

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7年春号

vol. 101



ホームページ <https://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
さわやか大学校 紹介&受講生募集	2・3
さわやかボランティアズ紹介	4
熊本さわやか大学校 大学院紹介	5
学びの扉	6
知って得する健康情報	7
第36回熊本県シニア美術展	8・9
まちかど美術展・美術展募集 さわやかクッキング	10
ねんりんピック はばたけ鳥取2024	11・12・13・14
スポーツ・囲碁将棋募集記事	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

## 表紙掲載作品

第36回熊本県シニア美術展 彫刻の部 金賞受賞

### 「海の幸」によせて

水町 雅孝さん (74歳 玉名郡長洲町)

この度は、多くの作品の中から幸運にも金賞に選んでいただき、光栄極まりません。

12年前の九州北部豪雨で、阿蘇の森林から有明海に流れ出した大量の木材が近くの海岸の至る所に山積みされていました。無力な自分に何かできることがないと彫刻に利用するきっかけになりました。

初めは欲張って大きめの作品に挑戦していましたが、意外と体力が要り、年齢に見合った小さめの作品で楽しんでいます。足腰、手先、道具の管理は頭の運動、明日の希望となっていると思います。



## 輝いて生きる

本コーナー2回目の登場となる中林さんは、自分らしく心豊かに毎日をお過ごしです。現在の元気の源をお伺いしました。

## 無理ないトレーニングを積み重ね マラソンも卓球も！美しく健康で過ごしたい

ランナーと卓球選手の二本柱  
ねんりんピック出場に向けて

「ねんりんピック 秋田

2017」のマラソン代表の部  
(70歳未満)10kmで全国1位を  
獲得し、以来、数々の大会で  
受賞を重ねてきた中林さん。

「卓球は、経験者でお上手な人  
が多くて、なかなか勝ち上がれ  
ません」と笑いながらも、60歳か  
ら卓球に打ち込み、基本的には  
週2、3回の練習に欠かさず  
参加しています。

昨年度開催されたねんりん

ピックには、マラソンの部で  
予選を勝ち抜いたものの左足  
を捻挫。さらに練習中の事故で  
左足を骨折したため、残念なが  
ら本選への出場を果たせません  
でした。

それでも、「2025年のねん

「健康づくりの散歩だけ  
では物足りなくて、60歳  
から走り始めました！」



玉東町在住  
中林 るみ子さん (77歳)

りんピックにはマラソンで出場  
したい」と意欲をみせる中林  
さん。「これまで身体を動かし  
続けていたから、1か月も安静  
なんて、暇でしやうがなかった」  
とほえむ姿は、すっかり回復  
されたように感じられます。

2013年開催の第34回全日本マスターズ陸上競技選手権大会にて。



### 育てた野菜で三食作る健康と美容にこだわり

中林さんの趣味は、家庭菜園と料理です。敷地内の畑には、小松菜やダイコン、玉ねぎ、ジャガイモなどの野菜がすくすくと育ち、それらをふんだんに使った料理が毎回の食卓を彩ります。また、近所の方やご友人に手作りの菓子を振る舞うこともしばしばで、皆さんの喜ぶ顔が目につかびます。

新しいレシピや健康によいと



近所の方から頂いたサツマイモ。中林さんが作るスイートポテトは、やさしい甘さ。

される食材について学ぶことも怠りません。朝の日課はインターネットでの情報収集で、健康で過ごすために欠かせない栄養素や効果的な食べ合わせを意識して検索しているのだといいます。「タンパク質は毎食欠かさず、ナッツも積極的に食べていますよ」と言う中林さんの肌はつややかです。スポーツを続けるための健康づくりが美しい肌や髪づくりにつながり、結果的に健やかな心身を培っているようです。



取材時は11月。暑さのせい、畑にはオクラがまだ実っていました。

### 海外旅行も大好き 今年ドイツ、フランスへ

娘さんが国際キャビンアテンダントになったことをきっかけに、海外への興味が湧いた中林さんは、これまでにハワイやサンフランシスコなどの旅を楽しんできました。世界中の市民ランナーが憧れるという「パリマラソン」(フランス)や「ゴールドコーストマラソン」(オーストラリア)に参加し、美しい景色を楽しみながら駆け抜けたのだそうです。「英語は話せませんよ」と謙遜

なさいますが、英語を独学で学び、英検準2級もお持ちです。さらに英語で日記を書いて語学力を鍛えているとのこと、そのバイタリティーには驚かされます。「実は一人旅の計画中なんです」とはにかむ中林さん。今回は、お兄様が留学していたドイツの街を訪れ、フランス、スイスを巡る予定だそうです。新しい風景や文化、そして新たな出会いや体験を心待ちにしていると教えてくれました。



お姉さまや姪っ子らとの楽しいひととき。大好きなワインを片手に近況を伝えあったそう。

### 楽しく走り続けて 孫の成長を見守りたい

本誌88号で「80歳まで走り続けたい」と語っていましたが、現在は「85歳までは走りたいし卓球も続けたい。ほかにもいろんな挑戦をしたいと思っています」とさらなる目標を掲げています。

今の楽しみは、中学2年生から4歳の5人のお孫さんの成長を見守ることで、県外に住む二人の娘さんが時折送ってくれるメッセージアプリで、お孫さんたちがそれぞれバスケットボールやピアノなどに頑張る姿を目にすることが生きがいの一つとなっているそうです。

「体力は年齢とともに衰えていくものだから、周りに迷惑をかけないことも目標ですね」と静かに語りつつ、「体がしんどいと感じたら、躊躇せず休むこと。あと、三度の食事を大切にしていきたい」とお元気の秘訣を教えてくださいました。

体の健康を育み、心豊かに自分らしく過ごす日々の積み重ねが、中林さんを輝かせていました。



「大会でいろんな場所に行けるのも楽しみます」と中林さん。

# 熊本さわやか大学校のすすめ

## 人生100年時代をどう生きるか―「熊本さわやか大学校」



学習意欲に溢れる受講生が集う。

皆さんは、

「熊本さわやか大学校」をご存じですか？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年に開校した高齢者のための学校で、これまでに延べ約4700名の卒業生を送り出してきました。今年で熊本本校は33年目、八代校は25年目を迎え、受講生や関係者からは親しみを込めて「さわ大」の愛称で呼ばれています。

さわ大は、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が運営する高齢者大学です。熊本にお住いの50歳以上の方を対象に、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一年を通して実施しています。

