

輝け、思い出の1ページ

～玉東中学校文化祭～



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
→@gvokutotown



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
→@104dxeta

玉東町 すこやか カレンダー

受	受 付
对	对象者
携	携行品

11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。☎0968・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(0968-85-3135)へお申し込みください。(ベ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「母子も」からお申し込みください。

【つどいの広場の行事の予約は
直接つどいの広場 0968-85-8866まで】

SUN

11月の休日当番医
日・祝日の午前9時～午後5時まで

1

鹿井内科
☎72-2275
つばめ薬局(高瀬店)
☎79-8020
黒田クリニック内科・代謝内科
☎73-6688
そうごう薬局(玉名店)
☎71-2171
岡本外科医院
☎74-2277
やまと薬局
☎57-8866

2

3

文化の日
さかき診療所
☎53-1125
松林堂薬局
☎53-1151
大野内科クリニック
☎72-3405
いまおかクリニック
☎78-3410
あおぞら薬局
☎65-7588

4

手形足形アートの日
つどいの広場ひまわり
10:30～11:30
離乳食教室(後期)
保健センター
☎ 9:30～9:45 ☎ R8.1月～2月生
☎ 母子健康手帳・エプロン
スプーン(調理実習・託児あり)

5

絵本読み聞かせの日
つどいの広場ひまわり
11:00～11:30

6

赤ちゃん大きくなったかな
(体重測定)
助産師DAY
つどいの広場ひまわり
10:30～11:30(要予約)

7

キッズイングリッシュ
保健センター
ビギナーコース(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

8

浦田医院
☎74-2412
新宝堂薬局(玉名おき店)
☎74-3191
田宮二郎内科
☎78-2150
長洲まりん薬局
☎78-8868
まつおクリニック
☎73-2800
そうごう薬局(立願寺店)
☎72-0081

9

10

ベビーイングリッシュ
つどいの広場ひまわり
10:30～11:30

11

みんなでおしゃべり会
つどいの広場ひまわり
11:30～

12

絵本読み聞かせの日
つどいの広場ひまわり
11:00～11:30

13

ベビーマンスリーフォト
～ようこそつどいの広場へ～
つどいの広場ひまわり
10:30～11:30
心育ひろば
保健センター 母子室
☎ 10:00～正午 ☎ 妊娠婦、乳児
☎ 母子健康手帳・フェイスタオル2枚

14

15

大井耳鼻咽喉科医院
☎73-4133
かめこの調剤薬局
☎74-3139
西山クリニック
☎78-7811
長洲きんぎよ薬局
☎63-9385
和水町立病院
☎86-3105
菊水堂薬局
☎86-2971

16

親子ふれあいあそびの日
つどいの広場ひまわり
11:00～11:30

17

ベビーイングリッシュ
つどいの広場ひまわり
10:30～11:30

18

今日からできる!
赤ちゃんの育ちにつながる「あそび」
つどいの広場ひまわり10:00～11:30(要予約)
3歳児健診
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)
☎ R5.5月～7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)
※健診対象の人へは、個人通知と問診票、子育てアンケートを送付します。
※会場にて、尿検査あり。

19

絵本読み聞かせの日
つどいの広場ひまわり
11:00～11:30

20

おもちゃの日
つどいの広場ひまわり
10:30～11:30

21

キッズイングリッシュ
保健センター
ビギナーコース(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

22

田辺クリニック
☎53-8211
なごみ薬局
☎69-7532
大塚医院
☎82-2005
オレンジ薬局(おあま店)
☎71-5171
鶴上整形外科リウマチ科
☎72-2007
そうごう薬局(玉名竜甲店)
☎76-6181

23

勤労感謝の日
大林通商内科医院
☎72-3866
ハート薬局
☎85-7373
しまかわ医院
☎84-3722
吉田医院
☎73-5100

24

ベビーイングリッシュ
つどいの広場ひまわり
10:30～11:30
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 R8.7月生、7カ月児 R8.3月生
☎ 母子健康手帳、問診票、各種アンケート

25

26

絵本読み聞かせの日
つどいの広場ひまわり
11:00～11:30

27

28

29

安成医院
☎85-2047
地域の薬局
☎85-6500
おおかど胃腸科クリニック
☎72-5611
ライフ薬局
☎74-5211
小田整形外科
☎82-4488

30

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/go.jp/znk-web/juminkanja/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(☎0868-69-1760)、
くまもと県北病院救急センター(☎0968-73-5000)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>

表紙説明

10月8日に玉東中学校文化祭が開催されました。様々な作品の展示と午前には各クラスの発表、午後には合唱コンクールが行われました。仲間と協力し合い、笑顔と感動あふれる文化祭となりました。



今月も広報ぎよくとうをお読みいただきありがとうございました。皆さん秋と言えば何を思い浮かべられますでしょうか。私はやはり食欲の秋です！食欲の秋と言いますがなぜそういうわれるか知っていますか？

なぜ秋になると食欲が増すのかということ実は太陽の出ている時間がだんだん短くなることから関係しています。秋になると日が短くなると、脳内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌が減ります。脳はそれを補おうとして、炭水化物や甘いものを欲しがるようになります。そのため、自然と食欲が刺激されるのだそうです。

クマなどが冬眠前にたくさん食べて冬に備えるのと同じように私たち人間も動物の一種として冬に適応する準備を行っているということです……と自分を甘やかしつつ新米や秋鮭など、美味しい旬の味覚を思いっきり楽しんで、冬を迎えましょう！

来月も広報ぎよくとうをどうぞよろしくお願いたします。

(キユー)

(一) 井

●人のうごき 9月末現在(前年同月比)

人口 5,023人 (-80人)	転入 15人
男 2,429人 (-37人)	出生 3人
女 2,594人 (-43人)	転出 3人
世帯 2,108世帯 (+1世帯)	死亡 4人





共に歩んできた50年

玉東町金婚夫婦表彰式

熊本日日新聞社・町主催の金婚夫婦表彰式が10月8日、玉東町役場で執り行われました。
今年、町内で対象となったご夫婦は10組で、式には6組のご夫婦が出席されました。
主催者代表として熊本日日新聞社より清田止さん・和子さんご夫婦へ表彰状と記念品が授与され、橋本芳治さん・清美さんご夫婦には前田町長より記念品が贈呈されました。
式の終わりには、泉良継さん・銘子さんご夫婦が代表して感謝の言葉を述べられました。

