

広 報

# こうさ

【特集】 第40回熊本甲佐10マイル公認ロードレース記念大会

## 冬の甲佐路を駆け抜けるアスリート

CONTENTS

- 02・巻頭特集 年頭あいさつ
- 06・こうさの話題 郡町対抗駅伝で本町チームが優勝
- 08・町からのお知らせ 「ふれあい交流会」で新しいカップルが誕生
- 10・おすすめ図書 野仲 希望くん (船津区)
- 20・Kosa Style こうさ健康倶楽部・山本 由衣さん・荒川 友希さん

No.558  
January 2016

1

# 地方創生による活力で 次世代へ残す輝くまちづくり

町民の皆様、あけましておめでとうございます。

皆様には明るい希望に満ちあふれた新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げますとともに、日ごろからの町政全般に対する温かいご理解と絶大なご協力に厚くお礼申し上げます。

さて、昨年はノーベル物理学賞などでの2人の受賞やラグビーW杯での日本代表の活躍など、日本の持つ潜在能力を世界に強く発信した年と言えます。本町の明るい話題としましては、四季に合わせたイベントで本町の魅力を広く発信するために、夏のあゆまつり、秋の産業文化祭、冬の甲佐10マイル公認大会に続く春の新しいイベントとして「緑川スポーツフェスタ」を4月29日に開催しました。このフェスタによるスポーツとグルメを楽しむ祭典に、町内外から多くの皆様にご来場・ご参加いただきました。今後も本町の新たな魅力と活力としてはぐくんでまいります。

今日わが国では安倍政権による「地方創生」や、経済政策「アベノミクス」で

のデフレ脱却や消費税増税問題、女性の社会進出、TPP、安全保障、行政改革など、数多くの政策課題が山積しております。特に、今後は「地方創生」に向けた取り組みは喫緊の課題と考えます。本町も地方創生に準じて、さまざまな機関が連携しながら活性化を図るさまざまな施策を講じていく必要があります。

そういった中、今年には町政運営3期目の舵を取るわけでありますが、町民の皆様が「甲佐町に住んでよかった」と誇りと愛着を持って心から口にしていただけるよう、なお一層、本町の個性を活かしたまちづくりに努めてまいります。平成28年においても行財政改革を強く推し進めて財政基盤をさらに強化しつつ、今年度に策定する「地方版総合戦略」や第6次「甲佐町総合計画」を基盤に据えて引き続き行政サービスの充実を図ってまいります。

そして、それらの改革や取り組みによって、①活力に溢れるまちづくり、②安心・安全なまちづくり、③健康と人を育むまちづくり、④協働で支えるまちづくりの4つの柱を基本とした40項目の政

策目標の達成に向けて、「再生から創生へ・次世代へ残す輝く郷づくり」をキーワードに邁進してまいります。

特に、これまでの取り組みにより、合計特殊出生率がこの10年間で1・39が1・71まで伸び、その伸び率は県内トップで、しかも全国で第8位に入りました。今後も若者を中心とした「定住促進」を進めるための「子育て支援」のさらなる拡充を進める一方で、「清流緑川」の河川空間を活用し交流人口増にも取り組んでまいります。

また、教育制度改正に伴い、町長が教育行政にこれまで以上に関与する機会が増えてまいります。町教育長（町教育委員会）との統一した考えの下、次代を担



甲佐町長 奥名 克美

う郷土愛豊かな子どもたちの育成にも大いに力を注いでまいります。

今後、地域間競争は進みますが、新たな年を迎えるにあたりこれからも初心を忘れることなく気を引き締めて、町民の皆様から寄せられた大きな期待に慮えるためにも町職員と一丸となり、共に汗を流して「甲佐町らしさ」を追求し、まちづくりに強い信念とあふれる情熱で努めてまいります。

終わりに、町民の皆様、また議会の皆様には、本年も変わらぬご指導とご支援の程をよろしくお願いを申し上げますとともに、町民の皆様にとりまして輝かしい良き1年となることを祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

# 甲佐町の 発展を目指して

甲佐町議会議長

緒方 哲哉

町民の皆様、新年明けましておめでとうございます。

平成28年の年頭にあたり、甲佐町議会を代表し、謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

皆様方には、新たな期待と希望をもって、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、2月に本町議会議員の一般選挙が行われ、3月からは新議員を含む12名の議員によりまして、町民の皆様への託に応えられるよう、新たな気持ちをもって議会運営を行っています。

また、奥名町政の3期目が始まり、新たなマニフェストが示されましたが、基幹産業である農業は長引く景気低迷、後継者問題によって活力不足は極めて厳しい状況です。



また、商店街の疲弊など、商工業も危機的状況にあると思っております。

農業を中心とした産業の振興や緑川を活かした環境政策、子育て世代に優しい政策、教育政策の充実による甲佐の魅力を活かした定住政策などの取り組みを推し進める必要があると考えております。

町議会としましては、町執行部とともに「更なる甲佐町の発展を目指して」、全力で取り組めます。

町民の皆様の声を大事にしていくとともに、町民の皆様のご代表であることを強く自覚し、日々研さんに努め、開かれた議会づくりを目指していきます。

今後とも、ご指導とご支援をよろしくお願いいたします。

町民の皆様にとりまして、実り多き年でありますことをご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

# 文教の町、甲佐

甲佐町教育長

蔵田 勇治

し、教育行政の基本的方針である「教育大綱」を制定いたしました。

我が国は、次の東京オリンピック・パラリンピック開催年2020年（平成32年）を大きな節目として、さまざまな分野で大きな変革期を迎えるでありましょう。

そのような中で、本町の教育はしっかりとした理念を持ち、「人格の完成」という教育の究極の目的を見失うことなく、変化する未来にたくましく生きていく力を子どもたちにはぐくんではいかなければなりません。

学校や保護者、地域の方々と手を携え、時代の変化を的確に捉えながら、基礎学力をしっかりと身につけ、グローバル社会の中でたくましく生き抜く力、温かい思いやりの心、高い道徳性を持った人間を育てる学校教育の実践に全力で取り組み、社会教育などの充実と共に「文教の町、甲佐」を強く築いてまいります。



明けましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

また、旧年中は学校教育、社会教育、生涯体育・スポーツ活動、芸術文化振興・文化財保護等の本町教育行政に温かい御理解とご支援、ご協力を賜りましたことに感謝申し上げます。

今、我が国では大きな教育改革が進められています。子どもたちは大きな変革の渦に否応なく吸い込まれていくこととなります。私たちの町、甲佐町の教育もその大きな流れの中にあることは言うまでもありません。

