分たちの手で植えた芝生に愛着を持ってもらえたらと思います。

芝の成長とともに、子どもたちの心と体もたくましく成長することを願っています。

城北アソカ保育園 保護者会長 吉田 茂^{しげる}

森のほいくえん

栗の実保育園 ☎(48)2134

ドングリなどの木の実、さまざまな色や形の葉っぱ、バッタやカマキリ。秋の山は子どもたちを引き付ける魅力で溢れています。

6年ほど前から、のびのびと遊べる環境や想像力を高める目的で始めた「森のほいくえん」。秋から春にかけて近隣の山へ出掛けています。当然ですが、山の中には整備された園庭も、遊具やおもちゃもありません。自然の中で、自分の興味がある物を探し出し、自分たちで遊びへと発展させていきます。木登りや虫探しをする子ども、葉っぱや木の実を集めてままごとを始める子ども。茂みを利用してかくれんぼやお化け屋敷ごっこをする子どもなどさまざまです。

昔は誰もが経験した山遊びですが、さまざまな環境の変化により難しい時代になってきました。子どもたちには自然体験を通して、強い体と豊かな心を育み、心身ともに成長してほしいです。



みんな大好き 木登り



おぼけだぞ～



育成会創立 40 年

～「平小城のこころ」を育んでいます～

平小城小学校

平小城小学校は「明確な目標を持ち、自立に向かう子どもの育成～『平小城の心』を育む～」を教育目標に、全校児童 45 人と全職員、一致団結して教育活動に取り組んでいます。保護者や地域の皆さんに支えられ、少人数の学校ですが、大きなパワーを持っています。

平小城小学校にはPTAの組織以外に、育成会という組織があります。会員は平小城PTA会員、元保護者などで構成され「平小城のこころ」を愛し、ふるさとに誇りを持ち、自立に向かおうとする子どもの育成を目指すとともに、保護者・地域・教職員の連携・協働意識の醸成を高めることを目的として活動されています。

育成会主催の行事は、5月に久住登山、8月にナイトウォーク（ことしは地引き網体験）、3月にお別れ遠足があります。



久住登山（低学年）



久住登山（高学年）

その育成会がことしで創立 40 年になります。会員の中には、自分が平小城小の子どもとして育成会の行事を体験し、大人になり、保護者として子どもたちのために活動している人もいらっしゃいます。

さらに、育成会創立当初から、今まで 40 年間活動されている「レジェンド」と呼ばれる会員もいらっしゃいます。

ことしも久住登山、地引き網体験が行われ、子どもたちは、日頃できない素晴らしい体験ができました。11月2日には、40 年記念祝賀会も行われました。

このようにして、長きにわたり保護者・地域・教職員が連携・協働して、ふるさと平小城を愛し、ふるさとに誇りを持てるよう「平小城のこころ」を育んでいます。



地引き網体験

平小城小学校データ 堀田昌司校長 児童数 45 人

健康カレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 1歳6カ月児健診 30年4月生 山鹿(大道・三玉小学校区を除く)・鹿北・鹿央 13:15～13:45 受付 【山健福】	4	5	6 母子健康手帳交付 9:30～11:00 受付 【山健福】	7
8	9	10 3～4カ月児健診 1年8月生 三玉小学校区・菊鹿・鹿本 13:30～13:45 受付 【ひだまり】 7～8カ月児健診 31年4月生 三玉小学校区・菊鹿・鹿本 13:15～13:30 受付 【ひだまり】	11	12 すくすく学級 31年1月生 全地区 10:00～10:15 受付 【山健福】	13 母子健康手帳交付 9:30～11:00 受付 【山健福】	14
15	16	17 3～4カ月児健診 1年8月生 山鹿(三玉小学校区を除く)・鹿北・鹿央 13:15～13:45 受付 【山健福】	18 1歳6カ月児健診 30年4月生 大道・三玉小学校区・菊鹿・鹿本 13:15～13:45 受付 【ひだまり】	19 3歳児健診 28年8月生 大道・三玉小学校区・菊鹿・鹿本 13:15～13:45 受付 【ひだまり】	20 母子健康手帳交付 9:30～11:00 受付 【山健福】 3歳児健診 28年8月生 山鹿(大道・三玉小学校区を除く)・鹿北・鹿央 13:15～13:45 受付 【山健福】	21
22	23	24 7～8カ月児健診 31年4月生 山鹿(三玉小学校区を除く)・鹿北・鹿央 13:15～13:45 受付 【山健福】	25	26	27 母子健康手帳交付 9:30～11:00 受付 【山健福】	28
29	30	31 大晦日	※場所の省略表記…【山健福】山鹿健康福祉センター 【ひだまり】鹿本健康福祉センター(ひだまり)			

- 乳幼児健診の対象のお子さんには個別通知を出しています。届いていない場合は健康増進課へご連絡ください。
- 母子健康手帳交付時に持ってくるもの
 - ・印かん・妊娠届出書(予定日が分かるもの)・次の①、②いずれか(①妊婦本人のマイナンバーカード②妊婦本人の通知カードと運転免許証などの本人確認書類)
 - ・過去の妊娠、出産の経過が分かるもの(母子健康手帳)※ぜひ、ご夫婦でお越しください。

お子さんの定期予防接種はお済みですか

予防接種には接種対象年齢と決められた間隔があります。母子手帳を確認し、決められた間隔を守り、お子さんの体調が良いときに接種しましょう。

【麻しん・風しん(MR)】

- 1期対象者 1歳～2歳の誕生日の前日まで
- 2期対象者 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人(2期の接種期間は令和2年3月末日までとなっていますので、まだ接種していない人は早めの予約をお勧めします)

【ジフテリア・破傷風(二種混合)】

- 対象者 11歳～13歳の誕生日の前日まで



妊娠を希望する女性、妊婦とその家族へ

風しんの報告数が増加しています。風しんからお腹の子どもを守りましょう。

- ・妊婦が風しんにかかることで、生まれながらにして目や耳、心臓に障がいを持った子どもが生まれることがあります。
- ・この障がいは、先天性風しん症候群(CRS)と呼ばれています。

皆さんにできること

妊婦	妊娠を希望している人	妊婦の同居家族
☐ 抗体検査を受けましょう。		
抗体価が低い場合 ↓ 抗体価が低い場合 ↓		
☐ ワクチン接種を検討しましょう。		
※ワクチン接種後2カ月程度は、避妊するようにしましょう		
☐ 不要不急の外出を避け、人混みに近づかないようにしましょう。 ☐ 風しんを疑う症状(発熱、発疹など)が出現した際は、医師に相談しましょう。 ※妊娠中は、ワクチン接種を受けることができません。		

インフルエンザ予防接種 12月末で助成期間が終了します

【任意（子ども）インフルエンザ予防接種について】

- 対象者 山鹿市に住所がある生後6カ月～18歳（平成14年4月1日生まれまで）の人
- 助成回数と個人負担額

対象年齢	助成回数	個人負担額
生後6カ月～12歳	2回	1,500円/回
満13歳～18歳	1回	

【定期インフルエンザ予防接種】

- 対象者 ①山鹿市に住所がある満65歳以上の人（接種日に満65歳に到達している人）②山鹿市に住所がある満60歳～65歳未満で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身の周りの日常生活が極度に制限される程度の障がいがある人、およびヒト免疫不全ウイルスで免疫の機能に日常生活がほとんど不可能程度の障がいがある人（内部障がいや身体障害者手帳1級程度を持っている人）
- 助成回数 1回 ●個人負担額 1,500円