西 安 寺	上 白 木	二 俣 東	白 木	山 口	揚 口	高 月	土 生 野	令和8年度 金婚夫婦 (敬称略)
塚 本	清 田	上 村	橋 本	平 川	泉 渡	中 川	春 野	大 城 戸
恭 次 ・ 行 子	止 ・ 和 子	聖 一 ・ 秀 子	芳 治 ・ 清 美	徹 ・ 春 美	良 継 ・ 銘 子	唯 典 ・ 節 代	修 一 ・ 淑 子	新 治 ・ 淳 子
							幸 男 ・ 恵 子	



▲ 金婚を迎えられた皆さん



▲ 集合写真の様子

たすきで玉東中の誇りをつなぎました。

結果、女子は5位、男子は9位と男女ともに健闘しました。

男子チームの3区で好走した平井千幹さん(3年)は閉会式後、男女選抜選手を代表し、約3ヵ月半生徒たちを導いた先生方に「これまでの長期間、朝早くから指導していただきありがとうございました」と感謝の言葉を述べました。



▲ 女子チームスタート直後の様子



▲ 女子4区 西澤希風選手



▲ 男子6区 中尾光希選手

想いを乗せて、つないだたすき

玉名荒尾中学校総合体育大会「駅伝競走大会」

10月14日、玉名市横島町で玉名荒尾中学校総合体育大会「駅伝競走大会」が行われ、玉東中から男子1チーム、女子2チーム(1チームはオープン)が参加しました。

男女ともに計15校が参加する学校対抗の駅伝で、女子は5区間計11.855km、男子は6区間計17.71kmで行われ、多くの仲間と共に夏からの練習を乗り越えてきた代表選手が、1本の

地元の恵みをいただきます

小学校給食に梨が登場

9月8日、地元の生産者が丹精込めて育てた梨が、町内小中学校の給食のメニューに登場しました。

旬の味覚に、子どもたちは大喜び。「梨が1番好きです!」「甘くて美味しい!」と、大きな口で美味しそうに頬張る姿があちこちに見られ、笑顔あふれる給食の時間となりました。

みずみずしくシャキッとした食感と豊かな甘さが特徴の梨に、心もお腹也大満足の様子でした。



▲ 梨を頬張る児童の様子

被災者の笑顔のため

熊本地震&豪雨災害復興支援in玉東

10月5日にふれあいの丘保健センターで熊本地震&豪雨災害復興支援in玉東が開催されました。

これは水上村、南阿蘇村に続く第3弾として、熊本地震10年と豪雨災害、2026年熊本地震の復興支援を目的に、熊本さをり会主催で開催されたものです。

イベントでは午前に合唱、頭と体を使ったレクリエーション、音楽グループ ケナクンパによる演奏、午後からさをり織り、木の枝アートなどが行われました。

熊本さをり会代表の宮田さんは「熊本地震10年という節目に地元の団体と協力して今までで一番大きい会場でイベントを開催することが出来てとても嬉しいです。」と述べられました。

演奏の終わりにはアンコールの音が響いて笑顔いっぱいのイベントとなりました。



▲ レクリエーションの様子



▲ ケナクンパによる演奏の様子

仲間とともに創り上げた最高の宝物

玉東中学校文化祭

10月8日、玉東中学校で多くの来賓と保護者が来場し、玉東中学校文化祭が開催されました。

開会行事に続き、吹奏楽クラブの華やかな演奏で幕を開けた文化祭は、各学年による趣向を凝らした発表へと続きました。どのプログラムにおいても、生徒たちが自分たちで主体的に考え、試行錯誤を重ねながら準備に打ち込んできた努力の軌跡が、ステージ上の堂々とした姿や素晴らしいパフォーマンスからしっかりと伝わってきました。

午後は、生徒たちが練習に力を入れてきた合唱コンクールが開催されました。3学年計6クラスが日頃の練習の成果を競い合い、美しいハーモニーとそれぞれのクラスの団結力を会場いっぱいに響かせました。その結果、見事3年2組が最優秀賞の栄誉に輝きました。



▲ 西南戦争終結150周年プロジェクト発表の様子

歳出 55億2,919万円

一人当たり 110万円

消防費

2億2,491万円(4.1%)

(主な事業)		(万円)
常備消防費負担金		1億4,031
防災広場整備工事		4,324
消防団員報酬		1,011
防災行政無線戸別受信機		352

3億7,556万円(6.8%)

土木費(主な事業)		(万円)
町道・橋りょう整備事業		1億7,101
住宅管理費		8,417
排水路整備事業		3,349
カントリーパーク整備事業		3,099

商工費

1億684万円(1.9%)

(主な事業)		(万円)
町内共通買物券事業		1億235
商工業振興事業		392

農林水産業費

1億1,902万円(2.2%)

(主な事業)		(万円)
農山漁村振興交付金(有害鳥獣対策)事業		2,082
日本型直接支払制度(多面的機能)		1,113
新規就農者育成総合対策事業		795
農業機械等整備事業補助金		410

6億3,725万円(11.4%)

衛生費(主な事業)		(万円)
塵芥処理負担金		1億5,370
簡易水道事業会計繰出金		7,681
交流センター運営費		7,045
し尿処理負担金		4,031
各種予防接種費用		2,598

用語解説

(歳入)

- 自主財源
町が自主的に収入できる財源
- 依存財源
国・県から交付される収入
- 分担金・負担金
特定の事業費の一部を利用者や受益者が負担するお金
- 使用料・手数料
公共施設使用料や各種証明手数料など
- 繰入金
各種基金の取崩しや特別会計から移動したお金
- 地方交付税
一定水準の行政サービスが受けられるよう国が定めた基準により交付されるお金
- 国庫・県支出金
特定の事業を行うために国・県から交付されるお金
- 町債
特定の事業を行うために借り入れるお金

(歳出)

- 議会費
議会の運営のために使うお金
- 総務費
行政運営やまちづくりのために使うお金
- 民生費
福祉・医療・子育て支援のために使うお金
- 衛生費
ごみ処理や公衆衛生、健康づくりのために使うお金
- 農林水産業費
農林業の振興のために使うお金
- 土木費
道路や橋りょうなどの整備のために使うお金
- 教育費
学校や社会教育のために使うお金
- 災害復旧費
道路などが台風や豪雨によって被災した際に復旧のために使うお金
- 公債費
町債の返済のために使うお金

4億7,864万円(8.7%)

教育費(主な事業)

小中学校学習用タブレット及び校務PC購入	5,851
共同調理場運営費	4,756
小中学校給食費補助事業	2,702
史跡整備事業	2,494
町営グラウンド豪雨災害応急工事	1,505
部活動の地域連携事業	1,065

災害復旧費

7,914万円(1.4%)

