

MASHIKI town public relations

広報 ましき

人集う、未来息づく 夢タウン

March
2018
No.493

3

平成30年3月1日発行（毎月1日発行）



益城町長選挙における投票区割が変更になります

人間ドックへ 行こう！

平成30年度国保・後期高齢者の人間ドック助成

仮設庁舎(益城幼稚園東側) ☎ 木山594 ☎ 286-3111 (代表)

1階	福祉課	☎ 286-3115
	福祉係・人権対策係	☎ 286-3114
	介護保険係・高齢者支援係	☎ 286-3201
	会計課	
	住民保険課	☎ 286-3112
	住民係	☎ 286-3113
	保険年金係	☎ 286-3117
	こども未来課	☎ 289-1400
	生活再建支援課	☎ 289-8077
	環境衛生課	
	税務課	☎ 286-3380
2階	課税係	☎ 286-3116
	納税係	☎ 286-3111
	総務課	☎ 286-3223
	企画財政課	☎ 273-8820
	ふるさと納税ダイヤル	☎ 286-3340
別館	都市建設課	☎ 289-2930
	復興整備課	☎ 286-3277
南館	産業振興課	☎ 286-3210
	危機管理課	☎ 286-3351
南館	復旧事業課	☎ 286-3301
	工務係	☎ 289-8307
交流情報センターミナテラス	農林整備係	☎ 289-8308
	建築係	☎ 287-8411
保健福祉センターはびねす	学校教育課	☎ 286-3307
	いじめ電話相談室	☎ 286-1770
	生涯学習課	☎ 286-3337
	スポーツ振興係	☎ 287-4330
健康づくり推進課	☎ 234-6123	
児童館	☎ 惣領 1470	☎ 234-6124
男女共同参画センター輝らめき館	☎ 宮園 720-2	☎ 286-6665
町民憩の家	☎ 赤井 2167	☎ 286-4193
学校給食センター	☎ 寺迫 50	☎ 286-8535
文化会館	☎ 木山 381-1	☎ 286-1511
総合体育館	☎ 木山 236	☎ -
水道センター	☎ 寺迫 51-1	☎ 286-6880
浄化センター	☎ 馬水 1194-2	☎ 286-1131
クリーンセンター	☎ 寺迫 290	☎ 286-4190
益城斎場	☎ 福原 5740	☎ 286-0877
益城西原消防署	☎ 寺迫 202-1	☎ 286-2119

人びとの動き

人口	33,053人	(6人)
男	15,519人	(19人)
女	17,134人	(- 13人)
世帯数	13,062世帯	(13世帯)
1月中の	出生 / 23人	転入 / 101人
	死亡 / 31人	転出 / 87人

平成 30 年 1 月末現在。()内は前月比。



今月の表紙

2月17日、益城中グラウンドで開催された第一生命主催のランニング教室「Run with you」。オリンピック選手を輩出した同社女子陸上部のOGによる丁寧な指導が、晴れ渡った空の下、行われました。(11 ページに詳細記事)

MASHIKI town public relations

広報 ましき

No. 493



Table of contents

- 03 益城町長選挙における投票区割が変更になります
- 04 国保制度の大改革とみんなのための健康づくり
- 05 人間ドックへ行こう！
平成 30 年度国保・後期高齢者の人間ドック助成
- 06 再歩
- 07 住宅を解体した世帯へ
被災者生活再建支援金 支給のご案内
- 08 まちなか Pickup
予期せぬ災害に備え 自分たちでできることから / 町政発展にいろいろな立場で貢献 / 防災対策に心強い味方 / 輝かしい功績に名譽ある勲章 / 日々の努力の積み重ねが実を結ぶ / 「1 秒でも早く 一つでも上へ」粘りのたすきリレーで男女ともに大きく躍進 / それぞれの想いに支えられ 慰霊碑再び / 諦めないことの大切さ / みんなで考える道路のあり方 / 目指せ！未来のオリンピック選手
- 12 ましきインフォメーション
振り返る復旧・復興(役場本庁舎・議会棟) / 「布田川断層帯」が国の天然記念物に指定されました
- 13 まち協通信 & 地域おこしだより
- 14 ココロにカルチャー
- 16 読者のひろば
- 18 安全と安心
- 20 暮らしの情報

お知らせ▶男女共同参画センターの閉館について / 特定計量器の定期検査 / 大人のためのプラスワンコイン お得なバスのキャンペーン / 高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか / 平成 30 年度保育士就職支援事業 / 平成 30 年度保育士修学資金貸付 / 平成 31 年歌会始のお題および詠進歌の詠進要領について / 引っ越しをしたら…新しい住所地に住み始めてから 14 日以内に住民票の異動届を！ / 催しもの▶くまもと里モンプロジェクト推進事業「フットパス上陳下陳コースを歩こう」 / 赤井地区 チューリップ祭りと史跡めぐり・手作り展 / 健康づくり講演会 / 募集▶このぼりをご寄贈ください / 「統計の日」の標語募集 / 県シルバースポーツ交流大会(ねんりんピック)出場者募集 / 第 26 回益城町「阿蘇くまもと空港・テクノ周辺」ジョギングフェア 参加者募集！ / 「くまもと家庭教育支援チーム」登録募集 / 相談▶特定テーマに関する労働相談 / 講座▶手話奉仕員の養成講座 / みんなの掲示板

- 24 町長のちょっと一言 / 善意の灯 / 乳幼児健診 / 編集後記
- 25 暮らしにプラス！カレンダー



益城町長選挙における投票区割が変更になります

(平成 30 年 4 月 22 日)

昨年 10 月 22 日に行われた衆議院議員総選挙の際の投票区割 (12 か所) が、4 月 22 日 (日) の益城町長選挙では変更になっているところがあります。

投票所については、事前にご送付する入場整理券で確認した上で投票所へ行ってください。

郵便局で転送届の再確認を!

前回区割 (衆議院議員総選挙)

投票区	投票所	区域
1	公民館飯野分館	赤井 木崎 五楽 中尾 砥川 新川 下鶴 飯田 本土山 土山 小池秋永 下原 東無田 櫛島
2	広崎 3 町内公民館	広崎 1・2・3 町内
3	広崎 4 町内公民館	広崎 4・5 町内 (ウインズ広安地区を除く)
4	大峯公民館	小峯 ウインズ広安地区
5	古閑第二公民館	古閑 福富
6	保健福祉センター	惣領 馬水
7	旧ひろやす荘	安永
8	益城町役場仮設庁舎	市ノ後団地 辻の城団地 辻団地 黒石崎
9	公民館きやま座	下寺中灰塚 寺迫 上町 下町 蛭子町 市ノ後 宮園
10	公民館福田分館	畑中 谷川 福原 南 内寺 川内田 田中 袴野
11	平田中公民館	柳水 平田
12	公民館津森分館	上陳 堂園 杉堂 小谷 田原 寺中 北向 下陳 高遊原自衛隊

益城町長選挙区割

投票区	投票所	区域
1	公民館飯野分館	砥川 新川 下鶴 飯田 本土山 土山 小池秋永
2	五楽公民館	赤井 木崎 五楽 中尾
3	東無田公民館	下原 東無田 櫛島
4	広崎 3 町内公民館	広崎 1・2・3 町内
5	広崎 4 町内公民館	広崎 4・5 町内 (ウインズ広安地区を除く)
6	大峯公民館	小峯 ウインズ広安地区
7	古閑第二公民館	古閑 福富
8	保健福祉センター	惣領 馬水
9	安永 3 町内公民館	安永 1・2・3 町内
10	旧ひろやす荘	安永 4 町内
11	益城町役場仮設庁舎	市ノ後団地 辻の城団地 辻団地 黒石崎
12	公民館きやま座	下寺中灰塚 寺迫 上町 下町 蛭子町 市ノ後 宮園
13	公民館福田分館	畑中 谷川 福原 南 内寺 川内田 田中 袴野
14	平田中公民館	柳水 平田
15	公民館津森分館	上陳 堂園 田原 下陳 寺中
16	上小谷公民館	杉堂 小谷 高遊原自衛隊
17	北向公民館	北向

国保制度の大改革と みんなのための健康づくり

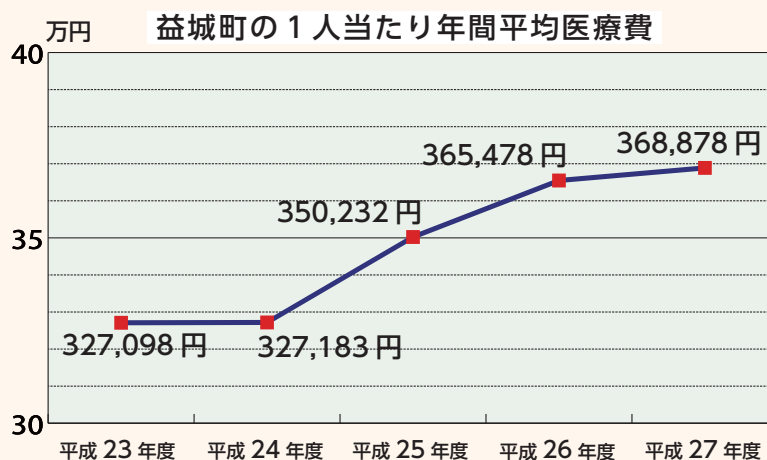


国民健康保険のしくみ

国民健康保険（以下、「国保」といいます。）は、病気やけがをしたときに、安心して医療を受けられるように、加入者の皆さんが収入や加入者数などに応じてお金（保険税）を出し合い、みんなで助け合おうという制度です。

年々伸びる医療費

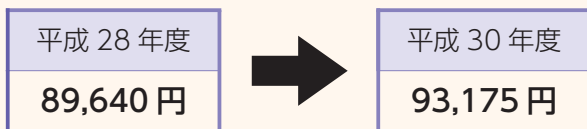
益城町の1人当たりの年間平均医療費は増加傾向となっています。これは、高額な先進医療や加入者の高齢化、生活習慣病の増加などによるものです。特に国保は、加入者平均年齢が高いなど構造的な問題を多く抱えているため、平成27年5月に「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」により、平成30年4月から新たに熊本県が市町村とともに保険者となる大改革が行われます。



1人当たりの標準保険税額が公表されました

熊本県が益城町の1人当たりの標準保険税額を平成30年1月29日に公表しました。医療費の利用額の増加により、益城町の1人当たりの標準保険税額は、平成28年度に比べ、3,535円の増額となります。

