

広報ましき

2022 MARCH NO.541

「あなた」と「まち」と、心つながる情報発信

「おもかよー、冬スイカ」「おもかよー、家のスイカ」
寒さなんかにゃ負けんばいちっちゃな、ちっちゃな 。 話でつながる地域の輪~まち全体を学びの場々 わがまち散歩「小谷・杉堂編」



みんなを笑顔

チンカ ナ禍で始め

から

ら炒める熱々

出店の合 出店の合

各地で るキッチンカー「Υamad各地でサンドイッチを販売す 町営住宅広崎団地をはじめ、 「いらっ 0 S しゃ e いませ」と元気

「休日にマーティーを追

を追求

して

います

や

ンタン

-からヒン

間に試作を重

オリジナリ

な声でお客さんを迎えるのが、 身の山田さんは、就職で県外 身の山田さんは、就職で県外 に出たものの、「地元に戻り、 いつか飲食店を開きたい」と いう思いがあったそうです。 祖母の他界を機に、母を近く で支えたいと熊本に戻ること を決意。 3年10月に開業しましたをしながら経験を積み、 「店舗も考えま 月に開業しました。 飲食店でア いろんなと ル バイト 令和 うこともあるので、もっとおます。食べてみると想像と違てとりあえずパンに挟んでみトをもらい、アレンジを加えネットイ重正 ネットや動画サイトに足を運んだり、「休日にマルシェヴ 込められ 「これを食 て

パンをおいしく食います」と話す山いしくならないか試りこともあるので、

か試行錯誤

田

さん。

<u>ک</u>

たサ

ンド

イッ

チは、

11

が

いう山田さんの願いをおいしく食べてほ

てほ

人のもとへ走り を愛車に載せて を変車に載せて がせて たサン 今 Ħ イ 待も

る」と評判です。

べると元気が

出て

ころに移動できるい。

チ

m a Η 0 u

-は主に、

22 間

ものを使用。中に挟む、ン工房まりも」から仕る益城病院が運営していた。

ら仕入

む具材にいる「。

出店予定など情報はこちら

てもらうため

い

食







下段写真左から/ 相棒のキッチン カー/注文を受け てから作るプルコ ギビーフサンド。 熱々のお肉を、力 リッと焼いたバ ケットに挟みます。

令和4年1月末現在。()内は前月比。 月の表紙

大きな冬スイカを抱えているの は、下小谷地区の渡邉貴文さんの 長男・繋くんと次男・繋くん兄弟 です。広いスイカ畑で、張り切っ てお手伝いをしていました。その 愛らしい表情や仕草に、たちまち 癒やされました。



間 い合わせ先

仮設庁舎(益城幼稚園東側) ★山 594 民民 課係 住 住 境衛生係 環 会税 計務 民 税 係 固定資産税係 税 祉 納 係 階 課 地域福祉係・包括支援係 障がい支援係・人権対策係 生活再建支援室 こども未来課 健康保険課 保健事業係・保険年金係 介護保険係 **務 課** 男女共同参画係 総 企画財政課 ふるさと納税ダイヤル 都市計画課 2 階 都市計画係建 祭 4 公 営 住 宅 路 課 産業振興課 光光課 商工観 危機。金建 1階 2階 管 事務課 工務係・管理係 階 宅地復旧係 新庁舎等建設課 復興整備課 まちづくり推進室 務 係

交流情報センターミナテラス (図書館) 日本山 236 学校教育課生涯学習課

| スポーツ振興係 | 保護融センターはびねす 健康保課 健康継派 | 伊惣領 1470 児童館 町民憩の家 ●惣領 1470 ●赤井 2167 学校給食センター @宮園 943-1 億木山 381-1 文化会館 総合体育館 ●木山 236 水道センター **伊**寺迫 51-1 浄化センター ●馬水 1194-2 クリーンセンター 益城斎場 益城西原消防署

33,517 人

16,217 人

17,300 人

出生/

死亡/

13.884 世帯

24 人

41 人

社会福祉協議会

人口

女

世帯数

1月中の

びとの動き

●寺迫 290 ●福原 5740 ●寺迫 202-1 ● 惣領 1470

(+

(+

転入/

転出/

☎ 286-3111(代表)

286-3112 ☎ 289-8077 ☎ 286-3201

☎ 286-3388 ☎ 286-3380

286-3116 2 234-6113 **286-3115**

289-1400 286-3117

286-3113 286-3114 286-3111

286-6665 286-3223 273-8820

286-3340 289-8308 286-3155 286-3171

286-3277 289-8307 286-3210 286-3351

286-3301 286-3224

286-3312 289-2930

286-3170 287-8411 286-3307

286-3337 287-4330 234-6123 2 234-6124

286-4193 286-8535 2 286-1511 **289-2433**

286-6880 286-1131 286-4190

286-0877 286-2119 2 214-5566

36 人)

27 人)

9 人)

6 世帯)

124 人

71 人

お知らせ▶町の確定申告相談会は3月15日まで/3~4 月は窓口が混雑します/マイナンバーカード暗証番号の初 期化/再設定が便利に/令和4年度慰霊巡拝/災害復興 住宅融資の申し込みはお早めに / 犬は適正に飼育しましょ う/催しもの▶新イベント[ましき桜マルシェ]開催/日 本最大級の花とみどりの祭典"くまもと花博"開催/令和3 年度「まちサポフェスタ」開催!/相談▶女性のための女 性司法書士による無料相談会/募集▶「くま活サポート」登 録者募集 / 海上保安官募集 / 「からだの引き締め元気教室」 令和 4 年度第 1 期生募集 / 高齢者の皆さんへ 大会参加 者&作品募集 / 「上益城郡 5 町消費生活相談員」を募集して います / 講座▶「手話奉仕員」養成講座 / みんなの掲示板

ふるさと納税/編集後記

43 気持ちのよい睡眠とれていますか ~今日から使える良質な眠りの技術~

> ※紙面に掲載している行事などは、新型コロナウイ ルスの感染状況により変更/中止になる場合があ ります。最新情報は、町ホームページなどでご確 認ください。

04 話でつながる地域の輪~まち全体を学びの場へ~ 14 始めよう! 参加しよう! ましき元気教室

03 益城のがまだしもん!

広 報

16 わがまち散歩「小谷・杉堂編」

20 ましきインフォメーション 平成 28 年熊本地震追悼献花台を設置します / 令和 4 年 度 ましき健診・特定健診・がん検診 / 人間ドックへ行こ う!~令和4年度 国保・後期高齢者の人間ドック補助 ~/後期高齢者医療制度に関するお知らせ/「阿蘇くま もと空港・テクノ周辺」ジョギングフェア 参加者募集/ 町公式 LINE のメニューが充実 / 将来に向けた「多極連携 型」と「安全安心」まちづくり 立地適正化計画を作成し ました/STOP! 農地の違反転用/農地賃借料の目安 / ~申請期限が近づいています~子育て世帯への臨時特 別給付金/知っていますか? 成年後見制度/Mashiki Photography / 役場にも昼が来た

MASHIKI

town Public Relations magazine

No. 541

29 まちなか Pick UP!

完成!津森小6年生が仕込んだ醤油/アンケート結果や 申込件数を踏まえ審議/100歳おめでとうございます

30 こころにカルチャー

32 舵を切る~四賢婦人・矢嶋楫子の生涯~/人権 教育シリーズ/クローバーましきニュース

34 みんなのひろば

36 安全×安心

38 くらしの情報

42 町長のちょっと一言/善意の灯/乳幼児健診/

話でつながる 地域の輪

~まち全体を学びの場へ~

子どもたちの大切な"学びの場"は学校のみならず町中いたるところに広がっています。

現在、町内の学校では「まち全体が学びの場」を合言葉に

子どもたちが校舎を飛び出して

学べる環境づくりが行われています。

これを支えるのは、地域の人たちです。

町内にある7校(小学校5校、中学校2校)では

地域の大人と子どもが、「あいさつ運動」をはじめとした

さまざまな取り組みを通じて言葉を交わし合い

温かい交流を深めています。

そしてそれは、地域の輪のつながりとなっています。

まち全体で、子どもたちを見守り育てる取り組みは

どのように行われているか一緒に見てみましょう。



まち全体が学びの場に なるように各学校では…

広安西小学校

全校児童数720人

昔ながらの伝統を伝えていく 持っている技術を伝えていく

広安西小では、「校区におけるあいさつの活性化」をテーマに、あいさつ運動にとどまらず、地域の人がボランティアでミシンの使い方や花の苗植えなどを教えています。

また、地域の中の"昔遊びの達人"を講師として招き、竹馬、ぶんぶんごま、けん玉、竹とんぼの遊び方を教えてもらったり、門松作りの達人と老人会、PTAの協力により家庭に飾るミニ門松作りを行うなど地域の輪を広げるとともに、日本の昔ながらの伝統を後世に伝えていくための取り組みも行っています。

こうして地域の大人たちと交流を深めることにより、児童たちはふるさとの温もりを感じ、心豊かに成長していくのではないでしょうか。







広安小学校

全校児童数770人

あいさつ運動を軸に 地域だけでなく世代間もつながる

広安小で特に推進しているのは「あいさつ運動」。 学校運営協議会やPTA、地域の皆さんが、校門前だけではなく通学路のあちらこちらに立ち、児童たちとあいさつを交わしています。

さらに、同校区内にある益城中からも生徒たちが 出向き、校門前であいさつ運動を実施。小学生にとっ て、中学生はすごく大人っぽく映ります。こうした交 流から世代間の相互理解が生まれ、いずれ通うこと になる益城中での学生生活が楽しみになるのではな いでしょうか。

広安小では、地域の輪だけではなく世代間の輪も つながっています。







飯野小学校

全校児童数228人

「飯野っ子」たちが 大人と接する場を設ける

飯野小では、大人から積極的に子どもたちとのコミュニケーションを図り、地域の将来を担う「飯野っ子」育成のための取り組みに力を入れています。

学校運営協議会の中で、あいさつにバラつきがあり「大人もしない、大人と子どもが接する機会が少ない」などの意見があったことから、田植え体験や親子でのハス園見学会などを開催しました。

これらの「学び」により、親子の絆が強くなり、地域 の輪が広がっていき、立派な「飯野っ子」に育ってい くことでしょう。





ここでは、各学校が令和3年中に取り組んだ主子どもたちを育もうとする活動が始まっていますそれぞれの課題や目指す姿を話し合い、力を合わています。

(習字・ミシン・丸付けなど)が関わる取り組みを行ており、各学校の授業に地域の学習支援ボランテ地域学校協働活動は、以前から町内で活発に行校運営協議会)」の両面から取り組んでいます。

Peint

学校運営協議会って何?

学校と地域住民などが共に知恵を出し合い、学校運営に意見を反映させることで、子どもたちの豊かな成長を支える、法律に基づいた仕組みです。 保護者代表・地域住民・地域学校協働活動推進員などで構成され、定期的に協議を行います。 また、協議会を設置している学校はコミュニティ・スクールといわれます。









きち全体が学びの場になるように各学校では…

木山中学校

全校生徒数 261人

盆城中学校

全校生徒数813人

達森小学校

全校児童数118人

盆城中央小学校

全校児童数430人

郷土を愛する人材の育成

木山中では、「郷土を愛する人になるために、今、 学校運営協議会ができること」をテーマに、絵手紙 を制作し年賀状として町内の高齢者に届ける活動 や、学校運営協議会と生徒会ボランティア委員会の

共催で、校庭と周辺道路の 清掃活動を月1回のペース で実施。

また、職業体験学習で、 地域の人や企業の人に面接 官になってもらい、生徒が 緊張感を持って自分の考え を振り返る体験を実施しま した。



自ら考え行動する人材の育成

益城中では、「地域への感謝、地域とのつながり」をテーマに、生徒が考える地域との関わり方を形にしています。生徒の主体性が育まれ、自ら地域とつながろうとする生徒の育成につながっています。

生徒会執行部が学校運営協議会のメンバーとして さまざまな意見を出しており、最初に形にしたのが 地域の人たちと行う惣領神社の清掃活動でした。そ こから、小学校でのあいさつ運動や子ども民生委員

としての高齢者宅訪問、 現役大学生を招いての 学習会などの活動へと広 がっています。





もしもの時に命を守る 「学び」と食の大切さの伝承

昭和24年、八代市日奈久沖で、修学旅行中だった 津森小学校児童ら24人が犠牲となった遊覧船転覆 事故。津森小では、その教訓から「着衣水泳」教室や 熊本地震で表出した断層の見学会などを開催し、もし ものときに命を守るための学習に取り組んでいます。

また、地域のボランティアによる読み聞かせや九九の傾聴、習字、硬筆を行っているほか、稲刈りや大豆

収穫を実際に体験したり、地域の人の協力により梅干し作りを行うなど「食」に関する学びも積極的に行っています。









地域で見守る登下校と 校舎内外で行われる「学び」

地区のあちらこちらで工事が行われている木山地区。大型車両が行き来しているため、益城中央小では、 児童の登下校にスクールバスが運行されています。

その見守り活動を行っているのが、学校運営協議会を中心とした地域の皆さんです。バスの昇降口だけではなく交差点などにも立ち、児童が事故に遭わないように気を付けています。

その他にも、パソコン、茶道、和楽器、習字、生け花など校舎内で行う学習から、田植え・稲刈り、地

域学習など校舎外で行う学習まで、さまざまな「学び」のために、地域の人たちがボランティアを行っています。







【益城中と木山中の新たな交流】

合同あいさつ運動

益城中と木山中とのオンライン交流会(広報ましき令和3年11月号まちなかPick UP!参照)で、生徒たちが自ら企画した「合同あいさつ運動」。生徒会役員が互いの学校に出張し、あいさつ運動を展開。町内2つの中学校の新たな交流となりました。





