

ぎょくとう 広報

2024
3
No. 403

ひな飾りを体験 ～日本語カフェ～



広報 ぎょくとう 2024 March No. 403

発行 日/令和6年3月1日
編集・発行/玉東町役場
〒869-0303 熊本県玉名郡玉東町木葉759 ☎0968-85-3188

印刷/株式会社トライ
※この広報紙は再生紙および地域環境にやさしい
植物油型インキを使用しています。

玉東町 すこやか カレンダー

受付
対象者
携帯品

3月

※気付いたら、支えて知らせ、見守ってください！ 子どもを虐待から守るために…

「おかしい」と感じたら迷わず連絡（通告）を。連絡先 ふれあいの丘 保健センター ☎85・6557まで（秘密は固く守られます）
予約が必要なものは、3日前までにふれあいの丘 保健センターへお申し込みください。（ベビートレーニング教室は1週間前）（夜間・休日は☎85・3138）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3月の 休日当番医 日・祝日の 午前9時～午後5時まで	休日当番医について ○医院の都合で変更することがあります。かかる前に医療機関にご確認ください。 詳しくは(休日当番医情報-玉名郡市医師会(tamana-med.or.jp))をご確認ください。 ○夜間の救急診療は、有明消防本部災害情報指令センター(☎69・1760)、くまもと県北病院救急センター(☎73・5000)へ。				1 赤ちゃん大きく なったかな(体重測定) つどいの広場ひまわり 10:30～11:30(要予約) エアロビクス 13:30～14:15 ヨガ 14:25～15:10 ゆめ・ステーション このは 託児:要予約(3日前までに保健 センターへお申込みください)	2
3 浦田医院 ☎74・2412 田宮二郎内科 ☎78・2150 鶴上整形外科リウマチ科 ☎72・2007	4	5 つどいの広場 ベビーイングリッシュ つどいの広場ひまわり 10:30～11:30/要予約	6 つどいの広場 つどいの広場ひまわり なんだろDAY/10:00～11:30 らくらく楽しい母乳育児教室 保健センター 10:00～12:00(母子一組30分ずつ要予約) ☎ 妊娠、産後、乳児 母子健康手帳 フェスタオル2枚	7 骨盤エクササイズ 中央公民館/10:00～12:00 託児:要予約(3日前までに保健 センターへお申込みください) つどいスタジオ (モトーン) (要予約) つどいの広場/10:00～11:30	8 ひなまつりフォトスタジオ (対象者:初節句のみ) (要予約) つどいの広場/10:00～14:00 母子健康手帳交付 保健センター/☎13:00～15:30 (事前に予約をお願いします。)※妊娠の方は上の子と一緒の 母子健康手帳を持参してください。マイナンバーの提示が必要です。 エアロビクス 13:30～14:15 ヨガ 14:25～15:10 ゆめ・ステーション このは 託児:要予約 (3日前までに保健センターへお申込みください)	9 キッズ英会話 つどいの広場ひまわり ビギナーコース(2歳～) 10:00～10:50 ステップアップコース 11:00～11:50 要予約
10 前田小児科医院 ☎74・1333 大野内科クリニック ☎72・3405 吉田医院 ☎73・5100	11	12 つどいの広場 ベビーイングリッシュ つどいの広場ひまわり 10:30～11:30/要予約	13	14 骨盤エクササイズ 中央公民館/10:00～12:00 託児:要予約(3日前までに保健 センターへお申込みください)	15 ママのきらきら産後プログラム 10:00～11:30 エアロビクス 13:30～14:15 ヨガ 14:25～15:10 ゆめ・ステーション このは 託児:要予約(3日前までに保健 センターへお申込みください)	16
17 大塚耳鼻咽喉科医院 ☎73・4133 西山クリニック ☎78・7811 小田整形外科 ☎82・4488	18 すこやか妊娠・出産 ・子育て相談会 保健センター 9:30～15:00のうち1時間程度 ☎ 妊娠さん、0～18歳までの 子どもとその保護者	19 つどいの広場 ベビーイングリッシュ つどいの広場ひまわり 10:30～11:30/要予約	20 田辺クリニック ☎53・8211 大塚医院 ☎82・2005 玉名泌尿器科クリニック ☎74・3272	21 骨盤エクササイズ 中央公民館/10:00～12:00 託児:要予約(3日前までに保健 センターへお申込みください)	22 母子健康手帳交付 保健センター/☎13:00～15:30 (事前に予約をお願いします。)※妊娠の方は上の子と一緒の 母子健康手帳を持参してください。マイナンバーの提示が必要です。 エアロビクス 13:30～14:15 ヨガ 14:25～15:10 ゆめ・ステーション このは 託児:要予約 (3日前までに保健センターへお申込みください)	23 キッズ英会話 つどいの広場ひまわり ビギナーコース(2歳～) 10:00～10:50 ステップアップコース 11:00～11:50 要予約
24 大林循環器科内科医院 ☎72・3866 坂田内科医院 ☎66・8600 岡本外科医院 ☎74・2277	25 ベビートレーニング教室 保健センター 9:00～12:00/先着3人(要予約) 3カ月児・7カ月児健診 保健センター ☎ 3カ月児 13:30～13:45、7カ月児 13:45～14:00 ☎ 3カ月児 R5.11月生、7カ月児 R5.7月生 ☎ 母子健康手帳、問診票、子育てアンケート(3カ月児のみ)	26 つどいの広場 ベビーイングリッシュ つどいの広場ひまわり 10:30～11:30/要予約	27	28	29	30
31 ひらしま小児科医院 ☎73・5530 多田隈内科医院 ☎78・3011 平山整形外科医院 ☎72・4000						

玉東町ホームページ <http://www.town.gyokuto.kumamoto.jp>

表紙説明

2月6日、玉東町に住む外国にルーツを持つ人を対象とした日本語カフェがゆめ・ステーション・このはで行われました。日本語カフェでは、日本語の勉強や日本の文化の体験が行われており、参加者が日本語サポーターと一緒に楽しく学びあう姿が見受けられました。



人口 5,189人 (-57人)	転入 16人
男 2,471人 (-24人)	出生 4人
女 2,718人 (-33人)	転出 12人
世帯 2,117世帯 (+11世帯)	死亡 10人

●人のうごき
1月末現在
(前年同月比)

