

広報

あした

2021

10

月号
No.200



全員に1番をあげたい

金婚夫婦表彰

～共に歩んだ50年～

江島茂松 安子
岡崎周二 公子
矢野哲郎 邦子
宮内道則 光子
塩根堅一 初女
日野輝生 恵子
福山藤吉 伊勢代
高田明 洋子
水本義人 千代乃
桑本晴夫 道子
森隆夫 順子
田端忠義 友枝
中山幹男 幸代
岩本誠 恵美子

《佐敷地区》
金婚を迎えられたご夫婦を紹介します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、63回目の式典は中止になりました。
今年も担当職員が、半世紀の歩みに敬意を表し、昭和46年に結婚された62組のお宅に訪問を行い表彰を伝達しました。

遠山 茂 征子
下村 梓 照美
岩本次男 涼子
向川春光 和子
溝上秀明 メグミ
林田篠男 純子
《湯浦地区》
池田静彦 君代
杉村弘義 ケイ子
宮下一男 弘子
園田敏明 京子
長濱利男 則子
塩石輝夫 リツ子
田代貴士 好子
田口俊昭 末子
楠本信義 くみ子
木村昇 晶子
前田直 久美子
宮島憲之 夏枝
尾上伸一 洋子
橋口康人 カツ子
山石三喜男 冷子
宮島義雄 由記子
村上久廣 美子
佐藤英機 リン子
《吉尾地区》
吉尾勝 ヨミ子
正林幸雄 いよ子

《大野地区》
松本用作 久子
坂熊益行 えつ子
緒方眞吾 シツエ
清野國人 幸子
告吉法久 百合子
出崎和美 美枝子
《田浦地区》
山本茂 くみ子
濱崎照美 貞子
田中正輝 トシエ
中山健司 芳江
門田務 文子
串山富雄 弘子
上村健二 照代
園田守 順子
川端政弘 富子
野山榮喜 美津代
農上政志 喜美子
野山勉 文子
吉村孝 博子
畑野正行 幹洋
濱田逸生 ヒデ子
宮尾満郎 アツ子

写真は希望された方の掲載しています。

《佐敷地区》



水本 義人さん 千代乃さん
森 隆夫さん 順子さん
田端 忠義さん 友枝さん
中山 幹男さん 幸代さん
岩本 誠さん 恵美子さん

次ページに続く

芦北町防災訓練が実施されます

地震災害を想定した、対応確認のため、自衛隊や自主防災組織等の機関と訓練を行うことにより、対応能力の向上を図るとともに、「顔の見える関係」を築くことを目的とします。

○訓練内容

自衛隊・消防署・消防団・自主防災組織等による安否確認、救助訓練

○訓練実施日

10月30日(土)

14:00 岩崎グラウンド駐車場 ヘリ着陸

14:30 地域間交流スポーツグラウンド ヘリ着陸



※自衛隊のヘリが訓練に参加します。ぜひ訓練の様子をご覧ください。

※荒天によりヘリが飛ばないことがあります。(態度決定12:00)

※マスク着用など基本的な感染症予防対策のうえ、ご見学ください。

CONTENTS

2021年10月号

3 金婚夫婦表彰

6 マイナンバーを申請しよう

8 まちのわだい

9 スポーツ大会結果

10 7月豪雨災害関連支援金申請

11 衆議院総選挙 投票所一覧

12 地域おこし協力隊レポート

14 健康ルーム

15 インフルエンザワクチン接種助成

18 お知らせ

20 安全安心だより

裏面 星野富弘美術館15周年

今月の表紙



秋晴れの中、9月25日・湯浦小、26日・田浦小・佐敷小・吉尾小・内野小、10月3日・大野小で運動会が盛大に開催されました。

児童たちは、応援する家族の前を一生懸命駆け抜けて行きました。

人口のうごき (R3.10.1現在) ()内は前月比

人	口	16,236人	(-37)
男		7,689人	(-17)
女		8,567人	(-20)
65歳以上		7,326人	(-7)
世帯数		7,077世帯	(-17)

《大野地区》



坂熊 益行さん
坂熊 えつ子さん



松本 用作さん
松本 久子さん



清野 國人さん
清野 幸子さん



緒方 眞吾さん
緒方 シツエさん



出崎 和美さん
出崎 美枝子さん

《田浦地区》



門田 務さん
門田 文子さん



中山 健司さん
中山 芳江さん



田中 正輝さん
田中 トシエさん



山本 茂さん
山本 くみ子さん



野山 榮喜さん
野山 美津代さん



川端 政弘さん
川端 富子さん



上村 健二さん
上村 照代さん



串山 富雄さん
串山 弘子さん



宮尾 満郎さん
宮尾 アツ子さん



濱田 逸生さん
濱田 ヒデ子さん



畑野 正行さん
畑野 幹洋さん



野山 勉さん
野山 文子さん

《吉尾地区》



吉尾 勝さん
吉尾 ヨミ子さん



正林 幸雄さん
正林 いよ子さん



矢野 哲郎さん
矢野 邦子さん



宮内 道則さん
宮内 光子さん



塩根 堅一さん
塩根 初女さん



日野 輝生さん
日野 恵子さん



高田 明さん
高田 洋子さん



林田 篠男さん
林田 純子さん



溝上 秀明さん
溝上 メグミさん



向川 春光さん
向川 和子さん



下村 梓さん
下村 照美さん



岡崎 周二さん
岡崎 公子さん

《湯浦地区》



長濱 利男さん
長濱 則子さん



園田 敏明さん
園田 京子さん



宮下 一男さん
宮下 弘子さん



杉村 弘義さん
杉村 ケイ子さん



池田 静彦さん
池田 君代さん



木村 昇さん
木村 晶子さん



楠本 信義さん
楠本 くみ子さん



田口 俊昭さん
田口 末子さん



田代 貴士さん
田代 好子さん



塩石 輝夫さん
塩石 リツ子さん



宮島 義雄さん
宮島 由記子さん



山石 三喜男さん
山石 冷子さん



橋口 康人さん
橋口 カツ子さん



尾上 伸一さん
尾上 洋子さん



宮島 憲之さん
宮島 夏枝さん

二人で支えあって50年
金婚おめでとうございます。



佐藤 英機さん
佐藤 リン子さん



村上 久廣さん
村上 美子さん

マイナンバーカードを 申請しよう!

