

2020

# 広報 ましき

令和2年 7月1日発行

No.521

M A S H I K I  
town Public Relations magazine

## 特集

感染症対策を取り入れた  
今季の災害対策  
感染予防をしつつ…熱中症に注意

仮設庁舎(益城幼稚園東側) ⑤木山594 ☎286-3111(代表)

1階	住民保険課	☎286-3112
	住民係	☎286-3113
	年金係	☎289-8077
	環境衛生係	☎286-3201
	会税課	
	計務課	
	住民税係	☎286-3388
	固定資産税係	☎286-3380
	納税係	☎286-3116
	福祉課	
2階	地域福祉係・人権対策係・障がい支援係	☎286-3115
	介護保険係・高齢者支援係	☎286-3114
	子ども未来課	☎286-3117
	生活再建支援課	☎289-1400
	総務課	☎286-3111
	男女共同参画係	☎286-6665
	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
	復興整備課	
別館	まちづくり推進室	☎289-2930
	復興工務係	☎286-3170
	用地対策係	☎286-3171
	公営住宅課	☎286-3155
	産業振興課	☎286-3277
	危機管理課	☎286-3210
	議事事務局	☎286-3351
	新庁舎等建設推進課	☎286-3312
	復旧事業課	
	南館	工務係
農林整備係		☎289-8307
建築係		☎289-8308
住宅復旧係		☎286-3224
交流情報センター(図書館)		⑤木山236 ☎287-8411
学校教育課		☎286-3307
生涯学習課		☎286-3337
スポーツ振興係・聖火リレー推進室		☎287-4330

保健福祉センターはびねす ⑤惣領1470 ☎234-6123  
健康づくり推進課

児童館	⑤惣領1470	☎234-6124
町民憩の家	⑤赤井2167	☎286-4193
学校給食センター	⑤宮園943-1	☎286-8535
文化会館	⑤木山381-1	(休館中)
水道センター	⑤寺迫51-1	☎286-6880
浄化センター	⑤馬水1194-2	☎286-1131
グリーンセンター	⑤寺迫290	☎286-4190
益城斎場	⑤福原5740	☎286-0877
益城西原消防署	⑤寺迫202-1	☎286-2119

人びとの動き

人口	33,253人	(+ 48人)
男	16,050人	(+ 26人)
女	17,203人	(+ 22人)
世帯数	13,591世帯	(+ 21世帯)
5月中の	出生 / 30人	転入 / 112人
	死亡 / 26人	転出 / 68人

令和2年5月末現在。( )内は前月比。

今月の表紙



子育て支援の場「つどいの広場とんとん」は、一度に入場する人数を制限して、6月から再開しています。ある日訪れていたのは親子3人。「人が多い所には行けないので、子どもを遊ばせにきました」と話す母親に見守られ、2人の子どもは楽しそうに遊んでいました。

広報 ましき 7 No.521

M A S H I K I town Public Relations magazine

- 03 県道熊本高森線4車線化事業 将来のまちの姿を実感 / 益城中央被災市街地復興土地区画整理事業 事業計画を変更します
- 04 感染症対策を取り入れた今季の災害対策
- 06 感染予防をしつつ…熱中症に注意
- 08 ましきインフォメーション  
新型コロナウイルス感染症の影響に伴う国保・後期・介護保険料(税)の減免 / 益城町エールプロジェクト(ひとり親家庭等、就学援助受給世帯、学生) / 新型コロナウイルス感染症の傷病手当金(国保・後期高齢者医療) / 新しい保険証を郵送します / スズメバチの駆除は専門業者に / 「限度額適用認定証」等の更新 / 令和2年度 益城町職員採用試験 / 益城町国土強靱化地域計画案のパブリックコメント / 「雨水浸透ます」 「雨水タンク」設置の補助金について / がん治療中の医療用かつら購入費を助成 / 復興レポート
- 13 もしかしてフレイル?
- 14 まちなか Pickup  
初の試み「オンライン収穫」 / 学校の再開はきれいな花と共に / 地域交流の場として3年9カ月 / 合言葉は「not 触れあい・but ふれ愛」 / マスク・消毒液の寄贈ありがとうございました / 私が見つけた楽しみ方
- 16 ココロにカルチャー
- 18 みんなのひろば
- 20 安全と安心
- 22 暮らしの情報  
お知らせ▶生活困窮大学生等のための給付金 / 「新型コロナウイルス感染症予防」という言葉に注意 / 司法書士による「新型コロナウイルスにまつわる調停」 / 7月は国民年金保険料免除の更新月 / 林業労働災害防止キャンペーン実施中 / 高齢者補聴器購入費用助成事業を申請する人へ / サポカー補助金始まりました / コンビニエンスストアでの証明書発行の一時停止 / 「とんとん」が引っ越しました / 「社会を明るくする運動」強調月間です / 「節水がんばるモン」キャンペーン / 催しもの▶令和2年度「緑の学園」開催 / 益城町みんなの夏祭りは中止します / 7月の児童館イベント / 相談▶子ども・若者相談センターによる相談窓口 / 募集▶放送大学10月入学生募集 / 令和2年度 各種自衛官募集 / 国勢調査員を募集しています / 「飲酒運転根絶」をテーマに川柳と標語を募集 / 講座▶総合体育館のトレーニングルームで健康応援プログラム / みんなの掲示板
- 26 町長のちょっと一言 / 善意の灯 / 乳幼児健診 / 義援金とふるさと納税 / 編集後記
- 27 暮らしにプラス! カレンダー

# 将来のまちの姿を実感

## 県道熊本高森線4車線化事業

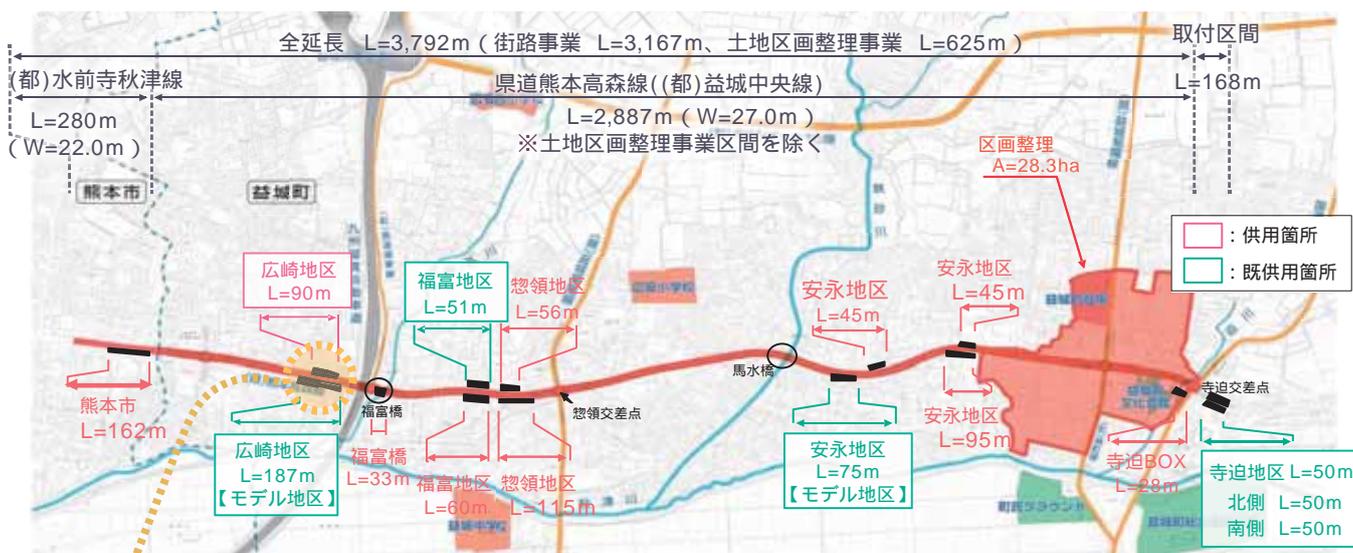


災害に強い復興まちづくりを実現するため取り組んでいる県道熊本高森線(都市計画道路益城中央線)4車線化事業のうち、先行して整備を進めていた「モデル地区(広崎・安永)」の延長413mの歩道(幅員5.5m)が3月末に完成しました。

さらに、6月18日には広崎地区(下り線)の延長90m区間の歩道(幅員5.5m)が完成しました。

今後も工事が完成した箇所から順次、供用を開始する予定です。引き続き、地域の方々の1日も早い生活再建に向け、県と連携しながら、スピード感を持って取り組みます。

Lは長さ(Length)、Wは幅(Width)、Aは面積(Area)



将来のまちの姿を目で見てイメージできるようになった広崎地区。少しずつですが、未来の益城町に近づいています。

# 事業計画を変更します



公園の配置変更や道路線形の調整等に伴い、益城中央被災市街地復興土地区画整理事業の事業計画変更が必要ですので、変更(案)の縦覧と意見書の受け付けを行います。期間中は、益城復興事務所、変更(案)について個別相談窓口を開設します。

事業計画変更(案)の縦覧 7月10日～7月23日  
意見書の提出 7月10日～8月6日

いずれも県都市計画課、益城復興事務所、町復興整備課で行います。(土・日曜日、祝日を含む午前8時30分～午後5時15分)

