

あした

2月号

二十歳の誓い

熊本県総合防災訓練
役場組織が一部変わります
芦北町認知症フォーラム

保健センターだより特別編

スロージョギング®始めませんか

地方自治法施行 70 周年記念
総務大臣表彰



山本秀久氏

熊本県議会議員（昭和 54 年～現在）
元熊本県議会議長、前自民党県連会長

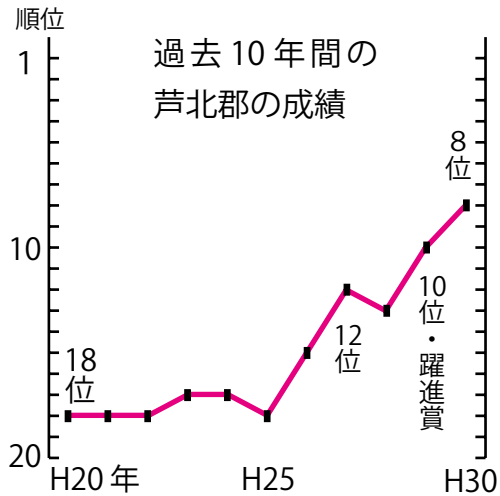
山本氏は、公務に精励し、優れた行政施策推進に中心的役割を果たし、自治行政に発展をもたらしたとして、11 月 20 日、総務大臣から表彰されました。

芦北郡 過去最高の 8 位に



好成績を残した芦北郡メンバー

熊日郡市対抗女子駅伝



第 35 回熊日郡市対抗女子駅伝が 1 月 28 日、熊本市で行われ、芦北郡チームは、5 区今脇智花選手の区間 2 位の活躍などで、目標としていた初の桁順位を達成しました。
近年は中高生中心の若いチームで徐々に順位を上げており、今後の活躍が期待されます。

天皇盃 第 23 回全国男子駅伝

井川龍人選手区間賞に輝く

1/14 開催の全国女子駅伝では今脇智花選手が区間 11 位の力走

1 月 21 日に広島で行われた全国都道府県対抗男子駅伝競走大会。井川龍人選手（九州学院高 2 年・佐敷中出身）が 1 区（7 キ）を走り、区間記録にあと 5 秒まで迫る好タイムで後続を振り切り、トップでタスキをつなぎました。
また、1 月 14 日に京都で行われた同女子駅伝では、今脇智花選手（信愛女学院高 2 年・湯涌中出身）が 6 区を力走。区間 11 位と健闘しました。



1 区を先頭で走る井川選手（写真：保護者提供）



大翔成の四股名を掲げる松岡さん

芦北高校 3 年の松岡友希さんの大相撲入門に当たり、2 月 5 日、町内の旅館で壮行会が行われ、関係者約 100 人が松岡さんの活躍を願いました。
サプライズで松岡さんの四股名が「大翔成（だいしょうせい）」と発表されると大きな拍手が送られました。
松岡さんは、昨年の国体で出場した少年男子団体戦で準優勝したこと

に触れ「努力すれば叶う夢もあるんだな」と思った。もっと強くなりたい、もっと相撲を続けたいと思い入門を決意しました」とあいさつ。3 月から追手風部屋に入門し、3 月 3 日の新弟子検査を経て、大阪で行われる 3 月場所で初土俵を踏む予定です。
芦北町から大相撲の入門力士が出るのは 61 年ぶりのことです。

松岡友希さんの健闘祈る

芦北町から 61 年ぶりに大相撲へ

広報あしきた 2 月号

- 2 全国駅伝で井川選手区間賞
- 3 郡市駅伝 芦北郡過去最高 8 位 / 総務大臣表彰 / 芦北町から 61 年ぶりに大相撲へ
- 4 二十歳の誓い
- 6 熊本県総合防災訓練
- 7 役場組織が一部変わります
- 8 スロージョギング始めませんか
- 1 1 イベントカレンダー
- 1 2 安全・安心たより
- 1 3 ジェシカの芦北 Diary / 芦北の民話
- 1 4 芦北町認知症フォーラム
- 1 5 芦北に残る文化遺産
- 1 6 お知らせ

CONTENTS — もくじ —

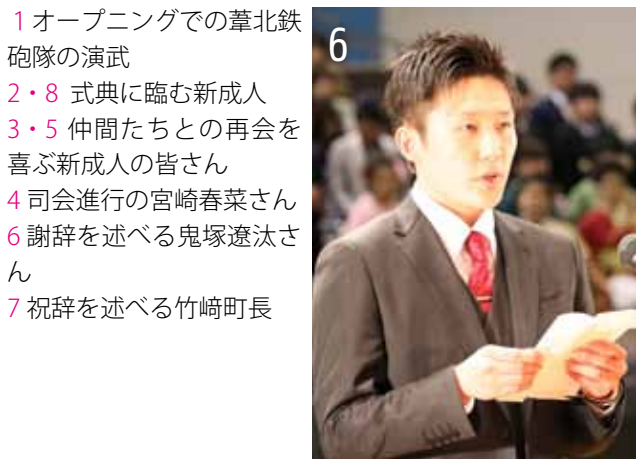
- 1 8 まちのわだい
- 2 0 あしきた映画製作発表会 / おすすめ図書
- 2 1 町民講座作品紹介 / 出生・おくやみ
- 2 2 イプシロンの光跡 ほか / 星野富弘美術館だより

今月の表紙 「鬼が怖すぎるよー」

2 月 2 日に田浦保育園で行われた節分行事で、本格的な鬼の登場に泣きじゃくる園児。最後は鬼と仲良くなって、帰っていく鬼たちをニコニコとお見送りしていました。

人口のうごき (H30. 2. 1 現在) () 内は前月比

人 口	17,751 人	(-38)
男	8,344 人	(-21)
女	9,407 人	(-17)
65 歳以上	7,356 人	(+14)
世 帯 数	7,346 世帯	(-14)



- 1 オープニングでの葦北鉄砲隊の演武
- 2・8 式典に臨む新成人
- 3・5 仲間たちとの再会を喜ぶ新成人の皆さん
- 4 司会進行の宮崎春菜さん
- 6 謝辞を述べる鬼塚遼汰さん
- 7 祝辞を述べる竹崎町長



1月7日、しろやまスカイドームで行われた成人式。147人の新成人が、それぞれの決意を胸に大人への一步を踏み出しました。



二十歳の誓い

大人への自覚と決意



山口 強さん
(湯浦中出身)

父はよく私に「何事も経験しなさい」と言います。ですが、この言葉に高校生のころまで得心が行きませんでした。知識があれば大抵のことはできると思っていました。しかし親元を離れ、様々な地を訪ね、多くの人に出会い、過去に経験したことのないことを体験してみると、物事をより俯瞰してとらえるようになると同時に、父の真意が理解できるようになりました。どんなに広く深い知識を持ってもその知識に厚みはありません。経験を抜きに知識が本当に自分のものになることはないのだと、経験をもって学ぶことができました。

