

# ぎょくとう 広報

2026  
**4**  
No.428

2026 April No.428



## 山北場所開幕

～山北八幡宮春季例大祭奉納相撲～

発行 日/令和8年4月1日  
編集・発行/玉東町役場  
〒869-0303 熊本県玉東郡玉東町木葉759 ☎968-85-3188

印刷/株式会社ライ  
※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。

# 玉東町 すこやか カレンダー

受付  
対象者  
携行品

4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) [つどいの広場の行事の予約は  
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)  
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。 直接つどいの広場 85-8866まで]

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>4月の 休日当番医</b> 日・祝日の 午前9時～午後5時まで			<b>1 手形足形アートの日</b> つどいの広場ひまわり 10:00～11:30 <b>離乳食教室</b> 保健センター ☎9:30～9:45 月 R7.10月～11月生 ☎ 母子健康手帳・エプロン スプーン(調理実習・紙あり)	<b>2 絵本読み聞かせの日</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>3 赤ちゃん大きくなったかな(体重測定) 助産師DAY</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30(要予約)	<b>4</b>
<b>5</b> 大林産婦科内産科 ☎72-3866 ハート薬局 ☎85-7373 坂田内科 ☎66-8600 ハッピー薬局(高道店) ☎82-8806 平山整形外科 ☎72-4000 D1薬局 ☎72-2110	<b>6 はじめましての日</b> つどいの広場ひまわり 終日	<b>7 ベビーイングリッシュ</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>8 手遊び歌の日</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:00	<b>9 絵本読み聞かせの日</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>10</b>	<b>11 キッズ英会話</b> 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
<b>12</b> ひらしま小児科 ☎73-5530 多田内科 ☎78-3011 泌尿器科内村わかみクリニック ☎57-8615 ひかり調剤薬局 ☎73-7074	<b>13</b>	<b>14 ベビーイングリッシュ</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>15 1歳6か月児健診</b> 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) ☎ R6.7月～9月生 ☎ 母子健康手帳、問診票、子育てアンケート (通知文と同封します) ※健診対象の人へは、個人通知と問診票、子育てアンケートを送付します。	<b>16 絵本読み聞かせの日</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>17 ベビーマンスリーフォト</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30 <b>心育ひろば</b> 保健センター 母子室 ☎ 10:00～正午 月 妊産婦、乳児 ☎ 母子健康手帳・フェイスタオル2枚	<b>18</b>
<b>19</b> 悠紀会病院 ☎74-1131 安田内科 ☎84-3131 酒井医院 ☎71-0777 ハッピー薬局(松木店) ☎57-8836	<b>20 運動遊びの日</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>21 ベビーイングリッシュ</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>22</b>	<b>23 絵本読み聞かせの日</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>24 3か月児・7か月児健診</b> 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か月児 R7.12月生、7か月児 R7.8月生 ☎ 母子健康手帳、問診票、各種アンケート	<b>25 キッズ英会話</b> 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
<b>26</b> 安成医院 ☎85-2047 地域の薬局 ☎85-6500 福本内科 ☎57-2811 たいめい薬局 ☎57-7740 やざわ整形外科クリニック ☎72-3000 いちご薬局 ☎72-1515	<b>27</b>	<b>28 ベビーイングリッシュ</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>29</b> おやま耳鼻咽喉科クリニック ☎71-0808 れいわ薬局(築地店) ☎72-0055 有明成仁病院 ☎78-1133 そうごう薬局(有明長洲店) ☎78-0711 吉田医院 ☎73-5100	<b>30 絵本読み聞かせの日</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30	<b>休日当番医について</b> ○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/znk-web/juminkanja/S2300/initialize/">https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-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日前までに教育委員会事務局  
エプロン  
85-3609へお申込みください)

### 表紙説明

2月19日、山北八幡宮で春季例大祭が執り行われました。江戸時代から続く歴史ある奉納相撲を山北小学校5、6年生の児童が元気よく披露しました。



### ●人のうごき 2月末現在(前年同月比)

人口 5,051人 (-106人)	転入 5人
男 2,443人 (-30人)	出生 1人
女 2,608人 (-76人)	転出 19人
世帯 2,096世帯 (-28世帯)	死亡 9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！  
今年度も始まり、春の陽気と共に花粉もいっぱい来しましたね。私は朝起きたら目が赤いビームのようになり、さらさらの毎日です。つい目をこすってしまい、さらさらの毎日です。増す悪循環にハマるのは毎年のお約束です。ゴーグルをつけたくなりませんがマスクや目薬で対策しつつ、春の訪れを楽しみたいですね。  
来月も広報ぎょくとうをよろしくお願いたします。  
(キユー)



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



### 受け継がれる伝統

#### 山北八幡宮春季例大祭

山北八幡宮「春の例大祭」が2月19日に開催され、山北小学校の5・6年生が伝統の奉納相撲を披露しました。

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

この日は土俵で白いまわしを締めた児童たち14人が東西に分かれて対戦。一進一退の攻防に来場者は大盛り上がりで声援と拍手を送っていました。

▲神学を見学する子どもたちの様子

その後拜殿で奉納神楽が行われ、太鼓と笛に合わせて舞が披露され、児童たちも興味深そうに見入っていました。神職の伊牟田さんは「春祭りで奉納相撲や神楽を見学をした子どもたちが、伝統に興味を持ち将来継承してくれることを願っています」と話されました。

伝統行事を通して、神社の歴史や文化にふれる一日となりました。

## 玉東中学校卒業式



東中学校卒業式が3月11日に行われ、卒業生50人(男子27人、女子23人)が恩師や仲間、後輩との最後の思い出作りの時間を過ごしました。中島校長先生は「玉東町で学んだことを礎に自分を信じ、笑顔で一生懸命努力して、多くの友と出会い支えあつて、力強く生きてください」と激励の言葉を送りました。卒業生代表の答辞では、体育大会、文化祭、合唱コンクール受験勉強などの3年間の思い出を振り返りつつ、在校生、先生、ともに過ごしてきた仲間へ募った思いを伝えました。最後に「どんな時も一番の味方となり寄り添ってくれた家族。15年間ここまで育ててくれたありがとう。これからたくさん迷惑かけけどよろしくお願ひいたします。」といつも支えてくれた家族へ感謝の気持ちを伝えました。卒業生たちは、会場に鳴り響く大きな拍手の中、思い出の詰まった学び舎を旅立ち、それぞれの道へ歩き始めました。



### ご寄附ありがとうございます。

#### 企業版ふるさと納税

令和8年1月、株式会社新星(熊本市)様より、企業版ふるさと納税(地方創生応援税制)を通じて、令和7年8月豪雨災害の復旧・復興支援として100万円のご寄附をいただきました。

