



編集・発行 八女市役所 市長公室 TEL 0943(23)1110 FAX (22)2186  
〒834-8585 福岡県八女市本町647番地 ■ 株式会社 東兄弟

八女市公式 HP <http://www.city.yame.fukuoka.jp> /E-mail [mail@city.yame.fukuoka.jp](mailto:mail@city.yame.fukuoka.jp)

# 安部 龍太郎さん『等伯』

## 「直木賞」受賞 おめでとうございます



第148回(平成24年下半年)直木賞(日本文学振興会主催)が1月16日(水)発表され、八女市黒木町出身の作家・安部龍太郎さんの『等伯』(日本経済新聞出版社)が受賞しました。

『等伯』は、安土桃山時代から江戸時代初期にかけて活躍した絵師・長谷川信春(等伯)が主人公。代表作に国宝「松林図屏風」で知られる屏風絵があります。作品は、故郷・能登国七尾を後に転々とするも一心に画業に打ち込み、独自の作風を打ち立てるまでを描いています。選考委員からも「ベテランの腕で読みどころのある作品。綿密に調査し、フィクションとしてもうまく組み立てられ完成度が非常に高い」と高い評価を受けました。市立図書館でも安部先生の特設コーナーが設けられ、受賞作以外の作品も読むことができます。

### 作家 安部 龍太郎さん(八女市黒木町出身)

昭和30年生まれ。国立久留米工業高等専門学校機械工学科卒。東京都大田区役所入庁後に図書館司書を務める。その間に数々の新人賞に応募し、平成2(1990)年『血の日本史』で作家デビュー。平成6(1994)年『彷徨える帝』で第111回直木賞候補、平成17(2005)年『天馬、翔ける』で第11回中山義秀文学賞受賞。骨格の確かな作風と、日本史の根幹にかかわる大きなテーマに果敢に挑み、歴史小説の次代を担う作家として注目を集めている。

また、このほど直木賞を受賞した安部龍太郎さんがゲストとして駆けつけ、出席者全員でお祝いし今後の活躍をお祈りしました。同会では、今回の豪雨災害による被災者を応援するため募金を呼び掛け、大坪会長から三田村市長にお見舞金として渡されました。多大なるご支援ありがとうございました。

### 「東京八女ふるさと会」でも祝福

東京都にあるホテルル・ポール麹町で1月19日(土)、「東京八女ふるさと会(大坪修会長)が開催されました。同会は八女市出身の関東圏在住者で構成され、お互いの交流を図るとともに郷土八女の発展を目的に活動しています。当日は三田村市長も参加、約140人のにぎやかな会となり交流を深めました。



三田村市長から安部さんへ花束などが渡されました

## 元プロ野球選手が野球教室 八女市スーパースクール

八女市スーパースクール「ホークスジュニアアカデミー野球教室」が1月20日(日)岡山球場で行われ、市内の少年野球チームに所属する6年生65人が参加しました。

講師は元プロ野球選手の西村龍次さん、河野昌人さん、大野隆治さん、若林隆信さん、高橋和幸さんの5人。バッティング指導の後は、投手、捕手、内野、外野に分

かれて守備の指導を受けました。どの子どもたちも真剣な表情で取り組み、コーチらのアドバイスを耳を傾けていました。最後に西村コーチが「今日教えてもらったことを、明日、明後日と毎日続けていってください」と話し、代表して上妻少年野球クラブの黒岩明正さんが「今日習ったことをしっかりと今後に生かしていきたい」とお礼を述べました。



内野守備の指導前にはボールの握りなどアドバイスを受けました



燃えあがり辺りを赤く染める「ほっけんぎょう」

## 燃えあがる「ほっけんぎょう」に無病息災を祈る

市の無形民俗文化財に指定されている「柳島の十七夜」が1月17日(木)、柳島の若宮八幡宮境内にある観音堂前で行われました。

この祭りは、今から約800年前に当時の黒木城主の正室が矢部川に身を投げ、その時に抱いていた観音像が柳島に流れつきました。それを通りかかったあめ形売りが引き揚げ、すぐにわらを焚いて暖めたことが

始まりとされています。そのため、「あめがたまつり」ともいわれ、境内ではあめ形が売られています。夜8時、高さ10メートルほどに組まれた「ほっけんぎょう」に火が付けられると、またたく間に火は燃えあがり、辺りを暖めました。毎年来ているという女性は、「病気をせず元気に過ごしたい」と話し、燃えあがる「ほっけんぎょう」をながめていました。

## 新春競詠初句会 入選作紹介

新年の初句会は、三俳句会の競詠を行いました。入選作品を紹介します。

(吉泉守峰選)

### 特選

薄氷の下にいのちをつなぐ魚

寺田睦子

月冴ゆる友は天女となりけり

荒川ミヤ子

掛軸を赤富士に替え春支度

樋口力

### 佳作

被災地の皇后の手に水仙花

松尾アサ子

あるがまま生きむと決めし  
去年今年

青木早弓

生きざまの折り込みに似て柿  
落葉

中村スミ子

海風の流れのままに野水仙

城後正子

穏やかに齢重ねて屠蘇祝ふ

西島志乃美

真青なる空に蠟梅眩しかり

大坪延子

## 1月10日は 110番の日

警察では1月10日を「110番の日」として広く県民に110番通報の正しい利用の周知を図っています。この一環として1月9日(木)、長峰小学校で防犯教室などを行いました。体育館では保護者や地域住民も参加しての防犯教室を実施。声かけ防止の寸劇や正しい110番の使い方学びました。また、県警察本部音楽隊とカラーガード隊による演奏会もあり、同音楽隊の演奏で同校校歌をみんなで合唱しました。参加した皆さんは、子どもたちの安全安心を絶対に守らねばならないとの思いをより強くしていました。



長峰小学校児童423人による「110」の人文字

## 市民との協働によるまちづくり提案事業認定 簡単介護食「飲み込みやすい食事の工夫」

おりなす八女調理室で1月15日(火)、嚥下<sup>えんげ</sup>が困難な人のための飲み込みやすい食事の料理教室が開催されました。

今回は男性3人を含む18人が参加し、ご飯、ふんわり肉団子、ほうれん草のピナツ和え、大根もち、カブのスープ、さつまいものポタージュ、豆乳プリンを調理しておいしくいただきました。

