

MASHIKI town public relations

広報 ましき

人集う、未来息づく 夢タウン

August
2017
No.486

8

平成29年8月1日発行 (毎月1日発行)



まだまだ続く…暑さ

～体調を崩さないよう 気をつけたいこと～

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
	納税係	☎286-3116
2階	総務課	☎286-3111
	企画財政課	☎286-3223
	ふるさと納税ダイヤル	☎273-8820
	都市建設課	☎286-3340
別館	復興整備課	☎289-2930
	産業振興課	☎286-3277
	危機管理課	☎286-3210
仮庁舎(町公民館南プレハブ)	☎宮園702	☎286-3351
	復旧事業課	
	工務係	☎286-3301
	農林整備係	☎289-8307
	建築係	☎289-8308
交流情報センターミナテラス	☎木山236	☎287-8411
	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
保健福祉センターはびねす	☎惣領1470	☎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



Table of contents

03 まだまだ続く…暑さ
～体調を崩さないよう気をつけたいこと～

06 まちなか Pickup
もどらない、もどさない / 見まもり活動を支え、みんなが安心安全に / 6種目を制し 総合優勝 / 次世代に継承したいまちへ向けて / 安心な生活を送る手助けに / 雨が降っても安心な駐車場を

08 ましきインフォメーション
新しい農業委員、農地利用最適化推進委員が決まりました / 平成30年度小規模特認校への転入学を受け付けます / 衆議院小選挙区 熊本県の区割りが変わります / 平成29年度益城町 職員採用試験のご案内 / 益城町災害廃棄物一次仮置場閉鎖および益城クリーンセンター無料受け入れ終了のお知らせ / 今月から高額介護(介護予防)サービス費の負担上限額(月額)が変わりました / 益城町復興計画実施計画および事業スケジュールの公表について / 熊本地震により住宅を再建される人へ 合併処理浄化槽の設備整備補助金を交付します

12 ココロにカルチャー

14 読者のひろば

16 安全と安心

18 暮らしの情報
お知らせ▶健康づくりルーム利用を再開 / 児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を忘れずに / 自噴井止水バルブ設置の補助 / 宅地被害の復旧について 休日相談会を開催します / 森林に関する届出が必要で / 司法書士による震災調停 / 平成30年益城町成人式 / 土砂災害特別警戒区域内に住む人の住宅移転や再建を支援 / 熊本県職員・警察官の採用試験等を実施 / 地域の学習教室を開設 / 子育て中のお母さん向けライン「Air とんとん」を開設 / 平成29年就業構造基本調査 / 電気事故を防止しましょう / 催しもの▶今月の児童館イベント / みんな集まれ! 第18回地震火山子どもサマースクール in 熊本県益城町「熊本地震で見つけた大地のヒミツ」公開フォーラム(同時開催) / 夏休みだ! 子ども料理教室 / 益城・熊日名人寄席 / 益城ふるさと市場「はびまる」を再開します / 女子ハンドボール国際大会「JAPAN CUP 2017」/ 復興支援 華の歌謡ショー / 募集▶県統計グラフコンクールの作品募集 / 阿蘇くまもと空港フォトコンテスト作品募集 / 益城わくわくスポーツクラブ ヒップホップダンス新規人会 / 益城町消防音楽隊メンバー募集 / 県立農業大学校新規就農支援研修生を募集 / 「心の輪を広げる体験作文」[障害者週間のポスター]募集 / 平成29年度防衛大学・防衛医科大学校学生募集 / 相談▶県青年司法書士会 震災問題・借金・生活保護110番 / 無料登記相談所を開設 / 高齢者・障がい者の人権あんしん相談 / 講座▶公民館・文化会館共催講座「3 B 体操・ヒーリングヨガ」/ 生活再建サポート無料講座 / クローバーましき「手相講座」 / 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

人びとの動き

人口	33,025人	(+ 22人)
男	15,868人	(+ 4人)
女	17,157人	(+ 18人)
世帯数	12,973世帯	(+ 8世帯)
6月中の	出生 / 33人 死亡 / 29人	転入 / 98人 転出 / 80人

平成29年6月末現在。()内は前月比。



今月の表紙

町内の小中学校が夏休みに入って、最初の土曜日となった7月22日、町内にある阿蘇熊本空港ホテル エミナスのプールは多くの家族連れなどでいっぱいとなりました。いよいよ本格的な夏の到来です。



まだまだまだ続く…



体調を崩さないよう気をつけたいこと

今後も予想される厳しい暑さ

いよいよ夏の暑さも最高潮となりま
す。8月は1年で最も気温が上昇する
月です。まさに「異常」ともいえる近年
の暑さ。報道では、毎日のように全国
の最高気温のニュースがトップで報じ
られます。地球温暖化が叫ばれるよう
になって久しくなりますが、夏の気温
は毎年上昇しているように思えます。

下のグラフは、益城町の過去3年の
8月、9月の最高気温を日ごとに表し
たものです。

赤線で示した平成28年の最高気温が

明らかに高いことが、一目で確認でき
ます。特に8月後半は顕著で、23日に
は最も高い37.3度を記録しています。
9月に入ると少し落ち着きをみせませ
すが、26日に33.1度を記録するなど、厳
しい暑さが続いています。

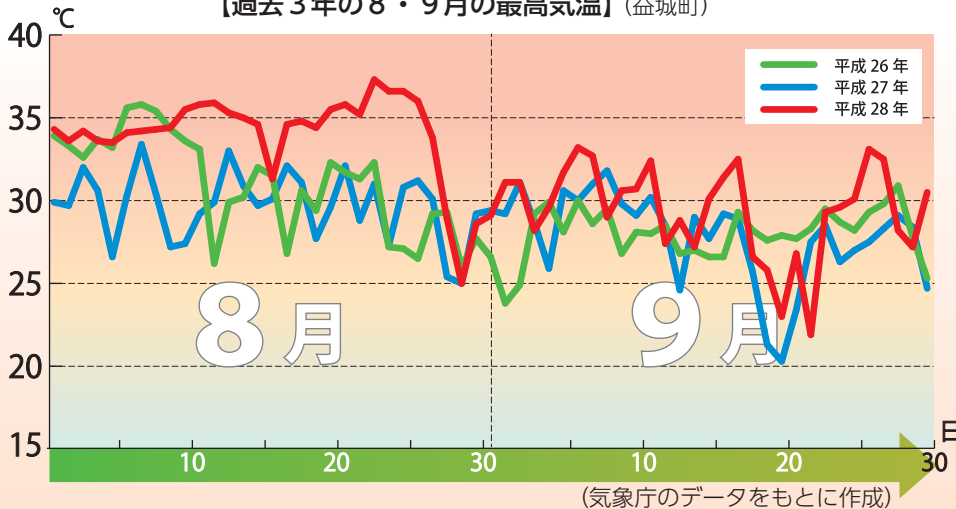
人口10万人当たりの熱中症救急
搬送数は、熊本県が全国トップ

昨年は、前述のような酷暑により、5
月から9月までの熱中症による救急搬
送人員(人口10万人当たり)は、熊本県
が全国で最も多くなっています。

日本気象協会による今年8月、9月

の気温予想では、平年より高い確率が
50%となっており、今後、昨年並みの
暑さになることも考えられ、今年も注
意が必要です。
そこで今回、気をつけたい熱中症対
策などの主なものについて、いくつか
ピックアップします。油断せず、体調
管理に留意し、もうしばらく続く厳し
い暑さを乗り切りましょう。

【過去3年の8・9月の最高気温】(益城町)



(気象庁のデータをもとに作成)



睡眠中にも熱中症の危険性が

ぐっすりと眠れていますか。この時期は、これまでの暑さで体力を奪われて、夏バテしやすいうえ、「暑苦しくて熟睡できない」「寝苦しくて夜中に目が覚めてしまう」「寝たはずなのに、なんか寝た気がしない」…という人も多いのではないのでしょうか。睡眠の質は、体調に大きく影響を及ぼすのはもちろん、熱中症になる危険因子にもなりかねません。

これからも続くことが予想される「熱帯夜」。快適な睡眠について、気をつけたいことは…。

良質な睡眠の基準は、「どれだけ長く寝たか」ではなく、「どれだけ深く寝たか」です。寝苦しい夏の夜、不眠の大きな原因の一つが体温調節です。人間が暑さを感じたり、体温を上昇させたりにする要因には、湿度、日射・輻射

睡眠

気をつけ

たいこと

など周辺の熱環境、気温の3つが関係しており、睡眠中であっても、気温と湿度が高くなれば、体温調節がうまくできなくなり、熱中症につながるリスクも大きくなります。快適な睡眠には、28〜29度の涼しすぎず暑すぎない温度、50〜60%の湿度が良いとされています。エアコンの温度設定を工夫して体温調節しやすい環境を整え、睡眠の質を高めましょう。

なお、就寝前は、寝室を26度程度に冷やしておく、眠りに入りやすいと言われています。節電対策のため、あまり冷房を使いたくないという人もいるかもしれませんが、節電ばかりに気を取られて、体調を崩してしまつては元も子もありません。ましてや熱中症になつては…。

そのほか、睡眠時の寝汗に伴う脱水も体調を崩す原因となります。脱水状態になることは、熱中症の最も大きな原因

運動中は水分損失に注意

日ごろから適度な運動をすることは、熱中症になりにくい体づくりに有用です。ただし、気温も湿度も非常に高くなる8〜9月には体内からの水分損失に注意しましょう。

人間は穏やかな環境下で生活している場合でも、1日に2.5Lの水分を尿、便、汗、呼吸から排出しています。そのため、これらと同量の水分を食事や

条件次第では運動の中止を

(財)日本体育協会では、暑さ指数(WBGT)などをもとにした「熱中症予防運動指針(次表参照)を発表しています。これらを参考にし、休息や水分補給に十分配慮し、条件次第では運動そのものを中止することも選択肢の一つとして考えましょう。

