

さわやかい

令和3年夏号

vol.94

S A W A Y A K A





vol. **94**

Ħ 次

輝いて生きる	1
日赤熊本健康管理センター名誉所長	
小山和作先生特別寄稿	2
さわやかシニア学びの扉	3
私流ボランティアのカタチ	4
熊本さわやか長寿財団からのお知らせ 4・	5
始めてみませんか、	
高齢者に最適なニュースポーツ	5
生涯現役プラザくまもとの紹介	6
熊本高齢者無料職業紹介所の紹介	7
くまもと偉人伝	9
くまもと散歩路 ぶらり余暇さるき ········ 10·	11
さわやかクッキング	12
読者アンケート	13

表紙掲載作品

第32回熊本県シルバー作品展日本画の部金賞受賞 「伸春」によせて

角 軍亀さん (82歳 上益城郡在住)

私がシルバー作品展に初めて出品いたしましたのが平成 14年62歳、あれから20年が経ちました。絵が好きで、特 に日本画は所属していた美術部の先生の影響でとても思い 入れがあります。彩色の美しさと細部に至る描き方は、洋 画にはない日本画の特徴だと思います。

私が住む益城町一帯は山間畑等に囲まれた田舎的な所で す。風景を描くには題材に事欠きません。今回の「伸春」 も、近くにある竹林でいつも目にして来た所です。楽しく 絵に親しまれるのも健康であるからだと自負致しておりま す。今後も健康第一をモットーに皆様に楽しく見て頂ける 作品創りに努力して参ります。



角さんのお人柄が滲み出た作品「伸春」。 里山の日常が暖かみのあるタッチで描かれています。

病を乗り越え、

好きなことをして、

人生を楽しくいきいきと過ごしておられるシル

バ

]

エイジにお話を伺いました。

生きる

本因坊戦では熊本県代表となるな 優勝を果たし、 オン戦全国大会六段戦の部で全国 2015年宝酒造杯各段チャンピ 車椅子で碁を打つ藤﨑幸次郎さ 棋力は八段格(免状六段)で 2017年度毎日

なり、 入院し、 0) 高校2年で水泳の合宿中にのど 痛みを感じます。その後高熱で 大阪に住んでいた藤﨑少年は、 次第に足首や膝も動かな

数々の実績をお持ちです。 夏には手首が曲がらなく

> その若さで一生寝たきりと宣告さ る限りのことをしてくれましたが、 です。一生治りません」と診断さ れたのは、 くなってしまいます。 20歳の頃。 家族はでき 「リウマチ

> > 親が囲碁を教えてくれたのです。 受けましたが、その入院中に父

姉と共に父 父は教

に囲碁を習ったのですが、 「実は小学3年の頃、 を絶つことも考えました。

21歳で人口骨頭を入れる手術を

れた藤﨑さんは、絶望のあまり命

生と同じで、反省なくして進歩なり 「ねんりんピック紀の国 わかやま2019」 囲碁部

の楽しさを子どもたちに伝えたい

門にて優秀賞を受賞

阿蘇市在住 藤﨑 幸次郎さん(66)

(左) 囲碁の弟子である奥様と囲碁サロンを経営 (右) 「ねんりんピック紀の国わかやま2019」 囲碁部門では優秀賞受賞

囲碁に熱中していきます。 ましたね」と、 やスポーツより、どっぷりはまり ンプルなゲームで奥が深い。 みを感じませんでした。 え方がうまくなくて、 藤﨑さんは独学で 当時は面白 囲碁はシ 映画

先を読まねばならない。 人生は囲碁と同じ。反省

頭を使います。三羽烏、狸の腹鼓 どうやったら相手の石を殺せるか 手の石を囲んだら取れるルールで、 ではの言葉に重みがあります。 生死を真剣に考えた藤﨑さんなら ネッシーの顔など様々な形があり だけのシンプルなゲームです。 はない。人生と同じです」。かつて まなければならないし、『次はこう 行く、ということはすべて先を読 ますが、技を駆使して自分の石を しよう』と反省しない人には進歩 んだ石」にするように仕向けます。 「生きた石」にし、相手の石を「死 「囲碁はまさに死活問題。生きて 碁は盤上に白黒の石を置く

ていました。 療法士による冷凍運動療法を行っ 定石でしたが、そこでは医師と理学 今までリウマチは安静にするのが の冷研リウマチ村に転院します。 24歳の時、 大阪から大分県狭間

度も全国大会に出場するほどの腕 ちに奥様はめきめき上達され、何 ところが毎日、 者の奥様はヤル気をなくします。 教えますが、自分の力量を見せつ いがあったのです。奥様に囲碁を ることができませんでした。初心 けようとして、花を持たせてあげ そのリウマチ村で奥様との出会 夫婦で対局するう

> まで、 前に。 営をなさっていました。 夫婦仲良く囲碁サロンの 2009年に亡くなられる 経

リモートでも囲碁を伝授! インターネットを活用 Ų

年には「ねんりんピック紀の国わか 将棋大会にも出場され、2019 寿財団主催の熊本県シルバー囲碁 場を果たします。熊本さわやか長 県代表となり、悲願の全国大会出 優秀賞を受賞されました。 やま2019」に県代表として参加 たが、2017年と2019年には れまで15回ほど準優勝が続きまし た。大分県と熊本県の大会では、こ 阿蘇市に移住されまし

教室を運営しておられます。南阿 蘇村にある3つの小学校で、 今では子どもたちを対象に囲碁 月一度

の時、大阪で対局 (下) 2015年宝酒造杯では 各段チャンピオン戦全国大会六段戦の部で優勝 (左) 今話題の最年少プロ棋士、仲邑菫二段が7歳





えています。奥様に教えた時の経験 のクラブ「放課後きらめきクラブ」 杖で歩き、車椅子に乗り、 歳の頃。 の普及に尽力されています。 モートでの指導もされるなど、 の方のためにはパソコンを使ってリ うな指導が好評です。また遠隔地 を活かし、初心者がワクワクするよ 人生に張りが生まれました。 子どもたちに囲碁の楽しさを伝 しかし囲碁との出会いで 寝たきり」と絶望した20 自動車 松葉

