

広報 なごみ

9

2019
September



主な内容

- ・ 第49回古墳祭
- ・ 今年もひまわり畑を作りました



笑顔いっぱい

第49回 和水町古墳祭



2



1



3

笑顔、それは絶えず私たちを照らしてくれる光



7



5



6



4

8月3日、江田船山古墳公演で「第49回 和水町古墳祭(前夜祭)」が開催されました。今年も晴天で、夏の激しい暑さの中始まりましたが、多くの人が足を運び、会場はあつという間に人だかりに埋め尽くされました。

屋外に商工会青年部が設置したステージは、子どもたちが叩く勇壮な船山太鼓で幕が開き、7thTRAINによる楽しくテンポの良いヒップホップダンス、きれいな歌声が響き渡った菊水中央小PTA音楽サークルLa-a-aに続き、矢谷侑子さんが「なごみ旅情」をしつとりと歌い上げました。

後半に入り、「グー☆チヨキ☆パー」が始まると、ステージ前に参加者が殺到。じゃんけんの熱い戦いが繰り広げられました。シークレットライブに、MONGOL800のボーカル、上江洌清作さんが登場し、おなじみのヒット曲を熱唱すると、会場は大盛り上がり。たちまち会場が笑顔がいっぱいになりました。

夜店市では、親子で水風船やスーパーボールすくいに挑戦したり、子どもたちが綿菓子を頬張っておいしそうに食べたり、輪投げをしたりして楽しんでいました。

また、ビアガーデン会場では、ビールを飲みながらステージを楽しんだり、かき氷を食べて涼んだり、欲しいものが当たるまで射的に夢中になったり、大人も子どもも始終祭りを楽しんでいました。



10



9



8



11

1 船山太鼓 2 グー☆チヨキ☆パー 3 7thTRAIN フィナーレ 4 水風船すくい 5 7thTRAIN ヒップホップダンス 6 7 浴衣姿でハイチーズ 8 9 11 ヒット曲を熱唱する MONGOL800 の上江洌清作さんと観客 10 パブリカを歌う親子 12 夜店市の射的 13 綿菓子を頬張る子どもたち 14 スーパーボールすくいに挑戦する親子 15 京塚古墳周辺に設置された灯籠 16 ライトアップされた江田船山古墳



16



15



12



13



3



2



1

祖先を敬い

未来への

光を灯す

8月4日、江田船山古墳公園で「和水町古墳祭（炎の宴）」が開催されました。

古墳祭は、祖先を敬い、自然に感謝するとともに、未来への光を灯す炎の祭典です。

今年も「熊本の炎は消えない」をテーマに、松明と灯籠に「復興」そして「未来への希望」、これらの想いを込めて行われました。

なごみエンターテイメントアカデミーによるアトラクションで開宴、式典が行われた後、奉納の舞、中学三年生の女子が踊る浦安の舞と続き、火巫女が神火を運ぶと、



10



約700人が参加する松明行列が江田川水辺公園を出発。行列が江田船山古墳に入ってくると、行列の炎が一带を幻想的に彩りました。会場に炎が揺らめき古代の物語の世界にいろやかな雰囲気の中、第35代火巫女前田舞さん（白石）が火巫女の舞を女性らしくも凛とした表情と身ぶり披露。石原佳幸さん（立石）が、力強く勇敢にムリテの舞を奉納しました。

祭りの最後には、夏の風物詩、花火が打ち上げられ、夏の夜空に大輪の花が乱れ咲き、観客を沸かせました。

ステージでは、松下元気さんや長瀬つもりさんによるライブ、ムリテ杯腕相撲大会が行われ、古墳祭は幕を閉じました。

和水町古墳祭は、来年で50回目の節目を迎えます。

企画運営に参加して、一緒に古墳祭を盛り上げませんか。

- 1 奉納の舞 2 古墳踊り 3 大松明を引く男たち 4 勇者の舞 5 浦安の舞 6 7 花火
 8 火巫女などをあがめる松明行列の群衆 9 幻想的に輝く江田船山古墳 10 火巫女とムリテなどが乗った山車と松明行列 11 江田船山古墳に松明行列の群衆を導く高巢町長ら



今年もひまわり畑を 作りました！



和水町地域おこし協力隊 × 和水町青年団

夏の青空に鮮やかな大輪の花を咲かせるひまわり。

そんな元気をもたらえる花が、私たちの町和水町の花になっています。

地域おこし協力隊は、江田船山古墳公園入口の用地に、一昨年からひまわり畑を作っています。

和水町青年団、地域の皆さんの力を借りながら

訪れた人が笑顔になるように、今年も大切に大切にひまわり畑を作りました。

今年は、子どもたちの夏休みの思い出づくりになるよう『ミニ迷路づくり』にも挑戦しました。

「みんなが作業しているようす、見たよ」「今年も咲いたね」「迷路、楽しかったよ！」

ひまわりが満開を迎えた頃、畑を訪れた方から声をかけていただいたことが、私たちの励みになりました。

皆さんの笑顔がひまわりよりも輝いていて、私たちは本当に嬉しく思います。

Sunset ひまわり畑の背景に太陽が沈みます



Mix Color 去年のこぼれ種も咲きました



Start 迷路の入口はここ



ひまわり畑ができるまで

May.23



1.トラクターで耕す

June.2



2.中腰での種まきはきつい！

June.8



3.一週間前後で芽が☆

June.25



4.仕事終わりに草むしり



5.ひまわりについての勉強会

July.17



6.7月中旬にはつぼみが

July.27



7.迷路のルートは44kmの長さ



8.古墳祭直前々満開に！



緊張した～！

今年は多くのメディアにも
取り上げられました。
なんと夕方のテレビ生中継もあり
火巫女さんも一緒に出演しましたよ！

ミニ迷路のルート上には
ひまわりの雑学が学べる看板や
フォトスポットも設け
より楽しめるように工夫しました！



いい写真が
撮れましたか？

これからも頑張って活動を続けていきます。皆さんの協力・応援をよろしくお願ひします。
私たちを見かけたらぜひ声をかけてくださいね♪

ここにも咲いていました！ 和水町のひまわりスポットを紹介します。



金栗四三生家記念館

来館した人に喜んでもらおうと地域の人が植えたもの。珍しい品種や開花時期が異なるため長く楽しむことができる場所です。見事に里山の原風景に調和しています。



中原区江田川沿い

江田川沿いを鮮やかに彩っています。地域の人が植えていて、季節によって花が変わります。毎日の散歩がきっと楽しいに違いありません。



役場三加和総合支所

職員と一緒に植えたところ。盆踊り大会の時にちょうど見頃を迎えました。敷地を囲むような花壇は見ごたえ充分。

ともに来館者6万人を突破 金栗四三ミュージアム、生家記念館

6月30日、金栗四三ミュージアムの目標来館者数の半数となる6万人を突破しました。

6万人目のお客さんは、大阪市の平田進吾さん。平田さんには、金栗四三ミュージアム北川館長から町の特産品や特製メダルなどが贈られました。

また、7月21日には、金栗四三生家記念館の来館者が6万43人（四三）を突破。

6万43人目の入館者となった大牟田市の森路子さんには、中和仁区の梅野久吉さんから、みかんジュースセットなどが贈られました。



6万人目の来館者 平田進吾さん(写真左)