今月も広報ぎょくとうをお読みいただきありがとうございます。
2月に入り日中はシャッソー一枚で過ごせるほど暖かく過ごしやすい日も出てきましたね。
3月も中旬を過ぎれば桜が咲き始め、綺麗なピンク色が町中で見られそうです。一月は往ぬる二月逃げる三月去るとは言いますが、本当にこの時期は時が経つのが早く感じます。
私は先日、趣味のスノーボードで広島に1泊2日で行きました。1日目に元氣よく滑りすぎたせいか2日目は体力の限界を迎え観光をして帰りました。前まではずっと滑れたのですが、最近では休憩する回数も増えてきて体力の衰えを少し感じています。今後は運動も少しはしていかないとけないですね。
3月は別れの時期です。別れは辛いですが、また新たな出会いを楽しむに来年度も頑張りたいですね。

(リョウ)

うたがわ



ホームページから
行政情報を発信します。
詳しくはこちら

皆さんの暮らしに
かわる情報を
発信しています。



玉東町LINE公式アカウント
LINEアカウントID
→@gyokutotown



玉東町
メール配信
サービス

野球しようぜ！

大谷翔平選手町内小学校にグローブ寄贈



▲ 木葉小学校で行われたキャッチボールの様子

メジャーリーガーの大谷翔平選手が全国の小学校に寄贈したグローブが12月25日に町内小学校に届きました。寄贈されたグローブは冬休み明け全校集会で1月9日に木葉小学校、10日に山北小学校で披露されました。

事前に聞かされていなかった児童からは大きな歓声が上がり、木葉小学校では少年野球クラブに加入している代表児童3人によるキャッチボールが全校生徒の前で行われました。

郷土の誇りをタスキでつなぐ

第48回玉名駅伝大会

第48回玉名駅伝大会が1月14日、和水町体育館を発着地点とする全10区間41.5kmで開催されました。

大会は玉名郡体育協会の主催で、1市4町の中学生から一般ランナーまで幅広い年代で構成された男女混合9チームが出場。各地区の代表選手が郷土の期待と熱い声援を胸に健脚を競いました。

結果は次のとおりです。

1位 南関町	2位 和水町	3位 玉名市玉名	4位 玉名市有明
5位 玉名市岱明	6位 長洲町	7位 玉東町	8位 玉名市天水
9位 玉名市玉陵			



▲ タスキをつなぐ玉東町選手



▲ 玉串を奉納する前田町長

限りある水資源の安全供給を祈願して

水神祭

1月16日、中部水源（上白木）で水神祭が執り行われました。

この行事は、自然の恵みである水が安定して得られ、安全な水が各家庭に無事届くことを祈願し、町長、町議会議長、水道施設管理者など関係者の参加のもと毎年行っているものです。

水は限りある大切な資源です。貴重な水資源を守っていくために私たちができる小さな自然保護の第一歩として、節水にご協力をお願いします。

地元の食材の魅力を子ども達に

JAたまな町内の学校に味噌贈呈

1月23日、JAたまな女性部より玉東町共同調理場に手作り味噌10キロが贈呈されました。この味噌は、JAたまな各支部の女性部長とJA生活指導員らが作ったもので、荒尾玉名管内の小中学校に贈呈されました。

この活動は食育活動の一環として、2008年から毎年行われています。JAたまな玉東支部女性部長菅本ひかるさんは「子どもたちに食材に対する感謝の気持ちと地産地消で作られた味噌はおいしいんだと感じてもらえたら」と笑顔で話しました。贈呈された味噌は3月の給食で山北小学校5年生が考案したお味噌汁として町内の小中学校へ提供される予定です。



▲ JAたまな玉東支部女性部長菅本ひかるさん(左)下地教育長(右)

スポーツ振興に大きく貢献

スポーツ推進委員表彰

11月16日、青森県青森市で開催された「第64回全国スポーツ推進委員研究協議会青森大会」で玉東町スポーツ推進委員の清田勇さんが30年勤続スポーツ推進委員賞を受賞されました。また、12月2日には山鹿市で開催された「第61回熊本県スポーツ推進委員研修会山鹿市大会」で玉東町スポーツ推進委員の松本加奈子さんが功労者表彰を受賞されました。

この表彰は、長きにわたりスポーツ振興に功績のあった人に贈られる賞で、スポーツ推進委員として清田さんは勤続30年、松本さんは勤続10年を迎えられ、町のスポーツ振興・普及に貢献してきた功績が称えられ、今大会での受賞となりました。



▲ 松本加奈子さん(左)清田勇さん(右)

農業の更なる振興を目指して

玉東町地域活性化に関する包括連携協定調印式



▲ 左から前田町長、株式会社ローカル吉永安宏代表取締役

12月20日、株式会社ローカルと玉東町の地域活性化に関する包括連携協定調印式が町長室で行われました。

町は平成29年度より株式会社ローカルにふるさと納税業務を委託。その後、インターネットのポータルサイトを活用した取組が功を奏し、これまで県内でも上位の寄附額を達成するなどの実績を上げてきました。返礼品として取り扱われる町内の農産物などは生産者にとって新たな販路を広げ、今は全国で人気を博しています。令和4年度の寄附額は約12億円に上り、町の基幹産業である農業の振興、町民サービスの財源として多くの役割を担っています。今回結ばれた協定は、農業の更なる振興を目指したものとなっており、より一層町の発展が期待されます。

我が町守る消防団

令和6年玉東町消防出初式

玉東町消防出初式が1月7日、町営グラウンドで行われました。

式典では、長年にわたる消防活動への功績者表彰のほか、各分団の通常点検、山北保育園のはしごのりが行われました。



▲ 山北保育園のはしごのり



▲ 木葉昭和児童園玉落とし



▲ 玉落とし競技の様子

1位	原倉東	2位	上白木	3位	二俣西
----	-----	----	-----	----	-----



▲ 表彰の様子

◇熊本県消防協会
功績章表彰
西村 政之
赤尾 和也
村上 隆博
上野 智彦
(20年)

◇熊本県知事
永年勤続功労章
清田 健一郎
清田 康弘
原口 伸吾
安田 健司
山野 誉久
前田 隆治
今村 雄一
(25年)

◇玉東町長表彰
(概ね10年)
清田 隆治
清田 隼斗
谷口 晋平
松永 裕太

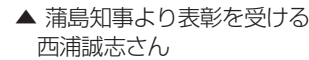
◇熊本県消防協会
玉名郡支部長表彰
(15年未満)
岩本 貴史
伊牟田英孝
中嶋 康晴
徳山 法宏
岩野 朱

