

# ぎょくとう 広報

未来への新たな一歩  
～肥後銀行玉東支店役場1階にオープン～



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



玉東町防災LINE  
LINEアカウントID  
→@104dxtq



▲ 関係者で執り行う神事の様子

## 限りある水資源の安全供給を祈願して

### 水神祭

1月22日、南部第一水源(西安寺)で水神祭が執り行われました。この神事は、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、町議会議員、水道施設管理者など関係者の参加のもと毎年行われているものです。

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、節水のご協力をお願いします。

## 前田移津行氏再選

### 玉東町長選挙

任期満了に伴う玉東町長選挙は1月14日告示、15日から18日まで期日前投票、19日が投票日として実施されました。即日開票の結果、前田移津行氏が再選を果たしました。

投票の結果は以下のとおりです。

令和7年1月19日執行玉東町長選挙投票結果

| 区分       | 男       | 女      | 計      |        |
|----------|---------|--------|--------|--------|
| 選挙当日有権者数 | 1,977人  | 2,252人 | 4,229人 |        |
| 投票者数     | 1,523人  | 1,807人 | 3,330人 |        |
| 内訳       | 当日投票者数  | 971人   | 1,049人 | 2,020人 |
|          | 期日前投票者数 | 545人   | 749人   | 1,294人 |
|          | 不在者投票者数 | 7人     | 9人     | 16人    |
| 棄権者数     | 454人    | 445人   | 899人   |        |
| 投票率      | 77.04%  | 80.24% | 78.74% |        |



▲ 1月28日に再選後初登庁した前田町長

## 町の発展に向けた大きな一歩

### 肥後銀行玉東支店 役場1階にオープン

肥後銀行は玉東支店を役場1階に移転開業することとし、1月27日に現地で開店式が実施されました。当日は笠原頭取が式辞を述べられた後、来賓として招かれた前田町長が「肥後銀行を役場庁舎にお迎えできたことは町の発展に向けた大きな一歩を意味する」との祝辞を述べました。

肥後銀行の店舗が自治体の庁舎内に据えられるのは県庁を含め、県内5例目とのこと。庁舎内には仕事帰りの人が利用できるよと21時まで稼働する2台のATMも設けられています。開店後は役場1階に多くの人が訪れるようになり、新たな活気が生まれています。



▲ オープニングセレモニーで行われたテープカットの様子

## 地元のおいしさを子ども達に届けたい

### JAたまな町内の学校に味噌贈呈

1月28日、JAたまな玉東支部女性部より手作り味噌9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副部長の山野美佐子さんは「子どもたちに食べ物大切さや感謝の気持ちを伝えたいです。そして、地産地消で作った味噌のおいしさを知ってもらえたら嬉しいです。」と話されました。贈呈された味噌は3月の給食でお味噌汁に使われる予定です。



▲ JAたまな玉東支部女性副部長山野美佐子さん(左) 下地教育長(右)

## 地元がスクリーンに映る感動を

### 映画「レイニーブルー」監督トークショー

1月11日、熊本市教育委員会が開催するKumamoto Education Weekのイベントの一環としてトークショーが熊本市・上乃裏サーカスで行われ柳明日菜さん(町内在住)が登壇しました。玉東町と玉名市を主な舞台にした映画「レイニーブルー」で監督をつとめた柳さんは熊本市の遠藤教育長と映画に関するエピソードを交え意見交換を行いました。

柳さんは「映画を観ていただくことで観る人それぞれの心に新たな灯をともしたら幸いです。そして、若い世代にとって自分の未来を考える一歩となり原動力となれば嬉しいです。」と述べました。映画「レイニーブルー」は2025年春以降全国順次公開予定です。



▲ 柳明日菜さん(左)と遠藤教育長(右)による意見交換の様子

## 町の安全を守る消防団の勇姿

### 令和7年玉東町消防出初式

玉東町消防出初式が1月12日町民体育館で行われました。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、山北保育園と木葉昭和児童園による演技が披露され、観客や保護者から大きな拍手と声援が送られました。その後、会場を玉東町分署前駐車場に移して分団対抗玉落とし競技が行われ、各分団による熱戦が繰り広げられました。玉落としの上位成績は次のとおりです。



▲ 落とし競技の様子

#### ◆ 玉落とし上位成績 ◆

- 優勝：第3分団(白木) 48秒46
- 2位：第2分団(揚・町・山口) 50秒02
- 3位：第5分団(原倉東) 53秒50



▲ 表彰式の様子



▲ 山北保育園による演技



▲ 木葉昭和児童園による通常点検

| 分団                     | 表彰者             |
|------------------------|-----------------|
| ◆ 町長表彰 ◆               | 第1分団(上木葉) 松本 忠士 |
| 第2分団(稲佐)               | 荒田 賢弘           |
| 第3分団(白木)               | 平井 裕平           |
| 第4分団(西安寺)              | 三嶋 祐平           |
| 第5分団(二俣西)              | 清田 修司           |
| 第6分団(原倉東)              | 上村 洋貴           |
| 第6分団(原倉西)              | 坂本 謙太郎          |
| ◆ 熊本消防協会 玉名郡支部長表彰 ◆    | 第2分団(山口) 小柳 考希  |
| 第2分団(稲佐)               | 高木 裕介           |
| 第3分団(西安寺)              | 西浦 正洋           |
| 第5分団(原倉東)              | 清田 崇嗣           |
| 第6分団(原倉西)              | 松村 太暉           |
| ◆ 熊本消防協会 勤続章(15年) ◆    | 第2分団(揚) 岩本 貴史   |
| 第2分団(山口)               | 古財 航平           |
| 第2分団(稲佐)               | 大城戸 優生          |
| 第3分団(西安寺)              | 伊牟田 英孝          |
| 第5分団(原倉東)              | 城間 峻介           |
| 第6分団(原倉西)              | 清田 幹人           |
| 第6分団(原倉西)              | 清田 貴宗           |
| 女性消防隊                  | 岩野 朱            |
| ◆ 熊本県知事 永年勤続功労章(25年) ◆ | 第1分団(高月) 松本 寛   |
| 第5分団(原倉東)              | 荒木 勝            |

令和7年 玉東町消防出初式表彰者名簿 (敬称略)

## 郷土の韋駄天 序盤に善戦

### 第49回玉名駅伝

1月19日、第49回玉名駅伝大会が和水町、南関町のコース全10区間38.8kmで行われました。玉名郡市の各町各地域から10チームが出場し、玉東町チームは、2区の中尾選手が区間賞を獲得し、3区の松田選手で3位に上がる健闘を見せましたが、最後は8位でフィニッシュ。前田監督は「他チームの層が厚くなっている。強化を図りたい」と来年を見据えました。



▲ スタートの様子

| 区間 | 距離    | 選手    | 区間賞 | 順位    | 選手    |
|----|-------|-------|-----|-------|-------|
| 1区 | 3.0km | 坂村 優奈 | 4区  | 3.5km | 大塚 正暁 |
| 2区 | 4.0km | 中尾 真  | 5区  | 5.1km | 清田 将平 |
| 3区 | 4.4km | 松田 和也 | 6区  | 2.5km | 上村 百叶 |
| 7区 | 3.3km | 上村 智祐 | 8区  | 4.2km | 上村 浩右 |
| 9区 | 3.3km | 清田 惟斗 | 10区 | 5.5km | 上村 健二 |

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## 未来のためにできること



▲ 12月19日の表彰式

玉名圏域定住自立圏（玉名市・玉東町・南関町・和水町の1市3町で構成された協定に基づく圏域）においてSDGsの達成に向けた事業者などの取り組みを広く周知し、さらなるSDGsの推進を図るため、玉名圏域内に所在する熊本県SDGs登録事業者を対象に、SDGs達成に向けた取り組みを募集しました。

選考の結果「玉名圏域定住自立圏SDGs取り組み事業者2024」の最優秀賞1件、優秀賞4件が決定しました。

### 最優秀賞 専修大学熊本玉名高校（岱明町）

#### 地域と取り組むSDGs



##### ● 取り組み内容

- ・学校周辺の清掃活動を地域住民と共に行っています。活動後はゴミマップをつくり、玉名市役所に報告しています。
- ・3年生の使わなくなった体育館シューズを回収し、発展途上国の人々が靴を履けるよう支援しています。
- ・各教室や玉名市文化センターにペットボトルのキャップ回収箱を設置し、回収したペットボトルのキャップはワクチン代となっています。

