

ぎょうくとう 広報



「もしも」のために考えよう

～特集「普段から」災害に備える～



写真①②④ 平成24年7月九州北部豪雨
写真③ 令和2年7月豪雨
写真⑤ 平成18年7月豪雨

『普段から』災害に備える



2012年7月九州北部豪雨が発生した当時の玉東町武道館前

地震、大雨、台風…災害は思いがけないときに発生します。特に9月は全国的に台風の被害が多発する時期です。災害が起きた場合、その状況を想定して私たちは普段から何をすべきでしょうか。

1、「自分はまだ大丈夫」と思っていませんか？

普段の生活において、被災時の状況を意識することはあまりないかもしれません。しかし実際に災害が発生したら、わたしたちがとれる行動は限られます。そこで、災害の起きていない日常に、備えておくことがとても大切です。

- 自分の家や学校、職場は危険な場所にありませんか？
- 避難先、避難所へのルートは確認していますか？

自分の普段の生活範囲を理解した上で、どこにどのように避難するか、ハザードマップなどを使って事前に把握することが大切です。



玉東町総合防災マップは各世帯へ配布しておりますが、必要な場合は町ホームページまたは総務課窓口より入手できます。

2、各家庭での備え

台風の影響で想定される事態の一つがライフラインの停止です。停電や断水が起これば、非常に不便な生活を強いられることになります。

また、倒木により、車の移動ができないという事態も想定されます。そのため、事前に飲料水や非常食などの防災用品を揃えて、置く場所もあらかじめ決めておきましょう。例えばこちらの3つの備えは特に大切です。

【家庭で用意するもの】

- 飲料水 (3日分)
一人一日3リットルが目安です
- 非常食 (3日分)
カップ麺、乾パン、ビスケットなど
- 懐中電灯
停電に備えて予備電池も用意しておく



また、女性は生理用品、乳幼児には粉ミルクや紙おむつ...と人それぞれに必要な用品があります。さらに詳しく知りたいときは、玉東町総合防災マップや内閣府ホームページの防災情報に詳しく紹介されています。

3、警戒レベルの変更

令和3年5月20日、災害発生に伴う警戒レベルが変更となりました。今後は避難情報の発令に従い、速やかに避難行動をとるようにならねばなりません。

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 災害発生又は切迫 緊急安全確保※1 さんきゅうあんぜんかくほ	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 災害のおそれ高い <b>避難指示※2</b> ひなんしじ	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害のおそれあり <b>高齢者等避難※3</b> こうれいしゃとうひなん	<b>避難準備・高齢者等避難開始</b>
2	 気象状況悪化 <b>大雨・洪水・高潮注意報</b> (気象庁)	<b>大雨・洪水・高潮注意報</b> (気象庁)
1	 今後気象状況悪化のおそれ <b>早期注意情報</b> (気象庁)	<b>早期注意情報</b> (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

出典 内閣府ホームページ [http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/](http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/)



## 4、台風が発生したときは？

台風が発生し、接近が予想されるときは、避難するかどうかを判断しなくてはなりません。

●自分の家は強風に耐えられるか、雨を伴う台風の場合、水害に巻き込まれないか

●避難所は開設されているか

熊本地震のように、被害が大きければ避難所に長期間滞在するということも考えられます。避難所の中は普段の生活とは違うので、多大なストレスが発生するおそれがあります。避難所だけでなく、友人や親せきの家など安全な場所に避難することも検討してみてください。

### 避難所のルール

もし、避難所で過ごすことになった場合、限られたスペースで共同生活を送りますので、マナーやルールを守ることが大切です。お互いのプライバシーを守りつつ、協力し合い、配慮することが必要です。



熊本地震・給水の様子



熊本地震・避難所の様子  
(武道館)

## 5、注意すべき行動

次の行動は台風時のケガや死亡の原因として多く挙げられる事例です。自分の命を守るために気を付けましょう。

●建物の外に出る

(強風により、飛んできた物が当たる危険がある)

●田、畑や川、用水路を見に行く

(水の流れが強いときに、足をとられて膝まで浸かると大人でも流されてしまう)

●一人暮らしの親や親せきの様子を見に行く

(相手と連絡がとれず、心配になって外出した先で土砂崩れや土石流などに巻き込まれるといった事例がある)

●屋根に上る

(雨漏りの修理や瓦を固定するために屋根に上り、転落してケガや死亡した事例がある)



九州北部豪雨が起きた際の白木  
(彼岸田橋より下流方面)



## 6、玉東町の避難所

避難所開設については町の情報を確認してください。

場所（災害種別）	収容数	場所（災害種別）	収容数
玉東町福祉センター （洪水、地震、台風）	100人	玉東町民体育館 （地震、台風）	300人
木葉小体育館 （洪水、地震、台風）	100人	玉東町武道館 （地震、台風）	120人
稲佐公民館 （洪水、地震、台風）	40人	玉東中体育館 （洪水、地震、台風）	200人
ふれあいの丘交流センター （地震、台風）	200人	山北小体育館 （洪水、地震、台風）	150人
玉東町中央公民館 （地震、台風）	150人	避難所の詳しい位置については ハザードマップをご確認ください。 	

## 最後に

災害は発生してからの、行動が重要なのはもちろん、日ごろから災害時を想定した対策を立てておくことも重要です。災害が発生しても最低限の心のゆとりが持てるよう、そして自分や大切な人たちの命を守るために一人ひとりが今のうちにできる対策を考えましょう。

## 防災をもっと学ぶ ～ありあけ防災館～

玉名市の有明広域消防本部内に「ありあけ防災館」がオープンしました。

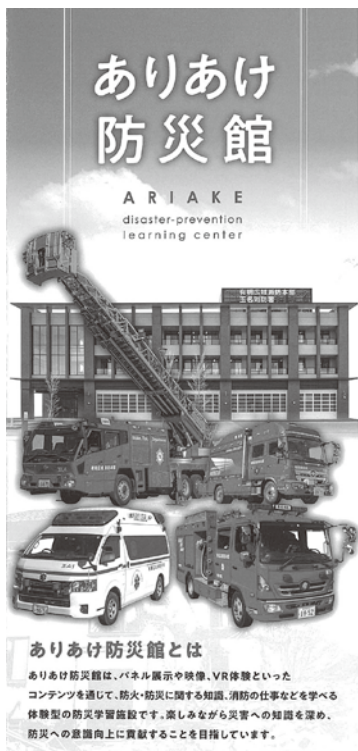
防災に関する知識をパネルや映像を通じて学ぶことができます。

※新型コロナウイルス感染防止のため開館状況が変更する場合があります。

住 所

〒865-0065 熊本県玉名市築地309番地1

問い合わせ先 ☎74・0119





夏

木葉小学校水泳記録会  
の日の挑戦

7月14日、木葉小学校で水泳記録会が開かれました。この記録会は毎年行われ全校児童が参加します。低学年はビート板を持ってプールの端から端まで泳ぎ、高学年は平泳ぎや自由形など、種目ごとにタイムを競いました。夏の日差しが照りつける中、児童たちはそれぞれの目標に向け力強く泳ぎました。平泳ぎ25mで1位に輝いた6年生の土山彩夏さんは「練習では一度も1位になったことがないから嬉しかった」と笑顔で答えました。

