

# ぎょくとう

広報

2025  
7  
No.419

発行 日/令和7年7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



甘くて、短くて、特別な実り  
～第15回ハニーローザ収穫祭～

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。

## 玉東町 すこやか カレンダー

受付  
対象者  
携行品

7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日前までに保健こども課(85-3135)へお申し込みください。(ペビ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。 [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]

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
7月の 休日当番医 日・祝日の 午前9時～午後5時まで		1 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	2 赤ちゃんが喜ぶ 離乳食(後期)教室 保健センター ☎9:30～9:45 対 R6.9月～R6.10月生 母子健康手帳・エプロン スプーン(調理実習・託児あり)	3 ファーストサロン (6月分) つどいの広場 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(レベルアップ)※別途500円	4 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 中央公民館(大研修室)	5
6 おやまだ耳鼻咽喉科クリニック ☎71-0808 中野医院 ☎82-3970 岡本外科医院 ☎74-2277	7	8 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	9	10 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(レベルアップ)※別途500円	11 つどいスタジオ (イェロー)要予約 つどいの広場10:00～11:30 ハッピーファミリー プロジェクト 13:00～	12 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 (年中さん・年長さん) 11:00～11:50 要予約
13 さかき診療所 ☎53-1125 黒田クリニック内科・代謝内科 ☎73-6688 やざわ整形外科クリニック ☎72-3000	14	15 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	16 1歳6ヶ月児健診 保健センター ☎社会人数によって時間の変化があります。 (個別に時間指定) 対 R5.10月～12月生 母子健康手帳・問診票・子育てアンケート (通知文に同封します) ※健診対象の人は、個人通知と問診票、子育て アンケートを必ずお持ちください。	17	18 ママのきらきら応援プログラム 10:00～11:30(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)	19
20 浦田医院 ☎74-2412 田宮二郎内科 ☎78-2150 泌尿器科内科むらかみクリニック ☎57-8615	21 前田小児科医院 ☎74-1333 大野内科クリニック ☎72-3405 酒井医院 ☎71-0777	22 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	23	24 つどいの広場 なんだぞDAY 10:00～11:30/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(レベルアップ)※別途500円	25 3か月児・ 7か月児健診 保健センター ☎3か月児13:15、7か月児13:30 ☎3か月児 R7.3月生、7か月児 R6.11月生 母子健康手帳・問診票・各種アンケート	26 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 (年中さん・年長さん) 11:00～11:50 要予約
27 大崎耳鼻咽喉科医院 ☎73-4133 西山クリニック ☎78-7811 平山整形外科医院 ☎72-4000	28	29 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	30 赤ちゃん 手形足形アート① 10:00～11:30 (要予約)	31 ファーストサロン(7月分) つどいの広場 11:00～13:00/要予約	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)( <a href="https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2300/initialize">https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2300/initialize</a> ) 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。 二次元コードは こちら ↓ 	

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

託児:要予約 ☎ 骨盤エクササイズ  
(5日前までに中央公民館  
85-3609へお申込みください)  
エアロビクス  
ヨガ

### 表紙説明

6月8日にハニーローザ収穫祭が行われました。収穫体験や試食を通して、参加者が季節の恵みを五感で楽しむ豊かな時間となりました。



### ●人のうごき 5月末現在(前年同月比)

人口5,139人 (-47人)	転入12人
男 2,482人 (+8人)	出生 3人
女 2,657人 (-55人)	転出 6人
世帯2,117世帯(+4世帯)	死亡11人

(キユー)

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。  
冷たいうどんが食べたくなって、買い物へ帰ってきたら、肝心のうどんを買い忘れていました。暑さのせいにして、また休日リベンジです。  
そんなちょっと抜けた日常の中にも、夏が着々と広がっています。  
今月号では、子どもたちの行事や季節の取り組みなどをぎゅっと詰め込みました。どうぞ涼しい場所で、ゆっくりとご覧ください。  
来月号もぎょくとうをよろしくお願いいたします。



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



▲ みんなで梅を落とす様子



▲ たくさんの梅を手に笑顔の児童

## 笑顔あふれる梅収穫

### 山北小学校梅収穫

5月27日に山北小学校下の梅畑で3・4年生の児童たちが梅の収穫体験を行いました。

児童たちは竹の棒を手に、上のほうに実った梅を落としたり、地面に落ちた実を拾ったりしながら、夢中になって作業に取り組んでいました。児童は「竹の棒で梅を落とすのがちょっと難しかったけど、たくさんとれてうれしかった」と、感想を述べました。梅の実がポトンと落ちるたびに、あちこちから歓声があがり笑顔で収穫を楽しみました。



▲ 一生懸命に収穫体験



▲ ハニーローザを求める列

## 幻のすももを求めて

### 第15回ハニーローザ収穫祭

6月8日、玉東町内5カ所の果樹園でハニーローザ収穫祭が行われ、収穫祭の定員150人に対して申込者は517人に上りました。

果樹園についた参加者は、生産者のアドバイスのもと熟したハニーローザの果実を探して笑顔で収穫を楽しみました。

また、メイン会場の中央公民館ではハニーローザの生果や加工品などの直売も行われ、買い求める人の姿で賑わいました。

## 映画『レイニーブルー』 7月公開へ

### 玉東町出身・柳明日菜監督が表敬訪問

6月9日、本町出身の映画監督・柳明日菜さんが、映画『レイニーブルー』の公開に先立ち、町役場を表敬訪問されました。

本作は、玉東町での撮影を含む地域密着型の作品で、制作には町民の協力も多数寄せられました。

柳監督は「玉東町の皆さんにさまざまなご協力をいただき、思いを込めた作品ができました。前売り券はぷらっとぎよくとうでも販売中ですので、ぜひ多くの町民の皆さんにご覧いただきたいです。」と語りました。

