



「まな鶴」が飛来

横島町の干拓地に今年も「まな鶴」が飛来しました。例年、12月初旬頃飛来していましたが、今年は11月20日頃飛来し、ハウス周辺を元気に飛び回っています。

「まな鶴」は、家族を大切に作る鳥として知られており、寄り添い合う姿をよく見かけます。また、渡り鳥としても知られ、ロシアや中国東北部などで子育てを終え、約1カ月をかけて越冬地へ渡るそうです。

主な内容

今を輝く玉名人	2
まちの話題・がまだしもん	4
玉名21の星事業	9
募集	10
カレンダー	12
催し・お知らせ	17
老人医療だより	22
入札結果の公表	24

今を輝く 玉名人

普ふ天てん王おう

日本の国技「大相撲」で活躍する郷土出身力士「普天王」を応援しよう!

★ちよんまげで 大相撲

小学校時代から高校1年のときまで1年に10キロずつ体重が増え続け、現在体重152キロ。身長182センチ。「中学・高校

なんで、父隆信さんが名づけた。十両に上がっても実力を遺憾なく発揮し、1年で新入幕を果たす。出世が速くて頭髪の伸びが追い付かず入幕後4場所は太閤が結ばず、ちよんまげで相撲をとった。

大学は団体競技。プロ(大相撲)は個人競技。自分は団体戦で力を出すタイプ。」という普天王だが、平成15年一月場所、幕下15枚目格の幕下付出しで初土俵。6勝1敗の好成績で優勝決定戦に出場、惜しくも敗れるが、史上最速タイの2場所でも十両に昇進し、四股名を本名の内田から普天王に改める。「普天王」の四股名は、世の中すべてのことを意味する「普天」と「牛頭天王」にち

平成17年五月場所では東前頭10枚目で11勝(4敗)して、初の三賞(敢闘賞)を受賞。翌七月場所でも西前頭3枚目で10勝5敗の成績を挙げ、技能受賞。学生相撲出身力士としては33人目の三役小結となった。

★怪我との戦い

新小結で迎えた平成17年九月場所では初日に横綱・朝青龍に完勝し、翌日の垣添戦にも勝って2連勝といい滑り出して期待されたが、3日目からのまさかの8連敗で、5勝10敗と大きく負け越し。翌十一月場所は東前頭2枚目で初日に大関・魁皇に寄り切りで敗れ土俵に転落した際、右足を痛め2日目から途中休

戦から再出場するが、8日目の横綱・朝青龍戦まで全敗でその日に負け越しが決まる。翌9日目の安美錦戦でようやく初日を出してその後2勝を挙げたが、3勝8敗4休という成績に終わった。

「高校3年のときから怪我をするようになって怪我とうまく付き合わなくてはいけない。」という普天王は、その言葉どおり復活を狙った平成18年一月場所では、怪我を克服し9勝6敗と見事勝ち越し復活を遂げた。



▲日本大学相撲部

★ブログ力士

ある日、相撲とは関係のない若者たちと酒を飲む機会があつて、相撲を見るきっかけ作りが大切だと言うことになった。じゃあ何かあるのかという中に、ブログがあつた。お相撲さんがブログをやれば面白い。ブログをやることで相撲を見てくれるきっかけになればと思

「相撲を広めよう、そういう思いはあつたがそれを行動に移す事も知らなかったし、分からなかった。手段も分から



▲小天小学校の友達

「高校3年のときから怪我をするようになって怪我とうまく付き合わなくてはいけない。」という普天王は、その言葉どおり復活を狙った平成18年一月場所では、怪我を克服し9勝6敗と見事勝ち越し復活を遂げた。



▲敢闘賞受賞

今を **輝く** 玉名人
普天王
 後編

なかつた。人とのつながりの中でそういうのができた。みんなやれることはいっぱいあるが、きつかけがない。もう一歩踏み込めない。自分はその機会を与えられた。」と普天王。

しかし、「連敗中の更新は辛い。誰が見ているかわからないので書けないこともある。たとえば怪我していたから負けたとか・」ちよつぷり本音も交えて話す普天王の顔に力士と言うより、どこにでもいるようなパソコン好きの青年の印象を垣間見ることができた。



▲部屋での稽古風景

★相撲道と玉名の子どもたちへ

ある日の出羽海部屋。早朝から部屋の土俵の周りに若い力士たちが集まり、四股を踏み、テツポウをする。若い力士同士が土俵に上がり申し合



▲練習後のちゃんこ鍋

いが始まる。「バッシ・ドスン・ウオ・もう一丁」と頭や体がぶつかる音、気合の掛け声が飛び交う。回数を重ねるごとに汗と土俵の土まみれになる。少しでも気が緩むと「動作を機敏に」「気が入ってない」と親方連から声が飛ぶ。若い力士同士の稽古がひと段落すると、部屋頭(部屋で番付が一番上の者)の普天王も「そろそろ、どうした」と若い力士に胸を貸し、稽古をつける。起き上



▲本番さながらの顔つき

がるのがやつとの力士も、稽古が終わると力水を持つていき、胸を貸してもらった力士に御礼をする。

荒れた土俵は、ほうきできれいに清掃され、いよいよ十両、幕内力士の稽古である。一段と緊張感が高まり、普天王の顔つきも本番さながらの厳しい表情に変わった、十両の出羽鳳と3番稽古(同じ相手と納得いくまで何番も相撲を取ることを)



▲普天王のソソキョで稽古が終わる

行い、差し手あらいをし、押し出し、投げなど本場所を思わせる稽古である。

相撲の稽古は、一番一番礼に始まり礼で終わる。最後はみんな土俵の周りを囲み、四股を踏んでソソキョをして稽古が終わる。最後の締めをするのも部屋頭の普天王である。

出羽海親方(元関脇・鷲羽山)は「左四つ頼りだったのが、右手が使えるようになり、攻撃的になった。潜在能力は高かったが、試行錯誤して花開いてきた」とまな弟子の成長を認め、「もつと上がある。(大関、横綱)夢へ向かって努力してほしい。外国人に対抗できる相撲を目指せ」と二段の

奮起を求め、普天王も「相手がかついても攻められないような、前へ出る立ち合いをして攻め続けたい」とまだまだ上への出世をにらんでいる。

普天王から玉名の子どもたちに、「テレビを通してでも自分が頑張っている姿を見て、頑張るきっかけ作りしてほしい。感動させられるような相撲をいっぱいやって、番付を上げて頑張っている姿を見てほしい。俺も頑張るから君たちも頑張れ。」と力強いエールを贈ってくれた。

◆普天王玉名後援会事務局

天水町公民館内
 小天72371
 (☎82・3570)まで



▲国技館へ行く普天王

たくさんの作品、芸能を発表
～第8回玉名市横島町文化祭～



▲熱心に作品を見る来場者たち

11月1日～12日、横島町公民館において文化協会横島支部による「第8回玉名市横島町文化祭」が開催され、たくさんの方で賑わいました。

文化協会の皆さんや多くの市民の方々から素晴らしい作品が多数出品されました。

11日の芸能発表には、たくさんの皆さんに発表していただき、観客席から大きな拍手が送られました。12日には囲碁大会も開催され、熱戦が繰り広げられていました。

見事な舞に観客は夢中
～第28回玉名市神楽大会～



▲軽快に神楽を舞う子どもたち

11月3日、文化センター前で、第28回玉名市神楽大会が行われました。

市神楽保存会連合会(岩永清吉会長)を中心に9団体が参加し、各地に伝わる神楽を披露しました。今回初参加になる小天神楽保存会(剣弓、子ども神楽)も、剣と弓を手に見事な神楽を舞いました。

市内では、現在20カ所で神楽が伝承され、後継者の育成など子ども神楽に力を入れています。また市では、玉名市選択無形民俗文化財「肥後神楽」として保護に取り組んでいます。

地域高齢者いきいきサロン

～玉名市食生活改善推進員協議会～

10月17日、横島町九番公民館で地域高齢者いきいきサロンが開催され、同地区の老人会から29人が参加されました。当日は朝から横島ゆとり一むに食生活改善推進員10人と九番地区のリーダー5人が集合し、高齢者の低栄養状態の予防する目的で、栄養のバランスと食のUD(ユニバーサルデザイン)を啓発するため、「食べやすさ」に配慮した食事(梅チリメンおにぎり、豆腐ぬたなど)を作り、公民館に届けました。この献立は歯が悪い方からも好評で、早くも次回開催を望む声が聞かれました。



▲おいしく頂きました

ヨイトコヨイ

～岱明町睦合区14年ぶりに奉納～

繁根木八幡宮秋季大祭が10月28日、29日に行われ、節頭歌と飾り馬の奉納があり、今回14年ぶりに岱明町睦合校区の庄山・西照寺区が務めました。

馬に乗る狩衣姿の稚児(糸永尚人くん、國丸開世くん)の二人が、それぞれの仲間(ちゅうげん)に引かれて神殿前で節頭歌を奉納しました。

同大祭は、旧坂下郷と呼ばれる行政区単位で行われ、七つの節頭区(玉名町・築山・滑石・大野・睦合・高道・鍋)に分け毎年順番で担当しています。



▲聞かせます、男たちの節頭歌

火の取り扱いに注意
～女性消防隊保育所訪問～

11月9日～11月15日までの一週間、全国一斉に秋季全国火災予防運動が実施され、玉名市では、巡回広報による啓発、非常呼集等が行われました。また、11月15日には女性消防隊による火災予防啓発のための保育所訪問が行われました。

今回女性消防隊が訪れたのはちどり保育所で、同隊員が火災予防の啓発劇を熱演し、約35人の園児たちは大喜びでした。

今後も園児に少しでも火災予防に関心を持ってもらうことを目的に各保育所等の訪問を行っていきます。



▲園児と一緒に火災要望を考える

合併1周年記念で盛り上がる
～玉名市民文化祭～

11月5日、市民会館ホールにて、合併後初めての文化協会4支部合同の記念行事および式典が行われました。オープニングでの4支部合同合唱童謡メドレー（総勢160人）に続いて、式典行事では、俳句・短歌・肥後狂句・菊花展の文芸4部門それぞれに、市長賞・市教育委員会賞・市文化協会会長賞が贈られました。