町教育委員会は、昨年4月より地方教育行政法改正による新制度教育委員会へと移行すると共に、総合教育会議を開催

一般の部は茂木、国際の部はカレミ・スクに栄冠

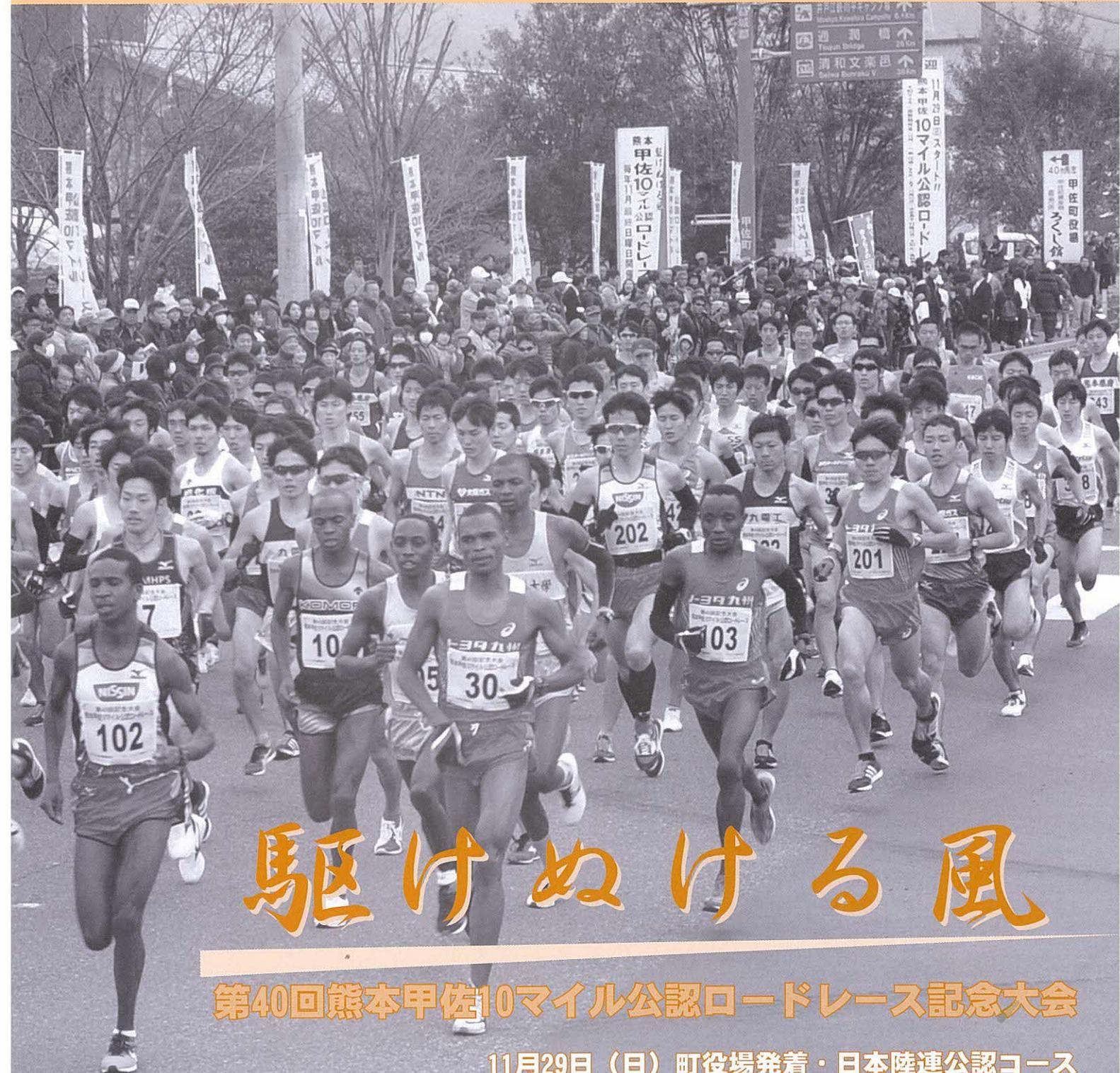
11月29日(日) 第40回熊本甲佐10マイル公認ロードレース記念大会が開催されました。

町、熊陸上競技協会、熊本日日新聞社、熊本バス株式会社、町役場前を発着点とする日本陸連公認コースで実施。5部門に633競技者がエントリーして熱戦を繰り広げました。正午の天候は小雨、気温13度、湿度66%、北北東の風0.4m/s。

10マイル一般競技者の部は、茂木圭次郎(旭化成)と村山謙太(同)がトップ争いを続け、ゴール直前で茂木が競り勝ち見事優勝。国際競技者の部は、カレミ・スク(トヨタ自動車九州)が終始トップを独走し優勝しました。

高校男子10<sup>キロ</sup>の部は、宗直輝(鳥栖工)、中学男子5<sup>キロ</sup>の部は奥村辰徳(不知火)、女子5<sup>キロ</sup>の部は大谷美優(ワコール)が優勝しました。

新人賞は一般の部2位の村山、敢闘賞は同優勝の茂木と女子5<sup>キロ</sup>の部5位の池田絵里香(肥後銀行)が獲得。女子敢闘賞は中学1〜3位に与えられ、奥田あゆ(本渡)、山本夕海(熊本西原)、松下愛



駆けぬける風

第40回熊本甲佐10マイル公認ロードレース記念大会

11月29日(日) 町役場発着・日本陸連公認コース

◆ 第40回熊本甲佐10マイル公認ロードレース記念大会

花（本渡）が受賞。本町出身者が対象の地元競技者賞は、岡崎亮（甲佐中・下横田区）、渡辺大智（国府高・山出区）が選ばれました。

◆ 大会結果

◆ 10マイル一般競技者の部

①茂木圭次郎（旭化成） 46分08秒  
②村山謙太（同） 46分08秒  
③今井正人（トヨタ自動車九州） 46分36秒 出場者129人

◆ 10マイル国際競技者の部

①カレミ・スク（トヨタ自動車九州） 45分19秒  
②チャールズ・ドゥング（小森コーポレーション） 46分07秒  
③ジェフリ・ギシア（第一工業大） 47分18秒 出場者6人

◆ 高校男子10<sup>キロ</sup>の部

①宗直輝（鳥栖工） 30分15秒  
②吉武佑真（同） 30分20秒  
③井出孝一（同） 30分23秒 出場者104人

◆ 中学男子5<sup>キロ</sup>の部

①奥村辰徳（不知火） 15分42秒  
②井川龍人（佐敷） 16分01秒  
③佐藤映斗（南小国） 16分02秒 出場者117人

◆ 女子5<sup>キロ</sup>の部

①大谷美優（ワコール） 16分15秒  
②箱山侑香（同） 16分16秒  
③小倉久美（トーエネック） 16分17秒 出場者119人



◆ 写真右・熊本甲佐10マイル公認ロードレース大会のスタート直後。10マイル一般競技者の部と国際競技者の部は同時スタート  
◆ 写真左上・3<sup>キロ</sup>地点での中学男子5<sup>キロ</sup>の部  
◆ 写真左中・女子の部5<sup>キロ</sup>の部の3<sup>キロ</sup>地点  
◆ 写真左下・各部門の優勝者（前列左から中学、高校、一般、国際、女子、新人賞）と各賞受賞者（後列左から地元競技者賞、敢闘賞、女子敢闘賞）



▼第40回郡町対抗駅伝大会で8年ぶり2度目の優勝を果たした本町チーム



## 本町チームが8年ぶり優勝

12月20日（日）第40回郡町対抗駅伝大会

春菜競技者（熊本第一高・吉田区）、5区・藤田彩花競技者（甲佐中1年・芝原区）、6区・岡崎亮競技者（同中3年・下横田区）、7区・渡辺大智競技者（国府高3年・山出区）、8区・井藤孝暢競技者（上早川三区）がたすきをつなぎました。区間賞には、6区の岡崎競技者、7区の渡辺競技者、8区の井藤競技者が輝きました。

12月20日（日）第40回郡町対抗駅伝大会が開催され、本町チームが優勝しました。上益城郡体育協会などの主催で行われる同大会は、郡内の5町から男女混合6チームが出場。御船町役場をスタートし、益城町総合運動公園陸上競技場をゴールとする8区間37・8キロで競いました。本町チームは、2時間11分19秒で8年ぶり2度目の優勝を果たしました。1区・荒瀬洲水競技者（甲佐中2年・東寒野区）、2区・上田真路競技者（熊本工高・上田口区）、3区・梅本裕也競技者（和町内区）、4区・内村

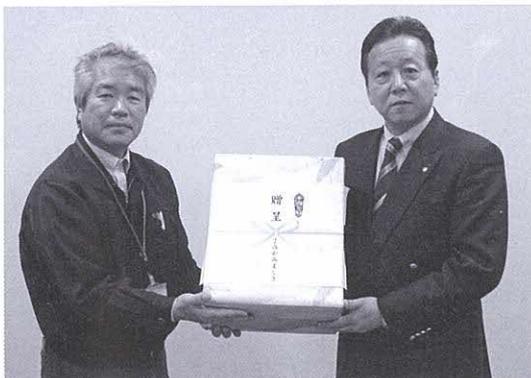
## うがい茶で風邪を予防

上益城農協から小学校にうがい茶を贈呈

12月11日（金）上益城農業協同組合（藤木眞也組合長）から町内4小学校にうがい用の緑茶40キロ（約30日分）が贈呈されました。

上益城農協では、地域貢献活動の一環として、児童の健康維持のため、風邪が流行する前のこの時期に毎年贈呈。緑茶によるうがいは、緑茶に含まれるカテキンが風邪などの予防効果があり、また、フッ素も含まれているため、虫歯予防にも最適とされています。

同甲佐支所・村田浩支所長は、「うがい茶を活用して、風邪予防に取り組んでください」とあいさつしました。



▲奥名町長にうがい用の緑茶を贈呈する村田支所長



▲地域住民とともに力いっぱいもちをつくる児童

## みんなでもちつき楽しいな

12月15日（火）甲佐小でもちつき体験

12月15日（火）甲佐小学校（赤星法真校長172人）で、もちつき体験が開催されました。同体験は、総合的な学習の一環として、地域住民などのボランティアの参加協力を得て自然の中で行う体験学習などに取り組み、子どもたちの豊かな心をはぐくむことを目的に同小が主催。同小5年生27人（下八重雄大教諭）が、地域住民や保護者など約20人と一緒にきねとうすでもちつき体験を行いました。児童たちは、地域住民からきねの振り方を教わり、大きく掛け声を掛けながらもちをつき、つき上がったもちにあんこを包んで丸めてあんこもちを作りました。