県道熊本高森線4車線化について

益城復興事務所 街路工務課 ☎ 234-7336

益城中央被災市街地復興土地区画整理事業について

益城復興事務所 区画整理工務課 ☎ 234-7314

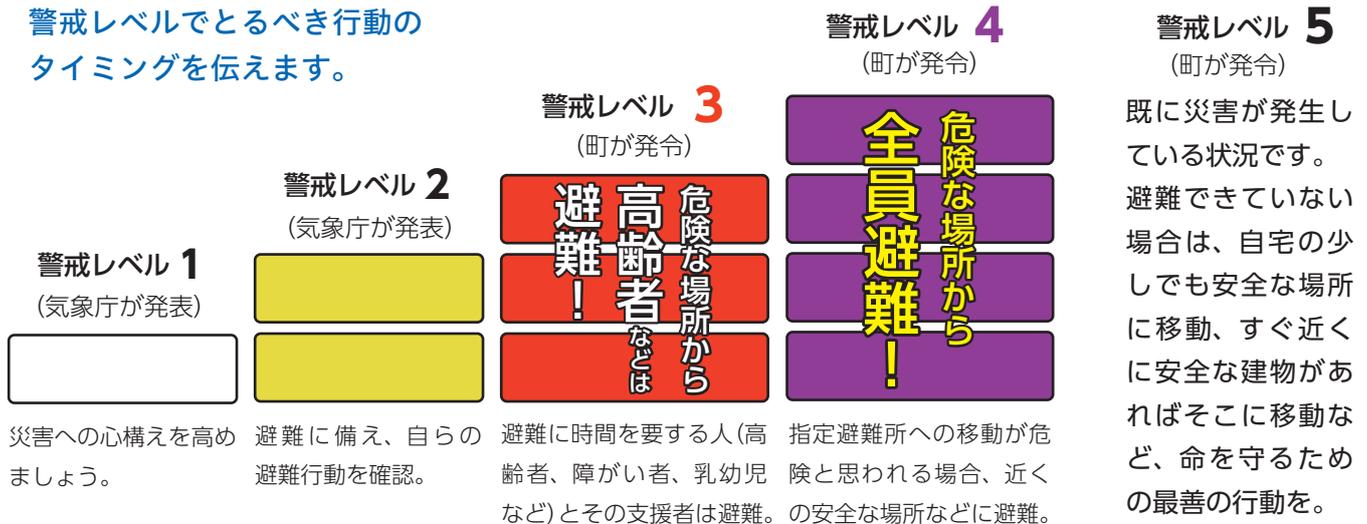
# 感染症対策を取り入れた今季の災害対策

## 警戒レベルの呼び掛け方が見直されました

水害・土砂災害発生の危険性と、とるべき避難行動を直感的に理解できるように使用されている警戒レベルが、「危険な場所から」の避難を呼び掛けるように見直されました。「危険な場所から」としたのは、発令対象区域の

住民全員に避難することを求めているわけではなく、危険な場所にいる人に避難を求めているためです。避難とは、「難」を避けることであり、安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。

警戒レベルでとるべき行動の  
タイミングを伝えます。



### 1 居住区訓練

「咳をしている人がいるので対応してほしい」など、避難者の要望に対応する訓練。要望を受け、段ボールパーティションを消毒(写真中央)

### 2 PPE(個人防護具)着脱訓練

熊本赤十字病院の小林賢吾災害看護専門看護師の指導で、職員4人がPPEであるマスク、フェイスシールド、ガウンを着脱。

### 3 生活空間訓練

「食事の受け渡し方法」「車いす使用者へのトイレ誘導」「授乳室への誘導」などの訓練。

町は5月24日、新型コロナウイルス感染症に対応した避難所運営訓練を町総合体育館で行いました。訓練には、町職員50人が参加。全国に先駆けた訓練ということもあり、県内外の危機管理担当者など、多くの見学者が訪れました。訓練に先立ち、西村町長が、「この訓練は、国内での感染症の発生を受け、新たに作成したマニュアルに沿ったもの。有事の際に、町民に安心して避難してもらうため、訓練を通して問題点を洗い出してほしい」と述べました。訓練は、同日午前10時、県内全域に大雨警報が発表され、町は「警戒レベル4 全員避難」を発令した

という想定で行われました。職員が、避難者役と避難所運営役に分かれ、避難者の受け付けや体調不良者が発生した場合の対応など、6つの訓練を実施。1つの訓練が終わるたびに参加者を集め、内容に問題がなかったかなどを検証しました。また、全ての訓練終了後、評価者として招いた3人の有識者と今石佳太危機管理監が、訓練を通しての課題と成果について、講評を述べました。最後に、西村町長が、「訓練内容の検証を行い、必要な部分は修正していく」と述べ、全ての日程が終了しました。

## 全国に先駆けた「感染症に対応した避難所運営訓練」

# 皆さまへのお願い

## — 新型コロナウイルス感染症を踏まえた避難行動を —

町では、国内での新型コロナウイルス感染症の発生を受け、新たに作成した災害対応マニュアルに沿って、最大限の感染防護策を行い、避難所運営を行います。このマニュアルは、避難所運営訓練での課題、修正点などを踏まえ、見直しが行われました。避難所では、感染リスクを避けるため、1人当たりの避難スペースを約4平方メートル確保します。そのため、避難所に収容できる人数が大幅に減少します。平時から、新型コロナウイルス感染症対策も含めた避難行動を、家族で考えましょう。

### 【感染症対策時の避難 Q&A】

#### Q 避難行動を考えるポイントは？

A ポイントは次の3点です。

①「益城町ハザードマップ」で、住んでいる地域のリスクを確認してください。安全な場所にいる人は、避難をする必要はありません。

②避難情報が発令される時間帯や、平日か休日かで避難行動は変わります。いつ、どこで発令されても慌てないように家族でシミュレーションしておきましょう。

③感染のリスクを考慮し、指定避難所以外への避難も考えましょう。

#### Q 感染症対策として、どのような避難行動をとればいいですか？

A 避難とは、避難所へ行くイメージがあると思いますが、それだけではなく、在宅での垂直避難（2階などの上層階へ移動すること）、近隣の安全が確保できる親類宅やホテルなどの宿泊施設へ行くこと、車中空間を利用する避難（車中避難）もあります。

新型コロナウイルスへの感染を避けるため、これらの避難方法も有効な選択肢です。

※車中避難する場合は、エコノミークラス症候群などに注意してください。

#### Q 開設される避難所は？

A 新型コロナウイルス感染症対策を万全にするため、開設する避難所は、当初、総合体育館のみとします。また、車中避難場所として、広安小駐車場を開設します。

危険な場所などにいる場合は、早めの避難をお願いします。

#### Q 避難所は安全ですか？

A 3密対策、消毒対策、避難者の定期的な健康管理を行っていきますが、感染のリスクをゼロにすること

はできません。

感染リスクを避ける避難（在宅避難など）を日頃から考えておきましょう。

#### Q 避難所に持っていくものはありますか？

A 食べ物や飲み物、毛布に加え、新型コロナウイルス感染症の対策として、マスクや体温計、アルコール消毒液、ハンドソープなどを持参す

るよう、ご協力をお願いします。

地震などの場合や災害規模、道路状況、施設の被災状況により、左表の避難所の中から追加で開設する場合があります。ホームページやSNS、ましきメールなどで最新情報を確認してください。

☎ 286・3210  
 危機管理課 危機管理係

### 益城町指定避難所一覧

地区	番号	避難所名	住所	収容人数 (通常時)	収容人数 (感染症対策時)
飯野	1	公民館飯野分館	砥川 1735 番地 1	100	50
	2	飯野小体育館	砥川 910 番地	240	120
	3	第2 保育所	砥川 125 番地 1	50	25
広安	4	広安小体育館※1	馬水 35 番地	360	180
	5	広安西小体育館	福富 1001 番地	400	200
	6	益城第二幼稚園	惣領 1471 番地	50	25
	7	第1 保育所	福富 653 番地	50	25
(小峯)	8	広安愛児園	古閑 73 番地	200	100
	9	益城中央小体育館	寺迫 1142 番地	480	240
木山	10	益城幼稚園	木山 589 番地	50	25
	11	第4 保育所	木山 568 番地	50	25
	12	木山中体育館	寺迫 1090 番地	400	200
	13	交流情報センターミナテラス	木山 236 番地	240	120
	14	総合体育館※2	木山 236 番地	1360	680
福田	15	公民館福田分館	福原 1974 番地	100	50
	-	木山中体育館	寺迫 1090 番地	400	200
	16	第5 保育所	福原 529 番地 2	100	50
津森	17	公民館津森分館	上陳 363 番地 1	100	50
	18	津森小体育館	上陳 369 番地	220	110
	19	第3 保育所	上陳 361 番地	50	25

※1 敷地内にある駐車場を車中避難場所とします。

※2 当初開設する避難所です（駐車場での車中泊はできません）。



# 感染予防をしつつ… 熱中症に注意

感染症からも熱中症からも自分を守りましょう。



毎年暑い熊本の夏。しかし、去年までの夏とは状況もかなり変わってきています。今年の夏も、何事もなく無事に乗り越えたいもの…。私たちが今考えるべきこと、心掛けるべきこととは…。

今年も暑い季節がやってきます。この季節に多いのが、熱中症。

毎年多くの人が熱中症により救急搬送されています。総務省消防庁によると、2019年5～9月に熱中症で救急搬送された人は、全国で71,317人。熊本県内でも1,203人が救急搬送されています。

年齢の内訳を見ると、半数以上が65歳以上の高齢者で、場所の内訳ではおよそ4割が自宅で発生しています。

症状の度合いについても、2・6%の人が3週間以上の入院治療を必要とする重症者で、0・2%の人が亡くなっています。

気象庁が5月25日に発表した3カ月予報によれば、西日本の6～8月の気温は平年よりも高くなると予想されており、また降水量も平年並みか多いと予想されています。今年も蒸し暑い夏になりそうです。

一方、今年も新型コロナウイルス感染症の拡大にも警戒が必要で、今夏はこれまでとは違う生活環境のもとで日常生活を送ることに、例年以上に熱中症に気を付ける必要があります。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にも心掛けるようにしましょう。

発表されている「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」に付随する熱中症のリスクについては、科学的知見が十分に集積されていませんが、感染症を警戒しつつも心掛けてほしい熱中症予防行動について環境省と厚生労働省が取りまとめているので、それをご紹介します。（「令和2年度の熱中症予防行動について」厚生労働省）

## 適宜マスクを外しましょう

マスクが最も効果を発揮するのは咳やくしゃみのある人がマスクをつけた場合です。風邪やインフルエンザ患者は1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出すると言われています。①このようにマスク着用は、ウイルスを含む唾液などが飛び散るのを防ぎ、感染拡大の予防にも一定の効果が見込まれます。



