

真夏のひまわりに

囲まれて…

2020
広報 **9**
ましき

令和2年 9月1日発行 No.523

M A S H I K I
town Public Relations magazine

特集

With コロナで頑張る事業者を応援

誰にでも起こり得る

“認知症”を知ろう

令和2年国勢調査の内容とスケジュール

仮設庁舎(益城幼稚園東側) ☎ 木山594 ☎ 286-3111(代表)

1階	住民保険課	☎ 286-3112
	住民年金係	☎ 286-3113
	環境衛生係	☎ 289-8077
	会税計務課	☎ 286-3201
	住民税係	☎ 286-3388
	固定資産税係	☎ 286-3380
	納税係	☎ 286-3116
	福祉課	☎ 286-3115
	地域福祉係・人権対策係・障がい支援係	☎ 286-3114
	介護保険係・高齢者支援係	☎ 286-3117
	子ども未来課	☎ 289-1400
	生活再建支援課	☎ 286-3111
2階	総務課	☎ 286-6665
	男女共同参画係	☎ 286-3223
	企画財政課	☎ 273-8820
	ふるさと納税ダイヤル	☎ 286-3340
	都市建設課	☎ 289-2930
	復興整備課	☎ 286-3170
	まちづくり推進室	☎ 286-3171
	復興工務係	☎ 286-3155
	用地対策係	☎ 286-3277
	公営住宅課	☎ 286-3210
	産業振興課	☎ 286-3351
	危機管理課	☎ 286-3312
別館	議事事務局	☎ 286-3301
	新庁舎等建設推進課	☎ 289-8307
南館	復旧事業課	☎ 289-8308
	工務係	☎ 286-3224
	農林整備係	☎ 287-8411
交流情報センターミナテラス(図書館)	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 ☎ 惣領 1470 ☎ 234-6123
健康づくり推進課

児童館	☎ 惣領 1470	☎ 234-6124
町民憩の家	☎ 赤井 2167	☎ 286-4193
学校給食センター	☎ 宮園 943-1	☎ 286-8535
文化会館	☎ 木山 381-1	(休館中)
水道センター	☎ 寺迫 51-1	☎ 286-6880
浄化センター	☎ 馬水 1194-2	☎ 286-1131
グリーンセンター	☎ 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	33,343人	(+ 35人)
男	16,099人	(+ 14人)
女	17,244人	(+ 21人)
世帯数	13,674世帯	(+ 57世帯)
7月中の	出生 / 26人	転入 / 136人
	死亡 / 29人	転出 / 98人

令和2年7月末現在。()内は前月比。

今月の表紙



熊本空港近くの県道36号熊本益城大津線(第二空港線)沿いにある、約1万㎡の畑いっぱい咲くひまわり。これは、大村幸誠さん(下小谷)が、「道行く人を元気づけたい」と植えたもの。今年の見頃は終わりましたが、また来年も植えるそうです。

広報 ましき 9

No.523

M A S H I K I
town Public Relations magazine

- 03 With コロナ で頑張る事業者を応援
- 3密防止のための改修費などに、最大50万円を給付-
- 04 誰にでも起こり得る“認知症”を知ろう
- 06 ましきインフォメーション
熊本地震による家屋の減額補正(損耗減点)/益城町グルメ応援券の申請を受け付けています/一般不妊治療の費用の一部を助成/今年度の狂犬病予防注射/令和2年国勢調査の内容とスケジュール/飯野・津森・福田地区で「空き家・空き地調査」/復興レポート
- 10 まちなか Pickup
バレーボール日本代表が来町/最新鋭の資機材で町民を守る/水分補給で熱中症対策/災害で生まれた新たな絆
- 12 ココロにカルチャー
- 14 みんなのひろば
- 16 安全と安心
- 18 暮らしの情報
お知らせ▶緑の募金のお願い/緊急自動車の通行にご理解を/くまもと型復興住宅マッチングサポート事業/相談▶県行政書士会による相談窓口/南九州税理士会による相談会/募集▶熊本県立農業大学の学生・新規就農支援研修生募集/みんなの掲示板
- 20 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
- 21 暮らしにプラス! カレンダー

With コロナ で頑張る事業者を応援

— 3密防止のための改修費などに、最大50万円を給付 —

この度、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、事業者を対象とした町独自の補助制度を創設しました。この制度は、コロナ禍の今も頑張っておられる皆さまを支援するとともに、今後、感染症の第2波・第3波が発生した場合に経済活動への影響を最小限に抑えるため、十分な「備え」をしていただきたいとの思いから実施を決めたものです。

商・工・農業、医療・社会福祉施設事業者など、法人や個人を問わず、幅広い職種の皆さまに活用していただける制度となっています。ぜひ、多くの事業者の皆さまに活用していただき、感染症に負けない事業基盤の整備に取り組んでいただきますようお願いいたします。

益城町長 西村 博則

基盤強化学業補助金

対象者

町内事業所を有する事業者等。
(個人・法人は問わない。農林漁業者については常時従業員が20人以下の場合を除く)

補助額

令和2年4月1日から12月28日に実施した対象事業にかかる経費全額
(上限50万円。10万円以下の事業は対象外)

申請方法

ホームページに掲載してある申請書に記入し、産業振興課に郵送で申し込み。(感染症対策のため郵送に限る)

申請期限

11月30日(月)

- 国や県、町などの他の補助金などの助成制度と併用不可。
- マスクや消毒液等消耗品購入費、人件費や土地の購入費等は対象外。

対象事業(●は事業例)

① テレワークの実施

- テレワーク実施のためのパソコンやタブレットなどの端末導入やインターネット環境整備に掛かる費用
- テレワークに対応した勤務体制管理のためのシステム改修費

② 啓発および広告

- 感染症対策の協力を呼び掛けるアナウンスやポスター作製費
- 感染症対策を徹底したうえで営業していることを周知するための広告費やホームページの更新費

③ 3密防止など、職場内の安全確保

- 3密防止のため、事業所内のレイアウト変更や換気設備改修、業務に使用する車両を導入・改修・改造するのに掛かる費用

④ 新たな販路の拡大

- ネットショッピング出店費
- キャッシュレス決済導入費や手数料など

⑤ 職場の意識改善や経営改革

- リモート会議の実施などに関する専門業者への相談費
- 感染症流行下での企業運営の実現に向けた経営コンサルタントへの相談費

⑥ その他、事業の趣旨に合致する取り組み

問 産業振興課 ☎286-3277

誰にでも起こり得る“認知症”を知ろう



「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になったらどうしよう…」と不安に感じたことはありませんか？

