

広

報

こうさ

【表紙】 緑町区の住民有志が作製

コロナ禍を照らす竹あかり

CONTENTS

- 02・お知らせ 令和3年度申告相談
- 04・こうさの話題 澤田選手が全国の舞台で躍動
- 06・町からのお知らせ 妊婦健診で母子の健康を守りましょう
- 10・管理栄養士だより 食事でウイルスに負けない体を作りましょう
- 20・Kosa Style 甲佐町地域支え合いセンターの皆さん

No.619
February 2021

2

町・県民税、国民健康保険税の申告相談は 2月16日（火）～3月15日（月）です

■忘れずに申告しましょう

令和3年1月1日現在で本町に住んでいる人は、令和2年1月1日～12月31日の収入について申告が必要です。

町では、2月16日（火）から町生涯学習センターで申告相談を行います。新型コロナウイルス感染症対策として入室者数を制限する場合があります。あらかじめご了承ください。

かじめご了承ください。

また、次のような申告を行う

方は2月3日（水）から税務署（月）午前8時～午前11時、午後1時～午後4時
ホール）をご利用ください。

▼申告期間および受付時間

2月16日（火）～3月15日

▼会場

町生涯学習センター・研修室

■申告相談での注意事項

●準備するもの

- ・申請者の本人確認書類
- ・同じ世帯でない方の申告を代

理でされる場合は、委任状

・申告者本人の印かん

・申告者本人および扶養控除対象者の「マイナンバーカード」または「個人番号通知カード」

・給与収入や年金収入がある場合は、源泉徴収票、支払調書

・事業（営業、農業、不動産）所得がある場合は、収支内訳書や経費の領収書

・生命保険料控除などを受ける場合は、控除証明書

・障害者控除を受ける場合は、障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書など

・医療費控除を受ける場合は、医療費などの領収書と集計を

記入した明細書

・寄附金控除を受ける場合は、証明書や領収書

・所得税の振替納税や還付を受ける場合は、本人名義の通帳と、その通帳の登録印

内容によっては、税務署が開

設する申告相談会で申告をして

いただく場合もあります。

■税務署開設の申告相談会

熊本東税務署が開設する申告相談会場所は次のとおりです。

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、住宅借入金等特別控除を受ける方などを対象に事前相談会も開催されます。

▼会場

熊本城ホール（熊本市中央区桜町3・40）

▼申告事前相談会

2月3日（水）～15日（月）

▼申告相談期間

2月16日（火）～3月15日（月）

※2月21日（日）、28日（日）に限り、休日も開設します。

※期間内は税務署での申告相談は行いません。

▼受付時間

午前9時～午後4時

▼お問い合わせ先

町税務課

096・234・1112

熊本東税務署

096・369・5566

■町・県民税、国保税の申告相談の日程一覧

日程	行政区名
2月	16 火 広瀬・谷内・本坂谷・堂ノ原・西原・小鹿・井戸江・安平・上揚
	17 水 東寒野・西寒野
	18 木 上豊内・下豊内
	19 金 岩下1区・岩下2区
	21 日 熊本城ホールで休日申告相談実施
	22 月 緑町・仁田子
	24 水 大町・横田・有安
	25 木 船津・麻生原・世持
	26 金 南三箇・中山・津志田
3月	28 日 熊本城ホールで休日申告相談実施
	1 月 上田口・下田口・田原
	2 火 和田内・府領・北原
	3 水 中早川・早川・北早川
	4 木 糸田
	5 金 辺場・古閑・八丁・山出
	8 月 芝原・吉田
	9 火 中横田
	10 水 下横田・浅井
	11 木 上早川1区・2区・3区・4区・5区
	12 金 上記の日に来れない人
	15 月 上記の日に来れない人

※申告期間中は税理士1名が相談に応じます。税や確定申告についてご相談がある方は、ご利用ください（税理士の受け付けは午後3時まで）。



◀(左から)藤本御船町長、奥名申佐町長、荒木壽町長、田原組会長、梅田山都町長、西村益城町長

上益城農協が物資の優先供給や施設等を提供

上益城5町と災害時応急協定を締結

■災害からの復旧・復興を迅速に支援

令和2年12月24日(木) J Aかみましき本所(白旗)で「災害時における応急対策に関する協定締結式」が行われました。

当協定は、災害時の応急対策において必要な燃料等の供給および被災者支援に関する協力体制を築くことで復旧・復興の迅速化を図ることを目的に、本町をはじめとする上益城5町が上益城農業協同組合(田原要一代代表理事組合長)と締結。

今後、協定に基づき、応急対応が必要な町に対して、上益城農協が保有および調達可能な「燃料の優先的・安定的供給」や「食料品等の供給」「日用品雑貨等の物資の供給」などが可能となります。

上益城農協の田原組会長は「熊本地震を経験して、何かできることはないかと常日頃考えていました。上益城郡5町のチームに加わるという気

持ちで取り組んでいきたい」と話しました。

■災害に備えて準備を

町では、大規模災害に備えてさまざまな団体や企業と協定を締結しています。災害からの迅速な復旧・復興を支える各団体等との連携は必要不可欠です。

一方で、昨年の熊本豪雨のような大規模災害では、住民を支援すべき行政自体が被災し、公的な支援(公助)が滞ってしまいます。そんなとき、特に重要なのが地域コミュニティの防災力(自助・共助)です。

いざというとき、住民同士の支え合いは大きな力となります。防災訓練を通して地域の防災力を高めましょう。町では、昨年9月に総合防災マップを更新し、各家庭に配布していますので、併せてご活用ください。

▼お問い合わせ先

町くらし安全推進室

☎096・234・1167
(内線241)



▼国府高校の全国大会出場に貢献した澤田留衣さん



澤田選手が全国の舞台で躍動

全国高校バスケットボール選手権

令和2年12月23日（水）～29日（火）、東京体育館などで開催された第73回全国高校バスケットボール選手権（ウィンターカップ）に、澤田留衣選手（国府高校2年・有安区）が出場しました。

国府高校は浜松開誠館高校（静岡）と対戦し、62対86で残念ながら初戦敗退。センターで出場した澤田選手は、チーム最多となる20得点をマークする活躍を見せ、先手を許したチームを鼓舞しました。

澤田選手は大会を振り返って「高校に入学して初めての全国大会で緊張した場面もいくつかありました。試合を通して、自分たちのバスケットボールが全国でどのくらいやれるのか知ることができ、もっと高みを目指したいと強く思うようになりました」と回想。「今後、全国でも戦えるチームを目指して、みなさんに応援される選手になりたいです」と雪辱を誓いました。

