

あした

2月号



祝成人

1月17日、御立岬オレンジカフェで町の食材を使った料理をビュッフェ形式で楽しむランチイベントがありました。

福岡・熊本の名ホテルシェフが約40種類の料理全てに岬の御塩を使い、農産物流通コンサルタントの山本謙治さんが各食材について解説しました。約60人の参加者は、鯛の塩釜焼きやあしきた牛のローストビーフなどに舌鼓を打ちました。

山本さんは「芦北町は食の宝庫。足赤エビや太刀魚など海の幸、料理に必須の塩・砂糖、お茶までそろった町は、他に無い。もっと町の食が豊かであることを知ってほしい」と話していました。

「岬の御塩」は、地下千メートルの温泉源泉水から抽出しているため、国際問題にもなっているマイクロプラスチックの影響が無い、安心安全な塩として注目されています。



農産物流通コンサルタント
山本謙治さん



左から丸菱の八代シェフ、ホテル日航熊本ト部シェフ、ニュースカイホテル熊本白杵シェフ
丸菱 WholeSquare の眞貝シェフ、ホテル日航福岡千々松副総料理長、ホテル日航熊本中野総料理長



まちなかの移動を便利に
3月まで長期実証実験

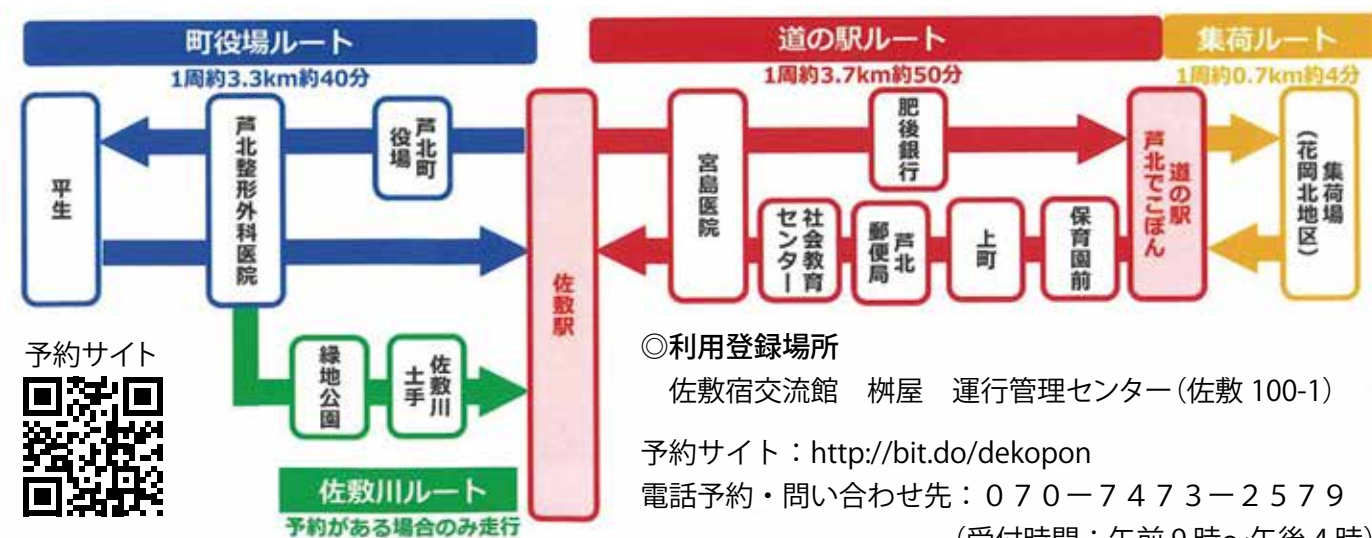
自動運転バス運行中

利用方法

- ①利用登録
登録者には専用 ICカードを配布
(1枚 50円で5回乗車可能)
- ② Webまたは電話で乗車予約
- ③専用 ICカードをタッチして乗車
- ④自動運転車両で目的地へ

- ▶期間 3月15日(金) まで
▶時間 午前 9時ごろ～午後 4時ごろ
(日曜日は運休)

1月28日から町内で自動運転サービスの長期実証実験が始まりました。
1月27日に町役場で行われた試乗会には、金子恭之衆議院議員や国土交通省、町関係者など約30人が出席しました。
竹崎町長が地元を代表してあいさつし、「人口減少が進み、全国で同様の課題を抱えている。地域を活性化させる画期的な取り組み」と期待を寄せました。
国土交通省では、高齢化が進む中山間地域での人・物の移動手段確保のため、道の駅を拠点とした自動運転サービスを提供することを2020年までに社会実装させることを目指しています。
今回の実証実験では、運行管理システムや事業の採算性を検証するため、2台の自動運転車を使い、町役場ルートと道の駅ルートで3月15日までの48日間、全区間を自動運転で運行しています。



広報あしきた 2月号 CONTENTS 一もくじー

3 自動運転バス運行中

4 芦北町成人式

6 地域おこし協力隊座談会

8 新任・退任 芦北町教育長

/ヘスターの交流ダイアリー

9 三太郎駅伝 力走及ばず2位

10 安全安心たより

11 イベントカレンダー

12 健康ルーム「睡眠」

13 まちのわだい

14 合同特集「女子ハンドボール世界選手権」

16 お知らせ

17 文化遺産 / 広域イベント情報

18 星野富弘美術館だより / おすすめ図書

19 町民講座作品紹介 / 出生・おくやみ

20 観光うたせ船まつり

/ 小学校社会体育クラブ協力者募集

今月の表紙

1月13日に行われた平成最後の成人式。これから新成人としての誓いを胸に、自らの理想に向かって歩いていくことでしょう。

人口のうごき (H31.2.1 現在) () 内は前月比

人口	17,372人	(-45)
男	8,198人	(-19)
女	9,174人	(-26)
65歳以上	7,400人	(+11)
世帯数	7,285世帯	(-18)



皆さんは、人生において「あの人のこんな言葉に勇気づけられた」という経験をしたことはないでしょうか。私はキリスト教徒です。幼い時から、他者と違っている特殊な価値観を持っていることで、幾度となく悩んできました。考え方の違いから、他人と違うことを知られるのが怖くて、幼い頃はいつも孤独でした。そんな時、私のことを認め、手を差し伸べてくれる友人が現れました。あの時感じた嬉しさは、今でも鮮明に覚えています。その時から、自分のこの価値観を誇れるようになったのです。人と違っていることが、悪いことではないと気付き、胸を張って生きる事ができるようになりました。

