

食改さんのヘルシー料理

おすすめレシピ



野菜ときのこのスープ

★学習日 12月6日



胃粘膜の修復に作用するといわれているキャベツ、新陳代謝を盛んにし、血液をサラサラにする働きのあるタマネギときのこのスープです。

エリンギはきのこの中でも便秘解消に効果的な食物繊維が豊富で、体内の不要な塩分を排出し、むくみを解消する役割のある「カリウム」も豊富に含まれています。

作り方

- ① キャベツ、タマネギ、ニンジン^②は1cm角、シメジとエリンギも同じくらいの大きさに切る。ベーコンは5mmの細切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とベーコンを入れ、香りが出たら①を加え、よく炒める。
- ③ ②に水とコンソメの素を入れ、具材がやわらかくなったら器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

【材 料】(4人分)

キャベツ	60g	ベーコン	40g
タマネギ	80g	オリーブ油	大さじ1
ニンジン	60g	水	600cc
シメジ	60g	コンソメの素	1個
エリンギ	60g	パセリ	少々

キリ

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

ぷらっと歩く
玉東フットパス

GYOKUTO FOOT PATH

しらき
①白木コース その3

白木に鎮座する巨大な鳥居は、千三百余年の歴史があるといわれる山北八幡宮のもので。初代宮司は、古代製鉄事業を行っていた多治比真人^{たじひのまひと}といわれ、玉東町に多く残る製鉄遺跡と関連があるといわれています。また、昔から武家の信仰が厚く、中世期には菊池氏が社殿造営に関わっているとのこと。楼門や社殿は非常に立派なもので、長い歴史を感じることができます。

▲山北八幡の楼門

社殿から外れた奥地には、背の丈2m程ある二体の仁王像があります。股の間に頭をいれと風邪をひかないという伝承があるパワースポットです。

ここから東側へ歩いていくと、新幹線の高架の前に千年杉として信仰されている大木があります。山北八幡宮の勧請の際に植えられたものだそうです。途中、かつて保育園だった白木公民館に立ち寄り、あたたかいおもてなしを受けて再スタートです。

▲山北八幡 仁王像

表紙説明

1月26日、第45回玉東町分館対抗駅伝大会。表紙は第一走者のスタートダッシュの様子。



●人のうごき 1月末現在(前年同月比)

人口 5,236人 (-53人)	転入 11人
男 2,490人 (-11人)	出生 2人
女 2,746人 (-42人)	転出 8人
世帯 1,980世帯 (-3世帯)	死亡 10人

先日、熊本日日新聞社と熊本県広報協会の主催で行われました広報コンクール表彰式に参加してきました。実は、昨年の広報ぎよくと5月号の表紙のゆめ・ステーション・このはのオープニングセレモニーで踊ってる子どもたちを撮影した写真が、一枚写真の部で佳作に選ばれたのです。表紙の別案として、ゆめ・ステーション・このはを正面から撮った写真もあったのですが、その写真を表紙にしていたら・・・と脳裏をよぎりましたが、たれば、はよくないですね。それならゆめ・ステーション・このはの正面写真が特賞もらった可能性もあるわけですからね。

何はともあれ、今後もさらに良い写真を撮ることができるように進んでまいりますので、「広報ぎよくと」をどうぞよろしくお願ひします。

(トミ)

広報 **ぎよくと** 2020 March Vol. 355

■発行 日/令和2年3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 ☎0968-85-3188

■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。

ONE TEAMでNo.1を目指す —第45回 玉東町分館対抗駅伝大会—



広報

元氣、勇氣、優しさを発信する広報紙

ぎよくと

3

2020(令和2年)
March No.355



▲ 表彰を受けた春口禮子さん

地域 令和元年度熊本県農業コンクール大会表彰 地域の農業振興に大きく貢献

1月30日、春口禮子さん（上白木）が令和元年度熊本県農業コンクール大会において、地域貢献賞を受賞されました。

春口さんは、長年、女性農業者の農業経営や農家生活への学習を進める活動に取り組まれています。また、食育活動などを通し、農業と地域の連携を進め、農業委員として耕作放棄地の解消に尽力されたことなど、数々の取り組みが評価されました。

玉東町無料循環バスとJRを乗り継いで上熊本駅でお買い物体験をしました！

1月30日、参加者28人が上熊本駅へ買い物体験に行きました。久しぶりにJRに乗車する人も多く、車窓を楽しみながら移動することができました。参加者からは「一人で行くより、みんなで買い物に行くのは、とても楽しかったです」「循環バスとJRを乗り継いで出かけることができると思いますでした」などの感想が寄せられました。



上熊本駅の100円ショップやスーパーで、雑貨、肉、総菜などを購入



JRは木葉駅と上熊本駅間を乗車



JRから町の循環バスに乗り換えて帰宅

介護予防体操サポーターの皆さんが活躍しています

養成講座を受講した介護予防体操サポーターが、地区サロンの活動をサポートをしています。

そして、2月から始まった地区サロンと合同開催の介護保険のニーズ調査。高月、浦田地区では、介護予防体操サポーターが登場し、みなさんを笑いの渦に巻き込んでいました。

地区サロンで、介護予防体操サポーターと一緒に、脳トレや体操を体験してみませんか。

介護予防体操サポーターの皆さん

高月地区での脳トレ

浦田地区でのよかよか体操

ニーズ調査の肥後にわか



玉東町のみんなに元気を届けるぞ！



男性のサポーター仲間がもっと増えると嬉しいです。



家でテレビを観ながらできる体操もあります。是非やってみてくださいね。

2月に引き続き3月も、12地区で介護保険のニーズ調査を行います。介護保険の説明や地域包括センターと社会福祉協議会職員による肥後にわか、体操などもありますので、皆さま、是非おいでください。

