

イベント・講座

令和8年

玉名市新年賀詞交歓会

日時 令和8年1月5日(月) 午前11時～

場所 玉名市民会館 マルチホール

会費 1人200円

申し込み 11月30日(日)までに申込書に記入するか電子申請を利用し、(一財)玉名市会館会議棟内へ会費を添えてお申し込みください。

※申し込み後の返金不可

※名簿は今回から電子媒体でのみの提供となります。

※午前9時～午後5時

市自治振興公社(玉名市民会館会議棟内)へ会費を添えてお申し込みください。

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

入場料 無料

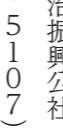
その他 11月8日(土)午後6時～8時にオープニングパーティーを予定(参加無料、軽食ドリンク付き)。学生が作品を解説します。

問 NPO法人高瀬蔵 (☎ 72-2480)



▼電子申請フォーム

▼市ホームページ



問(一財)玉名市自治振興公社 (☎ 73-5107)

高瀬蔵 11月のイベント



日時 11月16日(日) 午後1時30分開演

場所 岳明町公民館大研修室

出演 Kazzika(ボーカルグループ)、上原賢司(ギター)、吉崎恵(ピアノ)

演奏曲 ラブ・イズ・オーバー、秋桜、翼をください、旅人よ、高原列車は行く、

人は無料

問吉野さん (☎ 090-8752-9059)

問(一財)玉名市自治振興公社 (☎ 73-5107)

※最終日は午後3時まで

日時 11月30日(日) 午前9時～

内容 ①午前9時～11時 ハゼの実採取、ごみ拾い、ハゼの木のツタ切り

問高瀬蔵 (☎ 090-8752-9059)

日時 11月8日(土)午後6時～8時にオープニングパーティーを予定(参加無料、軽食ドリンク付き)。学生が作品を解説します。

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼろう」でキャンドル作り

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

※雨天中止

日時 11月30日(日) 午前9時～

場所 菊池川堤防(小島橋たもと付近)の「まちの宝」看板前

※最終日は午後3時まで

日時 11月9日(日)～22日(土) 午前10時～午後7時

場所 高瀬蔵ホール

※午前9時～午後1時 「ハゼ

日時 11月2日(日) 午前10時～正午

場所 橋たもと付近の「まちの宝」看板前

△玉名市公民館講座

申し込み期間 11月4日火～18日火

中央公民館

講座名	開講日	時間	定員	備考
① 学校では教えてくれない「お金」の話～人生いろいろやりくりゲーム～	12/13 木 (全1回)	午前10時30分～正午	36人	お年玉をもらう前に！お金の計画的な使い方を学ぼう！
② 筆ペンで描くラクラク年賀状・季節の絵はがき教室	12/13 木, 1/17 木, 2/7 木 (全3回)	午前10時～正午	10人	○参加費／初回のみ800円（2回目以降は千円） ○準備物／鉛筆、消しゴム
③ 大河ドラマ「豊臣兄弟」を100倍楽しむための講座	12/20 木 (全1回)	午前10時～正午	25人	大河ドラマをより楽しむために、歴史や人物について予習しましょう！
④ 親子で楽しむ手作りクリスマスケーキ	12/21 木 (全1回)	午前9時30分～正午	10組	○対象者／小学生以上の子どもと保護者 ○参加費／2,500円 ○準備物／エプロン、マスク、三角巾、食器用ふきん

天水町公民館

講座名	開講日	時間	定員	備考
① 新年を迎える準備～寄せ植え講座～	12/6 木 (全1回)	午後2時～3時30分	15人	○対象者／どなたでも（小学3年生以下は保護者同伴） ○参加費／1,500円（材料代） ○準備物／園芸用スコップ、手袋
② 親子で楽しもう！少し早いクリスマスケーキづくり	12/14 木 (全1回)	午前9時30分～正午	10組	○対象者／小学生以上の子どもと保護者 ○参加費／2,500円（材料費） ○準備物／エプロン、マスク、三角巾、食器用ふきん、室内スリッパ（子ども用）

※講座の様子を撮影します。写真は講座の紹介で、市ホームページなどに掲載することがあります。

〒□□□-□□□	(返信の裏) ※何も書かないでください。	11月18日火必着	往復はがき
○○公民館の所在地	〒□□□-□□□	(記入例)	（記入例）
行	受講する人の住所	〒□□□-□□□	（往信の裏）
返	自宅の住所	（往信の裏）	①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名（ふりがな付き） ⑤学年（小中学生のみ） ⑥電話番号（自宅と携帯）
1講座につき1枚必要です	窓口	官製はがき一枚を持参し、希望の講座が開講される公民館の窓口へお越しください。	LINE 市公式LINEのトーク画面下の基本メニューから「申請・申し込み・応募・予約」を選び、フォームに沿ってお申し込みください。
※講座の様子を撮影します。写真は講座の紹介で、市ホームページなどに掲載することがあります。	申込方法	※講座の様子を撮影します。写真は講座の紹介で、市ホームページなどに掲載することがあります。	受講対象者 原則市内に在住、通勤、通学をしている人（高校生未満の人は保護者の同意が必要）