企業版ふるさと納税は、国の認定を受けた地方公共団体の取組に対し、町外の企業から寄附を受けることができる制度です。

本町では、令和7年8月豪雨の影響により、地域住民や町内事業者、公共施設などが大きな被害を受け、現在も復旧・復興に取り組んでおります。今回のご寄附は、本町にとって大きな励みとなりました。心より御礼申し上げます。いただいたご寄附は、復旧・復興事業に大切に活用させていただきます。

なお、災害復興への寄附に関しまして、このほかにも多くの企業様からご寄附をいただいております。寄附企業のご紹介は、町ホームページにて順次掲載してまいります。



▲左から、取締役会長 山本盛重様、代表取締役社長 山本健吾様、前田町長

### 玉名郡4町の誇りをつなぐ

#### 第52回郡市対抗熊日駅伝

2月8日に第52回郡市対抗熊日駅伝が開催されました。当日は、寒風吹き荒れる悪天候の中、天草市陸上競技場から上通アーケード前までの全18区間100.5kmで19郡市による熱戦が繰り広げられました。

玉名郡チームは序盤の3区で4位につけ、その後、順位の変動があったものの、全選手が粘り強くたすきをつなぎ、6位入賞を果たしました。

全体の結果としては熊本市が11連覇を達成。レースを終えた選手たちからは「近いうちに熊本市に競り勝ち、玉名郡を優勝させたい。」という力強い言葉が出ていました。



▲6位入賞の玉名郡チーム

#### ■順位

①熊本市、②天草市、③菊池郡市、④宇城市、⑤八代市、⑥玉名郡 上村健二 7区5.4km 区間15位 中尾真 11区5.8km 区間9位

#### ■玉東町出身選手の成績

### 地域企業の未来へ

#### 玉東町事業継承連携支援に関する協定締結式

令和8年2月10日、玉東町役場にて、玉東町、玉東町商工会、熊本県商工会連合会、(株)肥後銀行玉東支店、(株)日本政策金融公庫熊本支店の5者による「玉東町事業継承連携支援に関する協定」を締結しました。本協定は、玉東町の事業所の事業継承を促進し、廃業による経済的・社会的損失を防ぐとともに、継承による地域経済の活性化及び雇用の維持拡大に寄与することを目的としています。



▲協定締結式の様子





## 令和8年度も自転車用ヘルメット 購入を補助します

### 1 補助対象者(①②を満たすこと)

- ①玉東町在住の自転車利用者の保護者
- ②2008年(平成20年)4月2日以降に生まれたこどもの保護者

### 2 補助金額 2,000円(上限)

※購入額が2,000円未満の場合は実費相当額を補助

### 3 補助対象となるヘルメット

- ①令和8年1月1日以降に新品で購入したもの
- ②安全基準を満たす認証マーク(SGマークなど)の表示があるもの

### 4 申請期間 令和8年4月1日から令和9年3月31日まで

### 5 申請方法 電子申請で受け付けます。購入を証する領収書やレシートなどの画像が必要 です。詳しくは町のホームページをご確認ください。



問い合わせ先 総務課 ☎85・3111



## 令和9年 歌会始のお知らせ



人々が集まって共通の題で歌を詠み、その歌を披露する会を「歌会」といいます。  
令和9年歌会始のお題が定められましたのでお知らせします。  
詠進要領や注意事項など、詳しくは宮内庁のホームページをご確認ください。

### 【令和9年歌会始のお題】…………… 旅(たび)

※お題は「旅(たび)」ですが、歌を詠む場合は「旅」の文字が詠み込まれていればよく、「旅路」、「旅籠」、「旅愁」のような熟語にしても差し支えありません。

### ●詠進の期間

お題発表の日から9月30日までとし、郵送の場合は、消印が9月30日までの物を有効とします。

### ●郵便のあて先

「〒100-8111 宮内庁」とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。  
詠進歌は小さく折って封入して差し支えありません。

◆疑問がある場合には、直接、宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名を書き、返信用  
切手をはった封筒を添えて、9月20日までに問い合わせてください。  
また、宮内庁ホームページ(<https://www.kunaicho.go.jp/>)を御参照ください。



## コンテナ収集のルール違反に ご注意ください

玉東町のコンテナ収集にご協力いただき、ありがとうございます。皆様のご協力のおかげで、資源の有効活用が進められています。最近コンテナ収集で下記の通り、ルール違反ごみが確認されましたので、お知らせします。

### 今回の事例

容器包装プラスチックのコンテナに断熱材【写真①】が混入していました。

### なぜ問題なの？

断熱材は、玉東町で収集している容器包装プラスチックとは異なる素材であり、町の施設では適切に処理することができません。

ルール違反のごみが混入すると、せっかく分別していただいた資源ごみの処理やりサイクルに支障が出てしまいます。



【写真①】

### 断熱材の処分方法

断熱材は、町では処分できないため、専門の許可業者に依頼して処分していただく必要があります。  
皆様には、大変お手数をおかけいたしますが、今一度、ごみの分別ルールをご確認いただき、正しい分別にご協力をお願いいたします。

### コンテナ収集について、わからないことがあったら…

コンテナ収集の詳しいルールや分別方法については、ごみの出し方BOOKもしくは玉東町のホームページ(二次元コード)でご確認いただけます。



◆皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



## 固定資産課税台帳を 閲覧・縦覧できます

縦覧 ▶ 自分の資産が、他の人のものと比較して適正に評価されているかを確認することができます。

○縦覧できる内容……………土地:所在、地番、地目、地積、評価額

家屋:所在、地番、家屋番号、種類、構造、床面積、建築年、評価額

○縦覧できる人……………①固定資産税の納税者 ②納税者の同居親族 ③納税管理人

○必要なもの……………マイナンバーカードなど本人確認ができるもの、代理人は委任状

閲覧 ▶ 自分の資産の評価額などを記載した固定資産課税台帳をみることができます。

○閲覧できる人……………①固定資産税の納税義務者

②納税義務者の同居親族

③資産の貸借権、その他の使用や収益を目的とする権利を持っている人

④固定資産を処分する権利を持っている一定の人

○必要なもの……………マイナンバーカードなど本人確認ができるもの、③・④の人は権利を証する書類、代理人は委任状

[縦覧・閲覧の期間及び時間…4月1日(水)~6月1日(月) 8:30~17:15 ※土・日・祝祭日は除きます]

問い合わせ先 税務課 ☎85・3184



## 令和8年度 後期高齢者医療保険料の納め方について

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

**特別徴収の人** 令和8年4月より**年金からの差し引き**により保険料を納めていただきます。特別徴収の対象者は自動的に特別徴収になります。(申請は不要です。)  
ただし、年度途中で資格を取得した人や、年金の額によっては、普通徴収(納付書または口座振替での納付)になります。

