

み
ざ
ま
み

7





水上マウンテンバイクパーティー 89人が山道に挑む

6月8日(土)・9日(日)に開催され、今回は第2回目。

よく晴れた8日の午前中、岩野保育所と湯山保育所にてストライダー教室が開かれました。講師に、9日のレースで使用するコースを監修し、本大会のアドバイザーでもある三井寿展氏(みついでしひろ)を迎え、各所1時間ほど練習が行われました(詳細は5ページにて掲載)。

夕方5時からは、湯山旧筒工場で前夜祭があり、選手らは宿泊先の民宿などから、自身のマウンテンバイクで集合。乾杯後は、BBQやジビエ、おにぎりで英気を養い、共に過酷な山道に挑むもの同士、親睦を深めていました。

レース当日も、晴天に恵まれ、早朝6時30分より、湯山小学校体育館にて受付が始まりました。

8時に湯山馬場地区、郷商店前から45kmコースがスタートし、ハーフコース(25km)と12kmコースも続々とスタートしました。コースは、湯山小学校下、覚井、本野地区を抜けてキャンプ場の方へ登り、作

業道(主に林業で使われる簡易的な道)へ突入後、再び湯山小学校下へ。ここでは、エイドステーション(休憩所)が設けられ、あんパンやバナナなどで栄養を補給できます。この時点の走行距離はおよそ23km。今度は北目地区を目指します。村道覚井北目線を通り、こう配の急な坂道を上り、作業道に入り、村道湯山古屋敷線一ノ瀬橋へ降りてきます。ダム湖周辺を湯山側へ走行し、湯山小学校がゴールとなります。

全コース合わせて、九州各県より89名が出走しました。ゴール時、選手の表情は、過酷なレースを思わせる一方で、達成感にも満ちていました。

トップの選手は2時間40分44秒でゴール。各部門の優勝者には、桜工房作の水上村産ひのきのトロフィーが手渡されました。

前夜祭・レース時の写真はプロカメラマン小関信平氏提供。本大会だけでなく、本村の田園風景などを鮮やかに切りとっていただいています。



主催：水上村／水上村教育委員会
後援：水上村観光協会／水上村商工会
企画・運営：ユニバーサルフィールド
協力：Playing Factory Mitsui



2



1



7

1. 素敵な仲間と乾杯 2. 45 km スタート 3. 制限時間に合わせて、最後尾としてランナーをフォローするスパーの紹介 4. 女性も山道に挑みます 5. 6. 10. 12. ゴールを目指して奮闘するタフガイたち 7. 受付後、湯山小学校下の高城公園駐車場で、しっかり整備 8. リラックスしてスタートを待つ 9. 作業道走行中、眼下に広がる水上村の山林 11. 竹林コースもお目見え



4



3



8



6



5



12



11



10



9



14

13. レース序盤、本野地区を通り、キャンプ場を目指す 14. エイドステーションでは湯山北目地区の皆さんが出迎え、泥で汚れた顔を拭いてあげる 15. ペダルにフィットするスパイクを装備して、こんな道もなんのその 16. 中学生男子が切磋琢磨して25 kmを走り抜ける 17. 交通安全指導員・スポーツ推進員・教育委員会職員など約30名が誘導にあたる



13



18



17



16



15



24



21



19

18.19.24. 沿道では村民の方々も応援。選手らは手を挙げたり、「ありがとうございます」と応援にっていました 20. コース途中では田植え真っ最中。あぜ道からも応援 21. トラブル発生? 22.23. 45km コース 40～59歳以下男子と39歳以下女子の表彰



22

大会成績や写真など、詳しい情報は以下のURLよりご覧いただけます。
<https://universal-field.com/event/mmbp/>



23



20



短時間でみるみるスピードアップ
三井講師の「みんな、朝ご飯は食べてきたかな? ミッチャーと呼んでください!」のあいさつで始まったストライダー教室。子供には扱いづらいペダルとブレーキを省き、軽量化による直感的な操作性を実現したキッズバイク。園児のほとんどが初めてでしたが、我先にと駆け寄ります。初めは歩くように乗車していましたが、みるみるうちに小走りできるようになり、楽しい時間を過ごしていました。



ストライダー教室開催



1回



同運動会



た園児たちの晴れ舞台に、お父さん、お母さんや、を囲みます。普段と違う雰囲気、園児たちは緊張すると、凜々しい表情で堂々として行進していました。戦などで元気いっぱいに競ったり、一生懸命練習大変盛り上がった運動会となりました。



第2



保育所合

6月16日(日)、村民体育館で開催。待ちに待っ
おじいちゃん、おばあちゃん、地域の方々が会場
張の面持ち。しかし、爆竹音とともに行進が始ま
園児たちは、かけっこに技巧走、綱引きや騎馬
してきた遊戯を披露したりと、とても楽しそうで、



【人権集会】



5月23日(木)に「人権集会」を行いました。まず、各学級で考えた「なかよし宣言」を発表しました。今年一年意識して取り組めるよう、各学級に掲示し、定期的に振り返りながら実践していく予定です。

また、読み聞かせボランティアの永石武子さんに、絵本の読み聞かせをしていただきました。読み聞かせをとおして、人に笑顔で接すること、人の立場になって物事を考えることの大切さについて学ぶことができました。



【田植え】6月10日(月)

JA 青壮年部、保護者、地域の皆様のご指導やご協力のもと田植えを行いました。心を込めていねいに植えました。秋の収穫祭まで順調に育ててほしいです。ご協力いただいた皆様、大変ありがとうございました。



【新体力テスト】

5月27日(月)

50 m走、反復横跳び、上体起こしなどの種目に取り組みました。自分の一番よい記録が出るように、みんなが一生懸命がんばりました。



水上連合集団宿泊教室



5月16日（木）～17日（金）にかけて、岩野小学校と湯山小学校の5年生は、合同で、毎年恒例の「水上連合集団宿泊教室」をあしきた青少年の家で行いました。

1日目は、マリン活動でペーロン船を漕ぎました。なかなかリズムをとるのが難しく、初めは苦勞していましたが、みんなで気持ちを合わせて漕ぐとぐんぐん前に進むことができました。夜はナイトゲームを行いました。脅かし役の先生に怯えながら、暗い中での活動は怖かったようです。

2日目は、ビンゴオリエンテーリングを行いました。ナイトゲーム同様に一人では解決できない難しい課題も友達と協力することでクリアできました。仲間と協力することの大切さを実感した2日間でした。





母と子の農園田植えツアー

6月2日(日)、福田病院(熊本市中央区)主催で開催されました。福田病院で生まれ、小学校に入学した親子を対象に参加者を募り、80組の応募から抽選で選ばれ、当日は24家族が参加しました。本ツアーは、今回で29回目。JAくまもと、水上村良質米生産部会が共催。

当日は雨がポツポツ。「田植えにはちょうど良いか天気ばい」と生産部会長の尾前誠二さん。参加者は裸足になってあぜ道を歩き、いざ入田。なかなか体験できないその感触に、悲鳴や笑い声が飛び交います。植え始めは保護者に頼りながらだった子ども達ですが、次第に真剣な顔で次々に苗を植えていきます。早乙女の衣装を着た病院の看護師さんや助産師さんも一緒に作業し、1時間ほどで田植え完了。

田植え前には、隣の畑でじゃがいもとタマネギの収穫も。どちらも、収穫しやすいように茎や葉が取り除かれていて、子どもたちは、目の前にずらりと並ぶタマネギと、土の中に隠れたじゃがいもを手にとり、うれしそうな表情を浮かべます。

体験を終えると、湯山の石倉へ場所を移し、昼食の時間です。福田病院の大塚料理長が「私も毎回楽しみにしています。秋にはおいしいお米を食べましょう!」、青壮年部長の内田真治さんが「安心して食べていただける食材ばかりです。」とあいさつ。会場には生産部会の奥さまたちが作った何種類もの田舎料理、青壮年部メンバーが焼いた肉やヤマメなどが並べられていました。参加者はおいしいご飯を満喫していました。



水上元気クラブ 総合運動教室スタート!!

