

2010 (平成22年)



広報

人と自然がひびきあう県北の都 玉名

# たまな

おしらせ版

6.15  
No.112

## ムツゴロウ恋の季節

日本では有明海と八代海だけに生息するムツゴロウ。岱明町高道の大正開漁港の干潟にも、その愛らしい姿を現しました。

ムツゴロウにとって、初夏は「恋の季節」。オスは背びれを広げて求愛し、時にはジャンプしてメスの気を引きます。仲むつまじく寄り添い、どことなく誇らしげなムツゴロウのカップルに対し、ポツンとたたずむカニの視線がさみしそう。

### 主な内容

はつらつ通信	2
米戸別所得補償モデル事業加入申請	3
募集・相談・お知らせ	4
子育て保健コーナー	12
新刊案内・トレーニング室	14

# 家庭で簡単にできる毎日ストレッチ 筋力をつけて痛みを改善しよう!

## ストレッチのポイント

### ①数えながら行う

息を止めると、血圧があがってしまいます。数を数えると、息こらえを予防できます。

### ②気持ちいい程度で行う

痛みがでるまで行くと逆効果。無理ない程度で!

### ③ゆっくりと行う

「早く行うほど効果があがる」というのは間違いです。ゆっくりとのびていることを感じながら行ってください。

### ④入浴中や入浴後が効果的

体があたたまると、伸びがよくなります。入浴中や入浴後に行くと、さらに効果があがります。

高齢者への介護予防だより

# はつらつ通信

No.3

### 肩痛・猫背予防改善



#### ●上半身のストレッチ

①手を肩におき、息を吐きながら肘を胸の前に引き寄せる。

②息を吸いながら肘を開きます。

※背中にしわがよるイメージで肩甲骨を引き寄せる。

目安回数 10回程度

### 腰痛 予防改善



#### ●太もものストレッチ

膝を自分の胸に引き寄せる。あし首はアキレス腱が伸びるようにたてる。

※反動をつけると逆効果になるので、引き寄せたところで止める。

目安時間 30秒

### 転倒予防



#### ●足首のストレッチ

足の指に手の指を入れ、しっかりと足の指を開き、足首をゆっくり大きく回す。足のむくみ解消にも効果有り。

目安回数 片足10回以上

※この体操イラストは、(株)くまもと健康支援研究所により作成されたものです。無断転載を禁じます。

次号のはつらつ通信は、「特とくはつらつ教室の紹介」を予定しています。(7月15日号 広報たまなに掲載予定)

#### 問い合わせ先

高齢介護課  
(☎75・1339)

北部包括支援センター  
(☎71・0285)

西部包括支援センター  
(☎71・1815)

南部包括支援センター  
(☎71・0012)

#### お詫びと訂正

4月末に、1期対象者に郵送した「生活機能評価のご案内」(ピンク色の受診券)に、誤植がありました。下記のとおり訂正ください。申し訳ございません。

基本チェックリスト合計欄

No.13 ~ No.15 ④3点以上→④2点以上

# 平成22年度 米戸別所得補償モデル事業加入申請日程表(日時・会場)

平成22年度の米戸別所得補償モデル事業および水田利活用自給力向上事業の加入申請(第2回受付)を下記日程で実施しますので、対象者の方は必ず下記日程中に申請をお願いします。また、受付には必ず印鑑(朱肉を使う印鑑)および振込み口座を確認できるもの(通帳等)を持参してください。

対象地区	地区	会場	日時	時間
玉名南	伊倉・豊水・八嘉	J A たまな南総合支所(2階)	6月29日(火)	9:00~19:00
玉名北	小田・梅林・月瀬	J A たまな北総合支所(2階)	6月28日(月)	9:00~19:00
	玉名・石貫・三ツ川		6月29日(火)	9:00~19:00
	中央・築山	旧J A 築山支所(2階)	6月30日(水)	9:00~19:00
滑石	小浜・上・下・小路・清松・晒・共和・塩浜	J A 滑石支所(2階)	6月30日(水)	9:00~19:00
大浜	大浜全地区 (井口ライスセンター所属者含む)	J A 大浜 (JA大浜:2階会議室、井口:1階和室)	7月1日(木)	9:00~19:00
			7月2日(金)	9:00~19:00
鍋校区	立山、上鍋、磯鍋	旧J A たまな鍋支所	6月28日(月)	9:00~19:00
	下沖洲、本村、明神尾		6月29日(火)	9:00~19:00
高道校区	山下、上、中、中島	J A たまな岱明総合支所	6月30日(水)	9:00~19:00
	浜田、大相、長保		7月1日(木)	9:00~19:00
大野校区	上野口、北野口、中野口、下野口、下前原	岱明総合支所 第4会議室	7月2日(金)	9:00~19:00
	中土東、中土西、大野下東、中尾丸、馬場		7月5日(月)	9:00~19:00
睦合校区	開田、西照寺、古閑	旧J A たまな睦合支所	7月6日(火)	9:00~19:00
	三崎、庄山、睦合上		7月7日(水)	9:00~19:00
岱明全地区	予備日	JA たまな岱明総合支所	7月8日(木)	9:00~19:00
横島	栗之尾・大園	横島町公民館 第3会議室	6月28日(月)	9:00~11:30
	外平・九番			13:00~15:30
	予備(栗之尾・大園・外平・九番)			16:00~19:00
	大豊・八番		6月29日(火)	9:00~11:30
	十番・明豊			13:00~15:30
	予備(大豊・八番・十番・明豊)			16:00~19:00
	富新・明丑		6月30日(水)	9:00~11:30
	神崎・大開東・新栄・昭栄			13:00~15:30
	予備(富新・明丑・神崎・大開東・新栄・昭栄)			16:00~19:00
	大開中・大開西		7月1日(木)	9:00~11:30
	京泊			13:00~15:30
	予備(大開中・大開西・京泊)			16:00~19:00
	鶴上合資会社(鶴上所属者)		7月2日(金)	9:00~11:30
	(有)中尾商店(中尾商店所属者)			13:00~19:00
予備(J A 所属者)				
玉水	部田見上、部田見中、小山、久島、立花東、立花西、米山、斉藤、尾田南、尾田北、竹崎、野部田	天水町公民館(和室)	6月29日(火)	9:00~11:30
				13:00~15:30
小天	八久保、本村上、本村中、本村下、港、石橋、横内、北横内上、北横内下、大平、丸尾、受免、下有所、上有所、赤仁田	天水町公民館(和室)	6月30日(水)	9:00~11:30
				13:00~15:30
天水全地区	予備日	天水町公民館(和室)	7月1日(木)	9:00~11:30
			7月2日(金)	13:00~15:30

