

五木村広報誌

自然が奏でる子守唄の里

五木

いつき

No.355

令和8年3月1日発行

# 五木村「二十歳を祝う会」 五木の冬祭り

笑って過ごす未来のために  
今できること



球磨郡市広報紙研究協議会合同特集

大切な人と話そう。未来の自分につなげる  
「人生会議」

目次

村のできごと

- 2 令和8年 五木村二十歳を祝う会
- 4 球磨郡市広報誌研究協議会合同特集
- 8 五木村消防団出初式  
第73回球磨一周市町村対抗熊日駅伝大会  
第68回九州地区スポーツ推進委員研究  
大会表彰
- 9 五木の冬祭り & 2026グリーンスターカッ  
プモルック大会 in 五木
- 10 新しい民生委員・児童委員を紹介します  
人吉高校五木分校で『バッククッキング  
体験』を開催
- 11 各地区でどんどやが行われました  
ウッドスタート誕生祝品贈呈式  
もぐら打ち

村からのお知らせ

- 12 保健だより
- 14 国民健康保険医療費の状況について  
スポーツ安全保険の加入について  
国民年金保険料は納付期限までに納め  
ましょう
- 15 転出届・転入予約はマイナポータルで！  
住民票に氏名の振り仮名が記載されます
- 16 八代年金事務所・年金出張相談(3月・4月)  
道路規制状況

お知らせ

- 17 外部機関からのお知らせ

今月の表紙



今月の表紙は、球磨郡市広報誌研究協議会で制作した合同特集の1枚です。仲睦まじく歩く姿は、これからの人生をともに考え、支え合う大切さを感じさせてくれます。

令和8年 五木村二十歳を祝う会  
未来へ歩み出す、新たな一歩



門出を祝う

1月4日、「二十歳を祝う会」が役場大会議室で行われ、振袖やスーツに身を包んだ若人が集いました。

平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの4名(男子3名、女子1名)が二十歳を迎え、祝う会の中では木下村長をはじめとする来賓の方々や恩師の先生からお祝いの言葉が贈られました。

二十歳になられた方々を代表して永井琉愛さんがお礼の言葉を、黒木光勝さんが飲酒運転根絶宣言を述べました。

また、五木村森林組合から樽様の苗木が記念品として贈られました。

終了後には、学生時代のタイムカプセルを開封し、懐かしい思い出とともに久しぶりに再会した友人たちと楽しいひと時を過ごしていました。

はたちの声

こうして無事に二十歳を迎えられたのは、家族、友人、地域の皆様のおかげです。たくさんの方に支えてもらい、時には迷惑をかけましたがここまで見守ってくださいありがとうございます。

現在私は平成音楽大学声優コースにて、舞台俳優の夢を叶えるために日々の稽古に励んでいます。あと2年間の学生生活の中で社会人になる自覚、大人としての責任を身につけていきたいと思っています。

まだまだ未熟な私ですが、これからも暖かく見守っていただきますようお願い申し上げます。

この度、無事成人になり嬉しく思います。これまで育てていただいた家族、地域の方々、先生方に感謝いたします。私はこれから宮大工見習いとして、滋賀で修行させていただきます。一人前の宮大工になるまで修行し、五木村、人吉球磨地域に貢献できる人物になれるよう努力します。

この度、20歳を迎えました森下幸生です。現在、新卒で五木村役場へ就職し2年目となりました。

ここまでこれたのは地域の皆様、友達、そして家族の支えがあったからだと思っております。これから、支えて下さった皆さんに恩返しをしていけるよう、そして周りに恩送りをしていけるよう役場職員として頑張っていきます。

私は現在、福岡県北九州市にある九州共立大学スポーツ学部在籍し、スポーツの専門知識を学びながら陸上競技に取り組んでいます。これまで五木村の皆様から多くの温かいご支援をいただき、心より感謝しています。今の私があるのは、五木村の皆様の支えがあったからこそだと強く感じています。

将来は、大学で培った知識や競技経験を活かし、スポーツを通じて五木村に貢献できるよう、学業・競技の両面において全力で努力していきます。



永井 琉愛



黒木 光勝



森下 幸生



中野 太樹



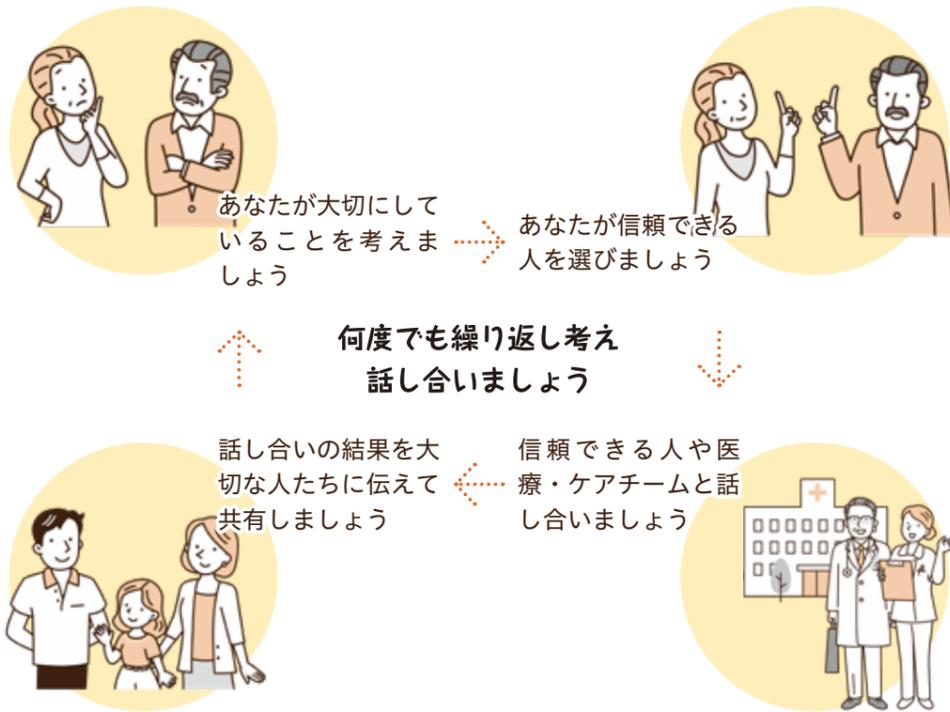
- 1 4名が二十歳を祝う会に集いました
- 2 お礼の言葉を述べる永井琉愛さん
- 3 飲酒運転根絶宣言を述べる黒木光勝さん
- 4 一人一人自己紹介を行いました