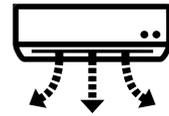
マスク着用が身体、特に体温に及ぼす影響を学術的に研究した報告はあまりないため、現時点ではマスクをつけて運動しているから必ず熱中症になりやすいとも言えないですが、心拍数、呼吸数、二酸化炭素、体感温度が上昇するという研究報告があることから、マスクをつけることで、体には少なからず負担がかかると考えられます。②これに加え、夏季になると気温・湿度が高くなり、身体的負担もますます大きくなるため、マスクを着用すると熱中症のリスクは通常時よりも高くなるかもしれません。

### POINT

- 屋外で、人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずす。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避ける。周囲の人と十分な距離を確保できる場合は、適宜、マスクを外して休憩することも必要。

## 暑さを避ける工夫を

一般的に、感染症を予防するため窓を開けたり換気扇で換気することは大切ですが、室内温度・湿度の上昇に気を付けましょう。節約も大事ですが、今年の夏は熱中症を誘発しやすい環境にあります。積極的に空調機器を使いましょう。



### POINT

- 換気などにより室内温度・湿度の上昇が考えられますのでエアコンの温度設定は小まめに調整する。
- 暑い日や暑くなる時間帯に無理して活動するのはやめる。
- 涼しい服装で過ごす。
- 急に暑くなった日などは、特に注意をする。



麦茶などミネラルが入った飲み物がオススメです。

Na<sup>+</sup>  
K<sup>+</sup>  
Ca<sup>2+</sup>



## 小まめな水分補給

「水分補給を」と、よくこの時期に言われますが、暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいています。

身体の活動強度にかかわらず、小まめに水分を補給しましょう。

特に、湿度が高い日や風が弱くて皮膚表面に気流が届かない条件の下では、汗をかいても蒸発しにくくなり、汗の量も多くなります。

十分な水分と塩分を補給しましょう。<sup>●3</sup>

また、人間は、軽い脱水状態のときにはどの渴きを感じません。そこで、屋内・屋外を問わず、のどが渇く前や特に暑い屋外に出るときは、事前に水分を補給しておくことが大切です。



### POINT

- 1日あたりの水分摂取量は、1・2リットルが目安。一気にではなく、こまめに摂取することが大事。
- 大量に汗をかいた時は、水分とともに塩分も補給する。

## 日ごろから体調管理を

健康チェックは、新型コロナウイルス感染症などの疾病だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。



### POINT

- 日ごろから体温測定などを行い、自身の健康をチェックする。
- 体調が優れないとき、優れないと感じたら無理せずに自宅で静養。

## 暑さに備えた体調づくり

夏が暑いのは仕方のないこと。

暑さに慣れる、暑さに備えて

体づくりするのも大事です。

暑さに慣れるには、運動することも大事です。(暑熱順化)



### POINT

- 適度に無理のない範囲で運動する。水分補給は忘れずに。
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度を心掛ける。

目指せ!!

暑さに負けないカラダ



## REFERENCE

●1 自治医科大学附属さいたま医療センター「マスクの効果と正しい使用方法」([https://www.jichi.ac.jp/center/sinryoka/kansen/taisaku\\_04.html](https://www.jichi.ac.jp/center/sinryoka/kansen/taisaku_04.html))

●2 一般社団法人 日本救急医学会「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」より

●3 環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」より



## 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う 国保・後期・介護保険料(税)の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により一定の条件に該当する場合、法令等に基づき、国民健康保険税(国保)や後期高齢者医療保険料(後期)、介護保険料(介護)の減免を受けられることがあります。

### 保険料(税)の減免対象となる条件

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡したか、重篤な傷病を負った世帯の人。
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の人で、次の1～3のすべてに該当する(介護保険料は、1と2の両方)

#### 世帯の主たる生計維持者の

1. 事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た今年の収入のいずれかが、令和元年中の収入に比べて10分の3以上減少する見込みであること。(保険金等による補てん金額があれば、収入に含まれる場合があります)■1
2. 収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和元年中の所得の合計額が400万円以下であること。
3. 令和元年中の所得の合計額が1,000万円以下であること。

### 注意

- ・減免を希望するものの、減免が適用されていない保険料(税)額の決定通知書と納付書がすでに届いている人は、申請をしたその翌月以降で保険料(税)額を調整します。
- ・6月号に掲載した通り、国民年金保険料も臨時特例免除を行っています。免除を希望する人は忘れずに申請してください。

### 保険料(税)の減免額

- ①の場合は全額免除。
- ②の場合は、減免対象の保険料(税)額(A×B/C)に令和元年中の合計所得金額に応じた減免割合(D)をかけた金額です。

	減免対象の保険料(税)額 (A×B/C)	主たる生計維持者の令和元年中の所得合計額	
		所得合計額	減免割合(D)
国保	A：世帯の被保険者全員について算定した保険税額	300万円以下	全部
	B：世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入に係る令和元年中の所得額	400万円以下	10分の8
	C：主たる生計維持者と世帯の被保険者全員の令和元年中の合計所得額	550万円以下	10分の6
後期	A：当該被保険者の保険料額	750万円以下	10分の4
	B：世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入に係る令和元年中の所得額	1,000万円以下	10分の2
	C：主たる生計維持者と世帯の被保険者全員の令和元年中の合計所得額	300万円以下	全部
介護	A：当該第一号被保険者の保険料額	400万円以下	10分の8
	B：世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入に係る令和元年中の所得額	550万円以下	10分の6
	C：世帯の主たる生計維持者の令和元年中の合計所得額	750万円以下	10分の4
		200万円以下	全部
		200万円を超える	10分の8

主たる生計維持者の事業の廃止等の場合、主たる生計維持者の令和元年中の所得の合計額にかかわらず、対象保険料(税)の全部を免除。(国保で非自発的失業に該当する場合は、従来の制度が適用され、全額免除には該当しません)

申告の結果、■1を満たさなくなった場合、減免が取り消されることがあります。

### 申請方法・問い合わせ

申請は郵送で受け付け。必要書類は、町のホームページからダウンロードできます。

#### 問い合わせ

国保：税務課 住民税係 ☎ 286-3388  
後期：住民保険課 保険年金係 ☎ 286-3113  
介護：福祉課 介護保険係 ☎ 286-3114

## 益城町エールプロジェクト(ひとり親家庭等、就学援助受給世帯、学生)



ひとり親家庭などや学生に対して次のとおり支援を行います。

### ひとり親家庭等支援事業

子育て世帯のうち、新型コロナウイルス感染症により、著しく影響を受けると予想される家庭に、町内の飲食店等で使える益城町グルメ応援券と町内産の米を支給し、家計を支援します。

- 対象** ①ひとり親家庭等医療費受給世帯か児童扶養手当受給資格世帯、または②就学援助受給世帯(全て6月30日時点で)
- 支給品** 益城町グルメ応援券と米 各5,000円分
- 支給時期** 7月下旬頃(米は秋以降に送付します)
- 申請方法** 申請は不要(対象者に送付します)
- 問い合わせ**
- ①ひとり親家庭等世帯…こども未来課 ☎286-3117
- ②就学援助受給世帯…学校教育課 ☎286-3307

### 県内学生等による地元飲食店消費拡大事業

学生等に益城町グルメ応援券を配布し地元での消費拡大と経済活性化を図ります。

- 対象** 支給を受ける本人か保護者などが町内在住で、支給を受ける本人が次のいずれかに該当。
- ①平成14年4月2日～平成17年4月1日生まれで県内に在住。
- ②平成14年4月1日以前生まれで、県内の高校/大学/予備校などに在学し県内に在住。
- ①のうち、支給を受ける本人が令和2年4月27日現在で町内在住の場合は申請不要
- 支給品** 5,000円分の益城町グルメ応援券
- その他** 詳細はホームページでお知らせします。
- 閩産業振興課 商工観光係 ☎286-3277

## 新型コロナウイルス感染症の傷病手当金(国保・後期高齢者医療)

傷病手当金は、国民健康保険・後期高齢者医療に加入している人のうち、被用者(雇い主から給与の支払いを受けている人)で、新型コロナウイルスに感染/感染の疑いがあるため勤務することができず、雇い主から給与の全部か一部を受け取ることができない場合に支給されます。

### 対象者

次の3つを全て満たす人。

- ①新型コロナウイルス感染症(感染の疑いを含む)の療養のため仕事ができないこと。
- 原則として雇い主と医療機関の証明が必要。ただし、医療機関を受診せず回復した場合は、医療機関の証明が不要になる場合があります。
- ②4日以上休んでいること。
- 発熱などの症状があるため最初に「勤務予定があり仕事を休んだ日」が起算日(1日目)です(公休日は起算日になりません)。起算日から数えて、3日経過後の「勤務予定があり仕事を休んだ日」が支給対象日です。
- ③休んだ期間の給与などがもらえないこと。
- 給与などが支払われていても、その金額が傷病手当金より少ない場合は、その差額が支給されます。

### 支給額

$$\frac{\text{直近の継続した3カ月間の給与収入の合計}}{\text{就労日数}} \times \frac{2}{3} \times \text{支給対象日数}$$

- ・支給対象日数は、起算日から連続して3日間の待期待期間を経過した後、4日目以降にもともと勤務の予定であるにもかかわらず感染(または症状があり感染の疑いがある)によって休んだ日数です。
- ・待期待3日間の2～3日目は公休日でも「待期待期間」として扱います。
- ・有給休暇を使用するなど傷病手当金の日額相当額を超える給与などが支給された日は対象外です。

### 支給対象となる期間

令和2年1月1日～9月30日

### 申請方法

申請書や必要書類は、町と熊本県後期高齢者医療広域連合のホームページに掲載しています。申請書は自宅へ郵送することもできます。提出は、郵送で受け付けます。

閩住民保険課 保険年金係 ☎286-3113

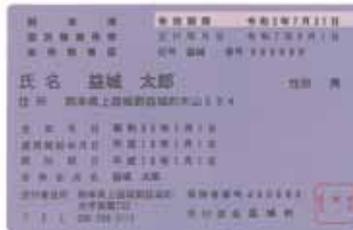
## 新しい保険証を郵送します

現在使用されている国民健康保険と後期高齢者医療の保険証の有効期限は、7月31日までです。

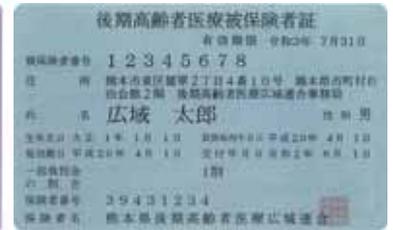
新しい保険証を7月中旬に簡易書留郵便で送付しますので、8月1日以降は新しい保険証を使用してください。

