

食改さんのヘルシー料理
おすすめレシピ
レンコンとニンジン、ピーマンのみそ炒め

★学習日 12月6日



レンコンは美肌効果、抗酸化作用、免疫力アップ、整腸作用の効果があります。ニンジン、ピーマンの緑黄色野菜には粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

作り方

- ① レンコンとニンジンは薄くいちょう切りにする。ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、①を加え、さっと炒める。
- ③ ④を加え、さらによく炒めて、器に盛る。

【材 料】(4人分)		サラダ油	……………大さじ1
レンコン	……………160g	みそ	……………小さじ2
ニンジン	……………100g	④ みりん	……………小さじ2
ピーマン	……………40g	酒	……………小さじ2

キリン

玉東町ホームページ <http://www.town.gyokuto.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2

“ゴー”という低音が鳴り響く先を見ると、九州新幹線の高架が見えます。玉東町を北西から南東へ袈裟状に貫く九州新幹線。白木の低地からは車体の頭の部分をちらりと覗くことができます。高架付近の小高い丘には幻のスモモ「ハニーローザ」の園地があります。6月の旬の時期が楽しみです。そして隣地のミカン畑には、小さな祠。ミカンを収穫していた地元の人にお話を伺うと、「若宮さん」と呼ばれており、山北八幡さんとも何らかのつながりがあるとか。今も大事にお祀りされているようです。

さらにここから北側には意味ありげな小高い丘が。「堂山遺跡」といわれている場所で、発掘調査により中世期の建物の柱穴が見つっています。本格的な戦国時代が始まる前のもので見張り小屋だったという見解があります。ということは、ここから奥(南)の山地には重要な何かがあったのでは…？期待に胸を膨らませ、道すがら鶏頭の赤や黄色の花卉を觀賞し、さらに南へ進むと、山北八幡宮の大きな白い鳥居が見えてきました。

続く



表紙説明

1月4日、玉東町成人式。中央公民館に41人の新成人が集合。成人式実行委員会の8人が成人式の企画運営を頑張りました。



●人のうごき 12月末現在(前年同月比)

人口 5,240人 (-58人)	転入 11人
男 2,489人 (-15人)	出生 1人
女 2,751人 (-43人)	転出 5人
世帯 1,987世帯 (+4世帯)	死亡 10人

(トニ)



昨年末、母親から「スマホ決済って知ってる？」と聞かれました。母親はスマホデビューして間もないので、スマホの操作の仕方をよく聞いてくるのですが、スマホ決済に関しては私も興味を持ちつつも、なかなか手を出せない状況でしたので、「よーわからん」と答えました。

今年の9月からはキャッシュレス決済で25%ポイント還元が受けられる「マイナポイント事業」が開始予定です。ポイント還元を受けるにはマイキーIDが必要なのですが、対応のスマホとマイナバーカードがあれば、自分で簡単に設定できるので、私は早速スマホで設定してみました。これで母親から「マイキーIDって知ってる？」と聞かれてもしっかりとスマホでの設定方法を教えられそうです。

広報 **ぎよくと** 2020 February Vol. 354

■発行 日/令和2年2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。



広報 **ぎよくと** 2020(令和2年) February No.354

本日、ここ玉東町で成人式を迎えることができましたことを大変うれしく思います。20年間さまざまな面で支えてくださり、成長を見守ってくださった方々に深く感謝申し上げます。

二十歳という節目にこれまでの自分を振り返ると、小さな変化や成長があったことに気づきました。私にとって高



植村 莉奈さん
(木葉小出身)

二十歳という節目の年を迎えた今、ここまでお世話になった先生方、地域の方々にあたためてお礼申し上げます。また、ここまで育ててくれた両親にも感謝しております。私が玉東町に住んでいたのは小中学校時代の9年間のみで、それ以外は親の転勤や進学といった理由で別の場所に住んでおりました。しかし、玉東



井上 佑真さん
(木葉小出身)

校生活が最も刺激を受けた時間でした。私は芸術コースで、クラスメイトには一芸に秀でる人が多い環境で過ごしてきました。自分の考えやプライドを強く持っている人ばかりだったので、時には考え方の違いでぶつかり合うこともありました。その中で、生活にプレッシャーや劣等感を感じていました。しかし、今考えてみると、クラスメイトのよくな個性豊かな人と関わることで、いろいろな人がいる面白さを知ることができ、自分なりの価値観を持つていいということに気付けたのだと思います。そこから、自分がやってきたことに自信を持ち、

町で過ごした9年間にはたくさんさんの思い出があり、玉東町は私の人生において一番思い出のある場所となりました。ここで成人式を迎えられたことを、本当にうれしく思っています。

今回の成人式を迎えるにあたり今までの人生を振り返ってみると、かなり忙しい日々を過ごしてきたと思います。小学校入学を機に熊本へ、その後高校進学では島根、大学進学では和歌山といったように、節目節目で引越しまささまざまな場所で日々を過ごしてきました。もちろん大変なことはたくさんありましたが、そんな人生から学んだこ

とがあります。それは常に自分の求めている方向へ動き、そしてやりたいことに対して積極的に行動していくことの大切さです。自分の置かれてある状況を理解し、何をするか考えることによって、もし自分が「何をしたらよいのか分からない」という状態になってもやりたいことから新たな道が開けていくと思います。何事もできないといつてあきらめるのではなく、常に自分の求める方向へ動いていくことが必要です。これは新成人だけでなく、これから高校、大学へと進学していく後輩たちにも覚えていただいき、今後の人生に生かしてほしいと思

とがあります。それは常に自分の求めている方向へ動き、そしてやりたいことに対して積極的に行動していくことの大切さです。自分の置かれてある状況を理解し、何をするか考えることによって、もし自分が「何をしたらよいのか分からない」という状態になってもやりたいことから新たな道が開けていくと思います。何事もできないといつてあきらめるのではなく、常に自分の求める方向へ動いていくことが必要です。これは新成人だけでなく、これから高校、大学へと進学していく後輩たちにも覚えていただいき、今後の人生に生かしてほしいと思

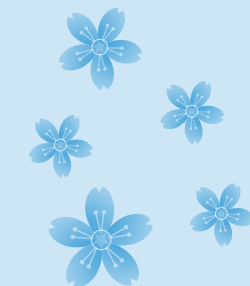
います。

昨年は元号が平成から令和へ変わり、新たな時代が始まっていくのを感じました。こういった素晴らしい時に成人を迎えられ、本当にうれしく思います。これからの令和の時代を引っ張って行くのは自分たちだと自覚し、さまざまなことに挑戦しつつ、育てていただいた玉東町に恩返しができるよう、精進してまいります。

あらためまして、ここまで育てていただいた皆さまに感謝申し上げます。

ありがとうございます。

とを生かして、今は、興味を持ったことにはできるだけ挑戦するようにしています。自分の意思を大切にしながら、人の考えもじっくりと聞き、これからも少しずつ成長していきたいです。そして、私に誰かが影響を与えてくれたように、今度は誰かの役に立つ大人になりたいです。