日本消防協会が防災活動車を寄贈

消防団員等福祉共済福祉増進事業

令和2年12月16日（水）公益財団法人日本消防協会（秋本敏文会長）から甲佐町消防団（池田実団長）に防災活動車が寄贈されました。

この車両は日本消防協会消防団員等福祉共済の福祉増進事業の一環として行われているもの。

火災をはじめ、豪雨・土砂・河川等災害時は緊急車両として人員輸送や消火・救助資器材の搬送に、平常時は防火・防災の広報等に幅広く活用されます。



▲甲佐町消防団に新たに寄贈された SUV 型の防災活動車



◀左から北里護さん、入江勇さん、寺本護さん、甲斐公俊さん

竹あかりで地域を照らす

緑町区の住民有志が作製

昨年末から緑町区内に設置されている竹あかりが地域住民らの目を楽しませています。

コロナ禍の中、地域が少しでも明るい新年を迎えられたらと、同区の北里護さんが友人らと共に初めて作製。地域の協力も得ながら設置された竹あかり約30基が、商店街はずれの住宅街を優しく照らしています。

見た人から声をかけられることもあるという北里さんは「慣れない作業でしたが、仲間と楽しく取り組めました。次回はもっと華やかにできれば」と意気込みを話しました。

緑町区の竹あかりは2月初旬まで楽しめます。

地域の防災力を高めよう

中横田区自主防災会が訓練等を実施

令和2年12月20日（日）中横田集会所で防災訓練が行われました。

同訓練は、中横田区自主防災会が町や上益城消防署などの協力を得ながら実施。地域住民らが避難誘導の手順やコロナ禍での避難所運営、救護や初期消火に関する訓練などを行いました。

参加者は町くらし安全推進室の佐々木善平室長からハザードマップを活用した避難経路の確認や避難所運営の注意点など、いざという時の備えについて学びました。



▲避難所運営での感染症対策などについて話す佐々木室長



◀ナイター設備で照らされたテニスコート

ナイター設備の供用がスタート

熊本甲佐総合運動公園テニスコート

熊本甲佐総合運動公園「緑川リバーサイドパーク」（愛称・Kパークこうさ）のテニスコートでナイター照明の整備が完了し、供用が始まっています。

同公園は、町が国土交通省と連携して水辺空間を活用したまちづくりを進める「甲佐地区かわまちづくり事業」の一環で、サッカー場などを整備するものは「夜間も多くの皆さんに利用していただければ」と呼び掛けました。

同テニスコートの利用料（1時間）は1面300円（夜間照明は別途400円）（いずれも町内在住者等）です。

武道を学んで心身を鍛える

令和2年度体験学習（空手道）



▲換気のため冷たい空気が流れ込む体育館で元気に体を動かす甲佐小学校児童と講師を務めた松岡さん（右）

令和2年12月21日（月）甲佐小学校で空手道の体験学習が行われ、甲佐小学校（武永春美校長）の4年生40人が武道の教えを学びました。

この体験学習は、町教育委員会が地域住民の協力を得ながら実施するもので、武道を通して礼を学び心身を鍛えることで子どもたちの人間形成を支援することを目的に、町内の各小・中学校で例年、開催しています。

体験学習では、町内の空手道場で指導を行っている松岡勇治さん（中横田区）と霍本仁史さん（上豊内区）が児童生徒らにあいさつや礼儀の大切さなどを重んじる武道の精神について説明。その後、講師の動きを見ながら、空手の基本動作や掛け声の稽古を行いました。

指導を終えた松岡さんは、上益城農業共同組合（田原要一組合長）から提供された鉛筆やノートなどの文具を配りながら「子どもたちには文武両道を目指してほしいですね。感謝の気持ちを言葉にできるような大人に成長してもらえれば」と笑顔で話しました。

妊婦の健診

妊婦健診で母子の健康を守りましょう



詳しくは町健康推進課へお尋ねください

■健診を受診して、安心・安全な出産を迎えましょう

新型コロナウイルス感染症が流行し、妊娠や出産、子育てに対して、不安に思う人も多いと思います。

厚生労働省は、妊娠中も過度な心配をする必要はなく、人混みを避けて、こまめに手を洗うなど日々の健康管理を徹底することや3つの「密」が同時に重なるような場所を避けるようお知らせしています。また、各医療機関では感染対策を徹底し、診察や分娩を行っています。

町では、妊娠届出時に母子健康手帳を交付し、妊婦健康診査や妊婦歯科健康診査についてご案内しています。健康診査は、お母さんとお子さんの健康を守る大切な機

会です。医師と相談し、適切に受診するようにお願いします。

■妊婦健康診査について

妊婦健康診査は、産科等で受けることができます。妊娠届出時に14回分の妊婦健康診査受診票をお渡ししますので、そちらを利用して受診してください。県外の医療機関や助産所で妊婦健康診査を受診する方は、手続きが必要となりますので、事前にご相談ください。

■妊婦歯科健康診査について

妊婦歯科健康診査は、町内歯科医療機関で受けることができます。妊娠中は、つわりによって口腔内の衛生状態が悪化したり、ホルモンのバランスの変化によってむし歯や歯周病が進行しやすくなります。お母さんに歯周病があると早産しやすい傾向があるという報告もあります。

妊娠届出時に妊婦歯科健康診査受診券をお渡しします。事前、事前に電話で予約し、受診してください。

▼お問い合わせ先

町健康推進課（町総合保健福祉センター内）

☎096-235-8711

町健康推進課 ☎096-235-8711

町営バス

■町が運営する公共交通機関

町では、地域における通勤・通学・通院・買物など、私たちの日常生活に不可欠で身近な公共交通（生活交通）の1つとして、町営バスを運営しています。

■町営バスについて

町営バスの運賃や路線については、次のとおりです。

▼運賃

一律200円

（小学生以下、障がい者手帳所持の方は半額）

※町住民生活課窓口にて、回数券や定期券の販売もあります。

▼路線

【宮内方面】役場前～六谷
1日5往復

【龍野方面】役場前～目野入口
1日3往復

▼時刻

時刻表については、町公式ウェブサイトにまたは各停留所に掲示されたものをご確認ください。

▼フリー乗降制

一部の区間では、バス停以外の場所でも路線上の任意の位置で乗降できる「フリー乗降制」を導入しています。詳しくはお問い合わせください。

■停留所の時刻表標識を更新

町では、傷んでいた既存の木製停留所標識の更新を行いました。新たな標識は金属製のもので、水色の看板が目印です。

併せて、一部の停留所名の変更を次のとおり行っています。

【宮内方面】役場前～六谷
甲佐岳登山口↓川平キャンプ場前

・宮内小学校前↓宮内地区社会教育センター前
・発電所前↓井戸江峡キャンプ場前

・上豊内↓やな場前

【龍野方面】役場前～目野入口
旧竜野郵便局前↓ふれあい広場前

町営バス停留所の時刻表標識を更新



詳しくは町企画課へお尋ねください

国民年金

お得な前納制度を
ご利用ください



詳しくは町住民生活課へお尋ねください

■ 1万5千円ほどお得な制度

「2年前納」をご利用いただくと、毎月納付する場合に比べ、2年間で1万5千円程度の割引となります。

平成29年より口座振替に加え、新たに現金およびクレジットカード納付による2年前納が可能になりました。

■ 令和2年度の前納割引額

令和2年度に前納制度を利用した場合、毎月納付するときに比べて次のとおり割引を受けられます。

- 口座振替の場合
 - ・ 6カ月前納
1130円割引
(納付額9万8110円)
 - ・ 1年前納
4160円割引

（納付額19万4320円）
2年前納
1万5840円割引

（納付額38万1960円）
現金およびクレジットカード納付の場合

● 現金およびクレジットカード納付の場合

・ 6カ月前納
810円割引

（納付額9万8430円）
1年前納

3520円割引
（納付額19万4960円）

・ 2年前納
1万4590円割引
（納付額38万3210円）

■ 前納手続きについて

▼ 口座振替およびクレジットカード納付の場合
申出書に必要事項を記入し、年金事務所（郵送でも可）にご提出ください。口座振替をご希望の場合は、預金口座をお持ちの金融機関でもお申し込みいただけます。申し込み期限は、2月28日（日）（消印有効）です。

