

## Town Development

こうさのまちづくり (甲佐町まちづくり協議会)

### 上益城5町の魅力を伝える 移住定住パンフレットが完成

■移住先として選ばれる  
よう上益城5町で協力

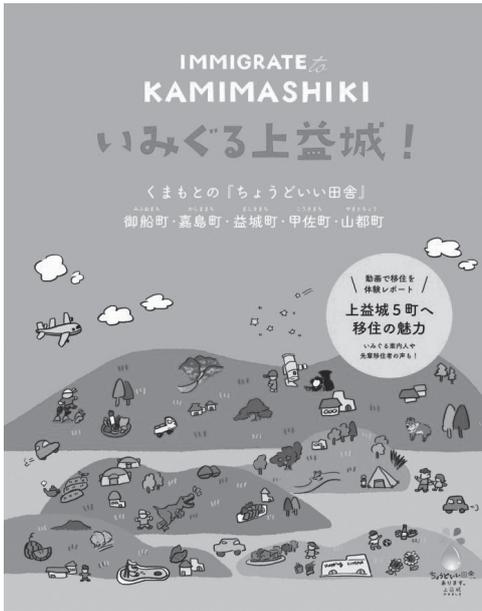
町では、若者や子育て世  
代の定住を促進することを  
目的に、定住促進助成金や  
空き家バンク制度などを実  
施しています。また、県上  
益城地域振興局や上益城5  
町と連携しながら、移住先  
として「選ばれる上益城」  
となるよう情報発信に努め  
ています。

令和3年度は、県上益城  
地域振興局が上益城5町と  
連携して、地方暮らしに興  
味がある人や熊本に関わり

がある人などに向けて、上  
益城5町の魅力を発信する  
移住PR動画を制作しまし  
た。

■上益城地域の移住定住  
パンフレットを制作

今年度は、上益城地域の  
魅力をさらに効果的に伝え  
るため、移住定住パンフ  
レット「いみぐる上益城」  
を県上益城地域振興  
局が上益城5町との協働で  
制作しました。「いみぐ  
る」とは「immigrate(移  
住する)」という英語を  
使った造語です。



▲上益城5町の魅力が詰まった移住定住パンフレット「いみぐる上益城!」をぜひご覧ください。

●お問い合わせ先  
町地域振興課  
☎ 096-234-1154 (内線233)

パンフレットはこ  
ちらからご覧いただけ  
ます▶



熊本市内に近く、適度な  
田舎暮らしが楽しめる  
「ちょうどいい田舎」を  
キャッチコピーに同パンフ  
レットでは、各町の特徴や  
移住に関する制度のほか、  
先輩移住者が各町の魅力や  
暮らしの一部などを伝えて  
います。

そのほかにも、県上益城  
地域振興局の公式YouTube  
で同パンフレットと  
連動した「いみぐる体験動  
画」も公開しています。

同パンフレットは県上益  
城地域振興局公式ウェブサ  
イトでご覧いただけます。  
また、町地域振興課窓口  
などでも配布しています。

## Fitness

甲佐町フィットネスセンター

### 自宅で簡単にできる お尻・背中の引き締め運動!

今回は、自宅で仰向けになりなが  
ら簡単にできる「ヒップリフト」を  
ご紹介します。

このトレーニングは大殿筋(お  
尻)が鍛えられることでヒップアップ  
効果があります。また脊柱起立筋(背中)  
が鍛えられることで姿勢矯正の効  
果が期待できます。

#### 今月の講師



本田 賢史さん  
(健康運動指導士)

#### ■トレーニングの手順

- ①仰向けになり両膝を曲げ、手は体  
の横においてください。  
※お尻をキュッと締めて、それ以外  
は力を抜いてリラックスしてくだ  
さい。
- ②呼吸を意識し、お尻を上を持ち上  
げ、数秒間停止してください。  
※肩～膝が一直線となるように、意  
識してください。
- ③息を吸いながら、ゆっくりと下ろ  
してください。  
※体の反動を使わないよう意識しま  
しょう。

#### 「ヒップリフト」



▲体勢が悪いと効果が減少します。正しい  
姿勢で行いましょう。

●お問い合わせ先  
甲佐町フィットネスセンター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8712

## Events Calender

甲佐町イベントカレンダー【3月】

日	月	火	水	木	金	土
2/26 <b>【日曜当番医】</b> 谷田病院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	2/27	2/28 口座振替日 納期限 夜間窓口 (町税務課) マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)	1 行政区配達 (町総務課)	2 消費生活相談 (老人いこいの家)	3	4 卒業式 (甲佐中学校)
5 <b>【日曜当番医】</b> 桃崎整形外科 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	6 法律・人権・ 行政相談 (町民センター)	7	8	9 消費生活相談 (老人いこいの家)	10	11
12 緑川スポーツフェスタ (町地域振興課) <b>【日曜当番医】</b> 荒瀬病院	13	14 1歳6か月児健診 3歳児健診 (町総合保健福祉センター)	15 町申告相談会最終日 (町税務課) 認知症についての 相談会と家族のつどい (町福祉課) 行政区配達 (町総務課) マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課)	16 消費生活相談 (老人いこいの家) 4か月児健診 7か月児健診 (町総合保健福祉センター)	17	18 甲佐町公民館大会 (町社会教育課)
19 <b>【日曜当番医】</b> 谷田病院	20 心配ごと相談 (町民センター)	21	22	23 卒業式 (町内小学校) 消費生活相談 (老人いこいの家)	24 町民大学閉講式 (町社会教育課) 修了式 (町内小中学校)	25 新甲佐町史歴史研修会 (町社会教育課)
26 町消防団出初式 (町総務課) <b>【日曜当番医】</b> 小屋迫医院 マイナンバーカード 予約者優先休日窓口 (町住民生活課)	27	28 口座振替日 (町税務課)	29	30 消費生活相談 (老人いこいの家)	31 マイナンバーカード 予約者優先夜間窓口 (町住民生活課) 納期限 夜間窓口 (町税務課)	4/1

※やむを得ず中止・延期になる場合があります。詳細は、町公式ウェブサイトなどをご確認ください。