##### ▼クリーン作戦の様子（上野口区の皆さんと）

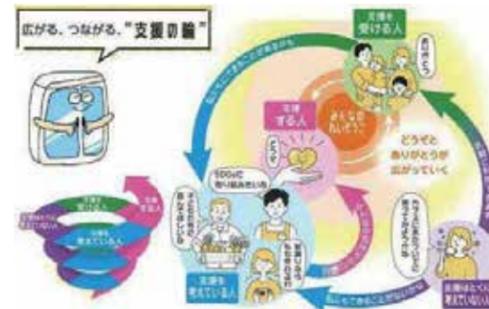


### 優秀賞 社会福祉法人 玉医会（玉名）

#### フードパントリー みんなのれいぞうこ



令和3年12月に「地域福祉交流館 FindingR」内に「フードパントリーみんなのれいぞうこ」を設置。SDGsの観点から、地域内の行政機関、企業、団体と協働し、経済的支援を必要とする子育て世帯にフードロス食品などを無償で配布する取り組みを始めました。現在427世帯の利用登録があり、平日午前9時から午後6時の間、無料で自由に食品などを持ち帰れる仕組みを構築しています。



### 優秀賞 有限会社 本田産業（三ツ川）



電動自走車スクリーン▲▶

#### 効率的重機設置による 環境社会経済活動貢献



土木工事の建設廃土を活用したりリサイクル事業へ参画。受け入れたまま廃棄している建設発生土を、各方面で利用可能なリサイクル土として再利用しています。そのために、用途に応じた高い品質と効率的な生成ができる「電動自走式スクリーン」を導入しました。山砂、建設残土を一度に粒の大きさに分け、3方向に選別できて、効率化が図れます。

### 優秀賞 公益財団法人 熊本県環境整備事業団（エコアくまもと）（南関町）

#### 2030年のSDGs達成に向けた取り組み



##### ● 取り組み内容

- ・二酸化炭素排出量の把握と管理…受入廃棄物1トンの二酸化炭素排出量の2020年度レベルの維持（電気使用量 12.52kg - CO<sub>2</sub>/t、重機燃料 1.71kg - CO<sub>2</sub>/t）
- ・環境教育、施設見学におけるオンライン対応を含めた訪問者数の増加（2020年度：684人→2030年度：2千人）
- ・労働災害0件の継続

カバー施設屋根太陽光パネル▶  
地元小学校への  
ホテル教育支援▶



### 優秀賞 社会福祉法人 天水福祉事業会（天水町）



▲フードロス対策（コンポスト）

堆肥作り▶

#### ちまのいすんでSDGs



##### ● 取り組み内容

- ・電力やガソリンなどのエネルギー使用量の削減を行っています。
- ・リユース、リサイクルを推進すると共にコンポストを活用し、廃材、フードロスおよび残菜の削減を行っています。
- ・ダイバーシティ経営に向けた環境の整備を行っています。



玉東中学校3年 野添 すずさん

社会を明るくするための取り組み

私は、「社会が明るくなる」犯罪や非行がなく、誰一人として悲しむことがない社会だと思えます。しかし、そんな社会はすぐには難しいと思います。でも、周りの人が笑顔だと自分もつられて笑ってしまうことと同じように一人ずつハッピーになっていけば、どんな繋がりもいつかそんな社会になると思うので私が考えたハッピーになる取り組みを三つ紹介します。

一つ目は、気持ちのよい挨拶です。私が通っている学校では、「明るいあいさつ日本一」を掲げています。そのため、以前学校で「あいさつWeek」という活動がありました。一週間、朝、昇降口に立ってみんなに挨拶をするという活動です。私は早起きが苦手なため、めんどくさいなと思いながら挨拶をしていました。しかし先輩方は、一人一人に大きな声で明るい挨拶をしていました。私もそんな先輩方の雰囲気につられて挨拶をする、と眠気が吹っ飛んでいく清々しい気分になりました。「おはようございます。」「や、「こんにちは」という一言だけで朝から明るい気持ちになります。私も先輩方のような挨拶を心がけることで明るいあいさつ日本一の学校にしていきます。

二つ目は、相手を尊重して接することです。私が通う学校では、体育で剣道の授業があります。私たちは最初の授業で剣道部の人が

が試合をしてくれました。普段明るい人が合図と同時に雰囲気ガラッと変わって真剣な顔で剣道をしている姿を見て圧倒されました。私が特にびっくりしたことは、試合に負けた人も勝った人も深くお辞儀をしていたことです。私だったら試合に負けた悔しさで適当になってしまいたいようなのにすごいなと思いました。すると先生が、礼には報いてくれてありがとうという感謝の気持ちが込められているのと同じように、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合をすることが大事だということを教えてくれました。私はバドミントンをしている振り返ってみると相手との点数差が開くにつれ、相手に対して失礼な態度を何度かとったことがあったことに気づいてハッとしました。今考えてみると相手はいい気持ちにはならないと思います。だからこれからは相手の気持ちを考え、行動しようと思いました。

三つ目は、思いやりの心を持って接することです。以前修学旅行に行った時、重そうな荷物を持っていったおばあさんが階段を登っていきませんでした。私は声をかけようと思ったけれど勇気が出ず、躊躇している時にサッと友達が「持ちましょうか」と声をかけてくれました。おばあさんは「ありがとう」とすごく嬉しそうなお表情でした。すごくかっこよくて嬉しそうな友達を見てよかったです。誇らしい気持ちになりました。そして、同時に声をかけられなかった自分が恥ずかしくなりました。次に困っている人を見かけたら勇気を出してすぐに声をかけられる、そんな友達みたいな人になりたいと思いました。

一人一人がこれらのことを意識していけば幸せの輪がどんどん繋がって最初に示したような社会になると思います。そのために私は、今出来ることから始めていこうと思います。そして中学校三年生らしい振る舞いをしていきたいです。

令和7年度手話奉仕員養成講座受講者募集

この講座は、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」を養成することを目的として開催します。手話奉仕員や手話通訳者が増えることは、地域の聴覚障がい者の福祉発展につながります。皆さまのご参加をお待ちしています。

申し込み 3月31日 まで

この講座は一般財団法人熊本県ろう者福祉協会に委託して開催します。 共催 [玉名市・和水町・南関町]

- 講座内容 手話通訳の入り口として、日常会話程度の手話を学習します。実技のほか、学科講義やテストが実施されます。なお基礎課程の受講は、入門課程を履修した人に限ります。講座修了生には、修了証書を授与します。この講座を受講しただけでは、資格(手話通訳者・手話通訳士)取得はできません。
● 日程 開講式、閉講式、テストを含め年45回開催予定。
● 時間 毎週木曜日、午後6時45分から午後8時45分までの2時間
● 場所 玉名市文化センター3階視聴覚室(住所:玉名市繁根木88-1)
● 対象者 ・高等学校卒業以上の学力を有し、手話通訳活動が可能な人(令和8年3月高校卒業見込みの人は受け付けます)
● 申し込み期間および募集定員 【申し込み期間】 令和7年3月3日(月曜日)から令和7年3月31日(月曜日)まで 【定員】 20人程度(先着順で締め切ります)
● 受講料 受講料は無料です。※別途テキスト代
● 申し込み方法 玉名市役所総合福祉課窓口かお電話でご連絡ください。受付は本庁のみとなります。



お申し込み 玉名市役所 総合福祉課 ☎75・1121

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7年1月7日 ② 木葉 ③ 横町地区排水路改修工事 ④ 令和7年3月21日 ⑤ (有)信栄産業 ⑥ 2,159,300円 ⑦ 2,112,000円 ⑧ 97.81% ⑨ (有)玉稻開発、(有)金剛産業 (有)信栄産業、新成建設(株) 菅原工務店、(有)大和建設 玉東支店

- ① 令和7年1月7日 ② 白木 ③ 箱井・粟地原線道路維持工事 ④ 令和7年3月21日 ⑤ (有)大和建設 玉東支店 ⑥ 2,539,900円 ⑦ 2,475,000円 ⑧ 97.44% ⑨ (有)玉稻開発、(有)金剛産業 (有)信栄産業、新成建設(株) 菅原工務店、(有)大和建設 玉東支店

