

まちと人の想いが変わる情報交差点

広報甲佐

4 April 2025
No.669



広報こうさ R7.4

CONTENTS

- 02 目次／人のうごき
- 03 竜野川流域「特定都市河川」指定について
- 04 特集「そうだ、介護予防をはじめよう」
- 08 こうさの話題
- 10 健康だより／甲佐町フィットネスセンター
- 11 スマイル／休日当番医／子育てカレンダー
- 12 図書室へ行こう
- 13 公民館／人権
- 14 甲佐のまちづくり／甲佐高校通信
- 15 甲佐町イベントカレンダー
- 16 町からのお知らせ
- 18 暮らしの情報
- 22 うたごよみ
- 23 甲佐の野菜で作ってみよう！
- 24 Kosa Style ノルディックウォーキング 赤星 裕子さん

—— 表紙の写真 ——



今月の表紙は、ノルディックウォーキングを楽しむ皆さん。だんだん暖かくなり、町を歩くのが楽しい季節になりました。梅の花や桜、菜の花など、自分のお気に入りの場所を探しにいくのもいいですね。

🌱 町からの情報をお届けしています 🌱



メールアプリ



ウェブサイト



instagram



メールアプリ「こうさ情報たしかめーる」の登録をお忘れなく！



facebook



X(旧 twitter)

🌱 人のうごき（2月28日現在） 🌱

総人口

9,895人 男 4,756人／女 5,139人

前月比

-15人

男 -7／女 -8

○出生 2人
○転入 24人

○死亡 14人
○転出 27人

総世帯数

4,417世帯

前月比 -4

竜野川流域では

流域治水を推進し、水害に強いまちづくりに取り組むため

「特定都市河川」

に指定されました。
(令和7年3月28日指定)

指定を受けることで、河川整備の加速化と雨水流出の抑制を推進し、住民の人命・財産を水害から守り、安全で安心して暮せるまちづくりを目指します。

許可
が必要!!

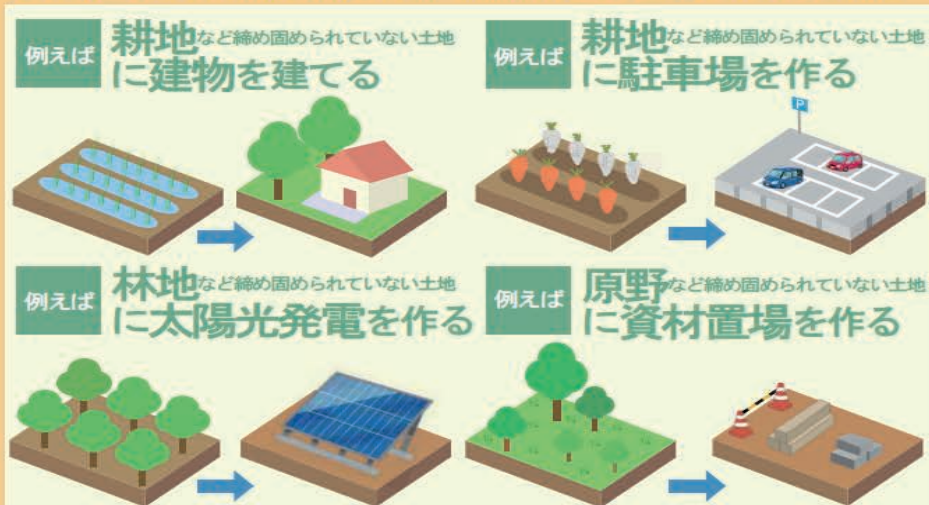
特定都市河川流域で雨水浸透阻害行為を行う際は 雨水の流出抑制のため 許可が必要 な場合があります。

▶特定都市河川流域内（竜野川流域）の宅地等以外の土地において、**1,000㎡以上の雨水浸透阻害行為**（宅地等にするために行う土地の形質の変更や土地の舗装、そのほか土地からの流出雨水量を増加させるおそれのある行為）を行う際は、熊本県知事の**許可が必要**になります。

▶許可にあたっては、技術的基準に基づいた**雨水の流出抑制対策**が必要になります。

※「宅地等」とは、土地の利用形態が宅地、池沼、水路、ため池、道路、鉄道線路、飛行場である土地のことです。宅地等以外の土地は、利用形態が林地、耕地、原野、山地などの土地が該当します。

以下のような、雨水浸透阻害行為（1,000㎡以上の場合）を行う際には…

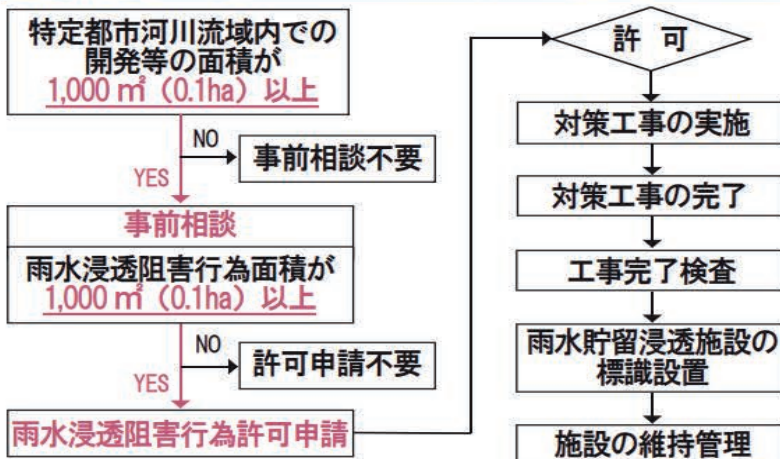


流出抑制対策が必要です。



■手続きフロー図

※まずは窓口で事前相談をお願いします。



■申請（相談）窓口

申請（相談）窓口	連絡先 (TEL)
熊本県河川課	096-333-2507
甲佐町建設課	096-234-1183

詳しくはこちら
をご覧ください▶



熊本県 特定都市河川

そうだ、 介護予防をはじめよう!



人生100年時代といわれる昨今、高齢者がこれまでの経験などを活かし、生涯現役で活躍していける社会が求められる中で、健康の保持や増進、介護予防・自立支援・重症化予防の推進は非常に重要となっています。また、元気な高齢者が地域の担い手として役割を果たすことは地域づくりにおいても大切なことであり、高齢者の生きがいづくりとしての効果も期待されます。