さわ大で生涯の仲間づくりを

さわ大の一番の魅力は、「仲間づくり」です。受講生は、年代も職業もさまざまな方が参加され、50歳代から90歳代まで、世代を超えた交流が行われています。最初はぎこちなかった皆さんも、一年間を通して共に講義を受ける中で次第に打ち解け、卒業前にはすっかり仲良しに！さわ大という学びの場で、新たな生涯の友人を得る方も多く、かけがえのない経験となっています。

### バラエティ豊かな講義とグループ活動



仲間と協力して取り組む班別自主研究活動。

毎回異なる各分野の専門家による講義も魅力の一つ（左の一覧参照）。健康や熊本の歴史、スマホのセキュリティ対策などの日常

に関わるテーマの他、ボランティアや認知症サポート・養成講座といった社会参加に繋がる講座も実施されています。座学での講義が中心となりますが、みんなで楽しくくストレッチで体を動かしたり、薬草園見学、工場見学、日帰りバス研修旅行なども行われます。

また、さわ大の大きな特色の一つが、グループ（班）活動です。さわ大では、まず初めに10名程度のグループに分かれ、班長・副班長・会計などの係を担当していただき、講義の受付や講師紹介なども行います。とりわけ、「班別自主研究活動」は、仲間づくりの一環として、また社会貢献活動の第一歩として、班員同士で自由にテーマを決めて、研究活動、



日帰りバス研修旅行「ふるさと探訪」では、熊本地震震災ミュージアム KIOKIU（熊本校）や蓮華院誕生寺奥之院（八代校）などを訪問。



現地学習では、熊本大学薬学部（熊本校）や日本製紙株八代工場を訪問。



資料作成、最後は発表まで取り組めます。最初は戸惑いながらも、みんなで協力しながら行う自主研究活動は、「大変だったけれど、充実して楽しかった！」と毎年ご好評いただいています。

## 人生の新たなステージに向けて

さわ大の受講期間は一年間ですが、受講して終わりではなく、受講生同士のつながりは続いていきます。例年、「一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などの楽しい行事を企画されています。卒業後にボランティア活動や地域活動といった社会貢献活動、趣味のサークルなど、様々な分野で積極的に活動するさわ大生が多くいらっしゃいます。卒業生が中心となっ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）や大学院などもあり、さわ大生の活躍の場は広がっています。

あなたも、さわ大でこれからの人生をより豊かにするきっかけを掴んでみませんか。



## 《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

- これからの人生、さわやかに生きる秘訣
- 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 (日帰りバス研修旅行)

### ★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~
- 今や「センテナリアン」時代  
~男女がともに元気に老いる~
- 高齢者のための身近な法律
- 介護入門

### ★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
- 身体に聞いてみよう! 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7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、さわ大で新たな自分づくり、新しい出会い、仲間づくりをしませんか。  
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30分	熊本県 総合福祉 センター	令和7年4月 ～ 令和8年3月	年間 40回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入学金 5,000円</li> <li>・受講料 20,000円</li> </ul> ※入学決定時に送付の 払込取扱票にて 事前納入
八代校	50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  
令和7年4月1日時点で50歳以上の人  
(昭和50年4月1日以前に生まれた人)

**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配架の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。

**募集期間** **3月14日(金)まで**  
※応募者多数の場合は抽選

**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。



# 今、さわやかボランティアーズと昔遊びが熱い!

## さわやかボランティアーズとは!

さわやか大学の卒業生がお互いの交流の場と社会参加を目指して、平成13年(2001年)5月1日に結成されたボランティア集団です!

## 熊本さわやか知恵袋とは!

高齢者の方々の知識や技術、趣味などを通じて、地域社会の中で有効に活用していこうという目的でつくられた、スーパーシニア集団です!

今まで、様々なボランティア活動をされてきた「さわやかボランティアーズ」の皆様が、昨年「さわやか知恵袋」に登録されました。毎年、熊本県民交流会館パレアや熊本市子ども文化会館などで伝承遊びの体験教室を開催されてきましたが、新たな活動の場を広げて子どもたちのファンを増やしています。

「さわやか知恵袋」として活動したのは登録すぐの4月でした。以降、コンスタントに活動が続いています。

私たちが用意するのは、折り紙や紙コップヘリコプター、水鉄砲・紙鉄砲といった素朴なものです。それが子どもたちには新鮮なようで、風車50本が40分で在庫切れとなったり、おもちゃの材料がなくなったこともありました。

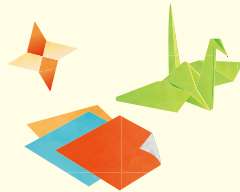
子どもたちの心を掴んだのは、おもちゃだけではなく、「南京玉すだれ」を披露すると、「すご〜い!」「南京って何?」と歓声が上がります。技が成功すると大きな拍手が起こりました。

保護者の方やスタッフの皆さんにも喜んでいただいて、私たちも楽しいひと時を過ごしています。



ハイチーズ!

子どもたちと一緒に集合写真



## さわやかボランティアーズ 主な活動記録

4月27日	知恵袋活動	ソーシャルスクエア(上乃裏)
7月14日	知恵袋活動	夏まつり(ソーシャルスクエア水前寺店)
7月25日	知恵袋活動	放課後等デイサービス・ぴあすまいる
8月 4日	定期活動	「火の国まつり」街なか清掃ボランティア
8月21日	定期活動	さわボラ祭り
10月 6日	定期活動	浜線健康パーク
10月19日	知恵袋活動	合志市立図書館まつり
10月24日	定期活動	坪井川清掃ボランティア
10月26日	知恵袋活動	ウォルターズキッチン(子ども食堂)

※色付きが、さわやか知恵袋としての活動です

## ..... 子どもたちからのメッセージ .....

たんきんやしあせかともお  
 もろくしあせは家でも信  
 てみたいお今日休  
 ぽくたのためきでたお  
 てありがとうございました。

折り紙を作ること  
 が楽しかったです。  
 ありがとうご  
 ざいました。



さわやかボランティアーズの皆さんは、坪井川の清掃ボランティアや、熊本市子ども文化会館での伝承遊び披露などと精力的に活動されています。

熊本さわやか大学の卒業生であれば、卒業年度にかかわらず、どなたでも加入OKです。一緒に活動してみたい方は、お気軽にお問い合わせください。

## お問い合わせ先

事務局長 けい ひであき 毛井 秀明 さん

tel 090-3414-1107



平成21年に大学院が発足し、さわやか大学校卒業生による自主運営が始まり16年にもなります。その間、10周年記念イベントやコロナ感染拡大による大学院の中止や延期などを経ながらも今日まで続いております。