最後に5・6年生の代表者たちによる学年別男女対抗リレーが行われました。結果は6年男子チームが力強く速い泳ぎを発揮して優勝しました。6年生男子チームとして最後に泳いだ橋村有哉さんは「今回は最後の水泳記録会。リレーは練習してきたので、優勝できて嬉しかった」と喜びを表情に浮かべました。



▲ スタート直前の様子



▲ 感謝状を受けとった角田さん

長

法務大臣感謝状授与

## きにわたり社会復帰に貢献

7月19日、平成19年から14年余りの長きにわたり保護司として従事した功績が認められ、角田逸雄さん（土生野）に法務大臣感謝状が贈られました。保護司は、犯罪や非行をした人に、保護観察や生活環境の調整など、社会復帰のための態勢を整える支援をする職業です。角田さんは14年間、犯罪や非行に手を染めた人たちに寄り添い、社会復帰できるよう尽力してきました。角田さんは「保護司として担当した相手は少年が多く、彼らが社会復帰してることを見たり聞いたりすると嬉しい。彼らと関わることで自分自身も成長していった。」と話しました。

自

山北小学校 森の学校  
然に学ぶ

7月18日、山北小学校でPTA主催により、「森の学校」が実施されました。今年は児童や保護者約150人が参加し、山北の自然を満喫しました。昨年は新型コロナウイルスの感染予防対策のため中止となりましたが、今年は6つのグループに分かれて三密を避けるなどの感染対策をとり、実施されました。

雑木林では炭焼き窯を利用し、竹炭作りやピザ焼き体験をしました。年の神水源の下流の淵に飛び込んだり、保護者たちが制作したいかだに児童たちが乗ったりして遊びました。

森の学校実行委員長の清田俊悟さんは「昨年はコロナの影響で中止となり、大変残念な思いをしました。今年も開催できるのかと心配してましたが、コロナ感



▲ いかだに乗って川を渡る子どもたち

染防止にご協力してもらい、子どもたちや保護者の皆さんの楽しい姿、一生懸命活動に取り組んでる姿をなんとか見ることができ、本当に感動し、嬉しい気持ちになりました。」と満足した表情を見せました。



▲ ワクチン接種を受ける町民

す

ワクチン接種率81.7パーセント(1回接種終了者)

## すむワクチン接種

8月18日時点で、玉東町内における新型コロナウイルスのワクチン2回接種完了者は62.8%になりました。高齢者へのワクチン接種はほぼ完了しており、現在は若い世代の人が接種を受けています。町民からは「接種を受ける日時があらかじめ指定されているので、予約する必要がない。とても助かる」といった声が上がっています。

このことについて安成医院の安成先生は「町民への接種は9月2週目で終わる見込みになった。これは行政と医療機関の連携がうまくいった結果。また、ワクチン接種のキャンセルがあった場合に代替接種者を探してもらっているのでワクチンが無駄なく使えています。」と話しました。

コ

プログラミング教室開講

## コンピュータを楽しく実用的に

8月、地域おこし協力隊の白石孝明さんが子どもたちにプログラミングに親しんでもらうという目的で教室を4日にわたって実施しました。

夏休みを利用し、参加した町内の小学5年生から中学2年生の子どもたち8人が使ったのはマイクロビットという教材用の小さいコンピュータで、イギリスでは11歳から12歳の子どもたち全員に無償配布され、授業の中で活用が進められており、ゲームを作る、無線通信で離れた場所の温度を測るなど、アイデアや工夫でさまざまに活用できます。

今回参加した高口陽樹さんは「ロボット教室(ロボット作りを中心とした工学分野を学ぶ子ども向けの教室)で学んだ経験があり、興味があって参加した。初めて取り組む形のプログラミングだったのでおもしろかった」とプログラミングを楽しんでいました。



▲ 無線通信で冷蔵庫の温度を計っている白石さんと子どもたち



### 地域おこし協力隊活動日誌

越智 大史



こんにちは、玉東町地域おこし協力隊の越智です。

田植えが始まり、気付けば緑一面の田んぼ畑が広がって綺麗な景色だなあと感じております。

現在は主にぶらっとぎょくとうで勤務しており、接客やアイスの発送作業などの事務作業もしています。

6月頃の話ですが、玉東町で生産量が日本一のハニーローザというすもものことを知り、ハニーローザの栽培のお手伝いもさせていただきました。その中でも摘果作業というものがあり、低い体勢で実を落とすためかなり大変な作業でしたが、スタッフの皆さんと一緒に作業する中で、これまでの経緯、農業の知識、町のことなど、新たなことをたくさん知ることができ、楽しい経験ができました。これからも、もっと町を知り、ふれあい、玉東町の地域おこしに携わっていきたいと思います。



▲ ぶらっとぎょくとうの壁を清掃している様子





山北小学校5年  
松永 空桜さん

私にできること

すっきりした気持ちこそ、社会を明るくするためにとても大切なことだと思います。

3年生のある日、私は学校でたくさん落とした物をみつけた。しかし、名前を見てもだれのものかわかりません。「落とした人は困っているだろうな」「助けない」と思いました。その時、私は勇気を出して拾い、持ち主を探して届けました。すると、その人から「ありがとう」を言われて心がすっきりしました。きつと拾わないでそのままにしていたら、気持ちが悪くもやしたままだったと思います。勇気を出して行動してよかったです。家に帰ると、お母さんからも「優しいね。困っている人がいたら助けてね」と言われました。なので、困っている人を見つけたら、また私にできることをしたいと思っています。

みなさんもこれまでに「あの人が困っているな」「どうしたのかな」と感じる場面にあつたことがあると思います。その時に目を見ぬふりをするのではなく、できることでいいので行動すれば、きつとすっきりした気持ちになります。これは難しいことではありません。「自分にできること」でいいのです。相手のことを考えた行動は、した人もされた人もどちらもいい気持ちになります。

社会を明るくするために思いやりの心が大切ですが、最初は勇気がいるかもしれません。でも、勇気を出して行動すれば、きつと気持ちがすっきりします。そして、必ずそれを見てくれている人たちがいます。そうして思いやりの輪が広がっていく、思いやりの気持ちがあふれる明るい社会になってほしいと思います。そのために思いやりの心で、まずは、「私にできること」をこれからも続けていきたいと思っています。そして一人一人が「自分にできること」をして、社会を明るくしてほしいと思います。



## 令和3年度 玉東町文化祭作品募集

玉東町の文化振興、町民の文化芸術に対する意識高揚を目的として、玉東町文化祭を開催いたします。この機会に、文化芸術にゆっくりふれてみませんか。また、下記のとおり出展作品も募集いたしますので、ふるってご応募ください。