今年の成人式のテーマは「貫徹」私の誓い、理想の未来へ」です。自分の目標や夢に向かって、新たな一歩を踏み出そうとしている皆さんは、生きていく中で孤独に感じることもあるかもしれません。しかし、自分の信じたその道の先には、きっと認めてくれる誰かがいます。だから、決してあきらめないでください。私は、悩みを抱えている誰かを支えられたいような、寛大な大人になりたいです。そのために、一歩ずつ理想の自分へと進んでいきたいと思います。(一部抜粋)

二十歳の抱負

私の現在の夢は助産師になることです。助産師は妊婦さんから出産したお母さんの手助けをする仕事です。この芦北町で感じる人の温かさを私が助産師になり妊婦さんやお母さんに与えていきたいと思っています。また私は誰かに勇気を与えたり、元氣を与える存在になりたいと思っています。



山本 樺恋
(佐敷中出身)



梅下 光盛
(佐敷中出身)

突

然ですが、みなさんは成人になりますか？20歳を迎える、自立する、お酒が飲めるようになる、様々な視点から考えることが出来ます。

私は現在、熊本保健科学大学看護学科に所属しており、看護学を学んでいます。その授業の中で成人になるとは「子どもの域を脱して十分に発達した状態に成長すること」と学びました。しかし私は成人式を迎えたからと言って子どもの域を脱し自立出来るとは思いません。確かに子どもは楽で、そこから脱することはかなりの勇気がいることです。いまだに家族や友人、地域の方々に支えられ私たちも成長してきました。その恩返しのためにも成人式を迎えた今日から成人とは何か考え、成人になるための生活を送るべきだと考えます。

貫徹

～私の誓い、理想の未来へ～

平成31年芦北町成人式が1月13日、しろやまスカイドームで行われ、新成人135人の門出を祝いました。

会場入り口では旧友との再会を喜び、記念撮影をする新成人や、わが子の晴れ姿を見ようと駆けつけた両親などで賑わっていました。



平成31年
芦北町

成人式





地域おこし協力隊に**期待**しています



田舎工房
濱崎智久さん

外からの視点で見てもらえるので、自分たちでは感じられない部分をアドバイスしてもらえます。パッケージやリーフレット制作でもお世話になりました。

協力隊の皆さんには、これからもどんどん情報発信をしてもらい、生産者をつなげたり、新しいビジネスモデルをつくったりして、任期後も芦北町に定住してほしいですね。



お茶のカジハラ
梶原敏弘さん

協力隊の皆さんと仕事上のからみは特にありませんが、個人的に農作業と一緒にしたり、パソコンを教えてもらったりしています。

地元の人が気づかないところを客観的に見られるのが協力隊の強み。どんどん動いて、やりたいことをやってほしいです。協力隊としての期限は決まっているので、厚かましいくらいでいいのではないのでしょうか。



▲御立岬のイベントで参加者と流木アートを作る井上さん(写真左)



▲▼町内各地のイベントに参加



▲大野ショウガのジンジャーシロップ



地域おこし協力隊がイベントに出店します

◎芦北観光うたせ船まつり (20㍻参照)

- ▶日時 2月24日(日) 午前10時～
- ▶場所 芦北町漁協芦北支所前広場(計石)

◎くもと県南フードバレーフェスタ

- ▶日時 3月2日(土)・3日(日) 午前10時～
- ▶場所 グランメッセ熊本
県南ご当地グルメが大集合!
芦北・水俣地区からも多数出店します。

♪来場お待ちしています

イベントなどで出店して、美味しかったと言ってもらったうれしかったですね。今後もいろいろな所とコラボしたり、イベントで出店したりして地元の活動に協力していきたいですね。

あと、夢としてはマリンスポーツやレジャー関係も巻き込んでいろいろなことをやりたいです。

井上 外部からお金を落としてもらう必要があります。私の住むところはまだインターネット環境がないのですが、間もなく整備が終わるようなので、情報発信という面では、これから発展させなければいけないと思います。

この町はどこを見ても「お宝」だと思つてるので、それを発掘し、稼げるようにつなげていくような活動のお手伝いをしたいです。

地域おこし協力隊座談会



武末 愛
芦北町の地域おこし協力隊第一号。福岡から移住。
平成 29年 8月着任。

武末 佳太
福岡から妻の愛さんとともに移住。
平成 29年 10月着任。

井上 千寿美
家族と離れ京都から単身で移住。
平成 30年 9月着任。

花枝 俊輔
東京から移住した元イタリアンシェフ。
平成 29年 10月着任。

最初の地域おこし協力隊が着任して1年半。現在4人の協力隊員が芦北町に移住して、お互いの得意分野で連携しながら活動を進めています。今回、協力隊の視点から見た芦北町や今後の活動について話してもらいました。

◎皆さんが感じた町のイメージは？

武末 佳 (宮崎県西都市にある) おじいちゃん家のイメージですね。特に大野地区は。

花枝 実は下調べもせずに来たのですが、海のイメージは強かったですね。なので、漁業はもっと盛んだと思っていました。

武末 愛 私も海浜公園や御立岬があるので海のイメージがありましたね。

武末 佳 農業のほうに盛んですよね。米農家が多い。

花枝 こっちのお米がこんなに美味しいとは思ってなかったです。

武末 愛 温泉に170円を入れる。

全員 本当に安いですよね。

武末 佳 住まいの面では、すぐに住める空き家を外の人が探すのはなかなか難しいですね。

井上 私は(松生の)庭付き、畑付きの家に格安で住めたので、そこは良かったです。

花枝 芦北の人はよそ者にオープン

ですね。人がみんなやさしい。
武末 愛 あと、いろんな施設が充実しているのに気づきました。

井上 施設がきれいですよね。

武末 愛 ただ公的施設は営利利用が難しいので、いろいろ縛りもあると思いますが、町内向けにはもう少し基準をゆるくしたほうが、施設も町も活性化するんじゃないかと感じます。

