

広報 なごみ

4

2022
April

百年残る思い出。



主な内容

- ・ 和水町公式LINEの本格的運用を開始します (P3)
- ・ 成年年齢が引き下げられます (P4)



熊本県社会福祉功労者等知事表彰を受賞

令和3年度熊本県社会福祉功労者等知事表彰を菊池康毅さん（内田）が受賞されました。

今回の受賞は、菊池さんが長年、町の身体障害者福祉協議会の理事等役員として活動された事が評価されたものです。

熊本県社会福祉功労者等知事表彰とは、社会福祉の向上に特に著しい功績のあった者及び団体等で、真に他の模範となるものに対し、その功績をたたえ、表彰されるものです。



高巣泰廣町長（左）と菊池康毅さん（右）

西日本地区豚枝肉共進会で銀賞を受賞

令和3年12月9日困、福岡市で第50回西日本地区豚枝肉共進会が開催され、有限会社サイキ（北原）が生産する豚肉が銀賞を受賞しました。

この共進会は、優秀な枝肉を表彰することで消費者に確かな品質を約束し、九州市場の活性化を図ることを目的に開催され、九州山口の生産者が参加しています。

有限会社サイキは、水やエサにこだわって飼育しており、そのこだわりが今回の受賞につながりました。

専務取締役の齊木正剛さんは、「豚にとってよりよい環境を追求して飼育していて、今回の受賞は大変励みになります。多くの皆さんに美味しい豚肉を提供していきたい。」と話されました。

有限会社サイキの豚肉は、菊水ロマン館前の肉のさいきで購入できるほか、菊水ロマン館内のなごみ庵で食べられます。



取締役営業部長の齊木大和さん（左）と肉のさいき店長の小段聖也さん（右）

和水町観光協会の公式 YouTube チャンネルができました

和水町観光協会では、和水町の体験と食を通して更に多くの皆さんに和水町を動画で紹介できるように、YouTubeチャンネルを開設しました。

動画では、三加和温泉、キャンプ場、手漉き和紙などの体験動画の他、町内飲食店もご紹介しています。

この機会にチャンネルをご視聴ご登録いただき、和水町の魅力を一緒にPRし盛り上げていきましょう！



YouTube チャンネルはこちらから

問 和水町観光協会 ☎0968・86・2127

内田橋側道橋の橋名板を菊水小の児童が書きました

大牟田植木線内田橋側道橋の工事完成に先立ち、橋梁の高欄に設置される橋名板の文字を菊水小学校の児童が書き、そのお披露目式が3月8日(火)、菊水小学校で開催されました。これはコロナ禍において各種学校行事が中止・延期となっているなかで、何か子どもたちの思い出になることができないかと株式会社名村造船所が企画したものです。

「内田川」の橋名板を書いた菊水小学校6年の松石美穂さん(用木)は、「文字の太さ、バランスに気を付けて書いた。自分が書いたものが形になって残るのでうれしい。」と話してくれました。またお披露目式では橋がどうやってできるのかの説明や、橋についての〇×クイズなどが実施され、児童たちは楽しそうに参加していました。

・橋名板揮毫者

「内田川」	まついし みほ 松石 美穂さん(用木)	「うちだばしそくどうきょう」	まめつか りん 豆塚 凛さん(皆行原)
「内田橋側道橋」	たかむき ひより 高向日和莉さん(前原)	「令和4年3月竣工」	まつの みえ 松野 美絵さん(牧野)



お披露目式の様子



みんなで記念撮影！

町の情報をもっと便利に 和水町公式 LINE の本格的運用を開始します

和水町では、令和4年4月から公式LINEの本格的な運用を開始します。

現在は、新型コロナウイルスワクチン接種予約などに特化した内容となっていますが、今後は、町のイベントや防災情報、観光情報など様々な情報も随時発信していきますので、この機会にぜひ「和水町公式LINE」を友だちに追加してみませんか？

なお、公式LINEの本格的運用開始に伴い和水町情報メールは令和4年3月末をもって配信終了となりました。ご理解のほどよろしくお願いします。

友だち追加方法

- ①LINEを起動して、友だち追加のボタンを押します。
- ②友だち追加の中からQRコードを選択し、以下のQRコードを読み取ります。



- ③LINEの友だちに「和水町公式LINE」を追加します。
※QRコードが読み取れない場合は、友だち追加の検索欄で「@nagomitown」と検索ください。



18歳から大人 ～成年年齢が引き下げられます～

2022年4月から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。成年に達すると、自分だけで携帯電話の契約やクレジットカードの作成などができるようになる反面、自分の判断やその行動に責任を負うことになります。また、18・19歳の人は未成年者取消権が認められなくなります。

なぜ成年年齢が引き下げられるの？

近年わが国では、憲法改正国民投票の投票権年齢や公職選挙法の選挙権年齢などが18歳と定められ、国政上の重要な事項の判断に関して、18歳・19歳の人を大人として扱うという政策が進められてきました。こうした政策を踏まえ、民法においても、18歳以上の人を大人として取り扱うのが適当ではないかという議論がされるようになりました。世界的にも、成年年齢を18歳とするのが主流です。成年年齢を18歳に引き下げることは、18歳・19歳の若者の自己決定権を尊重し、積極的な社会参加を促すことにつながります。

18歳になるとできること、できないこと

できること	できないこと
○親の同意なしでの契約（携帯電話の契約・ローンを組む・クレジットカードを作る・賃貸住宅の契約） ○10年有効パスポートの取得 ○公認会計士や司法書士、医師免許などの国家資格取得 ○結婚（男女ともに18歳） ○性同一性障がいの人が性別の取り扱いの変更審判を受けること	○飲酒 ○喫煙 ○競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券（馬券など）を買う ○養子を迎える ○大型及び中型自動車運転免許の取得

こんなトラブルに注意を！ 一悪質業者は成年に達したばかりの若者を狙っていますー

定期購入	事例	動画サイトやインターネットの広告を見て、「お試し500円のサプリメント」を購入。2回目は頼んだ覚えがないのに商品が到着し、定期購入となっていることがわかった。
	アドバイス	契約内容や条件をしっかりと確認しましょう。また、購入した業者や最終確認画面など経緯がわかる画面などを印刷して記録を残しましょう。
副業もうけ話	事例	新型コロナウイルスの関係で収入が減り、インターネット検索で見つけた副業サイトに登録したが、理由をつけて電子マネーを要求され、気づいた時には100万円以上支払っていた。
	アドバイス	本当に正しい内容なのか確認しましょう。お金を借りてまですることなのか確認しましょう。身近な人からの勧誘でも、きっぱり断る勇気を持ちましょう。
美容・エステ等の契約	事例	エステの施術に関して回数や期間を決めて契約したが、「予約が取れない」や「思うほどの効果がない」などの理由で解約したいが残り分の返金がされない。
	アドバイス	契約内容（途中解約など）を事前によく確認しましょう。ひとりで決めずに、親や身近な信頼のおける大人へ相談をしましょう。

大人なので…

なぜ安いのか？

本当に効果があるのか？

なぜ儲かるのか？

など客観的に考える習慣を身に着けることが大切です。



契約トラブルなどで困ったときは相談を！相談は無料で、秘密は厳守されます。

消費生活談窓口（役場総務課内） ☎0968・86・5720
（午前8時30分～午後5時15分 土日祝日を除く）

町からのお知らせ

和水町公民館図書室からのお知らせ

📖 公民館図書室を利用してみませんか？

中央公民館、三加和公民館の館内には図書室があり、開館時間（午前9時～午後10時）内であれば、本を借りることができます。

公民館図書室の本は、和水町、玉名市、山鹿市、玉東町、南関町にお住まいの人、または、町内の学校や企業等に通学、通勤されている人であれば借りることができます。コロナ禍で自宅時間が増える今だからこそ、公民館図書室で本を借りて、読書を楽しんでみませんか？

