

広報

# みふね

PUBLIC RELATIONS MIFUNE TOWN

2014

# 11

No.564

毎月1回15日発行

翼竜の下からよ〜いドン!





ながた  
**永田 マツ子**さん (高木・高山)  
大正3年7月14日生まれ

## 100歳おめでとうございます

平成26年9月1日現在、全国の100歳以上の人は、前年度から1,188人増加し、58,820人です。そのうち約87%が女性で、51,234人になります。熊本県内の100歳以上の人は、1,273人(男性160人、女性1,113人)、御船町内では、14人(男性0人、女性14人)になります。

10月3日、山本孝二町長が施設を訪問し、御船町で今年度中に100歳になる5人(男性1人、女性4人)に、内閣総理大臣からのお祝い状と記念品の銀杯、町からの記念品を贈呈しました。今年度100歳を迎えられる5人を紹介します。また、町内の最高齢者は、明治43年9月29日生まれで、103歳の松永丸さん(滝川)です。



ながき  
**長記 トミオ**さん (辺田見・上辺田見)  
大正4年2月18日生まれ



ほんだ  
**本田 チヨキ**さん (辺田見・上辺田見)  
大正4年1月9日生まれ



わたなべ  
**渡邊 アサオ**さん (小坂・小坂)  
大正4年2月2日生まれ



よしずみ  
**吉住 茂**さん (御船・瓜山)  
大正4年1月21日生まれ



## ふるさとから届いた**幸運**の手紙

認定子ども園みどりの里(北森光代園長、164人)の運動会が10月4日に行われ、年長児32人が風船と一緒に手紙を飛ばしました。

数日後、風船と一緒に手紙が舞い降りたのは、陣出身で現在は、熊本市西区河内町に住む原口節子さん(旧姓:上坂、72歳)の自宅でした。朝、原口さんが外に出ると、玄関先の木に風船15個が引っかかっていた。保育園に送られた、原口さんの手紙の一部を紹介し、「風船を取ってみると、私のふるさと御船町にある保育園から飛んできた」と書いてありました。御船町から大空へ舞い上がった風船が、金峰山を越えて、私の家に舞い降りたのは奇跡のようなできごとでした。河内町へ嫁いで今年で51年。結婚記念日が近くだったこともあり、天使がお祝いにでも舞い降りてきたかのような思いで、ふるさとの方を見上げました」と、ふるさとから届いた手紙を喜んでいました。



年長児を代表して風船を飛ばした松永匠真くん(左)と渡邊美月ちゃん(右)

## ゆるキャラ®**グランプリ** 2014 結果発表!

今年で4回目の開催となった、ゆるキャラ®グランプリは、9月2日から10月20日にかけてインターネットによる予選投票が行われ、11月1日から3日にかけて、愛知県中部国際空港特設会場にて決戦投票が行われました。グランプリに初エントリーした、御船町のマスコットキャラクター「ふねまる」は、みなさまのおかげで、初エントリーにもかかわらず、総合ランキング1669体中87位という成績が残せました。ふねまるへのご支援、投票へのご協力ありがとうございました。結果は次のとおりです。

### 予選投票

総合ランキング: 88位 / 1669体  
ご当地ランキング: 68位 / 1168体  
熊本県ランキング: 2位 / 16体

### 決戦投票 (54,935pt 獲得)

総合ランキング: **87**位 / 1669体  
ご当地ランキング: **67**位 / 1168体  
熊本県ランキング: **2**位 / 16体

※ご当地ランキングは、企業その他のゆるキャラを除いたランキングです。



# 金婚夫婦60組 おめでとうございます (順不同、敬称略)

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><b>一丁目</b><br/>松本 鶴亀・カズ子<br/>和田 透・芳子<br/>井島 登・マサ子<br/>上村 満男・英子<br/>藤田 輝照・怜子</p> <p><b>四丁目</b><br/>増永 至臣・國子</p> <p><b>五丁目</b><br/>村上 親雄・シゲコ<br/>藤木 正夫・カツ子</p> <p><b>六丁目</b><br/>牟田光一郎・勝子<br/>蒲地 好之・禮子</p> <p><b>上辺田見</b><br/>赤星 辰喜・広美<br/>上村 貫一・トシ子</p> <p><b>中辺田見</b><br/>保田井 建・滋子<br/>中村 昭一・和子<br/>緒方 正治・禮子<br/>深嶋 利之・信子</p> <p><b>下辺田見</b><br/>平野 勝弘・ヒラ子</p> | <p>松山 勝信・悦子<br/>四元 政明・三枝子<br/>太原 常雄・八千代</p> <p><b>上荒瀬</b><br/>門田 元一・祥子</p> <p><b>下荒瀬</b><br/>向山 精氣・博子</p> <p><b>牛ヶ瀬2区</b><br/>藤本 輝美・すみえ</p> <p><b>旭町</b><br/>吉村 専一・亜代</p> <p><b>竹の迫</b><br/>藏本 健一・俊子</p> <p><b>下鶴</b><br/>井上 英明・良子</p> <p><b>下梅木</b><br/>馬原 喬・充美<br/>本田 誠・益美</p> <p><b>町</b><br/>山内 善博・鷹子</p> <p><b>田畑</b><br/>岩崎 泰三・アヤ子</p> <p><b>粒麦</b><br/>守田 末晴・詔子</p> | <p><b>西木倉</b><br/>米光金次郎・芙美子<br/>嶋田 一朗・國子<br/>里山 弘信・瑠璃子</p> <p><b>南木倉</b><br/>永田 光春・京子</p> <p><b>小路</b><br/>藤本 勝馬・好子<br/>小河 憲治・ヨシ子</p> <p><b>浄光寺</b><br/>福島 清人・悦子<br/>福嶋 昭徳・峯子</p> <p><b>片志和</b><br/>下田 道弘・昭子</p> <p><b>上高野</b><br/>池田 健司・博子<br/>中村 忠士・フミ子</p> <p><b>下高野</b><br/>高田 康生・テル子<br/>井手 國光・益子<br/>守島 映二・幸子<br/>横山 武司・弘子</p> <p><b>高山</b><br/>福永 敬止・佐代子</p> | <p><b>小坂</b><br/>野田 浩次・昭子<br/>川地 東亞・エミ<br/>山地 整・キミ子</p> <p><b>増見鶴</b><br/>遠山 隆・セツ子</p> <p><b>秋只</b><br/>宮本 昌治・君代<br/>中川 國吉・一女<br/>月足 八紘・トミ子<br/>作本 亮一・一子<br/>濱坂 悦裕・紀子</p> <p><b>古閑原</b><br/>野尻 俊郎・美朝江</p> <p><b>東上野上</b><br/>正宗 高行・ヤスエ</p> <p><b>南田代第2区</b><br/>田中 安・和子</p> <p><b>南田代第3区</b><br/>上田 雄一・富士子</p> |
|---|--|---|--|

## 夫婦二人三脚の50年「ありがとう」



## 第56回 熊本日日新聞社金婚夫婦表彰伝達式

一人で歩んだ50年

天皇皇后両陛下のご成婚を記念して昭和34年に熊本日日新聞社（河村邦比児社長）が始めた顕彰事業「第56回熊本日日新聞社金婚夫婦表彰」の表彰伝達式が10月10日、カルチャーセンターで開かれました。今年、昭和39年に結婚された町内60組の夫婦が対象です。

オープニングは、鼓心会社中の祝い太鼓で幕開け。式典では、金婚夫婦を代表して、嶋田一朗・國子夫妻に表彰状と記念品が贈呈されました。嶋田夫妻は金婚夫婦を代表して、「今は子育ても終わり、孫の顔を見ながら夫婦で趣味を生かして毎日を楽しめるのが何よりの楽しみ。人生最大の喜びの節目である、50年という重みのある金婚式を迎えることができたのも、夫婦がそろって健康であり続け、互いに助け合い、理解し合い『夫婦愛』という強い絆の一字で結ばれているからだと思う。50年は道半ば。今日から新たな51年目の後半がスタートする。これからが今まで以上に大事な道のりになる。夫婦で励まし合い、健康を維持し、互いに手を携えながら、100歳を目指して力強く生き抜き、社会に貢献していきたい」と謝辞を述べました。

式典終了後には、藤間勢雀社中の祝舞、おじゃめの会の演舞が披露され、50年目の節目を盛大に祝いました。

### 記念の写真をプレゼント

今年も式典前に、(有)藤木屋・クレインパレスによる、金婚夫婦の記念撮影が行われました。撮影は、「せっかくの50年というお祝いの日に、夫婦の記念としてなにかできないか」との思いから27年前より続けられています。金婚を迎えた夫婦はカメラを前に、最初は照れている様子でしたが、次第に笑みがこぼれていました。撮影された写真は、後日、金婚夫婦の元へ手渡されました。



1\_金婚夫婦代表で表彰状を受ける嶋田夫妻 / 2\_カルチャーセンターホールでの金婚夫婦式典 / 3\_鼓心会社中の祝い太鼓 / 4\_出席した夫婦にお祝いの言葉をかける山本町長 / 5.6.7\_藤間勢雀社中の祝舞 / 8\_おじゃめの会御船支部による演舞 / 9\_式典前に行われた記念撮影