6万43人目の入館者となった森路子さん(写真左)

昔話を紙芝居に

南小で手作り紙芝居の読み聞かせ

7月2日、菊水南小学校で手作り紙芝居の読み聞かせが行われました。

これは、読み聞かせグループの「ひばりの会」が小学校統合に伴い閉校する菊水南小学校の校内童話発表会の中で、最後に何か心に残ることをしたいと企画したものです。

祖父母から聞いていた昔話を、池田松子さん（萩原）が文章にし、田中都さん（用木）の娘でイラストレーターの蓮尾満美さん（福岡県）が絵を描きました。

町特産でもある山太郎ガネ（モクズガニ）と猿のお話で、方言での掛け合いに、「聞きやすく面白かった」と、子どもたちは熱心に聞き入っていました。

池田さんは、「今後消えていきそうだった昔話を、紙芝居として受け継いでいくことができるし、子どもたちも一生懸命聞いてくれたのでうれしかった」と話していました。



読み聞かせのようす

消防団活動のために ～コミュニティ助成事業～

コミュニティ助成事業は、宝くじ社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として財団法人自治総合センターが助成決定を行うものです。

このたび消防団の装備の充実強化を図ることを目的として、消防用カラーホース20本が整備されました。カラーホースは第1分団から第7分団までの20部に1本ずつ配備されます。

今後も、消防団のますますの発展を期待します。



整備されたカラーホース

気迫あふれる熱いプレー 第74回玉名郡民体育祭 [球技・格技・水泳]

7月7日、玉名郡内の各会場で、第74回玉名郡民体育祭 [格技・球技・水泳] が開催されました。

大会当日は素晴らしい天気恵まれ、選手たちの気迫あふれる熱いプレーが展開され、手に汗握る好ゲームが繰り広げられました。

和水町は総合成績で優勝。結果は右記のとおりです。

熊本県民体育祭宇城地域大会は、9月14日、15日に開催されます。



水泳競技のようす

<成績> ※和水町が1位の種目のみ

- ・ボウリング
- ・ゲートボール (男子)
- ・バスケットボール (男子)
- ・軟式野球
- ・水泳競技

<個人種目成績表> ※1位のみ

種目	年齢	性別	身長	種目	選手名
柔道	40歳以上	男子	50m	自由形	木原 貴樹
バドミントン	45歳以上	女子	50m	平泳ぎ	霧 珠美
ダブルス	25歳未満	男子	50m	バタフライ	仲山 卓巳
	25歳以上	男子	50m	バタフライ	坂梨 寛俊
	35歳以上	男子	50m	バタフライ	近藤 祐樹
	25歳未満	男子	50m	自由形	仲山 卓巳
	25歳以上	男子	50m	自由形	坂梨 寛俊
	35歳以上	男子	50m	自由形	近藤 祐樹
	35歳以上	男子	50m	平泳ぎ	隈部 泰廣
	35歳以上	男子	50m	背泳ぎ	陶山 友則
	45歳以上	男子	50m	背泳ぎ	東 正雄

金栗四三さんの全てを満喫 和水町ペースランニングを開催

7月14日、会話のできるスピードで走るペースランニングイベントが、金栗四三ミュージアムを発着点とする全長約15kmのコースで行われました。

同日は、金栗さんが1912年に日本人として初めてオリンピックのマラソンに出場した記念の日。

当日は雨であいにくな天気でしたが、イベントには九州各県から約80人が参加しました。

午前9時30分にミュージアム前をスタート。三加和小中学校前を通り、生家記念館で給水し、その後起伏の多い金栗ロードへ。金栗さんが通った南関第三小学校（旧玉名北高等小学校）で二回目の給水をし、国道443号を南下。参加者は、午前11時頃から次々にフィニッシュしました。

ゴール後、参加者に、三加和温泉入浴券、ミュージアムの招待券、弁当やシナモンロールなどが配られ、金栗さんの生誕の地にちなんだものを満喫していました。



ミュージアム前から走り始めるランナーら

和水町のキャラバン・メイトが新たに誕生 玉名圏域キャラバン・メイト養成研修終了



キャラバン・メイトとなった迎田さん、日永さん、古家さん、中村さん（左から）

7月21日と27日に、平成31年度玉名圏域キャラバン・メイト養成研修を玉名市で開催しました。

キャラバン・メイトとは、自治体事務局などと協働して地域や職場・学校などで認知症サポーターの育成を行い、認知症になっても安心して暮らせる町づくりに向けて、リーダー役となって活躍していただく人のことです。

和水町からは医療・福祉の専門職4人が参加。2日間の研修を終了し、晴れてキャラバン・メイトとなりました。

〈キャラバン・メイト〉
 迎田 昌幸 さん
 （清風苑 理学療法士）
 古家 康生 さん
 （清風苑 介護福祉士）
 中村 全 さん
 （清風苑 理学療法士）
 日永 誠一朗さん
 （和水町包括 社会福祉士）

和水勢が表彰台を彩る

第65回全日本中学校通信陸上競技大会

7月21日、熊本県民総合運動公園陸上競技場で、第65回全日本中学校通信陸上競技大会熊本県大会が開催されました。

大会は、各種目の標準記録を突破した県内の中学生しか出場できない大会で、県陸上競技協会や中学校体育連盟などが主催するもの。

この大会の女子2年800mで、柴尾香澄さん（菊水中）と山下紗瑛さん（三加和中）が表彰台を彩りました。

1位に輝いた柴尾さんは、「予選から決勝に残ることしか念頭になかった。レースは、最初から3人で先頭を争う展開だった。終盤少しペースを上げ、ラスト100mで先頭に立ち2人を引き離してゴールした。ゴールした瞬間と表彰台の一番高いところに立てたときはとても嬉しかった」と話してくれました。

また3位に入った山下さんは、「初めて表彰台にあがることができ嬉しかった。もっと記録を伸ばして、上の順位を目指して練習を頑張りたい」と語ってくれました。



女子2年800mで優勝した柴尾香澄さん



表彰台で記念撮影

水上の熱き戦い

～第17回和水川舟ペーロン大会～

<優勝チーム>

● 一般の部	● 分館の部	● 女性の部	● 中学生の部	● 小学生の部
和水町スポーツ推進委員	日平分館	菊中3年キヨミンズ	フレッシュチャレンジャーズ（菊水中）	リバー15（菊水西小）
2分29秒98	2分40秒84	2分39秒84	2分50秒37	2分58秒21

8月3日、菊池川白石堰上流で第17回和水川舟ペーロン大会が開催されました。

和水川舟ペーロン大会は、往復250mのコースを舟で漕ぎ、その速さを競う競技です。

今年も5部門（小学生・中学生・女性・分館・一般）に分かれて、学校、地域、職場などの仲間で結成された全24チームが、水上で熱き戦いを繰り広げました。

優勝を目指して舟を漕ぐ姿に、多くの歓声が飛んでいました。



小学生の部で優勝したリバー15（菊水西小）

催し 秋の草花観察会

南関町にある最終処分場「エコアくまもと」では、秋の七草のハギ、クズ、オバナなどが見ごろを迎えます。

今回は、これらの秋の草花について観察会を開催しますので、興味がある方のご参加をお待ちしています。

●とき

10月6日(日)
午前10時～正午

●ところ

最終処分場「エコアくまもと」

●定員

一般の方20人
(応募者多数の場合は抽選)

