

イベント・講座

くらしの情報局

定期演奏会

第66回玉名市民合唱団



日時 12月7日(日)

開場 午後1時30分

開演 午後2時

場所 玉名市民会館大ホール

内容

◎第1ステージ

童謡メドレー「いつの日か」

◎第2ステージ

クラリネットとピアノ

魅惑のコラボレーション

◎第3ステージ

ミサ・ブレビス二短調KV

65(61a)

入場料 千円(全席自由)

※中学生以下無料

イベント・講座

小募集

福祉・健康

相談

お知らせ

問い合わせ先



受け付け時間は、平日午前9時～午後5時(先着順)
※日曜日は、午前10時～

閑東部環境センター(☎75・5050)

カードウィービングで小物作り～バリエーション～(2回目)
※2回のみ参加も可能

～欧洲では貴婦人のたしなみでもあった～
リボンとは違う小さいカードを使った古くからあるシンプルな技法の一つです。
前回とテクニックは同じですが、色、素材、回転数などを変えると織機の操作ではできない不思議な魅力があります。
ぜひこの機会に体験してみませんか。

日時 12月4日(火) 午前10時～午後3時30分
講師 松本美保子氏 定員 10人
準備物 ①はさみ②物差し③筆記用具④幅のある緩めのベルト(帯締め・寝巻用浴衣紐・トレンチコートのベルトなど幅のあるひも)⑤弁当⑥材料費600円(2回講座分のため、材料は2回分お渡しします。)
※中細毛糸など2色以上あれば持参。



クリーンパークファイブサイクル体験講座

受け付けは12月1日㈪～12日㈮午前9時～午後4時(希望者多数の場合は16日㈫午前10時から抽選)
※日曜日も電話受け付け可能
※最終日の受け付けは午後3時まで
閑クリーンパークファイブ(☎78・4433)

「使用済み食用油で廃油キャンドルを作ろう」

日時 12月22日(日) 午後1時30分～3時
場所 クリーンパークファイブ2階体験教室
定員 8人
準備物 ①エプロン②手拭きタオル
※施設内で見本を展示しています。



まちなか未来セミナー

vol.3

令和8年2月までの毎月、
全5回シリーズ「まちなか未来セミナー」を開催します。地域づくりや新しいチャレンジ
に関心のある人はぜひご参加ください。

ショップのいすれも12月10日(水)までに①氏名②連絡先をメールするか
フォームからお申込みください。
問 閑都市整備課(☎75・1122)(✉info.higocolor@gmail.com)

電話でお申し込みください。
※保険は各自ご対応ください。

問 閑B&G海洋センター(☎57・3396)

(☎57・3396)

エイティー九州カップ第15回玉名グリーンベルトラグビーフェスティバル

12月11日(水・祝)

開会 午前8時30分

中華饅頭を曲に合わせて回転・面替えなしで行います。

※教室では扇を使用します。

太極舞「功夫扇(中級)」教室

場所 菊地川河川敷(グリーンベルト)

申込み セミナー、ワーク

30分

横島町体育館

講師 清田智弘氏

対象 一般の人

定員 15人(先着順)

受講料 月額3千円

準備物 タオル、飲み物、シューズ(上履き)、動きやすい服装

申込み 12月18日(木)以降に



若人健診・若人国保人間ドック 受け付け中

残り
3ヶ月!

2月27日(金)まで (平日のみ)

くまもと県北病院健康管理センター

予約 (☎ 73・6135)

若人健診

健診日に本市に住民票がある人(18歳~39歳)

時間 午前中(1時間程度)

内容 身体測定、診察、尿検査、血压、血液検査、心電図

9,612円が
800円で
受診できます

若人国保人間ドック

健診日に本市の国保に加入している人(30歳~39歳)

時間 午前中

内容 「若人健診の内容」+腹部超音波検査、胸部レントゲン、胃透視、眼底・眼圧など

3万1,370円が
1万500円で
受診できます

さらに
昼食、温泉券
付き!

