広報
急流と鍾乳洞の里「球磨村」
Kuma Village Public Relations

くまむら

7
2013.7 No.248

第 63 回郡民体育祭
剣道（団体）が 33 年ぶりの栄冠
球磨人吉中体連大会 ～駆け抜けた夏～

【特集】
健康守り隊

剣道（団体）が33年ぶりの栄冠
第63回球磨郡民体育祭

第63回球磨郡民体育祭の剣道競技が7月7日、錦町の一武小体育館で行われました。

剣道団体戦は、1チーム5人で行われ、球磨村は、予選リーグであさぎり町、相良村Bに連勝して決勝トーナメントに進出。準決勝では、多良木町Bに勝利。決勝では、多良木町Aに勝利して、見事33年ぶりの優勝を成し遂げました。

小川孝徳さんは、「皆さんの応援のおかげで33年ぶりに優勝できた。県大会に向けてまた練習をしっかりやっていきたい」と喜びの声を述べました。

優勝の報告に訪れた小川孝徳（おがわたかのり）さん、深水清行（ふかみずきよゆき）さん、鵜口寛也（うのくちひろや）さん、池下由紀（いけしたゆき）さん（左2人目から）

7月の目次 - CONTENTS -

【特集】健康守り隊　3

球磨人吉中体連大会　8

Kuma Village Topics　10
渡保育園児が村長を訪問／神瀬保育園やまびこふれあい／ブルーベリー狩りとジャム作り体験／併任徴収辞令交付式／村老連グラウンド・ゴルフ大会／村内初のメガソーラー協定締結／球磨村防災協力隊発足式／故渡邊賢一元球磨村長に叙位／球磨村青少年村民育成会議／こがね保育園夏祭り／ラフティング協会清掃作業／渡保育園夏祭り

第22回日本一の大鮎釣り大会　13

情報の窓口　14
家庭教育・特別支援教育講演会／薬草栽培説明会を開催します／併任徴収を実施します／TAKEO.UT LIVE／くまもと米粉甲子園／第4回森林自然観察・体験教室／かわせみ物産館に農林産物を出荷しませんか／人吉下球磨消防組合職員採用試験／人吉球磨広域行政組合職員採用試験

16　我ら球磨村学校応援団

17　球磨村社会福祉協議会

18　陽だまり

19　青年団
球磨太郎レシピ

20　本のある暮らし／みんなの広場／戸籍の窓

21　人口・世帯の動き
各種相談日程
休日当番医　⑧月
行事予定　EVENT CALENDER　⑧月

22　Smile　～笑顔で輝く球磨人～
編集後記

広報くまむら　7月号

急流と鍾乳洞の里「球磨村」

球磨村は熊本県の南部にあります。九州最大の鍾乳洞「球泉洞」や村の中央を球磨川が流れ、眼下に雄大なパノラマが広がる自然豊かな遊びの宝庫です。おだやかに、緩やかに、人と自然が調和した悠久のロマンが、今も受け継がれています。

今月の表紙

夏のレジャーシーズン。球磨川では、ラフティングを体験する人たちで盛り上がっています。特に二俣の瀬や修理の瀬などの急流を下るときはスリル満点です。体験者したことのない人は、ぜひこの夏に挑戦を！

【特集】

健康守り隊

日本は、昭和36年に創設された国民皆保険制度により、世界最長の平均寿命や高い保険医療水準を実現してきましたが、今、国民皆保険制度の崩壊が危ぶまれています。

少子高齢化社会を迎えたことで、2015年の国民医療費は35兆円を超え、その後も年1兆円ペースで伸びていくことが予測されます。2025年には、団塊の世代が75歳を迎え、後期高齢者が2,000万人に達すると推計され、医療費は48兆円を超えると見込まれています。

現在、医療費の約6割は後期高齢者が占めています。この医療費を支えるために、若い人が健診を受け、生活習慣の改善に取り組み、医療費高騰の抑制を目指す目的で、「高齢者の医療を確保する法律」を制定し、特定健診・特定保健指導が保険者に義務付けられました。これは、予防可能なメタボリックシンドロームや糖尿病などによる生活習慣病対策に取り組み、国民皆保険制度の存続をかけて、国民全体で取り組まなければならない課題なのです。

健康衛生課
市花 由紀子 栄養士

健診データを活用しての指導

上部　初めは、訪問しても拒否されることもありましたが、一度資料に基づいて説明すると真剣に聞いてもらえました。訪問していて気付いたのは、メタボリックシンドロームの何が悪いか、体にどう影響するかをあまり分かっていない人が多いなということです。何より、病院に行ったから安心するのではなく、その後自分自身のデータをしっかり見ていくことが大切なことだと思います。

市花　見た目は元気そうでも実際に体の中身がどうなっているかは分からないので、まずは健診を受けてもらいたいですね。健診を受けて悪いところが分かったら、保健師や栄養士に教えてもらえるので得すると思えてもらうとうれしいです。

上部　データがあれば子どもでも、妊婦でも見ることができますからね。

健康衛生課
上部 美保 保健師

竹本　妊娠した時から、生活習慣は始まっているので、子どもの健康をもっと意識して、保育園から中学校まで一貫した生活習慣病の学習も必要だと思います。

冨永　私たちが訪問支援で関わっていくことが、家族や地域に広がり、健康づくりのきっかけになればいいですよね。

市花　訪問していて、食生活が変わったという人もたくさんいます。今までこんなこと知らなかったという意見もあります。もっともっと、体にいい食べ方を教えて回らないとなと思いますね。

竹本　健診もせっかくお金を出して受けるので、その後のことにも関心を持ってもらいたいですね。

上部　その部分の説明もこれまで足らなかったことなのかなと思います。「説明会などがあってもあまり耳に入ってこなかったけれど、個別に丁寧に教えてもらえるので、自分の体の問題がよく分かる」という意見もありました。

竹本　今の訪問支援は、国保の人が中心ですが、社保の人たちにも健診を受けて、訪問

H24 特定健診結果

高血圧				脂質異常症						メタボリックシンドローム			糖尿病		
	Ⅱ度以上			LDL コレステロール			中性脂肪			腹囲：男性 85㎝以上、女性 90㎝以上で、高血圧・高血糖・脂質異常のいずれか該当			Ｈｂ A1c 値（NGSP）		
	160/100 以上			140 以上			300 以上						6.5 以上		
割合	県内順位	人数	割合	県内順位	人数	割合	県内順位	人数	割合	県内順位	人数	割合	県内順位	人数	割合
35.8%	3	48	10.5%	37	113	24.7%	6	14	3.1%	1	100	21.8%	10	44	9.6%