## 遊休農地でそば作り

上早川北部資源保存会がそば祭りを開催

12月6日（日）龍野福祉ふれあいセンターで、「そば祭り」が開催されました。

同祭りは、耕作放棄地の解消と地域住民の交流を図ることを目的として地域住民で結成された上早川北部資源保存会（田上晴二代表）が主催。同会では、地域の水田を守るために、遊休農地を活用してソバの植え付けから収穫までを平成21年から取り組んでいます。

当日は、同会員などで120人分のそばやおにぎりを用意。多くの地域住民などが集まり、出来立てのそばに舌鼓を打ちました。



▲保存会による出来立てのそばに舌鼓を打つ地域住民たち



▲甲佐発電所導水路の内部を見学する参加者

## 歩いて健康な体を保とう

甲佐町ノルディックウォーキング教室

12月12日（土）甲佐町ノルディックウォーキング教室が開催されました。

同教室は、町民の健康の保持増進と体力づくりを目的として町教育委員会が主催。全日本ノルディックウォーク連盟指導部の稲田眞一さんの指導の下、参加者22人が川平キャンプ場を発着とする約7kmのコースを元気に歩きまわりました。

コース途中の(株)九州電力甲佐発電所導水路トンネルでは、同社職員が同発電所の役割やトンネルが出来るまでの工程などを説明。参加者たちは、ウォーキングとともにトンネル内部の見学も楽しみました。

## 人権についてみんなで考えよう

平成27年度甲佐町「人権週間」



▲人権集会の講演会では、講師の坂本さんが食肉加工の仕事の中で感じたかけがえのない命の大切さを熱く参加者に訴えた

12月4日（金）～10日（木）、平成27年度甲佐町「人権週間」が実施されました。

同週間は、甲佐町「人権週間」実行委員会（豊永康法会長）、町、町教育委員会が主催。同和問題などのあらゆる人権問題の解決や基本的人権の尊重、町民の人権意識の普及と高揚を目的に、毎年実施しています。

期間中は、特設人権（法律）相談の開設、街頭や企業訪問による人権啓発広報活動の実施、書道や標語など人権作品の展示などが行われました。

同週間のメイン行事として、12月5日（土）町生涯学習センター・ホールで、第33回甲佐町「人権週間」町民集会を開催。約140人が参加し、町内の児童・生徒による人権作文や体験活動の発表などがありました。

人権講演会では、講師の坂本義喜さんが「いのちと仕事～いのちをいただく～」という演題で講演。自身の生い立ちから学んだ命の大切さについて参加者に訴えました。集会の後には人権パレードも行って、人権意識を高めました。

国民健康保険

■命に関わる病気を予防するために健診を受診しましょう

●重症化すると怖い生活習慣病

糖尿病・高血圧症・脂質異常症に代表される「生活習慣病」は、自覚症状のないまま進行し、見た目では分からないことが多いという特徴があります。

さらに、生活習慣病が悪化し脳こうそくや心筋こうそくなどの命に関わる病気を発病した後、介護が必要な状態となるケースが増えています。

●生活習慣病の悪化で介護状態へ

本町の介護保険認定者のうち、生活習慣病の持病がある人の割合を見てみると、高血圧症が半数以上、心疾患の人が6割以上いることが分かります。(平成27年3月受診状況により)

また、同規模市町村(人口が1万人〜1万5,000人未満)の平均と比べ、高血圧症・脂質異常症・心疾患の人の割合が高く、生活習慣病の悪化により、要介護状態になった人が多いことが分かっています。

生活習慣病は、介護給付費が高くなる要因の1つであり、これ以上医療費や介護給付費の負担を増やさないためにも生活習慣病の予

防が重要です。

■健診を受診して元気で健康な生活を送りましょう

町では、生活習慣病予防のために、特定健診の受診を勧めています。受診後の健診結果から自覚症状に現れない健康状態を保健師が分かりやすく解説し生活習慣を正すアドバイスをします。それにより脳こうそくや心筋こうそくといった重症化によって入院し、要介護状態になるということを防ぐことができます。

また、健診を受け、生活習慣病を予防することで、1人ひとりの病気や介護に掛かる費用の負担も減らすことができます。

元気で健康な生活を送るために、年に1度は必ず健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

■介護保険認定者で生活習慣病の持病がある人の割合(平成27年3月受診状況により)

|       | 甲佐町   | 同規模市町村<br>平均値 |
|-------|-------|---------------|
| 糖尿病   | 17.6% | 19.3%         |
| 高血圧症  | 55.9% | 49.8%         |
| 脂質異常症 | 29.3% | 23.8%         |
| 心疾患   | 62.5% | 56.6%         |
| 脳疾患   | 26.5% | 26.4%         |

国民年金

■国民年金は支え合いの制度

国民年金は、年を取ったときやいざというときの生活を、現役世代のみんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年を取ったときや病気やけがで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。

国民年金は、20〜60歳の人が加入し保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するので安定していますし、年金の給付は生涯に渡って保障されます。

年金は年を取ったときの老齢年金のほか、病気や事故で障害が残ったときに受け取れる障害年金や、加入者が死亡した場合、その

新成人の皆さんへ  
20歳から国民年金



国民年金は支え合いの制度です

加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者や子)が受け取れる遺族年金もあります。

■保険料の納付猶予制度

●「学生納付特例制度」  
学生の人は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される制度です。

対象者は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

●若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・手続きについては、町住民生活課または熊本東年金事務所にお問い合わせください。

▼お問い合わせ先

・町住民生活課

☎096・234・1113  
(内線104)

✉klg106@town.kosa.lg.jp

・熊本東年金事務所

☎096・367・2503

町住民生活課 ☎096-234-1113(内線106) ✉klg204@town.kosa.lg.jp

町住民生活課 ☎096-234-1113(内線104) ✉klg106@town.kosa.lg.jp

産業後継者育成対策協議会

「ふれあい交流会」で新しいカップルが誕生



男女ペアになりマス釣り体験で楽しく交流

■「ふれあい交流会」を開催

甲佐町産業後継者育成対策協議会（宮本修治会長）では、独身男女の皆さんの出会いの場を提供し、結婚活動を応援しています。

12月13日（日）、熊本市西区の柿原養鱒場で第3回ふれあい交流会を開催し、33〜45歳の独身男女12人が参加しました。

男女ペアでマス釣り体験や散策などで1日ゆつくりと交流をした結果、2組のカップルが誕生。参加した男性は「楽しかったです。次回も参加して積極的に行動したいです」と話しました。

●第4回「ふれあい交流会」のご案内

- ・開催日 2月14日（日）
- ・会場 火の君文化センター（熊

本市南区）

・対象者 20〜49歳までの独身男女各10人ずつ

バレンタイン料理作りやゲームなどで交流します。初めて参加する人も料理が苦手な人も安心して楽しめる企画です。

■「I&愛」に登録しませんか

あなたも「I&愛（アイアイ）」に登録して、出会いのチャンスをつかんでみませんか。

登録者には事前に交流会などのご案内をし、相談員や事務局が独身の皆さんのサポートをします。まずはお気軽にご相談ください。

●現在の登録者数

男性13人・女性28人（随時更新）

●登録対象者

20〜49歳の独身男女

※男性は町内在住者に限りません。

▼お申し込み・お問い合わせ先

甲佐町産業後継者育成対策協議会事務局（町産業振興課内）

「ふれあい交流会」専用ダイヤル  
TEL 080・1705・5339

（事務局・藤本）

「ふれあい交流会」専用メール

✉ kosa\_hu-kouryukai@docomo.ne.jp

男女共同参画

■男女共同参画社会に関する本のご紹介

●『小説 土佐堀川』（古川智映子著）

NHK朝の連続テレビ小説「あさが来た」の原案であるこの本は、幕末期に活躍した実在の女性をモデルに描かれています。

混乱する時代の中で、簿記や算術などを独学で学び、炭鉱、銀行、女子大、生命保険会社など苦勞をしながらもさまざまな事業を成功に導くサクセスストーリーです。

ドラマの中では、伏線として姉が対比的に描かれています。置かれた立場は違いますが、幸せをつかんでいく様子は、男女共同参画

社会のあるべき姿を示しているように感じます。

男女共同参画というと、主人公のようなバリバリ働くキャリアウーマンのみを取り上げられがちですが、本来は男女に関わらず「選択肢がある」ことです。

専業主婦（夫）も認められるべきだし、働きたいと思ったときには状況に応じた働き方ができる社会が、私たちが目指している男女共同参画社会です。

制作者は、主人公が残している「男性は最終的には拳を上げて決着をつけたがる。そんな時代だからこそ、これからは女性の柔らかな力が必要なんです」という趣旨の言葉に、先進的な言葉を明治から大正初期にすでに発していた女性に驚き、このドラマの中で訴えたいと思ったそうです。（潮出版社『九転十起』広岡浅子の生涯より）

