

広報

みふね

PUBLIC RELATIONS MIFUNE TOWN

2013

7

No.548

毎月1回 15日発行

願い事が叶いますように



Proud!
東日本大震災の復興を支援しよう
Japan



地蔵祭り

8月23日(金)・24日(土) 本町通り

地蔵祭りは、町内におよそ98体あるお地蔵さまのうち、本町通りにある18体の祭りです。祭りの歴史は江戸時代中頃に子どもたちの健康と商売繁盛を祈って始まったと伝えられています。当日の通りには、お地蔵さまが奉られて、趣向を凝らした造り物が見物人を楽しませています。毎年8月23日と24日に行われます。

【地蔵祭り】

町商工会
☎282-10322



御船精霊流し

8月16日(金) 19時～ 御船川河川敷

熊本三大精霊流しの一つといわれる精霊流し。今年、初盆を迎えた家族が仏を送る惜別と仏への愛情をこめた、荘厳にして、きらびやかな光と色の祭典です。精霊船はワラ、竹やベニヤ板で作られ、ちようちゃんや花などを飾り、故人の名前を書いた旗が下げられ花火や爆竹を打ち鳴らしながら川に流します。毎年8月16日に行われています。また、精霊流しの前には、夏季慰霊祭が執り行われます。

【精霊流し】

みふね精霊流し保存会

☎282-10322

【夏季慰霊祭】

役場福祉課社会福祉係
☎282-11342



第41回御船があーっぱ祭り

8月11日(日)

会場・御船川河川敷「お祭り広場」

今年の司会はみんなのヒーロー「まもレンジャー」

10:00	祈願祭 ※祈願祭終了後、御船小金管バンド部の演奏が行われます
10:30	山車パレード
12:00	魚のつかみ取り受付
13:00	・魚のつかみ取り・水鉄砲遊び・カヌー遊び・川遊び ・スイカ割り・ちびっこアームレスリング・巨大シャボン玉 ・ストラックアウト・キックターゲット
15:30	チアリーディング・宝探し
17:30	町民総踊り
19:00	があーっぱの音楽会 (御船中学校吹奏楽部演奏)
19:30	総踊り・ポスター展表彰式
19:45	御船があーっぱ戦隊まもレンジャーショー
20:10	よさこい (小巻組)・和太鼓 (藤蓮)
20:30	花火大会 (3,000発) ※延期の場合は8月23日(金) 20時～
21:00	よさこい (小巻組)・和太鼓 (藤蓮)

募集

第41回 御船があーっぱ祭り写真コンテスト

☎ 役場観光交流推進課 商工観光推進係 ☎282-1226

- 【募集作品】 御船があーっぱ祭り、精霊流し、地蔵祭りを対象にした作品
- 【テーマ】 祭りの風景、スナップ、御船町の観光を表現したもの
- 【応募資格】 プロ・アマ問わず誰でも可
- 【サイズ】 カラーは六つ切り以上。白黒は四つ切に限る (A4・ワイド可)
- 【応募要領】 応募枚数には制限なし。単写真に限る。応募作品は返却不可。特選以上はネガを提出。作品の裏に、題名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記すること。

- 【応募先】 〒861-3296 上益城郡御船町大字御船995番地1
御船町役場 観光交流推進課 商工観光推進係内(御船があーっぱ祭り写真コンテスト係)
- 【締切】 9月4日(日)必着
- 【賞】 推薦 1点 (賞状・トロフィー・賞金2万円・副賞)
特選 4点 (賞状・トロフィー・賞金1万円・副賞)
準特選 5点 (賞状・副賞)
入選 5点 (賞状・副賞)
- 【作品展】 9月24日(日)～29日(金) びぶれす熊日会館6階ギャラリー (熊本市)
- 【表彰式】 9月21日(土) 10時～ 町カルチャーセンター視聴覚室

平成26年度採用

5 職種で御船町職員を募集します

問 総務課総務係 ☎282-1111

募集職種

- ◇土木【1人程度・高卒程度】
・昭和53年4月2日～平成8年4月1日生まれの人
- ◇建築【1人程度・社会人（民間企業等経験者）】
・昭和43年4月2日以降生まれで、資格を有し直近7年で通算5年以上の実務経験を有する人
- ◇保健師【1人程度・社会人（民間企業等経験者）】
・昭和43年4月2日以降生まれで、資格を有し直近7年で通算5年以上の実務経験を有する人
- ◇保育士【1人程度・社会人（民間企業等経験者）】
・昭和48年4月2日以降生まれで、資格を有し直近7年で通算5年以上の実務経験を有する人
- ◇文化財専門員（1人程度・大卒程度）
・昭和53年4月2日以降生まれで、学芸員の資格を有する人または取得見込みの人

試験

1次試験 9月22日(日) 8時30分～ 会場：県立御船高等学校
2次試験 11月上旬を予定（1次試験合格者のみ通知）

受付期間

7月29日(月)～8月16日(金)（土・日以外で8時30分～17時15分）
（郵送の場合は8月16日(金)の消印有効）

〈申込書交付場所〉

・町ホームページでダウンロードできるほか、役場2階総務課で配布します。郵便で請求する場合は、封筒の表に「御船町役場職員採用試験申込請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（A4用紙が入るもの）を同封して総務課まで送ってください。

〈申し込み方法〉

・町発行の申込用紙を総務課へ提出してください。郵便で申し込む場合は80円切手を貼った封筒を同封し、表に「御船町職員採用試験申込」と朱書きし、必ず簡易書留で送ってください。

〈受験票の交付〉

・申込者に受験票を交付します。※郵便手続きの申込者には、受験票を郵送します。

保険

後期高齢者医療制度加入の方へ
新しい保険証（オレンジ色）を郵送します

問 町民保険課保険係 ☎282-11113

現在お持ちの保険証（黄色）の有効期限は平成25年7月31日です。新しい保険証（オレンジ色）は7月中旬に郵送しますので、8月1日からは新しい保険証を持って、医療機関を受診してください。また、黄色の保険証は8月1日を過ぎたら各自で厳重に処分してください。

ただし、保険料に未納がある人は保険証を郵送できません。納め忘れないかをご確認ください。

限度額適用・標準負担額減額認定証も新しくなります

入院した際に使用する「限度額適用・標準負担額減額認定証（黄色）」の有効期限も7月31日です。すでに認定証をお持ちで、引き続き対象となる非課税世帯の人には、新しい認定証（オレンジ色）を保険証と一緒に郵送します。