※2年後も前納を希望する場合は再度申出書が必要
▼ 現金納付の場合
年金事務所へ申し出ていただきます。申出書をお送りいたします。

町住民生活課 ☎ 096-234-1113 (内線 104) 熊本東年金事務所 ☎ 096-367-8144

国民健康保険

■ 国民健康保険に加入している人は所得の申告が必要です

国民健康保険は、所得によって国民健康保険税の額や医療費の自己負担限度額などを計算します。

国民健康保険者で前年中（1月～12月）の収入がない人や収入が障害年金・遺族年金のみの人も、必ず申告をしましょう。

■ 申告をしないと国保税の軽減などが受けられません

国保には、所得額によって国保税が軽減される措置があります。申告をしないと所得の額が分からないため国保税の軽減措置が受けられません。

また、医療費の自己負担限度額判定も、所得額に基づいて行われます。

るので、収入がなくても申告をしないと医療機関での窓口負担が高額になることがあります。

■ 「医療費のお知らせ」が確定申告に使用できます

町から国保被保険者の皆さんへ配布している「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除の手続きで医療費の明細書として使用できます。

医療費控除の計算は、「お知らせ」の「患者負担額」に記載されている自己負担相当額を基に行います。「お知らせ」に記載されていないものがある場合や、実際に負担した額が異なる場合は、自分で額を訂正して申告する必要があります。

11～12月診療分の「お知らせ」は5月に配布します。2月中旬から始まる確定申告では11～12月診療分の領収証が必要ですので保管をお願いします。

■ 期間内に申告をしましょう

町での申告受付期間は2月16日（火）から3月15日（月）までです。期間内に申告することが国保の適正な運営につながります。皆さんのご協力をお願いします。

国保被保険者の皆さん
所得の申告を忘れずに



期間内に所得の申告を行いましょ

Library

町生涯学習センター図書室からの2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。

颯爽と現れた黒い魔術師が謎を解く！ 東野 圭吾 著/『ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人』



光文社

小説

ほとんどの人が訪れたことのない平凡で小さな町。寂れた観光地によく射した希望の光をコロナウイルスが奪い、さらに殺人事件が発生。そこへ颯爽と現れた黒い魔術師が、知恵と仕掛けを駆使して、犯人と警察に挑む！張り巡らされた仕掛けに引き込まれ、読みだしたらもう止められない、おすすめの1冊です。

ロンドン市民に傘を広めた男の実話の絵本 ジョシュ・クルーフト文 アイリーン・ライアン・イーウェン絵/『ジョナスのかさ』



光村教育図書

児童書

雨が降ったら家にいるか、馬車で出かけるか、濡れるかのどちらかが当たり前だと思われていた18世紀半ばのロンドン。頑固で雨に濡れることが大嫌いなジョナス・ハンウェイは、人々に笑われながらも30年間傘を使い続け、ロンドン市民に傘を広めました。自分の信念を貫き、人々の生活を大きく変えた男の実話の絵本です。

「最後のスター」の素顔と潔い生き方 築山 卓観 著/『吉永小百合 私の生き方』



講談社

一般書

女優・吉永小百合が、仕事・人生・悔いなく生きる日々を語る。NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」の密着取材をもとに書籍化。放送では紹介しきれなかった樹木希林さんとの友情や、年齢の受け止め方など、「最後のスター」の素顔と潔い生き方が鮮やかに語られています。出演作リストや写真も多数収録の素敵な1冊です。

トルコ料理の魅惑のレシピ 荻野 恭子 著/『家庭で作れるトルコ料理』



河出書房新社

教養娯楽

フランス料理、中国料理と並んで世界三大料理のひとつといわれるトルコ料理。トルコの料理名人の家庭で習得した、豊かで飽きのこない魅惑の味を、日本で簡単に手に入れられる食材を使って誰でもおいしく楽しめるオリジナルレシピで紹介しています。ソース&ディップ8品のレシピも収録。すぐに役立つ1冊です。

● 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)

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

私 がご紹介する本は、谷本道哉さんの「使える筋肉・使えない筋肉」です。

この本は、筋力トレーニングを行うアスリートに向けて書かれています。しかし、スポーツを行う全ての方の役に立つと思いましたのでこの本を選びました。

内容としましては、使いたい筋肉をどのような筋力トレーニングで身につけられるかが書かれています。

今月の案内人



平崎 隆誠さん
〔町社会教育課〕

筋トレは各競技にあった筋トレをしないと使えない

Read This Story!

～ My Favorite Story ～ 私のおすすめ図書

『使える筋肉・使えない筋肉』(谷本 道哉 著)

トレーニングが上手くなるほどスポーツが下手になる!? 「使える筋肉」を手に入れるための「必勝法」大公開。

筋肉になってしまいます。使える筋肉を作り出すためには、体を動かす筋肉の能力を向上させるとともに、筋肉を使いこなす神経制御の能力を向上させることも大事になります。そのため、日ごろ行っている筋トレをただ何も考えず行うのではなく、役に立つものかを考えて取り組むことも大切です。

また、本の中で具体的にどのような筋トレをすると良いのか



なども書かれてありますので、学生や日頃からスポーツを楽しむ方にはおすすめの本書です。

● 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

▶ 町生涯学習センター・ギャラリー
モール展示のお知らせ

パネル展「記念物100年と 甲佐町2020」を開催します

2019年は「文化財保護法」の前身の一つ「史蹟名勝天然記念物保存法」が施行されて100年の節目に当たりました。

この100年を記念して、九州の代表的な「史蹟」・「天然記念物」と甲佐町の国指定天然記念物「麻生原のキンモクセイ」と国の指定を目指す町指定文化財「陣ノ内城跡」なども紹介します。

● **開催日時**

2月9日(火)～3月5日(金)

● **主催**

町教育委員会社会教育課

- 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)



▲参加者といっしょに舞台上立つ講師の南さん(左奥)

和気あいあいとした雰囲気

健康で豊かな生き方を応援するため町公民館が実施する「公民館自主講座」についてご紹介しています。スポーツ・健康「フラダンス」ポハイケアロハ・フラミナミでは、現在6人がハワイアンのメロディーに合わせてゆったり踊る練習を行っています。

