



緑と彫刻のある町

2012

3

Vol. 554

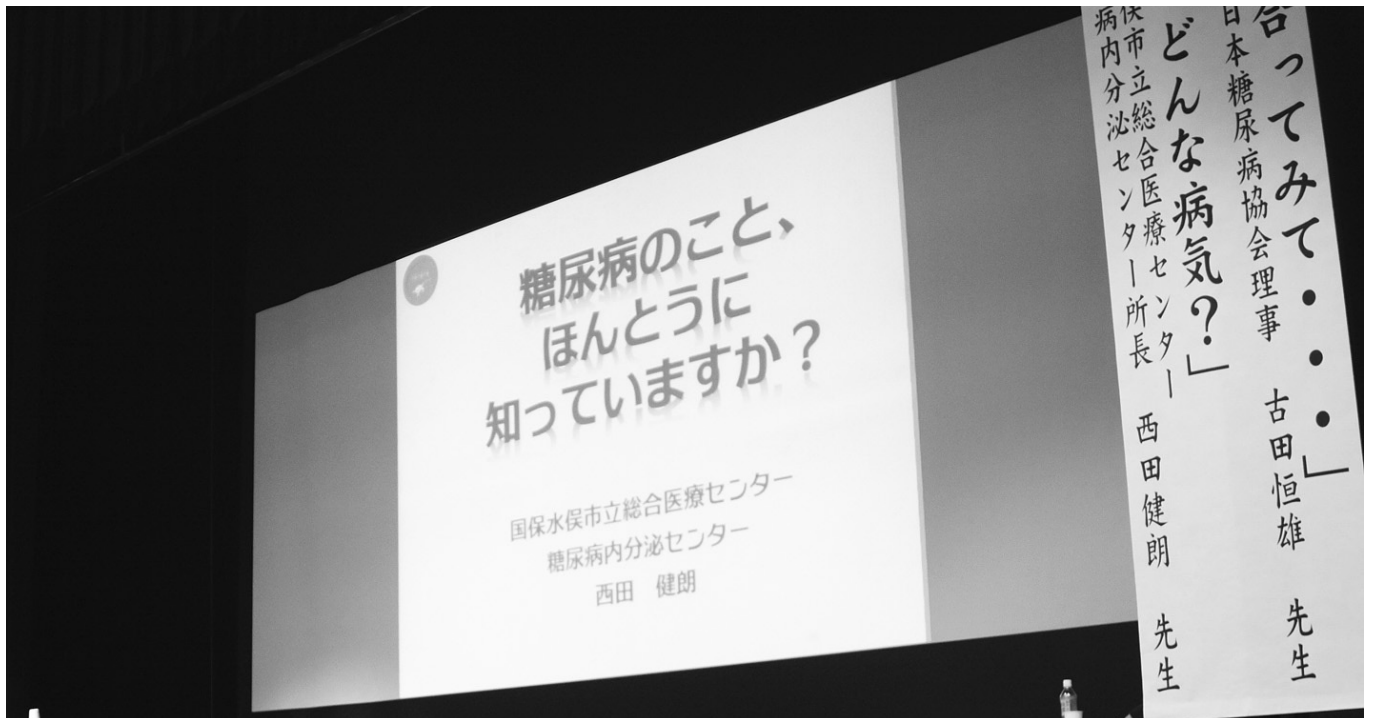
広報

つなぎ

いつまでも健康に――

CONTENTS -目次-

- P2 町の健康づくり
糖尿病を予防しよう
- P6 まちのわだい
- P8 県内広報担当者合同特集
愛する人を守る二つの言葉
- P10 今月のおしらせ情報
- P15 町の行事カレンダー
- P16 美術館Informationほか



町の

健康

づくり

健診結果は

どうでしたか?

本町では、昨年11月と今年2月にかけて特定健診を実施しました。受診結果はいかがだったでしょうか。

今回受診して健診結果が前回よりも悪化していた人もいらつしやったのではないのでしょうか。

特定健診では、身長・体重の測定や血液検査などを行うことで、身体の異常を早期発見することができます。糖尿病や腎臓病など、自覚症状もなく密かに進行するような病気などの変化を見つけるのは健診しかありません。

特定健診を受診し、自分の身体のことを見つめなおしてみることが大切です。健康な人はこれからもずっと健康な生活を送れるように、異常が発見された人はこれからの生活の目安とす

るため、年に一度は健診を受診するように心がけましょう。

健康づくり推進大会 講演『糖尿病について』

健康づくり推進大会が2月12日(日)につなぎ文化センターで開催されました。これは2年に一度開催されるもので、今回で26回目となります。

健康に関する表彰も行われ、生活習慣病健診受診優良地区の表彰と、よい歯のコンクールの表彰が行われました。受賞者については下のとおりです。

今回の講演会の内容は『糖尿病について』。講師に社団法人日本糖尿病協会理事の古田恒雄氏と国保水俣市立総合医療センター糖尿病内分泌センター所長の西田健朗氏を招いて、糖尿病に関するお話がありました。

受章者一覧 (敬称略)

生活習慣病健診受診優良地区

染竹地区

特定健診部門1位



古川地区

がん検診部門1位・特定健診部門2位



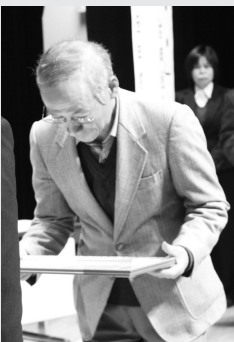
新川地区

がん健診部門2位



町中地区

がん健診部門3位





(社) 日本糖尿病協会理事 古田 恒雄 氏

昭和63年、49歳のときに糖尿病を発症。平成3年から糖尿病の治療を開始し、これまでに3回入院。平成7年からインスリン療法を開始するとともに、(社)日本糖尿病協会理事、九州地方連絡協議会会長、熊本県支部支部長となる。