映画『レイニーブルー』は7月より全国公開予定です。



▲ 左から柳監督 前田町長

## こどもたちの交通安全を願って

### 木葉小登校旗贈呈

5月19日、玉東町地域警察連絡部会の徳永惣一部会長と玉東駐在所中村征則警部補が木葉小学校（前田和代校長）を訪れ、こどもたちが安全に登下校できるように、登校旗40本を贈呈しました。前田校長は黄色の登校旗を手にし、「こどもたちのために大切にに使わせてもらいます。」と感謝を述べられました。黄色の旗を見かけたときは、速度を落とすなど安全運転をお願いします。



▲ 左:中村警部補、中:木葉小 前田校長  
右:徳永部会長



▲ 進藤久明さん

## 歌で地域を元気に

### 進藤久明さんライブ

5月25日、原倉東の上田文明さん宅のガレージでシンガーソングライターとして活躍している進藤久明さんのライブが開催され、原倉東区の人らおよそ50人が聴き入りました。当日は「がんばれガール負けるなボーイ」のフレーズでおなじみの「あしたへ」など計10曲が披露され、参加者も一緒に声をあげました。主催した上田さんは「地域の人に音楽で元気になってもらいたいとの思いで開催した」とのことで、参加者は「やっぱり生歌はよかねー」とにこやかに感想を述べました。



▲ ライブの様子

## 燃えろ！赤白決戦

### 小学校運動会

5月25日に木葉、山北小学校で運動会が開催されました。

徒競走をはじめ、玉入れ、応援合戦などの競技に、児童たちは最後まで取り組みました。真剣なまなざしと懸命な姿に、観客からは大きな拍手と温かい声援が送られ、会場は感動と一体感に包まれました。



▲ 木葉小学校応援合戦



▲ 山北小学校リレー



# 「限度額適用・標準負担額減額認定証」 および「限度額適用認定証」について

令和6年12月2日以降、後期高齢者医療制度では「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の新規発行を終了しています。今後の取り扱いは以下のとおりです。

■現在「限度額適用・標準負担額減額認定証（減額証）」（水色）、「限度額適用認定証（限度証）」（桃色）をお持ちの人および、「資格確認書」（桃色）に負担区分の併記を申請されている人  
令和7年7月31日で有効期限が切れますので、新しく「負担区分が併記された資格確認書」（クリーム色）を7月中旬に郵送します。8月1日からご使用ください。

## ■新しく申請が必要な人

負担区分が低所得者Ⅰ・Ⅱの人および現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの人で、現在「減額証」、「限度証」または「負担区分が併記された資格確認書」をお持ちでない人は、外来および入院で受診される際に利用できますので、町民生活課に申請してください。

【申請に必要なもの】 資格確認書、本人確認書類

## ■マイナ保険証で受診される人

マイナ保険証を利用すれば、申請がなくても自己負担限度額までの支払いとなります。（長期に入院されている場合の届出は必要です）

【申請に必要なもの】 後期高齢者医療被保険者証、本人確認書類

## ■入院・外来時の自己負担限度額

負担割合	負担区分	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	自己負担限度額 適用の有無
3割	現役並み所得者Ⅲ (住民税課税所得 690万円以上の人)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% <4回目以降 140,100円>(※1)		適用なし 申請不要
	現役並み所得者Ⅱ (住民税課税所得 380万円以上の人)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% <4回目以降 93,000円>(※1)		適用あり 申請が必要
	現役並み所得者Ⅰ (住民税課税所得 145万円以上の人)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% <4回目以降 44,400円>(※1)		適用あり 併記申請が必要
2割	一般Ⅱ	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 <4回目以降 44,400円> (※1)	適用なし 申請不要
		または {6,000円+(総医療費 -30,000円)×10%}の 低い方を適用		
1割	一般Ⅰ	18,000円 (年間上限14.4万円)		
	低所得者Ⅱ (※2)	8,000円	24,600円	適用あり 併記申請が必要
	低所得者Ⅰ (※3)	8,000円	15,000円	適用あり 併記申請が必要

(※1)過去12カ月以内に外来+入院の限度額を超えた月が4回以上あった場合、<>内の金額となります。

(※2)低所得者Ⅱとは、世帯の全員が住民税非課税の人(低所得者Ⅰ以外の人)。

(※3)低所得者Ⅰとは、世帯の全員が住民税非課税かつ、世帯全員の所得が0円の人。

(年金の公的年金等控除額を80万円、給与所得は所得金額調整控除前の金額から10万円を控除して計算)。

問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183



# 国民健康保険資格確認書もしくは 資格情報のお知らせ更新のお知らせ

国民健康保険被保険者加入者の皆様へ7月中に新しい資格確認書もしくは資格情報のお知らせ(以下「資格確認書など」)を郵便で送付します。8月1日からは、新しい資格確認書など(資格確認書はオレンジ)をお使いください。

## 国民健康保険被保険者証(保険証):有効期限7月31日

- 対象となる人 玉東町国民健康保険に加入している全ての人
- 発送時期 7月中旬以降に新しい資格確認書などを郵送します。
- 注意点 資格確認書などは、世帯主様宛てにご家族の分を種類ごとにまとめてお送りします。  
・会社に勤めたり、家族の扶養についたりして他の健康保険に加入したときは、ご自身や同じ世帯の人による国民健康保険の脱退の手続きが必要です。
- 7月末までに受け取りができなかった人 8月1日以降、町民生活課窓口にて、免許証・マイナンバーカードなどの身分証明書と印鑑を持参し受け取ってください。

## 限度額適用(減額)認定証:有効期限7月31日

- 対象となる人 引き続き8月以降も入院や高額な外来診療の為に限度額適用(減額)認定証の交付が必要な人は、**7月27日以降**、資格確認書などマイナンバーがわかるものを持参し、町民生活課窓口で申請してください。

8月以降に入院や高額な外来診療を受ける予定がない場合は、更新の手続きは必要ありません。

問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183



# 後期高齢者医療加入者の人へ 「被保険者証(保険証)」および 「資格確認書」更新のお知らせ

新しい資格確認書(クリーム色)に記載してある自己負担割合は、令和7年度の住民税課税標準額をもとに判定しています。

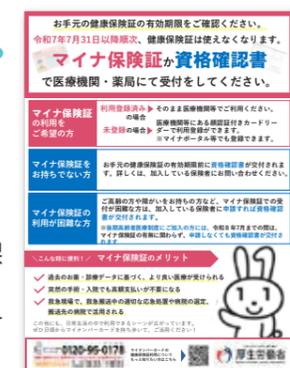
なお、現在お持ちの保険証(水色)や資格確認書(桃色)は、令和7年8月1日以降に、町民生活課へ返却するか、ご自身で破棄していただきますようお願いいたします。