参加した人は「介護食に限らず家族の誰が食べてもおいしい」、「高齢の母と同居しているので、今後必要になったときの参考にしたい」、「簡単にできるので家族に作ってあげたい」、「次回の減塩食に期待しています」など、たくさんの感想と次回(2月19日(火)18時30分)「かがやき」で開催)も参加したいとの声をいただきました。



男性も熱心に料理に取り組みました

完成した料理

## 徐福をしのび紙芝居



徐福にまつわる紙芝居を披露する川崎小学校6年生

八女市山内の童男山古墳前で1月20日(日)、「童男山ふすべ」が行われました。これは、秦の始皇帝の命を受けて不老不死の薬を求めて旅に出た徐福が、嵐にあいこの地に打ち上げられ、地元の人たちが枯れ木や落ち葉をふすべて体を温めたという言い伝えがあり、毎年「童男山・犬尾城址保存会」(櫻木誠会長)と川崎小学校(樋口佳司校長)が主催し行っています。

当日の朝、同校児童が童男山古墳周辺を掃き清め集めた枯れ枝や落ち葉に火を付けました。ゆつくりと煙がたのぼる中、古墳の前で徐福とふ

すべの由来を物語にした紙芝居「童男山物語」を同校6年生15人が上演しました。

今年は、同保存会と交流がある韓国巨済市徐福研究会から9人が参加。朴晃浩<sup>パクヒョウホ</sup>会長は「徐福が縁で交流を始めたことで、市同士の姉妹都市締結に至ったことは大変やりがいを感じています。徐福を通じて民間交流を活性化し、この祭りが世界的な祭りになってほしい」とあいさつしました。また、同研究会から九州北部豪雨への災害見舞金をいただき、朴会長から三田村市長に手渡されました。ありがとうございました。

## 井上さんが最高賞

椎茸栽培の技術向上と経営改善を図ることを目的として12月4日(火)、第43回福岡県椎茸品評会が開催されました。上陽町上横山の井上美佐子さんが乾燥椎茸の部で最高賞である農林水産大臣賞を受賞しました。

### 【乾椎茸の部】

- ▽農林水産大臣賞  
井上美佐子(上陽町)
- ▽林野庁長官賞  
高木正秋(星野村)
- ▽福岡県知事賞(優秀賞)  
山口良春(星野村)
- ▽福岡県知事賞(優良賞)  
山口浩志(星野村)
- 松延ホツミ(黒木町)
- ▽福岡県特用林産振興会長賞  
山口正明(星野村)
- 宮園福夫(黒木町)
- ▽福岡県知事賞(優秀賞)  
井上勝則(上陽町)
- ▽福岡県知事賞(優良賞)  
馬場喜生(上陽町)
- 原口八須弘(上陽町)
- ▽福岡県特用林産振興会長賞  
野田水夫(上陽町)
- ▽福岡県知事賞(優良賞)  
馬場喜生(上陽町)
- ▽福岡県特用林産振興会長賞  
山口和則(星野村)

ミシン目で切り取ってお使いください

## ジェネリック医薬品 希望カード



私はジェネリック医薬品を希望します。

## ジェネリック医薬品 希望カード



私はジェネリック医薬品を希望します。

八女市では、上がり続ける医療費を少しでも抑えるために、ジェネリック医薬品を推奨しています。家計にもやさしいジェネリック医薬品に変えてみませんか？

第29回

# 八女\*桜まつり 健康マラソン大会

4月7日(日) \* 9時30分開会  
八女市矢部第1運動場(矢部村)

種目	参加対象者	定員	表彰
2kmマラソン	小学生男女	200	男女別の上位3位 ※ラッキー賞あり
あるこう(5km)	男女年齢制限なし(※ただし、幼児は家族同伴で参加ください。幼児もエントリーする場合は参加料をいただきます)	200	表彰なし(タイム計測なし) ※ラッキー賞あり
10kmマラソン	高校生以上男女	250	男女別の上位3位 ※ラッキー賞あり
5kmマラソン	中学生以上男女	200	男女別の上位3位 ※ラッキー賞あり
ファミリーマラソン(2km)	家族で同伴のこと(※各組人数・年齢制限なし)	200	表彰なし(タイム計測あり) ※特別賞・ラッキー賞あり



八女の地、矢部川源流の春をつける「八女・桜まつり健康マラソン大会」を日向神ダム湖畔の千本桜のもとで開催します。この大会は、八女市矢部村の春まつりの一環として、八女市の美しい春を満喫しながら、多くの人々の出会い、交流を深める健康マラソン大会です。

当日は、高校駅伝でおなじみの筑紫女学園高等学校陸上部の岩元監督、選手の皆さんをご招待し、大会を盛り上げていただきます。どうぞ、ご家族おそろいで気軽にご参加ください。

※期日 4月7日(日)  
※小雨決行(荒天中止)  
※会場 八女市矢部第1運動場(矢部村鬼塚 ※河川敷)  
※日程 日 9時30分 受付 8時30分

▽開会式 9時30分

※参加料 1▽一般千円(※高校生以上) 2▽中学生以下500円 ※参加者全員に参加賞・完走(歩)証あり

※当日受付で徴収します。(ファミリーマラソンも1人につき右記の料金がかかります)  
※応募方法 3月14日(木)までに参加申込書(※市ホームページからダウンロードしてください)を必要事項を記入し、八女市矢部支所に郵送(3月14日消印有効)または、持参ください(※FAXによる申込みは不可)。当日申込受付は一切行いません。

※問い合わせ 八女・桜まつり健康マラソン大会事務局(矢部支所総務課内 ☎47・3111)

ミシン目で切り取ってお使いください

医師・薬剤師の先生へ  
『ジェネリック医薬品』をお願いします。



- ◆変更が可能であればジェネリック医薬品(後発医薬品)へ変更をお願いします。
- ◆ジェネリック医薬品が処方できない、適正でない場合があることも理解しています。
- ◆このカードは保険証・診察券などと一緒にお願いします。

氏名

医師・薬剤師の先生へ  
『ジェネリック医薬品』をお願いします。



- ◆変更が可能であればジェネリック医薬品(後発医薬品)へ変更をお願いします。
- ◆ジェネリック医薬品が処方できない、適正でない場合があることも理解しています。
- ◆このカードは保険証・診察券などと一緒にお願いします。