りに勇気を与えてくれます。 の人に伝えたい!」と語る姿は、 を運転して全国大会に赴く藤﨑さ 「囲碁の面白さを一人でも多く 周

http://ow.ly/ptSO30rm3UL お問合わせ先

SAWAYAKA Vol.94

何事も諦めない。チャレンジ精神を ~がんとの闘いを通して思うこと~

日赤熊本健康管理センター名誉所長 小山和作 先生

を乱すとは誰が予想できたでしょう 猛威を振るい、世界中の人々の生活 うとしています。 このコロナ感染症の騒ぎに忙殺され か。一刻も早い終息を切に願います。 て、大切な病気のことが忘れられよ 新型コロナ感染症が、これほどの

があります。 からです。がんも免疫力と深い関係 ち勝つ力)が年とともに弱ってくる 日本人の最も恐れる病気、がんです。 高齢者に多いのは免疫力(病気に打 年間38万人近くの死亡者を出し、 コロナの場合、重症者や死亡者が

やがては打つ手がなくなり、ついに くいっても再発したり転移が拡大し 治る確率は高く、3からは厳しくな 0から4まであります。1~2なら は「緩和ケア」が勧められることに て、放射線や抗がん剤も効果が薄く、 進行がんと言われ、仮に手術がうま り、4になると周辺にがんが拡がり、 がんはその進行度合いでステージ

> 超えるといわれています。 なります。そういう人が約0万人を

手術をしないと命が危ないといわれ 年の3月、下部咽頭(喉の奥で声帯 的です。「そんなことは言っておれ とって声が出ないということは致命 れで治ればいいのですが…。私に ましたが、手術すれば声を失い、そ たのです。青天の霹靂です。直ぐに 言っていいでしょう。実は、私も今 る」と言われ、誰でもかかる病気と と考えました。 悩みました。何かいい方法はないか ませんよ」と外科の先生から言われ、 に近いところ)のがんが発見されま した。しかもステージ4と診断され さて、「2人に1人はがんにな

す。ステージ4です。これまでの治 療法では完治は難しいと考えました。 は周囲のリンパ節にも転移していま 治療、抗がん剤療法です。 がん治療の基本は、手術、放射線 私は大きな賭けに出ました。手術 私の場合

> をやめ免疫療法を選択しました。幸 の声を上げました。 せんでした。専門医の先生方も驚き いに、結果は奇跡的に2か月半でが んは消えたのです。1日も入院しま

免疫しかありません。私の免疫力を いました。 つけることががん克服のカギだと思 のワクチンです。コロナに勝つのは このヒントになったのは、コロナ

だのだと思います。 発揮します。がん患者は免疫力が せて行いました。私もですが家族み 様々な免疫を活性化する療法を合わ を元気づける必要があります。私も 弱っていますから、弱った免疫細胞 組むとがん細胞を攻める大きな力を 生のオプジーボです。この薬は抗が いたのがノーベル賞受賞者本庶祐先 んなも必死でした。それが実を結ん ん剤ではなく、免疫細胞とタッグを 今回の経過の中で、大きな力を頂

すべてのがんが私のようにうまく

終わりです。 押し付けるつもりは毛頭にありませ れませんし、このやり方を皆さんに いくとは限りません。特殊例かもし 超えた発想にもチャレンジしてみる も決して諦めてはいけない。常識を ん。ここで申し上げたいのは、何事 ことも大切です、ということです。 「もう歳だから」と思った時全ては

見苦しいけれど、やるだけのことは てこの世を終わりたいものです。 -分にやったと自らに問うて納得し 私の好きな俳句を紹介させてくだ 人生の最後に、ドタバタするのは

「浜までは海女も蓑着る時雨かな」 (滝 瓢水)

雨に逢います。どうせ濡れるので ていくという姿に共感を覚えます。 と浜に急ぐ海女さんたち、突然の時 しょうけど浜まではちゃんと蓑を着 今から海に潜って貝や魚を取ろう

講師としてご講義をいただいています。

さわやかシニア学びの扉 バラエティ豊かな講義が魅力の高齢者大学、「熊本さわやか大学校」。

今回は"食と健康"について、講師の先生にご寄稿いただきました



「食の力」~食と健康~(家庭薬膳のすすめ)

中国家庭料理(薬膳)研究家・栄養士 陳 好美 先生

中に「医食同源」という考え方があり 中国には、何千年という食の歴史の

ものです。 を見い出し、それをうまく組み合わせ 的とするスタミナ料理)というべきも て、健康づくりの食生活を営んできた の。一般の庶民は、普段のお惣菜の中 でもそれは皇帝や貴族のためのもので に使う食材の一つ一つに体に良い効果 い材料を使って作る料理もあります。 「宮廷薬膳 「薬膳」というと、高価で薬効の高 (強精強壮や不老長寿を目

病気にならない方が重要であるという るのではなく、普段の食事を配慮して いしい料理。病気になってから治療す あります。基本はバランスのとれたお 保ち病気を予防する「食養」の二面が 療」と、未病にならないように健康を 料理で、病気の治療を目的とする「食 中医学の考え方に基づいて作られた 薬食同源(薬と食べ物は同じ)という るものです。薬膳とは、広い意味では これは、いわば「家庭薬膳」といえ

> れているという、医食同源の考え方が ベースにあります。 には体の機能に作用する力が秘めら 「未病医学」の食養の思想です。食材

思想があります。例えば、五色、五臓 五季(季節)などです。 あらゆるものを五つに分類して考える 中国には「陰陽五行説」といって、

辛味、鹹味(塩辛さ)」です。 熱、温」、五味は「酸味、苦味、甘味、 分けられます。五性とは「寒、涼、平、 全ての食物もまた「五味・五性」に

全ての食材は、この五味と五性のど

のものを多く摂るようにします。加え 持っています。 なのかを知り、寒証の人は熱性・温性 証」と「寒証」とがあること("証"は、 は、食物を受け入れる人の体にも「熱 とともに、調味することも同じ効果を れかを持つのです。素材そのものの味 "体質』の意味)。自分の体質がどちら ものを摂り、熱証の人は寒性・涼性 そして、もう一つ考えておきたいの

> 送っていただきたいと思います。 境といえます。 の野菜が手に入る、『野菜王国・熊本』 は、豊かな土地と美しい水が豊富で旬 の基本も旬を食べること。この意味で ます。新鮮な野菜は健康の源で、薬膳 ている「地産地消」と同じ意味になり う考え方で、いわゆる、今注目を集め た季節の物をバランスよく食べるとい いう言葉があります。その土地でとれ とるなどの特性を生かした食生活を 冬は温性・熱性、春秋は中性のものを また、東洋医学には「身土不二」と 「旬」に恵まれた土地で理想的な環

