





▲ 山北小学校入学式の様子

### 新たな仲間と共に

#### 町内小中学校入学式

4月9日に、春のやさらかな日差しに包まれるなか、玉東中学校では51人、木葉小学校では20人、山北小学校では19人の新入生が、それぞれの新たな学び舎に第一歩を踏み出しました。

玉東中入学式では、新入生代表が「先輩達のご指導を仰ぎながら、仲間と共に切磋琢磨し、成長していきたい」と、力強く決意を述べました。



▲ 木葉小学校入学式の様子



▲ 玉東中入学式の様子

### 命を守るための連携

#### 保小中連携引き渡し訓練

5月1日に、保育園、小学校、中学校が連携し、災害発生時を想定した子ども達の引き渡し訓練が行われました。

これは、有事の際に子ども達が安全かつ確実に保護者の元へ帰れるよう、各園・各校と家庭が連携し、迅速な引き渡し手順の確認を行ったものです。

玉東中学校は武道場で豪雨、地震による土砂災害などを想定して実施しました。

中島校長は「今年は有事の際を想定して開始時間にこだわって訓練をすることができた。

有事の際は更なる混乱が予想されるので皆で力を合わせ安全の確保に努めたい」と述べられました。



▲ 玉東中引き渡しの様子



▲ 寄贈された香山さん

### 記録と証言で振り返る、玉東の歴史

#### まちの賑わいアーカイブ

5月11日に、香山勝輔さんからかつての木葉周辺の街並みや暮らしぶりをまとめた貴重な記録を寄贈いただきました。

作成をされた香山さんは「若い人たちは昔商店街があったことを知らない。このままでは忘れられてしまうので昔の木葉の様子を残して知ってもらいたい。そして昔を知る人は思い出していただきたい」と熱い気持ちを語られました。

この記録を多くの人に知っていただくため、夏より展示を開催します。当時の風景を振り返るこの機会。詳細は次号でお知らせしますので、ぜひ楽しみに！

### 地域を守る誇り、今、受け継がれて

#### 玉東町消防団入退団式

3月29日、玉東町町営グラウンドで令和8年消防団入退団式が行われました。式では長年の消防活動の功績者に感謝状が贈られ、新しく職に就く団員たちに辞令の交付が行われました。

#### 令和8年玉東町消防団異動辞令(敬称略)

##### 本部

副 団 長 松田 和樹

##### 新分団長

第5分団 相良 裕次郎 第6分団 菅本 貴春  
(原倉東) (原倉西)

##### 新副分団長

第5分団 井上 亮 第6分団 松村 晃幹  
(原倉東) (原倉西)

##### 女性消防隊

隊 長 松永 静香 副 隊 長 檜木 美有

##### 新入団員

第1分団 (高月)	龍 維吹	第3分団 (白木)	田尻 恭浩	第5分団 (原倉東)	森 真輝人	女性消防隊	木村 春佳
第1分団 (高月)	前田 優人	第3分団 (白木)	清田 紘平	女性消防隊	田上 桃花	女性消防隊	井上 愛和
第1分団 (高月)	怒留湯 仁	第3分団 (白木)	田尻 兆	女性消防隊	田口 裕理		

##### 退団者

本 部	岩本 貴史	第4分団 (二俣西)	松崎 渉	第5分団 (原倉東)	清田 正一	第6分団 (原倉西)	安田 穰
第1分団 (土生野)	小山 猛史	第5分団 (原倉東)	清田 浩義	第5分団 (原倉東)	清田 晃	女性消防隊	坂本 佳代
第2分団 (揚)	清田 尚樹	第5分団 (原倉東)	西村 政之	第5分団 (原倉東)	上田 優一	女性消防隊	森山 千恵子
第4分団 (二俣西)	嶋田 智一	第5分団 (原倉東)	清田 隆治	第5分団 (原倉東)	清田 猛	女性消防隊	市原 由香
第4分団 (二俣西)	清田 雅広	第5分団 (原倉東)	清田 成広	第6分団 (原倉西)	宮崎 秀太	女性消防隊	森田 ちひろ



▲ 辞令交付の様子



▲ 街頭パトロールに出発する様子

### 事故のない安全・安心な地区に

#### 春の全国交通安全運動出発式

4月6日、町主催による春の全国交通安全運動出発式が保健センターで行われました。これは玉名地区(玉名市・玉東町・和水町・南関町)における交通安全意識の高揚を図るために行われたもので、前田町長が「悲惨な事故をなくすには、ひとりひとりが交通ルールを守り、『事故を起こさない』『事故にあわない』という意識を強く持つことが重要である」と挨拶。

その後、オレンジはあとクラブ ヒップホップダンス教室の子どもたちが軽快なダンスを披露するとともに、元気よく交通安全宣言を行い式に花を添えました。最後に運動期間中の交通安全を願い、警察のパトカーや青パトなど車両11台が街頭パトロールに出発しました。

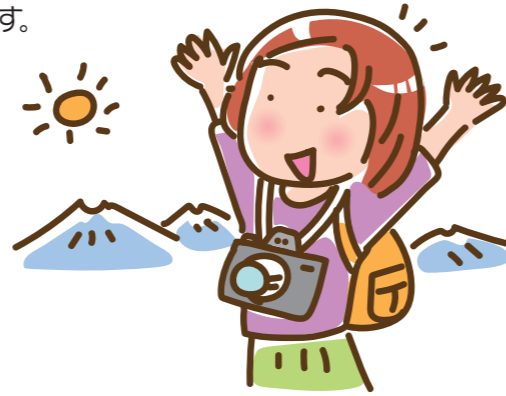
# 玉東フットパス愛好会 会員募集!