氏名

→ 右のカードを診察券などと一緒に出すか、お医者さんなどに提示して「私の薬をジェネリック医薬品に変えることはできますか?」と相談してみましよう。

## 座禅と精進料理

八女茶発祥の地である黒木町笠原の靈巖寺にて本格座禅の体験と精進料理、お茶の淹れ方教室を楽しみます。

- 会場=靈巖寺 ●日程=3月19日(火)11時~13時30分 ●料金=2,700円 ●定員=10人



# 旅する茶のくに週間 元氣な八女 を体験する 18日間!

## いちご摘みとケーキづくり

いちご園での完熟いちご狩りを楽しんだあと、摘んだいちごを使ってロールケーキやタルトを作ります。☆いちごとスイーツのお土産付き。

- 会場=プーさんのいちご園 ●日程=3月22日(金)13時~16時 ●料金=中学生以上2,500円、4歳~小学生1,300円 ●定員=20人



## マイ包丁づくり

自分の名前を刻銘した世界に一本のペティ包丁を作ります。鍛造や研ぎなど本格的な鍛冶の体験を試みませんか? ☆作った包丁は持ち帰れます。

- 会場=盛弘鍛冶工場 ●日程=3月30日(土)9時30分~16時 ●料金=10,200円 ●定員=4人



個性あふれる八女を見る・聴く・味わう・触れる! 14の体験プログラムを企画しました。豊かな「自然」と「職人の技」、「人の笑顔」、「もてなし」に触れ、きっと、もっと八女のことが好きになる! 知らなかった八女を知る! そんな八女を楽しむステキなイベントです。お誘いあわせの上、どうぞお気軽にご参加ください。

八女市役所・各支所ほか、茶のくに観光案内所、八女伝統工芸館、横町町家交流館など市内観光施設にて全プログラムを記載した冊子を配布しています。

※申し込み締切は各プログラム実施日の7日前まで。

※定員になりしだい、締め切ります。

■申込・問い合わせ=八女市役所観光振興課(茶のくに観光案内所)

(☎22・6644)

## 着地型体験交流プログラム

## \*「旅する茶のくに週間」\*

(そのほかの11プログラム)

- 【八女福島】
  - 八女福島の町家めぐり
  - 集合=茶のくに観光案内所
  - 日程=3月17日(日)10時~12時30分 ●料金=700円 ●定員=15人
- 八女和紙トートバッグづくり
  - 会場=八女伝統工芸館 ●日程=3月23日(土)13時~16時30分 ●料金=3700円 ●定員=8人
- 【上陽】
  - 馬場水車場 線香づくり
  - 会場=馬場水車場 ●日程=3月16日(土)13時~15時30分 ●料金=3千円 ●定員=8人
  - 親子で楽しみたい春の収穫と薬膳料理
  - 会場=こま福祉会尾久保研修所「みんなの館」 ●日程=3月20日(祝)10時~14時30分 ●料金=大人2200円(同行の4歳~小学生1人無料)、追加の4歳~小学生1200円、3歳以下無料 ●定員=15人
  - 和竿づくりと川釣り
  - 会場=つり具の木下 ●日程=3月30日(土)13時~15時30分 ●料金=2千円+遊魚承認証(日釣券)大人5百円、中高生250円、小学生以下無料 ●定員=10人
- 【立花】
  - 無添加ソーセージづくり
  - 会場=星野村石割岳(集合/星野支所駐車場) ●日程=3月24日(日)9時30分~14時 ●料金=1200円(お弁当代含む) ●定員=15人
- 【矢部】
  - そば打ち体験
  - 会場=仙人掌の家 ●日程=3月26日(火)10時30分~13時30分 ●料金=2200円 ●定員=10人
- チエーンソーアート体験
  - 会場=丸太工房はらしま ●日程=3月31日(日)12時30分~15時30分 ●料金=4200円 ●定員=4人
- 【黒木】
  - ハーブスープづくり
  - 会場=グリーンティ ●日程=3月24日(日)10時30分~13時30分 ●料金=3700円 ●定員=8人
- 【星野】
  - 星の文化館で星空談義(宿泊プログラム)
  - 会場=星の文化館 ●日程=3月14日(木)16時~3月15日(金)10時 ●料金=8700円 ●定員=10人
  - 春の山歩き
  - 会場=星野村石割岳(集合/星野支所駐車場) ●日程=3月24日(日)9時30分~14時 ●料金=1200円(お弁当代含む) ●定員=15人



3月の健康だより  
健康推進課 ☎23・1352

## 特定健診 大切なデータの見方 【コレステロールと中性脂肪】

**私**

たちの血液中には、コレステロールやトリグリセライド（中性脂肪）、リン脂質、遊離脂肪酸といった脂質と呼ばれる物質が含まれています。この脂質は、細胞膜やホルモンの材料、エネルギーの貯蔵庫になるなど、私たちの体の機能を保つために大切な働きをしています。

通常、脂質は肝臓で作られたり食事からとり込まれたりして、血液中に一定の量が保たれるように調節されています。しかし、体の中で脂質の流れがうまく調節できなくなったり、食事から体の中に入ってくる脂質の量が多くなりすぎたりすると、脂質異常症を引き起こします。

### 脂質異常症には3つのタイプ

- 1 LDLコレステロールが多いタイプ（120mg/dl以上）
- 2 HDLコレステロールが少ないタイプ（40mg/dl未満）
- 3 中性脂肪が多いタイプ（150mg/dl以上）

脂質異常症（高脂血症）を  
ほうっておくと……

血液中のLDL（悪玉）コレステロールが多過ぎると、動脈の壁にくっついて動脈が厚く硬

くなり、動脈硬化が少しずつ進んでいき、やがて心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気が引き起こされることとなります。

中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の原因にはなりません。しかし、中性脂肪が多いとHDL（善玉）コレステロールが減って、LDLコレステロールが増えやすくなるので、間接的に動脈硬化の原因となります。

HDLコレステロールは、血液の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをします。この値が低いと血管の壁にたまったコレステロールを引き抜いて肝臓に戻すことができなくなり、動脈硬化が進みやすくなります。

脂質異常症と診断される人は、10年前と比べて約2倍に増加していますが、その原因としては、脂肪の過剰摂取を中心とした食生活や、運動不足などの生活習慣などがあります。

### 脂質異常症を改善するには……

#### 食事療法

コレステロールを多く含む食品を減らす、食物繊維を多く含む野菜などを積極的にとる。トリグリセライド（中性脂肪）の高い人は糖質やアルコールを

控える、肥満を解消・予防するために、摂取カロリーのコントロールなどを行います。

#### 運動療法

適度な強さのウォーキングなどの有酸素運動を続けると、トリグリセライド（中性脂肪）を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があることが分かっています。また、運動は肥満の予防や解消に役立ちます。

