

広報

錦



あふれる
はじける
笑顔
元気

秋季大運動会

最後まで 全力 協力 SMILE で
一武小学校



①



②



③



④



⑤



- ①、⑦ 応援合戦 (赤) (白)
- ② 2年生徒競走
- ③ 1・2年生表現
- ④ 6年生技巧走
- ⑤ 5・6年生リレー
- ⑥ 1・2年生団体



⑥



⑦

～ もくじ ～

Public relations of Nishiki CONTENTS

令和5年度秋季大運動会	2～3	除草剤散布と防草シート購入費補助について	ほか	16
令和4年度決算状況(一般会計)の報告	4～5	税の納期	ほか	17
令和4年度決算における地方消費税収(引き上げ分)の使途について	ほか	地域学校協働活動の取り組み～中学校編～	ほか	18
Nishiki Topics	7	情報の広場		19
祝 百歳の祝状贈呈!!	ほか	錦町図書館だより		20
町長の声	ほか	錦町地域包括支援センターだより		21
令和6年度保育園・認定こども園入所受付が始まります	9	婚活コーナー		22
令和5年度第1回にしきセミナー	10	ももくらぶからのお知らせ		23
11月は児童虐待防止推進月間です	ほか	こんにちは保健師		24
錦町防災訓練について	ほか	高血圧予防シリーズ④		25
選挙における郵便投票制度について	13	思いつくまま		26
第30回錦町文化祭	14～15	錦みんなの歌会	ほか	27

あきらめず 前に進め 木上っ子 心を一つに のりこえろ!

木上小学校

令和5年度



- ①、⑤応援合戦 (赤) (白)
- ②6年生技巧走
- ③1年生徒競走
- ④4年生徒競走
- ⑥5・6年生表現
- ⑦3・4年生表現



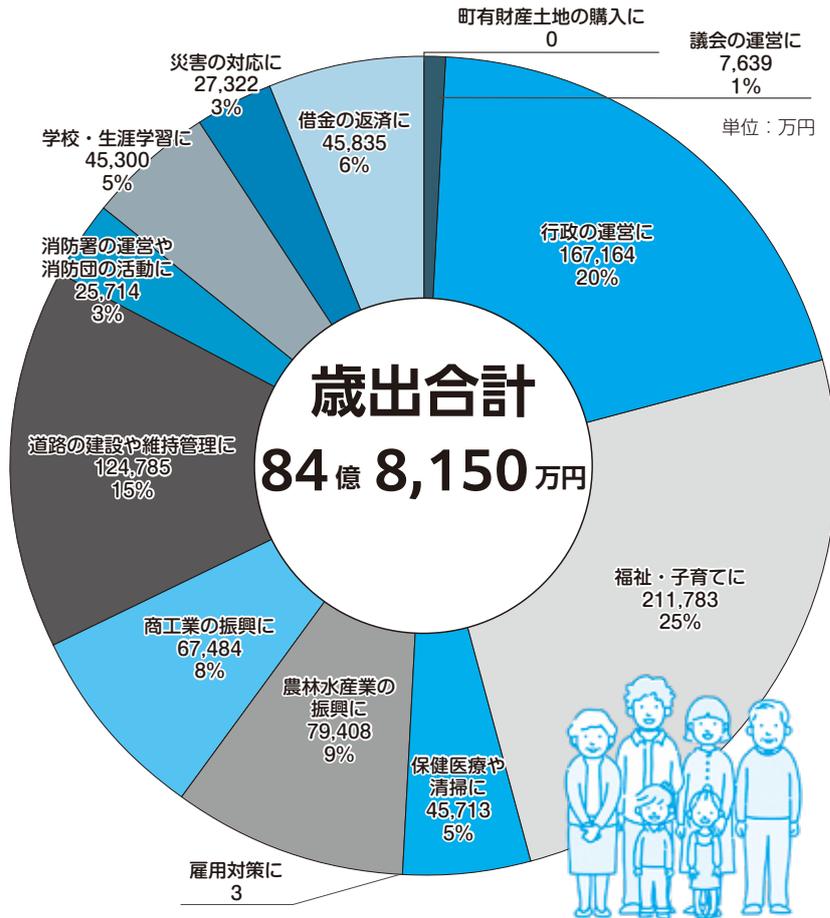
(一般会計) の報告

歳出総額 84 億 8,150 万円

の定例議会で承認されました。
 だが、どのような形で役立てられているのか、一般会計分について

2 万円) から、歳出 84 億 8,150 万円 (前年度 90 億 9,319 万円)
 672 万円 (前年度 1 億 2,667 万円) を差し引いた実質収支は

負担比率はすべて改善されましたが、今後も少子・高齢化及び人
 確保していく必要があります。引き続き「将来にわたって健全な



- 財政調整基金……… 使い道は自由で、家庭でいう定期預金のようなものです。
- 減債基金……… 借金 (地方債) の返済に使う貯金のことです。
- その他特定目的基金……… ふるさと錦ゆかり基金・公共施設整備基金などです。

令和 4 年度の主な事業費

●総務費	
地方バス運行等特別対策補助金	2,397 万円
人吉球磨広域行政組合負担金	1,677 万円
くま川鉄道経営安定化補助金	5,545 万円
電算管理費	7,913 万円
参議院議員選挙費	663 万円
錦ネット通信事業	7,302 万円
●民生費	
私立保育所運営負担金及び補助金	6 億 6,675 万円
保育所等施設整備事業	8,929 万円
障がい者・障がい児福祉サービス費	3 億 3,752 万円
児童手当交付事業	1 億 8,180 万円
子育て世帯への臨時特別給付金給付事業	948 万円
出産・子育て応援交付金事業	905 万円
後期高齢者医療 (広域連合負担金)	1 億 3,448 万円
後期高齢者医療特別会計繰出金	4,413 万円
国民健康保険特別会計繰出金	1 億 719 万円
介護保険特別会計繰出金	1 億 9,809 万円
子ども医療費助成事業	5,194 万円
社会福祉協議会補助事業	2,195 万円
子宝祝い金交付事業	1,535 万円
転居費用助成事業	40 万円
住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給事業	2,338 万円
電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金支給事業	5,026 万円
地域介護・福祉空間整備事業費補助金	416 万円
●衛生費	
ごみ処理に関連する清掃費用	1 億 6,419 万円
令和 2 年 7 月豪雨災害災害等廃棄物処理事業	2,600 万円
水道事業会計繰出金	8,856 万円
個別予防接種事業	2,944 万円
各種健康診断事業	2,571 万円
乳幼児健診・妊婦健康診査事業	937 万円
新型コロナウイルスワクチン接種事業費	3,353 万円
●農林水産業費	
畜産関係補助金	1 億 5,358 万円
多面的機能支払交付金事業	8,195 万円
中山間地域等直接支払事業	4,055 万円
農業次世代人材投資事業	375 万円
農業担い手支援給付事業	1,050 万円
果樹高品質化施設導入事業	1,029 万円
農業用ビニールハウス等設置事業	684 万円
攻めの園芸生産対策事業	182 万円
農業担い手支援給付事業	1,069 万円
特産品生産スマート化展開事業	590 万円
川辺川総合土地改良事業負担金	1 億 2,153 万円
有害鳥獣対策事業	1,175 万円
治山事業	2,962 万円
林地崩壊防止事業	1 億 2,516 万円
●商工費	
公園等管理費	1,359 万円
ふるさと納税事業	2 億 7,248 万円
商工会補助事業	1,259 万円
企業誘致事業	2,332 万円
新型コロナウイルス感染症対策飲食店時短等要請協力金事業	631 万円
新型コロナウイルス感染症対策資金利子補給金事業	88 万円
全世帯商品券配布事業 (2 回分)	1 億 7,656 万円
次世代に平和をつなぐ拠点施設を核とした誘客事業 (地方創生)	8,366 万円
人吉海軍航空基地資料館運営事業	931 万円
観光情報分析によるデジタルマーケティング事業	2,999 万円
●土木費	
町道及び橋りょう新設改良費	7 億 5,861 万円
県道等整備負担金	95 万円
宅地耐震化推進事業	110 万円
町道維持費	4,739 万円
緊急自然災害防止事業	3,620 万円
浄化槽設置整備補助金	1,558 万円
下水道特別会計繰出金	1 億 173 万円
町営住宅施設整備事業	5,550 万円
河川管理事業 (河川浚渫事業等)	5,732 万円
河川等災害関連事業	7,036 万円
住宅リフォーム補助金	980 万円
●消防費	
人吉下球磨消防組合負担金	1 億 7,928 万円
消防施設等整備事業	750 万円
消防団活動費等	2,530 万円
防災施設等整備事業	499 万円
災害応急対策事業	2,191 万円
●教育費	
小中学校 ICT 教育関連事業	705 万円
小中学校施設整備事業	7,180 万円
小中学校新型コロナウイルス感染症対策事業	400 万円
体育施設費	938 万円
外国青年招致事業	1,886 万円
図書館費	1,141 万円
学校給食費補助金	3,336 万円
学校給食施設管理運営費	5,904 万円
●災害復旧費	
農林水産業施設災害復旧事業	2 億 3,605 万円
公共土木施設災害復旧事業	3,717 万円
●公債費	
公債費 (借入金) 償還金	4 億 5,835 万円

