



ずっと残る夏の思い出
一年の神公園一

発行日/令和2年9月1日
編集・発行/玉東町役場
〒869-0303 熊本県玉名郡玉東町木葉759 ☎0968-853188

印刷/株式会社有明印刷
※この広報紙は再生紙および地域環境にやさしい植物油型インキを使用しています。



あらたま

ぬりえ 作品コーナー



兼平 ハツミ(100歳)



いずみ れいな(8歳)



平木 信子(77歳)



安達 フミ子(74歳)



今村 あきな(7歳)



角田 桃香(6歳)

たくさんのご応募いただきありがとうございます!
他の作品もゆめ・ステーション・このはに掲示しています。

教育長 就任のごあいさつ

玉東町教育長 下地 哲雄

この度、8月1日付で、教育長に就任いたしました。玉東町学校教育の特徴は、中学生が保育園児や小学生の良きお手本として活躍していることです。保育園・小学校・中学校の連携をさらに深めながら心豊かな子どもたちを育てたいと思います。一方、社会教育においては西南戦争遺跡を活用したフットパスなどで、玉

東町の良さを町内外に広く発信したいと考えています。現在、コロナ禍により町教育も非常事態にあります。今秋以降の感染状況は予想できないものの、先を見通し、関係各位のご指導を賜りながら、本町の教育行政のさらなる充実・発展を目指し努力しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「教育と福祉の町」 コロナに負けない

8月3日から7日までの5日間、木葉小学校と山北小学校にて、夏休み学校開放事業が行われました。これは夏休み期間中に、小学校を開放し、学習支援の場と食事を提供することで、児童の健全育成を図るとともに、保護者の子育てを支援することを目的に実施されたもので、期間中は、給食の提供や通学時の熱中症対策としてスクールバスの送迎も行われました。

児童たちはきちんとマスク着用し、常時換気を実施しながら感染症対策に配慮された環境の中で、午前9時から町職員や町民ボランティアの支援のもと、正午まで学習に取り組み、午後は級友たちと楽しく給食をとり、下校しました。児童たちは積極的に手を挙げて質問をし、一生懸命に勉強に励んでいました。



▲ 木葉小学校



▲ 山北小学校



新しい地域おこし協力隊が就任しました!

白石孝明 東京都出身

わたしは、今年の3月までJICA海外協力隊(旧:青年海外協力隊)としてアフリカのマラウイという国でパソコンの教員として活動していました。女子進学校でパソコンを教えるだけでなく、プログラミングのクラブや音楽クラブを設立してピアノやドラムの指導も行っていました。

玉東町でのわたしの仕事は農業の担い手を集めることと情報発信です。写真や映像を使って、玉東町の魅力を日本中や世界中?!に発信して多くの

人が興味を持って、「住みたい!働きたい!」と思ってもらえるようにしていきたいですね。また、英語が得意なので国際的なまちづくりも進めていければと思っています。

お仕事以外でも、大好きな楽器と自転車で町の方と交流していきたいです。特にギターをやりたい方がいましたらぜひ相談してください。なかなかこのスペースではお伝えしきれませんので、見かけたらぜひ声をかけてください!

みなさん、はじめまして!このたび地域おこし協力隊として玉東町で勤務することになりました白石孝明と申します。以前は雑誌の編集者やプログラマーなどをしていました。東京生まれ東京育ちなので都会の暮らしとは違う自然豊かな環境での生活に心が踊っています。大好きな自転車もすぐにトレーニングできる場所があって嬉しいです。

日本に住む全世帯参加の 国勢調査はじまります。

5年に1度の日本で最も重要な統計調査「国勢調査」を、2020年(令和2年)10月1日現在で実施します。「日本に住む人や世帯」について知ることで、生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に欠かせない様々な施策に役立てられる大切な調査です。みんなで参加して、みんなで日本の未来をつくっていく。100年目の「#みんなの国勢調査」、9月14日からインターネット回答がはじまります。



Let's Join!! #みんなの国勢調査



調査書類をお届けします

インターネット回答期間

9/14(月) - 10/7(水)

調査票(紙)での回答期間 10/1(木) - 10/7(水)

かんたん便利なインターネット回答

かんたん 安心・安全 エコ＆効率

国勢調査2020

<https://www.kokusei2020.go.jp/>

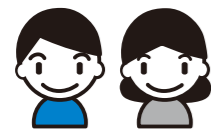


SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国勢調査の結果は、国民共有の統計データを形成し、社会の持続的な発展を支えます。国際社会全体で取り組む「持続可能な開発目標(SDGs)」の基盤情報としても活用されています。

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

国勢調査2020



福祉センターが 利用しやすくなりました!



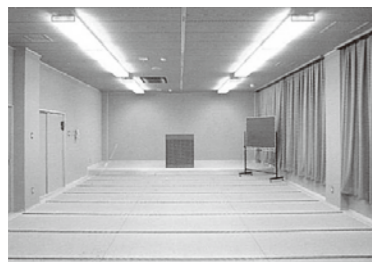
昨年11月からバリアフリー化を目的とした改修工事が開始され、7月に工事が終了しました。今回の改修工事により正面玄関、トイレ、いこいの部屋、エレベーターなどが新しくなっています。トイレはすべて洋式になり、広くなりました。エレベーターは従来の位置から移動し、西側の裏玄関のあった場所に新設されています。エレベーターのスペースは以前よりも広くなり、車いすを利用する人も含めて複数人で乗れるようになりました。また、センター内は全体的に段差がなくなり、歩行に難しさを感じる人にとっても今まで以上に利用がしやすくなりました。



正面玄関は階段がなくなり、車いすを利用する人も出入りがしやすくなりました。



エレベーターはスペースが広くなり、さらに乗りやすくなりました。また、英語の音声がかかります。



いこいの部屋は機能訓練室になりました。畳からフローリングに変わり、入り口の段差がなくなりました。

問い合わせ先 玉東町福祉センター ☎85・3150

「ハニーローザ」が全国進出! / 「コロロ ハニーローザ」 2020年 8月25日より発売



UHA味覚糖株式会社から、全国農業協同組合連合会との連携により、玉東町のハニーローザを原料としたピューレを使用して商品開発された「コロロ ハニーローザ」が2020年8月25日(火)から全国のファミリーマートにて発売されます。

コロロ ハニーローザとは!