伊倉ふれあいセンター

◎野の花の壁飾りと干支づくり講座

身近な草花を使った壁飾りとたわしと植物を使った干支（午）を作ります。

日時 11月22日木午後1時30分～3時30分

場所 伊倉ふれあいセンター 講師 中尾草葉氏（草心流）

対象 市内在住または通勤・通学している人、またはその家族

定員 8人（先着順） 参加費 材料代1,100円（当日徴収）

準備物 はさみ、室内履き

問伊倉ふれあいセンター

TEL 73・2221
MAIL jinken@city.tamana.lg.jp

申し込み 11月1日木以降に①参加希望の講座名②氏名（ふりがな）③住所④電話番号を電話かメール、窓口でお申し込みください。





特定健診を実施中です

個別医療機関で特定健診を実施しています。特定健診をまだ受診していない人は、この機会に自分の体をチェックしてみませんか。

対象者 40歳～74歳の玉名市国民健康保険加入者（令和8年3月31日時点）

期間 令和8年1月30日（金）まで

健診場所 玉名郡市内の健診委託機関（5月末送付の受診券・広報たまな6月号に掲載）

受診料 800円
※市が約7千円補助

検査内容 診察（身長、体重、血圧、問診など）、血液検査（脂質、肝機能、腎機能、血糖など）、尿検査（尿糖、尿たんぱく、尿潜血）

※健診委託機関に予約し、当日はマスク着用のご協力ををお願いします。
※体調不良の場合は健診をお控えください。

問 玉名市保健センター

（☎ 72・4188）

まだ使えます 乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券

対象者 5～6月に発送した乳がん・子宮頸がん検診無料クーポン券は、令和8年1月31日（土）まで使用できます。

診療日、時間などは医療機関に直接お問い合わせください。

【乳がん検診】
対象者 本年度41歳になる女性

【子宮頸がん検診】
対象者 本年度21歳になる女性

河野クリニック（※要予約）
（☎ 72・2345）

・くまもと県北病院健康管理センター（※要予約）
（☎ 73・6135）

・And坂本女性クリニック
（※予約不要）
（☎ 72・2045）

・下川産婦人科医院
（※予約不要）
（☎ 73・3527）

・くまもと県北病院健康管理センター（※要予約）
（☎ 72・2045）

フードバンクへご提供いただきました！

8月～9月

問フードバンク玉名（くらしサポート課内 ☎75・1222）

・株式会社アースコーポレーション（高瀬）：米（令和3年6月から毎月）
・NPO法人いるか（福岡県）：水、生理用品、赤ちゃん用品、カップ食品、ファン付きウェア

その他、個人でのご提供もいただきました。ご協力ありがとうございました。

当日の持ち物
マスク
クーポン券、
（☎ 72・4188）
（☎ 73・6135）

病原体から体を守るために免疫力を高めよう！

問玉名市保健センター（☎72・4188）

風邪などが市内で流行しています。免疫力を高め、病原体に負けない体づくりを心掛けましょう。

免疫力の高い体をつくる方法

- 体温を36.5℃～37.0℃に保つ。**
低体温の原因の多くは筋肉量の低下のためです。歩くことが下半身の筋肉を鍛えることになります。
- 腸内環境を整える。**
腸には免疫細胞が集結しており、腸内細菌のバランスが良いと免疫細胞が活性化されます。
- 免疫力向上のための食事のとり方を心掛ける。**
 - 1日3食バランスよく食べましょう。
 - たんぱく質を含む魚や肉、卵、大豆製品、乳製品などは、免疫細胞の原料となり、食べると体温も上がります。
 - 抗酸化作用のあるビタミンを含むホウレンソウやニンジン、ピーマン、果物などを取りましょう。
 - 腸内の善玉菌を増やす海藻類、キノコ類、食物繊維の多い野菜類を取りましょう。
 - 善玉菌が多いヨーグルトや納豆、みそなどの発酵食品を毎日の食事に取り入れましょう。
- 質の良い睡眠をしっかり取る。**
 - 7～9時間の睡眠を目指しましょう。
 - 寝る前にスマートフォンやパソコンを扱うことを控えましょう。



初めての人大歓迎 // 送迎付き体操教室

問高齢介護課 ☎75・1339

「楽しく外出の機会を持ちたい」「他社との交流を増やしたい」など教室に参加して新しい一步を踏み出してみませんか。専門家に相談しながら楽しく体を動かして体力アップ！まずは体験からでも可能です！これまでに教室を利用したことのない人は、この機会に参加してみませんか。

場所	【天水会場】 天水町公民館	【岱明会場】 岱明ふれあい健康センター	【玉名会場】 玉名市高齢者等就業支援センター	【玉南会場】 玉名市伊倉ふれあいセンター	【横島会場】 横島町公民館	【玉陵会場】 くまもと県北病院
日時	毎週月曜日 9:30～11:30	毎週火曜日 9:30～11:30	毎週水曜日 9:30～11:30	毎週水曜日 9:30～11:30	毎週木曜日 10:00～12:00	毎週金曜日 10:00～12:00
委託事業所	社会福祉法人 天恵会 有明ホーム （☎ 82・3332）	有限会社ライフケア （☎ 73・8855）	株式会社ともいき Labo （☎ 080・6945・0918） ※玉陵会場はくまもと県北病院の協力をいただいている。			
対象者	介護予防が必要と思われる市内在住（玉名市に住民票がある）65歳以上の人					
定員	各会場 25人					
内容	・キラリかがやけ玉名体操ほか自宅で取り組める体操やストレッチ ・脳トレ ・セルフプランの作成 など					
期間	6ヶ月間（全48回、週1回実施）					
参加費	毎回 500円					
準備物	タオル、飲み物、筆記用具、私の生活ノート（初回に会場でお渡します） 動きやすい服装でお越しください。					
送迎	ご自宅から会場までの送迎を行います。					
申し込み	参加申込書にご記入の上、高齢介護課へご提出ください。申込書は高齢介護課窓口に設置しています。または市ホームページからダウンロードをお願いします。					
備考	1. お住まいの地域によって会場が決まるため、会場が希望に沿えない場合があります。 2. 教室参加は申し込みをした月の翌月初めから可能です。教室の状況次第では翌々月からの開始となる場合があります。 3. 申し込み期限は、毎月20日前後までとなります。 4. 集団での体操指導のため、体の状態によっては参加できない場合があります。 申し込みの際に体の状態をお尋ねすることができます。 5. 申込書の受け付け後、委託事業所から担当者の訪問または電話があります。					3 すべての人に 健康と福祉を





イベント・講座

小募集

福祉・健康

相談

お知らせ

たまな認知症応援団養成講座（第16期生）募集

日時 ①令和8年1月18日(日)
②2月13日(金)③3月(日程)
未定 午後1時30分～4時30分

内容 認知症専門医や玉名市キャラバンメイトによる講話、グループワークなど

対象 次の要件を全て満たす人
・全課程に出席できる人
・受講後、地域での実践活動
（啓発や身近な支援など）
や研修会に参加できる人
・市内在住または市内の介護機関などに勤務している人
・保険サービス事業所や医療機関などに勤務している人

受講料 無料

申し込み 11月14日(金)午後5時までに玉名市包括支援センターへ電話かセンター備え付けの受講申込書を提出してください（アクセス可）。

問い合わせ先 玉名市包括支援センター（アクセス71・0285）

60歳からの就業相談会

日時 12月9日(火)午前10時～15時

場所 玉名市民会館会議棟

内容 の仕組み、活動状況の紹介、仕事に関する相談会

対象 60歳以上の健康な人

受講料 無料

申し込み 不要。当日お好きな時間帯にご来場ください。

問い合わせ先 パー人材センター（73・3610）

返せない借金などで困っていますか？

日時 毎週月曜日～金曜日午前9時～正午、午後1時～5時

場所 福岡財務局

内容 多重債務相談窓口

受講料 無料

申し込み 不要。当日お好きな時間帯にご来場ください。

問い合わせ先 096-351-0150

▲ホームページ

悩み事の相談をカウンセラーの相談会

日時 11月19日(水)午後3時～4時

場所 玉名市役所

内容 不安な気持ちなどについて、カウンセラーが相談をお受けします。相談は無料です。秘密は守られます。

申し込み 11月19日(水)午後3時～4時

問い合わせ先 市公式LINE（トーク画面下基本メニュー「申請・申込み・応募・予約」）または総合福祉課へ電話かメールでお申し込みください。

令和7年8月の大雨被災者のための雑損控除などの計算書作成相談会

日時 12月1日(月)午前10時～午後3時

場所 玉名市文化センター

内容 家庭内・近隣間などの悩み、いじめ・差別の問題などでお困りの人は、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

相談員 人権擁護委員

その他 熊本地方法務局玉名支局（72・2347）では、常時相談を受け付けています（月～金午前8時30分～午後5時15分）。

問い合わせ先 人権啓発課（75・1119）

※電話による事前予約が必要です。詳しい内容は国税庁ホームページをご覧ください。

「所得税の確定申告書」や「住民税申告書」に添付が必要です。詳しい内容は国税庁ホームページをご覧ください。

算書の作成」のみを行います。

「所得税の確定申告書」や「住民税申告書」に添付が必要です。詳しい内容は国税庁ホームページをご覧ください。

※電話による事前予約が必要です。詳しい内容は国税庁ホームページをご覧ください。

会議室（岩崎273、玉名合同庁舎内）

玉名税務署（72・2127）

▲ホームページ

認知症介護者のつどい

ボディトークで心身をリフレッシュしませんか

玉名市包括支援センター（71・0285）
houkatsu@tamasha.jp



心と体はつながっています。日頃の介護で疲れた心と体を癒しませんか。参加費は必要ありません。どうぞお気軽にご参加ください。

ボディトークとは「体がさまざまにおしゃべりする」という意味です♪



参加方法 中止の場合もありますので、事前に電話で確認の上、会場にお越しください。

日時 11月12日(水)