(一部抜粋)

この一年間、仕事で辛いこともある中、芦北町へ帰省し家族や友人に会う度に、私はたくさんの元気をもらい、また仕事を頑張ろうという気持ちがかみ上げました。私はこの気持ちを持たせてくれる地元について帰ってきて貢献したいと思っています。そのためにも、今の仕事を精一杯頑張る、知識や技術を自分のものにして、立派な社会人になりたいと思います。

最後に、様々な事を教え、道を照らして下さった恩師、また共に学び、笑いあひふざけ合った友人達、今まで育ててくださり、たくさん



戴下真央さん
(田浦中出身)

この節目の日に、二つのことをお話ししたいと思います。一つ目は「学び」についてです。私が学んできたことの多くは学校や両親に与えられたものもらい受ける「目標なき学び」に過ぎなかったように思います。「目標なき学び」は自分では成長した気になりますが、自分の中の軸が定まらないために成長さえも遅れてしまっています。私が目標の重要性に気づいたのは最近になってからです。「目標のある学び」を、今後も常に心掛けていきたいと思っています。

父はよく私に「何事も経験しなさい」と言います。ですが、この言葉に高校生のころまで得心が行きませんでした。知識があれば大抵のことはできると思っていました。しかし親元を離れ、様々な地を訪ね、多くの人に出会い、過去に経験したことのないことを体験してみると、物事をより俯瞰してとらえるようになると同時に、父の真意が理解できるようになりました。どんなに広く深い知識を持ってもその知識に厚みはありません。経験を抜きに知識が本当に自分のものになることはないのだと、経験をもって学ぶことができました。

この日を迎えることができたのは、育ててくれた家族、友人、そしてこの街で出会った多くの方々のおかげです。これから先、様々な岐路に立ち、思い悩み迷ったとしても、この二十歳の節目に申し述べた「目標を掲げ、経験し、学ぶこと」を銘肝し、一人として精進していくことを表明して、感謝と決意の言葉とさせていただきます。

(一部抜粋)

芦北町では、平成17年の合併以来、地方分権の推進と財政の健全化を目指し、町民、財政、事務事業などの視点から集中改革プランを進め、組織の改革を行ってきました。

今後も、財政状況はますます厳しくなることが予想されています。また、町民ニーズは健康、介護、福祉を含めた生活基盤の整備や産業振興、子育て・教育環境の充実など多方面にわたっており、これらの施策実現のために引き続き組織再編などの改革を進めていきます。



町民の利便性に配慮した組織になります

1 『健康増進課』を新設します

本町は平成25年に県内では初となる「芦北町健康づくり推進条例」を制定し、町民の健康増進と健康維持を目的とした各種の事業を展開しています。さらなる健康づくりの推進および健康寿命の延伸、医療費の抑制を目指すとともに、町民の健康に関するニーズを的確に把握し積極的な事業展開を行うため、保健センターの業務など健康に関する部門を独立した課として設置します。

2 高齢者相談窓口を充実します

高齢者福祉の窓口と介護保険の窓口を同じ係に集約し、町民や関係機関の利便性を高めます。

『住民生活課 介護保険係』

+

『福祉課 高齢者福祉係』



『福祉課 介護高齢者福祉係』

3 農業政策推進体制を一元化します

農業委員会事務局を農林水産課内に置き、農業政策の事務・事業を一元化。申請や審査などの業務の迅速化・効率化を図ります。

『農業委員会事務局』



『農林水産課 農業委員会係』
(農業委員会事務局)

4 田浦基幹支所の名称が変わります

役場本庁との重複業務を見直すとともに、名称を変更します。
※受付業務などについては、現行と変更ありません。

『田浦基幹支所』



『田浦支所』

※広報あしきた3月号で役場全体の組織体系や再編後の連絡先などを掲載します。

平成30年4月

役場組織が一部変わります

震度7の地震発生 その時どう動く――

▶災害対策本部を設置し、情報収集や連携・対応訓練を行う職員ら



熊本県総合防災訓練

1月27日、熊本県総合防災訓練が実施され、本町では災害関係機関への支援要請訓練や避難所運営訓練などが行われました。訓練は八代海で震度7の地震が発生し、家屋倒壊や人的被害、道路の寸断などが同時多発していることを想定。役場内に災害対策本部を設置し、県や消防、警察、自衛隊との連携・対応手続きや支援物資の受け入れ対応などを確認しました。

佐敷中体育館では避難所開設・運営の訓練が行われました。花岡東地区と田川地区の自主防災会をはじめ、住民や関係者など約70人が参加。運営キットを活用しての避難所開設・運営、間仕切りの組み立てなどに取り組みました。

訓練後には県職員や熊本大学講師らと交え、反省点や改善点について意見が交わされました。



▲佐敷中体育館で避難所開設・運営訓練を行う花岡東地区と田川地区の自主防災会をはじめとする参加者の皆さん

歩く速さでゆっくり走る

自分の体力にあったペースでゆっくり走れば、誰でもジョギングを楽しめます。疲れず楽に走ることで、長く走れて体力向上や脂肪燃焼の効果が期待できます。



ポイント①

ニコニコペースで走る

疲れないスピード、それがまさにニコニコペース。初心者時は速 4 ～ 5 キロ（歩く速さ）を目安に。

おすすめの走り方

1 分間スロージョギング

↓
30 秒間ウォーキング

↓
1 分間スロージョギング

このリズムを繰り返すことで長い時間取り組むことができます。



ポイント②

足の指の付け根で着地する
足の指の付け根あたりで着地するフォアフット着地なら、衝撃はかかと着地の 3 分の 1 に。



ポイント③

アゴは上げて、目線は遠方に
走るときにアゴを上げることで、背筋がしっかり伸びて、脚が引き上げやすくなります。



ポイント④

口を開けて、呼吸は自然のままに
呼吸は意識的にコントロールする必要なし。荒くならないように気をつけるだけで OK。



ポイント⑤

1 日の目標は
トータル 30 ～ 60 分
まとまった時間が取れないときは、3 分 × 10 回のように小分けにして走っても OK！

スロージョギング愛好会で一緒に体験してみませんか

▶ 2 月と 3 月の活動日

2 月 21 日（水）

3 月 7 日（水）、22 日（木）

▶ 時間：午後 5 時 30 分～午後 8 時

上記の時間で都合のいい時間に活動できます。

例）・午後 6 時からの 1 時間

・午後 7 時からの 30 分 など

▶ 場所 保健センター（きずなの里）

* 問い合わせ先

保健センター ☎（86）0200

スロージョギングを実践している皆さんから次のような感想をいただきました。

血圧が正常値まで下がり、血糖値も低下しました！

お通じが良くなりました！

筋肉痛にならなくなりました！

汗がすぐ出るようになりました！

楽しく取り組んでいます！

※スロージョギング® は「一般社団法人日本スロージョギング協会」の登録商標です。



保健センターだより（特別編）

多くの皆さんがご存じのとおり、健康づくりには「運動」が欠かせません。しかし、「時間が無い」「やり方が分からない」「キツイ・ツライ」との思いから、なかなか実践に移せない人も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は有酸素運動の一つである「スロージョギング」を紹介いたします。