(主な事業)		(万円)
公共土木施設災害復旧事業		7,914

公債費

2億5,469万円(4.6%)

議会費
6,553万円
(1.2%)

総務費

18億6,207万円

(33.7%)

総務費(主な事業)

ふるさと納税事業	11億6,281
電算管理費	1億2,258
公園管理事業	2,480
土地取得・宅地開発特別会計繰出金	1,713
役場駐車場整備事業	1,549

歳出
総額
55億
2,919万円

民生費

13億2,554万円

(24.0%)

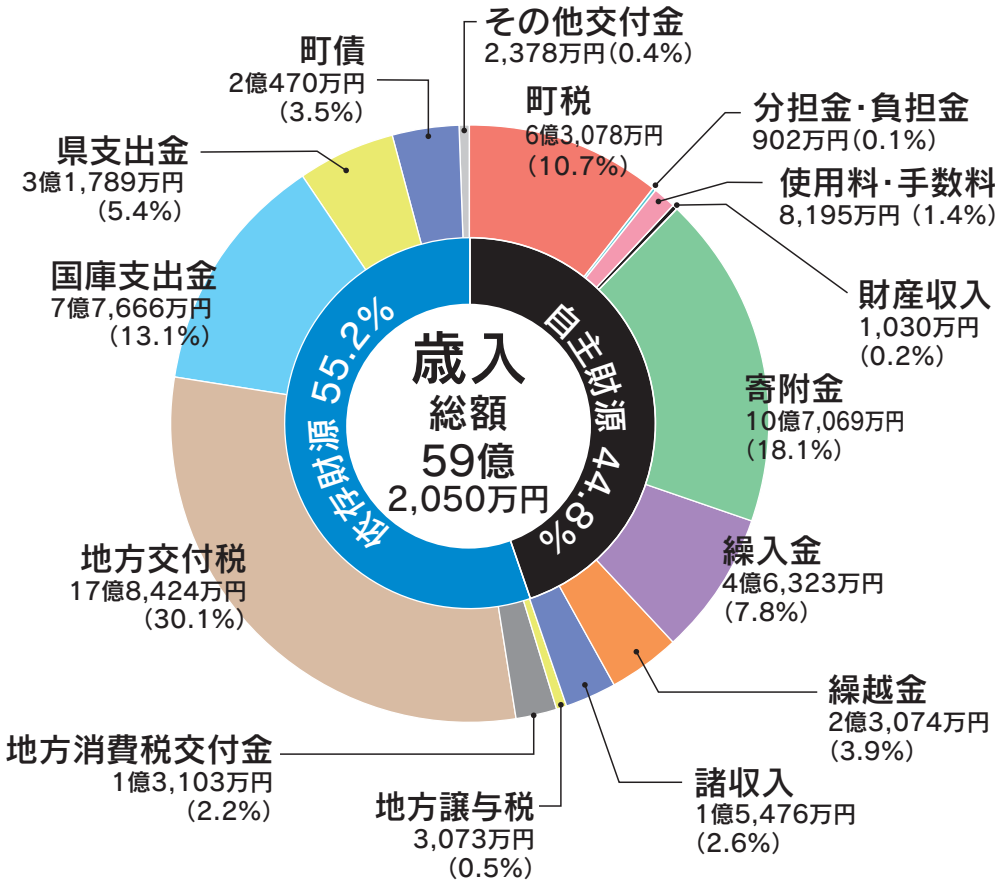
民生費(主な事業)

子ども・子育て支援事業費	4億2,826
保育給付事業	2億9,206
国保・介護特別会計繰出金	2億675
後期高齢者医療費	1億3,290
児童手当費	1億2,153

歳入 59億2,050万円

一人当たり 118万円

一人当たりの金額は令和8年3月末の人口5,031人で計算しています。



特別会計収支

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	6億9,808万円	6億5,585万円
介護保険	8億1,166万円	7億8,782万円
後期高齢者医療	1億1,213万円	1億1,213万円
木葉財産区	905万円	765万円
土地取得	2,192万円	2,192万円
宅地開発	5,997万円	5,945万円

事業会計収支

会計名	歳入	歳出
簡易水道	3億2,249万円	2億9,704万円

※特別会計、事業会計とは

各事業の運営の状況を明確化するため、一般会計とは区分して経理するものです。

令和7年度の一般会計の歳入から歳出を差し引いた額は、3億9,131万円です。このうち令和8年度に繰り越すべき1億7,202万円を控除した実質収支額(黒字)は2億1,929万円でした。

前年度と比較すると、町税が3,350万円増加、ふるさと納税寄附金は7,202万円減少し、自主財源全体では、6億184万円減少しました。依存財源で最も多い地方交付税は、1億5,662万円増加。また、国庫・県支出金は3,148万円減少し、歳入全体で5億9,460万円減少しました。

歳出をみると、新庁舎建設事業が前年度で完了したことなどにより総務費が9億2,938万円減少、令和7年8月豪雨により災害復旧費が7,331万円増加し、歳出全体で5億5,177万円減少しました。

令和7年度



決算

9月議会で令和7年度の決算が承認されました。町が行っている事業は、私たちが納めた税金や、国・県からの補助金などで賄われています。決算の状況から、このお金が私たちの暮らしや、まちづくりの中でのように生かされてきたかをまとめてみました。では、町の家計簿のあらましを見てみましょう。



山火事にご用心！ ～大切な森林を火災から守りましょう～

山火事は、空気が乾燥し、森林内の落ち葉などが燃えやすい春先や秋から冬にかけて多く発生しています。

山火事の原因のほとんどは、「たき火の不始末」や「たばこのポイ捨て」など、人のちょっとした不注意で発生しています。



一人ひとりが高い防災意識を持ち、以下のことを必ず守りましょう。

- ①林野火災注意報、林野火災警報の発令時など乾燥・強風時には、屋外での火の使用をしないこと。
- ②枯れ草などのある場所では、たき火をしないこと。
- ③たき火など火気を取り扱っている間はその場を離れず、作業後は完全に消火すること。
- ④火入れを行う際は市町村長の許可を必ず受けるとともに、あらかじめ必要な防火対策を講じること。
- ⑤たばこは、指定された場所で喫煙し、吸いがらは必ず消すとともに、投げ捨てないこと。
- ⑥火遊びはしないこと、また、させないこと。

(参考)出火原因別件数(令和2年～令和6年の年平均)

1 たき火	380件	32.5%	5 マッチ・ライター	32件	2.7%
2 火入れ	221件	18.9%	6 その他(不明など)	397件	34.0%
3 放火(疑いを含む)	90件	7.7%			
4 たばこ	48件	4.1%			
			合計	1,168件	
			(消防庁統計資料より)		

