

広 報

こうさ



【表紙】白旗仮設団地「ゆっくり体操クラブ」

健康体操でつながる入居者の輪

CONTENTS

- 02・特集 町内の仮設住宅 6 団地228戸が完成
- 06・こうさの話題 町災害対策本部を復興対策本部へ移行
- 08・町からのお知らせ 鮎緑（あゆみ）トレーニング室が再開
- 10・私のおすすめ図書 備後由喜江さん（北早川区）
- 20・Kosa Style 町震災復興計画策定委員・宮本浩市さん（田原区）

No.567

October 2016

10

町内の仮設住宅 228戸が完成

熊本地震からの本町の復興に向けた新たな一歩

熊本地震の被災者支援のための応急仮設住宅6団地全228戸の建設完了、入居者への引き渡しが行われました。東日本大震

災を教訓にして建設した住宅は、防音や断熱、手すりやスロープを設置するなど、住民に配慮した工夫をしています。

東日本大震災を教訓にしたバリアフリーの住まい

熊本地震の被災者支援の一環として、町が建設を進めていた応急仮設住宅6団地全228戸が完成しました。

町では、4月29日（金）に白旗仮設住宅90戸の建設に着工。入居希望調査に応じて追加分を建設し、9月16日（金）に白旗第3仮設団地が完成し、全228戸の建設完了、入居者に

引き渡されました。

床や畳表に県産材を活用したほか、隣家と隔てる壁を丈夫にし二重窓も備えるなど、防音や断熱にも配慮。玄関やトイレなどには、手すりやスロープなども設置し、お年寄りや体の不自由な方にも利用しやすいよう工夫しています。

また、東日本大震災において、仮設住宅で孤独死が発生したことを教訓に、各部屋に縁側や休憩用のベンチなども設置するなど、入居者同士の交流やコミュ

ニティづくりに配慮したものとなっています。

完成した仮設住宅団地

- 白旗仮設団地・90戸
甲佐町早川2100番地
- 町営白旗グラウンド用地
甲佐町早川2100番地
- 乙女第1仮設団地・48戸
甲佐町田口383番地2
(宇城鉄筋団地付近)
- 乙女第2仮設団地・26戸
甲佐町田口1015番地1
(森川健康堂(株)研究棟敷地)
- 乙女第3仮設団地・31戸
甲佐町田口4263番地
(町グリーンセンター用地)
- 白旗第2仮設団地・19戸
甲佐町早川2100番地
(町営白旗グラウンド駐車場用地)
- 白旗第3仮設団地・14戸
甲佐町糸田438・1
(民有地)



▲森川健康堂(株)研究棟敷地の乙女第2仮設団地

▼9月に完成した白旗第3仮設団地



▲交流を持てるよう設置されたベンチ

新しいみんなの集いの場

入居者同士の交流などを図るために町内の仮設団地に設けられた談話室では、新たなコミュニティが生まれています。

住民みんなが集いくつろげる空間を目指した場所

今回建設された仮設団地には、「みんなの家」と名付けられた談話室や集会所が設置されています。

「みんなの家」とは、熊本地

震の被災者の心の痛みを最小化し、少しでも安らぎを感じられるように、コミュニティづくりにつながるような空間として仮設団地に設計されました。県産の木材を使用し屋外に縁側を備えたデザインとすることで、いつでもだれでも気軽に立ち寄ることができ、入居者などのコミュニケーションの空間として活用していただきます。

新しいコミュニティの輪が広がる暮らし

談話室や集会所を入居者の集いの場として、地域を超えた新しい人との出会いやコミュニティの輪が広がっています。

白旗仮設団地の「みんなの家」談話室では、仮設住宅入居者で結成された「ゆっくり体操クラブ」や、子育て中の親子と仮設住宅入居者などが交流をする「子育てサロン交流会」などが開催されています。



▲乙女第3仮設団地に建設された「みんなの家」談話室

健康体操でつながる住民の輪

「ゆっくり体操クラブ」



▶スクワット運動をする参加者たち

ゆっくり体操クラブ（池田れい子会長）は、毎週水曜日に白旗仮設団地の「みんなの家」で活動しています。

メンバーは、同団地の住民と早川区（西村泰紘区長・72世帯）の介護予防サポーターを含めた約20人。9月21日（水）に開催されたクラブでは、なるなる体操や片足立ち1分間、スクワットなどで体を動かしました。

指導を行った平雄二郎さん（田原区）は、「地元では、介護予防として取り組んでいました。団地はいろんな地区から人が集まっているので、体操を通じて住民同士のつながりづくりのきっかけになれば」と話しています。

子育て中の親子と入居者が交流

甲佐町子育てサロン交流会



▶サロンに訪れた親子と交流する参加者

9月16日（金）白旗仮設団地の「みんなの家」で、甲佐町子育てサロン交流会が開催されました。

同交流会は、子育て家庭の情報交換や親同士のつながりを作り、地域との交流の中で子育てしやすい環境を提供することを目的とした「子育てサロンいとだ」が主催しています。今回は、仮設住宅入居者と子育て中の親子との交流を目的として、白旗仮設団地を訪問して開催されました。

交流会では、参加した親子と入居者たちが順番に自己紹介して交流を深めました。今後は、同団地で開催される体操クラブなどと日程を合わせるなどして開催される予定です。

苦楽を共に 歩んできた 夫婦の50年

第58回熊日金婚夫婦表彰

●夫婦2人で歩んだ50年を表彰

9月15日（木）町生涯学習センター・ホールで、第58回熊日金婚夫婦表彰が行われました。

熊本日日新聞社が主催で、今年は昭和40年に結婚した夫婦32組（うち25組出席）が表彰されました。

式典では、同社社長代理の池下敬一郎事業局次長が、表彰者代表の中村幸男さん・峯子さん夫妻（緑町区）に、表彰状と記念品を贈呈。奥名克美町長が「皆さんの豊富な知識と経験を継承していただき、震災からの復旧・復興に向けて共に苦難を乗り越えて、「甲佐町に住んで良かった」と言っていただけるまちづくりを目指していきます。今後ご夫婦ともども、ますますのご長寿とご多幸をお祈りします」とあいさつし、表彰状と記念品を1組ずつ贈呈しました。

出席者を代表して、中村さんご夫婦が「本日は、このようなお祝いの席を設けていただき、誠にありがとうございます。夫婦で支え合い、地域の方々のご指導やご協力を受けながら、この50年を迎えることができました。今後も、本町の復興と発展のためにがんばっていきます」と謝辞を述べました。



