

犬子ひょうたんに
祈りを込めて



今月の主なお知らせなど

叙勲・褒章受章 おめでとうございます
特別定額給付金 申請を受け付け中です!
令和元年度下半期財政状況
土砂災害から身を守るために
山鹿市地域包括支援センターだより

やまが



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

立岡 歩蓮さん
めのだけ小学校6年生

理科と図工の授業が好きです。特に理科は、実験で自分の予想通りの結果が出るととてもうれしいです。学校が始まったら、友達とたくさん外で遊びたいです。

今月の表紙

新型コロナウイルス感染症流行鎮静祈願祭

4月27日、大宮神社境内社「八坂神社」で「犬子ひょうたん」のおはらいが行われ、感染症の早期終息を祈願しました。例年6月15日の祇園祭で一年の無病息災を願い参拝者に授与されますが、ことしは前倒しで製作。神事後、熊本県下全市町村名や山鹿市内全地区名などを付した70体が、県や市に寄贈されました。

表紙の写真は、犬子ひょうたんの前で鎮静祈願御神札を手にする杉谷博康宮司です。

(ことしの犬子ひょうたん授与期間については11ページに掲載しています)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、現在、イベントなどが延期や中止となっています。当月号に掲載しているイベントについても、今後、中止や延期になる場合があります。主催の問い合わせ先にご確認いただくか、市ホームページなどでご確認ください。



目次

- 3 叙勲・褒章受章 おめでとうございます
- 4 特別定額給付金 申請を受け付け中です！
- 5 令和元年度下半期財政状況
- 6 土砂災害から身を守るために
- 8 国民年金情報
- 9 健康増進課からのお知らせ
- 10 街角ぐるっと NAVI
- 11 みんなの広場 / 今月の街角ギャラリー
- 12 農地パトロールを実施します
農地を「貸したい人」「借りたい人」を募集しています
- 13 女性ネットワークやまが
山鹿の装飾古墳 第11回
- 14 地域おこし協力隊通信
消費生活相談
- 15 環境だより
バンビ通信
- 16 市民文芸
- 17 図書館スタッフおすすめの1冊
6月の休日在宅当番医および当番薬局
- 18 みんなの健康手帳
元気のお手伝い vol.134
- 20 わくわくネット
- 21 およろこび・うぶごえ・おくやみ
- 22 案内版
- 28 定例相談
- 29 オムロンハンドボール部
- 30 山鹿市地域包括支援センターだより
- 32 徴収猶予の「特別制度」

新型コロナウイルス感染症に関するお願い

市民の皆さま一人一人が落ち着いて行動し、手洗いや咳エチケットを徹底いただくことがとても重要です。不要不急の外出や人混みをできるだけ避けていただきますよう、お願いします。

また、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合や、強いだるさ、息苦しさがある場合は、熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口（コールセンター）にまずご相談ください。

●熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口
(コールセンター)

☎096(300)5909 (24時間対応)



叙勲・褒章受章 おめでとうございます

春の叙勲・危険業務従事者叙勲の発表がありました。
社会の広い分野での長年の功績により受章した皆さんを紹介します。

瑞宝双光章（警察功労）



あきとし
星子 明敏さん
広（鹿央）

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（消防功労）



まさひろ
末松 正博さん
中（山鹿）

山鹿植木広域行政事務組合に在籍し、消防長として退職されるまで、消防の充実・発展に努め、地域住民の生命財産の保全に尽力されました。

瑞宝単光章（消防功労）



のぶよし
古川 信義さん
四丁（鹿北）

多年にわたり旧鹿北町消防団員として在籍し、団長として職務に精励。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。

瑞宝単光章（消防功労）



けいいち
宗 敬一さん
来民（鹿本）

多年にわたり旧鹿本町および山鹿市消防団員として在籍し、副団長として職務に精励。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。

瑞宝単光章（児童福祉功労）



たまみ
木庭 珠美さん
下内田（菊鹿）

保育士として長年業務に精励し、山鹿保育園主査として退職されるまで、乳幼児の健全育成や保育士の育成・指導に努め、地域の児童福祉の向上に尽力されました。

申請はお済みですか？

特別定額給付金 申請を受け付け中です！

問 特別定額給付金窓口 ☎ (36)9166

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、日本にお住まいの人1人に付き10万円が給付される「特別定額給付金」の申請を現在受け付け中です。申請書などは、5月中旬に各家庭へ郵送しています。申請期限は8月17日(月)までとなっていますので、お忘れなようご注意ください。支給日などはハガキでお知らせします。

給付の対象となる人

4月27日(基準日)現在、市内に住民登録がある人で、原則、世帯主が世帯全員分を一括して申請することになります。

申請の方法 ● 郵送申請…郵送されてきた申請書に必要事項を記入し、世帯主の本人確認書類(運転免許証などの写し)および口座確認書類(通帳などの写し)と一緒に返送してください。

現在申請している人で、本人確認書類を提出していない人は、支払い保留となっています。お心当たりのある人は、本人確認書類のみを郵送してください。



● オンライン申請…マイナンバーカードをお持ちの人は「マイナポータル^{*}」サイトから申請できます。なお、申請者は世帯主に限ります。

※マイナポータルに関するお問い合わせは、内閣府が設置するコールセンターへお願いします。マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ (0120)950178



申請期限 8月17日(月)まで

給付の方法 希望する金融機関の口座に、世帯全員分を振り込みます。

● 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、不明な点などは下記まで電話でお問い合わせください。
特別定額給付金窓口 ☎ (36)9166 (受付時間：午前9時～午後5時)



特別定額給付金 Q & A

Q 4月28日以降に市外へ引っ越した場合、給付金の給付はどうなりますか？

A 基準日(4月27日)において住民登録されていた市区町村から給付を受けることになります。

Q 住民税非課税世帯、年金受給世帯、失業保険受給世帯、生活保護受給世帯の人は、給付金の対象とならないのでしょうか？

A いずれの場合も支給対象です。なお、生活保護制度における「収入」としては認定されません。

Q 外国人も受け取れますか？



A 基準日現在、住民基本台帳に記録されていれば、外国人にも給付されます。ただし、短期滞在者と不法滞在者は住民基本台帳に記録されていないため、給付されません。

財政状況

人輝き飛躍する都市 ^{まろ} やまが

問 財務課 ☎ (43)1119

令和元年度下半期（令和2年3月31日現在）の予算執行状況、財産、市債（長期借入金）、一時借入金および基金（積立金）の現在高の状況をお知らせします。

● 予算の執行状況

区 分	一般会計	特別会計	企業会計
歳入・収入予算額	313億7,184万8千円	159億9,693万5千円	61億5,827万9千円
歳入・収入済額	276億9,914万4千円	153億6,534万7千円	59億3,543万6千円
歳出・支出予算額	313億7,184万8千円	159億9,693万5千円	71億 153万3千円
歳出・支出済額	261億2,620万8千円	141億5,784万3千円	68億3,472万3千円

※特別会計（国民健康保険事業、後期高齢者医療、農業集落排水事業、介護保険事業、簡易水道事業、六郷財産区、城北財産区、稲田財産区）、企業会計（水道事業、病院事業、下水道事業）

● 財産の状況

会 計 名	土 地	建 物	有価証券	出資金	債 権	基 金
一 般 会 計	1,219万9,374㎡	33万4,964㎡	6,661万2千円	1億3,691万5千円	11億3,358万3千円	153億7,172万7千円
特 別 会 計	国民健康保険事業					5億2,503万7千円
	農業集落排水事業	4万1,734㎡	5,847㎡		39万7千円	
	介護保険事業					3億3,273万6千円
	簡易水道事業	1万 415㎡	420㎡			
	六郷財産区	90万3,088㎡			41万4千円	3,110万2千円
	城北財産区	109万1,720㎡			125万9千円	5,749万1千円
	稲田財産区	178万 774㎡			53万2千円	2,109万8千円
企 業 会 計	水道事業	2万7,744㎡	1,418㎡			
	病院事業	1万9,976㎡	1万6,198㎡			
	下水道事業	5万5,705㎡	9,777㎡			41万7千円
合 計	1,613万530㎡	36万8,624㎡	6,661万2千円	1億3,912万円	11億3,439万7千円	163億3,919万1千円

● 基金（積立金）の状況（一般会計）

財政調整や建設改良のためなどの積立金	3月末の基金現在高
	147億1,858万1千円
市民一人あたり ※3月末の人口(51,324人)で算出	28万6,778円

● 市債（長期借入金）の状況（一般会計）

将来にわたって利用される施設などの整備費用を世代間で公平に負担するための長期借入金	3月末の借入残高
	319億1,338万6千円
市民一人あたり ※3月末の人口(51,324人)で算出	62万1,802円

● 市債（長期借入金）の状況

会 計 名	3月末の借入残高
農業集落排水事業	43億4,670万6千円
簡易水道事業	11億6,307万9千円
水道事業	24億6,439万2千円
病院事業	29億3,580万6千円
下水道事業	44億4,364万4千円

● 一時借入金（短期借入金）の借入状況

会 計 名	一時借入額
一般会計	10億円
病院事業	3億6,000万円

土砂災害から身を守るために

近年、全国各地で過去に例のない規模の災害が発生しています。今後迎える梅雨期では、雨とともに土砂災害にも警戒が必要です。土砂災害は予測の難しい災害ですが、土砂災害から身を守るために以下のことを心掛けましょう。

問 防災監理課 ☎(43)1113

1 土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域の確認

事前に、住んでいる場所が土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域に指定されているか、確認しましょう。
※土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域とは、土砂災害防止法に基づき、土砂災害が発生したときに被害が発生する恐れがある地域のことをいいます。

警戒区域などを確認するには…

● 熊本県砂防課ホームページ（熊本県土砂災害情報マップ）



● 山鹿市ホームページ（山鹿市総合防災マップ）



2 大雨時や土砂災害警戒情報が発表された際は早めに避難

集中豪雨や雨が降り続いたときなど、土砂災害の危険性が高まったときは、気象庁と熊本県から警戒情報が発表されます。土砂災害警戒情報が発表



されたら、山鹿市が開設する避難所などの安全な場所に早めに避難しましょう。

土砂災害警戒情報を確認するには…

● 気象庁ホームページ



● 熊本県統合型防災情報システム



避難所開設状況を確認するには…

● 防災行政無線

● 山鹿市ホームページ

● やまがメイト

● データポン など

① 警戒情報が夜間に発令される恐れがある場合は、暗くなる前の早めの避難を心掛けましょう。

② お年寄りや障がいのある人など避難に時間がかかる場合も、早めに避難しましょう。

③ 避難場所への移動が困難な時は、近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難するか、家の中の崖側から離れた部屋や2階など、少しでも安全な場所に移動しましょう。



3 土砂災害の種類と前兆現象を知る

土砂災害（土石流、崖崩れ、地滑り）は住む場所や環境（地盤が緩い地域、川が近くに流れているなど）によっても異なります。土砂災害の前兆現象を発見したら市や地域の責任者に連絡するとともに、危険なところには「絶対に」近付かず、速やかに避難しましょう。

