

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6年春号

vol. 99



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・2
熊本さわやか大学のすすめ	3・4
さわやかシニア学びの扉	5
知って得する健康情報	6
私流ボランティアのカタチ	7
ボランティアでつなぐ豊かなシニアライフ	8
第35回熊本県シルバー作品展	9・10
第36回熊本県シニア美術展作品募集	11
ねんりんピック特集	12・13
第36回熊本県シルバースポーツ交流大会・ シルバー囲碁・将棋大会参加者募集	14
世代を超えて楽しめるeスポーツ	15
仕事と生きがいライフ	16
くまもと偉人伝	17・18
くまもと散歩路 ぶらり余暇さるき	19・20
さわやかクッキング	

表紙掲載作品

第35回熊本県シルバー作品展 日本画の部 金賞受賞
「収穫」によせて
 角 軍亀さん (84歳 上益城郡益城町)

この作品の題材は、近くの畑で秋になると描きたくなる私のパートナーです。秋風にコスモス等の花がゆれ、南瓜が頃合いよく収穫を迎えていました。私の作品は風景の絵が多いのですが、日本画には最適だと自負しております。しかし、だんだんと近代化で畑が宅地に変わりゆく中、残して欲しいと思うのは私だけでしょうか？

自然の美しさは残して欲しいと思っております。

今後も、年に一度のシルバー作品展出品を楽しみに努力をして参ります。



輝いて生きる

ふるさと・天草の自然環境や歴史の魅力を再認識し、広く伝えながら地域貢献を实践されているシルバーエイジにお話を伺いました。

約40年ぶりに帰ってきた故郷・天草の美しい自然環境や歴史を、広く伝えていきたい。

「自分が楽しむことが一番」と、様々なアイデアをもとに活動に取り組む梅川さん。



天草市在住
梅川 定喜さん(76)

海に囲まれた風光明媚な天草市において、不知火海に面する栖本町、倉岳町を中心に様々な活動がされている梅川定喜さん。中学校卒業とともに天草を離れ、平成16年、56歳の時にUターンされました。

た。「当時を振り返ると、まるで浦島太郎になったような気分でした。」
 帰郷後は、今の天草のことを知りとうと食料品等の販売・配達をする仕事を通して、天草島内をあち

こち回り、地理や自然環境などを把握されました。平成18年には、新しくできたNPO法人で思いがけず職員として働くこととなり、移住定住を促進するために、東京や大阪方面へ出向いて天草のPR

を行っていたそうです。後に事務局長を務めながら、天草体験ツアーなどの活動にも汗を流されました。
 同じ頃、地域の民生委員を務めていた梅川さんは、買い物や病院



天草自然体験学習

天草自然体験学習には、関西からの参加者も含め、毎年15名程度が参加。自分たちで収穫や釣りなどをして料理を作るなど“自給自足”な体験も人気。

への移動手段が困難な一人暮らしの高齢者が多いという課題に直面します。高齢者の無料送迎などを5年ほど続けるなど、高齢者を対象とした福祉活動にも力を入れています。

体験を通して天草の魅力を知り子どもたちへ伝えていく

平成23年11月には、ふるさとの歴史遺産の掘り起こしや地域貢献を目的とした「NPO法人エンジョイあまくさ」を設立。地元・栖本町に、かつて重税で貧窮する天草の民衆を救済するため、天草農民一揆を起した永田隆三郎翁という義民がいたという史実を背景のある土地柄であるということとを、伝えていかなければと感じ

ました」と、永田隆三郎翁の偉業を顕彰するとともに、関連史跡をめぐる歴史探訪ハイキングを企画、実施されています。令和3年には、「義民・永田隆三郎翁伝承館」を自宅一室に開館され、資料や書籍などを展示しています。

また、春休み期間には小学5・6年生を対象とした4泊5日の「天草自然体験学習」を開催。大阪のNPO法人と協働で毎年15名ほどの子どもたちを受け入れ、地域での農作業体験や魚釣り、クルージングなど、天草の自然を満喫できる内容となっています。子どもたちは自分で釣った魚をさばいたり、薪をくべてお風呂を沸かしたり、御所浦島で化石発掘をしたりと、様々な体験を楽しみます。「天草の人はみんなとても優しいんです。地域の人たちと交流し、一緒に生活する中で、天草のことが好きになってほしいです。将来的に移住先の候補の一つにもなってくれたら」と願いを込めます。

そのほか、天草市の移住定住コーディネートとして移住定住促進活動も継続されており、これまで延べ70世帯を天草へ迎え入れられました。令和元年からは婚活イベントを実施され、令和4年度

には5組のカップルを成婚へ結び付けられたというから驚きです。

足元にある歴史を見つめ直し地域おこしに力を注ぎたい

現在梅川さんは、「天草さわやか大学」の事務局長として、講義内容の企画検討など全体的な運営にも力を入れてらっしゃいます。多忙の日々を送られる中、「趣味が多すぎて困っています」と微笑む梅川さんは、毎月1回ご自宅の音響機材を使って鑑賞会を開く、「オーディオファンクラブ」を主宰。天草島内から音楽好きな方が集う、憩いの場となっています。

さらに、天草全土でスマートフォンを使い方などを教えている「天草スマートカレッジ」において、栖本校と倉岳校の校長としても活躍されています。「お年寄りの方が、スマホ操作が上手になられて、LINEでつながって写真を送り合うなどされています。友達や仲間ができてよかったです喜ばれていますよ」。

多岐に渡る活動に尽力されている梅川さんですが、今後は活動の多くを後継者に託されること。令和6年度には永田隆三郎翁の銅像建立を予定されており、「これ



天草さわ大 敬老の日イベント

現在74名の生徒が在籍する「天草さわやか大学」。令和5年3月には、梅川さんが親交のあるチャーリー永谷さんを講師として招き、生演奏が披露されるなど趣向を凝らした講義も実施された。



からは、自分が住んでいる土地の歴史を大切にして、そこからの町おこしをしていきたいと考えています」と、次のステージを見据えて動き出されています。



熊本さわやか大学校のすすめ

皆さんは、熊本に高齢者のための学校がある事をご存じでしょうか？その名も「熊本さわやか大学校」。学生や関係者からは「さわ大」という呼び名で親しまれています。

さわ大は、高齢者の新たな生きがいや仲間づくりと社会参加の促進を目的に、平成4年の開校以来、約4,600名の卒業生を送り出してきた高齢者大学です。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、明るい長寿社会づくり推進機構に加盟する一般財団法人 熊本さわやか長寿財団（理事長 蒲島郁夫）が運営しています。



向学心溢れるシニアが集う熊本さわやか大学校

年間40講座の多彩なリキョラム

講義は1年間で40講座。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。内容は健康・生活や熊本学など、高齢者にとって大変関心の高いテーマの他、シニアのIT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