糖尿病というものは病気がかかっても気付かないで過ごすことが大変多く、合併症を併発しないとその痛みが分からない病気です。私は発症して自分が危険な状態にあるのを理解するまでにかなりの時間を

要しました。糖尿病だと診断され、インスリン療法を受けると回復しました。私は完全に治ったと思っていましたが、医者からは糖尿病は治らない病気と言われませんでした。

糖尿病にかかったら、まず食事療法と運動療法をきちんとやるのが大切。これを実行することは簡単なようではなかなか難しいです。しかし、それを自分の生活スケジュールの中に取り入れることができれば、そう難しくはありません。早めに気づいて頑張れば、よりよい老後が送れるようになるはず。

糖尿病講演会

～糖尿病のこと、本当に知っていますか？～

糖尿病の患者というのとは、50年の間に50倍以上に増えてしまいました。こんなに急が増える病気というのはなかなかありません。昔に比べて食生活が原因だとは思われますが、実は

水俣市立総合医療センター 糖尿病内分泌センター所長

西田 健朗 氏

平成元年、熊本大学卒業後に熊本大学医学部付属病院代謝内科に入局。その後、同病院代謝内科の医員、助手、講師を経て、平成20年7月に水俣市立総合医療センター代謝内科所長となる。



食べているカロリーは大して変わらず、変わったものといえば脂肪分の摂取と運動不足。また、車が増えたため運動をする機会はより減りました。この二つが糖尿病患者が急激に増えた一番の原因だと言われています。

私は糖尿病は付き合い方さえ間違わなければ怖い病気ではないと思います。病院にかかっている人も全体を網羅するような健診を積極的に受けるようにしてください。糖尿病だけでなくその他の病気の早期発見、早期治療を心がけていただきたいと思います。

親子のよい歯のコンクール部門

◆最優秀賞

岡本 良子・ひかり (染竹)



輝け！歯ツッピーコンクール部門

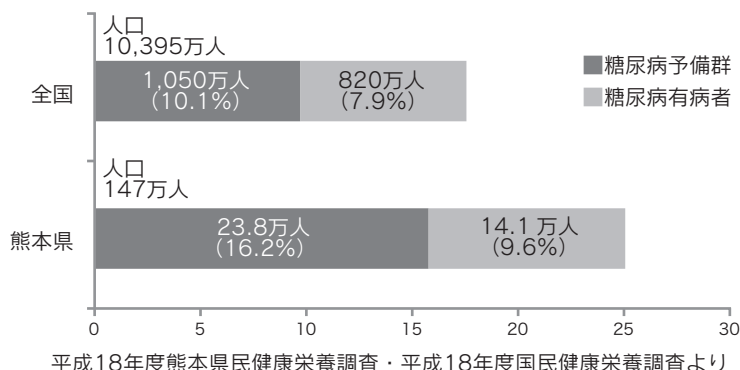
〔小学生〕

藤井 晴斗 (津小6年・竹中)
藤井 恵悟 (津小6年・竹中)
本山 明香里 (津小6年・竹中)
武内 歩夢 (津小6年・染竹)
林 凌司 (津小6年・浜崎)
岡本 飛加留 (津小6年・桜戸)
森 俊太 (津小6年・桜戸)
長原 直樹 (津小6年・古中尾)
前田 良樹 (津小6年・古中尾)
的場 詩音 (津小6年・倉谷)
荒川 理央菜 (津小6年・上下門)
坂口 結衣 (津小6年・上下門)
伊藤 莉馬 (津小6年・平国下)
小林 海璃 (津小6年・平国下)
山口 正尊 (津小6年・平国下)
長濱 菜菜 (津小6年・平国上)
松田 真樹 (津小6年・日当)
多比良 颯人 (津小6年・日添)
多比良 郁人 (津小6年・日添)
宮島 優聖 (津小6年・日添)
長濱 幸夏 (津小6年・丸岡)
濱田 マリン (津小6年・丸岡)

〔中学生〕
林 竜也 (津中3年・浜崎)
濱田 葵 (津中3年・桜戸)
真野 翔磨 (津中3年・大泊)
長濱 帆志 (津中3年・平国上)
長濱 輝樹 (津中3年・平国下)
上村 瑞紀 (津中3年・日当)
石井 芹奈 (津中3年・丸岡)
松田 亮也 (津中3年・丸岡)

糖尿病を予防しよう

糖尿病患者者数(20歳以上)



県内患者は

全国的にも多い

熊本県内の糖尿病患者は予備群が23・8万人、有病者が14・1万人となっており、合わせると37・9万人の患者がいることとなります。割合で見ると、熊本県は全国的に見ても糖尿病患者が多い県ということになります。

糖尿病とは…?

すい臓から分泌されるインスリンの不足や働きの低下により、血液中のブドウ糖が増える病気です。糖尿病の初期は自覚症状がなく、放置されがちです。糖尿病にかかると、合併症として視力の低下・失明、腎不全を起こしたり神経障害を引き起こす可能性などがあります。

インスリンって?

体を動かすためのエネルギー源となるブドウ糖(血糖)を筋肉などの細胞に取り込ませる働きがあります。インスリンが不足すると血中のブドウ糖が消費されず、血液中に多く含まれている状態(高血糖)になります。この状態が糖尿病となります。

Check

糖尿病チェック

たくさんあてはまれば要注意!