◇熊本県消防協会
勤績章表彰
(15年)
清田 知宏
松田 祐馬
大城戸 清
坂本 健次
多田 隆博
井上 亮
上田 雅文

令和6年
玉東町出初式
表彰者名簿
(敬称略)



西浦さんが部会長を務めているJAたまな玉東スモモ部会は、スモモの品種であるハニーローザを日本一の産地とし、ハニーローザの知名度向上を目的としたアイスクリーム開発などの取り組みや、県内外から多くの人が参加する収穫祭を開催するなど、地域の特産品化を進めたことが評価されたものです。



地域おこし協力隊活動日誌

入札結果の公表

- 

- | | |
|-------|----------------------------------|
| 17(水) | 議会臨時会 |
| 19(金) | 県町村会臨時評議員会 |
| 21(日) | 行政業務協力員研修
(25日) 京都府 |
| 25(木) | 都道府県町村会 |
| 27(土) | 正副会長交流会 東京都
荒尾玉名ブロック |
| 29(月) | ボランティア連絡
協議会新年交流会
玉名郡町村会研修 |

4 (木)	御用始め式
5 (金)	有明広域仕事始め式 二十歳を祝う会 新春賀詞交歓会
7 (日)	消防出初式
12 (金)	県町村会 新春の集い
14 (日)	第48回玉名駅伝大会
15 (月)	ウクライナ避難民6世帯 目受入れ花束贈呈式
16 (火)	水神祭

町長日記

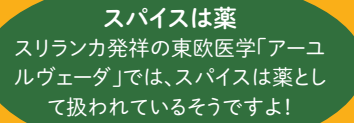
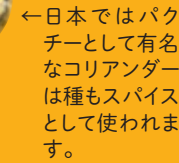
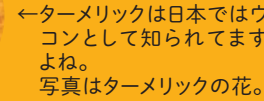
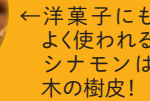
スパイスはスリランカ料理において必需品。
歴史にも深く関わっています。

第9回 スパイスの魅力

スリランカの歴史はスパイスと共に

ところで、皆さんはスパイス(粉)になる前の見た目を知っていますか？

🌿 スパイスイロイロ 🌿



チョコレート
の原料、カカオの
木もあります。

(玉東町地域おこし協力隊 稲井萌実)

社会を明るくする運動大会

發表作文

明るい社会にするために

玉東中学校3年

みなさんは死についてどんなイメージを持っていますか。私はアイナスなイメージで、いつかみんななくなってしまうと軽く考えていました。けれどある経験をしてから考え方を变えることができました。

ある日SNSを見ていた時、女の子が飛び降りる動画がおすすめの流れてきました。その動画は女子高校生の二人がマキシムのペランダから飛び降り自殺をしていた配信の切り抜きでした。二人が飛び降りてすぐ鉄砲で撃たれたような爆発音が出てきました。

衝撃すぎて何も言葉が出てこず、心が締め付けられたいけなくした。初めて動画を見た日は何度も飛び降りる瞬間が頭の中で再生されて爆発音もずっと耳に残っていて寝ることもできませんでした。次の日ネットニュースやテレビのニュース番組でも取り上げられていました。今までのドラマなどでは見たことがあつたけど本当になくなる瞬間を見たという信じがたい経験をしてしまったことが本当に怖くて何度も夢に出てきました。

そして、前巻のラストでSNSの

そのくらい衝撃だったのと同時にSNSの怖さとも思い知りました。二人はどんな思いで自殺する瞬間を配信して何を伝えたいのか分からないけれどその配信を切り抜いて誰でも見れるSNSにアップする人の気持ちはもうと分かります。切り抜き動画のコメント欄には私と同じように恐怖に感じている人もいれば面白がついている人もいました。もし本当に思っているのであれば死を現実として見ていないのではないのかなと思いました。

その人のコメント返信欄にはたくさん注意している人もいたけれど、なぜか心ない言葉ばかり目に入ってきてとても心が痛かったです。ききと亡くなってしまう二人には届かな

いけれど、家族や友達に届いてしまうかもしれない。何を思っていないコメントを書いていくか分からないけれど匿名だからといって、何も考えず自由に発言してはいけません。二人の名前・顔が写った写真まで拡散されてしまった。良い意味でも悪い意味でも簡単にアップできて簡単に広まってしまうSNSアプリがあること、そしてこの時代がとても怖いなと改めて感じました。

私が見たニュースやコメント欄には自殺に至った理由まで書かれていました。色々書いてあつて何が本当か分からないけれど私にはいじめという言葉が目に入ってきました。いじめは学校生活の中で当たり前のようになつてしまつています。いつ自分がいじめの対象になるか恐れながら生活している人も中にはいると思います。いじめを見ている側は笑つたり見て見ぬふりをするけれど、いじめの対象になつた途端今まで友達だと思つていた人も知らない人のように感じて親にも相談できず一人で抱え込んでいる人もいると思います。勇気を出して相談するところと世界が明るく見えるかもしれません。私の知り合いにもいろんな人に相談して通信制の学校に変えて毎日明るく楽しく過ごしているそうです。誰かに相談することは簡単なことに聞かせるけれど、きつとたくさん辛い経験もして、勇気を出して行動したのだと思います。その姿は、本当に強くてかっこいいなと思いました。

私はいままで死について簡単に考えてしまっていたけれど、いつかみんな亡くなってしまうから、今でできている当たり前の小さな幸せを楽しんでいきたいです。そしてSNSでのあり方、考え方もしつかり改めていきたいです。また、何か悩んだときは迷わず信頼できる人に相談してマイナスには考えず、思いやりの気持ちを持って行動していきたいです。



軽自動車の廃車・名義変更の手続きは4月1日までに

軽自動車税(種別割)は4月1日現在の所有者に課税されます。すでに軽自動車が手元がない場合でも、4月1日までに廃車や名義変更の手続きをしていないと引き続き課税されますので、廃車・名義変更がある場合は早めの手続きをお願いします。

車種	手続き先	必要なもの
原動機付自転車 小型特殊自動車	玉東町役場 税務課 ☎85・3184	ナンバープレート
軽二輪(125cc超250cc以下) 二輪の小型自動車(250cc超)	九州運輸局熊本運輸支局 ☎050・5540・2086	廃車方法によって異なるため、 左記にお問い合わせください。
軽三輪・四輪	軽自動車検査協会 ☎050・3816・1758	

