

氷川町の相談窓口

※要予約 電話またはメールにて保健師までご連絡ください。
☎52-5852 (直通)
kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

■メンタルヘルス相談

内 容：臨床心理士による相談
日 時：毎月最終月曜(14時～17時)
場 所：健康センターまたは訪問
相談員：臨床心理士 井田 博子

■心療内科医師相談

内 容：心療内科医師による相談
日 時：希望に合わせて医師と調整(13時30分～15時)
場 所：健康センターまたは訪問
相談員：荒木 幹太 医師
(荒木医院/熊本労災病院心療内科医師)

■健康相談

日 時：毎週月曜日(8時30分～12時)
場 所：健康センター
相談員：保健師・栄養士

こころの健康コーナー

睡眠不足とうつ病

健康の保持増進のためには、7時間から8時間の睡眠時間が適正と言われています。しかし、必要な睡眠時間には個人差があるので、時間と共に睡眠で十分に休養がとれているかどうか大切となります。従って「日中に強い眠気を覚える」「休日に寝だめをしてしまう」といった人は睡眠が不足している可能性があります。睡眠不足が長時間持続すると不安や抑うつが強まるという研究結果(国立精神神経医療研究センター)も出されています。

氷川町の特定健診(平成25年)を受診した人のうち、全体で24%、40歳代後半の女性では46%が「睡眠不足がある」と答えておられました。氷川町では「睡眠による休養が十分とれる人を増やす」ための取組を行っています。

「私の休養法」募集します

皆さんが取り組まれている休養法「睡眠不足にならないための方法」を教えてください。今回応募いただきました「私の休養法」は、11月29日(日)開催の健康づくり大会(別紙チラシ参照)にて紹介させていただくとともに、町の健康づくりの取り組みの参考とさせていただきます。

応募方法:健康福祉課へメールにより、ご応募ください(11月10日締め切り)。
✉kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp



認知症

キャラバンメイトだより No.31

アルツハイマー病

早期ほど薬で進行を遅らせることができます。初期から使い始めると健康な時間を長くすることも可能になります。

脳血管性認知症

治療は可能です。薬や身体活動を高めるリハビリテーション、脳梗塞など、脳血管性認知症の原因となる病気の再発防止などにより、進行を止める可能性が高くなります。

認知症の診断・治療 その2

～認知症の治療～

行動・心理症状には原因や状況に応じた療法を

中核症状以外の幻覚、妄想、うつなどの症状や失禁などの行動上の問題

原因や状況に応じて、薬物療法や心理療法、環境の調整、周囲の人の理解など対応方法の工夫をします。正しい見立てで、起きている症状の原因を推定し、支援・治療方針を決め、現実的な対応をすることが重要です。※行動・心理症状とは①脳の細胞が壊れたこと(器質因子)②持って生まれた素質(素質因子)③心理的環境要因(社会心理的因子)が複合的に関与して起こります。

今後の見通しを立て備えることが必要です

認知症の経過は個人差が大きく、進行の遅い人や進行が止まってしまう人もいます。進行すると身体機能の低下が起こり、数年から十数年の経過で歩行ができなくなり、寝たきりになります。最終的には食べ物を飲み込むことができなくなり、肺炎を繰り返すようになります。

終末医療や介護の方針については、家族や後見人などに任せなければなりません。認知症が進行した後の見通しを立て、自分の意志にかなった生活を送るためには日頃から周囲の人に自分の生き方を理解してもらえるように心がけることが重要です。

認知症に関する相談会

日 時：毎月第1木曜日(14時30分～)
場 所：健康センター
相談員：精神保健福祉士・介護支援専門員
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(土日祝日除く8時30分～17時)

★認知症サポーター養成講座を行っています。少人数のグループでも結構です。皆さんのご都合に合わせた日時で下記までご連絡ください。

相談・お問い合わせ先

■地域包括支援センター ☎52-5335

■健康福祉課 ☎52-5852(直通)



お問い合わせ先:健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

けいんこうだ・よ・り

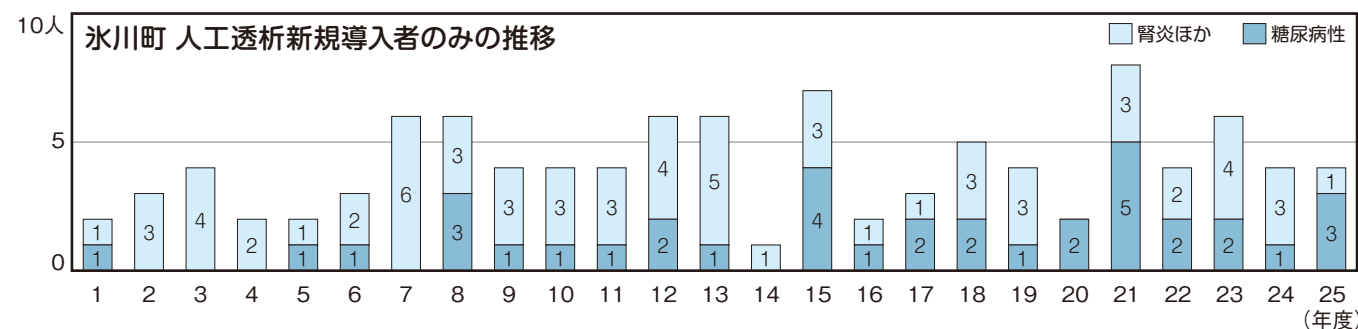
11月9日から15日は「全国糖尿病週間」です。全国糖尿病週間は国連が定める11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて、日本糖尿病協会が昭和40年に制定しました。

当時、農家の収穫も終わり柿の実の赤くなる頃、「日頃忙しくて気に掛けずにいた糖尿病のことも調べて見よう」という意味で始まったものだそうです。心臓病や脳血管疾患などに大きく影響する「糖尿病」ですが、予防可能な疾患でもあります。健康づくり推進計画「健康ひかわ21」からピックアップした氷川町の現状と課題はどんなところにあるのでしょうか。