認知症は、誰にでも発症する可能性がある症状ですが、必要以上に恐れる必要はありません。正しい知識を身に付けましょう。

閩福祉課 高齢者支援係 ☎ 286 - 3114

認知症とは…

認知症とは、記憶力や判断力など、脳の機能が正常に働かなくなり、日常生活に支障を来している状態のことをいいます。

年齢を重ねれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、認知症は、このような加齢による物忘れとは違います。例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、物忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性がありません。

なお、認知症というのは病名ではなく、病気などさまざまな原因で発症する症例の総称で、発症の過程により分類されています。その原因別の割合を円グラフで示しています（図1）。

また、厚生労働省が実施している国民生活基礎調査の令和元年の結果によると、認知症は、介護が必要になる原因の第1位となっており、誰もがいずれ認知症になる可能性があるということを知っておきましょう。

認知症の原因で一番多いのはアルツハイマー病

アルツハイマー病

アルツハイマー病という言葉聞いたことはありませんか？アルツハイマー病とは、脳神経細胞が少しずつ死滅し、脳全体が縮んでいく病気で、認知症の原因疾患として最多を占めています。この病気により発症する認知症を「アルツハイマー型認知症」といいます。

さらに、高齢になるほど、血管性認知症など、他の原因と合併して発症するようになります。

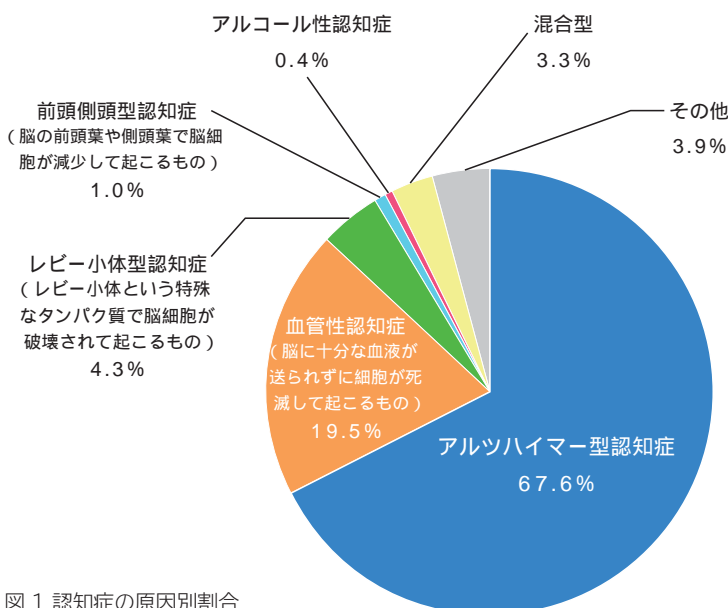


図1 認知症の原因別割合
(「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(厚生労働科学研究成果データベース)を元に作成)

世界アルツハイマーデー

1994年、国際アルツハイマー病協会は、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めました。

現在、この期間に、世界各国で認知症の啓発活動が行われています。日本でも各地で、ポスターやオンラインライトアップなどによる、認知症への理解を深めるための活動が行われています。

この9月を機会に、ぜひ皆さんも認知症について考え、家族で話し合ってみてください。

「認知症かも？」と心配になったら...

「物忘れが多くなった」「外出した際、帰り道が分からなくなった」など、いつもと違うと感じたら、地域包括支援センターへ相談しましょう。

また、かかりつけ医がいる人は、日常の健康管理、身体的な相談も含め、早めに相談しましょう。かかりつけ医がいない人は、専門の医療機関で、認知症の初期相談や受診の相談を受けることができます。なお、若年性認知症(65歳未満での発症)の相談電話もあります(左記参照)。

町の取り組み

町では、認知症になった人が、住み慣れた地域で暮らしていけるよう、関係機関と連携し、さまざまな取り組みを行っています。

認知症サポーター養成講座

地域や企業、小中学校で認知症サポーター養成講座を開催し、6月末現在で4555人のサポーターが誕生。年度末までに6600人を目標としています。

認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人気が気軽に集える場、情報提供できる場として開催しています(右下の表を参照)。開催場所は、各問い合わせ先に尋ねてください。



介護者のつどい

在宅介護をしている人が集まり、介護に関する体験談や情報交換などを行う、介護者応援隊いきぬこ〜会が開催する息抜き場です。偶数月第2水曜日の午後1時30分〜3時に開催されます。開催場所は、町社会福祉協議会に問い合わせてください。

問い合わせ先

カフェ(名称)	開催日時	問い合わせ先
下砥川	毎月第2木曜日	
オレンジカフェ	午前10時~正午	
市ノ後	毎月第3木曜日	益城病院
オレンジカフェ	午前10時~正午	☎ 286-3611
福富	毎月第4水曜日	
オレンジカフェ	午前10時~正午	
いきぬこ〜会	奇数月第2水曜日	町社会福祉協議会
花カフェ	午後1時~3時	☎ 214-5566

※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。



益城病院 在宅支援部
ほりみつよ
堀光代さん

「誰でも気軽に参加できる場として認知症カフェを開催しています。高齢者同士で関係を作り、孤立を避けることで認知症を防止しましょう。また、カフェへの参加が当病院への相談のきっかけになればと思います。私自身もカフェの担当をして、地域が近くなったと感じています。現在は、新型コロナウイルスの影響でカフェが開催できていませんが、密にならない新たな取り組みができないかと考えています。」

「誰でも気軽に参加できる場として認知症カフェを開催しています。高齢者同士で関係を作り、孤立を避けることで認知症を防止しましょう。また、カフェへの参加が当病院への相談のきっかけになればと思います。私自身もカフェの担当をして、地域が近くなったと感じています。現在は、新型コロナウイルスの影響でカフェが開催できていませんが、密にならない新たな取り組みができないかと考えています。」

施設などの名称	問い合わせ先
益城町地域包括支援センター （木山・福田・津森）	☎ 289-0099
益城町地域包括支援センター （飯野・広安）	☎ 285-4822
認知症疾患医療センター(益城病院)	☎ 286-3611
希望ヶ丘病院	☎ 282-1045
認知症サポート医 在籍病院	くまもと悠心病院 ☎ 389-1882 ピネル記念病院 ☎ 365-1133 ソラクリニック ☎ 273-9050
若年性認知症コールセンター	☎ 0800-100-2707

※認知症サポート医…認知症医療・介護などがスムーズに連携・機能するようサポートする、高い専門性を持った医師。

熊本地震による家屋の減額補正(損耗減点)