当大学院は、さわやか大学校卒業生がより高度なレベルで学べる受け皿として機能しており、毎年新しい講師による各分野の興味が持てる講座を提供しております。



熊本さわやか大学校大学院  
学長 金子 裕さん

令和7年も1月中旬から2月中旬まで定員108人の第17期生を募集しており、次に該当する方は是非応募してはいかがでしょうか？

- ① 学習意欲が旺盛な方
- ② 一人暮らしの方で友達を作りたいたい方
- ③ 趣味を持たない方
- ④ 認知症になりたくない方
- ⑤ 現役時代にこだわりの持っている方

終わりにになりましたが、本大学院での学びは、皆様の生涯を豊かにするものと自負しており、年齢や性別や回数などの制限は一切ありませんので、これを機会に応募していただけたらと思います。

## 当大学院に関するお問い合わせ

事務局長 前廣 秀明  
TEL 096-232-8676

※令和7年の募集は終了しています。

## 熊本さわやか大学校 大学院のカリキュラム作成について



2024年11月15日に開催された公開市民講座の様子です。

カリキュラムの策定に当たっては、さわやか大学校大学院のモットー「大いに学び大いに遊び楽しむ」を念頭に理事会、なかでもカリキュラム委員会を中心に取り組んでいます。

カリキュラムは、その時代を映し出す課題や背景などを捉え、大学院生のアンケートなどでニーズを探ったテーマや新鮮な興味を誘う題材、さらには、時期に応じた時事、健康分野など幅広く網羅するように考慮しております。

新しいカリキュラムで募集し入学された院生を迎えることは、理事一同感慨深いものがあります。

年間カリキュラムの策定は、大変重要な業務であり大学院の運命を左右するもので、他の生涯学習機関との差別化を図る大きな手段でもあります。

今後とも、大学院の皆さんが地域社会のリーダーとして活躍されるための一助となりますよう、理事一同努力してまいります。

熊本さわやか大学校  
大学院理事一同

# 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、「さわやか大学校」。  
今回は「スマートフォン」をテーマに、村上先生にご寄稿いただきました。

## スマホ「超初心者」から

## 「初級者」へステップアップしよう

有限会社マリオネット代表取締役 村上 奈美 先生



### 講師プロフィール

インストラクター歴20年。公民館や企業などでのパソコン、スマートフォン講習や、小学校・中学校でのSNS講演会などを中心に、皆様の「わからない」を「聞いてよかった」にする活動をされています。

現在シニア世代のスマホ所持率は94.3%（生きたかた上手研究所「デジタルデバイスの利用状況」2022年7月～9月調べ）と言われています。いつの間にかほとんどの方がスマートフォンを持つ（持たされている？）ようになりました。

シニア世代のスマートフォンの使い方は、電話、メール（LINE）、カメラ以外の機能を使わない「超初心者」と、アプリを活用し始めた「初級者」の2層に分かれるそうです。

現在「超初心者」の皆様には、ぜひ次の「初級者」へのステップアップをしていただきたいと思います。



### 「初級者」へのステップアップ

おすすめなのが、現在興味のある事に関連するアプリを1つ増やしてみることです。たとえばカメラを使う方は、草花の写真を撮ると名前や種類などを検索できる【Google レンズ】を試してみる（Android端末は最初からインストールされています）。海外旅行の計画がある方や海外のかたとの交流がある方、外国語を聞いて学びたい方などは【Google翻訳】を入れてみてください。スマートフォンを日々の生活に役立てたい方には、熊本市が出している【熊本市ゴミカレンダー】がおすすめです。これは地区のゴミ出し情報に加え、捨て方のわからないゴミの名前をいれるだけで燃えるゴミや埋立ごみなどの出し方を教えてくれる便利なアプリです。菊池市も同様のアプリを提供しています。

### 気をつけたいこと

アプリを取る際に気をつけたいのが「広告が表示される」ものです。（※図を参照）広告だと気が付かずに表示されたアプリを画面の指示通りインストールしてしまい、入れた覚えのないアプリが画面に溢れかえっているかたもいらっしやるかもしれません。アプリを取得するときは必ずアプリの説明画面まで移動し、「広告が表示されます」の表記を確認しましょう。

広告と通常画面の見分けがつかない



図 社名の下に何も書いていないものをおすすめ

### まとめ

していると更に選択できるアプリの幅が広がります。例えば、現在飛んでいる飛行機をリアルタイム追跡できるフライトトラッカーや、ラジコ、本を読み上げてくれるオーディオブックなど、スマートフォンを更に活用できるようにあります。更にはスマートフォンを使った買い物、予約など生活もより便利になっていきます。

初めには私には難しい...と思うかもしれませんが、まずは1つずつ、興味のあるものからステップアップしてみてください。今回黄色い強調でオススメしたアプリは広告が表示されません。皆様のスマホライフ向上のお役に立てると幸いです。



**野菜摂取量を増やして健康寿命を延ばしましょう！**

～目標は1日350g！熊本県の現状はあと+100gが目標～

「健康のために野菜を食べましょう！」とよく耳にしますが、みなさんは1日に野菜をどれくらい食べていますか？厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量は**350g**ですが、熊本県の平均は**男性267g、女性252g**で、**あと+100g**が目標です。そこで今回は、野菜不足を解消するためのヒントと高齢者のみなさまにおすすめしたい冬野菜について、ご紹介をいたします。



公益財団法人 熊本県総合保健センター  
保健師 **前 悠佳璃**

**野菜をもっと身近に！簡単に野菜を摂る3つの工夫**

●1品プラスの習慣

食事に「あと一皿」野菜料理を追加しましょう。



●冷凍野菜やカット野菜、乾燥野菜などを活用

便利な野菜を上手に取り入れて、毎日の食事に手軽に栄養と彩りをプラスしましょう！

●スープや鍋料理でかさ増し

スープや鍋はたくさんの野菜を一度に摂取できるため効率的です。特に寒い季節には身体も温まり、一石二鳥です！



**高齢者にぴったりの栄養満点な冬野菜**

寒い季節においしい冬野菜は、栄養価が高く、高齢者の健康をサポートしてくれるものばかりです。旬の野菜を取り入れて、免疫力アップや生活習慣病予防に役立てましょう！

**白菜**  
水分たっぷりで低カロリー。食物繊維が腸の動きを活発にし、便秘予防に効果的。

**大根**  
消化を助ける酵素「ジアスターゼ」が豊富で、胃腸の調子を整える。

**ほうれん草**  
鉄分とビタミンCが豊富で、貧血予防や免疫力向上に効果的。

**にんじん**  
βカロテンが豊富で、目の健康や肌の老化防止をサポート。



**簡単レシピのご紹介♪**

**豆腐とベビーリーフもちもちお好み焼き**

手軽にパックで購入できる**ベビーリーフ**は**緑黄色野菜**としてビタミンやカロテンが豊富。カロテンは、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします♪

