

広 報

みふね

PUBLIC RELATIONS MIFUNE TOWN

2016

2

No.579

毎月1回15日発行



御船中ものづくり部基礎部門で日本一に輝く

(2・3頁に関連記事)



基礎部門

「はじめてのおつかい 2015」
 中学校技術・家庭科授業の基礎的・基本的な知識や技能で製作できる機構を有した歩行型ロボットによる部門。今大会から新設された部門で、2人1チームの対戦方式。1.8mのコースをロボットが往復。5秒～6秒で勝敗が決まります。コース上の2カ所に設置された厚さ4mmの障害物をくぐりぬけ、折り返し地点の電池を積んで、スタート地点に戻るまでのスピードを競います。

応用部門

「THE 綱引」
 中学校技術・家庭科で学んだ知識や技能を最大限に発揮して製作されたロボットによる1対1の対戦形式。150秒間に9本のロープを自陣コートに引き込んだ本数を競います。

基礎部門

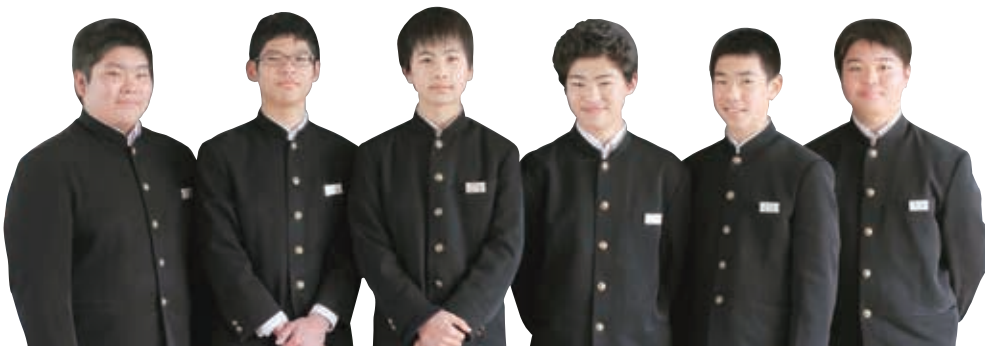
基礎部門に出場したのは、優勝したトリケラトプスと、大高君と橋本君のステゴザウルスの2チーム。ステゴザウルスチームは残念ながら予選敗退。トリケラトプスチームは、ロボットの操縦を園田くん、折り返しの時に電池をロボットに積むアシスタントを緒方くんが行い、息の合った動きで、予選、決勝トーナメントを5秒前後のタイムで全勝し、みごと日本一に輝きました。2人は「優勝できたのは、大会前からロボットの修理や制作のアドバイスなど1年生の僕たちを全面的にサポートしてくれた3年の江原先輩や周りのみんなのおかげです。今年12月には、町スポーツセンターで九州大会が予定されています。また日本一になれるようがんばります」と2年連続日本一を誓いました。



左から園田崇人くん、緒方陽衣路くん、江原宇恭くん、大高綾太くん、橋本知政くん
 (1年) (1年) (3年) (1年) (1年)

応用部門

応用部門には「SPEC」が出場。3年生5人と2年生1人の6人チーム。ロボットは、夏休み前から製作し、県大会の1週間前に完成。改良を重ね、全国大会には4代目のロボットで挑戦しました。最後の大会となった3年生は、「予選では配線が切れるトラブルがあったが、チームが一丸となって対処し予選突破できました。僅差で負けてベスト16だったが、最後まで仲間と楽しく試合ができてよかった。来年は優勝できるように、頑張ってもらいたい」と後輩たちにエールを送りました。



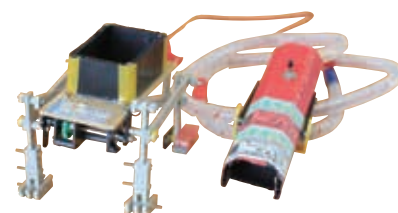
左から八並新くん、本田颯汰くん、上野顕司くん、赤木玲雄哉くん、村崎峻くん、塚本博之くん
 (3年) (3年) (3年) (3年) (3年) (2年)



全国大会に出場した部員たち

基礎部門で日本一

第16回全国中学生創造ものづくり教育フェア 創造アイデアロボットコンテスト全国大会



御船中学校ものづくり部

部員33人(3年生9人、2年生12人、1年生12人)

顧問は、鹿釜良一教諭と宗小百美養護教諭。全国大会には平成15年から10年連続、平成27年までに計11回出場。うち、3度の日本一(応用部門)に輝く。



優勝した緒方くん(左)と園田くん(右)

1月23日、24日に東京都武蔵野市で開催された、第16回全国中学生創造ものづくり教育フェア 創造アイデアロボットコンテスト全国大会。御船中学校(河田知治校長、414人)ものづくり部は、応用部門1チーム、基礎部門に2チームが出場しました。

大会は、今大会より新設された基礎部門に出場した、園田崇人くん(左)と緒方陽衣路くん(右)のチーム「トリケラトプス」が優勝。基礎部門日本一に輝きました。また、応用部門でもベスト16入りを果たしました。

成人式

1月10日、町カルチャーセンターで成人式が開催され、新成人が出席しました。今年の御船町の新成人は、平成7年4月2日生まれから平成8年4月1日生まれの176人（男79人、女97人）が対象。

式では藤木町長が式辞を述べ、新成人を代表して中山茂俊さんと上田千裕さんが「現在の我が国の状況は、私たちの未来に不安を感じさせることが多いですが、このような時代だからこそ、私たち若者の力が必要なのではないかと思っています。一人一人の力は微力ですが、それぞれがよりよい社会になるようにという想いを胸に、地域社会の創造に貢献していくことをここに誓います」と誓いのことばを述べました。新成人の意見発表では、池上美咲さんと吉永晴香さんが成人に対する決意を発表しました。

式終了後は、成人式実行委員会が企画した第2部が幕を開け、恩師4人がサブレイズで登場。昔を懐かしむ新成人に向けて、メッセージを送りました。



1.2_意見発表を行った吉永晴香さん(1)、池上美咲さん(2) 3_司会進行の野口良輔さん(左)と長田鈴子さん(右) 4_交通安全宣言を述べる竹本耀さん(左)と吉田瑞希さん(右) 5_誓いのことばを述べる中山茂俊さん(左)と上田千裕さん(右) 6.7.8_久しぶりの再会を喜ぶ新成人たち



今年の成人式実行委員は10人で活動してきました。仕事や学校の合間に集まり、意見を出し合い、時にはぶつかりあうこともありましたが、成人式を成功させようという強い思いを胸にこれまで活動してきました。成人式に携われたことで、成人を迎えるということがどういうことなのか、より深く考えることができました。当日は、たくさんの方達から「ありがとう」などの感謝の言葉をもらい、やってきて良かったと感じました。私たちが成人という素晴らしい日を迎えることができたのは決して1人だけの力だけではなく、家族や友人、これまで出合い支えてくれた多くの人のおかげだと思っています。「感謝」と「成人」この2つの言葉の意味を考えながら、これから社会人としての節度ももち、自分の夢に向かって歩んでいきたいと思っています。

成人式実行委員（敬称略）

委員長	中山	茂俊	（陣）
委員	配藤	圭志	（陣）
〃	半田	綜一朗	（滝川）
〃	上田	達仁	（高木）
〃	竹本	耀	（滝尾）
〃	野口	良輔	（滝尾）
〃	長田	鈴子	（滝尾）
〃	吉田	瑞希	（木倉）
〃	増岡	憲祐	（滝川）
〃	上田	千裕	（滝尾）



表彰者（敬称略）

熊本県知事定例表彰（永年勤続功労章）

麻井	勝利	（第6分団長）
吉村	稔幸	（第2分団第1班）
松村	友己	（第3分団第3班）
園田	純	（第4分団第2班）
中山	裕二	（第4分団第2班）
増岡	政和	（第7分団第2班）
松永	浩功	（第9分団第3班）

熊本県消防協会定例表彰（功績章）

山下	勲	（第3分団第2班長）
本田	貴大	（第2分団第1班）
本田	圭史	（第2分団第1班）
松下	友典	（第5分団第4班）
米村	文孝	（第6分団第6班）
坂本	栄治	（第8分団第3班）