ドラマの中では、成功は女性自身の奮闘だけでなく、周囲の理解や協力が必要だということも随所で感じることができます。

単なる女性一代記として見るのではなく、込められたメッセージを感じながら見ると、もっと楽しめるのではないのでしょうか。

男女が働き方を自由に選べる社会を目指して



町生涯学習センターで借りることができます

町産業振興課 TEL 096-234-1176（内線 155） ✉ klg207@town.kosa.lg.jp

町総務課 TEL 096-234-1140（内線 222） ✉ klg202@town.kosa.lg.jp

# Library

町生涯学習センター図書室からの1月のおすすめ図書

## Library Information

### 図書室からのお知らせ

#### ■本の入荷について

図書室では、新刊本や話題の本など、新しい本を入荷しています。

本のリクエストについても、図書室カウンターにて受け付けています。皆さんの読みたい本や気になる本などがありましたら、お知らせください。

また、お探しの本などがありましたら、お気軽にカウンターにご相談ください。

- 図書室の利用や、図書の検索・リクエストなどについてのお問い合わせ先  
町生涯学習センター図書室  
☎096-234-2447(内線331)  
✉klg110@town.kosa.lg.jp

### 愛する人がいる人に読んでほしい本 東野 圭吾著 / 『人魚の眠る家』



幻冬舎  
小説

「娘の小学校受験が終わったら離婚する」。そう約束した仮面夫婦の2人。そんな彼らに「娘がプールでおぼれた」と悲報が届く。駆け付けた病院で、2人を待っていたのは残酷な現実だった。医師から思いもよらない選択を迫られるが、苦悩する母親の愛と狂気は成就するの…。深く考えさせられるテーマで、読み応えのある1冊です。

### 子どもも大人も楽しめるかるた絵本 長谷川 義史作・絵 / 『いろはのかるた奉行』



講談社  
児童書

「いぬも あるけば ぼうに あたる」から始まる、江戸時代のいろはかるたを正しく勉強しつつ、「いぬも あつけりや ぼうっと する」など、いろはのかるた奉行が考えた、新しいいろはかるたを紹介。抱腹絶倒の新旧かるた対決絵本。江戸かるたの解説はためになり、平成かるたは家族みんなで大笑いできる、おすすめの絵本です。

### 人生の道理をきめ細やかに伝える 曾野 綾子著 / 『人は怖くて嘘をつく』

曾野 綾子

人は怖くて嘘をつく……

扶桑社  
一般書

「無力さ」を自覚するとき、人間は謙虚になる。人の眼や言葉を借りてものを言う限り、人は他者の心の理解に近づくことはできない。「自分は自分」で生きると楽になる。人生の先達として、とりわけ豊かな経験を持つ著者ならではの視点や知恵がふんだんにつづられています。心を楽にしてくれるおすすめの1冊です。

### 家庭で簡単にできる精進料理を紹介 西川 玄房著 / 『やさしい精進料理』



淡交社  
娯楽・教養

旬のものを無駄なくつかう禅寺のおぼんざいは、心も体もきれいにしてくれます。妙心寺・東林院の住職が、毎日のお総菜からおもてなし料理まで、家庭で簡単に作れる精進料理を紹介します。おいしくて、からだにもやさしいレシピは、健康管理に役立つカロリー表示付きで、日々の献立作りがうれしい1冊です。

町生涯学習センター図書室のご利用について

■開館時間 午前9時～午後5時 ■休館日 毎週火曜日、年末年始 ■貸出冊数・期間 1人5冊まで、15日間

この話は、ごく平凡な少年バイキング「ヒック」が、ちょっとわがままなチビドラゴンの「トゥーレス」と出会うところから始まります。

その後、ヒックとバイキングのみんなは、力を合わせて巨大な怪物ドラゴンと戦うことになります。

果たして、ヒックたちは、凶暴なドラゴンを倒せるのか…という話です。

#### 今月の案内人



野仲 希望くん  
(船津区)

この本を読んで、僕は巨大なドラゴンを倒すために、今まではバラバラだったバイキン

～ My Favorite Story ～

## 私のおすすめ図書

『ヒックとドラゴン①伝説の怪物』(ヒック・ホンダレス・ハドック著)

ごく平凡な少年バイキング「ヒック」。ドラゴンと出会い、力を合わせ巨大な怪物ドラゴンと戦うことになる。果たしてヒックは、ヒーローになれるのか。

グたちが協力し、倒すための作戦を実行するところが面白いと思いました。

また、ヒックは、ドラゴンからみんなを守るために1人でドラゴンの所へ行き、どうにかしようとしているところが勇気があると思いました。

ちなみに、ヒックとドラゴンは映画化されており、この話の続きが何冊も出ています。

面白いので、皆さんもぜひ読

んでみてください。

●あなたの「おすすめ図書」をご紹介してみませんか？

町生涯学習センター図書室

☎096-234-2447(内線331)

✉klg110@town.kosa.lg.jp

## Public Hall

### 町公民館からのお知らせと話題

#### ▶ 公民館主催講座のご案内

#### 「町民大学」植木市見学

- 開催日時 1月26日(火) 午前9時30分～午後3時30分
- 集合場所 町生涯学習センター
- 行き先 国立療養所菊池恵楓園(合志市)、県農業公園カントリーパーク(同市)
- 参加費 無料(昼食は各自負担)
- 定員 50人程度
- 申込開始日 1月7日(木)

#### 正月遊び「かるたとり」

- 開催日時 1月16日(土) 午前10時～
- 会場 町農業研修センター「ろくじ館」
- お申し込み先  
町教育委員会公民館事務局  
☎096-234-2447(内線321)

- 公民館講座や町民大学などに関するお申し込み・お問い合わせ先  
町教育委員会公民館事務局  
☎096-234-2447(内線321)  
✉klg110@town.kosa.lg.jp

#### 「前立腺について」

12月3日(木)下豊内公民館で、出前講座「前立腺肥大と前立腺がん」をテーマに開催しました。

講師の町総合保健福祉センターの福田久美子保健師が、前立腺の働きについて説明しました。



▲講師の福田保健師から前立腺の働きなどを学ぶ受講生たち

前立腺肥大の予防方法と前立腺がんの進行や症状、特徴について福田保健師が

手作りの資料で分かりやすく解説。「ゆっくり進行する特徴がある反面、初期症状が現れにくいいため、日ごろからの検診が大事です」との話があり、参加者は、「普段の健康診査の受診が

前立腺肥大の予防やがんの早期発見につながるため、これからも毎年の検診をぜひ受けたい」と話しました。

#### 公民館・主催講座

#### 米粉の料理教室

11月21日(土)町総合保健福祉センターで、公民館主催講座「米粉の料理教室」を開講し11人が受講しました。

講師の森田光樹子さん(岩下二区)が米粉を使った水餃子と豚のしょうが焼き、ロールケーキのレシピ

を紹介。水餃子は、米粉の特徴であるもちり感を出した皮を手作りし、ニラがたっぷり入った具を詰めま



▲1人1本ずつ丁寧にロールケーキを巻く受講生たち

した。ロールケーキは、米粉でしっとりふわっとしたスポンジを焼き、ホイップを巻く全工程を1人1本ずつ調理。米粉で簡単にできる豚のしょうが焼きにも挑戦しました。

参加した受講生は、「初めてでもふつから焼けた」と笑顔で話しました。

## Human Rights

### 人権 ～心豊かに暮らすために～

#### 「地域リーダー研修会」を開催

11月19日(木)町生涯学習センターで、「地域リーダー研修会」を開催しました。

同研修会は、明るく住みよい地域づくりを目指し、地域住民の自主的活動による人権教育の推進を図るために、地域における人権問題の解決のための相談的役割をになっていた「地域リーダー」の要請を図ることを目的として、甲佐町人権教育推進協議会が主催。住民など27人が参加しました。