- ① 令和7年1月7日 ② 木葉 ③ 木葉小学校プール階段修繕工事 ④ 令和7年3月27日 ⑤ (株)久保組 ⑥ 1,595,000円 ⑦ 1,540,000円 ⑧ 96.55% ⑨ (株)久保組、(株)熊野組、岩下建設(株) 植野建設(株)、(株)本山建設 (株)豊工務店

JICA海外協力隊着任

1月17日、JICA海外協力隊2人がグローバルプログラムとして、玉東町に着任しました。玉東町での活動は、派遣国での実問題解決能力を養うだけでなく、帰国後に日本の地域課題解決に向き合える人材の育成も期待され、プロジェクトが行われます。

JICA海外協力隊募集

応募期間 3月21日 から 5月9日まで



↑詳しくは

JICA海外協力隊 検索

◆ 青年海外協力隊 2025年度1次隊 ◆

佐々木 舞華

派遣国: マダガスカル 職種: 体育



みなさんこんにちは!佐々木舞華です。玉東町にきてあっという間に1か月が経ちました。玉東町のグローバルプログラム生が私たちが11代目ということもあり、どこにいっても「あ〜、JICAの!」とすぐに受け入れてくださって、とっても嬉しいです。趣味は、登山やバスケットボールなど体を動かすことです。特に山が好きで、最近まで北アルプスの山々に囲まれて生活をしていました。派遣先であるマダガスカルの学校では、体育の時間=遊びの時間になっていて、現地の先生と一緒に授業としての体育をつくっていく予定です。玉東町で活動できるのも残すところあと1か月です。最後までよろしくお願い致します!

中原 大地

派遣国: グアテマラ 職種: 青少年活動



玉東町のみなさん、ごきげんよう!中原大地でございます!玉東町に来て、少し経ちましたが完全に町民になりきっています!年齢を高く思われる人も多いかもしれませんが、22歳ですので、若い力を活かして少しでもみなさんのお役に立てるように頑張っていきます。玉東町では、特に子どもたちのための活動をしたいと思っています。その活動の一環で中央公民館で毎週火曜日、木曜日に行われている寺子屋学習塾には必ず参加しています。みなさんも是非来てください!加えて、Instagramの投稿も頑張っています!確認お願いします!(詳しくはInstagram玉東町宣伝隊をチェック!) 短い期間ですが、よろしくお願ひします!

●4月6日(日)午後2時から熊本市国際交流会館でJICA海外協力隊募集説明会開催

問い合わせ先 JICAデスク熊本 ☎090・7167・4233

町長の行事紹介

町長日記

Table with 12 columns representing months from 1st to 12th, listing various town events such as '社協仕事始め式', '出初式', '第49回玉名駅伝大会', etc.



## 滞納整理のためタイヤロックを導入しました

玉東町では税負担の公平性を維持するため、納期限内に納付がない場合には、督促状や催告書を送付することにより自主納付を促しています。また、それでも納付がない場合は、法に基づき財産の差し押さえを実施し、滞納整理に努めています。

このたび、新たな取り組みとして、再三の催告にもかかわらず町税(料)などの納付について誠意が認められない悪質な滞納者が所有している普通自動車や軽自動車、オートバイなどに取り付ける「タイヤロック」を導入しました。

タイヤロック装着後にも納税が図られない場合は、インターネット公売などにより売却のうえ、未納町税に充てることになります。

※タイヤロックを装着した自動車を隠ぺい、損壊などした場合、地方税法第332条、同法第374条、同法463条の28および同法729条(各税に係る滞納処分に対する罪)、刑法第96条(封印破棄の罪)、刑法第252条(横領の罪)により、処罰されることとなります。



問い合わせ先 税務課 ☎85・3184



## 「玉東町けんしん調査票」の提出、お忘れではないですか？

令和7年1月上旬に全世帯宛に令和7年度の「玉東町けんしん調査票」(白色の封筒)を郵送してます。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。直接玉東町役場保健こども課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お願いたします。



問い合わせ先 保健こども課 ☎85・3135



## 軽自動車の廃車・名義変更の手続きは3月31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。すでに軽自動車を手元がない場合でも、3月31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、下表の受付窓口で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(125cc以下)<br>・小型特殊自動車(農耕用など)           | 玉東町役場 税務課<br>☎85・3184         | ナンバープレート                     |
| ・二輪の小型自動車(125cc超250cc以下)<br>・自動二輪車(250cc超)     | 九州運輸局熊本運輸支局<br>☎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。 |
| ・三輪の軽自動車<br>・軽四輪貨物(660cc以下)<br>・軽四輪乗用(660cc以下) | 軽自動車検査協会<br>☎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. 警察署等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



## 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(※)・国民健康保険証又は資格確認書(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(※)・国民健康保険証又は資格確認書(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  
・上記がご用意できない人は次のものの中から2点  
健康保険証、資格確認書、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 町民生活課 ☎85・3183

# 令和6年度 玉東町原油価格・物価高騰対応運送事業者経営支援金

原油価格や物価高騰による道路運送事業者の経営に及ぼす影響を緩和し、社会インフラとして重要な道路運送事業者の事業継続を支援するため、町内で道路運送事業を営む事業者に対し、支援金を交付します。

● **申請期限** 3月31日(月)

● **申請金の内容**

## ◎ 交付対象事業者

町内に本社、事業所などを有する運送事業者で、次の道路運送事業などを営む人が対象となります。

1. 貨物自動車運送事業(トラック・運送事業)
2. 一般貸切旅客自動車運送事業(貸切バスなど)
3. 一般乗用旅客自動車運送事業(タクシー、介護タクシーなど)
4. 自動車運転代行業

## ◎ 支援金の額

1 運送事業者当たり **最大30万円**

道路交通法で定める準中型自動車以上の自動車: 1台当たり20,000円  
 道路交通法で定める普通自動車: 1台当たり10,000円

● **交付対象車両**

| 区 分           | 交付対象車両                 |
|---------------|------------------------|
| 貨物自動車運送事業     | 事業用自動車<br>(緑(黒)ナンバーのみ) |
| 一般貸切旅客自動車運送事業 |                        |
| 一般乗用旅客自動車運送事業 |                        |
| 自動車運転代行業      | 随伴用自動車(登録車両のみ)         |

● **申請先(問い合わせ先)**

産業振興課 ☎85・3113  
 ※詳しくは玉東町ホームページをご覧ください。



## 『盛土規制法』に基づく 手続きの要否を「確認」ください！

本県では、**令和7年4月1日**に、盛土規制法に基づく規制区域を指定し、同法の運用を開始する予定です。

Q. 規制区域の範囲は？  
 A. 原則県全域を規制区域に指定します。



運用開始以降、規制区域は県ホームページ、地域振興局、市町村窓口で確認できます。

Q. このような手続きが必要？  
 A. 許可・届出の手続きが必要です。

令和7年4月1日(予定)以降に、一定規模以上の盛土・切土や土砂の仮置きをする場合は、

事前に許可・届出の手続きが必要です。  
**許可・届出期限**…

(許可) 工事着手前までに許可を受ける必要があります。  
 (届出) 工事着手30日前までに届出をする必要があります。

Q. 手続きの対象となる行為は？  
 A. 盛土・切土行為や土砂の仮置き、土捨て行為などが対象です。

住宅や駐車場などを建設するための盛土・切土、太陽光発電設備を設置するための盛土・切土などの工事は、一定規模以上の場合、許可・届出が必要となります。

### 【許可・届出が必要となる行為(事例)】

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>造成工事</b><br>宅地や駐車場、資材置き場等のための盛土・切土 |  |
| <b>土砂の採取</b><br>山から土砂を切り出す行為          |  |
| <b>土砂ストックヤードへの搬入</b><br>土砂を搬入し仮置く行為   |  |
| <b>残土処分場</b><br>残土処分場に搬入し土砂を処分する行為    |  |

※道路や河川などの区域内における工事は、規制の対象外です。

※敷地の整地、建築基礎工事に伴う掘削や埋戻し、運用開始前までに盛土などの工事が完了する場合には、手続き不要です。

Q. 土地所有者が注意すべきこと  
 注意！

A. 盛土などが危険な状態である場合、施工者だけでなく、土地所有者などにも責任がおよぶ可能性がありますので、土地を貸し、他人が盛土・切土や土砂の仮置きを行う場合も、土地の安全管理に努めてください。  
 ※土地の所有者など：土地の所有者、管理者、占有者を指します。