問い合わせ先 産業振興課 ☎0968・85・3113



玉東町内で撮影した日本赤十字および西南戦争ゆかりの写真を募集します。賞を受賞された人には賞品もございます。皆さまの素敵な写真をお待ちしております！

※写真につきましては、未発表のオリジナル写真に限ります。

- ・最優秀賞(1名)
商品券3万円分、玉東町特産品
- ・優秀賞(3名)
商品券1万円分、玉東町特産品 其他賞あり

応募期間：令和8年12月31日まで

右記二次元コードよりご応募ください

主催：玉東町文化協会・玉東町



家庭で不要になった パソコンを 無料回収します。

町では、「小型家電リサイクル法」の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの宅配便による無料回収を9月1日より始めました。利用方法は以下のとおりです。

【回収手順】

- ①リネットジャパンへ申込 (<http://www.rennet.jp>)
- ②パソコンなどをダンボールに詰める
- ③宅配業者が希望日時に自宅から回収

- データはご自身で消去してください。(無料消去ソフトの提供などのサービスもあります。)
- モニター、プリンタなどの周辺機器、その他の小型家電も一緒に回収可能です。
- パソコンを含むダンボール1箱分の回収料金が無料。(箱のサイズ：3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内)
- インターネットが使用できない人は、下記のお問い合わせ専用窓口へご相談ください。

<詳しくは>

リネットジャパンリサイクル(株)のホームページを確認、HP:<http://www.rennet.jp> (「リネットジャパン」検索)もしくはお問い合わせ専用窓口にお問い合わせください。

お問い合わせ専用窓口：☎0570・085・800
(10時～17時)

農業容器(産業廃棄物)回収のお知らせ

使用済み農業空容器の
焼却・廃棄は違法!!

回収時間

9時～16時

令和8年度

12月2日(水)・3日(木)

回収場所

- JAたまな荒尾供給センター ●JAたまな中央営農供給C ●JAたまな菊水供給センター
- JAたまな長洲供給センター ●JAたまな横島供給センター ●JAたまな南関供給センター
- JAたまな岱朋供給センター ●JAたまな天水供給センター ●JAたまな三加和供給センター
- JAたまな玉名北営農供給A ●JAたまな玉東供給センター ●JA大浜本所

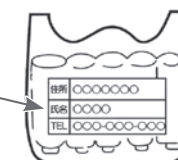
洗浄方法



- 今回の回収はプラボトル・水和剤・粉粒剤の袋農薬ビン類、農薬缶(ミカノールなど)類、ペール缶(ハーベストオイルなど)です。
 - JA指定の回収袋に入れて、出す。 ●プラボトルの洗浄、紙袋の残量を確認。
 - プラボトルと紙袋は分別する。 ●プラボトルはふたをはずし、下向きに15本程度入れる。
- ※残液がある容器につきましては、回収できませんので必ず洗浄し、フタをはずして出してもらうようお願いいたします。

回収方法

住所・氏名・
電話番号は
お忘れなく



ボトルはふたをはずして下向きに
約15本程度入ります。
紙袋、アルミ袋は切断し空を確認
する。

回収袋はJA供給センターで販売中!! 1枚140円 / JA大浜は購買窓口で販売中

- 問い合わせ先：JA指導、JA供給センターまで
玉東供給センター ☎0968・71・4277、熊本県JAグループ



不必要農薬の回収を実施します (使わなくなった農薬・使えない農薬はすべて一括回収します)

倉庫の奥に不必要になった農薬が眠っていませんか?

JAで一括回収し、処分専門業者(産廃収集・処理業者)に委託して適切に処分します。

【回収日時・場所・料金のご案内】

- 回収日時 11月13日(金) 9:00～15:00まで ※時間厳守でお持ち込みをお願いいたします。
- 回収場所 各供給センター ※最寄りの各供給センターへ直接お持ち込みください。
- 処理料金 1kg 当たり 250円(税込) ※法律上、事業者(農業者)自らの負担となります。
- 持ち物 ① 不要農薬 ② 印鑑(お申込・受領確認用) ※ご提示・ご記入の際に印鑑が必要となります。

【お持ち込み時の注意事項 & 梱包方法】

- 回収対象外 全農薬が対象ですが、【肥料・廃油など】は回収できませんのでご注意ください。
- 液体農薬 残量が少ない液体をひとつのびんにまとめないでください!(化学反応で有害ガスが発生する恐れがあります)
- 粉剤・破損 梱包が古く破れる恐れがある場合は、そのままビニール袋に入れてお持ちください。
- 安全管理 長期保管により包装が弱くなり中身がこぼれる事故を防ぐため、取り扱い・持ち込みには充分ご注意ください。

問い合わせ先 JA供給センター ☎0968・71・4277

熊本県地域振興局・荒尾市・長洲町・玉名市・玉東町・和水町・南関町・JAたまな・JA大浜

ヒカリノコノイ点灯式

2026年

11月20日(金)

会場：玉東町 JR木葉駅前
ゆめ・ステーション・このは イベント広場

観覧無料

臨時駐車場有

17:30 開場 駅前マルシェ開店 無料スーパふるまいスタート

18:00 開演

- Guest Musicians -



あきづき ゆうき
秋月 勇輝

JR九州ななつ星専属ピアニスト。平成音楽大学ピアノ科講師。ジャンルを問わないリクエスト形式のステージが人気。



まなまる

ピアニスト。現在TBS『THE TIME!』『THE TIME.』にレギュラー出演中。「もしもクレヨンしんちゃんが〇〇を歌ってみたら」歌モノマネがSNSで注目を集める。



玉東吹奏楽クラブ



ファン・マルティネス・オルテガ



このはトリオ

PROGRAM	
18:00	開会
18:00	玉東吹奏楽クラブ
18:15	ファン・マルティネス・オルテガ
18:35	イルミネーション点灯式
18:45	このはトリオ
19:00	秋月 勇輝
19:40	まなまる