研修・学習会では、「人権研修テ



▲地域リーダー研修会の様子

キストV」を資料として活用して同研修会事務局から女性、子ども、高齢者、障がい者、同和問題などの課題やさまざまな人権問題に対して、私たちができることは何があるのかを説明しました。

ビデオ上映では、「同和問題～未来へ向けて～」を視聴。現在も根強く残る結婚差別に悩む若者とその家族が正しく同和問題を学ぶことで、世間体などに左右されない人権感覚を磨き問題を解決していくことの大切さを学びました。

- 人権に関するお問い合わせ先  
甲佐町人権教育推進協議会(町教育委員会内)  
☎096-234-2447(内線323)  
✉klg110@town.kosa.lg.jp

# 「こうさ健康倶楽部」を利用して 楽しく健康的な身体を作ろう

❖ 冬太りを解消し健康な身体を保つ「こうさ健康倶楽部」

毎年12・1月は会合の機会が多くなり、飲み過ぎ・食べ過ぎで体重が増え、ウエストのサイズが気になる皆さんも多いのではないのでしょうか。

そこで、そんな悩みを解消する方法の1つとして、昨年12月15日（火）から町総合保健福祉センターでスタートしました「こうさ健康倶楽部」についてご紹介します。

❖ 燃焼系の体を作るにはまず筋肉をつけることが大切

口から入った食べ物や飲み物は、私たちの身体の中で生きてい

くために身体が必要とする栄養素へ代わり使われていきますが、必要以上の栄養素が入ると、特に脂肪と糖は身体の内部に溜め込んでいきます。これらは内臓周囲や皮下脂肪に付きやすく、ウエストのサイズの増加などにつながります。

その蓄えられている脂肪を効率よく燃やしてくれる場所が、「筋肉」です。特に身体の中で大きな筋肉（大胸筋・腹筋・大腿（だいたい）四頭筋など）を動かし、筋量を付けておくことが、効率よく脂肪を燃やすためには必要です。筋肉を付けることは、血液の流れや酸素の供給などを向上させ、エネルギー消費を多くし基礎代謝

を増加させます。基礎代謝が上がると寝ている時も脂肪を燃焼するので、やせやすい体質になります。

❖ 脂肪燃焼には、続けやすい有酸素運動がおすすめ

身体の中の脂肪を燃焼するためには、たくさん酸素が必要で、浅くて早い呼吸などの運動では、脂肪を燃焼するために必要な酸素が不足してしまいます。酸素が足りない状態では、糖質ばかり使われ体脂肪は燃えず、結果として体重を減らす効果はあまり期待できません。

有酸素運動とは、酸素を身体に取り込みながら弱い力で長時間行う軽めの運動です。身体に負担が掛かりにくいいため、運動を続けやすいという利点もあります。

❖ 筋力アップと有酸素運動で健康的な体に近づけます

筋肉を増やすことで、有酸素運動の効果がより高まり、太りにくい身体となります。筋肉を増やす身体づくりと有酸素運動を併用して実践することで、より良い効果が期待できます。



▲町総合保健福祉センターでは、楽しく運動できる教室も開催中

町総合保健福祉センターに、身体の筋肉量や水分量など分析をしてくれる体組成計、筋肉トレーニング機器や有酸素運動機器を設置しています。毎週火・日曜日の午前10時から午後9時まで、高校生以上の人であれば、どなたでも利用できます。

また、楽しく運動できるストレッチやヨガ、リズム体操やエアロビクスなどの専門トレーナーが指導を行う各種教室も開催していますので、冬太り解消や健康増進にぜひご利用ください。

各種教室については、今月に配布します世帯回覧をご確認ください。2月まではモデル事業のため無料で利用できます。お誘い合わせの上、ぜひ体験してみてください。

## あゆみだよりの話

### 筋力

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。

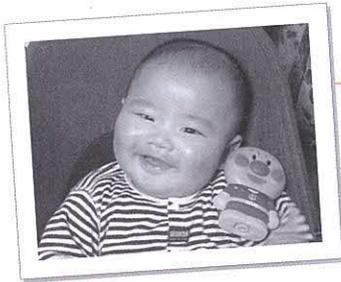


今月の「あゆみだより」は  
木村 真澄 保険師

町総合保健福祉センターでは、トレーニング機器を導入し楽しみながらできるストレッチやヨガなどの運動教室を開催しています。楽しく効果的に身体を動かして元気で健康な身体づくりをしませんか。皆さん、ぜひ体験してみてください。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



後藤 <sup>れお</sup> 玲音 くん (5か月)

父・貴史 さん 母・みな さん  
(上揚区)

わが家の天使。レオパンマン！



大久保 <sup>ののか</sup> 希叶 ちゃん (1歳)

父・祐一郎 さん 母・光 さん  
(有安区)

小鹿のじいじ・ばあば  
いっぱい遊んでね♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711  
✉klg113@town.kosa.lg.jp

## Child-Care

### 1月の子育て支援カレンダー

|  |   |
|--|---|
| <p>○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>                        | <p>○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305</p> <p>4日(月) 積み木遊び</p>                |
| <p>○ 若草保育園 ☎096-234-0013</p> <p>15日(金) 節分の鬼の面作り</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p> | <p>6日(水) 散歩(七草探し)</p> <p>8日(金) かるた遊び</p>                                      |
| <p>○ 竜野保育園 ☎096-234-0519</p> <p>15日(金) 誕生会</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>      | <p>13日(水) 戸外遊び</p> <p>15日(金) 誕生会(要予約)</p>                                     |
| <p>○ 乙女保育園 ☎096-234-3947</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>                        | <p>18日(月) 砂場遊び</p> <p>20日(水) ブロック遊び</p>                                       |
| <p>○ 緑川保育所 ☎096-234-0789</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>                        | <p>22日(金) ままごと遊び</p> <p>25日(月) 三輪車で遊ぼう</p>                                    |
|  | <p>27日(水) おやつ作り</p> <p>29日(金) 折り紙遊び</p>                                       |
|  | <p>育児相談(電話・面接)<br/>毎週月～金曜日 午前9時～午後4時</p> <p>体験保育<br/>毎週月・水・金曜日 午前9時30分～正午</p> |

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

### 1・2月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

1月21日(木) 午前9時

2月18日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

1月21日(木) 午前10時

2月18日(木) 午前10時

+ 10か月教室

2月5日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

2月9日(火) 午後1時

+ 2歳児子育て相談

1月22日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

2月9日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

1月19日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先  
・町総合保健福祉センター  
・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8711  
✉klg113@town.kosa.lg.jp

今月のお知らせ



Monthly Information

お問い合わせ先一覧

- 町役場  
☎096-234-1111 (代表)
- 町教育委員会  
(町生涯学習センター)  
☎096-234-2447 (代表)
- 町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711
- 町水道管理センター  
☎096-234-0755
- 町民センター  
☎096-234-2459
- 町学校給食センター  
☎096-234-0255
- 町老人憩いの家  
(社)甲佐町社会福祉協議会  
☎096-234-0423
- 御船町甲佐町衛生施設組合  
(クリーンセンター)  
☎096-282-0688
- 上益城消防署  
☎096-282-1955
- 御船警察署  
☎096-282-1110
- 上益城広域連合  
☎096-237-2891
- 県上益城地域振興局  
☎096-282-2111
- 県御船保健所  
☎096-282-0016
- 県庁  
☎096-383-1111

お知らせ

安心・安全な暮らしを守る  
消費生活相談窓口

町では、平成24年から上益城郡の広域連携による消費生活相談窓口を開設し、平成26年度から5町連携によるより身近な相談窓口として専門相談員を配置し高度な相談にも対応できる相談体制の充実に向けています。

町民の皆さんの安心・安全な暮らしをサポートするため、今後とも継続的に消費者行政の活性化に取り組み、相談窓口の充実と啓発活動に力を入れていきます。

▼相談窓口の開催日・場所  
毎週木曜日  
町老人憩いの家

☎096・234・3223  
▼相談受付状況  
平成27年度 48件(10月現

在

▼お問い合わせ先  
町福祉課

☎096・234・1114  
(内線144)  
✉k1g205@town.kosa.lg.jp

平成28年2月16日(火)  
申告相談が始まります

町では、平成28年2月16日(火)から所得税および住民税の申告相談を行います。申告に必要な書類などの準備をお願いします。

▼必要書類

- ・収入を証明できるもの
- ・給与所得や公的年金のある人は源泉徴収票または支払証明書、事業所得のある人は、必ず收支内訳書を作成してご準備ください。
- ・所得から控除する額を確認できるもの