熊本県全域の小学校において、平成31年(2019年)3月をもって、小学校運動部活動は廃止となり社会体育へ移行となりました。

これを受けて、水上村では、週一回児童たちに身体を動かす場の提供を行うことを目的とするため、岩野小学校は毎週火曜日、湯山小学校は毎週木曜日に午後4時30分～午後5時30分の時間帯に「総合運動教室」を開催しています。

講師に、日本SAQ認定インストラクターの村山直さん、平井景子さんをお招きして、児童たちのスポーツにおけるパフォーマンス向上を目的とした、基礎的な運動動作(走る、投げる、打つ、飛ぶなど)を身につけるため、自分で自分の動きをコントロールする能力を高め、ケガをしない身体作りを目指していきます。

今後とも、水上村の児童生徒たちのスポーツ環境整備に努めていきたいと思っております。

現在、水上元気クラブでは、他の学童教室も開催しています。申込につきましては、下記まで問い合わせください。

水上村教育委員会 那須 ☎44-0333

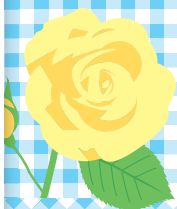


「父の日に牛乳(チチ)を贈ろう！」 牛乳消費拡大キャンペーン

6月10日(月)、水上村役場において、球磨酪農・ホワイト酪農女性部の皆さまより、牛乳消費拡大キャンペーンの一環として、本村へ牛乳がプレゼントされました。

球磨地域は県内有数の牛乳の生産地です。地元で生産された安全で安心な牛乳を消費者にPRし、牛乳の消費拡大を促進しようと、毎年「父の日」にあわせて「父の日に牛乳(チチ)を贈ろうキャンペーン」が実施されています。

女性部の皆さんは、「父の日には、ぜひ牛乳をプレゼントしてたくさん飲んでほしいです」と話しておられました。





水上村防災会議



大雨・台風に備えて、6月6日に水上村防災会議が開催されました。災害の危険がある場合は、早めの避難をお願いします。避難施設、連絡先等については以下のとおりです。

避難施設一覧

市町村名	避難対象地区名	指定避難所 ※(福)は福祉避難所					
		第1避難所		第2避難所		第3避難所	
		施設名	収容人員	施設名	収容人員	施設名	収容人員
水上村	岩野	①岩野公民館(福)	200	②保健センター(福)	100	③村民体育館	500
	幸野 戸屋野	④水上村役場(福)	150	①岩野公民館(福)	200	②保健センター(福)	100
	湯山	⑤湯山小学校 地域交流センター(福)	100	⑥湯山小学校体育館	500	⑦湯山保育所(福)	200
	古川	⑧江代地域防災拠点施設(福)	30	④水上村役場(福)	150	⑨旧古屋敷体育館	300
	江代	⑧江代地域防災拠点施設(福)	30	⑨旧古屋敷体育館	300	⑩江代地区集会施設(福)	30

※災害の危険が切迫している場合の緊急指定避難所(一時避難所)は、上記の指定避難所に加え地区公民館及び集会施設とする。

※震災の場合、上記施設のほか村内各小学校および各運動広場を緊急指定避難所とする。




関係機関

名称	連絡先	名称	連絡先
水上村役場 総務課	44-0311	多良木警察署 水上駐在所	44-0053
水上村役場 建設課	44-0315	上球磨消防署	42-3181
多良木警察署	42-4110	上球磨消防署 東分署	47-8119

お問い合わせ先：水上村役場総務課(担当：米来) ☎44-0311

土砂災害の前兆現象にも注意

土砂災害には、「がけ崩れ」「地すべり」「土石流」の3つの種類があり、これらが発生するときには、何らかの前兆現象が現われることがあります。下に挙げたものは主な前兆現象です。こうした前兆現象に気づいたら、周囲の人にも知らせ、いち早く安全な場所に避難することが大切です。

	がけ崩れ	地すべり	土石流
土砂災害の種類			
特徴	斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等でゆるみ、突然、崩れ落ちる現象。崩れ落ちるまでの時間がごく短いため、人家の近くでは逃げ遅れも発生し、人命を奪うことが多い。	斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象。土塊の移動量が大きいいため甚大な被害が発生。	山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象です。時速20~40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。
主な前兆現象	<ul style="list-style-type: none"> ・がけにひび割れができる ・小石がパラパラと落ちてくる ・がけから水が湧き出る ・湧き水が止まる・濁る ・地鳴りがする 	<ul style="list-style-type: none"> ・地面がひび割れ・陥没 ・がけや斜面から水が噴き出す ・井戸や沢の水が濁る ・地鳴り・山鳴りがする ・樹木が傾く ・亀裂や段差が発生 	<ul style="list-style-type: none"> ・山鳴りがする ・急に川の水が濁り、流木が混ざり始める ・腐った土の匂いがする ・降雨が続くのに川の水位が下がる ・立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

令和元年度（2019年度）

水上村職員採用試験を次のとおり実施します。

1. 試験職種及び採用予定人員等

区分	職種	採用予定数	勤務先及び職務内容
高等学校 卒業程度	一般 事務	3人程度	長部局又は教育委員会等に勤務し、一般事務に従事する。

2. 受験資格

高等学校卒業程度

昭和59年（1984年）4月2日から平成14年（2002年）4月1日までに生まれた者

3. 受付期間

令和元年（2019年）7月29日（月）から8月16日（金）まで

（土曜日、日曜日、祝日を除く）

郵送の場合は、8月16日（金）までの消印のあるものに限り受け付ける。

※役場での受付時間は、午前8時30分から午後5時まで

4. 試験の日時及び場所

試験	日時	試験地	試験場	合格発表
第一次 試験	令和元年（2019年） 9月22日（日） 午前8時30分	人吉市	熊本県立 人吉高等学校	10月中旬合格者のみに通知するほか水上村役場に 掲示する。
第二次 試験	令和元年（2019年） 10月下旬の予定	水上村	別途第1次合格者 に通知する。	11月上旬合格者、不合格 者ともに通知するほか水 上村役場に掲示する。

5. 申込先

水上村役場 総務課

（〒868-0795）

熊本県球磨郡水上村大字岩野90番地

※詳細については、水上村役場総務課（☎44-0311）まで

お問い合わせください。



岩野公民館 図書室より
今月の新刊を紹介します！



書名	著者名・出版社	書名	著者名・出版社
さざなみのよる	木皿 泉	寿限無 (声にだすことばえほん)	斎藤 孝(著) 工藤 ノリコ (イラスト)
小国ナスミ、享年43。その死は湖に落ちた雫の波紋のように家族や友人、知人へと広がり——命のまばゆさを描く感動と祝福の物語		誰もが知っているあの「寿限無」が、ゆかいな絵本になりました。ページをめくって寿限無を唱える。声に出して読むのが楽しい、愉快的な絵本。	
火のないところに煙は	芦沢 央	ソラタとヒナタ みえない星空	かんの ゆうこ くま あやこ
本年度ミステリ・ランキングの大本命！この面白さ。《決して疑ってはいけない》解けない謎、救えなかった友人、そこから逃げ出した自分。作家は、事件を小説にすることで解決を目論む。読み始めたら引き返せない、戦慄の暗黒ミステリ！		心優しいくまのソラタと、孤独に育ったきつねのヒナタとの、あたたかい友情の物語。ソラタがいたちからうまく育てると言葉を覚えるという石をもらう「おしゃべり石」など4編を収録。すべての見開きに挿絵入り。	
傲慢と善良	辻村 深月	ドッグマン	デイブ・ピルキー
婚約者・坂庭真実が忽然と姿を消した。その居場所を探すため、西澤架は、彼女の「過去」と向き合うことになる。生きていく痛みと苦しさ。その先にあるはずの幸せ。圧倒的な恋愛小説。		屈強だけのおバカな警官と、頭はいいけど体が弱い警察犬。その警官のカラダと警察犬のアタマがくっついて!? 最強のヒーロー「ドッグマン」が悪の宿敵「猫のピーティー」と繰り広げるハラハラドキドキの物語！	
ある男	平野 啓一郎	こんどこそは名探偵	杉山 亮(著) 中川 大輔(絵)
人はなぜ人を愛するのか。幼少期に深い傷を背負っても、人は愛にたどりつけるのか。「大祐」の人生を探るうちに、過去を変えて生きる男たちの姿が浮かびあがる。人間存在の根源とこの世界の真実に触れる文学作品。		今回は3つの事件が入っています。「ひっこしてつだい事件」「ミス・ラビットにはかなわない」そして「バスカビル家のネコ」です。注意深く文章を読んで絵を見れば、ミルキーより先に犯人を見つけられるかもしれませんよ。	

