

豊かに健やかに! 生き生き長寿社会の応援団!

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団

さわやか

S A W A Y A K A

令和5年春号

vol. 97



ホームページ <http://www.sawayaka.or.jp>

(本誌の内容は、発行日の1週間後からホームページでもご覧いただけます。)



目次

輝いて生きる	1
知って得する健康情報	2
さわやかシニア学びの扉	3
熊本さわやか大学のすすめ	4・5
私流ボランティアのカタチ	6
ボランティアでつなぐ豊かなシニアライフ	7
第34回熊本県シルバー作品展 受賞作品	8・9
第35回熊本県シルバー作品展 作品募集	10
ねんりんピックかながわ2022	11・12・13
生涯現役プラザくまもと・高齢者無料職業紹介所	14・15
くまもと偉人伝	16・17
くまもと散歩路 ぶらり余暇さるき	18・19
さわやかクッキング・熊本回顧録	20

表紙掲載作品

第34回熊本県シルバー作品展 洋画の部 金賞受賞
「街全体が博物館トレド」によせて
 麻生 真一さん (75歳 熊本市西区在住)

私は昨年、シルバー作品展がある事を知り、制作途中の木彫りレリーフの龍を急ぎ完成させ、出品し銀賞をいただきました。その時、親戚の幼い子供たちが見に来て「おじちゃんおめでとう」と言ってくれ、涙が出るほど嬉しい思いをしました。

今年、妻から「子供たちの為に、スペインのトレドの絵を出してみたら」と勧められて、今回も出品しました。スペインへは、定年後、絵で知り合った友達に誘われスケッチ旅行をしました。特にスペインのトレドが気に入りスケッチをしに数回行きました。

また、木彫は鎌倉の近くに住んでいたので定年後に鎌倉彫教室に通いました。

2年前に妻の故郷である熊本を終の住処と決め、引っ越して来ました。今年も絵画で金賞、木彫で奨励賞を頂き子供たちが見に来てくれました。今後もこれを励みに制作活動を続けていきたいと思っております。



(麻生さんご家族の皆さん)
 陽光を受けて浮かび上がる古都トレドの丁寧に描かれた街並みに思わず目を奪われます。

輝いて生きる

現役時代から続けている趣味の発掘。ふるさと・八代で、さまざまな活動に携わる、パワー溢れるシルバーエイジにお話を伺いました。

起床は早朝3時！ 現役時代から変わらない生活リズムを刻みながら、未来にわくわくする。

体力の続く限り、今できることへのチャレンジを続けたいと、忙しい日々を送る松本さん。



八代市在住
 松本 一俊さん(75)

八代で長年愛される老舗喫茶店「ミック」にみずみずしい野菜を抱えて登場した松本さん。毎日のルーティンでもある畑作業を終え、インタビュアーに応じてくださいました。「熊本さわやか大学校・八

代校(以下…さわ大)16期生で、修了後も、グラウンドゴルフ大会や作品展、パートナーシップ講演会などを開催する八代校卒業生連絡会に所属し、リーダーの一人としてメンバーを牽引しています。コ

ロナ禍で中止になってしまった催しが多いものの、忙しい日々を送る松本さん。お話を伺うと、「現役時代から、変わらないんです」と教えてくれました。

父様が亡くなったのを機に、家族で故郷・八代に移り住みました。そこからは、朝3時起床、5時家を後にする毎日を送り、この習慣は75歳になった今も続いているそうです。「毎年、趣味を変えて

いて、今でも続いているのがカメラです」と、「キャノンフォトクラブ」では写真家・大山健一郎氏の指導を受け写真を学び、熊本支部の代表を務めました。現在は、フォトサークル「写遊八代草」や八代市文化協会の「八代市写真愛好会」で会長を務めるなど、積極的な活動を行っています。「最近、新しいカメラを購入して、その操作を覚えるのに四苦八苦。まあ、それが楽しいんですけど」と松本さん。50年積み重ねられたカメラ愛は、相当なものです。

さわ大での出会いが 新たな人生のスタートに

さわ大に入学したのは退職して2年後。「1年間で学ぶことは多く、少しずつつまむ感じ。欲を言えば、もっと深く学びたい」と考え動いていたんですが、コロナ禍でストップしてしまいました。さわ大の1年の学びを経て、ますます自主性が強くなり、「もつと」という意欲が生まれたと言われます。さらに、同期が42名いたことから、横の繋がりができたことも、良い刺激になったそうです。「それまで、熊本での職場の人がほとんどだった人とのつながりが、全く変わったんです。八代の知ら

ない人となつがるというこの出会いは、大きかったですね」。さらに縦の繋がりも増え、活動の幅はどんどんと広がっていきます。

オカリナのグループでは、施設で演奏をしたり、「毎年、発表会をしよう」と計画中。実は、このキッカケは奥様。「手の筋を痛めてマンドリンを続けられなくなつて…。そんな時に、妻がオカリナをプレゼントしてくれたんです」と照れ笑います。

また、ボランティア活動にも積極的に参加する松本さん。7月4日に発災した「令和2年7月豪雨」では、9日の時点ではすでに坂本地区に入り、瓦礫の撤去を行うなど災害ボランティアに携わりました。「子どもの頃、私も水害を経験しています。幸い、家族の命は無事でしたが、家は流されてしまいました。そんな経験もあり、困っている人を助けたい!という気持ちがある中で常にあるんです。ただ、ちょっと頑張りすぎて、熱中症に2回なってしまつて。周囲に迷惑をかけては意味がないので、自分の出来る限界をしっかりと把握しないといけないと痛感しました」。神戸大震災や熊本地震の際も、現地に駆けつけ活動したと話します。「歳をとると体力的にキ

ツくなりませんが、ボランティアにもさまざまな形があります。まあ、私は体を使うことを選択したというだけ。自分出来ることをしているだけです」。ルーティンの畑作業は、「畑は道場。体力を維持するために続けています」。そのストイックさに脱帽です。

先が分からないから こそ楽しい。 ワクワクとドキドキ の未来を

インタビュールでお邪魔した2022年12月。松本さんは、球磨川の発掘調査に参加していました。「もう10年続いています。2022年は3カ所もあつたんですよ。その謝礼で自分へのご褒美に、電気自転車やパソコン、カメラなどを購入するんです」。さらに、「発掘は、何が出てくるかわからない、そのドキドキが楽しいんですよ」と目を輝かせる松本さん。現役時代から変わらないチャレンジ精神は、「」知らないこと

に出会う「ことを楽しみたい」という理由から。「未来も同じ。どんな未来が来るか、ワクワクとドキドキでいっぱいです。体力の続く限り、頼まれたことには出来るだけ応え、さまざまなことにチャレンジしていきます」。とのこと。



オカリナの発表会の様子。中央の青いストールが松本さん

「健康」をテーマに、さまざまな情報を分かりやすく発信するコーナーです。



日本赤十字社熊本健康管理センター
診療放射線技師 野田知代子

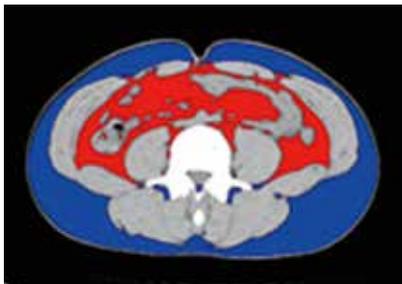
ご存知ですか？ 内臓脂肪CT検査

お腹周りについて“お肉”“脂肪”が気になる方、必見！
気になるお腹の脂肪、放っておいては危険です。
食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙や不規則な生活など、
そのままにしていると生活習慣病になってしまうかも。
まずは、自分のお腹の脂肪を見てみましょう。