※指定医療機関など詳しくは、広報やまが10月号や市ホームページをご覧ください。

インフルエンザの予防のために

外出後の手洗いやうがい

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法で、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。一般的な感染症の予防のためにも、外出後の手洗い、うがいをお勧めします。



適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心掛けましょう。

人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢の人や持病のある人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず人混みに入る場合には、マスクを着用することが一つの防御策です。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。

飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみをしたときに口から出る小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。普段から皆が咳エチケット（①咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと②咳が出るときはできるだけマスクをすること③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗うことなど）を心掛けてください。飛沫感染対策では、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いといわれています。



骨折では骨粗しょう症に関連したものが重要です。骨粗しょう症になるとちょっとした外傷で骨折しやすくなります。骨粗しょう症は予防が重要で、転ばないように注意する、カルシウムを十分とる、ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる、適量のタンパク質をとる、禁煙しアルコールは控えめにする、運動や日光浴をするなどの注意点が挙げられています。特に女性は閉経後に急速に進行する

健康寿命を延ばすために

元気のお手伝い

Vol.128

山鹿市民
医療センター通信



研究研修部長兼整形外科長

工藤 智志

健康寿命とは健康で日常生活を送ることができる期間です。現在、健康寿命は男性72歳、女性75歳で、平均寿命（男性81歳、女性87歳）との間には男性で9年、女性で12年の差があります。これは健康上の問題で日常生活が制限される期間が9～12年あることを意味します。要支援、要介護になる最も大きな理由は骨折や関節の病気であることが知られています。

骨折では骨粗しょう症に関連したものが重要です。骨粗しょう症になるとちょっとした外傷で骨折しやすくなります。骨粗しょう症は予防が重要で、転ばないように注意する、カルシウムを十分とる、ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる、適量のタンパク質をとる、禁煙しアルコールは控えめにする、運動や日光浴をするなどの注意点が挙げられています。特に女性は閉経後に急速に進行する

ことから、若いうちから定期的な骨密度検査を受けることが勧められます。骨粗しょう症と診断され、薬物療法を受けるときは虫歯を治療しておくことが重要です。

一方、骨折予防には転倒しない身体機能を維持することも重要です。日本整形外科学会では、運動機能を維持するためのロコモチャレンジという活動を行っています。ロコモチャレンジホームページ（<http://locomo-ja.jp/>）では、運動機能の評価、簡単に効果的な運動（片足立ち、スクワット）が説明されています。骨粗しょう症を克服するとともに、体力を維持して健康寿命を延ばしましょう。

山鹿市民医療センター

☎(44)2185



およろこび

山 鹿

山 鹿 ▶ 大塚 駿児さん♥江上 飛鳥さん
大 道 ▶ 藤田龍太郎さん♥平澤 佳奈さん

鹿 央

千 田 ▶ ダスタン, ラマザンさん
♥野路 彩華さん

うぶごえ

山 鹿

山 鹿 ▶ 伊藤 心彩さん 渡邊 策仁さん
淵脇 凜さん 野中 奏汰さん
山田 紗夢さん 森崎 聖菜さん
齋藤 みおさん 窪田 和真さん
飯田 望友さん
米 田 ▶ 太田 笑瑠さん
八 幡 ▶ 山部 結月さん
三 岳 ▶ 岡 佑月さん
三 玉 ▶ 竹熊瑠璃斗さん 東山 依愛さん
大 道 ▶ 森 優香さん 中村 大雅さん
森 新太さん 下田 季果さん

菊 鹿

内 田 ▶ 藤原 稜さん
六 郷 ▶ 佐々木 柏菜さん 永田 眞穂さん

鹿 本

来 民 ▶ 中野 鈴柊さん 下川 紘史朗さん
小山 正靖さん

鹿 央

千 田 ▶ 富田 結心さん

おくやみ

山 鹿

山 鹿 ▶ 宮本 隆男さん(54) 平田 幸枝さん(93)
竹下 春子さん(82) 柿本恵美子さん(69)
米 田 ▶ 星子 逸子さん(97) 坂梨 宜仕さん(92)
矢住 キワさん(93)
川 辺 ▶ 松本 祐宏さん(99)
八 幡 ▶ 永井ヨシ子さん(91) 村上セツ子さん(82)
宮本ミチ子さん(84) 塚本 茂光さん(71)
田中コキエさん(87)
三 岳 ▶ 清原オリ子さん(92) 上田 裕子さん(95)
池田 禮子さん(94)
三 玉 ▶ 本田ヤエ子さん(102)
大 道 ▶ 飯田ミツコさん(91) 野満 駿さん(81)
石阪 隆生さん(30) 永田ケイ子さん(78)

鹿 北

岳 間 ▶ 松本 勝美さん(79)
岩 野 ▶ 川内 三昭さん(90) 谷川 道子さん(95)
野中一二子さん(91)

広 見 ▶ 鹿瀬島チツエさん(98) 飯田サヨ子さん(85)
古川美佐子さん(82) 稲葉カズミさん(86)
上田キヨカさん(84)

菊 鹿

内 田 ▶ 永田 春美さん(97) 田中サチ子さん(86)
淵上ミツエさん(97)
六 郷 ▶ 古閑 親士さん(90) 田上マチコさん(94)
高木 鐵男さん(96) 宮崎スミ子さん(87)
古閑 英喜さん(84)

城 北 ▶ 恩智セイ子さん(89) 片山 巖さん(80)

鹿 本

来 民 ▶ 平木 良明さん(96) 青木 修さん(46)
稲 田 ▶ 前田富美子さん(59)
中 富 ▶ 佐藤 榮子さん(89) 富守 薫さん(94)

鹿 央

千 田 ▶ 木村トメコさん(102) 杉焼 義雄さん(95)
藤本サチコさん(88) 杉焼タエコさん(93)
一 ノリエさん(99) 田中ハチ子さん(84)
山 内 ▶ 伊方ミドリさん(95)

※10月中の届出のうち、本庁・市民センターで受け付けた掲載希望者分を掲載しています。

主な公共施設の年末年始開館・閉館状況

○…開館・営業 —…閉館・休業		12月				1月				
		28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	1 (祝)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
山鹿地区	本庁市民課★	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	市民医療センター(※1)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水道局お客様サービスセンター(※2)	○	—	—	—	—	—	—	○	—
	健康福祉センター	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	山鹿老人福祉センター	○	—	—	—	—	—	—	○	—
	山鹿隣保館	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	博物館	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	灯籠民芸館	○	—	—	—	—	○	○	○	○
	八千代座	○	—	—	—	—	○	○	○	○
	市民交流センター(文化ホール、こもれび図書館含む)	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	さくら湯(※3)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	総合体育館	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	サイクリングターミナル	○	—	—	—	—	—	—	○	○
鹿北地区	鹿北市民センター★	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	鹿北地区公民館	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	体育施設	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	鹿北老人福祉センター	○	—	—	—	—	—	—	○	—
	道の駅かほく「小栗館」(※4)	○	○	○	○	—	—	—	○	○
	木遊館	○	○	○	—	—	—	—	○	○
	お栗茶屋	○	—	—	—	—	—	—	○	○
菊鹿地区	菊鹿市民センター★	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	菊鹿地区公民館	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	体育施設	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	ひまわり館	○	—	—	—	—	—	—	○	—
	あんずの丘あぷりい	○	○	○	—	—	—	—	○	○
	鞠智城温故創生館(※5)	—	—	—	—	—	—	—	—	○
	鞠智城物産館長者館(※5)	—	—	—	—	—	—	—	—	○
	菊鹿ワイナリー	○	○	—	—	—	—	—	○	○
鹿中央地区	鹿本市民センター★	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	鹿本地区公民館	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	体育施設	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	ひだまり図書館	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	鹿本隣保館	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	旧来民郵便局(ゆ〜くんち)	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	鹿本ふれあいセンター	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	清浦記念館	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	水辺プラザかもと	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鹿本高齢者コミュニティセンター親和荘	○	—	—	—	—	—	—	○	—
	水辺の学習館 ゆめほたる	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	鹿央市民センター★	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	鹿央地区公民館	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	鹿央多目的研修センター	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	鹿央体育館	○	—	—	—	—	—	—	○	○
鹿中央地区	鹿央グラウンド	○	—	—	—	—	—	—	○	○
	鹿央物産館 レストラン(※6)	—	—	—	—	—	—	—	—	○
	鹿央物産館農産物直販所	○	—	—	—	—	—	—	—	○
	県立装飾古墳館(※5)	—	—	—	—	—	—	—	—	○
	鹿央隣保館	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	鹿央地域福祉センター	○	—	—	—	—	—	—	○	—