配達時に受け取れず、「ご不在連絡票」がポストに入っていた場合は、必ず郵便局に電話をして再配達などを依頼してください。(事前に電話せず、直接郵便局窓口に行っても対応できません)

### 新しい保険証(例)



国民健康保険証(紫色)



後期高齢者医療被保険者証(水色)

岡住民保険課 保険年金係 ☎ 286 - 3113

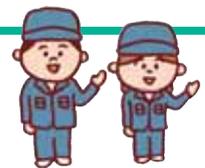
## スズメバチの駆除は専門業者に

スズメバチは、日本に生息するハチの中でも攻撃性が高く、最も危険とされています。

また毎年、刺傷されたり、死亡してしまう例も報告されています。

このように危険な生物であるということを認識し、自分で駆除したりせず、装備と専門知識を備えた駆除業者に任せるようにしましょう。

町ではスズメバチの巣の駆除費用に対し、補助金制度を設けています。



### 補助額

駆除費用の半額(1万円を上限)

岡住民保険課 環境衛生係 ☎ 289 - 8077

## 「限度額適用認定証」等の更新

現在使用されている「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日です。

国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度の加入者では、手続きが異なりますので注意してください。

### 国民健康保険加入者

現在、認定証の交付を受け、8月以降も引き続き交付を希望する場合は、8月1日以降(7月は不可)に手続きをしてください。

#### 注意

- ・手続きした月の初日から有効な認定証を交付します。
- ・保険税の滞納がある場合は更新手続きができません。
- ・70歳以上の場合、所得区分によっては認定証発行が不要です。

#### 手続きに必要なもの

更新が必要な人の新しい国民健康保険証/世帯主の印鑑(認め印可)/委任状(別世帯の人が申請する場合)

### 後期高齢者医療制度の加入者

#### 限度額適用認定証を持っている人

8月1日以降も引き続き要件に該当する人には、新しい認定証(ピンク色)を保険証と一緒に郵送します。

#### 限度額適用・標準負担額減額認定証を持っている人

8月1日以降も引き続き要件に該当する人には、新しい認定証(水色)を保険証と一緒に郵送します。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付対象となるのは、世帯全員の住民税が非課税の人です。

岡住民保険課 保険年金係 ☎ 286 - 3113

## 令和2年度 益城町職員採用試験

町の業務は、まちづくり、道路や上下水道の維持管理、福祉、税、育児支援、健康づくりなど多種多様です。職員はそれぞれの置かれた立場で、個性や特技を発揮し、「復旧・復興」に向けた日々の業務に取り組んでいます。

今年度、益城町では、職員として「益城町の“復旧・復興”に向けて、町政に全力で取り組むことができる人」、「町民目線で自ら考えて行動できる人」、「相手の話の意図を理解して、適切な受け答えや誠実な対応ができる人」を募集しています。

募集内容や願書、申し込み方法については、町ホー

ムページ(8月中旬頃に発表)や広報ましき8月号でお知らせします。たくさんの応募をお待ちしています！

### 試験日程/場所

- 1次試験 10月18日/県立御船高校  
2次試験 11月下旬予定/益城町役場仮設庁舎

### 受付期間

8月24日(月)～9月11日(金)(必着)  
(土・日曜日除く)

閩総務課 人事係 ☎ 286-3111

## 益城町国土強靱化地域計画案のパブリックコメント

熊本地震や、全国各地で頻発する豪雨災害などを教訓とし、その被害を最小限に抑え、迅速な復旧復興へとつながる、災害に強く安心安全な地域づくりを着実に推進するため、「益城町国土強靱化地域計画案」を策定しました。この計画案について住民の皆さんの意見を募集するため、意見公募(パブリックコメント)を実施します。

### 実施期間

7月6日(月)～19日(日)

### 実施方法

#### 閲覧

閲覧場所(役場仮設庁舎、保健福祉センターはびねす、交流情報センターミナテラス)や町ホームページで計画案を閲覧。

#### 意見提出(次のいずれかで提出)

- ①町ホームページ「パブリックコメント」への投書
- ②直接提出(閲覧場所に設置の箱へ)
- ③郵送(宛先:木山594番地 企画財政課宛)
- ④FAX(096-286-4523)

閩企画財政課 復興企画係 ☎ 286-3223

## 「雨水浸透ます」「雨水タンク」設置の補助金について

都市型水害の軽減、地下水のかん養と上水道の節水のため、「雨水浸透ます」と「雨水タンク」の設置に要する経費に対して補助を行っています(予算に限りがあります)。



### 補助内容

- 対象者** 本町にある家屋や、事業所敷地内に雨水浸透ます(直径250mm以上)や雨水タンクを設置する人で、世帯全員の町税等に未納がない。
- 補助額** **雨水浸透ます** 1基当たりの設置費の2分の1か、10,000円のいずれか少ない額(100円未満は切り捨て)。
- 雨水タンク** **200ℓ以上の場合** 工事費を含む費用の3分の2か、35,000円のいずれか少ない額  
**200ℓ未満の場合** 工事費を含む費用の2分の1か、24,000円のいずれか少ない額  
1,000円未満切り捨てで1人あたり1台まで。

### 申請についての注意

補助金の申請は、必ず工事着工前に行ってください。また、設置工事については、役場からの補助金交付決定通知書が手元に届いてから開始してください。

閩住民保険課 環境衛生係  
☎ 289-8077

## がん治療中の医療用かつら購入費を助成

がん治療中の人の治療と就労の両立、療養生活の質の向上を図るため、がん治療に伴う医療用かつらの購入費用の一部を助成します

### 対象者

- ・医療用かつら購入日と申請日に、住民基本台帳に記録されている人。
- ・がんと診断され、その治療を行っている人。
- ・他の法令等に基づく助成などを受けていない人。

町税や国民健康保険税を滞納している世帯の人は対象になりません。

### 助成対象

- ・令和2年4月1日以後に購入したもの。
- ・就労、社会参加等のために購入したもの。
- ・がん治療に伴う脱毛に対応するもの。

本体価格に含まれない付属品や医療用かつらのケア用品(クリーナー、リンス、ブラシ等)は対象外。

### 助成金額

- ・1人につき、20,000円が購入経費の2分の1の額のいずれか低い額。
- ・助成は、各年度1回限り。

### 申請期間

購入費用を支払った日から1年以内

### 申請に必要なもの

- ・印かん(スタンプ式でないもの)
- ・振込先の通帳(本人名義)
- ・医療用かつらを購入した領収書の写し
- ・脱毛の副作用がある、がん治療を受けていることを証明する書類
- ・課税の状況を確認できる書類
- ・本人を確認する書類

代理申請も可能です。

☎健康づくり推進課 ☎ 234 - 6123

## 復興レポート 光 + REPORT

今月は、熊本地震で被害が大きかった、杉堂地区の町道復旧をレポートします。

同地区の県道熊本高森線から集落につながる町道は、道路沿いの大型擁壁に亀裂が入り、その上の山の中腹も崩れるという大きな被害を受けました。町道の復旧に合わせて、山と擁壁の復旧を行ったため、現在は通行可能です。

【復旧前】



【復旧後】



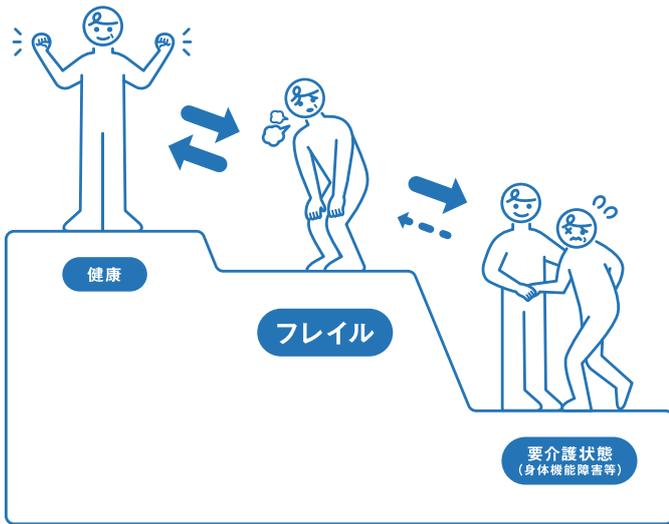
1 2 上空から撮影した復旧工事前後

3 4 地上で撮影した復旧工事前後(3 南側から 4 北側から)

2020.7

# もしかして フレイル?

フレイルとは、健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階で、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険があります。フレイルは、早く気づき適切な治療や予防を行うことで、要介護状態に進まずに元の健常な状態に戻る可能性があります。



## あなたもチェック

- 半年で体重が2～3 kg 減った。
- 疲れやすくなった。
- 歩くのが遅くなった。
- 筋力が落ちたなと感じる。
- 体を動かすことが減った。

該当項目が3つ以上でフレイル、2つ以下の場合にはフレイル予備軍の可能性あります。

# フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は、楽しみながら長く継続することが大切です。フレイル予防して毎日いきいきと生活するためには、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つを心掛けましょう。

新型コロナウイルス感染防止のため、活動の機会が減っています。感染防止と一緒に、フレイル予防も考えてみませんか？町ホームページでは、自宅で気軽にできる運動を紹介しています。  
(町ホームページ「自宅で簡単にできる運動を紹介します」)



## 栄養



### 食事の改善

食事では肉、魚、大豆など筋肉の材料になるタンパク質を積極的に摂ること。また、噛む力が衰えると食欲不振になり、体力や気力が低下します。歯ごたえのあるものを食べたり、定期的な歯科検診を心掛けましょう。

## 身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

運動不足も筋肉の衰えを招き、体を支えられず膝や腰が痛くなったり、転倒や骨折につながります。



## 社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することも、フレイル予防には有効です。



厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」を一部改変。

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。

## 初の試み「オンライン収穫」

ヴォルターズ農園でオンライン収穫祭を開催

東無田・下原地区まちづくり協議会とプロバスケットボールチーム「熊本ヴォルターズ」が共同運営している農園で5月30日、オンライン収穫祭が行われました。

これは、3密を避けつつ農業体験をしようという試みで、同チームの選手たちが、自宅にいる作物購入者とオンラインでコミュニケーションを取りながら、購入者の望む作物を代わりに収穫するものです。