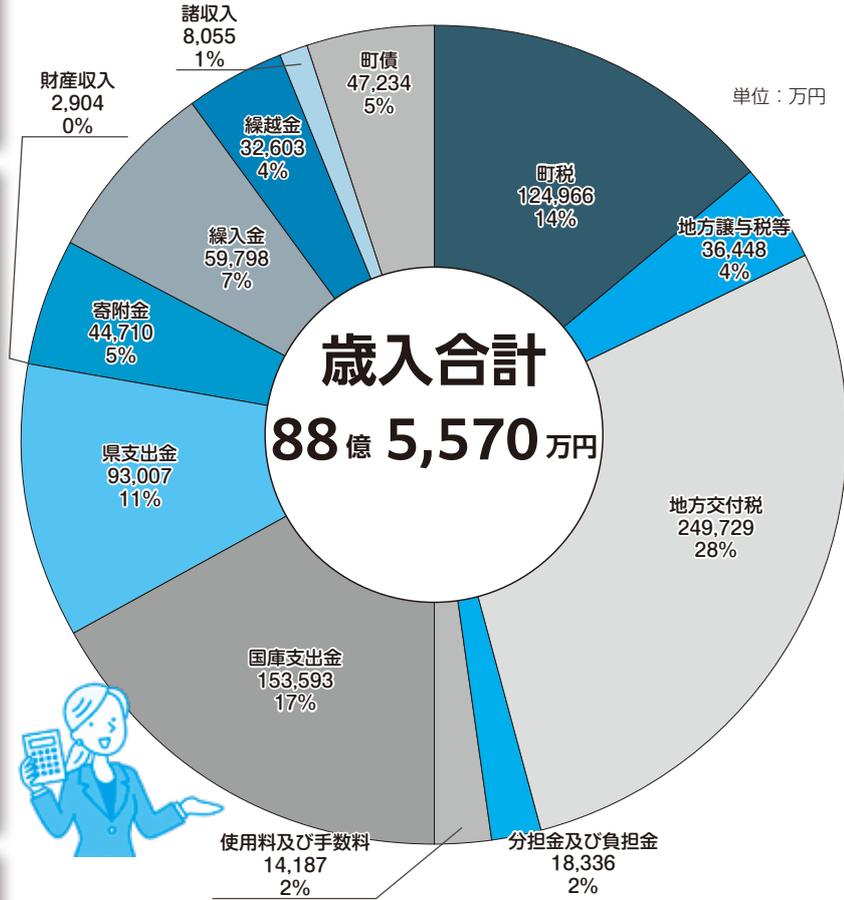
令和4年度決算状況

歳入総額 88億5,570万円

令和4年度における一般会計及び特別会計の決算が令和5年9月町民の皆様から納めていただいた税金や国及び県からの補助金などで説明します。

一般会計の決算は、**歳入 88億5,570万円**（前年度 94億1,927万円）及び翌年度繰越事業に充てることが約束されている**一般財源 1億2,248万円**（前年度 1億9,936万円）の**黒字**となりました。

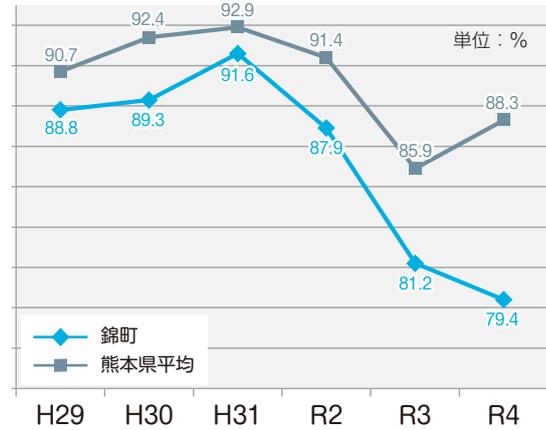
令和4年度決算における経常収支比率、実質公債費比率及び将来人口減少が続くなか、社会保障経費や公共施設の老朽化対策経費等を「財政運営の実現」に努めてまいります。



経常収支比率の推移

町税や地方交付税などの毎年入ってくるお金に対し、人件費や借金返済、福祉などの毎年出ていくお金の割合を表しています。この比率が高くなると自由に使えるお金が少ないということになります。

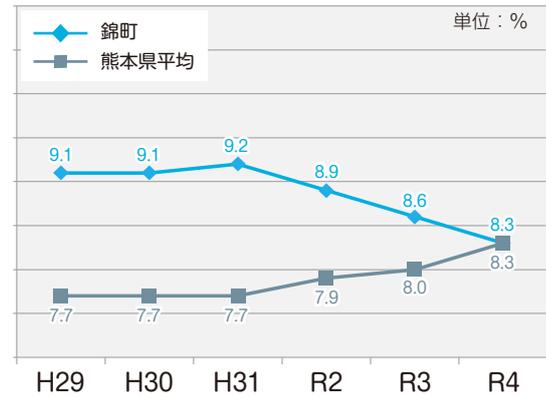
県内で最も高い比率となった時期もありましたが、各種の歳出削減により県平均を下回っています。



実質公債費比率の推移

一般財源に占める借金返済の割合（3ヶ年平均）を表し、比率が高いほど、収入の多くを借金返済に使っていることとなります。

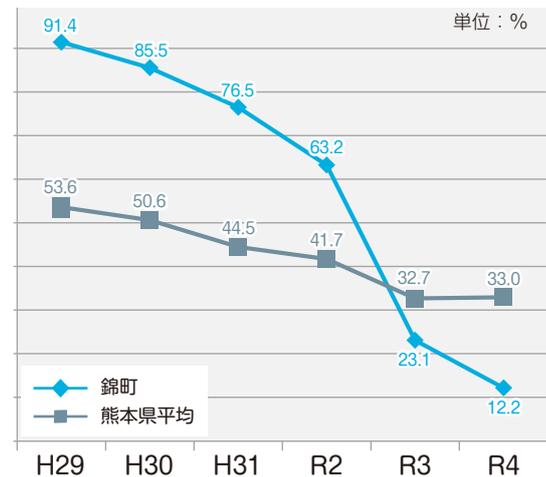
令和4年度は前年度比で0.3%比率は減少し、一番高かった平成21年度の18.1%に比べてかなり改善されてきております。今後、令和2年7月豪雨災害により被災した施設の災害復旧のために借り入れた借金の元金返済が開始されるため、比率は上昇する見込みです。



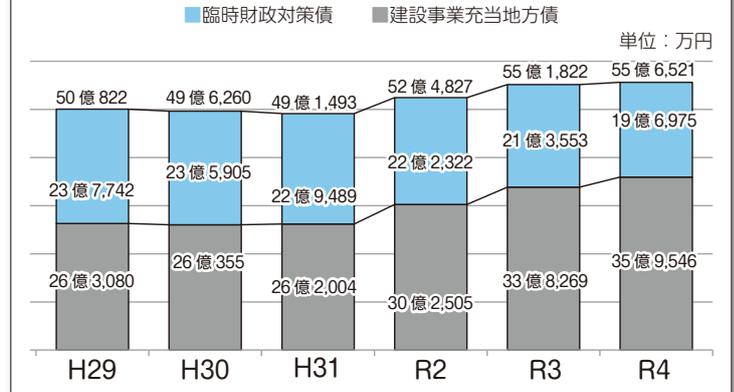
将来負担比率の推移

1年間の収入に対する将来負担すべき負債総額の割合を表しています。

以前は、県内で最も高い比率を示していましたが、借金を減らし、預金を増やしたことで比率は下がり改善方向に向かっております。



地方債（借金）残高の状況



■臨時財政対策債

国が地方に交付するお金の不足分を、借金という形で地方が負担しますが、借金を返済するお金はすべて後年度の交付税で国から交付されます。

■建設事業充当地方債

町の道路や小中学校施設、町営住宅などを整備するための借金です。

令和4年度決算における地方消費税収（引き上げ分）の用途について

引き上げ分に係る地方消費税収については、地方税法の規定により「消費税法第1条第2項に規定する経費及び社会福祉、社会保険及び保健衛生に関する施策に要する経費に充てるものとする」とされており

ます。また、社会保障・税一体改革大綱においても「引き上げ分の消費税収については、その使い道を明確にして、官の肥大化には使わず全て国民に還元し、社会保障財源化する。」とされており

ます。上記趣旨を踏まえ、引き上げ分に係る地方消費税収の使い道について町民の皆様にお知らせすることとしました。

令和4年度決算における引き上げ分に係る地方消費税収の用途については以下のとおりです。

【歳入】 地方消費税交付金（社会保障財源分）

140,417千円

【歳出】 消費税法第1条第2項に規定する経費その他社会保障施策に要する経費 1,308,070千円

（単位：千円）

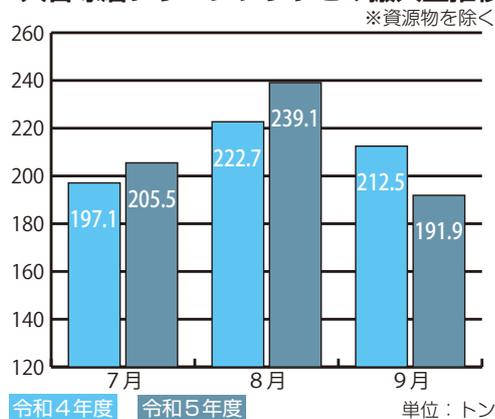
充当事業名	経費	財源内訳					
		特定財源			一般財源		
		国県支出金	地方債	その他	引き上げ分の地方消費税収 (社会保障財源化分)	その他	
社会福祉	社会福祉事業	247,151	186,466	0	0	18,459	42,226
	老人福祉事業	14,478	0	0	2,791	3,555	8,132
	児童福祉事業	666,822	471,225	0	25,146	51,848	118,603
	小計	928,451	657,691	0	27,937	73,862	168,961
保健衛生	予防事業	30,213	206	0	20,000	3,044	6,963
	小計	30,213	206	0	20,000	3,044	6,963
社会保険	国民健康保険事業	107,186	98,260	0	0	2,715	6,211
	後期高齢者医療事業	44,126	32,341	0	0	3,585	8,200
	介護保険事業	198,094	10,014	0	0	57,211	130,869
	小計	349,406	140,615	0	0	63,511	145,280
合計	1,308,070	798,512	0	47,937	140,417	321,204	