**普通徴収の人** 令和8年7月より**納付書または口座振替**により保険料を納めていただきます。

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

問い合わせ先 税務課 ☎85・3184



## 後期高齢者医療制度における 子ども・子育て支援金制度の開始

令和8年度より、子ども・子育て支援金制度(※)が開始し、医療分の保険料とあわせて支援金を納付いただくこととなります。  
※子ども・子育て支援金制度とは、すべての世代や企業から支援金を拠出し、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

$$\text{支援金の額(年額)} \quad (\text{限度額}21,000\text{円}) = \text{均等割額} \quad (\text{被保険者1人あたり}) \quad 1,400\text{円} + \text{所得割額} \quad \left( \frac{\text{総所得金額等} - 43\text{万円}}{\text{基礎控除}} \right) \times \text{所得割率} \quad 0.25\%$$

### 所得が低い人への均等割額軽減

#### ◆支援金の均等割額の軽減

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額等の合計金額

均等割の軽減額

【基礎控除額<sup>※1</sup>】以下の世帯 → 保険料の均等割額を**7割軽減**

【基礎控除額<sup>※1</sup>+ 31万 × 被保険者数】以下の世帯 → 保険料の均等割額を**5割軽減**

【基礎控除額<sup>※1</sup>+ 57万 × 被保険者数】以下の世帯 → 保険料の均等割額を**2割軽減**

※ 給与所得者等が2人以上いる世帯については、基礎控除額(43万円)に以下の金額が加算されます。  
(給与所得者等の数 - 1) × 10万円

問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183



## 後期高齢者医療被保険者へ お知らせ

### 後期高齢者医療制度の対象となる人

- ・75歳以上の人(75歳の誕生日から自動的に加入)
  - ・65歳から75歳未満の人で一定の障がいがある人  
(市(区)町村に申請し、広域連合の認定を受けた日から加入)
- ※一定の障がいがある人とは、身体障害者手帳に記載された障がいの等級が1~3級および4級の一部、精神障害者手帳に記載された障がいの等級が1~2級、療育手帳に記載された障がいの等級がA判定の人などです。
- ※一定の障がいに該当する人の加入(障がいの認定の申請)は任意です。障がいの認定は、いつでも申請することができ、いつでも撤回することができます。ただし、過去にさかのぼって申請、撤回することはできません。
- ※生活保護を受けている人および外国籍の人で在留期間が3か月未満である人などは対象になりません。



### 令和8年度の保険料率

- ・後期高齢者医療制度は公費(5割)、現役世代からの支援金(4割)、被保険者からの保険料(1割)で運営しています。後期高齢者医療保険料は、加入者の医療費に充てられる大切な財源です。必ず納期限までに納めましょう。
- ・保険料は被保険者一人ひとりが納めます。
- ・保険料率は、2年ごとに見直され、熊本県内で均一となります。

$$\text{年間保険料額} \quad (\text{限度額}85\text{万円}) = \text{均等割額} \quad (\text{被保険者1人あたり}) \quad 63,000\text{円} + \text{所得割額} \quad \left( \frac{\text{総所得金額等} - 43\text{万円}}{\text{基礎控除}} \right) \times \text{所得割率} \quad 11.06\%$$

※合計所得金額が2,400万円超の人は、合計所得金額に応じて基礎控除額が通減し、2,500万円超で基礎控除額が0円となります。

### 所得が低い人への均等割額軽減

#### ◆保険料の均等割額の軽減(令和8年度から改正されました)

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額等の合計金額

均等割の軽減額

【基礎控除額<sup>※1</sup>】以下の世帯 → 保険料の均等割額を**7.2割軽減**

【基礎控除額<sup>※1</sup>+ 31万 × 被保険者数】以下の世帯 → 保険料の均等割額を**5割軽減**

【基礎控除額<sup>※1</sup>+ 57万 × 被保険者数】以下の世帯 → 保険料の均等割額を**2割軽減**

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

(給与所得者等の数 - 1) × 10万円

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

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

問い合わせ先 税務課 ☎85・3184



# くまもと県北病院 採用試験

- **申込方法** 封筒の表に希望職種記入の上、履歴書1通と職務経歴書1通(経験者のみ)を人事課へ提出または郵送下さい。※当院ホームページにも掲載しております。
- **雇用形態** 正職員 ● **一次試験** 【日時】5月23日(土) 午前9時開始  
【場所】くまもと県北病院 2階たまきなホール
- **試験内容** 【1次試験】専門試験(各職種)、適性検査  
【2次試験】面接6月8日(月)※変更の可能性あり。詳細は、1次試験合格者へ通知します。
- **休日** 週休2日制(令和7年度実績 年間休日124日)
- **採用日** 学生は令和9年4月1日 有資格者は令和8年10月1日
- **休暇** 有給休暇20日 特別休暇(慶弔休暇、夏季休暇、産前産後休暇) 育児休業など
- **賞与** 年2回(令和7年度実績 年間4.5か月)
- **各種保険制度** 熊本県市町村職員共済組合、地方公務員災害補償制度
- **福利厚生** 職員互助会(慶弔費など) 院内保育所完備 職員健康診断 など
- **受験申込先・お問合せ先**  
〒865-0005 熊本県玉名市玉名550番地  
地方独立行政法人くまもと県北病院 人事課 中山(人事課直通) ☎0968・79・7323

## 救急救命士 採用人数 若干名

**受験資格** 令和9年3月救急救命士資格取得見込みの人または有資格者で、令和9年4月1日満39歳以下の人(例外事由3号イ)長期勤務によるキャリア形成を図る観点より

**勤務時間** 日 勤 8:30~17:15 ロング日勤8:15~20:45 夜勤20:00~9:30 その他遅出など勤務あり

**給与** 月 給 191,300円~ ※ベースアップ手当を含む ※職歴などによる変動あり

**各種手当** 処遇改善手当(上限6,000円) ベースアップ手当(上限8,500円) 住居手当(上限28,000円) 通勤手当(上限55,000円) 扶養手当 時間外手当など

## 介護福祉士 採用人数 若干名

**応募資格** 令和9年3月介護福祉士資格取得見込みの人または有資格者で、令和9年4月1日満44歳以下の人(例外事由3号イ)長期勤務によるキャリア形成を図る観点より

**勤務時間** 日 勤 8:30~17:15 ロング日勤8:15~20:45 夜勤20:00~9:30 その他遅出など勤務あり

**給与** 高卒月給166,400円~ 短大卒月給175,600円~ 大卒月給191,300円~  
※ベースアップ手当を含む ※職歴などによる変動あり

**各種手当** 処遇改善手当(上限6,000円) ベースアップ手当(上限8,500円) 住居手当(上限28,000円) 通勤手当(上限55,000円) 扶養手当 時間外手当など

## 薬剤師 採用人数 2人

**応募資格** 令和9年3月薬剤師資格を取得見込みの人または有資格者で、令和9年4月1日満40歳以下の人(例外事由3号イ)長期勤務によるキャリア形成を図る観点より

**勤務時間** 日 勤 8:30~17:15 その他 遅出・宿日直など勤務あり

**モデル給与** 新卒入職1年目薬剤師(家賃50,000円、宿直2回/月)  
基本給 214,300円 ベースアップ手当 8,500円 宿直手当 16,000円  
麻薬管理業務手当 20,000円 住居手当 24,500円 支給合計 283,300円  
※基本給は職歴などによる変動あり ※時間外労働が発生した場合は別途手当支給