熊本地震によって、半壊以上のり災判定を受けた家屋について、平成29年度から被災の程度に応じて減額補正を行っています。

地震から4年が経過し、修繕が進んでいることから、減額補正が適用された家屋について、修繕状況により令和3年度から次のように見直しを行います。

減額の割合		
年度	平成29年度～令和2年度	
評価額	被災程度に応じた減額	
減額割合	①全壊	60%
	②大規模半壊	45%
	③半壊	25%
↓ 見直し後は…		
年度	令和3年度から	
修繕状況	未修繕	修繕済み
減額割合	令和2年度までと同様、被災の程度に応じた減額割合(①～③)を適用。	減額補正なし

注意点
<ul style="list-style-type: none"> 未修繕の場合は、所有者の申請に基づき、必要に応じて現地調査を行い判断します。申請がない場合、修繕済みと判断します。修繕済みの場合は、手続きは不要です。 建物を取り壊した場合は届け出をお願いします。
申請方法と必要書類

申請書と全ての未修繕箇所の写真を添付して提出。
 ・申請書は、町ホームページからダウンロードできます。
 税務課の窓口にも備えてあるので、**印鑑と写真を持参すれば窓口で申請することもできます。**

申請期限
12月25日(金)
閩税務課 固定資産税係 ☎ 286 - 3380

益城町グルメ応援券の申請を受け付けています

新型コロナウイルス感染症に伴う経済対策の取り組みとして、町は対象要件を満たす大学生などに対して「益城町グルメ応援券」を発行しています。

交付を受けるためには**申請が必要です**。

詳細な要件や利用できる店舗については町ホームページをご覧ください。



申請について
申請方法 益城町グルメ応援券交付申請書に次のものを添付して郵送で提出。 ①県内の大学等に在学していることが確認できるもの(学生証の写し、在学証明書の写し等) ②本人か保護者等が町内に居住していることが確認できるもの(マイナンバーカードの写しや免許証の写し等)
申請期限 12月28日(月)

対象要件
本人か保護者等が町内に居住し、平成14年4月1日以前に出生し、熊本県内にある大学、高等専門学校、盲学校、ろう学校、養護学校、専修学校等の各種学校に在籍する人

益城町グルメ応援券について
交付される券の金額 5,000円相当(500円分×10枚) 使用期限 令和3年1月31日 使用場所 町内の登録店舗で利用可能
閩産業振興課 商工観光係 ☎ 286 - 3277

一般不妊治療の費用の一部を助成



人工授精による不妊治療(一般不妊治療)を受けている夫婦の経済的負担を軽減するため、一般不妊治療にかかる費用の一部を助成します。

対象

次の全てに該当する人です。

- ・ 法律上の婚姻関係にある夫婦
- ・ 医療機関で不妊症と診断された夫婦
- ・ 治療開始の初日に妻の年齢が 41 歳未満
- ・ 治療を受けている期間に、他の自治体の助成を受けていない
- ・ 一般不妊治療を受けた日から申請日までの間、夫婦ともに継続して益城町に住居登録があり、居住している
- ・ 夫婦とその同一世帯員が、町税と国民健康保険税を滞納していない
- ・ 夫婦の前年所得(1月から5月までに申請する場合は、前々年の所得)の合計額が 730 万円未満

助成対象

令和 2 年 4 月 1 日以後に受けた治療費などが対象です。

- ・ 医療機関で受けた一般不妊治療に要する経費
 - ・ 一般不妊治療に関し、医療機関から交付された処方箋で調剤した薬局に支払った費用
- 文書料、個室料などの治療に直接関係がない費用は対象外です。

申請期間

一般不妊治療を受けた日が属する月の初日から起算し、1 年以内
対象経費の合計額

助成額

夫婦 1 組について 5 万円を限度
(ただし、この制度を利用して妊娠/出産した後、さらに次の子どもを希望するために一般不妊治療を受ける場合は、新たに助成を受けられます)

申請に必要なもの

1. 益城町一般不妊治療費助成金交付申請書
2. 益城町一般不妊治療医療機関受診等証明書
3. 医療機関が発行する一般不妊治療についての領収証
4. 夫婦と同一世帯員が町税などを滞納していないことを証明する書類
5. 夫婦の前年所得(1月から5月までに申請する場合は、前々年の所得)が証明できる書類
6. 印かん(スタンプ式でないもの)

閩健康づくり推進課 ☎ 234 - 6123

今年度の狂犬病予防注射

令和 2 年度の犬登録・狂犬病集団予防注射は、11 月上旬に行う予定です。

しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、実施できない場合もありますので、12 月末までにできる限り個別に動物病院で狂犬病予防注射の接種をお願いします。

なお、町外の動物病院で接種した場合は、「狂犬病予防注射済証」を持参し、役場住民保険課環境衛生係で「狂犬病予防注射済票」の交付(交付手数料:500 円)を受けてください。



町内の動物病院

じんだ動物病院(広崎) ☎ 286 - 2361
ましき動物病院(馬水) ☎ 289 - 0563

閩住民保険課 環境衛生係 ☎ 289 - 8077

令和2年国勢調査の内容とスケジュール

令和2年国勢調査

調査期日 10月1日現在

回答期間

インターネットでの回答

9月14日(月)～10月7日(水)

調査表(紙)での回答

10月1日(木)～7日(水)

調査事項

- ・世帯員に関する事項(氏名、性別、出生の年月など15項目)
- ・世帯に関する事項(世帯の種類、世帯員の数、住居の種類、住宅の建て方)

新型コロナウイルス感染症対策のため、今回の調査では原則インターネット回答か、調査票の郵送での回答をお願いしています。

調査の流れ

- ① 9月14日(月)から調査員がお宅を訪問し、いくつかお尋ねした後、調査書類を郵便受けに入れて配布します。
- ② 調査書類を受け取ったら、できる限りインターネットでご回答ください。
- ③ 難しい場合は調査票で回答し、郵送でご提出ください。
- ④ 10月7日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が、再度回答のお願いに伺います。

新型コロナウイルス感染症対策

- ・調査の趣旨などの説明は、インターホン越しに行い、調査書類は、郵便受け・ドアポストに入れて配布します。
- ・対面での説明が必要な場合も、一定の距離を保ち簡潔に行います。

問合せ 令和2年国勢調査専用ダイヤル ☎ 234 - 6451

回答はかんたん便利なインターネットで

1 アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスします。

\ 回答サイトへアクセス!! /

国勢調査オンライン

<https://www.e-kokusei.go.jp/>



2 ログインする

調査書類のなかの『インターネット回答利用ガイド』に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

ログイン

ログインID (Login ID)

_____ (8ケタ)

アクセスキー (Access Key)