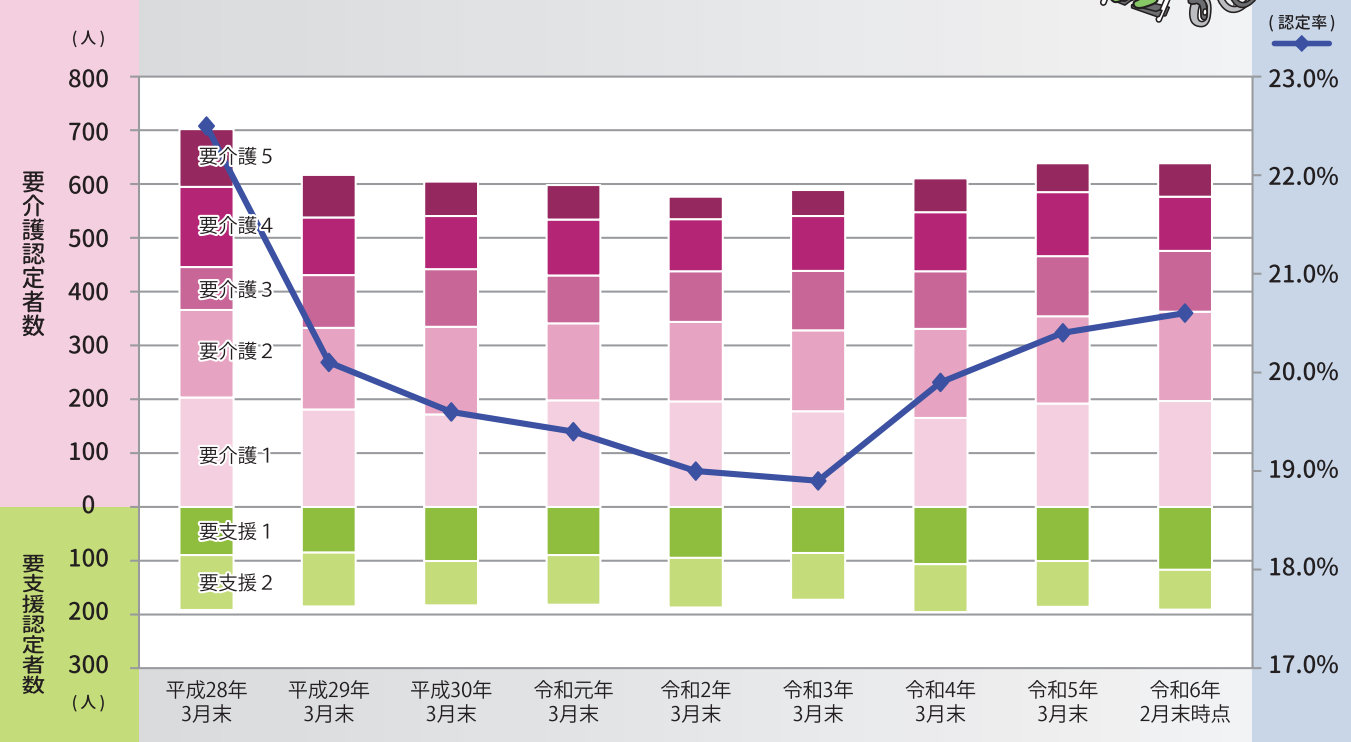
年を重ねていく中で、病気や周りの環境などが変化し、誰もが何かしらの支援が必要となる可能性があります。「どこで、どのように暮らし続けたいか」を考え、身近にできることから始めるのも、予防の取り組みの第一歩となります。一人ひとりの取り組みも大切ですが、地域住民が一体となって支えあう地域づくりも大切です。

町では、「高齢者が生きがいを持ち、地域の支え合いの中で自分らしく安心して暮らせるまち」を基本理念に、本人が望む暮らしの実現に向け、介護予防事業に取り組んでいます。

今回は、地域での活動や町の介護予防事業についてご紹介します。

甲佐町における 要介護・要支援の認定者数と認定率の推移

町の要介護（要支援）認定者数、要介護（要支援）認定率のピークは平成 28 年で、その後低下していたにもかかわらず、現在は上昇を続けています。
団塊の世代が後期高齢者を迎えた今年、さらに上昇が危惧されます。



要介護・要支援認定者の有病状況

町の要介護（要支援）認定者の有病状況を調べると、県や同規模市町村、国と比較し、心臓病、筋・骨疾患、精神（おもに認知症）がある人が多いです。そして、ほとんどの人が複数のこれらの疾患を併せ持っていました。

心臓は心筋という筋肉で出来ています。よって、全身の筋・骨疾患も同様に悪化しているということがわかります。また、認知症は血管の病気です。心臓と同様に脳血管も悪化しているということがわかります。

R5年度累計	甲佐町 (%)	県 (%)	同規模 (%)	国 (%)
糖尿病	21.8	23.5	23.2	24.7
心臓病	68.8	66.2	61.0	60.8
脳疾患	22.7	22.5	22.9	22.1
筋・骨疾患	65.5	59.6	53.5	54.0
精神（※認知症含む）	41.9	40.7	37.9	36.8

一人当たりの社会保障費

町の令和 3 年度データによると、一人当たりの国保医療費は約 47 万円、後期医療費は約 105 万円で、いずれも全国平均よりも高い状況です。この額に一人当たりの介護給付費約 36 万円をプラスして、年間使っているという状況です。

直近R3年度データ	円	地域差指数
国保医療費	473,279	1.164
後期医療費	1,046,463	1.107
介護給付費	355,153	
合計	1,874,895	

【地域差指数】
医療費の地域差を表す指標として、1 人当たり医療費について、人口の年齢構成の相違分を補正し、全国平均を 1 として指数化したもの。

次ページでは「誰もが住み慣れた地域で、自分らしい生活を続けたい」、
そんな思いをサポートする、地区や町が行う介護予防活動をご紹介します。

地域の集い

各行政区の公民館にて行われている介護予防の取り組み (4月現在:38地区)



地域の集いとは？

地域の皆さんが主体となって公民館等で介護予防に取り組まれている行政区があります。町ではその場を総称して「地域の集い」と呼んでいます。

**いきいき百歳体操等を中心とした
介護予防活動を推進しています。**

- ・ 椅子に座ってでもできる体操
- ・ 口腔機能向上「かみかみ百歳体操」
- ・ 認知機能低下予防「レクリエーション活動」



地域の方が楽しく参加できるように、
それぞれの行政区で
内容を工夫されています。



町地域包括支援センター保健師による健康相談や
町社協生活支援コーディネーターによる体操指導などを
定期的実施しています。



介護予防サポーター
田上 裕子さん (横田区)

「地域の集い」では、みんなで定期的に集まって体操をしたり、お話しをしたりすることで楽しみながら介護予防に取り組めます。それに、みんなで集まってお喋りをしてコミュニケーションをとることで、心も元気になっていきます。体操も椅子に座ってできるので、気軽に立ち寄って参加してほしいですね。これからも「地域の集い」を継続して、地域みなさんが少しでも元気になるお手伝いができれば、と思っています。

はつらつリハビリ教室

毎週水曜日 / 朝 9:30～11:30 / 甲佐町生涯学習センター ホール



はつらつリハビリ教室とは？

- リハビリテーション等の専門職があなたの困りごとに合わせ、指導・助言を行います。
(運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善などについての集団プログラムの実施)
- 椅子に座りながら集団で行う体操やストレッチを行い、
ご自身の体調に合わせて実施できる無理のない機能向上プログラムです。
- 自宅からの交通手段がない方、来所が困難な方は、教室への送迎が利用できます。

対象者

- 介護保険認定で「要支援1」または「要支援2」の認定をお持ちで
他のデイケアやデイサービスなどの通所型サービスを利用されていない方。
- 「事業対象者」の認定をお持ちの方。
(町が行う基本チェックリストにおいて、運動機能低下などの該当があった方)

申し込み・利用方法

甲佐町役場 福祉課 地域包括支援係

甲佐町地域包括支援センター 担当：白石 (TEL) 096-234-1114

※ご利用には地域包括支援センター等による訪問・計画立案が必要です。



▲功労者表彰を受賞した甲佐町土地改良区理事長の遠山さん

長年の功績を称えて 甲佐町土地改良区の遠山敬光さんが表彰

2月27日（木）、熊本ホテルキャッスルで熊本県土地改良事業団体連合会第68回通常総会が開催され、甲佐町土地改良区理事長の遠山敬光さんが功労者の表彰を受けられました。遠山さんは町土地改良区の役員を17年間務め、土地改良区の運営に大きく貢献。熊本地震で被災した用排水路の早期復旧に向けて尽力されたことなどが評価され、今回の表彰となりました。