い存在といえましょう。 は健康を気にする食生活に欠かせな 価が高くて安価で、美味しい旬の野菜 多く、風邪予防効果があります。栄養 ように、冬野菜は体を温める根菜類が 回復や夏バテ予防に効果的です。同じ くは、身体を冷やす効果を持ち、疲労 を高めてくれます。例えば夏野菜の多 をしてくれ、体調を整えたり、免疫力 旬の野菜はその季節に必要な働き

> にあった特色ある料理が受け継がれて だと思います。 日本料理が存在します。熊本もそう とした伝統的な料理、郷土料理などの 生かし、新鮮な魚介や農産物を材料 きました。各地方には、地理的条件を は北海道から南は沖縄まで、その風土 日本は四方が海に囲まれており、北

作られる料理。体の調子や体質、季節 いただきたいと思います。 んにすすめ、普段の食生活に生かして に応じて料理を作り分ける)」を皆さ 私はこの「家庭薬膳(一般の家庭で

日頃よく食べる食材の五味・五性の例

寒…体を冷やす。鎮静・消炎作用があ もやし(甘)、スイカ(甘)、牛乳 トマト(甘・酢)、きゅうり(酸)、 り、のぼせ症で高血圧の人によい (甘)、昆布(鹹

涼…寒ほどではないが、身体を冷やし 清涼感を与える

草(甘)、白菜(甘)、大根(辛)、日 本茶(甘苦) レモン(酸)、豚肉(酸)、ほうれん

平…性質が穏やかで、日常食べるもの に多い

米(甘)、リンゴ(甘)、牛肉(甘)、椎 茸(甘)、キャベツ(甘)、玉ねぎ(辛)

熱…体を温め、冷え性、貧血の人によい ニンニク(辛)、イワシ(鹹)、豚レ もち米(甘)、桃(甘)、鶏肉(甘)

温…熱ほどではないが、体を温め冷え

酒(甘)、コショウ(辛)、唐辛子(辛

て、季節によっても、夏は涼性・寒性、

私流ボランティアのカタチ

育った」

藤崎さんの感性が材料選びや

 \blacksquare 野

Ш

に自ら取りに行かれるそうで、

舎育ちで、

ァザインにキラリと光ります。

ボランティア活動を通して、こころ豊かな毎日を 送っておられる"いきいきシニア"をご紹介します。

竹細工で皆を笑顔に

です。 のは、 ら14年程前 学校を卒業 さわやか大 作を始めた が竹細工制 藤崎さん 今か



今にも動き出しそうなカマキリ達。 藤崎さんの細部へのこだわりと生き物 たちへの思いが伝わって来ます。



ご自宅近くの白山小学校にも展示され、 児童や保護者達の目を楽しませています。

(読者プレゼント)

読者アンケートにお答えいただい た皆様全員に、藤崎さん特製のミニ 工芸品を進呈いたします。詳しくは巻 末ページにて。

藤崎 洋三さん

(87歳 熊本市中央区在住)



「竹細工制作の醍醐味は、とに かく作品が完成した時の充実感で す。精神統一できるのもいいです ね。」と語る藤崎さん。

きっかけとのこと。

「さわや

利用して作られた藤崎さんのエ たくさんの竹細工作品が

重

そんな藤崎さんのモット

われる 小学校の「創作展」で ティア活動です。 になる。 自分の為にすることが、 他、 藤崎 世代を超えてとても好評で、 さんの作る温かみ 「さわやかボランティア それが私の理想とするボラン 「竹細工もそうですが 展示 自然と人の為 0 ある竹細 配 月に行 布 白山

ものはなく、

思わず笑みがこぼれます。

品に使われる大小さまざまな竹や

竹皮などは、

実家のある芦北

今にも動き出しそう。 出迎えてくれます。

どれも表情豊かで、 一つとして同じ

> 働くデパートマンでした。そこでいろい られました。「現役時代は鶴屋百貨店で ばせてもらった。これからは、恩返しと ろな人に助けてもらい、 のボランティア活動を地道に続けて来 いうか、何か違うことをしたいなと思っ トごとの竹細工作品の提供の ボランティアーズ」にも加 や高齢者施設 への慰問等、 沢山の事を学

熊本さわやか長寿財団からのお知らせ

熊本さわやか大学校のすすめ

熊本さわやか大学校(さわ大)は、当財団が平成4年度 から開講している高齢者大学です。令和3年度は、新型コ ロナウイルス感染防止に努めながら、熊本校 会場: 県総 合福祉センターと八代校 会場:桜十字ホールやつしろで 8月から3月まで実施しています。

来年度の入学生は2月頃に募集の予定です。

「さわ大の3つの特色」……………

- 各分野の第一人者による、バラエティ豊かで魅力的 な講義
- バス研修旅行やグループ活動など、受講生同士の楽 しい仲間づくり
- 卒業後も続く、活発な交流

ずばり聞きました。 「私のさわ大入学のきっかけ」

★65歳以降、毎年 新しい出会いが 出来たらいいな と思いました。 友達100人作る のが目標です。

★地域で活動を始めた ら、色んなタテ・ヨ コの繋がりが必要に なり、さわ大で新し い知識を得るために 入学しました。



★70歳を迎え、体力・脳の働きに衰え を感じこれはまずいと思い、週一回 ではあるが、きょういく(今日行く) 所の最良の場所と友人に勧められて 即決定しました。

スポーツ吹矢

始めてみませんか、

高齢者に最適なニュースポーツ

スポーツ吹矢は、走ったり、投げたりするスポーツではなく、的に向かって矢を吹くだけで、楽しみながら 心と身体を健康にするスポーツです。今から23年前、東京銀座3丁目で狩猟や遊技からスポーツに生まれ変わ







りました。現在全国で約5万人に愛好され、 熊本県では、約500人の方が楽しまれてい ます。昨年からねんりんピックの種目に入 りました。

スポーツ吹矢の最大の特徴は、矢を放つ 際に腹式呼吸を行うことにあります。腹式 呼吸は、免疫力の向上や内臓機能の活性化、 腰痛の改善、ダイエット効果等、身体に良 い作用を沢山もたらします。また、ゲーム 性もあり、「楽しみながら健康に」が合言 葉です。

吐く息だけで矢を飛ばすスポーツとはい え、時速100キロ以上のスピードが出ます。 それだけに、安全を第一に考え、矢の先端 が丸く改良されている他、指導者に安全に 対する教育が徹底されており、今日まで無 事故です。