後日、玉名市保健センターの地区担当保健師が、健診結果の見方などを個別に説明します。

問玉名市保健センター (☎ 72・4188)

オレンジカフェ

ー地域で支える出発点ー



問高齢介護課 (☎ 75・1339)

玉名市包括支援センター (☎ 71・0285)



オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の人とその家族、地域住民や専門職など、誰もが気軽に集い交流できる場所です。

- ・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。
- ・地域の皆さん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	12月13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)		ライフサポートいわさき (☎ 71・1855)
カフェ からふる	12月14日(日) 午後1時~3時	BOOK&カフェ るりゅーる (中1835-1)		NPO法人キッチンるぱ (☎ 82・7585)
だれでもカフェ	12月18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	12月12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	12月19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)	100円	総合ケアセンターたいめい苑 (☎ 57・1220)
カフェこころの樹	12月21日(日) 午後1時~3時	介護老人保健施設樹心台 (玉名市伊倉北方272-3)		介護老人保健施設樹心台 (☎ 73・4165)
赤い屋根のおうち	12月21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)

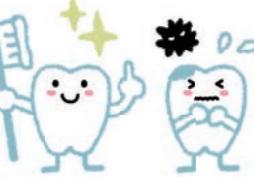
後期高齢者医療保険制度の加入者を対象に「後期高齢者健康診査」「歯科口腔健診」を実施しています。対象者は受診券を送付済みです。期限が近づいていますので、希望者は早めの受診をお願いします。受診券を紛失した場合は保険年金課までお問い合わせください。

生活習慣病などの早期発見・重症化予防のために、年1回の健診を受けましょう。

後期高齢者医療保険制度の加入者を対象に「後期高齢者健康診査」「歯科口腔健診」を実施しています。対象者は受診券を送付済みです。期限が近づいていますので、希望者は早めの受診をお願いします。受診券を紛失した場合は保険年金課までお問い合わせください。



「後期高齢者健診」の受診はお済みですか?



くらしの情報局
「歯科口腔健診」の受診はお済みですか?

くらしの情報局
「歯科口腔健診」の受診はお済みですか?

くらしの情報局
「歯科口腔健診」の受診はお済みですか?

くらしの情報局
「歯科口腔健診」の受診はお済みですか?

フードバンクへご提供いただきました!

問フードバンク玉名
(くらしサポート課内 ☎ 75・1222)

9月~10月

- JAたまな横島女性部: 生理用品
- 株式会社アースコ^{ペレ}ーション(高瀬): 米

※令和3年6月から毎月

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。

共に生きる社会のこと、
考えてみませんか

12月3~9日は、障がい者週間です。全ての人が、相互に人格と個性を尊重し支え合う「共生社会」の理念の普及を図り、障がいや障がいのある人に対する关心と理解を一層深めることを目的としています。

12
3-9



● 目の不自由な人へ

「声の広報たまな」があることをご存じですか。
「朗読ボランティアはなしのぶ(会員: 14人)」の皆さんのが、紙で配布している広報たまなと市議会だよりをCDに録音し、必要としている人に届ける活動を続けられています。目の不自由な人に分かりやすく、図や写真には説明を加えて読み上げるなど、会員の皆さん全員で創意工夫し毎月制作されています。

ぜひ「声の広報」をお聞きになってみてはいかがでしょうか。

「声の広報」問い合わせ先▼

朗読ボランティアはなしのぶ 代表 松尾さん (☎ 090・5294・0515)



問総合福祉課 (☎ 75・1121)



■ごみの収集

ごみ出しカレンダーのとおり実施します

年末年始のごみ収集は、曜日が通常と異なる場合があります。ごみ出しカレンダーに従ってごみを出してください。

●年末の直接持ち込み

年末は施設への持ち込みが集中するため、搬入に時間がかかります。収集車の搬入にも支障が出ますので、通常の収集場所に計画的に出してください。家庭ごみを直接持ち込むときは、指定袋や粗大ごみシールを使用し、分別ルールに従って搬入してください。

持込期限 12月29日月 午前8時45分～正午 ※12/27土、28日持ち込み不可

持込先 ●玉名・横島・天水地区…東部環境センター (☎ 75・5050)
●岱明地区…クリーンパークファイブ (☎ 78・4433)

■し尿くみ取り

年末 12月30日火まで
年始 1月5日月から

※日程は業者により異なります
ので、詳しくは各許可業者に
お問い合わせください。

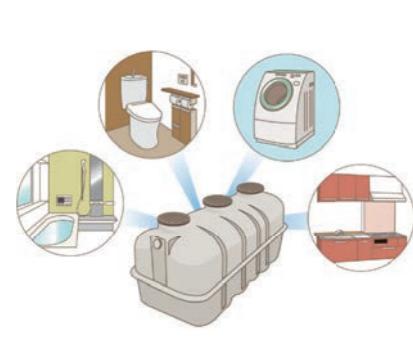
問環境整備課 (☎ 75・1118)

■水道・下水道

玉名市水道お客様センターでは水道料金の支払い、引っ越しによる水道の開閉栓などの業務を扱っています。各種手続きは常時玉名市公式LINEでも可能です。

年末 12月26日金 午後5時まで
年始 1月5日月から

問玉名市水道お客様センター (☎ 72・2105)