運動の指導や監督をする人は、自由飲水や定期的な水分補給の時間を設け



食事

気をつけ

たいこと

高温下では、食欲が低下し、さっぱりしたもののばかりを食べがちで、摂取できるエネルギー量が低下します。また、暑いので消化の際に発生する熱量が大きいタンパク質の摂取量も低下しがちです。タンパク質や脂質は、筋肉や細胞を構

ともなります。寝る前にコップ1杯の水分を補給しましょう。

「これくらいは…」「我慢できる」と頑張らず、「大丈夫だろう」と決して油断することなく、自分の体調に気を配り、活力があり充実した日々を送りましょう。

◆睡眠状態をチェックしてみましょう！

- 朝、すっきり起きられない。寝起きが悪い。
- 日中眠くなる。
- なかなか寝付けない。
- 夜中、何度も目が覚めてしまう。
- 寝ても疲れがとれない。
- 寝る直前までTVを見たり、パソコン・ゲームをしている。
- 夕食後一時間以内に就寝することがある。
- 日中にあまり体を動かさない。

あなたはいくつあてはまりましたか？

- 1〜3個は要注意。
- 4〜5個以上当てはまった場合は、良質な睡眠がとれていないかもしれません。

- ① 体重減少量の70～80%の水分補給を目安に。
- ② 気温が高いときには15～20分ごとに飲水休憩を。
- ③ 200ミリ程度程度の水分を1時間に2～4回程度補給する。
- ④ 飲料の水温は5～15℃。
- ⑤ 塩分(0.1～0.2%)を含む飲料が有用。

飲料、代謝水から摂取して体内の水分量を一定に保っています。体内の水分すなわち体液にはおもに、3つの役割があります。それは、①栄養素や酸素の運搬、②老廃物の運搬、③体温調節です。

運動時には、体温を調節するために汗などにより水分が失われ、さらなる水分摂取が必要となります。その量は一般的に消費エネルギー1000キロワットあたり1リットルといわれています。

運動により汗を流すのは気持ちの良いことですが、体内から失われる水分量が体重の3%を超えると、汗が出なくなり、これはすなわち、前述した体液の3つの役割が果たされなくなることを意味します。このような状況では、③体温調節以外の身体機能の維持に重要な働き(①②)もできず、容易に熱中症に陥ってしまいます。

それでは、運動中はどのように水分補給をすれば良いのでしょうか。簡単な目安となるのは尿の量と色の濃さです。量が少なく、色が濃い場合は、もっと水分補給をしましょう。また、具体的には次の点に気をつけましょう。

気をつけたいこと 運動

体の深部の体温が上昇しやすくなり、大人よりも容易に熱中症になりやすいということにも注意しましょう。

■熱中症予防運動指針 (財団法人 日本体育協会)

ほぼ安全 (適宜水分摂取を)	注意 (積極的に水分摂取を)	警戒 (積極的に休息を)	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	運動は原則中止
通常は熱中症の危険は小さい。しかし、適宜、水分・塩分の補充は必要。	熱中症の兆候に注意し、運動の間には積極的に水分・塩分を補充する。	積極的な休憩と水分・塩分の補充を。激しい運動では、30分おきに休息を。	持久走など体温上昇し、やすい運動は避ける。運動するときは、頻りに休息・補給を。	特別の場合以外は、運動中止。特に子どもの場合には中止すべき。
WBGT(°C)	21	25	28	31以上
乾球温度(°C)	18	21	24	27以上
湿球温度(°C)	24	28	31	35以上

※乾球温度を参考にする場合は湿度に注意。高ければ1ランク上の指針を参考に。

るなど心がけましょう。
また、子どもは汗腺などが未発達で体温調節能力が低いいため、

知っていますか? 「暑さ指数(WBGT)」

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、熱中症を予防することを目的とした、人間の熱バランスに影響の大きい、気温、湿度、輻射熱(※1)の3つを取り入れた温度の指標です(※2)。

- ※1 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。
- ※2 正確には、これら3つに加え、風(気流)も指標に影響します。

指標に最も影響するのは湿度の7割で、気温が1割、輻射熱が2割となっています。これは、湿度が高いと汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少するためです。

統計から、暑さ指数が28度を超えると暑さ指数が28度を超えるときが、熱中症にかかりやすくなることが分かっています。

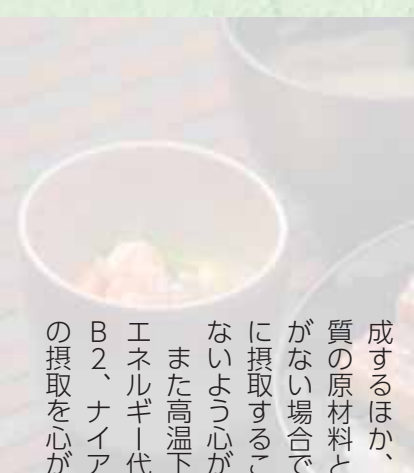
- ◆暑さ指数を調べるには
 - 環境省「熱中症予防情報サイト」
 - 暑さ指数

■熱中症予防に摂りたい食材

栄養素	多く含む食品
ビタミンB1	豚肉、大豆
ビタミンB2	レバー、卵黄、うなぎ
ナイアシン	鰹、まぐろ、豚レバー
ビタミンC	かんきつ類、野菜
ビタミンE	植物油、アーモンド

冷たいものばかりを食べていると胃腸の働きが弱まる点にも注意しましょう。

また、ビールなどアルコール類は利尿作用が強く、飲んだ量以上の水分が体内から排出されます。水分代わりには飲まないようにしましょう。



成するほか、体内の体温調節に関わる物質の原材料となります。ですので、食欲がない場合でも調理法などを工夫し適切に摂取することで、栄養バランスが崩れないよう心がけましょう。

また高温下では、代謝が高進するので、エネルギー代謝に必要なビタミンB1・B2、ナイアシン、ビタミンC・Eなどの摂取を心がけましょう。



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。



上益城地区保護司会の皆さんと西村町長

もどらない、もどさない

上益城地区保護司会が再犯防止を宣言

7月7日、「社会を明るくする運動」月間に伴い、上益城地区保護司会(赤星良一会長)の会員が役場を訪れ、西村町長に対し再犯防止の宣言を行いました。

この運動は、犯罪や非行を防止し、立ち直りを支えるためのもので、赤星会長は、「例年開催しているパレードは復興の最中ということで中止しています。今後とも立ち直りを支え、再犯防止を働きかける取り組みに力を入れていきたい」と熱意をもって話しました。

6種目を制し 総合優勝

上益城郡民体育祭で熱戦

第67回上益城郡民体育祭が7月2日～16日、山都町を主会場に開催され、県民体育祭出場をかけた、選手たちの熱い戦いが繰り広げられました。

本町からは、全23種目中21種目に266人が参加。合計得点で御船町と競り合いましたが、陸上競技など6種目で優勝した本町が最終的に2点上回り、辛くも総合優勝を飾りました。

【優勝】陸上競技／ソフトボール(女子)／バドミントン／弓道／相撲／ゲートボール(女子)



熱戦を繰り広げた軟式野球(上)と弓道(下)

見まもり活動を支え、

みんなが安心安全に

朝日新聞熊本販売(株)、読売センター益城と町が協力協定

町は朝日新聞熊本販売株式会社と6月22日、読売センター益城と30日に、「安心・安全まちづくり」における協力に関する協定を締結しました。

これは、各新聞社が日々の配達活動や取り組みを通して、町内の見守り体制強化に支援を行うものです。

認知症サポーター研修を導入し、既に見まもり活動などを全国的に行っている朝日新聞熊本販売株式会社の高木一也代表取締役は、「今も大変な思いをし、生活をされている方が多くいらっしゃると聞いてます。一日も早い町の復興を願っています」と述べました。

また、読売センター益城の建川貢所長は、「町民の皆さまが安全・安心に暮らせるように、業務を通して異変を感じた時には、すぐに関係機関に連絡を取り、事故などを未然に防ぐ手助けをしたい」と話しました。



協定書にサインした高木社長(右写真)、建川所長(左同)と西村町長



協定書を掲げる五百旗頭理事長(左)と西村町長

次世代に継承したいまちへ向けて

熊本県立大学と町が包括協定調印式

公立大学法人熊本県立大学と町は6月29日、「住み続けたいまち、次世代に継承したいまち」へ復興すべく、さまざまな分野において相互協力を図る、包括協定を結びました。

同大学の五百旗頭真理事長は、「益城町が復興するまで、熊本地震の傷は癒えないと思っています。地域に生きる大学として、これまで以上に寄り添い、ともに歩みながら復興へと向かいたいと思います」と意気込みを述べました。

安心な生活を送る手助けに

町婦人会が仮設住宅居住者にLEDライトを贈呈

仮設住宅の皆さんに、防災に心掛け安心な生活を送ってもらおうと、町婦人会(富田セツコ会長)が町内の仮設住宅全戸に小型LEDライトを贈りました。

これは、全国からの支援金をもとに県地域婦人会連絡協議会が県内の全仮設住宅に配布しているものです。

6月29日にライトを受け取ったテクノ仮設団地C地区自治会長の三井秀子さんは、「本当にありがたいです。小型で明るく、身近なところに置いておけるので、皆さん喜ばれると思います」と感謝しました。



ライトを手渡す町婦人会の富田会長(右)と田中悦子副会長(左)