続く舞台発表では、それぞれの支部から全18団体の太鼓や日舞などが披露され盛会のうちに、記念行事が終了しました。



▲美しい歌声を会場一杯に

百歳の誕生日
おめでとうございます。



境キハさん

明治 39年
 10月生まれ
 玉名市石貫

富田直房さん

明治 39年
 11月生まれ
 玉名市大浜町



駅前に安心の拠点

～玉名駅前パトロールセンターが移転～

11月8日、JR玉名駅東側に玉名駅前パトロールセンターが移転しました。

移転開所式には、高校生や市民等約60人が出席。同センターは、街頭犯罪抑止のため、平成15年、駅前商店街に開所、同センター運営協議会（中島哲也会長）がパトロールの拠点として利用していました。同センターは、鉄筋平屋建て、約80平方メートル、建設費約400万円。土地はJRから無償で貸り、350万円を市の補助、残りを民間企業の寄付でまかないました。



▲今後も犯罪防止に努めます

か ま だ し も ん

輝かしい功績をたたえ玉名市から4人が叙勲

第7回危険業務従事者叙勲 瑞宝双光章 ～徳永末人さん(76歳 上立願寺)～



徳永さんは、昭和38年玉名市消防本部に入署、昭和47年に発足した有明広域行政事務組合消防本部で総務課長、玉名消防署長などを歴任、28年間の永きに渡りに消防業務に従事されました。退職後は、区長や公民館長、民生委員など、率先してまちづくり活動に努められ、多くの市民の方から信頼を寄せられています。

「今回の受章は1人の力では出来ません。みんなで協力した結果です。代表として頂いた章で、みんなの喜びとして受け止めたいです。ご支援いただいた方に感謝します。」と徳永さんは受章の喜びを語られました。

平成18年秋の叙勲 旭日小綬章 ～松倉秀美さん(76歳 上鍋)～



松倉さんは、昭和42年から平成3年まで岱明町議会議員を6期勤められた後、平成3年から平成17年まで岱明町長を4期勤められました。町政の中心として町民の皆さんと協力し、地域がよりよく発展していくために、まちづくりに貢献されてきました。その功績がたたえられ、今回の受章となりました。

「今回受章できたのも私を支えてくださった多くの方々のおかげです。改めて心から皆さんに感謝申し上げます。今後も市の発展のために頑張ります。」と松倉さんは受章の喜びと今後の抱負を語られました。

第7回危険業務従事者叙勲 瑞宝単光章 ～浅井典明さん(77歳 向迫間)～



浅井さんは、昭和25年から昭和60年までの35年間、警察官として勤められ市民の安全を確保してきました。大阪府警察に入署、大阪西警察署を皮切りに、刑事課、刑事部の捜査第3課(盗犯などを担当)で事件解決にあたられてきました。定年前(当時は56歳で定年)には、警部に昇進され、地域の犯罪防止、解決に大きく貢献されました。退職後、玉名へ戻ってこられ、区長や高齢者相談員として地域に貢献されています。

「今回の受章は、職場の同僚や知人の支えがあつてできたもので、力になってくださった方々に感謝しています。」と浅井さんは受章の喜びを語られました。

平成18年秋の叙勲 瑞宝単光章 ～江田就知さん(68歳 長保)～



江田さんは、昭和29年に消防団へ入られ、昭和56年から平成元年までの8年間を岱明町消防団団長として危険をかえりみず、火事や災害から多くの人々を守ってこられました。また、平成3年から平成17年までの14年間、岱明町議会議員として活躍されてきました。

「消防団に入つて、社会的に一人前になって誇りを持つことが出来ました。今回受章できたのも、消防団に入ったことでたくさん人々との出会いがあり、勉強させていただいたおかげです。章に恥じないよう今後も地域社会に貢献します。」と江田さんは受章の喜びと今後の抱負を語られました。

第3回玉名市横島町子ども駅伝大会 ～みんなで完走しました～

11月3日(金) 港いこいパークで横島町子ども駅伝大会が開催されました、横島町内より16チームが参加し、8区間(1区間1.2km、全9.6km)にわたって熱戦が繰り広げられました。成績は次のとおりです。(敬称略)

◆総合成績

優勝…3支部A(0:42:02)、準優勝…栗の尾A(0:42:12)、3位…9支部A(0:42:30)

◆最優秀賞(村上賞・岩本賞)

低学年(岩本賞)…中川 莉子(8支部A)

中学年(村上賞)…中野 荘志(5支部B)

高学年(村上賞)…大塚 礼騎(3支部A)

◆区間賞

1区(低学年) 中川 莉子(8支部A) 0:05:32

2区(低学年) 島村 侑希(栗の尾A) 0:05:46

3区(中学年) 中野 壯志(5支部B) 0:04:51

4区(中学年) 川原 奈々(7支部B) 0:05:07

5区(中学年) 福島 里翔(9支部A) 0:04:55

6区(高学年) 大塚 鴻騎(3支部A) 0:04:24

7区(高学年) 米村 嘉弥(5支部A) 0:04:27

8区(高学年) 大塚 礼騎(3支部A) 0:04:09

JOMO バasketボールジュニア NBA ～玉名中学校 杉本健将くん～



8月30日、東京駒沢体育館で「JOMOバスケットボールジュニアNBA」の最終選考会が行われ、杉本健将くん(玉名中2年)が12人の選手の中に九州からただ一人選ばれました。また、チームのキャプテンにも選ばれました。同チームは、9月～12月に月1回強化合宿を行い、来年1月「J.NBAアメリカチーム」と親善試合を行います。一日本代表に選ばれてびっくりしました。アメリカ戦に向けて「一杯頑張ります。」と杉本くんは語ってくれました。

「J.NBAアメリカチーム」と親善試合を行います。一日本代表に選ばれてびっくりしました。アメリカ戦に向けて「一杯頑張ります。」と杉本くんは語ってくれました。

第4回スペシャルオリックス ～メダルを取った選手達～

11月3～5日、「第4回スペシャルオリックス日本夏季ナショナルゲーム・熊本」が、熊本県内で開催されました。熊本県代表として出場した、田嶋英喜くん(石貫小4年、テニス個人優勝)、木庭良愁くん(築山小5年、水泳ビート板3位)、宮田紀さん(荒尾養護学校3年、水泳バタフライ優勝)、津川さやかさん(たまきな荘勤務、バレーボール特別賞)、緒方愛さん(るびなす勤務、陸上50m優勝)が素晴らしい成績を修めました。アスリートたちは、来年10月に中国・上海で開催される、スペシャルオリックス世界大会に向けて「練習を楽しく頑張ります。」と笑顔で話してくれました。



第18回有明少年野球大会 ～天水少年野球クラブ優勝～

11月3日に福岡県大牟田市の延命球場で、第18回有明少年野球大会の準決勝と決勝が行われ、天水少年野球クラブが見事優勝しました。この大会は10月22日から4日間、熊本、福岡、佐賀、長崎の4県から64チームが参加して行われました。準決勝では、佐賀県の太良少年野球を2対8で降し、決勝戦は岱明町少年野球クラブとの玉名市勢対決となりました。決勝戦では、天水が初回に犠牲フライで1点を先制。先発の小川敬投手(玉水小6年)が岱明町打線を完封し、堂々の優勝。64チームの頂点に立ちました。表彰式では、賞状、優勝旗授与のあと、大会役員より選手一人一人に金メダルをかけられると全員が最高の笑顔を見せ、溢れる思いを隠しきれずにいました。



か ま だ し も ん

平成18年度市民文化祭 受賞者発表!

★短歌大会

11月3日に行われた、短歌大会（出詠歌62首）の結果は次のとおりです。（敬称略）

◆選者（塚本諄氏）

○天賞（市賞）

突然に跳ねし芽渟鯛まな板を外してどさと横たはりたり
規工川恵子

○地賞（市教育委員会賞）

長生きは大概でよしと諾いて今日も紅引きりハビリに行く
伊勢桂子

○人賞（市文化協会賞）

一夏の稲養いし田の水の秋の夕陽に染みて落ちゆく
岩田久子

○入選

鎮もれる三千院の苔の庭わらべ地蔵の顔も苔むす
釜崎邦子
夜の空にきらめく星を愛しむか草生にひびく鈴虫の声
西川京子



★俳句大会

11月3日に行われた俳句大会（出詠歌62首）の結果は次のとおりです。（敬称略）

◆選者（上野玲子氏）

○天賞（市賞）

十六夜や夜通し海苔の種子付け
高本マサ子

○地賞（市教育委員会賞）

赤とんぼ母となる身の母を恋ふ
甲斐和子

○人賞（市文化協会賞）

爪切つて噛む爪もなき秋思かな
堤 公子

○五客

枝豆の莢噛んで豆しごきけり
久保田信介

○入選

生ききつて鳴ききつて蟬落ちにけり
朱雀竜太
穴まどひ己が長さを持て余し
松本あい子
うす翅のよじれていたる枯蟪蛄
石瀧ひとみ
里芋の泥あたらしき道の駅
宮田光子
爽籟の街へきゆつきゆつと博多帯
小山きく子

★肥後狂句大会

11月2日に行われた肥後狂句大会の結果は次のとおりです。（敬称略）

◆市賞

中原太顔

◆市教育委員会賞 瀬口香空

◆市文化協会賞 吉永邦月

◆宮川美蕉選

○天賞 恥かし乍ら 叙勲の榮に浴します 清藤垂花

○地賞

目は皿 地べたに這わす鑑 識課 吉永邦月

○人賞

その刹那 ボールの縫い目 まで見えた 中原太顔

◆河村花子選

○天賞 玉名が好き 校歌唄うと若返る 宮川美蕉

○地賞

すこい 子供助けにもぐる母 迫丸ほうずき

○人賞

いらん事ッ ジーパンの穴ふせらした 中原太顔

★玉名21の星事業★

～21の星が輝きはじめる～



玉名市では、今年度から小学校区を単位として、校区の特性を生かした住民主体の地域づくり「玉名21の星事業」を展開しています。

玉名自治区の小学校区では、平成13年度から始まった一区一輝運動での取り組みを継続する活動や、新たにスクールガードなど地域の防犯に対する取り組みなどが行われています。