保健師×栄養士×看護師

座談会

昨年末から始まった訪問支援事業。半年を過ぎた今、それぞれの支援員にこれまでを振り返ってもらい、支援をしてきて感じたことや見つかった課題などを自由に語ってもらいました。

健康衛生課
竹本（たけもと） 弘美（ひろみ） 看護師

支援の保健指導ができるということを知ってもらいたいですね。そして、自分自身の体で何が起こっているのか聞いてもらって、病気を未然に防いでもらいたいです。

オーダーメイドの指導で「伝える」

上部　若い人には響きにくいという課題もあります。50代で何かあってからでは遅いので、まずは、健診を受けてデータを見ることが大切だと思います。人それぞれの生活環境があるので、オーダーメイドの指導をして伝えていきたいと思います。私たちは「伝える」ことから「気付いてもらう」ということにつなげて、一緒に考えていくことが大切ですよね。

竹本　元気な人生を長く生きてもらうことが私たちの願いです。ぜひ病院などでもらったデータも持ってきてもらって、一緒になって考えていけたらうれしいですね。

選択する力を

冨永　食事面からの指導で気付いたことは、農業をしている人は「よけまん」で菓子パンやまんじゅうを食べる人が多いことです。確かにエネルギーを補給するという意味では大切ですが、それを毎日の習慣にして、休みの日も同じ生活をしないように注意してもらいたいですね。「野菜から食べる」という指導はだいぶ定着してきているので、その他の部分でも食事面の意識をしてもらいたいです。

上部　人吉球磨は焼酎文化がありますよね。糖尿病や脳梗塞が多いというデータの原因にもなっていると思います。焼酎文化を守りつつ、アルコールや炭水化物の量などを考えながら食事をしてほしいですね。

市花　住民の皆さんには、選択する力をつけてもらいたいです。買い物をする時にも「そう言えば栄養士があんな風に言っとんなったな」と思い出しながら、買う物を選んでほしいですね。住民の皆さんは、本当にまじめに聞いてくれるので、これらの支援をもっともっと広めていきたいですね。

健康衛生課
冨永（とみなが） 明希江（あきえ） 栄養士

POINT

自分の健康は自分で守る

人間の体は、自分が食べたものと活動によって造られていきます。住民の皆さんに『自分の体は自分が造っているんだ』ということを意識してもらい、『自分の健康は自分で守る』という住民が増えるように支援を行っていきます。

特定健診受信者数		
	Ⅰ度以上 140/90 以上	
	県内順位	人数
458	3	164

個別指導の対象となる人、選び方

個別指導の対象者は、大きく2つに分かれます。

1つは、「特定保健指導」といい、内臓脂肪の蓄積（腹囲肥満度）があり、リスク要因（高血圧、高血糖、脂質異常など）を併せ持つ人で、リスク要因の治療をしておらず、予防効果が期待できる人が対象となります。併せ持つリスクの数と、年齢に応じて支援回数は異なります。

もう1つは、「重症化予防の保健指導」といい、内臓脂肪の蓄積や治療の有無を問わず、重症な病気（心血管疾患・脳血管疾患・腎不全）にかかる恐れのある人に実施します。健診結果から、国が定めた基準や各学会のガイドラインに基づき、対象者を抽出します。対象となるのは、メタボリックシンドローム、高血圧（血圧）、耐糖能異常（血糖・HbA1c）、腎機能低下（尿検査・e-GFR）、脂質異常（中性脂肪・LDLコレステロール）になります。これらの項目で、結果データの数値の悪い人から並べ、それに他の項目の重なり度合いを見て、データ数値が悪く、他の項目と重なる数の多い人から優先的に個別指導を行います。

どのような方向から指導を行っていくのか

対象者が明確になったら、個人の健診データから血管の状態や体の中で起こっていること、それをこのままの状態が続くと、どのような病気になるのかなどを予測し、説明に使用する資料を準備して個別支援にあたります。ただ、個人の食習慣や活動量（仕事・運動）、遺伝、生活リズム、経済的状況など、詳しく聞かなければ分からない点もあり、それらの情報や健診データから総合的に判断して、個別支援を行っていきます。支援の内容としては、健診データの見方や体の中で起こっていることを説明することが主です。

支援は、対象者の重症度やコントロール状況に応じて行いますが、検査データが正常になるまで何度でも行い、経年的なデータの変化や医療の状況などを見ていきます。

健康改善に一緒に取り組みましょう。

大成功

夫婦で支え合って健康改善

斯良市（しとみりょういち）さん（斯）
トミエさん（斯）

「会社勤めの時は、働くことばかり考えていて、体のことは何にも考えていませんでした」と話す斯良市さん（75）の隣には、良市さんへの指導を聞いている妻のトミエさん（75）が寄り添っています。

良市さんは「定年退職後、国保に入って、初めて健診を受けて、自分の体のことについて考え始めました」と、このままではいけないと思ったと話します。

「保健師さんたちの話は勉強になる」といつも真剣に話を聞く良市さんは、教えてもらったことをしっかり守って、少しずつ健康を改善してきました。

トミエさんは「食事は野菜から食べるように意識しています」と、自分の体のことはもちろん、良市さんのことを一番に思って一生懸命サポートしてきました。ときどきお互いに「食べ過ぎじゃなかや」などと注意し合いながら、夫婦で仲良く支え合って健康改善に取り組んでいます。

良市さんは、訪問支援を受け始めてから、約2㌔の減量に成功。一人で努力していくのは難しくても、夫婦で仲良く改善に取り組んでいくことが成功の秘訣かもしれません。

夫婦で一緒になって保健師、栄養士の指導を聞く良市さんとトミエさん

『健康守り隊』がうかがいます

訪問支援は、対個人への指導なので、全体説明会などよりも「伝わりやすい」という点でメリットがあります。また、自宅に訪問することでライフスタイルに合わせた指導ができます。何より支援する側と対象者が、より身近になれるというところが大きなメリットとなります。

訪問支援を受けるには、自分自身の体のデータが必要となります。まずは、健診を受けて自分自身の体がどのような状態なのかを確認しましょう。健診データをもとに、皆さんの健康を守りたい保健師・栄養士・看護師の『健康守り隊』が支援を行っていきます。健康改善に一緒に取り組んでいきましょう。

まずは！

健診を受けて 自分自身の体の状態を知りましょう

今年は、住民の皆さんが、より健診を受けやすいように「特定健診」「若者健診」「後期高齢者健診」が、『集団健診』に加えて、新たに『個別健診』でも受けることができるようになりました。

