

増加する外国人労働者

日本に住む外国人は年々増加傾向です。熊本県も例外ではなく、県内の在留外国人は令和5年6月末時点で2万2318人と過去最多を更新。10年前と比べ2倍以上に増えました。

国籍別ではベトナムが最も多く、中国、フィリピンと続きます。外国人労働者が多く、技能実習生の増加や台湾積体電路製造（TSMC）の進出

各地で進む多文化共生

県内では増え続ける外国人と共に多文化共生を進める動きが活発になっていきます。国際化を進めるため、八代市では令和3年に「やつしる国際協会」を設立。阿蘇市や合志市でも令和5年に「多文化共生連絡協議会」を発足し、外国人と日本人が豊かに共生できる地域を目指しています。

県が公表した令和5年度の県民アンケートの結果でも多文化共生を前向きにとらえる

人が多く、半数を超える52.8割の人が外国人とともに地域で暮らす「多文化共生」を「望ましい」「やや望ましい」と回答しています。

しかし「あまり望ましくない」「望ましくない」と回答した人も8.8割いて、その理由の多くは「治安の悪化」や「文化の違いから起こるトラブルが心配」などといったものでした。

私たち日本人を含め、みんなが地域で安心して暮らせる環境を整えるためには、一丸となって解決に取り組んでいく必要があります。



菊池市で暮らす外国人が参加する主体となって企画・運営を行う「せかいかいぎ」のメンバーたち



熊本市町村広報担当者による 合同特集

多文化共生の現在地

昨年6月末の時点で日本に在留する外国人は過去最多320万人。熊本でも2万人を超え、10年前と比べて2倍以上に増加しています。今回は、県内で進む地域に暮らす外国人住民との交流や、新たな多文化共生の取り組みを紹介します。

他国の文化に触れる

「はい、きくちゅ」。明るい掛け声とともに笑顔で写真に写るのは、菊池市在住の外国人を中心としたコミュニティ「せかいかいぎ」のメンバーたち。この日は菊池女子高校の文化祭に出店し、それぞれの国の郷土料理を販売しました。

特にベトナム料理の揚げ春巻きが好評で、約1時間後には完売。「他国の文化に触れる良い機会だった」と話す来場者もいて、異文化への理解が少しずつ進んでいます。



菊池女子高校の文化祭に出店した「せかいかいぎ」

誰一人取り残さないために

「菊池市中央図書館では、持続可能な開発目標（SDG）が掲げる『誰一人取り残さない』という理念に基づき、多文化共生事業に取り組んでいます」と話すのは、図書館専門委員の小堀久男さん。菊池市内の外国人人口は増え続けており、昨年末は約1200人。その多くは、アジア圏からの技能実習生です。

同図書館では、雇用側と実習生側の双方から「日本語のコミュニケーションが難しい」という声を聞き、市内在住外国人向けの「日本語教室」を令和2年に開設しました。その後も地域交流を中心とした「日本語カフェ」や外国人主体でイベントを企画・運営する「せかいかいぎ」を発足し、多文化共生サービスを進めています。

「地元の人からは『国籍に関係なくその人自身と接するようになった』という声も聞



菊池市立図書館専門委員 小堀久男さん

INTERVIEW 多文化共生 に向けて必要なこと

出生率の低下で全国的に外国人労働者の需要が高まる中、県内でも外国人との多文化共生社会を目指す努力が求められています。

多文化共生社会は、法整備などの公共性、そして周囲の人々とのつながりで生まれる親密性で成り立つもの。日本へやって来て、言葉が通じない中で仕事をし、孤独を感じている外国人をケアするためには、その両方を充実させていく必要があります。

しかし、現状は外国人労働者が、まるで透明人間のように認識されてしまっています。外国人労働者は社会のさまざまな場所で仕事を担い、彼らがいなければ私たちは生活できないほどです。

そんな外国人労働者を、社会の一部を担う大事な存在で一人の人間として認識し、心を寄せることから共生は始まります。県民一人一人がそれを意識し実践すればお互いに成長でき、生活をより豊かにできます。



熊本学園大学 外国語学部 申 明直 教授



異文化理解講座でメキシコの伝統文化「死者の日」を学ぶ子どもたち

私たちは、自治体の外国人向け日本語教室や協議会立ち上げの支援などを行っています。イベントや日本語教室はあくまで「きっかけ」です。大切なのは参加者の外国人と日本人がつながること。つな

理解の一步は知ることから

熊本市国際交流振興事業団では、国際交流イベントや講座の開催などを通じて、多文化共生社会を目指しています。事務局長を務める勝谷知美さんに話を聞きました。

外国人も日本人も 同じ社会を築いていく仲間

熊本市国際交流振興事業団では、国際交流イベントや講座の開催などを通じて、多文化共生社会を目指しています。



(一財)熊本市国際交流振興事業団
勝谷知美 事務局長

そして、何気ない会話の中に隠れている外国人の困りごとを見つけたら、県や自治体、私たちに相談してください。

がりができれば、次は地域のイベントに参加したり、悩みごとを相談したり、災害時に助け合うことができるようになります。外国人に近づいていきます。

日本人向けの講座では、その地域にどんな国の人がどれくらいいるのか、どんな文化や宗教があるのかなどを伝えていきます。

理解への第一歩。知らない文化だからと恐れたり偏見を持つたりするのはなく、正しく知り理解を深めることが大切です。

熊本県に住む仲間として

外国人や外国にルーツを持つ人たちが熊本に来て暮らし

始めたとき、言葉や文化の違いはつきもの。一度の説明で伝わらないときは、言い方や説明を変えてみる「やさしい日本語」で話しかける、翻訳アプリを活用するなどの工夫が必要です。

県内の人口は減少していますが、外国人が不足する働き手を担っている一面もあります。同じ地域に住む対等な住民であり、お互いが同じ社会をつくっていく仲間として接し、良い関係を築いていってほしいと思います。

近くに住んでいる外国人がいたら、ぜひあいさつをしてみてください。近所付き合いと同じで、あいさつや世間話から交流が始まりますよ。

外国人のための相談窓口

熊本市外国人総合相談プラザ

でんわ ☎096(359)4995
ばしよ 熊本市国際交流会館2階



熊本県外国人サポートセンター

でんわ ☎080(4275)4489
ばしよ 県庁本館8階



WHAT IS

やさしい日本語

簡単な単語や文法を使用するなど、日本語が得意ではない外国人住民でも理解できるように配慮した日本語のこと。

阪神・淡路大震災のときに、外国人住民に避難情報や支援情報を十分に届けられなかったことを教訓に「やさしい日本語」が広がっていきました。

一番の心得は「はさみの法則」

- 1 「はっきり言う」 □をあけて発音する
- 2 「さいごまで言う」 文末まできちんと話す
- 3 「みじかく言う」 短く簡潔に伝える



広がる、多文化共生の輪

「見た目が違うから…」「言葉が通じないから…」。このような理由で外国人と関わることを避けていませんか。きっとそれは相手も同じかもしれません。大切なことはお互いに歩み寄ることです。