**各種手当** ベースアップ手当(上限8,500円) 麻薬管理業務手当(月額20,000円) 宿直手当(1回8,000円) 住居手当(上限28,000円) 通勤手当(上限55,000円) 扶養手当 時間外手当など

## 看護師 採用人数 15人

**応募資格** 令和9年3月資格取得見込みの人または有資格者

**勤務時間** 日 勤 8:30~17:15 ロング日勤8:15~20:45 夜勤20:00~9:30 その他遅出など勤務あり

**モデル給与** 新卒入職1年目 病棟看護師(家賃50,000円、夜勤4回/月)  
基本給 202,900円※基本給は職歴などによる変動あり 処遇改善手当 12,000円  
ベースアップ手当 8,500円 住居手当 24,500円 初任給調整手当 10,000円 超勤・夜勤手当 約44,000円  
支給合計 301,900円

**各種手当** 処遇改善手当(上限12,000円) ベースアップ手当(上限8,500円) 住居手当(上限28,000円) 通勤手当(上限55,000円) 扶養手当 時間外手当など



# 後期高齢者の健康診査を受けましょう!

~ 介護予防と生活習慣病の早期発見のために ~

## ■身体健康診査

加齢による心や身体の活力が低下した状態(フレイル)の早期発見や糖尿病などの生活習慣病の重症化を予防する目的で身体健康診査を実施しています。健康を守るため、年に1回健康診査を受け、必要に応じて適切な治療を行い健康寿命を伸ばしましょう。

【実施期間】 令和8年6月1日から令和9年3月31日まで(個別健診)

令和8年4月10日・12日、9月4日・6日(集団健診)

【自己負担金】 800円

【健診項目】 問診(質問票)、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査 など

## ■歯とお口の健康診査

健康で自立した生活を送るためには「食べる」ことが大切です。噛めない、飲み込めない、むせる…そんなときは、お口の働きが弱まっている(オーラルフレイル)危険性が高く、そのままにしておくと、身体や心の病気にかけやすくなる恐れがあります。早い時期から歯とお口の機能の維持・改善に取り組むため、年に1回歯科健診を受けて「おいしく食べる力」を保ちましょう。

【実施期間】 令和8年7月1日から令和9年2月26日まで

【自己負担金】 400円

【健診項目】 問診(質問票)、歯・入れ歯の状況、噛み合わせ、飲み込む力などの口腔機能検査 など

問い合わせ先 保健こども課 ☎85・3135



# 上手な医療のかかり方・正しい薬の使い方健康に!

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

## ①緊急時以外の救急外来の受診は控えましょう

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

## ②「かかりつけ医」を持ちましょう

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

## ③重複受診は控えましょう

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

## ④薬のもらいすぎに注意しましょう

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

## ⑤ジェネリック医薬品を活用しましょう

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

問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183



# RSウイルス感染症に対する母子免疫ワクチンが R8年4月から定期接種になります!!

## ～RSウイルス感染症について～

RSウイルスは、小児や高齢者に呼吸器症状を引き起こすウイルスです。2歳までに少なくとも一度は感染すると言われ、年齢を問わず何度も感染を繰り返します。

感染すると、かぜのような症状が数日続き、多くは軽症で数日のうちに回復しますが、約3割では重症化することがあります。特に、生後6か月以内の赤ちゃん、早く生まれた赤ちゃん、基礎疾患をお持ちのお子さんは、重症化する可能性があり、注意が必要です。

使用する母子免疫ワクチンは、妊婦に接種すると、母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児に移行し、生まれた乳児が出生時からRSウイルスに対する予防効果を得ることができます。



## ～定期接種の対象者～

接種を受ける時点で、  
妊娠28週0日目から妊娠36週6日までの妊婦

過去の妊娠時に、RSウイルスワクチン(母子免疫ワクチン)を接種したことのある人も対象になります。



- R8年4月までに母子健康手帳を交付済みの人には、4月上旬に個別通知にて予診票をお渡しいたします。
- R8年4月以降に妊娠の届出をされる人には、母子健康手帳交付時に予診票をお渡しいたします。

## ～接種回数～

妊娠ごとに1回接種できます。

## ～接種方法～

接種できる医療機関については、配布する通知をご覧ください。里帰り出産などにより町外での接種を希望する場合についても、接種前に保健子ども課までご連絡をお願いいたします。

## ～自己負担～

0円

	有効性	
	日齢0日～90日	日齢0日～180日
RSウイルス感染症による医療受診を必要とした下気道感染症の予防	6割程度の予防効果	5割程度の予防効果
RSウイルス感染症による医療受診を必要とした重症下気道感染症の予防	8割程度の予防効果	7割程度の予防効果



厚労省ホームページ  
RSウイルス感染症

問い合わせ先 保健子ども課 ☎85・3135



# 春の集団健康診査 (特定健診・がん検診)のお知らせ

と き : 4月10日(金)・12日(日)

受付時間 : 8:00～10:00

と ころ : ふれあいの丘 保健センター

令和8年3月  
にご案内の通知  
を発送して  
います。



※協会けんぽ被扶養者も特定健診が受診できます。希望者は事前に保健子ども課へご連絡ください。必ずマイナ保険証と受診券の持参をお願いします。

## 健康診査など

種類	対象年齢	料金	内容
若人健診	国民健康保険加入の20歳～39歳の人	1,000円	問診、身体計測、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能)、心電図や眼底検査、貧血検査など
特定健診	国民健康保険加入の40歳～74歳の人		
後期高齢者健診	75歳以上の人	800円	

## がん検診など (※胃がん検診、腹部超音波、乳がん検診、子宮頸がん検診は4月12日(日)のみ実施します。)

種類	料金	対象年齢
肺がん(結核)検診	無料	40歳以上
大腸がん検診	300円	
前立腺がん検診	500円	
肝炎ウイルス検査	600円	
ピロリ菌検査	1,650円	
胃がん検診	1,000円	
腹部超音波検査	3,960円	20歳以上
乳がん検診	1,500円	
子宮頸がん検診	1,000円	

(年齢は令和9年3月31日時点の年齢です)

健診はあなたを守る「盾」になる。

健診でみつかるのは、病気だけでなく、病気の兆候がないという安心がみつかる機会でもあります。年に1度の特定健診で、あなたの健康を守りましょう。

## 集団健診で骨粗鬆症の検査もしませんか?

40歳からはじめる 知らないうち(無症状)にやってくる  
「骨粗鬆症検診」 「いつのまにか骨折」を防ぐ第1歩です!