県が公表した益城町の1人当たりの標準保険税額(※)



3,535円の増額

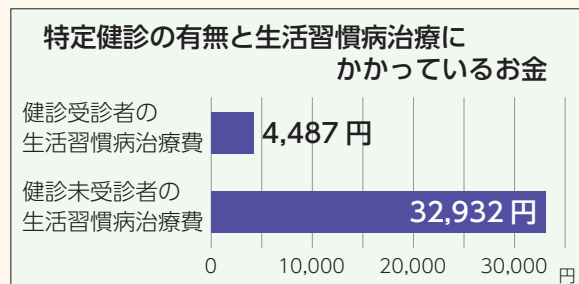
※加入者1人当たりの年間平均額です。
※保険税は世帯単位で計算するため、加入者数、年齢、所得金額により異なります。

新税率等の確定について

平成30年度国民健康保険税率および算定方式の決定については、最大限の検討を重ねる必要があるため、**6月議会終了後**となりました。

皆さんにお願いしたいこと

県の保険税算定方法では、医療費が多くなる町はその分、保険税が増額されることとなります。加入者の皆さんにお願いしたいことは、自分の健康は自分で守ることを意識し、年に1回は健診（検診）を受けることです。そうすることで、病気の早期発見、早期治療につながり、結果として医療費の増加を抑えることにもつながります。下表は、町で作成した生活習慣病に係る健診受診者と未受診者の年間1人当たりの平均医療費を比較したものです。健診を受診するかしないかで医療費負担額に7倍以上の差が生じます。



岡住民保険課保険年金係 ☎ 286-3113

～からだの健康、しっかり管理～

人間ドックへ行こう！

平成30年度国保・後期高齢者の人間ドック助成

「脳卒中」「心臓病」「糖尿病」などの生活習慣病や「がん」、これらは初め自覚症状がほとんどありません。自分では健康のつもりでも、気づかないうちに病気になっていることがあります。これらの病気の多くは、早期発見により治療可能です。益城町では、生活習慣病などの予防や早期発見、健康増進を目的とした人間ドック受診の助成を行っています。受診をきっかけに健康的な生活を目指しましょう！



対象者

下記①、②のいずれかの人で、申し込み日までに納期が到来している国民健康保険税・後期高齢者医療保険料をすべて納めている世帯の人が対象になります。

- ①益城町国民健康保険加入者で、満30歳以上75歳未満の人
 - ②後期高齢者医療制度加入者で、益城町に住居登録がある人
- ※受診日当日に職場の健康保険などに加入している場合は、助成を受けることができません。後日判明した場合は、助成金を町へ返還していただきます。
- ※町の集団健診（ましき健診または特定健診）と人間ドックの併用はできません。

定員

国民健康保険：800人
後期高齢者：170人

申込期間・場所

3月16日(金)～12月28日(金)

3月16日(金)

時間 午前9時～午後5時

場所 保健福祉センターはぴねすロビー

3月19日(月)以降は、下記でも受け付けます。

時間 平日の午前8時30分～午後5時

場所 保健福祉センターはぴねす窓口
住民保険課保険年金係

※健診機関の予約状況によっては、早めに受け付けを終了する場合があります。ご希望の健診機関や受診日がある人は、早めの申し込みをお勧めします。

必要なもの

国民健康保険証または後期高齢者医療保険証

健診機関と費用

■受診期間 4月1日(日)～平成31年3月31日(日)

健診機関	本来の受診費用 (税込)	助成後の自己負担額 (税込)	検査内容
熊本県総合保健センター	36,450円	12,825円	特定健康診査
高野病院総合健診センター	41,040円	14,440円	腹部超音波
日赤熊本健康管理センター	43,200円	15,200円	胸部レントゲン
済生会熊本病院予防医療センター	48,600円	17,100円	便潜血 胃透視または胃カメラ など

- 自己負担額は、1日標準コースの金額です。
- オプションは別料金となります（胃カメラも追加料金になることがあります）。
- 検査の結果により、家庭訪問をして健康相談などを行う場合があります。
- 助成後の自己負担額は、受診日に各健診機関にお支払いください。

圏保健福祉センター はぴねす ☎ 234-6123



再歩

～再建までのみち～

かん かつなり はるこ
菅 克成 さん(77) 治子 さん(77)
行政区：下 町

「自分の家で過ごしたい」

白を基調とした落ち着いた外観。今回伺った菅さんの新居は、約19坪と二人暮らしには不便のない広さです。

震災当日は、これまで欠かさずに出席してきた同窓会を翌日に控え、楽しみにしていた同級生の夫婦でしたが、喜寿を迎えた記念すべき年に出席することは叶わず、破損した家具や食器などの片づけに追われました。記念写真を撮れなかったことが大変悔やまれるそうです。

約4か月間、車中泊や町内の親族の家で過ごした二人。「親戚や知り合いが遠方の物件を紹介してくれましたが、木山の校区会長をしているため、地元を離れるわけにはいきませんでした」と、克成さんは言います。しばらくは、近隣住民の避難先の把握や支援助物の分配などに奔走しました。

「楽しかったですよ」
一年半に及び仮設団地での生活を振り返る治子さん。「知り合った人たちと話をしたり、一緒に散歩や体操をするなど、仲良く付き合えることが、仮設生活での心の支えになっていました」と、その時の心境を語ってくれました。

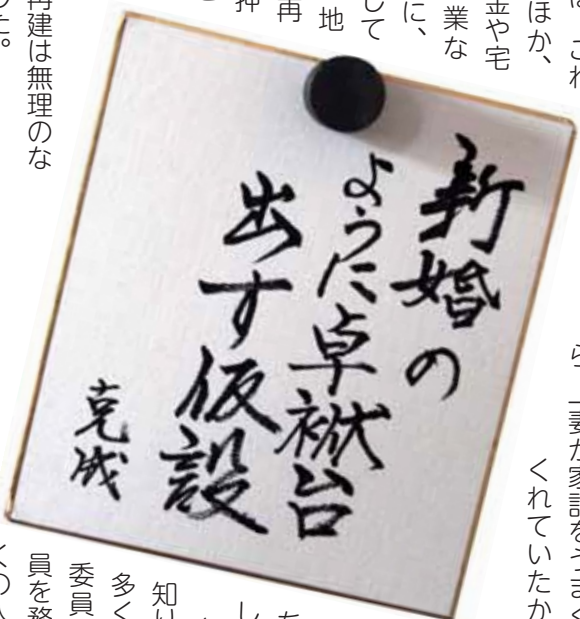
「自分の家で過ごしたい」
仮設住宅で暮らしていく中で、仮住まいや賃貸でなく、自宅を再建したい

との気持ちが続々に高まり、二人は新築を決意しました。

再建資金には、これまでの蓄えのほか、生活再建支援金や宅地復旧支援事業などを利用。特に、万一の備えとして加入していた地震保険が自宅再建の大きな後押しになったと言います。住宅ローンは組まず、今後の生活を考え、再建は無理のないよう進めました。

菅さん宅の隣には、一足早く完成した息子夫婦の新居があります。「隣同士は、以前と変わりません。『小学5年生になる孫が、毎朝、『行ってきまーす』と声をかけてくれるんですよ』と治子さんは目を細めます。

二人のこれからの楽しみは、孫の成長を間近で見守ることと、グラウンドゴルフやカラオケ、川柳などの趣味を楽しむことだそうです。仮設団地で知り合った人たちとの交流も続けていきたいと言います。
何よりも晩酌が楽しみという克成さ



んは、「震災後、久しぶりに飲んだ焼酎のうまさにも、当たり前で晩酌ができて日常のありがたさを痛感しました」としみじみと話し、部屋を見上げながら、「妻が家計をうまくやりくりしてくれていたから今があるんです」と、今日まで支え合ってきたパートナーへの感謝の気持ちを口にしませんでした。

多彩な趣味で知り合った友人も多く、過去に民生委員や体育協会役員を務めるなど、多くの人と関わってきた二人。仮設団地での生活を経て、人の輪はさらに大きくなりました。話を伺う中で、お互いを、家族を、そして人とのつながりを大切にしてきた二人の心がひしひしと伝わってきました。

「これからも晩酌の準備をよろしく」。そう言って夫婦が笑い合う温かいリビング。その白く真新しい壁面には、子どもや孫たちと撮ったたくさんさんの写真が、大事に飾られています。
新しい住まいになり、二人はこれからも変わらず、笑顔に満ちた暮らしを送ることでしょう。

住宅を解体した世帯へ 被災者生活再建支援金 支給のご案内

◆被災者生活再建支援制度について

居住する住宅が「半壊」または住宅の敷地に被害が生じた世帯のうち、住宅倒壊の危険防止や居住するための補修費が、著しく高額となるなどのやむを得ない事由により、その住宅（賃貸住宅を含む）を「解体」した世帯については「解体世帯」として被災者生活再建支援金の支給対象となります。

なお、すでに「大規模半壊」で被災者生活再建支援金の支給を受けている場合でも、やむを得ない事由により住宅を解体した場合は、変更申請を行うことで下記支給額と既受給額との差額を受給できます。
※全壊世帯が住宅を解体した場合、差額受給はありません。

【基礎支援金】

住宅の被害状況に応じて支給されます。

申請期限 平成 31 年 5 月 13 日まで

※ 1 年延長されました。

	全壊	解体世帯※	大規模半壊
複数世帯 (2人以上)	100 万円	100 万円	50 万円
単数世帯 (1人世帯)	75 万円	75 万円	37.5 万円

※ 解体世帯とは、半壊解体世帯、大規模半壊解体世帯、敷地被害解体世帯のことです。

【加算支援金】

住宅の再建方法に応じて支給されます。

申請期限 平成 31 年 5 月 13 日まで

	建設・購入	補修	賃貸 (公営住宅を除く)
複数世帯 (2人以上)	200 万円	100 万円	50 万円
単数世帯 (1人世帯)	150 万円	75 万円	37.5 万円

◆申請に必要な書類

- リ災証明書
- 住民票（* 1）
- 預金通帳の写し（被災当時の世帯主名義）
- 解体証明書原本（町発行のものに限る）（* 2）または滅失登記簿謄本原本
- 契約書の写し（加算支援金申請をされる場合のみ必要です）
- 身分証明書（申請に来られる方のもの）