※令和6年12月2日より、新たな保険証の発行を終了しマイナ保険証を基本とする仕組みに移行していますが、後期高齢者医療制度に加入する人には、マイナ保険証の有無に関わらず申請なしで令和8年7月31日まで使える「資格確認書(クリーム色)」をお届けします。  
マイナ保険証での受診が難しい人は資格確認書で医療を受けられます。

※資格確認書の裏面に臓器提供の意思表示欄がありますので、臓器提供の意思表示をする際は、ボールペンで記入してください。なお、個人情報保護のためのシールを窓口に用意していますので、詳しくは町民生活課へお問合せください。

自己負担割合	要件
3割	同一世帯の後期高齢者医療加入者のうち、住民税課税標準額が145万円以上の人がいる世帯の加入者
2割	同一世帯の後期高齢者医療加入者のうち、住民税課税標準額が28万円以上の人(年金収入+その他合計所得)が200万円以上(世帯に2人以上の被保険者がいる場合は合計額が320万円以上)の人(自己負担割合が3割の人を除く。)
1割	上記条件に該当しない世帯の加入者

問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183



## 令和7年度 後期高齢者歯科口腔健診のご案内 ～いつまでも元気であるために～

高齢になると、むせたり、のどにつかえたりすることが多くなり、これが原因で肺炎を起こすことがあります。

また、むし歯や歯周病を放っておくと、糖尿病や腎臓病、脳卒中、心臓病など全身の病気に影響するといわれています。

全身の大きな病気につながらないよう、毎年1回は後期高齢者の「歯科口腔健診」を受けましょう。

- 対象者 令和7年4月1日時点で75歳以上の人（65歳以上の障害認定の人を含みます）  
※長期入院者（6カ月以上入院）及び施設入所者は歯科健診の対象外となります。
- 実施期間 令和7年7月1日～令和8年2月27日まで
- 申し込み方法 実施期間中は随時可能です。保健子ども課までお申し込みください
- 実施医療機関 玉名郡市歯科医師会 会員の歯科医院  
※健診希望者には受診券と一緒に健診実施医療機関一覧表を送付します。事前に下記へご連絡ください。
- 検査項目 問診、歯周検査、口腔検査、飲み込む機能の評価など
- 自己負担額 400円 ※ただし歯科健診後、治療を行った場合は別途費用が必要です。



問い合わせ先 保健子ども課 ☎85・3135



## あんま・はり・きゅうの受療券

玉東町国民健康保険・玉東町後期高齢者医療の被保険者へ、あんま・はり・きゅうの受療券を交付しています。

施術範囲：あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師などに関する法律に基づく施術で、治療を目的とするもの  
申請場所：町民生活課 助成内容：1枚当たり800円（1回につき、800円の助成）

### 施術を受けられる場所

清流治療院	玉東町	米田鍼灸マッサージ療院	玉名市亀甲	清診堂中山鍼灸治療院	和水町
小山鍼灸院	玉東町	富永マッサージ療院	玉名市立願寺	田代鍼治療院	和水町
はり・きゅう丸山漢方堂	玉名市両迫間	田中鍼灸療院	玉名市横島町	あらき治療院	南関町
ど・れ・み鍼院	玉名市高瀬	村上東邦鍼灸院	長洲町	くぎざき指圧	
あんま・あいうえお島川	玉名市繁根木	石原治療院	和水町	細貝針灸院	
				益永針灸院	

### 国民健康保険の人

- 交付資格 国民健康保険の被保険者証をお持ちの人
- 必要なもの 国民健康保険被保険者証・資格確認書もしくはマイナンバーカード
- 交付枚数 1回の申請で15枚（年30枚まで）  
※継続治療を必要とするときは、被保険者2人目から1人につき5枚加算

### 後期高齢者医療の人

- 交付資格 後期高齢者医療の被保険者証をお持ちの人
- 必要なもの 後期高齢者医療被保険者証・資格確認書もしくはマイナンバーカード
- 交付枚数 被保険者に年15枚まで



問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183



## 子宮頸がん・乳がん 個別検診が始まります

- 実施期間 令和7年7月1日（火）から令和8年2月27日（金）まで
- 実施場所 **子宮頸がん** くまもと県北病院健康管理センター、And坂本女性クリニック、下川産婦人科医院、清田産婦人科医院  
**乳がん** くまもと県北病院健康管理センター、河野クリニック
- 対象者 玉東町に居住する20歳以上の女性
- 検診費用 子宮頸がん 1,000円 乳がん 1,500円  
※令和7年度中に21歳を迎えられる人は子宮頸がん検診無料クーポン対象者  
※令和7年度中に41歳を迎えられる人は乳がん検診無料クーポン対象者
- 申し込み方法 保健子ども課にお電話でお申し込みください。受診券を郵送します。  
※検診意向調査などで事前にお申込みいただいている人には6月末頃に受診券を郵送します。



問い合わせ先 保健子ども課 ☎85・3135



## オストメイト医療相談会などを 開催します。

オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）の人およびご家族の人を対象にストーマケア（人工肛門などの管理の仕方）などについて相談会を行います。

この相談会は、県の委託を受けた（公社）日本オストミー協会熊本県支部が、社会適応訓練事業として実施するものです。参加費は無料です。

- とき 8月23日（土）  
午後1時30分～午後3時30分まで（受付：午後1時15分～）
- ところ 玉名市民会館（会議棟）第4会議室（住所：玉名市岩崎152-2）