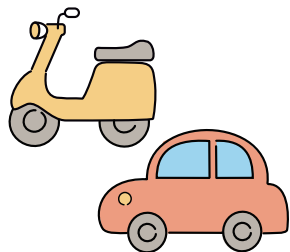
廃車に関するよくある質問

Q. 長年乗っていない原付バイクがあるので廃車にしたい。

A. 軽自動車税(種別割)は軽自動車を所有することに対して課税されるため、乗っていないことを理由に廃車にすることはできません。廃棄や譲渡が決まったら、廃車手続きをしてください。

Q. 廃車手続きをしたいがナンバープレートを紛失してしまった。

A. 警察署などへの届け出が必要な場合もありますので、詳しくは各手続き先にお尋ねください。



問い合わせ先 税務課 ☎85・3184



令和6年3月1日から戸籍証明書の請求が便利になります

今までは、本籍地でのみ請求していた戸籍が、これからは本籍地以外でも戸籍証明書を最寄りの市区町村の窓口で請求できるようになりました。

本人の戸籍証明書だけでなく…

- ・夫、妻・父母、祖父母など(直系尊属)・子、孫など(直系卑属)の戸籍証明書が請求できます。
- ※代理人が委任状で請求することはできません ※兄弟の戸籍証明書は請求できません
- ※戸籍抄本は請求できません ※コンピュータ化されていない戸籍などは発行できません

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183

有明海沿岸道路(長洲町～玉名市)の道路計画に関するアンケートにご協力ください

有明海沿岸道路は、有明海沿岸部の主要都市を連絡し、九州佐賀国際空港や三池港、長洲港、熊本港の物流・交通拠点を連絡する高規格道路です。有明海沿岸道路(長洲町～玉名市)間の道路整備の計画検討を進めるにあたり、地域の皆さまが日頃から感じている「道路交通や地域の課題」などについてご意見を頂くことを目的とし、対象者を無作為に抽出しアンケート票を配布しています。皆さまのご協力をお願いします。

- 対象者 町内在住の18歳以上の人
- 提出方法 ・同封の返信ハガキに記入し、返送する方法
・インターネットを使う方法

●問い合わせ先 熊本河川国道事務所計画課
☎096(382)1242

※なお、アンケート票が届いていない人でも、下記のURLをアドレスバーに入力、もしくはQRコードから回答が可能です。<https://www.ariakekaidouro.com/webform/s4>



ウクライナ避難民6世帯目を受け入れました

1月15日、玉東町で6世帯目となるウクライナ避難民の家族をお迎えしました。

玉東町では事業開始当初に6世帯のウクライナ避難民を受け入れることとしており、予定通り6世帯17人を受け入れています。町として万全なサポートを行える最後の世帯と考えており、今後、受け入れに関しては終了します。

引き続き安心して玉東町で過ごすためにも、皆さまのご理解が必要不可欠です。今後とも皆さまの温かなご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。



玉東町役場ゆかりの写真や物品募集！ ＜役場庁舎(旧木葉中学校校舎)の昔を懐かしむ＞

役場庁舎は昭和25年に建設された木葉中学校を昭和41年から役場庁舎として利用したもので、今年で築74年を数える歴史ある建物ですが、新庁舎の完成に伴い、令和6年度中の解体が予定されています。

そこで、玉東町と玉東町文化協会は、解体工事着手前までの期間、現役場庁舎内でこれまでのゆかりある写真や物品の展示を行う回顧展の実施を企画しています。

つきましては、下記要領で広く募集しますので、ご協力をお願いいたします。

対象物 現役場庁舎または以前の木葉中学校校舎当時の写真や物品

収集方法 写真はお預かりしスキャンした後にお返しします。物品は展示期間中を挟んで1～2ヶ月程度借用します。

応募方法 写真は役場または中央公民館へご持参ください。物品については、事前にご連絡いただき打合せ後にお借りします。

募集期間 令和6年3月末日

※展示状況により、展示できない場合があることをご了承下さい。

問い合わせ先 文化協会 ☎85・3609 企画財政課 ☎85・3188



引っ越しの際には、住民異動届などの手続きをお済ませください

3月下旬から4月中旬にかけて、特に月曜日や祝日の翌日は窓口が混み合い、手続きに時間を要する場合がありますのでご了承ください。

町外へ転出するとき

●届出期間 転出予定日の14日前から届出

●必要なもの ・本人確認書類(※)・国民健康保険証(加入者のみ)・後期高齢者医療被保険者証(加入者のみ)
・子ども医療費受給者証・印鑑登録証(登録者のみ)など

●届出人 本人または同じ世帯の人。代理人の場合は委任状が必要

町内で転居するとき

●届出期間 転居した日から14日以内に届出

●必要なもの ・本人確認書類(※)・国民健康保険証(加入者のみ)・後期高齢者医療被保険者証(加入者のみ)
・子ども医療費受給者証・マイナンバーカードなど

●届出人 本人または同じ世帯の人。代理人の場合は委任状が必要

本人確認書類(※)
・1点の提示で確認できるもの
運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、住民基本台帳カード、身体障害者手帳、在留カードなど
・上記でご用意できない人は次のものを2点
健康保険証、年金手帳、年金証書、介護保険証、医療費受給者証など

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで、「転出の届け出」と「転入先市町村への転入手続き予約」が同時にできます。このサービスを利用する場合、役場窓口への来庁が不要となります。(転出証明書の交付はありません。)

※転入先市町村の窓口で、転入届などの手続きは必要です。

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183



うちのルールで家庭円満！ SDGsで学ぶ家庭円満の秘訣

家庭での役割分担は「ゴミ出し」と胸を張っているお父さんいませんか？「ゴミ出し」の役割の意味を考えてみる、そんなワークショップを開催します。
「？」と思った人は、是非ご参加ください。参加者には「ゴミ袋」をプレゼントします。

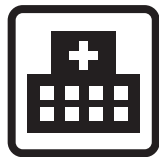
- 講 師 熊野 たまみ 氏(株式会社adapt next.代表)
- 日 時 令和6年3月20日(水・祝)午前10時～正午
(受付開始午前9時30分～)
- 場 所 玉東町中央公民館 大研修室
- 対 象 どなたでも



1 申込はこちらから
※当日参加も可能です



申込・問い合わせ先 玉東町教育委員会 ☎85・3609



くまもと県北病院採用試験

- 1次試験日時 令和6年3月10日(日)午前9時開始
- 試験内容 教養試験、事務適性検査、専門試験(管理栄養士)
- 場 所 くまもと県北病院2階たまきなホール
- 募集期間 3月8日(金)まで(必着)
- 採用日 令和6年4月1日
- 申込方法 封筒の表に希望職種記入の上、履歴書1通と職務経歴書1通(経験者のみ)を郵送または直接提出。
- 受検申込先 地方独立行政法人くまもと県北病院総務課