選手に収穫方法を教えた同協議会の坂田英夫会長は、「農園を利用して地域を活性化させたい」と話しました。



オンラインを通じて購入者に収穫したジャガイモを見せる選手



酒井教育長から花を受け取る廣田さん

## 学校の再開はきれいな花と共に

花いっぱいエールプロジェクト

学校が本格的に再開した6月1日、酒井博範教育長から益城中央小の新1年生に花が送られました。

これは、町の生花店などの協力を得て、町内の学校・保育所や医療・福祉施設などに花を送る「益城町花いっぱいエールプロジェクト」の一環で、同小では、酒井教育長が各クラスの代表者に直接手渡しました。

新1年生を代表して、廣田智子さん(市ノ後団地)が「お花ありがとうございます。これからの学校生活をみんなで楽しんでいきたいです」と、お礼を言いました。

## 地域交流の場として3年9カ月

イオン九州(株)に感謝状を贈呈

6月6日、イオン益城テクノ仮設団地店の閉店に伴い、イオン九州(株)に感謝状が贈呈されました。

同店は、平成28年9月に出店。以降、3年9カ月の間、テクノ仮設団地に住む人たちの買い物の場としてだけでなく、数多く開催されたイベントによる地域交流の場としての役割を担い、地域を盛り上げました。感謝状は、その功績をたたえ送られたものです。

感謝状を受け取った柴田祐司代表取締役社長は、「これからも支援を続けていきたい」と述べました。



贈呈式終了後、店舗の前で記念撮影する従業員や入居者たち

## 災害時の応急復旧に必要な資機材を素早く確保

4月28日、町は、(株)アクティオ九州支店(福岡市)と「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を結びました。新型コロナウイルス感染症を考慮し、締結式は行われませんでした。

この協定により、大規模災害が発生した場合、同社が保有する掘削用機械や大型の発電機・照明機器に加え、仮設トイレなどのレンタル資機材が、町へ優先的に提供されます。必要な資機材を確保することで、応急復旧などの迅速化を図ります。

Pickup Plus+  
今月のプラス

※6月号の「まちなか Pickup」で、<sup>つちやまひで</sup>土山秀喜民生委員・児童委員協議会会長の氏名に誤りがありました。正しくは次のとおりです。おわびして訂正します。 正:秀喜 誤:秀樹

## 合言葉は「not 触れあい・but ふれ愛」

ふれあい交流会代替ポスティング事業出発式

町社会福祉協議会仮事務所で6月15日、ふれあい交流会代替ポスティング事業出発式が行われました。

ふれあい交流会は、一人暮らし高齢者同士の交流を図るため、毎年行われているものです。今年度は、感染リスクを避けるため、手作りのメッセージカードを民生委員がポスティングする形式とし、配布されます。

カードには、第4保育所園児が描いた絵と町内中学生などが作った折り紙の花が添えられ、65歳以上の一人暮らしの高齢者、約700人に届けられます。



代表してカードを受け取った土山秀喜民生委員・児童委員協議会会長(右)

## マスク・消毒液の寄贈 ありがとうございます

新型コロナウイルスの影響で物資が不足する中、多くの企業・団体からマスクと消毒液を寄贈していただきました。

頂いた物資は、町内の福祉・医療機関に配布したり、保育所などの公共機関で使用するなど、有効に活用します。

企業・団体の皆さん、ありがとうございます。

### 【寄贈者】

(有)吉田アクセサリー(惣領)  
鉄板焼き なかや(惣領)  
(株)東政産業(宮園)  
熊本国際空港(株)(小谷)  
(一社)熊本県メンテナンス協会  
第一生命保険(株)熊本支社(熊本市)  
(株)アクアコンサルタント(熊本市)  
(株)ドゥプロジェクト(熊本市)  
おそうじ本舗上益城店(嘉島町)  
(株)堤酒造(あさぎり町)

### 【寄贈内容】

消毒液 70ℓ  
マスク 9,000枚  
マスク 2,000枚  
マスク 1,000枚  
マスク 3,000枚、消毒液 15ℓ  
マスクインナー 3,500枚、消毒液 20ℓ  
手指消毒液 500ml 24本  
消毒液 10ℓ  
消毒液 300ml 50本  
焼酎原料の手指消毒液 500ml 60本

### 【一部を写真で紹介】



## 私が見つけた楽しみ方



募集していた「私が見つけた楽しみ方」を紹介します。  
「外出できないので、パパがお家の庭に砂場を作ってくれました。毎日泥んこになって遊んでいます」

山本ひかりちゃん(馬水北)

まだまだ募集しています。右記応募方法によりご応募ください。採用者には、500円分のQUOカードをプレゼント！

### 【応募方法】

楽しみ方、住所、氏名(匿名希望の場合はその旨を明記。ペンネームも可)、電話番号を記入した用紙と写真(返却できません)を封筒に入れ、下記へ郵送。  
〒861-2295 益城町役場  
広報ましき「私が見つけた楽しみ方」係

文芸

漢字にはふりがなを記入し、種類（短歌・俳句・狂言）ごとに投稿してください。  
同じ句は広報紙以外に投稿（重複投稿）しないでください。

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。

短歌

末武 有二 選

- 雨蛙あまぐゑ一つが鳴けば透すかさずにまた一つ鳴く  
水無月みなづきの庭 安永 守住 孝子  
4年ぶり里への鉄道再開のニュースに触れて  
心安らぐ 安永 川野 光子  
野の花に名前があると思えども小さき花に愛いと  
しさ憶おぼゆ 宮園 島 みつき  
梅雨入りの雨もうれしや紫陽花あじさいも元氣を得た  
り花も艶めく 惣領 島田 廣子  
道沿いに競あいて咲ける百合ゆりの花歩みを止めて  
見入る人あり 広崎 松原まゆみ  
青梅がほどよく実りちぎり漬ひけ赤く染む日を  
じっと待つ梅雨 広崎 日野ヒロ子  
横風に自転車押して帰る道今日も一日楽しい  
職場 古閑 井上てつ子  
バツタンと名付けて孫はバツタ飼うコロナで  
会えぬ友を思って 木山 本田 龍子  
消える日のでてなきコロナ憎らしい巢ねごもり  
の朝新茶香るも 宮園 今吉マキ子  
あまた咲く庭のつるバラ鮮やかだ吹き来る風  
はまさに薫風くんぷう 安永 福田 圭子  
雨の朝散歩コースのオニアザミ濡れたマスク  
は誰がかぶせた 赤井 鈴木 駒  
※6月号の短歌で、日野ヒロ子さんの作品に誤りがあり  
ました。正しくは次のとおりです。おわびして訂正  
します。 正 亡父 誤 亡夫

俳句

河野 全平 選

- 風に揺れきらきら光る田圃たんぼかな  
半夏生はんげしょう「お茶にしようよお母さん」  
干し梅の色鮮やかに青田風  
紫陽花あじさいや水玉並ぶクモの糸  
剪定せんていを終えて柚子ゆずの木香りけり  
草餅の摘み草露に染まりけり  
大輪の花咲く夜空船野山  
絵手紙の太き竹の子友恋し  
田植え支度ふる里の土濃き色に  
一句鑑賞  
また一つくすりが増えて梅雨ごもり  
山口 五月
- 惣領 阪口由美子  
赤井 鈴木 駒  
宮園 今吉マキ子  
福原 井上よしこ  
古閑 井上 誠二  
新外 西田 正巳  
赤井 増岡 伸禧  
木山 山口サツキ  
田原 辻ヶ峰子

川柳

布田川左門 選

- 『お題』 自由詠  
新じゃがでコロッケ作り友を呼ぶ  
マスク故親しい友が通り過ぎ  
マスクして「熱中症」を恐れてる  
『お題』 雨  
土砂降りに「雨の慕情」が流れてる  
その昔かみの「雨降りお月」懐かしい  
コロナ大雨渋谷新宿歌舞伎町  
クラブのママ
- 赤井の老女  
マスクの正巳  
取越九郎兵衛  
赤井の天才  
ぴちぴちころん  
クラブのママ

川柳のお題 「原爆」

※参考例  
にわか雨杖を抱えて走り出す(ボヤキ川柳)

田原地区にある浄信寺は、平成28年熊本地震で、本堂をはじめ町文化財の山門などが甚大な被害を受けました。現在、復旧が進んでいる中で、今回は本堂の状況をお知らせします。

江戸時代末期から明治初期ごろに建てられた本堂は、熊本地震の本震で大きく傾き、倒壊は免れたものの解体を余儀なくされました。住職いわく「どうしようもない」といいます。

多くの励まし・支えで、住職は再建を決意しました。再建資金のこじや伝統工法を受け継ぐ宮大工の選任などの課題もありましたが、平成29年7月28日、復旧工事に着工。復旧が完了し、5月9日に法要が行われました。

復旧した本堂は、主にヒノキ材を使用した木造建築ですが、耐震

益城の文化財  
町文化財保護委員会



田原

浄信寺復旧工事(1)

開館 … 火～日曜日 午前 10 時～午後 4 時  
 休館 … 月曜日(祝日の場合は翌日)  
 毎月第 3 金曜日

死者との対話

石原慎太郎 / 著 文藝春秋

インパール作戦で多数の戦友を失った男が、戦後にとった行動とは？ 死に直面する作家が、自在なリズムで自己と対話。末期症状の患者と看護人の間に芽生えた奇妙な友情…。7 編を収録した短編集。



じごくにアイス

澤野秋文 / 絵 ナカオマサトシ / 作 ひさかたチャイルド

アイス屋のこたろうが、バナナの皮ですべってすってんころりん。目を覚ますと、そこは見たこともない川のそば。鬼に案内されるまま、えんま様のところに行く…。こたろうがああの世に行って、帰ってくる話。