毎月第4日曜はマイナンバーカードの受け取りができます
時間は9:00~12:00 令和4年3月まで実施予定

住民生活課 総合窓口係
(本庁窓口)で申請する場合
申請を職員がお手伝いします。

自分で申請する場合

※受け取りは住民生活課総合窓口係のみ

交付申請書に必要事項を記入

交付申請書が必要です。
無い場合は総合窓口係で発行できます。

顔写真の撮影 (無料)

※顔写真は持込可能・6か月以内に撮影した
パスポート用サイズのもの(縦4.5×3.5cm)

スマートフォン・パソコン・郵送・
証明写真機のいずれかで申請

本人の確認を行えば郵送で送
付され自宅で受け取れます。



交付申請案内

書留または本人限定受
け取り郵便で受け取る

申請からカード発行まで1~
2ヶ月かかります。お早めに手
続きをお願いします。

マイナンバーカード交付のお知らせが届いたら
住民生活課総合窓口係でカードの受け取り
平日以外に、住民生活課総合窓口で毎月第4日曜日9:00~
12:00「マイナンバーカード」引き渡し業務を行います。

受け取りの際に必要なもの

- ・交付通知書 (ハガキ)
- ・通知カード
- ・本人確認書類
 - 公的機関が発行した顔写真付きの証明は1点
(運転免許証・パスポート等)
 - 顔写真が付いていない証明は2点
(保険証・年金手帳・社員証・学生証等)

※代理での受領は事前の連絡をお願いします。

*問い合わせ先

住民生活課 総合窓口係 ☎ (82)2511 (内線143・144)

これからは手放せない! マイナンバーカード

あると便利マイナンバーカード

- ・表面に氏名、住所、生年月日、性別、顔写真が表示され、裏面にマイナンバーカードが表示されます。
マイナンバーカード1枚でマイナンバーの確認と本人確認を行うことができます。
- ・各種お手続きでマイナンバーの提示を求められることが多くなってきています。
(税の申告、健康保険、児童福祉関連、銀行などの手続き)
- ・ICチップを利用し、健康保険証として、マイナポータル、オンライン契約・手続きに利用できます。



表

※カードサイズは保険証や
キャッシュカードと同じです。



裏

今後マイナンバーカードでできることが増えてきます!

健康保険証利用が令和3年10月から開始しました。
(利用には事前の申込が必要です。)

カード取得後、右のQRコード先から手続きできます。



マイナポータル

スポーツ大会結果



後列左から 木下直生・米良陽希・松園利玖
前列左から 井上彩斗・森園滉貴・岩永京大・松園琉輝

芦北高校 新体操部
北信越総体インターハイ
団体 4位

全日本新体操選手権大会(11月26日開催)に出場します。



後列左から 上野大和・山田夢斗・鈴木琉生
前列左から 松崎 煌・神崎朋弥・木下 碧

JKA 芦北ジュニア
新体操クラブ
全日本ジュニア新体操
選手権九州地区予選会
団体 3位
個人 木下 碧2位

全国大会ジュニア新体操選手権大会(11月12~13日)開催に出場します。



後列左から 西山大雅・白崎優太・中野龍吾・永瀨颯哉・瀧田大地
前列左から 河野鉄笙・橋本将人・上村安寿磨・石山隼人

芦北高校 空手道部
熊本県新人大会
団体形・組手優勝
個人形準優勝 上村安寿磨
個人組手
55kg 級優勝 白崎優太
// 準優勝 上村安寿磨
68kg 級優勝 永瀨颯哉
78kg 級優勝 河野鉄笙
78超kg 級優勝 石山隼人

九州新人大会(11月19~21日)に出場します。

まちのわだい

9/26

▶感染防止のためマスクをしてのリレー競技



吉尾小学校最後の運動会

来年3月で閉校する吉尾小学校で、最後の運動会が開催されました。コロナ禍でしたが、児童だけでなく、地区の皆さんも参加し、白熱した運動会となりました。
PTA会長の吉尾裕次郎さんは「子どもたちの笑顔が見れた大変楽しい運動会でした」と感想を話しました。
閉校式のイベントは来年2月下旬を予定しています。

9/14

▶稚魚の遡上を期待し産卵前の成魚を放流



佐敷川に鮎を放流

佐敷川内水面漁業組合が、佐敷川で鮎の放流を行いました。昨年は4月に放流しましたが、令和2年7月豪雨の影響により今年は鮎を見ることができませんでした。河川工事が一旦終了したため、鮎種苗2000匹を放流しました。
桑本憲任副組合長は「来年4月には、稚鮎となって帰ってくることを願っている」と話しました。

10/6



カンボジア支援・大野小学校で稲刈り

カンボジアへ学校を贈る運動の一環で、大野小学校は毎年稲作を行い、収穫した米を販売して募金しています。6月に植えたヒノヒカリが稲穂をつけ、鎌で刈り取って天日干しの作業を行いました。
6年生の千年藍斗くんは「稲が大量にあつて大変だったけど、カンボジアの学校支援のため頑張った」と作業の感想を話しました。

9/23~24



球磨川流域の住民に説明会

令和2年7月豪雨で被災した球磨川沿線の宅地嵩上げ等に関する説明会が国・県共同で開催しました。
河道掘削や流水型ダムなどの治水対策を実施することで、被災水位を低下させ、宅地を嵩上げする計画であることを示しました。
参加した住民からは、「避難路となる県道の嵩上げを行う計画はあるか」などの意見がありました。

10月31日(日)は衆議院議員総選挙の投票日

仕事や旅行などで投票日に投票に行けない方は**期日前投票**ができます。

◆期日前投票所 ○芦北町役場本庁舎2階 10月20日(水)から10月30日(土)
及び投票期間 ○田浦支所1階 10月27日(水)から10月30日(土)

