

2024 12 No.412

広報 ぎょくほう

2024
12
No.412

2024
December No.412

発行 日/令和6年12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/株式会社ライ
※この広報誌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。



小さな手で大きな収穫
～山北保育園芋掘り～

玉東町 すこやか カレンダー

受付 対象者 携行品

12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 ☎85・3138まで(秘密は固く守られます)
予約が必要なものは、3日前までに保健子ども課(85-3135)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)
母子健康手帳の交付は、面談を実施するため、事前予約が必要です。日程は要相談となります。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 12月の休日当番医 日・祝日の午前9時～午後5時まで 田辺クリニック ☎53・8211 大塚医院 ☎82・2005 泌尿器科内科むらかみクリニック ☎57・8615	2 離乳食(前期)教室 保健センター 9:30～9:45 R6.6月～7月生 母子健康手帳・エプロン スプーン	3 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	4 つどいスタジオ (モトーン)(要予約) つどいの広場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 妊婦、産婦、乳児 母子健康手帳・フィスタオル2枚 (母子一組30分ずつ要予約) ハッピーファミリープロジェクト 13:00～	5 骨盤エクササイズ 中央公民館(大研修室) 10:00～11:00(ウォーミングアップ) 11:00～12:00(ヘルニア予防)※別途500円 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)	6 赤ちゃん大きく なったかな(体験型) 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 中央公民館(大研修室) 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)	7 キッズ英会話 つどいの広場ひまわり ピギナーコース(2歳～) 10:00～10:50 ステップアップコース(年中～) 11:00～11:50 要予約
8 さかき診療所 ☎53・1125 坂田内科医院 ☎66・8600 酒井医院 ☎71・0777	9 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(要予約) 妊婦さん、0から18歳までの子どもとその保護者	10 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	11	12 骨盤エクササイズ 中央公民館(大研修室) 10:00～11:00(ウォーミングアップ) 11:00～12:00(ヘルニア予防)※別途500円 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)	13 子育て応援サポーター養成講座⑥ つどいの広場ひまわり13:30～15:00(要予約) エアロビクス13:30～14:15 ヨガ 14:25～15:10 中央公民館(大研修室) 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)	14
15 ひらしま小児科医院 ☎73・5530 多田隈内科医院 ☎78・3011 やざむ整形外科クリニック ☎72・3000	16 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 R6.8月生、7カ月児 R6.4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)	17 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	18	19 ファーストサロン つどいの広場ひまわり 11:00～13:00/要予約 骨盤エクササイズ 中央公民館(大研修室) 10:00～11:00(ウォーミングアップ) 11:00～12:00(ヘルニア予防)※別途500円 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)	20 つどいの広場 つどいの広場ひまわり なんだるDAY 11:00～13:30/要予約 エアロビクス13:30～14:15 ヨガ 14:25～15:10 中央公民館(大研修室) 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)	21 キッズ英会話 つどいの広場ひまわり ピギナーコース(2歳～) 10:00～10:50 ステップアップコース(年中～) 11:00～11:50 要予約
22 悠紀会病院 ☎74・1131 安田内科医院 ☎84・3131 ながすクリニック ☎78・0527	23	24 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	25	26	27	28
29 和水クリニック ☎86・6001 古庄胃腸科・内科医院 ☎57・0013 玉名脳神経外科医院 ☎75・1511	30	31 ひがし成人・循環器内科クリニック ☎71・0600 しまかわ医院 ☎84・3722 玉名第一クリニック ☎72・4165	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(医療情報ネット(https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize)) 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。			

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

表紙説明

10月28日、山北保育園園児による芋掘りが行われました。園児たちは力いっぱい引っ張り、友達と協力して芋を収穫していました。



●人のうごき 10月末現在(前年同月比)

人口5,158人 (-21人)	転入15人
男 2,466人 (+4人)	出生 2人
女 2,692人 (-25人)	転出18人
世帯2,120世帯(+16世帯)	死亡 9人

今月も広報ぎょくほうをお読みいただきありがとうございます！
8月号から広報紙を担当していますが早くも12月号となりました。広報紙の仕事をしていると町のたくさんの方の行事を知ることができて楽しいです。広報紙を作成し始めて気づいたことありその一つが表紙のタイトル文字に果物が使われており、その果物が毎月変わっていくことです。12月号はミカンでした。先月の11月号は柿、10月号はブドウでした。一年を通して季節に応じた果物が登場します。1月号は何の果物でしょうか。ご存じなかった人は来月号からぜひ注目してみてください。

(論旨)



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



▲ みんなと協力して夕食作りを行う
小学校4年生

仲間と過ごした特別な時間

玉東町いきいきチャレンジ通学合宿

玉東町内の小学校4年生を対象とした通学合宿が10月27日～29日に玉東町中央公民館で行われました。

この取り組みは、子どもたちが親元を離れ2泊3日の共同生活を体験することで、家庭の大切さや、人とのふれあいの中で人間関係を深め、生きる力を育むことを目的として行われています。合宿期間中は保護者との接触は禁止とし、自分たちで食べる食材の買い出しや食器の片付け、掃除や調理などを子どもたち一人一人が行い、生きる力を身につけました。

2泊3日の共同生活を終えた子どもたちは「明日も公民館に来て山北小・木葉小のみんなと一緒に生活したい」と話しており、子どもたちにとっては思い出に残る経験となりました。