町公民館自主講座⑱
「フラダンスポハイケアロハ・フラミナミ」

スポーツ・健康「ひまわりダンス」講座では、ダンスの基本(ワルツ、タンゴ、クイック、ウインナワルツなど)のステップの踏み方や手指の動きを一つずつマスターしながら15名が楽しく活動しています。初めての方も安心して学

▼ **講師** 大串禮子(上豊内区)
▼ **開催場所** 町農業研修センター「ろくじ館」
▼ **開催日時** 毎週土曜日(午前の部)午後10時～正午、(午後の部)午後1時～午後3時

町公民館自主講座⑲
「ひまわりダンス」

▼ **開催日時** 毎月月曜日(不定期)午後2時～午後4時
▼ **開催場所** 町生涯学習センター・研修室



▲発表会でダンスを披露する参加者

気で楽しく体を動かしてリラックスしましょう。あなたもお仲間になりませんか。▼ **講師** 南圭子さん(熊本市)

▼ **開催場所** 町生涯学習センター・研修室
▼ **開催日時** 毎月月曜日(不定期)午後2時～午後4時
▼ **開催場所** 町生涯学習センター・研修室
▼ **講師** 南圭子さん(熊本市)
▼ **開催場所** 町生涯学習センター・研修室
▼ **開催日時** 毎月月曜日(不定期)午後2時～午後4時

Human Rights

人権 ～心豊かに暮らすために～

■ ハラスメントのない安心・安全な職場に ～パワハラを起こさない環境づくりを～

ハラスメントは、どこでも、誰にでも、起こりうる問題です。

2020年6月には、パワーハラスメント(パワハラ)防止対策として改正労働施策総合推進法が施行され、パワハラ防止が事業主の業務となりました。

これにより、大企業中小企業も関係なく、ハラスメントが起きないように対策を立てて実行しなくてはならなくなりました。

職場におけるパワハラとは次の3

つの要素を満たすものです。

- ① 優越的な関係を背景とした言動
職務上の地位が上位の者による言動など
- ② 業務上必要かつ相当な範囲を超えたもの
業務の目的を大きく逸脱した言動など
- ③ 労働者の就業環境が害されるもの
身体的・精神的な苦痛が与えられ、就業環境が不快なものとなったために能力の発揮に重大な悪影響が生じるなど

● 今回は、パワハラの種類について

お伝えします。

- ハラスメント悩み相談室(厚生労働省委託)

☎0120-714-864(ナイヨ・ハラス)

平日 正午～午後9時

土日 午前10時～午後5時

※祝日・年末年始を除く

県人権情報誌「コッコロ通信」vol.45より

- 人権に関するお問い合わせ先

町教育委員会社会教育課

☎096-234-2447(内線324)

食事でウイルスに負けない 体を作りましよう

◆ウイルスと戦う細胞と食事

新型コロナウイルスの報道が連日流れ、不安になられる方もいらっしゃると思います。今回はウイルスと戦う力の源と食事との関係についてお伝えします。

ウイルスと戦う力はどのように生まれるのでしょうか。その疑問を解く鍵は私たちの体の構造と関係しています。

私たちの体は数十兆個の細胞からできています。細胞はいろいろな形に変化して、私たちの臓器を作っています。体の垢は、古くなって剥がれ落ちた細胞です。私たちの体の中では日々、新しい細胞が生まれ、古くなったものは剥

がれ落ちたりして排出されます。

この細胞一つ一つがきちんと新しく生まれ変わること、つやのある肌やこしのある髪といった健康状態に繋がっているのです。

細胞の健康は、毎日の食事を通して栄養素が私たちの体に入り、酸素と共に十分届けられることで維持されています。細胞が元気な状態であれば、体の中に入ってきたウイルスや細菌と戦うことができるのです。

◆酸素を運ぶ赤血球と貧血

ウイルスや細菌と戦うには、赤血球と白血球の2種類の血液細胞が重要な役割を果たします。

赤血球は、血液の成分の約半分

を占めており、肺で取り込んだ酸素を体中の細胞に運んでいます。血液中の赤血球が不足するなどして酸素を十分に運べない貧血状態では、ウイルスとうまく戦えません。

赤血球は120日で新しく作り変えられます。新しい赤血球を作るために必要な、葉酸やビタミンB12、鉄といった栄養素をしっかり摂取することが重要です。

これらの栄養素は、ほうれん草や小松菜などの野菜のほか、あさりやレバー、かつお、赤身の肉などに多く含まれています。

貧血の方や胃弱な方などは必要な栄養素が不足している可能性があるため、これらの食材を積極的に食事に取り入れることをおすすめします。

◆砂糖がもたらす体への影響

また、炭酸飲料やジュース、菓

子パン、和菓子などにたくさん含まれる糖分は、体に入ると赤血球とくっつき、酸素を運ぶ働きを邪魔してしまいます。

血糖値が高いということは、赤血球が本来の働きができなくなり、新たな細胞が生まれにくい状態とも言い換えられるのです。

また、血液に含まれる白血球は、ウイルスや細菌などと戦う働きを担っていますが、糖分の摂り過ぎはこの白血球の働きも邪魔してしまいます。白血球が血液中の糖と結びつくと、細菌やウイルスと戦う力が弱まり、感染しやすくなります。

ウイルスに負けないための食事で大切なことは、砂糖を摂り過ぎないことです。毎日の食事で砂糖の引き算を行い、甘い飲み物やお菓子の量を見直してみましよう。

普段何気なく食べている食事が私たちの体を作り、ウイルスと戦う力を生み出しているのです。

●町の健診でご相談ください

町が実施する健診では、血糖値や貧血の有無などが確認できます。食事内容をお伝えいただけると、どの栄養素が不足しているかという食事が必要なのかということも併せてお話しさせていただきます。

また、町総合保健福祉センター窓口での相談もできますのでお気軽にお越しください。

管理栄養士だより

食事の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
瀬崎 由佳 管理栄養士

新型コロナウイルスの感染拡大が続くなか、毎日の食事を見直すことが感染防止につながるかもしれません。栄養バランスのとれた健康的な食事を心掛けて、ウイルスや細菌などに負けない元気な体作りに取り組みましよう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



と
宮本 翔希 くん (11カ月)
父・翔悟 さん 母・杏 さん
(田原区)
すくすく大きくなってね。

★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
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

2・3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

2月18日(木) 午前9時

3月18日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

2月18日(木) 午前10時

3月18日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

2月5日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

3月9日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

2月19日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

3月9日(火) 午後1時20分

Child-Care

2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

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)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月) 親子で読書

3日(水) 豆まき

5日(金) 牛乳パックでボール遊び

8日(月) お絵かき

10日(水) バレンタインカード作り

12日(金) バレンタインのチョコ作り

15日(月) 着せかえ遊び

17日(水) 風船遊び

19日(金) お散歩

22日(月) パズル遊び

24日(水) 雛飾り作り

26日(金) 手形

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

●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
・町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
・町福祉課
☎096-234-1114
・町住民生活課
☎096-234-1113