☐ ① 血縁者に糖尿病の人がいる	3点
☐ ② 血縁者に肥満、脳卒中、心臓病(狭心症、心筋梗塞)の人がいる	1点
☐ ③ 20歳以上の時よりも体重が10%以上増えている	2点
☐ ④ 甘い食べ物や、脂肪分を好んで食べる	1点
☐ ⑤ 車が足代わり、運動不足	1点
☐ ⑥ アルコールをよく飲む	1点
☐ ⑦ ストレスの多い生活をしている	1点
合計点数	点

■合計点が6点以上

要注意です。健診を受け糖尿病の有無を確認しましょう。

■3～5点

③～⑥の生活習慣を改善しましょう。

■1～2点

肥満にならない生活を心がけましょう。

⑦は、インスリンの働きが低下するので、気分転換が必要です。

①と②は、遺伝子的な要素です。糖尿病になりやすい体質だけでなく、なりやすい食生活や生活習慣を受け継いでいる可能性があります。生活習慣の再点検をしましょう。

Check

肥満度チェック

肥満指数はBMIで計算

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

やせ	ふつう	肥満
	18.5	25

(例)



58 (体重)
÷ 1.7 (身長)
÷ 1.7 (身長)
＝
約20.1

判定は...
「ふつう」

BMI値「22」を目指す

自分のBMI値を計算して肥満度をチェックしてみましょう。BMIの値が22のときが、最も病気にかかりにくい状態だといわれています。このときの体重が自分の「理想体重」です。また、その周りが男性で85cm以上、女性で90cm以上ある場合は内臓脂肪型肥

満の疑いがあります。内臓脂肪型肥満になると、糖尿病だけでなく脳梗塞、高血圧や心疾患などの生活習慣病の要因を作るといわれていますのでご注意ください。肥満の人の減量は、糖尿病の予防や、血圧・コレステロール値などの改善効果があります。減量は急がず、現在の体重の3～5%程度の減量を目標にしましょう。運動は1回20～30分を週3回以上行いましょう。

食生活改善で 糖尿病を予防

糖尿病の予防・治療の大半は食生活が占めています。食事療法というのは、栄養のバランスがとれた食品を適正な量だけ摂取すること。だから、食べてはいけないものというのはそれ

ほどないのだそうです。また、家族の中に糖尿病の人がいる場合、患者だけでなく他の家族の人も同じ食事療法を行いましょ。これは家族みんなが健康になるためには大切なことです。そうすることで、家族の中から糖尿病になる人を出さないようにすることが大事になってきます。

1. バランスのよい食事 をとみましょう



食事では、栄養をバランスよくとることが大切です。献立は主食・主菜・副菜の偏りがないように工夫しましょう。

2. 食物繊維・野菜類を 十分とりましょう

ご飯よりも先に野菜を食べるとで食後の血糖値が上がりにくくなります。食物繊維はコレステロールを排泄し、合併症を予防します。



3. 一日三食規則正しく

朝食を抜くと、脂肪を分解する能力が低下してしまいます。また、不規則な食事はインスリンの分泌リズムなどの乱れをまねきます。

4. 糖分は控えめに

糖分は消化吸収が早く、血糖値を急激に上げてしまうため、すい臓の負担を高めてしまいますので、控えめにしましょう。

5. 塩分はとりすぎない

塩分のとりすぎは血圧を上昇させてしまいます。食塩は1日男性は9g未満、女性は7.5g未満を目標にしましょう。

6. 脂肪はとりすぎない

脂肪のとりすぎは血中のコレステロール値を高め、動脈硬化をまねきます。肉や卵、バターやマヨネーズの食べすぎには注意。

7. 食事は腹七分目で

食べすぎはインスリンや消化酵素の分泌量を増やして、すい臓に負担をかけるだけでなく、脂肪をためやすい体になってしまいます。

8. アルコールは適量で

過度の飲酒は、筋肉などでの糖利用を阻害します。また、自制心をゆるめることで食べる量のコントロールがきかなくなります。

特定健診の受診 が健康への近道

熊本県国民健康保険団体連合会のまとめによると、本町の透析率は全国的に見ても非常に高いことが分かっています。糖尿病や腎臓病などは自覚症状もなく密かに進行するため、自覚症状が現れたときには即入院・透析開始となります。毎年健診を受けて、自分の体の変化に気付く、生活習慣の改善や早期治療をしていれば、大きな病気になる前に未然に防げるかもしれません。

平成22年度と23年度を合計した本町の特定健診受診率は右のとおりです。全体で見ると4分の1の人しか受診していません。国は受診率%以上を目標としています。この目標を達成するためにはあと約500人の受診が必要となります。「どこも痛くないから大丈夫」と思って受診しないのではなく、病気を未然に防いで、これからもずっと健康を維持できるようにこれから特定健診を受診するようにしましょう。

特定健診地区別受診率

順位	地区名	受診率(%)
1	染 竹	44.5
2	古 川	42.7
3	中 尾	36.4
4	平国上・辻	35.7
5	上 下 門	33.8
6	古 中 尾	33.7
7	倉 谷	33.3
8	桜 戸	33.1
9	日 当	26.1
10	竹 中	25.8
11	新 川	25.8
12	小 津 奈 木	24.0
13	町 中	23.6
14	丸 岡	23.1
15	日 添	19.5
16	平 国 下	17.4
17	川 内	17.0
18	大 泊	16.4
19	浜 崎	15.9
20	内 野	15.1
21	福 浦	8.3
全体受診率		25.7

※平成22年度と平成23年度の集計値
(平成24年2月末現在)

農業振興に向けて発進 二人の若い農業担い手



てんせい
宮島 天聖 さん

独立行政法人
果樹研究所合格

我が家では「不知火」「甘夏」中心に果樹栽培を行っています。農業を営む親の後を継ぎ、農業をしたいと考え、芦北高校農業科に進学しました。

今後は就農を目指すにあたり、農業科で学んだ知識と技術または忍耐力を基にさらに発展できる様、長崎県口之津町にある国の果樹研究所の研修生を受験し、無事に合格することができました。さらに専門的なことを学び、経験する機会を得ることができ、ご指導をいただいた先生方に感謝しています。

