

あさぎり 7

UD
FONT
by MORISAWA

やっぱり
運動はよかバイ!



91 歳からの
健康づくり
再スタート!

特集

あさぎり町
健康 幸 
運動教室

91歳 からの 健康づくり 再スタート!

母・福山シナさん(91歳・左)の衰えを心配し、なんとか運動を続けさせたかった娘・福山みすずさん(右)。あさぎり町健幸運動教室の参加前からこれまでを追った。



2. シナさんに次の動作を教えるみすずさん

3. 足腰に負担の少ないエアロバイクで笑顔の二人

あさぎり町 健幸 運動教室

新型コロナウイルスの影響が追い打ち
衰える母を助けたかった

以前はサロンまで1キロ程度歩いたシナさんは、次第に「歩きがしんどい」と言うようになった。「母は医者から歩くよう言われていたのですが、歩くだけでは飽きるだろうと、何か新しい運動をさせたかった」と話す娘のみすずさん。いつまでも元気でいて欲しいと、一緒にプールに通い出したのも束の間、コロナの影響で行けなくなってしまう。そのせいか、シナさんは少しずつ弱ってしまう。「衰えは年のせい?」と漏らすシナさん。みすずさんは「このままでは寝たきりになるかも...」と心配して運動教室の参加を決意したのだった。

無茶だった? 九十一歳の運動教室

いざ2人で教室に通い始めると、シナさんは初めての筋トレや運動に慣れず「きつかく」と言う日があった。こんな状況にみすずさんは焦り始め「母を参加させたのは私の自己満足では?」と悩むようになる。

ある日、「本当に参加していいのでしょうか?」と町担当職員に打ち明けた。すると「できる範囲から続けてもらえば、きつと少しずつ『なじんで』きます。その時まで焦ること

あさぎり町健幸運動教室とは、ヘルシーランド隣で開催中の町主催有料会員制運動教室。筑波大学久野教授の研究成果に基づき、(株)タニタヘルスリンクの測定機器と個人ごとに合わせた運動プログラム(T-Well)を提供する。提携医療機関とも連携しており、病気や痛みを運動の効果で改善させたい人にも対応。講師がそれぞれにふさわしい運動指導を行い、1年かけ運動習慣づけを目指す。健康と幸せを作る教室として徐々に成果を挙げている。スポーツ庁の補助を受け運営中。

はないですよ」と言われ救われたという。周りとは比べて落ち込んでも意味がない。とにかく教室へ足を運び、「私たちなりに続ける」に切り替えた。その後、シナさんは手押し車で買い物や散歩に行く回数が増えていく。習った筋トレも少しずつ続けた。しだいに体力と気力が戻り、前向きになっていく。2人の迷いが消え、悩みから抜け出す道筋が見えてきた。

体力測定会の奇跡

教室が始まって三か月ほど経ったところ。運動の効果を測定する体力測定会を迎えた。シナさんにとって、初回の体力測定ではまだできなかつた腹筋運動(上体起こし)。いざ始めてみると、なんと、3回も起き上がり成功したのだった。これにはその場全員が仰天し、歓喜の拍手が沸き上がった。コロナの影響で心身の衰えに悩んでいたシナさん。今では、年下の参加者にとって「私にもやれるはず」と勇気づけるシンボルとなっている。

九十一歳からの人生再出発!

近所の同年代の人が入院されて「話ができる人が減って寂しい。話し相手が欲しい」と漏らすシナさん。「運動教室にはしょんなし来よる(しょうなしが来ている)」と笑わせる。

健幸づくりの3本柱は「運動」「栄養」「休養」

健幸運動教室では、この3本柱をどのように取り組んでいけば効果的か、具体的に学びながら実践していきます。

「体重を減らしたい」「若々しくなりたい」「病気を改善したい」など、なりたい自分を手に入れましょう。

あなたの中に 健幸の三脚 を立てよう

— 教室で学ぶこと —

運動(ウォーキング)

- ・ウォーキングやエアロバイクなどの有酸素運動は脂肪燃焼や血流促進に効果あり。始めやすく続けやすい一方、ウォーキングだけでは筋肉が落ちていくので要注意。筋トレと併せて実施を。

運動(筋力トレーニング)

- ・筋力は活力の源。筋肉をつけると体を動かすことが楽になり、見た目や身体も若返る。ただし、間違った方法は体を痛めることも。正しく効果の出る筋トレを学びましょう。

食生活

- ・食生活はバランスと適量を意識して。野菜はもちろん、筋肉をつくる肉・魚などのタンパク質の摂取も忘れずに。運動と食の両方を整えることで、自身の変化を感じられるはず。

休養

- ・適度な運動は質のよい睡眠につながる。睡眠は脳の健康にも大きく影響。ストレッチやリラクゼーションも取り入れ、心身をリラックス。



1



2

1. 正しい方法でスクワット



一人で続ける
自信がないなら

運動講師 と始めよう



健康とスポーツ応援所（人吉市）

中瀨 幸浩 代表

健幸運動教室に参加いただいてから、運動習慣がつき、お薬が減った、膝や腰の痛みや、健康診断の数値が改善したなど、嬉しい声が続いています。運動後の体ほぐし指導も大好評です。これからも皆様の健康づくりを全力でサポートします。

NPO 法人コーチズくまもと（人吉市）

木原 博子 代表理事

体を若返らせるのに必要な、筋力、持久力、柔軟性を向上させるプログラムや食生活のコツをお教えしています。運動不足から来る様々な痛みや疾患が出る前に、ぜひこの教室にご参加ください。

おことわり 掲載者は撮影時に一時的にマスクを外しています。

体に不調がある人は必ず医師に相談し許可された範囲で運動してください。

教室に通ってからのシナさんは、「自分で歩いて買い物できるのが今の楽しみ。家では野菜を育て、洗濯物を干し、草むしりや花の手入れもする。じっとしているのが嫌い」と話す。体が若返る「とっておきの方法」が身に付いた今、すっかり自信がついた様子だ。

最近、シナさんはみずずさんと旅行へ出かけた。広い旅館や2時間ほどの街中散策も歩いて満喫できたという。7月で92歳になるシナさんの次の楽しみをつくる原動力。それは「体が動く自信」からくるのかもしれない。

参加者の声

尾曲 恵子さん

朝歩きが気持ちいい習慣になり、巻き爪もきれいになった。夜は眠れず、寝酒や入眠剤が必要だったのが、今は心地よい疲れで自然と眠くなる。体重を急に落とすのは失敗のもと、少しずつ慣らすのが大切と学んだ。野菜が増え、食べ方も変わった。



愛甲 良子さん

持病の手足のしびれが軽くなった。足の不安も減り、踏ん張れるようになった。体も軽い。仕事しているところはストレスがなかなか抜けなかったが、今は運動のおかげで「全くストレスはありません！」と満面の笑み。

植薄 賀孝さん

普段の疲れ方が以前とは全く違う。夜中の目覚めも減り、寝つきがよくなった。物を持つのも楽になり活発になった。男性会員もいてやりやすい、仲間と楽しみながら順調に若返りできている。



山内 隆司さん

頻りに腰を痛め、どの運動も続かなかったが、教室に通ってから、筋トレや歩行が効いて、ずいぶん楽になりました。みんな同じ目的で話す内容も前向きで楽しく続いています。



右田 えり子さん

血糖値や血圧が高めだったが今は正常値。体重も4キロ減り腹回りも減った。長年ひざや腰の痛みで座りづらく、かかとを引きずって歩いていた。自分に必要な運動を教わり、ひざ痛は筋肉をつけるのが良いと実践。注射に頼る回数が減ってきたことが嬉しい。おかげで足が上がり歩く姿勢を褒められた。あちこち体の悩みが絶えなかったが、心配をぐるぐる繰り返さなくなった分、他の楽しいことに集中できる。毎日が大きく変わってきた。



土肥 みほさん

長年目をそむけてきた骨粗しょう症。いよいよ危険域に入り治療を考えていた。運動教室を始めて半年。骨密度を測るとなんと81%に改善。75歳でははるかに良い値に先生もびっくり。「薬を飲まずここまでなるとは素晴らしい！」と言われ、運動教室に通い、毎日家でも運動していると報告した。諦めていた分余計に嬉しい出来事だった。体もフットワークが軽くなり晴れやかな毎日。こんなにも変わる運動はこれからも続けていきたい。