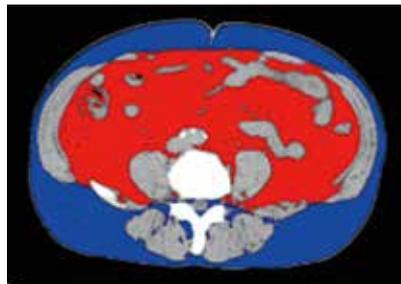
【内臓脂肪CT検査】

へその周囲をCT装置で撮影し、そのお腹の断面画像から、内臓脂肪と皮下脂肪の面積を計算し、数値として表示します。

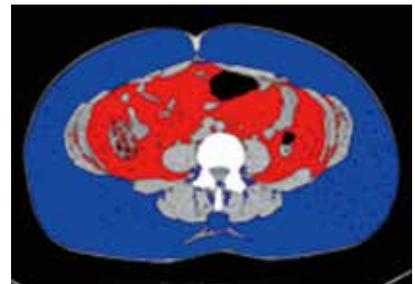
下の画像のように、内臓脂肪部分が赤色、皮下脂肪部分が青色、一目瞭然です。



正常



内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満

【メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）】



内臓脂肪CT検査を受けてみませんか
3,300円で受診できます

ウエスト周囲径が、男性85cm以上、女性90cm以上で要注意ですが、内臓脂肪CT検査の場合、内臓脂肪面積が100cm²以上で要注意となります。ほかに、高血圧・高血糖・脂質異常の3つのうち2つ以上が当てはまると、“メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）”です。

成人の4人に1人が“メタボ”の時代です。40～74歳の男性では2人に1人、女性では5人に1人が、メタボを強く疑われる、あるいはその予備軍といわれています。

内臓脂肪は胃や腸など臓器のまわりにある脂肪で男性に多く、増加したら内臓脂肪型肥満となります。内臓脂肪型肥満は“隠れ肥満”とも言われ、放置していると気づかぬうちにどんどん進行して、ある日突然、“命に関わる病気”を発症することもあるのです。

バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠・禁煙を心がけ、アルコールは適度に、ストレスは溜めないように気をつけましょう。

当センターでは、人間ドックのオプション検査として受診できます。さあ、あなたもお腹の脂肪を見てみませんか。

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「宇宙と星空」について、艶島先生にご寄稿いただきました。



星空を見上げて宇宙を探る

熊本県民天文台 台長 艶島 敬昭先生

星や宇宙のお話をするとき、私は天の川や夏の三角形といった季節の星空や星雲・星団など自分自身で撮影した天体写真を大きなスクリーンに映し出します。

星空や宇宙が対象ですから、話を聞いて下さる方々の多くは「光り輝くもの」に視線を合わせ、その美しさや光っている部分の色や形に興味を持って下さいます。

ところが、私の解説は美しい星々ではなく星々の間に見える黒々とした空間を指していることが多いのですから、あきれるほど意外すぎるようです。でも、「星空とは何か?」「宇宙とは何か?」を探る糸口がその暗闇にあると思うのです。

さて、春の星空といえばまず思い

浮かぶのは北斗七星です。北東の地平線から空へと昇ってくる「ひしゃく」の形はとてもよく目に付き、昔から世界中の様々な民族が星空と季節の目印にしてきました。北斗七星が「熊」の姿をした星座として描かれ、各地で神話や民話(星座物語)になっているのも、熊が冬眠していた洞穴から抜け出してくる季節感とピッタリだったからなのでしょう。

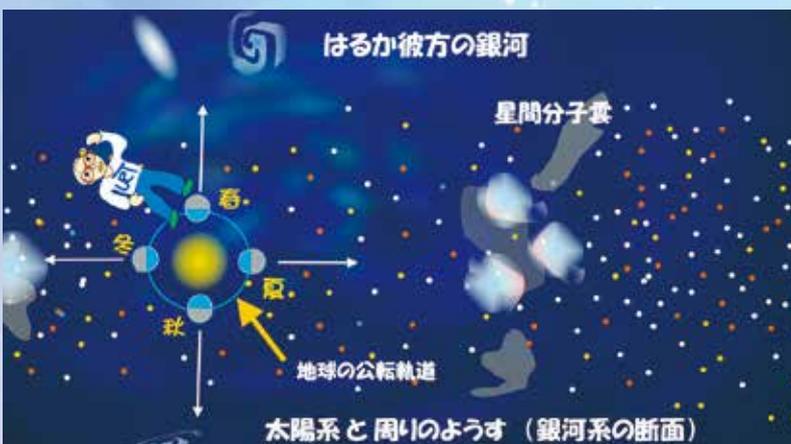
北斗七星の曲がったひしゃくの柄のカーブを東へ・南東へと伸ばしていくと、オレンジ色の一等星「うしかい座のアークトゥルス」と、白く輝くおとめ座の一等星スピカが見つかります。このカーブを私たちは「春の大曲線」と呼んでいて、春の星座探しの目印です。アークトゥルスと

スピカの二星を結び、その中間点から垂線を立てると、そこに二等星が輝いています。これはしし座のしっぽにあたる星で、名前はデネボラ。これらの三つの星はきれいな正三角形をなす「春の三角形」です。

たくさんのお一等星がきらめき豪華絢爛だった冬の星空と比べると、明るい星々が少ない春の星空は随分淋しく見えることでしょう。しかし、春の三角形付近の星空を撮影すると、無数の銀河が写り驚きます。季節ごとに見える星空が大きく変わるのには、銀河系の薄い円盤内を地球がほとんど「立て回り」に公転しているからです。夏や冬は円盤に密集した星や星間ガスが天の川として見えます。春や秋の夜の方には恒星だけにな

く真つ黒な星間ガスやチリも少ないので、素通しではるか彼方の宇宙が見えているのです。

地球は、銀河系の中心部や暗黒星雲の中にはなく、幸運にも障害物の比較的少ないスカスカで透명한空間にいるようです。あなたもダイナミックな宇宙の姿を「春の星空」に探してみませんか?





高齢者のための学びの場、「熊本さわやか大学校」

高齢者の新たな生きがいや仲間づくり、そして社会参加の促進を目的に、平成4年に開校し、これまでに延べ約4,500名の卒業生を送り出してきた「熊本さわやか大学校」。

熊本さわやか大学校（さわ大）は、全国に設置された明るい長寿社会づくり推進機構の一員である一般財団法人 熊本さわやか長寿財団（理事長 蒲島郁夫）が運営する高齢者大学です。熊本県にお住いの60歳以上のシニアを対象に、熊本県および各市町村自治体、また県内企業のご支援・ご協力のもと、高齢期を豊かに過ごすためのヒントとなる講座や体験活動を1年を通じて実施しています。

「さわ大」の魅力とは？

さわ大の特色は、何といても「受講生はみんな同じ仲間」という気軽さです。長い人生の中でさまざまな「役割」を担って来られたシニアの方々にとって、何も背負っていなかった学生時代に戻り、仲間と対等な関係を一から築いていくプロセスはとても新鮮に感じられることでしょう。

さわ大にはさまざまな方が参加されます。



さわ大では受付も受講生が持ち回りで担当。楽しい交流の場になっています。

特色ある講義と仲間づくり

現役時代には職業的、年齢的にリンクしなかった方々も、一緒に講義を受ける中で次第に打ち解け、卒業前後には親しげに声を掛け合われる仲に。60歳を超えて、新たな生涯の友達を得ることが出来る場所がさわ大なのです。

さわ大の受講生は、毎回異なるテーマについて各分野の専門家による講義を受けます（実施予定講義一覧参照）。健康・生活や熊本学などのお馴染みの講義の他、シニアの

アの一工夫活用の手助けになるような講座も実施されています。多くは座学ですが、楽しみながら体を動かすレクリエーションや現地学習、また日帰りバス研修旅行も実施されます。

また、さわ大の大きな特色の一つが、グループ（班）ごとに分かれて行う「自主研究活動」です。仲間作りの一環として、また社会貢献活動のファーストステップとして、仲間同士で自由にテーマを決めて発表まで取り組みます。最初は戸惑いながらも、グループで協力しながら行う自主研究活動は「大変だったけれど楽しかった」と毎年ご好評をいただいています。



日帰りバス研修旅行「ふるさと探訪」では、人吉地域（熊本校）と山鹿地域（八代校）をそれぞれ訪問しました。

錦町にある「ひみつ基地ミュージアム」では人吉海軍航空基地の遺構を見学（熊本校）。

さわ大の受講期間は1年間。学生生活は長いようであるが、1年間共に学んだ仲間とこれからも交流を続けたい」と自発的に同窓会が結成され、卒業後も懇親会やバス旅行、研修会などの楽しい行事を企画されています。