多文化共生社会の実現に向けて取り組む2団体取材しました。



長洲町 みんなでにほんごひろば

「やさしい日本語」による対話が必要

長洲町の外国人人口は総人口の約5%で、そのうち約90%は技能実習や特定技能の在留資格を持つ人です。長洲町では、外国人と日本人が日本語で交流する「長洲みんなでのんごひろば」が開催され、長洲町地域日本語教室等サポーターとして参加しています。

昨年はJICA（国際協力機構）熊本との共同事業で「やさしい日本語」を使った外国人向けの防災イベントを実施。参加者の多くが避難情報を理解できたようでした。

外国人との交流時には先入観を捨て、相手に興味を持つことが重要です。「やさしい日本語」を使って話すことが、お互いの理解を深める鍵となるのではないのでしょうか。



リーダー
たけもと かのる
竹本 薫さん
(長洲町)



みなもんくらぶ

外国人が地域になじむ手助けをしたい

水俣市では「みなもんくらぶ」を毎月1回実施しています。市内で生活する外国人技能実習生が日本人ボランティアサポーターと一緒に、体験活動を通して日本語や地域での暮らし方などを学び、地域になじんで生活していくことが目的です。日本語や日本の文化について「失敗しても大丈夫」と前向きな気持ちで安心して学べる場所を目指しています。

参加者はそれぞれ国籍も違えば文化も違います。しかし、日本語をもっと話せるようになり、水俣市での生活を楽しくしたい気持ちは同じです。これからも地域住民との交流を通して外国人たちがうまく地域で生活できるサポートをしていきます。



水俣市国際交流推進員
ブレスリン・
ジェフリーさん
(オーストラリア)

やさしい日本語に 言い換えると…

「やさしい日本語」には「こうすれば必ず理解してもらえる」という決まった答えはありません。相手を思いやり、易しい言葉と「分かりやすく伝えよう」とする優しい気持ちで使ってみましょう。

CASE1 出身はどちらですか?

あなたはどの国から
来ましたか?

CASE2 飲食はご遠慮ください

飲んだり食べたり
しないでください

CASE3 貴重品は自己管理してください

大事なものは自分で
持っていきましょう



玉東中学校卒業式

玉東中学校卒業式が3月12日に行われ、卒業生35人(男子19人・女子16人)が恩師や仲間、後輩との最後の思い出作りの時間を過ごしました。

中島校長は「玉東町で学んだことを礎に自分を信じ、笑顔で一生懸命努力して、多くの友と出会い支えあつて、力強く生きてください」と激励の言葉を贈りました。

卒業生代表の答辞では、体育大会、文化祭、合唱コンクール、受験勉強などの3年間の思い出を振り返りつつ、在校生、先生、ともに過ごしてきた仲間へ募った思いを伝えました。最後に「どんな時も一番の味方となり寄り添ってくれた家族、15年間ここまで育ててくれたありがとう。これからはたくさん迷惑かけるけどよろしくお願ひいたします。」といつも支えてくれた家族へ感謝の気持ちを伝えました。

卒業生たちは、会場に鳴り響く大きな拍手の中、思い出の詰まった学び舎を旅立ち、それぞれの道へ歩き始めました。



オリジナルのハンドクリームを作る

あなただけのハンドクリームワークショップ

ハニーローザのパウダーと日本ミツバチのミツロウを使って作るハンドクリームのワークショップが12月23日、1月20日、2月24日にゆめステーションにて開催され、3日間で24人が参加しました。

玉東町でとれた日本ミツバチのミツロウを使用したハンドクリーム作りを企画した地域おこし協力隊の坂西さんは「日本ミツバチは養蜂家が少なくとも貴重で、ミツロウは肌への刺激が少ないんです」と話しました。

ハンドクリームの香りは8種類から選ぶことができ、参加者は「自分好みの香りのハンドクリームが作れて楽しかった」「丁寧に教えていただき、ミツバチのことも教えていただき楽しかった」と感想を残しました。



▲ 自分好みのハンドクリームを作る参加者

櫛でつなぐ郷土の誇り

第50回郡市対抗熊日駅伝

2月11日に第50回郡市対抗熊日駅伝が開催されました。この大会は県内の各郡市を代表する中学生から社会人による駅伝で、天草市役所前からびぶれす熊日会館前までの全14区間103.3kmで19郡市による熱戦が繰り広げられました。

玉東町からは塩井広太郎選手(揚区出身、帝京大学4年)が2区7.4kmを出走し、玉名郡チームは4位と好成績を収めました。

■ 順位

- ①熊本市 ②菊池郡市 ③宇城市 ④玉名郡



▲ 4位入賞を果たした玉名郡チーム

読み聞かせボランティア表彰

子どもの読書活動推進のための支援活動優秀実践団体等表彰



▲ 表彰された山北苺メンバーの皆さん

2月14日、子どもの読書活動推進に継続的に取り組んだことを讃えられ、玉名教育事務所長より、読み聞かせボランティア「山北苺」が表彰されました。

約20人のメンバーで活動している山北苺は、平成16年から毎月、山北小、木葉小、玉東中で読み聞かせを行っています。メンバーは、「読み聞かせに行くと、子供たちは静かに聞いてくれて、いつもこちらが癒され、元気をもらいます」と話していました。

山北場所開幕

山北八幡宮春季例大祭

山北八幡宮「春の例大祭」が2月19日、新型コロナウイルス禍を経て4年ぶりに執り行われ、山北小学校の5・6年生が伝統の奉納相撲を披露しました。

奉納相撲は江戸時代から続くとされ、当時は本物の力士が相撲を取っていたとされています。それから青年団、中学生と引き継がれ現在の子ども相撲になった歴史を持ちます。

この日は雨のため土俵から拝殿に場所を移し、白いまわしを締めた児童たち26人が東西に分かれて対戦。一進一退の攻防に観戦者からは大きな声援と拍手が送られました。



▲ 奉納相撲で力を競う山北小学校児童

令和6年能登半島地震災害義援金を 日本赤十字社へ贈呈しました

今回の地震により、被災された皆さまに対しまして、心よりお見舞い申し上げます。

町民の皆さまからお預かりした義援金61,000円につきましては、1月10日に日本赤十字社へ贈呈いたしましたので、お知らせいたします。町民の皆さまのご協力に感謝申し上げます。

