

良い年へと
願いを込めて

—木の葉猿窯元 干支の焼き物制作—



LINEで届く!玉東町求人情報HP

玉東町の求人情報を掲載するホームページができました。町内の仕事の情報がお仕事をお探しの方にLINEで配信いたします。町内の事業者は無料で求人情報を掲載。詳細は右のQRコードを読み込んでください。



<http://town.gyokuto.kumamoto.jp/job/>

放課後子ども教室で アマビエコンクールをしました

山北小、木葉小の1、2年生が、放課後子ども教室で「アマビエ」絵画コンクールをしました。「アマビエ」は疫病を治めるといわれる伝説の生き物で、魚の体、鳥のくちばしをもっているそう。想像力豊かな子どもたちの色とりどりの作品ができました。作品はすべて玉東町文化祭(11月1日、2日中央公民館で開催)にて展示いたしました。

放課後子ども教室アマビエコンクール入賞作品



教育長賞
山北小 清田 侑暖さん(1年)



教育長賞
木葉小 西川 明里さん(1年)



金賞
小山 結生さん(1年)



金賞
清田 裕美さん(2年)



金賞
前田 希愛さん(1年)



金賞
松枝 莉緒さん(2年)



銀賞
岩本 侑隼さん(1年)



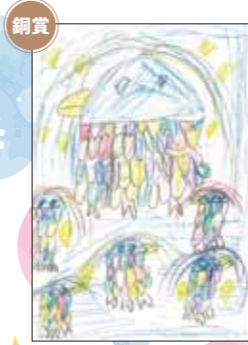
銀賞
嶋田 梨乃さん(2年)



銀賞
木下 裕那さん(1年)



銀賞
東 美慶さん(2年)



銅賞
森田 栄基さん(1年)



銅賞
西出 和世さん(2年)



銅賞
岩尾 楓花さん(1年)



銅賞
川俣 実咲さん(2年)

今 木葉駅前PFI住宅整備事業起工式 を未来につなげる定住促進のシンボル

11月7日、木葉駅前PFI住宅整備事業の起工式が行われました。この事業は木葉駅前に12階建ての高層賃貸住宅を整備するもので、シルクタウン分譲地に次ぐ、玉東町の定住促進施策として実施されるものです。

当日は、町議会議員や施工業者など約40人の出席があり、全員で工事の無事と町の発展を祈願しました。式の最後に挨拶をした前田町長は「玉東町の今を未来につなげる本事業の無事故での竣工を願うとともに、20年、30年先にも輝きを放つ町の新たな財産を残していただきたい」との思いを述べました。

この木葉駅前PFI住宅整備事業については、来月号の広報紙で詳細にお伝えいたします。



▲ 式の最後に挨拶をする前田町長

農 業の発展と駅前の賑わいの両立を目指して ゆめ・ステーション・このは出荷者協議会設立総会



▲ 出荷協議会設立後、気持ちを新たにされた関係者

協議会では、家庭菜園規模で農産物を作っている人などの出荷登録も待ち望まれています。農作物の栽培を行っている人は幅広く協議会への加入をご検討ください。

●ゆめ・ステーション・このは出荷者協議会事務局
☎82・8841
(指定管理者代表企業：九州総合サービス(株))

11月6日、ゆめ・ステーション・このはにおいて、出荷者協議会設立総会が行われました。この協議会は、ゆめ・ステーション・このはの物産コーナーの農産物などの充実を図ることで、施設の賑わい、利用者の満足度向上を目指すことなどを目的に設立されました。

総会では、協議会規約、出荷規定や地域役員の承認がなされ、会長には安田伸也さん（原倉西）が選出されました。

役員からは「利用者にいいものをお求めやすい価格で提供したい」「ここを何とか盛り上げていきたい」という決意が述べられました。

今回の出荷者協議会の設立により、ゆめ・ステーション・このはの物産コーナーの品物の更なる充実が期待されます。これから、みかんや冬野菜の季節を迎えますので、ぜひ足を運んでみてください。

社 会教育の功績をたたえ 熊本県社会教育委員連絡協議会表彰



▲ 表彰状の伝達を受けた前田勝美さん

10月22日、玉東町中央公民館教育長室で、前田勝美さん（二俣西）に熊本県社会教育委員連絡協議会長からの表彰状の贈呈が行われました。

この表彰は、熊本県社会教育委員連絡協議会が、社会教育委員として、永年にわたり地域の社会教育の振興に尽力され、その功績をたたえて表彰するものです。

受賞について、前田さんは、「地域住民の皆さま方に支えられて、社会教育委員を務めさせていただいています。」と感謝の言葉を述べられました。

平 6年生児童職業体験学習 和への思いをこめて

10月20日に木葉小学校、11月2日に山北小学校の6年生の教室にて、田尻鍛金工業所の田尻信さんをゲストティーチャーに迎え、銅板折り鶴作り体験学習が行われました。今年も、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、中止も検討されましたが、実施を望む保護者の願いと小学校の協力により、授業の中で行われることとなりました。

田尻さんは広島市で千羽鶴が放火された事件に思うところがあり、10年以上、6年生に銅板で折り鶴を折る方法を教えています。児童たちはやや硬い銅板に悪戦苦闘しながらも、心を込めて折り鶴を作りました。今年も、6年生は修学旅行で長崎県を訪れ、現地での平和学習にあわせて、平和を祈念する銅の折り鶴を届けます。山北小学校児童の井上さんは「銅板で折り鶴を作ることができると知ってびっくりしました」と話しました。

最後に児童たちは、自らが折った鶴に平和への思いを込めて記名し、完成した折り鶴はすべて1本の針金に通しました。田尻さんは「児童たちには何のために折り鶴を折るのかを考えてもらい、今が平和だからこそ、その意味に気付くきっかけになればいい」と話しました。



▲ 山北小学校にてラジオペンチを使って銅板を折っています



▲ 木葉小学校にて針金をとおした折り鶴を6年生に渡しました

秋 小学校のサツマイモ掘り の味覚と農業体験

10月27日、木葉小学校と山北小学校の両小学校の畑にてサツマイモ掘りが行われました。畑のサツマイモは一つ一つのサイズがとても大きく、子どもたちは掘り起こすには一苦労のようでしたが、隣の友だちと協力して抜いたり、大声で力を込めながら大量のサツマイモを収穫していました。

収穫されたサツマイモは児童全員に配られ、日頃から放課後子ども教室など学校関係でお世話になっている人々にもおすそ分けされました。

◀ がんばってサツマイモを掘り上げました
(写真上:山北小学校、下:木葉小学校)



1人
1万円分

玉東町内買物券の使用期限が迫っています!