自主研究活動ではボランティアの実践もされました。



自主研究活動発表会での発表の仕方はさまざま。今年度は八代にゆかりのある彦一さんにちなみ、手作りの劇を上演する等のユニークな発表もおこなわれました。

《熊本さわやか大学校 実施予定講義一覧》

熊本さわやか大学校は、各分野の専門家によるバラエティ豊かな講義が魅力。一部を抜粋してご紹介します(変更になる場合があります)。下記の講義の他にも、オリエンテーションやグループごとの自主研究活動等があります。

★新たな生きがいの発見

- 災禍を超えて～人生、生老病死の偶発の中で～
- 元気のひけつは、健康・お金、行動、生きがい、勉強
- 環境の変化を楽しく生きる
- ボランティアに生かされて!!
- 認知症サポーター養成講座

★地域を知る

- 熊本藩の手永・惣庄屋制と地域社会
- 熊本の明治維新「L・L・ジェーンズの業績」(熊本校)
- 八代の歴史と文化—八代城跡—(八代校)
- ふるさと探訪(日帰りバス見学旅行)

★質の高い暮らしの創造

- PC・スマホのセキュリティ対策
- 終活をしよう!～私の花道ノート～
- 地域共生社会～地域でささえあうということ～
- 成年後見人制度
- 高齢者のための身近な法律
- 介護について



★趣味・健康等について(体験・実技含む)

- お口からの健康づくり
- 知っておきたい目の病気
- 薬や健康にまつわる話
- 星空を見上げて宇宙を探る
- 楽しく生きる為のレクリエーション
- 葉草園観察(熊本校)
- 筋トレとストレッチのすすめ(八代校)

募集

令和5年度 熊本さわやか大学校入学生募集のお知らせ

あなたも、さわ大で“人生100年時代を楽しむヒント”を探してみませんか。県内在住で60歳以上の方なら、誰でも入学可能。熊本校と八代校でお待ちしています。

校名	募集定員	開講日	会場	受講期間	回数	受講料等
熊本校	70人	毎週木曜日 午後1時30分～3時30分	熊本県総合福祉センター	令和5年4月～ 令和6年3月	年間40回	<ul style="list-style-type: none"> ・入学金 5,000円 ・受講料 16,000円 <small>※入学時に一括納付</small>
八代校	45人	毎週火曜日 午後1時30分～3時30分	桜十字ホール やつしろ			

入学資格 県内在住で学習意欲のある60歳以上の人(昭和38年4月1日以前に生まれた人)
※さわやか大学校既卒者の再受講は出来ません。

募集期間 **3月10日(金)まで** ※応募者多数の場合は抽選

申込み 各市町村福祉課またはコミュニティセンター等に置いてあります入学案内パンフレットにてお申し込みいただくか、熊本さわやか長寿財団へお問い合わせください。

問合せ先 熊本さわやか長寿財団(熊本市中央区南千反畑町3番7号)
TEL (096) 354-3083 FAX (096) 354-3103

※熊本さわやか長寿財団ホームページに令和4年度の講義一覧を掲載しています。



私流ボランティアのカタチ

豊かに過ごす 第2の人生

さわやかボランティアズ 会長
野中 政輝さん
(82歳 合志市在住)



郵政マンとして仕事にまい進されてこられた野中さんが本格的にボランティア活動を始めたのは、退職後に第二の人生をいかに豊かに過ごすか考えられた事がきっかけでした。

「職場のつながりだけだとうしても友達の範囲が絞られてしまいます。仕事をリタイアして得られた時間を、どうせなら自分自身の向上や社会勉強のために使いたいと思いました。」

たまたま目にした案内を見て2008年に「熊本さわやか大学校」へ入学を決め、卒業後はそこで出会った仲間達と共に、卒業生有志で結成されるボランティア団体「さわやかボランティアズ(さわボラ)」に迷わず入会。以来、温厚で真面目なお人柄の野中さんは仲間からの信頼も厚く、会計などの役員を経て5年後には会長に抜擢さ

れ、以来9年間「さわボラの顔」として全体のまとめ役を担っておられます。

さわやかボランティアズの会員は現在83名。この2、3年はコロナの関係で大きな活動は制限されていますが、各会員は出来る範囲内で美化活動や交流会、地域貢献活動を定期的に実施されています。また、財団主催の囲碁・将棋大会や作品展の運営ボランティアとして参加していたりなど、もはや地域にとっても財団にとってもなくてはならない存在です。

「ボランティアをはじめたきっかけは人それぞれ違いますし、強制されるものでもありません。でも、感謝してもらいうと、次もがんばろうと体には



由布岳山頂にて(昨年10月撮影)

る気が湧いてきます。誰かのためにやっているつもりが、実は自分のためになる、それがボランティア活動だと実感しています。」

「さわやかボランティアズが会員にとって楽しく活動でき、生きがいを見つけれられる場所であって欲しい、と日々頑張っているさわボラの野中さん。ボランティア以外の活動をお伺いすると、山登りが大変お好きで、月に何度かは登山愛好会のリーダーとして山に出かけられるとのことでした。さわやかボランティアズのまとめ役として、今出来ることを地道に続けて行かれる野中さんの粘り強い一歩は、大好きな山登りで培われたのかもしれない。

新規会員募集

さわやかボランティアズは、現在、一緒に活動して下さる方を募集しています。熊本さわやか大学校の卒業年度に縛りはありません。是非ご応募ください。

お問合せは 有尾まで
(090-1083-2212)



「熊本市子ども文化会館」への竹馬贈呈(昨年10月) コロナの中、外遊びがなかなか出来ない子どもたちに昔ながらの遊びを体験して欲しいと、会員手作りの竹馬がプレゼントされました

熊本さわやか大学校大学院への奨め

熊本さわやか大学校大学院 学長 金子 裕



新しい年(卯年)になりました。コロナ感染が拡大し第8波の様相を呈し始め、熊本では千人台にもなり、また、インフルエンザと同時流行の兆しもあり十分に注意を要する状況になってきました。

わたしたち高齢者はワクチン接種を4回以上受けていると思いますが、感染した場合でも比較的軽い症状で済むと言われているので、家庭の内外でマスクの着用、手洗い、三密の回避などは引き続き重要な対策であり、なおまた、5回目のワクチン接種を受けておられない方は是非受けていただきたいと思えます。

熊本さわやか大学校大学院は昨年の4月に2年ぶりに開校しましたが、今のところコロナ感染予防をしながら順調に運営をしておりますが今後も機動的に運営していくつもりです。

大学院は創立から15年目に入り第15期生の募集を1月中旬からはじめますが、定員は三密対策のため72名にする予定です。

年間20講座で毎年、バラエティーに富んだ魅力のある講座を厳選し、抽選で入学された皆様に喜ばれる講座をお届けしております。

学習意欲があり生涯学習にこだわっておられる方には、入学の回数制限や年齢制限は一切な

く何回でも申し込みができます(ただし、さわやか大学校の卒業生に限る)。

当大学院はさわやか大学校卒業生の代表17名が自主的に運営をしており、「生きがい再発見」「仲間づくり」「社会参加」を目指して入学される大学院生に皆様に大いに学び遊び楽しむことも体験をしていただきたいと思っています。

終わりになりましたが、この機会に生涯楽しく元気に過ごしたいという方は、熊本さわやか大学校大学院に是非ご応募をお願いいたします。

大学院に関するお問合せは事務局/坂口まで

(096-242-1508)

※令和5年度の募集は終了しました。



大学院には勉強熱心なシニアが集い、会場は前向きなエネルギーに満ち溢れています

シニアが気軽に参加できる「旅」をプロデュース 熊本さわやかシニアくらぶ



好評だった昨年9月実施の天草へのバス旅行

「旅」をテーマに活動するボランティア団体

熊本さわやかシニアくらぶは今年で結成23年。熊本県内の高齢者の生きがいと社会参加の促進を目的に活動するボランティア団体で、今は主にシニアが安心して参加できる日帰りバス旅行を企画・実施されています。運営委員のメンバーは現在10人。同じシニアの目線で旅の企画から当日の添乗まで全て行っていくらっしゃいます。