問合せ 総務課 ☎ 38-1111

ごみ搬入量について

錦町のごみ搬入量は皆様のご協力のおかげで9月については、前年度より減少しています。さらなるごみ減量化のため、より一層のプラスチック製容器包装・紙製容器包装の分別の徹底と生ごみの水切り徹底にご協力をお願いします。

人吉球磨クリーンプラザごみ搬入量推移



※ごみ搬入量は可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみ、有害ごみの搬入量の集計です。

※分別・収集について分からないことがある場合は住民福祉課環境係へお問い合わせください。

問合せ 住民福祉課 ☎ 38-1112

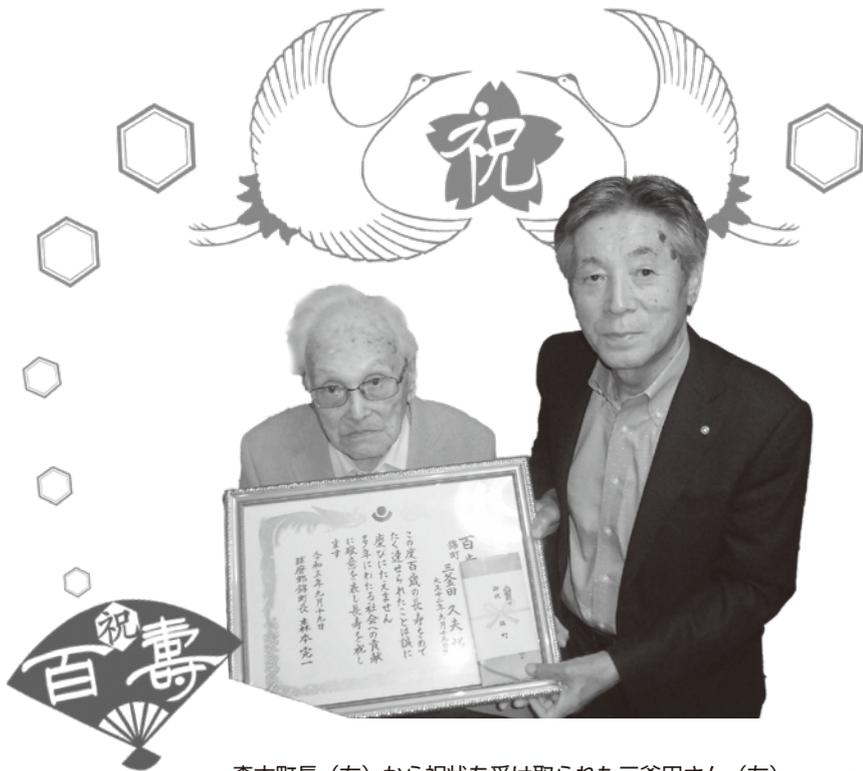
乾電池の廃棄について

「水銀0使用」の表示があれば
燃えないごみに！！



役場敷地内の有害ごみ置場に持ち込まないでください。

祝 百歳の祝状贈呈！！
西下井手ノ口 三釜田 久夫さん



森本町長（右）から祝状を受け取られた三釜田さん（左）

令和5年9月19日、百歳の誕生日を迎えられた三釜田久夫さん（西下井手ノ口）へ森本町長から百歳の祝状などが贈られました。三釜田さんは、自分の楽しみを持ち元気で一人暮らしをされています。毎朝、新聞を隅々まで読まれており、またテレビのスポーツや時代劇を見るのが楽しみだそうです。好きな食べ物はお刺身とのことです。好みな食べ物はお刺身とのことです。

10月1日時点で、本町の百歳以上の方は9人です。

これで、食事もしっかり食べられるのが元気の秘訣のようです。ヘルパーさんや近所のご親戚の見守りもあり安心して穏やかに過ごされています。

これからもお体に気をつけてお元気に過ごしてください。

記憶にも記録にも残る大会に
第74回日本学校農業クラブ全国大会



森本町長（左から3番目）と南稜高校の生徒と教諭

10月6日、学校農業クラブ全国大会への出場を前に南稜高校の生徒3人が、森本町長を表敬訪問されました。

全国大会は、全国の農業関係高校生の自主的・自発的な組織である日本学校農業クラブ連盟の主催で行われます。農業の専門的な知識や技術を競う競技会や、農業に関する調査研究の成果や意見を表現する発表会など、様々な種目があります。

今大会には、3年生の福田明純さん（一武元忠々原）が大会の運営を行う生徒実行委員副委員長として参加し、3年生の平野秀太郎さん（木上高原）が農業鑑定競技会（森林）へ、2年生の池上姫加梨さん（西下松里）が意見発表会（I類）へ九州の代表として出場されます。

森本町長は「明るいニュースを聞くことができて大変うれしい。自分を信じて頑張ってほしい」と激励。

10月25日から26日にかけて熊本県内の各会場で行われた全国大会に出場されました。

小学校で大学生による学習支援
下関市立大学生インターンシップ



学習支援の様子

9月4日から8日までの5日間にわたり、教員志望の下関市立大学（山口県）の学生9人が、小学校でインターンシップに取り組みました。各小学校に学習支援員として3人ずつ配置され、授業や自立学習などの支援、先生方の業務補助を行いました。

リーダーの柘野哲平さん（3年生）は、5日間を振り返って「学校現場での児童一人一人の関わり合いを通して、教員としてのやりがいを感じることができ、教員を目指す思いがさらに強くなりました。今後は、この経験で明らかになった自分の課題を見つめ直し、自己研鑽に励みます」と話されました。



楽しかった5年ぶりの町民体育祭

去る、10月15日（日）秋晴れのもと、皆様多数の参加をいただき体育祭を開催しました。激甚災害やコロナ禍を受け、実に5年ぶりとなりましたが、分館長はじめ役員の皆様には選手選考から招集に至るまで大変ご苦勞をいただきました。そのかいもあってプログラムどおり進んだようです。

優勝されました5分館おめでとうございます。

競技閉会后、多くの方から「町長、本当に楽しかったバイ。久しぶりに笑いました。〇〇さんに会えて良かった。若い人のスピードはすごかー。錦町には速い人がおるバイ。また、来年もお願いします」といった様々なお話をいただきました。

人口減少・過疎化といった問題が深刻化するなか、人との関わり（コミュニケーション）も疎遠になりがちですが、今回の体育祭は、全ての分館のご参加をいただきましたことから、町の活性にもつながったものと確信しております。ありがとうございました。

また、11月4日（土）5日（日）は第46回錦町ふるさとまつり、11月26日（日）は第30回錦町文化祭の予定です。皆様のご来場をお待ちしています。



分館対抗女子リレー



車輪をまわして運んで

交際費執行状況表（9月分）

	支払日	件名	金額	相手先
町長	9月20日	全開連人吉食肉センター及びゼンカイミート新工場竣工式に伴う御樽	6,600円	全国開拓農業協同組合連合会
議長	9月20日	全開連人吉食肉センター及びゼンカイミート新工場竣工式に伴う御樽	6,600円	全国開拓農業協同組合連合会

令和6年度保育園・認定こども園入所受付が始まります

11月から申込書の受付を開始します。必要書類など準備に時間がかかるものもありますので、早めの準備をお願いします。
※先着順ではありません。



申込書の提出方法

★ 錦町に住所があり、**町内園に入所中の児童には**、園を通じて申込書を配布します。
(町外の保育園・認定こども園に入所中の児童には、直接申込書を送付します。)

★ **新規、町外の保育園・認定こども園への入所、転園申込**も、住民福祉課で受け付けます。

1号認定(教育)については、施設から入園の内定を受けた後に申込書をご提出ください。

保育園・認定こども園ともに提出先は**住民福祉課へ12月8日(金)までに**
期限を守ってご提出ください。

入所決定までの流れ

1号認定(満3歳以上の教育)の場合

施設に直接申込みを行います。施設から入園の内定を受けた後に、入所申込書の提出となります。

認定こども園(教育)において、定員を超える申込みがあった場合は、認定こども園により選考されます。



2号認定(満3歳以上の保育)・3号認定(満3歳未満の保育)の場合

入所申込書をもとに、入所の可否を決定します。

保育園、認定こども園(保育)において、定員を超える申込みがあった場合は、就労状況などにより保育を必要とする度合いの大きい方から入所決定を行います。定員を超える申込みのために希望する園への入所ができなかった場合には、第2・第3希望の園に変更していただくこともあります。

利用者負担について

令和5・6年度の町民税課税状況、子どもの年齢及び保育時間で決定します。

令和元年10月からの幼児教育・保育無償化に伴い、令和6年4月1日時点での年齢が3歳から5歳の子ども(満3歳児クラスの子ども含む)及び0歳から2歳までの町民税非課税世帯については、保育料は無料となります。

また、1号認定(教育)において預かり保育(教育標準時間以外の時間)が無償化の対象となるためには、町から事前に認定を受ける必要があります。(保護者のいずれもが「保育の必要性」に該当することが条件です。)