問上下水道工務課 (☎ 75・1144)

・浄化槽管理者変更報告書
※詳細は市ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

個人設置型浄化槽（旧天水町の公共浄化槽を除く）の休止、再開、廃止（撤去）を行った場合や浄化槽の管理者が変更（売買、譲渡、相続など）になった場合は次の届け出が必要です。



市役所の業務は
12月26日金まで
年明けは
1月5日月から
業務を開始します

問環境整備課 (☎ 75・1118)



門松カード▶▶

近年核家族化が進み、お正月に門松を各家庭で準備することが困難となっていました。門松は一年の幸福をもたらしてくれる神様に家に来てもらうための目印となる正月飾りと言われています。切り取ってご利用ください。門松カードはホームページからも印刷できます。

問水産林務課 (☎ 75・1403)

65歳以上で介護認定を受け対象要件に該当する人で、確定申告や年末調整のときに障がい者控除証明として「障がい者控除対象者認定書」が必要な人は、**高齢介護課で発行**します。

詳しくは、市ホームページまたは高齢介護課までお問い合わせください。

問高齢介護課 (☎ 75・13339)

○**証明書についての注意**
※確定申告のときに、通帳または領収書などで納付金額を発行します。

※確定申告のときに、通帳または領収書などで納付金額を発行します。

※納付証明書は、各支所でも同一世帯でない人が申請する場合は委任状が必要です。

※確定申告のときに、通帳または領収書などで納付金額を発行します。

※年金から天引きされている分は、日本年金機構などから源泉徴収票が送付されます。

※源泉徴収票が送付されます。確定申告のときの控除証明書としてご利用ください。

問税務課 (☎ 75・1114)

確定申告や年末調整用の障がい者控除対象者認定書の発行

確定申告や年末調整用の納付証明書(無料)の発行

が確認できる人は、証明書を取る必要はありません。

※口座振替で納付している人は、記帳した預貯金通帳を確定申告時の控除証明書と確定申告のときの控除証明書としてご利用ください。例年発送していた口座振替済通知書は令和6年度から廃止しました。

各担当窓口一覧

- 国民健康保険税の納付証明書
➡➡ 税務課 (☎ 75・1114)
- 介護保険料の納付証明書
➡➡ 高齢介護課 (☎ 75・1339)
- 後期高齢者医療保険料の納付証明書
➡➡ 保険年金課 (☎ 75・1117)

賀正



玉名市みどり推進協議会

(切り取り線)

熊本学園大学吉川ゼミ×青山学院大学中村ゼミ 天水合同ゼミ合宿を開催！

プロジェクトの取りかかりとして、8月26～27日に両ゼミ合同の合宿を天水地区で実施しました！

当日はチーム別に分かれて事業者の皆さんと商品の試作をしたりイベントに向けて打ち合わせをしたり、それの活動の具体化を図りました。また、草枕温泉てんすいを拠点に活動を行うことで、まずは学生たちに天水を五感で感じてもらう時間となりました！



▲水本オレンジガーデン視察



▲郷〇市視察



合同ゼミ合宿を終えて・・・

実際に現地で天候やイノシシなどによる被害の話を聞いて、農業を支える人々が置かれている現実を肌で感じることができた。今回学んだ現地の課題や特産品への理解を生かし、「農家さんのどのような努力でその商品が支えられているのか」を丁寧に伝え、より多くの人々に共感してもらえる取り組みをしたいと思った。



木村亮太さん
(青山学院大学経営学部3年)

活動イベント

▼▼▼ 今後の予定 ▼▼▼

- 12月7日 草枕温泉てんすいでみかんアイス販売会
- 12月13日 郷〇市で天水みかんPRイベント
- 12月中旬（予定）みかんチョコ菓子オンライン受注開始
- 2月中下旬（予定）令和7年度プロジェクト成果発表会



▲吉川ゼミみかんアイス販売会



▲中村ゼミ天水みかんPR

地域おこし協力隊 中島
Instagram

熊本学園大学吉川ゼミ
Instagram



簡単ではありますが、本年度の取り組みについて紹介しました。今後も地域の皆さんと、関係人口の皆さんと協力して天水地区の活性化に取り組んでいきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします！

本プロジェクトの活動内容や今後のイベント予定については、吉川ゼミや私のInstagramで投稿していきますので、ぜひフォロー&いいねをよろしくお願いします！

地域の皆さんと「関係人口」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。11月号に続き「天水地区の活性化」をミッションに取り組む私の活動について報告します！11月号をご覧にならない人はぜひこちらもご覧ください！