国民健康保険税や介護保険料・後期高齢者医療保険料、国民年金保険料、生命保険

料、地震保険料などの支払  
証明書など

▼申告期間

平成28年2月16日(火)～  
3月15日(火)

詳しい日程は、後日お知らせ  
します。

※還付のための申告書は、申告期間前でも熊本東税務署に提出できます。

▼会場

町生涯学習センター研修室

▼お問い合わせ先

・町税務課

☎096・234・1112  
(内線115)  
✉k1g105@town.kosa.lg.jp

・熊本東税務署

☎096・369・5566

償却資産の申告は平成28年  
2月1日(月)まで

法人や個人において、工場・商店・農業などの経営をしている人や、不動産業で駐車場やアパートなどを貸し付

けている人が、その事業のために所有する構築物、機械、器具、備品などを償却資産といい、固定資産税が課税されます。

平成28年1月1日現在で償却資産を有する人は、平成28年2月1日(月)までに資産の種類・取得価格を記載した申告書を町税務課まで提出してください。

なお、10キロワット以上の太陽光発電施設も固定資産税の対象となりますので、申告が必要です。

▼提出期限

平成28年2月1日(月)

▼提出・お問い合わせ先

町税務課

☎096・234・1112  
(内線112)  
✉k1g105@town.kosa.lg.jp

野生鳥獣の捕獲は法律により禁止されています

野生鳥獣を捕獲することは、

日曜当番医

| 月日    | 当番医     | 電話番号          |
|-------|---------|---------------|
| 1月1日  | 小屋迫 医院  | ☎096-234-0165 |
| 1月2日  | 桃崎 整形外科 | ☎096-235-8111 |
| 1月3日  | 甲佐 眼科   | ☎096-235-5600 |
| 1月10日 | 桃崎 整形外科 | ☎096-235-8111 |
| 1月17日 | 荒瀬 病院   | ☎096-234-1161 |
| 1月24日 | 谷田 病院   | ☎096-234-1248 |
| 1月31日 | 小屋迫 医院  | ☎096-234-0165 |

町税などの滞納処分(11月分)

| 種別      | 件数・金額など  |
|---------|----------|
| 家宅捜索    | 2件       |
| 動産差し押さえ | 37点      |
| 交付要求    | 0件       |
| 公売代金    | 756,434円 |

古きを訪ねて甲佐町を知る

## 甲佐町の文化財探訪 ～第30回～

### 「西村民俗資料館」(仁田子)

前回のコラムで紹介した西村展蔵氏がかつて住んでいた家でもある「西村民俗資料館」とその展示資料についてご紹介します。



仁田子にある西村民俗資料館

仁田子にある同資料館は、展蔵の子にあたる西村一生氏より昭和59年に町へ寄贈されたものです。約1,200平方メートルの敷地の中にあり、展蔵の顕彰碑もこの敷地内に建っています。

西南戦争後の明治11年に建てられた同資料館には、建物と同時に寄贈を受けた遺絵・遺品などのほか、昔の農機具や生活用品など300点以上の資料が収蔵されてい

ます。

米を入れた俵を強く縛るために使われた俵しめ機や、穀物の選別機である唐箕(とうみ)。カンナやノミなどの大工道具、消火用ポンプやとび口などの消防用品、養蚕用の糸紡ぎ機、竹で作った水筒や炭火を使うアイロンなどの生活用品まであり、昔の暮らしを多岐に渡って学ぶことができます。

これらの資料は現在、建物の老朽化などの理由から宮内地区社会教育センター(旧宮内小学校)の一角へ移設する作業を行っています。今後も多くの方に見ていただけるよう努めていきます。



資料館に眠る多くの展示物

■お問い合わせ先 町教育委員会社会教育課

☎096-234-2447 (内線 322) ✉kig110@town.kosa.lg.jp

鳥獣保護管理法によって禁止されています。  
例外として、捕獲が認められるのは、「狩猟」と「捕獲許可を受けた有害鳥獣捕獲」の2つであり、次のすべての条件に当てはまる場合のみです。

#### ▼狩猟の条件

・狩猟免許を所持していること

#### ▼有害鳥獣捕獲の条件

・狩猟免許所持者であること  
(わな、網、銃、空気銃の

と(わな、網、銃、空気銃の4種)

・銃刀法における銃砲所持許可証を所持していること

・県に狩猟者登録をしていること

・銃猟のみ)

・従事経験年数を満たすこと

・町から選定された者であること

無免許や狩猟者登録を受けずに狩猟した場合や、許可を受けずに有害鳥獣捕獲を行った場合は、法律により1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられます。

4種)

無免許や狩猟者登録を受けずに狩猟した場合や、許可を受けずに有害鳥獣捕獲を行った場合は、法律により1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられます。

イノシシなどの有害鳥獣による農作物被害にお困りの集落も多いかと思いますが、捕獲には免許取得や町への手続きが必要になります。

駆除が必要な場合は、町有害鳥獣駆除隊も出動できますのでご連絡ください。

▼ご連絡・お問い合わせ先 町産業振興課

☎096-234-1176

(内線156)

✉kig206@town.kosa.lg.jp

## 📧 お礼

### ふるさと甲佐応援寄附金

「ふるさと甲佐応援寄附金」にご協力いただき、誠にありがとうございました。

町では、心温まるご好意を町の振興のために大切に使用させていただきます。引き続き多くの皆様のご理解とご協力をお願いします。

▼平成26年度寄附金額合計

721,000円

(12月15日現在)

▼お申し込み・お問い合わせ先

町総務課

☎096-234-1140

(内線224)

✉kig102@town.kosa.lg.jp

environmental preservation

### クリーンセンターへのごみ搬入量 (11月分)

| 種別   | 搬入量     | 前月比較    | 前年比較   |
|------|---------|---------|--------|
| 可燃ごみ | 207,020 | △200    | 21,880 |
| 資源ごみ | 19,730  | △11,360 | △5,330 |
| 粗大ごみ | 5,110   | △1,390  | △1,020 |
| 合計   | 231,860 | △12,950 | 15,530 |

※単位：kg

traffic safety

### 交通事故件数

| 種別   | 発生件数 | 前年比較 |
|------|------|------|
| 事故件数 | 18   | (4)  |
| 死者   | 0    | (0)  |
| 傷者   | 22   | (5)  |

平成27年12月17日現在 (カッコ内は前年比較)

fire prevention

### 出動火災件数

| 種別   | 発生件数 | 前年比較 |
|------|------|------|
| 家屋   | 1    | (△2) |
| 原野   | 1    | (△3) |
| その他  | 0    | (0)  |
| 合計件数 | 2    | (△3) |

平成27年12月15日現在 (カッコ内は前年比較)

## 募集

### 町農業委員および農地利用最適化推進委員を公募

昨年11月に各世帯に配布しましたリーフレットで周知しておりましたが、「農業委員会等に関する法律」の改正に伴い、農業委員の選出方法が公職選挙法から地域等からの推薦・公募制に改められます。

また、農地などの利用の最適化の推進に取り組む体制を強化するため、農地利用最適化推進委員制度が設けられました。

そこで、本町における農業委員および農地利用最適化推進委員を募集します。

▼推薦・応募の受付期間  
平成28年1月6日(水)～2月5日(金)

午前8時30分～午後5時15分(役場閉庁日は除きます)

#### ▼提出書類

町指定の様式を提出してください。

#### ▼書類の提出先

町農業委員会(町産業振興課内)

応募書類につきましては、町産業振興課窓口で配布しま

す。また、町公式サイトにも規定などを掲載しておりますのでご確認ください

#### ▼お問い合わせ先

町農業委員会(町産業振興課内)

☎096・2334・1176

(内線152)

✉ki207@town.kosa.lg.jp

町公式サイト

URL <http://www.town.kosa.kanagata.jp/>

### 熊本県知事選挙期日前投票立会人を募集します

町選挙管理委員会では、平成28年3月27日(日)執行の熊本県知事選挙に係る期日前投票立会人を募集します。希望する人は、町選挙管理委員会事務局へご連絡ください。

#### ▼要件

選挙権を有する者

#### ▼勤務条件など

勤務内容

熊本県知事選挙における期

日前投票の立会業務

#### ・期間

平成28年3月11日(金)～

26日(土) 午前8時30分～

午後8時

※1日を単位として交代勤務

が可能です。

#### ・場所

町役場庁舎内

#### ・報酬など

1日9,310円(源泉徴

収税額控除後)