**【材料】(1人分)**

- ベビーリーフ … 1袋
- 豆腐 … 1/4丁
- 卵 … 1個
- 片栗粉 … 大さじ2
- だしの素(顆粒) … 5g
- ゴマ油 … 小さじ1/2

**【作り方】**

- ①豆腐、卵、片栗粉、だしの素をよく混ぜる。
- ②ベビーリーフを加えざっくりと混ぜ、ゴマ油を引いたフライパンで焼く。
- ③両面焼いたら出来上がり♪



エネルギー 240kcal 塩分2.2g

# 第36回 熊本県シニア美術展 受賞作品

## ～60歳からの技と美～

県内にお住まいの60歳以上のアマチュア作家による「第36回熊本県シニア美術展(旧シルバー作品展)」が、2023年8月27日(日)から9月1日(金)までの期間、熊本県立美術館分館で開催されました。今回は、日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に総数314点の力作が出品されました。

※金賞・銀賞入賞作品は、令和7年10月に岐阜県で開催される第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2025)美術展に、熊本県代表作品として出品します。 ※彫刻 金賞は表紙作品 ※年齢は作品展開催時のものです



日本画 金賞

「清静」 松川 美枝子 (88歳)



写真 金賞

「今年も豊作」  
小松 又男 (83歳)



工芸 金賞

「シャム柿櫨合造箱」 西村 洋 (73歳)



書 金賞

「天地創造」 西 照夫 (74歳)

洋画 金賞

「二俣橋(美里町)」  
梅田 憲二 (68歳)



彫刻 銀賞

「蛙に微笑む樹下美人」 光山 宗久 (83歳)



日本画 銀賞

「銘酒の礎」 穴井 礼子 (76歳)



写真 銀賞

「湖畔の散歩」 久島 龍彦 (78歳)



洋画 銀賞

「旅の思い出 ヴェニス」 高野 正子 (80歳)



工芸 銀賞

「晩秋」 中村 彦七 (79歳)



書 銀賞

「天変地異」 新上 義昭 (80歳)

開会式では木村敬熊本県知事からビデオメッセージを頂戴しました。



ご協賛をいただいた株式会社お茶の堀野園 堀野裕一郎代表取締役社長からご挨拶を賜りました。



部門ごとのワークショップ

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ズ」の皆様にご協力を賜りました。入賞者一覧は財団ホームページをご覧ください。



# 第37回 熊本県シニア美術展 作品大募集



◆金賞及び銀賞入選作は、  
ねんりんピック彩の国 さいたま2026大会へ出品します

**日時** 令和7年 9月30日(火) ~ 10月5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6年度作品展において金賞または銀賞の受賞者(ねんりんピック岐阜2025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**に限ります。

**出品者資格** 令和8年4月1日時点で**60歳以上**の者(昭和41年4月1日以前に生まれた人)で**県内在住の方**

**出品料** 1点 1,000円

**申込期間** 令和7年 5月1日(木) ~ 7月18日(金)

**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3階)  
TEL(096)354-3083 FAX(096)354-3103

リーフレットは、4月以降に市町村、市町村社会福祉協議会、公民館などに配布予定です。財団のHPにも掲載します。出品規格等をよくお読みの上、お申し込みください。



## まちかど美術展

令和6年9月25日(水)~10月21日(月)

入賞作品のうち7点をお茶の堀野園「茶以香特設ギャラリー」で特別展として、展示しました。



さわやか  
クッキング



### ~ホッと温まる~ 具沢山きのこ汁

- ① 乾燥しいたけを400ml程度の水で戻しておく。
- ② しめじは小房にほぐし、えのきだけはほぐし半分に切る。  
にんじん、①のしいたけは薄切りにする。
- ③ ①の戻し汁でだし汁を作る(好みのだしでOK)。
- ④ ③のだし汁に②の食材を入れ、しんなりするまで煮る。
- ⑤ みりん、うす口醤油、塩を加え、Aの水溶き片栗粉でとろみをつけて味をととのえる。
- ⑥ よく溶いた卵を入れて全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を器に入れて、みつばを添える。

#### 材料 (2人分)

・乾燥しいたけ … 5g (2枚、水戻して20g程度)  
 ・しめじ …………… 30g (1/3パック)  
 ・えのきだけ …………… 30g (1/3袋)  
 ・にんじん …………… 30g (1/5本)  
 ・卵 …………… 50g (1個)  
 ・だし汁 …………… 300ml (1と1/2カップ)  
 [ みりん …………… 6ml (小さじ1)  
   うす口醤油 …………… 6ml (小さじ1)  
   塩 …………… 0.6g (ひとつまみ強)  
 A 片栗粉 …………… 3g (小さじ1)  
 A 水 …………… 5ml (小さじ1)  
 ・みつば …………… (お好みで)

#### 栄養素等量 (1人当たり)

・エネルギー …………… 75kcal  
 ・たんぱく質 …………… 5.0g  
 ・脂質 …………… 2.8g  
 ・食物繊維総量 …………… 2.7g  
 ・食塩相当量 …………… 1.0g

#### コメント



・食物繊維が豊富で、食べ応えのある一品です。  
 ・だし汁は、しいたけの戻し汁のみでも美味しいです。  
 ・みつばは、青ねぎや黄ゆず、生姜など好みの香味食材で代用できます。

今回は、熊本県立大学 環境共生学部 学生の吉浦朱音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。

# 第36回

## 全国健康福祉祭とつとり大会

# ねんりんピック はばたけ鳥取 2024



2024年10月4日撮影 ©2010熊本県くまモン

「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。今年度は鳥取県で10月19日(土)から22日(火)まで開催されました。