「コロロ」とは、水分を多く含んだグミをコラーゲンで包んだ新感覚のグミです。今回発売される「コロロ ハニーローザ」は、「幻のすもも」と呼ばれる玉東町産のハニーローザを原料としたピューレが使われた新しいコロロです。酸味とのバランスが良いまろやかな味わいに仕上げられています。コロロに使用されている味覚糖独自のケーシング技術により、ぷちぷると弾ける食感と濃厚な果汁感をお楽しみいただけます。

超高齢社会への挑戦2020 「年を重ねてもここでずっと暮らし続けたい」

令和2年7月7日(町区の自主防災組織の動き:町区提供)
 午後5時 緊急アラート発令(レベル3:高齢者など避難)
 午後5時30分 役場総務課に相談し、町区災害対策室設置決定
 午後6時 町区災害対策室設置(区3役が公民館集合)
 午後6時20分 各組評議員(9人)へ以下を指示
 被害状況確認
 独居高齢者避難勧告情報提供および避難意思確認
 午後7時10分 各組評議員からの報告完了(指示から報告まで30分)
 被害確認異常なし 独居高齢者避難意思確認済
 午後7時30分 上記を確認し、町区災害対策室解散

町区の取組 高齢者等安心見守りネットワーク

町区データ:令和2年6月末現在
 人口:254人(+5人)
 世帯数:124世帯(-8世帯)
 高齢者人口:109人(-10人)
 高齢化率:42.9%(-4.8%)
 ()内は5年前との比較

30分「一人暮らし高齢者の避難意思確認・安全確認の完了」

7月7日、緊急アラート(レベル3)発令。玉東町からは、「避難準備・高齢者等避難開始」が発令。このレベルは高齢者など身体の不自由な人、避難に時間のかかる人は避難を開始する段階。地域の高齢者にこの情報を伝達し、避難意思や移動手段を確認するなど多くの作業が生じる。「誰が誰に何を伝え、何を確認するのか...」
 この段階で、声かけの必要な高齢者の把握からでは、命を守れない恐れがある。では、町区ではどのようにして、高齢者への伝達と状況確認を30分という短い時間で行ったのか。
 町区の一瀬区長は「こう活かされるのか」と感じた。それは、平成29年から実施している「町区高齢者安心見守りネットワーク事業」である。

平成29年当時の町区の高齢化率は、玉東町で一番高い47%。約2人に1人が高齢者。一人暮らしも多く、ごみ出しや買い物に困ると隣近所で声をかけあいサポートし、まだまだ地域の力で支えあうことができていた。
 しかし、隣近所も年齢を重ね、支え切れなくなっていく現実も見え隠れする。「地域の力の限界」という将来への「備え」としてスタートしたが高齢者見守り事業である。この事業は、町区の9人の評議員が、月2回の世帯配布の際に見守りチェックリストを活用し、見守り高齢者の健康状態や生活の中での困りごとなどを聴き、区長や民生委員、高齢者の相談窓口である地域包括支援センターへつなぐネットワークである。3年間の継続の中で、現在、町区の約3割の世帯が評議員としてこの事業に携わり、地域の見守り力が確実に向上し、地区住民、一人ひとりがお互いのつながりを深めている。
 この状況でのアラート発令。評議員は町区災害対策室からの指示に戸惑うことなく、自分が担当する見守り高齢者に声をかけてまわった。
 この災害にも対応できる「地域の力」こそが、町区が目指した将来の地域の姿「つながりのある地域づくり」である。地区住民の参加協力を得ながら、地道に高齢者の見守り事業を継続し取り組んだ成果の一つであろう。



防災避難訓練



評議員会議での情報共有



評議員の見守り活動

問い合わせ先 玉東町地域包括支援センター ☎85・6242

新型コロナウイルス感染症の更なる感染防止のための ごみの出し方

町民の皆さまが日ごろから感染防止を意識したごみの出し方を実践しましょう。
家庭・事業所ごみを出すときに心掛ける事

その1

症状が無くても、マスクやティッシュなどは小さな袋に入れるなど配慮して、所定のごみ袋に入れましょう。

その2

ごみ袋はしっかり縛って封をしましょう。ごみが散乱せず、収集運搬作業においてごみ袋が運びやすくなります。

その3

ごみ袋の空気を抜いて出しましょう。収集運搬作業において、ごみ袋を運びやすくし、収集車での破裂を防止できます。

※収集・運搬、処分を担う人々の感染予防のためにも、ご協力をお願いいたします！

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183

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2年7月17日 ②浦田
③明神橋・浦田線排水路整備工事
④令和2年9月10日
⑤(有)信栄産業
⑥1,140,700円
⑦1,026,630円
⑧90.00%
⑨菅原工務店、(有)玉稲開発
新成建設(株)、(有)金剛産業
(株)清田産業、(有)信栄産業
(有)大和建設玉東支店

①令和2年7月17日 ②上白木
③山北局・市ノ迫線建物調査業務委託
④令和2年11月13日
⑤(株)三和不動産鑑定所
⑥1,801,800円
⑦1,705,000円 ⑧94.62%
⑨(株)コンサルユニックス
(株)九州開発エンジニアリング
(株)水野建設コンサルタント
(株)三和不動産鑑定所
(株)九州不動産鑑定所

①令和2年7月17日 ②木葉
③下町・水滝線道路改良工事予備設計業務委託
④令和2年12月25日
⑤(株)三和測量設計社玉名営業所
⑥2,084,500円
⑦1,980,000円 ⑧94.98%
⑨(株)有明測量開発社玉名支社
(有)東輝コンサルタント
ワールド測量設計(株)、(有)古家測量設計
(株)三和測量設計社玉名営業所
(株)パブリックコンサルタント玉名支店

①令和2年7月17日 ②町内一円
③玉東町橋梁定期点検業務委託(3期)
④令和3年2月26日
⑤(株)九州技研コンサルタント
⑥8,070,700円
⑦7,590,000円 ⑧94.04%
⑨(株)有明測量開発社玉名支社
(株)九州技研コンサルタント
(株)東亜建設コンサルタント玉名営業所
(株)十八測量設計、(株)水野建設コンサルタント
(株)熊本建設コンサルタント

①令和2年7月17日 ②木葉
③木葉駅歩道橋定期点検業務委託
④令和2年12月28日
⑤(株)有明測量開発社玉名支社
⑥1,305,700円
⑦1,210,000円 ⑧92.67%
⑨(株)有明測量開発社玉名支社
(株)九州技研コンサルタント
(株)東亜建設コンサルタント玉名営業所
(株)十八測量設計、(株)水野建設コンサルタント
(株)熊本建設コンサルタント

その他業務
ふらっとときよくとら店頭接客
町依頼の制作物進行(チラシなど)
ウェブショップ商品ページ制作など

啓発ステッカーをデザインしました
玉名圏域定住自立圏で施行される
消費生活安心条例のステッカーをデザ
インさせていただきました。9月末よ
り順次配布予定です。活用ください！

