

広報

あしきた

2020

1

月号  
No.181



令和2年 年頭あいさつ

2

進む廃校活用

6

町県民税の申告

10

あけましておめでとうございます。  
皆様におかれましては、令和となつて初めての新春を健やかにお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は、台風・豪雨災害が多発した年でありました。犠牲となられた方々に哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

幸いにして芦北町では大きな被害は発生していませんが、「災害は起こるもの」として、町民の皆様の生命・財産を守る「安全・安心のまちづくり」をより一層進めて参ります。

さて、本町の出来事に目を向けますと、3月にロンドン五輪銀メダリストの藤井瑞希選手が現役を引退されました。今後は、テレビ出演や講習会等を通してバドミントン競技の普及に取り組んでいかれるということでありますが、これまでに増してご活躍されることを願っております。

また、日本一が多く生まれた年でもありました。第74回いきいき茨城ゆめ国体では、空手道重量級の部で飯村吏毅哉選手が見事優勝。文化面でも芦北町相撲甚句会が出場2度目ながら、昨年の準グランプリに続いてグランプリ（日本一）となる「日本相撲甚句会賞」

を受賞しました。

12月には、一昨年の大翔成（松岡友希君）に続いて、橋本大海君が尾上部屋へ入門し、平成以降2人目の力士が誕生しました。その他にもスポーツ・文化両面で輝かしい成績を残された個人・団体は枚挙に暇がなく、「スポーツの振興によるまちづくり」「文化の薫り高いまちづくり」を推進する私どもにとりましても大変喜ばしく心強い限りでありました。

産業面においても、熊本県や民間企業と協力しながら、廃校を利用した企業誘致に取り組みました。八代以南のこの地において、1年に3件の企業誘致に成功したことは近年に類を見ないことであり、雇用の創造や企業の集積等、様々な波及効果が期待されます。農林水産業関連でも、芦北町漁協で水揚げされる太刀魚「田浦銀太刀」が、県内の水産物として初めて「地理的表示（GI）保護制度」に、初めて登録されました。全国的には「下関ふく」や「越前がに」等が登録されており、そういったブランド産品に並ぶ価値をもった水産物として、今後も全国にPRしていきたいと考えております。

今年は50年ぶりにこの日本、東京でオリンピック、パラリンピックが開催

明けておめでとうございます。  
年頭にあたり、芦北町議会を代表し、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

町民の皆様におかれましては、希望に満ちた令和2年の新春を晴れやかにお迎えのこととお慶び申し上げます。  
また、旧年中は、議会に対しましても格別のご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、「平成」から「令和」に元号が変わり、新たな時代の幕開けとなりましたが、一年を振り返ると九州北部豪雨や台風15・19号が東日本に立て続けに上陸するなど、甚大な被害をもたらす災害が発生し、自然の猛威を思い知らされる年でもありました。改めて、災害に強いまちづくりの必要性を強く感じたところであります。

さて、本年7月にはいよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。様々な競技で日本選手団の活躍が期待されており、議会としましては、町のスポーツの振興に対する取り組みを後押しし、明るく元気な町づくりを推進してまいりたいと思います。

一方、地方におきましては、厳しい財政状況に加え、人口減少、少子・高齢化など取り組むべき課題は山積みしています。次世代を担う若者たちが、

将来に夢や希望を持ち、誰もが安心して暮らすことができる地域づくりが求められています。

これらの課題に対し、町執行機関と互いに切磋琢磨しながら、まちづくりの主役は町民の皆様であることを念頭に、住んでよかったと思えるまちづくりの実現に向けて、信頼され、存在感のある議会を目指し、鋭意努力してまいります。

また、昨年から議会運営の活性化を目的に、定数問題などの様々な課題について、全議員参加の協議の場を設けました。町民の皆様の多様なニーズをしっかりと汲み上げ、町政に反映させることで、二元代表制の一翼を担う機関として責任を果たしてまいります。

本年は、町道射場芦北線改良工事の竣工やその沿線には永年待ち望まれた芦北町コミュニティセンターがオープンし、更なる住民サービスの向上が期待されます。これを契機に住み良いまちづくりに一層邁進してまいりますので、町民皆様のご理解とご支援を賜りますようお願いいたします。

結びに、本年が皆様にとってより良い年となりますよう祈念しまして、年頭のあいさつといたします。

芦北町長

竹崎一成

されます。ぜひ、日本選手団には、日の丸と国民の期待を背に、代表としての誇りを持ってその実力を発揮していただきたいと思っています。

本町においても、「町道射場芦北線」「芦北町総合コミュニティセンター」が遂に完成します。

次代を担う子どもたちのために多くのレガシー（後世に伝えるより良

いもの）を残していけるよう、今後もスピード感を必要とするもの、中長期的な計画を必要とするもの、その両輪で新しい施策を実施して参りますので、どうぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が町民の皆様にとりまして希望に満ち溢れた年となりますことを祈念し、新年のご挨拶といたします。

芦北町議会議長

宮尾秀行

町道射場芦北線上空から佐敷港方面を望む

# 秋の叙勲

## 旭日中綬章

元熊本県議会議員

**山本 秀久**さん (道川内・84歳)

昭和54年4月熊本県議会議員に初当選以来10期40年にわたりその職に在り、その間、閣議了解に基づく水俣芦北地域振興計画の立案・実行に心血を注がれ、県議会議長、自由民主党熊本県連会長を歴任されるなど水俣芦北地区のみならず、県政全体の発展に大いに貢献されました。

時代に即した産業の集積、地域経済の自立化、文化水準の高い豊かで住みよい地域社会を創造するには、交通ネットワークの整備が不可欠であると考へ、九州新幹線鹿児島ルート、南九州西回り自動車道、主要地方道の整備のため関係機関を奔走され、その実現にご尽力されました。



## 旭日双光章

元芦北町議会議員

**水口 宣之**さん (大岩二・78歳)

昭和62年11月、地域住民の信頼を一身に集め、旧芦北町議会議員に初当選し、平成17年1月に芦北町と田浦町の合併により芦北町となった後も引き続き、8期30年5か月にわたり町議会議員として健全な議会活動に努めました。

この間、芦北町議会副議長、議会運営委員会委員長、総務常任委員会委員長、町民総合センター建設特別委員会委員長、水俣芦北広域行政事務組合議会副議長を歴任し、円滑な議会運営を図るとともに、高邁な政治理念をもって地方自治の伸展及び住民福祉の向上に多大な貢献を果たされました。