_____ (4ケタ)

3 回答する

画面の案内にそって、国勢調査に回答します。
最後にパスワードを設定し、送信します。



※インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)をお使いください。

飯野・津森・福田地区で「空き家・空き地調査」

町は、空き家／空き地の所在地と件数、状態などを調査し、その内容を分析して危険性の有無を判断するとともに、地域活性化に向けた施策を検討したいと考えています。

現在、飯野・津森・福田地区で、町から委託を受けた調査員が調査を行っています。

調査員は、町から調査委託を受けたことを証明する身分証を携帯していますので、円滑な調査にご理解を頂きますようお願いいたします。



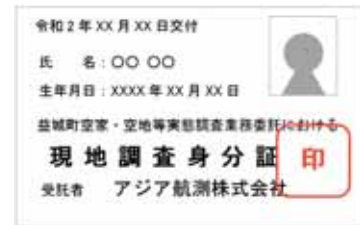
調査員の服装例

調査について

調査名	益城町空き家・空地等実態調査業務
委託業者	アジア航測株式会社 南九州支店
調査方法	建物・土地の外観目視調査
調査期間	9月1日から10月30日(予定)



腕章(イメージ)



身分証(イメージ)

企画課 復興企画係 ☎ 286 - 3223

復興レポート 光★REPORT

今月は、いつもと違う視点からレポートします。

6月号で紹介したとおり、益城中では現在、校舎などの建て替え工事が行われており、工事関係者は、毎日暑い中で作業を行っています。そこで、益城中生徒会執行部では、工事関係者がいつも目にする仮設校舎の窓に、生徒からの感謝の気持ちを込めた言葉の貼

付を企画・実行しました。

同執行部の9人は、「感謝の気持ちが伝わる言葉、見やすいサイズなど、みんなで話し合っ

て決めました」と声をそろえて話してくれました。また、工事関係者から学校へお礼のあいさつがあったことを知ると、「熊本地震から時間がたち記憶が風化しても、このように人と人とのつながりが続いていくことがうれしい」と喜んでいました。



1「ありがとうございます 毎日工事ご苦労さまです」の文字が並ぶ 2 益城中生徒会執行部



2020.9

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。

バレーボール日本代表が来町

町総合体育館復旧記念事業

町総合体育館で7月26日、バレーボール講習会が開催されました。

これは、同体育館の復旧記念事業として、町バレーボール協会の協力のもと行われたもので、講師として、日本代表の清水邦広選手を含む、Vリーグチーム「パナソニックパンサーズ」の選手を招いて開催されました。

講習会に参加したのは、町内の幼児から中学生までの子どもたち30人。憧れの選手に教えてもらえる喜びに目を輝かせていました。

講習に先立ち、西村町長が「技術だけでなく、心も学んでほしい」と、同チームの南部正司ゼネラルマネージャーが「復旧・復興に向かう町の子どもたちに教えることができ光栄」と、それぞれあいさつしました。

講習が始まると、選手たちの顔も真剣に…。と思いきや、「パンサーのポーズ」など遊びの要素も取り入れた準備運動やレシーブ、トスなどの指導が行われました。

最後は、子どもチーム対選手でのボール2個を使った変則試合が行われ、子どもたちは戸惑いながらも、点数が入るたびに大喜びしていました。

講習終了後には、選手から子どもたち全員に、サプライズでTシャツがプレゼントされ、さらに、じゃんけん大会ではサイン入り練習着などが送られました。

最後に、同協会青木一幸会長が選手たちにお礼を述べ、選手たちは来期の優勝を誓い、閉会となりました。



1 パナソニックパンサーズの選手の皆さん。左から伊賀亮平選手、久原翼選手、清水選手、兒玉康成選手、仲本賢優選手、深津英臣選手 **2** まずはみんなでランニング **3** 合図に合わせてポーズをとりながら、2人でボールを取り合って反射神経を鍛える練習。一番左の兒玉選手がとっているポーズが「パンサーのポーズ」 **4** レシーブの基本を教わります **5** 選手がアタックしたボールをレシーブする練習 **6** 憧れの選手たちと試合 **7** 幼児たちもコートに立ちました **8** サプライズでプレゼントされたTシャツを見せ合う子どもたち **9** その場で練習着にサインしてくれました **10** 景品を懸けたじゃんけん大会。掛け声は「最初はパンサー！じゃんけんポン」 **11** じゃんけんの勝利者に選手から直接景品を手渡し

Best Smile

今月のベスト笑顔



最新鋭の資機材で町民を守る

益城西原消防署の車両が更新

消防力の充実と救急体制の強化を図るため、2～3月にかけて、益城西原消防署の救急車と救助工作車が新しくなりました。

7月29日に同署で新車両が披露され、西村町長から署員への訓示と、署員による新車両を用いた訓練が行われました。

新車両は、どちらも最新鋭の資機材を搭載しており、救急事案や災害などが発生した場合に、より迅速で高度な救助活動が可能となります。



最新鋭の資機材を備えた救助工作車と救急車



頂いた飲料を飲んで暑い夏を乗り切ります

水分補給で熱中症対策

サントリーホールディングス(株)から飲料などの贈呈

7月30日、サントリーホールディングス(株)(東京都)から町内の小学生に熱中症対策飲料とオリジナル下敷きが贈呈され、広安西小で贈呈式が行われました。

これは、熊本地震直後から復興支援活動を行ってきた同社が、新型コロナウイルスの影響でスポーツ教室などの支援活動ができない中でも、心の復興に貢献したいとの思いから行ったものです。

式では、同社九州熊本工場の大下勝巳工場長が児童に、飲料などを直接手渡しました。

災害で生まれた新たな絆

マスクを寄贈いただきました

8月12日、NPO法人益城だいすきプロジェクト・きままに(吉村静代代表)から、メッセージ付き手作りマスク1000枚が寄贈されました。

このマスクは、(株)フェリシモ(兵庫県)が全国に作成を呼び掛けて約1万枚集めたものです。熊本地震後から交流している同NPO法人に一部の配布が委託され、町内の災害公営住宅と保育所に配布されます。

吉村代表は、「マスクだけでなく、これからも新たなコミュニティづくりの活動を続けていく」と話しました。



心のこもったマスク、ありがとうございます

Pickup Plus+
今月のプラス



まちづくり協議会からの提案を踏まえ、各地区に避難広場と緑地公園が整備されています。その中の1つ広崎緑地公園で7月26日、草取り、清掃活動が行われました。広崎1町内に住む30人が、4,000㎡を超える広さの公園内を1時間30分かけて作業。そのかいがあり、きれいになった公園では現在、地区の子どもたちが楽しそうに遊んでいます。