◆投票時間 午前8時30分～午後8時

※選挙入場券(はがき)が届いている場合は、入場券をお持ちください。

○投票所一覧表

投票区	対象地区名	投票所施設名	投票時間
1	田浦1、田浦2、田浦3、田浦4	田浦中学校体育館	午前7時～午後7時
2	田浦町1、田浦町2、田浦町3、田浦町4	芦北町地域活性化センター	午前7時～午後7時
3	小田浦1、小田浦2、小田浦3、小田浦4	宮浦地区ふれあいセンター	午前7時～午後6時
4	小田浦5、小田浦6、小田浦7	小田浦福祉センター	午前7時～午後6時
5	波多島、井牟田1、井牟田2	上田浦地区社会教育センター	午前7時～午後6時
6	海浦1、海浦2	海浦公民館	午前7時～午後6時
7	横居木	横居木公民館	午前7時～午後5時
8	鶴木山	鶴木山地区集落センター	午前7時～午後6時
9	計石西、計石東	計石公民館	午前7時～午後7時
10	白岩、道川内西、道川内東、乙千屋	佐敷小学校体育館	午前7時～午後7時
11	花西、芦北、向町、本町、上町、新町	芦北町総合コミュニティセンター2F	午前7時～午後7時
12	花北、花東、諏訪、桑原、八幡、宮浦	諏訪公民館	午前7時～午後7時
13	田川	田川公民館	午前7時～午後6時
14	伏木氏	伏木氏多目的研修所	午前7時～午後5時
15	松生、大尼田、立川	大尼田地区生涯学習センター	午前7時～午後6時
16	大岩一、大岩二、岩屋川内	大岩公民館	午前7時～午後6時
17	永谷	永谷公民館	午前7時～午後5時
18	黒岩	黒岩公民館	午前7時～午後5時
19	上原	上原公民館	午前7時～午後5時
20	高田辺、海路	高田辺公民館	午前7時～午後5時
21	内木場	内木場公民館	午前7時～午後5時
22	吉尾、市居原、籠瀬	吉尾小学校体育館	午前7時～午後6時
23	白石、小口	白石公民館	午前7時～午後5時
24	天月、白木、塩浸	下白木公民館	午前7時～午後6時
25	東告、西告(桑沢見除く)	告地区生涯学習センター	午前7時～午後6時
26	市野瀬、大野、西告(桑沢見)	大野地区構造改善センター	午前7時～午後6時
27	国見	杉園公民館	午前7時～午後5時
28	丸山、米田	中小場公民館	午前7時～午後6時
29	古石南	上木場開拓公民館	午前7時～午後5時
30	古石北(尾奈古除く)、高岡南	古石地区生涯学習センター	午前7時～午後6時
31	高岡北、大川内南・東・西、古石北(尾奈古)	大川内南公民館	午前7時～午後6時
32	倉谷、豊岡	岡地区農村集落センター	午前7時～午後6時
33	宮崎、湯南、湯北、湯東、湯南団地	芦北町もやい直しセンター	午前7時～午後7時
34	平生	平生コミュニティセンター	午前7時～午後6時
35	女島西	大崎地区集落センター	午前7時～午後6時
36	沖	沖地区漁村センター	午前7時～午後6時
37	福浦	福浦公民館	午前7時～午後5時

※開票は10日31日(日)午後8時30分から芦北町地域活性化センターで行います。

一般観覧者の入場は、午後8時からです。観覧席は2階です。

※投票所が変更となっている投票所がありますので、投票所一覧表をご確認ください。

※選挙入場券(はがき)で投票場所を確認し、投票を行ってください。

※マスク着用や備え付けの消毒液の利用など、新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。

※問い合わせ先 芦北町選挙管理委員会 ☎(82)2511(内線219)

令和2年7月豪雨災害関連

支援等の申請はお済みですか

○被災者生活再建支援金

住宅が全壊するなど著しい被害を受けた世帯に対し、その生活の再建を支援します。

支援内容(単数世帯は支援金額が3/4になります)

- ・基礎支援金 最大100万円(全壊世帯、解体世帯、長期避難世帯の場合)
- ・加算支援金 最大200万円(建設、購入の場合)

対象世帯(下記のいずれかに該当)

- ・全壊または大規模半壊の罹災証明書の交付世帯
- ・大規模半壊または半壊の罹災証明書の交付世帯でその住宅を解体した世帯(全壊と同等の支援になります)
- ・被災者再建支援法に基づく長期避難世帯としての認定世帯
- ・中規模半壊世帯(加算支援金のみ)

申請期間

- ①基礎支援金は令和4年8月3日(水)まで(延長されました)
- ②加算支援金は令和5年8月3日(木)まで



被災者生活再建支援

○すまいの再建5つの支援策

対象世帯(下記のいずれかに該当)

- ・応急仮設住宅の入居世帯(半壊未解体で応急修理利用者を除く)
- ・全壊または大規模半壊の罹災証明書の交付世帯
- ・半壊の罹災証明書の交付世帯でその住宅を解体した世帯
- ・被災者再建支援法に基づく長期避難世帯としての認定世帯

支援内容

- ①リバースモーゲージ型融資を受けて自宅再建をされる方 ※60歳以上の方
→リバースモーゲージ利子助成(借入額850万円までの利子相当分を一括助成)
- ②金融機関から融資を受けて自宅を再建される方 ※収入要件があります
→自宅再建利子助成(借入額850万円までの利子相当分を一括助成)
- ③仮住まいから民間賃貸住宅で再建する方
→民間賃貸住宅入居助成(助成金額 一律20万円)
- ④仮住まいから公営住宅で再建する方
→公営住宅入居助成(助成金額 一律10万円)
- ⑤仮住まいから再建先へ引っ越しをされる方(①～④と併用できます)
→転居費用助成(助成金額 一律10万円)

※いずれも県内で再建する場合に限ります。

※①～④の支援策は併用できません。

申請期間

仮住まいから再建先へ入居した後、6か月以内に申請



すまいの5つの支援策

*問い合わせ先

福祉課 社会福祉係 ☎82-2511(内線151)



地域おこし協力隊員
渡邊 義文
フェイスブック更新中
「芦北町地域おこし協力隊」



Facebook

8月に地域おこし協力隊として赴任した渡邊義文です。福岡県大刀洗町出身で高校を卒業して、約13年ぶりに九州に戻ってきました。高校卒業後は、筑波大学体育専門学群に進学。卒業後は東京で不動産会社、生命保険会社、バーなど様々な仕事をしてきました。直近ではフリー配信で収入を得る『ライバー』という職業で生計を立てていました。大学で始めたアメフトは社会人でもプレーをしており、現役時代は50m5.8秒、100m10.98秒がベストタイム。それも過去の栄光で、今年現役引退して約6年ぶりに100mを走ったら肉離れしかけて途中リタイヤしました。