▲緑川や竜野川流域の内水対策について意見交換を行う参加者

浸水被害を防ぐために 第5回「緑川竜野川内水対策会議」

2月7日（金）、町本庁舎で第5回「緑川竜野川内水対策会議」が開催されました。同会議は、国土交通省および熊本県と甲佐町が合同で開催。今回は、今後の内水対策についての検討と今年度に各機関にて実施された事業について報告が行われ、浸水被害の軽減や対策に向けた流域治水に関する協議や竜野川特定都市河川指定についての協議が行われました。



▲町からのお礼状を受け取る田上泰隆さん（左）

曾祖父のふるさとを想って 田上泰隆さんが町へ500万円を寄付

3月5日（水）、町へ500万円の寄付をいただいた田上泰隆さん（京都府）へ、町からお礼状が贈呈されました。甲佐町出身で泰隆さんの曾祖父にあたる重兵衛さんは農耕用の「御船犁」を開発、父の龍雄さんは日本初のトラクターを開発された経緯があり、甲斐町長は「多額の寄付をいただき感謝しています。町の発展のために活用させていただきたい」と話しました。



▲坂井代表取締役（左）に感謝状を手渡す甲斐町長

町への寄附企業に感謝状 企業版ふるさと納税制度

3月4日（火）町本庁舎で、本町へ寄附いただいた有限会社天昇／ダスキント昇（益城町・坂井辰也代表取締役）に感謝状が贈られました。今回、同社からいただいた寄附金は、安定した「しごと」を創出する基盤づくりや関係人口の創出と定住促進などを基本目標とする「甲佐町まち・ひと・しごと創生推進計画」に基づく事業のために活用します。



▲観光パンフレットを使って町のPRを行う職員

県央地域の魅力をPR 熊本どまんなかフェアが開催

3月9日（日）、阿蘇くまもと空港「そらよかエリア」で「熊本どまんなかフェア」が開催され、甲佐町を含む上益城地域と宇城地域の県央市町が出展しました。同フェアは県央地域の交流人口を拡大させる取り組みとして開催され、本町はパンフレット配布やアンケートを実施し、町のPRを行い、県内外から訪れた多くの来場者に町の魅力を発信しました。

地域住民を支えて25年 宮内地区社会福祉協議会25周年記念式典

2月15日（土）、甲佐町で最も早く発足した宮内地区社会福祉協議会の25周年を記念してグラウンドゴルフ大会が開催され、地域住民が交流を深めました。

続く第二部では、「宮内のむか～し昔のあれこれ」と題し、地区に伝わる民話の朗読と、それにまつわる解説が住民によって発表されました。民話の朗読は、地域に暮らす小学生3人が担当し、温かみのある語り口で会場を魅了しました。甲佐神社の赤星宮司からは、神社の成り立ちについてのお話があり、地域の文化や歴史への理解を深める貴重な機会となりました。

式典で甲斐町長は「歴代会長を中心に、長年にわたり活動を継続されてきたことに、心から感謝と敬意を表します。少子高齢化が進む本町において、社会福祉協議会の果たす役割は大きく、今後も宮内地区の皆様が生きがいを持ち、楽しく生活できる環境づくりに尽力していただきたい」と挨拶しました。



▲多くの屋台と来場者で賑わいをみせる商店街

春の訪れを告げる伝統行事 「第354回甲佐町初市」

3月9日（日）、甲佐町商店街を会場に、第354回甲佐町初市が開催されました。春の訪れを知らせる伝統の行事は、甲佐町商工会が主催。会場には苗木や花苗などの植木市のほか、露店などが立ち並び、商工会青年部による甘酒まんじゅうと肉まんの販売や、女性部によるぜんざいとぶた汁の販売も行われ行列ができるなど、活気にあふれた一日となりました。



▲（写真上）多くの地域住民が式典に参加
（写真下）民話を朗読する小学生たち



健康だより

運動習慣を身につけましょう

忙しい日々の中で運動をする時間がとれない、または運動が苦手という方は少なくありません。しかし、運動は少しの工夫で始めることができ、続けることで心と身体に健康に大きな効果をもたらします。

●運動のメリット

運動を習慣にすることで体力や筋力が向上し、ストレス軽減にもつながります。また、血糖値や血圧を安定させ、肥満や糖尿病、高血圧などのリスクを減らすことができるなど生活習慣病の予防にも役立つので、長期的な健康を守ることに繋がります。

●簡単な運動から始めましょう

まずは無理のない範囲からスタートしましょう。おすすめは日常生活に運動を取り入れることです。例えば、徒歩や自転車移動をする、通勤・通学の際に少し遠回りをして歩く、エレベーターではなく階段を使う、昼休みに軽く散歩をするなど、日々のちょっとした工夫で運動量を増やすことができます。また、10分程度の軽いウォーキングやストレッチから始めてみるのも良い方法です。ウォーキングは心肺機能の向上に効果的で、ストレッチは柔軟性を向上させ、怪我の予防にもつながります。慣れてきたら少しずつ時間を増やしたり強度を上げていきましょう。

●続けるためのコツ

運動は楽しみながらすることで続けることができます。好きな音楽を聴きながら歩いたり、友達と一緒に運動することで気持ちよく続けられます。最初は10分の運動からスタートして、少しずつ時間を増やしていきましょう。さらに、運動の成果を実感できるとモチベーションが続きます。例えば、目標を立てて、毎日歩いた歩数を記録して達成感を味わうのも一つの方法です。また、アプリやウェアラブルデバイスを活用して運動量を数値化することで、目に見える形で確認でき続けやすくなります。

運動は大きな時間を取らなくても生活の中にとり入れることができます。毎日少しずつ運動を習慣にして、心と身体を守りましょう！



●お問い合わせ先
甲佐町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

背筋ピン！姿勢改善ヨガで健康美へ

令和7年度の姿勢改善ヨガ教室のご案内です。心身ともにリフレッシュできる姿勢改善ヨガで健康と美を手に入れませんか？

参加をご希望の方は、電話にて予約を

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

お願いいたします。定員になり次第、受付を終了させていただきますので、早めにお申し込みください。

●姿勢改善チェアヨガ

椅子を使ったヨガ教室。初心者の方も大歓迎です。

▶毎月第2・第4土曜日

午前10時30分から午前11時30分
定員10名 参加料550円

●大人のための姿勢改善ヨガ

マットを使用したヨガ教室です。『体幹筋力』や『バランス能力』を向上させながら、姿勢を整えていきます。

▶毎月第2・第4土曜日

午後1時から午後2時
店員10名 参加料550円



▲ヨガで姿勢を改善して、心身ともにリフレッシュしましょう

●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

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



かいと
池上 魁人 ちゃん（2歳）

父・忍 さん

母・梓花 さん（西寒野区）

お散歩大好きっ！！

寒さなんてへっちゃらーっ

4月・5月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

4月24日（木） 午前10時

5月15日（木） 午前10時

+ 7か月児健診

4月24日（木） 午前9時30分

5月15日（木） 午前9時30分

+ 11か月児健診

4月24日（木） 午前9時

5月15日（木） 午前9時

+ 1歳6か月児健診

5月13日（火） 午後1時

+ すすく2歳児子育て相談

4月25日（金） 午前9時20分

+ 3歳児健診

5月13日（火） 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。

対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 4月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター（電野保育園内） ☎096-234-0305