あらたま地域おこし協力隊研修
農場と宿泊施設が融合した「白金の
森」にて菊池の地域おこし協力隊と合
同で研修・意見交換会を行いました。

絵ハガキ教室を開催しました
8月6日、オレンジはあとクラブにて
絵ハガキ教室を開催しました。コロナの影
響もあり参加者は少なめでしたが、短時間
でもとても素敵な作品に仕上がっていま
した。中学の生徒さんが描いていたおばあちゃん
への暑中見舞い、喜んでもらえたかな？

ぎよくだん梨今年もたわわに
畑に取材に伺ったところ、今年はず
とつても梨の栽培が難しい年になった
そう。そんな中で実った美味しい梨は
ぎよくだんホームページで期間&数量
限定販売です！「ぎよくだん」で検索！

今年度お中元発送終了しました
「パートなどからの発注、店頭での
ご注文で今年もたくさんのお中元ハ
ガキスクリーンが全国へ旅立ちまし
た！ふらっとときよくとらではいつも
ハニーローザアイスなど、ギフトの地方
発送を承っています。もちろん町内お
買物券もお使いいただけますよ。

協力隊日記
MAMAI
DIARY
2020.9
vol.27
記事：玉東町
地域おこし協力隊
永田麻衣



▲生徒さんの見事な作品！
▶距離を保って開催した
絵ハガキ教室の様子。

▲山積みのお中元
◀颯爽と梨を収穫する
ぎよくだん・まっちゃん

高校生生活応援給付金・大学生等生活応援給付金申請のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響による保護者様の負担軽減を図るため給付金を支給いたします。

- 支給条件**
基準日(令和2年8月1日)に、玉東町に居住し、玉東町の住民基本台帳に記載されている下記2の対象者。
- 対象者・支給額**
(1) 高校生を扶養する保護者 ⇒ 高校生1人につき10,000円
※令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当受給者(新高校1年生含む)は、子育て世帯への臨時特別給付金が支給されるため、対象外となります。
(2) 大学生等を扶養する保護者 ⇒ 大学生等1人につき100,000円
※大学生等とは、学校教育法に定める大学、大学院、短期大学、高等専門学校(4年次、5年次および専攻科)、専修学校(専門課程)および高等学校専攻科に在籍する学生
※上記に該当するか不明の場合は、学校へお問い合わせください。
- 申請期間**
令和2年8月1日～令和2年9月30日(郵送の場合は当日消印有効)
- 申請方法**
(1) 窓口申請 玉東町役場町民福祉課
(2) 郵送申請 送付先住所
〒869-0303 熊本県玉名郡玉東町木葉759番地 玉東町役場町民福祉課 宛
- 申請に必要なもの**
(1) 申請書 (2) 令和2年8月1日以降に発行された在学証明書(原本)
(3) 保護者の通帳など(振込先)の写し
(4) 扶養関係がわかるもの 学生の(保険証など)の写し
- 注意事項**
(1) 在学証明書、保険証、通帳は貼り付けず提出可能です。
(2) 保険証で扶養関係が確認できない場合、誓約書を提出してもらいます。
(3) 代理申請が可能な人は、対象者の同一世帯に住む人に限ります。

申請書様式は玉東町ホームページまたは、町民福祉課窓口で入手できます。

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183

「令和2年度玉東町戦没者追悼式」中止のお知らせ

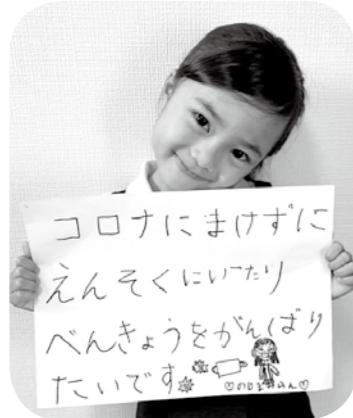
今年度開催を予定していましたが「令和2年度玉東町戦没者追悼式」は新型コロナウイルス感染拡大防止と参列者の安全を考慮し中止することといたしました。
参列を検討して下さっていた皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、何とぞご理解、ご了承を賜りますようお願い申し上げます。

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183

夢に向かって、今



上村末男さん(92歳)
高月
元 熊本電鉄運転士



野嶋美蘭さん(6歳)
二俣西
山北小学校1年



荒木翔太さん(19歳)
原倉東出身
ソフトバンクホークス

人権
つうしん
こころ

Vol.193
教育委員会
△85・3609

車いすラグビー リオ五輪銅メダル!東京五輪出場予定!

皆さん、こんにちは!
試合が中止になったりしてモチベーションが下がっている人も多いと思います。自分自身も東京パラリンピックが延期になり、最近ではまたコロナが蔓延し始め、来年無事に開催されるかも分からない状況なので不安です。だから私は自分ではコントロールできない部分に目を向けるのではなく、小さなことでもいいので目標を見つけてそれに取り組むようにしています。
すでに皆さん努力を続けられていると思いますが、ここで一番大事なものは周りのその努力を認めてあげ褒めてあげることです!ご家族の方も一緒に褒めて貰えると、選手はそれだけでモチベーションが上がります!頑張ろうと思えます!
こういう時こそ家族や友人の力を借りて皆で支え合いながら乗り切りましょう!



乗松聖矢さん(30歳)
オレンジはあとクラブ
車いすバスケット

いつも笑顔で♪ 介護予防サポーターの皆さん



大隅梨花さん(17歳)
原倉東
千原台高校3年

私は、去年の8月からアメリカに留学していました。今年の6月までの滞在予定でしたが、コロナの影響により3月に緊急帰国しました。ホストファミリーに支えられながら充実した留学生活を送っていましたが、突然の帰国となりとても残念です。今は私にできる事をしっかり取り組み、夢実現のため、またアメリカへ行けるよう努力したいと思います。

安成医院院長
安成英文先生

すでに、ウィズコロナ、アフターコロナの練習時期と考えています。現状の予防法、治療法の無い今、できることは発熱、咳など肺炎を心配する症状の時は、まずかかりつけの医療機関に電話などで連絡して指示を仰いでください。疑わしい場合は車の中や屋外での診療になるかも知れませんが、それは差別では無くして区別。私たち医療従事者は医療機関内で感染を広げること、医療従事者自身が感染を広げることの無いよう細心の注意を払っていますため、ご理解ください。

オレンジはあとクラブ

※新型コロナ感染拡大状況により、中止または日時の変更などの可能性があります。

Basketball

北部ブロック
ミニバスケットボール夏季大会
出場

7月24日・25日



「バスケットがしたいです...」

小学生13人、
大人1人で活動中。
初心者も大歓迎!
7月に入会した子ども
試合に出ましたよ!
楽しくみんなでバスケットしよう!
見学もどうぞ!



