



人と自然がひびきあう県北の都 玉名

たまな

2009(平成21年)

1.1

No.77

謹賀新年

明けましておめでとうございます。今年も「広報たまな」を宜しくお願いします。

表紙の写真は、小島橋から臨む朝日の写真です。

主な内容

年頭のごあいさつ	2
まちの話題・がまだしもん	4
募集・相談・催し・お知らせ	9
カレンダー	10
みんなの広場	18

年頭のごあいさつ



玉名市の礎を築く

『信頼と勇気ある改革』

玉名市長 島津勇典

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、清々しい新春を迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、アメリカのサブプライムローンに端を発した世界的な金融不安による株価の下落など、実体経済の弱体化が進行し世界的な景気後退の兆しが強まってきております。

国内に目を向けましても、外需に依存してきた我国の経済は、世界経済の減速に伴い景気後退局面に入り長期化・深刻化が懸念され、雇用の縮小、消費の低迷等、日本経済に大きな影響を与えております。また、少子高齢化社会を支える年金、医療等市民生活に大きく関わる問題など、将来の見えにくい2008年であったように感じます。

このような中、玉名市にお

きましては、昨年の年頭のご挨拶で『信頼と勇気ある改革』を掲げ、行財政の効率化への取り組みを継続しつつ、市民の皆様が安心して暮らせる市政運営に懸命に努めてまいりました。

特に、平成23年春の九州新幹線全線開通に向けた事業も、新玉名駅建設や、県市協定に基づく駅前広場整備、周辺道路整備など順調に進んでおります。また、豊水小学校の改築、玉名町小体育館の実施設設計等の教育施設の充実、学童保育の再検討、少子化対策に対するプロジェクトチームによる検討、大浜の烏帽子地区、横島の九番地区の圃場整備事業への取り組み、逼迫する経済対策としての、中小企業者貸付資金に対する利子補給や施設園芸農家に対する燃料効率化対策等多様な対策に積極的に取り組んでおります。

さらには、グレンミラー音楽祭や玉名市民音楽祭、市内

各種団体の方々によるイベント開催などの『音楽の都 玉名』づくり、今年で19回目を迎える高瀬裏川花しょうぶまつりや玉名21の星事業による花いっぱい運動、地球温暖化対策としての菜の花プロジェクトやひまわりプロジェクトなどの『花の都 玉名』づくりも、市民の皆様のご協力により定着してまいりました。

紙面上ほんの一端を申し上げますでしたが、玉名市の将来像であります『人と自然がびびきあう県北の都 玉名』の実現に向け、市民の皆様と行政の『協働』による各種行政施策を積極的に推進し『玉名市の礎を築く』信頼と勇気ある改革』に全力で取り組んでまいります。市民の皆様のご理解とご支援・ご協力をお願い申し上げます。

今年1年が、皆様にとりまして素晴らしい年でありますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

(平成21年元旦)



年頭のごあいさつ



市民の皆様、新年明けましておめでとございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

いよいよ我々議員にとりましては、結びの年を迎えることとなりました。議員一同、日々研さんを重ねながら合併新市の第1期議員として、「新生玉名の礎を築く」という使命とその重責のもと、さまざまに新市の方向性を見つめ、探り、協議し、議会としての役割を果たしてまいりました。議会活動の総決算、そして新市として「調整と融和」の大成の時であります。

さて、昨年は米国より発した百年に一度といわれる金融危機の波が世界経済を一変させました。この波は日本の実体経済をも飲み込み、国民には景気に対する強い閉塞感が漂っております。

また、国政に目を向けますと、混沌とする政局の中、経済失速が招く政治不信と拡大する負のスパイラルに決定的な政策を打ち出せないまま。国は国としてやるべき施策に期待をしながらも、我々地方は自助努力により国に依存しない「地方の力」を発揮し、前へと進まねばなりません。

当市におきましても、加速する少子高齢化問題への対応や社会福祉全般の施策の充実、新幹線や玉名バイパスに伴う地域インフラ基盤整備、人口流出の抑止と定住化の促進、玉名の主幹産業である農業を取り巻く情勢の改善、商工観光の振興、雇用創出、地産地消による地域経済の再生など、課題は山積しております。

こうした時代にあって、民意に即した地方分権の確立はまさに時代の大きな要求であります。

り、議会による行政のチェック機能の充実・強化は喫緊の課題です。記憶に新しい夕張市の財政破綻以来、議会制度のあり方、議会の政策決定機能や監視機能の向上が強く要求されるようになりました。我々は執行機関の施策に対し、その是非と真意を見抜く義務があります。議決機関として、その決定の一つ一つに責任があります。厳しい財政状況下ではありますが、しかしながら必要な施策は断固として行なっていくかねばなりません。

すべては市民の生活のため、郷土玉名のため。民意を市政へ運び、その実現に努力し邁進すべく、議員一同、任期満了まで攻め続ける覚悟であります。

どうか本年もより一層の御指導と御協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、市民の皆様の御多幸を祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。

(平成21年 元旦)

市民の皆様とともに

『真の地方分権へ』

玉名市議会議員 小室野 幸隆

玉名市議会副議長 高村 四郎
 玉名市議会議員 萩原 雄治
 中 尾 嘉男
 宮 田 知美
 北 本 節弘
 横 手 良治
 前 松 正美
 近 本 幸治
 作 本 幸治
 福 嶋 幸治
 竹 下 幸治
 青 木 幸治
 森 川 幸治
 大 崎 幸治
 松 本 幸治
 江 田 幸治
 多 田 幸治
 永 野 幸治
 林 野 幸治
 高 山 幸治
 本 田 幸治
 吉 田 幸治
 田 畑 幸治
 堀 本 幸治
 松 村 幸治
 中 川 幸治



新玉名市内土地改良区 ～合併予備契約調印～

12月1日、文化センターで玉名市土地改良区、岱明町土地改良区、横島土地改良区、天水町土地改良区並びに横島干拓土地改良区の5土地改良区における合併予備契約調印式が執り行われました。

調印式では、5土地改良区の理事長と、立会人として福島玉名地域振興局長、高本副市長が合併予備契約書に署名、押印され、堅い握手が交わされました。

今後は、12月末に予定されている各土地



▲5土地改良区理事長と立会人

改良区の臨時総代会において、合併の議決、予備契約書の承認等を経て、平成21年4月1日の合併に向け、県への認可申請手続きを行います。

人と人のふれあいを心で感じよう ～ふれあいハイキング～

11月16日、小岱山ハイキングコースで「ふれあいハイキング」が行われ、市内在住の18組61人の参加者が秋の自然を満喫しました。

これは、市教育委員会が定めた第3日曜日の「家庭の日」にちなんで、玉名市青少年育成市民会議が主催したもので、家族のふれあいや人々とのコミュニケーションを大切にし、郷土の自然に触れて子どもたちの豊かな心を育もうと実施されました。

