

広報

2021

みふね

2

No.638

毎月1回15日発行

PUBLIC RELATIONS MIFUNE TOWN

防災行政無線の
放送を確認できます。

防災行政無線を聞き逃した場合、
電話にて放送の内容を確認できます。

☎096-281-1721

令和3年御船町成人式が開催されました。マスク姿はまさに「大人の自覚」そのもの。新成人のみなさんが御船町の未来を明るく照らしてくれました。





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12年4月2日生まれから平成13年4月1日生まれの175人（男83人、女92人）が対象。
式では藤木正幸町長が式辞を述べ、新成人を代表して佐方宏成さんと前田さつきさんが新成人の誓いの言葉を述べました。

意見発表した3人（野間昂さん、松永謙蔵さん、岸孝宗さん）はそれぞれのテーマごとに、感謝や目標に向かって力強い言葉を堂々と発表しました。
また、交通安全宣言は、古田祐介さん、福田彩乃さんが発表しました。

祝

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、村崎峻さんが事前に同級生からSNS等で呼びかけて集めた写真で動画を放映。動画には新成人の中学生時代の写真が多く登場し、会場には笑みがこぼれていました。さらに、実行委員会は小学・中学時代の恩師に出席を依頼。7人の恩師が出席し、ひとりずつ新成人に向け応援のメッセージや激励を送りました。
コロナ禍で行われた成人式。町、実行委員会を始め関係者はこの日に向けて様々な課題を克服。例年にならぬ成人式は、新成人に多くのことを学ばせ、大人へと成長させる大きな機会になりました。
厳粛に行われた式、マスクで表情の一部が隠れてしまったものの、新成人の振舞いは輝かしい未来を覗かせ、御船町を明るく照らしてくれました。



成人

令和三年御船町成人式

成人式実行委員

- 佐方 宏成 (滝尾)
- 有田 龍也 (木倉)
- 野間 昂 (御船)
- 福嶋 悠一郎 (小坂)
- 福田 彩乃 (辺田見)
- 古田 祐介 (木倉)
- 前田 さつき (辺田見)
- 村崎 峻 (滝尾)

(背景写真) 第1部と第2部の間で、藤木正幸町長がステージで「絵本の読み聞かせ」。絵本をとおして、成長を見守ってきた保護者の喜びを新成人に語りかけていました。



新型コロナウイルス関連の支援金の申請受付期間を延長します

現在、御船町では新型コロナウイルス感染拡大に伴い、深刻な影響を受けている町内中小企業者（法人・個人）の皆様に対して、町独自の支援金を給付しています。

☎ 商工観光課 商工観光係 ☎ 282-1226

国の緊急事態宣言及び熊本県独自の緊急事態宣言が発令された事への影響を考慮し、以下の支援金の申請受付期間を延長します。

【御船町事業継続プラス支援金】

■受付期間

令和3年2月15日(月) → **令和3年3月10日(水)**
※必着

■対象者

- (1) 町内に主たる事業所を有すること
- (2) 国の持続化給付金もしくは県の事業継続支援金の給付を受けた事業者

■給付額

- (1) 国の持続化給付金の給付を受けた事業者
法人：一律20万円 個人：一律10万円
- (2) 県の事業継続支援金の給付を受けた事業者
法人：一律10万円 個人：一律5万円

【御船町新型コロナウイルス関連失業者支援金】

■受付期間

令和3年2月15日(月) → **令和3年3月10日(水)**
※必着

■対象者

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年4月1日から令和3年2月28日の間に、次の理由により失業した人

- ①雇用されていた事業者が倒産、廃業したことによる退職、解雇
- ②雇用されていた事業者の経営悪化による退職、解雇
- ③経営していた事業所の倒産、廃業による失業

■給付額 1人あたり3万円

※いずれの支援金も、すでに給付を受けた方（事業者）は、対象となりません。

※必要書類等のお問合せは、町ホームページをご覧ください。商工観光係までお問合せください。

人事異動についてお知らせします

☎ 総務課 総務係 ☎ 282-1111

令和3年1月1日付けの人事異動をお知らせします。

氏名	新	旧
宮川 登嗣	農業振興課耕地係主査	復興課住宅係主査

令和3年「みふね初市」の開催中止について

☎ 御船町商工会 ☎ 282-0322
商工観光課 商工観光係 ☎ 282-1226

毎年2月下旬に開催しております「みふね初市」につきまして、本年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止いたします。

春の訪れを告げる風物詩として開催に向けての協議を進めてまいりましたが、やむを得ず中止いたします。開催を心待ちにされていた町民の方々等には大変申し訳ありませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

使用済みマスクの捨て方などについて

☎ 環境保全課 環境衛生係 ☎ 282-1607

新型コロナウイルスなどの感染症の感染者またはその疑いのある人“だけでなく”、日頃から感染防止を意識したごみの捨て方をしましょう。

ご家庭にとっても、ごみを収集・処理する作業員にとっても、安全にごみを処理するうえで大切な行動です。皆さまのご協力をお願いします。

症状がなくても

マスクやティッシュなどは、小さな袋に入れるなどの配慮をして、指定ゴミ袋に入れましょう！

①ごみ箱にごみ袋をかぶせ、いっぱいにならないようにしましょう！



※店頭ごみ箱への廃棄、ポイ捨ては行わない！

②ごみに直接触れることのないよう、しっかり縛って出しましょう！



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

③ごみを捨てたあとはしっかり手を洗いましょう！



その他も、普段から心がけてください

- ・ごみ袋はしっかり縛る
- ・ごみ袋の空気を抜いて出す
- ・生ごみは水を切る
- ・ごみの減量化を心がけましょう

特別児童扶養手当・特別障害者手当等のお手続きはお済みですか？

☎ 福祉課 社会福祉係 ☎ 282-1342

障がいや有している方を対象とした手当をご案内します。お手続きがお済みでない場合は社会福祉係窓口にてお手続きをお願いします。

※認定は原則、診断書により行います。

※所得により支給制限があります。

手当種別	特別児童扶養手当	特別障害者手当	障害児福祉手当	経過的福祉手当
手当の概要	在宅で生活し、精神又は身体に障がいのある20歳未満の子供を養育している保護者に対して支給する手当	精神又は身体に著しく重度の障がいを有しており、日常生活で常に特別な介護が必要な20歳以上の方本人に対しての手当	重度の障がいを有している20歳未満の方で、日常生活でも常に介護が必要な方本人に対して支給する手当	昭和61年3月31日において20歳以上であり、現に従来の福祉手当受給者であった方のうち、特別障害者手当の支給要件に該当せず、かつ障害基礎年金も支給されない方に対して支給する手当
支給額	52,500円/月 (重度) 34,970円/月 (中度)	27,350円/月	14,880円/月	14,880円/月