土石流

長雨や集中豪雨などによって、崩壊土砂や川底の石が一気に下流へと流れ下る現象。



▼前兆現象

- 山鳴りがする
- 急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
- 腐った土の臭いがする
- 降雨が続くのに川の水位が下がる
- 立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

崖崩れ

豪雨や地震などによって斜面が突然崩れ落ちる現象。

▼前兆現象

- 崖にひび割れができる
- 小石がパラパラと落ちてくる
- 崖から水が湧き出る
- 湧き水が止まる・濁る
- 地鳴りがする

地滑り



家や田畑や木などと一緒に、地面が大きな塊のまますべり落ちていく現象。

▼前兆現象

- 地面のひび割れ・陥没
- 崖や斜面から水が噴き出す
- 井戸や沢の水が濁る
- 地鳴り・山鳴りがする
- 樹木が傾く
- 亀裂や段差が発生



4 避難に備える

◆家族で話し合う

災害発生時、家族全員が同じ場所にいるとは限りません。日頃から避難について家族で話し合いましょう。

- どこに避難するか
- どうやって安否確認するか
- 避難経路
- 役割分担（誰が非常持ち出し品を持っていくか、など）



◆備蓄品や非常持ち出し品を準備・再点検する

あらゆる災害に備えて、備蓄品や非常持ち出し品を準備しておきましょう。

▼備蓄品の例

- ① 飲料水
ミネラルウォーターなど（1人1日3日が目安）
- ② 非常食品
お米（レトルトなど）、乾パン、缶詰・レトルト食品、菓子類（チョコレート、あめ、ビスケット）など
- ③ 燃料
卓上こんろ、ガスボンベなど
- ④ その他
生活用水（お風呂などに貯水）、寝具、

洗面用具、調理器具など
※備蓄品は災害復旧までの数日間（最低3日）、生活できるようにしましゅう

▼非常持ち出し品の例

- ① 非常食品
ミネラルウォーター、レトルト食品、缶詰、菓子類、紙皿、紙コップ、缶切りなど
 - ② 貴重品
現金、預金通帳、印かん、健康保険証、免許証など
 - ③ 救急用品
常備薬、鎮痛剤、ばんそうこう、包帯など
 - ④ その他
ヘルメット、マスク、軍手、懐中電灯、衣類、下着、毛布、タオル、ウェットティッシュ、携帯ラジオ、予備電池、使い捨てカイロ、洗面用具、衛生用品、ラップ、カップなど
- ※乳幼児のいる家庭はミルクや紙おむつ、哺乳瓶などを用意しておきましょう



避難所における新型コロナウイルス感染症への対応について

災害発生時に開設する避難所は密集した空間となり、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高まります。

本市においても避難所を開設した際は、十分なスペースの確保や手指用アルコール消毒液の設置など、感染防止対策を実施しますが、少しでも感染リスクを軽減するためには、一人一人の感染防止対策が必要です。ご協力をお願いします。

●市が指定した避難所以外への避難
「避難」とは「難」を「避」けることとであり、自宅などで安全確保が可能なのは、避難所へ行く必要はありません。また、親戚や友人の家などへの避難や在宅避難についても検討しましょう。

●避難所へ避難する際に気を付けること
避難所では他の避難者との間隔を2メートル程度取り、マスクの着用や小まめな手洗い、うがいを心掛けましょう。また、マスクや体温計、手洗い用せっけんなどの衛生用品を持参し、感染防止対策を行いましょう。



障害年金制度をご存じですか

問 熊本西年金事務所お客様相談室 ☎096(353)0142
 国保年金課 後期医療年金係 ☎(43)1576

思わぬ事故、けが、病気、心の病気などのために重い障がいが残った場合、支給要件*を満たしていれば、申請により障害年金を受けることができます。障がいのために仕事ができなくなった人などはご相談ください。

ただし、すでに老齢基礎年金を受給している人は、障害年金の申請ができません。
 ※支給要件…保険料の納付要件を満たし、障がい状態が法令で定める基準を満たしていること

■ 障害年金の種類

加入している公的年金によって、障害年金の種類が異なります。障がいの原因となった病気やけがで、初めて病院を受診した日（初診日）に加入していた年金制度から、障害年金が支給されます。



年金の種類	原因となった病気やけがの初診日	手続き・相談窓口
障害基礎年金	● 国民年金（1号）被保険者だったとき ● 20歳前や60歳以上65歳未満の年金未加入期間のとき	● 市役所 国保年金課 ● 市役所 年金出張相談
	● 厚生年金の被保険者に扶養されている配偶者（3号被保険者）だったとき	● 年金事務所 ● 市役所 年金出張相談
障害厚生年金	● 厚生年金の被保険者だったとき	● 年金事務所 ● 市役所 年金出張相談
障害共済年金	● 共済年金の被保険者だったとき	● 勤め先（共済組合）

■ 申請できる時期

（障がい状態が法令で定める基準に該当しているとき）

- 初診日が20歳前の人は、20歳に達したとき
- 初診日が20歳以降の人は、初診日から1年6カ月経過した時点（障害認定日）か、障がい状態が固定したとき
- 初診日から1年6カ月経過した時点では障がい状態が基準に満たなかったが、それ以降に障がいが増重なり基準を満たしたとき

■ 手続きの注意点

- 障がいの原因となった病気やけがの初診日の日付が申請に必要となります。受診した病院に確認するなどして、何年何月ごろだったかをご確認ください。
 - 障がいの状態が法令で定める基準を満たすかどうかは、通院している病院などの医師にご相談ください。
- ※障害者手帳と障害年金は、障がいの認定基準が異なります。障害者手帳をお持ちであっても、障害年金を受給できないことがあります。

■ 障害基礎年金の額

障がいの程度	年金額	備考
1級	977,125円	障害年金の受給者によって生計を維持している子がいるときは、その子が18歳に達する年度の末日まで（子が1級または2級の障がいの状態であるときは、20歳に達するまで）加算額が支給されます。
2級	781,700円	

——— 障害状態確認届（診断書）の提出期限を1年間延長します！ ———

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、令和2年2月末～令和3年2月末に提出期限を迎える人について、障害状態確認届（診断書）の提出期限が1年間延長されます。これに伴い、令和2年2月～6月の間に提出期限を迎える人は、現時点で診断書

を作成、提出する必要はありません。
 また、令和2年7月～令和3年2月末の間に提出期限を迎える人には、日本年金機構から障害状態確認届（診断書）は送付されません。

山鹿市各種健診 (国民健康保険特定健診・後期高齢者健診・がん検診)のお知らせ

例年、各種健診を6月から実施しています。山鹿市の健診は集団健診（バス健診）と個別健診（医療機関健診）があります。2月の健診希望調査で申し込みをされた人には、個別にご案内を送りますので、書類が届きましたら受診をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、今後の健診の実施について変更する場合があります。なお、決定した場合は市ホームページ、やまがメイトなどでお知らせする予定ですので、随時ご確認をお願いします。

健康増進課 ☎(43)0050

● 生活習慣病とメタボリックシンドローム ●

偏った食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレス…こうした生活を続けていると生活習慣病（高脂血症・高血圧・糖尿病）を引き起こします。生活習慣病はサイレントキラーとも呼ばれ、本人の気付かいうちに動脈硬化を進行させます。



生活習慣病は単独での怖さもありますが、複数が増えることでリスクが増大します。これらのリスクの重なりは、実は肥満が原因です。おなかでっぴりと出ている、特に中高年男性に多い「内臓脂肪肥満型」は、血圧・血糖・脂質の値に異常を来しやすく、生活習慣病になりやすいことが分かっています。ここ最近では、メタボリックシンドロームという言葉が一般

的になってきましたが、メタボリックシンドロームは「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、生活習慣病が重なって起こることを示しています。一つ一つの病気は軽度でも、2つ以上の病気が重なると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが何倍にも増加します。



生活習慣病は普段の食事や生活習慣の改善・見直し、適度な運動を行うことで予防することができます。また、自覚症状が無くても健康診断で発見されることもあります。健康で充実した生活を過ごすために、この機会にご自身の健康を見直してみましょ



健康・健診などに関するご質問がありましたら、ご相談ください。必要に応じて私たちが訪問します。



野菜は1日 350g[㍉] 食べましょう

野菜や海藻、きのこの特徴

- 食後の血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
 - 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどを含んでいます。
 - 低エネルギー食品であり、食事の初めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- ※摂取量を増やすには、①毎食副菜を取る②主菜の付け合わせを増やす③具たくさんな汁物を取ることが大切です。

(参考：糖尿病治療ガイド、高脂血症治療ガイド、高血圧治療ガイドライン)

野菜 350g[㍉]の目安 (料理例)

 ホウレン草のおひたし 80g [㍉]	 レタスとキュウリのサラダ 85g [㍉]	 冷やしトマト 100g [㍉]	 かぼちゃの煮物 100g [㍉]
 具たくさんのみそ汁 75g [㍉]	 ひじきの煮物 85g [㍉]	 野菜の煮しめ 140g [㍉]	 きのこのバター炒め 75g [㍉]

(出典：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル)

4/23・24 アユの豊漁を願い…稚アユ35万匹の放流

菊池川漁業協同組合（江藤俊男組合長）が市内を流れる河川を中心に4月23・24日の2日間、稚アユ約35万匹を放流しました。これは有明海から河川上流へ遡上する天然のアユがここ数年ほとんど見られず、魚を保護するための増殖事業の一環として、菊池川河川事務所と鹿本地域振興局も参加して行っているものです。初日は市内を中心に菊池川、岩野川、上内田川などに21万匹の放流が計画され、大きき約6センチに育った稚アユを、弱らないように素早く漁協の水槽から輸送用のトラックに詰め込むと、組合員らはすぐに市内20カ所の放流箇所へと出発していきました。稚アユは河口から上流へと上がっていき、餌場の確保のため、自分の縄張りをつくり成魚へと成長していきます。ことしのアユ釣りの解禁日は6月1日(月)からです。



菊池川に放流する組合員

4/23 山鹿子ども食堂百華へ寄付金…山鹿市管工事業協同組合

山鹿市管工事業協同組合（池田孝一代表理事）が新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けている子どもたちへ、何か手助けができないかと理事会で協議。休校などで食事に来る子どもの数が増え続けている山鹿子ども食堂百華（豊田真紀代表）へ、現金10万円を寄付しました。組合の城龍二専務理事は「今回は感染拡大防止のため中止にした総会費用の一部を寄付させていただきました。また、組合には女性部もあるので人員的なお手伝いも今後できれば」と話すと、百華の豊田代表は「非常に助かります。本当にありがとうございます」とお礼を述べました。山鹿子ども食堂百華は毎月第1・3土曜日に営業しています。