岱明、横島、天水自治区の小学校区では、8月中旬までにすべての校区にまちづくり委員会が立ち上がり、現在はそれぞれ住民アンケートやワークショップなどにより、校区の特性を生かしたまちづくり計画書の作成に取り組んでおられます。8校区の委員会は次のとおりです。



☆睦合校区まちづくり委員会 (睦合)

8月6日、委員会(33人)が発足。校区民全体が笑顔に包まれ笑い声が聞こえるまちづくりを目標に展開しています。

☆高道校区まちづくり委員会 (高道)

7月10日、委員会(42人)が発足。地域の資源や特色を生かした創意工夫によるまちづくりを展開しています。

☆大野校区まちづくり委員会 (大野)

6月27日、委員会(17人)が発足。よりよい大野校区づくりを目指し、まちづくりに取り組んでいます。

☆鍋校区まちづくり委員会 (鍋)

7月3日、委員会(47人)が発足。校区の資源を再発見し、よりよい鍋校区づくりを目指しています。

☆横島地区まちづくり委員会 (横島)

8月10日、委員会(22人)が発足。400年の干拓史をもつ自然豊かな横島校区らしいまちづくりができるように取り組んでいます。

☆玉水・輝く里づくり委員会 (玉水)

8月3日、委員会(24人)が発足。尾田川や大塚・経塚古墳などの歴史や自然を活用しながら、豊かに暮せる住みよいまちづくりに取り組んでいます。

☆草枕ドリーム委員会 (小天)

8月3日、委員会(21人)が発足。前田家別邸や草枕温泉など夏目漱石ゆかりの文化的観光資源を活用しながら、小説「草枕」で詠われたような桃源郷を復活させたいと、夢のあるまちづくりに取り組んでいます。

☆上古閑宝さかし委員会 (小天東)

8月3日、委員会(19人)が発足。有明海や雲仙岳を見渡せる眺望やみかん山、古い家など昔ながらの景観を大事にしながら、新しい上古閑の宝さかしを始めたいと、夢のあるまちづくりに取り組んでいます。



☎

企画課…(☎75・1213)

岱明総合支所総務振興課…(☎57・1111)

横島総合支所総務振興課…(☎84・3111)

天水総合支所総務振興課…(☎82・3111)

問…問い合わせ先

申…申し込み先

募 集

EMボカシづくり

教室開催

市健康なまちづくり市民座
談会の環境部会では、次の日
程で「EMボカシづくり教室」
を開催します。

皆さんのご参加をお待ちし
ています。

◆日時：12月22日(金)

午後1時30分～午後3時

(受付午後1時)

◆場所：玉名保健センター

◆持参するもの：エプロン、
持ち帰り用ビニール袋

◆申込方法：12月21日(木)ま

で、玉名保健センターへ電

話でお申し込みください。

問：玉名保健センター

(☎72・41888)まで

親子ふれあい講座 クリスマスケーキ作り

◆日時：12月23日(祝)

午前10時～正午

◆場所：文化センター4階調
理実習室

◆対象者：市内小学生の親子

◆定員：15組(30人程度)

◆費用：1組1,500円

(当日徴収)

◆持ってくるもの：エプロン、
筆記具

◆申込期間：
12月11日(月)～12月15日(金)

午前9時～午後5時

*定員になり次第締め切りま
す。

問：社会教育課

(☎75・1312)まで



第58回人権週間がはじまります (12月4日～10日まで)

人権啓発
シリーズ

♡♡♡思いやりの心・かけがえのない命を大切に♡♡♡

家庭や学校、職場、地域で、お互いに人権を守って住みよい社会をつくりましょう。
国際連合は、昭和23年12月に「世界人権宣言」が採択されたのを記念して12月10日を
人権デーと決めました。日本でも、毎年12月10日の人権デーを最終日とする1週間を「人
権週間」と定め、各種啓発事業が実施されます。

私たちすべての人間は、人間らしく生きるために、自由であり、平等に生きる権利(基本
的人権)が保障されています。そして、誰もこれを侵すことは出来ないのです。

人権の世紀といわれる21世紀に、私たちは改めて人権の大切さを再認識し、学習する
必要があります。さまざまな人権問題に対し、私たち一人ひとりが、正しい認識と理解を深
めることで、あらゆる人権問題の解決につなげていかなければなりません。子どもから高
齢者まですべての人々が大切にされ、心豊かに暮らすことのできるまちづくりを進めてい
きましょう。

☆あなたの本当のやさしさというのは、どんなことだと思いますか…

たとえば…

○自分自身を好きになること

○相手の立場に立って考えること

○ちがいを認め個性を尊重すること

○協力し合う態度を育てること

○差別・偏見を見抜く力をつけること

○多くの人と出会い、語り、仲良くなる
こと

など、いろんな大切なことはたくさんあると思います。まず、人間的な「やさしさ」に気づくこ
とで、人を思いやる心が育っていくものではないでしょうか?この機会に振り返ってみましょう。

◆人権ポスター・標語展

12月4日から10日まで、文化センター図書館ロビーで展示
しています。ぜひご覧ください。問…社会教育課(☎75・1312)

社会教育課(☎75・1312)
人権啓発課(☎75・1119)

【母子(父子)手帳交付および両親学級】

子育て 保健コーナー

問

玉名…玉名保健センター
 ☎72・4188
 岱明…岱明総合支所市民生活課
 ☎57・5420
 横島…横島総合支所市民生活課
 ☎84・3611
 天水…天水総合支所市民生活課
 ☎82・3111代

対象者	自治区	場所	期日	受付時間
妊婦 と その夫	玉名	玉名保健センター	1日(金)	午後1時～午後1時30分
			15日(金)	午前9時30分～午前10時
	岱明	岱明ふれあい健康センター	22日(金)	午前9時30分～午前10時
	横島	横島総合保健福祉センター	8日(金)	
天水	天水保健センター	8日(金)		

【乳幼児健診】

健診は居住地(自治区)で受診されてください。
 子どもさんが発熱などで体調が悪い場合は、必ず事前にご相談ください。

健診名	対象者	自治区	場所	期日	受付時間
4カ月児健診	平成18年8月生まれ	玉名	玉名保健センター	20日(水)	午後1時～ 午後1時30分
		岱明	横島総合保健福祉センター	18日(月)	
		横島 天水			
8カ月児健診	平成18年4月生まれ	玉名	玉名保健センター	14日(木)	
		岱明	横島総合保健福祉センター	4日(月)	
		横島 天水			
1歳6カ月児健診	平成17年6月生まれ	玉名	玉名保健センター	13日(水)	
		岱明	横島総合保健福祉センター	20日(水)	
		横島 天水			
3歳児健診	平成15年9月生まれ	玉名	玉名保健センター	21日(木)	
		岱明	横島総合保健福祉センター	12日(火)	
		横島 天水			

【予防接種】

※天水自治区の方で、ポリオ以外の予防接種予診票をお持ちでない方は、天水総合支所市民生活課まで取りに来てください。

木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
<p>※医院の都合で変更することがあります。☎73-6000でお確かめください。診療時間は午前9時から午後5時まで。また、小児科の夜間の救急診療は、有明消防本部☎73-5271、玉名中央病院救急センター☎73-5000まで。</p>	<p>1 老人大学講座 (午前10時～ 横島町公民館) 第58回人権週間特設人権相談 (午前10時～午後3時 天水保健センターふれあい館)</p>	<p>2 選挙管理委員会 (午前10時～ 選管事務局)</p>
<p>7 第58回人権週間特設人権相談 (午前10時～午後3時 横島町公民館) 教育委員会 (午前10時～ 岱明総合支所2階)</p>	<p>8 市議会定例会開会 (午前10時～ 議場) 第58回人権週間特設人権相談 (午前10時～午後3時 岱明ふれあい健康センター)</p>	<p>9 おはなし会 (午前10時30分～午前11時30分 横島図書館) 玉名・あしかた国際交流協会交流会 (午前11時～ 福祉センター) ※左ページ下段の*9へ続く</p>
<p>14 行政相談 (午前9時30分～午後3時 福祉センター) 市議会一般質問 (午前10時～ 議場)</p>	<p>15 市議会一般質問 (午前10時～ 議場)</p>	<p>16</p>
<p>21</p>	<p>22 選挙管理委員会 (午前10時～ 選管事務局) 市議会定例会閉会 (午前10時～ 議場)</p>	<p>23 【文化の日】 クリスマスケーキづくり (午前10時～ 文化センター)</p>
<p>28 行政相談 (午前9時30分～午後3時 福祉センター)</p>	<p>29</p>	<p>30</p>

公共施設休館日

- 公衆浴場
 - ◎玉の湯 ☎73-2087 (25日)
 - ◎潮湯 ☎57-4377 毎週火曜日 (5日、12日、19日、26日、31日)
 - ◎ゆとりーむ ☎84-3939 第2・4月曜日 (11日、25日、30日、31日)
 - ◎草枕温泉てんすい ☎82-4500 第2水曜日 (13日、31日)
- 物産館
 - ◎磯の里 ☎57-2700 毎週火曜日 (5日、12日、19日、26日、31日)
 - ◎Y-BOX ☎84-3700
 - ◎郷〇市 ☎82-5022 (31日の午後)
 - ◎花の館 ☎82-4600 毎週水曜日 (6日、13日、20日、27～31日)
- 図書館
 - ◎玉名市民図書館 ☎75-1315 毎週月曜・第1木曜日 (4日、7日、11日、18日、25日、28～31日)
 - ◎岱明図書館 ☎57-0045 毎週月曜日、祝日 第4木曜日(4日、11日、18日、23日、25日、28～31日)
 - ◎横島図書館 ☎84-6111 毎週金曜日、年末 (1日、8日、15日、22日、28～31日)
- 公民館 詳しくは各施設へお問い合わせください。
 - ◎中央公民館 ☎75-1312
 - ◎岱明町公民館 ☎57-0135
 - ◎横島町公民館 ☎84-2122
 - ◎天水町公民館 ☎82-3570
- 草枕交流館 ☎82-4511 毎週水曜日 (6日、13日、20日、27日、29～31日)
- 博物館 ☎74-3989 毎週月曜日および祝日の翌日 (4日、11日、18日、25日、28～31日)