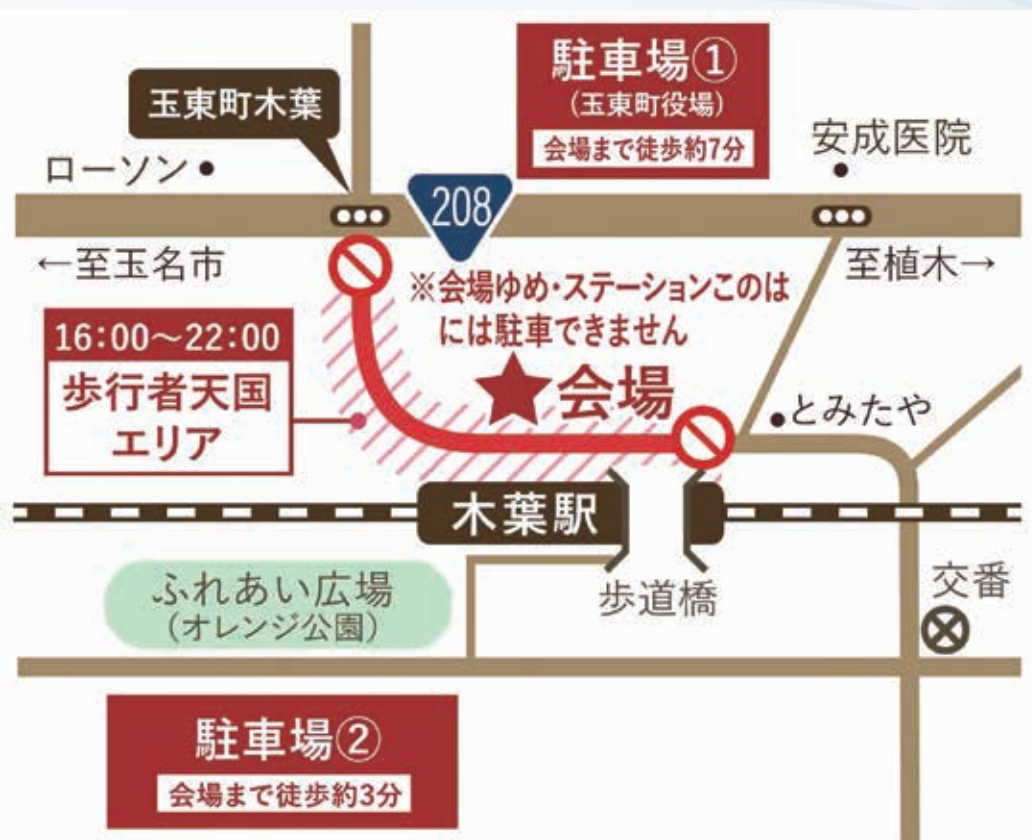
司会 川上 涼佳

プログラム終了後、20:30までは会場にて駅ピアノこのはを自由に弾いていただくことができます。

車両通行止めのご案内

イベント当日 16:00～22:00

ご参加いただく皆様の安全に配慮し、会場周辺は16時～22時の間歩行者天国となります。何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。



トリセツ

西南戦争 第4回

由富章子 (医師・エッセイスト)

野外劇「田原坂燃ゆ」の演出のほか、テレビドラマ「八郎の壺」の脚本、「天井からめぐる」 「世間はヒトで出来ている」 「診察室うふふ日」など著作多数

令和9(2027)年は、西南戦争150年。身近な風景に刻まれた歴史を知ることで見慣れた町の景色も違って見えてきます。玉東町に残る歴史遺産をわかりやすくお届けします。

『田原坂前夜』

西郷軍には熊本から加わった人たちもいました。中でも注目されるのは、旧肥後藩士で保守色の強い学校党からなる「熊本隊」と、旧植木学校以来のルソーの民約論を掲げる「熊本協同隊」でしょう。熊本隊を率いたのは池辺吉十郎、協同隊は選挙で選ばれた平川惟一。2党とも主義主張は異なるものの、新政府打倒という点において西郷軍に加担したのです。2月22日、熊本城を目指す乃木希典指揮の政府軍と北上を開始した西郷軍は植木・向坂で衝突。この戦いで連隊旗を託した河原林少尉の死により、乃木は軍旗を紛失するといった失態を犯します。翌23日、勢いに乗る西郷軍はさらに進軍。田原坂本道を守っていた吉松少佐は戦死。乃木連隊長も稲佐から退却の際に馬を斃され、白刃が乱舞する中、部下に守られながらようやく玉名・寺田まで移動できました。乃木奮戦地の碑は今も稲佐に残されています。軍旗紛失という汚点は最後まで乃木を苦しめ、明治天皇崩御に際し殉死するきっかけの一つとなったとされています。

さて西郷軍はさらに北上し、南下する政府軍と高瀬で対峙。2月26・27日の戦闘では西郷隆盛の弟小兵衛が戦死。高瀬を突破できなかった西郷軍は、田原坂で食い止めるしかなくなりました。前日には花岡山台場でのんびりしていた西郷軍病院係の久米清太郎にも苦戦の報が伝わり、26日以降はおびたしい負傷者の手当てに奔走するようになります。

政府軍が南下するルートは主として豊前街道・三池往還・吉次往還の3つ、西郷軍もこの3道に防衛拠点を置きました。本丸といえる田原坂には主力が、豊前街道の山鹿口には桐野利秋と協同隊、吉次には篠原国幹と熊本隊が守りにつきます。いずれの道も掘り下げられ防備に徹した造りになっていました。

ここでもう一人、山形県庄内(現・鶴岡市)から参戦した兄弟を紹介しましょう。兄は政府軍少尉鱸成信(満31歳)。戊辰戦争にも従軍しています。実家の弟・伴兼之は18歳。兼之は同郷の榊原政治とともに薩摩の私学校に入学、篠原国幹のもとに寄宿し、将来はフランスに留学する予定でした。学業半ばで起こったのが今度の戦です。一方、成信は26日の高瀬の戦闘で多くの部下を失い、自身も貫通銃創を負い久留米に搬送。正月に家族に送った手紙には西郷先生を慕っていると記されていますが、心境は変化します。



▲明治八年 鱸成信(30歳) 伴兼之(18歳)

玉東包括だより

特集!12年続く「地区サロン」が創る元気な玉東町(後編)

～変わるかたち、変わらないつながり～

9月号に
引き続き地区
サロン参加者の
笑顔を
届けます!