左から豊田代表と池田代表理事

灯籠づくりの成功を祈って …燈籠制作開始祭

4月27日



刃物入れの儀を行う田中組合長

燈籠制作開始祭が大宮神社で行われ、山鹿灯籠師組合（田中久美子組合長）の6人が参加。灯籠づくりの成功を祈願しました。ことしは27基が制作される予定で、8月16日(日)に大宮神社に奉納されます。

山鹿灯籠まつりは中止が決定しましたが、奉納灯籠などの神事（伝統的行事）は感染症予防策を講じて実施いたします。

新型コロナウイルス感染症対策として …手作り布マスクの寄付

4月24日



寄付されたいろんな柄のマスク

山鹿温泉熊本旬彩の宿ゆとり山鹿（付康支配人）より、新型コロナウイルス感染症対策に活用してほしいと、従業員による手作りの布マスク208枚が山鹿市に寄付されました。このマスクは男性・女性・子ども用でたくさんの柄があり、市内の保育所・放課後児童クラブで使用されます。ご好意に心から感謝いたします。

医療関係者に「ありがとう」の気持ちを込めて …医療関係者に感謝の横断幕と拍手

5月1日



庁舎ペランダに掲げられた横断幕

新型コロナウイルスの感染リスクがある中で働く医療・介護関係者に感謝を伝える取り組みを山鹿市役所で行いました。この日市役所庁舎南側に横断幕を掲げると、中嶋憲正市長が「第一線で奮闘されている皆さんに感謝いたします。市民の皆さんにも自覚を持った行動をお願いします」とあいさつ。その後、職員らがペランダに出て、一斉に拍手を送りました。

お店の味を家庭で楽しんで

…ドライブスルー形式で商品販売

4月30日～5月10日



ドライブスルー形式で商品を受け取る利用者

新型コロナウイルスの影響で売り上げが減少した市内の飲食店が連携して、商品をドライブスルー形式で販売する取り組みが山鹿市役所駐車場で行われました。これは感染リスクを抑えつつ、家庭で飲食店の料理を楽しんでもらおうと山鹿市飲食店組合が実施したもので、会場には連日多くの利用者が訪れました。

みんなの広場

●みんなの広場は投稿のページです。掲載を希望する人は、掲載月前月の1日までに、原稿や写真を山鹿市役所情報システム広報課へ郵送または持参してください。
●紙面の都合で掲載を調整する場合があります。

プールの夏がやってくる！ 山鹿市民プールオープン！

ビル環境熊本（本）

暑い季節は大きいプールでひと泳ぎ。それとも、ひょうたんプールで水遊び。多彩なイベントから、水泳協会主催による水泳教室の開催も予定しています。ぜひ、こどももみんなで暑い夏の楽しい思い出づくりと、健康と体力アップを目指しましょう。

●オープン日

6月20日(出) 午前10時～

●営業時間

午後1時～6時(平日)

午前10時～午後6時(土・日曜日)

と夏休み期間)

※新型コロナウイルス感染症の流行状況などにより、営業時間を変更する場合があります。

●料金

一般・大学生 260円

高校生以下 130円

●問い合わせ先 ☎(44)0757

手作りマスクを全会員に配布

鹿本町地域婦人会

新型コロナウイルス感染症予防のため、3月末から支部長の堤理恵さん(鹿本町中町)、池田時子さん(鹿本町大正町)、橋本三代子さん(鹿本町下中町)の3人が、会員の皆さんに喜んでらおうと自発的に布製マスク80枚を作りました。マスクは7人の支

部長がマスクにメッセージを添え、各支部会員宅を訪問し手渡ししました。マスクを受け取った会員の牛島けい子さん(鹿本町大正町)は「立派な物で、何回も洗って使えるので安心。大事に使います」と感激。作成した3人は「皆さんに喜んでいただき、本当に良かったです」と話していました。

●問い合わせ先(会長・荒尾智恵子) ☎(46)3062



うた声広場

うたおう会

童謡・唱歌・懐かしい歌謡曲など15曲ほど歌います。みんなで楽しく歌えば、心も体もリフレッシュ。笑い声の絶えない癒やしの時間です。あなたも体感してみませんか。一緒に歌いましょう。

●日時 7月4日(出) 午後1時半～

毎月第1土曜日に開催

●場所 ゆくくんち(旧鹿本郵便局)

今日の街角Gallery

パスタ&ギャラリーポポロ(鹿校通)

☎(44)4835

▶第8回 有働友明(山鹿市) 個展

油彩、近作の約20点を展示します
期間 6月1日(月)～15日(月)

▶山鹿市鹿央教室 絵画展

静物など水彩画約20点を展示します
講師：多田隈亮典さん(山鹿市)
期間 6月16日(火)～30日(火)

※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

▶はす 蓮まつり(昨年) 入選作品展

ハスの写真展
期間 6月2日(火)～14日(日)

▶写真なかまの写真展

▶眞山窯陶芸展(即売会)

期間 6月16日(火)～30日(火)

※月曜日定休。時間は10:00～17:00

お茶会

お茶会へのお誘い

「お茶会」に参加しませんか。楽しく静粛に、和やかな雰囲気で行っています。興味をお持ちの人はちよつとのぞいてみませんか。

●日時 毎月第1・3木曜日

午後1時半～(2時間程度)

●場所 ゆくくんち 2階和室

●会費 1ヵ月500円(抹茶、菓子)

「犬子ひょうたん」のお知らせ

大宮神社

本年の大宮神社境内社八坂神社の「犬子ひょうたん」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から混雑を避けるため、授与期間を延長して実施いたします。

●場所 大宮神社社務所

●授与期間 6月12日(金)～17日(水)

●時間 午前8時～午後5時(15日(月)は午後8時まで)

※各日の準備数には限りがあります。

●問い合わせ先 ☎(44)1257

●冷暖房費ほか

●問い合わせ先(鮎本)

☎(46)2650

農地パトロールを実施します

農業委員会では、耕作または保安全管理されていない遊休農地や、無許可で農業以外の目的に使用されている農地の確認のために、9月までの間、農地パトロール（利用状況調査）を実施します。

調査の結果、遊休農地と判断された場合は、農地の所有者に対し、遊休農地を今後どのようにしたいのか「利用意向調査」を行い、その結果を基に、農業委員会によるあっせんや農地中間管理機構を通じた担い手への貸し借りの仲介などを行います。



昨年度の農地パトロールの様子

【留意事項】

①パトロールのときに遊休農地の適正な判断のため、農地への立ち入り調査を行う場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

②利用意向調査書を6カ月経過しても返送しない場合や、遊休農地を放置している場合などは、農地中間管理機構との協議の勧告を行います。勧告された農地は、次年度の固定資産税が課税強化されることがありますのでご注意ください。

③すでに山林や原野の状態になっているなど、草刈りや農業機械による耕起だけでは再生が困難な農地は「非農地判断」を行うことがあります。この場合、該当する農地の所有者に「非農地通知」を送付し、他の地目に変更してもらうことになります。

※ご不明な点がございましたら、農業委員および各地区の農地利用最適化推進委員、または農業委員会事務局にご相談ください。

● 農地利用に関するアンケートを実施中です ●

農業委員会では、農地を30%以上お持ちの人を対象に、今後の農地利用の在り方を検討するためのアンケートを実施中です。

お住まいの地域の農地利用最適化推進委員が各ご家庭を訪問し、今後の農地利用についてお聞きします。お手数をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

農地を「貸したい人」「借りたい人」を募集しています



農地中間管理機構（熊本県農業公社）では、農業経営を縮小する人などから農地を借り入れ、担い手農家などに貸し付けています。「地域の担い手農家に農地を貸したい」「良い農地があれば借りたい」という人は、農業振興課または熊本県農業公社にご相談ください。

農地を貸したい人 [出し手]

メリット

- ①お預かりした農地は、受け手が耕作できなくなった場合でも「農地バンクくまもと」が管理し、次の受け手を探します（最長2年間）。
- ②借り入れの期間終了後は、農地をお返しします（延長も可能です）。
- ③賃借料は「農地バンクくまもと」が受け手から徴収し、お支払いします。

農地を借りたい人 [受け手]

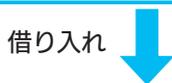
メリット

- ①まとまりのある農地を借り受けて、農作業の効率化を図れます。
- ②出し手が複数でも、賃借料の支払いは「農地バンクくまもと」に一筆化できます。
- ③万一、出し手が子どもの代に移っても、契約期間中は変わらず耕作ができます。

出し手



借り入れ



農地バンクくまもと

〈農地中間管理機構・熊本県農業公社〉

市町村、農業委員会、JA、熊本県地域振興局などと連携・協力してサポートします。

貸し付け



受け手



こんにちは。私たちは、

女性ネットワークやまがです



男女共同を一緒に考えてみませんか？

合併前の各地域で活動を行っていた女性団体から声が上がり、合併後の平成19年2月14日、市内31の女性団体からなる「女性ネットワークやまが」を設立しました。

現在、19の構成団体で、お互いの活動を認め合い、連携を図りながら活動しています。その主な活動は、男女共同参画に係る啓発活動や自己研さんのための各種研修会や情報交換、行政との連携による「男女共同参画フォーラムやまが」の開催などがあります。また、平成28年度から山鹿灯籠まつりのたいまつ燃料に利用することを目的に、家庭廃油を回収しています。

昨年度は「男女共同参画と防災」を年間テーマに活動し、総会や研修会を実施した他、先進地研修として福岡市早良区の福岡市民防災センターを視察しました。災害という非常時こそ、老若男女に関わらず皆がそれぞれの役割を担い、助け合う必要がありますが、その土台には男女共同参画の考えが極めて重要であることを改めて認識することができました。

男女共同参画という固いイメージがあるかもしれませんが「誰もが

自分らしく、心豊かに、ともに輝ける社会づくり」を基軸とした幅広い活動となっています。女性ネットワークやまがの輪をさらに広げたいと思っておりますので、興味がある人やお尋ねしたい人は気軽にご連絡ください！

(女性ネットワークワークやまが)

会長 芹川 恵

※「団体」とは、男女で構成され、男女それぞれが役割を持ち、能力を發揮して活動している団体も含まれます。



水消火器での消火体験

地震体験

▲昨年度の視察の様子

問 人権啓発課 男女共同参画推進室

(女性ネットワークやまが事務局)

☎(43)1199

山鹿の装飾古墳

第11回

問 社会教育課

☎(43)1651

山鹿には3つの国指定の装飾古墳があります。第3回で紹介した鍋田横穴群、第10回で紹介した弁慶ヶ穴古墳、そして今回紹介するチブサン古墳です。

チブサン古墳

チブサン古墳は平小城台地の東端に位置する古墳です。これまでテレビなどのメディアに取り上げられ、古墳ファンにとっては全国的に有名です。墳丘は長さ44㍎、高さ7㍎、6世紀前半に造られた前方後円墳です。かつては墳丘のくびれ部に石人が立っていました。内部は横穴式石室で、現在は装飾を保護するために保存設備が設けられています。