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

手を引かれ笑顔で防空壕に入りしと兄より聞
きし三歳の吾 惣領 島田 廣子
水清く人皆好しとご自慢の祖母の故郷土砂に
覆われ 安永 川野 光子
茂り合う草取る手元ちりぢりに小さきちひさ
き緑の蠶螂 安永 守住 孝子
自らの生きてきた道振り返り今求めてるまっ
すぐの道 江津 高田芙佐子
若者等ボート漕ぎ出す江津の面にオールが光
る夏の陽受けて 宮園 島 みつき
ビニールのプールで遊ぶ孫ちゃんは指しわし
わになるも上がらぬ 木山 本田 龍子
押し寄せる濁流橋も家並みのみ込む様に動
悸止まらず 古閑 井上てつ子
コロナ禍に稽古始むるマスク付け太極拳を仲
間と励む 広崎 日野ヒロ子
学校は明日からあると孫電話弾んだ声に思わ
ず笑顔 広崎 瀬戸サイ子
道の辺に並べられたる水槽に蓮と睡蓮忘れず
咲きぬ 宮園 金子フム子
黒いのと赤い桑の実懐かしい夢に出てくる畑
のあぜ道 宮園 今吉マキ子

俳句

河野 全平 選

緑のカーテンゴーヤ植えれば蝶が舞ふ
咳一つ視線感じるバスの中
猛暑日やひらりひらりと黒揚羽
夕焼けの夫住む雲に語りかけ
猛暑にも負けじとゴーヤ這いのぼる
草取りのラジオかき消す蝉しぐれ
土手に伸びる振花三本梅雨明け
夏野菜今年は不作畑寂し
流水の立ちて梅雨川また暴れ
一句鑑賞
終戦日野良着の父はもの言はず
詠み人知らず

川柳

布田川左門 選

『お題』 自由詠
コロナ台風初盆提灯吹き飛ばし
食って寝るこのサイクルで太るだけ
レジ袋三円出してゴミを買い
『お題』 将棋
孫に負け二枚落とされ歯が立たぬ
新棋聖和服姿の初々し
八冠を争ふ天才たちの群れ
※参考例
将棋界師弟八段語り草

川柳のお題 「コロナウイルス」

益城の文化財
町文化財保護委員会



木山

町指定重要文化財

木山神宮境内（本殿）復旧工事（2）

令和3年末の完成を目指す木山
神宮本殿の再建工事は、8月現在、
基礎工事が完了しており、秋まで
には仮設の足場と、工事中の建物
を保護するための仮の屋根である素
屋根設置工事が行われる予定です。
文化財の復旧工事は、既存の材
料を最大限利用すること、腐食や
欠損した部分のみを補修し、組み
上げていくことが原則です。
そのため、現場の作業所では、
解体した部材の復元や保存修理が、
創建当時（宝暦2年）の工法や技法
を踏襲し、古来の工具を使用して
進められています。また、木材の
使用方法が重要なため、原木から
材木を切り取る「木取り」や、部材
の寸法を決める「木割り」など、通
常は製材所で行われる製材も、宮
大工自身の手により、現場で行わ
れています。

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

法廷遊戯

五十嵐律人/著 講談社

法曹の道を目指してロースクールに通う久我清義と織本美鈴。2 人の過去を告発する差出人不明の手紙をきっかけに、不可解な事件が続く。清義は、異端の天才・結城馨に相談を持ち掛け…。



ひろった・あつめた ぼくのマツボックリ図鑑

盛口満/絵・文 岩崎書店

マツボックリには種類がある。種類が違っていても、形が似ているものもある。小さなもの、大きなもの、ころころしたものの…。マツボックリを入り口として、「いろいろ」あることの楽しさを伝える。



緑内障

文響社

緑内障になると必ず失明する？ 手術のタイミングは？ 症状から検査、点眼薬、レーザー治療、手術、日常生活まで、患者が抱く疑問や不安に専門医が答える形で、緑内障についてわかりやすく示す。



図書館の利用について

町図書館は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、業務を制限して開館しています。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

開館時間 午前 10 時～午後 4 時
 ※水曜日も含みます。

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
 第 3 金曜日

利用できる 本の貸し出し・返却のみ

サービス ※館内で、椅子に座って資料などを閲覧することはできません。

滞在時間 最大 20 分

注意事項

- ・図書館カードを持っている人のみ入館できます。
 - ・小学 3 年生以下は、保護者同伴をお願いします。
 - ・図書館入り口で受付表を記入し、職員の案内に従い入館してください。
 - ・マスク着用、手指のアルコール消毒をお願いします。
 - ・発熱や咳などの症状がある人、また、身近にその症状がある人がいる場合、来館をお控えください。
- ※状況により変更になる場合があります。最新の情報は、交流情報センターミナテラスホームページでご確認ください。



現場作業所で製材作業



補修作業中の部材



伝統工具のちような(手斧・かんな)

今後は、修復工事の現場見学会も計画されています。実施されたら多くの人に、日本古来の木造建築の過程を体感していただきたいと思えます。

益城町文化財保護委員会

イラスト
ありがとうございます！

広崎 瀬戸サイ子



イラスト
ありがとうございます！

古閑 上田邦子

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。

残暑見舞い申し上げます。熊本豪雨から早1カ月。梅雨明けと同時に猛烈な暑さの中、被災地で活動している自衛隊、消防団、ボランティアなど、命懸けで作業する姿に目頭が熱くなり、頭が下がります。まだまだ暑い時期は続きます。皆さま十分に気を付けてください。私も気持ちばかりですが、募金をさせていただきました。新型コロナウイルスも、日本を含め世界中で、連日のように感染者数が増加しています。一人一人が自覚を持って、責任ある行動をすべきだと思います。コロナ以前の日常生活に早く戻ってほしいと願うばかりです。コロナ対策、熱中症対策を心掛けていきましょう。他人事とは思えません、明日は我が身!! P.N コスモス

14日間しかない夏休み。短いけどステイホーム満喫するぞ。 広崎 富永彩夏

初めての夏休みの友、宿題頑張ります。 辻の城 安田なつき

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 4・5

認知症は、発症する原因により分類されています。その原因疾患の分類で、一番多いものは何型認知症？

- A…前頭側頭型
- B…アルツハイマー型
- C…混合型
- D…レビー小体型

問題2 ヒント…P 11

今年新しくなった益城西原消防署の車両は、救急車と何？

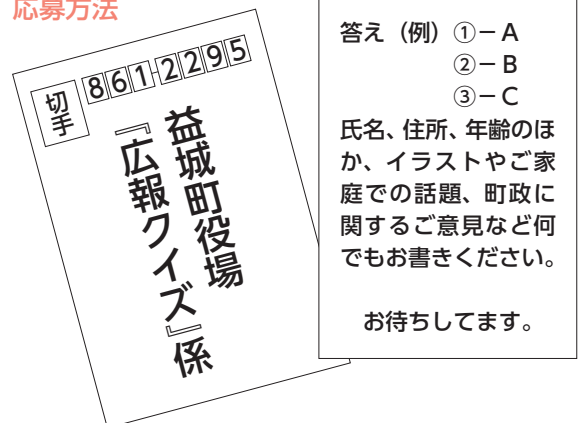
- A…指令車
- B…消防ポンプ自動車
- C…救助工作車
- D…消防はしご自動車