天水みかんPRプロジェクト

昨年度、天水地区の事業者の皆さんと熊本学園大学吉川ゼミとともに取り組んだ「天水みかん商品開発プロジェクト」を発展させる形で、本年度は吉川ゼミに加え青山学院大学中村ゼミにも参画していただき「天水みかんPRプロジェクト」に取り組んでいます！

このプロジェクトは、天水の主産業であるみかん産業の発展と、大学生をはじめとした若い世代の関係人口創出を目的に、天水の事業者の皆さんや大学、市役所との産学官連携で取り組んでいます。



01 みかんアイス開発チーム

荒尾梨を中心とした果物でスムージーを販売される「ぶちスタンド」さんと連携し、草枕温泉てんすい限定みかんアイスの開発

02 みかんチョコ菓子開発チーム

6次産業化に取り組む右田柑橘さんと連携し、バレンタインデー限定オリジナルみかんチョコ菓子の開発（オンライン受注販売）

03 天水みかんPRチーム（玉名市内）

農産物直売所「郷〇市」の活性化と天水みかんPRを目的として、郷〇市でのイベントの企画

04 ふるさと納税PRチーム（関東圏）

天水みかんと玉名市ふるさと納税PRを目的として、神奈川県箱根町イベントでのPR活動

玉名市民会館自主文化事業
～玉名市合併 20周年・玉名市民会館ホール棟開館 5周年～

玉名女子高等学校吹奏楽部 コンサート

令和8年
1月 12日 土曜日・祝
玉名市民会館 大ホール
開場 午後1時
開演 午後2時
※前売り券完売の場合、当日券の販売はありません。
※未就学児も入場可能ですが、席を取る場合はチケットが必要です。
※車いすご利用のお客さまは玉名市民会館へお問い合わせください。

チケット
発売日：12月4日（木）から
※市民会館の電話受け付けは
12月5日（金）午前9時～
入場料：1,500円（全席指定、当日同額）
販売所：玉名市民会館会議棟、荒尾
総合文化センター、ながす
未来館、熊本県立劇場窓口、
熊本県立劇場ホームページ



おわびと訂正

広報たまな 11月号 42ページの「新刊案内」と 44ページの「Letter from ALT」の内容に誤りがありました。

[42ページ]

新刊案内下段 「ハッピースクール性格診断
BOOK」 内容
【正】 心理学と統計学を組み合わせた性格診断
テスト「ディグラム診断」で、まだ知らない
自分を見つけよう。タイプ別診断結果、
自分まるわかり心理テスト、恋愛心理テ
ストなどをマンガを交えて楽しく紹介。

問) コミュニティ推進課 (☎ 75・1312)

[44ページ]

連載担当 ALT 氏名
【誤】 ジョン先生 → 【正】 ジャック先生

問) 教育総務課 (☎ 75・1133)

以上おわびして訂正いたします。

文化でキラリ輝くたまな

玉名市内で文化の分野で行われた表彰結果をご紹介します！

第15回「本を読んで五・七・五」キャッチフレーズ

374点の応募の中から最優秀賞3点、優秀賞12点、館長特別賞2点が選ばれました。受賞作品は、文化センター2階、各図書館に展示します。

●高校・一般の部最優秀賞 山田聖陽さん（玉名高校1年）
【Library 私の心の置きどころ】
●館長特別賞 さとうゆおさん（伊倉小4年）
【入院中 さびしくないよこの本で】
さとうきゅうとさん（伊倉小6年）
【入院の弟にとどけこの10冊】



届け、私たちの思い
～令和7年度「青少年の主張」弁論大会～

10月25日に文化センターで開催された「青少年の主張」弁論大会では、中学生と社会人、合計10人が日頃の思いを力強く発表しました。※入選者は発表順です。

中学生の部	
最優秀賞	南 杏奈さん（玉名中）
優秀賞	田崎 心晴さん（有明中）
入選	
	本田 晃基さん（玉南中）
	松本 倫呼さん（玉陵中）
	藤枝 寧々さん（岱明中）
	北川 礼恩さん（天水中）

働く青少年の部	
最優秀賞	藤村 日菜さん（地方独立行政法人くまもと県北病院）
優秀賞	塙本 寛九郎さん（玉名市役所）
入選	
	櫛木 創視さん（株式会社ブリヂストン熊本工場）
	牛嶋 愛莉さん（TOPPAN コミュニケーションプロダクツ株式会社玉名工場）



問) コミュニティ推進課 (☎ 75・1312)



玉名市口ビーコンサー

市民会館ホールのロビーで開催します



場所／市民会館ホールロビー

〈出演〉富永 美緒 (ピアノソロ)