佐藤 俊明 議員 永山 和人 議員 清水 聖 議員 高橋 恵子 委員 徳永 廣敏 副委員長 中村 幸雄 委員長

# 地方分権

# 住民自治



# 御船方式

# 大切なことは 自治を語ること。

まちづくりのルールといわれる「自治基本条例」。御船町みんなで作る町の基本条例素案検討委員会（中村幸雄委員長）は、独自の勉強会、住民や議会と意見を交わしながら条例づくりを進めています。なぜ、条例が必要なのか。議会との意見交換に特別ゲストとして山梨学院大学・江藤俊昭教授を招いて、条例の意義と本質に迫ります。

## 自治の先行事例

御船は、住民と議会、町の三者が協力し合って、新しい自治をつくりだす大きな先行事例のひとつです。

ポイントは、住民と議員が自治を語ることが大事だと思えます。自治基本条例（＝条例）をつくるときに、議会がほとんど関わらない、議会が提言しないことが多くあります。これは、議会が遠慮したり、逆に議会自身が自治のことを勉強していない、それが全国の自治体だったと思います。それを御船町は、超えようとしています。住民と議員が同じ場で、しっかりと語

住民と、  
議会と、  
行政が  
一緒に考えた！

る意見交換会の場が設けられたことは画期的なことだと思えます。それを今後、どう形に生かすのか、期待をしたいと思えます。

## 議会の関わり方

条例をつくる際には、住民主導で町と一緒につくっていきます。そこに、住民自治を進める根幹の議会が関わることは重要なことだといえます。

御船町は、議会基本条例をしっかりと時間をかけてつくり、実践しています。議会が自治をどのようにバージョンアップしていくかの視点が必要です。

## 地域経営のルール

▼地方分権改革の中で地域の自由度が高まってきたこと  
▼財政危機の中で選択をしなければいけないこと  
の二つがあります。どのようなか方向で地域経営をしていくのが大事になってきます。地域経営のルールとして、条例が今後の自治体

に必要背景には、

の標準装備にならなければいけません。

## 御船方式の確立へ

私からの希望です。住民がお金を出して「まちづくりカフェ」をやる基盤と、議会の「あおぞら会議」で住民との密接な関係、町長の「マネフェスト」検証をやる、そんな自治体ありません。住民と議会と町との三者が、協働しながら地域経営をやっているのは、全国でも珍しいといえます。これをルールとして、しっかりと条例に書き込んで「御船方式」を確立しながら進めてほしいと思います。

山梨学院大学  
法学部政治行政学科

江藤 俊昭 教授

Eto Toshiaki

◎ Profile  
えとう・としあき。山梨学院大学教授。第29次第30次地方制度調査会委員や全国町村議会研究会委員、三重県議会議会改革諮問会議議長、北海道栗山町議会サポーターなど、数多くの審議会を務める。

◎自治基本条例  
まちづくりの基本的な考え方と姿勢を定め、住民や議会、行政の役割を明らかにした条例。全国で約300の自治体が、県内では熊本市、合志市、大津町の3市町が制定している。

# 平成27年度 認可保育園・認定こども園・私立幼稚園の園児を募集します

☎福祉課児童福祉係 ☎282-1346

## 認可保育園・認定こども園（2号・3号認定）

### ◆受付期間・受付時間

12月3日（土）～9日（土） 9時～12時  
（土日を除く） 13時～17時

### ◆受付場所

役場1階第一会議室

### ◆申し込みに必要なもの

- ①施設型給付費・地域型保育給付費等支給認定申請書兼保育所等利用申込書
  - ②保育が必要であることを証明する書類  
・就労（予定）証明書  
・求職活動専念申立書など
  - ③印鑑
- ※①、②は11月20日（土）から福祉課児童福祉係で配布。

### ◆入所基準

保育園は、保護者などが家庭で保育できないと認められる、次の理由がある場合に入所できます。

- (1)就労（1カ月当たり64時間以上）
- (2)産前産後（最長5カ月。産前2カ月、産後3カ月）
- (3)保護者の疾病・障害
- (4)長期に渡る疾病・障害のある親族の介護・看護
- (5)災害復旧
- (6)求職活動（起業準備を含む）  
※入所後3カ月以内の就労が条件
- (7)就学（職業訓練校等における職業訓練を含む）
- (8)その他、町長が認める場合

## 保育園・認定こども園

園名・（ ）内は認定区分	電話・住所	平成26年度定員	受入年齢	延長保育	開所時間	
町立	若葉保育園（2・3）	☎282-0438（木倉）	120人	6カ月～	朝・夕	7時～19時
	上野保育園（2・3）	☎284-2601（上野）	45人	離乳食完了後～	無	7時30分～18時
	高木保育園（2・3）	☎282-2305（高木）	60人		夕	7時30分～19時
私立	御船昭和保育園（2・3）	☎282-0174（御船）	135人	2カ月～	朝・夕	7時～19時
	ぎんなん幼愛園（2・3）	☎282-0017（陣）	90人	6カ月～		
	みどりの里（2・3）	☎282-0010（木倉）	100人	3カ月～		
	滝尾たんぼ園（2・3）	☎282-7699（滝尾）	20人	6カ月～		
滝尾幼稚園（2・3）	☎282-7699（滝尾）	未定				

## 幼稚園・認定こども園

園名・（ ）内は認定区分	電話・住所	平成26年度定員	受入年齢	預かり保育	開所時間	
私立	滝尾幼稚園（1）	☎282-7699（滝尾）	80人	3歳～	有	9時～13時
	みどりの里（1）	☎282-0010（木倉）	15人			

※定員については、平成26年度定員を掲載しています。平成27年度の定員については、園と協議中です。

### ◆入所の決定

- ・選考基準に基づき、保育の必要度が高い順に入所を決定します。先着順ではありません。
- ・申込状況によっては、希望する保育所や月に入所できない場合があります。

### 【注意】

- ・入所の受付は随時行いますが、平成27年度の入所は、受付期間中の申込者から優先的に決定します。
- ・産休・育児休暇明けなどで、平成27年度の途中から入所を希望する人も受付を行います。
- ・現在、入所待機中の人も期間中の申込が必要です。
- ・2号・3号に該当する人でも、1号認定を希望することができます。

## 認定こども園・幼稚園（1号認定）

### ◆受付について

希望する園に直接申込になります。受付開始時期は園ごとに異なりますので、詳しくは直接園にお問い合わせください。後日、入所の内定を受けた人には、園を通じて「施設型給付費・地域型保育給付費等支給認定申請書兼保育所等利用申込書」を配布します。

### ◆保育料

私立幼稚園で新年度、認定こども園に移行する園については、今までの就園奨励費補助金は廃止される予定です。

# 「子ども・子育て支援新制度」がスタート

☎福祉課児童福祉係 ☎282-1346



## 必要性

保育所や認定こども園を利用するには「保育の必要性」の認定が必要になりました。「保育の必要性」は町が認定します。手続きは、入所申込と同時にを行いますので、新たな手続きは必要ありません。子どもがどの区分に該当するのかは、利用者に対して町から認定証を交付します。通常申請から30日以内に認定証が交付されますが、交付時期が遅れる場合もあります。

## 支給認定区分

認定区分	対象となる子ども	利用できる施設
1号認定	3歳～5歳 教育を受ける子ども 保護者は未就労でも入所可能	幼稚園 認定こども園
2号認定	3歳～5歳 保護者の就労などで保育を必要とする子ども	保育所 認定こども園
3号認定	0歳～2歳 保護者の就労などで保育を必要とする子ども	保育所 認定こども園

## 保育料の変更

今までの保育料は、所得税額と町民税の課税、非課税で決定していましたが、平成27年度からは町民税額で決定します。また、4月から8月までは平成26年度の課税額、9月から3月までは平成27年度の課税額で決定するため、年度途中で保育料が変更になる場合があります。

### ◆2号・3号認定（保育園・認定こども園）

階層区分	保育料上限額			
	3歳以上		3歳未満	
	保育標準時間	保育短時間	保育標準時間	保育短時間
①生活保護世帯				0円
②町民税非課税世帯		6,000円		9,000円
③所得割課税額（48,600円未満）	16,500円	16,300円	19,500円	19,300円
④所得割課税額（97,000円未満）	27,000円	26,600円	30,000円	29,600円
⑤所得割課税額（169,000円未満）	41,500円	40,900円	44,500円	43,900円
⑥所得割課税額（301,000円未満）	58,000円	57,100円	61,000円	60,100円
⑦所得割課税額（397,000円未満）	77,000円	75,800円	80,000円	78,800円
⑧所得割課税額（397,000円以上）	101,000円	99,400円	104,000円	102,400円

※上記の1号・2号・3号の保育料上限額は国が定めた金額です。御船町の保育料は、国の上限額内で3月までに決定予定です。

平成27年4月から「子ども・子育て支援新制度」がスタートします。

保育所・認定こども園・幼稚園の入所に直接関わってくる、主な変更点をご紹介します。

## 時間・教育時間

認定区分と保育に必要な保護者の労働などの時間で決まります。1号認定を受けた子どもは「教育標準時間」、2号・3号認定を受けた子どもは保育が必要な時間により「保育標準時間」または「保育短時間」の2つに区分されます。