●締め切り

9月25日(日)

●申込方法

参加者の住所、氏名、電話番号をはがき、FAX、メールまたは電話で連絡

●その他

雨天時は、室内での講話などに切り替えます。

●問

(公財) 熊本県環境整備事業団
☎0968・53・8500
FAX0968・53・8510
メール info@kksj.jp



秋の七草の一種 カワラナデシコ

催し 認知症家族介護者のつどい

認知症の人を介護しているご家族で、ちょっと疲れたかな、と思ったあなた。このつどいに参加してみませんか。

つどいは、参加した人たちが日頃の介護についての疑問など、何でもお話しができる場です。同じ介護を経験している人たちと話をすることで、介護のヒントが見つかるかもしれません。お気軽にご参加ください。

●とき

9月25日(日)
午後1時30分～3時30分

●ところ

和水町福祉センター

●対象者

町内で認知症の人を介護しているご家族および経験者

●参加費

無料

●参加方法

事前に電話でお申し込みください。(飛び入り参加も可能です)

●問

本庁 健康福祉課 地域包括支援係 担当:日永(社会福祉士)
☎0968・86・5724
(内線535)

催し オープンキャンパス開催

●とき

9月28日(日) 午後0時30分～

●課程

准看護科・看護科

●受付方法

①ホームページ
②電話 0944・52・7698

●問

大牟田医師会看護専門学校
☎0944・52・7698

催し Let's enjoy ルーテル!

包括連携協定を締結している九州ルーテル学院大学の協力を得て、イベントを実施します。この機会にぜひご参加ください。

●とき

9月21日(日)

●ところ

和水町中央公民館

●内容

①こどもフェスティバル in 和水九州ルーテル学院大学の学生が、オペレッタを披露します。

開場 午前10時30分
公演 午前11時～正午
どなたでも参加できます。

②英語であそぼう in 和水グループに分かれて、英語を使った楽しい遊びやゲームを行います。

時間 午後1時30分～5時15分
対象 町内の小学生
定員 各学年10人程度

●問

本庁 まちづくり推進課 地域振興係
☎0968・86・5721
(内線213)

催し ひきこもり相談会を開催します

一人で悩まず、一緒に考えませんか。

●とき

10月25日(日)

●ところ

有明保健所

●対象者

熊本県内(熊本市を除く)にお住まいの、ひきこもりでお悩みの18歳以上のご本人やご家族、その支援者

●申込方法

事前に下記相談窓口で電話でご予約ください。

●問(相談)

熊本県ひきこもり地域支援センター ゆるここ

☎096・386・1177

受付時間

月曜・火曜・木曜(祝日を除く)
午前9時～正午、午後1時～3時

林業労働災害防止キャンペーン(後期)の実施について

県では、10月1日から2カ月間、林業労働災害防止キャンペーンを実施します。

県内では、今年3年ぶりに林業労働死亡災害が1件発生しました。

「慣れ」や「過信」はありませんか?作業の基本を守っていますか?

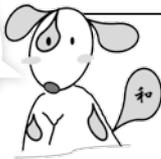
この機会に、自分の身体・命を守るため、日頃の作業手順や道具の整備状況などを再確認してみましょう。

☎ 熊本県北広域本部玉名地域振興局 農林部林務課

☎ 0968・74・2138

くらしの情報

僕の名前は「なごワン」。消費生活Q&Aを紹介するワン。



消費生活Q&A

強引な布団の訪問販売



(安 しん子ちゃん)

Q

昨日、隣のおばあちゃん家に回覧板を持って行ったら、部屋の奥にお布団がたくさん積んであったんだ。一人暮らしであんなにたくさんのお布団は要らないと思うんだけど。

おばあちゃんに話を聞いてみないとわからないけど、訪問販売で要らない布団を買わされたのかもしれないワン。

A



(なごワン)



(安 しん子ちゃん)

Q

そういえば、県外ナンバーの車が、時々家の前に止まっているのを見たわ。

一人暮らしの高齢者を狙って、「布団の点検に来ました。」と言って家に上がり、高齢者が断れないのをいいことに、必要のない高額な布団をしつこく勧めて、強引に商品を売りつける業者がいるワン。中には「トイレを貸して。」と言って家の中に上がり込む業者もいるワン。

A



(なごワン)



(安 しん子ちゃん)

Q

おばあちゃんが一人の時にそんな業者が来たら怖いよね。周りにいる私たちに何かできることはないかな？

周囲の人の見守りで高齢者の消費者トラブルは防げるワン。近所の高齢者の家の前に不審な車が止まっている、家の中に不要な品物や契約書がある、いつになく元気がない等「あれ？いつもと違って変だな。」と気が付いたら、「何か困っていることはありませんか。」と声をかけてあげるワン。

A



(なごワン)

トラブルや、被害にあっていると分かったら、消費生活相談窓口にご相談するといワン。

町の消費生活相談窓口 本庁 総務課 ☎0968・86・5720

お知らせ

役場に
献血バスが来ます

●とき・ところ

10月9日(困)
和水町役場 本庁
11月8日(金)
和水町役場 三加和総合支所



●受付時間

午前9時30分～11時30分
午後0時45分～4時

●問

本庁 税務住民課 生活環境係
☎0968・86・5723
総合支所 住民課 税務住民係
☎0968・34・3111
(内線752)

お知らせ

高齢者のための
無料職業紹介所

高齢者(おおむね65歳以上)の皆さんに、本人の希望と能力に応じた仕事をご紹介します。

●とき

毎週 月・水・金曜日
午前10時～午後3時30分

●ところ

熊本県有明保健所
(総務福祉課内)

●その他

事業主の皆さんから、高齢者に適した求人の申し込みを受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

●問

熊本県高齢者無料職業紹介所
☎0968・72・3240
FAX0968・74・2195

熊本県障がい者雇用促進大会参加者募集!

9月は「障害者雇用支援月間」です。大会では障がい者の就労に関するセミナーと表彰式を開催します。どなたでも参加できます。

●とき 9月19日(困) 午後1時30分～

●ところ 県庁地下大会議室

●参加費 無料

※期間中、パレオロビー展(8月27日～)や新規学卒障害者就職説明会(9月25日)も開催しています。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。

☎(参加申し込み) 県労働雇用創生課 ☎096・333・2342

9月は動物愛護月間です

県では、9月を「熊本県動物愛護月間」と定めています。ペットを正しく愛情を持って飼育できているか、災害時の備えができているかなど、今一度、動物に対する向き合い方を見つめ直してみましょう。また、県内の各保健所では、9月以降に適正・終生飼養をテーマとした動物愛護に関するさまざまなイベントを開催します。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

☎ 有明保健所 ☎0968・72・2184

人権4コマ漫画・人権4コマ漫画シナリオ募集

●募集内容 人権啓発に関する4コマ漫画・人権4コマ漫画シナリオ ●応募締切日 9月13日(金)必着

●応募方法 郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢を明記の上、ご応募ください。(電子メール可)

●応募先 〒862-8570 熊本県人権センター 人権啓発作品係 メール jinken@pref.kumamoto.lg.jp

●その他 詳しくは熊本県人権センターまでお問い合わせください。

☎ 熊本県人権センター ☎096・333・2299 FAX096・383・1206

木

5
消費生活相談
午前9時～ 本庁総務課

🕒 午前 お弁当作り 予約受付終了
🎨 ピノッキオ 自由にご利用ください

金

6

🕒 ひろばの日 自由にご利用ください
🌐 国行事のため、午後のみ開放します。
🎨 英語であそぼ (午後3時～)