工事業者に土地を貸して土砂を受け入れたい

土地所有者

- ✓ 手続きの要否の確認
- ✓ 盛土などの状態の定期的な確認が重要です

Q. 現在着手している工事の手続きは？

A. 運用開始日から、21日以内に「届出」が必要です。

運用開始前に造成工事に着手し、運用開始以降も継続して行う盛土・切土工事や土砂の仮置きは、届出が必要となります。  
 現在、盛土・切土を伴う工事や、残土処分場・土砂ストックヤードなどの運営を行っている人、これから工事に着手しようとしている人は、ご相談ください。

**届出期限**…令和7年4月1日(予定)から令和7年4月22日(予定)まで  
**届出先**…熊本県建築課に直接提出してください。

◎ 各種申請は、各市町村盛土担当課を経由して、県建築課に提出してください。

【問い合わせ先】  
 玉東町建設課  
 ☎0968-853-112(直通)  
 熊本県建築課  
 ☎096-333-2542

県ホームページ

# 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12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 フキノトウ

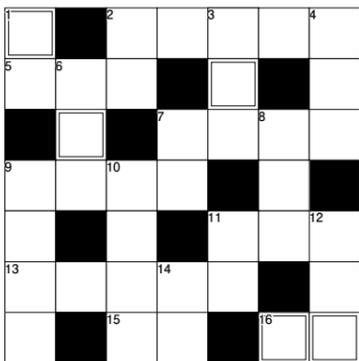
【2月号の答え】

|   |   |    |   |    |
|---|---|----|---|----|
| ゴ | コ | ク  | ウ | キン |
| サ | ト | マ  | ク | マ  |
| ウ | ケ | ミ  | フ |    |
| シ | ヨ | ゲン | シ | チ  |
| フ | ク | マ  | ク | ウ  |
| ソ | ナ | エ  | ク | ツ  |
| チ | カ | ラ  | コ | フ  |
| キ |   |    |   |    |

答え②③④⑤⑥

- ◆ヨコのカギ◆
- 主となる料理に添えて出すもの。
  - 空気の圧力。地面にかかる大気の重さ。
  - 物事をやりぬこうとする強い精神力。
  - 古くなった本。
  - 若い人。集団の中で若いほうの人。
  - 穀物・果実などが十分に熟すこと。人の心身が十分に成長すること。
  - 動物の指の先にある、かたいもの。
  - 繊維・針金などを長くより合わせた物。ロープ。

- ◆タテのカギ◆
- 便利な器具・機械。「文明の○○」
  - 細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
  - 割り算で割り切れずに残った数。
  - 世の中の風俗・習慣。世の中。俗世間。
  - マガモを家畜として飼いだした動物。
  - 値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。
  - 夜がたいふふけたころ。深夜。
  - 紙やゴムのふくろの中に、息やガスをを入れてふくらませた物。
  - 今日。この日。
  - 囲み。骨組み。物の周りを取り囲む線。
  - 不思議なことをやってみせる云。マジック。
  - 睡眠中に本当の出来事のように頭にうかぶもの。将来の希望。



答え ○○○○○

ヒント 3月の初めのころにあるイベントです

# YUME STATION KONOHA

ゆめ・ステーション・このは

春の訪れが待ち遠しいですね。「ゆめ・ステーション・このは」は、おかげさまで町内外より多くのお客様に来ていただきました。そして今年度も終わりが近づいているという事で、今年も「春の感謝祭」行います！農産物出店もあり、今回はなんと玉名市の高校生活動サークル「たまLabo.+」さんとコラボ予定！感謝祭に向けて高校生たちが色々楽しいことを考え中です♪春の訪れとともに遊びに来てみませんか？

ありがとうございます！

ゆめ・ステーション・このは

## 春の感謝祭

# 3.29土

営業時間と営業日については、お電話か公式インスタグラムでご確認ください。

公式インスタ : <https://www.instagram.com/plat.gyokuto/>

ゆめ・ステーション・このは ☎82・8617



フキノトウ

## はがき絵ギャラリー

## 中央公民館 図書室からのお知らせ

最新情報は友だち追加して Check!!



日・祝日は、お休みです。

### 新刊案内

「糖尿病・高血圧・認知症 持病を悪化させない生き方 60歳過ぎを楽しく生きる」 和田 秀樹・岡本 卓 著



「世界の一流は「休日」に何をしているか」 越川 慎司 著



「流」と言われる人たちは、休日や「何もしない時間」と考えるのではなく、「積極的にエネルギーをチャージする時間」と考えている。重要なのは、彼らがそれを楽しんでやっているということ。

世界の一流の休み方を知って、自分の休み方を見つめ直すきっかけにしませんか？

「禁忌の子」 救急医 武田の元に搬送されてきた身元不明の溺死体は、なんと武田と瓜二つだった。彼はなぜ死んだのか、なぜ同じ顔をしているのか。旧友で医師の城崎と調査を始めるが、鍵を握る人物が密室内で死体となつて発見される…。

山口 未桜 著



## 人権つうしん こころ

### 国際女性デー「人権と平等」

#### はじめに

毎年3月8日は「国際女性デー (International Women's Day)」です。そのルーツは、アメリカのニューヨークで起きたデモや女性の参政権や女性労働者に関する運動です。その後、1975年に国連が国際女性デーを制定し、2年後に公式な日に認定されました。

女性の権利と平等を祝い、女性の貢献を称える日です。そして、女性の権利を促進し、性別ではなく誰もが自分らしく生きられる社会の実現を目指します。

#### 女性の現状

1. 教育 (Education) …… 工学、製造、建設、情報通信技術 (ICT) を学ぶ女性の割合は3分の2以上の国々で25%以下。
2. 経済 (Economy) …… 世界では、男性の所得に対して女性の所得は22%少ない。
3. 政治 (Politics) …… 2024年1月時点で、世界の国会議員に占める女性の割合は26.9%だが、1995年時の11%から大きく前進している。
4. 安全 (Safety) …… 世界では交際経験のある15〜19歳の少女の約4人に1人がパートナーから身体的、性的暴力を経験している。
5. 法律・権利 (Laws and Rights) …… 187か国中67か国には、女性に対する差別を禁止する法律がない国もある。

JICA MAGAZINE 2024. 10月より

#### 格差を解消するための日本の歩み

戦後、女性の労働力参加が増加し、1950年代には女性の教育水準が向上しました。1970年代には、男女雇用機会均等法が制定され、女性の就業機会が拡大しましたが、賃金や職場で不平等は依然として残っていました。1990年代以降、育児休業法の強化や男女雇用機会均等法の改正など、政策が積極的に推進されています。現在でも、男女間の賃金格差や管理職への女性の進出など、課題は残っていますが、社会的意識の変化や法制度の改善が少しずつ進んでいます。

#### おわりに

日本は女性の活躍を推進しています。2024年版の「ジェンダーギャップ指数」によると「評価対象146か国のうち日本は118位」、現在、「選択的夫婦別姓制度」について求める声が上がっていますが、十分な検討が行われないままの状況が続いています。とにかく「誰もが自分らしく生きられる社会へ」の実現に向けた取り組みと努力の継続が必要ではないかと思えます。

第36回市民公開講座

その息切れ そのむくみ 心臓のせいかもしれません ～心不全のお話～

今回の市民公開講座では心臓の基礎疾患（心筋梗塞、不整脈、弁膜症、心筋症など）、心不全がどのような病気か、どのように進行するかなどをお話させていただきました。

心臓は全身の臓器に血液（酸素・栄養）を供給するポンプの役割を担っています。心不全は、前出の様々な心臓の基礎疾患が原因で、この心臓のポンプ機能が低下し、様々な症状（息切れ、むくみ、倦怠感など）を引き起こします。どのような心臓疾患も最終的には心不全になり得、いわば心不全は心臓疾患の終末像の病態です。

高血圧や糖尿病、高コレステロール、喫煙などの生活習慣病は動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や心肥大へとつながり、心臓に大きな負担をかけることとなります。これらが進行し、心臓の機能が低

下すると心不全を発症することになります。心筋症などの遺伝的要素が大きい疾患は予防することができませんが、生活習慣病は生活を見直すことで改善させることができ、結果として心不全の発症を予防できることとなります。

もし心不全を発症した場合も、生活習慣病の管理は非常に重要です。心不全は高頻度で再発しますが、その多くが塩分過多、過度の負荷などの生活習慣によるものが多いとされています。また、適度な運動をすることで、内服薬と同等・それ以上の効果があると言われています。生活習慣病の管理を含めて、日頃から適度な運動を心がけるようにしましょう。