◀ クリスマスツリー作成の様子

町の未来をみんなで考える

玉東町まちづくりワークショップ

10月31日に、玉東町役場でまちづくりワークショップが開催され、町の魅力や課題について多くの住民が集まり熱心に語り合いました。

このワークショップは、住民同士が意見を交換しながら、町の未来についてのアイデアを共有し今後のまちづくりの方向性を考える場として開催されました。参加者たちはグループに分かれて活発に意見交換を行い、住民視点の意見や改善案が多く出され、町への想いが伝わる場面がたくさん見られました。

町ではワークショップで出た意見などを踏まえ、まちづくりの基幹となる計画を令和7年3月に策定する予定です。



▲ グループで意見を出し合う様子



▲ グループの代表者による発表の様子

地域の納税意識向上に貢献

熊本国税局長納税表彰を受賞

10月31日、熊本市内のホテルで納税表彰式が行われ、高岡弘一さん(揚)が熊本国税局長納税表彰を受賞されました。

これは多年にわたり、納税貯蓄組合、青色申告会、法人会、間税会および租税教育などの活動を通じて、申告納税制度の普及発展および税知識の普及に努められ、納税思想の向上に功績があった人に贈られるものです。高岡さんは平成11年6月から公益社団法人玉名法人会の常任理事を、さらに令和3年からは同法人会の会長と一般社団法人熊本県法人会連合会の副会長を務められています。



▲ 表彰を受ける高岡弘一さん(右)

仲間とつなぐ誇りの糧

玉名荒尾中学校総合体育大会「駅伝競走大会」

10月16日、玉名市横島町で玉名荒尾中学校総合体育大会「駅伝競走大会」が行われ、玉東中から男子1チーム・女子2チームが参加しました。夏休み期間から駅伝の練習をした生徒たちは、大会が近づくに連れ日に日に士気を高めていきました。当日参加した生徒たちは、みんなで挑むことの尊さを感じながら、学校の誇りを胸に最後まで粘り強く糧をつなぎました。結果は以下のとおりです。

男子13位(15チーム中)

女子12位(15チーム中)※Bチームはオープン参加



▲ アンカーを走った稲生敦士さん

スペシャルゲストくまモン登場!

玉東町教育の日

令和6年10月18日、「玉東町教育の日」が玉東中学校の体育館で開催され、町内の保育園年長児や小・中学生、保護者など約800人が参加しました。

これは、保育施設2園、小学校2校、中学校1校のつながりのある町の強みを生かし、連携しながら子どもの成長を支えることを目的とした取り組みです。

児童・生徒が楽器を使った演奏やダンス、劇などを参加者の前で披露し、各グループの発表に会場からは大きな拍手が起きました。特に、終盤に行われたGレンジャーショーにはサプライズゲストとして人気キャラクターのくまモンが現れ、会場は歓喜の声に包まれました。



▲ くまモン(中央)と玉東中学校生徒会による
Gレンジャーショー

はじめての挑戦がいっぱい

山北保育園・木葉昭和児童園運動会

10月5日に山北保育園、10月26日に木葉昭和児童園で運動会が開催されました。

山北保育園ではかけっこ、リレー、玉入れなど、木葉昭和児童園ではパラバルーン、組体操、マーチングといったプログラムを園児たちが披露しました。

小さな足で一歩懸命に走る姿、チームワークを発揮して協力する姿には成長の瞬間がたくさん詰まっていた。園児たちの頑張りに観客席からは温かい拍手や応援が送られました。



▲ 一生懸命走る一歳児
(山北保育園)



▲ 年長児による組体操の様子
(木葉昭和児童園)

秋の恵みを園児が体験

山北保育園芋掘り

10月28日、山北保育園の園児らが清田誠一さん峯子さん(二俣西)の畑を借りて芋掘りを行いました。

年長児20人、年中児23人の園児が参加し、土の感触を楽しみながら夢中でスコップを使って掘り進める園児たち。「見て!大きいのが取れたよ!」と友達と競うように掘り出していました。自分の手で芋を掘り出した瞬間、みんなの顔には達成感と笑顔が広がっていました。

平木園長先生は「普段食べている芋が土の中にあり、掘ったら出てくるという体験、経験を通じた食育を目的としています。」と述べました。



▲ 芋掘りを笑顔で楽しむ園児



木葉小学校6年 堤 悠愛さん

友達の大切さ

ぼくには、いつも一緒にバドミントンを練習する友達がいいます。その友達とは、ライバルでもあり、一緒にふざけ合える友達でもあります。

ある日、ぼくとその友達は、練習で馬跳びをしていました。ぼくが跳ぶ番になり勢いよく友達の背中に手をつくると、友達は支えきれず、ぼくはびっくり返ってしまいました。そのときに、「大丈夫。」

と心配してくれました。その後のバドミントンの練習中も何度も心配してくれました。ぼくは友達になってよかったなと思いました。

だけど、試合の時はライバルです。四年生の時まではぼくが勝っていたけれど、五年生になってからの試合で初めて負けました。それから負けたくないと意識するようになり、その友達と試合をするのがちよつと苦手になりました。

それから、ぼくは毎日毎日努力を重ねました。それでもぼくは負けてしまいました。とてもよくやりました。だから、ぼくはその前の練習よりも何倍も練習を積み重ねています。

ある日、その友達のお父さんからこう

言われました。「悠愛が来てからゆうまが強くなった。もし悠愛が来てなかったら、ゆうまはバドミントンをやめていたかもしれない。」ぼくは、それを聞いてとてもうれしかったし、もっと練習して強くなりたいと改めて思いました。

この出来事から、ぼくは友達との出会いでいろいろなことを知ることができました。例えば、がんばる気持ち、悔しい気持ち、やさしい気持ち、うれしい気持ち、いろいろな気持ちを味わうことができました。他にもぼく自身はこんなにがんばることができると自分を知ることができました。