## 100歳 おめでとうございます。



**長山シヅノ**さん(天月)  
大正8年12月8日生まれ  
笑顔が素敵な長山さん。「長生きの秘けつは、明らかに日々過ごすことです」と話されました。若いころはご主人と農業(稲作)をされ、3人のお子さんを育てられました。お祝いに駆けつけたお孫さんたちを優しい眼差しで見つめておられました。

# 田浦銀太刀が 地理的表示 (GI)に登録



12月10日、農林水産省の地理的表示保護制度に申請していた『田浦銀太刀』が登録されました。

GIとは伝統的な生産方法や、気候・風土などの特性が、品質に結びついている産品の名称を、知的財産として登録するものです。

芦北町漁協田浦本所の野口さんは「表面に傷がつきやすく鮮度管理が難しいが、漁師が20年以上品質維持の努力をしてきた。田浦銀太刀のブランド価値が更に付いた」と喜んでいました。



▶一匹で1キロを超える大物が釣れます。

### CONTENTS

- 2020年 1月号
- 2 令和2年 年頭あいさつ
  - 4 田浦銀太刀 GI に登録
  - 5 秋の叙勲
  - 6 進む廃校活用
  - 8 まちのわだい
  - 10 町県民税の申告
  - 13 お知らせ
  - 14 健康ルーム
  - 16 安全安心だより
  - 18 協力隊レポ
  - 20 短歌・書道・図書
  - 21 イベントカレンダー

## 今月の表紙 小田浦の天宮

令和になって最初の新年を迎えました。小田浦の天宮・佐敷諏訪宮・湯浦諏訪宮を年越しで撮影に廻りました。年を越す前からお参りに来る人、午前0時に合わせて来る人、年を越してから、眠い目をこすりながら来る人と様々でした。今年も良い年でありますように。



### 人口のうごき (R2.1.1 現在) ( ) 内は前月比

|       |         |       |
|-------|---------|-------|
| 人口    | 16,984人 | (-18) |
| 男     | 8,016人  | (-8)  |
| 女     | 8,968人  | (-10) |
| 65歳以上 | 7,377人  | (+7)  |
| 世帯数   | 7,220世帯 | (-7)  |



# 熊本県堆肥共励会大賞受賞

12/19



(有)網田牧場の網田社長他4人が令和元年度熊本県堆肥共励会大賞受賞(県内105団体のトップ)の報告に来庁しました。

代表の網田圭吾さんは「平成26年度に続き2度目の受賞となりました。このスタッフ

あつての受賞で大変光栄です」と受賞の喜びを話しました。

竹崎町長は「農業は土づくりが一番重要、自然の摂理に基づいている有機肥料は、良い土作りができるためこれからも頑張ってください」と激励しました。

12/13



佐敷中学校で租税教室がありました。税金の大切さを理解してもらうため、芦北町の税務課職員が毎年行っています。

なぜ税金が必要なのか、税金の負担が無くなったらどうなるのか、生徒に考えてもらいながら学習しました。

日野穂花さん(一年生)は「中学校はたくさん税金が使われている、そのおかげで学ぶことができます。学校等の公共物は大切に使います」と話しました。

12/7



芦北町警察ボランティア連絡協議会主催で、森林教室が開催されました。芦北高校の鏡山演習場で山の散策や、途中で集めた木々を材料に、クリスマスリース作りが行われました。

参加した迫本海人君は「普段は家でゲームをして体を動かさないが、自然の中で、草や木を集めたり、薪割りをした。普段やらないことができて、すごく楽しかった」と感想を述べました。

## 山林を散策してリフレッシュ

## 佐敷中学生、税金の大切さを学ぶ

1/1



## 新年の参拝者を迎える竹灯籠

小田浦の天子宮で、竹灯籠650本に火を灯し、新年の参拝に訪れる人を、出迎えました。制作期間は約1ヶ月かかり、小田浦1、4地区合同で6年前から、まちづくり支援事業を活用して実施しています。

訪れた近所の住民の人は「ロウソクの炎の揺らぎが幻想的でとてもきれい。街灯の代わりにもあり、安全に参道を歩けます」と話していました。

12/23



## デコポンの新品种「聖秀」

せいしゅう

J Aあしきたの丁組合長他5人がハウス栽培したデコポンの贈呈に来庁しました。

竹林果樹部会長は「今年から新しい品種『聖秀』の出荷が始まりました。今までのデコポンと比べ果皮と果肉が紅くなり、果汁を多く含んだものができました」と説明をされました。