## 40歳以上になったら、自分の骨量を知るべき年齢!

女性は、30代後半から40代半ばにかけて閉経に向けて心身の変化が生じはじめるプレ更年期を迎えます。この時期に自分の骨量を一度計って生活習慣を見直すことで、骨粗鬆症を予防することができます。

先着30人限定です!

- 対象者 40歳以上の女性
- 費用 1,000円
- 申し込み 保健子ども課の窓口か電話でお申し込みください。(4/1～受付開始)

問い合わせ先 保健子ども課 ☎85・3135



# 国民健康保険からのお知らせ 国民健康保険届出を忘れずに!

4月は就職・退職・転入転出などで保険の切替が多い時期です。国民健康保険(国保)は、加入や脱退、住所・世帯などの変更があった場合、**役場での届け出が必要です**。届け出が遅れると、医療機関での資格確認に時間がかかったり、保険料の計算・精算に影響が出る場合があります。

「退職して職場の健康保険をやめた(扶養から外れた)」「玉東町へ転入した」場合は国保に入る手続きが必要です。反対に「就職して職場の健康保険に加入した」「家族の扶養に入った」「町外へ転出した」場合は国保を**やめる**手続きが必要です。住所変更や世帯変更なども**変更**の届け出対象です。

受診時の確認は、**マイナ保険証**が利用できます。マイナ保険証をお持ちでない人などには、状況に応じて**資格確認書**を交付します。ご不明な点は町民生活課へお問い合わせください。

## 国保の手続きチェック(入る/やめる/変更)

### ◆入る(国保に加入)

- 退職して職場の健康保険をやめた ●扶養から外れた ●玉東町へ転入した
- 子どもが生まれた(国保加入が必要な場合)

### ◆やめる(国保を脱退)

- 就職して職場の健康保険に加入した ●家族の扶養に入った ●玉東町から転出した
- 後期高齢者医療制度へ移行した

### ◆変更(届出が必要)

- 町内で住所が変わった(転居) ●世帯主が変わった/世帯が分かれた・一緒になった ●氏名が変わった

## マイナ保険証/資格確認書 よくある質問(Q&A3)

### Q1. マイナ保険証とは?

A. マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したものです。医療機関などで保険資格の確認ができます。

### Q2. マイナ保険証がない場合は受診できない?

A. 受診できます。マイナ保険証をお持ちでない人などには、状況に応じて資格確認書が交付されます。受診時は資格確認書をご提示ください。

### Q3. 退職後、手続きはいつすればいい?

A. 職場の健康保険の資格喪失日が分かる書類(資格喪失証明書など)が準備でき次第、早めに手続きをお願いします。届け出が遅れると、後日の精算が必要になる場合があります。

## 持参物チェック表(窓口を持ってくるもの)

※手続き内容により追加書類が必要な場合があります。お持ちの範囲でご準備ください。

手続き	主な持参物
共通	本人確認書類(運転免許証など)、マイナンバーが分かるもの(マイナンバーカードなど)、(お持ちの人)資格確認書など
国保に入る(退職など)	資格喪失証明書など「職場の保険をやめた日」が分かるもの
国保に入る(扶養を外れた)	扶養を外れた日が分かる書類
国保をやめる(就職/扶養)	新しい保険の資格情報が分かるもの(資格情報のお知らせ、資格確認書など)
変更(住所/世帯/氏名など)	変更内容が分かるもの(該当する場合)

問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183

みんなの居場所 **だんだんみかん** 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。

## みかん食堂

4月のイベント

開催日: **4月19日(日)**  
場所: ふれあいの丘 保健センター  
時間: 10時~15時  
食堂 11時30分~13時30分  
**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

10:30~ 『みんなでリズム遊び♪』  
リズムトレーニング講師がやってくる!!  
動きやすい服装でご参加下さい。

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 リサイクル体験講座

**受付中** 受付時間 受付は4月1日(水)9時から(先着順)  
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。  
【問い合わせ先】東部環境センター(☎75-5050)

### 着物リメイク「袖なしエプロン」

~2回連続講座~

日時 【1回目】4月28日(火)  
【2回目】(1回目の受講日に調整します)  
9時30分~15時30分

講師 土山 千代子氏  
募集人員 10人

- ### 準備するもの
- ①着物をほどこいたもの(または150cm×90cm以上の一枚布)
  - ②布に合わせたミシン糸
  - ③50cmものさし
  - ④裁縫道具
  - ⑤筆記用具
  - ⑥弁当
  - ⑦材料費700円



おうちで使わなくなった着物をリメイクしてみませんか?

## 食改さんのヘルシー料理 おすすめレシピ 和酢鶏

★学習日 2月20日

鶏ささみはたんぱく質だけでなく、エネルギー代謝のうえで重要なビタミンB6が含まれており、特にたんぱく質の分解を助けます。また体内の酸化を抑えるビタミンEも含まれています。細胞膜を健全に保つ働きがあるので肌を紫外線や外的刺激から守りバリア機能を安定させることに役立ちます。

### 作り方

- ① 鶏ささみは筋を除きそぎ切りにする。塩と酒をふり5分ほどおく。ささみに片栗粉をまぶす。
- ② タマネギとピーマンは乱切りに。ニンジン皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。B、Cはそれぞれ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏ささみを両面がこんがりするまで焼き一旦取り出す。Aを入れて中火で炒め、火が通ったら鶏ささみをもどし混ぜ合わせる。
- ④ Bを加えCをかき混ぜながら、1分程煮立たせながら混ぜ、とろみがついたら火を止める。

### 【材料】(4人分)

鶏ささみ	400g	B	めんつゆ	大さじ8	
タマネギ	1/2個		酢	大さじ2	
A	ピーマン	2個	C	片栗粉	小さじ2
	ニンジン	1/2本		水	小さじ4
			サラダ油	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4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

## ●3月号の答え キビダンゴ

応募総数 14通  
当選者 5人  
なお当選者には4月下旬に景品の発送をもってお知らせします。

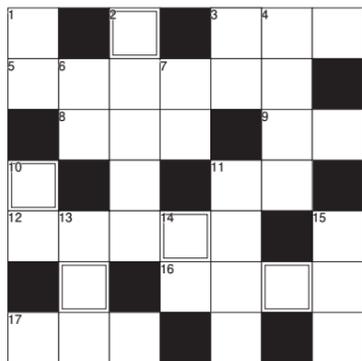
[3月号の答え]

ジ	ソ	ウ	キ	ヨ	ウ
ク	フ	ウ	ビ	サ	ゲ
キ	チ	ン	サ	ゲ	ラ
ケ	ン	テ	イ	ラ	ラ
ツ	ラ	タ	マ	コ	シ
シ	ラ	タ	マ	コ	ヤ
ソ	ク	エ	ド	ソ	コ