※1 救急の場合は、当直医が対応します。

※2 12月28日(土)、1月4日(土)は正午まで営業。

※3 12月31日(火)は午前6時から午後6時、1月1日(祝)は午前10時から午後5時までの営業です。

※4 12月31日(火)正午までの営業。

※5 12月25日(火)から1月4日(土)まで休館します。

※6 12月23日(月)から1月4日(土)まで休館します。

★婚姻届・死亡届など戸籍に関する届出は、本庁は宿直室、各市民センターは宿日直が受け付けます。

年末年始の休日在宅当番医、当番薬局

月	日	当番医 (診療時間：午前9時～午後5時)	当番薬局 (営業時間：午前9時～午後5時)
12月	29日(日)	井上小児科医院 / かもと整形外科医院 / 桑木内科 大橋通クリニック / 坂本医院 / 保利病院 きくか松岡クリニック / 山鹿中央病院	江上薬局大橋通 エース薬局 山鹿岩下薬局 かおうまち薬局 (午前8時半～午後0時半) ※12月28日(土)は城北中央薬局は閉局 こじか薬局 (午前9時～正午)
	30日(月)	井上小児科医院 / 大坂整形外科医院 / 東内科小児科医院 平井藤岡医院 / 保利病院 / きくか松岡クリニック 小林医院 / 山鹿中央病院 / まえはら泌尿器科クリニック	山鹿岩下薬局 / まつ薬局 / ハニー薬局 きらきら薬局
	31日(火)	井上小児科医院 / 保利病院 / 山鹿中央病院	山鹿岩下薬局 / まつ薬局
1月	1日(祝)	保利病院 / 山鹿中央病院	城北中央薬局 (午前9時～午後1時)
	2日(休)	保利病院 / 山鹿中央病院	城北中央薬局 (午前9時～午後1時)
	3日(金)	大橋通クリニック / 保利病院 / 山鹿中央病院	山鹿岩下薬局 / 江上薬局大橋通 きらきら薬局 (午前9時～午後1時) ※1月4日(土)は城北中央薬局、えいせい堂薬局、 ハニー薬局は閉局です。



※都合で変更になる場合があります。(鹿本医師会) ※営業時間が異なる薬局がありますので、詳しくはお尋ねください。

年末年始の水道修理当番事業所

月	日	当番業者
12月	28日(土) 29日(日)	(有)泰明設備 / (有)岩野石油 / (有)東設備 / 南九州マルヅ(株) / (有)山鹿総合設備
	30日(月)	(有)池田設備 / 南九州マルヅ(株) / (株)誠工社
	31日(火)	(有)サンテック / アイビー浄水(有) / (株)垂水建材店
	1日(祝)	猿渡機械設備 / 日創立花(株) / (株)九電工 / (有)東設備
1月	2日(木)	(有)岩野石油 / (有)泰明設備 / (有)八代設備
	3日(金)	イズミ住設工業 / (有)とらや商会 / (有)フルカワ
	4日(土)	(有)東総合設備 / (有)山鹿総合設備 / 城設備(株)
	5日(日)	(有)有働設備 / (有)野田設備工業 / 城北工業(株)
排水関係		(有)高原商会



※山鹿市内にお住まいの人で、水道の事でお困りの際に当組合にご連絡いただくと、当番業者が修理に伺います。
山鹿市管工事業協同組合事務所 ☎(43)4584

年末年始の家庭ごみ収集

問環境課 ☎ (43)7211

【燃やすごみ収集】

年末は12月30日(月)まで収集し、年始は1月4日(土)から収集します。

なお、1月4日(土)の収集は次の2地区です。

地 区	1月4日(土)
山鹿 B	毎週火・金曜日地区の燃やすごみを収集
鹿本 B	毎週火・金曜日地区の燃やすごみを収集

※12月31日(火)～1月3日(金)は収集しません。

※その他の収集日程は「平成31年度家庭ごみ収集日程表」をご確認ください。



【ごみの自己搬入】

地区	燃やすごみ・可燃性粗大ごみ	資源ごみ・不燃性粗大ごみ	埋め立てごみ
搬入場所	環境センター（山鹿市石）	リサイクルプラザ （熊本市北区植木町轟）	最終処分場 （熊本市北区植木町轟）
年末年始の 受け付け	年末は12月30日(月)まで 年始は1月6日(月)から ※日曜日は休業	年末は12月27日(金)まで 年始は1月6日(月)から ※土日・祝日は休業	
搬入時間・ 車両制限	午前9時～午後4時 原則1日1回、2台車まで	午前8時半～午後4時 原則1日1回、2台車まで	
手数料	10kgにつき150円（現金払い）	無 料	
搬入方法	環境センター（☎41-8668）への 事前確認電話が必要です。 電話は平日の午後3時まで。 自己搬入申請書を市ホームページから ダウンロードまたは環境課、環境 センター、各市民センターから入手 し、必要事項を記入の上、持参して ください。	平日午後2時半までに環境センター（管理棟）にごみを持参し、 搬入許可を受けてください。	

※事前に適正な分別をした上でお持ちください。受け入れ基準を満たしていない場合はお持ち帰りいただきます。
作業員の指示に従ってください。



お知らせ

今月の納税・保険料

- 固定資産税（第3期）
- 国民健康保険税（第7期）
- 後期高齢者医療保険料（第6期）
- 介護保険料（第5期）
- 納期限 12月25日(水)

夜間・休日収納窓口

- 夜間（平日） 12月18日(水)～20日(金)・23日(月) 午後5時半～午後7時
- 休日（日曜） 12月22日(日) 午前8時半～正午

- 場所 市役所1階税務課⑥番窓口

※納税は便利な「口座振替」をご利用ください。申込書は山鹿市内の各金融機関にも備えてあります。すでに口座振替をご利用の人は、口座の残高確認をお願いします。

※市税・国民健康保険税に限り、納期限までは、コンビニエンスストアで納付できます。詳しくは納付書の裏面をご覧ください。

問 税務課 収納係

☎ (43) 1144

入札結果の報告（10月分）

※落札価格 500 万円以上の工事を掲載（落札額は消費税を含む）

防災監理課 ☎(43)1113

入札日	工事名	工事場所	落札業者	落札額（円）
10/ 1	石集会所改修工事	石地内	㈱井上組	5,478,000
10/ 1	本多久地区農道橋改修工事	鹿北町多久地内	㈱山本建設	9,460,000
10/ 1	本多久原線道路改良工事	鹿北町多久地内	荒川建設㈱	34,430,000
10/ 1	中津川底野線道路整備工事	鹿北町岩野地内	㈱古澤建設	10,670,000
10/ 1	古閑津袋線舗装工事	古閑地内	花昭建設㈱	23,540,000
10/16	駅通御宇田線舗装工事	鹿本町御宇田地内	㈱澤建設	8,415,000
10/16	岩原合里線道路整備工事	鹿央町広地内	藤工業㈱	20,053,000
10/16	梶屋方保田線道路整備工事	藤井地内	㈱とみた工業	37,400,000
10/16	北町熊入線側溝整備工事	熊入町地内	㈱久保田建設工業	5,610,000
10/23	米の島公園施設更新工事	新町地内	㈱山榮開発	15,015,000
10/23	長田公園施設更新工事	川端町地内	㈱とみた工業	26,620,000
10/23	作業道荒平田中線単独災害復旧工事	鹿北町多久地内	㈱小川建設	7,535,000
10/23	古閑津袋線道路改良工事	古閑地内	㈱佐間野土木	28,600,000
10/23	口ノ坪線舗装工事	鹿央町千田地内	㈱梶川工業	6,743,000

