

広報 みなま

あなたとまちをつなぐ



CONTENTS

春夏秋冬.....②

特集『その時あなたはどうか動く？』

認知症・徘徊者捜索模擬訓練」.....③～⑤

市政ニュース.....⑥～⑦

まちのわだい.....⑧～⑨

成人式スナップ集.....⑩

窓口からお知らせです.....⑪～⑭

ミニヨリ!!.....⑮

暮らしの情報.....⑯～⑲

水俣にその人あり.....⑳

2

2011.Feb.No.1224



春夏秋冬

水俣市長
宮本勝彬

三色すみれは寒さによく耐えるとは聞いていましたが、大晦日から元旦へかけての大雪にすっかり見えなくなっていました。厚い雪の中でどうしているのか気になっておりました。するとどうでしょう、雪解けの中から紫、白、橙の花弁が姿を見せました。少し疲れている様子でしたが、しっかり咲いていました。

今、市長と語る地域懇談会で市内を回っています。寒い中ですが、多くの方に出席してもらっています。水俣への熱い思い、いろいろな提案、気づかなかったことなど、熱く語っていただいています。しっかり受け止め、スピード感を持って進めていかなくてはと、職員と確かめ合っています。

5区、6区の懇談会でしたが、こんな意見が出されました。「皆さん、自転車に乗って、頭に鉢巻きをされ、市内に雑草の生えているところを見つけられては、草を取っておられる老翁をご存知ですか」。夏の暑いさなか汗だくになりながら、冬は寒さに耐えながらかじかむ手で黙々と草を取られる姿を、私もお見掛けしたことがあります。「市民があんな心を持つと、すばらしいまちになるのでは…」と、その方は問いかけられました。誰に認められるでもなく、褒められもせず、何も求めず、自らの仕事であるかのごとく過ごされる毎日。なんと気高い生き方でしょう。「求めない」この心がそれぞれの中にあると、どんなにか真実の生き方ができるのでしょうか。また、どんなにか穏やかな生き方ができるのでしょうか。

寒い中での懇談会でしたが、心には温かいものを感じながら会場を後にしました。



未来の水俣に残したい風景



寒漬のダイコン干し（江添侍地域）
水俣名物「寒漬（かんづけ）」は、収穫したダイコンを生干して塩漬けし、その後もまた干して寒風にさらします。
11月下旬からつくり始め、3月まではダイコン干しが見られるようです。



今月の地のもん

※「地のもん」とは地元食材をふんだんに使った料理や加工品のこと。各店自慢の味を毎月紹介しています。



水俣市役所は環境管理の国際規格であるISO14001を自己宣言しています。市役所で使用する紙はリサイクルに努めるとともに、再生紙の使用を推進しています。「広報みなまた」に使用している紙もリサイクルできます。各家庭でのご協力をお願いします。



特集 その時あなたはどう動く？ 認知症・徘徊者搜索模擬訓練

▲写真は訓練風景です。杖を持った認知症徘徊者役に、通りがかった女性が声かけ、警察に連絡し無事保護された場面

高い高齢化率 認知症への取り組み

総人口に占める65歳以上の割合を高齢化率といいます。水俣市は31%を超え、介護保険の認定を受けている約千800人の6割に認知症の症状が見られます。

高齢化により、認知症で支援が必要な人やその介護をする家族は、今後増加すると思われます。

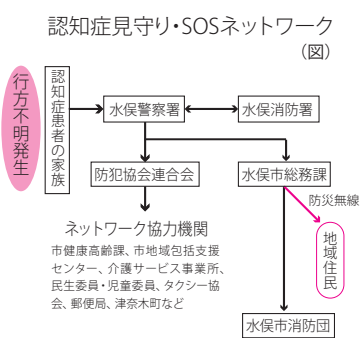
これからは、認知症の人やその家族を地域でも支える必要があります。市では、すでに市民約3千800人を「認知症サポーター」として養成し、認知症を理解してもらう取り組みを進めています。

今回は、認知症とその見守りについて考えます。

徘徊者搜索模擬訓練

認知症の人は、目的地に着く途中で場所が分からなくなり、迷ってしまうことがあります。このことが「徘徊」と呼ばれています。市内でも認知症高齢者などの徘徊が増えつつあります。徘徊は、時間がたてばたつほど搜索が難しくなり、徘徊者本人も強い不安や身体的危険にさらされます。そこで昨年12月17日、袋地区限定で「徘徊者搜索模擬訓練」

を行いました。訓練は、市や警察、消防署などで組織する「水俣市認知症見守り・SOSネットワーク（図）」を中心に、地域住民や店舗などの協力で行われました。



【訓練の目的】

① ネットワークの情報伝達訓練

② 地域での「声かけ」訓練

【訓練の内容】

家族が警察へ「認知症の本人が自宅から出かけたまま、帰っていない」と届け出たという想定。届出後、SOSネットへ情報提供。市防災無線で徘徊者の服装など特徴を伝え、地域住民などに声かけの協力を要請。

認知症の高齢者に扮した徘徊者を地域で発見し声をかける。

【訓練の結果】

1時間30分の間、3人の徘徊者役が3コースを歩きました。結果は、21人の人から声かけがありました。

認知症は「脳の病気」 まずは知ることから

認知症とは

認知症は、脳の細胞が機能しなくなり、働きが鈍くなることで発症する「脳の病気」です。このため記憶や思考、判断力が低下し、日常生活に支障を来します。

【認知症を引き起こす主な病気】

- 1 アルツハイマー病
- 2 脳血管性認知症
- 3 レビー小体型認知症
- 4 前頭側頭葉変性症

脳の萎縮によって起こる「アルツハイマー病」や、脳の血管が詰まることなどによって起こる「脳血管性の認知症」。そのほか、脳腫瘍やビタミン不足などの「身体の病気」で起こることもあります。

「認知症」と「加齢によるもの忘れ」との違いは忘れ方にある

認知症の症状のひとつに、記憶障害（もの忘れ）があります。例えば、加齢によるもの忘れでは、何を食べたかは思い出せなくても、夕食を食べたことは覚えています。認知症が疑われるのは、夕食を食べたこと自体思い出せない場合です。

早期発見・早期診断が重要

認知症にはいろいろな種類があり、対処法や治療法はさまざまです。アルツハイマー病などは、進行

を遅らせる薬もあるため、特に早期発見と早期診断が重要です。

ほとんどの認知症は残念ながら根治できませんが、中には早期発見できれば治療可能なものや、発症を予防できるものもあります。しかし、それでも治療が遅れば完全に元には戻りません。