答え◎◎◎◎◎

- ◆ヨコのカギ◆
- 3.羽が大きく、色や模様美しい昆虫の一種。
  - 5.まっすぐな投球。ストレート。
  - 8.書類や原稿を写し取ること。または、その写し。複製したもの。
  - 9.やせていること。「○○の大食い」
  - 11.動物の骨を包んでいるやわらかな物質。
  - 12.長い文章。
  - 16.横より縦のほうが長いこと。
  - 17.真の気持ち。本心。

- ◆タテのカギ◆
- 1.値打ち。品物の良し悪し。
  - 2.人々に広く知らせること。
  - 3.病気がけなどが治ること。
  - 4.文章や話の要点を短くまとめることやまとめたもの。
  - 6.水平・左右の方向。
  - 7.英語でカギのこと。
  - 10.物のまわりの部分。へり。物の端っこ。
  - 11.資格の有無などについて判断して認めること。
  - 13.銀行などの金融機関に金銭を預けること。また、その金銭。
  - 14.食肉用にイノシシを改良した家畜。
  - 15.女の神様。



答え ○○○○○

ヒント  
春に見られる景色です

# ぷらっとぎよくとう



↑ぷらっとぎよくとうウェブサイト

4月です！新しいを感じる季節、皆様の中での新しい挑戦はありますか？例えば、近くの山登りなどはいかがでしょう。



▲ツアーの様子

玉東町には半高山や木葉山といった、頂上からの眺望に優れた素晴らしい山があります。これらの山とそこからの景色は、まさに町の大事な宝です。そして、ぷらっとぎよくとうでは、春と秋に「木葉山トレッキングツアー」を開催しています。参加者のレベル別にコースを設定し、スタッフが登山の基礎知識や町の歴史、山道の植物などを解説しながら歩きます。山頂で食べるコノCAFEさん特製の「西南の役砲弾おにぎり」や下山後に提供するハニーローザソフトクリームなども大好評！詳しくは玉東町のホームページをご確認ください。

▲浦田ルートの開通作業

そして、木葉山の最新情報です。毎年、11月に開催されている「木葉山トレイル」実行委員会のメンバーと協力者が、数日に及ぶ草刈りや倒木処理を行い、長年眠っていた登山道「浦田ルート」を開通させました。このルートは、役場から木葉山への登山道ルート上にあるフデリンドウ群生地から、木葉山の東側に位置する浦田地区（採石場の南側付近）につながるルートとなります。今後は、木葉山トレイルのコースに組み込むことが検討されているらしく、ますます、木葉山の魅力向上につながりそうです。

安全に配慮して、地元の山を楽しんでみませんか？

ぷらっとぎよくとう ☎82・8617



## はがき絵 ギャラリー

## 町東玉 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。

### 映像化される原作小説おすすめ

#### 令和8年秋ドラマ化 「俺たちの箱根駅伝」

どん底から勝利を目指す大学陸上競技部のランナーと監督、そして箱根の走りを生中継するテレビ局員たちの熱き戦い。それぞれの熱意、プライド、駆け引き、思惑……予測不可能なドラマが臨場感たっぷり描かれる。



池井戸潤 著

#### 令和8年2月映画化 「木挽町のあだ討ち」

雪の降る夜、芝居小屋のすぐそばで、美しい若衆によるみごとな仇討ちが成し遂げられた。2年後、ある若侍が大事件の顛末を聞きたいと木挽町を訪れる。芝居者たちの話から炙り出される真相は……



永井紗耶子 著

#### 令和8年2月映画化 「ほどなく、お別れです」

大学生の清水美空がアルバイトをしている葬儀場「坂東会館」には、僧侶の里見と組んで、訳ありの葬儀ばかり担当する漆原という男性スタッフがいいた。漆原は、美空の能力に目を付け、自分の担当する葬儀を手伝うよう命じ……



長月天音 著

## 人権つうしん ころろ

### 「新たな一歩を踏み出すあなたへ」

春は、進学・就職・転勤など、新しい環境での生活が始まる季節です。ワクワクする気持ちの一方で、「不安や緊張」を感じる人も多くいます。誰もが自分らしくスタートを切るために、私たち一人ひとりが「人権」を大切にしたい行動を心がけることが、「安心できる地域づくりの第一歩」になります。

#### ◆ 違いを認めあえる社会へ

新しい学校や職場では、出会う人も多種多様です。国籍・性別・障がいの有無・家庭環境・価値観など見えやすい違いも見えにくい違いもあります。その違いを「おかしい」と見るのではなく、「そういう人もいる」と受け入れることが、多様性を尊重する社会への第一歩です。

#### ◆ 新しい環境にある人が困らないために

新しい環境では、  
▪ なじめず孤立する ▪ からかわれる ▪ 言葉の壁がある ▪ 習慣や文化の違いで誤解される  
といった、人権に関わる困りごとが起こりがちです。「声をかけること」、「相談できる雰囲気を作ること」が、「心を軽くするかも!!」

#### ◆ 地域全体で、人権を守るまちづくりを

だれもが新しいスタートに安心できるよう、私たち一人ひとりが思いやりのある行動を心がけましょう。  
▪ 困っていそうな人に「大丈夫？」と声をかける  
▪ 多様な文化や背景を学ぶ  
▪ 困りごとの相談窓口を知っておく、伝える など

新しい一歩を応援できる地域こそ、誰もが住みやすい町です。

- 交流センター4月の休館日  
6日(月)・20日(月)
- 玉東町図書室(役場1階 9時~17時)  
4月の休館日 5日(日)・12日(日)・19日(日)  
26日(日)・29日(水・祝)

**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。  
**4月26日(日)・5月24日(日)**  
 【問い合わせ先】 町民生活課 ☎85・3183

**電話帳**  
 (便利なダイヤルイン(直通)をご利用ください)  
 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  
 保健こども課 ☎85・3135  
 福祉課 ☎85・3136  
**市外局番は「0968」です**

**残高不足にご用心!!**  
**今月の口座振替**  
 4/30(木)  
 水道料(3月使用分)  
 町営住宅使用料(4月分)  
 保育料(4月分)

**消費生活Q&A** 第102回のテーマ

**さぎ フィッシング詐欺にご用心!**

「フィッシング詐欺」ってよく聞くけど、どんなトラブルなの?  
 (安しんた君)

フィッシング詐欺とは、クレジットカード会社、宅配業者、通販サイトなどの実在する組織をかたるメールやSMSを送信し、パスワードやID、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報にぬきだす手口よ。  
 (ずもっちゃん)

個人情報をぬきだされたら不正に利用されてしまうね。どんな対策をするといいの?  
 (ずもっちゃん)

日頃利用している事業者や公的機関などからのSMSやメールを見るときでも、まずフィッシング詐欺を疑って、記載されているリンクにはアクセスせず、以下の点に注意して!  
 ① 事前にブックマークした正規のサイトや、正規のアプリからアクセスする。  
 ② 事前のブックマークがない場合や、少しでも不安に思う点があれば、事業者などの正規のサイトでフィッシング詐欺に関する情報がないか確認する。  
 ③ もしメールのリンク先にアクセスしても、安易にクレジットカード番号を入力しない。  
 こうしたインターネットでのトラブルは手口も多様化、巧妙化しているわ。  
 まずは不用意にアクセスしない、クリックしないことね!