※参加をお考えの方は事前に下記の事務所までお申し込みください。

連絡先：（公社）日本オストミー協会熊本県支部事務局

☎096・206・3330（大腸肛門病センター高野病院 患者支援センター）



## 「暮らしの便利帳」を発行します

「暮らしの便利帳」とは・・・

「暮らしの便利帳」とは、行政情報や地域情報を掲載した暮らしに役立つ情報誌として、町と株式会社サイネックスが官民協働事業として発行するものです。

「暮らしの便利帳」は、11月ごろから町内全戸に配布を予定しています。

### 事業者のみなさまへ

この情報誌の発行に必要な経費は、株式会社サイネックスが町内の事業所から募集する広告の掲載料でまかなわれます。

広告掲載依頼のため、同社の営業担当者が事業所を訪問し、ご案内させていただくことがありますので、その際はご理解とご協力をお願いします。

（広告に関する問い合わせ）株式会社サイネックス熊本支店 ☎096・362・9796

（暮らしの便利帳に関する問い合わせ）企画財政課 ☎85・3188

# 1997年～2008年生まれの女性で 2024年度末までに HPVワクチンを1回以上受けた人へ

1997年～2008年  
生まれの人へのキャッチ  
アップ接種(ワクチン接  
種の機会を逃した人に再  
度接種の機会の提供)は、  
**2024年度末までに接  
種を開始した人が、20  
25年度末までの間、全  
3回の接種を公費で完了  
できるようになりました。**



HPVワクチンの接種は合計3回です。2回目と3回  
目の接種には、3か月以上の間隔をあける必要があり  
ます。

公費の接種を希望する人は、2025年度末までに2  
回目・3回目のワクチンを計画的に接種することをご  
検討ください。

問い合わせ先  
保健こども課 ☎85・3135

# 夏休みを利用して 予防接種を受けましょう

## ●保育園・幼稚園の年長さんの保護者の方へ

～2回目の麻疹・風疹ワクチンはお済みですか？～

麻疹・風疹混合生ワクチンは、第1期、第2期での2回  
接種となります。第1期、第2期を過ぎると、定期の予防  
接種として受けられなくなってしまいます。

第2期の対象は、5歳以上7歳未満で、小学校就学前  
の1年間(4/1～3/31)です。

## ●小学6年生の保護者の方へ

～2種混合(DT)ワクチンはお済みですか？～

2種混合(DT)ワクチンは、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  
となります。



接種がお済みでない人は、ぜひ夏休みを利用して、早  
めに接種を済ませましょう

問い合わせ先  
保健こども課 ☎85・3135

# 令和7年度 玉東町戦没者追悼式 開催のお知らせ

戦没者追悼式を下記の通り開催いたします。

●実施日 8月6日(水) ●場所 玉東町役場  
開式：午前10時 3F 会議室  
受付：午前9時～

※当日のご参加は、略礼装などでお越しくださいま  
すようお願いいたします。  
※申し込みの必要はありません。当日会場へお越し  
ください。

問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183

# 暑さをしのぐ施設を 開放

熱中症特別警戒アラートが発表された時は、暑さをし  
のぐ施設を開放します。

熱中症を防止するために、暑さをしのげる場所として  
ご利用ください。

施設名	開放日	時間	受け入れ可能人数
玉東町役場 あるまちスペース	月～金 土日祝日	8:30～17:15	30人

問い合わせ先 総務課 ☎85・3111

# 農業委員会からのお知らせ

●農地パトロール(利用状況調査)  
農業委員会では、毎年農地法に基づいて管内の全ての農地の利用状況を調査し、農地の有効利用や  
遊休農地の解消を進める活動を行っています。調査のため農業委員・農地利用最適化推進委員・職員が農  
地に立ち入る場合がありますのでご理解とご協力をお願いします。

●農業者年金に加入しましょう  
農業者年金は、農業者だけが加入でき、保険料の手厚い国庫助成があるなどメリットの大きい年金制度です。国民年金  
の第1号被保険者で年間60日以上農業に従事する60歳未満の人ならどなたでも加入できます。

問い合わせ先 玉東町農業委員会 ☎85・3180

みんなの居場所 だんだんみかん  
**みかん食堂**  
みんなが集まれる地域食堂♪  
ルールを守って、出入り自由。過ごし方自由。

7月のイベント  
『浴衣の着付けとお茶会』  
浴衣を持っている人は、ご持参下さい！  
点てていただいたお茶をみんなでいただきます。  
時間：10:00～ 着付けだけは**限定6名**

開催日：7月20日(日)  
場所：玉東町中央公民館  
時間：居場所 10:00～15:00  
食堂 11:30～14:00  
食事は**限定50食**  
対象：町内在住の人  
料金：子ども 無料/大人 300円

調理・見守りボランティアさん  
食材などの寄付も随時受付中♪  
気軽にご連絡ください。

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

※申し込みは不要。※アレルギーのある人は、事前にご連絡ください。※施設外でのケガなどへの補償はできません。

リサイクルプラザつうしん  
**リサイクル体験受講者募集**  
\*受付開始7月1日(火) (午前9時～)  
【申し込み先】 東部環境センター ☎75・5050

日付	7月24日(木)
時間	午前10:00～午後3:30
講座名	ブローチ、ワッペンを織テクニクで作ろう
講師名	マツモト ミホコ 松本 美保子 先生
募集人員	10人
準備するもの	①リボン 数種類 ②ボタン、ビーズ(大きめ、 イメージ写真参照) ③ハサミ、ものさし30cm ④毛糸針 太口 (リボンが入る程度)、中程度など(あれば) ⑤手縫針・糸(ブローチ用安全ピン留具を フェルト台座にかがるため) ⑥筆記用具 ⑦材料費 400円 ⑧弁当 ※基本的材料はこちらで準備しております

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。



▲帽子やバックなどお手持ちのものにかわいく飾ってみませんか♪

**8月抽選会のお知らせ**  
東部環境センターは、家具や自転車などのリサイク  
ル品を無料で提供しています。  
抽選会は不定期開催ですので、この機会にぜひ東部  
へお越しください。

【申込方法】 事前に東部環境センターへ来館後、抽  
選用紙に記入し、抽選箱へ入れてください。  
【抽選日】 8月22日(金) 午後1時30分  
※当選者には電話で連絡いたします。  
【問い合わせ先】 東部環境センター 75-5050