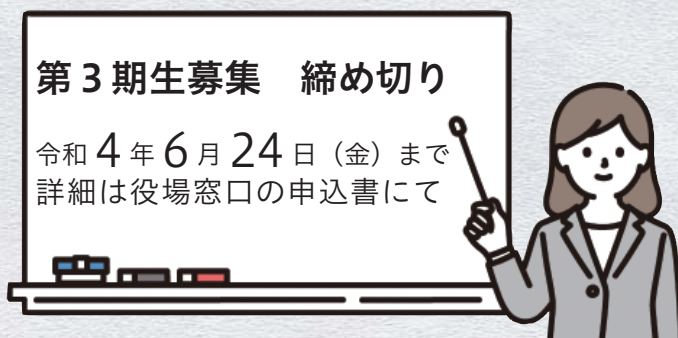
西 道義さん・ひろみさん夫妻

仕事場と家だけではストレス発散できず、体調も崩しがちだった。歩く楽しさを知り運動で切り替えできるようになった。睡眠不足が消え日常の倦怠感が減った。講義のおかげで、野菜が増え、ジュースより水を飲むように。知らなかった人でも、仲良く「こうするといいよ！」など情報交換が楽しい。年齢幅が新鮮。「91歳福山さんのようになりたいね」と楽しく通っている。毎日暇を見てトレーニング習慣もついた。

あさぎ町
健康
運動教室

第3期生募集 締め切り

令和4年6月24日(金)まで
詳細は役場窓口の申込書にて



お急ぎください！！
あなたもぜひ！

40歳以上で毎日2時間以上
テレビを見る時間があれば
どなたでも参加できます。
講師の指導を受け、今度
こそ変わってみませんか？

問い合わせ 健康推進課 ☎45-7216

「あさぎり商社と関係人口」



令和4年4月1日に株式会社あさぎり商社が誕生しました。あさぎり商社は旧上村時代に設立された有限会社ふるさと振興社を株式会社組織変更し、社名にあさぎりの町名を入れ振興社を商社に変更しました。変更の目的は優秀な人材（関係人口）を集め、町の特産品の付加価値を高め、消費者や社会が必要とする「良いものを、適正な価格で、安定的に消費者に供給」し、生産者・消費者・社会の3者が喜ぶ「三方よし」の商売の原則を達成するためです。併せて、事業を通して町内の人材の潜在能力を顕在化して行きます。

◆
新型コロナウイルス感染症の感染拡大により私たちの生活は大きく変わりました。デジタル化です。農業をはじめ林業・商工業は人手不足と後継者不足が

大きな問題ですが、情報通信機器であるパソコンやスマホを使って労働の省力化（時間当たりの賃金がアップする）や、栽培方法をパソコンやスマホを使ってデータ化して栽培することによって10アールあたりの収入がアップできます。この取り組みが進むことにより収益が上がり余暇が増えます。これは光ケーブルや携帯電話が普及したことにより可能となりました。

◆
身近なところでは、コロナ禍で都市部にいる子どもや孫さんと、スマホなどを使い、お互いに顔を見ながらお話ができたと思います。この時の映像がもつと鮮明になり、遅延性と言う音声の遅れもこれからは改善されてきます。あさぎり町は光ファイバケーブルの基盤整備をはじめ、インターネット環境の改善、携帯電話では多量なデータを高速でしかもたくさんの人に、短時間に世界中に送信できる環境を整える準備に取り組んでいます。

◆
このようにデジタル化は私た

ちの生活を大きく変えていきます。町は国の「デジタル田園都市国家構想」で地方のデジタル化を推奨しています。様々な補助制度や人材派遣事業を活用し、あさぎり町もデジタル化に向けて設備や施設の整備を進めています。5月16日に「あさぎり町地域デジタル推進協議会」を町内の様々な分野の専門家を委員に委嘱し立ち上げました。この情報通信機器を有効に活用するために、行政や町民だけでなくデジタル化に関して知識と情報・経験を持った人材を受け入れて、様々な活動を行なっていきます。このような優秀な人材を「関係人口」と呼びます。

◆
現在、関係人口（外部の企業の社員や大学の人材）には行政のデジタル化を手伝っていただいておりますが、これからは農業や林業、商工業など民間の仕事のデジタル化を手伝ってもらう事になります。株式会社あさぎり商社は従来の業務である①特産品の開発、②ネット販売などの販売促進、③加工品の受託生産、④ふるさと納税の返礼品

の発送業務委託に加えて、農業や林業、商工業のデジタル化を関係人口や行政と連携して支援していきます。町民のデジタル化を推進するために、今年もスマホ教室を開催し、町民のスマホの活用を推進していきます。

◆
自治体デジタル化と民間デジタル化、さらに学校教育の場での学校デジタル化を推進するために、7月よりデジタル専門の国家公務員を総務省よりお招きし、「デジタル政策審議監」として2年間、あさぎり町のデジタル化に活躍していただくことになっております。

人権の花を伝達 ～深田小学校～



▲深田小児童が花の種やプランターを受け取りました

5月26日(木)、深田小学校(東誠志校長)において、人権の花伝達式が開催されました。これは、花の命を育てながら、協力や感謝する大切さを学び、人権尊重の気持ちをはぐくむために行われるものです。

伝達式では、熊本地方方法務局人吉支局の職員や人権擁護委員から、花の種やプランターなどが児童へ手渡されました。児童代表の6年生、橋本輝さんは「みんなで力を合わせ、きれいな花を咲かせたいです。生命の大切さや相手を知り思いやる大切さ学び、次につながる種ができるよう頑張ります」とお礼をのべました。

百寿のお祝い ～芥川ヨシコさん～



▲笑顔でお祝いを受ける芥川ヨシコさん

芥川ヨシコさんが、5月1日(日)に100歳の誕生日を迎えました。

ヨシコさんは八代市で生まれ、同市内で産婦人科医院の調理の仕事を楽しみながらされていました。永山区に嫁がれてからは、家のまわりにある畑で大根やトウキビなどの野菜を作られていました。

子どもは同居中の息子さんと、二人で仲良くテレビのニュースなどを毎日見ながら過ごしているそうです。

楽しみは週一回のデイサービス。「職員さんもみんなよおしてくんなって(良くしてくれるので)楽しみです」と笑顔で話されました。

地域プロジェクトマネージャー就任！



▲地域プロジェクトマネージャーの辞令を受ける河上英俊さん(左)

6月1日(水)、役場本庁舎において、地域プロジェクトマネージャーの就任に伴う辞令交付式が行われました。

地域プロジェクトマネージャーとして就任したのは菊陽町から町内に移住する河上英俊さん。河上さんは、地域の活性化や「特定地域づくり事業協同組合」の設立など、町の重要なプロジェクトを成功させるための業務にあたります。

<河上さんコメント>

「あさぎり町での生活をしながら、まちの『豊かさ』づくりに汗を流します。よろしくお願いします。」

収穫したジャガイモを提供しました



▲収穫したジャガイモを給食センターに届ける子どもたち

5月26日(木)、放課後デイサービスを行っている「わくワーク広場おーぶ」(中神宏理事長)に通所する子どもたちが育てたジャガイモが学校給食センターに届けられました。

提供された品種はメークインとキタアカリ。児童たちが「美味しくなれ」「大きくなれ」と大切に育てたジャガイモです。

届けられたジャガイモは給食センターで調理され、クラムチャウダーとして町内の小中学校に給食で提供されました。

あさぎり中学校体育大会



免田小学校運動会



7月から納付が始まります ～国民健康保険税～

納税通知書は世帯主に届きます

- ・国民健康保険税の納税義務者は「世帯主」になります。

(※世帯主が社会保険などに加入している場合でも、同じ世帯に国民健康保険の加入者がいると、世帯主に課税されることになります。)

税率の一覧 (令和4年度分) ◎課税限度額につきましては医療保険分が2万円、後期高齢者支援分が1万円引き上げられています。

区分と対象年齢	医療保険分 (74歳まで)	後期高齢者支援分 (74歳まで)	介護保険分 (40～64歳まで)
所得割率 (課税対象所得に対し)	9.5%	3.1%	1.8%
均等割額 (被保険者一人につき)	19,000円	6,000円	8,000円
平等割額 (一世帯につき)	26,000円	6,000円	0円
課税限度額	65万円	20万円	17万円

- ・国保税は各世帯の被保険者の所得の状況や人数により、毎年変わる可能性があります。
- ・年度途中で所得の修正申告をした場合や、被保険者の人数が変更した場合は、その都度、国保税を再計算することとなります。
- ・所得のない人、または少ない人は、国民健康保険税が軽減されたり、高額療養費の支給条件が有利になる場合があります。
- ・まだ申告をされていない人は、所得の有無に関わらず必ず申告をしてください。

納期限一覧

期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
納期限	8月1日(月)	8月31日(水)	9月30日(金)	10月31日(月)	11月30日(水)	12月26日(月)	1月31日(火)	2月28日(火)