26 (日)	24 (金)	23 (木)	20 (月)	19 (日)	18 (土)	14 (火)	12 (日)	10 (金)	8 (水)	6 (月)	5 (日)	4 (土)
会	玉東町分館対抗駅伝大会	意見交換会	玉東町認定農業者との交流会	都道府県町村正副会長理事会	熊本県市町村振興協会	玉名郡市駅伝大会	環境省シンポジウム	公明党賀詞交歓会	玉東町消防団出初式	玉東町社会福祉協議会仕事始め式	辞令交付式	玉東町新春賀詞交歓会
												成人式

1月

町長日記



原 第45回玉東町分館対抗駅伝大会 倉東が高月の5連覇を阻止

1月26日、町内の各分館から13チーム（原倉西は辞退）が参加し、分館対抗駅伝大会が行われました。今回はコースが変わり、全8区間総走行距離8.52kmのレースで、各分館の小学生から大人まで地域の力を結集して大会に臨みました。

大会当日は曇天の中、大勢の観客がコースの沿道に詰めかけ、懸命にたすきをつなぐ選手たちに大きな声援を送りました。レースは原倉東が優勝し、高月の5連覇を阻止しました。

結果は次のとおりです。

○団体成績

1位 原倉東 2位 高月 3位 二俣東
躍進賞 町

○区間賞（敬称略）

1区 中島 優太（二俣西）	5区 清田 将平（原倉東）
2区 田尻 祐貴（白木）	6区 塩井広太郎（町）
3区 中島 風花（二俣西）	7区 井上 愛和（二俣西）
4区 龍 寛喜（高月）	8区 中尾 真（稲佐）



▲ 優勝した原倉東チーム



▲ 区間賞の皆さん

玉 第44回玉名駅伝 東魂で激走

1月19日、第44回玉名駅伝大会が和水町、南関町のコース全10区間41.5kmで行われました。玉名郡市の各町各地域から10チームが出場し、玉東町チームは、昨年の5位から一つ順位を上げ4位の成績を収めました。

○成績

1位 和水町 2位 玉名市玉名 3位 南関町 4位 玉東町



▲ 2区で3人抜きを演じ首位に立った長沼選手

○出場選手（敬称略）

監督 清田 勇（原倉東）	5区 (5.1km) 中尾 真（稲佐）
マネージャー 上村 智祐（二俣東出身）	6区 (2.5km) 坂田 裕紀（二俣西）
1区 (5.3km) 松田 和也（上木葉出身）	7区 (3.3km) 上村 健二（高月） 区間賞
2区 (3.2km) 長沼 優香（稲佐） 区間賞	8区 (4.2km) 上田 尊（原倉東）
3区 (5.6km) 中村 大樹（原倉西出身）	9区 (3.3km) 上田 瞬（原倉東）
4区 (3.5km) 稲生 創太（上木葉）	10区 (5.5km) 二宮 幸大（高月）

郷 第37回熊日都市対抗女子駅伝・第46回郡市対抗熊日駅伝 土の誇りを胸にたすきをつなぐ

1月26日に第37回熊日都市対抗女子駅伝、2月9日に第46回郡市対抗熊日駅伝（男子）がそれぞれ開催され、19郡市が熱戦を繰り広げました。玉東町からは玉名郡代表として3人の選手が出走し、チームの上位争いに貢献しました。

○成績および出場選手（敬称略）

郡市対抗女子駅伝	玉名郡4位
6区 (5.0km)	長沼 優香（稲佐）
郡市対抗熊日駅伝	玉名郡7位
4区 (11.2km)	塩井広太郎（町）
10区 (7.1km)	中尾 真（稲佐）

新型コロナウイルス感染症にご注意ください

新型コロナウイルス感染症に関するQ&A

Q1.新型コロナウイルス感染症とは？
ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間 前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。新型コロナウイルス感染症は飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

Q2.新型コロナウイルス感染症は人から人にうつりますか？
人から人への感染は認められています。風邪やインフルエンザ対策と同様に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえる「咳エチケット」や、石けんを使った手洗いなどの感染症対策を行うことが重要です。

Q3.予防法はありますか？
まずは、石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行ってください。咳などの症状がある人は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。特に電車や職場、学校など人が集まる場所で行うことが重要です。
また、持病がある人などは、上記に加えて、公共交通機関や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

新型コロナウイルス感染症にかかったと思ったら、帰国者・接触者相談センターへ

有明保健所の相談窓口は「帰国者・接触者相談センター」として、新型コロナウイルス感染症の疑い患者を診察する医療機関(帰国者・接触者外来)の受診調整を行います。
次の症状がある人は、
有明保健所(公72・2184 開設時間 午前9時～午後7時)へご連絡ください。