スロージョギングとは
スロージョギングは笑顔で話しかけるペース（にこにこペース）で走る、誰でも簡単に実践できる運動です。また、「ダイエット」「メタボ改善」「認知症予防」と 3 大効果が期待できる運動として、幅広い世代の人に取り入れられています。

芦北町保健センターでは、町民の健康増進を図るため、身体活動量を増やす一つの方法としてスロージョギングの普及を図っています。

多くの皆さんがご存じのとおり、健康づくりには「運動」が欠かせません。しかし、「時間が無い」「やり方が分からない」「キツイ・ツライ」との思いから、なかなか実践に移せない人も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は有酸素運動の一つである「スロージョギング」を紹介いたします。

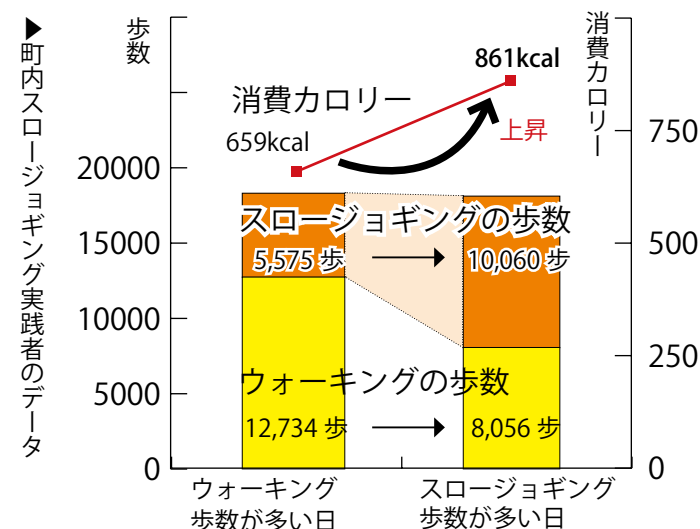
スロージョギングとは
スロージョギングは笑顔で話しかけるペース（にこにこペース）で走る、誰でも簡単に実践できる運動です。また、「ダイエット」「メタボ改善」「認知症予防」と 3 大効果が期待できる運動として、幅広い世代の人に取り入れられています。

ウォーキングとスロージョギングの消費カロリーの差

ウォーキングを実践中の人はスロージョギングを上手に取り入れるとカロリー消費が上がり、ダイエットや生活習慣病予防に効果的です。

1 日のトータルの歩数は変わらなくても、スロージョギング歩数の割合が多くなると消費カロリーが大きく上昇しました。

左のグラフは実際に町内で実践している人のデータです。



健康づくりのカギは運動と食事

運動習慣に加え、バランスのよい食事を1日3食きちんと取るよう心がけ、間食はできるだけ控えましょう。

食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻類は食事の最初に取ると脂肪や糖の吸収を抑え、生活習慣病予防にもつながります。

運動と食事の両輪で健康づくりを実践してみませんか。

生活習慣病予防教室（栄養編） 「高血糖改善・予防のための食事とは」

- ▶日時 3月1日（木）
（昼の部）午後1時30分～午後3時
（夜の部）午後6時～午後7時30分
- ▶場所 きずなの里（保健センター）
- ▶申込期限 2月23日（金）

*申込・問い合わせ先
保健センター ☎（86）0200

保健センター管理栄養士おすすめレシピ ～高血糖や肥満が気になる人へ～



通常の白ごはん 150g：252kcal
こんにゃくごはん 150g：167kcal

材料（2合分）
・しらたき 300g（糸こんにゃでも可）
・米 2合 ・水 目盛りで2合分

作り方
①しらたきは茹でてアク抜き、しっかり水切りして細かく刻む。②米は普通に炊く段取りをし、刻んだしらたきを米の上に入れ、炊く。③炊き上がったらしばらく蒸らし混ぜる。

楽しくスロージョギング®を体験



ここにこペースのスロージョギングを体験する参加者

1月13日、地域活性化センターでスロージョギング体験会が開催されました。

講師にスロージョギングの提唱者である福岡大学の田中宏暁教授を迎え行われた体験会には町民約100人が参加しました。

田中教授はスロージョギングの効果解説した後、参加者に正しい走り方を伝授。足の指の付け根で着地することや、足踏みの速さを15秒間で45回くらいにすることなど、参加者と一緒に走りながらアドバイスしていました。

また、「畳一畳のスペースでもできる運動なので、時間がないときや寒いときにも、テレビを見ながらやってみてください」と話していました。



福岡大学
田中宏暁教授

日	月	火	水	木	金	土
芦北町イベントカレンダー 2月15日～3月17日 ※日程は変更になることがあります □内は関連ページ				2/15 親子の安心サポート （保健センター）	16 町県民税 申告受付開始 （～3月15日） 3歳児健診 （保健センター）	17 小学生の食育塾 （保健センター） まちだより
18 芦北うたせ杯 ジュニア空手道大会 （しるやまスカイドーム）	19	20	21	22	23	24 老人クラブ連合会 ふれあい演芸大会 （活性化センター） 3～4カ月児健診 （保健センター）
25	26	27	28 出張消費生活相談 （役場1階会議室） P17 平成生き生き大学 閉校式（社教センター） 固定資産税4期・ 国保税7期 納期限	3/1 親子の安心サポート （保健センター）	2	3
4	5	6	7	8	9 年金出張相談 （役場3階会議室） まちだより 3歳児健診 （保健センター）	10
11 芦北町消防点検 （地域間交流 スポーツグラウンド）	12	13 星野富弘美術館 詩画公募展入賞作品展 （～5月13日） 新米パパママ教室 （保健センター）	14	15 町県民税 申告受付最終日 親子の安心サポート （保健センター）	16 1歳6カ月児健診 （保健センター）	17 星野富弘美術館 詩画公募展授賞式

子育て支援センター 行事予定（3月）

2日（金） ひな祭り
5日（月） サンドアートをしよう
12日（月）～15日（木） 一年間の思い出
16日（金） お別れパーティー



※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。

▶センター利用時間 毎週月曜日～金曜日
午前9時30分～正午 午後2時45分～5時

*問い合わせ先 子育て支援センター（田浦保育園）
☎（87）0034

児童館からのお知らせ（3月の行事）

《芦北児童館》 新年度のお手製カレンダー作り
とき 3月21日（水・祝）午後1時30分～3時30分
対象 どなたでも

《湯浦児童館》 ドッジボール大会
とき 3月21日（水・祝）午後1時30分～3時30分
対象 どなたでも

※児童館は児童に健全な遊び場、機会を提供し、心身ともに豊かな発達ができるように支援する施設です。

▶利用時間 午前10時～午後5時（月曜日休館）

*問い合わせ先

芦北児童館 ☎（82）3036

湯浦児童館 ☎（86）0074



江の 芦北Diary

水仙と桜の橋 Vol.18



みたいに「男性がお返しをする日」はありません。

イギリスと日本のバレンタインデーが違う理由は「文化の違い」だと思います。「義理」は日本の文化で、イギリスでは親しくない人にプレゼントを贈る文化はありません。バレンタインデーというと、ロマンチックなイメージですが、日本ではお世話になっている人に感謝を伝えることもあり、より広い意味があると思いました。

最近では、甘いものが嫌いな人用にバレンタインのせんべいや、和菓子などもあって、日本人は何でもありだと改めて感じました。

でも「自己チョコ（自分用のチョコ）」は、どちらの習慣にもあるので面白いですね！！

今月の便利な英会話

Who do you have a crush on?