「モチベーションを高めるには、考えたことはありませんでしたが、いって言えば、夢中は努力に勝る、楽しむこと! 何かに夢中になれることを手助けできて、それがバスケットだったらうれしいですね。」

新型コロナウイルス感染拡大状況により、突然中止になる可能性があります。その他、連絡を携帯メールでお知らせしますので、会員の人はQRコードより登録をお願いします。
※迷惑メール設定をされている人は、受信設定をお願いします。
oreha.gyokuto@gmail.com



メールを登録したけど、届かないという人は...メールアドレスを間違っていて登録している可能性があります。再度登録をお願いします。

オレンジはあとクラブ 9月の予定表

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	7・14・28	14:00~15:30	中央公民館
カラオケ	火	8・22	9:00~12:00	カラオケ「村」
新体操	火	1・8・15	18:00~20:00	町民体育館
トランポリン	火	1・8・15	19:00~20:00 20:00~21:00	町民体育館
バウンドテニス	火	1・8・15・22・29	19:30~21:30	玉東中学校体育館
あみもの	水	9・16・23	14:00~16:00	中央公民館
ツインバスケット	水	2・9・16・23・30	18:00~21:00	町民体育館
テニス	水	2・9・16・23・30	19:30~21:30	玉東町テニスコート
フラダンス	水	2・9・16	19:30~20:30	中央公民館
タヒチアンダンス	水	2・9・16	20:30~21:30	中央公民館
卓球	木・日	3・10・13・17・20・24	9:30~11:30	町民体育館
パソコン	木	10・17	13:30~15:00	中央公民館
♥骨盤エクササイズ♥ (託児あり)	木	3・17・24	10:00~11:30	中央公民館
ゆるコアメンテ	木	3・17・24	19:00~20:30	中央公民館
♥エアロビクス(託児あり)♥	金	4・18・25	13:30~14:20	中央公民館
♥ヨガ(託児あり)♥	金	4・18・25	14:30~15:20	中央公民館
太極柔力球	金	4・18	10:00~11:30	中央公民館
バスケットボール	金	4・11・18・25	19:30~21:30	町民体育館
書道	土	5・12・19	9:00~12:00	中央公民館
健康太極拳	土	12・26	10:00~11:30	中央公民館
アーチェリー	土	5・12・19・26	9:00~11:00	東部環境センター先新幹線高架下
バレーボール	土	5・12・19・26	19:30~20:30	玉東中学校体育館
キッズサッカー	土	12・26	19:30~20:30	町営グラウンド

※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。♥マークの骨盤エクササイズ・エアロビ・ヨガは中央公民館内にて託児があります。【町内者の託児】1人300円、申込先は保健センター(△85・6557)へ。【町外者の託児】実費相当、申込先は中央公民館(△85・3609)へ。町内外ともに3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、玉東町中央公民館までお気軽にどうぞ! △85・3609



皆さ～ん!
100歳まで通える
地域の通い場は
一緒につくりますば～い!!



～地域の人たちが育んだ地区サロン～

思い起こせば6年前。伸び続ける介護保険料を目の前に、「このままでよかたろうか? 私たちに何ができるとだろか?」「この厳しい状況をどげんかせんといかんばい!」という声から始まった介護予防への挑戦「地区サロン」。町内15行政区(25カ所の公民館)で介護予防のための活動が行われていますが皆さんご存じですか? 各サロンごとに定期的に近くの公民館に集まって体操や脳トレ、茶話会などを行い交流が深まっています。人が集まると何気ないおしゃべりの中にさまざまな心配事や困りごとが…。『電球は替えきら～ん・買い物に行くとに行く手段のなか～』『あら～、そぎゃんたい。私も一緒にいたい』と人の困りごとは自分の困りごととなり、地域の中で一緒に考え支え合えるような雰囲気も自然と生まれ、介護予防と支え合いの場所として地域の中で大きな存在になっています。地域とのつながりが健康長寿の秘訣のようです(*^-^*)

そんな中、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため現在は形を変えて活動をしています。公民館から保健センターへ場所を移し、感染症・熱中症対策を行いながら『拠点型サロン』として皆さんが安心して活動できるようにしています。

9月の講話スケジュール

どなたでも参加できます。

日にち	内容	開催時間
2日(水)	医師講話	10:30～11:20
3日(木)	にわか劇	10:30～11:20
4日(金)	体と頭の体操	10:00～11:00
16日(水)	医師講話	10:30～11:20
17日(木)	にわか劇	10:00～11:00
18日(金)	体と頭の体操	10:00～11:00
23日(水)	医師講話	10:30～11:20
24日(木)	にわか劇	10:00～11:00
25日(金)	体と頭の体操	10:30～11:20
30日(水)	医師講話	10:30～11:20

※感染状況によっては変更や中止になる可能性があります



どく、保健シエンターで何のありよるてかあいつ?

拠点型サロン講座開催中

新型コロナウイルス感染症は短い月日の中で私たちの環境、生活スタイルや意識を大きく変えました。これから「新しい生活様式」を取り入れた暮らし方が必要になります。基本は「一人との距離・マスクの着用・手洗い」ですね! 新型コロナウイルスに感染しない・させないために生活の中をしっかり取り入れていきましょう。拠点型サロンでは新型コロナウイルスを正しく学べる講座(3メニュー)を9月末まで保健センターで行っています。ぜひお越しください!

拠点型サロン紹介

～新型コロナ対策編～



メニュー①
安成医院勤務
北村先生



リモートで開催中!!

コロナウイルスとは…



新型コロナウイルスってことは旧型ウイルスがあるの!? そんな疑問を持ったことはありませんか? 新型コロナの特性を知ることで見えてくる感染症対策。大変な今だからこそ正しく理解することが必要です。今回はドクターから直接学べる絶好のチャンス!