※17
季節の折り紙遊び
「サンタをつくろう」
(午前10時30分～正午 博物館)
クリスマスお楽しみ会
特別公演
(午後1時～午後3時 文化センター)

今月の納期のお知らせ
※今月は、固定資産税3期・国民健康保険税6期・介護保険料6期の納期です。(12月25日(月)まで)

人の動き 平成18年11月1日現在

男	34,367人(+4)
女	38,372人(-4)
人口	72,739人(±0)
世帯数	25,438世帯(+36)

日

SUNDAY

月

MONDAY

火

TUESDAY

水

WEDNESDAY

12

2006 DECEMBER

休日在宅医

日	内科	外科	横島・天水・伊倉・大浜地区	岱明地区
3	工藤内科	鶴上整形外科リウマチ科	中野医院	田宮二郎内科
10	浦田医院	吉田医院	大野医院	淡河・黒田医院
17	馬場医院	玉名脳神経外科	栗崎医院	西岡医院
23	安成医院	玉名泌尿器科クリニック	財津医院	田宮春生堂医院
24	前田小児科	まっおクリニック	池田医院	本田医院

3

第36回玉名市中央公民館
支館対抗駅伝大会
(午前9時10分～ 桃田運動公園)

4

第58回人権週間
(～12/10 市内全域)

5

不必要農薬の回収
(午前9時～午後3時
JAたまな、JA大浜)
選挙管理委員会
(午前10時～ 選管事務局)
行政相談
(午前10時～正午 ゆとり一む)

6

元気づくり教室
(午前10時～ 福祉センター)
第58回人権週間特設
人権相談
(午前10時～午後3時
福祉センター)

10

11

12

赤ちゃん向けおはなし会
(午前10時30分～午前11時
横島図書館)

13

17

第25回玉名市民ビーチ
ボールバレー大会
(午前9時～ 天水体育館)
教育相談
(午前10時～正午 文化センター)

18

19

献血
(午後0時45分～午後3時30分
悠紀会病院)

20

体力アップサロン
(午前10時～ 福祉センター)

24

25

少年の翼「横島町・俱知安町」
交流事業 ～28日
(北海道俱知安町)

26

農業委員会総会
(午後2時～ 福祉センター)

27

献血
(午前9時30分～午前11時30分、
午後0時30分～午後3時30分
玉名地域振興局)
消防団年末警戒 ～31日
(市内全域)
消防団年末警戒巡視
(午後8時～ 市内全域)

31

1/1

【元日】

滑石校区駅伝大会
大浜支館新春マラソン大会
伊倉支館健康マラソン等
八嘉支館健康マラソン大会
梅林支館健康駅伝大会
玉名支館健康マラソン大会

1/2

小田支館駅伝大会
月瀬支館健康マラソン大会
石貫支館マラソン大会
三ツ川支館小岱山麓
マラソン大会

※9

第8回ハートフルクリスマス
コンサートinARIAKE
(午後1時～午後4時
市民会館ホール)
草枕歴史講座第3回入門編
*電話で事前に申込必要)
(午後7時30分～午後9時
草枕交流館)

☎…問い合わせ先

☑…申し込み先

【育児学級・健康相談】 学級・相談は居住地(自治区)で受診されてください。

名称	対象者	場所	期日	時間
育児学級 さくらんぼ学級	玉名自治区の平成18年10月生まれ	玉名保健センター	26日(火)	受付 午後1時10分～ 午後1時30分
のびのび 子育て相談	玉名自治区乳幼児の希望者		8日(金)	午後1時10分～ 午後3時30分
育児学級 さくらんぼ学級	天水自治区・横島自治区の 平成18年10月生まれ	天水保健センター	15日(金)	午後1時30分～
のびのび 子育て相談	天水自治区乳幼児の希望者	天水保健センター	7日(木)	
	横島自治区乳幼児の希望者	横島総合保健 福祉センター	21日(木)	
育児学級 さくらんぼ学級	岱明自治区の平成18年10月生まれ	岱明ふれあい 健康センター	15日(金)	受付 午前9時30分～ 午前10時
のびのび 子育て相談	岱明自治区乳幼児の希望者	岱明ふれあい 健康センター	5日(火)	午前9時30分～ 午前11時

【サークル関係】

名称	対象者	場所	期日	時間
フリースペース たんぼぼ	岱明自治区に お住まいの希望者	岱明ふれあい 健康センター	5日(火) ^{※1} 19日(火) ^{※3}	受付 午前9時30分～ 午前11時30分
ドリームエンジェル (不妊の会) ^{※2}	市内に お住まいの希望者			14日(木)
リングペロー (若い親の集い)		福祉センター	11日(月)	午前11時～ 午後4時
ちびっこ広場 (母子保健推進員)		天水保健センター	20日(水)	受付 午前10時～ 午前11時30分
フリースペース カンガルーなかま		横島総合保健 福祉センター	21日(木)	午前10時～ 午前11時30分

※1(5日は、のびのび子育て相談と同時開催です)

※2(ドリームエンジェルの問い合わせ先は、岱明総合支所市民生活課保健師の北原、☎57・5420まで)

※3(当日は、お楽しみ会「エプロンシアター、ふれあい遊び、ケーキ作りなど」を開催します)

【その他】

名称	対象者	場所	期日	時間
筋力アップ 体操	市内にお住まいの60歳以上の方	天水老人憩いの家 (入館料として150円必要です)	毎週火曜日	午前10時～ 午前11時
	市内にお住まいの方	天水町公民館	毎週土曜日	午後8時～午後9時

第2回シニアIT

リーダー養成講座

高齢者の方にITを活用した生きがいづくり、仲間づくりなど社会参加を進めることを目的に、シニアリーダーを養成するための講座を次のとおり実施します。

◆**日程**：平成19年2月19日(月) 20日(火)、22日(木)、23日(金)

◆**場所**：N T T西日本熊本支店内(さくら塾)

熊本市桜町3-1

◆**対象者**：原則として50歳以上の方(日常的にパソコンを活用されており、講座受講後にシニアITリーダーとして活動を行う意欲のある方)

◆**申込方法**：12月11日(月)～12月28日(木)の間に、電子メールでお申し込みください。

*なお、日程や申込方法など、講座の詳しい内容については、県健康福祉部高齢者支援総室へお尋ねください。

☎ 県健康福祉部

高齢者支援総室

☎ 096・2215(333)

・電子メール

koureishien@pref.

kumamoto.lg.jp

・県ホームページ

http://www.pref.

kumamoto.jp/

ホームヘルパー2級

養成研修

高齢化時代の福祉サービスを担う人材を育成し、地域に質の高い福祉サービスを提供することを目的に次のとおり同養成研修を開催します。

◆研修期間

平成19年1月6日(土)から開

講、全25日間

◆研修費用

47,000円

(別途テキスト代が6,800円かかります)

◆**場所**：九州看護福祉大学他

◆**申込方法**：12月1日(金)～12月20日(水)の間に、地域たすけあいの会までご連絡ください(定員20人)。

☎ 地域たすけあいの会

☎ 71・0056

高齡介護課 ☎ 75・1339

第30回玉名市横島田んぼマラソン大会

今年度も恒例の横島町いちごマラソン大会を次の日程で開催します。

今回は30回記念として、アトランタ、シドニー五輪1万メートル代表、川上優子さん(宇城市出身)をお招きしています。(5kmコース一般女子の部に出走)皆さん奮ってご参加ください!

◆**日時**：平成19年2月25日(日)

○**開会式**：午前9時20分

○**スタート**：午前10時

○**受付**：横島体育館

午前8時～9時30分

◆**会場**：横島グラウンド

◆種目

○**3kmコース**(小学生の部)

・小学3年生以下男子の部

・小学3年生以下女子の部

・小学4年生以上男子の部

・小学4年生以上女子の部

○**5kmコース**

・中学生男子の部

・中学生女子の部

・一般男子の部(学生を除く)

・一般女子の部(高校生以上)

○**10kmコース**

・一般男子の部(高校生～34歳)

・壮年男子の部(35歳以上)

・一般女子の部(高校生以上)

○**ハーフマラソンコース**

・一般男子の部(高校生以上)

・一般女子の部(高校生以上)

○**のんびりコース**

・2.5km、年齢制限なし

◆参加料

○**お土産なし**

・のんびりコース：1,500円

・小学生・中学生：1,500円

・高校生以上：2,000円

○**お土産あり**

・のんびりコース：2,500円

・小学生・中学生：2,500円

・高校生以上：3,000円

*お土産は、イチゴ2パックと海苔

◆**申込方法**：平成19年1月10日(水)までに、お申し込みください。詳しくはパンフレットをご覧ください。実行委員会事務局へお問い合わせ

ください。

※市役所、総合支所にパンフレットを備え付けていますのでご覧ください。

☎ 横島町いちごマラソン大会実行委員会事務局

(教育委員会事務局横島出張所教育課内)

☎ 84・2122

(FAX 84・2104)

◎**ボランティアスタッフを募集します!**

あなたもいちごマラソン大会のスタッフとして活躍してみませんか!詳しくは実行委員会事務局まで。



問…問い合わせ先

申…申し込み先

就職スキルアップ セミナー開催

財団法人熊本県雇用環境整備協会では、「就職スキルアップセミナー玉名コース」実施に伴い、受講生を募集します。

◆日時…平成19年1月15日(月)～16日(火)

◆場所…市民会館

◆対象…休職中の方で、年齢は問いません。

◆内容…再就職でもっとも重要視される面接。短い時間で自分をいかに上手にアピールするか。このセミナーでは、すぐに使える効果的な自己PRの方法や履歴書・職務経歴書の書き方などをわかりやすく講義します。また、プロのキャリアカウンセラーによる個別のフォローも行います。

◆募集締切…平成19年1月12日(金)

*受講料、テキスト代は無料です。

問…同協会

(☎096・382・5445)

季節の折り紙あそび サンタをつくらう

折り紙の達人に、かわいいサンタの折り紙を教わります。親子・お友達で気軽に参加ください。

◆日時…12月17日(日)

午前10時～正午
(午前10時集合)

◆場所…館内エントランス

◆講師…城保氏

◆参加費…無料

◆申込方法…事前の申し込みは必要ありません。

問…歴史博物館こころピア

(☎74・39809)まで



リサイクル体験受講者募集!