「好きな人はいるの？」

使ってみてね！

今回はイギリスと日本のバレンタインデーの違いについて書きたいと思います。

一番大きな違いは恋人以外にもプレゼントをあげることです。日本では、チョコレートが定番で「本命チョコ」、「友チョコ」、「義理チョコ」などがあります。「義理チョコ」をもらっても、嬉しいのかな？と思ってたのですが…

男性の同僚に聞くと「嬉しいよ！食べたいからネ！」という返事でした。

えー??(・・;) 分かるけど義理チョコをもらうっていうのは、ちょっと寂しい感じがするんだけど…?

イギリスでは、チョコをあげるなら「本命チョコ」しかありません。バレンタインデーは「恋愛の日」というイメージがあるので、好きな人以外にプレゼントはあげません！

また、女性から男性へ一方的にプレゼントするのも日本の特徴だと思います。イギリスでは、男性から女性へ贈り物をしていましたが、最近、カップルがお互いにプレゼントを交換することの方が多いです。好きな人があるなら、男女問わず、バレンタイン・カードを書いたり、贈り物をしたりします。なので、ホワイトデー

国際交流茶屋の参加者を募集しています

Let's Make Pancakes! (パンケーキを作ろう)

パンケーキディをジェシカと一緒に学びながら楽しみましょう！

▶日時 2月25日(日) 午後1時～

▶場所 佐敷宿交流館 榎屋

▶参加費 国際交流協会員 250円、その他 500円

▶申込期限 2月21日(水)

▶必要なもの エプロン

Happy St.David Day! (聖デイビッドの日)

「聖デイビッドの日」は私のふるさと、イギリスのウェールズ地方の祝日です。定番ケーキを作って、楽しいティータイムを過ごしましょう。

▶日時 3月10日(土) 午後1時～

▶場所 きずなの里 調理室

▶参加費 国際交流協会員 400円、その他 800円

▶申込期限 3月7日(水)

▶必要なもの エプロン

*申込・問い合わせ先 芦北町国際交流協会事務局(企画財政課内) ☎(82)2511

芦北町の民話 第五話
ガラッパ神社
「仁助さんのトンチ話」(その3)

ガラッパは、田浦川を治めている「樋の口つあん」に、事情を打ち明けてお願いしました。「水神様、いろいろあり、住む所がありません。なんとか、田浦川に住まわせてください。おとなしく暮らします」。

それを聞いた「樋の口つあん」もガラッパがかわいそうになって住むことを許したので、ガラッパは田浦川で暮らすことになりました。

最初ガラッパは、田浦川で伸び伸びして暮らし、おとなしくしていましたが、もともといたずら好きの性格でしたので、だんだんいたずらの虫がむずむずし始めました。

ある日のこと村人が歩いているとガラッパが、急に前に飛び出して言いました。

「おいおい、村の衆、俺と遊んでくれんかー」。

村人はびっくりしましたが「何だガラッパじゃあないか。むしろ、遊んどの暇はない」と言いました。ガラッパはかまわず「相撲をとうろ、相撲を」と言います。村人は「どいてくれ、畑にくんだから」と言いました。するとガラッパは「俺と、相撲をとつてくれるまで、ここはどかないからね」と言って両手を広げました。

それを見た村人は「仕方がない。じゃあ、一番勝負だぞ」。ガラッパは喜んで「はっけよい、のこった」。最初は、五分五分の勝負でしたが、ガラッパが本気を出して力を入れると、村人は投げられてしまいました。(つづく)

芦北町でも被害が！ 振り込め詐欺にご注意！

熊本県での昨年中の振り込め詐欺などの被害額は、2億円を超えました。昨年は、芦北町内でも2件の振り込め詐欺(被害総額80万円)が発生しています。

また、芦北警察署には、詐欺の予兆電話や架空請求ハガキなどに関する相談が多数寄せられており、今年も一層の注意が必要です。

詐欺被害を防ぐために、次の点に注意しましょう。

◆「電話番号が変わった」は詐欺！

「電話番号が変わった」は詐欺と考え、必ずもとの電話番号に電話し、確認しましょう。

犯人は、息子以外にも、警察官や役場職員を名乗る場合があります。その場合も、警察署や役場に確認しましょう。

◆「ATMを操作して」は詐欺！

「ATMを操作して」という電話は詐欺です。役場などの公的機関が、医療費などの還付金にATMの操作を求めることはありません。

◆心当たりのない請求には応じない！

メールやハガキでお金を請求されても、心当たりがなければ応じないようにしましょう。

通知された電話番号などに連絡してしまうと、個人情報を知られるおそれがあります。

分からないことや不安なことがある場合には、遠慮なく芦北警察署へご相談ください。



事件・事故は **110** 番
芦北警察署 ☎(82)3110

芦北消防署管内の火災・出動件数をお知らせします

平成29年の火災出動件数は6件、救急出動件数は781件でした。前年と比べて火災出動件数は3件増加し、救急出動件数は79件少なくなりました。

空気が乾燥し火災が発生しやすい時期ですので火気の取扱いには十分注意しましょう。

また、最近、交通事故が多発しています。交通事故の大半の原因は運転手の不注意や油断によるものです。周囲に目を配り、安全運転を心掛けましょう。



火災出動状況		緊急出動状況			
火災種別	出動件数	救急種別	出動件数	救急種別	出動件数
建物	3件	急病	456件	労働災害	5件
車両	1件	一般負傷	114件	加害	2件
林野	1件	交通事故	24件	火災	1件
その他	1件	自損事故	6件	その他(転院搬送)	165件
合計	6件	運動競技	8件	合計	781件

火事と救急は **119** 番
芦北消防署 ☎(82)4731

この町で、寄り添い共に生きる

芦北町認知症フォーラム

1月13日にきずなの里で、認知症フォーラムが開催されました。越智須美子さんが、若年性アルツハイマーの診断を受けた夫・俊二さんとの講演活動や、介護を通しての患者本人の思いと家族の思いについて講演を行いました。

「本人の思い、家族の思い」

「夫・俊二さんが若年性認知症と診断働き盛りの夫に物忘れが見られるようになったのは、47歳の頃。物忘れの症状のために退職した後、54歳でアルツハイマー病と診断を受けた。」