※国保税の納付には便利で確実な口座振替をお勧めします。通帳と金融機関の届出印鑑を用意して、金融機関の窓口で申し込みください。(申込用紙は金融機関・役場税務課・役場各支所にあります。)

問い合わせ 税務課 ☎45-7212

保険料額が変わります ～後期高齢者医療保険～

制度の対象となる人

- ・75歳以上の人(誕生日当日から)
- ・65歳から75歳未満の人で一定の障がいがある人(広域連合の認定を受けた日から)

令和4年・5年度の保険料率

- ・保険料は被保険者一人ひとりが納めます。
- ・保険料率は、2年ごとに見直され、熊本県内で統一されています。

保険料額(年額) ※上限66万円

均等割額 54,000円 (被保険者1人あたり)	+	所得割額 (総所得金額等-基礎控除) ×10.26%
--------------------------------	---	----------------------------------

※基礎控除額は合計所得金額によって変化します。

保険証が2回交付されます

本年10月からの2割負担の適用に伴い、今年度に限り保険証を2回交付します。
有効期限等確認いただきお間違いのないように使用ください。

7月頃交付の保険証 8月～9月までが期限(オレンジ色)	→	9月頃交付の保険証 10月～令和5年7月までが期限(薄青色)
--------------------------------	---	-----------------------------------

保険料の徴収方法

保険料額の決定

特別徴収(年金天引き)

年度途中で資格を取得した方や、年金額の変動があった場合など普通徴収になる場合があります。

口座登録あり

指定の口座から7月から翌年2月まで8期に分けて引き落とします。

口座登録なし

決定通知と一緒に納付書が届きます。金融機関または役場・各支所にて納付ください。

※保険料の納め忘れがない口座振替が便利です。町内の金融機関にて口座振替の手続きをお勧めします。

問い合わせ 健康推進課 ☎45-7216

熱戦再び！～第72回球磨郡民体育祭日程のお知らせ～

種目	開催日	時間	会場	備考
ゲートボール	5月10日（火）	9:00	免田体育センターグラウンド	競技終了
ソフトテニス（個人戦）	5月15日（日）	9:00	八日原公園テニスコート	競技終了
グラウンド・ゴルフ	5月17日（火）	9:00	森園カントリーパーク	競技終了
弓道	6月12日（日）	8:30	多良木町弓道場	競技終了
相撲	7月2日（土）	13:30	深田高山運動公園相撲場	
クレー射撃	7月2日（土）	9:00	上球磨射撃場（多良木町黒肥地）	
軟式野球	7月2日（土）	8:30	多良木町多目的総合グラウンド野球場・上総合運動公園野球場	
	7月3日（日）	9:00		
ソフトテニス（団体戦）	7月3日（日）	8:30	村山公園テニスコート	
バドミントン（団体戦）	7月3日（日）	8:30	高山運動公園体育館	
バスケットボール	7月3日（日）	8:30	生涯学習センター体育館（旧免田中学校）	
バレーボール	7月3日（日）	9:00	相良村総合体育館	
サッカー	7月3日（日）	9:00	森園カントリーパーク	
柔道	7月3日（日）	9:00	上総合運動公園武道館	
剣道	7月3日（日）	9:00	山江村体育館	
四半的弓道	7月3日（日）	10:00	湯前町改善センター	
銃剣道	7月3日（日）	9:30	須恵小学校体育館	
ボウリング	7月3日（日）	10:30	国分スターレーン（鹿児島県霧島市）	
テニス	7月3日（日）	8:30	高山運動公園テニスコート	
卓球	7月3日（日）	8:45	山江中学校体育館	
アーチェリー	7月3日（日）	9:30	湯前町民グラウンド	
ソフトボール	7月9日（土）	9:30	錦町民グラウンドおよび国体記念運動公園	
	7月10日（日）	9:30		
バドミントン（個人戦）	7月10日（日）	9:00	高山運動公園体育館	
陸上競技	7月17日（日）	8:30	多良木町多目的総合グラウンド陸上競技場	
水泳	7月17日（日）	9:00	湯前町B & G プール	
ゴルフ	10月29日（土）	7:15	熊本クラウンゴルフ倶楽部	
空手道	中止			

※新型コロナウイルス感染状況により、各競技が延期・中止となる可能性があります。

※着色は町内で実施される種目です。

問い合わせ 教育委員会 ☎45-7226

ひとり親家庭の資格取得を支援

熊本県母子家庭等就業・自立支援センター講習会

働く上で資格を取得する必要がある方などを支援するための講習会です。受講料は無料ですが、テキスト代、検定料は自己負担となります。（※託児要相談）

募集対象者（いずれも満たす人）

- 1. 県内のひとり親家庭の親・子ども及び寡婦の人（熊本市在住の方を除きます）
- 2. 希望する講習会の全日程に出席可能で、技能・資格取得に意欲のある人

講習会の内容

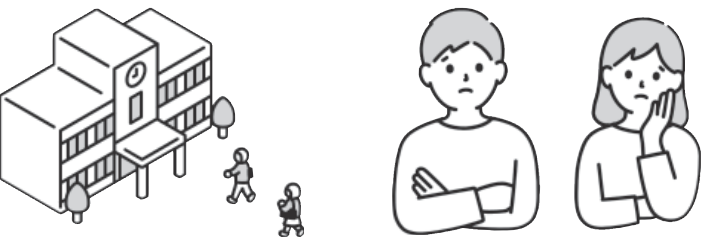
医療事務講座	オンライン授業
・受講期間 8月20日～10月29日 ・受講時間 午前9時～午後4時 ・場所 玉名市文化センター 【8月10日締切】	・Word3級+Excel3級 【8月10日締切】 ・Excel3級+Excel2級 【11月15日締切】 ・簿記3級 【11月13日締切】 ・電子会計 【2月12日締切】
・受講期間 1月8日～3月12日 ・受講時間 午前9時～午後4時 ・場所 桜十時ホール八代 【12月18日締切】	※申込多数の場合は抽選

問い合わせ 生活福祉課 ☎45-7214

就学相談会のお知らせ

教育委員会では、例年、次年度の小学校入学児童保護者を対象にした就学相談会を開催しています。

特に、次のような不安等のある保護者の皆様で、就学について相談を希望される人は、7月8日（金）までに教育委員会へご連絡ください。



- ①町内小学校の特別支援学級か県立の特別支援学校小学部への入学を考えている人
- ②小学校への入学にあたり、心身の発達により学校生活に不安や悩みのある人

開催日	8月2日（火）、8月3日（水）
場所	生涯学習センター（旧免田中学校）

問い合わせ 教育委員会 ☎45-7226

あさぎり町職員採用試験

令和5年度採用予定のあさぎり町職員採用試験をお知らせします。試験内容の詳細については、広報紙8月号および町ホームページにてお知らせする予定です。

第一次試験 9月18日（日）実施

願書受付期間

7月25日（月）から8月12日（金）まで

採用職種

一般事務 （高卒程度）	平成7年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人	1人程度
保健師 （資格免許職）	昭和57年4月2日以降に生まれた人で保健師の資格を取得または資格取得見込みの人	1人程度
建築技術職 （資格免許職）	昭和57年4月2日以降に生まれた人で、1級または2級建築士の資格を有する人	1人程度

問い合わせ 総務課 ☎45-1111

奨学金制度のお知らせ

町では、町の将来を担う人材を育成する目的で、高校・大学などの進学または在学する生徒のうち、学校納付金などの支払いが困難と認められる人に対して奨学金の貸与を行います。

対象者	町に生活の本拠を有し、2年以上在住する者の被扶養者 （※他の奨学金制度を利用されている場合は併用できません）
奨学金額	大学生（短大生） 50,000円 高等専門学校生 40,000円 各種専門学校生 40,000円 高校生 20,000円
貸与期間	奨学生が在学する学校の正規の修学期間内 （※希望者は4月から遡及しての借入れも可能）
返還方法	卒業1年後（1年据置）から貸与期間の3倍の期間以内に無利子で返還
必要書類	申請者と連帯保証人でそれぞれ必要な書類があります。詳しくは町のホームページからご確認ください。
申請期間	7月1日（金）から8月31日（水）
決定通知	9月上旬に選考委員会の選考審議で決定し、申請者に文書で通知します。