◆風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
◆強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
※高齢者や基礎疾患などのある人は、上の状態が2日程度続く場合

マスクについてのお願い

現在、予防用にマスクを買われている人が多いですが、感染症の拡大の効果的な予防には、
風邪や感染症の疑いある人たちに使ってもらうことが何より重要です。

①マスクは買い占めなくても大丈夫
風邪や感染症の疑いのある人にマスクを届けるために必要な分だけ買うようにしましょう。

②使い捨てマスクがないときは代用品を使おう
ガーゼマスクや、タオルなど口をふさげるものでくしゃみなどの飛び散りを防ぐ効果があります。

③こまめな手洗いなどの基本も大事
帰宅時や、料理・食事の前など、口や鼻に触れる前にこまめに手洗いなどをしましょう。

出典：厚生労働省ホームページ(2月17日時点版)を改編

国民健康保険からのお知らせ 国民健康保険届出を忘れずに!

加入する健康保険や国民健康保険証の内容に変更があった場合は、届け出なければなりません。

	こんなとき	手続きに必要なもの
国保に「加入」するとき	別の市区町村から転入したとき	前住所地の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	資格喪失証明書、雇用保険受給資格者証など退職日が確認できる書類、年金手帳
	子どもが生まれたとき	国民健康保険証、母子健康手帳
	生活保護が廃止されたとき	保護廃止決定通知書
国保を「脱退」するとき	別の市区町村に転出するとき	国民健康保険証(該当者全員分)
	職場の健康保険に加入したとき	国民健康保険証、職場の健康保険証(どちらも該当者全員分)
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	国民健康保険証
	死亡したとき	国民健康保険証、保護開始決定通知書
その他	住所・氏名・世帯主に変更があったとき	国民健康保険証
	保険証を紛失または破損したとき(再交付)	身分証明書(運転免許証など)
	修学のため一時的に他市区町村に住むとき	国民健康保険証、在学証明書など(学生証)

※上記のいずれの手続きにも印鑑・身分証明書・マイナンバーカード(通知カード)が必要です。

注意! ①国民健康保険加入の届け出が遅れると、社会保険などの資格がなくなった時までさかのぼって加入し、保険税を納めることとなります。
②他の健康保険に加入しているのに国民健康保険証を使って医療機関などを受診すると、後で国民健康保険が負担した分の医療費の返還をお願いすることもあります。
※このようなことにならないためにも、上記の届け出は変更のあった日から14日以内に済ませてください。

引っ越しするときは

住所の異動手続きをお忘れなく

引っ越しの際には、住民異動届などの手続きをお済ませください。
3月下旬から4月中旬にかけて、特に月曜日や祝日の翌日は窓口が混み合い、手続きに時間を要する場合がありますのでご了承ください。

	届出期間	必要なもの	届出人
転出する時	転出予定日の14日前から届け出(転出証明書を お渡しします)	・本人確認書類(※) ・国民健康保険証(加入者のみ) ・後期高齢者医療被保険者証(加入者のみ) ・子ども医療費受給者証 ・印鑑登録証(登録者のみ) など	本人または 同じ世帯の人 ※代理人の場合は 委任状が必要
転居する時	転居した日から14日以内に届け出	・本人確認書類(※) ・国民健康保険証(加入者のみ) ・後期高齢者医療被保険者証(加入者のみ) ・マイナンバー通知カード またはマイナンバーカード など	同上

※本人確認書類
1点の提示で確認できるもの
運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、住民基本台帳カード(顔写真入り)、身体障害者手帳、在留カードなど
上記がご用意できない人は次のものを2点
健康保険証、年金手帳(証書)、介護保険証、医療費受給者証など

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1月16日 ②上白木
③山北小学校プール屋外階段改修
工事
④令和2年3月27日
⑤(株)熊野組
⑥1,910,700円
⑦1,848,000円
⑧96.71%
⑨(株)熊野組、植野建設(株)
岩下建設(株)、(株)池田建設
(株)本山建設

①令和2年1月16日 ②二俣
③横平山公園公衆トイレ改修工事
④令和2年3月19日
⑤(有)アクア設備工業
⑥3,499,200円
⑦3,421,000円 ⑧97.76%
⑨(有)金剛産業、(有)アクア設備工業
(株)九州設備工業、(有)前田設備工業
熊本利水工業(株)有明支店
(株)タツミ工業玉支店
(有)半沢工業

①令和2年1月16日 ②稲佐
③稲佐津留地区排水路等布設替工事
④令和2年3月19日
⑤(有)玉稲開発
⑥2,608,100円
⑦2,530,000円
⑧97.00%
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)田尻建設玉東支店

①令和2年1月16日 ②稲佐
③勘崎・切畑線水路整備工事
④令和2年3月27日
⑤(有)玉稲開発
⑥1,610,400円
⑦1,562,000円
⑧96.99%
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1月16日 ②上白木
③京塚・子安線道路改良工事(1期)
④令和2年3月27日
⑤(株)清田産業
⑥7,794,600円
⑦7,623,000円 ⑧97.79%
⑨(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)田尻建設玉東支店
(有)大和建設玉東支店