〈曲目〉亞麻色の髪の乙女、翼をください、トウモローホカ

●出演者紹介

普段は高齢者施設で介護士として勤務しながら、音楽療法も行っています。懐かしい歌、季節の童謡、誰もが耳にしたことがあるクラシック曲など、幅広いジャンルの音楽を演奏します。

聴いてくださる皆さんと、楽しいひとときを過ごせたら嬉しいです。

日時／12月10日水

午後0時20分～0時50分

問文化課 (☎ 75・1136)

玉名市食生活改善推進員考案

今月の季節レシピ



ブロッコリーとツナのフライパン焼き



●材料 (2人分)

ブロッコリー 約7房 (100g)
ツナ缶 (水煮) 1/3缶 (20g)
トマト 中1/2個 (60g)
卵 1個 (50g)
マヨネーズ 大さじ1 (12g)
オイスターソース 小さじ1 (6g)
サラダ油 小さじ1 (4g)

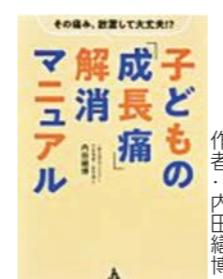
●作り方

- ① ブロッコリーはゆでて小さく切る。トマトはブロッコリーと同じくらいのサイズに小さく切る。
- ② 卵を溶いてツナとマヨネーズ、オイスターソースを加えて混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し③を入れ、ふたをして弱火で5～6分程蒸し焼きにする。

他の野菜やキノコを入れてもおいしいです！

1人分栄養価：エネルギー164kcal、たんぱく質9.2g、脂質11.3g、カリウム388mg、カルシウム53mg、鉄1.7mg、食塩相当量0.7g

問玉名市保健センター (☎ 72・4188)



子供のもの
出版・合同
作者・内田
解消マ
ニユアル
「成長痛」
解消マ
ニユアル

3～12歳くらいの子どもに多くみられ、4～6歳のおよそ3人に1人が経験すると言われている「成長痛」。成長痛の原因や対処法について、専門医がやさしく解説する。Q&Aも収録。

所蔵：市民・岱・横・天



著者・塙谷
出版・双葉
「黒戦苦
闘中」
いまだ黒戦苦闘中

札幌での暮らしから学んだもの、オーバーツーリズム、自分を励ます呪文…。生活で感じる不安や疑問や苦立ちを、ベストセラー作家が飾らぬ言葉で綴るエッセイ集。

所蔵：市民・岱・横・天



デジタルマーケティング
出版・新星
監修・山浦
「デジタルマ
ーケティング」
マーケティング

常に進化し、多岐にわたる専門用語や複雑なツール、日進月歩のトレンドで溢れているデジタルマーケティングの世界。マーケティングの基本知識を、図を交え分かりやすく解説する。

所蔵：岱・横・天



著者・KADOKAWA
出版・KADOKAWA
「異世界フル
コース」
いまだ黒戦苦
闘中

フライドチキンを食べようとした瞬間、異世界に召喚されてしまった尾巻啓介。おいしいものがなんにもない世界。ヘンテコな材料から食べられるものを見つけ出し、極上の料理を作り出せ！

所蔵：市民・岱・横・天



著者・島中
出版・新潮
「あやか
したち」
あやかしたち

雪女のお雪が長崎屋の離れに出たと思ったら、日の本中の妖も集まっちゃった！長崎屋の離れを賭けた大勝負が勃発し、若だんなの身体にも異変が…。

所蔵：市民・岱・横・天



著者・岩崎
出版・岩崎書
「えいき
ゅうしち
ゃん」
えいきゅうしちゃん

おーちゃんのところに、えいきゅうしちゃんがやってきました。ある日、公園であそんでいると、転んでえいきゅうしちゃんがおれてしまい…。

所蔵：市民・岱・横・天

あやかしたち



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)
(1日、4日、8日、15日、22日、28日～1/5)

岱明図書館 (☎ 57・0045)
(1日、8日、15日、22日、28日～1/5)

横島図書館 (☎ 84・6111)
(5日、12日、19日、26日、28日～1/4)

天水図書館 (☎ 82・3600)
(3日、10日、17日、24日、28日～1/4)



著者・小泉八
雲
出版・Gakken
監修・サイドランチ
「まんがで
読む小泉八
雲」
まんがで読む小泉八雲

小泉八雲 (ラフカディオ・ハーン) によって書かれた怪奇文学作品集「怪談」。「耳無し芳一」など17編を描いたまんがと、よくわかるコラムで、楽しみながら古典の基礎が身に付く。