人は、誰かと顔を合わせることで元気になったり、何気ない一言に励まされたりします。12年間続いてきた地区サロンには、そんな小さな出来事が、きっと数えきれないほどに積み重なっていることでしょう。

今年度のはじめ、地区サロンに参加されている皆さんとこれからの地区サロンについて一緒に考えました。思い描く未来は、地区ごとに違いますが、根っこにあるのはきっと同じ。住み慣れたこの地域で、顔なじみのみなさんとこれからも一緒に過ごしたいという思いです。

そして3年度、5年度と続いていくために、これからどんな形でつないでいくのか。話し合いの中から生まれた、皆さんの「これからも大切にしたいこと」を少しですが紹介します。



中原サロン(二俣西)



東山サロン(原倉東)



西安寺サロン



座主サロン(上白木)



立岩サロン(原倉東)



土生野サロン



揚サロン



山口サロン



稲佐サロン



助吉サロン(二俣西)

地域きずな食堂～みんなでつくって、みんなで食べる～

「地区サロン」という形ではなくても、地域の人が顔を合わせ、声をかけ合える場所があります。

その一つが「きずな食堂」です。「あら～、元気にしとったな～?」「近所ばってん、いっちゃん会わんもんな～」「やっぱ出てくつと楽しかね～」「死ぬる前にあたにまた会えて良かった～」集まると、こんな声があちこちから聞こえてきます。昔からの知り合いとの再会もあれば、いつもとは違う顔ぶれで集まる楽しさもあります。同じ地域で暮らす人たちが一緒に集まり、新しいつながりが生まれています。



六本桶きずな食堂



浦田きずな食堂



11/5(木)は白木谷公民館にて『白木谷きずな食堂』を開催します。

お住まいの地区サロンにも、ぜひ足を運んでみませんか。開催日時などお気軽に地域包括支援センターへお問い合わせください(☎0968・85・6242)



玉東町内買物券 10,000円分を配布します!!

物価高騰などの影響により落ち込んだ地域経済の回復を図るとともに、町民の家計支援と事業者のみなさまを応援するため、重点支援地方交付金を活用した町内で使える買物券(第10弾)の無料配布を行います。

- 対象者 ①令和8年11月27日時点で玉東町に住所がある人【全町民対象】
②令和8年11月28日から令和9年1月29日の期間に玉東町に転入した人及び出生登録された子

- 受取方法 世帯員の人ならどなたでも受取可能(代表者に一括して交付します)
※身分証明書(運転免許証、資格確認書、マイナンバーカードなど)を持参ください。
※諸事情により、本人が受け取ることが困難な場合は、委任状により代理人が受け取ることもできます。
委任状の見本は、産業振興課窓口にて備え付けのほか、玉東町ホームページからもダウンロードできます。

●一斉配布: 11月29日(日) 下記の4ヶ所で配布

※混雑を避け、円滑な配布のため行政区で配布場所・時間を指定しております。

第1配布所 役場正面玄関

浦田 午前 9時00分～午前 9時30分
大城寺 午前 9時30分～午前10時30分
土生野 午前10時30分～午前11時30分
高月 午前11時30分～午後 0時30分

第2配布所 木葉小体育館

揚 午前 9時00分～午前 9時30分
町 午前 9時30分～午前10時00分
山口 午前10時00分～午前11時00分
稲佐 午前11時00分～午後 0時30分

第3配布所 武道館正面玄関

白木 午前 9時00分～午前10時00分
二俣西 午前10時00分～午前11時30分
二俣東 午前11時30分～正午
西安寺 正午～午後0時30分

第4配布所 山北小図書室前

上白木 午前 9時00分～午前10時00分
原倉西 午前10時00分～午前11時00分
原倉東 午前11時00分～午後 0時30分

※どうしても上記の時間帯で都合が悪い人は、
午後1時30分～5時まで役場1階あるまちスペースで配布します。

●窓口配布: 令和8年11月30日(月)～令和9年1月29日(金)

午前8時30分～午後5時 産業振興課窓口で配布(※土日祝日を除く)

●買物券使用期間

令和8年11月29日(日)～令和9年1月31日(日)

問い合わせ先 産業振興課 ☎0968・85・3113

みんなの居場所 だんだんみかん



みかん食堂

開催日: 11月22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

※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。問い合わせ先: 龍 080-3974-0220
※施設外でのケガなどへの補償はできません。 dandanmikan748@gmail.com

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。

11月のイベント

10:00～11:30 『しまだご作り』 西原の名人さん
※参加希望者は、エプロン・三角巾(帽子)・タオル・
マスク・飲み物をご持参ください



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。



公式LINE
↑二次元コード



↑Instagram

東部環境センター リサイクル体験講座

受付時間 受付は11月2日(月)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(☎0968-75-5050)

SDGs 織物講座

～抽象画のようなコースターを織テクニクで作ろう!～

日時 11月20日(金)
10時～15時30分
講師 松本 美保子氏
募集人員 10人

準備するもの

- ①太口毛糸針(あれば良いです) ②はさみ
③ものさし ④筆記用具 ⑤飲み物・お弁当
⑥材料費400円
※課題材料はこちらで準備します。



厚紙を織機の代わりにし、タピストリーを織る技法で作ります。線状の糸が面状の布になるシンプルで今でも皆さんに愛されているテクニクです。

食改さんのヘルシー料理 おすすめレシピ 大豆もやしとゆで豚のショウガ醤油和え

★学習日 9月29日



大豆もやしには大豆イソフラボン、食物繊維、タンパク質が含まれています。大豆もやしを食事に取り入れることで野菜とタンパク質を同時に補いやすくなります。肉や魚、卵と組み合わせると、よりバランスのよい一品になります。

作り方

- 大豆もやしのひげ根を取る。
ニンジン(薄)は輪切りにして細切りにする。
細ネギは2cm長さに切る。
- Aはボウルに混ぜ合わせておく。
- 水、☆を入れ鍋を沸騰させ豚肉を1枚ずつ火にとおしザルにあげて湯をきる。
- 別の鍋を強火にかけ、大豆もやしを入れて2分茹でる。ニンジンも加えてひと混ぜしたら、ザルにあげて湯をきる。
- 粗熱が取れたらボウルに豚肉を加えてAをからめ大豆もやし、ニンジンと細ネギを加えて和える。

【材料】(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	320g	A	ショウガ(すりおろす)	小さじ2
☆塩	小さじ1/2		濃口醤油	大さじ2
酒	大さじ2		酢	大さじ1
茹でる水	1.2ℓ		ごま油	大さじ1
大豆もやし	300g		こしょう	少々
ニンジン	40g			
細ネギ	40g			

November 2026 11 16

●交流センター営業時間変更のお知らせ

当面の間 9時～15時30分(最終入館15時)
11月の休館日 2日(月)・9日(月)・16日(月)
24日(火)・30日(月)

●玉東町図書室(役場1階 9時～17時)

11月の休館日 1日(日)・3日(火・祝)・8日(日)・15日(日)
22日(日)・23日(月・祝)・29日(日)