ナンライン交流会のようす (左)木山中(右)益城中





動です。それぞれの学校を訪ねる交通手

「まち全体が学びの場」活動に関わる 5人の思いを聞きました

たちが安心してあいさつを返してくれま 緑色の安全ベストを着ていると、子ども 名前も知らないような関係でも、

私も活動時は安全ベストを着用

地域の方が「毎朝大変ですね」と声を掛 ていると思うと早起きも苦ではありませ けてくださいますが、子どもたちが頑張っ 大変だとも思わないんですよね。 朝から見守り活動をしていると、 広安小の学校運営協議会では一

域の方の交流もできて、すごくいい雰囲 方同士の交流や、小学生・中学生・地 参加した中学生の中には広安西小の

広安西小でも益城中の生徒が参加する 卒業生もいて、「西小でもしたいな」とい とも取り組みに加えています。見ていて 止まってくれた車にお礼をするというこ あいさつ運動ができました。小中連携と う声があり、校長先生と相談した結果、 してぜひこのような取り組みを続けてい また、広安小では横断歩道を渡った後

すごく気持ちがいいですよね。

中学校同士の交流

広報ましきの熊本地震5年特集

記事(編集注:令和3年4月号)で、 交流したいという気持ちがあったようで、 ぜひ中学校同士交流したらよいのではな 徒会長を務めていたこともあり、これは 長の3人がたまたま同じページに掲載さ 族代表の私と益城中・木山中の生徒会 それがカタチになったのが合同あいさつ運 たんです。私も中学時代は木山中の生 かと思いました。生徒たちもお互いに で話をすることができ、実現しました。 きなポイントですよね。その願いを学校 試みてほしいという願いを持ったことが大 運営協議会で伝えてくれたから、各学校 松野さんが中学生たちに交流を

周りが支えていこうという話も出てい ちがやりたいと思ったことをできるように 今回はあいさつ運動でしたが、 地区を割り振って、金曜日には益城中の

体験で、自分たちが交流のきっかけをつ 仲良くなった子たちもいたりして驚きま めて会ったのに親しげだったり、個人的に 方々にお任せし、生徒たちと何をするか ければならないことは学校運営協議会の 整が必要ですし、交通手段の手配もしな くったという自信もついたと思います。 という気持ちがあり実現したことで、 で担当させてもらいました。生徒たちの どういう話をするかという部分を学校側 ければならないので、そういうクリアしな も学校生活の時間がずれたりするので調 した。生徒たちにとって刺激を受けるい 同じ町の中学生として交流を持ちたい そういう交流を持つと、どうして

広まればいいですよね。



写真左から

まち全体が学校コーディネーター

倉岡壽雅子(辻の城団地) 令和3年4月から現職。ヘルスサ ポーターとしての活動をきっかけ 生活改善推進員として、仲間と 共にゲストティーチャーを務めて

まち全体が学校コーディネーター 松野良子(市ノ後)

平成27年、31年ぶりに益城町 に戻り、令和3年4月から現職 地域の人に声を掛けて集まった 10人で見守り隊を結成。 益城中 央小诵学バスで登下校する児童 の見守り活動を行う。

益城中学校運営協議会 会長 山内明 (惣領3町内)

広安小、益城中でPTA会長を歴 任。平成20年に広安小で「おや じの会」を立ち上げ、在学中の児 童の親だけでなく、多くの人が学 校に関わることができる仕組みを

見えないものを取り戻すことを、意識し

木山中校長 堅島尚記

平成31年4月から現職。赴任当 初から、ボランティア活動を含め 学校運営協議会を中心とした町 との交流・連携に取り組む。 学校 と地域の交流を深めるため、生 徒たちの校外学習も積極的に

地域おこし協力隊

熊本地震直後の平成28年5月 から教育NPOの一員として本町 に入り、放課後の学習の場の提 供や、職場体験学習などの支援 を実施。平成31年4月から現職 として、コミュニティ・スクールの

井下友梨花

学びの場にするために まち全体を

置されますし、交流が生まれる場になり 復興まちづくりセンターにもピアノが設 唱に熱がこもっていて上手だから、例えば

くりしたのが合唱。どちらの中学生も合

中学校と関わるようになってびっ

んだろうなと思っています

んな交流がありますよね。新しくできる 合唱大会みたいなのをしてもいいし、いろ

ど、まち全体が学びの場という考え方が すぐにはできないかもしれないけ

がいろいろ活動をするにあたって、教員の 学校運営協議会の皆さんが一生懸命し 仕事が増えるということ。今の木山中は、 いを持ってらっしゃるのではないですか? そのあたりは、堅島先生が強い思 一つ心配しているのが、生徒たち

広報ましき 2022.3

あいさつから生まれる輪

にんです。 それを聞いて、 そういった目 埋で地域の人から「おかえり」と声を掛 が心の支えだった」という話を聞きま 移転で通学路の景色が変わったり… いが少なくなって残念だ」と言って 校しなけ ^。でも、「地震後はスクー いかないことがあっても帰 ればならなかったり、 気持ちが和らいでい

らしました」と言ったんです。 ね。どっちからしたの?」と聞くと「私か ね。でも先週、中学生と小学生が道です れ違う時にあいさつを交わす場面を目に 生かも知りませんが、あいさつを交わり しました。その小学生に「今あいさつした います。ただ、知らない人同士であいさ 必ずあいさつをします。名前も何年 り組んでいこうと思いました。 スクールバスの見守りをする 小さな勇気がいりますよ

雰囲気が変わるのではないかと思います 良くなりますよね。町全体ですると町の あいさつをすると、その場の雰囲気が

組みをしていこうと思っています が育成に関わっていただけるような取り が地域で育つ町」を目指して、地域の方々 で、子どもたちも地域で育ち、 、ます。教員は数年で異動していくけ 地域の方々はずっとそこにおられるの ように活動し、次の世代を育てて そういう持続可能な「子どもたち また戻ってきて

うな役割を担っていければと考えていま 生方に頼るのではなく、私たちがそのよ 校と連携を取りながらも、可能な限り先 民生委員の取り組みを始めています。学 民生委員の方々が中心になって、子ども 方にご理解・ご配慮をいただいているの 席しなくても す。あいさつ運動でも朝の自習時間に出 学校運営協議会の会議には生徒も参 すごく動きやすいです。 益城中では、学校運営協議会や いようにするなど、先生

校運営協議会だけではなく、私たち数名 ンで考えるようにしています。今後は学 加してもらい、子どもたちの意見をメイ と生徒会で「氵ニ協議会」のような交流会



何かをやってほしいです ています。ゆくゆくは、中学生が考えた をいただきながら、進めていきたいと思っ を定期的に開催するなど、話をする時間

やってみたいという気持ちにもつながりま 生徒たちとも関係性を築くことで、次の かるようになったと思います。先生方や から、私にはこれができる」というのが分 とで、「こういうことに困っているみたいだ 営協議会という一つの会議体ができるこ るか分からない状況だったのが、学校運 めに何かしたいと思っても、どこに相談・ 今まで地域の方が子どもたちのた いか、学校でどんな困りごとがあ

いいことだと思います。 委員から伝えることができるのはすごく れを踏まえた今後の展望などを地域の の担当の方が異動されても、今までの流 営協議会の魅力ですよね。先生方や行政 そして、単年で終わらないのが学校運

ではないかもしれませんが、いろんなこと います。それぞれはそんなに大きな行事 た。先日は健康体操まで中学生も一緒に と一緒に清掃活動をするようになりまし ただいて、惣領神社で月1回、地域の方 益城中の学校運営委員も早速動いてい がありますよね。今年度新たに加わった をする中で生徒会メンバーから全生徒に したみたいで、どんどん活動が発展して ここ数年で動き出したという感じ

で、得意な人が先生になって教室を開 手なことでも得意な人がいると思うの ちが先生になることもできるんじゃな い?」という提案もしています。自分が苦 もう一つ、中学生に対して「あなたた

が見えてきました。 動をする中で「もっと自分がやってみたい が活性化すればと考えています てみるのも面白いんじゃないかと。生徒で ことをカタチにしたい」という生徒の意欲 あり、先生でありという感じで、 木山中では地域の方との清掃活

町全体

除するというのがありましたよね。 自分がきれいにしたいところを掃

活動していました。活動後に感想を書か

集しました。すると自分たちで清掃した る気が見えてきたので、自己申告制で募

回を重ねるごとに生徒たちの

い場所を申告し、時間の限り

一生懸命

者が清掃場所や作業内容を決めていま あれは好評でしたね。最初は主催



学びの場の実現に向けて 誰でも参加できる

活動以外も、自主的に自分たちでやりた はすごいなと思いました。これから清掃 た。悔しい」と書くような子もいて、これ せたら、「時間が足りずに全部できなかっ

いことを考えさせたいと思っています。

能性だなと思います。まだ出会っていな 緒にやっていけるかというのは、今後の可 です。そういう方たちとどうやったら一 かに参加してみたいけど何をどうやってい い方に会いたいです。 いか分からないという方がいると思うん

員さんなどに協力を求めてきっかけをつ ちにも参加してもらえるよう、地区の役 ら行きづらい人もいて、そのような方た いても、声を掛けてもらわないと自分か た」と驚いていました。行きたいと思って 合わせたことがない人にも来ていただい 呼んでくれたんです。先生たちも「顔を 掛けると、その方たちがたくさんの方を 区の区長さんや老人会の会長さんに声を くることも大切だと感じました。

う誘い方がいいって。

実際「私も行くから一緒に」と誘

ね。「私も行くからあなたも行こう」とい

倉岡さんよくおっしゃってますよ

れません。

動したかった」と言う人がいました。そう いう気持ちを大切にして、声を掛けてい 私の周りにも「自分もあいさつ運

そうですね。広く皆さんに声を掛

と関わりたいという思いが出てくれば、 りますね。子どもたちはやりたいと思っ たら、自分でどんどん勉強します。地域 子どもの学習と重なる部分があ

自分から関係を持とうとされるのではな 方を引き出しやす 組みや活動を作っていく方が、そういった う意欲をかき立てるような魅力ある取り かと思います。こちらから声を掛ける チもありますが、関わりたいとい いかもしれません。

まったら関係性が生まれて、関係性が良 いい循環になりますね。 魅力的なものがあって、そこで集

誘うのも全く知らない人より、知

けていきたいですね。 くことが大事ですね。

ものです。 よね。

ど、知らない子はあまり反応が良くない る子は面白さがわかるから参加するけ ね。ボランティア活動にしても、知ってい 堅島 知らないから行かないんですよ 一回経験するとだいぶ違いま

組みに近づけると思います。 されれば、「まち全体が学びの場」の取り ので、一人一人の持てる力がもっと発揮 町はいろんな人で構成されている

も」と思っていましたが、大人もみんな含 本当に「まち全体」ですよね。 学びの場といったら「学校」、「子ど そういう意識が、広く浸透してい

-0

松野 退職された方や高齢の方など、何

倉岡 最初の一歩を踏み出すのは大変

山内 広安小でのあいさつ運動でも、地

そしていつか、まち全体が学びの場へ

ち全体を学びの場へとするための取り組みの 数々、いかがでしたか。

「これならば私にもできるかも」と思ったものもある のではないでしょうか。児童・生徒の登下校時に、「お はよう」、「おかえり」と声を掛けることも、昔取った杵 柄「竹馬」や「こま回し」を子どもたちに教えることも、 そこで生まれる会『話』こそが「学び」なのです。

「まち全体が学びの場」になるように取り組んでい る「コミュニティ・スクール」の推進は、2月号で進展 状況を報告した町長マニフェストにも掲げられており、 現在では町内全ての学校がコミュニティ・スクールと なっています。そして、コミュニティ・スクールから始 まった小さな輪が『話』によって広がっていき、徐々に 大きな地域の『輪』となっていくことで、座談会の中で 堅島校長が述べたように、益城町は持続可能な「子ど もたちが地域で育つ町」へとなっていくことでしょう。

かなという気持ちになりました。

てみたら楽しくてもう少しやってみよう われて参加したことがあります。参加し

皆さんの中には、会話が得意な人、料理なら教えら れるかもという人、さまざまな人たちがいると思いま す。あなたが「先生」になることができる分野がきっと あるはず。そして子どもたちから学ぶ「生徒」になるこ ともあるでしょう。

あなたもぜひ、「学びの場」を構成する地域の「輪」に 加わるために、小さな1歩から踏み出してみませんか?



安田高康さん

良さが伝わってきま

る安田さん。この教室の雰囲います」とにこやかにポツリレね。でも、やさしくしてもに 最後に尋ねると、 ンタビューを終えて の皆さんも参加してください。 男性一人は寂しいです。 ができたのも良かったです たことがなかった人とも話すこと運動するほうが楽しいです。話し 「男性一人ですがどうです この教室の雰囲気の 「女性は元気です いです。 もらっ ぜひ男性 か?]と

女子会パ

セラバンド(トレーニングチューブ)を使用し たメニュー

ンタビュ 公民館福田分館

福田なかよしクラブ

元気体操

谷川自治公民館

唯一の男性参加者・ (田中)に答えてい

ごす日々が3 広報ましきを見て が3年続いて 家でテ ただきました。 参加し 安輩 田た ビを見て いた時に、 高康さん ま

インタビュ 室。

か加して良かったことは? 令和3年10月25日に発足しまし 運動に対しての意識が変わり 同地区14世帯の半数が参加する教 つから元気教室を始 皆さんに話を聞きま 朝ドラを見ながら15分以上ス したか? した。

の愛称です」と話してくれたとおり 加者が老いでも若きでも『女子会』 地区の女性で行う会合は、 を終えて を感じました。

介護予防活動支援講師派遣事業

令和3年度から、介護予防につながる住民主体の 活動をしている団体に対し、講師の派遣を行ってい ます。

今回、福田なかよしクラブがこの事業を利用し、 元気教室を開催したので紹介します。

姿勢で変わる見た目年齢 西健次郎理学療法士(ひろやす荘) 内容

- ・運動するときは、どの筋肉を使っているかを意識 しながら実践する。
- ・使わない筋肉から衰えて、できない動きが増える ので、普段しない動きを実践する。
- ・体が痛いと言って家に閉じこもることで、筋肉の 衰えが早い。みんなで集まる場に参加して、社会 性をもつことが効果的。

参加者の感想

ことをや

って

います

みんなと

運動もおり

しゃべりも全部が楽し

い調子も

ンタビュー

腕が上がらなかっ

ようになりました。

た。家でもできるったのが、上がる

人暮らしのため、開催日が待ち

みんなに会うのが楽しみ

レッチしています

現在2年目です。

して良かったことは?