# 大切な人と話そう。未来の自分につなげる 「人生会議」



## ACPの進め方

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが重要です。



厚生労働省の「人生会議学習サイト」では、人生会議を行う上でのポイントや、実際に人生会議で話し合う内容をまとめることができます。



## 【 ACP の勉強会・研修会を取材しました 】

各地域では、ACPに関する勉強会が開催されています。今回、湯前町の健康教室と人吉シニアクラブ女性委員会の研修会を取材しました。会では、自分と大切な人が「もしものための話し合い」をするきっかけをつくる『もしバナカード』を使い、残された人生をテーマに、参加者たちが話し合いました。



湯前町



人吉市

▲カードを使い、自分が大切にしていること、どうケアしてほしいかなどを話し合った

## 参加者の声



ゆきえ  
山本 幸江さん  
(68 = 湯前町)

これまで何度か「もしバナゲーム」を体験しています。話し合う内容はさまざまですが、他の人の意見を聞くと自分の考え方が変わることもあります。ACPの教室に参加して学び、通帳の整理などを始めました。



むつこ  
泉 睦子さん  
(84 = 人吉市)

今回の研修会には、これからの老後の生き方について知りたいと思い参加しました。研修会で学んだことを持ち帰って家族で話し合いたいのです。また、地区の人やグラウンドゴルフの仲間にも広めたいと思います。



とみこ  
園田 富巳子さん  
(66 = 人吉市)

研修会でACPを取り上げて、いろいろな人に知ってほしいと思い企画しました。今回考えた内容は、人生の最後を迎えるにあたりとても大切なことだと思います。もっと多くの人にACPが広まればと願っています。

近年、注目を集めている「終活」。終活とは、残りの人生をより良いものにするために、身の回りの整理や、自分の希望を明確にしておくことです。その中でも、重要なのが「ACP (アドバンス・ケア・プランニング)」。病気やケガで意思表示ができなくなる前に、どんな医療やケアを希望するかをあらかじめ決めておくことが大切です。自分自身の未来を見据え、どんな準備ができるのか考える機会にしませんか？

この特集は人吉市・錦町・多良木町・湯前町・水上村・相良村・五木村・山江村・球磨村・あさぎり町の広報担当者が協力して作りました。

## ACP (人生会議) を知る

大切な医療やケアを自分で選ぶために話し合う「ACP」。今、なぜ必要とされているのでしょうか？

### 望む将来を決めておく

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは、将来の医療やケアに関する希望を、元気なうちに事前に決めておく進め方のことです。「人生会議」とも呼ばれます。病气や加齢で判断が難しくなる前に、自分の意向を家族や医療者に伝え、共に最適な医療・ケアの選択をすることで、体調の回復や生活の質の向上につながる無益な医療処置を避け、本人が望む生活を尊重することができるものです。

### 認識が広がる

近年、社会全体でACPの重要性が認識され、各地での実践が広がっています。高齢化の進展に伴い、終末期医療の意思決定を早い段階で行うことは、本人や家族の安心感を高める上で極めて重要です。ACPは、いざという時に大切な人が迷わず、本

人の意向に沿った対応ができるようにするための準備ともいえます。

また、ACPは一度決めたら終わりではありません。人生の変化や状態の変化に応じて見直すことが大切です。実際に多くの医療機関や福祉施設がACPの実施に力を入れています。地域住民向けの相談会や啓発活動が行われています。これらの活動は、自分の希望をしっかり伝える手助けとなり、医療者や家族との円滑なコミュニケーションを促進します。

地域のサポートも活用しながら、より多くの人が自分の意思を明確にし、家族や医療者とのコミュニケーションを深めながら安心して未来への準備を進めていくことが大切です。



## もしもに備えて考えてみる

病気になったり介護が必要になったりしたとき、これからどのように暮らしたいか、治療やケアについて実際に考えてみましょう。

### あなたにとって大切なことは？

- 楽しみがあること
- 身の回りのことが自分でできること
- 先々に起こることを詳しく知ること
- 一日でも長く生きること
- 家族や大切な人との時間を大切にすること

### あなたが受ける治療やケアの希望は？

- ①もしも、病気になったり大きなけがをしたりしたら？
- 一日でも長く生きられるような治療を受け続けたい
  - 期間を決めて治療を受けて、それから考えたい
  - とにかく病気が治ることを目的とした治療を受けたい
  - 死期が早まっても、痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
  - できるだけ自然な形で最期を迎えられるように、必要最小限の治療を受けたい
  - 延命は考えず、穏やかに過ごしたい

- ②もしも、病気や障がいなどで自分で歩けなくなり介助が必要になった時は、どこでどう過ごしたいですか？
- どこで？  病院  施設  自宅  その他 ( )  分からない
- どのように？  家族に協力してもらいたい  食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい
- とにかく長生きしたい  家族に迷惑をかけたくない  その他 ( )

### ③もしも、病状が進み、最期の時が近くなった時に過ごしたい場所はどこですか？

- 病院  施設  自宅  分からない  その他 ( )

### 【 ACP の勉強会を開催します！ 】

山江村で「ACP セミナー」を開催します。どなたでも参加できます。この機会にぜひ参加してください。参加希望の人は、事前に申し込んでください。

- 期日** 5月28日(木)
- 時間** 午後1時30分～
- 場所** 山江村農村環境改善センター2階大会議室  
(山江村大字山田甲 1356 番地1)
- 申込・問合せ** 山江村地域包括支援センター (☎23-2232)