毎月、広報なごみの「図書室だより」内でおすすめの本を掲載しています。掲載している本以外にも、様々なジャンルの本をたくさん取り揃えていますので、ぜひ、中央公民館、三加和公民館へお立ち寄りください。

📖 本の貸出しについて

公民館図書室の本を借りる場合は、利用者登録申請を行い、「図書室利用者カード（右写真）」を作る必要があります。

利用者登録申請は、中央公民館、三加和公民館で受け付けます。

図書室利用者カードは、申請日に交付しますので、申請日当日から本を借りることができます。図書室利用者カードの交付を希望される場合は、住所を確認できるもの（運転免許証、学生証など）をご持参の上、公民館へお越しください。



↑ 図書室利用者カード

本の借り方は、図書室利用者カードと借りる本のバーコードを読み取ることで借りることができます。

詳しい借り方は、各公民館へお問い合わせください。

たまな圏域電子図書館の紹介

📖 電子図書館とは？

インターネット経由で電子書籍を貸し出すサービスです。インターネットにつながるスマートフォンやタブレット端末、パソコンがあれば、いつでもどこでも電子書籍を借りて読むことができます。

たまな圏域電子図書館には、音声読み上げ機能や読み聞かせに対応した絵本などもあります。玉名圏域内（和水町、玉名市、玉東町、南関町）にお住まいの人、通学、通勤されている人が利用できますので、ぜひご利用ください。

📖 電子図書館の利用について

たまな圏域電子図書館を利用する場合も、和水平公民館図書室の利用者登録申請をし、たまな圏域電子図書館の利用者IDとパスワードを登録する必要があります。

【電子図書館の利用者ID】

和水平公民館図書室利用者カードの利用者ID（6桁の数字）の前に「40000」を付けた11桁の数字が、たまな圏域電子図書館の利用者IDになります。

（例）公民館図書室利用者IDが「123456」の場合、たまな圏域電子図書館利用者IDは「40000123456」となります。

【電子図書館のパスワード】

利用者本人の生年月日（西暦、8桁）の数字がパスワードになります。

（例）2021年4月1日生まれの方の場合、「20210401」がパスワードになります。※パスワードは変更することができます。

たまな圏域電子図書館ホームページ URL : <https://web.d-library.jp/tamaken/>

詳しい利用方法は、各公民館へお問い合わせください。

問 中央公民館図書室
三加和公民館図書室

☎0968・86・2022
☎0968・34・3047



電子図書館
QRコード

町内医療機関で新型コロナワクチン接種を実施しています

和水町では、新型コロナウイルス感染症の発症と重症化の予防及びまん延防止を図るため、3月9日(木)から町内の医療機関において個別接種を実施しています。

接種を希望される場合は「事前予約」が必要になりますので、送付された接種券記載の「券番号10桁」及び「生年月日」により、次のいずれかで予約をお願いします（接種費用無料）。

【接種可能医療機関】

番号	医療機関名	住 所	電話番号	ワクチン (ファイザー)	ワクチン (モデルナ)
1	和 水 町 立 病 院	和水町江田4040	0968・86・3105	○	—
2	和 水 ク リ ニ ッ ク	和水町原口729-1	0968・86・6001	○	—
3	森の里クリニック	和水町大田黒699	0968・34・2800	○	—

※状況により、取り扱いワクチンが変更になる場合があります。

【予約の手段】

手 段	アクセス方法	特記事項
和水町ワクチン接種 コールセンター 午前9時～午後5時 (土日祝日除く)	0120・096・959 (フリーダイヤル)	電話の相手方に、次の内容を伝える ・接種券番号（10桁） ・生年月日 ・連絡先（電話番号） ・接種を希望する日 ・希望する医療機関名
お薦め 和水町公式LINE	 QRコード読み込み	・24時間対応で、いつでも予約が可能 ・予約の空き状況などが画面上で一目瞭然 ・LINEを通して、和水町からのワクチン関連情報を 受け取ることができる
WEB	 QRコード読み込み	・24時間対応で、いつでも予約可能 ・予約の空き状況等が画面上で一目瞭然 和水町コロナワクチン接種予約システム 検索

※医療機関ごとの接種可能日時については、LINE・WEBの予約画面もしくは和水町ホームページで確認してください（それぞれのワクチンの数量には限りがあります。ご了承ください）。

※各医療機関への問い合わせは、通常診療の妨げになりますので遠慮ください（ただし、接種当日のキャンセルは各医療機関へ連絡してください）。

※ワクチン接種は「任意」です。感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について正しい知識を持ったうえで、本人の意思に基づき接種を判断いただきますようお願いいたします。

■和水町に転入された人の3回目接種券の発行申請について

他自治体で2回目接種した後に和水町へ転入した場合は、新たな接種券を発行するために申請が必要です。

該当する人で、3回目の接種を希望する人は保健子ども課保健予防係(☎0968・86・5730)までお問い合わせください。

新型コロナワクチン 小児接種（5歳～11歳）のお知らせ

玉名郡市広域共同接種事業 玉名市 長洲町 南関町 和水町 玉東町

●小児接種（5歳～11歳）の概要

- 対象者 玉名郡市に住民登録のある5歳以上11歳以下の人
- 接種回数・接種間隔 3週間の間隔をあけて2回接種
- 接種費用 無料（公費負担） ■他の予防接種との間隔 2週間以上の間隔が必要
- 接種期間 令和4年3月～令和4年9月30日
- 使用するワクチン ファイザー社製コミナティ筋注 5～11歳の小児用のワクチン
※12歳以上に用いる大人用ワクチンは、用法・容量が異なる別の種類のワクチンです。



■11歳の人への注意事項

- ① 1回目小児用ワクチンを接種し、2回目の前に12歳の誕生日を迎えた人は、2回目も小児用ワクチンを接種することになります。
- ② 「11歳の間に小児用ワクチン2回接種」または「12歳になってから大人用ワクチン2回接種」を行うかについてご確認ください。

■接種場所

- 【個別接種】 浦田医院、前田小児科医院、ひらしま小児科医院、大磯耳鼻咽喉科医院、もみの木こどもクリニック（玉名市）、有明成仁病院（長洲町）、安成医院（玉東町）
- 【集団接種】 くまもと県北病院（玉名市）

■特に接種をお勧めする人

慢性呼吸器疾患、先天性心疾患など重症化リスクの高い基礎疾患を有する人。

接種にあたっては、かかりつけ医などによくご相談ください。

※日本小児科学会では、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い疾患の一覧表を公表しています。

日本小児科学会「新型コロナウイルス関連情報」ホームページをご覧ください。

■接種を受ける際の同意

5歳から11歳の接種は、保護者の同意による予診票への署名がなければ接種は受けられません。また、接種会場へは、保護者の同伴が必須となり、同伴できない場合は、委任状が必要です。