令和3年度のスポーツ安全保険に加入しましょう！

☎ スポーツ安全協会熊本県支部 ☎ 213-9015
社会教育課 社会体育係 ☎ 282-1261

令和3年度スポーツ安全保険の加入受付が3月から始まります。子ども会や運動クラブなど団体活動を行う4人以上で加入できます。万一のケガや賠償責任に備え加入しましょう。心臓マヒや脳卒中などの突然死に対しては突然死葬祭費用保険が支払われます。掛金・補償内容は、下記のとおりです。

●保険期間

3月中に申し込みの場合

令和3年4月1日～令和4年3月31日

4月1日以降に申し込みの場合

掛金を振り込んだ日の翌日～令和4年3月31日

●対象となる事故の範囲

- ・加入手続きを行った「団体の管理下における活動中」の事故と「その往復中」の事故(学校の管理下を除く)
- ・「AW」においては「団体の管理下における活動中とその往復中」とそれ以外の「個人練習、個人活動中」の事故(学校の管理下を除く)
- ・「AW」における「個人練習、個人活動中」の事故の場合には、熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒および突然死は対象となりません。

【加入区分・掛金・補償額】

加入対象者	補償対象となる団体活動		加入区分	年間掛金(1人)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
					死亡	後遺障害 (最高)	入院 (1日)	通院 (1日)		
子ども 中学生以下 特別支援学校 高等部の生徒 を含む。	スポーツ活動 文化・ボランティア・地域活動		A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償合算 ◎1事故5億円 ただし、対人賠償は ◎1人1億円	180万円
	上記団体活動に 加え、個人活動 中も対象	団体活動中と その往復中	AW	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円		
		上記以外			100万円	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償合算 ◎1事故500万円	対象外
大人 高校生以上	文化・ボランティア・地域活動、 団体の送迎、応援、準備、片付け		A2	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 ◎合算1事故5億円 ただし、対人賠償は ◎1人1億円 ※自動車事故によって 賠償責任を負った場 合は、補償の対象と なりません。	180万円
	スポーツ活動・ スポーツ活動の 指導・審判	64歳 以下	C	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
		65歳 以上	B	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動 (指導・審判を含む)		D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

※B区分については令和3年4月1日と掛金の支払い手続きを行った日のいずれか遅い日の満年齢が65歳以上の方が対象です。
(スポーツ活動・スポーツ活動の指導・審判をされる65歳以上の方はC区分では加入できません)

★短期スポーツ教室は、インターネット加入のみの受付です。

全年齢 【Web限定】	短期スポーツ教室の活動 (開催期間3ヵ月以内のスポーツ 教室)	短期 スポーツ 教室	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 ◎合算1事故5億円 ただし、対人賠償は ◎1人1億円	180万円
----------------	---------------------------------------	------------------	------	---------	---------	--------	--------	---	-------

運動不足による健康二次被害を予防するために

☎ 社会教育課 社会体育係 ☎ 282-1261

いまだに新型コロナウイルスが猛威を振るい、外出自粛が続く中で運動不足による健康二次被害が心配されます。外出自粛の対象とならない外出の例として、屋外での運動やウォーキング等があり、運動は心身の健康増進に大きな役割を果たします。

スポーツ庁のホームページ（下記参照）において、家でも職場でも簡単に行えるエクササイズ動画や子供や高齢者に向けた運動事例など、参考になる資料が多数掲載されておりますので、ぜひご活用ください。

感染症対策を実施のうえ、安全・安心に運動を実施しましょう！

最近、こんな事ありませんか？

⚠ こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは...

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる など

元気で長生きすることにつながります。



感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気 |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避 | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣 | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

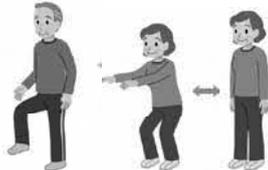
Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの
下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性7000歩、女性6000歩**です。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。



（左）スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン
スポーツ・運動の留意点と運動事例について（右）



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

協力 公益社団法人日本医師会・NPO 法人日本健康運動指導士会（R2.11）

スポーツ庁HP（新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と運動事例について）より



▲高所作業車での除草作業（上） / 作業後の橋の擁壁

下鶴眼鏡橋の保全 企業が地元住民の手助けに

町民のみならず県外からの観光客も少なくない、滝尾の八勢川にかかる下鶴眼鏡橋。東京の日本橋、矢部の通潤橋など数多くの石橋を架設した名工橋本勘五郎、弥熊父子が明治19年に完成させた美しい石橋で、地元住民の清掃活動により保全されています。

しかし、地元住民だけでは石垣の擁壁など危険を伴う高所での除草作業は出来ず、長年地元住民を悩ませていました。

下鶴地区の川上貢区長がふとしたきっかけに、橋の上流で発電所を操業しているJNC(株)の従業員に悩みを打ち明けると、事業所はボランティアでの除草作業を区長に申し出て、チッソから依頼を受けた(株)坂本建設が作業を行うことに。