外出の機会が少なくなりがちな高齢者が安心して参加できる企画を立案

旅を企画するにあたって、スタッフの皆さんが大切にされていることは全てがシニアの目線であること。メンバーは事前に必ず現地へ赴いて入念な下見を行います。そして旅行先が高齢



熊本さわやか大学校の「ふるさと探訪」では、旅の見どころなどを丁寧に解説していただきました

者にとって楽しめる場所であるかは勿論のこと、トイレ休憩の場所や無理なく歩けるかなどをしっかりと確認されます。また、旅行先で感染者を出してはいけないとコロナの感染対策にもとても気を使われています。

運営員会では委員の皆さんが企画に向き合い、時には熱く活発な意見が出されます。その真剣さには、オブザーバーとして参加させていただく財団スタッフも毎回頭が下がる思いです。

すっかり「バス旅」のイメージが定着しているシニアくらぶですが、情報誌「さわやか」への寄稿や、今年度は熊本さわやか大学校のバス研修旅行の企画と添乗をしてくださるなど、無理のない範囲で少しずつ活動の幅を広げていくらっしゃいます。

コロナ禍で活動ができずに苦しい時期もありましたが、新しいメンバーも加わり新たにスタートとする「熊本さわやかシニアくらぶ」。今後、どんな魅力的な企画がとびだすかとても楽しみです。

～60歳からの創作美術展～

第34回 熊本県シルバー作品展 受賞作品

第34回熊本県シルバー作品展が昨年8月30日（火）から9月4日（日）まで熊本県立美術館分館で開催されました。日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に応募いただいた作品は総数273点にのぼり、全て県内のアマチュア作家による出品です。展示期間中はたくさんの方々が会場に足を運ばれました。

熊本県の代表として全国健康福祉祭「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」に出品される予定の作品をご紹介します。



工芸の部 金賞

「榿造文箱」

伊津野 淳一 84歳
(熊本市西区)



日本画の部 金賞 「家路」

遠山 喜義 71歳
(下益城郡)



彫刻の部 金賞

「天上天下」

光山 宗久 81歳
(阿蘇市)



書の部 金賞

「小林一茶の句を書く」

勝本 雅子 78歳
(熊本市北区)

作品展の開催にあたっては、運営ボランティアとして「さわやかボランティアーズ」の皆様にご協力を賜り、また「お茶の堀野園」様よりご協賛をいただきました。第34回熊本県シルバー作品展の入賞結果一覧は財団のHPをご覧ください。





日本画の部 銀賞 「餓えた兄弟」

伊藤 睦子 75歳
(熊本市北区)



写真の部 金賞 「E・Tの世界」

広瀬 留美子 70歳
(熊本市東区)



工芸の部 銀賞
「花器」

千原 豊作 75歳
(上天草市)



彫刻の部 銀賞

「雲上の観音様」

大塚 裕治 67歳
(熊本市西区)



写真の部 銀賞 「能舞台」

山中 崑生 87歳
(熊本市南区)

※洋画 金賞 麻生 眞一さん
「街全体が博物館トレド」は表紙に掲載



書の部 銀賞
「羚羊挂角」

高井 みち子 71歳
(荒尾市)

—併せて開催されました— 財団設立30周年記念作品展



ねんりんピック秋田 (平成29年度)
美術展 銅賞受賞

日本画 「キンジロウ」
坂本 金次 (熊本市北区)

作品展との併設で、財団の
設立30周年を記念して、こ
れまでの作品の中から全国
大会に出品され入賞を果た
した作品を含む6部門計32
点の力作が展示されました。



洋画の部 銀賞 「骨董品店」

西川 広海 77歳
(熊本市西区)

「103歳の感性」

最高齢出品者 吉田 牧子さん（103歳）

今年度のシルバー作品展で最高齢の作家として作品を発表された吉田牧子さんは、100歳を機に利用されるようになられた介護施設で、目の前の風景をスケッチされたり、日々の雑感を綴るなど、見る人の心を豊かにする作品を数多く制作されています。

吉田さんの作品のテーマは様々。優しいタッチの絵に添えて幼少期の思い出や施設スタッフへの感謝の言葉、時には世界情勢について語られるなど、その前向きさと感性の豊かさに施設の職員の方も元気を貰われているそうです。

103歳の感性で描かれた一枚の絵。皆さんはどんな思いで鑑賞されますか？



吉田さんの作品

—併せて開催されました—
特別作品展
in上通アーケード



作品展終了後、入賞された作品の中から6点の作品が協賛企業「お茶の堀野園」のご厚意で上通アーケード内の「茶以香 展示スペース」にて1か月間展示されました。アーケードを歩く多くの方が気軽に足を止め、シニアの芸術作品に触れる機会となりました。この特別展は芸術を通じた地域の活性化とシニアの生きがい作りの一助として、またシルバーアートを多くの方に知っていただくことを目的に来年も実施する予定です。

熊本県の60歳以上のアマチュア芸術家の皆さんへ
趣味で創作した作品を発表してみませんか

金賞及び銀賞入選作は、
第36回全国健康福祉祭とっとり大会
(2024年)へ出品します

第35回 熊本県シルバー作品展 **作品大募集**

日時 令和5年 8月29日(火)～9月3日(日)

会場 熊本県立美術館分館

表彰 金賞・銀賞・銅賞・奨励賞・佳作

※令和4年度作品展において金賞または銀賞の受賞者（第35回全国健康福祉祭えひめ大会への出品者）は、今年度は賞の対象になりません。

募集部門 日本画 洋画 写真 書 彫刻 工芸

1人1部門1点（2部門まで）、他のコンクール等にて未発表の作品 テーマは特に定めない

出品者資格 60歳以上（昭和39年4月1日以前に生まれ）の、県内在住の方

出品料 1点1,000円

申込期間 令和5年4月3日(月)～6月23日(金)

詳しくは作品募集リーフレットまたは財団のHPをご覧ください。

問合せ先 一般財団法人 熊本さわやか長寿財団
〒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)
TEL (096)354-3083 FAX (096)354-3103

「募集案内リーフレット」を2月中に市町村、市町村社会福祉協議会、公民館などに配布します。出品企画などよく読んでお申し込みください。



ねんりんピックかながわ 2022

開幕



熊本県・熊本市選手団の 参加種目

- 卓球
- テニス
- ソフトテニス
- ソフトボール
- ゲートボール
- ペタンク
- ゴルフ
- マラソン
- 弓道
- 剣道
- グラウンド・ゴルフ
- サッカー
- ソフトバレーボール
- 太極拳
- バウンドテニス
- ダンススポーツ
- パークゴルフ
- スポーツウェルネス吹矢
- 囲碁
- 将棋
- 健康マージャン



60歳以上によるスポーツと文化の祭典「ねんりんピックかながわ2022」（第34回全国健康福祉祭 神奈川・横浜・川崎・相模原大会）が、11月12日（土）から15日（火）までの4日間、神奈川県内の26市町で開催されました。

総合開会式は横浜市の横浜アリーナで開催され、全国の都道府県および政令指定都市から集まった選手団約1万1000人が見守る中、各県の代表が入場行進を行い、健闘を誓い合いました。

参加者は熊本県から21種目144名、政令指定都市の熊本市から19種目129名の代表選手が出場し、競技等を通して全国の人々と交流を深め、練習の成果を如何なく発揮しました。



ねんりんピック かながわ2022美術展も 同時開催

美術展では、全国の都道府県・政令指定都市で選出された作品が展示されました。熊本県からは日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に、令和2年の県シルバー作品展の入賞作品11品を出展しました。美術展審査において、彫刻の部で松 健次さんが長寿社会開発センター理事長賞を受賞されました。