「夫には長生きしてほしい。でも先行きが分からず不安」「この気持ちを何にぶつけばよいのか」「どう表現すれば自分の気持ちをわかってもらえるのか」など、不安や葛藤でいっぱいだった時期もあり、介護中は3人の子どもたちのことまで気にかけることもできなかった。



越智須美子（おち・すみこ）
若年生認知症の夫・俊二さんと共に、認知症啓発のために講演活動を行う。2009年に夫が他界した後も、遺作品展を催すなど啓発活動を続ける。

「社会とのつながり
デイサービスに通い始めた夫は絵を描くようになったことで、社会とつながりが持てるようになった。人に話を聞いてもらう機会ができた夫は「気持ち良かった」と話していた。」

京都市で開催された世界アルツハイマー協会国際会議で、若年性認知症であることを日本人で初めて実名発表したのは2004年のこと。認知症について知ってもらい偏見を無くしたいと、夫婦で講演活動に取り組むようになった。

「周囲の理解と支え」

周囲からの言葉に傷つくこともあったが、講演活動やテレビ出演を通して、ねぎらいの言葉をかけられるようになった。これをきっかけに子ども達は夫のことを周囲に話せるようになっていった。言葉は傷つけることもあれば、救いにもなる。「若年性認知症」という告知は、家族にとっては試練の第一歩。告知後の受け皿になるような所が欲しかった。また、ケアマネジャーなどの専門家から小さなことでも細やかに情報をもらえることは、介護者にとって安心感と信頼につながる。

夫は、もがき苦しみ葛藤の日々だったと思うが、支えていただいた皆さんに感謝し旅立ったと思う。

芦北に残る文化遺産

⑦⑨ 佐敷城跡 《佐敷城の歴史⑬》

国指定史跡
平成20年3月28日指定

慶長3年（1598）8月に豊臣秀吉が伏見城で死去したことは、10月には朝鮮半島の日本軍に伝えられ、翌11月から撤退を開始し、24日には清正も釜山を引揚げ、帰国しました。加藤与左衛門、与平次父子や井上勘兵衛らも葦北の兵とともに佐敷城に帰還しています。

秀吉の死後、豊臣政権内部では最大実力者である徳川家康が勢力を伸ばし、前田利家や上杉景勝、石田三成らと対立を深めていきます。

この頃、肥薩国境地域では大きな出来事がありました。慶長4年（1599）正月、豊臣家が直接治める蔵入地であった薩摩国出水地域が島津家の領地に、そして同じく蔵入地を預かる寺沢正成の領地であった葦北郡の津奈木・水俣地域が小西行長の領地にそれぞれ編入されたのです。

これにより葦北郡で領地を接することとなった小西行長と島津家、相良家はかねてより親密な仲であった一方、加藤清正は小西、島津、相良家とは対立関係にあり、特に小西行長との関係は朝鮮出兵により、その

亀裂は決定的なものとなっていました。

加藤家の飛び地領であった佐敷地域は、これら対立勢力からの圧力を東（球磨・相良家）、西（天草・小西家）、南（津奈木・水俣・小西家、薩摩・島津家）、北（八代・小西家）の四方全てから受けることとなり、やがて経緯は不明ですが小西・相良家は加藤家から佐敷地域を奪い取ったようです。

同じ頃に記された島津義弘の手紙に、次のような文があります。「加藤清正は気ままな人物で、考えなく攻撃してくるかもしれない。（中略）特に佐敷方面の小西行長・相良を攻撃して佐敷を奪われたなら後々大変なこととなる」。

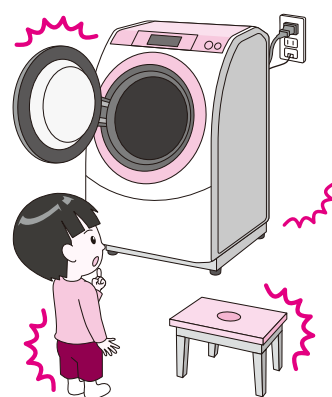
この手紙からは、佐敷方面を小西・相良勢力が支配していたこと、そして加藤清正が佐敷を奪取しようとしていることへの警戒感が強く感じられます。

なお、佐敷を奪われた加藤与左衛門らが、この時期にどのような行動を取ったのかについては分かっていません。

ドラム式洗濯乾燥機をご使用になる際は 小さな子どものいる家庭では ご注意ください

ドラム式洗濯乾燥機は誤った使い方をすると、中に閉じ込められて窒息したり、やけどや感電、けがをするなど、危険な状態になることがあります。特に小さな子どもがいる家庭では、洗濯機を使用していない時にも子どもが容易に開けられないようにチャイルドロック機能を活用してください。

詳しくは取扱説明書をご覧ください。各メーカーにお問い合わせください。



3月25日（日）は 町議会議員選挙の投票日です。

期日前投票もできます。

▶期間：3月21日（水・祝）～24日（土）

※詳しくは広報あしきた3月号でお知らせします。

*問い合わせ先

芦北町選挙管理委員会

☎（82）2511（内線219）

認知症の人と家族の会 たけのこ会

「たけのこ会」は、認知症の家族を介護されている人のための癒しの場です。介護での出来事や悩みを話し、それぞれの経験や情報を分かち合いませんか。

認知症に関心のある人、介護経験をお持ちの人、ボランティア希望の人も参加できます。

◎昼の部

毎月第3水曜日 13:30～15:30

◎夜の部

毎月第2水曜日 19:00～21:00

◎場所 きずなの里

*問い合わせ先

芦北町地域包括支援センター

☎（86）2270

芦北町では初 認知症カフェを限定開設



◀お茶をしながら語らう来場者とボランティア
▲可愛いウェルカムボードがお出迎え。

皆さんは「認知症カフェ」をご存じですか？

「認知症カフェ」は、認知症の人やその家族、地域住民、専門職など誰もが参加できる集いの場で、お話ししたり、お茶をしながら、交流や情報交換できる場所です。

1月13日、「認知症カフェ」について知ってもらおうと、認知症フォーラムに合わせて、きずなの里で限定開設されました。この日は、もの忘れテストや相談を実施。和やかな雰囲気の中、運営に携わった「たけのこ会」や傾聴ボランティアのメンバーと語らう来場者の姿が見られました。

保険

各種活動を行う団体は
スポーツ安全保険に加入しましょう

平成 30 年度スポーツ安全保険の加入受付が 3 月から開始されます。スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動を行う団体は万一のケガに備えて加入しましょう。

- ▶加入条件 4 人以上の団体
- ▶対象 団体での活動、団体活動への往復中の事故
- ▶内容 傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭用保険
- ▶掛け金 中学生以下は年額 800 円から、高校生以上は活動内容によって金額が異なります。

