

Town Development

こうさのまちづくり（甲佐町まちづくり協議会）

コロナ禍での不自由を感じた都市部の
移住希望者に本町の魅力をPR

■地域資源を活かす甲佐町 まちづくり協議会

甲佐町まちづくり協議会（大滝祐輔代表理事）は、地域資源を活用した地域活性化の実現を目的に、平成30年6月に設立されました。

（笠原慶久頭取）、甲佐町商工会（中村幸男会長）の6者から構成され、同年7月には「甲佐町における歴史的資源を活用した地域活性化及び地方創生推進に関する連携協定」を締結しています。

■県主催の移住相談会で 甲佐町をPR

同協議会は、町、（一社）パレット（大滝祐輔代表理事）、（株）NOTE（藤原岳史代表）、（医）谷田会谷田病院（谷田理一郎理事長）、（株）肥後銀行

11月20日（土）福岡市で行われた移住相談会に町職員が参加し、Uターンなどを検討する移住希望者に向けて本町をPR。また、12月11日（土）には、熊本市の会場からオンラインでのトークイベントに参加し、町が行っている定住助成制度や教育のICTへの早期対応、中学3年生まで医療費無料といった子育て支援策などを紹介しました。



▲11月20日（土）福岡市で開催された県主催の移住相談会で本町を含む県内12団体が移住希望者の相談を受付ました。

コロナ禍で光る甲佐の魅力

感染症対策で密を避けることが求められる今、地方への移住希望者が増えています。町では、コロナ禍で不自由を感じた都市部の移住希望者にとって不便過ぎず都会過ぎない本町の魅力を発信し、移住につなげていきます。



町地域振興課
橋本 風花主事

●お問い合わせ先

- ・（一社）パレット
palette.kosa@gmail.com
- ・町地域振興課
096-234-1154

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

自 宅 で 簡 単 ! 膝 痛 予 防 ト レ ニ ン グ

今回は、膝痛予防に効果的な太もも表側の筋力トレーニングを紹介します。

■トレーニングの手順

- ①床に座り両膝を立て、上体を起こして、両手は体の横に置きます。
- ②片足を伸ばし、脚先は天井の方へまっすぐ向けます。
- ③息をはき

ながら、伸ばした足をゆっくりあげます。

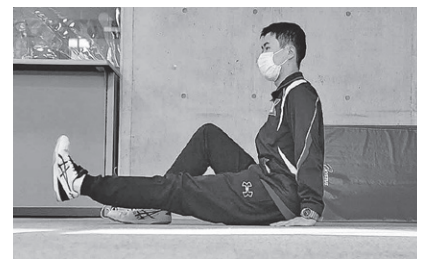
- ④息を吸いながら足をゆっくり降ろします。

■トレーニングのポイント

膝は、できるだけまっすぐ伸ばしてください。足をおろす動作をゆっくり行くと、さらに運動効果が期待できます。上げる高さは5センチ程度で大丈夫です。

ご家庭でテレビを見ながらでも行えるお手軽なトレーニングです。皆さんも膝痛予防のために、すき間時間に取り組んでみてはいかがでしょうか。

膝痛予防トレーニング



▲伸ばした足をゆっくり上下させることで太もも表側を鍛えましょう。

●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

今月の講師



本田 賢史さん
（健康運動指導士）

Events Calendar

甲佐町イベントカレンダー【2月】

日	月	火	水	木	金	土
1 / 30 【日曜当番医】 荒瀬病院	1 / 31 納期限 夜間窓口 (町税務課)	1	2	3 消費生活相談 (老人いこいの家)	4 ピカピカ1歳教室 (町総合保健福祉センター)	5
6 【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)	7 法律・人権・行政相談 (町民センター)	8	9	10 消費生活相談 (老人いこいの家)	11	12
13 【日曜当番医】 桃崎整形外科	14	15	16 申告相談会 (～3/15) (町税務課) 認知症についての 相談会 (町福祉課)	17 4か月児健診 7か月児健診 (町総合保健福祉センター) 消費生活相談 (老人いこいの家)	18 すくすく2歳児 子育て相談 (町総合保健福祉センター)	19
20 【日曜当番医】 荒瀬病院	21	22	23	24 消費生活相談 (老人いこいの家)	25	26
27 【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)	28 納期限 口座振替日 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)	3 / 1	3 / 2	3 / 3 消費生活相談 (老人いこいの家)	3 / 4	3 / 5

※やむを得ず中止・延期になる場合があります。詳細については、町公式ウェブサイトや防災行政無線などをご確認ください。