玉東町の自然や歴史を、ゆっくり歩きながら楽しむ「フットパス」。そんな魅力を一緒に味わい、広げていく仲間を募集しています。

特別な装備や経験は不要。  
歩くのが好き、地域が好き、ちょっと外に出てみたい——  
そんな気持ちがあれば大歓迎です。

季節ごとのコース散策や、ガイド体験、コースづくりなど、無理のないペースで楽しく活動していきます。

あなたも、玉東の魅力を“歩いて発見”してみませんか?



玉東フットパス研修会 6月26日(金)午後3時~ 玉東町役場  
※ガイドコースの勉強会をします。フットパスにご興味がある人ならどなたでも参加できます。



- 【対象】** どなたでも参加OK
- 【活動内容】** フットパス散策、コースづくり  
ガイド体験など
- 【お問い合わせ】** ☎85・3609 社会教育課

## 『西南戦争と150年後のぼく』

北海道出身のJICAグローバルプログラム実習生が、西南戦争にまつわる史跡を巡り、心に感じたことを綴りました。

### その十一「正念寺と博愛社」

境内にはたくさん石碑がある。その中に有栖川宮熾仁親王と佐野常民の石碑がある。それぞれの書を石に転写したものだ。

西南戦争で多くの死傷者が出ていることを知った佐野常民は、欧州視察で知った敵味方なく救護するという活動を日本でもすべきだと訴えた。しかし政府にそれを却下されたため、政府軍で指揮を執っていた有栖川宮熾仁親王に直接願い出た。その後、有栖川宮熾仁親王から許可が下りたので、救護所となっていた場所で分け隔てなく負傷者の手当を始めたのだ。



正念寺も分け隔てない手当がおこなわれた場所のひとつといわれている。有栖川宮熾仁親王の石碑には「氷開き春水活(い)く」とある。戦闘による対立は解除されるべきだということを春の雪解けに例えて言っている。

佐野常民の石碑にはかっちりとした線で「博愛」とある。石碑は並んで建っており、まるでふたりが会話をしているように見えた。

長谷川 健太

## 集落支援員 通信 Vol.1

宮本茂生・坂西浩人

私たちはこれまで3年間、地域おこし協力隊として活動してきましたが、4月から玉東町に新しく設置された「集落支援員」として新たな一歩を踏み出しました。これまでの活動の経験と地域の皆さんとの絆を糧に、今後も役場と地域を繋ぐ架け橋として活動していきます。

多文化や地域の共生推進を担当する宮本は、国籍や文化、世代や個性の違いを超えて、誰もが自分らしく安心して暮らせる町づくりを目指します。

農業振興や地域資源の活用を担当する坂西は、町の農産物や特産品の魅力を発信しながら、地域の宝である資源を活かして、町を盛り上げていきます!

活気ある玉東町、安心の玉東町のために更に活動を深めていきたいと思っておりますので、見かけたらぜひ、気軽に声をかけてください!



▲坂西浩人(左)・宮本茂生(右)  
火の国長洲金魚まつりでの特産品販売と玉東町のPR

## 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8年4月23日 ② 木葉
- ③ 玉東町議会棟屋根改修工事
- ④ 令和8年7月31日
- ⑤ 植野建設(株) ⑥ 10,803,100円
- ⑦ 10,560,000円 ⑧ 97.75%
- ⑨ (株)熊野組、植野建設(株)、岩下建設(株)久保組、(株)本山建設

- ① 令和8年4月23日 ② 白木
- ③ 口ノ坪・七ツ松線道路維持工事
- ④ 令和8年6月30日
- ⑤ (有)大和建設 玉東支店 ⑥ 1,445,400円
- ⑦ 1,408,000円 ⑧ 97.41%
- ⑨ (有)金剛産業、(有)大和建設 玉東支店 (有)玉稻開発、新成建設(株)、(有)信栄産業

- ① 令和8年4月23日 ② 木葉
- ③ 木葉小学校校舎・旧給食棟外壁改修工事監理業務委託
- ④ 令和8年9月30日
- ⑤ (株)前原設計事務所 ⑥ 3,245,000円
- ⑦ 3,080,000円 ⑧ 94.92%
- ⑨ (株)大宏設計事務所、(株)前原設計事務所 (株)シメント、(株)田中建築設計事務所 (有)文化建築社、(株)ライト設計

- ① 令和8年4月23日 ② 木葉
- ③ 木葉小学校体育館空調新設工事
- ④ 令和8年8月28日
- ⑤ (株)星翔電気商会 ⑥ 27,050,387円
- ⑦ 26,268,000円 ⑧ 97.11%
- ⑨ (株)星翔電気商会、(有)小岱電設、(株)有明電設、(株)正興電気商会 (株)クラフティア 玉名営業所、(株)新星

- ① 令和8年4月23日 ② 上白木
- ③ 山北小学校体育館空調新設工事
- ④ 令和8年8月28日
- ⑤ (有)小岱電設 ⑥ 32,572,394円
- ⑦ 31,570,000円 ⑧ 96.92%
- ⑨ (株)星翔電気商会、(有)小岱電設、(株)有明電設、(株)正興電気商会 (株)クラフティア 玉名営業所、(株)新星

- ① 令和8年4月23日 ② 町内一円
- ③ 玉東町内小学校体育館空調設置工事監理業務委託
- ④ 令和8年9月11日
- ⑤ (株)大宏設計事務所 ⑥ 3,386,900円
- ⑦ 3,212,000円 ⑧ 94.84%
- ⑨ (株)大宏設計事務所、(株)前原設計事務所 (株)シメント、(株)田中建築設計事務所 (有)文化建築社、(株)ライト設計