義援金の募集につきましては継続して募集しておりますので、皆さまの温かいご支援をお願いいたします。



▲ 前田町長(左)、日本赤十字社熊本県支部 三角浩一事務局長(中央)、松尾議長(右)

地域おこし協力隊活動日誌

稲井 萌実

多文化共生担当の稲井です。ハローワールド「スリランカ編」では町内在住のスリランカ出身の人からたくさんスリランカのお話を聞きました。おもしろかったのが、スリランカのご家庭では毎日5種類くらいのカレーを作るとのこと！「毎日どのくらい料理に時間をかけているの!？」と聞いたら、みんなたいい2時間くらいでできちゃうそうです。中には、30分くらいで作れちゃう人もいますか。

余談ですが、お正月は実家の神戸に帰っていました。神戸にはたくさんの宗教施設があり、一般の人も見学できるところもあります。私もせっかくなので異国情緒たっぷりなお散歩をしてきました。



入札結果の公表

玉東町が入札を行った工事などの結果をお知らせします。



- ①開札日 ②工事(委託業務)場所
③工事(委託業務)名 ④工期(委託期間) ⑤落札業者
⑥予定価格 ⑦落札金額 ⑧落札率 ⑨参加業者

- ① 令和6年2月13日 ② 玉東町大字 稲佐地区
③ 稲佐・山口線道路改良工事(7工区)
④ 令和6年3月22日
⑤ ㈲玉稻開発
⑥ 23,079,100円
⑦ 22,495,000円 ⑧ 97.46%
⑨ ㈲金剛産業、㈲大和建設、㈲玉稻開発、新成建設(株)菅原工務店

28	27	26	22	21	20	15	14	12	9	7	6	5	1	2月					
(水)	(火)	(月)	(木)	(水)	(火)	(木)	(水)	(月)	(金)	(水)	(火)	(月)	(木)						
市町村共済組合総会	第101回全国市町村職員共済組合連合会総会(29日) 東京都	国保連理事會常総会	台湾総領事表敬訪問	氷川町議会議事行政視察研修訪問	県町村議会議長会定期総会	玉東町まち・ひと・しごと創生会議	日本赤十字社 義援金贈呈	県町村議会評議員会	県市町村総合事務組合議事会	県市町村振興協会の臨時評議員会	有明沿岸道路中心杭打ち式	令和5年度税務研修会および意見交換会	国民健康保険連合会会議	自衛隊家族会会長訪問	有明広域行政事務組合理事会	第1回玉東町特別報酬等審議会	熊本連携中核都市圏首長会議	消防団研修(3日) 広島県	消防団研修(3日) 広島県

首長の行事紹介

町長日記



～スリランカ編～

とっても簡単なスリランカカレーの作り方を
ご紹介!ぜひご家庭で作ってみてください。

スリランカの家庭料理について

スリランカの食卓では毎食3～5種類のカレーと一緒に食べることで、家庭でも毎日何種類ものカレーを作るそうです。インドカレーとの違いとして、クミンを使う量がインドより少ない特徴があるそうです。また、北インドのカレーと比べて油を使う量が少ないので、スリランカのカレーはあっさりした印象です。



教えてくれたのは…

ルワンティー さん

玉東町在住。アーユルヴェーダ(スリランカの伝統医学)の先生。ご主人と一緒に「スリランカアーユルヴェーダレストラン」(山北口踏切前)を運営されています。

第10回 スリランカ料理を作ろう!

ダイコンスリランカカレー



～材料～

- ・ダイコン…300g
- ・タマネギ…半個
- ・カレー粉…大さじ3
- ・お湯…100ml
- ・ココナッツミルク…100ml
- ・塩…小さじ1



- ①ダイコンは拍子切り。タマネギはスライスする。
- ②ココナッツミルク以外の全ての材料を鍋に入れ、中火にかけて蓋をする。沸騰したら蓋をとり弱火にし、5～10分くらい煮る。(ダイコンが柔らかくなるまで)



- ③ココナッツミルクを入れ、中火にかける。沸騰したら中火のまま3分煮る。その後、弱火にして蓋をして、2分煮る。※焦げないように時々混ぜる。
- ④ご飯と一緒に皿に盛り付けて完成♪ターメリックと一緒に炊いたご飯と食べるとさらにエスニックな雰囲気に!

(玉東町地域おこし協力隊 稲井萌実)

地方独立行政法人 くまもと県北病院だより

新年度の抱負とごあいさつ

くまもと県北病院は公立玉名中央病院(302床)と玉名地域保健医療センター(150床)が合併し、2021年に402床の総合病院として開院し、今年3月で早3年となります。この間、県下で最大の56床のコロナ病床を確保し、全力でコロナ患者さんの診療にあたってまいりました。最近では患者数もやや落ち着きを見せるようになっております。

開院後、救急に特に力を入れ、県北地域で最も多い救急患者を受け入れてきました。また小児の24時間の診療体制を敷いており、多くのお子さまが受診されています。一方、最先端の診療機器も導入し、泌尿器領域のロボット手術(ダビンチ)や多くの癌の手術も行っております。災害医療も当院の得意とするところで、1月には能登半島地震に際して、災害派遣医療チーム(DMAT)を派遣いたしました。さらに今年4月より、検診や高齢化社会に即応した亜急性期医療にも力を入れていきたいと考えております。

皆さまにどのような病院かを知っていただきたく、皆さまとの交流に努めております。昨年9月には病院フェスタを開催し、院内の最先端の機器を開放したり、さまざまな催し物を行い、4000人以上のご来場

がありました。今年も開催予定ですので、是非、多くの皆さまにお越しいただきたく存じます。また、好評の市民公開講座も継続していく予定です。

病院職員一丸となって、皆さまに信頼され、愛される病院を目指してまいりますので、令和6年度も何卒よろしくご挨拶申し上げます。

地方独立行政法人くまもと県北病院
理事長 山下 康行



地域の皆様へ愛され
信頼される病院を目指します。

理事長 山下 康行



令和6年度 後期高齢者医療保険料の納め方について

- 後期高齢者医療加入者は「医療給付を受ける権利」と同時に「保険料を納める義務」があります。保険料は、後期高齢者医療制度を支える重要な財源です。納期限までに納付しましょう。
- 後期高齢者医療保険料は、**特別徴収**(年金からの差し引き)または**普通徴収**(納付書または口座振替)により納めることになります。