詳しくはこちらから
ご覧ください

地方独立行政法人 くまもと県北病院だより

第25回くまもと県北病院市民公開講座 「サプリメントと薬の正しい知識」～正しい知識で健康長寿～

令和6年1月13日に開催しました市民公開講座には、多数のご参加を賜り厚く御礼申し上げます。
おかげさまで会場38人、オンライン36人の計74人にご参加を賜り、大変嬉しく思います。

日本では、急激な少子高齢化が進み高齢者人口の増加で医療費が増え続けています。高齢者が増えると、病気になる人が増えるため、一人あたりの医療費は同じでもトータルの医療費は多くなります。また、医学が進歩し、新しい医療技術や画期的な治療薬が開発されることで必要な費用も加わります。

今回、「ポリファーマシーの概念と重要性」、「おくすり手帳を上手に活用し薬害から自分の身を守ろう」、「サプリメントで健康を守るために薬剤師が関わること」をお話しさせていただきました。頭痛、おなかの痛み、熱があるなどは日常によく起こ

る症状ですが、それらの症状の影に重大な病気がひそんでいることもあります。特に、突然生じた症状や、今までに経験のない症状には注意が必要です。市販薬を使用するか？それとも医療機関を受診すべきか？判断に迷うときには、薬剤師にご相談ください。

①症状に合う薬を服用する②生活に合う薬を選ぶ③体質や服薬状況に応じた薬を選ぶ、中で市販薬やサプリメントを購入する際は薬剤師に相談しましょう。

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」ためにかかりつけの薬剤師を持ち、上手に活用してください。

くまもと県北病院 薬局長 村本慎悟



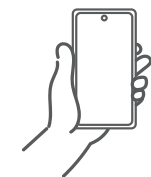
オレンジはあとクラブです！

健康づくり・介護予防ポイント事業の対象事業です

3月中旬から更新手続きができます。

LINEから手続き

公民館窓口で手続き



3月中旬
LINEに来年度入会の入力
フォームが届いたら必要
事項を入力して送信。

4月1日以降
公民館にて書類記入
・支払い



4月1日以降
中央公民館にて支払い。

お支払い後
新たな会員番号で
活動に参加してください。

来年度から
新規で入会したい人

下のQRコードを読み取ると、
入力フォームから入力するこ
とができます。



春休みだから！こどもたち、おいで！大人の人もどうぞ！

★3月27日(水) 10:00～11:30
『エコバッグに絵をかこう！』

★3月29日(金) 10:00～11:30
『プログラミング教室』

※先着15人 要申込み(85-3609)
※場所：中央公民館
※会員無料、非会員500円
※小学生未満は保護者付き添いを
お願いします。

オレンジはあとクラブ 3月の予定表

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	4・11・18	14:00～15:30	中央公民館(大研修室)
カラオケ	火	12・19	9:00～12:00	ゆめ・ステーション・このは
朗読教室	火	5・12	10:00～11:30	中央公民館(学習室)
太極舞	火	5・12・19・26	15:00～16:00	中央公民館(大研修室)
新体操	火	5・12・26	18:00～20:00	町民体育館
トランポリン(別途1回200円)	火	5・12・19	19:00～20:00/20:00～21:00	町民体育館
キッズサッカー(別途年会費あり)	火 木	5・12・19・26 7・14・21・28	19:00～20:15	町営グラウンド
ジュニアサッカー(別途年会費あり)	火 木	5・12・19・26 7・14・21・28	19:00～21:00	町営グラウンド
バウンドテニス	火	5・12・19・26	19:30～21:30	玉東中学校体育館
ゆる体操	水	6	13:30～14:30	中央公民館(和室)
俳句	水	27	10:00～12:00	中央公民館(学習室)
ツインバスケット	水	6・13・20・27	18:00～21:00	町民体育館
卓球(4歳以上から中学生まで)	水	6・13・20	18:00～20:00	町民体育館
テニス	水	6・13・20・27	19:30～21:30	町民体育館
フラダンス	水	6・13・27	19:30～20:30	中央公民館(大研修室)
タヒチアンダンス(別途5700円/月)	水	6・13・27	20:30～21:30	中央公民館(大研修室)
eスポーツ	木	14・28	15:00～16:00	中央公民館(学習室)
卓球(大人)	木 日	7・14・21・28 3・24・31	9:30～11:30	町民体育館
パソコン	木	7・14・28	13:30～15:00	中央公民館(学習室)
♥骨盤エクササイズ(託児あり) (レベルアップ別途500円)	木	7・14・21	10:00～10:45(ウォーミングアップ) 10:50～12:00(レベルアップ)	中央公民館(大研修室)
バドミントン	木	7・14・28	18:00～20:00	町民体育館
♥エアロビクス(託児あり)♥	金	1・8・15・22	13:30～14:15	中央公民館(大研修室)
♥ヨガ(託児あり)♥	金	1・8・15・22	14:25～15:10	中央公民館(大研修室)
ズンバ	金	1・8・15	15:15～16:00	中央公民館(大研修室)
太極柔力球	金	15・29	10:00～11:30	中央公民館(大研修室)
英会話	金	8・22	19:30～20:30(初級) 20:30～21:30(中級)	中央公民館(学習室)
バスケットボール	金 土	1・8・15・22・29 2・9・23・30	19:30～21:30 17:00～19:00	町民体育館
書道	土	2・9・16	9:00～10:30(大人) 10:00～11:30(子供)	中央公民館(大研修室)
低山に登ろう(木葉山編)	土	16	9:00～12:00	9:00玉東町役場集合
健康太極拳	土	2・9・23	10:00～11:30	中央公民館(和室)
バレーボール	土	2・9・23・30	19:00～20:30	玉東中学校体育館

※町内に住民票がある妊婦さんと0歳児のママさんは全ての種目に無料で参加できます。♥マークの骨盤エクササイズ・エアロビ・ヨガは中央公民館内にて託児があります。【町内者の託児】1人300円、申込先は保健センター(☎85・6557)へ。【町外者の託児】実費相当。申込先は中央公民館(☎85・3609)へ。3日前までに予約が必要です。