詳しくは町のホームページからご確認ください。



問い合わせ 教育委員会 ☎45-7226

補助事業をご活用ください！

商工観光課では、個人および事業者を対象とした各種補助事業を実施しています。詳しくは町ホームページからご確認ください。



個人用住宅新增築及びリフォーム助成事業

住宅を新增築またはリフォームしようとする人へ、町が助成金を交付する事業です。（※着工前要申請）

移住定住推進奨励事業補助金

町外から移住し、住宅を取得した人へ、町が補助金を交付する事業です。（※個人用住宅新增築及びリフォーム助成事業との併用が可能です。）

町内商工業店舗新增築及び改装助成事業

店舗を新增築または改築しようとする商工業者へ、町が助成金を交付する事業です。（※着工前要申請）

中小企業大学校人吉校研修費助成

町内の事業所に勤務する人または町民が、実務研修・経営者養成・人的ネットワークを広げる目的で研修を受ける場合、その費用の一部を助成します。

問い合わせ 商工観光課 ☎45-7220

新しい保険証は7月までに郵送します

国民健康保険・後期高齢者医療保険

現在お使いの保険証の有効期限は7月31日までです。新しい保険証は7月末までに特定郵便にて郵送します。

期限の切れた保険証は、これまでは役場に返還していただくようお願いしておりましたが、省令改正により、ご自身で破棄していただくことができるようになりました。有効期限の切れた保険証が十分に確認いただき、ハサミで細かく切断するなど、個人情報漏えいに注意して各自で処分をお願いします。



新しい被保険者証の色

国民健康保険	黄緑色 (有効期限：令和5年7月31日)
後期高齢者医療保健	オレンジ色 (有効期限：令和4年9月30日)

※医療機関受診の際は、必ず保険証を提示しましょう。提示がないと全額自己負担となる場合があります。

問い合わせ 健康推進課 ☎45-7216

減免制度のお知らせ～新型コロナ関連～

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たした世帯は、申請により保険税（料）が減免になる場合があります。

◆減免の対象となる世帯

要件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・または重篤な傷病を負った世帯
要件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事業収入等の減少が見込まれ、次の1～3の全てにあてはまる世帯 1. 事業収入等のいずれかの収入が前年（令和3年）に比べて10分の3以上減少する見込みであること 2. 減少する見込みの収入以外に係る前年（令和3年）の所得の合計金額が400万円以下であること 3. 前年の所得（令和3年）の合計金額が1,000万円以下であること（介護保険料の場合は除く）

◆減免の対象となる保険料

令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間に納期限が設定されている保険税（料）

問い合わせ

国民健康保険税	税務課	45-7212
後期高齢者医療保険料	健康推進課	45-7216
介護保険料	高齢福祉課	45-7215

水中運動教室を開催します！

水中での運動は、足腰に負担をかけずに有酸素運動を行うことができ、生活習慣病の予防にも効果があります。男性・女性問わず参加できますので、お友達やご家族を誘って参加してみませんか？



開催日	7月12日から9月13日までの毎週火曜日
時間	午後7時30分から午後8時30分まで
場所	B & G 海洋センター
対象者	20歳から60歳までの男女
定員	30名程度
内容	・水中ウォーキング（15分） ・エクササイズスイム（15分） ・アクアビクス（30分）
参加費用	1回 500円（入館料）
指導員	コンディショニングトレーナー 平井 景子さん

問い合わせ 教育委員会 ☎45-7226

文化財講座を開催します！

町・熊本県の昭和や日本農村の暮らしに関する全4回の講座を実施します。

第1回目のテーマは「あさぎり町の昭和と人類学」。色々な資料から見てくる町の昭和の姿と、それを読み解くための方法について、楽しく学んでみませんか？みなさまの多数の申し込みをお待ちしています。

第1回講座

日時 7月31日(日) 13:30～15:00
会場 須恵文化ホール大会議室
募集人数 40名程度



※全講座の内容は町ホームページに掲載しています。ご不明な点は、教育委員会へお問い合わせください。

◀ 昭和10年頃の田植えの様子

問い合わせ・申し込み 教育委員会 ☎45-7226

狂犬病予防注射のお知らせ

生後91日以上の子犬を飼っている人は、狂犬病予防法により、毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。接種後は予防注射済票を交付します。予防注射済票は必ず犬の首輪などに装着してください。

実施日	会場	時間
7月10日(日)	役場本庁舎	09:00～10:30
7月11日(月)	旧岡原村役場駐車場	09:00～09:40
	旧須恵村役場駐車場	10:00～10:30
	深田せきれい館	10:50～11:20
7月12日(火)	吉井軽スポーツセンター	09:00～10:00
	旧上村役場	10:15～11:00

■注射料金：3,300円(頭)

■新規登録：3,000円(頭) 初回限り

※支払いの際はお釣りが要らないようにあらかじめ準備をお願いします。

※1か月以内に狂犬病予防以外の任意のワクチンを接種している場合は狂犬病予防注射を受けられません。

問い合わせ 町民課 ☎45-7213

「物価高対策」生活応援券を交付します

町では、新型コロナウイルス感染拡大に加え、物価高騰等が重なることに起因した地域経済活動の停滞による、地域振興及び住民生活に対する影響の緩和を図るため、5度目となる「生活応援券」を交付します。

交付対象者

令和4年6月1日において町に住民基本台帳に登録されている人

「物価高対策」生活応援券

町民一人当たり5,000円/冊(500円券の10枚綴)の商品券

生活応援券の使用期間

令和4年8月1日(月)から令和4年10月31日(月)まで

取扱店のお知らせ

町内の取扱店一覧については、生活応援券と一緒に郵送

生活応援券の受取り

7月中旬に郵便局の「ゆうパック」にて随時お届け予定



問い合わせ 企画政策課 ☎45-7211

ハザードマップを再確認！

災害に備え、ハザードマップで危険個所を再確認しましょう

梅雨に入り、豪雨による土砂災害や浸水被害が発生する恐れがあります。

災害に備え、普段から自宅の災害リスクを把握しておくことが非常に重要です。

あらためて、各家庭に配布したハザードマップで自宅の災害リスクを確認し、とるべき避難行動と、避難のタイミングを整理しておきましょう。ハザードマップは公式アプリ『あさぎりナビ』・『町公式ライン』からも確認できます。



公式アプリ『あさぎりナビ』



『町公式 LINE』



問い合わせ 総務課 ☎45-1111

臨時申請窓口を開設 ～マイナンバーカード・マイナポイント～

マイナンバーカードを平日に申請ができない人やマイナポイントの申込希望の人のために、7月～9月の第1日曜日に町民課窓口を臨時開庁し、申請（申込）を受け付けます。なお、申請（申込）には「予約」が必要です。平日に申請（申込）ができない人はご活用ください。

臨時申請（申込）開庁日

7月3日、8月7日、9月4日（いずれも日曜日）

受付時間

午前8時30分から午後4時まで

持ってくるもの

- ① 本人が確認できる書類（顔写真付きは1点、無いものは2点）
顔写真付：運転免許証、パスポート在留カードなど
顔写真無し：保険証、介護保険証、年金手帳など
- ② 通知カード（紛失した人は不要です）
- ③ マイナンバーカード（マイナポイント申込の人）
- ④ マイナポイント申込のクレジットカード、デビットカード、電子マネー等（マイナポイントの対象となるキャッシュレス決済サービス）

※事前に登録する必要がある決済サービスもありますので、ご予約の際にご確認ください。

問い合わせ 町民課 ☎45-7213

知的障がい者巡回相談が行われます

熊本県福祉総合相談所では、障がいの状況や地理的理由により、熊本県福祉総合相談所へ来庁できない人を対象に、専門員（ケースワーカー、心理判定員）による知的障がい者巡回相談を実施します。

相談は無料で秘密は守られます。



巡回相談開催日

実施日	8月23日（火）
場所	八代総合庁舎（大会議室及び中会議室）
対象者	療育手帳の再判定、総合的相談（いずれも18歳以上）
受付人数	球磨郡で2人

※相談を希望する場合は、7月22日（金）までに申し込みください。

問い合わせ 生活福祉課 ☎45-7214

大腸がん検診（内視鏡検査）のお知らせ

大腸がんは、早期に発見し治療すれば、ほとんどが治るといわれています。しかし、便潜血検査（検便）だけでは、大腸ポリープや早期がんの発見には限界があります。結果が陰性でも、5年に1回は大腸内視鏡検査をお勧めします。

検査日【予定】：8月30日（火）

（日程は申込状況により変更することがあります）

- ◎検査会場 免田保健センター
- ◎対象者 40歳以上で今年度の住民健診の便潜血検査が陰性の人
- ◎検査料金 検査料金4,400円のうち自己負担金1,200円
- ◎検診機関 高野病院健診センター（検診車で実施します）