2日（水） 開所日 身体測定（身長・体重）

4日（金） お人形遊び

7日（月） お散歩

9日（水） 手形・足形

11日（金） シール遊び

14日（月） 牛を見に行こう

16日（水） おやつ作り（要予約）

18日（金） 鯉のぼり作り

21日（月） 園庭遊び

23日（水） タオル遊び

25日（金） 風船遊び

28日（月） 砂場遊び

30日（水） 製作

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 休日当番医

月 日	当番医	電話番号
4月6日	小屋迫病院	096-234-0165
4月13日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
4月20日	谷田病院	096-234-1248
4月27日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600

● 休日当番薬局

月 日	当番医	電話番号
4月6日	甲佐薬局	096-234-3876
4月13日	甲佐薬局	096-234-3876
4月20日	コーセイ薬局	096-234-1491
4月27日	甲佐薬局	096-234-3876

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください



▲新入学のみなさんにお勧めのコーナー

■入園・入学・進級おめでとうございます
甲佐町生涯学習センター図書室の「利用者カード」は、小学校一年生以上でお申し込みをされた方に発行しています。小学校新一年生の皆さん、ぜひ自分の利用者カードを作って、たくさん本を読んでください。今月は新入学のみなさんにおすすめの本のコーナーを作りました。学校のことがわかる本や、楽しい物語



町生涯学習センター・図書室

☎ 096-234-2447 (内線331)

■開館時間 午前9時～午後5時

■休館日 毎週火曜
年末年始

■貸出冊数 1人5冊まで

■貸出期間 15日間



●日時
4月10日(木) 午前10時30分～
●会場
おはなしのへや(甲佐町生涯学習センター図書室内)

の絵本をたくさん紹介しています。特に、甲佐町出身の児童文学作家・丘修三さんの「カイくんのランドセル」はぜひ読んでみてください。
■0歳児からのおはなし会について
図書室では、毎月第2木曜日に「0歳児からのおはなし会」を行っています。絵本の読み聞かせや、手袋人形、手遊びうたなど楽しい内容です。子育て中の保護者のみなさん、おじいちゃん、おばあちゃんも子どもたちとお気軽にご参加ください。

新着図書紹介

小説



藍を継ぐ海
伊与原 新 著/新潮社
ウミガメの卵を孵化させ、ひとりで育てようとする中学生。奈良の山奥でニホンオオカミに出会う Web デザイナー…。科学だけが気づかせてくれる大切な未来を描いた、心揺さぶられる5つの物語。第172回直木賞受賞作品です。



僕たちの青春はちょっとだけ特別
雨井 湖音 著/東京創元社
ゴミ散乱事件、ロッカーの中身移動事件、生徒失踪事件…。高等支援学校に入学した15歳の青崎架月は、初めてできた友人たちと学校生活の中で出合った3つの謎に挑む。彼らの日常と謎解きが静かな感動を呼び、連作学園ミステリです。



その嘘を、なかつたことには
水生 大海 著/双葉社
帰宅すると、自宅で見知らぬ男が死んでいた。あとから帰宅した妻も誰だかわからないというが…。物語のラストでこれまでの景色が一変する「どんでん返し」の短編集。衝撃の事実やまさかの展開に引き寄せられる一冊です。

児童書



はるさんと1000本のさくら
ただ のぶこ 作/中央公論新社
はるさんは、村で一番若いおばあさん。山の谷の小さな村にはもう、10人のおばあさんしか住んでいません。おばあさんたちは話し合い、1000本の桜を植えることに…。過疎の村が時を経て生まれ変わるまでを優しく描く絵本です。



ショベルカーごあんぜん!
はっとり ひろき 作/交通新聞社
工事現場で働くショベルカー。どうやって大きな腕を動かすの? どのくらい土をすくえるの? ショベルカーの一日を追いかけて、その役割や仕組み、整備工場や運転手さんのお仕事についても紹介。ショベルカー博士になれる絵本です。



もっとまいにち知育クイズ366
高濱 正伸 監修/日本図書センター
1日3分、楽しみながらクイズを解くことで「まなびの土台」となるさまざまな力が育つ! 動物・植物・食べ物・行事・お作法など、子どもの好奇心を刺激する全20ジャンル、366問の3択クイズを収録。大人も楽しめる1冊です。

公民館 だより

■お問い合わせ先

町教育委員会公民館事務局

☎096-234-2447（内線321）

町生涯学習センター・ギャラリーモール展示のお知らせ

「公民館自主講座学習発表会」

●日 時 4月19日（土）午前9時30分～

●場 所 町生涯学習センター・ホールおよびギャラリーモール
新しいことを始めたい方、趣味を見つけたい方にぜひご覧いただきたい発表会です。お友達などお誘いあわせのうえご来場ください。

公民館主催講座ステップアップ講座

セルフハンドトリートメント講座を開催



▲講師の神山さんからハンドトリートメントのコツを学ぶ受講生

1月22日（水）、町生涯学習センター研修室にて公民館主催講座ステップアップ講座「セルフハンドトリートメント講座」を開催し、9名が受講しました。介護福祉士の資格を持つ講師の神山晴佳さん（宇城市）が、腕や手を自分で揉んだり押したりすることで、血行促進やリラックス効果が得られる「セルフハンドトリートメント」を紹介。受講者は、健康美容体操で全身をほぐした後、皮膚の構造を学んだり、張り付けて肌の状態を確認できるチェックシートなどを体験。その後、神山さんから説明を受けながら、自分の腕や手を念入りにほぐし、ケア前後の手の輝きや血行の良さを見比べてケアの大事さを学びました。

4月に新しく公民館自主講座「介護美容講座」を開設しました。美容要素を取り入れた健康美容体操を中心にハンド、フェイシャル、フットケア、創作レクなどの内容で開催されますので、ぜひご参加ください。詳しくは、4月に配布します受講生募集のチラシをご覧ください。公民館事務局までお問い合わせください。

人権、心豊かに暮らすために

ジェンダー平等を考えよう

私たちの社会には、長い間「男だから」「女だから」といった固定観念に基づき差別が存在してきました。例えば、男性が職場でリーダーシップを取ることが期待される一方で、女性は家庭を守る役割を担うべきだという考え方が根強く残っています。このような固定観念は、男女の能力や可能性を狭める要因となってきました。

ジェンダー平等とは、性別に関係なく、すべての人が平等な権利と機会を享受できる状態を指します。これは女性の権利の問題だけでなく、男性やその他の性別の人々にも関わる重要な課題です。国際的にも、ジェンダー平等の実現に向けた取り組みが進められています。特に、国連が提唱する持続可能な開発目標（SDGs）では、「目標5：ジェンダー平等を実現しよう」が掲げられています。この目標は、すべての女性と女児の権利を確保し、あらゆる形態の差別や暴力を根絶することを目指しています。世界各国では、教育や医療、経済活動への参加を促進するための政策が進められ、女性の地位向上に向けた具体的な施策が実施さ

れています。しかし、日本ではまだジェンダー平等指数が低いことが問題視されています。国際的なランキングでは、日本は148カ国中118位と先進国の中でも特に低く、男女間の賃金格差や政治参加の割合など、多くの課題が残されています。

では、私たち個人はジェンダー平等に向けてどのように取り組んでいけばよいのでしょうか。まず、自分自身の意識を見直すことが重要です。先入観を捨て、性別に関係なく人々を評価する姿勢を持ちましょう。また、周囲の人々にもこの意識を広めるために対話を重ねることが大切です。さらに、職場や地域社会でも多様性を尊重し、性別問わずリーダーシップを発揮できる環境作りに貢献することも重要です。

私たち一人ひとりがジェンダー平等について考え、行動することで、より良い社会を実現していくことができます。これからも共に取り組んでいきましょう。

●お問い合わせ先

町社会教育課

☎096-234-2447

官民連携で事業承継を促進 地域経済の活性化を目指す

3月14日（金）、町商工会にて、甲佐町商工会、熊本県商工会連合会、株式会社日本政策金融公庫熊本支店、株式会社肥後銀行甲佐支店、甲佐町の計5者による「甲佐町事業承継連携支援に関する協定」を締結しました。