保育が必要な保護者の労働などの時間（1カ月あたり）	保育が受けられる時間（1日あたり）
① 制限なし（1号認定）	教育標準時間（4時間程度）
② 120時間以上（2号・3号認定）	保育標準時間（最長11時間）
③ 48～64時間以上（2号・3号認定）	保育短時間（最長8時間）

③の労働時間については、後日、町で決定します。  
※労働などの時間は、保護者それぞれが条件を満たす必要があります。

### ◆1号認定（幼稚園・認定こども園）

階層区分	保育料上限額
①生活保護世帯	0円
②市町村民税非課税世帯	9,100円
③所得割課税額（77,100円以下）	16,100円
④所得割課税額（211,200円以下）	20,500円
⑤所得割課税額（211,201円以上）	25,700円

## 普段は収集できないごみを収集します

みず環境課生活環境係 ☎282-1604

普段は処分ができない、特別なごみを有料で収集します。特別なごみとは、テレビやエアコンの電化製品や畳やガラス類などの家庭用品などです。

◎日程 11月30日

◎場所 町民グラウンド駐車場

◎時間 8時～12時

※当日持ち込みができない場合は11月26日頃までに、みず環境課生活環境係までご連絡ください。事前に委託業者が回収します。回収の場合は、別途回収費用が必要です。

◎特別ごみ対象 (目安額は、回覧文書やHPをご覧ください)

電化製品	テレビ/エアコン/冷蔵庫/洗濯機/衣類乾燥機/エレクトーン/家庭用給湯ボイラー/太陽熱温水器
家庭用品	畳/トタン/スレート/樹脂製波板/便器/ガラス類/金属類/プラスチック類
消耗品	タイヤ/バッテリー/缶/ドラム缶/廃油
農薬用品	農機具/ハウスパイプ
車 両	バイク

## 浄化槽設置へ補助金を交付しています

みず環境課生活環境係 ☎282-1604

浄化槽とは、日常生活で使用する、お風呂やトイレなどで出る汚れた水を、微生物などの働きにより分解し、きれいにして放流する施設です。処理をせず放流すると、河川などの水環境が破壊されます。

大切な河川を守るため、浄化槽を設置している人は、点検・清掃・水質検査を必ず行ってください。

また町では、浄化槽を設置する場合に補助金を交付しています。詳しくは、みず環境課生活環境係までお問い合わせください。

◎合併浄化槽設置に対する補助金一覧

浄化槽	建物床面積	補助金
5人槽	130㎡以下	332,000円
7人槽	130㎡超	414,000円
10人槽	浴室および台所2カ所以上	548,000円

## いつでも、どこでも、身近な町で相談

総務課地域・防災係 ☎282-1111

平成26年度上半期の、上益城消費生活相談室の相談状況をお知らせします。

3年目の相談室は益城町が参加し、5町の相談体制がスタートしました。4月から9月の相談件数は166件で、御船町では33件の相談がありました。サラ金の過払い金請求や債務整理などは減少傾向ですが、クレジットや住宅ローン、ひっ迫した生活困窮の相談が寄せられています。当事者の年齢は8歳から90歳と幅広く、50代や60代が増加傾向にあります。

～上半期の主な相談～

◎携帯電話やパソコンの不当請求

【相談事例】

スマホでアダルトサイトの「無料動画」をクリックすると登録料が表示された。慌ててサイトに連絡すると「契約分は払ってください」と言われ、会社名や住所、氏名も答えた。その後、自宅へも電話が来るようになったが、料金を払う余裕がないのでどうしたらよいか。

- ◎携帯やパソコンで子どもが利用したゲームの高額課金
- ◎サラ金、クレジット債権回収業者と督促通知書
- ◎相続トラブル ◎健康食品の電話勧誘トラブル
- ◎レターパックで送金した特殊詐欺被害
- ◎クレジット、住宅ローンの滞納問題など

上益城5町では、県消費生活センターと同じように専門の相談員を配置し、毎月、弁護士、司法書士の無料法律相談会を実施しています。

あんな事、こんな事、ちょっとだけ聞いてみたい。でも構いません。「いつでも、どこでも、身近な町で！」ご相談ください。相談は無料です。

御船町では、毎週火曜日に相談を実施中です。

郡内相談日	月曜日 (益城町)
	火曜日 (御船町)
	水曜日 (嘉島町)
	木曜日 (甲佐町)
	金曜日 (山都町)



## 11月は児童虐待防止推進月間です

福祉課児童福祉係 ☎282-1346

「このままでは虐待をしてしまうかもしれない…」  
「もしかしたら、これって虐待では…」と悩んでいませんか？

子どもへの虐待は、子育ての不安から始まるのがよくあります。さまざまなストレスがきっかけになって虐待をしてしまう…それは決して特別なことではありません。一人で悩まないで、信頼できる人や相談機関へ相談してください。一緒に考えましょう。

また、近所の子育て中の家から、子どもの泣き声が頻りに聞こえて来るような時、「子育ては大変ね」「何か手伝えることはないかな」などと声かけをしてみてください。また、地域の行事に誘ったり、その家族が孤立しないようにすることも虐待防止につながります。心配な家族への声かけが無理な時には、相談機関への相談をお願いします。子どもは「社会の宝」です。町民みんなで見守り、育てていきましょう。

### 子どもへの虐待行為

◎身体的虐待

- ・殴る、蹴る、投げ落とすなどの暴力行為
- ・戸外に長時間しめ出す一など

◎ネグレクト

- ・適切な衣食住の世話をしない
- ・乳幼児を残してよく外出する一など

◎心理的虐待

- ・言葉によるおどし、脅迫
- ・無視、拒否的な態度一など

◎性的虐待

- ・性的関係の強要
- ・ポルノグラフィーの被写体一など

### 児童相談所への相談・通報

- ◆県中央児童相談所 ☎381-4451
- ◆児童相談所全国共通ダイヤル (24時間対応)  
☎0570-064-000

### 町への相談・通報

- ◆福祉課児童福祉係 ☎282-1346
- ◆保健センター ☎282-1602
- ◆夜間・閉庁日 ☎282-1111

相談者・通報者の秘密は守られます。  
安心して相談してください。



児童虐待はだれにでも、どこでも起こり得る問題  
とらえることが大切です。  
そして、だれかに「相談」することで、未然に防ぐ  
ことができるという認識を持つことも重要です。

## 里親制度へのご理解とご協力をお願いします。

熊本県中央児童相談所 ☎381-4451

家庭の温もりを求めている子どもたちは、里親さんとの出会いを待ち望んでいます。

子どもが明るく健やかに成長していくためには、あたたかい家庭が必要です。しかし、親の事故や病気などのために自分の家庭で暮らすことのできない子どもたちもいます。このような子どもたちの養育を、児童福祉法に基づいて、里親となることを希望する方へお願いするのが「里親制度」です。多くの皆さんに、この制度の意義をご理解いただき、里親としてご協力いただくことをお願いします。まずは、児童相談所へお問い合わせください。

## 七滝小学校に響く笑い声

10月19日、旧七滝小学校グラウンドで第7回七滝公民館祭りが行われました。公民館七滝分館（川口正輝分館長）主催。運動会は、1部の運動会と2部の演芸に分かれ、1部の運動会では、玉入れやムカデ競走、参加者全員による総踊りなどが行われました。2部の演芸では、消防団による操法競技や大正琴、御船中学校ブラスバンド部による演奏などが行われ、旧七滝小学校には、久しぶりに地域の人たちの笑い声が響き渡りました。



地域住民の声援を受けてゴールする参加者（50m競走）

## 吉無田を散策

10月19日、田代地区「力石・中畑集落」を散策する、フットパスが行われ、町内外から約50人が参加しました。吉無田高原自然親交会・愛郷吉無田活性化委員会が主催して3回目。参加者は旧田代東部小学校を出発し、約5kmの距離を散策しました。参加者は、田代中畑集落の入口にある、自然の岩壁に造立された仏像「磨崖仏群」や田代の自然を感じながら散策し、午後からは田代熊野座神社の大祭に参加し地域の人たちとふれあいました。



磨崖仏群の説明を受ける参加者

## 稲刈りを体験

吉無田高原米で知られる田代地区上田代で10月21日、御船小学校（本田尚一校長、322人）3年生38人が、稲刈りを体験しました。体験は、地域交流や食育学習を目的として行われ、今年で6回目となります。地域で管理する田で、6月20日に田植えを行った児童たちへ、地域住民約40人が、直接稲刈りを手ほどきしました。刈り取った稲をコンバインから袋へ移す作業を見た児童たちからは、驚きの声が上がりました。



作業風景に驚きの声を上げる児童たち

## 音楽の力で元気に

上益城郡内などを中心に、フォークソング、ポップスや歌謡曲などの幅広いジャンル演奏で、施設の祭りやイベントで親しまれている益城町の「アントニオバンド」。10月21日、グリーンヒルみふねで慰問コンサートを開き、演奏を披露しました。同バンドに参加している甲斐弘さん（滝川）は「楽しんでもらえてよかった。音楽の力はすごい。私は音楽を聞くと元気が出てくる。音楽の力でみんなが元気になってもらえたいです」と話しました。