#### ▼申し込み期限

平成28年2月15日(月)

#### ▼お申込・お問い合わせ先

町選挙管理委員会事務局

(町総務課内)

☎096・2334・1140

(内線222)

✉ki202@town.kosa.lg.jp

## e開催

### ファミリーサポートセンター講習会を開催

町では、町ファミリーサポートセンターを開設しています。

同センターは子育ての援助を受けたい人と援助したい人が会員となり、同センターが仲介して会員同士が支え合う、子育てを地域で相互援助するボランティア活動をサポート

します。同センターでは、ボランティア活動を充実させるために子どもを預けたい人、預かりたい人のための講習会を開催します。

#### ▼講習内容

ファミリーサポートセン

ターの実践について

・ファミリーサポートセン

ターの実践について

・ファミリーサポートセン

ターの実践について

ターの実践について

・子どもの心と体について

・普通救命講習

・同センターの会員登録を

して子どもを預かりたい人は、この講習会の受講が必要となります。

※すでに受講している人も参加できます。

#### ▼開催日時・会場

●1回目

平成28年2月16日(火) 午

前9時～正午

町ファミリーサポートセン

ター(町中早川児童館内)

#### ●2回目

平成28年2月23日(火) 午

後1時～午後4時

上益城消防署(御船町)

▼申込期限・申込方法

平成28年2月9日(火)ま

でに電話でお申し込みください。

▼お問い合わせ・お申し込み先

町ファミリーサポートセン

ター(町中早川児童館内)

☎096・3333・2019

☎090・1513・5328

## 消防設備士試験

消防試験研究センターでは、平成27年度第3回消防設備士試験を次のとおり実施します。

#### ▼試験種類

甲種全類、乙種全類

Sports

## 第12回甲佐町秋季ビーチバレーボール大会結果



フリーの部優勝「ダンデライオン」

### ■フリーの部(参加6チーム)

- ・優\*勝 ダンデライオン(乙女)
- ・準優勝 SUNLINE(龍野)
- ・3位 龍野オールスターズ、ヒーローズ(白旗)



50歳以上の部優勝「スイートフィッシュ」

### ■50歳以上の部(参加6チーム)

- ・優 勝 スウィートフィッシュ(上豊内)
- ・準優勝 ウィンウィン(田口)
- ・3位 横田、上早川ファイヤーズ

●主催・甲佐町ビーチボールバレー協会(山下繁樹会長) ●開催日・11月25日(水) ●会場・甲佐中学校体育館

12月6日(日)  
クリスマスコンサート



12月6日(日)町生涯学習センターで、クリスマスコンサートが開催されました。  
同コンサートは、地域の文化振興を図ることを目的に町教育委員会が同センター自主文化事業として実施。家族連れなど約70人が来場しました。  
平成音楽大学(御船町)卒業生によって結成された音楽ユニット「ムジカリーベ」が、ピアノやサクソホンなどによる楽曲を演奏。来場者は芸術的な調べに静かに耳を傾けました。

- ▼応募期限  
平成28年1月18日(月) 〽  
書面申請
- ▼電子申請  
平成28年1月15日(金) 〽
- ▼試験日  
平成28年3月13日(日)
- ▼試験会場  
熊本市
- ▼願書などの配置場所  
受験願書および試験案内などは、(財)消防試験研究センター熊本市支部、市消防局、県下消防本部および県総務部市町村・税務局消防保安課に配置しています。
- ▼募集案内の詳しいことは、(財)消防試験研究センターまでお問い合わせください。
- ▼ご応募・お問い合わせ先  
(財)消防試験研究センター熊本市支部  
☎096・364・5005

- 熊延鉄道開業100周年記念写真展記念式典を開催
- 熊延鉄道開業100周年記念写真展実行委員会では、平成28年1月13日(水)に同写真展記念式典を開催します。
- 写真展や、「郷土と歩んだ熊延鉄道の歴史を振り返って」のテーマで基調報告も行います。
- 来場者全員に特製オリジナル記念ピンバッジを配布します。ぜひご来場ください。
- ▼開催日時  
平成28年1月13日(水)  
午前9時30分〜(受付は午前9時〜)
- ▼会場  
町生涯学習センター
- ▼お問い合わせ先  
熊延鉄道開業100周年記念写真展実行委員会(県上益城地域振興局内)  
☎096・282・3044

甲佐町総合型地域スポーツクラブ  
「I-YOU スポーツクラブ」  
1月のアスポ・カレンダー



バスケット教室  
井芹 莉子さん  
(仁田子区)  
バスケ上手になりました♪

●スポンジテニス&バドミントン  
甲佐小体育館 月曜日 午後7時30分

●少年柔道  
甲佐中武道館「甲心館」  
月・水・金曜日 午後7時

●卓球  
町生涯学習センター  
水・金曜日 午後7時30分

●サッカー教室  
緑川グラウンド 木曜日 午後7時  
甲佐小グラウンド 土曜日 午前9時

●バスケットボール教室  
甲佐小体育館 火曜日 午後8時

●ジュニアバスケット教室  
甲佐小体育館 土曜日 午前9時

■お問い合わせ先  
I-YOU(アユ)スポーツクラブ事務局  
(町教育委員会社会教育課内)  
☎096-234-2447(内線325)  
✉k1g110@town.kosa.lg.jp

くらし安全

年末年始における犯罪や交通事故を防止しましょう  
1月10日(日)は、110番の日です。110番は、緊急通報専用電話です。110番通報する際は、「何があったのか(事件か、事故か)」、「いつ(今か、何時ごろか)」、「どこで(〇〇町の△△で)」、「犯人の人物、着衣、逃走方向、車」、「被害の状況、被害品」、「あなたの住所氏名、電話番号」などを、落ちていて係員に話してください。  
携帯電話、PHSからの110番通報は、次のことに注意してください。

- ①必ず止まってから通報してください。徒歩でも、移動しながらの通話は途切れることがあります。
- ②通報場所を正確に伝えてください。
- ③通話終了後は、しばらく電源を切らないでください。110番センターから、不明な点をお尋ねする場合があります。緊急事件・事故以外の用件は、管轄の警察署や交番・駐在所、警察相談電話をご利用ください。
- ▼緊急事件・事故以外のご相談先
  - 管轄の警察署・駐在所
  - 御船警察署  
☎096・282・1110
  - 甲佐駐在所  
☎096・234・0021
  - 白旗駐在所  
☎096・234・1775
  - 警察相談電話  
☎096・383・9110
  - ☎#9110
- ▼お問い合わせ先  
御船地区防犯協会連合会(御船警察署内)  
☎096・282・1110

町生涯学習センター・ギャラリーモール展のお知らせ ~1月~

- 熊延鉄道開業100周年記念写真展  
▶期間 平成28年1月12日(火)~21日(木)
- 全国学校給食週間に係る作品展  
▶期間 平成28年1月22日(金)~2月5日(金)



12月の展示会  
「田上賢」追悼展  
映画看板  
田上賢



第40回熊本甲佐10マイル公認ロードレース記念大会

うたごよみ 睦月

〔短歌〕

渡辺幸士 選

大空にアーチを描き虹が出る幼喜び興奮覚めず

塚本 俊子

姉妹らも子も忘れいし誕生日通販からのお祝い嬉し

塚原 暁益

紅茶呑むまつ毛に沁みて仄かなる香り漂う晩秋の夕

森田 房恵

愛犬を連れ初めての散歩するお陰で楽し家族が増えた

清田ひで子

夜な夜なに外に出ていし愛猫は身体丸めて眠り続ける

緒方 明美

味付けの決まらぬときの過ぎて行き慣れたいつもの塩胡椒味

赤星 延子

軒先のハイビスカスの花咲きて「よく咲いたね」と心とます

赤星 文子

山茶花は今年も蕾多くつけ小春日和に優しく抱かる

上村やす美

無差別の爆弾テロの戦いに崩れる国の人々思

吉永由紀子

友人と訪ねし小国鍋ヶ滝落ちくる水は絵を見るごとし

池田キヨ子

亡き母の親しき友は達者でか便りもすでにとだえて久し

内田乃武子

車椅子足で漕ぎつつ朝夕に木陰の下で庭草をとる

上村 かず

ロードレースの最後の選手走り行き町はそれより冬に入りゆく

渡辺 幸士

〔川柳〕

渡辺幸士 選

〔ばたばた〕

ばたばたと走り回って年終わる 林 雅之  
 ばたばたと間に合いました大掃除 古閑チヨミ  
 すす払いばたばた掃除年の暮れ 安浪 アキ

〔師走〕

あと二十日何も手付かず年暮れる 布田 愛子  
 畳叩く師走の掃除懐かしい 本田長久子  
 祖母の知恵借りる師走の台所 清川みどり  
 大晦日しみじみと聞く百八つ 渡辺 幸士