＊申込・問い合わせ先
スポーツ安全協会 熊本県支部
☎096（213）9015

介護

第4回
介護者のつどい

高齢者や障がい者などの介護をしている人の日頃の心身の疲れを癒すことを目的に、介護者のつどいを開催します。

- ▶対象者 在宅で家族を介護している人
- ▶期日 3月9日（金）▶定員 18 人（先着順）
- ▶内容 バスハイク（焼酎蔵見学・情報交換・相談）
- ▶行き先 鹿児島県・出水市、長島町
- ▶申込期限 3月2日（金）

＊問い合わせ先
芦北町社会福祉協議会 ☎（86）0294

募集

アーチェリー初心者講習会

アーチェリーは年齢や障がいの有無に関係なくできる生涯スポーツです。この機会に体験ください。

- ▶日時 3月11日（日）午前 10 時～午後 3 時
※時間内であれば何時からでも受講可能（最低 1 時間程度）
- ▶場所 しろやまスカイドーム アーチェリー場（テニスコート裏）
- ▶申込期限 3月7日（水）▶参加費 100 円
- ▶持ってくるもの タオル、飲み物

＊申込・問い合わせ先
芦北町アーチェリー協会（代表：鶴田）
☎090（7980）6481

相談

消費生活相談会

- ▶日時 2月28日（水）午前 10 時～午後 5 時
- ▶場所 芦北町役場 1 階小会議室
- ▶相談内容 電話勧誘、悪質商法、架空請求など
※毎月第 4 水曜日に開催しています。当日は電話による相談も受け付けます。

＊問い合わせ先
福祉課 社会福祉係
☎（82）2511（内線 151）

受信障害

携帯電話の電波拡大による
テレビ受信障害対策

携帯電話の電波を 700MHz（メガヘルツ）帯に拡大する工事により、テレビの受信障害が発生する可能性があります。2 月 15 日以降に障害が発生した場合は、無償で解消対策を実施しますのでコールセンターへ連絡をお願いします。

▶対象地区（対象地区世帯にはチラシを配布）
鶴木山、計石、白岩、花岡、芦北、道川内、佐敷、田川、大野、国見、女島、湯浦、宮崎、米田、丸山、豊岡、大川内、高岡、古石
※詐欺などにご注意ください。不審に思われた場合は作業員へ「テレビ受信障害対策員証」の提示を求め、コールセンターへお問い合わせください。

＊問い合わせ先
700MHz テレビ受信障害対策コールセンター
☎0120（700）012
IP 電話用☎050（3786）0700
※受付時間：午前 9 時～午後 10 時

講習

食品衛生責任者養成講習会

- ▶日時 3月7日（水）午前 9 時 40 分～午後 5 時
- ▶場所 水俣市公民館 第 1 研修室
- ▶受講料 食品衛生協会員 5,000 円
非会員 6,000 円※学生は会員と同額
- ▶申込方法 電話または FAX
（住所・氏名・生年月日・電話番号）
- ▶申込期限 3月1日（木）

＊申込・問い合わせ先
水俣芦北地区食品衛生協会（水俣保健所内）
☎・FAX（63）3891

その他

電柱にカラスの巣を見つけたら
九州電力にご連絡ください

カラスが電柱に巣をつくると、広範囲に停電が発生することがあります。特に金属製のハンガーは巣の材料に使われると停電しやすいため、部屋の中に取り込むなど、ご協力をお願いします。

＊連絡先
九州電力株式会社 八代配電事業所
☎0120（986）606

募集

自殺予防「熊本いのちの電話」
電話相談員養成講座受講生募集

- ▶対象者 23 歳以上の人 ▶定員 40 人
- ▶養成期間 平成 30 年 5 月～ 31 年 3 月
（前期）5 月～9 月（後期）10 月～3 月
- ▶講座時間 毎週火曜日（5 月 8 日（火）開講）
午後 6 時 30 分～8 時 30 分
- ▶場所 熊本 YMCA 中央センター
- ▶受講料 前期・後期ともに 15,000 円
（後期は 1 泊研修費 8,000 円が別途必要）
※相談員になるためには前期・後期を通して受講する必要がありますが、カウンセリングだけ学びたい人など、前期だけの受講もできます。
- ▶申込期限 4 月 27 日（金）
※事前説明会を開催します。詳しくは熊本いのちの電話ホームページをご覧ください。

＊申込・問い合わせ先
社会福祉法人 熊本いのちの電話事務局
☎096（354）4343

光インターネットサービスの提供エリアが拡大します●

本町では、NTT 西日本と連携し、光ファイバーによる情報通信基盤の整備を進めており、光インターネットサービスの提供エリアが拡大します。

- ▶提供開始地区 田浦地区全域、湯浦地区全域
- ▶提供開始日 2 月 27 日（火）
※サービスの利用には申込みが必要です。NTT 西日本や光コラボ事業者へ直接申し込みください。
◎強引な訪問販売や電話による勧誘にはご注意ください。ご自宅に訪問販売があった場合は社員証などにより、販売会社や連絡先などを確認のうえ、申し込みください。

募集

臨時職員を募集します
（幼稚園非常勤講師）

- ▶対象者 65 歳未満の人
- ▶種別 幼稚園非常勤講師 若干名
※免許保有者（見込み可）に限りします。
- ▶雇用期間 平成 30 年 4 月 1 日～
平成 31 年 3 月 31 日（更新あり）
- ▶提出書類 履歴書（写真付き）
- ▶申込期限 3 月 9 日（金）
- ▶選考方法 書類審査、面接

＊申込・問い合わせ先
教育課 学校教育係
☎（87）1171（内線 122）

表彰

永年無事故運転者表彰の申込
（10年・20年・30年・40年）

永年無事故運転者表彰が秋の全国交通安全運動時に行われます。該当する人は申し込みください。申し込みのない人については表彰されませんのでご注意ください。

- ▶該当者 芦北地区交通安全協会の会員で、免許取得後今年の 6 月末で 10 年以上経過している人
- ※平成 27 年 7 月 1 日から 30 年 6 月 30 日までの 3 年間に交通違反した人は該当しません。人身事故を起こされた人は、それ以降の期間が該当します。
- ▶申込期間 3 月 1 日（木）～5 月 31 日（木）
- ▶持ってくるもの 印鑑、運転免許証

＊申込・問い合わせ先
芦北地区交通安全協会事務局（芦北警察署内）
☎（82）3110



参加男性に調理法を教える協力隊の花枝さん（写真右）

男性料理教室 地域おこし協力隊員に イタリアン学ぶ

1月20日、活性化センターで、芦北町男女で築く地域社会推進懇話会主催による「男性料理教室」が行われました。

地域おこし協力隊の花枝俊輔さんを講師に、「イタリアンシェフが教える男性料理教室」と題し、懇話会のメンバーを含め、男性18人、女性7人が参加しました。

メニューは、地元芦北産の食材にこだわった「アジのマリネ」、「アシアカエビとアボカドのサラダ」、「真牡蠣とアオサ海苔の Pasta」の3品を5つの班に分かれて協力し合いながら作り上げ、その後、全員でテーブルを囲み試食しました。