竹崎町長は「立派な物を生産するには努力が必要。新品种の生産拡大に励んでください」と激励しました。

12/18



高齢者向け交通安全講習会がしろやまスカイドームで開催されました。

歩行環境シミュレータを使用し交通量の多い道路における横断体験や、電動車いす(シニアカー)の運転講習を行いました。

参加者からは「講習を受けたことで歩行者としての注意点を再度認識できたため、今後はしっかり周りを注意し、安全第一を心がけたい」と話しました。

12/17



## 蒲島県知事「夢」について講演

蒲島県知事が芦北高校で生徒に「逆境の中にこそ夢がある」という演題で講演されました。

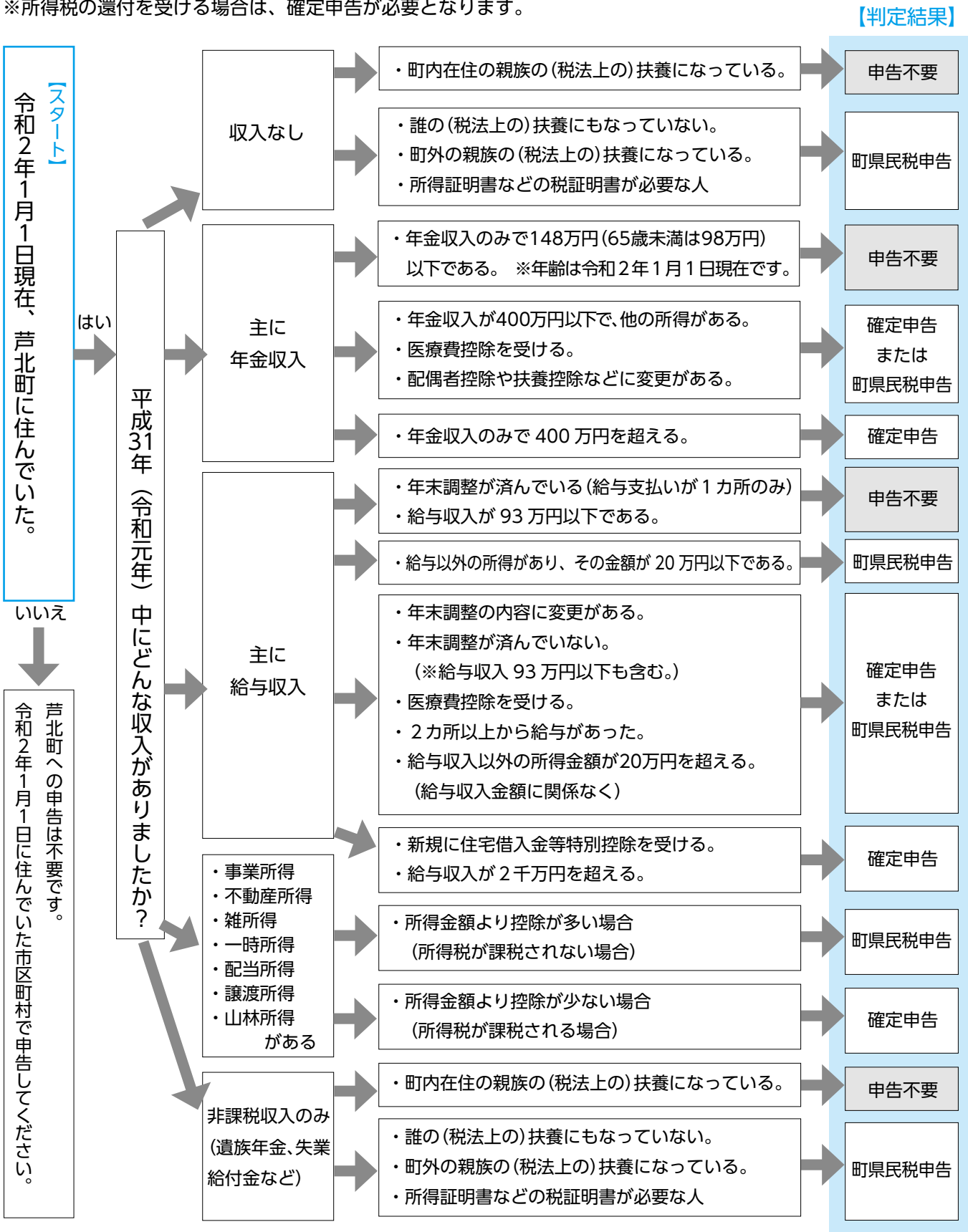
「不可能を可能にするのが人生。そのためには夢が必要で、夢の実現には120%の努力が必要」と知事は話をされました。

生徒を代表して濱崎真琳さんが「不可能を可能にできるような夢を持ち実現できるようにしたい」と述べ、努力することを誓いました。

## 高齢者の交通事故防止

# 申告フローチャート あなたが申告をする必要があるか確認してみましょう！

※このフローチャートは、あくまでも一般的な事例です。詳しいことは税務課住民税係までお尋ねください。  
※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要となります。



※「所得金額」とは、収入から必要経費を差し引いた金額です。給与と公的年金の場合は、収入から給与所得控除額・公的年金控除額を引いた後の金額が所得金額となります。

## 申告受付期間

2月17日(月)から  
3月16日(月)まで  
(土・日・祝は除く)

※期間前の申告は  
受付できません

令和2年度町県民税は、令和2年1月1日に住民登録がある人の平成31年（令和元年）中の所得に対して課税されます。  
この申告は町県民税だけではなく、国民健康保険税などの決定、福祉、医療、教育資金などの給付、その他さまざまな申請のときに必要となる所得証明の資料になるものです。期間中に必ず申告してください。  
なお、税務署へ確定申告書を提出する人は、町県民税の申告をする必要はありません。  
※平成31年（令和元年）中に収入がなかった人でも、国民健康保険税の軽減判定、所得証明書発行やその他行政サービスのために税の申告が必要となる場合があります。

### ◆申告が必要な人

申告フローチャートをご参照ください。

### ◆申告の際にお持ちいただくもの

- (1) マイナンバーカードまたは通知カード
- (2) 申請者の本人確認書類

※顔写真付きの身分証明書（運転免許証等）は1つ、顔写真無しの身分証明書（健康保険証等）は2つ必要です。

※申告書提出者が家族などの代理人の場合は、代理権が証明できる書類（委任状など）、代理人の本人確認書類及び申告者本人のマイナンバーカード（または通知カード）の写しが必要です。

- (3) 印鑑（認印で結構です）
- (4) 所得を証明する資料（源泉徴収票、事業主の支払証明書、収支明細書など）
- (5) 各種控除を受ける人はその証明書・領収書（医療費、生命保険料、国民健康保険料など）
- (6) 障害者控除を受ける人は障害者手帳など
- (7) 所得税の還付申請をされる人は、本人名義の口座がわかるもの（通帳など）

※税務署からの通知書類がある人は一緒にご持参ください（申告案内のハガキ）

## 税務署からのお知らせ

### ◎国税電子申告・納税システム

「e-Tax」について

「e-Tax」を利用することにより、所得税や消費税など国税の申告納税、法定調書の提出などの申請・届出が事務所や自宅に居ながらにして、インターネットで行うことができます。ぜひご利用ください。

※問い合わせ先

八代税務署（自動音声案内）

☎0965（32）3141

# 町県民税申告のお知らせ

※問い合わせ先 税務課 住民税係  
☎(82)2511(内線121・122・123)

相談 不登校・ひきこもり・人間関係 出張相談会 in 水俣

これからの将来が不安、人間関係で悩んでいる、学校に行けない・行きたくない、学校を辞めてしまった、働く気がおきない等、さまざまな悩みや心配事についてご相談ください。

- ▶日 時 2月6日(木) 11:00～16:00
- ▶場 所 水俣市公民館本館 受付 15:00 まで
- ▶料 金 無料
- ▶対象者 15～39歳までの人とその家族、友人、知人、支援者等

**\*問い合わせ先**  
熊本県子ども・若者総合相談センター  
☎ 096 (387) 7000

講習 飲食店向け「HACCP」に沿った衛生管理講習会

食品衛生法の改正に伴い、令和2年6月までにHACCPに沿った衛生管理を行うことが義務付けられます。

- ▶講習内容 ① HACCP の衛生管理  
② 衛生管理計画の作成
- ▶開催日・会場  
・2月3日(月) 20日(木) 14:00～16:00  
会場 熊本県水俣保健所  
・2月12日(水) 14:00～16:00  
会場 熊本県芦北地域振興局

