

食改さんのヘルシー料理
おすすめレシピ
 鶏肉とジャガ芋の甘辛さっぱり煮

★学習日 10月27日



手羽元にはコラーゲンが多く含まれています。
 細胞と細胞の潤滑油の役割をしており、肌ツヤが出て美容効果も期待されています。
 ※3ページ『男性料理教室』の主菜レシピ

作り方

- 1 ジャガ芋は食べやすい大きさに切る
- 2 手羽元、ジャガ芋、調味料を圧力鍋に入れ一緒に煮る。

【材 料】 (4人分)

手羽元	大8本	調味料	濃口しょうゆ	大さじ3
ジャガ芋(小)	16個		みりん	大さじ1.5
			酒	大さじ1
			酢	大さじ1
			砂糖	大さじ1

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

**あら・たま
 魅力体感婚活
 フルーツパーティー
 in 長洲町**

有明フェリーを貸し切って行う婚活イベント!!
 当日は桑田バンドのリーダー今野さんたちによるライブや有明海のクルージングなどを行います。日頃味わうことのできないことを体感しながら、すてきな出会いとちょっぴり早いクリスマスを楽しく過ごしませんか?

- と き：12月23日(金)
 午後1時受付 午後7時終了予定
- 集合場所：荒尾・玉名地域結婚サポートセンター
- 参 加 費：男性3,500円 女性2,500円
- 応募締め切り：12月15日(木)正午まで
- 応募資格：25歳～45歳までの独身の男女各30人(抽選)
 ※男性に限り、荒尾市か玉名郡市にお住まいか、勤務されている人。
 ※会員登録が必要。
 (当日の入会も可能、登録料無料)
- 申し込み方法：電話・メール・サポートセンターまたはお近くの市町村役場にて

申し込み・問い合わせ先

有明広域行政事務組合
 荒尾・玉名地域
 結婚サポートセンター
 長洲町大字長洲2168-25
 (有明フェリー長洲港ターミナル3階)
 公78・2543

E-mail: arao.tamana.k-s-c@wish.ocn.ne.jp
 受付時間：午前10時～午後7時
 定休日：火曜日、水曜日

表紙説明

10月21日、玉東町教育の日。町内の子どもたちが玉東中学校の体育館に集合。表紙は出し物「パルーン」を披露する山北保育園の園児たち。



●人のうごき 10月末現在(前年同月比)

人口5,407人	(-68人)	転入12人
男 2,547人	(-31人)	出生 1人
女 2,860人	(-37人)	転出 23人
世帯 1,989世帯	(-4世帯)	死亡 5人

寒くなってきました。冬は苦手です。私は暑さより寒さのほうがこたえます。お風呂に入りたくなくなる季節です。湯船につかれば暖かくて天国なのですが、それまでとその後がたつらすぎます。最近浴室暖房なるものもあるそうですが、私には無縁のものです。皆さまは寒い冬の入浴をいかにして乗り切っておられるのでしょうか。やはり気合でしょうか。何かいい案があればぜひお聞かせください。

今年もあと一カ月となりました。これまでの1年を振り返りつつ、来年はどんな年にしようかと考えていきたいと思えます。

(のびた)



ばーん
 — 玉東町教育の日 —

広報 元気、勇気、優しさを発信する広報紙

ぎよくと 12
 2016(平成28年)
 December No.316



皆勤賞も4人いました☆

玉東町では、料理の基本や調理方法、栄養バランスなどを学んでもらい、健康増進に役立ててもらおうと今年度から食生活改善推進員の協力のもと「男性料理教室」を始めました。（6月～10月まで計5回の開催で、のべ40人が参加しました。）

参加者は教室で食事のバランスについて学んだ後、食生活改善推進員の実演を交えて、切り方や炒め方などを実践。料理初心者でも安心して調理ができました。教室終了後に修了証が授与され、参加者からは「仕事以外の人間関係を作ることができ、楽しく参加できました」「地元の材料でデザートも作ってみたい」など、参加してよかったという意見が多数聞かれました。

玉東男子 料理を楽しむ！

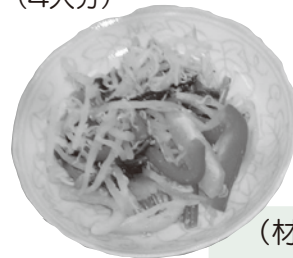
▼ 今回のレシピはこちら!!

「主菜:鶏肉とジャガ芋の甘辛さっぱり煮」

広報の裏面レシピに掲載

「副菜:もやしと小松菜のごま酢あえ」(4人分)

- ①もやしは根をとり、サッと茹でて水気をきる。
小松菜はゆでて水にとり、水気を絞って
4cm長さの細切りにする。しらす干しは熱湯に
かけ水気をきる。
- ②①と調味料を混ぜ合わせ器に盛る。



▲ 完成図

「副菜:シイタケとネギのスープ」(4人分)

- ①シイタケは石づきを除き4つ割りにする。
ネギは縦半分に切り斜め
4～5mm幅に切る。
水菜は2cmの長さに切る。
ニンジンも細切りにする。
- ②サラダ油でネギ、ニンジン、
生シイタケを炒め水と
コンソメの素を入れ煮る。
調味し水菜を入れる。



(材料)

もやし ……200g
小松菜 ……120g
パプリカ ……40g
しらす干し ……20g

(調味料)

白ごま(すり)・大さじ1半
酢 ……大さじ1
薄口しょうゆ ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1

(材料)

生シイタケ ……4枚
長ネギ ……100g
水菜 ……80g
ニンジン ……40g

(調味料)

コンソメの素 ……1個
水 ……600cc
薄口しょうゆ ……大さじ1半
塩こしょう ……少量
サラダ油 ……小さじ1

子 第3回 玉東町教育の日 子どもたちが大集合



▲ 町民体育館で行われたレクリエーションのようす

10月21日、玉東中学校の体育館に、木葉昭和児童園、山北保育園、木葉小学校、山北小学校、玉東中学校の子どもたちが集まり、「玉東町教育の日」が開催されました。今回で3回目となるこの催しは、年齢、学校の違う子どもたちの交流とコミュニケーション能力の向上を目的としています。