装飾は玄室の奥壁に置かれた石屋形に描かれています。まず目を引くのが、正面に描かれた装飾です。壁面いっぱい三角形を組み合わせて描き、その上に同心円を二つ並べています。この二つの円文が女性の乳房に見えることから、お乳の神様として信仰され、名前の由来になったといわれています。図形は赤、白、黒



チブサン古墳石屋形

の3色で塗り分けられています。また、石屋形の左側には正面と同じく三角形の連続文と円文が描かれています。右側は白色で描かれた7つの円文と、その下に冠をかぶった人物が描かれています。円文は鏡を表し、人物は被葬者の姿であると推測されます。古くから開口しており、埋葬された人物を示すような副葬品は見つかっていませんが、チブサン古墳が造られた場所が菊池川の支流である岩野川を見渡せる小高い場所にあること、美しい装飾が施されていることから、菊池川流域で権力を持った人物の墓であることは分かります。

造られて1500年以上経過しているにも関わらず、当時から風化しない非常に鮮やかな色彩が今も昔も人々を引き付ける、魅力のある古墳です。



石屋形正面の装飾

移住定住

山鹿 de 宝さがし



皆さまこんにちは。「空き家バンク」担当の横谷隆です。今回は空き家バンクについて、改めてご紹介します。

皆さまもお気付きのことと思いますが、今、各地域で空き家が急増。2030年ごろには3軒に1軒以上が空き家になると予想されています。そんなことになると、町が荒れてしまうかもしれません。

そこで、山鹿市では空き家バンク制度を運用して、皆さまが所有する空き家の利活用のお手伝いを行っています。内容は空き家の売却・購入・賃貸、移住定住全般についてのご相談です。

そして！この春、受付窓口が市役所地域生活課から鹿本町の旧来民郵便局（肥後銀行来民支店さん近く）に移転しました。とはいえ、新型コロナウイルス感染症の流行により本格的な稼働は未定（涙）（5月上旬現在）。状況が落ち着いたら、ぜひお気軽にお立ち寄りください。ね。（横谷）



引き続き「1階ホール」「2階(洋室・和室)」は貸し出しできます(要予約/鹿本市民センター受け付け)

活かしたい&見つけたい「山鹿暮らしサポート局」開設！

本年度より、山鹿市「空き家バンク」の窓口は山鹿市役所 地域生活課（本庁舎3階）から旧来民郵便局（ゆ〜くんち）に移転、新たに「山鹿暮らしサポート局」としてスタートしました。
【所在地/〒861-0331 熊本県山鹿市鹿本町来民 1633 番地 1(旧来民郵便局内) ☎0968-41-9009】

施設外観…1936年（昭和11年）竣工
熊本県・近代化遺産に登録された建物



空き家利活用・物件選びから移住定住のご相談まで
これからの「山鹿暮らし」を応援します！

【営業時間】
午前9時～午後5時
※水・土・祝休



【お客さまへ】お越しの際は事前に ☎0968-41-9009 までご連絡ください。

次号は
河野隊員

私だけは大丈夫!? 消費生活相談



息子を名乗り借金の返済を頼まれたが詐欺だった！

【事例】

● 息子を名乗り「上司からお金を借りたので、代わりに返済してほしい」と電話があり、息子の上司という男性からも「すぐに返してほしい」と電話があった。現金を用意して待つっていると、上司から「所用で行けなくなった。代理の人に渡してほしい」と再度連絡があった。その後、訪ねてきた別の男性に現金を渡すと「確かに受け取った。後で領収書を届ける」と上司から連絡があったが領収書は届かず、詐欺と気付いた。

【アドバイス】

● 詐欺の犯人は電話帳や卒業生名簿など、多くの個人情報を入力してから、電話を掛けています。家族の職場の関係者や警察、金融機関などを名乗る電話があった場合、すぐに信じることなく、相手の電話番号を調べましょう。そして必ず家族の本来の番号に電話してください。

● 他人に現金を手渡したり、キャッシュカードなどの暗証番号を教えたりしてはいけません。お金を「送る・手渡す・振り込む」前に、家族や警察、消費生活センターなどに相談しましょう。

熊本県消費生活センター
山鹿市消費生活センター(商工観光課内)
☎(43)0188
0968-09090



セアカゴケグモ、ハイイロゴケグモに注意してください

問環境課 ☎(43)7211

ハイイロゴケグモ セアカゴケグモ



特徴：体長は約0.7～1センチ
背面・腹面に目立った赤色の模様

ゴケグモに似ているゴホントゲザトウムシ



特徴：体長は約1センチ
タカラダニに寄生されている
腹部は硬く、扁平（円盤型）
頭部と腹部の境が不明瞭

セアカゴケグモとハイイロゴケグモは毒を持っています。もともと日本には生息していませんでしたが、近年では熊本市をはじめ福岡県、宮崎県、鹿児島県の公園や側溝などで発見されています。攻撃性はありませんが、触るとかまれることがあります。かまれると痛みや腫れなどの症状があり、通常は数時間から数日で症状は軽減しますが、頭痛や筋肉痛、不眠などの全身症状が現れることもあります。日本では主に6月から10月にかけて人がかまれる事例が発生していて、これからの時期は注意が必要です。ゴケグモにうっかりかまれないように、屋外で作業をするときは手袋などを着用してください。もし発見した場合は鹿本地域振興局農林部林務課（☎(44)2135）か、環境課までご連絡ください。ゴケグモによく似たゴホントゲザトウムシという虫もいますので、間違いないようお願いします。

●有料指定ごみ袋の卸問屋

有料指定ごみ袋における、令和2年度山鹿市一般廃棄物収集運搬手数料の収納を下記卸問屋が行いますので、お知らせします。

【取扱期間】

令和3年3月31日(水)まで

【取扱業者】※順不同

（資）堤商店、（資）堀商店、（有）原食品、山鹿市商工会

※商工会菊鹿支所および鹿央支所では取り扱いませんので、ご注意ください。



燃えないごみ 燃やすごみ



新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、消防法に定める危険物のアルコール類（アルコール濃度が60%以上の製品）を手指消毒に使用する機会が増えています。消毒用アルコールは火気によって引火しやすく、また、消毒用アルコールから発生する可燃性蒸気は空気より重く低所に滞留しやすい性質があります。そのため家庭や事業所などにおいて多量に取り扱う場合には、換気を行うなど火災予防に注意する必要があります。

消毒用アルコールの安全な取り扱いについて

問消防本部予防課

☎(43)9119



火災予防上の注意事項

- 火気（喫煙やこんろを使用した調理など）の近くで使用しない
- 容器の詰め替えは、通気性の良い場所や換気が行われている場所で行う
- 直射日光が当たる場所や高温となる場所での保管は避ける



- 詰め替えた容器には、消毒用アルコールである旨や「火気厳禁」などの注意事項を記載する



市民文芸

肥後狂句

河鹿会 肥後狂句 四月例会

●課題句 古川ひろみ選

発見 見かけによらん趣味のある

竹下千鶴子

長かなあ ついだビールのぬるなつた

中川 正子

スタート あいちゃしもうた出遅れた

松本 臣子

肥後狂句やまが会 四月例会

●荻正好選

昔のまんま 野仏さんになや花飾り

黒田 如水

そろそろ 世代交替せなん時期

竹下 賀松

まいった 天誅だろかこの騒ぎ

新谷 不動

良かった 産声聞いてほつとした

鳥巢万年青

大手柄 災害犬が助けたつ

長野 お節

●桑原真覚選

良かった 親の年齢越えられて

川上 火男

まいった 雪が積もらんスキー場

森本 遊民

つうらんこつ 口出しするなしゃまぎるな

芹川のり子

昔のまんま 下駄と草鞋で活歩さす

戸田 蔵人

まいった 今年の桜近寄れず

浦上 公子

俳句

新人俳句講座

●瀬口忠一選

春炬燵葉はさみてひと眠り

雨走る蓬色濃く摘むを待つ

みちのくの九年を語る桜かな

西牟田幸子

東田 一子

福島 好美

タップ俳句会

●山口信博選

曇天を塗り替へてゆく青田風

夏の星巫女の娘を輝かせ

根子岳を眺めてゆれる金木屋

尾田 大空

村上 和代

福山 節子

山鹿俳句会 五月例会

●利光釈郎選

麦熟るるやつぱり堅きフランスパン

風蘭や雨に薄紅点してをり

帰省なく愁ひをふくむ藤見酒

本田 孝子

光永 紀子

谷崎 弘枝

短歌

鹿本短歌会 四月詠草

●大友清子選

人襲ふ「コロナ」討つべし老いわれも天をあふぎて手だてを願ふ

満開の櫻花びら風に舞ひ植え残したる父に感謝す

裏山に竹の子の秀を探り当て爪先はしかと春を捉ふる

中川 晶子

水町千鶴子

本田真智子

石人短歌会 四月例会

●富田豊子選

いとをしき母の名「さくら」見上げたる窓の向かうの桜明かるむ

新型のコロナウイルス危機感に人影も無き午後街角

風の音騒音ときく川沿ひの桜花びら流れに白し

上妻千佐子

鬼木 芳子

三森 京子

あぢさる短歌会 五月詠草

階段を軋しませ降り来る男の孫は巨漢なれども心はやさし

笑顔もて我が非を許す親友の片へに淡き石楠花の花

横尾 トシ

鹿子木泰子

鹿北短歌会 四月詠草

●淵上修次選

せせらぎの清しき音に安らげりコロナ禍つづく巣ごもり暮らし

解体の隣家は消えて静かなり語りし友も去り行き

ランドセル背負いて行く日たのしめるひ孫の心傷つきいたむ

貞熊喜美子

古川 恵子

西牟田節代

菊鹿短歌会 四月詠草

●淵上修次選

春立ちて朝流るる里風に類はぬくみて濯ぎ物干す

早いなあ 亡き子の五十忌来年は夫としみじみ写真に見入る

田畑を荒らして回る猪に人ら集いて網張り巡らす

片山 陽子

長野 節子

富田 龍子

鹿央短歌会 四月作品

三月の終らぬ前にケロケロと田蛙は鳴き田植えを誘ふ

散歩する道辺に咲き満つ白き花そのきれいさにそつとまたぎぬ

取りたての露一握り香とともに届けし友の若やぎて見ゆ

立山 ヌ子

木下志摩子

竹原 黎子

三岳短歌会 四月例会

庭隅に落葉あまたが吹き溜るわが家には無き楓混じりて

わがひと世思ひ出すさへ遠ぞきて曾孫と遊ぶ青空の庭

窓開けて先づ海の気を 群青はあくまで深く二月母の忌

有働 恵子

立山 ヌ子

巢山志津子



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】
 鹿北図書室 【鹿北】 菊鹿図書室 【菊鹿】
 鹿央図書室 【鹿央】