入賞された松さんの彫刻
「木の根とカエル」

ねんりんピックかながわ2022 競技結果（上位入賞者）

競技名	熊本県選手団		熊本市選手団	
	成績	氏名・チーム名	成績	氏名・チーム名
卓球	2次予選1位グループ B組 3位	熊本りんどう		
テニス	予選3位グループ 1位	ベスト・フレンズ	予選1位グループ ベスト16	熊本城主くまモン
ソフトテニス	予選1位グループ ベスト8	火の国		
ソフトボール	ベスト8	人吉ライナースシニア		
ゴルフ			個人戦 65-69歳 4位	合志 繁安
マラソン			10km女子 60歳-69歳 3位 5km男子 70歳以上 6位 3km女子 60歳-69歳 4位	城下 ひづる 田中 勇三 山本 恵
弓道			ベスト8	熊本市
グラウンド・ゴルフ	男子の部 4位	矢野 穰		
サッカー			リーグ戦Aブロック 優勝	ランザ熊本 シニアサッカー倶楽部
ソフトバレーボール	予選1位グループ2組 3位	くまモン	予選1位グループ3組 準優勝	長嶺SC
ダンススポーツ			個人戦 ワルツの部 優勝 // タンゴの部 優勝	岡田 浩・岡田 素子ペア 岡田 浩・岡田 素子ペア
スポーツウエルネス 吹矢	混成団体 優勝 女子個人 2位	くまモン混成 守田 涼子		
囲碁			団体戦 5位 個人戦 はっけいじまブロック 4勝 はこねブロック 3勝	熊本市 豊永 幹雄 市来 信子
将棋	個人戦 〇(ろ)ブロック 3位	田村 博		
健康マーじゃん	団体戦 総合4位 個人戦 温泉白ブロック 8位	熊本県 松里 孝次		

ねんりんピックかながわ topic

「全国大会で

自己ベストを更新」

スポーツウエルネス吹き矢 守田 涼子さん
(69歳 八代市)

スポーツウエルネス吹き矢は、4重の輪が描かれた8メートル先の的に向け、5本の吹矢を吹きます。それを6回繰り返して、総合点数で勝敗が決まります。的の中心が7点で、それから5点、3点、1点となります。高得点を出すには安定した呼吸と集中力が必要です。

結果は自分でも驚くような高得点。プレッシャーを感じることなく、落ち着いてプレーできて、自己ベスト更新しました。成績は、個人女子準優勝、混成チームではチーム優勝しました。このような場に出られたことだけで満足でしたのに、表彰は夢のようでした。その夜は熊本の皆さんに祝勝会をして頂きました。胸をはって熊本に帰れると応援の皆さんも喜んでおられました。

この大会に出られたのは、家族の協力と皆さんの応援があつてこそ。それが嬉しい結果につながり感謝の思いで一杯です。

70才近くになつてもこのような大きな大会に出ることができ、たくさんの皆さんと喜びを分かち合うことができました。健康と長寿、また生きがいを感じるこのような大会がこれからもずっと続くことを切に願います。



多くの皆様のご参加をお待ちしています

熊本ねんりんピック 2023 (熊本県・熊本市予選)

今年の
全国大会は
愛媛県

10月28日(土)
～10月31日(火)



参加資格

60歳以上(昭和39年4月1日以前生まれの人)で、
県内在住のアマチュアの方

熊本県シルバースポーツ交流大会

5月10日(水)～5月21日(日)

参加者
募集

各会場にて実施

※本大会で優秀な成績を取
めた方(団体)は、全国大
会(ねんりんピック愛顔の
えひめ 2023)の熊本県・
熊本市代表選手の選考対
象となります。(テニス競技
の熊本市予選は別途開催)

参加費

個人競技 1人 1,000円

※団体競技は種目により
異なります。
お問い合わせください。

申込期間

令和5年
3月1日(水)～3月31日(金)

●グラウンド・ゴルフ
熊本県民総合運動公園

5月10日(水)

●ペタンク
熊本県民総合運動公園

5月10日(水)

●テニス
パークドーム熊本

5月10日(水)

●ソフトテニス
パークドーム熊本

5月10日(水)

●スポーツウエルネス吹矢
熊本市総合体育館

5月11日(木)

●ゲートボール
熊本県民総合運動公園

5月11日(木)

●ゴルフ
矢部サンパレカントリークラブ

5月12日(金)

●剣道
熊本武道館

5月13日(土)

●ソフトボール
熊本県民総合運動公園

5月13日(土)

5月14日(日)

●サッカー
熊本県民総合運動公園

5月14日(日)

●ソフトバレーボール
熊本県民総合運動公園

5月14日(日)

●ダンススポーツ
熊本市北部体育館

5月14日(日)

●弓道
熊本市植木弓道場

5月16日(火)

●ラージボール卓球
熊本市総合体育館

5月16日(火)

●バウンドテニス
熊本県立総合体育館

5月17日(水)

●太極拳
熊本市総合体育館

5月17日(水)

●健康マラソン
熊本県民総合運動公園

5月21日(日)

●バドミントン
城南総合スポーツセンター

5月21日(日)

※試合会場・日時は会場の都合により変更される場合があります。

熊本県シルバー囲碁・将棋大会

熊本県総合福祉センター

参加者
募集

囲碁の部 6月3日(土) 9:30(開始)～

将棋の部 6月4日(日) 9:30(開始)～

種目

(1)囲碁の部(100人)

- ①男子上級の部(4段以上) ②男子中級の部(3段・2段)
- ③男子初級の部(初段以下)
- ④女子上級の部(初段以上) ⑤女子一般の部(1級以下)

(2)将棋の部(60人)

- ①上級の部(2段以上) ②一般の部(初段以下)

参加費 1人 1,000円

申込期間 令和5年
3月13日(月)～4月21日(金)

※各部門の「上級の部」は、全国大会(ねんりんピック愛顔のえひめ 2023)の熊本県・熊本市代表者
選考大会を兼ねています。



詳しくは大会リーフレットまたは財団のHPをご覧ください。

「募集案内リーフレット」は2月中に市町村、市町村社会福祉協議会、公民館などに配布します。
注意事項等をよくお読みの上お申し込みください。

申込・問合せ先

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団
〒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3F)
電話(096)354-3083 FAX(096)354-3103



生涯現役プラザくまもと相談窓口

リニューアル

よりお気軽にご利用いただけるよう、この度プラザ相談窓口をリニューアルしました。
シニアの皆様の社会参加、求職、求人など、何でもご相談ください。

《相談コーナーが変わりました》

相談コーナーをパーテーション等で囲み、プライバシーが確保されたことで、安心してご相談・ご利用いただけるようになりました。



スペースも広めで窓に面していますので、明るく開放的になりました。

《相談コーナーにパソコンが常設されました》

パソコンを活用した情報収集や動画視聴、求人情報の検索ができるようになりました。

パソコンを使ったことが無い方でも大丈夫！操作のお手伝いもさせていただきます。また、ご要望に沿って代わりに操作することも可能です。



《熊本高齢者無料職業紹介所との連携が更に強化されました》

プラザHP掲載中の求人情報を紙に印刷・ファイルしたものを、プラザ相談コーナーだけでなく、熊本相談所の求人票ファイルコーナーにも配置し、席を移らずに同じ情報を閲覧できるようになりました。

これまで同様、気になる求人情報を見つけた際は、熊本相談所等のマッチング機関にワンストップでお繋ぎできます。



ご自宅にパソコンが無い方や、パソコンの操作に不慣れな方は、ぜひこちらのパソコンを求人情報等の情報収集やスキルアップにご活用ください。

シニア向け求人情報、常時募集中!!