①令和2年1月16日 ②原倉
③吉次・半高山線道路改良工事
④令和2年3月19日
⑤(有)金剛産業
⑥9,680,000円
⑦9,405,000円 ⑧97.15%
⑨(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)田尻建設玉東支店
(有)大和建設玉東支店

①令和2年1月16日 ②原倉
③半高山公園安全施設設置工事
④令和2年3月23日
⑤(株)熊本みかど
⑥4,262,500円
⑦4,059,000円
⑧95.22%
⑨(有)大藤、(株)熊本みかど
(株)エイワ、(株)ウィルテック
システム開発(株)、積水ヒノマル(株)
(有)二和工業

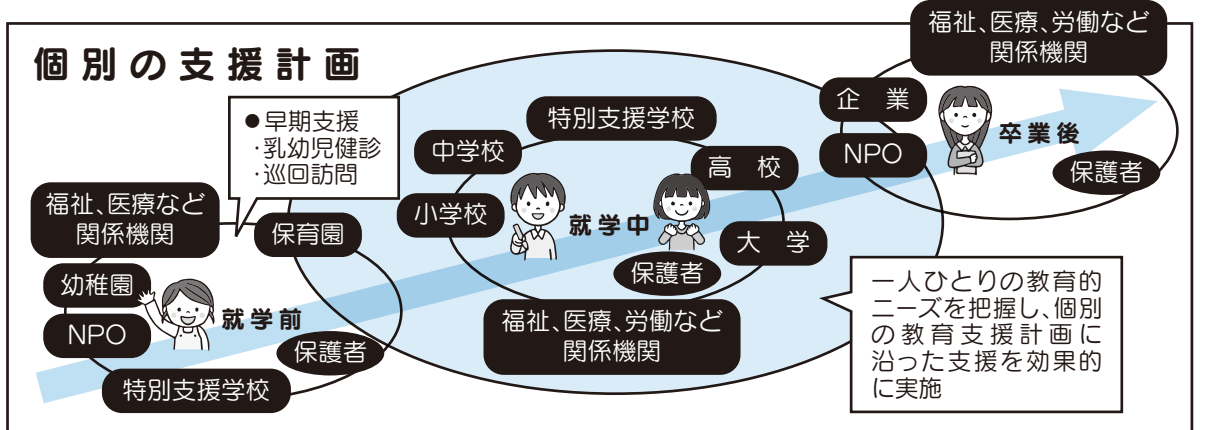
①令和2年1月16日 ②木葉
③シルクタウンこは地上式消火栓設置工事
④令和2年3月19日
⑤(株)九州設備工業
⑥2,296,800円
⑦2,242,900円 ⑧97.65%
⑨(有)金剛産業、(有)アクア設備工業
(株)九州設備工業、(有)前田設備工業
熊本利水工業(株)有明支店
(株)タツミ工業玉支店
(有)半沢工業

①令和2年2月4日
②木葉
③木葉小学校危険ブロック塀等改修工事
④令和2年3月23日
⑤(有)信栄産業
⑥4,468,200円
⑦4,378,836円
⑧98.00%
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

①令和2年2月4日 ②原倉
③坂下・登立線横断側溝改修工事
④令和2年3月27日
⑤(有)金剛産業
⑥1,434,400円
⑦1,391,500円
⑧97.00%
⑨新成建設(株)、(有)金剛産業
(株)清田産業、(有)信栄産業
(有)田尻建設玉東支店
(有)大和建設玉東支店

子ども一人ひとりに合った教育的支援が 子どもたちの可能性を広げますー特別支援教育とはー

特別支援教育とは支援が必要な子どもの自立や社会参加に向けた主体的な取り組みを支援するという視点に立ち、子ども一人ひとりの教育的ニーズを把握し、その持てる力を高め、生活や学習上の困難を改善または克服するため、適切な指導および必要な支援を行うものです。



こんな不安ありませんか？



- 音読がたどたどしい
- 忘れ物が多い
- 指示しても動こうとしない
- 静かに授業を受けているのに学力が伸びない

こうした特性を持つ子どもたちは、日常生活に支障がなければ当面は問題とはならないかもしれませんが、本人は困っていることがあります。また、その特性が周囲との摩擦を生んだり、本人の努力不足とみなされることもあります。一人ひとり、苦手な部分や得意な部分は違います。このことはうまくできないけど、こうすればできるなど、その子自身の得意な部分を理解し、伸ばしてあげることが大切です。

まずは相談してみましょう

子どもの成長に不安がある。子育ての悩みがある。しかし、どこに相談していいのかわからない。そんな人は身近な相談先に相談してみませんか？不安になったときには、一人で抱え込まないで、教育委員会までお気軽にご相談ください。



問い合わせ先 玉東町教育委員会 ☎85・3609

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3月2日(月) (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
パッチワーク(小物入れ) 定員10人(先着順)	3月 11 (水)	午前9:30～ 午後3:30	①無地の布(15×15cm)②柄物の布(15×15cm)③キルト芯(15×15cm)④裁縫道具⑤弁当⑥材料費200円	渡邊 睦美 先生
廃油石鹸 定員9人(先着順)	3月 12日 (木)	午後1:30～ 午後3:00	①牛乳パック②マスク※持ち帰り用のバッグをお持ちください	職員