行政相談所の開設

「毎月第2木曜日」に行政相談所を開設します。

相談は無料で秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

日時：7月11日(木) 午後1時～午後3時

場所：水上村保健センター

相談員：行政相談委員 唐鎌精二 さん

お問い合わせ先

総務課 椎葉真珠美 ☎44-0311



弁護士無料相談

※社会福祉協議会による相談会も同日開催されます。

日時：7月11日(木) 午後1時～午後4時

場所：水上村保健センター

相談員：弁護士等 ※事前に予約が必要です。

お問い合わせ先

水上村社会福祉協議会 ☎44-0782



障害者差別解消法及び相談窓口に関する広報



「障害を理由とする差別」を解消していくことで、障がいのある人もない人も、分け隔てられることなく、お互いに人格と個性を尊重し合いながら共に生きる社会をつくることを目指し、障害を理由とする差別の解消に関する法律（障害者差別解消法）が制定されました。（平成 28 年 4 月施行）



障害者差別解消法のポイント

この法律では、行政機関と民間事業者に対して、「障害を理由とする差別」の禁止を求めています。

「障害を理由とする差別」には、「不当な差別的取り扱い」と「合理的配慮の不提供」の2種類があり、行政機関では「不当な差別的取り扱い」と「合理的配慮の不提供」がともに禁止され、民間事業者では、「不当な差別的取り扱い」は禁止、「合理的配慮の不提供」は努力義務とされています。

なお、個人の思想・言論はこの法律の対象外となっています。

「不当な差別的取り扱い」とは

「不当な差別的取り扱い」とは、障がいがあることのみを理由に、正当な理由なく商品やサービスの提供を拒否したり、制限したり、また、障がいのない人にはつけない条件をつけたりすることです。

※実際の場面において「不当な差別的取り扱い」に該当するかどうかは、個々の状況に応じ、事案ごとに判断します。（正当な理由がある場合などは、差別的取扱いには該当しません。）

「合理的配慮の不提供」とは

「合理的配慮の不提供」とは、障がいのある人から何らかの配慮を求める意思の表明があり、それを行うのに過重な負担が生じないにも関わらず、社会的障壁を取り除くための必要かつ合理的な配慮をしないことです。

※実際の場面において「合理的配慮の不提供」に該当するかどうかは、個々の状況に応じ、事案ごとに判断します。（実施に伴う負担が過重である場合などは、合理的配慮の提供義務は生じません。）

障がいを理由とする差別に関する相談窓口

不当な差別的取扱いを受けた、合理的配慮を提供してもらえなかったなど、「障害を理由とする差別」に関する相談を受け付けています。

受付窓口：水上村役場 保健福祉課 担当：荒嶽雄一

電話：44-0313 FAX：44-0662

メール：aratake@mizukami.kumamoto.jp

相談窓口では、相談を聞くだけでなく、必要に応じて、相手方や現場の状況確認を行い、提供可能な代替案がないかなど、建設的な対話が行われるよう促すとともに、相談内容によっては適切な機関をつなぐ橋渡しとしての役割を果たしています。

後期高齢者医療の被保険者の方へ

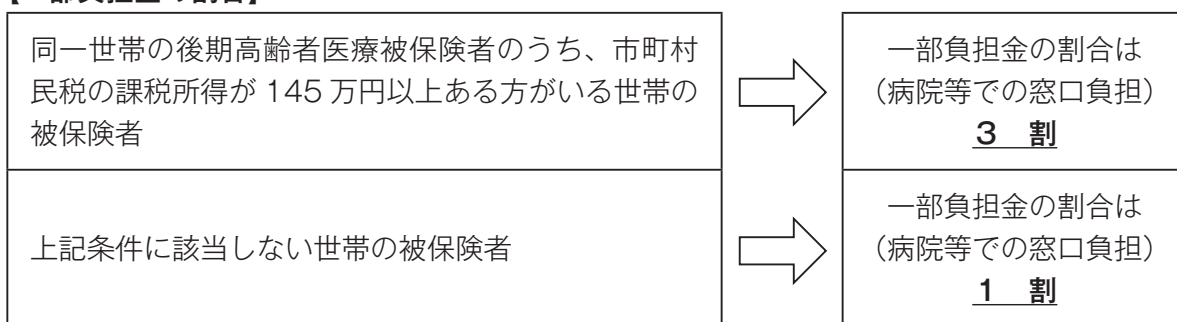
「後期高齢者医療被保険者証(保険証)」の更新のお知らせ

現在お持ちの保険証(黄色)の有効期限は、令和元年7月31日までとなっています。
 新しい保険証(オレンジ色)は、7月中に村内各地区での配布(日程は後日回覧いたします)
 または簡易書留で郵送いたしますので、令和元年8月1日からは新しい保険証(オレンジ色)
 をお使いください。

新しい保険証(オレンジ色)に記載してある一部負担金の割合は、令和元年度の村民税の課
 税所得をもとに判定しています。

なお、現在お持ちの保険証(黄色)は、令和元年8月1日以降に、水上村役場保健福祉課へ
 お返しください。

【一部負担金の割合】



※新しい保険証の裏面に臓器提供の意思表示欄がありますので、臓器提供の意思表示をする際は、
 ボールペンで記入してください。なお、個人情報保護のためのシールを担当窓口にて用意してあり
 ますので、詳しくは保健福祉課へお問合せください。

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」および
 「後期高齢者医療限度額適用認定証」の更新の手続き等のお知らせ

■現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」(黄色)・「限度額適用認定証」(桃色)をお持ちの方
 令和元年7月31日で有効期限が切れますので、新しい「限度額適用・標準負担額減額認
 定証」(オレンジ色)または「限度額適用認定証」(桃色)を7月中に配布または郵送します。
 8月1日からご使用ください。

■新しく申請が必要な方

所得区分Ⅰ・Ⅱの方および現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの方で、「限度額適用・標準負担額減額
 認定証」(以下「減額証」という)または「限度額適用認定証」(以下「限度証」という)
 をお持ちでない方は、外来および入院で受診される際に利用できますので、保健福祉課窓口
 にて申請してください。

【申請に必要なもの】

- 後期高齢者医療被保険者証 ○印かん
- 個人番号カードまたは通知カード(マイナンバーカード)

■入院・外来時の自己負担限度額および入院時の食事代（※8月1日から）

負担割合	所得区分	外来+入院 (世帯単位)		入院時の食事代 (1食当たり)	「減額証」 「限度証」 発行の有無
		外来(個人単位)			
3割	現役並み所得者Ⅲ (住民税課税所得 690万円以上の方)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <多数回 140,100円>		460円 指定難病者の方などは 260円の場合もあります	発行なし 申請不要
	現役並み所得者Ⅱ (住民税課税所得 380万円以上の方)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <多数回 93,000円>			発行あり 申請が必要
	現役並み所得者Ⅰ (住民税課税所得 145万円以上の方)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <多数回 44,400円>			発行あり 申請が必要
1割	一般	18,000円 (年間上限 14.4万円)	57,600円 4回目以降 44,400円(※1)		発行なし 申請不要
	区分Ⅱ (※2)	8,000円	24,600円	過去12か月で 90日までの入院 210円 過去12か月で 91日目からの入院 160円(※4)	発行あり 申請が必要
	区分Ⅰ(※3)	8,000円	15,000円	100円	発行あり 申請が必要