くまもと県北病院  
循環器内科 時津 孝典 先生

地域おこし協力隊活動日誌

こんにちは！多文化共生担当の稲井です。  
最近、インドネシア出身のみんなと一緒に料理をする機会が何度かありました。チキンスープ「ソト」、インドネシア風チャーハン「ナシゴレン」、肉団子「バクソ」など。どれもとってもおいしかったです！  
ところで、インドネシア料理は、ハーブやスパイスをたくさん使います。調味料や食材がなかなか町内では手に入らないようで、隣町に買いに行くそうです。  
自分が海外に住んだとき、日本の醤油や味噌がなかなか手に入らなかったことを思い出しました。わたしは海外の調味料や食材を使って料理をすることも好きなのですが、それでも日本のごはんをふと食べたくなったり海外の友だちに振る舞う機会があったときに、色々と工夫しながら作ったことを覚えています。  
私たちが味噌汁を飲んだ時にホッとするように、みんなそれぞれの「味噌汁」があるのかな、なんて思いました。



職員の人事異動について

(1月1日付)

| 氏名    | 新                   | 旧                       |
|-------|---------------------|-------------------------|
| 奥村 佳織 | 総務課課長補佐             | 産業振興課課長補佐兼<br>農業委員会課長補佐 |
| 坂本 美桜 | 産業振興課主事兼<br>農業委員会主事 | 総務課主事                   |

(2月1日付)

| 氏名    | 新       | 旧     |
|-------|---------|-------|
| 佐藤 稜太 | 企画財政課主事 | 総務課主事 |

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…  
ぼ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：3月30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：3月24日（月）  
※出入り自由ですが、施設外でのケガ等への補償はできません。

3月のイベント

「廃油せっけん作り」

使用後の油から作る廃油石鹸！  
みんなでエコについて学びましょう  
持ってくるもの：500mlペットボトル  
家にある人は使用済みの油

ボランティア 食材寄付  
募集中!!

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

※アレルギーのある人は、  
事前にご連絡ください。

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。

参加者氏名（年齢）  
※参加予定の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3月3日（月）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）

エコ織りでポーチを作ろう

日時 3月18日（火）定員10人  
午前9:30～午後3:00  
講師 高田 敦子 氏  
準備物 ①布・毛糸（布は手ぬぐい程度の量、  
毛糸は2～3玉）  
②裁縫道具（糸・針・はさみ）  
③毛糸針④お弁当⑤材料費400円



▲自分好みのポーチを作ってみませんか。今回は  
ダンボールを使って織ります、お楽しみに♪

自分では使わないけど…捨てるにはもったいない!!

家で眠る衣類、本、家具、自転車をリサイクルしませんか。  
東部環境センターでは、提供品を募集しています。家具  
など運搬手段がない場合は、ご連絡いただければ引き  
取りに伺うことも可能です。

【注意点】  
品物の状態を確認させていただきます。引き取りを  
お断りすることがありますことをご承知ください。  
【問い合わせ先】  
東部環境センター 75-5050



★学習日 1月21日



牛肉はたんぱく質が豊富なだけでなく鉄分や亜鉛、ビタミンB群など  
美容に効果が期待できる栄養素が含まれています。  
また、牛肉に含まれる栄養素の中には体に蓄積された脂肪をエネルギー  
として燃焼しやすくする作用のものもありダイエットに効果的であ  
ると言われています。  
ニンニク、パプリカなどの野菜に含まれているビタミンB6と組み合  
わせて食べると効率よく筋肉を作る効果が期待できます。

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに、しらたきは食べやすい長さに  
切り、必要であればアク抜く。  
パプリカは1cm幅の細切りにする。  
ニラは4cmの長さに切る。
- ② フライパンにしらたきを入れて中火にかけて1～2分ほど  
水分を飛ばすように乾煎りする。  
ごま油を加えて牛肉、長ネギ、パプリカの順に加えて炒め  
る。
- ③ 全体に火がとおったら合わせた②とニラを加えさっと炒め  
合わせる。  
器に盛り白いりごまをかける。

【材料】（4人分）

|      |      |           |      |
|------|------|-----------|------|
| 牛肉   | 260g | 濃口醤油      | 大さじ2 |
| しらたき | 400g | 酒         | 大さじ2 |
| 長ネギ  | 1本   | コチュジャン    | 大さじ2 |
| パプリカ | 1個   | 砂糖        | 小さじ1 |
| ニラ   | 1束   | ゴック(わおろし) | 小さじ1 |
| ごま油  | 大さじ1 | 白いりごま     | 小さじ2 |

3月の催し

- 交流センター 3月の休館日  
3日(月)・10日(月)
- 図書室(中央公民館 午前9時～午後5時)  
3月の休館日  
2日(日)・9日(日)・16日(日)・20日(木・祝)・23日(日)・30日(日)

消費生活Q&A

第92回のテーマ

新社会人の皆さんへ 賃貸住宅編  
〔その1 探す時・契約する時〕



(安しんた君)

お兄ちゃんが4月から社会人になって一人暮らしを始めるんだけど、部屋を借りるときどんなことに気を付けたらいいか教えて。

今はスマホなどで簡単に部屋を探せるけど、状況に応じたポイントがあるわ。トラブルが生じないように、部屋・建物・設備の状況、周辺環境など必ず自分の目で確認して決めたほうがいいわ。



(ずもっちゃん)



実際に見て確認したほうがいいんだね。ほかに気を付けることあるかな。

不動産屋が仲介する場合、契約する前に重要事項説明書で契約条件など説明することになっているから、わからない時は遠慮せずに質問して、十分に理解・納得してから契約することが大事ね。また、入居前に気になる傷や汚れがあれば、自分がつけたものでないことを証明するため、日付を入れた写真で残しておくといいわね。

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

マイナンバーカードの休日窓口のご案内

取扱手続 マイナンバーカードの受取・申請(無料で写真の撮影ができます)  
電子証明書の更新・保険証紐づけ

受付時間 9:00～12:00 ※住民異動、証明書発行などの手続はできませんのでご注意ください。

3月23日(日)

【問い合わせ先】 町民生活課 ☎85・3183

3/4(火)から、  
かんたん窓口サービス  
始めます!

マイナンバーカードを活用し、住所・氏名など記入することなく証明書を取得できます。



◆かんたん窓口で取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・住民票記載事項証明書
- ・印鑑証明書

コンビニで証明書を取得するのが不安という人は、ぜひ一度かんたん窓口をご利用ください。かんたん窓口システムの操作と、コンビニ交付の操作は同じですので、ご不明な場合は町民生活課の職員が操作方法を説明します。



問い合わせ先  
町民生活課 ☎85・3183

3月5日(水)から相談日

| 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<br>臨床心理士・消費生活相談員 | 28日(金) | 13:30～15:30 | 玉東町役場3F<br>会議室 | 総務課 ☎85・3111<br>1週間前まで要予約 |
| 行政問題   | 行政相談委員                    | 19日(水) | 9:30～11:30  | 玉東町役場3F<br>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<br>福祉課 | 地域包括支援センター<br>☎85・6242    |
| ボランティア活動<br>生活上の困りごと<br>成年後見制度<br>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<br>☎85・3150       |

残高不足にご用心!!  
今月の口座振替

- 3/31(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)

※絵画、習字などの作品展も同時開催

- ▼とくま  
令和6年度自主講座の絵手紙講座  
作品展を開催致します。
- ▼とくま  
3月22日(土)～3月25日(火)  
午前9時～午後5時  
(3月25日は午後4時まで)
- ▼とくま  
麻文化会館2階 大会議室

一般財団法人大麻文化会館  
講座生作品展開催

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

市外局番は「0968」です

くらしの March 3月 情報

第38回くまもと県北病院  
市民公開講座

- ▼題目  
「今から始める骨粗鬆症治療  
～骨卒中って何?～」
- ▼とき  
3月8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 整形外科  
医長 松下 任彦氏
- ▼その他  
Zoomでの参加方法  
【ミーティングID】754 923 1084  
【パスコード】735000
- ※先着100人まで視聴可
- ▼問い合わせ先  
くまもと県北病院 ☎797・3233

大牟田高等技術専門学校  
(訓練生募集)