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

▼**提出方法**  
 ○Microsoft Forms、メールまたは郵送にて提出してください。  
 ○応募作品は、自作で未発表のものに限ります。  
 ※②~⑤の情報は、応募作品内容の確認や入選時などの連絡・確認のために利用します。  
 ※統計調査員の部④は、「〇〇市統計調査員」などと記入してください。  
 ※一般の部④は、記入不要です。  
 (1人5作品まで)  
 ③氏名(ふりがな)、④所属・学校名(学年)、⑤電話番号、⑥標語

▼**提出先**  
 □Formsで応募  
 https://forms.office.com/r/HlCZ2VmaA  
 □メールで応募  
 toukeihinohi@sonnu.go.jp  
 件名は、「[応募] 統計の日の標語」としてください。  
 □郵送で応募  
 〒162-8668  
 東京都新宿区若松町19-1  
 総務省政策統括官付統計企画  
 管理官室地方統計機構担当宛



「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、使用することができずか?救急車が到着するまでの間、その場にいる人の一刻も早い適切な心肺蘇生法の実施とAEDの使用が、命を救う重要なカギとなります。  
 ひとりでも多くの人に応急手当て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、救命講習会を下記のとおり開催致します。また、この講習会を修了された人には修了証カードの発行を致します。住民のみなさんの参加をお待ちしております。  
 ▼**と き**  
 4月19日(日)9時から11時まで  
 (時間を短縮する場合があります。)  
 ▼**と ころ**  
 有明広域行政事務組合  
 消防本部・玉名消防署  
 ▼**内 容**  
 成人に対応した心肺蘇生法(AEDを用いた救命講習)  
 ▼**定 員**  
 先着15人まで(事前に電話にて申込みが必要です。)  
 ▼**参加費** 無料  
 ▼**その他**  
 以前に、普通救命講習会を受けられた人は、修了証カードを持参して下さい。  
 ※参加申し込み数が5人以上に満

たない場合や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  
**大牟田高等技術専門校 (訓練生募集)**  
 【訓練コース名】  
 パソコン初級・中級連続養成科2  
 ▼**募集期間**  
 5月11日(月)まで  
 ▼**定 員** 20人  
 ▼**訓練期間**  
 6月4日(木)~  
 10月29日(木)【5カ月間】  
 ▼**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.fukunoka-kamren.ac.jp/  
**旧優生保護法にかかると補償金等制度に係る相談・請求について**  
 昭和23年から平成8年までの間に、旧優生保護法に基づく優生手術(不妊手術など)や人工妊娠中絶を受け、身体や心に大きな苦しみや痛みを受けた人々に補償金などを支給しています。  
 ▼**対 象**  
 旧優生保護法に基づく優生手術や人工妊娠中絶を受けた人、または配偶者の人。  
 ※御遺族が対象となる場合があります。  
 ※優生思想によらない理由での手術は除きます。  
 ▼**請求期限**  
 令和12年1月16日まで  
 ▼**問い合わせ先**  
 熊本県旧優生保護法相談窓口  
 ☎096333332352

男女共同参画相談室らいふは、性別にとらわれない自由な生き方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方、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**  
 ☎09633332666  
 (土曜のみ ☎09633552223)  
 【月・木・金・土】9時30分~16時  
 【火】9時30分~19時30分  
 ▼**熊本県男女共同参画相談室「らいふ」のご案内**  
 ▼**対 象**  
 男女共同参画相談室らいふは、性別にとらわれない自由な生き方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方、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**  
 ☎09633332666  
 (土曜のみ ☎09633552223)  
 【月・木・金・土】9時30分~16時  
 【火】9時30分~19時30分  
 ▼**「統計の日(10月18日)」の標語募集!**  
 ▼**募集部門**  
 ○小学生の部... 小学校の児童  
 ○中学生の部... 中学校の生徒  
 ○高校生の部... 高等学校の生徒  
 ○一般の部... 上記以外の学生および一般の人  
 および一般の人  
 ○統計調査員の部... 統計調査員または登録調査員の部  
 ○公務員の部... 府省、都道府県および市区町村の職員

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	4月17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	4月15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

**4月6日(日)相談日**

▼**と き**  
 4月26日(日)9時30分集合  
 ▼**と ころ**  
 鹿央ゴルフクラブ  
 ▼**参加費**  
 2,000円(プレー代別)  
 ▼**参加申し込み締め切り**  
 4月17日(金)先着8組迄  
 ▼**参加申し込み問い合わせ先**  
 ☎852678(吉住)  
**「統計の日(10月18日)」の標語募集!**  
 ▼**募集部門**  
 ○小学生の部... 小学校の児童  
 ○中学生の部... 中学校の生徒  
 ○高校生の部... 高等学校の生徒  
 ○一般の部... 上記以外の学生および一般の人  
 および一般の人  
 ○統計調査員の部... 統計調査員または登録調査員の部  
 ○公務員の部... 府省、都道府県および市区町村の職員  
 ▼**応募について**  
 ○1人5作品まで応募できます。  
 ○次の記載事項を明記の上、応募してください。  
 ①部門、②お住まいの都道府県名

こんにちは

# オレンジはあとクラブです!

健康づくり・介護予防ポイント事業の対象事業です

4月1日(水)より新規会員・更新受け付けます!  
4月1日~4月7日まではどの種目も無料で参加OK!!

お誘い合わせの上、ご参加ください。4月8日からはお支払いがお済みでない人は参加できません。

5月から開講予定! **おえかき教室 体験会**  
スバタリングで、うちわを作る  
4月11日(土)10時~11時

場 所:福祉センター2階  
対 象:小学生  
参加費:会員110円(材料費) 非会員610円  
持ち物:汚れてもいい服 絵具セット(持っている人) ※要申込み

スバタリングとは...  
絵具を塗った「目の細かい網」をブラシでこすって、画用紙に細かな絵のしぶきを飛ばすテクニックのことです。

### お支払い窓口

場所:玉東町役場3階(教育委員会)  
受付時間:平日9:00~17:00  
土曜日:4月4日のみ  
9:00~12:00  
受付します。

### 会員になると、どの種目も行き放題!!

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

### ワンコイン会員

●毎回行けるか分からない...  
●会員になる前に試してみたい...  
と思われる人は1回500円で参加できますよ!