・いつもの運動をただするのではなく、どこの筋肉 を使っているかを意識すると、より効果があると 再認識しました。

まし

The state of the s

- ・運動を正しい方法で行うことが大切であると感じ ました。
- ・定期的に専門の先生に助言をもらいながら運動す ることで、みんなの意識が上がるので良かったと 思います。



問い合わせ先

元気教室に参加したい、自分たちでやってみたいという人 「介護予防活動支援講師派遣事業」に関すること

健康保険課 健康増進係 ☎ 234 - 6123

健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113

ましき元気教室

~登録されている17団体中、4団体にインタビュー~

ましき元気教室とは

熊本大学の都竹茂樹教授 が考案した誰でも簡単に できる運動を、身近な地 域で行う町民主体の健康 づくり教室です。

年齢を重ねて体力の低下 を感じている人や、これ から先、元気に生活する ことに不安を感じている 人、この機会に運動を始 めませんか?

ましき元気教室の特徴

☑ 気軽に

身近な場所で実施するので、歩いて行けて参加しやすい!

📝 簡単に

椅子を使って行うので、カラダに負担がありません!

☑ 誰でも

運動初心者や運動が苦手な人でも、年齢に関係なく取り組 むことができる!

☑ 楽しい

みんなで誘い合って集まることで、楽しく運動を続けるこ とができる!

続けた効果として…「膝や腰の痛みが軽くなった」、「姿勢が良 くなった|など、さまざまな声が寄せられています。



ボールを上に投げて、頭や肩などにタッチし た後キャッチ





の集まりだから」と話すので、年皆さん口をそろえて「うちは高齢 ンタビュー 笑いが絶えない皆さんでした。 聞いたらびっくり。 を終えて

本当に元気で

者

4Uメソッド「チェアスクワット」。足腰の運動 に効果的

ンタビュー

報を意識するようになり 話が脱線し、 運動の合間にちょこっ 昔話に花が咲きま いる皆さんの笑顔が とお

目から耳から入ってくる健康の

日はみんなの顔を見て安心 だしたら前日からウキウキし、 家にこもりがちだったが、 みんなで運動するのが楽しい。

します

イライラしなくなりまし

笑うようになったこと。 横断歩道を渡る時に、ス が出るようになりま 心も元気になって帰れます

・ッと足

教室の仲間と話すようになっ 良かったことは

加して良かったことは?

から始めました。

年 自

教室を始めま たか?

約1年半前です

6人に話 半前くらい 分たちで続けようと結束

保健福祉センタ

当日参加して

た仲良

を聞きま

した。

元気な皆さんに話を聞きました。 平均年齢が最高齢 ある運動教室が終了 教室を始めま はぴね で たため、

活動場所

下寺中灰塚自治公民館

下灰運動しよう会

ひまわり

生き方に、がぜん興味が湧くはずです。 ると、楫子をはじめとする矢嶋一 家の人たち。「四賢婦人記念館」を訪れ

族の

塗り直して大切に保管されています矢嶋家の住居に使われた鬼瓦。瓦を

寄贈し理解を得たそうです。

の間取り図や、解体時の貴重品を町に 悩んだ末、屋敷に残されていた矢嶋家

した偉人たちとも関わりを持つ矢嶋

さんが古くなった家を建て替えよ

幕末から明治へと、激動の時代に活躍

おり、読み手に分かりやすく伝えて

1

は戻らないと覚悟してのことだった

は、赤子がまた女児ならば徳富家に

の

そうです。

話は戻ります

が、今から42年前、恭

して欲しい」と

いう声が上がりました。

うとしたところ、「貴重な建築物を残

ク本「四賢婦人物語」も販売されて

。また、4姉妹の人生を描い

たコミ

わるエピソ

ドも聞かせてくれま

矢嶋家住居跡を訪ねて

杉堂地区の集落を流れる布田川沿

道すがら、心通わす 人が

ちょっとそこまで

あちらこちら、わがまち散歩 古里の温もりに包まれながら



国の天然記念物に指定された布田川断層 帯。潮井神社の横を貫いています

ら流れる川の水は澄んで、寒い朝には こえて来ます。杉堂地区の潮井水源か チロチロと布田川のせせらぎが聞

皮切りに、いろいろと歩いてみました。 切る」の舞台となった場所です。今回は郷士・矢嶋家にまつわる場所を の女性の地位向上に尽力した矢嶋楫子の古里で、 益城町と西原村の境界にあたる杉堂地区と小谷地区。ここは、 具や公園、キャンプ場といった自然公 水源周辺では子どもたちが遊べる遊 てその姿を残しています。今後、潮井 本紙連載小説「舵を台地区。ここは、日本

「四賢婦 矢嶋家4姉妹の生涯伝 人記念館 える

園が建設される予定です。

説家・徳富蘆花の母の徳富久子、 表するジャーナリスト徳富蘇峰と小 参画の礎を築いた竹崎順子、日本を代 家の4姉妹のことで、今日の男女共同 婦人記念館」。四賢婦人とは郷土・矢嶋 潮井水源近くにたたずむのが「四賢

矢嶋楫子の4人です。

の主役で、日本の女子教育に尽力した 子、そして本紙で連載中の「舵を切る」 家・横井小楠を支えた妻の横井つせ

紙などが展示されており、それらから

同館には、4姉妹に関する資料や手

女性の地位が低かった時代に、凜と生

右/矢嶋家4姉妹の人生を描 たコミック本「四賢婦人物語」

下/「ぜひ、ご来館くださーい」と手を





杉堂地区の潮井水源の近くにある

「四賢婦人記念館」



畳敷きの館内に展示物が飾られて おり、分かりやすく説明されています

国の天然記念物

どかな情緒が漂います。 湯気が立ち上ります。その光景にはの 熊本地震で、潮井水源を抱く潮井神

天然記念物に指定されています。倒木 痕が保存されており、災害の教訓とし や拝殿の石段のくずれなど、地震の爪 社を横に裂いた布田川断層帯は、国の

何らかの関わりがあり、住居を譲り受家に養子に入っています。矢嶋家とはています。「曾祖父の矢嶋市平は森川 す。水俣の徳富家に嫁いだ矢嶋家4女そこでは、徳富蘇峰が生まれていま んは、矢嶋家住居で生まれ育ちました。 たのだと思わ れます」と話す恭一 さ

る蘇峰の出産に杉堂の実家を選んだ の久子は男児に恵まれず、5人目とな 木山川に架かる荒瀬橋のたもとにある、林家

の皆さんが交代で常駐し、矢嶋家にま を復元。ここではボランティアガイド 勢からその

人となりを感じます。

け

建物の外観は、かつての矢嶋家住居

が飾られたコーナ

す。また、晩年の楫子

が残した書 、力強い筆

妹らの姿が浮き上が

って

つての矢嶋家があった場所に立っ

恭一さん(8)の自宅は

矢嶋家住居で生まれ育っ

たという、森川さん

供=四賢婦人記念館)

布田川の前にたたずむ、かつての矢嶋家 があった場所。森川さんのご自宅で、庭木

布田川橋から撮影された、矢嶋家の住

居。西側の方角に向けて立っています(提

の剪定も見事です

ぐると、高い天井が広がります。 ての裏木戸だった現在の玄関口をく 回、特別に見せてもらいました。かつ 「土間は板張りにしましたが、表の

ます」と、穏やかな笑顔を見せました。

の家を、これからも大切に守っていき

林さんは、「先祖が残してくれたこ

楫子が嫁い だ武家屋敷

たります。 のお宅です。林さんは七郎の玄孫にあ 瀬橋のたもとにある林富美子さん(77)婚生活を送った家が、上小谷地区の荒 楫子が武士の林七郎と10年間の結

> 事をした板の間の囲炉裏は当時の 間や座敷、奥の間、楫子さんたちが

まです」と林さん。熊本地震にも耐

えま

食

築160年以上になる武家屋敷を今 万延2(1 861)年に建てられた、

が伝わります。

巡らされています。その豪壮な家の

たこの家には、大きな柱や梁が随所に

えには、在御家人だった林

の誇り

構

切に保管され、生家を訪ねた蘇峰が贈 森川家には、矢嶋家住居の鬼瓦が大

た直筆の書も残されています。

話を聞かせてくれた林さ ん。とてもエレガントな女

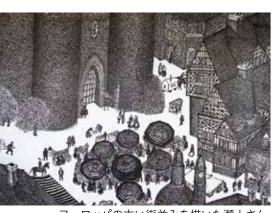
性です



楫子たちが食事をとった 板の間の囲炉裏もそのま まです

在御家人の家柄の風格が随所に残っています





ヨーロッパの古い街並みを描いた瀬上さん の点描画

ちつちゃ が まだしも な h

です。たのが、冬スイカ。冬の風物詩の一つたのが、冬スイカ。冬の風物詩の一つ 昔から益城町で盛んに作られてき

いっぱいに走り回っていました。ながまだしもんたちは、畑の中を元気

良い両親に見守られながら、ちっちゃ と目を細める貴文さんと瞳さん。仲

「伸び伸びと育ってほしいです

0



家と杉堂の矢嶋家の血を引くのが、富刀を許された大庄屋でした。その富永 橘郎さんは、矢嶋源助のひ孫にあたり の孫で、富永家に嫁ぎました。つまり 澄さんは、楫子の兄の矢嶋源助(直方) 永橋郎さん(96)です。橘郎さんの母の紫緑の1050 矢 上小谷の富永家で、武士と同じ名字帯 林家に養子に入った七郎の実家は 嶋家 の 血を引く

早稲田大学に進学。その後、教師の道 りました。高校時代は熊本で過ごし、 の八州男さんに付いて家族と満州に渡 橘郎さんは少年時代、医者だった父

上/満州時代の富永さん家族。右の男性は ご友人(提供=富永さん)

右/早稲田大学進学が決まった頃の富永さ んと、そのことを喜んだ父の八州男さんの記

念写真(提供=富永さん) 転覆事故に遭い、児童2人が犠牲とな ていた八州男さんは、子どもたちを懸 りました。その時、校医として引率し 久沖で津森小の修学旅行生が遊覧船 和4(1949)年のこと。八代市日奈 は、穏やかで優しい顔をしています。 た。モノクロ写真の中の八州男さん に進みました。 悲劇が起きたのは、その数年後の昭

られるのはうれしい限り。

「土にこだわったわが家のサツマイ

蔵期間も異なるそうですが、年中食べ

が高くなるそうです。品種によって貯サツマイモは貯蔵することで糖度

す」と森川

照子さん(66)。

蔵しておいた『紅はるか』が出回りま

親子愛が写し出されていました。 かけがえのない2人の思い出と、深い 写真に残る父と息子の姿。そこには

超甘~いサツマイモ

モを栽培しているのが森川さん方で 堂地区で親子三代にわたり、サツマイ 津森地域の特産品がサツマイモ。杉

念写真を撮りました」と橘郎さんは言 って、大切な写真を見せてくれまし き上げた父と2人で、誰にも内緒で記 「大学入学が決まった時、満州を引

地区の「芋屋長兵衛」です。名物はいき なり団子で、プレーン、紫、さくら、よ ったスイーツを作っているのが、小谷 なおいしさです。 さて、益城町特産のサツマイモを使

す」とスタッフの香山佳奈さん(35)が 使ったスイ もぎ、黒糖などの5種類。 「焼き芋はもちろん、サツマイモを - ツ各種や焼酎も人気で

「どれも、おいしいですよ」

とスタッフの香山さん



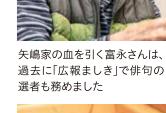




マイモ。驚くほど甘いのです



焼き芋をごちそうしてくれた 森川さん







5種類のいきなり団子が人気です

で甘い甘いお菓子を食べているよう口当たり。その甘さは半端なく、まる

リで、身はペーストのような軟らか 上げたという焼き芋は、皮はパリッパ てくれました。長時間ゆっくりと焼き 子さんが熱々の焼き芋をごちそうし モは、た~いがおいしかですよ」と照

命に救助しようとして命を落としま した。33歳でした。

す。「サツマイモは一年を通して出荷し

教えてくれました。

八代市坂本町から移住し、下小谷地区で第2の人 生を謳歌する瀬上さん夫婦



裏側の白紙面に水性の黒ペンを使っ

さんの画材は独特で、カ ッチで表現していく画法の一

ヘレンダー

0

つ。瀬 短い

描きます。

ロッパの街の風景や動物など、これ 点の形や濃淡を使い分けながら、ヨ た。点描画は、多くの点の集合や

く瀬上誠治郎さん(74)を訪ねまし上小谷地区に暮らし、ペン点描画を

ねまし

水性の黒ペンで描く 点描画。細かい作業 ばかりが続きます

> 小谷・ 杉堂 編

渾篇

身のペン点描画

至阿蘇くまもと空港 西原村 , 荒瀬橋 津森小 · 林七郎家(#宅)

冬スイカを出荷しています。 を流していたのが、長男の然君(7)と ん(33)と瞳さん(30)夫婦も、おいしい います。出荷作業が進むハウス畑で汗 そして渡邉家には、心強い助っ この時季、下 小谷地区の渡邉貴文さ 人が

た。「越したばかりの頃、『縁もゆかり

年前、八代市坂本町から移住

しまし

瀬上さんと妻の都代子さん(75)は

もないところへどうして?』とよく聞

が、その頑張りの証です。 慣れたもの。小さな長靴についた泥 トをせっせと回収する作業ぶりも手 穫する両親の後を追いかけ、敷きマッ よ」と胸を張る然君。 「昨日も畑に来て、524枚集めた ハウスの中で収

完成させるには2~3週間かかりま

^が、描き始めたら食事も忘れます」

と都代子さんは話します。

と瀬上さんは笑います。

役の一人として祭りに参加しました。

瀬上さんは、先の「お法使祭」で世話

2人の第2の人生は、心から充実して

っかりと小谷地区の住人になった

いるようです。

やすいことが分かったんです。1枚を

域の皆さんはどなたもいい方ばかり

ていきます』と笑って答えました。地

れ、『これから縁もゆかりもつく

ここでの暮らしが気に入っています」

ているのは、スイカの下に敷かれたマ 次男の京君(4)兄弟です。二人が担っ

トの回収です。

ーの裏紙が一番ペンを走らせ

ます。「紙はいろいろ試しましたが、カ がら、下書きは一切なしで描いていき さんは参考とする絵本や写真を見な まで300点ほどの作品を完成。瀬上

か



には、後世に残すべき大切な えました。「四賢婦人記念館」 ひ、訪れてみてください。 物語が伝えられています。 スリップしたような感覚を覚 流れは当時のままで、タイム 触れた今回の散歩。布田川 士・矢嶋家の人々の生き方に 激動の時代を生き抜いた郷 の





左から渡邉瞳さんと京君、然君。みーんな最高の笑顔!!