この協定締結は、県内で10例目であり、上益城地域では初の試みとなります。

甲佐のまちづくり
地方では、少子高齢化や後継者不足を原因とした廃業が増加すると見込まれており、甲佐町においても、昔から地域で親しまれてきた事業の廃業が増えて

います。このような問題を解消するため、連携機関がそれぞれの強みを活かし、地域経済の活性化に欠かせない中小企業・小規模事業者を支援することで、町における企業の事業承継を促進し、廃業による経済的・社会的損失を防ぎ、地域経済の活性化と雇用の維持拡大を図ります。

今回協定を締結した団体と連携することで、後継者不足に悩む地域事業者の掘り起こし、事業承継に関する相談対応など、地域一丸となった支援体制の構築を目指します。

連携を締結した5者

甲佐町商工会：会長 中村幸男
熊本県商工会連合会：会長 笠愛一郎
(株)日本政策金融公庫
熊本支店：支店長 中澤勝美
(株)肥後銀行甲佐支店：支店長 高島英寿
甲佐町：町長 甲斐高士



魅力発信！甲佐高校通信 vol. 25

県立甲佐高校（甲佐町横田 327） ☎ 096-234-0041

甲佐高校生がかみましきマルシェに参加して魅力発信

2月8日（土）、9日（日）の2日間、嘉島町のイオンモール熊本で上益城地域の特産品や店舗が軒を連ねた販売会「かみましきマルシェ2025」が開催されました。同イベントは、豊かな自然に囲まれながらも都市圏に近い「ちょうどいい田舎・上益城」

をPRしようとする上益城地域観光推進協議会が主催。参加した甲佐高校生が同イベントの販売ブースやステージイベントで、高校や町の魅力を発信しました。

また、販売ブースでは、甲佐高校生が地域企業と共同開発した「ニラみそあられ」を1日100個ずつ販売し、2日間で200個全て完売となりました。その他、来場者には甲佐高校のキャラクター「こうさおくん、こうさみちゃん」のクリアファイルを配布して高校の紹介を行うなど、充実した活動ができました。

高校の魅力発信に加え、校外活動を行うことで思考力、判断力を養い、主体的、協働的、対話的な学びを実践する機会とすることが目的で今回の参加となりました。

1日目には、ステージイベントとして、甲佐高校音楽部と有志「寄せ鍋」がバンド演奏を行い、会場を盛り上げました。



▲甲佐高校の販売ブースでの一枚（上）と演奏でステージを盛り上げる「寄せ鍋」（下）

甲佐高校ホームページでも高校ライフを発信中です ▶



R7.4

甲佐町イベントカレンダー



◀ 詳細はウェブサイト
でご確認ください。

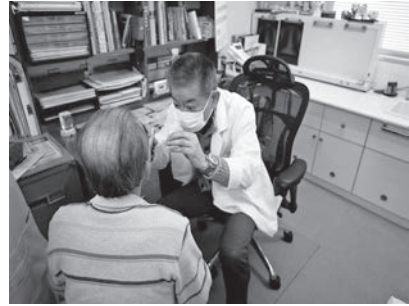
日	月	火	水	木	金	土
3/30	3/31 納期限 夜間窓口 (町税務課)	1	2 行政区配達 (町総務課)	3 消費生活相談 (老人いこいの家)	4	5
6	7 法律・人権・行政相談 (町福祉課)	8	9 小中学校入学式 マイナンバーカード 夜間窓口(要予約) (町住民生活課)	10 消費生活相談 (老人いこいの家)	11	12
13	14	15 行政区配達 (町総務課)	16 認知症についての 相談会 (町福祉課)	17 消費生活相談 (老人いこいの家)	18	19
20	21 心配ごと相談 (町福祉課)	22	23 マイナンバーカード 夜間窓口(要予約) (町住民生活課)	24 消費生活相談 (老人いこいの家) 4か月・7か月・ 11ヶ月児健診 (町健康推進課)	25 すくすく2歳児 子育て相談 (町健康推進課)	26
27	28 口座振替日 (町税務課)	29 「緑川の日2025」 の一斉清掃 (町環境衛生課)	30 納期限 夜間窓口 (町税務課)	5/1 行政区配達 (町総務課) 消費生活相談 (老人いこいの家)	5/2	5/3

※ カッコ内は担当課

※ やむを得ず中止・延期になる場合があります。

後期高齢者医療制度について

令和7年度後期高齢者医療保険のお知らせ



詳しくは町住民生活課におたずねください

■令和7年度の保険料について

後期高齢者医療保険1人あたりの保険料は、皆さんが均等に負担する「均等割額」と個人の所得に応じる「所得割額」の合計で算出しています。上限額は80万円です。

▼均等割額

年額5万8000円

▼所得割額

総所得金額等（基礎控除後）×
10・98%

■保険料の軽減について

所得が低い人は、保険料の均等割額が軽減されます。均等割額の軽減については、世帯（被保険者全員と世帯主）の総所得金額等の合計額で判定します。

▼均等割額の軽減割合と対象世帯

●7割軽減

43万円＋（10万円×「給与・年金所得者の数から1を減じた数」）以下となる世帯

●5割軽減

43万円＋「30万5000円×世帯の被保険者数」＋（10万円×「給与・年金所得者の数から1を減じた数」）以下となる世帯

●2割軽減

43万円＋「56万円×世帯の被保険者数」＋（10万円×「給与・年金所得者の数から1を減じた数」）以下となる世帯

※「給与・年金所得者の数」とは給与収入が55万円超または年金収入が125万円超（65歳未満の場合は年金収入が60万円超）の合計人数

●被扶養者軽減（被用者保険加入者に扶養されていた人の軽減）

制度加入の月から2年間は均等割額が5割軽減されます。（所得割額はかかりません）

■仮徴収額決定通知書をご確認を

4月から令和7年度後期高齢者医療保険料の仮徴収が始まります。

仮徴収とは、本年度の保険料額が決定する7月より前に、仮の金額として

年金から徴収するものです。前回徴収した保険料額を基準として、4・6・8月の年金から仮徴収します。

対象者には「後期高齢者医療仮徴収保険料額決定通知書」を送付します。仮徴収保険料額などが記載されています。ご確認ください。

■あんま・はり・きゅう治療券

町では、後期高齢者医療被保険者を対象に、あんま・はり・きゅうの治療を受ける場合に利用できる治療券（1人あたり1000円の5枚）を発行しています。治療券は、町と協定を結んでいる施術院で使用できます。必要なのは、「後期高齢者医療被保険者証」等を準備し、町住民生活課で申請してください。

▼申請期限

令和8年3月31日（火）

■医療機関の適正な受診などについて

医療機関を受診するときは次のことに気をつけましょう。

▼重複受診をやめましょう

重複受診とは、同じ病気で同時期に複数の医療機関にかかることです。受診のたびに初診料が必要で、医療費が高額になり、検査や投薬を繰り返す

ため体に負担もかかります。

▼時間内に受診しましょう

休日や夜間などの診療時間外の受診は、重症患者の受け入れに影響するほか、医師や看護師の疲弊にもつながります。本場に必要の人が必要な時に医療を受けられるよう緊急時以外は平日の診療時間内に受診しましょう。

▼かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、あなたの健康状態を把握して、健康管理全般のアドバイスをする医師のことです。かかりつけ医を持てば、いざというときも安心です。