保育園 (R5.10.1 現在)

名称	電話	定員 _(人)
西 保 育 園	38-0034	60
木上ひかり保育園	38-2427	50
サ ン 保 育 園	38-2037	60
福 島 保 育 園	38-0260	80

認定こども園 (R5.10.1 現在)

名称	電話	定員 _(人)
錦 こ ど も 園	38-1515	125 (保育)
		20 (教育)
一 武 こ ど も 園	38-1598	55 (保育)
		5 (教育)



問合せ 住民福祉課 ☎38-1112

令和5年度 第1回にしきセミナー

生涯にわたり自分に適した手段や方法で、健康で心豊かな潤いのある生活を過ごしたいあなたへ！



▲剣豪 丸目蔵人佐長恵



兵法タイ捨流興流450周年記念

参加無料

「実はこんな人物だった?! まるめくらんどのすけながよし

演題 丸目蔵人佐長恵

講師 澁谷 良知 氏 しぶ や りょう ち 元錦町立一武小学校長

【日時】令和5年11月22日(水) 開場 13:00

【場所】錦町役場 3階大会議室 開演 13:30



▲丸目蔵人像

今年9月、兵法タイ捨流興流450周年記念が錦町墓前及び人吉の国宝青井阿蘇神社で開催され、日本国内から古武道の各流派及び海外の門徒からも多くの参加がありました。

その名をはせる丸目蔵人佐長恵。あなたは『丸目蔵人ってどんな人?』って聞かれたら、どのように伝えますか?

丸目蔵人は兵法タイ捨流創始者だけでなく、晩年一武村(錦町一武)に隠棲して、村人とともに山野を拓き、その田畑や水路や植林地は今も活用されています。

錦町が誇る丸目蔵人に興味・関心をさらに深めてみませんか?

◆ 参加をご希望の方は、教育振興課社会教育係へお電話ください
主催/錦町教育委員会 共催/錦町公民館

問合せ 教育振興課 ☎38-4450

11月は児童虐待防止推進月間です

～令和5年度 オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン標語～
「あなたしか 気づいてないかも そのサイン」



○ 児童虐待とは

身体的虐待	殴る、蹴る、叩く、家の外に閉め出す など	
心理的虐待	言葉で脅す、無視する、兄弟間で差別的な扱いをする、 こどもの前で家族に暴力（暴言）をふるう など	
ネグレクト	子どもを家に残して外出する、食事を与えない、不潔にする、 病院に連れて行かない、車の中に放置する など	
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる など	

○ 虐待かも？と感じたら、迷わず連絡を！

熊本県内の児童虐待相談対応件数は毎年増加を続けており、令和4年度は過去最多の2,764件にも上っています。しかし、この数字はあくまでも「相談対応件数」であり、実際に潜んでいる児童虐待の氷山の一角と捉えられています。

児童虐待の未然防止と早期発見のため「これって虐待かも？」と感じたら、ためらわず、すぐにご連絡ください。たとえ勘違いでも構いません。相談した方やその内容に関する秘密は守られます。

また、虐待以外にも、子どもや子育てに関する様々な不安や悩みの相談も受け付けています。1人で抱え込まず、ぜひ相談窓口のご活用をお願いします。

【児童虐待、子育てに関する相談窓口】

児童相談所 虐待対応ダイヤル	☎ <small>いちはやく</small> 189 (年中無休、24時間対応)
相談専用ダイヤル	☎ <small>いちはやく おなやみを</small> 0120-189-783
住民福祉課	☎ 0966-38-1112
錦町保健センター	☎ 0966-38-2048
球磨福祉事務所	☎ 0966-22-1040
人吉警察署	☎ 0966-24-4110 (110番)

問合せ 住民福祉課 ☎ 38-1112

みつめる、みとめる

－ 11月10日～12月10日は熊本県人権月間です－

人権をより身近なものと考え、きっかけをつくるとともに、人権に対する正しい理解と認識を深めるため、熊本県人権フェスティバルをはじめとして、パネル展、シンポジウム・講演会・研修会など、県や市町村による人権に関する様々なイベントが県内各地で行われます。



みつめる、みとめる
 －みんな違う個性、みんな願う幸せ－

※ 県内イベント情報



QRコード

問合せ 教育振興課 ☎ 38-4450

錦町防災訓練について

11月12日（日）に錦町防災訓練を行います。

今年の訓練は、午前中、錦勤労者体育センターにおいて球磨村防災管理官 中渡 徹 氏を招き防災講話を受講いただいた後、自主防災組織の救出救護班、消火班に分かれ、

- ① AED操作、心肺蘇生、止血訓練
- ② 消火栓ボックス、水消火器を使った消火訓練を実施します。

午後からは、錦町消防団のボート操舵訓練、小型ポンプ中継訓練を行います。関係者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

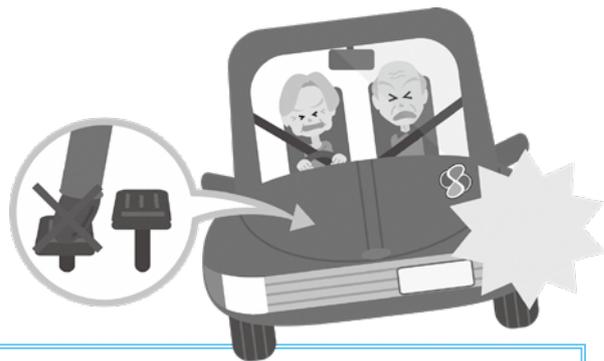


問合せ 総務課 ☎ 38-1111

70歳以上の運転者対象 安全運転支援装置の購入・設置を補助します 《錦町高齢者安全運転支援装置整備費補助金のご案内》

近年、全国的に高齢者のアクセルとブレーキの踏み間違いによる重大な事故が多発しています。

錦町では高齢者の交通事故防止を目的に、自動車の安全運転支援装置を整備される方に対し、購入・設置費用の7割（上限3万円）を補助します。



※安全運転支援装置

自動車の停車時や徐行時において、アクセルペダルの踏み間違いなどによる急発進・誤発進を抑制する機能を有するもの。

購入・設置費の合計（税込）

錦町から購入・設置者への補助 7割（上限3万円）	本人負担 3割
-----------------------------	------------

※購入・設置費用が補助上限額を超える場合は、本人負担の3割に加えて負担することとなります。

【補助対象者】

- 運転免許を所有し、町内に住所を有する70歳以上の方で、町税等の滞納がない方

※購入・設置前に申請が必要です

問合せ 総務課 ☎ 38-1111

選挙における郵便投票制度について



○ 郵便などによる不在者投票の対象者

身体障害者手帳か戦傷病者手帳を持っている選挙人で、次のような障がいのある方（○印の該当者）または、介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の方については、自宅で投票用紙に記入し、郵送で送付する郵便投票制度を利用できます。

なお、この制度を利用するためには、事前に選挙管理委員会への郵便投票が可能な者である証明書の発行申請が必要となり、発行された証明書を用いて選挙時に郵便投票用紙を請求することとなります。証明書の発行には多少時間がかかりますので、選挙直前ではなく余裕を持って申請を行ってください。

【身体障害者手帳】

障がい名	障がいの程度		
	1級	2級	3級
両下肢、体幹、移動機能の障がい	○	○	
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい	○	—	○
免疫、肝臓の障がい	○	○	○

【戦傷病者手帳】

障がい名	障がいの程度			
	特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
両下肢、体幹の障がい	○	○	○	
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障がい	○	○	○	○

※両下肢などの障がいの程度がこれらの障がいの程度に該当すると都道府県知事などから書面により証明された方も申請できます。

○ 郵便などによる不在者投票における代理記載制度の対象者

自ら投票の記載をすることができない者として定められた次のような障がいのある方（○印の該当者）は、証明書発行時に申請する代理記載人による代筆での郵便請求投票が可能です。

なお、代理記載人に変更があるときは、選挙管理委員会へ届け出る必要があります。

【身体障害者手帳】

障がい名	障がいの程度
	1級
上肢、視覚の障がい	○

【戦傷病者手帳】

障がい名	障がいの程度		
	特別項症	第1項症	第2項症
上肢、視覚の障がい	○	○	○

※上肢、視覚の障がいの程度がこれらの障がいの程度に該当すると都道府県知事などから書面により証明された方も申請できます。

日時：令和5年11月26日（日） 午前8：50開会
会場：錦勤労者体育センター

順	種 目	題 名・曲 名	出 演 者	時 間
15	フラダンス (プア・レファ・フラスタジオ)	「HOPOE」 「カア、アヒカフルイ」	小田さなえ・橋口れい子・ 恒松まちよ・森口ゆう子	10:45
16	ダンス	「ジャンボリミッキー」	錦町青年団	10:55
17	社交ダンス (SDC真幸)	「マツケンサンバ」	竹原郁男 他 11 名	11:00
18	カラオケ (にしき生き生き大学)	「能登の女」	山下守	11:05
19	オカリナ	「春よ 来い」 「コンドルは飛んでいく」	定政節夫・窪田みゆき	11:10
20	クラシックギター (クローバー・ロマティクス)	「夜霧のしのびあい」 「ラ・クンパラシータ」 「月見草の花」	厚地洋一・祝幸江・ 新山浄・半仁田厚・ 山本幸治	11:20
21	日 舞 (翔乃流箭花会)	「花恋歌」 「二代目」	荒川エツ子 荒木サヨ子	11:30
22	詩 吟 (田山グループ)	「児島高德」	田山和幸	11:40
23	詩 舞 (花柳流志帆会)	「矢切の渡し (遊子吟入り)」 「ありがとう人生」	尾方五月・大野征子・ 東千津子 尾方五月	11:45
24	クラシックギター	「涙そうそう」 「アルハンブラの思い出」	山本幸治	11:55
25	ハ ー モ ニ カ	「旅愁」 「五木の子守唄」	小川量	12:00
26	銭 太 鼓	「長崎のんのこ節」	毎床三喜男・竹原郁男・ 田村夏美 坂下セツ子・今村晋太郎	12:05
27	フィナーレ 六調子音頭 ・ オクラホマミクサー			12:10