それに先立ち、10月4日に熊本県庁本館大会議室で行われた熊本県選手団結団式では、木村県知事とくまモンからエールをもらいました。



総合開会式はあいにくの雨となり、ヤマタススポーツパーク鳥取県民体育館で規模を縮小して行われました。

### 美術展も同時開催されました

全国より選り抜かれた482点の作品が、日本画・洋画部門は境港市市民交流センター(みなとテラス)、彫刻・工芸・書・写真部門は倉吉博物館で展示されました。

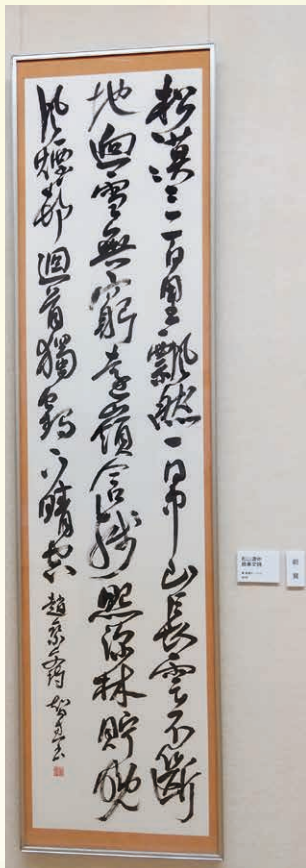
熊本県からは日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に、令和5年度の入賞作品12品を出展しました。美術展審査において、書の部で東智恵子さんが銀賞、鹿子木昭生さんが銅賞を、工芸の部で野口君枝さん(91歳)が最高齢者賞を受賞されました。



鹿子木 昭生さん  
書 銅賞



野口 君枝さん(91歳)  
最高齢者賞



東 智恵子さん  
書 銀賞



- 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
- バドミントン
- 囲碁
- 将棋
- 健康マージャン
- eスポーツ

**熊本県選手団の参加種目**

参加者は熊本県から20競技126名、政令指定都市の熊本市から19種目120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。



念願の大会初参加で3位入賞！



剣道 坂澤 光司さん  
(71歳)

みなさんと一緒に過ごしました。特に選手の方の大学時代のOBである先生方との練習試合は、本大会につながる貴重なものでした。

初戦は名古屋市です。名古屋市に勝ち、次の徳島県にも勝つ事ができ、20日の決勝トーナメントに進む事ができました。決勝トーナメント1回戦は地元鳥取県Cチームで、すごく強敵でした。一本勝ち、一本勝ち、の同点でしたが、代表選で何とか勝つ事ができベスト8へ進出。次の対戦相手は兵庫県で、ここにも勝ち準決勝へ進みました。

準決勝の相手は、優勝した鳥取県Aチームです。ついに力尽きてしまいました。しかし、堂々の第3位です。胸を張って熊本へ帰れます。夜は喜びの打ち上げで盛り上がりました。

交流試合翌日の観光もたいへん楽しみでした。旅慣れている選手の方が計画してくれた米子城跡をみんなで見学し、鳥取県を満喫しました。喜びを胸に、そして、ボランティアの方々の親切で、心温まる対応に感謝し、帰熊しました。

61才で県予選に初めて挑戦し、上位に入ったもののねんりんピック派遣選手に選出されず、その後何回も跳ね返されました。新型コロナウイルスで大会中止も続く中、初挑戦から10年経ち、今回ついに70才以上の部で、監督兼選手としての参加が叶いました。60才を過ぎてこれほど稽古をしたことはないという日々を、選出された選手のはないという日々を、選出された選手のこと



夢は囲碁を通じて世界平和を作ること！



囲碁 藤崎 幸次郎さん  
(69歳)

の代表の方と3人でお話しができて、楽しい時間を過ごせました。初戦は何とか勝つ事ができ幸先の良いスタートを切れました。

2回戦は静岡浜松代表の全国レベルの強い方とあたり、お互い50分の持ち時間をほとんど使い切る大熱戦の末、僅差で勝てた時は、心臓はバクバク汗はたらいたら、肩で息をするくらい本当にしんどい対局でした。これまでその方にはほとんど勝った事がなかったので大変嬉しかったです。

大会2日目は、埼玉代表の方と当たり棋譜を取ってもらいました。運良く勝てたその碁は、埼玉の新聞に掲載されるそうです。4局目は石川金沢代表の方と当たりましたが、緊張の糸が切れたのか相手の方が強かったのか、あっさり土俵を割り、3勝1敗で大会を終了しました。次回もまた代表になれる事がありましたら是非参加したいです。

普段の私は、NPO法人熊本子ども囲碁普及会のお手伝いや小学校への囲碁指導など、囲碁三昧の生活です。夢は、世界中の子ども達に囲碁の楽しさを伝え、その子どもたちに戦争やイジメのない平和な世の中を作ってもらおう事です。



# ねんりんピック はばたけ鳥取2024 競技結果(上位入賞者)

競技名	熊本県選手団 成績	氏名・チーム名	熊本市選手団 成績	氏名・チーム名
卓球	決勝トーナメント進出	熊本県	—	—
テニス	決勝2位グループトーナメント進出	エンジョイテニス WITH ベストフレンズ	決勝3位グループトーナメント進出	—
ソフトテニス	決勝1位グループトーナメント進出	火の国	決勝3位グループトーナメント進出	熊本城
ゲートボール	—	—	決勝 第3位	熊友
ペタンク	決勝 第3位	熊本和仁	—	—
マラソン	3km男子70歳未満 第6位 10km男子70歳以上 第7位	村上 徳昭 坂口 隆利	3km女子70歳未満 第8位	平野 明美
弓道	—	—	決勝トーナメント進出	熊本市
剣道	決勝 第3位	熊本県	—	—
グラウンド・ゴルフ	—	—	女性高齢者賞	稲岡 ふみ子
ソフトバレーボール	決勝 第3位	龍	決勝2位グループ 第1位	長嶺SC
太極拳	—	—	男性最高齢者賞	津川 泉一
バウンドテニス	決勝2位グループ 第3位 B T ラリー 第5位	くまもと頑張る〜ズ	男性高齢者賞	北岡 宏
ダンススポーツ	—	—	決勝1位グループ 第4位	まだまだ若葉
囲碁	個人優秀賞 女性高齢者賞	藤崎 幸次郎 志水 啓子	男性高齢者賞	栗屋 憲保
将棋	男子高齢者賞	田村 博	女性高齢者賞	菊池 紘子
健康マージャン	—	—	—	—
eスポーツ	決勝トーナメント進出(優秀賞)	チームKESC	—	—



## 参加者募集! 多くの皆様のご参加をお待ちしています

**参加資格** いずれも令和8年4月1日時点で**60歳以上**の者(昭和41年4月1日以前に生まれた人)で**県内在住のアマチュア**の方

### 第37回 くまもとねんりんピック2025

(旧 熊本県シルバースポーツ交流大会)

**開催期間** 令和7年 **3月9日(日)** ~ **5月21日(水)**

**競技種目** 19種目

健康マージャン/太極拳/テニス/ソフトテニス/健康マラソン/サッカー/  
ペタンク/バウンドテニス/ゴルフ/スポーツウエルネス吹矢/ソフトボール/  
弓道/ソフトバレーボール/グラウンド・ゴルフ/ラージボール卓球/ゲート  
ボール/バドミントン/剣道/ダンススポーツ