限度額適用・標準負担額減額認定証の新規手続き

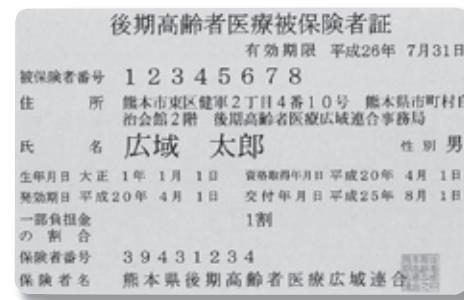
平成25年度住民税非課税世帯の人

で、新たに認定証が必要となった人は、申請手続きが必要です。①保険証 ②印鑑をお持ちのうえ、役場保険係の窓口までお越しください。

保険料額をお知らせします

平成25年度の保険料額決定通知を7月中旬に郵送します。

保険料は均等割額（全員にかかる保険料）と所得割額（所得に応じてかかる保険料）で計算しています。



農業

8月と11月に実施
農業用廃プラスチック収集

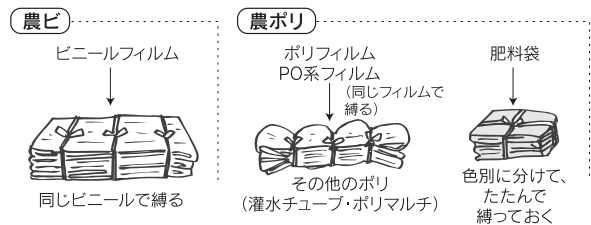
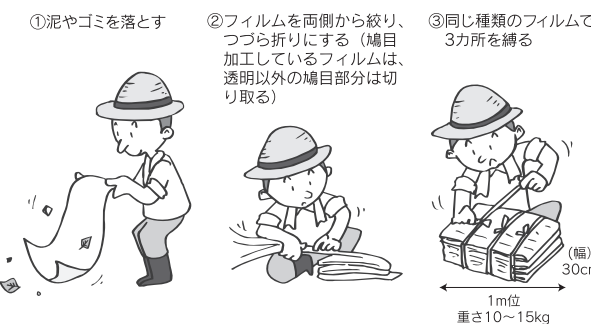
問 農業振興課農林企画係 ☎282-11607

産業廃棄物となる農業用廃プラスチックを収集します。

収集の際は、塩化ビニール、ポリオレフィン系、ポリエステルなど材質別に分けてからお持ちください。このほか、劣化したもの、焼けた部分を取り除き、再生に向くものと向かないものを選別してから、梱包してください。

フィルムの梱包方法

リサイクルが出来るように分別回収を徹底しましょう！



※処理費用は農家の皆さんの負担となります

農業用ポリフィルム 1㎡あたり7円
農業用ビニール 1㎡あたり0円

▼収集日

8月22日(金)・23日(土)
11月14日(土)・15日(日)
※1日目・ポリ収集日
2日目・ビニール収集日

▼場所

上益城農協本所
（甲佐町カントリー横）

現代によみがえった宮部鼎蔵

6/30
日

1864年の池田屋事件で自刃した郷土先哲の1人宮部鼎蔵。弟の春蔵との顕彰供養祭が七滝中央小(木屋秀章校長、75人)体育館で行われました。供養祭は毎年、宮部兄弟顕彰会(河部二男会長)が「鼎春園」で行っていますが、今年は雨天のため体育館での開催となりました。体育館には、地域住民など約70人が参加し、七滝中央小6年生10人による、鼎蔵の少年期を描いた劇が披露されました。6年生たちの迫力ある劇に参加者は大きな拍手を送りました。



先生はトッププレイヤー

6/29
土

フネッピーすこやかスポーツクラブ(竹内昭剛会長)主催による、サントリーサンバーズバレーボール教室がスポーツセンターで行われました。今年で3回目の教室には、町内外から、約70人の小学生が参加。サンバーズの選手から基本技術を教わりました。御船小バレーボール部キャプテンの黒岩愛さんは「プレーがとてすごくて、お手本になりました。これからのプレーに活かしていけるよう頑張りたい」とお礼の言葉を述べました。

ふくし塾で学ぶ御船の古代史

6/24
月

みふねふくし絆塾(中村幸雄会長)が「郷土の古代史を学ぶ集い」を公民館御船分館で行いました。約50人が参加して行われ、県文化課と町社会教育課の職員から、滝川の今城で確認された集落跡などについて説明がありました。町社会教育課の橋口剛士文化財専門員からは、街なかギャラリーの改修で見つかった襖から出た古文書についてや、会場となった御船分館が元々裁判所で、どのような部屋があったなどの説明があり、参加者からは驚きの声が上がっていました。



6/6
水

4人で力をあわせて初期消火

5月1日、9時40分頃水越地区で発生した建物火災現場で、初期消火活動を行い、被害を最小限に阻止した、水越の山田京治さん、岩上イクエさん、岩山智さん・春枝さん夫妻4人に対し、佐村誠也上益城消防組合消防本部消防長から感謝状と記念品の贈呈が行われました。

新しいプールが完成しました

6/19
水

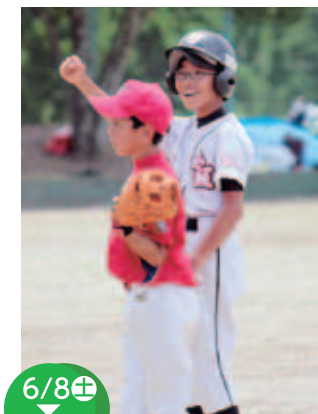
新しく完成した御船中学校(加藤敬之校長、426人)のプール開きが開催されました。同中のプールは老朽化により平成18年度から使用できず、授業は町のスポーツセンターのプールで行われていました。プール開きでは加藤校長が泳ぎ始めを行い、福永将太郎くん(3年生)が「プールをつくってもらった感謝の気持ちを忘れずプールの授業をがんばりたい」と生徒代表のあいさつを述べました。



デートDVについて学ぶ

6/14
金

御船中学校の3年生150人を対象に「デートDV」についての人権教室が開催されました。同教室は、上益城郡内5町の人権擁護委員で構成されている熊本県人権擁護委員協議会上益城部会(井口誠一会長)の男女共同参画社会推進委員会が行っています。デートDVとは、結婚していない交際中の男女間で起こる暴力のことです。これから思春期を迎え、異性に興味を抱き始める中学生に学んでほしいと同委員が寸劇を演じて伝えました。



6/8
土
6/9
月



小坂ジュニア

打って、守って6連覇

第27回全日本小学生男子ソフトボール大会熊本県予選会が、美里町カントリーパークで開催されました。県予選5連覇中の小坂ジュニアソフトボールクラブ(岩野勇監督、25人)は、予選リンクから決勝戦まで、エース伊勢一喜投手を中心に、5試合すべてを完封し見事6連覇を達成しました。全国大会は、8月3日～6日に福島県福島市で開催されます。

全国制覇目指してがんばれ!

小坂ジュニアソフトボールクラブ!