厳しい日射しの中、作業を行う町建設業協会

雨が降っても安心な駐車場を

町建設業協会が社会貢献事業として不陸整正を実施

町建設業協会が社会貢献事業として、テクノ仮設団地駐車場の不陸整正を実施しました。

同仮設団地の駐車場は、降雨後の車の通行により著しく凹凸が発生するため、昨年度、町の予算で4回の不陸整正を行っています。

同協会によるもので初めてとなる7月14日は、炎天下の中、地道な作業により広大な駐車場の凹凸が解消されました。本年度は、引き続き同協会の社会貢献事業として計6回の実施が予定されています。

Pickup Plus
今月のプラス+

九州北部を襲った豪雨により、福岡県朝倉市や大分県日田市をはじめとして広い範囲で甚大な被害が出ました。これを受け、町からは2人の職員を被災地のひとつである福岡県朝倉市に先遣隊として派遣しました。町は、平成28年度に朝倉市から3人の職員の業務支援を受けています。



新しい農業委員、農地利用最適化推進委員が 決まりました

任期満了および農業委員会法の改正に伴い、新しい農業委員 14 人が町長から任命されました。また、新たに設置された農地利用最適化推進委員 16 人が、農業委員会から委嘱されました。任期は平成 29 年 7 月 20 日から平成 32 年 7 月 19 日までの 3 年間です。

農業委員と農地利用最適化推進委員が連携して、農地などの利用の最適化（担い手への農地の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進）の推進に取り組んでいきます。

農業委員

(敬称略)

◎…会長

○…筆頭代理 ●…次席代理



まつもと みちてる
○松本 三千輝
(田原)



にしやま たかふみ
●西山 隆文
(馬水北)



うえだ ともはる
上田 伴治
(惣領 1 町内)



まつの たかし
松野 隆
(市ノ後)



にしかわ たつや
西川 達也
(平田境)



のだ ゆうし
野田 祐士
(市ノ後)



たかき けいし
高木 敬司
(飯田)



なかむら みつひろ
中村 光博
(東無田)



おおむら こうせい
大村 幸誠
(下小谷)



にしむら ちかお
西村 親夫
(杉堂)



やまもと ひろふみ
山本 博文
(広崎 4 町内)



あらかわ ただあき
荒川 忠一
(福原)



ひろた りつお
廣田 律男
(上陳)



いわむら ひさお
◎岩村 久雄
(木崎)

農地利用最適化 推進委員

(敬称略)



いかわ としのり
井川 寿範
(赤井)



かん けいいち
管 啓一
(下鶴)



たかもり とみみ
高森 友視
(小池秋永)



えじま あきのり
江島 明憲
(下原)



さいとう たもつ
齊藤 保
(古閑)



おおかわ まさる
大川 賢
(福富)



ひらい こういち
平井 功一
(安永 1 町内)



つぐく こうき
續 幸洋
(宮園)



うちだ かずまさ
内田 一正
(寺迫)



まつもと かつのり
眞土 勝則
(内寺)



ふくなが たかひろ
福永 貴大
(平田上)



まつもと きくお
松本 喜久夫
(平田中)



なかがわ きょういち
中川 恭一
(堂園)



よしむら かずあき
吉村 和昭
(上小谷)



さかた しげあき
坂田 成喜
(寺中)



にしやま こうき
西山 幸雄
(北向)



平成 30 年度 小規模特認校への 転入学を受け付けます



小規模特認校とは…

自然環境に恵まれ、特色ある教育活動を推進している小規模の小学校などで、心身の健康増進を図り、豊かな人間性を培いたいという保護者の希望に応えるとともに、小規模校の一層の活性化と複式学級の解消を図ることを目的とした制度で、本来の通学区域を越えて通学することが認められた学校です。

町内の小規模特認校

- 飯野小学校
- 津森小学校

転入学の条件

- 通学する小規模特認校の教育活動に賛同すること
- 通学は、保護者の負担と責任において行うこと
- 1年以上の通学をさせること
- 広安小、益城中央小、広安西小学校区からの転入学が対象

募集と手続き

★募集期間

8月7日(月)～9月8日(金) (土・日、祝日を除く)
午前9時～午後5時

★希望校での面談

制度の趣旨やその学校の教育活動を理解していただくため、申し込み後に希望校で面談を行います。
なお、結果は保護者あてに通知します。

★結果の通知

保護者あてに通知します。

★就学開始

平成 30 年度から就学可能

★申込・問

学校教育課学校教育係 ☎ 286-3307

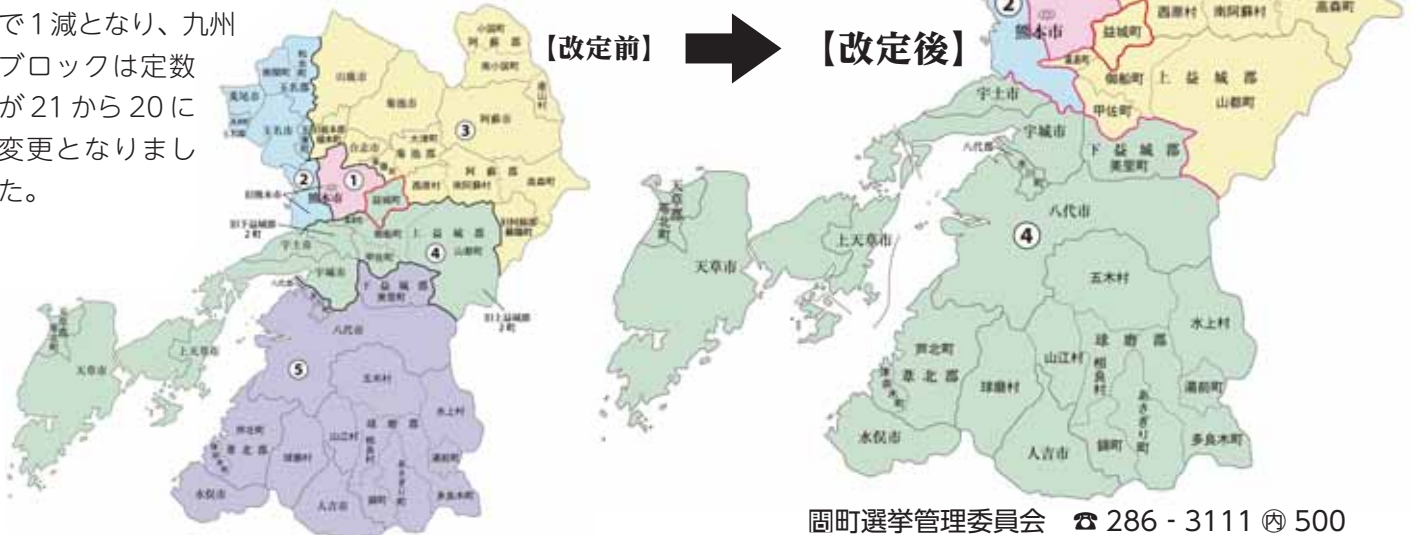
衆議院小選挙区 熊本県の区割りが変わります

益城町は4区から3区へ、県北東部の枠組みに

衆議院議員選挙の「1票の格差」是正と議員定数10減のため公職選挙法が改正され、小選挙区が「0増6減」、比例代表が「0増4減」で、衆議院の定数は465議席となります。

これに伴い、小選挙区は青森、岩手、三重、奈良、熊本、鹿児島県の6県でそれぞれ1減となり、熊本県の区割りが改定されました。また、比例代表は東北、北関東、近畿、九州の4ブロック

で1減となり、九州ブロックは定数が21から20に変更となりました。



岡町選挙管理委員会 ☎ 286-3111 ㊟ 500

平成 29 年度 益城町 職員採用試験のご案内



区分	職種	採用予定数	受験資格
高等学校卒業程度	一般事務	3人程度	昭和63年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人
資格免許職	保育士	1人程度	昭和63年4月2日以降に生まれた人 ※保育士の資格を有するか、平成30年3月までに資格を取得する見込みの人
	保健師	1人程度	昭和63年4月2日以降に生まれた人 ※保健師の資格を有するか、平成30年3月までに資格を取得する見込みの人
社会人経験者	一般事務	3人程度	昭和43年4月2日以降に生まれた人で、職務経験の期間が60か月(5年)以上ある人(休職などの期間を除く)
	建築	1人程度	昭和43年4月2日以降に生まれた人で、建築物の設計、工事発注、工事監理または施工管理業務などに従事した職務経験の期間が60か月(5年)以上ある人(休職などの期間を除く)

受付期限

8月10日(木)まで
(土・日、祝日を除く)
※郵送の場合は10日の消印有効

受付時間

午前8時30分～午後5時

試験申込書

総務課人事係で配布しています。
郵送、インターネットでも取得することができます。

第一次試験

期日…9月17日(日)
会場…県立御船高等学校

第二次試験

期日…10月下旬予定
会場…益城町役場

※その他、詳細については、申し込み時に配布する試験案内でご確認ください。

〒総務課人事係

☎ 286 - 3111 ☎ 221・222

益城町 災害廃棄物一次仮置場閉鎖および 益城クリーンセンター無料受け入れ終了の

お知らせ

熊本地震に伴い設置した、災害がれきの一次仮置場(益城中央小跡地)については、公費解体がおおむね終了することにより、10月31日をもって閉鎖します。また、益城クリーンセンターの「り災証明」による無料受け入れも併せて終了します。

10月31日

損壊家屋等の 解体進捗状況

区分	申請件数	完了件数
公費解体	2,306	1,969
自費解体	1,346	1,346
合計	3,652	3,315
進捗率	90.77%	

(平成29年7月20日現在)