クラブ入会の申し込みやお問い合わせは、玉東町中央公民館までお気軽にどうぞ♪☎85・3609

広報クイズ

□の中の文字を並べ替えると、5文字の言葉になります。はがきに答えと住所、氏名、広報紙の感想や意見などを書いて企画財政課まで送ってください。また、メールでも受け付けています。正解者の中から抽選で5人に図書カード（500円）をプレゼントします。

締め切りは3月13日（消印）です。
※当選者名は個人情報保護のため伏せさせていただきます。
●送り先 〒869-0303 役場 企画財政課
E-mail: kikaku@town.gyokuto.lg.jp

●2月号の答え ウルウドシ
●当選者

応募総数 17通
当選者 5人
なお当選者には3月下旬頃に景品の発送をもってお知らせします。

【2月号の答え】

ハ	シ	リ	タ	カ	ト	ビ
シ	ヨ	カ	シ	ヨ	モ	ツ
ウ	シ	ヨ	モ	ツ	ウ	
ハ	ゴ	イ	タ	ウ		
レ	ド	ニ	シ	キ		
ヒ	コ	ウ	ジ	ヨ	ウ	
ミ	ゴ	ロ	ル	ル	イ	

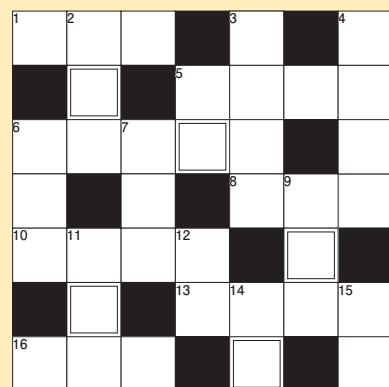
答え ㊦㊧㊨㊩㊪

◆ヨコのカギ◆

- 歩くこと。
- くれたものが外に出てくること。
- 祖父を敬い、親しんで言う言葉。
- 口やかましく言って聞かせる言葉。不平などをぶつづつ言うこと。
- ヨーロッパ南東部の国。地中海に面し、暖かい。首都はアテネ。
- 牛や馬が道ばたの草を食べてなかなか進まないこと。
- 敵の刃や矢から身を守るための防具。

◆タテのカギ◆

- 小さな文字。ローマ字で小さな形の字。
- つり下げた2本の綱・鎖の下端に腰をかける横板を取り付けた遊具。
- 英語で才能のこと。歌・ドラマ・司会などの仕事をしている人。
- 夜が明けてしばらくの間。
- あおいで風を起こす道具で、折りたたむことのできるもの。
- 海にすむ小さな魚。背中が青緑、腹は銀色で、青黒いまだらがある。
- 人を楽しませ、なぐさめるもの。
- 陸上の道。陸上の交通機関を使うこと。
- 光がなくて、真っ暗な状態。
- おとうさん。
- 木や竹を組んで作った囲い。



答え ○○○○○

ヒント ヒント色の和菓子

YUME STATION KONOHA

ゆめ・ステーション・このは



カツカレーセット



ゆめこのは弁当(要予約)

『ゆめ・ステーション・このは』では、館内での食事やお弁当の注文が可能です。

一部のお弁当は予約注文になりますが、多くの人にご利用頂いております。

丹精込めて作っております、一度ご賞味ください。

皆さまのご利用をお待ちしております。

ゆめ・ステーション・このは ☎82・8841

新型コロナ発生届対象外の人へのフォローアップ体制のお知らせ

全数届見直しに伴い、発生届対象外になられた人に対して、体調急変時に24時間対応で相談窓口を利用することができます。

●熊本県療養支援センター

(午前9時～午後6時)

☎050・3385・9120

●夜間電話相談窓口(午後6時～翌朝9時)

☎050・3665・8026



登録申請はこちら



はがき絵ギャラリー

突然、なかよしのことりを亡くしてしまった、くま。悲しみのあまり部屋に閉じこもっていたが、ある日やまねこと出会う。やまねこは、くまのためにバイオリンを弾いてくれる...

「くまとやまねこ」

湯本 香樹実 作



「鬼とたたかうももたろう」のストーリーと、「鬼に育てられたももたろう」のもしものストーリーの2つの見方で読む、しかけ絵本。相手の立場になって考えることを学ぶことができる。

「用具室の日曜日」

へたな手品師はすぐおこる

村上 しいこ 作



「ふたりのももたろう」

木戸 優起 作

「自由死」が合法化された日本。ロスジェネ世代に生まれ、シングルマザーとして生きてきた母が、生涯隠し続けた事実とは。息子は「自由死」を望んだ母の本心を探るべく、急逝した母を、AI/VR技術で再生させ、その死の真実を追う。

「本心」

平野 啓一郎 著



「地中の星」

門井 慶喜 著



「令和ブルガリアヨーグルト」

宮本 あや子 著

乳酸菌の「吾輩」は、ヨーグルトの会社に就職した朋太子由を見守っている。入社1年後、由寿が「令和ブルガリアヨーグルト50周年特集」の社内報の制作を担当することになるが...。テレビドラマ『推しを召し上げられ』の名前で放送中。

中央公民館 図書室からのお知らせ

新刊案内

最新情報は友だち追加して Check !!



日・祝日は、お休みです。

詩を楽しもう

清岳こう

清岳こう文庫からおすすめの詩人をご紹介します

茂本和宏

河童なんだあ／いいと思う／石につまづき 苔に滑つて／川底だから 今／河童なんだ／すぐいい／進化つていうの／こういうの／辛いことあったとき／河童なんだと思うと／どうよって／皆 どうよって／ホント良かった／ありがとう／河童です（「川底だから」全文）石につまづき、苔に滑って、足をくじいたかもしれない。ずぶぬれになり腰をしたたかに打ったかもしれない。水底深く引きずりこまれ溺れたかもしれない。そこで、河童になってしまつて、ホント良かった、ありがとうなのです。諦念とはまったく異質の、異次元レベルの、しかし、奇妙な詩的諦念というか、笑って沈んでいる世界なのです。世知辛い、つまらない「人」を脱ぎ捨ててしまつて、世間でいう、くだらない「詩人」であることも忘れてしまつて、気楽な河童になってしまつていくのです。洒脱な「凄み」です。

推薦詩篇

・「邪」

『いわゆる象は縁側にはいない』



3月の催し

17日(日) ゆめ・ステーション・このは前広場 朝市
(毎月第3日曜日)

●交流センター 3月の休館日

4日(月)・18日(月)

●図書室(中央公民館 午前9時～午後5時)

3月の休館日

3日(日)・10日(日)・17日(日)・祝20日(水)・24日(日)・31日(日)

熊本県
新型コロナウイルス感染症
専用相談窓口

☎096・300・5909

FAX 096・383・0607

消費生活Q&A

第80回のテーマ

電話やメールでお金を請求されたら詐欺!



