

広報たまな

人と自然が輝き やさしさと笑顔にあふれるまち 玉名
people + nature + kindness + smile

2026
No.357
2 月号

がんばってね!!

ありがとう、いってきます

2.22 日 スタート!

玉名いだてんマラソン2026

第46回 横島いちごマラソン大会



第46回 横島いちごマラソン大会

同時開催

金栗チャレンジCUP



玉名いだてんマラソン2026

大会コース図 COURSE MAP



金栗四三の
ふるさとで、駆ける

努力
気力
体力



交通規制のお知らせ

マラソン大会開催に伴い、交通規制を実施いたします。住民の皆さまには多大なご迷惑をおかけしますが、交通規制にご理解ご協力をお願いいたします。ランナーが通過している時間帯などは、コースに沿っ

て通行できませんのでご了承ください。主な交通規制区間は、4〜5のコース図内に記載しています。

農業・漁業・商工業関係の皆さまへ

住居と作業場所がコース上に隣接する皆さまへ多大なご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。また、JA たまな中央集荷センター・横島集荷センターなどへの生産物の出荷時間や農業、漁業、商工

業の作業に係る車両、市場などからの集荷トラックの通行は、ランナーの通過時間帯にコース上を通行しないよう関係者への周知も併せてお願いします。

大会で使用する施設のお知らせ

■ 玉名市ふるさとセンター Y.BOX

駐車場を大会用シャトルバス発着所として使用するため、臨時駐車場を設けます（菊川建設）。



■ 横島総合保健福祉センター「ゆとりーむ」

大会参加者で大変混み合いますので、一般の皆さまのご利用は午後6時からといたします。



大会名	種目	部門	スタート	制限時間
玉名いだてんマラソン	フルマラソン	一般男子、一般女子 (18歳以上 ※高校生不可)	9:00	6時間
	金栗足袋DE走 (5km)	一般男子、一般女子 (ともに高校生以上)	10:40	—
横島いちごマラソン大会	ハーフマラソン	一般男子、一般女子 (ともに高校生以上)	10:00	3時間
	10km	一般男子、一般女子 (ともに高校生以上)	10:35	2時間
	5km	中学生男子、中学生女子	10:45	—
		一般男子、一般女子 (ともに高校生以上)		
	小学生 (3km)	4年生以上男子	9:30	—
		4年生以上女子	9:35	
		3年生以下男子	9:40	
		3年生以下女子	9:45	
	のんびり (2.5km)	高校生以上・中学生以下	10:10	—

横島いちごマラソン大会実行委員会事務局（横島支所内）

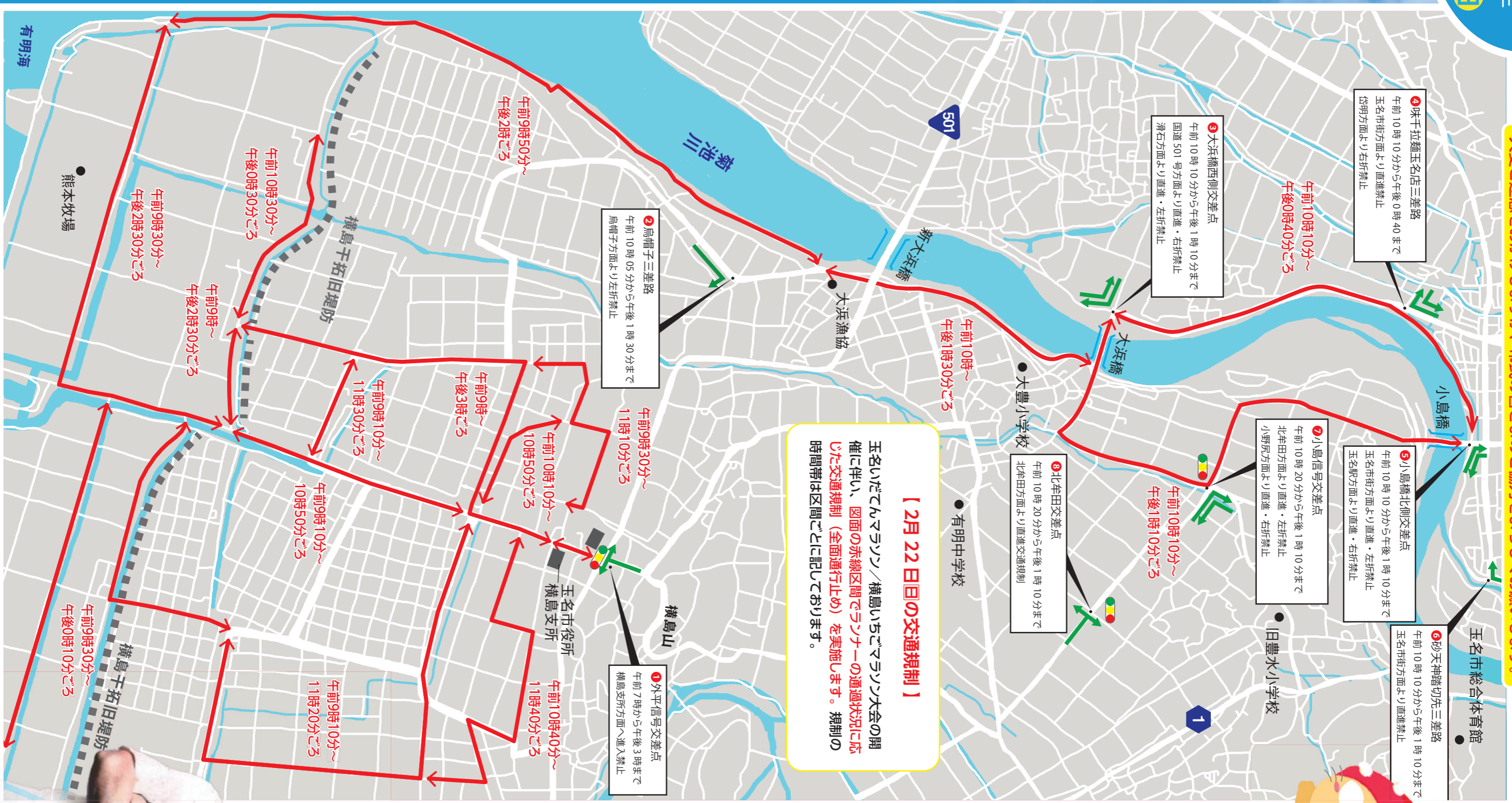
〒865-0072 玉名市横島町横島 3644

☎ 0968・84・4315 / ファクス 0968・84・2104 ■ idaten-ichigo@city.tamana.lg.jp



2026.2.22 [SUN] 日
RUN & GO!

大変ご迷惑をおかけしますが、市民の皆さまのご協力をよろしくお願いします。



市県民税申告の予約が始まっています!

問税務課 (☎ 75・1114)

市県民税申告は 事前予約が必要です

令和8年度市県民税申告(令和7年中の所得に係る申告)受け付けの時期が近づいてきました。本市の会場で申告が必要な人でまだ予約がお済みでない人は事前にご予約をお願いします。

申告や予約方法の詳細は、市ホームページまたは広報たまな1月号(10～13号)に掲載していますので、ご確認ください。

申告受付日程表

申告期間	2月16日月～3月16日月(土日祝を除く)
受付時間	午前9時～午後4時 ※3月5日(木)のみ午後5時30分まで
2月16日月～18日水	天水町公民館 多目的ホール
2月19日木・20日金	玉名市総合体育館 第1・第2会議室
2月24日水～3月3日火	岱明支所 多目的室
3月4日水～11日水	玉名市民会館会議棟 第2会議室
3月12日木～16日金	横島町公民館 第1会議室

窓口予約

受付期間
3月16日月午後4時まで

LINE予約ができない人は、以下のとおり予約サポート窓口を開いていますので、ご利用ください。

玉名市役所 税務課 岱明・横島・天水支所

受付時間
午前9時～正午
午後1時～4時

窓口による会場の指定はございませんので、最寄りの窓口をご利用ください。

※電話回線の混雑や予約間違いを避けるため、電話での予約受け付けは行いません。

LINE予約

受付期間
3月16日月午後4時まで

玉名市公式 LINE から
24時間予約ができます。



市公式 LINE

玉名市公式 LINE トーク画面下の「基本メニュー」から「申請・申込み・応募・予約」をタップし「市県民税申告予約」を選択!

玉名税務署からの
お知らせ

令和7年分確定申告について

税務署での申告対象者

- 税務署からお知らせが送られてきた人(青色申告など)で、確定申告が必要な人
- 年末調整が済んでいない人で確定申告が必要な人
- 建物、株式などの譲渡所得がある人
- 住宅借入金等特別控除(1年目)
- 先物取引の申告がある人
- 外国税額控除の申告がある人
- 消費税の申告をする人
- 雑損控除を受ける人
(所得税が0の人は市県民税申告)
- 所得税の納税が必要な人や所得税の還付を受ける人
- 損失の繰り越しや繰り戻しをする人
- 令和6年分以前の確定申告や修正申告・更正の請求をする人

ご注意
願います!

還付金の受け取りには、本人名義の金融機関名と口座番号が分かるものが必要です(通帳など)。

確定申告会場の開設

開設期間 2月16日月▶3月16日月(土日祝は除く)
申告会場 玉名税務署(岩崎) 受付時間 午前9時～午後4時
受付注意点 「入場整理券」が必要です

(LINEでの事前発行
または申告会場での当日配布)。

公式 LINE は二次元コードを読み取るか、
友だち追加から「@kokuzei」で ID 検索▶▶▶



譲渡所得・贈与税の申告相談は相談日指定です。2/24、3/2、3/3は担当者不在のため対応できません。

いつでもどこでもスマホで申告!

e-Tax を利用すれば、スマホとマイナンバーカードを使ってご自宅から申告できます。e-Tax をご利用の際は、利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)と署名用電子証明書のパスワード(英数字6文字以上16文字以下)が必要です。お忘れの場合は、市民課または各支所市民生活課の窓口で再設定願います。



問玉名税務署(☎ 72・2125) ※自動音声案内

問国税相談専用ダイヤル(☎ 0570・00・5901) ※ナビダイヤル

※確定申告に関するご相談は、いずれもガイダンスに従い「0」番を選択してください。(3月16日(金)まで)。

第46回

横島いちごマラソン大会

同時開催

金栗チャレンジCUP

玉名いだてんマラソン2026

GUEST

RUNNER



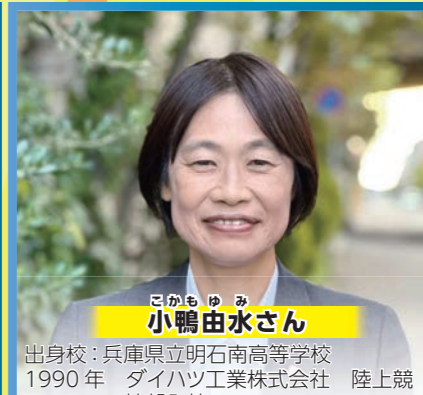
玉名市魅力発信大使
玉名市出身
みつ か た か や
三津家貴也さん

・ランニングアドバイザー兼タレント
高校で陸上競技を始め筑波大学・筑波大学大学院でランニングを研究しながら、800mと1500m日本インカレに出場。現在はランニングコーチ兼タレントとして、メディアやイベントを通じたランニングの普及活動を行う。非常勤講師、モデル、インフルエンサーなど幅広く活動中。合言葉は「ん～、やってみよう!」。SNS 総フォロワー 100 万人超え。



いけうちあやの
池内彩乃さん

1994 年京都府出身。立命館宇治高校、立命館大学ではともに駅伝で日本一を経験。2017 年デンソー入社。現在はマラソンを中心に福岡市を拠点に活動中。現役の実業団選手として、当日は大会を盛り上げます!
<主な戦績>
2025 年 北海道マラソン 2 位 MGC 出場権獲得



こかもゆみ
小鴨田水さん

出身校: 兵庫県立明石南高等学校
1990 年 ダイハツ工業株式会社 陸上競技部入社
1992 年 大阪国際女子マラソン 2 時間 26 分 26 秒
(当時の日本最高記録) 優勝
パルセロナオリンピック出場
2013 年 発達障害児者のランニングクラブを設立
2022 年 専門学校コンピュータ教育学 陸上クラブ発足および監督就任
2024 年 地元明石市に帰郷



やだ
矢田みくにさん

出身地: 熊本県
出身校: ルーテル学院高等学校
所属: エディオン(2022 年入社)
<主な戦績>
2025 年 日本選手権 2025 10000 m 2 位
2025 年 アジア選手権 2025 10000 m 3 位
2025 年 東京 2025 世界陸上競技選手権大会出場