あなたもスポーツ吹矢を 始めませんか。

見学をご希望の方は **☎090-6772-3210** 古閑までご連絡をお願いします。

参加者募集! 令和3年度シルバー囲碁将棋交流大会

下記の要領で、新型コロナウイルス感染防止に努めながら交流大 会を実施します。(親睦対局のため、ねんりんピック出場の選考は行 いません)。

参加資格 県内在住で60歳以上のアマチュアの方

目 将棋の部…上級(2段以上) 一般…(初段以下)

囲碁の部…上級(4段以上) 中級…(3、2段)

初級 (初段以下)

 \blacksquare 将棋の部…令和3年11月22日(月)

囲碁の部…令和3年11月23日(火)

9時30分開始~

熊本県総合福祉センター 所

参加料 1,000円

申込期間

10月1日(金)~11月5日(金)

申込方法 お名前、生年月日、ご住所、電話番号、参加種目、

段位を記入し、郵送・FAX・または窓口持参

見学者募集! 八代校で見学会を実施します

あなたも「さわ大」の講義を受講して、雰囲気を 体験してみませんか。

10/19(火) 聴覚障がいとコミュニケーション 熊本県ろう者福祉協会 理事・総務部長 一條眞理子

11/9(火) 元気のひけつは、健康、お金、行動、 生きがい

熊本県立大学 名誉教授 石橋 敏郎

12/14 (火) 環境の変化を楽しく生きる

(有)地域ケアプラン研究所・海 代表 大石 逸子

見学無料

実施時間 13時30分~15時

※詳しくは事務局へお問合せまたは財団ホームページをご覧ください。 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止になる場合があります。

申込・問合せ先



〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7(熊本県総合福祉センター3階) 型質 熊本さわやか長寿財団 TEL 096-354-3083 FAX 096-354-3103

熊本県総合福祉センター1階に リニューアルオープン!



>> プラザではこんな相談ができます

高齢者の就労や社会参加に向けた準備への支援、 地域ニーズや地域資源と高齢者の就労・社会参加 ニーズのマッチングを行います。



- もう少し働きたい
- ・年金収入だけでは少し不安
- ・この歳で働けるか心配
- ・経験やスキルを発揮できる職場は ないかな?





ボランティアに興味があるが、 何をしたら良いか分からない

- ・やりがいや生活に張りが欲しい
- ・地域とのつながりが欲しい



まずはお話をお聞かせください!一緒に考えましょう。

ご相談・お問い合わせは

2096-327-8777

相談業務を円滑にするため、できるだけ事前にお電話をお願いします。

なお、当プラザにお越しの場合の相談時間は次のとおりです。

月曜日~金曜日(休み・土日・祝日、年末年始)

9:00~12:00/13:00~16:00

高齢者の生涯現役実現を応援する、"シニアのためのよろず相談窓口"

生涯現役プラザくまもと

── 「生涯現役プラザくまもと」とは

高齢者の皆さんが抱える悩みに寄り添いながら、 一緒に解決策を探していく相談窓口です。

有益な情報やさまざまな機関との繋がりをフルに活用して、"どこに相談に行けば良いか" "どんな支援制度があるか" など、解決のための糸口をご提案します。

特に、就業に関するご相談は、ご要望があれば、 同室の高齢者無料職業紹介所の担当者へすぐにお 繋ぎできますので便利です。

また、就業以外でも、生活相談やボランティア 活動をはじめとする社会参加など、ご相談に応じ た専門機関のご紹介や情報提供などのお手伝いも しています。

〈担当者より〉

「生涯現役プラザくまもと」は高齢者のための相談窓口です。紹介業務は出来ませんが、速やかに関係の職業紹介機関へお繋ぎしています。これからも、様々な制度や専門知識を活用して、皆様により良いご提案が出来るよう心掛けています。お困りのことがありましたら、どうぞお気軽にお越しください。

熊本いきがい発見サイト



https://ultra65pluskumamoto.jp/

ウルトラ65

検索

QRコードで簡単アクセス!



厚生労働省熊本労働局委託事業 生涯現役促進地城連携事業

ホームページに求人情報を続々掲載中です

高齢者のための職場開拓と職業 相談・紹介を行う

熊本高齢者無料 職業紹介所

🔷 高齢者無料職業紹介所とは

高齢者の皆さんの生きがいを高め、健康で明るい生活を過ごしていただくため、長年培った知識と豊富な経験を活かし就業できるよう、職場開拓と職業相談・紹介を行います。

紹介所での相談の流れ

- ①求職票へのご記入
- ②求人票の閲覧
- ③ご希望の求人が決まれば、担当者が企業様へ見学等 の問合せ及び面接日の調整を行います
- ④面接日決定後、紹介状を作成しお渡しします
- ⑤面接日に履歴書等及び紹介状を持参のうえ、面接へ
- ※紹介所には、高齢者が応募可能なハローワーク求人 や、企業様より直接ご依頼があった求人が多数あり ます。希望に応じて、スタッフが求人情報の提供や 相談をいたします。

各相談所の連絡先

相談受付時間:月〜水・金(午前9時〜午後4時) 熊本相談所 096-353-2322 県総合福祉センター内

相談受付時間:月・水・金(午前10時~午後4時)			
宇城相談所	0964-33-4667		
玉名相談所	0968-72-3240		
鹿本相談所	0968-43-6542		
菊池相談所	0968-24-2125		
阿蘇相談所	0967-22-4511		
上益城相談所	096-282-6776		
八代相談所	0965-32-4144		
芦北相談所	0966-82-5310		
球磨相談所	0966-22-2625		
天草相談所	0969-23-9727		

各相談所は県内の各地域振興局内に設置されています。





専門の相談員が親身になってお話をお伺いします。 お近くの相談所にお問い合わせください。

くまもと烽人公

天草の民・百姓を救った「義民・永田隆三郎」

「義民・永田隆三郎」 伝承館 館長 梅川 定喜

す大きな一揆が勃発しました。後の江戸末期、天草全土を揺るが原の乱」は皆様すでにご存知の通原の乱」は皆様すでにご存知の通

続いていたためです。
て納めるという悪循環の連鎖がい、その残りの半数を年貢としい、その残りの半数を年貢とし

天草の農民たちの窮状

天草・島原の乱後、天草は幕 病が代官として着任しますが、 成が代官として着任しますが、 重税にあえぐ農民のあまりの窮状 に、重成は身を賭して幕府に訴え に、重成は身を賭して幕府に訴え に、重成は身を賭して幕府に訴え とになるのですが、この仕法は 地域民や農民の救済には程遠い ものでした。