熊本県消防協会定例表彰（勤績章）

本田	浩太郎	（第9分団副分団長）
山下	史紘	（第1分団第1班長）
松永	朋也	（第2分団第1班長）
吉村	寛人	（第8分団第2班長）
本田	献一朗	（第9分団第4班長）
坂本	秀太	（第2分団第1班）
井ノ一	義昭	（第4分団第2班）
川部	裕志	（第5分団第1班）
川部	智	（第5分団第1班）
配藤	誠志	（第7分団第3班）
吉村	武士	（第7分団第3班）
深島	一也	（第7分団第4班）
佐方	圭一郎	（第8分団第2班）
成松	一馬	（第9分団第4班）
緒方	弘和	（第9分団第4班）

年間無火災表彰

4年間無火災	第9分団
2年間無火災	第3分団 第7分団
1年間無火災	第4分団 第8分団

永年無火災班表彰

5年間	第1分団第3班 第5分団第4班 第8分団第3班
-----	-------------------------------

平成28年御船町消防団出初め式は1月10日、御船川お祭り広場で行われ、町消防団（内村光宏団長、417人）の1年がスタートしました。

9時から行われた式では、藤木町長が「今後とも消防精神の高揚に務め、より一層の知識や技術を習得し、消防・防災体制の充実を図り、町民の幸せと郷土の繁栄のために精進してください」と式辞。内村団長は「団員は、日頃から精神面・技術面の鍛錬をし、地域の防災力を上げるために活動してもらいたい」とあいさつしました。



1_消防音楽隊による演奏。
2_表彰を受ける麻井第6分団長
3_分団ごとに観閲する藤木町長と内村団長

平成28年御船町消防団出初め式

消防団員を募集！

消防団員は、火災、地震、風水害などの災害から、町民の生命、身体、財産を守ります。18歳以上の人で、消防団活動が可能であれば町外からの入団もできます。団員には、報酬支給、公務災害補償、福祉共済などの保障もあります。消防団からの入団勧誘がありましたら、快諾をお願いします。

消防音楽隊員を募集！

消防音楽隊は、上益城郡内を中心に活動しています。18歳～65歳の人で経験は問いません。消防団行事や地域イベントなどでの音楽活動をしていませんか。

団 総務課 地域・防災係 ☎282-1111



通知カードのお受取りはお済みですか？ 今後、マイナンバーがいろいろな場面で利用できます

☎ 町民保険課 町民案内係 ☎ 282-1112

マイナンバー通知カード、個人番号カードの窓口は町民保険課町民案内係です。

1 通知カードをまだ受け取られていない場合

通知カードの第1回目の送付は完了しています。まだ受け取られていない場合は、至急お問い合わせください。

3 通知カードと今の住所が違う場合

券面事項の変更が必要です！窓口へ通知カードを持ってお越し下さい。転入届、転居届の際は必ず通知カードをご持参下さい。

2 通知カードが2枚ある場合

10月5日以降住所を変更し、前住所地と新住所地の両方で通知カードを受け取られた場合、至急前住所地の通知カードを返還して下さい。

4 個人番号カードの交付申請をした場合

個人番号カードの準備ができたら、本人宛てに個人番号カード受取りのハガキを送付します。ハガキが届いたら必要書類を準備し、窓口へお越し下さい。

今後は、このような手続きの際にマイナンバーが必要になります

暮らし

■転入や転居などの住所異動 ■婚姻届などの氏名変更
※記載事項の変更が必要となりますので、通知カードまたは個人番号カードをご持参ください。

☎ 町民保険課町民案内係 ☎ 282-1112

保険・医療

●国民健康保険に関する手続

■高額療養費や補装具の療養費の支給申請 ■療養費等の申請 ■被保険者証等の申請 ■限度額適用認定証等の交付・再交付申請一など

☎ 町民保険課保険係 ☎ 282-1113

●後期高齢者医療に関する手続

■特定疾病療養受療証・限度額適用 ■標準負担額減額認定証の交付再交付申請 ■高額療養費や補装具などの療養費の支給申請一など

☎ 町民保険課保険係 ☎ 282-1113

子育て

■児童手当の新規認定請求 ■児童扶養手当の新規認定請求 ■保育所への入所申し込み ■乳幼児・こども医療費支給申請 ■ひとり親家庭等医療費支給申請一など

☎ こども未来課子育て支援係 ☎ 282-1346

介護・福祉

●介護保険に関する手続

■介護認定・更新・区分変更の申請 ■被保険者証等の再交付の申請 ■負担限度額認定の申請 ■高額介護サービス費の支給申請 ■特定福祉用具購入費の支給申請 ■住宅改修費の支給申請一など

☎ 福祉課介護保険係 ☎ 282-1349

●福祉の申請に関する手続

■身体障害者手帳や精神障害者保健福祉手帳に関する申請 ■障害児福祉手当などの手当の申請 ■補装具費に関する申請 ■地域生活支援事業、障害福祉サービス、自立支援医療などに関する申請 ■障害児通所支援（就学前・就学後児童）給付申請 ■生活保護の申請一など

☎ 福祉課社会福祉係 ☎ 282-1342

税務

●町税などに関する手続

■町・県民税申告書の提出 ■給与支払報告書の提出 ■固定資産税減免申請書 ■償却資産申告書 ■軽自動車税減免申請書 ■徴収猶予関係書類の提出一など

☎ 税務課課税係 ☎ 282-1114

☎ 税務課徴収係 ☎ 282-1115

詳しくは担当課までお問い合わせください。

●各投票所・投票所閉鎖時間

投票は、全投票所朝の7時から投票できます。

投票所	地区	投票所閉鎖時間
第1投票所 (御船中体育館)	御船地区全域	19時
第2投票所 (滝尾小体育館)	滝尾地区全域 粒麦（水越）	19時
第3投票所 (公民館水越分館)	水越地区 (粒麦を除く)	18時
第4投票所 (旧七滝小体育館)	七滝地区全域	18時
第5投票所 (七滝中央小体育館)	上野地区全域	18時
第6投票所 (公民館田代東部分館)	南田代3・4区 上田代、水源	18時
第7投票所 (浅の藪公民館)	浅の藪	17時
第8投票所 (間所公民館)	間所	16時
第9投票所 (公民館北田代分館)	牧の原、玉来 下山、木戸屋、中野	17時
第10投票所 (木倉小体育館)	木倉地区全域	19時
第11投票所 (高木小体育館)	高木地区全域	19時
第12投票所 (小坂小体育館)	小坂地区全域	19時



3月11日金、14日月、15日火は、住民税の申告会場と同じ会場になりますが、投票所と申告会場は別部屋になっております。

投票用紙の請求ができる人
▽一定の要件を満たす身体障害者手帳または戦傷病者手帳を持っている人▽介護保険認定証の交付を受けている人で要介護5の認定を受けている人。3月23日水まで町選挙管理委員会へ「郵便投票証明書」を請求すると自宅から郵便投票ができます。

郵便投票ができる人
▽一定の要件を満たす身体障害者手帳または戦傷病者手帳を持っている人▽介護保険認定証の交付を受けている人で要介護5の認定を受けている人。3月23日水まで町選挙管理委員会へ「郵便投票証明書」を請求すると自宅から郵便投票ができます。

不在者投票
御船町に住民票がある人で次のような場合、郵便による投票用紙の請求または投票ができます。

投票用紙の請求ができる人
▽御船町以外の市区町村に長期滞在している人（滞在地近くの選挙管理委員会へ投票できます）▽県指定を受けている病院や老人ホームなどに入院や入所している人（入院先の施設で投票できます）
近くの選挙管理委員会または県指定の施設に請求してください。

●期日前投票
選挙当日、仕事や冠婚葬祭などで投票所へ行くことができない場合、3月11日金から投票できます。

期間 3月11日金～26日土
時間 8時30分～20時
会場 旧恐竜博物館

●期日前投票
選挙当日、仕事や冠婚葬祭などで投票所へ行くことができない場合、3月11日金から投票できます。

期間 3月11日金～26日土
時間 8時30分～20時
会場 旧恐竜博物館

任期満了に伴う熊本県知事選挙が3月27日土に執行されます。選挙当日は、町内12カ所に投票所が設けられます。

町選挙管理委員会では、選挙人名簿に登録された20歳以上で住民登録のある人へ入場券を郵送します。入場券は、期日前投票や選挙当日に必要です。

期日前投票は、選挙当日に仕事や冠婚葬祭などの理由で、投票へ行けない人が利用できる制度です。期間は、3月11日金から26日土まで、時間は8時30分から20時まで、旧恐竜博物館で投票ができます。