使用期限 12月31日(木)

買物券が使えるお店は取扱店一覧チラシ
または玉東町ホームページを
ご覧ください!(オレンジのポスターが目印です)



※使用期限が過ぎた買物券はご使用いただけません。
※使用されなかった買物券の払い戻しはできません。期限内のご使用をお願いします。

問い合わせ先 産業振興課 ☎85・3113

**ご利用は
お早めに!**

飲食店・小売店向け

新型コロナウイルス対策経費を補助します!

- 対象者 町内で飲食店または小売店を営んでいる事業者
- 補助金の額 予算の範囲内で1店舗あたり上限10万円
- 補助対象経費 新型コロナウイルス感染防止に有効と考えられる消耗品の購入および設備の導入に係る費用
例:サーキュレーター、アクリル仕切り板、アルコール消毒液、マスクなど

※令和2年8月4日から令和3年1月15日の期間内に支出が完了した経費に限る

問い合わせ先 産業振興課 ☎85・3113

県北通信 vol.3

OPENまであと90日!
(12月1日現在)



くまもと県北病院の理念が決定!

理念ってなに?
「患者さん、地域住民、職員にとってどういう病院でありたいか?」を明確にするのもっとも根本の考え方で。

【くまもと県北病院の理念】

私たちは地域の皆さまに安心と信頼を提供する県北の中核病院を目指します
地域の皆様に必要とされる病院を目指し、職員一同力を合わせて頑張ります!

【検診車が新しくなりました】

従来よりも安全かつ被ばくが少ない検査を、自動アナウンスを用いて海外の人にも提供できます!また、学校検診にも使用しますので、お楽しみに!



【新病院竣工!】

新病院工事が無事竣工し、2020年10月30日、建設施工会社から引渡しを受けました。新病院オープンまであと90日。2021年3月1日に向けて準備もいよいよ大詰めです!!



写真左 地方独立行政法人くまもと県北病院機構 山下康行 理事長
右 熊谷組九州支店 宮脇 悟 執行役員支店長

問い合わせ先

地方独立行政法人 くまもと県北病院機構 ☎73・5000

文 玉東町文化祭の風薫る

11月1日(日)、2日(月)、玉東町中央公民館において第43回玉東町文化祭が開催され、町内の保育園や小中学校、各施設、オレンジはあとクラブ会員、個人の美術工芸作品や写真、書道、華道作品等、多くの出展がありました。また、今年は、青年海外協力隊(JICA)の特別展示や、放課後子ども教室アマビエ絵画コンクールの作品展示などもあり、今年ならではの文化祭となりました。

◀ 町内の人々に展示品を見に来ていただきました



▲ 楽器の奏者と踊り手による生き生きとした舞いが披露されました

今 西安寺神楽 年も感謝と祈りを捧げる

11月9日、西安寺の白山宮にて秋の例祭として西安寺神楽が奉納されました。例年は、昼と夜で合わせて2回行われますが、今年は新型コロナウイルスの影響で短縮して昼の式神楽のみが行われました。

西安寺神楽は、五穀豊穡を祈念して春と秋の2回行われています。秋の祭りは感謝のまつりとして行われています。

例年、神楽は昼と夜の2回に渡り神事と神楽が行われます。昼の神楽のあとはお供え物を参加者で食べる直会をし、夜に再び夜神楽を行います。夜神楽には「二天」と呼ばれる鬼の面をした人が登場し、暴れまわることによって神楽は終わりを迎えます。

今年は新型コロナウイルス感染症という流行り病があったことから、宮司の伊牟田さんは今年の実りへの感謝とともにコロナウイルスから人々を守ってくれるよう祈念しました。

年 木の葉猿窯元 干支の制作 末の風物詩 かわいいウシの焼き物



▲ 丑はそれぞれ大小のサイズがあります

玉東町の伝統的工芸品『木葉猿』で知られる『木の葉猿窯元』では、2021年の干支である丑の焼き物の制作を行っています。7代目の永田禮三さんと娘の川俣早絵さんが制作をし、妻の英津子さんが色付を行っています。今年は大500個、小2,000個のあわせて2,500個の制作を予定しており、2月から制作をしています。この干支の焼き物は約40年前に始められたもので、今回のデザインは、永田さんたち家族で何度も話し合い、試作を繰り返しました。試行錯誤のうえ完成した丑の焼き物はとてもかわいらしく、今にも動き出しそうです。また、特別にさらに大きいサイズを制作することもあります。

木葉猿は、悪病災難除け子孫繁栄、安産子宝、魔除けなどを目的に1,300年前から作られてきたと言われていています。新型コロナウイルスの影響について聞くと永田さんは「今年は新型コロナウイルス感染症の影響で約2割に売上が落ちてしまった。販売を行う県の施設も賑わいがなくなってしまった影響もある。ぜひ干支の焼き物でまた賑わいを取り戻してほしいと願い制作を行っています」と話しています。

この焼き物は、町にある工房で直接購入できるほか、熊本県伝統工芸館や熊本県物産館でも販売を行っています。



▲ 木の葉猿窯元7代目の永田禮三さん(写真右)と妻の英津子さん(写真左)

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(火) (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
布で作る正月飾り 定員10人	12月15日(火)	午前9時30分~ 午後3時00分	①布(赤、白、金、銀色など数種類)②裁縫道具③目打ち④ものさし⑤手拭き⑥弁当⑦材料費500円	高田 敦子 先生

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

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10月20日 ②木葉 ③丸田・陣内線建物等調査業務委託 ④令和3年2月26日 ⑤㈱三和不動産鑑定所 ⑥3,373,700円 ⑦3,190,000円 ⑧94.55% ⑨㈱コンサルユニックス古川総合設計(株) ㈱九州開発エンジニアリング ㈱水野建設コンサルタント ㈱三和不動産鑑定所 ㈱九州不動産鑑定所	①令和2年10月20日 ②上白木 ③京塚・子安線道路改良工事(2期) ④令和3年3月5日 ⑤㈱清田産業 ⑥4,584,800円 ⑦4,455,000円 ⑧97.16% ⑨菅原工務店 ㈱玉稲開発 新成建設(株) ㈱金剛産業 ㈱清田産業 ㈱信栄産業 ㈱大和建設玉東支店	①令和2年10月20日 ②原倉 ③畑・柴尾線橋梁補修工事 ④令和3年2月26日 ⑤㈱大藤 ⑥5,577,000円 ⑦5,286,600円 ⑧94.79% ⑨㈱大藤 ㈱熊本みかど ㈱エイワ ㈱ウィルテックシステム開発(株) 積水ヒノマル(株)	①令和2年10月23日 ②町内一円 ③小中学校水栓改修工事 ④令和3年1月29日 ⑤㈱金剛産業 ⑥6,303,000円 ⑦6,105,000円 ⑧96.85% ⑨㈱アクア設備工業 ㈱テラダ工業 ㈱九州設備工業 ㈱前田設備工業 ㈱タツミ工業 ㈱金剛産業
--	--	--	--