りバス旅行も実施されます。また、グループごとに自由に研究テーマを決め、発表まで取り組む「班別自主研究活動」もあります。

大切なシニア期において、生涯の仲間を得られる場所

シニア期において、新たな仲間との出会いはとても貴重な機会です。さわ大は、熊本県内在住で、「勉強したい」という思いがあれば誰でも学ぶ事ができる学校です。学生の年齢層は60歳代から90歳代まで幅広く、世代を超えた受講生同士の交流も活発に行われています。その中でこれまでの自分の生き方を見つめ直したり、新たなチャレンジへと背中を押してもらえる事もあるかもしれません。就学期間は1年間ですが、卒業後は「卒業生会」を結成するなど、つながりを大切にした環境も整っています。

人生のセカンド（サード）ステージに向けて

さわ大でよく呼びかけられる言葉に「ぎょうよう（今日、用がある）、きょう（今日、行く場所がある）」があります。これは、「家の中に引き籠るのではなく、積極的に

外に出て視野を広げよう。」という考えです。卒業後にボランティア活動や地域活動、趣味活動など、多くの分野で積極的に



現地学習では、熊本大学薬学部の薬草園（熊本校：写真左）や日本製紙（株）八代工場（八代校：写真右）を訪問



グループで取り組む自主研究活動

活動されるさわ大生は多く、歴代の卒業生が中心となつて運営するボランティア団体（さわやかボランティアーズ）や学習機関（大学院）等もあり、活躍の場所は多岐に渡ります。

令和6年度からは年齢条件が引き下げられ、50歳から入学可能に。学生にこれからシニア期を迎えるプレシニアが加わる事で、さらなる活性化が見込まれます。あなたも、さわ大での学びと仲間づくりを通して、未来をより豊かにするヒントを探してみませんか。

《熊本さわやか大学校 実施予定講義一覧》

一部を抜粋してご紹介します。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)
- 日本一だった種山石工(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

- これだけは知っておきたいITセキュリティ
- 終活をしよう! ～私の花道ノート～
- 老いを活かす ー人生100年時代ー
- 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)

- 眼の健康
- 薬や健康にまつわる話
- 身体に聞いてみましょう!
自分が嬉しい食事とは?
- 高齢者医療・元気生活をおくるために
- 筋トレとストレッチのすすめ



募集

令和6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50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	100人	毎週木曜日 午後1時30分～3時	熊本県 総合福祉 センター	令和6年4月 ～ 令和7年3月	年間 40回	・入学金 5,000円 ・受講料 18,000円 ※入学時に 一括納付
八代校	50人	毎週火曜日 午後1時30分～3時	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50歳以上の人(昭和49年4月1日以前に生まれた人)

※熊本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8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6年度の講義一覧を掲載しています。



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「薬用植物」をテーマに、デブコタ・ハリ先生にご寄稿いただきました。

薬用植物について

熊本大学 大学教育統括管理運営機構

デブコタ ハリ先生



人々は古くから身近な植物を利用してきました。健康維持および病氣やケガの治療などに使われる薬用植物は、祖先の経験の集大成であり、人類の貴重な財産となっています。現在でも世界人口の約60%が一次医療として伝統医療に頼っており、発展途上国ではその割合がさらに高くなっています。日本の漢方をはじめ、世界の伝統医療に用いられる薬物（生薬という）の約85%は植物由来です。世界中の480,000を超えている植物種のうち、少なくとも28,000の植物種が薬用とされています。また、植物成分および植物成分をもとに合成された多くの化合物が医薬品になっています。このように植物成分を主とした天然物をもとに開発された医薬品は、医薬品全体の30%以上のほりまです。有名なもの

はニチニチソウからのピンブラスチン、インドジャボクからのレセルピン、クソニンジンからのアルテミシン、マオウからのエフェドリンなどがあります。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やそれに伴う合併症の患者数が世界的に増加する中、これらの予防・治療薬として、植物由来の機能性食品、食品サプリメント、栄養補助食品などが注目されており、人々の健康に重要な役割を果たしています。薬用以外にも、植物抽出物やその植物成分は、化粧品、食品添加物、アロマなどとしても広く利用されています。

熊本大学薬学部薬用植物園では、長年にわたり熊本さわやか大学の講義の一環で薬用植物についての講演、観察会を行ってきました。当園は肥後細川藩の薬園「蕃滋園」（1

756年開園）の流れを汲み、官立熊本薬学専門学校薬草園として1927年に開設されました。

2019年からは、生命科学研究所附属グローバル天然物科学研究センターの一組織となり研究材料として多くの研究者に植物を提供しています。約6000m²の面積に約2000種類の植物が保有しており、この中には各種薬用植物のほか生育地外保全としての絶滅危惧植物を栽培しています。

当園の大きな特徴として、園内に栽培されている植物には写真、効果・効能、主な成分の化学構造式などを記載したパネルの設置が挙

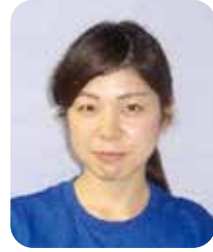
げられます。また、パネルにはQRコードが記載されており、スマートフォンで詳細情報を得ることができ、花や地上部がないときでも学習ができます。亜熱帯地方に見られる薬用植物は温室内で栽培されています。また、産業イノベーションラボラトリー1階の伝統薬資料館（薬草ミュージアム）では、世界の伝統医学で用いられる植物の生薬標本やさく葉標本が展示されています。一般市民や学生を対象にした薬草パーク観察会など様々なイベントなどを開催していますので、ぜひお越しください。



図1. 熊本大学薬学部薬用植物園

高齢者の有酸素運動

有酸素運動とは、軽く汗ばむ程度の負荷で継続して行う運動のことをいいます。心肺機能、脚筋力の向上や体脂肪の減少、高血圧・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病の予防・改善、認知症予防などの効果があります。



日本赤十字社熊本健康管理センター
健康運動指導士 下川 詩季子

★ 安全で効果的な運動の注意点 ★

- ・ 楽しく続けられる種目や時間、頻度で行う
 難しい方は、今よりも体を10分多く動かす習慣をつくる
- ・ 体調が普段と違う時は軽いストレッチ程度にする
- ・ ケガの予防や疲労回復のため、運動前後にストレッチを行う
- ・ 運動前後、運動中はこまめに水分を補給する

※痛みがある場合や強度の高い運動、やり過ぎはケガや痛みのリスクに繋がるので気をつけましょう
※運動制限がある場合は、主治医と相談して行いましょう

★ 健康づくりのための運動の目安 ★

種 目：ウォーキング、ジョギング、水泳、自転車、踏み台昇降など
強 度：自覚的に楽である～ややきつと感じる程度
時 間：1日30～60分（時間を分けて行っても構いません）
頻 度：週3～5日

★ おすすめの有酸素運動 ★

普段、散歩をされている方も速歩にしてみると運動強度が上がり、効果的です。



ウォーキング（速歩）

背筋を伸ばし、大きく腕を振って歩きましょう。慣れてきたら、歩幅を広く速足で歩き、体調や体力に合わせて距離、時間を調節しましょう。
【痛みがある時は、その場足踏みでもよい】