もの忘れが気になれば、早めに専門医や、かかりつけ医の診察を受けましょう。

正面から穏やかに 認知症の人への接し方

正面から近づいて、ゆっくり穏やかに笑顔で話しましょう。一度にたくさん話すと混乱しやすいので、分かりやすい言葉で簡潔に伝え、相手のペースに合わせましょう。



認知症の人の心の中

「認知症の人は何も分からないう」というのは間違いです。

認知症のいろいろな症状に対して、本人自身もどうしていいのかわかり、不安やストレスと闘いながら、声なき悲鳴をあげています。意欲低下や無気力、失敗を恐れて

いたり、自信がなくなったりします。でも、心や感性はとても豊かです。うれしい、楽しい気持ち、年長者としての誇り、他者や子どもをいつくしむ気持ちなどは、うまく表現できない分、あふれるほどに秘めています。

穏やかな暮らしのために

周囲の人が、認知症の人を理解し、その人が出来ない部分を補う「杖」となれば、自分でやれることも増え、穏やかに暮らしていくことができます。

そのためには、一人でも多くの「杖」となる人を増やしていくことが重要です。その「杖」への第一歩が、認知症サポーター養成講座です。

あなたが「杖」になり見守る 認知症サポーター養成講座

日時 2月15日(火) ①14時、②19時、(①、②とも同じ内容)
場所 もやい館1階
参加料 無料

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。認知症サポーター養成講座を受講した人には、認知症の人を支援するという意思を示す目印、「オレンジリング」が渡されます。



袋中学校でのサポーター養成講座の様子

市内中学生も講座を受け、認知症サポーターになっています。受講希望の人は、お問い合わせください。

申込・問い合わせ 市地域包括支援センター ☎62-3030

登録しませんか？
認知症見守り・SOS
ネットワーク

認知症などで、外出して家へ戻ることには不安がある人はいませんか？

登録で早期発見が期待できます

事前に市へ登録することで、帰りが遅いときや行方不明のときなど、警察や郵便局、タクシー会社、コンビニなどと連携して、すぐに探し始めることができます。

登録・問い合わせ 市健康高齢課 ☎63-3051

その時あなたは動く？

認知症・徘徊者搜索模擬訓練

徘徊者搜索模擬訓練 終了後インタビュー

訓練参加者に聞く



徘徊者役
小嶋道廣さん

一人で歩いていて、自分が本当に認知症になったら怖いと実感しました。そんなとき、声をかけられ、ほっとしました。お茶まで頂いたところもあり、皆さん優しい人ばかりでした。



水俣警察署・地域課
吉川栄一さん

声かけの件数が多く、袋地区の皆さんの意識の高さが伺えました。声かけは防犯にもなり、安全で住み良い街づくりになるものです。ぜひ続けてください。もし行方不明事案が発生したら、遠慮せずすぐに通報してください。早い通報が早期発見につながります。市民の皆さんのご協力をお願いします。



袋地区自治会長
坂本常人さん

訓練がスムーズに進み、目的も十分に果たせました。この結果は、地区での認知症理解

が進んでいる証拠だと思います。



家族役
池田千恵子さん

認知症の母を看た経験から、地域で生活を続けるには、より多くの人の手助けが必要だと実感しました。

声かけをした市民の声



どう声かけすれば良いか、実際の場に立つと悩んでしました。(30代・女性)



認知症の人を何人か見てきているので自然に声をかけた。優しい目で見守ることができるよう、自分自身も向上していきたい。(50代・女性)



こんな訓練までしなかったのかと実感しました。訓練では、何かしら近い将来の自分を見たような気がし、認知症予防の方法はないのかなと思いました。(70代・男性)



誰かが声をかけないと人の命の問題になる場合もあるかもしれません。小さな一言で助かる命があるんだと思います。(40代・男性)

思いやりが認知症を支え 地域のつながりを深める

今回、初めての試みとして、袋地区で訓練を行いました。この結果を生かして、ほかの地区でも今後、訓練を行う予定です。

袋地区では、多くの皆さんの声かけがあり、わざわざ車を止めて声をかける人もいました。このことは、地域の結びつきが弱まりつつある今、「人と人のつながりの温かさ」を私たちに再確認させてくれました。

地域全体で隣人を思いやり、目を配る。そして行動に移す。それは、今回の訓練を抜きにして考えても大切なことではないでしょうか。

まず、あいさつなど、地域で声をかけあう。困っている人を見かけたとき、「何か、お困りですか?」と

声をかける。そこから人と人のつながりが生まれます。その「思いやり」が地域の中で当たり前のことであれば、どんなに素晴らしいことでしょう。

「わすれてよかよ みんなが居るたい!!」は、市の認知症キャッチフレーズです。認知症になっても安心して暮らせるまちを目指すことで、子どもから大人まで「思いやりの心」が増え、地域全体のつながりを深めます。

もうすでに、認知症を通してのまちづくりが大きく動き出しています。その原動力は、皆さんの思いやりと少しの行動力なのです。

認知症に関する問い合わせ

- ▼市健康高齢課 ☎63-3051、3030
- ▼地域包括支援センター ☎62-

第2回 水俣市 認知症地域支援フォーラム

認知症予防についての講演や、認知症での徘徊を題材にした寸劇、徘徊者搜索模擬訓練の報告など楽しみながら学べます。

やうちブラザーズもゲストで登場。ぜひ、皆さんでお越しください!! 入場無料です。

日時 **2月20日(日)**

10時～15時30分(昼食休憩あり)

場所 市文化会館

内容 ★基調講演

「認知症予防のできるまちづくりを目指して」

★やうちブラザーズによるステージ

★認知症サポーター養成講座の受講者発表(袋中生徒や事業所など)

★認知症寸劇

「じいちゃんがおらんごったった」

★徘徊者搜索模擬訓練報告

※ロビーでは、認知症簡易検査(タッチパネル式)や、パネル展示を行います。

市政 ニュース

人が行きかい、ぬくもりと活力ある水俣へ

市長と語る地域懇談会

市は1月11日の愛林館を皮切りに、市長が市内15カ所の地域を回る懇談会を開きました。

会では、市から第五次総合計画などの説明を行ったあと、交通や地域活性化、医療などの幅広い分野にわたり、参加者から質問や提案が寄せられました。

市長は「頂いた提案については、内容を検討し、実行できるものはスピード感をもって行いたい」と答えました。



温泉観光アクセスが便利に

湯の児・湯の鶴直通観光タクシー実証運行

市は、新水俣駅と湯の児・湯の鶴温泉の間を1人片道500円で運行する観光タクシーの実証運行を12月30日から開始しました。

これは、市外からの観光客を対象に、直通のバスがない新水俣駅から両温泉へのアクセス向上を図るものです。利用方法は、新水俣駅構内の「みなまた観光物産協会（☎63-2079）」でチケットを購入し、タクシー乗車時に運転手へ手渡します。