土

7



🎨 ピノッキオ 陶芸教室

休日在宅当番医

日	病院名
1日 日	田辺クリニック (南関町) ☎0968・53・8211
8日 日	田尻医院 (南関町) ☎0968・53・0016
15日 日	和水町立病院 (和水町) ☎0968・86・3105
16日 月	和水クリニック (和水町) ☎0968・86・6001
22日 日	さかき診療所 (南関町) ☎0968・53・1125
23日 月	森の里クリニック (和水町) ☎0968・34・2800
29日 日	田辺クリニック (南関町) ☎0968・53・8211

12
1歳6カ月児健診
H30年1月・2月生
午後1時30分～
健康管理センター

🕒 午前 マンスリーフォトデー
午後 誕生祝い 身体測定 昼ご飯OK
🎨 ピノッキオ 自由にご利用ください

13
心配ごと相談
午前10時～正午 用木公民館

🕒 ひろばの日 自由にご利用ください
🎨 英語であそぼ (午前10時30分～、午後3時～)

14



🎨 ピノッキオ 水遊び

和水町立病院休日宿直医

問い合わせ先 和水町立病院
☎0968・86・3105

※町立病院の日直医・宿直医は、変更になる場合があります。医師にかかる前には、必ず事前に問い合わせをして、担当医師の確認をしてください。

19
4カ月児健診
R元年5月生
午後1時30分～
健康管理センター

🕒 ひろばの日 自由にご利用ください

20
補聴器相談
午前9時～正午 福祉センター

🕒 午前 英語であそぼ
午後 (ジョー先生とひろば)
🎨 ベビーマミー (妊婦さんと0歳児親子対象)
布用園具でグッズ作り

21



🎨 ピノッキオ すいか割り

日	日直	宿直
9月1日(日)	皮膚科	外科
7日(土)	皮膚科	外科
8日(日)	皮膚科	外科
14日(土)	皮膚科	外科
15日(日)	皮膚科	外科
16日(月)	皮膚科	内科
21日(土)	皮膚科	皮膚科
22日(日)	皮膚科	外科
23日(月)	皮膚科	外科
28日(土)	外科	外科
29日(日)	外科	内科

26
二町学童陸上記録会
7カ月児健診
H31年1月生
午後1時30分～
健康管理センター

🕒 ひろばの日 自由にご利用ください
🎨 ピノッキオ 自由にご利用ください

27
法律相談
午前10時～正午 福祉センター

🕒 午前 ジョー先生とミニミニ運動会
午後 英語であそぼ (ジョー先生とひろば)
🎨 運動会準備のため、午前中のみ開放します。

28
菊水ひまわり園運動会

問い合わせ先

■消費生活相談	本庁総務課総務係	☎0968・86・5720
■乳幼児健診	本庁健康福祉課保健予防係	☎0968・86・5724
■こころの相談	本庁健康福祉課障がい福祉係	☎0968・86・5724
■心配ごと相談・補聴器相談・法律相談	和水町社会福祉協議会	☎0968・34・2366

🕒 子育てひろば 🎨 にこにこくらぶ 🎨 ピノッキオ

母子健康手帳交付

問い合わせ先
本庁健康福祉課保健予防係
☎0968・86・5724

受付場所 本庁健康福祉課
受付日時 毎週金曜日 午前9時～11時

● ①妊婦本人のマイナンバー(個人番号)がわかるカード
②交付届出人(妊婦など)の本人確認ができる顔写真付きの身分証明書(運転免許証など)
③印鑑
④妊娠届出書など、妊娠の証明ができる書類(医療機関から受け取られている場合のみで結構です)
⑤上のお子さんの母子健康手帳(※第2子以降の子を妊娠している妊婦のみ)

●その他
・保健・栄養指導を1時間程度実施しますので、時間に余裕をもっておいでください。
・日程の都合がつかない人は、事前にご相談ください。

人の動き

令和元年7月末日現在

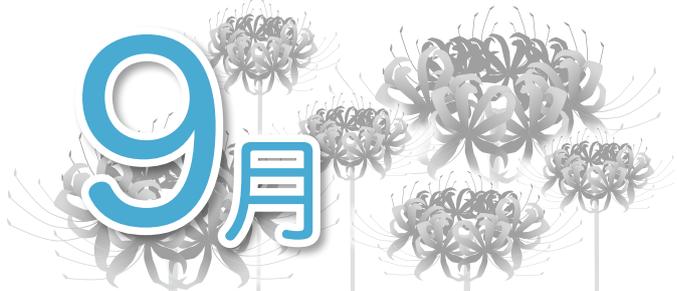
人口	出生
9,953人 (前月比-20)	2人
男性	死亡
4,696人 (前月比-5)	16人
女性	転入
5,257人 (前月比-15)	18人
世帯数	転出
3,849世帯 (前月比-7)	23人

※外国人を含む統計です。

今月の納期

国民健康保険税 3期
後期高齢者医療保険料 3期

9月30日(月)
まで
納期限内に必ず
納めましょう!

日	月	火	水
 <p>1 ひろば プール遊び</p>	<p>2 消費生活相談 午前9時～ 本庁総務課</p> <p>📍ピノッキオ 自由にご利用ください</p>	<p>3 2カ月児健康相談 R元年6月生 午前9時30分～ 保健センター</p> <p>🕒 ひろばの日 自由にご利用ください 📍ピノッキオ 自由にご利用ください</p>	<p>4</p> <p>📍ピノッキオパーク 敬老の日お祝い会 (要予約・3日まで)</p>
 <p>8 ひろば AED講習会&防災の話</p>	<p>9 消費生活相談 午前9時～ 本庁総務課</p> <p>📍ピノッキオ 自由にご利用ください</p>	<p>10 消費生活相談 午前9時～ 本庁総務課</p> <p>🕒 午前 敬老の日制作 午後 📍ピノッキオ 自由にご利用ください</p>	<p>11 玉名荒尾中体連陸上大会</p> <p>📍ピノッキオパーク 誕生会 (要予約・4日まで)</p>
 <p>15 ひろば マンスリーフォト～ひまわりマンモック～</p>	<p>16 敬老の日</p>	<p>17 消費生活相談 午前9時～ 本庁総務課 1歳児健康相談 H30年8月・9月生 午前9時30分～ 保健センター</p> <p>🕒 ひろばの日 自由にご利用ください 📍ピノッキオ 自由にご利用ください</p>	<p>18 ふれあい高齢者の集い 午前10時～11時30分 中央公民館</p> <p>📍ピノッキオパーク 運動遊び</p>
<p>22 第8回和水町民運動会 午前8時20分 開会 和水町総合グラウンド</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24 消費生活相談 午前9時～ 本庁総務課 こころの相談 午後1時～ 保健センター</p> <p>🕒 ひろばの日 自由にご利用ください 📍ピノッキオ 自由にご利用ください</p>	<p>25</p> <p>📍ピノッキオパーク ミニ運動会練習</p>
<p>29</p>	<p>30 消費生活相談 午前9時～ 本庁総務課</p> <p>📍ピノッキオ 自由にご利用ください</p>		

