

ぎょくとう

広報

2026
3
No. 427

発行 日/令和8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 ☎968-85-3188

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。

春を告げる ひな祭り体験 ～日本語カフェ～



玉東町 すこやか カレンダー

受付
対象者
携行品

3月

※気付いたら、支えて知らせ、見守ってください！ 子どもを虐待から守るために…
「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通告)を。連絡先 ☎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。(ペビー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。子育て支援アプリ「母子モ」からお申し込み下さい。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 3月の休日当番医 日・祝日の午前9時～ 午後5時まで おやまだ耳鼻咽喉科クリニック ☎71・0808 中野医院 ☎82・3970 酒井医院 ☎71・0777	2	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 つどいの広場 なんだろDAY 10:00～11:30/要予約	5 ファーストサロン(2月分) つどいの広場ひまわり 11:00～13:00/要予約	6 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)	7
8 さかき診療所 ☎53・1125 黒田クリニック内科・代謝内科 ☎73・6688 平山整形外科医院 ☎72・4000	9	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	13 初節句 フォトつどいスタジオ (モノトーン)(要予約) つどいの広場ひまわり10:00～11:30 心育ひろば 保健センター 母子室 ☎10:00～正午 妊産婦・乳児 ☎母子健康手帳・フェイスタオル2枚 ハッピーファミリープロジェクト 13:00～	14 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
15 浦田医院 ☎74・2412 田宮二郎内科 ☎78・2150 和水町立病院 ☎86・3105	16	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 つどいの広場 ママのきらきら 応援プログラム つどいの広場ひまわり 10:00～11:30/要予約	20 前田小児科医院 ☎74・1333 大野内科クリニック ☎72・3405 ながすクリニック ☎78・0527	21
22 大講耳鼻咽喉科医院 ☎73・4133 西山クリニック ☎78・7811 玉名第一クリニック ☎72・4165	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 3カ月児・7カ月児健診 保健センター 対象人数によって、時間の変更があります。(個別に時間指定) ☎3カ月児 R7.11月生、7カ月児 R7.7月生 ☎母子健康手帳、問診票、各種アンケート	28 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
29 田辺クリニック ☎53・8211 大塚医院 ☎82・2005 玉名脳神経外科医院 ☎75・1511	30 ファーストサロン(3月分) つどいの広場ひまわり 11:00～13:00/要予約	31 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	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>

託児:要予約 ☎ 骨盤エクササイズ
(5日前までに教育委員会事務局
85-3609へお申込みください)
・エアロビクス
・ヨガ

表紙説明

2月7日、外国人との交流を目的としている日本語カフェにおいてひな人形飾りつけが交流サロンこのはで行われました。参加者が協力しながら飾りつける姿が見受けられました。



●人のうごき 1月末現在(前年同月比)

人口5,073人 (-82人)	転入 5人
男 2,456人 (-15人)	出生 2人
女 2,617人 (-67人)	転出 10人
世帯 2,108世帯 (-14世帯)	死亡 10人

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！
今年度は、カレンダーをめくる手が追いつかないほど、あっという間に過ぎていきました。
3月ということでも春の訪れと言えはばお花見です。春の陽気の中のお花見は、桜も美しいですが、私は花より団子で桜を愛でています。
花より団子の私を、桜は優しく見守ってくれているようです。皆さんも花より団子になってしまおうと、ありませんか？
来月も広報ぎょくとうをよろしくお読みいたします。

(キユー)





▲ スタートの様子



▲ 一般区間から中学生区間のタスキつなぎ

力走、仲間へつなぐたすき

第50回玉名駅伝大会

1月25日、「第50回玉名駅伝大会」が和水町・南関町で開催されました。玉名郡市の1市4町から各地域、各町ごとに9チームが参加し、沿道からの温かい声援を背に、全10区間・41.5kmのコースを懸命に駆け抜けました。玉東町チームは、強豪ひしめく中で一步及ばず悔しい結果となりましたが、各選手が力走を見せ、タスキを最後まで繋ぎきりました。前田監督は「選手たちは今の全力を出し切ってくれた。ほかのチームに負けたくない順位を上げていきたい。」と来年を見据えました。

●成績					
1位	和水町	2位	南関町	3位	玉名市玉名
●出場選手 監督 前田 周一					
1区	5.3km	中尾 真	6区	2.5km	清水 莉央
2区	3.2km	松田 涼花	7区	3.3km	松田 耕司
3区	5.6km	竹下 忠助	8区	4.2km	上村 浩右
4区	3.5km	牧野 圭汰	9区	3.3km	原田 慶大
5区	5.1km	浦田 典明	10区	5.5km	上村 健二

成長を誓う節目の日

玉東中学校 立志式

1月29日、玉東中学校において第2学年を対象に立志式が厳かに執り行われました。

立志式は、将来の目標や志を立て、自らの生き方について考える節目の行事です。生徒たちは、一人ひとりがこれからの目標や夢を漢字一字に込めて発表し、大人への自覚を新たにしました。