※4人で湯の児方面利用時は、通常料金の方が安い場合があります

産学官で技術の確立を目指す

竹からバイオ燃料の精製実証実験

市とチッソ(株)は12月16日、竹を濃硫酸で糖化・発酵させバイオエタノールを生産する実証実験を行うと発表しました。これは、環境省の委託事業で、チッソが事業主体となり市や大学などと協力し、3カ年行うものです。森林を荒らす竹を有効利用し、CO2削減など環境にやさしい燃料をつくる技術の確立を目指します。今後チッソ水俣製造所内に実験設備を整備し、実証実験に取りかかります。



314人が新たに大人の仲間入り

平成23年水俣市成人式

1月9日、水俣市成人式が市文化会館で行われ、新成人や参加者約370人が出席しました。
式は新成人31人の実行委員会（上村壮典委員長）が企画・運営、堤田彰吾さんと大橋明香音さんが司会を務めました。新成人による国歌斉唱などの後、新立航大さんと松尾愛さんが新成人の抱負を語りました。最後は、恩師からのビデオレターに会場は大盛り上がりでした。スナップ集は10ページ掲載。



▲新成人から感謝を込めて保護者への花束贈呈

3月12日新幹線全線開業に向けて

全長8メートルの新幹線ロール試作

新幹線全線開業に向けて水俣市を宣伝しようと、市内菓子店と水俣工業高校生徒が1月6日、ロールケーキを試作しました。
生徒たちは、新幹線のベースとなるロールケーキに、水俣の四季やバラ園、特産品などのイメージを水あめや果物などで表現しながら楽しそうに飾り付けていました。
3月12日の新幹線全線開業イベントでは、全長8メートルの新幹線ロールが登場します。どうぞお楽しみに。



▲長さ50センチ×16本のロールケーキで8両編成の新幹線をあらわします

市民の交通安全を見守る

交通指導員委嘱式&永年表彰

◆交通指導員委嘱式

市は1月1日付けで、新たに次の2人の方に交通指導員を委嘱しました。交通指導員は、朝の通勤通学やイベントなどで市民の交通安全を見守ります。



野間 勝さん
(二小校区担当)



森山 充さん
(一小校区担当)

◆交通指導員永年表彰

交通指導員としての15年間の尽力に感謝を込めて、12月2日に市から表彰状を贈呈しました。



松崎 信悟さん
(一小前担当)



料理におもてなしの心を添えて

湯の児・湯の鶴温泉 冬の膳「あわび御膳」発表会

九州新幹線全線開業を目前に控え、熊本や福岡などからの観光客を呼び込もうと、みなまた観光物産協会(福田興次会長)が1月20日、あわび御膳の発表会を行いました。

これは、湯の児温泉と湯の鶴温泉の合同企画で、肥薩おれんじ鉄道イベント列車を貸し切って行われました。

湯の児温泉から4旅館と1社、湯の鶴温泉からは2旅館が参加し、それぞれの旅館などがアワビを使った自慢の料理を発表しま



あわび御膳の一例

した。発表後は持ち寄った料理をそれぞれに試食、各旅館などの趣向を凝らしたメニューを前に、思い思いに箸を動かしていました。

開催期間 2月1日(火)〜28日(月)
参加旅館(予約・問い合わせ)

※2人以上からお受けします。2日前までにご予約ください。

湯の児温泉：▼山海館 ☎63-1092、▼齋藤旅館 ☎63-2463、

▼松原荘 ☎63-2723、▼昇陽館 ☎63-4121、▼福田農場セ

リア館 ☎63-3900

湯の鶴温泉：▼鶴水荘 ☎68-0033、▼あさひ荘 ☎68-0111

旅館統一料金 5千円(1人・税込
み)温泉入浴と休憩込み

福田農場料金 2千950円・食事のみ

まちの わだい

2年ぶり総合優勝に輝く

第61回熊日三太郎駅伝競走大会



▲小雨の中、水俣市役所をスタートする選手たち

1月9日、冬の水俣、芦北間40.9キロをたすきでつなぐ熊日三太郎駅伝競走大会が開催されました。水俣市、芦北町、津奈木町、八代市の二見地区が参加し、市町村対抗で6区間を走り順位を競いました。

一般総合の部では1区からA・Bがトップを競り合った水俣市が2年ぶりに優勝を飾り、高校の部でも水高が優勝しました。中学の部は10区間で行われ、津奈木中が優勝、袋中は準優勝と健闘しました。

新春の伝統行事

一小どんどや



1月9日、一小グラウンドで「どんどや」が行われ、子どもたちや地域住民など約150人が参加しました。

グラウンドには、三基の竹やぐらが設置され、参加者は持ち寄った正月のしめ縄や飾りなどを火にくべていました。時おり、ポーンという竹の弾ける音が子どもたちを驚かせていました。火勢が弱くなると、それぞれに工夫を凝らした「しかけ」で餅を焼き、砂糖醤油などで食べる姿がみられました。

上達を願って武道始め

武道連盟合同鏡開き式



1月10日、武道連盟主催の合同鏡開き式が市武道館で行われました。

武道7団体の約150人が参加して八幡宮を参拝し新年の武道の上達を願いました。その後、武道館で鏡開き式が行われ、連盟の吉井貞夫会長が「新たな気持ちで日々鍛錬を継続して欲しい」とあいさつしました。

続いて、各団体による演武や日頃の稽古内容が披露されると、館内は心地良い緊張と静寂に包まれていました。

明るい社会づくりに貢献

第102回熊日緑のリボン賞



▲左から、メンバーのみいちゃん、はあちゃん、ひいちゃん

熊日緑のリボン賞贈呈式が、熊日本社(熊本市)で1月8日に行われ、地域で社会奉仕活動を長年続けている4団体と6個人が表彰されました。

市では、結成10年を迎えた「やうちブラザーズ」が受賞、施設への訪問や各種まつりなどでの活動に、メダルと表彰状が贈られました。「おつとめなもったいなか賞で気の毒だったです。自分達が『もつと楽しく』をやり続けただけなんです」と初スーツ姿で照れ気味でした。