作業は高所作業車とダンプを伴った作業員によって行われ、草に覆われていた石垣が姿を現しました。

地元住民は「ここは観光客も多いので、きれいになって本当によかった」と話していました。



◀下鶴眼鏡橋（2月撮影）

コロナ禍を“いいきっかけに”してほしい 園児に図書を寄贈

木倉校区社会福祉協議会(佐藤智子会長)が、認定こども園みどりの里(北森光代園長)と若葉保育園(津田庸子園長)の園児に、絵本などの図書を寄贈しました。

コロナ禍で活動の自粛・制限を受けている園児たちに何かできることはないか、と佐藤会長が発案しました。

みどりの里を訪問した佐藤会長は「自由に外出もできない、交流にも不自由している子どもたちに心を痛めていた。『コロナ禍』は辛いこととは思いますが、『いいきっかけ』にもしてほしい。そう考えて図書を送らせていただいた」と涙を浮かべて話していました。

また、北森園長は「いつも地域を見守ってくれる佐藤会長に本当に感謝している。子どもたちには是非本に親しんでほしいと願っています」と感謝を伝えました。



▲佐藤会長(右上)から本を受けとったみどりの里園児と北森園長(左上)と若葉保育園に寄贈された本

故甲斐力男元町長 特旨叙位を授与 「ひとのため」

1月25日、元御船町長の故甲斐力男氏への特旨叙位伝達式が行われました。伝達式では遺族の妻レイ子さんに対し、藤木正幸町長が伝達しました。

甲斐元町長は昭和62年から12年間町議会議員に在職、平成11年から平成19年まで町長を歴任し、長年にわたり地方自治へ大きく貢献した功績が認められ特旨叙位「従六位」を受章しました。

特に町長在職中には「恐竜の町御船町」「人集い夢かなう交差点御船町」を掲げ、町づくりにおける進むべき道を示しました。また、御船町体育振興会及び体育協会会長としても「フネッピーすこやかスポーツクラブ」の設立を実現するなど、スポーツを通じた住民福祉の充実拡充にも大きく貢献しました。

この日、甲斐レイ子さん宅を訪れた藤木町長は「甲斐元町長がひとえに町民に尽くした結果であり、これから先も私の目標とするべき人物」とお祝いと感謝の言葉を述べました。伝達を受けたレイ子さんは涙を浮かべ受章を喜び「とにかく『ひとのためになるなら』とばかりで、真面目で、お人よしだった。共感力がとても強い人だった」と生前の力男氏を振り返り、また、当時の苦勞話など笑顔で話しました。



▲藤木町長（左）と甲斐レイ子さん（右）

経歴

甲斐力男（かいりきお） 七滝
昭和7年5月5日生 / 昭和26年3月御船高等学校卒業 / 昭和46年4月～昭和54年3月御船町消防団第4分団分団長 / 昭和62年4月～平成11年4月御船町議会議員 / 平成11年4月～平成19年4月御船町長 / 平成11年4月～平成19年4月上益城広域連合副連合長 / 平成11年6月～平成19年5月御船町社会福祉協議会会長 / 令和2年11月9日死去（満88歳）

みふねの **ね** 輪

～洗練されたパスサッカーで人々を魅了する～

熊本県社会人サッカークラブ FC.MIFUNE

4月から本格始動！新メンバー募集！！



▲FC. MIFUNE クラブロゴ

年齢・経歴・ブランクは問いません！
”想い”のある方の入団を心よりお待ちしております。

プレーする選手・見る人がワクワク・ドキドキする
パスサッカーを共に実現させましょう！



▲FC.MIFUNE代表 松田宏起



▲共に歴史を作りましょう！

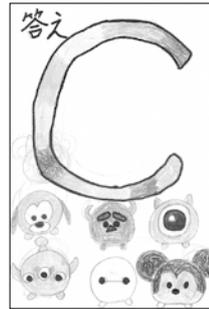
- 練習日 毎週水曜日・木曜日
20時～21時30分を予定
 - 場 所 御船町民グラウンド、郡内の人工芝グラウンド
 - 対 象 18歳以上（学生も可）
 - 保 険 有り
 - 会 費 お問い合わせください。
- 〒 一般社団法人FC. MIFUNE 代表理事 松田宏起
☎080-3977-5730



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。



井手 暖乃さん



るるさん

Quiz

広報クイズ

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。

図書カード
が当たる!

問題

滝尾の八勢川にかかる石橋の名称は？

- A-通潤橋
 - B-レインボーブリッジ
 - C-下鶴眼鏡橋
- (ヒントは、8ページ)

●応募方法

ハガキに答え(例、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

令和3年2月26日(当日消印有効)

●1月号の正解 C

●1月号の当選者 応募総数31通で正解は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)

藤原 七海 (辺田見) / 後藤 誠 (辺田見) / 足立 来未 (木倉) / 林田 忠男 (木倉) / 柴田由三子 (御船)
 吉田寿美子 (辺田見) / 増田瑠々加 (木倉) / 松久 保崇 (木倉) / 米満 紀子 (木倉) / 中熊 広美 (辺田見)

文芸

ひとひねり

短歌

自肅にてしずか新年杵く朝箱根駅伝若人たのもし

奥田理恵子

供養日に準備整いてまどろめば夫の呼ぶ声聞えた様で

甲斐レイ子

逝く前に「花畑が見ゆる」と言ひし伯母五木村より移住の日を生き

西梅 孝子

嫁してより初めておせち作らざる元日とり寄せ料理味わう

金森 英子

万物の静もりかえる寒の朝メジロはチチと山茶花つつく

平野 文子

息がっつりし若鮎正月の雄姿それぞれの膳をにぎ合わすなり

山本志満子

犬と歩くいつもの日課は八千歩風に吹かれて暁天ながめ

西梅 芳久

肥後狂句

天狗会

煙たか 悪ガキ頃の知つとらす

吉田 楽園

効かん コロナは人の知恵以上

増永 笑和

達者ねえ あごは人には負けとらん

藤本 好水

不揃いで 出荷するるとに暇ん要る

河地 由奇

技能検定実技試験 2・3級（普通旋盤作業）に挑戦!!