東部環境センター

◎折って遊ぼう

- ◆日時…12月12日(火)午後1時30分～午後4時
- ◆講師…早木チサ氏
- ◆持ってくるもの…カレンダーまたはちらしを切っておいてください(9cm×5cmを40枚)

◎軍手人形作り

- ◆日時…12月13日(水)午後1時30分～午後4時
- ◆講師…高田和代氏
- ◆持ってくるもの…毛糸(ほどこいた物可)、布(40cm×40cm位)、目玉ボタン1個10円、裁縫道具、軍手は1体分準備します

◎ぼかし

- ◆日時…12月14日(木)午後1時30分～午後3時30分
- ◆講師…職員
- ◆持ってくるもの…持ち帰り用ビニール袋

◎ボトルクラフト

- ◆日時…12月19日(火)午後1時30分～午後4時
- ◆講師…職員
- ◆持ってくるもの…ガラス瓶・コップ等(ラベルをはがしてください)

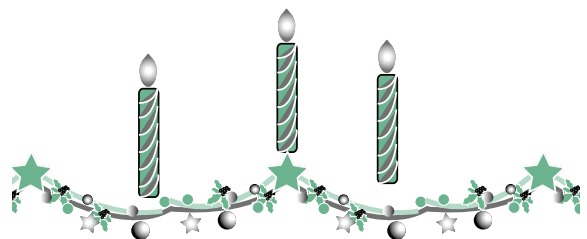
*申込は、開講3日前までをお願いします。各講座とも定員は15人です。講座によっては材料代が必要な場合があります。詳しくは東部環境センターへお問い合わせください。(☎75・5050)

クリーンパークファイブ

◎廃油で作るクリスマスキャンドル

- ◆日時…12月21日(木)午後1時30分～午後3時30分
- ◆講師…職員
- ◆持ってくるもの…廃油(使用済み油)250cc、牛乳パック(開いていないもの)1～2本

*募集締切は12月15日(金)です。定員は20人です。詳しくは、クリーンパークファイブへお問い合わせください。(☎78・4433)



リサイクル展示品抽選のお知らせ

当プラザ1階に展示しています、家具、自転車、食器類の抽選を、来年1月24日(水)に行います。備え付けの投票箱で投票を受け付けていますので、ご来館の際に希望の展示品がありましたら、ぜひご投票ください。

*リサイクルプラザの提供品については、岱明町住民の方のみを対象とさせていただきます。

第18回 玉名温泉マラソン大会 2月18日(日)開催 参加者募集



ラストラン!!

皆さまに惜しまれながらも、今回で最後の大会となります。

立春の玉名路を走って、玉名温泉でのんびり過ごしてみませんか。ペア温泉宿泊ご優待券ほか豪華賞品もたくさん用意しています。ふるってご参加ください。

- ◆日時…平成19年2月18日(日)、午前8時30分受付
- ◆場所…市民会館スタート・ゴール
- ◆参加資格…18歳以上(高校生を除く)の健康な方
- ◆参加料…3千円
- ◆申込締切…平成19年1月18日(木)

☎ 玉名観光協会 ☎ 72・5313まで

応急手当講習会

皆さんの大切な家族や友人が突然倒れたり、事故にあった時あなたはどうしますか？呼吸が止まって約4分経過すると人間は脳にダメージを受けると言われています。そこで救急車が到着するまでの間、その場にいる人が一刻も早く適切な救急蘇生法を開始する事が生命を救う重要なポイントになるのです。そのため、日頃から救

急蘇生法の重要性を知り、誰もが出来るようにしておくことが必要です。

玉名消防署では、生命を救うための救急蘇生法を一人でも多くの住民の方に覚えて頂くために、救急蘇生法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方には修了証カードを発行します。住民の皆さんの多数の参加をお待ちしています。

◆日時：12月17日(日)

◆場所：玉名消防署2階会議室

◆参加料：無料

*以前に、この講習会を受けた方は、修了証カードを持参してください。

☎・申：玉名消防署救急係

(☎ 73・7117)まで

◆時間：午前9時～正午

◆内容：救急蘇生法(二次救命処置) 心肺蘇生・AEDによる除細動・気道異物除去・その他

◆定員：先着30人まで(事前

に電話での申し込みが必要です)

催し

お楽しみ会特別講演

玉名市民図書館お楽しみ会では、お話、手品、人形劇などクリスマス特別公演を開催します。

◆日時：12月17日(日)

◆時間：午後1時～3時

◆場所：文化センター

大研修室

☎：玉名市民図書館

(☎ 75・1315)まで

第8回ハートフルクリスマスコンサート

毎年開催し、大好評をいただいているコンサートですが、今年も次のとおり開催します。

精神障害者への理解や普及啓発のため、当事者と地域の支援団体が一丸となり、コン

サートの成功に向けて練習や準備にがんばっています。

皆さんも是非この楽しいコンサートを御覧ください！

◆日時：12月9日(土)

午後1時30分開演(午後1時開場、午後4時終演予定)

◆会場：市民会館ホール

◆入場料：無料

◆内容

・当事者の方によるコーラス、独唱、ハンドベル、パーカッション、詩の朗読

・九州看護福祉大学と崇城大学による吹奏楽部合同演奏
・片山敬子と仲間たちによる女性コーラス

☎

・実行委員会事務局の古賀さん、城戸さん、上田さん

(精神障害者地域生活支援センターふれあい)

(☎ 73・1022)

・県有明保健所総務企画課の

山内さん

(☎ 72・2184)

・市福祉課

(☎ 75・1121)

☎…問い合わせ先

☎…申し込み先

外国の方との交流会
に参加しませんか？



玉名国際交流協会・あしかた国際交流inTAIMEIは、毎年恒例の2006交流会を開催します。

この交流会は、市内在住の外国人の方々と一緒になつて楽しく交流する場を設けるものです。クイズやゲームなど楽しい企画が盛りだくさん。国際交流に興味がある方は、ぜひご参加ください。

◆日時：12月9日(土) 午前11時～

◆場所：福祉センター3階

◆参加費：1人50円(小学生以下、外国人の方は無料)

*事前予約は必要ありません。

☎・☎…企画課

(☎75・1213)まで

お知らせ

排水設備工事責任技術者の登録受付

平成18年度玉名市公共下水道排水設備工事責任技術者の新規および更新登録者の受付を次のとおり行います。

◆受付期間：12月1日(金)～12月27日(水)

*午前8時30分～午後5時(閉庁日を除く)

◆申請方法：申請書(当市の様式)に次の書類を添付して、下水道課(岱明総合支所3階)へ提出してください。

①新規登録者は資格証、更新登録者は終了証の写し

②住民票記載事項証明書

③身元証明書(本籍地の市町村で発行するもの)

④写真2枚(縦3cm×横2.5cmの上半身脱帽)

⑤登録手数料：1人千円

*印鑑を忘れずに捺印してください。

☎…下水道課
(☎57・4400)まで

公共下水道事業 受益者負担金徴収

12月は公共下水道事業受益者負担金の納期(第3期)です。納入通知書により、次の納入先へ納入してください。

また、口座振替の手続きをされている方は納期限日に引き落とされますので、前日までに入金をお願いします。

◆納期限日：12月25日(月)

◆納入先：本庁・各総合支所の会計課、納入通知書の裏面に記載の金融機関(肥後銀行、熊本フアミリー銀行、南日本銀行、玉名農業協同組合、玉名市大浜町農業協同組合、熊本中央信用金庫、熊本第一信用金庫、九州労働金庫、九州管内の郵便局)

☎…下水道課

(☎57・4400)まで

平成18年度 中学生の「税についての作文」受賞者

◆玉名税務署長賞「祖父母を支える税金と」

上村亮仁くん(玉名中学校2年)

◆玉名市長賞

「スウェーデンの税金について知って」

竹下祥平くん(玉名中学校1年)

◆玉名市教育長賞「税金に感謝」

中山祐輔くん(玉名中学校2年)



平成18年度(後期)

ビジネス・キャリア試験

ビジネス・キャリア試験は、

企業で求められる職務の遂行に必要な専門知識や実務能力を評価する試験制度です。試験には、職務分野を140ユニットに分け、専門知識や実務能力を評価する「ビジネス・キャリア・ユニット試験」と職務分野全般に求められる広範囲な専門知識とその応用力・企画力を評価する上級レベルの「ビジネス・キャリア・マスタ―試験」があります。

平成18年度後期試験を次のとおり実施します。

◆受付期間：平成19年1月4日(木)～1月17日(水)

◆受験実施日

○ビジネス、キャリア、ユニット試験

・平成19年3月3日(土)

・平成19年3月4日(日)

○ビジネス、キャリア、マスタ―試験

・平成19年3月4日(日)

☎…熊本県職業能力開発協会

総務・開発振興課

(☎096・384・1711)



旧制度の農業者年金 に加入している方へ

旧制度の農業者年金に加入されている方は、平成19年1月1日で特例脱退一時金の請求の期限が終わります。

もし請求されるならば期限内に最寄の農業委員会までおこしく下さい。

なお、ご不明な点がございましたら、最寄りの農業委員会までお問い合わせください。

問：農業委員会

(☎75・1127) まで



年金受給権者の 現況届について

12月生まれの方(住民票コードの確認ができた受給者)から現況届の提出が不要となります。

社会保険庁では、12月生まれの方から「住民基本台帳ネットワーク」を活用して、年金

を受け取っている方の現況確認を行うことになりました。

現況届の提出が不要となる方は、社会保険庁において住民票コードの確認ができた受給者が対象となり、12月以降から誕生日にあわせて順次、お知らせを行う予定です。

※ただし、次の要件にあては

まる方は引き続き現況届の提出が必要です。

・外国国籍の方、外国に居住している方

・社会保険庁で保有している本人基本情報(氏名、性別、生年月日、住所)と住民基本台帳ネットワークシステムが異なり、住民票コードを収録できない方

・障害年金の受給者で、診断書の提出が必要な方

・加給年金額対象者の生計維持確認が必要な方

問

健康保険課年金係

(☎75・1117)