ドラム演奏と歌を披露した甲斐さん（右手前）

## 言葉以外に気持ちを伝える方法

世界で活躍する舞踏グループ「山海塾」の岩下徹さんが、小坂小学校（吉見和洋校長、172人）でダンスワークショップを開きました。ワークショップは、コミュニティーダンスグループKA舞RA（カブラ）の益田さん（小坂）と乙丸さん（熊本市）が企画し町内で行われるのは今年で4回目。児童たちは、岩下さんの即興ダンスを見たあと、ドラムなどの音を聞き、感じたままに自由に表現するダンスを体験しました。



山岡敬介さんのドラムにあわせて表現する岩下さん



若宮神社を出発する神幸行列

## 伝統の音色

若宮神社（辺田見）で200年以上続いている、秋の例大祭「通し物」が10月9日開かれました。若葉保育園児の子ども神輿を先頭に、野間旭媛さん（御船小6年）と本田楓香さん（御船小4年）が打ち鳴らす太鼓や三味線の音に合わせ、氏が古謡「田の茂のうた」を歌いながら町中心部を練り歩きました。2回目の参加となった野間さんは「小太鼓は大太鼓より難しかったけど、ちゃんとできてよかったです」と笑顔で話しました。

## 地域全体で防災意識を高く

10月12日、5丁目区と下荒瀬区が合同で防災出前講座を5丁目公民館で開きました。講座は、一人一人が防災を身近なものとして考えてもらおうと区が企画。役場の出前講座制度を利用して、DVDなどを使い町職員が防災に対する心構えや準備などについて説明しました。村上武士5丁目区長は「日頃から防災の意識を持ち、自分の命は自分で守るという意識を持つことが大切。災害時は地域全体で協力して助け合うような準備をしていきたい」と話しました。



隣近所での助け合いが大切と話す村上区長

## 子育て遊園地 開幕

10月19日、町カルチャーセンターで、町子育て連絡協議会（柴田恒美会長）主催の子育て遊園地とカルチャーセンター自主文化事業「まつぼっくり劇場」が合同で開催されました。遊園地では、子育てサークルによるフリーマーケットや小物の販売、婦人会による非常食体験づくりなど、約15団体による催し物のコーナーが設けられました。また、ホールでは人吉影絵劇団まつぼっくりによる幻想的な影絵劇が行われ、来場した親子はイベントを楽しみました。



ふねまるのお面作りを楽しむ子どもたち

## 初めての稚児行列

戦国時代の武将「甲斐宗運」の塔墓がある、永寿寺（木倉）で、48年ぶりの住職交代を記念した、稚児行列がありました。稚児行列は、子どもたちが僧侶を阿弥陀の下に導いていくと伝えられています。1～14歳の和装姿や冠をかぶった子どもたちや僧侶約70人が、公民館木倉分館から同寺まで約1kmのコースを地域住民が見守るなか歩きました。今年、開基345年の同寺で稚児行列が行われたのは初めてになります。



地域住民が見守るなか歩く子どもたち



東禅寺内を見学する参加者

## 地域に眠る文化財を学ぶ

地域福祉の情報交換の場として活動している「ふくし絆塾」が、地域の文化財を学ぶため、東禅寺（辺田見）や妙見坂（西南戦争の熊本隊士の墓）などを見学しました。東禅寺には、県指定文化財になっている、彫刻「木造釈迦三尊像」や歴史資料「東禅寺洞春壽宗関係資料」があり、参加者からは「近くに文化財があるとは知らなかった」と驚きの声が上がっていました。中村幸雄会長は「これからも、あまり知られていない地域の文化財を勉強していきたい」と話しました。



「定期的な健診が必要」と話す戸高先生

## 糖尿病を予防するために

10月29日、町カルチャーセンターで、糖尿病予防講演会が開催され、約100人が参加しました。町の健康診断の結果、高血糖状態にある人が受診者の過半数を超えていたため、糖尿病予防支援の一環として町が企画。糖尿病を専門に扱っている、とだか内科クリニックの戸高幹夫院長を講師として、「今日のあなたは未来のあなたに何ができますか？」という演題で講演が行われました。今月の健康へのヒントは、戸高先生による講演について掲載しています。



一生懸命いもを掘り起こす園児たち

## 上野保育園芋ほり

10月31日、上野保育園（宗心みどり園長、49人）の園児31人が、川口勝行さん（上野）の畑で芋ほり交流を行いました。農業体験や思い出づくりを目的に、今年で12回目。4年前からは町民生・児童委員も参加して行われています。園児たちは、5月に植えたさつまいも「紅はるか」を掘りおこしました。掘ったイモは園児たちにプレゼントされたほか、芋天のおやつが振る舞われました。

## 第5回美術・工芸協会展覧会

10月15日から23日まで、「第5回町美術・工芸協会展覧会」が町カルチャーセンターアートホールで開催されました。展覧会は、町内の美術家や陶芸家など29人の、油絵や水彩画、イラストなどの作品約60点が展示され、約500人が訪れました。代表世話人の竹田津純さんは「作品は年々増えてきている。町内の眠っている作品と一緒に展示していけたらと思う」と話しました。詳しくは竹田津代表（☎282-2524）までお尋ねください。



竹田津さんに説明を受ける学生たち



上映された各サロンの活動の様子

## みんなで広げよう 地域の輪

10月25日、町カルチャーセンターで、サロン事業の活性化と交流促進を目的としたサロンのつどい「サロンピック」が開催され、約400人が参加しました。つどいでは、井ノ一昭代さんと永山利行さんが、それぞれのサロンで取り組んでいる活動内容を、スライドに合わせて報告。また、歯科衛生士による「お口のお話」や各サロンのアトラクションが披露され、最後に全サロンの活動風景がDVDで上映されました。

## 東部地区でスポーツフェスタ開催

10月26日、田代東部分館広場で、田代東部地区体育協会主催の「東部地区スポーツフェスタ」が開催されました。今年で4回目のスポーツフェスタには約250人が参加。開会式では東学さんによる選手宣誓が行われ、6つの区は4チームに分かれて点数を競い合いました。「尻圧（ケツアツ）測定」や「与作（丸太切り）」などユニークな競技に観客からは歓声や笑い声が沸き、大会はおおいに盛り上がりしました。



丸太切りを前に気合十分な選手たち



炭坑節を披露する元気クラブのメンバー

## 美緑のむら里祭り

10月26日、第二明星学園田代西部福祉センターで、北田代公民館主催の第12回美緑のむら里祭りが開催されました。祭りでは七滝中央小学校3年生による伝統芸能獅子舞が披露された後、町地域防災係による自主防災組織についての出前講座が行われました。その後の演芸大会では、個人や団体からダンスや歌謡曲など、さまざまな芸が披露されました。また、昼食時には消防団や第二明星学園などによるバザーが行われ、会場は一日賑わいました。



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](mailto: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。



池下由梨亜 さん



江藤 紅葉 さん



遠山 ノア さん

▼下から3列目、左から2番目。御船小学校入学式の写真



まちへのラブレター

**ふふふ**  
ねまるるともかわいいです。お母さんが会ってみたいと言っていました。  
ねまるる頑張れ！応援しています。(熊本県内2位もすごいです。)  
ねまるる君の投票も終わりましたね。今度は11月の文化祭と教育フォーラムが待ちどおしいですね。毎年楽しみにしています。今年はねまるる君にも会えるかもですね。孫が大好きです。(本当は私も大好きです) (滝尾・Mさん)

秋は芸術やスポーツなどのイベントが盛りだくさんです。文化祭や教育フォーラム、町民スポーツ大会の記事は来月号に掲載する予定です。お楽しみに。今回のグランプリで87位と健闘したねまる。今後も広報では、できるだけねまるの活動を盛り上げていきたいと思っています。(広報係)

**御船**  
船町がますますはってんしていきますよつに。  
報を楽しみ見えています。御船の情報がわかっていいですね。料理の紹介もいじりね。寒くなるのでお体に気をつけて頑張ってください。(高木・Fさん)

**十恐**  
童博物館への再入場者(リピーター)についてもつとひねり欲しいものです。  
一月十八日はたんじょう日です。広報毎号たのしみになります。ねまるるがくまモンにならぶゆるキャラ@グランプリめざして応援します。身体障害者相談員の松本和子さんが一人でも多くの悩みを抱えている人の相談のつてがんばっていらつしやる姿に感動します。体に気をつけて元気です。(七瀬・Oさん)

七瀬のOさんから身体障害者相談員の松本和子さんに対する応援のメッセージをいただきました。応援してくれる人や協力してくれる人がいるのはご本人の励みになると思います。ありがとうございます。(広報係)

**今**  
年も残り少なくなりました。一年一年あつと言つ間に過ぎて行くのが早く感じるのは年のせいでしょうか。大きな災害も事件も数えきれない程あり記憶するのが大変です。来年こそ何事もなく、胸を痛める事が起きないでほしいと願つばかりです。(豊秋・Mさん)

大人になると時間が経つのが早く感じるのは、子どもの頃と比べて「日々の生活に変化が少ないから」、「脳への記憶する情報量が少ないから」といった様々な説があるそうです。今年も大雨による土砂災害や火山の噴火などで、各地に大きな被害が出ました。毎日のように報道される事件。各国の動き。新聞やニュースを見ると、平穩を願わずにはいられません。(広報係)

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。

「御船小学校の思い出」



御船小学校 井上 光代 教諭 (御船町出身)