**\*問い合わせ先** 熊本県水俣保健所衛生環境課  
☎ (63) 4104

研修 熊本地震をとおして見えてきた ボランティア活動

災害時の対応及び炊き出しについて学ぶ研修会を開催します。

- ▶日 時 2月11日(火) 9:30～12:00
- ▶場 所 もやい直しセンター きずなの里
- ▶内 容 ・日本赤十字社による炊飯訓練  
・クロスロード(災害対応ゲーム)

▶参加費 無料  
▶定 員 50人(先着順) 申込期限 2月5日(水)  
**\*申込・問い合わせ先** 芦北町社会福祉協議会内  
芦北町ボランティア連絡協議会 事務局  
☎ (86) 0294

予防 子宮頸がん予防接種について

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルス感染が原因で起こる「がん」です。

子宮頸がんの約半分は、ワクチン接種で免疫を作り、感染を予防できます。個人の希望により、公費で受けることができますが、予防接種の有効性と副反応のリスクを十分理解したうえで接種ください。

▶対象者: 小学6年生～高校1年生相当の女子  
**\*問い合わせ先** 健康増進課 健康づくり推進係  
☎ (82) 2511 (内線 132)

賃金 必ずチェック最低賃金! 使用者も労働者も

熊本県特定(産業別)最低賃金が改定されました。最低賃金の遵守は雇う上でも働く上でも最低限のルールです。使用者も労働者も必ず確認しましょう。

- ▶電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 時間額 832 円
- ▶自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業 時間額 884 円
- ▶百貨店、総合スーパー 時間額 792 円
- \*問い合わせ先** 熊本労働局労働基準部賃金室  
☎ 096 (355) 3202

相談 ハンセン病元患者家族に対する補償金

ハンセン病元患者のご家族を対象として、法に基づき補償金の支給が行われることになり、相談窓口が設置されています。

**\*問い合わせ先** 厚生労働省健康局難病対策課  
ハンセン病元患者家族補償金支給業務室  
☎ 03 (3595) 2262  
受付時間 10:00～16:00(月～金。祝日除く)

変更 熊本地方気象台 体制変更に伴う電話窓口の変更

熊本気象台の体制変更により、4月1日から電話窓口が変わります。天気予報等のお問い合わせ先が変更になります。

- ▶平日 096 (352) 0345
- ▶休日・夜間 096 (356) 8080 ※自動音声対応
- \*問い合わせ先** 芦北町総務課 防災交通係  
☎ (82) 2511 (内線 211)

令和2年度 町県民税申告受付日程

| 月日          | 地区名                     | 受付時間               | 申告会場                 |  |
|-------------|-------------------------|--------------------|----------------------|--|
| 2/17<br>(月) | 上原・海路<br>高田辺・内木場<br>簀瀬  | 午前 9 時 30 分<br>～正午 | 吉尾出張所<br>研修室 1       |  |
|             | 吉尾・市居原                  | 午後 1 時<br>～午後 4 時  |                      |  |
| 2/18<br>(火) | 永谷・黒岩<br>大岩 1・2<br>岩屋川内 | 午前 9 時 30 分<br>～正午 |                      |  |
|             | 松生・大尼田<br>立川            | 午後 1 時<br>～午後 3 時  |                      |  |
| 2/19<br>(水) | 高岡・古石                   | 午前 9 時 30 分<br>～正午 | きずなの里<br>トレーニング室     |  |
|             | 大川内                     | 午後 1 時<br>～午後 4 時  |                      |  |
| 2/20<br>(木) | 米田・丸山                   | 午前 9 時 30 分<br>～正午 |                      |  |
|             | 湯東・湯北<br>豊岡             | 午後 1 時<br>～午後 4 時  |                      |  |
| 2/21<br>(金) | 宮崎・湯南団地                 | 午前 9 時 30 分<br>～正午 | 地域活性化センター<br>2 階大会議室 |  |
|             | 湯南                      | 午後 1 時<br>～午後 3 時  |                      |  |
| 2/25<br>(火) | 海浦                      | 午前 9 時 30 分<br>～正午 |                      |  |
|             | 井牟田・波多島                 | 午後 1 時<br>～午後 4 時  |                      |  |
| 2/26<br>(水) | 小田浦 5 ～ 7               | 午前 9 時 30 分<br>～正午 |                      |  |
|             | 小田浦 1 ～ 4               | 午後 1 時<br>～午後 4 時  |                      |  |
| 2/27<br>(木) | 横居木<br>田浦 3 ・ 4         | 午前 9 時 30 分<br>～正午 |                      |  |
|             | 田浦 1 ・ 2                | 午後 1 時<br>～午後 4 時  |                      |  |
| 2/28<br>(金) | 田浦町 1 ・ 2               | 午前 9 時 30 分<br>～正午 |                      |  |
|             | 田浦町 3 ・ 4               | 午後 1 時<br>～午後 4 時  |                      |  |
| 3/2<br>(月)  | 地区指定なし                  | 午前 9 時 30 分<br>～正午 |                      |  |
|             |                         | 午後 1 時<br>～午後 3 時  |                      |  |

| 月日                         | 地区名            | 受付時間                               | 申告会場             |
|----------------------------|----------------|------------------------------------|------------------|
| 3/3<br>(火)                 | 市野瀬・國見         | 午前 9 時 30 分<br>～正午                 | 大野出張所<br>2 階大研修室 |
|                            | 大野             | 午後 1 時<br>～午後 4 時                  |                  |
| 3/4<br>(水)                 | 天月・白木          | 午前 9 時 30 分<br>～正午                 |                  |
|                            | 白石・告・塩湊        | 午後 1 時<br>～午後 3 時                  |                  |
| 3/5<br>(木)                 | 向町・本町<br>新町・上町 | 午前 9 時<br>～正午                      | 芦北町役場<br>3 階大会議室 |
|                            | 道川内・乙千屋        | 午後 1 時<br>～午後 4 時                  |                  |
| 3/6<br>(金)                 | 伏木氏・花東         | 午前 9 時<br>～正午                      |                  |
|                            | 諏訪・花北          | 午後 1 時<br>～午後 4 時                  |                  |
| 3/9<br>(月)                 | 桑原・田川          | 午前 9 時<br>～正午                      |                  |
|                            | 八幡・宮浦          | 午後 1 時<br>～午後 4 時                  |                  |
| 3/10<br>(火)                | 福浦・沖<br>女島西・平生 | 午前 9 時<br>～正午                      |                  |
|                            | 白岩・芦北          | 午後 1 時<br>～午後 4 時                  |                  |
| 3/11<br>(水)                | 鶴木山・計石         | 午前 9 時<br>～正午                      |                  |
|                            | 花西             | 午後 1 時<br>～午後 4 時                  |                  |
| 3/12<br>(木)                | 地区指定なし         | 午前 9 時<br>～正午                      |                  |
| 3/13<br>(金)<br>3/16<br>(月) | 地区指定なし         | 午前 9 時<br>～正午<br>午後 1 時<br>～午後 4 時 |                  |

| 夜間申告受付                                   |  |
|------------------------------------------|--|
| 期間：2 月 20 日 (木) ～ 2 月 27 日 (木) ※ 土・日・祝除く |  |
| 時間：午後 6 時 ～ 午後 7 時                       |  |
| 場所：役場本庁舎 1 階税務課                          |  |