発表展示（予定）	お茶席
各小学校・こども園保育園 華道・絵手紙・パッチワーク・工芸・菊、蘭の展示・ 絵画・写真・習字・その他	穂積宗鈴社中（裏千家）

問合せ 教育振興課 ☎38-4450

第30回 錦町文化祭

順	種 目	題 名・ 曲 名	出 演 者	時 間
1	楽 器 演 奏	吹奏楽演奏	錦中学校吹奏楽部	9:00
-	茶 道 部	穂 積 宗 鈴 社 中	ごあいさつ	
2	合 唱	「錦町ふるさとの歌 ～緑のおくりもの～」	一武小学校 5・6年生	9:15
3	手話ダンス① (人吉球磨ダンスサークル)	「火の国旅情」	中村恵子・立作ヤス子・ 森田君子・中村厚代・ 田頭明子・田川誠子・ 倉原クニ子	9:25
4	社 交 ダ ン ス (にしき生き生き大学)	【ワルツ】 「テネシーワルツ」 【ジルバ】 「ロックンロールフォーエバー」	山本幸治 他 11人 	9:30
5	手話ダンス② (人吉球磨ダンスサークル)	「見上げてごらん夜の星を」	中村恵子・立作ヤス子・ 森田君子・中村厚代・ 田頭明子・田川誠子・ 倉原クニ子	9:35
6	カ ラ オ ケ (にしき生き生き大学)	「一里塚」 「九州慕情」	後藤勝一 富松君代・藤川節子	9:40
7	日 舞 (藤間流秀粋舞会)	「大川くずし」 	高田羊子	9:50
8	日 舞 (藤間流秀三桜会)	【長唄】 「江戸の賑わい」 	岩田春子	9:55
9	歌 謡 詩 吟 (田山グループ)	「古稀寿を祝す」	山北健一	10:00
10	詩 吟	「祝賀の詞」	宮原偉真夫	10:10
11	カ ラ オ ケ	「栄光の架橋」	田代幸介・豊田大輝	10:15
12	カ ラ オ ケ	「元禄名槍譜 俵星玄蕃」	田山和幸 	10:20
13	オ カ リ ナ (にしき生き生き大学)	「少年時代」 「見上げてごらん夜の星を」 「ちいさい秋みつけた」	高場俊郎 他	10:30
14	3 B 体 操	「ジェンカ」 「メキシカンワルツ」	前原れい 他	10:40

除草剤散布と防草シート購入費補助について

道路の路肩や法面へ除草剤を散布すると、法面崩壊や舗装を痛める原因になります。

日頃から雑草管理にご協力いただいているところですが、道路の長寿命化のため、路肩や法面には除草剤を散布しないようにお願いします。

なお、町道などの法面に防草シートを敷いて管理していただく場合は、購入補助を行っておりますので、補助を希望される方は、防草シートを購入する前に農林振興課までお問い合わせください。



除草剤を使用した路肩

補助要件など

補助対象：町道・農道・水路の路肩を含む法面に敷設する防草シート

対象者：防草シートを敷設する方（町税などの滞納がない方）

補助対象経費：防草シートの購入費
※敷設に必要な消耗品などを含みます。

補助金額：補助対象経費1/2以内

補助上限：5万円まで交付



防草シート敷設後

問合せ 農林振興課 ☎ 38-4948

出張年金相談（予約制）のご案内

令和5年11月開催予定

第1・2・3・4月曜日	第2・4水曜日	第1・3・5水曜日
人吉市役所1F 相談室2	錦町総合福祉センター	多良木町役場
6日・13日・20日・27日	8日・22日	1日・15日・29日

【相談時間】 9:00~17:00（錦町総合福祉センター、多良木町役場）
9:30~16:45（人吉市役所1F 相談室2）
※12:00~13:00の時間帯は除く

ご予約の方法

◎八代年金事務所出張相談予約担当 ☎：0965-35-6123

受付時間：（平日）午前9時～午後5時（第2土曜日）午前9時30分～午後4時

※ご予約の際には、ご相談者様と配偶者の方の基礎年金番号がわかるものをご準備のうえ開催日の3日前までにお電話ください。

出張年金相談は八代年金事務所が熊本県社会保険労務士会へ業務委託をして行うものです。

※直接、年金事務所で年金の相談等される際にも予約が必要になります。

予約なしの場合には、予約者優先のため待ち時間が長くなります。

八代年金事務所 お客様相談室 予約受付電話（0965）-35-6123

自動音声案内①を選択後、②を選択してください

11月は固定資産税3期・国民健康保険税6期・ 後期高齢者医療保険料5期の納期です。

納期限 11月30日(木)

口座振替日 11月27日(月)

※納期限を過ぎると、コンビニ納付はできませんのでご注意ください！
※毎月の料金などについても、納め忘れがないようにお願いします。

問合せ 固定資産税・国民健康保険税

税務課 ☎ 38-1114

後期高齢者医療保険料

保険政策課 ☎ 38-1113

ご存知ですか「税を考える週間」

11月11日から17日までは「税を考える週間」です。

「税を考える週間」は、国民生活に深い関わりを持っている税について、その意義（必要性）及び役割（使途）を分かりやすく説明することにより、国民の皆様の税に対する理解をより深めていただくために設けています。

今年のテーマは「これからの社会に向かって」です。

なお「税を考える週間」の実施に合わせて、国税庁ホームページ内に「これからの社会に向かって」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の各種取組についてご紹介します。是非ご覧ください。



<https://www.nta.go.jp> で検索 または

国税庁

検索

問合せ 税務課 ☎ 38-1114

令和2年7月豪雨災害（県）義援金の第12次配分（最終配分）について

令和5年9月11日に開催された熊本県の義援金配分委員会において、義援金の最終配分基準額が決定され、該当される方に、差額分をご指定の口座へ10月19日（木）にお振込みしておりますので、ご確認ください。

なお、今回をもって義援金の配分は終了しました。

問合せ 出納室 ☎ 38-1633

有料広告欄

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

どこでも **高く買い取る** ことを目指しています!!

広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、
又は買取額10%UP致します。

TEL:0986-77-9092

農機具高価買取専門店
アヴァンティ
古物商許可 第951040015111号
携帯:080-3375-9750
FAX:0986-77-9092
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 <https://kaitorimiyazaki.jimdo.com>

見積り無料
どこでも
かけつけます!

「広報にしき」に 有料広告を掲載しませんか？

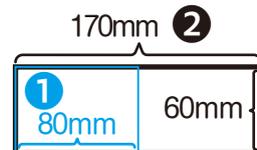
サイズ(タテ×ヨコ)は
2パターン

①60mm×80mm

②60mm×170mm

掲載料・回数・位置など詳しくは企画観光課
までお問い合わせください。

問合せ 企画観光課 ☎ 38-4419



『地域学校協働活動』の取組～中学校編～

広報誌9月号にて「地域学校協働活動」という取組を紹介しましたが、今回は、中学生の取組が始まりましたのでご紹介します。
 “ボランティア活動を通して地域への愛着や誇りを育てよう”という目的で、9人の錦中学生が9月23日・24日に「相良三十三観音おもてなしボランティア活動」を行いました。参加した生徒は「参拝者へのおもてなしができた」「地域の方とたくさん話すことができた」などの感想があり、社会性や地域への理解・関心も深まりました。

今後も中学生のボランティア活動が続きますので、見かけられましたら、励ましの言葉かけをよろしくお願いします。



参拝者へのおもてなし



31 番礼所 土屋観音



32 番礼所 新宮寺六観音

地域学校協働活動推進員（松田晃二）

問合せ 教育振興課 ☎38-4450

傾聴ボランティア『和み』 10周年！

11月7日（火）イベント開催

場所：ゆうゆう館（錦町温泉センター隣）

時間：午前10：00～午後3：00



もちつき
ビンゴゲーム
カラオケなど



傾聴ボランティア『和み』の活動内容

お茶処『和み』～“また来たい” そう思われる場所～

場所：ゆうゆう館（錦町温泉センター隣）

営業時間：毎週火曜日 午前10：00～午後1：00

料金：1家族 100円



出張カフェ

※現在コロナの為休止中ですが、令和6年1月再開予定です。

錦寿豊苑：毎月第2金曜日 午前10：00～午後1：00

にしき園グループホーム：毎月第4金曜日 午前10：00～午後1：00

個別宅訪問

1人暮らしの方を中心に家庭訪問し本人様の傾聴に努めます。
 ご希望の方は社協または錦町地域包括支援センターにご相談下さい。

問合せ 保険政策課 ☎38-1113



お知らせ

全国一斉「女性の 人権ホットライン」 強化週間

熊本地方法務局及び熊本県人権擁護委員連合会では、女性に関する相談を専門に受け付ける「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」を実施します。