踏み台昇降

上り・下り始める足を左右変えて行いましょう。膝や腰に負担のない程度で、体力に合わせて台の高さ（目安は20cm）を調節しましょう。
【ふらつく時は壁や手すりを持って行ってもよい】

★ ストレッチ ★

無理のない範囲で呼吸を止めずに10～20秒程度伸ばしましょう。



ふくらはぎ

両手を壁につけ、片方の脚を後ろに引き、踵が上がらないように、重心を前に移す。
反対も同様に。



太ももの裏

片方の脚を前に伸ばし、つま先を立て、上体をゆっくり前に倒す。膝はできるだけ伸ばす。反対も同様に。

有酸素運動やストレッチの動画を掲載しております。
詳しくは、当センターHPをご覧ください。



私流ボランティアのカタチ

高齢者の生きがいづくりを目的に、シニア対象のバス旅行を企画・運営するボランティア団体「熊本さわやかシニアくらぶ（以下、シニアくらぶ）」で、運営委員として活動されている岩倉さん。今年で14年目の大ベテランです。

シニアくらぶの旅は「高齢者が安心して参加できる」がモットー。運営委員が事前に現地を下見し、行程や安全面などを同じシニア目線で細かくチェックして企画を立てられます。

もともと企画をするのが大好きで、好奇心旺盛な岩倉さん。出掛ける際は、常にアンテナを立てて情報収集をされるそうです。



熊本さわやかシニアくらぶ 岩倉 倫子さん
運営委員 (74歳) 熊本市東区在住

高齢者に外出のきっかけを

「この活動は、自分の趣味も活かせます。歴史が好きな人は歴史、お花が好きな人はお花それぞれの興味にちなんで訪問先を企画できます。私は城下町とか伝統的建造物が好きなので、今回の企画は「佐賀城下のひなまつり」がテーマ。ボランティアを続ける秘訣は、自分が楽しむ事だと思っています。やっている本人が楽しくなければ、参加者にも伝わりませんから。」

シニアくらぶの旅は参加者に大変好評で、イベント情報を心待ちにしているファンも多いとのこと。「有難いことに、毎回参加してくださいる方もいらっしゃいます。常連さん達の間では、旅への参加が一種の安否確認なのかもしれませんね。」と微笑まれます。



企画メンバーと下見の際のスナップ

皆さんの笑顔エネルギーに

ご結婚を機に専業主婦として家庭を切り盛りして来られた岩倉さんが、社会参加活動への一歩を踏み出されたのは、14年前。ご主人を亡くされたことがきっかけで始められた「江戸芸かっぱれ」だったそうです。また、お父様が認知症になられたことを機に「傾聴」も学ばれ、今も施設で定期的に傾聴ボランティアとして活動されています。



施設のイベントで江戸芸かっぱれを披露

シニアくらぶの運営委員を引き受けたのは、独身時代に職場で活動していた団体の元メンバーの方からのお誘いがきっかけ。「半世紀ぶりに当時の仲間から連絡が来て嬉しかったですね。その団体では、熊本市内の企業130社程の若手社員の中から運営委員を募り、イベントを企画して楽しく交流していたんです。シニアくらぶの活動内容も、昔やっていた事と似ているなと思います。」

コロナの時代は運営委員が辞めていかれて寂しい時もありましたが、少しずつ新しいメンバーが増え、旅の企画・実施の他にも、新しい委員さんの良き相談役として充実した毎日を送っています。嬉しいですね。

「旅を終えて、参加者の方がバスを降りる際に、今日は楽しかったです」と声をかけて下さる時が一番嬉しいです。旅先では緊張もするし、大変な事もあります。でも、声をかけていただいた瞬間にどんな疲れも一気に吹き飛んでしまいます。まるで役者さんが舞台の終わりに「おひねり」をいただくような、そんな感じかもしれませんね。(笑)」

「第128回熊日緑のリボン賞受賞」

【案しむ・ふれあう・学ぶ】
 さいわやかボランティアーズ

会長 有尾 誠次

さわやかボランティアーズは、今年1月幸先良い「熊日緑のリボン賞」を受賞しました。

この賞は熊本日日新聞社が主催するもので、長年にわたって県内で社会奉仕活動や環境美化活動に取り組んでいる人たちを称えるため、昭和34年に創設されました。

私達、さわやかボランティアーズは、平成13年5月（2001年）に「熊本さわやか長寿財団」のご支援の下発足し今年で23年目を迎えます。

今回の栄えある緑のリボン賞を受賞出来たことは23年の長きにわたる「熊本さわやか長寿財団」の温かいご理解・ご協力のお陰であり、会員一同深く感謝申し上げます。

ボランティア活動を通して社会に役立つ活動の推進と会員それぞれの健康づくりを目的として、現在87名の会員が活動しています。

具体的な活動は、会員全員が行う全体活動と各地域の班が行う地域活動です。

主な全体活動としては、「熊本さわやか長寿財団」が主催する「シルバー囲碁・将棋大会」や「シルバー作品展」での作品搬入・受付・会場案内等を行っています。

また熊本市子ども文化会館で行う「さわやかボランティアーズ祭り」



新規会員募集

さわやかボランティアーズは、現在、一緒に活動して下さる方を募集しています。熊本さわやか大学の卒業年度に縛りはありません。ご応募をお待ちしています。

（お問い合わせ：事務局長 毛井 秀明 TEL 090-3414-1107）

においては、昔遊びの伝承として、紙ヒコキやマイ箸づくりの「工作コーナー」並びにお手玉や皿回し等を体験する「遊びコーナー」を設けて、子どもたちに「ものづくり」の面白さや喜びを味わう等の伝承活動を行っています。

更には、さわやかボランティアーズ会員全員で行う環境美化活動として、熊本城入口の坪井川左岸において清掃活動を行っています。

一方地域活動としては、会員の居住地を8班に区分し、班で駅や公園などの環境美化活動や高齢者施設などの訪問を行い、施設の方々や昔遊びなどの交流活動を行っています。

熊本さわやか大学校大学院のすすめ

熊本さわやか大学校大学院 学長 金子 裕

新しい年（辰年）になりました。3年余になるコロナ感染は完全にはなくならず、今後はインフルエンザと同様な取り扱いになりました。

ワクチン接種も7回目をされていると思いますが、感染対策の3密（密接、密集、密閉）を回避しながら必要に応じて換気やマスク着用をも求められています。

周知のように、ロシアによるウクライナ侵攻が丸2年の長期戦になりつつあり、また、中東でもイスラエルとハマスの戦闘が続く、世界が分断され、早急に停戦し解決の道を探してほしいと思います。

そんな暗い世の中で唯一明るい話題はスポーツですが、オリンピックのパリ大会が7月末に開催され出場する日本選手や、メジャーリーグ大谷選手などの活躍を期待したいと思います。