・玉名社会保険事務所総合相

談室

(☎74・16008)

地域情報プラザにお立ち寄りください

パソコンやインターネットに興味のある方、またこれらを体験してみたい方、玉名地域情報ポータルサイト～**info たまな**～に登録しているが、パソコンがないため更新できない方など、年齢・職種問わず、どなたでも気軽にご利用いただけるように、商工会館1階に6台のパソコンを設置しております。

インターネット閲覧、自己学習、ホームページの更新、ブログ作成など、さまざまな面で情報プラザが皆様のお役に立てればと思っています。

無料で開放していますので、お気軽にお立ち寄りください。

info たまなに登録(更新)する商店・企業・団体等も随時募集中です。

◆開館時間…午前9時～午後5時

◆閉館日…日・月・祝日

12月28日(木)～翌年1月4日(木) ←至 荒尾市

◆場所…玉名商工会館1階

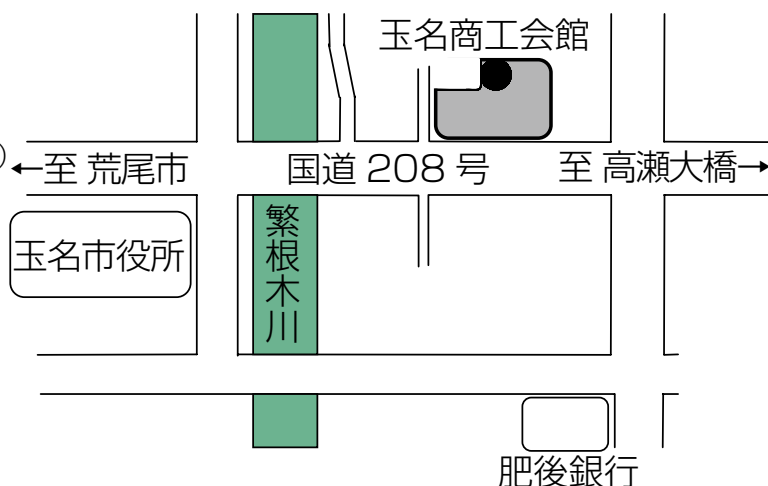
問…玉名市地域情報プラザ

(☎71・2056)

・電子メール…portal@info-tamana.jp

・ホームページ

http://www.info-tamana.jp



玉名商工会館

国道 208 号

至高瀬大橋

玉名市役所

繁根木川

肥後銀行

問…問い合わせ先

申…申し込み先

戦傷病者等の

妻の皆様へ

特別給付金が支給されます。

◆対象者

○平成18年5月に最終償還を迎えた特別給付金（第18回い号、または第20回い号）の受給権を取得した妻の場合

・**継続支給**：平成18年10月1日に、増加恩給等を受け、第5款症以上の障害を有する戦傷病者の妻

・**特例支給**：平成8年10月1日（または平成5年4月1日）から平成15年3月31日までの間に、一般の怪我や病気で死亡された戦傷病者の妻

・**戦没者妻への移行**：平成8年10月1日（または平成5年4月1日）から平成15年3月31日までの間に、戦傷病者である夫が公務傷病や勤務関連傷病で死亡し、公務扶助料、遺族年金等の年金受給権を取得した妻（第22回い号の受給者など平成

19年以降も償還が継続する方は除かれます）

○新たに戦傷病者の妻となられた場合

・平成13年4月2日～平成15年4月1日の間に、障害の程度が重くなり、増加恩給等を受ける状態になった戦傷病者の妻または戦傷病者として増加恩給等を受けている方と婚姻をした妻で、夫が第5款症以上の障害を有している方

◆請求に必要なもの

○印鑑（朱肉を使用するもの）
○請求者の戸籍抄本および世帯全員の住民票

○恩給証書、これまでに国債を受給した方はその国債または裁定通知書

*状況により、これ以外の書類が必要となる場合がありますので、ご了承ください。

◆**受付期間**：平成21年9月30日(水)まで

問・申

生活支援課

(☎75・1399)

・**岱明総合支所総合福祉課**

(☎57・1111代)

・**横島総合支所総合福祉課**

(☎84・3845)

・**天水総合支所総合福祉課**

(☎82・3111代)

家屋の解体・未登記家屋の 名義変更には届け出を

固定資産税は、土地、家屋（住宅、倉庫、店舗、工場、事務所等）を毎年1月1日現在で所有している方に課税されます。

家屋等を取り壊しても、届け出がなければそのまま毎年課税されますので届け出をしてください。

また、家屋には登記（法務局への届け出）された家屋と登記されていない未登記家屋があります。所有権の変更があった場合、登記された家屋については法務局からの通知により所有権移転（売買、相続等）の確認ができますが、未登記の家屋については所有権移転の確認ができないため、市税務課固定資産税係まで届け出を

してください。

問：税務課固定資産税係

(☎75・1114)まで

福祉サービス第三者 評価制度スタート

熊本県では、平成18年度から県内で提供されるすべての福祉サービスを対象にした福祉サービス第三者評価制度をスタートさせています。

この制度は、福祉サービスの質や内容を、公正・中立な第三者機関が、専門的かつ客観的な立場から評価するもので、県民の皆様が安心して福祉サービスを受けられる熊本県にするためのものです。

県民の皆さんは、公表された評価結果を、福祉サービスを選択する際に参考にすることができ、事業者の方々は、第三者評価を受けることで、職員の気付きや改善すべき課題の共有化などが図られ、サービスの質の向上に向けた具体的な目標設定が可能となるなど、利用者・事業者双方にメリットのある制度

です。

受審結果は、県のホームページで公表されますので、ぜひご覧ください。

問

熊本県庁健康福祉政策課福祉のまちづくり室地域福祉企画班

(☎096・333・2201)

(FAX)096・387・5992)

ホームページ

http://www.pref.kumamoto.jp/health/fukushi_hyouka/

ありがとうございます 静光園老人ホーム

静光園老人ホームは、多くの方々から協力をいただいております。

そこで、ご協力いただいた方をここに掲載し、お礼を申し上げます。(敬称略)

◆**協力者**：…ころ (お菓子寄付)、一瀬俊郎 (新米寄付)



平成18年度第3回 危険物取扱者試験



◆試験の種類

- ・甲種
- ・乙種第1類～第6類
- ・丙種

◆試験日

平成19年2月18日(日)

◆場所：熊本市

◆受験願書の請求先

消防試験研究センター、最寄りの消防本部（消防署）

◆受付期間

平成19年1月4日(木)～11日(木)の間で、申込先までご応募ください。

問・申… ☎ 862・0697

熊本市九品寺1-11-4

熊本県教育会館内

財団法人消防試験研究セン

ター熊本県支部

(☎096・364・50016)

消費税の届出書の提出はお済みですか？

現在、消費税の免税事業者の方で、平成17年分の所得税の確定申告等において、消費税の課税売上高が1千万円を超えた方は、平成19年分は消費税の課税事業者となります。

この場合、「消費税課税事業者届出書」を速やかに納税地の所轄税務署長に提出することが必要となります。

また、平成19年分が課税事

業者となる方で、新たに簡易課税制度の適用を受けようとする方（平成17年分の消費税の課税売上高が5千万円以下の方に限られます）は、「消費税課に課税制度選択届出書」を平成18年度中（12月31日(日)まで）に納税地の所轄税務署長に提出することが必要となります。

なお、簡易課税制度の適用を受けた方は、事業を廃止した場合を除き、2年間以上継続した後でなければ、この適

用を止めることはできません。

※参考：災害その他やむを得ない理由が生じたことにより、被害を受けた課税事業者の方が、その被害により簡易課税制度の適用を変更する必要が生じた場合で、税務署長の承認を受けた時は（2年間の継続適用の規定にかかわらず）簡易課税制度の選択を止める（または選択する）ことができます。

消費税の届け出等について
おわかりにならない点や詳しくお知りになりたいことがありましたら、最寄りの税務署や税務相談室にお尋ねください。

問：玉名税務署個人課税部門
(☎72・2127)まで



ちよとまのばして 有明イベント情報

有明海沿岸(福岡・熊本)5市3町情報コーナー

大川市

第20回 大川木の香マラソン大会



筑紫次郎の流れとともに、古賀メロディーが春を奏でる中で楽しく走りませんか！

◆期日…平成19年2月25日(日) ◆場所…筑後川総合運動公園 ◆種目…10km・5km(男女とも)
◆参加資格…20歳以上 ◆参加料…3千円 ◆申込締切…平成19年1月19日(金) ◆問・申…同市民体育館(☎0944・88・3212)まで

高田町

バンブーイルミネーションFINAL ～サウンド・オブ・サイレンス～

今年で最後となる「バンブーイルミネーション」。約2千個のバンブーランプ(竹灯ろう)の優しい光



と、生演奏の音楽が会場を包み込みます。

◆日時…12月23日(祝) 午後5時～
◆場所…高田濃施山公園
◆問…バンブーイルミネーション実行委員会(同町役場企画課の内野さん)(☎0944・22・6263)

★老人保健制度とは

75歳以上（一定の障害がある場合は65歳以上）の方の医療費を、全ての医療保険と、国・県・市町村が協力して支える制度です。
また、高齢者ご自身が健康意識を高めるためにお手伝いをするものでもあります。

医療費に関心を持ち、医療費の無駄がないように気をつけましょう。医療費の削減は、保険税の引き下げにもつながります。日頃から健康づくりにつとめ、明るい毎日を過ごしましょう。

老人医療だより

★健康な毎日を過ごすために

◇治療より予防、健康づくりにつとめましょう

栄養、運動、休養の健康三原則を守り、生きがいを見つけ、毎日を楽しく過ごしましょう。

◇かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医は、専門医や大病院への紹介もしてくれますし、病気の時だけでなく、健康管理全般のアドバイザーになってもくれます。