所蔵：市民・岱・横・天



世界人権宣言

20世紀は世界を巻き込んだ大戦が二度も起り、戦争中特定の人種の迫害、大量虐殺などの人権侵害、人権抑圧が横行しました。このような経験から、人権問題は国際社会全体に関わる問題であり、人権の保障が世界平和の基礎であるという考えが主流になってきました。

そのような中、世界人権宣言は「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」として昭和23年12月国連総会において採択されました。宣言は、全ての人々が持っている市民的、政治的、経済的、社会的、文化的分野にわたる多くの権利を内容とし、前文と30の条文からなっています。

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9月に続き人権についてです。

問コミュニティ推進課 (☎ 75・1312)

人権週間の取り組み

国際連合は、世界人権宣言が採択された12月10日を「人権デー」に定め、日本では昭和24年から毎年12月10日を最終日とする一週間 (12月4日～10日) を「人権週間」と定めています。2025年の人権週間のテーマは「『誰か』のことじゃない。」互いの人権を尊重し合うことの重要性を強調しています。

本市でも毎年12月に人権擁護委員の皆さんと取り組みを行っており、今年も「特設人権相談会」と「街頭啓発」を行います。

特設人権相談会

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、岱明防災コミュニティセンター、横島町公民館、天水市民センター



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。

1月対象…令和7年9月生まれ（4カ月児健診）、令和7年5月生まれ（8カ月児健診）

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 カ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カ月児健診	令和6年5月生まれの人	1月 19 日月、28 日火
3歳6カ月児健診	令和4年7月生まれの人	1月 20 日火、29 日水

● 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9月生の第1子	保健センター	1月 27 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6月生	保健センター	1月 13 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。

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	1月 19 日火、20 日水、 28 日火、29 日水	午後 1 時 30 分から 1 時 40 分まで 10 分間の 5 枠

● 申し込み 12月1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

今月は
シェイラ
先生



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。

英語

Hello, my name is Shayla. During my college years in America, I served as the caretaker of "Heisei-ji," which in English means "Place of Peace."

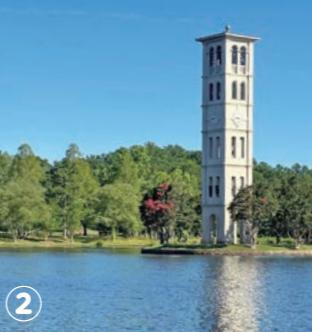
"Heisei-ji" is the first Japanese temple to be dismantled and rebuilt in the United States. It was built in Nagoya in 1984. It was a family temple, donated by the Tsuzuki family in 2004 and disassembled into over 2,400 pieces and shipped up the Panama Canal where it arrived in Charleston, South Carolina. The dismantled temple sat in the Tsuzuki family's warehouse for almost four years until the money was raised for the temple's reconstruction. In 2008, it was transported via the Panama Canal to the Furman University campus, where it was rebuilt. The Tsuzuki family moved to South Carolina in the early 2000s, and opened a successful textile business. They donated the temple to help expand the university's East-Asian department, though it cannot technically be called a temple anymore. The butsudan, once encased at the center of the temple, has been removed and is in the family's possession. In its place, there is a poem meant to focus the mind. Every weekend, I would get up early to clean the temple, sweep the stairs, and prepare it for opening. Students from various Japanese language classes would visit the temple, and I would explain its history, decoration, architectural style, and more.

I became the caretaker around the time I began learning Japanese, which I believe sparked my interest in both the Japanese language and history. I believe the traditional architecture is beautiful and intricately crafted. I hope to visit more places like this in Japan and learn more about its history.

日本語

こんにちは、シェイラです。アメリカの大学時代、私は「平和の場」を意味する「平清治」の世話を務めていました。「平清治」は、アメリカで解体・再建された最初の日本の寺院です。1984年に名古屋に建立されました。2004年に都築家によって寄贈されたこの寺は、2,400以上の部分に解体され、パナマ運河を通じてサウスカロライナ州チャールストンに到着しました。解体された寺院は、寺院の再建のための資金が集まるまで、ほぼ4年間一族の倉庫に保管されました。2008年にはパナマ運河を経由してファーマン大学キャンパスに運ばれ、そこで再建されました。都築家は2000年代初頭にサウスカロライナ州に移住し、織維事業で成功を収めました。彼らは大学の東アジア学科の拡張を支援するためにこの寺を寄贈しましたが、もはや厳密には寺院と呼ぶことはできません。かつて寺の中央に安置されていた仏壇は撤去され、一族が保管しています。その代わりに、心を静めるための詩が掲げられています。毎週末、早起きしてお寺の掃除をし、階段を掃き、開門の準備などをしていました。さまざまな日本語教室の生徒たちがお寺を訪れ、お寺の歴史や装飾、建築様式などについて説明していました。