\*横島地区の井口ライスセンター所属の方は直接、井口ライスセンターで受付を行います。

## 【問い合わせ先】

・農林水産政策課(☎75・1126)

・J A たまな

玉名北(☎72・3333)、玉名南(☎73・3232)、滑石(☎76・3197)、  
岱明(☎57・1121)、横島(☎84・2388)、天水(☎82・4445)

・J A 大浜(☎76・2126)

・業者…井口ライスセンター(☎76・2238)、鶴上合資会社(☎84・3135)、中尾商店(☎84・2013)



## 健康体操教室 (自きょう術) 生徒を募集

この体操は、呼吸法、脊椎矯正法、自律訓練法、あんま、指圧等が含まれます。

◆日時：7月5日～2月28日

間の月曜日、

午前10時～正午（開講式は

7月5日(月)開催予定)

◆場所：玉名保健センター

◆対象：玉名市にお住まいの方

(前回受講された方は除く)

◆定員：先着20人まで

◆申込方法：6月21日(月)～6

月30日(水)までに、電話で玉

名保健センターにお申し込

みください。

問・申：玉名保健センター

(☎72・4188) まで

## 認知症サポーター 養成講座の受講生募集

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくために認知症サポーター養成講座を開催します。

◆日時：6月24日(木)、25日(金)

午後7時30分～午後9時

◆場所：勤労青少年ホーム

◆参加費：無料

◆内容：認知症の症状・治療や予防・かかり方について

\*二日間共に同じ内容です。

どちらか都合のつかれる日

にご参加ください。事前申

込みは必要ありません。

◆市内の認知症サポーター数

1,772人（平成22年4月

現在）

問

・南部包括支援センター

(☎71・0012)

・高齢介護課

(☎75・1339)

・勤労青少年ホーム

(☎73・5464)

## 平成22年度狩猟免許試験並びに 狩猟免許更新に伴う適性検査および講習に関する日程

狩猟免許試験並びに狩猟免許更新の日程が次のとおり決定しましたのでお知らせします。

### ▼狩猟免許試験日程

区分	実施日	実施場所
第1回狩猟免許試験	7月10日(土)	球磨総合庁舎大会議室
第2回狩猟免許試験	7月31日(土)	上益城総合庁舎大会議室
第3回狩猟免許試験	8月 8日(日)	天草総合庁舎大会議室
第4回狩猟免許試験	8月29日(日)	鹿本総合庁舎大会議室
第5回狩猟免許試験	12月18日(土)	上益城総合庁舎大会議室

### ▼狩猟免許更新に伴う適性検査および講習に関する日程

区分	対象地域	実施日	実施場所
第1回	熊本市内	7月 3日(土)	熊本県立大学講義棟2号館中講義室2
	玉名地域振興局管内	7月24日(土)	玉名総合庁舎大会議室
第2回	県全域	9月 4日(土)	熊本県立大学外国語教育センター多目的室

適性検査および講習につきましては他の地域振興局管内でも開催されます。

詳しいお問い合わせは、玉名地域振興局林務課へ電話か、熊本県ホームページをご覧ください。

○玉名地域振興局林務課 (☎74・2138)

○熊本県ホームページ 狩猟免許試験に関するお知らせ

<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/44/hunting-licence.html>

○狩猟免許更新に関するお知らせ

<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/44/hunting-license-renew.html>

## 玉名市営住宅

入居者募集

### ◆募集する住宅と戸数

#### ○住吉団地（伊倉南方）

1戸（4階建て2階2LDK）

#### ○三ツ川団地（三ツ川）

1戸（3階建て1階2LDK）

#### ○古閑団地（岱明町古閑）

1戸（2階建て1階3DK）

### ◆受付期間

6月15日（火）～6月30日（水）

\*午前8時30分～午後5時までで、閉庁日は除きます。

◆家賃：入居世帯の所得に応じて算出します。

### ◆入居資格

\*市営住宅への入居を申し込まれる方は、次の要件をすべて満たしていなければなりません。

・同居し、または同居しようとする親族がある方。ただし、高齢者（60歳以上または昭和31年4月1日以前に生まれた方）、生活保護被保護者、障がい者などについては、この限りではありません。

・国税・地方税を滞納していないこと

・世帯の所得額が扶養など控除後の入居基準所得月額15万8千円以下である

方。ただし、高齢者世帯などや障がい者および就学前の子がいる世帯については21万4千円以下である方

現在、住宅に困窮している方

・入居予定者が暴力団員でないこと

### ◆申込方法

所定の入居申込書、住民票謄本、入居予定世帯員で所得のある方全員の平成22年度課税台帳記載事項証明書や平成21年分の源泉徴収票など所得の確認できるもの、入居予定世帯員で課税対象の方全員の納税に未納がない証明書（未納がない市町村在住の方は前年度納税証明書）を添えて申し込んでください。