玉名市出身
あらかきゆうな
荒木優奈さん

・女子プロゴルファー
2024 年 プロテスト合格
2025 年 JPGA ツアー
ゴルフ 5 レディス 優勝
GTPA ルーキー・オブ・ザ・イヤー受賞



SUPECIAL
GUEST

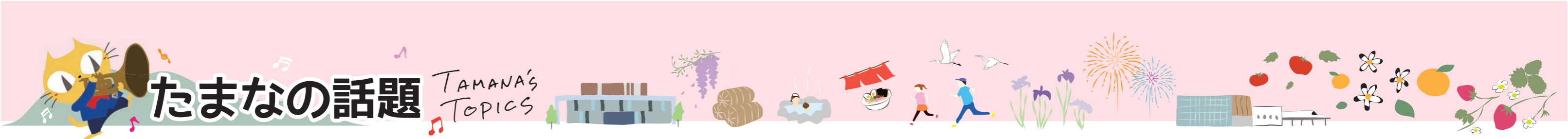


りんごちゃん
ものまねタレント



きんしょうてい まんどう
錦笑亭満堂さん
落語家

NHK 大河ドラマ「いだてん」
(学生役のエキストラ) に出演



日頃の成果を十分に発揮

玉名市民マラソン大会

11月30日、横島干拓コースで第48回玉名市民マラソン大会を開催。快晴の中、エントリーした127人の選手が日頃の成果を十分に発揮し全力でゴールまで駆け抜けました。大会の結果は二次元コードから市ホームページをご覧ください。



180^{kg}持ち上げ日本3位

ベンチプレス 緒方良太郎選手 表敬訪問

12月4日、^{おがたりようたろう}緒方良太郎選手（山田）が市長を表敬訪問。6月の「第9回九州ベンチプレス選手権大会」の83^{kg}級で第2位、10月の「第4回日本グランプリ選手権大会」の83^{kg}級で第3位入賞の快挙を達成したことを報告しました。緒方選手は「ベンチプレスという競技はまだマイナースポーツだが、SNSなどを通じ少しずつ普及してきている。競技人口や大会参加者は右肩上がりこれからもっと盛り上がると思う。大会に出場すると決めて10カ月間トレーニングに励み、全国大会で3位という成績を収められた。今後は200^{kg}を目標に頑張る」と大会を振り返りました。



▲左から緒方選手、市長

バレーボールで見せるチーム力

玉名市民男女混合さわやかバレーボール大会

11月30日、玉名市総合体育館で51チーム参加の下開催されました。大会結果は右の二次元コードからホームページをご覧ください。



人権について考える機会を

街頭啓発活動／市役所前にのぼりと横断幕設置

12月4日～10日の「人権週間」にちなみ、12月4日にゆめマート玉名、マルエイ伊倉店、JR玉名駅、草枕温泉でんすい、5日に市役所ロビーで街頭啓発活動を行い、人権に関するリーフレットなどを入れたエコバッグ計700袋を配布。また人権週間の期間中、市役所前にのぼりと横断幕を設置し「人権」について考えてもらう機会としました。市では、市民一人一人が基本的人権を尊重し、互いを認め合いながら共に生きる社会を目指すため、今後も各種啓発事業に取り組んでいきます。



▲④啓発グッズを配布する様子 ⑤のぼりと横断幕

玉名のおいしいミカンを食べよう

たまなシトラスキッズプロジェクト

11月20日、玉名市柑橘振興協議会（玉名市・JAたまな・生産者代表で構成）が、食育・地産地消活動として玉名産ミカンを地元の子どもたちに味わってもらい、ミカンが好きになってもらおうと、玉名第1保育所で贈呈式を開催。贈呈したミカンは11月から出荷が始まった「草枕」という^わ早生ミカン。糖度12度以上、クエン酸1.0%以下をセンサー選別し、着色基準もクリアした特選品。玉名第1保育所のほか、市内の全保育所、保育園、幼稚園、認定こども園に贈呈しました。



4カ国の人々が秋の山登りで交流

～にほん たいけん たまな2025～

11月29日、玉東町で多文化共生イベントを開催。玉名圏域定住自立圏内（玉名市・玉東町・南関町・和水町）に在住、通勤・通学している日本人や外国人を対象として、SDGsの推進を目的に行いました。日本を含め4カ国の人々が集まり、木葉山に登り自然や歴史に触れながら交流を行いました。参加者からは「お互いの文化を理解するには話し合うことや協調性が大切であり、受け入れる姿勢やお互いの文化への尊重が大切」などの感想がありました。



▲イベントの参加者とガイドの皆さん

親睦を深めるペアボウリング

第4回玉名市民ふれあいペアボウリング大会 結果

11月16日、ふれあいペアボウリング大会が司ボウル玉名にて開催されました。参加者は日頃の成果を存分に発揮し、親睦を深めつつゲームを楽しみました。結果は右のとおりです。

優勝	たかき こばやし 高木・小林ペア
準優勝	よしおか ちかまつ 吉岡・近松ペア
第3位	はやし ふくもと 林・福本ペア
第4位	しまむら すが 島村・須賀ペア
第5位	さっさ わたなべ 佐々・渡辺ペア



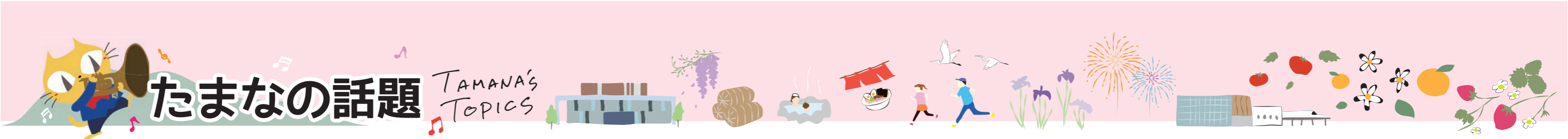
「私の地元応援募金」で寄付

明治安田生命保険相互会社から本市へ寄付金贈呈

11月25日、明治安田生命保険相互会社熊本支社から本市に寄付があり、贈呈式が行われました。今回の寄付は、明治安田生命が実施している「私の地元応援募金」の取り組みによるもので「従業員が居住地・出身地などゆかりのある地域を指定して行う募金」に「会社拠出の寄付金」を上乗せしたものです。この事業による本市への寄付は、今回で7回目です。寄付金は、本市の子育て支援の活動推進のために活用させていただきます。【寄付金額】91万4,998円



▲左から今別府玉名出張所長、健康福祉部長、市長、田島市場統括長、古庄MYリンクコーディネーター、森MYリンクコーディネーター



たまなの話題

TAMANA'S TOPICS

一本のたすきをつなぎ最後まで奮闘!

第55回玉名市公民館支館対抗駅伝大会 結果

12月7日、桃田運動公園で「第55回玉名市公民館支館対抗駅伝大会」を開催しました。大会の結果は次のとおりです（1区1,600m×8区）。



▲優勝した鍋支館チーム

本市ロゴ入りユニフォームで箱根駅伝を力走!

箱根駅伝で筑波大学川崎選手が快走&玉名をPR

1月2日の「第102回箱根駅伝」。本市と連携協定を締結する筑波大学の陸上競技部3年川崎選手が、関東学生連合として「玉名市」のロゴ入りユニフォームを着用し1区に出走。中継を見て本市のロゴに気付いた人も多いのではないのでしょうか。この日、1位と10秒差、区間3位の好成績を治めた川崎選手。「憧れの舞台を思う存分楽しみながら走り切れた。今回の経験を最大限に生かし『筑波大学、箱根駅伝本戦出場』のチーム目標達成のため主将として精いっ

● 総合成績

順位	支館名	記録	順位	支館名	記録
優勝	鍋	46分37秒	第4位	伊倉	48分35秒
準優勝	玉名町	46分50秒	第5位	玉名	49分57秒
第3位	築山	48分33秒	第6位	高道	50分39秒

● 区間賞（敬称略）

区間	記録	支館名	氏名
1区	5分42秒	玉名	田上峻丞
2区	6分32秒	大浜	遠山ことみ
3区	5分39秒	玉名町	鹿子木歩
4区	4分56秒	鍋	草野愛斗
5区	5分32秒	鍋	福島まひる
6区	5分9秒	鍋	南本和顯
7区	4分52秒	玉水	山本悠斗
8区	4分50秒	玉名	内野遥翔

ぱい牽引していく」と新たな決意をにじませました。来年再び出走する姿を楽しみにしています！



▲中央が川崎選手（写真提供：小宮和之）

19回目の金賞受賞

専修大学熊本玉名高等学校 VENTURES 表敬訪問

12月22日、専修大学熊本玉名高等学校 VENTURES 部長の矢野ころさん、副部長の衛藤幸来さん、牛嶋理さんが市長を表敬訪問。「第53回マーチングバンド全国大会」へ出場し、金賞を受賞したことを報告しました。大会へは24年連続の出場で、今回の金賞受賞は19回目。矢野さんは「演奏してきた中で一番の演奏・演技ができた。大変なこともあったけどそれ以上に得るものがあった。来年も後輩たちが20回目金賞を目指して頑張ってほしい」と語りました。



▲左から市長、衛藤さん、矢野さん、牛嶋さん、渡辺正隆校長、浜田 悟 先生

横島小の給食に農薬・化学肥料不使用米が登場！

横島小給食で栽培期間中農薬・化学肥料不使用米を使用

12月8日、横島小学校で栽培期間中農薬・化学肥料不使用米を使用した給食を提供しました。

国の「みどりの食料システム戦略」に則り、本市でも環境に配慮した持続可能な農業システムの構築に取り組む中で、学校給食や保育園の副食で環境に配慮した農作物の導入に取り組んでいます。11月に玉名第1保育所、伊倉保育所、豊水保育所の副食で先行して試験導入を行い、今回初めて横島小学校で米飯給食として提供。給食を食べた子どもたちからは「もちもちしていておいしい!」「環境や自然のことを考えて食べるきっかけになった」「作った人の顔が見えて、いつも以上に感謝して食べられた」と、食と環境への関心を深める感想が聞かれました。



▲提供された給食

今後は取り組みを他の小中学校へ拡大、実施回数を増やし、供給を支える生産者の拡大にも力を入れています。

金栗トロフィーがつなぐ交流の絆

「福岡国際マラソン2025」で金栗四三賞を贈呈

12月7日、福岡県の平和台陸上競技場で開催された「福岡国際マラソン2025」において、副市長が日本人トップでゴールした西山雄介選手（トヨタ自動車所属）に、金栗四三賞として金栗トロフィーを贈呈しました。福岡国際マラソンは、日本人で最初にオリンピックに出場した金栗四三さんの功績をたたえて始まり、数々の世界記録や名勝負が生まれた大会です。

今回、金栗四三賞を受賞した西山選手の記録は2時間

7分56秒で、全体の2位の結果でした。西山選手は「今後、どの大会においても日本人新記録を目標にしていきたい」と意気込みを述べました。



▲左から副市長、西山選手

きます。学校給食・保育園以外への販路開拓も視野に入れ、持続可能な食料システムを地域に根付かせ、未来を担う子どもたちの健やかな成長と地域の農業の発展に貢献していきます。



▶④給食を食べる子どもたち ⑥農薬・化学肥料不使用米を食べる様子



百歳の誕生日

おめでとうございます

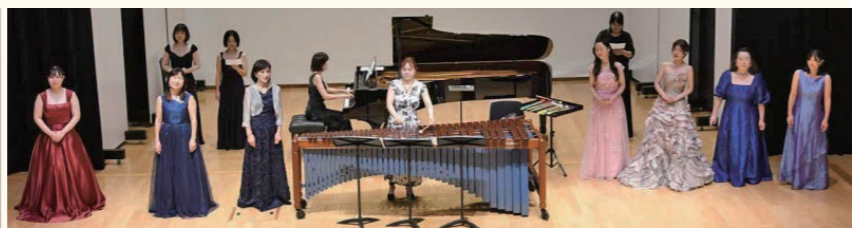
12月5日生まれ
天水町部田見
うえおていこ
植尾貞子さん
● 長寿の秘訣
「家族を大事にし、
いいことばかり
考える」

12月30日生まれ
山田
みやむら
宮村サツキさん
● 長寿の秘訣
「ご飯を少しずつ
に分けて、たく
さん食べる」

開催されました

玉名市民文化祭

9月～12月の4カ月にわたり令和7年度玉名市民文化祭の個別部門が開催されました。「芸術を高め、文化を広め、次世代につなぐ」を目的に、玉名市文化協会の加盟団体による各種の催し物が開催され、多くの市民の皆さんに参加いただき大盛況のうちに閉幕しました。文芸部門（川柳、俳句、肥後狂句、短歌）の結果は以下のとおりです（敬称略）。