- ▼問い合わせ先  
大牟田文化会館 ☎73・5811
- 【訓練コース①】  
・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
- ▼募集期間  
2月10日(月)～3月17日(月)
- ▼定員  
科により異なるためお問い合わせください
- ▼訓練期間  
4月から1年間  
4月9日(水)～
- ▼対象  
令和8年3月17日(火)科により異なるためお問い合わせください
- ▼受講料  
無料(※別途 教科書代など必要)
- 【訓練コース②】  
パソコン初級・中級連続養成科1
- ▼募集期間  
2月26日(水)～4月8日(火)
- ▼定員  
30人
- ▼訓練期間  
5月から5か月  
5月1日(木)～9月26日(金)
- ▼対象  
就職希望者
- ▼受講料  
無料(※別途 教科書代など必要)

「自殺予防のちの電話  
継続フリーダイヤル  
3月」のお知らせ

- ▼問い合わせ先  
福岡県立大牟田高等技術専門学校  
☎0944・54・0320
- 日頃よりのちの電話の活動にご理解ご協力を頂き心より感謝いたします。
- 2025年3月自殺対策強化月間において、全国のいのちの電話が協力して自殺予防のための7日間連続フリーダイヤルを実施致します。
- 少しでも孤独や不安でこの危機にある利用者様の期待にこたえられることができると考えています。
- ▼期日  
3月10日(月)午前8時より  
3月17日(月)午前8時まで
- ▼相談先の電話番号  
☎0120・783・556
- ※自殺予防のちの電話フリーダイヤル ☎0120・783・556 は、通常は毎月10日の24時間と、毎日16時～21時に実施しています。
- ▼問い合わせ先  
熊本のちの事務局  
☎096・354・4343  
(平日午前10時～午後5時)

楽しく脳トレはじめませんか?  
会員募集

- 2025年2月熊本健康マージャン協会玉名クラブが誕生!!!  
健康マージャンであなただけの健康づくり・生きがいづくり・友達づくりをお手伝いします。
- 女性や初心者の方も安心してご参加ください。
- インストラクターが丁寧に指導します。
- ▼とき  
毎週火曜日 午後1時～午後5時
- ▼ところ  
大麻文化会館会議室  
(熊本銀行玉名支店裏)  
玉名市繁根木94-11
- ▼対象者  
玉名市および周辺地域住民
- ▼募集数  
20人  
(定員になり次第締め切ります。)
- ▼必要経費  
会費 1,000円/月  
入会金 3,000円(入会時のみ)
- ※手指消毒、マスク着用などの感染対策をしています。
- ▼問い合わせ先  
携帯電話  
☎090・5088・3610  
(平日午後1時～午後5時)  
荒木まで



## 11歳から12歳で 2種混合(DT)ワクチンお済みですか??

ジフテリア・破傷風の発症を予防するために、二種(ジフテリア・破傷風)混合ワクチンの予防接種を実施しています。

乳幼児期に基礎免疫をつけるための接種はできていますが、年数が経つと病気に対する免疫が下がると言われています。

自分の身を守り、病気の発生と流行を防ぐため、必ず予防接種を受けましょう。

**まだ接種がお済みでない人は、早めに接種されますようお願いいたします。**

※定期接種期間(13歳の誕生日前日まで)を過ぎると、**全額自己負担(約5,160円)**となります。

問い合わせ先 保健こども課 ☎85・3135

## 小学校入学前に 2回目の麻疹・風疹 ワクチンを!

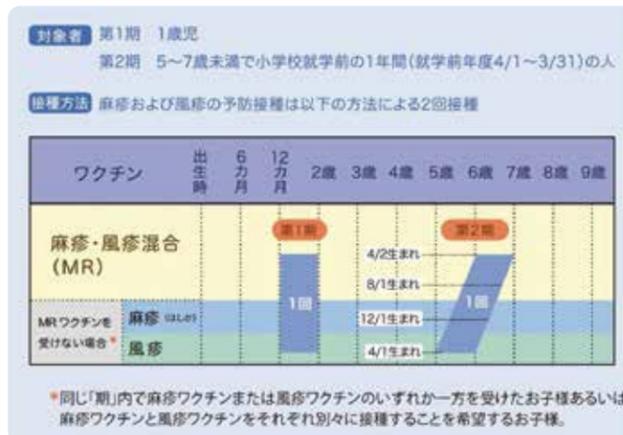


2006年4月1日以降、定期の予防接種としては麻疹・風疹混合生ワクチン(measles-rubella:MRワクチン)の接種が開始となり、同年6月2日から右記の年齢での2回接種となりました。第1期、第2期をすぎてしまうと定期の予防接種として受けられなくなってしまいます。

小学校の入学前に接種がすすんでいるかどうかを確認しましょう。

2018年4月2日~2019年4月1日生まれのお子さまは、2024年度に第2期の定期接種を受けます。

第2期でまだ麻疹と風疹の予防接種をそれぞれ2回ずつ受けていないお子さまはかかりつけ医とよく相談し、2025年3月31日まで受けましょう。



問い合わせ先 保健こども課 ☎85・3135

## キャッチフレーズ募集!西南戦争150年記念行事

玉東町では令和8年度に西南戦争から150年が経過することを記念し、追悼の意を込めて記念行事を実施することとして準備を進めています。

そこで、この記念行事の実施にあたり、キャッチフレーズを募集します。

- 募集期間 3月31日まで
- 応募方法 二次元コードまたは、玉東町教育委員会窓口まで
- 募集内容 20文字まで



問い合わせ先 玉東町教育委員会 ☎85・3609

平成9~19年度生まれの女性へ

公費によるHPVワクチン「キャッチアップ接種」期間についてのお知らせ



## 2025年3月31日までに HPVワクチンを1回以上接種した人は 2025年4月以降も

残りの接種を公費で受けられることになりました。

◎ 公費での接種期間は → 2026年3月31日までです。



○子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの接種をまだしていない人に、公費による接種の機会をご提供しています。

○2024年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった人がいらっしゃいます。そのため、2025年3月末までに接種を開始した人が、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。

今年の3月までに1回目の接種をしていれば、  
**公費で全3回の接種を完了することが可能です。**

よくあるご質問

Q.いつまでに合計3回の接種を完了する必要がありますか?

A. **2026年3月31日までです。**合計3回の接種には6か月かかりますが、最短4か月で完了することもできます。

Q.公費による接種を希望していますが、まだ1回も受けていません。間に合いますか?

A. **2025年3月31日までにHPVワクチンを1回以上受けている人が対象**となるため、希望する場合は、2025年3月末までに1回目を受けることをご検討ください。

HPVワクチンの「キャッチアップ接種」についてもっと詳しく知りたい方はこちら

厚生労働省ホームページ

厚生省 キャッチアップ 検索



HPVワクチンに関するよくあるQ&Aはこちら



2025年1月

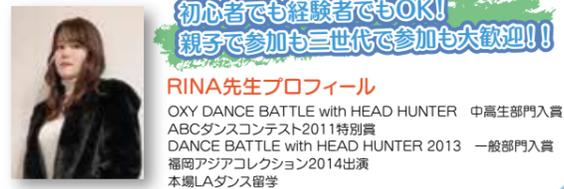
問い合わせ先 保健こども課 ☎85・3135

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

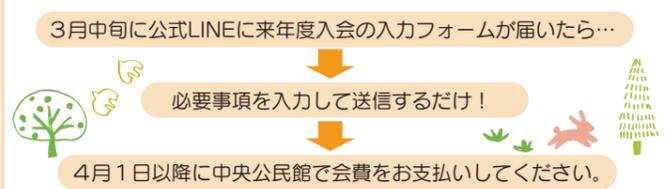
お試されたい人は  
 1回500円で  
 体験できますので、  
 お気軽にどうぞ!