午後1時30分～3時30分

場所 玉名市文化センター 3階和室

対象 認知症の人とその介護をしている人

内容 •ボディトーク
※動きやすい服装でご参加ください。
•相談会

玉名市認知症支援事業



玉名市の認知症支援事業は、ここに掲載している情報のほか、市ホームページにも掲載しています。詳しくは下記へお問い合わせください。

高齢介護課（75・1339）／玉名市包括支援センター（71・0285）

高齢介護課（75・1339）
玉名市包括支援センター（71・0285）

オレンジカフェ
-地域で支える出発点-

・認知症について相談や対応ができるスタッフがいます。お気軽にご参加ください。
・地域の皆さまのご参加もお待ちしています。

カフェ名	日時	場所	参加費（1人）	問い合わせ
カフェ いわさき	11月8日(土) 午後1時30分～3時	ライフサポートいわさき (岩崎762-2)	100円	ライフサポートいわさき（71・1855）
カフェ からふる	11月9日(日) 午後1時～3時	BOOK&カフェ るりゆーる (中1835-1)		NPO 法人キッチンるぱ（82・7585）
だれでもカフェ	11月20日(木) 午後1時30分～3時30分	グループホーム第二ゆうきの家 (小田1180)		グループホーム第二ゆうきの家（72・2032）
リクル ^テ de カフェ	11月14日(金) 午後1時30分～3時30分	リクルたまな (中753-1)		有限会社ライフケア（73・8855）
Cafe よりどころ	11月21日(金) 午後1時30分～3時	たいめい苑地域交流ホール (岱明町古閑338)		総合ケアセンターたいめい苑（57・1220）
赤い屋根のおうち	11月16日(日) 午前10時～正午	ほのぼの玉名地域交流室 (立願寺798-1)		ほのぼの玉名地域交流室（72・7800）

※カフェからふるでは、飲食物の持ち込みは自由です。※事前に開催状況をお問い合わせください。



現在登録をしている人には、はがきを送付します。注射会場に持参してください。登録をしていない人も、この機会に必ず登録をしてください。都合により集団接種に来られない場合は、動物病院で受け取ることもできます。

注射料金

登録されている場合 3,300円
・注射代 2,800円
・注射済票代 500円

新規登録の場合 6,300円
・注射代 2,800円
・注射済票代 500円
・登録手数料 3千円

日程／11月8日土

午前8:30～9:00 玉名市役所駐車場
午前9:30～9:50 岱明支所駐車場
午前10:20～10:40 横島支所駐車場
午前11:10～11:30 天水市民センター駐車場

あなたの大切な愛犬を守るために／

秋期集団接種
狂犬病の予防注射を打ちましょう！

おねがい

- 郵送されたはがきを集団接種会場にご持参ください。
- 犬が暴れる場合があります。必ず犬を抑えられる人が来てください（注射ができない場合があります）。
- 犬がふんをした場合は、飼主の責任で処理してください。
- 犬の管理は飼主の責任です。他の犬や飼主などとのトラブルには十分ご注意ください。
- 犬の具合が悪い場合は、動物病院にご相談ください。
- 都合により集合注射に来ることができない人は、最寄りの動物病院で受け取ることもできます。
- 登録犬が死亡したり、行方不明となった場合は、鑑札を持って、集合注射会場か環境整備課、または各支所市民生活課へお越しください。

問環境整備課（☎ 75・1118）

農業集落排水・公共浄化槽 使用人員調査

横島・天水地区で、農業集落排水や公共浄化槽を使用されている世帯の、令和7年11月1日現在の使用人員調査を実施します。人員の変更が生じた場合は、隨時「使用人員形態変更届」を提出していただいているところですが、この調査は正確な人員を把握するため、例年この時期に実施しているものです。対象世帯には通知を送付しますので、昨年から人員の変更があった世帯は、玉名市水道お客様センターへご連絡ください。

人員に変更がなければ連絡の必要はありません。なお、令和7年4月から10月までに人員形態変更届を提出された世帯には、通知を送付しておりませんので、その後に人員に変更が生じた場合は、お手数ですが玉名市水道お客様センターまで連絡をお願いします。玉名市公式LINEからも人員変更できます。玉名市水道お客様センターの受付時間外でも24時間申請可能です。



問玉名市水道お客様センター（☎ 72・2105）

2050 ゼロカーボンの実現に向けて



問環境整備課（☎ 75・1118）



お風呂ができるゼロカーボンアクションを紹介します。たくさんのお湯を使うお風呂でも省エネしてみましょう。

- 家族が続けて入浴しましょう
お湯の温度があまり下がらないので、**追い炊き**の頻度が下がり、追い炊きにかかるエネルギーが要らなくなります。
- ドライヤーの時間を短くしましょう。
ドライヤーは意外にも多くの電力を消費しています。タオルでよく拭いてからドライヤーを使いましょう。

- 地球温暖化対策に効果的な「太陽熱温水器(天日)」
太陽熱温水器は、太陽光の熱エネルギーを利用してお湯を沸かす装置です。
- 化石燃料を使わずに太陽の熱だけでお湯を沸かすため、CO₂排出量はほとんどありません。

※設置する場所や日射量でお湯の温度は変わりますので、導入の際はご検討ください。

冬場は、家庭や農業漁業施設の暖房設備の使用により油を扱う機会が増えますので、特に注意が必要です。ひとたび油の漏えい事故が起きた場合、河川や地下水、生活用水、農業用水に汚染が広がり、地域の人たちの生活環境を悪化し、農作物や魚介類に大きな被害が生じることになります。また、事故の原因者にとっても、流出した油の回収や復旧作業、さらには損害賠償への対応など、人的負担・経済的負担も免れません。



日々の点検を欠かさないように

- 設備が腐食したり老朽化していないか。
- 配管の接合部にゆるみやひび割れがないか。
- 油の減り方が早くないか。
- 防油堤の水抜口は閉めてあるか。

通報先・問い合わせ先

環境整備課（☎ 75・1118）／有明広域消防本部（☎ 71・0119）

油の漏えい事故にご注意を

水質事故の原因の多くが、

不注意による

油の流出です

作業時など、しっかり注意・確認！

- 給油するときは目を離さない。
- 耕耘作業などで配管部分などを損傷しない。

もし油の漏えい事故が発生したら

発見したら、すぐに通報しましょう。
また、流出箇所のせき止めなど、流出が拡大しないよう自分でできる措置をお願いします。



入札結果（8月開札分）

詳細は市ホームページに掲載しています。 開契約検査課（☎75・1125）

場所	工事等名称 指名業者	予定価格（円）		落札率（%）
		落札業者	落札価格（円）	
岱明町 西照寺	西照寺污水枝線管路工事（4226） (有)倉組, 宮本鉄工(株)玉名営業所, 植野建設(株), (株)中尾産業, (有)泰進建設, (株)新創都開発	15,913,700	15,400,000	96.77
片諭訪	東部地区配水管布設工事3工区 (有)半沢工業, (有)テラダ工業, (有)ありあけ管工設備, (株)九州設備工業, (有)前田設備工業, (株)九電工 玉名営業所	46,266,000	44,770,000	96.76
片諭訪	東部地区配水管布設工事4工区 (株)タツミ工業 玉名支店, (有)テラダ工業, (有)アクラ設備工業, (有)ありあけ管工設備, (有)前田設備工業, (株)玉設	44,099,000	43,120,000	97.77
市内一円	玉名市水道事業変更認可申請書作成及び実施設計業務委託 オリジナル設計(株)熊本営業所, (株)三水コンサルタント 熊本事務所, (株)建設技術研究所 熊本事務所, (株)日水コン 熊本事務所, (株)東京設計事務所 熊本事務所, 中日本建設コンサルタント(株)熊本事務所	49,269,000	39,787,000	80.75
松木、繁 根木	公共下水道管路施設耐震詳細診断調査業務委託 (株)新興測量設計 玉名支店, 双建コンサルタント(株)玉名営業所, (株)三和測量設計社 玉名営業所, 東和測量設計(株)玉名営業所, ト拉斯トコンサルタント(株)玉名営業所, (株)ARIAKE 玉名支社	30,830,800	29,260,000	94.90
市内一円	公共下水道管路更生詳細設計業務委託 (株)エイト日本技術開発 熊本支店, (株)新技術コンサルタント 熊本出張所, (株)極東技工コンサルタント 熊本事務所, (株)日水コン 熊本事務所, 日本水工設計(株)熊本事務所, (株)東京設計事務所 熊本事務所	13,722,500	11,097,900	80.87
中、中尾、 山田	玉名駅平嶋線事業認可等資料作成業務委託 (株)ヒライ・コンサルタント 玉名営業所, (株)東亜建設コンサルタント 玉名営業所, (株)大進コンサルタント 玉名営業所, (株)コンサルハママタ 玉名営業所, (株)和調査設計 玉名営業所, (株)ARIAKE 玉名支社	3,514,500	3,300,000	93.89
両迫間	観光ほっとプラザたまララ照明更新工事 (株)正興電気商会, (有)東電設, (株)有明電設, (有)笠原電工, (有)小岱電設, (株)九電工 玉名営業所	5,349,300	5,236,000	97.88
天水町 小天	草枕交流館・前田家別邸中規模改修工事 (株)島村建設, (株)井手口建設, 田中建設, 菊川建設(株), (有)畠田建設, (株)万兩	23,167,100	22,550,000	97.33