* 1 震災当時、益城町に住民票を登録していた人は、住民票の提出は不要です。

住民票登録がない場合は、住民票および震災当時、益城町に居住していたことを証明する書類（公共料金の領収書等）が必要です。

* 2 解体証明書の発行については、下記をご参照ください。



【解体証明書の発行について】

【公費解体】…所有者からの申請に基づき、町が業者に委託して住宅を解体した場合

→解体後 2 か月頃に町環境衛生課から郵送されています。申請は不要です。お急ぎの場合には、環境衛生課にご相談ください。

【自費解体】…所有者が業者と契約して住宅を解体した後に町へ解体費用の請求をした場合

→申請に基づき解体証明書を発行します。
(下記窓口で申請をお願いします)

【賃貸住宅に居住していた人】…申請に基づき解体証明書を発行します。

(下記窓口で申請をお願いします)

必要書類 リ災証明書、印鑑（認印可）、身分証明書

申請者 リ災証明書に記載の世帯員（代理申請の場合、委任状が必要）

申請窓口 環境衛生課 ☎ 289-8077

圏生活再建支援課生活再建支援係

☎ 289 - 1400



町に関係する話題など広報係が取材したできごとをご紹介します。

予期せぬ災害に備え自分たちでできることから

広安小学校区自主防災クラブが勉強会を開催

広安小学校区自主防災クラブ（橋本純平会長）が1月28日、同校で避難所運営などの勉強会を開催しました。

熊本地震後、広安小学校避難所開設時に、実際に避難所運営に携わったメンバーを中心として昨年11月27日に設立された同クラブ。一般的な地区単位ではなく、特に、熊本地震の経験を踏まえ、自主的な運営を目的として、避難所単位で組織されたところが特徴です。

今回は、災害時に避難所が開設された際、円滑な運営ができるよう、ワークショップを行い、レイアウトや食事

の提供方法などを確認しました。ワークショップでは、熊本大学の竹内裕希子准教授の指導により、熊本地震時の経験をもとに改めて当時の課題や問題点を洗い出し、改善方法などを検討しました。

また、兵庫県芦屋市で危機管理を担当する今石佳太氏を迎え、阪神・淡路大震災時の避難所運営とその後、自主防災組織の設立状況など、防災先進地の事例も学びました。

橋本会長は、「この先、何かあるかわからない。行政に頼らず、自分たちでできることを増やしておきたい」と話し、会員たちも、予期せぬ災害の発生を想定し、真剣な表情で取り組んでいました。



(上) 竹内准教授の指導で課題や問題点を項目別に整理する会員ら
(右) 芦屋市の事例を紹介する今石氏
(下) 食事提供方法を実践で確認する会員ら

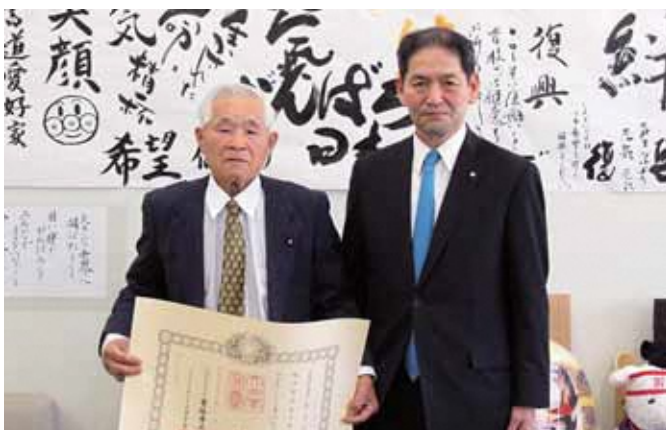


町政発展にいろいろな立場で貢献

福永充孝さんが、旭日単光章を受章

福永充孝さん（上町）が、永年の功績が認められ旭日単光章を受章。2月6日、西村町長から伝達されました。福永さんは、昭和62年から平成11年まで町議会議員として長らく地方自治の伸展に尽力し、その中で副議長を務めるなど議会運営にも携わりました。また保護司も務め、罪を犯した人たちや非行をした青少年の社会復帰などを支援しました。

受章について、福永さんは「周囲の方の協力があったからこそ受章です」と感謝の言葉を述べました。



表彰状を掲げる福永さん

Best Smile
今月のベスト笑顔





協定書を掲げる小野田市長と西村町長

防災対策に心強い味方

愛知県みよし市と災害時の相互応援協定

みよし市役所で2月9日、小野田賢治市長と西村町長は、「災害時における相互応援協定」を締結しました。

同市は長年、南海トラフ地震対策を継続していて、本町と連携することで防災対策をさらに具体的に進められること、位置関係から同時期に同一災害に遭遇するリスクが低く、有事の際に迅速な支援体制がとれることから、今回の締結に至りました。

内容は、災害時の職員派遣や物資供給に関する事項を定めており、円滑な救援活動に繋がると期待されます。

輝かしい功績に名誉ある勲章

馬場孝会長が、旭日双光章を受章

郡身体障害者福祉連絡協議会会長で県身体障害者福祉団体連合会の副会長も務める馬場孝さん(市ノ後団地)が、平成29年秋の叙勲で旭日双光章を受章しました。

11月6日に蒲島知事より勲章勲記の伝達を受けた馬場さんは、その後、厚生労働省での式典に出席し、皇居にて天皇皇后両陛下の拝謁を受けました。

馬場さんは、「この叙勲は自分だけで受けたとは思いません。皆さんの代表として受章しました」と周囲への感謝を述べました。



旭日双光章を胸に着けた馬場さん



受賞した喜びを満面の笑みで語った濱田さん

日々の努力の積み重ねが実を結ぶ

第13回JBA ソロコンテスト熊本県大会で金賞

1月21日、公益財団法人日本吹奏楽指揮者協会が主催するJBAソロコンテストの熊本県大会で、広安西小5年生の濱田楓さんが金賞を受賞しました。

同時に濱田さんは、宇城市で開催される九州大会出場の切符を手に入れました。

6年生など上級生が多く出場する中、挑んだ大会で金賞に輝いた濱田さんは、「夜遅くまで毎日練習しました。本番でも100%の力を出すことができました。九州大会でも金賞を目指したい」と抱負を語りました。

Best Smile

今月のベスト笑顔





町に関する話題など広報係が取材したできごとをご紹介します。

「1秒でも早く 一つでも上へ」粘りのたすきリレーで男女ともに大きく躍進

郡市対抗駅伝で上益城郡代表チームが力走

第35回熊日郡市対抗女子駅伝が1月28日、びふれす熊日会館前をスタート・ゴールとする7区間28.4^キで行われ、19チームが想いを一つにたすきをつなぎました。

全員で粘り強くつないだ上益城郡チームは、目標の10位を上回る9位でフィニッシュ。昨年の17位から大幅に順位を上げ、躍進賞を受賞しました。

【本町関係】(敬称略)▶監督/荒牧浩一(益城中教諭)▶2区/田中友梨(益城中2年)▶6区/山口櫻(熊本第二高2年)▶補員/宮本朋加(益城中3年)、中川遥菜(同2年)、西美羽(同1年)

また、第44回郡市対抗熊日駅伝が2月11日、天草市役所前から熊本市のびふれす熊日会館前までの14区間106.9^キで行われ、19チームが熱戦を繰り広げました。

1区で3位と好スタートを切った上益城郡チームは、一旦順位を落としたものの、中盤から粘りの走りで再び4位まで上昇し、そのままフィニッシュ。昨年の10位から6つ順位を伸ばしての上位入賞となりました。

【本町関係】(敬称略)▶監督/村山浩敏(九州柳河精機)▶コーチ/中村康広(町役場)▶1区/田川寛大(木山中1年)▶4区/岡田浩一(肥後銀行)▶10区/内田博也(町役場)▶11区/吉村大寿(益城中3年)▶13区/小崎健太(同3年)▶補員/永田正俊(ヤマト運輸)、内田智宏(内田農園)、田川総大(木山中3年)



▲第5中継所(益城町安永)でたすきを受ける山口選手



▲4位でたすきを受ける小崎選手(宇城市松橋町の第12中継所)



無言でしばらくの間、慰霊碑を見つめていた関係者

それぞれの想いに支えられ 慰霊碑再び

日奈久沖遭難慰霊碑の除幕式が行われました

熊本地震で倒壊した日奈久沖遭難慰霊碑の修復工事が完了し、1月27日、除幕式が行われました。

この碑は、1949年11月の津森小の修学旅行で、日奈久沖を船で遊覧中だった児童や教師など24人が、転覆により犠牲となったことを弔うために建てられたもので、熊本江南ロータリークラブの寄付金などにより修復が完了し、今回の除幕式となりました。

同級生が碑に手をあて亡くなった級友を偲んだり、関係者が久しぶりの再会を喜ぶ姿などが見られました。

Best Smile
今月のベスト笑顔





“蛇退治”を教えるレッドハリケーンズのメンバー

諦めないことの大切さ

益城中央小と広安小でラグビー教室

2月19日、被災地の子どもたちに元気を与えようと、NTTドコモのレッドハリケーンズが益城中央小5年生と広安小6年生を訪れ、ラグビー教室を行いました。

広安小では、子どもたちは、ラグビーの基本動作を学び、夢を諦めないことの大切さと、他人を団結させることや、考え・想いを伝えることの難しさを教わりました。また、選手と一緒にタグラグビーを体験したり、“蛇退治”という蛇のように連なったグループからタグを取るゲームなど、楽しいひとときを過ごしました。

みんなで考える道路のあり方

27号県道の姿をみんなで考えるオープンラボ

2月21日、役場仮設庁舎別館で熊本大学ましきラボによる、「27号県道の姿をみんなで考えるオープンラボ」が開催されました。

県道熊本高森線の4車線化について、安全性や地域性、にぎわいの創生などに配慮した3つのプランが提示され、意見交換では、「車イスでも安全な道路を」、「道路が広くなれば安心してウォーキングでき、健康な生活を送れる」、「沿道に商店が多いので看板などが隠れないよう植栽に配慮を」などの意見が交わされました。



自由闊達な意見交換が行われました



明るく爽やかに指導を行う垣見さん

目指せ！未来のオリンピック選手

益城中グラウンドで第一生命主催のランニング教室

2月18日、益城中学校グラウンドで第一生命保険株式会社によるランニング教室が開催されました。

熊本城マラソンの協賛企業でもある同社は、これまでも町への寄付や小中学校への備品寄贈などの支援を行っており、今回の教室は「次代を担う中学生の育成への貢献」を目的として行われました。