有の田畑を質入れして収穫物のというのも、大方の農民は所

その代表として、

天草御領の大

の証文を取り返す事を唱えま

布を幕府に嘆願する事になり、

永田隆三郎と

天草農民(揆」の勃

に有った永田隆三郎です。
「本町古江)第十代目の庄屋職立ち上がったのが、古江村(現

永田家は代々に渡る庄屋でし たが、農民でもありました。隆 三郎が庄屋職を引き継いだ当時 の天草は、隆三郎の父の尽力も の天草は、隆三郎の父の尽力も ものといれて学んでいます。 を一郎しながら、永田家の暮らし しかしながら、永田家の暮らし

どしました。田畑も半分は質入れんでした。田畑も半分は質入れました。それでも隆三郎は窮民救済のために畑地を開郎は窮民救済のために畑地を開び出場を築いて港を進めたり、

取や、 2年 (1846年)、 農民がたくさんいました。弘化 や流行病、飢饉も重なり、奔走する隆三郎でしたが、 圧屋を招いて相談しました。そ が高まる中、 を取り上げられ食うや食わずの 増していきました。村には土地 の窮乏ぶりはますます厳 「天草百姓相続方仕法」の再発 民の生活向上のために、 幕府の施政に対する不満 期限切れになっていた 隆三郎は天草中の 銀主の搾 しさを 農民 天災 日 々

> 現式は引き五十 円方 i 田一公 ることになりました。 庄屋、長岡興就が幕府に直訴す

興就は肥後五十四万石細川公を先祖に持つ天草郡中一番の名を先祖に持つ天草郡中一番の名ところを先祖が細川藩の末裔をところを先祖が細川藩の末裔という事で難を逃れましたが、中に繋がれ長崎奉行所まで籠で車に繋がれ長崎奉行所まで籠でもらえません。このままでは興哉は牢死の憂き目にあうと島民就は牢死の憂き目にあうと島民たちに不穏な空気が漂い始めまた。

1847年、新年を迎えた一月二十九日、ついに第2の天草月二十九日、ついに第2の天草り方は、私腹を肥やした悪徳銀り方は、私腹を肥やした悪徳銀生の家屋の打ちこわしをはじめ、金を貸した質草証文を取り上げ金を貸した質草証文を取り上げ金を貸した法界平等利益の石碑の下に一揆勢一万五千人を集め、人に危害を加えない事、家に火をつけない事、ただひたすらに田田を取り返すという。





①永田隆三郎が40歳の時に建立した石碑

「南無阿弥陀仏无縁法界平等利益(仏法のもとでは 人間はみな平等で、一部の人のみ利益を得たり、不 平等な差別があってはならない)」という言葉が彫ら れています。隆三郎はこの石碑と同じものを100m離 れた海側の丘にも建立しています。

また、古江地区には宮杜が4カ所ありますが、その 境内鳥居の各ヶに「庄屋永田隆三郎」の名前が刻ま れています。



②阿弥陀堂跡地

後に、永田隆三郎が非業の死を遂げた阿弥陀堂跡 地には記念碑が建てられ、古江老人会をはじめとす る地元の人々により、隆三郎の偉業が後世に語り継 がれています。



③永田隆三郎役宅跡(現古江公民館)

当時の住居は、古江地区の公民館として、現在も 活用されています。



④地元の有志によって建立された永田隆三郎没 後150年を祈願した石碑

堂の一角に汰を受け、 にされ 受け、 死去)。 により 幕府より をほぼ この 切 た 角に二 まし 行動 郎 牢 5 妻 0 奉行 (興就は 行ち首、 獄を解か 元の は (益 田 た。 その 実を残すま 自ら 晚 所に出頭 揆 持 建立 享年 残存は一片もあ 明 ナ ち 農 0) カ 獄 主 民 日 責 治 60 門 任 0 は 兀 さら たの阿ヶ刑 歳。 L ح 翌 年 取 1) を 旧 ま と全て 離 2 ŋ 0) 来 じた。 弥みの陀だ沙 恩赦 身に し首 年 縁 戻 0) 0 田 者と被 なが なり

生活を強

いられ

てい

民であり、

民衆は、

民

の大半が自

給自

時、

離

島

であ

つ

な

がら、

身

です。

支配 有り

支

者との

中間

に位

から、

郎

は民

衆

の立場に 置し

命

を

か 隆 配

けて農民を守りまし

その根

底には仏法

の教え、

思想があったに違いありま

職

は

行政

の末端 分は農民

0

役職に

*義民*という冠を付け、 地 域の 人々は、 その後隆 天草 郎

・ました。 永く貧 足の農民や た天草は し 発布された。 続けられる仕法 人切に守られています。 残された史跡は今

天草の百姓が安心して農漁 (法律)。 寛政年間に ※業を

ており、 島原の乱に匹敵する数の民衆が参加し 勃発しているが、当時としては天草・ ちこわしを受けていない。 農民のために役立てた善良な銀主もい はごく稀ではあるが、 腹を肥やしていた地域の大地主。 そのような者は、農民 天草ではあちこちで農民 土地を形に高利で銭を貸し、 儲けたものを民、 揆では打 中に 揆が

第2の天草の乱と言われてい

りません。

現在、隆三郎の功績を未来 に伝承するため、古江有志会が 発足し、地域に「伝承館」が開 設されています。

【お問合せ】

「義民・永田隆三郎」伝承館 【住所】

熊本県天草市栖本町古江980-2 【電話】0969-66-2270

【開館日】金・土・日(要予約) 【アクセス】

国道266号線沿い 猪子田港 バス停より海岸方面へ徒歩1分



民衆の 「義民_ ために 闘 つ た

語り

※継ぎ、

田

隆 民

郎 百

翁 姓

てその偉業

を 永

を救 とし

つ

た 「義

民

た。

で、

ぶらり余暇さるき

1966年(昭和4年)9月、天草五橋が完成し、天草は橋で結ばれて半

世紀以上が過ぎました。熊本から天草本渡までは一部自動車道もでき、天草 満喫してみましょう。 下島がぐっと近くなりました。足を伸ばして、天草下島の西海岸の魅力を

熊本さわやかシニアくらぶ



性の向上が期

の短縮と利便

への所要時間

で、天草下島 この橋の完成 工事中です。

待されていま

(苓北町富岡)