◎今の活動と今後の予定は？

武末 愛 景観もいところが多いので、それを発信するというのが今年の活動でした。SNSのフォロワーも千人を超えて、高校生からも「フォローしてます」と声をかけられるようになりました。今後については、移住定住は町の課題ですので、Instagramやフェイスブックで発信して、外から来る人の役に立てるようになりたいです。

武末 佳 この1年はいろんな農家を訪問しましたね。自分は農業で生計を立てられたらと思っていたんですが、土地なし、地縁なし、お金なしでは外から来て新規就農で食べていくことは難しいのかなと感じています。

その中で、芦北産ショウガを使ったジンジャーエールの開発などを行いました。興味があるのは農業なので、今年野菜づくりの実践をしていきたいと考えています。

花枝 とにかく走り抜けた1年でした。

県内で最も古い歴史を持つ第69回熊日三太郎駅伝が1月13日に行われ、旧水俣市役所から地域活性化センターまでの40・2キロをタスキでつなぎました。芦北Aは1区の森山将平選手が区間賞を獲得するなど好スタート。前半は接戦を演じましたが中盤以降水俣Aに引き離され、1分23秒差で2位となりました。中学の部は芦北B（佐敷中）が2位、芦北C（田浦中）が3位に入賞しました。



一斉にスタートする選手たち 写真中央右が区間賞の森山将平選手

区間賞(町関係・敬称略)



3区
平生健太



7区
新村頼雄



9区
檜前雄史



中学・3区
千原大和

大黒柱の井川選手 縁の下の力持ちに

足の負傷のため欠場となったエースの井川龍人選手(九州学院高3年)。「チームの役に立ちたい」と裏方を買って出ました。レース前にはタスキを温め、選手を激励。チームの力走を支えました。



1区森山選手にタスキを渡す井川選手

熊日三太郎駅伝 芦北 A 力走及ばず2位

県内最古の伝統を誇る「三太郎駅伝」

三太郎駅伝は終戦間もない昭和21年5月12日に「三太郎峠峻険走破の水俣日奈久間町村対抗駅伝競走」として産声をあげました。

これに先立つ同年4月、田中典次ら郡内メンバーが、マラソンの父・金栗四三たちとともに熊本県体育会を立ち上げ、同時に葦北郡体育会を結成。三太郎駅伝や郡民体育祭の開催にこぎつけました。物資も食糧も不足していた当時でしたが、葦北郡は県内でもいち早くスポーツ復興に取り組んでいたようです。当時の新聞にも「スポーツ王国葦北」とあり、県内でもスポーツが盛んな地域であったことが伺えます。

その後、三太郎駅伝は戦後の交通難・食糧難などの影響で、2回目の開催は3年後の24年2月、3回目は4年後の28年1月となっています。同年以降は毎年1月に開催されていますが、コースも水俣～日奈久、津奈木～日奈久、久木野～百済来、津奈木～百済来、水俣～田浦と大幅に変更されるなど紆余曲折を経ながら、来年で開催70回の節目を迎えます。

都道府県対抗駅伝で活躍



今脇智花さん
(湯浦中出身)

今脇さんは、1月13日の都道府県対抗女子駅伝6区で5人抜き、27日の熊日郡市対抗女子駅伝でも区間2位、3人抜きの活躍をみせました。

現在、信愛女学院高校の3年生で、卒業後は福岡の大学に進み、栄養について学びます。今脇さんは陸上に打ち込み、自身の身体と向き合う中で、食生活から見直していきました。その時、栄養学と出会い、自分の将来の方向性を見出しました。

陸上競技については、多くの企業や大学からの誘いもあったそうですが「勉強との両立は難しい」と、きっぱりと断りました。「やれることはやったので思い残すことはない」と笑顔で話す今脇さん。これからは大学の同好会などで趣味として走るそうです。

陸上で身につけた我慢強さを武器に次の目標に向かって走り出します。



新任

平成31年
2月11日
～

岩田
繁義

2月11日付けで教育長を拝命しました。重責で身が引き締まる思いですが、芦北町の教育発展のために、全力を注ぐ所存です。

町政の基本理念である「すべては、次代を担う子どもたちのために」を念頭におき、教育理念の「温故創新」のもと、郷土の未来を育む人づくりを目指してまいりたいと考えております。

学校教育に関しましては、基礎学力の向上はもとより、心の教育などの情操教育、情報化教育等を総合的に推進するとともに、安心して学ぶことのできる環境整備に努めてまいります。

また、社会教育に関しましては、生涯学習やスポーツ・文化振興において、更なる充実発展に取り組んでまいりたいと考えております。

どうぞよろしくお願いいたします。

退任

平成19年
2月11日
～
平成31年
2月10日

竹浦
裕道



これまで芦北町教育長として、12年間教育行政に携わることができました。この間、竹崎町長の町政理念にそって、全国に先駆けて中学校への空手道導入や全小中学校へのエアコンの設置、英検や漢字検定への補助など、教育環境の向上に取り組めたことは、非常に有意義でありました。

また、子どもたちが国際交流・国際貢献を行う様子や、町民講座の受講生をはじめ町民の皆さんが生き生きと生涯学習に励む様子、各種スポーツで多くの本町出身者が県、そして日本を代表して活躍する姿を見て私自身も元気をいただいております。

今後も、さまざまな分野で活躍する人材の育成が進み、町がますます発展することを期待しますとともに、一町民として協力してまいります。12年間本当にありがとうございました。

4 芦北部イングランド ヘスターの交流 Diary Vol.5



先月、芦北の海を見下ろすあしきた青少年の家で行われた小学生英語体験教室「A・B・Sea」という英語遊びキャンプに、スタッフとして参加しました。熊本県内の小学生40人が参加し、芦北町、津奈木町のCIR(国際交流員)ALT(外国語指導助手)と一緒に英語で体験活動をしなが、2日間を過ごしました。

保育園で英語のレッスンをする経験しかない私にとって、とても楽しかったですし、小学生は非常に元気に英語体験を頑張っていました。

A・B・Seaの中で、芦北町英国派遣事業に参加した生徒と一緒にイギリスを紹介することができました。イギリスのホームステイ、家庭についての面白い質問が多かったです!「イギリス人の子供はどうしてお菓子ばかりを食べますか?」という質問も…難しくて頑張って答えました。

また、キャンプファイヤーは、初体験でした。子供達と一緒にキャンプファイヤーの歌を歌ったり、スモア(ビスケットに挟まれたチョコと焼いたマシュマロ)を食べたりして、アメリカ文化の勉強になりました!