▼ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬と同じ有効成分を使っており、価格も安く済み、安全性も効き目も立証されています。

▼薬のもらいすぎに注意しましょう

一度に多くの種類の薬を飲むと、本来の効果がでないだけでなく、重い副作用や症状が悪化することがあります。複数の医療機関に通院中の場合は、「お薬手帳」を1冊にまとめ、受診時に必ず持参しましょう。

▼お問い合わせ先

町住民生活課

☎096・234・1113

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度について

国民に
は免除
期間が
後産
産前
年金
産年



詳しくは町住民生活課におたずねください

国民年金第1号被保険者が出産の際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度があります。

■国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（以下「産前産後期間」という）の国民年金保険料が、申請により免除されます。産前産後期間と認められた場合は、年金額を計算する際に保険料を納めた期間として扱われます。

なお、多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上

の出産をいい、死産、流産、早産の場合を含みます。

▼対象となる人

国民年金第1号被保険者

▼申請方法

申請書類は、年金事務所または町住民生活課の窓口で配布しています。出産予定日の6カ月前から提出可能です。

▼申請に必要な書類

●出産前に申請する場合

母子健康手帳など出産予定日および胎児数が確認できるもの

●出産後に申請する場合

町で出産日などが確認できる人は申請不要です。（被保険者と子が別世帯である場合を除く）

●死産などにより申請する場合

死胎埋火葬許可証や医師などが作成した死産証明書など分娩日および胎児数が確認できるもの

▼お問い合わせ先

町住民生活課

☎096・234・1113

熊本東年金事務所

☎096・367・8144

今年度の健診の申し込みは4月21日（月）まで

■健診の申し込みは

4月21日（月）まで

町では、令和7年度の健診を次のとおり実施します。

各健診の申し込みについては、4月21日（月）までに「健診希望調査票」に必要事項を記入の上、返信用封筒に入れてお近くの郵便ポストに投函してください。

▼節目健診

●期間 6月～12月

●場所 日本赤十字社熊本健康センター、高野病院総合健診センター

●対象者 令和8年4月1日現在で35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳を迎える町国民健康保険被保険者

▼特定健診・若者健診・がん検診

（7月集団健診）

●期間 7月1日（火）～6日（日）

●場所 町総合保健福祉センター

●対象者 20歳～74歳の町国民健康保険被保険者、40歳～74歳の社会保険被扶養者等も受診可

▼後期高齢者健診・がん検診

（8月集団健診）

●期間 8月21日（木）～25日（月）

●場所 町総合保健福祉センター

●対象者 後期高齢者医療保険被保険者

▼がん検診（12月集団検診）

●期間 11月29日（土）～12月3日（水）

●場所 町総合保健福祉センター

●対象者 20歳以上の女性および40歳以上の男性

健診・検診の詳細は、各世帯に郵送する「甲佐町健診のお知らせ」をご確認ください。

▼お問い合わせ先

町健康推進課

（町総合保健福祉センター内）

☎096・235・8711

町住民生活課

☎096・234・1113

町の健診を受けて身体の状態をチェックしましょう



申込みは町健康推進課まで

くらしの情報

LOCAL NEWS &
LOCAL INFORMATION

❖ イベント等の開催に関する詳細は
各問い合わせ先にご確認ください

お知らせ

令和6年度物価高騰対応 重点支援給付金のお知らせ

エネルギー・食料品価格等の物価高騰による負担増を踏まえ、国の重点支援地方交付金を活用し、令和6年度住民税均等割非課税世帯に対して、1世帯当たり3万円の給付を実施します。また、上記に該当する子育て世帯に、世帯内で扶養されている18歳以下の児童1人あたり2万円を加算給付します。

▼対象世帯

令和6年12月13日（基準日）時点において甲佐町に住民登録がある世帯で、世帯全員が令和6年度住民税均等割非課税である世帯。また、次のいずれかに該当する世帯は、児童1人当たり2万円が加算されます。

お問い合わせ先一覧

- ❖ 甲佐町役場
096-234-1111（代表）
- ❖ 甲佐町保健福祉センター
096-235-8711
- ❖ 甲佐町教育委員会
（町生涯学習センター）
096-234-2447
- ❖ 水道管理センター
096-234-0755
- ❖ 町民センター
096-234-2459
- ❖ 老人憩いの家
（（社）甲佐町社会福祉協議会）
096-234-0423
- ❖ 御船町甲佐町衛生施設組合
（クリーンセンター）
096-282-0688
- ❖ 上益城消防署
096-282-1955
- ❖ 御船警察署
096-282-1110
- ❖ 上益城広域連合
096-237-2891
- ❖ 県上益城地域振興局
096-282-2111（代表）
- ❖ 県御船保健所
096-282-0016
- ❖ 県庁
096-383-1111（代表）

① 給付金対象世帯において、同一世帯となっている18歳以下の児童（平成18年4月2日以降に生まれた児童）が含まれる世帯
② 令和6年12月14日以降に生まれた児童や、基準日時点で別世帯であるが扶養している児童も対象となります。この場合は別に申請が必要です。

▼支給額

・ 1世帯あたり3万円
・ 児童1人あたり2万円

▼手続きについて

① 「支給のお知らせ」が届いた世帯
手続きの必要はありません。

② 「支給要件確認書」が届いた世帯

必要事項の記入および必要書類を添付して同封の返信用封筒で返送してください。

③ 令和6年1月2日以降に甲佐町に転入された人がいる世帯で、住民税の課税状況が確認できない世帯

申請が必要です。転入前の自治体で取得した令和6年度の課税証明書を送付してください。

▼返送・申請期限

令和7年7月31日（木）必着

※詳細は町公式ウェブサイトをご覧ください。

▼お問い合わせ先

町福祉課

☎ 096・234・1114



耕作放棄地活用事業 補助金について

町では、耕作放棄地を解消し、農地の保全や作付けを再開される人の支援策として、耕作放棄地活用事業に係る補助金を交付しています。農地の再生にご利用ください。

▼補助対象経費

耕作放棄地解消に係る整備費用

▼補助金額

① 農地の保全のみの場合
2万円（10aあたり）

② 販売のための作物を植える場合
4万円（10aあたり）

※5年間の農地保全が作付けを行うことが交付の条件となります。

▼お問い合わせ先

町農政課

☎ 096・234・1176

児童扶養手当の額が 変更になりました

令和7年4月から児童扶養手当の額が変更になりました。児童扶養手当とは父または母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭（ひとり親家庭など）の生活の安定と自立の促進に役立て、子どもの福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。令和7年度における月額の手当額は次のとおりです。