び地として領有した唐津藩主・寺沢広 富岡城は、小西行長の後に天草を飛

成26年には新たに長屋・東西角櫓を復 ビジターセンターとしてオープン。平 するとともに、本丸の櫓は熊本県富岡

平成17年、石垣・櫓や高麗門を復

発生しています。 大橋のみであるため、慢性的に渋滞が 天草上島と下島を結ぶのは天草瀬戸 熊本県と本渡市は20

ら築かれました。広高は、

富岡城に藩

高によって慶長7年(1602年)頃か

成を目指し、 22年度の完

天草市志柿町

と天草市港町

を急ピッチで 第二瀬戸大橋 を結ぶ(仮称

天草瀬戸大橋を渡り、一路天草西海岸へ

税を課しました。 2,000石と過大評価し、領民に重い 当時の天草は、戦国時代よりキリス

実際は21,000の石高であるのに4 番代を配置し天草を統治しましたが、

が勃発。富岡城もその舞台となりまし り領民の不満が高まり、島原天草の一揆 て、民政に取り組みました。 重成は富岡城下に陣屋(役宅)を置い 草は江戸幕府直轄の領地(天領)とな の安定をもたらしたといわれています。 7年)、重税とキリシタンへの弾圧によ なっていました。江戸時代初期(163 代官として鈴木重成※が着任しました。 た。このことが乱の早期終結と徳川幕府 ト教が広まり、多くの人がキリシタンと その後、山崎家治の統治を経て、天 荒廃した天草の復興のために初代 要害堅固な富岡城は落ちませんでし 一揆勢は富岡城へ攻め寄せました



日本最大の一揆、島原天草の一揆の 舞台となった城

大矢野島 富岡城 内田皿山焼 天草瀬戸大橋 天草西海岸 サンセットライン 苓北 天草市 鬼海ヶ浦展望所 妙見浦 義民 ・永田隆三郎伝承館(P8-9) 崎津天主堂

政の中心となりました。 官所がおかれ、明治維新まで天草の行 く評価されています。以後、三の丸に代 担を根絶させる賢明の策であったと高 とは、城の維持・修復にかかる領民の負 して残してすべて破却しました。このこ べき」と幕府に進言し、三の丸を陣屋と 際に「天草は永久に幕領(天領)である 71年、忠昌が関東に領地替えになる た戸田忠昌も重成の仁政を踏襲。16 1664年、三河国田原から入城し

SAWAYAKA Vol.94 10





※天草を救った代官、鈴木重成

鈴木重成は、領民の年貢負担を軽減するため、石高を半減する よう幕府に働きかけましたが、認められず死をもって訴えること を決意、一説では江戸の自邸で切腹したと伝えられています。重 成の意志は次の代官になった養子茂辰に受け継がれ、後に石高 の半減が認められました。天草では「天草を救った鈴木重成公」 として鈴木神社が建立され、今も信仰されています。



富岡城から臨む天草の海。 激動の歴史に思いを馳せることが出来ます。

り」を開催しています。今年の春は5月 様な陶磁器が作られています。 は全国的に珍しく、窯元ごとに多種多 毎年「春の窯元巡り」と「秋の窯元巡

行われました。 ナウイルスの たが、新型コロ ために規模 小さくして 染拡大防止 開催しまし



全国的に有名な天草の陶磁器

は、お土産としても人気です。 富岡城から車で15分程の所にある窯元、内田皿山焼。国の伝統 的工芸品の指定を受けた窯元です。磁器の産地としては日本で2 番目に古い窯跡と言われ今なお数多くの古陶片が眠る"幻の窯"

「古内田皿山窯」があり、出土した陶片を再現した民芸白磁と伝

統的な作風が人気です。 写真は二代目の木山健太郎さん。「一日も早くコロナが終息し、 多くの方に新作を見て頂きたいです。」

志岐山頂より志岐平野~富岡半島を臨む夕景

です。

の一つで、 き通った海原 **景勝ポイント** 大草西海岸の 風光明媚な 透



絶景の妙見浦

の窯元から下 ると鬼海ヶ浦 展望所に到着 岸線を南に走 Щ 海

間をお過ごし下さい

「熊本さわやかシニアくらぶ」から ② お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況がなかなか終息しない中、ワクチン接種が 進み微かな灯りが点灯しました。

昨年2月の「阿蘇高森町新酒とふるさとの味まつり」の旅以降、バス旅行 を休止しているところですが、ワクチン接種が進み、感染が終息状況となり、 バスの旅が実施可能になり次第『大分天ヶ瀬町「高塚愛宕地蔵」と玖珠町 「慈恩の滝」を訪ねる旅』を皮切りに、「青の洞門と城下町中津のひなまつり を訪ねる旅」を再開する予定です。

今しばらくお待ち頂き、再開の暁には多くの方々にご参加いただき、皆様 にお会いできることを運営委員一同切に願っております。

や天草灘に沈む夕陽を眺められ 海岸まで下りて行くことも出来ます。 本夕陽百選の一つです。 遊歩道があり、 る 日

窯元巡り(苓北町~天草各所

の原料・天草陶石は品質算出量ともに 磁器が始まりと言われています。 日本一で、地元で採掘した天草陶石や志 良質な,天草陶石。を使って焼かれた 天草陶磁器は、今から約250年前 陶磁器

枝粘土を使って制作まで手掛けているの

田を過ぎ、

内田皿

飽きさせません。

櫓と絶妙な調和で、

訪れた方を

富岡城は、 資料館」

整然と積まれた石垣、

漆喰

翌年には長屋跡に が開館しました。

「苓北町

復元された

いものです。

秋以降のイベントでの盛況を期待した

大草西海岸サンセットライン

(天草下島西海岸)

富んだ美しい景観が広がっており、 的な景勝地で入り江や奇岩など変化に 定名勝天然記念物に指定されています。 下島では、 8月下旬から12月下旬にかけて天草 さらに、妙見浦は天草西海岸の代表 温泉と新鮮な海の幸で至福の時 サンセットラインで夕陽を眺 天草伊勢えび祭りが開催さ 国指

熊本さわやかシニアくらぶは、熊本県内の高齢者の生きがいづくりや健康維持支援を目的に、熊本さわやか SAWAYAKA Vol.94 長寿財団の委嘱を受けて各種事業を企画運営するボランティア団体です。



中国家庭(薬膳)料理にチャレンジ♪

涼拌魷魚茄子(イカと茄子の辛味ソースかけ)