中村 義一 さん (上揚区)
ツツエ さん



伊藤 國一 さん (本坂谷区)
美知子 さん



後藤 又也 さん (広瀬区)
征子 さん



境 榮一 さん (上豊内区)
来子 さん



丸本 逸雄 さん (西寒野区)
清子 さん



久佐賀 義雄 さん (上豊内区)
壽美子 さん

▶代表して表彰状を贈呈される中村幸男さん・峯子さん夫妻





田上 壽行 さん (中横田区)
峯子 さん



美濃田 春雄 さん (有安区)
洋子 さん



中村 幸男 さん (緑町区)
峯子 さん



加來 親喜 さん (岩下一区)
節子 さん



成松 隆 さん (浅井区)
キク工 さん



北畑 富士男 さん (浅井区)
歌子 さん



増浪 研二郎 さん (中横田区)
江美子 さん



田中 將臣 さん (中横田区)
敬子 さん



奥村 大助 さん (麻生原区)
東子 さん



本田 翼 さん (上早川三区)
京子 さん



佐藤 等 さん (上早川三区)
優子 さん



本田 武典 さん (上早川一区)
郁子 さん



児成 英智 さん (北原区)
芳子 さん



渡邊 利秋 さん (田原区)
フミコ さん



小島 宗興 さん (津志田区)
慶子 さん



柴田 徹哉 さん (中山区)
とも子 さん



畑田 武俊 さん (早川区)
幸 さん



高田 康夫 さん (早川区)
陽子 さん



島田 司郎 さん (早川区)
邦子 さん



緒方 正次 さん (早川区)
邦子 さん

※ご希望の方のみを掲載しています。



宮村 敏秋 さん (吉田区)
五月子 さん



岡本 尚志 さん (辺場区)
裕子 さん



丸山 昭一 さん (北早川区)
多恵子 さん



▼町生涯学習センターで復興対策本部設置について訓示する奥名克美町長



余震回数も減少し、応急対策から復旧と復興に向けた取り組みに軸足を移すため「町復興対策本部」を設置しました。

同日、町生涯学習センターでの訓示において、奥名克美町長は「今からが本当の意味での復旧・復興。みんなで力を合わせ取り組んで行かなければならない。復興指針に基づき、町民の皆さんのために全力を注いでいきます」と話しました。

復興へ新たな一歩を

町災害対策本部を復興対策本部へ移行

9月16日（金）、町では、熊本地震や九州豪雨などの対応で設置していた町災害対策本部を発展的に解散し、本町の復旧・復興を推進するために、新たに「町復興対策本部」を設置しました。

町災害対策本部とは、本町に大規模な災害が発生した場合または派生するおそれがある場合などに設置されるもの。町では、前震が発生した4月14日（木）に設置。被害状況の集約や被災者の救急救命、救援物資の提供、仮設住宅の整備などを進めてきました。

緑川で大きく育てね

甲佐小3・4年生がアユを放流

8月31日（水）中甲橋グリーンパークで、甲佐小学校（赤星法真校長176人）3・4年生約60人がアユの放流を体験しました。

緑川の環境保全のため、サントリー九州熊本工場が緑川漁業協同組合（山口照雄組合長）の協力の下、毎年実施。バケツなどに取り分けた20％程度に成長したアユ約3,200匹を放流しました。

児童たちは、アユの泳ぐ姿を眺め「元気でね」と声を掛け、アユが成長してまた緑川に戻ってくるようお願いを込めました。



▲バケツに取り分けたアユを緑川に放つ甲佐小児童たち



▲県退職者建設技術協会の松永卓会長と奥名克美町長

県退職職員が災害復旧支援

本町と熊本県退職者建設技術協会で調印式

9月15日（木）町役場で、町と熊本県退職者建設技術協会との災害支援活動に関する協定の調印式が行われました。

同協会（松永卓会長）は、熊本県職員を退職したOBにより結成された団体。熊本地震および豪雨災害に関する公共土木施設などの応急対策や災害復旧に係る設計などについて、技術的支援を行っています。本町に派遣される職員は、町の要請に応じて復旧工事の工法や設計などについて助言し、工事の早期完了を図ります。

調印後、奥名克美町長は「地域住民が安心して暮らせるよう、豊富な知識や経験を生かしていただきたい」と話しました。

あたたかい手触りの絵本

「チクチク会」の布の絵本を展示中

町生涯学習センター図書室に、「チクチク会」（上田福子会長）から寄贈された手作りの「布の絵本」が展示されています。

同会は、布を使った絵本などを作製する団体。毎週月曜日に町老人いこいの家に集い作品制作。毎年同センター図書室に作品を寄贈されています。

色鮮やかな布とボタンなどを利用した仕掛けの工夫が光る手触りの優しい絵本は、同センター図書室でこれまで寄贈されたものと合わせて全22冊を自由に閲覧できます。



▲布の絵本は、町生涯学習センター図書室で展示中



▲黄色い花を咲かせた「麻生原のキンモクセイ」

優しい香りの花が開花

国指定天然記念物「麻生原のキンモクセイ」

9月下旬、麻生原の国指定天然記念物「麻生原のキンモクセイ」が開花しました。
 大きな日本一と言われる「キンモクセイ」は、麻生原居屋敷観音の境内に茂った大樹であり、大きさにおいては日本一と言われているとされています。樹高18メートル、目通りの周り約3メートル、地上から4メートルの三叉幹に分かれ、枝張りには東北に9メートル、西方と南方に8メートル、北方は11メートルに達しています。
 毎年、彼岸ごろに2度黄色い花を付け優しい香りを放つ「キンモクセイ」は、今年は10月初めに満開を迎え、観光客を花と香りで楽しませました。

100歳おめでとうございます

平成28年度100歳到達者に祝い状などを贈呈



▲奥名克美町長（写真左）から内閣総理大臣からの祝い状と記念品などを伝達された上村カズさん（上豊内区・同中央）

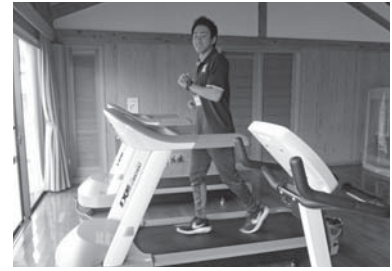
9月21日（水）、本町での平成28年度の100歳到達者に祝状などが贈呈されました。

100歳を迎える高齢者の長寿を祝い、多年にわたり社会の発展に寄与してきたことに感謝するとともに、高齢者福祉についての関心と理解を深めることを目的として内閣府が毎年実施。今年度の到達者（大正5年4月1日～同6年3月31日生まれ）は、上村カズさん（上豊内区）、緒方マズ子さん（町内施設入所）、古閑ツルコさん（同）、坂田マツエさん（同）、白石ミエさん（上早川三区）、田添トシ江さん（町内施設入所）、宮崎タマさん（北早川区）、宮本マツエさん（津志田区）、ほか2人の計10人（あいうえお順）。