きょうりょう

橋梁の終日通行止めを行います

開土木課（☎75・1124）

繁根木川に架かる学校前橋（横断歩道橋）
の補修工事を行います。安全の確保のため、
期間中は終日全面通行止を予定しています。
迂回のご協力をよろしくお願いします。

規制予定期間

11月上旬～令和8年2月27日金

- 詳細な期間は現場の看板で事前周知します。
- 足場の内部は大変危険なため関係者以外の立ち入りは固く禁じます。



●玉名駅前のヤシの木について

広報たまな8月号で伐採をお知らせした玉名駅前のヤシの木は、市民の皆さんから伐採を惜しむ声をいただいたことと、受託造園事業者からの申し出があったことから、伐採を取りやめて移植し、経過観察を行っております。
計画変更によりご心配をおかけしましたことをおわびいたします。

入札結果（8月開札分）

詳細は市ホームページに掲載しています。 開契約検査課（☎75・1125）

場所	工事等名称 指名業者	予定価格（円）		落札率（%）
		落札業者	落札価格（円）	
岱明町 高道	中島東線舗装工事 (株)山田組, (有)上光建設, (株)久保組, 田上建設(有), (有)栄興建設, (有)泰進建設	3,982,000	3,850,000	96.68
三ツ川	経塚石尾1号線道路改良工事 不動末広建設(株), (株)中尾工業, 興亜建設工業(株)玉名支店, (株)中川組, 岩下建設(株), (有)堤清田建設 玉名支店	27,758,500	26,950,000	97.08
下	梅林下7号線舗装工事 (株)中尾工業, 西嶋建設, (有)谷口組, (株)島津建設, 古庄建設(株), (有)田上総業	4,814,700	4,664,000	96.87
横島町横 島	外平地区排水路整備工事 (株)島村建設, (有)土棚工務店, (有)三川建設, (有)小野組, 玉水建設, (株)上村建設	7,588,900	7,370,000	97.11
天水町小 天	石橋呑崎線舗装工事 (有)廣田組, (株)池田建設, (株)土本建設, (株)マルコ建設, 菊川建設(株), (有)大和建設	9,531,500	9,240,000	96.94
岱明町野 口	野口地区排水路整備工事 松本建設(株), 田上建設(有), (有)古庄工務店, (有)栄興建設, (有)田上総業, (株)杉浦解体	8,217,000	8,030,000	97.72
中尾	中尾地区排水路整備工事 (株)山田組, (株)土本建設, (有)前田建設, 岩下建設(株), (有)堤清田建設 玉名支店, (株)熊野組	22,212,300	21,560,000	97.06
岱明町扇 崎	中原中西線測量設計業務委託 (株)玉名測量, (有)古家測量設計, 三共コンサルタント(株)玉名営業所, (有)東輝コンサルタント, (株)熊本総合技術コンサルタント 玉名事務所, (株)橋本測地設計事務所 玉名支店	11,466,400	10,890,000	94.97
岱明町高 道	高道地区排水路測量設計業務委託 (株)河津測量設計 玉名営業所, (有)津村総合開発, (有)古家測量設計, (株)九州技研コンサルタント 玉名営業所, (株)エス・アールコンサルタント 玉名営業所, (株)グラフィックシステム 玉名営業所	2,891,900	2,273,700	78.62
伊倉北 方	公営住宅一本松団地改修及び建替え基本設計業務委託 (有)英設計, (株)村田建築設計所, (有)倉田設計, (株)伝座工房, 平成プランニング一級建築士事務所, (有)松本一平建築設計事務所	6,744,100	5,305,300	78.66
岱明町中 土	B & G海洋センターポール照明更新工事 (株)星翔電気商会, (株)正興電気商会, (有)東電設, (有)小岱電設, ヨコタ電工, 大谷電気(株)	7,007,000	6,875,000	98.11
天水町小 天外	天水テニスコート外2施設照明更新工事 (有)有明電設, (有)笠原電工, (有)小岱電設, (株)九電工 玉名営業所, 九州電営(株), 大谷電気(株)	13,670,800	13,310,000	97.36
市内一円 (玉中校 区)	玉名市長選挙及び玉名市議会議員一般選挙ポスター掲示場設置撤去委託 (玉名1工区) (有)半沢工業, (有)上嶋工業, (株)中川組, (有)古庄工務店, (有)畠田建設, (株)万兩	8,085,000	7,810,000	96.59
市内一円 (有明中 ・玉南中校 区)	玉名市長選挙及び玉名市議会議員一般選挙ポスター掲示場設置撤去委託 (玉名2工区) (有)半沢工業, (株)井手口建設, (有)ウシジマ建設, (株)眞和工房, 田中実業(株), (有)古庄工務店	6,516,400	6,380,000	97.90
市内一円 (玉中 ・玉陵中校 区)	玉名市長選挙及び玉名市議会議員一般選挙ポスター掲示場設置撤去委託 (玉名3工区) (株)島村建設, (有)上嶋工業, (株)眞和工房, (株)中川組, (有)畠田建設	7,120,300	6,897,000	96.86
岱明町一 円	玉名市長選挙及び玉名市議会議員一般選挙ポスター掲示場設置撤去委託 (岱明工区) (株)土本建設, (有)ウシジマ建設, (株)前田建設, 菊川建設(株), (有)タナカ工業, (同) いのうえ	7,844,100	7,700,000	98.16
横島町一 円	玉名市長選挙及び玉名市議会議員一般選挙ポスター掲示場設置撤去委託 (横島工区) (株)島村建設, (株)井手口建設, 田中建設, 菊川建設(株), (有)タナカ工業, (株)万兩	2,773,100	2,739,000	98.77
天水町一 円	玉名市長選挙及び玉名市議会議員一般選挙ポスター掲示場設置撤去委託 (天水工区) (株)土本建設, (株)眞和工房, (有)前田建設, 田中建設, (株)万兩, (同) いのうえ	4,221,800	4,136,000	97.96
千田川原	千田排水機場（48期生）整備修理工事 (株)タツミ工業 玉名支店, (株)九州設備工業, (株)カナデビアエンジニアリング 九州事業部, 熊本利水工業(株)有明支店, (株)ミヅタ 玉名支店, 信和建設(株)	4,590,300	4,510,000	98.25
大浜町	大浜排水路工事 (株)山田組, (株)マルコ建設, (有)上光建設, (株)井手口建設, (有)本田産業, (有)大和建設	26,802,600	26,180,000	97.67
岱明町浜 田	長保排水路工事 (株)土本建設, (有)上光建設, (株)中尾工業, (株)久保組, 興亜建設工業(株)玉名支店, (有)前田建設, (株)島津建設	48,834,500	47,850,000	97.98
天水町部 田見	部田見排水路工事 (株)大東組, (株)池田建設, (株)井手口建設, (有)林建設, (有)本田産業, 菊川建設(株)	22,127,600	21,560,000	97.43
横島町共 栄	新栄排水機場（49期生）整備修理工事 (株)九州設備工業, (株)秀電社, (株)カナデビアエンジニアリング 九州事業部, アイム電機工業(株)九州支店, 熊本利水工業(株)有明支店, クボタ環境エンジニアリング(株)九州支店	33,584,100	31,240,000	93.02
片諭訪	片諭訪排水路測量設計業務委託 (株)玉名測量, (有)津村総合開発, (有)東輝コンサルタント, (株)興和測量設計 玉名営業所, (株)三沢測量設計社 玉名営業所, (株)タヒラ測量設計 玉名支店	4,444,000	4,213,000	94.80
中尾	中尾地区配水管布設替工事 (有)半沢工業, (株)タツミ工業 玉名支店, (有)テラダ工業, (有)アクラ設備工業, (株)九州設備工業, (株)玉設	8,261,000	7,997,000	96.80
中	中地区配水管布設替工事 (有)半沢工業, (株)タツミ工業 玉名支店, (有)アクラ設備工業, (株)九州設備工業, (株)九電工 玉名営業所, (株)玉設	15,290,000	14,850,000	97.12