夫・パートナーからのDVや職場でのセクハラなどの相談に人権擁護委員と法務局の職員が応じます。秘密が外部に漏れる心配はありません。

実施期間…11月15日(水)～11月21日(火)までの7日間

受付時間…8時30分～19時

※ただし、土曜日、日曜日は10時～17時

電話相談…「女性の人権ホットライン」専用

☎0570・070・810

なお、熊本地方法務局では、この期間以外の月曜日から金

曜日までの8時30分～17時15分まで、同じ専用相談電話で相談に応じています。

問II熊本地方法務局人権擁護課

☎096・364・2145

愛玩豚及びいのししを 飼養する皆様へ

豚熱ワクチン接種に 関するお知らせ

【豚熱とは】

豚熱ウイルスにより感染する、豚及びいのししの伝染病で、人には感染しません。本病は強い伝染力と高い致死率が特徴で、発症した場合は治療法がありませんが、ワクチンにより発症を予防することができます。

【豚熱ワクチンについて】

本病が今年8月、佐賀県で発生したため、熊本県では9月27日から飼養する全ての豚及びいのししを対象に、豚熱ワクチン接種を開始しました。このため、ご自宅で飼養している愛玩用の豚(ミニブタ、マイクロブタなど含む)及びいのししも対象となります。

つきましては、ワクチン接種について個別に対応させて

いただきますので、管轄の畜保健衛生所にご相談ください。

問II県農林水産部生産経営局畜産課衛生防疫班

☎096・333・2402

☎22・3814

問II熊本県城南家畜保健衛生所

ご存じですか？

障害者雇用制度 障害者の法定雇用率が 引き上げになります

従業員が一定数以上の規模の事業主には、従業員に占める障害者の割合を「法定雇用率」以上にする義務があります(障害者雇用制度)。今後、段階的に引き上げられ、対象となる事業主の範囲も広がります。障害のある方が1人でも多く働く場が得られるよう、事業主の皆様のご理解とご協力をお願いします。

【現行】2.3%(対象事業主の範囲43・5人以上)

【令和6年4月】2.5%(対象事業主の範囲40・0人以上)

【令和8年7月】2.7%(対象事業主の範囲37・5人以上)

問II八ローワーク球磨
☎24・8609

オンラインゲームの課金 トラブルにご注意ください

子どもがオンラインゲームで保護者の許可なく高額な課金をしてしまったという相談が複数寄せられています。

子どもが保護者のクレジットカードやキャッシュカードを使ったたり、支払い方法をキャリア決済にして課金に気づいたといった相談もあります。クレジットカードやキャリア決済の暗証番号などは保護者がしっかり管理しましょう。

消費者トラブルでお困りの場合は、「188」にお電話ください。お近くの消費生活センターなどに繋がります。



地域猫活動を始めて みませんか？

県では、地域環境の改善・飼い主のいない猫問題への対策として「地域猫活動」を推進しており、地域猫活動に取

り組む町内会や自治会などに対し、活動費用の一部を補助しております。

地域猫活動及び補助の内容などの詳細については、県HP又は県動物愛護HPでご確認いただくか、お問い合わせください。

問II人吉保健所

☎22・3108

問II県健康危機管理課

☎096・333・2248

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

熊本県最低賃金が改正されました。

【時間額898円(令和5年10月8日から)】

この最低賃金は、県内すべての事業所、労働者に適用されます。

問II熊本労働局労働基準部賃金室

☎096・355・3202

問II人吉労働基準監督署

☎22・5151



熊本大学に漫画研究室が開設されたり、夏休み期間中くまもと文学・歴史館で「マンガ県くまもと」企画展が開催されたりと、熊本県の「マンガ熱」が高くなっています。マンガの魅力をもっと知りたい人や描いてみたい人に、おすすめの本をご紹介します。子どもたちに人気のあのマンガも図書館にありますよ。



「まんがの描き方入門」



「描きたいを信じる！少年ジャンプがどうしても伝えたいマンガの描き方」



「じゃりん子チエ」



「大長編ドラえもん」



「マンガノミカタ」

何も知らないところから、マンガを楽しく描いて上手くなるための本や、マンガ特有の記号表現である「漫符」を手掛かりに、マンガの創作者と研究者たちが漫画の特徴や可能性を語り合った本です。



子どもから大人まで楽しめる人気のマンガたち。他にもゲゲゲの鬼太郎や三国志、夏目友人帳などもあります。



「ONE PIECE」

新刊おすすめの本



12月6日(水)は休館日です

毎月第1水曜日は休館日です
(祝日の場合は、翌日が休館になります)

一般書書名	著者	児童書書名	著者
みつばの泉ちゃん	小野寺 史宜	ボラン先生ときげんなマジックショー	北川 佳奈
障害のある人の欠格条項ってなんだろう？	臼井 久美子	コブシメがやってきた！	高久 至
僕の仕事は、世界を平和にすること。	川崎 哲	てんじつきさわるえほん 音にさわる	広瀬 浩二郎
チック・トゥレット症の子どもたち	星野 恭子	なかなかみつからない まちがいさがし 2	池谷 裕二
こどもホスピスの奇跡	石井 光太	どこを食べているの？野菜	藤田 智
小学生のそろばん		動物愛護ってなに？	
フレンチテイストが可愛い刺しゅうでお直し	藤本 裕美	大接近！工場見学SDGsリサイクル編 電池	高山 リョウ

一般書

夜空に浮かぶ欠けた月たち

窪 美澄 / 著 KADOKAWA

精神科医の夫・旬とカウンセラーの妻さおりが営む「椎木メンタルクリニック」には、さまざまな悩みを持つ患者が訪れる。キラキラした同級生に馴染めず学校に通えなくなった女子大生。忘れっぽくて約束や締め切りを守れず苦しむサラリーマン、いつも自分そっこのけの重い恋愛しかできない女性会社員、二年の不妊治療を経て産んだ娘がかわいいと思えない母親。そんな患者たちに寄り添い支える夫婦だったが、二人にもある悲しい過去があって…。



児童書

起業家フェリックスは12歳

アンドリュー・ノリス / 著

あすなろ書房

児童書

お母さんにプレゼントした、手作りのパーズデーカード。それを見たおばあちゃんが気に入って、思いがけず口コミで広がり大人気に。カードを売り出すことにしたフェリックスがオンラインショップを立ち上げると、カードは爆発的大ヒットでとうとう税金まで払うことになり…。さて、最後にフェリックスが手にするものとは？



図書館からのお知らせ

お家に眠っている錦町に関する資料（西村史、一武村史、木上村史など・・・）を図書館にご寄贈いただけませんか？ご連絡、お待ちしております。



11月は「高齢者虐待防止推進月間」です

高齢者虐待は年々増加傾向にあり、社会的な問題となっています。高齢者虐待防止法では、虐待の未然防止、早期発見・早期対応が重要であり、高齢者本人と養護者のどちらも支援することを目的としています。虐待は気がつかないうちに、家庭や施設の中で起こっていることがあります。もしかしたら？と思ったら迷わず相談しましょう。

高齢者虐待とは？ 虐待は色々な種類があります

身体対的虐待 × 殴る、蹴る、たたく × 閉じ込める × 無理やり食べさせる × 意図的に、薬を過剰に服用させおとなしくさせるなど 	心理的虐待 × 排泄の失敗を嘲笑する人に話すなど、恥をかかせる × 怒鳴る、ののしる、悪口を言う × 意図的に無視するなど 	性的虐待 × 排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にし放置するなど 
経済的虐待 × 金銭を渡さない、使わせない × 年金や預貯金を、養護者が無断で使用するなど 	介護・世話の放棄・放任 × 必要な食事や入浴をさせない × 本人の年金を養護者の都合で制限し必要な医療や介護サービスの利用を制限する行為 × 空腹状態が続き、脱水、栄養失調状態を放置している × ゴミだらけの劣悪な環境で生活させるなど 	

気づかずに「虐待」をしてしまうことも

言葉の暴力。
無意識にしていますか？
家族には、「虐待している」という自覚がない場合が多く見られます。
当事者の自覚の有無に関わらず、高齢者への不適切な対応は「**虐待**」です。


介護の負担を抱え込んでいませんか？

虐待をしている人が長年の介護に疲れきって、追い詰められて虐待が発生することがあります。
また、介護に一所懸命取り組むあまり、怒鳴ったり、手をあげてしまうことも少なくありません。
周囲の人が声をかけ、話し相手になるなど、加害者と決めつけず、支援する方法を考えることが大切です。


虐待が起こらない地域づくり

高齢者や介護している人が孤立しないよう地域での見守りや声かけが予防につながります。



万一、虐待が疑われるものを発見したら相談もしくは通報をお願いします。高齢者などの安全と命を守りましょう。早期に発見し、介入、対応を行うことで重大な事柄とならないようご協力をお願いします。

(情報提供者の秘密は固く守ります。)

問合せ 錦町地域包括支援センター ☎ 38-4020
人吉警察署 ☎ 24-4110



婚活コーナー

1対1お見合い参加のカップルが、ご結婚されました。



「ご結婚おめでとうございます」



9月の報告 ◇新規登録希望者の面談（男性1名）

球磨郡9町村結婚対策推進協議会で 合同イベントを計画しました

（事務局：多良木町）

- ◆【期日】令和5年12月10日（日）
- ◆【内容】日帰りバスツアー（散策・昼食・トークタイムあり）
- ◆【場所】霧島神宮～高千穂牧場
- ◆【参加対象】30歳～45歳までの独身男女