特別徴収の人 令和6年4月より**年金からの差し引き**により保険料を納めていただきます。特別徴収の対象者は自動的に特別徴収になります。(申請は不要です。)

ただし、年度途中で資格を取得した人や、年金の額によっては、普通徴収(納付書または口座振替での納付)になります。

普通徴収の人 令和6年7月より**納付書または口座振替**により保険料を納めていただきます。

- 75歳到達や県外から転入などで新たに後期高齢者医療保険へ加入された人は、差し引き開始の手続きのため、初めは普通徴収によりお支払いいただき、該当される人は一定期間の後、自動的に年金差し引き(特別徴収)に切り替わります。
- 口座振替は登録した預貯金口座から自動的に引き落とすため、納付する手間がなく、納付忘れの心配もありません。口座振替への変更は窓口までご連絡ください。

問い合わせ先 税務課 ☎85・3184



後期高齢者医療保険にご加入の皆さまへ 上手な医療のかかり方・正しい薬の使い方について

皆さまに安心して医療を受けていただくため、以下のことに留意し、できることから始めましょう。

1 緊急時以外の救急外来の受診は控えましょう

休日や夜間の時間外受診は重症患者の受け入れに影響するほか、医師や看護師の疲弊にも繋がります。本当に必要な人が必要な時に医療を受けられるよう、緊急時以外は平日の診療時間内に受診しましょう。

2 「かかりつけ医」を持ちましょう

体調の変化など、日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことが大切です。気になる症状があれば、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。

3 重複受診は控えましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、検査や投薬などを最初からやり直すこととなり、体への負担と医療費の負担が大きくなります。今受けている治療に不安などがあるときは、医師に伝えて相談してみましょう。

4 薬のもらいすぎに注意しましょう

一度に多くの種類の薬を飲むと、薬本来の効果が出ないだけでなく、重い副作用や症状が悪化することがあります。複数の医療機関に通院中の場合は、「お薬手帳」を1冊にまとめ、受診時に必ず持参しましょう。

5 ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)と同等の効能・効果を持ち、価格も安くすみます。ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬局に相談しましょう。

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183



後期高齢者医療被保険者へ お知らせ

後期高齢者医療制度の対象となる人

- ・75歳以上の人(75歳の誕生日から自動的に加入)
- ・65歳から75歳未満の人で一定の障がいがある人
(玉東町役場に申請し、広域連合の認定を受けた日から加入)

※一定の障がいがある人とは、身体障害者手帳に記載された障がいの等級が1~3級および4級の一部、精神障害者手帳に記載された障がいの等級が1~2級、療育手帳に記載された障がいの等級がA判定の人などです。

※一定の障がいに該当する人の加入(障がいの認定の申請)は任意です。障がいの認定は、いつでも申請することができ、いつでも撤回することができます。ただし、過去にさかのぼって申請、撤回することはできません。

※生活保護を受けている人および外国籍の人で在留期間が3か月未満である人などは対象になりません。



令和6年度の保険料率

- ・後期高齢者医療制度は公費(5割)、現役世代からの支援金(4割)、被保険者からの保険料(1割)で運営しています。後期高齢者医療保険料は、加入者の医療費に充てられる大切な財源です。必ず納期限までに納めましょう。
- ・保険料は被保険者一人ひとりが納めます。
- ・保険料率は、2年ごとに見直され、熊本県内で均一となります。
- ・制度改正に伴い、年間保険料の限度額と所得割率に激変緩和措置が適用されます。

年間
保険料額
(限度額80万円)^{※1}

=

均等割額
(被保険者1人あたり)
58,000円

+

所得割額
(総所得金額等-43万円^{※2})
×
(基礎控除)
所得割率 10.98%^{※3}

※1 令和6年3月31日までに75歳になった被保険者および令和7年3月31日までに障害認定により被保険者になった人は73万円となります。

※2 合計所得金額が2,400万円超の人は、合計所得金額に応じて基礎控除額が^{ていげん}減額し、2,500万円超で基礎控除額が0円となります。

※3 令和5年の総所得額などから基礎控除額を差し引き、58万円までの人は10.8%となります。

所得が低い人への均等割額軽減

◆保険料の均等割額の軽減(令和6年度から改正されました)

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額等の合計金額

均等割の軽減額

【基礎控除額^{※1}】以下の世帯

→ 保険料の均等割額を**7割軽減**

【基礎控除額^{※1}+29.5万×被保険者数】以下の世帯

→ 保険料の均等割額を**5割軽減**

【基礎控除額^{※1}+54.5万×被保険者数】以下の世帯

→ 保険料の均等割額を**2割軽減**

※1 給与所得者等が2人以上いる世帯については、基礎控除額(43万円)に以下の金額が加算されます。

(給与所得者等の数 - 1) × 10万円

※2 「給与・年金所得者の数」とは、給与収入が55万円超または年金収入が125万円超(65歳以上の場合、65歳未満の場合は年金収入が60万円超)の合計人数です。

※3 均等割の軽減判定についての総所得金額などは、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前になります。また、年金所得については高齢者特別控除15万円を控除した額で判定します。

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183



国民健康保険からのお知らせ 国民健康保険届出を忘れずに!



加入する健康保険や国民健康保険証の内容に変更があった場合は、届け出なければなりません。

	こんなとき	手続きに必要なもの
国保に「加入」するとき	別の市区町村から転入したとき	前住所地の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	健康保険資格喪失証明書、雇用保険離職票(退職日が確認できる書類)
	子どもが生まれたとき	親の国民健康保険証、母子健康手帳
	生活保護が廃止されたとき	保護廃止決定通知書
国保を「脱退」するとき	別の市区町村に転出するとき	国民健康保険証(該当者全員分)
	職場の健康保険に加入したとき 職場の健康保険の被扶養者になったとき	国民健康保険証、職場の健康保険証(どちらも該当者全員分)
	死亡したとき	国民健康保険証
その他	住所・氏名・世帯主に変更があったとき	国民健康保険証
	保険証を紛失または破損したとき(再交付)	身分証明書(運転免許証等)
	修学のため一時的に他市区町村に住むとき	国民健康保険証、在学証明書等(学生証)

※上記手続きには印鑑・身分証明書(運転免許証など)が必要な場合があります。

注意!