02

9月 25日 成果発表会と天水中3年生の大学見学

12日のフィールドワークの成果（地域課題とその解決策）を発表する場として成果発表会が開かれ、天水中学3年生が熊本県立大学を訪問し、成果発表会に参加してきました！

その後、実際に大学の講義室で大学の先生による講義を受講したり、ロボットやドローンなどを研究する施設を見学したりしました。

2日間の活動を終えて・・・

活動に参加した学生の3組に、それぞれ感想を聞きました。



（中学生）

普段はあまり大人の話を聞く機会がなかったので、インタビューをして良い機会になった。天水で頑張る大人の話を聞いて、かっこいいと思った。



（大学生）

これまで天水町の存在を知らなかったが、フィールドワークで天水町という新しい魅力を発見できたのが良かった。

（中学生）

大学生のインタビューの中には知らないことがたくさんあり、新しい発見になった。



簡単ではありますが、熊本県立大学もやいすとの取り組みについて紹介しました。12月号では、熊本学園大学吉川ゼミと青山学院大学中村ゼミと連携して取り組んでいる「天水みかんPRプロジェクト」についてご報告します！

私の活動や玉名・天水での日常はInstagramで発信しているので、ぜひフォロー＆いいねをよろしくお願いします！

今後もさらに活動の幅を広げていきたいと思いますので、連携のご相談などもぜひお気軽にご連絡ください！

地域おこし協力隊 中島
Instagram



地域の皆さんと大学生と一緒に、 天水を盛り上げる！

・・・地域おこし協力隊 活動報告・・・

玉名市の皆さん、こんにちは！地域おこし協力隊の中島です。

2023年8月に「天水地区の活性化」をミッションに地域おこし協力隊に着任し、早2年が経過しました。この間「大学連携」を軸に進めてきた私の活動について、11月号と12月号の2回にわたって報告します！



01

9月 12日 天水地区フィールドワーク

昨年度に引き続き、本年度も9月12日に熊本県立大学「もやいすと（地域）ジュニア育成」（以下、もやいすと）のフィールドワークを天水地区で実施しました！もやいすとは、“地域づくりのキーパーソン”育成を目指す熊本県立大学の中核を成す教育プログラムです。当日は1年生85人が天水地区へ来訪し、3つのルートに分かれて活動しました！

1 仕事ルート

（水本オレンジガーデンでのみかん農業体験）

午前：みかん農業を体験。収穫したみかんで生搾りジュースをいただきました！

午後：みかん農家の皆さんやIT企業QoQの社員の皆さんとグループワークを実施。

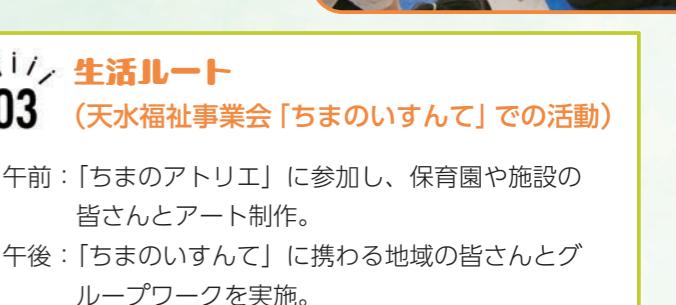


2 教育ルート

（天水中学校合同プログラム）

午前：10人の「天水で熱い想いを持ち頑張る大人」の皆さんへのインタビューを実施。

午後：天水中学校との合同プログラムで、大人の皆さんとの1分間紹介動画を制作。



3 生活ルート

（天水福祉事業会「ちまのいすんて」での活動）

午前：「ちまのアトリエ」に参加し、保育園や施設の皆さんとアート制作。

午後：「ちまのいすんて」に携わる地域の皆さんとグループワークを実施。



玉名警察署だより その71 関玉名警察署 (☎ 74・0110)

11月25日(火)から12月1日(月)の間は、「犯罪被害者週間」です。あなたやあなたの大切な人も含め、誰もがある日突然犯罪に遭い、犯罪被害者となる可能性があります。身近に犯罪の被害に遭われた人がいたら、まずは自分から勇気を出して寄り添い、みんなで支え合える社会をつくっていきましょう。

.....相談窓口を教えてあげることも、大切な支援のひとつです。.....

1 犯罪被害者支援に関する相談

(1) 警察本部広報県民課犯罪被害者支援室
☎ 096・381・0110 (内線 2193～2195)

(2) 公益社団法人くまもと被害者支援センター

- 一般犯罪被害 (☎ 096・386・1033)
- 性暴力被害者のためのサポートセンター
「ゆあさいどくまもと」(☎ 096・386・5555)

必要な場合は、面接相談や警察や病院、弁護士、関係機関などへの付き添いを行います。

2 性犯罪被害に関する相談

警察本部捜査第一課 「性犯罪被害相談電話」
シャープ ハートさん
8103 (全国共通番号)

または (☎ 0120・8343・81)



3 警察に対する各種相談

警察本部広報県民課「警察安全相談室」
9110 (全国共通番号)
または (☎ 096・383・9110)

玉名市食生活改善推進員考案

今月の季節レシピ



「小松菜とリンゴのカッテージチーズ和え」



●材料 (2人分)

牛乳	140ml
酢	小さじ2 (10ml)
小松菜	1/2束 (120g)
リンゴ	1/5個 (60g)
ゴマ	大さじ1強 (10g)
塩	0.8g
こしょう	少々

●作り方

- ① カッテージチーズを作る。鍋に牛乳を入れ、沸騰直前に酢をさっと混ぜ、しばらく置く。牛乳が固まりかけたら、ボールに布を敷いたざるを入れ、布を敷いた中に流し込み軽く絞る。
- ② 小松菜はさっと茹で2cm位の長さに切る。リンゴはいちょう切りにする。
- ③ ①のカッテージチーズに、炒ってすりつぶしたゴマ、塩、こしょうで調味し、②を和える。

間玉名市保健センター (☎ 72・4188)

牛乳をこした汁は「ホエー」と言い、カルシウムが豊富なのでスープなどに使うのもおすすめです！

1人分栄養価: エネルギー 99kcal、たんぱく質 3.8g、脂質 5.2g、カリウム 462mg、カルシウム 240mg、鉄 2.2mg、食塩相当量 0.5g