◇病院では、要領よく症状の説明をしましょう

そのときのからだの状態を「いつから・どこが・どのよう」と順を追って簡潔に伝えましょう。ふさわしい治療や薬が得られます。

◇定期的に健康診断を受けましょう

病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。生活習慣を見直すきっかけにもなります。

◇重複受診はやめましょう

同じ病気でいくつも違う病院にかかる、診断や検査、薬の処方を重ねて受けることになり、医療費の無駄や薬の事故をまねきます。

◇保健師さんに気軽に相談しましょう

保健センターの保健師さんは、健康づくりを支援してくれます。また、生活習慣病予防のアドバイスのため、訪問看護師さんがみなさんのご自宅を訪問されることもあります。健康について、気軽に相談しましょう。

★玉名市老人医療の状況

玉名市の老人医療費総計（平成17年度）…約9億7千万円
1人当たりの老人医療費（対象者11,179人）…869,546円
[県下19位]

★老人医療の届出

こんなときには届出が必要です	届出に必要なもの	いつまでに
転出するとき	印鑑 医療受給者証	速やかに
転入してきたとき	保険証 従前の市町村が発行した負担区分等証明書	転入後 14日以内に
玉名市内で住所が変わったとき	保険証 医療受給者証	14日以内に
加入している医療保険が変わったとき	新しい保険証 医療受給者証	14日以内に
死亡したとき	死亡した人の医療受給者証	14日以内に
医療受給者証を紛失したとき	印鑑 保険証などの身分証明書	速やかに
一定の障害のある方が65歳になったとき、または、65歳を過ぎて一定の障害のある状態になったとき	印鑑 保険証 障害者手帳・療育手帳等、障害の程度を証明する書類	速やかに

※入院時の食事の減額認定証（平成18年度は薄橙色）の【区分Ⅱ】該当をお持ちの方は、認定期間中の入院日数が過去1年間で90日を超えたら、速やかに、長期入院該当認定の申請をさせていただきます。

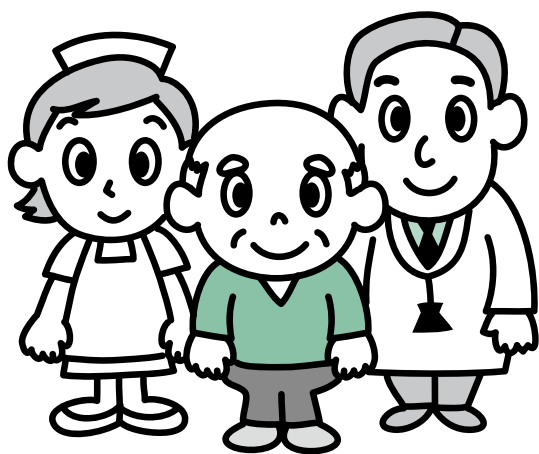
これからますます

寒さが厳しくなります

血圧が気になる方は、急に冷たい空気にあたることをなるべく避けましょう。寒冷刺激によって、血圧が急に上昇することがあります。部屋から出るときには、暖かい服装を心がけてください。

また、うがい・手洗いを習慣づけ、風邪やインフルエンザの予防につとめましょう。高齢者がインフルエンザにかかるのと重症になりやすいため、早めに予防接種を受けられることをお勧めします。暖房による乾燥にも注意が必要です。部屋の中に濡れたタオルを何枚か下げておくと、湿度を保つことができます。加湿器をお使いの場合は、手入れを十分に行ってください。加湿器の中が汚れていると、部屋の空気を汚してしまつことがあります。

温かく消化のよい食べ物を食べ、十分な栄養と睡眠をと



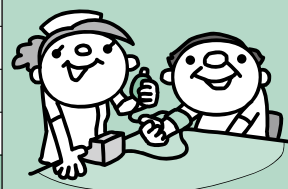
問…健康保険課老人医療係（☎75・1117）まで

玉名市老人医療費内訳（平成17年度）

平成17年度熊本県の老人医療（速報）より

1人当たりの診療費	県下での順位 (48市町村中)
入院 438,558円	22位
入院外 281,346円	9位
歯科 23,339円	14位

入院	49億2百万円
入院外	31億4千5百万円
歯科	2億6千万円
調剤	8億2千2百万円
その他療養費	5億5千4百万円
現金給付	3千5百万円
総計	約 97億2千万円



玉名市が入札を行った工事等の結果をお知らせします。
10月1日～10月31日までに行われた入札は次のとおりです。
※は担当課

①入札日②工事（委託業務）
 場所③工事（委託業務）名
 ④工期（委託期間）⑤落札
 業者名⑥予定価格⑦落札金
 額⑧落札率⑨参加業者

① 10月11日②市内一円③玉
 名市立中学校5校耐震化優先度
 調査業務委託④12月22日まで
 ⑤(有)英設計⑥2,213,000円⑦
 2,100,000円⑧94.89%⑨大和
 設計(株)、(株)桜樹会・古川建築事務所、
 (株)太宏設計事務所、(株)産鉦設計、(株)
 ジメント

※文化課 (☎57・4429)

① 10月11日②玉名字永安寺③永
 安寺東古墳永安寺西古墳災害復旧設
 計業務委託④11月30日まで⑤(有)
 小岱測量設計社⑥810,000円⑦
 766,500円⑧94.62%⑨(株)橋本
 測地設計事務所玉名支店、(有)古家測
 量設計玉名支店、ワールド測量設計
 (有)、(有)坂井設計コンサルタント玉名
 支店、太平総合プラン玉名営業所

※横島総合支所 総務振興課
 (☎84・3612)

① 10月2日②横島町横島地内
 ③横島総合支所車庫棟新築工事④
 1月10日まで⑤(株)井手口建設⑥
 22,030,000円⑦20,874,000
 円⑧94.75%⑨(株)島村建設、菊川
 建設(株)、(有)田上運工務店、(有)井上建
 設、田中建設、(有)林建設、川崎建設

※横島総合支所 経済課
 (☎84・3618)

① 10月25日②横島町大園地内③
 大園地区農道改良工事④2月9日
 まで⑤大村産業⑥1,829,000円
 ⑦1,764,000円⑧96.44%⑨(有)
 三川建設、青山組、玉名ブルドーザ
 ー工事(有)、(有)中田工業、天水第一建
 設、(株)池久建設、(有)コヤナギ設備工
 業

① 10月25日②横島町横島、栗
 ノ尾地内③栗ノ尾地区排水路工事
 ④1月31日まで⑤(有)三川建設⑥
 1,559,000円⑦1,478,400円
 ⑧94.83%⑨大村産業、青山組、
 玉名ブルドーザー工事(有)、(有)中田工
 業、田中建設、(株)池久建設、(有)コヤ
 ナギ設備工業

① 10月25日②横島町横島、明
 丑地内③明丑地区排水路工事④
 1月31日まで⑤(有)中田工業⑥
 1,995,000円⑦1,887,900円
 ⑧94.63%⑨大村産業、(有)三川建
 設、青山組、玉名ブルドーザー工事
 (有)、田中建設、天水第一建設、森山
 工務店

① 10月25日②横島町横島、十
 番地内③十番地区排水路工事④
 3月20日まで⑤(有)本田産業⑥
 7,750,000円⑦7,350,000円
 ⑧94.83%⑨(株)島村建設、菊川建
 設(株)、(有)大東ビジネス、(有)河口建設、
 (有)西浦建設、(有)井上建設

※天水総合支所 経済課
 (☎82・3111)

① 10月12日②天水町小天③
 農村総合整備事業農排20号工事
 ④2月28日まで⑤(有)中村商会⑥
 10,375,000円⑦9,870,000
 円⑧95.13%⑨(有)新和企業、昭和
 工業、(有)土棚工務店、三栄工業、上
 村建設、(有)西澤産業、大誠興建

① 10月12日②天水町小天③村
 づくり交付金事業農排7号1期工
 事④2月28日まで⑤(有)大東組⑥
 13,610,000円⑦12,915,000
 円⑧94.89%⑨(株)井手口建設、(株)
 大剛土木、(有)松村組、(有)内村建設、
 (有)林建設、末広建設(有)、(株)マルコ建
 設

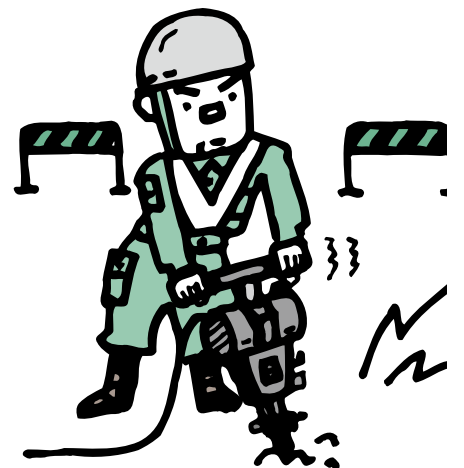
① 10月12日②天水町立花③
 村づくり交付金事業農排11号
 1工区工事④2月28日まで⑤
 (有)西澤産業⑥8,379,000円⑦
 7,875,000円⑧93.98%⑨(有)新
 和企業、昭和工業、(有)土棚工務店、
 三栄工業、(有)中村商会、上村建設、
 大誠興建

① 10月12日②天水町立花③
 村づくり交付金事業農排11号
 2工区工事④2月28日まで⑤
 (有)西澤産業⑥9,575,000円⑦
 9,030,000円⑧94.30%⑨(有)新
 和企業、昭和工業、(有)土棚工務店、
 三栄工業、(有)中村商会、上村建設、
 大誠興建

① 10月12日②天水町小天③村
 づくり交付金事業農排15号1期
 1工区工事④2月28日まで⑤
 (有)新和企業⑥8,215,000円⑦
 7,770,000円⑧94.58%⑨昭和
 工業、(有)土棚工務店、三栄工業、(有)
 中村商会、上村建設、(有)西澤産業、
 大誠興建

① 10月12日②天水町小天③村
 づくり交付金事業農排15号1期
 2工区工事④2月28日まで⑤
 (有)新和企業⑥7,849,000円⑦
 7,455,000円⑧94.98%⑨昭和
 工業、(有)土棚工務店、三栄工業、(有)
 中村商会、上村建設、(有)西澤産業、
 大誠興建