▼対象児童が1人のとき

- ・全部支給される場合

4万6690円

- ・一部支給される場合

4万6680円～1万1010円

▼対象児童が2人以上のとき（加算額）

- ・全部支給される場合

1万1030円（月額）

- ・一部支給される場合

1万1020円～5520円

※児童扶養手当は所得による支給制限があります。

申請の手続きなどについては、町福祉課にお問い合わせください。

▼お問い合わせ先

町福祉課

☎096・234・1114

路線バスの高校生通学用定期券補助申請について

町では、甲佐町内に住んでいる高校生または甲佐高校生に対する支援として、路線バスの通学用定期券を購入する際に5割（千円未満の端数切り捨て）を補助します。

▼対象者および期間等

●甲佐町に住所を有し、高等学校に通学している生徒については、利用期間が令和7年4月1日から令和8年3月31日までの路線バス通学用定期券

●甲佐高等学校に通学している生徒

については、利用期間が令和7年4月1日から令和8年3月31日までの熊本バス（株）が発行する通学用定期券

▼申請方法

在校生は高校が発行した在学証明書、新入生は合格証書、受検票などを持参のうえ、町企画課へ申請してください。

※定期券を購入する前に、必ず町へ交付申請をしてください。

申請から交付決定、定期券購入などの詳しい流れは、町公式ウェブサイトをご覧ください。町企画課までお尋ねください。

▲町内在住の高校生向け（上）
甲佐高校生向け（下）



▼お問い合わせ

町企画課

☎096・234・1115

带状疱疹ワクチン定期接種化について

令和7年4月1日から、65歳以上の人などを対象に、带状疱疹ワクチンの定期接種を実施します。

▼対象者

・年度内に65歳を迎える人

・60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

※令和7年度から5年間の経過措置として、その年度に70、75、80、85、90、95、100歳になる人も対象となります。

※令和7年度に限り、100歳以上の人は全員対象となります。

▼ワクチンの種類、回数、接種料金

带状疱疹ワクチンは2種類あります。

・生ワクチン（1回接種）

3500円

・組換えワクチン（2回接種）

1回あたり9000円

※町外医療機関で接種する場合は料金が異なります。

▼町内実施医療機関

荒瀬病院

☎096・234・1161

小室迫医院

☎096・234・0165

谷田病院

☎096・234・1248

詳細については、お送りする配布文書や町公式ウェブサイトをご確認ください。

▼お問い合わせ先

町健康推進課

☎096・235・8711



traffic safety

事件・事故件数

種 別	発生件数	
	2月	年累計
人身事故	2	3
物損事故	16	29
盗難など	0	0

2月28日現在

fire prevention

出動火災件数

種 別	発生件数	前年比較
家 屋	4	+1
原 野	14	+2
そ の 他	14	+2
合計件数	32	+5

3月15日現在

tax

町税などの滞納処分（2月分）

種 別	件数・金額など
捜 索	0件
差し押さえ件数	5件
公 売 回 数	0回
公 売 件 数	0件
滞納処分関連収入	146,774円

お知らせ

危険ブロック塀等安全確保を支援しています

町では、歩行者の安全と避難路を確保するため、道路に面している倒壊の危険性が高いブロック塀等の撤去および安全なブロック塀等の設置に要する費用の一部を補助しています。

▼対象となるブロック塀等

・道路（避難路）からの高さが80センチ以上のもの

・高さが60センチ以上のもの

・安全対策が必要と町が判断したもの

▼対象者

ブロック塀等の所有者で、税金などの滞納がない者

●補助内容

①ブロック塀等の撤去工事

補助対象となる工事費の3分の2または撤去するブロック塀等の長さ（メートル）×1万2000円のいずれか低い額（補助限度額20万円）

※フェンスの撤去費用は除く。

②ブロック塀等の設置工事

補助対象となる工事費の3分の2または設置するブロック塀等の長さ（メートル）×1万5000円のいずれか

低い額（補助限度額15万円）

※ブロック塀等の撤去と併せて行う工事に限る。

▼申し込み期限

11月28日（金）

※土・日曜日および祝日は除く。

※予算の上限に達した場合は、受付を締め切る場合があります。

▼申し込み・お問い合わせ先

町建設課

☎096-234-1183

4月29日は緑川の日一斉清掃にご参加ください

本年度も「緑川の日一斉清掃」で、緑川の清流を取り戻し、未来の子どもたちへと引き継いでいけるよう美化活動を行い、活動を通じて自然との触れ合いを楽しみましょう。

▼開催日時

4月29日（火）午前8時～午前9時

▼清掃場所

当日は、全18か所でごみ袋を配布し清掃活動を実施します。参加される人は、お近くの清掃場所での参加をお願いします。

清掃場所・ごみ集積

場所の詳細は↓

▼お問い合わせ先

町環境衛生課

☎096-234-1169



「人・農地プラン」から「地域計画」へ

町では、平成24年度からさまざまな人と農地の問題解決に向けて、行政区で話し合いながら「人・農地プラン」の作成に取り組みました。令和5年4月、農業経営基盤強化促進法の改正に伴い、「人・農地プラン」が「地域計画」へ名称を変え、令和7年3月31日までに「地域計画」を作成することが義務付けられました。この「地域計画」では、地域農業の将来の在り方や方針などを定めた「計画書」と10年後1筆ごとに誰がどの農地を耕作するのかを示した「目標地図」を作成するものです。

計画の作成にあたり、高齢者や後継者不足などの問題から、将来的に耕作放棄地になってしまう農地を地域でどのように守っていくのか、農地を誰が担っていくのかなどの協議を行政区46ヶ所で実施しました。各行政区をエリアごとに取りまとめ、最終的に町内25地区の地域計画として策定しました。

令和7年度からは、農地の貸し借りや補助金の活用などにこの地域計画が用いられます。作成された地域計画については、町ホームページに掲載しますのでご確認ください。



▲詳細は町公式ウェブサイトをご覧ください。

【お問い合わせ先】

町農政課

☎096-234-1176

技能フェア in 甲佐町が 開催されます！

技能士の技能を直に見て、熟練技能士の指導による「ものづくり」が体験できます。子供たちをはじめ幅広い世代を対象に体験できます。

日時

4月26日（土）午前10時～午後3時

場所

町生涯学習センター

※費用は無料で事前申込も不要です。
当日は受付順で体験できますが、定員に達した場合は受付を終了します。

お問い合わせ先

県技能士会連合会

☎ 096-389-1611

危険物取扱者試験のご案内

一般財団法人消防試験研究センターでは、県知事から委託を受けている令和7年度第1回危険物取扱者試験を次のとおり実施します。

受験会場や申請方法などの詳細は同センター熊本県支部までお尋ねください。

試験の種類

・甲種
・乙種第1類～第6類

・丙種

試験日時

6月8日（日）

試験地

熊本市、八代市、天草市、玉名市

願書受付期間

・書面申請・電子申請

4月8日（火）～15日（火）

※郵便の場合は、15日の消印まで有効

お問い合わせ先

（一財）消防試験研究センター熊本県支部

☎ 096-364-5005

くらし安全

「ゆっぴー安心メール」に登録しよう！

「ゆっぴー安心メール」は、子ども・女性・高齢者などの安全確保や地域の犯罪防止を図るため、県内で発生した犯罪や不審者などの情報を警察から登録者の携帯電話などにメールで配信するものです。
※詳細は熊本県警察の公式ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

御船地区防犯協会連合会

☎ 096-282-1110



紙製品（紙製容器包装）は “リサイクル” しましょう

町では、紙製品（紙製容器包装）を資源物として取り扱い、リサイクルステーションにおいて収集しておりますが、リサイクルに出される量が少なく、“可燃ごみ”として捨てられる量のほうが多く見受けられます。紙製品をリサイクルすることで、紙資源が有効活用されるだけでなく、CO₂排出の抑制にもつながりますので、みなさまのリサイクルへのご協力をお願いします。