SDGs 見るだけノート

笹谷秀光 / 監修 宝島社

SDGs(持続可能な開発目標)を、イラストでわかりやすく解説。今さら聞けない基礎知識や、企業が取り組むメリット、SDGs ビジネスのつくり方など、国内外の成功事例を交えて紹介する。



インターネットからの本の予約について

令和元年 10 月から、インターネットでの本の予約方法が変更になっています。交流情報センターミナテラスのホームページに手順を掲載していますので、ご確認ください。

「インターネットからの本の予約方法について」URL

<https://www.town.mashiki.lg.jp/kouryu/kiji0033962/index.html>



令和 2 年度パソコン教室中止のお知らせ

交流情報センターで毎年度開催していたパソコン教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の開催を全て中止します。

☎ 交流情報センターミナテラス ☎ 287 - 8411



折り上げ天井で映える天井絵

圓浄信寺 ☎ 286・2623

※観覧希望の場合、左記へ。

性を考慮して、主要部分には鉄骨も入れてあります。また、宮大工の巧みな組物(屋根などの荷重を支える装置)は、免震の役割も果たしているそうです。

また、その中は、「折り上げ天井」の工法が採用され、「天井絵」が一段と映えています。天井絵は、被災した本堂の天井を飾っていたもので、丁寧に外され、住職が自らクリーニングした後に戻されました。仏具やふすま、欄間らんまなどのほとんどは、解体時に取り出され、一つ一つ分解され、欠けている部分は修復、塗り直して活用されています。住職の「使えるものは使いたい。歴史のあるものは大事に守っていきたい」という思いが込められているようです。益城町文化財保護委員会

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)

掲載の申し込みは

役場企画財政課広報係 ☎ 286-3223 まで



イラスト  
ありがとうございます！

広崎 瀬戸サイ子

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)。  
匿名を希望する場合は、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。

7月1日から、レジ袋が全国で有料化されましたが、その前から有料化されていたスーパーマーケットなどもあり、エコバッグを活用してきました。コンビニなどでも、「袋はいりません。シールでいいですよ」と声を掛けるようにしています。自分のできるところから… P.N アマエビ

毎月楽しみに見えています！ 今月からレジ袋の有料化が始まりますね。マイバッグ持参を心掛けたいです。 P.N 蕾

昨年、次男の誕生日に、火の国長洲金魚まつりでもらった金魚4匹を自宅の井戸で飼っていて、だいぶ大きくなりました。先日、そのうち2匹が、野良猫に食べられてしまいました。その後、井戸に金網を掛けましたが、その時はショックでした。野良猫が増えないよう、猫を飼っている人は、マナーを守って飼ってほしいと思います。 安永 池田鈴子

## 広報クイズ

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

県道熊本高森線4車線化事業で、6月18日に新たに歩道が完成したのはどこの地区？

- A…広崎地区
- B…安永地区
- C…福富地区
- D…寺迫地区

### 問題2 ヒント…P 4・5

水害・土砂災害などの災害の発生に備えて開設される避難所。今季、町で当初開設される避難所はどこ？(地震などの場合を除く)

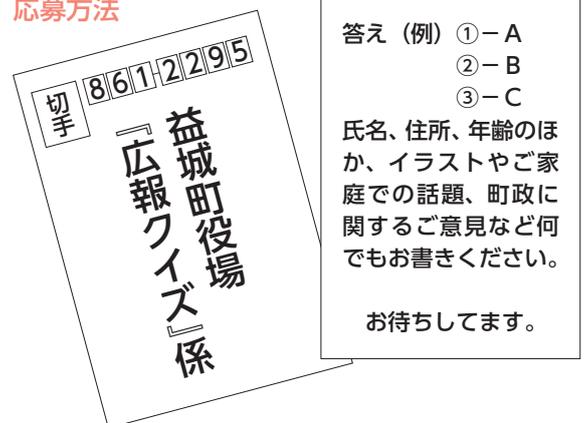
- A…飯野小体育館
- B…津森小体育館
- C…総合体育館
- D…益城中央小体育館

### 問題3 ヒント…P 20

正式名を全国瞬時警報システムという、通信衛星を利用し、緊急情報を住民へ瞬時に伝達するシステム「〇アラート」。

- A…K
- B…L
- C…J
- D…M

### 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…7月10日必着

前月号の正解… ①-C ②-D ③-A

当選者(敬称略)…辻恵美子、前田あけみ、山下久子、山本ひとみ、金子小春、山田ほのか、しま村みおり、桑原朱音、植田隼翔、緒方和香

応募総数…74通 全問正解数…71通

# MASHIKI TOWN CHIIKI- OKOSHI

地域おこし協力隊通信

## Vol.12



地域おこし協力隊  
いのした ゆりか  
井下 友梨花さん

### 「未来を拓く力」

広報3月号で大きく特集された木山中学校の職業講話。その講師として参加した理学療法士の吉住さんから声を掛けられ、5月末に中学生の地域活動の機会を持ちました。それは、吉住さんたちが主催している野外での健康体操教室に参加するというもの。さらに今回は、これまでの授業で培った動画スキルを生かし、高齢者施設の中で面会謝絶になっている人の元気が出る動画を作成するのにも挑戦しました。

開催した3日間で、のべ8人の中学生が有志として参加し、半数以上が吉住さんの職業講話を聞いた生徒たちでした。その中には、将来は福祉の仕事につきたいという生徒もいました。興味をそのままで終わらせず、実際にアクションに移していく彼らの姿は、とても頼もしいものでした。

# MASHIKI TOWN 結婚対策協議会 クローバーまじき ニュース

For Good Marriage

## Vol.40

### mirai-baco. へようこそ！

クローバーまじきは、皆さんの婚活をお手伝いするため、「居酒屋婚活」や「パワースポット巡りバスツアー」など、今までさまざまな婚活イベントを行ってきました。しかし現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントの開催を控えています。今後は、感染症対策の状況を見ながら、徐々にイベントを開催する予定です。

また、個々の結婚に関する相談は、「mirai-baco.」で受け付けています。感染症対策をバッチリ行っていますので、安心してお越しください。

すてきな出会いが見つかるといいですね！

※ mirai-baco. (スーパーキッド東側) の開設時間は、巻末の「くらしにプラス！カレンダー」をご覧ください。

問 益城町結婚対策協議会(総務課 男女共同参画係)

☎ 286-6665 FAX 286-4523

✉ danjo@town.mashiki.lg.jp



こんにちは！ 赤ちゃん

## わが家の天使

おかまつみ ちか  
岡松美千香 ちゃん

(安永2町内)

親戚みんなのアイドル♪これからも笑顔いっぱい元気な育ってね！

パパ 慎さん ママ 美里さん



いちまる さく  
一丸 遼 くん

(安永3町内)

1日のほとんどを笑顔で過ごしている遼くん。あなたの笑顔にいつも癒やされます♡

パパ 幸治さん ママ 愛弓さん



## ご意見・ご感想

毎日、午前中は、ラジオ体操第1と第2、なるなる体操、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操をしています。とても体の調子がいいです。夫は、「それはやりすぎ」と笑っています。

木山 青木律子

令和2年が半分終わりました。あっという間の半年。その半年が、新型コロナウイルスで奪われてしまいました。残りの半年、楽しい時間が作れますように！

広崎 永延千佐子

新型コロナウイルスの影響で、今や世界中の人がマスク姿。今となってはマスクは必需品。だんだん手作りマスクの人が増え、とてもカラフルです。マスクもおしゃれの一環なのですね。それでも、感染が一日も早く終息することを祈るばかりです。

P.N コスモス

## 交通安全ランポイント 夕暮れ時・夜間の交通事故防止

### ■ドライバーの皆さんへ

早めのライト点灯を

夕暮れ時は、人の目が暗さの変化に慣れず、歩行者や自転車などの発見が遅れ、交通事故が発生しやすくなります。早めにライトを点灯することで、視界を確保するとともに、自分の車両(自転車を含む)の存在を周囲に知らせ、交通事故を防ぎましょう。

また、夕暮れ時や夜間は、速度感が鈍り、速度超過になりがちです。昼間より速度を落とし、慎重な運転を心掛けましょう。



### ■歩行者の皆さんへ

出かける時は明るい服装で

交通事故に巻き込まれないためには、歩行者自身がドライバーから見えやすくする工夫が大切です。夕暮れ時や夜間に外出する時は、明るく目立つ色の衣服を着用しましょう。

### ■反射材用品の活用を

反射材とは、受けた光を、光が来た方向に強く反射する素材の事です。反射材用品には、シールやキーホルダー、足首・手首のバンド、たすきなど、さまざまなものがあります。生活スタイルに合わせて活用しましょう。

## 防災・減災トピック Jアラートとは

Jアラートは、正式名を「全国瞬時警報システム」といい、通信衛星を利用し、緊急情報を住民へ瞬時に伝達するシステムです。

伝達されるのは、緊急地震速報や気象警報など、自然災害に関する情報です。また、その他にも、弾道ミサイルが日本の領土・領海に落下する可能性があるか、領土・領海を通過する場合にも使用されます。

国からJアラートによる情報伝達があった場合は、町の防災行政無線が自動的に起動し、屋外スピーカーなどから警報が流れます。

それと同時に、携帯電話にも、エリアメール・緊急速報メールが配信されます。

なお、緊急時、確実に情報を伝達するため、このシステムを活用した全国一斉情報伝達試験が、毎年3回行われています

固危機管理課 危機管理係 ☎286・3210

## かしこい消費者 災害発生後の消費者トラブルに注意

地震や大雨などの災害が起きると、住宅の修理や賃貸借契約などのトラブル、さらには災害に便乗した不審な勧誘や悪質商法のトラブルが、被災地に限らず増える傾向にあります。

■トラブルに遭わないためのポイント

- ・工事の内容や工期、価格を事業者によく確認し、できれば複数の事業者から見積もりを取りましょう。検討する時間を与えずに、契約を急がせる事業者には注意してください。