問題3 ヒント…P 16

秋の全国交通安全運動が、9月21～30日に実施されます。その中でも特に、交通事故死ゼロを目指す日はいつ？

- A…27日
- B…28日
- C…29日
- D…30日

応募方法



応募締切日…9月10日必着

前月号の正解… ① - D ② - D ③ - C

当選者(敬称略)…宮崎あわい、青木律子、吉村正純、堀部恭介、長石ひさ子、吉村里美、さめしまくるみ、石原みずき、國知祐太、坂野心悠

応募総数…63通 全問正解数…63通

MASHIKI TOWN CHIIKI- OKOSHI

地域おこし協力隊通信

Vol.14



地域おこし協力隊
いのした ゆりか
井下 友梨花さん

「高校生の私にできることは…」

5月のある日、高校3年生の知人から1本の連絡が入りました。

「コロナで大変な日が続くけど、私にできることってないかな…」と、学校の授業でも探究テーマを「益城」にするくらい益城愛に溢れる彼女。

益城×コロナに負けない…といえ
ばと思い、(株)未来創造ましきが取
り組んでいる「#益城エール飯」を紹介
しました。同社の西村さん伴走の
もと、とんとん拍子で話が進み、8
月には彼女なりのアクションが形に
なりました。

「お家で夏祭り気分が味わえるよ
うなインスタマガジンをつくりたい
」という思いで、屋台にありそう
なメニューを提供している町内の飲
食店を取材し、写真を添えた記事
を作成。「初めて知る一面があった。
益城の魅力をより感じる事ができ
た」とすがすがしく語りました。

MASHIKI TOWN 結婚対策協議会 クローバーましき ニュース

For Good Marriage

Vol.42

2人で共に生きる

～家族・家庭を築くということ～

結婚してパートナーと共同生活を
始めると、楽しいことやうれしいこ
とが増え、人生が豊かになります。

しかし、これまで異なる環境で
育った2人が一緒に暮らすとなると、
時には戸惑うことも…。

生活費や家事の分担、仕事やお互
いの家族のことなど、2人で話し合
い、配慮しながら決めていかなくて
はならないことはたくさんあります。
そのような中で、お互いを尊重し
合って一つずつ課題を解決する、そ
の積み重ねが2人の関係をより強く
結びつけると思います。

相手をありのままに受け入れ、ネ
ガティブな面とも向き合うこと、そ
れがパートナーシップ(協力関係)で
はないでしょうか。

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

✉ danjyo@town.mashiki.lg.jp



こんにちは! 赤ちゃん

わが家の天使

申し込みは企画財政課広報係 ☎ 286-3223 まで

つすえ ともき
津末 智希 くん

(安永3町内)

わが家の3番目の天使で
す。悠兄ちゃん、龍兄ちゃ
ん、いっぱい遊んでくれて
ありがとう♡

べん けんたろう マ さち
慎太郎さん マ 沙知さん

あしはら こうき
芦原 光軌 くん

(安永3町内)

いつも遊んでくれるねえ
ねたち、にいにたちが大好
きです。大きくなったら仲
間にいれてね。

べん けんたろう マ みなみ
亮斗さん マ みなみさん



ご意見・ご感想

☑ 益城町総合体育館が7月から利用可能となり、ミニバレーやショートテニスの練習を楽しんでいます。設備も整っていて感謝しています。

P.N オードリー

☑ 9月から開始するマイナポイントの記事を読んで、早速利用してみようと思いました。

P.N 立秋

☑ 熊本地震から4年4カ月。近くにあった仮設住宅も解体が始まりました。ホッとする間もなく、次から次へと災害が起きています。災害時の心構え、防災用品の備えなど、もう一度確認しておきたいと思います。 P.N ちーちゃんばあば

☑ 新型コロナ感染者数増えましたね!! これからも感染予防を気を付けたいです。 P.N 蕾

交通安全ワンポイント

秋の全国交通安全運動

■実施期間

- ① 9月21日(月)～30日(水)
② 交通事故死ゼロを目指す日

9月30日(水)

■目的

広く町民に交通安全意識の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、町民自身によ

る道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進し、交通事故防止の徹底を図ること。

■重点目標

- ① 子どもをはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用確保
② 高齢運転者などの安全運転励行
③ 夕暮れ時や夜間の交通事故防止と飲酒運転などの危険運転防止

防災・減災トピック

災害発生時の安否確認方法

災害が発生した場合の安否確認方法を、日頃から家族などで話し合っておきましょう。

災害発生時、電話がつながりにくくなった場合に利用できる方法には、次のものがあります。

■災害用伝言板ダイヤル

被災地内の電話番号に限り利用可能なサービスで、局番なしの

「177」に電話を掛け、音声ガイダンスに従うことにより、伝言を録音したり、聞くことができます。

■災害用伝言板

被災地内の人が、携帯電話から文字で伝言を登録できるサービスです。登録された伝言は、各携帯電話事業者の災害用伝言板で電話番号から検索し、閲覧できます。

岡危機管理課 危機管理係 ☎286・3210

新 防火と救急

熱中症にかからないために

新型コロナウイルスの影響で、マスクを着用する機会が増え、熱中症リスクが高まっています。人は、マスクをしたままだと、喉の渇きを感じにくくなる傾向にあり

ます。喉が渇く前から、小まめに水分、塩分を補給してください。熱中症は、数日前からの水分、塩分不足が原因で発生します。常日頃から補給を心掛けましょう。

岡益城西原消防署 ☎286・2119

かしこい消費者

友人からのもうけ話に注意！

身近な友人や先輩、SNSで知り合った人から、投資やもうけ話などの勧誘をされてトラブルになるケースがあります。

■注意すべきポイント

- ・簡単に大金を得られることはあり得ません
- ・「簡単にもうかる」「大金を稼げる」などの話に注意しましょう。
- ・はつきり断りましょう！
- ・親しい人からの誘いだからと安易に考えると、見知らぬ業者を紹介され、断りづらい状況に…。
- ・「お金を返せ」と断っても、「投資のもうけで借金は返せる」などと嘘をついて、ローンを勧めたり、消費者金融で借りるよう勧められる場合があります。
- ・高額な契約をする前には相談を悪質な業者は、「親や周囲には内緒」と言って契約を持ち込みます。高額な契約をする時は、周りの人に相談しましょう。