五年生の時は五〇メートル走は九秒八だったけれど、今では八秒四です。二年の間に一秒以上も速くなりました。それもこの友達に負けたくないという練習の時に一生懸命走っているからだと思っています。

ぼくとつて友達とは、悔しい気持ちをがんばる気持ちに変えてくれたり、やさしい気持ちをうれしい気持ちにさせてくれたりする存在だと思います。これからもケンカをしたり、笑い合ったり、いろいろなことがあると思います。でも、どんなことがあっても「悠愛と出会えてよかった。」そんなふうに言われるような友達でいたいなと思っています。

みなさんはどんな友達がいいますか。ライバルはいますか。もしいない人は見つけてください。きっと二人では知れなかったことをたくさん教えてくれます。ぼくは、こんな友達に出会えて本当に幸せだなと思いました。

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。

Table with 4 columns of bid results, including item name, date, and price/percentage.

地域おこし協力隊活動日誌

こんにちは。「ゆめ・ステーション・このは」を拠点に活動している、地域おこし協力隊の坂西です。今年はずいぶん暑かったですが、やっと寒さが顔をだし始めましたね。ちなみに私は暑い夏より寒い冬の方が好きです。冬のコタツでホットコーヒーを飲んでいる時なんかは、「ああ幸せだなあ」と心までポカポカしてきます。ちなみに間近の活動としては、10月・11月・12月に「秋の木葉山トレッキングツアー2024」を開催し、玉東町や木葉山の歴史・山の植生・登山の話など、様々な話を織り交せて、飽きずに楽しんで頂けるようにガイドを務めています。リピーターさんのご予約も入り、全日程で早いうちからキャンセル待ちになるなど、嬉しい反響をいただいています。11月に開催の「木葉山トレイル2024」という山の中を走るトレイルラン大会にも携わらせて頂き、100名近いエントリーがありました。皆さんが親しんでこられた木葉山の可能性を強く感じ、もっと発信していきたいと思っています。これからの季節は屋内で行うワークショップなども開催する予定ですので、是非遊びに来られてください。駅前施設である「ゆめ・ステーション・このは」が賑わい創出の拠点になるように、活動してまいりますので、応援よろしくをお願いします！

Table for 'Town Long Diary' (町長日記) listing events for October, such as '辞令交付式' and '全国大会(青森)〜11日'.

地方独立行政法人くまもと県北病院だより

「泌尿器科におけるロボット支援下手術」

くまもと県北病院市民公開講座「泌尿器科におけるロボット支援下手術」を開催し、多くの人にご参加、ご視聴いただきありがとうございました。今回は熊本県北エリアに初めて導入された手術支援ロボットについてお話をさせていただきました。

ロボット支援手術は泌尿器科においては腹腔鏡手術の一種です。ロボット手術の最大のメリットは3D拡大視野での繊細かつ精度の高い手術が可能なこと。それを生み出すのは、多関節で人間の手首を超える広い可動域をもち、手ぶれ防止機能までもつ優れたロボット鉗子(かんし)と、先端に左右2つのレンズをもち、3D映像化により術者があたかも手術野に入り込んだかのような没頭感を得ることができるカメラシステムです。

患者さん、②局所進行などの膀胱癌で膀胱全摘術が検討される患者さん、③4cm以下の小径腎細胞癌で腎部分切除術が検討される患者さんがロボット手術治療の対象となります。2023年2月に最初の前立腺癌のロボット支援手術が行われ、これまでに55件のロボット手術が行われました。幸い大きな事故などもなくスムーズなロボット手術導入ができました。ただし過去の手術や治療歴、合併症などによっては通常の開腹手術や腹腔鏡手術がすすめられることもあります。担当医と十分に話し合っ治療方針を検討いたします。

くまもと県北病院 泌尿器科 山口隆大

当院では①前立腺癌で前立腺摘除術が検討され



食生活改善推進員養成講座のお知らせ

食生活改善推進員になるための講座です。
健康づくりや食生活について学び、食改さんとして楽しく活動してみませんか？

回	日時	内容
1	12月19日(木)10:00~11:30	「開講式」 事業説明・健康づくりについて 場所:ふれあいの丘 保健センター
2	1月17日(金)9:30~12:30	講話「健康づくりに大切な食事」 ☆調理実習 場所:ふれあいの丘 保健センター
3	1月31日(金)9:30~12:30	講話「生活習慣病予防①」 ☆調理実習 場所:中央公民館
4	2月12日(水)9:30~12:30	講話「生活習慣病予防②」 ☆調理実習 場所:ふれあいの丘 保健センター
5	2月21日(金)9:30~12:30	講話「フレイル予防」 ☆調理実習 場所:ふれあいの丘 保健センター
6	3月4日(火)9:30~12:30	講話「お口の健康について」 ☆調理実習 場所:ふれあいの丘 保健センター
7	3月19日(水)10:00~11:30	「閉講式」 出来ることから始めよう 地区活動について 場所:ふれあいの丘 保健センター

●申し込み期限 12月13日(金) ●問い合わせ先 保健子ども課 ☎85・3135



建築物省エネ法・建築基準法等の改正についてのお知らせ

2025(令和7)年4月1日から木造建築物を建築する場合の建築確認手続が見直されます。

<概要>

- 全ての新築建築物に省エネ基準適合が義務付けられます。
- 木造戸建住宅を建築する場合の建築確認手続が見直されます。
- 2025(令和7)年4月に施行予定です。