贈呈では、奥名克美町長が各到達者を訪問し、内閣総理大臣からの祝い状と記念品を伝達。町と甲佐町社会福祉協議会（奥名克美代表）からの祝金も贈りました。

表彰を受けた上村さん（写真中央）は、「皆さんに祝っていただきとてもうれしいです。これからも趣味の短歌をがんばります」と話しました。

鮎緑トレーニング室で運動を始めませんか



さまざまな機器を使ってトレーニングができます

■10月から鮎緑（あゆみ）トレーニング室を再開しました

町総合保健福祉センターでは、10月1日（土）から「鮎緑（あゆみ）トレーニング室」を再開しました。

同室では、ランニングマシンなどの機器を使ったり、リズム体操やストレッチなどの集団プログラムに参加したり、自分に合った運動に取り組むことができます。

●1か月フリーパスで、お得にトレーニングができます

町内に在住またはお勤めの方は、1回2時間200円でトレーニング室を利用することができます。

また、1か月の間3,000円で何度でもトレーニング室が利用

できるお得なフリーパスもありますので、ぜひご利用ください。

●利用に応じて付与されるポイントを貯めてお得に買い物しよう

トレーニング室を利用するときには、まずは利用者証として「陽光カード」を発行します。トレーニング室を利用して「陽光カード」にポイントを貯めると、50ポイントで町内の事業協力店で利用できる1,000円分のお買物券と交換できます。

運動をしてポイントを貯めて、事業協力店でお得にお買い物しましょう。

●ウエストサイズ大作战や子育てサロンも開催します

昨年度も大好評だった、チームでウエストサイズの減った数値などを競う「ウエストサイズ大作战」を今年度も開催します。

子育て中の方もウエストや健康が気になる方も、皆さん鮎緑トレーニング室に集まって楽しい時間を過ごしましょう。

同センター休憩室では、「子育てサロン」も開催しています。

詳しくはチラシなどでお知らせしますので、ぜひご利用ください。

町総合保健福祉センター ☎096-235-8711

■医療費の免除には「一部負担金免除証明書」が必要です

熊本地震により被災された国民健康保険および後期高齢者医療加入者は、医療機関などで診療を受けた際に支払う医療費（一部負担金）が免除されます。

平成28年10月以降は、保険者（国民健康保険は甲佐町、後期高齢者医療は熊本県後期広域連合）が発行する「一部負担金免除証明書」を医療機関の窓口で提示しないと、医療費の免除は受けることができませんのでご注意ください。

●「一部負担金免除証明書」の申請を受け付けています

現在、町では、「一部負担金免

熊本地震により被災された被保険者の皆さんへ



町住民生活課で申請を受け付けています

除証明書」の申請を受け付けています（すでに申請済みの方には、9月末に「免除証明書」を郵送しています）。

申請がまだお済みでない方は、必要書類を準備していただき、町住民生活課で手続きをお願いいたします。

医療機関などを受診するときは、必ず被保険者証と一緒に免除証明書を提示してください。

※免除期間は、平成29年2月末までです。

※全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入している方は、保険証の交付を受けている協会けんぽの都道府県支部へお問い合わせください。

対象となるのは、地震による住家被害が半壊以上の人などです。

●すでに医療費を支払った場合の還付手続きも行っています

免除に該当する人ですでに医療費を支払っている場合は、医療費の還付（払い戻し）の手続きも受け付けています。

免除要件によって確認が必要な書類がありますので、詳しくは町住民生活課にお問い合わせください。

町住民生活課 ☎096-234-1113（内線106）

国民年金

国民年金保険料は期限内に納めましょう



国民年金は支え合いの制度です

■保険料の納付には便利でお得な口座振替がおすすすめです

平成28年4月分から平成29年3月分までの国民年金保険料は、月額1万6,260円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により金融機関、郵便局およびコンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。口座振替には、割引が適用される前納制度がありますので、ぜひご利用ください。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面および面談により早期に納めてい

ただくようご案内しています。未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく納付義務のある方（被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主）の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

■国民年金保険料の免除および猶予申請について

熊本地震での被災、失業、所得が少ないなどの理由で納付が困難な場合は、本人の申請に基づき、保険料が免除または猶予となる場合があります。

被災により免除申請を行う際には、住宅や家財などの財産がおおむね2分の1以上の損害を受けたことが要件となり被災の状況が分かる書類が必要となりますので、町住民生活課または熊本東年金事務所までご相談ください。

▼お問い合わせ先
町住民生活課

☎096-234-1113

(内線104)

・熊本東年金事務所

☎096-367-2503

町住民生活課 ☎096-234-1113 (内線104)

男女共同参画

■男性の家事・育児を支援する「LET, Sさんかくアプリ」

男性に家事や育児を分担してもらおうと思ってもなかなか思い通りにいかず、かえって手間が増え、てしまうと悩んでいる女性。育児に参加したいけど何をすればいいのかよくわからないと感じている男性。そんな方々にスマートフォンアプリ「LET, Sさんかくアプリ」男性の家事・育児に向けて「」を紹介します。

●「LET, Sさんかくアプリ」とは

このアプリは、男性に家事・育児などを身近に感じていただくための男性向け支援ツールです。その日にすべき家事をリスト化する機能や育児などに関連するクイズ

機能など家事・育児に取り組む男性を支援します。

●アプリの便利な機能

・「Doさんかく！」
自身が取り組む内容をリスト化し、日々実際に取り組んだ内容をチェックするだけで記録が完了します。

・「クイズ」
家事・育児などに関連する豆知識が出題されます。

・「備忘録」

いざという時のための連絡先や家族との約束事などのメモ帳です。

・「アルバム」

ホームに表示する家族や子どもの写真の管理ができます。

・「採点」

Doさんかく、クイズ、アルバムなどから日々の取り組みを採点し、ポイントやメダルが獲得できます。

このアプリは、内閣府の「仕事と生活の調和ポータルサイト」から無料でダウンロードできます。

▼「仕事と生活の調和ポータルサイト」

URL <http://www.cao.go.jp/wlb/index.html>

男性の家事・育児を支援する応援アプリ



「さんかくアプリ」で検索・ダウンロードできます

町総務課 ☎096-234-1140(内線222)

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、毎週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)

エスカルゴを巡る壮大な食の軌跡

津原 泰水著 / 『エスカルゴ兄弟』



KADOKAWA

小説

「問題の多い料理店、本日開店いたします」。編集者の尚登は、突如クビを言い渡されなぜか料理人として次の職場を仲介される。そこで待っていたのは若手写真家の秋彦。うずまきを偏愛する彼とエスカルゴ料理店を立ち上げることになるが…。笑いと感動で心を満たす、最高の料理&成長小説。読むと本当にエスカルゴが食べたくなります。

いたずら大好きなジャックの絵本

橋本 さやか作 / 『いたずらジャック』



滋恵出版 / つちや書店

児童書

第12回えほんコンテスト金賞受賞作品。かぼちゃのおばけのジャックは、毎日誰かをびっくりさせたくて、いろんないたずらを考えます。ある日、女の子から「つまらない」と言われて大ショック。そこでジャックが考えたとおきのいたずらは…。かわいらしい絵とストーリーが、ハロウィンの読み聞かせにぴったりの絵本です。