指導にあたった第一生命女子陸上部 OG の垣見優佳さんは、かきみ ゆうか「皆さん思ったよりも動けてびっくりしました。明るい笑顔が見られて良かったです」と話しました。

Best Smile
今月のベスト笑顔



振り返る 復旧・復興 役場本庁舎・議会棟

被害状況と再建までの見通し

平成34年度の業務開始を目指し建て替え

行政・防災対策の拠点となる役場庁舎。昭和55年に建築され、平成24年には大規模な耐震改修



大きく損傷した役場庁舎の基礎

工事を行っています。しかし、二度の震度7の揺れと度重なる大きな余震に耐え切れず、隣接する議会棟とともに大きく破損しました。

施設の概要と主な被害状況

役場本庁舎

【概要】 鉄筋コンクリート造3階建て3,792平方メートル

被害状況

庁舎から議会棟への渡り廊下の大破／エレベーター棟の破損／基礎杭の全損／構造体の沈下／内壁のひび割れ など

議会棟

【概要】 鉄筋コンクリート一部鉄骨造2階建て914平方メートル

被害状況

本会議場の天井および照明落下／委員会室の天



天井が落下した議会棟本会議場

井および照明落下／渡り廊下接続部分離／基礎構造の沈下・傾斜など

基礎の損傷により復旧が困難

地震後に行った被災度区分判定調査の結果によると、建物の沈下や柱の傾斜などのほか、基礎杭の損傷が大きく、復旧はかなり困難とされました。

検討を重ね建て替えるを決定

調査報告を受け、庁舎を建て替える方針を決定。平成28年12月以降「新庁舎建設検討委員会」により庁舎の機能や規模など検討を重ねました。結果、建設場所については、実現性、安全性、利便性、拠点性、経済性、防災拠点性の視点からの比較検

討と町の歴史的背景等を考慮し、現庁舎所在地周辺が望ましいとの取りまとめを行いました。

町民の意見を参考に

より良い新庁舎建設を目指す

本紙昨年12月号でお知らせしたとおり、町民の皆さまが庁舎の利用状況、庁舎に求めるものなどについてアンケートを実施しました。また、新庁舎建設に係る基本構想・基本計画を策定するに当たり、皆さまの多様な意見や提案などを求め、できる限り反映させるためパブリックコメントを実施しました。今後は、いただいたご意見などを参考に、新庁舎建設検討委員会等で協議をさらに重ねていきます。

新庁舎建設の流れ(予定)

平成29年度 基本構想・基本計画策定
▼平成29年度 旧庁舎解体(旧健康管理センター、町民体育館も同時に実施)
▼平成30・31年度 基本設計、実施設計
▼平成32・33年度 建設工事実施
▼平成34年度 新庁舎で業務開始

※旧庁舎解体工事に伴い、近隣住民の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご了承願います。

閩総務課管財係

☎ 286・3111

『布田川断層帯』が 国の天然記念物に指定されました

平成30年2月13日付け官報告示により、杉堂地区、堂園地区、谷川地区に所在する『布田川断層帯』が国の天然記念物に指定されました。

これら3か所の断層は、平成28年熊本地震で生じた多様な断層の運動と連続性を表しており、わが国において学術的価値が高く、地震の被害を将来に伝える災害遺構としても貴重な事例であると評価されました。今後は防災・減災教育や環境教育の拠点として保存・活用を図っていきます。



閩町教育委員会生涯学習課生涯学習係 ☎ 286 - 3337

第4回 「まちづくり協議会の活動について」

今年度、町内のまちづくり協議会は、「まちづくり提案書」の提出を目標に、地区内の避難路・避難地の整備を中心に協議を重ねてきました。その中で、ワークショップや話し合いだけではなく、協議会独自の活動を行った地区もありました。

平田地区では、まちづくり協議会について知ってもらふこと、若い世代の参加を増やすことを目的に、熊本大学ましきラボの協力のもと、



■おたがいさま食堂
でのようす(平田)

米や野菜などの食材を持ち寄り「おたがいさま食堂」や「ホタル鑑賞会」を5月に開催しました。

杉堂地区では、住民の人から住宅再建について、「まだ、どうしたら良いか



■宮園地区で行われた緊急車両走行実験のようす



迷っている」「不安だ」という声があり、まちづくり協議会主催で、「住宅再建相談会」を9月に開催しました。

当日は、各種支援制度や融資のこと、資金計画のことなどについて、まちづくり協議会の役員やまちづくりコンサルタント



■住宅再建相談会(杉堂)

などが相談を受けました。その場でわからないことは、後日役場の担当部署に確認をして、疑問を解決していきました。

宮園地区では、8月に熊本市消防局の協力のもと、緊急車両走行実験を実施しました。協議会で避難路について話し合う中で生じた、道路の幅員がどれくらいあれば、ストレッチャーなど機材を出す作業スペースが確保できるのか、路地を曲がることのできるのかなどの疑問を実際に見て確認しました。

来年度以降も、いろいろな活動を計画している協議会もありますので、まち協通信で紹介していきたいと思います。

回復興整備課復興まちづくり係
☎ 289 - 2930



iPhone



Android

メール : mashiki890@gmail.com
地域おこし協力隊 高本 梢

連絡ください。

アプリでは、町外や県外からでも聴くことができますので、皆さまの元気なお声を町内外に届けることも可能です！出演コーナーもありますので、お気軽にご連絡ください。

スマートフォンアプリ「益城災害FM」と検索いただくか、QRコード(末尾に記載)からダウンロードしてください。

ラジオ周波数は89.0メガヘルツです。

アプリでは、町外や県外からでも聴くことができますので、皆さまの元気なお声を町内外に届けることも可能です！出演コーナーもありますので、お気軽にご連絡ください。

スマートフォンアプリ「益城災害FM」と検索いただくか、QRコード(末尾に記載)からダウンロードしてください。

ラジオ周波数は89.0メガヘルツです。

アプリでは、町外や県外からでも聴くことができますので、皆さまの元気なお声を町内外に届けることも可能です！出演コーナーもありますので、お気軽にご連絡ください。

スマートフォンアプリ「益城災害FM」と検索いただくか、QRコード(末尾に記載)からダウンロードしてください。

ラジオ周波数は89.0メガヘルツです。

アプリでは、町外や県外からでも聴くことができますので、皆さまの元気なお声を町内外に届けることも可能です！出演コーナーもありますので、お気軽にご連絡ください。

スマートフォンアプリ「益城災害FM」と検索いただくか、QRコード(末尾に記載)からダウンロードしてください。

ラジオ周波数は89.0メガヘルツです。

アプリでは、町外や県外からでも聴くことができますので、皆さまの元気なお声を町内外に届けることも可能です！出演コーナーもありますので、お気軽にご連絡ください。

スマートフォンアプリ「益城災害FM」と検索いただくか、QRコード(末尾に記載)からダウンロードしてください。

ラジオ周波数は89.0メガヘルツです。

アプリでは、町外や県外からでも聴くことができますので、皆さまの元気なお声を町内外に届けることも可能です！出演コーナーもありますので、お気軽にご連絡ください。

スマートフォンアプリ「益城災害FM」と検索いただくか、QRコード(末尾に記載)からダウンロードしてください。

ラジオ周波数は89.0メガヘルツです。

地域
おこし
だより

今月は、お知らせです！
ましきさいがいエフエムは、震災直後から皆さまに町の情報を毎日、ボランティアのご協力をいただきながら放送しています。
4月には震災から2年を迎えるということもあり、番組のあり方も当初から少しずつ変化してきました。
着任してからこれまで試行錯誤しているところですが、まだ、お聴きになったことのない人にも、ぜひ聴いてもらいたいと思っています。

文芸

投稿は投稿者の住所、電話番号を記入し、役場広報係まで。締切は毎月15日(必着)です。漢字にはふりがなを記入し、数種類に投稿する場合は別にしてください。広報投稿作品の、他への重複投稿はご遠慮ください。

短歌

末武 有二 選

震災の遺した更地背を押しした 再建目指し一歩踏みだす 寺迫 今村 文字

野の道の轍の真なか雑草根つき阿蘇の風は野面を渡る 安永 守住 孝子

節分の豆まきすれば暗闇に君も鬼ぞと 音返りくる 安永 山下たか子

水仙の香りに春の訪れを この手にせんと雪舞う庭に 安永 川野 光子

若き等は時惜しむごとスマホ見る 老いの我には入れぬ世界 惣領 島田 廣子

冬枯れの凍てつく庭に耐えに耐え 黄色もやさし蠟梅の咲く 安永 福田 圭子

雪の朝新聞入れる音のして「苦勞様」と布団の中で 宮園 金子フム子

腰痛に耐えて早起き塵を出す 朝霜踏めば吐く息白い 小谷 今吉マキ子

書き初めに戌という字を書いてみる 幾年ぶりで筆は震える 馬水 西田 正己

涙目で無垢の打掛見つめてる 亡き妻に似た孫の嫁ぐ日 赤井 増岡 伸禎

吾が病 春一番が連れ去った風伝えてよと もがら皆に 広崎 瀬戸サイ子

地震後の役場対応連載を読めば伝い来 苦惱と決断 広崎 松原まゆみ

お願い 投稿は、一人一首でお願いします。

俳句

河野 全平 選

そろりそろ地をかき分けて露のとう 掃き寄せた落葉くるくる風に舞ふ 新幹線も自動車もだめと雪便り 馬水 西田 正己

降り積もる雪にじゃれ合ふ石たたき ルーペ手に季語のあれこれ日向ぼこ プランターのパンジー震え雪化粧 小谷 今村 文字

噴煙の阿蘇はめでたき雪化粧 琴始め風に流れる田原坂 踏まれても冬芽は確と碑の丘に 田原 辻ヶ峰子

一句鑑賞 お日様を必ず書く子山笑ふ 高田風人子

狂句

田上 富岳 選

頭を下げて 一筆書いてくださいね 頭を下げて 聞いたふりしてよう寝とる 馬水 西田 正己

頭を下げて 訳は聞かんで別れてよ 頭を下げて お祓い受くる人の波 小谷 まさのり

頭を下げて 船をこぎよる授業中 混乱して バス間違へて乗らしたつ 赤井 鈴木 駒

混乱して 地震対策後手後手に 混乱して 孫がどこかではぐれたつ 寺迫 左 喜樹

混乱して 破滅招いた判子押し 混乱して 喧嘩最中愛犬おなら 赤井 増岡 醉粋

狂句次号の課題「済んだかいた」二十人十色

お知らせ

長年、親しんでいた皆さま「狂句」は、都合により4月号をもって終了とさせていただきます。5月号からは「川柳」に変更させていただきます。何卒、ご了承をお願いします。引き続き、ご投稿をお待ちしています。