周りの人に接種を強制したり、接種していない人に対して差別的な対応をしたりすることのないようお願いいたします。

ワクチン接種当日に持っていくもの

- ☐接種券 ☐母子手帳 ☐本人確認書類（医療保険証など）
- ☐予診票（事前に記入をお願いします） ☐お薬手帳（お持ちの人）



※ 予約は、小児接種専用コールセンターのこちらへ

玉名郡市新型コロナワクチンコールセンター

電話予約：0120-370-272

ネット予約 <https://vaccine-yoyaku.jp/tamana5-11/>

FAX：096・328・5860 受付時間：午前9時から午後8時まで

（聴覚障がいのある人） 月曜～土曜（日曜、祝日除く）

接種可能な医療機関については、和水町ホームページに掲載していますのでご覧ください。



後期高齢者医療制度に関するお知らせ

令和4年10月1日から

医療費の窓口負担割合「2割」が新設されます

問 税務住民課 国保年金係 ☎0968・86・5723
 住民課 税務住民係 ☎0968・34・3111

- 後期高齢者医療の加入者で、要件を満たす人は、**医療機関での負担割合が2割**になります（次のページをご覧ください）。
- 2割負担となる人は、熊本県の後期高齢者医療加入者全体のうち**約14%**の人です。

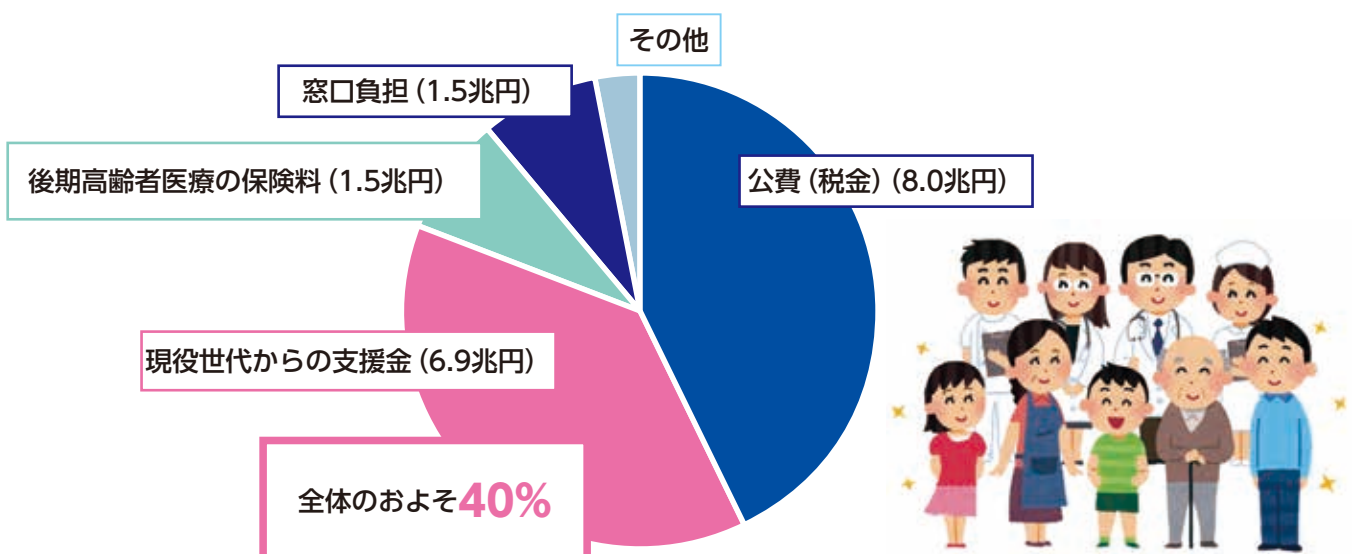
旧基準：令和4年9月30日まで		新基準：令和4年10月1日から	
区分	医療機関窓口での負担割合	区分	医療機関窓口での負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者	1割	要件を満たす者	2割
住民税非課税世帯の者	1割	一般所得者	1割
		住民税非課税世帯の者	1割

見直しの背景

- 令和4年度以降、**団塊の世代**が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。
- 後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて**約40%**は現役世代の負担となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。
- 今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

75歳以上の後期高齢者の医療費の財源内訳（総額18.4兆円）

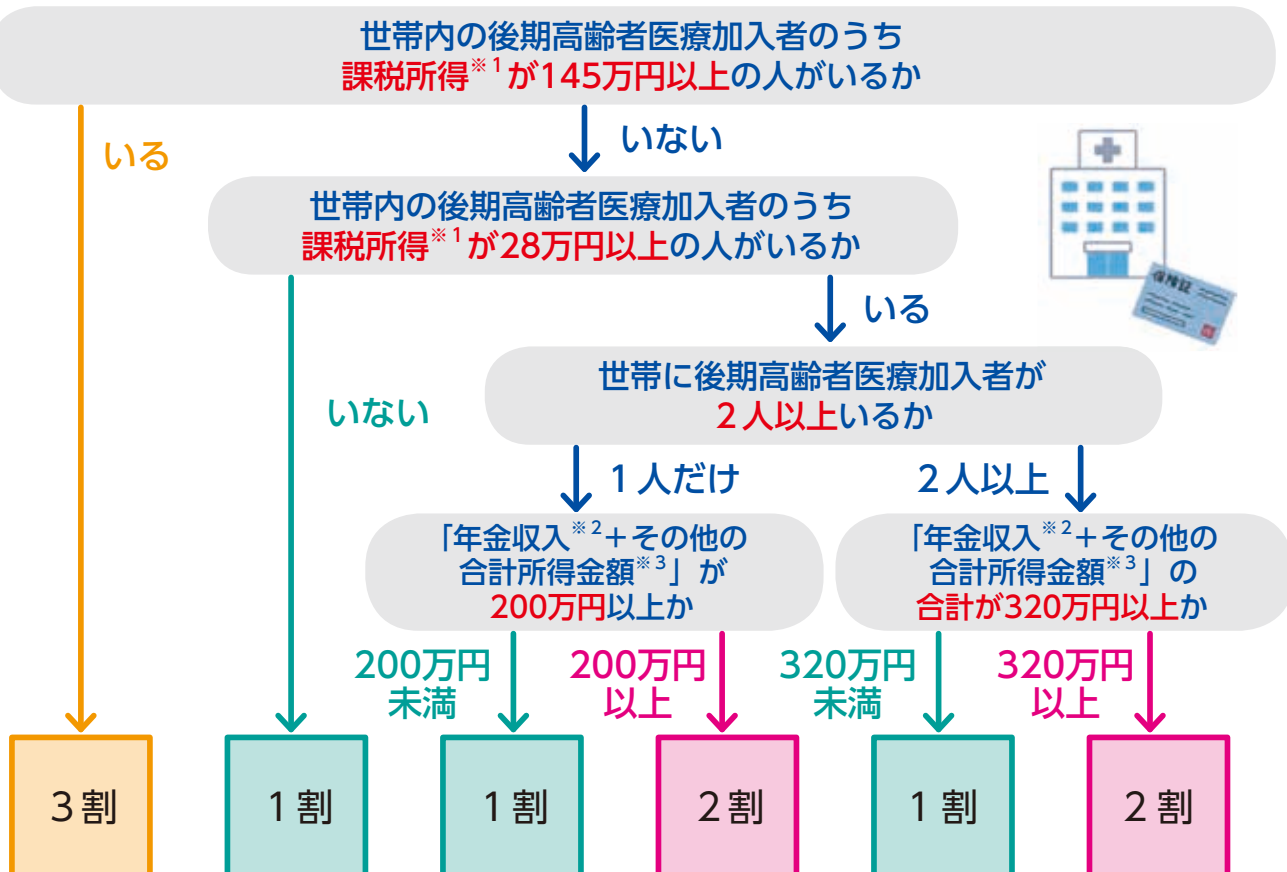
※令和4年度予算案ベース



町からのお知らせ

窓口負担割合は、主に次の流れで判定します

- 世帯の窓口負担割合は、後期高齢者医療加入者の課税所得^{※1}や年金収入^{※2}をもとに、**世帯単位**で判定します（**令和3年中**の所得をもとに、負担割合の判定を行い、**令和4年10月**からの負担割合を決定します。令和3年中の所得は、令和4年6月1日に決定します）。