玉東中学校吹奏楽部の力強い演奏を皮切りに、楽器演奏や合唱、演劇などさまざまな出し物が披露されました。その後、町民体育館へ移動し、昼食をみんなで食べたあとレクリエーションが行われ、子どもたちは終始笑顔で今回のイベントを楽しんでいました。

ボ 山北保育園ボランティア活動 ランティアで町をきれいに

10月20日、山北保育園の園児約80人が、年の神公園の清掃活動を行いました。一見きれいに見えた公園にも、よくよく探してみるとごみが点々と落ちており、園児たちはグループごとに分かれて注意深くごみを探し、拾い集めました。

このボランティア活動は、町の美化と子どもたちにごみのマナーを伝えることを目的に毎年行われています。



▲ 茂みから空き缶を見つけました

町 第39回玉東町文化祭 の文化に触れる



▲ 展示作品を鑑賞する来場者

11月2日から3日まで、玉東町中央公民館で玉東町文化祭が開催されました。会場には小学生が描いた絵画や、オレンジはあとクラブ書道クラブの作品など、幅広い年齢層の人たちによる多様な作品が展示されました。会場には山北保育園の園児たちをはじめ、多くの人々が訪れ、町の文化を堪能しました。

この催しは、町内に住んでいる人または勤務地がある人であれば誰でも作品の応募ができ、町の文化振興と町民の文化芸術に対する意識高揚を目的として毎年行われています。

玉 名荒尾地区スポレクフェア大会

10月23日、玉名市横島体育館で玉名荒尾地区スポレクフェアが行われました。競技種目は雨天のため室内ペタンクでした。荒玉地区から54チーム172人の参加があり、玉東町からは6チームが参加しました。14コートに分かれてのリーグ戦で各コート1位を争う中、玉東町は第7コートで高月老人クラブAが1位を獲得しました。また、リーグ戦終了後行われたニアピン大会でも2名の選手がニアピン賞を獲得しました。



▲ 参加した玉東町選手の皆さん

主な症状
・手足がしびれる。
・足がむくみ感にく
い。
・熱いものや冷たい物
にさわ、ても感じに
くい。
・動きがぎこちなくな
る。
・言葉がは、きりしな
い。

相手の言うこと
が聞きとりにく
い。
目に見えるはん
いがせまくなる。
・頭痛
においや味が分
かりにくい。
・つかれやすい。

胎児性水俣病の場合は、^{のう}胎の神経系と^{いぼり}四肢

が破壊されたりする。

水俣病の原因

原因は、工場から排水が流れ、魚がそれを食べて、人間がそれを食べて、中毒した。水俣病は、魚が食べて、人間が食べて、中毒した。水俣病は、魚が食べて、人間が食べて、中毒した。

町内の5年生が7月に水俣へ環境学習に行きました。そこで水俣病のことや環境について学んできました。それらについて、各学校でポスターにまとめたものをご紹介します。

5年生が水俣病について学んだこと、水俣病から学んだことが分かりやすく書かれています。

今の水俣で取り組まれ
 ていること

今の水俣で取り組まれいること

工事の終了後、水俣湾の魚に含まれる水
 銀はほとんどなくなりまし。1997年
 (平成9年)に宣言し、水俣湾の魚介に設置した
 ことで、仕切めをすへて取り除きま
 した。漁業も再開され、水俣湾の魚をさるる
 べに食たりサンゴの生るるに、今も水俣
 湾の魚や海水にくまれば、安全であること
 が、よく知られています。





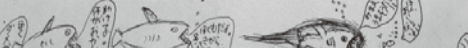
1908年チッソ工場が水俣に
でき、チッソは化学原料の生産を
始め日本の主要な化学工場に
なり日本の成長を支えるものの
一つとなりました。工場は、人
は、水俣の町のは、たくさんあり
ました。彼が市民もたくさんいて、経
済的にも社会的にもチッソのえ
きを強く受けていました。

水俣メリアル うめたてまに
水俣病のきせきとなり、た方々に
手を合わせてつらき命のむせごと
公害の悲しさを後世に伝えるため
につくられた公画 水俣メリアル

熊本県は、1974年に水俣町内から、
汚染された魚をとり、すぐ作業をはじ
めました。その後、1977年に、仕切りあみ
を取りはらうまで、23年間に、
487トン
もの魚も、取って、処分しました。