生徒会長の坂本さんは、「これからの人生で最も大切にしたいことを縁という漢字一字に込めました。その意味を実現できるよう、日々努力していきます。」と力強く決意を述べました。

会場には保護者や来賓も出席し、生徒たちの発表に温かな拍手が送られました。



▲ 集合写真の様子



▲ 木村知事と参加した中学生



▲ 会の様子

知事と語る町の未来

お出かけ知事室～ともに未来を語る会～in 玉東町

2月4日、玉東町役場の大会議室で「お出かけ知事室～ともに未来を語る会～in 玉東町」が開催されました。

木村県知事は、参加者10人と約40人の傍聴者の前で会を進められました。

参加者からの質問は、町の資源である木葉猿、ハニーローザ、西南戦争遺跡群の利活用、行政区活動、農業問題など様々なテーマでした。知事は、寄せられた質問や意見に真摯に耳を傾けられ、一つ一つ丁寧に回答されていました。

また、木村知事は参加者の多くが中学生ということもあり、「新鮮で嬉しい町のことについてしっかり考えることはとても素晴らしい」とお話しされました。

また、木村知事は参加者の多くが中学生ということもあり、「新鮮で嬉しい町のことについてしっかり考えることはとても素晴らしい」とお話しされました。

災害見舞金をいただきました

玉名ライオンズクラブ様より温かいご支援

このたび、玉名ライオンズクラブ様より、本町に対し災害見舞金をお寄せいただきました。今回のご支援は、発生した災害により被害を受けた玉東町の復旧・復興に役立ててほしいとの温かいご厚意によるものです。

見舞金贈呈にあたり、玉名ライオンズクラブの皆様からは、被災された方々への励ましの言葉とともに、地域の一日も早い復興を願うお気持ちをいただきました。いただいた見舞金につきましては、今後の復旧事業及び防災・減災対策などに大切に活用させていただきます。



▲ 玉名ライオンズクラブの青木様(左)

みんなで学ぶ、くらしの知識

町内小中学校消費者教育

町では、子どもたちが将来、適切な判断力をもって行動できる消費者となることを目的に、町内の小中学校で消費者教育を定期的実施しています。講師には「お金の学校くまもと」を迎え、ワークショップ形式の授業を行いました。

小学校では、「欲しいもの」と「本当に必要なもの」の違いについて考えるワークショップを実施し、身近な例を通して計画的にお金を使う大切さを学びました。

また、中学校では、消費生活上のトラブルや困りごとに直面した際、ひとりで抱え込まず周囲に「SOS」を出すことをテーマに、相談先や助けを求める行動について学びました。



▲ 玉東中で開催された消費者教育の様子

町では今後も、関係機関と連携しながら、子どもたちの生きる力を育む消費者教育に取り組んでまいります。

地元のおいしさを子ども達に

JAたまな町内の学校に味噌贈呈

1月29日、JAたまな女性部より学校給食に手作り味噌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生活指導員によって作られたもので、荒尾玉名管内の小中学校に贈呈されました。

この活動は食育活動の一環として、2008年から毎年行われています。JAたまな玉東支部女性部長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ね。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。」と話しました。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部長 山野さん(左) 松永教育委員会事務局長(右)



こころの病を抱える人・家族・支援者の公開研修会

講演 『子どもの精神科診療について』

こころの病(精神疾患)を抱える人は、ここ20年で倍増し、全国で600万人を超えています。社会変化のストレス、感染症、高齢化、そして神経発達症や不登校をはじめとする子供の精神疾患が病気として認識されるようになったことによります。

精神疾患は社会全体の問題となっています。病気の正しい認識を広げるため、今回は児童青年精神医学を専門とされる玉名病院の川原一洋院長を講師に招き研修会を開催します。

家族の人のみならず、地域社会で活動されている、区長さんや民生委員児童委員さんなど精神疾患に関心のある人のご参加も呼びかけます。

- とき 3月14日(土)10:00~
- ところ 玉名市民会館会議棟 第2会議室
- 講師 川原一洋 先生(玉名病院 院長)
- 参加費 無料 どなたでも参加できます。参加希望の人は事前にお知らせ下さい。
- 主催 玉名きぼうの会(玉名地域精神障がい者家族会)

問い合わせ先 NPO法人玉名きぼうの家(玉名市繁根木117-3) ☎74・0890



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) ・小型特殊自動車(農耕用など)	玉東町役場 税務課 ☎85・3184	ナンバープレート
・二輪の小型自動車(125cc超250cc以下) ・自動二輪車(250cc超)	九州運輸局熊本運輸支局 ☎050・5540・2086	廃車方法によって異なるため、左記にお問い合わせください。
・三輪の軽自動車 ・軽四輪貨物(660cc以下) ・軽四輪乗用(660cc以下)	軽自動車検査協会 ☎050・3816・1758	