心臓、腎臓、関節などに病気がある人などは、運動が勧められないことがありますので、必ず主治医に相談してその指示に従って取り組むようにしてください。

#### 薬物療法

どうしても生活習慣が改善できない人や、生活習慣を改善しても血中脂質の数値が高いまま下がらないときには、動脈硬化、さらに心筋梗塞や脳梗塞へと進む危険性がどんどん高くなりますから、薬物療法も行うこととなります。

八女市では、LDLコレステロールや中性脂肪が高く、治療が必要であるにもかかわらず未治療の人が多い状況です。特に、LDLコレステロールが180mg/dlをこえている人は早めを受診されることをお勧めします。

## はしか（麻しん）・風しんの接種はお済みですか？

年長児・中学1年生・  
高校3年生の皆さん

**平**

成19年に10〜20代を中心とした年齢層で「はしか（麻しん）」が流行し、多くの学校が休校の措置をとるなど社会的な問題になりました。これを受けて平成20年4月1日から予防接種法が変更、乳幼児期に1回、はしかや風しんの予防接種を受けた年長児・中学1年生・高校3年生相当の人も、免疫を高めるため再度の接種機会を設けることになりました。また接種がお済みでない人は、期間内に接種を済ませましょう。

- 接種対象者 ▽2期 年長児相当（平成18年4月2日〜平成19年4月1日生） ▽3期 中学1年生相当（平成11年4月2日〜平成12年4月1日生） ▽4期 高校3年生相当（平成6年4月2日〜平成7年4月1日生）
- 接種期限 ▽平成25年3月31日
- 接種するワクチン ▽麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）
- ※期限を過ぎての接種は無料（公費接種）の対象とはならず、有料となります。
- ※平成20〜25年まで5年間の措置のため、来年度から（平成25年4月1日から）は3期（中1）、4期（高3）の接種はありません。
- 問い合わせ ▽健康推進課保健指導係（☎23・1352）



### 健康相談

保健師や看護師が、血圧測定・尿検査・体脂肪測定をします。健康に関するいろいろな相談に応じます。健康手帳をお持ちの方はご持参ください。  
※電話相談も行っています。

●日時=3月4日(月) 9時30分～11時 / 八女市保健センター

●日時=3月5日(火) 13時30分～15時 / 立花総合保健福祉センター「かがやき」

●日時=3月5日(火) 14時～15時 / 星野総合保健福祉センター「そよかぜ」

●日時=3月6日(水) 14時～15時 / 上陽保健センター

●日時=3月27日(水) 10時30分～11時30分 / 黒木地域交流センター「ふじの里」

●日時=3月28日(木) 10時30分～11時30分 / 矢部基幹集落センター

★住民健診を受け、結果がもどってきた人は、ぜひ検査結果を持って健康相談にお越しください。検査値の説明や生活習慣のご相談をお受けします。

### 乳幼児健診

旧八女市・立花町の皆さん

♥受付時間 13時～14時30分

♥会場 八女市保健センター

●日にち・対象=

3月12日(火)=10か月児(平成24年5月生)

3月26日(火)=1歳6か月児(平成23年9月生)

3月27日(水)=4か月児(平成24年11月生)

3月28日(木)=3歳児(平成22年3月生)

旧黒木町・上陽町・矢部村・星野村の皆さん

♥受付時間 13時30分～14時30分

♥会場 黒木地域交流センター「ふじの里」

●日にち=3月19日(火)

●対象=1歳6か月児(平成23年8月～9月生) / 3歳児(平成22年2月～3月生)

※対象者には個別に通知します。

※事前に連絡いただくとどちらの会場でも健診を受けることができます。

### 離乳食教室

参加する人は事前に健康推進課までお申し込みください。

♪もぐもぐ!かみかみ!離乳食教室

離乳食中期・後期の7か月児～1歳児ごろについてのお話と調理。離乳食に不安・心配な人が対象です。託児あり(要申込)。

♥日時 3月14日(木) 10時～13時 ※受付9時30分～

♪ベビーズクッキング

ごっくん期(離乳食初期の5～6か月児)についてのお話と調理。

♥日時 3月21日(木) 10時30分～13時30分 ※受付10時～

〈共通事項〉●会場=おりなす八女研修棟 ●持参品=エプロン、三角きん、手ふきタオル、筆記用具 ●材料費=300円 ●定員=先着15人

### 子育て相談

子育てのことで、少しでも心配なことがあったらお気軽にご相談ください。身長・体重測定もできます。母子健康手帳をお持ちください。※相談日以外でも、



窓口や電話で子育て相談を行っています。※各地域の主任児童委員も家庭の相談に応じています。福祉課援護係(☎23・1350)

●日時=3月6日(水) 14時～15時 / 上陽保健センター

●日時=3月11日(月) 9時30分～11時 / 八女市保健センター

●日時=3月14日(木) 11時～12時 / 星野総合保健福祉センター

●日時=3月15日(金) 13時15分～14時30分 / 八女市保健センター

●日時=3月28日(木) 10時30分～11時30分 / 矢部基幹集落センター

### 乳幼児心理相談

心理士による個別相談です。対象者は年齢を問わず、成長発達面に不安のある人です。心配なことがあればお気軽にご相談ください。※予約制

♥日時 3月13日(水)、28日(木) 9時～16時

♥会場 八女市保健センター

♥日時 3月19日(火) 9時～16時

♥会場 黒木地域交流センター「ふじの里」

## 冬にオススメ健康入浴法!

入浴は体の汚れを取る以外に主な医学的作用として次の4つの作用があります。

①温熱作用 血液の流れがよくなり筋肉の緊張がほぐれ、肩こりなどの痛みを和らげる。

②浮力作用 お湯の中で浮力が働き関節への負担が軽くなります。

③リラックス作用 40度以下のぬるめのお湯につかると脳や体を休めるホルモンが分泌され、心身がリラックスします。

④水圧作用 体の表面だけでなく、血管や内臓にも均等に水圧がかかり循環器や呼吸器の機能が活発になります。

### 上手な入浴法



▽入浴時間 大体ぬるま湯(40度以下)で10～15分、やや熱め(40～42度)なら5～10分程度。あくまで目安なので我慢して入る必要はありません。長湯には気をつけましょう。