**参加費** 1人 1,000円

**会場・日程・参加定員・申込期間**

詳細は、リーフレットをご覧ください。

※本大会で優秀な成績を取めた方(チーム)は、第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2025)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)バドミントンの全国大会への派遣はありません。



### 第37回 熊本県さわやか囲碁・将棋大会

(旧 シルバー囲碁・将棋大会)

**会場** 熊本県総合福祉センター

**囲碁大会**

令和7年 **5月31日(土)**

募集定員 … 140人

- 男子上級の部(4段以上)
- 男子中級の部(3段・2段)
- 男子初級の部(初段以下)
- 女子の部

**参加費** 1人 1,000円

**申込期間** 令和7年 **3月10日(月)** ~ **4月18日(金)**

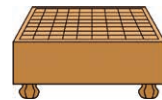
※「上級の部、女子の部」は、第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2025)の熊本県・熊本市代表選手の選考対象となります。

**将棋大会**

令和7年 **6月1日(日)**

募集定員 … 70人

- 上級の部(2段以上)
- 一般の部(初段以下)



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3階)  
TEL(096)354-3083 FAX(096)354-3103

リーフレット・申し込み用紙は、市町村、市町村  
社会福祉協議会、公民館などに配布しております。  
注意事項をよくお読みの上、お申し込みください。  
財団のホームページからダウンロードもできます。



# くまもと

# 偉人伝

## 日本人女性初のドクトル・メデイツイーネ

## 宇良田唯が百年の時を超えて注目される理由

牛深に生まれ、医の道を貫いた宇良田唯をご存じでしょうか。近年、歴史に埋もれかけていた彼女の足跡や生き方に光が当たり始めています。一昨年開催の「生誕150周年記念 宇良田唯展」(天草市)で世話人を務めた吉川茂文さんに話を伺いました。

**婚礼中に逃げ出し  
「勉強がしたいのです」**

唯は、1873(明治6)年に牛深の豪商の家に、兄と姉に次ぐ末っ子として生まれました。彼女の父である民権活動家の玄彰は、信念を貫きながら東奔西走しており、その姿をみて育った唯も、揺るぎない覚悟で突き進む性格を持ったようです。

18歳で結婚が決まった際も、「私はお婿さんになる人が嫌いで出奔するではありません。よそに出て、もっともっと勉強したいのです」と手紙を残し、熊本市新細工町(現新町)の「吉田松花堂」に身を寄せました。熊本薬学校

ドクトル・メデイツイーネが授与された  
年の唯。慈愛に満ちた表情が印象的です。



(現熊本大学薬学部)で学び、薬剤師資格を取得しましたが、次第に医師への憧れを抱くようになり、牛深では目の病気で悩む人が多かったことから、眼科医を志し、当時国内唯一の男女共学の医学校だった済生学舎(現日本医科大学「東京」)へ進学しました。

**地元で眼科医院を開業するも  
夢はドイツ留学**

26歳で医師の開業免許を取得した唯は、地元で眼科・産科の医院を始めました。目を患う人の治療にあたる中、眼病研究のためドイツ留学への思いが募っていったのでしよう。再び上京し、北里柴三郎が所長を務める国立伝染病研究所の助手として、細胞学や伝染病学、予防学などを2年間、徹底的に学びました。同時にドイツ語学校にも通うなどの努力を重ね、30歳でついにドイツのマルブルク大学への留学を果たしました。

費用は全て私費で、現在の

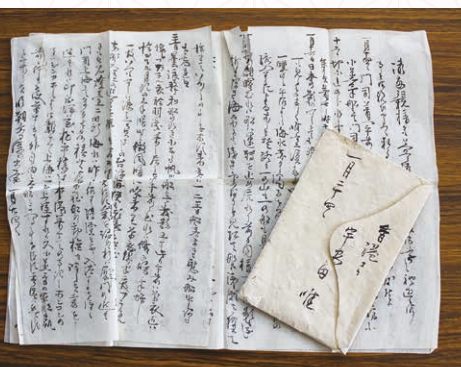
今回紹介して下さったのは...



牛深歴史文化継承の会 代表  
郷土史研究家

吉川 茂文 さん

金額に換算して約3700万円かかったといわれています。これについては、シーボルトに学んだといわれる「吉田松花堂」の吉田順碩氏からも援助があつたそうです。



今まで公開されていなかった  
貴重な資料です

渡航中、香港から父親へ宛てた手紙の一部です。寄港した香港の様子などを事細かに伝えています。

留学して5か月がたった頃、父が床に伏してしまい、唯の身を案じて次の句を残しています。

敷島の日本は今や花盛り

とくに  
異国いかが 春風の吹く

その後、父の訃報を知った唯は、深く悲しんだに違いありません。しかし、自分の進むべき道信じ、2年間、専門の眼科学に加え、産科学、解剖学、内科学などの研究に没頭しました。そして、卒業論文「いわゆるクレード点眼液の効果に関する実験的研究」と難題の口頭試験の末、日本人女性初となる「ドクトル・メグツィーネ」を取得しました。



「マールブルク大学」より唯に授与された「学位記」。論文名「いわゆるクレード点眼液の効果に関する実験的研究」

## 故郷で再び開業したが 東京、そして中国へ

故郷に帰った唯は、大漁旗をたなびかせた漁船が沖で出迎えるという盛大な歓迎を受け、医院を開きました。貧しい患者からは治療費を受け取らなかつたともいわれ、彼女の奉仕の精神が伺えます。しかし、牛深にいたのは半年ほどで、東京の高度な医療に触れるため上京し、再び医院を開きました。

34歳になり、北里柴三郎の勧めで薬剤師の中村常二郎と結婚した唯は、中国天津に渡り、鉄筋コンクリート3階建ての総合病院「同仁醫院」を開業しました。国籍



1915年、同仁醫院にて撮影。夫は薬局と印刷所を営み、牛深から連れてきた賄い婦4~5人を雇っていました。

や貧富の差を問わず治療にあたる姿勢を貫き、満州事変などで日中の関係が悪化していく中でも、懸命に治療にあたっていたといわれています。

しかし、中国での暮らしが25年をたつた頃、夫が急逝してしまいました。体調の変化を見逃した自分を大後悔やんだ唯は、中国での医業に終止符を打ち、牛深、東京と住居を移しつつ、細々と医院を営みました。そして、1936(昭和11)年、63歳で生涯を終えました。日本と中国が戦争に突入しないことを願いながら亡くなったといわれています。