本大学院は自主運営で各期の理事が知恵を絞って運営しております。

1月中旬から2月半ばまで、定員108名の第16期生の募集を始めました。

も、本大学院での学びは、価値ある生きがい対策であり、皆様の生涯を豊かにするものと自負しております。

原則毎月第3金曜日に年間20講座を、各期から選出された理事によって魅力的な講座をお届けいたします。

終わりにりましたが、本学は年齢や性別や回数の制限は一切ありませんので、これを機会に生涯学習の一環として是非本大学院にご応募いただきたいと思います。

大学院に関するお問い合わせは、事務局／坂口さんまで

（096-2421-1508）

※令和6年度の募集は終了しました。



熱気あふれる講義会場の様子。
 “くまモン”についての講義では、受講生と一緒にくまモンも「受講」しました。

～60歳からの創作美術展～ 第35回 熊本県シルバー作品展 受賞作品

県内にお住いの60歳以上のアマチュア作家による美術展「第35回熊本県シルバー作品展」が、昨年8月29日（火）から9月3日（日）までの期間、熊本県立美術館分館で開催されました。今年度は、日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に総数305点の力作が出品されました。展示期間中はたくさんの方々が会場に足を運ばれ、高齢者による円熟の美を堪能されました。

各部門の金賞・銀賞受賞者の作品は、今年10月に開催される全国健康福祉祭「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」美術展に熊本県の代表として出品される予定です。



洋画の部 金賞 「三連水車」

伊藤 勝 84歳 (玉名市)



工芸の部 金賞 「練込花器」

野口 君枝 90歳
(熊本市中央区)



彫刻の部 金賞

「平和の拳」

松 健次 77歳
(合志市)



写真の部 金賞 「白い貴婦人」

下田 五生 90歳 (熊本市西区)



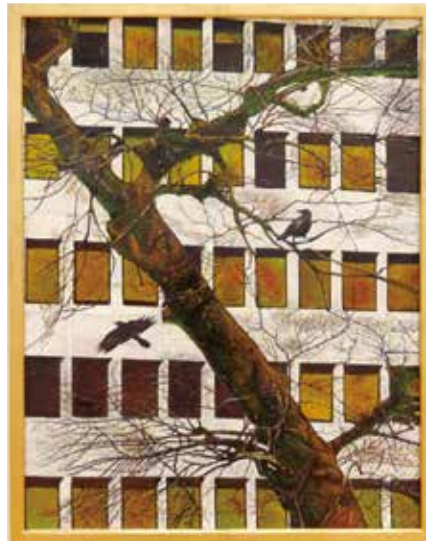
写真の部 銀賞 「朝霧」
坂本 範男 74歳
(熊本市東区)



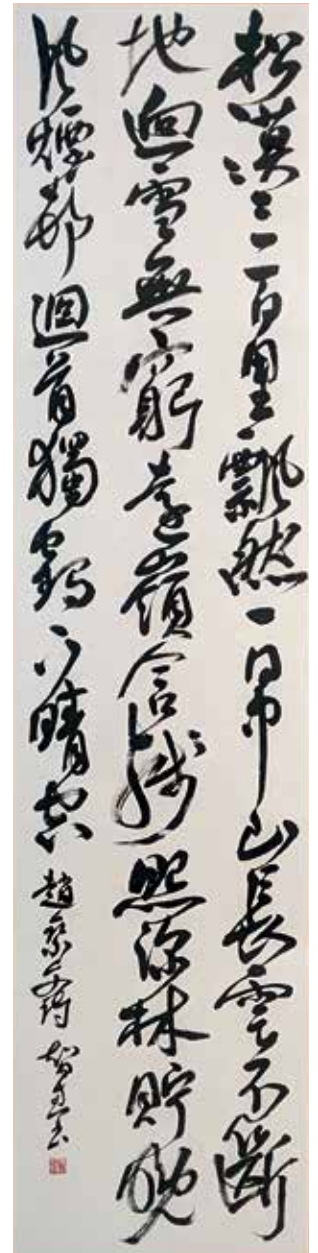
工芸の部 銀賞
「栓玉空拭漆手文庫」
渡邊 淳 76歳
(上益城郡益城町)



彫刻の部 銀賞
「笑顔の伝道使 四天使」
岩佐 裕之 65歳
(熊本市東区)



洋画の部 銀賞
「古木と鳥」
北田 征四郎 84歳
(荒尾市)



書の部 金賞
「松山道中 趙乗文詩」
東 智恵子 69歳
(菊池市)



書の部 銀賞
「蓬 (少字数)」
鹿子木 昭生 (雲峰) 78歳
(熊本市中央区)



日本画の部 銀賞
「静寂」
脇 信一 71歳
(宇城市)

※日本画 金賞 角 軍亀さん「収穫」は表紙に掲載
※年齢は作品展開催時のものです

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こちらをご覧ください。



—併せて併設されました—



上村玲子さん (72歳)
の作品
「生きる」

シルバーアートの魅力を多くの方々を知っていただくため、熊本県シルバー作品展特別展「まちかど美術展」が、お茶の堀野園 茶以香特設ギャラリーにて開催されました。9月27日～10月23日の期間中、ギャラリーには作品展の入賞作品のうち7点が展示され、アーケードを訪れた多くの方々にご鑑賞いただきました。

—新しい名称&愛称になります— 熊本県シニア美術展

〜60歳からの技と美〜

皆様に長年親しまれてきた「熊本県シルバー作品展」ですが、更なる活性化と皆様に愛着を感じていただく事を目的に新しい名称（愛称）を公募し、県内各地より多くのご応募をいただきました。選考の結果、右記の名称と愛称に決定いたしました。令和6年度より新しい名前に生まれ変わるシルバー作品展をこれからもどうぞよろしくお願い致します。

「熊本県シニア美術展」…「考案者」田原 和英さん（熊本市北区）
「60歳からの技と美」…「考案者」笠 學さん（熊本市中央区）

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、**ねんりんピック
岐阜2025大会へ出品します**

熊本県芸術文化祭参加事業

第36回 熊本県シニア美術展 作品大募集

日時 令和6年8月27日(火)～9月1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5年度作品展において金賞または銀賞の受賞者（ねんりんピックはばたけ鳥取2024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し

出品者資格 60歳以上(昭和40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

出品料 1点1,000円

申込期間 令和6年4月1日(月)～6月21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3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
企画等をよくお読みの上、
お申し込みください。



第35回全国健康福祉祭えひめ大会

ねんりんピック 愛顔のえひめ 2023



熊本県選手団の参加種目

- 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
- スポーツウェルネス吹矢
- ダンススポーツ ●バドミントン
- 囲碁 ●将棋
- 健康マージャン

“ねんりんピック”の愛称で親しまれている全国健康福祉祭は、60歳以上の方々を中心とした、スポーツ・文化・健康・福祉の祭典です。今年度は愛媛県で10月28日(土)から31日(火)までの4日間開催されました。

総合開会式は愛媛県総合運動公園で開催され、全国から集まった選手団約1万人が見守る中、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の21種目148名に加え、政令指定都市の熊本市からも17種目119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、練習の成果を遺憾なく発揮しました。



ねんりんピック愛顔のえひめ2023 参加者インタビュー

テニス 宮本 由美子さん (59歳/熊本県選手団最年少参加者 八代市在住)