圏環境衛生課廃棄物対策係

☎ 289 - 8077

益城クリーンセンター

☎ 286 - 4190

今月から

高額介護(介護予防)サービス費の 負担上限額(月額)が変わりました



高額介護(介護予防)サービス費とは、介護サービスを利用した場合の自己負担額の上限を超えた額が払い戻される制度です。

世帯員のいずれかが町民税を課税されている人の上限額が月額37,200円から月額44,400円に引き上げられます。

対 象	負担上限額(月額)	
	平成 29 年 7 月まで	平成 29 年 8 月から
◆世帯全員が町民税非課税で老齢福祉年金を受給している人 ◆生活保護を受給している人	15,000 円	15,000 円
◆世帯全員が町民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円以下の人	15,000 円	15,000 円
◆世帯全員が町民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円以上の人	24,600 円	24,600 円
◆世帯員のいずれかが町民税を課税されている人	37,200 円	44,400 円 (※1)
◆世帯の中に課税所得金額145万円以上で年収が520万円(単身世帯の場合は383万円)以上の現役並み所得に相当する65歳以上の人がいる人	44,400 円	44,400 円

※1 ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人(サービスを利用していない人を含む)の利用者負担が1割の世帯は、3年間の時限措置として年間(※2)446,400円(37,200円×12か月)の上限が設けられます。

※2 前年の8月1日～翌年7月31日までの1年間

閩福祉課介護保険係 ☎ 286-3114

熊本地震により住宅を再建される人へ

合併処理浄化槽の 設備整備補助金を交付します

町では、熊本地震で家屋が被災し、下水道の認可を受けた区域かつ供用開始以前の区域(津森校区)に住宅を再建される人に対し、合併浄化槽の設備整備補助金を交付します。詳しくはお尋ねください。



【合併浄化槽の設備整備補助金額】

種別	補助金額
5人槽	332,000円
6～7人槽	414,000円
8～10人槽	548,000円

閩下水道課(町浄化センター内) ☎ 286-1131

益城町復興計画実施計画および 事業スケジュールの公表について

このたび、復旧・復興に向けてのさまざまな取り組みの内容やスケジュールを整理した「益城町復興計画実施計画」を作成しました。

また、「益城町における復旧・復興事業の状況と今後の見通し(平成29年6月末現在)」(事業スケジュール)も併せて作成しています。

役場仮設庁舎1階、交流情報センターミナテラス、保健福祉センターはびねすに設置し、町ホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

(ホーム>平成28年熊本地震災害情報>復興へのあゆみ【益城町復興計画】)

閩企画財政課復興企画係 ☎ 286-3223

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

寂しさと引きかえにして自在さを望み再び我が家たてむ
宮園 金子フム子

修理終え一年ぶりに帰る家 老いし二人に再出発の日
安永 川野 光子

森影に吸はるるごとく登りゆく白きゴンドラ我等をのせて (芦北旅行) 安永 山下たか子

ゆったりと枝を交わして夕暮れを合歡の淡紅やさしく彩ふ
安永 守住 孝子

少しづつ更地に家の立ち始め 倒れたままの家が怪しい
安永 福田 圭子

ふる里の復興目指す夏野菜トマトなすびが一家総出だ
古閑 井上 誠二

吾が夫は満面笑顔デイケアの一日の様子話してくれる
惣領 島田 廣子

雨の中花から花へ飛ぶ蜂に いっしかな傘を差しかけており
小谷 今吉マキ子

ふと見れば村の寺院の庭先に誘われたのか蓮花咲きたり
上陳 永田己智子

晴れ渡る首夏の日を浴び揺れ動くメタセコイアの太き緑葉
広崎 松原まゆみ

月照らす窓辺につどう虫狙う やもりとなりて我も虫みる
赤井 増岡 伸禧

俳句

河野 全平 選

雲の峰祖霊も共に地鎮祭

木山 山口サツキ

這いのぼるゴーヤの簾涼を呼ぶ

小谷 今吉マキ子

短夜よ俳句に時を忘れけり

赤井 西山恵美子

雷神の息吹に倒れ茄子トマト

上陳 永田己智子

雷雲の静かに迫る威圧感

辻の城 岸良真由美

早苗田や案山子立つ日を胸に抱く

赤井 増岡 伸禧

目に青葉したたる里や益城町

平田 城 陶子

梅雨長し惨事のニュース昼灯し

田原 辻ヶ峰子

二句鑑賞

八月や六日九日十五日

詠み人 不詳

帰る雁みたか日本のうらおもて

吉川 英治

狂句

田上 富岳 選

修理してかり 快気祝いに般若湯

赤井 増岡 酔粹

修理してかり 写してはいよより若く

木山 今吉美美江

修理してかり 震災の傷癒えぬまま

辻の城 岸良真由美

修理してかり わしはいつでも新車はい

古閑 井上 誠二

修理してかり それでも無料だったはい

江津 高田美佐子

予想外 誰が想像出来たろか

広崎 松原まゆみ

予想外 五十路になって子がでけた

小谷 まさのり

予想外 九州豪雨痛いたし

赤井 鈴木 駒

予想外 ウラがあるばなよか話

宮園 井藤 吉郎

予想外 太かダイヤで釣れました

木山 今吉美美江

狂句次号の課題「まてまて」「よじきた」

益城の文化財 町文化財保護委員会



下 陳
益城の土蜘蛛伝説

今から1307年前の和銅3(710)年に都が奈良に移って、和銅6(713)年に、全国の神話や伝説が集められ、『風土記』がつくられました。その中に書かれている「土蜘蛛伝説」の原文と現代文の一部を紹介します。

【原文】

肥後国 益城郡 朝来名峯 有土蜘蛛打猴頸猴二人 帥徒衆二百八十余人
拒捍皇命不肯降服 朝廷 勅遣肥君等祖健緒組伐之 於茲 健緒組奉勅悉誅滅之(以下略)

【現代文】

崇神天皇(10代目の天皇・3〜4世紀)の時代のことです。肥後の国の益城郡に朝来名という山の峯に、土蜘蛛という集団がいました。名を「打猴・頸猴」という兄弟がいて280人余りの仲間がいました。土蜘蛛集団は天皇の命令を聞かない集団でした。天皇は肥後を治めて

文化会館イベントスポット

益城町文化会館自主事業

山川 豊 チャリティーコンサート 2017

日時 9月20日(水) 午後6:30 開演
入場料 全席自由 3,500円(当日 4,000円) 発売中
出演 山川 豊、岩佐 美咲、
 はやぶさ(ヤマト、ヒカル、ショウヤ)
主催 益城文化会館管理運営共同企業体
 K A B熊本朝日放送

運営 株式会社パブリック
ビジネスジャパン

協力 株式会社鈴木企画

■ブルームの会割引販売(500円引)
 は文化会館でのみ。
 ■前売券完売の場合、当日券なし。



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

CINEMA

定期的に映画などの無料上映会を行っています。
 場所… ミナテラス 申し込み… 不要
 岡町文化会館 ☎ 287-8411

今月の映画上映会はお休みです。

BOOK

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
 岡町図書館 ☎ 287-8411

パーマネント神喜劇

一般向け 万城目学/著 新潮社

デートの途中、突然時が止まった。
 動かない街に現れたのは、「神」と名乗る
 アヤシげな男たちで…。心ぬくもる、
 神頼みエンタメ。『yomyom』『別冊文
 藝春秋』掲載を単行本化。ジャケット
 は上部折り返し。



福袋

一般向け

朝井まかて/著 講談社

その日暮らしの気楽さ、商売のさま
 ざま、歌舞伎の流儀、祭の熱気、男女
 の仲…。江戸庶民の暮らしを綴る、著
 者初の時代小説短編集。表題作ほか、
 全8編を収録する。『小説現代』掲載を
 加筆・修正して単行本化。



ねぼすけ ふくろうちゃん

児童向け

マーカス・フィスター/作 林木林/訳 講談社

男の子と仲良くなりたいふくろうちゃん。早起きで
 きるかな?夜を生きるふくろうと、昼に
 活動する人間の男の子のやさしい出会い
 を描く。「にじいろのさかな」シリーズ
 の著者、マーカス・フィスターの原点。



鬼の窟古墳石室

参考文献 日本古典文学大系『風土記』

いる健緒組(肥後国の支配者)に土
 蜘蛛を成敗するように命じました。
 健緒組は命令を受けて土蜘蛛集団
 を滅ぼしました。(以下略)
 ①この「肥後益城の朝来名の峯」は
 福原の朝来山のことであると考えら
 れる。
 ②朝来山の中腹に所在する「鬼の窟
 古墳」は6世紀後半頃に造営され
 た古墳で、『風土記』がつくられた
 のは8世紀です。「鬼の窟古墳」は
 赤井川流域を治めていた豪族の古
 墳で、土蜘蛛族の「打猴」と「頸
 猴」はこの豪族ではないかと推定さ
 れます。
 ③呼び名が「土蜘蛛」や「猴(猿)」、
 古墳名に「鬼」という文字がついて
 います。当時は支配者以外の人々を
 動物名で呼ぶ考えがあったといわれ
 ています。

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



いで えいき くん
井手 瑛基 くん
 (馬 水 南)

しほねえねえ、いつもあそんでくれてありがとう♪ だいすきだよ♡

パパ 貴士さん ママ 奈緒美さん



ふじもと すずか ちゃん
藤本 涼佳 ちゃん
 (馬 水 南)