技能検定実技試験 2・3級（普通旋盤作業）とは、金属の材料を高速で回転させ、刃物を当てて正確に削っていき、精度の高い製品をつくりあげることが目的となる国家検定になります。今回は、電子機械科の3年生が2級に2人（女子1人）、1年生が3級に4人（女子1人）挑戦しました。生徒達にとっては、ものづくりの技術を高める資格試験になり、何ヶ月も前から放課後遅くまで練習に励んできました。生徒の

1人は、「練習の時は、うまくいかず途中で何度も諦めようと思ったけど、最後まで諦めずに練習したことで、完成した時うれしかった。」と話していました。工業の原点は「ものづくりを通した人づくり」になります。御船高校で学んだ技術を、社会に出てからも是非生かし、これからの未来を支えていける人材になってもらえればと思います。



御船高校

NOW

〒861-3204
御船町木倉1253番地
☎ 2882-0056
f a x 2882-1286
e-mail
mifune-h@pref.kumamoto.lg.jp

ばちかぶり
時代かなア
ばっさり

ケチが保証で打倒れ
ラインで出会いゴールイン
枝ぶり知らんど素人

米光 芙蓉
林田 実花
川部 呉穂

俳句

御船春菊句会 高峰 武選

ふんだんにお白粉しろい叩く女正月
引き返す沿線バスや月冴さえる
待春の心青空届きたり
春待ちて髪かみこころもち短めに
真まつ新しんな社やしろに満みつる淑気しよくきかな
春を待つ予約の仔犬誕生す

さとうともこ
黒田 順子
渡辺ケイ子
緒方 宣子
守田 律子
緒方 栞

一般投稿

待ちわびたコストコが来て花開く人が集つどいて街中巡まちなかめぐれのりおき

マスクしてグラウンドゴルフ初打ちだ

コロナ封じのホールインワン

山 猿

道端に踏まれて引かれて粉となり土に返りぬ白樺の実よ
サッカーが上手くなったと写メ来たり

ポパイのような孫の横顔
山下 精子

Happy Birthday

みふねつ子写真館



すぎむら みなこ
杉村海南子ちゃん(6歳)

高木(平成27年2月2日)
もうすぐ小学1年生!! 友達たくさん
作って勉強にスポーツ、頑張ってるね!!
(真のお父さん 磨紀お母さん)



ふじもと りく
藤元大地くん(6歳)

滝川(平成27年2月7日)
家族みんなが大好きりく。1年生
になったら勉強頑張ろうね!
(治お父さん 世津子お母さん)



わたなべりょうすけ
渡邊涼介くん(5歳)

陣(平成28年2月25日)
笑顔がとてもかわいい涼介。
大好きだよ♡
(彰お父さん 晃子お母さん)



たかもと ひなた
高本 暖くん(4歳)

豊秋(平成29年2月8日)
元気があり余る暖!
沢山遊んで大きくなーれ♡
(光お父さん 眞岐お母さん)



ふじわりん か
藤原凜花ちゃん(4歳)

高木(平成29年2月15日)
いつもお手伝いをしてくれて弟の面倒もよくみてる
凜花ちゃん。お兄ちゃんと3人仲良く遊ぶゾー!!
(寛大お父さん 美幸お母さん)



なかやま ほのか
中山穂乃香ちゃん(3歳)

木倉(平成30年2月9日)
歌と踊りが大好き!! いつもニコニコ
な我が家のアイドルです。
(怜お父さん 彩乃お母さん)



しもやま あさき
下山千咲くん(3歳)

滝川(平成30年2月18日)
いつも笑わせてくれてありがとう。
元気一杯過ごしてね!!
(輝お父さん 千恵美お母さん)



かわべりつし
河部律司くん(3歳)

豊秋(平成30年2月22日)
我が家のアイドルりつしくん☆これから
も元気でみんなを笑顔にしてネ☆
(尚穂お父さん 純子お母さん)



ながた たかひろ
永田琥大くん(2歳)

小坂(平成31年2月2日)
イヤイヤのコオも大好きよ♡愛して
る♡第一次反抗期かかってこい!!
(智也お父さん 由佳利お母さん)



ほんだ りょう
本田 凌くん(2歳)

豊秋(平成31年2月27日)
最近ますますわんぱくになった凌くん
♡これからもお姉ちゃんと仲良くね♡
(裕貴お父さん 沙織お母さん)



かわばたかなう
川端叶夢ちゃん(2歳)

滝尾(平成31年2月27日)
お誕生日おめでとう♡元気で心優しい叶
夢でいてね♪毎日楽しく過ごしてね!
(真お父さん のぞみお母さん)



しみずかいと
清水凱仁くん(1歳)

滝尾(令和2年2月3日)
1歳のお誕生日おめでとう! たくさん
食べて元気いっぱい一緒に遊ぼうね!
(龍成お父さん 奈穂お母さん)



かわばた まかな
川端真叶くん(1歳)

滝尾(令和2年2月19日)
お誕生日おめでとう♡お姉ちゃんに負
けない強い子に育ってね!
(真お父さん のぞみお母さん)



ほしながつむぎ
星永紬妃ちゃん(1歳)

木倉(令和2年2月21日)
にいに、ねえね、いっしょにあそん
でくれてありがとう♡
(拓也お父さん オ子お母さん)



※「くん、ちゃん」…掲載申請者の希望表記であり、性別を表すものではありません。
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26日昼までに役場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)

学芸員の 博物館日記

恐竜博物館でのできごとを学芸員が綴ります。
博物館の日常をのぞいてみましょう。



1月25日(月) 晴れ

マレーシアの日本人学校とオンライン授業

マレーシアにあるジョホール日本人学校とインターネットでつなぎ、
小学校5・6年生とオンライン授業を行いました！

岩石から化石を取り出す(化石のクリーニング)専用のお部屋や博物館で制作した動画を見てもらいながら、“化石採集から展示に至るまでの実際”についてお話しをしたり、図鑑やインターネットなどにはのっていない恐竜の観察ポイントをご紹介したりしました。「自由に外出ができない状況だけど、コロナの影響で世界中の博物館がオンラインでも楽しめるコンテンツをたくさん発信しているから、おうちでも化石の観察を楽しんでね！」と伝えました。最後に設けた質疑応答のコーナーでは「キレイな恐竜は何ですか？」の質問に答えられず、秘技(?)“質問返し”を発動。宿題にします。