小学校の入学式の写真です。当時は、体育館ではなく「講堂」でした。とても古い建物でしたが、子ども心に歴史を感じる佇まいでした。私が入学した頃まではグレーの色をした制服がありました。普段は私服で過ごしていた気がします。校庭には遊具がたくさんありました。中でも人気だったのが「回旋塔(かいせんとう)」です。傘みたいな形をしていて、手すりに捕まっつてぐるぐる回る遊具です。しっかり捕まっつていないと振り落とされて怪我をしまうこともある結構危険な遊具でしたが、とても人気がありました。しばらくすると、回旋塔で怪我をする人が多くなり4年生以上でないと遊べないというきまりができ、がっかりしたのを覚えています。最近では安全上の問題から撤去され見かけませんが、今でも回旋塔は私が一番好きな遊具です。

文芸

ひとひねり

短歌

マネキンの余生は稲田の見張り番妻わら帽子に野良着姿で  
出立ちの日嫁に行くなどせがみし弟六十八にて逝きしよああ！  
市川 結子

耳近く鳴く蚊を叩けり思い切り眼鏡かけいることを忘れて  
金森 英子

ヘルパーが山蛾を追いて潰ししが白寿の朝の一こまとなる  
北村やよい

七つ鐘ひびき止むまで掌を合わす茶の間で黙禱八月六日  
平野 文子

天を点く勢い見せて伸ぶ竹に腰だに伸ばぬ吾ははがゆし  
藤本 京子

それぞれの親の面輪にそつくりのうから等並ぶ弟の忌に  
正宗タツ子

雨の降る山路に仔犬さまよいて去り行く吾らを淋しげに見る  
山本志満子

コスモスに囲まれてゐる笑顔かな  
渡辺ケイ子

コスモスの風を句帳にしおりけり  
緒方 宣子

秋風に越されてしまふ旅心  
守田 律子

秋風が墳墓やさしく撫でゆけり  
黒田 順子

秋風や大きめとなる旅靴  
さとうともこ

散る事も知るや知らずや彼岸花  
渡辺 澄江

威銃餅となりて消えゆけり  
緒方 栞

遊び仲間 凡そ居場所分かつとる  
増永 笑和

まだ早い 忌明けどまして惚れなはり  
河地 ゆき

忙しき ボケとる暇はまーだ無か  
林田 実花

むざらしさ 尻も隠れるランドセル  
藤本 好水

まだ早い おでんな味のしみとらん  
川部 呉穂

パツとせん 期待はずれの福袋  
吉田 楽園

飽きられた 同じ話じゃやじられる  
木村 道草

田中 穂波

すれちがふ女抱へる曼珠沙華  
常石 山紫

紅白の玉秋空へとんでゆく  
藤原 若葉

秋彼岸 亡き夫が植えにし ひがん花 赤、白、黄と庭を  
松岡 文江



**堀田琉華ちゃん** (3歳)  
上野(平成23年11月22日)  
最近、いちだんとおしゃべりが上手になり…朝から晩まで賑やかです♡(笑)  
(将司お父さん 智恵お母さん)



**山田宗典くん** (2歳)  
上野(平成24年11月13日)  
只今おしゃべり上達中！来月にはお兄ちゃんになりまーす♪  
(政志お父さん 倫代お母さん)



**松本煌翔くん** (2歳)  
七滝(平成24年11月14日)  
トゥース!! 7月にお兄ちゃんになりました。やさしく、たくましく育ってね♡  
(新司お父さん 友利恵お母さん)



**中田結人くん** (2歳)  
辺田見(平成24年11月22日)  
家族みんなの癒し系、そして一番の暴れん坊。これからも元気に大きくなあれ。  
(竜志お父さん 千恵お母さん)



**増村匡軌くん** (1歳)  
小坂(平成25年11月5日)  
爺ちゃん婆ちゃん！元一杯の兄達に囲まれてめちゃ元気に成長中♡  
(和明お父さん 淳子お母さん)



**村上駿斗くん** (1歳)  
滝川(平成25年11月12日)  
はやとくん、おたんじょうびおめでとう！すくすく元気に大きくなあれ！  
(眞義お父さん 亜由美お母さん)



**津田航太郎くん** (1歳)  
小坂(平成25年11月15日)  
おじいちゃん、いつもあそんでくれてありがとう。これからもよろしくね。  
(裕一郎お父さん 眞紀お母さん)



**藤本乃愛ちゃん** (1歳)  
辺田見(平成25年11月17日)  
食いしん坊で元気いっぱい乃愛☆おっきくになったらパパと一緒に走ろうね♪  
(裕也お父さん 直子お母さん)



**井上陽太くん** (1歳)  
小坂(平成25年11月20日)  
我が家の太陽・陽太ですのびのび大きく育ってね一歳おめでとう！  
(寛お父さん かおりお母さん)



**増永あおいちゃん** (1歳)  
滝尾(平成25年11月22日)  
元気で活発なあおいちゃん。これからもすくすく大きくなってね。  
(勇一お父さん 千佳子お母さん)

来月号は、12月にお誕生日を迎える満1歳から満3歳までの「みぶねのアイドル」を先着10人で募集します。掲載希望の人は、11月28日迄までに役場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)

## 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。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ふねまるが参加したゆるキャラグランプリ®2014。決選投票後のご当地ランキングは何位だったでしょうか？

- A-1位
- B-67位
- C-1669位

(ヒント・2ページ)

### 応募方法

ハガキに答え(例、①-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26年11月30日(当日消印有効)

### 10月号の正解

①-A

### 10月号の当選者

応募総数27通で全問正解者は27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)

木下 舜翔(高木) / 高村 禎佑(豊秋)  
奥田加奈江(七滝) / 右田 暉子(豊秋)  
江藤 紅葉(木倉) / 池下由梨亜(陣)  
藤本りえ子(滝尾) / 遠山 ノア(滝川)  
渡辺 土桐(滝尾) / 林田 忠男(木倉)

### わたしにとっての日本一

連載  
78

しばた つねみ  
**柴田 恒美さん**  
(尾尾・65歳)

「赤ちゃんを抱くことで元気になります」と話す柴田さん

## 子どもの存在は地域の活力!

先月、高齢者の仲間入りをした私ですが、顔見知りの人に出会うと「柴田さんは元気ね」とよく声をかけてもらいます。実は、毎日赤ちゃんを抱っこして、赤ちゃんからエネルギーをもらうのが、十数年続いている私の元気の秘訣です。抱っこした時、私の腕の中で眠ってくれたらしめたもの、早速元気ももらいます。親でもない私に命を預けてくれる赤ちゃんの存在は、とても愛おしいものです。さて皆さん、4月にオープンした「子育てふれあい館」をご存じですか。旧町立幼稚園をリニューアルした施設です。ここには主に、乳幼児とその保護者がつどい、交流する「つどいの広場 ゆう・ゆう」などがあります。子育て親子ばかりでなく、いろいろな世代の人が関わる事で、その人たちも元気をもらえます。子どもは地域の宝であり、その存在は地域の活力です。今後は、「子育てふれあい館」を町民様々な世代の人たちの、ふれあいと元気を生み出す場になりたいと思っています。ちよっと時間を作って、元気をもらいに来られませんか。



## ムゾラシカ

### 孫の足音は目覚まし代わりに



※「ムゾラシカ」は御船弁で「かわいらしい」の意味です。

かわいらし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してもらうコーナーです。

川上 二矢さん(田代・67歳・洋子さん(62歳)  
直汰くん(6歳・颯太くん(4歳)

## English-Japanese

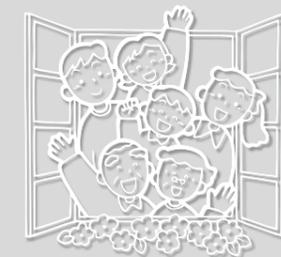
### ジェフリー先生の英会話 VOL.③

#### A feast to be missed

November is here and living in Japan has been very enjoyable for me. The food in Japan has been very delicious and I have not missed any foods from home yet but that will change for one day in November. In America we celebrate Thanksgiving and the best part of this holiday is the meal with family and friends. We cook a big turkey that weighs about 10kg with mashed potatoes and cranberry sauce. Many other dishes are included with the meal. My family will spend most of the day making this one meal and about 4 hours trying to eat it all.