みんなに可愛がられてすくすくと元気に育ってます♪ 和佳奈お姉ちゃん、一緒に遊んでね☆

ママ 佳代子さん

イラスト
 ありがとうございます！

広崎 富永爽桜



イラスト
 ありがとうございます！

P.N デメキン

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 3～5

これからしばらくは、寝苦しい夜が続くと思われれます。夕方から翌日の朝までの最低気温が25℃以上になる夜のことを何というでしょう。

- A…灼熱夜
- B…十五夜
- C…あつあつ夜
- D…熱帯夜

問題2 ヒント…P 3～5

人は、体内から失われる水分量が体重の3%を超えると、○が出なくなります。

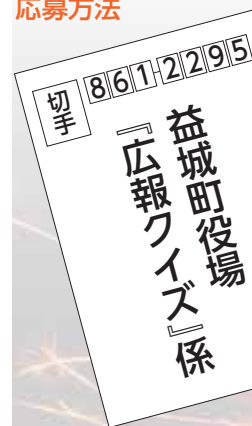
- A…汗
- B…力
- C…唾
- D…角

問題3 ヒント…P 8

新しい農業委員と農地利用最適化推進委員は連携して、農地などの利用の○○○の推進に取り組んでいきます。

- A…最適化
- B…近代化
- C…効率化
- D…活発化

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。

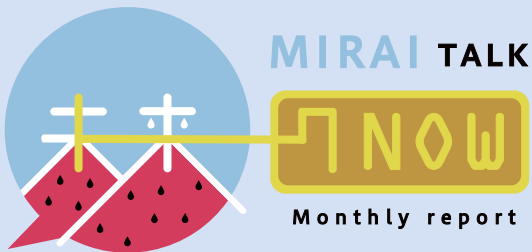
お待ちしております。

応募締切日…8月10日必着

前月号の正解… ①-C ②-B ③-D

当選者(敬称略)…ならぎき太智、藤田涼、のだりあん、お方みずき、内田ルリ子、坂本みどり、藤田いっしん、かじあいり、富永彩夏、石井恭子

応募総数…88通 全問正解数…88通



Vol.5

「益城町未来トーク×NTTドコモ×
日経BPイノベーション研究所
コラボイベント」開催決定のお知らせ

NTTドコモと日経BPイノベーション研究所と
タッグを組み、益城町に関する情報発信について
考えるワークショップイベントを開催します。そ
こで、参加者を募集しています。町の地域資源の
発掘や情報発信について興味のある人、ご応募お
待ちしています。

期日:8月26日(土) 午前10時～午後3時

会場:役場仮設庁舎 別棟2階 大会議室

募集人数:15人 対象:益城町に在住、または益城
町に関心を持つおおむね15歳から30歳の方

問い合わせ・申し込み先:

町企画財政課 復興企画係

未来トークコラボイベント担当

Tel:096-286-3223

E-mail:fukkoukikaku@town.mashiki.lg.jp

メールでお申し込みの際は、氏名、年齢、連絡先を明記願います。



BABY

わが家の天使 こんにちは赤ちゃん

たはら ことき ちゃん
田原 琴葵 ちゃん

(広崎3町内)

毎日ぷくぷく成長中。いつ
もお姉ちゃんたちに、たく
さん可愛がってもらってま
す♡

パパ 拓さん ママ 一美さん



しらい みあ ちゃん
白井 心彩 ちゃん

(東無田)

わが家の天使♡パパとママ
の大事な宝♡これからも健
康で元気にすくすくと大き
くなってね☆

パパ 佑治さん ママ 梨多さん



MAIL

ご意見・ご感想 の紹介コーナー

6月からハガキが値上がり。クイズに応募するのにも
少し痛いですが…。広報クイズに応募するのも楽し
みの一つで、これからも毎回出していきたいと思いま
す。よろしくお祈りします。 辻の城 青木敏子

やっと田植えも終わりました。でも水管理で忙しく
しております。大雨などで水害がないといいのです
が。祈っております。 赤井 吉村正純

燃えるごみ出しの朝、小学生の女の子が、ご
み袋を持って登校。途中、ごみを出して学校へ行く
のです。お母さんの朝の忙しい時間にお手伝い。きっと
立派な大人に成長されることでしょう。

田原 尾崎佐千子

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。

たいふうやじしんがもうきてほしくないです
寺迫 坂本りんや

7月9日に行われた学級レクリエーション、ペット
ボトルでのピザ作り楽しんで参加しました。原先生、
徳永先生、お世話になりました。 P.N 蕾

赤井地区では、ひまわりとコスモスをみんなで植え
ました。花の見頃のとき、ぜひ花を見においでくだ
さいね!!子どもさんと記念写真にも…。8月～9月頃と思
います。 赤井 吉村美智子

仮設での生活も、もうすぐ1年…。自分が考えてた
より周りの人たちに恵まれて楽しく生活しています。
みんないろいろ悩みはあると思うけど、せっかく生活する
なら少しでも楽しく。 木山 中川美保子

交通安全ワンポイントアドバイス

入念な準備をしましょう

安全な行楽ドライブ

- まとまった休みがとれるときには、心身のリフレッシュを求めて行楽ドライブに出かける人も多いでしょう。事故のない安全な行楽ドライブを心がけましょう。
- ① 交通法規の遵守(安全第一の心構え)
 - ② 出発前の車の点検・燃料チェック
 - ③ 過密なスケジュールを立てない(交通渋滞、途中休憩を考慮した余裕ある計画を立てる)

- ④ 飲料水や携帯トイレを用意する(焦りは禁物)
- ⑤ 運転に集中する(気持ちは高まったり、景観や店などに気をとられて注意力が薄れる)
- ⑥ 事前調査を念入りに(カーナビや地図に気をとられない)
- ⑦ 体調管理・二日酔い防止(体調不良の時は、中止する勇気も必要)



閩危機管理課危機管理係 ☎286・3210

地域安全 ニュース

窃盗罪という重い犯罪です

万引きをしない！ させない！見逃さない！

「たかが万引き」と軽く考えている人が少なくありませんが、万引きは犯罪(窃盗罪)。「10年以下の懲役または50万円以下の罰金」です。

ばれたら代金を支払ったり、品物を返せばいいと軽く考えている人もいますが、万引きをしてしまった後では、代金を支

払っても品物を返しても罪は消えません。「万引きをした物をもらう(買う)行為」、「万引きをさせる行為」も犯罪です。

社会の対応も厳しくなり、店から「警察への通報」も増えています。



閩御船地区防犯協会連合会 御船警察署 ☎282・1110

かしい消費者

「SNSでトラブル続出」

ネット社会の落とし穴

■利用上の注意点

SNSは日々のコミュニケーションで利用されるほか、災害発生時には重要な情報交換ツールとしても、その役割を果たしています。しかし、便利な反面、トラブルに見舞われるケースもあります。

例えば、パスワード管理を怠ると、アカウントが乗っ取られ、SNS上で悪質サイトの広告配信などに悪用されることがあります。送信された友達にも迷惑をかけるので、パスワードを定期的に変更するなど注意しましょう。

SNSのIDやQRコードをインターネット上に公開すると、悪質な勧誘を受けたり、ストーリー被害を受けることもあります。特に相手から顔や裸の画像を送るように言われた場合は、決して応じないでください。ネット上に公開されるとその画像を削除することは不可能です。情報を発信する場合は、たくさんの方の目に触れるため、マナーが必要です。ネガティブな

発言や悪口は控え、個人情報を守り、他人の権利を尊重しましょう。また、不確かな情報を他に広めないようにしましょう。

■公開制限はどこまで

SNSの「公開制限(どこまで公開するか)」や「検索制限(自分を検索されないようにする)」を確認してください。

■個人は特定される

SNSに写真を掲載すると、背景などで場所が特定できることがあります。それらの情報を寄せ集めれば、おのずと個人を特定することもできます。また、たとえ悪意がなくても、読む人を不快にさせる投稿をすると、思わぬ非難を受けたり、個人が特定され実生活にも影響が及ぶなどの被害が発生することがあります。

見ているのは限られた友達だけだと思つて、マナーに反した写真などの投稿をすると、それを見た友達から外部に漏れることもあります。ネットを介している以上、情報発信には常に気をつける必要があります。

閩上益城広域消費生活相談室(危機管理課危機管理係) ☎286・3210

こうつう し どういん 交通指導員の方に学ぶこと

毎日、職場まで自転車で通勤した時期があります。途中、交差点のところどころに交通指導員の方が立っておられます。いつもは何気なく、今日も立っておられるなど思う程度でした。

ある日、信号待ちの時間があり、しばらくようすを見ていると、子どもからおとなまで声を掛け合っておられるようすに気づきました。感じるに、毎日ここを通る人たちと、こまめに会話をされてきたからだろうなと思いました。特に、子どもへの声かけに、忘れていたものを思いださせてもらったようでした。

「今日は一人ね、友だちは？」

「昨日、調子悪かったみたいだけど、今日はどうね？」

「あわてず渡ってね。」

今の家庭や学校で、どれだけこんな声かけができていようかと考えてしまいました。交通指導員の方が、ただ交通安全のためだけに立っておられるのではないと感じるとともに、朝から何か温かいものをいただいたような気がしました。

以前、関わりを持たせてもらった地域のお母さんたちが、よく地域の子どもたちにこんな声かけをされていました。

「今から、学校かい？」

「気をつけて行ってきなっせ。」

「今帰ってきたつね。今日は早かね。」

忘れかけていた人と人とのつながりや、地域の温もりを感じたものです。

時代とともにこんな光景を見ることが少なくなりました。哀しいことです。今一度、

人と人の関わりや、子どもへの声かけを大切にしていきたいものです。



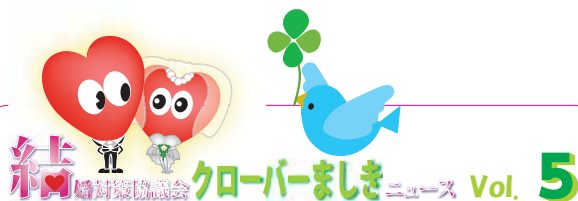
平成 29 年 町内・御船署管内の事故・事件の発生状況

事故・犯罪区分	発生状況(件)			
	町内		御船署管内	
	6月中	累計	6月中	累計
人身事故	7	44	18	109
物損事故	73	424	178	1100
空き巣	0	1	0	2
自販機狙い	0	0	0	0
万引き	1	6	8	32
オートバイ盗	1	2	1	3
自転車盗	0	1	4	13
車上狙い	0	1	0	8

