

## 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

## 「アルコール依存症」とは

### 長年の習慣的な飲みすぎがもたらす病気

お酒は「百薬の長」とも「万病のもと」とも言われます。適量の飲酒は健康にいいといわれますが、多量のお酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。時間や場所を選ばずにお酒が飲みたくなり、飲み始めたら、やめられなくなるといった状態になる人もいます。この段階はもしかしたらアルコール依存症かもしれません。飲みすぎが習慣化してからアルコール依存症になるまで、男性で20年以上、女性はその半分の期間とされています。

### 危険な量はどのくらい?

アルコール依存症の発症が少ない「節度ある適度な飲酒」は壮年男性で1日ビール500ml以下(日本酒1合弱、25度焼酎なら100ml、ワイン2杯程度)に相当します。

1日の飲酒量がこの3倍になると「飲みすぎ」となり、アルコール依存症になるリスクが高まると警告されています。単純計算すると1日にビールなら3本を超える量に当たり、お酒に弱い人でない限り、ついおいしく飲んでしまう量といえます。

日頃から適量を守る、1週間に1~2日は飲まない日をつくる、という習慣を身に付けましょう。

参考：自殺予防総合対策センター「みんなのメンタルヘルス」



## けんこうだ・よ・り

健康増進計画「健康ひかわ21」で氷川町の課題として考えている9つの項目の中から「飲酒」の項目を今月は取り上げてみました。

脳梗塞などの血管の病気になるリスクは、1日の飲酒量が男性で44g(日本酒で換算して約2合)、女性で22g(日本酒に換算して約1合)以上になるとぐんと上がります。飲みすぎ、食べ過ぎに注意して楽しい時間を過ごしましょう♪

### 毎日飲酒をする習慣がある人



[平成25年]

	男性	女性
氷川町	53.7%	8.8%
熊本県	45.3%	8.1%
国	48.0%	7.3%

### 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人



[平成25年]

	男性	女性
氷川町	12.4%	8.3%
熊本県	22.1%	9.1%
国	19.8%	14.2%

氷川町は「毎日飲酒する習慣がある人」が県や国に比較して多いようです。

また、「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人」は国や県よりも低いことがわかりました。

しかし、量は多くなくとも毎日の飲酒は肝臓の負担となります。

ちなみに飲酒の適量は…

純アルコール20g!

たまにはノンアルコールビールの日もつくってみませんか?

### 純アルコール20gが含まれるお酒の目安

- ★ビール ……中瓶1本(500ml)
- ★焼酎 ……0.6合(110ml)
- ★ワイン ……1/4本(180ml)
- ★缶チューハイ ……1.5缶(520ml)



## 休肝日

## 認知症

### キャラバンメイトだより No.32

### 認知症予防についての考え方

#### 認知症の予防とは?

認知症発症のリスクを少なくすることで

脳血管性認知症の予防

→ 高血圧症、高脂血症、肥満などの対策が有効です。

アルツハイマー病の予防

→ 運動・食事をはじめとする生活習慣病対策には、発症を遅らせる効果が認められています。

老化による脳の病気の加速因子を防ぐ

→ 脳や体を使わないこと「廃用」は認知症の発症や進行を加速させます。廃用の背景には、うつ病やアルツハイマー病初期に見られるうつ病がしばしば隠れています。



### 脳の活性化を図りましょう

#### ①快刺激で笑顔に

心地良い刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドパミン)がたくさん放出されます。

#### ②コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

#### ③役割・日課をもとう

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

#### ④褒める、褒められる

褒めても、褒められてもドパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、褒めて、やる気が起きるようにすることで。

認知症の予防のためには「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

### 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。皆様のご都合に合わせて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)



## 特定健診

まだ間に合います!

医療機関での特定健診は1月31日まで!