①イカの内側に切り込みを入れ、一口大に切り、熱湯に生姜、葱 を加えさっとゆでる。

- ②茄子はヘタを取り、縦二つ割りにし、強火で10分蒸す(レンジ でも、また揚げ茄子にしてもよい)。
- ③ (A) を混ぜ合わせてたれをつくり、薬味を混ぜてソースを作る。
- ④皿にイカ、茄子、オクラ、トマト、みょうがを色よく盛り、③ のソースをかける。



材料

ヤリイカ ………2杯(250g) ※イカの代わりに、タコ・山芋・豚しゃぶでもよい ※イカの茹で用に生姜の皮、葱を適量

茄子 ………中2本

豆板醤 ………小さじ1 醤油 ………大さじ3

酢 ………大さじ1 1/2 A ごま油 ………大さじ1

> 砂糖 ………小さじ2 分葱 ………3本(小口切り)

生姜・ニンニク 小さじ2(みじん切り)

シソの葉またはオクラ、みょうが、トマト

イカ (五味:甘味、五性…平)

血を補う働きに優れています。肥満防止、老化防止、体力増強、 手足のしびれの緩和、足腰の強化、精力増進、腎臓や肝臓の働きを 助け、血気を促して体力をつける働きがあります。

茄子(五味:甘味、五性…平)

茄子は、体を冷やす「寒」素材として頭痛消炎に効き目があり、ま た血管を強化して血行を良くします。茄子の果皮は暗紫色ですが、 この色素はナスニンといい、抗酸化、脂質低下などの作用があります。

みょうが、シソ、ニンニク、生姜などの薬味を使って、夏の 暑気払いとしておすすめの料理です。



高齢者に関わる法律問題(遺言・相続問題 含む)については無料電話相談を実施中!

0120-57-9960

(毎週月·木 午後1時~午後4時)

ご家族・福祉関係者の方もご利用になれます。

面談での相談をご希望の場合

- 定の要件を満たす方は、熊本県弁護士会法律相談センタ-(県内8ヶ所)でも、法テラスの民事法律扶助制度を利用した 無料法律相談を受けることができます。

- 必要な ◎資力基準を満たしていること ◎民事法律扶助の趣旨に適すること
 - 詳しくは、熊本県弁護士法律相談センターに お問い合わせください。

相談時間1回30分

一般相談 **5,500**円 (税込)

相続・遺言 🚧 相談無料

多重債務 相談無料

毎週月曜~金曜/9:00~17:00

熊本県弁護士会法律相談センター

熊本市中央区水道町1番23号加地ビル3階

http://www.kumaben.or.jp/ 熊本県弁護士会 検索

,,,,,,,,,,,,,

情報誌「さわやか」読者アンケート

Q1. 年代にOをつけて下さい。

60代未満 60代 70代 80代以上

- Q2. 本誌をどこでご覧になりましたか。O印をつけて下さい。
 - 1.自宅に郵送 2.老人会で配布 3.同窓会で配布
 - 4.施設の窓口 施設名(

5.その他(

- Q3. 本誌の記事の中で、良かったものにOをつけて下さい (複数回答可)。
 - 1. 表紙 2. 輝いて生きる 3. 小山和作先生特別寄稿
 - 4. さわやかシニア学びの扉 5. 私流ボランティアのカタチ
 - 6. 始めてみませんか、ニュースポーツ
 - 7. 熊本さわやか長寿財団からのお知らせ
 - 8. 生涯現役プラザくまもと 9. 高齢者無料職業紹介所
 - 11. くまもと散歩路 ぶらり余暇さるき 10. くまもと偉人伝
 - 12. さわやかクッキング
- Q4.ご意見・ご要望がありましたらご記入ください。

プレゼントを希望される方は以下にご記入ください。

ご氏名 ご連絡先(電話またはEメール) ご住所 ₹

※ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送以外の目的に利用する ことは一切ありません。

ご協力ください 情報誌「さわやか」94号(夏号) 読者アンケート

情報誌「さわやか」をより良いものにするために、読者ア ンケートを実施します。

- ●ご協力いただいた方の中から、抽選で3名の方に美味しい **熊本の新茶セットを進呈いたします**。また、お答えいただ いた全員の方に、「私流ボランティアのカタチ」(P4) でご紹介した藤崎洋三さんお手製の"幸運を呼ぶ"ミニエ 芸品をプレゼントいたします。
 - ※プレゼントの当選は発送をもって代えさせていただきます。
- 左のハガキまたは官製はがきに必要事項を記入し熊本さわ やか長寿財団事務局までお送りください。
- ●アンケートハガキ返送メ切

₹

りと

坂口

9月30日(木) 消印有効

まずはこの場をお借りして、 行に際してお力添え下さった執筆者や取 <u>そ</u>の を目指していきたいと思います。 『報技術が進んでも、)ていただきました。 ていただきました。やはり、どんなに、私の無理な(?)お願いにも快く対応し上げます。ご多忙な中にもかかわら 先の皆様、 える安心 コミュニケーションの取り方も変化し この編集後記も初めての試みです 繋がりなのだと改めて感じました。 情報誌 アルしま 関係者の皆様に心より御礼 らした。 「さわやか」 つながる大切さ」 み応えのある誌面作 、大切なものは人と、 新し 情報誌の発 た はいかが 誌面をリ





やりたいことが見つかるところ!!

材センターは

社会参加を応援します。あなたの知識・経験・資格を活かしてみませんか。 お住まいの市町村のシルバー人材センターにお問い合わせください。

まずはお電話を



シルバー C



◆ お問い合わせは、あなたのまちのシルバー人材センター^

	センター名	電話
1	(公社)熊本市シルバー人材センター	096-322-3300
2	(公社)八代市 シルバー人材センター	0965-33-2711
3	(公社)人 吉 市 シルバー人材センター	0966-24-4681
4	(公社)荒尾市 シルバー人材センター	0968-65-5200
5	(公社)水俣・津奈木 シルバー人材センター	0966-62-1122
6	(公社)玉 名 市 シルバー人材センター	0968-73-3610
7	(公社)天 草 市 シルバー人材センター	0969-24-4445
8	(公社)山 鹿 市 シルバー人材センター	0968-44-1850
9	(公社)菊 池 市 シルバー人材センター	0968-25-3633
10	(公社)宇 土 市 シルバー人材センター	0964-22-3780
11	(公社)宇城市シルバー人材センター	0964-33-7886
12	(公社)大津町シルバー人材センター	096-293-4780
13	(公社)長 洲 町 シルバー人材センター	0968-78-4642
14	(公社)上天草市 シルバー人材センター	0964-59-2228
	4050 I	- 4 -