20th

ANNIVERSARY

2011.1.9 成人式

ジュリアナ東京・茶髪・宮沢りえ写真集「サンタフェ」・ドラマ「東京ラブストーリー」・ヒット曲「愛は勝つ」(KAN)

1991年の出来事／ソ連崩壊・湾岸戦争勃発・宮沢内閣発足・ガンジー暗殺・雲仙普賢岳で火砕流・千代の富士引退



写真が必要な方は希望の番号を明記してこちらまで送信→m-kouhou1@ymail.plala.or.jp 取りに来られる方はUSBメモリや空のCDなどの電子記憶媒体をお持ちください。すべての写真が必要な方は事前に連絡いただくと待ち時間が少なくて済みます。総務課広報係 ☎61-1655
このほかにも市役所1階ロビーに展示していますので、ぜひご覧ください（2月10日まで）。

窓口からお知らせです

住宅



市営住宅「白浜団地5号棟」
の入居者を募集します

受付期間 2月8日(火)～16日(水) 9時～17時(土日祝日除く)

受付場所 市役所秋葉3階会議室

募集戸数 6戸程度(間取り2DK、床面積53・84㎡)

家賃額 1万7千800円～2万6千600円

入居資格

- ①入居しようとする親族全員の合算所得が基準内であること
- ②住宅に困窮していることが明らかなこと
- ③税の滞納がないこと
- ④入居しようとする親族全員が暴力団員ではないこと

選考方法 公開抽選

申込方法 所定の申込書に必要事項を記入して提出。なお、高齢・身障者等世帯向け住宅を申し込む方は、その資格を証明する書類が必要

申込・問い合わせ 都市政策課 ☎61-1621

年金



国民年金保険料は
前納口座振替がお得！

国民年金第1号被保険者(自営業者、学生、無職の方)の保険料納付は、一定期間分をまとめて前払い(前納)すると保険料が一部割引となり大変お得です。

また、口座振替での前納を利用すると割引額が高くなり、さらにお得になります。

種類 ①1年(4～3月)分 ②6カ月(4～9月)分

申込方法 口座をお持ちの金融機関(ゆうちょ銀行含む)や年金事務所に備え付けの申込用紙で

持参品 ①基礎年金番号が分かる年金手帳や納付書 ②金融機関届出印

締切日 2月28日(月)(前納の口座振替日は5月2日)

問い合わせ 日本年金機構 八代年金事務所 ☎0965-13516143・市民課年金医療保険係(⑤番窓口) ☎61-1622

学校



就学援助制度をご利用
ください

小中学校での義務教育を円滑に実施する目的で、経済的な理由で小中学生の就学費にお困りの保護者のために、学用品費や給食費、修学旅行費などの学校費用を援助する制度があります。

対象 次の①～⑥のいずれかに該当する世帯

- ①生活保護を停止・廃止された
- ②各種税金・国民年金の掛金などの減免を受けている
- ③児童扶養手当を受けている
- ④福祉生活資金の貸し付けを受けている
- ⑤職業が不安定で生活状態が悪い
- ⑥その他、災害などの特別な事情で、学校納付金の納付に困っている

申込方法 申請書に申請理由を確認できる書類(児童扶養手当証書の写しなど)を添えて児童・生徒が通学している学校か教育委員会に提出

問い合わせ 教育総務課 係 ☎61-1636

介護・医療分野に強い資格！ まずは無料体験説明会へ！

厚生労働大臣指定講座

医療事務講座

[通学/通信/Webカレッジ/DVD]

開講以来、約40年！

◆「マイカリキュラム」で、最適なクラス設定にアレンジ可能！

説明会日程 水俣教室

2/8(火) 18:00～19:00

2/15(火) 18:00～19:00

受講生募集

水俣教室

熊本県指定 厚生労働省
教育訓練給付制度対象講座

ホームヘルパー 2級講座

[通信+実技スクーリング+実習の3ステップ]

修了生数90万人！

◆スクーリングは実技の再確認ができるから、着実にスキルアップ！

説明会日程 水俣教室

2/9(水) 14:00～15:00

●振替受講・延長制度などサポート無料 ●修了後は就業相談実施 ●受講料20%給付(教育訓練給付制度対象講座 ※条件あり) ★説明会は八代・松崎・にしき・本渡でも随時開催中！

案内書
無料進呈

請求番号
6749

☎0120-555-212 年中無休
24時間対応
まなびネット 検索 www.e-nichii.net

説明会など
お問い合わせは

☎0965-43-7111 平日
9:00～17:15
ニチイ 八代校 熊本県八代市大手町2-7-20 大手町太陽ビル1F

ニチイ
株式会社 ニチイ学館

窓口からお知らせです

税



平成23年度市県民税等の
申告相談が始まります！

申告期間 2月16日(水)～3
月15日(火)

《市県民税等の申告相談》

市県民税等の申告日程を
お知らせします。平成23年度
(平成22年分)の申告をする
方は、下表の申告日程をご覧
ください。申告書は郵送でも
提出することができます。た
だし電話での確認や来庁を
お願いする場合があります。

Q 市県民税の申告が必要な 方は？

営業・農業・不動産など収
支内訳書の作成が必要な所
得がある方(税務署へ所得
税の確定申告する方を除く)
で、市県民税の申告が必要
方には、あらかじめ申告書
を送付しています。

しかし、申告書が届いて
いない場合でも、市県民税の
申告が必要となった方は、各
相談会場で申告してください。

期 日	対象地域	受付時間	場 所
2月16日(水)	越小場	9:30～12:00 13:00～15:00	越小場公民館
2月17日(木)	袋・月浦		北袋公民館
2月18日(金)	袋・月浦		おれんじ館
2月21日(月)	宝川内・市渡瀬 葛渡・薄原		葛彩館
2月22日(火)	深川	9:30～12:00	石坂川公民館
	石坂川・葛渡	13:30～15:00	
2月23日(水)	久木野	9:30～12:00・13:00～15:00	愛林館（1階）
2月24日(木)	古里	9:30～12:00	
	大川	13:30～15:00	大川公民館
2月25日(金)	百間町・汐見町・港町・八ノ窪町・浦上町・江添	9:30～12:00・13:00～15:00	21区公民館
2月28日(月)	長崎・江添（16区）	9:30～12:00	長崎公民館
3月1日(火)	湯出	9:30～12:00・13:00～15:00	温泉保健センター
3月2日(水)	幸町・洗切町・八幡町・築地・初野・小津奈木	9:00～12:00 13:00～15:30	市役所秋葉 4階
3月3日(木)	白浜町・桜ヶ丘・浜・大迫		
3月4日(金)	大園町・旭町・大黒町・平町・江南町・昭和町・山手町・緑ヶ丘・多々良町		
3月7日(月)	丸島町・梅戸町・明神町・祇園町		
3月8日(火)	天神町・浜町・古賀町・栄町・塩浜町・浜松町		
3月9日(水)	桜井町・南福寺・長野・中鶴・長野町・深川		
3月10日(木)	陣内・古城・牧ノ内・ひばりヶ丘・わらび野・陳内		
3月11日(金)	全地区		
3月14日(月)			
3月15日(火)			