参加者は丸山キャンプ場から観音岳までの約40分のコースを、ゆっくりとした思い思いのペースで歩きました。下山後には玉名市子ども会連合会の指導のもと、竹を削っての「マイはしづくり」が行われ、バーベキューに舌つづみを打ちました。



▲観音岳で記念撮影

災害時における協定書を締結 ～玉名市建設協会～

12月2日、市は玉名市建設協会と「災害時における応急対策活動に関する協定」を締結しました。今回の協定で台風や地震などの災害発生時に、市からの要請か協会の判断で現場へ出動した協会員からの公共施設の被害状況報告および応急処置が可能になりました。市では災害時における応急対策の強化をこのような災害協定でも進めているところです。今後も災害に強い玉名市を目指し、一層の強化を図っていきたいと考えています。



▲市が結ぶ災害協定は今回で7例目です

古代米の贈呈 ～岱明町鍋小学校の5年生～

12月1日、岱明町鍋小学校の5年生が岱明町内の5つのグループホームなどに古代米の贈呈を行いました。この古代米は、鍋小学校5年生と地域の農家のボランティアの方たちで、田植え、稲刈り、脱穀をしてできたお米です。生徒の濱村健くんが「出来上がった古代米、おいしく食べてください」と大きな声で話すとグループホーム岱明の里に入所の前田正勝さんは「ありがとうございました」とお礼を述べました。



▲古代米の説明の様子

新工場起工式 ～愛三熊本株式会社～

12月16日、トヨタ系部品メーカーの愛三工業株式会社（愛知県大府市）が全額出資する子会社「愛三熊本株式会社」（玉名市）の新工場起工式が、玉名市北牟田の建設予定地で行われました。

世界的な景気悪化に伴って自動車メーカーが大幅減産を強いられる中での着工となりましたが、今回の進出は、顧客の近くでの効率的な生産体制の確立、豊富な人材の確保、地震などの災害に備えたリスク分散などが狙いであるとともに、将来的な開発拠点と位置付けられています。新工場では、ガソリンタンクの吸着装置「キャニスター」などの部品を生産します。



▲完成予想図

横島幼稚園・保育園で餅つき ～横島町4Hクラブ～

12月3日、横島幼稚園・保育園の園庭において、全園児参加による「餅つき」が、4Hクラブの協力のもと行われました。

この餅つきは、4Hクラブの活動の一環として毎年開催されているものです。

当日、園児たちは、4Hクラブのお兄さんたちが餅をつく姿を間近で見て「よいしょ！よいしょ！」と大きな掛け声をかけながら、つきたての餅を丸め、最後は、顔を真っ白にして出来上がった餅を大きな口でおいしそうに食べていました。



▲美味しいもちができました

タンザニアへ派遣 ～西浦昭子さん（天水町）～

12月15日、西浦昭子さんが市役所を訪れ、青年海外協力隊員としてタンザニアへ平成20年12月から平成22年12月までの2年間派遣されることの報告をされました。

西浦さんは、1998年から竹工芸を学び、近年は竹工芸作品制作以外にも、興味のある方々や学校、各地のイベントで竹工芸制作の講習会を開かれています。



▲タンザニアで頑張ってください

今まで培ってきた竹工芸制作の技術をタンザニアの方々に伝える事が今回のボランティアの目的です。

「2年間という限られた時間の中で、どこまでできるかわかりませんが、一生懸命がんばって技術を伝えてきます。」と西浦さんは抱負を語られました。

ヒマワリ油が採れました ～立花地区ひまわりの会～

12月15日、天水町の「立花地区ひまわりの会」の山本弘憲代表が市役所を訪れ、地区の休耕田で栽培したひまわりの種から絞った食用油の完成報告をされました。

同会は、昨年4月に雑草が茂る休耕田などあった土地の改善を目的に、立花地区の方30人で設立。農地・水・環境保全向上対策の一環として、6月に0.3ヘクタールにひまわりの種をまきました。

10月に収穫した種は全部で200キロで、精製した種からは、185グラム入り(800円)150本と、630グラム入り(2,500円)37本の食用油が採れました。この一部は12月18日から郷○市とY.BOXで販売しています。



▲採れたて新鮮なヒマワリ油

か ま だ し も ん

瑞宝単光章受章

～鶴田宇作さん（61歳 山田）～



「今回このような名誉ある章を受章できたのは、これまでに協力頂いた皆さまのおかげです。心から感謝とお礼を申し上げます。」と鶴田さんは受章の喜びを語られました。

鶴田さんは、昭和40年5月から平成13年5月までの36年間にわたり、自衛隊員として国民の安心安全のため従事されました。昭和57年8月から平成7年までの13年間は、玉名募集事務所勤務され、特に昭和60年には、玉名市からの依頼により、自衛隊による桃田運動公園の造成工事に尽力され、この間部隊が出動するまでの10カ月にもおよび所長と共に密接な連絡調整、早期戦力確保などに努められました。このような貢献により、多くの市民に親しまれ利用される桃田運動公園が完成しました。

瑞宝単光章受章

～荒木正利さん（73歳 玉名）～



「今回の叙勲受章は、職場で良き上司、同僚に恵まれ、また家族の協力により無事仕事に従事できたおかげだと思っています。今後も、地域の安全確保に努めていきたいと思えます。」と荒木さんは受章の喜びを語られました。

荒木さんは、昭和35年4月から平成7年3月までの35年間にわたり、熊本県警察の警察官として従事され、熊本県警部として退職されました。在職中は、無免許運転の取り締まり検挙、窃盗事件の捜査に取り組みられてこれら、窃盗事件では、指名手配者を2人逮捕する功績を挙げられました。また、放火事件の犯人逮捕や、連続発生窃盗事件犯人・多額窃盗事件犯人の端緒把握など、様々な活躍をされてきました。