16 (公社)菊陽町 シルバー人材センター 096-232-627 17 (一社)山都町 シルバー人材センター 0967-72-474 18 (一社)西原村 シルバー人材センター 096-279-389 19 (一社)阿藤市 シルバー人材センター 080-3370-477 20 (一社)御船町 シルバー人材センター 096-281-435 21 和 水町 シルバー人材センター 0968-34-323 22 芦北町 シルバー人材センター 0966-86-029 23 錦町 シルバー人材センター 0966-88-435 24 氷川町 シルバー人材センター 0966-28-355		セン	ター名	電話
17 (一社)山 都 町 シルバー人材センター 0967-72-474 18 (一社)西 原 村 シルバー人材センター 096-279-389 19 (一社)阿 蘇 市 シルバー人材センター 080-3370-477 20 (一社)御 船 町 シルバー人材センター 096-281-435 21 和 水 町 シルバー人材センター 0968-34-323 22 芦 北 町 シルバー人材センター 0966-86-029 23 錦 町 シルバー人材センター 0966-38-435 24 氷 川 町 シルバー人材センター 0965-62-101 25 山 江 村 シルバー人材センター 0966-28-355	15	(公社)合志市	・ シルバー人材センター	096-248-2394
18 (一社)西原村 シルバー人材センター 096-279-389 19 (一社)阿蘇市シルバー人材センター 080-3370-477 20 (一社)御船町シルバー人材センター 096-281-435 21 和水町シルバー人材センター 0968-34-323 22 芦北町シルバー人材センター 0966-86-029 23 錦町シルバー人材センター 0966-38-435 24 氷川町シルバー人材センター 0965-62-101 25 山江村シルバー人材センター 0966-28-355	16	(公社)菊 陽 町	「シルバー人材センター	096-232-6276
19 (一社)阿蘇市 シルバー人材センター 080-3370-477 20 (一社)御船町 シルバー人材センター 096-281-435 21 和 水町 シルバー人材センター 0968-34-323 22 芦北町 シルバー人材センター 0966-86-029 23 錦町 シルバー人材センター 0966-38-435 24 氷川町 シルバー人材センター 0965-62-101 25 山江村 シルバー人材センター 0966-28-355	17	(一社)山都町	「シルバー人材センター	0967-72-4740
20 (一社)御船町 シルバー人材センター 096-281-435 21 和 水町 シルバー人材センター 0968-34-323 22 芦北町 シルバー人材センター 0966-86-029 23 錦町 シルバー人材センター 0966-38-435 24 氷川町 シルバー人材センター 0965-62-101 25 山江村 シルバー人材センター 0966-28-355	18	(一社)西原村	シルバー人材センター	096-279-3890
21 和 水 町 シルバー人材センター 0968-34-323 22 芦 北 町 シルバー人材センター 0966-86-029 23 錦 町 シルバー人材センター 0966-38-435 24 氷 川 町 シルバー人材センター 0965-62-101 25 山 江 村 シルバー人材センター 0966-28-355	19	(一社)阿蘇市	「シルバー人材センター	080-3370-4776
22 芦 北 町 シルバー人材センター 0966-86-029 23 錦 町 シルバー人材センター 0966-38-435 24 氷 川 町 シルバー人材センター 0965-62-101 25 山 江 村 シルバー人材センター 0966-28-355	20	(一社)御船町	「シルバー人材センター	096-281-4355
23 錦 町 シルバー人材センター 0966-38-435 24 氷 川 町 シルバー人材センター 0965-62-101 25 山 江 村 シルバー人材センター 0966-28-355	21	和 水 町	「シルバー人材センター	0968-34-3232
24 氷 川 町 シルバー人材センター 0965-62-101 25 山 江 村 シルバー人材センター 0966-28-355	22	芦 北 町	「シルバー人材センター	0966-86-0294
25 山 江 村 シルバー人材センター 0966-28-355	23	錦	「シルバー人材センター	0966-38-4351
	24	氷 川 町	「シルバー人材センター	0965-62-1010
26 多 良 太 町 シルバー人材センター 0966-42-321	25	山 江 村	シルバー人材センター	0966-28-3557
20 3 12 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	26	多良木町	「シルバー人材センター	0966-42-3211
27 美 里 町 シルバー人材センター 0964-46-340	27	美里 町	「シルバー人材センター	0964-46-3409
28 相 良 村 シルバー人材センター 0966-35-110	28	相良村	シルバー人材センター	0966-35-1101

-	•		•	
		t	ンター名	電話
29	益	城	町 シルバー人材センター	096-289-6092
30	甲	佐	町 シルバー人材センター	096-234-0423
31	あ	さぎり	町 シルバー人材センター	0966-45-4606
32	嘉	島	町 シルバー人材センター	096-237-2981
33	球	磨	村 シルバー人材センター	0966-32-1150
34	湯	前	町 シルバー人材センター	0966-43-4111
35	水	上	村 シルバー人材センター	0966-44-0782
36	南	関	町 シルバー人材センター	0968-66-9288
37	南	阿蘇	村 シルバー人材センター	0967-67-0294
38	産	山	村 シルバー人材センター	0967-23-9300
39	五	木	村 シルバー人材センター	0966-37-2037
40	小	国	町 シルバー人材センター	0967-46-5575
41	南	小 国	町 シルバー人材センター	0967-42-1616
42	苓	北	町 シルバー人材センター	0969-35-1270

TEL 096-312-3310 FAX 096-312-3312

www.sjc.ne.jp/kumaren/ 熊本県シルバー人材センター

〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3番7号 熊本県総合福祉センター3階

KINKEI FIRM

税理士法人 近代経営 (株)近代経営 etc.

相続税のお悩みありませんか?

相続税申告 · 生前対策 · 納税資金準備など… まずはご相談ください。 〔初回無料〕





【本社】

人と自然・文化・社会の調和

〒861-8006 熊本市北区龍田三丁目32番18号 TEL (096) 227-6000 FAX (096) 337-3355 URL http://www.kinkei-net.jp

社会活動放送局・心と体の道場

郵便はがき

63円切手 を貼って 下さい

860-0842

(受取人)

熊本市中央区南千反畑町3-7 熊本県総合福祉センター3階

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団 情報誌 「さわやか」 94号 (夏号) 読者アンケート係 行