- ① 令和8年5月1日 ② 木葉
- ③ 木葉小学校校舎・旧給食棟外壁改修工事
- ④ 令和8年9月18日
- ⑤ (株)久保組 ⑥ 61,586,800円
- ⑦ 60,500,000円 ⑧ 98.24%
- ⑨ (株)熊野組、植野建設(株)、岩下建設(株)久保組、(株)本山建設

29 (水)	27 (月)	24 (金)	23 (木)	22 (水)	20 (月)	16 (木)	15 (水)	14 (火)	12 (日)	10 (金)	9 (木)	8 (水)	7 (火)	6 (月)	3 (金)	1 (水)	4 (月)
<p>昭和の日記念式典(東京)</p> <p>行政業務協力員会議</p> <p>玉東町学校教育関係者交流会</p> <p>熊本県治水砂防協会役員会</p> <p>玉東町食生活改善推進員協議会総会</p> <p>市町村職員共済組合統括表彰式</p> <p>玉東町治水砂防協会役員会</p> <p>熊本県治水砂防協会役員会</p> <p>熊本県議会議員会</p> <p>熊本県知事への要望活動</p> <p>玉東町認定農業者協議会総会</p> <p>社会を明るくする運動大会会議</p> <p>一般社団法人熊本県産産資源循環協会新玉支部</p> <p>第14回通常総会・懇親会</p> <p>玉東町自衛隊家族会総会</p> <p>玉東町農業委員会第1回総会</p> <p>玉東町中学校入学式</p> <p>山北・木葉小学校入学式</p> <p>民生委員感謝状伝達</p> <p>租税教育推進協議会監査</p> <p>交通安全運動出発式</p> <p>交通安全推進会議</p> <p>交通安全運動出発式</p> <p>玉東町再生協議会総会</p> <p>玉東町再生協議会監査</p> <p>辞令交付式・新任式</p> <p>集落支援員 委嘱状 交付式</p> <p>九州看護大学入学式</p>																	

## 町長の行事紹介

# 町長日記



# くまもと県北病院 採用試験【6月開催】

● 申込方法 封筒のおもてに希望職種をご記入の上、履歴書1通と職務経歴書1通(経験者のみ)を人事課へ提出又は郵送下さい。※当院ホームページに掲載しております。

- 雇用形態 正職員 ● 一次試験 【日時】6月27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※2次試験の詳細は、1次試験合格者へ通知します。
- 応募締切 6月19日(金)必着 ※ご持参される際は、8時30分~17時(土日祝除く)までにご提出ください。
- 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
- 休日 週休2日制(令和7年度実績 年間休日123日) ● 賞与 年2回(令和7年度実績 年間4.5か月)
- 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
- 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

**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172,400円~ 短大卒月給181,600円~ 大卒月給197,300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 初任給調整手当 10,000円 支給合計 293,300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

## 海上保安官募集案内

1. 海上保安学校学生採用試験(2027年4月採用、高卒程度)
- (1)受付期間 7月10日(金)~7月23日(木) ※インターネット受付
- (2)試験日 ●第1次試験日: 9月27日(日)  
●第2次試験日: 10月20日(火)~10月29日(木)  
●最終合格発表日: 11月24日(火)(航空課程を除く)  
●第3次試験日: 12月5日(土)~12月15日(火)(航空課程のみ)  
●最終合格発表日: 2027年1月14日(木)(航空課程のみ)
- (3)受験資格 ア 2026年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない者  
および2027年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者  
イ 人事院がアに掲げる者と同等の資格があると認める者
2. 海上保安大学校学生採用試験(2027年4月採用、高卒程度)
- (1)受付期間 8月20日(木)~9月7日(月) ※インターネット受付
- (2)試験日 ●第1次試験日: 10月24日(土)および10月25日(日)  
●第2次試験日: 12月11日(金)  
●最終合格発表日: 2027年1月14日(木)
- (3)受験資格 ア 2026年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者  
および2027年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者  
イ 人事院がアに掲げる者と同等の資格があると認める者
- ※試験の詳細は、第十管区海上保安本部総務部人事課(☎099・250・9800)にお問い合わせいただくか、人事院ホームページ「国家公務員試験採用情報NAVI」をご覧ください。



海上保安庁 採用



## 国民健康保険税の口座振替について

国民健康保険税は口座振替による納付をお願いします。

玉東町国民健康保険条例施行規則により、国民健康保険税の納付は、特別徴収(年金からの天引き)の世帯を除いて、『口座振替』が原則となっています。

現在、納付書で国民健康保険税を納めている人は、便利で安心な口座振替への切り替えにご協力をお願いします。

口座をお持ちでない人など、口座振替の方法による納付が困難な人は、納付書によりお支払いください。

### 口座振替を利用できる金融機関

- 肥後銀行 ●ゆうちょ銀行
- 玉名農業協同組合 ●熊本銀行



上記金融機関もしくは役場に備え付けの「玉東町公金等口座振替依頼書」に記入・捺印していただき、口座振替をご利用される金融機関に提出してください。

用意するもの・・・通帳、金融機関へのお届け印

問い合わせ先 税務課 ☎85・3184



## 農地の賃借料水準のお知らせ

玉東町農業委員会では、農地の令和8年度賃借料水準を算定しました。この賃借料の水準額は、一応の目安です。農地の自然条件や利用上の条件を勘案して賃貸借当事者で話し合いの上、賃借料を定めてください。



区分	内容	平均額(10a当り)	最高額(10a当り)	最低額(10a当り)
田	町内	20,016円	83,300円 (施設園芸を含む)	3,300円
	全域			
畑		5,877円	13,200円 (施設園芸を含む)	1,300円