▽お湯の温度 急に血圧が上がるのを防ぐために42度以下に調節しましょう。

▽体のつきり方 首までしっかり湯船につかると心臓や肺に負担がかかります。

寒い冬、湯船にのんびりつかれば心も体も温まり、1日の疲れやストレスを癒やすのに最適です。今回は入浴の健康効果と共に上手な入浴法を紹介します。

るので、高血圧等持病を持っている人や高齢者はみぞおちぐらいまでにします。また、お湯からあがる時はゆっくり立ち上がりましょう。

▽温度差を少なくする 脱衣所に暖房器具を置くなどして、裸になった時寒いと感じないぐらいの室温(20度程度)にしておきます。

▽朝起きてすぐの入浴は避ける 朝は起きて活動するために急激に血圧が上がります。入浴するなら起きてから1～2時間後にします。

▽水分補給 入浴中は汗をかくので、入浴前後には十分な水分補給が必要です。

▽食後・運動後はすぐに入浴しない 食後は消化吸収をするために消化管に血液が集まっています。食後すぐに入浴すると温熱効果で血液が表面に集まってしまい、せっかくの消化活動がさまたげられてしまいます。また運動後も体内が活発に動いているので、すぐに入浴するのは避けたいものです。

食後、運動後の入浴は30分～1時間ほど時間を空けてからにしましょう。

上手な入浴の方法で心身ともに疲れを取って、明日への活力に備えましょう。

# お知らせ



## 八女しあわせ交流館文化祭

八女しあわせ交流館を利用して各団体や講座等の活動成果を発表し、交流を深めます。大正琴やカラオケ、民舞等講座のステージ発表、おでん・やきとり等のバザーあり。

- 日時＝2月17日(日)10時～17時
- 会場・問い合わせ＝八女しあわせ交流館(☎24・5846)

## 第1回趣味の作品展

八女地区退職中学校長会主催。生涯をかけた創作活動の逸品や趣味の作品を創作しつづけている会員の力作を展示。

## 空き家情報を募集しています♪

空き家を売りたい・貸したい人は、下記までお問い合わせください。

- 募集対象エリア＝黒木町・上陽町・立花町・矢部村・星野村
- 問い合わせ＝空き家バンク情報センター【黒木総合支所内】☎42・1111(内線411)
- ★受付時間＝平日9時～17時
- ※お越しの際は必ず事前にお電話ください。

## 募集

## バイオマス活用推進計画(案)に関する意見書

**八** 女市バイオマス活用推進計画(案)に関する意見を募集します。八女市では、これからの低炭素社会の実現に向けて、地域特性を活かしたバイオマスの活用を推進するため、バイオマス活用推進計画を策定します。計画(案)について、意見を募集します。

- 公表＝①八女市ホームページ掲載②閲覧(林業振興課)
- 募集期間＝2月18日(月)～2月28日(木)
- 提出方法＝郵送(または持参)〒834・8585 八女市本町647 八女市役所林業振興課※当日消印有効 ☎23・5411
- ☞ ringyoshinko@city.yame.lg.jp

- 日時＝2月15日(金)～20日(水)10時～17時
- 会場＝おりなす八女
- 出品作品＝絵画・書・水墨画・写真・陶器・工芸・文芸等
- 問い合わせ＝熊谷さん(☎22・2625)

## 立花観梅ウオーク

- 日時＝2月24日(日)宮野公園に8時30分集合、9時出発
- コース＝宮野公園～観梅会場往復約7キロ
- 参加費＝会員無料、一般100円(保険料)
- 問い合わせ＝八女歩こう会鶴さん(☎090・33326・3133)

## 第7回福岡県景観大会

参加無料、どなたでも参加できます。

- 日時＝3月2日(土)10時～15時15分
- 場所＝九州国立博物館
- 内容＝小中学生やまちづく

り団体による活動の発表、まちづくりワークショップ体験。

「第16回県景観文化展」「第25回県美しいまちづくり建築賞」「第2回県屋外広告景観賞」の受賞者の表彰式、受賞作品やまちづくり団体の活動を紹介したパネルの展示。※受賞作品等は2月26日(火)から同館エントランスホールで展示。

## 南筑後地域アンビシャス体験フェスティバル

青少年アンビシャス運動の参加団体による活動成果発表や体験ブースなど、子どもから大人まで楽しめます。入場無料

- 日時＝3月3日(日)9時30分～
- 場所＝おりなす八女
- 内容＝和太鼓、科学体験、ダンス、演劇、絵本の読み聞かせ、活動紹介展示 ほか
- 辻井いつ子さん(ピアニスト)辻

青少年アンビシャス運動の参加団体による活動成果発表や体験ブースなど、子どもから大人まで楽しめます。入場無料

- 日時＝3月3日(日)9時30分～
- 場所＝おりなす八女
- 内容＝和太鼓、科学体験、ダンス、演劇、絵本の読み聞かせ、活動紹介展示 ほか
- 辻井いつ子さん(ピアニスト)辻

## 地域活動支援センター ほほえみ

**ふらっち広場からのお知らせ**  
八女市本村 425-61 (☎24・3022)  
★開館日＝火・水・木・土・日曜 10時～17時

★おやつ「キャラメル風味のフレンチトーストをつくろう」  
●日時＝2月16日(土)13時30分～  
●参加費＝実費

★工作「バスボムをつくろう」  
●日時＝2月23日(土)13時30分～  
●参加費＝100円

★「ひなまつり スプリングコンサート」  
●日時＝3月2日(土)13時30分～  
●参加費＝無料 ●場所＝ふじの里(黒木町) ※ふらっち広場からの送迎もあります。詳細はお尋ねください。

★工作「ワイヤークラフトをしよう」  
●日時＝3月9日(土)13時30分～  
●参加費＝100円

■会場はいずれもふらっち広場です。  
■イベントがない日もマグネットつくりやエコバッグつくりを楽しめます。  
■ボランティアも募集中。

## @遊VIVA

八女市内の飲食店によるフードの出店とマルシェを中心としたイベント。会場内ステージでバンド演奏あり。「ワカモノに遊び場を」をコンセプトに活動しています。心が若ければみんなワカモノ！ご家族揃ってぜひお越しください。

- 日時＝3月3日(日)11時～18時30分
- 場所＝土橋市場
- 問い合わせ＝茶のくにで遊ぶ会実行委員会代表・杉さん(☎090・9607・4075)