検査を希望する人はいずれかの会場にて事前説明会（予約会）に参加してください。

実施日	会場	開始時間
7月27日 水曜日	免田保健センター	午前10時
	ふれあい福祉センター（岡原地区）	午後1時30分
	須恵文化ホール会議室	午後3時

※事前説明会に出席できない人で検査を希望される場合は、8月22日までに健康推進課へご連絡ください。

問い合わせ 健康推進課 ☎45-7216

献血にご協力ください！

献血に皆さまの協力が必要です

皆さまの協力により集められた血液は、病気や怪我の治療のための輸血用血液製剤として、患者のもとへ届けられます。血液が必要な人に不足することが無いよう、献血への協力をお願いします。

実施日	7月27日（水）
場所	役場本庁舎駐車場
時間	午前：9:30～11:45 午後：13:00～15:30

※安全対策のため、本人確認の身分証（免許証、保険証など）を提示いただく必要があります。

※献血は400mlのみ実施します。



問い合わせ 健康推進課 ☎45-7216

地域包括支援センターだより



「認知症」は予防と早期発見が大切です！

2025年には、高齢者の5人に1人は認知症になると予想されています。若年性認知症もあり、認知症は誰にでも起こりうる身近なものです。生活面で予防に取り組むことと、早く気づいて対応することが、認知症の予防や、症状の進行の先送りにつながります。

認知症とは？

さまざまな原因により、脳の働きが悪くなることで、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障がでる状態のことをいいます。

早期発見のメリット

認知機能低下が軽度の段階で発見し、適切に対応することで認知症の発症や進行を遅らせることができます。認知症の種類により治療の方法も違います。

認知症の予防には

運動やバランスのとれた食事が予防になります。血圧や血糖コントロールも大切です。日課や役割をもつこと、人との交流や会話も大切です。

ぜひご相談ください

自分や家族のものを忘れを相談したい人、認知症予防に関心がある人は、次の相談や教室をご利用ください。ご自宅へ訪問しての相談も可能ですので、まずはご連絡ください。

ものの忘れ相談【予約制】

「物や人の名前が出てこなくなった」「物を探すことが増えた」など、自分や家族の心配事、認知症の予防、対応方法について相談ができます。

相談内容によっては、認知症疾患医療センター職員がお話を伺うことも可能です。



日 時	毎月第2火曜 午前
場 所	役場本庁舎
その他	タッチパネル式の『もの忘れ簡易検査』もできます

脳いきいき教室【事前申込制】

元気な体と脳を保つため、脳トレを取り入れた楽しい教室です。

脳を活性化するカードやパズル、軽い体操があります。

定員30名で、空きがあれば参加可能です。興味ある人は、ご連絡ください。



日 時	7月から12月までの毎週水曜 午前 9:30 ~ 11:30
場 所	総合福祉センター2階

ポリファーマシーとは？

ポリ（複数）とファーマシー（調剤）を合わせた言葉で、「害のある多剤服用」を意味する言葉です。多くの薬を服用しているために、薬による有害事象のリスクが増えたり、誤った方法での服薬をしているなどの問題に繋がる状態をいいます。単に服用するくすりの数が多いことではありません。

何が問題？

最も大きな理由は「患者さんにとって有害」だから。軽いめまいやふらつき、肝機能障害や低血糖など様々な有害事象により、転倒して骨折するなど日常生活の質を落としてしまうことにつながります。

お薬手帳は一冊にまとめましょう

自分の処方されている薬がわかるように、病院受診時や調剤薬局を利用される場合はお薬手帳を必ず持っていきましょう。また、お薬手帳は、複数持たず1冊にまとめましょう。

どうして薬の数が増えるの？

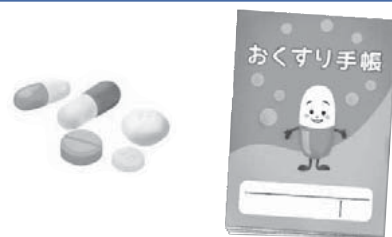
高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることもくすりが増える原因となります。

なぜ副作用が起こりやすいの？

高齢になると、内臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排出したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士の影響により薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることもあります。

気になる症状は医師・薬剤師に相談を

薬を飲んでいて、気になる症状がある場合は必ず、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。薬が追加されたり、変わったりした後は、特に注意しましょう。気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりせず必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



問い合わせ 健康推進課 ☎45-7216

『種まき、苗取り、苗広げ』



地域おこし協力隊員 山添 敏孝
(千葉県出身)

5月は育苗センターで種まき、苗取り、苗広げをずーっとしていました。7月いっぱいまではこの作業が続くと思います。ただ今回は動いた分ご飯をたくさん食べてしまうので体重は一向に減る気配がないです。そろそろ219ラーメンで冷やしラーメンも始まるのでより一層体重が減らないのが目に見えています。あと最近、鮭のルーベというサーモンを解凍させないまま刺身にして食べる北海道の郷土料理を買ってみたのですが、めちゃくちゃ美味しかったので是非機会があれば食べてみてください。

育苗センターでのお米の種まきは大きな機械を使って自動で行います。種まきの数が数だけにこれを使わないとまき終わらないな～って思います。機械化って偉大ですね。苗ひろげもどうか機械化してくれないかな～・・・。



▲播種室内の様子



熊本県あさぎり町地域おこし協力隊



『asagiri55』で検索



Hello!

My name is Rachel Twoguns. I am from the United States of America. I graduated with a Bachelor of Arts in English at Northern Arizona University. My hometown is called Yuma, Arizona. My hobbies are reading, writing and hiking. This is my first time in Japan. I am excited to explore the town of Asagiri as well as meet my students. Please feel free to speak to me anytime. It will be nice to meet everyone!

こんにちは！

私の名前はレイチェル・トゥーガンズです。アメリカから来ました。北アリゾナ大学で英語の学士号を取得して卒業しました。私の故郷はアリゾナ州のユマという所です。私の趣味は読書、書くこと、ハイキングです。日本に来たのは今回が初めてです。児童のみなさんに会うことはもちろん、あさぎり町の散策を、とても楽しみにワクワクしています。いつでも気軽に声を掛けてください。みなさんとお会いできたらうれしいです。



問い合わせ 教育委員会 ☎45-7226

あさぎり町婦人会活動！

あさぎり町地域婦人会では、5月12日に町主催のあさぎり町地震対応訓練に参加しました。

事前に訓練の概要や防災行政の方向性を説明いただき、訓練当日に臨みました。

訓練では、「状況付与」という聞き慣れない言葉でしたが、住民として被災後の状況を伝えるコーディネーターの役割で災害対策本部へ連絡するという"分"刻みの行動に初めはドキドキでした。

あとでは 余裕も出て、"ちょっぴり笑顔あり"の訓練となりました。

最後に訓練の振り返りがあり、大会議室に沢山の方々（役場、消防署、自衛隊、警察、災害派遣医療チーム、消防団等）が参加され活発な意見交換が行われました。

また、食生活改善推進委員の方々より「防災備蓄品乾パン」を利用したぜんざいをご馳走になり終了しました。

自助、共助、公助の理念のもとに災害に備える意識を高めなければいけないと改めて感じた訓練でした。



▲災害対策本部へ被災後の被害状況などを連絡する様子

問い合わせ 教育委員会 ☎45-7226

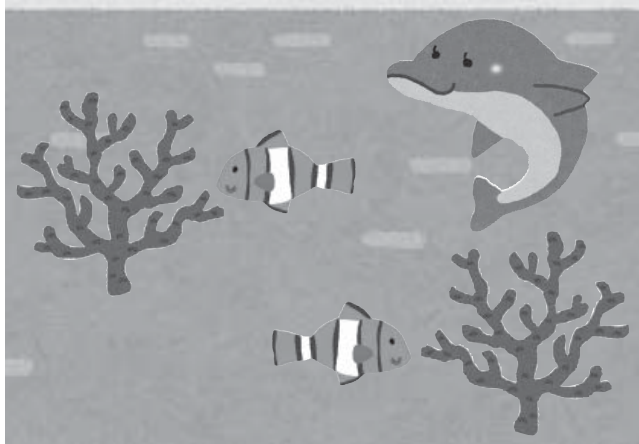


図書館へ行こう！



夏の大特集

いよいよ夏本番！夏といえば海に山、旅行にキャンプと様々な場所へ出かける人も多いことでしょう。図書館では、夏をテーマにした小説や絵本、思わずゾットするこわ〜い本、ひんやりおいしい料理レシピ、お出かけにおすすめの旅行ガイドブックなどたくさんご紹介します。ぜひ皆さん楽しい夏を過ごしてくださいね！