川柳

玉名市長賞

けんさ お いしゃ けわ かお
検査終え 医者が陰しい顔をする

に た お み や こ
仁田尾美弥子

玉名市教育長賞

か で ん ひ と た い だ か が く
家電にスマホ 人を怠惰にした科学

みなもと ま さ よ
渚 征代

玉名市文化協会長賞

そ ら と く る ま き み あ
空を飛ぶ 車で君に逢いにゆく

なかやま か ず
中山和

俳句

玉名市長賞

た か だ か し ん ま い か つ ま ご さ た
高々と 新米担ぎ 孫来る

くろだ さ ち こ
黒田幸子

玉名市教育長賞

も う い ち ど は は あ き く び ょ り
もう一度 母に会ひたき 菊日和

やまむら い こ
山村恵子

玉名市文化協会長賞

き め か つ ぎ は な し か は
衣被するりと話談さるる

た か む ら ま さ と ち
高村正知

肥後
狂句

玉名市長賞

こ れ か ら の た ま な と う げ ん き ょ う
これからの玉名 桃源郷になるらしか

なか は ら た か お
中原太顔

玉名市教育長賞

そ の 道 一 筋 み つ か ぼ う ず ま ね で き
その道一筋 三日坊主にや 真似出来ん

た け し た み ず こ
竹下瑞子

玉名市文化協会長賞

よ せ い よ そ く む の う お も し る
余生とは 予測不能の 面白さ

は し も と け い こ
橋本桂子

短歌

玉名市長賞

あ め ひ す だ れ い ま ど べ ど く し ょ す
雨の日はショパンが好きと誰か言う 窓辺で読書レモンティが好き

や な い か つ こ
柳井捷子

玉名市教育長賞

ち ら ば っ た く つ む な お な ら し ょ う ね ん ひ な ん じ ょ あ さ
散らばった靴向け直し並べゆく 少年ひとり避難所の朝

た く ひ る こ
多久浩子

玉名市文化協会長賞

じ い は つ ま ご じ ゅ う き ゅ う ざ い あ め わ が し そ な
爺ちゃんこだった初孫十九歳 飴と和菓子を供へておりぬ

き よ た あ や こ
清田綾子

国内外の皆さまからの多くのご支援 本当にありがとうございました



令和7年8月の豪雨災害に際し、心温まる支援をお寄せいただき誠にありがとうございました。皆さまからいただいたご厚情は、被災された人々の生活再建や復興のために大切に活用させていただきます。

義援金（12月末現在）

総額 13,443,000 円

支援者（敬称略）

株式会社九州オークラ、株式会社九建運送、玉名市・玉名郡バレーボール協会、日本中僑株式会社、愛三熊本株式会社、高道彰子、堀田恵子、宮城県人会さが、酒肴人、林慧諭、ジャパンマリンユナイテッド株式会社、東京都文京区議会、株式会社地域科学研究所、川端晋輔、Toshihiro Kizaki（木崎稔博）、玉名ライオンズクラブ

その他上記以外の団体、個人の皆さま 21 件

寄附金（12月末現在）

総額 2,050,000 円

寄附者（敬称略）

株式会社アースコーポレーション、林慧諭、株式会社ウォーターエージェンシー

見舞金（12月末現在）

総額 1,900,000 円

見舞者（敬称略）

熊本県市町村振興協会、熊本県阿蘇郡産山村、全国市町村振興協会

ふるさと納税

553 件 5,633,500 円

令和7年8月豪雨災害への支援寄附（返礼品なし）



固総合福祉課（☎ 75・1121）

境川の河道を切り替えます

県では、令和7年8月豪雨で氾濫した境川（玉名市中）について、県管理区間である南大門橋から下流の河川改修に取り組んでいます。令和9年の梅雨期までに、川の流れが滞りやすい旧国道208号やJR線をくぐる区間にある蛇行部分をショートカットし、水の流れを改善する「河道バイパス工事」による切り替え完了を目指しており、現在はJR線路部の工事を行っています。また、本年の梅雨期までに令和7年8月豪雨で堆積した土砂を撤去します。工事期間中は、工事車両の通行や交通規制などにより、周辺の皆さまにご不便をおかけしますが、安全な川づくりのため、ご理解とご協力をお願いします。

固熊本県玉名地域振興局
土木部工務課治水班（☎ 74・2147）



日SUNDAY

2026
2
February

月MONDAY

＼ 玉名市の情報をいち早くお知らせ ／

玉名市公式
LINE アカウント

広報たまな
facebook

火TUESDAY

水WEDNESDAY

1

2

3

4
ゆた〜っと元気体操
(午後1時30分〜
岱明町公民館)

8
マイナンバーカード休日
窓口（予約制）
(午前9時〜正午 市役所本庁)

9
玉名の日本遺産展（〜3月5日）
(午前8時30分〜 市役所本庁)

10
赤ちゃんおはなし会
(午前11時〜 横島図書館)
玉名市ロビーコンサート
(午後0時20分〜
市民会館ホールロビー)
ゆた〜っと元気体操
(午後1時30分〜
高齢者等就業支援センター)

11 建国記念の日
玉名市老人クラブ連合会
文化交流会（演芸会）
(午前9時〜
市民会館大ホール)

15
湯けむり朝市
(午前8時30分〜
玉名温泉立願寺公園)

16

17

18

22

23 天皇誕生日

24
ゆた〜っと元気体操
(午後1時30分〜
高齢者等就業支援センター)

25
市議会定例会本会議(開会)
(午前10時〜 議場)
マイナンバーカード夜間
延長窓口（予約制）
(午後5時30分〜8時
市役所本庁)

+

2月の献血

岡玉名市保健センター
(☎72・4188)



< 2日回 >

①午前9時30分〜正午
②午後1時15分〜4時
場所：玉名地域振興局

< 16日回 >

午前9時30分〜11時30分
場所：ファミリーマート
YOU ランド玉名店

< 27日回 >

午前9時30分〜正午
場所：JA たまな本所
午後1時30分〜3時30分
場所：医療法人信和会・
樹心台

【 今月の納期 】

固定資産税 第4期
国民健康保険税 第7期
後期高齢者医療保険料 第7期
介護保険料 第8期
※3月2日回まで

木THURSDAY

金FRIDAY

土SATURDAY

5
農業委員会総会
(午跡3時〜 市役所本庁)

6
図書館上映会「岩合光昭
の世界ネコ歩き」※一般・
子供向け(98分)
(午後1時30分〜
岱明町図書館)

7
【玉名市民会館自主文化事業】
第11弾 玉名市民会館
ホールでピアノを弾こう♪
(〜8日)
(午前9時〜 市民会館大ホール)

12
男女共同参画審議会
(午後2時〜 市役所本庁)
空き家に関する無料法律
相談(要予約 ☎75・1311)
(午後2時〜 市役所本庁)

13

14
おはなし会
(午前11時〜 岱明図書館)

19

20
選挙管理委員会
(午前11時〜 市役所本庁)

21
特集展示「金栗四三展」
(〜5月10日)
(午前9時〜
博物館企画展示室)
図書館お楽しみ会
(午後2時〜 市民図書館)

26
ゆた〜っと元気体操
(午後1時30分〜
横島町公民館)

27
玉名市誘致企業等連絡会
議
(午後3時〜
司ロイヤルホテル)

28
おはなし会
(午前10時30分〜
天水図書館)

● 証明書発行の本庁窓口延長サービス

日時 毎週木曜日(祝日を除く)
午後5時15分〜6時15分
内容 戸籍、住民票、印鑑証明の証明書発行
印鑑登録 ※詳しくは(☎75・1116)

● 手話通訳者設置日

日時 毎週月曜(月曜が休日の場合は翌日)
午前8時30分〜午後5時

玉名市の
人の
動き

男 29,846 人 (+14)

女 31,838 人 (-48)

人口 61,684 人 (-34)

世帯数 28,687 世帯 (+17)

令和7年12月末日現在



公共施設休館日

| 玉の湯 (☎73・2087)
(25日)
| 潮湯 (☎57・4377) 毎週火曜
(中規模改修工事により、3月末まで
休館予定)
| ゆとりーむ (☎84・3939)
(9日、24日)
| 草枕温泉てんすい (☎82・4500)
(11日、25日)
| 花の館 (☎82・4600)
(4日、11日、18日、25日)
| 草枕交流館 (☎82・4511)
(20日休館予定、25日))
| 博物館こころピア (☎74・3989)
(2日、9日、16日、24日)
| 金栗四三翁住家・資料館
(4日、12日、18日、25日)
| 天水老人憩の家 (☎82・3323)
((7月1日頃から工事終了まで)
| 岱明ふれあい健康センター
(☎57・4141) 毎週月曜
(2日、9日、16日、23日)
※上記以外に臨時休館する場合があります。最
新情報は、各連絡先へお問い合わせください。

各種相談会

| 弁護士無料法律相談
※要予約 (☎75・1222)
12日回、25日回
午後1時30分〜4時 市役所本庁
| 司法書士無料法律相談
※要予約 (☎75・1222)
4日回、18日回
午後1時30分〜4時 市役所本庁
| 納税相談
○夜間：5日回、19日回
午後5時15分〜8時
○休日：15日回 午前9時〜正午
| 行政相談
○玉名地区:12日回、26日回
午前10時〜午後3時 市役所本庁
○横島地区:17日回
午前10時〜正午 ゆとりーむ
| カウンセラー相談会
18日回
午後1時30分〜5時 市役所本庁
| 無料法律相談
※要予約 (☎71・0080)
19日回午後2時〜4時
福祉センター
| 玉名市就職相談会
※予約優先 (☎74・1125)
25日回午前10時〜正午 岱明支所
(相談会情報は28日にもあります)

15 広報たまな 2026. 2

広報たまな 2026. 2 14

イベント・講座

ふれあい家事支援員養成講座を実施します

介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスの一つである「ふれあい家事支援」の支援者養成講座です。

日時 ①3月9日(月) ②3月13日(金) (全2回)

両日とも午後1時～5時

場所 高齢者等就業支援センター
内容 介護保険制度について、生活支援をするに当たっての心構え ほか

対象 市内在住で60歳以上の人、シルバー人材センターに登録し家事支援が行える人または地域の介護予防ボランティアとして活動できる人

定員 20人(先着順)
受講料 無料
準備物 筆記用具

申し込み 市ホームページ掲載の申込書に記入の上、2月2日(月)～27日(金)に玉名市シルバー

玉名市民卓球大会



日時 3月15日(日) 午後1時

場所 玉名市総合体育館

参加資格 市内在住か通勤・通学している人

競技種目 男女混合の団体戦。大会当日にチーム編成を行います。

試合方法 2～4人編成の2単1複によるリーグ戦(硬式バトルの部・エンジョイの部、ラージボールバトルの部・エンジョイの部)。

参加費 1人500円

申し込み 市ホームページ掲載の申込書に記入の上、3月5日(木)までに玉名郵便局私書箱19号玉名市卓球協会宛てへお申し込みください。

玉名市卓球協会事務局
〒972-2480
(☎090・3077・0893)
松永さん

スロートレッキング



スロートレッキング(初心者向けの山登り)を開催します。自然の美しさに触れながら山歩きを楽しみませんか。

開催日 ①2月14日(土)②3月14日(土)③4月18日(土)④5月16日(土)

行き先 ①次郎丸岳(上天草市)②一目山、みそこぶし山(熊本県、大分県)③由布岳(大分県) ※中級者向け④えびの高原(宮崎県)

時間 午前6時集合(①のみ午前7時)
集合場所 市役所駐車場(マインクロスで現地まで移動)

定員 各コース18人(先着順)
参加料 4千円(高速道路、フェリー代は別途徴収)

準備物 弁当、水筒、登山用具(雨具、帽子)、着替え
申し込み 2月3日(火)以降に電話かメールでお申し込みください(いだてん会員は2

月2日(月)から申し込み可。
閏NPO法人いだてん玉名SC
早川昇さん
(☎090・7468・2400)
(✉koko-non@gmail.ne.jp)

玉名市民ビーチボールバレー大会



日時 3月15日(日) 午前9時

場所 天水体育館

競技種目 ①B1の部(混合可)②B2の部(混合・女子可)