今日の出会いに感謝。





人間ドックへ行こう! ~令和4年度国保・後期高齢者の人間ドック補助~ =

町では、生活習慣病などの予防や早期発見、健康 増進を目的とした人間ドック受診の補助(検査費用 の約7割、上限25.000円)を行っています。

対象者

- ①・②のどちらかに該当し、申込日までに納期が到来している国民健康保険税・後期高齢者医療保険料を全て納めている世帯の人
- ①申し込み/受診日とも益城町国民健康保険に加入していて、令和4年度中に満30歳以上75歳以下となり、受診後、健診機関や町の保健師・栄養士などの保健指導を受けることができる
- ②申し込み/受診日とも本町に住民登録があり、後期高齢者医療保険に加入していて、受診後、健診機関や町の保健師・栄養士などの保健指導を受けることができる
- 注1 後日条件を満たさないと判断した場合、補助 金を町へ返還していただきます。
- 注2 ましき健診や特定健診と人間ドックは併用できません。
- 注3 受診の結果、特定保健指導対象に該当した 40 歳~74歳の人は、必ず特定保健指導を受け てもらいます(無料)。

申し込みについて

申込期間 3月18日(金)~12月23日(金) (土·日·祝日を除く)

申し込み初日は、混雑の恐れがあります。期間には余裕がありますので、慌てずにお越しください。 ※この期間に申し込みができるのは、<u>令和4年4月</u> 1日(金)~令和5年3月31日(金)の受診分です。

申込方法

- ・郵送による方法
- 保健事業係に電話いただくと申込書を郵送します。
- ・窓口での受け付け

国民健康被保険者証か後期高齢者医療保険被保険 者証を持参し、<u>役場仮設庁舎 健康保険課(1階④</u> 番窓口)で申し込んでください。

※新型コロナウイルス 感染予防の観点から、 窓口での混雑を避け るため、できるだけ 郵送での申し込みに ご協力ください。



健診機関と受診費用

健診機関	本来の受診費用(税込)	補助後の自己負担額	検査内容
熊本県総合保健センター	38,500 円	14,000 円	特定健康診査
高野病院総合健診センター	41,800 円	16,800 円	腹部超音波
日赤熊本健康管理センター	44,000 円	19,000 円	胸部レントゲン 便潜血
済生会熊本病院予防センター	49,500 円	24,500 円	胃透視か胃カメラ
JA 熊本厚生連健康管理センター	41,800 円	16,800 円	…など

- ・自己負担額は、1日標準コースの金額です。
- ・オプションは別料金となります(胃カメラも追加料金になることがあります)。
- ・検査の結果により、電話や家庭訪問をして健康相談などを行う場合があります。
- ・補助後の自己負担額は、受診日に各健診機関に支払ってください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、健診機関によっては中止になる場合があります。

間 健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113

平成 28 年熊本地震追悼献花台を設置します

4月で、平成28年熊本地震の発生から6年を迎えます。町では、犠牲になられた方々への哀悼の意を表すため、献花台を設置します。



追悼献花台の設置

日時 4月14日(木)~17日(日) 各日午前9時~午後6時

場所 交流情報センターミナテラス 展示スペース

その他 ・ 献花用の花は町で用意します。

・香料・供物など、献花以外のものはご辞退させていた だきます。

問 総務課 町長公室 ☎ 286 - 3111(内線 212・213)

令和 4 年度 ましき健診・特定健診・がん検診

3月上旬に、各種健(検)診の案内と申込書を 送付します。

20 歳以上の家族分の申し込みができます。 受診を希望する人は、申込書に必要事項を記 入し、同封の返信用封筒で返信してください。

町の補助で各種健(検)診を安く受けることができるチャンスです。特に特定健診は、500円で受けることができ、大変お得です。ぜひご利用ください。詳しい内容や実施の時期は、案内チラシをご覧ください。

申し込み期限

4月28日(木) ※必着

※申し込み期限の延長はありませんので、お 早めにお申し込みください。

緑色の封筒で、 対象世帯の世 帯主宛てに送 付します。



申し込み方法

- ①案内チラシで、健(検)診の内容や対象となる人、金額などを確認してください。
- ②申込書の希望する健(検)診に「〇」をつけてください。



- ③希望する家族全員分の記入が済んでいることを確認し、 返信用封筒(黄色の封筒)に入れ、ポストに投函してくだ さい。
 - 間保健福祉センターはぴねす ☎ 234 6123





後期高齢者医療制度に関するお知らせ

窓口負担額が変わります

10月1日から、後期高齢者 医療制度の加入者。で一定以上 の所得がある人は、現役並み所 得者を除き、医療費の窓口負担 が2割になります。

変更の対象となる人は、県内 の後期高齢者医療加入者全体の 約14%です。

■後期高齢者医療加入者とは、75 歳以上の人または65~74歳で 一定の障がいの状態にあると広 域連合から認定を受けた人です。

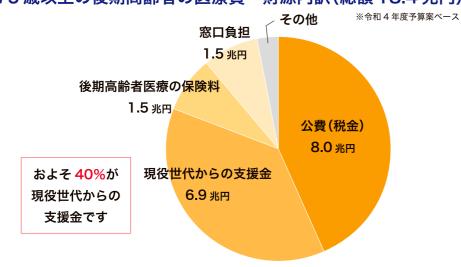
見直しの背景

- ・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(子や孫)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。

9月30日まで 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	· ·	一般所得者のうち 一定以上の所得がある人	2 割
低所得者 —————	1割 -		一般所得者	1割
			低所得者 (住民税非課税世帯など)	1割

75歳以上の後期高齢者の医療費 財源内訳(総額 18.4 兆円)



現役世代からの支援金の増加





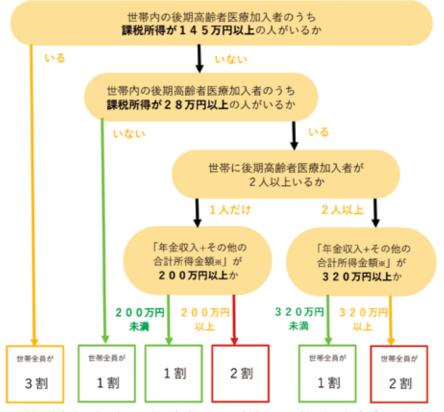
約300万人增加

2割負担対象となるかの判定

窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、後期高齢者医療加入者の課税所得®や年金収入®を基に、世帯単位で判定します。

具体的には、令和 3 年中の所得を基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。

- ■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、公的年金等控除、基礎控除や社会保険料控除などの所得控除を差 し引いた後の金額)のことです。
- ■年金収入とは、公的年金等控除を差し引く前の金額です。なお、遺族年金や 障害年金は含みません。



3割に該当する人であっても、申請により1割または2割になる場合があります。

※上図中の「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入などから、必要経費や 給与所得控除などを差し引いた金額です。

2割負担となる人には、負担を抑える配慮措置があります

10月1日の施行後から3年間(令和7年9月30日まで)は、2割負担となる人であっても、1カ月の負担増加額の上限を3,000円とします(外来医療のみ。入院の医療費は対象外)。

配慮措置の適用で払い戻しの対象となる人には、高額療養費として、 登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

なお、口座を登録していない人には、9月頃に県広域連合が口座登録 の申請書を送付します。

令和 4 年度後期高齢者 被保険者証の 2 回交付

7月頃に交付する、令和 4年度被保険者証の有効期 限は、全ての人が「令和4 年8月~9月」までの2カ 月間となります。

9月頃、10月からの新 しい被保険者証を全ての人 に交付します。

発送時期が決定したら、 あらためて本紙などでお知 らせします。

問い合わせ先

今回の制度改正の背景など 厚生労働省コールセンター ☎ 0120 - 002 - 719 【月曜~土曜の午前9時~ 午後6時(祝日を除く)】 ※開設は3月末まで

今回の制度改正による負担割 合の大まかな算定・配慮措置 県後期高齢者医療広域連合

☎ 368 - 6511(代表) 健康保険課 保険年金係

☎ 286 - 3113(直通)

不審な電話があったときは、最寄りの警察署や警察相談専用電話(#9110)、または消費生活センター(188)に問い合わせてください。



将来に向けた「多極連携型」と 立地適正化計画を作成しました。 「安全安心」まちづくり

計画作成の背景

町では今後、少子高齢化社会に対応して、 人口減少に備えた新たなまちづくりに取り組 んでいきます。そのために、住民が過度に車 を利用することなく生活できる市街地の形成 に取り組むこととしています。

具体的には、町の中心市街地や地域拠点 に一定の人口密度を維持する区域として[居 住誘導区域 | を設定。さらに区域内に、医療、 福祉、商業などの生活利便施設を誘導・集約 する「都市機能誘導区域 |を設定します。

併せて、中心市街地や周辺地域を地域公共 交通網でネットワークする多極連携型(コン パクトシティ・プラス・ネットワーク)のま ちづくりに取り組みます。

2月に、その取り組みの基礎となる区域や 施設を設定した「益城町立地適正化計画」を作 成しました。今後、この計画を基に、さまざ まな誘導施策を展開します。

なお、計画は、3月31日(木) から運用を開始します。

区域設定の考え方

人口密度を維持し地域を支える「居住誘導区域」

人口密度を維持し、生活サービスやコミュニティーが持 続的に確保されるよう、人の住まいを集める区域を設定す ることで、住み続けたいと思えるまちづくりを目指します。

区域は、現況市街地を分析した「居住に適した区域 | を基 本に設定します。なお、災害リスク分析による「災害リスク が高い地域 | や「工業系土地利用の地域 | は、「居住に適さな い区域 | として除外します。

日常生活を便利にする「都市機能誘導区域」

牛活サービス提供の拠点として、病院や福祉施設、保育 園や店舗などを集める区域を設定することで、都市機能を 集積し、便利で生活しやすいまちづくりを目指します。

区域は、都市構造や都市間連携軸の形成に重要な、木山 都市拠点、惣領地域拠点、小峯・広崎・安永生活拠点に設 定します。

誘導区域外での居住の考え方

この計画は、居住を長期にわたって緩やかに誘導するも ので、居住自体を規制するものではありません。区域外には、 豊かな自然に囲まれた田園生活など多様な居住ニーズがあ りますので、ライフスタイルに合わせた居住が可能です。

アを、感染防止対策を講じ規模を 縮小して、約3年ぶりに開催します。

港・テクノ周辺 | ジョギングフェ

第30回益城町「阿蘇くまもと空

開催の概要

5月15日(日) 日時

午前9時30分開会

テクノリサーチパーク内

コース テクノ公園周辺コース

(3km の部、5km の部)



申し込みについて

申込期間 3月7日(月)~25日(金)

1.000人(定員になり次第、締め切り) 定員

参加資格 県内在住で健康に自信のある人

参加料()内は参加賞

A コース 3,500 円(スイカ、オリジナル商品など)

B コース 2,500 円(メロン、オリジナル商品など)

ファミリーコース(3人) 5.500 円 ※1 人増えるごとに1,000 円追加

(スイカ、メロン、オリジナル商品など)

申込方法

「阿蘇くまもと空港・テクノ周辺」ジョギングフェア

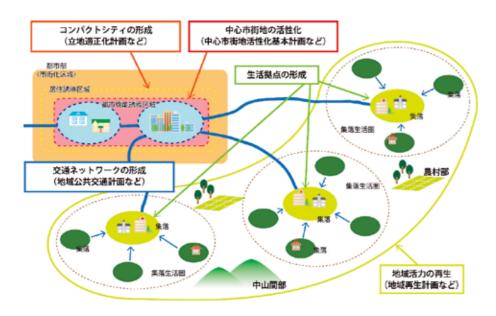
スポーツエントリーを利用し、インターネットか電話で申し込み URL https://i.spoen.net/86674

☎ 0570 - 039 - 846(土・日・祝日を除く午前10時~午後5時30分)

その他

- ・参加料以外に別途エントリー利用料がかかります。
- ・入金後の種目変更、キャンセルはできません。
- 詳しくは、町ホームページをご覧ください。
- ※感染症の状況により、内容の変更や中止となる場合があります。
 - 間 益城町「阿蘇くまもと空港・テクノ周辺」ジョギングフェア 実行委員会事務局(交流情報センターミナテラス内)
 - ☎ 287 4330 FAX 287 8422

益城町立地適正化計画イメージ図



問 都市計画課 都市計画係 ☎ 286 - 3340

届出制度が始まります

町が情報を把握するため、誘 導施設や一定規模以上の住宅開 発の立地について、事前の届け 出が必要となります(工事の着 手または施設を休止、廃止しよ うとする日の30日前まで)。

- ①都市機能誘導区域外での誘導 施設の開発・建築など
- ②都市機能誘導区域内での誘導 施設の休廃止
- ③居住誘導区域外での一定規模 以上の住宅の開発・建築など ※詳しくは、町ホームページで ご確認ください。

町公式 LINE のメニューが充実

町公式 LINE のリッチメニュー (トーク画面下部のメニュー)に新 型コロナウイルス関連のメニュー を追加しました。まだ町公式 LINE を「友だち追加 | してい **回溯協□**

ない人は、この機会に ぜひご登録ください。

※「友だち追加 | 時に受信設定のアン ケートが届きます。アンケートに 答えないと情報が届きませんので ご注意ください。また、この時に 希望する情報カテゴリーだけを登 録しておけば、その他の情報は配 信されません。



ページへ

55 DR 15 96 ワンタッチで 0 0 ワクチン予約



タブをタッ プするとメ ニューが切り 替わります



問 企画財政課 広報係 ☎ 286 - 3223





知っていますか? 成年後見制度

成年後見制度は、さまざまな契約や 手続きを行う時に、認知症、知的障害 または精神障害などで一人で決めるこ とに不安がある人を支援する制度です。

こんなことで困っていませんか?