①令和2年10月23日 ②木葉 ③木葉小学校プール改修工事 ④令和3年1月29日 ⑤㈱西島塗装 ⑥6,457,000円 ⑦6,204,000円 ⑧96.08% ⑨㈱高田塗装玉名営業所 ㈱高岡建設 ㈱サンエス ㈱西島塗装 ㈱熊本みかど ㈱松永塗装	①令和2年10月23日 ②木葉 ③東部環境センター法面災害復旧工事 ④令和3年2月26日 ⑤㈱玉稲開発 ⑥8,300,600円 ⑦8,096,000円 ⑧97.53% ⑨菅原工務店、㈱玉稲開発 新成建設(株) ㈱金剛産業 ㈱清田産業 ㈱信栄産業 ㈱大和建設玉東支店	①令和2年10月23日 ②白木 ③前田・小清水線舗装工事 ④令和3年2月26日 ⑤㈱大和建設玉東支店 ⑥8,955,100円 ⑦8,690,000円 ⑧97.03% ⑨菅原工務店 ㈱玉稲開発 新成建設(株) ㈱金剛産業 ㈱清田産業 ㈱信栄産業 ㈱大和建設玉東支店	①令和2年10月23日 ②原倉 ③迫・建ヶ迫線舗装工事 ④令和3年2月26日 ⑤新成建設(株) ⑥8,862,700円 ⑦8,635,000円 ⑧97.43% ⑨菅原工務店 ㈱玉稲開発 新成建設(株) ㈱金剛産業 ㈱清田産業 ㈱信栄産業 ㈱大和建設玉東支店	①令和2年10月29日 ②町内一円 ③小中学校水栓改修工事 ④令和3年2月22日 ⑤西部電気工業(株)熊本支社 ⑥20,295,000円 ⑦18,569,925円 ⑧91.50% ⑨㈱システムサービス熊本 ㈱熊本流通情報センター 西部電気工業(株)熊本支社 富士ゼロックスシステムサービス(株)熊本支社 公共事業本部西日本支店 ㈱熊本計算センター 富士電機ITソリューション(株)熊本支店
---	---	---	--	--

協力隊日記

2020.12 vol.30


記事：玉東町
地域おこし協力隊
永田麻衣

ぎよくだんリーダーと農業コンクール出場イベントでの対面販売実績やマスコミ出演など、これまでの活動をプレゼンテーションにまとめ、発表。質疑応答も盛り上がり、結果発表は12月後半予定。今年もぎよくだんの出店イベントも中止になりましたが、11月頭に東京・日本橋三越本店で行われたふるさと納税関連のイベントでは、用意した2千個が完売する人気ぶりでした。ぎよくだんみかんご注文は、11月27日(9)18時・月曜定休またはウェブショップ「ぎよくだん」で検索！


来館記念スタンプ出来ました
がらつとぎよくだんや木葉駅への立ち寄り記念となるスタンプを作りました。玉東自慢のみかんをベースに、特産品や名所をあしらったデザインです。是非押しに来てください！

年賀状・年賀画教室開催します
前回のオレんじはあとクラブお絵描き教室にはたくさんご参加いただきました。本当にありがとうございます。混雑を避けるため、次回からは予約制とし、人数制限(各回10人まで)を設けてさせていただきます。12月5日に年賀状教室、25日・27日の3日間に冬期集中クラスを開催します。ご予約は教育委員会 ☎0968-85-3609まで！


その他10月後半・11月前半の業務
・がらつとぎよくだん店頭業務
・SNS用取材・マンガ制作・発信
・ぎよくだんフットパス関連業務
・町依頼分制作物進行(チラシなど)
・あらたま地域おこし協力隊制作物
・ふれあい公園看板修正(JICA酒井さんとJR玉名駅観光列車停車間の出店販売)




▲11/29の駅前イベント
チラシを作りました




▲あらたま協力隊会議。
次号の広域広報ありあけを
どうぞおたのしみ！




▲JR136がらす3玉名駅にて物販



▲フットパス愛好会会長
田尻さんと熊日取材



▲がらつと来館
記念スタンプ



▲農業コンクールにて発表

玉東町長選挙立候補予定者 説明会のお知らせ

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22日(火)午前10時から ところ 玉東町福祉センター 2階 会議室A
1月24日(日)は玉東町長選挙の投票日です

投票日 令和3年1月24日(日) 告示日 令和3年1月19日(火)

○町長選挙の選挙人名簿登録資格

平成15年1月25日以前に生まれた人で、令和2年10月18日までに住民票が作成され、引き続き居住している人。なお、他市町村から転入した人は令和2年10月18日までに転入届をした人。入場券については郵送にてご自宅にお届けします。

◎問い合わせ先 選挙管理委員会(役場総務課内) ☎85・3111

令和3年度 玉東町健康診査申込み書 (特定健診・がん検診)を郵送します!

各種健診の流れ / 今回より配布・回収が郵送に変わります!

①申込方法

各世帯へ健康診査申込み書を郵送します。申込書に記入が済んだら同封している返信用封筒に入れて郵便ポストへ投函してください。もしくは、保健センターや役場に持参いただいても構いません。

②受診のしかた

希望した健診の受診時期が近づくと自宅へ案内が届きます。各々の健診により受診方法が異なりますので内容をご覧ください。

③結果通知・保健指導

健診の結果、生活習慣病の発症リスクがあると判定された人に関しては、保健師や管理栄養士による保健指導の案内をします。

申込期限
**令和3年
1月22日(金)**

特定健診とは...