生涯現役プラザくまもとでは、60歳以上の高齢者の就労にご理解のある事業所様の求人情報を、無償で弊会HP及び相談窓口等にてご紹介する取組みを行っています。
お申込み・お問い合わせは《生涯現役プラザくまもと》までどうぞ。

お問い合わせ

生涯現役プラザくまもと

☎ 096-327-8777

FAX 096(325)8083

✉ ultra65plus@sawayaka.or.jp

お待たせしないためにも、ご相談の際には事前のご予約をお願いしています。 **《受付時間》 平日：9時～12時・13時～16時** どうぞよろしくお願いいたします。

熊本いきがい発見サイト

ウルトラ 65+ PLUS

<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 生涯現役促進地域連携事業

* 「生涯現役プラザくまもと」は職業紹介・斡旋機関ではなく、高齢者のための相談窓口です。ご相談をスムーズに進めるため、できるだけ事前のご連絡をお願いいたします。

熊本高齢者無料職業紹介所

高齢者の方々の生きがいを高め、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・紹介を行っています。おおむね60才以上の方を対象としています。厚生労働大臣の許可を受けた担当者をご相談に応じます。

求職者の方へ

年金にプラスした収入で生活にゆとりを作りませんか。ご希望に応じたお仕事をご紹介します。

パソコンが苦手な方でもお仕事探しができます

求人票は紙で見ることができるので、パソコンを使って検索するのが難しい人でも安心してご利用いただけます。



職種ごとに整理された求人票のファイル。

事業主の方へ

シニアの力で、職場をより活性化させませんか。仕事を分散させることで、若いスタッフも効率よく仕事ができます。

2021年(令和3年)4月から、改正高齢者雇用安定法の成立により、70歳までの就業機会の確保が企業の努力義務となります。

まだまだ健康でお元気な高齢者の方が増えています。この機会にぜひ高齢者の多様な働き方や活用を考えて、職場の活性化を考えませんか？

紹介所での相談業務の流れ

- ①登録 来所して求職票に求職条件などを記入していただきます。
- ②閲覧 求人情報を職種別のファイルで閲覧します。
- ③相談 閲覧時に職種、賃金などの労働条件や交通の便などで不明点があれば相談をしていただき、希望の求人情報を探します。
- ④紹介 希望の求人情報が見つかりましたら、求職・求人条件の再確認を行い、相談員が企業側に電話し紹介の可否を確認します。
- ⑤面接 紹介の確認が出来ましたら、紹介状を発行します。紹介状・履歴書・職務経歴書を持参して企業の面接を受けます。
(履歴書・職務経歴書の書き方や面接場所への交通手段など、不明点があれば助言します。)
- ⑥就職 面接終了後、採用・不採用の通知が来ます。採用なら晴れて就職となります。

紹介所での相談業務の流れ

- ①登録 紹介所に来所していただき、求人票に記入していただくか、またはHPから求人票を出力し、メールかFAXでご提出ください。
- ②紹介 求職者様より応募がありましたら、ご連絡させていただきます。

(ご参考)

求職者様からは主に以下の御希望が寄せられています

就労形態……………パート
希望労働日数……………週2日～5日
希望労働時間……………昼間2時間～5時間
通勤方法……………公共交通機関、自転車、自家用車

助成金の申請も取り扱っています。
(当紹介所で申請可能な助成金)
 特定求職者雇用開発助成金 (60歳～65歳未満)
 特定就職困難者コース
 特定求職者雇用開発助成金 (65歳以上)
 生涯現役コース

各相談所の連絡先

事業主・求職者の皆様、まずはお電話ください。

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
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
相談受付時間：月・水・金 (午前10時～午後4時)	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。

熊本県の初代県知事「安岡良亮」

やす おかりょうすけ

熊本大学永青文庫研究センター

いまむら なおき
今村直樹



安岡良亮肖像写真
(国立国会図書館「近代日本人の肖像」)

明治四年（一八七二）七月の
廃藩置県後、各県にはその長官
として県令（権令）が置かれ、
明治十九年に知事と改められま
す。明治十九年、最初に熊本県

知事となったのは佐賀藩出身の
富岡敬明でしたが、その前の県
令も含めると、実質的な初代県
知事といえるのは高知藩出身の
安岡良亮（一八二五—一八七

六）になります。

安岡は明治九年十月の神風連
の乱で重傷を負い、亡くなった
ことが一般的に知られています。
しかし、彼が熊本であげた統治
実績やその人となりについて知
る人は、非常に少ないと思いま
す。安岡が赴任した当時の熊本
はいかなる状況であったのか。
また、彼はどのような人物だっ
たのでしょうか。

明治維新後の熊本

江戸時代の熊本県域（肥後
国）は、熊本藩・人吉藩・幕府
領（天草）から構成されていま
した。廃藩置県後の分割・統合
などを経て、明治六年一月には

現在の県域が確定します。こう
して出来上がった県（当時は白
川県と呼ばれていました）の政
治を主導していたのは、旧熊本
藩の士族（武士）でした。当時
の県の首脳部には、明治政府か
ら派遣された他県出身者が就く
ことが一般的でしたが、熊本の
場合、それに反して自県出身者
のみで県政を運営していたので
す。また、旧熊本藩では士族間
の党派対立が激しく、政府から
みれば当時の熊本は「難治県」
（統治が難しい県）とみなされ
ていました。

政府の責任者だった大久保利
通は、熊本の県政を改革すべく、
長官として派遣すべき人物を探
します。そこで白羽の矢が立つ
たのが安岡でした。大久保は安
岡に、熊本の統治の難しさを説
くとともに、「あなた以外に適
任者はいない。県政の一切を委
任する」と告げたといえます。
大久保が安岡に寄せた期待は極
めて高かったのです。

安岡の人となり

安岡は、土佐国幡多郡中村
（現高知県四万十市）の郷士の

子として生まれました。優れたリーダーシップをもち、戊辰戦争では自らが指導した地元の若者たちとともに高知藩兵として従軍し、甲州勝沼（現山梨県甲州市）では新選組の近藤勇と戦っています。その後、明治政府に出仕し、廃藩置県後は群馬県や度会県（現三重県の一部）の要職を歴任しました。

戊辰戦争後、安岡の人格に魅了され、彼と行動をとみにした人物に、相模国津久井郡（現神奈川県相模原市）出身の尾崎行正なる人物がいます。その息子で、のちに「憲政の神様」と呼ばれた政治家の尾崎行雄は、「安岡氏は文武の達人であり、何をさせても治績を上げたため、その手腕を買われていた」という証言を残しています。大久保が安岡を「難治県」の長官に抜擢したのは、こうした彼の資質を高く評価したためと考えられます。

安岡県政の実績

安岡による県政は、明治六年五月から同九年十月までの約三年間に過ぎませんでした。しか

し、この僅かな期間にもかかわらず、彼は多くの統治実績をあげています。

一つは、旧熊本藩士族への融和政策です。例えば、のちに神風連の乱を起こす敬神党に対しては、そのメンバーを県内の主要神社の神主に採用しました。この安岡の措置は、当時の県民から適材適所の人事として称賛されたと言われています。また、当時の県財政は、旧熊本藩以来の特殊な構造となっていました。これが、これにメスを入れ、他県並みの財政の仕組みへと改革しました。

そして安岡県政の最大の功績は、男子普通選挙に基づく公選の県民会（議会）を開設したことです。その議員選挙規則は、二五歳から六五歳の男性全てに選挙権・被選挙権を付与するも



安岡良亮旧居跡（熊本市中央区練兵町）



花岡山官軍墓地の安岡良亮墓（熊本市西区横手）

ので、三段階の複式選挙によって県会議員が選出されました。これは、全国の府県に先駆けたものであり、安岡が当時の自由民権運動に理解を示していたことがうかがえます。

神風連の乱と安岡の死

しかし、明治九年十月二十四日夜、突如蜂起した敬神党のメンバーは安岡の居宅を襲います。安岡は、同郷の教え子である県官の仁尾惟茂らとともに防戦しますが、重傷を負い、三日後の二十七日に亡くなりました。享年五二歳でした。

彼の死は、熊本および出身地の中村双方に大きな影響を及ぼしました。熊本側でみれば、その突然の死や翌十年に起こった西南戦争の影響のため、彼が存

続を目指していた県民会が再開されることはありませんでした。しかし、彼が熊本に連れてきた尾崎や仁尾などの優れた人材は、西南戦争期の県政や熊本の後復興に大きな役割を果たすこととなります。

また、中村側でみれば、その「出世頭」であった安岡の死は、その関係者に深い衝撃を与えました。明治時代の社会主義者である幸徳秋水の母は、安岡の従兄にあたります。安岡の死は、幸徳が八歳の頃でしたが、幸徳自身、彼の死を残念がっていたと言われています。安岡が生きていれば、政府などに登用される可能性があったからです。安岡が明治九年に落命しなければ、その後の熊本の近代や幸徳の人生は、違ったものになったのかもしれない。