\*入居申込書は本庁および各総合支所に備え付けてあり

ます。

\*入居申し込みに関する詳細は、市ホームページの「市営住宅のご案内」でも公開しています。

### ◆選考方法

：条例で定められた方法で選考し、順位の定め難い場合は抽選で決定します。

### ◆敷金

：入居決定者は敷金として決定家賃の3カ月分を入居時に納入していただきます。

### ◆その他

：入居する際には保証人が1人必要になります。

### 問・申

#### ・住宅課

（☎75・1311）

・岱明・横島・天水各総合支所総務振興課



# 地デジサポーター制度が始まります

総務省熊本県テレビ受信者支援センター（愛称：デジサポ熊本）が、地デジの準備がお済みでないお宅の地デジ化を進めるために、熊本県電機商工組合の協力により、「地デジサポーター」制度を実施します。

この制度は、熊本県電機商工組合加盟の電気店が、それぞれ把握している、まだ地デジの準備ができていないお宅を訪問し、地デジの準備の仕方について説明を行うものです。6月下旬から活動します。

この制度は無料です。地デジ移行に便乗して、架空の工事料金や加入負担金を請求するといった詐欺が発生していることから、地デジサポーターが訪問するときは、悪質な訪問販売等と混同されないように、ユニフォーム、腕章、IDカードを着用します。

### 問

・総務省熊本県テレビ受信者支援センター（愛称：デジサポ熊本）

（☎096・312・5615）

\*受付時間は、平日の午前9時～午後6時まで

・地デジコールセンター

（☎096・300・8800 または、☎0570・07・0101）

\*受付時間は、平日の午前9時～午後9時まで

土、日、祝日の午前9時～午後6時まで

・生活安全課（☎75・1111）



▲黄色い帽子です



▲黄色いユニフォーム



▲赤い腕章です

## 参加チーム募集！市民 早起きソフトボール大会

- ◆期間：7月25日(日)～
- ◆場所：桃田運動公園  
金栗記念広場

### ◆参加資格

- 玉名市民または玉名市内の事業所に勤務している者
- ◆注意点1：常時出場選手5人以内で高校生以上の学生の出場を認める。
- ◆注意点2：常時出場選手5人以内で市ソフトボール協会登録（Aクラス）選手の出場を認める。

- ◆試合方法：スローピッチングソフトボール・ルールによつて行う。
- ◆参加料：1チーム5千円
- ◆申込方法：7月15日(木)、午後6時まで、生涯学習課スポーツ振興係へ申請書2部に参加料を添えてお申し込みください（期限厳守）。

なお、出場チームが10チームに満たない場合は、大会を中止しますのでご了承ください。

## 問：生涯学習課

### スポーツ振興係

(☎75・1314) まで

## 伝統文化子ども教室

### 生徒を募集

伝統文化子ども教室はわが国の伝統的な文化を子ども達に体験、習得させる機会を提供するため、文化庁の委嘱を受けた(財)伝統文化活性化国民協会が実施する事業です。

### ◎装道和装子ども教室

- ◆日時：6月26日(土)～12月11日(土)  
第2・4土曜日(月2回)  
午前10時～正午まで
- ◆場所：文化センター3階 和室

### ◆対象：小学1年生

～中学3年生

### ◆定員：15人

### ◆受講料：無料、浴衣や小物(帯やヒモ)など無料貸与

\*ただしマナー検定費込みです。

\*キスト千円が必要ですよ。

### ◆申込方法：ファックスまたは電話で、住所、氏名、電話番号、学校名、学年を明

記のうえ、お申し込みください。締切はありません(随時受付)。

### ・上田久美子さん

(☎ FAX 74・3230)

### ◎伝統文化いけ花子ども教室

- ◆日時：6月～平成23年2月 第1・3土曜日(月2回)  
午前10時～午前11時30分
- ◆場所：市民会館第4会議室
- ◆対象：小学1年生～中学生、来年少学生になる児童
- ◆定員：20人程度
- ◆会費：無料

### ◆申込方法：6月25日(金)まで

に、ハガキまたは電話で、住所、氏名、電話番号、学校名、学年を明記のうえ、お申し込みください。

### ◆対象：小学1年生

～中学生

### ◆定員：20人程度

～中学生

### ◆会費：無料

\*ただし、花代として1回500円程度必要です。

### ◆申込方法：6月25日(金)まで

に、ハガキまたは電話で、住所、氏名、電話番号、学校名、学年を明記のうえ、お申し込みください。

〒865・0061

玉名市立願寺19-7

澤田幸子さん宛

(☎73・2666)

\*両教室とも男女問いません。多くのご参加お待ちしております。

ます。

## 家族介護慰労金を 支給します

支給します

この制度は、常時介護を必要とする重度(要介護認定4・5)の高齢者の在宅介護を行っている介護者に対して慰労金を支給するものです。

### ◆支給対象者

- 次の要件のすべてを満たす高齢者の家族(介護者)
- ①介護者と被介護者ともに本市に平成21年4月1日から1年以上居住していること
- ②介護者と被介護者ともに本市に平成21年4月1日から住民基本台帳に記載されていること
- ③被介護者が平成21年4月1日から「要介護5」または「要介護4」の認定状態が継続していること(介護認定を受けていない被介護者であっても同様の要介護状態と認定できる場合があります)
- ④被介護者を平成21年4月1日から1年間在宅で介護していること