ひとり親家庭への支援について

【就労支援】

ひとり親家庭の父や母の就業をより効果的に促進するために、次の2つの事業があります。

自立支援教育訓練給付金事業

ひとり親家庭の父または母が自立するための能力開発を目的とした講座（雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座）を受講するために支払った費用の60％に相当する額を支給します。本年度から雇用保険制度の特定一般教育訓練給付金と専門実践教育訓練給付金の指定教育訓練講座も対象になりました。雇用保険制度の教育訓練給付金が支給される場合は、その差額を支給します。

※対象講座はホームページで検索できます（<http://www.kyufu.mhlw.go.jp/kensaku/>）。

高等職業訓練促進給付金事業

就業に結び付きやすい資格の取得を目的とする養成機関で、1年以上のカリキュラムを受講する際、36カ月を限度として給付金を支給します。給付金の額は、対象者および同居する家族の市町村民税の課税状況で異なります。

※対象となる資格…看護師（准看護師含む）、保育士、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士、美容師ほか

※給付金の支給額（月額）

【課税世帯】7万5000円

【非課税世帯】10万円

【生活支援】

日常生活支援事業

一時的に生活援助を必要としているひとり親家庭に、家庭生活支援員（ヘルパー）を派遣して食事作り、掃除などの家事支援を行います。

福祉支援課

☎(43)0052



相談

収入保険導入に係る青色申告推進セミナーおよび個別相談会

平成31年1月からスタートした農業経営全体を対象とした「収入保険」の周知と、簿記記帳と青色申告制度への普及・推進を図るため、鹿本地域の農業者を対象に「収入保険導入に係る青色申告セミナー」および「個別相談会」を開催します。

●日時 12月19日(木)

午後1時半～5時

●場所 鹿本農業共同組合

●内容

①セミナー「簿記記帳と青色申告制度について」「新たな『収入保険』の概要について」②個別相談会

●申し込み方法 事前予約制

J A 鹿本、市役所にある申込書に記入後、FAXで12月6日(金)必着にて申し込みください。

☎096(385)1468

問 熊本県担い手育成総合支援協議会

☎096(384)3333

募集

山鹿市総務課臨時職員募集

- 職種 一般事務 1人募集
- 業務内容 統計調査（2020年農林業センサス）事務の補助
- 任用期間 令和2年1月6日（月）～3月31日（火）（土・日・祝日は休日）
- 勤務時間 午前8時半～午後5時15分
- 勤務場所 山鹿市役所総務課
- 賃金（月額） 6千円
- 申し込み方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、総務課に持参または郵送（郵送の場合は、申込期限日必着）。
- ※履歴書提出後面接を行います。
- 申込期限 12月16日（月）
- 備考 資格などには必要ありませんがパソコンのワード・エクセルの基本的な操作ができること。
- 問 総務課 ☎(43)1117

山鹿市非常勤職員要介護認定訪問調査員募集

- 職種 訪問調査員（看護師、准看護師、介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士、ホームヘルパー2級以上）若干名募集
- 業務内容 訪問調査およびシステム

入力

任用期間

令和2年2月上旬～3月31日（火）

※認定調査員研修を受講済みの人は、より早い時期の任用が可能です（応募日より早い時期の任用が可変ります）。

勤務時間

週29時間以内

午前9時～午後3時45分（平日のみ）

賃金（月額） 7100円

保険 健康保険、厚生年金、雇用保険、災害補償制度

申し込み方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、資格免許証の写しを添えて長寿支援課に持参か郵送

申込期限 随時受け付け中、定員になり次第締め切り

面接試験 申込者へ通知します。

問 長寿支援課 ☎(43)1180

山鹿市非常勤職員保健師募集

職種 保健師

業務内容 家庭訪問による保健指導、各種健康診査業務

募集人員 1人

勤務時間 午前9時～午後3時45分（平日のみ）

賃金（月額） 7300円

任用期間 令和2年1月6日（月）～3月31日（火）

保険 雇用保険、災害補償制度

申し込み方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、資格免許証の写しを

添えて長寿支援課に持参か郵送

申込期限 随時受け付け中、定員になり次第締め切り

面接試験 申込者へ通知します。

問 長寿支援課 ☎(43)1180

熊本県出身者学生寮「有斐学舎」入寮生募集

首都圏の大学に通う熊本県出身の学生のための寮「有斐学舎」が令和2年度の入寮生を募集します。詳しくはホームページをご覧ください（<http://www.y-gakusha.net/>）

対象 令和2年4月から首都圏の4年制大学に進学する熊本県出身の学生（男子約15人、女子6人）

所在地 埼玉県志木市柏町6-27-14

寮費 2人部屋 1万8千円/月
1人部屋 2万4千円/月
（電気料金、食費は実費）

諸費用 入舎料7万円、保証金3万円（退舎時に原則返還）

申込期限（第1回）令和2年1月8日（火）、（第2回）3月10日（火）、（第3回）3月26日（木）

書類配布場所 県政情報文書課（県庁2階）

問（公財）肥後奨学会 有斐学舎 ☎048(473)7591



添えて健康増進課へ持参か郵送
問 健康増進課 ☎(43)0050

（有料広告）



医療法人 回生会

来春 認知症高齢者グループホーム 新規開設予定

オープニングスタッフ募集！

住み慣れた地域で、その人らしく最期まで生活できる暮らしを一緒にささえませんか！！

介護スタッフ・看護スタッフ募集！！

連絡先：山鹿市古閑 1500-1 山鹿回生病院 ☎(44)2211（担当：赤星）

シルバー人材センター

新入会員募集

市内にお住まいの原則60歳以上で、健康で働く意欲のある人は、どなたでも入会できます。新入会員説明会を毎月2回開催しますので、入会を希望する人はご参加ください。

特に剪定、草刈り、清掃、農作業の会員さんを募集しています。

● 説明会期日 12月11日(水)・25日(水)

● 会場 山鹿市シルバー人材センター

● 時間 午前10時～

● 問 (公社) 山鹿市シルバー人材センター

☎(44) 1850

山鹿灯籠制作教室開催

国の伝統的工芸品をあなたも作ってみませんか。山鹿灯籠制作教室では、熟練の技を持つ灯籠師が金灯籠の作り方を丁寧に教えます。

● 対象者 市内在住で毎回出席できる人

● 期間

令和2年1月9日(木)～3月19日(木)

毎週火・木曜日(20回)

午後6時半～8時半

● 場所

山鹿灯籠民芸館 別館2階

● 定員 10人(初めての人を優先)