【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

## 友好町大空町との交流事業

10月9日から11日までの3日間の日程で、友好町である北海道大空町との交流事業が行われました。  
 例年テーマを掲げて事業を行ってきましたが、今年度は両町共に誕生10周年を迎えることから、お互いの10周年記念イベントに参加することをテーマとし、8人の大空町訪問団を氷川町誕生10周年記念式典にお迎えしました。  
 式典では、氷川町からイ草のタペストリーが、また大空町からステンドグラスが贈られ、誕生10周年の節目を共に祝いました。



▲立神峡にて 交流団の皆さん

また期間中、道の駅「竜北」での特産品の販売や、梨やみかんの収穫体験などを行い、北海道とは異なる氷川町の環境や文化・農産物などを改めて感じてもらいながら、多くの人との交流を深められました。  
 今後も交流の輪がさらに広がるように、この交流事業を継続して、交流を深めてまいります。



▲道の駅「竜北」での特産品販売



▲梨の収穫体験

## 水銀体温計・水銀血圧計を回収します

平成25年10月、熊本市・水俣市で開催された国際会議において「水銀に関する水俣条約」が採択されました。

この条約は、水銀の人為的な排出を削減し、地球規模の水銀汚染の防止を目指すものです。

熊本県では「水銀フリー熊本宣言」を行い、できるだけ水銀を使用しない社会づくりに取り組んでいます。

そこで、ご家庭に眠る水銀を含む製品からの、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、県内全域において、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。

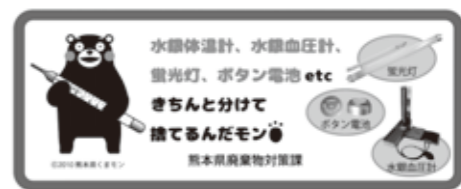
ご家庭に眠る不要な水銀体温計および水銀血圧計がありましたら、この機会にお持ちくださいますようお願いいたします。



### 水銀体温計・水銀血圧計の回収方法

- ◆対象品目：水銀体温計・水銀血圧計  
 ※電子式のもの対象外です。  
 ※事業者からの持ち込みはできません。
- ◆回収期間：12月1日(火)～28日(月)8時30分～17時  
 ※回収期間以外の受け入れはできません
- ◆回収場所：町民環境課・宮原振興局総務振興課
- ◆回収方法：直接窓口にお持ちください

水銀体温計・水銀血圧計をお持ちいただいた人には、くまモンのマグネットシートを差し上げます(数に限りがあります)。



【お問い合わせ先】 町民環境課 町民環境係 ☎52-5851(直通)

## 水のリサイクルで住みよいまちづくり

### 公共下水道へ早期接続のお願い

町では、快適で住みよいまちづくりのために公共下水道整備を進めています。供用開始になりました区域については、できるだけ早く公共下水道に接続していただくようお願いいたします。

整備された下水道も、地域に居住する皆さまが積極的に活用していただければ、効果は期待できません。下水道への早期接続にご理解とご協力をお願いいたします。

### 下水道の役割について

- 家の環境が良くなります！  
 水洗トイレが使えるようになり、清潔で快適に暮らせるようになります。
- 町の環境が良くなります！  
 排水を水路や側溝に垂れ流さなくなるため、悪臭や蚊、ハエなどの発生を抑える効果があります。
- 川や海がきれいに！  
 排水は下水処理場できれいに処理されます。

### 排水設備について

排水設備とは、台所・お風呂・トイレなどから公共汚水マースに接続するまでの配管などのことです。



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

この排水設備の工事費については個人負担です。

- ・雨水を流すことはできません。浄化槽ですでに水洗化されているトイレも下水道に接続をお願いします。
- ・排水設備が接続され、下水道の使用が開始されると、下水道使用料が賦課されることとなります。その算定方法については、表1のとおりです。

【表1】

区分	算定方法
上水道のみを使用の場合	上水道の使用水量により算定
井戸水や地区の水道を使用の場合	井戸水や地区の水道の使用水量により算定(町がメータ器を設置します)
上記の水を併用して使用の場合	使用水量を合算して算定

### 接続は指定工事店で

皆さまのご家庭の台所・風呂・トイレなどの排水を公共マースへ接続するための排水設備工事は、町に登録のある指定工事店でなければなりません。排水設備工事の流れは次のとおりです。

- ① 氷川町の指定を受けた指定工事店に見積りを依頼
- ② 指定工事店と契約
- ③ 町へ『排水設備等確認申請書』を提出(指定工事店が行います)し、町の許可後に着工します
- ④ 工事完了後、『工事完了届』を提出(指定工事店が行います)

⑤ 町の担当者と施工した指定工事店の責任技術者の立会いの下、完了検査を行います。  
 ※指定工事店一覧表は、建設下水道課下水道係または宮原振興局総務振興課窓口で配布しています(ホームページにも掲載しています)。詳しい内容についてはお問い合わせください。

### 水洗便所改造工事費等助成制度

町では、下水道への接続の普及促進を図るため、公共下水道処理区域内において、下水道への接続工事を実施される人に対し、交付要件および表2に該当する場合、助成金の交付を行います。