- ※1 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除など）を差し引いた後の金額）。
- ※2 「年金収入」とは、遺族年金や障害年金は含まず、公的年金等控除を差し引く前の金額。
- ※3 「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額。

その他の変更点

- 窓口負担割合が2割の人は負担を抑える配慮措置があります
令和4年10月1日の施行後3年間（令和7年9月30日まで）は2割負担となる人について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。

【配慮措置の計算方法】

例：1か月の医療費全体額が60,000円の場合

窓口負担割合1割の時 ①	6,000円
窓口負担割合2割の時 ②	12,000円
負担増 ③（②－①）	6,000円
窓口負担増の上限 ④	3,000円
払い戻し等※（③－④）	3,000円

※同一の医療機関での受診は、上限額以上窓口で払わなくてもよい。同一の医療機関での受診でない場合は、1か月の負担増を3,000円までに抑えるため、後日差額を払い戻す。

1か月6,000円の負担増を3,000円までに抑えます

- 令和4年度は後期高齢者医療加入のすべての人に被保険者証を2回交付します

令和4年7月頃に交付する令和4年度被保険者証の有効期限は、すべての人が「**令和4年8月～令和4年9月**」までの**2ヵ月間**となります。その後、**令和4年9月**頃に**令和4年10月**からの新しい被保険者証を**すべての人**に交付します。

第2弾
順次
スタート

マイナンバーカードで
マイナポイント
5000円分もらえる！^①



好きなキャッシュレス決済サービスで使えます！

カード申請受付中！

場 所：役場本庁 税務住民課／三加和総合支所 住民課
時 間：午前8時30分から午後5時15分まで

 ぜひこの機会に申請してみませんか？ 

① マイナンバーカードを取得して、マイナポイント第1弾の申込をされていない人が対象です（第1弾の対象外だった令和3年5月以降に申請された人も含む）。

◎ カード申請に必要なもの

本人確認書類：運転免許証、健康保険証、通知カードなど

1点だけでOK！手数料は不要です 

- 申請受付からマイナンバーカード交付まで、おおむね1ヶ月かかります。
カードの受取方法は役場窓口での受け取りになります。
- 無料で顔写真の撮影を行います。

※ 運転免許証＋健康保険証（＋通知カード）があれば、
本人限定受取郵便によるカードのお受け取りもできます。

【4月も予約制時間外窓口を開設します】

開 設 日 4月7日、14日、21日、28日 困の午後7時まで
4月24日 回の午前9時から正午まで

受付業務 カードの受取（交付通知書が届いている人が対象です）と申請受付
※時間外窓口ご利用の人は、必ず次の連絡先に予約を行ってください。

税務住民課 戸籍住民係 TEL：0968-86-5723
住民課 税務住民係 TEL：0968-34-3111

町からのお知らせ

マイナンバーカードで、新型コロナワクチンの接種証明書（電子版）が取得できるようになりました

2次元コード付き接種証明書（電子版）の取得の流れ

- (1) スマホで接種証明書アプリをダウンロード
★App StoreまたはGoogle playで「接種証明アプリ」と検索
- (2) マイナンバーカード + 4桁の暗証番号^(※)で申請
- (3) 接種情報を接種証明書の形でアプリに交付



タップすると、
（2次元コード等）
詳細情報が
表示されます

※「券面事項入力補助A P」の暗証番号

Q 券面事項入力補助用の暗証番号とは何か

A マイナンバーカードの券面事項入力補助用暗証番号は、利用者自身がマイナンバーカードを市区町村の窓口で受け取った際に設定した、4桁の数字です（控えの記載票をお渡ししています）。

Q 券面事項入力補助用の暗証番号を忘れたときにどうすればよいか

A マイナンバーカードの券面事項入力補助用暗証番号を失念した場合は、住民票のある市区町村にて初期化申請を行う必要があります。

マイナンバーカードが、健康保険証として利用できるようになりました
➡ 利用できる医療機関・薬局は、順次増えてきています

◎使い方

- (1) 病院・薬局の受付にあるカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- (2) 利用者用電子証明書の4桁の数字の暗証番号を入力（顔認証の場合もあります）

◎メリット

- (1) 国保⇄社保等に代わっても、保険証の切り替えを待たずにカードで受診できます。
（医療保険者が変わる場合の加入の届出は必要です）
- (2) 限度額認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える一次的な支払いが不要です。
- (3) マイナポータルで自身の薬剤・医療費・健診情報を確認できます。

木	金	土
	1	2
	子ども服お譲り会 事前予約制 午前・午後	
7 7ヶ月児健診 R 3年8月生 午後1時15分～ 午後1時45分～ 午後2時10分～ 健康管理センター	8	9
マンスリーフォト週間 事前予約制 誕生祝い 身体測定 午前・午後	マンスリーフォト週間 事前予約制 誕生祝い 身体測定 午前・午後	ジョー先生とお家遊びしたよ！ (ピノッキオ)
ピノッキオ 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 3歳児健診 H30年9月・10月生 午後1時10分～ 午後1時30分～ 健康管理センター	15 補聴器相談 午前9時～正午 和水町福祉センター	16
ひろばの日 自由にご利用ください	ひろばの日 自由にご利用ください	SHOUKI 足型鬼さん、パンツがよく似合ってるね (ピノッキオ)
ピノッキオ 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～)	
21 4ヶ月児健診 R 3年12月生 午後1時15分～ 午後1時45分～ 午後2時10分～ 健康管理センター	22 無料法律相談 午前10時～正午 和水町福祉センター	23
ひろばの日 自由にご利用ください	英語であそぼ 事前予約制 レッスン (午前11時～、午後3時～)	
足型アート	誕生者をお祝いしましょう	
28	29 昭和の日	30
ひろばの日 自由にご利用ください		
母の日製作		

母子健康手帳交付

問 保健子ども課 保健予防係
☎0968・86・5730

受付場所 保健子ども課

受付日時 毎週金曜日
午前9時～11時

(日程のご都合の悪い人は、必ず事前にご相談ください)

持ってくるもの

- 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妊娠届出書等、妊娠の証明ができる書類
- ⑤上のお子様の母子健康手帳(※第2子以降の人のみ)

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。

和水町立病院休日宿直医

問 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。

日	日直	宿直
2日 土	総合診療	総合診療
3日 日	総合診療	外科
9日 土	総合診療	総合診療
10日 日	外科	外科
16日 土	総合診療	総合診療
17日 日	総合診療	内科
23日 土	外科	外科
24日 日	外科	内科
29日 金	外科	外科
30日 土	内科	内科

休日在宅当番医

日	病院名(内科)
3日 日	河野医院(玉名市) ☎0968・73・3734
10日 日	鹿井内科(玉名市) ☎0968・72・2275
17日 日	森の里クリニック(和水町) ☎0968・34・2800
24日 日	おやまだ耳鼻咽喉科クリニック(玉名市) ☎0968・71・0808

29日 金	玉名第一クリニック(玉名市) ☎0968・72・4165
日	病院名(外科)
3日 日	酒井医院(玉名市) ☎0968・71・0777
10日 日	河野クリニック(玉名市) ☎0968・72・2345
17日 日	やざわ整形外科クリニック(玉名市) ☎0968・72・3000

24日 日	岡本外科医院(玉名市) ☎0968・74・2277
29日 金	いまおかクリニック(長洲町) ☎0968・78・3410





問い合わせ先
 ■乳幼児健診・健康相談 保健子ども課保健予防係
 ☎0968・86・5730
 ■こころの相談 福祉課福祉係
 ☎0968・86・5724
 ■行政相談 総務課総務係
 ☎0968・86・5720
 ■無料法律相談・補聴器相談 和水町社会福祉協議会
 ☎0968・34・2366