## オレンジはあとクラブ 4月の予定表

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	6・13・20	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	14・28	9:00~12:00	カラオケ・むら
朗読教室	火	21・28	10:00~11:30	ゆめステーション研修室1
太極舞	火	7・14・21・28	15:00~16:00	ゆめステーション多目的ホール
新体操	火	7・14・21	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	7・14・21	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 レクリエーション別途3000円/月 ハイレベル(背落ち)別途4000円/月	金	3・17・24 ※トランポリンの※と金の重複参加はできません	①18:30~ ②20:00~	玉東中学校体育館
キッズサッカー(別途年会費あり)	火 木	7・14・21・28 9・16・23・30	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	7・14・21・28 9・16・23・30	19:00~21:00	町営グラウンド
バウンドテニス	火	7・14・21・28	19:30~21:30	玉東中学校体育館
俳句	水	15	10:00~12:00	役場あるまちモール
吹矢	水	1・15	14:00~16:00	ゆめステーション多目的ホール
ゆる体操	水	1・15	13:30~14:30	ゆめステーション研修室2
キッズエアロビ	水	1・8・15	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	1・15・22・29	18:30~21:00	玉東中学校体育館
卓球(大人)	日	5・12・26	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	2・9・16	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	2・9・16	11:00~12:00	ゆめステーション多目的ホール
パソコン	木	2・9・16	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	2・9・23	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	9・23	19:00~20:30	ゆめステーション研修室1
♥エアロビクス♥	金	3・10・17・24	13:30~14:15	ゆめステーション多目的ホール
♥ヨガティス♥	金	3・10・17・24	14:25~15:10	ゆめステーション多目的ホール
ラティーナ	金	3・10・17・24	15:15~16:00	ゆめステーション多目的ホール
太極柔力球	金	3・17	10:00~11:30	ゆめステーション多目的ホール
3x3バスケットボール	金	3・17・24	19:30~21:30	玉東中学校体育館
書道	土	4・11・18	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(東峰探検)※初級コース	日	19	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	4・11・25	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 ※基本	水 土	1・15・22・29 4・11・18・25	19:00~20:30	玉東中学校体育館

◎町内に住民票がある妊婦さんと0歳児のママさんは全ての種目に無料で参加できます。♥マークのエアロビ・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

## つどいの広場で“こども誰でも通園制度”がはじまります。

令和8年度4月から全国一斉にこども誰でも通園制度が始まります。玉東町ではふれあいの丘保健センター“つどいの広場 ひまわり”で実施します。お父さんお母さんの働き方に関係なく利用でき、おうちから初めての第一歩を踏み出すこどもや家族を応援する制度です。対象は保育園などに入園していない生後6か月から満3歳未満(3歳のお誕生日2日前)までのお子さん対象です。

◎利用可能時間 月10時間まで

◎利用料金 1時間当たり 300円

◎利用方法および申請受付

事前に保護者の居住地の市町村に申請し、認定を受ける必要があります。



◀詳細はこちらをご覧ください



## 新年度から、さまざまなイベントがはじまります

新年度がはじまり、つどいの広場 ひまわりでは、今年度も楽しいイベントを計画しています。

親子で一緒に楽しめる「手形足形アートの日」「手遊び歌の日」「絵本読み聞かせの日」得意な人も、ちょっと苦手な人もみんなで一緒にお話ししたり、集中したり楽しみながら、縫い物や工作をする「ちくちくの日」「おもちゃ作りの日」「行ってみたいけど…」の気持ちを大切に第一月曜日は「はじめましての日」他にも楽しいイベントを準備しています。

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。



## 受診のあとどう過ごす？自分の体を守る心がまえ

病院で診察を受け、主治医から「大丈夫ですよ」と言われると、ほっとしますね。しかしこの「大丈夫」は「今日の時点では重篤な状態になっていない」という意味です。決して「何も対策せず今の生活を続けて一生安泰」「治っている」というサインではありません。

診察後にふり返る習慣をつけよう！今日先生に言われたことは何だったかな？

<p>大丈夫です</p> <p>(翻訳) 今は悪化していないから、今のうちに対策しよう。</p>	<p>お薬を続けましょう</p> <p>(翻訳) 薬は転ばぬ先の杖。自分の足(生活習慣)も鍛えよう。</p>	<p>様子を見ましょう</p> <p>(翻訳) 次は生活を少し変えた『結果』を見せてください。</p>	<p>食事に気を付けて</p> <p>(翻訳) 食事が原因で体が悲鳴を上げているサインです。</p>
<p>今のうちならまだ間に合うんだ</p> <p>(できること) ✓今の生活に気付く。 ✓健康情報を調べる。</p>	<p>薬は今の自分に必要なんだ</p> <p>(できること) ✓自己判断で中止しない。 ✓飲み忘れを防ぐ工夫。</p>	<p>次の受診日までの課題期間なんだ</p> <p>(できること) ✓血圧を測り記録する。 ✓体重を測り記録する。</p>	<p>何を食べるかは自分が選んでいるんだ</p> <p>(できること) ✓ノンアルへ変える。 ✓低糖質へ変える。</p>

どんなやり方がある？暮らしの中でできることもっと知りたい！ご相談は保健子ども課へ。TEL0968-85-3135

## 令和8年度 毎月1回 まちの保健室 を開いています

糖が高いとき何食べたら良い？

**食事**

**運動**

**睡眠**

検査結果もらったけど見方が難しいな...

**受診**

健康相談会です。気になる悩みなんでもご相談ください。

管理栄養士・保健師・看護師がお待ちしております

問い合わせ先  
保健子ども課  
☎85・3135



## 『はぴねす』カレンダー

4月 April 2026

『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	31	1 丘サロン (交流センター) 10:00~11:20	2	3	4
5	6 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	7 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	8 丘サロン (保健センター) 10:00~11:20	9	10	11 健診
12 健診	13 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	14 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	15 丘サロン (交流センター) 10:00~11:20	16	17	18
19	20 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	21 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20 まちの保健室 (役場2階) 9:00~12:00	22 丘サロン +丘レストラン (保健センター) 10:00~13:00	23	24 食改総会 (玉東町役場) 9:30~11:00	25
26	27 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	28 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	29 昭和の日	30	1	2

## 玉東町地域包括支援センター 『地域の総合的な相談窓口』

- 介護や健康のこと(介護予防マネジメント)
- 様々な相談(総合相談)
- 権利を守ること(権利擁護)
- 暮らしやすい地域のために(包括的・継続的マネジメント)

ケアマネージャー、社会福祉士、生活支援コーディネーター、看護師、保健師が連携し、協力してチームになって支えます。

たとえば... 最近、歩きにくくなった。  
物忘れするようになった。  
一人暮らしで心配なご家族のこと。  
このほか、高齢者に関する相談や悩みごと。



悩みや疑問、どんなことでも、お気軽にご相談ください！訪問もできます。

問い合わせ先 地域包括支援センター 役場2階 福祉課内 ☎85・6242