\*在宅介護期間：被介護者が

平成21年4月1日から平成22年3月31日の期間に通算して、60日以内の入院、または20日以内の施設等の短期入所は在宅介護期間とします。

**海上保安庁では  
海上保安官を募集します**



**◎海上保安学校**

**◆試験日程**

・受付期間：7月20日(火)  
～8月3日(火)

・第1次試験：9月26日(日)

**◆受験資格**：高等学校またはこれと同等と人事院が認める学校を卒業し、または卒業する見込みであり、入学する年の4月1日現在で24歳未満で必要な受験資格を満たしている者。

海上保安庁では、海上保安大学校学生および海上保安学校学生の募集をしています。試験日程、受験資格については次のとおりです。

**◎海上保安大学校**

**◆試験日程**

・受付期間：8月26日(木)  
～9月7日(火)

・第1次試験：10月30日(土)  
～10月31日(日)

**◆受験資格**

高等学校またはこれと同等と人事院が認める学校を卒業し、または卒業する見込みであり、入学する年の4月1日現在で21歳未満で必要な受験資格を満たしている者

**◆第十管区海上保安本部**

〒890-8510

鹿児島市東郡元町4番1号  
鹿児島第2地方合同庁舎5階

第十管区海上保安本部

総務部人事課

(☎099・250・9800)  
(FAX099・250・9850)

**・海上保安庁ホームページ**

<http://www.kaiho.mlit.go.jp/saiyou/bosyu/index.html>

**消費生活専門相談員を  
設置します**



玉名市では、5月から消費生活専門相談員を設置しました。悪質商法による被害や多重債務などでお困りの方の相談をお聞きして、その解決のお手伝いをします。

また、相談内容によって、他の専門機関をご紹介しますので、お気軽にご相談ください。

**◆日時**：相談日

午前10時～午後5時

\*原則、毎週水曜日と金曜日

**◆場所**：生活安全課（市役所1階）

**◆相談員**：消費生活相談員

**◆その他**：電話での相談も受け付けます。

\*相談の際は、相談の内容がわかるような資料(契約書・

ハガキなど)をご持参ください。

\*相談日以外も相談は受け付けます。

\*相談員配置の日程、時間は変更する場合があります。

相談時間については、事前にお問い合わせください。

**問**：生活安全課  
(☎75・1111)まで

**「」存知ですか？  
有明地域産業保健センター**

有明地域産業保健センターは、厚生労働省の委託を受けて玉名郡市医師会と荒尾市医師会が協力して実施している事業です。

当センターでは、健康で快適な職場をめざす事業者と従業員の方々への、的確なアドバイスをさせていただくため、次のような業務を行っています。

**◆業務内容**

○健康相談窓口の開設（場所各医師会館）

○個別訪問産業保健指導（各事業場を訪問）

\*健康診断結果に基づいた健康管理に關しての指導や助言。その他、産業保健に關する指導や助言、作業管理や作業環境管理の指導、メンタルヘルス（心の病）などの相談に應じています。

**◆その他**

原則として、小規模事業場（労働者数50人未満）を対象としています。

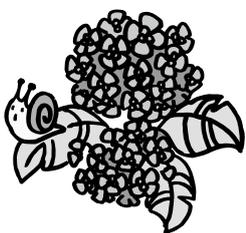
ご相談に應じるのは玉名郡市・荒尾市医師会の医師です。

ご相談されるには事前に申し込みが必要になります。

秘密厳守、相談料は無料です。

**問**・**申**

・**県有明地域産業保健センター**  
(☎72・3050)まで





## 菊池川河川敷公園駐車 広場などの利用について

高瀬大橋下に設置している駐車広場の使用時間は、原則として午前8時から午後9時までですが、大雨などで菊池川が増水するような場合は、時間内でも使用を禁止することがあります。

気象情報に注意して、水没の危険があるときには、直ちに移動をお願いします。

そのほか、河川敷に設置している河川緑地や運動広場などの施設でも、出水時は使用禁止です。安全に十分気を付けて、マナーを守って利用してください。

### ◆利用できる時間

午前8時～午後9時まで  
・時間外には施錠しますので、

使用時間を守ってください。  
・時間内でも川が増水したときなどには使用禁止とします。

### ◆利用にあたって

他の利用者の迷惑にならないよう、マナーを守って利用してください。

・駐車場施設や設備を汚したり、壊したりしないでください。

・指定された駐車区域以外の場所に車を乗り入れたり、駐車しないでください。

・大型貨物車、危険物搭載車、故障車の駐車はできません。

・物品の販売などはできません。

・駐車する場合は使用者の自  
主的保管としており、損傷  
した場合などでも責任は負  
いません。

問

・都市計画課

(☎75・1122) まで

・国土交通省菊池川河川事務

所玉名出張所

(☎74・3175) まで

## 宮崎県で発生した口蹄疫について

### ◎口蹄疫とはどのような病気ですか？

口蹄疫ウイルスが原因で、偶蹄類の家畜（牛、豚、山羊、綿羊、水牛など）や野生動物（イノシシやシカなど）がかかる病気です。

口蹄疫に感染すると、発熱しよだれを流し、口の中や蹄の付け根などに水ぶくれができたりするなどの症状がみられます。

口蹄疫にかかると、子牛や子豚では死亡することもあります。成長した家畜では死亡率が5パーセント程度といわれています。しかし、偶蹄類動物に対するウイルスの感染力が非常に強いので、他の偶蹄類動物へうつさないようにするための措置が必要です。