# 食改さんのヘルシー料理 おすすめレシピ ささ身とピーマン・ナッツの甘酢炒め

★学習日 5月22日



ミックスナッツにはさまざまなナッツが入っているためそれぞ  
れの栄養素をバランスよく摂取することが出来ます。  
多くのナッツに共通して含まれている栄養素は不飽和脂肪酸、食  
物繊維、ビタミン、ミネラルなどです。  
不飽和脂肪酸…悪玉コレステロールを減らす効果があり生活習慣  
病の予防の効果があります。  
食物繊維…善玉菌を増やすために必要な栄養素です。悪玉菌を減  
少させる働きも持っているため腸活の一環としてミックスナッツを  
取り入れるのもよいでしょう。

**作り方**

- ① ささ身はせん切りにして塩こしょう・片栗粉と混ぜる。
- ② ピーマン、ニンジン(せん切り)は粗く刻む。ナッツは粗く刻む
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、ささ身を  
ほぐすように炒めピーマン、ニンジンを加えて炒める。
- ④ ③に甘酢とナッツを加える。

【材料】(4人分)

ささ身	8本	片栗粉	小さじ2
ピーマン	4個	サラダ油	大さじ2
熟成ミックスナッツ	大さじ6	酢	大さじ2
ニンジン	80g	砂糖	大さじ2
塩こしょう	少々	濃口醤油	大さじ2

# 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7月16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

●6月号の答え アメンボウ

●当選者

応募総数 7通  
当選者 5人  
なお当選者には7月下旬に景品の発送をもってお知らせします。

【6月号の答え】

ウ	ア	ト	シ	マ	ツ
メ	ア	テ	シ	メ	ウ
ヨ	ミ	カ	タ	コ	エ
ウ	イ	チ	ヨ	ウ	ア
イ	ヤ	ソ	ウ	サ	

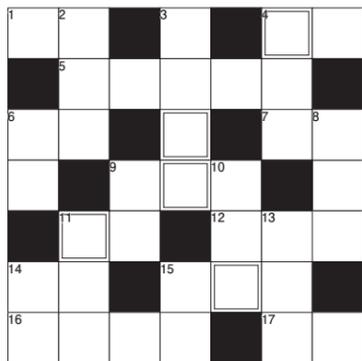
答え②③④⑤⑥

◆ヨコのカギ◆

1. 酢を加えた飯に魚・卵・野菜などを添えた食べ物。日本食。
4. 値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。
5. 優雅で落ち着いたおもむきがあること。
6. きもの。洋服。
7. ちょうど、この時。
9. きわめて富んでいる人。大金持ち。
11. 国の最高権力者。君主。
12. 通りすぎること。試験などにパスすること。
14. 首の部分。口のおくの方。声が出る所。
15. とりたててすぐれたところ。長所。
16. 物事をやりぬこうとする強い精神力。
17. 物事の仕組みや組み立ての大きさ。

◆タテのカギ◆

2. 制服ではない、個人の服。
3. 小鳥を入れて飼うためのかご。
4. ニュージーランドが原産地の果物。黄緑色で卵形。
6. 水にうまくように作った乗り物。
8. 時間・距離がかなり近づいていること。
9. 封筒・容器・出入り口などを閉じてふさぐこと。
10. 光や影があらわれること。「テレビの〇〇〇が悪い」
11. 音楽や歌に合わせて体を動かして、何かを表現する。
13. 庭や公園などに植えてある木。
14. 屋根の下端の、建物の外壁より外に張り出している部分。
15. もうけ。利益。



答え ○○○○○

ヒント  
夏の食べ物に関する

# ぷらっとぎよくとう



↑ぷらっとぎよくとうウェブサイト

玉東町の6月と言えば「ハニーローザ」です。この記事を書いている今はハニーローザの旬真っ只中で、毎日、ハニーローザをお求めのお客様が朝から並んで入荷を待たれています。

そして、今年は特に報道機関からの注目を集めました。把握できている限りでニュースを除き、計7回のテレビ放送があり、全国放送の「ABCテレビ旅サラダ」でもしっかりと取り上げられました。



▲毎朝のレジ前の長蛇の列

報道の効果もあって、ネット販売は早期に完売、発送作業もしっかりと頑張りました。そんな大人気のハニーローザは、今やこの町の誇りであると認識しています。これからも生産者の皆様、JA、県や町と連携のうえ、町の誇りを更に育てていけるようスタッフ一同取り組んでいきます。

▲早期完売した贈答用ハニーローザ

ぷらっとぎよくとう ☎82・8617

# YUME STATION KONOHA

ゆめ・ステーション・このは

5月30日から新しい指定管理者の公募をスタートしています。駅前の賑わい創出を実現できる意欲的な事業者の応募をお待ちしています。募集の詳細は玉東町ホームページをご確認ください。

企画財政課 ☎85・3188



# はがき絵 ギャラリー

# 夏 イベント、ぜひ参加してね!



## 読書スタンプラリー

7/19(土)~8/30(土)開催中!  
たくさん本を読んで、キラキラシールをもらおう!!



たくさん読んで、読書マスターになると自分だけのキーホルダーを作れるよ!

## おしゃれなしおりをつくろう!

7月25日(金)13:30~

☆だれでもどうぞ。

☆先着20人

☆要申込み

▶ 昨年の様子 ▶



小学生未満は保護者同伴でお願いします。写したい絵があれば持って来てください。

申込み・お問合せ 玉東町中央公民館 ☎85・3609

中央公民館  
図書室  
からの  
お知らせ

最新情報  
は追加して  
チェック!!