また、要件をみたす人は、町外や入院先での投票や郵便による投票ができる不在者投票制度があります。詳しくは、町選挙管理委員会までお問い合わせください。

ない人が利用できる制度です。期間は、3月11日金から26日土まで、時間は8時30分から20時まで、旧恐竜博物館で投票ができます。

また、要件をみたす人は、町外や入院先での投票や郵便による投票ができる不在者投票制度があります。詳しくは、町選挙管理委員会までお問い合わせください。

家屋を取り壊したときは届け出が必要です

☎税務課 課税係 ☎ 2 8 2 - 1 1 1 4

家屋の全部または、一部を取り壊した場合には、家屋滅失届を提出する必要があります。

固定資産税は1月1日現在の状況により課税されます。

家屋滅失届の提出がない場合や、1月2日以後に家屋を取り壊した場合でも、その年の固定資産税は納めていただくこととなりますので、ご注意ください。



登記建物の場合

法務局で滅失登記の申請が必要になります。届出時期により課税台帳の滅失処理が間に合わない場合がありますため、税務課へ家屋滅失届を提出してください。登記されているか不明な場合は、法務局で確認が必要です。

未登記建物の場合

家屋滅失届を税務課課税係まで提出してください。家屋滅失届に基づき、税務課職員が現地確認を行い、翌年度の課税対象から除きます。

身体障害者・知的障害者相談員

☎福祉課 社会福祉係 ☎ 2 8 2 - 1 3 4 2

御船町には、身体障害および知的障害のある人、またはその家族の相談を受ける相談員がいます。障害等についてお悩みのある方は、是非ご相談ください。



知的障害者相談員

甲斐 武子

☎ 080-1721-5885



身体障害者相談員

松本 和子

☎ 090-2398-0800

4月1日から入院時の食事負担額が見直されます

☎町民保険課 保険係 ☎ 2 8 2 - 1 1 1 3

入院時の食事代(食事療養費)は、在宅療養との公平性を図る観点から、平成28年4月1日から調理費相当額の負担が含まれることとなります。見直し後の1食あたりの負担額は下記のとおりです。

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度以降
一般所得	2 6 0 円	3 6 0 円	3 6 0 円	4 6 0 円
低所得Ⅱ (住民税非課税)	2 1 0 円			
低所得Ⅰ (住民税非課税で一定所得以下)	1 0 0 円			

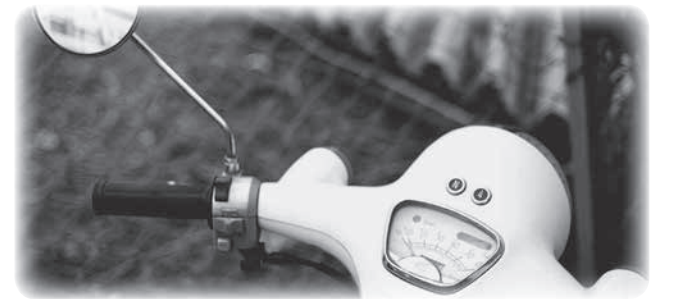
※指定難病患者、小児慢性特定疾病患者については負担額を据え置きます。

軽自動車税の税額が変わります

☎税務課 課税係 ☎ 2 8 2 - 1 1 1 4

平成28年度から軽自動車税が変更になります。

三輪および四輪以上の軽自動車については、軽自動車検査協会での新規検査を受けた日によって税額が異なります。検査を受けた日は、自動車検査証(車検証)の初度検査年月欄で確認してください。なお、原動機付き自転車および二輪車については、購入や登録の時期にかかわらず、改正後の税額になります。



原動機付自転車および二輪車など

車種区分		平成27年度まで	平成28年度から
原動機付自転車	総排気量50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円
	三輪以上で20cc超50cc以下 (ミニカー)	2,500円	3,700円
軽二輪	125cc超250cc以下 (側車付を含む)	2,400円	3,600円
小型二輪	総排気量250cc超 (側車付を含む)	4,000円	6,000円
小型特殊	農耕作業用 (トラクター、コンバインなど)	1,600円	2,400円
	その他 (フォークリフトなど)	4,700円	5,900円

三輪および四輪以上の軽自動車

車種区分				平成27年 3月31日以前に新 規検査を受けた車	平成27年 4月1日以後に新規検 査を受ける車	新規検査から 13年を 超える車
軽自動車	三輪のもので総排気量660cc以下			3,100円	3,900円	4,600円
	四輪以上のもので 総排気量660cc以下	乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
			営業用	5,500円	6,900円	8,200円
		貨物用	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
			営業用	3,000円	3,800円	4,500円

※新規検査とは、軽自動車検査協会ですべて初めて車両番号の指定を受けることです。

新車については、燃費性能等によりグリーン化特例により税額が軽減される場合があります。

軽自動車税とは

4月1日(賦課期日)現在で、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車の所有者に課される税金です。所有権留保付売買(ローン購入)にかかる車両については、車両の買主が所有者とみなされます。

4月2日以降に廃車・譲渡しても、その年度分の軽自動車税が課せられることとなります。年度途中で廃車・譲渡した場合でも、月割計算による払い戻しはありません。

全区間首位を譲らず4年ぶり8回目優勝

町村合併25周年記念としてはじまった校区対抗駅伝大会（現在、地区対抗駅伝大会）。今年、第37回目の開催となった大会は1月31日、御船高校前を発着点とした8区間17.4*で行われ、地区の部に7地区、オープンの部に6チームが出場しました。レースは、御船地区が1区から1位に立つと最後まで1位を守り、追い上げる滝尾地区を振り切ってゴール。上野地区の最多優勝に並び4年ぶり8回目の栄冠を勝ち取りました。御船地区の横山雄一監督は、「最近は選手が集まらず優勝できてなかったが、今年は選手が集まり4年ぶりの優勝ができてよかった。来年は連覇を狙ってがんばりたい」と優勝を喜びました。