国土交通大臣表彰

～本田國弘さん（65歳 両迫間）～



本田國弘さんは、長年にわたり自動車関係業務に携わり、法律の趣旨を理解し車両保安の確保と整備事業の展開に寄与してこれら、この功績が認められ今回の表彰となりました。また、今回の受章にさきかけ、昨年1月の交通安全全国国民運動中央大会では、本田さんが務める（有）本田自動車整備工場が、優良事業所表彰を受章しました。「今後も車社会の中で、安全で安心な地域づくりに貢献していきたいです。」と本田さんは受章の喜びと抱負を語られました。

平成20年度生涯スポーツ功労者表彰

～三ツ本太門さん（83歳 横島）～



三ツ本さんは、熊本県レスリング協会設立（昭和34年）から今日まで、同協会の理事長、副会長、会長の要職に就き、レスリング競技の指導普及、競技力向上に尽力され、現在も陣頭に立つて指導されています。平成11年の第54回熊本国体では、県レスリング協会の責任者として、会場誘致から競技運営に関わられ、競技面では、協会のトップとして、熊本県チームを総合優勝に導くなど、大会成功に尽力されました。「これまで社会教育・スポーツに親しみ取り組んできたことで、スポーツ振興のお手伝いができたと思います。」と三ツ本さんは受章の喜びを語られました。

が ま だ し も ん

横島クラブ女子優勝

～第34回熊本県ミニバスケットボール大会～



11月29日、第34回熊本県ミニバスケットボール大会が、スポーツの森大津で開催されました。この大会は、熊本県下各地区大会を勝ち抜いた35チームにより熱戦が繰り広げられ、その中で、見事横島小学校ミニバスケット部が優勝しました。今後、横島小学校は、1月に鹿児島で行われる九州大会、3月に東京で行われる全国大会に出場します。

地域の体育振興に尽力

～熊本県体育指導員協議会から感謝状贈呈～



11月15日、水俣市で開催された平成20年度熊本県体育指導員功労者表彰式において、松尾孝幸さん（松木・写真右）と岩本正治さん（横島・写真左）のお二人が熊本県体育指導員連絡協議会から感謝状を贈呈されました。

松尾さんは17年間、岩本さんは8年間体育指導委員として地域の体育振興に貢献され、同協議会役員を務められたのち平成19年度に退任されました。なお、お二人とも体育指導委員は引かれましたが、後任の育成や地域のスポーツ振興のため現在もご尽力されております。ますますのご活躍をご祈念いたします。

全選手がベストを尽くす

～第3回玉名市民グラウンド・ゴルフ～

- 11月30日、玉名市横島グラウンドで310人が競技しました。上位入賞者は次のとおりです。（敬称略）
- ◆グループA
 - 優勝…小淵六郎（岱明支部）
 - 2位…宮本幸博（玉名中央支部）
 - 3位…木曾幹彦（岱明支部）
 - ◆グループB
 - 優勝…塚崎直人（横島支部）
 - 2位…畠田 磨（玉名中央支部）
 - 3位…上野則子（岱明支部）



11月23日、第12回玉名大俵まつりが市民広場一帯で開催されました。今年から日程・場所を変更し、当日は61チームが参加した「俵ころがしレース」や玉名や菊池川流域の食の祭典「大うまかもん市」など多くの人で賑わいました。レース結果は次のとおりです。

俵をころがし熱戦！

～第12回玉名大俵まつり～

- ◆大俵ころがしの部
 - 優勝…ドラゴンI
 - 2位…生粋節頭仲間衆
 - 3位…高瀬組
- 敢闘賞…小田支館A・ドラゴンII
 - 2位…玉バレオメガΩ
 - 3位…東方ガール
- 特別賞…BRIDGE STONE
 - 特別賞…熟女ハイパー MIX
- ◆小俵ころがしの部
 - 優勝…小田つ子
 - 2位…チーム絆
 - 3位…三ツ川ソフトクラブ
- 特別賞…岱明空手道場KO・DO・MO
- ◆レディース小俵ころがしの部
 - 優勝…リンク
 - 2位…玉バレオメガΩ
 - 3位…東方ガール

玉名町支館が優勝 ～第38回玉名市支館対抗駅伝大会～

- ◆ 優勝：玉名町 (1時間22分12秒)
- ◆ 2位：高 道 (1時間23分51秒)
- ◆ 3位：築 山 (1時間24分17秒)
- ◆ 4位：玉 名 (1時間24分53秒)
- ◆ 5位：大 野 (1時間26分31秒)
- ◆ 6位：大 浜 (1時間26分32秒)
- ◎ 区間賞
- ◆ 1区：山瀬大成 (伊倉)
- ◆ 2区：田上愛佳 (高道)
- ◆ 3区：前田良枝 (大浜)
- ◆ 4区：松本紳吾 (築山)
- ◆ 5区：徳村 敏 (高道)
- ◆ 6区：清川和摩 (高道)
- ◆ 7区：城戸智恵子 (高道)
- ◆ 8区：今田直行 (大野)
- ◆ 9区：松野孔生 (睦合)
- ◆ 10区：蓑田剛志 (梅林)
- ◆ 11区：吉崎 達 (玉名町)
- ◆ 12区：渡部駿介 (梅林)

◎ 総合成績

玉名市支館対抗駅伝大会が12月7日に開催され、21チーム252人の選手がタスキをつなぎ健脚を競いました。(敬称略)



聞いてください！私たちの意見・考えを ～玉名市「青少年の主張」弁論大会～

11月30日、玉名市青少年育成市民会議主催の「青少年の主張」弁論大会が文化センターで開催されました。大会では、中学生の部5人、高校生の部3人の発表者が、自己を見つめた豊かな表現で発表。若さあふれる力強い主張を行いました。成績は次のとおりです。(敬称略)

◆ 中学生の部

- ・最優秀賞：小柳若菜 (有明中3年)
- ・優秀賞：宮崎暉子 (玉名中2年)、木村方哉 (天水中2年)
- ・入選：平川大樹 (岱明中3年)、原田元氣 (玉南中3年)

◆ 高校生の部

- ・最優秀賞：西浦章起 (玉名高校1年)
- ・優秀賞：三重野菜美 (玉名女子高校3年)、磯谷有輝 (玉名工業高校3年)

また、当日は同時に募集した「働く青少年のメッセージ」論文の20点の中から、最優秀賞に選ばれた公立玉名中央病院にお勤めの尾川隆さんが「社会人になって思うこと」のタイトルで論文を発表されました。