私が管理人になったのは、ちょうど日本語を学び始めた頃で、それが日本語と歴史への興味のきっかけになったと思います。伝統的な建築物は美しく、精巧に造られています。日本でもこのような場所をもっと訪れ、歴史についてもっと学びたいと思っています。



①世話をしていた頃のシェイラ先生 ②シェイラ先生が通っていたファーマン大学にあるベルタワー ③卒業のときのシェイラ先生

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

クリスマス会 (要予約 25組)
12月5日金午前 10 時 30 分~
※午前中は予約の人のみ
親子でベビーマッサージ (要予約 7組)
12月9日火午前 10 時 30 分~
お誕生会 (12月生まれ対象) (要予約)
12月10日水午前 11 時~
※手形と写真をとります。写真持参可
助産師さんに聞いてみよう「0歳児から
の性教育」(要予約)
12月11日木午前 10 時 30 分~
※午前中は予約の人のみ
お楽しみ会 ※毎週金曜日、手遊び他
12月12日金、26日金午前 11 時~
ママの為のボディケア (要予約 5組)
12月16日火午前 10 時 30 分~
※水分持参
親子でズンビーニ (要予約 7組)
12月17日水午前 10 時 30 分~
※水分持参
親子工作 (要予約 5組)
12月18日木午前 10 時 30 分~
クリスマスハイオリコンサート (要予約 25組)
12月19日金午前 10 時 30 分~
※午前中は予約の人のみ
たまっ子らんどデビューday 大歓迎♡
12月22日月午前 10 時~
※年末は 12月26日金まで、年始は
1月5日月から開所します。

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

あさみ先生のクレイ石鹼作り (要予約)
12月3日水午前 10 時 30 分~
まりや先生のマタニティヨガ (要予約)
12月4日木午前 10 時 30 分~
※プランケット1枚持参
ひだまりタイム～藤森助産師来所日～
12月5日金 ※ひだまりは午前中
そよかぜタイム～福嶋療育相談員さん
来所日～
12月10日水 ※そよかぜは午前中
はじめてさんの日～デビューのきっかけ
に～
12月16日火午前 10 時~午後 3 時
クリスマス祝会 (要予約)
12月23日土午前 10 時 30 分~
いずみ先生のバランスボール (要予約)
12月25日月午前 10 時 30 分~
皆で祝おう誕生会
12月26日火午前 11 時ごろ~
※事前に写真と足形をとりにきてください
大掃除をしよう!
12月27日水午前 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

クリスマスの飾りを作ろう (要予約 5組)
12月2日火午前 10 時~正午
スノードームを作ろう (要予約 5組)
12月3日水午前 10 時 30 分~正午
※参加費 1,500 円
クリスマス三角帽子を作ろう (要予約 5組)
12月9日火午前 10 時~正午
身体測定
12月12日水午前 10 時~正午
手形・足形とり (要予約 5組)
12月12日水午前 10 時~正午
お誕生会 (12月生まれ) (要予約)
12月18日火午前 10 時~正午
※保育園と合同
※誕生月の人は手形と写真をとります
ベビーフォト (要予約)
12月18日火午前 10 時~正午
もちつき・クリスマス会 (17日までに
要予約 5組) 12月20日木
午前 9 時 30 分~正午
※保育園、児童館と合同

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

三角帽子を作ろう! 12月1日月~6日火
月~金: 午後 4 時~、火: 午前 10 時~正午
クリスマス飾り作り (要予約) 12月8日月~13日火
月~金: 午後 4 時~、火: 午前 10 時~正午
※参加費 200 円

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。

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 ※水筒、タオル、軍手持参
※雨天時は 12月8日月実施
※イベントのため児童館の利用は午後 3 時 30 分まで
※センター玄関前に午後 3 時 50 分集合

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



間子育て支援課 (☎ 75・1120)
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



間子育て支援課 (☎ 75・1120)



玉名市子育てネットワーク



「アルバムづくり」や「親子手帳の記録」など、
やりたいけれどなかなかできない! そんなことは
ありませんか? 支援センターでは「コレージュア
ルバム」や「メモリーデイ」など「ちょっとでき
たらいいな」ができる時間を作っています。



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

メモリーデイ
12月1日月午前 10 時~
※親子手帳をご持参ください
手作りディ (要予約)
12月2日火午前 10 時~

身体測定 12月5日火午前 10 時~
ピースくらぶ (双子のつどい) (要予約)
12月10日水午前 10 時~
※大人の給食付き

0歳児親子のつどい (離乳食展示、話)
12月12日木午前 10 時~
バレエストレッチ (要予約)
12月15日火午前 10 時~

誕生会 12月16日水午前 10 時~
※誕生月の人は9時 50 分までにお越
しください。

足育教室 (要予約)
12月17日木午前 10 時~
Smile マミー (妊婦さん~生後 6 カ月ま
での親子のつどい)