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

手紙を通じて誰かの水曜日に出会う

楠本 智郎著 / 『赤崎水曜日郵便局』



KADOKAWA

一般書

赤崎水曜日郵便局は、津奈木町にある廃校になった赤崎小学校を利用したアートプロジェクトとして開局しました。ここへ自分の水曜日の物語を送ると、知らない誰かの水曜日が届きます。手紙を通じた一期一会。そんなちょっと不思議な片道書簡が1冊の本になりました。ありふれた日常は、こんなにも魅力的で、宝物なのだを教えてくれます。

現代風「べこもち」を作ってみよう

秋山 直美著 / 『切ったら絵が出るちいさなべこもち』



誠文堂新校舎

教養・娯楽

切ると美しい絵が出る「べこもち」は下北半島の郷土菓子です。その「べこもち」を家庭でも気軽に楽しめるようにアレンジ。材料はだんご粉と砂糖なので、卵や小麦粉にアレルギーのある子どもにも安心です。シンプルで作りやすい柄から、子どもに人気の柄、四季の行事を楽しむ柄など、詳しい手順付きの写真で分かりやすく紹介しています。

今の時代、「男女共同参画社会」から「女性総活躍時代」などと言われるようになりました。しかし、一般社会まで理解されるようになるまでには、長く掛かり先輩女性の方々が偉大なる努力をされて今日に至ったと思います。

その中で、特に女性医師になられた方の歴史が書かれている本を紹介します。「シーボルトのむすめ・

今月の案内人



備後 由喜江さん
〔北早川区〕

楠本いね」、「日本初の公許女医第1号・萩野吟子」、「東京女子医科大学の創立者・吉岡弥生」、

～ My Favorite Story ～

Read This Story!

私のおすすめ図書

『医者になりたい』（島田 和子著）

「女に学問はいらない」と言われた時代、強い意思とバイタリティーで道を切り開いた4人の女性たちの生涯をたどる連作ノンフィクション。

ハンセン病患者によりそって・小川正子 この4人について分かりやすく筆者の感想も交えています。

現在、自分の夢実現に向かい日々努力されている方、多くおられると思いますが、この4人の方がすさまじい困難を乗り越えていく姿に大変感銘を受けました。

私は以前より「偉人伝」を読むのが好きで、今もいろんな分



野の方の生き方を知り、元気を保つためにも読み続けています。中学生、高校生の方へ是非一度読んでほしい1冊です。

- 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)

Public Hall

町公民館からのお知らせと話題

▶ 町民大学のお知らせ

第2回講演会 「脳トレについて」

- 開催日時
10月20日（木）午前10時～午前11時30分
- 会場
町生涯学習センター・ホール
- 演題
脳トレについて
- 講師
渡辺翔子さん（特別養護老人ホーム「桜の丘」介護員）

※どなたでも参加できますので、ご近所・お友達お誘いの上、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

- 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)

◀ 公民館出前講座 「がんの予防」

8月24日（水）上早川四区公民館で、公民館出前講座「がんの予防」を開催し、講師の谷田病院医師の橋内昇さんによる講習会を行いました。



▲講師の橋内さんからがんの仕組みや予防法を学ぶ受講生

橋内さんは、「人の細胞

はおおよそ40兆個あり、約2年で全ての細胞が新しく入れ替わります。しかし、なかにはエラーを起こした

細胞が1日に数千個ほどでき、その細胞ががん化していきます」と説明。がん化した細胞を攻撃するキラー細胞（NK細胞）について、プロジェクターを使って参加者に詳しく解説しました。

「キラー細胞の活性化には、プロットコリーやキノコなどを摂ることも大事ですが、日ごろからポジティブに過ごし、笑顔を絶やさないことががんの抑制に期待できます」と話しました

◀ 公民館主催講座 ネイルケア・カラー教室

9月10日（土）「ネイルケア・カラー教室」を町農業研修センター「ろくじ館」で開催し、受講生12人が参加しました。

講師は、ネイルサロン「アレーズ」で活躍された上村さつきさん（熊本市）。講座では、つめやすりの持ち



▲講師の上村さんからきれいなカラーの塗り方を学ぶ受講生

方から方向や整え方などを学習。手をお湯に入れて温めた後、スティックで甘皮処理をして磨いて、カラーを塗る方法を勉強しました。

受講生は、「自分の手も見違えるようにきれいになりました。秋の夜長にはゆっくり手入れするのもいいですね」と喜んでいました。

Human Rights

人権 ～心豊かに暮らすために～

●誰もが使いやすいユニバーサルデザイン

企業は、「あらゆる人を排除しない社会を作っていく」という視点で商品やサービスを開発することで社会に貢献することができます。

社会には、年齢、性別、身体能力などに違いを持つ人たちが暮らしています。幼児、高齢者、子ども連れの人、車いすの人、障がいのある人、病人、けがをしている人など、さまざまな事情を抱える人がいます。

「ユニバーサルデザイン」とは、物や施設などのデザインが、あらゆる

人が使うことを念頭に作られており、誰もが使いやすいような配慮や工夫が施されていることを示す概念です。

例えば、シャンプーとリンスの違いがわかる刻みのついたボトル、大きなボタンのついた電化製品、多目的トイレ、歩道と乗降口との高低差を少なくすることで乗り降りを容易にしたノンステップバスなど、身近な小物から建築物、街全体までさまざまなところでこの考え方が活かされています。

●ユニバーサルデザインの7原則

①誰にでも公平に利用できること

- ②多様な使い手や使用環境に対応でき、使う上での自由度が高いこと
- ③使い方が簡単ですぐに分かること
- ④必要な情報や環境が使い手の能力にかかわらず、すぐに理解できること
- ⑤うっかりミスや危機につながりにくく、安全で万一の事故にも対応できること
- ⑥無理な姿勢をとることなく、少ない力でも楽に使用できること
- ⑦使いやすい大きさや広さを確保すること

～人権啓発冊子『CSRで見えてくる明るい明日』より引用～

10月20日「世界骨粗しょう症デー」 皆さんの骨は健康で丈夫ですか

皆さんは、毎年10月20日が「世界骨粗しょう症デー」ということはご存じでしたか。知っている方も知らなかった方も「骨粗しょう症」という言葉は、耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。今月は、骨粗しょう症による影響とその原因、予防についてご紹介します。

●骨粗しょう症の恐ろしさ

骨粗しょう症になると、骨がスカスカになるということは想像が付きませんが、最も問題になるのは転倒による骨折です。足の付け根にある大腿（だいたい）骨を骨折

すると歩けなくなり、最終的に寝たきりになることもあるのです。平成22年の国の調査では、介護が必要になった原因が女性で4人に1人、男性で7人に1人が運動器の障がいでした。また、大腿骨の骨折後36割の人が元通りに歩けるまでに回復しなかったとの結果もあります。「思っていたより大変な病気なのでは」と思いませんか。