### 【 ACP の勉強会を開催しませんか？ 】

各市町村では、ACP に関する勉強会に講師を派遣しています。詳しくは各市町村の担当窓口にお問い合わせください。

人吉市高齢者支援課元気・長生き係	☎22-2111 内線1211	相良村保健福祉課福祉係	☎35-1032
錦町保険政策課地域包括支援係	☎38-4020	五木村地域包括支援センター	☎37-2214
多良木町福祉課高齢者支援係	☎42-1255	山江村地域包括支援センター	☎23-2232
湯前町保健福祉課介護保険係	☎43-4112	球磨村地域包括支援センター	☎32-1112
水上村保健福祉課	☎44-0313	あさぎり町地域包括支援センター	☎45-7231

## ACP と歩む現場から

「自分らしく生き、自宅で最期を迎える」ことを支える在宅医療。ACP との関わりや現場の工夫を、専門家に聞きました。

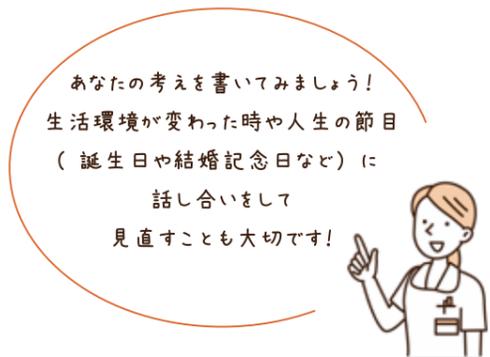
### 医療・介護の連携で支える在宅ケア

在宅医療とは、通院が困難な人が住み慣れた自宅で医療サービスを受けられるよう、医師や看護師などが訪問して診療や治療を行うことです。病院と同じような医療環境を自宅でも実現させたいという強い思いが根底にあります。

ACP の観点から見ると、在宅医療は本人の「最期どこで過ごしたいか」という願いを尊重するための、極めて重要な考え方として位置付けられます。自宅で最期を見送るといった選択自体が、ACP が叶っている状態といえるでしょう。かつては自宅のみとりが困難な状況もありましたが、現在は地域の連携や法解釈の改正により、患者さんの ACP を実現するための環境整備が進んでいます。

### 在宅でみとれる環境へ

人吉球磨地域は、九州の中でも在宅率が低い地域です。



その背景には、病床や介護施設が非常に多いため、最期は施設に入るのが当然という環境が確立されていたことがあり、対照的に、都会では病床不足から在宅みとり率が急増しています。

しかし現在、人吉球磨でも在宅医療の環境が整備されています。訪問看護ステーションやケアマネジャーが増加し、職種間の連携体制が構築されてきました。これにより、以前の「家族に大きな負担がかかる」というイメージは払拭され、同居の高齢者でも在宅でみとれるケースが増えている状況です。また、地域の保健所や介護施設も、重症者の受け入れやみとりに積極的になってきています。

### 最後まで自宅で過ごしたいという思いに応えるために

在宅医療を進める中で、連携の重要性を痛感した大きな出来事があります。約15年前、自宅で亡くなった患者さ

んに対し、医師の到着が遅れたために警察の検視が入ってしまった事例です。当時の医師法第21条（無診察診療の禁止）の解釈が厳しく、原則として医師が24時間以内に診察していないと、死亡診断が難しくなったためです。この状況を改善するため、国（厚生労働省）が解釈を変更。最終的にかかりつけ医が「病死」または「異状死ではない」と判断した場合には、検案や検視が不要となり、自宅でのみとりが格段にやりやすくなりました。

### スマホでつながる医療連携

病院での環境を自宅で実現するためには、職種を超えた即時的な情報共有が欠かせません。その目的で導入しているのが、厚生労働省の認可も降りているスマホを使った医療特化型の情報共有システム。これは患者さんごとに「部屋」を持つ仕組みで、医師、看護師、薬剤師、ケアマネジャー、そしてご家族などが参加しています。このシステムでは、例えば患者さんの急な訴えに対し、看護師が駆けつけてバイタル情報を測定

し、その数値を医師に瞬時に伝えることが可能になりました。結果として、病院と同じように迅速な状況把握と、医師からの指示出しが実現。タイムラグのない対応は、在宅での安心感を生み出しています。私が目指すのは、この強固な連携体制を基盤とし、地域全体での医療機能の役割分担を明確化すること。在宅でみとれる患者さんは在宅で、人吉医療センターは救急対応や先進医療といった本来の役割に集中できるように、全体的な医療構想の流れを整えることにもつながります。



とやまクリニック 副院長  
とやま ゆうじ  
外山 裕二 先生

内科胃腸科・肛門科として開業。がん治療を行い退院した患者さんのがんが再発。患者さんの「在宅でみとってほしい」という要望がきっかけで在宅医療の世界へ。



◀患者さんの自宅を訪問し、世間話を交えながら丁寧に診察する



テントサウナを体験

2月8日、五木源パークにて五木の冬祭りが開催されました。当日は雪が舞う中、村内から多くの方が訪れ、テントサウナや凧揚げ体験など思い思いに冬の催しを楽しみました。祭りの締めくくりには抽選会が行われ、会場は大きな歓声に包まれていました。



凧作りに挑戦!



大盛り上がりの抽選会

## 2026グリーンスターカップモルック大会 in五木



集合写真



ビギナーの部優勝チーム



エキスパートの部優勝チーム



よく狙って

2月8日、五木源パーク大屋根広場において2026グリーンスターカップモルック大会in五木が開催され、62チーム148名の参加者がエキスパートの部とビギナーの部に分かれて行いました。

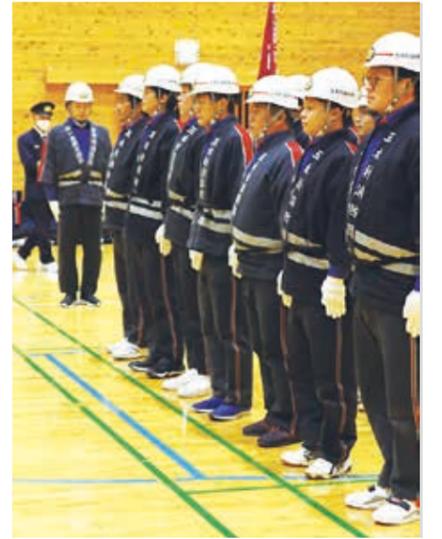
村内の方や人吉球磨からの参加者、遠方からは福岡県や宮崎県、鹿児島県など多くの方々に参加いただきました。