- □お金の管理がしっかりとできない
- □ 1 人で福祉サービスの手続きが できない
- □財産管理が心配
- □頼れる家族がおらず、将来誰に頼 ればいいのか心配

主な支援の種類

財産管理

預貯金や不動産などの管理、遺産分割などの財産に関する契約などを支援します。

身上監護

介護・福祉サービスの利用や医療・ 福祉施設の入所・退所の手続きなど、 日常生活に関わる契約などを支援し ます。

2つの後見制度

成年後見制度には、「任意後見制度」と「法定後見制度」の2つがあります。それぞれの制度の詳細については、下表をご覧ください。 なお、各制度を利用するためには申し立てが必要です。

	任意後見制度	法定後見制度
申し立てをする時期	将来に備えて、 支援者(=任意後見人となる人)や 支援内容を決めておきたいとき	本人の判断能力が 不十分になった とき
申し立てができる人	本人、配偶者、 4 親等以内の親族、 任意後見人となる人	本人、配偶者、 4 親等以内の親族、 市町村長など
申し立て先 (①→②の順序 で申し立てが 必要)	①本人が十分な判断能力を有するとき本人と任意後見人となる人が公証役場で支援内容などの契約を交わす ②本人の判断能力が低下したとき家庭裁判所に申し立てをする	家庭裁判所に 申し立てをする
成年後見人 などを選ぶ人	本人	家庭裁判所
その他	家庭裁判所が選んだ 任意後見監督人が 支援状況を監督する	本人の判断能力の 程度によって、 補助・保佐・後見 という種類がある

※詳しくは、成年後見制度利用促進ポータルサイト(厚生労働省)を ご覧ください。 https://guardianship.mhlw.go.jp

益城町成年後見制度利用支援事業

認知症高齢者、知的障がい者および 精神障がい者のうち、身寄りがない、 または親族の協力が得られない場合な ど、後見等開始の審判の申し立てがで きない人について、町長が代わって申 し立てを行います。

また、後見人などが選任された後の 報酬の支払いが困難な人に対して、助 成を行っています。

町ホームページにも掲載しています。詳しくはこちら一



相談窓口

高齢者

福祉課 包括支援係 🕿 234 - 6113

東部圏域地域包括支援センター(担当校区:木山、福田、津森)

289 - 0099

西部圏域地域包括支援センター(担当校区:飯野、広安、広安西)

285 - 4822

障がい者

福祉課 障がい支援係 ☎ 286 - 3115

相談支援事業所 アントニオ(益城町) ☎ 286 - 3769

相談支援センター かけはし(甲佐町) 234 - 9088

STOP! 農地の違反転用

農地転用とは

農地を住宅や工場などの建物敷地、資材置場、駐車場など、農地以外の用途に転用することです。農地を一時的に資材置場などに利用する場合も転用になります。

農地転用には事前に許可が必要

農地転用をする場合には、農地法4条 か5条 の許可が必要です。

- ■農地法4条とは、農地の所有者が自らその農地を農地以外のものに転用する場合の手続きのことです。
- ■農地法5条とは、農地の所有者でない者が、農地の購入・賃借などの後に 農地以外のものに転用する場合の手続きのことです。

違反転用には罰則があります

許可なく転用した場合や、事業計画通りに転用していない場合などは、農地法に違反することになり、農地の所有者を含めた違反転用者には次のような厳しい措置が講じられる場合があります。

- ・工事の中止や原状回復などの命令
- ・罰則の適用(3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人の場合は1億円以下の罰金)

STOP! 農地の違反転用

農地は、私たちの生活を支える 食料を安定的に供給するために 欠かせない社会基盤であり、 国民みんなの大切な財産です



問 農業委員会事務局 ☎ 286 - 3277

農地賃借料の目安

実勢賃借料は、昨年1年間(令和3年1月~12月) に結ばれた賃貸借契約を基に求められたものです。 令和4年度の実勢賃借料は右のとおりです。農

地の賃貸借契約を結ぶ際の目安としてご活用ください。

問 農業委員会事務局 ☎ 286 - 3277

実勢賃借料(10 アール当たり)

- 田 14,000 円または米 80kg
- 畑 10,000円
- ※<u>あくまでも目安です。</u>農地の状況を踏まえ、お互い 十分に話し合った上で金額を決定してください。

~申請期限が近づいています~ 子育て世帯への臨時特別給付金

子育て世帯への臨時特別給付金について、申請が必要で、まだ お済みでない人は、早めに申請されますようお願いします。

なお、申請の要・不要や必要書類など詳しくは、本 紙1月号か町ホームページでご確認ください。 申請期限

3月31日(木)

問子育て世帯への臨時特別給付金窓口 ☎ 234 - 6150

完成! 津森小6年生が仕込んだ醤油

キッコーマンこころダイニング(株)によるリモート授業

津森小学校で1月18日、3年生、5年生、6年生を 対象に、キッコーマンこころダイニング(株)によるリモー ト授業が行われました。

3年生は味噌づくり、5年生は醤油づくりを実施。6 年生は、昨年仕込んだ醤油を搾り完成させました。今回 初めて大豆の栽培から醤油づくりに挑戦し、食品を作る ことの大変さや発酵の仕組みを学んだ児童たち。食品作 りに関わる多くの人への感謝の気持ちを込めて、力いっ ぱい醤油を搾る姿が印象的でした。



醤油を搾る6年生の児童



第3回委員会で審議する委員たち

アンケート結果や申込件数を踏まえ審議

第3回益城町立幼稚園のあり方検討委員会

1月27日、第3回益城町立幼稚園のあり方検討委員 会が開催されました。

会では、保護者アンケートの結果を踏まえ、町内2つ の幼稚園両方の存続を求める意見が出る一方で、来年度 の3歳児の新規申込者が定員の3分の1に満たないこ となどを考慮すると、運営的に2園の存続は厳しいので はないかという意見も出されました。

今後、分科会で答申書の素案を作成し、5月中旬に開 催する第4回委員会で答申内容を審議する予定です。



- ●平井マサ子さん(安永 1町内)
- 2大正11年2月9日
- ❸好き嫌いなく、肉も魚もよく 食べること

※本人の希望により写真掲載なし



- ●荒牧タケ子さん(寺中)
- 2大正11年1月21日
- 3好きなことをしながら、毎日 を過ごすこと

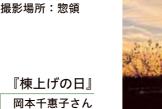


- ①髙岡ハツエさん(惣領4町内)
- 2大正11年1月15日
- ❸甘酒にお酒を入れて飲むこと よく食べ、よく寝ること





『白鳥が町へ初飛来』 河端正太郎さん 撮影場所:広崎橋下流 100m



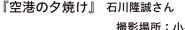
岡本千惠子さん 撮影場所:小池

『仕事帰りの夕景』

安田真衣子さん



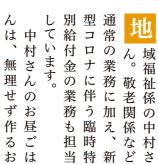
『白鳥飛来』 山来敬明さん 撮影場所:赤井



投稿は¶氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください



福祉課 中村友美さん



デートし で発器でし がれて弁

手軽でないしいな弁当レシヒ°なれば 教えてくだまい! (まだまだ"初心者)





文学座の俳優が中心となり活動している演劇ユ ニット H.H.G. + (ハッピー . ハンティング . グラウン ドプラス)によるオリジナル脚本の舞台公演です。 原作・脚本 加納朋之

加納朋之、山崎美貴、川辺邦弘 ほか 公演日 3月23日(水)18:00 開場 19:00 開演 全席自由 一般 2,000 円、学生 1,000 円 ブルーム会員 1,500 円、中学生以下無料

※入場料は前売り価格(税込み)です。

当日券はそれぞれ500円加算されます。 ※未就学児の入場はお断りいたします。

3月20日(日)無料映画上映会

「フーム、においますね|でおなじみの、レディー に優しくスイートポテトが大好きな名探偵・おしり たんていが、どんな事件もププッと解決! 第4話

映画版 マメシバー郎~フーテンの芝二郎~(邦画)

員の主人公・芝二郎(中年)と、かわいいマメシバ・ 一郎(子犬)の日常を描いたコメディ映画。

場所・・・ミナテラス視聴覚室

~第6話を続けて上映します。

春近し元気で迎う誕生日過ぎにしかたは笑い 春の日に蠢いてい る 畔^ぁ

惣領

|かなる一人暮らしの年の暮れ屠蘇無き元旦

報係まで。

投稿は投稿者の住所、電話番号を必ず記入し、

関心が高まりました。

砥川溶岩は、

本町から熊本平野

ともに、地震と地下水の関係にも

熊本地震以降、

地震断層の調査と

は多くの人が知るところですが、 阿蘇火山群と熊本の湧き水の関係

締切は毎月15日(必着)です。

れの空 安永 守生続々と付かず離れず寒鴉ねぐら目差す さっさと通る 久々に帰りし夫を待つ吾は鏡の前で薄紅をさ の香り ただよう散歩路は目をやりながら 宮園

市村

安永 山下たか子

年明けて友と一緒の会食に向かう喜び招かれ

武蔵ヶ丘句会

髙橋

孝子

市東部から中心部にかけて地下に に及びます。その厚い溶岩が熊本

地下水を含む帯水層に

本紙12月号

江津 髙田芙佐子

る幸

ーズ楚々と咲き枯れ葉の

見て見らぬ振りしてみても孫可愛い悪戯天才 木山 本田 龍子

叱るに叱れず

中に春の訪れ

広崎

日野ヒロ子

『お題』

自由詠

庭先でクリスマスロ

散歩する園児の声は春を呼び辺り 宮園 の景色暖

田島 安代

になる

の道芋類聞かす春の序

『お題』

月旅行

コンクー

ル 「広報ましき」準優勝

益城のすずめ

シングルマザー

きれいでおいしい水を飲むことが

できるのです。

ターになっているため、

私たちは

いう特徴から溶岩が天然のフィ

落ち葉焚き明日が楽しい幼稚園

北帰行カモがそわそわ秋津川バレンタインよちよち坊やのチョ

コが来た

飯田 永樹さや 布田川左門

の「益城町に火山があった なっています。また、

ズ①」で紹介したように、

多孔質と シリー

鈴木 駒

年金で行ける訳ない月旅行

「宇宙港」名乗りは早し大分県 老二人かぐや訪ねる月旅行

豊後ビジネス

竹取のおきな

ている、

世界に誇れる「水の都」。

道水を地下水で100粒まかなっ

益城町はもとより熊本市は、

月世界気になるゴミの処分場

遠めが 独居老

次回のお題

「北京五輪(オリンピック)」

どんどやの炎の残り春を呼ぶ シクラメン一人で居たき時もあり 花壇にはそれぞれ春の息吹かな 春の川音立て流る歩こうよ 9き阿蘇の山

瀬戸サイ子

眞木子

の厚さは、

所によっては60~70回から流れ出た砥川窓

市村 鈴木

克巳

駒

野々口トミ子 野々口トミ子

退院の友が久々訪

ね来て夕餉の卓に声弾ます

島 みつき

孫たちの温もりの手が豆を撒 朝日影春の野菜に宿る玉 妹とぜんざい囲む寒の午後 雪化粧妻も負けじと厚化粧 飛び石を埋みかねたり霜柱

赤井

増岡 本田

伸禧

龍子

旬

短

末武

選

か夕暮

孝子

選

阪口由美子

赤井

赤井火山が支える命の水 シリーズ(2)

おしりたんてい(アニメ) 午前10時~11時

午後2 時~3 時15 分

脱ニートに成功したと思われるペットショップ店

■ BOOK

きこりとおおかみ

堀内誠一/絵 山口智子/再話 福音館書店

食べ物を探してきこりの家 に忍び込んだオオカミは、 熱いスープを頭にかけられ、 やけどして逃げていった。1 年後、きこりが森で木を切っ ていると、頭のはげたオオ カミが群れを成してやって きて…。



開館 … 火~日曜日 午前 10 時~午後 6 時 休館 … 月曜日 (祝日の場合は翌日)、毎月第3金曜日

町図書館 25287-8411

にベ屋往来記 村木嵐/著 文藝春秋 東海道から身延山道に入った万沢宿 にある旅籠「にべ屋」。主の智吉が宿 を継いで10年、今日もにべ屋には厄



この世を生き抜く最強の技術

介事が持ち込まれ…。

わび/著 ダイヤモンド社

心が折れる前に、逃げよう。パワハラ・ 激務によるうつ病を乗り越え転職し、 年収2倍の復活を遂げた元自衛官が、 自分らしく楽しく生きるための働き 方、メンタルの整え方などを紹介する。