●どうして骨粗しょう症になるの

骨粗しょう症の原因は、骨の密度や質が低下することです。特に次の項目に当てはまる人は注意が必要です。

- ・閉経後の女性
- ・細身の人、過度なダイエットを

- ・家族に骨粗しょう症と診断された人がいる人
- ・喫煙、過度の飲酒をする人
- ・生活習慣病の人（高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化など）

骨粗しょう症は年を重ねてからの問題だと思いがちですが、0〜20歳の骨量が著しく高まる時期において、いかに骨量を増やせていたかが、将来の骨粗しょう症予防にとっても重要です。過度なダイエットで低体重になったり必要な栄養が不足したりすると、早い段階で発症することもあります。すべての年代の人が骨粗しょう症予防を意識することが大切です。

●骨粗しょう症を予防するための3つのことを早速始めよう

- ① 適度な運動
骨粗しょう症がある場合、ちよつとした衝撃で骨折する危険

が高くなるため、転倒を防ぐことがとても大切です。バランス感覚を養う両目を開けたまま片足で1分ほど立つ運動や筋力を鍛えるスクワット（ふらつきのある方や自信のない方は、無理せずご相談ください）が効果的です。

② 十分な栄養

「骨＝カルシウムさえ摂っていれば、骨粗しょう症にはならない」は間違いです。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨形成を促すビタミンKも大切です。

ビタミンDを多く含むサケ、ウナギ、サンマ、イワシ、干しシイタケなどやビタミンKを多く含む納豆、小松菜、ホウレン草、ニラ、ブロッコリーなどをカルシウムと一緒に摂取することを心掛け、丈夫な骨と筋肉を保ちましょう。

③ 健診を受けること

定期的に健診を受けて、自身の体の状態をチェックしましょう。

●町総合保健福祉センターのトレーニング室を利用しませんか

町総合保健福祉センターでは、10月1日（土）から、「あゆみトレーニング室」を再開しました。

骨粗しょう症予防のため、生活習慣病予防のため、健康づくりのためなど、さまざまな目的に合わせて専門家のサポートも得られます。ぜひこの機会に一度ご利用ください。お待ちしております。

あゆみだよりの話

骨

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
高倉 美保 保健師

骨粗しょう症は、がんや脳卒中のようにそれ自体が命を脅かす病気ではありませんが、転倒による骨折から寝たきり状態になることもあります。日ごろから適度な運動や十分な栄養を摂ることを心掛けて、健やかな生活を送りましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



福島 ^{はると} 大翔 くん (1歳)

父・貴弘 さん 母・美夏 さん
(下豊内区)

じいじ、ばあば、あーちゃん、
これからもよろしく

★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

Child-Care

10月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

9日(日) 運動会

14日(金) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

3日(月) 親子で読書

5日(水) 製作遊び(ハロウィンの飾り)

7日(金) ブロック遊び

9日(日) 運動会(未就園児の競技があります)

12日(水) 砂場で遊ぼう

14日(金) 誕生会(要予約)

17日(月) 小麦粉粘土遊び

19日(水) おやつ作り(クッキー)

21日(金) お散歩へ出かけよう

24日(月) 積み木遊び

26日(水) シール遊び

28日(金) どんぐり拾いに行こう

31日(月) ハロウィンの衣装で遊ぼう

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

10・11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

10月20日(木) 午前9時

11月17日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

10月20日(木) 午前10時

11月17日(木) 午前10時

+ ビカビカ1歳児教室

10月7日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

11月8日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

11月25日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

11月8日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

11月15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

●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。



お知らせ

10月17日(月)～23日(日)
行政相談週間

10月17日(月)～23日(日)は、行政相談週間が全国一斉に展開されます。

町では、特設行政相談所を次のとおり開設します。行政に対するご意見や困っていることなど、お気軽にご相談ください。

▼日時
10月19日(水) 午前9時～

▼会場
町総合保健福祉センター

▼相談員
行政相談委員

藤本玉留さん(仁田子区)

▼お問い合わせ先
町住民生活課

☎096-234-1113
(内線102)

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 (代表)
- 県御船保健所
☎096-282-0016
- 県庁
☎096-383-1111 (代表)

各種予防接種について

町総合保健福祉センターでは、各種予防接種について助成などを行っています。

それぞれについて対象要件などがありますので、詳しいことはお気軽にお尋ねください。

●B型肝炎ワクチンの予防接種が始まります

B型肝炎は、B型肝炎ウイルスの感染により起こる肝臓の病気です。

B型肝炎ウイルスへの感染は一過性の感染で終わる場合と、そのまま感染している状態が続いてしまう場合(この状態をキャリアと言います)があります。キャリアになると慢性肝炎になることがあり、肝硬変や肝がんなど命に関わる病気を引き起こすこともあります。ワクチンを接種する

ことで、体の中にB型肝炎ウイルスへの抵抗力(免疫)ができます。

10月から無料で予防接種が受けられるようになりましたので、お子様の体調のよい時に接種しましょう。

▼対象者
平成28年4月1日以降に生まれた人で1歳未満(法定接種)

▼接種回数および料金
1人3回 無料

※1歳になつてしまうと、定期接種の対象外となります。

※平成28年4月・5月生まれの方は、接種日程の管理が重要です。早めに医療機関へご相談ください。

▼実施医療機関
町内医療機関(荒瀬病院・小屋迫医院・谷田病院)

▼接種対象とならない人
・抗HBs人免疫グロブリンの投与に併せて組み換え沈降B型肝炎ワクチンの投与

を受けたことがある人

※任意接種としてすでにB型肝炎ワクチンの接種を受けた人は、すでに接種した回数分の接種を受けたものとなります。

詳しくは、総合保健福祉センターまでお問い合わせください。

●高齢者のインフルエンザワクチン予防接種について

インフルエンザの流行は、通常1月上旬～3月上旬が中心です。ワクチン接種の有効性を高めるためには、流行前の10月～12月中旬までに行うことが重要です。

今年も高齢者のインフルエンザワクチン予防接種を次のとおり実施します。

▼接種期限
12月28日(水)

▼対象者
①接種時で満65歳以上の人
②満60歳から65歳未満の人で、

日曜当番医

| 月日 | 当番医 | 電話番号 |
|--------|-------|---------------|
| 10月2日 | 谷田病院 | ☎096-234-1248 |
| 10月9日 | 小屋迫医院 | ☎096-234-0165 |
| 10月16日 | 荒瀬病院 | ☎096-234-1161 |
| 10月23日 | 谷田病院 | ☎096-234-1248 |
| 10月30日 | 甲佐眼科 | ☎096-235-5600 |

町税などの滞納処分(8月分)

| 種別 | 件数・金額など |
|---------|---------|
| 捜索 | 0件 |
| 差し押さえ件数 | 2件 |
| 交付要求 | 0件 |
| 取立・公売代金 | 0円 |