③愛好会の部(男子・女子)
④レクリエーションの部

参加資格 市内在住か通勤・通学している人。または各協会登録者

参加費 1人600円

申し込み 市ホームページ掲載の申込書に記入の上、2月27日(金)午後5時までにビーチボールバレー協会へファクスで提出してください。

玉名ビーチボールバレー協会
瀬崎さん
(☎080・6440・1089)
(ファクス74・1384)

第38回くまもとねりんピック2026参加者募集

日時 4月4日(土)～5月16日(土)

場所 熊本県民総合運動公園 ほか

競技種目

◎4月開催 テニス、ソフトテニス、ペタンク、太極拳、サッカー、健康マラソン、健康マージャン、ソフトボール
◎5月開催 ゴルフ、ダンススポーツ、スポーツウエルネス、吹矢、グラウンドゴルフ、ラージボール卓球、ゲートボール、剣道、弓道、バドミントン

参加資格 県内在住者で、令和9年4月1日時点で60歳以上の人

※健康マラソン女子や太極拳、ダンススポーツは、各競技別実施要領で定める。

参加費 1人1200円

申し込み 4月開催分は2月27日(金)までに、5月開催分は3月2日(月)～27日(金)に、高齢介護課または各支所の窓口にあるパンフレットから申し込み、財団ホームページから申込書をダウンロードしてメールにてお申し込みください。

閏一般財団法人熊本さわやか長寿財団 江口さん
(☎096・354・3083)



▲財団ホームページ

「助けたい！」を行動に 救命講習会(2月)



日時 2月15日(日) 午前9時～正午

場所 玉名消防署

内容 成人に対応した心肺蘇生

法(AEDを用いた救命講習)
定員 先着15人
※電話での申し込み必要

受講料 無料
その他 普通救命講習会を受講したことがある人は修了証カードを持参してください。

※申し込み数が5人未満のときは、開催を延期する場合があります。
※流行性感染症などの状況次第で、延期や中止する場合があります。

玉名消防署 (☎73・7117)

東部環境センターリサイクル体験講座

受け付けは2月2日(月)午前9時から(先着順)
閏東部環境センター (☎75・5050)

SDGs 残糸でタッセル作り

日時 2月20日(金)午前10時～午後1時
講師 松本美保子氏 **定員** 10人
準備物 ①切れるはさみ②太毛糸針③残糸毛糸 いろいろ④材料費200円



※基本の材料は準備しています。
※講座の終了が午後1時までとなっていますが、弁当は不要です。
おうちにある残り糸を「アップサイクル」してみませんか。

3月抽選会

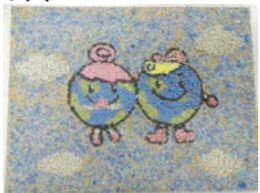
2月2日(月)から東部環境センターのプラザ内で展示中です。
興味のある人はのぞいてみてください!
抽選日 3月19日(日)午後1時30分
※詳しくは広報たまな3月号でお知らせします。

クリーンパークファイブリサイクル体験講座

受け付けは2月2日(月)～16日(月)の午前9時～午後4時※日曜日も電話受け付け可(希望者多数の場合は18日(日)午前10時から抽選)
閏クリーンパークファイブ (☎78・4433)

ガラスカレットで砂絵を作ろう

日時 2月20日(金)午後1時30分～3時
講師 職員 **定員** 10人
準備物 ①A5用紙サイズの下絵(線の少ない簡単なものが良い)②手拭きタオル



▲公式HP

玉名の日本遺産展

「日本遺産」は、文化庁が「我が国の文化伝統を語るストーリー」として観光などに活用することを目的に認定するものです。菊池川流域4市町(玉名市・山鹿市・菊池市・和水町)では、平成29年度に「米作り、二千年にわたる大地の記憶、菊池川流域「今昔「水稻」物語」が日本遺産として認定され、令和5年7月には認定更新となりました。

本市では2月13日の「日本遺産の日」にちなみ、パネルと共に土器や古墳の出土品などを展示します。

期間 2月9日(月)～3月5日(木)
場所 玉名市役所1階
閏文化課 (☎75・1136)



―春の訪れ― 第22回玉名盆梅展

盆栽愛好家が丹精込めて育て上げた樹齢50～150年の「梅盆栽」などが展示されます。盆栽講習会、こけ玉教室も開催。多くのご参加をお待ちしています。

期間 2月5日(木)～3月1日(日)
午前9時～午後5時
※3月1日のみ午後3時まで
会場 蓮華院誕生寺奥之院
※入場には参詣料(大人200円、小人150円)が必要です。

催し物 盆梅展、松風会盆栽展、盆栽の販売

◎盆栽講習会

日時 2月22日(日) 午前11時～
講師 久保田政充氏(鳥栖昭緑園園主)

◎こけ玉教室

日時 2月22日(日) 午後1時～
講師 徳永功氏(樹心園園主)
閩玉名観光協会
(☎72・5313)

九州看護福祉大学 公開講座

日時 2月7日(土)

午後1時30分～3時

場所 九州看護福祉大学2号館(玉名市富尾888)

講師 日比眞一氏

(社会福祉学科教授)

演題 「学校に必要な福祉の視点」

対象 中学生以上の人

参加費 無料

申し込み 不要 詳しくは二次元コードから



ホームページをご覧ください。

閩九州看護福祉大学 企画課
(☎75・1834)

まちなか未来セミナー

Vol.5

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。

日時 2月4日(水) 午後1時30分～4時30分(午後1時～受け付け)

場所 玉名市民会館第2会議室

イベント・講座

募集

福祉・健康

相談

お知らせ

申し込み期間 2月2日(月)～16日(月)

玉名市公民館講座

中央公民館

〒865-0051 繁根木 88-1 (☎75・1312)

講座名	開講曜日と回数	時間	定員	備考
① コミュニケーションタイプから学ぶ心と身体のセルフケア	2/28 田、3/14 田 (全2回)	午前10時30分～正午	20人	◎対象者／大人 ◎参加費／100円(テキスト代) 子どもや家族との向き合い方・心と身体のメンテナンスを学びましょう!
② ほしぞらウォッチングー皆既月食を観察しよう!ー	3/3 凶 (全1回)	午後7時～9時	なし	
③ 淹れたてのコーヒーを味わうハンドドリップ体験会	3/18 凶 (全1回)	午前10時～11時30分	9人	◎参加費／無料

天水町公民館

〒861-5401 天水町小天 7237-1 (☎82・3570)

講座名	開講曜日と回数	時間	定員	備考
① 多肉植物寄せ植え講座	3/25 凶 (全1回)	午前10時～11時30分	10人	◎対象者／どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴) ◎材料費／1,200円

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)

申し込み方法

LINE 市公式LINEの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。



窓口 官製はがき1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。

往復はがき(記入例)

2月16日 必着

(返信の裏)
※何も書かないでください。

(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)

公民館の所在地
〇〇公民館 行
自宅の住所
受講する人の氏名

1講座につき1枚必要です

※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。

募集

令和8年度熊本さわやか か大学校入学生募集

日時・場所

○熊本本校(県総合福祉センター) 毎週木曜 午後1時30分～3時30分

○八代校(桜十字ホールやつしろ) 毎週火曜 午後1時30分～3時30分

受講期間 4月～令和9年3月

閩都市整備課(☎75・1122)
(☐info.higocolor@gmail.com)



演題 「みんなのまちは、みんなで作ろう!」

定員 50人(先着順)

参加費 無料

申し込み 2月3日(火)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し込みください。

月(40講座)

募集期間 3月13日(金)まで

入学資格 県内在住で令和8年4月1日時点で50歳以上の

の定員 熊本本校100人、八代校50人

※定員を超えた場合は抽選

受講料 入学金5千円、受講料2万円(入学時に一括納入)

申し込み 高齢介護課窓口にある入学申込書にてお申し込みください。

閩一般財団法人熊本さわやか長寿財団

(☎096・354・3083)

令和8年度玉名市 ロビーコンサート

出演者募集(前期)

開催内容 毎月第2水曜日(一部変更あり)の午後0時20分～50分

場所 玉名市民会館ホールロビー

募集対象 4～9月開催分

注意事項・その他

玉名市営住宅入居者募集

募集する住宅と戸数

・三ツ川団地(三ツ川)：2戸(3階建て2階(1戸)、3階(1戸)2LDK)
・明神尾団地(岱明町扇崎)

(☐bunka@city.tamana.lg.jp)

閩文化課(☎75・1136)

(ファクス75・1138)



申し込み 出演申込書(ダウンロード可能)に必要事項を記入の上、文化課へ電子メール、ファクス、郵送、持参(市役所2階)で提出してください。詳しくはホームページを確認の上、申し込みください。

中止になる場合があります。

・公共のコンサートにふさわしい内容とする。

・会場にてCD・チケットなどの販売・営利活動は不可。

・電子ピアノ、高低椅子の貸し出し可能。

・感染症の影響や災害などで中止になる場合があります。

・国税・地方税を滞納していない。

・現在、住宅に困窮している。

・入居予定者が暴力団員でない。

・世帯の所得が入居基準を満たしている(所得制限有り)。

※詳しくは住宅課へお尋ねください。

申込期間 2月2日(月)～16日(月) 午後5時

※入居申込書や家賃は市ホームページで公開中。

選考方法 公開抽選で入居順位を決定します。次点以降の人は1年間、申し込み団地の入居待機者となります。

家賃 所得に応じて算出

敷金 決定家賃の3カ月分

※入居時は連帯保証人が必要

閩住宅課(☎75・1311)



玉名市奨学生・玉名市育英奨学生 募集

令和8年度の奨学生を募集します。奨学生には、奨学金の貸与を受ける「玉名市奨学生」と、奨学金の給付（返還義務なし）を受ける「玉名市育英奨学生」があります。

受付期間 3月2日（月）～4月10日（金）

申し込み 申請願書に記入し、必要書類を添えて教育総務課に持参してください。申請願書は教育総務課、コミュニティ推進課、各公民館にあります。



問教育総務課（☎ 75・1133）

	玉名市奨学生	玉名市育英奨学生
申請資格	① 保護者が玉名市に住所を有していること ② 高等学校、高等専門学校、専修学校（高等課程・専門課程）、短期大学、大学に在学し、勉学に意欲があると認められること ③ 経済的な理由により就学が困難であると認められること ④ 保護者に市税の滞納がないこと（※1）	① 保護者が玉名市に住所を有していること ② 高等学校、高等専門学校（第1～第3学年）、専修学校（高等課程）に在学し、学業成績が優秀で、勉学に意欲があると認められること ③ 経済的な理由により就学が困難であると認められること ④ 保護者に市税の滞納がないこと
月額	・高等学校、専修学校（高等課程）、高等専門学校（第1～第3学年） … 1万5千円 ・専修学校（専門課程）、短期大学、大学、高等専門学校（第4・第5学年） … 3万円	1万5千円
期間	学校の正規の修業期間	学校の正規の修業期間（※2）
採用数	若干名	
奨学金返還	卒業の1年後から貸与期間の2倍の期間内に月賦で返還	返還義務なし

（※1）同種の奨学金を、独立行政法人日本学生支援機構などから支給または貸与されている人は、奨学金の貸与を受けることができません。

（※2）高等専門学校の場合は、第1～第3学年の期間のみ。

女性人材リスト登録者を募集します

女性人材リストは、政策決定の場などあらゆる場への女性登用のために活用します。多方面にわたる人材の情報提供を行うことで、男女共同参画社会の実現を目指します。

対象 20歳以上の女性で次の全てに該当する人

- ・市内に居住か勤務し、または、市内で社会活動を継続的にしている人
- ・仕事、研究、芸術、スポーツなどの分野で専門的な知識や活動実績のある人、または有識者か有資格者
- ・市政に関心があり、地域の発展に熱意を持って貢献できる人

登録方法 市ホームページ掲載の登録票に記入の上、人権啓発課へ郵送かメールまたは直接提出してください（随時受け付け）。

問人権啓発課（☎ 75・1119）
✉ jinken@city.tamana.jp

女性人材リストは、政策決定の場などあらゆる場への女性登用のために活用します。多方面にわたる人材の情報提供を行うことで、男女共同参画社会の実現を目指します。

対象 20歳以上の女性で次の全てに該当する人

- ・市内に居住か勤務し、または、市内で社会活動を継続的にしている人
- ・仕事、研究、芸術、スポーツなどの分野で専門的な知識や活動実績のある人、または有識者か有資格者
- ・市政に関心があり、地域の発展に熱意を持って貢献できる人