新着案内

生涯学習センター図書館	せきれい館図書館
本目遺跡のあゆみ あさぎり町教育委員会 / 編	ねずみのとうさんアナトール イブ・タヌ / 文、ポール・ガルトン / 絵
風を描く人 那須良輔物語 橋本 博 / 原作、ほか	とうさんまいご 五味 太郎 / 作絵
李王家の縁談 林 真理子 / 著	ぶんぶくちゃがま (LLブック) あかぎ かんこ / 文、ほか
若さを保つ栄養メソッド 藤川 徳美 / 著	さんびきのこぶた (LLブック) あかぎ かんこ / 文、ほか
水中遺跡ハンドブック 文化庁文化財第二課 / 編	四つ子ぐらし 1〜3 ひの ひまり / 作、佐倉 おりこ / 絵

《生涯学習センター図書館》

午前9時～午後5時(水・土・日曜日)

午前9時～午後7時(火・木・金曜日) ※7月～9月は午後8時まで

◎土・日・祝日と、午後5時～午後7時に図書館を利用される場合は、生涯学習センター正面玄関をご利用ください。

《せきれい館図書館》 午前9時～午後5時

《休 館 日》月曜日・年末年始 ※祝日の場合は翌日が休館日

問い合わせ 生涯学習センター図書館 ☎45-7288

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です

「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ

男女共同参画社会基本法が平成11年6月23日に公布・施行されたことにちなみ、毎年6月23日から29日までは「男女共同参画週間」となっています。

「男だから」「女だから」といった固定的な性別役割意識にとらわれず、個性と多様性を尊重し、自らの可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる「男女共同参画社会」の実現がますます重要となっています。

～私は「わたし」らしく あなたは「あなた」らしく 生きぬく社会へ～

～自分の個性を生かし 男女ともに よい社会を築く～

～性別なんて関係ない 「自分らしく」生きれる世界に～



男女共同参画における町の取り組み

- 令和4年3月に「第3次あさぎり町男女共同参画推進基本計画」を制定(計画期間 R4～R8)
- 基本理念 笑顔でみんなが共に輝くまちづくり
- 基本目標 ①安心・安全な暮らしの実現
②男女が共に自立し豊かに生きる地域社会の実現
③あらゆる分野における女性の参画拡大
④計画推進体制の整備

問い合わせ 企画政策課 ☎45-7211

福祉のひろば



生活支援コーディネーターが、あさぎり町の地域の宝をご紹介します！

寿光会（黒田老人クラブ）（黒田：免田地区）

寿光会（黒田老人クラブ）では 定例活動の一環として、今回 おかどめ幸福 駅前の除草作業と花の種まきを行いました。「花づくりもよか健康づくりばい！」と、お互い近況を語りながら作業に精を出しました。会員も高齢化等で減少傾向にあるとのことですが、約 20 年続くこの花壇の手入れを通じて、くま川鉄道の利用者や道路を往来する住民に今なお癒しと憩いを与え続けています。



▲今回参加の寿光会のみなさん



▲「人と交わるのが、一番の健康の秘けつばい」と
免田利美さん（91 歳）

石坂令和会（覚井（石坂）：須恵地区）

「隣り同士の近所でっちゃ、ぎゃんせんば会うこともなかもんね」と、ふれあいと交流を目的に始まった石坂令和会では、サロン開始当初から始まった花壇の手入れも今年で 4 年目を迎えました。各々の家で種から育てた苗を持ち寄り、花の成長に応じた手入れの都度、茶話会を楽しみます。時代が変われど困った時はお互いさま。と、須恵村時代から受け継がれている「はじあいの精神」を垣間見ることができました。



▲これからもみんなで盛り上げて行きます♪



▲花に手間と愛情をそそぎます！

問い合わせ 高齢福祉課 ☎45-7215 / 社会福祉協議会 ☎47-2111

求 人 情 報

【令和 4 年 6 月 1 日現在】

- ・詳しい内容を知りたい人、応募を希望される人は、定住促進無料職業紹介所までご相談ください。
- ・応募するには当紹介所が発行する紹介状が必要です。
- ・随時紹介を行っていますので、すでに求人終了となっている場合があることをご了承ください。
- ・紹介所には、こちらに掲載していない情報がある場合もあります。
- ・賃金欄は『基本給』を掲載しています。



問い合わせ

あさぎり町定住促進無料職業紹介所（商工観光課内）

☎ 4 5 - 7 2 0 0

職種・雇用形態	年齢	賃金・基本給	求人者名	就業場所	就業時間	免許資格・学歴・雇用期間など	採用人数
看護師（保健指導員） 【会計年度任用職員】	不問	月給 163,587 円	あさぎり町役場 健康推進課	町内	8:30 ～ 17:15 週 30 時間以内で調整	・正看護師 ・普通自動車運転免許（AT 限定可）	1 人
保健師 【会計年度任用職員】	不問	月給 163,587 円	あさぎり町役場 健康推進課	町内	8:30 ～ 17:15 週 30 時間以内で調整	・保健師 ・普通自動車運転免許（AT 限定可）	1 人
審査会事務 【会計年度任用職員】	不問	月給 163,587 円	あさぎり町役場 高齢福祉課	町内	8:30 ～ 15:30 10:15 ～ 17:15 13:00 ～ 19:30	・普通自動車運転免許（AT 限定可） ・パソコン操作（ワード・エクセル）	1 人
学校給食調理業務	55 歳 未満	月給 142,000 円 ～ 168,000 円	南国フーズ株式会社	町内	8:00 ～ 17:00	・不問	1 人
職業支援員	不問	月給 145,760 円	ゆたか事業所	町内	6:00 ～ 13:00 8:30 ～ 15:30 12:30 ～ 19:30	・普通自動車運転免許（AT 限定可）	1 人
調理員（パートタイム）	不問	時給 900 ～ 960 円	りゅうきんか	町内	8:30 ～ 17:00	・普通自動車運転免許	1 人
縫製業（パートタイム）	不問	時給 821 円	小蔵屋	多良木町	8:30 ～ 17:00	・不問	2 人
縫製業（フルタイム）	59 歳 以下	日月給 141,485 円 ～ 149,585 円	小蔵屋	多良木町	8:30 ～ 17:00	・不問	2 人
介護業務（ホームヘルパー）	不問	時給 900 円	あさぎり町 社会福祉協議会	町内	8:00 ～ 18:00	・介護福祉士 ・介護初任者研修修了者 ・介護員養成研修修了者 ・普通自動車運転免許（AT 限定可）	1 人
製材機械メンテナンス 及びボイラー担当	59 歳 以下 希望	月給 165,000 円 ～ 219,000 円	株式会社 くまもと製材	町内	8:00 ～ 17:10 20:00 ～ 5:10	・2 級ボイラー技士（優遇） ・フォークリフト運転技能者（優遇） ・車両系建設機械（整地）運転技能者 ・普通自動車運転免許必須	1 人
木材加工ラインオペレーター	45 歳 以下 希望	月給 165,000 円 ～ 219,000 円	株式会社 くまもと製材	町内	8:00 ～ 17:10 19:00 ～ 4:10	・フォークリフト運転技能者（優遇） ・普通自動車運転免許	2 人
労務作業員（パートタイム）	不問	時給 850 円～ 900 円	あさぎり町 農業支援センター	町内	9:00 ～ 16:00	・普通自動車運転免許（AT 限定可）	若干名
折箱製造部【正社員】	45 歳 以下	月給 160,000 円 ～ 180,000 円	酒井物産ファクトリー 株式会社	多良木町	8:20 ～ 17:00	・普通自動車運転免許 ・フォークリフト免許	1 人
折箱製造部【正社員】	45 歳 以下	月給 150,000 円 ～ 180,000 円	酒井物産ファクトリー 株式会社	多良木町	8:20 ～ 17:00	・普通自動車運転免許	1 人
折箱製造部【パート】	50 歳 以下	時給 825 円～ 850 円	酒井物産ファクトリー 株式会社	多良木町	8:20 ～ 17:00	・不問	1 人



「おしごと出張相談会」 若者サポートステーションひとよしサテライト

みなさんの心配事や不安に寄り添い「働きたい」という気持ちを応援しています。無料で実施していますので気軽に相談してください。なお、詳細はホームページからもご覧になれます。

日 時 7月12日(火) 13:30～16:30

場 所 免田保健センター

その他

ひとよしサテライト

営業時間：午前10時～午後5時まで
(金～日・祝祭日は定休日)

ジョブカフェ・球磨ランチ

営業時間：午前10時～午後5時まで
(土日・祝祭日は定休日)

※新型コロナウイルス感染症感染防止のため、状況によって中止する場合があります。中止の場合、ひとよしサテライト、もしくはお電話、ビデオ通話にてご相談いただけます。

■問い合わせ

若者サポートステーションやつしろ
ひとよしサテライト (ホテルサン人吉3F 横の間)