夫婦で参加した有吉洋一さん（古石北）は、「参加してとても良かった。男性も積極的に料理をした方が良いと思いました。」と話していました。



欠け始めた月を望遠鏡で観察する参加者

薄曇り中に月食 「見えた！」

1月31日、「芦北星を見る会」による皆既月食観測会が、淳光育児園で行われました。

当日は空が雲に覆われ観測は難しいと思われていましたが、午後9時30分ごろ、薄い雲の向こうに欠け始めた月がぼんやりと姿を見せると、訪れた約20人の参加者から「見えた！」と歓声があがりました。

佐敷小3年の仲田謙心くんは、地球の影に隠れ始めた月を見ながら「満月だったのが今は三日月くらいに見える。今日は見られないと思っていたので、見られてよかった」と話していました。

草野仁さんが講演

「いつもチャレンジ精神で」



文化講演会が2月4日、しろやまスカイドームで行われ、世界ふしぎ発見でおなじみの草野仁さんが、自身の経験を踏まえ、「年齢に関係なく積極的に」とユーモアを交えながら話しました。

就職の際、取材記者を目指していた草野さんは、NHKからアナウンサーとしての採用通知が来たときには「何かの間違いだと思った」と話し、自分では向いていないと思っていたことでも、「ここまでたどり着くことができた」と挑戦することへの意義を説きました。

さらに、高齢でも元気に活躍しているタレントを引き合いに、「やりたい事は年齢に関係なく積極的にやるのが大事」。続けて「日本人は年齢を気にしすぎている。何かを始めようとするとき、年齢は関係ない。自身自身の新しい発見にもつながる。弱気にならないで、いくら年を取ろうとも積極的に長寿社会を生き抜いていくことはありませんか」と訪れた約500人の観客に呼びかけました。

芦高生が熊大生に学ぶ 「くまもとみらいずむ」



大学生と協力しながら商品撮影をする芦高生

熊本大学の学生が高校生に出前授業を行う「くまもとみらいずむ講座」が1月24日、芦北高校でありました。

この講座では、芦北高校で製作した商品の魅力を高校生が考え、大学生が情報発信の方法を教える形で進められました。林業科では間伐材を利用したボールハンガー「なんでもかけ」の商品撮影とキャッチコピーをグループごとに発表していました。その後、農業科でもジャムを題材に同様の講座が行われました。

大学生が自分たちの学校生活について話す交流の機会もあり、高校生に「自分の将来について早めに考えて」などのアドバイスしていました。

この日の様子は熊大生が運営するWebサイト「Kumainin」（くまみん）に掲載されています。



芦高生に向けて講演する植村所長

国際協力考えてみて JICA九州所長が講演

1月22日、JICA九州国際センターの植村史香所長が芦北高校全校生徒約260人に向けて、「日本の国際交流について」というテーマで講演を行いました。

講演では開発途上国の問題や課題、なぜ国際協力が必要なのか、また、JICAの事業について説明されました。

「国際協力は、いろんな形でできます。ネットなどでさまざまな情報が手に入るので、興味がある人は、調べて考えてみてほしい。青年海外協力隊員は、水もなく、電気もないようなところで働いている人が多いですが、情熱を持って仕事をしています。JICAの事業で行くと安心ですので、考えてみてほしい。」と芦高生に勧めていました。



佐敷駅で行われたおれんじマルシェ。かわいい駅長さんたちが出迎えてくれました。

まちかどスナップ



市野瀬棒踊り保存会が、再結成30周年を記念して製作したタオルを竹崎町長に贈呈しました。

あしきた映画製作発表会が1月28日、しろやまスカイドームで行われました。

篠原隼士監督は、「ふるさとに帰ってくるたびに感じていることがある。それは人の絆の強さ。この絆は映画化に値する」と映画製作に至った思いを打ち明けました。午後から行われた出演者オーディションには県内外から3、73歳の老若男女63人が挑戦。篠原監督との面談で応募の動機を話したり、台本を読んだりして自己アピールをしていました。

アシスタントとして参加した芦北高校1年の邑上楓さんは「こんな経験は普通できない。芦北の魅力が伝わる映画になれば」と話し、同じく森美依菜さんと竹本響さんは「芦高生で映画の撮影を盛り上げたい」と声を揃えました。映画は、今年4月から5月にかけて撮影に入り、9月ごろに完成予定。映画祭出品などを経て、来年9月の一般公開を目指しています。

ふるさとの絆は映画化に値する



篠原監督と会話するオーディション参加者



映画製作を発表する篠原監督

おすすめ図書紹介 町立図書館 ☎ (82) 2213

BOOK



「西郷どん!」
林真理子著（角川書店）

「動物と話せる少女」

リアーネ

タニヤ・シュテーパーナー 著
中村智子訳（学研教育出版）



女の子に大人気のリアーネ。シリーズ最新刊がでました。

「だいぶつさまの」

うんどうかい」

文：荻田澄子 絵：中川学
（アリス館）



今日は仏さまたちの運動会。いろんな仏さまたちが、玉入れ、ダンス、ピラミッドなどいろいろな競技を頑張っています。

明治維新の立役者のひとりである西郷隆盛の人間的な魅力と波乱万丈な生涯。激動の幕末を描いたNHK大河ドラマ原作本です。

図書館休館日 町立図書館（社会教育センター） 2月26日（月）～3月9日（金）、12日（月）、21（水・祝）
田浦図書室（地域活性化センター） 2月26日（月）、3月12日（月）、26日（月）

お誕生おめでとう

H30. 1. 1～1.31 受付分（敬称略）受付件数 13 件

氏名	誕生日	性別	保護者	区
釜 愛波	12.26	女	裕一朗	女島西
宮崎 奏甫	12.31	男	裕樹	芦北
尾崎 航治	1.4	男	大治	湯浦東
新村 柊愛	1.6	女	建昇	花岡東
淵上 凜乙	1.9	女	伸也	芦北
川尻 史一朗	1.17	男	貴文	沖
中島 央士郎	1.18	男	進	計石東
生魚 優梨	1.20	女	秀一	湯浦南
染野 光真	1.20	男	隼人	芦北
染野 叶真	1.20	男	隼人	芦北
橋口 剛虎	1.21	男	奨史	湯南団地
坂本 滉明	1.30	男	皓	花岡東