●おもな紙製品

お菓子、アイスクリーム、飲料、食料などの紙箱、各種製品の紙箱、ティッシュペーパーの箱、宅配便などの紙袋、靴や衣料品の紙のタグ、仕切り紙、紙袋、包装紙、厚紙など

※直径が概ね10cm以上の紙製品（紙製容器包装）がリサイクルの対象となります。

※汚れや紙以外の素材を取り除くことができない場合は、リサイクルできませんので、可燃ごみとして出してください。



▲紙製品のリサイクルマーク

●リサイクルステーションへの出し方

紙袋に入れ、中身が出ないように詰めておく、ひもで十文字に結ぶなど、紙製品が散らばらないようにして出してください。

【お問い合わせ先】

町環境衛生課（町水道管理センター内）

☎ 096-234-1169

literary work

うたごよみ ～卯月～

〔短歌〕

塚原 曉益 選

バス停へ曲がる小道の山茶花は
この季限りと咲き誇りおり

吉永由紀子

蓬摘み草餅なつかし母の顔
幼なき頃の遠き想い出

池田キヨ子

路のとう春一番の食卓は
喜び合いて皆で味わう

緒方 明美

亡き母が植えし桜はふくらみて
季節先取り色づきはじむ

内田乃武子

短歌詠むノート鉛筆電子辞書
三種の神器傍らに置き

岡部 律子

何となく土盛り上がりふつくと
春思わせる柳の芽吹き

赤星 延子

子等達の優しき愛にかこまれて
今を生きてる幸せ思ふ

塚原 曉益

〔肥後狂句〕

北川直美 選

とつけむ無ア

キャベツ一枚売ってくれ

広田みどり

とつけむ無ア

わあ山火事が追うて来る

下山 千恵

とつけむ無ア

街にマンション買うなんぞ

志垣 光

とつけむ無ア

十六でだろ詐欺仲間

平井やよい

とつけむ無ア

葉の数に寝込みました

光永 六

とつけむ無ア

はっと座れる椅子の無ア

井元あざみ

とつけむ無ア

放火しとった消防士

日高 美里

とつけむ無ア

新入幕が優勝し

上田 梅清

とつけむ無ア

男同士の夫婦げな

北川 直美

ひとの動き

2月11日(火)～3月10日(月)届出

お誕生

今月の出生児 1人

ご結婚

	住 所	氏 名
夫	吉 田	作本 龍治
妻	下横田	福永 蓮華

お悔やみ

住 所	氏 名	年齢	世帯主
豊 内	松下 護	90	ケイ子
豊 内	赤星 脩	93	恵 里
西寒野	杉本 道代	82	茂
岩 下	木村 紘	81	操
田 口	坂本 淑子	97	淑 子
船 津	井芹 雅明	86	クミ子
下横田	吉村 敬子	91	敬 子
大 町	大村シズ子	87	シズ子
下横田	緒方 操	100	妙 子
早 川	中島 禮子	95	禮 子
上 揚	中嶋 貞利	89	友 広
芝 原	木下チエ子	96	チエ子
ほか5人			

ふるさと甲佐応援寄附金

▶ご寄附いただいた皆様

お名前	ご住所
・小塚 朋幸様	神奈川県
・野口明日香様	宮城県
・川崎 勝巳様	神奈川県
・梶川 泰平様	愛知県
・小林 幸男様	愛知県
ほか多数	

■お問い合わせ

町地域振興課

☎096-234-1154

ふるさと納税の
詳細はこちらを
チェック!▶



「広報こうさ」アンケート
実施中! ご協力をお願い
します▶



Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう!

新玉ねぎのサラダ

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん(北原区)



【材料】(2～3人前)

シーチキン……………100g^ラ
新玉ねぎ……………1個
レモンの絞り汁……大さじ2
マヨネーズ……………大さじ2
すりゴマ……………大さじ1
薄口しょう油……小さじ1.5
塩コショウ……………適宜

【作り方】

- ①新玉ネギは縦半分に切り、薄切りにしたらキッチンペーパーでギュッとつかんで水気をとりましょう。
 - ②レモン汁・薄口しょう油・マヨネーズ・すりゴマをボウルに入れ、混ぜ合わせます。ースハムは縦4等分に切ります。
 - ③シーチキンは水気を切っておきます。
 - ④②のボウルに①と③を入れサックリ混ぜたら出来上がりです。
- ※味を見て薄いようなら塩コショウで整えます。

ご存じですか?

血液をサラサラにしてくれる玉ネギですが、これは硫化アリルのおかげです。血栓(動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞)などの予防に効果があるようです。でも水に溶けやすいのと熱に弱いのが弱点だっでご存じですか? 新玉ネギはみずみずしく辛みが少ないので、水に晒すことなく生で美味しく食べて栄養も摂取できます。つまり、新玉ネギの良いところ取りができるのは生で食べられるこの時期だけですよ。

日中はすっかり暖かくなり、野山や道端の花々が一斉に目を覚まし、菜の花や桜など、色鮮やかな風景を楽しめる季節がやってきました。

春は出会いの季節といいますが、入学や入社、引っ越しなど、身のまわりの環境が大きく移り変わっていく人も多いのではないのでしょうか?

今回は地域や町で取り組んでいる介護予防活動などをご紹介しています。時間になると公民館に集まって、何気ない会話を交わしながら談笑し、楽しく活動されているみなさんの姿を見て、地域のつながりの大切さを改めて感じた取材となりました。

(ゆ)

編集後記

赤星 裕子さん
Yuko Akahoshi

〔有安区〕

北欧が発祥のノルディックウォーキングは、国際的にも知られるスポーツ。スイスや韓国など、世界中で行われるイベントに参加するのも楽しみの一つ。

いつでも誰でも始められる 歩いて健康的な体づくりを

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングの指導員を務める赤星裕子さん。町の総合型スポーツクラブにて体を健康に保つための運動として、毎週参加メンバー

ーと共に甲佐町内を歩いている。

2014年に体を壊した時、たまたま居合わせた人からノルディックウォーキングの話聞き、自身の健康を取

り戻すためにぜひ取り入れたいと、すぐに県内の連盟に問い合わせた。2本の専用ポールを地面に突き、後方に押し出す動作で推進力を生み出して進んでいくこの歩き方は、体力がない人でも無理なく始められ、正しい歩き方を学ぶことで姿勢改善を始め様々な運動効果が期待できるそう。指導員の資格を取った2年

後に熊本地震が起き、水道設備を営むご主人と共に被災後の復旧活動で慌ただしく動く中、「震災によって運動量が落ち、歩けなくなっている人がいる」という話を聞いた赤星さんは、すぐに役場の協力を得て動き出した。「あの時は役場職員の方と仮設住宅の扉を一軒一軒叩いて『一緒にウォーキングしませんか?』と声をかけ、初めは十数名の方が参加してくれました」それから徐々にウォーキングの輪が広がり、仮設住宅では週に一回の活動を1年間継続することができた。その頃から、もっと多くの人に広めるために、ウォーキングマイスターの資格を取り、指導員の育成にも力を注ぐようになった。4月からは甲佐町でも指導員の検定試験を開催する予定で、県内外から多くの参加者が集まるとのこと。

現在、県内各地で教室を持ち講師を務めるほか、全国で行われるノルディックウォーキングのイベントに参加。昨年は549名が参加したイベントの実行委員長を務めた。

精神的に活動を続ける赤星さんは「ノルディックウォーキングの魅力は男女年齢関係なく、いつでもどこでも誰とでも気軽に始められるところ。歩けるようになると自信がつき、そして性格が前向きに、明るくなれます」と話す。

「初めて体験する事も、とにかく一度やってみる」というバイタリティーの持ち主である赤星さんは、毎年行われる研修会や学会にも欠かさず参加し、技術や学術の学びも欠かさない。

「いつでも学びがある中に居たいと思っています。それからから学んだことを活かして社会貢献していきたいです」と眩しい笑顔を見せる赤星さんは、これからも新しい目標に向かって一歩ずつ歩み続ける。

ノルディックウォーキング

体験会開催

4/19(土)・5/17(土)

あさ10:00～

参加費 500円

場所: 熊本甲佐総合運動公園

お申し込み

090-1367-9411 (赤星)