◎入院時の食事代について、療養病床に入院する場合は金額が異なりますので、入院時に医療機関にお尋ねください。

- (※1) 過去12か月以内に外来+入院の限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目以降は<>内の金額となります。
- (※2) 区分Ⅱとは、世帯の全員が住民税非課税の方(区分Ⅰ以外の方)。
- (※3) 区分Ⅰとは、世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる方。
- (※4) 過去12か月以内の入院日数が90日を超えた場合は、長期入院の申請により食事代が160円になります。

【お問い合わせ先】 保健福祉課(担当:井上) ☎44-0313

公立多良木病院より「お出迎え講座」開設のお知らせ

公立病院へ受講者を“お出迎え”して講演や実技指導を行う地域企業(医療施設、介護施設、一般企業など)向け公開講座です。

「介助・移動方法について」や「腰痛予防について」、「インフルエンザの感染対策」など日々の業務を遂行する上で役に立つ知識や技能を紹介する内容の演題をご用意しておりますので、施設職員、社員研修などで是非ご利用ください。

○受講費：無料

○受講対象：球磨郡、人吉市に事務所を構える企業(医療施設、介護施設、一般企業など)

○申込方法

1. 公立多良木病院ホームページの「お出迎え講座」ページをご覧ください。
2. 開催一覧表から講座を選択してください。
3. 申込用紙に受講希望演題など必要事項を記入し、郵送・持参・FAXいずれかの方法でお申し込みください。

○お問い合わせ先：公立多良木病院 総務課 経営企画係

TEL：42-2560 FAX：42-6788

★特定健診のデータを見る★ パート3

今回は「**血圧**」

担当：保健師 廣末

血圧とは、血管の中を血液が流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。収縮期血圧（心臓が縮んで血液を送り出したときの血圧。最大血圧）、拡張期血圧（心臓が拡張したときの血圧。最小血圧）で表示されます。

今回、日本高血圧学会は5年ぶりとなる高血圧ガイドライン（2019）を発表しました。

成人における血圧値の分類（mmHg）（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より）

分類	診察室血圧		家庭内血圧	
	収縮期血圧 （最高血圧）	拡張期血圧 （最低血圧）	収縮期血圧 （最高血圧）	拡張期血圧 （最低血圧）
正常血圧	< 120 かつ < 80		< 115 かつ < 75	
正常高値血圧	120～129 かつ/または < 80		115～124 かつ/または < 75	
高値血圧	130～139 かつ/または 80～89		125～134 かつ/または 75～84	
I度高血圧	140～159 かつ/または 90～99		135～144 かつ/または 85～89	
II度高血圧	160～179 かつ/または 100～109		145～159 かつ/または 90～99	
III度高血圧	≥ 180 かつ/または ≥ 110		≥ 160 かつ/または ≥ 100	

正常高値血圧というのは、「高血圧の一手手前で、注意が必要なレベル」という意味で、高血圧予備軍の段階です。高値血圧とは、積極的に生活習慣の改善が必要な段階です。

I度からIII度の部分が高血圧と言われ、治療について医師の判断が必要な状況です。

～高血圧とはどんな病気？～

高血圧は血圧の高い状態が続く病気です。

血圧が高くても通常、特徴のある症状は現れません。症状が現れないのにもかかわらず、からだの中では知らず知らずのうちに、高血圧の悪影響がじわりじわりと広がっていきます。血圧が高いということは、血管の壁に強い圧力がかかっている状態です。それを治療せずにいると、血管が傷めつけられてその老化現象が早く進んでしまうのです。言うまでもなく、血管は全身に張り巡らされていて、血管のない部分というのはほとんどありません。ですから高血圧の影響は全身に及びます。

高血圧は脳や腎臓、目の網膜や血液を送り出す際に負担がかかる心臓に影響し、脳梗塞、腎不全、眼底出血、心不全などを引き起こしますので、日ごろから血圧が高くならないように、いつも気をつけておくことが大切です。

～自宅で血圧を測りましょう～ 日本高血圧学会のガイドラインでは、次のような方法が推奨されています

1. 測定する位置

上腕部（上腕カフ血圧計による）。心臓の高さに近い上腕部での測定値が、最も安定しています。

2. 測定時の条件

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、座った姿勢で1～2分間安静にした後
 晩：就床前（飲酒や入浴の後）、座った姿勢で1～2分間安静にした後

3. 測定回数

朝晩各1回以上。医師の指示によっては複数回測定し、平均値を記録することもあります。

健康相談実施中！！

7月は、
 2・9・16・23日・30日です。
 場所：水上村保健センター
 時間：午前10時～12時まで

平成 30 年度中山間地域等直接支払制度実施状況

平成27年度より農地の維持・保全を目的とした第4期中山間地域等直接支払制度が本村でも実施されています。

農地は作物を生産するだけでなく、水資源かん養、洪水防止、緑豊かな景観形成など多様な機能があります。

農家のみなさん、農地の管理、水路・農道等の管理を行って、農地の保全に努めましょう。

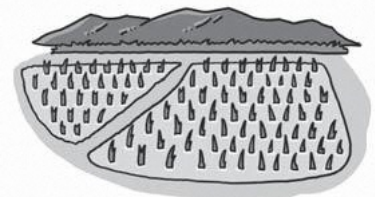
本制度の交付金により、獣類被害対策や水路・農道の改修、機械の共同購入などが行われています。

No.	集 落	参加者	田				畑		加算措置		合計金額	農業生産活動の実施状況	生産性の向上に関する取組状況
			急傾斜		緩傾斜		緩傾斜		超急傾斜 (田)				
			面積	金額	面積	金額	面積	金額	面積	金額			
1	幸野原	8	24,117	506,457	0	0	0	0	0	0	506,457	適	適
2	高瀬	16	0	0	87,727	701,816	0	0	0	0	701,816	適	適
3	覚井	18	44,914	943,194	0	0	0	0	14,297	85,782	1,028,976	適	適
4	宮田	14	0	0	51,980	415,840	0	0	0	0	415,840	適	適
5	里坊	14	0	0	55,750	446,000	0	0	0	0	446,000	適	適
6	川内	8	50,159	1,053,339	0	0	0	0	7,582	45,492	1,098,831	適	適
7	馬場	14	21,547	452,487	20,860	166,880	0	0	0	0	619,367	適	適
8	湯山中央	53	317,082	6,658,722	17,203	137,624	0	0	0	0	6,796,346	適	適
9	下笠振	5	30,352	637,392	0	0	0	0	8,225	49,350	686,742	適	適
10	北目	20	88,201	1,852,221	5,510	44,080	0	0	0	0	1,896,301	適	適
11	高澄	18	151,144	3,174,024	0	0	8,306	29,071	83,283	499,698	3,702,793	適	適
12	舟石	26	196,823	4,133,283	0	0	0	0	131,355	788,130	4,921,413	適	適
13	本野	27	379,122	7,961,562	7,117	56,936	0	0	261,385	1,568,310	9,586,808	適	適
14	上笠振	9	30,201	634,221	0	0	0	0	30,201	181,206	815,427	適	適
	合 計	250	1,333,662	28,006,902	246,147	1,969,176	8,306	29,071	536,328	3,217,968	33,223,117		

平成 30 年度多面的機能直接支払事業実施状況

平成27年度から村内農業集落では新たに多面的機能直接支払交付金を活用して、水路農道の管理に努めています。適切な管理を行いましょう。

No.	集 落	参加者	農地維持支払	
			田	
			面積 (a)	金額 (円)
1	幸野原	8	241	72,300
2	諏訪溝	30	1,859	557,700
3	覚井	18	467	140,100
4	内山溝	25	969	290,700
5	小屋谷溝	41	1,645	493,500
6	馬場	14	442	132,600
7	湯山中央	53	3,342	1,002,600
8	北目	21	937	281,100
9	高澄	18	1,594	478,200
10	舟石	26	1,968	590,400
11	本野	27	3,862	1,158,600
	合 計	281	17,326	5,197,800