今後もモルックの普及と大会を行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

## 五木村消防団 出初式

1月5日、五木村消防団出初式が五木中学校体育館で挙行されました。多数の来賓が見守る中、「規律の部」では、統率の取れた動作や分団長の的確な号令のもと整然とした通常点検を披露しました。競技結果及び表彰は以下のとおりです。

- (競技結果)  
 ◆規律の部 優勝 第1分団 / 2位 第3分団  
 (各種表彰)  
 熊本県知事表彰(永年勤続功労章)※消防団員として25年以上  
 第1分団 分団長 東 利一  
 熊本県消防協会表彰(功績章)※消防団員として20年以上  
 第1分団 班 長 吉松 将吾  
 第1分団 班 長 松井 祐起  
 熊本県消防協会表彰(勤績章)※消防団員として15年以上  
 本部分団 班 長 大村 薫平  
 第1分団 班 長 豊永 正美  
 第1分団 班 長 谷口 和也



規律の部で優勝した第1分団

## 第68回九州地区スポーツ推進委員研究大会表彰

1月17日～18日、沖縄県立武道館で開催された九州地区スポーツ推進委員研究大会において井元淳さんが九州地区スポーツ推進委員表彰者に選出されました。

井元さんは、15年の長きにわたり村民の健康・体力づくり・生涯スポーツの普及に尽力されました。

これからも村のスポーツ振興に益々のご指導をよろしくお願いいたします。



受賞した井元淳さん

## 第73回球磨一周市町村対抗熊日駅伝大会

12月21日、第73回球磨一周市町村対抗熊日駅伝大会が、あさぎり町須恵小学校前をスタート・あさぎり町須恵文化ホールをゴールとする全長52.75km(8区間)のコースで行われ、本村を含む郡市町村21チームが出場しました。

選手たちは1本の襷を繋ぐため、沿道の応援を背に一致団結して走り抜きました。

【結果】19位/21位



皆様の応援ありがとうございました



## ～無病息災を祈願～ 各地区でどんどやが行われました

1月7日に頭地地区、1月12日に北地区でどんどやが行われました。  
当日は地域の皆さんが正月飾りなどをもち寄り、勢いよく立ち上る炎を前に、今年1年の無病息災を祈願しました。



頭地地区



北地区

## ～子どもたちの元気な声が響き渡る～ もぐら打ち

1月14日、モグラを追い払い、五穀豊穡や家内安全を願う正月の伝統行事「もぐら打ち」が頭地地区で行われ、近隣地区の子どもたちが参加しました。

子どもたちは、班ごとに各家庭を回り、わらが先端に巻かれた木の棒を使って、「14日のもぐら打ち!ここのモグラはあっち行け!」と大きな掛け声を上げ、玄関先の地面を一所懸命に打ち付けました。打ち終わると、家主からお菓子などが渡され「ありがとうございます」と笑顔で受け取っていました。



大きな掛け声と共に、力強く木の棒で地面を打つ子どもたち

## ウッドスタート誕生祝品贈呈式

1月18日、ウッドスタート誕生祝品の贈呈式がヒストリアテラス五木谷において行われました。

記念すべき10回目を迎えたウッドスタート誕生祝品の贈呈は、子どもたちが木のぬくもりを感じながら豊かに暮らせるように、人生の始まりに木のおもちゃを贈る取り組みで、今年は昨年出生されたお子様2名に、五木村ものづくり工房が製作した木のおもちゃ「ピタッと型はめパズル」が贈呈されました。

五木村の木のぬくもりに触れ、感性や情緒を育み、楽しく健康に成長することを願っています。



参加者の皆さま

## 新しい民生委員・児童委員を紹介します

12月1日付けで厚生労働大臣及び熊本県知事から委嘱(任期3年)を受けた民生委員・児童委員の皆さんを紹介します。今回、6名の方が再任され4名の方が交代されました。

民生委員・児童委員は、社会福祉の増進のため、それぞれの担当地区の身近な相談相手となり、支援をする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役として活動しています。

困りごと・悩みごとは、担当の民生委員・児童委員にお気軽にご相談ください。

### ※交代された方

役職	氏名	地域
会長	平野 安美さん	瀬目・野々脇・宮目木 葛の八重・大平・下谷
副会長	辻 篤子さん	主任児童委員
委員	※森山 信子さん	頭地・掛橋・高野・九折瀬・八原
委員	西 啓子さん	竹の川・梶原・小原・入鴨
委員	※嶽本 かよ子さん	下梶原(日当・白蔵・裾川)
委員	嶽坂 幸太郎さん	宮園・松尾野・穂揚枝・白水
委員	大俣 秋代さん	平野・西谷・八重・栗鶴
委員	中村 巧さん	平沢津・子別峠
委員	※富永 照美さん	下平瀬・上平瀬
委員	※中野 千代香さん	小鶴・中村・山口・内谷・出ル羽 白岩戸

### ●新たに委嘱を受けた4名の皆さん



左から中野千代香さん、富永照美さん、  
嶽本かよ子さん、森山信子さん

### ●退任された4名の皆さん ※( )内は経験年数



下内泰臣さん 土屋富子さん 山本三千代さん 石田義幸さん  
(6年) (12年) (13年8カ月) (18年)

今回退任された皆さんは、長年にわたり地域福祉の向上にご尽力いただきました。

## ～防災を意識した食事会～ 人吉高校五木分校で『パッククッキング体験』を開催!

1月28日、人吉高校五木分校で防災を意識した『パッククッキング体験』が開催されました。

食生活改善推進協議会の辻 篤子さんをはじめ6名を講師に招き開催され、生徒たちは4班に分かれてそれぞれ調理をしました。パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に切った食材を入れ、袋ごと鍋で湯せんする調理法です。