特定健診での血糖値(HbA1c)経年変化

年度	HbA1c測定	5.5以下	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5以上 再)7.0以上	再掲 未治療	治療	
平成23年度	1,175	348 29.6%	551 46.9%	194 16.5%	82 7.0%	48 58.5%	34 41.5%	7.0%
					41 3.5%	18 43.9%	23 56.1%	3.5%
平成24年度	1,272	449 35.3%	562 44.2%	175 13.8%	86 6.8%	41 47.7%	45 52.3%	6.8%
					43 3.4%	15 34.9%	28 65.1%	3.4%
平成25年度	1,289	513 39.8%	529 41.0%	160 12.4%	87 6.7%	29 33.3%	58 66.7%	6.7%
					49 3.8%	7 14.3%	42 85.7%	3.8%

- 血糖のコントロールが悪いとされるHbA1c6.5以上の人は年々減少傾向にある
- 血糖の数値が高い人は年々治療につながっている
- 治療をしている人の血糖コントロール目標値HbA1c7.0以上の人は少し増えている



- 糖尿病を原因とする人工透析の新規導入者は約5割
- 予防可能な人工透析導入者を減らすために血糖コントロール維持できるような支援が必要

こんなことに取り組んでいます!!

★糖尿病の治療が必要な人を減らす

★コントロールが悪い人を減らす

→専門医と連携を図りながら保健師・管理栄養士がサポート!

→医療が必要な人を医療につなぎ、治療中断者を減らす

→健診未受診者を減らし、対象者の掘り起こしを図る



特定健診を800円で
近くの医療機関で受診できます!!

健康福祉課へ
お電話ください

合併10周年記念 氷川町健康づくり大会開催のお知らせ

町民の健康づくりを推進するためのイベントです

詳細は後日配布のチラシや氷川町ホームページをご覧ください

〈期日〉平成27年11月29日(日)13時30分～



【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通) kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

大空町東藻琴高校が氷川町で農業研修

10月1日から3日までの3日間、友好町提携を結ぶ北海道大空町の東藻琴高校の2年生18人が、修学旅行を兼ねた農業研修に訪れました。

この研修は平成21年から始まったもので、今年で7回目となります。

研修では、吉野梨選果場での梨の選果や道の駅「竜北」物産館での梨の店頭販売の他、町内の梨、みかん、い草農家9件で農業実習を行いました。

立神峡里地公園では、受け入れ農家の皆さんとの対面式が行われ、受け入れ農家を代表して、高野裕介さん(中



▲梨の大きさにびっくり!

大野)が「皆さんと収穫の喜びを味わいたいと思います。楽しい研修にしましょう」と歓迎のあいさつ。

始めは緊張した表情を見せていた生徒たちも、実習を通して、農家の皆さんと打ち解け、初めて体験する熊本の農業を楽しむことができたようでした。



▲東藻琴高校の生徒たち

命を守る 火災に対する備え

11月9日から15日までの1週間は、秋の火災予防運動期間です。

これからの季節は空気が乾燥し、火気を使用する機会が増えるため、火災が発生しやすい時期となります。

次のポイントを確認して、大切な命や財産を守るための備えをしましょう。

住まうでできる、命を守るポイント 3つの習慣・4つの対策

3つの習慣

- ①寝たばこは絶対やめる
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品燃えにくく改良された布団やパジャマなどの製品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器などを設置する。
- ④お年寄りや体の不自由な人を守るために、近所の協力体制をつくる。

第8回 八代広域幼年消防大会

八代広域管内の幼年消防クラブが一堂に会し、式典や演技披露を行います。搭乗体験や放水体験など、さまざまな催しも予定していますので、幼年消防クラブに加入されていない園や子どもたちのご来場もお待ちしております。

- ◆日 時 11月7日(土) 9時～12時30分
※消防体験コーナー「わんぱく広場」は11時からです。
- ◆場 所 八代広域行政事務組合消防本部敷地内(八代市大村町970番地)
※雨天時は敷地内で開催しますが、わんぱく広場は中止となります。

【お問い合わせ先】八代広域幼少年婦人防火委員会事務局(消防本部予防課内) ☎32-9227



共に支えた夫婦の絆

ダイヤモンド婚・金婚表彰

9月28日、氷川町公民館多目的ホールにおいて、ダイヤモンド婚夫婦表彰式および熊日金婚夫婦表彰伝達式が行われました。本年度は、ダイヤモンド婚(昭和30年に結婚されたご夫婦)が21組、金婚(昭和40年に結婚されたご夫婦)が45組です。

式では、出席されたダイヤモンド婚ご夫婦に藤本町長から、金婚ご夫婦には藤本熊日八代支社長からそれぞれ表彰状と記念品が手渡され、出席された被表彰者を代表して、ダイヤモンド婚表彰の小野一成さん(西上宮)が謝辞を述べられました。

ダイヤモンド婚 21組

今田 千年・政子(反 甫)
上田 精記・スマ子(椿)
埋田 忠一・民子(法道寺)
小野 一成・静子(西上宮)
小林 辰男・マズ子(立 神)
杉山 洋・恵子(新田)
田上 昭之・明美(中網道)
津田 至・キヨ子(早尾南)
中川 雅晴・規(町)
中島 一人・シツ子(上鹿島)
中村 邦夫・道子(法道寺)
中村 照夫・綾子(法道寺)
中村 良昭・シヅノ(立 神)
西村 勇・六津子(高 塚)
橋村 正之・久子(吉 本)
廣松 公房・眞實子(西上宮)
藤本 政信・千恵子(吉 本)
古川 静夫・敏子(若 洲)
松末 勝・キヨ子(宮 園)
室村 一成・悦子(今)
米沢 徹・永子(迫)



金婚 45組

青木 修・登喜枝(今)
石原 忠成・キミエ(新 田)
伊藤 勝・征子(南鹿野)
稲田 秀利・慶子(若 洲)
岡部 英隆・キミ子(西上宮)
奥田 制市・絹子(若 洲)
押方 和敬・優子(宮)
古閑 征男・幸子(中大野)
坂口 祝・アキエ(椿)
作村 邦勝・彌生(立 神)
澤村 望・ミチ子(立 神)
嶋崎 清・優子(法道寺)
杉谷 一武・美代子(早尾南)
園田 覺・ヨシ子(中大野)
高野 清年・リツ子(沖 塘)
田河 憲一・幸子(柳の江)
田河 俊哉・朝子(河 原)
田中 良一・壽満子(吉 本)
谷川 豪一・アツコ(北鹿野)
遠山 清・アサエ(中網道)
富岡 喜義・瑞代(北鹿野)
中井 好男・綾子(早尾北)
中田 清教・静子(下鹿島)
中田 勉・ハルミ(新村南)
西村 英明・美喜子(法道寺)
野尻 久男・孝子(若 洲)
法 信教・由紀子(桜ヶ丘)
濱崎 行雄・サヨ子(高 塚)
浜田 洋・正代(西網道)
藤岡 忠行・早智子(北野津)
藤川 繁・則子(下鹿島)
藤坂 史人・美智子(島 地)