イラストは
たてに描いてね

このコーナーでは、皆さんからのお便りをお待ちしています。
どんなことでもかまいません。どしどしお送りください。広報クイズの答えもお忘れなく。

《あて先》〒861-3296 御船町役場「おたより」係 ※住所を書かなくても届きます。

《Eメールアドレス》 kanri@town.mifune.lg.jp

※匿名希望の場合は、氏名の横にその旨を明記してください。ペンネームでもかまいません。

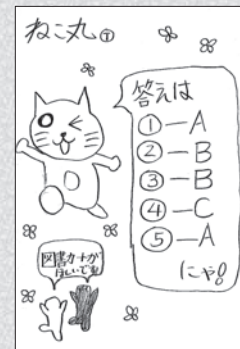
▼中学2年生の修学旅行での1枚（写真中央）



松坂 紀香 さん



鶴野 結衣 さん



岩野 空仁 さん

先生の青春昔話

町内に勤務する先生に、子どもの頃の思い出を話してもらうコーナーです。

言葉の持つ力



御船中学校 小田 真莉絵 教諭
(植木町出身)

私は、昔から泣き虫でした。学校でも、突然泣き出す私に、友達や先生方は毎回困られてたことだと思っています。両親にもよく「泣くな。」と叱られていました。このことは、ずっと自分の中でコンプレックスでした。しかし、中学2年生の時、ある先生との出会いが考えを変えました。先生は、私に「涙が出るのは素直で感性が豊かな証拠だ。別に我慢したり悩まなきゃよかと先生は思うなあ。よか心ば持つとるたい。」と言われました。その時、私の中の何かがすっと落ちたのを今でも覚えています。たった一言で、こんなに気持ち良くなるんだと感じた瞬間でした。それから約十年。今でも、私の泣き虫な性格は相変わらず変わっていません。しかし、何かプラスのきっかけになる一言を子ども達に伝えていきたいと思いながら毎日を過ごしています。

まちへのラブレター

いつも通る道端にあき缶やペットボトル、またたはこの吸い殻など今だに多いことが腹立たしく思う中、当たり前のように出しているゴミの多さにあきれました。これからは3つのRをきちんとみんなが守り、いい環境になるように心がけていこうではありませんか。
(豊秋・Mさん)

依然ごみやたばこのポイ捨てが減りませんね。各家庭からのごみの量も年々増えている状況です。一人一人が少しずつ意識すればごみは必ず減ります。捨てればごみ、活かせば資源！みなさんで、ごみ削減に取り組みしましょう。
(生活環境係)

暑い夏が梅雨後にやってきます。少しでも涼しくなるように、今年も緑のカーテンを這わせ始めました。
(辺田見・Yさん)

暑い時にお仕事がんばってください。御船の夏のお出かけスポットを教えてください。
(高木・Fさん)

吉無田高原で草スキーを初体験しました。くたくたになりましたが、子ども達は大喜び。子ども達が大きくなったらキャンプやバーベキューも楽しみたいです。
(辺田見・Mさん)

梅雨が明けると、また暑い夏がやってきます。ここ数年、節電などの取組みで緑のカーテンもよく見かけるようになりました。御船の夏のお出かけスポットと言えばやっぱり、吉無田周辺。水源をはじめ、カフェやパン屋さんもあり涼しい場所です。
(広報係)

文芸

ひとひねり

短歌

逆らはず流れのままに生きて来し昭和一桁われの生き様

正宗タツ子

引き潮の波の動きは海一面白鳥とも見ゆ白きしぶきは

山本志満子

しみじみと雨の音聞くおひるすぎ父の忌近し鳴子百合咲く

市川 結子

顧みて寂しき心見てしまふ安楽椅子に目を閉じる夫に

甲斐レイ子

届かざる思い哀しく寄せ返す波頭よ夜目にも白く渚に

金森 英子

人枯れて山里若葉の中に生き人波揺れる都は遠し

北村ヤヨイ

十三夜娘と仰ぎ見る春の夜足元ひそか匂う水仙

西梅 孝子

俳句

御船春菊句会 水野つとむ選

山峡の間動かしてゐる堂

波辺ケイ子
常石 和子

風の中橋にもたれて河鹿聞く

太陽が地球を焦がし麦の秋

緒方 宣子
守田 律子

麦秋の真つ只中や父母のこと

丹生 則子

せせらぎの送り出したる初堂

黒田 順子
緒方 栞

大阿蘇の薊の風に遊びけり

肥後狂句

天狗会

泊りがけ 何度戸締りみらずどか

増永 笑和
鳥井 蘭

まごついて やっぱ近くの店がよか

五月晴れ 働きまくる洗濯機

江藤 お竜
吉田 楽園

雨の中 カエルの恋の始まった

河地 ゆき
林田 実花

雨の中 ペダルも重イ塾通い

一般投稿

田植時は姿見せずにはホトトギス声を限りに木々の梢で

内村 孝子

人生の荒波越えて生き来たる永生きしてと息子云ひ呉るる

松岡 文江

五月雨に打たれし垂れる紫陽花にそつと差し伸べ花揺らし

岩本 順子

Happy Birthday



くわはら り おん
桑原凜音ちゃん(3歳)
滝尾(平成22年7月2日)

くわはら か のん
桑原奏音ちゃん(3歳)
滝尾(平成22年7月2日)

大きなお姉ちゃんのりおんちゃん♡妹思いの優しいお姉ちゃんです。
(誠お父さん 瑞恵お母さん)

つよ〜い妹のかのんちゃん♡ケンカもするけどお姉ちゃん思いの妹です。
(史紘お父さん 幸美お母さん)



やました ゆ あ
山下結愛ちゃん(2歳)
御船(平成23年7月11日)

末っ子でもお姉ちゃんみたい
な結愛。あんまりお兄ちゃん
を怒らないでね。
(史紘お父さん 幸美お母さん)



いのうえたく み
井上拓海くん(2歳)
小坂(平成23年7月15日)

じいじ、ばあばが大好き！
このままスクスク育ってね♡
囁みグセはやめてね！
(博お父さん 恭子お母さん)



いのうえゆうせい
井上雄世くん(2歳)
木倉(平成23年7月18日)

頑固さと気の強さは誰にも負
けません。心優しくすすく
育ってね。
(登お父さん 美由紀お母さん)



つかもと ゆ い
柄本結泉ちゃん(1歳)
滝川(平成24年7月7日)

いつもモリモリ食べてしまう
結泉。これからもたくさん食
べて大きくなってね。
(祐二お父さん 美紀お母さん)



にしだ り き
西田凌晃くん(1歳)
小坂(平成24年7月23日)

笑顔がとっても可愛いきで
す。みんなに愛されて、すく
すく大きくなあれ！
(圭お父さん 由香里お母さん)



まつしたしい な
松下詩奈ちゃん(1歳)
上野(平成24年7月30日)

おてんば娘しいちゃん。ちっ
ちゃい体で大暴れ！お兄ちゃ
んと仲良くしてね。
(友典お父さん 由子お母さん)

来月号は、8月にお誕生日を迎える満1歳から満3歳までの“みふねのアイドル”を先着10人で募集します。
掲載希望の人は、7月31日頃までに役場2階総務課広報窓口で直接お申し込みください。(電話予約は不可)

みふねっ子写真館

Quiz 広報クイズ

図書カード
が当たる!