廃車に関するよくある質問

Q. 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ます。廃棄や譲渡が決まったら、廃車手続きをしてください。

Q. 廃車手続きをしたいがナンバープレートを紛失してしまった。

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

問い合わせ先 税務課 ☎85・3184

シール券の新券についてのお知らせ

平素より玉東町商栄会のシール券をご利用頂き、心より御礼申し上げます。また、お客様へのサービスにつきましても精一杯尽力してつもりですが、行き届かない点が御座いましたら、遠慮なくお申し付けください。

さて、4月1日よりシール券の色を変更いたします。

深緑のシール券につきましては**令和8年3月31日(火)まで**に各加盟店にてお買物にご利用ください。4月1日以降の旧券(深緑)はご利用出来なくなりますのでご注意ください。

1.使用期間 3月31日(火)(混雑致しますので早めに交換してください。)

2.使用場所 各商栄会加盟店

3.注意

★台紙をお持ちでない分は、ご面倒ですが広告紙でも結構ですので100枚ずつ貼ってご持参下さい。(端数は枚数が分かるようにシールのまま各商店にて交換をお願いします。新券と交換します。)

★旧券と新券は混ぜて貼らないでください。

玉東町商工会 なお、ご不明点がございましたら
☎ 85・2174 商工会または商店にお問合わせください。



令和8年1月1日から「林野火災注意報」・「林野火災警報」の運用が開始

令和7年2月26日に岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災を教訓に、火災予防条例が改正され、「林野火災注意報」・「林野火災警報」を発令し、発令区域では「火の使用の制限」について規制がかかります。



林野火災注意報・警報が発令された場合の規制について

- 山林、原野などにおいて火入れをしないこと。
 - 煙火を消費しないこと。
 - 屋外において火遊びまたはたき火をしないこと。
 - 屋外においては、引火性または爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙をしないこと。
 - 山林、原野などの場所で、火災が発生するおそれが大であると認めて代表理事が指定した区域内において喫煙をしないこと。
 - 残火(たばこの吸殻を含む。)、取灰または火粉を始末すること。
- ※詳細については、有明広域行政事務組合消防本部 ホームページをご確認ください

問い合わせ先 有明広域行政事務組合消防本部 予防課 ☎0968・73・5273



チャイルドシートの貸出を終了いたします

R8年3月31日をもちましてチャイルドシートの貸出し事業を終了いたします。

普及啓発を目的にチャイルドシートの貸し出しを行っていましたが、チャイルドシートの着用義務化から25年が経過し普及が進んだこと、また需要の低下により貸出件数が減少したことから事業を終了いたします。



問い合わせ先 総務課 ☎85・3111



証明書の手続きはマイナンバーカードで

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。



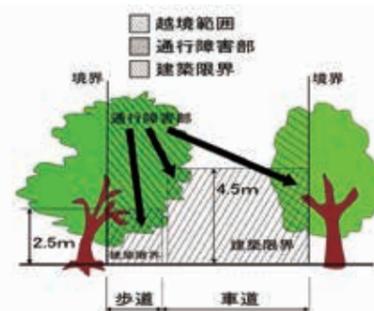
問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183



民地から道路に張り出している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。

よって、道路沿いで樹木を所有されている方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



自筆証書遺言書保管制度 (今年で制度開始後5年となりました。)

自筆で書かれた遺言書を法務局で預かります。

遺言書を紛失したり、改ざんされるおそれはありません。万が一自然災害などに遭っても、法務局にデータが残るので安心です。

申請には1件3,900円かかります。お近くの法務局で申請できます。

詳しくは、熊本地方法務局供託課までお問い合わせください。☎096・364・2145(音声ガイダンス「4」)

【法務省ホームページ】

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



2026年3月14日ダイヤ改正に伴う 窓口営業時間変更について

いつもJR九州 新玉名駅をご利用いただき、誠にありがとうございます。この度、ダイヤ改正に伴い、九州新幹線 新玉名駅 みどりの窓口の営業時間が一部変更となります。何卒、ご理解賜りますようお願いいたします。

【現 行】

7:30～11:30
12:10～13:30
14:20～16:45
17:20～19:00

【2026年3月14日以降】

7:30～11:30
12:20～13:30
14:00～15:20
15:50～17:40
18:20～19:00

※係員不在の場合がございます。あらかじめご了承ください。(JR九州 新玉名駅)

玉名圏域SDGsクロスワード解答

SDGsクロスワードにたくさんのご応募誠にありがとうございました。

◆今回のクロスワードの答え◆

みんなとえがおでみらいへ



正解者の中から抽選で、玉名圏域内の特産品をお送りいたします。発送をもって当選の発表に代えさせていただきます。



自閉症啓発デー2026in玉名

毎年、4月2日は国連が定める「世界自閉症啓発デー」です。日本では4月2日～8日を「発達障害啓発週間」として、各地で様々な啓発活動が行われます。

今年度は玉名市のカーリーノ玉名で啓発イベントを開催します。ぜひご参加ください!!