益城の文化財 町文化財保護委員会



砥川

西園寺家住宅

二〇一六年四月に起きた熊本大地震で、益城町の歴史的建造物は大きな被害を受け、解体されました。その一つである西園寺家住宅は、江戸時代に建てられた庄屋クラスの建物です。

主屋は梁間八間、桁行十間で、敷地条件から西向きに建っています。平面は南側に大きな「土間」、土間に接して西側から十畳の「おもて」、八畳の「中の間」「茶の間」が並び、「おもて」の北側に四畳の「玄関」、その北に八畳の「仏間」、その東に十二畳の床・棚・付書院を備えた「座敷」が設けられています。「座敷」「縁」便所は安政四(一八五七)年に増築されたものです。

肥後藩では、農家の建築に禁令が決められており、三間以上の間口の建物は禁止されていました。そのため、豪農の家は二つの棟を作り

イベントスポット

町文化会館 ☎ 286-1511 <http://mashiki-culturehall.net>

益城町子ども劇団「ましきっずプレイヤーズ」旗揚げ公演

「The dream ahead of …」

(ザ・ドリームアヘッド・オブ…)

【あらすじ】とある避難所の中、子どもたちは夢想する。ここは避難所ではなく、豪華客船「ドリーム号」。時々揺れるのは海の上、波の上だから。でも、その船が大きな揺れとともに座礁してしまう。さあ、この危機をどう乗り切る？そして、この先どこへ舵をとる？「ザ・ドリームアヘッド・オブ…」

日時 3月11日(日) 14:30 開演

入場料 一般500円 中学生以下無料(要整理券)(全自由席)

※整理券は、文化会館、役場、交流情報センター(ミナテラス)、



健康福祉センター(はびねす)、県立劇場で先着順にて配布。

チケット 町文化会館、県立劇場、町内各郵便局

主催 ましきっずサポーターズ

共催 益城文化会館管理運営共同企業体・公益財団法人熊本県立劇場

後援 益城町・熊本市・益城町教育委員会・NHK熊本放送局・RKK・TKU・KKT・KAB・FMK・FM791

「大人も子供も、お笑いライブ in 益城」ご招待のお知らせ 4月8日(日)開催の「大人も子供も、お笑いライブ in 益城」に仮設住宅またはみなし仮設にお住まいの方を無料でご招待します。ご入場には整理券が必要ですので、町文化会館へ電話でお申し込みください。

INFORMATION

ミナテラス ☎ 287-8411

シネマは、しばらくお休みします。

交流情報センター耳寄り情報

図書館にない本も、年に5冊までリクエストができます。図書館カウンターまでお申し込みください。

BOOK

町図書館 ☎ 287-8411

開館 … 火・木～日曜日 午前10時～午後6時

水曜日 正午～午後8時

休館 … 月曜日(祝日の場合は翌日)

毎月第3金曜日

玄鳥さりて

葉室麟/著 新潮社

一般向け

藩内で出世を遂げる三浦圭吾。その陰には、遠島を引き受けてまで彼を守ろうとした剣の達人・樋口六朗兵衛の献身があった。だが、藩主の企てにより、六朗兵衛は圭吾に敵対するよう仕立てられ…。『小説新潮』連載を単行本化。



百年泥

石井遊佳/著 新潮社

一般向け

チェンナイ生活3か月半にして、百年に一度の洪水に遭遇した私。綴られなかった手紙、眺められなかった風景、話されなかったことば…。洪水の泥から百年の記憶が蘇る一。魔術的でリアルな新文学。『新潮』掲載を単行本化。[芥川賞(158(2017下半年))新潮新人賞(第49回)]



「すてきな3K」おしごとのおはなし看護師

いとうみく/作 藤原ヒロコ/絵 講談社 児童向け

看護師の仕事は3Kだと言われた希子。お母さんの仕事は3Kなの？働くお母さんを見に、病院へ行くことに…。おはなしを楽しみながら、あこがれのお仕事がよくわかる本。職業への理解がさらに深まる「まめちしき」つき。



解体前の西園寺家住宅

参考文献…『益城町史』

二軒の家に見せかけた谷樋のある家が作られました。
西園寺家も当初は茅葺き屋根で谷樋があったようですが、安政四年三月に増築し、瓦葺き入母屋造りの大屋根に架け替えた記録が残っています。幕末には禁令も緩やかになつていたのでしょう。
新築年次は判っていませんが、少なくとも改築された安政四年より以前に建てられており、益城町では一番古い住宅建築と考えられます。そのため、震災後は県内外の大学などの調査が行われ、保存についても検討されましたが、昨年十二月に惜しまれながら解体されました。



わが家の自慢の赤ちゃんを掲載しませんか？
 (最初の誕生日を迎えるまで)
 申し込みは役場企画財政課広報係 ☎ 286-3223 まで



たかしま ちづる
高嶋 千弦 ちゃん
 (惣領4町内)

ぶくぶくほっぺとキリリま
 ゆげがチャームポイント♡
 恭士兄ちゃんと元気いっぱい
 育ててね☆

パパ 哲大さん ママ 嘉代さん



いわま りんか
岩間 梨花 ちゃん
 (広崎2町内)

じいじ、ばあば、いっぱい
 あそんでくれてありがとう！
 離れても大好きだよ♡

パパ 太樹さん ママ 理奈さん



段々と年を重ねると寒さが身に染みています。
 P.N キアラのばあば



イラスト
 ありがとうございます！

馬水 三宮千佳

QUIZ

広報クイズ 頭の体操

全問正解者の中から10人に500円分の図書カードをプレゼントします。どしどしご応募ください。

正しいもの、または問題本文の中の○に当てはまるものを選択し、記号で回答してください。

問題1 ヒント…P 4～5

増加傾向となっている国民健康保険の医療費を抑えるために、加入者の皆さんにお願いしたいことは、年に1回は○○を受けることです。

- A…試験 B…治療
 C…刺激 D…健診

問題2 ヒント…P 10～11

ぐんし たいこうじょし しえきでん かみましき 郡市対抗女子駅伝で上益城郡チームが受賞した賞は、「○○賞」です。

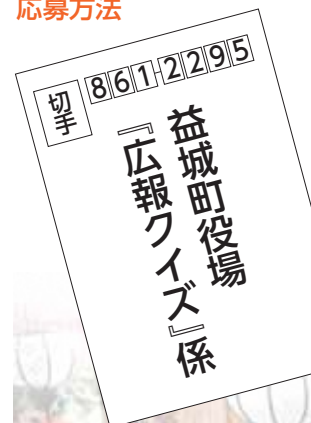
- A…進撃 B…躍進
 C…激走 D…躍動

問題3 ヒント…P 18～19

じてんしゃ や オートバイの盗難を防ぐために、基本となるのは○○○○○です。

- A…キーロック B…ツーリング
 C…ミハリバン D…ツーロック

応募方法



答え(例) ①-A
 ②-B
 ③-C

氏名、住所、年齢のほか、イラストやご家庭での話題、町政に関するご意見など何でもお書きください。

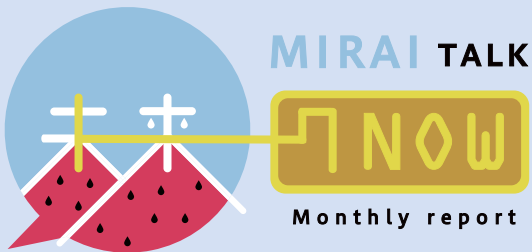
お待ちしております。

応募締切日…3月12日必着

前月号の正解… ①-C ②-A ③-D

当選者(敬称略)…宮崎永遠、辻恵美子、水田絹恵、米田篤生、田川尚子、まつもとみく、しま村かなた、坂本七音、小山葵、これながいっさ

応募総数…95通 全問正解数…92通



Vol.12 みんなで作った「復興ソング」

ついに完成！是非聞いてください

このコーナーでも紹介していたMother Earth Project との合同制作企画、復興アンサーソングが、いよいよ3月28日(水)、町文化会館で行われるオーケストライベント「音楽しませんか？@熊本」でお披露目されます。

また、1月末からリバイブ熊本と協働開催した小学生向けWEB動画制作ワークショップも無事終了し、子どもたちの創造力あふれる3つの作品が完成しました。



こちらは3月中にYOUTUBEに掲載予定です。「益城チャンネル」で検索して、ぜひご覧ください！



BABY

わが家の天使 こんにちわ赤ちゃん

いほし あこ ちゃん
飯星 天心 (木崎)

3月で6か月になりました。そらお姉ちゃんのことが大好き♡二人仲良く、元気いっぱい育ててね！

パパ 寿和さん ママ 明日香さん



まつなが こうへい くん
松永 光平 (広崎1町内)

3月で6か月になりました。彩楓おねえちゃんと仲良く、すくすく成長してね。

パパ 博隆さん ママ 千華さん



MAIL

ご意見・ご感想 の紹介コーナー

❏ 寒い冬も、あと少しの辛抱です。庭のクリスマスローズのつぼみが、膨らんでいます。春が待ち遠しいです。 惣領 吉岡良子

❏ 家のそばの新川橋。1月31日、4か月ぶりに渡れるようになりました。ちょっと買い物に行くにも、飯野小の方までぐるーっと回らなくてはならず、かなりのストレスでした。復興への事業で仕方ない思いながらもやっとストレスレスです。ヤッター！！工事の皆さま寒い中、ご苦労さまです。 砥川 廣瀬樹子

❏ 寒いですね。先月姉が亡くなり、もうすぐ四十九日です。兄や姉が多くて大変でしたが、今では残っているのが二人となってしまいました…。今月は月当番です。がんばります。 P.N Y.S

投稿された中から、ご意見・ご感想の一部を紹介します(敬称略)。匿名を希望される場合は、氏名の横にその旨を明記してください。ペンネームでもOKです。また、イラストも募集しています。