人の動き

令和4年2月末日現在（先月比）

人口 9,503人 男 4,539人 / 女 4,964人

前月比 -18 男 -7人 / 女 -11人

世帯数 3,815世帯 前月比 -4

出生 3人 死亡 22人 転入 13人 転出 12人

※外国人を含む統計です。

子育てひろば ピノッキオ

3	4	5 2ヶ月児健康相談 R4年1月生 午前9時20分～ 午前10時～ 保健センター	6
10	11	12 子どもの日製作 事前予約制 午前・午後	13 ピノッキオ 自由にご利用ください
17  遊びにおいで～！（ひろば）	18 ピノッキオ 自由にご利用ください	19 2歳児歯科健診 R2年1月・2月生 午前9時30分～ 午前10時15分～ 保健センター	20 行政相談 午前10時～正午 三加和総合支所 第一会議室
24  おうちで雛飾り作り（ひろば）	25 ひろばの日 自由にご利用ください (29日の振替日) ピノッキオ 自由にご利用ください	26 こころの相談 午後1時～5時 中央公民館	27 母の日製作

子育てひろば

基 本 ①親子の交流 ②育児相談
 事 業 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（和水町在住及び町内勤務者）おじいちゃん、おばあちゃんとの利用もできます。利用する前に、電話で連絡をお願いします。

その他 コロナウイルスの影響で閉鎖・イベントなど変更になる場合がありますので、メール登録をよろしくお願いします。
 ※長期里帰りひろばの利用を希望される人は、事前の登録が必要になります（詳しくはひろばまで）

問 三加和総合支所内 和水町子育てひろば
 ☎0968・34・3111（内線787）✉ s-zeiju@town.nagomi.lg.jp

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」などをとおして仲間づくりや子育てのサポートを行なっています。

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

その他 ※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって利用時間、活動等を変更させていただく場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
 詳しいお知らせは、ピノッキオサイトをご覧ください。
 また、急な変更などはメールにてお知らせしますので、対象の人で未登録の人はピノッキオメールアドレスまでご連絡をお願いします。
 kikusu.pinocchio@gmail.com

問 菊水ひまわり園内 子育て支援センターピノッキオ
 亀丸・松本 TEL0968・86・5655

HPVワクチン（子宮頸がん予防）接種勧奨が再開されました

問 保健子ども課 保健予防係 ☎0968・86・5730

HPV（ヒトパピローマウイルス）とは、子宮頸がんのウイルスです。

副反応の問題が発生したことから、これまでワクチンの積極的勧奨を平成25年6月差し控えていましたが、接種による有用性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたため、今年度から積極的に勧奨することになりました。無料で接種することができます。

対象者

①小学校6年生から高校1年生相当の女子で未接種者

※中学校1年生（標準的接種学年）・高校1年生相当（定期接種最終学年）の女子には4月に予診票など必要書類を郵送します。

小学校6年生、中学校2年生、3年生の人で接種を希望する人は、母子手帳を持参のうえ、保健子ども課または住民課へお越しください。

②平成9年度生まれから平成17年度生まれの女子で未接種者 ※4月に予診票など必要書類を郵送します。

接種場所

委託医療機関（町ホームページに掲載）

風しん抗体検査・風しん予防接種のお知らせ

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、これまでに風しんの予防接種を受ける機会がなかった世代であり、他の世代に比べ風しんの抗体保有率が低くなっています。風しんのまん延を防ぐために、風しんの抗体検査・予防接種が無料で受けられます。

対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ男性
令和元年度～令和3年度に抗体検査を受けていない人
(対象の人には郵送で4月にクーポン券を発送します)

内容

- (1) 風しん抗体検査
- (2) 風しん第5期予防接種（抗体検査により、抗体が低いことが分かった人のみ）

実施期間

令和5年3月31日まで

医療機関への持参品

クーポン券、健康保険証



和水町役場組織変更のお知らせ

問 総務課 行政係 ☎0968・86・5720

4月1日☎から、町役場の組織が一部変更になりました。課の配置や電話番号の一部が変更になりますのでご注意ください。

旧	新
健康福祉課 (☎0968・86・5724)	福祉課 (☎0968・86・5724) 保健子ども課 (☎0968・86・5730)
総務課情報管理係 (☎0968・86・5722)	まちづくり推進課ICT推進室 (☎0968・86・5722)

町からのお知らせ

花の種植え等のボランティア募集

問 商工観光課 商工係 ☎0968・86・5725

町の花である「ひまわり」と炎をイメージした「松明花」を江田船山古墳で種植えなどを行います。また、この期間は熊本県内において第38回全国都市緑化くまもとフェアが開催されており、肥後民家村もパートナー会場です。

どちらの花も夏に見頃を迎えます。種植えボランティアにご参加ください。

当日は、美味しいだんご汁とおにぎりを準備しています。

と き 5月1日 午前9時～

と ころ 江田船山古墳（和水町江田302番地） ※現地集合

準 備 物 スコップ、軍手 ※汚れてもいい服装でお越しください。

申 込 方 法 町HPまたは商工観光課、農林振興課に備え付けの申込み用紙に必要事項を記載の上、お申し込みください。

申 込 期 限 4月4日～4月15日 午後5時まで

募 集 人 員 30人程度（※定員になり次第締め切ります）

肥後民家村展示スペースに作品を展示してみませんか

問 商工観光課 商工係 ☎0968・86・5725

第38回全国都市緑化くまもとフェアの一貫として、期間中に肥後民家村旧布施家を町内の個人および団体の作品の展示スペースとして貸し出します。ぜひこの機会にご自分の作品を展示し、沢山のの人に楽しんでもらってはいかがでしょうか。

と き 4月16日～5月31日

※時間は、肥後民家村の営業時間内（毎週月曜日は休村日）

※ただし、5月1日～5月5日は、毎年開催の「里山美術展」が開催されているため、貸出スペースは要相談となりますので、ご了承ください。

※他の個人及び団体とスペースが重なった場合は、調整させていただきます。

と ころ 肥後民家村旧布施家 ※図面の場所（下記のとおり）

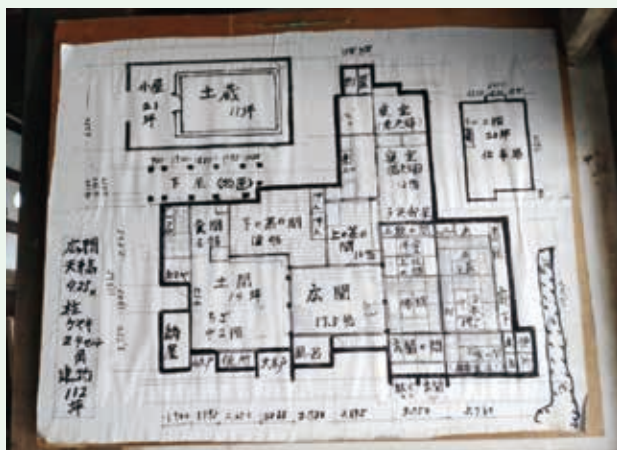
展 示 方 法 等 パネル等備品の利用については、商工観光課へ要相談。

※展示品の管理および清掃は、展示者及び団体でお願いします。

※関係条例および規則を守って展示をお願いします。

申 込 方 法 町HPまたは商工観光課、農林振興課に備え付けの申込み用紙に必要事項を記載の上、お申し込みください。

申 込 期 限 4月4日～4月11日 午後5時まで



【展示スペース】

- ①土間：46.2㎡
- ②広間（板の間）17.5帖
- ③下の茶の間（板の間）18帖
- ④上の茶の間（板の間）10帖
- ⑤仏間（畳敷）8畳
- ⑥中座敷（畳敷）8畳
- ⑦奥座敷（畳敷）6畳