『右さん左さんぎゃんぎゃん 熊本弁コージ苑リターンズ』
 工事郎 / 著 熊本日日新聞社 / 出版
 普段使い慣れた熊本弁に加え、ディープな熊本弁とその
 使い方が解説されています。くすりと笑える例文に親し
 みが湧く1冊です。熊本弁検定も収録。
 《言語・郷土》 【ひだまり】 【こもれび】 【鹿北】



『みけねえちゃんにいうてみな モフモフさいこう!』
 村上しいこ / 作 くまくら珠美 / 絵 理論社 / 出版
 とくくんちのみけねこ、名前はみけねえちゃん。なんと
 人と会話ができちゃう。人に言いたくないこと、言えな
 いこともみけねえちゃんにいうてみな。
 《児童文学》 【ひだまり】 【こもれび】



『これからはじめる Illustrator の本 2020年最新版』
 ロクナワークショップ / 著 技術評論社 / 出版
 分かりやすい初心者向けの本です。使ったことがない人
 でも、この本があれば大丈夫。新しいことを始めてみま
 せんか。
 《情報科学》 【ひだまり】 【こもれび】



『おおきなおおきな木みたいに』
 ブリッタ・テッケントラップ / 作・絵 木坂涼 / 訳
 ひさかたチャイルド / 出版
 子どもが持っている優しい気持ちを1本の木に象徴さ
 せ、子どもの心が成長すると木も成長していきます。他
 者との関わり方を優しく描いた本。
 《えほん》 【ひだまり】 【こもれび】

ひだまり図書館

「あめのえほん」

雨・カエル・かたつむりなど雨に関する絵本
 を展示

「感染症対策」

感染症に関する本を展示

「特定検診・がん検診のお知らせ」

1年に1度、早めの検診で自分の体を
 チェックしましょう

今月の展示

こもれび図書館

「お家時間を楽しむ」

お家で過ごす時間を充実させてみませ
 んか。豊かで楽しい時間を過ごすヒントと
 なる本を紹介

「警察官という生き方 ～6/17おまわりさんの日～」

警察官を主人公とした物語や、警察の仕組
 みや任務を知ることのできる本を紹介

「こんな仕事があったのか!」

日本に3万種あるという職業。聞き慣れな
 い珍しい職業が大集合

休館日

ひだまり図書館

6月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)

こもれび図書館

6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)

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



6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
7日(日)	徳永循環器科内科医院 / やまがクリニック	山鹿岩下薬局 / こじか薬局
14日(日)	山鹿回生病院 / 幸村医院	山鹿岩下薬局 / かおうまち薬局
21日(日)	保利病院	山鹿岩下薬局 / エース薬局
28日(日)	中川医院 / 井上産婦人科医院	山鹿岩下薬局

*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〉

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う 各種母子保健事業の変更に関するご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う、各種母子保健事業の延期・中止の変更を随時行っているため、毎月掲載しております「健康カレンダー」は中止させていただきます。

各種乳幼児健診

3～4月実施できなかった健診を、随時延期して実施する予定です。対象となるお子さんについては、随時連絡や通知を行っています。

すくすく学級

開催できる場合には「山鹿市母子保健カレンダー」でご案内している日程で実施いたします。中止となった場合には、対象となるお子さんにご連絡いたします。

母子健康手帳交付

毎週金曜日の午前9:30～11:00に実施しています。来所の際には、マスクを着用し、可能な限り同伴の人はご遠慮ください。また、発熱などの症状がある人は事前に健康増進課までご連絡ください。

なお、上記の各種母子保健事業に関する変更内容については、市ホームページ・やまがメイト・データポンでも最新の状況を確認していただくことができますので、そちらも併せてご覧ください。

また、お子さんのことについてご心配なことがある場合には、地区担当保健師が対応いたしますので、健康増進課までご連絡ください。

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

食育とは「生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。

食生活は、生活習慣の基本であり、適切な食べ方や生活リズムによって、肥満や糖尿病などの生活習慣病の発症を予防できます。この機会にバランスのいい食事を心掛け、地産地消の食品の利用など、生活の基本である「食」について考えてみましょう。



咲かそうよ 笑顔の花を歯磨きで

～無料歯科健診～の中止のお知らせ

山鹿市歯科医師会で、毎年開催されていた無料歯科健診は新型コロナウイルス感染症防止対策のため、中止となりました。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この時期、お口の中の衛生チェックや、歯のお手入れ方法の確認をして、お口の健康を振り返ってみませんか。



ホームケアとかかりつけ歯科医院での定期健診で虫歯予防を！

献血にご協力ください！

【献血日】6月4日(木)

●山鹿警察署
午前9:30～11:30
●山鹿市民医療センター
午後1:30～4:00



【献血日】6月26日(金)

●山鹿市役所
午前9:30～11:30
午後0:30～4:00





細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多くなります！

3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう！

食中毒防止の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

家庭でもできる食中毒の6つのポイント



【ポイント1】 食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック！
- ・寄り道しないで真っすぐ帰ろう
- ・肉、魚はそれぞれ分けて包む。できれば保冷剤（氷）などと一緒に

【ポイント2】 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ！ 冷蔵庫へ入れるのは7割程度に
- ・肉、魚は汁がもれないように包んで保存
- ・庫内の温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう（冷蔵庫 10℃以下、冷凍庫 -15℃以下に維持）

【ポイント3】 下準備

- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・肉魚を切ったら洗って熱湯を掛けておく。肉魚は生で食べるものから離す
- ・小まめに手を洗う
- ・野菜もよく洗う
- ・包丁などの器具、布巾は洗って消毒
- ・ゴミは小まめに捨てる

【ポイント4】 調理

- ・加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）
- ・作業前に手を洗う
- ・台所は清潔に
- ・調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ
- ・電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする

【ポイント5】 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない

【ポイント6】 残った食品

- ・時間がたち過ぎて、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- ・早く冷めるように小分けにする
- ・温め直すときは十分に加熱する（目安は75℃以上）

整形外科と形成外科

元気のお手伝い

Vol.134

山鹿市民
医療センター通信



副院長兼地域医療部長
(整形外科)

高木 茂

似ている響きですが、どのように違うのでしょうか？

整形外科は身体の芯になる骨・関節などの骨格系と、それを取り囲む筋肉や、それらを支配する神経系からなる「運動器」の機能的改善を重要視して治療する外科で、背骨と骨盤という体の土台骨と四肢を主な治療対象にしています。

背骨と脊髄を扱う「脊椎外科」、上肢を扱う「手の外科」と「肩関節外科」、下肢の「股関節外科」「膝関節外科」と「足の外科」、スポーツによるけがや障害を扱う「スポーツ医学」「リウマチ外科」、腫瘍（できもの）を扱う「骨・軟部腫瘍外科」、骨粗しょう症などを扱う「骨代謝外来」と多数の専門分野があります。

これに対し形成外科は、生まれながらの異常や、病气やけがなどによってできた身体表面が見た目の良くない状態になったのを改善する（治療する）外科で、頭や顔面を含めたからだ全体を治療対象としています。熱傷（やけど）の治療、けがや手術後の皮膚の癒痕・ケロイドや生まれつきの母斑（あざ）の治療、皮膚や

皮下の腫瘍の切除、眼球が収まっている骨のくぼみやほほ骨などの顔面骨折の治療などが、形成外科の一般的な治療です。頭蓋骨や顔・あごの骨の生まれつきの変形に対する変形矯正手術、口唇裂、口蓋裂、小耳症などの顔面の生まれつきの異常に対する形成手術、がんや外傷などによる顔面の部分欠損に対する再建手術、漏斗胸、鳩胸などの生まれつきの胸の変形の矯正手術や、乳がんで切除された乳房の再建、生まれつきの性器の異常に対する形成手術などは、最も形成外科の治療といえます。学問として形成外科が確立された後も、対外的に診療科として名乗ることができない標榜科として認められるまでは「形成外科」や形成外科から発展した「美容外科」を行う医師たちが、形を整えるということの意味する「整形」という言葉を含む標榜科である「整形外科」を名乗っていたこともあり、このため現在でも「形成外科」「美容外科」が「整形外科」として使われることがありますが、これは誤りです。

山鹿市民医療センター

☎(44)2185

かおう保育園がスタートして

かおう保育園 ☎ (36)2110

かおう保育園は、ことしの4月より公立から私立の保育園として新たなスタートを切りました。

しかしながら、昨年末からの新型コロナウイルス感染拡大の影響で、園としてはなかなか苦しい中でのスタートとなりました。行われるはずだった行事や集まりが中止となり、本来ならば今、親子レクリエーションなどの楽しい行事が行われていたかと思うと、本当に子どもたちに申し訳ない気持ちでいっぱいです。



保護者の皆さんも楽しみにされていることが多かったと思います。そんな中でも園に来ている子どもたちは精いっぱい遊びを楽しんでいます。「ねえねえ

先生、テントウムシを見つけたよ」「お花摘んできた」などと、元気いっぱいです。

この鹿央地区は本当に自然豊かで、素晴らしい地域です。1日も早く新型コロナウイルス感染拡大が収束して、園児たちがのびのびと園生活を満喫できるよう保育者一同頑張っていきたいと思っています。

園長 佐々木 法爾ほうに

縦割り保育を始めて 36 年目

山鹿若葉保育園 ☎ (43)7187

昭和 50 年代後半、山鹿市でも「少子化」「核家族化」が問題となり異年齢との関わりが少なくなってきていたことに視点を置き、保育園で「同年齢」「異年齢」の関わりを経験することで「思いやりの心を持ち、お互いに刺激し合いながら成長していった欲しい」という



思いから 3・4・5 歳児の縦割り保育（異年齢保育）を取り入れました。それから 36 年、現在も縦割り保育の中で、年齢を超えた友達の輪が広がっています。

年上の子に優しくしてもらった経験から、自分が年上になった時に年下の子に優しく接したり、じっくりと待ってあげたりする姿は、経験から自然と身に付いたのだなと感じています。また、年上の子が年下の子のお手本になろうとしたり、年下の子が年上の子に憧れを持ち、目標として頑張る姿が見られたりと、互いに良い刺激があるようです。このような異年齢交流の中で、自分らしさを出しながら、伸び伸びと育ってほしいと願っています。

地域に支えられて

八幡小学校に勤務すると、地域とのつながりが深いことに気付かされます。PTA と地域とで開催する「どんどや」や「秋まつり」はもちろん、授業中にゲストティーチャーとしてご協力いただくこともたくさんあります。「昔遊び」「稲作体験」「かかしづくり」「餅つき」「いきなり団子作り」「グラウンドゴルフ交流」「ふれあいサロン交流」それに、学力充実の「赤ペン先生」や「朝の読み聞かせ」など、数え上げればかなりあります。また、特産のスイカやメロンを毎年頂いており、児童も大喜びです。