❏ 今年は長男が成人式だったため北海道から帰って来ました。久しぶりに会う同級生に、はりきって出かけて行きました。みんな、たくましくなって！頑張っしてほしいです。 P.N 3匹の子ブタのママ

❏ 春が近づいていると思うと何かうれしくなります。昨日JAの植木祭に行ってきたのですが、ビニールハウスの中は色とりどりのお花でいっぱいでしたよ。 古閑 田嶋きょう子

❏ 4月から中学生になります。陸上部に入って部活を頑張ります。勉強も頑張ります。 P.N あっちゃん

❏ ポッコリお腹解消筋トレの記事を読みまして早速実践したいです。 P.N 小春日和

防災行政無線

放送内容が電話で確認できます。

自動応答電話 ☎286-0888



防災安全ワンポイントアドバイス

防災豆知識

日ごろの備えを再確認

災害の備えには、自助、共助、公助の3つがあります。その比重は、7・2・1と言われています。もしもの災害などに備えるため、次の点を再確認しましょう。

- ①避難場所、避難ルートを確認しましょう(災害の種類によって危険箇所、避難場所、避難ルートが変わる場合があります)。
- ②住まいの耐震化、難燃化を進めましょう。

地域安全 ニュース

愛錠2ロック

■ツーロックが基本
自転車から離れる場合は、わずかな時間でも必ずカギをかけましょう! 御船警察署管内で発生している自転車盗の80%が無施錠の状態(被害に遭っています(平成29年中)。カギを掛けていれば被害を防ぐことができる場合も少なくありません。

- ③家具やテレビ、冷蔵庫などを固定しましょう。
- ④ガラスの飛散防止フィルムを貼りましょう。
- ⑤「非常持ち出し品」と「備蓄品」の準備をしましょう。
- ⑥地域の自主防災組織を結成しましょう。
- ⑦気象情報や役場からの避難情報に注意し、早めの避難を心がけましょう(ましきメールを登録しましょう)。

固危機管理課危機管理係 ☎286・32110

■自宅や学校でも必ずツーロック
安全と思われる自宅の敷地や駐車場でも自転車やオートバイを盗まれることが少なくありません。駐輪の際は、どこでもしっかりとカギを掛けましょう!

■車上ねらいに注意
駐車の際には、わずかな時間でもカギを掛け、車内に貴重品などを置かないようにしましょう。カギを掛けていても、ガラスを割って貴重品を盗む手口もあります。

御船地区防犯協会連合会 御船警察署

☎282・1110

かしい消費者

くらしのアドバイス

借金返済に困ったら

■借金問題は必ず解決できる

借金(債務)が予定どおりに返済できなくなると精神的に追い詰められてしまいます。

一人で抱えず、まずは消費生活センターや専門家に相談しましょう。債務を整理する手続きには次の4つがありますが、適した手続きはケースごとに違います。相談の秘密は守られるので、少しでも早く相談することが大切です。

■任意整理

個々の債権者と任意の話し合いをして、返済方法について合意をするもので、弁護士などに依頼するのが一般的です。利息制限法に基づく債務の減額や将来の利息の減免などを債権者と話し合い、支払総額を少なくした上で、3年から5年をめどに完済する約束をします。

■個人再生

債務総額を法律の規定により算出される金額に減額し、原則として3年、最長で5年の間に、すべての債権者に平等に返済していく

地方裁判所の手続きです。裁判所に返済計画を提出し、認められた計画どおりに返済すれば、残りの債務が免除されます。

■特定調停

借金の整理をするために工夫された簡易裁判所の調停手続きです。調停委員が申立人の生活や収入状況と債務者の考えに基づき、双方の意見を調整して、返済の金額や方法について合意に導きます。

■自己破産・免責

財産の全部を債務の返済に充て、それでも債務が残る場合に支払いを免れる地方裁判所の手続きです。免責を認めてもらうためには、破産手続き開始決定とは別に裁判所で免責許可決定を得る必要があります。財産の全部を返済に充てるといっても破産者の生活に必要な家財道具は処分されませんし、生活費として、現金なら99万円までは持つことが認められています。



岡上益城広域消費生活相談室(危機管理課危機管理係)

☎286・32110

子どもたちの豊かな人権感覚

～小・中学生の人権標語から～

町教育委員会では、平成 29 年 9 月から 11 月にかけて町内全小・中学生から人権標語を募集しました。

いじめや差別、^{へんけん}偏見などに立ち向かう強い気持ちや他を思いやる優しさ、心がつながり合う社会をつくりあげていこうとする意欲に満ちている作品がたくさんありました。その中の作品を紹介します。

子どもたちの標語をもとに、私たちみんなで「人権」について考えてみましょう。

《特選》

- ・じぶんから ごめんねって なかなおり (小1)
- ・えがおはね みんなのころを つつみこむ (小2)
- ・いじめはね 幸せをとる どろぼうさ (小3)
- ・いじめの輪 ^{あなた}貴方の言葉で 断ち切ろう (中3)

《入選》

- ・ともだちが あそびにかててくれて うれしいな (小1)
- ・なかまたち いっぱいいるよ だいじょうぶ (小2)
- ・人のこと 分かって本当の お友だち (小3)
- ・いじめない やさしい心 ふやそうよ (小4)
- ・気付くのに 見て見ぬふりし ごまかさない (小4)
- ・勇気出し そのひとことを 言ってみて (小5)
- ・泣いている あの子といっしょに 遊ぼうよ (小5)
- ・見過ごせば その子も同じ いじめっこ (小6)
- ・友達と みんなのなみだ なくそうよ (小6)
- ・気づいてる? 言葉の中の 暴力に (中1)
- ・この涙 いつもと違う 気づいてよ (中1)
- ・ごめんより たくさん言おう ありがとう (中2)
- ・考えて 命の重みや 大切さ (中2)
- ・さしのべた 一つのやさしさ 咲く笑顔 (中3)



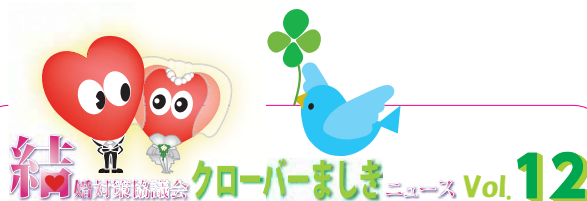
平成 30 年 町内・御船署管内の事故・事件の発生状況

事故・犯罪区分	発生状況(件)			
	町内		御船署管内	
	1月中	累計	1月中	累計
人身事故	9	9	21	21
物損事故	61	61	152	152
空き巣	1	1	1	1
自販機狙い	0	0	0	0
万引き	0	0	0	0
オートバイ盗	0	0	0	0
自転車盗	1	1	1	1
車上狙い	0	0	2	2

件数は平成 30 年 1 月末現在

岡御船警察署・御船地区防犯協会連合会

☎ 282 - 1110 ☎ 261 ~ 264



4 月から相談窓口が変わります

現在、男女共同参画センター（輝らめき館）で開設している相談窓口が、以下のとおり変更となります。

♥場所

みらいばこ mirai-baco.



(町文化会館入口斜め向かい)

♥時間

- 第 1・3 日曜日 正午～午後 4 時
- 第 1・3 金曜日 午後 6 時～午後 9 時 (夜間窓口)
- 第 2、4 火曜日 午後 6 時～午後 9 時 (夜間窓口)

※ 4 月第 1 日曜日 (1 日) の窓口は、準備などの都合によりお休みします。

※ 平日 (月～金) 午前 9 時～午後 5 時のご相談は、男女共同参画センター (役場仮設庁舎内) で受け付けています。

岡益城町結婚対策協議会 (男女共同参画センター輝らめき館内)

☎ 286-6665 ☎ 286-6927

✉ danjyo@town.mashiki.lg.jp

くらしの 情報



益城町ホームページ

<http://www.town.mashiki.lg.jp/>

特定計量器の定期検査

取引や証明に使用する計量器(特定計量器)は、計量法により、2年に一度、定期検査を受けなければなりません。今年度は検査の年ですので、特定計量器を持つ人は受検をお願いします。

日時：4月18日(土)

午前9時30分～午後4時
(正午～午後1時を除く)

場所：保健福祉センターはびねす

対象：商品・農産物の売買、調剤、体重測定、流通物資の集出荷、貨物の運賃算出などに使用する計量器

手数料：1台500円～2,200円 ※種類により異なります。

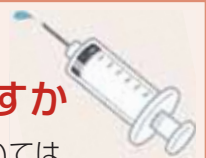
閩県計量協会 ☎367・7816

県産業技術センター計量検定グループ ☎368・2101

大人のためのプラスワンコイン お得なバスのキャンペーン

春からのバス通勤に朗報！産交バスでは、土・日、祝日に限り、産交バスの往復通勤定期券を持つ人およびその家族と一緒にバスを利用する場合、定期区間対象外の路線も含め、**運賃が一人当たり100円**となるキャンペーンを行っています。この度、皆さまのご要望に答え、今後は通年で行うこととなりました。春からの新生活で通勤定期を購入する

高齢者肺炎球菌の 予防接種はお済みですか



高齢者肺炎球菌の予防接種については、年度ごとに補助の対象が決まっています。今年度対象の人は、3月31日までに受けてください。

今年度対象

- ①昨年4月2日から今年の4月1日までの間に、満年齢で65・70・75・80・85・90・95・100歳となった人
- ②接種時点において60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器および免疫の機能に障がいや有する人。併せてこれまで接種したことがない人

接種期限…3月31日(土)まで

接種場所…町内医療機関を希望する人は、直接、医療機関へ予約の上、接種してください。その他の医療機関で接種する人および対象者で生活保護受給者はお問い合わせください。

自己負担額…2,400円(町助成限度額5,600円)

※対象者で生活保護受給者は無料

閩保健福祉センターはびねす ☎234-6123



お知らせ 男女共同参画センターの 閉館について

男女共同参画センター(輝らめき館)は、熊本地震により被害を受け、貸し館業務など利用を中止していますが、施設解体予定のため3月末をもって閉館します。

事務所については、4月から役場仮設庁舎内へ移転します。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

閩男女共同参画センター輝らめき館

☎286・6665

人は、休日もぜひ家族とお得なバスをご利用ください。

利用可能路線…土・日、祝日に運行する九州産交バス(株)および産交バス(株)の一般路線バス(高速バスや深夜バスなど一部対象外路線があります)