### ◎人が牛肉や豚肉を食べたり、牛乳を飲んだりして口蹄疫にかかることはありますか？

人が牛肉や豚肉を食べたり、牛乳を飲んだりしても口蹄疫にかかることはありません。

他の偶蹄類動物にうつさないようにするため、口蹄疫が発生した農場の家畜は殺処分して埋めるとともに、発生した農場周辺の牛や豚の移動を制限しています。

このため口蹄疫にかかった家畜の肉や乳が市場に出回ることはありません。

### ◎口蹄疫の感染を未然に防ぐためには？

口蹄疫の発生を防ぐためには、各農場の飼養管理・衛生管理を徹底して、ウイルスの侵入を防ぐことが大切です。

常日頃から農場を訪問する車両、持ち込む器具等は必ず消毒し、関係者以外の農場への立ち入りは控えましょう。

また、飼養する家畜の健康観察を毎日丁寧にを行い、おかしいなと思ったらすぐに獣医師または城北家畜保健衛生所（☎0968・46・2075）に連絡してください。

### ◆口蹄疫情報の関連ホームページ

・農林水産省

<http://www.maff.go.jp>

・熊本県

<http://www.pref.kumamoto.jp>

・宮崎県

<http://www.pref.miyazaki.lg.jp>

問

・熊本県玉名地域振興局

(☎74・2136)

・市農林水産政策課

(☎75・1126)

**玉名市史・通史編で  
玉名の歴史を再確認！**

九州新幹線新玉名駅の開業を契機に、7月に「玉名人検定」が実施されます。この機会に、旧玉名市で編纂した「玉名市史・通史篇」で、玉名の歴史をより深く再確認してみませんか？

◆**内容**…B5版、布クロス装  
ビニールカバー付、函入

◆**価格**

・上巻(80頁) 6,500円  
・下巻(832頁) 6,500円

問…歴史博物館(こころピア)

(☎74・3989) まで



**住宅用太陽光発電システム  
設置補助金の受付終了**

平成22年4月1日から受付を開始した「玉名市住宅用太陽光発電システム設置費補助金」は、平成22年6月1日をもって予算の限度額に達しましたので、受付を終了します。なお、今後の補助につきましては未定ですが、補助金を開始する場合は、市ホームページや広報たまなを通じてお知らせします。

その場合、申請時に未着工の方が補助対象となります。

問…環境整備課

(☎75・1118) まで

**国保人間ドック  
受診希望の方へ**

広報たまな5月15日号に掲載の人間ドックの年齢は、平成23年3月31日現在の年齢(年度年齢)で見ます。受診券に記載された年度年齢により料金は区別されますのでお確かめください。

問…保険年金課

(☎75・1117) まで

**親子で楽しむ  
コンサートin高瀬蔵**

**小さな子どもたちから  
大人まで生の音楽を  
楽しみましょう！**

玉名子ども劇場では、熊本ミュージックアーティストの方々をお招きして、「親子で楽しむコンサート」in高瀬蔵を行います。童謡からポピュラー、クラシックまで好評です。ご家族で、またお友達を誘ってお気軽にお越しください。

◆**日時**…7月3日(土)  
◆**開演**…午後2時30分  
◆**開場**…午後2時

◆**場所**…高瀬蔵

◆**入場料**

・幼児…無料  
・小学生～大学生…500円  
・大人…800円(当日千円)

◆**親子ペア券**…千円

(当日1,200円)

◆**入場券前売所**…原楽器店、子育てふれあいひろば(玉名市福祉センター内)、高瀬蔵

◆**入場券前売所**…原楽器店、子育てふれあいひろば(玉名市福祉センター内)、高瀬蔵

◆**入場券前売所**…原楽器店、子育てふれあいひろば(玉名市福祉センター内)、高瀬蔵

◆**入場券前売所**…原楽器店、子育てふれあいひろば(玉名市福祉センター内)、高瀬蔵

◆**入場券前売所**…原楽器店、子育てふれあいひろば(玉名市福祉センター内)、高瀬蔵

◆**入場券前売所**…原楽器店、子育てふれあいひろば(玉名市福祉センター内)、高瀬蔵

◆**入場券前売所**…原楽器店、子育てふれあいひろば(玉名市福祉センター内)、高瀬蔵

◆**入場券前売所**…原楽器店、子育てふれあいひろば(玉名市福祉センター内)、高瀬蔵

◆**入場券前売所**…原楽器店、子育てふれあいひろば(玉名市福祉センター内)、高瀬蔵

**玉名子ども劇場の池田さん  
総合福祉課**

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎75・1121)

(☎74・5001)  
\*ただし水曜日、日曜日は休館日

\*休館日はファックスのみの受付となります。



## 国民年金保険料の 免除申請受付を行います

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、本人の申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」をご利用ください。

◆**受付期間**（平成22年度申請）  
7月1日（木）～平成23年7月29日（金）

◆**持参品**  
・年金手帳または保険料納付書、印鑑（認印）

\*平成22年1月1日現在、玉名市に住所を有していない方は、その住所地の「平成22年度所得課税証明書」が必要となります。

世帯員の方が申請される場合、世帯主・配偶者・世帯員の所得課税証明書を、平成22年1月1日現在の住所地の市区町村役場から取り寄せてください。

\*平成21年3月31日以降失業されている場合は、「雇用

保険受給資格者証」または「離職票」の写しが必要となります。

## ◆承認を受ける

老齢基礎年金の受給に必要な資格期間として反映されません。ただし、半額免除、4分の1免除、4分の3免除が承認された期間は、残りの保険料を納付しないと保険料未納期間と同じ取り扱いとなりますのでご注意ください。

また、若年者納付猶予期間は年金額に反映されませんので、10年以内に保険料を納めることができる「追納制度」をご利用ください。3年度目以降は、当時の保険料額に加算額が上乗せされます。