さて、当初は学校の教室と博物館をつなげる予定でしたが、マレーシアでは対面授業ができなくなってしまい、先生・児童の自宅と博物館をつないでの実施となりました。しかし先生も児童もオンライン授業に非常に慣れていて、ちょっとしたトラブルにも臨機応変に対応！こちらが送ったURLから動画を視聴できなかった児童に対して別の児童が自然にフォローにはいたり、私の問いかけにも積極的に反応してくれたり、終始とても楽しく遠隔授業をさせていただきました。いつの日か、どこかで(マスクなしで)会えたらいいと思います。



ハイビスカス

マレーシアのいま

オオサイチョウ

マレーシアの学校では長らくオンライン授業が続いていましたが、年明けに“制限付きで対面授業が可能になった”と理科の先生からご連絡をいただきました。しかし約1週間後には、マレーシアが再びロックダウン(都市封鎖)を実施するとのニュース。今回オンライン授業をした日本人学校があるジョホール州も、活動制限令(MCO)の対象となりました。この活動制限令では、「車両による移動は半径10kmまでに制限」「一度にジョギングできるのは2人まで」「グループでのサイクリング禁止」といった厳しい制限がかかるそうです。(2021年1月25日の情報に基づいて記載しています。)

(文/学芸員 富澤由規子) (画像/古庄亮裕先生(ジョホール日本人学校)・富澤) (写真/宮本修造 主事・富澤)



お知らせ

ひとり親世帯の

入学お祝い金申請のお知らせ

御船町社会福祉協議会では、小学校・中学校に入学されるお子様をお持ちのひとり親世帯へのお祝い金の申請を受け付けています。対象世帯の方は期間内に申請ください。

▼対象 小学校入学、中学校進学予定のひとり親世帯

▽令和3年度対象

【小学校入学（生年月日）】

平成26年4月2日から

平成27年4月1日まで

【中学校進学（生年月日）】

平成20年4月2日から

平成21年4月1日まで

▼手続き場所

御船町社会福祉協議会窓口

▼受付期間 2月26日（金）まで

※対象児童生徒の生年月日を確認できる書類（健康保険証）・印鑑を持参ください。

御船町社会福祉協議会

☎28210785

春季全国火災予防運動

火災予防運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年実施されています。

▼防火標語

『その火事を 防ぐあなたに』

金メダル

▼実施期間

3月1日から7日までの7日間

▼住宅防火

「いのちを守る7つのポイント」

— 3つの習慣・4つの対策 —

▽3つの習慣

・寝たばこは、絶対やめる。

・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

▽4つの対策

・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災

警報器を設置する。

・寝具、衣類及びカーテンからの火災

を防ぐために、防炎品を使用する。

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

・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
 ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。
 ※家庭や職場、地域ぐるみで火の用心に心がけましょう

上益城消防本部／御船町消防団

知っていますか？ヘルプカード

病気や障がいのある方などが、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載し、災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に支援や配慮が必要であることを知らせるためのカードです。



▼ヘルプカードを持っている方がいたら

▽電車やバスの中で、席をお譲りくだ

さい。

▽支援が必要な様子であれば、「何かお困りですか。」と声をかける。
 ▽災害時、安全に避難するのを手助けする。

など、思いやりのある行動とあなたにできる支援や配慮をお願いします。

熊本県健康福祉部 健康福祉政策

課 地域支え合い支援室

☎33312202

おうちに居ながら

文化・芸術を学べます！

県内で活躍する各ジャンルの先生が、レクチャー動画（初級〜上級コース）を配信。この機会にご自宅で習い事を始めてみませんか！

▼ジャンル

バレエ、フラダンス、ストリートダンス、フラワーアレンジメント、フレンチ、日本画、書道、日本舞踊、吟詠、剣舞、箏、民謡、江戸小唄、粘土クラフト

詳しくは、**アーティストニング 熊本**

で検索！



アートラーニング in 新しい生活様式 15団体の講師たち



▲まずは講師の紹介動画をご覧ください。

募 集

学童保育クラブの指導員を募集します

- ▼小坂学童保育ひまわりクラブ
- ▼勤務場所 小坂学童保育ひまわりクラブ
- ▼勤務時間 平日（学校終了時間14時～19時の内3～4時間）
- ▼土曜日・長期休暇 7時30分～19時の内4～8時間
- ▼シフト制（勤務希望相談可）
- ▼仕事内容 児童の放課後の保育

問 熊本県文化企画・世界遺産推進課
☎ 33312154

- ▼資格の有無 特になし。
- ▼児童福祉関連免許所持者優
- ▼時給 クラブ会則による
- ▼役場子ども未来課子育て支援係

☎ 2821346

相 談

法律、心配ごと相談

町社会福祉協議会では、御船町内の人を対象に、無料の法律相談および困りごとや悩みごと等の心配ごと相談を毎月第3水曜日に行っています。
※3月は第2水曜日
▼日時 2月は中止
3月10日(困)13時～16時

※当日の8時30分から電話受付を開始します。なお、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、受付人数を制限し、先着4～5名までとさせていただきます。また、状況により開催内容の変更や中止となる場合もございますのでご了承ください。

▼場所 御船町社会福祉協議会

「ひばり荘」

問 町社会福祉協議会

☎ 28210785

そ の 他

グラウンドゴルフ大会

▼御船町協会第6回交歓大会

- （1月21日）華ホテルグラウンド
- ▼男子①瀬川昇一②山下福也③平井隆徳④吉本義賢⑤福永道治

▼女子①瀬川春江②山本史恵③淀川アヤ子④渡辺征子⑤中林タミ子

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	
	1月中	年累計	1月中	年累計
交通人身事故	2	2	13	13
交通物損事故	20	20	134	134
空き巣	0	0	0	0
自販機狙い	0	0	0	0
万引き	0	0	4	4
オートバイ盗	0	0	0	0
自転車盗	0	0	0	0
車上狙い	0	0	3	3