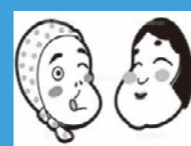
メニュー②(体と頭の体操)

★有明地域リハビリテーション広域支援センター
理学療法士 北尾先生
★玉東町の介護予防サポーター



自粛生活が続き活動が減ることによっておこる「生活不活発病」。知らず知らずのうちに身体の赤信号が点滅し元の生活に戻ることが難しくなります。最近「体の弱った～。物忘れの増えたごたる。何でんが面倒くさくなったな～」って感じてませんか? 実はその

変化(黄信号)に気が付くことが一番大切です。この講座では、体の緊張をほぐしながら無理なくできる簡単な体操と、考えることがちょっと苦手になったなという人でも安心してできる頭の体操を楽しんでいきます。黄信号をスムーズに青信号に戻しましょう。



メニュー③
にわか劇
「新しい生活様式で何な!?!」



『新しい生活様式』を取り入れた日常生活の様子を包括支援センターのスタッフがユーモアを交えながらにわか劇仕立てで公演をしています。

どうぞ皆さん! 笑いに来てくださ～い (^o^)/

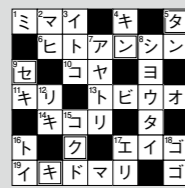


広報クイズ

□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企画財政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9月14日(月)(消印有効)です。

- 送り先 〒869-0303 役場 企画財政課
- 8月号の答え センタクキ(洗濯機)
- 当選者(敬称略) 応募総数 14通
- 当選者 清田明日香(二俣) 中尾 松子(白木) 西村 靖代(白木) 清田 真一(二俣) 西村 昭子(二俣東)

【8月号の答え】

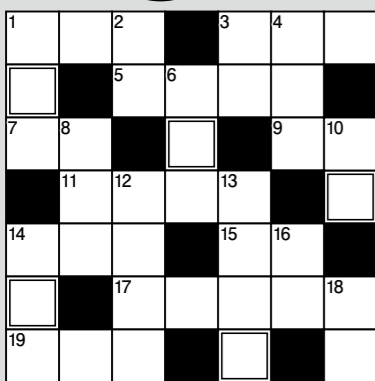


答え 〇〇〇〇〇

- ◆ココのカギ◆
- 1. 火薬を混ぜ合わせてかためたもので、火をつけてそれが出す音や美しい光を楽しむための物。
- 3. 物事を行う場合に、守らなければならない決まり。規定。規約。
- 5. 株式会社の出資者として株式を所有している人。
- 7. 地下深く穴をほって地下水をくみ上げられるようにしたもの。
- 9. 細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
- 11. 合図のために片目でまばたきをすること。
- 14. 海水から食塩を結晶させた後に残る苦い溶液。
- 15. 田舎。生まれ育ったところ。「〇〇帰り」
- 17. 給料・料金などを前もって支払うこと。
- 19. 小鳥の一種。春、南方から来て秋に変える渡り鳥。身軽で速い。

- ◆タテのカギ◆
- 1. 限られた領域。
- 2. 実際以上に美しく考えること。実際以上に美しく表現すること。
- 3. 蚕のまゆから作った糸や布。
- 4. 生まれつき備わっている性質。特に、将来の発達が期待される性質・能力。
- 6. 機械や道具を組み立てている一つ一つの部分。
- 8. 動く絵。アニメーション。
- 10. 唾液。つばき。
- 12. いった豆。
- 13. 草と、草にさいている花。
- 14. 1年で2番目の月。
- 16. 猫の仲間の猛獣。
- 18. 碁盤の上にたがいに白と黒の石を置いていく遊び。

レベル ★★★
ヒント 別名は狐花、灯笼花



答え 〇〇〇〇〇

史跡で読む「歴史マンガ西南戦争」を 発刊しました

幅広い年代層の人に、国指定史跡西南戦争のことを知っていただくために、「歴史マンガ西南戦争〜ふたりの隼人〜」(冊子)を発刊いたしました。作画は、熊本で活躍中のイラストレーターで漫画家の、むらいけんたろうさんが手がけられ、薩摩藩出身の二人の若者を主人公として西南戦争の起こりから、戦場となった玉東町のことを紹介する内容となっています。

本編は、中央公民館図書室やぶらっとぎよくとうに設置している冊子や、国史跡西南戦争遺跡ホームページで読むことができます。(冊子が欲しい人は、ぶらっとぎよくとうで購入することができます。頒布価格100円)

また、続きは二俣瓜生田官軍砲台跡(続編1)、半高山古戦場(続編2)、正念寺(続編3)の観光案内板に設置しているQRコードからスマートフォンなどで読むことができます。



※データをダウンロードする際は通信料がかかります。
問い合わせ先 玉東町教育委員会 ☎85・3609

- ▲土山 優月 (木葉)
- ▲清田明日香 (二俣)
- ▲戸田美津枝 (稲佐)

はがき絵 ギャラリー

敬称は省略します

シルバーウィーク特集!!



おじいちゃん、おばあちゃん、いつまでも元気でね!



「座ったままで体の不調が消える!」
『きくち体操CDブック』
忙しい人や足腰の弱い人でもできる、椅子や床に座ってできる動きを厳選して紹介した特別レッスン55分を収録したCDをつけました。目で見て動く場合に比べ、音声で聴きながら動くことは、自分の体とじっくり向き合えるため、より効果を実感できます。



「おもしろ!」
「脳活パズル120日」
東北大学 川島教授による認知症対策パズルです。楽しいパズルで脳を鍛えましょう。



「10秒顔さすりで老眼、近視、緑内障はよくなる」
老眼、近視、緑内障、白内障、黄斑変性、ドライアイなど目の不調の原因は、血流を滞らせるゴリゴリと硬いしこりだった。予約殺到の治療院院長が教える、何をやってもよくなるなかったのに、簡単な「顔さすり」を行って目の不調がすっきり改善!



「1日5分!血管ケアだけで20歳若返る!」
日本人は約10年「寝たきり」になった後に亡くなっている。食事・運動・生活習慣を無理せずちよっと変えるだけで「病気になるない体」を取り戻せる保存版!

催しの こあんない 西南戦争歴史講座(ウォーキング)

10月12日(月) 有料(400円)

- とき 午前9時30分～正午(少雨決行)
- ところ 水前寺成趣園(集合)→県立図書館→健軍神社ほか
- 定員 20人(応募者多数の場合抽選)
- 申し込み 9月30日(水)までに往復はがき(1枚に2人まで)に参加者全員の住所・氏名・電話番号を書いて〒869-0312 玉名郡玉東町白木1-1 玉東町教育委員会社会教育課(☎0968・85・3609)へ



清岳こう文庫から
おすすめの本を紹介!します
詩を楽しもう 清岳こう

中央公民館図書室「清岳こう」文庫の中からおすすめの本を紹介!します。

『秋元 炯 (あきもと けい)』

飄々とした詩篇の数々。力の抜き具合、抜いているとは見せぬ抜き加減(そんなことを感じる前に、読者は笑ってしまふので)の絶妙さが愉しい。近代、現代の詩で最も欠如している、これから書かれねばならない詩の未来を予感させる詩篇です。



推薦詩篇
「ひょうえもんのみまき」
「らんまん」

『詩集はなし』より花神社

図書室
(中央公民館)
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。

- 交流センター休館日
7日(月)・23日(水)
- 図書室(中央公民館 午前9時～午後5時)
休館日(日)
6日・13日・20日・21日(月・祝)・22日(火・祝)・27日

年金相談所の開設日			
事務所名	開設場所	9月開設日	時間帯
熊本西	熊本北区役所	24日	10～15時
玉名	荒尾市役所	23日	10～15時

消費生活Q&A

第38回のテーマ

子どもがオンラインゲームで高額課金!