- 国民健康保険加入の届け出が遅れると、社会保険などの資格がなくなった時までさかのぼって加入し、保険税を納めることとなります。
- 他の健康保険に加入しているのに国民健康保険証を使って医療機関などを受診すると、後で国民健康保険が負担した分の医療費の返還をお願いすることもあります。
※このようなことにならないためにも、上記の届け出は必ず変更のあった日から14日以内に済ませてください。

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183



ミツバチに対する 農薬危害防止について



ミツバチは、果樹類やいちご、メロン、すいかなどの園芸作物の花粉交配に不可欠で、農業生産において重要な役割を担っています。

これからカンキツ類の開花が始まり、ミツバチが蜜や花粉を求めて訪花する時期になります。農薬を散布するときは、次の3点に留意し、ミツバチに危害を与えないよう十分注意しましょう。

- ミツバチに影響のある農薬かどうかラベルで確認し、使用上の注意事項に従い適正に使用する。
- 近くの養蜂家と巣箱の位置や防除計画などの情報を事前に交換する。
- 防除するときは、ほ場周辺を十分確認し、散布した農薬がミツバチにかからないように注意する。

問い合わせ先 熊本県農林水産部農業技術課 ☎096・333・2381 畜産課 ☎096・333・2401
玉名地域振興局農業普及・振興課 ☎0968・74・2136

令和6年度から 国民健康保険税率を改定します

国民健康保険は、加入者が国民健康保険税を負担することにより、医療費の一部をまかなう相互扶助の制度です。医療の高度化や加入者の高齢化などにより財政状況は厳しくなっており、国民健康保険を持続可能な制度とし、安定した財政運営を行っていくために、国ではさまざまな制度改正が行われています。

●国民健康保険税の改定について

国民健康保険税は、加入者一人ひとりの前年中の総所得金額に応じて「医療分・後期高齢者支援金分・介護分」の3つの区分ごとに金額を算出し、世帯で合算したうえで世帯主に賦課します。

国から示された保険料水準統一にむけて、玉東町でも国民健康保険税の賦課方式および保険料率を令和6年度から見直します。主な改正点については下表のとおりです。

令和6年度の国民健康保険税額については、7月上旬に納税通知書を送付します。

●加入者の皆さんへのお願い

納期限内の納付と口座振替の積極的な活用をお願いします。

国民健康保険税は、被保険者の皆さんの医療費によって左右されます。そのため、日頃から町で実施する健康診断などを受診し、予防を心がけることで医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

【主な改定点】

※()内は令和5年度税率	加入者全員		40歳以上 65歳未満の人
	医療分	後期分	介護分
所得割⇒所得に対して	7.59% (8.59%)	3.18% (1.41%)	2.76% (2.21%)
資産割⇒固定資産に対して	0% (38.21%)	0% (6.27%)	0% (10.26%)
均等割⇒加入者1人あたり	26,200円 (24,300円)	10,900円 (4,000円)	18,000円 (8,500円)
平等割⇒加入1世帯あたり	18,100円 (22,600円)	7,500円 (3,700円)	0円 (5,000円)

問い合わせ先 税務課 ☎85・3184



固定資産課税台帳を 閲覧・縦覧できます

縦覧▶自分の土地や家屋の評価額を、周辺の物件などと比較でき、価格が妥当であるかを確認することができます。

閲覧▶自分の土地・家屋の評価額などを記載した固定資産課税台帳を見ることができます。

	縦 覧	閲 覧
確認できる内容	土地：所在、地番、地目、地積、評価額 家屋：所在、地番、家屋番号、種類、構造、床面積、建築年、評価額	固定資産課税台帳
確認できる人	①固定資産税の納税者 ②納税者の同居親族 ③納税管理人	①固定資産税の納税義務者②納税義務者の同居親族③土地、家屋の賃借権、その他の使用や収益を目的とする権利を持つ人④固定資産を処分する権利を持つ一定の人
必要なもの	免許証など本人確認書類、代理人は委任状	免許証など本人確認書類、③④の人は権利を証する書類、代理人は委任状
期 間	4月1日(月)～5月31日(金)の平日午前8時30分～午後5時15分	平日午前8時30分～午後5時15分
場 所	役場 税務課	役場 税務課
手 数 料	無料	無料

問い合わせ先 税務課 ☎85・3184

6年度は固定資産、 土地、家屋の評価替えの 基準年度です

固定資産税は、土地、家屋、償却資産の評価額を基に計算されます。

土地と家屋の評価額

3年ごとに見直しを行うこととされています。これを評価替えといい、令和6年度がその基準年度となります。この評価額は、原則として3年間据え置かれます。ただし、基準年度以外の年度であっても、土地の地目・形状の変更や地価の下落、家屋の新築や増築などがあつた場合には、資産の状況に応じて新たに評価を行います。

償却資産の評価額

取得価額から経過年数による価値の減少を考慮して評価を見直しますので、毎年見直しを行います。



春の集団健康診査 (特定健診・がん検診)のお知らせ

と き：4月20日(土)・21日(日)

受付時間：午前8時～午前10時

と ころ：ふれあいの丘 保健センター



※協会けんぽ被扶養者も特定健診が受診できます。希望者は事前にふれあいの丘保健センターまでご連絡ください。受診の際は、必ず保険証と受診券の持参をお願いします。

健康診査など

種類	対象年齢	料金	内容
若人健診	国民健康保険加入の20歳～39歳の人	1,000円	問診、身体計測、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能)、心電図や眼底検査、貧血検査など
特定健診	国民健康保険加入の40歳以上の人		
後期高齢者健診	75歳以上の人	800円	

がん検診など (※胃がん検診、腹部超音波、乳がん検診、子宮頸がん検診は4月21日(日)のみ実施します。)

種類	対象年齢	料金
肺がん(結核)検診	40歳以上	無料
大腸がん検診		300円
前立腺がん検診		500円
肝炎ウイルス検査		600円
ピロリ菌検査		1,650円
胃がん検診		1,000円
腹部超音波検査	20歳以上	3,740円
乳がん検診		1,500円
子宮頸がん検診		1,000円

(年齢は令和7年3月31日時点の年齢です)

「予防は最大の治療」

産まれてから休むことなく動き続ける私たちの身体は疲れや傷みが少しずつ蓄積していきます。特定健診やがん検診は自分の身体の状態を知る良い機会です。そして、知ることが予防につながります。健康維持のため、1年に1回の健康診査を受けましょう!