高血圧や高血糖などの生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行するため、放置すると動脈硬化が進行し脳卒中や心臓病、腎臓病などの疾患を招く要因になります。それらを早期発見し早期治療・予防するための健診で1年に1回の受診をお勧めします。また、特定健診は病院に通院している人も対象であり、医療機関での受診もできますので申し込みをしましょう。※ただし、妊産婦や6カ月以上の入院・入所をしている人は除きます。

健診対象者・内容

特定健診(若人健診) 玉東町国民健康保険に加入している20~74歳の人
後期高齢者健診・歯科口腔健診 玉東町に住所を有する75歳以上の人
がん検診 玉東町に住所を有する40歳以上の人 ※子宮頸がん・乳がん検診は20歳から受診できます
集団健診(特定健診・がん検診)のほかに人間ドックや個別健診があります。日程や料金など詳細な内容については、資料を同封しますのでご覧ください。

◎問い合わせ先 ふれあいの丘 保健センター ☎85・6557

自殺させない・いのちを守り支える玉東町

令和2年3月に、玉東町は自殺対策を策定し、「早めの相談予防に努める玉東町」の基本理念をもとに「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しています。」

悩みがある人・困っている人へ

あなたをサポートするためのさまざまな取り組みがあります

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

一人で悩んでいませんか？

電話相談



悩みや年代によって選べる電話相談窓口があります

電話相談

- ところの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556
- よりそいホットライン ☎0120・99・7777
- いのちの電話 ☎0120・0・78310

勇気を出してまず一歩

SNS相談



SNSやチャットでの相談を受ける団体をご紹介します

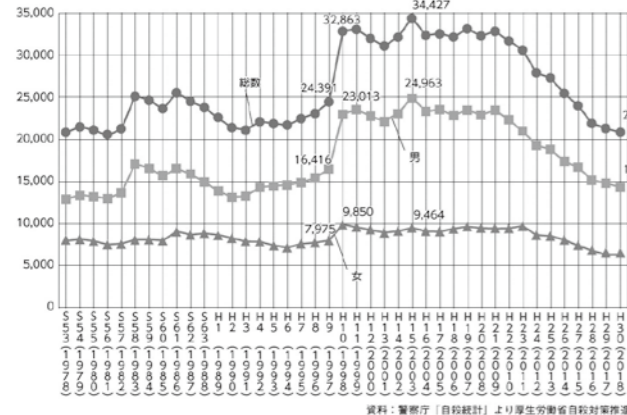
SNS相談一覧

- 自殺対策支援センターライフ SNSやチャットによる自殺防止の相談
- 東京メンタルヘルススクエア ウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じる
- 特定非営利活動法人BONDプロジェクト 10代・20代の女性のためのLINE相談による支援を行っています。

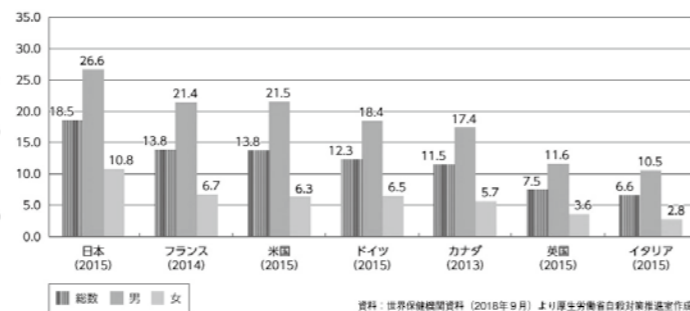
日本における自殺の現状

平成10年以降、14年連続して日本国内の自殺者数が3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りました。平成22年以降は9年連続の減少となっていますが、わが国の自殺死亡率は主要先進7カ国の中で最も高くなっています。自殺死亡率が低下してきている一方、若年層では、20歳未満は自殺死亡率が平成10年以降ほとんど減少していない状態です。また、20歳代や30歳代における死因の第1位が自殺であり、自殺死亡率も他の年代に比べてピーク時からの減り方が少なくなっています。

自殺者数の推移



主要国の自殺死亡率



出典：厚生労働省ウェブサイト

人権
こうしん
ころ



Vol.196
教育委員会
☎85・3609

あなたの声を聞かせてください

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

こどものそうだんまどぐち

(18さいまでのこどもがかけるでんわ)

約束

- ・ヒミツは守るよ
- ・名前を言わなくていい
- ・どんなことも一緒に考える
- ・切りたいときには、電話を切ってもいい

ちょっとした
だいじょうぶ
ことでも大丈夫！
きがるでんわ
気軽に電話してね。

チャイルドライン
チャットセンター



玉東町総合型地域スポーツクラブ オレンジはあとクラブです！

オレンジはあとクラブは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。正会員は全ての種目に自由に参加することができます♪

書道



「書を親しむ」ことをモットーに活動しています。木やかまぼこ板、布や竹などに字を書いています。生活に根差した「書」を書いています。また、広島で開催されている「ふれあい書道展」に毎年出品しています。



皆さん楽しそうに書いていらつやいます。興味のある人は、見学にお越しください。

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、突然中止になる可能性があります。ご了承ください。

☆ズンバ教室が始まります！！

12月4日(金)・18日(金)・25日(金) 15:15~16:00

エアロビ・ヨガの山下先生がズンバ教室をします！

どなたでも楽しく参加できますので、お気軽に来てみてください♪

- 場所：中央公民館 ● 申込み不要
- 持ち物：動きやすい服装、飲みもの、タオル
- 講師：山下先生(オレは：エアロビ・ヨガ指導者)

ズンバとは？

主にラテン音楽に合わせて行われるダンスプログラムで、世界的にも有名なエクササイズです。

☆年賀状・年賀画教室

12月5日(土) 10:00~12:00

- 持ち物 年賀状(道具は準備します)

※要申込み
教育委員会 ☎85・3609
先着限定10名様!!
前日までにお申込みください。

☆冬季3日間！お絵描き集中コース！！

12月25日(金)・26日(土)・27日(日) 10:00~12:00

1日だけでも、3日間全てきてもOK!
課題画コース：先生の用意した課題を見ながらマネして描いてみよう!

自由画コース：自由に描いてみよう!描きたい絵の見本を持ってきて、先生に習っても大丈夫!

- 講師：ナガタマイ先生(デザイナー・イラストレーター)

オレンジはあとクラブ 12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・21	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	19:30~21:30	玉東中学校体育館
あみもの	水	お休み		中央公民館
ツインバスケット	水	2・9・16・23	18:00~21:00	町民体育館
テニス	水	2・9・16・23	19:30~21:30	玉東町テニスコート
フラダンス	水	2・16・23	19:30~20:30	中央公民館
タヒチアンダンス	水	2・16・23	20:30~21:30	中央公民館
卓球	木・日	3・6・10・13・17・20・24・27	9:30~11:30	町民体育館
パソコン	木	10・24	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	13:30~14:15	中央公民館
♥ヨガ(託児あり)♥	金	4・18・25	14:25~15:10	中央公民館
ズンバ	金	4・18・25	15:15~16:00	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	8:50木葉駅前集合
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	5・19	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

元気な高齢者と介護施設が つながり支えあう地域づくり事業

～「地域から施設へ」介護支援ボランティア活動が始まりました～

町は、10年後、75歳以上の後期高齢者の人口がピークを迎えます。「年を重ねてもずっとこの町で暮らし続けたい」という願いを実現するためには、地域だけでなく、介護施設においても高齢者の健康や生活を支える活動が必要となっています。