12月18日火午前 10 時~
みんなでわらべうた
12月19日水午前 10 時~

コレージュアルバム (要予約)
12月22日火午前 10 時~
大掃除をしよう!
12月26日水午前 10 時~

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

メモリーデイ
12月1日月午前 10 時~
クリスマスの飾りつけ
12月1日火

アロマのネイルオイル作り (要予約)
12月2日火午前 10 時 30 分~

ふわふわトランポリン
12月3日水、12月4日火
ねぞうフォトとベビーマッサージ (要予約)
12月4日火午前 9 時 30 分~
② 11 時~

クリスマス会&誕生会 (要予約)
12月9日火午前 10 時 30 分~
身体測定とベビーマッサージ (要予約)
12月11日火

※身体測定は1日できます。
※ベビーママは午前 10 時 30 分~

ファーストアート (要予約)
12月17日木午前 10 時~

エンジョイ☆イングリッシュ (要予約)
12月19日金午前 10 時 20 分~
② 11 時~

マザーズハートカフェ～ママの心の癒し
時間～
12月24日水午前 10 時 30 分~
ログさんちピカピカ大作戦
12月25日木、26日火

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

あさひストレッチ (要予約 3組)
12月2日火午前 10 時 30 分~
親子ふれあいベビーマ (要予約 5組限定)
12月4日火午前 10 時 30 分~

※バスタオル持参 ※9カ月未満児対象
てっしーのアルバムカフェ (要予約 4組)
12月9日火午前 10 時~

※参加費 500 円
※現像写真、1枚 100 円で現像可
はるこママと秘密のお話し会
12月11日火午前 10 時 30 分~

お誕生会 (要予約 4組)
12月16日火午前 10 時~
お楽しみパーティー (要予約 5組)
12月19日火午前 10 時 30 分~

花のはの会 (要予約 5組)
12月22日火午前 10 時 30 分~
歯科衛生士さんに聞いてみよう! (要予
約 5組)

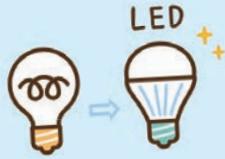
12月24日火午前 10 時 30 分~
※材料費 1つ 100 円
※マスクスプレーを作ります♪

大そうじ
12月26日火午前 9 時 30 分~午後 2
時 30 分

(重要) スポーツ施設工事に伴う休館のお知らせ

間スポーツ振興課 (☎ 75・1129)

グラウンドのLED改修工事のため、以下の期間施設を休館します。
工事期間は予定のため、状況により変更する場合があります。



桃田運動公園グラウンド

休館日：令和8年3月2日月～4月30日木まで



横島グラウンド

休館日：令和8年1月4日日～2月13日金まで

休日当番医 (12月)

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



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
12月 14日 (日)	大磯耳鼻咽喉科医院 西山クリニック 和水町立病院	亀甲 長洲町 和水町	☎ 73・4133 ☎ 78・7811 ☎ 86・3105
12月 21日 (日)	田辺クリニック 大塚医院 岡本外科医院	南関町 天水町 亀甲	☎ 53・8211 ☎ 82・2005 ☎ 74・2277

12月 28日 (日)	さかき診療所 黒田クリニック内科・代謝内科 泌尿器科むらかみクリニック	南関町 寺田 繁根木	☎ 53・1125 ☎ 73・6688 ☎ 57・8615
12月 31日 (水・休)	おやまだ耳鼻咽喉科クリニック 中野医院 酒井医院	築地 天水町 松木	☎ 71・0808 ☎ 82・3970 ☎ 71・0777

- 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。
- 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。

休日当番薬局 (12月)

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



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
12月 14日 (日)	かめのこ調剤薬局 長洲きんぎょ薬局	亀甲 長洲町	☎ 74・3139 ☎ 63・9385
12月 21日 (日)	なごみ薬局 オレンジ薬局おあま店	南関町 天水町	☎ 69・7532 ☎ 71・5171

12月 28日 (日)	松林堂薬局 そうごう薬局玉名店 ひかり調剤薬局	南関町 寺田 亀甲	☎ 53・1151 ☎ 71・2171 ☎ 73・7074
12月 31日 (水・休)	れいわ薬局築地店 ハッピー薬局松木店	築地 松木	☎ 72・0055 ☎ 57・8836

※アイン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