幸徳秋水肖像写真

（国立国会図書館「近代日本人の肖像」）

熊本再発見の旅

菊池川と共に

歴史を刻んできた玉名

平成17年10月玉名市、天水町、岱明町、横島町が合併し新「玉名市」が誕生しました。今回は歴史文化の宝庫、玉名地域にスポットを当ててご紹介します。

熊本さわやかシニアくらぶ

国史跡指定 熊本藩高瀬米蔵跡

高瀬御蔵跡、高瀬船着場跡、晒船着場跡の3つの文化財で構成される熊本藩高瀬米蔵跡はこの11月10日に国史跡指定を受けました。これらは江戸時代に熊本藩が整備・運営した施設で、菊池川を利用して年貢米を集積・保管し、大坂堂島へ搬出するための拠点でした。これらは、

る上で重要であると評価されました。

また、この史跡は「菊池川流域日本遺産」の構成文化財でもあります。「日本遺産」とは、地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産」として文化庁が認定するものです。

菊池川下流域の船着場と港町(高瀬 大浜 晒)

天正16年(1588)加藤清正公は肥後北部を与えられ、二十五万石の大名となり、熊本市内の白川の流路を変えた話によく知られていますが、高瀬から伊倉經由で流れていた菊池川の流路を高瀬から大浜、晒經由の現在の流路に付け替えたとされています。

菊池川流域の村々から集められた年貢米は、高瀬御蔵で厳しい検査を受けたあと、高瀬船着場から「日本の台所」と呼ばれた大坂堂島へ積出しました。大坂堂島へ送る年貢米を管理する蔵は高瀬・川尻・八代の3カ所にあり、運んだ量は最大40万俵で、そのうち高瀬20万俵、川

尻15万俵、八代5万俵でした。高瀬で取り扱う量が最多であるため、その品質や量が藩の収入に大きな影響を及ぼしました。

また、高瀬は、江戸時代には藩の重要施設である高瀬御茶屋、高瀬御蔵がおかれ、川尻・高橋とともに熊本藩の重要な港町であり、熊本、八代の両城下町と並び「五か町」として別格とされ繁栄しました。その繁栄の象徴が高瀬目鏡橋をはじめ裏川に架かる石橋群です。高瀬目鏡橋は嘉永元年(1848)に菊池川の支流裏川に架けられた二重橋です。

高瀬御茶屋と高瀬御蔵は明治10年の西南戦争で焼失し、その機能を終えました。

高瀬の下流にある大浜、晒には、廻船問屋などが軒を並べ、菊池川水運の拠点を担いました。両所は菊池

川の河口に位置することから、寛永4年(1627)の島原・天草一揆以降、番所が置かれ河口周辺の警備を担う港として整備されました。

玉名市の干拓遺産

有明海に注ぐ菊池川の河口は、干満の差(最高約5m)が激しく、遠浅の干潟に恵まれているため、近世以降干拓による新田開発が盛んに行われました。特に横島地区では江戸時代後期には、

文化4年(1807)の一番開から慶応2年(1867)の十番開まで、約552.2haの新地が造成されました。

明治20年代末から30年代にかけて末広開、明丑開、明豊開、大豊開等の干拓工事が集中的に行われ、総面積は335.6haに及ぶ耕地が造成されました。

これらの干拓造成に伴う総延長約5kmの潮受堤防は、昭和2年などの高潮被害のために補修・改修を繰り返しつつも、今なおその姿をとどめています。



玉名市観光物産課提供

高瀬裏川にかかる高瀬目鏡橋
5月下旬から6月上旬にかけて花しょうぶが咲き誇りとても見ごたえがあります



高瀬船着場跡

高瀬の下流にある大浜、晒には、廻船問屋などが軒を並べ、菊池川水運の拠点を担いました。両所は菊池



明丑開潮受堤防



現在の玉名横島海岸堤防

末広開は、明治24年（1891）着工、明治28年（1895）に竣工したもので、明辰川に設置された三枚戸樋門が2基（通称六枚戸）、その南西側の二枚戸樋門（末広開の排水のため）1基がそれぞれ現存しています。



末広開東三枚戸樋門・西三枚戸樋門

これらの干拓の潮受堤防は、昭和42年（1967）に国営干拓が完了するまで第一線の潮受堤防としての役割を果たしました。

平成22年6月29日、大浜町と横島町の明治時代築かれた干拓施設が「旧玉名干拓施設」として国の重要文化財に指定されました。



末広開二枚戸樋門

熊本県民の誇り 金栗四三

日本マラソンの父である金栗四三と妻スヤが晩年に暮らした小田。

日本人初のオリンピック選手金栗四三ゆかりの地で、金栗四三住家・資料館でガイドから様々なお話が聞くことができます。近くにお墓もあり、是非お参りしたいものです。



金栗四三と妻スヤが眠る墓（写真奥）



金栗四三住家

夏目漱石ゆかりの熊本市から最も近い温泉 小天温泉 草枕交流館 前田家別邸

夏目漱石は、明治29年（1893年）に四国の松山から第五高等学校（現熊本大学）に赴任し4年間を熊本で過ごしました。その間の小天温泉への旅をもとに小説「草枕」が誕生しました。

小説「草枕」の舞台となった前田家別邸は敷地の段差を活かした複雑な様相の屋敷で、小説ではこの別邸が「那古井の宿」、前田家が「志保田家」として登場します。小天を「那古井」という架空の地名で表しています。前田家山子は、草枕の中では「志保田家のヒゲの隠居」として登場します。娘の前田卓は草枕の中のヒロイン那美のモデルとなっています。

草枕温泉てんすいからは有明海、雲仙普賢岳を望むことができます。天然温泉でここから見る夕陽は絶景です。草枕交流館は漱石が魅せられた小天と「草枕」をひも解く歴史資料館です。3月21日（火・祝）は「草枕」の旅体験ウォークが開催されます。小説「草枕」の舞台となった夏目漱石の小天温泉への旅路、峠の茶屋から前田家別邸までの約13kmを歩きませんか？参加者募集中です。



前田家別邸



草枕交流館

玉名ウォークをおすすめ

玉名温泉は1300年の歴史がある熊本を代表する温泉地のひとつです。泉質は弱アルカリ性単純温泉でツルとすべりがよく無色透明、湯の癖が少ないのでゆつたりと長湯することができます。

また、グルメでは「焦がしニンニクいれますか？」でおなじみの濃厚な豚骨スープに中細麺が特徴の熊本元祖玉名ラーメンの食べ歩きが楽しめます。高瀬ウォークで歴史に触れ、玉名温泉で汗を流し、玉名ラーメンでランチという「余暇さるぎ」は如何でしょうか！



「草枕温泉てんすい」から望む夕陽

「熊本さわやかシニアくらぶ」イベント情報

●対象 概ね60歳以上の方で、新型コロナウイルスの予防接種を3回以上受けられた方

日帰りバス旅行



城下町中津を訪ねる旅

日本で唯一の8連石橋（116m）である耶馬溪橋や、中津城、福沢諭吉記念館などを見学します。

開催日時 3月3日（金） 集合 7時50分 出発 8時00分 帰着 17時40分（予定）
参加費 8,800円

佐賀・大興善寺のつじを楽しみ、薬博物館を巡る旅

中富記念くすり博物館や隣接する薬草園の散策、及びつじの名所である大興善寺を訪ねます。

開催日時 4月26日（水） 集合 8時20分 出発 8時30分 帰着 17時30分（予定）
参加費 8,000円

【両ツアー共通】

集合場所 熊本桜町バスターミナル 貸切バス発着所
定員 43名
申込方法 下記の必要事項をご記入の上、ハガキ・封書またはFAXにてお申し込みください。

- ①参加イベント名 ②氏名（ふりがな） ③年齢
- ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
- ⑦携帯番号（お持ちの場合）

※ご夫婦やお友達など複数でお申し込みの場合、便箋等にまとめてご記入ください。

※応募者多数の場合は申込順とさせていただきます。なお、新型コロナウイルス感染症が再拡大となった場合にはやむを得ず中止することがありますのでご了承ください。

申込
お問合せ先

株式会社 内外旅行
〒860-0844 熊本市中央区水道町14-21
電話 096-352-5800 FAX 096-352-5565
（月～金10：00～17：00）