●日時 令和3年11月2日(火)～3日(水・祝) 午前9時～午後5時(3日は4時まで)

●会場 玉東町民体育館(予定)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、風邪症状等のある人の入場はお断りいたします。また、入場にあたりましては検温、名簿の提出にご協力をお願いします。また、マスク着用の上ご来場ください。

※会場では感染症対策を行います。密を避けるなど各自ご注意ください。

### 【募集要項】

●応募資格 玉東町在住者(団体)または町内通勤通学通園者、オレンジはあとクラブ加入者

●作品募集 書道、絵画、写真、俳句、華道、彫刻、手工芸 その他

※作品数は1人3点まで ※絵画のサイズは100号まで

●募集期間 令和3年10月1日(金)～10月22日(金)

●応募方法 玉東町中央公民館窓口で設置の申込用紙にご記入いただくか、玉東町ホームページの申し込みフォームにご記入のうえ送信ください。(公民館窓口は土日祝を除く平日 午前9時～午後5時)

### 必要事項

- ①氏名(ふりがな)、②住所、③電話番号、④勤務先または学校名
  - ⑤作品タイトル、作品の種類、作品サイズ(縦×横×奥行)(3点まで)
- 必ず控えをおとりください。



●応募先 玉東町中央公民館 〒869-0312 玉東町白木1-1

●搬入搬出 搬入日時 11月1日(月)午前9時～午後5時 搬出日時 11月3日(水)午後4時～午後6時

- 注意事項
- ・作品にもご記名をお願いします。
  - ・作品搬出から2週間以内に引き取りがないときは処分いたします。
  - ・作品の展示は、事務局の支持のもと行ってください。展示方法は事務局に一任していただきます。
  - ・作品の管理には十分注意を払いますが、万一の事故に対する責任は負いかねますのでご了承ください。
  - ・展示の様子は、広報や各紙面で紹介する場合があることをご了承ください。

問い合わせ先 玉東町教育委員会(中央公民館) ☎85・3609





## 不要になった 消火器を回収します

期限切れや商品劣化により使われなくなった消火器を回収いたします。

●対象者 玉東町民

●対象消火器 家庭内設置消火器

※事業所の消火器および外国製消火器、エアゾール式消火器は回収いたしません。

●回収期間

9月1日(水)～9月15日(水)

●場所

玉東町役場 町民福祉課

●費用

リサイクルシール未貼付消火器  
(20型以下)550円(非課税)

リサイクルシール貼付済 無料

※リサイクルシールの有効期限が切れている場合は、有料となります。



問い合わせ先

町民福祉課 ☎85・3183



## 2022年版県民手帳 予約申し込み

2022年版県民手帳購入の予約申し込みを受け付けています。役場で購入をご希望される場合は、企画財政課窓口までお問い合わせください。

●予約締切 10月8日(金) ●価格 600円(税込み)

### スケジュール レイアウトのタイプ

スケジュールのページのレイアウトは2通り選べます。横ケイタイプの表紙カラーはパープル、ボックスタイプの場合はレッドかブラックの2種類から選べます。

表紙カラー

横ケイタイプ

パープル

ボックスタイプ

レッド、ブラック



みどころ

・観光マップ&道の駅マップ  
・県産品の食べごろ ・旬カレンダー

問い合わせ先

企画財政課 ☎85・3188



## 玉東町文化財功労者の 推薦を募集します

本町において文化財保護等の為に貢献した団体及び個人を表彰し、もって本町文化の向上発展に資することを目的し、玉東町文化財功労者の推薦を募集します。

募集期間:~令和3年10月8日(金)

●表彰対象者

(1)郷土に所在する文化財に関する研究及び史実の解明に長年従事し、実績を上げている者(団体)。

(2)文化財の巡視、清掃、防災、学習などの活動を続け(5年以上)、地域の文化財保護に多大な貢献のある者(団体)。

(3)無形文化財、無形民俗文化財の復興、保存、振興に関して積極的に取り組み、活動している者(団体)。

●推薦方法 教育委員会までご連絡ください。

●表彰方法

玉東町教育委員会で審査を行い、対象者は11月3日(祝)に玉東町文化祭において表彰式を行います。

問い合わせ先

玉東町教育委員会 ☎85・3609



## 第21回 東部リサイクルフェスタ2021 青空フリーマーケット出店者募集

楽しく遊びながら、リサイクルやごみの減量を考えようと、玉東町にある東部環境センターで『第21回東部リサイクルフェスタ2021』が開催されます。

そのイベントの一環として、“フリーマーケット”の出店者を募集します。個人でもグループでもご自由に参加ください。

●開催日時

10月31日(日)  
午前9時～午前12時(予定)

●申し込み期間

9月1日(水)～10月8日(金)

●募集区画 25～30区画(先着順)

●注意事項

出店料は無料ですが、飲食の販売はご遠慮ください。

1区画 幅2.5m×奥行き4.5m

*募集は県内在住の方に限ります。



申込先・問い合わせ先

東部環境センター

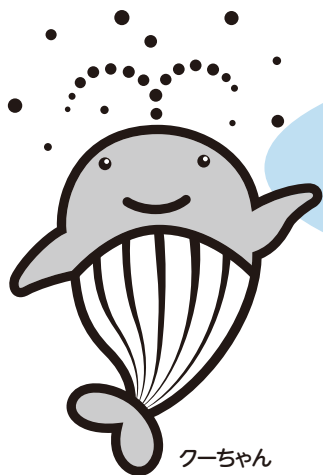
玉名郡玉東町木葉386番地

受付時間 平 日: 9:00～17:00

日曜日:10:00～17:00

(毎週土曜日と祝日は休館日です)

☎75・5050 ☎75・5055



# ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

# ハロウィンジャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

玉東町では、小学生の韓国や台湾との国際交流、小中学生の給食費補助、廃棄する農業資材の回収事業などに活用されています。

## 9月22日水2種類同時発売!

発売期間 9/22水~10/22金

抽せん日 10/29金

公益財団法人熊本市町村振興協会 各1枚 300円

サマージャンボに引き続き、町内では、「ゆめ・ステーション・このは」にて販売します。ぜひ、お買い求めください。



## 令和3年度 第53回 玉東町 町民体育祭

10月3日(日)に令和3年度第53回玉東町町民体育祭の開催を予定しておりましたが、先の分館長会議の協議にて参加者の感染拡大防止を考慮し、今年度も中止にする事に決定しました。

町民体育祭の参加を楽しみにして下さっていたみな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 玉東町中央公民館 ☎85・3609

## 敬老会 中止のお知らせ

問い合わせ先 町民福祉課 ☎85・3183

9月12日(日)に予定しておりました敬老会は、新型コロナウイルス感染拡大により熊本県に適用されておりました「まん延防止等重点措置」が延長されたことを受け、中止といたします。