## 教室・講座

ラジオを組み立てよう  
小学4年～6年生12人募集

## 募集

八女市内の飲食店によるフードの出店とマルシェを中心としたイベント。会場内ステージでバンド演奏あり。「ワカモノに遊び場を」をコンセプトに活動しています。心が若ければみんなワカモノ！ご家族揃ってぜひお越しください。

- 日時＝3月3日(日)11時～18時30分
- 場所＝土橋市場
- 問い合わせ＝茶のくにで遊ぶ会実行委員会代表・杉さん(☎090・9607・4075)

## 八女市嘱託職員

八女市地域包括支援センターの介護支援専門員を若干名募集します。

- 提出書類＝申込書(八女

# 献血にご協力ください

問い合わせ=八女市献血推進協議会 (☎ 23・0294)

**3月5日(火) 忠見公民館**  
10:00~11:30  
12:30~15:30

**3月7日(木)**  
①10:00~12:00  
東公民館  
②13:30~15:30  
三河小学校

- 市地域包括支援センターに準備、資格証明書類(写)
- 選考日=3月9日(土)
- 選考方法=書類審査および面接・作文
- 申込期間=2月18日(月)~2月28日(木)
- 申込・問い合わせ=介護長寿課地域包括支援係(☎23・1203)

## 学童保育所指導員

旧八女市小学校区8学童保育所で4月から勤務する指導員を募集します。

- 応募資格=65歳までで運転免許を持つ人
- 募集期間=2月15日(金)~22日(金) ※後日履歴書持参のうえ面接あり
- 申込・問い合わせ=社会福祉法人寿福祉会(☎24・5311)

## SOUTHクラブ新規会員

子どもからお年寄りまでスポーツを通じて、家族の絆や

仲間との交流を深め健康な体と心のうるおいを提供します。同じスポーツ種目ばかりでなく(文化的な活動も含む)、いろいろな種目が選べます。気軽に気楽にまずは体験から!

- 問い合わせ=総合体育館内SOUTHクラブ(☎24・1340)

## 県営住宅入居者

● 募集住宅=県内に所在する県営住宅(詳細は募集案内書をご覧ください)

- 募集案内書の配布および受付期間=3月1日(金)~11日(月)(11日消印まで有効)
- 募集案内書の配布場所=市役所都市計画課、市総合支所および各支所窓口
- 問い合わせ=県住宅供給公社(☎092・781・8029)

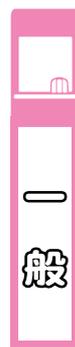


## 司法書士無料法律相談

相続・遺言、不動産登記・商業登記、成年後見制度、多重債務、裁判等、身近な法律トラブルについて司法書士が無料で相談に応じます。

- 日時=2月23日(土)10時~13時
- 場所=広川町保健・福祉センターはなやぎの里

● 予約・問い合わせ=県司法書士会筑後支部(☎0942・32・6641) ※平日10時~16時受付、当日申込も可



## 3月は「河川清掃浄化運動月間」

各行政区内(旧八女市のみ)の河川清掃が3月中に行われますので、皆さんのご協力をお願いします。また、家庭内の溜めマスや下水路も清掃しましょう。

- ★生活排水やごみの不法投棄で河川が大変汚れています。
- ▼調理くずや食べ残しは、水切りを十分した後、燃えるごみとして出してください。
- ▼ごみ処理器で堆肥化をお願いします。

▼使用後のてんぷら油は、固めたり、紙にしみこませたりして「燃えるごみ」として出してください。燃えるごみとして出していたら、毎月第4日曜日の午前中に市役所で行っている資源ごみの回収日に出してください。(平日は、社会環境課および総合支所・各支所の環境担当課へ持参ください)

▼食器や鍋などのひどい汚れは紙でふいてから洗ってください。(八女市環境衛生協議会)

## ……地域密着型介護サービス事業者を再公募します……

八女市では「八女市第5期介護保険事業計画」に基づき、介護を必要とする高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続できるよう、地域密着型の小規模多機能型居宅介護施設を平成24年度から26年度に3施設の整備を行う計画です。このため、平成24年5月に公募を行ったところですが、指定候補事業者の決定まで至りませんでしたので再度公募を行います。

- 公募する地域密着型サービスの内容=
- ▽サービスの種類=小規模多機能型居宅介護(介護予防含む)
- ▽整備予定年度=平成25年度・平成26年度
- ▽施設数・定員=3施設(登録定員25人)
- ▽施設整備予定地域=旧八女郡の地域
- ※①整備予定地域については、旧八女郡内としますが、選考にあたり前回公募の整備予定地域である八女市上陽町、星野村および矢部村での整備を優先的に選考決定します。同地域から応募がない場合に、その他の旧八女郡の地域内からの応募について選考決定することになります。

宅介護施設の整備と併せて、有料老人ホーム等の整備を計画される場合については、その内容を提案書に記載され応募されるようお願いいたします。内容を審査のうえ必要性が認められれば併設について認めることとします。

- 公募受付期間=2月19日(火)~3月29日(金) ※書類の受付は右記期間中の土日祝日を除く8時30分~17時15分まで
- 公募説明会=2月18日(月)14時~市役所203会議室
- ※公募説明会への参加を希望される事業所については、事前に介護長寿課介護サービス係へ参加事業所名、参加人員、連絡先電話番号および返信先ファクス番号を記入のうえ、次の受付窓口までファクスでお申し込みください。折り返し、介護長寿課から受信確認票をファクス送信します。
- 応募要領=詳しくは八女市ホームページ(<http://www.city.yame.fukuoka.jp/>)に掲載していますのでご確認ください。
- 問い合わせ=受付窓口=介護長寿課介護サービス係(☎8348585 八女市本町647番地)
- ☎0943・23・2545
- ☎0943・23・1331



# 子育て支援掲示板 3月

※子育て…子ども自身が、自らの力で心身ともに成長すること。

## つどいの広場 ちゃちゃっこ

会場・問い合わせ=共生の森(☎30・2566)

- 楽しく食育「肉まんづくりに挑戦！」
- 3/8(金) 10:30 ~ ※要申込、参加費 200円
- いっしょにあそぼう! 「ダンボールであそぼう」
- 3/9(土) 10:30 ~
- ママとふあふあほっぺ ※要申込25組
- 3/12(火) 10:30 ~ 講師=田中もとこさん
- 高田先生とおしゃべり会
- 3/15(金) 10:30 ~ 講師=子育てアドバイザー 高田悦也さん ※託児要申込
- にこにこバースデー
- 3/22(金) 10:30 ~