ど有害鳥獣対策関連の業務に携わります。今は農家さんの防護柵や罠の設置を見に行ったり、シカの止め差しや解体、鳥獣被害の現状を把握するためのセンサーカメラを設置し、町の現状を目的の当たりに行きます。12月に罠と猟銃の試験を受け狩猟免許を取得します。取得後はシカに負けないくらい町内を飛び回ります。

芦北町に来てから、海も山もある自然豊かな土地に温泉、食べ物も美味しく、更に人も優しく、更に更にコンビニもあって日々充実しています。そんな芦北町に少しでも貢献したくて体がうずうずしているのです。荷物運びや草刈りなどお手伝いができることがあればいつでも呼んでください。

○地域おこし協力隊としてやりたいこと
・ICTやクラウドを使った動物の生態管と捕獲従事者の人的負担の軽減
・捕獲した鳥獣のジビエ等への有効活用
・ヤギやウルフドック等の動物を活用した有害鳥獣対策

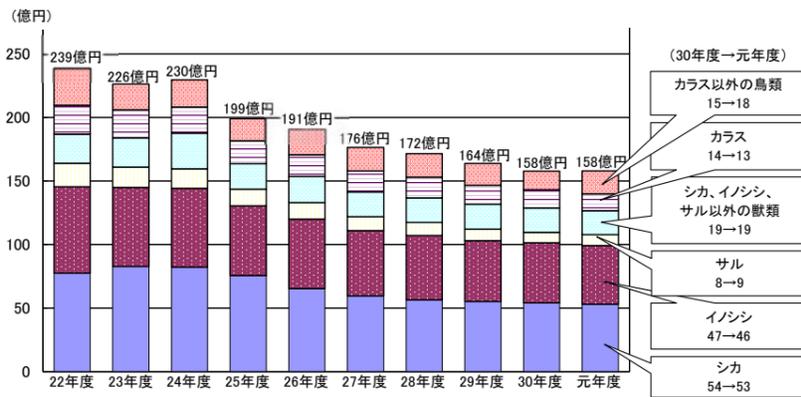
最終的には、少子高齢化や人口減少が進む中、ICTやIoT等の科学技術面と、従来の自然環境や動物と共存するための両方からのアプローチで有害鳥獣問題を解決し、数十年先へと続く芦北モデルを構築したいです。

芦北町の鳥獣害対策については、左のページで説明します。

有害鳥獣の被害について現状

令和2年度の芦北町の有害鳥獣による農作物の被害額は約1785万円。有害鳥獣については全国的な課題となっており、全国の被害額は令和元年度で158億円となっています。被害額についてグラフでは平成24年度から減少しているものの、離農や耕作放棄地、営農意欲

野生鳥獣による農作物被害金額の推移



注1: 都道府県からの報告による。
注2: ラウンドの関係で合計が一致しない場合がある。
(出典) 全国の野生鳥獣による農作物被害状況について (農林水産省)

の低下など試算されていない部分もあります。これらの課題は町も同様で、農作物被害においても把握している以上の被害があるのが現状です。

●有害鳥獣対策について

有害鳥獣の対策は「①守る、②捕獲、③環境整備」が重要になります。

①守る

電気柵などの防護柵で自分の農地を守る。芦北町では防護柵について補助金を出しており、見積金額の半額以内を補助（消費税を除く）

②捕獲

芦北町の捕獲頭数は令和2年度でイノシシ776頭、ニホンジカ429頭。芦北町では狩猟免許の資格について取得費用も半額補助

③環境整備

耕作放棄地の草刈り・収穫残さ・不要果樹などの撤去など、有害鳥獣の住処や餌場をなくすことが必要

※防護柵や狩猟免許の補助金については、役場までお気軽にご相談ください。

新たに地域おこし協力隊着任

野上元気さん 東京都から移任



薩摩街道佐敷宿「柵屋」を拠点とし地域資源を活用した、「コミュニティビジネスや地域のにぎわい創出のための取り組みを行います」。

野上さんは、「地域おこし協力隊の候補地を何箇所か見て廻り、その中で芦北町は、山あり海あり自然がきれいで、生活するのに良い環境だったため応募しました。地域おこしのため頑張ります」と話しました。

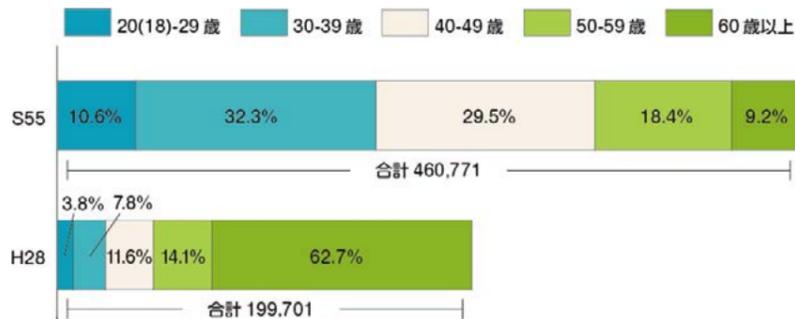
左のグラフは全国の狩猟免許取得者数と年齢構成になります。36年で約6割減少しています。若い人が著しく減少しています。

狩猟免許は、直近では12月5日に試験があります。(申込は11月19日まで)

*問い合わせ先

農林水産課 林務水産係
☎(082)2511 (内線272276)

日本の狩猟免許取得者



(出典) 一般社団法人日本猟友会

季節性インフルエンザ

予防接種費用を助成します！

接種を希望する人は、事前に医療機関に予約し接種してください。
接種医療機関や接種時の年齢などにより自己負担額や手続き方法が異なります。

- 助成対象者 生後6か月から年度末年齢18歳以下及び60歳以上の人
- 期間 令和3年12月31日(金)まで 医療機関の診療日に限ります。

※下表(2)(3)の医療機関で接種する場合や、生活保護被保護者は事前手続きが必要です。
※契約医療機関については町HPに掲載しています。



助成対象者		定期接種		任意接種	
(町内に住所がある人で生後6か月から年度末年齢18歳以下及び60歳以上)		65歳以上	60～64歳 一定の障がい者	60～64歳	生後6か月～18歳以下
(1) 芦北町・水俣市・津奈木町の契約医療機関での接種	自己負担	1,300円		無料	
	予診票	各医療機関にあります			
(2) 広域化接種(定期接種のみ対象) (1)以外の契約医療機関での接種	自己負担	1,300円		/	
	予診票	役場庁舎・田浦支所 各出張所で交付			
(3) 助成事業 (接種前後の手続きが必要) (1)、(2)以外	助成限度額	3,300円		4,600円	
	予診票	健康増進課でのみ交付			