<詳細>

2022(令和4)年6月に公布された「脱炭素社会の実現に資するための建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律などの一部を改正する法律」により、建築物省エネ法が改正され、原則全ての建築物について省エネ基準への適合が義務付けられます。併せて、建築基準法の改正により、建築確認・検査対象が見直されるなど、建築主・設計者の皆さまが行う建築確認の手続きなども変更されます。

詳しくは、下記の国土交通省ホームページをご覧ください。

【HP:https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/build/r4kaisei_shoenehou_kijunhou.html】



これまで、「建築確認」が不要であった【都市計画区域外】の木造2階建て住宅などは、区域に関わらず「建築確認」が必要になります。

都市計画区域外

【改正前】建築確認:不要 → 【改正後】建築確認:必要

① 木造2階建て
② 木造平屋(延べ面積200㎡以上)

都市計画区域内

問い合わせ先 熊本県土木部建築住宅局建築課 ☎096・333・2534



令和7年1月19日(日)は玉東町長選挙の投票日です

○投票ができる人は

- ・平成19年1月20日以前に生まれた人で、令和6年10月13日までに住民票が作成され、引き続き居住している人
- ・他市町村から転入した人は令和6年10月13日までに転入届をした人

玉東町長選挙立候補予定者説明会のお知らせ 玉東町長選挙の立候補予定者説明会を次のとおり開催します。

日時:令和6年12月19日(木)午後1時30分から 場所:玉東町役場3階 会議室

問い合わせ先 選挙管理委員会(役場総務課内) ☎85・3111



玉名圏域定住自立圏事業 空き家専門家・司法書士による 空き家個別相談会

- 相続、贈与、担保権などの法律に関すること ●解体や活用に関すること ●売却や賃貸に関すること

開催日・会場	12/18 (水)	9:30~11:30 玉名市役所会議室 ☎75・1311 住宅課	13:30~15:30 玉東町役場会議室 ☎85・3188 企画財政課
	12/19 (木)	9:30~11:30 和水町移住定住支援センター ☎79・7535	13:30~15:30 南関町役場会議室 ☎57・8501 まちづくり課

※各会場先着3人、30分間/組

●申し込み 12/13(金)までに空き家の所在地の市町へ予約のご連絡をください。



給与支払者の皆さまへ「給与支払報告書」の提出は、まとめて便利なeLTAXがおすすめです!

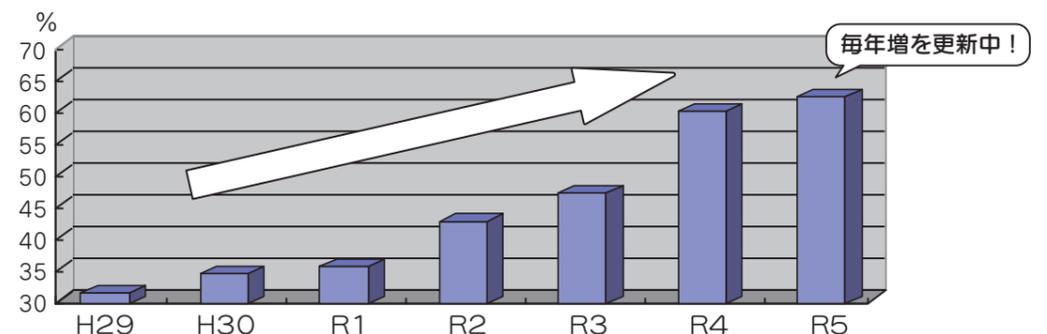
給与支払者の皆さまには令和7年1月31日(金)までに、前年中に支払いが確定した給与について給与支払報告書を作成し、各市町村に提出していただくことになっています。eLTAXを利用することで、インターネット経由で全国の提出先の市町村への給与支払報告書と税務署への源泉徴収票の申告データを一度にまとめて送信できることから、玉東町ではeLTAXによる給与支払報告書の提出を推進しています。なお、税務署に提出すべき給与支払報告書が100枚以上になる場合、eLTAXによる提出が義務付けられています。

詳しくは、eLTAXホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp>)をご覧ください。パソコン及びスマホサイトは、こちらの二次元コードからご利用になれます。



eLTAXホームページ 二次元コード

eLTAXを利用した給与支払報告書の提出率(玉東町受付分)



問い合わせ先 税務課 ☎85・3184 玉名税務署 ☎72・2125

2025年農林業センサスが実施されます

農林水産省では、令和7年2月1日現在で、「2025年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。令和7年1月初旬から調査員が農林業関係者の皆さんを訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。

記入いただいた調査票については、後日調査員が訪問し回収させていただき、オンラインでの調査回答をすることもできます。調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】 企画財政課 ☎85・3188