かかしづくり



ガラン篋まつり



どんどや

昨年の 11 月 25 日には「八幡校区見守りボランティア」の皆さんと、児童との交流集

会を実施しました。毎朝と毎夕、グリーンのベストを着用し、近所の子どもたちが安全に登校できるよう、通学路を見守っていただいています。子どもたちと一緒に通学路を歩かれる人もいらっしゃいます。ある時は、泣きながら歩く子どもに対して優しく声を掛けられます。またある時は、低学年の児童を安全に導く班長に、励ましの声を掛けていただきます。子どもたちにとってはなくてはならない存在です。子どもたちも元気のよいあいさつで、感謝の気持ちを伝えています。

その日は、朝の登校指導の後、全ての地区から 15 人のボランティアの皆さんに集まっていただきました。体育館で、お一人お一人を紹介して、児童代表から感謝の言葉を述べました。児童には、地域の人の願いや温もりを感じてもらい「大切な命」をずっと大事にしてほしいと伝えてきました。

このように地域に支えられている八幡小学校です。これからも自分を大切に、ふるさとに誇りと愛情を持つ八幡っ子に育つように本校職員も頑張っていきます。

八幡小学校データ 猿渡徳幸校長 児童数 200 人

およろこび

山鹿

大道 ▶ 森野 雄貴さん♥橋本 瑛理さん
 中原 隆成さん♥辻 李奈さん

鹿北

岩野 ▶ 星子 堅伸さん♥並河 舞さん

菊鹿

内田 ▶ 古家 寛さん♥荒木 朋子さん
 六郷 ▶ 角田 拓至さん♥平野 優さん
 衛藤 大地さん♥徳丸今日子さん

うぶごえ

山鹿

山鹿 ▶ 石原 龍斗さん 吉本 風大さん
 菅 隼輝さん 片山 結月さん
 松本 蓮さん 柚井 律希さん
 米田 ▶ 一法師 葵さん
 八幡 ▶ 山口 千佳さん 中山 一匠さん
 古閑 千尋さん
 平小城 ▶ 野中 里咲さん
 三岳 ▶ 栗原 心麗さん
 三玉 ▶ 野田 健登さん 伊藤 陽希さん
 大道 ▶ 有働 充輝さん 高見 真聡さん
 吉川 桜唄さん

鹿北

広見 ▶ 後藤 奏太さん

菊鹿

六郷 ▶ 徳丸 咲希さん

鹿本

来民 ▶ 藤本 空良さん 福岡 大季さん
 藤本 空希さん 内田 有咲さん
 久富 統也さん 江口 心彩さん
 古田 碧さん
 稲田 ▶ 高野陽瑠叶さん
 中富 ▶ 小原 一華さん 森本 湖麦さん

鹿央

米野岳 ▶ 栃原 徠駕さん

おくやみ

山鹿

山鹿 ▶ 木庭 妙子さん(94) 松永 美徳さん(93)
 野中 勇士さん(87) 東 伸一さん(73)
 米田 ▶ 立山ミエ子さん(96) 倉原 保さん(96)
 川辺 ▶ 松本キクアさん(101)
 八幡 ▶ 杉谷似津子さん(88) 古野 正一さん(77)
 鹿子木 哲さん(95) 福本 京一さん(71)
 古閑原クニ子さん(84) 竹熊ミヤヲさん(95)
 徳永 義孝さん(84) 國本ユキエさん(87)
 栗原 幸子さん(94) 三森 豊靖さん(68)
 戸上哲之介さん(64)
 三玉 ▶ 森 正孝さん(91) 河村きよ子さん(72)
 大道 ▶ 近藤 麗子さん(83) 大仁田信子さん(91)

鹿北

岩野 ▶ 太田黒鐵郎さん(76)

菊鹿

内田 ▶ 山口 榮一さん(69) 名越 幸代さん(88)
 中野ミヤノさん(98)
 六郷 ▶ 山品ミエコさん(88)
 城北 ▶ 中原エミ子さん(85) 松岡 文生さん(93)
 丸山フミコさん(94) 徳永 清子さん(92)
 大塚 晴男さん(92)

鹿本

来民 ▶ 亀井ミチ子さん(89) 小島 稔さん(96)
 角田 純一さん(79)
 稲田 ▶ 高橋 保幸さん(73) 大嶋 公さん(89)

鹿央

山内 ▶ 山中 三郎さん(81)

※4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。

子育て世代包括支援センター・地域子育て支援センター 「子育て講座」の紹介

プレパママ教室

～パパ・ママ、そして生まれてくる子どものために～

助産師によるこれから親（保護者）になる人の体験型講座です。年3回（6月上旬、10月上旬、2月上旬）

ベビープログラム（BP）

“赤ちゃんがきた”

初めて子育てするお母さんのための学び・仲間づくりの講座です。
（毎週1回の連続4回）

回数	開催日程
1	6月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)
2	8月20日(木)、27日(木)、9月3日(木)、8日(木)
3	12月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
4	3月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)

離乳食教室

前期教室	対象者	後期教室	対象者
6月30日(木)	令和1年12月・令和2年1月生まれ	7月29日(木)	令和1年8月・9月生まれ
8月26日(木)	令和2年2月・3月生まれ	9月23日(木)	令和1年10月・11月生まれ
10月29日(木)	令和2年4月・5月生まれ	11月25日(木)	令和1年12月・令和2年1月生まれ
12月23日(木)	令和2年6月・7月生まれ	1月27日(木)	令和2年2月・3月生まれ
2月24日(木)	令和2年8月・9月生まれ	3月24日(木)	令和2年4月・5月生まれ

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定されている各種講座も中止となる場合があります。

子育て世代包括支援センター「あかり」 ☎(43)2525

- この他、各子育て支援センターでは、日々、楽しい出会いの場の提供や、子育ての学びの場も提供しています。いつでも気軽に、親子で集える広場です。始めの一步…踏み出してみませんか！

おさかの森のおさんぽ会

家族も一緒に遊びを満喫しながら、子どもたちの自然体験広場として活動しています。
（年間2回）

- 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
- ※利用時間 10:00～16:00

お知らせ

持続化給付金に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大により、特に大きな影響を受けている事業者に対して、事業の継続を支えるため、事業全般に広く使える給付金制度が創設されました。農業、漁業、製造業、飲食業、小売業、作家、俳優業など幅広い業種で事業収入（売り上げ）を得ている法人・個人事業者の人が対象となります。

- 給付上限額
 - ・法人 200万円
 - ・個人事業者 100万円
- 給付額の計算方法

前年度の総売り上げ（事業収入）－
（前年同月比▲50%月の売り上げ×12ヵ月）

- 主要要件
 - ・新型コロナウイルス感染症の影響により、ひと月の売り上げが前年同月比で50%以上減少している事業者

- ・2019年以前から事業収入（売り上げ）を得ており、今後も事業を継続する意思がある事業者
- ・法人の場合は①資本金の額または出資の総額が10億円未満、または②資本金の定めがない場合、常時使用する従業員数が2千人以下である事業者
- ・2019年に創業した人には特例があります。

●申請先 持続化給付金申請用ホームページ <http://jizokuka-kyufu.jp>

●申請期間

令和3年1月15日(金)まで（電子申請の送信完了の締め切り）

※電子申請が困難な人のため「申請サポート会場」を開設予定

●申請に必要な書類

①2019年（法人は前事業年度）確定申告書類の控え

②売り上げ減少となった月の売り上げ台帳など

③通帳の写し

④個人事業者の場合、運転免許証などの本人確認書類

●電話受付時間
午前8時半～午後7時
（5月・6月は毎日、7月～12月は土日を除く）

☎(0120)115570

☎(03)6831)0613

IP電話専用回線

NET119 緊急通報システムの運用開始

山鹿市消防本部では、4月1日から聴覚や発声に障がいのある人を対象に119番通報することができる新しいサービスの運用を開始しました。

「NET119とは」

聴覚や発声に障がいがある人を対象に、音声による119番通報が困難な人が、スマートフォンなどからインターネット回線を利用して、全国どこからでも音声によらない119番通報することが可能なシステムです。簡単なボタン操作で通報ができ、通報者の位置も特定することができます。また、外出先からでも、最寄りの消防本部へ直接通報（当該システムを整備している場合に限る）することができます。

「利用条件」

対象者

NET119は、次の条件を満たす人にご利用いただけます。

聴覚や発声に障がいがあり、音声による119番通報が困難な人で、市内在住か市内へ通勤・通学している人など。

（注）障害者手帳の有無は問いません。

「新規登録」

NET119を利用するためには、事前登録が必要です。申請方法は山鹿市消防本部警防通信指令課での窓口申請です（午前8時半～午後5時）。

災害などで当日、登録ができない場合がありますので、申請前にご連絡ください。



〒942-0292 山鹿市消防本部警防通信指令課 ☎(43)1289 Fax(43)8872
E-mail fs-keibou@city.yamaga.kumamoto.jp

（有料広告）

（有）石のふるかわ

建設業の許可 石工事業 熊本県知事許可般一2 第12675号

お彼岸前のご先祖さまへのご供養など

- ・お墓をきれいにしたい
 - ・墓誌に記名していなかった記名したい
- など、ご相談ください！



一刻も早い新型コロナウイルスの鎮静化をお祈りします



皆さま気を付けて
この時期を乗り越え
ましょう！

手洗い・うがい
忘れずに！



☎(0968)36-9668

住所：山鹿市方保田3514-1

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

今月の納税・保険料

- 市県民税(第1期)
- 国民健康保険税(第1期)
- 介護保険料(2期)
- 納期限 6月30日(火)

夜間・休日収納窓口

- 夜間(平日)
 - 6月26日(金)・29日(月)・30日(火)
 - 午後5時半～午後7時
- 休日(日曜) 6月28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

令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯への経済支援として、市から児童手当(特別給付)を受給する世帯を除く)を受給する一般受給世帯に、対象児童一人当たり1万円を臨時特別給付金として

支給します。申請手続きは必要ありませんが、受給を辞退する人は別途「子育て世帯への臨時特別給付金受給拒否の届出書」の提出が必要となります。詳しくはホームページまたはチラシをご確認ください。

● 子育て世帯への臨時特別給付金受給拒否の届出書の提出期限
6月19日(金)

- 提出先 福祉援護課
- ※所属する機関から児童手当を受給している公務員の受給世帯については申請が必要となります。
- 申請期限(公務員) 10月30日(金)
- 問 福祉援護課 ☎(43) 0052

児童手当の現況届は必ず提出してください

児童手当を受給している人は、引き続き受給できるかどうかの確認のため、毎年6月に現況届の提出が必要です。6月初旬に現況届の用紙(水色)を郵送しますが、今回は新型コロナウイルス感染症防止のため、窓口での受け付けを行わず、郵送での提出となります。同封の返信用封筒で、次の提出物を受付期間中に必ず提出してください。手続きが遅れると、6月分以降の手当が定期に受け取ることができません。

● 提出物

- ① 現況届(郵送したものに必要事項を記入の上、受給者の記名・押印をしたもの)
- ② 受給者と児童の

健康保険証の写し③その他書類(必要な人のみ)