問い合わせ先 ふれあいの丘 保健センター ☎85・6557



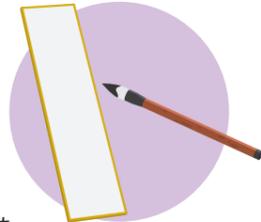
宮内庁からのお知らせ

◆令和7年の歌会始のお題および詠進歌の詠進要領

宮内庁から令和7年歌会始のお題および詠進歌の詠進要領が発表されました。

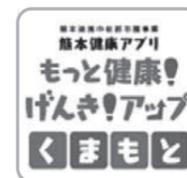
● お題 ……………『夢』

※お題は「夢(ゆめ)」ですが、歌に詠む場合は「夢」の文字が詠みこまれていればよく、「夢幻」「夢路」のような熟語にしても、また、「夢見る」のように訓読しても差し支えありません。詳しくは宮内庁のホームページからご確認ください。



歩いて豪華賞品ゲット! 利用者増加中です!

歩くことでポイントがたまる、熊本健康アプリ「げんき!アップくまもと」を使って豪華賞品に応募しませんか? スマートフォンがあればすぐ利用できます。



詳しくはこちら



アプリダウンロードはこちら



問い合わせ先 ふれあいの丘 保健センター ☎85・6557



狂犬病予防集合注射のお知らせ

飼い犬は毎年1回狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。町で行っている集合注射会場で受けるか、動物病院で必ず受けてください。



今年度の春期集合注射は、接種場所を集約し、行政区で時間を指定しております。ご協力のほど、よろしくお願いします。※時間が合わない場合は、違う行政区の時間帯でも接種可能です。

期 日	場 所	行 政 区	時 間
5月11日(土)	JAたまな 玉東総合支所	白木、上白木、西安寺	午前 9時30分～午前 9時50分
		二俣東、二俣西	午前 9時50分～午前10時10分
		原倉東、原倉西	午前10時10分～午前10時40分
	玉東町役場 西側駐車場	浦田、上木葉、揚	午前10時50分～午前11時10分
		高月、町、土生野	午前11時10分～午前11時30分
		山口、稲佐	午前11時30分～正午

- ◎今年度狂犬病注射を接種されていない犬は、もれなく受けてください。
- ◎生後3か月以上の飼い犬で、登録が済んでいない犬は、登録と狂犬病予防注射を受けてください。
- ◎登録が済んでいる犬は、狂犬病予防注射のみ受けてください。

料 金	★ 犬の登録が済んでいる飼い主		★ 犬の登録が済んでいない飼い主	
		注射手数料 2,800円	登録料 3,000円	注射手数料 2,800円
	注射済票交付手数料 500円	注射済票交付手数料 500円		
	合 計 3,300円	合 計 6,300円		

★登録済みの飼い主の皆さんへのお祝い★

①飼い犬が死亡したとき ②飼い主が変わったとき ③飼い犬の住所が変わったとき
所定の用紙がありますので、印鑑と前の犬の鑑札、狂犬病予防注射済票をもって、注射会場、または役場町民福祉課までおいでください。

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183

玉東町職員採用試験のお知らせ

●試験期日 令和6年5月12日(日) ●試験会場 役場新庁舎3階会議室

●試験職種および採用予定人員

高卒程度「一般事務」1人程度 高卒程度「土木」1人程度

●採用予定日 令和6年7月1日(月)

●受験資格 平成11年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人

●1次試験の内容

教養試験、職場適応性検査、作文試験、専門試験(「土木」のみ)

●受験申込受付期間および申込方法

令和6年4月12日(金)まで(土日祝を除く)

受付時間は午前8時30分から午後5時まで。持参、郵便(当日消印有効)で申し込みください。

●1次試験の合格発表

5月下旬に合格者のみ文書で通知するほか、玉東町役場掲示板および町ホームページに合格者の受験番号を掲示します。

●その他

詳細または玉東町職員採用試験実施要項については、町ホームページをご覧ください。



▲令和6年度職員採用試験QR

問い合わせ先 総務課 ☎85・3111

オレンジはあとクラブ 公式LINE→ 予定表やお休みのお知らせをします。ぜひご登録を!



こんにちは

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

4月1日(月)より新規会員・更新受け付けます!

更新手続きを行ってから、ご参加をお願いします。LINEで申込みをされた人は、公民館窓口で会費をお支払いください。お支払いがお済みでない人は参加できません。ご注意ください。

会員になると、どの種目も行き放題!!

会員年会費 令和6年4月1日～令和7年3月31日まで

ジュニア(18歳以下)	5,000円
一般(19～59歳)	10,000円
シニア(60歳以上)	8,000円

ワンコイン会員

- 毎回行けるかわからない...
- 会員になる前に試してみたい...と思われる人は1回

500円で参加できますよ!

☆年齢は4月2日現在です。
☆中途退会の場合でも年会費は返金いたしません。
☆別途参加費をいただく種目があります。

「私も教えたい!」「こういう種目があればいいな」などお気軽にご連絡ください!
教育委員会 85-3609

入会を迷っている人!
お試しチケットプレゼント!

このチケットを切り取って持って行くと、無料で体験できます!