問題をよく読んで、3つの答えの中から
正しいものを選び、ハガキに書いて送って
ください。全問正解者の中から抽選で10
人に図書カードをプレゼントします。

問題

問①御船層群にはいつの時代を知る手がかりが眠っているでしょう？

- Aー白亜紀
- Bージュラ紀
- Cーカンブリア紀

(ヒント・17ページ)

●応募方法

ハガキに答え(例、①ーA)とあなたの住所、氏名、年齢を書いて、〒861-3296御船町役場「広報クイズ」係まで郵送してください。(コメントやイラストもお待ちしております)

●締め切り

平成25年7月31日(当日消印有効)

●6月号の正解

①ーA ②ーB ③ーB ④ーC ⑤ーA

●6月号の当選者

応募総数36通で全問正解者は31通でした。抽選の結果、次の10人に図書カードをお送りします。(敬称略)

松坂 紀香(豊 秋)・岩野 空仁(辺田見)
田端美衣菜(辺田見)・鶴野 結衣(滝 川)
遠山 紀杏(滝 川)・大平 雅義(陣)
島田 理瑚(木 倉)・和田満里奈(辺田見)
福岡いちた(御 船)・荒木リツ子(田 代)



わたくしにとっての日本一

連載 62

なかむら ゆき お
中村 幸雄 さん
(滝川・80歳)

福祉をキーワードに交流を広げる中村さん

「絆で結ぶ福祉の輪」

福祉は幅広い内容があります。私は、地域福祉活動の担い手育成を目的に開催された、県主催の上益城地域福祉塾に参加しました。塾では「住民の力で支えあう地域の絆」を共生する地域づくりを目指して「絆」をテーマに、福祉施設の現地視察やワークショップを行い地域づくりについて学びました。塾終了後、それまで学んだことを今後も御船町で活かしていきたいと思い、協力者と共に、地域福祉の情報交換の場として、みふね「ふくし絆塾」を立ち上げました。今年で塾を立ち上げて2年目になりますが、毎月第4月曜日に定例会を行い「ふくし絆」をテーマに福祉分野以外の団体との交流なども行っています。6月には、塾生以外にも参加を呼びかけ、御船町の埋蔵文化財や遺跡をもとに、御船町の古代の歴史と一緒に学びました。7月には小学5・6年生以上を対象にした福祉キャンプも計画しています。私たちは、今後も「ふくし」をキーワードに幅広い交流を行い、地域福祉のため活動していきたいと思っていますのでよろしくをお願いします。



ムゾラシカ

みんなで散歩



※「ムゾラシカ」は御船弁で「かわいらしい」の意味です。

私たちの住む御船は山間部の中でも自然の豊かな歴史のあるところです。わが家は、ひいばあちゃんを入れて7人が一緒に暮らしています。お姉ちゃんの歩乃佳は台所のお茶碗洗いや米とぎのお手伝いをしてくれる優しい女の子です。弟の結吏は、おじいちゃんとお医者さんごっこをするのが大好きで、鉛筆の注射で夫に注射して夫が「ジジ痛いよ〜」と言って遊んでいます。近所に住んでいる一真は、「ブツ」(車)と飛行機が大好きで、よく飛行場に行っている笑顔一杯の元気な男の子です。3人とも、お散歩が大好きで宮川家と藤本家のじいちゃん、ばあちゃんと餅畑を一周して散歩するのが日課になっています。孫中心の生活で慌しく生活しています。が、大好きな「チュウ」(車)をしてくれると疲れも吹っ飛びます。このかわいい孫たちが成長し、友達と仲良く、思いやりのある孫になってほしいと願っています。
(話 光代おばあちゃん)

かわいい孫と一緒に暮らす
おじいちゃん・おばあちゃんに
孫の話をもらうコーナーです。

宮川 博幸さん(上野・63歳・光代さん(55歳)
歩乃佳ちゃん(4歳・結吏くん(2歳)
藤本 一真くん(上野・1歳)

English-Japanese

エリック先生の英会話 VOL.35

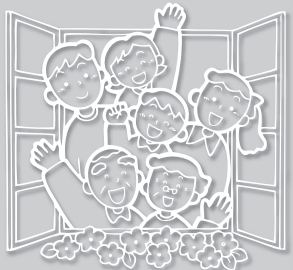
Rainy Season

I think it rains a lot in Kumamoto. The average rainfall in June alone is over 400mm. That is more than one year's worth of precipitation in my hometown! There is no rainy season in Montana. Because Kumamoto is sub-tropical, the rainy season is very distinct. Even though the rain is unpleasant, the landscape looks very beautiful in the rain. The rainy season is necessary for successful crops. I do not like the high humidity, but I love the lush green plants and fog this time of year. Please don't forget your umbrella when you leave home!

梅雨

(和訳例)

熊本は雨がよく降ると思います。6月だけの平均雨量は400ミリ以上です。それは私の出身地の一年の降水量より多いです。モンタナ州には梅雨はありません。熊本は亜熱帯なので、梅雨はとてもはっきりしています。雨は不快ですが雨で景色は非常に美しく見えます。梅雨は豊作のためには不可欠です。私は多湿は好きではありませんが、今の時期の青々とした植物と霧は大好きです。家から出るときには傘を忘れないでください。



生活便利帳

- ▶ 役場(時間外・休日の直通) ☎282-1111
- ▶ 教育委員会(カルチャーセンター) ☎282-0888
- ▶ スポーツセンター ☎282-4111
- ▶ 恐竜博物館 ☎282-4051
- ▶ 天君ダム ☎284-2057
- ▶ 御船町甲佐町衛生施設組合(ゴミ焼却場) ☎282-0688
- ▶ 吉無田高原「緑の村」 ☎285-2210
- ▶ 浄水センター ☎282-7066
- ▶ 御船地区衛生施設組合(し尿処理場) ☎282-2970
- ▶ 社会福祉協議会 ☎282-0785
- ▶ 上益城消防署 ☎282-1955
- ▶ 御船警察署 ☎282-1110
- ▶ 上益城地域振興局 ☎282-2111
- ▶ 御船保健所 ☎282-0016
- ▶ 御船町地域包括支援センター ☎282-2911
- ▶ 眺世庵 ☎282-0806

お知らせ

能寛林育樹事業協力をお願い

町有林「能寛林」は、最初の植樹からすでに10年近くがたち、広葉樹も順調に生育しており、当初からの目的であった水源涵養としての機能が、少しずつ発揮されつつあります。今までに植樹してきた面積が約10haとなり、植栽した樹木の保育が急務となりましたので、育樹事業(つる切り・除伐)を御船ライオンズクラブと連携して下記のとおり実施しますので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。なお、参加希望者は、7月19日(金)までに役場農業振興課 農林企画係(☎282-11607)までお申込み下さい。

- ▼ 期日 7月28日(日) ※悪天候の場合は中止
- ▼ 場所 山都町北中島能寛林地内
- ▼ 集合 吉無田高原 緑の村駐車場
- ▼ 内容 ①受付 7時30分