対象…九州産交バス(株)、産交バス(株)の往復通勤定期券を持つ人、およびその3親等以内の人(5人まで) ※片道定期券や通学定期券などは対象外です。

往復通勤定期券等販売場所…産交バス木山営業所ほか、産交バス各営業所など

利用方法…乗車時に整理券を取り、

降車時に乗務員へ定期券を提示し、「ワンコインで○人利用です」とお申し出ください。ICカードを利用している人は、乗・降車時ともにタッチせず整理券を取って乗務員にお申し出ください。

閩産交バスサービスセンター
☎325・0100
(午前8時～午後7時)



平成30年度保育士就職支援事業

県では、保育士資格を持ち、今後保育所などへの就職を考えている人を支援するための貸付事業を実施しています。

保育料の一部貸付

子どもの保育料の半額

(月額上限27,000円)

保育士就職準備金貸付

転居費用などの就職準備金
(上限40万円)

※どちらも2年間継続勤務した場合

は、全額返還免除

※貸付要件、事業詳細などについて

は、お問い合わせください。

☎ 322・8077

平成30年度保育士修学資金貸付

県では、保育士を目指す学生を支援するための貸付事業を実施しています。

対象：保育士養成施設などに在学し、

保育士を目指す学生

期間：2年間

金額：毎月5万円以内

(就職準備金などの加算あり)

※卒業後、県内の保育所などで5年間継続勤務した場合、全額返還免

除となり、貸付金の返還は不要。

※貸付要件、事業詳細などについては、お問い合わせください。

☎ 322・8077

平成31年歌会始のお題および詠進歌の詠進要領について

お題：「光」

※お題は「光」ですが、歌に詠む場合は「光」の文字が詠み込まれていればよく、「光線」「栄光」のような熟語にしても、また、「光る」のように訓読しても差し支えありません。

引っ越しをしたら…

新しい住所地に住み始めてから14日以内に住民票の異動届を！

ケース1 益城町から他市町村へ

転出日および新住所が決まったら、役場住民保険課窓口で「転出証明書」の交付を受け、新住所地で転入届の手続きをしてください。



ケース2 他市町村から益城町へ

前住所地の役場(役所)で交付を受けた「転出証明書」を持参して、役場住民保険課窓口で転入届の手続きをしてください。

ケース3 町内での住所変更

役場住民保険課窓口で転居届の手続きをしてください。

届出人 住所を異動する本人または世帯主
(代理人の場合は、委任状が必要です)

届出に必要なもの

- ・印鑑(認め可)
- ・本人確認ができるもの(運転免許証など)
- ・マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード(持っている人)

※マイナンバーカード(住民基本台帳カード)での特例転出・転入を利用する人は、お尋ねください。

※新しい住所に住み始めてから、長期にわたって住民票の異動の届出をしなかった場合など、住民基本台帳から除くべき事由が生じたときは、住民票を消除する場合があります。

☎ 役場住民保険課住民係 286-3112

催しもの

くまもと里モンプロジェクト推進事業 フラットパス上陳下陳コースを歩こう

町公民館津森分館から集落の細い道を中心に約5kmをゆっくりと歩きます。途中、国の天然記念物に指定された堂園横ずれ断層や、その他の震災遺構、歴史遺産を見ながら文化財保護員などが説明します。

日時：3月18日(日)

午前9時～正午(小雨決行)

場所：町公民館津森分館

参加費：無料

持参物：水筒

申込：不要(当日現地にて受け付け)

☎ 申し込みフラットパスの会(赤星)

☎ 090・1877・1515

※詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限りません。

詠進の期間：9月30日(日)まで(郵送の場合、当日消印有効)

※詠進要領の詳細は、宮内庁(宮内庁歌会始)で検索)でご確認ください。

☎ 9月20日(日)までに、郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手を貼った封筒を添えて、直接宮内庁へ

〒100・8111

宮内庁式部職 あて



催しもの

赤井地区チューリップ祭り と 史跡めぐり・手作り展

約1万8,000球の色とりどりのチューリップが咲き誇ります。仮設団地に入居する人の手作り作品や地元野菜の販売もあります。

日時：4月7日(土)・8日(日)

午前10時～(小雨決行)

※駐車場には限りがありますので、ご了承ください。

※史跡めぐりは7日のみ(当日現地受け付け)。午前10時に赤井(旧)

バス停集合。

場所：赤井地区内

(国道443号線沿い)

参加費：無料

☎ 090・5388・9187



健康づくり講演会

自分の健康について考えていますか。生涯現役で元気に生活するためのお得な情報が盛りだくさんの内容

で健康づくり講話を開催します。健康運動指導士によるリフレッシュ運動もあります。

日時：3月20日(水) 午後2時～

(1時間30分程度)

受付：午後1時30分～

場所：はびねす

演題：「健康で生涯現役生活を送るために」(講師：東熊本病院 永田壮一院長)

参加費：無料

申込：15日(金)までに左記へ

☎ 234・6123

募集

このぼりをご寄贈ください

グランメッセ熊本では、毎年、皆さまから寄贈いただいたたくさんこのぼりを一斉に掲げる事業を行っています。熊本地震で、このぼりの多くが破損したため、再び、寄贈いただけるこのぼりを募集します。あなたのこのぼりを、グランメッセで空高く泳がせましょう。

寄贈：3月20日(水)までに末記窓口へ

直接持ち込み(午前9時～午後5時30分)か郵送で。益城町内に限り訪問引き取りもできます。

※一度寄贈いただいたこのぼりはお返しできません。

☎ 2861・2235

益城町福富1010

☎ 286・8000



「統計の日」の標語募集

総務省では、統計の重要性に対する理解と関心を深め、統計調査に対してより一層の協力をいただけるよう、「統計の日」(10月18日)の標語を募集しています。

応募期限：3月31日(土)まで

※応募方法など詳しいことは、総務省HP「統計の日 標語募集」で検索をご覧ください。

☎ 03・5273・1144

県シルバースポーツ交流大会 (ねんりんピック)出場者募集

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の健康・生きがいづくりを目的に、第30回熊本県シルバースポーツ交流大会(熊本ねんりんピック2018)を開催します。

第26回益城町「阿蘇くまもと空港・テクノ周辺」

ジョギングフェア 参加者募集!

日時 5月13日(日)

午前9時30分開会

申込方法が変更となっています

※詳しくは、3月初旬に配布する募集パンフレットをご確認ください。

場所 テクノリサーチパーク内

定員 1,700人 ※定員になり次第、締め切り

申込期間 3月8日(木)～23日(金)



益城町「阿蘇くまもと空港・テクノ周辺」ジョギングフェア実行委員会事務局
(交流情報センター内) ☎ 287-4330 ☎ 287-8422

日程：5月9日㊤、20日㊦(予定)
場所：県民総合運動公園ほか5か所
種目：ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、健康マラソン、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、なぎなた、太極拳、ソフトバレーボール、サッカー、ダンススポーツ

参加資格：県内在住者で、平成31年4月1日時点で60歳以上の人(昭和34年4月1日以前に生まれた人)
 ※健康マラソン女子は、50歳代のオーブン参加を認めます。

参加費：1人1,000円(個人競技) ※団体競技は種目により金額が異なります。

申込：3月30日㊤(必着)までに役場福祉課または町教育委員会などに設置するパンフレットにより左記へ
 問(一財)熊本さわやか長寿財団生きがい推進課
 ☎354・3083

「くまもと家庭教育支援チーム」登録募集

県教育委員会では、全ての教育の出发点である家庭教育を社会全体で支援するため、支援チーム登録制度を設けています。登録されると啓発資料などが無料で配布されます。登録は無料です。
登録団体等での取り組み例

1 定時退勤日の設定、休暇取得の促進など

2 家庭教育や子育てについて職場で話題にしているなど

※詳しくは、県庁(「くまもと家庭教育支援チーム」で検索)をご覧ください。

問県社会教育課

☎333・2698

相談

特定テーマに関する労働相談



県しごと相談・支援センターでは、特定テーマに関する労働相談を無料で実施します。専門の相談員(社会保険労務士)が対応します。

期日・テーマ

① 3月7日㊤ (「定年」退職に関する基礎知識について)

② 3月28日㊤ 「無期転換ルール、労働時間、賃金について」

時間：①②ともに 午後1時～4時
場所：県しごと相談・支援センター

問熊本市中心区水道町8・6

朝日生命熊本ビル1階

相談：来所、または電話で左記まで
 ※その他の労働相談も受け付け可。

問県しごと相談・支援センター労働相談コーナー ☎352・3613

講座

手話奉仕員の養成講座

障害者総合支援法による意思疎通支援を担う手話奉仕員の養成講座を行います。上益城郡、宇城市、宇土市の委託を受け、(一財)熊本県ろう者福祉協会が実施します。

日程

【入門課程(18日間)】

4月12日～8月16日の毎週㊤

午後6時45分～8時45分

【基礎課程(28日間)】

9月6日～来年3月28日の毎週㊤

午後6時45分～8時45分

場所：宇城市松橋公民館

問宇城市松橋町松橋564

受講資格：高卒以上の学力を有し、

手話通訳活動が可能な人

定員：【入門課程】先着40人

【基礎課程】先着30人

費用：7,140円(テキスト代)

申込：4月12日㊤～5月17日㊤に費用を添えて松橋公民館へ

問(一財)熊本県ろう者福祉協会

☎383・5587

みんなの掲示板

◆第13回益城中学校吹奏楽部定期演奏会

とき 3月25日㊤

午後5時30分開場 6時開演

ところ 町文化会館

問益城中学校吹奏楽部

☎286・2025

◆木山中学校吹奏楽部

第24回定期演奏会 入場無料

とき 3月24日㊤

午後5時30分開場 6時開演

ところ 町文化会館

問木山中学校(西田)

☎286・2043

◆益城青風会三十周年書道展

県・全国出品作と会員の書

とき 3月31日㊤、4月1日㊤

午前9時～午後5時

ところ 上益城農協益城支所

問益城青風会(安尾澄子青風)

☎080・6400・2899

▼みんなの掲示板に掲載を希望する人は、掲載を希望する発行月の前々月末日までに申し込んでください。なお、編集の都合上、掲載できない場合もありますのでご了承ください。

問役場企画財政課広報係
 ☎286・3223

益城町の復興もマラソンに例えると、現在、5キロから10キロ地点で、この距離をしっかりと計画的に走ることが大切です。完全復興というゴールを目指して、全力で駆け抜けます。