図書館

新刊案内



ホームページでは他の新刊も紹介しています

問い合わせ・休館日

市民図書館 (☎ 75・1315)
(3日、6日、10日、17日、24日)

岱岱図書館 (☎ 57・0045)
(3日、10日、17日、24日、27日)

横島図書館 (☎ 84・6111)
(7日、14日、21日、26日、28日)

天水図書館 (☎ 82・3600)
(5日、12日、19日、25日、26日)



レルルとララのふわふわオム

マナー教室の先生・モリーへの誕生日プレゼントを手作りしている、あなたがのリラとベス。そんな2匹を励ますために、ルルとララが考えたのは「オムレット」で…。

所蔵: 市民・岱・横・天



ローリングストックの始め方、防災ポーチ・リュックのつくり方…。熊本地震を経験した防災収納インストラクター・松永りえが、実体験から生まれた「安全な家」のつくり方を紹介する。

所蔵: 市民・岱・横・天



日本一優秀な15歳の女の子・野々宮椿は、生まれ育った修道院を救うため、魔法の天才、条ヶ崎マリスの執事になる。だがご主人様は傍若無人で傲岸不遜な名家の御曹司。

所蔵: 市民・横・天

温泉の作用・健康効果を、新旧の研究を踏まえて、医師がわかりやすく解説する。温泉の選び方、温泉宿での過ごし方にも触れる。泉質がわかる全国の主な温泉地リスト付き。

所蔵: 市民・岱・横

社会教育

Social Education

人づくり・つながりづくり・地域づくり

補導員ってなに?

どんな活動をしているの?

本市での社会教育の取り組みや、社会教育団体の活動をご紹介します。今回は「補導員の活動について」です。

問コミュニティ推進課 (☎ 75・1312)

青少年の健全育成を地域ぐるみで推進するため、現在玉名市では65人の補導員が、補導計画に基づき活動（補導）を行っています。

青少年の健やかな成長を願って、子どもの見守り活動や非行の未然防止活動を行っています。



【おわびと訂正】

令和7年10月号の記事の中にありました「りんごの木」は、正しくは「読書の木」でした。おわびして訂正いたします。

補導員は、小学校区ごとに10班に分かれ巡回を行っています。夏祭りなどでは、会場を巡回し「声かけ」をしたり、青パト（青色防犯パトロール車）で地域をパトロールしたりすることもあります。

巡回中、小中学生が元気にあいさつをしてくれるなどで元気をもらっています。スローガンは「地域の子どもは地域で守り育てる」です。

玉名警察署管内の少年補導件数は、令和5年度から減少傾向にはありますが、深夜徘徊や喫煙が全体の65%となっています(令和6年度)。



母子健康手帳交付

予約制

※妊娠 11 週までに妊娠の届け出をし、母子健康手帳・妊婦健康診査受診票などの交付を受けましょう。

対象者	場所	期日	受付時間
妊婦さんとそのご家族	保健センター	毎週金曜日 (祝日を除く)	①午前9時 ②午前9時50分 ③午前10時50分

● 申し込み 前々日までに玉名市公式 LINE にて予約、または保健センターに電話予約してください（先着順）。LINE での予約はトーク画面下の基本メニューから「申請・申込み・応募・予約」を選び、フォームに沿ってお申し込みください。

● 持参物 妊娠届出書、妊婦健康カード、個人番号カードまたは通知カード（通知カードの場合は身分証明書が必要）、第2子以降の場合は上の子の母子健康手帳、妊婦名義の口座情報の写し（通帳など）

乳児健診

健診の際は、保健師または助産師が赤ちゃん訪問で交付した健診受診票が必要です。

12月対象…令和7年8月生まれ（4ヶ月児健診）、令和7年4月生まれ（8ヶ月児健診）

委託医療機関名	電話番号	健診日	備考
浦田医院	74・2412	月・火・水・木・金:午前11時～午後0時45分	当日予約可
ひらしま小児科医院	73・5530	月・火・水・木・金:午後2時～3時	前日までに要予約 (空きがあれば当日予約も可)
前田小児科医院	74・1333	金・土:時間指定なし (土:午前のみ)	3日前までに要予約 (左記以外の日程も相談可)
もみの木こどもクリニック	72・0033	月・火・水・木:午後2時～3時	要予約（予約すれば他日時でも可）
くまもと県北病院 (小児科)	73・5000 (代表)	金:午後1時～ (※第3金曜日以外)	※先天性疾患や低出生体重など、基礎疾患がある子どもに限られます。 1週間前までに要予約 (電話受け付けは午後1時～4時)

幼児健診

※健診 1 ヶ月前に郵送でご案内します。対象者数により、日程調整を行うことがあります。

健診名	対象者	実施日
1歳8ヶ月児健診	令和6年4月生まれの人	12月8日月、17日火
3歳6ヶ月児健診	令和4年6月生まれの人	12月9日水、18日木

● 詳しい日程につきましては、個別に送付します案内をご確認ください。

はじめてのもぐもぐ教室／すくすく赤ちゃん教室

教室名	対象者	場所	期日	受付時間
はじめてのもぐもぐ教室	令和7年8月生の第1子	保健センター	12月23日火	①午前9時30分 ②午前10時30分
すくすく赤ちゃん教室	令和7年5月生	保健センター	12月2日火	①午前9時30分 ②午前10時30分

・「はじめてのもぐもぐ教室」「すくすく赤ちゃん教室」の詳しい内容については、保健師・助産師の赤ちゃん訪問でお渡ししたチラシをご確認ください。

・教室の1週間前までに玉名市公式 LINE より参加前アンケートの回答をお願いします。

・「はじめてのもぐもぐ教室」は第2子以降の子どもさんでもご希望があれば参加いただけます。予約制となっておりますので、事前に保健センターへご連絡ください。

フッ化物塗布

※前日までの予約をお願いします。
※1人当たり年4回まで無料で塗布を行います。9月より1歳8ヶ月児健診・3歳6ヶ月児健診と同日実施

対象者	場所	期日	実施時間(午後1時20分までにお越しください。)
1歳以上～4歳未満の お子さま	保健センター	12月8日火、9日水、 17日木、18日金	午後1時30分から1時40分まで 10分間の5枠

● 申し込み 11月4日午前9時から玉名市公式 LINE より開始します（先着順）。LINE での予約はトーク画面下の基本メニューから「申請・申込み・応募・予約」を選び、フォームに沿ってお申し込みください。先着順となりますので、ご希望の日程に沿えない場合があります。

● 持参物 母子健康手帳、フェイスタオル1枚

Letter from ALT



市内小中学校の ALT の先生が自分のことや日常を紹介するコーナーです。
ぜひ翻訳に挑戦してください。



▲漢字を読めるように新聞で勉強するジャック先生

英語

I have been studying Japanese for eight years. There are many things that are difficult about learning the language. But when I first started the hardest part was kanji.

The Japanese textbook I used in university focused on spoken Japanese, and was written entirely in romaji. I was able to quickly progress in speaking because of that, but reading was still a big weakness. There were times I thought it would be impossible for me to read Japanese.

I did many things to overcome this weakness. First, I started to study kanji every day. Before, because I thought it was difficult, I didn't study hard and quickly forgot what I studied. I also realized that studying kanji on its own was not good enough, I needed to understand it within written Japanese as well. I started to read simple newspaper articles and manga in Japanese. Seeing a word in context makes it easier to remember. And once I see a word I studied in a place that isn't a textbook, I'll never forget it again. There was no better feeling than seeing a difficult kanji and being able to read it with no problems.