感染予防のため、手洗い・マスク着用等徹底しましょう。

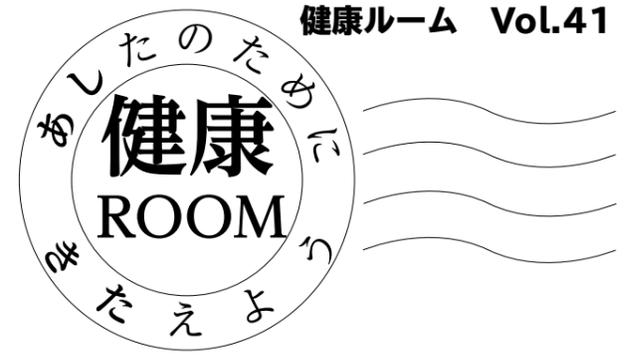
「一口目は野菜から」 ～作りおき野菜レシピ～ きのこのめんつゆ煮



全体量 エネルギー236kcal 塩分3.2g
※冷蔵庫で5日程度、冷凍庫で1ヵ月保存できます。

材料(作りやすい分量)
しめじ 2パック(200g) えのき茸 1袋(150g)
生椎茸 6枚(180g)
★ { めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 }
 { 酒 1/2カップ }

作り方
① きのこは全部根本を切る。しめじはほぐし、えのき茸は半分に切る。生椎茸はかさと軸に分け、かさは薄切り、軸は縦薄切りにする。
② ①を耐熱ボウルに入れ、★をかけて混ぜ合わせる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。いったん取り出して混ぜ、ラップなしで3分加熱する。



健康増進課
Facebookで
情報発信中



食欲の秋

～食べ方や調理法を工夫して
体重管理をしましょう～



秋は食べ物が美味しい季節です。秋になると食欲が増す理由と、食べ方や調理法を工夫して、秋に体重管理をするコツを紹介します。

○秋に食欲が増す理由

夏の暑さで低下していた食欲が、秋になり涼しくなることで回復します。
気温が下がると、体温を保つために身体を温めようとして、基礎代謝(※1)が上がり多くのエネルギー(カロリー)を必要とします。また、夏に比べて日照時間が短くなるため、セロトニン(※2)の分泌が減り食欲が増すとされています。

さらに、秋は多くの食べ物が旬を迎える季節で、目で見ても本能的に食欲が増します。これらのことが、秋に食欲が増す理由と考えられています。

※1 基礎代謝…生命維持に必要なエネルギー
※2 セロトニン…精神を安定させ、食欲を抑える働きがある脳の神経伝達物質

○食べ方や調理の工夫

【1】食べ方
食べる順番を意識し「一口目は野菜から」を実践しましょう。野菜に含まれる食物繊維を先にお腹に入れることで、ドカ食いを防ぎます。

(表1)調理法によるカロリーの変化

調理法	ぶり100g		豚ロース100g	
	ぶりしゃぶ	252	茹で豚	189
焼く	塩焼き	272	網焼き	229
蒸す	—	—	酒蒸し	277
煮る	煮付け	277	煮豚	322
炒める	—	—	キムチ炒め	335
揚げる	南蛮漬け	336	とんかつ	490

*ぶりの刺身は270kcal 単位:kcal

【2】調理法
同じ食材でも調理法によってカロリーを抑えることができます。①茹でる②焼く③蒸す④煮る⑤炒める⑥揚げるの順でカロリーは高くなります。(表1参照)

【3】味付け
天然だしを効かせれば、だしの旨味で塩分だけでなく、砂糖やみりんなどの調味料の量も少なくなり、カロリーを減らすことができます。健康の基本は、毎日の食事の積み重ねです。心がけひとつで体調が変わります。体重が増え過ぎないように注意し、健康な身体づくりをしましょう。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントが中止になる場合があります。

お出かけ前にイベントが開催されているかをご確認ください。

子育て支援センター（11月の行事）

8日(月)～25日(木) リサイクルバザーの準備
12日(金) 芦北町コミュニティセンターへ行こう
26日(金) リサイクルバザーの日
30日(火) 身体測定・誕生会

※子育て支援センターは未就園児と保護者なら誰でも利用できます。(一時保育も行っています)

※子育て仲間づくりや情報交換にお気軽にご利用ください。

▶支援センター利用時間 毎週月曜日～金曜日
9:30～12:00 14:45～17:15

*問い合わせ先

子育て支援センター（田浦保育園）☎(87) 0034

芦北町・八代市・氷川町定住自立圏

イベント情報

八代市 八代の秋を満喫 「やつしろヘルスツーリズム」

ヘルスツーリズムは、旅をきっかけに健康増進・維持・回復につなげることを目的とした活動です。

○日奈久しあわせ「健康」コース（1泊2食）

やつしろの魅力ある温泉街「日奈久」で健康と歴史を感じながら、季節感あふれる街並みを満喫

○東陽を感じる「地産地消」体験コース

(日帰り・キャンプ)

道の駅東陽「せせらぎ」をスタート・ゴールに日本遺産登録の石橋群を見学したり、体験メニューなどで谷間と川と山々の木々が織りなす風景を満喫

販売期間 令和4年1月中旬まで

予約方法 日奈久 各宿泊施設へ予約

東陽 DMO やつしろ HP から予約

詳しくは、DMO やつしろ HP に掲載します

*問い合わせ先

一般社団法人 DMO やつしろ

☎ 0965 (31) 8200



DMO やつしろ

児童館からのお知らせ(11月の行事)