スポーツの秋を満喫しました ～第24回みかんと草枕の里スポーツまつり大会～

11月23日、市内外から1,041人の選手を迎え「第24回みかんと草枕の里スポーツまつり」が開催されました。各種目の優勝者はつぎのとおりです。

◎ マラソン

- ◆ 小学3年生以下男子 (3 km) …… 中山学 (熊本市)
- ◆ 小学3年生以下女子 (3 km) …… 前田明佳里 (玉名市)
- ◆ 小学4年生以上男子 (3 km) …… 丸山滉太 (玉名市)
- ◆ 小学4年生以上女子 (3 km) …… 甲斐春香 (合志市)
- ◆ 中学生女子 (3 km) …… 加藤みちる (熊本市)
- ◆ 中学生男子 (5 km) …… 井下元氣 (玉名市)
- ◆ 高校・39才以下男子 (5 km) …… 梅田拓 (玉名市)
- ◆ 高校・39才以下女子 (5 km) …… 岡崎香織 (菊陽町)
- ◆ 40才以上男子 (5 km) …… 松村純一 (玉名市)
- ◆ 40才以上女子 (5 km) …… 七田まゆみ (宇城市)
- ◆ 高校・39才以上男子 (10 km) …… キティサック・セーラオ (タイ)
- ◆ 高校・一般女子 (10 km) …… 橋本美和子 (熊本市)
- ◆ 40才以上男子 (10 km) …… 家人孝治 (菊陽町)

◎ ソフトテニス

- ◆ 優勝：ウキウキクラブ (宇城市)

◎ グラウンドゴルフ

- ◆ 前段 (赤・青) …… 田中凡夫 (荒尾市)
- ◆ 前段 (黄・緑) …… 山本豊 (宇土市)
- ◆ 後段 (赤・青) …… 徳永信勝 (玉名市)
- ◆ 後段 (黄・緑) …… 西山斉 (植木町)





平成23年ねりんピック ク熊本大会のテーマ

「ねりんピック」は、高齢者の方々が主役の、スポーツ、文化、芸術などの総合的祭典で、高齢者の生きがいとふれあい、健康づくりを目的として開催する全国大会です。

平成23年に、「ねりんピック熊本大会」が本県で開催されますが、県では大会テーマを広く募集することとしました。

皆さんから寄せられたテーマで、「ねりんピック熊本大会」を全国にPRし、大会を盛り上げていきます。

熊本県の大会にふさわしいテーマを、ふるって応募ください。

◆応募資格…どなたでも応募

できます。

◆内容…ふれあいと活力のある長寿社会づくりにふさわしく、熊本県らしさを表現しているもの。

◆募集期間…1月5日(月)～2月6日(金)(当日消印有効)

◆応募方法…ハガキ、熊本県ホームページ又は電子メールで、①テーマ、②テーマの簡単な説明、③郵便番号、④住所、⑤氏名(ふりがな)、⑥年齢、⑦職業(学校名、学年)、⑧電話番号を明記の上応募してください。

◆入選作品

・最優秀賞…1点(賞状および副賞)
・優秀賞…2点(賞状および副賞)

◆応募先…〒862-8570

熊本県健康福祉部高齢者支援総室
「ねりんピック熊本大会」
テーマ募集担当 宛
ホームページ
<http://www.pref.kumamoto.jp>

・電子メール

nenrincipic2011@pref.kumamoto.lg.jp

(☎096・333・2215)
(FAX 096・384・5052)

問…高齢介護課

(☎75・1339) まで



第7回玉名盆梅展が 開催されます

世界一の大梵鐘で知られる蓮華院誕生寺奥之院で、春の訪れを告げる「盆梅展」が開催されます。丹精込めて育てられた盆梅60鉢が展示され、九州一の展示数を誇る催しです。

また、盆梅展開催期間中は入場料が無料となります。

◆期間…1月23日(金)～

3月1日(日)

◆期間中の催し物

・大茶盛(有料)

直径40センチもある大茶碗で10人ほど飲みまわす独特の茶儀。奈良の西大寺と蓮華院誕生寺奥之院だけで行われている珍しいものです。

問

・蓮華院誕生寺奥之院

(☎74・3533)

・商工観光課

(☎73・2222)

消防出初式を行います

◎新春、玉名市消防出初式を開催します。

40分団、総勢1,200人の団員による、通常点検、分列行進が行われ、その他、分団対抗による放水競技や93台の積載車を配しての一斉放水等が行われます。

当日は、「小天保育園・小天東保育園」「横島幼稚園・横島保育園」の幼年消防クラブ参加による通常点検も行われます。

多数の皆様のご来場をお待ちしています。

◆日時…1月11日(日)

午前9時～

◆場所…高瀬大橋下グリーンベルト

問…総務課

(☎75・1111) まで

有明高専吹奏楽部の 定期演奏会

◎第40回定期演奏会

◆日時…1月17日(土)

・会場…午後6時

・開演…午後6時30分

◆場所…大牟田文化会館大ホール

◆曲名

・エアーズ

・くるみ割り人形

・GIFT

◆入場料…無料

問…有明高専吹奏楽部顧問
の村田和穂さん

(☎0944・53・8654)



木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
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 梅林支館健康駅伝大会 玉名支館健康マラソン大会	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	3
8 行政相談 (午前9時30分～午後3時 福祉センター) 夜間納税相談 (午後5時30分～午後8時 納税課)	9	10 玉名温泉「あったか物語」 (～3/15)
15 教育委員会会議 (午前10時～ 岱明総合支所) 年金・労働問題無料相談会 (午後1時30分～午後3時30分 ジャスコ玉名店) 夜間納税相談 (午後5時30分～午後8時 納税課)	16 献血 (午前9時30分～正午 午後1時～午後3時30分 玉名地域振興局) 第5回高齢者教室(後期) (午前10時～ 文化センター)	17 伝統の凧をつくろう (午後1時30分～午後4時 博物館)
22 行政相談 (午前9時30分～午後3時 福祉センター) 選挙管理委員会 (午前10時～ 選管事務局) 夜間納税相談 (午後5時30分～午後8時 納税課)	23 第7回玉名盆梅展(～3/1) (23日は午前11時～、24日から午前8時～午後5時 蓮華院誕生寺奥之院)	24
29 農業委員会総会 (午後2時～ 福祉センター) 夜間納税相談 (午後5時30分～午後8時 納税課)	30 EM発酵液づくり教室 (午後1時30分～ 保健センター)	31

今月の納期のお知らせ

※今月は、市県民税4期・国民健康保険税7期・介護保険料7期・後期高齢者医療保険料7期です。(2月2日(月)まで)