#### 恋しくさせるごちそう (和訳例)

11月に入り、私は日本での生活を心から楽しんでます。日本食はとてもおいしく、故郷アメリカの食事を懐かしく思ったことはまだありません。しかし、11月のある1日は、アメリカの食事が恋しくなると思います。アメリカでは、感謝祭(1年間の神の恵みに感謝するための祝日)を盛大に祝います。この祝日での一番の楽しみは家族や友人との食事です。重さ10キロはある七面鳥を、マッシュポテトやクランベリーソースと一緒に調理します。その他にも多くの料理がこの食事会で出されます。今年も私の家では、1日の大半をこの食事の調理時間に費やし、出来上がったものを食べきるのに約4時間はかかるでしょう。



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**

**HIV無料検査の日程拡充について**

県内の保健所では、毎週木曜日の9時から11時に無料で検査を行っています。12月1日の「世界エイズデー」に合わせて、夜間検査を実施します。エイズは、HIVウイルスに感染して起こる病気で、感染から発病まで数年の潜伏期間があり、感染しても早期に見出し治療を始めることで、発病を予防することができます。検査は予約制で、採血のみ約1時間です。

▼夜間検査日 12月11日(日) 17時～19時  
御船保健所  
☎282-0016

**献血の輪を広げよう**

年々、献血者が減少し、輸血用血液が不足しています。また冬場は、風邪などで体調を崩す人が多いこともあり、特に献血者が少なく輸血用血液が不足します。

り、特に献血者が少なく輸血用血液が不足します。輸血を必要とする患者を守るために、一人でも多くのご協力をお願いします。

▼献血実施日 11月25日(日)

受付場所	受付時間
上益城地域振興局 1階ロビー	9時30分～12時
ホームワイド 御船店駐車場	13時45分～16時

▼対象者  
17歳(女性は18歳)～69歳で、体重50kg以上の者。  
ただし、65歳以上の人は、60歳～64歳の間に献血経験がある人。

◎献血には献血カードの用意を  
献血カードを持っている場合はカードをお持ちください。カードがない場合は、受付時に本人確認を行いますので、免許証、保険証などをお持ちください。

☎282-1602

**狩猟は免許と登録が必要です**

11月15日(日)から狩猟が解禁されました。狩猟やわな猟を行う場合は、狩猟免許の取得と登録が必要となりますので、ご注意ください。

▼狩猟期間 11月15日(日)～2月15日(日)  
※イノシシやニホンジカの狩猟は11月1日(日)～3月15日(日)まで。

▼狩猟免許と登録 狩猟免許は、わな猟免許/第一種銃猟免許/第二種銃猟免許/網猟免許があり、狩猟者登録も必要です。

▼わな猟免許の対象  
▽箱わな  
▽囲いわな  
▽くりわな  
※囲いわなに限っては、狩猟免許や狩猟者登録が不要な場合があります。

▼狩猟免許試験(一)は申込期限  
▽期日 12月13日(日)(12月3日(日))  
1月31日(日)(1月21日(日))  
▽会場 県庁大会議室  
▽申込先 県庁自然保護課  
上益城地域振興局林務課

**被害者などへの相談を行っています**

くまもと被害者支援センターでは、犯罪などの被害者やその家族・遺族の精神的ケアなどを行っています。相談は無料です。

▼相談の受付  
▽電話相談 相談専用電話  
☎386-1033  
▽相談受付時間 10時～16時(平日のみ)  
▼面接相談  
面接による相談も電話ください。  
※相談・支援無料

▼相談の内容  
▽法律相談(相談時30分)  
▽心理相談(相談時間1時間)  
※法律相談・心理相談は予約が必要です。事前に電話でご相談ください。

☎386-0337

熊本市中央区水前寺6-9-5  
☎386-0337

**55歳以上の人のための無料個別相談会**

再就職・起業・社会参画したいなど、生涯現役をめざす55歳以上の人の悩みを1対1でお応え致します。

▼日時 毎月第2火曜日 10時～15時  
12月9日・1月13日・2月10日  
3月10日

▼場所 ハローワーク上益城  
▼対象 55歳以上の個人  
総合人材センター  
☎223-15726

**法律相談を無料でを行います**

社会福祉協議会では、御船町内の人を対象に、困り事や悩み事の無料法律

**必ずチェック！最低賃金**

熊本県最低賃金が改定され、10月1

相談を毎月第3水曜日に行っています。相談は、弁護士、人権擁護委員、行政相談員が伺います。相談は予約制ではありませんが、先着8人まで受け付けます。

▼日時 12月17日(日) 10時～14時  
▼場所 町社会福祉協議会「ひばり荘」  
▼内容 【民事】▽金銭の貸し借り  
▽売買▽交通事故▽給料  
▽土地▽建物▽登記▽など  
【家事】▽離婚▽成年後見  
▽養育費▽相続▽遺産▽など

☎282-0785

日から時間額677円になりました。この最低賃金は、県内すべての事業所、労働者に適用されます。詳しくは、熊本労働局労働基準部貸金室または、労働基準監督署にお尋ねください。

☎355-3202

**募集**

**御船地区都市再生整備計画事業事後評価原案への意見を募集**

平成20年度に御船地区都市再生整備計画を策定し、平成22年度から平成26年度にかけて、計画に位置づけた事業を行っています。今年度は、事業実施

**緑化ボランティア支援事業を募集**

くまもと緑・景観協働機構では、緑化活動の推進・緑豊かな都市環境および緑あふれる沿道景観の形成を図るため、緑化ボランティア支援事業等の追加募集を行います。

▼募集事業  
①緑化ボランティア支援事業  
②屋上緑化等モデル助成事業  
③沿道緑化モデル助成事業  
※①は、町を経由しての申請。  
※詳しい内容は、くまもと緑・景観協働機構ホームページでご確認ください。

**町対抗駅伝大会  
第39回上益城郡町対抗駅伝大会**

**12月21日(日) 9:30スタート**

御船町の代表選手が37.7\*の上益城路に挑みます。沿道から代表選手への温かい声援をお願いします。

●スタート 9時30分 御船町役場前 (中学生男子1・2年生 3.6* <sub>0</sub> )
●第1中継所 9時41分頃 八龍バス停横 (一般・高校生 5.2* <sub>0</sub> )
●第2中継所 9時56分頃 木村のあられ (一般・高校生 4.8* <sub>0</sub> )
●第3中継所 10時11分頃 塔ノ木 (中学生以上女子 3.3* <sub>0</sub> )
●第4中継所 10時21分頃 甲佐高校裏 (中学生女子フリー 3.0* <sub>0</sub> )
●第5中継所 10時31分頃 奥名工業横 (中学生男子フリー 4.7* <sub>0</sub> )
●第6中継所 10時46分頃 木倉小学校前 (一般・高校生 7.8* <sub>0</sub> )
●第7中継所 11時13分頃 JA飯野事業所 (一般・高校生 5.3* <sub>0</sub> )
●フィニッシュ 11時30分頃 益城町陸上競技場
☎社会教育課社会体育係 ☎282-1261

# Manifesto2014

## マニフェストまちづくり大会

山本孝二町長が  
町民と交わした5つの宣言。  
約束は、果たせたのか。  
2期目4年の検証結果が  
今、明らかに――。

●日程 11月30日(日)  
●時間 開場12時30分 開会13時  
●場所 カルチャーセンターホール(492席)  
●内容 ①基調講演/山梨学院大学教授・江藤俊昭氏  
②検証発表/町民検証委員  
③パネルディスカッション(討論)  
●入場 無料(自由席)

●問い合わせ 役場総務課秘書係 ☎282-1392

# 三遊亭歌之介 独演会

2月22日(日) 14時開演(開場13時30分)  
12月10日前売開始

●場所 カルチャーセンター  
●入場料金(全席指定)  
一般 2,000円(当日2,500円)  
高校生以下 1,000円(当日1,500円)  
※宝くじの助成により、特別料金となっています。  
●入場券前売所  
①カルチャーセンター②御船ショッピングプラザ「メイン」③肥後藍御船工房④熊本交通センタープレイガイド⑤熊日プレイガイド  
☎町教育委員会社会教育課 ☎282-0888

## カップリングパーティー in 御船町 参加者募集

なかなか出逢いがいい、きっかけがないという人。  
一歩踏み出してみませんか?  
まずはこの機会に素敵な輪を広げましょう♪

●参加資格 男性:町内在住もしくは職場がある人  
女性:誰でも参加できます  
(男女とも独身で年齢50歳未満の人)

●募集人数 男女各25名  
●参加費 男性 3,000円・女性 2,000円  
●開催日時 平成27年2月7日(日) 17時~20時  
●開催場所 クレインパレス  
●申込方法 御船ライオンズクラブへ申込。  
●申込期限 平成27年1月16日(金)  
※定員を上回った場合は抽選により決定。

主催:御船ライオンズクラブ  
後援:御船町

☎ ●御船ライオンズクラブ事務局  
〒861-3207 御船町御船107  
みすみや薬局2階  
E-mail: mifune-lc@mx36.tiki.ne.jp  
☎ 282-3778 (平日10時~15時)  
FAX 282-3822

●御船町役場企画財政課  
☎ 282-1263 (平日8時30分~17時)

### 御船警察管内の事故・事件

▼10月の発生状況

事件・犯罪区分	事故・事件の発生状況			
	御船町		御船署管内	
	10月中	年度累計	10月中	年度累計
交通人身事故	1	27	23	229
交通物損事故	32	313	160	1696
空き巣	0	2	0	17
自販機狙い	0	0	0	1
万引き	2	6	5	35
オートバイ盗	0	1	0	6
自転車盗	1	6	2	26
車上狙い	1	13	6	40

▼募集期限 12月15日(日)  
▼申請先 くまもと緑・景観協働機構  
〒862-1857  
熊本市中央区水前寺6丁目18番1号  
くまもと緑・景観協働機構事務局  
☎333-2524

### ソフトボール大会

▼秋季ナイターソフトボール大会  
(10月20日~27日/町民グラウンド)  
①フイフティーズ ②牛ヶ瀬  
③一丁目 ④チーム木倉

### 野球大会

▼第4回町内親善軟式野球大会  
(10月6日~17日/町民グラウンド)  
①御船町役場 ②上益城消防署  
③上益城地域振興局土木部  
④御船紳士

### 善意の輪

▼社会福祉協議会へ  
[香典返し]