※申し込み多数の場合、お断りする場合があります。

● 参加費 4600円

● 申込期限 12月13日(金)

● 申し込み・問い合わせ

山鹿灯籠師組合

☎090(4356)5589(田中)

● 電話受付時間 午前9時～午後5時

● 商工観光課

☎(43) 1579



第18回

新春ビーチバレーボール大会

知り合い、職場の皆さんとビーチバレーボール大会に参加してみませんか。

● 日時 令和2年1月15日(水)

開会式…午後7時15分

試合開始…午後7時半

● 場所 山鹿市総合体育館

● チーム編成 男女混合または女性のみ7人編成

● 参加料 1チーム 千円

● 申し込み方法 体育館にある申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて、総合体育館受け付けに申し込んでください。

● 申込期限 令和2年1月10日(金)

● 問 山鹿市総合体育館内 山鹿市地域振興公社ビーチ係

☎(43) 0090

県立装飾古墳館

定期体験教室12月受け付け

定期体験教室「古代のすてきな鏡をつくらう」銅鏡づくり

金属を溶かして型に流し込み、古代のすてきな鏡を作ろう。「神人車馬画像鏡」という、地元でしか作ることのできない貴重な型を使用します。

● 日時 令和2年1月18日(土)

午前10時～正午

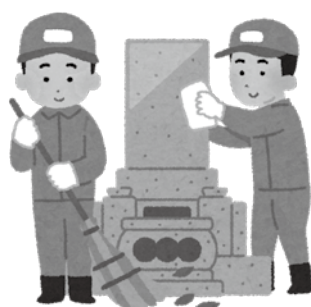
● 参加費 1人 750円

先着30人

※事前の申し込みが必要です。申し込み受け付け開始12月1日(日)～(月曜休館)



〈有料広告〉



あんしん!
お墓そうじ代行サービス
除草作業 お墓掃除 墓花お供え

まずはお問い合わせください/
お電話 **0968-43-2211**

15,000円～

有限会社みやがわ・天昇

県立装飾古墳館の改修工事に伴う一部休館について

施設設備の長寿命化を目的とした大規模改修工事のため、装飾古墳館の一部（展示棟）を休館いたします。ご不便をお掛けしますが、一部休館期間中は展示の観覧ができません。なお、実習棟、体験学習棟は通常通り運営しており「定期体験」「勾玉の日」の実施は予定通りです。

●一部休館の期間

12月16日(月)～令和2年3月31日(火)
※工事の進捗により前後することがあります。

問 県立装飾古墳館 ☎(36)2151

職業訓練コース

求職者が職業訓練によるスキルアップを通じて、早期就職を実現するために、国が支援する制度です。原則無料で受講できます。

※ハローワーク菊池管内で実施予定のコース

●訓練場所 ポリテクセンター熊本（合志市須屋）

●訓練科目 機械・CADオペレーター、シヨン科、福祉住環境サービス科、機械加工技術科、電気設備施工科、組込みマイコン技術科

●募集期間 12月2日(月)～26日(木)

●訓練実施期間

令和2年2月4日(火)～7月31日(金)
(機械加工技術科、電気設備施工科)

は令和2年9月18日(金)まで、組込みマイコン技術科は令和2年8月28日(金)まで

問 ハローワーク菊池訓練担当

☎0968(24)8625

障がいのある人を対象とした職業訓練生の募集

パソコン初級習得科

ワード、エクセル、パワーポイントを初級から学び、就職に必要な知識技術を習得、資格習得を目指します。

●受講対象

身体（聴覚・上肢・下肢・内部）、精神、発達、難病、高次脳

●募集人員 8人

●募集期限 12月27日(金)まで

●訓練期間

令和2年2月4日(火)～4月30日(木)
(3ヵ月間)

●訓練場所 株式会社総合プラント（熊本市中央区神水）

※受講料は無料ですが、テキスト代が必要。

※受講生募集案内をホームページ（熊本県立高等技術専門校）に掲載しています。

問 熊本県立高等技術専門校

☎096(297)9915



冬の星空観覧会

冬は星空が美しく見える季節です。博物館の望遠鏡を使って冬の星空観覧を楽しみませんか。

●日時 12月21日(土)

午後6時（2時間程度）

※雨天の場合は中止し、サイクリングターミナルロビーで、講師の先生による冬の星座の話

●講師 吉永公明氏（玉名女子高校非常勤講師）

●場所 山鹿市サイクリングターミナル

●参加料 無料

●申し込み方法 電話で博物館へお申し込みください。

※当日は冷え込むことが予想されますので、暖かい服装でお越しください。

問 山鹿市立博物館 ☎(43)1145



古紙回収ボックス設置 !!

Patioさん（鹿本町御宇田 345-1 国道 325 号線沿い）に設置しています。どなたでもご自由にお入れください。

堆肥無料で差し上げます !!

在庫状況はお問い合わせください。

ごみ処理何でもお任せ !!

○自分だけでは粗大ごみを出せない…
○家、部屋を整理したいが、不用品が多すぎてどうしたらいいか…などなど

お気軽にお問い合わせください。見積無料!! 少量 OK

(有)クリーン健康社 ☎0968(43)6348

山鹿市鍋田 1507-2（スリー・アール・センター内）

一般廃棄物収集運搬業 山鹿市指令第1565号 一般廃棄物処分業 山鹿市指令第1566号
産業廃棄物収集運搬業 第04300073046号 産業廃棄物処分業 第04320073046号

令和2年山鹿市成人式

●日時 令和2年1月13日(祝)

受け付け…午前9時～9時半
開式…午前10時

※午前9時50分からオープニングアトラクションを行います。

●場所 山鹿市総合体育館

●対象者 平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人

※対象者には、11月上旬に案内状を郵送しています。案内状が届いていない場合でも、当日受け付けで参加できます。

問 社会教育課

☎(43) 1651

菊池川流域古代文化研究会&県立装飾古墳館 特別講座

第6回「鞠智城跡城門の最新事情について」

●日時 12月21日(土)

午後1時半～3時

●講師 歴史公園鞠智城・温故創生館主幹 岡本真也氏

●参加費 無料(準備の都合上、事前にお申し込みください)

●定員 100人程度(定員に余裕があれば、当日参加可)

問 菊池川流域古代文化研究会事務局(県立装飾古墳館内)

☎(36) 2151

さくら湯12月のイベント

冬至の日 ゆず湯

●日時 12月22日(日)

午前6時～午前0時

●内容 ことしも「冬至の日」恒例のゆず湯を開催します。季節を感じながらポカポカ温まりませんか。



冬休みは早起きしてさくら湯に入ろう

●日時

12月25日(水)～令和2年1月7日(火)

午前6時～9時

●内容 期間中、午前6時～9時に受け付けした子どもは入浴無料。子どもたちが「公衆浴場でのマナー」を学ぶことを目的の一つとしているため、必ず保護者が一緒に入浴し、マナーを教えてください(3歳から中学生は無料。子どものみの入浴は対象外)。

※保護者は入浴料350円が必要です。

問 さくら湯

☎(43) 3326

鞠智城講座「古代の城門」

第3回「鞠智城の城門」

歴史公園鞠智城では、10月から12月の3回に分けて「古代の城門」をテーマに鞠智城講座を開催しています。

●日時 12月15日(日)

午後1時半～3時

●内容 鞠智城南側にある堀切門跡周辺の発掘調査の成果について

●講師 歴史公園鞠智城・温故創生館学芸員 亀田学氏

●参加費 無料

問 歴史公園鞠智城・温故創生館

☎(48) 3178

第5回鞠智城フォトコンテスト

歴史公園鞠智城では、高校生以上を対象としたフォトコンテストを開催しています。

●募集内容 鞠智城および周辺地域の四季折々美しい風景を表現している写真。

●募集期限 令和2年1月31日(金)

※歴史公園鞠智城のホームページや各地で配布しているチラシを熟読の上、提出してください。

●各賞 グランプリ1人、鞠智城賞1人、特別賞3人。副賞として商品券・図書券を贈呈します。

問 歴史公園鞠智城・温故創生館

☎(48) 3178

(有) 石のふるかわ

建設業の許可石工事 熊本県知事般一27第12675



ご相談ください!!