訂正とお詫び

1月号で掲載に誤りがありました。訂正してお詫びします。
▼16ページ「まちのわだい」上から3段目記事内
（誤）（有）竹本総合建設
（正）（有）竹本総合建設
▼同ページ4段目記事内
（誤）久原栄司社長
（正）久原英司社長

善意の輪

▼社会福祉協議会へ「1月」

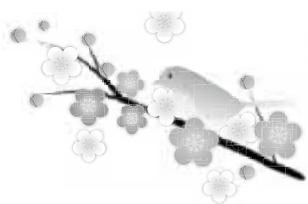
【香典返し】

（○）芳名

（住所）（故人）

- 上田 邦子 様 (上野) 伸雄 様
- 岩淵 ミキエ 様 (上野) 信親 様
- 上本 始 様 (滝川) 澄江 様
- 河原 朝子 様 (木倉) 福久 様
- 西橋 和男 様 (豊秋) ミヨコ 様
- 清田 久美 様 (御船) 彰治 様
- 山田 純子 様 (滝尾) ソタエ 様
- 水元美智代 様 (水越) 時勢 様
- 山本 茂克 様 (水越) 春江 様
- 渡邊 紀子 様 (木倉) 征矢 様
- 小笹 スズ子 様 (辺田見) 照男 様
- 太田 秀二 様 (熊本市) 巴 様
- 里山瑠璃子 様 (木倉) 弘信 様
- 杉田千代子 様 (木倉) 公明 様
- 坂口マサエ 様 (木倉) 嘉師 様
- 奥村タマエ 様 (七滝) 信一 様
- 佐藤 洋子 様 (豊秋) 公一郎 様
- 永井 浩文 様 (木倉) 正富 様
- 山川 長行 様 (滝川)

寄 付





としよかんだより

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

毎年3月に本のリサイクルを実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症対策のため実施できません。昨年3月には開けず11月に行いましたが、多くの本を引き取っていただきありがとうございました。家に眠っている本を読みたい人に譲ってもいいという方は、図書館へご連絡ください。(古い百科事典、全集等は引き取れません)

今月の新刊

《児童書》

題名	作者名
★カカ・ムラド～ナカムラのおじさん	ガフワラ
★防災室の日曜日	村上 しいこ
★怪物園	junaida
★ねこはるすばん	町田 尚子

《一般書》

題名	
★スマホ脳	アンデシュ・ハンセン
★われ山にむかいて目をあぐ	長岡 立一郎
★汚れた手をそこで拭かない	芦沢 央
★銀河の片隅で科学夜話	全 卓樹

図書館の利用案内

2021 3月							は休館日です
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

開館時間

- 平日(火～金) 9:30～17:00
- 土・日・祝祭日 9:00～17:00

- ・本を借りるときは図書貸出利用カードが必要です。
- ・本は一人5冊まで、2週間借りることができます。
- ・カルチャーセンター夜間通用口横の返却口でも返却できます。



English-Japanese

クリス先生の英会話 VOL.43

Why Chocolate for Valentine's Day?

Hello everyone, I hope you are all doing well. It is still cold, isn't it? This month I want to talk about Valentine's day and chocolate. The tradition for giving chocolate started in 1861 with the Cadbury chocolate company in the UK. They made heart-shaped chocolates, and it was very popular back then and also today. In America, we buy chocolates to give as a romantic gift. Giving a box of chocolates is a nice way of showing your affection. They are also delicious! We don't make chocolate for others in America, and instead we write letters, go on dates, and try to have a romantic holiday. I hope everyone has a nice Valentine's day this year.

なぜバレンタインデーにチョコレートなのか? (和訳例)

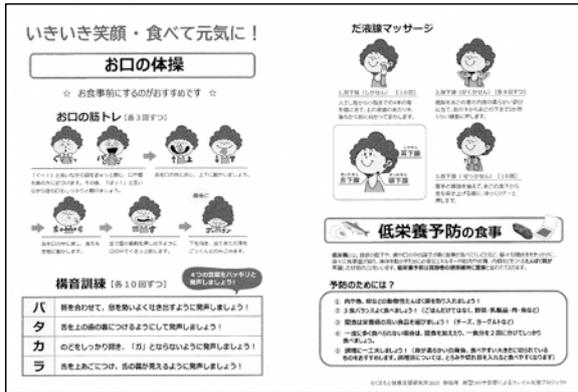
みなさん、こんにちは、お元気でお過ごしのことと思います。まだ寒いですよ。今月はバレンタインデーとチョコレートについてお話したいと思います。チョコレートを贈る伝統は、1861年に英国のキャドバリーチョコレート会社で始まりました。彼らはハート型のチョコレートを作り、それは当時も今日と同じように非常に人気がありました。アメリカでは、ロマンチックな贈り物としてチョコレートを買います。チョコレート入りの箱を贈ることはあなたの愛情を示す良い方法です。そして美味しい! アメリカでは、誰かのためにチョコレートを作ったりせず、手紙を書いたり、デートをしたり、ロマンチックな休日をお過ごしください。みなさん今年は、素敵なバレンタインデーをお過ごしください。

地域包括支援センターだより ⑥5

お家で運動不足を解消しよう～自宅でできる運動やお口の体操を作成しました～

高齢者や基礎疾患のある方が、新型コロナウイルス感染症に感染すると重症化しやすいため、「密閉空間」、「密集場所」、「密接場面」の3つの「密」を避けることが重要です。しかし、高齢者の場合、外出自粛により体を動かす機会が少なくなると、体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする、「フレイル（虚弱）」が進んでいきます。

町では、高齢者の「フレイル（虚弱）」を防ぎ、心身の健康を守るために、自宅でできる運動やお口の体操のチラシを作成しました。



チラシが必要な方は
お渡しします。
地域包括支援センターへ
お越しください。



☎ 御船町役場 1階 福祉課 地域包括支援センター
電話 096-282-2911

オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している家族などが集まり、参加者が自由にお話しできる場所です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