●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。

Town Development

甲佐町まちづくり協議会



▲コロナ禍でも楽しめるドライブインシアターを開催します。星空の下で灯るスクリーンを車の中から鑑賞してみませんか。

つなげていきたくらいという思いから企画しました。星空の下で開催される夜の映画館をお楽しみください。

会場などの詳細は「こうさてんシネマ」でチェック！

※新型コロナウイルスの影響などにより急遽中止または変更となる場合があります。

（二社）パレットでは、2018年4月の設立以来、町や商工会などとともに甲佐町まちづくり協議会の一員として、交流人口増加による地域経済の循環を通じた持続可能なまちづくりに取り組んでいます。

現在、グランピング施設や旧西村邸の古民家レストラン、古民家ホテルなどの

「ドライブインシアター」はじめます

■にぎわいのあるまちを目指して

運営を通して、にぎわいのあるまちを目指して活動中です。

■コロナ禍でも楽しめるドライブインシアター

（二社）パレットでは、現在、コロナ禍でも楽しめるドライブインシアターの開催にむけて準備を進めています。

かつて商店街にあった映画館を野外シネマとして復活させ、まちのにぎわいを

●お問い合わせ先

- ・町地域振興課
☎096-234-1154（内線232）
- ・（一社）パレット
✉palette.kosa@gmail.com
- ・こうさてんシネマ公式サイト
🌐https://kosa-cinema.jp/

コロナ禍でのにぎわいづくり

（一社）パレットでは、コロナ禍でも楽しめるイベントの開催を通して、もう一度、地域が元気になる取り組みを進めています。

今は我慢の時間が続いています。その先に笑顔の皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。



（一社）パレット 大滝 祐輔さん

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

エコバッグを使って簡単トレニング

皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、ご家庭でお手軽にできる運動を通して、健康づくりに励みましょう。

今回は、いまや買い物で必需品となったエコバッグを使った運動を紹介させていただきます！

今月の講師



丸尾 賢亮さん
（健康運動実践指導者）

①まずは片手で普段お使いのエコ

バッグを持ち、もう片方の手を体の横におきます。

②次に、バックを持った方の腕を曲げないでゆっくりと肩の高さまで持ち上げ、ゆっくり下ろしましょう。

この運動のポイントは、腕のあげすぎないことです。また、エコバッグの中に重りになる物を入れることで運動の強度を変えることができます。

このトレーニングでは、二の腕を鍛えるだけでなく、むくみ改善の効果もあります。

ぜひ、実践してみてください。

二の腕トレーニング



▲トレーニングは正しい姿勢で取り組むことが大切です。

●お問い合わせ先

- 甲佐町フィットネスセンター
（町総合保健福祉センター内）
☎096-235-8712

Events Calender

甲佐町イベントカレンダー【2月】

日	月	火	水	木	金	土
1/31	1	2	3	4	5	6
【日曜当番医】 荒瀬病院	納期限 (町税務課) 法律相談 (老人いこいの家) ※電話相談のみ対応			消費生活相談 (老人いこいの家)	ピカピカ1歳教室 (町総合保健福祉センター)	
7	8	9	10	11	12	13
【日曜当番医】 谷田病院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)						
14	15	16	17	18	19	20
【日曜当番医】 小屋迫医院	人権相談 (老人いこいの家) ※電話相談のみ対応	申告相談会 (~3/15) (町税務課)	認知症についての 相談会と家族のつどい (町福祉課)	4か月児健診 7か月児健診 (町総合保健福祉センター) 消費生活相談 (老人いこいの家)	すくすく2歳児 子育て相談 (町総合保健福祉センター)	
21	22	23	24	25	26	27
【日曜当番医】 荒瀬病院				消費生活相談 (老人いこいの家)	夜間窓口 (町税務課)	
28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6
【日曜当番医】 谷田病院	納期限 口座振替日 (町税務課)			消費生活相談 (老人いこいの家)		

※やむを得ず中止・延期になる場合があります。詳細については、町公式ウェブサイトや防災行政無線などをご確認ください。



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)

町からのお知らせについては、詳しくは町公式サイトをご覧ください。

<https://www.town.kosa/lg.jp/>

①お知らせ

甲佐町地域支え合いセンターを閉所します

平成28年熊本地震の発生後から町内の被災者に対する支援を一体的に提供する目的で設置しておりました「甲佐町地域支え合いセンター」を、令和3年3月31日(水)に閉所します。

これまでの活動として、日常生活に関する相談支援や生活支援、仮設住宅や災害公営住宅などへの巡回訪問を通じて孤立防止のための見守りや声掛け、住民同士の交流会や地域社会への参加促進、関係機関への繋ぎの支援などを行ってきましたが、被災者の方々の再建も順調に進んだことにより閉所することとなりました。

今後は、熊本地震関連はも

とより生活相談全般については、町福祉課で引き続き対応いたします。

▼お問い合わせ先
町福祉課

☎096-234-1114
(内線146)

【新型コロナ関連】上益城消防本部からのお知らせ

上益城消防組合消防本部では、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い次のような活動を行っています。

▼救急出動時の感染防止衣着装について

当消防本部では、新型コロナウイルスの感染防止のため救急出動時にマスクや保護メガネ、感染防止衣および手袋を着装して救急活動を行っています。

詳しくは、上益城消防組合消防本部ホームページ「救急出動時の感染防止衣について」をご覧ください。

▼心肺蘇生法実施時の注意点について

当消防本部では、119番通報時に新型コロナウイルス感染症の影響により、住民の皆様を守るため、心肺停止の患者に心肺蘇生を行う際、指令室からの口頭指導で、患者の口元にハンカチやタオル等を被せていただくよう指導しています。

これは、ウイルスの飛沫を防ぐために行っている指導です。

詳しくは、上益城消防組合消防本部ホームページ「現場に居合わせた人の心肺蘇生法実施時の注意点について」をご覧ください。

▼お問い合わせ先

上益城消防組合消防本部
☎096-282-1969

【新型コロナ関連】母性健康管理措置について

新型コロナウイルス感染症

の感染が拡大する中、働く妊婦の方は、職場の作業内容等によって、新型コロナウイルス感染症への感染について不安やストレスを抱える場合があります。

こうした方の母性健康管理を適切に図ることができるよう、男女雇用機会均等法に基づく母性健康管理上の措置として、次の措置が規定されています。

▼新型コロナウイルス感染症に関する措置

妊娠中の女性労働者が、保健指導・健康診査を受けた結果、その作業等における新型コロナウイルス感染症への感染の恐れに関する心理的なストレスが母体または胎児の健康保持に影響があるとして、主治医や助産師から指導を受け、それを申し出た場合、事業主は、この指導に基づいて必要な措置を講じなければなりません。

日曜当番医

月日	当番医	電話番号
2月7日	谷田病院	096-234-1248
2月14日	小屋迫医院	096-234-0165
2月21日	荒瀬病院	096-234-1161
2月28日	谷田病院	096-234-1248

町税などの滞納処分(12月分)

種別	件数・金額など
捜索	0件
差し押さえ件数	0件
公売回数	2件
出品数	5件
滞納処分関連収入	996,672円

古きを訪ねて甲佐町を知る

甲佐町の文化財探訪 ～第89回～

「下豊内の薬師堂」北里 義友 町文化財保護委員 (津志田区)