件数は平成 29 年 6 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



クローバーまじき de 婚活 始めませんか？

4月から、新しい試みとしてお見合いセッティングを始めました。

異性のプロフィールカードを見ていただき、会ってみたい相手がいたら申し込みをし、事務局も同席してお見合いをします。

*おしゃれなカフェ、レストラン、居酒屋など、場所はさまざまです。

*これまでのセッティングは11組！毎月数組の依頼を受けています。

*お見合い後にお付き合い中が、現在2組！仕事で時間が取れないという皆さんのため、日曜や平日夜間の窓口も開設中です。多くの方が参加する婚活イベントもありますが、1対1のお見合いもいかがでしょうか？

*女性向けの「手相講座」(23ページに詳細記事)を9月に、男性向けの「モテ男講座」を8月に開催します。皆様のご参加をお待ちしています！

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/>

お知らせ

健康づくりルーム利用を再開



熊本地震の影響により中止してまいりました保健福祉センター健康づくりルームの利用を再開しています。利用するには利用者登録が必要です。また、登録を希望する人は講習会の受講が必要となりますので、事前に申し込んでください。

対象：18歳以上(高校生を除く)

使用料：1回(2時間)に付き、

町内者：2000円、町外者：4000円

保健福祉センターはぴねす

☎ 234・6123

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を忘れずに

児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給者(停止中の人も含む)は、引き続き手当の対象となるかの審査のため、毎年8月中の「現況届」の提出が必要です。

対象者には、8月上旬にお知らせを送付しますので、手続きをお願いします。

※現況届の提出がない場合、8月分以降の手当が支給できませんのでご注意ください。

関係場ごども未来課子育て支援係

☎ 286・3117

自噴井止水バルブ設置の補助

地下水の流出を抑制し、地下水の適正な利用を促進するため、自噴井戸に、これから「止水バルブ」を取り付ける人を対象とした「自噴井止水バルブ設置補助」を実施しています。止水バルブを取り付け、こまめに閉することで地下水の流出を防ぐことができます。限りある貴重な地下水を保全するため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

上限額：1基当たり50,000円

申請：自噴井止水バルブの取り付け前に左記まで。

公益財団法人くまもと地下水財団

☎ 227・6678

宅地被害の復旧について 休日相談会を 開催します



熊本地震復興基金による宅地復旧支援事業の休日相談会を開催します。相談にお越しの際は、被害状況のわかる写真などをお持ちください。

日時…8月20日(日)

午前9時～午後3時

場所…町(中央)公民館講堂

関係場復旧事業課 ☎ 289-8308

森林に関する届出が必要です



【森林の土地の所有者届出】

森林の土地を取得したときは届出が必要です。個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した人は、面積にかかわらず届出をしなければなりません。

土地の所有者となった日から90日以内に、取得した土地のある市町村長に届出をしてください。

【伐採および伐採後の造林の届出】

森林の立木を伐採するときは届出が必要です。届出は、伐採および伐採後の造林が市町村森林整備計画に適合して適切に行われ、健全で豊かな森林をつくることができるようにするためのものです。

届出は、伐採を始める90日から30日前までに、伐採する森林がある市町村長に行ってください。

関係場産業振興課農政係

☎ 286・3277

司法書士による震災調停

県司法書士会では、熊本地震によって発生した生活上の争いごと（140万円以下の民事上の争いに限る）を解決するため、裁判によらない紛争解決手続きを行っています。地震に伴う家主や賃借人、近隣者や職場とのトラブルなど、当事者の問題解決に向けた話し合いを司法書士が中立的な立場でサポートします。震災調停の申し立てから問題が解決した際の手数料など一切が無料で、当事者の費用負担はありません。

土砂災害特別警戒区域内に住む人の住宅移転や再建を支援

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）内の熊本地震による家屋被災者に対して、早期の住宅再建を支援するため、次の事業が行われます。
 ● 自己用住宅をイエローゾーン外へ移転する際の費用の一部を支援（熊本地震による被災者生活再建支援制度の受給対象者へも既存事業の支援を拡大）

問県司法書士会調停センター
 ☎ 364・2889

平成30年 益城町成人式

日時…平成30年1月7日(日)
 午前10時開式
 場所…町文化会館
 対象者…平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人



※町外に住んでいる人で、当日帰省する人も出席できます。

新成人 実行委員を募集中!

自分たちでつくる 思い出に残る 成人式に…

成人式を迎える皆さんに実行委員になっていただき、その意見をもとに思い出に残る成人式にしたいと考えています。実行委員を希望する人は、9月29日(金)までに役場生涯学習課へご連絡ください。

問役場生涯学習課生涯学習係 ☎ 286-3337

熊本県職員・警察官の採用試験等を実施

- 熊本地震の住宅被災者へは、レッドゾーン内での再建時に必要な補強費用の一部を支援(新規創設) ※詳しくは、県ホームページ(「熊本県住宅移転」で検索)で。
 問県土木部砂防課 ☎ 333・2553
 役場復旧事業課 ☎ 289・8308
- 試験の種類**
- ① 高等学校卒業程度(一般事務、警察事務、教育事務、一般土木、農業土木、林業)
 - ② 免許資格職(学校図書館事務、臨床検査技師、看護師)
 - ③ 警察官B
 - ④ 身体障がい者を対象とする職員採用選考試験(一般事務、教育事務)
- 申込期間: 8月7日(月)～25日(金)
 (当日消印有効)
- 試験日(第1次): ①②▼9月24日(日)
 ③▼10月15日(日) ④▼10月22日(日)

地域の学習教室を開設

「塾に通うことが難しい」などの悩みを抱えるひとり親家庭などの子どもたちに、最寄りの地域で学習指導を行う「地域の学習教室」を開設しています。まずはお気軽にお問い合わせください。

問県人事委員会事務局
 ☎ 333・2733

子育て中のお母さん向けライン「Airとん」とんを開設

つどいの広場とんでは、子育て中のお母さん向けラインアカウント「Airとん」とんを開設します。とんとんを利用するお母さんたちが、とんとんでの普段の活動のようすや、子育て中のお母さんへの耳よりのなプチ情報などを発信していきます。ぜひ、下記QRコードから友達登録をお願いします。



問つどいの広場とん
 ☎ 289・1631
 (月～金、午前10時～午後4時)

お知らせ

平成29年就業構造基本調査

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、国が行う調査の中でも特に重要なものとされる「基幹統計調査」です。

9月上旬から、調査員が対象となる世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

園役場企画財政課復興企画係

☎ 286・3223

県統計調査課

☎ 333・2179

電気事故を防止しましょう

私たちの暮らしに欠かせないライフレインの一つ、電気。毎日使う身近な存在ですが、その使用方法などを間違えると「感電」・「火災」などの重大事故につながる危険があります。

●日頃プラグを抜かない電気製品は

●**トラッキング現象に要注意**
冷蔵庫や洗濯機などのプラグをコンセントに長期間差し込んだままにしていますか。プラグとコンセントの間に溜まったほこりに湿気が加わることで発火し、火災につながる

ことがあります(トラッキング現象)。プラグを時々抜き、コンセントを点検、清掃して安全に使いましょう。

●災害時に避難するときは、分電盤のスイッチをOFFに

「東日本大震災」で発生した火災の多くは、電気製品が原因でした。地震による停電が復旧すると、地震で壊れたりぬれたりした電気製品にも電気が送られるため、ショートや漏電が起こり、火災の原因になります。避難するときは、分電盤のスイッチを切るようにしましょう。

●濡れた手で電気製品に触ると危険

水は電気を通しやすい物質です。手や足が濡れた状態で電気製品などに触ると、家庭用100ボルトでも感電死することがあります。電気製品や電気配線に触るときは、手足をよく拭くようにしましょう。

園一般社団法人九州電気保安協会

企画部企画広報グループ

☎ 092・711・0056

☎ <http://www.kyushu-qdh.jp>

催しもの

今月の児童館イベント

「つるりん！ゼリー作り」を行います。夏にぴったりのさわやかオリジナルゼリーを作りましょう。

日時…8月19日⑤

みんな集まれ!

第18回 地震火山子どもサマースクール in 熊本県益城町 「熊本地震で見つけた大地のヒミツ」 公開フォーラム(同時開催)

熊本地震の前から分かっていたこと、地震の後に分かったことをテーマに、公開フォーラムと地震学会による住民セミナーを開催します。

私たちが見慣れた景色の意味を深く知り、そこに隠れた大地の営みや自然災害との関わり、益城町の復興や未来について考えます。

日時…8月10日(木) 午後1時～3時30分
場所…交流情報センターミナテラス
対象…どなたでも参加できます。
参加費…無料

園生涯学習課生涯学習係
☎ 286-3337

午前10時30分～11時30分

場所…町児童館

対象…小学生

定員…20人

参加費…無料

持参物…エプロン、三角巾、お手拭

きタオル、お茶

申込…8月10日⑩～18日⑤に左記へ。

園町児童館 ☎ 234・6124

夏休みだ！子ども料理教室

ヘルスメイトと一緒に楽しく料理を作りましょう。子どもたちの参加をお待ちしています。

日時…8月25日⑤

午前10時～午後0時30分

場所…はびねす

対象…町内の小学生

定員…20人

参加費…200円(保険代含む)