開催を心待ちにされていた皆様には、誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。

29(木) 広域定例会

28(水) 地域おこし協力隊報告会

19(月) 有明防災会館落成式典

13(火) 町村会理事会

9(金) 熊本県道路利用者協会理事会

7(水) 熊本県社会福祉協議会連合会総会

6(火) 期成同盟会定期総会

4(日) 令和3年度菊池川改修完遂社明大会

2(金) 熊本県町村会正福会長会議

7月 7月

30(水) 熊本城北学園理事会、評議員会

29(火) 病院組合議会

28(月) 長洲分署落成式

23(水) 熊本県市町村職員共済組合組合会

3(木) 令和3年度定時評議員委員会

6月 6月

28(金) 有明広域臨時議会

24(月) 農業振興地域整備促進協議会・菊池川水防連絡会

23(日) 災害に強い地域づくり協議会

21(金) 令和3年度熊本県北地域職員採用試験

18(火) 青少年育成町民会議

11(火) 第2回熊本県市町村振興協会理事会

5月 5月







# くまもと県北病院正職員募集

地域の中核病院で活躍してみませんか。

- 募集職種 臨床検査技師・臨床工学技士
- 採用人数 1人程度(臨床検査技師) 2人程度(臨床工学技士)
- 受験資格

令和4年3月資格取得見込みの人または有資格者で、令和4年4月1日現在で満39歳以下の人

## ●1次試験

【日時】9月25日(土) 午前9時開始

【場所】くまもと県北病院 2階たまきなホール

※2次試験の実施日時、場所は1次試験合格者へ通知します。

## ●試験内容

【1次試験】専門試験、作文試験 【2次試験】面接

## ●募集期間

9月1日(水)から9月17日(金)まで午前8時30分～午後5時(土日祝除く)

## ●申込方法

封筒の表に希望職種記入の上、履歴書1通と職務経歴書1通(経験者のみ)を総務課へ提出または郵送ください。※当院ホームページにも掲載しております。



## 受験申込先・お問い合わせ先

地方独立行政法人くまもと県北病院 総務課

〒865-0005 熊本県玉名市玉名550番地 ☎73・5000

## くまもと県北病院からのお知らせ

受診の患者様へ

### 〈来院時間についてお願い〉

当院は、患者様の感染防止強化および診療までの待ち時間の削減の為、ご来院いただきます時間を診察予約時間の1時間前のご来院を推進することと致しました。

その為、下記期日より受付は診察予約時間の1時間前からとなります。

今後も患者様の感染防止および診療待ち時間の削減に取り組んでまいります。ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

- 開始時期 令和3年9月1日(水)より

## お問い合わせ先

地方独立行政法人くまもと県北病院

代表☎73・5000 診療支援課☎79・7327

## 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3年7月29日
- ② 稲佐
- ③ 稲佐・山口線道路改良工事(1工区)
- ④ 令和4年2月18日
- ⑤ (有)大和建設玉東支店
- ⑥ 18,845,200円
- ⑦ 18,260,000円
- ⑧ 96.89%
- ⑨ 菅原工務店  
(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)大和建設玉東支店

- ① 令和3年7月29日
- ② 稲佐
- ③ 稲佐・山口線道路改良工事(2工区)
- ④ 令和4年2月18日
- ⑤ (有)玉稻開発
- ⑥ 14,571,700円
- ⑦ 14,124,000円
- ⑧ 96.92%
- ⑨ 菅原工務店  
(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)大和建設玉東支店

- ① 令和3年7月29日
- ② 木葉
- ③ 木葉小学校パソコン室改修工事
- ④ 令和3年9月30日
- ⑤ (株)熊野組
- ⑥ 6,094,000円
- ⑦ 5,940,000円
- ⑧ 97.47%
- ⑨ (株)熊野組  
植野建設(株)  
岩下建設(株)  
(株)久保組  
(株)本山建設



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！

健康づくり・介護予防ポイント事業の対象事業です

☆年会費を払うと、全ての種目に自由に参加することができます♪

☆1回500円で参加することもできます！

小学生以上

## 夏季限定！プール大盛況でした！

小学生未満



バタ足の仕方や、息つぎの仕方など、教えてもらいました！  
速く泳げるようになったよ～！



小学生未満の子どもたちも、  
フーフの輪をくぐったり、  
水の中で宝物探しをしたりして  
楽しみました。

来年もぜひ来てね～！

新型コロナウイルス感染拡大状況によって、活動を中止する場合があります。ご了承ください。オレは公式ライン、玉東町HPなどでお知らせいたします。

## 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	6・13・27	14:00～15:30	中央公民館
カラオケ(別途1回300円)	火	14・28	9:00～12:00	カラオケ「村」
太極舞	火	7・14・21・28	13:30～14:30	中央公民館
新体操	火	7・14・21	18:00～20:00	町民体育館
トランポリン(別途1回200円)	火	7・14・21	19:00～20:00 20:00～21:00	町民体育館
バウンドテニス	火	7・14・21・28	19:30～21:30	玉東中学校体育館
ツインバスケット	水	1・8・15・22・29	18:00～21:00	町民体育館
テニス	水	1・8・15・22・29	19:30～21:30	玉東町テニスコート
フラダンス	水	1・8・15・29	19:30～20:30	中央公民館
タヒチアンダンス(別途4,900円/月)	水	1・8・15・29	20:30～21:30	中央公民館
卓球	木・日	2・9・12・16・19・23・30	9:30～11:30	町民体育館
パソコン	木	9・16	13:30～15:00	中央公民館
♥骨盤エクササイズ(託児あり)♥	木	2・9・16	10:00～11:30	中央公民館
バドミントン	木	9・16・30	18:00～20:00	町民体育館
♥エアロビクス(託児あり)♥	金	3・10・17・24	13:30～14:15	中央公民館
♥ヨガ(託児あり)♥	金	3・10・17・24	14:25～15:10	中央公民館
ズンバ	金	3・10・17・24	15:15～16:00	中央公民館
太極柔力球	金	3・17	10:00～11:30	中央公民館
バスケットボール	金	3・10・17・24	19:30～21:30	町民体育館
書道	土	4・11・18	9:00～12:00	中央公民館
アーチェリー	土	4・18・25	9:00～11:00	上木葉(8:45木葉駅集合)
健康太極拳	土	11・25	10:00～11:30	中央公民館
バレーボール	土	4・11・18・25	19:30～20:30	玉東中学校体育館
キッズサッカー	土	4・18・25	19:30～20:30	町営グラウンド
お絵描き※要申込み	土	11・25	10:00～12:00	中央公民館

※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



# 健やかで生きがいのある暮らしを実現するために ～「1年後も元気でいたい」1日1日を大切に作る暮らし方～

誰もが健康で安心して生きがいを持った生活を送ることができる活力ある長寿社会を築くための「老人の日・老人週間」。

国では2040年までに健康寿命を75歳以上とするという目標が掲げられています。

人生100年時代といわれる現在、**すこやかでいきがいのある暮らし**を実現するために、**玉東町**ではさまざまな取り組みを行っています。その取り組みの一つであるお達者健康相談会での**健康測定会と結果説明会**の様子をご紹介します！