日・祝日は、お休みです。

# 人権つうしん ところ

## 「社会を明るくする運動」について

強調月間(7月1日~31日)

### 1. 「社会を明るくする運動」について

この運動は、犯罪や非行の防止を目的として地域社会全体が協力して、一体となって安全で安心な生活環境を作り上げる重要な活動です。この運動は、全国で毎年7月に実施されます。

### 2. 「運動の歴史と背景」について

1949年(昭和24年)7月1日に「犯罪予防更生法」が施行された事に伴い、東京の銀座商店街の有志が、この法律の考え方に共鳴し同年7月13日から1週間、自発的に「犯罪者予防更生法実施記念フェア(銀座フェア)」を開催しました。その翌年の1950年(昭和25年)7月1日~10日まで「矯正保護キャンペーン」が行われ、街頭宣伝活動などの啓発活動が全国的に実施されました。「社会を明るくする運動」は、1951年(昭和26年7月)、「銀座フェア」と「矯正保護キャンペーン」を通じて、犯罪防止と犯罪を犯した人を更生させるには一般市民の理解と協力が必要との考えから現在の法務省は継続して取り組むため、「社会を明るくする運動」と名付けて国民運動として広げようとなりました。

### 3. 「社会を明るくする運動」の目的

1. 犯罪防止
2. 非行防止
3. 地域の連帯
4. 更生支援
5. 啓発活動

### 4. まとめ

「社会を明るくする運動」は、人権の尊重が基本です。すべての人が平等で尊厳を持って生きられる社会を目指すためには、人権教育や啓発活動が重要です。また、地域社会全体で人権意識を高めることが犯罪や非行の防止につながります。みんなで明るい社会を目指しましょう。

### 5. 玉東町社会を明るくする運動大会について

- 日時 7月6日(日) 午前9時30分から
- 場所 玉東町中央公民館

### 講演会のお知らせ

広報ぎよくとう6月号でもお知らせいたしました通り、大人のSNS「登録した利用者同士が交流できるアプリ」の利用率の増加に伴い、トラブルの報告も増えていることから、今回、「大人のSNS利用トラブル状況や上手な使い方」などのお話を中心に講演会を開催しますので、皆様のご参加をお待ちしております。

※主催 玉東町人権・同和教育推進協議会

- 期日 8月5日(火) ●時間 午前10時~12時まで(9時30分受付)
- 玉東町中央公民館(大研修室)

●交流センター7月の休館日

7月22日以降～31日までの10日間の休館日を設ける予定です。

●図書室(中央公民館 午前9時～午後5時)

7月の休館日

6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(月・祝)・27日(日)

マイナンバーカード休日窓口のご案内

**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。

7月27日(日)・8月24日(日)・9月28日(日)

【問い合わせ先】 町民生活課 ☎85・3183

道路に関するご意見をお聞かせください!

熊本都市圏の新たな3つの高規格道路「※10分・20分構想」の計画検討にあたり、地域の皆さまが日常的に感じている「道路交通の課題」などについてご意見をお聞かせください。  
※熊本市中心部から高速道路インターチェンジまでを約10分、阿蘇くまもと空港までを約20分で結ぶ構想

【回答方法】

右記二次元コードを読み取り、回答ください。

◆その他、対面アンケート実施状況や現在の取組みなどについても右記二次元コードから確認可能です。



<https://kumamototoshiken.com/ko/welcome.html>



問い合わせ先

熊本県道路整備課 ☎096・333・2497

熊本市道路計画課 ☎096・328・2484

消費生活Q&A

第96回のテーマ

デジタル終活始めましょう!



(安しんた君)

おばさんが、亡くなったおじさんのネット銀行の口座を確認するために、ケータイ会社にスマホの画面ロック解除をお願いしたら、「初期化はできるが、画面ロックの解除はできない」と言われたら。どうしたらいいのかな。

まずはネット銀行へ相談するといいわ。今、故人のスマホなどのID・パスワードがわからなくてネット銀行やスマホの定期利用サービスの解約ができないといった相談が増えているの。



(すもっちゃん)



解約ができないと困るよね。そうならないためにはどうすればいいの?

万が一に備えて、遺族がロック画面解除などができるように自分のスマホなどのID・パスワードを名刺サイズの紙に記入し修正テープでマスキングして、家族が見つけれられる場所に保管しておくという方法があるわ。

インターネット上で契約している定期購入などは、サービス名・ID・パスワードを整理して書いておくといいわ。ノートなど利用するのもいいわね。

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

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	7月18日(金)	13:30～15:30	玉東町役場3F 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	7月16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

7月6日(金)相談日

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
  - 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 July 7月 情報

くまもと県北病院市民公開講座

くまもと県北病院では7月1日、人工関節を必要とする人を専門的に診る「人工関節センター」を開設しました。それに伴い公開講座を開催します。

▼題目

「当院の人工関節センターについて」  
ひび、股関節の痛みを放っておかないで」

▼と き 7月12日(土)

午前10時～午前11時30分

▼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 中原 潤之輔氏

▼参加費 無料(よなたでも参加いただけます)

※当日は理学療法士・看護師・事務職員による相談コーナーを設けます。ひびや股関節が痛い人、ぜひお越しください。

参加特典(準備しています)!

▼問い合わせ先

くまもと県北病院 ☎797・3233

大分県文化会館 1階

小会議室・青年婦人室

令和7年度陶芸教室受講生を募集します。

▼と き 7月27日(日) 午前10時～正午

大分県文化会館 1階

小会議室・青年婦人室

▼定員 25人(先着順)

▼講師 小代焼 一先窯 山口 友二氏

▼実施内容 手びねり「陶芸」で、あなただけのオリジナル作品づくりを体験してみませんか。大人も子どもも楽しく作れます。

▼参加費 ・大人2,000円

・子ども1,500円(焼成費込み)

【希望により粘土追加可】

▼申込方法 窓口または電話にて大分県文化会館へお申し込みください。

▼問い合わせ先 大分県文化会館

☎73・5811

<http://oosa.sakura.ne.jp>

大牟田高等技術専門校 (訓練生募集)

▼訓練コース

経理事務科2

▼募集期間 6月24日(火)～8月6日(水)

▼定員 30人

▼訓練期間 9月から6か月

令和7年9月2日(火)

(令和8年2月27日(金))