くまもと県北病院 職員募集

問くまもと県北病院 人事課（☎ 79・7323）

募集職種 社会福祉士2人、看護師 若干名

受験資格 令和8年3月資格取得見込みの人、もしくは有資格者

試験 3月6日（金） 午前9時 場所：くまもと県北病院

試験内容 筆記試験（社会福祉士は教養試験も）、面接

募集期間 2月24日（火）必着（履歴書、職務経歴書）

詳細はホームページをご確認ください。

3/8 SUN. 玉名ハーフマラソン大会

77th Kanakuri's Cup Tamana Half-Marathon
第77回金栗杯

スポーツくじ WINNER 0000 BIG
すべてのスポーツにエールを
スポンサーの登録は、日本のスポーツを育てるために使われています。

レース当日は午前8時から11時まで交通規制がかかります。かなりの交通渋滞が予想されますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。迂回路は立て看板でもご案内します。

スタート・フィニッシュ
10km 折り返し地点
大浜町汐見
伊倉南方
スーパー
横島小学校
至 荒尾
至 熊本
至 河内
至 長洲

① 玉名市役所一带
▶ 全面交通規制
8：00～11：00

② 県道347号 横町橋
▶ 交通規制
9：20～10：45

③ 高瀬大橋東交差点
▶ 交通規制
9：25～10：44

④ 部田見交差点
▶ 交通規制
9：45～10：27

⑤ 横島町 新明辰橋前
▶ 全面通行止め
9：57～10：17（最終ランナー通過まで）

⑥ 208号バイパス
▶ 熊本方面からの車
9：10～10：45
⇒ 右折 玉名バイパスへ迂回

▲市ホームページ

問金栗杯玉名ハーフマラソン大会実行委員会事務局（☎ 75・1129）

防災行政無線の戸別受信機を貸与します

市では、防災行政無線の放送を屋内で聞くことができる戸別受信機を下記条件付きで無償貸与します。

貸与条件

本市に居住（生活の本拠地が本市にある）し、次の(1)～(2)のいずれかに該当する世帯が対象となります。

(1) 高齢者（65歳以上）のみの世帯や土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）に居住している世帯などで、どうしても情報の入手が困難だと認められる世帯

(2) 身体障害者福祉法第15条の規定により身体障害者手帳の交付を受けた視覚または聴覚に障害がある人のみで構成される世帯

※世帯が分かれていても、生活の実態として同一家屋・敷地内に高齢者以外の人と同居している場合は、貸与できない場合があります。

※メールなどの受信が可能である場合は、そちらでの情報入手を優先してください。メール登録などの支援は防災安全課窓口で行っています。

申請場所
玉名市役所防災安全課、各支所窓口

注意事項

- ・次の①～④は、使用者の負担となります。
 - ① 電気料金および電池の補給費用
 - ② 家屋などの移転、改修、その他の理由による移設費用
 - ③ 使用者の故意または過失による損傷、故障、紛失にかかる修理代または損害額
 - ④ 上記以外、受信者の都合により生ずる費用
- ・市外への転出などにより不要となった場合は、必ず市へご返却していただきます。
- ・申請後、貸与に該当するか審査を行いますので、当日に貸与はできません。



75歳以上の皆さん！ 最高血圧 130/80 mmHg 未満を目指 しましょう！

岡玉名市保健センター (☎ 72・4188)

日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン 2025 により、75 歳以上の人の目標血圧が引き下がりました。(高血圧の基準値は変更なし)

最新

目標血圧値：診察室血圧 130/80 mmHg 未満

*家庭血圧の降圧目標については、125/75mmHg未満とされます。

年齢に関わらず目標血圧値をさらに低くすることで、脳卒中や心臓病などの病気の発症リスクが抑えられることが国内外の最新の臨床研究で示されました。ただし、合併症や身体機能の低下が疑われる場合は、主治医にご相談ください。

以下の3つの項目で、自己チェックを行い、自身の血圧治療の進め方を確認しましょう！



① 脳心血管病の危険因子は・・・ ※あてはまるものにチェック！

① 【危険因子】

- ☐ 65 歳以上
☐ 男性
☐ 喫煙
☐ 脂質異常症
 低 HDL コレステロール血症 (< 40 mg /dl)
 高 LDL コレステロール血症 (≥ 140 mg /dl)
 高トリグリセライド血症 (≥ 150 mg /dl)

② 【危険因子】

- ☐ 糖尿病
 空腹時血糖 ≥ 126mg/dl
 随時血糖 ≥ 200mg/dl

③ 【臓器障害】

- ☐ 脳
 ・脳出血、脳梗塞
☐ 心臓
 ・心筋梗塞
 ・非弁膜症性心房細動
☐ 腎臓
 ・蛋白尿 (CKD)

② 血圧値と危険因子を合わせた自分のリスクは・・・ ※あてはまるところに○をつけましょう。

リスク層 \ 診察室 血圧分類	高値血圧 130-139/80-89	I 度高血圧 140-159/90-99	II 度高血圧 160-179/100-109	III 度高血圧 ≥180/ ≥110
リスク第一層 ・危険因子がない	低①	低②	中等③	高⑤
リスク第二層 ・①のいずれかに該当	中等①	中等②	高③	高⑥
リスク第三層 ・①が3つ以上ある ・②、③のいずれかがある	高①	高②	高④	高⑦

③ 血圧治療の進め方(血圧の分類とリスクによって異なります)

低①・中等①の人・・・3カ月間生活習慣の改善

低②・中等②③・高①の人・・・1カ月間の生活習慣の改善

高②～⑦の人・・・直ちに降圧療法の開始

- 一般的に、薬剤は1剤、少量から開始されます。家庭血圧測定などでの血圧値が十分に下がらない場合は、医師の判断で増量・他の種類の降圧薬が追加されます。
- 薬の効果は、1～3カ月かけて徐々に現れます。
- 自己判断で薬の飲み方を変える、中断することはやめましょう。必ず医師に相談し、指示通り服薬してください。
- 高血圧の薬は、生活習慣の改善で降圧薬の減量、または中止になることもあります。



「将来健康で元気に過ごす」ために 減塩に取り組んでみませんか？

食塩は、体の中で栄養を細胞に届け、血液の中の水を保つなど、大事な働きをしていますが、取り過ぎるとさまざまな病気のリスクを高めます。

食塩を取り過ぎるとどうなるの？

食塩を大量に取る

血液中の塩分濃度が高くなり、
薄めるために喉が渇き水分を
取る

血液量が多くなり、心臓や
血管に対する圧力が高まる

高血圧になる

高血圧の状態が続くと、血管は圧力によって傷つきやすくなり動脈硬化が進みます。

血圧が高くても、動脈硬化が起きていても、血管は痛みを感じないため、気付かないうちに血管が傷んでいきます。自覚症状が出たときには脳梗塞や心筋梗塞、慢性腎臓病など深刻な状況になっていることもあります。

食塩は何から取っているの？

1日の食塩摂取の目標量はどのくらい？

約5割を調味
料から取って
います

調味料に含まれる食塩の量		
調味料	量	食塩の量
濃口しょうゆ	小さじ 1	0.9g
食塩	小さじ 1	6g
米みそ	小さじ 1	0.7g

1日に約2gも
多く食塩を摂
取しています

1日の食塩摂取量 (20 歳以上)		
	熊本県民の現状	国の目標量
男性	10.3g	7.5g 未満
女性	8.7g	6.5g 未満
高血圧の人・・・6g 未満		

出典
 現状値：「令和4年熊本県民健康・栄養調査」
 目標値：「2025年版日本人の食事摂取基準」
 高血圧の人の目標値：「高血圧治療ガイドライン」

料理に含まれる食塩の量 (目安)

主食	ラーメン 食塩 6～7g	ごはん 1 杯 食塩 0.0g	食パン 1 枚 食塩 0.8g
主菜	鶏肉のから揚げ 100g 食塩 1.3g	ぎょうざ 食塩 1.7g	ハンバーグ 食塩 2.4g
副菜	サラダ 食塩 0.3g	みそ汁 食塩 1.5g	コーンスープ 食塩 1.6g
複合料理	ハンバーガー 食塩 2.5g	カツ丼 食塩 3.6g	カレーライス 食塩 3.7g

厚生労働省「知っていますか?食塩のとりすぎ問題」参照

減塩のポイント

- 食塩量を知る
- 減塩食品を活用する
- 汁物や麺類の汁は残す
- 野菜摂取で食塩を排せつする
- 食べる量を減らす
- 調味料は食材の表面に付ける
- 汁物は具たくさんにする
- 香辛料や酸味、香味野菜を使う
- だしを活用する

岡玉名市保健センター (☎ 72・4188)



がんを患う人の安心した生活のために

本市では、若年がん患者が自宅で安心して療養生活を過ごせるよう、必要な介護サービスの一部を助成します。また、がん患者の社会参加を応援し、療養生活がより良いものになるようアピランス（外見）の変化に対応するウィッグ、乳房補整具などの購入費の一部を助成します。

若年がん患者 在宅介護サービスへの助成



◀市ホームページ



対象者 次の要件を全て満たす人が対象となります。

- 申請時に玉名市民で市税の滞納がない人
- 18歳以上40歳未満の若年のがん患者で在宅療養への支援や介護が必要な人（介護保険第2号被保険者として認定を受ける場合と同等の状態の人）
- 他の制度で同様のサービスを受けていない人

対象サービス

- ①訪問介護
- ②訪問入浴介護
- ③福祉用具貸与
- ④福祉用具購入

※介護保険法に基づいたサービス

助成額 ①～④のサービス利用料の合計金額の9割相当（千円未満切り捨て）
※1カ月当たりの上限額は6万円です。④は1回限りの支給です。

ウィッグ、 乳房補整具などへの助成



◀市ホームページ



対象者 次の要件を全て満たす人が対象となります。

- 申請時に玉名市民で市税の滞納がない人
- がんと診断され、がんの治療を受けた人または現在治療中の人でウィッグまたは乳房補整具などのアピランスケア用具が必要な人
- 他の制度で同様のサービスを受けていない人

対象用具

- ①ウィッグ、装着用ネット、毛付き帽子など
- ②乳房補整具など（補整パッド、補整下着、専用入浴着、人工乳房ほか）

助成額 購入費用の半額（千円未満切り捨て）
※上限額は2万円です。

お困り事をご相談ください

がん相談支援センター

がんのことやがんの治療を受ける上での不安や悩み、今後の療養や生活についての心配事など、無料で相談できます。

窓口 熊本県がん診療連携拠点病院（県指定）
くまもと県北病院（☎73・5000）

玉名地域在宅医療サポートセンター

訪問診療や訪問看護など自宅での療養時（外来通院中も含む）のさまざまなサポートについて、無料で相談できます。

窓口 玉名都市医師会 連携事業部
（☎76・7066）

問玉名市保健センター（☎72・4188）

もっと健康！
げんき！アップ
くまもと

たくさん歩いて
応募しよう！



2月は「年度末抽選会」



他にも商品券や食品など
豪華賞品を多数ご用意！

豪華賞品が当たる抽選会に応募しよう！
賞品本数は過去最多の8,000本以上！

ポイント獲得期限 2月28日（土）まで

賞品応募期間 2月15日（日）～28日（土）

賞品発送 3月中

抽選申し込み対象者

「げんき！アップカード」獲得者で、玉名市に
在住の18歳以上の人

抽選申し込み手順

応募期間になると、500ポイント
以上獲得した人のホーム画面に応
募ボタンが表示されます。

- ①応募ボタンをタップ
- ②氏名、住所など必要事項を入力
- ③申し込みボタンをタップ



※画面はイメージです

賞品が
抽選で当たる！

獲得ポイント（カードランク）に応じて、
賞品に応募できます。



3月から熊本健康アプリは新シーズンがスタート！

3月4日からは新シーズンとなり、ポイントは全てリセットされます。年度末抽選会に向け、ウォーキングや各種検診の受診など日々の健康づくり活動で、楽しみながらポイントをためましょう。熊本健康アプリは、市民の皆さんの健康増進や健康寿命の延伸を目的としています。アプリの登録・利用、抽選会応募などは無料です。

対象者：18歳以上で市内在住または実施市町村に通勤・通学する人

実施市町村：玉名市、玉東町、南関町、和水町、熊本市、山鹿市、菊池市、宇土市、宇城市、阿蘇市、美里町、大津町、高森町、西原村、南阿蘇村、御船町、嘉島町、益城町、甲佐町、山都町、球磨村、天草市、苓北町

詳しくは

熊本健康アプリ



iPhone版

Android版



問玉名市保健センター（☎72・4188）



消費生活Q&A



今回のテーマ
**副業のためにお金を
借りるのは危険！**

〇月×日(月)