●大会成績 ①御船地区 ②滝尾地区 ③小坂地区
④木倉地区 ⑤上野地区 ⑥七滝地区
⑦高木地区

●躍進賞 御船地区

●オープンの部 ①スポーツセンターB／②スポーツセンターA／③スポーツセンターC／④きみわB／⑤肥後銀行／⑥きみわA

●大会記録

順位 地区名 記録	1区 小学生男子 1.4*	2区 中学生男子 2.4*	3区 女子フリー 1.2*	4区 50歳以上男又は小学生女子 1.2*	5区 フリー 2.6*	6区 フリー 2.4*	7区 フリー 2.4*	8区 フリー 3.8*
1 御船地区 1:00:28	山下 翼 ① 4:17	山下 駿 ① 8:05 ① 12:22	林 佳穂 ② 4:27 ① 16:49	西村信也 ① 4:03 ① 20:52	永戸大也 ② 9:12 ① 30:04	何川祐樹 ④ 8:57 ① 39:01	永守国行 ② 8:01 ① 47:02	吉野将悟 ② 13:26 ① 1:00:28
2 滝尾地区 1:00:49	中村恵都 ④ 4:39	財津英彰 ⑤ 8:59 ⑤ 13:38	松本英里菜 ② 4:27 ⑤ 18:05	吉井靖男 ④ 4:16 ⑤ 22:21	上田達仁 ④ 9:31 ⑤ 31:52	上田恭輔 ① 8:07 ④ 39:59	福田圭司 ③ 8:18 ③ 48:17	福田匡史 ① 12:32 ② 1:00:49
3 小坂地区 1:01:29	片岡泰雅 ③ 4:28	古谷泰佑 ② 8:16 ③ 12:44	坂本美紀 ① 4:14 ② 16:58	江原史織 ⑥ 4:18 ② 21:16	坂本勇太 ③ 9:24 ③ 30:40	緒方康朗 ③ 8:29 ② 39:09	江原奈穂 ⑤ 8:50 ② 47:59	倉内雅比古 ③ 13:30 ③ 1:01:29
4 木倉地区 1:03:32	宮村功星 ② 4:18	星永大成 ③ 8:23 ② 12:41	宮川妃奈乃 ⑥ 4:39 ③ 17:20	中村 清 ② 4:04 ③ 21:24	石永 尊 ⑤ 10:08 ④ 31:32	増田陽介 ② 8:08 ③ 39:40	田中崇史 ⑦ 10:20 ④ 50:00	河地芳郎 ④ 13:32 ④ 1:03:32
5 上野地区 1:03:59	栗永晴人 ⑥ 4:56	三山夢貴 ④ 8:30 ④ 13:26	其川琴美 ② 4:27 ④ 17:53	古閑幸一 ③ 4:15 ④ 22:08	渡邊浩二 ① 8:23 ② 30:31	川部光穂 ⑦ 10:39 ⑤ 41:10	栗永 翔 ⑥ 8:51 ⑤ 50:01	渡邊 司 ⑤ 13:58 ⑤ 1:03:59
6 七滝地区 1:06:23	石坂弘樹 ⑦ 5:07	松本晃輔 ⑥ 9:38 ⑦ 14:45	山下久美子 ⑦ 5:21 ⑦ 20:06	藤本裕二 ④ 4:16 ⑥ 24:22	藤本智也 ⑦ 10:31 ⑦ 34:53	緒方 健 ⑤ 9:05 ⑥ 43:58	坂本知芳 ① 7:41 ⑥ 51:39	藤本裕也 ⑦ 14:44 ⑥ 1:06:23
7 高木地区 1:07:16	緒方琉辰 ⑤ 4:42	中嶋大晴 ⑦ 10:01 ⑥ 14:43	辻崎理倫 ⑤ 4:32 ⑥ 19:15	緒方瑠乃 ⑦ 5:09 ⑦ 24:24	山田大倉 ⑤ 10:08 ⑥ 34:32	松田紘弥 ⑥ 9:35 ⑦ 44:07	正木美智也 ④ 8:40 ⑦ 52:47	堀田幸介 ⑥ 14:29 ⑦ 1:07:16

※上段：区間成績 下段：累計成績



1_優勝した御船地区の選手たち 2_4区・タスキを受け取り走り出す吉井靖男選手（滝尾地区） 3_優勝のゴールテープを切る吉野将悟選手（御船地区） 4_区間賞の力走をみせた5区の渡邊浩二選手（上野地区） 5_一斉に元気よく走り出す1区の選手たち 6_地元の声援を受け走る松田紘弥選手（高木地区）

宝くじの助成金で旧水越小を整備

水越地域活性化協議会（田上一也会長）が、コミュニティ助成金を活用し、活動拠点である旧水越小学校の整備を行いました。これは、財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として行っている助成で、宝くじの受託収入を財源として、集会施設やコミュニティ活動備品の整備、安全な地域づくり等に対して助成を行うもので、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するために実施しています。



助成金を利用して、エアコンや放送設備、冷蔵庫が整備されました。

青少年健全育成大会

1月23日、町カルチャーセンターで町青少年健全育成大会と町PTA連絡協議会研修会が合同で行われました。まず始めにオープニングとして御船中学校吹奏楽部による演奏がなされ、その後大会では家庭の日推進メッセージの表彰が行われました。続いて研修会では、滝尾小および小坂小PTAの事例発表や岡崎光洋氏による講演会が行われました。受賞者は以下のとおりです。



絵画の部（小・中学校）で最優秀賞を受賞した西村未莉さん

【家庭の日推進メッセージ受賞者】

※敬称略

●標語の部（小・中学校）

最優秀賞 槌田 栞奈（小坂小4年）
最優秀賞 寺田俊太郎（御船小3年）
優秀賞 永本 亜希（御船小2年）
優秀賞 佐藤 優斗（滝尾小2年）

●標語の部（高校・一般）

最優秀賞 浅井 美咲（御船高校3年）
優秀賞 竹野 天晴（御船高校2年）

●絵画の部（小・中学校）

最優秀賞 西村 未莉（木倉小1年）
優秀賞 井戸 智蓮（高木小3年）

「ごはん・お米とわたし」

JAグループ熊本が主催する「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールが開催され、作文の部で木下瑠莉さん（高木小3年）が優秀賞、藤田康暉くん（木倉小6年）が優良賞を受賞しました。作文の部・図画の部合わせて5,101点の応募があったこのコンクールは、次世代の子どもたちに稲作農業が果たす多面的な働きや、お米・ごはん食と健康の結びつきを見直してもらうことなどを目的に毎年実施されており、今年で40回目になります。

おじいちゃんたちとお米作りを書いた木下瑠莉さんは「自分にできることをお手伝いしてます。できたお米はとても美味しいです。これからもお手伝いをしていきたいです」と話し、受賞を喜んでいました。



優良賞 藤田康暉くん

優秀賞 木下瑠莉さん

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。

まちへのラブレター

暖 かいお正月を迎え、すてきなスタートでした。1月半ばになって急に冷え込み出して、体がピンと張りつめています。小学生と一緒に歩いて元気をもらい、毎日をすごしています。滝尾小の皆さんがとう。

(滝尾・Mさん)

暖 冬から一変し厳しい寒さがつづき、身も心も縮こまっています。早く春が来ないかなあ〜と待っています。皆様風邪など引かない様頑張りましょう!!特に受験生にとって桜が咲きますように。

(豊秋・Mさん)

1月24日は猛烈な寒波の影響で、日本各地で大雪が降りました。町でも数十年ぶりの大雪で、積雪でカマクラや雪だるまを作った人も多いのではないのでしょうか。山間部では一時断水した地区もあり、水道管にも被害がでたようです。(広報係)



イラストは
たてに描いてね



ふるまるさん



井手 爽次郎くん

御船高校

NOW

〒861-3204
御船町木倉1253番地
☎ 2821-0056
fax 2821-1286
e-mail
mifune-h@pref.kumamoto.lg.jp

芸術コース合同発表会のご案内

本校普通科芸術コースでは例年3年生の卒業作品展・演奏会だけでなく、1・2年生による合同発表会を開催しています。それぞれが音楽・美術・書道の各専攻において専門的に学習した成果を披露し、一年間の専門実技の総まとめとなる行事です。また生徒や職員にとつて、ご来場の皆様から様々なご意見やご感想をいただくことで、今後の課題や次なる目標を明確にし、次年度に向けて意欲を高める機会です。今後本校への進学を検討中の生徒・保護者の皆様にとつても本校教育活動の一端をご覧いただける機会となっておりますので、ぜひ皆様お誘いあわせの上、ご高覧いただきませう。ご案内申し上げます。



(※写真は全て昨年度)



熊本県立御船高等学校 芸術コース1・2年生合同発表会

●美術専攻・書道専攻作品展

会期：2月19日(金)～25日(木)

会場：御船町カルチャーセンター(アートホール)

●音楽専攻公開テスト

期日：2月23日(火)

18時開場・18時30分開演

会場：御船町カルチャーセンター(ホール)

文芸

ひとひねり

短歌

吾よりも巧みに草切る嫁の背を安堵と見つつ吾が老いを知る
藤本 京子
「帰ろう」と呼びいる如き幻の夫を頭たせて草取り急ぐ
正宗タツ子
阿蘇山に紅葉求めて来たれども何処の里も緑色濃き
山本志満子
窓に立ち見ゆる限りを目に追えりドクターへりは高度下げゆく
市川 結子
おごそかに幣立神社拝みおり社崇めし夫偲びつつ
奥田利恵子
突然の来訪受けし義妹らと懐古の話に心安らぐ
甲斐レイ子
朝日子は昇り始めぬ雲ひとつ無き元日の空の天晴れ
金森 英子
ゲゲゲの鬼太郎描きし水木さん召されたり面差し愛しまさに妖怪
平野 文子

俳句

御船春菊句会 水野つとむ選

初詣一段つづを登りゆく
吉田とみ子
動かずにをりし寒さと思ひけり
渡辺ケイ子
七種の野の明るさを囁りけり
緒方 宣子
暮しよき吾が産土や初山河
守田 律子
頬紅をほんのりさして初句会
黒田 順子

寒紅や妖しきまでの人に逢ふ
左義長の仁王のごとく村の中

さとうともこ
緒方 栞

肥後狂句

天狗会

大好評 立ち見席まで埋めつくし
したり顔 姑誘うて奢らせた
増永 笑和
がまだし者ン つくばうてでん草引かす
河地 ゆき
仕方無ア 安もんだけんいつくずれ
林田 実花
らちは明かん 自慢のアブも油切れ
藤本 好水
こすたくりん 東は細めてせり出さす
川部 呉穂
大喜び 敬老会がクラス会
吉田 楽園
突然 親父が同居するて言う
木村 道草
田中 穂波

一般投稿

冬近し千し柿できた幹先にハエむしりたることは知らずに
田中 外至
幼い日芋をだんごでくるんでサ、みそ味つけて食べた思い出
田村 智子
早いもの一年過ぎてもう一年あと何年元氣でいるかな
田村 洋一
酒飲みのわけわからんこと言う人のよたよたとして飯も食わんで
土田 幸人
ひ孫がかなでるピアノ聞く吾が好める曲を選びて七人家族のうれしさよ
松岡フミエ
道沿いの水湧くところ冬の陽に芽は生ひ立つ今日は七草
西梅 芳久
いっせいに麦の芽吹きうすみどり三郎無田の広き冬田に
西梅 孝子



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 1月23日、24日開催された創造アイデアロボットコンテストに出場したのは御船中学校何部でしょう?