◇ 申告期間中は、申告会場に職員が出ており、役場税務課では少人数での対応になります。申告以外  
の用件で来庁する人も多い時期ですので、夜間申告時以外の**役場税務課での申告は受付できません**。  
お住まいの地区以外の申告受付日でも申告できますので、**各申告会場をご利用ください**。それでも時間の都合がつかない人は、夜間申告受付や地区指定なしの期間をご利用ください。  
◇ また、田浦支所での申告受付は行っていませんのでご注意ください。

## 減塩のひと工夫

④糖質をとりすぎない  
糖質のとりすぎは糖尿病のリスクを高めます。ごはんやパン、めん類、いも類は糖質を多く含みます。「ラーメンとチャーハン」「うどんとおにぎり」など主食を重ねた食べ方は食後の高血糖を招きやすくなります。



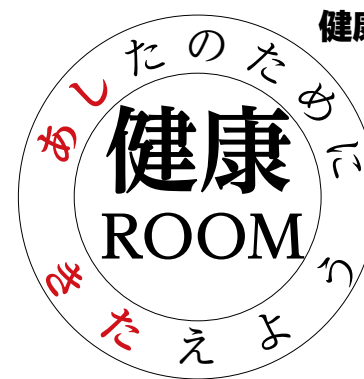
減塩調味料を使う

だし旨味や  
素材の味を生かす香辛料やレモンで  
味付けにアクセントをしょうゆを直接かけず  
小皿にとってつける

漬物は控えめに

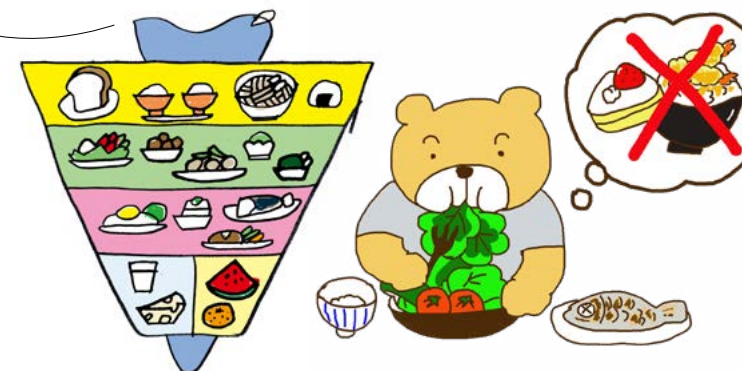
塩分の多い  
汁ものは控えめに  
めん類の汁は残す

③減塩を心がける  
塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、脳血管疾患や心疾患、腎不全のリスクを高めます。食事を作るときや食品を選ぶとき、また、食べる時のひと工夫で減塩を心がけましょう。

健康増進課  
Facebookで  
情報発信中

健康ルーム Vol.21

今日からチャレンジ生活習慣病予防!!  
まずは、食事から!



## 生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事や運動、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が、その発病や進行に深く関係する病気の総称です。脳血管疾患や心疾患、さらにその危険因子となる糖尿病や高血圧、脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。

## 食事から始める生活習慣病予防

生活習慣病の大きな要因の一つは、偏った食生活です。  
栄養バランスの取れた食事を規則正しく食べることが健康な体の基礎となり、生活習慣病の予防につながります。

## なぜ、栄養バランスが必要なのでしょう

食べ物には、エネルギー源となる糖質と脂質、体をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミンやミネラルという栄養素があります。

これらの栄養素は人間の体には欠かせないもので、不足していても多くとりすぎていてもいけません。しかし、現代の食生活では、ビタミンやミネラルが不足し、糖質と脂質はとりすぎとなっています。このバランスの悪い食事を続けることによって、肥満や動脈硬化を進行させ、生活習慣病の発症につながります。

## ⑤脂質をとりすぎない

脂質の多い食事を続けていると肥満になりやすく、肥満になると動脈硬化をおこすリスクを高めます。

脂肪は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。それぞれの特徴を理解して上手に、食材を選びましょう。

「飽和脂肪酸」↓とりすぎると脂質異常症を引き起こしやすくなる。

「不飽和脂肪酸」↓適量を食べることで血液中のコレステロール値を適正にするなど体によい働きをする。

## 飽和脂肪酸を含む割合の多い食品

ロースハム・ベーコン・脂身の多い肉・バター・チョコレート・ドーナツなど



## 不飽和脂肪酸を含む割合の多い食品

ごま油・大豆油・菜種油・味噌・豆腐・魚介類など



生活習慣病の予防は毎日の積み重ねです。日頃の食生活を見直して、健康に過さずしましょう。

## 手軽に野菜をもう一品

## 「一口目は野菜から」

高齢者に食べて欲しい野菜レシピ  
大根もち



## 材料（2人分）

|      |             |       |      |
|------|-------------|-------|------|
| 大根   | 250g        | 小ねぎ   | 1本   |
| 干しえび | 大さじ1（水でもどす） | 濃口醤油  | 小さじ1 |
| ★塩   | ひとつまみ       | ごま油   | 小さじ1 |
| 小麦粉  | 大さじ2        | 練りからし | 少々   |
| 片栗粉  | 大さじ2        |       |      |

## 作り方

- ① 大根は粗めのおろし金ですりおろし、軽く絞る。
  - ② 小ねぎは小口切りにする。
  - ③ ①②に★を加えて混ぜ、4等分して小判型にする。ごま油を熱したフライパンに並べて焼く。
  - ④ 両面を色よく焼き、醤油を回しかける。
  - ⑤ 皿に盛りつけ、練りからしを添える。
- 1人分 カロリー122kcal 塩分1.0g

## 生活習慣病予防のための食事

①食事は1日3回規則的に主食・主菜・副菜の揃った食事を目指す

食事の間隔があたり、短くなることで、血糖が急上昇したり、食べすぎや肥満のリスクが高まります。主食、主菜、副菜を組み合わせて食べることで、いろいろな食品を食べることができ栄養のバランスが整うことにつながります。