水俣町内へおちてきたチッソ工場は、1973年に閉鎖し、4800トン以上の魚の大半
をあげ、埋めた。町内から、埋めた土は、18トン/年、18トン/年、18トン/年、18トン/年
分、1976年、1977年、1978年、1979年、1980年、1981年、1982年、1983年、1984年、1985年、1986年、1987年、1988年、1989年、1990年、1991年、1992年、1993年、1994年、1995年、1996年、1997年、1998年、1999年、2000年、2001年、2002年、2003年、2004年、2005年、2006年、2007年、2008年、2009年、2010年、2011年、2012年、2013年、2014年、2015年、2016年、2017年、2018年、2019年、2020年、2021年、2022年、2023年、2024年、2025年、2026年、2027年、2028年、2029年、2030年、2031年、2032年、2033年、2034年、2035年、2036年、2037年、2038年、2039年、2040年、2041年、2042年、2043年、2044年、2045年、2046年、2047年、2048年、2049年、2050年、2051年、2052年、2053年、2054年、2055年、2056年、2057年、2058年、2059年、2060年、2061年、2062年、2063年、2064年、2065年、2066年、2067年、2068年、2069年、2070年、2071年、2072年、2073年、2074年、2075年、2076年、2077年、2078年、2079年、2080年、2081年、2082年、2083年、2084年、2085年、2086年、2087年、2088年、2089年、2090年、2091年、2092年、2093年、2094年、2095年、2096年、2097年、2098年、2099年、2100年、2101年、2102年、2103年、2104年、2105年、2106年、2107年、2108年、2109年、2110年、2111年、2112年、2113年、2114年、2115年、2116年、2117年、2118年、2119年、2120年、2121年、2122年、2123年、2124年、2125年、2126年、2127年、2128年、2129年、2130年、2131年、2132年、2133年、2134年、2135年、2136年、2137年、2138年、2139年、2140年、2141年、2142年、2143年、2144年、2145年、2146年、2147年、2148年、2149年、2150年、2151年、2152年、2153年、2154年、2155年、2156年、2157年、2158年、2159年、2160年、2161年、2162年、2163年、2164年、2165年、2166年、2167年、2168年、2169年、2170年、2171年、2172年、2173年、2174年、2175年、2176年、2177年、2178年、2179年、2180年、2181年、2182年、2183年、2184年、2185年、2186年、2187年、2188年、2189年、2190年、2191年、2192年、2193年、2194年、2195年、2196年、2197年、2198年、2199年、2200年、2201年、2202年、2203年、2204年、2205年、2206年、2207年、2208年、2209年、2210年、2211年、2212年、2213年、2214年、2215年、2216年、2217年、2218年、2219年、2220年、2221年、2222年、2223年、2224年、2225年、2226年、2227年、2228年、2229年、2230年、2231年、2232年、2233年、2234年、2235年、2236年、2237年、2238年、2239年、2240年、2241年、2242年、2243年、2244年、2245年、2246年、2247年、2248年、2249年、2250年、2251年、2252年、2253年、2254年、2255年、2256年、2257年、2258年、2259年、2260年、2261年、2262年、2263年、2264年、2265年、2266年、2267年、2268年、2269年、2270年、2271年、2272年、2273年、2274年、2275年、2276年、2277年、2278年、2279年、2280年、2281年、2282年、2283年、2284年、2285年、2286年、2287年、2288年、2289年、2290年、2291年、2292年、2293年、2294年、2295年、2296年、2297年、2298年、2299年、2300年、2301年、2302年、2303年、2304年、2305年、2306年、2307年、2308年、2309年、2310年、2311年、2312年、2313年、2314年、2315年、2316年、2317年、2318年、2319年、2320年、2321年、2322年、2323年、2324年、2325年、2326年、2327年、2328年、2329年、2330年、2331年、2332年、2333年、2334年、2335年、2336年、2337年、2338年、2339年、2340年、2341年、2342年、2343年、2344年、2345年、2346年、2347年、2348年、2349年、2350年、2351年、2352年、2353年、2354年、2355年、2356年、2357年、2358年、2359年、2360年、2361年、2362年、2363年、2364年、2365年、2366年、2367年、2368年、2369年、2370年、2371年、2372年、2373年、2374年、2375年、2376年、2377年、2378年、2379年、2380年、2381年、2382年、2383年、2384年、2385年、2386年、2387年、2388年、2389年、2390年、2391年、2392年、2393年、2394年、2395年、2396年、2397年、2398年、2399年、2400年、2401年、2402年、2403年、2404年、2405年、2406年、2407年、2408年、2409年、2410年、2411年、2412年、2413年、2414年、2415年、2416年、2417年、2418年、2419年、2420年、2421年、2422年、2423年、2424年、2425年、2426年、2427年、2428年、2429年、2430年、2431年、2432年、2433年、2434年、2435年、2436年、2437年、2438年、2439年、2440年、2441年、2442年、2443年、2444年、2445年、2446年、2447年、2448年、2449年、2450年、2451年、2452年、2453年、2454年、2455年、2456年、2457年、2458年、2459年、2460年、2461年、2462年、2463年、2464年、2465年、2466年、2467年、2468年、2469年、2470年、2471年、2472年、2473年、2474年、2475年、2476年、2477年、2478年、2479年、2480年、2481年、2482年、2483年、2484年、2485年、2486年、2487年、2488年、2489年、2490年、2491年、2492年、2493年、2494年、2495年、2496年、2497年、2498年、2499年、2500年、2501年、2502年、2503年、2504年、2505年、2506年、2507年、2508年、2509年、2510年、2511年、2512年、2513年、2514年、2515年、2516年、2517年、2518年、2519年、2520年、2521年、2522年、2523年、2524年、2525年、2526年、2527年、2528年、2529年、2530年、2531年、2532年、2533年、2534年、2535年、2536年、2537年、2538年、2539年、2540年、2541年、2542年、2543年、2544年、2545年、2546年、2547年、2548年、2549年、2550年、2551年、2552年、2553年、2554年、2555年、2556年、2557年、2558年、2559年、2560年、2561年、2562年、2563年、2564年、2565年、2566年、2567年、2568年、2569年、2570年、2571年、2572年、2573年、2574年、2575年、2576年、2577年、2578年、2579年、2580年、2581年、2582年、2583年、2584年、2585年、2586年、2587年、2588年、2589年、2590年、2591年、2592年、2593年、2594年、2595年、2596年、2597年、2598年、2599年、2600年、2601年、2602年、26

これから、キレイな水俣ちゃんを、保て、いきましょ。う。



食物連鎖の様子

人権つうしん
こころ

Vol.148
教育委員会
△85・3609

11月2・3日の2日間、中央公民館で行われた玉東町文化祭。

今年も書道教室とパソコン教室から素晴らしい作品が出版されました。しばらくの間、公民館掲示板にて作品展示していますのでご覧ください。

オレンジはあとクラブは町民の皆さまの健康と生きがいづくりを応援する地域のスポーツクラブです。会員はすべての種目に自由に参加することができます。

復興
熊本

ふすまに描かれたダ
ミックな作品です

県北各地からプレーヤーが集まって行う大会に合わせて、初心者向けに無料体験会を行います。縦10m、横3m、真中に50cmの高さのネット。テニスと同じルールで室内の狭い場所で手軽にプレーできるのが魅力のバウンドテニス。子どもから高齢者までどなたでも楽しめます。会員・会員外のみなさん、お待ちしております♪

★とき 12月11日(日)午前9時～午後2時のお好きな時間 ★玉東町営体育館
★申し込み 不要 ★体育館シューズ持参
※大会詳細については指導者まで (内古閑指導者△096-272-1854)