■健診実施期間

【集団検診】

11月18日㈪～23日㈯および12月8日㈰

【個別健診】

10月1日㈫～12月27日㈮

※詳細は、広報くまむらお知らせ版7月号をご覧ください。

（問い合わせ）健康衛生課　☎(32)1139

あなたの健康を守りたい。

健康改善

食事制限を守った努力の結果

メタボの症状とともに、腎機能の低下も見られていた大槻イチ子さん（68）は、昨年末から訪問支援を受け始めました。

「昨年末に訪問支援で見に来てもらって以来、毎日血圧を測って健康状態の確認をしています」とイチ子さん。

もともとイチ子さんは、アルコール類が大好きで毎日のように飲んでいたそうです。食事も少しでも残り物があると、もったいないという意識で何でも食べていたようです。そんな中、病院に行った時に、医者から食事を制限するように注意されました。そこからイチ子さんは、食事制限に真面目に取り組みました。

「栄養士さんたちの協力があって効果も表れ出しました。病気がどのようにして起きるのか、食事はどんなものを食べたらいいのかなど事細かく教えてもらいました」と笑顔で話すイチ子さん。

今では約8キロも減量することができ、健康状態の改善に大成功しました。

「母も95歳で、まだまだ健在なので、私が先に逝ってしまうわけにはいきません」という思いでイチ子さんは、健康状態を悪くしないように、毎日努力を続けています。

大槻（おおつき） イチ子 さん（大槻）

看護師の指導を真剣に聞くイチ子さん

球磨人吉中体連大会

球磨人吉中体連大会が６月 28 日から７月１日の３日間、球磨人吉一円で開催されました。梅雨時期の開催とあって、雨で試合開始時間が遅れたり、延期になったりするなどありましたが、球磨中生一人一人は、最後まで諦めない全力プレーで、感動を与えてくれました。

夏

【大会結果】※敬称略

■軟式野球

（１回戦）
球磨中６-10 人吉二中

■ソフトボール

（１回戦）
球磨中 13-０人吉二中
（準決勝）
球磨中７-０水上中
（決勝）
球磨中５-６山江中

■バレーボール

（予選リーグ）
球磨中０-２湯前中
球磨中０-２相良中

■ソフトテニス

【男子】
（団体）予選リーグ敗退
（個人）
福山 正晃・鵜口 尚人ペア
ベスト８
【女子】
（団体）
決勝トーナメント１回戦敗退
（個人）
中園 智恵・伊髙 美優ペア
大瀬 葵・久田 朱音ペア
ベスト８

■剣道

【男子】
（団体）予選リーグ敗退

駆け抜けた

ソフトボール部、県大会出場！！

山江中との決勝戦。惜しくも延長サヨナラ負けで準優勝となった球磨中ソフトボール部は、球磨人吉の第２代表として、７月 27 日㊏、28 日㊐に菊池市で開催される県大会に出場します。山江中との決勝戦で、悔しい思いをしたことを胸に全力で戦ってきてください。村民の皆さんの応援もよろしくお願いします。

甘くておいしいブルーベリーを堪能
ブルーベリー狩りとジャム作り体験

夢中にブルーベーリー狩りをする参加者

ブルーベリー狩りとジャム作り体験が６月 23 日、大無田満浩（おおむたみつひろ）さんの満農園で開催されました。

参加者は、数種類あるブルーベリーを食べ比べるなどして旬の味を堪能。昼食は、田舎の体験交流館「さんがうら」特製の竹の皮で巻いたおにぎりや、鹿コロッケなどが入った「さんがうら弁当」が振る舞われ、人吉盆地が見渡せる景色の中で味わいました。

ジャム作りでは、手作りジャムに「甘くておいしい」という声が飛び交っていました。

おいしい夏野菜のプレゼント
渡保育園児が村長を訪問

渡保育園の先生と園児が６月 20 日、夏野菜のプレゼントのため村長室を訪れました。

園児たちは「みんなで作ったお野菜です。これを食べてお仕事を頑張ってください」と、わんぱく農園で採れたナスやピーマン、キュウリなどを柳詰村長にプレゼントしました。

柳詰村長は、「いつもありがとうございます。いっぱい遊んで、食べて大きくなってください」とお礼を述べ、お返しにバナナを贈りました。

境目凛（さかいめりん）さん、岩竹琉翔（いわたけるうと）くん、山口瑞輝（やまぐちみずき）くん、毎床真成（まいとこまな）くん（左から）

市町村間の連携で徴収業務
併任徴収辞令交付式

柳詰村長から辞令の交付がありました

平成 25 年度併任徴収の辞令交付が７月２日、球磨村コミュニティセンター「清流館」で行われました。

辞令を交付した柳詰村長は、「これから３月まで、個人住民税の確保、本村職員の徴収技術向上のためご協力をお願いします」とあいさつ。

辞令は、熊本県県南広域本部、人吉市、相良村、山江村、五木村の税務職員（徴税吏員）の 31 人に交付され、今後は熊本県と球磨村、球磨村と近隣市町村で双方の滞納整理を実施していきます。

元気に歌って笑顔で踊る
神瀬保育園やまびこふれあい

神瀬保育園のやまびこふれあい集会が６月 22 日、保育園２階の広間で開催されました。

園児たちは、一生懸命に毎日練習してきた歌や踊りを、笑顔で保護者や地域の皆さんに披露しました。

発表後には、健軍つつじ文庫の二神陽子（ふたがみようこ）さんによるパネルシアターの披露もあり、子どもたちは夢中になって楽しんでいました。ふれあい集会を通し、保護者や地域の皆さんは、子どもたちの成長している姿に、にこやかな表情を浮かべていました。

元気に踊る園児たち

防災力の強化を目指して
球磨村防災協力隊発足式

発足式には６人の隊員が出席しました

村内に居住する自衛官 OB や消防職員 OB で構成される「球磨村防災協力隊」の発足式が７月 10 日、６人の隊員が出席して役場で行われました。

防災協力隊は、村内で発生した災害などの有事の際に知識、経験などを生かし、自分の能力や実情などに応じて災害現場での活動に参加することを目的としています。現在、13 人が登録しており、今後も隊員を随時募集していきます。また、協力隊の隊長に、毎床地区の毎床祐七（まいとこゆうしち）さんが選ばれました。