祝 玉東町成人式



1_お世話になった恩師との記念撮影 2_新成人代表による決意表明
3_気の引き締まった立ち振る舞い 4_成人式後は旧友や恩師と歓談

令和2年 玉東町成人式

1月4日、令和2年玉東町成人式が中央公民館で開催され、新成人の門出を祝いました。

この日、晴れて成人を迎えた新成人47人(男性28人、女性19人)のうち41人が参加。華やかな着物やスーツに身を包んだ新成人たちに、前田町長や松尾議長らがお祝いの言葉を述べました。

式典では、新成人を代表して、阪本真樹さん(原倉東出身)が「私たちはこの記念すべき令和最初の成人式を迎え、新たな時代の幕開けに大きな期待を抱いています。このような大きな時代の区切りに大人への第一歩を踏み出す私たちだからこそ、今一度自分の姿を見つめ直し、新たな時代へと大きく躍進していかなければなりません。私たちは学びを深め、たくさんの人と関わり、さらに自己研さんし続けていくことを約束します」と決意を述べました。新成人たちは、周囲への感謝の気持ちとともに、社会的「責任」が増す大人の仲間入りに気を引き締めていました。式典後には、記念撮影や立食パーティーが行われ、友人や恩師との再会を喜び合いながら話に花を咲かせていました。

二十歳の節目に、新成人を代表して4人に「今、想うこと」をつづってもらいましたので、ご紹介します。



令和2年 新成人の 皆さん(敬称略)

稲佐				白木				二俣西				上白木				西安寺				原倉東			
松永	大場	中尾	中尾	長沼	福田	坂本	田尻	山本	上田	吉田	西村	上村	清田	小宮	阪本	相良	城間	中山	深川	藤本	藤本	松田	吉田
暖	颯	真	宜	佑	実	敬	彩	美	潤	華	友	希	優	文	真	一	佑	尊	混	光	竜	美	将
			樹	樹	咲	斗	花	穂			宏		志	香	樹	也	公	文	介	一	桃	希	

山口		町				揚								高月	土生野			大城寺	浦田		
田辺	小柳	吉持	廣瀬	岩本	岩本	早道	古財	清田	多田	田尻	境	小島	古戔	上田	井上	案浦	大歳	松村	坂本	今村	植村
樹	藍夏	珠里	桃子	直也	明日翔	健	大慈	大補	和咲	大智	柚名	慶華	隼哉	明奈	佑真	乃哉	智也	将汰	詩織	小粋	莉奈



▲ ゆっくり機械にサトウキビを押し込む児童

サトウキビ搾り体験 サトウキビを搾ってかじって甘さを楽しむ

12月19日、山北小学校の3年生18人がサトウキビ搾りを体験しました。児童たちはサトウキビの茎を専用の機械を使って汁を搾り、汁の試飲や生キャラメルを試食も行われました。

この体験会は、サトウキビの生産を行っている西村裕幸さん(原倉西)が子どもたちにサトウキビのことを知ってほしいという思いから毎年協力されており、児童からは「サトウキビが最長6mにもなることを初めて知った」と驚きの声があがっていました。

歯 二十歳の歯科健診 っぴい スマイル はたち

玉東町では、成人式に合わせて「二十歳の歯科健診」を実施し、今年の新成人41人がむし歯や歯周病の検査を受けました。

今年の新成人は、保育園・小中学校の頃フッ化物洗口のぶくぶくうがいや歯の磨き方教室でむし歯予防に取り組んでいました。学校を卒業してしまうと、自分のお口の状態を知る機会がとてま少なくなります。何らかの症状があっても歯科医院に行く時間をとることも難しくなるかもしれません。むし歯や歯周病は歯を失う大きな原因で、歯周病は心臓病や糖尿病、動脈硬化などとも深く関係しています。また、女性には早産や低体重児出生のリスクもあります。そのため、この二十歳という大切な時期にあらためてお口の健康を確認することは、将来の自分の心身の健康づくりを意識することにつながるのではないのでしょうか。

受診した人からは「これからもしっかり歯を大事にしたい」「今後もむし歯ゼロで仕事を頑張りたい」などの感想が寄せられています。

晴れ着やスーツ姿の誇らしげな新成人は歯もピカピカに輝いていました。また、平成26年度から毎年二十歳の歯科健診をボランティアとしてサポートいただいている九州看護福祉大学の取り組みが評価され、熊本県健康づくり県民会議表彰において表彰されました。

二十歳の歯科健診も今回で9年目を迎えました。幼少期のフッ化物洗口なども合わせた玉東町の歯と口腔のケアに関する取り組みは関係各位の支援があって成り立っています。九州看護福祉大学の受賞に敬意を表すとともに、これまで助言指導をいただいた玉名郡市歯科医師会をはじめ、関係者の皆さまに感謝の気持ちを持ちながら取り組みの継続を目指していきます。



▲ 玉串を奉納する様子

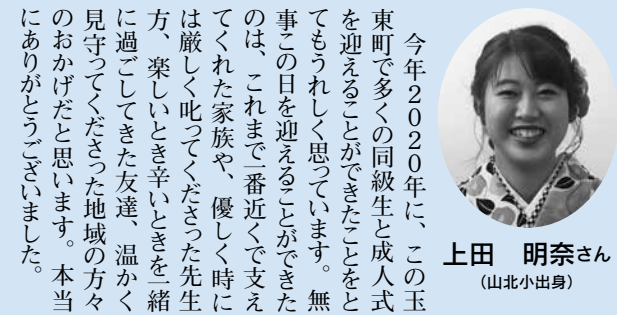
水 玉東町水神祭 の安定供給と安全を願って

1月8日、南部第2水源地で水神祭が執り行われました。この催しは、自然の恵みである水が安定して得られ、安全な水が各家庭に無事届くことを祈願し、町長、町議会議員、水道施設管理者など関係者の参加のもと毎年行っているものです。

水は限りある大切な資源です。貴重な水資源を守っていくために私たちができる小さな自然保護の第一歩として、節水のご協力をお願いします。



▲ 成人者の小学校の頃の様子

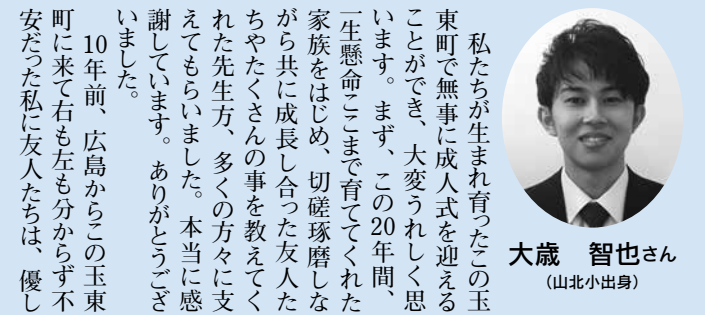


上田 明奈さん
(山北小出身)

私はこれまで勉強や9年間続けた部活動、毎日走った陸上練習などさまざまなことに一生懸命に取り組んできました。そのおかげで「あきらめないこと」の大切さを知ることができました。そして、私にはそれらをあきらめずに続ける原動力がありました。目標があったこと、仲間がいたことです。言い換えれば、目標がなければ、頑張る仲間がいなければ、ここまで続けることができなかったということです。