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

9月11日は「警察相談の日」

警察では、防犯や交通に関すること、暴力団などに関すること、子どもの非行や家庭内暴力に関すること、ストーカー・DVに関すること、「電話で『お金』詐欺に関すること、事件や事故に関することなど、悩みや不安を感じている人の相談に応じています。窓口での直接相談、電話での相談どちらでも構いません。

電話による相談窓口

警察安全相談	プッシュ回線	# 9110
(警察への相談全般)	ダイヤル回線	383-9110
犯罪被害者支援室		381-0110
くまもと被害者支援センター		386-1033
性犯罪被害者の悩み・相談		384-1254
拳銃、覚せい剤に関する情報・相談		384-4444
「電話で『お金』詐欺」相談ホットライン		381-2567
肥後こっテレホン(少年に関する相談)		384-4976
県暴力追放運動推進センター		382-0333
運転免許に関する相談		233-0110
日本道路交通情報センター		050-3369-6643

岡御船警察署・御船地区防犯協会連合会 ☎282・1110



新 令和2年 町内の火災等発生状況

発生区分	7月中	累計
建物	1	5
車両	0	0
火災 林野	0	1
航空機	0	0
その他	0	4
警戒出動	1	16
救急出動	109	755
救助出動	0	6

岡益城西原消防署 ☎286-2119

事故・犯罪区分	町内		御船署管内	
	7月中	累計	7月中	累計
人身事故	1	34	6	89
物損事故	55	391	135	984
空き巣	0	1	0	2
自販機狙い	0	1	0	3
万引き	0	0	0	18
オートバイ盗	0	0	0	0
自転車盗	0	2	0	6
車上狙い	0	2	0	5

令和2年
町内・御船署管内の
事故・事件の発生状況

岡御船警察署・
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. 472 人権感覚を磨く

町内の保育所(園)・幼稚園の職員は、年に数回開催される『熊本県就学前人権・同和教育研究会』に参加します。この研究会の主催者である熊本県人権同和教育研究協議会は、昭和58年の発足以来、部落差別をはじめあらゆる差別に対する取り組み、活動を行っています。研究会では、講演や各保育所(園)・幼稚園の実践報告などを聞き、参加者で意見を出し合い、子どもたちが元気で楽しい日々を過ごせるような保育・教育内容について学び合い、共有することができます。

近年、少子化や地域とのつながりが希薄になっていきます。子育ての悩みを抱えた保護者が相談できず孤立していたり、仕事などで親子がゆっくと触れ合う時間がないなど、子育ての環境は厳しくなっています。

町内の保育所(園)・幼稚園においても、何かしら「困り感」があり、周りの人たちと上手に関わることができず、つらい思いをしている子どもたちがここ数年

非常に増えてきたように感じられます。

私たち保育所(園)・幼稚園の職員はこのような子育て環境の中で、どのように子どもや保護者に向き合っ
て保育を行うべきか常に悩んでいます。また、子ども
たちが、「目標に向かって頑張る力」、「他の人とうま
く関わる力」、「感情をコントロールする力」を身に付
けるための保育環境を整え、保護者には子育てや子ど
もの成長に喜びや生きがいを感じることができるよう
な支援を心掛けています。

子どもと保護者に寄り添った保育をおこなっていく
ことは、子どもと保護者一人一人の人権に寄り添うこ
とです。私たちにとって、常に自分自身の「人権感覚」
を磨き、高めていくことは必要なことであると考えま
す。

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

緑の募金のお願い

9月1日から10月31日は、秋季緑の募金運動月間です。

「緑の募金」は、森林の整備や環境緑化を推進するための募金運動です。森林・みどりを県民共有の財産として守り育て、次の世代に引き継いでいく「みどりの財産作り」を推進するため、次のような取り組みを行います。

- ・ 植樹祭、育樹祭の開催などによる森林の整備や環境緑化の推進
- ・ 次の世代を担う緑の少年団の育成、学校環境緑化の推進
- ・ 県民や企業などの協働による「県民参加の森づくり」の推進
- ・ 緑化キャンペーンによる緑化の啓発活動
- ・ 緑化や木製品の提供による熊本地

震復興支援の活動
岡(公社)熊本県緑化推進委員会
☎ 387・6195

緊急自動車の通行にご理解を

消防車や救急車などの緊急自動車は、一刻も早く災害現場や医療機関に到着し、消火活動や傷病者の搬送など緊急の用務を行う必要があります。このため、道路交通法で「緊急通行時にはサイレンを鳴らすこと」、「赤色の警光灯を点灯すること」などが定められています。

交通量の少ない道路や時間帯でも、サイレンを鳴らし、赤色の警光灯を点灯して、要請のあった場所まで向かいますのでご理解をお願いします。また、自動車の運転中に緊急自動車に接近してきた場合は、スムーズな緊急通行ができるようご協力をお願いします。

岡熊本市消防局警防部情報司令課
☎ 363・7137

相談

県行政書士会による相談窓口

熊本県行政書士会は、毎年10月を「行政書士制度広報月間」として、行

くまもと型復興住宅 マatchingサポート事業

家を建てようとする人が、円滑に住宅の造り手を見つけられるようにくまもと型復興住宅を建設する「住宅生産者グループ」の情報を提供します。「熊本県地域型復興住宅推進協議会」が運用するため、安心して利用できます。

- ①申し込み 施主が事務局に申し込み
- ②照会 事務局が生産者グループに照会
- ③回答 対応可能な住宅生産者グループは事務局に回答
- ④リスト送付 事務局から施主にリストを送付
- ⑤連絡 施主からリスト中の希望の事業者に連絡

くまもと型復興住宅とは

被災した皆さんが住宅再建を無理なく進められるように、「住宅生産者グループ」が建設する「地震に強く、地域産材などを利用した良質でコスト低減に配慮した木造住宅」です。

岡県地域型復興住宅推進協議会 ☎ 371 - 2433

政書士のPR活動を実施しています。

その一環として、今年も次のとおり無料相談会を開催します。無料相談の対象は、①各種許可/登録に關して(建設業/運送業/風俗営業/開発/農地転用/車庫証明/車庫登録/在留資格など)、②会社/医療法人/公益法人などの法人設立に關して、③遺言/相続に關して、④内容証明書/契約書の作成に關して。

「電話無料相談」
日時：10月1日(木)

午前10時～午後4時
電話番号：☎ 385・7301

「街頭無料相談」
日時：10月21日(水)・22日(木)

午前10時～午後4時

場所：鶴屋百貨店 本館7階
岡熊本市行政書士会
☎ 385・7300

南九州税理士会による相談会

成年後見制度、相続税/贈与税などに關する相談に税理士が応じます。相談時間は30分程度で、相談は無料ですが、事前予約が必要です。

新型コロナウイルス感染症対策として、①検温/マスク着用/消毒の利用、②相談者氏名/連絡先を施設管理者に名簿として提出します。
事前予約：9月7日(月)～10月7日(水)