ちいきがっこうきょうどうかつどう 「地域学校協働活動」を知っていますか？

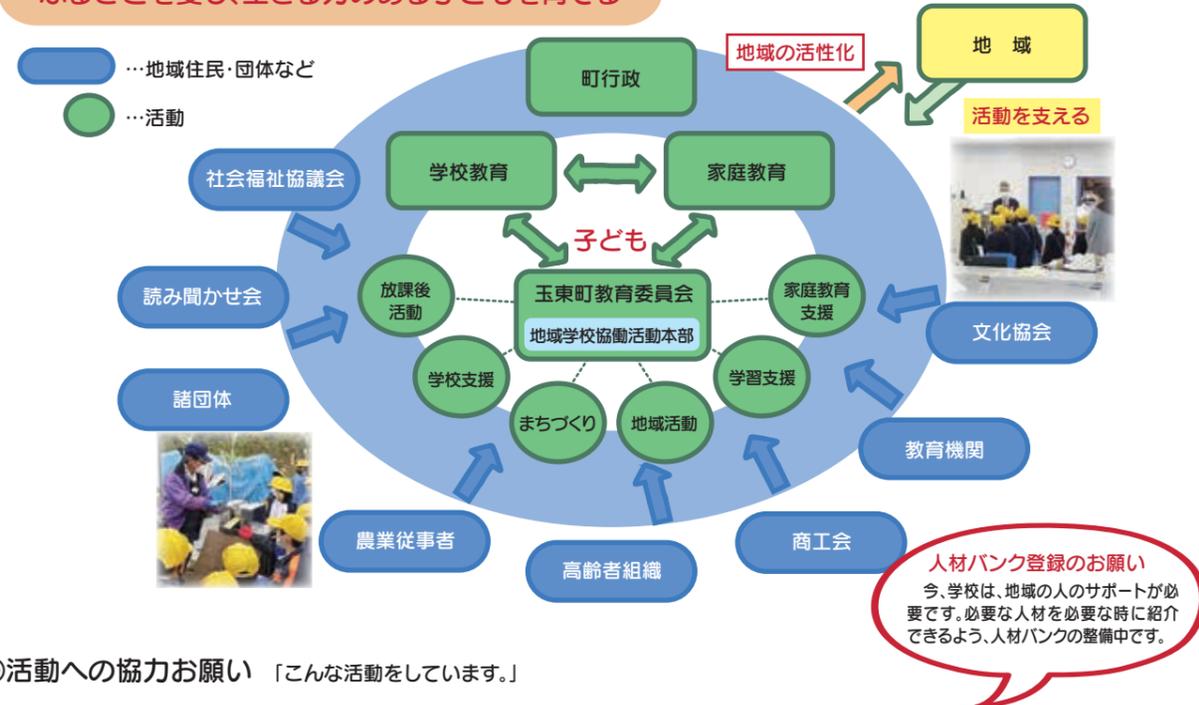
玉東町教育委員会
地域学校協働活動本部

地域学校協働活動とは、地域の高齢者、成人、学生、保護者、PTA、NPO、民間企業、団体・機関などの幅広い地域住民などの参画を得て、地域全体で子供たちの学びや成長を支えるとともに、「学校を核とした地域づくり」を目指して、地域と学校が相互にパートナーとして連携・協働して行う様々な活動です。

「地域学校協働活動」の名称を知らなくとも、これまでに、たくさんの人に協力していただいていた活動です。今後、より多くの、より幅広い層の地域住民、団体などが参画し、目標を共有できる「緩やかなネットワーク」の形成を目指しています。

玉東町地域学校協働活動「共有の目標」

ふるさとを愛し、生きる力のある子どもを育てる



◎活動への協力お願い 「こんな活動をしています。」

- | | | |
|---|--|---|
| 地域づくり(地域の活性化)
○防災学習 ○ふるさと発見学習
○地域行事への参画 ○地域見守り活動 | 学校支援(活動を支える)
○学校行事・体験活動支援 ○登下校の見守り
○読み聞かせ ○放課後子ども教室 | 学校人材バンクの整備
○個人登録 ○団体・機関登録
○ネットワークの形成 |
|---|--|---|

みんなの居場所 だんだんみかん
 みんなでごはん食べたり、遊んだり、時には勉強…
 ぽーっと過ごすのもいい、自分のペースで過ごせる居場所

みかん食堂
 みんなが集まれる地域食堂♪
 開催日：12月15日(日)
 場所：玉東町中央公民館
 時間：居場所 9:00~15:00
 食堂 11:30~14:00
 対象：町内の小中学生と家族
 料金：子ども 無料/大人 300円
 申し込み締切：12月5日(木)

ボランティア食材寄付
募集中心!!

問い合わせ先：龍 080-3974-0220
dandanmikan748@gmail.com

申し込みは、右の申込用紙を切り取り、小・中学校内に設置のボックスへ入れて下さい。

12月のプチイベント
 「クリスマス会」

- ▲ 12月限定特別クリスマスメニュー
- ▲ オナメント(飾り)作り
- ▲ サンタさんからクリスマスプレゼント

※アレルギーのある人は、事前にご連絡ください。

Instagram

参加者氏名(年齢)
※参加予定の方全員分記入してください。

住所()
電話番号()
町内巡回/バス利用 行き(する・しない)
帰(する・しない)
写真の使用について (承諾する・承諾しない)

※写真は活動周知や報告のためにSNSなどに
記載させていただくことがあります。

東部環境センター
リサイクル体験講座

受け付けは11月29日(金)午前9時から(先着順)
【問い合わせ先】東部環境センター(☎75-5050)

カンタン♪『織』入門

日時 12月6日(金) 定員10人
 午前10:00~午後3:30

講師 松本 美保子 氏

準備物 ①ハサミ②短めの物差し③筆記用具④材料費200円⑤お弁当⑥残糸・布など(素材、太さや長さは自由)※リボン、刺繍糸、毛糸、端切れ布、チュールなど

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。



食改さんのヘルシー料理
おすすめレシピ
シーフードチャウダー

★学習日 10月9日

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムには骨や歯をつくる以外に、筋肉を動かしたり唾液、胃液、尿の分泌を促すなど様々な効果があります。
 またカルシウムは骨で蓄えられ血液中にも存在します。血液中のカルシウムは、体を維持する生命活動に寄与しており、骨から必要に応じてカルシウムを取り出し、ちょうどよい濃度を維持しています。