私は大学になってこの2つが自分の原動力だったことを痛感しました。大学で県外に行き、頑張る目的・目標や仲間もいない頃、「何のために何を頑張るのか、何をしなければいけないのか」ということを将来のことも含めて初めて真剣に考えました。そして私は今、自分の意志で選択し、その選択に責任を持つということの重大さ、大切さを実感しています。それは真剣に自分と向き合い、自分の好きなことや長所など、より自分を理解することができたからです。私は現在、さまざまな国の暮らし方や文化に興味があり、さらに自分は教育学部なので教育とどう結び付けていけるか、教育でできることはあるかという事に関心があります。そのため、国際協力の活動をした

海外へ行き、日本との共通点や相違点について考えたりしています。自分のやりたいことに精いっぱい取り組めるのは、それを支えてくれる家族や友人、いつでも戻ることができる温かな雰囲気のある玉東町、そしてその温かな雰囲気を作り出す地域の方々がいっぱいいるからです。私はこの素晴らしい環境で育つことができたことに本当に感謝でいっぱいです。これからもその気持ちを忘れずに、責任を持ちつつ、たくさんの方にチャレンジしていきたいと思っています。



大歳 智也さん
(山北小出身)

く声をかけてくれたことを今でも覚えています。山北小学校に転校して1年半と短かったですが、いろいろな楽しい思い出を作ることができました。そして玉東中学校に入学して3年間、さまざまな経験をさせてくれた人生に最も影響を与えてくれた時間だと思っています。中学2年生の頃に行った職場体験学習をきっかけに自動車関係の仕事に就くか公務員になるという将来の目標を立てました。その目標に向けて高校は、母の勧めでもあった玉名工業高校を受験しましたが、前期選抜では落ちました。挫折を経験しました。しかし、諦めず友人たちと一緒に勉強を重ねて後期選抜を受け、合格することができ、とてもうれしかったのを今でも覚えています。

高校に入学してから工業高校ということもあり、自動車関係に就職することを選択し、日々勉強や部活動に取り組みました。具体的に就職先が決まっていなかった時は、どの企業にでも確実に行けるように資格習得や勉強に励みました。部活動では、小学校から始めたサッカーをやめ、陸上部の長距離に入学し、継続することの大切さを学ぶことができた。また、礼儀作法を身に付けることもできました。中学、高校での経験で得たことを生かし、また、先生方や家族、先輩、後輩、友人、地域の方々が支えてくれたおかげで無事第1志望の企業に内定を頂くこと

ができ、私の目標に近づけることができました。今私は、自動車をつくる上で必要な技術や知識を身に付けるため毎日勉強に励んでいます。また、将来現場のリーダーとなるため、課題解決力やチームワーク力向上を目指し研修に取り組んでいます。これからは、世界で活躍する技術者を目標に精進していきます。最後になりますが、今からの人生いろいろな事に挑戦して、自分の成長の糧とし、少しでも玉東町に恩返しができる立派な大人になります。それから、何事にも感謝を忘れず1日1日を大切に過ごしていきます。この玉東町に来て、良き友人たちと共に成人を迎えられて本当に良かったです。

新成人が生まれた年(1999年～2000年)の主な出来事

■玉東町

- 1999年
 - 4月 1日 ふれあいの丘オープン
 - 東部環境センター稼働開始
 - 4月25日 町長・町議会議員選挙
 - 稲村純雄氏が5選 新人議員5人当選
 - 9月11日 稲佐地区を中心に大雨被害
 - 10月 3日 山北小学校創立70周年
 - 10月19日 くまもと未来国体 炬火リレーが来町

■国内

- 東海村で臨界事故発生
- ハッピーマンデー制度導入、「成人の日」に適用
- 家庭用ゲーム機「プレイステーション2」販売
- 流行語：ブッチホン、学校(級)崩壊、だんご3兄弟、ヤマンバ

■国外

- EUで単一通貨「ユーロ」導入
- コロンビア、トルコ、台湾で大地震



出

令和2年
玉東町消防
初式

1月12日、町民グラウンドで玉東町消防出初式が行われ、140人の団員が集結。式典では団員への表彰のほか、各分団、山北保育園、木葉昭和児童園の通常点検などが行われました。

玉東分署前駐車場では、6分団による玉落とし競技が行われ、熱戦が繰り広げられました。その後、保育園児の「はしご乗り」や「玉落とし」も披露され、大きな声援と拍手が送られていました。表彰者は次のとおりです。

◆熊本県知事 永年勤続功労章表彰

第5分団 清田 浩義（原倉東）

◆熊本県消防協会 玉名郡支部長表彰

第1分団 小山 猛史（土生野）

第2分団 林 静貴（揚）

第2分団 西田 康志（稲佐）

第6分団 清田 俊悟（原倉西）

◆玉東町長表彰

第2分団 緒方 裕和（町）

第2分団 高木 裕介（稲佐）

第3分団 松本 翔（西安寺）

第4分団 坂本 健次（二保東）

第6分団 清田 幹人（原倉西）

第6分団 境 明秀（原倉西）



▲玉落とし競技で優勝した第6分団（原倉西）を表彰

1_団員140人が集結 2_3_一刻を争う玉落とし競技 4_緊張感のなか通常点検を実施 5_木葉昭和児童園児の元気いっぱいの通常点検 6_きれいにポーズを決める山北保育園児

首長の行事紹介		12月	2月
27(金)	26(木)	25(水)	24(火)
年末警戒	有明広域行政事務組合議会定例会	くまもと県北病院機構設立組合議会定例会	学校法人熊本城北学園理事会
20(金)	18(水)	12(木)	9(月)11(水)
くまもと県北病院機構設立組合議会定例会	県環境影響評価条例施行規則検討委員会	民生委員児童委員委嘱状交付	12月定例議会
3(火)	3(火)	3(火)	3(火)
玉東町まち・ひと・しごと創生会議	玉東町まち・ひと・しごと創生会議	玉東町まち・ひと・しごと創生会議	玉東町まち・ひと・しごと創生会議
2(月)	2(月)	2(月)	2(月)
年末年始警戒活動	年末年始警戒活動	年末年始警戒活動	年末年始警戒活動

～みんなでスクスク★わくわく★のびのび 子育てするなら玉東町～ 玉東町 子育て応援フェスタ 2020

とき 2月16日(日)午前10時～午後3時 ところ ふれあいの丘保健センター 対象:一般

集まれ!赤ちゃん ハイハイ・よちよち・かけっこ競争

受付開始 午前10時～10時10分
レース開始 午前10時10分～10時30分
ところ 多目的室(ステージ側)
対象者 ハイハイで移動している幼児
よちよちと歩き始めて半年程の幼児
歩き始めて半年以上2歳までの幼児
※2月7日(金)まで要予約

赤ちゃんを迎えるクラス

とき 午前10時～午後3時 ところ 診察室
対象者 妊婦さんとそのご家族
内容 妊娠中・産後の栄養相談、妊娠中のオーラルケア、沐浴、おむつ替え、ミルク作り、パパの妊婦ジャケット体験、歯科相談、栄養相談、保健相談
助産師、管理栄養士、歯科衛生士がお待ちしております。
○妊婦さんに育児パッケージをプレゼント(限定10個)

音楽講演会 「子どもと一緒に眠るための “こもりうた”コンサート」

とき 午前10時40分～11時40分
演奏・講話 おとのわミュージック 藤川潤司さん・川原一紗さん
費用 無料 当日参加可
ところ 多目的室(ステージ側)



玉東町食生活改善推進員さんによる いそり食育体験 「子ども食堂」

食育体験で成長に必要な栄養バランスと食事の工夫を学ぼう!
とき 午前11時30分～午後1時
ところ 多目的室(奥)



かわいい 手形アート作ろう!