友だちから聞いたんだけど、親にクレジット会社から20万円の請求が届いて、小学生の妹がオンラインゲームで課金していたのがわかったんだって。どうやって親のクレジットカード使ったのかな?

たとえば、子どもからオンラインゲームの登録に必要なだと頼まれて、親がクレジット情報を入力する。その後、子どもが何度も課金していたんじゃないかな。
一度カード情報を入力すると、そのまま何度も使える場合があるわ。

親の知らない間にクレジットカードで課金できるなんて怖いね。どうしたらそんなトラブルを避けられるの?

オンラインゲームの料金体制や決済方法を親が理解しておくことが大切ね。クレジットカードの管理も十分注意して、日頃から子どもとゲームの利用について話し合っ、ルールを決めておくといいわ。
困ったときは消費生活相談窓口にご相談してね。

町の消費生活相談窓口(総務課) ☎85・3111
警察 #9110

▼対象者 就職を希望される人であればどなたでも利用できます。(例えば・・・)
●一般の人、高校生から大学生まで
●保護者
●学校の進路指導担当の先生
●高齢者や障がいのある人
●復職、転職を希望される人
▼相談料 無料
※相談は予約制です。まずは、お電話でお問い合わせください。
▼問い合わせ先 ジョブカフェ・玉名プランチ
☎0968・74・1125
携帯090・3662・3465

新型コロナウイルス感染症への偏見・差別のない地域社会に

新型コロナウイルスに感染された人やご家族、医療従事者などへの不適切な扱い、誹謗・中傷がないよう、次のことに心掛けていただくようお願いいたします。

- うわさや憶測、ネット上の誤った情報に惑わされない
 - 不確かな情報、誹謗・中傷をSNSなどで広めない
 - 国や県、市町村が発信する正確な情報に基づいて行動する
- *新型コロナウイルス感染症に関する情報は、県ホームページをご覧ください。

■人権に関するお問い合わせ
熊本県人権センター(熊本県人権同和政策課)
☎096・333・2300

9月のふれあい相談日

相談内容	相談員	相談日	時間	場所	予約先
困りごと/消費生活	弁護士・司法書士 臨床心理士・消費生活相談員	25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				
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	地域包括支援センター	月～金曜日	8:30～17:00	ふれあいの丘保健センター	地域包括支援センター ☎85・6242

残高不足にご用心!!
今月の口座振替

9/30(水)
水道料(8月使用分)
町営住宅使用料(9月分)
保育料(9月分)
国民健康保険税(第3期)
後期高齢者医療保険料(普通徴収第2期)
介護保険料(普通徴収第2期)

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

肥料を無料で提供します

し尿・浄化槽汚泥から抽出された肥料を無料で提供しています。事前に第1衛生センターへお問い合わせの上、予約申し込みをお願いいたします。

状況に応じては、2トンドンプにより配送いたします。

効果

野菜全般(成分表が必要な人にはお渡し致します)。

肥料申し込み時間

平日(月曜日～金曜日)
午前8時30分～午後5時15分

申し込み・問い合わせ先

有明広域行政事務組合
第1衛生センター
玉名市岱明町野口1631番地1
☎0968・76・2248

大牟田高等技術専門校
(令和2年11月開始訓練生募集)

- ▼訓練コース名
パソコン初級・中級連続養成科③
- ▼募集期間
8月19日(水)～10月7日(水)
- ▼定員
30人
- ▼訓練期間
11月から5カ月
- ▼対象者
就職希望者
- ▼受講料
無料
- ▼(※別途 教科書代など必要)
- ▼問い合わせ先
福岡県立大牟田高等技術専門校
☎0944・54・0320

令和3年度
農業大学校新規就農支援
研修生を募集します

農業大学校では、就農に必要な栽培技術や経営のノウハウを基礎から学べる農業研修を実施しています。充実したカリキュラムで仲間とともに農業を始めてみませんか。

▼研修コース名 研修期間 募集人員

- ①プロ経営者コース
4月～翌年3月(週5日)
10人程度
- ②実践農業コース
4月～12月(週3日)
40人程度

▼対象者

- ①本格的な農業経営を目指す人(就農時原則50歳未満)
 - ②農産物販売を目的とした農業経営を目指す人(原則63歳以下)
- ▼受講料
無料ですが、教科書代や小農具等の実費負担があります。
- ▼出願期間
9月23日(水)～10月30日(金)
- ▼前期募集
令和3年1月5日(火)～1月29日(金)
- ▼問い合わせ先
熊本県立農業大学校 研修部
☎096・248・6600

スジエビ釣りに挑戦!!

南関町にある最終処分場「エコアくまもと」では、ビオトープでスジエビなどの生き物を観察することができます。今回「スジエビ釣りに挑戦!!」イベントを計画しました。皆様のご参加をお待ちしています。

▼とき

10月3日(土)
午前10時～正午

▼ところ

最終処分場「エコアくまもと」(南関町下坂下)

▼募集

- 小学生と保護者30人
- グループでの応募の場合は1グループ5人程度まで
- 申込多数の場合は抽選

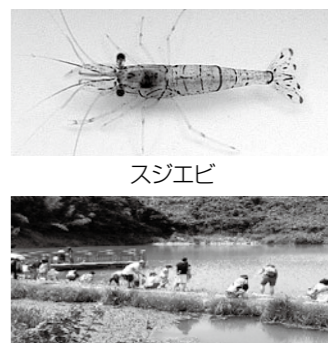
▼応募方法

参加者全員の住所、氏名、学年、電話番号をハガキ、FAXまたはメールで連絡

▼締め切り 9月15日(火)

▼申し込み・問い合わせ先
(公財)熊本県環境整備事業団「エコアくまもと」
〒861-0821
玉名郡南関町下坂下4771-3
☎0968・53・8500
(平日午前9時～午後4時)
FAX 0968・53・8510
E-mail: info@kksj.jp