子育てひろば

基業	①親子の交流 ②育児相談 ③情報提供 ④子育て講座・講習
開設日	毎週 火・木・金
開設時間	午前10時～正午 午後1時～4時
利用料	無料
利用できる人	0歳から就学前の子どもとその保護者・妊婦・子育て支援に携わる人、おじいちゃん、おばあちゃんとの利用も大歓迎です。 ※原則として、和水町在住および町内に勤務する人が利用できます。また、出産や休暇を利用して帰省中の人でも利用できます。 ※詳しくは「ひろばだより」または「町のホームページ」をご覧ください。

問 三加和総合支所内 和水町子育てひろば ☎0968・34・3111 (内線787)

ピノッキオ

ピノッキオでは、「親子の交流」「子育て相談」「子育ての情報提供」「子育てサークル支援」などを通して仲間づくりや子育てのサポートを行っています。

開設日	毎週月曜～金曜
開設時間	午前9時～正午、 午後1時30分～4時 イベントの日の午後からもご利用ください。
利用料	無料
で利用できる人	・未就園児とその保護者 ・妊婦 ・子育て支援に携わる人

問 菊水ひまわり園内子育て支援センターピノッキオ ☎0968・86・5655

にこにこくらぶ

「ハンドメイド★子ども用マスク」

今回は、サークルメンバーのお母さんに教えてもらいながら、布マスクを作りたいと思います。寒い時期に大活躍のマスク、お気に入りの可愛い絵柄で作りましょう！

とき	9月9日(月)午前10時～正午
ところ	和水町中央公民館1階和室
持ってくる物	はぎれ(こちらでも準備しますが、自由にお持ちください)、縫製道具(ミシンを準備しますが、手縫いもOKです)、飲み物
参加費	材料代として300円程度、徴収します。
予約	必要です。9月4日までにお申し込みください。

バス路線が再編されます

乗務員不足やバス利用者の減少により路線維持が難しいなか、熊本市へ直接乗り入れていたバス路線を分離し、運行の効率化を図るため、バス路線が次のとおり再編されます。

1 再編の実施時期

10月1日

2 再編のポイント

(1) 南関町の「南関上町」バス停を発着し、熊本市内方面へ運行するバス路線のバス停が一部廃止(※)され、**発着バス停が「菊水ロマン館前」**に変更となります。

※廃止されるバス停：大西、北野辺田、肥猪入口、米田、野中、石井、内田宮の前

(2) (1) の路線を利用して熊本市中心部へ向かう場合、**「植木」バス停で乗継**が必要になります。

(3) (1) の路線の運行便数が、平日・土曜・日曜5便になります。

	再編前	再編後
発着のバス停	南関上町	菊水ロマン館前
熊本市中心部までのバスの行程	南関上町～熊本市中心部 ※乗継の必要なし	菊水ロマン館前～植木(乗継)～熊本市中心部 ※熊本市中心部へ向かう場合には、乗継が必要となります。
運行便数(平日・土曜・日祝)	片道6便	片道5便

※バス路線再編に関する詳しいお問い合わせは、産交バス株式会社玉名営業所 ☎0968・57・0100) までお願いします

☎ 本庁 まちづくり推進課 地域振興係 ☎0968・86・5721

希望する女性

●定員

20人(申込多数の場合は選考で決定)

●その他

全日程託児があります。(1歳～就学前まで無料)

10月9日(金)には、企業面談会も予定しています。

●問

子育て女性のための再就職支援プログラム事務局(株式会社Fineプロデュース内)

☎090・6425・5265

(担当 秋田)

月曜～金曜 午前10時～午後5時

●申し込み

☎096・232・2847

メール info@fine-produce.co.jp

お知らせ

中学生の英検受験を応援します

和水町では、生徒の英語力の向上および英語学習に対する意欲向上を目的として、実用英語技能検定(英検)を受験する中学生の保護者に対し、検定料の一部を補助します。

●対象者

中学校に在学する生徒を持ち、和水町に住所を有する保護者

●申請要領

①英検を受験

●問

お近くのハローワークまたは熊本県立高等技術専門校

☎096・297・9915

募集

子育て女性のための再就職支援プログラム参加者募集

再就職を希望する子育て女性のための就職支援講座の参加者を募集します。

●講習内容

①保活セミナー・再就職準備セミナー(3日間15時間)

②パソコン講習会(3日間15時間)

③事務講習会【経理事務・営業事務】(7日間35時間)

④キャリアコンサルティング
個別相談により、職歴や興味・関心などを整理し、再就職のための具体的なプランを作成します。(10月2日～16日のうちの2日間、1回1時間×2回)

●会場

くまもと県民交流館パレア9階会議室

●申込方法

「参加申込書」をお取り寄せの上、8月28日(金)までにお申し込みください。

●参加条件

18歳以下のお子さんを子育て中で、コース終了後早期に就職を

募集

障がいのある人を対象とした職業訓練生募集

基礎パソコン科(熊本校)

●受講対象

身体(視覚、聴覚、上肢、下肢、内部)、知的、精神、発達、難病、高次脳機能

●内容

パソコン基礎、ビジネスマナー、コミュニケーション能力を身に付けます。

●定員

10人

●募集期間

8月13日(金)～9月30日(金)

●訓練期間

11月1日(金)～1月31日(金)
(3カ月間)

●経費

テキスト代 8,600円(税抜き)程度

●訓練場所

有限会社システムランド
熊本市中央区紺屋今町1-5
Wビルディング辛島公園ビル
パソコンスクールシステムランド熊本校

●その他

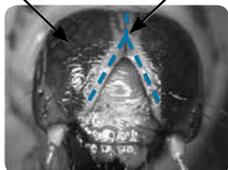
受講生募集案内をホームページに掲載しています。「熊本県立高等技術専門校」で検索してください。

くらしの情報

農作物の害虫「ツマジロクサヨトウ」にご注意ください

県内の飼料用トウモロコシほ場で、農作物の害虫「ツマジロクサヨトウ」が初めて確認されました。この幼虫は、トウモロコシやイネ、野菜など広範囲な作物を食害します。本虫のまん延を防止するため、発生したほ場では農薬による防除や早期刈取り等の実施が必要です。本虫の発生に注意していただくとともに、本虫と疑われる虫を発見した場合は、必ずご連絡をお願いします。

網目模様 淡色部は逆Y字状



最大4cm

※植物防疫所原図

☎ 玉名地域振興局農業普及・振興課 ☎0968・74・2192
 総合支所農林振興課 農業振興係 ☎0968・34・3111 (内線722)

②申請書、請求書などを提出
 ※受験会場によって提出書類や提出先が異なります。

③交付決定
 ※指定の口座へ補助金を振り込みます。

●注意事項

- ①補助金の申請は、一人につき各年度一回までです。
- ②受験当日の欠席については、補助対象となりません。

●その他

詳細は和水平ホームページをご確認ください。

●問

和水平教育委員会 学校教育課
 学校教育係
 ☎0968・86・3131

10月1日から年金生活者支援給付金制度がはじまります！

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

■対象となる人

- 老齢基礎年金を受給している人
 (※以下の要件を全て満たしている必要があります)
65歳以上である
世帯員全員が、市町村民税が非課税となっている
年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人
 (※以下の条件を満たしている必要があります)
前年の所得額が約462万円以下である