☎ 070-1565-7889

wksp.hitoyoshikuma@gmail.com



愛犬はルールを守って 正しく飼いましょう！

飼い犬も家族の一員です。正しいしつけと愛情を欠かさず、飼い主としての責任を持って飼いましょう。

- ・放し飼いは絶対にしないでください。
- ・犬の散歩をする場合には、引き運動を行いましょう。また、ビニール袋などを持参し、フンの後始末をしましょう。

■問い合わせ

町民課 ☎ 0966-45-7213

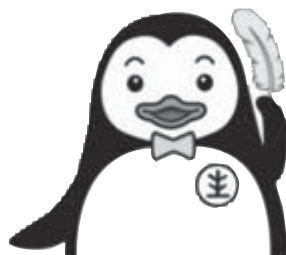


7月は「社会を明るくする運動」強化月間

「社会を明るくする運動」とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

犯罪からの立ち直りには、本人の努力だけではなく、周りの人々の声掛けや地域の中に「居場所」があることが大切です。犯罪や非行のない地域をつくるため、「社会を明るくする運動」では立ち直ろうとする人を受け入れ、支えていく方法を、一人ひとりが考え、参加するきっかけをつくることを目指しています。

あさぎり町内においても、毎年7月に公共施設などにポスター掲示やのぼり旗を設置するなどの啓発活動を実施しています。今年度も例年同様、「社会を明るくする運動」を推進していきますので、町民の皆さまのご理解をお願いします。



更正ペンギン「ホゴちゃん」

立ち直ろうとする人をいつも暖かく見守り、犯罪や非行の無い幸せな社会を願う心優しいペンギンです。

■問い合わせ

熊本県更正保護人吉地区サポートセンター

☎ 0966-38-3821



くらしの 情 報

本庁舎

総務課	☎ 45-1111
企画政策課	☎ 45-7211
財政課	☎ 45-7228
税務課	☎ 45-7212
町民課	☎ 45-7213
会計課	☎ 45-7224
健康推進課	☎ 45-7216
生活福祉課	☎ 45-7214
高齢福祉課	☎ 45-7215
地域包括支援センター	☎ 45-7231
上下水道課	☎ 45-7222

総合福祉センター

農業委員会	☎ 45-7225
農業支援センター	☎ 45-1134
農林振興課	☎ 45-7218
建設課	☎ 45-7221
介護・障害認定審査会	☎ 45-3920

商工コミュニティセンター (ポッポー館)

商工観光課	☎ 45-7220
事務室	☎ 49-9211

生涯学習センター

教育委員会	☎ 45-7226
図書館	☎ 45-7288

議会・各支所など

議会事務局	☎ 47-0312
上支所	☎ 47-0311
岡原支所	☎ 45-2222
須恵支所	☎ 45-1121
深田支所	☎ 45-1133
しらがね寮	☎ 45-6668
社会福祉協議会	☎ 47-2111
学校給食センター	☎ 45-7232
コロナワクチン接種グループ	☎ 45-7272

<ぜひご利用ください！>
ふれあい福祉センター

☎ 47-2233

※ご利用の際は、上記の電話番号へ直接連絡してください。

延長窓口実施中！ 毎週木曜日は、町民課窓口業務の一部を午後7時まで行っています。

【取り扱い業務】

- 住民票・戸籍・印鑑証明の発行 ●印鑑登録 ●マイナンバーカードの交付(要予約)
- 税証明の発行(一部の) ●子ども医療費助成申請の受領(即日交付は除く)



小学校休業等対応助成金 のお知らせ

令和4年4月1日から同年6月30日までの間に、①②に該当する子どもの世話を保護者として行うことが必要となった労働者に対し、有給（賃金全額支給）の休暇（労働基準法上の年次有給休暇を除く）を取得させた事業主は助成金の対象となります。

① 新型コロナウイルス感染症に関する対応として、ガイドラインなどにに基づき、臨時休業などをした小学校など（保育所等を含みます）に通う子ども

② 新型コロナウイルスに感染した子どもなど、小学校など（保育所等を含みます）を休む必要がある子ども

支給要件の詳細や具体的な手続きは厚生労働省ホームページにて確認ください。申請書は、厚生労働省 HP から印刷してください。



休暇取得期間	日額上限額	申請期限
4/1～6/30	9,000円	8/31 必着

※令和4年3月31日までに休暇取得された分は、原則として受付終了しています。

■問い合わせ

小学校休業等対応助成金・支援金コールセンター
☎ 0120-603-999

【訂正とお詫び】

令和4年6月号裏表紙「あさぎり町の人口（5月1日現在）」記事において、数値が前月のままとなっておりました。

【正】総数 14,682 人（+12 人）／男 6,858 人（+19）／女 7,824 人（-7）／世帯数 5,912 世帯（+19）

また、「くらしの情報」ページに掲載しておりました給食センターの電話番号が令和3年5月号から継続して誤っておりました。訂正してお詫びします。

【誤】45-7223 【正】45-7232

（広告）

**トラクター・重機
トラック・農機具**

古くても、壊れてても、不動車でも
どこよりも **高く買い取る**

TEL: 0986-77-9092

農機具高価買取専門店
Avanti

〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町

見てもいいから
買っちゃおう!!

ことを目指
しています!!

古物商許可 951040015111 号
携 帯: 080-3375-9750
FAX: 0986-77-9092
https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

広報紙を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額10%UP致します。



あなたの「ふるさとの川をきれいにしたい!」を応援します!

県が管理する河川において、美化活動を行うボランティア団体等を募集しています。

希望に応じて、軍手やゴミ袋等の支給、傷害保険の加入、ごみの運搬・処分などの支援が受けられます。

詳しくは、「くまもと マイ・リバー・サポート」で検索!きれいな川を保つために、皆さんのご協力をお願いします。

■問い合わせ

球磨地域振興局土木部維持管理調整課
☎ 0966-24-4119



この宝くじの収益金は市町村の明るく
住みよいまちづくりに使われます。

1枚300円

7月5日(火) 発売!!

サマージャンボ宝くじ

(公財) 熊本県市町村振興協会

（広告）



ペットのための災害時への備え

災害時にペットを守れるのは飼い主だけです。災害が起きてからではなく、日頃から備えをしておきましょう。

日常的に「むやみに吠えない」「ケージに入る」等のしつけをしておく、避難所へ避難した際、周囲の生活環境への配慮に繋がります。

また、迷子になった時のために「迷子札」を必ず装着し、ノミ・ダニの駆除など健康管理をこまめに行うことも大切です。

■問い合わせ

球磨地域振興局 衛生環境課（人吉保健所内）
☎ 0966-22-3108



ミツバチの農薬危害を防ぎましょう!

ミツバチは、採蜜はもとより果樹類やいちご、メロン、すいか等の園芸作物の花粉交配には不可欠で、農業生産において重要な役割を担っています。

これから早期水稻は出穂・開花期を迎えます。この時期の農薬散布にあたっては、次の3点に留意し、ミツバチに被害が生じないように十分注意しましょう。

- ① 農薬ラベルの使用上の注意事項をよく確認し、ミツバチに影響のある薬剤を使用する場合は特に注意する。
- ② 近くの養蜂家と巣箱の位置や防除計画など事前に情報交換する。
- ③ 防除時は、水田の周辺を十分確認し、ミツバチや巣箱に農薬がかからないよう注意する。

■問い合わせ

県農業技術課 ☎ 096-333-2381

県畜産課 ☎ 096-333-2401

または、最寄りの各広域本部（地域振興局）農業普及・振興課までおたずねください。

スマホ教室を開催します!