《芦北児童館》

「和紙を使ってしおりを作ろう！」

▶日時 11月6日(土) 13:30～15:30

▶内容 和紙を使って小さなしおりを作ります。

《湯浦児童館》

「災害(水害)について、みんなで命を守ることを学ぼう！」

▶日時 11月13日(土) 13:30～15:30

▶内容 災害についてのDVDを鑑賞して、災害の怖さを知ると共に、避難方法を確認します。

利用時間 毎週火～日曜日 10:00～17:00

*問い合わせ先 芦北児童館 ☎(82) 3036

湯浦児童館 ☎(86) 0074

芦北町・水俣市・津奈木町広域

イベント情報

津奈木町 柳幸典つなぎプロジェクト 2019-2021

2021年のつなぎ美術館開館20周年を記念して2019年に始まった「柳幸典つなぎプロジェクト」の3年間の軌跡を写真、映像、模型などの資料によって紹介します。本展は屋外にて同時開催の企画展「柳幸典つなぎプロジェクト成果展2021 Beyond the Epilogue」と併せてご覧ください。

▶開催期間 11月23日(火・祝)まで
10:00～17:00 水曜日休館

▶展覧会場 つなぎ美術館3F 展示室・屋外

▶観覧料 無料

*問い合わせ先 つなぎ美術館 ☎(61) 2222

水俣市 九州和紅茶サミット in みなまた

▶開催日 10月31日(日) 10:00～15:00

・九州各地の和紅茶飲み比べ

・みなまた茶試飲販売

・茶さじづくり体験 11:00～/14:00～

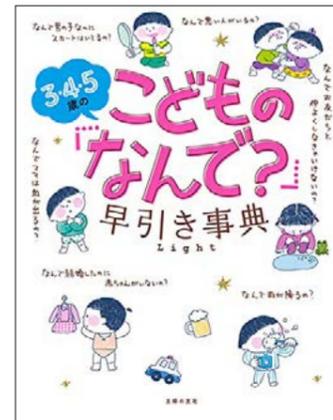
・「みなまたスイーツ」販売

▶会場 エコパーク水俣 ふるさと広場

*問い合わせ先

みなまた和紅茶実行委員会事務局

(水俣市役所 農林水産課内) ☎(61) 1634



3・4・5歳のこどもの「なんで?」

早引き辞典Light

主婦の友社編・主婦の友社

「なんでこどもはビールを飲んじゃダメなの?」「なんで空は青いの?」…。3・4・5歳児の「なんで?」について、ジェンダーや家族・友だちなどのテーマ別に、スペシャリストたちの回答例を紹介する。

10月に入荷した新刊	著者	出版社名
星に祈る	あさの あつこ	PHP 研究所
薔薇のなかの蛇	恩田 陸	講談社
医学のひよこ	海堂 尊	KADOKAWA
ヒポクラテスの悔恨	中山 七里	祥伝社
習慣超大全	BJ. フォッグ	ダイヤモンド社
世界のすごい島 300	地球の歩き方編集室	学研プラス
ますますぞんねんな いきもの事典	今泉 忠明	高橋書店
「はやぶさ2」 リュウグウからの玉手箱	山下 美樹	文溪堂
モグラのモーとグーとラーコ	みやにし たつや	ポプラ社
あきらがあげてあげるから	ヨシタケ シンスケ	PHP 研究所

図書館 新着図書紹介

利用時間 (月曜休館)

火・木・金 10:00～18:00
水 10:00～20:00
土・日・祝 9:00～17:00

絵本の読み聞かせ
第2・4日曜日
①11:00～ ②15:00～
場所:子どもの広場

新着図書数 [10月分]

一般図書	59冊
児童書	22冊
絵本	15冊
合計	96冊
蔵書総数	55,725冊

令和3年秋季全国火災予防運動

の実施について

今年も11月9日から15日までの7日間

『おうち時間 家族で点検 火の始末』をスローガンに秋の火災予防運動が実施されます。

住宅防火 いのちを守る

10のポイント (4つの習慣・6つの対策)

4つの習慣

○寝たばこは絶対にしない、させない。

○ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。

○こんろを使うときは火のそばを離れない。

○コンセントは、ほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

6つの対策

○火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。

○火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的点検し、10年を目安に交換する。

○火災の拡大を防ぐために、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。

○火災を小さいうちに消すために、消火器を設置し、使い方を確認しておく。

○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、避難経路や避難方法を確保し、備えておく。

○防火防災訓練に参加し地域ぐるみの防火対策を行う。

林業退職金共済制度（林退共）へ加入しませんか

林退共は、昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界を辞めたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。詳しいことはお問い合わせください。

*お問い合わせ先

独立行政法人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部
☎03(6731)2889

「結核は昔の病気」と思っていないませんか？

結核とは、結核菌を吸い込むことで感染する病気です。今でも全国で1日に43人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている、日本の重大な感染症です。県内でも年間約170人が結核と診断されておりその多くは70歳以上の高齢者です。結核は、早期発見・早期治療をすることで、家族や周りの人への感染を防ぐことができます。結核の初期症状は風邪と似ています。たんのからむ咳や微熱・身体のだるさが2週間以上続く時は医療機関で受診しましょう。

*お問い合わせ先

熊本県水保保健所 保健予防課
☎(63)4104

「インボイス制度」の説明会について

消費税の仕入税額控除の方式として「適格請求書等保存方式（いわゆるインボイス制度）」が令和5年10月1日から導入され、本年10月1日から適格請求書発行事業者の登録申請の受付が始まりました。

適格請求書等保存方式とは、買手が、仕入れに係る消費税額について、仕入税額控除の適用を受けるためには、原則として、売手の事業者から交付を受けた「適格請求書」等の保存を必要とする制度です。

- 開催日 ①11月15日(月) ②12月15日(水)
- 時間 10:00～11:00
- 場所 八代税務署 3階会議室
- 定員 15名 ※事前予約制
- 予約締切 ①11月10日(水) ②12月10日(金)
- 参加費 無料
- ※適格請求書等保存方式及び軽減税率制度に関するご相談は、専用ダイヤル☎0120(205)553で受け付けています。

*申込・お問い合わせ先

八代税務署法人課税部門
☎0965(32)3209



インボイス制度HP

「裁判員制度」候補者名簿記載通知を発送します！

裁判員制度は、スタートから10年以上が経過し、令和2年12月までに約10万人の方が裁判員・補充裁判員として裁判に参加されています。

○裁判員候補者名簿記載通知について

本年11月中旬に名簿に登録されたことの通知をお送りします。なおこの段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありません。詳しいことは裁判員制度HPをご覧ください。