## 栄養バランスの取れた食事



主食・主菜・副食・汁物をそえて  
エネルギー642kcal 塩分2.8g

## ②野菜は1日350gを目標に

## 一口目は野菜から食べる

野菜に含まれるビタミンとミネラルは、体の調子を整えてくれます。食事の最初に野菜を食べることで食べすぎや血糖の上昇を抑え、肥満や糖尿病の予防につながります。野菜のメニューを一品増やしたり調理を工夫（加熱など）するなどしてたくさん食べましょう。



皆さん、明けましておめでとうございます！  
保育園で英語のレッスンをしていますが、日本人の幼児とイギリス人の幼児の違いが勉強になりました。やはりどこの国の子供でも5歳頃になると初めて歯が抜け、わくわくします。しかし、イギリス人の子供の方が期待すると思います。どうしてかという、歯の妖精（the tooth fairy）が訪ねて来るからです。  
イギリス人の子供は歯が抜ければ、寝る時に枕の下に置いておきます。夜中、歯の妖精が訪ねて歯を硬貨に交換してくれます。もちろん、実際には子供が寝ている間に親が枕の下の歯を回収し、硬貨を置きます。金額は家庭次第ですが、一般的に1ポンド硬貨をもらいます。1ポンドは約150

円です。  
日本では、「上の歯なら床下に投げる、下の歯なら屋根上に投げる」という伝統があるそうですね。こういう伝統や迷信は子供が自然に起こることを悩まないためのものなのでしょう。  
しかし、迷信があまりないイギリスで歯の妖精の話がまだ残っているのは、子供が楽しむだけでなく、親も楽しめるからだと思います。子供を起こさないように、そっと枕の下の歯を回収するのは、ドキドキして楽しそうですね。いつか私もやってみたいです！  
この歯の妖精の話はイギリス人の子供なら誰でも分かるので、今では子供がちゃんと歯を磨くようにするために、「きれいな歯でないと歯の妖精が交換しないよ」と教える親もいるそうです。しかしこの話の中で一つの疑問点があります。歯の妖精はどうして子供の歯を集めるのでしょうか？イギリス人でも分からないことです！

## 芦北に残る文化遺産

明治時代初期、日本が近代国家へ変化するため、前号で述べた廃藩置県のほか徴兵令や地租改正、秩禄処分、太陽暦の採用など社会制度全体への大きな改革が矢継ぎ早に行われました。それは今までの国の在り方を根幹から変えるものであり、そのことに不満を持つ人々（旧士族や農民）による一揆や反乱が全国各地で頻発し、その数は明治10年までに約500件にも上りました。その中で最大のものが鹿児島、熊本、大分、宮崎の九州4県が戦場となった西南戦争です。  
西南戦争は明治6年の政変で大久保利通や岩倉具視らの政争に敗れ、官職を辞して鹿児島に帰郷していた陸軍大将西郷隆盛を盟主に、南九州の不平士族が明治10年2月に挙兵したもので、西郷と共に帰郷した旧薩摩藩出身の軍人や官吏、西郷が帰郷後に鹿児島県各地に創設した私学校生徒などが中心でした。西郷軍の挙兵は鹿児島県の隣県である熊本県、特に県境を接する芦北地方には直接的な影響を及ぼす一大事件でした。  
当時、公立佐敷小学校校長を務めていた能勢政元（元佐敷御番士）は、『明治十年西南戦争芦北日記』と題した日記に当時の状況を詳細に記録しています。  
それによると、2月15日の西郷軍挙兵以前から芦北地方には噂やデマも含め様々な情報が頻繁に入ってきたでしょう。2月11日の欄を見ると、この頃には薩摩から侵攻があるという情報がいしきりにあり、能勢は熊本城内に置かれた熊本鎮台屯営に真偽を確かめるため出かけています。  
次号は、能勢の日記を基に西南戦争時の芦北の士族たちの動向を追います。

### 101 佐敷城跡

《佐敷城の歴史》(39) 国指定史跡  
平成20年3月28日指定



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

## ご存知ですか？ ながら運転 厳罰化！

運転中に携帯電話などを保持（操作）する「ながら運転」の厳罰化を盛り込んだ改正道路交通法が12月1日に施行されました。  
ながら運転は、重大事故を引き起こす原因になる危険な行為です。



○違反点数が3倍、反則金も高額に！  
○事故を起こせば、一発免許停止！

絶対にやめましょう！

## 流行ってますよ 準備は大丈夫？ インフルエンザを予防しよう！



風邪予防の第一は、うがい・手洗い。アルコール消毒も忘れずに♪

- 空気が乾燥し気温が低い時期は、防御機能が低下しインフルエンザウイルスに感染しやすくなります。  
しっかりと予防して、インフルエンザにかからずに冬を乗り切りましょう！
- こまめに手洗い、うがい、アルコール消毒
  - 室内の湿度を適度に保つ
  - ケ 条 度 適度に換気をする
  - 7 外出する時は、マスクを着用（使い回しはダメ！）
  - 予 人 がよく触れる部分（ドアノブとか）をアルコール消毒
  - 予 予防接種（ワクチン）を行う
  - 規則正しい生活、食事、睡眠をとる

芦北町地域おこし協力隊として  
三年目に入り、任期終了も近づい  
てきました武末です。

今回は地元の方に協力いただき  
休耕田活用として植えた紅芯大根  
についてお話をさせて頂きます。紅  
芯大根は、皮も中身も赤い大根で  
生産量が少なく、彩りが鮮やかな  
ので飲食店からの需要もありま  
す。収穫まで3ヶ月で少量でも販  
売につながることから、芦北の新  
たな産品になればと思い作ること  
にしました。



地域おこし協力隊 武末 佳太

実際に一つの畝を収穫し、売  
り先に買い取っていただけたの  
は70玉ほどです。買い取っても  
らえなかった小さいものについ  
ては切り干し大根として加工し  
ました。色合いが強く、色彩と  
しては非常にきれいに仕上がっ  
ています。食味は紅芯大根の切  
り干しは干す前の大根の水分量  
の関係なのか甘みは通常の切り  
干しと比べると弱く、歯ごたえ  
は変わらないように感じまし  
た。また、一緒に作付けした赤  
大根の切り干しは大根らしい辛  
味が強く出ているように感じま  
した。青果で買い取ってもらえ  
ないものについては加工して、  
現在の畑の収穫物は売り切りた  
いと思っています。