暑さに負けず優勝目指す
村老連グラウンド・ゴルフ大会

球磨村老人クラブ連合会のグラウンド・ゴルフ大会が７月 10 日、総合運動公園の多目的グラウンドで開催されました。

降り注ぐ日差しの中開催されたこの大会は、郡の大会への出場をかけて、村の代表を決定する重要な試合とあって、各クラブ真剣勝負で優勝を目指しました。

【大会成績】（優勝）鏡山長寿会 A（２位）上区寿会
（３位）ミドリ会 A

青空の下の真剣勝負

多大なる功績を称えて
故渡邊賢一元球磨村長に叙位

叙位の伝達を受ける渡邊久人（わたなべひさと）さん

故渡邊賢一（わたなべけんいち）元球磨村長が従五位に叙され、７月 11 日に息子の久人さんに伝達が行われました。

故渡邊元球磨村長は、昭和 45 年に球磨村議会議員に当選以来、連続５期 20 年と４カ月にわたり明るく住みよい村づくりに努めました。さらに平成２年９月 18 日、球磨村第５代村長に当選すると、平成 14 年９月 17 日までの３期 12 年間、安全で安心な村づくりに尽力し、村の振興、地方自治の発展のために多大なる功績を残しました。

大無田地区の佐土野高原に建設
村内初のメガソーラー協定締結

スカイソーラージャパン株式会社（東京都）と球磨村、熊本県の３者が７月 10 日、メガソーラー発電事業を実施する協定を締結しました。

メガソーラーは、大無田地区の佐土野高原の約 3.3㌶の斜面に建設され、2.21 メガワットを発電することとなっています。

球磨村では、初めてのメガソーラー建設で、総事業費は約６億円。今年 11 月から着工し、来年４月から発電が開始される予定です。

メガソーラーが建設される佐土野高原

お世話になっている地域へ恩返し
ラフティング協会清掃作業

舟に乗っての木の伐採作業

ラフティング協会による清掃作業が７月 18 日、関係会社９社 14 人が参加して行われました。

坂田鉄夫協会会長は「ラフティングシーズンの真っただ中で、会社の車が道路を占有してしまうこともあり、地元の人たちには迷惑を掛けている。地域貢献の一環で清掃作業をお願いします」と協力を呼び掛けました。作業は二手に分かれて、宮園集落から大坂間集落までの、道路に被さっている木や草の除草作業が行われました。

振り込め詐欺の被害防止を呼び掛ける
球磨村青少年育成村民会議

球磨村青少年育成村民会議が７月 12 日、球磨村コミュニティセンター「清流館」で開催されました。

会議では、人吉警察署生活安全課の古閑慶寛（こがよしひろ）巡査部長が、振り込め詐欺の被害防止について講演しました。振り込め詐欺は、大人たちだけが被害を受けるものではなく、子どもたちも今後被害を受ける危険性があるということで、会議を通して子どもから大人までが学ぶべき問題であり、被害防止に努めるように呼び掛けました。

講演する古閑慶寛（こがよしひろ）巡査部長

暑さを吹き飛ばす盛り上がり
渡保育園夏祭り

遠くまで飛んで行け～！！

渡保育園の夏祭りが７月 20 日、桜ドームで開催されました。園児たちは一生懸命作った神輿を担いで、会場を「ワッショイ！ワッショイ！」と回って祭りが開始。園児たちのほほ笑ましい姿に、集まった保護者や地域の人たちも笑顔になりました。

紙飛行機飛ばし大会では、１番を狙って家で作ってきた紙飛行機に、それぞれ思いを込めて飛ばしました。遠くまで飛んだ園児には、花火が送られるなど、暑さを吹き飛ばす夏祭りとなりました。

食べて、踊って、遊んで大盛況！
こがね保育園夏祭り

こがね保育園の夏祭りが７月 13 日に開催されました。オープニングは、球磨村青年団によるくまモン体操の披露があり、園児たちも歌を口ずさみながら笑顔になっていました。そして園児たちも、負けじと元気いっぱいの踊りを披露しました。

園庭には、金魚すくいコーナーやヨーヨー釣りコーナー、お菓子釣りコーナーなどの体験コーナーが出店。また、保護者特製の焼きそばなども販売され、大変盛り上がっていました。

大人気の金魚すくいコーナー

第22回

球磨村 日本一の 大鮎 釣り選手権大会

SYAKU-AYU FISHING CHAMPIONSHIPS

【開催日】2013年8月31日(土)

夢の1mにチャレンジ!!
【第3匹目合計寸】

【釣り場】熊本県球磨郡球磨村を中心とした球磨川流域

●審査方法:大会当日(1日)釣り上げた鮎3匹の合計寸。 ●参加資格:おとり鮎によるお釣りのできる心身共に健康な人。球磨川遊漁の遊漁券をお持ちの方。(お持ちでない方は当日受付で販売します。)
※当日、受付で遊漁券の提示をお願いします。買車での受付はいたしません。 ●表彰:優勝・準優勝・第3位～第5位・各釣協会賞および協賛スポンサー賞。3匹で1mを超えた方には記念品を差し上げます。

【お問い合わせ・お申し込み先】

球磨村商工会 〒869-6401 熊本県球磨郡球磨村大字渡乙1625-2
TEL.(0966)25-6660 / FAX.(0966)25-6661

球磨村役場 産業建興課 〒869-6401 熊本県球磨郡球磨村大字渡丙1730
TEL.(0966)32-1114 / FAX.(0966)32-1100

主催:日本一の大鮎釣り選手権大会実行委員会 協賛:(株)がまかつ/ポイント&ベグ・(株)タカミヤ/電源開発(株)南九州電力所/マルキュー(株)九州営業所/釣具のまつお/球磨村森林組合/JAくま人吉支所球磨村店/くま川下り(株)/光進建設(株)/球磨川漁業協同組合/双栄建設(株)/(株)錦江ファーム/(株)九電工人吉営業所/イクストライド(株)/人吉衛生設備管理(有)/つくる～む(翼) (順不同) 後援:球磨村/球磨村商工会/全九州釣ライター協会/(財)日本釣振興会熊本県支部/九州友釣連盟/(株)人吉新聞社 (順不同)

情報の窓口
- INFORMATION -

お知らせ

家庭教育・特別支援教育講演会

教育・医療・福祉などの関係機関が一体となって、乳幼児期から学校卒業まで、子どもとその保護者に対する相談などを行う体制づくりや、特別支援教育への正しい理解と適切な情報の提供のため講演会を開催します。多くの人の参加をお待ちしています。

■期日 8月1日(木)
■時間 午後7時～午後9時
■場所 球磨村コミュニティセンター「清流館」(役場隣)
■講師 くまもと心理カウンセリングセンター代表臨床心理士 岡崎 光博 さん
■問い合わせ 教育委員会 ☎(32)1117

薬草栽培説明会を開催します

村内では、今年から7戸の農家で薬草「ミシマサイコ(三島柴胡)」が栽培されています。2月頃に、まいたミシマサイコが芽を出し、順調に成育し、11月頃の種子の収穫(根は1月頃)に向けて作業に取り組んでいます。