※受付開始3月2日(月) 午前9:00～定員になり次第締め切りとさせていただきます。

びぶれす広場 出張店
2月7日、くまもと産品魅力発信フェアにぎよくだんの不知火、ハーローザジャム等、寒い中多くのお客様で賑わいました。スウィーツに不知火を目一杯買われるお客様もいらっしゃいました。

Wawくまもとネットワーク設立総会
フットパス促進組織としてウオーカース・アウエルカムくまもとが発足。設立総会には、県知事をはじめ県内各地から関係者が集い、講話の他「いかに我が町を歩くことを楽しんでもらうか」等をテーマにワークショップを行いました。

玉東フットパスマップ制作
コースがだんだんと決まってきました。町内外の皆さんに歩いて楽しんでいただけるよう、愛好会の皆さんを中心に試歩などを繰り返し検証しています。

荒玉地域おこし協力隊ネットワーク会議
1年間の各市町の視察研修を終え、今後の活動にどう展開するか2市4町の協力隊協力隊OGで話し合いを進めています。現在9名で活動しています。

あらたま地域移住定住促進事業 第3回勉強会
山都町から講師を迎え荒玉2市4町の担当者で勉強会・ワークショップを行いました。講話では人口減少対策のための移住施策ではなく、まちづくりの観点からの移住施策の重要性を学びました。昨年未から実施しているあらたま暮らし移住体験モニターツアーには、関東から若年単身での参加希望もあり、荒玉玉名の魅力が広まっているのを感じました。

協力隊日記
MAIMAI DIARY
2020.3 vol.21
記事：玉東町
地域おこし協力隊
永田麻衣



部落差別をはじめあらゆる差別をなくす 熊本県人権子ども集会

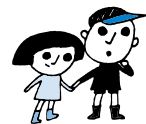


いじめや差別のない社会を目指す「熊本県人権子ども集会」が1月19日、熊本城ホールで開催され、県内各地からたくさん子どもたちが集まりました。今年度のテーマは「信頼～人と人との笑顔をつなぐ～」でした。友達や家族などの親しい相手だからこそ、悩んでいることや嫌なことなどを言えないことがあるけれど、思い切って話して信頼を深めたいという願いが込められたそうです。



手作りのリボンや紙花などを身につけて「パプリカ」の歌を手話を交えて歌い、差別をみんなでなくしていこうという思いをつないでいきました。

人権
つうしん
こころ



Vol.187

教育委員会
☎85・3609

町内の小中学生12人と先生方が1台のバスで、昼食をとりながら、楽しくおしゃべりしながら、熊本城ホールまで行ってきました。集会に参加したことが良い経験になったのはもちろんのこと、行き帰りの時間もこうして、他の学校・他の学年の児童・生徒同士が触れ合うことができ、貴重な一日となりました。



熊本県人権子ども集会に行って感じたこと

今回参加して、互いに信頼し合うことや、自分の思いや考えを持ち、苦しんでいる人に寄り添ってあげることの大切さを学びました。

ここで学んだことを友達や家族に伝え、実践していきたいです。

松橋支援学校では、体が不自由な人は、工夫してあいさつをしているそうです。あいさつをすると心がハッピーになると話していたことが心に残りました。

僕は支援学校の中学生の人たちが、自分から声をかけて友達を作るところがすごいと思いました。僕も自分からいろいろなことに挑戦したいです。

僕は人権子ども集会で、特に人との関わりが大事だと思いました。他にもいろいろなことを学ぶことができました。

自分の考えや夢を持ち、それを人に伝え、自分で選択した道を進むことができている方のお話が心に残りました。自分もそんな人になりたいなと思いました。

信頼は、相手のことを理解し、相手の立場になるということ。伝えるということとは、相手を信頼しているということだと学びました。

私はこの集会に参加して、人権や守るべきものは身近なところにあると感じました。障害者の方は得意なあいさつの仕方です。ことはとても良いなあとと思いました。



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♪

更新受付は **4月1日(水)** からスタートします♪

新規入会も **大募集** 中です♪

～松本卒業～

平成24年よりクラブマネージャーとして皆さまと一緒に歩んでまいりましたが、3月をもって卒業となりました。たくさんの方々との出会いと数々の学びに心から感謝申し上げます。ありがとうございました(人) / 会員の皆さまにはこの広報をもって、ごあいさつとさせていただきます。(ふれあいの丘保健センターにいますので、見かけたときは声をかけてくださいね♪)



今年度は250人が会員となり、スポーツや文化活動を親しまれました。人数の内訳は、男女別で男性が80人、女性が170人と女性が積極的!年代別では幼児30人、小学生90人、中学生～50代50人、60歳以上が80人という結果になりました。うち80歳以上の会員数は10人!書道やカラオケなど文化種目で力を発揮されています。

今年度の最年少は2歳でトランポリンを、最年長は90歳でパ/コンにチャレンジされています。

現在、町内を無料循環バスが走行しているのをご存じですか?種目の開催場所まで行く手段としてバスを利用されるのもいいですね!