研修生卒業後は、我が家の経営とともに果樹栽培による地域活性化と地域貢献に頑張りたいです。

芦北高校に通う宮島天聖さん（日添）が国の機関である独立行政法人果樹研究所に、小川明日美さん（竹中）が国家試験の室内園芸装飾技能士にそれぞれ合格しました。二人の活躍により、今後の農業産業の発展に期待ができます。



あすみ
小川 明日美 さん

国家検定室内園芸装
飾技能検定3級合格

学科試験は植物の形態や分類などの基礎知識や、過去問題などを丸暗記する勢いで頑張りました。実技試験は短い制限時間内で、美しく早く完成させることが大変でした。就職先は第一志望の「日野洋蘭園」。この資格を活かし、たくさんの人に草花で癒しと感動を与え、信頼を得られるよう頑張りたいです。

今後は2級、1級を取得できるように日々の努力を重ね、頑張っていきたいと思っています。

三ツ島とその沿岸をイメージ
して作成した装飾作品



津奈木ジュニア県新人戦初優勝

津奈木ジュニアバレーボールクラブ



バレーボールチーム「津奈木ジュニア」

左から山本純さん、村上幸名さん、福田英さん、濱田るみなさん、川崎麗菜さん、竹本悠花さん、梅下咲優樹さん、上村好花さん

2月4日、5日、11日の3日間、山鹿市鹿本体育館で行われた「第21回TKUカップ熊本県小学生新人バレーボール大会」において、本町の津奈木ジュニアVBCが見事初優勝に輝きました。今大会には県内92チームが参加して行われました。

キャプテンの村上幸名さん（津小5年）は「昨年はこの大会で準優勝だったので、私たちもその成績を目標に頑張りました。準決勝の相手は毎回負けていた日吉小のチームでしたが接戦の末勝つことができました。決勝では益城中央と当たり、強いチームだったので不安でしたがストレートで勝つことができ、本当に嬉しかったです。今度は全日本の県予選でも勝てるようにみんなのチームワークで頑張ります」とコメントしました。



児童たちはほおを赤く染めながら走っていました

目標タイムにチャレンジ つなぎっ子チャレンジマラソン

1月25日（水）、津奈木小学校と平国小学校合同で「つなぎっ子チャレンジマラソン」が開催されました。津奈木小学校グラウンドと周辺道路をコースとして、1・2年生は1km、3・4年生は1.5km、5・6年生は2kmをそれぞれ走りました。

当日はみぞれが降り、とても厳しい寒さとなりましたが、スタートの合図が鳴ると、児童たちは一斉に元気いっぱい走り出し、自分で設定した目標タイムにチャレンジしていました。

古川地区活動備品を整備

宝くじ助成事業

コミュニティの健全な発展を図ることを目的としたコミュニティ助成事業により、本年度は古川地区が厨房施設や視聴覚機器などの整備を行いました。これは、宝くじの社会貢献広報事業として地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行ったものです。

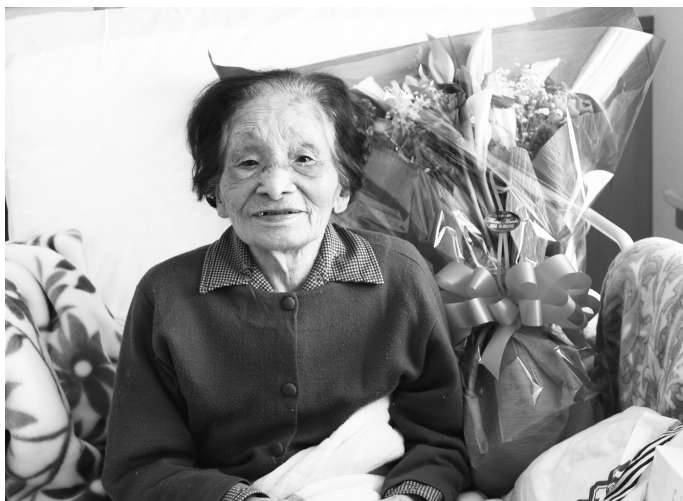
古川地区では高齢者の健康増進を図るための「いってみゆ会」や地区での交流会などが計画されています。今後のますますの活性化が期待されます。



古川地区が視聴覚機器などを整備しました

祝百歳！いつまでもお元気で！

田上ツシさん祝百歳



賞状と花束を受け取った田上ツシさん

1月30日（月）、川内地区の田上ツシさんが100回目の誕生日を迎えられ、町長から長寿お祝いの賞状と花束が贈呈されました。これで町内にお住まいの100歳を越えるお年寄り4人目となります。

明治45年生まれの田上さんは、ベッドから自分で起き上がっておしゃべりを楽しむなど、とても元気な様子でした。これからも末長くお元気にお過ごしください。この度は100歳のお誕生日おめでとうございます。

愛する人を守る 二つの言葉

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、私たちの想像をはるかに超えた被害をもたらしました。約180万人が暮らす熊本県でも、災害が発生しないという保障はどこにもありません。自分や大切な人の命を守るため、今一度、防災について考えてみましょう。

多くの命を救った奇跡

災害が起きたとき、あなたを助けてくれるのは誰だと思いますか。自衛隊や警察、消防署の人だと思いませんか。

東日本大震災の死者・行方不明者は、合わせて約2万人を数えました。そのような大災害の中、多くの子どもの命が助かった地域があります。

それは岩手県釜石市。同市は津波による被害を受ける可能性が高いため、防災教育を徹底してきた地域です。その教育を受けた子どもたちは、避難に関して十分な知識を持ち、訓練を積み、助け合う精神を育んでいました。地震が発生すると、釜石市の中学生たちは、津波が発生することを想定し、自分の身を自分で守りながら、小学生と保育園児を連れて避難しました。このことから、大きな災害