(芳名)	(住所)	(故人)
山下 民翁 様	木倉 倉	ナ、エ 様
宮崎 信輔 様	滝川 久男 様	緒方けい 様
西橋 孝志 様	豊秋 久男 様	久男 様
岩永 質 様	高木 ミコ 様	ミコ 様
松村 利明 様	上野 文恵 様	文恵 様
本田 治 様	滝尾 セツ子 様	セツ子 様
上村 敏一 様	代田 瑠璃子 様	瑠璃子 様
山下 重信 様	代田 瑠璃子 様	瑠璃子 様
中村 克子 様	高木 譲 様	譲 様
吉田 カノ 様	木倉 政行 様	政行 様
堀田さと子 様	上野 雄二 様	雄二 様
山川 長行 様	滝川 様	様

## パソコン教室開催

▼コース内容

▽インターネット初級コース  
パソコン・インターネットを使用したことがない初心者向けに、インターネットの概要や閲覧方法、注意点、インターネットの活用方法などの説明を行います。

▽年賀状作成コース  
普段パソコン・インターネットを使用している人向けに、インターネットの概要や注意点、画像の収集や年賀状(表・裏)の編集などの説明を行います。

▼申込方法  
総務課電算係に電話または直接申し込み。

▼申込締切 11月27日(日)

☎総務課電算係 ☎282-1394

インターネット初級コースおよび年賀状作成コースのパソコン教室を2日間開催します。参加費は無料です。  
※参加者はノートパソコンをご持参ください。

▼開催日程

▽インターネット初級コース(定員:10人)  
●期日 12月2日(日)・12月3日(日)  
●時間 9時30分~11時30分  
●場所 役場3階大会議室

▽年賀状作成コース(定員:10人)  
●期日 12月2日(日)・12月3日(日)  
●時間 13時30分~15時30分  
●場所 役場3階大会議室



懐良親王と御船(3)



懐良親王がなぜ薩摩から九州に入ったのでしょうか。地理からすると瀬戸内海を通じて豊後に入るか、陸を往き下関から入るのが最も容易ではありますが、九州探題をはじめ、要所となる部分は北朝方に押さえられていることにあります。そこで、まず瀬戸内海を通じて九州を目指すために、当時の瀬戸内海の制海権を握っていた熊野水軍(海賊)を頼り、愛媛の忽那群島に滞在します。その後南朝方の谷山氏を訪ねて薩摩に入ります。薩摩は島津氏の勢力下でありながら、東国武士出身の島津氏と、在来の勢力である谷山氏や肝付氏と軋轢を生じており、そこに目をつけたのでしよう。しばらく島津氏とにらみ合いを続けながら、南朝

方に付く武士団を勧誘します。懐良親王の最終的な目的としては、南朝方勢力の拡大と、九州の武力拠点である九州探題の奪取にあったと思われる。そこで、その地を直接狙える肥後の地で強大な勢力を誇る菊池氏の支援を受け、一路肥後を目指したのでした。海路から八代の地に下り立ち、菊池・阿蘇氏に迎えられ貞和4年/正平3年(1348年)に隈府城に入り、ここに征西府を開き九州攻略の拠点としたのでした。当時の御船は阿蘇性澄の支配下にあり、その隣の隈庄は菊池武光の出身地でもあることから、御船周辺を通り、菊池へ向かったものと思われる。(御船町文化財保護委員 橋口剛士)

子育て日記



長女・仁菜ちゃん(4歳)

「子どもは寛大」

我が家には、元気な娘がいます。「ケガをするよ。」と必死で教えても通じません。大人の世界にあった相互理解が全く通用しないのです。その相手に毎日ガミガミ同じような事を怒っている自分。優しいお母さんが理想だったはずなのに…。  
 だけど、気づいた事があるんです。同じ事を何度言っても分かってくれないその幼い心で子どもは私の失敗を許してくれているんだって。言い過ぎたかも…八つ当たりだったかな…を繰り返す私。そんな私を責めず抱きつき一緒にいたいと笑ってくれます。子どもは大人に全力で甘えてくれ、大人もそんな彼らに甘えているんですね。いつまで許してもらえるかドキドキしながら小さい頃の思いも忘れずにしようと思いました。

(文・写真/高見美希お母さん・高木)

「自分の意志で人生を創っていくこと」

自分の人生がこれからどうなっていくのか、イメージをもっていませんか? 1年後、5年後の自分は元気にしているかなと考えたことはありますか? 自分の人生は自分でイメージして創っていくものです。  
 健康面では、病気と立ち向かったり、病気にならないために、『自分はどうするか』と考えることが大切です。人生には変えられないこと(=運命)もありますが、自分の意志で変えていけることもあります。太りやすい体質といった、『持って生まれた体質』や、一生懸命働いているときに、お酒の付き合いが多く、飲みすぎてしまったといった『過去の生活』などは変えることができません。しかし、これからの生活習慣は(変えにくいものですが)自分の意志でなんとか変えていくことが

できます。  
 皆さんの中にある『こうなりたい』といった思い、それを後押しする存在がコーチと言われる人です。コーチの存在は、みなさんの生活をよりよくしていくうえで重要です。テニスの錦織圭選手は、メンタル面を強くすることが、試合で結果を出すカギになることから、それを引き出してくれるコーチを選び、トレーニングを受け、見事に結果をだしました。健康においては、家族やかかりつけの医師、町の保健師や栄養士などがコーチではないでしょうか。  
 あなたのコーチは誰ですか? そのコーチと一緒に、明日から、少しでも自分を変えていくことを考えてみて下さい。

【糖尿病についてのアドバイス】

糖尿病は「糖血病」。血液の中に糖が多く、体内のタンパク質と過剰にくっついてしまうことで、放っておくと、体に障害が起こる病気です。自覚症状がないまま進行するため、血液検査や尿検査での早期発見と嗜好品を含めた食生活の見直し、適度な運動が大切です。

<プロフィール>

戸高幹夫(とだかみきお)  
 医療法人ウェルネスサポートシステムとだか内科クリニック理事長兼院長  
 熊本大学医学部を卒業後、熊本大学医学部代謝内科学教室に入局。熊本市民病院代謝内科に勤務後、「とだか内科クリニック」を開設。



健康へのヒント

Book おすすめ 今月の本

喝采

藤田 宜永 著

父の死と共に新宿の探偵事務所を継いだ浜崎順一郎は、引退した女優捜しの依頼を受ける。だが発見した矢先、女優は何者かに毒殺された。第一発見者の浜崎は容疑者扱いされ…。ジャズや映画の華やかかなりし70年代を舞台に贈るハードボイルド。



50歳からの知的生活術

三輪 裕範 著

人生80年時代、50歳からも先は長い。定年後の人生を充実させるために重要なのが「知的生活」である。「自分が勉強したいと思えるテーマの見つけ方」、「新聞・雑誌・テレビの上手な活用法」など、実際に使える、一生ものの勉強法を多数紹介。



新刊書情報

10月は99冊の本が入りました

- 一般書(79冊)
  - 小説/尾根を渡る風 駐在刑事 (笹本 稜平 著)
  - 編物/トルコのちいさなレース編み オヤ (野中 幾美 著)
  - 小説/ほんとうの花を見せにきた (桜庭 一樹 著)
- 児童書(20冊)
  - 料理/ちびまる子ちゃんのはじめてのクッキングえほん①~⑩ (さくらももこ 原)
  - よみもの/パペット探偵団におまかせ! (如月かずさ 著)
  - 社会/私が感動したニッポンの文化 (ロバートキャンベル 監)

あしたも、さんかく 毎日が落語日和

安田 夏菜 著

いちいちイベントを仕切りたがってクラスで浮いてしまった圭介と、落語家を破門され、圭介の貯金を使いこんでいなくなったじいちゃん。さて、このふたり、マルか? パツか?



お出かけ情報

御船恐竜探偵

日時 12月21日(日) 10時~12時  
 内容 「探偵ヲ求ム! 足跡化石カラ事件ヲ解明セヨ!」事件現場に残された化石証拠を集め、真犯人を探し出せ  
 対象者 小学生以上(先着20名)  
 ※事前に電話またはメール申し込み必要  
 参加料 材料費100円(別途入館料必要)

恐竜のポストカードをつくってみよう

日時 12月13日(土) 10時~12時  
 内容 自分だけのおもしろ恐竜ポストカードをつくって、大好きな人に送ろう  
 対象者 誰でも可(先着100人)  
 ※当日受付のみ  
 参加料 材料費100円(別途入館料必要)

全ての会場は恐竜博物館2階体験交流室(受付は、1階受付カウンターにて)

恐竜博物館 ☎282-4051



あんしん納税

町県民税	4期
国民健康保険税	7期
介護保険料	7期
後期高齢者保険料	6期
納期日	12月26日(金)
口座振替日	12月29日(月)

休日当番医

7日(日)	笹原外科胃腸科医院	内・消・外・骨・整	☎282-0070
7日(日)	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010
14日(日)	のぐち皮膚科医院	皮	☎237-4112
21日(日)	榊田外科医院	外	☎282-6363
23日(火)	藤岡医院	内・消・小	☎282-0405
28日(日)	西村病院	内・胃	☎237-1551
29日(月)	熊本回生会病院	整	☎237-1133
30日(火)	御船クリニック	内・消	☎282-0106
31日(水)	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216

※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、郡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!