## ◆継続申請について

これまで申請免除については、毎年度申請が必要とされてきましたが、被保険者の申請手続きの負担の軽減を図る観点から、「全額免除」または「若年者納付猶予」についてのみ翌年度

以降も引き続き同じ免除を希望する場合は、あらかじめ申し出ておくことにより、毎年度の申請の必要がなくなります。

この場合、毎年継続審査を行い、審査結果を通知します。

## \*ご注意ください\*

免除の審査、決定は年金事務所で行います。申請者、配偶者、世帯主（若年者納付猶予は除く）の所得等により判断するため、必ずしも免除が認められるわけではありませんのでご了承ください。また、継続審査をご希望の場合、必ず確定申告の手続きを行ってください。

## ◎

・玉名年金事務所国民年金課

（☎74・16338）

・市保険年金課

（☎75・1117）

## 玉名市内在住の小学生の皆さんへ 気軽に参加してみませんか？

若宮児童館と児童館オレンジキッズは同一法人運営による天水地区にある児童館です。年間を通じて150以上もの活動を土曜日を中心に展開しています。皆さんお気軽にご参加ください。

### ◎若宮児童館

（小天保育園内）☎82・3313

☆6月26日（土）午後1時30分～遊び塾「竹馬」

☆7月 3日（土）午前9時～七夕飾り作り

### ◎児童館オレンジキッズ

（小天東保育園内）☎82・3104

☆6月26日（土）午後1時30分～竹馬遊び

☆7月 3日（土）午後1時30分～七夕飾り作り

### ◎合同企画

☆6月19日（土）午後1時～田植え体験・お田植え祭

☆6月25日（金）午後8時～親子映画祭り

「かいじゅうたちのいるところ」

☆7月10日（土）午前11時45分～リサイクルバザー

\*参加を希望される場合は、人数把握や参加費が必要となる場合がございますので、電話での連絡をお願いします。

# 子どもたちの笑顔あふれる広場へようこそ

0歳児から就学前の子どもたちと保護者の皆さんへ 仲間づくりをしませんか

それぞれ楽しい行事などが催され、利用料は無料ですが、開設時間が違います。詳しい活動内容、持参物などは各施設にお問い合わせください。 ☎…子育て支援課(☎75・1120)まで

## 岱明町子育て支援センター

くすの木 (☎57・3844)

★くすの木で遊ぼう

- 6月23日(水) 10:30～アロマテラピー講座  
第一弾:虫除けスプレー作り(500円程度徴収)
- 6月24日(木) 10:30～ベビーマッサージ  
(バスタオル持参、予約不要)
- 6月25日(金) 11:00～6月生まれのお誕生会
- 6月28日(月)～7月2日(金)  
10:30～牛乳パックのいす作り  
(空きの牛乳パックを沢山集めておいてください)
- 7月5日(月) 10:30～プール開き(水着、タオル持参)
- 7月6日(火) 10:30～七夕製作、飾りつけ
- 7月7日(水) 11:00～七夕まつり会
- ★ふれあい健康センターでリフレッシュ
- 7月8日(木) 10:30～ヨガ(バスタオル持参、予約不要)
- \*開所日(月)～(金)、9:30～14:30
- \*電話相談(月)～(金)、9:00～16:00

## 森のひろば ログさんち

おおくらの森保育園 (☎74・6931)

- 6月21日(月) 11:00～11:30体操のお兄さんと遊びましょう
- 6月22日(火)「ログさんち」プール開き  
(夏の間の晴れた日は、午前中毎日水遊びができます)
- 6月23日(水) 10:30～「育樹と育児について」子育てお話し会  
講師:林田茂喜先生(樹木医)\*植木鉢を1つ持参ください
- 6月24日(木) 10:30～掘ったじゃがいもでクッキング
- 6月28日(月) 10:30～七夕飾りを作りましょう
- 7月5日(月) 10:30～子どもの救急救命法とAED講習会
- 7月6日(火) 大きくなったかな?(身体測定)
- 7月7日(水) 10:30～お星様キラキラ～七夕会～
- 7月12日(月) 11:00～桃田プールで水遊び \*雨天中止  
(午前10時40分までにプール入口に集合。現地解散)
- 7月15日(木) 10:30～  
7月生まれのお誕生会&石窯ピザ作り(要予約)
- \*開所日…(月)～(金)、9:30～14:30
- \*電話相談…(月)～(金)、正午～16:00

## 玉名市子育てネットワーク

敬愛保育園内 (☎74・4514)

- ◆年齢別親子のつどい…敬愛保育園、9:00～11:30
  - 0歳児…7月7日(水)、14日(水)助産師参加
  - 1歳児…6月29日(火)、7月13日(火)
  - 2歳児以上…6月23日(水)
  - 妊婦…7月5日(月)
- ◆メーブル広場(敬愛保育園)9:00～14:00
  - 6月24日(木)、7月8日(木) 11:00～誕生会

- ◆わらべうた…7月3日(土)、10:00～11:00(敬愛保育園)
  - ◆その他
    - 7月11日(日)9:30～プレパパプレママ学級(敬愛保育園)  
\*要予約
    - 7月16日(金)手作りおもちゃ
    - \*開所日…(月)～(金)、9:00～14:00
    - \*電話相談…(月)～(金)、9:00～17:00
- 詳しくは <http://www.keiai-hoikuen.org/>

## 子育てふれあいひろば

玉名市社会福祉協議会 (☎73・1151)