発達障がい(自閉スペクトラム症、ADHD、LDなど)は、生まれつきの脳機能の障がい、認知の仕方や学び方に違いがありますが、周囲の理解や特性に配慮した支援・環境の工夫で持っている力を十分に伸ばしていくことができます。障がいについて正しく知っていただくことが支援の第一歩です。障がいの有無に関わらず、違いを認め合い、支え合える社会になることを願っています。

4/2は「世界自閉症啓発デー」
4/2～4/8は「発達障害啓発週間」

自閉症啓発デー2026 in 玉名

令和8年 4月4(土)・5(日)

場所:カーリーノ玉名(1階ダイレックス前)

時間:10:00～15:30

『発達障がい』についての
支援グッズ、パネル、書籍、ハンドメイド作品、
イラスト作品、疑似体験
ペアレントメンターの皆さんにご協力いただきます

どなたでもご自由にお越しください!

問い合わせ先 「熊本県北部発達障がい者支援センターわっふる」 ☎096・293・8189

「仲間との交流」を楽しみませんか？ 玉東町には、気軽に楽しく体を動かす リフレッシュクラブがあります



仲間と一緒に体を動かせば、楽しさも倍増！
おしゃべりも弾んで、心も体もリフレッシュできますよ。



今の「元気」を未来へ
つなぐ！
玉東町で始める
ちょっと楽しい健康習慣



参加者 大募集



開催情報

- 日 時 毎週水曜日または木曜日 10時～11時30分
- 場 所 ふれあいの丘保健センター 多目的室
- 参加費 半年ごとに5,000円
- 持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物・室内シューズ

※月1回は玉名市にある「元気塾」から健康運動指導士が指導されます。

問い合わせ先

クラブ代表者 みしま さん(080-5609-0827)
たばた さん ※初回見学体験(無料)ができます みなさまのご連絡お待ちしております。

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。

3月のイベント

『お花見とお楽しみ会』
晴れたら、みんなでお花見しましょう♪

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。

東部環境センターよりお知らせ

《 3月抽選会のお知らせ 》 3月は抽選会を開催いたします！

東部環境センターで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おこしください。

【申込方法】 東部環境センターにて抽選用紙に記入し、抽選箱へいれてください。一人一回のみの投票となります。

【抽 選 日】 3月19日(木) 13時30分



※前回開催時の写真です

自分では使わないけど... 捨てるにはもったいない!!

家でねむる衣類、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引取りにうかがうことも可能です。

※大型家具(婚礼家具)や家電製品など一部品物は対象外となります。
※品物の状態を確認後、引取りをお断りすることがあります。ご了承ください。

【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 赤魚と春雨のうま煮

★学習日 1月16日



赤魚はDHAやEPA、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB12、鉄分などを豊富に含み悪玉コレステロールの減少、脳機能の活性化、骨や粘膜の健康維持、免疫の向上、貧血予防などの機能が期待できます。

高タンパク質で低脂肪なため体重調整される人にもおすすめです。

作り方

- ① 赤魚は塩をふって5分程おき汁気をふいて小さめの一口大に切る。
- ② ニンジンはせん切りにする。ニラは3cm長さに切る。春雨はキッチンばさみで半分に切る。
- ③ フライパンにAと①、ニンジン、生姜を入れて強火にかけ煮立ったら春雨を加え蓋をして中火で3分程煮る。
- ④ 赤魚を粗くほぐし、ニラ、Bを加えて混ぜ合わせ器に盛る。

【材 料】(4人分)

赤魚	100g×4切れ	A	水	1カップ
塩	少々		酒	大さじ2
			濃口醤油	小さじ2
ニンジン	1/2本		砂糖	小さじ2
ニラ	40g			
生姜のせん切り	10g	B	黒酢	小さじ2
緑豆春雨	乾100g		ごま油	大さじ1

広報クイズ

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

締め切りは3月13日（消印）です。
※当選者名は個人情報保護のため伏せさせていただきます。

●送り先 〒869-0303 役場 企画財政課
E-mail : kikaku@town.gyokuto.lg.jp

●2月号の答え ウメノハナ

●当選者

応募総数 12通

当選者 5人

なお当選者には3月下旬頃に景品の発送をもってお知らせします。

[2月号の答え]