▼対象 就職希望者

▼受講料 無料※別途 教科書代など必要

▼URL <https://www.fukuoka-kumren.ac.jp/>

▼問い合わせ先 福岡県立大牟田高等技術専門校

☎0944・54・0320

ミツバチに対する 農業危害防止について

ミツバチは、採蜜はもとより果樹類やイチゴ、メロン、スイカなどの園芸作物の花粉交配には不可欠で、農業生産において重要な役割を担っています。これから早期水稲は出穂・開花期を迎えます。この時期の農業散布にあたっては、次の3点に留意し、ミツバチに被害が生じないように十分注意しましょう。①農業ラベルの使用上の注意事項をよく確認し、ミツバチに影響のある薬剤を使用する場合は特に注意する。②近くの養蜂家と巣箱の位置や防除計画など事前に情報交換する。③防除時は、水田の周辺を十分確認し、ミツバチに農業が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

熊本県畜産課

☎096・333・2401

玉名地域振興局農業普及振興課

☎0968・74・2135

道路緊急ダイヤル(☎096-0) 通報のお願いについて

道路緊急ダイヤルは、道路における倒木や穴(ぼ)など、道路異状を発見した場

合の通報窓口です。このダイヤルに通報いただくことにより、速やかに応急処置などを実施することができ、道路の異状による事故を未然に防ぐことができます。道路異状を発見された場合は、速やかに#0910に連絡いただきますよう、よろしくお願ひします。

▼問い合わせ先 県道路保全課

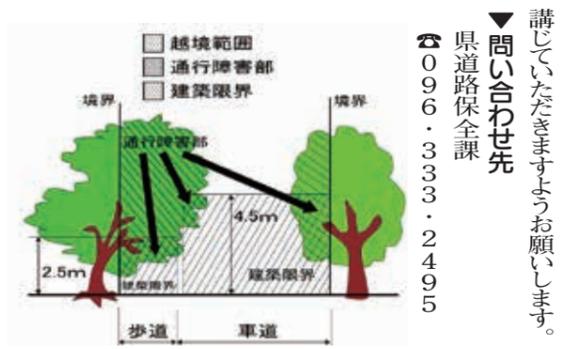
☎096・333・2495

民地から道路に張り出しの木の伐採のお願いについて

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。このため、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・333・2495





# 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!

## キッズエアロビ無料体験会

7月23日(水)・30日(水) 18時~19時

講師:中山 紗織  
(元日本代表エアロビック競技選手)

音楽に合わせて楽しく身体を動かそう!  
身体の動かし方を覚えよう!!

5歳(年中さんくらい)~小学3年生まで  
8月から第1・第2・第3水曜日に  
行われます!  
☆中央公民館にて ☆会員・非会員ともに無料  
☆持ち物:上履き、飲み物、動きやすい服装

## イングリッシュヨガが始まります!

英語が話せなくても大丈夫! ☆中央公民館にて

7月から毎週火曜日 19時半~21時  
(1日・8日・15日・22日)

講師:ダーシャ・カーチャ  
(ウクライナ出身 ヨガ歴:約10年)  
むくみや冷えの解消、姿勢改善、スタイル  
アップ、ダイエットなどなど効果は無敵大!  
ぜひお試しを!

お子さんが  
トランポリンや  
サッカーをしている  
間にヨガは  
いかがですか?

## トランポリン教室からお知らせ

レベルアップコースができました。  
少人数で、より頑張ってやりたい人におすすめ!  
興味がある人はぜひ見学に行ってみてください。

### オレンジはあとクラブ 7月の予定表

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	7・14・28	14:00~15:30	中央公民館(大研修室)
カラオケ(別途1回300円)	火	8・22	9:00~12:00	カラオケ・むら
朗読教室	火	1・8	10:00~11:30	中央公民館(大研修室)
太極舞	火	1・8・15・29	15:00~16:00	中央公民館(大研修室)
新体操	火	15・22・29	18:00~20:00	町民体育館
トランポリン※基本コース(別途1回200円)	火	15・29	①19:00~20:00 ②20:00~21:00	町民体育館
トランポリン※レベルアップコース レクリエーション/別途3000円/月 ハイレベル(高橋)別途4000円/月	金	11・18・25 ※トランポリンの※と◎の 重複参加はできません	①17:00~18:00 ②18:00~19:00 ③19:00~20:00 ④20:00~21:00	町民体育館
キッズサッカー(別途年会費あり)	火 木	1・8・15・22・29 3・10・17・24・31	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	1・8・15・22・29 3・10・17・24・31	19:00~21:00	町営グラウンド
NEW! イングリッシュヨガ	火	1・8・15・22	19:30~21:00	中央公民館(大研修室)
バウンドテニス	火	1・8・15・22・29	19:30~21:30	玉東中学校体育館
ゆる体操	水	2・16	13:30~14:30	中央公民館(和室)
俳句	水	16	10:00~12:00	中央公民館(学習室)
吹矢	水	2・16	14:00~16:00	中央公民館(大研修室)
ツインバスケット	水	2・16・23・30	18:00~21:00	町民体育館
卓球(大人)	木 日	3・10・17・24 6・13・27	9:30~11:30	町民体育館
♥骨盤エクササイズ♥ ウォーミングアップコース	木	3・10・24	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	3・10・24	11:00~12:00	中央公民館(大研修室)
パソコン	木	3・10・17	13:30~15:00	中央公民館(学習室)
ヒップホップダンス (別途2000円/月)	木	3・10・17	4歳~小3・大人18:00~18:40 小4~大人18:50~19:40	中央公民館(大研修室)
英会話	木	10・24	19:00~20:30	中央公民館(学習室)
♥エアロビクス♥	金	4・11・18・25	13:30~14:15	中央公民館(大研修室)
♥ヨガティス♥	金	4・11・18・25	14:25~15:10	中央公民館(大研修室)
ラティーナ	金	4・18・25	15:15~16:00	中央公民館(大研修室)
太極柔力球	金	4・18	10:00~11:30	中央公民館(大研修室)
3×3バスケットボール	金・土	◎18・25 19:30~21:30 ①5・12 18:00~20:00	9:00~10:30(大人) 10:00~11:30(子供)	町民体育館
書道	土	12・19・26	10:00~11:30(子供)	中央公民館(大研修室)
低山に登ろう 日嶽(岱明町) 初級	土	19	7:30 玉東町役場集合 12:00 役場解散	雨天・猛暑中止
健康太極拳	土	5・19・26	10:30~11:30	中央公民館(和室)
バレーボール	土	5・12・26	19:00~20:30	玉東中学校体育館
水泳	水	2・9・16	18:00~19:00	木葉小プール