お子様の手形と足形で可愛いアートを製作しよう!
とき 午後1時～2時
ところ 多目的室(ステージ側)
※2月7日(金)まで要予約(限定20組)



ミニフラワーアレンジ 楽しもう!

お花で彩る子育てのお部屋*身近な材料で作っちゃおう!
とき 午後1時～2時
ところ 多目的室(ステージ側)
※2月7日(金)まで要予約(限定20組)



主催:玉東町(子育て世代包括支援センター普及啓発事業)

問い合わせ先/予約先 ふれあいの丘 保健センター ☎85・6557

玉東町子育てフォーラム

～子どもとのよりよい関わり方について学んでみませんか?～



「なんだか、子育てがうまくいかない」「毎日、同じことを注意している」と感じているお母さん、お父さん、子どもへの関わり方を一緒に学んでみませんか?

日頃、地域で子育て支援にお手伝いいただいている人々も交え、子どもたちとの関わり方についてみんなで学びましょう!!

とき 2月28日(金) 午後7時～8時30分
ところ 玉東町中央公民館 大研修室
演題 『子どものよいところに注目してみる!』
宮本美哉 氏(熊本市立常山小学校教諭)
参加・託児を希望される場合は玉東町中央公民館までお問い合わせください。

問い合わせ先 玉東町中央公民館 ☎85・3609

道路管理者からのお願い

◎樹木の管理について

道路や歩道への枝の張り出しや倒木により、歩行者や自動車などの通行に支障となる場合があります。歩行者や自動車などの通行時、強風や大雨時の安全確保のため、樹木の管理にご協力をお願いします。また、緊急の場合は道路管理者が道路通行の支障となる竹木や枝などを予告なく伐採・撤去することがありますので、ご理解願います。なお、樹木の倒木などが原因で歩行者や自動車に損害が発生した場合は、被害者から樹木所有者の管理責任を問われることがあります。

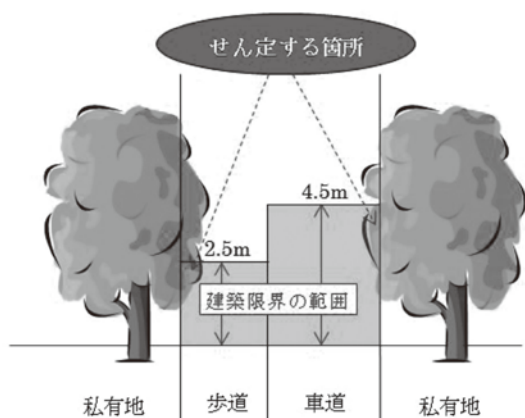
◎道路の側溝などの破損について

道路舗装などの陥没やひび割れ・側溝の異常など発見された場合には、建設課までご連絡をよろしくお願いします。

◎道路への汚損について

農作業などの後の道路上への土砂などの落下物は通行への障害となり、特に二輪車などの転倒につながる重大事故発生の恐れがあります。このような場合、速やかに清掃をよろしくお願いします。

道路を安全に通行するため、一定の幅、一定の高さの範囲内に通行の障害となるものを設けてはならない区域として建築限界が定められておりますので、建築限界にはみ出した樹木などの伐採にご協力をお願いします。



●支障となる例

- 1 道路・歩道へ樹木・竹林などが張り出している。
- 2 枯れ木・折れ枝・倒木などにより通行障害がある(または、その恐れがある)。
- 3 樹木・竹林などの繁殖による通行障害がある(または、その恐れがある)。
- 4 雑草が道路上に伸び、通行障害がある。見通しが悪いなど。

問い合わせ先 建設課 ☎85・3112

牛・豚・めん羊・山羊・いのしし・鶏などの飼養者は、種類や頭羽数などの定期報告が必要です!

国内における口蹄疫や高病原性鳥インフルエンザの発生を防止するため、家畜伝染病予防法により、家畜・家さんの飼養者は、飼養状況および飼養衛生管理の遵守状況を毎年県へ報告することが義務付けられています。

同様に、下記のような小規模所有者も、毎年1回の報告が必要(報告内容は種類と頭羽数のみ)となりますので、該当する人は毎年2月1日時点の飼養家畜・家さんの種類と頭羽数を定期報告書に記入し、役場産業振興課へ提出(FAX可)するようにお願いします。なお、報告書の提出期限は2月14日(金)です。

記

小規模所有者とは、次の頭羽数の家畜・家さんの所有者のことです。

- 1 牛・水牛・馬・ポニーの場合:各1頭
- 2 めん羊・山羊・豚・ミニブタ・いのぶた・いのしし・鹿の場合:各5頭以下
- 3 鶏・あひる・あいがも・うずら・きじ・ほろほろ鳥・七面鳥の場合:各99羽以下
- 4 だちょうの場合:9羽以下

※上記頭羽数より多くの家畜・家さんの所有者には、報告様式が送付されますので速やかに報告してください。ただし、ハトやインコなどの飼養については、報告の必要はありません。

問い合わせ先

熊本県城北家畜保健衛生所 ☎0968・46・2075 産業振興課 ☎85・3113

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2月3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
編み物(三角マフラー) 定員10人(先着順)	2月 18日 (火)	午前9:30~ 午後3:30	①並太毛糸5玉(1玉50g程度のもの)② かぎ針6号③とじ針④筆記具⑤ハサミ⑥ ものさし⑦弁当	松村 彰子 先生

※受付開始2月3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。

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令和元年12月20日 ②木葉
③役場・長宗線土地鑑定業務委託
④令和2年2月27日
⑤(株)三和不動産鑑定所
⑥1,511,400円
⑦1,430,000円 ⑧94.61%
⑨(株)コンサルユニックス
(株)有明測量開発社玉名支社
(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令和元年12月25日
②原倉
③吉次・西山線道路改良工事(2期-2)
④令和2年3月5日
⑤新成建設(株)
⑥6,702,300
⑦6,578,000 ⑧98.14%
⑨(有)玉稻開発、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令和元年12月20日
②町内一円
③玉東町防災マップ作成業務委託
④令和2年3月27日
⑤(株)ゼンリン
⑥3,480,400円
⑦2,332,473円
⑧67.01%
⑨国際航業(株)、東亜建設技術(株)
富士マイクロ(株)、(株)パスコ
(株)ゼンリン、アジア航測(株)