**ヒップホップダンス無料体験会**

4月からダンスがオレは種目に仲間入りします!  
 その前に体験してみよう!!  
 場所: 中央公民館  
 日時: 3月20日(木)・27日(木)  
 18:00~18:40 4歳~小学3年生・大人  
 18:50~19:40 小学4年生~大人  
 参加費: 会員も非会員も無料!  
 持ち物: 室内靴、動きやすい服装、飲み物、タオル



今年度もオレはにご参加頂き、ありがとうございます!  
**3月中旬から更新手続きができます。**



来年度から新規で入会したい人はこちらから  
**◇お知らせ◇**  
 来年度から年会費が変わります。ご了承ください。  
 ●ジュニア(18歳以下)..... 6,000円  
 ●一 般(19~59歳)..... 12,000円  
 ●シニア(60歳以上)..... 10,000円

| 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  | 3・10・17    | 14:00~15:30                        | 中央公民館(大研修室)   |
| カラオケ                               | 火  | 11・25      | 9:00~12:00                         | ゆめ・ステーション・このは |
| 朗読教室                               | 火  | 4・11       | 10:00~11:30                        | 中央公民館(大研修室)   |
| 太極舞                                | 火  | 4・11・18・25 | 15:00~16:00                        | 中央公民館(大研修室)   |
| 新体操                                | 火  | 4・11・25    | 18:00~20:00                        | 町民体育館         |
| トランポリン(別途1回200円)                   | 火  | 4・11・25    | 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  | 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  | 4・11・18・25 | 19:00~21:00                        | 町営グラウンド       |
| バウンドテニス                            | 火  | 4・11・18・25 | 19:30~21:30                        | 玉東中体育館        |
| ゆる体操                               | 水  | 5・19       | 13:30~14:30                        | 中央公民館(和室)     |
| 俳句                                 | 水  | 19         | 10:00~12:00                        | 中央公民館(学習室)    |
| 卓球(小中学生)                           | 水  | 5・12・19・26 | 18:00~20:00                        | 町民体育館         |
| ツインバスケット                           | 水  | 5・12・19・26 | 18:00~21:00                        | 町民体育館         |
| テニス                                | 水  | 5・12・19・26 | 19:30~21:30                        | 町テニスコート       |
| 卓球(大人)                             | 木  | 6・13・20・27 | 9:30~11:30                         | 町民体育館         |
| パソコン                               | 木  | 6・13・27    | 13:30~15:00                        | 中央公民館(学習室)    |
| ♥骨盤エクササイズ♥<br>ウォーミングアップコース         | 木  | 6・13・27    | 10:00~11:00                        | 中央公民館(大研修室)   |
| ♥骨盤エクササイズ♥<br>レベルアップアップコース(別途500円) | 木  | 6・13・27    | 11:00~12:00                        | 中央公民館(大研修室)   |
| フラダンス                              | 木  | 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)                | 木  | 6・13・27    | 20:30~21:30                        | 中央公民館(大研修室)   |
| ♥エアロビクス♥                           | 金  | 7・14・21・28 | 13:30~14:15                        | 中央公民館(大研修室)   |
| ♥ヨガティス♥                            | 金  | 7・14・21・28 | 14:25~15:10                        | 中央公民館(大研修室)   |
| ズンバ                                | 金  | 7・21・28    | 15:15~16:00                        | 中央公民館(大研修室)   |
| 太極柔力球                              | 金  | 7・21       | 10:00~11:30                        | 中央公民館(大研修室)   |
| 英会話                                | 金  | 7・21       | 19:30~20:30(初級)<br>20:30~21:30(中級) | 中央公民館(学習室)    |
| バスケットボール                           | 金  | 7・14・21・28 | 19:30~21:30                        | 町民体育館         |
| 書道                                 | 土  | 1・8・15     | 9:00~10:30(大人)<br>10:00~11:30(子供)  | 中央公民館(大研修室)   |
| 低山に登ろう「木葉山山ルート」                    | 土  | 22         | 9:00役場玄関前集合 12:30解散                |               |
| 健康太極拳                              | 土  | 1・8・22     | 10:00~11:30                        | 中央公民館(和室)     |
| バレーボール                             | 土  | 1・8・22・29  | 19:00~20:30                        | 玉東中体育館        |

★初級旧道町並みコース 持ち物: 飲み物、軽食、雨具 ※要申込み 雨天中止

※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【町外者の託児】実費相当。申込先は教育委員会 ☎85・3609へ。5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。妊婦さんもぜひ、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。

**\*3月のなんだるDAYは…**  
**『子育てパパ・ママあつまれ~! 公園遊び方講座』**  
 要予約 3/3(月) 〆切

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、公園の遊具で遊ばせる場合ママひとりでも公園遊びを楽しむコツ、パパの公園での役割など玉東町での親子の出会い、沢山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5日(水)午前10時~午前11時30分  
 \*雨天の場合の予備日  
 3月12日(水)午前10時~午前11時30分  
**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8組 要予約 3/13(木) 〆切

子育てに必要なものは、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や、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21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



## 見えない糖に気を付けよう。それ血糖値あがります。

**1 甘みが強く安価なためよく使われる「果糖ぶどう糖液糖(異性化糖)」**

液体のため体内での吸収が非常に早く砂糖よりも急激に血糖値が上昇します

**2 果糖ぶどう糖液糖の取りすぎはさまざまな健康障害を生みます**

糖尿病  
高中性脂肪  
肥満  
脂肪肝

失明  
人工透析  
壊死

脳心血管疾患

過剰が続くと重篤な健康被害になる可能性も…

**3 主に炭酸飲料に使われますが現在は調味料まで幅広く使用されています**

いつも使っている商品の裏面にあるラベルをチェックしてみてください

**4 健康維持のための砂糖量は1日20g程度とされています**

角砂糖にすると5個分

らっきょ酢大さじ1には角砂糖1.5個分の砂糖や果糖ぶどう糖液糖が含まれます

1回の使用量を考えましょう

私が使っている調味料はどうか？お気軽に保健子ども課へご相談ください。

## スポレク塾

からだはもちろん、心も明るくなれるスポーツレクレーション体験見学会(無料)も随時行っています！

開催場所:ふれあいの丘 保健センター  
 開催日:毎週月・火曜日  
 開催時間:10:00~11:20  
 参加費:200円  
 持ってくるもの:タオル、室内シューズ、飲み物



無理のない範囲で一緒に楽しみましょう。お待ちしております♪  
 講師:上野 祥子先生 (UEKI・レクレーション協会)



### ● スポレクの流れ ●

- 9:30 **受付**  
 参加費支払い、ポイントカード  
**血圧測定**  
 個人表に血圧とその日の気分・調子を記入  
**おしゃべりタイム**  
 参加者の到着を待ちながら、あっち、こっちでワイワイ
- 10:00 **体操スタート**  
 保健センター到着バスの第2便がくるまではゆるくみんな揃うと本格的にスタート  
 水分補給、トイレをはさんで月曜は主にヨガマットを使い、火曜は椅子に座って体操を行います。
- 11:20 **終了**  
 保健センター発の無料循環バスを利用できます。



問い合わせ先 地域包括支援センター ☎85・6242



## 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。

3月 March 2025

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  |
|----|--|--|---|---------------------------------|---|----|
| 23 | 24   | 25   | 26  | 27                              | 28  | 1  |
| 2  | 3<br>スポレク(保健センター) 10:00~11:20<br>脳いきいき(福祉センター) 13:30~15:30   | 4<br>スポレク(保健センター) 10:00~11:20  | 5<br>丘サロン(交流センター) 10:00~11:20                               | 6                               | 7   | 8  |
| 9  | 10<br>スポレク(保健センター) 10:00~11:20<br>介護支援ボランティアフォローアップ事業(保健センター) 10:00~11:20<br>脳いきいき教室(福祉センター) 13:30~15:30 | 11<br>スポレク(保健センター) 10:00~11:20<br>男性料理教室(中央公民館) 10:00~13:00<br>大人マナビ講座④(ゆめ・ステーション・このは) 13:30~15:30 | 12<br>丘サロン(保健センター) 10:00~11:20                              | 13<br>まちの保健室(保健センター) 9:00~12:00 | 14  | 15 |
| 16 | 17<br>スポレク(保健センター) 10:00~11:20   | 18<br>スポレク(保健センター) 10:00~11:20   | 19<br>丘サロン(交流センター) 10:00~11:20<br>食改養成講座(保健センター) 9:30~13:00 | 20<br>春分の日                      | 21<br>大人マナビ講座⑤(ゆめ・ステーション・このは) 13:30~15:30 | 22 |
| 23 | 24<br>スポレク(保健センター) 10:00~11:20   | 25<br>スポレク(保健センター) 10:00~11:20   | 26<br>丘サロン+丘レストラン(保健センター) 10:00~13:00                       | 27                              | 28  | 29 |
| 30 | 31<br>スポレク(保健センター) 10:00~11:20   | 1  | 2   | 3                               | 4   | 5  |

## 大人マナビ講座 2nd story 開講中! ● 先着30名 満員御礼!

いくつになっても社会とつながり、世代を超えて一人ひとりが活躍できる地域づくりを目指し、「新しい学び」を通して、「自分自身の生きがいや役割」「健康」について学ぶ時間!