藤本 辰美・メリ子(桜ヶ丘)
増住 隆・ツユ子(上鹿島)
増住 義雄・朋子(上鹿島)
松村 正勝・レル子(町)
道永 夏生・ツヤ子(法道寺)
宮崎 憲雄・文代(上鹿島)
宮竹 孝之・文子(町)

宮本 清明・ミドリ(北野津)
村上 功・マサエ(法道寺)
村田 猛・ナス子(西網道)
村中 新司・勢子(川 上)
山下 量盛・詔子(北野津)
吉見 精・清子(上鹿島)

※50音順・敬称略

立神峡だより

宿泊通学事業 宮原小・竜北西部小・竜北東小

宮原小6年1組を皮切りに、宿泊通学事業が始まりました。台風の影響で予定が遅れたりしたものの、竜北東小を最後に全て無事に終了。

2泊3日の生活体験を通じて、子どもたちは大きく成長した感じがしました。

子どもたちは下校後、大きな荷物を抱えながら、吊り橋を渡り立神峡里地屋敷へやってきました。すぐに長袖・長ズボンの活動着に着替え、その後、スタッフの紹介、施設説明や里地屋敷での注意事項などのオリエンテーションを済ませ、いよいよ活動開始です。



▲吊り橋を渡って元気に通学!

スタッフの指導にしっかりと耳を傾け、お互いに協力しながら夕食作りや羽釜での炊飯、お風呂焚きと挑戦しました。

また今回は、火打石を拾った、昔の生活の様子や簡単な救急法などを習ったりして、内容は盛りだくさん。

そのような中で、この事業の目的となつてゐる自主性、自立性、協調性が今まで以上に生まれ、成長している姿が垣間見える宿泊通学となりました。

この宿泊通学が子どもたちにとつて大きな財産として残ってくればとスタッフ一同願っています。



▲河原で火打石を探索



▲薪割りに挑戦



▲おいしいご飯炊けるかな



▲五右衛門風呂で入浴

里山フェスタ開催

里地公園の開設と同時に始まった11月恒例イベント「里山フェスタ」を今年も開催します。いろいろな体験ブースを準備していますので、皆さまのお越しをお待ちしています。

- ◆日 時：11月22日(日) 10時～15時
- ◆場 所：立神峡里地公園一帯
- ◆主な内容：火打石体験・里山の恵みを食らう・さまざまな竹風車・竹笛・親子で巣箱づくり、石に絵を描くなど

- ◆申込期限：11月19日(木)
- ◆申 込 先：立神峡公園管理棟



お問い合わせ・お申し込み先：
立神峡公園管理棟 ☎ 62-1543 FAX62-1546 <http://tategami-camp.com/> (8:30～17:30 火曜定休日)

イベント
参加団体を
募集します!!

町が管理する賃貸住宅で暮らしてみませんか

有佐駅前団地(特定公共賃貸住宅)入居者募集!!

有佐駅前団地は、JRR有佐駅から徒歩3分と交通の便もよく、段差をなくしたバリアフリー設計・オール電化の住宅で、なたでも住みやすい住宅です。

◆所在地

氷川町宮原243番地15
(小学校区・宮原小／中学校区・氷川中)

◆住宅の概要

平成14年度建築、耐火・鉄筋コンクリート構造
3階建(エレベーター有)
オール電化住宅

◆募集住戸 (1戸)

3LDK(床面積89平方メートル)、
家賃5万1千円(月額)
※各住戸は別途、共益費3500円、駐車場500円(1台)が毎月掛かります。

◆入居資格

- ・同居親族(または同居しようとする親族)があり、暴力団員でないこと。
- ・国税・地方税・町税などを滞納していないこと。
- ・過去1年間の所得の額が月15万8千円～48万7千円であること。また、所得が基準に満たない場合は、上昇の見込みがあること。



この他、氷川町特定公共賃貸住宅条例などに基きます。

◆申込期間

随時受け付けております。

◆申込書および募集要項

建設下水道課および宮原振興局総務振興課にあります。
また、氷川町のホームページからダウンロードも可能です。
※受け付けから入居決定まで、審査に2週間程度かかります。

◆お申し込み・お問い合わせ先
建設下水道課管理係
☎ 52・5856(直通)

ご協力をお願いします 下水道工事に伴う交通規制について

平成27年11月12日から平成28年2月29日まで各地区で下水道工事を行うため全面通行止めの交通規制があります。近隣住民の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。

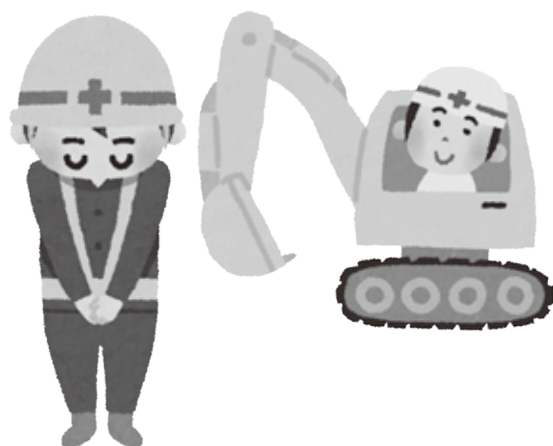
工期：平成27年11月12日～平成28年2月29日
規制：全面通行止め



工期：平成27年11月12日～平成28年2月29日
規制：全面通行止め



工期：平成27年11月12日～平成28年2月29日
規制：全面通行止め



お問い合わせ先：建設下水道課 下水道係 ☎52-5862(直通)

ひかわスポーツクラブたより!!