※この中から選択してください。

※町内の人が利用する場合、無料。

令和4年度総合型地域スポーツクラブ「クラブなごみ」 会員募集中

問 クラブなごみ事務局（三加和公民館内） ☎0968・34・3047

総合型地域スポーツクラブ「クラブなごみ」では、会員を随時募集しています。健やかな生活を送るため、一緒に体を動かしてみませんか？

入会金 無料

年会費 中学生以下3,000円（未就学児は無料）／高校生以上5,000円

※7月以降の加入者については、年会費割引が適用されます。

教室紹介

種 目	対象者	日 時	場 所	受講料 (月)
船山太鼓	小・中学生	火曜日／午後5時～6時30分	中央公民館	1,000円
バドミントン	小学生以上	水曜日／午後7時～9時	町体育館	500円
ニュースポーツ	小・中学生	水曜日／午後6時30分～8時	スカイドーム2000	1,000円
少年野球	小学生	火・水曜日／ 午後6時30分～8時30分 土・日曜日／午前9時～正午	総合グラウンド、 その他	2,000円
手話	どなたでも	第2・4火曜日／午後8時～9時	スカイドーム2000	1,000円
ヨガ	どなたでも	①火曜日／午後8時～9時50分 ②金曜日／午前10時～11時50分	①中央公民館 ②スカイドーム2000	4,000円
ペタンク	どなたでも	木・土曜日／午後7時～10時	多目的広場	無 料

※教室によっては、スポーツ保険の加入が必要です。

申込方法 ①新規の場合 三加和公民館または中央公民館の窓口へお越しください。入会申込書の提出と年会費の支払が必要です。

②更新の場合 各教室指導員に、入会申込書に年会費を添えてご提出ください。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。事務局までお問い合わせください。

全国大会等出場に係る費用を補助します

問 社会教育課 社会体育係 ☎0968・34・3047

和水町では、スポーツおよび文化の振興を図るため、全国大会などに出場される団体または個人に対して補助金を交付します。

補助対象 和水町在住者（学生の場合は、保護者が和水町在住者に限る）で、公共団体または各文化・体育協会（種目協会を含む）が主催する次のいずれかに該当する人。

- ① 地方ブロック大会の予選会を経て大会に参加する資格を取得した団体または個人
- ② 県等の団体から推薦があって大会に参加する資格を取得した団体または個人

補助金額 ・全国大会 1人 10,000円
・国際大会 1人 20,000円

※ただし、団体または個人に対してそれぞれ年度内に1回限りとする。

提出書類 ①全国大会等出場補助金交付申請書

②全国大会等の要項、出場者名簿、予選会の大会要項および予選会の大会結果
※書類一式は、町ホームページからダウンロード可能。

提出先 三加和公民館または中央公民館

詳しくは、町ホームページをご覧ください。社会教育課までお問い合わせください。

犬を飼う場合は「登録」と「狂犬病予防注射」を行ってください

問 税務住民課 生活環境係 ☎0968・86・5723
住民課 税務住民係 ☎0968・34・3111

狂犬病予防法により、犬の飼い主は、飼っている犬の登録（生涯一度）と狂犬病予防注射の受診（毎年1回）が義務付けられています。

犬の登録をされていない飼い主は、役場で登録の申請を行ってください。

なお、犬一頭につき、登録手数料3,000円が必要となります。



“令和4年度狂犬病予防集合注射を実施します”

狂犬病予防集合注射を以下の日程で実施しますので、ぜひご来場ください（犬の登録も集合注射会場にて受け付けます）。

なお、狂犬病予防注射は動物病院でも受けることができます。

動物病院で注射を受けた場合は、注射済証をご持参のうえ、役場で注射済票の交付を必ず受けてください。

集合注射費用 3,300円（注射受診料2,800円＋注射済票交付手数料500円）

登録・注射日程		受付時間	実施場所
三加和地区	4月15日 金	午後1時30分～3時	役場三加和総合支所裏車庫前
	4月16日 土	午前9時30分～10時30分	和仁 春富集会センター前
		午前11時～正午	山十町・夢ランド広場 (旧松尾商店前)
		午後2時～3時	下大田黒 緑彩館駐車場
	4月17日 日	午前9時30分～10時30分	中和仁 庄山農園前
		午前11時～正午	大田黒 お肉のいしはら横
菊水地区	5月13日 金	午後1時30分～3時	役場本庁裏車庫前
	5月14日 土	午前9時30分～10時30分	前原公民館
		午前11時～正午	内田公民館
		午後2時～3時	本村公民館
	5月15日 日	午前9時30分～10時30分	用木公民館
		午前11時～正午	竈門公民館

◆会場には必ず犬を制御できる人が犬をお連れください。

◆来場される場合は、必ず『令和4年度 畜犬登録・注射票兼申請書』をご持参ください。

子育てひろばの「親子で楽しくおうちあそび！」

問 和水町子育てひろば ☎0968・34・3111

「あおむしさんのひも通し」

モールを使ってかわいいあおむしを作ってみましょう。
リンゴの穴の中にあおむしを入れ、ひも通しをして遊べます。
ご希望の人へ製作セットを郵送します。
製作や遊びを通して親子のふれあいを楽しんでください。



対象者

未就園児とその保護者、妊婦
※子育てひろば未登録者も申し込みできます。

申し込み方法

電話やメールで、住所・保護者氏名・子ども氏名（年齢）をお知らせください。

メール

s-zeiju@town.nagomi.lg.jp

申し込み期限

4月12日☎まで

郵送日

4月下旬

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

FX自動取引売買システムで 儲かるって本当？



(安 しん子ちゃん)

Q

友達がSNSで知らない人から「FXの自動売買取引で簡単に一日8万円儲かる」って勧誘されたらしいけど、そんなうまい話はないよね？
※FX取引：認可を受けた金融機関などに金を預けその額の何倍もの額で行う外貨取引。比較的少額で取引できる半面多額の損失が生じるおそれがあるリスクの高い取引。外国為替証拠金取引ともいう。

ないワン。最近は、「簡単に儲かる！」「寝ているだけで大金持ちに！」といった広告をよく見るワン。実際に、50万円でFX自動取引売買システムの契約をすると、内容が一般的で価値がないマニュアルが届いただけだったというトラブルがあるワン。そのことを業者に報告すると、より実用性のあるマニュアルを送ると言って、さらに高額な契約料を取られることもあるワン。

A



(なごワン)



(安 しん子ちゃん)

Q

そんな情報を買うだけでほんとに簡単に儲かるの？

簡単に儲かることはないワン。業者から「儲かるから借金してもすぐに返せる」と言われても、そんな保証はどこにもないワン。契約後、実際に儲からないと気付いて、返金してもらおうとすると、業者と連絡が取れなかったりすることもあるワン。広告をうのみにせず、契約する前に、第三者の意見を聞いたり業者をリサーチしたりして冷静に判断することが大事だワン。

迷ったり困ったりしたときは消費生活相談窓口相談するワン。

A



(なごワン)