岡上益城広域消費生活相談室(危機管理課 危機管理係) ☎286・3210

## 地域安全ニュース その電話、「詐欺」ではありませんか？

「電話で『お金』詐欺」に注意しましょう。警察官、郵便局員、銀行員などを名乗る人からの電話で、次のような言葉が出たら、落ち着いて、内容をもう一度チェック！

- ・キャッシュカードが不正に使われている
- ・給付金の関係で口座などの確認をしている
- ・キャッシュカードを渡して暗証番号を教える

電話で「お金の話が出たら、詐欺だと疑い、家族や警察にすぐ相談しましょう。

また、電話だけでなくメールでも、動画サイトの利用料名目でお金を請求し、電子マネーをだまし取る架空料金請求詐欺、宅配業者や携帯電話業者を装ったフィッシングメールに関する事案も発生しています。心当たりのないメールにも注意しましょう。

岡御船警察署・御船地区防犯協会連合会 ☎282・1110



### 防災行政無線

防災行政無線で放送された  
内容が電話で確認できます。

自動応答電話 ☎286-0888

事故・犯罪区分	町内		御船署管内	
	5月中	累計	5月中	累計
人身事故	3	28	9	71
物損事故	43	272	117	677
空き巣	0	1	0	2
自販機狙い	0	1	0	3
万引き	0	0	2	14
オートバイ盗	0	0	0	0
自転車盗	1	2	2	5
車上狙い	0	1	2	3

### 令和2年 町内・御船署管内の 事故・事件の発生状況

件数は令和2年5月末現在

御船警察署・  
御船地区防犯協会連合会  
☎282-1110  
☎261～264

## 人権教育シリーズ

益城町教育委員会

### Vol. 470 感染症と人権感覚

3月初めから、新型コロナウイルス感染症の影響により、益城町でも小中学校の休校が続きました。

熊本県でも緊急事態宣言が出され、外出自粛が要請されました。私たちはそのような中で、「自分や家族も感染するのではないか。」という恐れや「これ以上感染が拡大しないように。」という願いを持って生活しています。

ところが悲しいことに、感染症を巡っては、人権を無視するようなさまざまな事案が発生しています。例えば、「医療従事者への差別的な発言をする」、「感染者へ心ない誹謗中傷をしたり、SNSで攻撃したりする」、「咳をする人をジロジロ見る」、「マスクをしていない人に対して陰口を言う」、「公園や広場で運動したり遊んだりしている子どもへ大きな声で怒鳴り散らす」など、多くの心を痛める出来事が、日本の各地で発生しました。

私たちは熊本地震で震度7という大地震を体験し、「人々からの支援のありがたさ」、「当たり前の日常への感謝」そして「地域で共に生きることの素晴らしさ」を学び直しました。その経験を今こそ生かしていきたいものです。

5月14日、熊本県に出されていた緊急事態宣言が解除され、益城町の小中学校も6月から再開されました。加えて、新型コロナウイルスへの感染防止を徹底しながら、社会生活や経済活動も本格的に再開されています。

今、最前線で頑張っておられる医療従事者への感謝と感染症で苦しんでおられる患者さんの回復を心から祈念するとともに、新型コロナウイルス感染症が早く収束し、当たり前の日常が早く取り戻せることを願っています。その日まで、みんなで頑張りましょう。

### 人権についての電話による相談窓口(平日のみ)

#### 同和問題をはじめとするさまざまな人権問題

熊本県人権センター ☎384-5822  
午前9時～正午と午後1時～4時

#### 法律問題、人権問題、人権侵害への救済について

みんなの人権110番 ☎0570-003-110  
午前8時30分～午後5時15分

#### 女性の人権

女性の人権ホットライン ☎364-0417  
午前8時30分～午後5時15分

#### 障がい者の人権および権利擁護

障がい者110番 ☎354-4110 午後1時～5時

#### 子どもの人権

子どもの人権110番 ☎0120-007-110  
午前8時30分～午後5時15分

#### いじめについて

益城町いじめ電話相談 ☎286-1770  
午前8時30分～午後5時15分

#### さまざまな人権問題

益城町福祉課人権対策係 ☎286-3115  
午前8時30分～午後5時15分



- Information \_\_\_\_\_
- Event \_\_\_\_\_
- Consultation \_\_\_\_\_
- Recruitment \_\_\_\_\_
- Lecture \_\_\_\_\_

## お知らせ

### 生活困窮大学生等のための 給付金

生活困窮大学生等のための給付金は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている大学生などを支援するものです。給付の要件や申請方法の詳細は県ホームページをご覧ください。この給付金は、益城町が行っている「益城町「エール」プロジェクト」の一つ、県外大学生等応援金給付事業とは別のものでご注意ください。

**対象**：県内の大学生と、県内高校などの出身で県外の大学などに在籍している人

**要件**：対象者の生計維持者が住民税非課税である

**給付額**：一律5万円

**申請期間**：9月15日まで

関県生活困窮大学生等給付金窓口  
☎333・2738

### 「新型コロナウイルス感染症 予防」という言葉に注意

新型コロナウイルス感染症の予防に効果があると言って商品をお勧められたという相談が消費生活センターに寄せられています。新型コロナウイルス感染症に対する予防効果に客観的、合理的な根拠のあるサプリメント、食品や商品はありません。そのような勧誘や広告にはご注意ください。

悪質な勧誘や消費者トラブルでお困りの場合は、ご相談ください。  
関県消費生活センター  
☎383・0999

### 司法書士による「新型コロナウイルス ウイルスにまつわる調停」

県司法書士会では、新型コロナウイルス感染症によって発生したトラブル(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を行っています。

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。

手数料は一切不要で、当事者の費用負担はありません。

**相談事例**：不動産賃料の滞納/結婚式や旅行のキャンセル料支払い/職場とのトラブル など

関熊本県司法書士会調停センター  
☎364・2889

### 7月は国民年金保険料免除の 更新月

令和2年度分(7月)令和3年6月分の国民年金保険料免除申請の受け付けを行っています。

また、過年度分の免除申請も随時受け付けています。

**必要なもの**：認め印/退職により特例免除を希望する場合は公的機関が発行した離職を証明するもの(離職票や雇用保険受給資格者証など)

関役場住民保険課年金係  
☎286・3113

熊本東年金事務所  
☎367・8144

### 林業労働災害 防止キャンペーン実施中

県では、林業の労働安全衛生の維持、増進を図り労働災害のない明るい職場作りを目的に、6月1日~7月31日を林業労働災害防止キャンペーン(前期)期間としています。

県内における林業労働災害発生件

### 高齢者補聴器購入費用助成事業を 申請する人へ

町では、聴力機能の低下で日常生活を営むのに支障がある高齢者に対し補聴器購入費用の助成を行っています。(広報ましき5月号に掲載)

この事業に申請する人は病院を受診する前に、必ず役場福祉課窓口へご相談ください。

関役場福祉課 高齢者支援係 ☎286・3114

数は、平成30年39件に対して、令和元年は45件と増加しています。

労働災害を起こさないためにも、作業員一人一人が作業の基本事項を守り、安全な作業を心掛けましょう!

また、夏場の作業では熱中症や蜂刺され、マダニにかまれることで感染する疾患にも注意が必要です。安全と健康のため、十分な対策を行ってください。

関県農林部林務課 ☎282・0142

## サポカー補助金始まりました

65歳以上の高齢運転者(令和2年度中に65歳以上となる人)を対象に「衝突被害軽減ブレーキ」や「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」が搭載された安全運転サポート車の購入、後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置の購入を補助する制度を開始しています。

申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

問次世代自動車振興センター

☎0570・05・8850

## コンビニエンスストアでの 証明書発行の一時停止

システムのメンテナンスのため、コンビニエンスストアで行っている証明書発行サービスを次の期間、停止します。

期間：7月23日(土)～26日(日)

問役場住民保険課住民係

☎286・3112

## 「とんとん」が引越しました

「つといの広場 とんとん」は、主に0～3歳までの子どもとその親が集い、子育ての知恵や情報を分かち合ったり、悩みを相談したりできる子育て支援の場です。

3月2日から、役場仮設庁舎の会議室棟1階へと場所を移して活動を再開しています。ぜひ遊びに来てください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数制限などを設けている場合があります。

問NPO法人子育て応援おきな木

☎289・1631

(月)～(金) 午前9時～午後3時30分

## 「社会を明るくする運動」 強調月間です

7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。

この運動は、全国的に犯罪や非行の防止と罪を犯した人の更正に理解を深め、それぞれの立場で力を合わせながら、犯罪や非行のない明るい社会を築こうというものです。

立ち直ろうとする人たちの意欲を認めて地域社会の中に受け入れ、見守り、支えていくことが不可欠で、関係機関の組織を超えた連携、協力が求められます。

本町でもこの強調月間に合わせ、啓発活動の一環として保護司会による啓発用のぼり旗が各所に設置されます。

問第70回社会を明るくする運動熊本県推進委員会事務局

☎366・8080

## 「節水がんばるモン」

キャンペーン

水は私たちの生活に欠かすことができない、貴重な限りある資源です。

県では、水の使用量が多くなる7～8月を中心に、「節水がんばるモン」キャンペーンを実施しています。水の出しっぱなしをやめて、蛇口を小まめに閉めるなど、できることから節水を心掛け「節水がんばるモン(者)」になりましょう。

問県環境立県推進課

☎333・2272



## 催しもの

### 令和2年度「緑の学園」開催

県立農業大学校では、教育実習機会を提供し、教育環境と教育内容に

ついでに理解を深めてもらうためオープンキャンパス「緑の学園」を実施します。

期日：

第1回 8月1日(土)  
第2回 8月21日(金)

内容：①農業大学校の概要紹介

②進路・資格・学生生活の紹介

③農学部各学科・研修部の内容紹介

④コース別体験学習(申し込み時に希望コースを2つ選択)

募集人員：80人程度(県内高校生)

参加費：1人250円(予定)

問県立農業大学校

☎248・1188

## 益城町みんなの夏祭りは 中止します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、今年度の「益城町みんなの夏祭り」は中止します。

問益城町夏祭り実行委員会(町商工会内)

☎286・2551

## 催しもの

### 7月の児童館イベント

7月の児童館キッズタイムは、「みんなではなそう」です。みんなで児童館の今後のイベント内容などを話し合います。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止や変更の場合があります。

日時：7月18日(土)