■請求手続き

受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

- ①平成31年4月1日以前から年金を受給している人
 対象となる人には、日本年金機構から請求手続きの案内が**9月上旬から順次届きます。**
 同封のがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。
- ②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた人
 年金の請求手続きと併せて、同封の年金生活者支援給付金請求書で、年金事務所または市町村で請求手続きをしてください。

■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

※日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

自衛官採用試験案内

令和2年3月・4月採用予定(来春就職を考えている人)

採用試験種目		応募資格	受付期間	試験期日	試験会場
防衛 大学校 学生	推薦	18歳 (高卒見込 含)以上 21歳未満	9月5日～ 9月9日	9月28日 ・29日	防衛 大学校
	総合 選抜			9月28日	
	一般 前期		9月5日～ 9月30日	(1次) 11月9日 ・10日	(1次) 熊本市内
防衛医科 大学校 学生	医学 科	18歳 (高卒見込 含)以上 21歳未満	9月5日～ 9月30日	(1次) 10月26日 ・27日	(1次) 熊本地方 合同庁舎 A棟
	看護 学科			(1次) 10月19日	(1次) 熊本県 青年会館

☎ 自衛隊熊本地方協力本部 玉名地域事務所
 ☎0968・72・4211

危険物取扱者試験

消防法の規定に基づき、令和元年度第2回危険物取扱者試験が次の日程で実施されます。

●試験の種類、試験日など

試験の種類	試験日	願書受付期間	試験地	
甲種	11月3日	書面 申請	9月5日～ 9月12日	熊本市
乙種 第1類～第6類		電子 申請	9月2日～ 9月9日	天草市
丙種				玉名市

※ 詳しくは、試験案内をご覧ください。

●願書などの配置場所

受験願書などは、(一財)消防試験研究センター熊本県支部、熊本市消防局・熊本県内の各消防本部および熊本県総務部市町村・税務局消防保安課に8月6日(月)以降配置します。

☎ (一財)消防試験研究センター熊本県支部
 熊本市中央区九品寺1丁目11番4号 熊本県教育会館4階
 ☎096・364・5005

KANAKURU SHI MARATHON 2019.11.3

第36回

金栗四三翁マラソン大会 参加者募集

GUEST RUNNER



アテネオリンピック金メダリスト

野口みずきさん

町民・町内勤務者限定

申込期限 **9月20日** 参加料 **1,500円**
申込方法 専用申込書を中央公民館または三加和公民館に提出ください。

COURSE

10 km	バリコース
5 km	アントワープコース
3 km	ストックホルムコース
1.2 km	金栗コース

■主催/金栗四三翁マラソン大会実行委員会
■共催/和水町・和水町教育委員会・熊本日日新聞社
■後援/和水町陸上競技協会・和水町体育協会・熊本走ろう会

《お問い合わせ》 金栗四三翁マラソン大会事務局（三加和公民館内）TEL：0968-34-3047

出店者を募集しています

大会当日に出店していただく町内事業者および地域づくり団体などを募集しています。

詳しくは和水町ホームページをご覧ください。

ボランティアスタッフを募集しています

金栗四三翁マラソン大会実行委員会では、大会当日、ランナー受付・参加賞配布、完走証発行業務などに従事するボランティアスタッフを30人募集しています。

詳しくは和水町ホームページをご覧ください。

未来に向かって輝け!

わが町のがんばる企業!

～ 和 水 町 企 業 等 懇 話 会 企 業 訪 問 ～

今回も和 water 町の
魅力たっぷり!
とても楽しく
取材させて
いただきました!

和 water 町企業等懇話会は、町内企業の繁栄と町の振興を目指すことを目的として設立し、現在23社の会員企業で加入、さまざまな交流活動を行っています。今回は、会員企業の菊水ロマン館を訪問しました!

菊 水 ロ マ ン 館

(和 water 町江田455)



菊水ロマン館 ☎0968・86・3100

営業時間

- ・物産場 午前9時～午後8時30分
- ・浴場 午前9時～午後9時
- ・なごみ庵 午前11時～午後2時30分
午後5時～午後8時30分

お得な情報を教えていただきました!

今回は、「菊水ロマン館」にお邪魔しました!

皆さんは「菊水ロマン館」が「道の駅重点施設」に選定されている施設ということをご存じですか?

重点施設とは、地域活性化の拠点となる企画を対象に、地域での意欲的な取り組みができる施設を対象として選定されるもので、「菊水ロマン館」は、高速ICとの近接性を活かした周辺自治体との連携(和 water 町・玉名市・山鹿市・菊池市)による広域的な観光振興を行う企画が選ばれたものです。

取材の日は、台風10号の接近のため、あいにくな天気でしたが、県外ナンバーの車が多く停まっており、店内も家族連れの観光客をはじめ、地元の高齢者が多く訪れ、買い物や温泉を楽しんでいました。

この日、「菊水ロマン館」の前川さんにお話を聞きました。

「菊水ロマン館」は、地元の農産物など、地元で収穫された新鮮な野菜や果物をお客さんに提供しています。それがお客さんの喜ぶ顔につながって欲しいし、また生産者である町内の農家の収入につながって欲しい」と語る前川さん。

年間を通じて四季折々の野菜や果物が手に入ります。春は「スイカや桃」、夏は「ブドウや梨」、秋は「柿(大秋柿)や栗」、冬は「大根や里芋、鍋物野菜(冬野菜)」を中心に扱っています。

取材時、スイカ、ブドウ、梨などの果物やおクラ、ナス、キュウリなどの夏野菜がたくさん並んでいるのが見えました。

さて、皆さん、「菊水ロマン館」を利用するとさまざまな特典が受けられることを知っていますか?

まずは、「菊水ロマン館 ポイントカード」について紹介します。これは108円購入するごとに1ポイントが付与され、500ポイント貯まると500円分の商品券(「菊水ロマン館」で利用できる)がもらえます。また、カード会員お客さま感謝デー(第4月曜・火曜日と各月の水曜・木曜)に、このポイントカードで500円以上の買い物をした人に、新鮮な卵(5個入り)をプレゼントしています。

毎月第1土曜・日曜日には、千円以上買い物した人に、花苗などをプレゼントするイベントも行われています。他にも、春と秋に大感謝祭を行っています。

次に光明石温泉を紹介します。温泉にもポイントカードがあり、大浴場や家族温泉を5回利用すると1回無料で入浴できます。好評で多くの人が利用しているとのこと。

それから毎月26日は「風呂の日」として温泉のが半額で利用できます。お得ですね!

また、温泉では「菊水ロマン館」のマイクロボスを利用して高齢者の送迎もしています。毎週月曜日は江田地区方面、水曜日は南地区方面、木曜日は東・西地区方面を送迎しています。高齢者にはとても好評で、このサービスを毎回楽しみに利用しているそうです。

最後に豆腐・饅頭、惣菜コーナーについて紹介します。

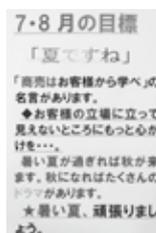
新鮮な果物や野菜が並び館内



～きらり★輝くなごみびと～



菊水ロマン館
飯塚 末雄さん
豆腐の製造を行っています!