▲紅芯大根断面



▲休耕田でとれた紅芯大根



▲売れ残りは、切り干し大根に

フェイスブック更新中  
「芦北町地域おこし協力隊」



Facebook

芦北町立

星野富弘美術館だより



▲作品介绍 雪の道 1986年

現在、特別展「朝の光の中で」では『すかしゆり』や『難  
転』など、星野富弘の生きることへの強い意思・生きる  
喜びが表現された作品を紹介しています。  
季節の常設展「冬の展示」では、『寒椿』や『雪の道』  
など、厳しくも美しい冬の色彩が表現された様々な作品  
を展示しています。  
星野の作品をこの機会にどうぞご覧ください。

開催期間 令和2年3月8日まで  
開館時間 午前9時～午後5時  
休館日 第2・4月曜日(祝日の場合は翌平日)  
問い合わせ 星野富弘美術館  
☎(86) 1600

特別展「朝の光の中で」  
／「冬の展示」開催中

## 児童館からのお知らせ(2月の行事)

### 《芦北児童館》

「ふわふわひつじを作ろう」

日時 2月15日(土) 13:30～15:30

内容 簡単な材料を使ってひつじを作ります。

対象 小学生以上

### 《湯浦児童館》

「豆まきをしよう!」

日時 2月2日(日) 13:30～15:30

内容 豆まきをして季節の行事を楽しみます。

対象 どなたでも

▶利用時間 10:00～17:00(月曜日休館・月曜  
が祝日の場合は翌日休館)

\*問い合わせ先 芦北児童館☎(82) 3036

湯浦児童館☎(86) 0074

## 子育て支援センター 行事予定(2月)

3日(月) 豆まきをしよう

7日(金) 絵本の読み聞かせ

14日(金) ホットケーキを作ろう

25日(火)～28日(金) ひな人形を作ろう

26日(水) 身体測定・誕生会(2月・3月生まれ)

※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 14:45～17:00

\*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 やつしろのお雛祭り

▶開催期間 2月15日(土)～3月8日(日)

◎オープニングセレモニー

★城下町やつしろのお雛祭り

日時 2月15日(土) 11:00～12:00

会場 本町2丁目アーケードイベント広場

・八代白百合学園高校 箏曲部演奏

・夕葉保育園 太鼓演奏・甘酒、ぜんざいの振舞い

★ひなぐ雛祭り

日時 2月15日(土) 16:00～17:00

会場 日奈久温泉センターばんぺい湯

～日奈久ゆめ倉庫

・雛迎えの儀

・秀岳館高校雅太鼓演奏・そがみまこ童謡コンサート

\*問い合わせ先 城下町やつしろのお雛祭り実行委員会  
事務局(やつしろぷれす編集部内)

☎0965(37) 8005

#### 氷川町 第8回やつしろ TOMATO フェスタ 氷川会場

▶日時 1月26日(日) 10:00～14:00

▶場所 道の駅 竜北

▶内容 トマト早食い大会、ミニトマトすくい、  
ビンゴ大会、トマト料理振舞いなど

\*問い合わせ先 やつしろ TOMATO フェスタ  
実行委員会事務局☎0965(35) 2501

## 芦北町・水俣市・津奈木町広域

### イベント情報

#### 水俣市 第4回エコカップダブルステニス大会

試合方法や申し込み方法など詳しくは、熊本県スポ  
ーツ振興財団ホームページで確認してください。

▶日時 3月8日(日) 8:30 受付開始 ※雨天中止

▶場所 エコパーク水俣テニスコート

▶種目 アドバンスクラス男女

レギュラークラス男女

▶定員 各クラス先着16組

▶参加料 一人当たり2千円 高校生以下千円

※参加料は当日徴収。

\*問い合わせ先 エコパーク水俣管理事務所

☎(62) 7501

ホームページ <https://www.kspa.or.jp/>

#### 津奈木町 つなぎオイスターバル in 平国小

つなぎオイスターバルが営業中です。旧平国小で行  
われ、絶景の不知火海を眺めながらマガキを堪能する  
ことができます。マガキにぴったりの亀萬酒造の地酒  
なども用意していますのでこの機会にぜひお越しくだ  
さい。

▶期間 毎週土・日・祝日限定

※牡蠣がなくなり次第終了

▶時間 10:00～16:00

▶場所 旧平国小学校

\*問い合わせ先 津奈木漁協 ☎(78) 2015

イベントカレンダー

|     |   |                                         |
|-----|---|-----------------------------------------|
| 25  | 土 |                                         |
| 26  | 日 |                                         |
| 27  | 月 |                                         |
| 28  | 火 |                                         |
| 29  | 水 |                                         |
| 30  | 木 | ・親子の安心サポート 9：30～                        |
| 31  | 金 | ・1歳6か月児健診 13：00～                        |
| 2/1 | 土 |                                         |
| 2   | 日 |                                         |
| 3   | 月 |                                         |
| 4   | 火 |                                         |
| 5   | 水 | ・スロージョギングの時間 18：30～                     |
| 6   | 木 | ・親子の安心サポート 9：30～                        |
| 7   | 金 |                                         |
| 8   | 土 |                                         |
| 9   | 日 |                                         |
| 10  | 月 |                                         |
| 11  | 火 |                                         |
| 12  | 水 | ・産前産後の子育て準備講座 19：00～                    |
| 13  | 木 | ・親子の安心サポート 9：30～                        |
| 14  | 金 | ・3歳児健診 13：00～                           |
| 15  | 土 |                                         |
| 16  | 日 |                                         |
| 17  | 月 |                                         |
| 18  | 火 | ・行政相談 10：00～ 役場研修室                      |
| 19  | 水 | ・行政相談 10：00～ 活性化センター                    |
| 20  | 木 | ・親子の安心サポート 9：30～<br>・スロージョギングの時間 18：30～ |
| 21  | 金 | ・1歳6か月児健診 13：00～                        |
| 22  | 土 |                                         |
| 23  | 日 | ・消防点検 7：50～<br>地域交流スポーツグラウンド            |
| 24  | 月 |                                         |
| 25  | 火 | ・モグモグキッチン 9：30～                         |
| 26  | 水 |                                         |
| 27  | 木 | ・親子の安心サポート 9：30～                        |
| 28  | 金 | ・3～4か月児健診 13：00～                        |

編集後記

▼年末に実家（芦北の山間部）に帰省し、久しぶりに泊まりました。寝るときは掛け布団を一枚追加しないと寒い。昔は何となくあったのに、年取ると寒がりになるんですね。

同じ芦北なのに、国道3号線沿いと比べると気温が4～5℃違います。（田中）

▼最近土鍋を購入し、ヘルシーな野菜鍋で年始太り解消！と頑張っているのですが、一向に痩せません。なぜ？と思うふと土鍋をみると・2人用でした。ヘルシーでも食べ過ぎはダメですね。一番好きな鍋は、大根おろしをたっぷり入れたミゾレ鍋です。風邪予防にオススメです！（原田）