消費生活相談窓口

和水町役場・総務課 ☎ 0968・86・5720（警察の相談窓口# 9110）

募集

リサイクル体験受講者募集

4月に3講座開催されます。

ところ クリーンパークファイブ

募集人員 各10人

受付方法 電話で受付。受講希望者が多い場合は抽選となります。

お気軽にお申し込みください。新型コロナウイルス感染症の状況によつては、延期または中止する場合があります。

★布で作るお花「ミニカーネーション」を作ろう



とき 4月12日(木)午前10時～正午
講師名 花の会代表 坊野 千波氏

募集期間 4月1日(金)～8日(金)

午前9時～午後4時

準備するもの

①布切り用ハサミ

②手拭きタオル

③材料費500円

★着物リフォーム「チュウニツクを作ろう」※連続2回講座

とき ①4月25日(日) ②5月2日

③ どちらも午前9時30分～午後3時

講師名 土山 千代子氏

募集期間 4月1日(金)～18日(日)

午前9時～午後4時

準備するもの

①着物をほどこいた1枚布(洗濯とアイロン済み)、またはお持ちの生地130cm×2m50cm

②生地に合わせてミシン布

③50cmものさし

④裁縫道具、筆記用具

⑤弁当

⑥お持ちの人はミシンとアイロン台

⑦材料費500円



★なつかしい文化人形を作ろう(約30cmサイズ) ※連続2回講座

とき ①4月28日(日) ②5月6日

③ どちらも午前9時30分～午後4時

講師名 古 千代氏

募集期間 4月1日(金)～18日(日)

午前9時～午後4時

準備するもの

①赤色のミシン糸

②裁縫道具、筆記用具

③お持ちの人はミシンとアイロン台

④弁当

⑤材料費3,800円



問 クリーンパークファイブ

(長洲町名石浜42番地1)

☎ 0968・78・4433

「助けたい！」を行動に

みなさんは、心肺蘇生法やAEDを適切に実施、使用することができますか？救急車が到着するまでの間、その場にいる人の一刻も早い適切な心肺蘇生法の実施とAEDの使用が、命を救う重要なカギとなります。

ギとなります。

ひとりでも多くの人に応急手当の重要性を知っていただき、心肺蘇生法を覚えていただくために、救命講習会を次のとおり開催します。また、この講習会を修了された人には修了証カードを発行します。住民のみなさんの参加をお待ちしています。

とき 4月17日(日)午前9時～11時

ところ 有明広域行政事務組合消防本部・玉名消防署

内容 成人に対応した心肺蘇生法(AEDを用いた救命講習)

定員 先着15人まで(事前に電話にて申込みが必要です)

参加費 無料

その他 以前に、普通救命講習会を受けられた人は、修了証カードを持参してください。

※参加申し込み数が5名以上に満たない場合や流行性感染症の流行などで、講習会の開催を延期または中止する可能性がありますのでご了承ください。

申込・問 玉名消防署 救急係

☎ 0968・73・7117

危険物取扱者試験を実施します

消防法の規定に基づき、令和四年度第一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 甲種、乙種第一類、第六類、丙種

試験日 6月19日回

願書受付期間

電子申請 4月15日金

4月22日金

書面申請 4月18日金

4月25日金

試験会場 熊本市、八代市、天草市、玉名市

※詳しくは、試験案内をご覧ください。

願書等の配置場所

受験願書等は、(一財)消防試験研究センター熊本市支部、熊本市消防局、熊本県内の各消防本部及び熊本県総務部市町村・税務局消防保安課に3月23日(金)以降配置します。

問 (一財)消防試験研究センター熊本市支部

☎ 096・364・5005

お知らせ

農作業事故を防ぎましょう！

毎年、県内で尊い命が農作業事故で失われています。特に、65歳以上の高齢者による事故やトラクターなどの農業機械による事故が多く発生しています。農作業を行う際は、次の「農作業事故防止のポイント」を徹底しましょう。

■農作業事故防止のポイント

- ・農作業を行う際は、余裕をもった作業を心掛けましょう。
- ・安全フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト・ヘルメットを着用しましょう。
- ・道路やほ場の傾斜や路肩などの作業環境を十分確認し、事故を起こしにくい環境づくりを心掛けましょう。
- ・機械の点検や清掃は、必ずエンジン进行を止めてから行いましょう
- ・一人での農作業は行わない。やむを得ず一人で作業する場合は、家族に作業場所を告げて作業する。

農作業には多くの危険が潜んでいます。農作業事故をなくすためには、農業者一人ひとりが事故防止意識を持って行動することが重要です。

「自分だけは事故を起こさない」と思わずに、農作業の安全に心が

けましょう。

問 農林振興課 農業振興係

☎ 0968・34・3111

慰霊巡拝のご案内について

令和4年度政府主催慰霊巡拝が実施されます。

肉親が亡くなった現地で、慰霊・追悼を行いたいという関係遺族のご要望におこたえするための慰霊巡拝です。

参加を希望する人は福祉課までご連絡ください。

問 福祉課 福祉係

☎ 0968・86・5724

国民健康保険および後期高齢者医療、医療機関の適正受診についてのお願い

休日や夜間における救急外来への受診が増え、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすことがあります。必要な人が安心して医療を受けられるように、医療機関の受診や薬局でお薬をもらう際には、次のことに留意しましょう。

●体調がすぐれない場合は、軽い症状でも昼間の診療時間内に受診しておきましょう。休日や夜間に救急外来を受診することは、重症の患者さんへの対応が遅れてしまう心配があるだけではなく、医療

費も割増料金で高くなり医師の負担も増えます。

●かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、早めに相談しましょう。

●同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やすだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配もあります。現在受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に相談してみましょう。

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能・効果を持ち、費用も安く済みます。ジェネリック医薬品を希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示し、利用について相談しましょう。

●複数の薬を使用する場合は、飲み合わせによって副作用が強く出ることもありますので気をつけましょう。

●かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を活用して、飲み合わせや余っている薬に関して、薬剤師に相談しましょう。

問 税務住民課 国保年金係

☎ 0968・86・5723



栄養科

ふれあい会のご案内

和水町立病院では、年に5回、ふれあい会（糖尿病教室）を開催しています。

ふれあい会では、健康に興味のある人、血糖値が気になるという人にご参加いただき、調理実習や運動、クイズやレクリエーションなどを交えて毎回和やかな雰囲気で行っています。

専門のスタッフが質問・相談もお受けしています。

昨年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催することができませんでしたが、今年度は、状況をみながら開催できればと思っています。

シェ・ホンダでの栄養計算されたフレンチフルコースのお食事会を含め、様々な内容の会を予定しています。

健康に興味のある人など、初めて参加される人も大歓迎です。

年間活動予定

- フレンチフルコースお食事会
- ペタンク
- 出張健康チェック隊（山太郎祭）
- バイキング（調理実習）
- 講演会

※状況により、変更、中止になる場合があります。

開催が近くなりましたら当院内科外来でお知らせします。



栄養食事相談のご案内

当院では、栄養食事相談を行っております。

高血圧や糖尿病など特別食対象の人だけでなく、食欲不振などによる低栄養状態にある人などにも医師が必要と判断される場合は受けることができます。

何を食えばいいかわからない、介護・サポートをしているご家族などお困りなことがあれば、受診の際にご相談ください。



くまもと県北病院からのお知らせ

第5回くまもと県北病院市民公開講座

問 くまもと県北病院 総務課 ☎0968・73・5000

演 題 「手外科にまつわるエトセトラ」

と き 4月16日土 午前11時～正午

ところ くまもと県北病院 2階 たまきなホール

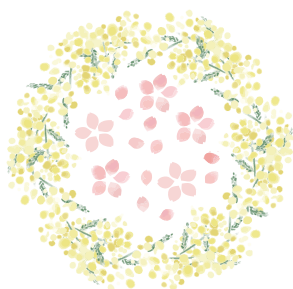
講演者 くまもと県北病院 整形外科部長 安岡 寛理

ZOOMにてオンライン上での参加も出来ます。

【ミーティングID】 830 0115 8508 【パスコード】 735000

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、オンラインだけでの開催となる場合があります。





肥後狂句

意外や意外 恩師の杖は問題児 二瀬 桔梗
意外や意外 上司と部下の高砂や 池上 沢庵
意外や意外 通帳眺め微笑ます 池田 茜
意外や意外 きゃしゃな身体で白寿まで 瀬上 歌子
おそろしかア 核持ち出して脅しおる 庄山 道草
おそろしかア 不意に撮られた二重アゴ 池田 水仙
おそろしかア うなぎのぼりの国債務 肥後 弁当
いざとなりや まだ奥の手のあつとばい 高木せいや
いざとなりや 票はお金できやア買うか 福永すみれ
いざとなりや 一浪よりはすべり留め 石原かわせみ
いざとなりや 毒ヘビだってつかまえる 井上りんどう