事務所にある目標

豆腐は特に大豆にこだわっていて、国内産の「フクユタカ」を100%使用し、本にがりを使い、深蒸しの特殊製法で製造しています。

また、豆腐作りには水も大事で、電子水を使っているそうです。「菊水ロマン館」の「よせ豆腐」は人気の商品の一つです。

饅頭コーナーでは、いきなり団子を中心に製造しています。他にも四季折々の物産を使い年間20種類以上の饅頭や団子を製造していて、いつも6種類〜12種類を製造・販売しています。

他に、町内の業者が製造した弁当や惣菜コーナーもあり、いろいろな味が楽しめます。

また、館内には「火の本豚」を使った料理が楽しめるレストラン「なごみ庵」もあります。

取材で「菊水ロマン館」に行き、いろいろなお得な情報を知ることができました。これを機に「菊水ロマン館」へ買い物に行きたいと思いました。

(取材まちづくり推進課・居石)

なごみ日和

和木町地域おこし協力隊がお届けする「なごみ日和」では、町を元気にする活動をしている人たちを紹介しています。

今回は8月から新しく和木町地域おこし協力隊の移住定住担当となった鈴木裕也さんを紹介します。

地域おこし協力隊 × 心理カウンセラー



すずき ゆうや
鈴木 裕也

地域おこし協力隊
移住定住担当

玉名市生まれ、玉名市育ち
2015年 神奈川県に移住、
スポーツトレーナーとカウンセリングの勉強を開始
2017年 福岡市に移住し、心理カウンセラーとして活動
2019年 福岡市からUターン、地域おこし協力隊として和木町に移住

8月からは和木町の移住定住、空き家バンクを担当することになりました。地域おこし協力隊の鈴木です。以前から福岡・熊本をメインに個人の心理カウンセラーとして活動をしています。関東で暮らしていたときに、恩師である丸岡謙仁さんと出会い、直接カウンセリングの指導を受け、技術を教わりました。自分と同じように悩みを抱えていたり、日々の生活が辛いと感じたりしている人たちのヒントになりたいたいという動機から、カウンセラーの道に入り、今に至っています。趣味は、ジムでトレーニングや自転車など、運動全般が好きです。音楽も好きでアナログ盤レコードを聴きながらの読書が大好きです。

ちよつと変わってるかもしれませんが、瞑想も好きでよくやります。関東に住んでいたとき、知人に「熊本は水がとてもきれいでしょ」と。そのおかげで野菜や畜産もおいしいものができるし、自然が豊かだからアクティビティを満喫できる良い場所だよ」と言われました。当たり前に感じて気付かなかった素晴らしい魅力や素晴を再確認できました。移住を検討してる人へのアシストや、既にあるもので見落とししているような部分の発掘を楽しくやっていけたらいいなと考えています。

協力隊活動記 Vol.25

よねかわ ひろこ
米川 博子



古墳祭のちよつと裏側を紹介します

夏休みも終わりましたが皆さんはどんな夏を過ごしましたか？私は今年も和木町古墳祭の企画委員として準備段階から参加しました。その中でも、『火巫女の付き人』という役割を昨年に引き続き務めました。これは分かりやすくいうと火巫女さんのマネージャーのような役割です。

具体的にどんなことをするのかと言うと、古墳祭にたくさんの方が来てもらえるよう古墳祭のPRをする“キャラバン隊”を組み、町内の保育園や小学校、老人ホームなどの施設を訪問するのですが、その時の火巫女さんの着付けやメイクなどを行うのが私の役割です。

一見それだけと思えますが、これが思いのほか奥が深いのです。火巫女さんは毎年違う人が務め、その性格や個性、火巫女になろうと思った理由もさまざまです。それに加えて、公衆の面前に出る機会の多さや本番への不安、慣れない衣装と暑さ

による疲労など、配慮すべき点はたくさんあります。それらをくみ取り「今年の火巫女さんがのびのびと力を発揮できるように」サポートするのが付き人の役割なのです。その年、その年で新しい火巫女が生まれます。50年近く続く伝統ある古墳祭の流れを守りつつ、“今年らしいもの”を創る、そのお手伝いができ、とても光栄です。そして今の子どもたちが大きくなったら「自分も古墳祭に出たい」と思ってもらえたら嬉しいです。



◀火巫女バトンタッチ後の記念撮影。先代火巫女さんとちび火巫女さんの衣装もデザイン・制作させていただきました！

「看護に心を患者さんに愛を」

和水平立病院の看護部は、「看護に心を患者さんに愛を」スローガンに掲げ、日夜業務に励んでいます。

本年度は、新規採用の看護師を9人迎え、さらなる安心・安全な看護の提供を常に心がけ、地域の皆さまに親しまれ必要とされる病院を目指します。

看護部では、「ナーシング ナウ キャンペーン」に取り組んでいます。

「ナーシング ナウ キャンペーン」とは、看護職が人々の健康の向上に貢献するために行動する世界的なキャンペーンのことです。

現在、少子超高齢化による人口・疾病構造の変化などに伴い、保険医療体制が変わりつつあります。

私たち看護部は、それらを見据え、生活と保険・医療・福祉をつなぎ、地域の皆様が住み慣れた場所で、生きがいを持って生活ができるよう、感染対策・医療安全・災害支援・認知症サポート・地域連携・ブルーサークル活動などに力を注いでいきます。

地域の皆さまの一番近い存在として、患者さんを思いやり寄り添い、応えようという気持ちで接し、皆さまが「ここでよかった」と思われるような看護部を目指し、日々精進していきます。



左前より松浦看護部長、沖4階病棟師長
左奥より福本3階病棟師長、江上外来師長

問い合わせ先 和水平立病院 ☎0968・86・3696

文芸コーナー

菊水短歌会

生きながら日々地震を送りゆく

老いの限りの息ふかぶかと

夏野菜植ゑむと畑の準備なし

人も畑も雨待つ日々を

プールサイドは水着・帽子の花盛り

泳ぎ上手はどの子どの色

夫の傘お守りのごとく玄関に

折り目正しく我が傘の横

汗かきてすつぽり肩まで風呂の中

ヤモリもお出まし湯の匂い

早苗田の水面ゆらゆら影ゆらす

学び舎さびし今年かぎりの

雨ほしい雨が続けば晴れほしい

人間の我儘地球も大変

かなしき原俳句会

一陣の風に攪はる群蜻蛉

突きささるがんずめ重し田草取り

東 左千子

池田たかお

坂口志げ子

石山 幸子

阪野 章子

荒木 智子

坂本 竹子

貞 明

始めてみよう！「お茶の間筋トレ」～vol.15～

「足の手入れ」

今回は、「足の手入れ」を紹介します。8月号まで掲載した「調整の体操」を一とおり行った後に、足の手入れを行うと血流が改善され、より効果が現れます。足は第二の心臓といわれる部位ですので、しっかりお手入れしましょう。何回しても大丈夫です。

① 指と足首を回します

時計回り、反時計回り
両方行いましょう



指回し

足首回し

② 足裏を押し(もみ)ます

気持ち良い強さで
押してください



③ ふくらはぎをさすります

下から上へさすります



④ 膝の周りを押します

膝の上部を骨に沿って
半円を描くように押します



ふれあい高齢者の集い

とき 9月18日(木) 午前10時～ **ところ** 和水町中央公民館

内容 ・交通安全講話 玉名警察署 ・公演 慶徳二郎 お笑いショー＆Salah 歌謡ショー

※今年度から、ふれあい大学と合同で開催します。

※駐車場に限りがありますので、町体育館駐車場もご利用ください。(送迎あり)