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	5・12・19	13:30～15:00	中央公民館
カラオケ	火	13・27	9:00～12:00	カラオケ「村」
トランポリン	火	6・13・20	19:00～21:00	町民体育館
ギター	火	6・20	19:00～20:00	中央公民館
バウンドテニス	火・水	6・13・14・20・21・27	19:30～21:30	玉東中体育館
あみもの	水	7・14	14:00～16:00	中央公民館
ツインバスケット	水	7・14・21・28	18:00～21:00	町民体育館
テニス	水	7・14・21・28	19:30～21:30	玉東町テニスコート
フラダンス	水	7・14・21	19:30～20:30	中央公民館
タヒチアンダンス	水	7・14・21	20:30～21:30	中央公民館
卓球	木・日	1・4・8・15・18・22・25	9:30～11:30	町民体育館
パソコン	木	1・15・22	13:30～15:00	中央公民館
♥骨盤エクササイズ ～アビエ～(託児あり)♥	木	1・8・15	10:00～11:30	中央公民館
♥エアロビクス(託児あり)♥	金	2・9・16	13:30～14:20	中央公民館
♥ヨ ガ(託児あり)♥	金	2・9・16	14:30～15:20	中央公民館
太極柔力球	金	16	10:00～11:30	中央公民館
バスケットボール	金	2・9・16・23	19:30～21:30	町民体育館
バスケ(児童)	土・日	17・25	13:00～16:00	町民体育館
書 道	土	3・10・17	9:00～12:00	中央公民館
健康太極拳	土	10・17	10:00～11:30	中央公民館
キッズサッカー	土	3・17	19:30～20:30	町営グラウンド
水 泳	水	今年度は終了しました		

町内在住の0才児のママさんと妊婦さんはエアロビと他2種目まで無料で参加できます。

♥骨盤エクササイズ・エアロビクス・ヨガは託児付きです♥(託児場所は中央公民館です)

【託児:一人300円(町外600円)/その週の火曜日までに保健センターへ要予約 ☎85・6557】

※申し込み・問い合わせ先…玉東町中央公民館 ☎85・3609

玉東町国保加入の皆さんへ

特定健診の受診は
お済みですか？

健診の受診をお願いします！ (特定健診・がん検診)

特定健診とは「脳卒中」や「心臓病」「腎臓病」などの生活習慣病を早期に発見し、
予防していただくための健診です。

玉東町特定健診 ※対象者※

“玉東町国民健康保険”に加入している40歳～74歳の人

※受診日時点で、社会保険などに加入している人は、健診を受けることができません。

実施機関

安成医院 平成28年12月28日(水)まで
玉名中央病院附属健診センター 平成29年1月6日(金)～1月31日(火)まで

当日持参するもの

- ①国民健康保険証
 - ②特定健康診査受診券(保健センターで発行します)
 - ③特定健康診査質問票 ④料金 1,500円
- ※事前に保健センターに申し込みが必要です。

人間ドッグもあります♪

自己負担:7,000円

実施機関:玉名健診センター

【平成29年1月31日(火)まで】

内容:特定健診+
がん検診(胃・大腸・肺)・超音波・心電図

健診で分かるメタボリックシンドロームとは？

肥満(内臓脂肪の蓄積)

+

高血圧

高血糖

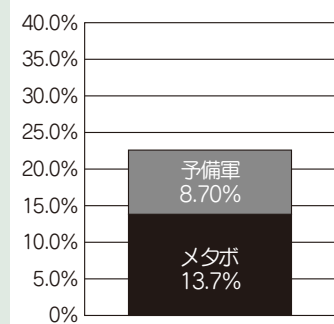
脂質異常

3つのうち2つ以上あてはまる場合…

メタボリックシンドローム



メタボリックシンドローム該当者と予備軍の割合



平成26年玉東町国保健診結果より

玉東町民の5人に1人

メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪の蓄積は自覚症状がないまま動脈硬化を進行させます。

将来の医療費や介護保険料の増大

年齢を重ねると動脈硬化は誰にでも起こり得ます。その速度は人によって異なりますが、高血圧・高血糖・脂質異常や喫煙などが関係し、将来心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。



健診を受診しないと体の状態が分かりません!自分自身の健康状態を知り、健康寿命を伸ばしましょう♪

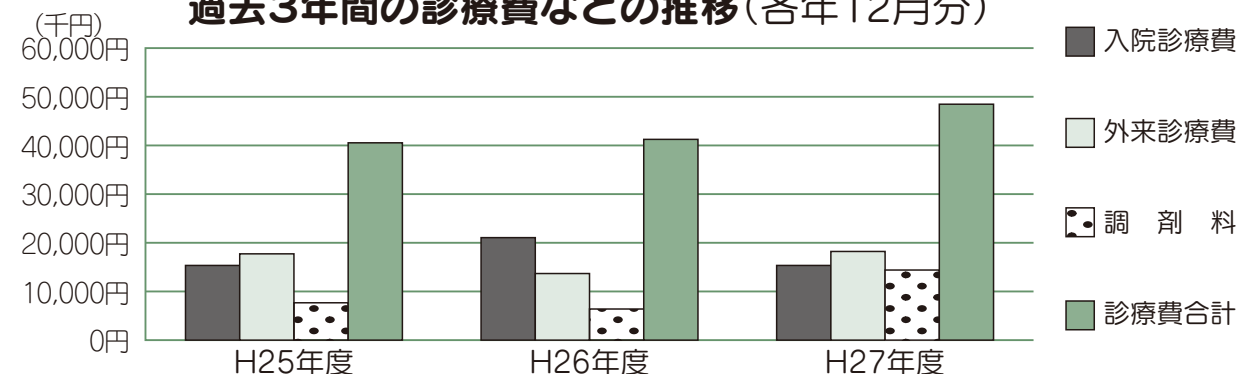
申し込み・問い合わせ先:ふれあいの丘 保健センター ☎85・6557

玉東町国民健康保険

ご存知ですか？ あなたの医療費

玉東町国民健康保険は、国民健康保険加入者のみなさんの保険税と国・県からの補助金などで、運営されています。

過去3年間の診療費などの推移(各年12月分)