墓誌のご記名
など
お済みですか?

ご先祖さまへ年末年始のご準備を

ご先祖さまへのご供養

- ・お墓をきれいにしたい。
- ・お墓をリフォームしたい。
- ・墓誌に記名していないので刻みたい。
- ・香炉や花立てだけを新しくしたい。

税抜80万円
から



☎(0968) 36-9668

山鹿市方保田3514-1

♥ホームページ⇒ <http://www.ishinofurukawa.co.jp>

〈有料広告〉

どんぐりペイント&ブローチ作り

熊本県公共関係最終処分場「エコアくまもと」では、ドングリを活用した環境学習を行っています。今回はこのドングリを使った「ものづくりイベント」を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

●日時 12月15日(日)

午前10時～正午

●場所 エコアくまもと(南関町下坂下)

●内容 ①ドングリにマーカーペンを使って好きな絵(トトロなど)を書きます。②ドングリを使ってオリジナルのブローチを作ります。

●対象者 (応募多数の場合は抽選)

①どんぐりペイント

幼児・小中学生とその保護者20組

②どんぐりブローチ

中学生以上10人

●参加費 無料

●申し込み方法 12月5日(木)までに、参加者の住所・氏名・学年(年齢)・連絡先をはがきかFAX、メール

(info@kksj.jp) に連絡ください。
〒861-0821 玉名郡南関町下坂下4771-3 (公財)熊本県環境整備事業団「エコアくまもと」

問 熊本県環境整備事業団

☎0968(53)8500

☎(53)8510

12月のさくら湯休館日

12月18日(水) (第3水曜日)

熊本県ハンセン病問題啓発フォーラム2020

「家族の絆」ハンセン病回復者とその家族」をテーマにフォーラムを開催します。プログラムにはミニ朗読会も開催予定です。詳しくは県ホームページ「熊本県ハンセン病2020」で検索してください。

●日時 令和2年1月11日(土)

午後2時～

●場所 熊本市男女共同参画センターはあもに い ハーモニーホール

問 県健康づくり推進課

☎096(333)2210

八千代座 催し案内 12月

開催日	行 事 名	時間	料金
1日(日)	清和文楽「雪おんな」八千代座公演 子ども歌舞伎公演、探検タイム	日中	有料
11日(水)	休 館 日		
14日(土)	2019 ハナウタ in 八千代座	午後	有料
29日(日)～ 1日(祝)	休 館 日		

八千代座見学&山鹿灯籠踊り「八千代座物語」

期日 12月2日(月)・3日(火)・5日(木)・8日(日)・9日(月)・10日(火)・12日(木)

時間 午前11時

料金 八千代座見学 大人530円、小中学生270円
(団体割引あり)

※八千代座物語の鑑賞には別途 大人500円、小中学生250円が必要です。

※主催者の都合で時間や内容など変更になる場合があります。

なお、各催しのチケット・主催者などのお問い合わせは、八千代座まで。

問 ☎(44)4004

11月号の訂正とおわび

14ページ掲載の街角ぐるっとN A V I の記事「山鹿の歌声を全国へ」の中で、山鹿小学校の写真を「前列左から宮本琴菜さん、宮野紗帆さん、中山新菜さん」と記載しましたが、正しくは「前列左から中山新菜さん、宮野紗帆さん、宮本琴菜さん」です。また、「山鹿市中学校英語暗唱大会」2年生、仲村渠希輝さんの振り仮名は「なかなたりきき」ではなく「なかなだかりきき」の誤りでした。訂正しておわびします。

問 情報システム広報課

☎(43)1118

〈有料広告〉

理容ハタシマ カット 1200円 (税込)

山鹿店・3号線セントラルパーク内源氏湯そば

東 店・325号線 Mr.Max ななめ前に移動しました

※60歳以上200円割引(セット・平日のみご利用)

※理容師スタッフ募集中! 詳細はお電話ください。

山鹿市鹿本町御宇田691-1 有限会社たけや

お問い合わせ
☎0968(43)1838



定例相談

秘密は固く守ります。お気軽にご相談ください。

相談は**無料**

税務相談

- ・日時 12月12日(木)
午後1時半～4時半
- ・場所 鹿北市民センター相談室
- 問 鹿北市民センター ☎(32)3111

年金出張相談

- ・日時 12月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) ※要予約
午前10時～午後3時
- ・場所 市役所会議室
- ・持参品 本人確認書類(運転免許証など)、代理の場合は委任状
- 問 国保年金課 ☎(43)1576

※年金事務所での相談を希望する場合は予約専用ダイヤル(0570-05-4890)をご利用ください。

障がい児・者相談

専門の相談員が支援します。

- ・日時 12月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)
午後1時半～4時
- ・場所 市役所福祉援護課
障がい福祉係
- ・日時 12月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
午前9時～11時
- ・場所 山鹿健康福祉センター
- ・日時 12月3日(火)
午後1時半～3時半
- ・場所 菊鹿市民センター
- ・日時 12月10日(火)
午後1時半～3時半
- ・場所 鹿央市民センター
- ・日時 12月17日(火)
午後1時半～3時半
- ・場所 鹿北市民センター
- ・日時 12月24日(火)
午後1時半～3時半
- ・場所 鹿本市民センター
- 問 福祉援護課 ☎(43)0052

心配ごと相談

一人で悩まず、一度相談してみませんか。どの会場でも相談できます。相談の時間は、下記のとおりです。

- ・一般相談 午前9時～正午
※予約ではありませんので、お待ちいただく場合があります。
- ・司法書士相談 午前10時～正午
- 法律相談
- 【山鹿】 午前10時～午後3時
- 【鹿北】 午前10時～正午
- 【山鹿】
- ①一般相談 12月6日(金)
- ②司法書士相談(登記関係)
12月13日(金) ※要予約
- ③法律相談 12月20日(金) ※要予約
- ・場所 山鹿健康福祉センター内
社協本所・山鹿支所
☎(43)1134

【鹿北】

- ①一般相談 12月5日(木)
- ②法律相談 12月19日(木) ※要予約
- ・場所 鹿北老人福祉センター
☎(32)2696

【菊鹿】

- ①一般相談 12月4日(水)
- ②司法書士相談(成年後見・多重債務・登記関係)
12月18日(水) ※要予約
- ・場所 菊鹿健康福祉センター
ひまわり館 ☎(48)5060

【鹿本】

- ①一般相談 12月3日(火)
- ・場所 鹿本高齢者コミュニティセンター「親和荘」
☎(46)2206

【鹿央】

- ①一般相談 12月2日(月)
- ・場所 鹿央地域福祉センター
☎(36)3811
- 問 社会福祉協議会本所 ☎(43)1134

精神保健相談

精神保健指定医による無料の精神保健相談です。

- ・日時 12月12日(木) ※要予約
午後2時～
(毎月第2木曜日)
- ・内容 こころの相談など
- ・場所 山鹿保健所
- 問 山鹿保健所 ☎(44)4121