熊本県選手団の最年少選手として、澁刺としたプレーを披露して下さったテニス競技の宮本さん。

「試合は2日間ですが、移動や総合開会式も含めて4泊5日という日程のねんりんピック。正直なところ、最初は“長すぎる!”とっていました。でも、チームの皆さんと気が合ってテニスも食事も観光もとても盛り上がり、あっという間の5日間でした。」

熊本県チームとして出場された大会では決勝トーナメント1回戦で東京チームに惜敗されましたが、予選リーグを1位で通過と大健闘のご活躍でした。テニスの競技会場も県別(チーム別)に設営されたテントやフリードリンク、練習用のボールなど、おもてなしがとても良かったとのこと。最終日には、「またこのメンバーで参加したいね。」と再会を誓われたそうです。

宮本さんとテニスとの出会いは中学生の時。テニスをしていたお隣のお姉さんに憧れて、ソフトテニス部に入部されたのがきっかけでした。その後、高校と短大では硬式テニスに打ち込まれ、仲間と切磋琢磨される中で学生時代を通じて県大会及び九州大会、全国大会で好成績を収められました。

「中高大と素晴らしい恩師、仲間にも恵まれました。特に、中学の恩師からテニスの基礎や人としての在り方を学んだ事が私の宝になっています。」

ご結婚されて出産された後はしばらくテニスから遠ざかっておられましたが、下のお子さんが幼稚園に入園されたのをきっかけに、ご主人の後押しでテニスを再開し、今もご家族の理解のもと、八代のクラブで楽しく続けていらっしゃるそうです。

「クラブ仲間には最年長93歳の方をはじめとして幅広い年代の方がいらしゃいます。皆さんをお手本に、末永くテニスを続けていけたらと思っています。」。これまでの恩返しとして、熊本県テニス協会のお手伝い等を続けていきたいとお話しくれました。



宮本さんと熊本県チームの皆さん

美術展も同時開催

愛媛県美術館では、全国より選り抜かれた494点の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4年度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、書の部で高井みち子さんが銅賞を受賞されました。



入賞された高井さんの篆刻作品「羚羊挂角」

ねんりんピック愛顔のえひめ2023 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
テニス	予選Bグループ1位	くまモン隊	3位グループ2位	ワンピースくまもと
ソフトボール	ベスト16	響クラブ	ベスト16	グランパズ熊本
ゲートボール	予選11コートAパート1位	八代河野		
	予選5コートAパート1位	八代トマト		
ゴルフ	個人戦 65-69歳の部 優勝	くまモン 西本 昭広		
マラソン	5km女子 60-69歳 2位 10km女子 60-69歳 2位 5km男子 70歳以上 4位 10km男子 70歳以上 7位	佐藤 絹代 中野 順子 宮本 敏久 藤森 幸生	10km女子 60-69歳 7位 3km女子 70歳以上 4位	浦野 恵子 小牧 裕子
サッカー	最高齢者賞 中村 忠士 (87歳)	熊本オールドキッカーズ	Dブロック 準優勝	城まちFC
ソフトバレーボール			1位グループ3組 3位	インパルス
バウンドテニス	団体ダブルス戦 4位グループ決勝トーナメント 1位 チーム別対抗Bトラリー戦 3位	さざんか		
スポーツウエルネス吹矢	団体 男子の部 3位	くまモン男子		
バドミントン	60歳以上の部 3位	チャレンジャー6	60歳以上の部 準優勝	熊本市
囲碁	個人戦 さくべえブロック全勝賞	江島 康	個人戦 さくべえブロック全勝賞	村平 頼宣
将棋	団体戦 予選G組1位	熊本わくわく温泉将棋チーム	個人戦 鯉(かつお)組 3位	二塚 和哉
健康マージャン			個人戦 菜の花ブロック 8位	米村 哲朗

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 2024 (熊本県・熊本市予選)

今年の
全国大会は
鳥取県

10月19日(土)
～10月22日(火)



参加資格

60歳以上(昭和40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

3月9日(土)～5月18日(土)

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(チーム)は、全国
大会(ねんりんピックはば
たけ鳥取2024)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 1人 1,000円

申込期間

3月開催の競技：
令和6年1月22日(月)～2月19日(月)

4月開催の競技：
令和6年2月5日(月)～3月8日(金)

5月開催の競技：
令和6年3月4日(月)～4月5日(金)

●グラウンド・ゴルフ
熊本県民総合運動公園

3月9日(土)

●テニス
パークドーム熊本

4月6日(土)

●ソフトテニス
パークドーム熊本

4月6日(土)

●健康マラソン
熊本県民総合運動公園

4月7日(日)

●サッカー
熊本県民総合運動公園

4月14日(日)

●健康マージャン
熊本市総合体育館

4月14日(日)

●太極拳
熊本市総合体育館

4月18日(木)

●ベタンク
和水町 多目的広場

4月21日(日)

●バウンドテニス
熊本県立総合体育館

4月29日(祝)

●ゴルフ
矢部サンパレーカントリークラブ

5月9日(木)

●剣道
熊本武道館

5月11日(土)

●ダンススポーツ
熊本市北部体育館

5月11日(土)

●ソフトボール
熊本県民総合運動公園

5月11日(土)
5月12日(日)

●ソフトバレーボール
熊本県民総合運動公園

5月12日(日)

●ラージボール卓球
熊本市総合体育館

5月15日(水)

●ゲートボール
熊本県民総合運動公園

5月15日(水)

●弓道
熊本市植木弓道場

5月18日(土)

●バドミントン
城南総合スポーツセンター

5月18日(土)

●eスポーツ
株熊本日日新聞社 本社

5月18日(土)

※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1日(土) 9:30(開始)～

将棋の部 6月2日(日) 9:30(開始)～

種目

(1)囲碁の部 (140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 (70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6年
3月11日(月)～4月19日(金)

※各部門の「上級の部」は、全国大会(ねんりんピックはばたけ鳥取2024)の熊本県・熊本市
代表選手の選考対象となります。

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」を随時、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





話題のコトバ

世代を超えて楽しめる eスポーツ



eスポーツの対戦を楽しむ山鹿市の高齢者

最近よく耳にするeスポーツという言葉。単なるゲームかと思いきや、IOCが五輪での正式採用を見据えた大会を実施するなど、若者を中心に人気急上昇しています。

日本では2018年に日本eスポーツ連合が創立されたのを機に国体の文化プログラムにもなり、高齢者を対象とするねんりんピック全国大会では令和6年とっとり大会で正式種目に採用されることになりました。

なぜ、eスポーツが高齢者の大会に？と疑問をお持ちの方もいらっしゃると思いますが、実はeスポーツは高齢者と相性のよい競技なのです。

画面に現れる様々な状況を素早く判断して手に持ったコントローラなどを巧みに操作しながら対応していく必要があり、近年、リハビリや高齢者の認知症予防の分野で活用が始まりました。