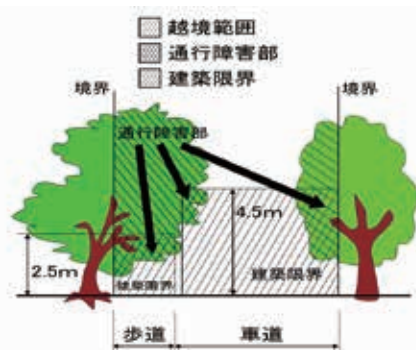
マイナンバーカード休日窓口のご案内

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。

11月15日(日)・12月27日(日)

【問い合わせ先】 町民生活課 ☎0968・85・3183



▼問い合わせ先 県道路保全課
☎09633332495

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。

道路に張り出している木の伐採にご協力を！

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

九州農政局消費生活課

☎09633006357

県農業技術課

☎09633332283

残高不足にご用心!!
今月の口座振替

11/30(月)
水道料(10月使用分)
町営住宅使用料(11月分)
保育料(10月分)
国民健康保険税(第5期)
後期高齢者医療保険料(普通徴収第3期)
介護保険料(普通徴収第3期)

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
保健こども課 ☎85・3135
福祉課 ☎85・3136
市外局番は「0968」です

November 11月
いのちの情報

11月10日～12月10日は
熊本県人権月間です

人権をより身近なものと考え、きつかけをつくるとともに、人権に対する正しい理解と認識を深めるため、熊本県人権フェスティバルをはじめとして、パネル展、シンポジウム・講演会・研修会など、県や市町村による人権に関する様々なイベントが県内各地で行われます。ぜひご参加ください。

▼問い合わせ先

県人権同和政策課

☎09633332299



みつめる、みとめる
—みんな違う個性、みんな願う幸せ—



▲熊本県ホームページ

特設人権相談所を開設します。

▼日時・開設場所

12月1日(火) 10時から15時まで

玉東町福祉センター

▼相談員

人権擁護委員

▼相談内容

家庭内・近隣間などのめめ事、相続などについての悩み事、いじめ・差別などの人権問題、その他いろいろな心配事や困り事など、何でも結構です。

相談は無料で、秘密は固く守ります。

▼常設相談

特設人権相談所以外でも、熊本地方支局玉名支局(☎0968・722347)において、毎日(土・日曜日、祝日は除く)ご相談をお受けしています。

第86回県科学展開催のお知らせ

お知らせ

県内の児童生徒や教職員が自由研究などで取り組んだ科学研究物の中から、優れた作品を展示します。発明工夫展や科学実験の体験イベント、県立高校学びの祭典(12月19日)も同時開催する予定です。

▼とき

12月19日(土)～12月20日(日)

熊本県立北稜高等学校
北稜祭

実りの秋となりました。北稜高校では、11月7日(土)9時より、北稜祭を開催いたします。生徒による作品展示・農産物販売・北稜フェアキッチンカー／販売実習／ワークショップに、毎年多くの人が来校され楽しんでいただいております。

※般公開9時～14時55分(終了予定)

販売終了13時

※詳細につきましては、学校ホームページ(<https://sh.higo.ed.jp/hokuryo/>)ご確認ください。

▼問い合わせ先

熊本県立北稜高等学校

☎0968732123

生徒会担当・杉本光澤浦田

危険物取扱者試験案内

消防法の規定に基づき、令和8年度第3回危険物取扱者試験が次の日程で実施されます。

▼試験の種類

- ・甲種
- ・乙種(第1類～第6類)
- ・丙種

10時～16時

▼ところ グランメッセ熊本
益城町福富1010

▼入場料 無料

▼問い合わせ先

熊本県立教育センター理科研修室

☎0968446613

熊本県 科学展 で検索

町民ゴルフ大会町長杯を開催いたします。

▼とき

11月29日(日) 9時20分までに集合

▼ところ

司菊水ゴルフクラブ

▼参加費

2,000円(プレー代別)

▼参加申し込み締め切り

11月20日(金) 先着8組まで

▼申し込み・問い合わせ先

☎0968852678(吉住)

『熊本県男女共同参画相談室「いふ」』のご案内

男女共同参画相談室「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。生きづらさや人間関係、暴力など

▼試験日

令和9年2月14日(日)

▼願書受付期間

【書面申請・電子申請】

令和8年12月9日(水)

～16日(水)

※郵便の場合は、16日の消印のあるものまで受け付けます。

▼試験地

熊本市

※詳しくは、試験案内をご覧ください。

▼願書などの配置場所

受験願書などは、(財)消防試験研究センター熊本県支部、熊本市消防局、熊本県内の各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に11月12日(木)以降配置します。

▼問い合わせ先

(財)消防試験研究センター

熊本市中央区九品寺1丁目

熊本市中央区九品寺1丁目

11番4号熊本県教育会館4階

☎0963645005

相談内容	相談員	相談日	時間	場所	予約先
困りごと/生活費	弁護士・司法書士 臨床心理士・消費生活相談員	11月20日(金)	13時30分～15時30分	玉東町役場3F会議室	総務課 ☎0968・85・3111 1週間前まで要予約
行政問題	行政相談委員	11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 ☎0968・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 ☎0968・85・3150

11月ふれあい相談日

に悩む人のあらゆる相談をお受けします。まずはお電話ください。(男性の相談も可。相談無料・秘密厳守)

▼電話

☎09633332666

(土曜のみ ☎09633332666)

【月・金・土】9時30分～16時

【火】9時30分～19時30分



▲詳細はこちら

持続可能な農業の
マンガ原画展示会開催

九州農政局が県立高森高校マンガ学科とコラボして制作した農業マンガの原画展示会を開催します。持続可能な日本の農業をテーマに、主人公が有機農業と出会い、奮闘しながら成長していく物語です。作品は、九州農政局HPで公開するほか、県内中学校・高等学校に冊子・ポスターを配布します。

▼会場

熊本マンガアーツ 熊本市中央区手取本町4-1 大劇会館地下1F

▼期間

11月5日(木)～17日(火)

こんにちは

オレンジはあとクラブ 公式LINE→

予定表やお休みのお知らせをします。ぜひご登録を！

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

お試しされたい人は
1回500円で
体験できますので、
お気軽にどうぞ！

低山に登ろう「阿蘇烏帽子岳」

秋の気持ち良い風を感じながら、
山に登ってみませんか？

11月15日(日) ※要申込。先着7人！



集合 7時30分(玉東町役場玄関前)
登山開始 9時30分 ※雨天中止
山頂到着 11時(休憩)
下山終了 13時
役場到着 15時
持ち物:昼食(おにぎりなど)、飲み物、雨具
参加費:車代1,000円(レンタカー利用)