## 子育て支援センター ほほえみ

問い合わせ=ほほえみ(岡山保育所内)☎22・4726

- 子育てママのリフレッシュタイム
- 「素敵な手作りコサージュ」講師=石橋友美さん ● 3/4(月) 10:00 ~ / 定員 20人程度 / 材料費 500円 / 託児要予約 3/1まで
- 食育講座「春のパーティーメニュー」
- 講師=吉田世津子さん(筑後高等料理学院)
- 3/13(水) 10:00 ~ / おりなす八女研修棟 / 材料費 500円 / 定員 25人 / 託児要予約 3/6 締切
- パママ広場「お好み焼きパーティー」
- 3/16(土) 10:00 ~、定員 15組、大人1人 100円
- ほほえみ会

- 3/26(火) 10:00 ~、パネルシアター・バルーンあそびなどを行います。どなたもご参加ください。
- 思いきり遊ぼう 園庭とセンターで親子遊び
- 《9:30 ~ 15:30》12(火)/21(木)/27(水)/28(木)/29(金)
- 《9:30 ~ 13:00》2(土)/23(日)
- 移動サロン 近所仲間を作しましょう
- 《10:00 ~ 12:00》▽東公民館 3/1(金)▽おりなす八女 3/7(木)▽上陽公民館 3/8(金)▽西公民館 3/18(月)▽そよかぜ 3/22(金)
- 《11:00 ~ 12:30》▽児童センター 3/15(金)
- ほほえみサロン 楽しく親子あそび
- 赤ちゃん広場(生後4か月~15か月)
- 3/6(水) 9:30 ~ 12:00
- ほほえみ広場(生後16か月~就学前)
- 3/5(火) 9:30 ~ 12:00
- ※今月のお誕生会は14(木)に赤ちゃんひろば・ほほえみ広場合同で行います。
- プレママ広場 ※今からママになる人対象
- 3/11(月) 10:00 ~ 12:00 / 忠見保育園
- 3/25(月) 10:00 ~ 12:00 / ほほえみ

## 黒木町チャイルドルーム ピッコ

会場・問い合わせ=ふじの里(☎42・3301)

- エンジェルルーム「ひな祭り」
- 3/5(火) 10:30 ~
- プレママ&ベビーサロン「みんなでトーク」
- 3/8(金) 10:30 ~
- ハートフルしゃべり場 (高田悦也さん)

- 3/12(火) 10:30 ~ ※託児は要予約
- みんなであそぼう「だっこボックス」
- 3/17(日) 10:30 ~ / 講師=田中もとこさん / 多目的ホール ※当日自由参加
- ハッピーバースデー
- 3/19(火) 10:30 ~

## 立花町子育て支援センターきらきら

会場・問い合わせ=きらきら(☎24・9090)

- ひなまつり会 ● 3/1(金) 10:30 ~
- たまひよクラブ ● 3/4(月) 10:30 ~
- おはなし会 ● 3/5(火) 10:30 ~
- 英語で遊ぼう ● 3/11(月) 10:30 ~
- 育児講座「フラワーアレンジメント」
- 3/12(火) 10:30 ~ かがやき ※2日前までに要予約、限定20組(託児あり)、材料費 500円、はさみをご持参ください
- 元気にあそぼう ● 3/13(水) 10:30 ~
- ハッピーバースデー! ● 3/15(金) 10:30 ~
- パネル~にゃ ● 3/18(月) 10:30 ~
- リズムにのって ● 3/19(火) 10:30 ~
- なかよしクラブ ● 3/22(金) 10:30 ~
- パママあそぼう ● 3/23(土) 10:30 ~
- 移動サロン ※ 10:00 ~ 13:00
- ▽白木コミュニティセンター 3/7(木)
- ▽黒木公民館 3/14(木)
- ▽かがやき 3/21(木)
- ▽矢部基幹集落センター 3/28(木)

## 3月の在宅医当番表

※変更になっていることがありますので、電話で確認してください。

<b>3月3日(日)</b>	山下眼科	筑後市	0942・53・2225
いしもと小児科	岩崎	22・7111	
中島医院	黒木町	42・0235	
大坪歯科医院	上陽町	33・7011	
江崎耳鼻咽喉科	筑後市	0942・53・2347	
平野眼科	本町	23・5550	
<b>3月10日(日)</b>	藤本産婦人科	東宮野町	23・2733
耳納高原病院	星野村	52・3135	
柴田歯科医院	納楚	24・3400	
<b>3月17日(日)</b>	東医院	矢原町	23・5212
みやざき内科	立花町	37・0008	
山下いさみ歯科医院	筑後市	0942・53・7864	
<b>3月20日(祝)</b>	東洋医学ひぐちクリニック	大島	23・2765
クリニックくろぎ	黒木町	42・0887	
城崎歯科医院	筑後市	0942・53・8205	
<b>3月24日(日)</b>	ごんどう内科	山内	23・3010
しばた医院	上陽町	33・7373	
山口歯科医院	筑後市	0942・53・3256	
<b>3月31日(日)</b>	古賀泌尿器	馬場	24・3121
木屋診療所	黒木町	42・0071	
坂田歯科医院	筑後市	0942・53・7089	

## ▼救急指定病院

公立八女総合病院	高塚	23・4131
柳病院	吉田	23・2176
川崎病院	納楚	23・3005
馬場病院	広川町	32・3511

## ▼夜間小児救急医療(19:00~22:00)

月・水・金	公立八女総合病院	23・4131
火・木	筑後市立病院	0942・53・7511

## ▼日祝日小児救急医療(9:00~15:00)

3/3(日)・17(日)・20(祝)・31(日)	公立八女総合病院	23・4131
3/10(日)・24(日)	筑後市立病院	0942・53・7511

## ▼県小児救急医療電話相談

19:00 ~ 23:00	聖マリア病院	0942・37・6116
23:00 ~ 7:00	県指定健康相談事業者	# 8000

九州北部豪雨災害復興祈念

映画を楽しむ八女・筑後の会  
2012年度第2回上映会

## 種まき旅人 〜みのりの茶〜

これからの生き方を問いかける。  
みると元気になる  
オーガニックシネマ誕生!