I found that this type of learning not only works for kanji, but for everything I wanted to get better at in my daily life. When I first came to Tamana, I was eating dinner at the convenience store every day. I always told myself that I needed to cook more. But it wasn't until I actually started cooking for myself that I became better at cooking. The best way to learn any skill is diligence, and there is no replacement for practice. So whether you want to enjoy the taste of food you made yourself, or reading a difficult text in a foreign language, the first and most important step is to take that first step.

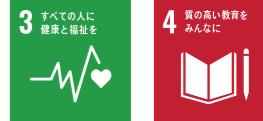
日本語

私は8年間日本語を勉強しています。難しいところはたくさんありましたが、最初のころ、一番難しかったのは漢字でした。

大学で使っていた教科書は「話す日本語」が中心で、内容は全てローマ字で書かれていました。そのため「話すこと」は早く上達しましたが、「読むこと」はどうしても苦手でした。日本語を読めるようになるのは無理だと思ったときもありました。

この弱点を克服するために幾つかのことをやりました。まず、毎日漢字の勉強をしました。なぜなら「漢字は難しい」と思い込んで勉強する気になれず、勉強したことをすぐに忘れていたからです。次に、漢字の勉強をすることだけでは不十分だと気付きました。日本文の中で理解できなければ意味がありません。そのため、簡単な新聞記事や漫画を日本語で読み始めました。文の中で読んだ単語は覚えやすいし、教科書で一度勉強した単語をそれ以外の文の中で読んだら、もう忘れることはありません。問題なく難しい漢字を読めたときは最高でした。

この勉強の仕方は漢字だけでなく、日常で上達したいことにも使いました。最初に玉名に来たころ、夕食を毎日コンビニで買いました。「自分で作らなきゃ」といつも自分に言っていましたが、やってみるまでは上達しませんでした。どんなスキルでも、一番効率的な学び方は「まめにすること」です。練習に代わるものはありません。自分で作った料理を味わいたい、外国語で難しい文章を読めるようになりたいなら、やればできるので、一番大事なのは一歩目を踏み出すことです。



たまっ子らんど

玉名市社会福祉協議会 (☎ 73・1151)
開所日時: 月~金 ※祝日を除く
午前 10 時~午後 3 時
電話相談: 月~金
午前9時~午後 4 時

開所日
11月1日(土)午前 10 時~午後 3 時
ほっと一息座談会
11月6日(木)午前 10 時 30 分~
お楽しみ会 (※毎週金曜日)
11月7日、14日、21日、28日
午前 11 時~
ふれあい遊び、手遊びなど
開所日 プレパパママ教室 (要予約4組)
11月8日(金)午前 10 時~正午
※午前中は予約の人のみ
妊婦体験、沐浴など
親子でリトミック (要予約7組)
11月11日(月)午前 10 時 30 分~
お誕生会 (要予約、11月生まれ対象)
11月12日(火)午前 11 時~
※手形と写真をとります。
※写真持参可
親子工作 (要予約各5組)
11月13日(水)、27日(日)午前 10 時 30 分~
たまっ子らんどデビュー day 大歓迎♡
11月17日(月)午前 10 時~
身体測定、手遊び、ふれあい遊びなど
ママの為のボディケア (要予約5組)
11月18日(火)午前 10 時 30 分~
※水分持参
三浦心理士さんと子育て座談会 (要予約5組)
11月20日(木)午後 1 時~2 時 30 分

ルーテルキッズ広場

玉名ルーテル幼稚園内 (☎ 080・5796・7476)
開所日時: 月~金
午前 10 時~午後 3 時
電話相談: 月~金
午前 10 時~午後 4 時 30 分

いづみ先生のバランスボール (要予約)
11月5日(金)午前 10 時 30 分~
手形・足形とり (要予約5組)
11月6日(土)午前 10 時~正午
みき先生のズンビーニ (要予約)
11月11日(木)午前 10 時 30 分~
まりや先生のヨガ (要予約)
11月13日(土)午前 10 時 30 分~
個別相談日 (要予約)
11月14日(日)午前 10 時~正午
マタニティー day (要予約)
11月15日(月)午前 10 時~午後 3 時
はじめてさんの日~デビューのきっかけに~
11月18日(木)午前 10 時~午後 3 時
まりな先生のクレイアイパック (要予約)
11月19日(金)午前 10 時 15 分~
Happy Lunch Café (要予約)
11月25日(木)午前 11 時オープン
皆で祝おう誕生会
11月26日(金)午前 11 時ごろ~
そよかぜタイム~福嶋療育相談員さん
来所日~
11月28日(日)午前 10 時~正午
ファミリー day
11月29日(月)午前 10 時~午後 3 時

天水子育てほっとルーム

若宮児童館内 (☎ 82・3313)
開所日時: 月~土
午前 10 時~午後 3 時
電話相談: 月~土
午前9時 30 分~午後 3 時

身体測定
11月7日(金)午前 10 時~正午
手形・足形とり (要予約5組)
11月11日(火)午前 10 時~正午
新聞紙遊び (要予約5組)
11月11日(火)午前 10 時 30 分~正午
スノードームを作ろう (要予約5組)
11月12日(水)午前 10 時 30 分~正午
参加費: 1,500 円
いもほり体験 (要予約3組)
11月26日(日)午前 10 時~正午
※天候などにより、日程変更する場合があります。
※汚れてもいい服、長靴、着替え、水筒など持参
お誕生会 (11月生) (要予約)
11月27日(月)午前 10 時~正午
※保育園と合同
※誕生日の人は、手形と写真をとります。
クリスマス飾りを作ろう (クリスマスリース) (要予約5組)
12月2日(火)午前 10 時~正午

児童館活動案内 children's house

若宮児童館 小天保育園隣接 (☎ 82・3313)

開所日時: 月~金 午前 9 時~午後 6 時
土日祝 午前 8 時 30 分~午後 5 時

バドミントン遊び 11月4日(木)午後 4 時~
一人暮らしのおじいちゃんおばあちゃんの家へ行こう
11月8日(月)午前 10 時~ ※帽子、水筒、ハンカチ持参

玉名市伊倉ふれあいセンター児童館 (☎ 73・2221)

開所日時: 月~土 午前 8 時 30 分~午後 5 時
乳幼児と伊倉校区外の小学生の利用は保護者同伴です。

季節の工作~松ぼっくり~ 11月4日(木)~15日(金)
午前10時~午後4時 50 分

SDGs:牛乳パックで制作 11月10日(月)~15日(土)

団~金:午後4時~、田:午前 10 時~正午
※水筒、ハンカチ持参
缶蹴り遊び 11月17日(月)~21日(金) 午後4時~
芋掘り (要事前連絡) 11月19日(木)午後4時~ ※帽子、軍手持参
卓球遊び 11月25日(木)~29日(金)
団~金:午後4時~、田:午前 10 時~正午

SDGs 大作戦~伊倉のまちをきれいにしよう~ 11月17日(月)

午後4時~4時 45 分 場所: 伊倉児童公園集合 (午後3時 50 分)
※水筒、タオル、軍手持参。センタ周辺のごみ拾いをします。
※雨天時は、12月1日(火)花の苗植えと一緒に実施。
※イベントのため、児童館の利用は午後3時 30 分まで。

SDGs 大作戦~花の苗植えをしよう~ 12月1日(月)

午後4時~4時 45 分 ※センター玄関前に午後3時 50 分集合
※水筒、タオル、軍手持参。
※雨天時は、12月8日(火)実施。
※イベントのため、児童館の利用は午後3時 30 分まで。

病児・病後児保育施設 ひだまりキッズ

働くママ・パパの強い味方です

子どもが病気などで集団保育が困難なとき、保育園や保護者に代わって
一時的に預かる施設です。土日祝日、年末年始はお休み。

対象 生後 2カ月~小学 3 年生 場所 くまもと県北病院敷地内

利用方法 事前にひだまりキッズへ電話で予約してください。

※土日祝日受け付け不可



ひだまりキッズ (☎ 72・9001)