薬草の需要は非常に高く、生薬会社との契約栽培のため価格が安定しています。また、鹿や猪などの有害鳥獣の被害を受けにくい作物ですので、獣害でお困りの人は、取り組んでみてはいかがでしょうか。

今後は、本村の振興作物の一つとして推奨していきたいと考えています。そこで、薬草栽培説明会を開催しますので、薬草栽培に関心のある人、休耕地・新規作物導入など農業経営について検討中の人は、ぜひご参加ください。

■期日 8月19日(月)
■時間 午後2時～
■場所 球磨村コミュニティセンター「清流館」(役場隣)
■内容 あさぎり薬草生産組合から薬草「ミシマサイコ」の栽培について説明があります。
■問い合わせ 産業振興課農業係 ☎(32)1115

ミシマサイコ

併任徴収を実施します

村では、平成26年3月31日まで、熊本県、人吉市、相良村、山江村、五木村と連携して併任徴収による滞納整理に取り組みます。

球磨村では住民税の他、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税の滞納についても、近隣市町村との協定を締結し併任徴収を実施することとなりました。

税金を自主的に納付することは、憲法に定められた国民の義務です。村の福祉や教育、公共事業の歳入金を確保し、納税の公平性を保つためにも、きちんとした滞納整理が求められます。

事情により税金を納期内に納付できないなどお困りの人は、そのまま放置せず役場税務課までご相談ください。

■問い合わせ 税務課 ☎(32)1113

イベント

TAKEO. UTL IVE!!

人吉市出身の俳優中原丈雄さんのライブが開催されます。

■期日 8月10日(土)
■時間 (開場)午後6時～
(開演)午後6時30分～
午後7時30分～
■場所 石の交流館「やまなみ」
■出演 (前座)午後6時30分～
立野バンド「フォレスターズ」
ハーツクラブバンド
■中原丈雄さんライブ チケット 2,000円
※ドリンクコーナーを用意しています(有料)。
■問い合わせ 産業振興課商工観光係 ☎(32)1114

募集

くまもと米粉甲子園

高校生オリジナルのアイデアレシピを募集します。そして、優秀作品を選定し、事業者による商品化および販売につなげます。

■参加対象 県内高校生(個人またはグループ)
■募集内容 県産米粉を使用したパン・スイーツレシピ・県産米粉を使用した米粉麺の料理レシピ
■募集期限 9月10日(火)
※募集要領や応募用紙などは、ホームページに掲載しています。
■問い合わせ 熊本県農産課 ☎096(333)2388

第４回森林自然観察・体験教室

森林の持つ多様な機能や、自然の魅力を広く県民に理解いただくために、森林自然観察・体験教室を実施します。

■期日　８月18日㊐

■時間　午前10時～午後２時
受付：午前９時30分～（小雨決行）

■集合場所
五木村端海野キャンプ場

■内容
端海野キャンプ場からカエデなど落葉広葉樹を観察しながら六本杉山に登ります。

■募集定員　40人

■参加費　７００円
（保険料および資料代５００円、入場料２００円）
※小学生以下２００円

■申込方法
「第４回森林自然観察・体験教室申し込み」、氏名、年齢、住所、電話番号を記載してはがき、ＦＡＸ、電子メールの方法でお申し込みください。電話での受付はできません。

■申込先・問い合わせ
〒８６２－８５７０
熊本県森林保全課みどり保全班
ＦＡＸ０９６（３８５）６２７４
電子メール
shinrinhozen@pref.kumamoto.lg.jp
熊本県森林保全課
☎０９６（３３３）２４５０

かわせみ物産館に農林産物を出荷しませんか

かわせみ物産館では、月に数回、県内各所で販売（外販）を行っています。

販売場所は、びぷれす広場やゆめタウン光の森・はません・八代、熊本県庁などで、多くのお客さんが球磨村産の農林産物を買い求めています。農林産物を生産している人は出荷をしてみませんか。

物産館へ持ち込む日程や集荷量の調整が必要ですので、出荷希望の人は事前に連絡をお願いします。今後もお知らせしますので、ぜひ出荷をしてください。

■８月・９月１日の日程
【ゆめタウンはません】
２日㊎・３日㊏・４日㊐
30日㊎・31日㊏
９月１日㊐
【ゆめタウン光の森】
23日㊎・24日㊏・25日㊐

■問い合わせ
一勝地温泉かわせみ物産館
☎（３２）０５４０

試験

人吉下球磨消防組合職員採用試験

■試験・採用予定人数
一般職員（消防）　３人程度

■受験資格
①高等学校卒業（見込）者またはこれと同等以上の学歴を有する人
②平成元年４月２日から平成７年４月１日までに生まれた人

■申込方法
消防本部総務課に備え付けの「採用試験申込書・受験票」に実用事項を記入し、写真（３カ月以内に撮影したもの）を貼って、申し込み先に持参または郵送してください。郵送する場合は、必ず簡易書留にして、封筒（Ａ４用紙が入る大きさ）の表左隅に「採用試験申込書」と朱書きして送付してください。

■受付期間
７月29日㊊～８月16日㊎
午前８時30分～午後５時15分
※土日を除く

■試験日・会場
第１次試験　９月22日㊐
（筆記試験）
人吉高等学校
（身体・体力検査）
人吉下球磨消防組合消防本部

■申込先・問い合わせ
〒８６８－００８３
熊本県人吉市下林町１番地
人吉下球磨消防組合消防本部
総務課
☎（２２）５２４１

人吉球磨広域行政組合職員採用試験

■試験・採用予定人数
一般事務　２人程度

■受験資格
①昭和52年４月２日から平成８年４月１日までに生まれた人
②次の１つに該当する者は受験できない
日本国籍を有しない人▼成年被後見人または被保佐人（準禁治産者を含む）禁錮以上の刑に処せられ、その執行の終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの人▼人吉球磨広域行政組合職員として懲戒免職処分を受け、当該処分の日から２年を経過しない人▼日本国憲法の施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した人

■申込方法
人吉球磨広域行政組合発行の申込用紙に必要事項を記入して、郵送または持参してください。郵送する場合は、受験票の返信用として80円切手を貼った封筒（宛先、郵便番号を明記）を同封し、表に「人吉球磨広域行政組合職員採用試験申込」と朱書きした封筒に入れて簡易書留で送付してください。持参する場合は、同様にして朱書きせずに持参してください。