草千里ヶ浜の背後にそびえる烏帽子岳(標高1,337m)です。ゆっくり往復3時間あまりで登れる山です。
草千里ヶ浜の駐車場に車を止め、池や乗馬の風景を横目に歩き出すと、稜線へと向かう登山口があります。一步一步足を進めるたび、背景の景色が開けていきます。ついさっきまで見上げていた草千里の二つの池が、まるで大きな鏡のように空を映し出します。山頂から目の前に飛び込んでくるのは360°のパノラマの世界です。この時期は、草千里一面がススキに覆われ、夏とは一変した風景が見られるかもしれません。

オレンジはあとクラブ 11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
ランニング教室	月 金	2・9・16・23・30 6・13・20・27	19:00～20:00	玉東中学校グラウンド
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	ゆめステーション第2研修室
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	10・17・24	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	10・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 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	6・20・27 ※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	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
吹矢	水	4・11	14:00～16:00	保健センター
ゆる体操	水	4・18	13:30～14:30	ゆめステーション多目的ホール
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
卓球	日	1・15・22・29	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	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・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
♥エアロビクス♥	金	6・13・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・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・13・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・28	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
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 ※基本	水 土	4・11・18・25 7・14・21・28	19:00～20:30	玉東中学校体育館
低山に登ろう ※要申込 阿蘇烏帽子岳(オレハ中級)	日	15		上記記載

◎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(☎0968・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☎0968・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つなぎます)

場 所：ふれあいの丘保健センター内
つどいの広場 【☎0968・85・8866】

開所時間 平日 10時～15時まで



「今日からできる!赤ちゃんの育ちにつながる“あそび” ～感覚・運動・認知から考える1歳までの遊びについて～」

要予約
11/11(水)
〆切

赤ちゃんが毎日している「遊び」には、成長につながる要素が盛りだくさん!講座では遊びについて一緒に考えるワークや月齢別の遊び方を紹介します。親子遊びを通して、赤ちゃんの育ちに繋がる「あそび」を小児リハを経験してきた理学療法士がお伝えします。赤ちゃんの育ちを知ること、毎日の子育てがもっと楽しくなる。そんな時間を一緒に過ごしましょう。

と き 11月18日(水) 10:00～11:30

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



「すこやかすくすくフェスタ」

秋のこどもまんなか月間にあわせて、健やかすくすくフェスタを開催します。

プロカメラマンによるファミリー写真撮影、玉東産小麦粉を使った団子汁、野菜重量当てクイズや、スタンプラリー対象コーナーを回ると小学生以下限定でできるお菓子すくいコーナーもあります。

また、保護者の人には健康チェックコーナーでインボディ測定された人には理学療法士から個別で結果説明を聞くことができます。ぜひご家族そろってお越しください。

と き 11月29日(日) 10:00～ と ころ ふれあいの丘保健センター



骨折を防ぎ、いつまでも元気に 在宅医療・介護連携事業講演会を開催しました

10月8日、町民の皆さんと介護支援専門員を対象に、在宅医療・介護連携事業講演会を開催しました。講師に、医療法人鶴整会 鶴上整形外科リウマチ科 理事長・院長の鶴上浩先生をお迎えし、「知っていますか？ 骨卒中～ロコモと骨粗しょう症から始める介護予防～」をテーマに、骨粗しょう症や骨折の予防、運動器の健康についてお話しいただきました。

「骨卒中」とは、骨粗しょう症を背景に、転倒などをきっかけとして骨折し、生活機能が急激に低下する状態を表す言葉です。高齢期の骨折は、その後の歩行や外出を難しくし、介護が必要となる原因にもなります。また、一度骨折すると次の骨折を起こしやすくなるため、最初の骨折を防ぐことはもちろん、骨折後に適切な治療を継続することも大切です。

講演では、骨や関節、筋肉などの衰えによって「立つ」「歩く」といった移動機能が低下する「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」についても解説がありました。片足立ちで靴下が履けない、家の中でつまずく、階段で手すりが必要、15分続けて歩けないなどの変化は、ロコモのサインかもしれません。

予防には、運動・食事・住環境の見直しが重要です。家庭でできる運動として、転倒しないよう机や椅子につかまって行う「片足立ち」や、椅子に腰かけるようにゆっくり膝を曲げる「スクワット」が紹介されました。無理のない範囲で、毎日の生活に取り入れてみましょう。膝や腰の痛み、治療中の病気がある人は、運動を始める前に医師などへ相談してください。

食事では、カルシウムだけでなく、ビタミンD・ビタミンK・たんぱく質などをバランスよく取ることが大切です。また、家の中の段差や電気コードを整理する、階段や浴室に手すりや滑り止めを設ける、夜間の足元を明るくすることも転倒予防につながります。

身長が若い頃より低くなった、背中が曲がってきた、軽く転んだだけで骨折したことがあるなど、気になる変化がある場合は、医療機関に相談し、骨密度検査などを受けましょう。骨粗しょう症は、早期発見と治療の継続が重要です。

今回の学びを、自分自身や家族の健康づくりに生かし、できることから一つずつ始めましょう。



『はぴねす』カレンダー

11月 November 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 保健こども課 保健係 ☎0968・85・3135 福祉課 地域包括支援センター ☎0968・85・6242

日	月	火	水	木	金	土
1	2 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	3 文化の日	4 丘サロン (交流センター) 10:00~11:20	5	6	7
8	9 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	10 スポレク塾 (保健センター) 10:00~11:20 9月集団健診 結果説明会(保健センター) 10:00~12:00 個別返却(保健センター) 13:00~16:00	11 丘サロン (保健センター) 10:00~11:20	12	13	14
15	16 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	17 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ー アップ講座(このはら)リカ 13:30~15:00 9月集団健診 個別結果説明会(保健センター) 9:00~16:00	18 丘サロン (交流センター) 10:00~11:20	19 食改学習会 (保健センター) 9:00~13:00	20 男性料理教室 (中央公民館) 10:00~12:30	21
22	23 勤労感謝の日	24 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ー アップ講座(このはら)リカ 13:30~15:00	25 丘サロン+丘レストラン (保健センター) 10:00~13:00	26	27	28
29	30 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	1	2	3	4	5

肝機能が正常なら、 お酒はいくら飲んでも大丈夫？

たくさん飲んでも肝機能が正常な人はいます。しかしお酒の影響は肝臓だけに現れるとは限りません。



こうした状態が重なると脳卒中や心疾患のリスクも高まります

「お酒に強い=健康への影響が少ない」ではありません。

参考：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン2024」

11月10日～16日は
アルコール関連問題啓発週
間です。情報はこちら→



肝機能以外の検査結果
や体調にも目を向けよう