熊本健康おじゃめ大会開催

- ②開会式 8時
- ③育樹作業 8時30分
- ④昼食 11時30分
- (だ・汁・おにぎり)
- ※昼食後自由解散

- 第17回「熊本健康おじゃめ大会」が町スポーツセンターで開催されます。おじゃめは、遊び感覚で脳の活性化・集中力を高め、老化防止やストレス解消など多くの効果があるといわれています。県内から参加するお手玉愛好者と一緒に楽しく、おじゃめを体感してみませんか?
- ▼ 大会期日 9月8日(日)
- ▼ 場所 町スポーツセンター
- ▼ 試合方法 個人戦・団体戦 (1チーム3人)
- ▼ 参加料 (小学生以下無料)
 - ▽個人 / 500円
 - ▽団体 / 1,500円(個人戦含む)
- ▼ 申込期限 8月31日(土)

24時間テレビ「愛は地球を救う」

- ▼ 申込・問い合わせ (個人戦は当日申込)
- 熊本おじゃめの会事務局
- ☎24272276

24時間テレビ36「愛は地球を救う」は、今年で36回目を迎えるチャリティー番組です。町では、中辺田見地域づくり協議会が共催して募金活動を行います。皆さまからお預かりした募金は24時間テレビチャリティー委員会を通して地球環境保護支援、福祉や災害支援などに役立てられます。皆様のご協力をお願いいたします。

- ▼ 期日 8月25日(日)
- ▼ 場所 ホームワイド御船店駐車場
- ▼ 時間 9時～17時
- ▼ 問い合わせ 中辺田見地域づくり協議会 ☎28210418(馬場)

募 集

介護予防サポーター活動をしてみませんか

- 町社会福祉協議会では、元気クラブや地域サロンで活動する介護予防サポーターの養成講座を行います。
- ▼ 期日 8月5日(日)
- 8月9日(金)
- 8月16日(金)

自衛官を募集しています

- ※3回以上の受講が必要です
- ▼ 期日 8月23日(金)
- ▼ 場所 町カルチャーセンター 大会議室
- ▼ 時間 13時30分～15時30分
- ▼ 申込期限 8月2日(金)
- ▼ 申込・問い合わせ 町社会福祉協議会 ☎28210785

募集内容

種目	資格	試験日
自衛官候補生	男子	受付時に発表
	女子	9月24日(火) 25日(水)

- 【受付期間】 男子：年間を通じて受付。 女子：8月1日(火)～9月6日(金)
- 【試験会場】 受付時または受験票交付時に発表

御船わくわくスタンプラリー

「フネッピー」を探せ!!

小学生を対象に、御船町の本町通りや役場周辺を中心にスタンプラリーを行います。スタンプをたくさん集めてクイズに答えると素敵なプレゼントが!!フネッピーと一緒に町歩きを楽しみませんか?

- ▼ 日時 8月3日(土) 9時～12時
- ※雨天中止
- ▼ 受付 9時～ 役場正面駐車場
- ▼ 参加料 無料
- ▼ 申込期限 7月25日(火)
- ▼ 申込・問い合わせ 東海大学熊本地域プロデュースプロジェクト ☎38211141 (内線5066・5047)

介護職員初任者研修を開催

平成25年度ゆうしん介護職員初任者研修(旧ホームヘルパー2級)を開催します。

- ▼ 期日 8月23日(金)～9月13日(金) (16日間)
- ▼ 会場 平成音楽大学
- ▼ 開講式 8月23日(金) 9時～
- ▼ 申込期限 8月16日(金)
- ▼ 問い合わせ・申込み先 ゆうしん教育事業部 ☎36710565

～精霊船・万灯を制作します～

タイプ	船・万灯の規格	代金
精霊船A	約75cm・ちょうちん 5個	15,000円
精霊船B	約1.5m・ちょうちん 25個	25,000円
精霊船C	約3.0m・ちょうちん 50個	40,000円
精霊船D	約5.0m・ちょうちん 100個	65,000円
供養万灯	25cm×25cm	2,000円

※精霊船については回収費用1隻2,000円が必要です。御船町内から多くの参加をお待ちしています。

- ◎申込期限 8月2日(金)
- ◎問い合わせ 町商工会青年部 ☎282-0322

～精霊流し説明会を行います～

精霊流しは河川を利用した伝統行事で、天候によっては危険が予想されます。精霊船を流す人の安全を考えて事前説明会を開きます。船を流される予定の人は事前説明会および申し込みをお願いします。

- ◎日時 8月1日(木) 19時30分～
- ◎場所 役場 3階大会議室
- ◎申込・問い合わせ みふね精霊流し保存会 ☎282-0322



ゆかいな トリオが登場

「いちごくらぶキッズコンサート & 子育て遊園地」開催



子どもたちと一緒に歌って♪踊って♪楽しい時間をお届けするゆかいなトリオ「いちごくらぶ」がカルチャーセンターに登場! 子育て遊園地も同時開催で食バザー、子ども服フリマ、ゲームコーナーなどもりだくさん。ぜひ遊びに来てください♪

- 日時 7月28日(日) キッズコンサート：10時30分開場 11時開演 子育て遊園地：10時～13時
- 場所・入場料 町カルチャーセンター 無料

■問い合わせ 社会教育課社会教育係 ☎282-0888

成人式で企画運営や意見発表をしてみませんか

平成26年1月12日(日)に開催する「平成26年御船町成人式」で、プログラムの企画・運営に参加できる実行委員と、意見発表者を募集しています。

▼対象 平成5年4月2日～
平成6年4月1日に生まれた人

▼内容
実行委員／成人式の企画・運営を自ら手掛けてもらいます。9月中旬から当日までに数回の会議を開き、成人式の準備から当日の進行までを務めます。

意見発表／成人を迎えての「思い」「決意」「夢」などのテーマを決め、原稿作成と式での発表を行います。(原稿用紙3枚程度)

▼定員・募集期限 実行委員／10人 8月30日(金)
意見発表／3人 9月30日(日)

▼申込方法 電話で直接お申し込みください

▼申込・問い合わせ
教育委員会社会教育課 ☎282-0888



上益城消防組合消防職員採用試験

上益城消防組合では、平成25年度消防職員採用試験を行います。

▼採用予定人員

消防職 3人程度

▼受験資格

平成元年4月2日～

平成8年4月1日生

▼試験日時および場所

▼一次試験 9月22日(日)

8時30分集合

▽場所 県立御船高等学校

▽二次試験 11月上旬頃

※一次試験合格者に通知

▼申込期間

7月29日(日)～8月16日(金)

(8時30分～17時15分まで)

※土・日曜日を除く。

郵送の場合は8月16日(金)の消印まで有効

▼受験願書請求先

上益城消防署および山都消防署に用意してあります。

▼申込・問い合わせ

上益城消防組合消防本部総務課

〒861-3206

御船町大字辺田見406-1

☎282-11955(代表)

☎282-11959(総務課直通)

ゲートボール大会

▼第3回町協会大会

(6月5日/町ゲートボール場)

①水越A(大倉建蔵・山本利成・渡

辺継雄・鶴川セツ子・田中ツル子)

②下高野1 ③高山

9月11日(土)に「アラートの試験を行います」

当日は、町内にある全ての携帯に試験メールが届きます。詳しくは8月号でお知らせします。

▼問い合わせ 役場総務課地域・防災係

☎282-11111

善意の輪

▼社会福祉協議会へ

【香典返し】

(ご芳名) (住所) (故人)

内村 博成様 (水越) 政子様

長船 強様 (辺田見) 勇様

小田原 茂様 (高木) 重記様

櫛山 博様 (高木) ハルエ様

福田フサエ様 (高木) 健一様

木本 成美様 (益城町) 増岡桂子様

坂本 節子様 (木倉) 政一様

【一般寄付】

山川 長行様 (滝川)

広告

吉無田高原のんびり村



ゴルフ場8ホール×2
(ショート3、ミドル4、ロング1) 3,150円
◎平日廻り放題 ◎専用カートあります ◎小学生もできます

草スキー 芝生の上でバーベキュー
《貸しボード・貸し用具・燃料あります》
キャンプもできます(パンガローもあります)

お問い合わせは
熊本県上益城郡御船町田代7168
(株)吉無田高原のんびり村
電話 (096) 284-2845



安心 安全の窓

納得していなければ無視!