古きを訪ねて甲佐町を知る

甲佐町の文化財探訪 ～第37回～

「大地震による文化財の損壊」 石坂妙 町文化財保護委員（吉田区）

乙女地区には、船津・田口・南三箇に3体の六地蔵が存在します。年代的には、山出にあるものと同時代だと思われます。



地震の影響で倒れた南三箇の六地蔵

熊本地震による被害を受けたのは、南三箇の六地蔵だけでした。これは、現代の私たちからすればちょっと人目につかない奥まった場所にあります。

その理由は、広い道路が出来る前、六地蔵のある場所が城南との境を示し、世持、船津へと続く道

※六地蔵には、さまざまな形態がありますが、この六地蔵は六面それぞれに地蔵が刻まれています。

だったそうです。また、この周囲は子どもたちの遊び場であり、道行く人々や地域の人を見守り続ける存在でもあったと聞きました。地震後は、足が遠のいている地域の方も10月24日の六地蔵の命日には、花を手向けに行くつもりだと伺いましたが、変わり果てた姿にどう思われるでしょう。1日も早い復旧を願わずにはいられません。

最後に、無事だった船津の六地蔵には、こんなうわさ話があったそうです。他の六地蔵と同年代のはずなのに摩耗がひどいのは、遊び（博打など）に行く際、験担ぎに少しずつ削られお守りにされたからだということでした。真偽の程は、今更確かめようがありませんが…。それにしても罰は当たらなかったのでしょうか。

■お問い合わせ先 町教育委員会社会教育課 ☎096-234-2447（内線322）

心臓・腎臓・呼吸器などの障害を有する人
 ▼接種回数および料金
 1人1回 2,000円
 ▼実施医療機関
 町内医療機関（荒瀬病院・小屋迫医院・桃崎整形外科・谷田病院）
 ※町外の医療機関での接種を希望する人は、町総合保健

福祉センターでの接種前の手続きが必要です。
 ●風しんワクチンの予防接種費用を助成します
 先天性風しん症候群から赤ちゃんを守るために、妊娠を希望する女性などに風しんワクチンの予防接種費用の助成を実施します。

▼助成期限
 平成29年3月11日（土）※申請書類は、3月11日（土）までに町総合保健福祉センターに提出してください。
 ▼対象者
 ①県風しん抗体検査事業において、予防接種が必要と判断された妊娠を希望する女性とその同居者

②過去の風しん抗体検査において、HI抗体価が16倍以上相当だった人のうち妊娠を希望する人
 ▼助成額
 5,000円を上限とし、接種者が負担した額
 ※助成回数は、1人1回です
 助成を希望する人は、町総合保健福祉センターへお問い合わせください。
 ▼お問い合わせ先
 町総合保健福祉センター
 ☎096・2335・8711

📧 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いたします。

▼平成28年度寄附金額合計
 3,868,000円

（9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）

environmental preservation

クリーンセンターへのごみ直接搬入について

災害により稼働停止していたクリーンセンターについては、7月25日（月）から通常どおりの稼働を行っています。ごみの直接搬入は通常有料ですが、事前に町に申請すると処分料が免除されます。印かん、身分証、罹災（りさい）証明書をご準備の上、町環境衛生課で申請してください。

■お問い合わせ先 町環境衛生課 ☎096-234-1169（内線251）

traffic safety

交通事故件数

| 種別 | 発生件数 | 前年比較 |
|------|------|------|
| 事故件数 | 16 | (2) |
| 死者 | 0 | (0) |
| 傷者 | 22 | (4) |

9月15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 | (0) |
| 原野 | 0 | (△1) |
| その他 | 0 | (0) |
| 合計件数 | 1 | (0) |

9月15日現在（カッコ内は前年比較）

e 開催

10月30日(日) 開催
「かみましき復興マルシェ」

上益城地域観光推進協議会では、観光物産展「かみましき復興マルシェ」を10月30日(日)に益城町で開催します。

本町をはじめ郡内5町から多数の事業者が出店し、カレーやコロッケ、メンチカツなどのお惣菜、パン、お菓子、地元で採れたお茶、ブルーベリーなどを使った加工品、旬の農産物、おしゃれな雑貨などを展示販売します。

また、御船町による恐竜缶バッジ作りや恐竜釣り堀などの体験コーナーや、山都町による通潤橋をはじめとする石橋群のパネル展示も実施します。皆さんのご参加をお待ちしています。

▼日時
10月30日(日) 午前10時〜午後4時

▼会場
■再春館製薬所駐車場(益城町寺中1363-1)

▼お問い合わせ先

上益城地域観光推進協議会(上益城地域振興局内)

☎096・282・3044

「消防フェア2016」をイオンモール熊本で開催

上益城消防組合消防本部では、管内住民の皆さんの防火・防災意識の高揚と消防に対する意識を深めるために、上益城「消防フェア2016」を開催します。

▼日時
10月15日(土) 午前10時〜

▼会場

イオンモール熊本(嘉島町)

▼イベント内容

救急救助訓練、消防車両展示、ミニ消防車試乗、煙体験コーナー、綱渡り・ボルトリング体験、消火体験コーナー、住宅用火災報知機、防災物品展示・家庭用廃消火器の回収(100本限定)、危険物取り扱いに関する展示と相談、救急法の実演と指導、健康相談・体力測定、消防の絵画展、ぬり絵・ペーパークラフトコーナー、スタンプリー(先着200人)など

▼お問い合わせ先

上益城消防組合消防本部

☎096・282・1969

10月22日(土) 開催
龍野ふれあいウォーク

甲佐町の田園と里山に囲まれ

た空気のきれいな農道を「龍野ふれあいウォーク」に参加して家族やお友達とゆっくり歩いてみませんか。

▼開催日時
10月22日(土) 午前10時(受付9時30分)

▼集合場所
龍野ふれあい広場

▼お問い合わせ先
小規模多機能ホーム「ほたる」

☎096・235・3755

i お知らせ

解雇や労働条件などのトラブル解決をお手伝いします

県労働委員会では、解雇や労働条件の変更その他労働者と事業主との間に起きたトラブルについて自主解決が難しい場合に、話し合いによる解決をお手伝いする「あっせん」を行っています。