■受付期間
７月29日㊊～８月16日㊎
午前８時30分～午後５時15分
※土日を除く

■試験日・会場
第１次試験　９月22日㊐
人吉高等学校

■申込先・問い合わせ
〒８６８－００８５
熊本県人吉市中神町字城本１３４８番地１
人吉球磨広域行政組合総務課
☎（２３）３０８０

球磨村の学校応援団

シリーズ①

～大きく育て、夏野菜！畑の達人に学ぶ～

■学校応援団とは？
保護者や地域住民が、村内の小・中学校における学習活動や安心・安全の確保、環境整備などの支援を行うボランティア活動です。

球磨村の学校応援団事業が、今年度から始まりました。現在、村内の小・中学校でボランティア活動をしてもらっている学校応援団員の紹介や、活動の様子を紹介する『我ら学校応援団』。シリーズ第1回目は、一勝地小での活動を紹介します。

児童に丁寧に指導する友尻辰生さん

立派な畝が完成

一勝地小の1・2年生は、生活科の授業で、『野菜を栽培し成長を観察する』学習を行っています。この学習を指導しているのは、元JA職員の友尻辰生さん。友尻さんには、ゲストティーチャー（特別講師）として授業に参加していただいています。

友尻さんは、「今年は何を植えようか?」と担任の先生と一緒に畑の状態を見ながら、事前に打ち合わせを行いました。話し合いの結果、今年はキュウリ・ナス・ピーマン・枝豆に決定。他にも畝の本数、植える間隔、必要な苗の数など、打ち合せの内容は盛りだくさんでした。打ち合せ後は、苗の植え付けを行うために、あらかじめ友尻さんの耕耘機で畑を耕し、児童のために立派な畝を作ってもらいました。

待ちに待った植え付け

5月20日、晴天に恵まれた青空の下、いよいよ苗の植え付けとなりました。

児童は、最初に植え付けの方法をしっかり教わりました。そして、きれいにマルチが張られた畝の前に一列に並び、教えられたとおりに苗を植え付けました。

植え付け作業が終わると、友尻さんから、これからの野菜の成長の仕方や、今後の世話の方法などを分かりやすく説明してもらいました。

畑が危ない！

6月の終わり、ようやく収穫できるまでに育った畑では、事件が起きていました。友尻さんと児童が一生懸命に立てたキュウリ畑のネットの支柱が強風と大雨で倒れてしまいました。担任の先生から連絡を受けた友尻さんは、すぐに畑に駆けつけ、頑丈に支柱を補強し、大切な野菜を守りました。そして、危機を乗り越えた野菜は、いよいよ収穫を迎えることとなりました。

最高の味

収穫の時、児童からは、「友尻さんと一緒にキュウリを食べたいです」と声が上がりました。早速、取れたてのキュウリをスティックにして友尻さんと一緒に食べました。畑で食べるキュウリは最高の味でした。

5月の終わり、たくさんの野菜が実るように『大きく育て』と願いを込めて植え付けた野菜たちは、7月に入って見事『豊作』となりました。

大切に育てた野菜は、最後の収穫までみんなで大切に見守っていきます。

担任の先生の声

1年生担任　岩崎（いわさき） 祐美子（ゆみこ） 先生（写真右）　2年生担任　橋本（はしもと） 真臣（まみ） 先生（写真左）

昨年も1・2年生で学校園の野菜作りに取り組みましたが、全くうまく育たず子どもたちには残念な思いをさせてしまいました。今年こそは、ぜひ収穫の喜びを味わいたいと思い、教育委員会から友尻辰生さんを紹介してもらいました。友尻さんには、畑の耕し方から支柱立てまで、いろいろなことを優しくおもしろく教えてもらえるので、子どもたちも友尻さんと一緒に畑で活動することを、毎回楽しみにしていました。私たち担任も子どもたちも、友尻さんには感謝の気持ちでいっぱいです。畑の達人友尻さん、これからもよろしくお願いします。

球磨村ボランティア連絡協議会総会

平成24年度球磨村ボランティア連絡協議会（小川公子会長）の総会が6月24日、約80人が出席して、石の交流館やまなみで開催されました。

総会では、昨年度の活動報告や今年度の活動計画が議題となりました。

今年度は、年2回の研修会や一勝地駅清掃活動、ふれあいまつり『くまむら』での募金活動などを計画しています。

総会終了後には、熊本県社会福祉協議会ボランティアセンター所長の江口俊治さんが「災害ボランティア活動について」と題して講演。江口さんは、東日本大震災や九州北部豪雨など数々の被災地に足を運ばれており、そこで得た教訓をもとに話がありました。

出席者は、被災地での災害ボランティア活動の基礎的な活動について学びました。

総会では今年度計画が決定

ユーモアを交えながら講演する江口所長

講演に聞き入る出席者

雑巾をプレゼント

渡西鶴亀会の代表3人が6月26日、一勝地小を訪問しました。

渡西鶴亀会では毎年、児童数に合わせて雑巾をプレゼントしています。「この雑巾で掃除し、物を大切にする心が育てば」と、願いを込めてプレゼントしました。

国武校長と渡西鶴亀会の3人

社会福祉協議会会費ご協力ありがとうございました

4月に区長、班長の皆さんを通じてお願いしました社会福祉協議会会費のご理解とご協力、大変ありがとうございました。また、区長、班長の皆さんには取りまとめ作業をしていただき、心より感謝申し上げます。

今後とも、どうぞよろしくお願いします。

～デイサービスの風景～

園児・児童の皆さん訪問ありがとうございます

こがね保育園の園児が6月12日、せせらぎを訪問しました。園児たちは歌を歌ったり、利用者と風船バレーをしたりして楽しんでいました。

たくさんの元気と笑顔をありがとうございます。

一勝地小の2年生が7月3日、せせらぎを訪問しました。

児童たちは、施設内の見学や、利用者との交流をしました。また、児童は授業の一環で、小学校周辺を探検しているそうです。

またいつでも気軽に訪問してくださいね。

外食で気分転換

6月17日から22日にかけて、利用者の皆さんは、かわせみレストランで外食会を楽しみました。

「うまか～」「たまにはよかな～」との声が多数。中には、ペロッと完食される人もいて、楽しいひとときを過ごしました。

よせられた善意

社会福祉協議会へご遺族の皆さんから香典返しとしてご寄附いただきました。皆さんからのお気持ちを大切に役立てます。

（6月分）

大坂間 すみ子 様（故 和人）
舟戸 國義 様（故 オサメ）
大坂間 米男 様（故 フタエ）
田頭 カズエ 様（故 長規）
野村 スミエ 様
（故 井上 トミ子）

陽だまり

球磨村地域子育てセンター“陽だまり”
〒869-6401 球磨村大字渡乙763（渡保育園内）
TEL：(33)0125　FAX：(33)0173
ホームページ：http://www.kmbb.jp/watari/