が発生した場合には、まず自分の命は自分で守ることが大切なのが分かります。

奇跡から学ぶ自助と共助

津波による釜石市の小中学校が管理する生徒の犠牲者はゼロでした。それは「釜石の奇跡」としてメディアなどで報じられました。しかし、子どもたちは教えられた通りに行動しただけです。彼らに根付いていた自分の命は自分で守る「自助」と地域の人たち同士で守り合う「共助」の精神。「釜石の奇跡」は、奇跡ではなく、当然の結果だったのかもしれない。

あなたを守るのは、あなた自身。そして、大切な人を守るためには、お互いに助け合うことが重要です。

「自助」と「共助」を知ることが、防災の意識を高めることにつながるのです。

台風 18 号災害
(平成 11 年 9 月)



県内全土が大きな被害を受けた台風災害。宇城市(旧不知火町)では、高潮で12人が犠牲になった。

白川大水害
(昭和 28 年 6 月)



県北中部を中心に発生した集中豪雨。死者・行方不明者は500人超、家屋全壊は1,000戸を超えた大水害。

熊本県 災害年表

幾度となく自然の猛威にさらされてきた熊本。過去にどのような災害が発生しているのでしょうか。熊本を襲った災害を年表で振り返ります。



Special Interview

交流が人を救い、救われる—

東日本大震災復興構想会議議長や防衛大学校長を務め、阪神・淡路大震災を経験した五百旗頭真さん。TKU 報道フォーラムのために来熊した五百旗頭さんに災害において重要なことは何なのかを聞きました。

阪

神・淡路大震災の時、私は兵庫県西宮市の自宅にいました。直下型地震の

すさまじい揺れに生きた心地がしませんでした。室内を家具が飛び交うのを感じました。でも、家族全員が無事だと確認できたときは、心からホッとしました。

停電で辺りは真っ暗でした。人は、情報の暗闇の中では、あらゆる妄想をしてしまっています。「これほど揺れるのであれば、日本が沈没してしまっんじゃないか」とさえ思いました。その後、トランジスタラジオで淡路島が震源であることを知りました。

災害時に情報を得ることは、安心感を得ることです。情報のありがたみを改めて認識しましたね。

地

域コミュニティで支え合うことも、防災ではとても大事なことです。阪

神・淡路大震災の時、救出された人が多い地域には「祭り」がありました。祭りには、住民同士が交流し、お互いに協力し合おうという雰囲気生まれる効果があります。そんな交流のある地域では、誰かが、がれきに埋もれたとしても「あそこには誰かいたはず」と助け合えるのです。こうした

た「共助」を進めるためには、日頃からのコミュニケーションが大切なのです。年に1回でも祭りやスポーツ大会などで交わりのある地域になることが、とても大切だと思います。人を助けるためには、自分の安全を確保することが大切で、自らが災害に対する強さを持てば、人を助けることができるのです。

日

本は地震の多い国です。早急に東北を完全に復興させて、次の災害に備えなければなりません。東日本大震災を忘れず、この悲惨をかみしめつつ、必ず来るであろう次の大災害への減災に努めることです。

熊本県は、九州の中央に位置し、自衛隊など防衛拠点が集中しています。熊本県が自らの安全性を高めながら助ける能力を持つことが、日本全体にとっても大変貴重なことだと思えます。県民の皆さんも地域のつながりを大事にしながら減災・防災の心を大切にしてほしいと思います。

い お き べ まこと 五百旗頭 真 さん

◎ Profile

昭和18年兵庫県西宮市生まれ。京都大学法学部卒、同大学大学院修了。神戸大学大学院教授、日本政治学会理事長などを歴任。吉田茂賞、吉野作造賞など受賞多数。現在、防衛省防衛大学校長、東日本大震災復興構想会議議長を務める。68歳

熊 本県内の広報担当者が一緒に制作した防災特集。地震や風水害などの自然災害は、私たちに突然襲いかかります。家族や恋人、友人を守るために大切なことは「自助」と「共助」でした。二つの言葉は、まず自分が生き延びることと日頃から地域のつながりを大事にすることの大切さを教えてくれました。愛する人を守るために、二つの言葉を忘れないでください—。

(参考) 熊本県防災情報ホームページ (写真) 熊本県大被害写真集

梅雨前線豪雨
(平成19年7月)



梅雨前線による豪雨で河川が氾濫した豪雨災害。美里町では道路寸断、土砂崩れで集落が孤立した。

県南集中豪雨
(平成15年7月)



九州の広範囲を襲った集中豪雨。水俣市では大規模な土石流が民家を直撃。19人が犠牲になった。

くらしの 情報

Life Information

問い合わせ先

○津奈木町役場

総務課 TEL 78-3111
交通・災害、人事、有線放送 etc.

振興課 TEL 78-3112
農業振興、住宅・水道、建設 etc.

住民課 TEL 78-3113
住民票、ごみ、保険、住民税 etc.

教育委員会 TEL 78-5400
学校教育、生涯学習、体育施設 etc.