今回の講習では、節水効果やエネルギーの節約、衛生面を意識しながら実習が行われ、ツナカレー、ご飯、蒸しパン、チョレギサラダを調理。袋のまま皿にのせて食べることで皿が汚れず、湯せんした湯も繰り返し利用出来ることを知り、節水についても学びました。



料理の説明を行う辻さんと話しを聞く生徒



調理した料理を食べる生徒たち

## 介護予防教室

【参加対象】要介護認定されていない65歳以上の方

### (1) 介護予防教室

フレイルを防ぐには、「運動」「食事」とあわせて「人とのつながり」も大切です。ぜひ、地域の教室へ気軽に参加しましょう。

新規参加者募集中！見学も大歓迎です！送迎も行っていますので、ご希望の方は保健福祉課にご連絡ください。



### ★げんぞう会の日程

筋力を鍛える体操やレクリエーションをして、一緒に楽しく運動しましょう。

場所	三浦 / 下梶原	頭地	瀬目	宮園	平沢津	小鶴	平瀬
時間	午前	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	午前 10:00～11:30			午後 13:45～15:15			
曜日	火			木			
3月	10日(三浦)	3日・17日		12日		5日・19日	
4月	お休み ※5月から開催します						

### ★脳いきいき教室の日程

最近の世の中の出来事を知り、パズルやゲームで楽しみながら認知症を予防します。

場所	保健センター	宮園交流館
時間	受付 / 午前 9:30～ 開始 / 午前 10:00～	受付 / 午後 1:00～ 開始 / 午後 1:30～
3月	4日・11日・18日 (水)	
4月	お休み ※5月から開催します	



## ♡こころの健康相談(相談無料)

不安やストレスのお悩みについて、ご心配な方や家族、気軽にご相談ください。

人吉保健所 精神保健相談 精神科医による相談	五木村 こころの健康相談 臨床心理士による相談
<b>【3月】</b> 12日(木) 多良木町多目的研修センター 27日(金) 人吉保健所 <b>【4月】</b> 4月の予定は未定です。 ※完全予約制です。事前に保健所へご連絡ください。	相談内容:物忘れ、人間関係の悩みなど <b>【3月】</b> 17日(火) 13:00～16:00 ◎相談内容の秘密は固く守られます。 ◎希望があれば、ご自宅に伺うこともできます。 ◎上記日程以外でもいつでもご相談ください。
お問い合わせ先 人吉保健所保健予防課 (☎:22-5289)	お問い合わせ先 保健福祉課 (☎:37-2214 (IP:2214))

## (2) 乳幼児健診のお知らせ

※対象者が少ないときは中止する場合があります。また、日程は医師の都合で変更になる場合があります。

期日	受付時間(午後)	場所	対象者
3月13日(金)	13:30～14:00	保健センター	3・6・10ヶ月、1歳2ヶ月、
4月10日(金)			1歳6ヶ月、3・4・5歳児



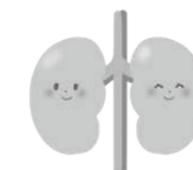
お問い合わせ先：保健福祉課 TEL：37-2214 (IP：2214)

## あなたの腎臓は大丈夫ですか？ 3月12日は世界腎臓デー

慢性肝臓病 (CKD) は、世界中で約8億5千万人がり患していると推定されています。CKDは進行すると肝不全につながり、重篤な合併症や早期死亡につながる可能性があります。

### 慢性腎臓病 (CKD) とは？

腎臓は血液をろ過して、老廃物を尿として排泄したり、必要なものをまた血液に戻したりといった役割をしています。腎臓の働きが慢性的に低下していく状態を、慢性腎臓病 (CKD) といいます。原因となる病気には、腎炎や多発性嚢胞腎などの腎臓の病気、糖尿病や高血圧などの生活習慣病があります。



### CKDが進行すると…

CKDは、初期には自覚症状が現れることが少ない病気です。しかし、進行すると命にかかわる心筋梗塞などの危険な病気を引き起こすリスクが高まります。また、腎臓がほとんど働かない末期腎不全にいたると、透析療法や腎臓移植などの「腎代替療法」が必要になります。早期発見には、定期的な検査が有効です。また、健康診断等で腎機能の異常を指摘された場合は早めの段階から、しっかりと治療することが大切です。

### CKDの予防と治療

CKDを予防するためには、生活習慣病を予防し適度な運動とバランスの良い食事、そして減塩を心がけることが重要です。

また、糖尿病等のCKDの原因となった病気を治療することも重要です。医師などの専門家と相談しながら、治療を継続しましょう。

	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
eGFR値*	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満
腎臓のはたらきの程度	正常	軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	末期腎不全
治療の目安		生活改善		食事療法・薬物療法		
				透析・移植について考える	透析・移植の準備	

【CKDのステージ】

04

## 転出届・転入予約は、マイナポータルで！

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約（来庁予定の連絡）ができます。詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

引越し手続きについて | 引越し | マイナポータル

[https://myrna.go.jp/html/moving\\_oss.html](https://myrna.go.jp/html/moving_oss.html)

引越し手続きオンラインサービス | デジタル庁

[https://www.digital.go.jp/policies/moving\\_onestop\\_service](https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service)



05

## 住民票に氏名の振り仮名が記載されます。

○住民票の氏名の振り仮名

戸籍の氏名の振り仮名について、通知された振り仮名が誤っている場合、振り仮名の届け出をしていただきます。届け出された振り仮名が住民票にも記載されます。

通知された振り仮名が正しい場合は、届け出をしなくても、令和8年5月26日以降に、通知された振り仮名が自動的に住民票にも記載されます。ただし、すべての方の住民票に振り仮名が記載されるまでには、一定の期間を要することが想定されます。