身に覚えのない請求(架空請求)による手口

メールやハガキによる架空請求の相談が昨年度は前年度に比べ2倍増加しています。アダルトサイトの利用料など、「もしかしして?」と思わせる内容のため、要求通りに支払い、再びトラブルにあうケースも多くみられます。過去の情報悪用が考えられる場合もあります。根拠のない請求には応じないようにしましょう。

《最近発生した架空請求》

県内で、日本司法支援協会から民事訴訟裁判通達書という架空請求ハガキが送りつけられる事案が発生

《金銭要求の手口》

○もしかしたら...「知られたくない」という内容の請求書を送りつける。

○相手に確認しようと連絡すると、電話番号などの個人情報を知られ、執拗な取り立てや嫌がらせを受ける。

《アドバイス》

●身に覚えがない場合は無視する。

●記載された連絡先には絶対に自分から連絡しない。

●不安に思ったら、まず、広域消費生活相談室へ相談する。

上益城4町で広域連携消費生活相談窓口を開設中

御船町

相談日: 毎週火曜日
時間: 9時～16時
(12時～13時は除く)
場所: 役場2階

一 問い合わせ 一
役場総務課地域・防災係
消費生活相談窓口
☎282-1111(内線213)

嘉島町

相談日: 毎週水曜日
時間: 9時～16時
(12時～13時は除く)
場所: 嘉島町役場

一 問い合わせ 一
嘉島町役場総務課
消費生活相談窓口
☎237-1112(直通)

甲佐町

相談日: 毎週木曜日
時間: 9時～16時
(12時～13時は除く)
場所: 甲佐町老人
いこいの家

一 問い合わせ 一
甲佐町役場福祉課
消費生活相談窓口
☎234-1114(直通)

山都町

相談日: 毎週金曜日
時間: 9時～16時
(12時～13時は除く)
場所: 矢部保健福祉
センター千寿苑

一 問い合わせ 一
山都町役場健康福祉課
消費生活相談窓口
☎0967-72-1229(直通)

試験

その他

1939年(昭和14年)、飯田山を中心に分布している地層に「御船層群」という名前がつけられました。命名者は、永年にわたり九州大学で教鞭を執られた故松本達郎先生で、その年の1月に発行された地質学雑誌第46巻に「熊本県御船地方の地質学的研究(特に白亜系を中心として)」という題目で論文を公表されています。この論文には緑川より東側の地域、御船町のほぼ全域を歩いて作成された地質図が示されています。

その後、田村実先生によって、御船層群の二枚貝化石に関する研究成果が次々と公表され、新種の二枚貝化石がいくつも報告されました。これらの化石の中にはトリゴニオイデス・ミフネンシス(御船)やテトリア・アサノヤベンシス(浅の敷)など御船町の地名に因んだ名前も見られます。1990年以降、恐竜化石がたくさん見つかるようになってから、陸生の脊椎動物化石や古環境に関する新たな研究が進められようになりました。御船層群には白亜紀の地球を知る手がかりがまだたくさん眠っているのです。新館ができてさらにパワーアップする御船町恐竜博物館は、これからも御船層群研究の最前線に建つ博物館として重要な役割を果たしていくことでしょう。

(文・写真／恐竜博物館・池上直樹)

恐竜時代への旅

第50話

地球の記憶を未来へ伝える 御船層群の研究



DATA

白岩の御船層群の大露頭。御船層群上部の特徴的な地層がダイナミックに露出していて、国内でも貴重な白亜紀陸成層の露頭。火山豆石の層や恐竜の化石も発見されるなど、太古のなぞを解く多くの手がかりを秘めている場所。

子育て日記



長男・流偉くん(3歳)
二男・利澄くん(9ヶ月)

自然とともに…

「今日キュウリとろっか? トマト赤くなったよ」とパパの影響で野菜大好き、おかげで色々な野菜が食べれるようになってきた長男、流偉と動きだし床にガツンガツンとオモチャを投げ、パパの怒る姿をみて、いたずらっ子全開の笑顔で返す二男、利澄のいるわが家。二人で仲良く笑い合っている姿をみると、自然と笑みがこぼれてきます。のびのび子育てがしたいと思ってやってきて1年。のんびり散歩に出ると大きな声で挨拶してくれる子ども達や間近でみたことのない虫などに触れたり息子達には刺激がいっぱい。これからもパパをはじめ、二人を可愛がってくれる両親や周りの人達に感謝を忘れず、子育てを楽しんでいきたいです。

(文・写真／道野亜記お母さん・木倉)

Book おすすめ 今月の本

クローズアップ

今野 敏 著

「スクープ」シリーズ最新作!
「何に戦いを挑むつもりかわかってるんですか?」捜査一課の敏腕刑事とTV局の遊軍記者が報道と政治に潜む悪に迫る!



刑事の子

宮部 みゆき 著

新しさと古さが同居する町にひたひたと忍び寄る不可解な噂と殺人事件の謎!?



新刊書情報

6月は104冊の本が入りました

- 一般書(79冊)
 - 小説/血涙 上・下 (北方 謙三 著)
 - 小説/おいち不思議がたり (あさのあつこ 著)
 - 料理/極上のアイチエイジングレシピ (勝田小百合 著)
- 児童書(25冊)
 - スポーツ/新・苦手な運動が好きになるスポーツのコツ①~③ (ゆまに書房)
 - よみもの/みんなのはなび (おくはらゆめ 著)
 - 絵本/あまぐもぴっちゃん (はやしますみ 著)



こぎつね いちねんせい

斉藤 洋 著 にきまゆ 絵

こぎつねは人間に化けて学校へ。授業で当てられたり、楽器にはとうとうしっぽが!?一年生になるのがたのしみになる幼年童話。

こんな飲み方は危険です!