- ◎交付要件
  - ・処理区域内の一般家屋の所有者またはその同意を得た使用者で町内居住者であること。
  - ・町内に居住する成年者で独立の生計を営む人。
  - ・町税および下水道受益者分担金を滞納していない人。

下水道供用開始の日から3年以内に下水道への接続が完了された人。

【表2】

工事種別	助成金額	備考
くみ取り便所からの改造工事	8万円	—
単独浄化槽からの改造工事	4万円	—
合併浄化槽からの改造工事	3万円	補助金を受給していないもの
〃	2万円	補助金を受給しているもの

※排水設備工事を行う際に、トイレなどの改修工事部分、住宅リフォーム促進事業の補助金交付の対象に該当する場合がありますので、詳しい内容については、商工観光課(☎62・2315)までお問い合わせください。



【お問い合わせ先】  
 建設下水道課 下水道係  
 ☎52・5862(直通)

# JICA海外ボランティアからの活動報告

昨年6月から青年海外協力隊として派遣されている、氷川町出身の松浦伸哉さん(西網道)から8月号に続き、新たな活動報告が届きました。

## サモアで小学校の理科と算数の教育向上を支援

松浦 伸哉さん(西網道)



### サモア独立国

南太平洋の島国でウポル島とサバイイ島という2つの大きな島などで構成されています。世界で最も早く日付が変わる国の一つです。

公用語：サモア語、英語  
首都：アピア  
面積：2,944km<sup>2</sup>(東京都の約1.3倍)  
人口：179,000人(2008年統計)

サモアの小中高等学校では理科・算数の理解度不足が共通問題とされています。また、基礎計算を十分に理解しないまま小学校を卒業する生徒が多く、その過程を経た教師の指導力不足も問題となっています。

松浦さんは、現地の担任教師と共に授業を行い、教師に効果的な教授法を助言することで、現地教師の理数科能力改善と生徒の学力向上を支援しています。

「タロファアラバ！(こんにちは)」「日本食が恋しくなった時は、即席みそ汁を飲んで、耐え忍んでいる松浦です。」

先日行われたラグビーワールドカップの日本対サモア戦。日本の勝利でしたね！いやあ、めでたい！しかし、サモアに住んでいる身としては、心の底から喜ばず、静かに1日を過ごしました。

改めて、サモアに住んでいることを実感した瞬間でした。今回の記事では、ホワイトサンデーとサモア文化として、時間の流れについて、紹介したいと思います。

### お腹いっぱい ホワイトサンデー

「マヌイアレアソサーオタマイティ！」(素晴らしい子どもの日を)、教会に子ども達の大きな声が響きわたり、子ども達の晴れ晴れとした姿を家族が満面の笑みで見つめています。

10月11日はホワイトサンデーと呼ばれる日です。日本という「子どもの日」にあたります。子どもたちはこの日に向けて、1カ月ほど前から教会で歌や踊りの練習をしてきました。

買ったばかりの真新しい白い服に子どもたちが身を包む姿から「ホワイトサンデー」と呼ばれるようになったそうです。



ホワイトサンデーのようす



ごちそうを味わう子どもたち

午前と午後の部に分けて、教会でお祈りと子どもたちの出し物が行われます。普段は大人の方が子どもたちより豪華な食事なのですが、この日だけは大人よりも豪華な食事をします。そして、食後は子どもたちの大好物である、アイスクリームを食べて大満足。その姿を見て、家族もうれしそう。

子どもたちにとって、忘れられない1日になったことだと思います。「我が村、サレラバル村は今日も平和です！」

### 太陽と共に暮らす生活

村の生活に溶け込む中で、日本とサモアの文化の違いをよく感じます。村での生活で特に感じるのですが、人々の生活が時間に縛られていないことです。決まった時間にご飯を食べたり、就寝したりはせず、お腹が空いたらご飯を作り、眠くなったら寝るという生活スタイルです。そもそも時計が示す時刻が間違っていたり、よく見たら時計の針が動いていなかったりということが多々あります。

時計を読む場合は、9時や2時半というように、30分刻みで時刻を表すことが多く、分針まで正確に読む人は少ないです。

最近になって、携帯電話が普及し、少しずつ時間や時刻という概念が身近なものになってきているのかも知れません。それでもなお、サモア人の生活は「朝日が昇るとともに1日が始まり、夕陽が沈むとともに1日が終わる」という、以前と変わらない生活が脈々と続いています。常に時間を気にしている我々日本人のライフスタイルは、表現を変えれば時間に縛られた生活といえるのではないのでしょうか。