- 提出先 福祉援護課
- 提出期限 6月19日(金)
- 問 福祉援護課 ☎(43) 0052

金婚を迎える夫婦の皆さんへ

ことし、金婚を迎える夫婦の皆さんを調査します。該当する夫婦の皆さんは、山鹿市敬老表彰式典で表彰し、希望する夫婦は熊本日日新聞の紙面に名前が掲載されます。

● 該当する夫婦
昭和45年1月1日～12月31日までの間に結婚か同居し、ことしで満50年を迎える夫婦

● 申し込み方法
山鹿地区の人は市役所長寿支援課へ、鹿北・菊鹿・鹿本・鹿央地区の人は各市民センターの窓口か電話でお申し込みください。

- 受付期間
6月1日(月)～7月10日(金)

※敬老表彰式典は、9月開催を予定していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となる場合があります。

- 問 長寿支援課 ☎(43) 1180
- 鹿北市民センター ☎(32) 3111
- 菊鹿市民センター ☎(48) 3111
- 鹿本市民センター ☎(46) 3111
- 鹿央市民センター ☎(36) 3111

熊本県浄化槽協会・山鹿支部会員

工事会員	アイビー浄水(有)	☎43-4660	FAX 44-0791	(有)中村工務店	☎32-2856	FAX 32-2180
	(有)岩野石油	☎32-3128	FAX 32-3341	日創立花(株)	☎44-3254	FAX 44-3255
	(有)有働設備	☎43-4550	FAX 43-1239	(有)フルカワ	☎43-3529	FAX 43-5023
	(有)とらや商会	☎43-2212	FAX 44-5990	(有)池田設備	☎43-5547	FAX 44-2728
	(有)東設備	☎36-3083	FAX 096-273-1600	(有)東総合設備	☎34-0717	FAX 34-0718
会員	(有)平成美掃	☎096-272-2319	FAX 096-273-2398	(有)山鹿浄化槽管理センター	☎43-7405	FAX 43-7415

(有料広告)

入札結果の報告（4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)

入札日	工事名	工事場所
4 / 7	福原井の口線道路整備工事	蒲生地内
落札業者		落札額 (円)
(有)山榮開発		6,919,000

☎防災監理課 ☎(43) 1113

旧稲田小学校地に開校予定の 特別支援学校の校名案決定

地域の皆さんに愛された山鹿市立稲田小学校がこの3月に閉校し、令和3年4月に「熊本県立かもと稲田支援学校」として生まれ変わる予定です。この校名案は「地域名を入れることで地域密着型の学校となれる。力強く成長する稲と、よく実った稲穂の様子が、生き生きと成長する児童生徒のイメージに合う」との理由から選ばれました。6月県議会で正式決定します。

【対象および設置学部】

知的障がい（小・中学部、高等部）

【場所】

- 小・中学部：鹿本町高橋638番地（旧稲田小学校地）
- 高等部：鹿本町御宇田312（鹿

本商工高校内）

※既設置の菊池支援学校高等部山鹿分教室が、開校後は新校の所属となります。

☎熊本県教育庁県立学校教育局特別支援教育課（県北校整備班）

☎096(333)2724

国税が一時に納付できない人のための猶予制度

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、財産に相当の損失を受けた場合や、売り上げの急減により納付資力が著しく低下した場合など、所定の要件に該当するときは、税務署に申請することにより、猶予制度が適用される場合があります。猶予制度に関する詳しい内容や、申請に必要な書類などについては、最寄りの税務署（徴収担当）にお尋ねください。

☎山鹿税務署

（自動音声案内）☎(44) 2181

HIV検査普及週間 (6月1日～7日)

山鹿保健所では「HIV検査普及週間」に合わせてHIV検査日時を拡充して実施します。エイズはHIVウイルスに感染して起こる病気です。感染しても早期に治療を始める

ことで、発病を予防することができます。この機会に感染の心配がある人はぜひ、検査を受けましょう。検査は無料で、匿名で受けられます。検査結果は、採血の1時間後にお知らせします。

☎日時 6月3日(水)
午後5時～7時

☎場所 山鹿保健所

※検査の前日までに電話で予約してください。

☎山鹿保健所 ☎(44) 4121

令和2年度特定不妊治療費助成 事業の年齢要件の緩和

新型コロナウイルス感染防止の観点から特定不妊治療を延期した場合、助成対象者・通算助成回数に年齢要件を左記の通り緩和します。

●助成対象者

初回治療開始日の妻の年齢が44歳に達する前日までの夫婦

●通算助成回数

初回助成時の治療開始日の妻の年齢が41歳未満の場合、通算助成回数6回

※詳しくは熊本県ホームページをご覧ください。

☎県子ども未来課

☎096(333)2209

(公社) 熊本県浄化槽協会・山鹿支部からのお知らせ

浄化槽は、適正な施工に加え、定期的な点検、清掃、法定検査が必要です。県・山鹿市及び当協会では、単独浄化槽から合併浄化槽への転換の推進に取り組んでおり、更に協会独自で 1先5万円 の助成制度を設け助成を行っております。助成は、令和2年度も行われ①予算範囲で先着順、②右ページ会員工事業者による施工が必要となります。制度の詳細については、右ページの会員工事業者にお尋ね下さい。

公益社団法人熊本県浄化槽協会 上益城郡嘉島町上仲間 227-86 ☎096-284-3355

「2020年山鹿灯籠まつり」
開催中止のお知らせ

山鹿灯籠まつり実行委員会では、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、参加者・来場者の健康と安全を守ることを第一に考え、苦渋の決断ですが8月15日(土)・16日(日)に開催を予定していましたが「山鹿灯籠まつり」の中止を決定いたしました。なお「献幣の儀」「奉納灯籠」「火起こし神事」などの神事および伝統的行事については、対象者を限定するなどの感染症予防策を講じて実施いたします。

問 山鹿灯籠まつり実行委員会
(商工観光課) ☎(43) 1579



相談

福祉総合相談窓口

さまざまな福祉分野におけるご自身や家族の悩み、不安について、あらゆる関係機関との連携により、課題の解決を目指し、お手伝いする窓口です。

- 開設場所
市役所1階 2番窓口
- 開設時間
午前8時半～午後5時 (開庁日)
- 相談方法

来庁もしくは電話

問 福祉課 ☎(43) 1167

熊本県子ども・若者
総合相談センター

熊本県子ども・若者相談センターは、子ども・若者育成支援推進法に基づき、ニート、ひきこもり、不登校などの社会参加や社会的自立に困難を有する子ども・若者などを対象とした総合相談窓口です。従来の縦割りのな対応でなく、支援機関(医療・就労・生活・学校など)をネットワークでつなぐことにより、皆さんがワンステップで安心して、ご相談できる所です。電話やメールでもご相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

● 対象 主に15歳～39歳までの人と
そのご家族、友人、知人、支援者
など

● 料金 無料

● 連絡先

熊本県子ども・若者総合相談センター
〒909-6387 (熊本市東区月出) ☎096(387)7000 (月～金曜日の午前8時半～午後9時)

※メール相談は24時間受け付け(返信は午前8時半～午後5時半)

kwaka-cocon@wind.on.ne.jp

問 熊本子ども・若者総合相談センター
☎096(387)7000

新型コロナウイルス感染症に伴う
小企業者向け支援策ガイドブック

県では新型コロナウイルス感染症により、大きな影響を受けている中小企業者向けに、経営等相談窓口や各種融資・補助制度、雇用関係の助成金などをまとめたガイドブックを作成しました。順次、内容を更新していきますので、詳しくは「熊本県新型コロナウイルス支援ガイドブック」で検索してください。

問 県商工政策課

☎096(333)2313

インターネットで
農業情報を提供

現在、新型コロナウイルスの影響により、農家の皆さんへの直接的な営農相談や農業情報の提供が困難な状況です。県では、農業情報サイト「アグリくまもと」において緊急情報をはじめ多彩な技術情報、今話題のスマート農業などの営農情報を提供していますので、ぜひご利用ください。また、メルマガ配信も実施していますので、登録お願いたします。

問 県農業技術課

☎096(333)2380

(有料広告)

御先祖様を大切に

ありはら石材

TEL 44-5248

〒861-0535 山鹿市南島 865-1

お盆セール

総合石材商社認定
安心店

募 集

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

6月10日(水)・24日(水)

●会場

山鹿市シルバー人材センター

●時間 午前10時～

●(公社)山鹿市シルバー人材センター
☎(44)1850

初心者陶芸教室受講者募集

陶芸に親しむことを目的に、初心者を対象にした陶芸教室を開講します。

●募集人員 10人程度(応募者多数の場合は初心者優先)

●期間 7月～令和3年3月

毎月第2・4日曜日

●時間 午前9時半～11時半

●場所 山鹿市立博物館陶芸作業所

●講師 小代松風焼野田窯

野田義昭氏

●受講料 年間5千円(材料費や制作に係る道具は別途個人負担)

●募集締め切り 6月30日(火)

※電話でお申し込みください

●開講式 7月12日(日)

博物館で午前9時半から開催

※新型コロナウイルス感染症の影響で開講日などが変更になる場合があります。

●山鹿市立博物館 ☎(43)1145

山鹿市民医療センター職員募集

●職種・採用予定人数

薬剤師(正職員)若干名

●受験資格

昭和46年4月2日以降生まれで、

薬剤師の資格を有する人

●採用日 令和2年度中

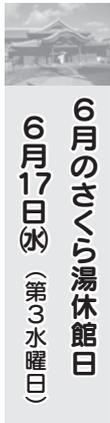
●申し込み方法 応募書類を市民医療センター経営管理課で配布、またはホームページに掲載しています。必要事項を記入し、持参または郵送で提出してください。

●申込期間 随時(採用者が決定次第終了)

●試験日 申込者へ通知

※詳しくは市民医療センターホームページをご覧ください。

●山鹿市民医療センター ☎(44)2185



6月のさくら湯休館日
6月17日(水) (第3水曜日)

八千代座 催し案内 6月

開催日	行事名	時間	料金
10日(水)	休館日		

※八千代座見学&山鹿灯籠踊り「八千代座物語」については、現在、再開時期が未定となっています。

詳しい情報については、山鹿温泉観光協会ホームページにてご確認ください (<http://www.y-kankoukyoukai.com/>)。

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。

☎(44)4004

〈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 / 15,000円～
お電話 **0968-43-2211** 有限会社みやがわ・天昇

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 6月11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 6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24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 6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30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 6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)
午前9時～11時
 - 場所 山鹿健康福祉センター
-
- 日時 6月2日(火)
午後1時半～3時半
 - 場所 菊鹿市民センター
-
- 日時 6月9日(火)
午後1時半～3時半
 - 場所 鹿央市民センター
-
- 日時 6月16日(火)
午後1時半～3時半
 - 場所 鹿北市民センター
-
- 日時 6月23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
 - 【菊鹿】 午前10時～正午
- 【山鹿】
- ①一般相談 6月5日(金)
 - ②司法書士相談(登記関係) 6月19日(金) ※要予約
 - ③法律相談 6月26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 6月4日(木)
 - ②司法書士相談(成年後見・多重債務・登記関係) 6月25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 6月3日(水)
 - ②法律相談 6月24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 6月2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 6月1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