※この賃借料の額は、令和7年1月から令和7年12月までに締結された賃借料を基に算出しています。



## 金婚夫婦表彰の受付について

結婚して今年で50年目を迎えるご夫婦を対象に熊本日日新聞社が表彰を行います。

表彰を受けるご夫婦は、熊本日日新聞に名前が掲載されますので、対象となるご夫婦は、町民生活課にご連絡ください。

- 対象者 昭和51年1月1日から昭和51年12月31日までに婚姻(入籍)したご夫婦
- 申込方法 7月17日(金)までに町民生活課へ  
①氏名 ②年齢 ③結婚した年月日  
④住所をご連絡ください。
- 表彰式 10月8日の予定です(対象となるご夫婦には、案内状を送付します。)

問い合わせ先 町民生活課 ☎85・3183

# 「ダニ」にご注意ください

山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう

春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息するダニに咬まれることで

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

## ダニに咬まれないためのポイント！

### ●肌の露出を少なくする

⇒帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻くなど

### ●長袖・長ズボン・登山用スパッツなどを着用する

⇒シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中

### ●足を完全に覆う靴を履く

⇒サンダルなどは避ける

### ●明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）

\* 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしよう

\* 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしよう

特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意



## ダニに咬まれたときの対処法

### ●無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

### ●マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

【受診時に医師に伝えること】

①野外活動の日付け、②場所、③発症前の行動



ダニ媒介感染症（厚生労働省）

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自治体HPも参考にしてください



# 令和8年度 若人・国保・後期高齢者個別健診がはじまります

令和8年度 若人・国保・後期高齢者個別健診を以下の日程で行います。ぜひご利用ください。

健診種類	健診料金	健診機関		
		安成医院	玉名郡市・鹿本郡市医療機関	くまもと県北病院健康管理センター
若人健診 年度年齢20～39歳の 玉東町国民健康保険加入者	1,000円	—	—	令和9年 1月4日(月)から 令和9年 2月26日(金) まで (申し込み受付は、 令和9年1月29日 (金)まで)
特定健診 年度年齢40～74歳の 玉東町国民健康保険加入者	1,000円	令和8年 6月1日(月) から 令和9年 3月31日(水) まで	6月1日(月)から 12月末	
後期高齢者健診 後期高齢者医療保険加入者	800円		10月1日(木)から 11月30日(月)	

※年齢75歳の人に限っては、受診時点の年齢によって(74歳)特定健診、(75歳)後期高齢者健診になります。

玉名郡市・鹿本郡市医療機関の詳細は、受診券に同封の健診実施医療機関一覧をご覧ください

- 申込み方法** 受診券と問診票が町から届きましたら、同封している健診実施医療機関一覧から、希望する医療機関へ直接お申込みください。
- 検査項目** 問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能)など
- 受診に必要なもの**  
①マイナ保険証または資格確認書 ②受診券 ③問診票

※健診意向調査時に個別健診を希望された人には受診券を郵送いたします。  
事前申込をされていない人は下記へご連絡をお願いします。  
※受診できる医療機関や実施期間については変更になる場合がございます。  
※健診機関で受診期間が異なりますのでご注意ください。

## 個別受診券の発送時期

健診種類	受診券の発送時期
若人健診	12月中旬ごろ
特定健診	5月下旬ごろ
後期高齢者健診	5月下旬ごろ



問い合わせ先 保健こども課 ☎85・3135

# 第39回 ふれあいまつり 開催決定!

## ～8月8日(土)は町営グラウンドへ集まろう～

子どもからお年寄りまで、町民みんなが主役になれる「ふれあいまつり」を、今年も8月8日(土)に玉東町営グラウンドで開催いたします。

現在、実行委員会では皆さまに楽しんでいただけるよう、盛りだくさんのイベントを企画中です。当日はご家族やご友人を誘って、ぜひ遊びにいらしてください。

町民みんなで参加して、最高の夏の思い出を作りましょう!

主催 玉東町夏まつり実行委員会 ☎85・3188

## 消防設備士試験案内

消防法(昭和23年法律第186号)の規定に基づき、令和8年度第1回・第2回消防設備士試験が次の日程で実施されます。

### 1 試験日及び願書受付期間など

試験の種類	試験日	願書受付期間	試験地
・甲種全類 ・乙種全類	第1回:令和8年8月30日(日) 第2回:令和8年9月6日(日)	・書面申請 令和8年6月16日(火)～23日(火) ・電子申請	熊本市

※ 詳しくは、試験案内をご覧ください。

### 2 願書などの配置場所

消防試験研究センター熊本県支部、熊本市消防局、県内の消防本部及び熊本県知事公室危機管理防災局消防保安課

### 3 問い合わせ先 (一財)消防試験研究センター熊本県支部

熊本市中央区九品寺1丁目11-4 熊本県教育会館4階 ☎096・364・5005

## 無料法律相談会のお知らせ

玉東町では、月に1回、第3金曜日などに「無料法律相談会」を開催しています。

「トラブルにあった」、「借金を抱えてしまった」など、自分で解決するよりも専門家に頼ることで問題解決の糸口になることがあります。秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

なお、相談内容により、弁護士・司法書士・臨床心理士が対応します。

日程は下記のとおりです。



### 相談日程

6月19日(金)	7月17日(金)	8月21日(金)	9月18日(金)	10月16日(金)
11月20日(金)	12月18日(金)	1月15日(金)	2月19日(金)	3月19日(金)

問い合わせ先 総務課 ☎85・3111

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子ども食堂  
ルールを守って、出入り自由。過ごし方自由。

**6月のイベント**

『エコのお話とエコせっけん作り』

★空の500mlペットボトル(蓋つき)を1～2本ご持参ください。

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

※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。

Instagram

開催日: 6月21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

## 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6月1日(月)9時から(先着順)  
※締め切りは6月11日(木)午後1時  
【問い合わせ先】東部環境センター(☎75-5050)