人の動き 平成20年12月1日現在

男	33,916人(-11)
女	37,805人(-9)
人口	71,721人(-20)
世帯数	25,802世帯(-1)

公共施設休館日

■公衆浴場

◎玉の湯 ☎73・2087
(1日、26日)

◎潮湯 ☎57・4377
休館中

◎ゆとりーむ

☎84・3939

第2・4月曜日

(1日、但し2日は10時～17時まで、13日、26日)

◎草枕温泉てんすい

☎82・4500

(但し1日は14時～、28日)

■物産館

◎磯の里 ☎57・2700

毎週火曜日

(1日、2日、6日、13日、20日、27日)

◎Y.BOX ☎84・3700

(1日、2日、但し3日は10時～16時まで)

◎郷〇市 ☎82・5022

(1日～4日)

◎花の館 ☎82・4600

毎週水曜日

(1日～4日、7日、14日、21日、28日)

■図書館

◎玉名市民図書館

☎75・1315

毎週月曜、第1木曜日

(1日～5日、12日、19日、26日)

◎岱明図書館

☎57・0045

毎週月曜日、祝日

第4木曜日

(1日～5日、12日、19日、22日、26日)

◎横島図書館

☎84・6111

毎週金曜日、第4水曜日

(1日～4日、9日、16日、23日、28日、30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

(1日、2日、7日、14日、21日、28日)

■博物館

☎74・3989

毎週月曜日および祝日

の翌日

(1日～5日、13日、19日、26日)

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY
1 2009 JANUARY			
4 玉名市成人式 (午後1時～ 市民会館ホール)	5 雑誌配布会(～12日) (午前10時～ 横島図書館) 新年賀詞交歓会 (午前11時～ 市民会館第1会議室)	6 豪潮展Ⅰ期収蔵品から (～2/22) (博物館)	7 元気づくり教室 (午前10時～ 福祉センター) 多重債務相談 (午後1時～午後4時 文化センター)
11 リサイクル資源物コンテナ回収 (午前8時～午前10時 旧天水中学校跡地) リサイクル資源物コンテナ回収 (午前9時～午前11時 高瀬大橋下駐車場) ・左ページ下段の※1/11へ続く	12 【成人の日】 草枕の旅 体験ウォーク (午前9時～午後3時 草枕交流館)	13 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) 献血 (午前10時～午前11時30分 午後0時30分～午後4時 ジャスコ玉名店) ・左ページ下段の※1/13へ続く	14
18 【家庭の日】 リサイクル資源物コンテナ回収 (午前8時～午前10時 岱明総合支所) 天水町公民館生涯学習講演会 (午前10時～ 天水町公民館) 教育相談 (午前10時～正午 文化センター) ・左ページ下段の※1/18へ続く	19	20 行政相談 (午前10時～正午 横島ゆとりむ)	21 障がい者定期相談会 (午前9時30分～午前11時30分 文化センター) 体力アップサロン (午前10時～ 福祉センター) ・左ページ下段の※1/21へ続く
25 休日納税相談 (午前9時～正午 納税課) 新春かるた会 (午後1時30分～午後3時30分 博物館)	26 文化財防火デー	27 ゆた～つと元気体操学習会 (午後1時30分～午後3時30分 福祉センター)	28 いきいきシルバー大学講座 (午前10時～ 横島町公民館)
※1/11 玉名市消防出初式 (午前9時～ 高瀬大橋下河川敷) ※1/13 ゆた～つと元気体操学習会 (午後1時30分～午後3時30分 福祉センター)	※1/18 玉水・小天・小天東3支館 合同小学生駅伝大会 (午後2時～ 天水中学校) 図書館お楽しみ会 (午後2時～午後3時 市民図書館)	※1/21 水神感謝祭 (午前11時～ 溝上水源地内) 多重債務相談 (午後1時～午後4時 文化センター)	



障がい者定期相談の ご案内(平成21年1月分)

身体・知的・精神などに障がいのある方や、その家族が抱えるさまざまな悩み、困りごとについて、巡回による定期相談を開催します。

各障がい種別ごとに日常生活の相談を受ける他、「障害者就業・生活支援センターきずな」から相談員が派遣され、就業についての相談も受け付けます。

相談は無料で秘密は固く守られます。予約は必要ありません。お気軽にご相談ください。

◆日時…1月21日(水)

・受付…午前9時30分～

午前11時30分

◆場所…文化センター

◆相談内容…日常生活、年金、

就労、障がい福祉サービス利用に関することなど
(問)福祉課
(☎75・1121)まで



20歳を迎える皆さん

◎20歳を迎える皆さん

国民年金加入を

お忘れなく!

国民年金は、公的年金共通の基礎年金として、20歳になればすべての人が加入しなければなりません。

会社や官公庁等に勤めている方は、勤め先が厚生年金・共済年金の加入手続きをすること、国民年金の加入手続きもすませたことになり、自ら国民年金の加入手続きをする必要はありません。しかし、

20歳以上の学生や自営業等の方は自分自身で国民年金の加入

入手続きをする必要があります。

手続きが遅れたり、手続きをしないしていると、国民年金保険料の納付書が納期限までに送付できなくなり、「納め忘れ」が発生し、将来満額の老齢基礎年金を受けられない場合や障害基礎年金を受けられない場合があります。

今年、20歳を迎える方や退職後国民年金に加入されていない人は、玉名市役所健康保険課年金係・各総合支所市民福祉課窓口で加入手続きをしてください。

また、所得が低く国民年金保険料の納付が困難な方は「保険料免除制度」、学生の方は「学生納付特例制度」があります。加入手続きと同時にぜひご相談ください。

(問)

・健康保険課年金係

(☎75・1117)

・玉名社会保険事務所

国民年金業務課

(☎74・1638)

「荒玉まるごとスタンプラリー」開催のお知らせ

荒尾・玉名地域は、小岱山、菊池川、有明海と多様な自然に恵まれ、さまざまな「食」や「旅(体験・散策プログラム)」、「温泉」、「窯元」がたくさんあります。とりわけ、地元産食材を生かした料理・物産や人気料理など、すばらしい『食』の魅力がいっぱいです。

平成23年春の九州新幹線全線開業、新玉名駅開業を2年後に控え、荒尾・玉名地域の魅力を観光客をはじめ地元の皆様に知っていただくため、地域の90もの飲食店、観光施設、温泉や窯元などが連携した観光キャンペーンを、初めて開催します。