ゆっくり・のんびり・くつろいで

- 6月15日(火) 11:00～歯科衛生士さんによる歯の衛生指導  
(相談もできますので、お気軽にご参加ください)
- 6月18日、25日、7月2日、9日(毎週金曜日)  
11:00～お楽しみ会・手遊び・おはなし他
- 6月24日(木) 11:00～七夕飾り製作はじめ
- 7月6日(火) 11:00～親と子の楽しい交通安全教室
- 7月7日(水) 11:00～七夕 お楽しみ会
- 7月14日(水) 11:00～お誕生会  
(7月生まれの方を対象)手形と写真をプレゼント  
\*事前にお申し込みください
- \*開所日時…(月)～(金) 10:00～16:00(祝日を除く)

## 天水子育てほっとルーム

小天保育園内 (☎82・2618)

- 6月16日(水) 10:00～父の日プレゼント製作(小天保育園)
- 6月19日(土)、26日(土)、7月3日(土)、10日(土)  
10:00～ミニシアター鑑賞(若宮児童館)
- 6月19日(土) 13:00～田植え体験(若宮児童館集合)
- 6月28日(月)、7月5日(月) 9:00～園庭開放(小天保育園)
- 6月21日(月)、7月12日(月) 9:00～室内自由遊び(小天保育園)
- 6月22日(火) 10:00～ちびっこ広場(天水町ふれあい館)
- 6月25日(金) 子育てほっと座談会(小天保育園)
- 6月29日(火) 9:00～子育て電話相談日(☎82・3426)
- 7月2日(金) 10:00～七夕飾り製作(若宮児童館)
- 7月7日(水) 10:00～七夕会、お誕生会(小天保育園)
- 7月10日(土) 11:45～リサイクルバザー(小天保育園)
- 7月15日(木) 10:00～水遊びおもちゃ製作(小天保育園)
- \*開所日時…(月)～(金)、10:00～15:00

# 7月の 子育て保健コーナー

保健予防課  
玉名保健センター  
☎ 72-4188



## 【母子(父子)手帳交付および両親学級】

対象者	自治区	場所	期日	受付時間
妊婦さんと パートナー	玉名 岱明 横島 天水	玉名保健センター	7月 2日(金)	午前9時30分～午前10時  (学級は、午前11時頃終了予定 です。時間に余裕を持って おいでください。)
			7月 9日(金)	
			7月16日(金)	
			7月23日(金)	
			7月30日(金)	

**【乳幼児健診】** 健診は居住地(自治区)で受診してください。  
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22年3月生まれ	玉名	玉名保健センター	7月28日(水)	午後1時～ 午後1時30分
		岱明 横島 天水	横島総合保健 福祉センター	7月12日(月)	
8カ月児健診	平成21年11月生まれ	玉名	玉名保健センター	7月15日(木)	
		岱明 横島 天水	横島総合保健 福祉センター	7月 7日(水)	
1歳6カ月 児健診	平成20年11月生まれ	玉名	玉名保健センター	7月14日(水)	
		岱明 横島 天水	横島総合保健 福祉センター	7月 8日(木)	
3歳児健診	平成19年1月生まれ	玉名	玉名保健センター	7月29日(木)	
		岱明 横島 天水	横島総合保健 福祉センター	7月13日(火)	

## 【予防接種】

※生後2カ月になられる月に『さくらんぼ学級』にて予防接種についての説明と予診票の配布を行っています。予診票をお持ちでない方は必ず母子手帳を持って、玉名保健センターへ取りに来てください。

※新しい日本脳炎ワクチンが受けられるようになりました。特に今年度は、3歳のお子さんは積極的に受けるようにしてください。

## 【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
むしゃもん塾 (筋力アップ体操)	市内にお住まいの60歳以上の男性 (女性の参加も可)	福祉センター大広間 (塾長美並芳雄さん ☎73-5450)	第2・3・4金曜日	午後1時30分～ 午後3時

**【育児学級・健康相談】** 学級・相談は居住地(旧市町)で受診してください。

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22年5月生まれ	玉名保健センター	7月27日(火)	受付 午後1時10分～ 午後1時30分
のびのび 育児栄養相談	玉名自治区乳幼児の希望者		7月 9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	岱明・横島・天水自治区の 平成22年5月生まれ	横島総合保健 福祉センター	7月23日(金)	受付 午後1時10分～ 午後1時30分
のびのび 育児栄養相談	天水自治区乳幼児の希望者	天水保健センター	7月27日(火)	午前10時～ 午前11時30分
	横島自治区乳幼児の希望者	横島総合保健 福祉センター	7月15日(木)	午前10時～ 午前11時30分
のびのび 育児栄養相談	岱明自治区乳幼児の希望者	岱明ふれあい 健康センター	7月 6日(火)	午前9時30分～ 午前11時30分

**【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	市内に お住まいの希望者	岱明ふれあい 健康センター	7月 6日(火) ※1 7月27日(火)	午前10時～正午
ドリームエンジェル (不妊の会)			7月15日(木) ※2	午後1時30分～ 午後3時
ちびっこ広場 (母子保健推進員)		天水保健センター	7月27日(火) ※1	受付 午前10時～ 午前11時30分
横島子育て広場 (母子保健推進員)		横島総合保健 福祉センター	7月15日(木) ※1	午前10時～ 午前11時30分

※1(のびのび育児栄養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、玉名保健センター☎72-4188まで)