モ	カ	ハイ	チ
ノウ	リ	ヨク	ア
ワ	カ	セイ	シン
スイ	シン	ハ	ハ
レ	ナ	カラ	シ
ノ	リ	ク	ミ
トリ	オ	ツ	メ

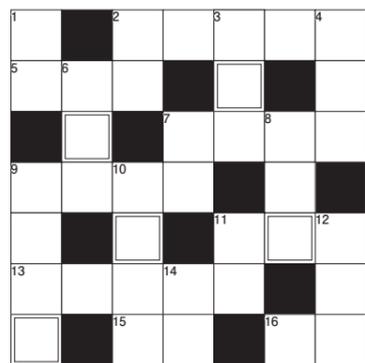
答え◎◎◎◎◎

◆ヨコのカギ◆

- 人員・設備などを増やして機能を強めること。
- 新しいやり方、うまい方法を考え出してやってみること。
- 賞金の額を引き下げること。
- 人を試験にかけ、合格か不合格か、等級などを決めること。
- 手を出すこと、争いをしかけること。
- もち米の粉を水でさらし、精製・乾燥させたもの。
- 現在の東京にあった、江戸時代の都市。
- 一番下の面。一番おくの方。

◆タテのカギ◆

- 車やコマなどの回転の中心となる心棒。
- アフリカやインドに住む、長い鼻の大きな動物。
- 機に応じて頭や体をすばやく適切に働かせること。
- やわらかい毛。
- 机の上や食器をふく小さな布。
- 社会やある組織の中で占めている立場。身分。
- 生野菜などをいろいろ混ぜて、ドレッシングやマヨネーズであえた食べ物。
- あることをしようと心を決めること。
- 何かをした瞬間に手に受ける感じ。
- 小さな力を大きな力に変えて重い物を動かす棒やしかけ。
- 電車・自動車などの車両を入れておく建物や場所。
- 部屋の中に光を入れたり、風を通すために、壁などに空けてある穴。



答え ○○○○○

ヒント
旅のお供として知られる和菓子

ぷらっとぎよくとう



↑ぷらっとぎよくとうウェブサイト

3月は、桜が芽吹き、年度が終わるとき。卒業や転勤など、人生の節目を迎える人も多い時期ですね。寒さが和らぐ中で、ひとつの区切りを迎え、新しいスタートに向けた準備をする。そんな3月は、お世話になった人などへの贈り物が必要な人いるのではないのでしょうか。

ぷらっとぎよくとうでは、様々なギフトセットをご準備しています。今回はいくつかご紹介させていただきます。



ハニーローザアイスクリーム&シャーベットセット

ロングセラーの人気商品。6個、8個、12個入りから選択できます。

コンフィチュールセット

3月はハニーローザとゆうべにのコンフィチュールをご用意。ギフトBOXは2個入り・3個入りから選択できます。



ハニーローザcranブルケーキ&ブラウニーケーキセット

優しい甘さの生地にハニーローザの甘酸っぱさが上品に調和した濃厚な味わいのケーキセットです。(計10個入り)

ご予算に応じて詰め合わせ数量の調整ができます。(詳しくはお尋ねください。)もちろん、玉東町内買物券をご利用いただけます。

ぷらっとぎよくとう ☎82・8617

玉東町図書室(役場1階)



読みたい本がない場合はリクエストできます！
必要事項をご記入の上、リクエストBOXに入れてください。

問い合わせ 教育委員会 ☎85・3609

人権つうしん ころろ

「国際女性デー」を知っていますか？

はじめに

毎年3月8日は「国際女性デー」です。世界中で、女性の権利とジェンダー平等を考える日として制定されています。日本でも少しずつ関心が高まり、各地でイベントや啓発活動が行われています。

国際女性デーの意味

「国際女性デー」は、1900年代初めに女性たちが労働環境の改善や選挙権を求めて立ち上がったことがきっかけで生まれました。現在では、性別にかかわらず、誰もが尊重される社会を目指す日として位置づけられています。

地域社会でも考えたい「男女の平等」

私たちの暮らす地域でも、日常の中に「無意識の偏見（アンコンシャス・バイアス）」や「性別による役割分担」が残っていませんか？

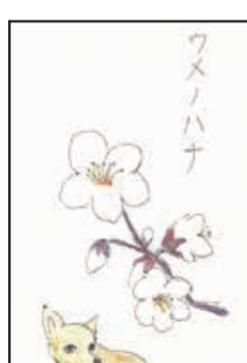
たとえば・・・

- 男の子なんだから泣かないで
 - 家事は女性がするもの
 - 女性がリーダーになるのは難しい
- ※ こうした考えが、知らないうちに誰かを傷つけたり、生きづらさにつながっているかもしれません。

できることから始めましょう

- 家庭や職場、地域で性別にとらわれない言動を意識する
- 子どもたちに多様な生き方を伝える
- 女性も男性も活躍できる環境づくり

「女性だから」「男性だから」と決めつけるのではなく、一人ひとりが自分らしく生きられる地域社会をみんなでつくっていきましょう。



はがき絵 ギャラリー

●交流センター3月の休館日
2日(月)・16日(月)

●玉東町図書室(役場1階 9時～17時)
3月の休館日 1日(日)・8日(日)・15日(日)
20日(金・祝)・22日(日)・29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。

3月29日(日)・4月26日(日)