- 第1章 カラダを整える「カラダ」との付き合い方 北尾 昌平氏 株式会社ともいきLabo 代表取締役
- 第2章 学びを深める「論語」 松崎 昇氏 おおらかな論語 講師
- 第3章 豊かな心 大人の「絵本」の朗読 森田 真奈美氏 フリーアナウンサー
- 第4章 ものづくりさをり織り 宮田 信一氏 熊本さをり会
- 第5章 活躍「脳」いきいきの秘訣 川畑 智氏 株式会社Re学(りがく) 代表取締役



【会場】 ゆめ・ステーション・このは  
 【時間】 13:30~15:30  
 【対象者】 町内在住65歳 ~74歳の人

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎85・6242

# 玉東町 すこやか カレンダー

受付  
対象者  
携行品



※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日前までに保健こども課（85-3135）へお申し込みください。（ペイトレーニング教室は1週間前）  
 【つどいの広場の行事の予約は 直接つどいの広場 85-8866まで】  
 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   |
|---|--|---|---|---|---|---|
| <b>3月の<br/>休日当番医</b><br>日・祝日の<br>午前9時～午後5時まで  | <b>休日当番医について</b><br>○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。<br>詳しくは(医療情報ネット ( <a href="https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize">https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize</a> ))<br>をご確認ください。<br>二次元コードはこちら <br>○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)、<br>くまもと県北病院救急センター(☎73・5000)へ。 |   |   |   |   | 1   |
| <b>2</b><br>和水クリニック<br>☎86・6001<br>古庄胃腸科・内科医院<br>☎57・0013<br>玉名第一クリニック<br>☎72・4165        | <b>3</b>   | <b>4</b><br>つどいの広場<br>ベビーイングリッシュ<br>つどいの広場ひまわり<br>10:30～11:30/要予約                               | <b>5</b><br>つどいの広場<br>つどいの広場ひまわり<br>なんだろDAY<br>10:00～11:30/要予約<br>母乳・育児・心育広場<br>保健センター<br>☎ 10:00～正午<br>妊婦、産婦、乳児<br>母子健康手帳、フェイスタル2枚<br>(母子一組30分ずつ要予約) | <b>6</b><br>つどいスタジオ<br>(モトーン)要予約<br>つどいの広場10:00～11:30<br>骨盤エクササイズ<br>中央公民館(大研修室)<br>10:00～11:00(ウォーミングアップ)<br>11:00～12:00(レベルアップ)※別途500円<br>託児:要予約(5日前までに中央公民館へお申込みください)<br>ハッピーファミリープロジェクト<br>13:00～ | <b>7</b><br>赤ちゃん大きくなったかな(体重測定)<br>つどいの広場ひまわり<br>10:30～11:30(要予約)<br>ひなまつりフォトスタジオ<br>(対象者:初節句のみ)(要予約)<br>つどいの広場/10:00～14:00<br>エアロピクス13:30～14:15 ヨガ14:25～15:10<br>中央公民館(大研修室) 託児:要予約<br>(5日前までに中央公民館 85-3609へお申込みください) | <b>8</b><br>キッズ英会話<br>つどいの広場ひまわり<br>ピギナーコース(2歳～)<br>10:00～10:50<br>ステップアップコース(年中さん・年長さん)<br>11:00～11:50<br>要予約  |
| <b>9</b><br>ひがし成人・循環器内科クリニック<br>☎71・0600<br>しまかわ医院<br>☎84・3722<br>和水町立病院<br>☎86・3105      | <b>10</b>  | <b>11</b><br>つどいの広場<br>ベビーイングリッシュ<br>つどいの広場ひまわり<br>10:30～11:30/要予約                              | <b>12</b>   | <b>13</b><br>骨盤エクササイズ<br>中央公民館(大研修室)<br>10:00～11:00(ウォーミングアップ)<br>11:00～12:00(レベルアップ)※別途500円<br>託児:要予約(5日前までに中央公民館へお申込みください)  | <b>14</b><br>エアロピクス13:30～14:15<br>ヨガ 14:25～15:10<br>中央公民館(大研修室)<br>託児:要予約(5日前までに中央公民館へお申込みください)   | <b>15</b>   |
| <b>16</b><br>もみの木こどもクリニック<br>☎72・0033<br>おおか胃腸科クリニック<br>☎72・5611<br>いまおかクリニック<br>☎78・3410 | <b>17</b><br>すこやか妊娠・出産・子育て相談会<br>保健センター<br>9:30～15:00のうち1時間程度(要予約)<br>妊婦さん、0から18歳までの子どもとその保護者  | <b>18</b><br>つどいの広場<br>ベビーイングリッシュ<br>つどいの広場ひまわり<br>10:30～11:30/要予約                              | <b>19</b>   | <b>20</b><br>田尻医院<br>☎53・0016<br>安成医院<br>☎85・2047<br>まつおクリニック<br>☎73・2800   | <b>21</b><br>ママのきらきら応援プログラム<br>10:00～11:30/要予約<br>エアロピクス13:30～14:15<br>ヨガ 14:25～15:10<br>中央公民館(大研修室)<br>託児:要予約(5日前までに中央公民館へお申込みください)  | <b>22</b><br>キッズ英会話<br>つどいの広場ひまわり<br>ピギナーコース(2歳～)<br>10:00～10:50<br>ステップアップコース(年中さん・年長さん)<br>11:00～11:50<br>要予約 |
| <b>23</b><br>河野医院<br>☎73・3734<br>有明成仁病院<br>☎78・1133<br>鶴上整形外科リウマチ科<br>☎72・2007            | <b>24</b><br>ベビートレーニング教室<br>保健センター<br>9:00～12:00/先着3人(要予約)<br>3カ月児・7カ月児健診<br>保健センター<br>3カ月児13:30～13:45、7カ月児13:45～14:00<br>3カ月児 R6.11月生、7カ月児 R6.7月生<br>母子健康手帳、問診票、子育てアンケート(3カ月児のみ)  | <b>25</b><br>つどいの広場<br>ベビーイングリッシュ<br>つどいの広場ひまわり<br>10:30～11:30/要予約                              | <b>26</b>   | <b>27</b><br>ファーストサロン<br>つどいの広場ひまわり<br>11:00～13:00/要予約<br>骨盤エクササイズ<br>中央公民館(大研修室)<br>10:00～11:00(ウォーミングアップ)<br>11:00～12:00(レベルアップ)※別途500円<br>託児:要予約(5日前までに中央公民館へお申込みください)                             | <b>28</b><br>エアロピクス13:30～14:15<br>ヨガ 14:25～15:10<br>中央公民館(大研修室)<br>託児:要予約(5日前までに中央公民館へお申込みください)   | <b>29</b>   |
| <b>30</b><br>鹿井内科<br>☎72・2275<br>吉村循環器科内科医院<br>☎84・2765<br>吉田医院<br>☎73・5100               | <b>31</b>  | 玉東町ホームページ <a href="http://www.town.gyokuto.kumamoto.jp">http://www.town.gyokuto.kumamoto.jp</a> |   |   |   |   |

2025 March No.415  
 発行日/令和7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墨インキを使用しています。

### 表紙説明

1月27日に肥後銀行玉東支店が役場1階に移転開業しました。役場1階には多くの方が訪れ活気が生まれています。



|                   |        |
|-------------------|--------|
| 人口 5,155人 (△34人)  | 転入 10人 |
| 男 2,471人 (±0人)    | 出生 1人  |
| 女 2,684人 (△34人)   | 転出 7人  |
| 世帯 2,122世帯 (+5世帯) | 死亡 8人  |

●人のうごき  
 1月末現在  
 (前年同月比)  
 (諭吉)

今月も広報きよくとをとお読みいただきありがとうございます。  
 先日、熊本城マラソンの応援に行ってきた。これまで参加したことも応援したことなかったのですが、今回は友達や知り合いがたくさん走るの初めて行ってききました。着いてまず思ったのは応援する人の多さでした。こんなにも沿道に応援する人がいるのかと驚き、その中でも目立つように恐竜の被り物をして大きな声で応援しました。その甲斐がありました。私の同期はあと50秒でサプスリー(3時間を切ること)だったということで、来年こそサプスリー(3時間を切ること)達成できるように頑張りたいなと思います。私も人生で一度くらいはフルマラソン走ってみたいです。