介護者が少しでもホッとできる場を・・・♥

- ・参加費：200円
- ・主催：御船町認知症家族の会『すまいるクラブ』

3月24日(木)	場所：街なかギャラリー 時間：13時30分～15時30分
----------	---------------------------------

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

もの忘れ相談

上益城郡の認知症疾患医療センター（益城病院）より相談員が派遣されています。

ご家族等の認知症について、相談等がありましたらご活用ください。

要予約

3月10日(木)	場所：地域包括支援センター 時間：13時30分～14時30分
----------	-----------------------------------

※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

元気クラブカレンダー（3月）

介護予防の教室を各地域で行っています。

・対象者：65歳以上 ・利用料金：150円/回

2日(火)	【御船、辺田見、滝川】
16日(火)	場所：町民憩の家「眺世庵」/時間：10時～11時30分
9日(火)	【滝尾】
8日(月)	場所：滝尾分館/時間：10時～11時30分
22日(月)	【水越】
11日(木)	場所：水越分館/時間：10時～11時30分
1日(月)	【木倉】
15日(月)	場所：木倉分館/時間：10時～11時30分
12日(金)	【高木】
4日(木)	場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分
18日(木)	【小坂、陣、豊秋】
5日(金)	場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分
19日(金)	【七滝】
10日(水)	場所：七滝分館/時間：10時～11時30分
10日(水)	【上野】
10日(水)	場所：北田代分館/時間：10時～11時30分
10日(水)	【田代東部】
10日(水)	場所：田代東部分館/時間：10時～11時30分
10日(水)	【田代西部】
10日(水)	場所：北田代分館/時間：14時～15時30分

☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更になることがあります。

☎ 御船町役場 福祉課 地域包括支援センター（庁舎1階）：282-2911 FAX：282-1171

メタボリックシンドロームを知っていますか？

「メタボ」という言葉は、皆さん聞いたことがあると思いますが、メタボのこと、どのくらい知っていますか？メタボは予防・解消できますが、放っておくと怖いものです。正しく理解して、対処しましょう。

メタボリックシンドロームとは？

内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことをいい、図のような診断基準があります。

メタボリック症候群の診断基準

1 必須項目 (内臓脂肪蓄積)

- ウエスト周囲径
- ・男性 85cm以上
 - ・女性 90cm以上



2 選択項目

①に加えさらに次のうち2項目以上あてはまる

- 脂質異常症項目
- ・中性脂肪 150mg/dl以上
 - ・HDLコレステロール 40mg/dl未満
- のいずれかまたは両方

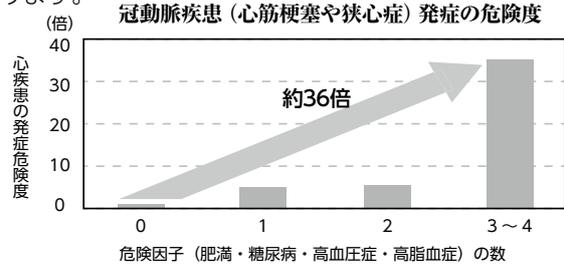
- 高血圧項目
- ・最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
 - ・最高(収縮期)血圧 85mmHg以上
- のいずれかまたは両方

- 糖尿病項目
- ・空腹時血糖値 110mg/dl以上

1と2にあてはまる人は、メタボリックシンドロームです。

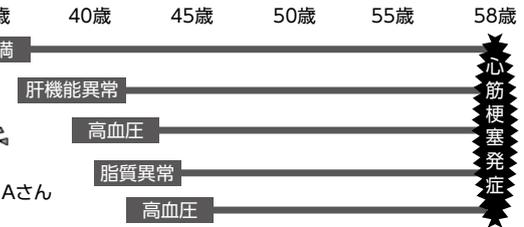
メタボはなぜ怖い？

一つ一つは軽度の異常でも、危険因子が重なるほど、脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険性が非常に高まります。



メタボはどうやって進行するの？

右図は58歳で心筋梗塞を発症したAさんの健診結果です。メタボは自覚症状がないままに、長い時間を掛けて少しずつ血管を傷つけていきます。脳梗塞や心筋梗塞は突然発症するように感じられますが、毎年健康診断を受けていれば、その危険性があるかどうかわかります。



(((大切なのは、健診を毎年受けて、自分のリスクを知ることです。まずは、特定健診を受診しましょう。毎年受けて変化をみるのが重要です！)))

保健カレンダー

■乳幼児健診・教室等

健診・教室等	日程	対象者	受付時間	備考
4か月児健診	3日水	R2.10~11月生	①午前10:00 ②午前10:30	対象者に個別通知
7か月児健診	3日水	R2.7月生	①午前9:00 ②午前9:30	
1歳6か月児健診	3日水	R1.7月生	①午後12:50 ②午後13:30	
	10日水	R1.8月生	①午後12:50 ②午後13:30	
3歳児健診	17日水 24日水	H29.9~10月生	①午後12:50 ②午後13:30 ①午後12:50 ②午後13:30	※要予約
身長・体重測定	16日火	乳幼児	午後1:30~2:30	
フッ化物塗布	3日水	1歳~5歳未満	午後2:30~3:30	
	10日水			
母子手帳交付	毎週月曜	妊婦	午前9:30~午後3:00	

※会場はすべて保健センターになります。マスク着用の上、お越しください。

体調不良時の来所はご遠慮ください。

※身長・体重測定、フッ化物塗布、母子手帳交付は必ず事前に電話予約をお願いします。

☎ 健康づくり支援課(健康推進係) ☎282-1602

休日当番医

7日日	藤岡医院 科目:内・消	☎282-0405
14日日	古閑整形外科胃腸科医院 科目:内・外・整	☎284-2010
20日土	熊本回生会病院 科目:整	☎237-1133
21日日	牟田内科医院 科目:内・消	☎282-0216
28日日	大久保耳鼻咽喉科医院 科目: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！

オンライン開催!!