お試しチケット

- 有効期限 令和6年4月1日～令和6年5月31日
- ※下記表の種目のみに使用できます。
- ※1枚につき2人まで使用可能。

オレンジはあとクラブ 4月の予定表

種目	曜日	日 時	時間	開催場所
社交ダンス	月	8・22	14:00～15:30	中央公民館(大研修室)
カラオケ	火	9・23	9:00～12:00	ゆめ・ステーション・このは
朗読教室	火	2・9	10:00～11:30	中央公民館(学習室)
太極舞	火	9・16・23・30	15:00～16:00	中央公民館(大研修室)
新体操	火	16・23・30	18:00～20:00	町民体育館
トランポリン(別途1回200円)	火	16・23・30	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	2・9・16・23・30 4・11・18・25	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	2・9・16・23・30 4・11・18・25	19:00～21:00	町営グラウンド
バウンドテニス	火	2・9・16・23・30	19:30～21:30	玉東中学校体育館
ゆる体操	水	3・17	13:30～14:30	中央公民館(和室)
俳句	水	24	10:00～12:00	中央公民館(学習室)
ツインバスケット	水	10・17・24	18:00～21:00	町民体育館
ジュニア卓球(4歳以上から中学生まで)	水	3(19:00まで)・10・17・24	18:00～20:00	町民体育館
テニス(要申込)	水	3・10・17・24	19:30～21:30	町テニスコート
フラダンス	水	10・17・24	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	10・17・24	20:30～21:30	中央公民館(大研修室)
卓球(大人)	木 日	4・11・18・25 7・21・28	9:30～11:30	町民体育館
パソコン	木	4・11・18	13:30～15:00	中央公民館(学習室)
eスポーツ	木	11・18	15:00～16:00	中央公民館(学習室)
骨盤エクササイズ ウォーミングアップコース	木	11・18・25	10:00～11:00	中央公民館(大研修室)
骨盤エクササイズ レベルアップアップコース(別途500円)	木	11・18・25	11:00～12:00	中央公民館(大研修室)
エアロビクス	金	5・12・19・26	13:30～14:15	中央公民館(大研修室)
ヨガティス	金	5・12・19・26	14:25～15:10	中央公民館(大研修室)
ズンバ	金	5・12・19	15:15～16:00	中央公民館(大研修室)
太極柔力球	金	5・19	10:00～11:30	中央公民館(大研修室)
英会話	金	19・26	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	5・12・19・26	19:30～21:30	町民体育館
書道	土	6・13・20	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)※要予約	土	20	9:00～12:30	9:00玉東町役場集合
健康太極拳	土	6・13・27	10:00～11:30	中央公民館(和室)
バレーボール	土	6・13・20・27	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。エアロビ・ヨガ・骨盤エクササイズ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

4月の催し

21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4月の休館日
1日(月)・15日(月)
- 図書室(中央公民館 午前9時～午後5時)
4月の休館日
7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・祝29日(月)

熊本県
新型コロナウイルス感染症
専用相談窓口

☎096・300・5909
FAX096・383・0607

消費生活Q&A

第81回のテーマ

震災に便乗した悪質商法に注意!



(安しんた君)

震災があった後に、「行政が個人宅に連絡をして義援金を集める事はありません。災害に便乗した悪質商法に注意して下さい。」って言ったけど、どうということ?

震災後に自宅の電話に「被災した地域に義援金や物資を送るために集めている。自宅に訪問してよいか」と行政機関をよそおった電話がかかってきたという事例があるわ。行政が個人宅に電話して義援金を集める事はないから無視してすぐに電話を切るようにしてね!



(すもっちゃん)

なるほど。個人宅に電話して義援金を集める事はないんだね。他にも、震災に便乗した悪質商法があるの?



あるわ!例えば...訪問してきた工事業者に「このままでは危ないのですぐに工事が必要だ」「保険金を使えばタダで住宅修理ができる」と言われた、などの相談が震災後は寄せられているわ。また、震災だけではなく、台風などの被害があった際も同じような事例の相談が多く寄せられているの。

悪質商法に騙されないためには、住宅修理等保険金が使えたと勧誘をされてもその場ですぐに契約せずに複数の事業者から見積もりを取ったり、保険会社に相談したり慎重に対応することが必要だわ。

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

電力契約の訪問販売
トラブルの相談は
消費生活センターへ

訪問してきた電力事業者が、「電気代が安くなる」などといって検針票を見せるように迫ったり、「マンション全体で契約先の電力会社が当社に変更になる」と事実と異なる説明をしたりして、契約を迫るといふ相談が寄せられています。

一人暮らしなどで転居し、新生活が始まるこの時期にも十分注意が必要です。電力契約の訪問販売に関するトラブルでお困りの場合は、**局番なしの「188」**におかけください。お近くの消費生活センターなどに繋がります。



問い合わせ先 熊本県消費生活センター
☎096・383・0999

4月6日(日)相談日

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	26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	17日(水)	9:30~11:30	役場小会議室	
認知症/高齢者虐待	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

便利なダイヤルイン(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

残高不足にご用心!!
今月の口座振替

4/30(火)
水道料(3月使用分)
町営住宅使用料(4月分)
保育料(4月分)

- ▼題目 「くまもと県北病院における災害医療への取り組みについて」
- ▼とき 4月13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 くまもと県北病院 災害派遣医療チーム 医師 中原 潤之輔先生
- ▼参加無料、事前申込み不要
- ▼問い合わせ先 病院総務課 ☎797333(直通) ※オンライン配信はありません
- ▼「助けたい!」を行動に 救命講習会のお知らせ

第28回くまもと県北病院 市民公開講座

- みなさんは、心肺蘇生法やAEDを適切に実施、使用することができずか?救急車が到着するまでの間、その場にいる人の一刻も早い適切な心肺蘇生法の実施とAEDの使用が、命を救う重要なカギとなります。ひとりでも多くの人に応急手当の重要性を知っていただき、心肺蘇生法を覚えていただくために、救命講習会を次のとおり開催いたします。また、この講習会を修了された人には修了証カードの発行をいたします。住民のみなさんの参加をお待ちしております。
- ▼とき 4月21日(日)午前9時から正午まで(時間を短縮する場合があります。)
- ▼ところ 有明広域行政事務組合消防本部・玉名消防署
- ▼内容 成人に対応した心肺蘇生法(AEDを用いた救命講習)
- ▼定員 先着15人まで(事前に電話にて申込みが必要です。)
- ▼参加費 無料
- ▼その他 以前に普通救命講習会を受けられた人は、修了証カードを持参して下さい。
- ※参加申し込み人数が5人以上に満たない場合や流行性感症の流行などで、講習会の開催を延期または中止する可能性がありますのでご了承下さい。
- ▼申込・問い合わせ先 玉名消防署 救急係 ☎73・7117

大牟田高等技術専門校 (訓練生募集)

- 【訓練コース名】一般事務実践科
 - ▼募集期間 令和6年3月25日(月)~令和6年5月8日(水)
 - ▼定員 20人
 - ▼訓練期間 令和6年6月4日(火)~令和6年10月30日(水)【5カ月間】
 - ▼対象 就職希望者
 - ▼受講料 無料(教科書代など必要)
 - ▼問い合わせ先 福岡県立大牟田高等技術専門校 ☎0944・54・0320
- 「アパート退去時の高額な修繕費の請求」「家賃の滞納による退去の問題」「敷金の返還に関する問題」などの困りごとがある人や他に相談したいことなんでも相談ください。電話での相談も受け付けております。
- ▼とき 4月27日(土) 午前10時~午後4時まで
 - 面接電話(下記相談電話番号)にて相談を受け付けます。
 - 面談は予約制(電話は予約不要(いずれも無料))
 - ▼ところ 熊本市中央区大江4丁目4番34号熊本県司法書士会館
 - ▼主催 熊本県青年司法書士会
 - ▼後援 熊本県司法書士会
 - ▼相談電話番号 ☎096・364・0800 (当日のみ)
 - ▼予約・問い合わせ先 司法書士 上嶋 奨 ☎0968・69・0180 ☎0968・69・0181
- 熊本県地域無料就労相談窓口
- 仕事に関するいろいろな相談をスマホカフエ玉名がお手伝いします。
- ・離職や転職で悩んでいる
 - ・仕事とプライベートの両立が難しい
 - ・キャリアアップを目指している
 - ・応募書類の書き方に悩んでいる
 - ・面接練習や面接対策を希望している