認知症に関する相談

- 日時 6月10日(水)・24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

仕事の相談はお気軽に

【一般】

- ①看護補助者(夜勤あり) 14万円～
- ②介護職員 162,000円
- ③受け付け 16万円～
- ④保育士(正職員) 167,400円～
- ⑤一般事務 15万円～
- ⑥営業または技術職 147,900円～
- ⑦接客サービス業務 138,667円
- ⑧製造職(インフレーション成形) 186,700円～
- ⑨包装作業および食材の盛り付け作業 136,512円～
- ⑩運動靴などの縫製・手作業など 136,512円
- ⑪木製パレット組み立て作業 17万円～
- ⑫土木作業員 174,750円～
- ⑬建設作業員 160,300円～

【パート】

- ①介護職員 時給850円～
 - ②歯科衛生士 時給1,050円～
 - ③グループホーム世話人 時給950円
 - ④調理およびホールスタッフ 時給800円～
 - ⑤ホール・キッチンスタッフ 時給870円～
 - ⑥クリーニング業務 時給900円
 - ⑦畜産作業員 時給1,000円
 - ⑧婦人服店内販売 時給790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 6月9日(火)
午後1時～4時
- 場所 市役所商工観光課
- ※予約をした人が優先となります。
- 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

オムロンハンドボール部

お家トレーニング

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、不要不急の外出自粛が続く中、外へ出る機会が減ると、気になるのが運動不足です。そこで、今回は1人でできるトレーニングを紹介します(^◇^)

〈注意事項〉

- ・無理のない範囲で行いましょう！
- ・回数は目安なので、できるようになってから回数を増やしていきましょう。
- ・感染予防対策を行い、楽しく行いましょう(^◇^)
- ・数人で行う場合は距離を空けて行いましょう！

1. 体幹トレーニング

- ・四つんばいの姿勢になります。
 - ・まずは片手から上げてみましょう！
 - ・できたら片足でやってみましょう！
 - ・できる人は対角の手と足を上げてバランスを取ってみましょう。
- 目安：20秒×3セット



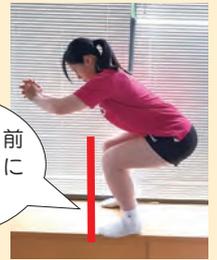
ぐらつかないよう腹筋に力を入れてみよう！

2. スクワット

- ・肩幅くらいに足を広げて立ちます。
 - ・写真のように膝が90度くらいに曲がるようにしゃがみます。
 - ・膝が痛い人は深く曲げなくても大丈夫です！
 - ・負荷を掛けたい人は2リットルのペットボトルなどを持つとよいです！
- 目安：15回×3セット



太ももの裏とお尻に効果があります！



膝が爪先より前に出ないように注意！

3. 腹筋

- ・①のように足の間ボールを挟みます。
- ・②のようにボールを取りに腹筋を使って上半身を起こします。
- ・③のようにボールを取ったら万歳します。
- ・また②のように上半身を起こして足にボールを挟みます。これを繰り返します！

目安：10～15回×3セット



足を近づけず、上半身をしっかりと起こす！



手と足をしっかりと伸ばすと効果大！

4. お尻トレーニング

- ・写真のように横向きになります。 Point
 - ・骨盤をしっかりと立てるようにします。
 - ・①のように足を上げていきます。
 - ・上げて下げての繰り返しです。
- 目安：左右 20回ずつ×3セット

- ・上げる足を少し後ろに引きます。
- ・できる人は踵から上げてみてください。
- ・お尻に力が入ったら Good



バランスを保つために手を使っても構いません！



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・平日のみのご利用)

※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

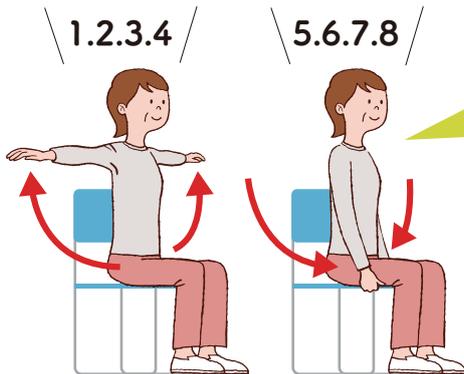
自宅でできる運動・脳トレを紹介します

フレイルを予防するために、日常生活で取り組める簡単な運動や脳トレを紹介します。また、運動しながら頭を同時に使うと認知機能の維持・向上にも効果的です。

筋力運動 その① 「腕を横に上げる運動」

効果 肩の横の筋肉を鍛え、物を持つ際や布団からの起き上がりが楽になります

① 両腕をゆっくり横に上げます

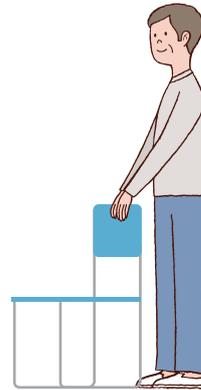


POINT
腕を肩の高さより上に上げ過ぎないようにしましょう

② そのままゆっくり下ろします

筋力運動 その② 「爪先立ち」

① 軽く両足を開き、椅子から少し離れて立ちます



POINT
椅子や机につかまらせて行いましょう

② 爪先を軸にしてゆっくりかかとを上げ、ゆっくりかかとを下ろします



脳トレに挑戦しましょう！

- ① 動物の名前が入っている都道府県、4つ全て答えましょう
- ② 山が入っている都道府県、6つ全て答えましょう
- ③ 平仮名で書くと2文字の都道府県、6つ全て答えましょう

※答えは32ページにあります

- この他にも『きへん』の付く漢字「昨日食べた物」や「野菜の名前」など、テーマを決めて3分間で思い付くだけ書いてみることも、脳の活性化に効果的です。



運動しながら脳トレ

ウォーキングと合わせて、頭を使うトレーニングを同時に行います。ウォーキングするスペースがない場合は、ステップ運動（自宅の段差など、10センチ程度の段差を昇降する運動。段差がない場合は、太ももを上げることを意識して、その場で足踏み）に合わせて行いましょう。



- ① ウォーキング+引き算
例) 100 から3ずつ引き算していきます。慣れてきたら、最初に3、次に8を引くなど、2つの数字を組み合わせた引き算にもチャレンジしてみましょう！
- ② ウォーキング+しりとり
- ③ ウォーキング+拍手
例) 歩数を声に出して数え、5の倍数の時に手をたたきます。慣れてきたら3の倍数と7の倍数の時に手をたたくなど、難易度を上げてチャレンジしてみましょう！

高齢者の
皆さまが

新型コロナウイルスの 感染を防ぎ、心身の健康を守るために！

新型コロナウイルスの 感染を防ぐために

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、正しい手洗いや咳エチケットなどが重要です。特に高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすいため、3つの「密」を避け、手洗い・咳エチケットを徹底しましょう。

1 換気の悪い 密閉空間



2 多数が集まる 密集場所



3 間近で会話や発声をする 密接場面



手洗い



咳エチケット



フレイル(虚弱)と認知症を 予防するためにできること

体を動かす機会が少なくなると、体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする「フレイル(虚弱)」が進んでいきます。新型コロナウイルスの感染予防と同様に、フレイルを予防することが、これから元気に過ごしていくために重要です。

自宅で実践してみましょう！ できたら にチェックしてみましょう

運動

- 畑仕事や庭いじり、部屋の片付けなどで積極的に体を動かす
- 自宅でできる体操を行う
- 人混みを避けて、散歩をする

食事・睡眠

- バランスのよい食事を三食欠かさず食べる
- 十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛ける

お口の健康

- 毎食後と寝る前に歯を磨き、口の清潔を保つ
- しっかりかんで食べ、たくさん話し、口周りの筋肉を保つ

交流・支え合い

- 電話などで家族や友人とのおしゃべりを楽しむ
- 心配ごとや困りごとは、抱え込まずに身近な人に相談する

無担保・延滞金なし

新型コロナウイルスの影響により納税が困難な人へ

徴収猶予の「特別制度」

- 新型コロナウイルスの影響により、事業などに係る収入に相当の減少があった人は1年間、市税などの徴収の猶予を受けることができますようになります。
 - 担保の提供は不要です。延滞金もかかりません。
- (注)猶予期間内における途中での納付や分割納付など、事業の状況に応じて計画的に納付していただくことも可能です。

対象となる人

以下①②のいずれも満たす納税者・特別徴収義務者が対象となります。

- ①新型コロナウイルスの影響により
令和2年2月以降の任意の期間（1カ月以上）において、事業などに係る収入が前年同期に比べおおむね20%以上減少していること
 - ②一時に納付し、または納入を行うことが困難であること
- (注)「一時に納付し、または納入を行うことが困難」かの判断については、少なくとも向こう半年間の事業資金を考慮に入れるなど、申請する人の置かれた状況に配慮し、適切に対応します。

対象となる市税など

- ・令和2年2月1日から令和3年1月31日(日)までに納期限が到来する個人住民税・法人市民税・固定資産税・国民健康保険税など、ほぼ全ての税目（証紙徴収の方法で納めるものを除く）が対象になります。

申請手続きなど

- ・令和2年6月30日(火)、または納期限（納期限が延長された場合は延長後の期限）のいずれか遅い日までに申請が必要です。
- ・申請書のほか、収入や現預金の状況が分かる資料を提出していただきますが、提出が難しい場合は相談に応じます。

☎ 税務課 ☎ (43) 1144

30ページの答え

① 群馬、鳥取、熊本、鹿児島 ② 山形、富山、山梨、和歌山、岡山、山口 ③ 千葉、岐阜、三重、滋賀、奈良、佐賀

人の動き

人口	117人減りました	51,207人
男性	39人減りました	24,155人
女性	78人減りました	27,052人
世帯数	19世帯増えました	21,957世帯
～14歳	11.8%	6,035人
15歳～64歳	51.1%	26,156人
65歳～	37.1%	19,016人
4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)

あしがき

◆外出自粛が呼び掛けられたことしのゴールデンウィーク、皆さんはどのよう
に過ごされましたか？私も
ご多分に漏れず、部屋の掃
除や衣替えに励む日々を過
ごしました。そんな中、ふ
とテレビを見てみると、十
数年前に放送された学園ド
ラマの再放送が。当時、学
生だった私も夢中になって
いたドラマで、つい見入っ
てしまいました。ドラマに
限らず、昔の映像や歌を見
聞きすると当時の記憶がよ
みがえり、懐かしむようにな
ったのは、年を取った証
拠でしょうか。いつかまた
このドラマを見た時に、当
時の大変な状況を乗り越え
たと思える日が来ることを
祈って、今を大切に過ごし
たいと思います。(植)