Q 申告の際必要なものは？

平成23年度市県民税・国民健康保険税等の申告書、印鑑

●給与収入がある方

- ①源泉徴収票の本人交付用
- ②源泉徴収票がない方は、年間収入金額のわかるもの（給与支払証明書）、会社名・電話番号等
- ③年の中途で会社を退職した方や職場で年末調整がされない方は、所得税が還付になる場合がありますので、本人名義の金融機関の口座番号がわかるものを持参してください。

●年金収入がある方

- 公的年金の源泉徴収票（日本年金機構等から1月末頃までに郵送される源泉徴収票）※公的年金収入のみで次の①、②に該当する方で他に収入（所得）がない方は申告は不要です。

- ①昭和21年1月2日以降に生まれた方で、受給年金額が98万円以下の方
 - ②昭和21年1月1日以前に生まれた方で、受給年金額が148万円以下の方
- 事業所得（漁業・農業を含む）・不動産所得がある方
- ①収入（売上額・出荷額・水揚げ額等）や経費などがわか

る書類や帳簿

②収支内訳書

所得の種類ごと経費などの科目ごとに計算（合計）してきてください。計算をしていないと、申告の順番が後回しになる場合があります。

●その他の職業の方

収入内訳書、証明書、帳簿など

◆医療費控除を受ける方

- ①支払った医療費の領収書や明細書（1年分を個人ごと、病院・薬局ごとに集計したもの）
- ②健康保険・生命保険の高額療養費等で補てんされた金額の明細書等

◆社会保険料控除を受ける方

年金や健康保険料（税）などの領収書または納付金額が確認できる書類、国民年金保険料控除証明書等

◆生命保険料、地震保険料控除を受ける方

生命保険料、地震保険料等の控除証明書（領収書は不可）

◆障害者控除を受ける方

障害者手帳または障害者控除対象者認定書（65歳以上の要介護認定者の方は広報みなまた1月合併号12ページ参照）等

注意事項

- ①必要書類がない場合は、再度そろえてもらうことになりますので、関係書類は必ず持参ください。
- ②ご自分の地区の申告会場、日程等で都合が悪い方は、他の地区でも申告することが出来ます。
- ③収入がまったくない方も申告していただく必要があります。
- ④市県民税、所得税の申告を忘れると、所得証明が発行できないほか、保険税（料）の軽減（所得が一定基準以下の場合、税額などを軽減する制度）が適用できない場合があります。また、医療機関での窓口負担や保育料等、身近な医療・福祉など様々な支障が生じますので、必ず期間内に申告しましょう。

《所得税の確定申告相談》

今回から所得税確定申告相談会水保会場は廃止されました。申告にあたっては、

税務署、e-tax、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」、または税理士（広報みなまた1月合併号22ページ参照）などをご利用ください。なお、市県民税

申告の会場では受け付けられない場合があります。

確定申告が必要な方	場所・期間	申告方法
●税務署から確定申告の案内が届いた方 ●所得税の納税が必要な方 ●所得税の還付を受ける方 ●所得税の住宅ローン控除を受ける方	八代税務署 3階 (〒866-8605 八代市花園町16-2) 2月16日(水)～ 3月15日(火) 9時～16時 (土日祝日除く)	左記の申告相談会場 場で。ただし閉庁 日の相談・申告書 の受付は行ってい ません。郵送・時間 外受付も受付けま す。

- ◆市県民税の申告については税務課市民税係 ☎ 611-610へ
- ◆所得税の申告については八代税務署 ☎ 096513213141へ

窓口からお知らせです

地デジ



地デジ放送視聴のための 低所得世帯支援を拡大！

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送に移行することができない世帯を支援していますが、今回その対象を「NHK放送受信料全額免除世帯」に加えて「市町村民税非課税世帯」に拡大します。

対象 まだ地上デジタル放送に対応できていない世帯で「世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯」。支援を受けるにはNHKとの放送受信契約が必要ですが、まだ契約が済んでいない場合は支援申し込み以降に速やかに契約してください。

支援内容 簡易なチューナー1台を無償で給付（配送）。また、チューナーの設置方法や操作方法を電話でサポート（チューナーの訪問設置、アンテナ改修等）は行いません。

申込方法 申込書に必要事項を記入し必要書類を添付

して総務省地デジチューナー支援実施センターへ送付。申込書はインターネット・電話等で取り寄せ（身近な公共機関やNHK放送局に置いてある場合もあり）。申し込みには「世帯全員が記載された住民票の写し」と「世帯全員分の市町村民税非課税証明書」が必要です。

問い合わせ 支援制度↓総務省地デジチューナー支援実施センター ☎0570-0231724・NHKの放送受信契約↓NHKふれあいセンター ☎0570-0771077

（NHK放送受信料全額免除の世帯には専用の支援があります。詳細は総務省地デジチューナー支援実施センター ☎0570-0331840）

どなたでもお気軽に 第9回高齢者教室

日時 2月24日（木） 10時～
場所 市公民館
演題 「地デジを知りましょう」
「地デジを見ましょう」
総務省熊本県テレビ受信者支援センター地デジサポ熊本職員・川添大輔さん、和田雅法さん
問い合わせ 市公民館 ☎6318402

国際交流員
サリー・チャンの

和

Vol.30 親



正月休みに台湾の実家に帰った時に、ラジオである興味深い事を聞きました。内容は、ある中国人が親と一緒に居られる時間を計算したことについてです。今の時代、実家を離れて仕事をしている人達がたくさんいます。中国でも何千万人もの人が自分の故郷を離れ、大都会で仕事をしていきます。中国だけではなく、多分どの国でもそうだと思います。そして、その人は自分は年に数回しか家には帰れないので、この計算をしようと思ったそうです。でも、その人は自分の計算をした結果を見て、悲しくて、その時の仕事を辞めて、故郷で仕事を探したそうです。