仕事の相談はお気軽に

【一般】

- ①理学療法士・作業療法士
27万円～
- ②管理栄養士 17万円～
- ③職業指導員 162,000円～
- ④通所リハビリテーション助手
135,800円～
- ⑤理容師・美容師 217,000円～
- ⑥一般事務 128,928円～
- ⑦営業事務 16万円～
- ⑧販売レジ 162,401円～
- ⑨商品販売管理 142,760円～
- ⑩営業職 16万円～
- ⑪発泡スチロール製造 15万円～
- ⑫浄化槽管理業務 20万円
- ⑬ルート配送 194,620円

【パート】

- ①歯科衛生士 時給1,200円～
- ②障がい者就労支援指導員
時給800円
- ③PTA事務 時給800円
- ④営業店後方処理業務 時給800円
- ⑤ファッション衣料販売スタッフ
時給920円
- ⑥販売 時給790円～
- ⑦販売員 時給850円
- ⑧警備業 時給937円～

※詳細はご来室・ご相談ください。
すでに採用済みの場合もあります。
午前9時半～午後5時

- 問 山鹿市地域職業相談室
☎(43)1724

社会保険労務士労働相談

- ・日時 12月10日(火) 午後1時～4時
- ・場所 市役所商工観光課
- 問 商工観光課 ☎(43)1579

消費生活相談

- ・日時 毎週月～金曜日
午前8時半～午後5時15分
- ・場所 市役所2階消費生活相談室
- 問 山鹿市消費生活センター ☎(43)0188

認知症に関する相談

- ・日時 12月11日(水)・25日(水)
午前10時～正午
- ・場所 山鹿健康福祉センター
- 問 長寿支援課地域包括支援係
☎(43)1077

オムロン ハンドボール部

山鹿市杉にあるオムロンリレーアンドデバイスのオムロンハンドボール部は、1974(昭和49)年に立石電機ハンドボールチームとして発足以来、山鹿市を拠点に活動を行う、国内でも指折りの女子実業団チームです。

また、市内の小中学校をはじめとしたハンドボール教室の開催など、地域貢献活動にも取り組んでいます。

いよいよ開幕!「第44回日本ハンドボールリーグ」

いよいよ、第44回日本ハンドボールリーグが来年1月から3月まで開催されます。昨年度はリーグ成績上位の4チームが争うプレーオフに3位で進出しましたが、決勝戦で北國銀行(石川県)に敗れて、優勝することができませんでした。ことしは昨年度より試合数が少ない16試合で開催されます。「2019女子ハンドボール世界選手権大会」が終わったら、次は「日本ハンドボールリーグ」です。ことしこそリーグ優勝を目指し、みんなでオムロンを応援しましょう。



昨年度のリーグ戦の様子

県内で開催される試合日程

- 開幕戦** 日時: 1月4日(土) 午後3時～
場所: 山鹿市総合体育館
対戦相手: 飛騨高山ブラックブルズ岐阜
- 第2戦** 日時: 1月5日(日) 午後3時～
場所: 山鹿市総合体育館
対戦相手: 大阪ラヴィッツ
- 第4戦** 日時: 1月13日(祝) 午後2時～
場所: 玉名市総合体育館
対戦相手: ソニーセミコンダクタ
- 第14戦** 日時: 2月22日(土) 午後3時～
場所: 山鹿市総合体育館
対戦相手: イズミメイプルレッズ
- 第15戦** 日時: 2月23日(日) 午後3時～
場所: 山鹿市総合体育館
対戦相手: HC名古屋

オムロンハンドボール部の情報は、公式サイト <http://pindys.omron.co.jp> 「オムロンハンドボール部ピンディーズ」からご覧いただけます。



12月の休日在宅当番医および当番薬局



日(曜)	診療時間: 午前9時～午後5時	営業時間: 午前9時～午後5時
1日(日)	さがわ医院	山鹿岩下薬局
8日(日)	山鹿中央病院 / たなか眼科医院	山鹿岩下薬局
15日(日)	大坪内科呼吸器科医院 / 後藤整形外科医院	山鹿岩下薬局
22日(日)	坂本医院 / 前原耳鼻咽喉科医院	江上薬局グリーンファーマシー / 山鹿岩下薬局
29日(日)	28ページに掲載	28ページに掲載

*都合で変更になる場合があります。(鹿本医師会)

*営業時間が異なる薬局がありますので、詳しくはお尋ねください。(城北中央薬局 ☎ (43) 4394)

在宅医療・介護 山鹿地域市民フォーラムを開催しました

11月9日、山鹿健康福祉センターにて市民フォーラムを開催しました。当日は多くの方にご参加いただき、横手医院の横手敏明院長より「地域から在宅医療・介護を考える」、グループホーム大道の松本浩子管理者より「グループホームでの医療との連携～看取りを通しての学び～」について講演がありました。参加者からは「自分の将来を考える機会になっ

た」「いろいろな職種が協力して支援していることを知る機会になった」などの意見が聞かれました。

山鹿市では、毎年旧市町単位で在宅医療・介護市民フォーラムを開催しています。地域の人とこれからの山鹿の医療・介護について考える機会となっていますので、今後も多くのご参加をお待ちしています。



講演する横手院長



講演する松本管理者

山鹿市に RUN 伴のタスキがやって来ました！

11月10日、認知症の人と家族、支援者や一般の人が全国をタスキリレーし、認知症の人への理解を広げる RUN 伴が開催されました。

この活動は、①認知症の人が地域の人と出会う一歩につながることで、②これまで地域や認知症に関心のなかった人が何かに気付くきっかけになることで、③イベントでの出会いから近所で顔見知りの関係ができること、な

どを通して、認知症の人も含め誰もが安心して暮らせる町づくりを目的として開催されています。

山鹿市では、大坂総合歯科と鹿本市民センターをそれぞれスタートし、さくら湯でゴールする2コースを設けました。7月に北海道をスタートした RUN 伴のタスキを受け取り、認知症の人はもちろん、多くの小中学生などがタスキをつないでくれました。