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

ご冥福をお祈りします

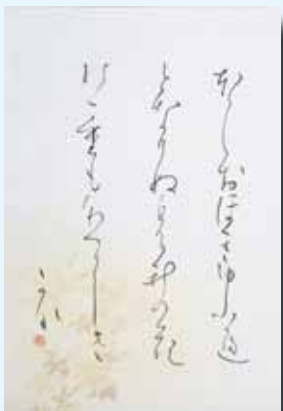
H30. 1. 1～1.31 受付分（敬称略）受付件数 37 件

氏名	死亡日	年齢	区
中山 政美	12.31	72	大野
坂尻 フサエ	1.1	96	桑原
小崎 安信	1.6	88	平生
森田 タマヨ	1.6	101	海浦2
清藤 緑郎	1.6	83	小田浦2
桑原 宗喜	1.6	65	田川
桑田 チヨ子	1.6	87	桑原
志藤 貴雄	1.8	62	湯浦北
宮尾 繁男	1.11	99	海路・高田辺
高岡 信子	1.12	81	岩屋川内
鈴田 カズエ	1.13	95	花岡西
野口 キミ	1.15	90	田川
浪崎 峯男	1.15	89	波多島
木村 ヒサ子	1.18	93	道川内東
桑原 明美	1.19	55	道川内西
濱田 和憲	1.21	76	田浦町3
塩石 ミヨ	1.22	102	塩浸
濱田 トシ子	1.23	88	小田浦1
寺本 一登	1.25	89	計石西
山下 ノブ子	1.26	79	波多島
田野 幸尋	1.28	74	田浦町4
稲富 ユリ子	1.29	91	湯浦南
松坂 シヅエ	1.29	98	花岡西

※本町窓口へ届け出た人で、承諾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。

町民講座作品紹介

書道（かな）



浦川 慶子

「星多きゆふべ」

絵手紙



藤井かよ子

竹細工



立岩 明人

竹工芸（六つ目菊編み）

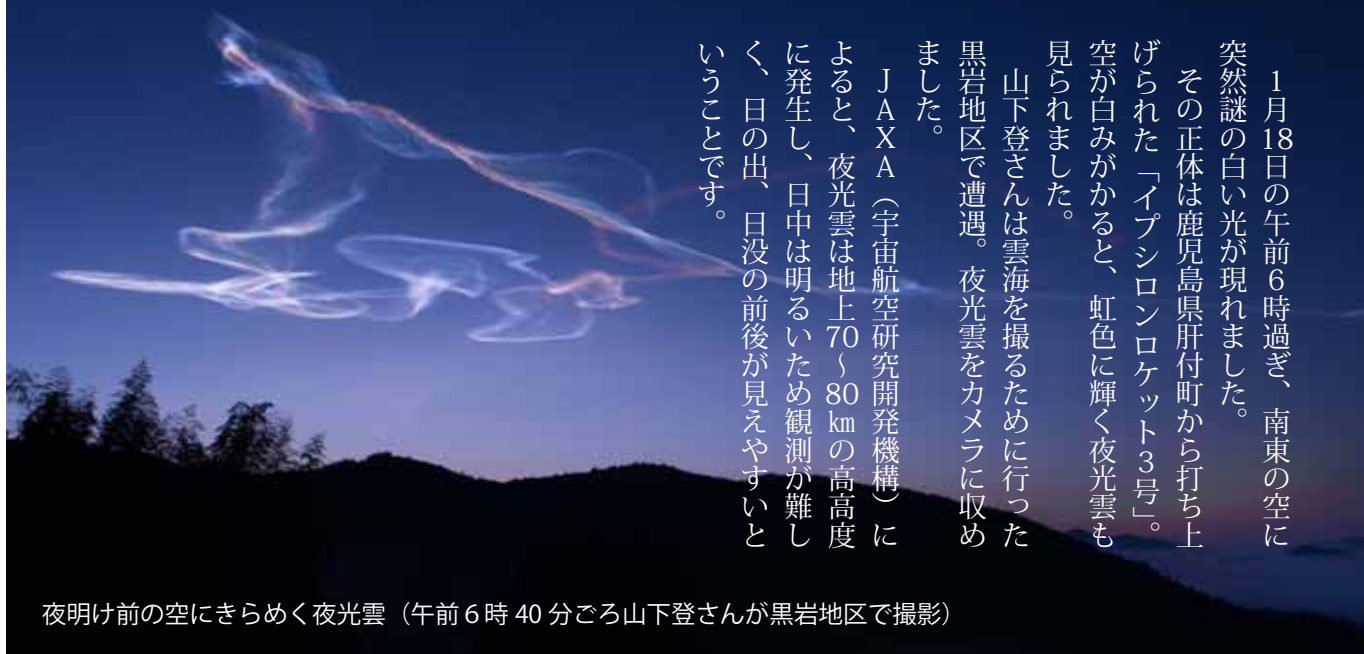
編集後記

▼あしきた映画のオーディションを受けた63人は、役者になりたい人や地域おこしに協力したい人など志望動機も十人十色。皆さん新しいことに挑戦しようという意欲に溢れていました。文化講演会で草野仁さんは「年齢は関係なくチャレンジして」と話していました。▼何かを始めるのに遅すぎることではないということ、私も40の手習いを始めてみようかなと改めて感じています。（上野）

▼県総合防災訓練の避難所（スギ）

訓練では、「もしもの時は来ないのが一番だが、備えは大切」という話があり、参加者から「日頃から非常時について考えたい」という感想も聞かれました。▼近頃は雪が降りますが、「まさか平地で積もるほどは降らないだろう」と油断しがちです。ところが2月6日は平地でも積雪し、ひどくならないかとハラハラしました。▼「昨年の大雪と熊本地震は「まさか」の出来事でした。日頃から「まさか」に備えることの大切さを改めて感じました。（スギ）

あの光は何？ イプシロンロケットだ！



1月18日の午前6時過ぎ、南東の空に突然謎の白い光が現れました。

その正体は鹿児島県肝付町から打ち上げられた「イプシロンロケット3号」。空が白みかると、虹色に輝く夜光雲も見られました。

山下登さんは雲海を撮るために行った黒岩地区で遭遇。夜光雲をカメラに収めました。

JAXA（宇宙航空研究開発機構）によると、夜光雲は地上70～80kmの高度に発生し、日中は明るいため観測が難しく、日の出、日没の前後が見えやすいということです。

夜明け前の空にきらめく夜光雲（午前6時40分ごろ山下登さんが黒岩地区で撮影）

藤岡弘、さん 町長を表敬

1月11日、俳優の藤岡弘、さんが竹崎町長を表敬訪問しました。藤岡さんは、葦北鉄砲隊の名誉隊員でもあり、町長と武士道を熱く語りあいました。



御立岬方面から見たイプシロンの光跡
（午前6時7分ごろ濱崎一心さん撮影）

芦北町立

美術館だより

第11回 詩画公募展

昨年12月から今年1月にかけて作品を募集した詩画公募展に、全国から1469点の作品が集まりました。どれも個性の光る力作ぞろいで、老若男女問わず多くの方にご応募いただきました。各部門の優秀作品を選定し、3月に表彰式を行う予定です。

▼入賞作品展 3月13日(火)～5月13日(日)

《現在開催中》「冬の展示」

本展では、星野富弘の紡ぎ出す美しい白銀の世界を中心に展示するとともに、作品にまつわるエッセーを併せて紹介しています。この機会にぜひご覧ください。

○期間 3月11日(日)まで

○休館日 第2・第4月曜日（祝日除く）

○開館時間 午前9時～午後5時



「寒椿」（2009年）

*問い合わせ先 星野富弘美術館 ☎(86)1600