- Aーロボコン部
- Bーものづくり部
- Cーロボット部

(ヒント、2・3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28年2月29日(当日消印有効)

1月号の正解

①ーA

1月号の当選者

応募総数28通で全問正解者は27通でした。抽選の結果、次の15人に図書カードをお送りします。(敬称略)
武田あゆみ(木倉)／右田 暉子(豊秋)
井手爽次郎(辺田見)／吉住 未来(辺田見)
まつながまお(滝尾)／吉本 絹江(高木)
吉川 美帆(豊秋)／北野有王衣(滝尾)
有馬 利子(木倉)／中熊慎之助(辺田見)
島崎 治子(滝尾)／水野よし子(高木)
東 美結(上野)／那須不二子(木倉)
永本 みえ(辺田見)

みふねの輪

ふねまるのお誕生日会を開催!!

みんなで、ふねまるのお祝いをしましょう!!



**ふねまる
お誕生日会**

場所：御船町恐竜博物館交流ギャラリー (1階)

スケジュール	
10:00～	オープニング
10:10	みんなで踊ろう! ふねまるダンス!
10:20	バースデーケーキプレゼント
10:30	わかるかな!? 恐竜クイズ
10:40	ふねまるとあそぼう! ビンゴ大会!
11:10	ふねまるお誕生日記念 バルーンリリース
11:30	終了

※スケジュールは都合により変更になる場合がございます
※施設利用料(交流センター)は別途入場料が必要です。展示室に入場される場合は別途入場料が必要です

ご来場された先着300名様に
ふねまるからのプレゼントも...!
さらに、ふねまると一緒にビンゴで遊んで
ふねまるグッズをゲットしよう!

平成28年
3月13日
午前10時～

【お問合せ】御船町役場商工観光課 ☎282-1226

Happy Birthday

みふねつ子写真館



いわた かいと
岩本快人くん(6歳)
滝川(平成22年2月2日)
もうすぐ小学生。まだまだ
甘えっ子だけど元気に頑
張ってね。

(慶介お父さん 薫お母さん)



くりしま たくみ
栗嶋拓海くん(6歳)
上野(平成22年2月22日)
いつも元気なわんぱく坊主だ
けどこれからもすくすく育っ
てね♡

(英之お父さん 由美お母さん)



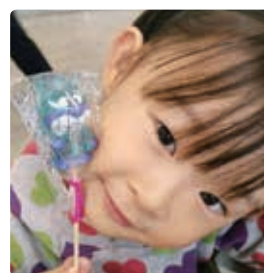
はいとう はるま
配藤春誠くん(5歳)
小坂(平成23年2月8日)
自転車に乗ったりパパと公園
でサッカーをしたり外で遊ぶ
事が大好き♡これからも元氣
いっぱい大きくなれ☆

(実お父さん 留利子お母さん)



ひらの えあ
平野笑愛ちゃん(4歳)
七滝(平成24年2月6日)
お誕生日おめでとう♡これか
らも元氣よく妹と遊んで大き
くなって下さい!

(順也お父さん 美晴お母さん)



かわばた きほ
川端希歩ちゃん(4歳)
滝尾(平成24年2月20日)
いつもお姉ちゃん達に怒られ
るけど、とってもお世話し
てくれて、大好き♡

(利史お父さん 沙弥香お母さん)



やまだ あきと
山田煌士くん(4歳)
滝尾(平成24年2月24日)
我が家の甘えん坊長男! お姉
ちゃんたちに負けずに、たく
ましく育ってね♡

(五郎お父さん 小代里お母さん)



すぎむら みなこ
杉村海南子ちゃん(1歳)
小坂(平成27年2月2日)
1歳のお誕生日おめでとう♡
これからもいっぱい食べて健
やかに大きく成長してね♡

(貴之お父さん 磨紀お母さん)



ふじもと りく
藤元大地くん(1歳)
辺田見(平成27年2月7日)
やんちゃなりく、お姉ちゃん
といつまでも仲良く遊んでネ

(治お父さん 世津子お母さん)



たちかわ ひなた
立川 陽ちゃん(1歳)
高木(平成27年2月9日)
お誕生日おめでとう☆元氣
いっぱい陽♪これからもす
くすく元氣に成長してね♡

(広二お父さん 真由美お母さん)



おかべ やまと
岡部大和くん(1歳)
御船(平成27年2月13日)
三男坊 大和☆ムチムチ具合
が激かわです!!

(昭三お父さん 麻里奈お母さん)



来月号は、3月にお誕生日を迎える満1歳から満6歳までの
“みふねのアイドル”を先着16人で募集します。
掲載希望の人は、2月29日(日)までに役場2階総務課広報窓口
で直接申し込みください。(電話予約は不可)



English-Japanese

ジェフェリー先生の英会話 VOL.18

More time leads to more things to do.

My time in Japan is quickly coming to an end and I am trying to learn and do as much as possible. I am lucky to get an extra day this year. It is leap year so February has 29 days instead of 28. The list of things I wanted to do when I came to Japan is getting very small but I started a new list as I have learned of new places and things to do. This list keeps getting bigger as I learn more about Japan.

時間は多くのことを学ばせる (和訳例)

日本にいる時間は終わりに向かって飛ぶように過ぎていて、私はできる限り学んだり行動したりしようとしています。幸運なことに今年は1日多い年です。うるう年なので、2月は28日までではなく29日まであります。日本に来てやりたいことを書いていたリストはどんどん少なくなっていますが、この新しい場所で学んでいることやすべきことを新しくリストに書き始めました。このリストは私が日本のことを学ぶごとに増え続けています。





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

春の全国火災予防運動のお知らせ

3月1日(火)～7日(日)まで『無防備な心に火災が かくれんぼ』を全国統一防火標語として、春の全国火災予防運動が実施されます。空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。火の取り扱いには十分注意しましょう。

▼期間 3月1日(火)～7日(日)

☎ 町消防団(町総務課地域・防災係)

☎ 282-1111

上益城消防本部

☎ 282-1955

熊本県水とみどりの森づくり税

県では、平成17年度から「熊本県水とみどりの森づくり税」を活用し、炭を蓄え、災害を防止するなどの森林の公益的機能の向上を図り、森林を元気な姿にする取り組みや、森林の役割などの普及啓発を展開しています。平成27年度から第3期(5年間)がスタート

トしています。

▼年税額 個人 500円

法人 1,000円

4,000円

☎ 県農林水産政策課

☎ 333-2422

くまモンのしあわせフェスを開催

県しあわせ部では、幸せをテーマに「くまモンのしあわせフェス」を開催します。しあわせ部長くまモンも駆けつけます！来場者全員に特典もあり。ぜひご参加を！

▼日時 3月12日(土) 16時30分～

▼会場 ホテルしらさぎ (2時間程度)

▼参加方法 事前申込で先着順

▼参加費 無料

申込方法等はホームページに掲載しています。くまモンのしあわせフェス検索

☎ 県企画課 ☎ 333-2018

木造住宅耐震対策講演会

グラツとくる前に！おトクな耐震改修方法をお教えします。県内の4戸に1戸の住宅は旧耐震基準(昭和56年以前に建築)などで耐震性が不足すると推定されています。講演会では、①熊本県の地震災害の危険性、②低コストな改修方法を分かりやすく紹介します。