手続きは簡単で費用は掛かりません。秘密は厳守されます。労働者、事業主のどちらからも申請でき、新規社員に限らずパート従業員や派遣社員の方なども利用できます。

「話し合いが進まない」、「早く解決したい」などの悩みをお持ちの労働者、事業主の皆さん

は、ぜひお気軽にご相談ください。

▼お問い合わせ先

県労働委員会
☎096・333・2753

10月から熊本県の最低賃金が改定されました

熊本県の最低賃金が10月からのとおり改定されました。

最低賃金制度は、働くすべての人に賃金の最低額(最低賃金額)を保障する制度です。10月からの最低賃金は、県内のすべての事業所および労働者に適用されます。

詳しくは、熊本労働局または最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

▼10月からの県最低賃金

時間額 715円

▼お問い合わせ先

熊本労働局

☎096・355・3202

就職を希望する人を支援
ジヨブカフェ上益城ランチ

県の職業相談室「ジヨブカフェ上益城ランチ」では、就職を希望する人のお手伝いをします。

「就職したいけど、何から始めたらいいかわからない」など悩んでいませんか。就職に関する個別の相談などじっくり丁寧

Informations

津志田河川自然公園(通称・乙女河原)の利用届け出は、インターネットで簡単に申し込みます



通称「乙女河原」こと津志田河川自然公園を利用する際の利用申し込みの届け出が、簡単な電子申請(インターネット申込み)でできます。

ご利用の際には、事前に届け出をお願いします。

▶利用申し込みページ(くまもと電子申請ページ)
公式ウェブサイトの「津志田河川自然公園紹介ペー

ジ」からログインできます。

▶お問い合わせ先

町産業振興課 ☎096-234-1176(内線151)

・甲佐町公式ウェブサイト

http://www.town.kosa.kumamoto.jp/

11月6日(日)開催
平成28年度産業文化祭



平成28年度産業文化祭を11月6日(日)に開催します。多数のイベントを予定していますので、多くの皆様のご来場をお待ちしています。

- 日時 11月6日(日) 午前9時～午後4時30分
- 会場 町役場ろくじ館側駐車場、町農業研修センター「ろくじ館」、町生涯学習センター

●お問い合わせ先
町産業振興課
☎096-234-1176(内線155)

甲佐町総合型地域スポーツクラブ
「I・YOU スポーツクラブ」
10月のアユスポ・カレンダー



バスケット教室
山下 大輔さん
(緑町区)

初心者でも大歓迎です

●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
甲佐中グラウンド 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
甲佐中体育館 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)

に対応します。ぜひ、お気軽にご利用ください。
▼ジョブカフェの内容
就職に関するさまざまな相談、就性診断、履歴書や職務経歴書作成のアドバイス、面接練習や対策、しごと開拓員による企業訪問や求人開拓、保護者の面接など
▼利用時間
午前10時～午後5時
※土・日・祝日および年末年始を除きます。
▼会場
県上益城地域振興局(御船町 辺田見396-1)
※利用の際は、事前に予約をお願いいたします。
▼お問い合わせ先
県上益城地域振興局
☎096・282・1013

は、甲種防火管理者資格取得講習会を次のとおり実施します。
▼実施日
11月24日(木) 午前9時～午後4時30分、25日(金) 午前9時～正午
▼受講会場
上益城消防組合消防本部(御船町辺田見169)
▼受講料
4,000円(テキスト代を含む)
▼受講申込期間
10月27日(木)～11月18日(金) 午前8時30分～午後5時
※土・日・祝日は除きます。
▼申込方法
上益城消防署、山都消防署、蘇陽出張所に用意している受講申込書に必要事項を記載して、上益城消防組合消防本部に直接提出してください。
受講申込書は、上益城消防組合消防本部のホームページ

からダウンロードできますのでぜひご利用ください。
詳しくは、上益城消防組合までお問い合わせください。
▼お問い合わせ先
上益城消防組合消防本部
☎096・282・1955
上益城消防組合消防本部公式ホームページ
URL <http://www.kanisho.jp/>
●募集
農地を貸したい人借りたい人を募集しています
農地中間管理機構(熊本県農業公社)では、農業経営を縮小する人などから農地を借り受け、担い手農家などに貸し出しを行っている。
「担い手農家に農地を貸したい」、「新たな農地があれば借りたい」という人は、市町村やJAの窓口および県農業公社にご

相談ください。
▼お問い合わせ先
熊本県農業公社
☎096・213・1234
町産業振興課
☎096・234・1176
●くらし安全
皆さんの悩みや不安は警察にご相談ください
10月11日(火)～20日(木)は、「みんなのでつくろう安全・安心の街」をスローガンに、全国一斉の地域安全運動を実施します。この運動は、地域住民、行政、各種団体、警察が連携して、犯罪のない安全で安心して暮らすことができる街をつくらうという運動です。
▼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

10月24日(月)「甲佐町復興支援寄席」を開催します

町公民館では、「甲佐町復興支援寄席」を10月24日(月)に開催します。

入場無料ですので、ぜひご来場ください。

▶開催日時
10月24日(月)
午後5時30分開場 午後6時開演

▶会場 町生涯学習センター・ホール
▶出演者
柳家小太郎、翁家知和、春風亭一蔵
▶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)



クリ（麻生原）

うたごよみ 神無月

「短歌」

渡辺幸士選

ひたすらに努力重ねしアスリート胸に勝利の
メダル輝く 赤星 延子

日が経ちて笑顔も戻り復興を目指す被災者に
エールを送る 緒方 明美

ひと夏をうす紅色に咲き盛る百日紅の花狭庭
を染むる 塚原 暁益

リオ五輪日本選手の活躍のメダルラッシュを
テレビに見入る 上村やす美

鳴きて秋に入りゆく 吉永由紀子

百歳に近き婦人に薦められ八十路なるわれ短
歌詠みおり 池田キヨ子

夫逝きて百日を過ぎ吾ひとり遺影の笑みに話
しかけおり 赤星 文子

幾度も地震に揺るる花々は零るるごとく咲き
て遅し 内田乃武子

紫蘇の葉を千切りて作る紫蘇ジュース孫と衆
しむ夏の思いで 塚本 俊子

草を取る吾が手に留まり針を刺す藪蚊も生き
る餌を望むか 上村 かず

日毎減る預金と寿命知りつつも明日の夢みる
わたしの矛盾 渡辺 幸士

「川柳」

渡辺幸士選

「元氣」

老いてなお元氣やる氣を杖にして 日隈 俊郎
まだ元氣気持ちだけでも負けられぬ 三芳 嘉逸
元氣にて早寝早起き食旨し 安浪 アキ

「化粧」

化粧した馬が凜々しい随兵会 林 雅之
白粉を付ける余地なし九十顔 布田 愛子
怖いなあ夜道で逢った厚化粧 清川みどり
気持ちまで古いぬ心に化粧する 渡辺 幸士

「肥後狂句」

北川直美選

喧嘩して 一番高いケーキ買う 広田みどり
喧嘩して 暖簾の奥で仲直り 下山 千恵
喧嘩して 今夜は飯ののさっどか 志垣 光
喧嘩して 砂啮む如る夕餉時 佐藤 葵
喧嘩して へそくりの場所思い出し 布田かな
喧嘩して 家庭内でも別居する 平井やよい
喧嘩して 一夜明くつとえびす顔 長原 産賀
喧嘩して 戸の開け閉めの荒かこつ 佐野しよう
喧嘩して むごう茶碗の無うなつた 光永 六
喧嘩して たった一日家出する 井元あざみ
喧嘩して 今度ア助太刀連れて来た 日高 美里
喧嘩して 犬も食わんでよう言うた 上田 梅清
喧嘩して 一軒飛んでお裾分け 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)