○社会福祉協議会 TEL 61-2940

○ゴミ焼却場 TEL 78-2584

町内施設案内

つなぎ美術館

TEL 61-2222

営業/10:00～17:00
休館日/毎週水曜※祝日の場合は翌日、12/31～1/1

つなぎ温泉四季彩

TEL 78-4126

営業/10:00～21:00
休館日/第1水曜、12/31～1/1

物産館グリーンゲート

TEL 78-2000

営業/9:00～18:00
休館日/第1水曜、12/31～1/2

津奈木町図書館

TEL 78-5400

営業/平日 8:30～21:00
土日祝日 10:00～17:00
休館日/毎週月曜、12/29～1/3

伝言板

森林の所有者届出制度が
4月からスタートします

昨年4月の森林法改正により、平成24年4月以降、森林の土地の所有者となつた方は市町村長への事後届出が義務付けられました。

●届出対象者

個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した人。ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出している人は対象外です。

●届出期間

土地の所有者となつた日から90日以内に、取得した土地のある市町村長に提出。

●届出事項

▽届出者と前所有者の住所氏名▽

所有者となつた年月日▽所有権移転の原因▽土地の所在場所・面積▽土地の用途 など

●添付書類

▽登記事項証明書(写しも可) または土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し▽土地の位置を示す図面

●問い合わせ

振興課自立振興班
TEL 78-3112 (内224)

平成24年度

春季全国火災予防運動

今年も3月1日から7日までの7日間、『消したはず 決めつけないで もう一度』をスローガンに春の全国火災予防運動が実施されます。いのちを守る7つのポイント▽3つの習慣

- ①寝たばこは絶対にやめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離

れた位置で使用する。

③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

①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

②寝具およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。

④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、近所の協力体制を作る。

●問い合わせ

水俣市北広域行政事務組合消防本部
予防課予防係

TEL 63-1191

軽自動車の廃車手続きは

3月31日までに

軽自動車税は4月1日現在で登録されている人に課税されます。自分では処分したつもりでも、届出が



ないものは登録されたままになります。次の例に当てはまる場合は、3月31日までに必ず手続きをしてください。

- ①軽自動車を他人に譲ったり、廃車したとき
- ②町外に転出したとき
- ③盗難や事故、その他の理由で使用不可能になつたとき

●納税通知書の送付

軽自動車の納税通知書は4月中旬に郵送します。5月1日までに納付してください。

●各種手続き先

▽津奈木ナンバー（50cc～125ccのバイクなど）の場合
役場で手続きを行います。本人または同世帯の人がナンバープレートと印鑑をご持参ください。

▽熊本ナンバー（四輪軽自動車、125ccを超えるバイクなど）の場合
軽自動車検査協会で行います。届出の種類により必要書類などが異なりますので、同協会にご確認ください。

●問い合わせ

軽自動車検査協会
096-369-5979
住民課税務班
78-3113（内123）

●問い合わせ

軽自動車検査協会

096-369-5979

住民課税務班

78-3113（内123）

確定申告分の納税期限を
ご確認ください

納税はお近くの銀行などの金融機関（ゆうちょ銀行含む）や税務署の窓口で受け付けています。

●平成23年分確定申告分納付期限

▽申告所得税の納付期限

3月15日（木）

▽消費税および地方消費税（個人事業者）の納付期限

4月2日（月）

●振替納税について

申告所得税と消費税および地

方消費税の納税は、金融機関の預貯金口座から自動的に振り替える「振替納税」が大変便利です。

▽申告所得税の振替日

4月20日（金）

▽消費税および地方消費税（個人事業者）の振替日

4月25日（水）

●問い合わせ

八代税務署

0965-32-3141

※自動音声案内

津奈木保育園
袴セットを探しています

お遊戯会用の袴セットを探しています。もしご不要の袴セットをお持ちの人で、寄附してくださる人がいましたら、ご連絡ください。

●問い合わせ

津奈木保育園

78-2049



年金情報

国民年金保険料を納めましょう

納付は口座振替が便利です！

納付のたびに金融機関などに行く必要がない、便利な口座振替があります。また、毎月の保険料を早割（当月末日振替）にすると月々50円の割引がありますのでぜひご利用ください。

◆手続きに必要な物

- ①年金手帳または納付書
- ②預（貯）金通帳
- ③預（貯）金通帳届出印

通常（翌月末日振替） 例）11月分保険料を 12月末日の振替	割引なし
早割（当月末日振替） 例）11月分保険料を 11月末日の振替	50円引き

※早割を希望される場合は、初回のみ2か月分の保険料（前月分＋当月分）が振替えられます。

国民年金保険料の納め忘れは
ありませんか？

平成24年度国民年金保険料額

14,980円／月

毎月の保険料は毎年4月上旬に1年分まとめて送られてくる「納付書」によって翌月の末日までに納めるようにしてください。納め先は金融機関もしくはコンビニエンスストアとなっています。

出張年金相談（予約制：0965-35-6123）

（年金事務所の職員が相談をお受けします）

3/8(木) 水俣市もやい館、3/9(金) 芦北町役場

【問い合わせ先】

八代年金事務所 ☎ 0965-35-6143

住民課住民班 ☎ 78-3113（内115）



あなたを危険から守る 防災情報メールサービス

■問い合わせ

熊本県危機管理防災課 ☎ 096-333-2118

熊本県では、災害に備え、地震や津波の情報、避難勧告などの災害時の重要な情報をメールでお届けする「熊本県防災情報メールサービス」を無料で提供しています。

【配信情報】

地震・津波・火山情報、河川水位情報、気象情報、土砂災害警戒情報、台風接近など事前のお知らせ、避難勧告・指示など

【登録方法】

携帯電話から空メールを送信してください。
登録フォームが返信されるので、指示に従って登録を行ってください。

●メール送信先

entry@anshin.pref.kumamoto.jp



こちらのQRコード
からも登録できます



春の二大イベント

つなぎ桜祭り ウォークラリー大会

■問い合わせ

振興課自立振興班 ☎ 78-3112 (内225)

日 時／ 4月1日(日)
午前10時20分開会
場 所／ グリーンゲイトイベント広場
※雨天時はつなぎ文化センター
チーム編成／ 1チーム2～5人
参 加 料／ 一人500円(豚汁・保険代込)
申込方法／ 申込書(町ホームページ掲載)により郵送もしくはFAX(78-3116)でお申し込みください。
申込期限／ 3月16日(金)

