

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

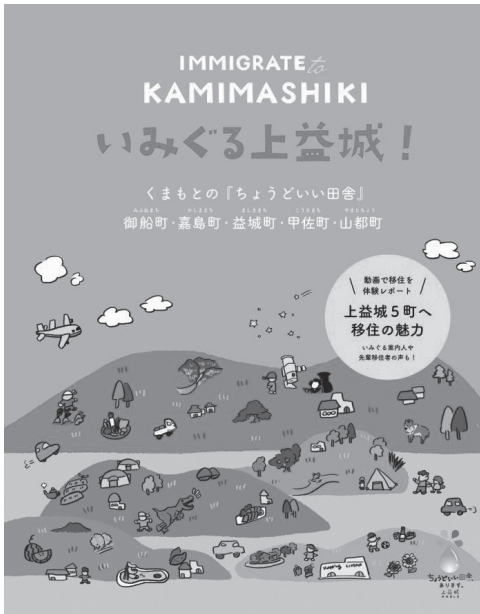
町では、若者や子育て世
代の定住を促進することを
目的に、定住促進助成金や
空き家バンク制度などを実
施しています。また、県上
益城地域振興局や上益城5
町と連携しながら、移住先
として「選ばれる上益城」
となるよう情報発信に努め
ています。

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)

パンフレットはここ
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	2/27	2/28	1	2	3	4
【日曜当番医】 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)		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)	行政区配達 (町総務課)	消費生活相談 (老人いこいの家)		卒業式 (甲佐中学校)
5	6	7	8	9	10	11
【日曜当番医】 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)	法律・人権・ 行政相談 (町民センター)			消費生活相談 (老人いこいの家)		
12	13	14	15	16	17	18
緑川スポーツフェスタ (町地域振興課) 【日曜当番医】 荒瀬病院		1歳6か月児健診 3歳児健診 (町総合保健福祉センター)	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)	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)		甲佐町公民館大会 (町社会教育課)
19	20	21	22	23	24	25
【日曜当番医】 谷田病院	心配ごと相談 (町民センター)			卒業式 (町内小学校) 消費生活相談 (老人いこいの家)	町民大学閉講式 (町社会教育課) 修了式 (町内小中学校)	新甲佐町史歴史研修会 (町社会教育課)
26	27	28	29	30	31	4/1
町消防団出初式 (町総務課) 【日曜当番医】 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)		口座振替日 (町税務課)		消費生活相談 (老人いこいの家)	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)	

※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。