今年も残り2カ月になりました。今年の目標は達成しましたか。

クラブでは今年、チャレンジ&現状把握として、多くのことにチャレンジしています。あと2カ月あるので、もつともつとチャレンジしていきます。

残り2カ月を有意義な時間にし、新年を迎えられるようにクラブもチャレンジしますので、皆さんもチャレンジして共に素晴らしい新年を迎えましょう。

11月29日に開催される「氷川町誕生10周年記念健康づくり大会」のステージの部へ、当クラブのダンススクールが発表させてもらうことになりました。昨年7月にスタートし、初披露の場になります。

普段一生懸命、振付の練習をしているダンススクール生をぜひ見に来てください。



スポーツ振興くじ
助成事業



融和・健康・地域の
元気づくり

★ かけっこ塾 ★

文科学委託事業 地域スポーツとトップスポーツ好循環推進プロジェクト

日時：11月10日・17日・24日(火) 18時～20時

場所：竜北公園お祭り広場

対象：小学生

参加費：クラブ会員 1,500円
クラブ会員以外 2,000円 ※保険込み

講師：岡田 聖史コーチ
(日本選手権リレーに出場され、指導者としても活躍中)



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
11月 ◎子供スポーツ教室 10:30～すばーく	◎陸上 ◎ミニバスケ	文化の日	★ダンススクール	◎卓球 昼 ◎サッカー ◎スキルアップサッカー ◎バスケサークル	◎バドミントン	
8	9	10	11	12	13	14
	◎カラオケ ◎陸上 ◎ミニバスケ	◎太極拳 ◎キッズトータルフット ◎ミニバレー ☆かけっこ塾	★ダンススクール	◎卓球 夜 ◎サッカー ◎スキルアップサッカー ◎バスケサークル	◎バドミントン	★骨盤体操 ★ヨガ
15	16	17	18	19	20	21
親子ふれあい運動会 (高田小学校体育館) 9:00～12:30	◎陸上 ◎ミニバスケ	◎カラオケ ◎キッズトータルフット ☆かけっこ塾	★ダンススクール	◎卓球 昼 ◎サッカー ◎スキルアップサッカー ◎バスケサークル	◎バドミントン	
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	◎太極拳 ◎キッズトータルフット ◎ミニバレー ◎陸上 ◎カラオケ ☆かけっこ塾	★ダンススクール	◎卓球 夜 ◎サッカー ◎スキルアップサッカー ◎バスケサークル	◎バドミントン	★骨盤体操 ★ヨガ
29	30					
	◎陸上 ◎ミニバスケ					◎ … 定期教室 ★ … 特別教室

教室名(定期教室)	会場	時間	対象	教室名(定期教室)	会場	時間	対象
子どもスポーツ教室	カレ	10:00～11:30	年少～小3	キッズトータルフット	常葉	16:00～17:00	年少～年長
カラオケ	文化	13:30～15:30	一般	ミニバレーボール	宮体	20:00～22:00	中学生以上
陸上	桜G	17:00～18:30	年中～一般	バスケサークル	竜中	20:00～22:00	中学生以上
太極拳	氷公	10:00～11:30	一般	サッカー・スキルアップ	桜G	17:00～18:30	年中～小3
卓球(昼)	体セ	13:30～16:00	一般	バドミントン	宮体	18:30～20:30	小学生～一般
卓球(夜)	体セ	20:00～22:00	中学生以上	ミニバスケットボール	東小	18:00～20:00	年中～小6

教室名(特別教室)	会場	時間	対象	料金	会場案内	
ダンススクール	氷公	18:00～19:00	小学生	年会費 + 月謝	カレ：カレンダーを確認	
骨盤調整ヨガ	氷公	9:30～10:20	中学生以上	参加費 1,000円	文化：文化センター	桜G：桜ヶ丘グラウンド
ヨガ	氷公	10:30～12:00	中学生以上	参加費 1,000円	氷公：氷川町公民館	体セ：竜北体育センター
プレイランド	宮体	9:30～10:20	年少～小学生	参加費 100円	宮体：宮原体育館	東小：竜北東小体育館
必殺鬼ごっこ	宮体	10:30～12:00	年長～小学生	参加費 200円	竜中：竜北中体育館	常葉：常葉保育所

お問い合わせ先：氷川町文化センター内 ひかわスポーツクラブ事務所 ☎52-5860 FAX52-7060 齋藤・稲本
クラブ公式 Facebook <http://www.facebook.com/hikawasports?ref=stream>

町民文芸

短歌

夏過ぎてなお健気なる百日紅の
花をゆらして秋の風吹く

北野津

宮本

末秋

稲を刈る機械の早さ見とれば
稲穂の波間穂かになり

高塚

桑原ゆき代

敬老日勢揃ひして園児らの
叩く太鼓の逞しきかな

吉本

高橋

澄子

棟上げの五色の旗のたなびいて
山家歓声もちの飛び散る

西野津

古崎スエノ

肝気源夏バテないか友の声
朝に湯気立つシジミ汁

南鹿野

尾崎

京子

柿に果それに無花果好物が
揃い踏みするビストログリーン

吉本

橋村

正之

病院のク々出会ふ旅の友
思ひ出浮ぶ蘇る

西野津

古崎

栄子

玲瓏と光の流れきわれど
生死の涯は見極め難し

桜ヶ丘

宮崎敬四郎

俳句

物事の道理を聞けどかたくなに
自説を曲げぬ老ひの一徹

西上宮

村内

一誠

強風に勝たる稲は涼しげに
姿を見せて日々色づく

上鹿島

前村

俊子

青色の屋根点々と郷の秋

北野津

宮本

末秋

秋晴の飛行機のりて三家兄弟家

高塚

桑原ゆき代

赤蜻蛉亡き人連れて来し如く

吉本

高橋

澄子

粕漬けの黄金色なり二年漬け

西野津

古崎スエノ

流れ月雲にかくれて身を焦がす

南鹿野

尾崎

京子

長き夜の一睡したる美の虫

西野津

古崎

栄子

コスモスの畑まよいこむ孫探し

町

香山菊童子

秋祭り大道馳ける勢子の群

町

香山セツ子

足るを知る一膳に盛る茸飯

桜ヶ丘

宮崎敬四郎

深秋やとぎれし道の街灯り

桜ヶ丘

吉田

照子

虫しぐれ声におぼれて立ちすくむ

町

田中 澄子

いきいきサロン

氷川町

氷川

ヒロシ

今日は楽しい いきいきサロン
月に一度の 皆さんと会える
会えば話に 花が咲く
サロンに来る人 皆元気

支援センターの 先生に
健康チェックに 血圧計り
手首足腰 手踊り体操
転倒予防に ばけ防止

世話役さんの おかげです
老人狙う 悪徳商法
交通安全 火の用心
お笑いビデオも 楽しみに

人生いろいろ
世の中いろいろあるばってん
人事云わず 愚痴云わず
皆さんと笑顔で おもしろく
「おもしろき 事の無き世を
おもしろく」生きりやよか

投稿いただきます作品は、短歌・俳句それぞれ一句とします。必要な場合は、ルビを付けてください。
また、確認のためお電話することもありますので、連絡先の記入をお願いします。