最初は戸惑うこともありましたが「郷に入ったら郷に従え」精神にのっとり、サモアの間違った生活を楽しみながら、毎日過ごしています。

## 心と体の健康づくり

# ひかわスポーツクラブたより!!

皆さん、平成27年はいかがでしたか。ひかわスポーツクラブは新たなことにチャレンジした1年でした。

さまざまなチャレンジを通して、クラブ会員さんだけでなく、多くの地域の皆さんにクラブの取り組みに参加してもらった1年であったと思います。クラブのミッション(理念)である「融和・健康・地域の元気づくり」に向かい、より良いクラブライフを過ごしてもらうために、来年もさまざまな取り組みを行おうと考えております。

クラブの情報は広報誌やフェイスブックなどに掲載しておりますので、チェックしてみてくださいませ!

おかげさまで公式フェイスブックページは毎週3千アクセスを超えるようになりました。月で換算すると1万2千アクセスを超えています。それだけ注目を浴びるようになってきました。

フェイスブックページはフェイスブックに登録していない人でも見る事ができますので、気軽にのぞいてみてくださいませ!



スポーツ振興くじ 助成事業



融和・健康・地域の元気づくり

## ひかわスポーツクラブ 豆知識

子どもの運動指導に関わると「姿勢」の悪さが目立ちます。私が子供のころは姿勢が悪いとよく注意されたのを覚えています。姿勢が悪いということは腹筋と背筋の力が弱いということです。特に幼児の運動指導のときに「体育座り」をさせる際「立腰」を意識させます。子どもたちがスポーツを本格的に始める前に、普段からの姿勢を意識し、最低限の腹筋と背筋の維持、そして腰の障害予防に役立てればと思っています。



子どもは大人の鏡です。まず自分の姿勢を意識してみるだけで変わってくるかもしれませんよ!

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
12月	◎ … 定期教室 ★ … 特別教室	◎太極拳 ◎キッズトータルフット ◎ミニバレー	★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	★骨盤体操 ★ヨガ
6	◎子供スポーツ教室(すば一く竜北)	◎カラオケ ◎陸上 ◎ミニバスケ	◎キッズトータルフット ◎ミニバレー	◎卓球 夜 ◎サッカー ◎スキルアップサッカー ◎バスケサークル	11	12
13	◎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	★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	18	19 ファミリースポーツデー ★骨盤体操 ★ヨガ ★プレイランド ★必殺鬼ごっこ
20	◎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	天皇誕生日	◎卓球 夜 ◎サッカー ◎スキルアップサッカー ◎バスケサークル	25	26
27	◎陸上					

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
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
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
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

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>

# 立神峡だより

## ナイトイルミネーションに輝く立神峡

立神峡里地公園は、本年4月より隊友会八代北部支部が運営していますが、今年夏は過去最高の宿泊者が立神峡を訪れています。秋から冬にかけてもこの勢いを維持するため、今までにない試みとして龍神橋と火の国橋の2つの吊り橋にナイトイルミネーションの点灯を始めました。

龍神橋はソーラーパネルを利用したミックスのイルミネーションと、七色に変化するイルミネーションを飾り付け、一晩中光り輝いています。一方、火の国橋は立神峡のライトアップと連動させ、約5,000球のイルミネーションが8種類に変化できる本格的なものとなっています。立神峡の神秘的な夜景とマッチしたイルミネーションを町民の皆さまに、いち早く観ていただきたく、スタッフ一同頑張りました。ご家族、ご友人の皆さまと、ロマンチックなひと時をここ立神峡でお過ごしください。



## 立神峡公園を再び芝桜公園としてよみがえらせよう

立神峡里地公園では、氷川町と友好町提携している北海道の大空町と絆を深める意味で、公園内に芝桜を植え、春から初夏にかけては「芝桜公園」と呼ばれていたという過去がありました。近年ではその面影もなくなり、雑草の中に芝桜は埋もれていました。

そこで、以前の芝桜公園として、また、大空町との友好親善の証としても、ぜひ、復活させたいとの思いから、まず、雑草の中に埋もれていた芝桜を復活させるべく、新たに芝桜の苗1,500株以上を購入し、1本1本丁寧に植え付けるとともに、台風により発生した風倒木をチップperで粉砕。その木くずで、雑草が生えないように芝桜の周囲を覆い整備しました。