開催日	時間・場所	講座内容	定員
6月20日	各日とも 午前10時～ (2時間程度) 生涯学習センター	アプリ・ネットを使った調べもの	各回 15人
6月27日		災害時の活用・安心した使い方	
7月4日		基本的な使い方	
7月11日		メールの使い方・文字入力	
7月25日		アプリ・ネットを使った調べもの	

※受講をご希望の方は下記までご連絡ください。（当日参加可）

【問い合わせ先】ドコモショップ錦町店 ☎ 0966-34-5311

日	曜日	医療機関名	電話番号	薬局名	電話番号
3	日	そのだ医院	湯前町 43-2063	犬童薬局	43-3903
		酒瀬川内科	錦町 38-0050	つばめ薬局	25-2500
		堤病院附属九日町診療所小児科	人吉市 22-2251	さくら調剤薬局九日町店	22-2162
10	日	宮原医院	多良木町 42-2082	山口薬局ピーチ店	42-7712
		ほづみ皮膚科医院	錦町 26-5300	—	—
		公立多良木病院小児科	多良木町 42-2560	ファーコス薬局多良木いちご 山口薬局	42-6888 42-2123
17	日	渡辺医院	多良木町 42-2541	高階誠心堂薬局たらぎ店	42-1117
		小川整形外科	錦町 38-3455	—	—
		やまむら小児科・内科	あさぎり町 45-0005	エスエス堂きりん本町薬局	45-6330
18	月	上球磨クリニック	多良木町 42-5868	たらぎ調剤薬局	43-0221
		脳神経外科小林クリニック	錦町 38-5670	百太郎薬局	28-8123
		増田クリニック小児科	人吉市 22-3570	五日町薬局	23-6228
24	日	横山医院	多良木町 42-2132	—	—
		緒方医院	相良村 35-0131	くま薬局	35-1300
		人吉医療センター小児科	人吉市 22-2191	さくら調剤薬局医療センター前店	32-9657
31	日	仁田畑クリニック	多良木町 42-1123	ひご薬局多良木店	49-1011
		たかの眼科	あさぎり町 47-2550	くるみ薬局	49-9630
		たかはし小児科内科医院	人吉市 24-2222	たんぼぼ薬局	23-6170

*診療時間は午前9時から午後5時までとなります。なお、諸事情により変更の場合がありますので受診時は医療機関にご確認ください。

インターネットで申請できます！ 子ども医療費助成

子ども医療費助成申請がスマートフォンやパソコンからできるようになりました！便利なインターネット申請をぜひご利用ください。



詳しくは、QRコードから町のホームページをご覧ください。

問い合わせ 生活福祉課 ☎ 45-7214

親子同士でふれあいませんか？ 子育てサロン

親子同士の交流を目的とした子育てサロンを毎月2回開催しています。ぜひご利用ください。



開催日	毎月第1・3火曜日
場所	ふれあい福祉センター
時間	午前10時～正午
利用料	100円

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 47-2111

あさぎり町子育て世代包括支援センター

妊娠や出産、子育てにおいて安心して子育てができるように応援していく窓口です。ひとりで悩まず気軽に相談ください（秘密は厳守します）



問い合わせ ☎ 45-5133（直通）

無料法律相談所のお知らせ

社会福祉協議会では、弁護士による無料法律相談を毎月実施しています。予約制となっておりますので、ご利用の際は予め申し込みください。

なお、相談内容の秘密は厳守されますのでご安心ください。

日時	7月13日（水）午後1時～午後4時
場所	白寿荘
相談料	無料（予約後はキャンセル料が発生する場合があります）
相談時間	1人につき30分

※次回は8月10日（水）に「ポップー館」にて予定しています。

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 47-2111

5月のごみ情報 (家庭から出されたもの)

ごみとして出す前に資源化できるか再チェック！
ごみ減量にご協力ください。



比較対象	可燃ごみ (kg)	生ごみ(資源化) (kg)	リサイクル (kg)	*処理費 (円)
5月	227,050	12,824	38,593	8,793,621
前年同月	205,600	10,713	38,319	7,973,482
増減	21,450	2,111	274	820,139

*処理費とは人吉球磨広域行政組合でのごみ処理、生ごみ処理、リサイクル費用の合計です。
(収集運搬費は含みません)

2022
July

固定資産税（2期）、国民健康保険税（1期）、後期高齢者医療保険料（1期）、介護保険料（4期）、保育料、上下水道料、住宅料

口座振替日 7月25日(月)

納期限 8月1日(月)

日	月	火	水	木	金	土
					1 	2
3 マイナンバーカード・ マイナポイント臨時 申請開庁日 町 (予約者のみ) リサイクルの日 (岡原)	4  母子健康手帳交付 健 免田保健センター (13:15～13:30 要予約)	5  子育てサロン 社 ふれあい福祉センター (10:00～12:00)	6 育児相談 健 免田保健センター (9:30～11:00) 上シニア料理教室 健 上議場調理室 (9:30～12:30)	7  窓口業務の一部延長 町 (17:15～19:00)	8  メンタルヘルス相談 健 免田保健センター (10:00～要予約)	9
10 リサイクルの日 (免田)	11  ももの忘れ相談 健 役場本庁舎 (9:00～11:00 予約制)	12  免田・須恵転倒予防教室 高 総合福祉センター 2 階 (13:30～15:00) 無料法律相談 社 白寿荘 (13:00～16:00)	13  窓口業務の一部延長 町 (17:15～19:00)	14  行政相談 健 ポッポー館 2 階小会議室 (13:30～16:00) 免田シニア料理教室 健 免田保健センター (9:00～12:30)	15  リサイクルの日 (上)	16
17 リサイクルの日 (上)	18  母子健康手帳交付 健 免田保健センター (13:15～13:30 要予約) 岡原シニア料理教室 健 岡原保健センター (9:00～12:30) 子育てサロン 社 ふれあい福祉センター (10:00～12:00)	19  免田・須恵転倒予防教室 高 総合福祉センター 2 階 (13:30～15:00) 夏期巡回ラジオ体操 教 免田総合グラウンド (6:00～) 窓口業務の一部延長 町 (17:15～19:00)	20  こころの健康相談 健 免田保健センター (14:00～要予約)	21  文化財講座 教 須恵文化ホール大会議室 (13:30～15:00)	22  深田シニア料理教室 健 せきれい館 (9:30～12:30)	23
24 マイナンバーカード 受取臨時開庁日 町 (予約者のみ) リサイクルの日 (須恵・深田)	25  免田・須恵転倒予防教室 高 総合福祉センター 2 階 (13:30～15:00)	26  免田・須恵転倒予防教室 高 総合福祉センター 2 階 (13:30～15:00)	27  夏期巡回ラジオ体操 教 免田総合グラウンド (6:00～) 窓口業務の一部延長 町 (17:15～19:00)	28  こころの健康相談 健 免田保健センター (14:00～要予約)	29  文化財講座 教 須恵文化ホール大会議室 (13:30～15:00)	30
31 文化財講座 教 須恵文化ホール大会議室 (13:30～15:00)						

岡原・須恵・深田・免田(築地、久鹿、八幡町、大正町、本町)

卜・免田(吉井、上吉井、吉井住宅、二子、黒田、永才、下乙)

全地区

公共料金は便利・確実・安心な「口座振替」がおすすめです！

指定金融機関 肥後銀行・熊本銀行・熊本県信用組合・九州労働金庫・ ゆうちょう銀行・球磨地域農業協同組合
申 込 方 法 税務課・各支所、または金融機関に備えてある「口座振替依頼書」で申し込みしてください。
(納税通知書・通帳・通帳届出印が必要です)
口座振替の開始 手続された月の翌々月から振替がはじまります。
(振替は毎月 25 日で振替日が休日の時は翌営業日)



霊峰「市房山(西米良コース)」登山

今回は熊本県と宮崎県の境界に位置し、県内で2番目に高い「市房山」に登ります。登山コースは、西米良村からのコースで5合目から登ります。水上村からの神社コースとは対照的に低木が多く、素晴らしい眺めが期待できます。

ぜひこの機会にお友達やご家族と一緒に参加してみませんか？



日 時	7月24日(日) 午前6時30分集合
集 合 場 所	生涯学習センター
参 加 料	会 員 (1,000円) 一 般 (3,000円) 中学生以下 (2,000円)
申 込 期 限	7月15日(金) ※定員25名まで

問い合わせ 教育委員会 ☎45-7226

屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。
- 一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- 屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保でき、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。



【屋外】	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし 目安2m以上	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし	マスク必要なし

【屋内】	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク着用推奨 目安2m以上	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 目安2m以上	マスク着用推奨

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

子どものマスク着用について

人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、マスク着用を一律には求めています。



就学児について (小学校から高校段階)

マスク着用の必要がない場面

- 屋外**
 - ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合
 - ＜例＞離れて行う運動や移動、鬼ごっこなど密にならない外遊び
 - ＜例＞屋外で行う教育活動(自然観察・写生活動等)
- 屋内**
 - ・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合
 - ＜例＞個人で行う読書や調べ学習など

学校生活 屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際(※運動部活動において運動を行う活動には、包帯や絆創膏を貼るガイドライン等を参照しましょう)※運動部以外での練習活動や授業中、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を求めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

保育所・認定こども園・幼稚園等の就学前児について

2歳未満

マスクの着用は推奨しません。

2歳以上の就学前の子ども

他者との距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めています。マスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。

- ▶夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、マスクを外すことを推奨します。
- ▶マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、「密」の回避等の基本的な感染対策を徹底しましょう。
- ※その地域の実情に応じて、調整されている場合があります。それらに基づき対応をお願いします。



あさぎり町の人口(6月1日現在)

総数: 14,680人 (-2) / 男: 6,845人 (-13) / 女: 7,835人 (+11) / 世帯数: 5,936世帯 (+24)