『みかん・サラたまフェア』も
同時開催！

採れたてのみかんやサラたまの販売も行います。
ぜひご来場ください。

亀萬酒造 酒蔵まつり

■問い合わせ

亀萬酒造 ☎ 78-2001



マス代 500 円で会場内の新酒を自由に飲むことができます！お酒を飲めない人のために甘酒や、ここでしか購入できない限定商品もご用意しています。
駐車場には限りがありますので、ご来場の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。
日 時／ 3月25日(日)
午前11時～午後3時
場 所／ 亀萬酒造



和のひろば

短歌

傘寿いまながく立ちいて聴きていぬ
少し惚けし友の電話を

寺本 ツルヲ

夜の海に明かりを点す船ありて
漁ならむ長く動かず

面 滋子

朝夕に眺めて過ぎし銀杏の
季の移ろいが心に残る

野田 浦子

温室に冬を越さんと雨蛙
白いカトレアに白く擬態す

加来 道子



肥後狂句

今ばやり
B級グルメ よかですか
わかれ

生きてる知らせ 年賀状 達生

今ばやり
ロングヘアーに ミニパンツ
わかれ

少なくなった お年玉 寅之助

今ばやり
隣りもせらす オール電化
わかれ

離れて思う 親心 三太郎

今ばやり
やったねくまモン 日本一
わかれ

さよなら地デジカ おつかれさん 浦島

◆ 次回の笠
▽ 大型連休 ▽ あつかましか
締切・提出先
四月六日（金）教育委員会迄



今月の本 おすすめ

ダレン・シャン クレプスリー伝説 児童書

ダレン・シャン 著



死を決意したクレプスリーが
たどり着いたのは、バンパイ
アー族の幻の宮殿だった！そ
こで出会ったのは！？そのと
きクレプスリーが下した決
断がその後の彼の運命を大
きく左右したのだった…。

津奈木町図書館

本の貸出期間が
2週間になりました！

平日：午前8時30分～午後5時
土日祝日：午前10時～午後5時
毎週月曜日休館

万能鑑定士Qの推理劇 一般書

松岡 圭祐 著



天然少女だった凜田莉子
は、沖縄から上京後、感受
性を学習に役立てるすべを
知り、わずか5年で驚異の
頭脳派に成長する。次々と
難事件を解決する莉子に謎
の招待状が…。Qシリーズ
決定版！

あひるのたまごねえちゃん 児童書

あきやま ただし 絵・著

あひるのたまごねえちゃん
は、まるいものが大好き。
だって、丸いものはかわい
いですからね。毎日、まん
まるのものを集めて楽しく
暮らすたまごねえちゃんで
すが、ある日、まんまるい
石で転んで事件が！



東京ポロロッカ 一般書

原 宏一 著

東京湾の水が多摩川に大
逆流するポロロッカ現象が
起きる。そうになったら下町
一帯は高波に吞まれて壊滅
する。そんなデマがどこか
らともなく流れてくる。多
摩川逆流の奇怪な噂に翻
弄される人々の物語。



労務管理セミナーを開催します

■問い合わせ 水俣・芦北地域雇用創造協議会
☎82-5572

水俣・芦北地域の経営者や労務管理担当者、起業予定者などを対象に労務管理セミナーを開催します。労務管理について「いまさら聞けない」といったものなど基礎的な内容から説明します。基礎知識の習得や再確認にぜひご参加ください。

日 時 3月14日(水) 午後2時～午後4時
場 所 水俣市総合もやい直しセンター
「もやい館」3階会議室

内 容 「職場の人事労務の基本」
講師：下城 誠 氏（下城社会保険労務士事務所・特定社会保険労務士）
定 員 20人（先着順）
申込方法 ホームページもしくは電話
締 切 日 3月12日(月)
ホームページ <http://www.mina-ashi-koyo.jp/>

熊本県知事選挙は3月25日です

■問い合わせ 町選挙管理委員会事務局
☎78-3111（内213・215）

現熊本県知事の任期満了に伴い、3月25日に熊本県知事選挙が行われます。

投票時間 午前7時～午後8時
※入場券は3月10日以降に郵送で配布予定

期日前投票・不在者投票について

期 間 3月9日(金)～24日(土)
時 間 午前8時30分～午後8時
場 所 役場1階和室

各種障害者手当をご利用ください

■問い合わせ 住民課福祉班
☎78-3113（内117）

この制度は住宅生活において介護を必要とする重度の障がい者に対して支給される手当です。手当には次の3種類があります。

手当名称	内容	手当額（月額）	受給（申請）ができない人
障害児福祉手当	20歳未満で身体または知的・精神に重度の障がいがあり、日常生活において常時介護を必要とする児童に対して支給される手当	14,280 円	①施設などに入所している人 ②当該障害を支給理由とする年金を受給している人
特別障害者手当	20歳以上で身体または知的・精神に著しく重度の障がいがあり、日常生活に常時特別の介護を必要とする人に対して支給される手当	26,260 円	①病院または診療所に継続して3か月を超えて入院している人 ②施設などに入所している人
特別児童扶養手当	20歳未満で身体または知的・精神に障がいがあり、法令に定められた障害等級に該当する障がい児の父母または養育者に対して支給される手当	1 級 50,400 円 2 級 33,570 円	①障がい児が施設などに入所し監護・教養していない場合 ②障がい児が当該障害を支給事由とする年金を受給している場合