男性：20名（球磨郡にお住まいの方） 参加費4,000円

女性：20名（市町村は問いません） 参加費3,000円

※散策場所や参加費など変更になる場合があります。ご了承ください。

詳細はお申し込みの方へご連絡致します。（応募者多数の場合は抽選となります）



お申し込みの際はメールまたはお電話で、以下の7項目をお知らせください。

①氏名 ②ふりがな ③年齢 ④性別 ⑤携帯番号 ⑥市町村名 ⑦職業

「新規登録随時募集中」

独身男性：球磨郡・人吉市にお住まいの方 独身女性：市町村は問いません

1対1お見合い、少人数交流会、錦町主催のイベント、
9町村合同イベントなどの情報をメールでご案内します。
登録料や年会費は無料です。秘密は固く守られます。

※面談やイベント時には顔写真付き身分証明書
（免許証やマイナンバーカードなど）の確認をさせていただきます。

メールやお電話でお気軽にお問い合わせください

◆結婚相談員 専用メールアドレス

nishiki-konkatsu@nishiki.kumamoto.jp (PC)

nishiki-konkatsu@au.com (携帯)

◇錦町役場 住民福祉課 住民係 ☎0966-38-1112



メール用QRコード



ももくらぶは、楽しみながら子育てができるように、親子の交流や情報交換の場として、錦町保健センター内に開設しています。どうぞ、お気軽にお越しください。

11月の活動

※予定は変更になる場合があります。



月	火	水	木	金
		1 午前 子育てサークル(ねんねコース) 午後 子育てひろば	2 午前 6ヶ月児育児教室 午後 子育てひろば	3 文化の日
6 午前 子育てひろば 午後 子育てひろば	7 午前 子育てひろば 午後 5歳児健診	8 午前 子育てサークル(いただきますの会) 午後 子育てひろば	9 午前 子育てひろば 午後 3ヶ月児健診	10 午前 子育てひろば 午後 ×
13 午前 母子手帳交付と両親学級 午後 マタニティータイム	14 午前 子育てひろば 午後 3歳児健診	15 午前 子育てサークル(親子運動教室) 午後 子育てひろば	16 午前 子育てサークル(えほんの会) 午後 子育てひろば	17 午前 子育てひろば 午後 子育てひろば
20 午前 子育てサークル(はいはいきらきらコース) 午後 子育てひろば	21 午前 × 午後 子育てひろば	22 午前 子育てひろば 午後 子育てひろば	23 勤労感謝の日	24 午前 子育てひろば 午後 子育てひろば
27 午前 母子手帳交付と両親学級 午後 マタニティータイム	28 午前 × 午後 子育てひろば	29 午前 子育てひろば 午後 子育てひろば	30 午前 子育てひろば 午後 子育てひろば	

*ねんねコース (生後一ヶ月から利用可能)
はいはいコース (はいはいができるようになったら)
きらきらコース (一人で歩けるようになったら)

子育てサークル (午前 10:00 ~ 12:00)

マタニティータイム (午後 1:30 ~ 4:00)

子育てひろば (午前 9:30 ~ 11:30 午後 1:30 ~ 4:00)

- ・プレイルームでは、親子で自由に遊ぶことができます。
- ・育児中のお母さんはもちろん、出産を控えた妊婦さんも、育児用品などを作ることができます。

子育て相談 随時受付けております。(個室にて対応できます。)

*ご利用の際は、事前に電話での連絡をお願いいたします。

ミシンに挑戦しませんか?

使ったことがなくても大丈夫！
ちゃんと縫えます！

巾着作り
中学校以来で
ドキドキ

こども服を
リメイク
かっこいいね！

足形アートで思い出づくり

10月はジャコランタン
ハロウインのお飾りにピッタリ

はらぺこあおむし
生まれたてのおおむしの小さかった足も、日に日に大きくなります。

広場の日
ママたちがおしゃべりをしながら、制作や小物作りなどを楽しんでいます。

問合せ 錦町子育て支援センター (錦町保健センター内) ☎ 38-2048



たかが便秘に要注意！ たかが便秘されど便秘



これまで、便秘は「命に別状はなく別に死ぬ病気ではないのでほっとけばいい」といった考えが一般的でした。ところが近年の研究で、便秘患者はそうでない方よりも死亡率が高いことが続々と明らかにされてきたため、考え方も変化しつつあります。これから寒くなるため、運動を控える方、水分摂取量が少なくなる方も増え、便秘になりやすくなりますので注意しましょう。

1. 便秘はさまざまな病気の引き金になる

それでは、どうして便秘で命を落とすのでしょうか？多くは硬い便をトイレで出すときにいきみ（努責）による血圧の急上昇が引き金になっているのではないかとされています。若い方は排便時にそれほど血圧が上がりますが、高齢者では動脈硬化があるためにちょっとしたいきみで血圧が上がりがやすくなっています。便秘患者では排便時一瞬ですが収縮期血圧（上の血圧）が280程度になるといわれ、血圧上昇による、脳卒中、クモ膜下出血、心筋梗塞や動脈瘤の破裂などが起きることもつながります。いくら血圧の薬で安静時の血圧をコントロールしても硬い便を出すための血圧上昇を避けることは困難です。実際、トイレで倒れて救急車を呼ばれることは稀ではありません。

2. 私は便秘じゃないと思っても実は便秘であることも

便秘とはどのような状態なのでしょう。便秘といえばお通じが出ないことだけを想像するかもしれませんが、毎日便が出ていても「便を出にくい状態」を「便秘」と感じる場合、硬い便は全部いっぺんに出ないので腸の中に便が残るため「残便感」を「便秘」であると感じている方もいます。大事なことは、排便の回数だけで判断できるわけではないということです。

3. 便秘にならない生活を送りましょう

- ①トイレは我慢せずに行きましょう。便意を我慢すると排便反射が減弱します。
- ②3度の食事、水分や食物繊維を十分に摂りましょう。
- ③適度な運動、ストレスをためないことも大切です。
- ④便秘で困ったらぜひ医療機関で相談するとよいでしょう。最近は、便秘の新薬が登場して治療の選択肢が増えてきています。



胃に食べ物が入ると、脳からの信号で腸が蠕動運動を始めるよ。これが「胃・大腸反射」と言われるもので、朝食による反射が最も大腸の動きを刺激するよ！

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維を多く含む食品 便のかさを増す 腸の蠕動を促す	キャベツ	レタス	ほうれん草	タケノコ	エリンギ	大豆
水溶性食物繊維を多く含む食品 便を柔らかくする 便の滑りをよくする	わかめ	ひじき	ラッキョウ	大麦		
不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品	ごぼう	にんじん	キュウイフルーツ	なめこ	アボガド	プルーン 納豆

4. 専門医療機関を受診したほうが良いのは？

通常の便秘薬で多くの方はある程度治療できますが、背後に大腸がんなどの怖い病気が隠れている場合もあります。便秘が続くとき、体重減少や血便、貧血などの症状がある方、血縁者に大腸がんになられた方がいらっしゃるなど大腸がんになるリスクが高い方は早めに医療機関を受診しましょう。

参考：一般社団法人 日本大腸肛門病学会
保健師 嶋田 由紀子

【血圧値の基準は一人一人違います 自分の基準値を知ることが大切です】

これまで高い血圧が脳心血管病につながることを説明してきました。では、自分の血圧が正常なのか高血圧なのか、どう判断すればよいのでしょうか？実は血圧の基準値は一人一人違います。自分にとっての基準を知るために下図を参考に考えてみてください。

No1 血圧値の基準はひとり一人違います 自分の基準値を確認しましょう

当てはまるものに☑してください。該当するものはありますか？

糖尿病がある
空腹時血糖値が126mg/dl以上
または 随時血糖200mg/dl以上
または HbA1c6.5%以上

尿蛋白(+)以上
または 微量アルブミン尿が30mg以上
糸球体ろ過量(eGFR) 60未満

脳出血・脳梗塞(一過性脳虚血発作)に
なったことがある

左室肥大・狭心症・心筋梗塞・心不全がある

非弁膜症性心房細動がある

眼底検査で動脈硬化性(高血圧性)変化がある
(H2以上, KWIIa以上)

頸動脈エコー検査で中膜壁肥厚(1.1mm以上)
プラークがある

閉塞性動脈疾患、足関節上腕血圧比(ABI)
0.9以上

抗血栓治療薬を服用中である

なし 当てはまるものに☑してください
いくつ該当しますか？

男性ですか

 年齢は65歳以上ですか

 タバコを吸いますか

いづれか

 LDLコレステロール値が140mg/dl以上

 HDLコレステロール値が40mg/dl未満

 中性脂肪値が150mg/dl以上

糖尿病性腎症の重症化予防
脳心血管病の再発予防

1つでも該当あり → **③ 高リスク**

3個以上該当 → **③ 高リスク**

脳心血管病の発症予防

1~2個 → **② 中等リスク**

0個 → **① 低リスク**

No2 血圧以外の危険因子等の有無で 治療の進め方の判断をします

	血 圧 値 (外来・診察室血圧値)					
	☺	☺	☹	☹-----☺		
	正常血圧	正常高値	高血圧	I 度	II 度	III 度
収縮期	~119	120~129	130~139	140~159	160~179	180~
拡張期	~79	~79	80~89	90~99	100~109	110~
① 低 リスク	適切な生活習慣のすすめ		3ヶ月間生活習慣の改善		1ヶ月間生活習慣の改善	1ヶ月間生活習慣の改善
			3ヶ月間生活習慣の改善		1ヶ月間生活習慣の改善	直ちに降圧薬治療の開始あわせて生活習慣改善
			1ヶ月間生活習慣の改善		直ちに降圧薬治療の開始あわせて生活習慣改善	
② 中 等 リ ス ク	適切な生活習慣のすすめ		3ヶ月間生活習慣の改善		1ヶ月間生活習慣の改善	直ちに降圧薬治療の開始あわせて生活習慣改善
3ヶ月間生活習慣の改善			1ヶ月間生活習慣の改善	直ちに降圧薬治療の開始あわせて生活習慣改善		
1ヶ月間生活習慣の改善			直ちに降圧薬治療の開始あわせて生活習慣改善			
③ 高 リ ス ク	適切な生活習慣のすすめ		3ヶ月間生活習慣の改善		1ヶ月間生活習慣の改善	直ちに降圧薬治療の開始あわせて生活習慣改善
3ヶ月間生活習慣の改善			1ヶ月間生活習慣の改善	直ちに降圧薬治療の開始あわせて生活習慣改善		
1ヶ月間生活習慣の改善			直ちに降圧薬治療の開始あわせて生活習慣改善			