- ①令和元年12月25日 ②町内一円
③玉東町舗装維持管理計画策定業務委託
④令和2年3月27日 ⑤(株)パスコ
⑥6,020,300円
⑦5,720,000円 ⑧95.01%
⑨(株)水野建設コンサルタント
アジアプランニング(株)
(株)十八測量設計、(株)ワコー
(株)九州開発エンジニアリング
(株)パスコ
基礎地盤コンサルタンツ(株)熊本支店

協力隊日記

MAIMAI
DIARY

2020.2
vol.20

記事・玉東町
地域おこし協力隊
永田麻衣

肥後もつこすのうまかもんグランプリ
にて3位・銅賞を受賞しました
審査員15人による一次審査、グラン
メッセ物産フェアでの試食・投票を経て、
21団体エントリーしたお菓子部門に
おいて、ぶらつとぎよくとうのゆづべに
(いちご)アイスモナカが決勝進出。最終
審査は各団体10分ずつ壇上での商品PR
でした。惜しくも3位の銅賞でしたが、今
大会を通して様々なことを学びまし
た。協力いただいたゆづべに生産者様、
A様、商工会様、本場にありがとうござい
ました。皆様是非、銅賞に輝いたゆづべに
アイスモナカを食へにぶらつとぎよくと
うへお越しくださいね。大会詳細はN
asee1月号にも掲載してあります。

玉東フットパス本格始動間近です
木葉・上木葉・白木・二俣・原倉など、
4~5パターンのコースを愛好会の方々
で考案中です。私はコースの魅力を紹介
するイラストマップを制作中です。

ぎよくだんかんと今期発送完了しました
「振名」のレポート注文も増えました。
また来期ぎよくだんの美味しいみかん
に出会えるのがとても楽しみです。農家
の皆様は心より感謝申し上げます。

ハニローザのケーキ人気です
ぶらつとぎよくとうにハニローザ
のお菓子が2種類入荷しました。ハニ
ローザの果肉が入ったチョコクレート
ブラウニーに、甘くてサクとしたクラン
ブルケーキ。今年のバレンタインに、一
味違った贈り物はいかがでしょう。か
各1個250円。お取り置きはお電話で
☎82-8617(9~18時・月曜休館)



令和元年分の確定申告・住民税の申告を受け付けます

受付期間 2月17日(月)～3月12日(木)まで 午前9時～午後3時30分
(予備日 3月13日(金)～16日(月))土・日・祝日は除く

場 所 玉東町福祉センター(役場よこ)1階 研修室

申告に必要なもの

(1)本人であることを確認できる書類(次の①～③のうちいずれか)

- ①マイナンバーカード ②個人番号通知カードと、運転免許証または保険証など
- ③個人番号付き住民票と、運転免許証または保険証など

(2)印鑑

(3)所得がわかる書類

- ・年金、給与の源泉徴収票
- ・農業、営業、不動産などの所得があった人は、収支内訳書を作成してきてください

(4)所得から差し引く、控除額がわかる書類

- ・生命保険、火災・地震保険などの保険会社から送付された控除証明書
- ・医療費控除を受ける人は、①受診日順に、受診者ごと、病院ごとに分けて集計した明細書、②健康保険や医療保険から給付を受けた額がわかる書類、セルフメディケーション税制を受ける人は、③健康診断、予防接種等を受けたことがわかる書類
- ・雑損控除を受ける人は、①罹災証明書と②昨年の申告で受け取った損失額計算書の写し③損失額がわかる書類、④地震保険等で補てんされた額がわかる書類

(5)その他

- ・税務署から書類が送られている人は、その書類
- ・所得税の還付がある人は、通帳など口座の内容がわかるもの
- ・玉名税務署から交付された「利用者識別番号」がわかるもの

申告された収入金額や必要経費は、帳簿に記載するとともに、請求書や領収書なども保存しなければなりません。

玉名税務署から確定申告に関するお知らせ

○確定申告会場を開設します

申告会場 玉名税務署 1階(玉名合同庁舎)
開設期間 2月17日(月)～3月16日(月)ただし、土・日・祝日は除く。(開設期間前は受け付けできません)
受付時間 午前9時～午後4時
※申告期限が間近になると、会場が混み合う場合があります。早めの申告にご協力をお願いします。
税務署で申告する際も上記書類は必要です。

○スマホで所得税の確定申告書を作成し、e-Taxで申告することができます

【申告方法】

- ①マイナンバーカード方式(令和2年1月31日以降)
スマホでマイナンバーカードの電子証明書を読み取って、スマホ専用画面からe-Taxで送信
- ②ID・パスワード方式
事前に税務職員と対面による本人確認を行った後に発行される「IDとパスワード」があれば、スマホ専用画面からe-Taxで送信できます。

○医療費控除を受けるには「医療費控除の明細書」の添付が必要です

医療費控除は、「医療費控除の明細書」の作成・添付が必要となっています。医療費等の領収書(医療費通知に関わるものを除く)は、後日、提出または提示を求められる場合がありますので、確定申告期限などから5年間、ご自宅などで保管してください。

なお、平成28年分以前の確定申告で医療費控除を受ける場合は、医療費などの領収書の添付または提示が必要となります。

問い合わせ先 玉名税務署 ☎72・2125(自動音声案内) ※確定申告のご相談は、「O」を選択

どのような申告が必要でしょうか

下の表で、確認してください。当てはまるものがない場合は、問い合わせてください。

※年齢は、令和2年1月1日現在です。 ※「所得」とは、事業収入から事業経費を除いた金額です。

収入はない または非課税収入だけ (遺族年金・障害年金・失業保険など)	→	●玉東町に住んでいる人の扶養控除になっている	→	申告は不要です
	→	●扶養控除にはなっていない ●玉東町以外に住んでいる人の扶養控除になっている	→	役場税務課にご連絡ください 申告をしないと国保などの保険料が高くなる場合があります ☎85・3184
主に年金収入	→	●65歳以上で、年金が148万円以下 ●64歳以下で、年金が98万円以下	→	申告は不要です
		●65歳以上で、年金が148万円を超え400万円以下 ●64歳以下で、年金が98万円を超え400万円以下	→	申告は不要です ただし、医療費や生命保険料控除を受ける場合は、住民税の申告が必要です
		●年金が400万円以下で、年金以外の所得が20万円以下	→	住民税の申告が必要です
		●年金が400万円以下で、年金以外の所得が20万円を超えている ●年金が400万円を超えている	→	確定申告が必要です
主に給与収入	→	●給与だけで、年末調整が済んでいる	→	申告は不要です
		●給与以外の所得が20万円以下	→	住民税の申告が必要です
		●給与以外の所得が20万円を超えている ●2力所以上からの給与がある ●年末調整が済んでいない ●年末調整に変更がある ●医療費控除を受ける	→	確定申告が必要です
営業、農業所得 不動産所得 一時所得、雑所得 譲渡所得、配当所得など	→	●所得額が控除額より多い (所得税がかかる)	→	確定申告が必要です
		●所得額が控除額より少ない (所得税がかからない)	→	住民税の申告が必要です
収入や所得の種類に関わらず	→	●青色申告をする ●所得税の還付申告をする ●雑損控除、繰越控除を受ける ●住宅借入金等特別控除の初年度	→	確定申告が必要です

※確定申告は、玉名税務署でも、玉東町でも受け付けることができますが、次の人は玉名税務署で申告してください。

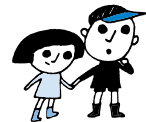
- 青色申告の人 ●消費税、贈与税、相続税の申告が必要な人

固定観念をとりのぞこう!