※いずれの手当も所得による支給制限があります。また、障がい程度の認定は原則として診断書により審査することとなります。

今月の表紙

津奈木町老人クラブ連合会

津奈木保育園のお遊戯会で「いもがらぼくと」を披露する津奈木町老人クラブ連合会。本番前の楽屋を訪ねると元気いっぱい、とても楽しそうにリハーサルを重ねていました。



右の方から金一封をご寄附いただきました。ご意思に添い有効に活用させていただきます。また、故人のご冥福を心からお祈り申し上げます。

地区名 喪主・届出人（故人）
小津奈木 石田 重治（ミドリ）
内 野 坂本 ハルモ（英）

◆香典返し
社会福祉協議会へ
◆一般寄附
津奈木町へ
水俣市 (株)吉永商会

「寄附・」芳志お礼

（敬称略）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 	3
4 生涯学習フェスティバル (13:00、文化センター)	5 第1回町議会定例会 開催(～19日)	6	7 キラキラ☆クラブ・ 母子健康手帳配布 (10:00、改善センター)	8 	9 県知事選挙期日前投票 (役場1階和室)	10 つなぎ朝市 (7:30、 グリーンゲート広場周辺)
11 	12 	13 津奈木中学校卒業式 (9:30、津奈木中学校)	14 町議会一般質問	15 1歳6か月児健診 (13:00、改善センター)	16 区長会	17 
18 	19 町議会定例会閉会	20	21 キラキラ☆クラブ・ 母子健康手帳配布 (10:00、改善センター)	22 3歳6か月児健診 (12:30、 水俣市保健センター)	23 町内各小学校卒業式 (10:00、各小学校)	24 津南保育園卒園式 (10:00、津南保育園)
25 亀萬酒造新酒祭り (11:00、亀萬酒造) 熊本県知事選挙 (8:30～20:00)	26 津奈木幼稚園卒園式 (10:00、津奈木幼稚園)	27 4か月児健診 (13:00、 水俣市保健センター)	28 津奈木保育園卒園式 (10:00、津奈木保育園)	29	30	31
4/1 つなぎ桜祭りウォー クラリー大会 (10:00、 グリーンゲート広場)	2 津南保育園入園式 (10:00、津南保育園)	3 	4	5 津奈木保育園入園式 (10:00、津奈木保育園)	6	7 

▼年が明けてから早くも2か月が経つてしまいました。2月末には少し寒さも和らいできて、梅の花も少しずつ咲いてきました。とてもいい香りがします。▼先日、保育園のお遊戯会に行き、本番前に園児たちとハイタッチしながら「頑張れよー」と声をかけたら「カメラマンがんばれよー」と返され、なんだかとても励まされました。幼稚園に行っても元気な子どもたちに囲まれたりして、最高の笑顔を見せてくれます。おかげで底なしの元気をいつも分けてもらっています。▼広報紙の作成にはみなさんの笑顔が欠かせないと感じました。これからもたくさんの方の笑顔をとくさんの人に届けられるように頑張りますので、これからもよろしくお願いします。(takka)

編集後記

各行事などで撮った写真や掲載した写真が欲しい人は総務課企画財政班広報担当までお気軽にお尋ねください。

町の人口と世帯数

平成24年2月1日現在

人 口	5,219人 (-8人)	●出生 /	0人
男	2,452人 (-4人)	●死亡 /	6人
女	2,767人 (-4人)	●転入 /	8人
世帯数	2,021戸 (-2戸)	●転出 /	10人
		※ () 内増減は前月比	

赤ちゃん こんにちわ!!

元気な赤ちゃん大募集!!

赤ちゃんこんにちわ!!に掲載を希望する方を募集します。
役場総務課にある応募用紙に記入の上、写真を添えてお申し込みください。

■申込・問い合わせ先
総務課企画財政班
78-3111(内219)

ママから一言

笑顔のかわいい永睦ちゃん。
お姉ちゃんと仲良く遊んでね。

パパ 敬介さん
ママ ミヨさん

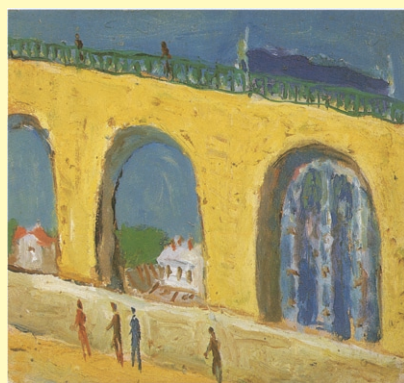


新川地区
ふなば えむ
船場 永睦ちゃん(1歳)



つなぎ美術館
TSUNAGI ART MUSEUM

◇開館時間／午前10時～午後5時
◇休館日／毎週水曜日(祝日の場合は翌日)
◇問い合わせ先／TEL0966-61-2222



『バンセンヌ古城』1964年(油彩)

『いかり』1967年(油彩)

境野一之展

熊本の現代絵画の世界で後進の育成に尽力し、独特な感性で抒情的にも例えられる作品を描き続けた境野一之。その中から1階展示室では当館が収蔵する油彩画と関連資料22点を展示。3階ではヨーロッパを旅行した際に日記のつもりで描いたという風景画を紹介します。

■期 間／開催中～4月22日(日)
■観覧料／一 般：300円 高大生：200円
小中生：100円 (3階は無料)
■場 所／美術館1階・3階展示室

住民参加型アートプロジェクト

実行委員募集



ハート!アート!パラダイス!
HEART! ART! PARADISE!

今年で5年目を迎える住民参加によるアートプロジェクト。今回はつなぎ美術館と熊本県立劇場とのコラボレーション!

グラフィックデザイナーの松永壮氏と振付家の森下真樹氏が住民のみなさんと一緒に表現活動に取り組みます。

実行委員会事務局では、スタッフとして活動してくれる実行委員8人のうち3人を募集します。一緒にアートの力で地域を盛り上げてみませんか?

- ◆応募資格／
18歳以上で津奈木町に住居もしくは職場があり、4月から12月にかけて月に1回程度開催される会議(初回の会議：4月8日)とワークショップに参加できる人。
アートに関する経験や知識は問いません。
- ◆応募方法／
面接を実施しますので事前に電話でご連絡ください。
- ◆応募締切日／3月31日(火)
- ◆応募・問い合わせ先／
「つなぎハート!アート!パラダイス!」実行委員会事務局(つなぎ美術館) TEL 0966-61-2222