自分はお酒に強い。
たくさん飲んでも大丈夫。

おもしろくない。
他にやることもない。

眠れない…アルコールの
力で寝てしまおう。

お酒の量や飲む回数が
だんだん増えていく

お酒に対しての脳の感度が鈍っている状態です。以前のように酔おうとして、より多くのお酒を飲むことが習慣化しやすくなります。

不安や憂うつな時は、
飲んで紛らわす

お酒を飲むと一時的に不安や憂うつな気分は忘れることができますが、酔いから覚めた後も状況は変わらず、自己嫌悪に陥り、前より気持ちが落ち込んでしまいます。

お酒を飲まないと
眠れない

寝る前のお酒は寝つきを良くする一方、眠りが浅くなり熟睡感が得られにくく結果的に不眠を悪化させます。

多量飲酒の習慣が続く

アルコール依存症

アルコール依存症とは、長年にわたるお酒の飲みすぎがもたらす進行性の病気です。飲酒を自分でコントロールできなくなります。進行していくと、体内にアルコールがなくなったときに、手の震えや汗(特に寝汗)、不眠、イライラ、不安感があらわれるようになります。その結果として、家庭や仕事、自分の健康より飲酒を優先してしまうこととなり、生活が維持できなくなります。

あなたのお酒の飲み方は大丈夫?

お酒はストレスや緊張を和らげるなど上手に飲めば効用があります。しかし、お酒に含まれるアルコールには依存性があるため、飲み方に注意が必要です。



健康へのヒント

お出かけ情報

夏休み化石教室

開催日 8月4日(日)
時 間 10時～15時
場 所 御船町カルチャーセンター化石ひろば、博物館
内 容 みふね化石ひろばで化石採集を実施します。また希望者を対象とした自由研究相談会や化石の鑑定会も行います。
対象者 小学生以上40組(要予約)
参加料 無料(保険料必要)
問い合わせ 恐竜博物館 ☎282-4051

恐竜の貼り絵をつくってみよう

開催日 8月10日(土)
時 間 10時～12時
場 所 博物館
内 容 紙をちぎって貼って、自分だけの恐竜貼り絵を作ります。
対象者 誰でも可。100人
参加料 無料(入館料必要)
問い合わせ 恐竜博物館 ☎282-4051

紙粘土でアンモナイトをつくってみよう

開催日 8月24日(土)
時 間 10時～12時
場 所 博物館
内 容 紙粘土を型に押し込んで、いろんな形や色のアンモナイトを作ります。
対象者 誰でも可。100人
参加料 無料(入館料必要)
問い合わせ 恐竜博物館 ☎282-4051

あんしん納税

町県民税	2期
国民健康保険税	3期
介護保険料	3期
後期高齢者保険料	2期
納 期 日	9月2日(日)
口座振替日	8月27日(金)

休日当番医

4日(日)	たなか内科眼科医院	☎235-7235
4日(日)	古閑整形外科胃腸科医院	☎284-2010
11日(日)	さかた耳鼻咽喉科医院	☎237-4133
18日(日)	よしむら内科循環器科医院	☎235-7773
25日(日)	からしま小児科医院	☎235-6333

※当番医療機関は予告なく変更になることがあります。受診前には必ず電話または、都医師会ホームページでご確認ください！
※受診する際は必ず保険証をお持ちください！

くらしの保健

8月
葉月

保健カレンダー

6日(火)	【BCG予防接種】 対象者：生後3カ月～1歳未満／受付：13時～13時45分
7日(水)	【4カ月児健診】 対象者：H25.3～4月生／受付：9時
7日(水)	【7カ月児健診】 対象者：H24.12月生／受付：10時
7日(水)	【3歳児健診】 対象者：H22.5月生／受付：13時～13時10分
7日(水)	【フッ素塗布】 対象者：1～4歳／受付：14時30分～15時30分
13日(火)	【離乳食教室】 ※事前に電話予約が必要です。 対象者：H25.7月に4カ月健診を受けた人／受付：10時
20日(火)	【3種混合予防接種】 対象者：生後3～90カ月未満／受付：13時～13時45分
21日(水)	【10カ月児教室】 対象者：H24.10月生／受付：9時30分
21日(水)	【妊婦・育児相談日】 ※事前に電話予約が必要です。 対象者：妊婦・産婦・乳幼児／受付：13時30分～14時30分
28日(水)	【3歳児健診】 対象者：H22.6月生／受付：13時～13時10分
毎週月曜	【母子健康手帳交付】 ※事前に電話予約が必要です。 対象者：妊婦／受付：13時30分～16時30分 ※8月第2月曜は13日(火)に行います。
常 時	【健康相談】 受付：8時30分～17時15分(土・日・祝日・第一水曜日は除く) ※会場は、すべて保健センターとなります。 ☎保健センター(健康推進係) ☎282-1602

元気クラブカレンダー

20日(火)	【御船、辺田見、滝川】 場所：御船町憩いの家／時間：10時～12時
6日(火) 27日(火)	【滝尾】 場所：滝尾公民館／時間：10時～12時
5日(月) 26日(月)	【水越】 場所：水越公民館／時間：10時～12時
8日(木) 29日(木)	【木倉】 場所：木倉公民館／時間：10時～12時
12日(月) 19日(月)	【高木】 場所：下高野公民館／時間：10時～12時
9日(金) 30日(金)	【小坂、陣、豊秋】 場所：陣多目的集会所／時間：10時～12時
1日(木) 22日(木)	【七滝】 場所：七滝公民館／時間：10時～12時
2日(金) 23日(金)	【上野】 場所：上野公民館／時間：10時～12時
7日(水) 28日(水)	【田代東部】 場所：田代東部公民館／時間：10時～12時
21日(水)	【田代西部】 場所：北田代公民館／時間：13時30分～15時30分
※地域ごとに、開催日などを掲載しています。 ☎町社会福祉協議会 ☎282-0785	

むすばれ

氏名 (旧姓)	婚姻日	住 所
山下 (小田) 朗裕	6・15	辺田見
理香		辺田見

氏名	保護者	住 所
甲斐 優心	銀次郎	滝川
梅門 莉子	悟	高木
山下 剣児	源太	辺田見
豊田 朱音	英紀	滝川
徳永 心美	心一	陣
相良 優心	剛	滝川
西田 葉菜	裕史	御船
渡邊 芽生	景輔	木倉
松本 暁尚	尚一郎	高木
山下 明佳里	雄一郎	御船
藏座 柚子	大喜	小坂

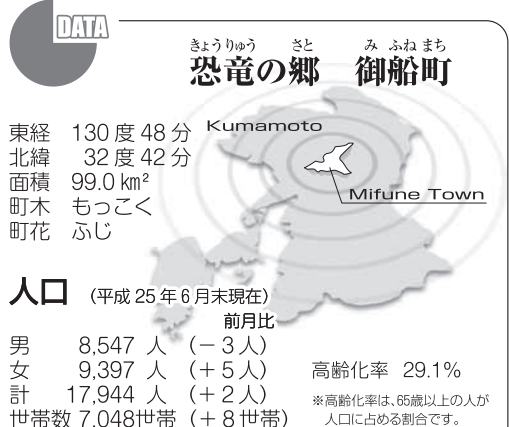
うぶごえ

6月1日～6月30日届出分(敬称略)
町に届出のあった希望者のみを掲載

人の
うぶごえ

おくやみ

氏名	(年齢)	死亡日	住 所
志賀 妙子	(102歳)	6・24	木倉
坂本 政一	(73歳)	6・16	木倉
福田 健一	(86歳)	6・16	高木
上田 勇	(75歳)	6・15	田代
高村 國雄	(79歳)	6・7	水越
小田原重記	(88歳)	6・7	高木
柳山ハルエ	(84歳)	6・1	小坂
			木倉