人生100年時代です。いくつになっても新しい出会いは人生に良い刺激を与えてくれます。身近な場所で気軽に始められるオレンジはあとクラブを『生きがい・元気づくりの場』として活用してみたいかがでしょうか!♪

オレンジはあとクラブ 3月の予定表

種目	曜日	日	時間	開催場所
社交ダンス	月	2・9・16	13:30～15:00	中央公民館
カラオケ	火	10・24	9:00～12:00	カラオケ村
新体操	火	3・10・17	18:00～20:00	町民体育館
トランポリン	火	3・10・17	19:00～21:00	町民体育館
バウンドテニス	火	3・10・17・24・31	19:30～21:30	玉東中学校体育館
あみもの	水	4・18・25	14:00～16:00	中央公民館
ツインバスケット	水	4・11・18・25	18:00～21:00	町民体育館
テニス	水	4・11・18・25	19:30～21:30	玉東町テニスコート
フラダンス	水	4・11・18	19:30～20:30	中央公民館
タヒチアンダンス	水	4・11・18	20:30～21:30	中央公民館
卓球	木・日	5・8・12・19・22・26	9:30～11:30	町民体育館
パソコン	木	12・26	13:30～15:00	中央公民館
♥骨盤エクササイズ♥ (託児あり)	木	5・19・26	10:00～11:30	中央公民館
ゆるコアメンテ	木	5・19・26	19:00～20:30	中央公民館
♥エアロビクス(託児あり)♥	金	6・13・27	13:30～14:20	ゆめ・ステーション・このは
♥ヨガ(託児あり)♥	金	6・13・27	14:30～15:20	ゆめ・ステーション・このは
太極柔力球	金	6・27	10:00～11:30	中央公民館
バスケットボール	金・日	1・13・20・27・29	19:30～21:30 (日曜:13:00～17:00)	町民体育館
書道	土	14・21・28	9:00～12:00	中央公民館
健康太極拳	土	14・28	10:00～11:30	中央公民館
アーチェリー	土	7・14・21・28	9:00～11:00	東部環境センター新幹線高架下
バレーボール	土	7・21・28	19:30～20:30	玉東中学校体育館
キッズサッカー	土	7・14・28	19:30～20:30	町営グラウンド
水泳	水	夏期に開催		

※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・ヨガは『ゆめ・ステーション・このは』、骨盤エクササイズは中央公民館内に託児があります。【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。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

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3月15日(消印有効)です。

●送り先 〒869-0303 役場 企画財政課

●2月号の答え ウルウドシ

●当選者(敬称略)
応募総数 13通
当選者 内山 嵩大(木葉)
鬼塚 美和(白木)
河村多栄子(稲佐)
清田 恵子(二俣)
西村 勇治(木葉)

【2月号の答え】

カ	ル	シ	ウ	ム	ソ
ク	ビ	ド	ク	シ	ン
チ	オ	セ	チ	ウ	イ
メ	イ	イ	ウ	イ	ロ
ウ	ジ	ク	リ		
イ	チ	ル	イ	ノ	

答え ○○○○○

- ◆ヨコのカギ◆
1. 物資を正規の手続きを経ないで転売すること。
 5. 道のほとり。道端。「○○○に迷う」
 7. 屋根や二階の重さを支えている、たてに長い建築材。中心となつて支えているもの。
 9. 味がよいこと。また、うまい飲食物。
 10. 場所が決まっていないとき、場所がわからないときに使う言葉。
 11. 植物の芽や枝をとって同種または近縁の植物に接ぐこと。
 12. 血のような色。
 13. 油と脂肪。
 15. 体の働きがとまったり、弱くなること。
 16. ニュージーランドが原産地の果物。黄緑色で卵形。
 17. 液体や気体の中の固体粒子を分離させる装置。ろ過器。ろ過装置。
- ◆タテのカギ◆
1. 水平・左右の方向。
 2. 名前がついていないこと。
 3. 雪のような色。罪のうたがいがいがないこと。
 4. 食べ物の味わい。
 6. 成績の特に優秀な者が例外的に一つ以上の学年・課程を飛び越して進級すること。
 7. 木・紙・金属などで作った四角い入れ物。
 8. 高い所から下に落ちること。
 10. 戸。扉。
 12. マガモを家畜として飼いなしたのもの。
 14. 販売・加工のために、商品や原材料を買い入れること。
 15. 音楽に合わせて体や手足を動かし、さまざまな姿を見せること。
 16. 英語でカギのこと。

レベル ★☆☆
ヒント さまざまな色があります

1		2		3		4
				5	6	
	7		8		9	
10			11			
		12			13	14
	15			16		
17						

答え ○○○○○

地域学校協働

活動日記vol.3

石臼…知りませんか？

「石臼を持っている人を知りませんか？」というお尋ねが木葉小からありました。気軽に依頼を受けたものの、全くあてもなく困り果てていました。ふと、知り合いの元民生委員さんを思い出し連絡を取ってみたところ、一時間もしないうちに、その方の知り合いの知り合いである、原倉西にお住いの西村陽子さん

を紹介していただきました。依頼を受けた次の週、3年生が自分たちで育てた大豆を、石臼を使ってきな粉にするという体験学習が行われました。講師としても来ていただいた西村さんから、石臼の仕組み、使い方、そしてフードプロセッサーではまねすることのできない石臼の良さを教えていただきました。重い石臼を何度も何度も回し、繰り返し繰り返し粉を挽く大変な作業でしたが、これまで気付かなかった大豆の香り、手触り