残念ながら、青少年の家の窓から見たキラキラした芦北の海は、やっとペーロンを乗る時間になった時に、雨が降ってしまったのでできませんでした。それにもかかわらず、子供達は代わりのゲームを楽しんでいました。

今回のA・B・Seaで子供たちは英語を使う自信を持つようになったと感じました。

Next year, I'm praying for clear skies(来年は晴れた天気を願います)!



日	月	火	水	木	金	土
芦北町イベントカレンダー 2月21日～3月30日 ※日程は変更になることがあります □内は関連ページ				21 親子の安心サポート (ぎずなの里)	22 3～4カ月児健診 (ぎずなの里)	23 こども美術展 (ハルシーパーク芦北) ～3/3 まちだより
24 芦北観光うたせ船まつり (芦北町漁協芦北支所前) P20	25	26 離乳食教室 (ぎずなの里)	27 消費者生相談 (役場1階小会議室) まちだより こころの健康サロン (ぎずなの里)	28 生き生き大学閉校式 (社会教育センター) 町税納期限 国保税 7 期分 固定資産税 4 期分 親子の安心サポート (ぎずなの里)	3/1 県立高卒業式 (芦北高校ほか) 弁護士法律相談 (役場1階小会議室) まちだより	2 水俣インター開通 ※一般通行 16 時予定
3	4 町議会 3 月定例会 開会 (役場議場)	5	6	7 スロージョギング愛 好会 (交流センター)	8 年金出張相談 (役場3階会議室) まちだより	9 認知症フォーラム (地域活性化センター) P16
10 各中学校卒業式 看取りでの経験を語る 地域住民のつどい (社会教育センター) まちだより 3 月	11 7～8 カ月児健診 (ぎずなの里)	12 新米パパママ教室 (ぎずなの里)	13 献血 (芦北町役場) まちだより 3 月 こころの健康サロン (ぎずなの里)	14 親子の安心サポート (ぎずなの里)	15 町県民税申告最終日 3 歳児健診 (ぎずなの里)	16 スロージョギング 体験会 (交流センター) P16
17 芦北町消防点検 (佐敷中グラウンド・佐敷川河川敷)	18 芦北幼稚園修了式 3～4 カ月児健診 (ぎずなの里)	19 芦北幼稚園卒園式 スロージョギング愛 好会 (交流センター)	20 小学校卒業式	21 春分の日 町民講座閉講式 (社会教育センター)	22 小中学校修了式	23 芦北町産業祭 デコボン祭り～24 日 (道の駅芦北でこぼん) 田浦保育園卒園式 育児園すくすく卒園式
24 芦北うたせマラソン (芦北海浜総合公園) うらら祭り (道の駅たのうら)	25 町税納期限 国保税 8 期分	26 大野保育園卒園式	27 消費者生相談 (役場1階小会議室) 計石保育園卒園式 古尾保育園卒園式 こころの健康サロン (ぎずなの里)	28 淳光保育園卒園式 芦北保育園卒園式 親子の安心サポート (ぎずなの里)	29 熊本県議会議員 一般選挙告示日 (4 月 7 日投票) 湯浦保育園卒園式	30

子育て支援センター 行事予定 (3 月)

1 日 (金) ひな祭り会

5 日 (火) ベビーマッサージ体験会

7 日 (木) お散歩へ行こう

11 日 (月)～13 日 (水) 1 年間の思い出ビデオ鑑賞

14 日 (木) 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。

▶支援センター利用時間 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》「オリジナルキャンドルづくり」
とき 3月27日 (水) 午後1時30分～3時30分
対象 どなたでも
内容 廃材などを使ったキャンドルづくり

《湯浦児童館》「ドッジボール大会」
とき 3月17日 (日) 午後1時～3時
対象 小学生
内容 赤白のチームに分かれてドッジボール

▶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

横断歩道は歩行者優先！

ご存じですか？
熊本県は、信号機の無い横断歩道で車が一時停止する率は、8.8% (全国1位長野県は58.6%)。
なんと、9割以上の車が歩行者がいるのに、止まっていないのです！！

- ★横断したい歩行者がいる時は、
車は一時停止！歩行者が優先
- ★横断歩道のある場所では、
減速・安全確認を確実に行いましょう。
- ★歩行者も、「車に向かって手をあげる！」
など横断する意思をハッキリ示しましょう。

事件と事故は 110 番
芦北警察署 ☎ (82) 3110



横断する時は、手をあげよう！いってらっしゃい！

芦北消防署管内の火災・救急出動件数をお知らせします

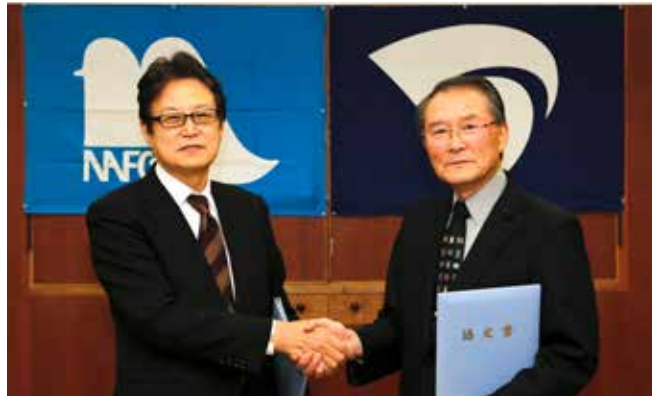
平成30年1月1日から12月31日までの出動件数は、火災4件、救急844件でした。
前年と比べて火災は2件減少し、救急は6件増加しました。
空気が乾燥して火災が発生しやすくなっています。火気の取り扱いには十分注意してください。



朝の点検風景 消防署の1日が始まります

火 災		救 急			
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	511件	運動競技	3件
車 両	1件	一般負傷	126件	労働災害	3件
林 野	0件	交通事故	33件	火 災	0件
その他	0件	水難事故	1件	その他	4件
合 計	4件	転院搬送	163件	合 計	844件