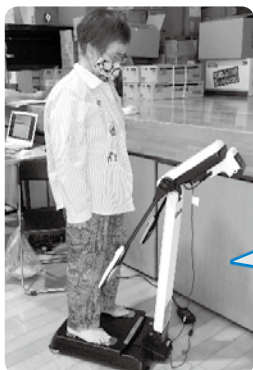
人権つうしん  
こころ



Vol. 205

教育委員会  
☎85・3609

## 健康測定会



### 片足立ちや起立歩行

5m歩行などの測定を行い身体が弱くなってきていないかを検査したり、体力がおちてきていないかを測定します。

### インボディ測定

身体の各部位の筋肉量や脂肪量、水分量、内臓脂肪レベルまで細かく測定でき、自分の体組成をチェックできます



### 食事に関するききとり

普段どのような食事をどのくらいとっているのかを一緒にみていきます。

## 健康測定会参加者の声

### 前田静子さん(66)大城寺

「友だちを誘って来ました。無料で体のことを調べてくれて、食事や運動などどうすればいいか教えてくれるので、来ない手はない!」と思って来ました。」

### 木村礼子さん(72)二俣西

「こういう事業があるのは嬉しいです。薬を飲みたいくないので、食事に気をつけながら、健康でいたい。元氣塾で教えてもらった、肺を鍛える運動も時間があるときはしています。」

### 林光子さん(71)揚

「体重を減らしたいんだけど、なかなか減らない。食事とか運動とかどうすればよいか教えてもらおうと思って来ました。シャキッとにも来ています。膝が痛いので、筋肉をつけて、歩いて色々なところに行くのが夢です!」

## 健康測定会後の結果説明会

理学療法士の先生から、体力測定等の結果表の見方や、筋力の大切さの説明のほか、栄養士・歯科衛生士からもお話がありました。また、一人ひとりに配布されたファイルには、測定結果をふまえて、その人に合った運動プログラムの提案や、食事のアドバイスが書かれてありました。過去に測定会に参加された方にはその結果もファイルされています。



### 高木紀美子さん(73)原倉西

「ためになりました。膝が弱いので、今日の話を参考に膝の運動をしようと思いました。」

### 谷口敏則さん(90)原倉西

「来てよかったです。どれだけ話を聞いても聞き足りない。もっと色々聞きたいです!」

これで終わりではありません!個別相談会もあるそうです!栄養のサポートやリハビリのメニューを提案したり、お家にレクレーションの先生が来たり、病院のかかり方や薬の飲み方をアドバイスしたり、一人ひとりに合った様々なサポートメニューがあります。そして1年後、また測定をして365日前の自分と比較します。測定会が楽しみになるくらい、健康になりそうですね!**きっと日々の暮らし方の大切さを実感されるはずです!**

健康測定会はまだまだ何度もあります!ぜひ行ってみてください!

9月10日、10月1日、11月5日、12月3日、1月14日、2月4日、3月4日  
いずれも午前中。参加希望される時には、下記問い合わせまで、ご連絡ください。**参加無料**です!

お問い合わせ 地域包括支援センター ☎85・6242

## 玉東町にお住まいの 65歳以上の皆さん

こんな良い取り組みを見逃すなんてもったいない!  
これからもより健やかに暮らすために!

新刊案内

「作家と犬」

誰もがいつかこんなふうに感じる。

犬を愛した坂口安吾、田辺聖子、椎名誠、長谷川町子、川端康成ら、人気作家たちのエッセー詩・漫画48編を収録。名犬、忠犬、猛犬、のら犬たちと過ごした忘れがたい思い出をつづる。



「入浴は究極の疲労回復術」  
入浴は「健康で長生き」を引き寄せる生活習慣！

20年以上にわたり、3万人以上の入浴データを検証してきた専門医が、毎日湯船に浸かるメリットを解説します。入浴は、

- ・介護が必要になるリスクを減らす
- ・心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを減らす
- ・認知症やうつ病になるリスクを減らす。ことが長年の研究で分かっています。



日・祝日は、お休みです。

最新情報は  
友だち追加して  
Check!!



「キャンプでしたい100のこと」

次のキャンプが100倍楽しくなるアイデア&裏技大集合！ビギナーもベテランも、ファミキャンもソロキャンも、必携の1冊。イラストもいっぱい。さあ、キャンプへレッツゴー！



「アトピー性皮膚炎をしっかりと治す本」

アトピー性皮膚炎を発症してしまったとき、症状が長引いてなかなか治らないとき、再発してしまったとき、「この治療法でよいのかな？」と思つたときに、ぜひ読んでください。治療法をわかりやすく詳しく解説する冊。



詩を楽しもう

中央公民館図書室「清岳こう」文庫の中から玉東町出身の詩人・清岳こう氏おすすめめの詩人を紹介します。

尹東柱(ユンドンジュ)

1945年2月16日、氏は福岡の刑務所で獄死しました。日本に留学し帰国、再入国し、同志社大学の学生に編入した後、治安維持法違反の疑いで逮捕されてのはてでした。享年28歳。電子機器が世界をけん責し、電気・水道・食料も豊かになり(この日本国内でさえ、貧困が隠ぺいされていますし、世界はまだまだ飢えています)しかし、いまだもって最も待ち望まれているのは、「自由」「平等」「権利」ではないでしょうか。この人間らしい希望を求めるがゆえに氏は若い「命」を犠牲にしなければなりません。詩の行間には豊かな抒情とあこがれ、清新さが泉の水のようにあふれています。夢みる者、夢追う者が弾圧されない、そんな時代の扉を開くのは、今も世界のあちこちで無残な死を迎えねばならなかった命の記憶を受けることだと思います。

推薦詩篇

・「道」「愛おしい追憶」「夢は潰えて」「流れ星の墮ちたところ」「空と風と星と詩」





# 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。また、メールでも受け付けています。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15日(水)(消印有効)です。

●送り先 〒869-0303 役場 企画財政課  
E-mail: kikaku@town.gyokuto.lg.jp

●8月号の答え パンナコッタ

【8月号の答え】

●当選者(敬称略)

応募総数 13通

当選者 前田美知子(稲佐)

野村 麗子(白木)

清田 雅(二俣)

清田 蓼花(二俣)

大隅 悠華(原倉)

サ	カ	セ	キ	ナ
カ	ン	テ	ン	コ
ナ	モ	ハ	ナ	ビ
オ	ト	ウ	ト	ー
ア	カ	グ	タル	
イ	カ	イ	カ	タ
ス	バ	イ	ス	キ
ス	バ	イ	ス	キ

答え ○○○○○

## ◆ヨコのカギ◆

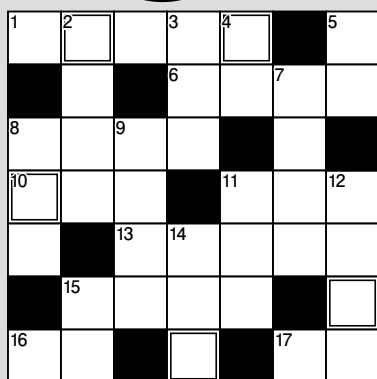
- 卵をいって味付けした食べ物。
- 炭火で焼くこと。木材を蒸し焼きにして木炭を作ること。
- すでにある建物に付け加えて建てること。建て増し。
- 追い払うこと。
- そのちょうど下。まっすぐ下。
- 生物の個体が種の保存のために自己と同じ種類の新しい個体をつくりだすこと。
- 一定の形式に従って行う大がかりな儀式。
- 家の敷地の中で、建物の立っていない所。
- 社会やある組織の中で占めている立場。身分。