利用時間 (月~金)	利用料金
午前 8 時~午後 0 時 30 分	1,000 円
午後 0 時 30 分~5 時 30 分	
午前 8 時~午後 5 時 30 分	2,000 円

子育てひろば

児童館 2 階テラスで水遊びをしました。
0 歳から 5 歳の子どもたちが水遊びを楽し
みました。



天水子育てほっとルーム



プールデビューのお子さんも参加してくれました。
夏休み期間中だったので、小学生と一緒にふれあ
う姿も見られました。

玉名市子育てネットワーク

敬愛保育園内 (☎ 74・4514)

開所日時: 月~金
午前9時30分~午後2時30分

電話相談: 月~金
午前9時~午後4時

身体測定

11月4日(木)午前 10 時~
メモリーデイ

11月5日(金)午前 10 時~
※親子手帳持参

寝相アート

11月6日(土)、7日(日)午前 10 時~11 時
開所日

11月8日(月)、15日(月)

ほっこ tea ルーム (要予約)

11月10日(火)午前 10 時~
ピースくらぶ (双子のつどい) (要予約)

11月13日(金)午前 10 時~
※大人の給食付き

0歳児親子のつどい

11月14日(土)午前 10 時~

HomePlayEnglish

11月17日(火)午前 10 時~

ローラアロマクラフト (要予約)

11月18日(水)午前 10 時~

※参加費 500 円

パレエストレッチ (要予約)

11月19日(木)午前 10 時~

性のお話 (要予約)

11月20日(金)午前 10 時~

コラージュアルバム (要予約)

11月25日(水)午前 10 時~

誕生会 (要予約)

11月26日(木)午前 10 時~

※誕生日の人は9時 50 分までにお越
しください。

森のひろば ログさんち

おおくらの森保育園内 (☎ 74・6931)

開所日時: 月~金
午前9時30分~午後2時30分

電話相談: 月~金
午前9時 30 分~午後4時

※日本総合教育専門学校にて開所中

ふわふわトランポリン

11月5日(木)午前 10 時~

※親子手帳持参

身体測定とベビーマッサージ

11月7日(土)

身体測定は終日、ベビーマは午前 10
時 30 分~

開所日

11月8日(日)

「たまてばこ」絵本の会

11月12日(木)午前 10 時 30 分~

ねぞうフォトとベビーマッサージ (要予約)

11月13日(金)午前 9 時 30 分~

②午前 11 時~

誕生会 (要予約)

11月18日(水)午前 10 時 20 分~

※専門学校の学生さんも参加してく
れます!

ハンドメイド講座 (要予約)

11月20日(木)午前 10 時 30 分~

※クリスマスの素敵なクラフトを作ります

エンジョイ☆イングリッシュ (要予約)

11月21日(金)午前 10 時 20 分~

②午前 11 時~

エンジョイ♪ど・れ・み (要予約)

11月26日(木)午前 10 時~

※誕生日の人は9時 50 分までにお越
しください。

開所日

11月29日(土)

玉名市岱明子育て支援センター遊

大野保育園隣 (☎ 57・3844)

開所日時: 月~金
午前9時30分~午後2時30分

電話相談: 月~金
午前9時 30 分~午後2時30分

ひらめき工房 (開所日) (要予約2組)

11月3日(木)午前 10 時 30 分~

てっしーのアルバムカフェ (要予約4組)

11月10日(木)午前 10 時~

※参加費 500 円

※現像写真、1枚 100 円で現像可

花はなの会 (要予約5組)</

玉名ではじめる、公民館から始まる
“年に1度”の学びの祭典

公民館フェスタ

子どもから高齢者まで、いろんな人たちが集い・学び・つながれる、多彩なワークショップを行います。
新しい発見が待っているかも！？

11
15

土

玉名市中央公民館
(玉名市文化センター)
午前10時～午後3時

■ ワークショップ

多肉植物寄せ植え体験、木のベン立て作り、絵手紙、ハギレを使ったストラップ作り、宝石せっけん作り、立体ぬりえ体験、UD e-sports 体験

■ その他イベント

・各種キッチンカー
・コーヒー、焼き芋の販売

図書館ではリサイクル図書コーナー、読み聞かせなども！

問い合わせ ➡ 中央公民館 (☎ 75・1312 / c-kyoiku@city.tamana.lg.jp)

休日当番医(11月・12月初旬)

当番医は変更になる場合があります
市または玉名都市医師会ホームページや新聞でご確認ください



11月 2日 (日)	大林循環器科内科医院 和水町立病院 いまおかクリニック	築地 和水町 長洲町	☎72・3866 ☎86・3105 ☎78・3410	11月 23日 (日・祝)	ひがし成人・循環器内科クリニック しまかわ医院 鶴上整形外科リウマチ科	岩崎 横島町 亀甲	☎71・0600 ☎84・3722 ☎72・2007
11月 3日 (月・祝)	ひらしま小児科医院 多田隈内科医院 玉名第一クリニック	岩崎 長洲町 築地	☎73・5530 ☎78・3011 ☎72・4165	11月 24日 (月・休)	もみの木こどもクリニック おおかど胃腸科クリニック 吉田医院	築地 六田 繁根木	☎72・0033 ☎72・5611 ☎73・5100
11月 9日 (日)	悠紀会病院 安田内科医院 坂田内科医院	上小田 横島町 岱明町	☎74・1131 ☎84・3131 ☎66・8600	11月 30日 (日)	田尻医院 安成医院 小田整形外科	南関町 玉東町 天水町	☎53・0016 ☎85・2047 ☎82・4488
11月 16日 (日)	和水クリニック 古庄胃腸科・内科医院 岡本外科医院	和水町 岱明町 亀甲	☎86・6001 ☎57・0013 ☎74・2277	12月 7日 (日)	河野医院 有明成仁病院 まつおクリニック	高瀬 長洲町 山田	☎73・3734 ☎78・1133 ☎73・2800

■受診の際は、事前に休日当番医へお問い合わせください。

■夜間・休日の急な病気の相談は、県子ども医療電話相談(15歳未満☎ # 8000)・救急安心センター(15歳以上☎ # 7119)をご利用ください。

■診察時間は、午前9時から午後5時までです。

■夜間の救急診療は、災害情報指令センター(☎ 69・1760、荒尾消防署内)か、くまもと県北病院救急センター(☎ 73・5000)へご確認ください。

休日当番薬局(11月・12月初旬)

当番薬局は変更になる場合があります
市または玉名都市薬剤師会ホームページでご確認ください



11月 2日 (日)	ハート薬局 ハッピー薬局高道店 あおぞら薬局	築地 岱明町 長洲町	☎85・7373 ☎82・8806 ☎65・7588	11月 23日 (日・祝)	しょうぶ薬局 そうごう薬局玉名亀甲店	岩崎 亀甲	☎72・5550 ☎76・6181
11月 3日 (月・祝)	ハッピー薬局本店	滑石	☎76・2828	11月 24日 (月・休)	海浜総合薬局築地店 ライフ薬局	築地 六田	☎82・8338 ☎74・5211
11月 9日 (日)	松林堂薬局	南関町	☎53・1151	11月 30日 (日)	新生堂薬局南関店 地域の薬局	南関町 玉東町	☎79・7667 ☎85・6500
11月 16日 (日)	ハッピー薬局岱明店	岱明町	☎57・5008	12月 7日 (日)	そうごう薬局高瀬店 そうごう薬局有明長洲店 そうごう薬局立願寺店	高瀬 長洲町 山田	☎57・7181 ☎78・0711 ☎72・0081

※AIN薬局くまもと県北病院店は、毎日午前8時30分から午後9時まで営業です。