司法書士による不動産の賃貸借トラブルなんでも相談会(無料相談会)

- 「企業訪問による求人開拓を希望している全年齢の誰でも無料で利用できます。」
 - ▼利用時間 平日午前10時~午後5時
 - ▼予約方法 電話・ホームページ https://jobcate-branch.com
 - ▼ところ 玉名地域振興局2階(玉名市岩崎1004-1)
 - ▼問い合わせ先 ジョブカフェ・玉名プランチ ☎74・1125
- 町民ゴルフ大会熊日杯を開催します
- ▼とき 4月28日(日) 午前10時までに集合
 - ▼ところ 鹿央ゴルフクラブ
 - ▼参加費 2,000円(プレー代別)
 - ▼参加申し込み締切 4月19日(金)先着10組まで
 - ▼参加申し込み・問い合わせ先 ☎85・2678(吉住)



知ってる？

玉東の歴史 [20]

《玉東に伝わる弘法大師伝説》

平安時代の僧、弘法大師(空海)は真言宗を広めたことで有名な人物です。弘法大師の伝説は、九州から東北まで日本全国に存在し、玉東町にも不思議な伝説が残っています。今回は玉東町の弘法大師伝説を紹介します。

その昔、西安寺に弘法大師が立ち寄って「お茶をください」と求めた際、寺の小僧は「お茶はないがお湯はある」とお茶を与えませんでした。その時外出から戻った和尚が寺の門に、「この寺は長くは続かないだろう」という趣旨の歌が書かれていたのを見つけ、その後西安寺は火事に遭ったといわれています。

一方、年の神では、弘法大師が通りかかったとき、なっばを洗っていた村人に「それをください」と求めましたが、村人は断ってしまいます。弘法大師は「なっばのできる十月に水が出ないようにしてやる」と告げられたそうです。今年の冬は水が少なくなっている様でしたが伝説は本当なのでしょうか…?



今年の冬の年の神公園。水が少なくなっている。

食改さんのヘルシー料理 おすすめレシピ 切り干しダイコンときくらげのごま酢みそ和え

★学習日 2月16日



切り干しダイコンには食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンB1ビタミンB2、葉酸などの栄養素がダイコンの生の状態よりも多く含まれています。中性脂肪やコレステロールを低下させる働きや血糖値の上昇を抑え高血圧や便秘を予防する効果もあります。また疲労回復も期待できると言われています。

作り方

- ① ホウレンソウは茹でて2cm長さに切る。
- ② ニンジン、生きくらげはせん切りにする。鍋に湯を沸かして塩少々入れて1分程茹でてザルにあげて水気をきる。
- ③ 切り干しダイコンは洗い、水を入れたボウルにつけて戻し水気を絞り②と混ぜ合わせる。
- ④ Aを加えて混ぜ、なじんだら①とすり白ごまを加えて混ぜる。

【材 料】(4人分)

切り干しダイコン(細切り)	60g	A	酢	大さじ2
ホウレンソウ	100g		味噌	大さじ1.5
ニンジン(せん切り)	80g		濃口醤油	小さじ1
生きくらげ	60g		砂糖	小さじ1
			すり白ごま	大さじ2

リサイクルプラザつうしん *受付開始4月1日(月) (午前9時～)
【申し込み先】 東部環境センター ☎75・5050

リサイクル体験受講者募集

日付	時 間	講座名	講師名	募集人員	準備するもの
4月26日(金)	午前9:30～午後3:00 (連続3回講座) 2回目3回目受講日は 1回目受講日に調整します	着物リフォーム (ワンピース)	橋本 由美子 先生	10人	①着物(ほどこ洗濯をしてアイロンをかけたもの) ②ミシン③裁縫道具④しつけ糸⑤裁ちばさみ⑥紙用はさみ ⑦ルレット⑧50cmものさし⑨筆記具⑩弁当 ⑪材料費500円

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

子育て
支援事業



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♡

つどいの広場「ひまわり」では、こんなことをしています。遊びに来ませんか？

*平日サロン(ひまわり解放) 利用時間10:00～15:00

親子でいろいろなおもちゃや、絵本などで自由に遊べます。遊びに来てくれている親子や、スタッフといろいろな楽しいお話しませんか!?

離乳食や、お昼ごはんを持ってきて食べることもできますよ。かわいい子ども服(¥50～)や、育児グッズなどのフリーマーケットスペースもあります。
(不要になった服(100cmまで)や、育児グッズの提供大歓迎!よろしくお願いたします。)

*赤ちゃん大きくなったがな(体重測定) <予約制>10:30～11:30

赤ちゃん～1歳ぐらいの子どもさんの体重を測る事ができます。

*なんだろDAY・ママパパきらきら応援プログラム

毎回いろいろな行事を行います。広報紙、子育てアプリ「ひまわり」、通信などでご覧ください。

*ファーストサロン(中止していましたが、復活します)

3～4ヵ月児健診時にスタッフから対象者にお誘いをさせていただきます。同じくらいの子どもさんを持つママとの情報交換や、スタッフ手づくりのご飯をたべたり…の内容で赤ちゃんに優しく2時間設定で行います。

*つどいスタジオ<予約制>(モノトーン・イエロー・ナチュラルバージョンを交代で行います)

*保育園・小学校・中学校制服おゆずり事業(在庫、サイズ確認電話対応できます)



ファーストサロンってなんだろう？

ファーストサロンは、毎月1回3～4ヵ月児をお持ちの保護者を対象に健診時にお誘いし、おとなり紹介からスタート、質問なんだろコーナー、情報交換をしながら、スタッフお手製のお昼ごはんを食べたりします。子どもの同級生との出会いなので、話も弾みます。初めての子どものお友達、これから一緒に成長していく仲間です。玉東町に沢山の子育て仲間ができたらいいなとスタッフの想いがつまった集まりです。