持参物…エプロン、上靴、水筒、三角巾

申込…8月7日⑧～18日⑤に左記へ。

園保健福祉センターはびねす

☎ 234・6123

☎ 234・6123



益城・熊日名人寄席

町では、敬老事業の一環として益城・熊日名人寄席を開催します。

今回は、題して「今年も魅せますっ!! 楽しませますっ!!」。本町出身で益城町復興大使を務める落語家の三遊亭好吉さんも出演します。

日時：9月29日(金) 午後1時開場
午後2時開演

場所：町文化会館

出演：柳亭市馬、パーマ大佐
三遊亭好吉

入場料：無料(町内在住の65歳以上の人に限ります)

※入場整理券を8月21日(月)から役場福祉課(仮設庁舎)で配布します。

関役場福祉課高齢者支援係

☎286・3114



益城ふるさと市場

「はぴまる」を再開します

9月からははぴまるを再開します。

10月以降の開催については、町ホームページおよび、ましきはぴまるサイトをご覧ください。お問い合わせ

してください。

日時：9月10日(日)

午前9時～午後3時(小雨決行)

場所：役場仮設庁舎駐車場

※出店を希望する人は、左記まで。

関役場産業振興課商工観光係

☎286・3277

http://www.town.mashiki.

lg.jp/hapimaru/

女子ハンドボール国際大会 「JAPAN CUP 2017」

2019年に熊本で開催される女子ハンドボール世界選手権に向けて、日本代表が海外の代表チームと熱い戦いを繰り広げます。世界トップレベルのプレーをご体感ください。

試合日程

【8月3日(木)】…ウイングまつばせ

午後5時▼日本リーグ選抜 vs ポーランド代表、午後7時▼日本代表 vs アンゴラ代表

【8月4日(金)】…人吉スポーツパレス

午後5時▼ポーランド代表 vs アンゴラ代表、午後7時▼日本代表 vs 日本リーグ選抜

【8月6日(日)】…山鹿市総合体育館

正午▼アンゴラ代表 vs 日本リーグ選抜、午後2時▼日本代表 vs ポーランド代表

※チケット料金など詳しくは県ホームページ(「熊本国際スポーツ2019」で検索)をご覧ください。

熊本国際スポーツ大会推進事務局
☎333・2560

復興支援華の歌謡ショー

日時：9月9日(土)

午後1時30分開場 午後2時開演

場所：町文化会館

出演：茜つばき、山本安輝

関キングフォンレコードプロ

キングフォン歌謡教室

☎0957・24・1734

募集

県統計グラフコンクールの 作品募集中

統計および統計グラフ作成に対する県民の関心と理解を高めるとともに、統計グラフ作成技術の普及向上を図るため、「統計グラフコンクール」を実施します。

応募資格

- 第1部/小学校1・2年生の児童
- 第2部/小学校3・4年生の児童
- 第3部/小学校5・6年生の児童
- 第4部/中学校の生徒

● 第5部/高等学校以上の生徒・学生および一般 ● パソコン統計グラフの部/小学生以上一般まで

締切日：9月8日(金)必着

作品の規格等

・ 課題は各部とも自由

・ 各部とも仕上げ寸法を72・8センチ×51・5センチ(B2判、縦横自由)

・ 紙質・色彩は自由(裏面の板張りや表面のセロハンカバーは除く)

・ 1人の応募点数は制限なし(2枚以上の「シリーズもの」は除く)

・ 合作の人数は1作品について5人以内

表彰：特選・入選・佳作(入賞者以外の参加者にも参加賞があります)

※詳細は県ホームページでご確認を。

提出：県統計協会(県統計調査課内) ☎333・2174

阿蘇くまもと空港 フォトコンテスト作品募集

阿蘇くまもと空港で撮影した四季折々の美しい自然と飛行機の写真を募集します。

テーマ：「阿蘇くまもと空港の四季と飛行機」(飛行機とともに、四季折々の美しい自然や人物など阿蘇くまもと空港の魅力を表現したもの)

応募期間：8月1日(火)～31日(木)必着

応募サイズ：4切(ワイド4切)またはB4

応募対象：一般の部/高校生以下の部(参加費無料)

※応募方法や規定などの詳細は、ホームページをご覧ください。

熊本空港ビルディング(株)企画営業

課 ☎232・2311

益城町音声訳ボランティア「こまどり」では、広報ましき、社協だより、清水(議会報)などの記事を音声で録音したCDを無料配布しています。 岡町社会福祉協議会 ☎214-5566



募集

益城わくわくスポーツクラブ ヒップホップダンス新規入会

ヒップホップダンスで楽しく体を動かしませんか?

参加には、益城わくわくスポーツクラブへの加入が必要です。

日時・参加費

「初級クラス」(月額1,000円)

毎週火 午後4時30分

毎週金 午後4時40分

「スキルアップ中級クラス」

(月額4,500円)

毎週火 午後5時40分

毎週金 午後5時50分

場所：保健福祉センターはびねす 公民館福田分館

講師：辰巳舞・長野美紅(ダンススクールリズムマーケット)



「益城わくわくスポーツクラブへの加入について」

対象：園児以上

費用：入会金▼中学生まで/1,000円、高校生以上/2,000円

年会費▼12,000円(6、9月の入会は9,000円、入会月により変動します)

※ファミリー会員割引もあります。

申込：益城わくわくスポーツクラブホームページの【お問合わせ】に送信するか左記へ。

岡益城わくわくスポーツクラブ事務局(中村・長野)

☎090・1363・1121

益城町消防音楽隊メンバー募集

町消防団の広報機関として、町内で演奏活動を行っています。式典ファンファーレからJAZZビッグバンド・歌謡曲まで楽しく演奏しています。トランペット、トロンボーン、サクソフーンなど、経験不問。

練習日：毎週土 午後6時～10時

場所：町文化会館

※消耗品支給あり。会費なし。

岡町消防音楽隊事務局(廣島) ☎286・3116(役場内)

県立農業大学校

新規就農支援研修生を募集

就農に必要な栽培技術や経営ノウハウを基礎から学べる新規就農支援研修で、座学・実習が週5日の「プロ経営者コース」、週3日の「実践農業コース」、月1回座学のみ「特別セミナー聴講コース」の3コースがあります。詳しくは次までお問い合わせ

わせください。

岡県立農業大学校研修部

☎248・6600

「心の輪を広げる体験作文」「障害者週間のポスター」募集

障がいのある人への理解を広げるため、作文およびポスターを募集します。応募者には参加賞があります。

対象：作文▼小学生以上

ポスター▼小学生および中学生

募集期限：9月8日(金)まで

提出先：※詳細は、県ホームページ(障がい者支援課お知らせ情報)をご覧ください。

提出：岡県障がい者支援課

☎7862・8570(住所記載不要) ☎3333・2235

相談

県青年司法書士会 震災問題・借金・生活保護110番

熊本地震で被災された人、借金の返済に行き詰っている人や生活保護について悩んでいる人に向けた24時間無料相談会を開催します。

面談と電話相談を用意しています。予約は不要です。

日時：8月18日(金)午後4時～19日

①午後4時(夜間含む)

場所：県司法書士会館2階(熊本)

平成29年度防衛大学・防衛医科大学校学生募集

岡自衛隊熊本地方協力本部宇城募集案内所 ☎0964-23-2047

募集項目	資格	受付期間	試験期日	
防衛大学校学生	推薦	18歳以上21歳未満の人 高卒者(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)で成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人	9月5日～7日	9月23・24日
	総合選抜	18歳以上21歳未満の人 高卒者(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)	9月5日～7日	1次：9月23日
	一般(前期)		9月5日～29日	1次：11月4・5日
防衛医科大学校医学科学生	同上	9月5日～29日	1次：10月28・29日	
防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	同上	9月5日～29日	1次：10月14日	

記号の説明 問…問い合わせ先 住…住所 電…電話番号 内…内線番号
F…ファックス番号 M…メールアドレス H…ホームページ

市中央区大江4丁目4番34号
電話相談 ☎ 364・0800(当日のみ)
問司法書士野口嘉津馬
☎ 288・3788

無料登記相談所を開設

熊本地方法務局職員による倒壊した建物の登記に関する相談や土地、建物等の売買、贈与、相続などの登記に関する無料の登記相談所を開設します。事前に予約が必要です。

日時：9月14日(木)

午前10時～午後4時
（正午～午後1時を除く）

場所：御船町役場分庁舎2階
予約：問熊本地方法務局不動産登記

部門 ☎ 364・2145

(音声案内：①→②と押して「御船町相談予約」と申し出てください)

高齢者・障がい者の人権 あんしん相談

高齢者や障がい者に対する虐待などが依然として数多く発生していることから、虐待、差別、偏見など高齢者や障がい者をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間を実施します。人権擁護委員、法務局職員が無料で相談に応じ、秘密は堅く守られます。

日時：9月4日(月)～8日(金) 午前8時30分～午後7時、9月9日(土)・10

日① 午前10時～午後5時
相談：☎ 0570・003・110
問熊本地方法務局人権擁護課
☎ 364・2192

講座

公民館・文化会館共催講座 「3B体操・ヒーリングヨガ」

3B体操はボール・ベル・ベルトを使った心身の健康体操で、高齢者でも参加しやすい体操です。

ヒーリングヨガは、心身に溜まった疲れを取り除いてバランスを整えます。初心者でも手軽に楽しめます。

日時

① 3B体操(午前10時～11時) ▼9月13・27日、10月4・11・18・25日、11月1・8・15日(全④、全9回)
② ヒーリングヨガ(午後8時～9時) ▼9月15・22・29日、10月6・13・20日、11月3・10・24日(全④、全9回)

場所：町文化会館

対象：町民、町内に勤める人

定員：①15人、②12人

参加費：①②ともに4,500円

申込：問町文化会館

☎ 286・1511

生活再建サポート無料講座

町在住の各分野の専門家を中心に、

「生活再建」に役立つ知識などをわかりやすくお伝えします。受講無料。
「背骨コンディショニングで健康をコントロールしよう！」

心身ともに健康で豊かな毎日を実現しましょう。

日時：8月11日(金) 午前10時～正午

場所：保健福祉センターはびねす

内容：痛みのもと「背骨の歪みにポイントでアプローチする運動プログラム」

講師：(一社)背骨コンディショニング協会理事 岸田兼一氏

【熊本地震を語り合う会】

日時：9月3日(日) 午前10時～正午

場所：テクノ仮設団地みんなの家(中央)