このため、早期に振り仮名が記載された住民票の写しを取得したい場合は、通知された振り仮名に誤りがない場合でも、振り仮名の届け出をしていただく必要があります。

なお、以下の要件に該当する振り仮名の届出については受理できませんのであらかじめご了承ください。

〔1〕社会を混乱させるものとして認められない読み方

- i 漢字の意味や読み方との関連性がおよそ、全く認められないもの
- ii 別の単語を付加し、漢字との関連性がおよそ、全く認められないもの
- iii 漢字の意味と反対の意味による読み方のもの、別人と誤解されるようなもの

〔2〕社会通念上相当とは認められないもの

- i 差別的・卑わいなど著しい不快感を引き起こすもの
- ii 反社会的な読み方など、明らかに名前としてふさわしくないもの

○届け出をする場合は

1. マイナポータルで届出
  - ・本人又は同一戸籍内の筆頭者・配偶者が手続き可能
  - ・入力→確認→電子署名→送信
2. 市区町村窓口で届出
  - ・本籍地又は住所地の市区町村窓口で受付
  - ・必要書類：届出書、本人確認書類
3. 郵送で届出
  - ・本籍地の市区町村へ郵送提出も可能
  - ・記入漏れや本人確認書類の写しの添付に注意

01

## 国民健康保険医療費の状況について

～令和7年11月・12月診療分～

	11月				12月			
	件数	保険者 (五木村)	前月比	前月増減	件数	保険者 (五木村)	前月比	前月増減
入院	5	2,739,610円	-0.85%	-23,590	3	1,260,780円	-53.98%	-1,478,830
外来	181	1,860,624円	-30.77%	-826,919	192	2,002,282円	+7.16%	141,658
調剤	76	473,668円	-13.35%	-72,994	75	532,952円	+12.52%	59,284
食事・生活療養費	-	98,200円	+8.27%	7,499	-	80,250円	-18.28%	-17,950
その他療養費	1	3,931円	-18.66%	-902	0	0円	-100.00%	-3,931
合計	263	5,176,033円	-15.05%	-916,906	270	3,876,264円	-25.11%	-1,299,769

	国保被保険者数	1人あたり保険者負担額(月額)	前月比
11月	181人	28,597円	-15.52%
12月	171人	22,668円	-20.73%

12月の医療費は11月に比べて大幅に減少しています。特に入院が大きく減少しています。今後も普段の健康管理に留意していただき、入院、手術にならないように初期治療を心がけてください。  
まだまだ寒い日は続きます。手洗い、うがいをしっかり行い感染症を予防しましょう。



## スポーツ安全保険の加入について

スポーツ安全保険の令和8年度加入受付が3月から始まります。

「小さな掛金で充実補償・熱中症も対象」の特長があり、活動中の万が一のケガや賠償責任に備え、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリレーション活動など、4名以上のアマチュア団体・グループが御加入いただけます。

手続きはインターネット(スポあんネット)で簡単、便利に御加入いただけます。

保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

<https://www.sportsanzen.org>

お問い合わせ先 ▶ TEL:03-5510-0033



## 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和8年4月から令和9年3月までの国民年金保険料は、月額17,920円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニ・ATM・インターネットバンキング・電子決済(スマートフォンアプリ)で納めることができます。

# 八代年金事務所・年金出張相談(3・4月)

年金相談は予約制となっております。予約なしで来訪されると対応できない場合もありますので、必ず予約をしてください。

3月	場所	人吉市役所	錦町総合福祉センター	多良木町多目的研修センター
	日程	2日(月)・9日(月)・16日(月) ・23日(月)・30日(月)		4日(水)・18日(水)
4月	場所	人吉市役所	錦町総合福祉センター	多良木町多目的研修センター
	日程	6日(月)・13日(月) 20日(月)・27日(月)		1日(水)・15日(水)
相談時間		9:30～17:00 (正午～午後1時は除く)		9:00～17:00 (正午～午後1時は除く)
<p><b>【予約先】 八代年金事務所お客様相談室</b>          ☎ 0965-35-6123 (土・日・祝日を除く8:30から17:15まで)          ※お電話の際は自動音声案内「1」選択後「2」を選択してください。          ※その他不明な点は、五木村役場 住民税務課 ☎ 37-2213 まで。</p>				

## お知らせ

### 海上保安庁職員募集案内

1. 海上保安学校学生採用試験(特別)(2026年10月採用)

(1) 受付期間  
令和8年3月2日(月)～  
3月23日(月)  
※インターネット受付

(2) 試験日  
・第1次試験日  
令和8年5月10日(日)  
・第2次試験日  
令和8年6月3日(水)～  
6月24日(水)  
・最終合格発表日  
令和8年7月24日(金)

(3) 受験資格  
ア. 2026年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない者及び2026年9月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者  
イ. 人事院がアに掲げる者と同等の資格があると認める者

2. 海上保安官採用試験(2027年4月採用)

(1) 受付期間  
令和8年2月19日(木)～  
3月23日(月)  
※インターネット受付

(2) 試験日  
・第1次試験日  
令和8年5月24日(日)  
・第2次試験日  
令和8年7月7日(火)～  
7月14日(火)  
・最終合格発表日  
令和8年8月12日(水)

(3) 受験資格  
1996(平成8年)4月2日以降生まれの者で、短期大学を除く。以下同じ。を卒業した者及び2027年(令和9年)3月までに大学を卒業する見込みの者並びに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者。

▼問い合わせ  
第十管区海上保安本部  
総務部人事課  
☎0991-2501-9800  
又は人事院ホームページ「国家公務員試験採用情報NAV」をご覧ください。

4月2日は国連が定める「世界自閉症啓発デー」です

# 令和2年7月豪雨災害及び台風14号災害における道路規制状況

※令和8年1月末時点

種別	路線名	規制内容	被災状況	場所	う回路
【村道】	① 白蔵線	全面通行止め	山腹崩壊・路肩決壊	村道起点から3.0km先	無
	② 川辺川線	全面通行止め	路肩決壊	村道起点から1.0km先 他5箇所溝の口連絡線の接続から終点まで	無
	③ 瀬目葛の八重線	全面通行止め	路肩決壊	村道起点から1.8km先	無
【林道】	① 菊池・人吉線	全面通行止め	路肩決壊・法面崩壊	高塚山登山口から泉五木トンネル区間	無
	② 鷲山線	全面通行止め	路肩決壊・法面崩壊	全区間	無
	③ 相良五木線	全面通行止め	路肩決壊・法面崩壊	全区間	無
	④ 八重線	全面通行止め	路肩決壊・法面崩壊	全区間	無
	⑤ 入鴨線	全面通行止め	路肩決壊・法面崩壊	全区間	無
	⑥ 裾川線	全面通行止め	路肩決壊・法面崩壊	全区間	無
	⑦ 下入鴨線	全面通行止め	路肩決壊・法面崩壊	全区間	無