*お問い合わせ先

熊本地方裁判所 総務課
☎096(241)8921



裁判員制度HP

毒キノコによる食中毒防止について

全国的にキノコによる食中毒が発生しています。熊本県においては、令和2年に1件(患者3人)ツキヨタケによる食中毒が発生しています。自然に生えているキノコは、形や色、大きさも様々であるため、図鑑や写真と見比べただけで判断することは大変危険ですのでご注意ください。

*お問い合わせ先

熊本県 健康危機管理課
☎096(333)2247

芦北に残る文化遺産

平成5年3月に始まった佐敷城跡の発掘調査は、平成14年3月に終了しました。翌年度からは調査報告書の作成を本格的に進めることになり、これまで発掘調査の合間に行っていた洗浄や注記(出土物に遺跡名や調査年、出土場所を記入する作業)、接合(破片を接合して元の形状を復元する作業)などの整理作業や分析を中心とする調査になりました。

出土物の量が瓦の破片を中心に数万点と膨大であることから、調査年度、調査区域ごとに分けられた出土物の中から報告書に掲載する特徴的な出土物を選別し、更にそれらに組み合わさる破片を見つけ出してジグソーパズルのように接合しながら整理作業を進めました(ちなみに筆者は、整理作業で大量の瓦を見つけていたためか、この頃、空から降ってくる瓦に押し潰される夢を見ました)。

この地道な調査により判明した新たな事実もあり、例えば「佐敷城の歴史⑨」で紹介しました「慶長十二年銘軒平瓦」は佐敷城の改築年代を示すと同時に、後に水俣城

119 佐敷城跡

国指定史跡
《佐敷城の歴史》58 平成20年3月28日指定

跡発掘調査で同範瓦(同じ木型で製造された瓦)が出土したことにより、佐敷城と水俣城が同時期に改修されたことや瓦が同じ窯で製造されたことが判りました。また、宇土城跡からは「慶長十三年銘軒平瓦」が出土しており、この時期に加藤清正が支城の整備改修を積極的に行い、領内の支配体制を整えていたことも判明しました。整理作業の成果も踏まえて、これまでの発掘調査の成果を総括した調査報告書は平成16年3月に完成しました。



短歌

芦北短歌会

露まとい青色冴えるつる草の花一輪の姿清しき 才田 明

レモンサワー更にレモンを絞り入れ夏の余韻を飲み干してゆく 下田 みのお

ひたむきな高校野球熱戦にコロナの夏の心晴れゆく 鳥居 静子

解体の決まりし家の門柱にありがとうの文字のせつなさ 馬場 泰子

折々に電話をくれし友は今ひとり暮しの奮闘最中 宮嶋 良子



イベントカレンダー

23	土	
24	日	・松本医院
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	・井上医院、井上病院
11/1	月	
2	火	
3	水	・篠原医院
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	・宮島医院
8	月	・7～8か月児健診
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	・1歳6か月児健診
13	土	・田浦祭り(御立岬公園内)
14	日	・芦北とりかい眼科
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	・3歳児健診

山) 編集後記
 運動会の取材で小学校を何校か回りました。新型コロナウイルスの影響で、半日開催、競技はほぼ徒競走でしたが、児童は一生懸命走っていました。写真撮影で半日、日光を浴びたため、私はクタクタになりました。(田中)
 コロナも少し落ち着きを見せ、なんとなく日常が戻ってきた今日この頃。気候も良い時期ですし、コロナ対策をきっちりおこない、それぞれのお楽しみをしましょう。(西山)

お誕生おめでとう

R3.9.1～9.30 受付分(敬称略) 受付件数 5 件

氏名	誕生日	性別	保護者	区
谷口 魁希 <small>かいき</small>	8.25	男	真奈	大野
濱口 廉 <small>れん</small>	9.7	男	千夏	古石北
藤本 怜真 <small>りょうま</small>	9.10	男	敏貴	湯浦北
山本 鳳翔 <small>おうが</small>	9.13	男	俊介	向町
木本 丞太郎 <small>じょうたろう</small>	9.17	男	光俊	湯浦南

※本町窓口へ届け出た人で、承認を得た人を掲載しています。
 町外へ提出した人で、掲載を希望する場合は、役場総務課秘書広報室までご連絡ください。

ご冥福をお祈りします

R3.9.1～9.30 受付分(敬称略) 受付件数 29 件

氏名	死亡日	年齢	区
中村 良夫	8.30	87	田浦4
古田 タミ子	8.31	89	古石北
金子 勲子	9.5	83	花岡西
松村 重義	9.5	87	松生
梶田 秋子	9.7	80	計石東
立丸 マサエ	9.8	97	道川内西
大石 友子	9.9	80	花岡東
倉本 スエノ	9.12	100	小田浦5
磯 ササエ	9.13	92	大川内西
濱川 久美子	9.15	89	八幡
濱崎 照美	9.16	83	田浦町4
吉田 耕一	9.17	87	湯浦南
石川 カツエ	9.18	91	計石東
元山 利子	9.21	71	吉尾
坂本 安男	9.24	93	大野
宇ノ木 榮喜	9.24	80	小田浦2
鶴崎 末雄	9.24	79	海浦1
道崎 林	9.24	93	海浦2
上野 征一	9.26	77	海浦1
橋口 一己	9.28	91	高岡南
阪中 益人	9.28	79	市野瀬
松永 昭博	9.28	69	田浦町1

※本町窓口へ届け出た人で、承認を得た人を掲載しています。
 なお、掲載の承諾には署名・押印が必要です。



事件・事故は 110 番
 芦北警察署 ☎ (82) 3110



火事と救急は 119 番
 芦北消防署 ☎ (82) 4731

芦北警察署 ひのくにピカピカ運動実施中!

令和3年10月15日(金)～令和4年1月31日(月)

秋から冬にかけて日没が早まり、夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が多発する傾向にあります。

歩行者や自転車は「反射材」を活用し、ドライバーは午後5時にはライトを点灯し、対向車がない時は「上向き点灯」を心がけて、交通事故の抑止に努めましょう。

●反射材を活用しよう!