### 裂き布でぞうり作り ～3回連続講座～

【1回目】6月16日(火)マスコットぞうり作り  
【2回目】7月21日(火)鼻緒を後からつけるぞうり  
【3回目】8月18日(火)鼻緒を一緒に織りこむぞうり

時間 13時30分～15時30分

講師 高田 敦子氏

募集人員 10人

#### 準備するもの《1回目》

①古布(分量の目安は浴衣片袖分、和手ぬぐい1枚、ハンカチ5枚程度のいずれか) ②はさみ ③割り箸1本(割れてないもの) ④裁縫道具 ⑤洗濯ばさみ1個 ⑥筆記道具  
※2回目、3回目は鼻緒ロープ代が各々300円、床にすわっての作業になる為ズボン着用、座布団持参でお越しください。  
※3回の講座全てを受けられる人のみ受付を行います。



#### 《7月抽選会のお知らせ》

6月14日(日)より東部環境センターのプラザ内にて展示中です。興味のある人はのぞいてみてください♪

【抽選日】7月31日(金) 13時30分

詳しくは7月の広報でお知らせします。

食改さんのヘルシー料理

## おすすめレシピ

### ダイコンじゃこサラダ

★学習日 2月20日



しらす(じゃこ)にはカルシウムが多く含まれ、またカルシウムと一緒に摂取すると骨粗しょう症の予防に効果的なビタミンDも含まれています。また赤血球の産生などの働きを助けるビタミンB12も含まれているため、ビタミンが不足すると疲労や体力低下、食欲不振などの原因となります。

#### 作り方

- ダイコンとニンジン皮をむいて4cm長さのせん切りにし、かぶるほどの塩水(水1カップに塩小さじ1の割合)に15分程つけしなじませる。
- ちりめんじゃこを炒めカリカリになったらAを入れひと煮立ちさせる。
- 食べる直前に水気を固く絞った①と②といりごまを加えて和えきざみのりをのせる。

#### 【材料】(4人分)

ダイコン	320g	A	だし汁	大さじ1
ニンジン	40g		みりん	大さじ1弱
ちりめんじゃこ	20g		薄口醤油	小さじ2
サラダ油	小さじ1		いりごま	20g
			きざみのり	少々

# 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6月15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

●5月号の答え ハツガツオ

●当選者  
応募総数 11通  
当選者 5人  
なお当選者には6月下旬頃に景品の発送をもってお知らせします。

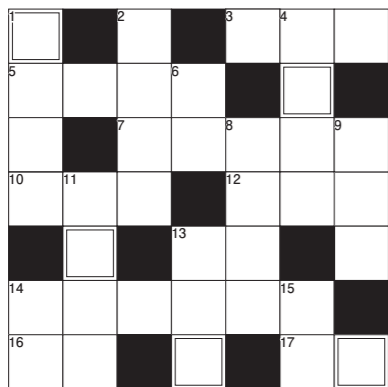
【5月号の答え】

サ	マ	エ	タ	オ	シ
ラ	イ	ネ	ン	ハ	
ツ	カ	ク	ジ	ツ	
ハ	ツ	カ	ク	ジ	ツ
ヤ	ツ	ポ	ミ	タ	
オ	テ	コ	ガ	ラ	ス
キ	ク	ウ	キ	ウ	

答え ①②③④

- ◆ヨコのカギ◆
3. 景品をつけたり、値引きをしたりすること。
  5. 相手のことを思いやって心をこめて親切にする様子。細かい点までよく気を付けて、心をこめてするさま。
  7. 小さな物を拡大してみるための凸レンズ。拡大鏡。ルーペ。
  10. 山林で木を切り出すことを仕事にしている人。
  12. そこで働くために外国に移り住むこと。または、その人。
  13. 人間。
  14. 建物と建物の間をつなぐ廊下。
  16. 板などを横にわたして物をのせるところ。
  17. 人間に一番近く、顔・手足以外は毛でおおわれ、顔やしりの赤い動物。

- ◆タテのカギ◆
1. 手紙や品物を送る相手の名前や住所。
  2. すわったり、腰かけたりしながら眠ってしまうこと。
  4. 額の前に垂らした髪。
  6. 手で持てるくらい岩の小さいもの。
  8. すぐれた刀。名高い刀。
  9. 新しい年をむかえたお祝い。
  11. 工作などに使う小さな刃物。ナイフ。
  13. 広い部屋・座敷。
  14. 種子のまわりに白くて長い毛をつける一年生植物。また、その毛。
  15. 雨や日光をよけるために使う道具。または、草や竹の葉で編んだ、かぶり物。



答え ○○○○○

ヒント 雨が大好きな生き物です

# ぷらっとぎょくとう



↑ぷらっとぎょくとうウェブサイト

さあ皆様、6月です。玉東町の6月と言えば何を思い浮かべますか。ここまで読んでいただいた多くの方が心でこう叫んだと思います。

「ハニーローザ」と。

ハニーローザはスモモの一種で熊本県の推奨品種となっています。玉東町では2003年に植樹され、今年で24年目を迎えます。

栽培が難しいことから、全国的にもまとまった産地は玉東町だけ。なので、量が多いわけではないけれど、人口5千人の我が玉東町が日本一の栽培面積と生産量を誇るスモモとなっています。

これまでに生産者、JA、県の努力による生産技術の向上、町や我が社による加工品開発によるPR、町民の皆様の応援など、関係者みんなで守り育ててきた結果、超人気の果物となりました。



▲今年5月上旬の様子

▲昨年6月収穫前の様子

そんな、我が町の誇りハニーローザを今年もぷらっとぎょくとうで販売させていただきます。令和8年産の販売開始は6月9日（火曜日）からとなります。数量限定となりますが予約も承っていますので、お問い合わせください。そして、今年も旬に合わせた「新たな加工品」を開発中ですので、是非ご期待ください。

6月のぷらっとぎょくとうは激熱です。スタッフ一同、皆さまのご来店をお待ちしています。

ぷらっとぎょくとう ☎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  
チェック!!