まずは…イヌとネコの会話を読んでみてください。



人権つうしん
ところ



Vol. 186

教育委員会
△85・3609

イヌ：やあネコさん、お久しぶり。

ネコ：(少し元気がない様子)

イヌ：ネコさん、なんか元気がないみたいだけど、どうしたの？

ネコ： イヌさんはいいよね～。三日飼ったら主人のことを忘れないほど恩深くて、芸も覚えて賢いってみんなから言われてるもんね。それに比べてネコなんか、気まぐれで飼い主のことを裏切るとか、見かけは穏やかでも内心は違うと思われるたり、揚げ句の果ては死んだら、化けて出るなんて思われたりして、いいことなんて全然ないもんね。

イヌ：確かにそんなことを言われることもあるけど、全部のイヌがそうだとは思わないよ。それよりネコさんは、高いところから落ちて足から落ちてケガをしないでしょ。

ネコ： そんなふうにいるところもあるみたいけど、でもそれで高いところから落とされてひどい目に遭った友達もいるんだよ。

イヌ：イヌだ、ネコだということで、みんな一緒に見られてしまっているところがあるよね。

ネコ：ほんとほんと。全く迷惑な話だね。みんな一緒に見るんじゃないくて、もつと一匹一匹のことをちゃんと見てほしいよね。

イヌ：同感だね。ところで、ネコさんの血液型はB型でしょ。

ネコ：ちがうよ。真面目で慎重に行動するA型よ。

イヌ：え～。ネコさんがA型？マイペースで計画性がないB型かと思ったよ。

ネコ：そりゃあひどいね。そういうイヌさんはO型でしょ。

イヌ：ちがうちがう。器用で多趣味なAB型よ。

ネコ：うそー。細かいことを気にせず、負けず嫌いな伊又さんはてつきりO型かと思ったよ。

イヌ：なんか笑っちゃうよね。やれA型だの、B型だのと血液型でみんな同じ性格みたいに見られるところがあるけど、他にもそんなことってあるのかなあ。

「鳥取県教育委員会 人権教育プログラム」より

情報や人を通して得た話、うわさをうのみにし、偏った見方をしていることはないでしょうか。先入観や思い込みによって、人をひとくくりに判断するのではなく、その「人」自身を理解し、認め合うことが大切です。

では、それを踏まえてクイズです！

Question
ある高層

ある高層ビルのオフィスの一階にエレベーターが止まっています。朝の出勤時間で、エレベーターはほぼ満員です。そして扉がしまる直前に、もう一人、男の人が乗ってきました。すると「ピー」と重量オーバーのブザーが鳴り響きました。こういうときは最後に乗った人が降りるのがマナーですが、その男性は、ブザーが鳴り続けているにも関わらず、全く知らん顔。周りの人たちは「朝で急いでるのに、なんて自分勝手なんだ」とイライラ爆発寸前です。しかし、この男性は決して自分勝手にマナーのない人ではありませんでした。一体なぜ彼はエレベーターを降りようとしなかったのでしょうか。

日常生活の中で、こうした思い込みを完全に排除することは不可能かもしれません。しかしいろいろな事情を抱えた人が、この世界で一緒に暮らしているということを常に頭の片隅に置いておきたいものです。なにか自分の考えに合わない行動を見ただけで、すぐさまキレたり相容れないと決めつけたりすることは避けたいものですね。

さまざまな「思い込み」や「固定観念」「偏見」は、無意識のうちに自分の中に存在し、一面的なイメージを思い描きがちになります。しかし、もう一度私たちの心の中にある何気ない固定観念を、人権という観点から問い直してみませんか？

Questionの答え：男性の耳が不自由だったということです。



こんにちは

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を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♪

A graphic celebrating the 11th anniversary of club establishment. It features the text "クラブ設立" (Club Establishment) in blue at the top, "11" in large black numbers inside a blue circle in the center, and "周年" (Anniversary) in blue at the bottom. Two white heart outlines are positioned on either side of the word "周年".

平成19年、身近な施設で気軽に体を動かしたい、何か新しいスポーツを始めたいという地域の声から、2年間の設立準備期間を経て、平成21年2月、玉東町で初めての総合型地域スポーツクラブが産声を上げました。

皆さんに愛されて今年で11歳になります。

クラブの目的は『あらゆる年代の会員が運動やスポーツおよび文化活動に親しむことができる環境を整備し、会員相互の親睦を深め、健康の維持・増進を図るとともに、豊かな活力ある地域社会の確立に貢献すること』です。

今現在、オレンジはあとクラブはその目的を達成するべく、これまでクラブの立ち上



～お知らせ～

来年度の更新は4月1日(水)
から開始します♪

げに携われた人々の想いを引き継ぎ、まい進しています。これまでクラブが存続し成長を続けることができたのは、ご協力いただいてる指導者と会員、陰ながら後方支援していただいているたくさんの方のおかげです。

名称『オレンジはあとクラブ』の中にも入っている『はあと』はたくさんの方の『クラブ愛』で成り立っています。これからも皆さまに支えられながらみんなのクラブを目指し、お一人お一人の元気を応援していきたいと思っています。

「たいせつなのは、ただただたくさんの方のことをしたかではなく、ただただ心をこめたかです」
　　～マザー・テレサ～

オレンジはあとクラブ 2月の予定表

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	3・10・17	13:30~15:00	中央公民館
カラオケ	火	11・25	9:00~12:00	カラオケ村
新体操	火	4・18・25	18:00~20:00	町民体育館
トランポリン	火	4・11・18	19:00~21:00	町民体育館
バウンドテニス	火	4・11・18・25	19:30~21:30	玉東中学校体育館
あみもの	水	5・19・26	14:00~16:00	中央公民館
ツインバスケット	水	5・12・19・26	18:00~21:00	町民体育館
テニス	水	5・12・19・26	19:30~21:30	玉東町テニスコート
フラダンス	水	5・12・19	19:30~20:30	中央公民館
タヒチアンダンス	水	5・12・19	20:30~21:30	中央公民館
卓球	木・日	6・13・16・20・23・27	9:30~11:30	町民体育館
パソコン	木	13・27	13:30~15:00	中央公民館
♥骨盤エクササイズ♥ (託児あり)	木	6・20・27	10:00~11:30	中央公民館
ゆるコアメンテ	木	6・20・27	19:00~20:30	中央公民館
♥エアロビクス(託児あり)♥	金	7・21・28	13:30~14:20	ゆめ・ステーション・このは
♥ヨガ(託児あり)♥	金	7・21・28	14:30~15:20	ゆめ・ステーション・このは
太極柔力球	金	7・21	10:00~11:30	中央公民館
バスケットボール	金	7・14・21・28	19:30~21:30	町民体育館
書道	土	1・8・15	9:00~12:00	中央公民館
健康太極拳	土	8・22	10:00~11:30	中央公民館
アーチェリー	土	1・8・15・22・29	10:00~12:00	町民体育館裏の体育倉庫前
パレーボール	土	1・8・15・22・29	19:30~20:30	玉東中学校体育館
キッズサッカー	土	22	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2月15日(消印有効)です。