夜間に外出する時は、反射材を活用するとともに、明るい服装を心がけましょう。

●前照灯の早めの点灯・上向き点灯

秋の夜は「つるべ落とし」
 早めのライトと反射材で事故を防ぎましょう。

●前照灯は、午後5時に点灯!



熊本県交通安全推進連盟「ベルとら」

芦北消防署 ガス機器による火災や事故を防ぎましょう!

ガス機器は、便利で生活になくてはならないものですが、取扱いを誤ると火災や爆発などの大きな事故に繋がります。ガス機器を使用する時は、次の点に注意しましょう。

1. ガス機器の正しい取付け

- ・ガス機器を柱や壁付近で使用すると、壁面等の木材が炭化して低温でも発火することがあるので、柱や壁などから間隔を取って使用する。
- ・ゴムホース等は器具との接続部分をホースバンド等で締め付け、ひび割れ等が無い点検する。

2. ガス機器の正しい取扱い

- ・点火の際には必ず火がついたか確かめる。
- ・調理中には絶対その場を離れない。
- ・来客や電話などで、その場から離れる場合は、必ず火を止める。

3. 十分な換気

- ・ガスが燃焼するには、多量の新鮮な空気を必要とします。空気が不足すると不完全燃焼を起こし、有毒な一酸化炭素が発生するので、換気扇を回したり、窓を開けるなど換気を心がける。

4. 安全装置付ガス機器の使用

- ・事故を未然に防ぐためには「ガス漏れ警報器」の設置や「立ち消え安全機能」、「天ぷら油過熱防止機能」などの安全機能が付いた機器を使用することが有効。

群馬県「富弘美術館」収蔵作品

開館 15 周年記念特別企画展

2021 年

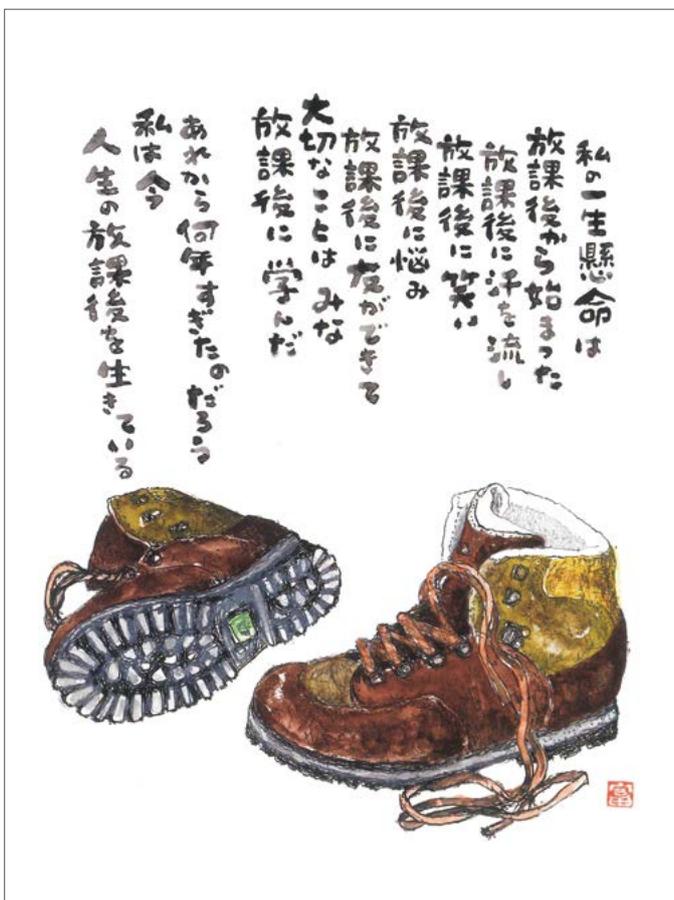
～12月12日(日)まで

※13日(月)は展示替え

本展覧会は、開館15周年を記念しての特別企画展となります。姉妹館である群馬県の富弘美術館の特別協力により、星野富弘の貴重な水彩原画30点(全て当館初展示作品)に加え、関連資料を一堂に展示します。

星野富弘の故郷、群馬県勢多郡東村(現みどり市東町)。美しい山並みと渡良瀬川の流れる静かなこの地で星野は生まれ育ちました。その小さな村にあった小学校が、現在は廃校となってしまった母校「旧東村立果(ほしの)小学校」でした。遊び相手はもっぱら野山や川原で、やんちゃな少年時代を過ごしました。1年生の時に見た器械体操の模範演技や、多感な少年期、兄的存在ともいえる恩師との出会いが、星野の人生に多大な影響を及ぼすこととなりました。

星野の描く作品の源にあるのは故郷です。家族や故郷への普遍的な思いが作品に表現されています。星野は、「東村での生活がなかったら、今の作品は生まれなかった」と言っています。星野は今年で75歳になりました。生まれる作品は年を経るごとに昇華され、輝きを増しています。今を生きる星野富弘の作品の数々をご鑑賞ください。



「放課後」2015年



「莓」2013年



「あなたの声」2012年



星野 富弘 (ほしの とみひろ)

1946年、群馬県勢多郡東村に生まれる。大学を卒業後、中学校の体育教師になるが、クラブ活動の指導中に頸髄を損傷し、首から下の自由を失う。入院中、口に筆をくわえて文や絵をかきはじめる。前橋で最初の作品展を開く。退院後、新聞等に詩画作品やエッセイの連載を始める。1982年、高崎で初の「花の詩画展」を開催。以降、全国各地また海外でも開催され現在も続いている。1991年、群馬県勢多郡東村(現みどり市東町)に富弘美術館開館。現在も詩画やエッセイの創作活動を継続中。著書多数。

開館時間 | 9:00 ~ 17:00 休館日 | 第2・4月曜日(祝日の場合は翌平日)

※会期中は、10月25日(月)、11月8日(月)及び11月22日(月)が休館。

特別協力 | 富弘美術館

観覧料 | 一般 500 (400) 円 小中学生 300 (260) 円 幼児無料

※() 内は 20名以上の団体料金。

※障がい者手帳等をお持ちの方は観覧料の半額。

【問い合わせ先】

芦北町立星野富弘美術館

電話 : 0966-86-1600

www.hoshino-museum.com