◆期間…平成21年1月10日(土)～3月15日(日)

◆場所…荒尾・玉名管内の飲食店、観光施設、温泉、窯元など

◆内容…「スタンプラリー」と「冬春イベントの紹介」など

*キャンペーンパンフレットは、荒玉管内の市町観光担当課か観光施設などに設置してあります。

(問)…荒尾・玉名地域観光推進協議会事務局(熊本県玉名地域振興局総務振興課内)

(☎71・2611)

動物の飼育者のかたへ

最近、球磨郡多良木町において、住民の飼育していたシカにより人が負傷し、意識不明の重体（11月13日未明死亡）となる事故が発生しています。

この事故は、野生のシカを取得し、飼育していたシカが逃げたことにより発生した事故です。野生生物であった場合でも、適法な手段で取得し、人が飼育する場合には、動物の愛護および管理に関する法律の対象になります。

今後このような事故等が発生しないために動物を飼育されている方は、次の項目を参考に適正な飼育管理を心がけましょう。

◎動物が健康に過ごせるよう、種類や習性に応じた適正な飼育管理を行ってください。

・動物が人の生命、身体および財産に危害を加えるおそれのない場所で、常時けい留して飼うか、きちんと檻

に入れて飼育しましょう。檻等には壊れた場所がないようにしてください。また、飛び出しや扉の閉め忘れにより動物が逃げ出さないように注意しましょう。

◎動物を飼っていることを近所に知らせ、注意を促すようにしましょう。

◎動物の習性の正しい理解と適正な取り扱いにより危害の発生を防止しましょう。

・えさを食べている時は、手を出さないようにしましょう。

・急に走ったり、驚かさないようにしましょう。

・子育て中の動物は気が立っているので、嘔みつくこともありしますので特に注意しましょう。

問

・県有明保健所衛生環境課

（☎72・2184）

・市環境整備課

（☎75・1118）

横島図書館

「雑誌配布会」について

横島図書館では、「雑誌配布会」を開催します。

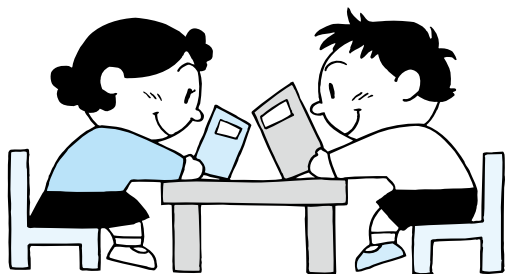
期間中は、保存期間（1年間）を経過した雑誌（55種、約350冊）を希望される方に無料で配布しますので、ぜひ横島図書館に足をお運びください。

◆期間…1月5日（月）

～1月12日（月）

問…横島図書館

（☎84・6111）まで



「玉名温泉あったか物語」キャンペーン

◆期間…1月10日（土）～3月15日（日）

毎年恒例の玉名温泉「あったか物語」。玉名温泉の冬の名物だご汁。玉名地域はトマトの大産地。各旅館の料理長が工夫したそのトマトを素材にした「トマトだご汁」が登場します。地元農協とのタイアップにより更に進化した「トマトだご汁」をぜひ一度ご賞味ください。また、泊りのお客様には「ゆかた湯めぐり」や「玉名ラーメン」100円割引券プレゼントなど特典いっぱいです。

温泉街のまんなかにある立願寺公園では、「懐かしの映画看板展」も同時開催！昭和映画全盛時代の映画看板を展示します。皆様のお越しを心からお待ちしています。

◆玉名温泉へお泊りの方にはうれしい特典がいっぱい！

特典① あったかトマトだご汁まつり

特典② 朝採れ「いちごのデザート」

特典③ ゆかた湯めぐり

特典④ 「玉名ラーメン」100円割引券プレゼント！

*日帰り温泉施設でも「だご汁」が食べられるところがあります。詳細はお問合せください。



農家の皆さんへ

◎肥料・燃油高騰対応緊急対策事業について

肥料や施設園芸用燃油の価格高騰に対する緊急支援（肥料・燃油費の増加分の7割を助成）が実施されます。省エネ・コスト低減を図るため、本事業をぜひご活用ください。

◆事業内容

施設園芸用燃油の使用量または化学肥料の施用量を2割以上低減する農業者グループに対して、燃油費または肥料費の増加分の7割が助成されます。なお、燃油および肥料の低減については、これまでに取り組んできた実績が含まれます。

◆支援の対象となる燃油・肥料

- ・燃油：平成20年秋～平成21年春にかけての、施設園芸の加温に用いる燃油
- ・肥料：平成20年7月～平成21年6月に購入し、施肥・作付を始める作物の肥料

◆支援の対象者

- ・3戸以上の農業者グループ（代表者、規約の定めが必要です）

肥料対策については、平成20年産の水稲栽培を行っていた場合、平成20年産の生産調整を実施しているか、または平成21年産の生産調整実施の確約が必要です。

◆申込締切

平成21年1月9日（金）まで

（問）

・JAたまな（本所）

（☎72・5500）

・JA大浜

（☎76・2121）

・市農林水産課

（☎75・1126）

・市岱明総合支所建設経済課

（☎57・1113）

・市横島総合支所建設経済課

（☎84・3618）

・市天水総合支所建設経済課

（☎82・3111代）

・玉名地域振興局農業振興課

（☎74・2135）

玉名市立歴史博物館

こころピアからのお知らせ

（問）…同館（☎74・3989）

豪潮展

豪潮（1749～1835）は、岱明町専光寺生まれ。諸国に遍歴し加持祈禱を行い、宮中に招かれ天皇の妃の病を加持するなど、その霊験で知られるようになります。晩年は尾張侯に請われて名古屋に移り87歳で亡くなりました。

三期にわけて半年間、豪潮の作品を一挙公開します。Ⅰ期は収蔵品の中から、Ⅱ期・Ⅲ期は専光寺所蔵品から書画と和歌・書簡にわけて展示します。専光寺所蔵品は円熟した晩年の作品が多く、まとまって公開するのは今回がはじめてとなります。この機会に豪潮書の世界をお楽しみください。