【問い合わせ先】 町民生活課 ☎85・3183

消費生活Q&A

第101回のテーマ

通信事業者を名乗る不審な電話に注意しましょう



(安しんた君)

「この電話は2時間後に使えなくなります」という自動音声の電話がかかってきたんだ。「未納料金があります」とも言われて…。折り返した方がいいのかな？

それは詐欺の可能性が高いわ。

最近、自動音声で不安をあおり、番号を押させたり、折り返し電話をさせたりする手口が増えているのよ。



(すもっちゃん)



電話が止まるって言われると焦ってしまうよ…。

焦らせるのが手口よ。

特に「+」から始まる国際電話や見慣れない番号には注意してね。

- ・留守番電話があっても、かけ直さない。
- ・音声案内の指示に従わない。
- ・個人情報伝えない。

不安なときは、
警察相談専用電話「#9110」
消費者ホットライン「188(いやや)」
へ相談してね。



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

●第2次試験日：6月3日(水)
～6月24日(水)
●最終合格発表日：7月24日(金)

2.海上保安官採用試験
(2027年4月採用)

(1)受付期間
3月23日(月)まで
※インターネット受付

(2)試験日
●第1次試験日：5月24日(日)
●第2次試験日：7月7日(火)～
7月14日(火)
●最終合格発表日：8月12日(水)

▼問い合わせ先
第十管区海上保安本部総務部人事課
(☎096・250・6800)

司法書士による不動産の賃貸借トラブルなども無料相談会

▼開催日時
3月28日(土)13時から17時まで
面談電話(下記相談電話番号)にて相談を受け付けます



▲海上保安庁採用

面談は予約優先、電話は予約不要(いずれも無料)

▼開催場所
熊本市中央区大江四丁目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

▼予約・問い合わせ先
☎096・364・0800(当日のみ)

▼予約・問い合わせ先
司法書士 前田 直樹
☎0968・86・8727
FAX 0968・86・8728

3月6日(土)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	3月13日(金)	13時30分～15時30分	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	3月18日(水)	9時30分～11時30分	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時30分～17時	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時30分～17時	福祉センター	社会福祉協議会 ☎85・3150

残高不足にご用心!!
今月の口座振替

3/31(火)
水道料(2月使用分)
町営住宅使用料(3月分)
保育料(3月分)

便利なダイヤルイン(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
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
教育委員会事務局 ☎85・3609
保健子ども課 ☎85・3135
福祉課 ☎85・3136
市外局番は「0968」です

くらしの March 3月 情報

「熊本県男女共同参画相談室」のご案内

男女共同参画相談室「いふは」は、性別にとられない自由な生きかたの選択と人権を尊重した総合相談窓口です。生きづらさを抱えている人、人間関係や暴力に悩む人などのあらゆる相談をお受けします。まずはお電話ください。(相談無料・秘密厳守)

▼電話

☎096・333・2996

(土曜のみ ☎096・355・2223)

【月・木・金】9時30分～16時

【火】9時30分～19時30分



▲詳しくはこちら

みんなの人権セミナー
「くまもと開催」

性の多様性や多文化共生社会について考えてみませんか。映画上映会と講演会の二本立てです。

①今田美枝さん主演映画

「カリンコエの花」の上映
高校を舞台にして、当事者ではなく周囲の人々の目線から「LGBT」を含む性の多様性を静かに描いた作品です。

②バックマンクンさんによる

多文化共生に関する講演会
アメリカ出身のバックマンさんと群馬

県出身のバックマンさんによる笑いを交えながら、文化や価値観の違いについて理解を深める講演会です。

詳しくはこちら(熊本県ホームページ)
<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/57/255154.html>

▲県ホームページ



▲県ホームページ

▼とき

3月15日(日) 13時～15時30分
※12時30分開場

▼JUN

熊本城ホール シビックホール

▼申込方法 ログフォーム

<https://logform.jp/f/U821U>



▲申込フォーム

▼問い合わせ先

県人権同和政策課
☎096・333・2299



熊本県人権啓発キャラクター
ココロ

市民公開講座のご案内

▼題目

「大切な人を守るために、いま知っておきたいAEDの使い方」

もしもの時、あなたの行動が大切な人の命を守ります。

救急の専門家から、正しい知識と使いかたを学んでみませんか。

▼とき 3月28日(土)午前10時～午前11時(午前9時30分開場)

▼JUN

くまもと県北病院

▼講師

2階たまきなホール
当院救急看護認定看護師、救急救命士

▼問い合わせ先

くまもと県北病院 ☎79・7323

Come Back 歯科衛生士!

歯科衛生士は人々の歯・お口の健康づくりをサポートする国家資格の専門職です。

人生100年時代の今、乳幼児から高齢者まで人の一生を支えます。

食べることは生きること。多くの歯を保つことは全身の健康を保つことに繋がります。

歯科衛生士を目指そうとしているあなた、離職した歯科衛生士のあなたを社会は求めています。

詳しくは、熊本県歯科医師会
(☎096・343・8020)まで。
また、「熊本県歯科医師会 歯科

衛生士就業支援」で検索！SNSでも情報発信中!