※詳細については建設課へお尋ねください。また、復旧工事については、国県と協議しながら実施していきます。

毎年4月2日は国連が定める「世界自閉症啓発デー」です。日本では、4月2日～8日を「発達障害啓発週間」として、全国各地で発達障がいを知ってもらうための様々な啓発イベントが行われています。  
発達障がい(自閉スペクトラム症、ADHD、限局性学習症など)は、生まれつきの脳機能の障がい、物事の認知の仕方や学び方に違いはありますが、周囲の理解や特性に配慮した支援・環境の工夫で、持っている力を十分に伸ばしていくことができます。障がいについて、正しく知ってもらうことが、支援の第一歩になります。障がいの有無に関わらず、一人ひとりの違いを認め合い、支えあえる社会になることを願っています。

■午後 14時～15時半  
■会場 八代市立図書館本館 2階大集会室  
■定員 30名程度

◆発達障がい啓発イベント  
2026 in 宇城  
■日時  
・令和8年4月5日(日)  
12時～16時  
・4月6日(月)  
10時～16時

■会場 イオンモール宇城  
■内容 発達障がいの疑似体験、書籍や支援グッズの展示、パネル展示  
※詳細は、わかるつまでお問合せください

▼問い合わせ  
熊本県南部発達障がい者支援センター(わろっ)  
☎0965-621-8839  
FAX:0965-131-8951  
メール: wa-roots@seiryu-hikawa.com



ホームページ



公式LINE

### 危険物取扱者試験案内

消防法の規定に基づき、

試験の種類	試験日	願書受付期間	試験地
甲種 乙種第1類 ～第6類 丙種	令和8年 6月7日(日)	令和8年 4月7日(火)～ 14日(火) ※郵便の場合は、 14日の消印のある ものまで受け付け ます。	熊本市 八代市 天草市 玉名市

1. 試験日及び願書受付期間等  
令和8年度第1回危険物取扱者試験が次の日程で実施されます。

※詳しくは、試験案内をご覧ください。

2. 願書等の配置場所  
受験願書等は、(財)消防試験研究センター熊本県支部、熊本市消防局、熊本県内の各消

防本部及び熊本県総務部市町村・税務局消防保安課に3月12日(木)以降配置します。

▼問い合わせ  
 (財) 消防試験研究センター  
 熊本県支部  
 熊本市中央区九品寺1丁目1番4号 熊本県教育会館4階  
 ☎096-364-5005  
 「ふるさとくまもと創造人材奨学金返還等サポート制度」について

熊本県では県内企業等に就職する若者の奨学金返還や赴任費用等を支援する「ふるさとくまもと創造人材奨学金返還等サポート制度」について、令和10年度(2028年度)就職者を対象とした参加企業を募集しています。

■募集期間  
 令和10年2月29日(火)まで  
 詳細は、県の専用ウェブサイトを「くま活サポート」をご覧ください。  
<https://www.kumakatsusupport.pref.kumamoto.jp/default.html>

なお、登録が完了した企業様の情報については、「くま活サポート」内に掲載します。現在登録されている企業様の

情報も年度毎に掲載しておりますので、ご参考ください。

▼問い合わせ  
 熊本県商工政策課(政策班)  
 ☎096-3333-2313  
 口座振込のお知らせ(はがき)の送付希望調査実施について

水俣病被害者手帳・医療手帳をお持ちで、直近1年間にはがきを送付した方へ、口座振込のお知らせの送付希望調査実施に関する書類を送付しました。

令和8年4月以降もはがき送付を希望の方は、返信用はがきに必要事項を記入、同封の保護シールを貼り、令和8年3月末までに返送ください。  
 ※電子申請・水俣病相談窓口でもお手続き可能です。

▼問い合わせ  
 県水俣病保健課  
 ☎096-3333-2284  
  
 電子申請

歯科衛生士は生の仕事  
 歯科衛生士は人々の歯・お口の健康づくりをサポートする国家資格の専門職です。

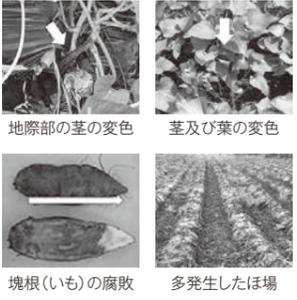
(相談無料・秘密厳守)  
 ▼詳しくはこちらから  
 ☎096-3333-2666  
 [土曜のみ]  
 ☎096-3555-2223  
 [月・木・金・土]  
 9時30分～16時00分  
 [火]  
 9時30分～19時30分



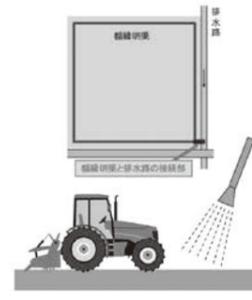
サツマイモ基腐病のまん延防止

サツマイモ基腐病は、平成30年度に国内で初めて確認され、令和2年10月以降、熊本県内でも発生しています。この病気にサツマイモが感染すると、地表面から茎の変色や、いもの腐敗などが起き、ひどい場合、株が枯死します。これからサツマイモは定植時期を迎えます。この病気を防ぐために、健全な種いも・苗を登録薬剤へ浸漬消毒して使用するとともに、ほ場の土壌消毒と植え付け前の排水対策等を徹底しましょう。万が一発生した場合は、病気が広がる前に発病した株をほ場外で適切に処分し、加えて、ほ場内の発生箇所に登録薬剤を散布しましょう。