## ◆タテのカギ◆

- 領有している土地。領土。
- ほこりやかぜの菌を防ぐために、鼻や口をおおうもの。
- いらなくなってすてるもの。くず。
- 動物が口や鼻で吸ったりはいたりする空気。
- 役人が公務を行うところ。官公庁。
- 世間で日常的に使われている話し言葉。改まった場では使いにくい卑俗な言葉。
- たくさんたくわえること。また、たまること。
- 機械。
- 新聞、牛乳、荷物などを個々の家に配達すること。
- 建物などの場所を変えること。引っ越し。
- ひふ・布などの表面がゆるんだり、ちぢんだりしてできる細かい筋。

レベル ★★☆☆

ヒント 秋の美味しいごはん



答え ○○○○○

## 大麻文化会館文化教室

### 山鹿ぶらり歴史散歩

菊池川流域日本遺産「二千年にわたる米作り」の歴史の中で、千年以上続く田園風景を一望できる「鞠智城」、農地を開拓するための工夫を凝らした用水路や棚田、現代でも人気の高い文化的な景色に出会える豊前街道のスポットなどを巡ります。

◆と き 9月26日(日)午前9時～午後3時

◆集合場所 大麻文化会館

◆内 容 御宇田井出＝鞠智城跡＝番所地区の棚田＝  
豊前街道 八千代座・千代の園酒造＝  
チブサン古墳

◆講 師 玉名市教育委員会前文化課長 松田 智文氏

◆定 員 20人(先着順)

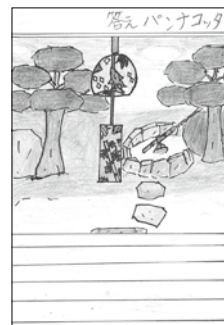
◆参加費 大人1,000円、中学生以下500円(八千代座入館料、保険代ほか)当日徴収します。

◆申込方法 窓口または電話にてお申し込みください。

●問い合わせ先 大麻文化会館 ☎73・5811



▲戸田美津枝  
(稲佐)



▲大隅 悠華  
(原倉)

## はがき絵 ギャラリー

敬称は  
省略します

## みんなの 声

敬称は  
省略します

「コロナ禍の中で開催できたオリンピックいろいろなドラマがありました。もらい泣きを何度もしました。選手の皆さま沢山の感動をありがとうございました。そしてお疲れ様でした。」  
前田 美知子(稲佐)

パラ・ラグビー出場の乗松選手。冷静ですね。がんばってほしいです。  
うけの あらた(山口)

「ばんなこった」なつかしいなあ。娘が保育園へ行ってた時、好きなおやつベスト3に入っていました。私も食べたかったです。  
西村 靖代(白木)

## 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

# September 9月

## くらしの情報

### 残高不足にご用心!!

#### 今月の口座振替

9/30(木)

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)

### 令和4年度 農業高等学校 新規就農支援研修生を 募集します

農業高等学校では、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

①プロ経営者コース(野菜専攻)

②実践農業コース

1組・環境にやさしい野菜栽培と麦・大豆等の作物栽培を行う

2組・野菜栽培専攻

#### ▼研修期間

①4月～翌年3月(週5日)

②4月～12月(週3日)

#### ▼募集人員

①10人程度

②各組20人程度

#### ▼前期募集

9月21日(火)～10月29日(金)

#### ▼後期募集

令和4年1月5日(水)～1月28日(金)

※農大ホームページにも掲載しています。  
熊本 農大 検索

#### ▼問い合わせ先

熊本県立農業高等学校  
☎096・248・6600

### 熊本県地域 無料就労相談窓口

ジョブカフェ・玉名プラランチは、しごと相談・支援のサポートを行っています。

・面談・電話・オンラインでの就労活動のお手伝いをします。

・適正診断(無料)が受けられます。

・応募書類のアドバイスができます。

・面接の練習や面接対策ができます。

・企業訪問による求人開拓を行います。

・就職後も職場での定着に向けて相談・支援を継続いたします。

・受付時間  
月曜～金曜日  
午前10時30分～午後4時30分  
(土日祝日、年末年始は休み)

・場所  
玉名地域振興局2階  
(玉名市岩崎1004の1)

・対象者  
就職希望されるのであればどんなでもご利用できます。(再就職・就職氷河期世代・高齢者・若年者・進路担当の先生・保護者など)

※相談は無料・予約制となっています。

・問い合わせ先  
☎0968・74・1125  
(就労支援員 藤本)

### 熊本県行政書士会 無料相談会

熊本県行政書士会では、毎年10月を「行政書士制度広報月間」として、行政書士のPR活動を実施しております。本年も無料相談会を開催します。

#### ▼無料相談内容

・各種許認可・登録に関すること。

・(建設業・運送業・風俗営業・開発・農地転用・車庫証明・車両登録・在留資格など)

・会社・医療法人・公益法人等の法人設立に関すること。

・遺言・相続に関すること。

・内容証明書・契約書の作成に関すること。

電話で相談に応じます

・とき 10月1日(金)

午前10時～午後4時

熊本県行政書士会

☎096・385・7301

街頭無料相談会

直接面談にて相談に応じます

・とき 10月20日(水)・21日(木)

午前10時～午後4時

鶴屋本店 本館7階

レストスペース(熊本市中央区手取本町6番1号)

・問い合わせ先

熊本県行政書士会(☎862・0956 熊本市中央区水前寺公園13番36号)

☎096・385・7300

### 消費税込インボイス制度 説明会の開催について

#### ▼とき

9月28日(火) 午後1時～3時

(定員14人)

9月29日(水) 午前10時～正午

(定員14人)

#### ▼ところ

玉名税務署 2階会議室

・問い合わせ先 玉名税務署

☎0968・72・2125

(音声ガイダンスに沿って「2」を選択してください。)

※留意事項 事前申込となっておりますので、開催日の前日まで、お電話で申込願います。

仕事をされている障がいのある人を対象とした職業訓練生の募集

実務パソコンスキルアップ科(熊本本校)(在職者訓練)

・受講対象

身体(視覚、聴覚、上肢・下肢・内部)、知的、精神、発達、難病、高次脳

・定員 6人

・内容 パソコンの基礎を学び、資格取得(エクセル・ワード)を目指します。

・募集期限

9月30日(木)まで

・訓練期間

11月1日(月)

～令和4年1月31日(月)