現在までも、地域において、「介護予防サポーター等」が中心となり地区サロンでの介護予防体操や脳トレなどの取組をすすめてきました。その介護予防サポーター等が7～9月に実施した「有償ボランティア講座」を受講し、「介護支援ボランティア」として更にパワーアップし、介護施設の中での活動を10月よりスタートしています。

介護施設の中では、利用者への介護予防体操、脳トレ、見守りや声かけなどきめ細やかな活動を行っています。

また、介護施設は、介護支援ボランティアと一緒に地域の中で「オレンジカフェ（認知症とともに生きる地域の拠点の場）」を開催するなど介護施設から地域に向けた認知症の情報発信や相談サポートも始まっています。

町としては、「介護支援ボランティア」が地域だけではなく、施設の中で介護予防の力を発揮することで、また、「介護施設」が地域の中で介護の専門性を発揮することで、地域と施設が交流しお互いの力を活かしあいながら高齢者の健康や生活を支える体制づくりを目指していきます。

35名の介護支援ボランティア誕生しました



「介護ホームはぶの」

10月に「おれんじカフェはぶの」がオープン。認知症や介護の情報を得て、理解を深める地域の交流の場です。その中で、地域の方への声かけやカフェの運営のサポートを行っています。



「シャキッと教室」

「いつまでも健康で暮らし続けたい」という参加者の方と一緒に元気に体操を行っています。寄り添い、話を聴きながら、頭の体操も一緒に行っています。



「丘サロン」

ふれあいの丘で毎週水曜開催中。私たちボランティアが中心となり体操や脳トレなどをサポートしています。交流センターのお客さんも一緒に楽しみながらやっています。



問い合わせ先 玉東町地域包括支援センター（保健介護課） ☎85・6242

超高齢社会への挑戦 2020

「年を重ねても
この町にずっと暮らし続けたい」

玉東町食生活改善推進員協議会
(通称：食改さん)

玉東町食生活改善推進員協議会
(令和2年10月末現在)

発 足：平成5年9月
会 長：村上美千代
会員数：32名
主な活動内容：男性料理教室
母と子の食育教室など

食改さんのまごころ食堂 「まごころ弁当」

「みんなには。食改の村です。まごころ弁当をお届けにありがとうございました。お元気ですか。」

一人暮らしの高齢者に届けられる食改さん特製「まごころ弁当」。

その名の通り、バランスよし、味よし、いろいろよしの愛情あふれるお弁当である。

「まごころ弁当」は、今年の10月から町の委託をうけスタート。現在は10名程度の一人暮らしの高齢者に月2回の食事提供（弁当配布）を行っている。

弁当と一緒に元氣も届けたい

食改では、毎年、60～80歳代の男性を対象とした「男性料理教室」を開催し好評を得ている。男性のみの参加者は、食改さんのリードのもと、真剣なまなざしと慣れない包丁さばきで調理をしていく。回を重ねるごとに調味料の量り方や味見も板につく。そして、出来上がった食事をみんなで



高齢者の食をどう支える

町においても、超高齢社会における食の課題は大きい。高齢者の相談窓口である地域包括支援センターにも一人暮らしの方や高齢のご夫婦からの食事の相談が増えている。内容は、移動手段がないために食材の購入に困っていたり、心や身体の機能低下や調理経験がないことから食事づくりが十分にできないなど様々である。その結果、栄養バ

いたたく。いつもはテレビ相手の食事が、この時は、男性同士で料理談義に花が咲き、心もほぐれる時間である。

しかし、今年は、コロナ禍中。集っての食事作りや会食が厳しい状況となった。食改では、「毎年参加を楽しみにされている方に食事だけでも届ける方法はないか」と考えた。村上市長は「特に男性の一人暮らしの方は、食事が偏りがち。一食でもバランスのとれた食事をとってほしい。弁当と一緒に元氣も届けたい。」と話す。

ランスが偏り、心や身体の健康を損なっていく高齢者も多い。

食改さんの「まごころ食堂」は、そのような課題を解決していくためのたくさんのヒントを秘めている。町では、この「まごころ食堂」の取組を継続する形で、来年3月から一人暮らしの高齢者等を対象とした食事提供（弁当）の宅配サービスを開始予定である。

弁当づくりは、町内の食事提供事業者が担い、町は、弁当の配達とあわせて安否確認を行うシステムである。

先日、「まごころ食堂」会食会を開催した。まごころ弁当をみんなで寄って食べようと企画された。一人暮らしの高齢者の方たちを囲んで、食改さん、食事提供事業者、役員職員が「高齢者の食」について話を聞いた。その中で、「ひとりですべての食事は味気ない。弁当で皆さんとつながっていることがうれしい。」の声が耳に残った。

食で感じる地域とのつながり

高齢者の「この町でずっと暮らし続けたい」を支える食支援は、決して、食事提供の宅配サービスで完結するものではなく、地域の中の助け合いによって補完されながら形づくられるものである。ご近所からの一品おすそ分けや老人会でののご汁会などの地域のつながりや声かけが高齢者の心と身体をどれだけ元気にしてくれるだろうか。食改さんの「まごころ食堂」は、そのような地域の優しさが盛り込まれた最高の食支援の形である。

玉東町地域包括支援センター ☎855-6242

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12月15日(火)(消印有効)です。

●送り先 〒869-0303 役場 企画財政課

【11月号の答え】



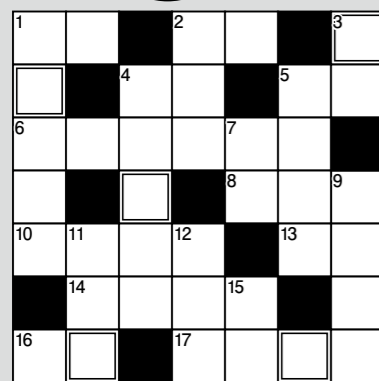
答え ◎◎◎◎◎

●11月号の答え シクラメン

- 当選者(敬称略) 応募総数 17通
- 当選者 岩上 基子(菊陽町)
- 大塚 可恋(稲佐)
- 狩野 早紀(上白木)
- 松山 肇子(木葉)
- 清田 朝子(二俣)