日・祝日は、お休みです。

## 新刊案内

「阿蘇カルデラ満喫ルート&キャンプ案内」

阿蘇の山々は、火山活動によって形成された独特な景観が楽しめます。人気が高い阿蘇五岳はもちろん、「短い時間で登りたい」「子どもと一緒に歩ける山は？」といったさまざまなニーズに応える登山ルート10本を厳選。また美しい眺望がある15のキャンプ施設もピックアップ。下山後、疲れを癒せる入浴施設、道の駅などの情報も満載。



「小学生のお弁当」

意外に大変な、長期休暇中を持たせたり置き弁する時のお弁当。作る際の基本ルール、猛暑の時期に気を付けること、肉野菜魚卵など素材ごとのおかず、ストック品のおかず、塾弁、スペシャル弁当のレシピを紹介する。



「60代 大人旅の愉しみと工夫」

体力と費用を抑えつつ、60代がいかに旅行とお出かけを楽しむか、その知恵と工夫を紹介。2泊3日の国内旅行という気軽な旅のモデルケースを紹介。加えて、ふらっと出かけられる日帰り旅で、泊りがけだけではない旅の楽しさも提案します。そのほか、旅の計画ノート、持ち物、春旅の着まわしコーデなど、実用ページも暮らしまわりの本が好きな方々にズキーンと刺さる内容も盛りだくさんでお届けします。



## 人権つうしん ころろ

### 地域人権教育指導員と人権擁護委員のご紹介

6月は梅雨季で気持ちまで曇ってしまいがちです。ちょっとした雨上がり、空を見上げて虹を見つける、そんな楽しさを見つけてみてはいかがでしょうか？  
本年度の地域人権教育指導員と人権擁護委員のご紹介です。

#### 地域人権教育指導員

今年度からお世話になります。これから玉東町の素敵なところをたくさん見つけていく事を楽しみにしています。人権について色々学びながら、町民の人が人権について考えるきっかけ作りができたらと思います。



坂元 美智恵  
熊本市 在住



緒方 マリ子  
町区 在住  
担当：こども人権委員会

昨年、木葉小学校で実施した「人権の花運動」は、花の苗を協力して育てながら、命の尊さや仲間への思いやりの心を育む取り組みでした。人権マスコットの人権まもるくん人形を見て、その時のことを思い出してくれたらうれいです。

#### 人権擁護委員

「誰か」の事じゃない！これは、全国人権擁護委員連合会の活動重点目標のキャッチコピーです。時代とともに、人権課題が複雑で多様化しているなか、様々な人々の困り事に寄り添い安心して話せる相談の場となれるよう、少しでもお役に立てたらと思っています。



西村 春代  
土生野区 在住  
担当：こども人権委員会



宮本 茂生  
土生野区 在住  
担当：高齢者・障がい者人権委員会

昨年度まで地域おこし協力隊として外国籍住民支援などに携わり、この度人権擁護委員を拝命しました。多様性を認め合い、誰もが安心して暮らせる地域づくりに貢献したいと思っています。



深本 浩  
町区 在住  
担当：男女共同参画委員会

昨年十月に拜命致しました。現代社会において人権問題は複雑多様化し、職場などでの悩みも多々あります。誰もが尊重しあえる地域づくりを目指し、人権意識の向上に向けた啓発活動に努めていきたいと思います。

6月1日は人権擁護の日です。人権擁護委員は、同じ地域に暮らし、安心して相談できる身近な存在です。誰もが笑顔で暮らせる「明るい明日」をともに育てていきましょう。

- 交流センター6月の休館日  
1日(月)・15日(月)
- 玉東町図書室(役場1階 9時~17時)  
6月の休館日 7日(日)・14日(日)  
21日(日)・28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。  
**6月28日(日)・7月26日(日)**  
 【問い合わせ先】 町民生活課 ☎85・3183

消費生活Q&A 第103回のテーマ

フィッシング詐欺に情報を入力した時の対処法

4月号の広報ぎよく消費生活Q&Aで「フィッシング詐欺にご用心!」について話したけど、もしも、届いたメールやフィッシングサイトに情報(ID、パスワード、クレジットカード情報)を入力してしまったらどうしたらいいの?

同じID・パスワードを使いまわしている場合は、すぐにID・パスワード変更してね。また、情報を入力した内容次第ではクレジットカード会社や金融機関などに連絡してね。

なるほど!すぐにパスワードを変更して、悪用されないように対処するんだね。

- そうなのよ!日頃から次の対策も大事よ!
- ①セキュリティソフトや携帯電話会社の対策サービスなどを活用する。
  - ②ID・パスワードの使いまわしをしない。
  - ③クレジットカードやキャリア決済、インターネットバンキングの利用明細はこまめに確認する。
  - ④クレジットカードやキャリア決済の利用限度額を確認し、必要最低限の金額に設定する。

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

「逃げ遅れゼロ」皆で考えよう 避難の習慣化!