**【休日在宅医】**

日	内科	外科	横島・天水・伊倉・大浜地区	岱明地区
7月 4日	悠紀会病院 上小田(☎74・1131)	有明整形外科医院 立願寺(☎73・7191)	宮崎クリニック 天水町小天(☎82・2408)	西山クリニック 長洲町清源寺(☎78・7811)
7月11日	ひがし成人・循環器科クリニック 中(☎71・0600)	河野クリニック 繁根木(☎72・2345)	鹿井医院 寺田(☎73・2266)	田宮春生堂医院 長洲町長洲(☎78・0551)
7月18日	本里内科医院 大倉(☎72・2352)	岡本外科医院 亀甲(☎74・2277)	中野医院 天水町部田見(☎82・3970)	本田医院 岱明町大野下(☎57・0012)
7月19日	河野医院 高瀬(☎73・3734)	国崎整形外科医院 秋丸(☎73・6776)	大野医院 宮原(☎72・3405)	淡河・黒田医院 長洲町梅田(☎78・6517)
7月25日	鹿井内科 高瀬(☎72・2275)	鶴上整形外科リウマチ科 亀甲(☎72・2007)	栗崎医院 横島町横島(☎84・3933)	いまおかクリニック 長洲町宮野(☎78・3410)

※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。  
なお、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。



ほむら  
火群のごとく

あさの あつこ(著者)



(市民・岱明・横島・天水)

山河豊かな小藩、少年剣士たちは身内の死や身分の葛藤を越え成長してゆく。子供と大人の境にある凛々しく、まばゆい一瞬の季節を瑞々しく描いた青春時代小説。「オール讀物」連載を単行本化。

各館の特設コーナー

市民図書館	
一般書	男女共同参画特集
児童書	あめ特集
岱明図書館	
一般書	6月の花嫁へ ジュンプライドへ贈る本
児童書	雨の日特集
横島図書館	
一般書	男女共同参画特集
児童書	おとうさんの絵本



市民図書館 (☎75・1315)  
岱明図書館 (☎57・0045)  
横島図書館 (☎84・6111)  
天水町公民館 (☎82・3570)



きみが見つける物語

魚住 直子他(著者)



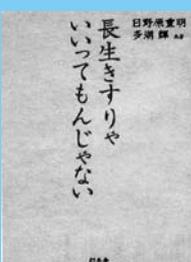
(市民・岱明・横島)

ずっとと忘れない、世界は変えられると感じた10のことを…痛くて切なく美しい10日の日々を描く。エバーグリーン・ストーリー集。オリジナル作品で贈る、文庫人気シリーズのスペシャルエディション。



長生きすりゃいいってもんじゃない

日野原 重明(著者)



(市民・岱明・横島)

逆境が成長の素、ストレスが健康の素!「師がいれば人は老いません」「長続きのコツは仲間を巻き込むこと」「生きがいはそこら辺に転がっている」など、体と頭の達人が幸福の極意を伝授する。



お清め風水

Mr.リュウ(著者)



(市民・岱明・横島)

パンパンの財布を整理すると金運アップ!玄関の靴をかたづけして仕事運アップ!日常のちょっとした生活習慣を改善して劇的に運のいい人になる、208のお清め風水を紹介する。



杵島さんちの梅しごとと保存食

杵島 直美(著者)



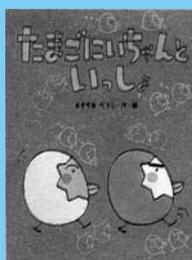
(市民・岱明・横島)

青梅のサワー漬けや、小梅のかりかり漬け、完熟梅でつくるジャムなど、杵島さんおすすすめの梅しごとを紹介!初夏にかけて出回るらっきょう、新にんにく、新しょうがを使った保存食レシピも掲載。



たまごにいちちゃんといっしょ

あきやま ただし(作・絵)



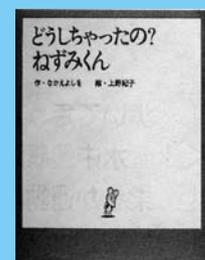
(市民・岱明・横島)

とげとげの森も歩けるし、雨が降っても体が全然ぬれないし、牛さんの鼻の穴でお昼寝だってできるし、たまごのままのほうがいじこいっしょ!そう言って、たまごにいちちゃんと弟は、たまごのままであらいますか?!



どうしちゃったの?ねずみくん

なかえ よしを(作) 上野 紀子(絵)



(市民・岱明・横島・天水)

ねずみくんは元気がありません。その様子を見て心配したあひるさん、さるくん、そらくんたちは、それぞれ得意の曲芸で、ねずみくんを笑わせようしますが…。

7月の  
玉名市総合体育館  
トレーニング室  
プログラム

※はじめてご利用の方は、オリエンテーションにご参加ください。(ヘルスチェック、マシン取扱い説明)  
※ [ ] は、マシンおよび器具点検のため、ご利用になれません。

問…生涯学習課スポーツ振興係 (☎75・1314)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	オリエンテーション		ソフトエアロピクス		オリエンテーション	ソフトエアロピクス	オリエンテーション
11:00							
12:00		休	12:00~13:00 ご利用になれません。				
13:00	シェイプアップエアロ			シェイプアップエアロ			
14:00	オリエンテーション			シェイプアップ教室 5/12~7/14 オリエンテーション	さわやか教室 5/14~7/16	オリエンテーション	オリエンテーション
15:00							
16:00			16:30~17:30 トレーナーは不在です。				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	オリエンテーション		オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション
21:00			トレーニング室のご利用は22:00までです。				

- 専門のトレーナーが、トレーニングの進め方などをアドバイスします。運動習慣がない方もお気軽にお越しください。
- トレーニング室利用料は、1回(2時間)300円です。エアロピクスもご利用いただけます。  
・ソフトエアロピクス:毎週水・土曜日 10:00~11:00まで。  
・シェイプアップエアロピクス:毎週月・木曜日 13:30~14:30まで。

◎この広報紙は再生紙および地球環境にやさしい植物油型インキを使用しています。