その計算方法とはとても簡単です。最初は自分の親は何歳まで生きられるのを予想します。そして、自分の年齢に合わせて、一年に何回家に帰るのかを計算します。また、実家に帰った時、友達と一緒に食事したり、遊んだりの時間を引き算します。その中国の方が計算した結果は、自分が親と会える時間は一年もなかったそうです。

その人は本当に勇気があると思います。私は大学時代に同じ

ような計算をしようと思いましたが、本当の数字に近くと、途中で怖くて止めました。皆さんは多分この短い時間にはびっくりするかもしれませんが、よく考えてみると短いのは当たり前です。親と会えるのは何十年もあると思いますが、でも、実際顔を見られる時間はとても少ないのです。

私はわがままです。親孝行はあまりしてないかもしれませんが、できるだけはしたいです。私の友達はすごい親孝行をしている人がいて、すごく感心しました。孝行するのは、親だけではないと思います。自分の親友や親戚でもそうです。近い感じはしていますが、実は遠いのです。昔から思うのは、後悔は絶対嫌なので、やりたい事を全部やりま。最近は何年間も会ってない友達と会いたいです。が、なかなか時間が合わなくて会えません。最近積極的にスケジュールを会わせて、今年は一回は会いたいと思っています。

私は今でもあまり計算したくないですが、興味がある人は計算してみてください。

あばあこんね!?

2月☆日 晴れ

この間、新聞を読んでいたおじいちゃん(通称・Rじい)が「ほお!水俣の若いもんが集まって面白いことをやっとなるようにやのう。『あばあこんね』とは言ううたもんじゃない?」って言ってたけど、なんだろう?

会長の天野製茶園のお兄ちゃんに話を聞いてみたよ。

「あばあこんねは、水俣への熱い思いを持っている若い人たちが自然と集まってきたとよ。新聞バッグで卵を売っているもじよか堂の兄ちゃんや、湯の児の福田農場、甘夏の販売やマーレードづくりをやっているガイア水俣に、保育園の先生、市役所の兄ちゃんたちもおるよ。チャリそくくんが遊びに行った愛林館の棚力フエのお姉ちゃんたちもそぎゃんたい。野菜や果物をつくっている兄ちゃん、ガス屋の兄ちゃんとか、いろんな人が

おつて、みんな水俣を何とかしたいって思いを持っとつとたい」

へえ、いろんな人たちがいるんだなあ!Rじいも「やっぱ若いもんは元気がからんば駄目じゃ!」ってうれしそう。

「水俣病の経験から、水俣には『安全な食べものと水』を意識してものづくりに取り組んでいる人の多かるとよ。オーガニックが注目されたとるけん、そこばPRしていきたくらつて。みんな酒を飲みながら、どがんすつか話し合いばしよつと」

お兄ちゃんたちは、自分たちでつくっているお茶や卵、農産物なんかを販売するマルシェ(青空市場)もやっているんだつて。

ところで「あばあこんね」ってどんな意味?

「水俣弁で『じゃあ、おいでよ』って意味たい。まず自分たちで楽しかことばして、よそから水俣に遊びに来てもらえるようにしたかなあつち思つとつとたいね」

わあ、おもしろそう!ぼくもいっしょに楽しんでいきたいな!

「あばあこんね!!」

問い合わせ 環境モデル都市推進課 ☎ 61-1647

※チャリそくは自転車のまちづくりのイメージキャラクターです。



ミニヨリ!!

※ミニヨリ!!は環境と健康に関する様々な情報を提供するコーナーです。



特定健診・地区別受診状況

水俣国保では、40歳〜74歳の人を対象に特定健診を実施しています。

そこで、12月末現在の地区別受診率の集計を発表します。

第1位 24区 40.5%
第2位 11区 29.6%
第3位 7区 28.2%

このほかの地区の受診率は次のとおりです。

1区	23.4%	10区	18.3%	19区	15.6%
2区	18.3%	12区	27.8%	20区	20.5%
3区	15.2%	13区	25.3%	21区	18.1%
4区	13.9%	14区	25.0%	22区	22.2%
5区	16.3%	15区	18.7%	23区	25.8%
6区	21.3%	16区	16.3%	25区	20.0%
8区	21.3%	17区	17.0%	26区	22.0%
9区	18.4%	18区	15.5%	市全体	19.5%

あなたの地区の受診率はいかがでしたか?

水俣市全体の受診率は19.5%で、千145人の人が受診しました。この数値は、今年度目標にしていた「35%」に全くおおよばず、昨年度の受診率より低いものです。

今回の健診結果から、受診者の4人に1人がメタボリック症候群やその予備群にあてはまる事が分かりました。

受診していない人の中にも、5年〜10年後には生活習慣病になる可能性がある人が多くいるのではないのでしょうか。

生活習慣病になると、不自由な生活を強いられるばかりか、多くの医療費が必要になり、それが家計を圧迫することになります。さらに、医療費が増加し国保財政が圧迫されると、保険税の負担上昇にもつながります。

今年度の健診申込みは終了しましたので、来年度の健診をぜひ受診してください。今年度受診した人も、毎年受診して体の点検を続けましょう。

※特定健診は、医療機関で治療を受けている人も対象となります。治療している疾病以外で異常が発見される場合があります。

問い合わせ 市民課年金医療保険係 ☎ 61-1633



暮らしの情報



- ◎税務課
市民税係 ☎ 61 - 1610
収納対策室 ☎ 61 - 1630
固定資産税係 ☎ 61 - 1620
- ◎市民課
戸籍住民係 ☎ 61 - 1611
年金医療保険係 ☎ 61 - 1633
- ◎福祉課
総務係 ☎ 61 - 1640
障がい者支援係 ☎ 61 - 1650
子育て支援係 ☎ 61 - 1660
生活支援係 ☎ 61 - 1670
- ◎環境モデル都市推進課
環境モデル都市推進係 ☎ 61 - 1647
環境衛生係 ☎ 61 - 1613
環境クリーンセンター ☎ 62 - 4101
- ◎健康高齢課 ☎ 63 - 3202
- ◎都市政策課建築住宅係 ☎ 61 - 1621
- ◎土木課道路維持管理室 ☎ 61 - 1625
- ◎下水道課 ☎ 61 - 1627
- ◎水道局 ☎ 63 - 2604
- ◎教育総務課 ☎ 61 - 1637

※その他の窓口は ☎ 63 - 1111 へお尋ねください。



食品衛生責任者養成講習会

日時 3月9日(水) 9時～
場所 芦北地域振興局3階大会議室
受講料 食品衛生協会員4千円、非会員5千円(学生は会員と同額)
申込方法 電話かFAXで2月25日(金)までに
申込・問い合わせ 水俣芦北地区食品衛生協会(水俣保健所内) ☎ & FAX 63-13891