町長の ちよっと一言 「戦うべき相手は新型コロナウイルスです」



7月の集中豪雨で甚大な被害を受けた県南地域の復旧や土砂の撤去は、日本全国で猛暑が続いていること、ボランティアを原則県民に限定したことから、あまり進んでいない状況です。そのような中、当町の各種団体、NPO法人など多くの町民の皆さまが、さまざまな形で支援活動をされていることに、心から感謝申し上げます。

さて、7月下旬から、新型コロナウイルスの感染が県内に広がり、各所でクラスターも発生しています。また、全国では、誤解や偏見による感染者やその家族、事業所などへの中傷や、いわれのない差別などの人権侵害が起こっています。差別や偏見、そしてそれをSNSなどに書き込むことは、絶対に許されることではありません。見えない敵に不安が募ると思いますが、「私たちが戦う相手はウイルスであり、人ではありませんん！」。心ひとつに団結し、共に危機に立ち向かって行きましょう。

乳幼児健診

岡町保健福祉センターはびねす ☎ 234 - 6123

9月

1日 ㊦ 4か月児健診

3日 ㊦ 3歳児健診

対象者には、個別に通知します。

7か月児健診

8日 ㊦

1歳6か月児健診

9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。

29日 ㊦ 3歳児健診

対象者には、個別に通知します。

10月

6日 ㊦ 4か月児健診

対象者には、個別に通知します。

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
森永 晴之	(川内田)	溜
和田山 憲	(辻の城団地)	久子
松岡 幸代	(東無田)	キエ子
吉村 典子	(赤井)	源喜
中村 慎一	(馬水北)	登
山下 清俊	(広崎1町内)	ヒデ子
北森 一寿	(小池秋永)	保
西村 利子	(杉堂)	武一郎
上嶋ミチ子	(木山下辻団地)	喜代喜
田口 緑	(大津町)	吉本克巳
森本 實子	(馬水北)	友之

義援金とふるさと納税

全国からたくさんの方の「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	13,426件	11億5,028万円
ふるさと納税	令和2年度 8,941件	1億2,097万円

令和2年7月末現在

◆今年の夏は、特に暑い気がします。7月の末くらいに菊池渓谷に涼みに行ってもう夏だなと趣き深く思っていたのですがまだ全然本番じゃなかったんですね。「秋バテしないよう皆さんも体調管理に気を付けてください。」
係⑩

編集後記

♣表紙の写真に使わせていただいたひまわり畑。撮影に行った時、「花より団子」な私でも、ひまわりが辺り一面を埋め尽くす光景に感動しました。来年、ぜひ見に行ってみてください。ただし、個人が厚意でされていることなので、マナーは守りましょう！
係⑩



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
6 ■ 休日結婚相談窓口	7 ■ 母子健康手帳交付	8 ■ 時間外結婚相談窓口	9 ■ 心配ごと相談	10 ■ 夜間納税相談 ■ 住宅融資相談会	11 ■ 時間外結婚相談窓口	12
13	14	15 ■ 時間外結婚相談窓口	16 ■ 心配ごと相談	17 ■ 夜間納税相談 ■ 住宅融資相談会	18 ■ 時間外結婚相談窓口	19
20 ■ 休日結婚相談窓口	21	22	23 ■ 心配ごと相談	24 ■ 夜間納税相談 ■ 住宅融資相談会	25 ■ 母子健康手帳交付 ■ 時間外結婚相談窓口	26
27	28	29 ■ 専門医によるこころの相談 ■ 時間外結婚相談窓口	30 ■ 心配ごと相談	10/1 ■ 夜間納税相談 ■ 住宅融資相談会	2 ■ 時間外結婚相談窓口	3
4 ■ 休日結婚相談窓口	5 ■ 母子健康手帳交付	6 ■ 時間外結婚相談窓口	7 ■ 心配ごと相談	8 ■ 夜間納税相談 ■ 住宅融資相談会	9 ■ 時間外結婚相談窓口	10

保健福祉センター はびねす
☎ 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
- ・ぴよぴよタイム
- ・おひさまひろば
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。

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階相談室
☎ 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。

9・10月の休日当番医

診療時間/午前9時~午後5時

9月	6日(日)	高本脳神経外科医院	(惣領)	☎289-0088
	13日(日)	益城なかぞのクリニック	(宮園)	☎286-1700
	20日(日)	かがクリニック	(木山)	☎286-2023
	21日(月)	益城整形外科	(安永)	☎286-1818
	22日(火)	益城中央病院	(宮園)	☎286-3151
10月	27日(日)	砥川クリニック	(砥川)	☎286-5770
	4日(日)	さくら病院	(広崎)	☎286-8111

※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。

残したくない 夏の疲れ



End of
summer



夏が終わり、暑さも落ち着き始める9月。少しホッとするこの時期は、実は体調を崩しやすいのです。

夏バテを放置 すると秋バテに…

夏の暑さによって体調を崩してしまう事を「夏バテ」といいますが、夏の疲れが取れないまま秋へ移ると「秋バテ」と言われる体調不良につながる場合があります。

9月は1日を通して気温差が大きくなる時期です。秋バテを放置すると、免疫力が低下し風邪をひくなど体調を崩しやすくなります。

新型コロナウイルスの感染状況や食中毒なども気になる今、免疫力の低下や体調不良は避けたいものです。

該当が
多い人ほど
秋バテに

秋バテ チェックリスト

- 冷房が効いている部屋は快適に感じる
- 普段過ごす部屋の冷房温度は25度以下
- 冷たい飲み物が好き
- 夏は湯船に入らずシャワーだけで済ますことが多い
- 夏は素足で過ごすことが多い
- 紫外線対策を怠りがち
- 冷やした果物をよく食べる
- 胃腸が弱い
- 暑さ寒さに弱い

秋バテの原因

1 気温の変化

屋内外の温度差や季節の変わり目による気温差で自律神経が乱れやすい。

2 秋の低気圧

雨の日が増え、台風などの影響により気圧変動が大きくなりやすい。低気圧は頭痛の原因。

3 食事

冷たい飲食物は内臓を冷やし、消化機能や食欲の低下を招きます。

秋バテを防ぐ

1 食事

冷たいものは控え、体を温めるものを食べましょう。体を温める根菜類や体調を整えるビタミンが豊富な豚肉、納豆などがお勧めです。

2 運動

ウォーキングなど有酸素運動は、血流を良くし疲労物質の排出を促すため、疲労回復に効果的です。

3 入浴

シャワーだけではなく38～40度の湯船にゆっくり浸かりましょう。

4 保温

上着やひざ掛けを活用し、体調に合わせて温度調節をしましょう。