インターネットを見ていたら『副業』『簡単』『稼げる』の広告が表示されたので、広告をクリックしてメッセージアプリに登録したんだ。そのあと電話で説明を受けたら「スクール代金 200 万円支払うと簡単に月額 150 万円稼げる。スクール費用は消費者金融で借入れするように」と指示されたけど、本当に稼げて借金も返済できるのかな？



「簡単に稼げると説明を受けて消費者金融で借り入れたけど、実際は稼ぐことができずに借金の返済だけ残った」という副業に関するトラブルが多いんだにや。



お金を稼ぐために借金するっておかしい気がするけど…。トラブルに巻き込まれないためにはどうしたらいい？



簡単に稼げるよううまい話はないんだにや。勧誘トークをうのみにせず、冷静によく考えることが重要だにや！

- 契約する前に事業者について調べる。
- 遠隔操作アプリを安易にインストールしない。
- お金を稼ぐためにお金を借りない。

簡単に稼げる話はないと心得て、契約する前に誰かに相談することだにや。

契約後、不安に思った場合はお金を振り込む前に消費生活センターに相談することだにや。

岡玉名市消費生活センター
(くらしサポート課内 ☎75・1422)

消費生活センターでは、悪質商法による被害や多量債務などで困っている人の相談を聞き、その解決のお手伝いをさせていただきます。まずはお電話ください。

相談

「相続登記はお済みですか？」**無料相談会**



熊本県司法書士会では「遺言・相続」に関する無料相談所を開設いたします。司法書士が無料で相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

日時 2月14日(土) 午前10時～正午、午後1時～3時
※相談時間は1組30分
※事前予約が必要です。
場所 玉名市民会館 第1会議室、第2会議室
相談内容 相続、遺言、相続人、遺産、法定相続情報証明制度などに関すること
申し込み 電話でお申し込みください。
岡熊本県司法書士会事務局
(☎096・364・2889)

悩み事の相談を カウンセラーの相談会

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。
日時 2月18日(水)
①午後1時30分～2時30分
②午後3時～4時
※①または②の時間帯でご予約ください。
場所 玉名市役所
申し込み 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(予約者優先)。
岡総合福祉課
(☎75・1121)
(☐fukushi@city.tamana.lg.jp)
結婚を応援する「まりつくまパスポート」

県では、新婚夫婦や今後結婚予定のカップルを対象に「ま



岡熊本県子ども未来課
(☎096・333・2225)

お知らせ

**乗合タクシーの
利用料金に変更**

4月から乗合タクシー(しおかぜ・いちご・いだてん・おれんじ)の利用料金が変わります。

【新料金】

地域内(片道) 400円(1人当たり)
地域内(片道) 500円(1人当たり)
※未就学児は無料
※小学生・高校生は半額
岡地域振興課
(☎75・1421)

**乗合タクシー
オンライン予約の
実証実験を行います**

従来の乗合タクシーの予約方法は電話のみですが、玉名市公式LINEでの予約受付の実証実験を次の期間に行い

ます。

期間 2月24日(火)～3月31日(火)
※乗合タクシーの詳細は市ホームページをご確認ください。

岡地域振興課



▲市ホームページ

(☎75・1421)

**牛・豚・馬・ヤギ・
イノシシ・鶏などの飼養者
は定期報告が必要です！**

次の家畜動物を1頭(羽)でも飼養している人は、毎年1回、県へ飼育状況の報告が必要です。小規模所有者で報告をしていない人は、報告書を提出してください。

小規模所有者とは
①牛、水牛、馬、ポニー …各1頭
②めん羊、ヤギ、豚、ミニブタ、イノブタ、イノシシ、鹿 …各5頭以下
③鶏、アヒル、アイガモ、ウズラ、キジ、ほろほろ鳥、七面鳥 …各99羽以下

④ダチョウ、エミュー …各9羽以下

※ハトやインコなどは不要
提出方法 市ホームページにある定期報告書に記入し、2月13日(金)までに農業政策課へ提出してください(ファクス可)。

岡熊本県城北家畜保健衛生所
(☎0968・46・2075)
(☎75・1126)
(ファクス75・1167)

**林野火災注意報・林野
火災警報の運用が開始
しました！**

令和7年2月26日に発生した岩手県大船渡市の大規模林野火災を教訓に、林野火災予防の実効性を高める必要があることから、火災予防条例が改正され「林野火災注意報」「林野火災警報」の運用が開始しました。

◎**林野火災注意報** 注意を要する気象状況となった場合

に発令。

◎**林野火災警報** 危険な気象状況となった場合に発令。

発令時の規制 規定により、次のとおり「火の使用の制限」がかかります。

- ・山林、原野などで火入れをしない。
- ・煙火(花火)を消費しない。
- ・屋外で火遊びやたき火をしない。

・屋外では、引火性や爆発性の物品、その他の可燃物の付近で喫煙をしない。

・山林、原野などの場所で火災発生の恐れが大きいと認められた代表理事指定区域内で喫煙をしない。

・残り火(たばこの吸い殻を含む)、取灰や火の粉を始末する。

詳しくは有明広域行政事務組合ホームページをご確認ください。



岡有明広域行政事務組合
消防本部予防課

(☎73・5273)

**岱明コミュニティセンター潮湯の
臨時休館 (延長のお知らせ)**



期限: 3月末(予定)

中規模改修工事により令和8年1月末まで臨時休館の予定でしたが、追加工事のため工期を延長することとなりました。利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、休館中もキャンプやバーベキューはご利用いただけます。

岡岱明コミュニティセンター潮湯 (☎57・4377)

イベント・講座

募集

福祉・健康

相談

お知らせ



労使間トラブルの解決に「あっせん」をご利用ください

県労働委員会では、解雇や労働条件の変更など、労働者個人と事業主との間のトラブルについて、話し合いによる解決を無料で支援する「あっせん」を行っています。公益委員・労働者委員・使用者委員の3人のあっせん員が解決のお手伝いをします。

労働者・事業主のどちらからでも申請でき、正社員か否かは問いません。「話し合いが進まない」「話し合っても平行線のまま解決しない」そんな悩みをお持ちの労働者・事業主の人は、お気軽にご相談ください。

岡熊本県労働委員会事務局
(☎096・333・2753)



みんなで2050年ゼロカーボンを目指そう！

県は2050年CO₂排出実質ゼロ（ゼロカーボン）を目指し、地球温暖化に取り組んでいます。ゼロカーボンとは何か、LED化や省エネ家電への買い替えなど、私たちがすぐにできる行動を紹介しています。持続可能な未来をみんなで力を合わせてつくっていきましょう！

詳しくは「くまもとゼロカーボン」で検索！



岡熊本県環境立県推進課
(☎096・333・2266)



玉名警察署だより Vol.74 岡玉名警察署 (☎74・0110)

2月1日から3月18日は「サイバーセキュリティ月間」です

この機会に一人一人がサイバー空間の脅威への関心を高めセキュリティ対策を徹底しましょう。

1 フィッシングメール

実在する配送業者、金融機関、ショッピングサイトなどを装ったメールを送信し、偽のウェブサイトへ誘導して以下の個人情報（住所、氏名、口座番号、パスワードなど）を盗み取ります。

2 ネットショッピング詐欺

インターネット上のショッピングサイトを利用した詐欺です。「商品が届かない」「注文とは違うものが届いた」などのトラブルが後を絶ちません。

3 サポート詐欺

インターネットを閲覧中に、突然画面に「ウイルスに感染しました」などの警告が表示され、表示された電話番号に電話をかけると、修理名目にサポート料金の支払いなどを要求されます。

4 国際ロマンス詐欺

マッチングアプリやSNSなどで知り合った相手を巧みにだまし、結婚や交際を約束して金銭を送金させる詐欺です。

5 副業詐欺

SNSや動画サイトに「簡単に稼げる」「お金が増やせる」などの広告を載せ、登録者から金銭をだまし取る詐欺です。誰でも簡単にもうける方法はありません！

セキュリティ対策

- メールで暗証番号やパスワードなどの個人情報の入力を求められたら、入力する前に差出人である会社に真偽を確認する。
- 一般的な金額より極端に安い、振込先が個人や外国人名義でないか、不自然な日本語表記がないかをよく確認する。
- 遠隔操作によりパソコン内のデータを盗み取られたりウイルス感染などの危険があるためパスワードの変更やウイルスチェックをする。
- 面識のない相手に送金しないようにする。送金する前に、家族や警察に相談する。

今年もやってきた！
林家たい平師走寄席

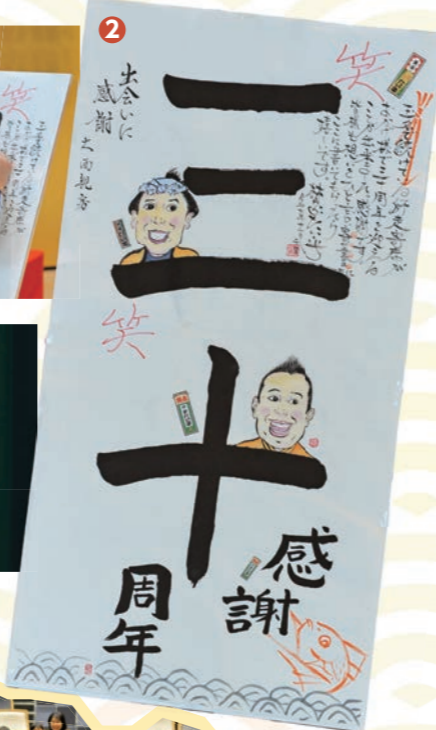
無料親子落語会を開催

12月21日、玉名市民会館大ホールにおいて「林家たい平」師走寄席親子落語会が今年も盛大に開催。市内小中学生はもとより、県内外の小中学生も参加しました。

たい平師匠といえば、日曜夕方の「笑点」で全国区の人気を博しておられますが、本市大浜町にある光行寺とご縁が深く、平成8年から30年もの長きにわたり、この玉名の地で師走寄席を開催されています。今回の親子落語会は「玉名の子どもたちに、落語による笑いと幸せを届けたい」と、たい平師匠の強い思いを受けて、本年度で3回目の開催を迎えました。

親子落語会では、扇子や手拭いを使い、うどんやそばを食べる様子を表現され、また、声色や仕草で人物の違いを演じ分けられるなど、親子が共に笑い合い、本物の話芸に触れる貴重な場となりました。

参加した子どもたちからは「参加して良かった。来年もまた行きたい」「二人で口調を変えて何役も演じているところが面白かった」「表現豊かな話し方で想像力が膨らみ楽しかった」と、保護者からは「教科書で習った



落語を実体験できてより深い学びにつながった」「来年もたい平さんにぜひ来てほしい」などの喜びと感謝の言葉が寄せられました。会場では多くの親子がたい平師匠の話芸に引き込まれ、大きな笑い声と笑顔に包まれた一日となりました。

①②たい平師匠から直筆のメッセージ
③林家咲太郎さん（たい平師匠の長男）も落語を披露④たい平師匠と咲太郎さんへお礼の手紙を読む参加者代表の子どもたち⑤参加者から寄せられたメッセージ⑥全員で記念撮影





天水 G O ! マルシェ @ 郷 O 市 を 開催 !