午後1時30分～2時10分

対象：小学生

定員：7人

参加費：無料

申込：7月9日(土)～17日(金)の間に左記まで電話で。

閩町児童館

☎ 234・6124

## 相談

### 子ども・若者相談センター による相談窓口

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。

支援機関(医療・就労・生活・学校等)をネットワークで繋ぐことにより、ワンストップで、安心して、ご相談できます。

電話やメールでも受け付けています。相談は無料です。

対象：主に15歳～39歳までの人とその家族、友人、知人、支援者など  
閩熊本県子ども・若者総合相談センター COCON(ここん)

☎ 387・7000

(月)～(金) 午前8時30分～午後9時

http://kowaka-cocon.jp/

✉ kowaka-cocon@wind.ocn.ne.jp

## 募集

### 放送大学10月入学生募集

放送大学は、10月に入学する生徒を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文

## 令和2年度 各種自衛官募集

閩宇城募集案内所 ☎ 0964-23-2047

募集項目	資格	受付期間	試験期日
航空学生	(海)高卒18歳以上23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)) (空)高卒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10日 まで	1次：9月22日 2次：10月17日～22日 3次：(海)11月20日～12月16日 (空)11月14日～12月17日
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人  32歳の場合 一般曹候補生は採用予定月の末日現在で33歳ではない人。 自衛官候補生は採用予定月の1日から起算し3月に達する日の翌月の末日現在、33歳ではない人。	第1回 7月3日 まで  第2回 9月10日 まで	第1回 1次：7月11日 2次：7月31日～8月16日  第2回 1次：9月18日～20日 2次：10月9日～14日 いずれか1日が指定されます。
自衛官候補生		通年	受け付け時にお知らせ



# 町長の ちよっと一言 「避難方法を家族や地域で共有しましょう」



5月25日、全都道府県で緊急事態宣言が解除されました。宣言中は、不要不急の外出自粛や休業要請など、制約が多く、皆さまにとってストレスが蓄積する期間だったことと思います。

町において感染が防止できているのは、町民の皆さまや医療関係者などのご理解とご協力によるものと、あらためて感謝いたします。現在、テレワークの実施やマスクの着用などの新しい生活様式を意識した、「前例のない状況」への取り組みが、私たちに求められています。

今後、大雨、台風、地震などの災害発生時の避難についても、新型コロナウイルスを意識した対応が必要となります。浸水想定区域などを事前にハザードマップで確認すると共に、自宅の2階や親類宅への避難、車中避難など、避難方法を日頃から家族や地域で話し合い、意識を共有し、災害に備えることが重要です。

## 乳幼児健診

岡町保健福祉センターはびねす ☎ 234 - 6123

### 7月

7日 ㊦ 4か月児健診

14日 ㊦ 1歳6か月児健診

16日 ㊦ 3歳児健診

対象者には、個別に通知します。  
※状況により延期になる場合があります。

21日 ㊦ 1歳6か月児健診

27日 ㊦ 7か月児健診

28日 ㊦ 3歳児健診

29日 ㊦ 7か月児健診

健診が中止となっていた人に、順次通知で案内します。

### 8月

3日 ㊦ 7か月児健診

健診が中止となっていた人に、順次通知で案内します。

4か月児健診

対象者には、個別に通知します。  
※状況により延期になる場合があります。

4日 ㊦

7か月児健診

## 善意の灯

社会福祉協議会 ☎ 214 - 5566

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
吉山喜久子	( 辻 団 地 )	光 義
田中 秀男	( 広 崎 3 町 内 )	惠
姫野 慶子	( 飯 田 )	釘野ヨシエ
池松 良子	( 安 永 3 町 内 )	孝 吉
伊藤 裕	( 福 富 )	初 男
市川 誠一	( 市 ノ 後 )	艶 子
神原 英樹	( 小 池 秋 永 )	神原トシ子
中嶋由紀夫	( 平 田 中 )	ナツエ
岡村 紅云	( 市 ノ 後 団 地 )	健 一
坂本 利明	( 平 田 上 )	紀 子
深田 邦子	( 宮 園 )	山本武雄
谷川 昭教	( 北 向 )	増 江

## 義援金とふるさと納税

全国からたくさんの「義援金」および「ふるさと納税」を頂き、心より感謝申し上げます。

義援金	13,397 件	11 億 4,927 万円
ふるさと納税	令和 2 年度 3,833 件	5,071 万円

令和 2 年 5 月末現在

● 毎朝通勤中に、マスクをしつつものすごい勢いで休みなく立ちこぎしている高校生を見て、真夏になったら：と少し心配になっていました。今回の熱中症特集が、臨機応変な感染症対策をするための判断材料になってくれればと思います。係 ㊦

♣ 私が入場に入庁した20数年前は、この数年のように、毎年日本のどこかで自然災害が発生することはなかった気がします。特に今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにも、災害が発生しないことを願います。もちろんこれからもずっと…。係 ㊦

## 編集後記



新型コロナウイルスの影響で変更になる場合があります。最新情報は、ホームページで確認してください。

日	月	火	水	木	金	土
5 ■ 休日結婚相談窓口	6 ■ 母子健康手帳交付 ■ せいさく	7 ■ 時間外結婚相談窓口	8 ■ 心配ごと相談	9 ■ 夜間納税相談 ■ 住宅融資相談会	10 ■ からだ de あそぼ ■ 時間外結婚相談窓口	11
12	13	14 ■ おはなし ■ 時間外結婚相談窓口	15 ■ 心配ごと相談	16 ■ 夜間納税相談 ■ 住宅融資相談会	17 ■ 時間外結婚相談窓口	18 ■ キッズタイム 13:30~ 申込:7/9~17
19 ■ 休日結婚相談窓口	20 ■ 母子健康手帳交付	21 ■ 時間外結婚相談窓口	22 ■ 心配ごと相談	23	24	25
26	27	28 ■ 専門医によるこころの相談 ■ 時間外結婚相談窓口	29 ■ 心配ごと相談	30 ■ 夜間納税相談 ■ 住宅融資相談会	31 ■ ふあん!ふあん!ままくらぶ 10:30~ 申込:7/13~28 ■ 時間外結婚相談窓口	8/1
2 ■ 休日結婚相談窓口	3	4 ■ 時間外結婚相談窓口	5 ■ 母子健康手帳交付 ■ 心配ごと相談	6 ■ 夜間納税相談 ■ 住宅融資相談会	7 ■ 時間外結婚相談窓口	8

**保健福祉センター はぴねす**  
☎ 234-6123

- 母子健康手帳交付  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、個別に交付します。事前に予約をお願いします。  
※状況によっては、集団交付を再開する場合があります。
- 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
- ・みんなのおはなし会  
の実施については未定です。

**益城町児童館** ☎ 234-6124

- ふあん!ふあん!ままくらぶ、キッズタイム ※要申し込み  
おひさまひろば 10:30~
- からだ de あそぼ
- おはなし
- せいさく

**結婚対策協議会 クローバーまじき**  
☎ 286-6665(平日)

- 結婚相談窓口  
平日 9:00~17:00
- 休日結婚相談窓口  
12:00~16:00
- 時間外結婚相談窓口  
18:00~21:00  
平日は、総務課 男女共同参画係  
休日、時間外は mirai-baco. で
- 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

**福祉課** ☎ 286-3115

- これからのくらし、一緒に考えましょう!  
当面の間、個別に対応します。  
事前に予約をお願いします。
- 心配ごと相談 10:00~15:00  
役場仮設庁舎 1階会議室3  
☎ 214-5566(社会福祉協議会)

**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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、原則として電話による相談のみ受け付けます。

**7・8月の休日当番医**

診療時間/午前9時~午後5時

7月	5日(日)	砥川クリニック	(砥川)	☎286-5770
	12日(日)	益城なかぞのクリニック	(宮園)	☎286-1700
	19日(日)	かがクリニック	(木山)	☎286-2023
	23日(木)	益城中央病院	(宮園)	☎286-3151
	24日(金)	益城整形外科	(安永)	☎286-1818
8月	26日(日)	さくら病院	(広崎)	☎286-8111
	2日(日)	まるお皮ふ科	(広崎)	☎237-7592
	9日(日)	まじきクリニック耳鼻咽喉科	(惣領)	☎287-8733
	10日(月)	おがた整形外科	(福富)	☎289-3301

※変更など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。

# 自宅でためる健康ポイント

ー ましき健康づくり応援ポイント事業 ー



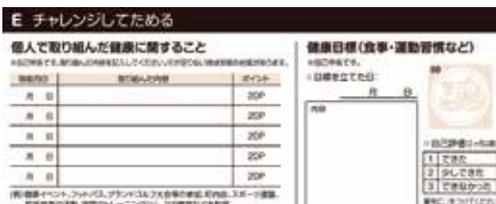
4月から「ましき健康づくり応援ポイント事業」を実施しています。健康づくりに関する活動をして500ポイントためるとすてきな参加賞と交換、抽選で100人に町で使用できる商品券が当たります。(500ポイント以上集めても、参加賞の交換と抽選応募は1人1回ずつ。)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ポイント付与の対象となるイベン

ト等の実施が難しい状況ですが、個人での運動(筋トレ/ストレッチ/散歩など)もポイント対象です！室内運動を組み合わせたり、人混みを避けた散歩などを習慣にし、ポイントをためましょう！

ポイントカードは感染防止のため、郵送します。電話でお問い合わせください。(カードが届くまでは、自身でカレンダーなどに運動内容を記録してください。)

## 健康ポイントカード



自宅で運動したらこの「E」の欄に日付と取り組んだ運動の内容・時間を記入。健康目標を立てて3カ月後に自己評価するとさらに50ポイント加算。

## 応募方法

500ポイントたまったらカードの応募券の欄の必要事項(応募日、氏名、電話番号、住所、生年月日、性別、加入保険)を記入し、提出。

## 提出先・問い合わせ

益城町保健福祉センター はびねす  
☎ 234-6123

## 交換期限

令和3年3月1日

新型コロナウイルス感染症予防のため、提出はお時間のあるときに余裕をもってきてください。

## 例えば

週3回、2カ月運動すると480ポイント。健康目標と自己評価で50ポイント加算されるので全部で530ポイントに！



参加賞にはロゴと和柄があしらわれた手ぬぐいをプレゼント。綿100%でこれからの季節に大活躍です！