問 本庁 健康福祉課 福祉係 ☎0968・86・5724

総合支所 住民課 健康福祉係 ☎0968・34・3111 (内線764)

霊棚へ友の南瓜も供へけり
 水槽に一尾となりぬ目高の子
 颯爽と高校球児青山椒
 肥後は風澱む処や百日紅
 青田風老いの背中ものびさうな
 虫篝夜の帳をカンバスに
 大過なく吹ひて降られて初嵐

しん子 淑乃 康子 弘子 誠一 良一

菊水俳句会

空蟬のしつかとつかむ幹太し
 庭に水やる度増ゆる蜻蛉かな
 台風のかすめて残る水溜り
 君と我れたいまつ持ちて夏終わる
 叔父沈む異国はるかに夏の海

中山ミサト 宮中 康雄 永田 紘彦 原 かよ子 池田 松子

肥後狂句

かえす返す 免許返納しとくなら
 かえす返す 共生隔離差別され
 間に合わん トイレはどこにあつとかい
 間に合わん どがん言い訳してよかる
 間に合わん 降り出さんうち取り込ます
 用心深さ 毒味か俺に先にやり
 用心深さ 食うごつ薬飲みよらす
 用心深さ 指して確認もいっぺん
 用心深さ 札束にどまだまされん

瀬上 歌子 池田 茜 高木せいや 福永すみれ 後藤 撫子 庄山 道草 井上りんどう 石原かわせみ 二瀬 桔梗



梅雨明けして、毎日暑いですね。今回は、フィクションの漫画と創作をちよっぴり盛り込んだ介護の本を紹介し、だほっころします。こんな楽しい介護ができたら最高だと思える本です。

大家さんと僕 これから



大家さんと僕の涙の続編！大家さんと矢部さんの会話が面白くほっこりする感動の物語が完結します。季節がめぐり、楽しかった日々、少しのかけり：生きとしものはいつか天へと召されるのです。

ペコロスのいつか母ちゃんありがとう



ペコロスシリーズの最新刊です。漫画に介護を面白おかしく書くことで、親の介護の理想型を見たような感想をもったり、介護を乗り切るコツなどの実践ベースのアドバイスが求められたり：そこで今回はリアルに向き合った舞台裏が本になりました！

総合型地域スポーツクラブ クラブなごみ 教室紹介

総合型地域スポーツクラブ クラブなごみでは、「体力向上」「健康づくり」「運動不足解消」「仲間づくり」などを目的として運動活動を行っています。年間を通して活動している教室を紹介します。興味のある人は、まずは体験から始めてみませんか。

種目	健康教室	ヨ ガ		パタンク	手 話	ソフトテニス	剣 道		バドミントン	ニュースポーツ教室
曜日	水曜日	火曜日	金曜日	木曜日	土曜日	第2・4火曜日	金曜日	火曜日	木曜日	水曜日
時間	10:00~12:00	20:00~	10:00~	19:00~22:00	20:00~21:00	20:00~22:00	19:00~20:00	19:00~21:00	19:00~21:00	18:30~20:00
対象	一 般	どなたでも		どなたでも	どなたでも	中学生以上	小学生以上	小学生以上	小学生	
場所	スカイドーム	中公	幼介ム	多目的広場	スカイドーム 談話室	テニスコート	和木町体育館	和木町体育館	スカイドーム	
会費	1回 500円	月 4,000円		無 料	月 1,000円					

※教室参加には、クラブなごみ会員である必要があります。1回は体験参加できます。
 ※会員になるためには、記載の会費とは別にクラブなごみへの年会費が必要になります。ニュースポーツ教室については、上記表に記載の会費のみとなります。
 ※天候や指導者の都合によりスケジュールが変更になる場合があります。まずは事務局までお問い合わせください。
 〇 〇 クラブなごみ事務局（三加和公民館内） ☎0968・34・3047

暑さ指数(WBGT)知っていますか?



暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数(WBGT)は、労働環境や運動環境の指標として有効であると認められ、ISOなどで国際的に規格化されています。(公財)日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」、日本気象協会では「日常生活に関する指針」を右記のとおり公表しています。

環境省の熱中病予防情報サイトには、全国の暑さ指数を調べることができるページ、暑さ指数メール配信サービスの紹介ページなどがあります。

暑さ指数(WBGT)を、日常生活や運動時の参考にして、熱中症予防に取り組んでみませんか。

日常生活に関する指針

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28~31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25~28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※(28~31℃)及び(25~28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

運動に関する指針

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など
(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

旬のものを簡単アレンジ



チャプチェ

今回は、パッキングとして災害時の調理法の紹介です。調味料も含め全ての材料をポリ袋の中に入れて、袋ごと湯がくことで調理完了となります。

ひとくちメモ&栄養コメント

【材料(2人分量)】

- 牛薄切り肉..... 100g
- 春雨(丸型)..... 40g
- ニラ(ザク切り)..... ½束
- 玉ねぎ(薄切り)..... 50g
- 人参(せん切り)..... 100g
- もやし..... 100g
- しょうゆ..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ½
- にんにくパウダー..... 少々
- 塩..... 少々

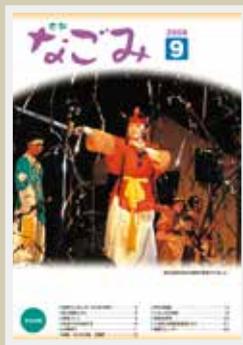
【作り方】

- ① ニラはザク切り、玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにする。(約1.5cm長さ)
- ② 牛肉をポリ袋に入れて、湯通しし、しっかりと水気を切る。
- ③ ②にAを入れてよく振り混ぜる。
- ④ 袋の真ん中に、穴が開かないように春雨を加え空気を抜いて縛る。一度お湯を沸騰させ弱火にして加え15分加熱する。(春雨の丸型がない場合は、棒状の春雨を事前に調理ハサミで食べやすい長さに切って加える)

<湯通し法>

- ・アクや臭みが気になる食材は、加熱する前に湯通しをする。ポリ袋に食材がかぶるくらいの熱湯を入れて30秒~1分で色が変わってくるので完全に変わったらお湯を捨てる。

あの頃のなごみ



これは、2008(平成20)年9月に発行された広報紙です。

新婚さん定住促進奨励金支給第1号となった、ご夫婦の写真が載っています。

この奨励金支給制度は、平成20年度に制定され、平成30年度末までに17件申請がありました。

多くの新婚ご夫婦の「新婚さん定住促進奨励金」の申請をお待ちしています。

編集後記

猛烈に暑かった今年の夏、皆さん、どのように過ごしましたか。祭りに参加したり、花火を見に行ったり、お墓参りに行ったり、おいしいものを食べたり、夏の過ごし方は千差万別、千種万様ですが、一番の思い出となったことはどんなことですか。私は、家族で佐賀にプチ旅行に行ったことが、この夏の一番の思い出となりました。

日中は、まだまだ暑い日が続いていますが、暦上では秋。明け方や夜半の風が涼しく感じられる季節になりました。寝冷えなどに気を付け、秋も元気に過ごしましょう。