① 10月12日②天水町部田見
 ③村づくり交付金事業農排17号
 1期工事④2月28日まで⑤(有)
 土棚工務店⑥8,830,000円⑦
 8,379,000円⑧94.89%⑨(有)新
 和企業、昭和工業、三栄工業、(有)中
 村商会、上村建設、(有)西澤産業、大
 誠興建



入札結果の公表

※土木課 (☎ 75・1124)

① 10月2日②伊倉南方③片諏訪堀川町線道路改良工事④ 12月22日まで⑤信総建設(株)玉名営業所⑥ 7,790,000円⑦ 7,392,000円⑧ 94.89%⑨ジャパン工業(有)、(有)上光建設、(有)今村建設、(有)嶋津建設、(有)肥後建工、(有)廣田組、(株)耘野商会

① 10月2日②寺田③樋の元吉丸線道路改良工事④ 1月31日まで⑤(有)廣田組⑥ 10,710,000円⑦ 10,006,500円⑧ 93.43%⑨ジャパン工業(有)、(有)今村建設、(有)嶋津建設、(有)肥後建工、植野建設(株)、(有)たまきな建設、(株)田中組

① 10月12日②大浜町③大浜橋横島線舗装工事④ 12月15日まで⑤(株)マルコ建設⑥ 4,331,000円⑦ 4,095,000円⑧ 94.55%⑨(有)久保組、(有)土本建設、(株)山田組、(株)中川組、末広建設(有)、(株)熊野組、岩下建設(株)

① 10月26日②下③城の下秋丸線道路改良工事④ 2月28日まで⑤(有)嶋津建設⑥ 9,811,000円⑦ 9,313,500円⑧ 94.92%⑨(有)永田設備、松本建設(株)、(有)今村建設、植野建設(株)、(有)廣田組、(有)たまきな建設、(株)田中組

① 10月26日②大浜町③大浜烏帽子線舗装工事④ 1月31日まで⑤末広建設(有)⑥ 6,534,000円⑦ 6,205,500円⑧ 94.97%⑨(株)山田組、興和道路(株)熊本営業所、(有)不動組、(株)中川組、(株)熊野組、岩下建設(株)、(株)マルコ建設

※都市計画課 (☎ 75・1122)

① 10月11日②岩崎③市民会館1号線市民会館線地質調査業務委託④ 11月30日まで⑤サンヨーコンサルタント(株)熊本支店⑥ 1,871,000円⑦ 1,732,500円⑧ 92.59%⑨(株)三和地質コンサルタント、(株)アバンス、川崎地質(株)熊本事務所、(株)基礎計画研究所、(株)中央土木コンサルタント

※住宅課 (☎ 75・1311)

① 10月2日②伊倉北方2539、岱明町扇崎1062③公営住宅四本木団地1・2号棟、明神尾団地1・2号棟外壁劣化調査設計委託④ 12月22日まで⑤(株)志賀塗装⑥ 3,400,000円⑦ 2,940,000円⑧ 86.47%⑨アサヒサンダイン(株)、(有)サンエス、住商産業(株)、(有)西島塗装、(株)高田塗装玉名営業所

① 10月26日②岱明町扇崎1062③公営住宅明神尾団地12号棟外壁改修工事④ 2月28日まで⑤(有)優龍⑥ 6,785,000円⑦ 6,405,000円⑧ 94.39%⑨九州建装工業(株)、アサヒサンダイン(株)、(有)サンエス、(株)佐幸、(有)西島塗装、(株)高田塗装玉名営業所、(有)ウシジマ建設

① 10月26日②山田1836③公営住宅糠峯団地12号棟外壁改修工事④ 2月28日まで⑤(有)サンエス⑥ 16,170,000円⑦ 15,435,000円⑧ 95.45%⑨(有)古城塗装工業、(株)志賀塗装、誠産業(株)、(株)三協化研、(株)トップ、(有)西島塗装、(株)高田塗装玉名営業所

① 10月26日②山田1836③公営住宅糠峯団地13号棟外壁改修工事④ 2月28日まで⑤(株)佐幸⑥ 19,330,000円⑦ 18,343,500円⑧ 94.89%⑨アサヒサンダイン(株)、(株)志賀塗装、誠産業(株)、(株)三協化研、(株)トップ、(有)西島塗装、(株)高田塗装玉名営業所

※財政課 (☎ 75・1112)

① 10月2日②岩崎140③市民会館事務所、会議室棟解体工事④ 12月25日まで⑤(有)藤井興産⑥ 12,200,000円⑦ 11,581,500円⑧ 94.93%⑨(株)中川組、(有)皇田工業、(株)マルコ建設、(有)岱豊建設、末広建設(有)、田上建設(有)、(株)中尾産業

※下水道課 (☎ 57・4400)

① 10月11日②岱明町高道③東部汚水枝線管路工事(1735-1)④ 2月28日まで⑤敦雅建設(株)⑥ 2,374,000円⑦ 2,268,000円⑧ 95.53%⑨西村水道、(有)泰進建設、中原建設、(有)竹下工業、(有)飛躍建設工業、(有)浦上組

① 10月11日②岱明町浜田③磯鍋汚水枝線管路工事(5254)④ 2月16日まで⑤(有)泰進建設⑥ 3,291,000円⑦ 3,118,500円⑧ 94.75%⑨西村水道、敦雅建設(株)、中原建設、(有)竹下工業、(有)飛躍建設工業、(有)浦上組

① 10月25日②岱明町下沖洲③磯鍋汚水枝線管路工事(5009-4-1)④ 12月22日まで⑤(有)浦上組⑥ 1,804,000円⑦ 1,701,000円⑧ 94.29%⑨西村水道、(有)泰進建設、敦雅建設(株)、(有)船井建設、中原建設、(有)竹下工業、(有)飛躍建設工業

① 10月26日②岱明町庄山、上③上汚水枝線管路工事(4772-1)④ 2月28日まで⑤(有)中尾工業⑥ 9,917,000円⑦ 9,408,000円⑧ 94.86%⑨(有)松崎工業、(有)北川建設、岱明設備工業、(有)村田工務店、(有)サイエイ工業、(有)田上総業、(株)中尾産業

① 10月26日②松木③玉名市浄化センターNo.4雨水ポンプオーバーホール④ 2月28日まで⑤西島エンジニアリング(株)九州支店⑥ 9,605,000円⑦ 6,867,000円⑧ 71.49%⑨熊本ドック(株)、(株)ニチゾウテック

※教育総務課 (☎ 57・4411)

① 10月2日②岱明町浜田120③岱明中学校屋内運動場改築工事設計委託④ 3月23日まで⑤(有)倉田設計⑥ 10,170,000円⑦ 9,754,500円⑧ 95.91%⑨(有)文化建築社、(株)田中建築設計事務所、(株)SDA建築設計事務所、(株)太宏設計事務所、(株)伝座工房

① 10月11日②市内一円③玉名市立小学校14校耐震化優先度調査業務委託④ 12月22日まで⑤(株)産鉦設計⑥ 11,715,000円⑦ 11,025,000円⑧ 94.11%⑨(有)英設計、大和設計(株)、(株)桜樹会・古川建築事務所、(株)太宏設計事務所、(株)ジメント

みんなの広場

菊池川堤防のハゼ並木



江戸時代に熊本藩が奨励し、ハゼの実から「ろう」を採るために植えられたもので、繁根木から小浜にかけて237本が残っています。秋には見事な紅葉をみせており、今年も11月23日に、はぜ祭りが行われました。まもなく、植物では全国初の国登録記念物になる予定です。

このコーナーでは皆さんの投稿を募集しています。携帯電話からの投稿もお待ちしています。なお、政治、宗教、営利目的などの内容は掲載しません。投稿質問については、秘書課広報広聴係（☎75-1405）まで。

発行日／平成18年12月1日号
編集／発行 〒866-5600

第27号 E-mail: hisho@city.tamana.lg.jp
熊本県玉名市繁根木1-6番地 玉名市役所総務部秘書課

☎09688-751405

おすすめめっけもん!



今が旬の野菜
元気が出るほうれん草

豚肉とほうれん草のガーリック炒め

- ◆材料(5人分)…ほうれん草1束、オリーブオイル、にんにく2かけら、①酒、いりこだし、うす口醤油
- ◆作り方…フライパンに、オリーブオイルをひき、刻んだにんにくを炒め、豚肉を入れて、焼けたらほうれん草を茎の部分から入れ、しんなりしたら葉を入れ①の調味料を入れます。
- ★ポイント…ほうれん草を入れたら強火で調理しましょう!

栄養バッチリ ほうれん草

ほうれん草といえば、おひたしや和え物、グラタンや炒め物の材料としてよく使われる野菜です。

ほうれん草には、ビタミンAや葉酸が豊富で、ビタミンAは、夜盲症・肌荒れに効果があります。また、抗菌作用や免疫力を高める作用があり、風邪の予防にも有効です。

しかし、ほうれん草には、アクの主成分であるシュウ酸が含まれています。シュウ酸は、カルシウムの吸収を阻害したり、結石をつくる作用がありますが下茹をすれば、ほとんどが取り除かれるそうです。

ただ、茹ですぎには注意。今度は肝心の栄養分が逃げ出してしまいます。正しい料理法でおいしく食べましょう!

編集後記

◆先日取材に行ったときのこと、地図を確認して行ったにも関わらず、途中まで行き、道に迷ってしまいました。あたふたしていたときに、近くにいらした市民の方に聞くことができ、何とか目的地へ到着することが出来ました。その方は道を教えて下さったうえに「お疲れさま」の一言ですが、胸にジーンとくるものがありました。取材は1つの出会い、そして、自分自身にとっても勉強になるとばかりです。今後も、色々な方に出会っていきます。その時は、よろしく願います。(K)

◆このところ、暖かかったり寒かったりと気温の差が大きく、体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか? 外から戻った時は「うがい・手洗い」、そしてからだを冷えるときには、生姜湯など飲むと、体の中からポカポカと温まりますね。生姜には殺菌効果、血行促進効果、発汗解熱作用があり喉の痛み鼻づまりなどの風邪の症状に効果があります。生姜をスライスして蜂蜜につけ込んで、それをお湯に入れると、お手製生姜湯の完成。意外においしいですよ。(也)