12月13日に農産物直売所郷O市でマルシェを開催しました。郷O市に早生みかんがたくさん並び、当日は吉川ゼミの学生たちが中心となって天水みかん3品種の詰め放題企画を実施。40*₀用意していたみかんはイベント開始から2時間で完売と大盛況でした！

また、カレーライスやスムージー、コッペパンの店舗の皆さんにも出店いただき、多くのお客さまでにぎわいました。



【バレンタインデー限定】

オリジナルみかんチョコ菓子販売！

本年度プロジェクトの最後の取り組みとして、バレンタインデー限定チョコ菓子を販売します！

このチョコ菓子は天水地区の右田蜜柑さんのドライみかんを使用し、学生たちがレシピやパッケージなどいちから考え開発した商品です。右田蜜柑オンラインストア（右の二次元コードを参照）で販売していますので、大切な人へのプレゼントにぜひご検討ください！



天水みかんPRプロジェクト成果発表会

2月18日（水）に天水市民センターで開催します（詳細はInstagram、市公式LINEで案内予定）。ご参加いただく皆さんとのグループトークも予定していますので、ぜひお気軽にご参加ください。

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っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします！

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、熊本学園大学吉川ゼミや私の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いたします！

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。
今月号では、産学官連携で取り組んでいる「天水みかんPRプロジェクト」の活動について報告します！



天水みかんPRプロジェクトとは？



「天水みかん産業の活性化」と「関係人口の創出（住んではないが地域に関わる人材）」を目標に取り組むプロジェクト。本年度で2年目を迎え、天水地区内外の事業者と熊本学園大学や青山学院大学、地域おこし協力隊が連携してみかん商品の開発やイベントでのPR活動などに取り組んでいます！



「蜜柑アイス天水」販売会を開催！



12月7日に草枕温泉てんすいで「蜜柑アイス天水」の販売会を開催しました。蜜柑アイス天水は「天水みかんをもっと多くの人に知ってもらいたい、食べてもらいたい」という思いで熊本学園大学商学部吉川ゼミとぶちスタンドさん（荒尾市）で共同開発したアイスです。

当日はカボス味、極早生みかん味、木村みかん味の3種類を販売し、合計で78個販売することができました！

また、みかんチョコ菓子の試食会も同時開催し、こちらも約100人に試食していただきました。



蜜柑アイス天水は現在も草枕温泉てんすい売店で販売しています！
ぜひご賞味ください！（売り切れ次第終了予定）





玉名市ロビーコンサート

市民会館ホールのロビーで開催します

閩文化課 (☎ 75・1136)



〈出演〉
リヴィラ
Livilla (フルートカルテット)

〈曲目〉
花は咲く、この広い野原いっぱい、「ベルサイユのばら」
テーマ曲 ほか

●出演者紹介

こんにちは！「Livilla (リヴィラ)」です。

私たちは、アマチュアとして音楽活動をしているグループです。春をイメージする『野原』や『花』のついた曲などを織り交ぜながら「みんな楽しく」をモットーに演奏したいと思います。

日時／2月10日 火

午後0時20分～0時50分
(正午～開場)

場所／市民会館ホールロビー

Museum Info.

歴史博物館こころピアからのお知らせ

閩歴史博物館こころピア (☎ 74・3989)

休館日…毎週月曜日・祝日の場合は翌日
(2日、9日、16日、24日)

2/21 特集展示 金栗四三展

日本人初のオリンピック選手・金栗四三^{かなくりし そう}さんは、玉名郡春富村(現在の和水町)の出身で、その人生の多くを玉名市上小田で過ごしました。今回の特集展示では、3度のオリンピックなどで世界を飛び回った金栗四三さんの、海外での足跡をたどります。



金栗四三さんが日々の記録を書き綴った「当用日記」



日時 2月21日 土～5月10日 日
※月曜日和祝日の翌日は休館

場所 博物館企画展示室

観覧料 一般 300 円 (団体割引 210 円)、
大学生 200 円 (団体割引 140 円)、
高校生以下無料

ギャラリートーク

日時 第1回 3月28日 土
第2回 5月2日 日
※各回とも午後1時30分～2時
場所 博物館企画展示室
※事前申し込み不要



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)
(2日、5日、9日、16日～23日)
【特別整理期間含む】
岱明図書館 (☎ 57・0045)
(2日、9日、16日、23日、26日)
横島図書館 (☎ 84・6111)
(6日、9日～14日、20日～22日、
27日) 【特別整理期間含む】
天水図書館 (☎ 82・3600)
(4日、11日、18日、22日、24
日～25日)



交通トラブル六法
出版：KADOKAWA
著者：藤吉修崇

違法駐車車両に衝突したら？
酒気帯び運転や酒酔い運転の
違いは？弁護士 YouTuber が、
交通事故や交通トラブルに関
する一般的な法律知識や対処
法を、わかりやすく解説する。

所蔵：岱・横・天



イオラと地上に散らばる光
出版：KADOKAWA
著者：安壇美緒

ある出来事がきっかけで、他
人が作った料理を受け付けな
くってしまった高校生の冬
真。同級生の時枝くん「難
病を抱えた美少女」の妹がい
るという噂を聞き…。

所蔵：市民・岱・横・天



わすれぼんた〜ん
出版：PHP 研究所
作者・絵：柴田 ケイコ

ワンオペ育児で追い詰められ
た母親が、赤ん坊を抱いたまま
夫の上司を刺した。事件を取り
上げた WEB 記事をきっかけに、
イオラという犯人の特徴的な名
前や事件の異常さが注目を集め…。

所蔵：市民・岱・天



地図でスツと頭に入る韓国
監修：フロン ヨンソク
出版：昭文社

世界を魅了するカルチャー強
国、韓国。歴史や政治、社会、
文化、日韓関係などを、地図
や写真、イラストとともに解
説する。巻頭では、今の韓国
を読み解く 12 のキーワードを
取り上げる。

所蔵：市民・岱・横・天



いきものイラスト描き方レッスン
著者：ふじもと めぐみ
出版：西東社

マネするだけでキュートな海
のいきものが描けちゃう！
「とにかくかわいいいきもの図
鑑」のイラストレーターが、
海のいきものをかわいく描く
方法をお手本イラストとと
もに紹介する。

所蔵：市民・岱・横・天



わすれぼんた〜ん
出版：PHP 研究所
作者・絵：柴田 ケイコ

ぼんたくんは、わすれもの
が多い男の子。今日もあわて
て学校の準備をしています。
ところが、ランドセルを持って
いくのをわすれて…!? 「みんな
あるある」シリーズ第2弾。

所蔵：市民・岱・横・天



1分で心臓が60〜100回動
く。人間の一生は約80年…。
1分から100年まで、それぞ
れの時間にもどんなことがお
こるのかを、自然や生きもの
の変化を事例にあげて紹介する。

所蔵：市民・岱・横・天

人づくり・つながりづくり・地域づくり

社会教育

Social Education

くまもと「親の学び」講座って？

くまもと「親の学び」講座とは、参加体験型の講座で、参加者同士が子育てのコツ・ポイントを身近な話題から楽しく学んでもらうためのものです。内容は、例えば「早寝・早起き・朝ごはん」や「メディアとの付き合い方」「子どもへの声掛け」などが中心。

参加者同士の話し合いの中で、子育ての不安や悩みを出し合いながら、これからの子育てについて学んだり、大切なことを再認識したりすることができます。

この講座では何をしているの？

本市では、就学時健診や保育参観など、小学校や保育園に保護者の皆さんが集まる際に、くまもと「親の学び」講座の進行役がお伺いし、活動しています。講座が終わるころには「初対面の保護者さんと楽しく話すことができた」「今回学んだことを家でも実践したい」など、保護者の皆さんがお互いにつながり合い、家庭教育に前向きな気持ちを持てるようになっています。

つどい・まなび・つながる
「親の学び」プログラム

Letter from ALT

今月は
マシュー
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, I'm Matthew Shioshita. I'm the Assistant Language Teacher (ALT) at Tamana Machi Elementary School and Tamana Junior High School.

In America and some other western countries, we have middle names, for example, my middle name is Toshio. I was named after my grandfather. All eight of my great grandparents were born and raised in Japan and then immigrated to the United States over a hundred years ago! My great grandparents came from Hiroshima, Fukuoka, Toyama, and Kanagawa. I came to Japan because as a Japanese American, Japanese culture has always felt familiar, yet so far away at the same time.

As a yonsei (fourth generation Japanese American), I have always made it a priority to learn and maintain Japanese traditions whenever possible. I've enjoyed being immersed in Japanese life and being able to facilitate cross-cultural exchange. I came to Japan to hopefully facilitate an environment where I can not only learn about Japanese experiences but also educate Japanese communities on how my family's traditions have changed through the generations. As an ALT, I'm able to gain first hand experience interacting with the most authentic people from any community, children. Being an ALT is rewarding because I not only get to work with children but I can learn and connect with them. Living in Japan for the last two years has given me an amazing opportunity to experience Japanese culture in one of the most organic and natural ways possible. Finally, do you all know your family crest? Incidentally, my family crest is the "Ken Katabami."

日本語

こんにちは、マシュー・シオシタと申します。玉名町小学校と玉名中学校で外国語指導助手（ALT）を務めております。

アメリカや一部の西洋諸国ではミドルネームがあり、例えば私のミドルネームはトシオです。祖父にちなんで名付けられました。私の曾祖父母8人全員が日本で生まれ育ち、100年以上前にアメリカへ移住したのです！

私の曾祖父母は広島、福岡、富山、神奈川から来ました。私が日本に来たのは、日系アメリカ人として日本の文化がいつも身近でありながら、同時に遠く感じられたからです。

四世（日系アメリカ人四代目）として、私は常に可能な限り日本の伝統を学び、維持することを最優先にしてきました。日本の生活に没頭し、異文化交流を促進できることに喜びを感じています。日本に来たのは、日本の経験を学ぶだけでなく、私の家族の伝統が世代を経てどのように変化してきたかを日本のコミュニティに伝える環境を整えたいと思ったからです。ALTとして、どのコミュニティにおいても最も純粋な人々である子どもたちと直接関わる貴重な経験を積んでいます。ALTの仕事は子どもたちと働くだけでなく、彼らから学び、心を通わせられる点でやりがいを感じます。この2年間の日本生活は、日本文化を最も自然な形で体験できる素晴らしい機会を与えてくれました。

最後に、日本の皆さんは、ご家庭の家紋はご存じですか。ちなみに私の家の家紋は、
けんかたばみ
「剣片喰」です。



3

22春の装飾古墳一斉公開

図文化課
(☎ 75・1136)

装飾古墳とは、古墳内部の石室や石棺、横穴墓の壁などに文様や絵画が描かれたり、彫刻された古墳のことです。装飾には当時の人々の死生観が表れており、死者への祈りや邪悪なものの排除などの思いが込められていると考えられています。装飾古墳は、全国で849基（令和7年度調べ）が見つかり、そのうち熊本県内には212基（令和7年度調べ）と、全国の約25%を占めています。その中でも菊池川

流域は全国一装飾古墳が集中している地域であり、131基の装飾古墳が知られ、菊池川流域の古墳文化を大きく特徴づけるものです。また、平成29年度に認定された「菊池川流域日本遺産」構成文化財の1つになっています。

普段は石室の保護のため見学できない国指定史跡の装飾古墳も、公開日には現地で古墳に詳しい文化財専門職員の分かりやすい解説を聞きながら見学できます。



永安寺東古墳

時間

午前10時～午後4時（随時受け付け）



永安寺西古墳

時間

①午前10時②午前11時③午後1時④午後2時
※要事前申し込み、先着順（定員10人）

申し込み

2月10日☎午前9時30分～

申し込み先

熊本県立装飾古墳館（☎ 0968・36・2151）

右記二次元コードからも申し込みができます。



玉名市食生活改善推進員考案

今月の季節レシピ



「切り干し大根とじゃこの酢の物」



●材料（2人分）

切り干し大根 20g
ちりめんじゃこ 大さじ2（10g）
水 50ml
すし酢 50ml

●作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、しばらく水（分量外）に漬けて軽く絞る、食べやすい長さに切る。ちりめんじゃこは熱湯をかけ、水気を切る。
- ② すし酢に水を加え、漬け汁を作る。
- ③ ②に①を加えてしばらく置く。

お好みで唐辛子やショウガを加えてもいいですよ！

1人分栄養価：エネルギー 75kcal、たんぱく質 1.7g、脂質 0.1g、カリウム 375mg、カルシウム 76mg、鉄 0.3mg、食塩相当量 0.4g



子育て保健コーナー child's health



玉名市 LINE
公式アカウント

閩玉名市保健センター (☎ 72・4188)

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(個別)

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。

3月対象…令和 7 年 11 月生まれ(4 カ月児健診)、令和 7 年 7 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	☎・☎・☎: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	☎・☎・☎・☎・☎: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	☎・☎:時間指定なし(☎: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	☎・☎・☎・☎: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)	☎: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 7 月生まれの人	3 月 9 日☎、18 日☎
3 歳 6 カ月児健診	令和 4 年 9 月生まれの人	3 月 10 日☎、19 日☎

● 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 11 月生の第 1 子	保健センター	3 月 17 日☎	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 8 月生	保健センター	3 月 3 日☎	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。1 歳 8 カ月児健診・3 歳 6 カ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	3 月 9 日☎、10 日☎、 18 日☎、19 日☎	午後 1 時 30 分から 1 時 40 分まで 10 分間の 5 枠

● **申し込み** 2 月 2 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

こども誰でも通園制度

令和 8 年 4 月から開始します！

閩子育て支援課
(☎ 75・1120)

こども誰でも通園制度とは、「全ての子どもの育ちを応援し、全ての子育て家庭に対する支援を強化する」もので、月当たりの一定時間の利用枠内で、就労要件を問わず時間単位で柔軟に利用できる新たな通園給付制度です。



▲詳しくはこちら

対象 次の要件を全て満たす児童

①いずれの保育所などにも通っていない(保育所、保育園、認定こども園、幼稚園、地域型保育、企業主導型保育、を利用していない)