例えば足の筋力維持には起立、着座を繰り返す運動は不可欠ですが、単調な動作はすぐに飽きてしまいます。そこにeスポーツを導入することで画面を見ながら一緒に身体を動かし、ゲーム性を加えて、さらに施設などで他の入居者や部屋同士で競わせるというようにすると、筋力維持のための運動も楽しく続けることができるようになるという具合です。

実は、熊本県は意外にも高齢者eスポーツの先進県として全国から注目されています。なかでも美里町は役場が高齢者の活性化のためeスポーツを導入して、いまや町内の高齢者競技人口は100名を超え、全国の自治体から見学者が絶えません。

eスポーツの最大のメリットは、同じ場所に集まらなくても対戦が可能な事です。先日、参加したイベントでは、熊本市と山鹿市の会場をネット回線をつないで高齢者どうしの対戦を見ることができました。つまり、近くの体育館や公民館などにパソコンやゲーム機など機器を設置すれば、日本中、いや、世界中の相手と対戦ゲームが楽しめる。さらに対戦の様子をプロジェクターなど大画面で投影すれば、遠くに出かけることなく常にホームゲームです。つまり、友達から見られてうれしい、孫から応援されてドキドキ、だからもっとやりたいという気持ちになってもらえるわけです。

もちろん、普及のためには機材やアプリを身近な場所に設置するなど条件もありますが、高齢者福祉に活用する予算をeスポーツに使うことで、高齢者が元気になり、認知症予防や医療費全体の抑制につながることが期待されています。

今話題のeスポーツ。あなたも是非挑戦してみませんか。



昨年公開競技で実施された
ねんりんピック愛顔のえひめ2023 eスポーツ会場の様子

輝き続けるシルボンヌ

シルボンヌ「Silbonne」とは、英語「Silver」とフランス語「bonne」を合わせた造語であり、シルバー人材センターの女性会員のことです。市町村シルバー人材センターでは60歳以上の女性の皆様の入会をお待ちしています。

これまでやってきたこと、これからやりたいことを、始めてみませんか？

会員になるメリット



仕事は多様で
選べます



私生活との
両立が可能です



生きがいと喜びが
得られます



報酬が
あります



技能や知識が
学べます



仲間や友人が
増えます

熊本県のシルボンヌを
ご紹介します。



公益社団法人熊本市シルバー人材センター情報誌「銀のかわら版」掲載



名和博美さん (69歳)
＜平成27年入会＞

気配りとおもてなしの 達人！

客室乗務員時代におもてなしの心の大切さを知った名和さん。熊本城でお茶をたて外国人観光客をもてなす仕事をするために会員になりましたが震災で続けることができなかった時に、事務局からの紹介でマンション管理の仕事に…。気が

がつけばあっという間に7年が経ちました。

『自分はこのこともできるんだ！』という発見の毎日だそうです。管理と言っても座っている暇はないほど忙しいそうですが、またそれが楽しくて、やりがいがあると思えるなんてスゴイですね～。住人の方が安心して暮らすために心を配れる名和さんは、今日も元氣な笑顔でみなさんに愛されている大切な存在です。

楽しい気持ちで
働く毎日！



熊本県 大津町シルバー人材センター

中村 睦子さん

60代

職種 大津町ビジターセンター（JR大津駅内）
観光・交通機関等案内

◆シルバーへのきっかけ◆

週2～3日の勤務で半日の短時間なので負担も少なく、楽しい気持ちで働けるからです。

◆入って良かった事◆

様々な環境に接したり、知らない風景に日々勉強で悪戦苦闘しながら老化防止に励んでいます。

◆今の楽しみ◆

最近は海外からの旅行者も増えて、「今日はどこの国、何語かな」(?)とドキドキでお客様を迎える時です。

入会についてのご相談は、お住まいの市町村シルバー人材センターにお問い合わせください。

熊本県シルバー人材センター連合会のホームページに県内センターを掲載しています。

詳しくはこちらをごらん下さい



公益社団法人
熊本県シルバー人材センター連合会
TEL 096-312-3310

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会「女性活躍事例集」掲載

国宝となった通潤橋をかけた

種山石工と橋本勘五郎

八代市東陽石匠館 館長

上塚 寿朗うえつか としろう

国宝となった通潤橋

令和五年は歴史や文化財が好きな熊本の方にとって特別な年でした。江戸時代の一八五四年に熊本県の山都町にかけられた通潤橋が、令和五年六月二三日の国の文化審議会による文部科学大臣への答申を受けて九月二五日に国宝に決定しました。建造物として国宝は国内に二百以上ありますが、橋としての国宝指定は初めてのことでした。また、土木分野で国宝に指定されたものも通潤橋が全国初です。通潤橋は水不足だった白糸台地に水を渡すために当時の矢部手永の惣庄屋布田保之助が企画をして種山石工を中心とした石工たちがつくり上げた近世日本の傑作といえる橋です。白糸台地へ水を渡す



橋として日本初の国宝となった通潤橋

実用性はもちろんのこと、百六九年たった今でも水を供給できる耐久性、それに見た目の美しさ。国宝となるにふさわしいめがね橋といえます。また、その放水が豪快で観光でも人気を集めています。

日本最大の橋は？

この通潤橋は白糸台地を周囲から分断する深い谷に架けられています。江戸時代はその深い谷に必要な大きさの橋を架けることは大変なことでした。このように大きさの点でも通潤橋は素晴らしい橋ですが、国宝に決まったときは「日本最大級の橋」「近世最大級の橋」などと「級」を付けて言われました。それには理由があります。それは美里町に現存する、通潤橋より前につくられた日本最大の霊台橋の存在があったからです。

共通項は種山石工

では、その霊台橋をつくったのは誰でしょうか。霊台橋は「大雨



江戸時代につくられた日本最大の橋である美里町の霊台橋

でも壊れない橋が欲しい」という地元の声に応じて砥用手永の惣庄屋であった篠原善兵衛が企画して、これまた通潤橋と同じく種山石工を中心とした石工たちがつくり上げたのでした。日本唯一の国宝の橋である通潤橋。そして、近世日本最大の橋である霊台橋。このふたつに共通するのは種山石工がつくったということです。では種山石工とは何でしょうか。彼らは江戸時代に日本一の大きな橋をかける高い技術を持っていた石工たちと呼ばれる名です。種山石工の種山というのは地名です。しかし、地図で種山と調べても見つかりません。なぜなら地名としての種山（種山村）は昭和三〇年になくなったからです。その場所は現在の熊本県

八代市東陽町になります。現在ではすばらしい生姜の産地としても有名です。その地域にかつて日本一だった種山石工たちがいました。

藤原林七

種山石工のはじまりは藤原林七という人物といわれます。種山石工の源を築いたといわれる林七は長崎奉行の役人でしたが、出島を訪れたオランダ人からめがね橋の技術を学びました。林七は外国人と接してはならないという当時の掟を破ったという事で逃亡し、種山の地に身を隠しました。そして石工の技術を習得し、独自の技術を完成させたと伝わっています。その林七の子であった嘉八も石工で、孫たちも石工なのですが、その孫たちこそが霊台橋や通潤橋をかけた石工たちでした。