作り方

- ① ベーコンは1cm幅にカット、野菜は全てさいの目切りにします。シーフードは軽く湯通ししておきます。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、熱してベーコン、野菜を炒めます。タマネギが透き通ってきたら弱火にして小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- ③ 水、牛乳、コンソメキューブを加え、野菜が柔らかくなるまで煮ます(7~8分程)
- ④ パルメザンチーズを加え溶かし混ぜ合わせます。シーフードを入れて塩こしょうで味を整えます。

【材料】(4人分)

シーフードミックス	300g	水	400cc
ベーコン	2枚	牛乳	200cc
タマネギ	1玉	コンソメキューブ	1個
ニンジン	1本	パルメザンチーズ	大さじ1
ジャガイモ	2個	塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ1	オリーブオイル	大さじ1/2

12月の催し

15日(日) ゆめ・ステーション・このは前広場 朝市

●交流センター 12月の休館日

2日(月)・16日(月)

●図書室(中央公民館 午前9時～午後5時)

12月の休館日

1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・年末年始休館12月28日(土)～1月3日(金)

残高不足にご用心!!

今月の口座振替

12/25(水)
水道料(11月使用分)
町営住宅使用料(12月分)
保育料(12月分)
固定資産税(第3期)
国民健康保険税(第6期)

消費生活Q&A

第89回のテーマ

光回線ってなに?

最近、通信料が安くなるって、光回線を勧められる電話がかかってくるけど…
光回線ってなに?

光回線は、光ファイバーという特殊なケーブルを用いたインターネット回線のことよ。従来の電話ケーブルに比べて大容量のデータを高速で通信できるのが特徴なの。

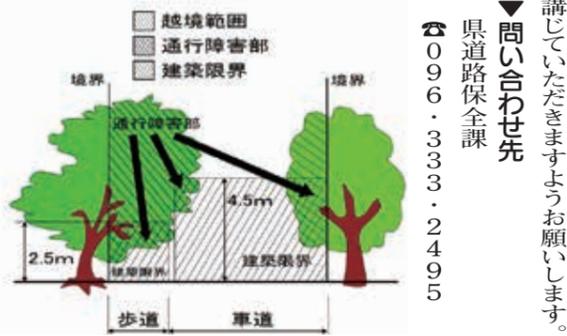
へえ～、それなら家にパソコンを持ってインターネットをする人は便利だね。反対に、インターネットをしないなら今のままの回線でもいいよねえ。光回線にすると料金が安くなるというのは本当かな?

う～ん、一概には答えられないわ。光回線を勧められる場合、いろんなオプションと一緒に、とてもわかりにくい契約内容になっていることが多いのよ。何がどのように安くなっているか比較することが難しかったりするから、すぐに契約せずパンフレットなどをもらって、必ず次のことを確認することね。

契約する前に確認!

1. 光回線の事業者名・販売代理店名・勤められているサービス名と料金・工事費・解約料・解約に伴う費用など
2. 現在契約している回線やサービスの料金
本当に自分に必要な契約が慎重に検討することが大事だわ。

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



講じていただきますようお願いいたします。
●問い合わせ先
県道路保全課
☎096・3333・2495

必ずチェック最低賃金!
使用者も、労働者も

熊本県最低賃金が改正されました。

時間額 **952円**
(令和6年10月5日から)

この最低賃金は、県内すべての事業所、労働者に適用されます。

詳しいお問い合わせは、熊本労働局労働基準部賃金室

(☎096・355・3202)

または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。



電話帳

- 総務課 ☎85-3111
 - 企画財政課 ☎85-3188
 - 建設課 ☎85-3112
 - 町民生活課 ☎85-3183
 - 税務課 ☎85-3184
 - 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
 - 保健こども課 ☎85-3135
 - 福祉課 ☎85-3136
- ☎便利なダイヤルイン(直通)をご利用ください。市外局番は「0968」です。

ひきこもり講演会

ひきこもり(こころ)を理解する
～解決ではなく共にあるために～
当事者活動から見えてきたこと

▼と き 令和7年1月10日(金)

①講演会
午後1時～午後3時(どなたでも)

②交流会
午後3時15分～午後4時15分
(当事者・家族向け)

▼と き

熊本県庁 地下大会議室
(熊本市中央区水前寺6-18-1)

▼定員

200人程度(先着順)

※当日参加も可能ですが、定員に達した場合は入場をお断りする場合があります。

▼主催

熊本県ひきこもり地域支援センター(ゆめこ) 熊本県精神保健福祉センター

▼参加費

無料

▼申し込み・問い合わせ先

12月20日(金)までに下記の2次元コードよりお申し込みください。※メールやFAX、お電話でのお申し込みも可能です。

☎096・386・1177

《月・火・木 午前9時～正午、午後1時～午後3時》

FAX 096・386・12566

E-mail: yuneco@pref.kumamoto.lg.jp

熊本県ひきこもり地域支援センター(ゆめこ) 担当: 宮本・原田



大牟田高等技術専門学校
(訓練生募集)

【訓練コース①】

パソコン初級・中級連続養成科⑤

▼募集期間

令和6年11月20日(水)～

令和7年1月8日(水)

▼定員

30人

▼訓練期間 令和7年2月から5か月
令和7年2月4日(火)

▼対象 就職希望者

▼受講料

無料※別途 教科書代など必要

【訓練コース②】

電気設備科

・OA事務科

・ITエンジニア科

・ロボット溶接技術科

▼訓練期間 令和7年4月から1年間

▼募集期間、定員、対象者についてはお問い合わせ下さい

▼問い合わせ先

福岡県立大牟田高等技術専門学校

☎0944・54・0320

「助けたい！」を行動に
救命講習会のお知らせ

みなさんは、心肺蘇生法やAEDを適切に実施、使用することが出来ますか? 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方には修了証カードの発行を致します。住民のみなさんの参加をお待ちしております。