- ◆ヨコのカギ◆
 1. 母親。子どもなどが母親を呼ぶ言葉。お母さん。
 2. 一万の一万倍。
 3. 決まり。法律。法則。方法。
 4. 金属元素の一つ。元素記号Fe。かたくて銀色のつやを持つ。
 5. 自主的に営利を目的としない社会活動に携わること。
 6. カラシナの種子の粉。香辛料の一種。黄色でからい。
 7. 頭の上。頭の上の方。
 8. 相手の言うことを打ち消すときに使う言葉。
 9. 児童・生徒・学生が学校に通うこと。
 10. 動かすことができないほどの、大きな石。
 11. ヨーロッパの北西部に浮かぶ島国。首都はロンドン。
- ◆タテのカギ◆
 1. 髪の毛を全部そり落とした頭。または、頭髪を短く切った頭。
 2. 将棋で相手の王将を直接攻め立てる手。
 3. 足を包み、厚い底の付いたはき物。
 4. 本当の名前。実名。
 5. 手を洗うこと。また、それに用いる器。便所。
 6. 数や量などが示した値よりも下であること。
 7. 需要に対して品物が不足していること。
 8. 実際にあった話。
 9. 水や薬などで、のどや口をすすぐこと。
 10. 金属・竹・木などの一方のはしをとからせて、物を打ち付けるときに使う物。

レベル★★☆
ヒント クリスマスの有名な人形
バレエ音楽にもなっている



答え ○○○○○人形

『木葉山・松ヶ平』 森林自然観察・体験教室

樹木や草花などを観察しながら、ゆっくり遊歩道を歩きます。

- ◆日時 令和3年1月17日(日) 午前9時30分受付
午前10時～午後2時30分まで
- ◆集合場所 玉東町役場駐車場
(熊本県玉名郡玉東町木葉759)
- ◆参加料 大人500円、小中学生300円、幼児100円
(資料・保険代含む)
- ◆申し込み先 〒862-0954
熊本市中央区神水1丁目11番14号 木材会館2F
一般社団法人 熊本県森林インストラクター協会
- ◆募集定員 40名程度
- ◆申し込み方法 ハガキ・FAX・E-mailに名前・住所・連絡先を
記入して申し込みください。
FAX 050-3737-5818
E-mail info@morino-annai.org
- ◆持参品 弁当・飲み物など
- 問い合わせ先 ☎090・2582・9648

(注) 電話での受け付けはしておりませんので、ご了承願います。
コロナウイルス感染防止対策を実施していますので、ご協力をお願いします。



▲狩野 早紀
(上白木)



▲あらき みな
(山口)



▲大塚 可恋
(稲佐)



▲前田 優里
(原倉)

はがき絵 ギャラリー

敬称は
省略します

中央公民館 図書室 からの お知らせ

新刊案内

「別冊NHKきょうの健康」
色々な悩みや心配をお持ちの方必見。今すぐ始められる対策を詳しく解説。本場に役立つ食事・運動・暮らしの注意点から、医療機関での治療まで正しい情報を分かりやすく伝える。



「ねむれなかったらやってみて」
オーレリー・シアン・シヨウ・シーヌ
「読み聞かせで寝かせる」ではなく「子どもが自分から眠る」ことを目指すのが、本書のユニークなところ。「寝つきが悪い長男が朝までぐっすり」「1時間以上かかっていた寝る前の読み聞かせが10分になった!」など多くの反響が寄せられた。ぜひお試しを!



「一生やせぐせがつく」

糖質55%レシピ
累計270万部! やせぐせシリーズの好評おかずをまとめて1冊に詰め込んだベスト版。毎日のおかずからおつまみや、お弁当、スイーツまでその数555品! この1冊さえあれば、体型キープできて「おいしいから続く」。ダイエット特有の「物足りなさ」を感じさせないレシピをご紹介!



詩を楽しもう

清岳こう

清岳こう文庫からおすすめの本を紹介いたします

中央公民館図書室「清岳こう」文庫の中からおすすめの詩を紹介いたします。

愛敬浩

詩「つむる」から。「お茶を飲んだ/ここはしつかと/句読点でもうって/目でもつむって/一字分のお休みだ」お茶を飲む、目をつむる(単純にお茶のうまさに目をつぶっただけでなく、気にくわぬ誰かの言動・行為に目をつむっているのかもしれない)。日常的な、ありふれた行為を、こんなふうに「詩」としてすくいとることのできる精神のゆとりの楽しさ。余分な説明は何もありません、しかし、「しつかと」「目をつむる」の行間に、何があったのだろうか様々な想像を喚起させる魔法がかけられています。詩人は黙って詩をさし出す、といったところでしょうか。

推薦詩篇

「くたさ」「耳」

『真昼に愛敬浩「自選詩集」』

詩的現代叢書



▲ 清岳こう文庫は玉東町中央公民館図書室で読むことができます

- 交流センター休館日
7日(月)・21日(月)
- 図書室(中央公民館 午前9時～午後5時)
休館日
6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)
年末:29日(火)から休館

年金相談所の開設日			
事務所名	開設場所	12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	22日	10～15時

- 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

残高不足にご用心!!
今月の口座振替

12/25(金)
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)

消費生活Q&A 第41回のテーマ
「物干しざおの移動販売トラブル」

おばあちゃんが、車で近所を回っていた“さおだけ屋”を呼び止めて、2本注文したら10万円請求されたんだって。「物干しざお1本1,000円」と言っていたから買ったみたいなのに。さおを切ってしまった後だったし、怖かったから断りきれず、仕方なくその代金を支払ったんだって。それってひどいよね。

そうね。高齢女性の移動販売トラブルは多いのよ。領収書はもらっているのかな?住所や電話番号が書いてあるか確認してみて!

領収書はあるけれど、書いてある電話番号にお父さんが電話をかけたら「現在、使われておりません…」というアナウンスが流れて連絡は取れなかったって。

領収書を渡さなかったり、連絡がつかない場合が多いの。移動販売で買うときは、まず購入前に「1本〇〇円」「それ以上支払うことがないか」確認しましょう。請求金額に納得がいけない場合は、その場で支払わず周囲や警察に助けを求めましょう。また、車のナンバーを記録しておくのもいいわ。契約の取り消しができる場合もあるから困ったときは、消費生活相談窓口にご相談するといいわ。

町の消費生活相談窓口(総務課) ☎85-3111
警察 #9110

脂肪・骨量の測定を行い体の変化を知ることができます。
「二人でもできる」「続けられる」がキーワードの運動教室です。

▼**運動内容**
血圧・体重測定、ストレッチ、体ほぐし、インターバル速歩、筋力トレーニング等

▼**申込締切**
12月21日(月)

▼**開催日(全6回シリーズ)**
第1回 1月15日(金)
第2回 1月21日(木)
第3回 2月4日(木)
第4回 2月18日(木)
第5回 3月11日(木)
第6回 3月25日(木)

▼**とき**
午前10時～11時30分

▼**ところ**
ふれあいの丘保健センター

▼**参加費**
無料(先着20人限定)