▼日時 2月28日(日) 13時30分～

▼場所 桜の馬場城彩苑多目的交流室

▼申込期限 2月24日(金)(先着順)

☎ 町・申し込み先 県建築課

☎ 333-2535

県装飾古墳一斉公開春開催！

県内11箇所の装飾古墳の内部を公開します。普段は入ることができない古墳を含めて、この一斉公開期間は専門職員の解説を聞きながら見学できます。

▼公開日 ①3月19日(土) 10時～16時

②3月20日(日) 10時～16時

▼公開会場

▼場所 御船橋下河川敷

▼出品販売 ▼種イモ▽野菜▽花

▽果物▽工芸品―など

▼区画 1区画・3メートル×3メートル

▼出店料 1回・500円

▼募集期限 3月25日(金)

☎ 町・申し込み先 町商工会

☎ 282-0322

相談

子ども・若者 悩み相談会

これからの将来が不安、人間関係で悩んでいる、学校に行けない・行きたくない、学校を辞めてしまった、働く気がおきないなど、さまざまな悩みや心配されていることについて、ご相談ください。本人はもちろん、家族、関係者の人でも大丈夫です。一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

▼日時 2月26日(金) 10時～16時

▼場所 町カルチャーセンター

第1会議室

▼料金 無料

▼対象 御船地域に住む15歳から40歳までの人と家族

☎ 県子ども・若者総合相談センター

☎ 387-7000

ふれあい広場の利用について

- ゴミは持ち帰りましょう。
- 犬のフンは飼い主が処理しましょう。
- 水道を長時間使用するのはやめましょう。
- 公園内で遊んだ際は忘れ物に注意しましょう。(園内での忘れ物が増えています。帰る際は一度確認をしましょう)
- 公園内での火気の使用は禁止です。

みんなが気持ちよく過ごせるようマナーを守って楽しく利用しましょう。

☎ 建設課 都市計画係 ☎ 282-1312

- 指定された場所以外への車両の乗り入や駐車は禁止です。
- ※冬場は園路が凍結している場合があります。スリップなどに注意しましょう。

カルチャースクール 作品展示会・成果発表会

町カルチャースクール受講生が
年間を通して作り上げた作品の展示会と
成果発表会を開催します。
この機会にぜひ、ご家族・友人などを
お誘いあわせのうえおいで下さい。

☎ 社会教育課 社会教育係 ☎ 282-0888



作品展示会 期間：3月2日(金)～8日(金)
8日(金)のみ12時まで
場所：カルチャーセンター

アートホール
展示参加教室（手芸教室、絵画教室、手編み教室）

成果発表会 期間：3月8日(金) 10時～
場所：カルチャーセンター

2階大会議室



無料法律相談（先着8人）

町社会福祉協議会では、御船町内の
人を対象に、困り事や悩みの無料法
律相談を毎月第3水曜日に行っていま
す。相談は、弁護士、人権擁護委員、
行政相談委員が伺います。当日、8時
30分から電話受付を開始します。予約
受付は、当日のみとなっています。
※先着8人

▼日時 3月16日(金) 13時～16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▽登記ーなど

【家事】▽離婚▽成年後見

▽養育費▽相続▽遺産ーなど

☎ 町社会福祉協議会

☎ 282-0785

第17回こころの健康電話相談の実施

あなた自身のこと、家庭のこと、学
校のこと、職場のこと、お話してみま
せんか？経験豊かな臨床心理士がお話
をうかがいます。

▼日時 3月6日(金) 10時～16時

▼対象 誰でも可。（日本語のみ）

▼料金 無料。ただし、電話料金は電
話のかけ手が負担。

☎ 県臨床心理士会事務局

（向陽台病院臨床心理科）

☎ 272-1533

その他

グラウンドゴルフ大会

▼町協会高松杯

（1月27日(金)／町民グラウンド）
①平井隆徳②村井誠③堀川親則

▼町協会第7回兼高松杯1

（1月27日(金)／町民グラウンド）
赤コート

①村井誠②中川敬信③山川雅弘

青コート

①平井隆徳②園田宏紀③八反田晃
黄コート

①堀川親則②水戸睦子③井口誠一

御船警察署管内の事故・事件

事件・犯罪区分	事故・事件の発生状況			
	御 船 町		御船署管内	
	発生件数	発生件数	発生件数	発生件数
	1月中	年累計	1月中	年累計
交通人身事故	4	4	21	21
交通物損事故	36	36	149	149
空き巣	1	1	3	3
自販機狙い	0	0	0	0
万引き	0	0	0	0
オートバイ盗	0	0	0	0
自転車盗	0	0	0	0
車上狙い	0	0	2	2

寄付

善意の輪

▼社会福祉協議会へ

【香典返し】

（ご芳名）

（住所）（故人）

渡邊 章一 様（滝尾）ミチエ様

細木 勝護 様（木倉）光子様

杉本美壽子 様（御船）忠弘様

田代 芳子 様（御船）忠良様

廣常 福子 様（高木）維則様

本田 明 様（熊本市）龍様

米村ハツミ 様（刃田見）辰喜様

城本 忠治 様（水越）ツギ子様

小田 秀子 様（木倉）正也様

田中 恭子 様（滝川）英二様

阿部ミチ子 様（七滝）金人様

増永 文子 様（御船）信義様

坂本 隆則 様（田代）隆様

米村 征子 様（田代）泉様

吉田 義隆 様（滝川）直子様

【一般寄付】

山川 長行 様（滝川）

音楽祭

Music Festival in
MIFUNE 2016

第19回御船町カルチャーセンター

入場料
無料



小町 美佳 さん（ピアノ）



朝来 桂一 さん（ヴァイオリン）

ゲスト

出演団体

御船町民コーラス
アーベント・レーテ
（御船町）

御船
トーンチャイム
クラブ
（御船町）

御船童謡教室
ほほえみ
（御船町）

御船中学校
吹奏楽部
（御船町）

合唱団
「虹の橋」
（山都町）

コーラス・
カトレア
（御船町）

若宮神社
通し物伝承会
（御船町）

益城町女声合唱団
プリランテ・ましき
（益城町）

御船町
消防音楽隊
（御船町）

甲佐
グリーンハーモニー
（甲佐町）

日 時：平成28年3月13日(日) 開演：13:00（開場：12:30）

会 場：御船町カルチャーセンターホール

主 催：御船町カルチャーセンター音楽祭実行委員会・御船町・
御船町教育委員会
後 援：益城町教育委員会・甲佐町教育委員会・山都町教育委員会・
嘉島町教育委員会・平成音楽大学・熊本日日新聞社

お問い合わせ

御船町カルチャーセンター音楽祭実行委員会（御船町教育委員会社会教育課）
TEL 096-282-0888 FAX 096-282-0894

指定ゴミ袋の取扱い変更のお知らせ

☎ 町商工会 ☎ 282-0322

現在、町内の家庭から可燃ゴミを出す際は、「御船
町・甲佐町共通のゴミ袋」を使用していただいてお
りますが、平成28年4月1日から、「御船町専用の
ゴミ袋」に変更になります。 なお、4月以降もしば
らくの間は、取扱い変更に係る移行期間として、こ
れまでの共通ゴミ袋を使用することが出来ます。

（ゴミ袋の販売店におきましても、在庫が完売する
までは、共通ゴミ袋の販売を行っております）
※業務用ゴミ袋の取扱いについては、これまで同様
に変更はありません。

包括支援センターだより ⑥

平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、「日常生活に制限のない期間」のことをいいます。最近のデータ（平成25年）では、男性71.19年、女性74.21年という結果が出ており、男女共に年々延伸しています。

しかし、平均寿命から健康寿命を差引いて算出する「日常生活に制限のある期間」は、男性9.02年、女性12.40年と昨年よりは短縮しているものの、長い状況にあります。

つまり、平均して約10年間も介護等なんらかの支援が必要とされているということです。今後、この期間を減らしていくことが大きな課題です。この課題解決のために、一人ひとりが、介護予防に取り組んでいく必要があります。