●送り先 〒869-0303 役場 企画財政課

●1月号の答え カガミピラキ

●当選者(敬称略)
応募総数 7通
当選者 有働 祐子(山口)
狩野 早紀(上白木)
清田 雅(二俣)
戸田美津江(稲佐)
P.N.みっちゃん(稲佐)

【1月号の答え】

ガ	オ	オ	ド	ウ	グ
カ	イ	キ		ミ	
	ゴ	マ	ク	ベ	ツ
オ	リ	カ	イ	シ	カ
ヤ	セ	ラ			
ユ	キ	ガ	ツ	セ	ン
ビ	ス	ボ	ン	サ	ー

答え ②③④⑤⑥

◆ヨコのカギ◆

1. 白くやわらかい金属で、動物の骨に含まれている元素。
2. 動物の頭と胴をつないでいる部分。人間や動物の肩から上の部分。
3. スポーツ・芸能界や企業などで、有望な新人や優秀な人材を発掘して自分の側に引き入れること。
4. 配偶者がいないこと。結婚していないこと。
5. 正月・五節句などに作る特別な料理。「○○○料理」
6. 機械の仕組み。機械。
7. すぐれた医者。
8. 何かをしてもらうために、不正にお金や物を送ること。
9. 車やこまなどの回転の中心となる心棒。
10. 野球で走者が最初にふむ塁。
11. 英語で「いいえ」「いやです」など否定の意味を持つ言葉。

◆タテのカギ◆

1. あちこちの地方。
2. 振り仮名。振り仮名用の活字。
3. 味や厚さなどがうすいこと。
4. ずっと前。長い年月をへだてた過去。
5. 建物の外部。屋外。物の外側に当たる部分。
6. 人の成り行き。宿命。
7. 太陽から近い順に数えて六番目の軌道回る惑星。サターン。
8. 逃げていく者を追いかけて、やっつけること。
9. 食べ物や消化されるとき、体内で生じる熱量の単位。
10. 囲み。骨組み。物の周りを取り囲む線。
11. 老年の男性。男性の老人。「○○さん」

レベル ★★☆☆
ヒント いつもより増えます

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

答え ○○○○○○



1月

2019年 玉東町5大ニュース

新たな分譲地の販売開始

シルクタウンこのは 29区画の分譲開始

令和2年1月20日現在、29区画中20区画の申込受付済。

ローソン車両で移動販売

県内初 ローソン車両による 移動販売の開始

移動販売と併せて高齢者に声掛けを行い、見守り活動も行います。



2月



4月

町の新たなシンボル完成

「ゆめ・ステーション・ このは」オープン

イベントホール、会議室、物産、軽食、カラオケなどの娯楽も備えた複合施設です。



6月

町内最大スーパーが閉店

栄屋フーズ閉店

6月17日、長年にわたり町民の食卓を支えてきた栄屋フーズが閉店しました。



10月

玉東町初のプロ野球選手が誕生

荒木翔太内野手(原倉東) 福岡ソフトバンクホークス 育成ドラフト6位指名

10月17日、2019年プロ野球ドラフト会議で千原台高校3年の荒木翔太内野手(原倉東)が福岡ソフトバンクホークスから育成ドラフト6位で指名されました。町内出身の初めてのプロ野球選手として、大きな期待が寄せられています。

図書室 (中央公民館) からの お知らせ

「国立がん研究センターの正しいがん検診」

信友直子 著

がん検診には、症状の出ていない早期がんを発見できるメリットがある一方、不必要な検査や治療につながる「過剰診断」「がんの疑いあり」と言われたときの精神的不安、検査による事故(偶発症)など、デメリットやリスクも存在します。しかしデメリットについて認識している人はかなり少ないのが実情で、むしろがんが心配なあまり、高額で手厚いオプションの検査を希望される人が目立ちます。本書ではがん検診に対する誤解を解き、がん検診との賢い付き合い方を、具体的にデータを使って丁寧に解説します。



日祝日は、お休みです。

「自分で考えて行動しよう
こども論語とそろばん」

齋藤孝 著

人生で一番だいじなことは「信用」だ。今、最も読まれるべき名著「日本社会の原点」を小学生から。

正しくお金をもうけて、みんなのために使おう。お金に対する正しい心がまえや、やる気を出す方法、信用される人になる方法など、沢山の名著「論語と算盤」のエッセンスを小学校低学年でもわかるように解説します。



清岳こう文庫

玉東町出身の詩人・清岳こうさんから、約500冊の詩集などの貴重な書籍を寄贈いただきました。現在、玉東町中央公民館図書室に配架しており、閲覧可能です(現在のところ、貸し出しはしていません)。



社会を 明るくする 運動大会

発表作文

①・②



山北小学校5年
安田 万桜さん

ボランティアで笑顔を

私は、社会を明るくするために積極的にボランティアに参加することが大切だと思います。ボランティアとは、一般的に、自発的に他人や社会に奉仕する活動



木葉小学校5年
酒井 美緑さん

みんなが笑顔で過ごすために

私は、よく妹とけんかします。しかしけんかをするたびに悲しい気持ちになります。お母さんは私たちがけんかをしていると、私に向かって、「たった一人の妹でしょう。」と言います。けんかをする、妹をたたいてしまうことがあります。逆に妹にひつかれて顔や手などに傷がすることもありますが、でも、本当は妹のことが大好きです。姉妹だからこそけんかもできるんだと思っています。しかし、最近テレビを見ると、殺人などのニュースがたくさん放送

のことをいいます。人が気付かないところでも行われており、それに対してお金をもらっているわけでもありません。例えばゴミ拾いもボランティアの一つだと思います。落ちていたゴミに気付いたら、ゴミを拾って、自分持ちいっこ拾うなど考えて、自分で進んでゴミを拾えば、環境にも優しく、自分も笑顔になることができます。私たちの山北小学校では、毎月山北クリーン作戦というものが行われます。通学路を、ゴミを拾いながら進みます。山北クリーン作戦の日には、いつもより通学路がきれいになります。山北クリーン作戦をしていて気付いたことがあります。それは、ボランティアにつながっていくということです。私が登校中にゴミを一

つ拾うと、登校中のみんなも拾ってくれます。みんなが頑張っている、私も頑張ろうと思います。こんな風に、みんながまねをしてゴミ拾いをしていくと、とてもスッキリした気分になります。あいつを拾ったり、お手伝いをしたり、ゴミを拾ったりする、簡単なことでもボランティアになるのだと思います。そして、1人がするとみんながまねをして、ボランティアの輪が広がっていきます。私もまだ進んで動くことができないの輪が広がることを信じて、頑張っていきたいと思っています。社会を明るくするために、私はボランティアを通して、みんなに笑顔を届けたいです。そして笑顔いっぱい玉東町にしていきたいと思っています。