※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ご参加いただけます。♥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(¥80~)、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」 ☎0968・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)

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。

### \*7月の★ママのキラキラ応援プログラム★は… 『自分up↑講座』~自分も大切にできていますか?~

定員8組  
要予約  
7/10(木)  
ぴ切

毎日たくさんの事を頑張っているママ。家族のために自分のことが後回しになって疲れていませんか?  
今回は、つどいの広場のママ達をずっと応援してくれている、心理カウンセラーの三浦佑子先生を講師にお迎えし、ママとしてではなく、1人の女性として参加し、気持ちが楽になる時間を参加者みんなで共有したいと思います。



とき 7月18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

☆子どもさんは、ファミリーサポートセンターの託児が利用できます。自己負担金450円です

### \*7月のなんだろDAYは… 『産後ママ骨盤体操でリフレッシュ♪』

定員8組

産後の歪んだ骨盤を調整する体操を行うことで、内側の筋肉を正しく機能させることができるようになり、尿漏れや子宮脱などの予防、冷え性やむくみの改善などに繋がります。骨盤底筋を鍛えると周辺の筋肉も刺激され、お腹周りのシェイプアップも期待できます。



自分の身体のメンテナンスを一緒にしましょう。

とき 7月24日(木)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多目的室

☆子どもさんは、ファミリーサポートセンターの託児が利用できます。自己負担金450円です

### 『赤ちゃん手形足形アート①』

定員2組

要予約  
7/25(金)  
ぴ切

今の小さな赤ちゃんの手足の形をアートで形に残しませんか?  
毎年かわいアートが出来ています。どんなアートにしようかな?と考えるのも楽しいですね♥九州看護福祉大学の学生さんが実習に来られお手伝いして頂いています。

とき 7月30日(水)午前10時~午前11時30分 ところ つどいの広場ひまわり

### ~おしらせ~

つどいの広場では7月18日からファミリーサポートセンターが利用できます。(事前に登録が必要ですよ) イベントの託児でファミリーサポートセンターを利用するときもイベント申込の時に「相談いただく」と講座の前後で延長して利用することもできます。一時間300円です。詳しくは、スタッフまでおたずねください。

地域主催

## 大城寺地区サロン

### 『循環バス乗車・JRで熊本駅までお買い物ツアー』

5月20日、地域主催で玉東町の無料循環バスと木葉駅から熊本駅までJRを利用した「循環バス乗車・JRで熊本駅までお買い物ツアー」が実施されました。当日は90代の人を含めて参加者は10人でした。この企画は地区サロンの年間計画をみんなで考える中で「玉東町の無料循環バスや木葉駅のエレベーターをまだ利用したことがない」「最近ではJR熊本駅に行かない」「アミュプラザに行ったことがない」「それならみんなで体験会をしたらどうか」という意見がきっかけでした。

地域がより一層元気になる一日をご紹介します。



上木葉公民館集合  
循環バスで木葉駅へ



町の循環バス  
降車後JRにて  
木葉駅から熊本駅



エレベーター  
利用しました。  
「とても便利です」



お刺身や、総菜、パン  
など買いました。  
家族にお土産やユニクロ  
で洋服を買った人も!



アミュプラザ内で  
昼食後は、アイスクリーム  
を食べてみんなで  
ゆっくり話をしました。

#### 感想

- 初めて循環バスを利用しました。1人では不安だったけど、みんなで行くと、楽しくバスの乗り方を勉強できた。
- 木葉駅にエレベーターが出来たので安心です。
- 外出する自信がついた。もう1回行きたい。映画にも行きたい。
- JRの料金が値上がりしてびっくりした。
- 駅員さんはとても親切で嬉しかった。
- 昔の熊本駅や汽車の風景を思い出しました。

問い合わせ先 玉東町地域包括支援センター ☎85・6242



## 『はぴねす』カレンダー



7月 July 2025

『はぴねす』とは「幸せ・喜び」という意味です。

一人ひとりが「幸せ・喜び」を積み重ね「健康」長寿のよろこびを実感し、活躍できるまちづくりのために。

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
29	30	1 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	2 丘サロン (交流センター) 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) 13:30~15:00	3	4	5
6	7 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	8 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20 介護支援ボランティア 養成講座 (保健センター) 10:00~11:30	9 丘サロン (保健センター) 10:00~11:20	10	11	12
13	14 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	15 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	16 丘サロン (交流センター) 10:00~11:20	17 まちの保健室 (役場) 9:00~12:00	18	19
20	21 海の日	22 スポレク塾 (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	23 丘サロン+丘レストラン (保健センター) 10:00~13:00 食改学習会 (中央公民館) 9:00~13:00	24	25	26
27	28 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	29 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	30 丘サロン (保健センター) 10:00~12:00	31 男性料理教室 (中央公民館) 10:00~12:30	1	2



### あなたの水分補給、大丈夫?

くだもの、例えばスイカは水分が豊富ですが、糖分も含まれています。スイカ100gあたり約7.6gの糖があり、砂糖小さじ2.5杯分に相当します。水分補給のつもりが糖分を過剰に摂取してしまい、糖尿病になることもあります。



果物はほどよく味わい、水分補給は水や麦茶にして体をいたわる習慣を一緒に続けていきましょう。

ふだんの生活では水、麦茶、番茶、ノンカフェイン茶を

炎天下の作業時には100gあたり食塩相当量0.1~0.2g低糖質イオン飲料がお勧め

※日本食品成分表七訂(文部科学省) 日本人の食事摂取基準2025版 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド(厚生労働省)

保健子ども課 ☎85・3135