玉名圏域直売所　スタンプラリー　開催

問 農林振興課　農業政策係　☎0968・34・3111

玉名市、玉東町、南関町および和水町の直売所を巡って、お買い物をしながらビンゴを揃えると、抽選で地域の特産品が当たります。

▶**実施期間**：11月１日㊐～12月20日㊐

▶**参加店舗**

玉名市：郷○市、ふるさとセンターＹ・BOX

玉東町：ふれあいの丘交流センター、ぶらっとぎょくとう

南関町：いきいき村、関所村

和水町：道の駅きくすい菊水ロマン館、緑彩館

▶**応募方法**

①いずれかの直売所で商品を購入し、スタンプ台紙をもらう。

②各直売所を巡って、スタンプを押してビンゴをそろえる。

③ビンゴを１～３列そろえたら、直売所に設置してある応募箱に投函する。

正しく測ろう！毎日の家庭血圧

問 住民環境課　国保年金係　☎0968・86・5727

血圧は時間帯や状況によって変動し、病院で測る血圧と家庭で測る血圧が異なることがあります。普段の血圧を知り、変化に早く気づくために、家庭で毎日測定しましょう。

【測定のタイミング】 **朝：起床後１時間以内・排尿後・朝食や服薬の前**
夜：就寝前（入浴・飲酒直後は避ける）

【正しい測定の手順】

①上腕式の血圧計を使い、腕帯を巻く位置は心臓の高さにする。（手のひらは上向きに）

②椅子に深く腰掛け、足を組まずに１～２分安静にしてから測る。

③朝・夜ともに２回ずつ測定し、その平均値を記録する。

背筋はピンと伸ばして、測定中は会話しないよ！

【血圧手帳を活用しましょう！】

測定した血圧を記録しておくと、日々の変化を把握でき、受診時にも役立ちます。血圧が高くなってきたと感じたら、医療機関に相談しましょう。

血圧手帳は、家庭訪問時に専門職が配布しているほか、役場本庁の住民環境課・保健子ども課にもあります。ぜひご活用ください。

家庭血圧の目標　　125/75mmHg未満
※高血圧の診断基準　135/85mmHg以上（高血圧管理・治療ガイドライン2025参考）

第４回公民館講座
ふるさとの宝　紙すきで年賀状

問 社会教育課　社会教育係　☎0968・34・3047

▶**講　　師**：みかわ手漉き和紙保存会会長
小山　暁 氏

▶**と　　き**：12月９日㊋午前10時～11時30分

▶**と こ ろ**：みかわ手漉き和紙の館（三加和公民館横）

▶**参 加 料**：無料

▶**定　　員**：15名（先着順）

▶**申込方法**：三加和公民館または中央公民館まで申込書を提出、またはQRコードよりお申し込みください。

▶**申込期限**：12月４日㊍

申込はこちら

今受けよう　大腸がん検診

問 保健子ども課　保健予防係　☎0968・86・5730

大腸がんは１年で約16万人と、日本で一番罹患数の多いがんです。

他人事ではありません。毎年検診を受けて、早期発見につなげましょう。

▶**対 象 者**：年度末年齢30歳以上で、Ｒ８年度に大腸がん検診を受けていない町民

▶**検査内容**：便潜血検査

▶**検 査 料**：200円

▶**申込方法**：下記QRコード・電話（保健子ども課）

▶**申込期限**：11月13日㊍

▶**検診の流れ**

①12月上旬に検査キットが自宅に届く

②検査キットで採取した便と問診票を送る

③払込取扱票にて、郵便局やコンビニ、決済アプリで検査料金を支払う

申込はこちら

箱根駅伝観戦ツアー　参加者募集

問 社会教育課　社会体育係　☎0968・34・3047

東京箱根間往復大学駅伝競走（箱根駅伝）の観戦ツアーに参加する中高生を募集します。

箱根駅伝は、本町出身で日本マラソンの父と呼ばれる金栗四三氏が創設に尽力された大会で、今回で103回目を迎えます。伝統ある箱根駅伝の熱い襷リレーを間近で観戦しませんか。

詳しい内容と参加申込方法の確認は、町ホームページをご覧ください。たくさんのご応募をお待ちしています。

▶**と　　き**：令和９年１月２日㊏～３日㊐（１泊２日）

▶**対 象 者**：町内在住中学生および高校生定員10人

▶**参 加 料**：無料

▶**申込方法**：申込書を三加和公民館または中央公民館へ提出

▶**申込期限**：11月13日㊍午後５時まで

詳細はこちら
町 HP

▲昨年の箱根駅伝観戦ツアーの様子

第21回和水町文化祭　開催

問 和水町文化協会　☎0968・34・3047

▶**と　き**

〈作品展示〉11月７日㊏～９日㊊午前９時～午後５時（９日は正午まで）

〈体験コーナー〉11月７日㊏午前10時～正午、午後１時～午後４時

〈ステージ発表〉11月８日㊐午後１時～午後４時
三加和太鼓、バイオリン、肥後こま、箏・尺八、コールみかわ（コーラス）など

▶**ところ**：三加和公民館

今年は、特別展示「秀島由己男　回顧展」「我家の秘蔵　秀島作品展」も開催します。普段は目にすることのできない貴重な作品の展示があります。ぜひお越しください。