



告示日 3月13日(日)

投票日 3月20日(日)

●問い合わせ先 選挙管理委員会事務局 ☎(248)1112

任期満了に伴う市長選挙を3月20日(日)に行います。立候補に関することや立候補予定者説明会についてお知らせします。

市長への立候補要件など

▼被選挙権
日本国民で満25歳以上であること
(公志市長選挙の選挙権を持っていない必要はありません)

▼任期
現在の市長の任期が満了となる日の翌日(4月2日)から4年間

▼供託
立候補届出をするためには、候補者ごとに100万円の現金または国債証券を法務局に預け、その証明書を提出しなければなりません。これを供託と言います。供託は、当選を争う意思のない人が売名などの目的で無責任に立候補することを防ぐための制度です。その候補者の得票数が規定の数に達しなかった場合や立候補を辞退した場合には、供託金は全額没収され、市に納められます。

▼立候補の届出
告示日(3月13日)に受け付けを行います。場所・時間は広報こうし2月号でお知らせします。

合志市長選挙立候補予定者説明会のお知らせ

とき 2月3日(木) 午後2時~
ところ 市役所 2階大会議室



各種届出書類の説明、選挙公営制度、選挙運動の制限などについて説明します。立候補を予定している人は、必ず出席してください。1候補者につき3人以内の出席をお願いします。

よく噛むことの大切さ

幼児期に“噛む”力を育てましょう



はるの歯科クリニック
はるの まさとし
春野 雅俊 先生

今回は、はるの歯科クリニックの春野雅俊先生より、幼児期に“噛む”習慣を身につけることの大切さについて話を伺いました。

よく噛んで食べることの大切さ

幼児期は、噛むことをマスターする大切な時期です。やわらかいものばかり与えていると、よく噛まずに飲み込んでしまう癖がついてしまいます。また、「かたいものばかり食べているとあごが大きくなる」という話を聞いたことはありませんか。実際にはあごの形や大きさは主に遺伝的な要因が関係しています。かたいものを噛めば噛むほどあごが大きくなるというわけではありません。身体の成長に伴い、子どものあごも成長しますが、よく噛むことは発育や発達を促します。子どもには成長に見合ったかたさの食べ物を与えるようにしましょう。

食べ物を噛むことは子どもの自立の第一歩

幼児期は口の中の感覚や味覚が形成される大切な時期です。よく噛むことで口の中に食べ物のおいしさが溶け出すことを学び、食べることに意欲的になります。食べ物を自分の口に運び、しっかりと噛むことは、子どもの自立の第一歩です。

胃腸の消化吸収がスムーズになる

噛むという動作は、食べ物を歯です

りつぶすということ。よく噛むと唾液や消化液の分泌が促進され、口中で食べ物が細かく砕かれます。そのことにより、胃腸の働きがスムーズになり、栄養分が効率よく体内に吸収されて体調も整います。

噛むときのあごの運動が脳の血流量を高める

あごの運動によって脳内の血の流れが活発になり、脳細胞が活性化します。記憶力、思考力、集中力などを高めるとともに心を落ち着かせ、精神を安定させる作用があります。よく口を動かすことで発音が明瞭になり、表情も豊かになります。

よく噛んで食べるのが肥満防止になる

一般的に早食いの習慣は肥満の元と言われます。よく噛まずに飲み込んでしまうと脳の満腹中枢への刺激が間に合わず、つい食べ過ぎてしまう事が多くなるからです。ゆっくりよく噛んで食べることで、適量で満腹感が得られるようになります。

子どもがいつまでも健康に笑顔で過ごすことができるよう、噛む“力”を育てましょう。

熊本県内バス・電車 子ども無料(大人100円)の日

▶とき 1月29日(土)
※新型コロナウイルス感染症の再拡大などにより中止する場合があります
▶運賃
大人(中学生以上) 100円
子ども(小学生以下) 50円
▶1日乗車券
各バス会社営業窓口で
LINEアプリデジタルチケット 100円

本イベントは、新型コロナウイルス感染急拡大のため中止となりました(令和4年1月18日)



共同経営推進室 ホームページ

- 熊本バス ☎370-8215
熊本都市バス ☎312-5077
熊本市交通局 ☎361-5233
市レターバス 企画課 企画広報班 ☎248-1813

クラッシーノ News

6周年の感謝を込めて
誕生6周年祭
2月5日(土)~6日(日)

おかげさまで、クラッシーノ・マルシェはオープンから6周年を迎えます。皆さんへの感謝を込めて、お楽しみ抽選会など楽しいイベントを用意していますので、ぜひお越しください。詳しくは決まり次第、店内に告知します。

2月3日(木)節分
特製恵方巻事前予約受付中

生産者の手づくり恵方巻や、鮮魚部の海鮮巻・こぼれイクラ巻・惣菜部の4本セットなどを販売。予約は店内で受け付けます。

クラッシーノ・マルシェ 午前9時~午後7時 営業時間
休館日 2月10日(木)
生産者(野菜・果物・弁当・加工品の出荷者)募集中
問い合わせ先
一般社団法人クラッシーノこうし
☎342-5554 FAX 342-5550
ホームページ http://www.klassino-koshi.jp



ユーパレス弁天

Benten Aqua Festa
弁天アクアフェスタ

プール内で子どもから大人まで参加できる水泳の特別レッスンやイベントを行ないます。キッチンカー出店、ステージ発表もあります。

とき 1月16日(日) 午前10時~午後1時
料金 プール入場料 大人600円、小人400円
※特別レッスン、タイムアタックは別途参加料が必要
ところ プール、エントランス他



営業時間
温泉/午前10時~午後10時
プール/午前10時~午後9時
トレーニングジム/午前10時~午後9時(日曜は午後7時終了)
レストラン/午前11時~午後3時 午後5時~8時
※平日は昼の部のみ営業

※営業時間は変更する場合がありますので詳しくはお問い合わせください。
問い合わせ先 野々島2441-1 ☎348-2626
ホームページ http://www.u-benten.jp/

休館日 毎週木曜