〔肥後狂句〕

北川直美 選

天国ばい 飯ア旨かし暇も有る 広田みどり  
 天国ばい 猿も思とる露天風呂 下山 千恵  
 天国ばい 嬬アが居らん日曜日 志垣 光  
 天国ばい あの手この手でむぞがられ 佐藤 葵  
 天国ばい 夢の叶うて晴れ舞台 北畑 公美  
 天国ばい 一足先イ待つとるぞ 木村 陽菜  
 天国ばい 食っちゃ寝食ちゃ寝するばかり 布田かんな  
 天国ばい 風呂が待つとる寒い朝 平井やよい  
 天国ばい 稲も機械が片付くる 長原 産賀  
 天国ばい 芯から悩む事ッも無し 佐野しよう  
 天国ばい 正夢のくじ握りしめ 光永 六  
 天国ばい 何にも無アが三世代 井元あざみ  
 天国ばい 此処はストレス捨てるとこ 日高 五  
 天国ばい 庄助さんの真似もええ 上田 梅清  
 天国ばい 何て住みええ町だろか 北川 直美

お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局  
 096・234・2447 (内線321)

# ひとの動き (敬称略)

11月11日(水)～12月10日(木)

birth

## お誕生おめでとう

| 住所 | 氏名                        | 性別 | 保護者 |
|----|---------------------------|----|-----|
| 緑町 | 奥村 茜 <small>あかね</small>   | 女  | 将也  |
| 田口 | 坂田 俊也 <small>しゅんや</small> | 男  | 美奈  |
| 豊内 | 米原 杏 <small>あん</small>    | 女  | 雄二  |
| 有安 | 加藤 優空 <small>ゆううつ</small> | 男  | 桂一  |

marriage

## ご結婚おめでとう

|   | 住所  | 氏名     |
|---|-----|--------|
| 夫 | 有安  | 野仲 泰良  |
| 妻 | 熊本市 | 土屋 ひかる |
| 夫 | 糸田  | 塚崎 弘樹  |
| 妻 | 御船町 | 山地 絵梨奈 |
| 夫 | 熊本市 | 廣島 義弘  |
| 妻 | 府領  | 本田 香菜  |

condolence

## お悔やみ申し上げます

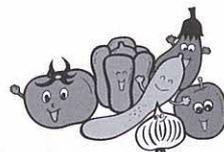
| 住所  | 氏名    | 年齢 | 世帯主 |
|-----|-------|----|-----|
| 早川  | 坂口 豊  | 84 | シズエ |
| 世持  | 池田美知子 | 66 | りか  |
| 白旗  | 本田ヒデ子 | 90 | 淳一  |
| 吉田  | 吉永ミドリ | 92 | ミドリ |
| 上早川 | 中島九洲男 | 82 | チエ子 |
| 豊内  | 藤本 武輔 | 82 | 浩一  |
| 大町  | 大村 秀一 | 83 | 誠一  |
| 東寒野 | 山口 シヅ | 93 | 孝雄  |
| 芝原  | 中林 伸幸 | 81 | 尚美  |
| 豊内  | 西川マタメ | 95 | マタメ |
| 津志田 | 宮島 敏雄 | 91 | 敏文  |
| 津志田 | 北本 保男 | 95 | 廣樹  |
| 吉田  | 奥村日出子 | 76 | 楯雄  |
| 仁田子 | 佐藤 廣子 | 75 | 廣子  |

data

## 甲佐町の人口・世帯数

| 項目  | 数      | 増減  |
|-----|--------|-----|
| 男   | 5,281  | △3  |
| 女   | 5,863  | △10 |
| 計   | 11,144 | △13 |
| 世帯数 | 4,305  | 3   |

平成27年11月30日現在



# こうさの野菜で作ってみよう!

レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん(北原区)

## ネギ丼

### ご存知ですか？

昔から「風邪をひいたら焼いたネギを首に巻く」なんて民間療法がありました。ネギの硫化アリルという成分には、殺菌作用と鎮静効果があります。これがどの痛みを和らげてくれたのでしょうか。

また、豚肉と一緒に調理して食べると、早く疲れや肩こりから解放されますよ。



### 材料 (4人分)

|       |      |
|-------|------|
| 長ネギ   | 4本   |
| 卵(L玉) | 4個   |
| ゴマ油   | 大さじ1 |
| 砂糖    | 大さじ2 |
| みりん   | 大さじ2 |
| しょう油  | 大さじ5 |
| 水     | 大さじ4 |

A

### 作り方

- ①ネギは、ちょっと大きめの斜め切りにしましょう。
- ②Aの調味料と水は、合わせておくと便利です。
- ③大きめの鍋またはフライパンにゴマ油を入れ熱したら、①のネギを強火で炒めていきます。
- ④ネギは炒め過ぎないのがポイントですが、子ども用の場合はしっかり炒めてください。
- ⑤ネギから水分が出てきたら、②を加え手早く混ぜて火を止めます。
- ⑥丼にアツアツのご飯をよそい、⑤のネギをドーナツのように盛り付けます。その真ん中に卵を割り入れたら、出来上がりです。

※生卵が苦手な人は、温泉卵やゆで卵にすると良いでしょう  
 ※ネギは、食べやすいように小さく切ってもかまいません。

## 編集後記

今年の冬の甲佐の風物詩は、記念すべき40回目の記念大会。「第40回熊本甲佐10マイル公認ロードレース記念大会」の沿道は、例年以上の多くの観客で埋め尽くされ、レースも例年以上に盛り上がりを見せました。

私がシャッターを切るフィニッシュ地点では、力いっぱい走りきった競技者が飛び込んで来ます。ゴールテープを切った瞬間にふらふらと失速し、中には倒れこんでしまう選手もいます。

今までの練習の成果を出し切って安心したのか涙を見せる選手もいれば、自分のタイムに納得が出来ず悔しがる選手もいます。その姿を見ると、今までの40回の大会で、たくさんの選手のたくさん汗といろんな涙があっただろうなと歴史の深さを感じました。

これからも、歴史ある大会を写真に残していきます。(み)

## 運動で健康ポイントと筋力を貯めて明るく楽しい暮らしを

「住民の皆さんが健康でいきいきとした生活ができるように、スタッフみんなでお手伝いします」と話すのは健康運動指導士の山本由衣さん（株）くまもと健康支援研究所と荒川友希さん（同）。



山本由衣さん 荒川友希さん

Yamamoto Yui

Arakawa Yuki

〔こうさ健康倶楽部スタッフ〕

昨年12月から町総合保健福祉センターに開設している「こうさ健康倶楽部」で、住民の健康増進のためにトレーニングの補助や運動教室を開催

昨年12月から町総合保健福祉センターで、住民の健康増進を目的とした「こうさ健康倶楽部」を開設。同センターに設置されたトレーニング室の利用状況に応じてポイントを付与する「甲佐健康マイ

レージシステム」やチーム対抗でエクササイズに取り組みポイントを競う「ウエストサイズ大作戦」などのモデル事業を同研究所が行う。「こうさ健康倶楽部」では、ストレッチやヨガなどの7種目を専門トレーナーの指導の下で運動する健康教室も開催。「ストレス発散やなかなか運動に取り組めない人におすすめですし、初めての人も安

心して参加できます」と山本さん。「教室以外でも、トレーニングの機器の使い方や効果的に運動するためのポイントなど、スタッフがサポートします」と笑顔で話す。

メタボリックシンドロームの腹囲の基準は、男性が85㎝、女性が90㎝以上。「ウォーキングなどの有酸素運動を週3回20〜30分程度行うことがメタボ解消に効果的です」と山本さん。「有酸素運動と合わせて、腹筋などの筋力・体幹トレーニングを行うとより効果的です」とアドバイス。

同センターで開設中の「子育てサロンあゆみ」では、トレーニング室の利用などの際、乳幼児の一時預かりサービスも実施。住民の健康寿命の延伸や子育て支援のために尽くす山本さんらは、「階段を使ったり軽いストレッチを行ったりなど、普段の生活の中の小さな取り組みが健康的な身体を作ります。私たちスタッフは、健康的な身体を作るサポートをしますのでぜひご参加ください」とあなたの健康づくりの第一歩を笑顔で待つ。