	H25年12月	H26年12月	H27年12月
入院診療費	15,568,090円	21,399,920円	15,825,100円
外来診療費	17,633,110円	13,809,530円	18,511,480円
調剤料	7,743,840円	6,463,870円	14,543,820円
診療費合計	40,945,040円	41,673,320円	48,880,400円

	被保険者数 (人)	一人当たりの診療費			
		入院	外来	調剤	全体
H25年12月	1,790人	8,697円	9,851円	4,326円	22,874円
H26年12月	1,601人	13,367円	8,626円	4,037円	26,030円
H27年12月	1,590人	9,953円	11,642円	9,147円	30,742円

このまま医療費が上昇すると、国保加入者皆さんの保険税にも影響してきます。
健やかな毎日を過ごすために定期健診を受けて、病気を早期に治療し、健康管理と適切な病院受診で経費削減に努めましょう。

問い合わせ先:町民福祉課 ☎85・3183

リサイクル体験受講者募集

リサイクルプラザつうしん

*受付開始12月1日(木)(午前9時～)

【申し込み先】東部環境センター ☎75・5050

講座名	日付	時間	用意する物	講師名
押し花 (ミニ色紙作り)	16日 (金)	午前9:30～ 午前11:30	①ハサミ②カッター③材料費820円 ※押し花はこちらで用意します	吉村 美津子 先生

※申し込みは、3日前までにお願いします。 定員になり次第締め切りとさせていただきます。(定員…10人)

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等を書いて総務課まで送ってください。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12月15日(消印有効)です。※当選者は町内に住んでいる人に限らせていただきます。

- 送り先 〒869-0303 役場 総務課 【11月号の答え】
- 11月号の答え ノグチヒデオ
- 当選者(敬称略)
- 応募総数 12通
- 当選者 うじまけんたろう(木葉)
- 古財 尚行(木葉)
- 小柳 美緑(山口)
- 土山 優月(稲佐)
- 吉山 晶子(二俣)

デ	ネ	ギ	マ	レ
キン	グ	ド	イ	ツ
タ	セ	ツ	チ	
マ	フ	ウ	リ	ツ
ヒ	モ	マ	ユ	
フル	サ	ト	ウ	ン
ネ	ク	イ	キ	ヨ

答え ののののの

- ◆ヨコのカギ◆
- 1. 光沢のある色合い。「肌の○○○○が良い」
- 4. 過ぎ去った時間。むかし。
- 6. いくつもの部品を組み合わせて1つのものを作り上げること
- 7. 何日も降り続く雨。
- 9. 弓と矢。
- 11. 勝負事などで、前もって勝敗を打ち合わせておき、そのとおりに勝負をつけること。
- 13. 料金がいること。お金を取ること。
- 15. 水をあびること。
- 16. 家財・商品などをしまっておくための建物。

- ◆タテのカギ◆
- 2. 映像を記録すること。また、記録した映像。
- 3. 役として果たさなくてはならないつとめ。働き。
- 4. 一方のすみ、または中央から離れた目立たないところ。
- 5. ひじと手首の間。または手首。剣道の技の一つ。
- 7. 夏の間の長い休み。
- 8. 英語で素人のこと。
- 9. 利益があること。利益が見込めること。都合がよいこと。
- 10. 屋根の裏側。屋根と天井の間の空間。
- 12. 一週間のそれぞれの日の名前。
- 14. ほいと思う気持ち。ほしがる心。

レベル ☆☆☆
ヒント モミの木に七面鳥に

1	2		3		4	5
			6			
7		8				
			9		10	
11			12			
		13			14	
15					16	

答え ○○○○○

認知症の家族と地域との交流の懸け橋

玉東町ともに歩む会が 知事表彰受賞



▲ともに歩む会の皆さん



◀受賞の報告に訪れた
田添好子さん(右)

10月22日、県民交流会館パレアで、「玉東町ともに歩む会」が「熊本県認知症になっても安心して暮らせるまちづくり功労者」の知事表彰を受賞しました。これは、地域の中で認知症の人やその家族を支える活動に積極的に取り組む団体を表彰するものです。

「玉東町ともに歩む会」は発足から8年目を迎え、認知症についての講演会や地区公民館での認知症カフェを開催し、町民への認知症の啓発や認知症の家族と地域をつなぐ交流の懸け橋としての活動が認められ表彰となりました。

壇上で、会長の田添好子さん(稲佐)は「今後、玉東町も高齢化に伴い認知症の方も増えてくると思います。『認知症なんてこわくない町 玉東』をめざし、認知症の人やその家族が地域の中で孤立せず、その人らしい生活が送れるよう応援していきたい。」と喜びのあいさつをされました。



▲土山 琴
(稲佐)



▲まつもとゆめと
(木葉)

ハガキ絵 ギャラリー

敬称は
省略します

◆新着本紹介◆
どんなに体がいたい人でもベターツと開脚できるようにするすごい方法
Eiko
子どもの頃から「体がいたい」とがコンプレックスの人はたくさんいます。
そんな人たちの憧れが、ベターツとした開脚。本書は、そんな「開脚」を夢みる体力チカチカの人のための1冊。毎日たった3種類のストレッチで4週間後にはベターツ。



翻訳できない世界のことは エラ・フランシス・サンダース
言葉には、他の言語では一言で言い表せないような言葉が存在します。日本語の例をあげると「ぼけつ」と。何も考えないでいることに名前をつけるほど、それを大切にしているのはすてきだと思います。オシャレな挿絵とそんな説明もステキです。
ノルウェー語の「フオレルスケツト」は「語れないほど幸福な恋におちている」とだそう。



やり抜く力

アンジェラ・ダックワース
ビジネスリーダー、エリート学者、オリンピック選手：成功者の共通点は「才能でも」「IQ」でもなく「グリット」やり抜く力。たった一流の人が共通して行っている「当たり前なこと」とは？「やさしい育て方」と「厳しい育て方」はどちらがいいか？他にも「成功するための能力の身につけ方」が書かれた、話題騒然の一冊です。



精いっぱい

わたしは、「精いっぱい」という言葉が大好きです。小さいころから、この言葉をかけてもらうことが、とてもうれしくて、「次もがんばろう」と、前向きな気持ちにさせてくれる言葉です。この言葉を私に聞かせてくれる人は、私の母です。
私は、今、バレーをやっています。始めたのは、小学校1年生の時です。姉がやっているのを見ていて、おもしろそうだったので私も始めました。ただ、低学年のころは、試合に出ることもなく、いつも応援をするばかりでした。