お誕生おめでとう

| R1.12.1～12.31 受付分（敬称略）受付件数5件 |       |    |     |     |  |
|------------------------------|-------|----|-----|-----|--|
| 氏名                           | 出生日   | 性別 | 保護者 | 区   |  |
| 井川 喜陽                        | 11.26 | 男  | 晃宏  | 女島西 |  |
| 溝部 琴音                        | 11.26 | 女  | 典生  | 湯浦南 |  |
| 橋口 惟                         | 12.3  | 女  | 浩羽  | 湯浦南 |  |
| 坂本 武斗                        | 12.5  | 男  | 祐介  | 向町  |  |
| 長濱 壇                         | 12.18 | 男  | 樹   | 古石北 |  |

※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係までご連絡ください。

ご冥福をお祈りします

| R1.12.1～12.31 受付分（敬称略）受付件数26件 |       |     |      |  |
|-------------------------------|-------|-----|------|--|
| 氏名                            | 死亡日   | 年齢  | 区    |  |
| 長船 正純                         | 12.1  | 62  | 沖    |  |
| 桝田 ハルノ                        | 12.1  | 102 | 田浦町1 |  |
| 吉川 道則                         | 12.2  | 60  | 海浦1  |  |
| 濱松 俊一                         | 12.4  | 36  | 鶴木山  |  |
| 浅野 道明                         | 12.6  | 76  | 大尼田  |  |
| 荒木 雄三                         | 12.12 | 43  | 乙千屋  |  |
| 木渕 アサノ                        | 12.13 | 99  | 白木   |  |
| 田上 サツキ                        | 12.15 | 89  | 芦北   |  |
| 山下 文夫                         | 12.18 | 77  | 田浦4  |  |
| 宮島 ツキ                         | 12.18 | 110 | 宮崎   |  |
| 田中 義信                         | 12.18 | 85  | 小田浦2 |  |
| 道崎 葉子                         | 12.19 | 69  | 道川内西 |  |
| 神瀬 美知子                        | 12.21 | 88  | 米田   |  |
| 鶴本 春記                         | 12.22 | 91  | 大尼田  |  |
| 濱村 ヨシコ                        | 12.23 | 93  | 井牟田2 |  |
| 堀 正                           | 12.23 | 93  | 田浦町2 |  |
| 山川 サカ                         | 12.24 | 94  | 湯浦南  |  |
| 鳥江 利行                         | 12.24 | 89  | 湯浦東  |  |
| 鶴山 信弘                         | 12.25 | 97  | 道川内東 |  |
| 長迫 二義                         | 12.27 | 83  | 天月   |  |
| 上塚 由知子                        | 12.27 | 68  | 大尼田  |  |
| 鳥本 久義                         | 12.29 | 95  | 計石西  |  |

※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。

短歌

年の瀬に喪中たよりの届き来る友偲びつつ  
指おり数ゆ 山下 生吾

裏山の緑の木々のその中に古木の銀杏もみ  
じして立つ 溝上 誠一

諏訪宮の二本の公孫樹黄金に地の面も金に  
染まり華やぐ 岡田 富子

秋彼岸お寺の鐘がなりひびき御先祖供養南  
無阿弥陀仏 平良 あき子

総立ちの会場とどろくアンコール額に汗の  
「達郎」再び 一森 勝江

短歌教室

書道



絵手紙



おすすめ図書紹介  
町立図書館 ☎（82）2213

親の認知症に  
気付いたら読む本

監修：杉山孝博  
主婦の友社

自分の親が認知症になってしまったとき、もしものために認知症への向き合い方を教えてくれる本です。

真夜中のパン屋さん

著：大沼紀子  
ポプラ社

都会の片隅に、真夜中にだけ開く不思議なパン屋さん。夜な夜な都会のはぐれ者たちが集まり、次々と困った事件を巻き起こすシリーズ作です。

| 休 館 日      |             |
|------------|-------------|
| 【社会教育センター】 | 【地域活性化センター】 |
| 2月 2日（日）   | 1月27日（月）    |
| 〃 11日（火）   | 2月10日（月）    |

広報あしきた（令和元年12月号）において誤りがありました。謹んでお詫び申し上げますとともに、下記のように訂正します。

| 訂正箇所              | 誤              | 正              |
|-------------------|----------------|----------------|
| 11ページの左上<br>囲み説明文 | 基金積立金及び<br>交際費 | 基金積立金及び<br>公債費 |



広報  
あしきた

2020  
1月  
No.181

発行日/令和2年1月20日  
発行/芦北町 編集/総務課  
印刷/有限会社芦北綜合印刷

(再生紙使用) 〒869-5498 熊本県葦北郡芦北町大字葦北2015  
☎ 0966-82-2511 / FAX 0966-82-2893  
http://www.asikita-t.kumamoto-sgn.jp

# 農地の区画整理をしませんか？

水俣芦北地域では、農地の区画整理を進めています。町内では昨年度、宮浦地区と湯治地区の一部で工事が完了しました。本年度からは新たに国見地区の区画整理を行います。

区画整理は樹園地でも取り組むことができます。町内の整備を進めるために、農林水産課振興係までお問い合わせください。

Q どうして区画整理するの？

- ・作業の効率化・省力化
- ・地域農業の活性化

Q どんな制度があるの？

県が行う補助事業制度を活用します。

- ・中山間地域総合整備事業
- ・農業競争力強化基盤整備事業

## 宮浦地区の区画整理



整備後



整備前

### ●問い合わせ先

芦北町農林水産課振興係 ☎ (82) 2511 (内線 260)

## 携行缶でガソリン購入の際には

### 本人確認が必要になります

昨年7月京都府京都市伏見区において人的被害を伴う爆発火災が発生しました。

同様の事故を防止するため、消防法が改正され令和2年2月1日から携行缶でガソリンを購入する場合、身分証の提示や使用目的の確認が必要となりました。

#### 本人確認について

(本人が確認できる書類の例)

○運転免許証

○マイナンバーカード

○パスポート

○公的機関が発行する写真付きの証明書

#### 使用目的について

(具体的な使用内容の例)

○農業機械器具用の燃料

○発電機用の燃料等

※本人確認及び使用目的の確認ができない場合は、購入できない場合があります。

#### ●問い合わせ先

水俣芦北広域行政事務組合消防本部

予防課危険物係 窪田 ☎ (63) 1191