このお堂は下豊内区の集落から陣ノ内城跡に登る中腹にあり、中には「薬師如来(やくしにょらい)」と脇侍(わきじ)の「月光菩薩(がっこうぼさつ)」がまつられ、その両脇には薬師如来を守護(しゅご)する十二神将(じふにしんしょう)が六体ずつ控えています。

下豊内区では最近、明治以降に書き記されたと思われる文書が発見され、この薬師堂について下記のとおり記されています。

「上益城郡豊内村陣ノ内
- 建物 薬師如来 但(縦)九尺(約2.7尺) 横七尺(2.1尺) 白木造草葺 慶長十年(1605年) 創立 但 営繕費額八全村協議ヲ以出費ス

- 地所 反別拾歩(約56平方尺) 右薬師如来像往古ヨリ該村大王寺ト寺院アリ

絶寺トナリ慶長十年堂宇創立セシ由シ申し傳ヘリ」

このように、このお堂は四百年前(江戸時代初期)の歴史的な文化財であり、下豊内区の守り本尊(ほんぞん)として尊ばれてきました。

毎年十二月八日(近年は八日前後の日曜日)には「薬師さん祭り」が受け継がれており、薬師如来のご利益にあづかり、病氣平癒(へいゆ)を念じつつ、酒を酌み交わし交流が図られています。

なお、堂内の仏像はガラス越しにご覧になることができます。



下豊内区の集落を見守る薬師堂

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

▼対象期間
令和2年5月7日(木)～
令和4年1月31日(月)

●新事業主のみなさまへ
新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置による休暇取得支援助成金をご利用ください。

対象労働者1人に有給休暇計5日以上20日未満を取得させ

▼お問い合わせ先
熊本労働局雇用環境・均等室
☎ 096-352-3865

※以降20日ごとに15万円加算(上限額100万円)
助成金の対象や申請期限などの詳細はお尋ねください。

▼お問い合わせ先
熊本労働局雇用環境・均等室
☎ 096-352-3865

労使紛争の解決に「あっせん」をご利用ください

熊本県労働委員会は、解雇や労働条件の変更など、労働者と事業主との間に起きたトラブルについて、自主的な解決が難しい場合に、3人の委員が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、費用は無料です。労働者の方は、正社員であるか否かにかかわらず利用可能で、事業主の方も利用できる制度です。

「話し合いが進まない」「早く解決したい」そんな悩みをお持ちの労働者・事業主の方は、ぜひお気軽にご相談ください。

▼お問い合わせ先
熊本県労働委員会事務局
☎ 096-3333-2753

アートラーニング in 新しい生活様式

県では、新しい生活様式のなかで、県民の皆さんに芸術・文化に関心をもっていただくことを目的に「アートラーニング in 新しい生活様式」支援事業を実施します。

本事業は、文化芸術団体・個人の皆さんに企画していただいた実演(レッスン)の模様を、YouTubeチャンネル等によるインターネット動画で発信しています。

▼お問い合わせ先
熊本県労働委員会事務局
☎ 096-3333-2753

コロナ禍で自宅で過ごす時間が多いこの機会に、習い事を始めてみませんか。詳しくは「アートラーニング」で検索してみましょう。

▼お問い合わせ先
県文化企画・世界遺産推進課
☎ 096-3333-2154

environmental preservation

クリーンセンターへのごみ搬入量 (12月分)

種別	搬入量	前月比較	前年比較
可燃ごみ	212,800	9,100	▲17,770
資源ごみ	25,350	2,630	1,630
粗大ごみ	8,310	1,280	870
合計	246,460	13,010	▲15,270

traffic safety

事件・事故件数

種別	発生件数	
	12月	年累計
人身事故	1	9
物損事故	10	145
盗難など	0	7

fire prevention

出動火災件数

種別	発生件数	前年比較
家屋	1	(1)
原野	1	(1)
その他	7	(5)
合計件数	9	(7)

※単位・千 12月31日現在 1月15日現在 (カッコ内は前年比較)

甲佐町総合型地域スポーツクラブ
「I・YOU スポーツ&カルチャークラブ」
2月のアユスポ・カレンダー

今月のお知らせ
町では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、小中学校体育館などの貸出を中止しています。各スポーツ活動の実施状況については、町教育委員会までお尋ねください。

●スポンジテニス教室&バドミントン教室
甲佐小体育館
月曜日(祝日除く) 午後7時30分

●少年柔道スクール
甲佐中武道館「甲心館」
・中学生の部
月・水・木・金・日曜日
・小学生の部
月・水・金曜日
いずれも午後7時

●卓球教室
町生涯学習センター・ホール
水・金曜日(祝日除く) 午後7時30分

●ノルディックウォーキングスクール
甲佐町役場周辺
第1・2・3月曜日 午前10時

●トランポリンスクール
特別養護老人ホーム桜の丘
金曜日 午後5時30分

●サッカースクール
甲佐中グラウンド など
火・木・金曜日 午後7時
土・日曜日 不定期

●女子サッカースクール
甲佐中グラウンド など
水・金曜日 午後7時30分
土・日曜日 不定期

●放課後自習室
デイサービスセンター「しゃらの樹」など
月～金曜日 午後4時30分

■お問い合わせ先
町教育委員会社会教育課
☎096-234-2447(内線325)

お知らせ

ご存じですか?
喫煙ルール

健康増進法の改正により、令和元年7月から病院や行政庁舎などでは特定の屋外喫煙場所を除いて敷地内禁煙となりました。

また、令和2年4月からは、飲食店や事業所などの屋内でも喫煙室を除いて禁煙となっています。(小規模な飲食店では喫煙できる店舗もあります)

屋外などの喫煙が禁止されていない場所でも、人通りが多い場所では喫煙を避けるなど周囲の状況に配慮しましょう。

▼お問い合わせ先
御船保健所
☎096-282-0016

必ずチェック!

熊本県の最低賃金が改定されました。
熊本県最低賃金(時間額) 793円
(令和2年10月1日から)

▼特定(産業別)最低賃金
①電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業
・最低賃金(時間額) 836円
(令和2年12月15日から)

②自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業
・最低賃金(時間額) 888円
(令和2年12月15日から)

③百貨店、総合スーパー
・最低賃金(時間額) 796円
(令和2年12月15日から)

▼お問い合わせ先
嘉島町民会館(嘉島町上島545番地)

開催

2月13日(土) 相続登記無料相談会を開催

熊本県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」として、県下一斉の無料相談会を開催しています。司法書士があなたの相続に関するさまざまな問題に対応します。無料で相談に応じますのでお気軽にご相談ください。

▼開催日時
2月13日(土) 午前10時～午後3時

▼開催場所
嘉島町民会館(嘉島町上島545番地)