▼**問い合わせ・申し込み先**
玉東町保健介護課
(ふれあいの丘保健センター)
☎85-6557

▼**玉東町工芸クラブ会員募集**
少しでも興味があるかたは、ぜひ見学におこしください。工芸をされなくても気軽にお寄りください。皆さんの作品展示もお待ちしております。

▼**活動内容** 工芸品の製作、販売

▼**活動時間** 毎週土曜、日曜
午前10時～午後4時まで
暑い時期の8月のみ活動は休止いたします。

▼**活動場所** 工芸館
(木葉140番地3)

▼**年会費**
会員 3,000円
(町内、町外とも)

▼**問い合わせ先**
玉東町役場町民福祉課
☎080-1728-5775
(代表者 西川)

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				
児童	主任児童委員	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
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

12月のふれあい相談日

12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です

「ハラスメント対応特別相談窓口」を開設します!
働く人も、企業の担当者もご相談いただけます。

▼**開設期間**
12月1日(火)～
令和3年3月31日(水)

▼**開設時間**
午前8時30分～午後5時15分
(開庁時間)
お早めにご相談ください。

パートタイム・有期雇用労働法が2021年4月全面施行されま

パートタイム・有期雇用労働法が2021年4月全面施行されま

▼**パートタイム・有期雇用労働法が2021年4月全面施行されることによる影響**

- 1) 不合理な待遇差は禁止です
- 2) 待遇差の内容や理由について説明を求められることができます
- 3) 職場でのトラブルについて紛争解決援助制度が利用できます

「雇用形態に関わらない公正な待遇の確保のための特別相談窓口」を開設しています。

▼**開設時間**
午前8時30分～午後5時15分
(土日、年末年始、祝日除く)

▼**問い合わせ先**
熊本労働局雇用環境・均等室
☎096-352-3865

▼**凍結しやすいところ**
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、縄などをしっかりと巻きつけ、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

▼**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つ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



▼**凍結防止**
凍結防止のために、水道管や蛇口の露出している部分に、市販の保温材や布、縄などをしっかりと巻きつけ、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

▼**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つ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

▼**回収手順**
①リネットジャパンへ申し込み
(http://www.renet.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

▼**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11月1日より始めました。利用方法は以下のとおりです。

▼**回収先**
リネットジャパンへ申し込み
(http://www.renet.jp)

▼**回収対象**
パソコンなどをダンボールに詰める

▼**回収日**
希望日時に自宅から

▼**健康運動実践講座 参加者を募集します**

●本日に効果的な歩き方を知りたい!!
●運動で若返りたい!
●正月太りを解消したい!
●性別・年齢は問いません。
講座の前後で体の水分・筋肉

▼**お問い合わせ先**
町民福祉課
☎85-3183

▼**お問い合わせ先**
町民福祉課
☎85-3183

▼**お問い合わせ先**
町民福祉課
☎85-3183



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、12月も延期、または、中止になる可能性があります。ご了承ください。

年間計画で予定していました、
12月のなんだろDAY「つどいの広場のクリスマス会」・ママがんばりすぎないで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。
なんだろDAYは、内容を変更して行います。

* 12月のなんだろDAY

『自分up相談』

今年度、コロナ対策相談事業の1つとして実施していた「自分up相談」も今回で最後になりました。まだ、申し込みをしていなくて、毎日なんだかモヤモヤしているときは、予約の電話をお待ちしています。参加された人の感想として、「話をしてよかった〜♥」との声が聴かれます。安心して子育てをするためにママのモヤモヤを吐き出しましょう!今月も、子育てサポート研究所のカウンセラーである、三浦佑子先生をお招きして相談事業を行います。妊婦さんも対象です。予約の電話をお待ちしています。

要予約
12/10(木)
〆切

と き 12月18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 ふれあいの丘保健センター母子室

託児 必要な場合は、託児が利用できます。(子どもさん1人につき自己負担金は、300円です)

『BABYイングリッシュ』・『キッズ英会話』やっています~♪

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、一時期リモートで行っていた「BABYイングリッシュ」・「キッズ英会話」ですが、現在はつどいの広場ひまわり内で実施しています。

BABYイングリッシュは、毎週火曜日の10時半~11時半(休憩含む)に実施。キッズ英会話は、毎月第2、4土曜日の10時~11時50分(コースで違います)に実施しています。現在は、密を避けるために両方とも、事前申し込みをお願いしています。

予約は、実施前日の午前中まで、もしくは、定員(各5組)に達するまでです。12月22日(火)のBABYイングリッシュ・12月12日(土)のキッズ英会話は、クリスマス为主题に行います。詳しくは、保健センターつどいの広場までお尋ねください。

と き *BABYイングリッシュ、毎週火曜日10時30分~11時30分

*キッズ英会話、☆ビギナーコース(2歳~年中さん)10時~10時50分

☆ステップアップコース(年長さん)11時~11時50分

ところ つどいの広場ひまわり 参加費 無料



☆つどいの広場ひまわり 年末年始の予定!☆

12月25日(金)から1月7日(木)まで休館いたします。1月8日(金)から利用が出来ます。

1月のBABYイングリッシュは、12日(火)スタートです!!

今年もつどいの広場をご利用いただき、有難うございました。また新しい年も、年末年始の出来事などみんなで沢山お話ししましょう。お母さん方には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♡良いお年をお迎えください。

町の税金などを納めるときは...

口座振替がおすすりめです!



「忙しくて納付に行く時間がない」「つい、うっかり納付を忘れていて、督促状が届いた」などという経験はありませんか。口座振替の申し込みをすると、毎年の納税は指定口座から引き落としされるため、納期の度に役場や金融機関などに行く手間を省くことができます。ぜひ便利な口座振替を申し込みください。

申し込みは、役場または金融機関で

口座振替ができる税

町民税(普通徴収)・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税
介護保険料(普通徴収)・後期高齢者医療保険料(普通徴収)

指定金融機関

肥後銀行・熊本銀行・玉名農業協同組合・ゆうちょ銀行(郵便局)

申込方法

役場税務課、玉東町内の金融機関窓口にて「玉東町公金等自動払込利用申込書」が備えつけてありますので、「預貯金通帳」、「通帳届出印」を持参の上、必要事項を記入・捺印し、いずれかの窓口にて提出してください。

令和2年度 町税・保険料 納期限一覧表(12月以降)

月	税目	納期限
12月	固定資産税(3期)・国民健康保険税(6期)	12月25日
1月	町民税(普通徴収4期)・後期高齢者医療保険料(普通徴収4期) 国民健康保険税(7期)・介護保険料(普通徴収4期)	2月1日
2月	固定資産税(4期)・国民健康保険税(8期)	3月1日

口座振替のQ&A

Q.いつまでに申し込みればいいの?