木葉小学校5年
富田 有梨伽さん

社会を 明るくする 運動大会

発表作文 ②

4年生になってからは、試合に出なくてはならないことも多くなって、練習もだんだんきびしくなってきました。きつい練習が重なる「もう、やめたい」という気持ちになることもありました。でも、母が、練習が終わった後、「今日も精いっぱいがんばったね」と言葉をかけてくれると、不思議なことに「また、がんばろう」という気持ちになるのです。毎日、母が言う「精いっぱい」にがんばったね」に支えられて練習に取り組んできました。私はチームでセッターのポジションを務めています。セッターは、チームの攻撃を作る大事なポジションなので、いつも、試合前はとてもきんちょうしています。そんなときは、母の「今日も精いっぱいがんばったね」という言葉を思い出して「自分ができる。絶対できる」と心の中でくり返しています。そうすると、不思議で、自分の力がわいてきて、落ち着いた気持ちになることができます。

4年生の最後のフレッシュ大会のときも、とてもきんちょうしていましたが、いつものように母の言葉を思い出しながら、試合に集中してがんばることができました。その日はチームの調子もよくて、決勝まで勝ち進みました。そして、とうとう優勝することができました。私はうれしくてたまりませんでした。表彰式で賞状とたてをいただきました。応援に来てくれた母もとても喜んでくれました。そして、帰りの車の中で「今日も精いっぱいがんばったね」と言ってくれました。賞状やたてをいただいたこともうれしかったのですが、私は何より、この母の言葉が一番うれしかったです。
私はこれからも、母がいっつも言う「精いっぱい」に、毎日を過ごしていきたいと思っています。そして、いつか私が大人になって、自分の子どもができたときに、母の言葉をまねして、「今日も精いっぱいがんばったね」と励ましたいと思っています。

重要 お済みですか？ 固定資産税の届け出

土地、建物に対して課せられる固定資産税は、1月1日に所有している人に納税の義務が生じます。

次のような場合で所有者に変更があった場合は、役場税務課まで届け出てください。

- ①建物を取り壊した（家屋滅失）
- ②登記をしていない建物を売った、または譲った（未登記家屋の所有者変更）
- ③土地、建物の所有者が死亡した（相続）

届け出の場所・問い合わせ先
税務課 ☎85・3184

※②、③の場合は、事前にお電話ください

年末年始の旅券申請、 交付受付について

年末年始の
**12月29日(木)～1月3日(火)の間、
パスポート窓口は休みになります。**

◎パスポートの申請から交付までは、平日のみを数えて（土日祝日・年末年始を除く）下記の日数が必要です。
十分余裕を持って申請されるようお願いいたします。

新規申請（切替、記載事項変更）……9日
増補申請……6日

※パスポートの申請・交付窓口は、現在、町民福祉課で行っています。

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183

玉東町長選挙立候補予定者説明会が行われます

玉東町長選挙の立候補予定者説明会を下記のとおり開催します。

と き 12月19日（月）午前10時から
ところ 玉東町福祉センター 1階 研修室

**1月22日（日）は
玉東町長選挙の投票日です**

投票日 平成29年1月22日（日）
告示日 平成29年1月17日（火）

○町長選挙の選挙人名簿登録資格

- ・平成11年1月23日以前に生まれた人で、平成28年10月16日までに住民票が作成され、引き続き居住している人
- ・他市町村から転入した人は10月16日までに転入届をした人

問い合わせ先 選挙管理委員会（役場総務課内） ☎85・3111

水道管の凍結防止

凍結しやすいところは

屋外でむき出しになっているところ、風当たりの強い北向きの寒いところにある水道管、蛇口や給湯器などは要注意です。

凍結を防ぐには

水道管や蛇口の露出している部分に、市販の保温材や布、縄などをしっかり巻きつけ、その上からビニールテープなどを巻いて保温材が濡れないようにしましょう。また、おやすみ前に蛇口から少しずつ水を出しておくことで凍りにくくなります。

凍ってしまったら

自然にとけるのを待つか、水道管や蛇口にタオルや布をかぶせて、その上からぬるま湯をゆっくりと気長にかけてとかしてください。直接、熱湯をかけると水道管や蛇口が破裂することがありますので注意してください。



破裂したら

メーターボックス内の止水栓を閉めて水を止めてください。破裂した部分に布やテープを巻いて応急処置をし、水道指定工事店に修理を依頼してください。水道指定工事店は近隣市町村に60社ほどありますのでお知り合いの水道業者に修理を依頼してください。

玉東町指定水道工事店（一部抜粋）

(有)金剛産業	玉東町原倉2141-77 ☎85・3030
(有)アクア設備工業	玉名市玉名3584番地 ☎72・2618
(有)前田設備工業	玉名市伊倉南方1349番地 ☎73・3040
(株)九州設備工業	玉名市山田1223-1 ☎74・2800

路線バスの運行内容が一部変更になりました

産交バス株式会社が運行する路線バスは、10月1日（土）から、次のとおり玉名市内乗り入れに一部内容が変更になりました。ご利用の時はご注意ください。

目的

- 公共交通不便地域の解消
- バス路線の運行効率化

変更のポイント

- 1 玉名市内域の移動手段として「玉名市街地循環線」が新設されました（市道築地立願寺線を運行）
- 2 市外線の重複区間の整理
- 3 乗降路線の少ない区間のルートを短縮



※国道を経由します。
※梅林経由は新玉名駅には乗り入れません。

問い合わせ先 産交バス玉名営業所 ☎57・0100

今月の催し

12月27日(火)～30日(金) 消防団年末警戒
1月4日(水) 成人式

たばこ税は貴重な町の財源です。たばこは町内で買いましょう。

平成27年度のたばこ税収は、3,124万円でした。

農地法第3条の下限面積を30アールに引き下げました

農地を売買・贈与、貸し借りする場合には、農地法第3条の規定に基づく農業委員会の許可が必要です。その許可基準のひとつに、受け手(買い手、受贈者、借人)の許可後の耕作面積(経営面積)が「50アール以上になること(北海道を除く)」という規定があります(下限面積要件)。