2月9日から平昌オリンピックが開幕し、多くの日本人選手の活躍が国民に勇気と感動を与えました。活躍する選手の姿に刺激を受けて、運動を始めた方も多いのではないかと思います。

私自身も、熊本城マラソンの完走を目指して、11月からジョギングを始めました。早朝の寒い中、50分程走りますが、10分くらい走ると体がポカポカしてきます。お陰で体重も5キロ減り、人間ドックもほぼ満点をいただきました。

今年の熊本城マラソンは、晴天に恵まれ、沿道は応援の人垣であふれていました。当日は、熊本地震の際の支援に対するお礼と、益城町の一日も早い復興を願い走りました。



乳幼児健診

☎町保健福祉センターはぴねす ☎ 234 - 6123

3月

よちよち(1歳児)健診

対象者:H28.12.26~H29.1.31 生/集合:①9:20 ②10:10

6日 ㊦

1歳6か月児健診

対象者:H28.8.8~H28.8.24 生/受付:12:50~13:10

8日 ㊦

かばさん(2歳児歯科)健診

対象者:H27.11.12~H27.12.7 生/受付:12:50~13:10

13日 ㊦

4か月児健診

対象者:H29.10.29~H29.11.25 生/集合:①9:20 ②10:10

14日 ㊦

3歳児健診

対象者:H26.10.15~H26.10.31 生/受付:12:50~13:10

20日 ㊦

7か月児健診

対象者:H29.7.19~H29.8.8 生/集合:①9:20 ②10:10

23日 ㊦

1歳6か月児健診

対象者:H28.8.25~H28.9.20 生/受付:12:50~13:10

28日 ㊦

かばさん(2歳児歯科)健診

対象者:H27.12.8~H27.12.31 生(予定)/受付:12:50~13:10

4月

よちよち(1歳児)健診

対象者:H29.2.1~H29.3.4 生(予定)/集合:①9:20 ②10:10

3日 ㊦

1歳6か月児健診

対象者:H28.9.21~H28.10.4 生(予定)/受付:12:50~13:10

善意の灯

社会福祉協議会

香典返しに替えて次の方々から寄付をいただきました。(敬称略)

お名前	(行政区)	故人
杉中るみ子	(上 陳)	吉田富士彌
中村サダ子	(小 峯)	昭 一
西澤アキモ	(古 閑)	忠 博
堀田 高廣	(馬 水 北)	アキエ
松村 暁	(福 原)	イチ子
満永 安美	(福 原)	ヒサ子
西村武一郎	(杉 堂)	ヒサエ
森川壽々子	(本 土 山)	カオリ
林 恵美子	(辻 団 地)	智 恵
緒方 保則	(広崎3町内)	百合子
腰尾 和子	(市ノ後団地)	轉
廣田 昭子	(上 陳)	基 春

編集後記



●平昌オリンピック。けがに負けず2大会連続金メダルの羽生選手。しかも冬季五輪千個目。まさに『神ってる』ってことでしょうか。一つの道をきわめる人には、本当に何かが乗り移っているようにも思えます。すると「今からでも遅くない!!」と何者かが話しかけてくる。その言葉に納得しながらも、何をしようかと考え込んでしまふ。とりあえず、変なものも乗り移らないよう『乗りもの』掃除か。 係◎

×一月往ぬる、二月逃げる、三月去ると言いますが、本当にその通りになっています。あつという間に年を重ねてしまいました。たくさんの方に祝って頂いて嬉しかった反面、年々、一年の重みを感じるようになってきています。志高くとは言いませんが、昨日なにやったっけ?と思うような日々は過ぎさないように、毎日を大切にしようと思えます。 係◎

3

日	月	火	水	木	金	土
4 休日結婚相談窓口	5 母子健康手帳交付 子育て広場 女性のこころとからだ なんでも相談 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室	6	7 せいさく 生活再建相談 心配ごと相談	8 おひざにだっこのおはなし会 夜間納税相談 住まいの確保相談窓口 住宅融資相談会	9 からだ de あそぼ	10 キッズタイム 10:30～申込:3/9まで みんなのおはなし会
11	12 成育調べ(身長・体重) 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室	13 時間外結婚相談窓口	14 生活再建相談 心配ごと相談	15 おひざにだっこのおはなし会 おはなし 夜間納税相談 住まいの確保相談窓口 住宅融資相談会	16 時間外結婚相談窓口	17 みんなのおはなし会
18 休日結婚相談窓口	19 母子健康手帳交付 子育て広場 女性のこころとからだ なんでも相談 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室	20	21	22 おひざにだっこのおはなし会 夜間納税相談 住まいの確保相談窓口 住宅融資相談会	23 専門医によるこころの相談	24 みんなのおはなし会
25	26 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室	27 手づくり離乳食教室 時間外結婚相談窓口	28 生活再建相談 心配ごと相談	29 おひざにだっこのおはなし会 夜間納税相談 住まいの確保相談窓口 住宅融資相談会	30	31 みんなのおはなし会
4/1 休日結婚相談窓口	2 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室	3	4 生活再建相談 心配ごと相談	5 おひざにだっこのおはなし会 夜間納税相談 住まいの確保相談窓口 住宅融資相談会	6 時間外結婚相談窓口	7 みんなのおはなし会

保健福祉センター はぴねす
☎ 234-6123

- 母子健康手帳交付
9:30 集合 ※印かん持参
- 子育て広場(育児相談)
13:30～16:00
- 女性のこころとからだなんでも相談
13:00～完全予約制、託児有
- 手づくり離乳食教室(6か月児前後の親子)
9:50 集合～正午 ※要予約
- 専門医によるこころの相談 完全予約制

町図書館(交流情報センター内)
☎ 287-8411

- おひざにだっこのおはなし会
11:00～11:30
- みんなのおはなし会 14:00～14:30
- 益城町児童館 ☎ 234-6124
- ふあん!ふあん!ままくらぶ ※要申込
- キッズタイム ※要申込
- おひさまひろば 10:30～
- からだ de あそぼ
- おはなし ■成育調べ
- せいさく

結婚対策協議会 クローバーまじき
☎ 286-6665

- 結婚相談窓口
男女共同参画センター輝らめき館
平日 9:00～17:00
- 休日結婚相談窓口
12:00～16:00
※結婚相談員による相談
- 時間外結婚相談窓口
9:00～21:00
- 税務課 ☎ 286-3116
- 夜間納税相談 17:15～20:00

生活再建支援課
☎ 289-1400

- 住宅融資相談会((独)住宅金融支援機構)
10:00～16:00
- 無料法律相談(熊本県司法書士会)
13:00～16:00
- 住まいの確保相談窓口
9:00～12:00、13:00～15:00
- 福祉課 ☎ 286-3115
- 生活再建相談 13:00～16:00
- 心配ごと相談(社会福祉協議会)
13:00～15:30

上益城広域消費生活相談室
9:00～16:00

- 月 益城町 ☎ 286-3210
 - 火 御船町 ☎ 282-1226
 - 水 嘉島町 ☎ 237-1112
 - 木 甲佐町 ☎ 234-3223
 - 金 山都町
☎ 0967-72-3133
- 曜日ごとに、上記町役場に専門相談員が常駐します。いずれの町でもご相談できます。また、電話での相談も行っております。

3・4月の休日当番医 診療時間/午前9時～午後5時		
3月	4日(日)	清水眼科 (惣 領) ☎289-0288
	11日(日)	益城整形外科 (安 永) ☎289-3301
	18日(日)	高本脳神経外科医院 (惣 領) ☎289-0088
	21日(水)	ふくだ整形外科 (馬 水) ☎286-7391
4月	25日(日)	かいがクリニック (木 山) ☎286-2023
	1日(日)	益城なかぞのクリニック (宮 園) ☎286-1700

※変更等がある場合があります。事前に医療機関にご確認のうえ受診してください。

みんなで取り組もう！

介護予防体操

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123・福祉課高齢者支援係 ☎286-3114

No.12

「筋トレの王様 “スクワット”」

今回は、全身の筋肉の約 3 分の 2 を占める下半身を使うスクワットをご紹介します。

毎日継続することで、足腰の筋力をアップさせ、太りにくい体づくりや転倒予防などにつなげましょう。



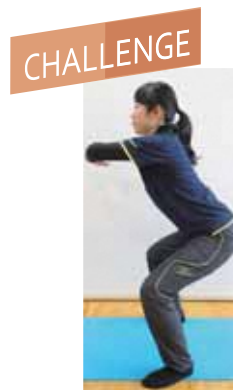
梅川あかね
UMEKAWA AKANE
健康運動指導士



- ・膝とつま先の向きは同じ
- ・膝痛の人は無理をしない
- ・呼吸は止めずに



- ①肩幅より広めに足を開き、つま先を少し外側に。足の付け根に両手を置く。
- ②太ももが硬いと感じるところまでお尻をゆっくり後ろに。
- ③①と②を繰り返す。



手を組んだり、頭の後ろに持っていったり、バンザイをして行うと運動の負荷が上がります。

笑顔 de 運動教室

みんなで笑って楽しい運動を始めましょう！

平成 30 年度は 5 月からスタート！詳細は 4 月号で

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123

注意点

回数にこだわらず、まずはゆっくり。

足腰に不安がある人は、椅子での立ち座りを繰り返すところから始めましょう。

最後に…

1 年間掲載した「介護予防体操」は、今月で終了です。お会いした方やお手紙などで、“いつも見えます”や“実践しています”との声が聞けて、とても

嬉しかったです。次号からは、新たなコーナー「はびねすだより」で、少しでも皆さんの健康づくりのお手伝いができればと思います。

1 年間ありがとうございました！

全国からたくさんの「義援金」および「ふるさと納税」をいただき心より感謝申し上げます。

義援金	12,611 件	11 億 0,278 万円
ふるさと納税	平成 29 年度 3,667 件	8,473 万円

平成 30 年 1 月 31 日現在

広報 ましき MASHIKI TOWN PUBLIC RELATIONS Mar 2018 No.493 発行/益城町 編集/企画財政課 〒861-2295 熊本県上益城郡益城町木山594 TEL 096-286-3223 FAX 096-286-4523 http://www.town.mashiki.jp/ <広報課メールアドレス> kouhou@town.mashiki.jp 印刷/機城野印刷所 本紙は再生紙を使用しています