地の成り立ちを知る手掛かりとし ニズムと共により詳しく熊本の大 としての役割もあり、 層運動による垂直変位を示す地層 置で確認されたり、 として重要な役割を担ってきまし の堆積物と共に、年代を示す地層 水の恵みにより私たちの命を育み、 きが逆勾配になっていたり一。 た。場所によっては非常に深い位 の堆積物と地震断層は、 赤井火山の砥川溶岩、 重要な役割を持っています。 けて地下の広範囲に分布す 地質調査において阿蘇火山 砥川溶岩の傾 地震のメカ 断

暮らしを支えているのです。 益城町文化財保護委員会

火口の位置」渡辺一徳

熊本大学大学院先端科学研究部

「阿蘇カルデラ西麓の活断層群と側

長谷中利昭 赤井火山、大峰火山と断層の関係

広報ましき 2022.3

人権についての電話による相談窓口(平日のみ)

同和問題をはじめとするさまざまな人権問題

熊本県人権センター **2** 384-5822 午前9時~正午と午後1時~4時

法律問題、人権問題、人権侵害への救済について

2 0570-003-110 みんなの人権 110番 午前8時30分~午後5時15分

女性の人権

女性の人権ホットライン **2** 0570-070-810 午前8時30分~午後5時15分 障がい者の人権および権利擁護

障がい者 110番 ☎ 354-4110 午後1時~5時 子どもの人権

子どもの人権 110番 **2** 0120-007-110 午前 8 時 30 分~午後 5 時 15 分

いじめについて

益城町いじめ電話相談 286-1770 午前 8 時 30 分~午後 5 時 15 分

さまざまな人権問題

益城町福祉課人権対策係 ☎ 286-3115 午前 8 時 30 分~午後 5 時 15 分

MASHIKI TOWN クローバーましき

ニュース For Good Marriage

Vol.60

ご成婚の報告がありました

先日、登録者から「登録をやめま す」という電話がありました。一瞬 驚きましたが、「実は…結婚しまし た!」という言葉。すかさず「おめ

でとうございます」 と祝福の言葉を伝 えることができ とても幸せな1日 でした。お二人の 末永い幸せを応援 しています!





時間外窓口の開設場所変更

「mirai-bako.」で実施していた休 日・夜間の時間外窓口は、3月から 役場仮設庁舎会議棟1階で開設しま す。開設時間の変更はありません。

問 益城町結婚対策協議会(総務課 男女共同参画係)

286 - 6665 FAX 286 - 4523

M danjyo@town.mashiki.lg.jp

人権教育シリーズ

益城町教育委員会

Vol.490

言葉の力を感じよう ~小・中学生の人権標語から~

益城町教育委員会の主催で、昨年9月から 11月にかけて町内小中学校を対象に人権標語 を募集した結果、多くの優れた作品を応募い ただきました。その中から入賞作品(特選4点、 入選 14点)を紹介します。

子どもたちが標語に託した思いを感じ取り、 言葉の持つ力や人権について身近な人と話し 合ってみましょう。

≪特選≫

- ・やさしくすると やさしくかえってくるよ(小1)
- ・名前も顔も体もぜんぶ ぼくとかぞくの

たからもの(小2)

- ・こまったら 相談しよう ほら、笑顔(小3)
- ・ちがうから 理解しあいたい その心(中3)

≪入選≫

- ・もやもやは みんなにいって かいけつだ(小2)
- ・友だちに プラスの言葉 かけあおう(小3)
- ・かくさない 自分の心 大切に(小4)
- ・やさしさは 一人一人が つくるもの(小4)
- ・ためこまない はっきりいおう いやなこと(小4)
- ・みんなある あなたの長所 見つけたい(小5)
- ・大丈夫 仲間はきっと そばにいる(小5)
- ・苦しみの 連鎖を私が たち切ろう(小6)
- ・口で言う 「いじめはしません」 行動で(小6)
- ・流される ダメな空気を 変えようよ(小6)
- ・マスクでも つたわるからね その笑顔(中1)
- ・気にしない 自分らしさを 大切に(中2)
- ・だれひとり かけてはいけない 一つのピース(中2)
- 見つけよう 心の中の 差別心(中2)

てきてくれんか」 着にたすきを掛けて斬りまくった。虫の知 「夢の中で小楠先生が襲われ、わしは試合 な夢を見たという。 の久子の夫で水俣の郷土・徳富一敬はこん てきた者たちだった。 ぱっぽう である 「売国奴」と勘違い 参与として京に上り、新しい国づくり は御所参賀の帰途で暗殺された。新政府 た。陸路で熊本に向かう途中、偶然にも親 らせかもしれん。久子、沼山津の様子ば見 は南大和(奈良県)で、古くから朝廷に仕え 早速、久子は水俣から船で松橋にわたっ 小楠が殺される前夜のことだった。4女 川郷士の数人に襲われた。十津川

『お 治2(1869)年 月5日。横井小楠 を提 郷土 した の

シの孫らも通い、次々と子どもらは増えて 家で寺子屋を開くことにした。ここにはヨ である。勝子は周りの薦めもあり、杉堂の 「よう帰られました」 杉堂の実家に戻ってきた。 「私が東京に参ります」 れからのことが話し合われた。 も収まった頃、勝子は次女の達子を連れ、 懐かしいヨシの笑顔を見るのは久しぶり 小楠の死から数年がたち、離縁のうわさ

息子の治定は熊本洋学校の寄宿舎に入り、 という知らせが届く。姉妹らが集まり、こ も、勝子だけが身軽であった。林家に残した いった。そんな折、東京の源助が病に倒れた すぐに勝子は名乗り出た。姉妹の中で も母・鶴子の実家で、櫛島

戚の

京の小楠から呼び寄せられ、上洛の支度を 子に小楠の訃報を告げた。この時、つせ子は た。早駕籠を雇い沼山津に着くと、妹のつせ

男に出会い小楠遭難を聞いたのだっ

で終わりたくはないと思っていた。 女」の烙印を押されたまま、寺子屋の師匠の機運に乗じた活躍を尻目に、「離縁した 幼子を手放すのは、身が裂かれる思いだ。 けまい」と、妹の貞子夫婦が預かると申し出 た。とはいえ、片時も離さずにそばに置いた いをしていた。だが、「幼い達子は連れてい ら本山に移った三村家の大屋敷で家事見習 そして単身、東京に上ることにした。 ただ一方で勝子は、兄や姉夫婦らの維新

十回

「さらば、

四賢婦人・矢嶋楫子の生涯~

った。その後しばらくして、沼山津に小楠のの源助と順子の夫の竹崎律次郎が京へ向か

遺髪と短刀が届けられた。

方、同じ頃、源助は新政府から土木大

文=福永無想

を支える官職の幹部である。後の国土交通 丞を任ぜられていた。土木大丞とは新政府

金は持たず、着物は二枚重ねに着込み、帯 貫港(現・熊本市西区)へ向かう。なれど女明治5(1872)年、勝子は杉堂から百 ちで家を出たのだった。 も芯に別の帯を一本縫い込むといういでた の一人旅は危険が付きもの。そこで無用の

その足で東京へ向かった。

寺天授庵の墓所に小楠を手厚く葬った後 賭すことを誓うのだった。そして、京の南禅 無念の死に報いるためにも、任務に身命を 認められてのことであろう。源助は小楠の 直明との中山手永での土木の功績などが 省となるものだが、この抜てきは、亡き父・

勝子は「舵」を「楫」と変え、「楫子」と名前を が心にも舵を据え人生の羅針としたい、と。 ギシと音を立てた。勝子は思った。この大き 船を照らす。船は静かな波に揺られて、ギシ 橋を歩いてみることにした。 泊することにして、夜の帳が下 朝の船出までには時間があった。船宿に な蒸気船を動かすのは舵である。ならば、 東京を目指す朝、昇った朝日が、生ま 月明かりが、船泊にすき間なく並ぶ帆と 夕刻、百貫港から長崎港にわたると、翌 り った港の ゎ 栈

※この物語は、矢嶋楫子の資料をもとに描いたフィクションです

改めることにした。

四賢婦人記念館

益城町杉堂1250 電話/286-4959 開館/9時30分~16時30分 休館/月曜(祝日の場合は翌日) 入館料/一般·高校生200円(160円)、小中学生100円(80円) ※()は30人以上の団体割引料金

矢嶋直明 - 点 = - 人 子 - 人 子 - 人 子 - 人 子 - 一 也 子 - 一 世子 - 一 世子 - 一 世子 - 一 世子 - 一 村 七 郎 (離緣) (離緣) (權人) (相) 中 元 中 一 世 子 (相) 中 元 中 一 世 子 (相) 五 源 助 にほ子

MASHIKI TOWN CHIIKI-**OKOSHI**

「まち全体が 学びの場上

Vol.32



井下友梨花さん

道路の水はねをどうにかした いと思ったことはありますか

2月5日、全国高校生マイプロジェ クト熊本県サミットに参加しました。 マイプロジェクトとは、身近な興 味関心や課題に対して、自分なりに 行動し、そこから学ぶプロセスのこ とです。サミットは年に1度の発表 会で、県内からは30プロジェクト、 約100人の高校生がオンライン上 で、発表し学び合いました。

衝撃だったのは、高校生が純粋に 切実に感じている問題に向き合う姿 の多さです。「雨の日の通学路で、1 日に11回も車の水はねで制服が濡 れた。どうしたら水はねは減るだろ う」、「新型コロナ対策の消毒をどう やったらみんながするだろう letc.

年を取るにつれ、こういった日常 の違和感に鈍感になっている気がし 地域おこし協力隊 ました。私も、違和感を大切にして、 自分にできることをしていきたいと 思いました。

ご意見・ご感想 / / /

投稿されたご意見・ご感想の一部を紹介します(敬称略)。匿名 を希望する場合は、氏名の横にその旨を明記してください。ペ ンネームでもOKです。また、イラストも募集しています。

4月1日オープン予定の復興まちづくりセン ターの愛称を応募しました。外観がとてもきれ いで完成が楽しみです。 P.N くまごりょん

毎月「舵を切る」を楽しみに読んでいます。1 月に文化会館で行われた試写会にも行きまし た。四腎婦人の話は朝ドラにしても十分見ごたえのあ る作品になると思います。 P.N S.N

「がまだしもん」の旗振りのおじいちゃん、いつ もありがとうございます。 安永 さかいともや

広報クイズはじめてやってみました。問題に答 えることで、記事の内容が頭の中に入りますね。 記事をしっかり読み返すことができ、町のこともより 理解できて良かったです。 P.N カモミール

2月号の表紙いい写真ですね。最近の広報紙は、 レイアウトや記事、写真の配列、内容が良くで きていて、とても読みやすいです。 広崎 横野俊勝

こんにちは! 赤ちゃん

わが家の天使



あきづき たいしん **秋月 大志** くん

(馬水北)

みんなにかわいがられ る三兄弟の末っ子♪これ からもかわいい笑顔でみ んなを元気にしてね♡ パパ大樹さんマッ安希さん

わが家のペット / / /







きなこ くん ①カニンヘンダックスフント ②藤井美咲さん ③中砥川



チロル ちゃん ①雑種 ②髙田朱里さん ③広崎3町内



①シバイヌ

③馬水南

②篠原恵さん

チョロ ちゃん ①トイプードル ②谷田朝香さん ③惣領1町内





ジジ <ん

キキ ちゃん





/ / / イラスト・絵手紙 / / /

イラスト ありがとうございます!

広崎 瀬戸サイ子



絵手紙 ありがとうございます!

広崎 龍紀子



絵手紙 ありがとうございます!

安永 吉安啓子

絵手紙 ありがとうございます!

島田森田芙美



広報クイズ ///

そみんなのひろば

全問正解者の中から 10 人に 500 円分の図書カードを プレゼントします。どしどしご応募ください。

ただ 正しいもの、または問題本文の中の〇に当てはまるもの を選択し、記号で回答してください。

問題 1 ヒント···P4 ~ 13

がっこううんネいセメラ ゼかい せっち 学校運営協議会を設置している学校は、何スクー ルといわれる?

A…アクティビティ B…オリジナリティ C…コミュニティ D…インフィニティ

問題 2 ヒント…P16~19

四賢婦人記念館の外観は、○○家の住居を復元 している。

とくとみ **B…徳富** A…竹崎 D…矢嶋 C…構井

> 問題3 ヒント…P25

3月31日から運用を開始する、新たなまちづ くりのための区域や施設を設定した計画は「益城 前〇〇〇〇化計画」。

A…多極連携 B…立地適正 きょじゅうゆうどう **D…居住誘導** C…都市機能

応募方法… はがきか回答フォーム





② - B 3 - C 氏名、住所、年齢のほか、 イラストやご家庭での 話題、町政に関するご 意見など何でもお書き ください。 お待ちしてます。

答え (例) ① - A

応募締切日…3月10日必着

前月号の正解… (1-B (2-C (3-B)

当選者(敬称略)…阿部元春、平田茉央、横野早苗、 島村美おり、さかいともや、前川瑠璃、大窪このは、 たかもりせいた、水村由利江、那須村久恵

応募総数…96 通 全問正解数…94 通

交通安全ワンポイン

安全×安心

乗る電話で「お金」の話が出たら

人で判断せずに

れている

ヤッシュ

警察官や役場職員、

銀行員を名

地域安全ニュ

防火と救急

古い消火器に注意 破裂の危険!