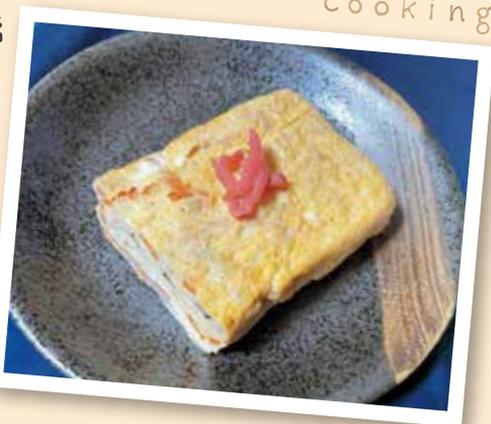
熊本さわやかシニアくらぶは、熊本県内の高齢者の生きがいづくりや健康維持支援を目的に、熊本さわやか長寿財団の協力のもと、各種事業を企画運営するボランティア団体です。



～フライパンで簡単に～
うま味たっぷりツナと椎茸の千草焼

cooking

- ① 人参は洗浄後、皮をむき、3cm程度の千切り、水で戻した椎茸も同様の大きさに千切りする。
- ② 小鍋にだし汁と★調味料を入れ、火にかける。
- ③ ②が煮立ったら、①と油切りしたツナを加え、火が通ったら火を止める。
- ④ 溶いた卵と③を合わせ、油を熱した小型フライパンに流し入れ、蓋をして弱火で5分程焼く。
- ⑤ 焼き色をみて裏返し、蓋をして中までしっかり火が通す。食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。



材料 (3人分) ※つくりやすい分量

- ・卵……………100g (Mサイズ2個)
- ・人参……………20g
- ・干し椎茸……………3g (1個)
- ・ツナ缶……………20g
- ・だし汁……………60g
- ・サラダ油……………12g (大さじ1)

★調味料

- ・酒……………10g (小さじ2)
- ・砂糖 (三温糖) ……6g (小さじ2)
- ・うす口醤油……………6g (小さじ1)

栄養素等量 (1人分)

- ・エネルギー……………117kcal
- ・たんぱく質……………5.0g
- ・脂質……………8.4g
- ・食塩相当量……………0.5g

コメント

- ・たんぱく質が豊富な卵料理です。卵焼き器やオーブンで焼き上げても簡単にできます。
- ・具材は、ひじき煮、切り干し大根煮、大葉など好みの食材でアレンジできます。
- ・あんかけにする、紅しょうがを添えるなど工夫すると、口当たりよく、さらに美味です。

今回の献立は、熊本県立大学 環境共生学部 学生の戸屋成美さんが考えられたレシピを指導者の中嶋名菜先生に監修していただきました。

熊本回顧録

～古写真で蘇る懐かしの風景～



「唐人町通り問屋街」

掲載の写真は、約50年前に「藤崎八幡宮秋の大祭・随兵行列」での参加団体の「道中踊り」のスナップ写真です。この通りは、当時「唐人町通り問屋街」といわれ、両側には衣料品・日用品・雑貨・金物店等が軒を連ねていました。現在ではその面影もなく様変わりしています。通りの両側には近代的なビルが建ち、マンションやコンビニ、駐車場と化し、また、当時の古民家をリニューアルして、お洒落なカフェや食事処等が数件あります。尚、近隣の河原町には「河原町繊維問屋街」もありましたが、現在では個性的なお店が立ち並び、若者を中心とした街に様変わりしつつあります。

写真提供 炭谷 健一
熊本さわやか大学校 熊本校 21期同窓会 初代会長

編集後記

新型コロナのために開催が見送られていたねんりんピックが、昨年秋、3年ぶりに神奈川県で開催されました。現地に行く事は叶いませんでしたが、同行スタッフが頻りに更新してくれるフェイスブックから会場の雰囲気や、熊本県選手団の皆さんの笑顔と頑張りによって元気づけられました。

私の住む地域には、小学生から大人まで気軽に参加できるソフトテニス教室があります。運営されて

いるのは82歳の方で、「地域の人達にスポーツの面白さを伝えたい」と、指導から煩雑な裏方仕事まで全てひとりで担っていらっしゃいます。

県代表として全国大会で活躍される方、地域ために日々奉仕される方、県内にはスーパーシニアが沢山いらっしゃいます。全てのアスリートに金メダルを。そして、皆さんが心おきなくスポーツを楽しめる毎日でありますように。(坂口)

※財団のフェイスブックはこちらからご覧いただけます



困ったら、熊本県弁護士会へ

借金問題

交通事故

相続問題 (初回のみ)

労働者のための労働問題 (初回のみ)

代理人として訴訟等の当事者になつてしまった方(初回のみ)

これら以外の問題についても、相談料のご負担が困難な場合は無料で法律相談が受けられる場合があります。

無料相談実施中



- 借金、離婚、相続、交通事故、不動産、労働問題、刑事事件他あらゆる法律問題の相談をお受けします。
- 高齢者・障がい者に関する問題については無料電話法律相談制度、出張法律相談制度があります。
- 無料相談以外のご相談に関しては、1回30分5,500円(税込)の相談料がかかります。

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

一定の要件を満たす方は、熊本県弁護士会法律相談センター(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。

- 必要な要件
- ◎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 初回 相談無料

多重債務 相談無料

ご予約とお問い合わせは、どの法律相談センターも

TEL.096-325-0009

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

JTBMySTYLE

旅を自由に設計できる!



JTBダイナミックパッケージ

MySTYLE

特徴

①

旅行代金はいつでも最新価格!

特徴

②

先の予約も、直前予約もOK!

特徴

③

お座席指定もお好きな場所に!シートマップで座席指定可能。

特徴

④

チケットの受取りもメールでラクラク!

旅のご相談は JTB 下記店舗まで!ご来店予約をおすすめいたします!

■JTB 熊本店

096-322-4131 (火曜日定休)

■JTB 熊本光の森ゆめタウン店

096-233-2701 (木曜日定休)

■JTB はまぜんゆめタウン店

096-334-1601 (木曜日定休)

■JTB イオンモール熊本店

096-237-2266

WEBからの申込みはこちら!



Kinkei Farm

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】



人と自然・文化・社会の調和

【本社】

〒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

日本赤十字社熊本健康管理センター 令和5年 シニアドックのご案内

今年もシニア層の方々の健康支援を目的とした“シニアドック”を実施いたします。通常料金よりもお得に受診いただけますので、是非この機会を皆様の健康管理にお役立てください。



〈対象者〉

63歳以上の方（昭和35年5月31日までに生まれた方）市町村やお勤め先の健康保険等からの人間ドック料金補助がない方

〈受診期間〉

令和5年4月～5月（月曜日～金曜日）

〈料 金〉

コース	胃検査	料金 (税込)	通常料金 (税込)
シニア1日 コース	胃バリウム※1	33,000円	44,000円
	胃検査中止	30,000円	44,000円
	胃カメラ	40,700円	51,700円
シニア2日 コース	(通所)胃カメラ	48,950円	67,100円
シニア2日 コース	(宿泊)胃カメラ	54,450円	72,600円

〈申込方法〉

ご希望の方は、詳しいパンフレットと専用申込書を送付いたしますので、下記の電話番号へお問合せください。予約受付は、専用申込書の到着順です。

〈申込締切日〉

令和5年3月末（定員に達し次第締切とさせていただきます）

お問合せ

日本赤十字社熊本健康管理センター
〒861-8528 熊本市東区长嶺南二丁目1-1

申込みに関するお問い合わせ 事業推進課 TEL 096-387-6650

(受付時間 9:00～16:00 土日・祝日・年末年始を除く)

※1胃バリウム検査は79歳以下の方が対象です。80歳以上の方は、胃カメラ検査をご受診ください。

あなたの大切な笑顔と
健康生活をまもる
くらしのパートナー！。

あなたの健康を地域全体でサポートします



くまもと
メディカル
ネットワーク
<http://k.mn.kumamoto.med.or.jp/>

正しい知識と安心・安全な医療の提供をめざし、皆様の健康と充実した生活をサポートします。

お住まいのお近くにかかりつけ医を持ちましょう

熊本県医師会