や舌触りなどを感じとることができていました。そして、西村さんお手製の呉汁をおいしくいただくこともできました。私は、この石臼探しを通して、人と人とのつながりのありがたさや、新しい出会いのすばらしさを一番の収穫だと感じました。「くまもとふるさと食の名人」である西村さんには、これからも地域と学校をつなぐ取り組みにご協力いただければ幸いです。

※「くまもとふるさと食の名人」とは、各地域で郷土の伝統料理



などについて卓越した知識、経験、技術などを有し、伝承活動などに取り組んでいる人を県が認定する制度
玉東町地域学校協働本部 藤本

●地域学校協働活動のボランティアを募集しています

地域と学校を結ぶ活動には、地域の人々のさまざまなサポートが不可欠です。ボランティアが可能な人は教育委員会(085・3609)までご連絡ください。

※地域学校協働活動とは、地域と学校が相互にパートナーとして連携・協働して行うさまざまな活動のことです。

図書室からののお知らせ

日・祝日は、お休みです。

「大名倒産 上・下」

浅田次郎 著

借金も積もり積もること二百年、御家を救う唯一の手立ては計画倒産!? 丹生山松平家三万石を継いだばかりの若き殿様は江戸城で脂汗を垂らしていた。御尊家には金がない。父祖から受け継いだお家を潰すまい、領地の民を路頭に迷わせまいと、膨らんだ借金に、儉約、殖産興業と手を打つ若殿。しかし道のりは遠い。連載中から「面白い!」の連続!でもうっかり笑っている号泣します!



清色と文庫からおすすめの本を紹介! 熊本の詩人たち 清色こづ

『句う土(どろ)』堀田孝一 著

父よ しんだちよ あなたの素行の悪さのために学校に行けない日がよくあった

八代に住む詩人です。今はタクシーの運転手をしながら米を作っています。玉東にもミカンを積みトラックでよく来たとか。その後詩人は父親同様の夫、父親になつてしまいました。しかし「もう一冊詩集を出したい」、その一念で酒を絶ち、再び仕事にも就きました。「句う土」彼が耕す土は、臭いではなく、今や香ばしい命の「匂い」を放っています。 おすすめ詩篇 「花のうんこ」



春の本まつり月間

この本を読んで自分事と思わない人はヤバイ! 『かみの孤城』で昨年度、本屋大賞を受賞後、第一作。学校生活に悩む子どもたちと、大人、大人の心をも救う同作が表ベストだとして、著者の裏ベストはこれかも! 大ベストのヨメをほじめ「胸に凍った刃を押し当てられたよう」な瞬間が主人公の身に訪れる短編集。



4月23日「子ども読書の日」にちなみ今年もスタンバイ一やります! 3月25日(水)〜4月25日(土) 台紙は中央公民館図書室にあります。 スタンプを集めること ステキなプレゼントが もらえます!! 図書室利用者であれば、どなたでも参加OK! 4月2日(木)午後1時30分から中央公民館でミニステリーイベント開催予定。何をするかは来てからのお楽しみ!

社会を明るくする運動大会

発表作文 ③



山北小学校6年 大峯 芭菜さん

人と関わることの大切さ

私は5年生の時に経験した集団宿泊から、人との関わり方や、関わる時に大切なことは何かということを学びました。 私は4年生の時に辛い経験をしました。私の住む玉東町では、4年生で通学合宿という取組があります。通学合宿は、となりの小学校と私の通う山北小学校の2校で公民館に泊まり、2泊3日公民館から学校に通うというものです。ご飯を一緒に作ったり、お風呂に入ったりして、仲を深めることが目的です。しかし、私はとなりの小学校の人たちに、いやなことを言

ったり、わざと目をそらしたりしてしまいました。 その出来事から、約半年が経ち、私は5年生になりました。10月に、となりの小学校と合同で芦北に集団宿泊に行きました。集団宿泊では、親の元をはなれ、布団をたたんだり、部屋を掃除したりと、みんなで協力して行うことがたくさんありました。私は行く途中、ずっと4年生の頃の辛い経験を思い出していました。「どうやってあの子どもたちに話しかけようかな。」と。 「おはよう。」 と言ってみました。すると、その子たちも 「おはよう。」 と笑顔で返してくれました。 私はとっても嬉しく思いました。その時、みんなと話してみると、とっても優しいなと思いました。そして、私は4年生の時にやっていた自分の行動がばかしく思えてきました。その後、とな

りの小学校の人たちと4年生の通学合宿について話をしました。 「4年生の時はごめんね。」 と私は謝ることができました。すると、その友達も、 「うん。こつちこそごめん。」 と言ってくれました。ひどいことをしてしまった私を友達は許してくれました。とても嬉しい気持ちになりました。5年生の頃の集団宿泊で、共に過ごして関わり合え、気持ちが通じ合えて本当に良い経験ができました。 私はこれから、色々な人たちと仲良くなりたいと思っています。以前の私は、うわさだけで人を判断していました。やはり、人と仲良くなるには、話したり、関わったりすることが大切だと思います。色々な人とたくさん話をして仲良くなりたいと思います。 皆さんも、色々な人と話をしてみてください。私がやっている第一歩です。あいさつから始めてみてください。人とのつながりが今以上に増え、明るい社会になると思います。