▼と き 12月15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た人は修了証カードを持参して下さい。
※参加申し込み数が5人以上に満たない場合は、流行性感染症の流行などで、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、ご了承ください。

▼申し込み・問い合わせ先
玉名消防署 救急係
☎73・7117

令和6年度(2024年度)調理師業務従事者届の提出について

調理師は、調理師法に基づき2年毎に氏名などの届出が必要です。

▼対象者

令和6年(2024年)12月31日現在、調理師免許を有し熊本県内で調理業務に従事している人

▼届出期間

令和7年(2025年)

1月6日(月)～1月15日(水)

▼届出方法 オンライン又は郵送

▼配布場所

健康づくり推進課、各保健所、熊本市保健所及び区役所、山鹿市役所など

※届出様式は、県ホームページからもダウンロードできます。

道路に張り出している木の伐採にご協力を!!

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など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。よって、道路沿いで樹木を所有されている人は点検を実施していただき、危険な場合は伐採するなどの措置を

12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	27日(金)	13:30～15:30	玉東町役場 会議室	総務課 ☎85・3111 1週間前まで要予約
行政問題	行政相談委員	18日(水)	9:30～11:30	玉東町役場3F 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	玉東町役場2F 福祉課	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



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。ぜひ登録を!



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

お試されたい人は
1回500円で
体験できますので、
お気軽にどうぞ!

町文化祭にオレはからたくさん種目が参加しました!



種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	2・9・16	14:00~15:30	中央公民館(大研修室)
ランニング	月金	2・9 6	19:00~20:00	玉東中グラウンド
カラオケ	火	10・24	9:00~12:00	ゆめ・ステーション・このは
朗読教室	火	3・10	10:00~11:30	中央公民館(大研修室)
太極舞	火	3・10・17・24	15:00~16:00	中央公民館(大研修室)
新体操	火	3・10・17	18:00~20:00	町民体育館
トランポリン(別途1回200円)	火	3・10・17	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	3・10・17・24 5・12・19・26	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	3・10・17・24 5・12・19・26	19:00~21:00	町営グラウンド
バウンドテニス	火	3・10・17・24	19:30~21:30	玉東中体育館
ゆる体操	水	4・18	13:30~14:30	中央公民館(和室)
俳句	水	18	10:00~12:00	中央公民館(学習室)
ジュニア卓球(4歳以上から中学生まで)	水	4・11・18・25	18:00~20:00	町民体育館
ツインバスケット	水	4・11・18・25	18:00~21:00	町民体育館
テニス(要申込)	水	4・11・18・25	19:30~21:30	町テニスコート
卓球(大人)	木日	5・12・19・26 15・22	9:30~11:30	町民体育館
パソコン	木	5・12・19	13:30~15:00	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	5・12・26	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	5・12・26	11:00~12:00	中央公民館(大研修室)
フラダンス	木	5・12・19	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)	木	5・12・19	20:30~21:30	中央公民館(大研修室)
♥エアロビクス♥	金	6・13・20	13:30~14:15	中央公民館(大研修室)
♥ヨガティス♥	金	6・13・20	14:25~15:10	中央公民館(大研修室)
ズンバ	金	6・13・20	15:15~16:00	中央公民館(大研修室)
太極柔力球	金	6・20	10:00~11:30	中央公民館(大研修室)
英会話	金	6・20	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	6・13・20・27	19:30~21:30	町民体育館
書道	土	7	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(三ノ岳→二ノ岳)	土	21	8:00玉東町役場集合 14:00役場解散(4時間の周回コース)	
★オレは登山レベル中級	持ち物:飲み物、軽食(おにぎりなど)、雨具		※要申込み 先着10人 雨天中止	
健康太極拳	土	7・14・28	10:00~11:30	中央公民館(和室)
バレーボール	土	7・14・21・28	19:00~20:30	玉東中体育館

※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、申込先は保健子ども課(☎85・3135)【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

子育て支援事業 つどいの広場 ひまわり

★つどいの広場 公式LINEアカウント

つどいの広場って、なんだろう?

スタッフが常駐していて、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、保護者の責任のもと、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。妊婦さんぜひ、遊びに来てみてください。

★予約・問い合わせ ふれあいの丘 つどいの広場「ひまわり」直通電話 ☎85・8866
平日午前9時から午後3時(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♡

平日午前10時から午後3時まで、つどいの広場ひまわりを開放中です。

*12月のなんだろ3DAYは... 『つどいの広場☆クリスマス会☆』~子育て情報交換~

要予約
12/10(火)
ぴ切

子育て中に知りたい、「みんなこんな時どうしているの?」いろいろな情報交換をメインにクリスマス会を行います。同じ玉東町での子育てママ達にとって、これからはながいお付き合いになるはず。たくさんおしゃべりして、クリスマスを楽しみましょう。つどいの広場を利用したことがない人も是非ご予約お待ちしております。

- とき** 12月20日(金) 午前11時~午後1時30分
- ところ** つどいの広場 ひまわり
- 参加費** 大人¥300 / 子ども¥200(1歳以上) / ¥100(1歳未満)
※お茶などは、各自でお願いします。
★人数把握のため、予約をお願いいたします。
*19日(木)午後・20日(金)は、平日サロンの利用をお休みさせていただきます。