◆Ⅰ期 収蔵品から

1月6日（火）～2月22日（日）

◆Ⅱ期 専光寺所蔵品から 書画

3月3日（火）～4月19日（日）

◆Ⅲ期 専光寺所蔵品から 和歌・書簡

4月28日（火）～6月7日（日）

◆展示点数…Ⅰ期20点、Ⅱ期・Ⅲ期あわせて約80点



参加者募集「伝統の凧をつくろう」

かつて、玉名地方の子どもたちが作っていた、ひし形の凧を作ります。

◆日時…1月17日（土）、午後1時30分～午後4時

◆講師…野尻耕喜先生

◆参加費…500円（材料代）

◆定員…20人（定員になり次第締切）

◆申込方法…1月6日（火）から受付を開始します。電話でお申し込みください。

参加者募集「新春かるた会」

「百人一首」の由来や読み方を聞いて、「かるたあそび」の体験をします。かつては、日常生活のなかで気軽に行われていた「百人一首」に親しんでみましょう。

◆日時…1月25日（日）、午後1時30分～午後3時30分

◆講師…早木チサ先生 ◆参加費…無料

◆定員…30人（定員になり次第締切）

◆申込方法…1月6日（火）から受付を開始します。電話でお申し込みください。

小型特殊自動車を お持ちの方へ

小型特殊自動車に該当する
フォークリフトや乗用装置の
あるトラクター・コンバイン
などを所有されている場合は、
公道走行の有無は関係なく軽
自動車税が課税されます。

市民課または各総合支所市
民福祉課でナンバープレート
の交付を受けてください。

詳しくは税務課庶務係まで
お問い合わせください。

問…税務課

(☎75・1114) まで

固定資産税(償却資産) の申告について

固定資産税は、土地や家屋
のほか、償却資産(事業用資
産)も課税対象になっており、
その所有者に課税されます。

償却資産の対象になるもの
は、平成21年1月1日現在で
会社や個人が事業のために所
有している構築物、船舶、機
械、器具、備品などの資産で
す。

◆償却資産の対象となるもの

(例)

・飲食店(厨房設備、レジス
ター、カラオケセット、冷
蔵庫など)

・理容、美容業(理・美容椅
子、洗面設備、タオル蒸し
器など)

・小売店(商品陳列ケース、
冷蔵庫、自動販売機、パソ
コンなど)

・医院(ベッド、手術台、X
線装置、調剤機器など)

・農業(歩行用田植機、大型
特殊のトラクター、乾燥機
など)

・漁業(漁船、船外機、海苔
機械など)

・不動産(門、塀、道路舗装、
非常用発電装置など)

・建設業(大型特殊自動車、
建設機械、測量機器、移動
可能なプレハブ建物など)

◆固定資産税(家屋)として
課税されているもの、自
動車税および軽自動車税
の対象となっているもの
は除外されます。
「トラクター、コンバイン、

田植機などの乗用タイプ
で農耕用小型特殊自動車
も除外されます。ただし、
大型特殊自動車は申告対
象です。

リース資産は、基本的に
リース会社が申告します
が、リース形態により使
用者が申告を負う場合も
あります。

*本年度は機械および装置の
耐用年数が大幅に改正さ
れ、新耐用年数での申告と
なりますので特にご注意く
ださい。

*申告書様式が定められてい
ますので、必要な方はご連
絡ください。また、申告
についてご不明な点があ
れば、お問い合わせくださ
い。

◆申告期限…2月2日(月)まで

問…税務課

(☎75・1114) まで

夜間・休日納税者相談窓口をご利用ください

仕事等で忙しく、納税相談や市税を納めに来庁できない方のため夜間・休日納税
相談窓口を開設します。

◆窓口場所…玉名総合支所2階 納税課 (玉名市繁根本163番地)

※正面玄関からお入りください。

《1月～3月までの日程》

◎実施日については、広報たまな
各月の1日号のカレンダー予定
表の中に掲載します。

*納税相談の方は印鑑を持参して
ください。

問…納税課(☎75・1115) まで

窓口種別	開催日	時間
夜 間	平成21年1月8日から 毎週木曜日(3月26日まで)	午後5時30分 ～午後8時
休 日	平成21年1月25日(日) 平成21年2月22日(日) 平成21年3月22日(日)	午前9時 ～正午

会計課から

申請のお知らせ

◎物品購入に係る指名競争入札参加資格審査申請について

平成21・22年度において玉名市が行う物品購入に係る指名競争入札への参加資格取得を希望する方は、「物品指名競争入札参加資格審査申請要領」をよく御覧のうえ、申請書および添付書類を提出してください。