120~139/80~89mmHgの方は、将来、高血圧へ移行する確率が高いと言われています

(出典：住民主体の保健活動を考える自主的研究会「からだノート/血圧-2」)

ご自身の血圧はどの段階でしたか？血圧が上がる要因には遺伝や加齢などもありますが、どの段階でも食塩の過剰摂取や肥満・運動不足・アルコール多飲などの「生活習慣の改善」は重要です。ただし、中には生活習慣の改善では解決しない高血圧も存在し、直ちに医療機関での治療が必要になる場合がありますので、かかりつけ医にご相談ください。

また、高血圧かどうかを決める場合には、どのような条件で測った値なのかが重要です。最近では、家庭血圧を適正な値に管理することが脳心血管病の発症予防に重要であることが分かってきました。家庭血圧が正確に測定されているかどうかを含めて、かかりつけ医や町の保健師・栄養士などにご相談ください。

血圧を安定させ、血管を守るために減塩は有効な方法の一つです。減塩をおいしく毎日続けるために、日本高血圧学会減塩委員会は減塩食品を推奨しています。

【減塩白だし】
どんな料理にも合う万能調味料です♪

町内のスーパーでも
取り扱っています。

【錦町食生活改善推進協議会作レシピ集】
QRコードを読み取ってください。

錦町のホームページでレシピ集を見ることができます。

次回のテーマは「治療抵抗性高血圧」です。

栄養士 塚本 有喜

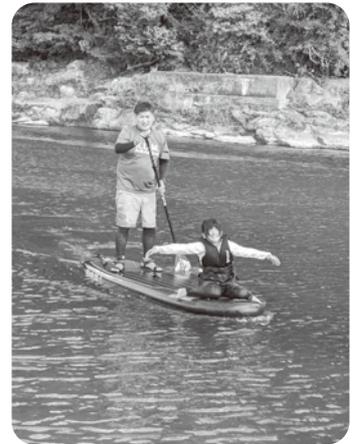
問合せ 錦町保健センター ☎ 38-2048



No. 388

いつも楽しみに拝見していたこのコーナーですが、まさか自分に回ってくるとは思わず、何を書こうかなと考えておりましたが、私に回してくださいました、これまで多くの人との出会いや日々の関わり、支えてくださっている方々への感謝の気持ちを込め、書いてみたいと思います。

まずは自己紹介から。私は実家で、両親、妻、子ども2人（長女小学3年生、長男小学2年生）と弟と暮らしています。地元の高校を卒業して福祉関係の施設に就職し、福祉系の道を志して今年で20年になり、現在、介護施設で介護支援専門員（ケアマネジャー）



娘とサップ

として勤務しています。主な業務内容としては、ご利用者やご家族から相談を受け、どのように支援していくか計画（ケアプラン）を立てることです。日々の業務を通して、ご利用者やご家族の笑顔、感謝の言葉を聞く度にやりがいを感じています。

また、地元では消防団に所属しており、現在は分団長として仲間と日々活動に取り組んでいます。消防団活動では団員のみならず、地域の方や多くの方と関わる機会があり、関わりの中でいろんな考えや意見に触れ、消防のことだけでなく、社会人としても多くのことを学ぶことができるのでとても貴重な経験をしています。今後も、自分の

生まれ育った地域のため、日々消防団活動に取り組んでいきたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症の出現が確認されてからここ数年は、様々な活動やイベント、付き合い（飲み会）などが自粛や中止となり、家で家族と一緒に過ごす時間が多くなり、そのおかげで今まで気が付かなかった子どもの成長に日々驚いているところ。現在、子ども2人は習い事（長女…水泳長男…陸上）をしています。長女長男それぞれ自分でやりたいと決めたので、ぜひ長く続けて欲しいなと思います。

私も習い事ではないですが、今年の夏に初めてサップ（スタンダードアップパドルボート）を体験し、ハマってしまい、マイサップボードを購入しました。休みの日は近所の教官（笑）や先輩方の指導の下、妻や子ども、仲間と一緒にサップを楽しんでいます。サップをしている時の水の上での開放感はずりません。秋に入り最近行かなくなりましたが、来年も暖かくなったら

サップを家族や仲間と楽しみたいです。

今年も残すところあと2ヶ月となりましたが、今もいろんな方との関わりを大事にし、この先もずっと住み続けたいこの町で毎日楽しく暮らしていけたらと思います。



家族とサップの吉田教官

次は 木上 下十日市
坂井 将己さんです。

このコーナーは皆さんが普段思っていることを書いていただき、次の方へペンリレーするものです。よろしくお願ひします。

錦みんなの歌会

短歌

時計見て 微風にあたり やがてまた
問題を解く 教室の音

秋の朝 新しい服 着てみては
外に出てまた 着替えに戻る

俳句

隣家から 木犀の香り 仏間にも
コスモスが 通学路を 咲き始め
鈴虫の ススキの影から 月をみる
柚子の香 膳に漂う 季節だよ
庭先の もみじの紅葉 色をまし
秋の味覚 サンマはないけど
カボスあり

青蜜柑 四つ目に手の 伸びてをり
ニユツと立つ 怖がる 四つの子

T・晴美

運動会 満面の笑みで テープ切る
魚雷作る 壕で遊びし はだしの子

澄む水に 鷺の足取り 豊かなり
爽やかに 戯れる園 ブルー・ビー

にしき狂句

おどんが ステップ踏めば 地震かい
おどんが ジャズは唱えば せからしかー

おどんが 鳥瞰して 世直しば
おどんが ふるさと帰る 時期を待つ

おどんが 毎朝7000歩 ボケ防止
おどんが 孫ひ孫達 遊んでる

☆次回(12月号)の笠

◆「まま」(いほん)
あなたの考えた俳句・短歌を掲載
してみませんか。ペンネームで構
いません。お気軽に企画観光課へ
お届けください。

締切日 11月10日(金)

令和4年度 家族で考える人権標語

年齢	氏名	標語
1年	赤池 莉杏	いじめをさ みんなでとめよう
1年	別府 百彩	見てごらん笑顔の奥に SOS 関わり知ると見えてくる
1年	溝邊 あんず	その言葉 自分は何を言われて 大丈夫?
2年	山富 祐翔	大丈夫? あなたが放った その言葉
2年	古里 浩太郎	家族団らんで 心に栄養 あたえよう
2年	奈須 朱音	考えよう 今からすること話すこと 相手は本当に嫌かららない?

ご誕生



氏名	年齢	ご誕生
橋田 結衣	1年	(智紀・恵子)
嘉村 七乃	1年	(隆成・早希)
松江 璃久	1年	(隼・美菜子)
河内 陽飛	1年	(成悟・幸子)

一武下忠ケ原

おくやみ

黒川 均	(74歳)	一武西下原
森口 陽子	(94歳)	木上平川
豊永扶美子	(81歳)	一武山仁田
岩田ヒロ子	(91歳)	一武上忠ケ原
吉田 一喜	(89歳)	西下黒辺田野

※ご誕生・ご結婚・おくやみ、ともに
9月受付分です。更に錦町役場窓口
での受付分のみとし、承諾を頂きま
した方々を掲載しております。

【総届出件数】
出生6件・婚姻2件・死亡8件

編集後記

今月号の表紙は、運動会の1・2年生
表現を掲載しています。1・2年生が踊
る姿に、写真を撮る私まで踊りたくな
り、元気をもらいました。
ところで、私は最近踊る機会が徐々
に増えてきました。例えば、青年団の
文化祭や錦町の文化祭などです。学生
の頃は、踊るのが恥ずかしかったので
すが、今では踊ることで自分を表現し
ています。錦町青年団は、踊りのレベ
ルが高いので(多分ですが)いろいろ
勉強させてもらっています。
今後いろいろな場面で踊る機会があ
りますが、皆様、私を含め錦町青年団
を温かい目で見守っていただければと
思います。

古賀 翔馬

人の動き 9月末人口動態 ()は先月比

○世帯数 3,998 (+7) ○総人口 10,241 (+9) ○男 4,858 (+8) ○女 5,383 (+1)



配付基準

令和5年10月1日時点で錦町に
住所がある方全員が対象

配付内容

一人につき5,000円分(1冊)の
錦町にぎわい商品券

500円券×10枚 5,000円分



地域店専用 5枚 + 広域店・地域店兼用 5枚

世帯分がまとめて同封されています。

利用期間

令和5年

令和6年

12月1日(金)~1月31日(水)まで

利用店については、配送時に同封される「利用加盟店一覧」をご覧ください。

11月上旬より、順次配送開始！