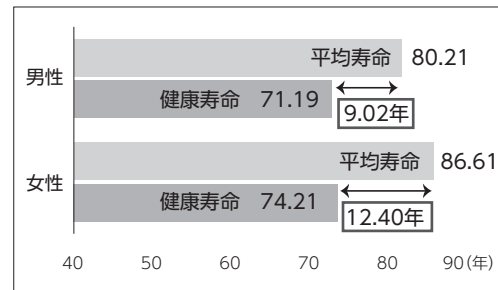


図)平均寿命と健康寿命(平成25年)
※厚生労働省「平成25年簡易生命表」、「平成25年人口動態統計」、「平成25年国民生活基礎調査」
総務省「平成25年推計人口」より算出

「認知症の方を介護する家族のつどい」

◆日時 2月26日(金) 13:30～15:30

◆場所 御船町高齢者コミュニティセンター『ひばり荘』

◆内容 茶話会（お茶を飲みながら、自由にお話してみよう）

◆対象者 認知症や物忘れのある人を介護されている家族。
その他、介護経験のある人、介護へ関心のある人も歓迎します。

◆参加費 100円

主催：認知症家族の会「すまいるクラブ」・御船町
問合せ先：地域包括支援センター TEL282-2911

介護者のリフレッシュに！
初めての方大歓迎



家で簡単体操♪

膝痛予防ストレッチ

膝痛は中高年から多くなってきます。

膝は、膝関節という小さな関節が体重を支えており、軟骨や靭帯、筋肉が摩擦や衝撃をやわらげています。

しかし、軟骨がすり減ったり、筋肉が弱くなったりすると膝痛が起これやすくなってきます。

予防のためには、膝周りの筋力を弱らせないことが大切です。

①太ももの裏側



※腰痛の予防にもなります。



※腰が痛い人

- ①床に膝を伸ばして座る（膝はできるだけ伸ばし、つま先は天井に向ける）。
- ②手をつま先へあて、お腹をももへ近づけるように膝裏を伸ばす（目線は正面を向き、姿勢を伸ばした状態で行う）。
- ③10秒保持する
※腰が痛い人は、椅子を2つ用意して、片方の膝ずつ行っても可。

②ふくらはぎ



かかととは
床につける

- ①椅子など、身体を支えることのできる物の後ろにまっすぐ立つ。
- ②片方の足を一步後ろへ引き、つま先を正面に向ける。
- ③ゆっくりと前側の膝を曲げ、10秒保持する
- ④反対側も同様に行う

大事な3か条

- ①伸びているところでとめる
- ②数を数える
- ③気持ちいいと感じる程度

Library Information

町立図書館 カルチャーセンター1F
☎ 282-0888 休館日／毎週月曜日

BOOK おすすめ 今月の本

春や春

森谷 明子 著

須崎茜は私立藤ヶ丘女子高校に通う俳句好きの女の子。ある日、俳句に否定的な国語教師と授業で対立したことをきっかけに、俳句の趣味を理解してくれるトーコという友人ができる。2人は「俳句甲子園」を目指して俳句同好会を設立するが……。



家族の健康を守る家

深谷 賢司 著

アレルギー、冷え性、風邪をひきやすい、ヒートショック…引越し9回、脳神経外科の専門医が真剣に考えた、健康に暮らせる家づくりへの提言。



おふろやさんのまねきねこ

とよた かずひこ 作



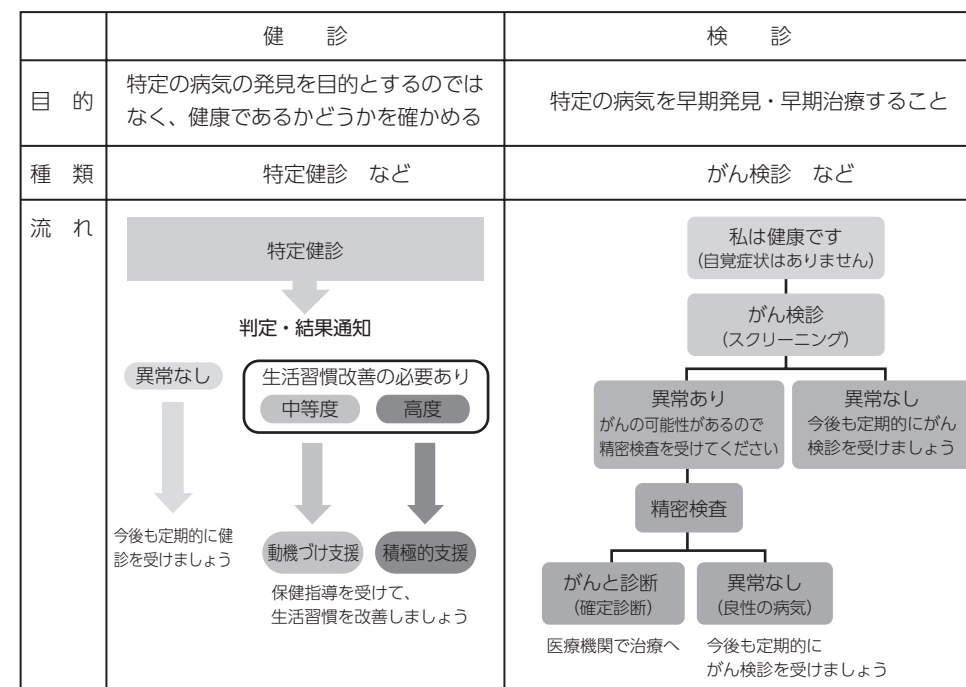
「いらっしゃいませ～いらっしゃいませ～」まねきねこさんが、動物の親子をおふろにごあんない。でも、まねきねこさんは、お仕事が終わると…？おふろの楽しさいっぱい！！「ぼかぼかおふろ」シリーズ第8弾。

新刊書情報

1月は36冊の本が入りました

- 一般書(26冊)
 - 小説／魔女の封印 (大沢 在昌 著)
 - 小説／ユートピア (湊 かなえ 著)
 - レシピ／不動の魂 桜の15番ラグビーと歩む (五郎丸 歩 著)
- 児童書(10冊)
 - 読み物／きえた!?かいけつゾロリ (原 ゆたか 作)
 - 絵本／よるのとしょかんだいぼうけん (村中 李衣 作)
 - 絵本／しゅくだいさかあがり (福田 岩緒 作)

平成28年度の御船町の健康診査の申し込みの受付が始まります。「けんしん」は、健診と検診がありますが、その違いをご存知でしょうか？



「健診」と「検診」、健康の維持・増進のためにはどちらも大切です。そしてどちらも受けた後の結果を確認し、精密検査の受診や生活習慣の改善を行うことが重要です。対象者には、申し込み票を送付しますので、是非お申し込みください。

健診と検診、何が違うの???

健康へのイベント



お出かけ情報

ミフネリュウ探索

日時 3月13日(日) 10時～12時
内容 日本初の肉食恐竜の歯の発見から36年。そのミフネリュウの歯の産地を訪ね、地質調査や化石の探し方を学びます。
定員 18組
受付 2月13日(日)9時から受付開始
場所 恐竜博物館 ☎282-4051

吉無田高原野焼き

日時 3月21日(日) 9時30分～13時
雨天の場合は、4月10日(日)
場所 吉無田高原「緑の村」
内容 春からの観光シーズンに備えて、高原山頂から原野20㍓を野焼きします。見学は自由です。係員の指示に必ず従ってください。
場所 役場商工観光課商工観光係 ☎282-1226



あんしん納税

国民健康保険税	10期
介護保険料	10期
後期高齢者保険料	9期
納期日	3月31日(金)
口座振替日	3月28日(日)

休日当番医

6日(日)	西村病院	内・胃	☎237-1551
6日(日)	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010
13日(日)	御船クリニック	内・消	☎282-0106
20日(日)	熊本回生会病院	整	☎237-1133
21日(月)	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216
27日(日)	大久保耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎282-3900

※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！

3月 暮らしの保健 弥生

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	2日(水)	H27.10～11月生	10時
7カ月児健診	2日(水)	H27.7月生	9時
1歳6カ月児健診	2日(水)	H26.7～8月生	13時
10カ月児教室	23日(水)	H27.5月生	9時30分