令和6年度子育て応援サポーター養成講座 第3回目報告

目的:子育てを応援したい人を養成する
第3回:9月 感情のコントロールと表現~不快感情のヒミツ~

講師の心理カウンセラー 佑子ばあばのHOT(ほっと)アドバイス

空気を読む、察する。家族間では特に、「このくらい言わなくてもわかってよ。」ということありませんか?そして望む結果が得られないとイライラしたりけんかになったりしますよね。気を遣って、想像して行動した結果、相手が望むことと違って文句を言われたり、しなくていいけんかになったり。いやですよね。「お茶淹れるけど飲む?」「これやってみたらいい?」聞きあうことを意識すること。そしてしてもらったら「ありがとう」を伝えることを意識して生活することで余計なイライラやけんかが減らせるかもしれません。

お子さんにとっていいお手本にもなりますよね。また、小さいうちからお子さんにもできることを「してもらっていい?」と聞いて、お手伝いをしてもらって「ありがとう」をたくさん伝える機会をもつと自然と「ありがとう」を言える子に育ってくれますよ。

☆つどいの広場ひまわり 年末年始の開・閉館について!☆
12月25日(水)から1月5日(日)まで休館いたします。1月6日(月)から利用出来ます。
今年もつどいの広場をご利用いただき、ありがとうございました。身体に気をつけられ、また元気にお会いしましょう♡

どうして高いの？中性脂肪が心配な人へ。

1 中性脂肪が高い状態を、高中性脂肪血症といいます。

脂質異常症のひとつで **150mg/dl以上（空腹時）** になると指摘されます。*

2 多くは食べすぎによって発症します。

野菜不足、遅い夕食、過食肥満、肉の脂乳製品、果物の食べ過ぎ、アルコールの取りすぎ、おかし甘味物

3 怖いのは動脈硬化。高血圧や高コレステロールが重なるとさらに危険度が高まります。

虚血性心疾患など重症化へ進んでしまうことも…。

4 健康にいいからと取りすぎている場合もあります。

たくさん飲んだほうが体に良いんでしょ？

いいえ。どんな食品にも適正量がありますよ。

自分の食事はどうか？と思われる人は、保健子ども課へご相談ください。
※動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版（日本動脈硬化学会）

地域の宝 ボラさんは見た!!

地域包括支援センターが開催する介護支援ボランティア登録者は現在43名!!
 活動場所は丘サロン、地区サロン、シャキッと教室、脳いきいき教室、グループホームはる、葉山苑

発見!!

- 「丘サロンに参加する人はつよかー。」自分達も健康でないとできない!
- 皆さんが私達を待っていてくれる♡
- 参加者に伝わっていないのではなく、聞こえていなかった。伝える工夫をしたら、参加者の顔が笑顔☺️そして声をかけてくださるようになる。
- 役に立てるのが嬉しくて、皆さんから元気をもらっている。
- 参加者の声を取り入れる。教えてもらうこともある。
- 皆さんに会えるのが嬉しい、楽しい。

ボランティア活動してみつけた!



気付き★

- ★誰かのために自分のためだった。
- ★ボランティア仲間が元気なのはボランティアしているから。
- ★相手の性格をみて、声をかけるか、見守るか工夫ができるようになった。ボラ力アップ中!

輝くボランティアさん 玉東町で大活躍中!



つながる手帳『はびねす』

『はびねす』とは「幸せ・喜び」という意味です。
 一日一日、一人ひとりが「幸せ・喜び」を積み重ねつながりあいながら、町全体に「幸せ・喜び」が大きく膨らんでいくことを願っています。

12月 December 2024

問い合わせ先 保健子ども課 保健係 ☎85・3135 福祉課 地域包括支援センター ☎85・6242

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	スポレク(保健センター) 10:00~11:20 介護支援ボランティアフォローアップ講座(保健センター) 10:00~11:20 脳いきいき教室(福祉センター) 13:30~15:30	スポレク(保健センター) 10:00~11:20	丘サロン(交流センター) 10:00~11:20	お達者健康相談会①(体力測定会)(保健センター) 9:30~11:20	食改学習会(中央公民館) 9:00~13:00	
8	9	10	11	12	13	14
	スポレク(保健センター) 10:00~11:20 脳いきいき教室(福祉センター) 13:30~15:30	スポレク(保健センター) 10:00~11:20	丘サロン(保健センター) 10:00~11:20	お達者健康相談会②(結果説明会)(役場3階中会議室) 9:30~11:20 丘クッキング(中央公民館) 9:30~13:00 まちの保健室(保健センター) 13:00~16:00	男性料理教室(中央公民館) 9:00~13:00	
15	16	17	18	19	20	21
	スポレク(保健センター) 10:00~11:20	スポレク(保健センター) 10:00~11:20 介護支援ボランティアフォローアップ講座(保健センター) 10:00~11:20	丘サロン+丘レストラン(保健センター) 10:00~13:00	食改養成講座(保健センター) 10:00~12:00		
22	23	24	25	26	27	28
	スポレク(保健センター) 10:00~11:20 脳いきいき教室(福祉センター) 13:30~15:30	スポレク(保健センター) 10:00~11:20				
29	30	31	1	2	3	4

食生活改善推進員さん 愛称『食改さん♡』

食改さんとは「食生活を改善する人」を意味し、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動をされています。

ライフステージ毎の食支援

- 地区サロン(食)
- 男性料理教室
- 集団健診で減塩みそ汁配布
- 町内小学4年生の通学宿舎で調理指導
- 夏休み料理教室

~利用者さんの声~
 食改さんが来てくれる回数を増やしてほしい!