幾つになっても人生勉強 熊本さわやか大学校

開催日・場所
●熊本校/毎週木曜日13時30分～15時30分・熊本県総合福祉センター
●八代校/毎週火曜日13時30分～15時30分・やつしるハートモニターホール
資格 平成23年4月1日時点で60歳以上であり、学習意欲のある県内在住の方
期間 平成23年4月～平成24年3月の1年間
内容 「いつまでも健康、元気がいちばん」などテーマの異なる年40回の講座
受講料等 入学金千円・受講料1万千円(入学時に一括納

入)

申込方法 健康高齢課(もやい館1階)に備え付けのパンフレットで
締切日 3月8日(火)必着
問い合わせ 健康高齢課 ☎ 63-13051

「違う」ってオモシロイ 国際文化★摩訶不思議

日時 2月19日(土) 13時～
どうして外国人はこんなことをするのでしょうか? 外国人は日本人のことをどう思う? 5つのテーマで外国人と日本人の違いについてお話しします。一緒にお茶を飲みながら楽しい話をしましょう! 要申込。

場所 市ふれあいセンター

定員 10人程度
参加料 お茶代100円
講師 アンドレア(英語指導助手)、サリー(国際交流員)
申込・問い合わせ 企画課 ☎ 61-1606



初心者大歓迎! 男性料理教室参加者募集

毎日バランスの良い食事を摂ることは健康にとっても大切なことです。
市では、男性が自らの健康に気を配り、元気に暮らして

いけるよう初心者向け男性料理教室を行います。基本的なことから始めますので、包丁をあまり握ったことのない方も安心して、ご参加ください。指導は、水俣市食生活改善推進員が行います。

日時 2月14日・21日・28日・3月14日の毎週月曜日 9時30分～(全4回)
場所 もやい館3階調理室
定員 20人
参加料 1回700円(昼食代)
締切日 2月8日(火)
申込・問い合わせ 市保健センター
1(健康高齢課) ☎ 62-13028





環境絵本「ひよっこりじぞう」出版記念祝賀会

市制施行60周年を記念して制作した環境絵本「ひよっこりじぞう」の出版を記念して祝賀会を開催します。

当日は原作者の日高史さん、作画の川崎のぼるさん（巨人の星、いなかっぺ大将などでお馴染みの漫画家）も出席し、一般の参加者にはもちろんサイン入り絵本をプレゼントします。

日時 3月4日(金) 18時30分

場所 あらせ会館

参加料 前売／一般4千円、小学生以下500円（当日は500円増）

※前売券は市立図書館で販売
問い合わせ 市立図書館 ☎63-8401

ある日突然、地蔵が
まえてきた！
世にも珍しい出来事に
人々は大騒ぎ。
まえてきた地蔵さん、
お地蔵さんの謎とは？



© 川崎のぼる

福祉活動助成の説明会を開催します

社会福祉協議会では市内の地域福祉活動を活性化することを目的に補助金を助成しています。

来年度、福祉活動を計画しており助成を希望する団体はぜひ、ご参加ください。

日時 2月22日(火) 10時

場所 もやい館1階社協会議室

問い合わせ 市社会福祉協議会 ☎63-2047

子育てなかまのつどい 「おむつなし育児座談会」

「みなまた子育て応援隊」では、2回目となる子育てなかまのつどい「おむつなし育児座談会」を開催します。

子育て中の保護者はもちろん、日頃子どもと触れ合う機会の少ない方々や学生さん、これからパパやママになる方々も、ぜひご参加ください。

日時 2月25日(金) 10時

場所 市保健センター和室

内容 10時5分「おむつなし育児座談会」竹田祐子さん



（おむつなし育児研究所研究員・保育士）、12時～ランチタイム（箸・血持参。ランチは準備します）

定員 先着35人

参加料 無料

窓口 光明童園、市こどもセンター、福祉課子育て支援係
問い合わせ 光明童園・堀 ☎63-2074

第4回チッソ杯小中学生 バレーボール大会のご案内

今年も小中学生の皆さんによる熱戦の季節となりました。

中学生にとっては3月に控える城南大会の前哨戦となります。また、小学生では春先から始めたばかりの子ども達の出場もあり、各パートにおいて楽しみながら展開が期待されます。皆さんの温かい声援をお願いします。

日時 2月11日(金) 開会式 9時

場所 市総合体育館ほか

問い合わせ

チッソ(株)西

端 ☎63-12

111（内線2621）



伝言板



宝くじ助成事業を活用しました！

この宝くじ助成事業は、コミュニティの健全な発展を図ることを目的として宝くじ普及広報事業費を財源に、財団法人自治総合センターが助成を行うものです。



●21区自治会

本助成事業を活用して、21区自治会公民館の建て替えが行われました。

築67年と老朽化した公民館でしたが、高齢者や障がい者、車イスでの利用にも配慮して整備されました。

地域福祉や趣味の教室など21区自治会の今後ますますの活動が期待されます。

問い合わせ 企画課元気づくり推進室 ☎61-1606

あなたの心に栄養補給！

公開講演会

今を確かに生きるために！

■とき 2月17日(木) 午後1時～3時すぎ・午後7時～9時すぎ（2回開催）

■ところ 西念寺（平町1-3-3 ☎63-5747）

■講師 山崎龍明先生
（武蔵野大学教授）



◆講師プロフィール◆

1943年生まれ。NHK文化センター講師など長年務める。現在、WCRP 平和研究所副所長、武蔵野大学仏教文化研究所所長など。4年前放送のNHK教育テレビ「心の時代～宗教・人生～歎異抄を語る」は大好評を博す。



【有料広告】

本の虫

今月のおすすめ

It's Nice!!