●交流センター休館日  
6日(月)・21日(火)  
●図書室(中央公民館 午前9時～午後5時)  
休館日  
5日(日)・12日(日)・19日(日)・20日(月・祝)・23日(木・祝)・26日(日)  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、閉館する場合があります。  
詳しくはホームページなどで確認してください。

### 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	30日	10～15時
玉 名	荒尾市役所	28日	10～15時

## 消費生活Q&A

第50回のテーマ

### 還付金があると言われて ATMに行くことはありません。



(安しんた君)

最近、役場の職員を名乗って「介護保険料の還付金があります。手続きをするので近くのATMに行ってください。」という電話がおじいちゃんにあったんだけど…こんなことって、本当にあるの？

役場のような公的機関が、還付金の手続きをATMで行うよう指示することは絶対ないわ。

ATMの前から電話をすると、言葉巧みにATMを操作させられ、還付金を受け取るつもりが気づかないうちに犯人の口座にお金を振り込んでしまうのよ。



(すもっちゃん)



そうなんだ。お金をだまし取られるんだね。そんな電話がかかってきたら、どうしたらいいの？

相手が指定した電話番号には電話せずに、まず公的機関の代表電話番号にかけて、本当に公的機関からの電話か確認すること。

または消費生活相談窓口や警察署などに相談してね。



町の消費生活相談窓口(総務課) ☎85・3111  
警察 #9110

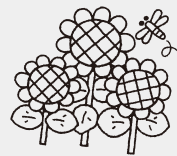
▼訓練場所  
システムランド熊本校  
熊本市中央区紺屋今町1・5  
Wビルディング辛島公園  
▼問い合わせ先  
熊本県立高等技術専門学校  
☎096・297・9915

※受講生募集案内をホームページに掲載しています。「熊本県立高等技術専門学校」で検索してください。  
大牟田高等技術専門学校  
(訓練生募集)  
▼訓練コース名  
パソコン中級科②(短期間・短時間コース)  
▼募集期間  
8月16日(月)～10月6日(水)  
▼定員 20人

▼訓練期間  
11月の1カ月間(平日夜間と土曜日)  
▼対象  
求職中の在職者及び離職者(要件あり)  
▼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学校  
☎0944・54・0320

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	24日(金)	13:30～16:00	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	15日(水)	9:30～11:30	役場小会議室	
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
ボランティア活動 生活上の困りごと 成年後見制度 障がい者の生活や虐待	社会福祉協議会職員	月～金曜日	8:30～17:00	福祉センター	社会福祉協議会 ☎85・3150

9月のふれあい相談日



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！

★少人数での開催、検温、換気、保護者のマスク徹底、消毒等を行いながら実施していきます。  
*新型コロナウイルス感染防止のため、状況によっては、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。

### *9月のママのきらきら応援プログラム① 『自分upチャンス☆②』（自分up相談）

今年度2回目の自分up相談ですが、相談に限らず忙しい毎日の中で自分のための勉強やリフレッシュにも時間を使ってほしいとの思いで、「自分upチャンス」と名付けました。

講師の先生は、『子育てサポート研究所・カウンセラー三浦佑子先生』にお願いしています。

子育て中のお母さんの悶々とした話を聞いてもらったり、育休明けのステップとしての利用とさまざまです。

**と き** 9月17日(金)10時～11時30分(個別に行いますのでそれぞれ違います)  
**ところ** ふれあいの丘保健センター 母子室

* 託児が利用できます。つどいの広場ひまわりで行います。(1人自己負担300円)

定員3組

要予約  
9/10(金)  
〆切



### *9月のママのきらきら応援プログラム② 『ママの家事・育児しながらエクササイズ』

家事・育児に追われながら子育てしているお母さん、毎日頑張っていますね・・・お疲れ様です！

子育て中は、肩こり、腰痛、姿勢の悪さなどのトラブルもあったり、何となく疲れた感じがあたりしますよね・・・そんな身体をいたわりながら動かし、ストレスを解消し、素敵ママを目指しましょう。

**と き** 9月22日(水)10時～11時30分 **ところ** ふれあいの丘保健センター 多目的室  
**持ってくるもの** ・飲み物・託児に必要なもの

* 託児が利用できます。子ども1人につき300円です。(9時45分までにお越しください)

* 動きやすい服装でご参加ください。

定員5組

要予約  
9/15(水)  
〆切



### 『傾聴・コミュニケーション講座』

人生の中で最も大切と言われているコミュニケーション・・・わかっていてもなかなか難しいのが現実。それに「傾聴」ってなんだろう。

「傾聴とは・・・人に与えることが出来る最高の愛(思いやり)」と言われている。

傾聴力を身に着けると、自分で多くの事を話さなくてもスムーズにコミュニケーションが取れ、相手の信頼感を得ることが出来る。

他にも、「自分から動ける子」にする親の傾聴力。親は、子どもに対してこうしてほしい、こんな子になってほしいという思いがあるが、それを棚上げし、ありのままの状態での心の中に入ってくることを素直に受け止める「子どものやる気を引き出す聴き方のルール」など人生のプラスになることがたくさん!!ぜひ今後の生き方のツールとして学んでみませんか？