火事と救急は 119 番
芦北消防署 ☎ (82) 4731



握手するナフコの石田代表取締役（写真左）と竹崎町長

ナフコと町が災害に備え協定結ぶ

1月31日に芦北町役場で、災害時における物資供給に関する協定が締結されました。

これは町と株式会社ナフコが協力し、甚大な災害の発生やその恐れがある場合に必要な物資をナフコが町へ供給するものです。

石田代表取締役は「4年前にナフコ芦北店をオープンし、地域住民のおかげで良い店になっています。いつ災害が起こるかわからない昨今、自治体の迅速かつ誠意ある対応を支えるためにも、企業としてできる支援を行いたい」と話していました。

自衛官募集相談員を委嘱

1月31日に役場3階大会議室で、芦北町自衛官募集相談員の委嘱式が行われました。藤崎副町長と自衛隊熊本地方協力本部長の濱田博之一等陸佐から、旧相談員には感謝状が、新相談員には委嘱状が手渡されました。

濱田本部長と藤崎副町長は「現在世界は混迷を極めており、国防は急務であり必須。防災活動や災害派遣など自衛隊の任務は重要です。自衛官を志す若者が減っているので積極的な広報活動を」と相談員にお願いしました。

【新相談員（敬称略・継続含む）】

・宮本益男（花岡西）・木倉祐樹（花岡北）・橋本裕（宮浦）



新旧相談員と関係者の皆さん

ANA 機内誌にうたせ船が掲載

全日本空輸（ANA）の機内誌「翼の王国」2月号で芦北町のうたせ船が紹介されています。

誌面には8ページフルカラーで、うたせ船漁の様子やアジアカエビなどが写真付きで掲載されています。

翼の王国はANA グループ運行便の機内の全シートポケットに差し込んであり、搭乗者は自由に持ち帰ることができます。発行部数は84万部、ANA グループの月間搭乗者数は約412万人となっており、多くの人の目に触れることが期待されます。



うたせ船が掲載されたANA 機内誌「翼の王国」2月号

宝くじ助成で地域活動備品整備

宝くじの社会貢献広報事業の「コミュニティ助成事業」により市野瀬公民館の机、椅子、ホワイトボードなどが整備されました。

この助成事業は地域コミュニティの充実強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的として実施されています。

市野瀬地区では地域の伝統である棒踊りや防災活動、世代間交流などを積極的行っており、今後、さらなるコミュニティの活性化が期待されます。



公民館に整備した机や椅子を使う市野瀬地区の皆さん

ぐっすり眠って すっきり目覚めて 健康に！

私たちは人生の3分の1を眠って過ごすと言われています。
心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う睡眠。
毎日を健康に過ごすための睡眠がとれていますか？



（表②）必要な睡眠時間の目安

0～3カ月	14～17時間
4～11カ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～25歳	7～9時間
26～64歳	7～9時間
65歳～	7～8時間

睡眠は、なぜ必要？
睡眠は心身を休ませ、疲労を回復させるだけでなく、記憶を整理したりストレスを発散させたりする重要な役割をもっています。（表①）
睡眠が十分にとれなかった場合、集中力の低下や生活習慣病の発症、こころの病気など、心身に不調をきたします。

睡眠時間足りていますか？
推奨されている睡眠時間は、年齢によって変わります。（表②）
昨年7月に本町で実施した「こころの健康に関する実態調査」では成人の1日の睡眠時間が、男性は7～9時間、女性は4～6時間の割合が多い結果でした。推奨されている睡眠時間と比べ、女性の方が睡眠時間が足りていないことがわかりました。

（表③）質の良い睡眠を得る方法

- ①光を上手に利用**
 - 朝、目覚めたら太陽の光を浴びる。
 - 寝る前に強い光（スマートフォンやパソコンの光など）を浴びないようにする。
- ②寝る前はリラックス**
 - 軽い読書をする。
 - ゆったりとした音楽を聞く。
 - 就寝30～60分前にぬるめのお湯で10～20分入浴する。
- ③食事や飲み物のとり方も大切**
 - 朝食はしっかりとる。
 - 寝る前2時間の飲食は避ける。
 - カフェインを含む飲食物は就寝4時間前まで。
 - アルコールは適量に。
- ④適度な運動を**
 - 午後に適度な運動をする。

（表①）睡眠の主な役割

- | | |
|--|--|
| ●疲れを回復させる
体や脳を休めて疲れを回復させる。 | ●記憶を固定させる
脳にたまった情報を、睡眠中に整理し固定する。 |
| ●けがの修復・成長・抗老化
睡眠中に分泌される成長ホルモンが成長を促す。また、傷ついた細胞を修復し、老化を防止する。 | ●ストレスの発散
夢を見ることでストレスを発散させる。 |



健康に良い睡眠を得るためには
心身を健康に過ごすためには、睡眠時間をしっかりとるだけではなく「寝つきが良い」「ぐっすり眠れた」「すっきり目覚めた」という感覚を得られる質のよい睡眠が重要です。質の良い睡眠は、食事のとり方、リラックス法などで得ることができず。（表③）
眠れなくなる要因をなくし、眠りの質を高めて健康な生活を送りましょう。

Interview

日本代表チームの要である永田選手（以下、永）と勝連選手（以下、勝）に突撃インタビュー！二人はオムロン（山鹿市）から代表入り。見どころや世界選手権に向けた意気込みを聞きました。



ながた 永田 しおり選手

福岡県出身。平成18年にオムロン加入。加入年の目標が「4冠」だったことから愛称はカン。平成23年、日本代表入り。攻撃・守備を切り開く影の立役者「ポスト」。

かつれん ちえ 勝連 智恵選手

沖縄県出身。平成20年にオムロン加入。加入年から愛称はオリ。平成24年、日本代表入り。ダイナミックなシュートが魅力の「左サイド」。

選手に突撃インタビュー
ハンドボールの見どころを教えてください

勝… 攻守の切り替えがとても速いのが魅力の一つです。守備の場面では、相手のポストプレイヤーと競り合っているところが見どころですね。機動力があり、いつでも動いているバックプレイヤーに注目して、その後の展開を予想しながら見ると面白いですよ。