お知らせ

町より

財政

ふるさと氷川応援寄附金

「氷川町のために役立ててください」と、ふるさと氷川応援寄附金（ふるさと納税）をいただきました。ふるさと寄附金とは「生まれ育ったふるさとや地域を大切にしたい」「ふるさとのために貢献したい」という善意の気持ちを、寄附金という形にするもので、応援や貢献したいと思う地方自治体へ寄附された場合、その相当額が、所得税やお住まいになっている自治体の個人住民税から控除される制度のことです。皆さまのご厚意による寄附を、町の発展のために有意義に活用していきます。

【寄附いただいた人】

梅田 多一様（神奈川県）

問 企画財政課 財政係
☎52・5850（直通）

戸籍住民

無料人権相談所の開設

人権擁護委員による無料人権相談所を開設します。秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

◆日時 12月7日(月) 10時～15時

◆場所 竜北福祉センター 研修室

相談内容

- ・家庭内のこと（夫婦、親子、扶養など）
- ・近隣関係のこと（通行、排水、境界、日照など）
- ・借地・借家のこと（不当な明け渡し、家賃の値上げ、家賃の滞納など）
- ・相続・遺言のこと（相続人、遺産分割、遺言の方法など）
- ・人権問題のこと（名誉や信用の侵害、公害、差別、いじめ、体罰など）
- ・金銭トラブルのこと（保証、クレジット、サラ金など）
- ・その他の困りごと

◆氷川町の人権擁護委員

（町が推薦し法務大臣が委嘱した人）

- ・伊藤 直江さん（北鹿野）
- ・永田 俊雄さん（高塚）
- ・守 正信さん（河原）
- ・宮村 惇さん（西上宮）
- ・新垣 有美子さん（西上宮）

問 町民環境課 戸籍住民係
☎52・5851（直通）



学校教育

第10回「次世代」育成推進フォーラム in 氷川町

氷川町では「まちづくりは人づくりから、人づくりは心づくりから」を合言葉に小中学校と地域社会が連携協働しながら、子どもたちの健全な心身の育成と学力の充実に努める教育を推進しています。

子どもたちは、地域の宝であり、次の時代の担い手です。「人づくり教育」の成果は、学校・家庭・地域社会・行政の連携と協働にあると信じています。

氷川町教育委員会、氷川町及び八代市中学校組合教育委員会、氷川町教育研究会、氷川町PTA連絡協議会は合同で「次世代」を育てる教育環境を醸成するため、今年度で第10回目となる「次世代」育成推進フォーラム in 氷川町を開催いたします。

フォーラムでは、竜北中学校区の小中学生による発表や氷川コミュニティ・スクールの取り組み発表が行われます。さらに文部科学省の中央教育審議会生涯学習分科会で「学校地域共同部会」専門委員を務める横浜市立東山田中学校CSハウスの竹原和泉館長を講師に招き、先進的なコミュニティ・スクールの実践についての講演を予定して

おりますので、多数の皆さまのご参加をお待ちしております。

◆日時

11月17日(火) 13時30分～16時40分

◆場所 氷川町文化センター

問 氷川町教育委員会 学校教育課
☎62・3313（直通）

生涯学習

平成28年氷川町成人式

新成人者の対象となるのは、平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人で、現在氷川町に住所を有する人、もしくは竜北中学校・氷川中学校を卒業された人です。

対象の人には、案内状を送付しております。出欠の報告が済みでない人は、急いで同封の返信がきをお送りください。また、案内状が届いていない人は、お早めに生涯学習課までご連絡ください。

◆日時

平成28年1月3日(日)

10時開会（9時15分受付）

◆場所

氷川町文化センター 講堂
（氷川町島地642番地）

問 氷川町教育委員会 生涯学習課
☎52・5860（直通）

水銀体温計・水銀血圧計回収キャンペーン

～家庭で眠っている水銀体温計・水銀血圧計の回収をします～

平成25年10月に熊本市・水俣市で開催された外交会議において、水銀に関する水俣条約が採択・署名されました。本条約は水銀の人為的な排出を削減し、地球的規模の水銀汚染の防止を目指すものです。

熊本県では、家庭で眠っている水銀製品から事故などによる水銀の流出による環境汚染を防止するため、県内全地域で、平成27年12月現在使用されていない水銀体温計・水銀血圧計を回収するキャンペーンを実施しますので、皆さまの御協力をよろしくお願いします。



- ◆対象品目 水銀体温計・水銀血圧計
- ※電子式の物は対象外です。
- ※事業者からの持ち込みはできません。
- ◆回収期間 平成27年12月
- ◆回収場所 町民環境課・総務振興課
- ◆回収方法 直接窓口にお持ちください。

【お問い合わせ先】 町民環境課 町民環境係 ☎52-5851（直通）

町民環境

浄化槽は年に1回の点検が必要です

浄化槽を使用している場合、県知事が指定した検査機関（公益社団法人熊本県浄化槽協会）が行う毎年1回の法定検査を受ける必要があります。

その法定検査の未受検者に対し、

県より

無料・匿名でHIV検査が受けられます

県内の保健所では、12月1日の「世界エイズデー」前後に、HIV検査を拡充して行います。

エイズはHIVというウイルスに感染して起こる病気です。全国では毎年約1500人の人が新たにエイズの感染者・患者数として報告されています。特に診断された時には約3割の人がエイズを発症されており、早期発見のための検査の機会を逃していることが考えられます。