タスキリレーの様子



さくら湯横イベント広場で記念撮影

山鹿市地域包括支援センターだより

お気軽にご相談
ください。



山鹿市全体
山鹿市地域包括
支援センター
担当：木下晴美



山鹿圏域
やまが元気倶楽部
担当：伊東善範



八幡・三玉圏域
いつでんくるばい
担当：稲富慎一



**川辺・三岳・
平小城圏域**
うすづか
担当：古家としみ

地域の支え合い活動を 私たち生活支援コーディネーターがお手伝いします



大道圏域
おいでまっせ大道
担当：伊東智美



鹿北圏域
地域交流館かほく
担当：島北智海



菊鹿圏域
いこいの場プレス
担当：上田博子



鹿本圏域
くたみの実家
担当：田中喜代美



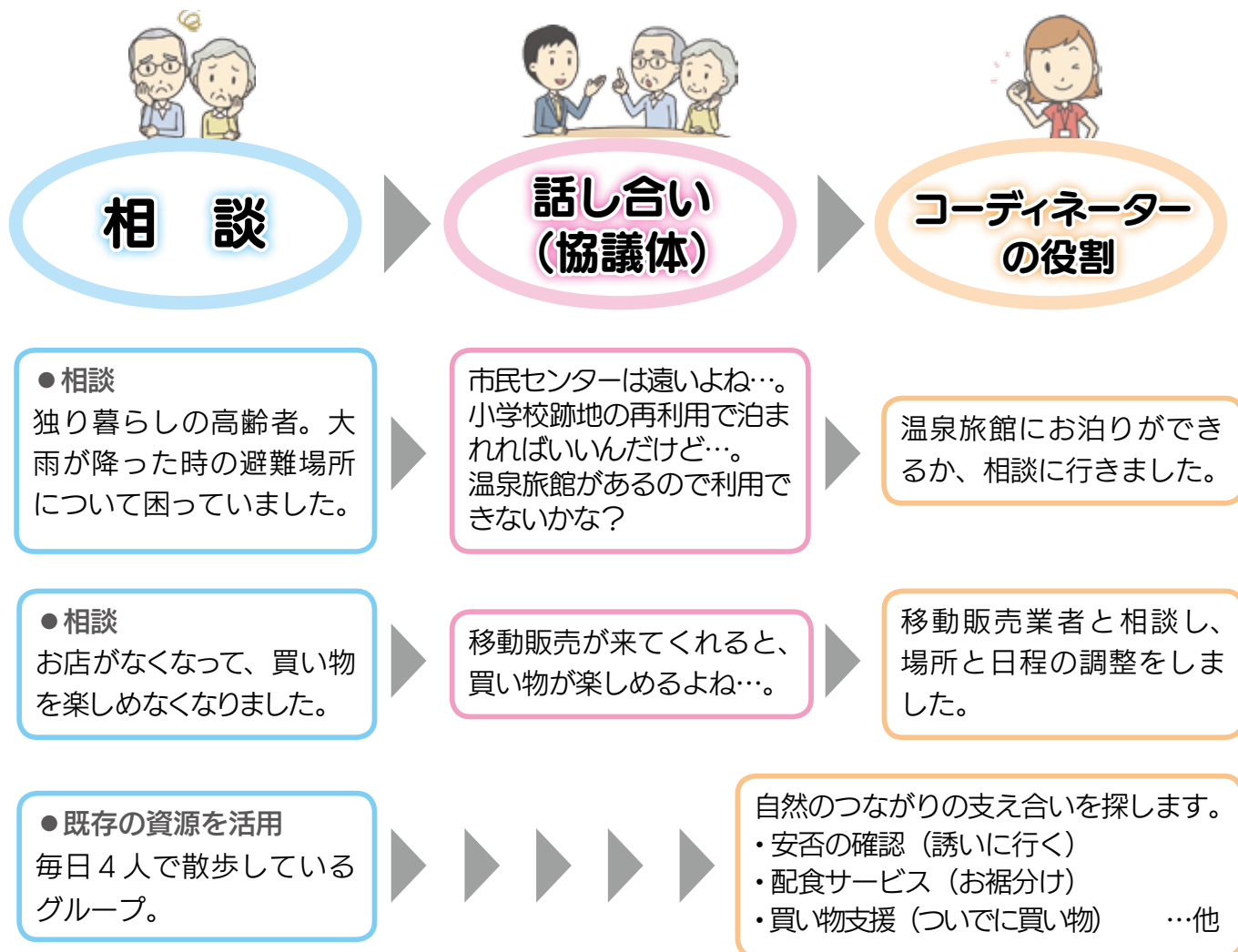
米田・鹿央圏域
だいちの郷
担当：竹田佳奈

●生活支援コーディネーターとは…

生活支援コーディネーターとは、地域の皆さんとともに身近な所で支え合う地域づくりを推進する役割を担っている人です。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、住民主体の活動をはじめとした多様な資源の充実に向けて、定期的に地元の皆さんと話し合いの場（協議体）を設けて、地域づくりを進めています。

今回はコーディネーターの取り組みの一例を紹介します。

●コーディネーターの取り組み例



菊池川をむすぶ「ヲムスビ」プロジェクト

新メニュー完成！



菊池川流域日本遺産協議会（構成団体：玉名市、山鹿市、菊池市、和水町、熊本県北広域本部他）では、菊池川流域の「おいしい食」や「歴史」「地域の人々」をむすび、魅力を伝えていきたいとの思いから「菊池川流域をむすぶ『ヲムスビ』」をテーマに、流域で育まれた「おいしい」お米を使った新メニューの開発を行いました。

お米は各店こだわりの菊池川流域産を使用し、他食材は流域の食材を組み合わせ各店舗オリジナルの「ヲムスビ」新メニューが完成しました。今回は玉名市、山鹿市、菊池市、和水町の3市1町の10店舗が参加し、山鹿市では農事組合法人庄の夢、山鹿のおもてなしさんきら、MetroCafeーメトロカフェの3店舗が新メニュー開発に取り組みました。

山鹿のおもてなしさんきら

さんきら手毬ヲムスビ御前
1,320円（税込み）



農事組合法人 庄の夢

庄の夢花弁当
600円（税込み）

MetroCafeーメトロカフェ
木屋さんの米麴あわせ味噌と発芽玄米甘酒のヲムスビスコーン
300円（税込み）



問 農業振興課 ☎ (43)1556

プチッと起業しませんか

プチ起業塾 参加者募集

問 地域生活課 ☎ (43)1114

自分の趣味や特技を生かして起業を考えている人、プチ起業塾でノウハウを学んでみませんか。「趣味を生かして地域を元気にしたい」そんな思いを応援します。実践

型コンサルタントの齊藤久美氏や鹿本高校出身でバッグデザイン・制作で活躍中のMiko氏を招き、小さな起業をするためのスキルとセンスを学ぶ、全5回の講座です。

会場 山鹿市民交流センター他

対象者 山鹿市内での起業に興味がある人、または計画している人

参加費 無料 定員 20人

申込期限 令和2年1月8日(水)
(電話でお申し込みください)

期日・内容

(時間はいずれも午後1時から2、3時間程度)

- 第1回 1月12日(日) 創業するにあたって大切なこと
- 第2回 1月19日(日) 先輩体験談&座談会
- 第3回 1月26日(日) マーケティングの基本を学ぶ
- 第4回 2月2日(日) 「マイプラン」を作ってみよう！
- 第5回 3月8日(日) 起業プランの発表

※託児所も用意しています。2月には実践の場として、希望者はチャレンジショップも行います。



齊藤久美氏

北九州市在住。北九州発祥の「ポン菓子機」に着目し、現代風にアレンジした菓子の製造販売をスタート。現在は女性ならではの発想と、未来志向の実践型コンサルタントとして活躍。



Miko 氏

作品は熊本・福岡の東急ハンズの他、関東や関西でも展開中。鹿本高校出身。

人の動き

人口	46人減りました	51,677人
男性	19人減りました	24,345人
女性	27人減りました	27,332人
世帯数	2世帯増えました	21,917世帯
～14歳	11.8%	6,092人
15歳～64歳	51.5%	26,627人
65歳～	36.7%	18,958人
10月末現在（増減は前月末比）		

*掲載の人名は、原則として新聞用語懇談会の取り決めによる漢字を使用しています(情報システム広報課)

◆ 先日、初めてそば打ち体験に行きました。通常お店で食べるそばは、そば粉100%の「十割そば」ですが、初心者には難しいというので、2割が小麦粉、8割がそば粉の「二八そば」を作ることに。お店の人に丁寧に教えてもらい、生地を広げるまでは良かったのですが、大きくて持ちにくいそば切り包丁に悪戦苦闘。ようやく切り終えた麺は、線のように細い物や太い切れ端のような物も混じってしまい、見た目はとても不細工になってしまいました。しかし、ゆでてもらうととてもおいしく、二日酔いで弱った胃にじんわり染み渡りました。これからは忘年会シーズン。締めにはそばもお勧めですよ。(植)

あとがき