永… 日本は細かい動きと機動力で外国人選手に立ち向かいます。スピードで守備を崩し、いかに隙を突いて得点に結びつけるかがポイントです。

世界選手権に向けての意気込みをお願いします

永… 「優勝」と言いたいところですが、これまでの最高がベスト16なので、まずはベスト4が目標です。地元の声援を力に変えて、全力で目標に向かっていきたいです。

勝… 東京五輪につながる大事な大会なので、より多くの熊本県民の皆さんにいいプレーを見せられたらと思います。



▲試合でシュートを打つ勝連選手

ハンドボールをこれから始める人に一言

永… とにかくハンドボールを楽しんでほしいです！

勝… 走る、投げる、跳ぶといった全ての動作が詰まっている競技です。プレーを見た子どもたちに真似してもらえよう、次の世代につながるように頑張りたいです。

チームの中心である二人。終始笑顔で語っていたきました。日本選手の皆さんの活躍から目が離せません！

ラグビーワールドカップ2019を熊本で2試合開催！

今年はラグビーの国際大会も熊本で開催。熊本を含めた日本の12都市が開催都市に選ばれています。

「4年に一度じゃない。一生に一度だ」。一緒に応援してラグビーも盛り上げましょう。

熊本県民総合運動公園陸上競技場で開催予定の試合

- 10月6日（日）午後4時45分～ フランス vs トンガ
- 10月13日（日）午後5時15分～ ウェールズ vs ウルグアイ

関わり方は人それぞれ。いろいろな方法で大会に参加しよう！

チケットをオフィシャルサイトで先行販売中！

- 申込期間 2月3日（日）～6月20日（木）
- ホームページ <https://japanhandball2019.com/>

大会運営・語学ボランティアスタッフ二次募集

ボランティアスタッフ二次募集を4月から開始予定です。

- 問い合わせ 2019 女子ハンドボール世界選手権大会 組織委員会事務局 ☎096（333）2558

ハンドインハンド
Hand in Hand

大会公式PRキャラクターのくまモンをデザインしたハンドボールが県庁をスタートし、国内、さらには海外のハンドボールフレンドなどを次々に結ぶ様子を紹介しています。毎月7のつく日に更新。ぜひご覧ください。



動画はこちら↑

熊本市町村広報担当者による合同特集



見たら絶対好きになる！

女子ハンドボール世界選手権大会

昨年12月4日に山鹿市で開催された女子ハンドボールアジア選手権「日本 VS イラン」戦



今年11月30日～12月15日に県内5会場で開催される「2019 女子ハンドボール世界選手権大会」。国内で開催される女子ハンドボールの世界選手権で、全試合が1つの県で行われるのは初めてのことです。

見たら絶対好きになる。ルールや見どころが分かるともっと好きになる。ハンドボールの魅力や大会情報をチェックして、一緒に大会を盛り上げましょう。

ボールが素早く飛び回るので、試合展開が速い！



②ボールを持ったなら「3歩、3秒以内」に投げないと反則になります。

試合中、いつでも交代ができるので目が離せない！



①コートに入れるのはゴールキーパー含む7人。本大会のベンチ入り可能人数は16人。

「知れば知るほど好きになる」ハンドボールのルールや見どころを、ハンドボール経験者の森田さんとくまモンが教えます！



熊本国際スポーツ大会推進事務局
もりた 勇さん

この迫力はぜひ試合会場で！



④肉体がぶつかり合う激しいスポーツ。正面からの接触プレーはノーファール。

シュート速度は時速90mを超えることも！



③ボールの大きさはレタス程度。片手で持つことができま

くまモン



保険

スポーツ安全保険に加入しましょう

平成31年度の加入受付が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 団体での活動中および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。

*問い合わせ先
スポーツ安全協会熊本県支部
☎096-213-9015

講演

芦北町認知症フォーラム

多くの住民の方々に「認知症」の正しい理解を深めていただき、住み慣れた地域で誰もがその人らしく生き生きと過ごせるような地域づくりの推進を目的に開催します。

- ▶期日 3月9日(土)
- ▶場所 芦北町地域活性化センター
- ▶内容
【第1部】午前9時30分～正午
◎認知症捜索声かけ模擬訓練
※事前申込が必要です。(定員30人)
【第2部】午後1時～午後2時30分まで
◎講演会 ※申込不要
「認知症になっても地域で安心して暮らすには」
▶講師 大谷るみ子氏 社会福祉法人東翔会
グループホームふぁみりえホーム長
(大牟田市認知症ライフサポート研究会代表)

*申込・問い合わせ先
芦北町地域包括支援センター
☎86-2270

募集

手話奉仕員養成講座

- ▶日程 【入門課程】 4月8日～8月12日
【基礎課程】 8月26日～翌年3月30日
(両課程とも毎週月曜日)
- ▶時間 午後7時～午後9時
- ▶場所 水俣市中央公民館
- ▶受講資格 高校卒業以上の学力を有し、手話通訳活動が可能な人※基礎課程は入門課程を履修した人
- ▶受講料 無料(テキスト代など7,140円(予定)が必要)
- ▶申込期限 3月29日(金)

*申込・問い合わせ先
福祉課障がい者福祉係
☎82-2511(内線152)

体験

にこにこペースの
スロージョギング®体験会

生活習慣病の予防・改善、体力アップ、ダイエットなどの効果が期待できる「スロージョギング」をはじめてみませんか。

- ▶日時 3月16日(土) 午後2時～4時
(受付:午後1時～)
受付後簡単な健康チェックを行います。
- ▶場所 交流センター(しろやまスカイドーム隣)
- ▶講師 宮本裕士氏(スロージョギングアドバンス資格認定者)
- ▶内容 ◎講話「スロージョギングのすすめ」
◎スロージョギング体験

※飲み物、屋内用シューズを準備のうえ、運動のできる服装でお越しください。

- ▶申込期限 3月11日(月)
- ▶申込方法 下記まで電話にて申し込みください。
- *申込・問い合わせ先
健康増進課☎82-2511(内線132)

光インターネットサービスの
提供エリアが町内全域に拡大

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行ってきました。このたび、未提供エリアでサービスの提供が開始され、町内全域で光インターネットサービスが利用できるようになります。

*問い合わせ先 企画財政課 地方創生推進係 ☎82-2511(内線253)

芦北に残る文化遺産

⑨⑨ 佐敷城跡 《佐敷城の歴史》②⑧

国指定史跡
平成20年3月28日指定

天草・島原の乱で幕府軍の総大将を務めた松平信綱と副将の戸田氏鏡は、寛永15年(1638)2月28日に原城を落城させると、翌日には原城本丸の破却を命じます。そのまま豊前国小倉に逗留し、九州各地の大名に対し古城の石垣調査と破却を命じました。