②月齢が 0 歳 6 カ月から 3 歳の誕生日の前々日まで※

※利用可能な期間です

市内の利用施設

玉名市立伊倉保育所(伊倉北方 2915) ☎ 72・2497

利用料

1 時間当たり 300 円、その他おやつ代や保険料などの実費負担※あり

※実費負担額は利用施設によって異なります。

利用案内

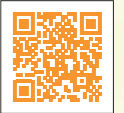
①利用できるのは児童 1 人当たり月 10 時間までです。

②事前に利用認定を受け、利用したい保育所などの事前面談を受ける必要があります。

③広域利用(玉名市外の保育所など)も可能です。

利用申請・予約

二次元コードから利用申請をお願いします。申請の際は住民票がある市町村を選んでください。実際に制度を利用する際も同じシステムから予約してください。システムが利用できない人は子育て支援課窓口でも受け付けを行いますので、お問い合わせください。市外へ転出の場合、転出先で再度認定を受ける必要がありますのでご注意ください。



▲こども誰でも
通園制度
総合支援システム

編集後記

■ 2021 年、現在とは違う部署にいたとき、担当の業務で忙しくしていました。その日は夕方から「皆既月食」が観測できる日。まだ職場に残っていた先輩後輩職員と外に出てみんなで月食を見たことが懐かしく思い出されます。▼次の皆既月食は今年の 3 月 3 日に観測できます。午後 6 時 50 分ころから欠け始め、10 時 18 分ころに元通りになるため、子どもから大人まで、家族で観測しやすい時間帯の月食です。当日は中央公民館で観測会(18 頁参照)がありますので、お出かけしてみたいかがでしょうか。(紗)

■ 皆さんお正月はいかが過ごされましたか。私は、おいしいものを食べたりお酒を飲んだりする機会が多く、体重が 2 ㎏ほど増加しました。これではいけないと思い、年明けから週 2 回ほどジョギングを開始。外は寒く今日は止めようという気持ちですが、何度か立ちふさがってきませんが、体重計と向き合うことでなんとか続いています。今年も健康で過ごしたい、引き続き継続していきます。(森)

子育てひろば

子育て支援課（☎ 75・1120）

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

たまっ子らんど

たまっ子らんどでは、毎月お誕生会を行っています。手遊びやパネルシアター、絵本の読み聞かせ、時には誕生日列車もやってきて一緒にお祝いします。また、手形やお写真をとった、お誕生カードとメダルをプレゼントしています。

Happy Birthday

玉名市子育てネットワーク	森のひろば ログさんち	玉名市岱明子育て支援センター遊
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	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	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
手作りリデイ（要予約） 2月3日㊗午前 10 時～ 身体測定 2月4日㊗午前 10 時～ ほっと tea ルーム（要予約） 2月6日㊗午前 10 時～ 土曜開所日 2月7日㊗ バレエストレッチ（要予約） 2月9日㊗午前 10 時～ 足育教育（要予約） 2月 12 日㊗ 10 時～ ※筆記用具持参 ピースくらぶ（双子のつどい）（要予約） 2月 13 日㊗午前 10 時～ ※大人の給食付き Smile マミー（妊婦さん～生後6カ月までの親子のつどい） 2月 19 日㊗午前 10 時 30 分～ コラージュアルバム（要予約） 2月 25 日㊗午前 10 時～ 誕生会 2月 26 日㊗午前 10 時～ ※誕生月の人は9時 50 分までにお越しください。 0歳児親子のつどい 2月 27 日㊗午前 10 時～ ※親子手帳持参	※日本総合教育専門学校にて開所中 アンパンマン豆まき会（要予約） 2月3日㊗午前 10 時 30 分～ ゆかりさんのつまみ細工講座（雛うさぎ）（要予約） 2月5日㊗午前9時 30 分～ ねぞうフォトとベビーマッサージ（要予約） 2月 6日㊗①午前9時 30 分～ ② 11 時～ ファーストアート（要予約） 2月 10 日㊗午前中 身体測定とベビーマッサージ 2月 12 日㊗ 終日：身体測定 午前 10 時 30 分～：ベビーマッサージ プレパパプレママ学級（要予約） 2月 14 日㊗午前9時 30 分～ 誕生会（要予約） 2月 17 日㊗午前 10 時 20 分～ ※専門学校の学生さんも参加 エンジョイ☆イングリッシュ（要予約） 2月20日㊗①午前10時20分～②11時～ ふわふわ★トランポリン 2月 25 日㊗午前 10 時 30 分～正午 スクラップブックング講座（要予約） 2月 27 日㊗午前 10 時 30 分～ 開所日 2月 28 日㊗	豆まき（要予約 5組） 2月3日㊗午前 10 時 30 分～ はるこママと秘密のお話し会 2月5日㊗午前 10 時 30 分～ あさひストレッチ（要予約 3組） 2月 10 日㊗午前 10 時 30 分～ ※動きやすい服装でお越しください。 マタニティー Day（開所日） 2月 11 日㊗午前9時 30 分～午後2 時 30 分 てっしーのアルバムかふえ（要予約 4組） 2月 13 日㊗午前 10 時～ ※参加費 500 円 ※現像写真、1枚 100 円で現像可 わらべうた 2月 16 日㊗午前 10 時 30 分～ 歯科衛生士さんに聞いてみよう！ 2月 18 日㊗午前 10 時 30 分～ お誕生会（要予約） 2月 19 日㊗午前 10 時～ はじめてさん Day（開所日） 2月 23 日㊗午前9時 30 分～午後2 時 30 分 花はなの会（要予約 5組） 2月 24 日㊗午前 10 時 30 分～ 親子ふれあいベビマ（要予約 5組） 2月 26 日㊗午前 10 時～ ※バスタオル持参 ※9カ月未満児対象

たまっ子らんど	ルーテルキッズ広場	天水子育てほっとルーム
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	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	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～金 午前9時 30 分～午後3時
節分 豆まき（要予約 15 組） 2月3日㊗午前 10 時 30 分～ ※午前中は予約の人のみ 千晶先生の食育講座（要予約 7組） 2月4日㊗午前 10 時 30 分～ ※午前中は予約の人のみ ※こどもノート持参 お楽しみ会 ※毎週金曜日 手遊び他 2月6日、13日、20日、27日午前11時～ お誕生会（2月生まれ対象）（要予約） 2月9日㊗午前 11 時～ ※手形と写真をとります。 ※写真持参可 親子でベビーマッサージ（要予約 7組） 2月 10 日㊗午前 10 時 30 分～ ※バスタオル持参 助産師さんに聞いてみよう「寝かしつけのコツ」（要予約 10 組） 2月 12 日㊗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♡ 2月 16 日㊗午前 10 時～ ※身体測定 ママの為のボディケア（要予約 5組） 2月 17 日㊗午前 10 時 30 分～ 親子工作（要予約 各5組） 2月 19 日㊗、26 日㊗午前 10 時 30 分～ 親子でズンビーニ（要予約 7組） 2月 25 日㊗午前 10 時 30 分～ ※水分持参 ひなまつり（要予約 15 組） 3月3日㊗午前 10 時 30 分～ ※午前中は予約の人のみ ※2月 25 日㊗予約開始	知美先生のお花アレンジ（要予約） 2月4日㊗午前 10 時 30 分～ まりや先生のマタニティーヨガ（要予約） 2月5日㊗午前 10 時 30 分～ ひだまりタイム～藤森助産師来所日～ 2月6日㊗ ※ひだまりは午前中 皆で祝おう誕生会 2月 10 日㊗午前 11 時ごろ～ ※事前に足形・写真を取りに来てください はじめてさんの日～デビューのきっかけに～ 2月 12 日㊗午前 10 時～午後3時 なないう音楽会～HappyValentine♡愛よ、届け～ 2月 14 日㊗午前 10 時 30 分～ そよかぜタイム～福岡療育相談員さん来所日～ 2月 17 日㊗午前 10 時 30 分～ ※そよかぜは午前中 いずみ先生のバランスボール（要予約） 2月 18 日㊗午前 10 時 30 分～ ママ teacher ～のぞみさんの米粉パン作り 2月 19 日㊗午前10時 15 分～ まりな先生のクレイホットアイパック（要予約） 2月 25 日㊗午前 10 時 15 分～ みっちゃんの乳がんあれこれ（要予約） ※当日可 2月 26 日㊗午前 10 時 30 分～ フォトコンテストテーマ「パパが撮る妻とわが子」 応募期間 2月2日㊗～ 20 日㊗ インスタ DM から応募ください。	2月の園庭開放 ※毎週土曜日 2月7日、14日、21日、28日の児童館の開館時間 ※保育園の広い園庭には遊具もあります 節分（豆まき）（要予約 5組） 2月3日㊗午前 10 時～正午 ※保育園と合同 お誕生会（2月生まれ）（要予約） 2月9日㊗午前 10 時～正午 ※誕生月の人は手形と写真をとります。 ※保育園と合同 身体測定 2月13日㊗午前10時～正午 手形・足形とり（要予約 5組） 2月 13 日㊗午前 10 時～正午 ひな飾り製作とベビーフォト（要予約 5 組） 2月 17 日㊗午前 10 時～正午 はじめてのヨガ（要予約 7組） 2月 26 日㊗午前 10 時 30 分～正午 ※ヨガマット持参 おひな祭り会・お誕生会（3月生まれ）（要予約） 3月3日㊗午前 10 時～正午 ※誕生月の人は手形と写真をとります。 ※保育園と合同



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	伝承遊び週間 2月9日㊗～14日㊗※祝日を除く 平日：午後4時～、土曜日：午前10時～正午 ひな飾り製作（2月5日㊗までに要予約） 2月 16 日㊗～ 21 日㊗ 平日：午後4時～、土曜日：午前10時～正午 ※参加費 200 円 季節の壁面を作ろう 2月 24 日㊗～ 28 日㊗ 平日：午後4時～、土曜日：午前10時～正午 園庭開放 毎週土曜日 広い園庭と遊具があります。ぜひ遊びに来ててくださいね！
おにごっこをしよう 2月2日㊗～7日㊗ 平日：午後4時～、土曜日：午前10時～正午 豆まき 2月3日㊗午後4時～	

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～ひなまつり～ 2月 16 日㊗～ 28 日㊗午前9時～午後4時 50 分
--	--

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

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

12月から新しいALTが赴任しました



玉陵中学校 オルソン・クリストファー先生

初めまして。新しいALTのクリス・オルソンです。アメリカの北部にあるミネソタ州セントポール市から来ました。5月に大学を卒業しました。趣味はボードゲーム、ハイキング、本を読むことです。2年前に、4カ月間大阪市に留学しましたが、九州は初めてです。熊本県の自然、食べ物、人に出会うことを楽しみにしています！学校や玉名市内で私に出会ったら、ぜひ英語でも日本語でも話しかけてください。

休日当番医（2月）

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



2月1日(日)	ひがし成人・循環器内科クリニック しまかわ医院 吉田医院	岩崎 横島町 繁根木	☎71・0600 ☎84・3722 ☎73・5100	2月15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
2月8日(日)	もみの木こどもクリニック おおかど胃腸科クリニック 小田整形外科	築地 六田 天水町	☎72・0033 ☎72・5611 ☎82・4488	2月22日(日)	鹿井内科 吉村循環器科内科医院 やざわ整形外科クリニック	高瀬 横島町 松木	☎72・2275 ☎84・2765 ☎72・3000
2月11日(水・祝)	田尻医院 安成医院 玉名泌尿器科クリニック	南関町 玉東町 岩崎	☎53・0016 ☎85・2047 ☎74・3272	2月23日(月・祝)	福本内科医院 泌尿器科内科むらかみクリニック	岱明町 繁根木	☎57・2811 ☎57・8615

■受診の際は、事前に休日当番医へお問い合わせください。

■診療時間は午前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。

■和水町の医療機関への電話は市外局番（0968）のダイヤルが必要です。

休日当番薬局（2月）

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



2月1日(日)	しょうぶ薬局	岩崎	☎72・5550	2月15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
2月8日(日)	海浜総合薬局築地店 ライフ薬局	築地 六田	☎82・8338 ☎74・5211	2月22日(日)	つばめ薬局高瀬店 DI薬局	高瀬 立願寺	☎79・8020 ☎72・2110
2月11日(水・祝)	新生堂薬局南関店 地域の薬局 ケンコー堂薬局立願寺店	南関町 玉東町 岩崎	☎79・7667 ☎85・6500 ☎76・8383	2月23日(月・祝)	たいめい薬局 ひかり調剤薬局	岱明町 亀甲	☎57・7740 ☎73・7074

※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