「物品指名競争入札参加資格審査申請要領」は、玉名市ホームページ（行政情報↓契約・入札↓入札参加資格）でご覧いただけますが、会計課用度係でも配付します。

◆申請書の受付期間

1月5日（月）～2月27日（金）
午前9時～午後4時

*正午～午後1時までを除く
*持参される方は、土、日、

祝日は受付をしないので注意してください。

なお、郵送の場合は当日消印まで有効です。

◆資格の有効期間

平成21年4月1日

～平成23年3月31日

問・申…会計課用度係

（☎75・1131）まで

契約検査課から

申請のお知らせ

◎玉名市小規模工事等契約事業者登録申請について

市が発注する小規模な工事等（予定価格30万未満で軽易なもの）の見積に参加希望する事業者の登録制度です。

◆申請できる事業者

①地方自治法の入札参加についての欠落事項に該当しないもの
②市内に主たる事業所を置く者

③建設工事等の玉名市競争入札参加資格審査申請をしていない者
④登録業種に係る契約を履行するために必要な資格、免許等を有している者

⑤市税等を滞納していない者

◆登録することができる業種

建設業法に掲げる業種（水

道施設工事および土木一式工事のうち下水道に係る工事を除く）のうち、3業種までとする。

◆登録の有効期間

平成21年4月1日～平成23年3月31日まで（2年間）

◆申請書の配布

・日程…平成21年3月2日～
・場所…契約検査課
*なお、ホームページにも申請書を掲載しています。

<http://www.city.tamana.lg.jp/>

◆申請の受付

○期間…3月2日（月）～3月24日（火）まで（土・日・祝日は除く）
○時間…午前9時～午後4時まで

○場所…契約検査課契約係

◆提出書類

①小規模工事契約事業者登録申請書
②法人事業者にあつては、登記簿謄本の写しまたは、個人事業者にあつては、住民票の写し

③登録を希望する業種に係る

契約を履行するために必要な資格、免許等を証明する書類の写し

④市税等に係る未納の無い証明書など

◆提出方法

申請書は、契約検査課窓口持参提出となります。窓口で内容をお聞きするため、郵送では受付は致しませんのでご注意ください。

問…契約検査課

（☎75・1125）まで

ハウス加温機を使用する農家の皆さんへ

◎施設園芸用ハウスの加温機（暖房機）ノズルの交換支援について

玉名市では、施設園芸の更なるコスト低減や省エネルギー化の推進を図るため、施設園芸用ハウス加温機（暖房機）のノズル交換の支援を行います。

省エネルギー対策をより一層進めるために、本事業を積極的にご活用ください。

◆事業名

施設園芸省エネルギー対策加温機ノズル交換緊急支援事業

◆補助対象要件

受益農家3戸以上で組織する団体

◆補助対象資材

施設園芸用ハウス加温機（暖房機）ノズル

◆補助額

ノズルの部品相当額（100％）

◆申込締切

平成21年1月20日（火）まで

問

・JAたまな（本所）

（☎72・5500）

・JA大浜

（☎76・2121）

・市農林水産課

（☎75・1126）

・岱明総合支所建設経済課

（☎57・1113）

・横島総合支所建設経済課

（☎84・3618）

・天水総合支所建設経済課

（☎82・3111代）

荒・玉かわら版

荒尾・玉名地域情報コーナー

長洲町 的ばかい出場者募集 !!

約850年の歴史と伝統を受け継ぐ、勇壮果敢な祭り「的ばかい」の出場者を募集しています。

◆日時…1月18日(日)午後1時～

◆場所…四王子神社周辺

問・申…町まちづくり課 (☎ 0968・78・3111)

ながす未来館自主事業 DOYO組inながす

～ながす未来館童謡フェスタvol.3～

毎年好評のDOYO組、童謡コンサートが今年も開催されます。なつかしい歌や楽しい歌がいっぱい!!

◆日時…1月31日(土)

・開場…午後1時30分 ・開演…午後2時

◆場所…ながす未来館(文化ホール)

◆料金…前売券(当日券)*全席自由

・大人…1,000円(1,500円)

・高校生以下…500円(700円)

・ペア券…1,500円(前売のみ)

・親子券…1,200円(前売のみ)

◆プレイガイド…ながす未来館、荒尾総合文化センター、玉名市民会館、大牟田文化会館など

問…ながす未来館 (☎ 0968・69・2005)

南関町 南関町消防出初め式 放水合戦

120年以上の伝統を持つ南関町消防出初め式の“放水合戦”。厳寒のなか、川に入り、放水合戦を繰り広げる火消し男たちの姿をぜひご覧ください。

◆日時…1月10日(土)

◆場所…関川河畔(南関高校前)

※大津山グラウンドでの式典終了後、分列行進で第二会場(関川河畔)に移動し、午前11時過ぎに開始する予定です。

※駐車場は「南の関うから館」の駐車場をご利用ください。(徒歩5分)

問…南関町役場総務課 (☎ 0968・53・1111)

ちよとものばして 有明イベント情報

有明海沿岸(福岡・熊本)5市2町情報コーナー

大川市 古賀政男記念「大川音楽祭」 出場者募集



3月1日(日)に大川市文化センターで開催される第27回古賀政男記念「大川音楽祭」の出場者を募集します。

◆募集期間…1月4日(日)～31日(土)

◆募集部門…古賀メロディー、民謡、一般歌謡

問…古賀政男記念館 (☎ 0944・86・4133)

あじがついでいます
～静光園老人ホーム～

静光園老人ホームは、多くの方々からご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…こころ(お菓子寄付)、宮川生賢(果物寄付)、玉名市母子寡婦福祉連合会(日用品寄付)、玉南中学校(もち米寄付)、玉名ボランティアーズ(楽器演奏等)

◎市民会館

◆12月29日(月)

～1月3日(土)まで休み
(☎ 73・5107)

◎勤労青少年ホーム

◆12月27日(土)

～1月4日(日)まで休み
(☎ 73・5464)

休館日のお知らせ

みんなの広場

採れたて 新鮮

あま〜い イチゴ

横島のイチゴの出荷が最盛期になり、12月中旬から5月下旬まで、ふるさとセンターY・BOX（ワイボックス）の農園でイチゴ狩りが始まりました。25アールのこの農園（ハウス）では、「ひのしずく」、「さがほのか」、「紅ほっぺ」の3品種が約1万5千株栽培されています。高設栽培で通路もゆつたりとしていて、車いすやベビーカーで行っても楽しむことができます。イチゴ狩りには予約が必要になりますので、Y・BOXまでお問い合わせください。（☎843700）



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おります。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（☎751405）まで。

おすすめ めっけもん!



揚げさつま芋の
おろし和え

横島の食生活改善推進員さんが作る

- ◆材料(4人分)…さつま芋250グラム、大根200グラム、三つ葉20グラム、揚げ油、塩小さじ2/5、砂糖小さじ2、酢大さじ1と1/3、出し汁大さじ1と1/3。
- ◆作り方…①さつま芋は1センチ角に切り、水に浸けてアクを抜き、水気をよくふき取っておく。②油を160℃に熱し、さつま芋を色よく揚げる。③大根はすりおろし、汁気をさっときる。④三つ葉をゆでて1センチの長さに切る。⑤調味料を合せ、おろし大根と混ぜて②と④を和える。

食物繊維のすすめ

食物繊維を1日20～25グラム摂りましょう。

食物繊維は、お腹で水分を吸って膨らみ、食べすぎを防いだり、コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の急激な上昇を抑えるなど、生活習慣病の予防に役立つ働きがあります。

しかし、多くの人はその摂取量が不足しています。

★食物繊維を摂るポイント

- ◎野菜（淡色、緑黄色）を1日350グラム以上食べる。
野菜350グラムで約8～10グラムの食物繊維が摂れます。
- ◎食物繊維の多い食品を意識して食べる。豆類、海藻類、きのこ類、芋類、果物など
- ◎精米度の低い穀類を食べる。玄米、胚芽米、ライ麦パン、そば、雑穀など。

編集後記

新年明けましておめでとございます。

今回の表紙ですが、日の出が出るのを待ちシャッターを切りました。初めての朝日の撮影で思うような写真が撮れずに時間切れ。あらためて写真撮影の難しさを感じました。

2、3ページ中の写真は平成23年に開通する九州新幹線新玉名駅建設予定地を撮影したものです。着々と工事が進行し、完成した姿が目に見えます。



▲工事中の九州新幹線新玉名駅付近

新しい年皆さんにもよい年でありますように！これからも皆さんに読みやすく分かりやすい「広報たまな」を作成していきたいと思っています。今後とも愛読よろしくお願いします。（K&S）