教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	2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)	10日(木) ※要予約	H28.2月の4カ月児健診受診者	10時
妊婦・育児相談	23日(水) ※電話予約	妊婦・産婦・乳幼児	13時30分～15時30分
母子健康手帳交付	毎週月曜日 ※電話予約	妊婦	13時30分～16時30分
健康相談 (電話予約をおすすめします)	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。
場所 保健センター(健康推進係) ☎282-1602

元気クラブカレンダー

8日(火)	【御船、辺田見、滝川】 場所：御船町憩いの家／時間：10時～12時
1日(火) 15日(火)	【滝尾】 場所：滝尾公民館／時間：10時～12時
14日(月)	【水越】 場所：水越公民館／時間：10時～12時
3日(木) 17日(木)	【木倉】 場所：木倉公民館／時間：10時～12時
7日(月)	【高木】 場所：下高野公民館／時間：10時～12時
4日(金) 18日(金)	【小坂、陣、豊秋】 場所：陣多目的集会所／時間：10時～12時
10日(木)	【七滝】 場所：七滝公民館／時間：10時～12時
11日(金)	【上野】 場所：上野公民館／時間：10時～12時
2日(水) 16日(水)	【田代東部】 場所：田代東部公民館／時間：10時～12時
9日(水)	【田代西部】 場所：北田代分館／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。 場所 町社会福祉協議会 ☎282-0785	

※(キリトリ線)

むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
大住 祐一郎 (田上)真理	1/1	高木
中村 祐輔 (田端)沙織	1/3	小坂
永井 隼人 (徳永)祥子	1/5	木倉
奥村 龍人 (飯星)希	1/5	七滝
花園 潤 (高山)奈津子	1/11	滝尾
氷川 町		

うぶごえ

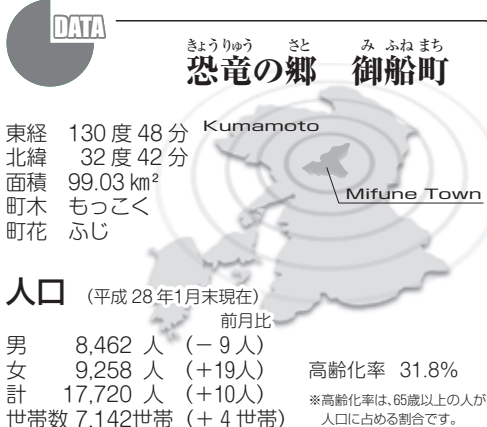
氏名	保護者	住所
徳永 雪乃 渡邊 桔平 村中 清政 新宅 朝光 住永 柊奈 村上 拓海 浦川 華愛 坂本 奈奈美	七星 妃加李 政美 一史 悠太 浩二 重幸 栄治	滝川 御船 御船 滝川 辺田見 高木

1月1日～1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

人のへんじ

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
廣常 維則(72歳) 米村 辰喜(77歳) 小田 正也(89歳) 田中 英二(95歳) 阿部 金人(91歳) 増永 信義(83歳) 井島キン子(97歳) 坂本 隆(96歳) 林田 誠一(86歳) 田中 數貴(90歳) 山崎 廣美(84歳)	12/31 1/6 1/10 1/12 1/12 1/16 1/18 1/19 1/20 1/30 1/31	高木 辺田見 木倉 滝川 七滝 御船 木倉 田代 豊秋 水越 辺田見



こちら 町長室

1月の主なうごき

4日	御用始め式。馬立区新年会。五ヶ瀬区新年会。	21日	交通安全協会意見交換会。ライオンズクラブ例会。
6日	行革委員委嘱状交付。一般廃棄物処理協議会。一ノ瀬優希後援会。	22日	日南市議会視察受入あいさつ。町企業連絡協議会。
7日	熊日・RKK新春会。	23日	中小企業・小規模事業者政策調査会。青少年健全育成研修大会。郡市対抗女子駅伝大会結団式。
8日	新学期あいさつ運動。地方創生打合せ。全員協議会。国会議員との意見交換。	24日	郡市対抗女子駅伝大会。
9日	出初め式リハーサル。	26日	社会福祉協議会会議。選管委員長表彰報告。
10日	消防出初め式。成人式。	27日	総合計画本部会議。新規採用職員説明会。東税務署管内税協議会。
12日	民生・児童委員定例会。御船中ものづくり部表敬訪問。	28日	九州地方整備局へ要望。
13日	熊延鉄道100周年記念式典。圏域首長会議。	28日	上京。
14日	南関町長訪問。くまもと創生フォーラム。	29日	
15日	川南町議会視察受入あいさつ。熊本県商工会50周年記念大会。	31日	地区対抗駅伝。辺田見地区グラウンドゴルフ大会。
16日	熊本県体育協会加盟団体長理事長会。		
17日	商工会女性部。		
18日	議会運営委員会。商工会賀詞交歓会。正副団長・分団長会議。		
19日	町村会定例会議。		
20日			
21日	上京。		





陶器づくりを教える高田さん(右)と集中してつくる園児たち

卒園記念を粘土で

1月15日、高木保育園(上村いつ子園長、76人)の年長児10人が、卒園記念に陶器づくりを体験しました。近くの陶芸家「一道窯」の高田一道さん(高木)の協力で、約20年前から毎年行われている園の行事です。園児たちは、高田さんの陶器づくりの実演を見た後、茶わんやコップなどを約1時間かけて作りました。茶碗をつくった山下悠奨くんは、「粘土で茶碗をつくって、とってもおもしろかった。できた茶碗ではやくご飯を食べたい」と陶器の完成を心待ちにしていました。園児たちの陶器は、高田さんが窯で焼いたあと、卒園式までに園に届けられます。

旬の野菜

レシピ

副菜

切り干し大根の酢の物

たくさんできた大根で自家製の切り干し大根を作られた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。切干大根は大根を乾燥させることにより、水分量が減り保存性もさることながら、独特の甘み・歯ごたえ・風味が増し大根の栄養が凝縮され栄養価も高くなります。日本の伝統的なおふくろ料理の一つとして切干大根の煮物があげられますが、酢の物にしてもおいしく、常備菜として食卓にとり入れてみてください。



材料(4人分)

切り干し大根	40g
塩わかめ	20g
かにかまぼこ	40g
貝割れ大根	1/4 パック
ニンジン	20g
唐辛子(小口切り)	1/2 本
薄口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	1/8 カップ
だし汁	大さじ1
塩	少々
ごま油	大さじ1/2

栄養価(1人当たり)

エネルギー	67kcal
タンパク質	2.2g
脂質	1.7g
炭水化物	10.8g
カルシウム	71mg
鉄	1.1mg
塩分	1.2g

作り方

- ①切り干し大根は、水洗いして水気を絞り、熱湯に入れ手早くかき混ぜ、ふっくらと戻ったらザルにあげて水気を切り、食べやすい長さに切っておく。
 - ②わかめは、塩を洗い流し、熱湯を通して食べやすい大きさに切っておく。ニンジンは、せん切りにし塩を少々振りかけ絞る。かにかまぼこは、手で裂いておく。貝割れ大根は、根を切って半分に分けておく。
 - ③ボウルにAをあわせ、①②をすべて加え、よく混ぜ、味をなじませる。
- ※レンコンを入れてもシャキシャキした歯ごたえが切り干し大根とよく合います。

※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。

編集後記

▼1月24日の雪はすごかったですね。わが家の近所であんなに積もったのは、私が保育園に通っていたくらいの時の写真で見えたことがなく、実際に見たのは初めてだったような気がします。子どもたちは元気に朝から外で雪遊び。雪に興奮した一番下の子は、ズボンを穿かずに上着と長靴という格好で外へ走り出してしまいました。私は、熊日都市対抗女子駅伝大会を見に行こうと思っていましたがキャンセル。家から一歩も出ることもなく一日を過ごしました。

▼毎年恒例となった胃腸炎。今年の初感染は私。それも私だけ。いつになったら胃腸炎から逃れられるのか...来年こそは。

▼1月はすごい雪が降りましたね。雪が降り積もる光景はまるで別世界のようにでした。昔は雪が降っているのを見たら、目を輝かせて外へ出かけたのですが、今では寒いので部屋から出る気にもなれず。しかし犬の散歩には行かなければならないので、滑らないように長靴を履いて吹雪の中を歩き回りました。なんとか転ばずに済みました。

▼今年は寒暖の差が激しいですね。皆様、体調管理にはお気を付けください。



広報 **みふね** No.579

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