(安しんた君)

おじいちゃんのスマホに電話があつて、自動音声で「料金の未納があるので電話が利用停止になります。オペレーターにつなぐ場合は2番を押してください。」と案内されたつて。直ぐに電話を切ったと言ってたけど、大丈夫かな。

心当たりがなければ対応しないことね。そのまま2番を押したらオペレータから何らかのお金を請求されていたと思うわ。今、スマホにメールや電話でお金を請求する架空請求詐欺が多いのよ。個人の銀行口座に振り込むよう言われたり、電子マネーで支払うよう指示されたら詐欺ね。



(すもっちゃん)

そうなんだね。おじいちゃんすぐ電話を切つてよかった。念のためケータイの利用料金の未納がないか確かめたほうがいいよね。



そうね。それから、最近はショートメッセージでケータイ料金の請求がくることがあるみたいだけど、それも詐欺よ。迷惑メール設定するといいわ。メールに返信する前や、お金を支払う前にはまず、相手先を確認することが一番ね。わからないときは消費生活相談窓口相談するといいわ。



町の消費生活相談窓口(総務課) ☎85・3111
玉名市消費者生活センター ☎0968・75・1422



↑詳しくはこちら

▼ところ
玉名市文化センター3階視聴覚室
(玉名市繁根本88-1)

▼定員
20人程度(先着順)

▼対象者
・高等学校卒業以上の学力を有し、手話奉仕員、手話通訳者を目指す人
・講座の趣旨をご理解できる人
・原則として玉名市、和水町、南関町、玉東町に居住または通勤通学をしている人。

▼申込締切
3月29日(金)まで

▼申込・問い合わせ先
玉名市役所福祉課
☎75・1121

玉東町体育協会会員を募集しています

玉東町体育協会は下記のとおり13種類の競技団体があり、各種大会の出場や競技活動のほかに日々の練習の成果を発揮するために毎年5月から7月にかけて開催する玉名郡民体育祭などへの出場もしています。スポーツに興味のある人はお気軽にお問合せください。



●玉東町体育協会の種目一覧

剣道・柔道・野球
卓球・陸上・バレーボール
空手道・ビーチボールバレー
バドミントン・ペタンク
グラウンドゴルフ・ソフトボール
サッカー

▼問い合わせ先
玉東町体育協会
☎85・3609

相談内容	相談員	相談日	時間	場所	予約先
困りごと/消費生活	弁護士・司法書士 臨床心理士・消費生活相談員	22日(金)	13:30～15:30	福祉センター	総務課 ☎85・3111 1週間前まで要予約
行政問題	行政相談委員	27日(水)	9:30～11:30	役場小会議室	
認知症/高齢者	地域包括支援センター	月～金曜日	8:30～17:00	ふれあいの丘保健センター	地域包括支援センター ☎85・6242
ボランティア活動 生活上の困りごと 成年後見制度 障がい者の生活や虐待	社会福祉協議会職員	月～金曜日	8:30～17:00	福祉センター	社会福祉協議会 ☎85・3150

3月ふれあい相談日

残高不足にご用心!!
今月の口座振替

4/1(月)
水道料(2月使用分)
町営住宅使用料(3月分)
保育料(3月分)

便利なダイヤルライン(直通)をご利用ください

電話帳

総務課 ☎85・3111
企画財政課 ☎85・3188
建設課 ☎85・3112
町民福祉課 ☎85・3183
税務課 ☎85・3184
保健介護課(保健センター) ☎85・6557
地域包括支援センター ☎85・6242
産業振興課 ☎85・3113
農業委員会 ☎85・3180
議会事務局 ☎85・3189
教育委員会(中央公民館) ☎85・3609

くらしの March 3月 情報

熊本県知事選挙の投票日は3月24日(日)です

熊本県知事選挙

▼投票日

令和6年3月24日(日)
午前7時～午後7時

▼期日前・不在者投票

令和6年3月8日(金)

午前8時30分～午後8時

玉東町役場(町民談話室)

投票日に仕事やレジャーなどで投票できない人は、期日前・不在者投票をご利用ください。また、投票日にお出かけの人は、投票を済ませてからお出かけください。
一人ひとりがよく考え、大切な1票を無駄にせず投票しましょう。

▼問い合わせ先

玉東町選挙管理委員会
☎85・3111

第27回くまもと県北病院
市民公開講座

▼題目

『もしもの時のための人生会議
～あなたが大切にしているもの～』

▼とき

3月9日(土) 午前10時～
午前11時(午前9時30分開場)

▼ところ

くまもと県北病院
2階たまきなホール

▼講師

緩和ケア認定看護師

社会福祉士

神田 尚代
永田恵里香

参加無料、定員50人 事前申込み制
※オンライン配信はありません。

▼申込先

病院総務課 ☎797323(直通)

熊本県地域無料就労
相談窓口

仕事に関する相談を受けています

▼内容

面談電話 オンラインによる就職相談
(離職や転職 応募書類の書き方や面接指導・適性診断 企業訪問見学など)

▼とき

平日(月曜～金曜)
午前10時～午後5時

▼ところ

玉名地域振興局2階

▼対象

就職を希望される誰でもOK

▼料金

無料(要予約)

▼予約

電話または、ホームページ
<https://jobcafe-branch.com>

▼問い合わせ先

ジョブカフェ・玉名ランチ
☎74・1125

西部方面隊創設68周年
記念行事

「地域とともに
未来をひらく 我ら防人」

▼とき

3月3日(日)
午前9時～午後3時

▼ところ

健軍駐屯地
(熊本市東区東町1丁目11)

▼行事内容

記念式典、観閲行進、装備品展示、戦車装甲車の体験試乗を予定

▼問い合わせ先

西部方面隊司令部総務部広報室
☎096・368・5111



西部方面隊HP

一般財団法人大麻文化会館
講座生作品展開催

令和5年度自主講座の絵手紙講座生作品展を開催いたします。

▼とき

3月23日(土)～3月26日(火)
午前9時～午後5時
(3月26日は午後4時まで)