きれいな球磨村を目指して「ちびっ子クリーン作戦」　《渡保育園》

本園では小さなプランターに季節の野菜を作り、園庭でも旬を感じる子どもに育ってくれたら…と栽培しています。４月に植えた野菜たちが、実をつけるようになりました。

実がつくと､子どもたちは「トマトがなっとるよ！」「キュウリが大きくなったよ！」と知らせてくれます。

大きい組は「これは、まだ？」「明日の朝くらいかな？」「早く､明日にな～れ！」と収穫したいのを我慢。小さい組はプランターのそばでごそごそ、ダンゴムシを探してトマトまで。ぎゅっと握った手の中には青いトマト…「あら！とっとんなる～」ガッカリ、「でも○○ちゃんは、まだ小さいからね～」と野菜と一緒に優しい心も育っています。毎日収穫できる量はわずかですが､分け合って旬を味わっている子どもたちです。食育を伝える昨今、子どもたちに食べることとは､「体の中を流れること。栄養として回ること。おいしいだけではなく、体が喜ぶ食べ方」ということを伝えていきたいと思います。

身も心も育つ大切な時期の子どもたちです。大人が頑張れば、子どもはしっかり反応してくれます。つながりが希薄化している今こそ、伝えることの大切さを再確認し、みんな一緒に取り組んでいきましょう。

陽だまりサロンでは、毎回、育児講座やフリートークなど、球磨村で子育て中の親子やマタニティーの皆さんで楽しく過ごしていますので、日程をご覧の上、どうぞお気軽にご参加ください。お待ちしています！（初めて参加する人は電話でご連絡ください）

３、６カ月健診

大きくなったよ (*^。^*)

赤ちゃんこんにちは

よろしくね！

陽だまりサロン

【フォトフレーム作り】

数枚の写真が飾れるフォトフレームを作りました。

【沐浴（もくよく）見学】

渡保育園の０歳児の沐浴（もくよく）の様子を見学しました。

プレママも参加です。

【乳幼児の歯について】

サロンのママたちで家計などについての勉強会をしました。

【陽だまりキッズ】

陽だまり ８月行事予定

2日㊎
　陽だまりサロン
8日㊍
　陽だまりサロン
17日㊏
　りんごの木サークル
22日㊍
　ママ誕生会
　ナンシー講座
28日㊌
　陽だまりサロン

球磨村青年団　～A young man's power～

初！総合優勝！～球青協文化祭～

６月29日、30日の２日間、あさぎり町須恵文化ホールで球青協文化祭が開催されました。

球磨村青年団は今まで練習してきた成果を十分に発揮した結果、総合優勝という今までにない素晴らしい成績を残すことができました！！

郷土芸能部門では、「住吉谷奴」を披露し優勝！また、合唱部門では、素晴らしい歌声で見事優勝！ダンスの部門では、ノリノリのダンスで惜しくも２位という結果でしたが、予想以上の結果にとても驚かされました！

新メンバーも増え、また新しい歴史を刻んでいこうとしている球磨村青年団。私たちと一緒に青春を満喫してみませんか？いつでも待っています（＾－＾）

球磨太郎レシピ
Kumantaro recipe

ブルーベリーゼリー

球磨村の旬を食べよう！
ブルーベリーは食物繊維が多いので、整腸効果があります。また、ブルーベリーに含まれるアントシアニンが視力の低下を防ぎ、目の機能を高めてくれます。

材料（４人分）

水	300cc
ブルーベリー	100g
砂糖	50g
粉ゼラチン	10g
レモン（汁）	1/2 個（15cc）

今回は、大久保地区の満農園さんのブルーベリーをいただいてゼリーを作りました。ありがとうございました。

作り方
①ブルーベリーは水洗いして、鍋に入れる。
②①に砂糖、レモン汁を入れて、弱火で煮る。
③②に水を入れ沸騰したら火を止める。
④ゼラチンを少量の水で溶かし、③に入れる。
⑤型に入れて冷まし、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり！
※寒天の場合
水 400ccと粉寒天１袋（４ｇ）を鍋に入れ、１～２分沸騰したら、火を止める。上記②を入れ型に入れて冷まし、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり！

栄養価（１人当たり）
エネルギー：70kcal　たんぱく質：2.3g　脂質：0.1g　塩分：0g

健康衛生課　栄養士　冨永 明希江

本のある暮らし

球磨村公民館図書室では、１回につき１人２冊まで１週間レンタルができますのでぜひご利用ください。お待ちしています。
受付日　月～金（祝日を除く）　受付時間　午前８時30分～午後５時
■問い合わせ　教育委員会　☎(32)1117

くまモンの秘密
地方公務員集団が起こしたサプライズ
熊本県庁チームくまモン　著

平成22年に「くまもとサプライズ」キャラクターとして登場したくまモン。商品売上げは1年で293億円、熊本のブランド価値向上への貢献は計り知れない。ゆるキャラ・くまモンを「売るキャラ」に育て上げたのは、PRもキャラクタービジネスも経験ゼロの、しがない地方公務員集団・チームくまモン。公務員の常識を打ち破る自由な活動を展開し、自治体史上例のない成功を遂げた奇跡のプロジェクトの全貌。

明日死ぬかもしれない自分、
そしてあなたたち
山田 詠美　著

ひとつの家族となるべく、東京郊外の一軒家に移り住んだ二組の親子。澄生と真澄の兄妹に創太が弟として加わり、さらにその後、千絵が生まれる。それは、幸せな人生作りの、完璧な再出発かと思われた。しかし、落雷とともに訪れた“ある死”をきっかけに、澄川家の姿は一変する。母がアルコール依存症となり、家族は散り散りに行き場を失うが一。突飛で、愉快で、愚かで、たまらなく温かい家族が語りだす愛惜のモノローグ。

海はどうしてできたのか
藤岡 換太郎　著

宇宙で唯一知られる「液体の水」をもつ海は、さながら「地獄絵図」の原始地球でいくつもの「幸運」の末に産声をあげました。しかし、それは私たちにとっては、猛毒物質に満ちたおそるべき海だったのです。原始海洋が想像を絶する数々の大事件を経て「母なる海」へと変容するまでの過程から46億年の地球進化史を読み解き、将来、海が消えるシナリオにまで迫ります。

みんなの広場

※原稿は、毎月10日までに総務企画課へ提出してください。

肥後狂句

泊りがけ　何の研修会だろか　苦労人
絶対弱気吐かっさん　万札ばかり
壺に隠して埋めとらす　心ひそかに
三億までは要らんけど　欲張りが
冥土に持って行くつもり

日當 山岳
鳥飼 竜胆

川柳

なさけなき　国益損なう　元総理
古母校　通るたびごと　恩師みゆ
メタボ猫　噂話を　聞いている
焼酎は　オンザロックが　おいしいね
パウちゃんの　しっぽふりふり　お出迎え
朝陰の　涼しい時の　ひと仕事