一般財団法人大麻文化会館
講座生作品展開催

令和7年度自主講座の絵手紙講座生作品展を開催致します。

▼とき

3月21日(土)～3月24日(火)
9時～17時(3月24日は16時まで)

▼JUN

大麻文化会館2階 大会議室

※絵画、習字、押花などの作品展も同時開催します。皆さん、是非お越しください。

▼問い合わせ先

大麻文化会館 ☎73・5811

海上保安庁職員募集案内

1.海上保安学校学生採用試験(特別)

(2026年10月採用)

(1)受付期間

3月2日(月)～3月23日(月)

※インターネット受付

(2)試験日

●第1次試験日：5月10日(日)



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!

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!

3月中旬に公式LINEに来年度入会の入力フォームが届いたら...

必要事項を入力して送信するだけ!

4月1日以降に教育委員会(役場3階)で会費をお支払いしてください。

令和8年4月~令和9年3月までの年会費

- 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

入会すると、下記の種目すべてに参加できます!



来年度から新規で
入会したい人はこ
ちらから

※ラインでの申し込みが難しい人は、4月以降に役場3階で申込書に記入し、入会手続きを行ってください。

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	2・9・16	14:00~15:30	ゆめステーション多目的ホール
カラオケ(別途1回300円)	火	10・24	9:00~12:00	カラオケ・むら
朗読教室	火	3・10	10:00~11:30	ゆめステーション多目的ホール
太極舞	火	3・10・17・24	15:00~16:00	ゆめステーション多目的ホール
新体操	火	3・10・17	18:00~20:00	ゆめステーション多目的ホール
トランポリン※基本コース(別途1回200円)	火	3・17・24	①19:00~20:00 ②20:00~21:00	玉東中学校体育館
トランポリン※レベルアップコース	金	6・13・20・27	①18:30~ ②20:00~	玉東中学校体育館
レクリエーション/別途3000円/月 ハイレベル(高落ち)別途4000円/月	※トランポリンの※と②の重複参加はできません			
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	玉東中学校体育館
俳句	水	18	10:00~12:00	役場あるまちモール
吹矢	水	4・18	14:00~16:00	ゆめステーション多目的ホール
ゆる体操	水	4・18	13:30~14:30	ゆめステーション研修室2
キッズエアロビ	水	4・11・18	18:00~19:00	ゆめステーション多目的ホール
ツインバスケット	水	4・11・18・25	18:30~21:00	玉東中学校体育館
イングリッシュヨガ	水	4・11・18・25	19:30~21:00	ゆめステーション多目的ホール
卓球(大人)	日	1・15・22・29	9:30~11:30 13:00~15:00(1日のみ)	玉東中学校体育館
♥骨盤エクササイズ♥ ウォーミングアップコース	木	5・12・19	10:00~11:00	ゆめステーション多目的ホール
♥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・19	11:00~12:00	ゆめステーション多目的ホール
パソコン	木	5・12・19	13:30~15:00	ゆめステーション研修室1
ヒップホップダンス (別途2000円/月)	木	5・12・19	3歳~小2 18:00~18:40 小3~小5 18:50~19:40 小6以上・中学生・大人 19:50~20:40	ゆめステーション多目的ホール
英会話	木	12・26	19:00~20:30	ゆめステーション研修室1
♥エアロピクス♥	金	6・13・20・27	13:30~14:15	ゆめステーション多目的ホール
♥ヨガティス♥	金	6・13・20・27	14:25~15:10	ゆめステーション多目的ホール
ラティーナ	金	6・20・27	15:15~16:00	ゆめステーション多目的ホール
太極柔力球	金	6・20	10:00~11:30	ゆめステーション多目的ホール
3×3バスケットボール	金	6・13・20・27	19:30~21:30	玉東中学校体育館
書道	土	7・14・21	9:00~10:30(大人) 10:00~11:30(子供)	ゆめステーション研修室1・2
低山に登ろう※木葉山(浦田地区へ下山する新コース)中級コース	日	15	9:00 役場駐車場集合 12:30 解散 ※要申込み ★持ち物:飲み物、軽食	
健康太極拳	土	7・21・28	10:30~11:30	ゆめステーション多目的ホール
バレーボール ※ハイレベル	水	4・11・18・25	19:00~20:30	玉東中学校体育館
※基本	土	7・14・21・28		

◎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。♥マークのエアロピクス・ヨガ・骨盤エクササイズはゆめステーション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、玉東町役場 3階 教育委員会事務局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



“見えないこどもの根っこを

一緒に育てる時間が宝物”