これは、経営面積が小さいと生産性が低く、農業経営が効率的かつ安定的に継続して行われないことが想定されることから、許可後に農地の経営面積が一定以上にならないと許可はできないとするものです。

平成21年の農地法改正により、農業委員会が農林水産省で定めた基準に従い「別段の面積」を定めることができるようになりました。

今回、下限面積(別段の面積)につきましては、担い手不足や遊休農地が増加する中、新規就農・参入を促進する理由で、10月11日の第8回玉東町農業委員会総会で審議した結果、町全域30アールに決定しました。

詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ先

玉東町農業委員会事務局 ☎85・3180

相談内容	相談員	相談日	時間	場所	予約先
消費生活	弁護士・司法書士等	16日(金)	13:30～16:30	福祉センター	総務課 ☎85・3111 1週間前まで要予約
行政問題	行政相談委員	21日(水)	9:30～11:30	役場小会議室	総務課 ☎85・3111 1週間前まで要予約
心配ごと	民生委員	随時開設。相談日を決めますので連絡してください。		福祉センター	社会福祉協議会 ☎85・3150
児童	主任児童委員				
福祉ボランティア	社会福祉協議会職員	月～金曜日	9:00～17:00		
認知症	認知症の人と家族の会 荒玉地区のつどい	17日(土)	13:30～15:00	玉東町福祉センター	熊本県認知症コールセンター (予約はいりません) ☎096・355・1755

12月のふれあい相談日

残高不足にご用心!!

口座振替

12/26(月)
水道料(11月使用分)
町営住宅使用料(12月分)
保育料(12月分)
国民健康保険税(第6期)
固定資産税(第3期)

便利なダイヤルライン(直通)をご利用ください

電話帳
総務課 ☎85・3111
建設課 ☎85・3112
町民福祉課 ☎85・3183
税務課 ☎85・3184
保健介護課(保健センター) ☎85・6557
地域包括支援センター ☎85・6242
産業振興課 ☎85・3113
農業委員会 ☎85・3180
議会事務局 ☎85・3189
教育委員会(中央公民館) ☎85・3609

December 12月
くらしの情報

熊本地震 倒壊建物について
減失登記が行われます

平成28年熊本地震で倒壊した建物について、登記官の職権で減失登記が行われます。そのため、特に急がれる場合を除いては、自ら「建物減失登記」を申請する必要はありません。

減失登記が完了した場合は、法務局から所有者に完了通知が送付されます。

建物の一部だけが倒壊している場合や、附属建物のある建物で主である建物のみが倒壊した場合(例えば、居宅と物置がある建物のうち居宅のみが倒壊した場合)は、登記官による減失登記の対象となりませんのでご注意ください。

▼問い合わせ先

熊本地方方法務局不動産登記部門
☎096・364・2221

相続登記はお済みですか

自分の権利を守るため、また、次世代の子どもたちのために相続登記を行いませんか。

相続登記がされず放置されると次のような問題があります。

①相続が「争続」になってしまう。
②相続登記をしていない間にさらに相続が発生すると、誰が相続人となるのかの調査に時間がかかる上、相続登記の手続き費用が高額となる。

③相続した不動産の売却、担保の手続きがすぐにできないなど、不利益を受けることがある。

④所有者の把握に時間がかかり、防災、災害復旧のための工事が進まないなどの社会問題となる可能性がある。

▼問い合わせ先

熊本地方方法務局
☎096・364・2145

有明海自動車航送船組合職員募集

▼とき 第1次試験日

1月22日(日)

▼ところ 雲仙市国見農村環境改善センター

▼採用人数 一般行政事務

若干名

▼受付期間 平成28年12月5日

(月)～平成29年1月4日(水)

▼受験資格

①大学卒・高専卒程度(機械)

昭和55年4月2日～平成9年4月

1日までに生まれた者

②高校卒程度(一般事務) 平成

元年4月2日～平成11年4月1日

までに生まれた者

▼問い合わせ先

有明海自動車航送船組合 総務課
☎0957・78・3358

放送大学4月生募集

放送大学では、平成29年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビ、ラジオ、イ

ンターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。

心理・教育・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。

▼出願期間

第1回 2月28日まで
第2回 3月20日まで

資料の請求は、放送大学熊本学習センターで受け付けています。料金は無料です。放送大学ホームページでも受け付けが可能です。

▼問い合わせ先

放送大学熊本学習センター
☎096・341・0860

放送大学ホームページ

http://www.ouj.ac.jp

育てよう!! 地域の子ども

くまもと家庭教育支援条例

家庭は教育の原点です。本県では、全国に先駆けて「くまもと家庭教育支援条例」を制定し、県民みんなで家庭教育の支援に取り組んでいます。

保護者の役割(第6条)

休日には、子どもと一緒に遊びましょう。親子の会話を楽しみましょう。子どもの行事に参加しましょう。

地域の役割(第8条)

地域の行事に子どもを参加させましょう。地域の歴史や伝統を子ども達に伝えていきましょう。

「親の学び」講座

学校の役割(第7条)

家庭・地域と連携して、子どもの生活習慣、自立心、心身の調和のとれた発達を育みましょう。家庭教育講座(「親の学び」講座)を実施しましょう。

事業者の役割(第9条)

従業員のワークライフバランスに努めましょう。家庭教育を支援する取組みをしましょう。(研修会、子育て講座等)

子ども達の健やかな成長に喜びを実感できる熊本の実現を目指しています。

熊本県教育庁教育総務局社会教育課 TEL:096-333-2698 FAX:096-333-0089
Eメール:shakaikyoku@pref.kumamoto.lg.jp