江戸時代の木造橋と石橋

江戸時代の橋は基本的に木造でした。しかし木造では一定以上の大きさの橋をつくるのは難しく、また長くない寿命に人々は悩みました。そのような時代のなかで石橋であるめがね橋は木橋と異なり素晴らしい物でした。ただ、つくるにはいろいろな条件がありました。費用

もかかり、材料もどこにでもあるわけではない。何しろ、大きなものをつくるには高度な技術が必要でした。しかし、当時の肥後熊本藩では日本で最も多くのめがね橋がつけられた藩でした。そのような土壌があつたからこそ、日本一の大きさの霊台橋や国宝になった通潤橋が生まれたとも言えます。

橋本勘五郎



種山石工を代表する存在である
橋本勘五郎

そして、種山石工のなかで最も有名なのは生涯で五〇〜六〇ほどの飛びぬけて多い橋をかけたという丈八（のちの橋本勘五郎）です。丈八は最初に述べた通潤橋と霊台橋の両方に関わった記録に残る唯一の石工です。通潤橋の架橋時には兄の宇市とともにリーダー格として橋をかけました。そして、江戸末期に丈八から名前が変わった橋本勘五郎は明治になり、第一人

者として明治政府に呼ばれ東京の中心地でめがね橋をかけます。その後、熊本に帰ってからも彼は多くの素晴らしい橋をかけ続けました。その名声は高く、「子供に至るまで知らぬもの無し」という当時の知名度の記録や「橋が架かって喜ぶ人々のために橋をかけ続けたい」との逸話が残っています。

彼らがいた八代市東陽町には私が勤める八代市東陽石匠館があります。館内では石工やめがね橋のことを楽しく深く知ることが出来ます。周辺には多くの石橋もありますので、ぜひ足をお運びいただき日本一の石工たちの足跡をご堪能下さい。



日本初のめがね橋の博物館である八代市東陽石匠館

八代市東陽石匠館

- 所在地 八代市東陽町北98-2
- 開館時間 9時～16時30分(入館は16時まで)
- 休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 観覧料 大人310円 高・大学生200円 小・中学生100円
※団体20名以上割引あり
- お問合せ TEL(0965)65-2700

熊本再発見の旅

ノスタルジックな

日本の原風景が残るくまもと小国町

熊本県北東部に位置し、県内有数の温泉地として知られる小国町。今回は、面積の8割を森林が占める豊かな自然と、歴史に恵まれた小国町の魅力を紹介します。

熊本さわやかシニアくらぶ

小国町について

小国町は九州のほぼ中央、熊本県の最北端、阿蘇外輪山の外側にあり筑後川の上流に位置しています。自然は九州山脈の屋根に位置しているため夏は涼しく冬は厳しい高冷地帯で、雨も多く森林の育成に適しています。そのため林業が盛ん

で小国杉は特に有名です。

また、小国町は「近代日本医学の父」と呼ばれる北里柴三郎博士の生まれ故郷でもあり、今年7月には北里柴三郎博士を肖像に採用した新千円札が発行されます。

鍋ヶ滝公園

「おーいお茶」「生茶」のCMでロケ地になったことで一躍有名になった「鍋ヶ滝」です。滝の多い小国町の中でも、滝の裏側に回ることができることでも有名です。水しぶきのカーテンを肌で感じるができます。滝の落差は約10mと規模は小さいのですが、幅は約20mあり、カーテンのように幅広く落ちる水が木漏れ日に照らされる様子は、とても優美で神秘的です。深い森と美しい水が織り成す景観は訪れる人の癒しのスポットです。

坂本善三美術館

小国町出身で「東洋の寡黙」「グレイの画家」と称される、抽象画家坂本善三の作品や遺品を展示する美術館です。



坂本善三美術館

一部に古民家を移築するなど、純和風造りの建物は平成7年度のくまもと景観賞を受賞。日本で唯一の全館畳敷きの美術館で、車椅子の方でも利用しやすいように配慮されており、畳に腰をおろしてゆっくり作品を鑑賞できます。また、700年ほどの歴史のある神社鉾納社（ほこのうみや）が隣接し、訪れる人の憩いの場所にもなっています。

旧国鉄宮原線遊歩道

旧国鉄宮原線は大分県玖珠郡九重町の恵良駅から熊本県阿蘇郡小国町の肥後小国駅までを結んでいました。

1984年12月1日全線が廃止されましたが、現在も多くの幸野川橋梁や北里橋梁などのアーチ橋や宮原トンネルや北里トンネル等が残されています。当時の雰囲気と四季折々の風景を楽しみながら、「道の駅」小国ゆうステーションくまもと北里駅の約4kmの遊歩道を散歩することができます。

「道の駅」小国ゆうステーションの片隅には「ひごおぐに」の駅看板と線路がひっそりとあり、往時を偲ばせます。



旧国鉄宮原線幸野川橋梁



旧国鉄宮原線肥後小国駅跡

下城の大イチョウと下城滝

小国の国道212号線沿いに屹立する大きなイチョウは「下城の大イチョウ」と呼ばれています。下城にあるこの樹は、幹回り約12m、高さ約25m、樹齢1000年以上と言われる県下最大の大イチョウで、昭和9年に国の天然記念物に指定されています。

下城の大イチョウのすぐ側から、下城滝も見ることができます。落差40mの断崖絶壁を一気に流れ落ちる豪快な滝です。



鍋ヶ滝



下城の大イチョウ
(黄葉の見頃は10月下旬～11月上旬)

北里柴三郎記念館

小国町出身である北里柴三郎博士の生家や、大正5年に建てられた北里文庫(図書館)や貴賓館を保存し、偉業をたたえているのが北里柴三郎記念館です。

2023年9月にはシアターホール(ドンネル館)もオープンし、感染症医学の発展に大きく貢献した博士の生涯に触れることができます。



北里柴三郎記念館

小国両神社

小国郷を開拓した高橋の宮・火の宮の二柱の神様を祀ったことにより、両

神社の社名が始まったと伝わります。神社内には杉の巨木(御神杉)が聳え、富くじに関する開運招福の逸話なども残っています。

小国両神社に隣接する多賀神社は



小国両神社

「お天神様」もまつられています。

「お多賀様」と呼ばれ延命長寿の神様です。同じく宮原祇園神社は「おぎをん様」と呼ばれ、不正を正し、病気を治し、特に子供を守る神様です。(他に、学問の神様

開運スポット～

「小国両神社」「けやき水源の水神様」「鏡ヶ池恵比寿様」

この3つの開運スポットを巡ると、福運や金運がアップするといわれています。

1つ目が小国郷を開拓した高橋の宮・火の宮の二柱の神様を祀る「小国両神社」。2つ目が樹齢1000年といわれるけやきの根元に水が湧き、開運のご利益があるといわれる「けやき水源の水神様」。そして3つ目が財運の神様「鏡ヶ池恵比寿様」です。

3カ所は徒歩で移動できます。宿場町として栄えた頃の石畳や風情が残る街並みを歩きながら、福を願いましょう。



小国で福を得て観光とグルメを満喫しましょう!