ある事業所の火災で使用した点検未実施の消火器(1989年 製造)が破裂し、従業員が負傷する事故が発生しました。

他にも屋外に設置されていた古い消火器が破裂し、近くで 遊んでいた子どもがケガをするなど、各地で類似した事故が 発生しています。

事故の原因

屋外の雨風にさらされる場所や、厨房など湿気の 多い場所、腐食を著しく早めるような場所(化学工場 メッキ工場、温泉地など) に消火器が設置されていた ため、本体が腐食。さらに、消火の操作により本体に 高い圧力が加わることで、破裂したことが事故の原因 と考えられます。



■消火器の設置場所

- 通行避難に支障なく、すぐに持ち出せる場所 (歩行距離 20mごと)に設置する。
- 床面からの高さ 1.5m以下に設置し、「消火器」 の標識を見やすい位置に付ける。
- 高温の場所(ガスコンロ、ストーブなど発熱器 具の近くや直射日光が当たる場所など)、湿気 の多い場所、水しぶきが直接かかる場所、腐食 性ガスが発生するような場所には設置しない。
- 厨房などでは床面じか置きを避け、壁掛けまた は設置台、格納箱に設置する。

■消火器の事故を防ぐために

老朽化が目立つ消火器や、異常がある消火器 は処分して、新しいものを備えましょう。

消火器は一般ごみとして出すことはできない ため、不用な消火器を廃棄する場合は、リサイ クルシール(有料)が必要です。

※消防署では消火器の回収は行っていません。











【令和4年町内の火災等発生状況】

発生	発生区分	
	建物	0
火災	車両	0
火火	林野	0
	その他	0
警戒	警戒出動	
救急	救急出動	
救助出動		0

間 益城西原消防署 ☎ 286 - 2119

体力や体調に応じた無理の出するときは、交通ルール 動を心掛けてください ねると身体機能が低下 ´ますが、 ールを守 年齢を重 ない行いを守り、 外

■道路を歩くときに注意すること 中に多発する傾向があります 自宅付近での歩行 高齢者 早朝や夕暮れ時 の交通死亡事故 中 ・自転車乗車時の散歩中や、

危機管理課 危機管理係

高齢者の交通事故防止 正し ど)を歩きましょう。 自転車に十分注意しま い場所(歩道・道路の

掛け、反射材を身るい色の服装を心 早朝や夕方、夜間の外出には、 斜め横断はやめましょう。 横断歩道を渡りま しょう

に着けまし

遠回りでも信号機のある場所や 右側な

町内・御船署管内の事故・事件の発生状況

事故・犯罪区分	町内	御船署管内
争叹。北非区方	1 月中	1 月中
人身事故	4	7
物損事故	66	142
空き巣	0	0
自販機狙い	0	0
万引き	0	7
オートバイ盗	0	0
自転車盗	0	0
車上狙い	0	0

間 御船警察署 御船地区防犯協会連合会 ☎ 282 - 1110 例 261 ~ 265

「電話で『お金』詐欺」に注意 注意すべき電話の内容

保険料などの還付 ドが不正に使わり金がある

利用している金融機関はどこか

を渡して

れます

成年に達すると、 法定代理人の同意が必要ですが になります。 未成年者の契約には、

借りる

一人暮ら

のためのアパ

クレジッ

カ

の同意を得ずに契約した場合に まざまな契約ができます 方で、 未成年者が法定代理人

■18歳になってもできないこと (例)

ーンを組み自動車を購入す

á

競馬や競輪などの公営ギ

飲酒や喫煙

・・***ミッています。心あたりのだまし取るという架空料金請求詐目でお金を請求し、電子マネーをメールで重!!

ルにも注意が必要です

圓 御船警察署・御船地区防犯協会連合会

2

圓 上益城広域消費生活相談室

(危機管理課 危機管理係)

2 8 6

ように注意しましょう。

ルで動画サイト

の利用料名

TMで手続

暗証番号を教えて キャッシュカ

また、電話で個人情報

丰

の暗証番号を教えない

ら成年年齢が18歳に引き下げら民法が改正され、令和4年4月

自分の意思でさ 親などの

法律上は大人として扱われることこれにより、18、19歳の若者も

成年になるとどうなる?

討することが大切です くなるため、 携帯電話を契約する

|18歳になったらできること (例)

契約する際はよく検

契約を取り消す権利は行使できな

固御船保健所

日本最大級の花とみどりの祭典

くまもと花博ೣ開催

れるので、手を出さないように。・むやみに手を出すとかえってかまことを徹底してください。

場所…町総合体育館駐車場午前10時~午後3時年後3時(雨天時は中止)

には、 ます。

無視や、むやみに動かないかまれないようにするため

に来てください。 ントとなっていますので、ぜちに思い出を作ってもらいた

ントとなっていますので、ぜひ遊びちに思い出を作ってもらいたいイベ店が並びます。特に町内の子どもた

万が一襲ってきた場合は、

かばん

固益城町商工会

7

6

や荷物で振り払ってください

つながれていない犬がいる場合には

Þ

多くのお

まもと花博」で検索)をご覧くださ

フード

もと花博、を盛り上げます

詳しくは、公式ホー

フにした衣装のくまモンが、

やハンドメイド雑貨など、多やモルックの体験教室の他、昨年話題となったスケート

の動物病院などに相談を。飼育で問題がある場合は、

最寄り

犬は、

目を見つめたり怖がったり

すると、

近寄ってくることがあり

Information Event

Consultation Recruitment

Lecture

町の確定申告相談会は 知ら せ

期限…3月15日® いる人は期限内にお越しください。 いる人は期限内にお越しください。 申告相談会の期間延長は行いませ 感染症の! たが、 を申請できるという発表がありましな方法により申告・納付期限の延長 の予定通り3月15日必までです。 益城町の申告相談会は、 、4月15日逾までの間、簡易の影響により申告などが困難庁から、新型コロナウイルス 当初

場所…交流情報センタ 固役場税務課住民税係 ーミナテラス

4月は窓口が混雑します

きで窓口が大変混雑します。来庁す3月と4月は、転出入などの手続

初期化/再設定が便利に 力

お

るようになっています。が初期化(ロック解除)/再設|用電子証明書の暗証番号(6~ 端末で、 ブンに設置されて 2月8日から、 マイナンバーカー ック解除)/再設定で 全国のセブンイレ いる証明書取得用 16 桁)

3月15日まで

① スマー

- ダウンロード フ -ドし、そのアプリヤノォンに専用アプリヤ 内を
- 末で「行政サービスメニュー」をブンイレブンの証明書取得用端
- **☎**286 3112

間役場住民課住民係

できないことがあります。は、窓口の混雑状況により即時発行 しや印鑑登録証明書を請求す 転出入と同時に住民票の写 9る場合

ド暗証番号

-ドの署名

①を行った後24時間以内に、により本人確認 で「4桁の暗証番号」と「顔認証」 セ

2

- セット 者証明書)を入力 マイナンバーカー 選択し、ガイダンスに従い操作 し、4桁の暗証番号(利用 を端末に
- 番号を入力し、完了新たな署名用電子証明書の暗証

時間に余裕を持ってお越し

ください。

また、

る時は、

政府では、

父母、 子、

実施地域…

/硫黄島 ク諸島/ミャンマー/フィリインド/ビスマーク諸島/ト 地区全域)/東部ニューギニア ドネシア/中国東北地方(旧満州 フスク地方・ユダヤ自治州/イン リヤ 共和国/ハ バ

期日…8月23日必~ 旬のうちの1週間程度

(「熊本県慰霊巡拝」で検索)をご覧 限が異なります。 問 合わせるかホー 詳しくは、 \sim リジ 左記

は お早め

融資(建設資金、購入資金、補修資宅を復旧するための「災害復興住宅平成28年熊本地震で被災した住

令和 4 年度慰霊巡拝

を結成し巡拝を実施します。の慰霊のため、全国の遺族で 3、全国の遺族で派遣団戦没者や抑留中死亡者

対象…実施地域における戦没者の配 偶者、孫、おい、めい参加遺族(子、兄弟姉妹)の配 兄弟姉妹、

カザフスタン共和国/ ノフィリピン ノイルク ・ラッ П

実施地域により実施時期、 申込期

災害復興住宅融資の申 し込

☎333 - 2199 甲込・圓県社会福祉課

令和5年3月上

場合、

犬は適正に飼育

るかみつき事故が複数件発生して 最近、 御船保健所管内で、 犬によ

しまった場合には、保健所、をお願いします。万が一犬が 警察などに連絡してください。 犬を飼育して します。万が一犬が逃げしている人は、適正な管 て理

外で飼育している 首輪をきちんとはめているか確認

・大型犬の散歩をす丈なものを使用。 二重に

る時には、

しないように注意。 11 る場合には

特に注意を。

鍵

ムページ(「く ゚゚くま 令和3年度

体験コー

ちサポフェスタ」を開催します。 ○0人に『ましきメッセもや当日はラジオ公開生放送や、

ニコライ・バーグマン氏監修の

大花壇イメージ(花畑広場)

-ミナテラス

なり、

花畑広場では、世界的なフラ

水辺エリア

水前寺江津湖公園一帯

(動植物園を含む)

広場一帯

ーアーティストのニコライ・

益城町のパ

まち山エ

リア

ナー会場 ::

に熊本市で開催されます。

熊本市内の3カ所がメイン会場と

「全国都市緑化フェア」が、36日本最大級の花とみどり

36年ぶり

メイン会場…期間…3月19日金~5月22日圓

街なかエリア

熊本城公園と花畑

町商工会青年部では、新たなイベ

間 益城町商工会

新イ

開催を予定しておりました 「木山初市」は、熊本県に適 用されていた「まん延防止等 重点措置 | の延長に伴い、中 止します。

催します。ントとして、ましき桜マルシェ、を開

2286 - 2551

3月5日(土)・6日(日)に

ベント 「ましき桜マルシェ」開催

会場となって花とみどりに彩られま 体験イベントも実施されます また、 ので、 県内の市町村もパ

ぜひご来場ください

・ こ E か 監修した、県産の花で彩る大花壇を楽しむことができ、熊本市動植物園では、植物ゾーンが35年には、大型木製遊具やツリーハウスには、大型木製遊具やツリーハウスが設置されます。各会場では多いで

☎328 - 2525週第3回全国都市緑化く ©2010熊本県くまモン ま ŧ

日時::3月27日 (1)

場所…交流情報センタ

広報ましき 2022.3

申し込みを検討している人は、月31日までに延長されていま めにご相談ください 金)」借入申し込みの受付期限は、

間住宅金融支援機構お客さまコ います が、

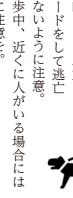
(祝日を除く午前9時 0 1 2 0 ルセンター 0 86 - 353 午後5時 お 早

しましょう

した事故が起きな いように

犬の飼育の注意点

-ドは頑



適度な運動や管理を実施。・動物にストレスがかからないよっをかけて管理。

「まちサポフェスタ」開催!

などを通して知ることができる「ま フォーマンスや展示、 くり活動団体、の活動をステージパ ちサポ」では、登録している〃まちづ まちづくり活動支援センター「ま

んか? 先着200人に『ましきメッ 城のまちづくり、に参加してみませ 配布も予定しています 見て感じて体験して、皆さんも、益 .市』からの、アジの南蛮漬け無料着200人に『ましきメッセもや

間まちづくり活動支援センタ

2 8 7

女性の よる無料相談会 ため の女性司法 書士に

女性のために、ならわかっても 軽にご相談ください。秘密は固く守られますので、 生きるためのお手伝いをします。 を受けます。 「女性相手なら話せそう」、 ってもらえそう」と 女性がより自分らしく 女性司法書士が相談 いった性 お気

電話相談(予約不要)

面談相談(前日までに要予約) 3 6 4 区大江4丁目4番3号) 熊本県司法書士会館(熊本市中央 - 0800(当日のみ有効)

相談例…

費用:無料 いる/認知症の親のことで相談し遺言書を残したい/借金で悩んで相続の手続きがよく分からない/ でいる/離婚したい などたい/夫婦関係・親子関係で悩ん

対象…女性(女性でない人には、 ★364 - 2889★364 - 2889

(祝日を除く)の 金の午前9時

」登録者募集

県内

引き締め元気教室」は、

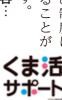
は、熊本大学の

【ねんりんピック】

介護予防・健康づ

費用などを支援します 就職する若者の奨学金返還や赴任 県と県内企業などが協力 令和4~5年度に就職す Ļ

登録することがらかじめ制度に 必要です。 を受けるためには、就職内定前にあ 人の登録を受け付けています。 現在、令和4~5年度に就職





間県企画課

赴任費用等支援











支援内容:: 奨学金返還支援





海上保安官募集

ジをご覧ください。詳しくは、ホームペー

【海上保安官(初任科)採用試験】 第一次試験…5月15日@

別

受付期間…3月18日金~

25 日 金

受付期間…3月18日逾~ 【海上保安学校学生(特別)採用試験】

第一次試験::6月5日®

費用 場所

け付け終了)









日時::

分をまとめて徴収します) 1回500円(初回に全10回

定員…先着15人(定員に達し次第受











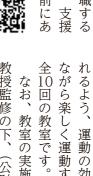


…町総合本ができています。 終回は1時間30分程度) 終回は1時間程度(初回と最 :町総合体育館2階多目的室

四286-4523 **四**286-4523 **四**286-4523

申

なお、



全10回の教室です。 全10回の教室です。
全10回の教室です。
全10回の教室です。 都竹茂樹教授が提唱するスロー 教室の実施・運営は、都竹 (公財)熊本YMC 筋ト

んピック2022)を開催します。バースポーツ交流大会(熊本ねん

ースポーツ交流大会(熊本ねん

り

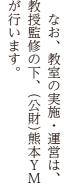
目的に、新型コロナウイ

イルス感染防ィルでく

高齢者の健康・生きが

止対策をして、

第34回熊本県シ



開催種目:

トテニス、 ラージボー

ペタンク、ゴー

・ゴルフ、健ホール、ゲー

ル卓球、テニス、

ノートフ

場所…県民総合運動公園ほか

期間…5月7日①~

22日@予定



ツ、バウンドテニス、スポーツウボール、サッカー、ダンススポード・ゴルフ、太極拳、ソフトバレーマラソン、弓道、剣道、グラウンマラソン、ペタンク、ゴルフ、健康ボール、ペタンク、ゴルフ、健康