地区防災計画フォーラム2021

地区防災計画を活用した、災害に強く、絆の太いコミュニティ作りについて話し合います。

日時 2月14日(日) 13時30分～16時

参加申込 下のQRコード または
<http://www.mri.co.jp/2021chikubou-forum/> へ

内容 内閣府講演/事例紹介/
 パネルディスカッション

主催 内閣府 (熊本市共催)

会場 (株)三菱総合研究所
 「2021 地区防災計画フォーラム」事務局
 ☎080-6515-9969



▶申込み用QRコード

あんしん納税

2月分	国民健康保険税	9期
	介護保険料	9期
	後期高齢者医療保険料	8期
納期日		3月1日(日)
口座振替日		3月1日(日)
3月分	国民健康保険税	10期
	介護保険料	10期
	後期高齢者医療保険料	9期
納期日		3月31日(金)
口座振替日		3月29日(日)

納付場所—納付は口座振替が便利です

- 御船町指定金融機関
肥後銀行
- 御船町収納代理金融機関
JAかみましき
熊本第一信用金庫
熊本銀行
ゆうちょ銀行および郵便局(簡易郵便局)
(九州管内、ただし沖縄を除く)
※手数料はかかりません。
- 御船町役場



人のしるじき

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

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
山田 ツタエ (95歳)	1.7	滝尾
水元 時勢 (89歳)	1.4	水越
清田 彰治 (61歳)	1.3	御船
西橋 ミヨコ (93歳)	12.31	豊秋

むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
叶 遠翔 (作田)真奈美	1.8	熊本市
吉元 洗祐 (高浜)知里	1.11	高木 熊本市

うぶごえ

氏名	保護者	住所
木村 風葵	拓哉	高木
木村 光希	拓哉	高木
吉川 心望	栄治	高木
藤山 櫻人	敬士	滝川
村上 碧絃	浩二	滝川
四戸 柊花	奈瑠美	東京都
山田 依叶	友莉香	滝川
安達 柊七	麻美	滝川

DATA

きょうりゅう さと み ふねまち
恐竜の郷 御船町

Kumamoto
 Mifune Town

東経 130度48分
 北緯 32度42分
 面積 99.03 km²
 町木 もっこく
 町花 ふじ

人口 (令和3年1月末現在)
 前月比
 男 8,118人 (-5人)
 女 8,834人 (-15人)
 計 16,952人 (-20人)
 世帯数 7,248世帯 (+6世帯)

高齢化率 34.8%
 ※高齢化率は、65歳以上の人が人口に占める割合です。

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
津崎 メグミ (94歳)	1.30	辺田見
永井 正富 (91歳)	1.26	木倉
佐藤 公一 (68歳)	1.20	豊秋
杉田 公明 (83歳)	1.13	木倉
太田 巴 (84歳)	1.10	豊秋
眞下 敏之 (88歳)	1.10	御船
小笹 照男 (89歳)	1.10	辺田見
千原 眞弓 (69歳)	1.9	小坂
佐方 昭雄 (83歳)	1.9	辺田見
里山 弘信 (86歳)	1.7	木倉

地域おこし協力隊の園田です。
 着任して初めてのイベントは昨年の12月、コロナ禍ではありましたが吉無田大感謝祭でした。
 感染対策、準備や段取りなど協力隊の方や愛郷吉無田スタッフの方に教えてもらいながら開催でき、無事に終わることができ良かったと思います。
 まだまだ、コロナの終息が見えない日々が続いて落ち着かない毎日ですが、今、出来る事としていこうと思います。私ごとではありますが、4月から産休に入りしばらくお休みします。復帰した際は、よろしくお願いします。



感謝祭の様子

旬の野菜

レシピ

副菜

ブロッコリーのごまマヨネーズ和え



寒くなるにつれて甘みが増すブロッコリー。緑黄色野菜の1つでβ-カロテンやビタミンC、カリウム、鉄分などの栄養素が豊富に含まれています。近年ブロッコリーの仲間である茎が細く長いスティックセニョールや、新芽のブロッコリースプラウトなども登場しています。今回のレシピはブロッコリーが熱いうちに調味料と混ぜ合わせ、味を馴染ませるのがポイントです。今回はごまペーストを使用しましたが、カレー粉やピーナッツなど調味料を変えて様々なアレンジを楽しめます。

材料(4人分)		栄養価(1人当たり)		作り方
ブロッコリー	一房(300g)	エネルギー	107kcal	①ブロッコリーは小房に切る。卵はゆで卵にし、殻をむいて粗みじん切りにする。 ②Aを混ぜ合わせておく。 ③鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーを2～3分茹でる。ざるに上げて水気を切り、熱いうちに②の中に入れ、混ぜ合わせる。 ④白ごまを入れて混ぜ、器に盛り、ゆで卵を散らす。
卵	1個	タンパク質	5.6g	
A	めんつゆ 大さじ1	脂質	7.6g	
	マヨネーズ 大さじ2	炭水化物	5.5g	
	ごまペースト 小さじ1	カルシウム	59mg	
白ごま	小さじ2弱	鉄	1.2mg	
		塩分	0.7g	

※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

▼実質、新年の話題を掲載できるのがこの2月号です。1月は例年であれば、成人式、消防団恒例の出初式、地区対抗駅伝、各地区の行事など、広報担当としても多忙な月です。行事主催者は決断を迫られた厳しい月になったのではないのでしょうか。

▼直前まで中止の可能性もあった成人式ですが、取材を行えることになりました。受付ホール、座席、ステージそれぞれで感染症予防対策が施されていました。何より、受付時間になり、徐々に増える新人たち、成人たちのマスク姿、受付で順番に検温などを行う姿に、主催者、実行委員会、新成人の一体感を感じました。成人式というと、少し荒れるイメージを持ちがちですが、全員が室内でも、屋外でもずっとマスクを付け、新成人はなぜこの日を迎えられるのかを自覚しているようでした。本号に掲載した成人式の写真がすべてマスク姿になってしまったのは少し残念ですが、近年稀な、誰も記憶に残る成人式になったと思います。そして、実行委員会のみなさん、本当にお疲れ様でした。

◎