おいしいお茶には、  
時間と手間、愛情が必要なのです。



監督 塩屋俊 出演 陣内孝則、田中麗奈  
吉沢悠、柄本明、永島敏行、石丸謙二郎、寺泉憲、  
中村ゆり、林美智子

2/21(木) ①10:30 ②14:00  
会場 はちひめホール

一般前売券 1,200円 (当日1,500円)  
中高校生・障がい者 800円 (当日のみ)

(地域上映を支える会員制度もあります。事務局まで)

主催/映画を楽しむ八女・筑後の会

チケット発売中

問合せ先(森山) ☎ 24・1174

# 第2回 徐福

2013年4月6日(土) 午後2時開演 午後1時開場

会場 おりなす八女ハーモニーホール

チケット

大人:500円  
小・中学生:300円  
※当日券100円増



主催/市民ミュージカル劇団さくら座《事務局 中村芳子 090-6772-2675》  
後援/八女市、八女市教育委員会、童男山・犬尾城址保存会、東京オペラ協会

平成25年度

## 「おりなす友の会」入会募集

- 更新手続き受付(新規・継続) 3月1日～
- 加入期間 平成25年4月1日～平成26年3月31日
- 年会費 個人会員(新規入会) 2,000円  
(継続加入) 1,500円  
家族会員(1人につき) 1,500円
- 会員特典
  - ・チケットの先行発売
  - ・チケットの割引
  - ・公演チラシ・情報誌の発送
  - ・その他の特典あり
- 入会申込み方法特典
  - ・おりなす友の会事務局(おりなす八女内)  
「入会申込書」(おりなす事務局またはHPからダウンロード可)に必要事項を記載のうえ、会費を添えて友の会事務局へお申込みください。
  - ・郵送  
「入会申込書」に必要事項をご記入のうえ、ご郵送ください。
  - ・ファックス  
「入会申込書」をファックスしてください。  
FAX: 23・2199

## 2・3月 イベント情報 おりなす八女HP <http://www.orinasu-yamecity.jp/>

開催	催し	ホール	開演	入場料	問合せ先	電話番号
2/17(日)	八女太鼓祭 絆～あしたへ～	ハーモニー他	13:00	500円	八女太鼓祭実行委員会事務局(善)	22・5332
3/3(日)	八女アンビネットフェスティバル	全館	9:00	無料	立花公民館	37・1522
3/9(土)	あつまれ!元気もんフェア	全館	9:00	無料	男女共同参画・生涯学習課	23・1318
3/12(火)	平成24年度自殺対策強化月間 啓発講演会 講師:若久病院 副院長 野見山晃先生	はちひめ	14:00	無料	南筑後保健福祉環境事務所	0944・72・2176
3/31(日)	西日本大正琴愛好会八女支部 発表会	はちひめ	10:00	無料	同愛好会八女支部(平田)	23・0206
3/31(日)	YAME BRASS STATION 吹奏楽部合同演奏会(西日本短期大学附属高等学校、福島高等学校、八女高等学校、輝翔館中等教育学校、八女学院中学・高等学校)	ハーモニー	14:00	無料	八女学院中学・高等学校吹奏学部(高山)	23・5111



(上)「やせ仏」さんにお参りする参拝客(左)釈迦苦行像の様にやせている「やせ仏」さんは、大籠の正八幡宮神社の北側に祀られています

### 「やせ仏」さんに 願いを託す

大籠地区に伝わる「やせ仏」さんの縁日が1月16日(水)にあり、多くの参拝客が訪れました。やせ仏さんは苦行する釈迦の姿を現したものとまわられています。いつから祀られているのか、どこから来たのかなど謎に包まれています。昭和59年に現在の場所にお堂が建てられ、8月16日と1月16日の年2回、地元の人たちによって縁日が開かれています。同地区出身の作家・故中蘭英助さんの「南蛮仏」にも紹介され、広い地域からお参りに訪れます。「人々を救うために苦行されているお姿がありがたいです」と参拝客は話していました。



## まちのわだい TOPICS

### お茶を通じてもてなす心を養う

社会福祉法人隆栄会 上妻保育園で1月24日(木)、お茶教室が行われました。八女はお茶の産地であることから、園児らにお茶について学んでもらい、礼儀作法やもてなす心も養おうと、毎月1〜2回行われています。

まず実験で、塩素反応で黄色く変色した水道水が、一つまみのお茶の葉で一瞬のうちに透明に変化し、塩素が除去される様子を見てお茶の殺菌作用を学びました。その後、玉露の味を楽しんでもらおう



玉露を味わう園児たち



急須から玉露を上手に注いでいきます

と、玉露の入れ方を教えてもらい、自分たちで玉露を入れていきました。「おいしい」、「あまい」、「コーヒーマイ」といろいろな感想を口ぐちに話す子どもたち。玉露を入れるのは初めてでしたが、どの子どもたちも上手に急須を扱い玉露を入れていました。

指導にきている井手研治さんは「今、急須がないような家庭もある中、お茶を入れて飲むことでお茶に親しんでもらいたいし、八女茶のことを知ってもらいたい。このような取り組みがほかの保育園などにも広がってほしい」と話していました。3月には保護者を招いてお茶でもてなすお茶教室が予定されています。

### 「蓮の実園」入所者の絵が彩るカレンダー

八女市上陽町の「蓮の実園」の入所者らが描いた絵で作られたカレンダーが完成し1月17日(木)、三田村市長にしおりとともに手渡されました。カレンダーの絵は宮崎盛博さんと田中常裕さんが主に描いており、今回は多くの人に2人の絵を知ってもらいたいと初めてカレンダーを製作しました。宮崎さんは、障害者美術展で最高賞のほか、一般の部でも多くの賞を受けるなど、大牟田の青々水彩画協会の準会員に推挙されています。その宮崎さんに刺激を受けた田中さんも絵を描くようになり、美術展で入賞するなどしています。



絵を描いた田中さんと宮崎さん(左から)



完成した「はすのみ アート&ハートカレンダー」

描かれた絵に感心しきりの三田村市長の「いい作品が描けるようにこれからも頑張ってください」とエールに2人は笑顔でこたえていました。カレンダーとしおりは蓮の実園で販売しています。

●蓮の実園(☎54・3123)

### おたんじょうびおめでとう



あやね  
松尾 綾音ちゃん  
H24年2月8日生(室岡)

これからも笑顔いっぱい  
パワフルに育ってね♡