保健カレンダー

乳幼児健診

健診名	日程	対象者	受付時間
4カ月児健診	3日(水)	H26.7~8月生	10時~
7カ月児健診	3日(水)	H26.4月生	9時~
3歳児健診	3日(水)	H23.9月生	13時~13時10分
	24日(水)	H23.10月生	

教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	3日(水) 24日(水)	1歳~4歳	14時30分~15時30分
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	9日(火) ※要予約	11月の4カ月健診受診者	10時~
10カ月児教室	17日(水)	H26.2月生	9時30分~
妊婦・育児相談	18日(水) ※要予約	妊婦・産婦・乳幼児	9時30分~11時30分
母子健康手帳交付	毎週月曜日 ※要予約	妊婦	13時30分~16時30分
健康相談	常時	どなたでも可	8時30分~17時15分

※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

2日(火)	【御船、辺田見、滝川】
16日(火)	場所：御船町憩いの家/時間：10時~12時
9日(火)	【滝尾】
	場所：滝尾公民館/時間：10時~12時
8日(月)	【水越】
22日(月)	場所：水越公民館/時間：10時~12時
11日(水)	【木倉】
	場所：木倉公民館/時間：10時~12時
1日(月)	【高木】
15日(月)	場所：下高野公民館/時間：10時~12時
12日(金)	【小坂、陣、豊秋】
	場所：陣多目的集会所/時間：10時~12時
4日(水)	【七滝】
18日(水)	場所：七滝公民館/時間：10時~12時
5日(金)	【上野】
19日(金)	場所：上野公民館/時間：10時~12時
10日(水)	【田代東部】
24日(水)	場所：田代東部公民館/時間：10時~12時
3日(水)	【田代西部】
17日(水)	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

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
山田 宗男(97歳)	10月2日	上野
緒方 けい(93歳)	10月6日	滝川
面橋 久男(96歳)	10月9日	豊秋
中村 讓(81歳)	10月13日	高木
本田ミチ子(93歳)	10月14日	滝尾
松岡 天(86歳)	10月14日	上野
松村 文恵(71歳)	10月14日	上野
岩永 ミコ(88歳)	10月16日	高木

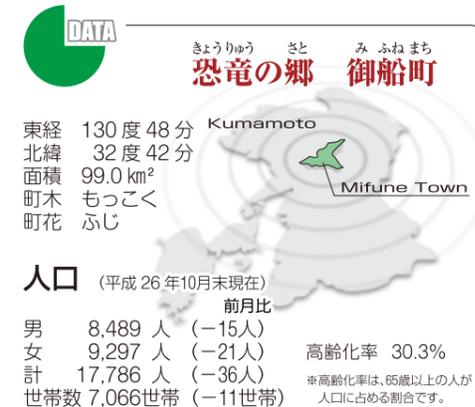
むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
竹原 英治	10月5日	木倉
(浦田) 恵美		熊本市
渡辺 雅哉	10月10日	滝川
(石本) 沙也加		熊本市
近野 健太	10月20日	高木
(池上) 千耶子		山鹿市

うぶごえ

氏名	保護者	住所
倉岡 奈成美	佳祐	御船
岩山 めいこ	義雄	滝川
石本 和輝	直己	滝尾

10月1日~10月31日届出分(敬称略)  
 町に届出のあった希望者のみを掲載



おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
上村セツコ(93歳)	10月17日	木田
吉田 政行(92歳)	10月18日	上野
増本 眞一(65歳)	10月18日	上野
堀田 雄二(62歳)	10月23日	上野
坂本タエ子(85歳)	10月25日	倉野

こちら 町長室

町長日誌  
 サントリービール工場の発展を願う  
 10月20日に帝国ホテル東京で開催された、サントリーホールディングス株式会社の会長および社長就任式に出席しました。会長に佐治信忠氏、社長に新浪剛史氏(ローソン同取締役会長)が就任されました。同社は新体制のもと、お客様から信頼される、真のグローバル企業としての成長を果たしながら、世界中の「人と自然と響きあう」を目指して更に飛躍していくことを願っています。会場には1,000人を超える人がお祝いに出席しており、私と同じ名前の元広島カープ監督、山本浩二さんとお話しできたのは光栄でした。荒木嘉島町長とともにサントリービール工場の更なる発展を願った一日となりました。



左から山本孝二町長、山本浩二さん、荒木泰臣嘉島町長

10月の主なうごき

1日	朝礼。課長会議。スポーツセンター指定管理者開所式。夏まつり反省会。シルバー人材センター臨時総会。男女共同参画推進委員委嘱状交付式。	19日	七滝公民館まつり。
2日	ふねまるモニュメント除幕式。今城区陳情対応。	20日	サントリーホールディングス代表取締役会長・代表取締役社長就任式(東京都)。九州中央自動車道建設促進要望活動(宮崎県・熊本県合同)
3日	100歳到達者表彰状伝達。	21日	熊本中央事務協議会。
4日	こども園みどりの里運動会。	22日	課長会議。滝尾地区陳情対応。木村総業60周年記念祝賀会。財政ヒアリング。
5日	関西御船会同窓会(大阪市)	23日	財政ヒアリング。囃子委員会理事会。少子化対策委員委嘱状交付式。茨城県町村議会議長会視察対応。
6日	課長会議。	24日	東上野区陳情対応。ふれあい広場モニュメントテープカット式。熊本県簡易水道協議会理事会。囃子委員会定例会。
7日	課長会議。熊本県町村会評議員会。	25日	第14回JA祭。上益城地域植樹祭。御船町地域サロンの集い「サロンビック」。御船高校殉難の碑慰霊祭懇親会。
8日	課長会議。	26日	御船川ボランティア清掃作業。美緑のむら里祭り。御船中学校文化発表会。竹の迫敬老会。
9日	課長会議。10月議会。御船町・甲佐町衛生施設組合議会全員協議会。	27日	課長会議。
10日	金婚式。全国地域安全運動出発式。上益城消防組合管理者会議。町長定例会。	28日	課長会議。弁護士打合せ。
11日	陣青壮年会。	29日	内部打合せ。
12日	横野ふれあい祭り。台風災害待機(~13日)	~31日	
14日	課長会議。ひと・まち・しごと創生本部会。福岡事務所長訪問対応。		
15日	中原神社秋季大祭。現地調査(町内)。		
16日~18日	熊本県町村会役員研修会(石川県・福井県)		



式典に参加した滝尾幼稚園の園児たち。翼竜の石塔前で

## 翼竜の石塔が完成

10月24日、ふれあい広場で「翼竜の石塔」のテープカット式が行われました。式には、滝尾幼稚園の園児や関係者約40人が参加しました。翼竜の石塔は、高さ8mの強化プラスチック製。製作費は約800万円。上部には、御船層群から発掘されたアズダルコ科の翼竜の1.4mから2mのモニュメント4体が舞っています。下部には直径約80cmのトンネルがあり、子どもたちが出入りして遊ぶことができます。

### 旬の野菜

レシピ

副菜

## 里芋の味噌マヨ和え



里芋といかの煮物やおでんなど和食に定番の里芋ですが、原産はマレー地方と言われています。ときどき、里芋を扱うと手が痒くなる人がいますが、これはシュウ酸という成分で、刺のような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからだそうです。またこれは、味の上でのエグミにもなっていますので食べる場合はあく抜きをして食べるようにします。里芋の旬は品種によって異なりますが秋から冬にかけて旬のものが多く、里芋はふっくらと丸みがあり、表面に傷が無いものを選びます。持った時にずっしりと重みを感じるものが良いです。また、里芋はカリウムを多く含んでいますので、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

#### 材料(4人分)

里芋	中4個(400g)
マヨネーズ	大さじ1.5(18g)
味噌	小さじ2(12g)
炒り白ゴマ	大さじ1(9g)
一文字	8g

#### 栄養価(1人当たり)

エネルギー	112kcal
タンパク質	2.4g
脂質	5.0g
炭水化物	14.7g
カルシウム	44mg
鉄	0.9mg
塩分	0.4g

#### 作り方(所要時間約15分)

- ①里芋は、よく洗い、皮付きのまま茹でる。手で触れるくらいになったら皮をむき、一口大に切る。
- ②一文字は、小口切りに切っておく。
- ③調味料を混ぜ、里芋を和えれば出来上がり。  
※お好みで、七味、柚子コショウをかけてもおいしいです。

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」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。

▼気づけば11月中旬。1年は早いですね。やりたいこと、やらなければならないことが多く時間が足りない日々です。

▼駅伝シーズンです。なぜか大学や高校駅伝をテレビで見ていると走りたくなります。テレビが終わると走りたい気持ちがかかへ消えてしまいます。出てくるお腹を見ながら…よし！来年から走ろう。

▼戸高先生の講演会に参加しました。講演は糖尿病だけでなくほとんどの病気にあてはまる内容で、病気について考えるいい機会になりました。

▼そろそろ健康診断の時期がやってきます。昨年より数値が悪くなっていたらまずいと思ひ、少しでも野菜を摂るよう食事に気をつかい、運動もするようにはしました。同期の保健師Hさんに「野菜を食べなさい。できれば最初に！」としよっちゅう言われていた記憶が頭を過ります。挫折しないように、のんびりやっていこうと思えます。

編集後記