【一般書】



トイレの神様／植村花菜

いっぱいつらい思いをして、心が折れそうになったときにも、私は毎日、せっせとトイレを掃除していました…。シンガーソングライター・植村花菜が最愛の家族への思いを綴った、今いちばん泣ける歌「トイレの神様」の誕生秘話。

モルフェウスの領域
陽だまり幻想曲
浜内千波のだしのいらない「うま味レシピ」—食材2つでも絶対おいしい！
漂流一本から本へ—
KAGEROU

海堂 尊
楊 逸
浜内千波
筒井康隆
齋藤智裕

【児童書】



おじいちゃんが、わすれでも…／大塚篤子

小学5年生の杏は、ジュニアテニスクラブに通うことになり、毎日が楽しい。しかし、大好きな祖父が認知症にかかり、少しずつ変わりはじめ…。少女の揺れる心と、祖父との絆を描いた感動の物語。

わたしはいまでもしあわせです—難病のともだちからあなたへ— 相野谷由起
ひゅーどろどろかべにゆうどう 角野栄子
トリゴラスの逆襲 長谷川集平
アンネの木 マウリツィオ・A.C. クウアレーロ
ぼくらの最後の聖戦 宗田 理

図書館職員のオススメ！ My Recommend

カムバック、コモー保護犬コモと私の家族の物語／スティーヴン・ウィン

保護施設に収容された犬コモを引き取って飼いはじめたが、コモはトラウマを抱え問題ばかり起こす困った犬だった…。犬を飼っている人やこれから飼おうと思っている人、犬好きの人だけでなく猫好き、動物好きの人には、ぜひこの本を読んでもらいたいと思います。心に響くものがきっとあるはずです。



2月15～24日は特別図書整理のため休館します。
返却は玄関横のブックポストへお願いします。

◎水俣市立図書館◎
水俣市浜町 2-10-26 ☎ 63-8401
火曜日～金曜日 9時～19時 (土日は17時まで)
休館日／月曜日・第4木曜日・年末年始 (月曜日が祝日のときは火曜日)。2月は7・14・15～24・28日。
めざせ！日本一の読書のまちづくり
毎月第2・第4土曜日は「読書の日」

市勤労青少年ホームを閉館します

勤労青少年ホームは、昭和59年に勤労青少年の健全な育成と福祉の増進に寄与する目的で設置し、これまでに多くの勤労青少年の余暇活動の場として活用されてきました。しかし、現在では、勤労青少年のライフスタイルの変化やレジャーの多様化等により利用者が年々減少し、ホームの社会的役割が低下している状況です。これまで市は、勤労青少年の利用者を増加させるため、対象年

齢の拡大や広報活動に努めてきましたが利用拡大に繋がりませんでした。

そこで、施設の利用拡大を目的として、原則35歳未満の勤労青少年に限られている利用を広く一般に開放することを決定し、3月31日をもって勤労青少年ホームを閉館することにしました。

4月1日からは、新たな施設として講座や体育館の貸し出しを予定していますので引き続きご利用いただけますようお願いいたします。
問い合わせ 総合経済対策課 ☎ 61-1628

赤十字活動資金へのご協力ありがとうございました

平成22年5月の「赤十字運動月間」にお寄せいただいた社資・寄付金計430万7千40円、12月に募集した赤十字法人社員社資計17万5千円、社員以外の法人寄付金3万5千500円は日本赤十字社熊本県支部に送金させていただきました。

赤十字事業を支える活動資金として、有効に活用させていただきます。
●赤十字法人社員
水俣建設業協会・みずほ病

院・水俣病院・肥後銀行水俣支店・熊本中央信用金庫水俣支店・三笠屋旅館・山海館・熊本ファミリー銀行水俣支店・宮崎一心堂・君島タクシ

●社員以外の法人
ネットトヨタ熊本株式会社・太陽電気株式会社水俣支店
●社員以外の法人
ネットトヨタ熊本株式会社・太陽電気株式会社水俣支店・昇陽館

●社員以外の法人
ネットトヨタ熊本株式会社・太陽電気株式会社水俣支店・昇陽館

自動車専用道路上は駐停車禁止です！

●自動車専用道路(南九州西回り自動車道)は、道路交通法により駐停車禁止です

●路肩、料金所広場に駐車すると後続の車両に追突される危険性があります

●休憩や携帯電話の使用は道の駅などをご利用ください

問い合わせ 国土交通省八代維持出張所 ☎ 0965-3214271

水保にこの

あり

④④



バーテンダー
山口理子さん (大園町)

映画「カクテル」を観たことがありますか？あるバーテンダーの栄光と挫折を描いた作品で、主演のトム・クルーズの派手なカクテルパフォーマンスが話題になりました。そんな派手な演出はないけれど、一杯一杯丁寧に美味しいカクテルを作ってくれるのが「MIKAKU」のバーテンダー・山口理子さん(27歳)。ポスターやお酒のラベルが貼られたコンクリート打ちっ放しのお洒落な店内は、100種類のボトルが並び、バリヤード台を備えた、いわゆるプールの雰囲気を醸していますが、本人いわく「洋風居酒屋」。お酒のみならず料理が自慢の店で、女性客に大人気の「芋天」は、板前だった祖父が店を始めた40年前から値段・味ともに変わらない人気メニューです。理子さんが本格的に店を手伝い始めたのは20歳の頃。「接客が下手で：まだまだ見習い」と言いながらも母親譲りの知識と技術で、50種類ものカクテルを手際よく作っていきます。しかし本人はまったくお酒を呑めないそう。実はバーテンダーは呑まない人が多く、それはお客様にひとつひとつ確かな味を提供するために、とても大切なことなのだとか。最近では若い人がお酒を呑まず、市内の飲食店はどこも経営が厳しいとのこと。「店を継がなければ」という気負いはないけれど、自慢の味をもっとたくさんの人に知って欲しい。「お客様に『美味しかった』と満足して帰っていただけることが一番嬉しいですね。もっと若い方達が入りやすい店づくりをしていかないと」。本物のカクテルを堪能したかったら、ぜひ「MIKAKU」へどうぞ。愛らしいバーテンダーが自慢のオリジナルカクテル「ディータバイオレット」で、あなたをお待ちしています。

編集後記

寒い日が続きますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。ちょうどこの記事を書いているのは二十四節気の大寒のあたりで、まさに暦どおりの寒さです。先日、テレビを見てましたら、若さを保つにはミトコンドリアを増やすとよいといったものを見ていました。ミトコンドリアとは細胞内に存在してエネルギーを作り出す小器官だそうです。このミトコンドリア、寒さを感じると増えるんだそうです。この冬の寒さも美容と健康に役立っているんだと思えば、案外捨てたもんじゃないのかもしれないですね。とはいえ、あまり長時間寒いところにいると、寒さが寒気変わってしまえば元も子もないので、ほどに。



ペット ウチの子自慢

オイラの胸を貸してやるぜ♥

鬼塚さん家の
リミちゃん(♀・江添)

雷さんが鳴ると私、腰がぬけちゃうの。でも他の犬達が慰めてくれるから怖くないもん♪



自慢のペット大募集！写真裏に住所・ご主人＆ペットの名前・電話番号・性別・コメントを添えてお送りください(返却不可)。
〒867-8555 (住所不要) 水保市役所総務課