8月11日(木)～9月10日(土)

birth お誕生おめでとう

| 住所 | 氏名 | 性別 | 保護者 |
|-----|-------|----|-----|
| 世持 | 岡崎 壮太 | 男 | 光 祐 |
| 下横田 | 松永 麗羽 | 女 | 涼 |
| 仁田子 | 田上 舜 | 男 | 龍 真 |

marriage ご結婚おめでとう

| 住所 | 氏名 |
|----|-----------|
| 夫 | 霧島市 仁田水元希 |
| 妻 | 白旗 兵藤 亜衣 |

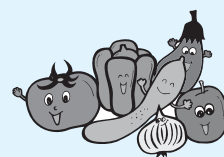
condolence お悔やみ申し上げます

| 住所 | 氏名 | 年齢 | 世帯主 |
|-----|--------|----|-----|
| 岩下 | 米村チエノ | 67 | 哲 一 |
| 下横田 | 福永ツル子 | 92 | 精 一 |
| 芝原 | 沖 武 | 82 | かずえ |
| 東寒野 | 田上スミ子 | 89 | いづみ |
| 大町 | 西 デイコ | 97 | デイコ |
| 豊内 | 松永キヨ子 | 89 | キヨ子 |
| 中横田 | 中嶋ムツ子 | 83 | ムツ子 |
| 早川 | 小屋敷キミコ | 90 | 勝 男 |
| 白旗 | 渡邊麟次郎 | 85 | 紀美子 |

| data 甲佐町の人口・世帯数 | | |
|-----------------|--------|----|
| 項目 | 数 | 増減 |
| 男 | 5,184 | △5 |
| 女 | 5,824 | △3 |
| 計 | 11,008 | △8 |
| 世帯数 | 4,307 | 1 |

平成28年8月31日現在

こうさの野菜で作ってみよう!



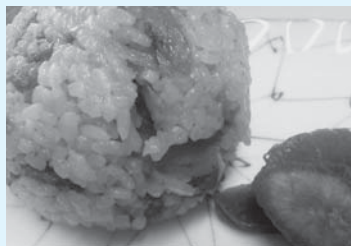
レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）

ゴボウの炊き込みご飯

ご存知ですか？

ゴボウの持つ不溶性食物繊維は、胃や腸の中の水分で大きく膨らみ腸内の発がん性物質を吸着し体外に排出します。ですので、大腸がんの予防には持つてこいの食材なのです。

ただし、腎臓機能に障がいがある人は高カリウム結晶になってしまうので注意が必要です。かかりつけの医師や栄養士さんに相談してきちんとした食生活を心掛けてくださいね。



材料（4人分）

| | |
|------|--------|
| ゴボウ | 150g |
| 米 | 3合 |
| 鶏モモ肉 | 250g |
| しょう油 | 大さじ3～4 |
| みりん | 大さじ3 |
| だし汁 | 1.5カップ |

作り方

- ①米はといでザルに上げ、30分ほど置きましょう。
 - ②鶏モモ肉は、食べやすい大きさに切ります。
 - ③ゴボウはさがきか細切りにしてすぐに水にさらします。
 - ④調味料とだし汁で②と③をサッと煮ておきます。
 - ⑤炊飯器に①と④を入れ、3合分の水を加えていつもどおり炊きましょう。
 - ⑥炊き上がったたら全体を大きく混ぜ合わせ、お茶碗に盛り付けたら出来上がりです。
- ※ラップで包んでおにぎりにすると、ちょっと出掛けるときに持っていけますよ。忙しい主婦におすすめの料理です。
- ※これからの季節には、キノコなどの旬の食材を加えても秋らしくていいですね。

★良いゴボウを選ぶポイント
ひげ根が少なくピンとしたもので、泥付きのものを選びましょう。

編集後記

今年の夏は、猛暑で外に出るだけでも汗が吹き出してくる厳しさでしたが、最近秋の気配を感じられるようになってきましたね。気候が穏やかで過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。

さらに、秋から冬に向けて私たちの身体はどんどん基礎代謝が高まっていくとき。この時期に運動するとさらに基礎代謝が上がり、体脂肪が燃焼しやすくなる身体になるそうです。

そこで、皆さんにおすすめしたいのが10月から再開した町総合保健福祉センターのトレーニング室。さまざまな機器やリズム体操やストレッチなどの集団プログラムなどが用意され、自分のペースに合った運動ができるのでおすすめです。

皆さんもトレーニング室を利用して、健康な身体づくりを目指してみませんか。

(み)

復興に向けて歩き出す 地域の未来を描く計画を

「震災を乗り越えて、地域の皆さんが仲良く幸せに暮らせるまちづくりを目指し、復興計画について話し合いたい」と話すのは、甲佐町復興計画策定委員会の委員を務める宮本浩市さん（田原区）。



宮本 浩市さん
Miyamoto Koichi

〔田原区〕

みやもと こういち / 本町の震災復興の方針を示す「甲佐町震災復興計画」の素案を作成する町復興計画策定委員会の委員。田原区長。

同委員会は、熊本地震による被災者の生活再建に向けた取り組みや被災地の面的な整備方針、将来にわたって安全・安心な生活環境を確保するための方針などを示す「甲佐町震災復興計画」の素案を

作成するために、8月に設置。一般公募で選ばれた町民と職員で構成され、本町復興のために必要なことを考える。これまでに、ワークショップなどで復旧・復興に関わる意見交換などを実施。11月の策定を目指している。

宮本さんが区長を務める田原区は、道路の寸断や家屋の倒壊で支援助資が届かなかつたり、避難所に行けずに倉庫

や納屋に避難したりする人も多かった。自身も被災し自宅を解体、現在は白旗仮設住宅で暮す。宮本さんは、「町内でも特に被害の大きかった地区の代表として、委員に手を挙げないわけにはいかなかった」と振り返る。

委員として「被災した人のために、復興に真剣に向き合っていかなければならない」と宮本さん。「第1に被災者のことを考えた住まいづくり、次に農業振興が重要。今後計画される復興住宅も大切になる」と思案する。

震災を通じて失ったものも多かったが、人と人との絆（ぎずな）も見えたという宮本さん。「高齢者などを気遣う人も多くいて、地域のつながりを改めて実感しました。計画では、このつながりを大切に、地域で仲良く暮らせるコミュニティを形成したい」と意気込む。

「未来はまだ具体的には見えてきません。でも、復興に向けて一歩ずつ前に進みたい」と宮本さんは、地域への思いを胸に前に進む。

広報 こうさ

2016年（平成28年）10月号
通巻567号