上村 義喜
カヅ子
蔀 フクエ

短歌

山頂に　バラを育てる　老夫婦
気高き花の　ごとく輝く
亡き夫を　詠い綴りて　一周忌
夫婦愛から　恋になるやも
関白の　夫に仕えて　六〇年
残りし日々も　大事にしたし
踊る面　観ている人の　笑顔から
元気貰いて　笑いつ踊る

山本 露子
犬童 幸子
可津子

戸籍の窓

6月届け出分（敬称略）

お誕生おめでとう

（氏名）（保護者）（地区）
松野 叶星　雄貴　松野

お悔やみ申し上げます

（氏名）（地区）
大坂間 和人（65）　大坂間
大坂間 フタエ（82）　大坂間
井上 トミ子（91）　小川
戸髙 キクエ（90）　糸原

『Smile ～笑顔で輝く球磨人～』を募集しています

広報くまむら最終ページで連載しているこのコーナーでは、何かに挑戦している人、頑張っている人、一生懸命取り組んでいる人など、日々笑顔で輝いている球磨人を募集しています。推薦したい人がいましたら総務企画課企画広報係までご連絡ください。

（問い合わせ）　総務企画課企画広報係　☎(32)1138

休日当番医　⑧月

8月4日㊐	宮原医院（多良木町）	☎(42)2082
	酒瀬川内科（錦町）	☎(38)0050
	緒方医院（相良村）	☎(35)0131
	公立多良木病院小児科（多良木町）	☎(42)2560
8月11日㊐	渡辺医院（多良木町）	☎(42)2541
	ほづみ皮膚科医院（錦町）	☎(26)5300
	人吉総合病院小児科（人吉市）	☎(22)2191
8月18日㊐	横山医院（多良木町）	☎(42)2132
	小川整形外科医院（錦町）	☎(38)3455
	やまむら医院（あさぎり町）	☎(45)0005
8月25日㊐	仁田畑クリニック（多良木町）	☎(42)1123
	脳神経外科小林クリニック（錦町）	☎(38)5670
	増田クリニック小児科（人吉市）	☎(22)3570

※都合により変更になる場合がありますので、受診する人は事前に当番医療機関にご確認ください。

人口・世帯の動き
（平成25年7月1日現在）

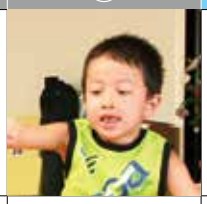
	人口	前月比
世帯数（戸）	1,587	△3
人　口（人）	4,233	△11
男　性（人）	1,994	△2
女　性（人）	2,239	△9

各種相談日程

村で開催される各種相談の日程をお知らせします。

「こころの悩み相談」
期日：8月22日㊍
時間：午後1時30分～午後4時30分
場所：球磨村コミュニティセンター「清流館」
（問い合わせ）住民福祉課　☎(32)1112

行事予定　EVENT CALENDER　⑧月

㊐	㊊	㊋	㊌	㊍	㊎	㊏
				1		3
	5	6	7	8 **1歳6カ月健診** (13:00～渡多)	9	10 **石倉コンサート** (18:00～やまなみ)
11 **さんがうら夏祭り** (18:00～さんがうら)	12 **区長文書** (お知らせ版発行)	13	14 **布ヶ滝夏祭り** (11:00～川島布ヶ滝) **隠れ念仏の里夏祭り** (18:00～高沢つつじ公園) **水篠夏祭り** (18:00～水篠公民館)	15	16	
18	19		21	22 **こころの悩み相談** (13:30～16:40 清流館)	23	24 **千寿園夏祭り** (18:00～千寿園)
	26 **区長文書** (広報くまむら発行)	27	28		30	31 **第22回日本一の大鮎釣り大会** (5:00～球磨川)

■各施設の略称
清流館：球磨村コミュニティセンター「清流館」　**渡多**：渡地区多目的集会施設　**神多**：神瀬地区多目的集会施設
やまなみ：石の交流館「やまなみ」　**かわせみ**：一勝地温泉かわせみ　**運公**：球磨村総合運動公園　**さんがうら**：田舎の体験交流館「さんがうら」
渡保：渡保育園　**こがね**：こがね保育園　**神保**：神瀬保育園　**渡小**：渡小学校　**一小**：一勝地小学校　**球中**：球磨中学校

2013.7 No.248

発行・編集／球磨村役場総務企画課
〒869-6401 熊本県球磨郡球磨村大字渡丙1730番地
TEL 0966(32)1111 FAX 0966(32)1230 ホームページ http://www.kumamura.com

多武（たぶ）フミ子さん（多武除）

Smile
～笑顔で輝く球磨人～

「恩返しの気持ちでボランティア活動を続けていきます」

vol.04

ふれあいサロンボランティアやシルバーボランティアの一員として、たくさんの人たちから頼られている多武フミ子さん（76）。

「腹かいて喧嘩するよりも、いつも口を開けて笑っている方がよかとです」と話す多武さんは、決して笑顔を忘れることはありません。ボランティア活動をしている時には、婦人会がきっかけで始めた踊りや、スコップの持ち手にリボンを付けて、シャベル部分を栓抜きでたたく『スコップ三味線』を披露するなどして、たくさんの人たちを笑いの渦に巻き込んでいます。

これまで大きな病気などしたことがないという多武さんは、毎朝欠かさず散歩をして健康管理もばっちり。散歩ができない時にも、家の中で健康器具を使って運動を続けています。

「息子や娘が連れて行ってくれる旅行も楽しみ」と笑顔で話す多武さんは、たくさんの人たちから頼られ、愛されながら、そんな人たちへの恩返しの気持ちを込めて、これからもボランティア活動を続けたいと語ってくれました。

編集後記

最近、自分の健康について少し考えるようになりました。というのも、久しぶりに会った人たちから「最近丸くなったな」「太ったろ？」などと言われるようになったからです。確かに昔よりだいぶ太ってしまったのは事実です。そんなこともあり、運動を少しずつするようになって、若干ですが痩せることができました。自分の体をいい状態に保つということは、本当に難しいことだとつくづく感じています。今回の特集で取材した訪問支援事業。大事なことは、自分の健康を自分で守ることができるようになることです。それには、食事や運動のバランスなどがポイントになってきます。栄養素とか体の状態とか自分で判断することが難しい時は、役場の保健師・栄養士・看護師を頼ってください。私も取材がてら、いろんな話を聞かせてもらってとても勉強になりました。一人でどうしても無理な時は、誰かに頼ることも大切なことです。ぜひご利用を。（朗）