細川家には4月14日に領地内に石垣のある古城が無いかわりに提出するよう、命令が届きました。5月5日の記録では「古城石かき土手・古堀のこり有之候」「芦北郡ノ古城之事、念を入候」とあり、石垣だけではなく土手や古堀も調べ、特に葦北郡の古城は念入りに調べるよう細川忠利は家臣に命じています。

1か月ほど調査は行われたうえで、6月7日付で松平・戸田の両名にそれぞれ調査結果報告書を提出しています。それには次のように記されています。

「我等国之内石垣之有所ハ無御

座候て、然共佐敷・みな俣と申所、古肥後守時城御座候を割申候つる、堀も埋申石垣は勿論崩候へとも、端々二石之見へ申候所少ハ御座候、不入所にて御座候へとも、それも石をのけさせ申候」

【現代語訳】

「私の領地内には石垣がある古城はありません。しかし佐敷と水俣の二カ所には前の肥後の領主であった加藤家時代に城があり、それを破却した際に堀を埋めて石垣も崩しているのです。が(加藤家の破却が不十分であったため)、端々に石垣の石が残っている場所があります。人が立ち入るような場所ではないのですが、念のためこれらの石も取り除きました」

この報告書から、佐敷城と水俣城に石垣が残っていたことと、元和元年(1615)の一国一城令の後に再度破却されたことが分かります。

芦北町・八代市・氷川町
定住自立圏連携イベント情報

氷川町 立神峡里地公園

豊かな自然の中で自然と共生する里山の暮らしとともに育まれた伝統、文化、知恵を体験し、交流する環境学習の拠点です。場内にはログハウスやキャンプ場、囲炉裏や五右衛門風呂を完備した宿泊施設があります。

- ▶ところ 氷川町大野 875-3
- ▶受付時間 8:30～17:30(火曜日休館)
- ☎ 立神峡里地公園 ☎0965-62-1543

八代市 九州国際スリーデーマーチ 2019

- ▶期日 5月10日(金)・11日(土)・12日(日)※雨天決行
- ▶場所 球磨川河川緑地
- ▶コース(※一部コースは予定)
10日…40km・20km・10km・五家荘
11日…40km・20km・10km・5km
12日…30km・20km・10km・5km
13日…肥薩おれんじ鉄道「せっかくウオーク」
- ▶事前申込 2月1日(金)～4月中旬
※参加費が必要となります。



☎ 九州国際スリーデーマーチ実行委員会
(市役所観光振興課内) ☎0965-33-4132

芦北町・水俣市・津奈木町
広域連携イベント情報

水俣市 水俣インターチェンジ開通記念ウォーク

「水俣インターチェンジ」開通を記念してウォーキング大会を開催します。参加は無料で先着1,000人に記念品を進呈します。事前申込は不要です。

- ▶日時 2月24日(日) 9:00～(受付終了10:15)
- ▶場所 水俣IC～小津奈木トンネル(往復約5km)
※周辺に駐車場がありません。臨時駐車場(水俣市役所、浜グラウンド)からの無料シャトルバスを利用してください。(8時から15分間隔で10時まで運行)

☎ 水俣市総務課 ☎61-1607

津奈木町 2019 つなぎ桜祭りウォークラリー大会

- ▶日時 3月31日(日) 10:30スタート
※受付9:30～(雨天決行)
- ▶場所 物産館グリーンゲイト広場
- ▶コース 重盤岩・野外彫刻ウォーキングコース(約6km)
- ▶募集チーム 50チーム(1チーム2～5人) 先着順
- ▶応募方法 申込用紙に必要事項を記入し3月8日(金)までに窓口またはFAX(78-3116)、郵送で申込。申込用紙は町ホームページからダウンロードできます。

☎ つなぎ桜祭り実行委員会事務局 ☎78-3114

お誕生おめでとう

H31.1.1～1.31 受付分（敬称略）受付件数 5 件

氏 名	出生日	性別	保護者	区
田口 かなと 叶都	1 2. 2 1	男	恵介	白岩
笠本 りんたろう 倫太郎	1 2. 2 8	男	尚志	大川内東
磯見 こうえい 昂衛	1. 1 7	男	洋一	花岡西
中村 あさひ 旭	1. 1 8	男	安博	小田浦4
岩崎 いつき 樹	1. 1 9	男	英利	新町

※本町窓口に届け出た人で、承認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。

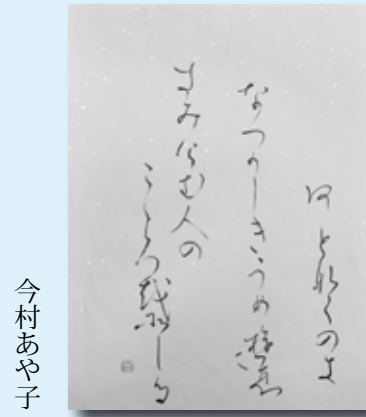
ご冥福をお祈りします

H30.12.29～H31.1.31 受付分（敬称略）受付件数 38 件

氏 名	死亡日	年齢	区
藤井 政一	1 2. 2 8	7 4	平生
橋本 文子	1. 2	9 5	海浦 2
宮石 マスエ	1. 4	9 6	鶴木山
谷口 征男	1. 4	7 6	丸山
桑原 ツル子	1. 5	9 3	宮崎
田中 ミツノ	1. 5	8 3	海浦 1
浅廣 次明	1. 5	9 0	大岩二
鎌船 正俊	1. 6	6 4	東告
才田 テイ	1. 7	9 2	天月
桑野 サ、エ	1. 8	9 4	桑原
宮崎 泉	1. 9	7 5	新町
川口 登	1. 9	8 4	乙千屋
森田 光一	1. 9	9 1	向町
井川 ノブエ	1. 1 0	8 1	田川
山下 シヅ子	1. 1 3	8 9	計石東
尾上 照男	1. 1 3	7 4	黒岩
一野 敦子	1. 1 5	9 1	市野瀬
勝田 トシ	1. 1 6	9 1	田浦 1
倉本 康昭	1. 1 7	8 1	田浦町 3
福浦 キミ子	1. 1 7	9 1	福浦
木福 マスエ	1. 1 8	9 4	芦北
平生 行男	1. 1 8	8 8	平生
鈴木 昭子	1. 1 9	9 1	小田浦 1
木内 セツ	1. 2 0	9 0	白木
坂本 協市	1. 2 1	7 7	大野
城 千栄子	1. 2 1	7 4	花岡西
桑本 重義	1. 2 2	8 9	桑原
小崎 ヒサ子	1. 2 2	9 0	湯浦南
藪下 時生	1. 2 3	8 4	田浦町 2
山本 ユキモ	1. 2 5	9 1	伏木氏
才荷 重光	1. 2 6	7 1	天月
横田 キヌ子	1. 2 9	8 4	小田浦 6
西橋 セツ子	1. 3 0	8 7	上町