参加資格… 費用… エルネス吹矢ツ、バウンドテニス、 きます) 子は、50歳代のオープン参加がで前に生まれた人(健康マラソン女県内在住で、昭和8年4月1日以

体競技は種目により異なります 個人競技は1人1, 0 Ŏ Ħ

申し込み… 所定用紙によ

り郵送かFAX 3月3日

おまでに、

ンフレットをご覧ください。 祉課と町教育委員会で配布するパ ※日程や内容など詳しくは、役場福

日時…囲碁の部6月4日生、 ルバー囲碁・将棋大会を開催します染防止対策をして、第34回熊本県シ とを目的に、新型コロナウイルス感 健康と生きがい 高齢者の相互交流を図るとともに 30分に開会式 部6月11日_田、 11日田、どちらも9時部6月4日田、将棋の づくりを推進するこ

囲碁・将棋大会】

場所…熊本県総合福祉センター30分に開会団

参加資格…

前に生まれたアマチュアの人県内在住で、昭和38年4月1日以 000円(当日徴収)

費用:

し込み…

※種目など詳しくは、役場福祉課と 町教育委員会で配布するパンフ 用紙により郵送かF 4月22日金に、 A X 所定



|作品展]

くらしの情報

創作活動を通じて、 高齢者の文化

> 加、生きがい 活動や社会参 シルバ 展の出品作を される熊本県 するため開催 づくりを促進 一作品

部門…日本画、 募集します。 、工芸の6部門本画、洋画、写真 写真、 書、

ーマ…特に定めない

出品資格: テ

出品作品…1人1部門1点。ただし 前に生まれたアマチュアの人県内在住で、昭和38年4月1日以 2部門まで

応募…4月1日逾~6月2日逾に左費用…1点1,000円 記へ。詳しくは、役場福祉課

申込・圓(一財)熊本さわやか長寿ンフレットをご覧くださいと町教育委員会で配布するパ

3

7

を募集しています 「上益城郡5町消費生活相談員」

どを行う「消費生活相談員」(会計年る消費者からの相談にアドバイスなしており、5町いずれかに住んでい 携事業として消費生活相談室を設置嘉島町、甲佐町、山都町)では、連 上益城郡5町(益城町、 甲佐町、 山都町)では、 御船町

四286 - 321 **回**役場危機管理課 号か町ホームページをご覧くださ 度任用職員)を随時募集して 勤務条件など詳しくは、 覧ください 本紙1月 います。

「手話奉仕員」養成講座

開催します。 支援を担う手話奉仕員の養成講座を 障害者総合支援法による意思疎通

固益城町子育て応援友の会(本田)

109

0

1

8

4

宇土市の委託を受け ろう者福祉協会が実施します この講座は、 上益城郡、 (一財)熊本県 宇城市、

日時… 【入門課程】

4 月 7 日 午後6時45分~ 43分~8時45分~8月4日の毎週金

【基礎課程】 9月1日~翌3月3日の毎週余

場所…宇城市松橋西防災拠点セ午後6時45分~8時45分

費用::7, 資格…高等学校卒業以上の学力を有 申し込み… 6 手話通訳活動が可能な人 0円(テキスト代等)

達し次第締め切り で費用を添えて申し込み。 4月7日余)~5月 19日承に、 定員に 会場

み な 0)

母乳育児学習会を開催。参加費無料。 妊婦や授乳婦とその家族を対象に、 おっぱい育児を学ぶパパママ教室

とき 3月27日 1027日 1027 ところ ※4月以降も毎月開催します。 はお問い合わせくださ 広崎3町内公民館午前10時~11時30分

ノルディック・ウォーク体験会 ルあり。 参

両日とも午前10時

間ましきフッ トパスの会(村口) 午前9時~正午

広報係(☎286-32前々月末日までに、企 6 4 4 3 3223)へ。 、企画財政課 は、掲載希望

6 掲示 板

とき 加費500円、貸しポールあり2本のポールでウォーキング 3月12日坐、 19 日 ⊕

☎090-4587-9346

開催日が変更になりました。 2月号に掲載していたイベントの ところ 公民館津森分館駐車場 とき 3月20日 (目)

0 8 0

「からだの引き締め元気教室」

高齢者の皆さん

大会参加者&作品募集

令和4年度 第1期生募集



気持ちのよい睡眠とれていますか ~今日から使える良質な眠りの技術~

気持ちのよい睡眠をとる ための8つのポイント

睡眠は、体の疲労回復だけでなく、ストレスを解消するな どの効果があります。気持ちのよい睡眠をとるためには、生 活リズムを整え、心と体をリラックスすることが大切です。

生活習慣を見直そう

毎日同じ時間に起きる

目が覚めたらカーテンを開け、日光を浴びて、 体内時計をリセットしましょう 休日と平日の起床時間の違いは2時 間以内に。起きたら窓をあけて新 鮮な空気を取り入れましょう。

朝食をしっかり食べ、夕食は早めに済ませる

朝食をしっかり噛む刺激が目覚めを促し、朝 食をきっかけに1日のリズムを刻み始めます。

夕食の時間が遅くなると、寝ている間にも消 化器官が活発に働き、疲れが取れなくなります。 就寝の2、3時間前までに済ませましょう。

適度な運動

散歩やストレッチなどの適度な運動は入眠を 促します。夕方に30分~1時間程 度、軽く汗をかく程度の運動をす ると睡眠の質が上がります。

カフェインやお酒を控える

お酒は眠りが浅くなる原因に。カフェインや お酒などの刺激物は、就寝3時間前 から控え、ハーブティーなどを飲む と、リラックス効果が期待できます。

心の問題が睡眠に影響を与える場合もあります。長 期にわたる不眠はうつ病の原因ともなり、うつ病の患 者の8割が抱える問題と言われています。心配な時は、 迷わず医療機関や専門医に相談しましょう。

町でも、毎月1回精神科医師によるこころの相談を 行っています。

専門医によるこころの相談

相談日:原則毎月第4火曜日*要予約 場 所:保健福祉センター はぴねす 担当医:益城病院精神科 鮫島峰子医師

その他:希望者には託児あり*要予約

睡眠の質を高める

入浴は時間をかけて、ぬるめのお湯に入る

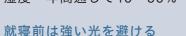
40℃くらいのお湯に30分程度かけてゆっく り浸かると、眠りの準備が整っていきます。就 寝1、2時間前の入浴がおすすめ。リラックス効 果のある香りの入浴剤を使うと効果的です。

寝室の環境を整える

厚手のカーテンで光と音を遮断しましょう。 起きられない人はカーテンを開けて眠り、太陽 の光を浴びると、覚醒に向かいやすくなります。

理想的な温度・湿度

温度 夏23~27度 冬14~18度 湿度 年間通じて40~60%



就寝の2時間程前から照明を徐々に暗くする ことで、眠りやすくなります。就寝前のテレビ やスマホなどの強い光は不眠の原因になります。 寝床にスマホを持ち込むことはやめましょう。

眠くなってから寝床につく

寝付けない時に無理に眠ろうとするとストレ スになり、かえって眠れなくなります 読書などをして、眠くなってから寝床 につくようにしましょう。

3月は自殺対策強化月間です

益城町自殺対策計画(2019年~2023年) 「安心していきいきと暮らせるまち、誰も 自殺に追い込まれないまち|を基本理念に、 自殺対策に関連する施策を総合的、効果 的に展開する取り組みを行っています。

間 健康保険課 健康増進係 ☎234 - 6123

町長のちょっと一言 「デジタルの時代にアナログな広報紙が果たす役割」

さいます・ を目指 は一新。 報まし ただいた全ての 努めた職員、 のお弁当紹介コ る町民紹介 しました。 けたことで、 その広報活動をさらに充実させるため れるような広報にできない き災害臨時号」を各家庭に届け続 町内各地に足を運び情報収集に たものと思い 矢嶋楫子生涯の物語、 さまざまな情報が皆さまの わがまち散歩や頑張 取材に快く協力い 待ち遠しいと思 たところです。 広報活動の わ か」と提案 勉強にな たのは 内容



乳幼児健診

間 町保健福祉センターはぴねす ☎ 234-6123

対象者: R3.10.14~ R3.11.8 生

4 か月児健診

対象者: R3.11.9 ~ R3.11.19 生

7か月児健診

対象者: R3.7.9 ~ R3.7.28 生

1歳6か月児健診

対象者: R2.7.15~ R2.7.21生

対象者: H30.7.30 ~ H30.8.20 生

3 歳児健診

15日 🕸

1歳6か月児健診

対象者: R2.7.22 ~ R2.8.13 牛

1歳6か月児健診

対象者: R2.8.14~ R2.8.31生

※対象者は予定です。状況により変更になる場合があります。

善意の灯

村部にお

き」が見事っ

ルの

位 町

社会福祉協議会 ☎ 214 - 5566

香典返しに替えて次の方々から寄付をいただきま した。(敬称略)

田﨑サキ子 (辻の城団地) 寛 下 島田チヅコ \blacksquare 中 古 閑 上村 法光 多久間 (広崎4町内) 村口ヒロ子 (惣領2町内) 小村 冴子 下 原 林田トヨ子 福 富 下 陳 下 陳 奥村 英行 北. 白 森上 伸一 青柳あゆみ (広崎3町内)石田秀敏 (馬水北)水本正敏 (安永1町内) トシ子 甲斐 壮一 (惣領3町内) 山本 京子 (惣領2町内) 守 杉 堂)マリ子

ふるさと納税

全国からたくさんの 「ふるさと納税」を頂き、 心より感謝申し上げます。

令和3年度

152,489 件 18 億 6,654 万円

令和4年1月末現在

材では中学時代あるものになりし始めて一番が 今月の

対象者には、個別に

時間は、通知をご覧

通知します。

ください。

し域め

編集後記



新型コロナウイルスの影響で変更になる場合があります。最新情報は、ホームページで確認してください。

日	月	火	水	木	金	±
		1 ■時間外結婚相談窓口	2 ■心配ごと相談	3 ■母子健康手帳交付 ■夜間納税相談	4 ■時間外結婚相談窓口	5
6 ■休日結婚相談窓口	7 ■母子健康手帳交付 ■子育て広場	8 ■時間外結婚相談窓口	9 ■おはなし ■心配ごと相談	10 ■夜間納税相談 ■住宅融資相談会	11■からだ de あそぼ■時間外結婚相談窓口	
13	14 ■ふぁん!ふぁん!ままくらぶ 10:30~ 申込:3/1~11	15 ■時間外結婚相談窓口	16 ■心配ごと相談	17 ■母子健康手帳交付 ■子育て広場 ■夜間納税相談 ■住宅融資相談会	18 ■時間外結婚相談窓口	19
20 ■休日結婚相談窓口	21	22 ■専門医によるこころの相談 ■誕生会 ■時間外結婚相談窓口	23 ■心配ごと相談	24■せいさく夜間納税相談■住宅融資相談会	25 ■時間外結婚相談窓口	26
27	28 ■母子健康手帳交付	29 ■時間外結婚相談窓口	30 ■心配ごと相談	31 ■夜間納税相談 ■住宅融資相談会	4/1 ■時間外結婚相談窓口	2

保健福祉センター はぴねす **234** - 6123

■母子健康手帳交付

新型コロナウイルス感染拡大防 止のため、個別に交付します(完 全予約制)。

- ■子育て広場(育児相談) 完全予約制
- ■専門医によるこころの相談

完全予約制(相談日の1週間前 締め切り)

町図書館(交流情報センター内) **287** - 8411

- ・おひざにだっこのおはなし会
- ・みんなのおはなし会 の実施は未定です。

益城町児童館 🕿 234 - 6124

- ■ふぁん!ふぁん!ままくらぶ
- ■キッズタイム ※要申し込み
- おひさま広場 10:30 ~ ■からだ de あそぼ ■誕生会
- ■おはなし ■せいさく

結婚対策協議会 クローバーましき ☎ 286 - 6665(平日)

結婚相談窓口

平日9:00~17:00

 $12:00 \sim 16:00$ ■休日

■時間外 18:00~21:00

平日は、総務課 男女共同参画係 休日、時間外は会議室棟1階で

税務課 286-3116

■夜間納税相談 17:15~20:00

■家計改善相談 当面の間、個別に対応します。 事前に予約をお願いします。

☎ 234-6113 (地域福祉係)

■住宅融資相談会((独)住宅金融支援機構) $10:00\sim16:00$

☎ 289-1400 (生活再建支援室)

■心配ごと相談 10:00~15:00 役場仮設庁舎 1 階相談室

☎ 289-6092 (社会福祉協議会)

上益城広域消費生活相談室

 $9:00\sim16:00$

益城町 ☎ 286-3210

火 御船町 ☎ 282-1226

水 嘉島町 ☎ 237-1112

木 甲佐町 ☎ 234-3223

山都町 20967-72-3133

※新型コロナウイルス感染拡大防 止のため、原則として電話によ る相談のみ受け付けます。

3・4月の休日当番医

診察時間/午前9時~午後5時

3		6 日	(日)	まるお皮ふ科	(広崎)	2 37-7592	M 237-7591	
		13 日	(日)	ましきクリニック	(惣領)	2 87-8733	M 289-2095	
	3月	20 日	(日)	おがた整形外科	(福富)	289-3301	M 289-3308	
		21 日	(月)	椎崎胃腸科外科医院	(惣領)	2 86-7344	M 286-8344	
		27 日	(日)	清水眼科	(惣領)	289-0288	M 289-0220	
	4 🗆	3 日	(日)	ふくだ整形外科	(馬水)	2 286-7391	287-5333	
	4 月	10 日	(日)	髙本脳神経外科医院	(惣領)	289-0088	XX 289-0007	

※変更などがある場合があります。事前に医療機関にご確認のうえ受診してください。

ホームページ









Twitter @mashiki_town