## 功績をたたえた碑や銅像 私たちの心を打つものは

地元・牛深で唯の功績を知る人たちも少なくなり、歴史に埋もれかけていたときに、光が当たりました。近代日本に功績を残し、女性の地位向上にも貢献したとして、「平成4年度熊本県近代文化功労者」として顕彰されたのです。その後、唯の実家近くに顕彰碑が建立され、2021年にはTKU制作のドキュメンタリー

ドラマも放映されました。さらに、2023年にはドイツ・マールブルク市に彼女の名を冠した広場ができ、一昨年は天草市で「宇良田唯展」が催され、多くの人々がその足跡をあらためて知りました。唯の揺るぎない強いパワーや実行力、慈愛の心は、今を生きる私たちの心を打つてやみません。

## 宇良田唯 ゆかりの地を紹介

### 顕彰碑



2006年、吉川さんら有志によって、唯の生家近くに顕彰碑が造られました。

所在地  
天草市牛深町2415-3

### 胸像



2021年に建立された胸像は、熊本大学薬学部構内で薬学や医学の道に進む学生を見守っています。

所在地  
熊本市中央区大江本町

# 熊本の絶景に会いに行くー天草ー

熊本さわやかシニアくらぶ

テレビや雑誌で見たことあるから、最近ではSNSで見たからと、行ったような気になる場所がある。いつでも行けると思ってた長い時間が過ぎたが、今がその時だと重い腰を上げた。



朝8時半、熊本市内の自宅から愛車のクロスビーで出発。通勤の車の列を横目に順調に天草五橋を渡り天草下島へ、倉岳町棚底側から倉岳神社を目指す。山道はとても狭く離合できるところが少ない。途中3台の車とすれ違ったが、幸運にも道幅広めの場所であった。あまりの緊張に、まるでぼつんと一軒家の口ケだなくと現実逃避をしてみよう。

熊本から2時間半、ようやく神社下の駐車場に到着。そこに車を置いて小休止、トイレも清潔だった。大きな鳥居があり登山用の杖が置いてある。迷ったが、手に取らな

かった。マインドはまだ壮年期だが、体力は初老であった。あとで後悔した。整備された登山道を進む。登りは苦しい、知らず知らずのうちに南無妙法蓮華経、六根清浄、マンロケイジ……と口をついて出てくる。神社のある山頂までは見晴らしが悪く、山頂でばつと視界が広がる。しかしこの時はちよつと違った。目に飛び込んだのはオレンジ色のヒラヒラのカラードレス！結婚式の前撮り中の若いおふたりであった。疲れが驚きに変わった。そういえば、

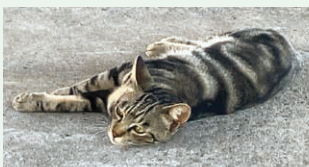
歩き始めるとき左側に車道があった。登山道を歩きながら遠くに車のエンジン音が聞こえていた。ここまで車で来られたのだ。いやいや、汚れを払いながら歩いた道は無駄ではないと、自己肯定する。神社にお参りし、写真を撮る。爽快な海と空。鳥になった気分だ。お腹もすいた。

もと来た道を帰る。下山はすいすいと行った。次の目的地は下田港。途中、天草市内で海鮮丼を食べようと思う。山間部を運転していたらちよつと掛け干し米を脱穀しているところに出会った。こんなに



手間をかけたお米、おいしいに決まっている。傍らに車を止め、ちよつとだけ分けて下さいと頼んだが、娘や親戚、近所の方の為に作っていて、売るための物ではないと優しく断られた。お金では買えない物もある、あのご飯を食べられる人は幸せである。

14時に「天草西海岸の景勝地を巡るクルージング」を予約していたが、「船の整備に時間がかかっており多少出発が遅れるかもしれません。」との事。おかげで、



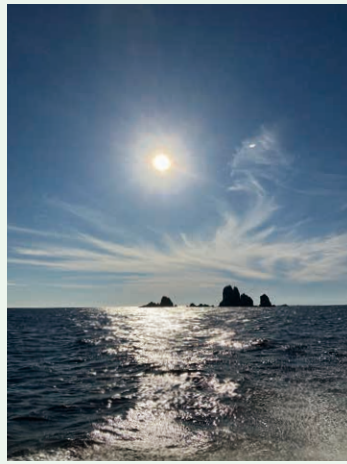
同船する観光協会の方から地形や地質の話が聞けた。港の主もおもてなしをしてくれた。グレー地に黒の縞模様の気高い猫である。

やがて船が港に入ってきた。40分遅れであったが、天草時間ですとの言葉にその場が和んだ。船は青の洞窟伏魔窟へと進んだ。奥行きは200mあるのだが、入り口が狭く中に入るのは困難だ





そうだ。その後、崎津集落へ入ってくれた。海から見る教会は荘厳さが増し、思わず十字を切った。大ヶ瀬や象さん岩を間近で眺めながら約2時間のクルージングであった。途中で太陽と奇岩が一直線に見えたので、眩しさを堪えてシャッターを切った。雲が龍や鳳凰に見えないだろうか。お天道様にも感謝だ。



船を降り、まだ体が揺れているような感じがしたので高浜のサンセットカフェで一休み。夕陽劇場はもう始まっていてテラスで茜色に染まり始めた空を見ていたが、

おしゃれすぎで居心地悪くなり、しつくりくる場所を探すことにした。南へ車を走らせること15分。西平椿公園へ。天草のラピュタと言われるアコウの木がある場所だ。

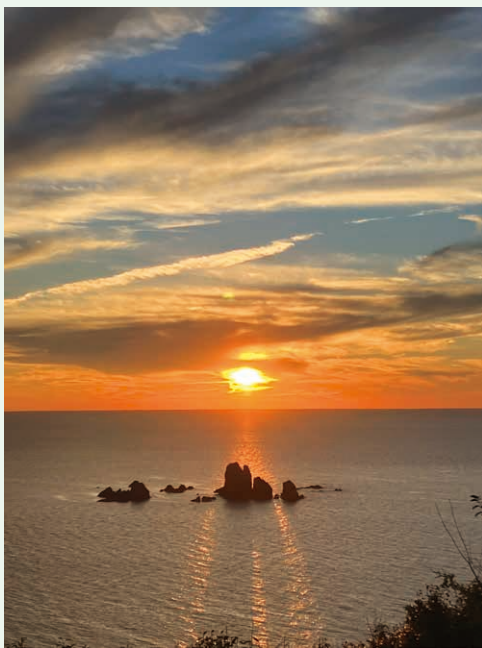


巨大な岩に根が絡みつき、岩を天空へと持ち上げんばかりのパワーを感じる。またいい出会いをした。駐車場へもどると、すでに三脚を構えた人たちが賑わっていた。やはりここで間違いない。やがてその