<h2>7月の税金等</h2>	※固定資産税 ※後期高齢者医療保険料	1期 3期	※国民健康保険税	3期
-----------------	-----------------------	----------	----------	----

【7月の納期限は、7月31日(水)です。】

7月の口座振替日は7月25日(木)です。口座振替で納付されている方は、前日までに預貯金口座の残高の確認をお願いします。

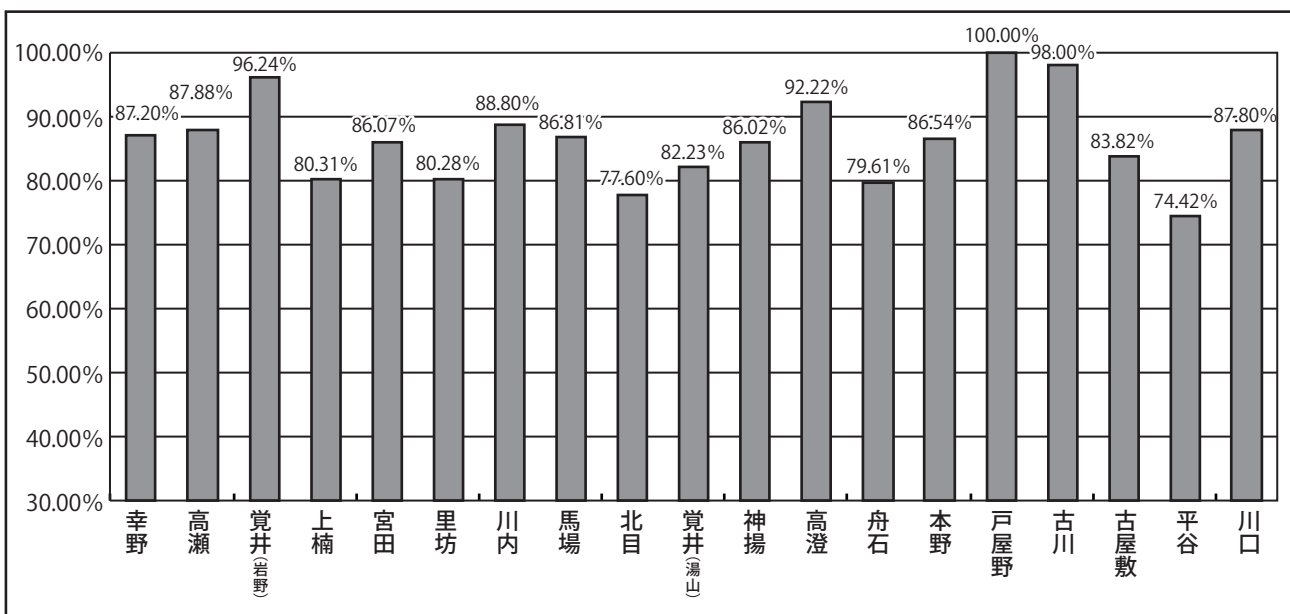
連絡事項
 各地区の皆様方、税金の納期内納入・年度内完納にご協力ください。
 ※税金を納期限内に納入されますと、報奨金として1件につき100円が地区に交付されます。

平成31年(2019年)4月分納入状況表(軽自動車税・国民健康保険税)

※国保税…国民健康保険税の略称

区名	軽自動車税 件数	国保税 件数	合計 件数	納期内納入 件数	納入率	区名	軽自動車税 未納件数	国保税 未納件数	未納 合計件数
幸野	93	16	164	143	87.20%	幸野	16	1	21
高瀬	80	12	132	116	87.88%	高瀬	10	2	16
覚井	74	15	133	128	96.24%	覚井	3	0	5
上楠	102	24	193	155	80.31%	上楠	29	3	38
宮田	112	20	201	173	86.07%	宮田	22	0	28
里坊	80	14	142	114	80.28%	里坊	25	2	28
川内	134	22	241	214	88.80%	川内	17	2	27
岩野計	675	123	1,206	1,043	86.48%	岩野計	122	10	163
馬場	73	15	144	125	86.81%	馬場	10	1	19
北目	106	18	192	149	77.60%	北目	30	5	43
覚井	114	22	197	162	82.23%	覚井	22	6	35
神揚	99	19	186	160	86.02%	神揚	20	3	26
高澄	54	8	90	83	92.22%	高澄	5	1	7
舟石	53	14	103	82	79.61%	舟石	9	3	21
本野	122	27	208	180	86.54%	本野	14	5	28
湯山計	621	123	1,120	941	84.02%	湯山計	110	24	179
戸屋野	10	5	24	24	100.00%	戸屋野	0	0	0
古川	21	6	50	49	98.00%	古川	1	0	1
古屋敷	50	9	68	57	83.82%	古屋敷	10	1	11
平谷	22	6	43	32	74.42%	平谷	8	1	11
川口	20	7	41	36	87.80%	川口	2	2	5
江代計	123	33	226	198	87.61%	江代計	21	4	28
合計	1,419	279	2,552	2,182	85.50%	水上村計	253	38	370

平成31年(2019年)4月分納期内納入状況グラフ(軽自動車税・国民健康保険税)



※各税について、ご不明な点がございましたら水上村役場までご連絡下さい。【税務住民課 ☎44-0316】

国民年金保険料の免除制度について

所得が少ないときや、失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって、保険料が免除される制度があります。

①免除（全額免除・一部免除）申請

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料が全額免除または一部免除となります。

②納付猶予申請

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

◆過去2年まで遡って免除申請ができます

一定の将来期間のほか、過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）まで遡って免除を申請できます。ただし、申請が遅れると万一のときに障害年金が受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、すみやかに申請してください。

年金出張相談のお知らせ

完全予約制になっております。早めの予約をおすすめします。

相談会スケジュール

7 月							8 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1 人吉	2	3 多良木	4	5	6					1	2	3
7	8 人吉	9	10 錦	11	12	13	4	5 人吉	6	7 錦	8	9	10
14	15	16	17 多良木	18	19	20	11	12	13	14 多良木	15	16	17
21	22 人吉	23	24 錦	25	26	27	18	19 人吉	20	21 錦	22	23	24
28	29 人吉	30	31 多良木				25	26 人吉	27	28 多良木	29	30	31

○多良木会場 多良木町役場 ○錦会場 錦町社会福祉協議会

○人吉会場 人吉市東西コミュニティセンター

お電話での予約・・・八代年金事務所予約担当へ ☎：0965-35-6123

窓口での予約・・・市町村役場担当窓口へ

※予約の際はお手元に年金手帳をご準備ください。

お問い合わせ先 税務住民課 蔵座 ☎ 44-0316

自衛官等の募集

1 航空学生

- (1) 募集期間 令和元年7月1日(月)～同年9月6日(金)
- (2) 第1次試験日・場所
 - (ア) 試験日 令和元年9月16日(月)
 - (イ) 場所 熊本地方合同庁舎A棟(熊本市)
- (3) 第1次試験合格発表 令和元年10月4日(金)
- (4) 試験内容 筆記試験、適性検査
- (5) 受験資格
 - ア 海 18歳以上23歳未満の者(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))
 - イ 空 18歳以上21歳未満の者(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))

2 予備自衛官補(一般・技能公募)

- (1) 募集期間 令和元年7月1日(月)～同年9月13日(金)
- (2) 試験日・場所
 - ア 試験日 令和元年10月5日(土)～同月8日(火)のうち、いずれか1日
 - イ 場所 自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所にお問合せください。
- (3) 合格発表 令和元年11月8日(金)
- (4) 試験内容 筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査
- (5) 受験資格
 - ア 一般 18歳以上34歳未満
 - イ 技能 18歳以上で、国家免許資格等を有する者(資格により年齢上限は53歳から55歳未満)