感染を心配されている人は大切な人への感染を広げないためにも、この機会にぜひHIV検査を受けましょう。

【八代保健所でのHIV検査】

※電話による事前予約が必要です。
※肝炎（B型・C型）検査と性感染症（性器クラミジア、梅毒）検査も同時に受けることができます。

◆検査実施日時

毎週木曜日 13時～16時

◆夜間検査実施日時

第3木曜日 17時～19時

◆検査内容 血液検査

◆検査結果

採血後約1時間程度でお知らせします（肝炎検査および性感染症検査の結果は1週間後）。

問 八代保健所 保健予防課
☎33・3229

ブルーサークルメニューで日頃の食事の見直しを

熊本県民の40歳から74歳の約4人に1人は、糖尿病予備軍・有病者と言われています。

県では糖尿病やメタボを気にされている人や健康に気を付けたい人に、安心して外食を楽しんでいただけるように、熊本大学や熊本県栄養士会、飲食店などと連携して「ブルーサークルメニュー」を開発し、提供を行っています。

◆ブルーサークルメニューとは

1食あたりの総エネルギー量が600キロカロリー未満、塩分3グラム未満の栄養バランスに配慮した外食メニュー

◆提供店舗とメニュー
県内72店舗でヘルシーメニュー（116種類）を提供しています。詳しくはホームページをご覧ください。

※ブルーサークルメニューの新規提供店を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

問 熊本県健康づくり推進課

☎096・3333・2252

☎096・3333・2208

熊本大学大学院代謝内科科学分野

☎096・3733・5169

熊本県栄養士会

☎096・3683・3526

http://kumamoto-dnstaff.org/bcm/

発見！広がる未来
第75回科学展

県内の児童生徒および教職員による科学研究物などの優秀作品を展示公開します。歴史ある科学展へぜひお越しください。

◆日時

11月12日(木)～17日(火)(16日休館)
10時30分～19時

◆場所

崇城大学ギャラリー
(熊本市中央区花畑町10-25)
問 熊本県立教育センター
☎0968・44・6613

人権啓発ラジオ番組

「心をつなぐハートメッセージ」

熊本県では、同和問題をはじめとするさまざまな人権問題に対する意識の高揚を図るため人権啓発ラジオ番組(A.M局)を放送します。

◆番組名

RKK熊本放送「心をつなぐハートメッセージ」

◆放送日・テーマ

- ①11月18日(水) 女性の人権について
- ②11月25日(水) ハンセン病回復者等の人権について
- ③12月2日(水) 同和問題について
- ④12月9日(水) 拉致問題について

⑤12月16日(水)

インターネットによる人権侵害について

※放送時間 18時30分～40分

問 熊本県人権同和政策課 啓発班
☎096・333・2299

家計調査にご協力ください

総務省統計局と熊本県では、毎月、統計法に基づく「家計調査」を実施しており、平成28年2月から氷川町で調査を実施することとなりました。

家計調査は、世帯における家計の収支の実態を明らかにして、国や都道府県の経済政策や社会政策を立てるための基礎資料となるものです。

調査の内容は、主に家計簿を記入していただくことです。県知事から任命を受けた調査員が皆さまのお宅に伺いましたら、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

調査員には統計調査で集められた個人情報について、守秘義務が課せられる他、調査票は集計が完了したのち、統計局で溶解処分するなど、個人情報について厳重に保護しています。

問 熊本県企画振興部統計調査課

☎096・333・2179



そのほか

裁判員候補者名簿記載通知の発送

裁判員候補者名簿は選挙人名簿からくじで無作為抽出した名簿を基に全国の地方裁判所で作成されます。

平成28年の裁判員候補者名簿に登録された人には、11月中旬に通知します。

この通知は、平成28年2月から平成29年2月頃までの間に、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えするものです。

また、通知と併せてお送りする調査票は、候補者の事情を把握し、1年を通じて明らかに辞退が認められる場合には、裁判所にお越しいただくことのないように、負担を軽減するためにお送りするものです。

この調査票で辞退を申し出なかった場合でも、実際の事件の裁判員候補者に選ばれた際にお送りする質問票や裁判の当日に辞退を申し出ていただくことも可能です。

裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします。

問 熊本地方裁判所総務課

☎096・241・8921

八農祭

生徒が授業で栽培した農作物や加工品の販売、展示などを行います。15日はコスチュームショーや演劇、吹奏楽の発表を予定していますので、多くのご来場をお待ちしております。

◆日時・場所

- ①販売・展示 11月14日(出) 10時～13時 八代農業高校
- ②八農文化フェスタ 11月15日(日) 12時30分～16時 鏡文化センター

◆内容

- ①販売・展示 野菜・花苗・加工品の販売、ミカンの収穫、餅まき、展示、食パズー
- ②八農文化フェスタ 演劇、吹奏楽、コスチュームショー

※当日はグラウンドを駐車場として開放します。

問 八代農業高校

☎52・0076



全国一斉

「女性の人権ホットライン」

女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図る人権相談活動を強化するため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を設け、電話相談窓口を設置します。秘密は厳守しますので、ご利用ください。

◆実施期間

11月16日(月)～22日(日)

◆受付時間

- ・11月16日(月)～20日(金) 8時30分～19時
- ・11月21日(土)・22日(日) 10時～17時

◆相談内容および専用電話番号

夫・パートナーからの暴力(DV)、職場などにおけるセクシュアル・ハラスメントなど女性をめぐるさまざまな人権問題

☎0570・070・810

※熊本地方法務局では、8時30分から17時15分まで、常時、同じ専用電話番号で相談に応じています。

熊本県の最低賃金が

694円に改正

10月17日から熊本県の最低賃金が、694円(時間額)に改正され、県内すべての事業所、労働者に適用されます。また、改正に対応した賃金の引き上げに取り組む中小企業への支援として、経営面と労働面の

相談をワンストップで対応する無料相談窓口を設置しています。

◆最低賃金についての問い合わせ先

熊本労働局労働基準部賃金室

☎096・355・3202

◆無料相談窓口

熊本県最低賃金総合相談支援センター(熊本市中央区安政町8-16 村瀬海運ビル7階 熊本県社会保険労務士会内)