時は訪れた。太陽が三本の矢を放ち私のもとへ。水平線へ沈む瞬間ぐにやりと太陽がつぶれた気がした。その後もまるでアンコールに込める歌手のように茜色の雲と鈍色の海の共演は続いた。

気が付くと冷たい風が吹き、辺りは暗くなっていた。帰らなくちゃ！ほんとなら、この後、下田温泉で伊勢海老料理を楽しみ温泉につかりたいところだが、家で犬が待っている。帰り着いたのは21時を回っていた。

翌日からまた平穏な日常に戻ったが、目をつぶれば、あの夕陽が見えるし、天草の空を鳥になって飛んだ感覚が残っている。体のあちこちが痛い、五感はいい感じだ。さあ、次はどこへ行くのか。



天草西海岸の景勝地を  
巡るクルージング



【予約・問い合わせ】

下田温泉ふれあい館ぷらっと  
TEL. 0969-37-3726

## 「熊本さわやかシニアくらぶ」イベント情報

日帰りバス旅行



### 圧巻！柳川の春の風物詩「さげもん」と川上りの旅

街中がひな祭り一色に。色鮮やかなさげもんを楽しめます。

開催日時 令和7年3月6日(木) 参加費 12,900円

### 焼き物の町唐津と雄大な虹の松原全景の旅

唐津市内を散策する旅です。

開催日時 令和7年4月4日(金) 参加費 11,800円

### 平戸の松浦史料博物館・平戸城と江迎本陣を訪ねる旅

早くから海外に開かれた平戸の歴史と文化を訪ねます。

開催日時 令和7年5月28日(水) 参加費 13,300円

対象

概ね60歳以上の方  
(付き添いの方は60歳以下も可)

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と社会参加の促進、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。

充実した  
検査内容!



熊本厚生連健康管理センター

## 日帰り人間ドック

完全予約制  
3週間前までにご予約を!

標準コース

**41,800円(税込)**

日本人間ドック学会が定めた検査項目に、肺年齢や新機能検査等を追加し内容を充実しております。

胃カメラコース

**48,400円(税込)**

標準コースの胃部X線検査(バリウム検査)に替えて、胃部内視鏡検査(胃カメラ検査)を行います。

各種オプション検査もあり。詳しくはお問合せください。

お申込・お問合せ

JA熊本厚生連 健康管理センター

〒860-0842  
熊本市中央区南千反畑町2番3号

**☎ 096-328-1262**

受付時間：平日9:00～17:00

当施設は、公益財団法人

日本人間ドック学会が実施する

**「人間ドック検診施設機能評価」**

の認定施設です。



文句ひとつ言わず、毎日懸命に働いている  
“ご自身の臓器達”に人間ドックの総点検を  
プレゼントしてみませんか!



日本を  
元気に  
に!

**POWER  
TO  
JAPAN!**

**東武トップツアーズ**  
熊本支店

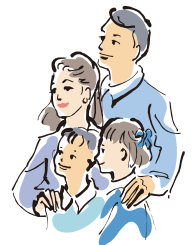
〒860-0843 熊本県熊本市中央区草葉町4-20  
富士火災熊本ビル2F  
TEL 050-9001-9770 FAX 096-324-5735

## KINKEI 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〕



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>

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・団体の送迎 ●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)	個人活動補償型 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
		CW 64歳以下	4,850円
大人 (高校生以上)	個人活動補償型 C 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
		B 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	

※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すが、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



スポーツの楽しさと感動をお届けします。

### ハヤカワスポーツ〈店舗・営業部〉

上通本店 096-324-3700

人吉店 0966-23-5131

H・Kフィールド 096-326-3120

熊本営業部 096-371-6703

八代店 0965-34-0555

八代営業部 0965-34-0555

### ハヤカワ フランチャイズ店

デュオFC店 096-294-3678

ボールパーク〈宮崎〉 0985-83-3186

霧島スポーツ 0995-73-5517

## ハヤカワスポーツ

### スタッフのつぶやき

- 先月65歳になりました。お蔭様で元気に、楽しく仕事をさせて頂いています。今年も宜しくお願い申し上げます。T1
- 「闇バイト」や「裏金問題」など暗いニュースが多い中、「さわやかな情報をお届けしたいですね。T2
- 高齢者のお役にたてるかと思ひ財団に入職しましたが、自分自身も高齢者となり自分にも役立つ情報を企画していきたいですね。T3
- 遠くの子どもより近くの友人。高齢者は程よい距離感のおつきあいです。もうすぐ春ランチの季節です。T4

- 最近、パソコンで作業をしているとジワァーっと目頭が痛くなります。つまり目も定年になったということね！ K
- 冬の渡り鳥の季節。寒い朝も、可愛らしい鳥たちのさえずりに元気をもらって、楽しく徒歩通勤しています！ M
- 娘が生まれたと聞いたその足でひな人形を買いに行った父。感謝。面倒がらずに今年も七段飾りを組立てます。E
- 100号発行時、同じイニシャルの職員が3名いたのですが、101号では何と4人に増えました。さて、102号は…？ W

## くまもとメディカルネットワーク

http://kmn.kumamoto.med.or.jp/

病院

診療所

歯科診療所

薬局

訪問看護  
ステーション

介護施設  
事業所

地域包括  
支援センター

参加者 (患者さん)

# 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7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〉** 65歳以上の方（昭和35年5月31日までに生まれの方）  
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

**〈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	35,200円	46,200円
	胃検査中止	32,200円	46,200円
	胃カメラ ※2	42,900円	53,900円
シニア2日 コース	(通所)胃カメラ ※2	51,150円	69,300円
	(宿泊)胃カメラ ※2	56,650円	74,800円

※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。  
※2 胃カメラ検査は89歳以下の方が対象です。90歳以上の方は1日コース(胃検査中止)をご受診ください。




専用申込み  
フォーム

**〈受診期間〉**  
令和7年2月～5月（月曜日～金曜日）

**〈申込方法〉**  
上記専用申込みフォームからお申込みください。  
申込み書をご希望の方は、下記の電話番号にお電話ください。

**〈申込締切日〉**  
令和7年3月末日(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  
Japanese Red Cross Society

〒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)