講師：子育てサポート研究所 心理カウンセラー 三浦佑子先生

**と き** 1回目 9月10日(金)10時～11時30分  
**ところ** 玉東町中央公民館(今回のみ中央公民館になっています)

* 託児が必要な場合は、利用することが出来ます。早めにご相談ください！



要予約  
9/3(金)  
〆切

定員15組





# 玉東町 すこやか カレンダー

受付  
対象者  
携行品

9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
<b>9月の 休日当番医</b> 日・祝日の 午前9時～午後5時まで	<b>休日当番医について</b> ○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)、くまもと県北病院救急センター(☎73・5000)へ。	<b>1 らくらく楽しい 母乳育児教室</b> 保健センター ☎9:45～10:00 妊婦、産婦、乳児 母子健康手帳、フェイスタグ2枚	<b>2 骨盤エクササイズ</b> 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し込みください)	<b>3 赤ちゃん大きく なったかな(体重測定)</b> つどいの広場ひまわり 10:30～11:30 <b>エアロビクス</b> 13:30～14:20 <b>ヨガ</b> 14:30～15:20 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し込みください)	<b>4</b>	
<b>5</b> おやまだ耳鼻咽喉科クリニック ☎71・0808 やざわ整形外科クリニック ☎72・3000 有明成仁病院 ☎78・1133	<b>6</b> 離乳食後期教室 保健センター ☎9:30～9:45 R2.11月～12月生 母子健康手帳、エプロン、スプーン	<b>7</b> 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	<b>8</b>	<b>9</b> 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し込みください)	<b>10</b> 傾聴・コミュニケーション講座 中央公民館/10:00～11:30 <b>母子健康手帳交付</b> 保健センター/13:00～15:30 (事前に予約をお願いします)マイナンバーの提示が必要です。出産したことがある方は、上の子の母子手帳もご持参ください。 <b>エアロビクス</b> 13:30～14:20 <b>ヨガ</b> 14:30～15:20 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し込みください)	<b>11</b> 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 要予約
<b>12</b> 和水町立病院 ☎86・3105 鶴上整形外科リウマチ科 ☎72・2007 安成医院 ☎85・2047	<b>13</b>	<b>14</b> 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	<b>15</b>	<b>16</b> 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し込みください)	<b>17</b> ママのきらきら 応援プログラム 保健センター母子室 10:00～11:30 <b>エアロビクス</b> 13:30～14:20 <b>ヨガ</b> 14:30～15:20 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し込みください)	<b>18</b> 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 要予約
<b>19</b> 玉名第一クリニック ☎72・4165 いまおかクリニック ☎78・3410 おおかど胃腸科クリニック ☎72・5611	<b>20</b> さかき診療所 ☎53・1125 岡本外科医院 ☎74・2277 吉村循環器科内科医院 ☎84・2765	<b>21</b> 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	<b>22</b> ママのきらきら 応援プログラム 保健センター多目的室 10:00～11:30	<b>23</b> 浦田医院 ☎74・2412 吉田医院 ☎73・5100 福本内科医院 ☎57・2811	<b>24</b> 母子健康手帳交付 保健センター/13:00～15:30 (事前に予約をお願いします)マイナンバーの提示が必要です。出産したことがある方は、上の子の母子手帳もご持参ください。 <b>エアロビクス</b> 13:30～14:20 <b>ヨガ</b> 14:30～15:20 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し込みください)	<b>25</b> 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 要予約
<b>26</b> 大磯耳鼻咽喉科医院 ☎73・4133 まつおクリニック ☎73・2800 宮崎クリニック ☎82・2408	<b>27</b> 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 R3.5月生、7カ月児 R3.1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)	<b>28</b> 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	<b>29</b>	<b>30</b> 子育て応援 フェスタぶち 保健センター多目的室 10:00～11:30	<b>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。</b>	



## 第31回 健康づくりビーチボールバレー大会を開催します

主 催:玉東町役場 町民福祉課 協 力:玉東町ビーチボールバレー愛好会

日 時:9月26日(日) 会 場:玉東町民体育館 開 会 式:午前9時から 試合開始:開会式終了後

種 目:①フリーサーブの部(性別、年齢問わず) ②安全サーブの部(性別、年齢問わず)

参加資格:玉東町内に住民登録のある人、または、町内の事業所に勤務している人 高校生以上

参 加 料:1人400円(監督会議または大会当日) 申 込 書:玉東町ホームページよりダウンロードしてください。

申込締切:9月12日(日)17時までFAX FAX番号85・6173(愛好会)もしくは85・3116(役場)

監督会議:9月14日(火)午後7時30分 玉東町中央公民館老人研修室 参加できない場合は一任

開催の有無:新型コロナウイルス感染状況により判断します。

試合当日:新型コロナウイルス感染拡大防止の為、消毒実施、マスク着用等をお願い致します。

◎問い合わせ先 玉東町町民福祉課 ☎85・3183

玉東町ビーチボールバレー愛好会 会長 繁野 輝幸 ☎(携帯)090・2514・1734



## ぷらっと歩く 玉東フットパス

GYOKUTO FOOT PATH

### 木葉コース その6

徳成寺は、慶長2(1597)年に創設された浄土真宗本願寺派の寺院です。本堂は明和7(1770)年再建された当時のものと推定され、250年以上の歴史を持ちます。太い柱、絢爛豪華な御本尊等、見どころがたくさんある中でも玉東フットパス愛好会のおすすめは天井絵です。野の草や大根など素朴な題材が描かれていてなんとなくほっとする雰囲気です。西南戦争の際に繻帯所として使われていたという伝承が残っており、敵味方関係なく治療を行った博愛社(のちの日本赤十字社)発祥の地のいわれもあることから、近年の改修の際に本堂入口の東石に赤十字のマークが施されました。境内の井戸も古く、かの剣豪、宮本武蔵が使ったといった往還沿いならではのエピソードも。

徳成寺を後に、揚地区の細く趣ある路地をぬけ、見どころたくさんの「木葉の町並みと三池往還コース」は木葉駅にて終点となります。(終り)

▲徳成寺の本堂

今回をもちまして玉東フットパス全コースの紹介を終ります。玉東町にはもっとたくさんの素敵な小径があります。みなさんが歩いて町の魅力の再発見をしてください!



歩いてみよう玉東フットパスコース  
このかんばんが目印です  
QRコードから現在地もわかりますよ

次回から...「玉東町の歴史」を予定しています

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

#### 表紙説明

表紙の写真は過去に玉東町で起こったものです。命を守るために私たちはどのように行動するべきか、今回は防災について特集しました。



#### ●人のうごき 7月末現在(前年同月比)

人口 5,218人 (-20人)	転入 6人
男 2,488人 (-10人)	出生 0人
女 2,730人 (-10人)	転出 8人
世帯 2,023世帯 (+21世帯)	死亡 6人

食改さんのヘルシー料理

## おすすめレシピ

豆腐とアボカドのエスニックいため

★学習日 6月30日



アボカドは1/2個を食べると健康、美容に必要な成分を摂ることができる魅力的な食べ物です。

特に、血圧やむくみが気になる人が摂りたいカリウムや、若返りのために必要とされるビタミンE、便秘予防、健康維持には欠かせない食物繊維が豊富に含まれています。

#### 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包んで重石をし10分程おいてしっかりと水きりをしてから食べやすい大きさにくずす。
- アボカドは種と皮を除いて1cm厚さに切る。しめじはほぐす。
- フライパンにごま油、にんにく、とうがらしを入れ中火で熱し香りがたったら豆腐、しめじを入れ大きく炒める。しめじに火がとおったらアボカドを加えレモン汁、こしょうを加えて混ぜる。

**【材 料】**(4人分)

木綿豆腐.....1丁(150g)

アボカド.....1個(70g)

しめじ.....1パック

ごま油.....大さじ2

にんにく.....1かけ

赤とうがらしの  
小口切り.....ひとつまみ

レモン果汁.....小さじ1

こしょう.....少量



9月に入りますが、まだまだ暑さが激しい時期です。ほんの数回、日焼け止めの塗り忘れただけで、腕が真っ赤に日焼けしてしまいました。今の時期でも外で過ごすときは日焼け対策を万全にしようと思います。実際、肌が痛かったですから...

ちなみに東京オリンピックの陸上種目が行われているころ、この編集後記を書いていますが、正直わたしはこれまでスポーツにあまり関心がありませんでした。しかし大河ドラマ「いだてん」を見て、長い歴史の中におけるスポーツ選手の努力の積み重ねによる技術の向上を感じ、オリンピックに出場しているスポーツ選手の皆さんもどれほどの努力の日々を重ねているのかと考えさせられるようになりました。今回はコロナ禍で開催が危ぶまれていましたが、選手の皆さんには悔いのない大会となればと思います。

(シオリ)