3 防衛大学校学生

- (1) 推薦
 - ア 募集期間 令和元年9月5日(木)～同年9月9日(月)
 - イ 試験日 令和元年9月28日(土)、29日(日)
 - ウ 場所 自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所にお問合せください。
 - エ 試験内容 筆記試験、口述試験、身体検査
 - オ 受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))
で成績優秀、生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者
- (2) 総合選抜
 - ア 募集期間 令和元年9月5日(木)～同年9月9日(月)
 - イ 試験日・場所
 - (ア) 第1次試験日 令和元年9月28日(土)
 - (イ) 場所 自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所にお問合せください。
 - ウ 試験内容 筆記試験
 - エ 受験資格 18歳以上21歳の者(自衛官は23歳未満)高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)
- (3) 一般
 - ア 募集期間 令和元年9月5日(木)～同年9月30日(月)
 - イ 試験日・場所
 - (ア) 第1次試験日 令和元年11月9日(土)、10日(日)

- (イ) 場所 自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所にお問合せください。
- ウ 試験内容 筆記試験
- エ 受験資格 18歳以上21歳の者（（自衛官は23歳未満）高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含））

4 防衛医科大学校学生（医学科及び看護学科）

- (1) 医学科
 - ア 募集期間 令和元年9月5日（木）～同年9月30日（月）
 - イ 試験日・場所
 - ア) 第1次試験日 令和元年10月26日（土）、27日（日）
 - (イ) 場所 自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所にお問合せください。
 - ウ 第1次試験合格発表 令和元年11月28日（木）
 - エ 試験内容 筆記試験
 - オ 受験資格 18歳以上21歳未満の者（高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含））
- (2) 看護学科
 - ア 募集期間 令和元年9月5日（木）～同年9月30日（月）
 - イ 試験日・場所
 - ア) 第1次試験日 令和元年10月19日（土）
 - (イ) 場所 自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所にお問合せください。
 - ウ 第1次試験合格発表 令和元年11月15日（金）
 - エ 試験内容 筆記試験
 - オ 受験資格 18歳以上21歳未満の者（高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含））

5 一般曹候補生（第2回）

- (1) 募集期間 令和元年7月1日（月）～同年9月6日（金）
- (2) 第1次試験日・場所
 - ア) 試験日 令和元年9月21日（土）
 - (イ) 場所 健軍駐屯地（熊本市）
- (3) 第1次試験合格発表 令和元年10月4日（金）
- (4) 試験内容 筆記試験、適性検査
- (5) 受験資格 18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用年月の末日現在、33歳に達していない者）

6 自衛官候補生

- (1) 募集期間 通年を通じて、募集しています。
- (2) 試験日・場所 自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所にお問合せください。
- (3) 試験内容 筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査
- (4) 受験資格 18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者）

※各種自衛官募集のお問い合わせ先

自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所
〒868-0008
人吉市中青井町320-13
TEL (FAX) 22-4704

台風時の停電に備えましょう!

停電への備え

- 強風で飛ばされるおそれがあるものは、あらかじめしっかり固定しましょう。
- 普段から分電盤の位置を確認しておきましょう。通常、分電盤は玄関・台所・脱衣所・廊下等の上部に設置されています。

停電時に必要なもの(例)

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 飲料水
- 乾電池
- 携帯電話の充電器(電池式)
- ため水(生活用水)

災害が起きたら



切れた電線は感電のおそれがあり大変危険です。絶対に触らず九州電力へご連絡ください。



傷ついたり、水につかった電気器具、コードは漏電や火災の原因となります。必ず電気店などで点検ください。
(注)集中豪雨時等もご注意ください。



停電!

まず、近所をご確認ください。

近所も停電している場合

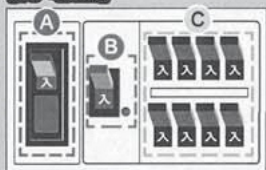
近所は停電していない場合
下図のブレーカー操作にご協力ください。

付近一帯で停電が発生しています。早期復旧に努めますのでしばらくお待ちください。

台風など大規模な非常災害時には携帯電話版ホームページやパソコン版ホームページで停電情報をお知らせしています。(裏面をご参照ください)

停電時の確認方法

《分電盤》



- A リミッター (電流制限器)
- B 漏電遮断器
- C ブレーカー

Aは九州電力設備
B・Cはお客様ご設備となります。



A リミッター、C ブレーカーが切れている

B 漏電遮断器が切れている

操作

A、Cを「入」にする

操作①

Cをすべて「切」にする

操作②

漏電遮断器のつまみを一度完全に下げから上上げる
注:漏電遮断器に復帰ボタン(黄色又は白色)がある場合は、ボタンを押してから上上げる。

操作③

Cを1つずつ「入」にする

①「入」にする途中、Bが切れたら、そのスイッチは「切」※にする

②再度操作②を行った上で、①で「切」※にしたスイッチ以外のスイッチを「入」にする(これで漏電の恐れのある部分以外は、電気が使えようになります)

※①で「切」にしたスイッチの回路は漏電している恐れがあるので、保守センターまたは電気工事店にご相談ください。

電気が ついた!

○リミッターがスマートメーターに内蔵されているご家庭でリミッターが切れた場合、10秒後に自動で再点灯しますが、その後も繰り返し電気が消えると再点灯できなくなる場合があります。その際は下記お問い合わせ先にご連絡ください。

また、ブレーカー等进行操作しても停電が解消されなかったり、操作がよくわからない場合等も下記お問い合わせ先にご連絡ください。

台風時の停電情報をチェック!

台風による停電時には、電話につながりにくくなることがあります。台風時の停電情報は当社ホームページでもご確認いただけます。

詳細は裏面のURLを参照してください。



お問い合わせ先 不明な点がございましたら、下記連絡先へご連絡ください。

当社とご契約のお客さま 電話 0120-986-□□□ □の部分に下の数字をダイヤルしてください。

北九州	福岡	佐賀	長崎	大分	熊本	宮崎	鹿児島
小倉101	福岡203	唐津301	対馬201	中津501	玉名601	延岡701	出水801
八幡102	福岡東204	鳥栖302	壱岐202	日田502	大津602	日向702	川内802
行橋103	福岡西205	佐賀303	平戸401	別府503	熊本西603	高鍋703	霧島803
飯塚104	福岡西206	武雄304	佐世保402	大分504	熊本東604	宮崎704	鹿児島804
田川105	福岡南207	—	大村403	三重505	宇城605	都城705	加世田805
—	甘木208	—	島原404	佐伯506	八代606	日南706	鹿屋806
—	久留米209	—	長崎405	—	天草607	—	熊毛807
—	八女210	—	五島406	—	人吉608	—	奄美808
—	大牟田211	—	—	—	—	—	—

当社以外の電力会社とご契約のお客さま 電話 0120-986-306 (送配電コールセンター)

停電情報などを **無料!** メールでお届けします。



点かない不安を、
つながる安心で
解消します。

停電 情報

台風などの非常災害や、突発的な原因による停電が発生した際に、
停電情報をお知らせします。

次の3つの停電情報から、ご希望のものを選択いただけます。

- 1 九州全域停電情報**
- 2 市区町村停電情報** (1箇所のみ登録可)
- 3 地区別停電情報** (10箇所まで登録可)

緊急情報

九州内で震度4以上の地震が発生した時に、原子力発電所の運転状況などをお知らせします。

メールマガジン

お客さまの生活にお役に立つ情報などを定期的にお届けします。

会員登録はこちらから

■パソコン・スマートフォン版ホームページ

http://www.kyuden.co.jp/em_mail.html

■携帯電話版ホームページ

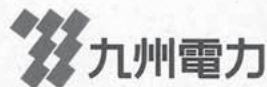
http://www1.kyuden.co.jp/php/boirsp/mobile_xhtml/index.xhtml



スマートフォン



携帯電話



ずっと先まで、明るくしたい。

(注)本サービス利用にあたり、登録料・情報料は発生しませんが、別途、携帯電話会社への通信料がかかります。

山地災害防止キャンペーン実施中

キャンペーン標語：「語り継ぐ 治山の役目と 被災の歴史」



山地災害の危険信号を見逃すな!

8つの危険信号に注意して下さい。

山地災害が起こる場合、山の斜面や川の流れをよく観察してみると、多くの場合、事前に危険信号と思われる変化がキャッチできます。特に次の8つの危険信号に注意して下さい。

1 川がにごった

川がにごり、流木が混ざりはじめた



もしかして、上流で山くずれが発生?