★熊本県の風水害  
 熊本県では令和2年7月豪雨・令和7年8月豪雨をはじめ、過去に多くの風水害に見舞われてきました。近年の世界的な異常気象のなか、今後いつ甚大な災害が発生するか予断を許さないところです。

★マイタイムラインとは?  
 マイタイムラインは大雨や台風、地震などの自然災害から私たち自身を守るための防災行動計画です。自分自身と家族の避難行動をあらかじめまとめておくことで、いざという時あわてずに避難することができます。マイタイムラインについては、熊本県ホームページをご確認ください。

★新たな防災気象情報の運用が開始されます!  
 令和8年5月29日から運用が開始される新たな防災気象情報では、避難行動に対応した5段階の警戒レベルに情報体系が整理され、大雨などの災害発生危険度の高まりに応じた情報が発表されます。「レベル=とるべき行動」と覚えておくことで、いざという時の避難判断がより迅速かつ的確に行えるようになります。詳しくは、気象庁ホームページ「新たな防災気象情報について(令和8年~)」をご確認ください。

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	6月19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	6月17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

6月5日(火)相談日

残高不足にご用心!!  
 今月の口座振替

- 6/30(火)
- 水道料(5月使用分)
- 町営住宅使用料(6月分)
- 保育料(6月分)
- 町県民税(第1期)

吸う人にも、吸わない人にも関係する「タバコ」の話。子どもたちの未来のために、一緒に考えてみませんか。  
 吸っている人はもちろん、吸わない人や子どもたちにも知ってほしい内容です。

市民公開講座のご案内  
 吸う人にも、吸わない人にも関係する「タバコ」の話。子どもたちの未来のために、一緒に考えてみませんか。  
 『タバコについて考えよう』吸わない

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

くらしの情報 June 6月

6月は「食育月間」です!  
 「食」は、私たちが生きていくうえで欠かせない命の源です。  
 熊本県では、県民の皆様が、人生100年時代を健康で心豊かに暮らしていただけるよう、健康食生活の実現に向けた食育の取組みを推進していきます。

この機会に、食を楽しむことの大切さやバランスの良い食事、災害時への備えなど、家族や身近な人と「食」について話し合ってみませんか。

▼問い合わせ先  
 熊本県健康づくり推進課  
 ☎096・3333・2252

い方、子ども達にも伝えたいこと』  
 ▼とき  
 6月13日(土) 10時~11時  
 ▼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 循環器内科  
 医長 名幸 久仁  
 (日本禁煙学会禁煙認定専門指導医)  
 ▼参加費 無料(事前申込不要)  
 ※参加特典あり  
 ▼問い合わせ先  
 くまもと県北病院 ☎73・5000

障がいのある人を対象とした職業訓練生の募集(受講料無料)  
 【パソコン事務科】  
 ▼受講対象  
 身体(視覚・上肢・下肢・内部)精神、発達、高次脳機能  
 ▼定員 8人  
 ▼内容  
 ワープロ3級や表計算3級、職業人として必要なビジネススキルを習得し就職を目指します。  
 ▼募集期間  
 6月15日(月)~7月31日(金)まで  
 ▼訓練期間  
 9月1日(火)~11月30日(月)まで(3か月間)  
 ▼経費  
 テキスト代9,460円(税込)程度  
 ▼訓練場所  
 システムランド熊本校  
 熊本市中央区紺屋今町1-5  
 ▼問い合わせ先  
 お近くのハローワーク  
 または熊本県立高等技術専門学校  
 ☎096・377・8300  
 【受講生募集案内をホームページに掲載しています。】熊本県立高等技術専門学校で検索してください。】

仕事をされている障がいのある人を対象とした職業訓練生の募集(受講料無料)  
 【コミュニケーションスキルアップ科(在職者訓練)】  
 ▼受講対象  
 身体(下肢、知的、精神、発達)  
 ▼定員 8人  
 ▼内容  
 職場に必要なコミュニケーションの技術や問題解決の力、ストレス対処力の訓練です。少人数なので安心して参加できます。  
 ▼募集期間  
 7月31日(金)まで  
 ▼訓練期間  
 9月3日(木)~11月30日(月)まで(3か月間)  
 ▼経費  
 テキスト代1,000円(税込)程度  
 ▼訓練場所  
 株式会社らぼーと 熊本市中央区南坪井町4-23Mビル4F  
 ▼問い合わせ先  
 熊本県立高等技術専門学校  
 ☎096・377・8300  
 【受講生募集案内をホームページに掲載しています。】熊本県立高等技術専門学校で検索してください。】

# 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!

子どもたち!オレンジはあとクラブに入って色々なことに挑戦しよう!



## オレンジはあとクラブ 6月の予定表

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	8・15・22	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	9・23	9:00~12:00	カラオケ・むら
朗読教室	火	2	10:00~11:30	ゆめステーション研修室1
太極舞	火	2・9・16・23	15:00~16:00	ゆめステーション多目的ホール
新体操	火	2・9・16	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	2・9・16	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(青落ち)別途4000円/月	金	5・12・19・26 ※トランポリンの必と命の 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	2・9・16・23・30 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)	火木	2・9・16・23・30 4・11・18・25	19:00~21:00	町営グラウンド
バウンドテニス	火	2・9・16・23・30	19:30~21:30	玉東中学校体育館
俳句	水	17	10:00~12:00	役場あるまちモール
吹矢	水	3・17	14:00~16:00	ゆめステーション多目的ホール
ゆる体操	水	3・17	13:30~14:30	ゆめステーション研修室2
キッズエアロビ	水	3・10・17	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	3・10・17・24	18:30~21:00	玉東中学校体育館
卓球(大人)	日	14・28	9:30~11:30	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	4・11・25	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	4・11・25	11:00~12:00	ゆめステーション多目的ホール
パソコン	木	4・11・18	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	4・11・18	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	11・19(金)・25	19:00~20:30	ゆめステーション研修室1
♥エアロビクス♥	金	5・12・19・26	13:30~14:15	ゆめステーション多目的ホール
♥ヨガティス♥	金	5・12・19・26	14:25~15:10	ゆめステーション多目的ホール
ラティーナ	金	5・19・26	15:15~16:00	ゆめステーション多目的ホール
太極柔力球	金	5・19	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	5・12・19・26	19:30~21:30	玉東中学校体育館
書道	土	6・13・20	大人 9:00~10:30 子供 10:00~11:30	ゆめステーション研修室1・2
おえかき教室	土	13・27	小1~小3 9:30~10:30 小4~小6 10:30~11:30	福祉センター2階
健康太極拳	土	6・20・27	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	3・10・17・24	19:00~20:30	玉東中学校体育館
※基本	土	6・13・27		
低山に登ろう※「阿蘇高岳ミヤマキリシマを 見に行こう(6時間コース)」オレハ上級コース	日	7	7:00 役場玄関前集合 17:00 解散 ※要申込み(先着6人) ★持ち物:上下別雨具、昼食、飲み物、車代1,000円(乗り合わせ)	