A.原則、前月20日までに手続きをすると翌月から口座振替ができます。

Q.口座の残高が不足していた場合は?

A.振替ができず、再振替もできないため、後日送付する納付書での納付をお願いします。

口座振替にすると
外出や接触の機会が減り、
新型コロナウイルス
感染症の予防にも
なります。



問い合わせ先 税務課 ☎85・3184

古着・古布 家庭での保管ご協力お願い

町民の皆さんに資源としてお出しいただいた古着・古布は、国内・海外で再利用されています。しかしながら現在は、新型コロナウイルス感染症の影響などにより特に海外への流通が滞り、資源化が困難になっています。また、倉庫でのストックも古着・古布で逼迫している状況があります。

衣替えの時期でコンテナ収集での排出を予定されていると思われるのですが、新型コロナウイルス感染症の拡大が収束するまで、古着・古布の排出を控えていただきますようお願いいたします。古着・古布の流通が回復した際にはお知らせいたしますので、それまではご家庭で保管していただき、再度資源回収にご協力ください。

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183

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
12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	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、フェイスタル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 赤ちゃん大きくなったかな(体重測定) つどいの広場ひまわり/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方は、上の母子健康手帳もご持参ください。 エアロピクス13:30～14:15 ヨガ14:25～15:10 中央公民館 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
6 玉名第一クリニック ☎72・4165 岡本外科医院 ☎74・2277 小田整形外科 ☎82・4488	7 離乳食前期教室 保健センター ☎9:30～9:45 R2.6月～7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	12 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
13 大磯耳鼻咽喉科医院 ☎73・4133 吉田医院 ☎73・5100 しまかわ医院 ☎84・3722	14 2歳児教室 保健センター ☎9:30～9:45 H30.10月～12月生 母子健康手帳・ アンケート(案内文に同封)	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 つどいの広場 なんだるDAY/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方は、上の母子健康手帳もご持参ください。 エアロピクス13:30～14:15 ヨガ14:25～15:10 中央公民館 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 前田小児科医院 ☎74・1333 鶴上整形外科リウマチ科 ☎72・2007 安成医院 ☎85・2047	21 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 R2.8月生、7カ月児 R2.4月生 母子健康手帳、問診票、子育てアンケート(3カ月児のみ) 7カ月児を対戦にブックスタート(絵本の読み聞かせ)を実施しています。	22 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	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 エアロピクス13:30～14:15 ヨガ 14:25～15:10 中央公民館 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
27 大林循環器科内科医院 ☎72・3866 まつおクリニック ☎73・2800 吉村循環器科内科医院 ☎84・2765	28	29	30	31 玉名第一クリニック ☎72・4165 宮崎クリニック ☎82・2408	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。	

玉東町農産物等直売所

12月20日(日)
午前10時～正午まで

ゆめ・ステーション・このは前
広場で玉東町の生産者が栽培
する「果物・野菜」など、新鮮な
ものをお買い求めいただけます。
是非お立ち寄りください。

問い合わせ先
産業振興課 ☎85・3113



健康のために毎日食べよう!
野菜350g 果物200g

食改さんのヘルシー料理 おすすめレシピ きくらげと豚肉、厚揚げの炒め物

★学習日 令和2年8月28日



キクラゲにはビタミンD、鉄分、不溶性の食物繊維が多く含まれています。食べると水分を吸収して膨らみ腸を動かして便秘の改善効果があります。しっかり噛んで食べる事で満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎダイエット食材として効果的です。

作り方

- キクラゲは水で戻して水気を切り石づきを除きサッと茹で湯を切る。細切りにする。
- 厚揚げは1cm厚さに切り、ニンジン、ピーマンはせん切りにする。
- フライパンに油を熱しニンジン、ピーマン、豚肉を炒め火が通ったら厚揚げとキクラゲを加えて炒め合わせる。④で調味料コショウをふる。

【材料】(2人分)

キクラゲ……………乾5g	サラダ油……………大さじ1/2
豚肉……………120g	濃口醤油……………大さじ2/3
厚揚げ……………100g	酒……………大さじ1/2
ピーマン……………2個(60g)	砂糖……………小さじ1/2
ニンジン……………50g	コショウ……………少量

ぷらっと歩く 玉東フットパス

玉東フットパスが開催されました

10月25日(日)玉東フットパスの本年度第1回のイベントが開催され、町内外より18名の参加がありました。イベントの主催は、玉東フットパス愛好会と玉東町教育委員会で、昨年度までに策定した「木葉の町並みと三池往還コース」をガイド付きで案内。途中、おもてなしや史跡の説明を交えながらゆっくりと町並み散策を楽しみました。

次回イベント12月20日(日)開催予定(詳しくは「WAWくまもとHP」をご覧ください)



詳しくはこちら

コロナ禍の時期だから、自宅に居ながら受験できる 第7回西南戦争 オンライン歴史検定を開催します

日 時: 令和3年3月7日(日)午前10時00分～(60分)
場 所: 自宅受験(オンライン、郵送)
受験料: 600円(18才以下無料)
対 象: 初級、中級
申込み: 令和2年12月1日～12月25日
受験願書(中央公民館設置のチラシに記載)に必要事項を記入の上、受験料分の小為替を添えて下記まで郵送してください。(インターネット環境がなく問題郵送による受験希望者は、前記に370円分の切手を添えて郵送してください。)
※中央公民館窓口での申し込みは現金可。

◎問い合わせ先 玉東町教育委員会 ☎85・3609

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

表紙説明

木の葉猿蓑元にて
年末年始に向けて来年の干支「丑」の焼き物を制作している。



●人のうごき 10月末現在(前年同月比)

人口 5,240人 (-7人)	転入 5人
男 2,503人 (+16人)	出生 2人
女 2,737人 (-23人)	転出 10人
世帯 2,014世帯 (+21世帯)	死亡 5人

今年には、気温がぐんぐんと下がって冬と呼べる時期に入りましたね。皆さまはいかがお過ごしでしょうか?仕事、または学校に通う前、家のこと、ホットカーペット、ストーブなどから離れる瞬間がともつらいかと思えます。だからこそ、外から帰った後の家の温かさは、いっそう居心地よく感じられます。わたしは家に帰ったら、ホットカーペットの上でのんびりして玉東町のみんなを食べることが好きになりました。また、そろそろ鍋を取り出して、おでんでも作ろうかなと考えています。これからもうすぐ2020年も終わります。これから新年に向けて家の中も慌ただしくなるでしょう。皆さまは年末年始のようにならざるを得ないのか、玉東町ではどのような正月料理を作るのか、どのような初詣になるのか、非常に興味深いと思います。どうかお体に気を付けてお過ごしください。

(シオリ)