Topics

道路整備計画

■町の道路整備計画の見直しを行いました

町では、町民の日常生活に必要な安全性・利便性を確保した道路整備事業を推進するため「甲佐町道路整備計画」を平成21年度に策定しています。この計画は、今後整備すべき道路の位置づけを明確にするため、基本方針や評価基準を定め、その評価基準により整備予定路線の評価を実施することで道路整備の透明性の確保と効率化を図ることを目的としています。今回、計画に基づき「どこに、どんな道路が、いつごろ必要か」を具体的に示した「道路整備5カ年計画」に次の1路線を追加しました。

今回追加された「中早川北早川線」(470m)は、仮設住宅撤去後の白旗グラウンドを企業誘致用地として整備するためのアクセス道路として改良工事を行う計画となっています。



▲計画に追加された町道「中早川北早川線」

追加路線名		事業地(起点～終点)
骨格道路	中早川北早川線	白旗グラウンド～国道443線

●お問い合わせ先 町企画課 ☎096-234-1115

ご支援ありがとうございます

ふるさと甲佐 応援寄附金

ふるさと納税のお礼の品として贈呈している本町の特産品を紹介します。

▶ 町公式ウェブサイト
「ふるさと納税」ページ
<https://www.town.kosa.lg.jp/q/aview/136/233.html>

「ふるさと甲佐応援寄附金」にご協力いただきまして、ありがとうございます。

- ▶ ご寄付いただいた皆様
- | お名前 | ご住所 |
|-----------|------|
| ・甲佐 慶英様 | 東京都 |
| ・山口 幸栄様 | 埼玉県 |
| ・木村 美織様 | 熊本市 |
| ・片柳真悠子様 | 神奈川県 |
| ・二宮 昌子様 | 宮崎県 |
| ・福住 彰規様 | 福岡県 |
| ・大城 吉弘様 | 沖縄県 |
| ・江口 泰史様 | 熊本市 |
| ・砂田 全士様 | 熊本市 |
| ・山下 佳介様 | 熊本市 |
| ・竹下 元久様 | 熊本市 |
| ・富松 和典様 | 神奈川県 |
| ・高橋 敦様 | 京都府 |
| ・峯田 智史様 | 大阪府 |
| ・松本 洋介様 | 東京都 |
| ・岩岡 耕一様 | 熊本市 |
| ・古閑 理奈様 | 愛知県 |
| ・古閑 裕也様 | 埼玉県 |
| ・石橋 朱美様 | 埼玉県 |
| ・成田 正一様 | 千葉県 |
| ・本間 満様 | 北海道 |
| ・中島 健智様 | 熊本市 |
| ・宮崎 邦謙様 | 熊本市 |
| ・田邊 祐介様 | 京都府 |
| ・山本 一孝様 | 愛知県 |
| ・高橋 真二様 | 東京都 |
| ・田島 賢治様 | 菊陽町 |
| ・完戸アンジェロ様 | 東京都 |
| ・三角真由美様 | 熊本市 |
| ・三角 浩二様 | 熊本市 |
| ・中尾 仁彦様 | 東京都 |

ほか

▶ 令和2年度寄附金額合計
81,126,500円
(12月31日現在)

■ お問い合わせ先
町地域振興課
☎ 096-234-1154 (内線232)

▼相談内容
相談に関する事項全般
▼お問い合わせ先
熊本県司法書士会
☎ 0964-47-2370

募集

意見公募（パブリックコメント）を実施します

熊本連携中核都市圏では、圏域全体で地球温暖化対策を推進するため、熊本連携中核都市圏地球温暖化対策実行計画の策定を進めています。

この度、その素案を作成しましたので、次のおおりの意見を公募します。

▼意見募集案件名
熊本連携中核都市圏地球温暖化対策実行計画（素案）

▼参考資料の入手方法
町公式ウェブサイト「熊本連携中核都市圏地球温暖化対

策実行計画（素案）に対するパブリックコメント（町民意見の募集）を実施します」をご確認ください。

素案は、町環境衛生課（水道管理センター内）窓口でも閲覧いただけます。

▼意見の提出先・提出方法
意見提出用紙に氏名・住所・電話番号を明記の上、次のいずれかの方法で送付してください。

匿名や電話での意見は受け付けできません。あらかじめご了承ください。

- ・電子メールの場合
✉ kakyou01@kosalunamio.jp
- ・ファックスの場合
☎ 096-235-3031
- ・郵送の場合
〒861-4605
甲佐町有安701番地
甲佐町環境衛生課あて

▼募集期間
2月8日（月）～3月5日

（金）
※郵送の場合は必着
▼お問い合わせ先
町環境衛生課
☎ 096-234-1169

くらし安全

インターネットを安全に利用するため

インターネットは生活や社会経済活動に必要な社会基盤として定着し、サイバー空間は日常生活の一部となっています。

サイバー空間の脅威は多種多様であり、1人ひとりがセキュリティについての関心を高め、対応していく必要があります。

ウイルス、詐欺、情報漏えいなどの被害に遭わないように、インターネットを安全に利用するための「情報セキュリティ9カ条」で点検しましょう。

- ▼情報セキュリティ9カ条
最新の状態でしておく
- ① OSやソフトウェアは常に最新の状態でしておく
 - ② パスワードは貴重品のよう管理しよう
 - ③ ログインID・パスワードは絶対に教えない用心深さは身に覚えのない添付ファイルは開かない
 - ④ ウイルス対策ソフトを導入しよう
 - ⑤ ネットショッピングでは信頼できるお店を選ぼう
 - ⑥ 大切な情報は失う前に複製しよう
 - ⑦ 外出先では紛失・盗難に注意しよう
 - ⑧ 困ったときはひとりで悩まず相談
- ▼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示のお知らせ ～2月～

● パネル展「記念物100年と甲佐町2020」

▶ 期間 2月9日（火）～3月5日（金）
▶ 展示 本町の「麻生原のキンモクセイ」をはじめとする九州の代表的な国指定天然記念物などをご紹介します



▲ 昨年のパネル展の「麻生原のキンモクセイ」展示

● お問い合わせ先 町教育委員会社会教育課 ☎ 096-234-2447



メジロ

うたごよみ 一 如月 一

【短歌】

渡辺幸士 選

正月もコロナ禍のなか孫らとも逢えずに吾

は静かにしてる

赤星 文子

子を送り丑を迎える時なれど明るい未来も

てるか否か

緒方 明美

施設より帰りし夫と穏やかに新年迎えふた

り神酒酌む

池田キヨ子

三回忌亡夫は何処へ行ったやら客を帰して

独り酒酌む

塚原 暁益

コロナ禍に日々の生活変わりゆく料理・買

い物・時短に三密

内田乃武子

新年の柔らかな陽の昇りゆくコロナ収束ひ

たすら祈る

吉永由紀子

誰も待つ新型コロナの収束をようやく終え

たとその日を望む

上村やす美

野良猫の車の上で寝そべりてこちら振り向

き逃げる早業

白梅 武人

美しく生きたし暮れの聖堂の聖母マリアの

笑みに出逢えり

渡辺 幸士

【川柳】

渡辺幸士 選

【初詣で】

初詣で今年嬉しい連れと行く 清川みどり

退院の父と一緒に初詣で 川村 文子

【さわやか】

さわやかな汗を流して墓掃除 山下みどり

さわやかな朝の散歩の汗を拭く 渡辺 幸士

【肥後狂句】

北川直美 選

凍えそう 猫でん抱いてきやあ眠ろ 広田みどり

凍えそう 一人ぼつちに雪も降る 下山 千恵

凍えそう 妻の嫌味とその態度 志垣 光

凍えそう 身イも心もかじかんで 佐藤 葵

凍えそう 冬のキャンプはやおいかん 平井やよい

凍えそう 丹前着ても温もらん 長原 産賀

凍えそう 年金前の二、三日 佐野 京

凍えそう 犬も尻込む散歩道 光永 六

凍えそう 持場離れんガードマン 井元あざみ

凍えそう 低体温にや辛い冬 日高 美里

凍えそう 裸 一貫 初 泳ぎ 上田 梅清

凍えそう カイロ無しでは眠られん 中村 幸信

凍えそう 高野豆腐の良う出来る 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)