▼問い合わせ  
 病害虫防除所  
 ☎096-1248-6490  
 又は最寄りの広域本部農業普及・振興課にお尋ねください。



健全な種いも・苗を登録薬剤へ浸漬消毒して使用



参考資料: 生研支援センターイノベーション創出強化研究推進事業(01020C)および戦略的スマート農業技術等の開発・改良(SA2-102N) 令和4年度版マニュアル「サツマイモ基腐病の発生生態と防除対策」より

人生100年時代の今、乳幼児から高齢者まで人の一生を支えます。

食べることは生きること。多くの歯を保つことは全身の健康を保つことに繋がります。歯科衛生士を目指そうとしているあなた、離職した歯科衛生士のあなたを社会は求めています。

あなたが輝ける場所で活躍しませんか。

▼問い合わせ  
 熊本県歯科医師会  
 ☎096-343-8020  
 又は熊本県歯科医師会 歯科衛生士就業支援で検索！ SNSでも情報発信中！

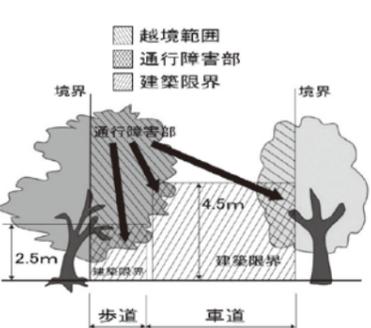


ロードクリンボランティア協定団体の募集について

熊本県では、県が管理する道路での清掃や除草、植栽などのボランティア活動への支援を目的として、「ロードクリン・ボランティア事業」を実施しています。個人や団体を問わず申し込み可能で、ゴミ袋や軍手などの

支給、清掃用具の貸し出し、保険の加入補助などの支援を行っています。皆様のご参加をお待ちしています。

▼問い合わせ  
 県道路保全課  
 ☎096-3333-2495



道路や歩道への枝の張り出しや倒木により歩行者や自動車等に損害が発生した場合、樹木所有者の管理責任を問われることがあります。

このため、道路沿いで樹木を所有されている方は点検を実施していただき、危険な場合は伐採する等の措置を講じていただきますようお願いいたします。

▼問い合わせ  
 県道路保全課  
 ☎096-3333-2495

道路緊急ダイヤル(9910)通報のお願いについて

道路緊急ダイヤルは、道路における倒木や穴ぼこ等、道路異状を発見した場合の通報窓口です。このダイヤルに通報いただくことにより、速やかに応急処置等を実施することができ、道路の異状による事故を未然に防ぐことができます。道路異状を発見された場合は、速やかに#9910に連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。

▼問い合わせ  
 県道路保全課  
 ☎096-3333-2495

「熊本県男女共同参画相談室5いふ」のご案内

男女共同参画相談室らいは、性別にとらわれない自由な生き方の選択と人権を尊重した総合相談窓口です。生きづらさを抱えている方、人間関係や暴力に悩む方などのあらゆる相談をお受けします。まずはお電話ください。

役場連絡先一覧

所在地: ☎868-0201  
 熊本県球磨郡五木村甲2672-7  
 代表電話番号: 37-2211 (IP: 2211)  
 代表FAX番号: 37-2215

1階	総務課	37-2211 (IP: 2211)
	ダム対策課	37-2212 (IP: 2212)
	保健福祉課	37-2214 (IP: 2214)
	住民税務課	37-2213 (IP: 2213)
	会計室	37-2281 (IP: 2281)
	建設課	37-2017 (IP: 2017)
2階	産業振興課	37-2247 (IP: 2247)
	教育委員会 議会事務局	37-2266 (IP: 2266) 37-2352 (IP: 2352)

12月14日～2月14日 届出分

【おくやみ】

12月14日	柏原 スミ子さん(96歳)	平沢津
12月18日	土屋 忠義さん(91歳)	頭地
1月2日	牧野 トヨ子さん(82歳)	八重
1月8日	藤本 ミチヨさん(88歳)	八重
1月13日	中村 弘信さん(65歳)	瀬目
1月13日	林 良子さん(92歳)	平野
1月30日	野々下 嘉さん(72歳)	白岩戸

人の動き (1月末現在)

	転入	転出	出生	死亡
男	8	1	0	3
女	16	1	1	7
計	24	2	1	10

(増減+13)

人口	909人
世帯数	469世帯

五木村公式 SNS

公式 Instagram: 五木村の見どころ、イベント、景色などを紹介します。

公式 LINE: 五木村の防災や行政、観光、移住に関するさまざまな情報を発信します。

公式 X: 五木村の様々なイベント情報を発信します。

公式 Facebook: 五木村の最新情報を発信します。

編集後記

今月号では、球磨郡市広報紙研究協議会で制作した、「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」についての特集を掲載しています。少し難しく感じるテーマかもしれませんが、将来の医療やケアについて、あらかじめ考えて話し合っておくことは、本人だけでなく、支える家族や周囲の安心にもつながります。ぜひ特集をご覧ください。 (宮本)

# 3月の行事予定



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 春季防火パレード	2	3 げんぞう会 (頭地・瀬目)	4 脳いきいき教室	5 げんぞう会 (小鶴、平瀬)	6 行政相談(JA)	7
← 確定申告期間 →						
8 中学校卒業式	9	10 げんぞう会 (三浦)	11 脳いきいき教室	12 げんぞう会 (宮園、平沢津)	13	14 小中学校合同閉校 記念式典
← 確定申告期間 →						
15	16	17 げんぞう会 (頭地・瀬目)	18 脳いきいき教室	19 行政相談 (宮園憩いの家) げんぞう会 (小鶴、平瀬)	20 春分の日	21
← 確定申告期間 →						
22	23 小学校卒業式	24	25	26	27	28 いつき保育園卒園式
29	30	31 区長会				

# 4月の行事予定



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1	2	3 行政相談(JA)	4
5	6	7	8 五木学園開校式・ 入学式	9	10	11
12	13	14	15	16	17 行政相談 (西地区集会所)	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30 区長会		