※本町窓口に届け出た人で、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



今村あや子

「なつかしきうめ」

書道（かな）

短歌

町民講座短歌教室

滝のほとり友らと踏みし落葉は
初冬の雨にいずこにゆくや
一森英樹

小春日に名残りの紅葉鮮やかに
落暉も美しきひと日の旅路
松岡ミホ

すすき野に埋めた心の玉手箱
若き日の夢開く朝に
才田 明

くれないの深く極まるはぜ紅葉
光に輝きみごとなるかな
淵上晴吾

市房の青き美空に白き雲
ふわりと浮かび綿飴のよう
岡田富子

編集後記

▼三太郎駅伝の歴史を調べました。
残念ながら時の人・金栗四三さん
との直接的な関わりは見つかりま
せんでしたが、芦北の先人たちは、
金栗さんとともにスポーツによる
復興にいち早く取り組んでいたこ
とが分かりました。生きていくこ
とに精一杯の時代に駅伝をしよう
と考え行動したのは、とっけんな
かゝ人たちだと思っています。東京五
輪を控え、今年は県内で女子ハン
ドボールとラグビーの世界大会も
ある、スポーツイヤーです。来年
の三太郎駅伝70年も含め、みんな
で盛り上げたいものです。（上野）

▼先日県広報コンファレンスの表彰
式・研修会に出席しました。特選
に市部は広報きくちが7年連続、
町村部は広報湯前が6年連続の受
賞となりました。毎月他市町村か
ら送られてくる広報紙（誌）を読
みながら、どの広報紙も担当者の
知恵と技術と情熱の結晶なのだ
と感じています。特集を組んでみた
いと思いつつ実現できなかったの
で、来年度は特集記事の一つでも
多くお届けできるようネタ探しと
誌面作り、撮影技術の向上、カメ
ラを向けても笑顔でいてくれる必
殺技の開発！？などに邁進したい
と思います。（原田）

健康ルームレシピ

手軽に野菜をもう一品 「一口目は野菜から」

ほうれん草のナムル

●材料（4人分）

ほうれん草 200g

人参 30g

すりごま 大さじ 1

ごま油 小さじ 2

★ 薄口醤油 小さじ 2

にんにく 1/4 片



●作り方

①ほうれん草はゆでて水にとり、流水で冷ます。
冷めたら、しっかり絞り 3cm の長さに切る。

②人参は 3cm 長さの千切りにし、ゆでてザルにあ
げる。

③★を混ぜ合わせ、ほうれん草と人参を和える。
（1 人分 カロリー 4 7 kcal 塩分 0. 5 g）

おすすめ図書紹介

町立図書館 ☎（８２）２２１３

BOOK



ほんやのポンチョ
にしんのあきひろ 著（幻冬舎）

「えんとつ町のプペル」に続く西野
亮廣作品。ポンチョと町の人たちが
本を通してつなげていく、やさしい
物語。お子さんへの読み聞かせにい
かがでしょうか。



雨ふる本屋
日向理恵子 作 吉田尚令 絵
（童心社）

おつかいの帰り道に急な雨降りにあ
い、近くの図書館へ飛び込んだルウ
子は雨ふる本屋に迷い込んだ…
さあ、ふしぎな冒険のはじまりです。



昨日がなければ明日もない
宮部みゆき 著（文藝春秋）

杉村三郎シリーズ第五弾の最新作。
杉村vs ちょっと困った 3 人の女性
たちを相手に杉村が奮闘する三作を
収めた中篇集です。

図書館休館日 【社教センター】 2 月 25 日（月）～3 月 8 日（金）※蔵書点検のため臨時休館
3 月 21 日（木・祝）

【田浦図書館】 2 月 25 日（月）、3 月 11 日（月）、25 日（月）

芦北観光うたせ船まつり

カキ小屋・特産品販売

芦北産真牡蠣、アジアカエビ

ほか

日時

2月24日(日)

午前10時～午後3時

午前11時～ 計石保育園児太鼓演奏

葦北鉄砲隊演武

塩づくり・魚さばき体験

どなたでも無料で体験できます。

場所

芦北町漁協

芦北支所前広場(計石)

うたせ船に乗って、うたせ船を見学

うたせ船クルージング

※乗船するうたせ船は帆を上げません

三ツ島沖に浮かぶ帆を張った2隻のうたせ船を間近に見ることができます。

▶時間 午前10時30分～午後1時50分

(1回の所要時間: 30～40分程度)

▶料金 大人800円 小学生以下500円

※乗船には当日の受付が必要です。

(受付: 午前10時～午後1時40分)



*問い合わせ先

芦北町漁協芦北支所 ☎82-2066

商工観光課 ☎82-2511(内線173)

小学校社会体育クラブ

指導者・
見守りなど

協力者募集!!

県の方針で小学校の運動部活動は、4月から社会体育クラブに移行します。佐敷小学校・大野小学校では、小学校の子どもたちのために、社会体育クラブの指導や見守りにボランティアとしてご協力いただける方を募集しています。

【活動場所】各小学校運動場および体育館

【活動開始日】5月上旬予定

【募集要件】スポーツ経験の有無にかかわらず指導や見守りができる人
(※後日、各学校で面接などを行います。)

【募集期限】3月29日(金)

【種目・日時】

学 校	佐敷小学校	大野小学校
種 目	陸上・サッカー・バドミントン	総合運動部(バドミントン中心)
活動日時	毎週火・木 16:10～18:00	毎週月・木 16:30～18:00

※活動時間については、季節により変更あり

*申込・問い合わせ先 生涯学習課 ☎87-1171(内線143)