2 水位が下がった

雨が降り続けているのに川の水位が下がった



もしかして、山くずれが川の水をせき止め、はん濫の危険が…。

3 亀裂が走った

山の木が傾いたり斜面に亀裂が走った



もしかして、地すべりや山くずれの前ぶれ?

4 石が落ちてきた

山の斜面から石が転がり落ちてきた



もしかして、山くずれの危険?

5 わき水が止まった

今までかれたことのないわき水が止まった



もしかして、地下水の流れが変わり、地すべりの前ぶれ?

6 わき水が増えた

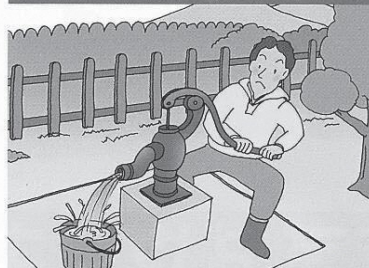
わき水の量が急に増えた



もしかして、地下水の流れが変わり、地すべりの前ぶれ?

7 井戸水がにごった

普段澄んでいる沢や井戸の水がにごってきた



もしかして、上流の沢の山くずれが原因?

8 地鳴りがする

地鳴りの音が聞こえてきた



もしかして、山くずれ発生のサイン?

危険信号を キャッチしたら！

山くずれなどのおそれがある箇所では、
テレビなどの気象情報に注意しましょう。



すぐ避難！

危険を感じたら、
早めに指定された場所へ避難しましょう！



すぐ通報！



災害が起こったら、
すぐに110番か119番に通報しましょう！

あぶない！

災害の危険がある場所には
近づかないようにして下さい！



ふだんから

家族や地域ぐるみで山くずれのおそれがある
場所や避難場所について話し合うとともに、
実際に自分の目で確認しておきましょう。



～普段から、いざという時のために～

山崩れが起こる場所、危険箇所をよく注意してみると、危険信号と思われる変化が現れる場所が多くあります。普段から注意して見ておきましょう。

また、避難場所、避難経路についても日頃から家族や地域ぐるみで確認し合うとともに、降雨時にはテレビなどの気象情報に十分注意を払いましょう。

上記の危険信号を感じたら、**水上村役場建設課**または**県南広域本部球磨地域振興局森林保全課**まで連絡してください。もし、災害が起こったら、すぐに避難してください。

〔連絡先〕

水上村役場建設課

☎ (直通) 44-0315

県南広域本部球磨地域振興局森林保全課

☎ (直通) 24-4191

令和二年歌会始のお題及び詠進歌の詠進要領

令和元年五月十五日 宮内庁

一 令和二年歌会始のお題

「望」と定められました。

(注) お題は「望」ですが、歌に詠む場合は「望」の文字が詠み込まれていればよく、「希望」、「望郷」のような熟語にしても、また、「望む」のように訓読しても差し支えありません。

二 詠進歌の詠進要領

(一) 詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限ります。

(二) 書式は、半紙(習字用の半紙)を横長に用い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名(本名、ふりがなつき)、生年月日、性別及び職業(なるべく具体的に)を縦書きで書いてください(書式図参照)。

無職の場合は、「無職」と書いてください(以前に職業に就いたことがある場合には、なるべく元の職業を書いてください)。

なお、主婦の場合は、単に「主婦」と書いても差し支えありません。

(三) 用紙は、半紙とし、記載事項は全て毛筆で自書してください。ただし、海外から詠進する場合は、用紙は随意(但、半紙サイズ二十四cm×三十三cmの横長)とし、毛筆でなくても差し支えありません。

(四) 病気又は身体障害のため毛筆にて自書することができない場合は左記によることができます。

ア 代筆(墨書)による。代筆の理由、代筆者の住所及び氏名を別紙に書いて詠進歌に添えてください。

イ 本人がワープロやパソコンなどを使用して印字する。この場合、これらの機器を使用した理由を別紙に書いて詠進歌に添えてください。

ウ 視覚障害の方は、点字で詠進しても差し支えありません。

お題「望」	〒 住所	(山折り)
〃	電話番号	〃
〃	氏名	〃
〃	生年月日	〃
〃	性別	〃
〃	職業	〃

三 注意事項

次の場合には、詠進歌は失格となります。

(一) お題を詠み込んでいない場合・短歌の定型ではないもの又用紙が縦長の場合

(二) 一人で二首以上詠進した場合や毛筆でない場合

(三) 詠進歌が既に発表された短歌と同一又は著しく類似した短歌である場合

(四) 詠進歌を歌会始の行われる以前に、新聞、雑誌その他の出版物、年賀状等により発表した場合

(五) 二(四)に記した代筆の理由書を添えた場合を除き、同筆と認められるすべての詠進歌

(六) 住所、電話番号、氏名、生年月日、性別、職業を書いていないものその他この詠進要領によらない場合

四 詠進の機関

お題発表の日から九月三十日までとし、郵送の場合は、消印が九月三十日までのものを有効とします。

五 郵便のあて先

〒一〇〇一八一 宮内庁とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。詠進歌は、小さく折って封入して差し支えありません。

六 疑問がある場合には、直接、宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手をはった封筒を添えて、九月二十日までに問い合わせてください。

また、宮内庁ホームページ (<http://www.kunaicho.go.jp/>) を御参照ください。

(注) 個人情報の取扱いについて

・利用目的 二(二)で記載いただいた個人情報は、歌会始のために必要な範囲で利用します。

・利用及び提供の制限 法令に基づく開示要請があった場合その他特別な理由がある場合を除き、利用目的以外の目的のために自ら利用し、又は第三者に提供しません。

お知らせ

融資相談 (生活衛生融資<日本政策金融公庫>の利用法と手続き)

税務相談 (所得税、消費税、帳簿記帳申告の相談など)

◆日 時 7月22日(月) 10:00~14:00
◆会 場 人吉商工会議所 ☎22-3101

お問い合わせ先

(公財)熊本県生活衛生営業指導センター
(Tel)096-362-3061

相続に便利な「法定相続情報証明制度」のご案内

相続が発生した場合、預貯金の払戻しや登記をするために相続関係を証明する戸籍謄本等を金融機関や登記所などにその都度何度も提出する必要がありましたが、法務局で発行された法定相続証明情報一覧図の写しを金融機関等に提出することで、戸籍謄本を何度も提出する必要がありません。

法務局への申請及び交付は無料です。詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ先

熊本地方務局人吉支局
(Tel)22-3393

司法書士による相談・遺言についての法律教室&無料相談会

「事前に知っていれば・・・」まさかのときに備えるため、お気軽にご参加ください。予約不要。無料相談会のみ参加もできます。

◆日時 8月10日(土)

【相続・遺言法律教室】 10:00~11:00

遺言の方法に関すること、相続人・相続財産の特定に関すること

【無料相談会】 10:00~13:00

相続・遺言、法定相続情報証明制度、売買・贈与・担保権、会社・その他法人の登記、成年後見に関すること

◆場所 錦町保健センター(錦町一武1502)

お問い合わせ先

熊本県司法書士会人吉支部長
司法書士 右田 秀美 (Tel)43-2165

「経営相談室」開設のお知らせ

◆対象者 営業者及び今までの経験・技術を活かし独立開業を予定の方

◆相談内容

経営相談 (店舗の新築、改装計画、機械設備、資金繰り、売上げ計画など)

特別教育・安全衛生教育 第2種電気工事士対策講座

人吉球磨能力開発センターでは、下表の日程で各講習会を行います。受講ご希望の方はお問合せください。(受講料はテキスト代・消費税込)

申込・問合せ 職業訓練法人人吉球磨能力開発センター (☎22-2475)