※新型コロナウイルスの感染予防対策のために、左記の点にご協力をお願いします。
●イベントに参加される人はマスクの着用をお願いします。



スジエビ



昨年の様子

皆さまの就職支援を行っています
ジョブカフェ玉名プランチ

県では、玉名地域振興局内に住民の皆さまの就職支援を行うため「ジョブカフェ・玉名プランチ」を設置しています。お気軽にご利用ください。

▼とき 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前10時～午後5時

▼ところ 玉名地域振興局2階(玉名市岩崎1004-1)

▼内容

- 就職に関する相談(履歴書職務経歴書の書き方、模擬面接指導)
- 職業適性診断
- 求人に関する情報提供
- 企業訪問による求人開拓
- 出張相談会

玉名市役所、荒尾市役所などにおきましても就職相談会を開催



つどいの広場は、

問い合わせ先 ふれあいの丘 保健センター ☎85・6557

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！

*新型コロナウイルス感染防止のために変更になったプログラム内容で予定していますが、状況によっては、9月も延期、または、中止せざる負えない可能性があります。ご了承ください。

年間計画で予定していましたが、9月のなんだろDAY『幼稚園の見学に行こう!』・ママのきらきら応援プログラム『おうちごはんを作ろう!』ママ頑張りすぎないでMOM・は、新型コロナウイルス感染予防のため中止いたします。ママのきらきらプログラムは、内容を変更して行います。

*** 9月のママのきらきら応援プログラム(変更分)は?**

『自分up↑相談』(今月も、ママのためのコロナ対策個別相談事業として行うことになりました。)

新型コロナ感染症防止のための対策をいつもありがとうございます。なかなか普通の生活に戻ることもできず、新しい生活様式になれないといけないうのかな...という現状の中、ママたちは、休みなく育児に頑張っておられて、すごいなと感じているスタッフです。つどいの広場では、ママの心のサポート相談として、子育てサポート研究所のカウンセラーである三浦佑子先生をお迎えして、心のもやもやを晴らして自分の心をUPさせてみませんか?

- 感染しないように...と考えると自分が疲れちゃう。
- 私が神経質になってしまいイライラが子どもに伝わる。
- 子どももなんだか、コロナのままと違う。こんなこと誰に話したらいいんだろう...
- マスク...疲れた。など...

と き 9月25日(金)午前10時~11時30分 *個別相談なので、申し込み順に時間が変わります。
と ころ 保健センター 母子室 **参加費** 無料 **託 児** 1人につき300円

要予約
9/18(金)
ぴ切
先着3組



ベビーイングリッシュ予約のお願い

毎週火曜日に行っているベビーイングリッシュですが、新型コロナウイルス感染防止のため、しばらくの間、先生と保健センターで、リモートでつなぎながら行うことになりました。先生との連絡調整のため、前日の月曜日の午前中までに保健センターまで予約をお願いいたします。第2、第4土曜日に行っているキッズ英会話も、前日の午前中までの予約をお願いしています。よろしくお願いします。

つどい利用のママが書いてくれました!
『つどいママのつぶやき』

つどいママは、つどいの広場の営業セールスレディです♡

玉東町に引っ越しをしてきて、何があるかも全く分からず、初めての子育てで大変だったことを思い出します。長女の3カ月健診で初めて行ったふれあいの丘。そこで、初めて知った「つどいの広場ひまわり」スタッフの方が配られていたファーストサロンのチラシ。ファーストサロンの事を知った時は、玉東町の事を何も知らなかった私にとっては、いろんなママさんたちと仲良くなれるチャンスだと思い参加しました。金サロ(金曜サロン)や、いろんなイベントに参加しました。いろんなママさんと子どもの事や、いろいろな情報を教えてもらったり、楽しい会話がたくさんできました。スタッフさんたちにも毎回よくしてもらいました。2人目が生まれてからもいろんなイベントに参加させてもらいました。子どもたちがいなくても、1人で行ったりして気分転換してました。また、「つどいの広場ひまわり」に子どもたちと行きたいな~と思います。

玉東町8020歯科優良者表彰

~おめでとうございます~



(表彰式出席者)

7月17日、8020歯科優良者の表彰式が行われ、町長から賞状と記念品が授与されました。今年度の8020達成者は8人で、コロナ禍の中の表彰式は全員マスクを着用しての参加となりました。達成者に健康の秘訣を伺うと...

- ◆ **本田美智代さん(原倉東)**
歯磨きは1日2回、夜は特に時間をかけて磨きます。毎月歯科の定期受診をしています。
- ◆ **児玉博文さん(二俣東)**
朝晩の歯磨きと固いものを食べるようにしています。歯が強いのが自慢です。
- ◆ **栗原晴史さん(大城寺)**
朝晩の歯磨きと歯科の定期健診を受けていました。ウォーキングや菊づくりが楽しみです。
- ◆ **三嶋信子さん(土生野)**
日に2回の歯磨きとつがいが液で口を清潔にしています。毎日坂道をウォーキングし、間食はあまりしません。
- ◆ **安田久美子さん(上白木)**
食後の歯磨きと毎朝のウォーキングをしています。桃の世話や畑仕事に日々忙しくしています。
- ◆ **中村眞智子さん(原倉西)**
好き嫌いをせず何でも食べます。以前夫も表彰を受けており夫婦ともに8020を達成しました。
- ◆ **古戔悦子さん(揚)**
食べた磨くことを実践。外出先にも歯間ブラシを持参し毎月の定期受診と口腔体操を続けています。
- ◆ **寺本茂子さん(土生野)**
朝晩の歯磨きと3カ月毎に歯科定期健診を受けています。朝夕の散歩が日課です。(写真右上から左上、右下から左下の順で掲載しています) これからもお口の健康に留意して健康長寿を目指しましょう。