内容：怖かった、つらかった、よく頑張った。我慢を美德にしないほうがいい…などの語り合い

講師：木下知香氏(司会業)

問益城・街力UPプロジェクト

☎ 080・3946・1229

クローバーましき「手相講座」

『モテ男講座』に続き、『手相講座』私の隠れた魅力再発見！と題した女性対象の講座を行います。

本来の自分を知ること、異性と出会う機会がさらに広がるかもしれません。皆さまの参加をお待ちしています。

日時：9月10日(日) 午後2時～

場所：保健福祉センターはびねす
対象：町内在住・在勤の20歳以上の独身女性(登録者優先。詳細は、お問い合わせください)

定員：25人程度(申込者多数の場合は、抽選)

受講料：500円(当日)

申込：8月31日(木)までに電話、FAX・メール(氏名(ふりがな)、住所、年齢、携帯電話番号を明記)で左記まで。

問結婚対策協議会クローバーましき(男女共同参画センター輝らめき館内) ☎ 286・6665

☎ 286・6927

M danjo@town.mashiki.lg.jp

みんなの掲示板

◆親子で竹あかり製作 募集

一 家族千円 申込8/15まで

とき 8月20日(日) 雨天決行

午前9時～正午 水筒持参

ところ 城本誠也宅(赤井)

問益城ほりおこし隊(城本)

☎ 090・5388・9187

▼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



7月5日から、福岡県朝倉市、東峰村、大分県日田市などで長時間猛烈な雨が降り続き、観測史上最大級の集中豪雨となりました。橋に引っかけた流木が流れをせき止めるなどして河川が氾濫し、家屋に甚大な被害をもたらすとともに多くの人命が奪われました。被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。また、熊本地震の発災当初から本町を支援していただいた朝倉市に対しては、7月11日から3日間、避難所運営、災害救助法を担当した町職員2名を派遣しました。

予想どおり、現場では十分な体制がとれておらず、混乱している状況でした。益城町としては、避難所運営をはじめ、震災当初に対応できたこと、できなかったことなど、多くの経験をしっかりと伝えました。

今後、恩返しのため、大災害を体験した町として、できる限りの支援を行っていききたいと考えています。

乳幼児健診

町保健福祉センターはびねす ☎ 234-6123

8月

よちよち(1歳児)健診

対象者:H28.6.1~H28.6.23 生/集合:① 9:20 ② 10:10

1日 ㊟

1歳6か月児健診

対象者:H28.1.4~H28.1.31 生/受付:12:50~13:10

2日 ㊟

3歳児健診

対象者:H26.2.25~H26.3.21 生/受付:12:50~13:10

8日 ㊟

4か月児健診

対象者:H29.3.27~H29.4.25 生/集合:① 9:20 ② 10:10

17日 ㊟

かばさん(2歳児歯科)健診

対象者:H27.5.17~H27.6.17 生/受付:12:50~13:10

22日 ㊟

7か月児健診

対象者:H28.12.24~H29.1.22 生/集合:① 9:20 ② 10:10

23日 ㊟

3歳児健診

対象者:H26.3.22~H26.4.12 生/受付:12:50~13:10

9月

よちよち(1歳児)健診

対象者:H28.6.24~H28.7.19 生(予定)/集合:① 9:20 ② 10:10

5日 ㊟

1歳6か月児健診

対象者:H28.2.1~H28.2.18 生(予定)/受付:12:50~13:10

6日 ㊟

3歳児健診

対象者:H26.4.13~H26.5.2 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
坂本 正寛	(下 陳)	エイ子
片岡 正	(惣領4町内)	明 子
石永 敏光	(小池秋永)	成 敏
今吉 光弘	(辻の城団地)	アキコ
正代 晴美	(下 寺 中)	晴 則
上田 信子	(惣領4町内)	守 光
橋本 洋子	(下 鶴)	孝
永野 隆文	(堂 園)	春 雄
片山 博	(惣領4町内)	律 子
松村 福藏	(小 峯)	レイコ
中村 好	(馬 水 北)	義 則
宮永 美信	(東 無 田)	淳 子
福島 隆治	(福 富)	隆憲・敬子

■お詫びと訂正

先月号の“くらしの情報”のコーナーで一部表記が誤っておりました。お詫びして訂正いたします。
誤『熊本電波工業専門学校』→ 正『熊本高等専門学校』

編集後記



●先日の海水浴中、突然ハトカーが。どうやらケンカが起きたらしい。話しによれば、シャワー中にドアを開けられたのがきっかけとか。しかし、それで警察を呼んだという話は聞いたことがない。やはり悪いのは、カギを掛けない方よりノックなしで開けた方だろう。でも、現場の状況は着ていない方が絶対的に不利ですよ。トイレでもよくある話。戸締り用心、暑さに用心！ 係①

×梅雨らしい、しとしとした日々もほぼなく、いきなりの酷暑。農作物は大丈夫でしょうか。夏って、こんなに暑かったかと思わずにはいられません。昔の人は冷房もなく、どうやって過ごしていたのか。今年、例年を上回る勢いで熱中症の救急搬送が多いそうです。今回は熱中症を取り上げましたが、少しでも参考にしていただいで、酷暑を乗り切ってもらえればと思います。 係②



日	月	火	水	木	金	土
6 休日結婚相談窓口	7 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室 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	8 時間外結婚相談窓口	9 住宅融資相談会	10 おひざにだっこのおはなし会 生活再建相談 夜間納税相談	11	12 みんなのおはなし会
13	14 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室	15	16 住宅融資相談会	17 おひざにだっこのおはなし会 生活再建相談 夜間納税相談	18 時間外結婚相談窓口	19 みんなのおはなし会 つるりん！さわやかゼリーを作りませんか！ 10:30～ 申込：8/10～18
20 休日結婚相談窓口	21 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室 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	22 時間外結婚相談窓口	23 住宅融資相談会	24 おひざにだっこのおはなし会 生活再建相談 夜間納税相談 ふぁん！ふぁん！ままくらぶ 10:30～ 申込：8/10～21	25 専門医によるこころの相談	26 みんなのおはなし会
27	28 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室	29 手づくり離乳食教室	30 住宅融資相談会	31 おひざにだっこのおはなし会 生活再建相談 夜間納税相談	9/1 時間外結婚相談窓口	2 みんなのおはなし会
3 休日結婚相談窓口	4 無料法律相談 上益城広域消費生活相談室 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	5	6 住宅融資相談会	7 おひざにだっこのおはなし会 生活再建相談 夜間納税相談	8	9 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

益城町児童館
☎ 234-6124

- ふぁん！ふぁん！ままくらぶ
※要申込
- おひさまひろば
※8月は夏休みのためお休みし、9月から再開します。
- 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

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 納税係
☎ 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
(独立行政法人住宅金融支援機構)
10:00～16:00
- 無料法律相談(熊本県司法書士会)
13:00～16:00
- 福祉課
☎ 286-3115
- 生活再建相談
9:00～12:00
13:00～15:00

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

益城町役場(仮設庁舎)での相談窓口を再開しました。毎週月曜日は専門相談員が常駐しますので、ご利用ください。



8・9月の休日当番医 診療時間／午前9時～午後5時

8月	6日(日)	川崎医院	(田原)	☎286-4565
	11日(金)	砥川クリニック	(砥川)	☎286-5770
	13日(日)	さくら病院	(広崎)	☎286-8111
	20日(日)	まるお皮膚科	(広崎)	☎237-7592
	27日(日)	おがた整形外科	(福富)	☎289-3301
9月	3日(日)	ふくだ整形外科	(馬水)	☎286-7391

※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.5

「お尻歩きで一石二鳥」

今回のテーマは「お尻歩き」です。お尻歩きはおうちでできる運動で、さらに腰痛予防・改善、腹筋強化、脂肪燃焼など体にいい効果がたくさんあります。まさに、一石二鳥ですね！床にお尻をついたら、ぜひ！お尻歩きをしてみましょう！

① 長座の姿勢になり背筋を伸ばして座ります。目線はまっすぐ前に。



② 軽く膝を曲げ、左右にお尻を上げ前に進みます(肘を前後に振ると進みやすくなります)



③ 前に何歩か進んだら、次は後ろに進んでみましょう。



point

- ・ 自然な呼吸で
- ・ 気楽に無理なく
- ・ 笑顔で (^○^)

注意点 回数にこだわらず、前に何歩か進んだら、後ろも同じ歩数で元の位置に戻しましょう。まずは3歩から、慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう！お尻が痛い方は、畳やマットの上で行うことをおすすめします。



梅川あかね
UMEKAWA AKANE
健康運動指導士

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！

- 対象 40～70歳の町民
(持病がある人は医師にお尋ねください)
- 定員 20人程度 ■参加費 200円
- 申込 8月20日⑩までに保健福祉センターはびねすの窓口か電話で(開館時のみ)
※初めて参加される方を優先します。
- 持参品 参加費、飲料、タオル、室内シューズ
筆記具 ※動きやすい服装で！

9月の

スケジュール

(受付時間 9:30～ 運動教室 10:00～)

日程	テーマ
4日(月)	増やそう！筋肉と笑顔！
11日(月)	燃やそう！脂肪と心！

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123

栄養士さんから
食事についてのお話もあります！

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	12,114件	10億7,134万円
ふるさと納税	平成29年度 883件	1,929万円

平成29年6月30日現在