玉東町 すこやか カレンダー

対象者
携行品

12月

※気付いたら、支えて知らせて、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 保健センター ☎85・6557まで（秘密は固く守られます）
予約が必要なものは、2日前までに保健センターへお申し込みください。（夜間・休日は☎85・3138）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
12月の 休日当番医 日・祝日の 午前9時～午後5時まで 11月14日現在	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。かかる前に確認（☎73・6000）してください。 ○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）、玉名中央病院救急センター（☎73・5000）へ。			1 骨盤エクササイズ ～アビエ～ 中央公民館 10:00～11:30 (託児:2日前までに要予約)	2 母子健康手帳交付 保健センター/13:00～15:30 (事前に予約をお願いします)マイナンバーの提示が必要です。 出産したことがある方は、上の子の母子手帳もご持参ください。 エアロビクス 13:30～14:20 ヨガ 14:30～15:20 中央公民館(託児:2日前までに要予約)	3
4 鹿井医院 ☎72・2275 前田小児科医院 ☎73・2266 吉田医院 ☎73・5100	5	6	7	8 骨盤エクササイズ ～アビエ～ 中央公民館 10:00～11:30 (託児:2日前までに要予約)	9 エアロビクス 13:30～14:20 ヨガ 14:30～15:20 中央公民館(託児:2日前までに要予約)	10
11 中野医院 ☎82・3970 大林循環器科内科医院 ☎72・3866 岡本外科医院 ☎74・2277	12 2歳児教室 保健センター ☎9:30～9:45 H26.10月～12月生 母子健康手帳・アンケート (通知文に同封)	13	14	15 骨盤エクササイズ ～アビエ～ 中央公民館 10:00～11:30 (託児:2日前までに要予約)	16 つどいの広場 なんだろDAY 保健センター多目的室11:00～14:00 母子健康手帳交付 保健センター/13:00～15:30 (事前に予約をお願いします)マイナンバーの提示が必要です。 出産したことがある方は、上の子の母子手帳もご持参ください。 エアロビクス 13:30～14:20 ヨガ 14:30～15:20 中央公民館(託児:2日前までに要予約)	17
18 大野医院 ☎72・3405 ひらしま小児科医院 ☎73・5530 玉名泌尿器科クリニック ☎74・3272	19 ママがんばり すぎないで♥MOM 10:30～11:30 3カ月児・7カ月児健診 保健センター ☎3カ月児13:30～13:45 7カ月児13:45～14:00 ☎3カ月児 H28.8月生、7カ月児 H28.4月生 母子健康手帳、子育てアンケート(3カ月児のみ) 7カ月児を対象にブックスタート (絵本の読み聞かせ)を実施しています。	20 離乳食教室 保健センター ☎9:45～10:00 H28.6月～7月生 母子健康手帳・ エプロン・バスタオル	21	22	23 栗崎医院 ☎84・3933 悠紀会病院 ☎74・1131 玉名脳神経外科医院 ☎75・1511	24 図書館休日開放日 (このマークが目印) 中央公民館 9:00～17:00
25 大塚医院 ☎82・2005 ひがし成人・循環器内科クリニック ☎71・0600 酒井医院 ☎71・0777	26	27	28	29	30	31 安成医院 ☎85・2047 悠紀会病院 ☎74・1131

マンモグラフィーによる「土曜乳がん検診」実施



「忙しくてなかなか検診を受けられない…」
そんな女性のため「土曜乳がん検診」を実施します。
この機会にぜひ受診してみませんか。

■とき 平成29年1月21日(土)午前中

■定員 35人(先着順)

■申し込み方法 事前予約制です。
平日の午前10時～午後5時まで。電話でお申し込みください。

■受付開始 12月1日(木)から

■申し込み・問い合わせ先 公立玉名中央病院附属健診センター ☎73・6135

■料金

①39歳以下または50歳以上の人
3,780円(税込 1方向撮影)

②40歳～49歳の人
5,400円(税込 2方向撮影)

*玉名市と玉東町が一定年齢の人に発行する無料クーポンも利用できます。(和水町・長洲町のクーポンも利用可)
詳細については、問い合わせ先までご連絡ください。

子育て支援事業

つどいの広場 ひまわり



保健センター ☎85・6557

つどいの広場は、

乳幼児と保護者が自分の責任で、自由楽しく遊ぶ場所です。妊婦さんも大歓迎です！

*12月のなんだろDAYは??

『つどいのひろばで メリー☆クリスマス』

要予約
12/9(金)
メ切

今年もつどいの広場恒例のクリスマス会を行います。

赤ちゃんから未就園児までのママたちと、みんなでクリスマス気分を味わいましょう！

ちょっとしたゲームなども企画中！

内容は、当日のお楽しみです♪コスプレ大歓迎！食事は「クリームシチュー」の予定です。デザートは毎年人気の「マリービスケットのケーキ」。そしてサンタさん！去年は窓からトナカイさんと一緒に登場！さあ～今年はどうかな…

どうぞお楽しみに♡



と き 12月16日(金)
午前11時～午後2時

ところ 保健センター多目的室

参加費 大人300円・1歳以上の子ども200円
1歳以下の子ども100円

持ってくるもの ・シチュー用の皿(紙皿でもOK)と
スプーン
・飲み物など各自必要な物

*12月のママがんばりすぎないでMOMは..

『今年も、もうすぐ終わり.. ママ達のもちより忘年会』

要予約
12/12(月)
メ切

毎年好評の、もちより忘年会！みんなで食べ物を持ち寄り、今年を振り返りながら忘年会を行いましょう！ありがたいことに参加希望者多数と予想されますので、今年は参加者を抽選で決めさせていただきます。

定員10組



と き 12月19日(月)
午前10時30分～午前11時30分

ところ つどいの広場ひまわり

参加費 ドリンク代として50円・食べ物を
お持ちください。
手作りの食べ物大歓迎です！

「お知らせ♡」

12月5日(月)は、つどいの広場スタッフの視察研修のため、『つどいの広場ひまわり』は、終日休館になります。ご了承ください。

☆つどいの広場ひまわり年末年始の予定！☆

12月27日(火)から1月5日(木)まで休館いたします。

今年もつどいの広場のご利用ありがとうございました。新しい年も年末年始の出来事など、いろんなことをたくさんおしゃべりしましょう。とても忙しい時期になりますが、無理をせず、身体に気をつけてまた元気に会いましょう♡良い年をお迎えください…