☎096・324・1124

過重労働解消キャンペーン

11月は過重労働解消キャンペーン期間です。皆さんの会社毎晩遅くまで働いている人はいませんか。健康な体、適切な労働時間、健全な労働環境をこの機会に見直してみましょ。

11月7日は全国一斉の「過重労働解消相談ダイヤル」を実施しますので、ご利用ください。

【過重労働解消相談ダイヤル(無料)】

☎0120・794・713

※11月7日(土) 9時～17時

専門士業無料合同相談会

弁護士、司法書士、税理士など8士業の専門家による無料の合同相談会を行います。

◆日時

11月29日(日) 10時～16時

◆場所 くまもと県民交流館パレア10階

募 集

特別支援教育支援員募集

◆職種

特別支援教育支援員(非常勤職員)

◆勤務場所

宮原小学校

◆勤務時間

1週あたり29時間以内(学校行事により土日勤務の場合あり)

◆勤務内容

特別な支援を要する児童の学校生活介助や学習支援

◆募集人員

1人

◆報酬

月額14万円(通勤手当無し)

◆保険制度

雇用保険、社会保険および労災保険など

◆任用期間

平成28年1月1日から3月31日(1年ごとに再任用することがあります)

◆応募方法

①提出書類

履歴書(写真を貼付けたもの)、職務履歴(職務経歴がある人のみ)

②提出先

氷川町教育委員会

〒869-4602

氷川町宮原690番地2

③応募期限 11月16日(月)

※詳しくはお問い合わせください。

問 氷川町教育委員会

学校教育課 担当 中島

☎62・3313(直通)

学校給食調理員募集

学校給食調理場で民間業務委託に従事できる人を募集します。

業務は、すべて民間事業者へ委託していますので受託事業者の社員となります。勤務条件などの詳細は11月12日(木)までにお問い合わせください。

◆業務名

学校給食調理業務

◆仕事内容

学校給食調理

◆勤務場所

町内学校給食調理場

◆勤務時間

7時45分～17時の間で実働7時間45分

◆採用日

平成27年12月1日(火)

問 氷川町学校給食共同調理場 担当 尾上 ☎52・6202

男性のための料理教室

「料理は奥さんにおまかせ」「自分で作るの面倒」「今年こそ、自分で料理をしたい」そんな男性の皆さまへ、「簡単においしい料理をつくる」ための第1歩を踏み出してみませんか。

「包丁を持ったことがない」という人も大丈夫です。氷川町食生活改善推進員や管理栄養士が丁寧にサポートします。

町内にお住まいの男性ならどなたでも、お気軽にご参加ください。

◆日時 11月11日(水) 9時30分～13時

◆場所 氷川町公民館 和室・調理室

◆内容・メニュー

・料理の基礎の学習会、調理実習
および試食
・ネバネバどんぶり、みそ汁、タラとキノコのチーズオイル焼き、黒蜜寒天

◆持参品

参加費300円、エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具、必要な人は眼鏡

◆申込方法

11月4日(水)まで電話により、お申込みください。

◆定員 15人(先着順)

◆お申し込み・お問い合わせ先 健康福祉課 保健師・管理栄養士

☎52・5852(直通)

生活習慣病予防教室

「私の料理の味って、濃いのかな」「最近、ちよつと血圧が上がってきた」「いつまでも、元気で過ごしたい」「こんな思いをお持ちの人はいらっしませんか。」

氷川町食生活改善推進員協議会では、「減塩でおいしく食べる」をテーマに学習会と調理実習を実施します。減塩でもおいしい食事を作る「コツ」を、食生活改善推進員と管理栄養士が皆さまへ伝授します。

◆日時 11月19日(木) 9時30分～13時

◆場所 氷川町公民館 和室・調理室

◆内容・メニュー

・高血圧予防の学習会、調理実習
および試食
・きのこ豚丼、野菜スープ、青菜のじゃこ和え、黒ゴマ豆乳プリン

◆持参品

参加費300円、エプロン、三角巾、筆記用具、必要な人は眼鏡

◆申込方法

11月12日(水)まで電話により、お申込みください。

◆定員 10人(先着順)

◆お申し込み・お問い合わせ先 健康福祉課 保健師・管理栄養士

☎52・5852(直通)

氷川愛ラン会 花の展示会

氷川愛ラン会花の展示会を開催します。ラン・寒ラン約80作品を展示いたしますので、ご近所お誘い合わせの上、ご来館ください。

▶日時 11月13日(金) 9時～17時
11月14日(土) 9時～16時

▶場所 宮原福祉センター 研修室

問 氷川愛ラン会事務局 勝枝 ☎62・3408



空手道場生募集

新国際空手道連盟 芦原会館 氷川支部では、空手道場生を募集します。親子会員8組や女性会員も明るく、楽しく活動されています。週1回の稽古や見学もできますのでお気軽にお越しください。

▶対象者 原則6歳以上(男女は問いません)

▶場所 宮原体育館

▶会費 2,000円/月(初回のみ入会金2,000円)

▶活動日時

- ・毎週月曜 19時30分～20時30分
(21時30分まで自主練可)
- ・毎週水曜 19時～20時30分
(21時まで自主練可)
- ・毎週土曜 8時30分～10時
(10時30分まで自主練可)

※詳細はブログ・フェイスブックをご覧ください。
ブログ・フェイスブックからも問い合わせできます。
<http://blogs.yahoo.co.jp/kumamotohikawa>
www.facebook.com/ashiharakaikan.hikawa

問 本村 ☎050・5875・8366

ひとのうごき

■すこやかに

- 9/ 3 園田真菜花《雅 輝・千恵美(中大野)》
9/ 9 古里航之助《英 二・誉 子(新村北)》
9/15 永田 鈴花《雄 大・優 樹(下鹿島)》
9/20 高本 空都《文 彰・麻 美(本山)》
9/23 益田凜太郎《健 志・智 子(有佐)》

■おしあわせに

- 9/ 6 三枝 知史(上鹿島)・富岡 友喜(北鹿野)
9/16 伊藤 慶輔(南鹿野)・澤田 明希(八代市)

※「ひとのうごき」への掲載を希望される人は、町民環境課または、宮原振興局総務振興課へ「掲載依頼書」を提出してください。問 町民環境課 戸籍住民係 ☎52-5851(直通)

《平成27年10月1日現在》

(前月比)