こちら 町長室

町長日誌

第23回参議院議員選挙始まる！

7月21日(日)が投票日です。皆さん、奮って選挙に行きましょう！
御船町選挙管理委員会は7月21日(日)の投票に向けて頑張っています！
7月3日(水)の熊本県民テレビ(KKT)のテレビタミンで、御船町がスピード開票の件で放映されました。平成20年3月23日執行の熊本県知事選挙・県議会議員補欠選挙から、早稲田大学大学院の北川正恭教授が提唱した「コンマ1秒の改革」に取り組んで以来、6年目に入ります。平成24年の衆議院議員選挙では全国町村効率性ランキングで2位を獲得しました。これまでの職員の創意工夫と行動力のおかげだと思います。1回1回の選挙、気が抜けませんが、今回も全国1位を目指して頑張ってください。また、それが全ての自治体事務改善に繋がると 생각합니다。林田眞一委員長はじめ委員の皆様、よろしく願います。



選挙準備を行う、総務課職員

6月の主なうごき

1日	七滝ふるさと滝まつり反省懇労会。	19日	課長会議。御船中学校プール開き。マニフェストヒアリング。
2日	TPPIに関する学習会。	20日	マニフェストヒアリング。囑託委員会定例会。
3日	朝礼。課長会議。非常勤職員辞令交付。九州中央自動車道総会及び現地調査。熊本県企業誘致連絡協議会総会。	21日	マニフェストヒアリング。議会運営委員会。青少年健全育成町民会議総会。
4日	九州中央自動車道建設促進期成会監査。陳情受入れ。御船地区防犯協会連合会評議員会。	22日	高木保育園運動会。
5日	課長会議。御船町人権教育推進協議会。農業振興協議会事務説明。平成25年度採用職員面談。人財育成助成金交付式。	23日	地域活性化のための諸政策説明会。
6日	陳情受入れ。御船町防災会議。	24日	火葬場についての協議。全員協議会。議会運営委員会。
7日	甲佐町やな開き。	25日	上益城農業協同組合総代会。自治基本条例会議。現地調査(まちなかギャラリー) 緊急経済対策会議。御船署所在地連絡協議会。
9日	シルバー人材センター総会。水越ほたる祭り。	26日	課長会議。地域包括支援センター運営協議会。議会視察研修(多良木町議会) 健康いきいきスポーツ部会意見交換。
10日	民生委員・児童委員定例会。議会全員協議会。	27日	議会。議会視察研修受入れ。(大阪府茨木市議会) 上益城地域農業振興協議会総会。
12日	課長会議。観光協会通常総会。	28日	賞与支給式。教育委員辞令交付式。があーっぱまつり運営委員会。人財育成助成金交付式。
13日	課長会議。議会。緊急経済対策会議。	29日	サントリーサンパーズ選手によるバレーボール教室。
14日	地域産業活性化協議会監査。豊秋酪農組合牛乳贈呈式。シルバー人材センター送別会。厄入り職員の息災祈願。	30日	宮部兄弟顕彰祝賀祭。
15日	恐竜博物館等起工式。ダスキン社長継承式典。		
17日	課長会議。議会。		
18日	金融防犯連絡協議会。		



立ち上がり花壇には 楽しみがいっぱい

第1回立ち上がり花壇コンテストで、御船小(本田尚一校長、312人)の立ち上がり花壇が県知事表彰を受賞しました。立ち上がり花壇とは、足付きのプランターで高さが約1.3mあり、座らず楽に作業できる花壇のことです。同小の花壇には、河部裕美用務員が手作りで、花の名前や花言葉をカードで紹介したり、石に描いた小人の絵が花のなかから見え隠れしたり、児童たちを楽しませています。

旬の野菜

レシピ

副菜

ズッキーニの チーズ焼き

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属の一年生の果菜。果実の外見はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。主に緑果種と黄果種があります。歯ごたえがなすに似ており、油と相性のよい食材です。油で炒めたり揚げたりすることで、香りが出て美味しくなります。煮込み料理にする場合でも、先に軽く油で炒めてから煮込むとよいでしょう。ズッキーニを使った代表的な料理の「ラタトゥイユ」はズッキーニやトマトなどの夏野菜を炒めて蒸し煮したものです。油で炒めることで、ズッキーニに多く含まれるカロチンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。また、ビタミンBが血液の循環をよくし、体に溜まった余分な水分を排泄してくれるので、むくみ解消や血行促進によって美肌効果を発揮します。最近は、家庭で栽培される方も多くなっています。今回は簡単にできるオープン料理にアレンジしてみましたので是非、お試しください。



材料(4人分)

ズッキーニ	中1本
豚ロース肉(1cm厚さ)	200g
又は鶏肉	
オリーブ油	小さじ1
スライスチーズ	80g
パン粉	4g
塩	少々
コショウ	少々

栄養価(1人当たり)

エネルギー	220kcal
タンパク質	15g
脂質	16g
炭水化物	2.4g
カルシウム	140mg
鉄	0.6mg
塩分	1.1g

作り方(所要時間約25分)

- ①ズッキーニは、縦半分になり、中身をスプーンで取り出しておく。中身は取っておく。ズッキーニに塩コショウをして、レンジで7分焼く。
- ②豚肉は、一口大に切っておく。
- ③中身をくり抜いたズッキーニの中身と豚肉をオリーブ油で炒め酒少々をふり、器に出しておく。
- ④①のズッキーニを上にして③を詰め、その上にチーズをのせ、その上にパン粉をふり、250度のオーブンで10分ほど色が付くまで焼く。

*レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会の坂口アキ子さん」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

編集後記

▼今年の梅雨は例年より雨が少なく感じた。災害もなく無事に梅雨時期を終えられたことに感謝です。そして、梅雨明け宣言とともに夏本番の暑さが始まりましたね。来月はあーっぱ祭り、御船の熱い夏がやってきますよ。

▼新恐竜博物館建設が始まり、工事の音が鳴り響いています。御船の町並みも時代の流れと共に少しずつ移り変わっています。建物の完成が楽しみです。

▼梅雨が明けました。暑い夏がやってきます。取材は真夏の太陽に負けないように気合いを入れて頑張りたいと思います。▼この間ショックな出来事が。子どもたちとかくれんぼを家の中でしている時です。部屋に隠れていた私を見つけれない娘が言った言葉「パパがいなくて、あつそうだ。パパの臭いで探そう」と臭いをかぎ始めました。パパはそんなに臭くないよー。



広報 **みふね** No.548

携帯サイトはこちらから→

発行/御船町役場 編集/総務課 〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1
TEL.(096)282-1111(代) FAX.(096)282-2803 ホームページ <http://www.town.mifune.kumamoto.jp/>
印刷/ホープ印刷株式会社