◎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』

要予約  
6/8(月)  
〆切

「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方や、ママやパパと一緒に楽しめるおうちでの遊び方を教えて  
いただきます。

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。

とき 6月10日(水) 10:00~11:30

ところ ふれあいの丘保健センター 多目的室



## 『おもちゃ作りの日』

定員6人

要予約  
6/12(金)  
〆切

身近なもので、子どもが遊べるおもちゃを一緒に手作りします。  
子どもさんは、ママと一緒に作ったり、模様を描いて楽しみましょう。  
(今回はエッグマラカスを作る予定です。)

とき 6月19日(金) 10:30~11:30

ところ ふれあいの丘保健センター つどいの広場ひまわり



## 糖尿病の人が「熱中症」になりやすい！3つの理由

糖尿病の人は、高血糖の状態が続くことで身体の調節機能に変化が生じています。これが熱中症のリスクを押し上げる主な要因となってしまいます。

### ✓のどの渇きに気づきにくい

神経障害がでるため、のどが渇く感覚が分からず「隠れ脱水」になりやすくなります。

### ✓体温調節がしづらくなる

神経障害のため、発汗がスムーズに行われず、体内に熱がこもりやすくなります。

### ✓多尿による脱水状態

ただでさえ過剰な糖を尿と一緒に排出するため尿量が増えています。暑さで汗をかき、さらに脱水に。

👉 糖尿病の人も予備群の人もここを意識しよう！

### 1 飲み物は「水か麦茶」で

イオン飲料を飲む場合は「糖類ゼロ」を選び、基本はノンカロリーの水分で補給しましょう。



### 2 ベジファーストを心がける

そうめんや冷やし中華には、やさいや卵をつけて麺より先に食べると食後高血糖を防げます。



### 3 軽いふらつきを見逃さない

ただの夏バテと思わず、少しでもおかしければ涼しい場所で休み、水分を摂りましょう。



暑さ対策をきっかけに、血糖値を意識した過ごし方を心がけてみてくださいね。

☎ご相談は保健子ども課へ。 ☎85・3135



## 『はぴねす』カレンダー

6月 June 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
31	1 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	2 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20 集団健診結果説明会 結果返却 (保健センター) 10:00~12:00 個別返却 (保健センター) 13:00~15:30	3 丘サロン (交流センター) 10:00~11:20	4 お達者健康相談会 体力測定会 (保健センター) 9:30~11:20	5	6
7	8 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	9 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	10 丘サロン (保健センター) 10:00~11:20	11	12	13
14	15 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	16 集団健診個別結果返却 (保健センター) 9:00~16:00 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	17 丘サロン (交流センター) 10:00~11:20	18 お達者健康相談会 結果説明会 (役場3階) 9:30~11:30	19 食改学習会 (保健センター) 9:00~13:00	20
21	22 丘レク (保健センター) 10:00~11:20	23 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 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	24 丘サロン+丘レストラン (保健センター) 10:00~13:00	25 男性料理教室 (保健センター) 9:30~13:00	26	27
28	29 丘レク (保健センター) 10:00~11:20 ボランティアフォローアップ 講座 (葉山苑) 13:30~15:00	30 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20	1	2	3	4

### 玉東町 健康づくり 介護予防ポイント って知っていますか？

町内在住で65歳以上の人(令和8年3月31日時点)が対象。「みんなの保健室」介護予防事業などに参加するとポイントがもらえる♪  
健康診断・歯科健診(75歳以上で町実施分)・オレンジはあとクラブ・脳いきいき教室・丘レク・スポレク塾・丘サロン・地区サロン・通所サービスシャキッとなどなど

★50ポイント以上で買物券と交換可能です。(50ポイントで500円相当) ポイント付与期間は、4月～翌年1月末まで。

参加するほどお得! ためなきや損損! そして元気もたまっていく!

詳しくは、地域包括支援センター(☎85・6242)へお問い合わせください。



### 令和7年度ポイント獲得 トップ3

- 第1位 174P 中村真知子さん(86才) 【原倉西】
- 第2位 171P 小山 久代さん(91才) 【西安寺】  
菊川 園子さん(87才) 【大城寺】  
狩野 政子さん(81才) 【上白木】
- 第3位 167P 宮嶋 俊子さん(87才) 【土生野】

中村真知子さん 「体操のおかげです。」  
地区サロン、丘サロン、スポレク塾、通所サービスシャキッとに参加中!

## 熱中症 予防行動 をとりましょう!

### 熱中症アラートをチェック



### お互いに見守り声かけを



### 適切にエアコンを使おう



### こまめに水分・塩分を補給



熱中症はだれでも危険! 油断は大敵です!

より詳しい情報は

熱中症予防情報サイト

検索

環境省