玉東町 すこやか カレンダー

受 付
対 象 者
携 行 品
玉 東 中 行 事
木 葉 小 行 事
山 北 小 行 事

3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。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
3月の休日当番医 日・祝日の午前9時～午後5時まで 2月14日現在 玉名第一クリニック ☎72・4165 坂本整形外科医院 ☎73・5205 大野内科クリニック ☎72・3405	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 （前夜まで保健センターへ予約をお願いします）	3 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	4	5 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）	6 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 エアロビクス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）	7
8 大崎耳鼻咽喉科医院 ☎73・4133 有明整形外科医院 ☎73・7191 栗崎医院 ☎84・3933	9 2歳児教室 保健センター ☎9:30～9:45 H30.1月～3月生 母子健康手帳・アンケート （通知文に同封します）	10 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	11 つどいの広場 なんだろDAY 保健センター母子室 10:00～11:30	12	13 つどいの広場 金曜サロン/10:30～13:30 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。 出席したことがある人は、上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 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）	14 キッズ英会話 つどいの広場ひまわり ビギナーコース 10:00～10:50 ステップアップコース 11:00～11:50
15 前田小児科医院 ☎74・1333 河野クリニック ☎73・2345 大塚医院 ☎82・2005	16 ママがんばり すぎないで♥ MOM つどいの広場ひまわり 10:30～11:30 卒業式 修了式	17 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	18	19 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）	20 大林循環器科内科医院 ☎72・3866 やざわ整形外科クリニック ☎72・3000 中野医院 ☎82・3970	21 キッズ英会話 つどいの広場ひまわり ビギナーコース 10:00～10:50 ステップアップコース 11:00～11:50
22 ひらしま小児科医院 ☎73・5530 岡本外科医院 ☎74・2277 小田整形外科 ☎82・4488	23 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 R1.11月生、 7カ月児 R1.7月生 母子健康手帳、子育てアンケート （3カ月児のみ）	24 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 修了式 卒業式	25 ファーストサロン 保健センター母子室 11:00～13:00	26 ママのキラキラ 応援プログラム つどいの広場ひまわり 10:00～11:30 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）	27 つどいの広場 金曜サロン/10:30～13:30 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。 出席したことがある人は、上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 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）	28
29 悠紀会病院 ☎74・1131 鶴上整形外科リウマチ科 ☎72・2007 しまかわ医院 ☎84・3722	30	31 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	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

健康のために毎日食べよう！
野菜350g 果物200g

3月15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、新鮮なものが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



子育て支援事業

つどいの広場 ひまわり



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！
問い合わせ先 ふれあいの丘 保健センター ☎85・6557

*3月のなんだろDAYは?? 『もう…1人になりたいっ!』

～子育てが疲れるのはなぜ？
育児で1人になりたいと思うのは、勝手？
育児疲れや、イライラの解消法は…？～

「自分の子どもは、本当にかわいい…なのにどうしてこんなにイライラしてしまうんだろう…」こんなふうに思ったことはありませんか？24時間子育て、家事に追われていると疲れてイライラするのは、当然のことです。

今回は、子育てサポート研究所の三浦佑子先生をお招きして、みんなで話しながら解消していきましょう♡
妊婦さんも、ぜひ参加してみませんか？



と き 3月11日（水）
午前10時～11時30分
と ころ ふれあいの丘保健センター母子室
参加費 100円（お茶代）

*託児が利用できます。子ども1人につき300円（要予約）
*この日は、午後からスタッフ研修のため、ひまわりはお休みさせていただきます！

定員10組

*3月のママがんばりすぎないでMOMは… 『プラバンのキーホルダーをつくらう!!』

プラバンのキーホルダー知っていますか？
小学生の子どもたちには、大人気♡
今回は、つどいのママたちを対象に作ってみたいと計画！プラバンに書くイラストは、自由です。これっ!ってのがありましたら、お持ちください。くわしくは、スタッフにお尋ねください。



と き 3月16日（月）
午前10時30分～11時30分（自由解散）
と ころ つどいの広場ひまわり
参加費 プラバン1枚につき50円
（枚数も受付時に教えてください）

要予約
3/11（水）
〆切

定員8組

3月の「ママのキラキラ応援プログラム」は…

『ママだって、素敵になれる簡単ポイントメイク』

春から仕事復帰の人も、育休中の人も、妊婦さんもすてきなママを目指して、ポイントメイク講座を行います。赤ちゃんや、小さい子がいると時間もとれないですね～。どんな時も赤ちゃん優先になり、自分時間も減りますよね…

こんなふうにしてみたら…を講師の先生に習ってみよう。きれいなママは、心の余裕も生まれるかも♡憧れのすてきなママをめざそう！

と き 3月26日（木） 午前10時～11時30分
と ころ つどいの広場ひまわり・保健センター調理室
*託児が利用できます。子ども1人につき300円（要予約）



定員10組

要予約
3/19（木）
〆切

「つどいの広場アンケート令和元年度版」を対象者に発送させていただきます。今年度のつどいの広場についてのご意見など、項目別に記入をお願いします。気が付いたこと、ご要望など、どんなことでも自由に書いていただければありがたいです。ご協力よろしくお願いいたします。