かなしき原俳句会

幼子と影絵遊びの春障子 貞子
山影の狭き畑を耕せり 明
ランドセル背に挨拶暖かし しん子
降りしきる雨を力に沈丁花 康子
暖かや当てなく散歩してをりぬ 弘子
鶯の忍びの如く生垣に 誠一

菊水俳句会

沈丁花鋭心静めまるくなり 本田美穂子
春近しペットボトルの風ぐるま 嶋田 俊一
コロナ禍を置きざりにして冬の去く 池田 松子
川蛇行すれば蛇行の花菜かな 宮中 康雄
春嵐癒しを求め妻出掛け 永田 紘彦

和水町公民館図書室だより

問 中央公民館図書室 ☎0968・86・2022
三加和公民館図書室 ☎0968・34・3047

開館午前9時～午後10時（年末年始除く。） 1回につき1人5冊まで、2週間借りることができます。

気候も良く出かけたくなる季節。お花見・旅行・ランチなど楽しみです。このままコロナが落ち着いて忘れかけた日常に戻りたいですね！

今回紹介する本は、冬の寒さで凝り固まった体の筋トレ&ストレッチ本です。無理せずゆっくりと誰でもできます。挑戦してみたいはかがでしょうか！！



「70歳からのゆる〜い筋トレ&ストレッチ」

著者：山口晃二

自分のカラダは一生おつきあいする道具です。道具はマメに手入れすれば、いつまでも長くつかえます。この本で、日常生活動作の維持・回復のストレッチ・筋トレを試してみませんか？



「タキミカ体操」

著者：瀧島未香

日本最高齢インストラクターのタキミカさん。初めて運動を体験したのは65歳。何かを始めるのに、遅すぎるなんてことは決してありません。9歳の子供から90歳代の人まで誰でも無理なく続けられる内容で、全身くまなくほぐして鍛えられる体操を厳選されています。楽しんで挑戦してみませんか？

1 グローバル化した世界

私たちの周りにも外国にルーツを持つ人たちが増えています。例えば、外国人技能実習生なしでは成り立たない仕事や業界もあります。さらに日本国籍を取得したり、結婚したりする人もいます。日本社会もグローバル化の中にあります。肌の色や言葉の違い、異なる文化など、自分たちとの「違い」を強調して非難するのではなく、それぞれの違いを認め合い、一緒に生きていくという思いを共有したいものです。

10年以上前の事です。県内のある工場で劣悪な環境の下で働かされていた外国人技能実習生が、集団で労働局に助けを求めた事件がありました。休みは年に4、5日のみ。夜は黒い幕で残業の灯が漏れないように隠し、しかも残業代は支払われませんでした。さらに狭い部屋に大人数で生活させるなど、制度を悪用した最悪の事例でした。同じ職場の日本人には残業はさせていなかったことから、明らかな外国人への差別意識があったと思われます。ここから私たちは何を学ばよいのでしょうか。



2 共に生きるということ

もちろん、民族にも人種にも優劣の上下はありませんが、人間には心のどこかに他者を自分より下に見たい気持ちがあるのかもしれませんが、それは差別の根源でもあります。歴史的に見ても外国人に差別の刃が向かった事例はたくさんあります。

だからこそ、もう一度自分の周囲を見回し、外国の人たちとも一緒に生きていく心構えを持ちたいものです。

おうちで食べたい給食レシピ！ 「たけのこごはん」



今月号から家庭でもできる学校給食のレシピを紹介します。栄養バランスが考えられたおいしい学校給食の献立、ぜひお試しください！



【材料（4人分量）】

ごはん…………… 700 g
にんじん（千切り）…………… 40 g
つきこんにゃく（2～3cm長さ）60 g
たけのこ（短冊切り）…………… 100 g
南関揚げ（2cm各程度）…… 16 g
きぬさや…………… 16 g
油…………… 小さじ1
酒…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1
うすくちしょうゆ…………… 大さじ1
水…………… 50ml

※小学校高学年の分量で計算

【作り方】

- ① 鍋を中火にかけ、油を熱し、にんじん、こんにゃく、たけのこの順に炒める。
- ② ①に調味料と水を入れて一煮立ちしたら、南関揚げを入れて煮込む。
- ③ きぬさは茹で、ななめの細切りにしておく。
- ④ 具材に火が通り、味がしみていたらできあがり。
- ⑤ ごはんに③、④を入れて混ぜ合わせたら完成。

ひとくちメモ&栄養コメント



生の新鮮なたけのこを食べられるのは今だけです。生のものは歯ごたえや香りがいいですね。また、たけのこはカリウム、マンガンなどのミネラル類や食物繊維が豊富です。

地域おこし協力隊退任



元・和水町地域おこし協力隊の山谷淳也です。
突然ではありますが、3月末日をもって地域おこし協力隊を退任させていただきました。

昨年6月に妻と犬とで千葉県野田市から和水町に地域おこし協力隊として移住してきました。私も妻も東北出身で、熊本どころか九州にすら住んだこともなく、知り合いもない状況でしたが、役場の人、先輩隊員のおふたり、そして和水町のみなさまに支えていただき、楽しく暮らし活動することができました。

移住してすぐに自宅と中林のお試し住宅の改修作業を行いました。フローリング張りや壁の漆喰塗りなどを初体験。自宅の不格好なフローリングや塗りムラのある漆喰壁を見るたびに当時のことを思い出します（笑）。

10月の移住定住支援センター「なごみ移住計画」の開所後は、空き家バンクの内見やお試し住宅の利用などが増え、町外の人に和水町の話をする機会も増えました。「緑いっぱいの自然と温かい人が魅力で、都市にも近く暮らしやすい」と常々お伝えしていました。

また、社会福祉協議会でコーヒーの淹れ方講

座を行ったり、道の駅きくすいや緑彩館で出張販売したり、ふるさと納税返礼品に出品したりと、コーヒー屋としても活動できました。

コロナ禍ということもあり、直接お会いしてお話したり、一緒に活動できたりした人はごく限られてしまうのが残念ではありますが、知り合った人たちは今後も連絡を取り合い、また遊びに来たいと思っています。

空き家活用という任務のもと、実際に空き家の改修作業をしたり、不動産の勉強をしたりした経験をこれからの人生でしっかり活かしたいと思っています。よい機会を与えてくださり本当に感謝しています。

4月からは香川県丸亀市にある友人の会社で、焙煎所を作ってコーヒーの焙煎業を続けながら、カフェや日用品店、宿泊施設の運営、不動産業などに携わる予定です。

10ヶ月という短い期間でしたが、和水町で過ごせた日々は一生の宝物です。本当にありがとうございました！