されていきます。そんなニュースを見たときに「どうして何の関係もない人にそんなことをするのだろう。やっつた人はどんなことを思っているんだらう。」と考えるようになりまし。殺人だけでなく、人を傷つけたというところは、傷つけられた人だけでなく、周りの多くの人を悲しませます。相手を傷つけてしまった人の心も大きく傷ついていると思います。私は殺人は絶対にあってはいけないと思います。私のクラスにも悪口を言われたり、みんなから強くせめられたりして、傷ついたり、泣いてしまったりしている人が時々います。いじめによる自殺があったという話を聞いたこともあります。最初は一言だけの悪口からいじめや自殺につながっていると思います。私の周りではそんなことは絶対に起こってほしくないです。そのために私にできることを考えました。クラスの中で独りぼつちの人がいたら、近くに行つて

声をかける。みんなで一人の人を強く責めていたら、「相手の気持ちになって考えてみて。」と言ってみる。言葉を発するとき一度考えてから言うようにする。このようなことを私から始めてみんな明るく笑顔のクラスにしていきたいです。私たちは生活している中で、ついだれかに対して「イラッ」としてしまふことがあるかもしれません。しかし、そのように相手のマイナスなことばかりを一方的に考えるのではなく、その人の気持ちになって考えてみたり、いいところを思い浮かべたりすると、「イラッ」とした感情はおさまります。こういって言うに、みんなが自分のことだけではなく、相手のことも考えられるようになればいいなと思います。社会を明るくするために、私にできることから始め、みんながいつも笑顔の玉東町にしたいです。

February 2020 **2** 16

玉東町 すこやか カレンダー

受 付
対 象
携 行
品 玉東中行事
木葉小行事
山北小行事

2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 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
2月の 休日当番医 日・祝日の 午前9時～午後5時まで 1月16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
2 むらかみクリニック ☎57・8615 鶴上整形外科リウマチ科 ☎72・2007 しまかわ医院 ☎84・3722	3 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）	4 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	5	6 骨盤エクササイズ ～アビエ～ 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））	7 赤ちゃん大き なったかな（体重測定） つどいの広場ひまわり10:30～11:30 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） ☎立志式	8 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
9 本里内科医院 ☎72・2352 吉田医院 ☎73・5100 安成医院 ☎85・2047	10	11 河野医院 ☎73・3734 まつおクリニック ☎73・2800 吉村医院 ☎84・2765	12 つどいの広場 なんだるDAY 10:00～正午	13	14 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 （前日まで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。	15 ふれあい 学習発表会
16 鹿井内科 ☎72・2275 玉名泌尿器科クリニック ☎74・3272 宮崎クリニック ☎82・2408	17 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 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 R1.10月生、7カ月児 R1.6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。	18 赤ちゃんが喜ぶ 離乳食教室 保健センター ☎9:45～10:00 ☎ R1.8月～9月生 ☎ 母子健康手帳、エプロン、乳児用スプーン 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	19 3歳児健診 保健センター ☎13:30～14:00 ☎ H28.8月～10月生 ☎ 母子健康手帳、問診票 アンケート（案内に同封） ☎山北八幡 奉納相撲	20 骨盤エクササイズ ～アビエ～ 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）） ファーストサロン 保健センター母子室 11:00～13:00	21 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）	22 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
23 おおか胃腸科クリニック ☎72・5611 玉名脳神経外科医院 ☎75・1511 安田内科医院 ☎84・3131	24 浦田医院 ☎74・2412 酒井医院 ☎71・0777 黒田クリニック 内科・代謝内科 ☎73・6688	25 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	26	27 骨盤エクササイズ ～アビエ～ 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））	28 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 （前日まで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 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） ☎学習発表会	29

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

2月16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、 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！

* 2月のなんだるDAYは?? 『ラブラブ♥ バレンタイン教室』

要予約
2/5(水)
¥切

2月14日は、バレンタインデー。
1年で最もチョコレートが売れる時だそうです。
気になる人や、大好きな家族、友達にプレゼン
トする人も多いですね。食育の先生でおなじみ
の講師の先生からの簡単なチョコレシピを習
います。毎年大人気です！お早めに申し込みく
ださい。

と き 2月12日(水)
午前10時～正午
ところ ふれあいの丘保健センター調理室
参加費 150円(材料費)

* 託児が利用できます(午前9時50分までに託児の受け付け
をお願いします)(託児時間は午前10時～11時30分まで)。
* 託児は、自己負担300円になります。

* 2月のママがんばりすぎないでMOMは.. 『ママたちのいろいろな 情報交換会』

要予約
2/12(水)
¥切

春から仕事復帰をされるママも、子
育て中のママと一緒に子育て情報交換会を行
いたいと思います。今回は、玉東子育て支援の会「た
んぽぽ」のコーディネーターさんもお迎えして、子
育てについての助かる支援、制度、「あそこの子育
てグッズが使いやすいよね～」など知りたいこと
なんでもみんなでお茶をしながらおしゃべりしま
す。申し込みの時に、調べてほしい子育て情報があ
りましたら、スタッフまでおしらせください。当日
は、みんなでシェアするお菓子を持参ください。

と き 2月17日(月)
午前10時30分～11時30分
ところ つどいの広場ひまわり
参加費 70円(お茶代)

『赤ちゃん体重測定』やっています(*^_^*)

ご存知ですか？
毎月第1金曜日に、つどいの広場ひまわりで『赤ちゃんの体重測定』を行っています。
（第1金曜日が祭日などの時は、お休みになります。広報紙などでご確認ください）
赤ちゃんの1カ月の成長は、とても楽しみです。体重増加もその1つですね。
来所された順番で、いつものように体温を測定し、受け付けを済ませ、助産師さんが体重、そして希望
したら身長も測定し、授乳相談もされている姿をよく見ます。最近では、子どもさんの身長を測ってか
ら「どうりで服が小さくなるわけだ～」と喜びの声も聞かれました♪
時間は、午前10時30分～11時30分です。同じくらい月齢の子どもさん親子と出会うきっかけ
になるかも♡予約はいりません…ぜひお待ちしております。



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♡



私は玉東町が地元なので、会おうと思えば会いに行ける距離に友達はいます。なので…正直ママ友
とか別にいらなかなって思っていました。でも、今は、つどいの広場によく通わせていただいていま
す。子どもと月齢の近い子たちや、ママさんたちと交流できることが嬉しいし、ありがたいと思ってい
ます。

スタッフさんや、先輩ママさんにいろいろ教えてもらったり、同じ月齢のママさんといろいろ情報
交換できたり、楽しく過ごしています。つどいの広場には、子どもに魅力的なおもちゃがたくさんあ
り、子どもも楽しんで遊んでいます。なかなかお昼寝してくれなかったりして、困っているママさん
には、特にお勧めです。つどいの広場に連れて行き、いっぱい遊んでもらったら家に着くころには寝てく
れたりします。初めてつどいの広場に行く時ってハードルが高くて行きにくかったんですが、スタッ
フさんが大歓迎してくれてママさんたちも気さくに話してくれたので、すぐにうち解けられました。日
中、家で子どもさんと2人きりで過ごしているママさんたちには是非とも利用していただきたいです。