12月11日(金)～1月10日(日)

birth				
お誕生おめでとう				
住所	氏名	性別	保護者	
田口	須藤 万葉	女	知 弥	
芝原	佐藤 蒼志朗	男	純	
豊内	福島 終	男	直 明	
田口	川上 乃々華	女	健 輔	

condolence				
お悔やみ申し上げます				
住所	氏名	年齢	世帯主	
豊内	村上 靖喜	87	靖 喜	
下横田	白石 文子	94	文 子	
船津	日隈 トシ子	87	秀 夫	
田口	守田 豊実	81	邦 子	
中山	上原 美恵子	91	美恵子	
有安	小方 一郎	62	博	
芝原	西川 敏子	90	敏 子	
津志田	北 しのぶ	71	しのぶ	
田口	嶋田 昭典	91	ナツエ	
仁田子	後藤 キクエ	86	時 雄	
上早川	岩本 吉弘	92	津美子	

●お詫びと訂正について
 1月号の19ページ「お悔やみ」の氏名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
 (誤) 溝邊 俊也
 (正) 溝邊 俊也

data		
甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	4,991	▲6
女	5,451	▲2
計	10,442	▲8
世帯数	4,353	▲5

令和2年12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)



白菜のとろとろ煮

ご存じですか？

1年で一番寒いこの季節、部屋の中は暖房で暖かく乾燥気味という家庭も多いかと思いますが、実は冬でも脱水症状になるってご存じですか。

霜が降りて旨みと甘みがグンと増したこの時期の白菜は、冬を代表する味覚です。白菜のほとんどは水分ですが、豊富なミネラルとバランスの良いビタミン類を含む栄養価の高い食材なんですよ。

白菜を使った料理は、鍋料理や汁ものが多いですね。栄養と一緒に水分補給も出来ますよ。脱水症状だけでなく風邪を引かないよう、あたたかい料理で冷えた体を温めましょう。



作り方

- 白菜を1～2割幅に切り、葉と芯に分けます。
- ニンニクとショウガはみじん切り、ネギは小口切り、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ポウルに、水・しょう油・赤酒・中華スープの素・片栗粉を混ぜます。
- フライパンにゴマ油を入れ熱したら、②を順番に加え焦がさないように炒めます。
- 豚肉の色が変わったら、白菜の芯を炒め、しんなりしたら葉を加えます。
- 火が通ったら③を加えて、弱火でかき混ぜながら10分ほど煮込んだら完成です。
※お好みで柚子胡椒をどうぞ。

材 料 (4人分)

白菜	1/2株
ニンニク	2片
ショウガ	親指サイズ1個
ネギ	1～2本
水	2.5パック
しょう油・赤酒	各大さじ2
中華スープの素	大さじ1
片栗粉	大さじ2.5
ゴマ油	大さじ1

新型コロナウイルスの猛威が県下でも広がりを見せているこの冬は、昨年の春に続く我慢の時期となっています。

例年なら、新成人の凛とした姿をお伝えするところですが、コロナ禍の成人式は感染拡大を防ぐため、やむを得ず延期に。新成人の皆さんも、大切なハレの日を安心してご家族や友人と迎えられるよう、しばらくの我慢をお願いします。

当初の予定を変更して表紙を飾ったのは、商店街のはずれの住宅街で、夕闇に浮かぶあたたかい光のメッセージです。新成人だけでなく、多くの人を励ますような光の作品を目にして、とある偉人が残した漢詩の一節「耐雪梅花麗(雪に耐えて梅花麗し)」を思い出しました。

厳しい寒さに耐えた梅が美しい花を咲かせる春の訪れが待ち遠しいですね。

(と)

編集後記

地域で支え合いながら目指した 熊本地震からの生活再建

「皆さんの生活再建を見届けられて、ほっとしています」と話すのは、甲佐町地域支え合いセンターの設置当初から生活支援員として被災者の生活再建に取り組んできた河嶋順子さん（古閑区）。

同センターは、熊本地震で被災した仮設住宅入居者等の生活再建を支援するために町が設置。平成28年10月から高齢者や障がい者の独居世帯、ひとり親世帯などを中心に、日常生活の支援が必要な本町



村上 浩二さん
Murakami Koji
〔上豊内区〕

井上 誠也さん
Inoue Seiya
〔上早川一区〕

鳴瀬 香代子さん
Naruse Kayoko
〔東寒野区〕

河嶋 順子さん
Kawashima Junko
〔古閑区〕

西口 望江さん
Nishiguchi Mie
〔御船町〕

甲佐町地域支え合いセンター / 平成28年熊本地震で被災した仮設住宅等に
入居する高齢者や子育て世帯の生活再建を支援するため、見守り活動や地域
との交流等をサポートを実施。生活再建が進んだため本年3月をもって閉所。

の被災者を支えてきた。

多い時には450世帯を超える被災者の見守り活動などを行っていたという相談員の西口望江さん（御船町）は、「皆さんが孤立しないように、地域交流の場をつくるなど生活再建に向けた一体的な支援を進めてきました。被災者の皆さん1人ひとりと丁寧に向き合うことを心掛けていましたね」とこれまでの活動を振

り返る。

「仮設住宅の入居者から頂いた『いつもありがとう』というねぎらいの言葉が励みになっていました」と語る鳴瀬香代子さん（東寒野区）は「皆さんの笑顔に助けられることも多く、私も相談員として楽しく活動することができました」と笑顔をみせる。

「新型コロナウイルスの影響で、これまでの活動で大切にしてきた支え合いの機会が失われました。孤立してしまいう人が出ないかと心配でしたが、地域で再出発された被災者の姿を見て安堵しています」と話すのは井上誠也さん（上早川一区）。

センター長の村上浩二さん（上豊内区）は「被災者の皆さんが新しい一歩を踏み出すためのお手伝いをしてきましたが、このコロナ禍でこれまでの地道な活動が実を結んでいるのを実感しました。今年3月で私達の活動は終了しますが、今後は住民のひとりとして地域の支え合いに携わっていただければ」と被災者の暮らしに優しく寄り添う。

広報 こうさ

2021年（令和3年）2月号
通巻619号