おいしくご飯を食べて健康でいるために **【お口の健康チェック】に行きましょう!**

(後期高齢者歯科口腔健診) 400円で受けられます。

自分の歯がある人も、ない人も普通の治療では受けられない検査もあります。

- 口の粘膜や乾燥、飲み込む力(嚥下機能)の検査
- 歯や歯ぐき、入れ歯や噛み合わせの検査

※受診券を後期高齢者医療保険証に同封して送っていますので、ご利用ください。
問い合わせ先 ふれあいの丘保健センター ☎85・6557



玉東町 すこやかカレンダー

※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 ふれあいの丘 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、3日前までにふれあいの丘 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
9月の休日当番医 日・祝日の午前9時～午後5時まで	健診・教室・行事については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期または中止になることもあります。	1 つどいの広場 ベビーイングリッシュ つどいの広場ひまわり 10:30～11:30 要予約	2 らくらく楽しい母乳育児教室 保健センター 9:45～10:00 妊婦、産婦、乳児 母子健康手帳、タオル2枚 (4日前までに保健センターへ予約をお願いします)	3 骨盤エクササイズ 中央公民館 10:00～11:30 託児:要予約(3日前までに保健センターへお申込みください)	4 エアロピクス13:30～14:20 ヨガ 14:30～15:20 ゆめ・ステーション・このは 託児:要予約(3日前までに保健センターへお申込みください)	5 キッズ英会話 つどいの広場ひまわり ピギナーコース 10:00～10:50 ステップアップコース 11:00～11:50 要予約
6 悠紀会病院 ☎74・1131 坂本整形外科医院 ☎73・5205 中野医院 ☎82・3970	7 赤ちゃんが喜ぶ離乳食後期教室 保健センター 9:30～9:45 R1.11月～12月生 母子健康手帳・エプロン・スプーン	8 つどいの広場 ベビーイングリッシュ つどいの広場ひまわり 10:30～11:30 要予約	9	10	11 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人は、上の子の母子手帳もご持参ください。	12
13 鹿井内科 ☎72・2275 有明整形外科医院 ☎73・7191 吉村循環器科内科医院 ☎84・2765	14	15 つどいの広場 ベビーイングリッシュ つどいの広場ひまわり 10:30～11:30 要予約	16	17 骨盤エクササイズ 中央公民館 10:00～11:30 託児:要予約(3日前までに保健センターへお申込みください)	18 エアロピクス13:30～14:20 ヨガ 14:30～15:20 ゆめ・ステーション・このは 託児:要予約(3日前までに保健センターへお申込みください)	19
20 おおかど胃腸科クリニック ☎72・5611 河野クリニック ☎73・2345 大野内科クリニック ☎72・3405	21 浦田医院 ☎74・2412 やざわ整形外科クリニック ☎72・3000 栗崎医院 ☎84・3933	22 玉名第一クリニック ☎72・4165 おやまた耳鼻咽喉科クリニック ☎71・0808 大塚医院 ☎82・2005	23	24 骨盤エクササイズ 中央公民館 10:00～11:30 託児:要予約(3日前までに保健センターへお申込みください)	25 ママのキラキラ応援プログラム 保健センター-母子室/10:00～11:30 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人は、上の子の母子手帳もご持参ください。 エアロピクス13:30～14:20 ヨガ14:30～15:20 ゆめ・ステーション・このは 託児:要予約(3日前までに保健センターへお申込みください)	26 キッズ英会話 つどいの広場ひまわり ピギナーコース 10:00～10:50 ステップアップコース 11:00～11:50 要予約
27 大磯耳鼻咽喉科医院 ☎73・4133 岡本外科医院 ☎74・2277 安田内科医院 ☎84・3131	28 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 R2.5月生、7カ月児 R2.1月生 母子健康手帳、子育てアンケート(3カ月児のみ)・問診票 7カ月児を健診にブックスタート(絵本のプレゼント)を実施しています。	29 つどいの広場 ベビーイングリッシュ つどいの広場ひまわり 10:30～11:30 要予約	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。		

食改さんのヘルシー料理 おすすめレシピ 豚しゃぶサラダ

★学習日 令和2年7月9日



豚肉に含まれる水溶性のビタミンが神経系に働きかけ神経が安定し神経痛を緩和します。また血行促進作用と拡張作用もあるため血流がよくなります。末端冷え性の改善、寒気や貧血の解消などに効果が期待できます。

- 作り方**
- ① サニーレタスは1口大にちぎる
 - ② トマトはサイコロ状に切る。
 - ③ 鍋に湯を沸かし豚肉を1枚ずつ茹でザルにとって手早く冷ます。
 - ④ サニーレタス、トマト、豚肉を器に盛り好きなドレッシングをかける。
- 【材 料】**(4人分) トマト……………1個
豚しゃぶしゃぶ用肉…400g ドレッシング…好みでどうぞ(市販)
サニーレタス……………8枚

ぷらっと歩く 玉東フットパス

②二俣台地と西南戦争遺跡コース その4

二俣の政府軍本営出張所は、木葉に置かれた政府軍本営の出先として設置されました。田原坂を攻略するための前線基地です。政府軍は、三池往還からの正面攻撃で苦戦したため、兵を側面へと展開していったようです。明治の軍師になったかのごとくあたりを見回すと、意味ありげな石積みが目にとまります。約4m近くの方形地下式の構造で、三方の壁は崩れてありません。専門家によると江戸時代末から明治時代はじめの石工の技術でつくられたもので、政府軍弾薬庫として使用した可能性もあるといわれています。具体的な記録がないことから、想像は膨らむばかりです。

断崖絶壁に沿った細い道を歩いていくと古閑の集落へと出ます。ここには、政府軍右翼(陣地右側)の砲台があり、今も「だしば(台場)」といわれています。「田原坂からの大砲は届いていなかった、猫ぶく(むしろ)でしのいでいた」という当時の戦いにまつわる話も残っています。当時ドンパチやっていたことが嘘のような静かなところですよ。



▲本営出張所跡に残る石積み

日当たりの良い台地に広がる果樹園や野菜の畑の中の道を歩き、再び二俣地区のメインストリートにでると、正面に西南戦争三大激戦地の一つ横平山が見えてきます。



▲二俣台地の突き当りには「横平山」

(続く)

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

表紙説明
年の神公園にて白木川の水源があり、夏場はとて涼しい場所です。「熊本名水百選」に選ばれています。



●人のうごき 7月末現在(前年同月比)

人口 5,238人 (-19人)	転入 14人
男 2,498人 (+13人)	出生 0人
女 2,740人 (-32人)	転出 14人
世帯 2,002世帯 (+16世帯)	死亡 5人

9月に入りました！私が4月に玉東町役場に入ってから、半年近くが経ちました。「光陰矢の如し」ということわざがありますが、日々の経過は非常に早いです。町民の皆さまを取材したり、町内を巡ったりして仕事をしていることが楽しいと感じられるからだと思います。秋ならではの取材が今から楽しみです。

皆さんは夏休みをどのように過ごされましたか。私は夏休みといえば、思い出すことがあります。朝のラジオ体操です。小学生の時には毎朝公園に集まってラジオ体操を第一から第二までしたものです。現在、コロナウイルスが再び広まりだしてなかなか遠出ができません。せっかくですので、健康のために室内でまたラジオ体操を始めようかな…と考えています。