▼ところ

大麻文化会館2階 大会議室

※絵画、習字などの作品展も同時開催します。皆さん、是非お越しください。

▼問い合わせ先

大麻文化会館
☎73・5811

第41期
「熊本のちの電話」電話相談員
養成講座受講生募集

孤独や悲しみ、辛い思いを抱いた人の相談を24時間受けつけるボランティア電話相談員養成講座の受講生を募集します。

募集します。

▼とき

毎週火曜日
午後6時30分～午後8時30分
(前期・後期に分けて実施)

▼ところ

熊本YMCA本館
(中央区段山本町4-1)

▼募集締切

4月22日(月) 必着

※詳細情報はホームページをご確認ください。

養成講座事前説明会も実施します。

▼申込・問い合わせ先

熊本のちの事務局
☎096・354・4343

令和6年度手話奉仕員
養成講座受講者を募集します

聴覚障がい者の社会参加や、自立の促進に必要なコミュニケーション支援を行う「手話奉仕員」の養成を目的とした講座を開催いたします。

▼講座内容

日常会話程度の手話を学習します。実技のほか、学科講義やテストも実施します。

▼とき

午後6時45分～午後8時45分
(年45回実施)

入門課程と基礎課程に分けて実施。

知ってる？ 玉東の歴史^[19]

《伊形霊雨と歌》

江戸時代中期、全国的に学問への関心が高まり、各地に藩校が設けられ、藩士の子弟たちが教育を受けました。木葉村の生まれである伊形霊雨は、明和2(1765)年に熊本藩の時習館に入学します。霊雨は漢詩、国史、和歌などに秀でていたため、藩命によって京都に留学し、公卿(※1)滋野井公澄の門人となります。また、ある公家の邸では、下記の和歌を披露して周囲を驚かせたとされています。

京小袖 著ても似合はぬ木葉猿
生公家の真似 なんと莊助(※2)

霊雨が詠んだ歌は他にも、時習館の教授が作った歌集『樂洋集』にも乗せられており、彼自身も和歌集『民草婦利』や『霊雨山詩集』を編集しています。霊雨の歌からは、その心情や人となりが見取れます。

※1…公家の中でも特に地位の高い身分
※2…莊助は伊形霊雨の通称



木葉山山麓にある伊形霊雨の墓。
町指定史跡に登録されています。

食改さんのヘルシー料理 おすすめレシピ

ハクサイとじゃこのペペロンチーノ風いため

★学習日 1月23日



ハクサイには風邪予防や美肌効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。

また骨の形成に関わりカルシウムの沈着を助けるビタミンK、塩分の排出を促し高血圧予防に効果的なカリウムも含まれています。

作り方

- ① ハクサイは軸と葉に切り分け、軸は1cm幅に切り、葉はザクザクと切る。
- ② フライパンにオリーブ油、ちりめんじゃこ、ニンニクの薄切りを入れて弱火で熱し香りが立ったら、赤とうがらしを加えちりめんじゃこがカリッとなるまで炒める。
- ③ 中火にしてハクサイの軸を加え2分程炒める。葉を加えてさっと炒めてしんなりしたら塩、こしょうをふって混ぜ器に盛る。

【材 料】(4人分)

ハクサイ	400g	赤唐辛子の小口切り	1/2本
オリーブ油	大さじ2	塩	少々
ちりめんじゃこ	20g	こしょう	少々
ニンニクの薄切り	1かけ		

子育て
支援事業

つどいの広場 ひまわり

つどいの広場って、なんだろう？

スタッフが常駐しているスペースに、子育て中の親子が気軽に集い、ホッとできるような場所を目指しています。ママやパパにはおいしいコーヒー(¥70~)、子ども達にはおもちゃ、絵本を準備していますので、親子で自由に遊ぶことができます。皆さんからの子ども服などの寄附で成り立っているフリマコーナーもあります。妊婦さんもぜひ、遊びに来てみてください。

★つどいの広場公式LINEアカウント



★問い合わせ先 ふれあいの丘 つどいの広場「ひまわり」 直通電話 ☎85・8866

平日9:00~15:00(ただしキッズ英会話実施中は土曜でも可) *おたずねなどお待ちしています♡

*3月のなんだろDAYは…

『子育てパパ・ママあつまれ~!公園遊び方講座』

定員10組

要予約
3/4(月)
¥切

6月に好評だった『スタジオRAFIT代表坂口京子先生』による『親子遊びプログラム』を今回は、オレンジ公園で実施します。

子どもの1つ1つの動作の意味や、たくさんの公園の遊具での遊び方講座、自分の身体をいたわりながらどう子どもと向き合うか…パパの公園での役割って？玉東町での親子の出会い、たくさんの学びや、楽しさが詰まっている講座を実施予定です。

と き 3月6日(水)午前10時~午前11時30分(雨天中止)

と ころ 玉東町 オレンジ公園(木葉駅うら)

* つどいのひろばひまわりは、午前中は、おやすみになります。



*3月のママのきらきら応援プログラムは…

『癒しと学びのステップアップ』

定員6組

要予約
3/7(木)
¥切

子育てに必要なもの…時間・経済・精神的ゆとりといわれるようになってきました。1人になる時間、自分の時間は取れていますか？不安になった時、誰かにお話できていますか？

今回は、「子育てサポーター養成講座」でも講師を務めていただいた三浦佑子先生をお招きし、「おしゃべりすること」「聞いてもらうこと」それだけでも気持ちがよくなる魔法の体験や子育て仲間でのピアカウンセリング(井戸端会議)でお互いの情報交換、交流を予定しています。

子どもの「ママ」ではない本来の「自分」に戻る時間を過ごしませんか。

と き 3月15日(金)午前10時~午前11時30分

と ころ ふれあいの丘保健センター 母子室

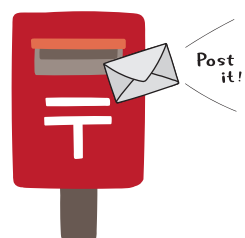
* 託児が利用できます。個人負担金1人300円



「玉東町けんしん調査票」の提出、お忘れではありませんか？

令和6年1月上旬に全世帯宛に令和6年度の「玉東町けんしん調査票」(白色の封筒)を郵送しています。まだ、提出されていない人は、ご希望の健診項目を選択のうえ、同封している返信用封筒で回答をお願いします。直接ふれあいの丘保健センターに持参していただいても構いません。

なお、意向把握のため、健(検)診を希望しない世帯にもご回答をお願いしておりますので、ご協力の程よろしく願いいたします。



問い合わせ先 ふれあいの丘保健センター ☎85・6557