ホームページ <http://www.hk-noukaicenter.com/>

講習名	実施期間	申込期限	受講料
特別教育 足場の組立て等の業務	9月3日(火) 1日 6時間	8月30日(金)	14,000円
職長・安全衛生責任者教育	9月10日・11日 2日間 14時間	9月5日(木)	18,500円
第2種電気工事士(下期)筆記講座	7月20日~9月14日の土曜日 8日間	7月10日(水)	20,000円
第2種電気工事士(下期)技能講座	10月19日(土) ~11月30日(土) 5日間	10月10日(木)	25,000円



人吉・球磨休日在宅医当番(7月)



月	日	曜日	上球磨	中・下球磨	人吉市	小児科
7	7	日	古城クリニック (TEL 44-0321)	酒瀬川内科 (TEL 38-0050)	しらおく内科クリニック (TEL 25-1550) たけだ眼科クリニック (TEL 23-3096)	公立多良木病院小児科 (TEL 42-2560)
	14	日	横山医院 (TEL 42-2132)	ほづみ皮膚科医院 (TEL 26-5300)	田中医院 (TEL 24-6127) 田中クリニック (TEL 22-7222)	増田クリニック小児科 (TEL 22-3570)
	15	月	宮原医院 (TEL 42-2082)	小川整形外科医院 (TEL 38-3455)	辻循環器内科 (TEL 24-8888) たかみや医院 (TEL 24-5611)	人吉医療センター小児科 (TEL 22-2191)
	21	日	渡辺医院 (TEL 42-2541)	脳神経外科小林クリニック (TEL 38-5670)	堤病院 (TEL 22-0200) 外山胃腸病院 (TEL 22-3221)	たかはし小児科内科医院 (TEL 24-2222)
	28	日	上球磨クリニック (TEL 42-5868)	緒方医院 (TEL 35-0131)	外山内科 (TEL 22-2003) とやまクリニック胃腸科・肛門科 (TEL 28-3375)	やまむら医院 (TEL 45-0005)

※予定のため、変更になる場合もございますので、ご了承ください。



休日当番薬局(7月)

月	日	曜日	当番薬局		小児科
7	7	日	クスノキ薬局桜の里店(水上村) (TEL 47-8123)	つばめ薬局(錦町) (TEL 25-2500)	ファーコス薬局多良木いちご(多良木町) (TEL 42-6888)
			高階誠心堂薬局本店(人吉市) (TEL 22-4633)	さくら調剤薬局泉田店(人吉市) (TEL 24-8370)	山口薬局(多良木町) (TEL 42-2123)
	14	日	高階誠心堂薬局かわらや店(人吉市) (TEL 24-5171)	鬼木調剤薬局(人吉市) (TEL 22-7122)	五日町薬局(人吉市) (TEL 23-6228)
			山口薬局ピーチ店(多良木町) (TEL 42-7712)	みらい薬局(人吉市) (TEL 24-4611)	さくら調剤薬局医療センター前店(人吉市) (TEL 32-9657)
	21	日	きりん薬局西間店(人吉市) (TEL 24-6336)		
			高階誠心堂薬局たらぎ店(多良木町) (TEL 42-1117)	百太郎薬局(錦町) (TEL 28-8123)	たんぼぼ薬局(人吉市) (TEL 23-6170)
28	日	ひご薬局下林店(人吉市) (TEL 24-1400)	まえだ薬局(人吉市) (TEL 23-2987)		
		たらぎ調剤薬局(多良木町) (TEL 43-0221)	くま薬局(相良村) (TEL 35-1300)	エスエス堂きりん本町薬局(あさぎり町) (TEL 45-6330)	
		いのまち薬局(人吉市) (TEL 23-6933)	ぎんなん薬局(人吉市) (TEL 28-3335)		

※予定のため、変更になる場合もございますので、ご了承ください。

訂正とお詫び

6月号の広報に誤りがありました。
 ・12ページの各種団体役員紹介にて、水上村老人クラブ連合会の副会長は「西 富八喜」さんではなく、たたくは「藏座 國美」さんです。
 ・16ページの「村の家計簿」中、(2) 公用自動車について、数値が誤っていました。正しいものを当村ホームページにて掲載しております。
 ・25ページの「心配ごと・無料法律相談会」について、開催日に誤りがありました。正しいものを村内の回覧にて配布しておりますので、ご確認ください。見逃した方や確認したい方は、総務課にご一報をお願いします。

☎ 44-0311

読者と関係者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

7月のごみ収集…美しい水上 3R(リデュース・リユース・リサイクル)・温暖化防止活動に参加しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1 燃えるごみ	2	3	4 燃えないごみ	5	6
7	8 燃えるごみ	9	10	11 資源ごみ	12	13
14	15 燃えるごみ	16	17	18 資源ごみ	19	20
21	22 燃えるごみ	23	24	25 資源ごみ	26	27
28	29 燃えるごみ	30	31			

燃えるごみ 1日・8日・15日・22日・29日 **資源ごみ** 11日・18日・25日：
アルミ缶・スチール缶・透明びん・茶色びん

燃えないごみ 4日：燃えないごみ・鉄くず・ガラス・陶器

ゴミ出しのワンポイントアドバイス！

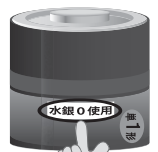
- ・乾電池（水銀0使用）は、有害ごみではなく「燃えないごみ」へ出して下さい。
- ・水銀電池や充電式電池はリサイクルセンターの「有害ごみ」へ出して下さい。
- ・スプレー缶やカセットボンベは完全に使い切り、穴をあけて「燃えないごみ」へ出してください。



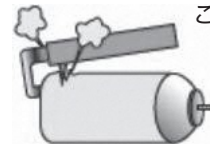
充電式電池



ボタン電池



ここをチェック



屋外で穴を開ける

人吉球磨ごみ分別アプリのダウンロードはこちらです ↓ ↓

ごみ分別 AppStore (iPhone) PlayStore (Android) からダウンロード！

右のQRコードからアクセスできます▶




水上村役場 保健福祉課（担当：中村） ☎ 44-0313



合同運動会にて岩野保育所の遊戯中の写真です。全競技において、園児ひとりひとりの活躍に何度も感動してしまいました。子どもの成長は本当に早いと聞きますが、その一瞬をおさめることができたのではと感じています。

人のうごき	
平成31年5月末現在()内は先月比	
人口	2,184 (-2)
男	1,023 (-3)
女	1,161 (+1)
世帯数	889 (-4)

7月の行事予定

20日(土) 湯山保育所夕涼み会
23日(火) 一人暮らしのつどい
27(土)~28日(日) 第2回 水上スカイ100マイル

※郡民体育祭については、先月号13ページに一覧を掲載しています。
※予定ですので、変更になることがあります。

源流の森で 暮らす学校 in水上村



昨年好評だった「自然体験イベント！」
村の名人たちが技や知恵を伝授します。
今年も夏休みの思い出に水上村で思
いっきり楽しもう！！



食器は自分で作るよ



冷たくて気持ちいい～



うまく割れるかな

みんなで食べるとおいしいね



ドラム缶風呂最高！！



花火楽しかった



五右衛門風呂
上手に入れたよ！

期日：8月3日（土）～4日（日）

*****行程*****

開催場所：水上村江代地区

【1日目】

募集人数：小学4年以上の児童30名

保護者は参加出来ません

開校式～食器作り～昼食～川遊び～薪割り～釜戸

ご飯炊き～ドラム缶風呂～夕食～

参加費：小学生（4年以上）12,000円

中学生以上 15,000円

水上村内児童 10,000円

スターウォッチング～花火～就寝

【2日目】

起床後クワガタ採り・ウナギ獲り～朝食～

申込締切：7月26日（金）まで

カヌー遊び～そうめん流し～スイカ割り～閉校式



お申し込み・お問い合わせは観光協会まで。水上村観光協会 TEL(0966)46-0800 FAX(0966)46-0808

広報 **みずかみ**
2019. no570

●発行日／令和元年6月26日発行
熊本県球磨郡水上村大字岩野 90（水上村役場総務課 ☎0966-44-0311）
アドレス <http://www.vill.mizukami.lg.jp/> Email : soumu@mizukami.kumamoto.jp
●印刷／(株)協和印刷

熊本県水上村 検索