男 性 5,865人 (-13) 女 性 6,637人 (-15)
総 数 12,502人 (-28) 世帯数 4,501世帯(-6)

■やすらかに

- 9/ 3 沼田 典昭(新 田) 9/21 梅田 富安(立 神)
9/ 5 組島 恒人(下 宮) 9/24 上野 安吉(法道寺)
9/ 5 住定慶次郎(島 地) 9/27 小林 和幸(西網道)
9/ 6 榮 ちヨメ(新村南) 9/27 西村 和子(中網道)
9/13 杉浦 英士(島 地) 9/29 尾上トシ子(町)
9/19 梶島 勝利(新 田)



不用品リサイクル 情 報

皆さんの「ゆずります」「ゆずってください」情報をお受けしていますので、希望される方は町民環境課(☎52-5851)までご連絡ください。

【ゆずります】掃除機(TOSHIBAクリーナー・集じん容量1.7ℓ・本体重量6.2kg)

伝 言 板

八代郡ナイター陸上記録会 9月開催記録(学年別1位)

【50m】

- 繁村清士朗(保育園児・男子) 11秒43
松永 瑛汰(保育園児・男子) 10秒53
日隈 陽愛(宮原小1年・女子) 10秒31
野口 健志(竜北東小2年・男子) 9秒33
奥村 夢(宮原小2年・女子) 9秒71
松永 陵汰(宮原小3年・男子) 9秒54
藤井 美紗(竜北西部小3年・女子) 9秒86

【100m】

- 堀井 竜成(竜北西部小4年・男子) 16秒50
今田 愛(宮原小4年・女子) 18秒33
日隈 遥大(宮原小5年・男子) 16秒91
堀井 美沙(竜北西部小5年・女子) 17秒56
奥村 玲王(宮原小6年・男子) 14秒10

問 陸上競技部長 橋本 徹 ☎090・5480・5478

「伝言板」は、町民の皆さま(個人・団体)が非営利(宗教・政治・営業を除く)で行う文化・学習・スポーツ・まちづくりなどのさまざまな活動の情報を掲載するコーナーです。仲間募集や催し物告知などにご利用ください。掲載を希望される人は、掲載を希望する前月の10日までに氷川町役場 総務課(☎52-7111)へお申し込みください。

いろいろな口金作品展

がま口、アルミバネ口金、ワイヤー口金などいろいろな口金を使った作品展です。

かわいいがま口やペンケース、ショルダーバッグなどを作りました。きっとお気に入りのものが見つかりますので、ぜひご覧ください。お待ちしております。

▶日時 11月10日(火)～28日(土)

10時～17時(月曜日は閉館します)

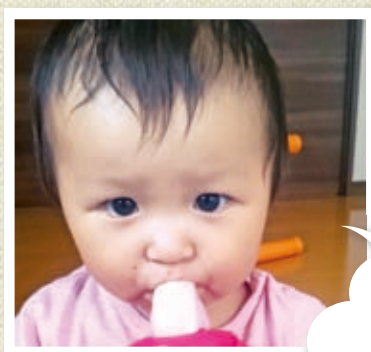
▶場所 まちづくり酒屋(八火図書館・宮原振興局前)

問 まちづくり酒屋 ☎53・5550

1歳 おめでとう!



氷川町に住む11月で1歳になる
アイドルたちをご紹介します!



バナナ
大好きー!

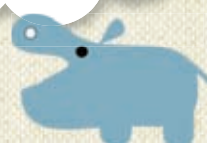
みやた あきは
宮田 陽葉ちゃん(東上宮)
平成26年11月1日生まれ
お父さん:祥平さん お母さん:愛美さん



さくむら たいすけ
作村 泰輔くん(立神)
平成26年11月26日生まれ
お父さん:俊哉さん お母さん:仁弥さん

ひかわっ子
写真館

いっぱい食べて、
すくすく成長
してるよー(*^-^*)



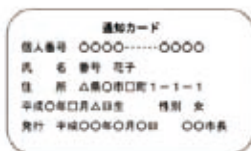
このコーナーでは、お子さまの写真を紹介してくれる人を募集しています! 詳しくは、
氷川町ホームページをご覧ください。お問い合わせください。次回は12月生まれの
アイドルたちを紹介します!

(締切日:11月9日(月)) お問い合わせ先 氷川町役場 総務課 ☎52-7111

マイナンバー(個人番号)通知カードをお届けします



マイナンバー(個人番号)は日本国内の全住民に通知される一人一人異なる12桁の番号です。
各個人にマイナンバーを通知するため「通知カード」が平成27年11月中旬から末ごろまでに
郵送される予定ですので、次の点にご注意ください。



▲通知カード

- 通知カードは世帯主あてに簡易書留で郵送されますが、ご不在の場合は「郵送物等ご不在連絡票」がポストなどに入られますので、郵便局での保管期限内に「ご不在連絡票」に基づき、再配達などのお手続きをお願いします。
- 通知カードを紛失などした場合には、再交付手数料が有料となります。
- 通知カードが送付された以降に住所が変わるときは、住所変更手続きの際に通知カードを忘れずに持参してください。

個人番号カードの申請および住民基本台帳カードの公的個人認証サービスの利用について

個人番号カードは住民基本台帳カードに代わって本人確認のための身分証明書として利用できるプラスチック製のICカードです。通知カードにより、マイナンバーが通知された後に申請すると、平成28年1月以降に交付を受けることができます。

- 個人番号カードは即日交付できません。
- 個人番号カードの交付申請が集中した場合、個人番号カードの交付が遅れる可能性があります。確定申告を控えた時期に電子証明書の有効期間満了を迎える人は、特にご注意ください。
- 住民基本台帳カードに搭載される電子証明書の更新を希望する人は、平成27年12月22日(火)までに手続きをさせていただきます。

【お問い合わせ先】 町民環境課 戸籍住民係 ☎52-5851(直通)

編集後記

今月号のひかわColorsでは介護予防サポーターの皆さんを紹介させていただきました。
予防教室では、利用者の皆さんだけでなく、サポーターの皆さんも笑顔で体を動かされていたのが印象的でした。サポーターの岡本さんは「健康を維持するためには人と触れ合うことが大事」だと話されましたが、人のつながりの大切さを改めて感じました。(今田)