つどいの広場は、妊婦さんや0歳からおおむね3歳未満までのお子さん
がいるお母さん・お父さんが親子で気軽に通うことができます。みんなで
ゆっくり過ごし、楽しく学びあい・育ちあう場です。親子の交流の場・地域
の子育て情報の発信・子育てに関する講習やイベントを行っています。

子育てについて気になることや悩んだり、不安になったり誰かと話した
くなった時、つどいの広場はいつでもお待ちしております。
(必要に応じて専門職へ繋がります)

場所:ふれあいの丘保健センター内 つどいの広場 【☎85・8866】

開所時間 平日 10時~15時まで



「おうちあそび講座」

「スタジオRAFIT代表 坂口京子先生」をお招きし、あかちゃんの何気ない動き
にどんな意味があるのかを知り、成長に合わせた関わりかたや、ママやパパと
一緒に楽しめるおうちでの遊びかたを教えてください。毎日の子育てが少し
でも楽しく、安心につながる時間を一緒に過ごしましょう。

とき 3月4日(水)10時~11時30分

ところ ふれあいの丘保健センター 多目的室

定員8組

要予約
3/2(月)
〆切



「子育てママ予備校」

~心理カウンセラーと考える両立のヒント~

職場復帰を控えたママたちの不安を少しでもやわらげるため、「心理カウンセラー 三浦佑子
先生」をお招きし、気軽にお話しできる座談会を開きます。

仕事と育児の両立、気持ちの整えかたなど同じ立場のママ同士で思いを共有してみませんか。
すぐに職場復帰する人だけではなく、今後復帰や再就職を考えている人も大歓迎です。

とき 3月19日(木)10時~11時30分

ところ ふれあいの丘保健センター 母子室

※託児(ファミサポ)利用できます。(登録が必要です。)

※子ども1人につき450円です。(9時50分までにお越しください。)



また参加したい!が続々! GOTOスマート 開催レポート

玉東町はメタボや糖尿病が多いため将来健康を害する人が多くなっています。GOTOスマートでは引き金となるメタボ・高血糖予防を目標に9月から7回の教室を開きました。

① インボディ測定

まずは今の体を知ることから!
インボディ測定に加え、体力測定(握力・反復横跳び・長座位体前屈・上体おこし)を行いました。

リブレ装着

いまの血糖値を知る!
何を食べたら高血糖になるのかリアルタイムで分かる機器(リブレ)を腕に装着し血糖値を計測しました。

② さっそく実践! 運動

自分に合った運動は?
測定結果に沿って理学療法士から運動法を習いました。効果的で無理しない自分だけの運動法が分かりました。

スクワットのやり方が分かった

膝の痛みへのケア法が分かった

③ さっそく実践! 食事

自分に合ったカロリーは?
高血糖を起こさない食べ合わせや調理法を管理栄養士から習いました。

ごはん量をへらしすぎていた

こんなにたべてよかったんだ!

2回目インボディ測定

自分の体はどう変わった?
実践結果、体がどう変わったかももう一度測定をしました。

がんばった結果!

私の中から あなたの目標 目指す姿

縄跳びをはじめた! ウォーキングが続けられている

食べ合わせが分かった! ごはん量が分かった!

自分だけの健康プランをゲット

『はびねす』カレンダー

3月 March 2026

『はびねす』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
1	2	3	4	5	6	7
	丘レク(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	スポレク塾(保健センター) 10:00~11:20	食改学習会(保健センター) 9:00~13:00 丘サロン(交流センター) 10:00~11:20		男性料理教室(保健センター) 10:00~13:00	
8	9	10	11	12	13	14
	丘レク(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	丘サロン(保健センター) 10:00~11:20			
15	16	17	18	19	20	21
	丘レク(保健センター) 10:00~11:20	スポレク塾(保健センター) 10:00~11:20	丘サロン(交流センター) 10:00~11:20	まちの保健室(役場3階) 9:00~12:00	春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
	丘レク(保健センター) 10:00~11:20	スポレク塾(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			
29	30	31	1	2	3	4
	丘レク(保健センター) 10:00~11:20	スポレク塾(保健センター) 10:00~11:20				

体重だけでは分からない! インボディ測定しませんか?

インボディ (InBody) は、筋肉・内臓脂肪・水分・ミネラルなどの体成分を短時間で高精度に測れる測定機器です。体重だけでは分からない体の中身を調べませんか?

☆インボディでわかること☆

- 筋肉量 (全身・部位別)
- 体脂肪率・内臓脂肪レベル
- 基礎代謝量
- 骨ミネラル量
- 水分バランス
- 体型評価・バランス

測定時間は 1~2分

乗るだけ

筋肉量が知りたい
生活習慣病を予防したい
トレーニング効果を確かめたい

性・年齢を問わず、すべての年代で測定可能です

測定日時 平日9:00~17:00
※事前予約電話をお願いします
保健子ども課 ☎0968-85-3135

なお、ペースメーカーをご使用の人、妊娠中の人、義手・義足をご使用の方は、安全のため測定をご遠慮いただいております。