小国町のグルメ

「和の花」

地元でも評判のお店で、木々に囲まれてポツンと佇み雰囲気も良く、新米のおにぎりに温蕎麦と鶏の地獄蒸しは格別の味です。店の雰囲気、料理とも絶品で、小国で蕎麦を食べるなら一押しのお店です。

ファームロード沿いに出ているお店の看板を目指して行かれたら到着です。



新米のおにぎりと季節の小鉢



鶏の地獄蒸し



温蕎麦(新そば)

極上の蕎麦を堪能

美味しい豆腐に舌鼓

「岡本とうふ店」

明治時代から「わいた山」湧水の湧く地で、素朴な昔ながらの田舎豆腐を作り続けているお店でレトロな雰囲気も良く、豆腐は勿論ですが生あげも最高に美味です。

ヘルシーな豆腐料理をお腹いっぱい堪能できます。

敷地内には、「田舎の宿おかもと」と「鈴ヶ谷温泉」があり、宿泊も可能です。

日帰りバス旅行



「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

佐賀城下ひなまつり散策

徴古館にて鍋島家歴代夫人が愛しんだ「おひなさま」等を見学し、佐賀神社及び旧長崎街道とその周辺に位置する7つの歴史的建造物をゆっくり散策します。

開催日時 3月6日(水) 参加費 11,000円

文化財の宝庫 人吉・球磨を訪ねる旅

太平洋戦争中に球磨盆地に造られた海軍航空基地の資料館「ひみつ基地ミュージアム」を見学。また、国宝「青井阿蘇神社」や「織月酒造」等を訪ねます。

開催日時 5月8日(水) 参加費 9,800円

【ツアー共通】

集合時間 7時50分 出発 8:00 到着 18:00(予定)

集合場所 熊本桜町バスターミナル 貸切バス発着所 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)

※応募者多数の場合は申込順とさせていただきます。

申込
お問合せ先

株式会社 日本内外旅行

〒860-0844 熊本市中央区水道町14-21

電話 096-352-5800 FAX 096-352-5565

(月～金 9:30～17:00)

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。

さわやかクッキング



フライパンで作る簡単かき揚げ

cooking



- ① 春キャベツは洗って千切り（5mm程）にする。
- ② ちくわも同様に千切り（5mm程）にする。※斜め切りもおすすめ
- ③ 舞茸は手でほぐす。
- ④ ボウルに衣の材料（Aの材料）を混ぜ、衣をつくる。
- ⑤ 春キャベツ、桜えび、舞茸、ちくわ、塩を大きなボウルに入れ、薄力粉を加えて混ぜておく。
- ⑥ ⑤に④の衣を加え、菜箸やお玉などで混ぜる。
- ⑦ フライパンに、フライパン一面に広がるくらいの油を入れ、加熱する。
- ⑧ 菜箸を油に浸して泡が出てきたら、⑥を入れ、かき揚げの形に成形しながら揚げ焼きする。
- ⑨ 両面を焼いて火が通ったら完成。

材料（4人分）※つくりやすい分量

- ・春キャベツ …………… 115g (1/8個)
- ・桜えび …………… 5g (大さじ2杯)
- ・舞茸 …………… 40g (1/2パック弱)
- ・ちくわ …………… 45g (1/2本)
- ・塩 …………… 0.5g
- ・薄力粉 …………… 10g (大さじ1杯強)
- ・油 …………… フライパンの1面に広がるくらい

- ★衣の材料
- A 薄力粉 …………… 90g
 - ・塩 …………… 0.5g
 - ・水 …………… 100g
 - ・氷 …………… 2個

栄養価計算（1人当たり）

- ・エネルギー …………… 245kcal
- ・たんぱく質 …………… 4.5g
- ・脂質 …………… 15.2g
- ・カルシウム …………… 44mg
- ・食塩相当量 …………… 0.5g

コメント

- ・春キャベツの甘みと舞茸の風味がよく、桜えびのアクセントが加わった一品です。
- ・舞茸はビタミンDを多く含んでいるため、桜えびに豊富に含まれるカルシウムの体内吸収を促進することが期待できます。

今回の献立は、熊本県立大学 環境共生学部 学生の石原桃佳さん、高橋美和子さん、唯見友菜さんが考えられたレシピを指導者の中嶋美菜先生に監修していただきました。

スポーツ // 文化活動 // ボランティア 団体活動のための補償制度

令和6年度 (2024年度) 保険期間 令和6年4月1日から 令和7年3月31日まで

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険



スポあんネット

インターネットでかんたん加入

保険の詳しい内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。



加入区分・掛金（年度初回加入時は4名以上）

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)
子ども (中学生以下)	スポーツ活動	A1	800円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動		
大人 (高校生以上)	スポーツ活動(指導・審判を含む) ●A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団員への送迎 ●スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円
子ども (中学生以下)	A1 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
		C 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	CW 64歳以下
大人 (高校生以上)	B 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	BW 65歳以上	5,000円

※特別支援学校高等部の生徒を含みます。 年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。
(注)C・B・CW・BW区分の年齢の判断は「令和6年4月1日」を基準とします。

本広告はスポーツ安全保険の概要を掲載しており、ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」及び「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款及び特約書によりませんが、ご不明の点については(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)へお問い合わせください。

(引受幹事保険会社)

東京海上日動火災保険株式会社 ☎ 0120-233-801

担当課 公務第2部 文教公務室 (平日9:00~17:00)

(共同引受保険会社(令和6年4月予定))

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン 大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

公益財団法人スポーツ安全協会
<https://www.sportsanzen.org>

令和5年12月作成 23TC-006571

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)

代理人なしで訴訟等の当事者になってしまった方 (初回のみ)

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

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

相談料のご負担が困難な場合は、一定の要件を満たすと、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合すること

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。

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9番8号

<http://www.kumaben.or.jp/> 熊本県弁護士会 検索



日本を元気に!

POWER TO JAPAN!

東武トップツアーズ

熊本支店

〒860-0843 熊本県熊本市中央区草葉町4-20

富士火災熊本ビル2F

TEL 050-9001-9770 FAX 096-324-5735

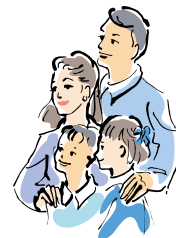
Kinkei Farm

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

くまもとメディカルネットワーク

<http://k.mn.kumamoto.med.or.jp/>



あなたの健康を地域全体でサポートします

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。

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

日本赤十字社熊本健康管理センター 令和6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。特別料金にて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〉

64歳以上の方（昭和35年5月31日までにお生まれの方）
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6年2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	(宿泊)胃カメラ	54,450円	72,600円
シニア2日 コース	(通所)胃カメラ	48,950円	67,100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6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



〒861-8528 熊本市東区长嶺南二丁目1-1
TEL 096-387-6650 (直通)

(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。