あるホームセンターの芝桜の在庫が全てなくなるほどでした。公園をきれいにしようというスタッフの真剣な努力が実り、来年の春には見事な芝桜が生えそろうことを願いつつ、作業を終えました。

町民の皆さまもぜひ、この取り組みにご参加いただき、芝桜の面積を増やすためのご協力を今後ともお願いします。

## 立神峡の研修室をギャラリーに

立神峡には研修室がありますが、その利用は少なく、もう少し多くの人に利用してもらいたいと、日頃から考えておりました。去る11月3・4日に文化祭が行われた際、素晴らしい作品が多数ありました。そこで、作者の皆さまと交渉した結果、快く展示に応じていただけました。

立神峡には、毎日全国から多数の人たちが訪れます。その人たちに、町民の皆さまが一生懸命に作られた作品を展示し、ご覧いただくことで、氷川町の人たちの素晴らしさや感動を味わってもらい、また、作者の人たちにも創作意欲の励みにもなっていたいただきたく、研修室をギャラリーとしました。町民の皆さまの作品展示をお待ちしております。



## 里山フェスタ大盛況のうちに終わる

11月22日、里山フェスタの日と銘打って実施したイベントも大盛況のうちに無事終了しました。特に今年は、指定管理者となって初めてのイベントであり、戸惑いもありましたが、スタッフ一同が力を合わせ、それぞれの体験に対し、綿密な調整と親切な対応に心がけた結果、来場者も喜んで帰られました。

特に今年のテーマは「里山の恵みを喰らう」というタイトルをつけ、イノシシ鍋、モズクガニ汁、鹿肉カレーなどの食材を提供。里山でしか味わえない味は大人気でした。また、体験コーナーではシイタケの駒うち・竹笛・各種の竹細工を親子で楽しく作られていました。特に、親子で作る巣箱体験では、完成した巣箱を立神峡の森の中に設置することで、子どもさんの里山に対する愛着が深まるように企画したところ大成功。山芋ほり体験や八代地域みどり推進協議会による植樹会も同時に行われ、この日の立神峡は親子の歓声が響き渡っていました。

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)

# 町民文芸

## 短歌

- 歌碑を野坂の浦に巡り見て  
神さび居はす水嶋に行かむ  
北野津 宮本 末秋
- 青空にハサミの音の響きたり  
兄姉と梨狩りなつかしきかな  
高塚 桑原ゆき代
- 戸の脇の木犀今や花盛り  
訪ふ人に優しく香る  
吉本 高橋 澄子
- ほど良きの湿り天より頂きて  
玉ねぎ植ゆる加勢の人と  
西野津 古崎スエノ
- 変り行く季節と共に紅葉の  
燃えいずる赤濃く成りて  
南鹿野 尾崎 京子
- 日本人横綱候補見当たらず  
いつまでも続くモンゴル頼み  
吉本 橋村 正之
- 暮れ残る太い光の一すじに  
綿雲ともに消えていく  
西野津 古崎 栄子
- 泣き笑いたゆとう内に現身は  
山坂越えて傘寿の道へ  
桜ヶ丘 宮崎敬四郎

## 俳句

- 童心に返らす樹上の紅い郁子  
木登り遊んだ最後の世代  
西上宮 村内 一誠
- サロン会笑いを乗せてバス走る  
やがて色づく木の葉の道を  
上鹿島 前村 俊子
- つれ添うて五十三冬の旅  
北野津 宮本 末秋
- 柿落ち葉紅き絨緞敷きし如  
吉本 高橋 澄子
- 二人して遠き想い出菊の宿  
西野津 古崎スエノ
- 剪定の済みて秋空広がりて  
南鹿野 尾崎 京子
- 床の間の活く鮮らけしカサブランカ  
西野津 古崎 栄子
- 寺門より草虱つけ猫かへる  
町 香山菊童子
- 木の実落ついつか来た路遠くなり  
町 香山セツ子
- 空無限わびしさに耐え落葉焚く  
桜ヶ丘 宮崎敬四郎
- 未枯るる思い重ねる古い二人  
桜ヶ丘 吉田 照子
- 美しさ求めてなごむ紅葉狩り  
町 田中 澄子
- わが運命天にあずけて石路の花  
桜ヶ丘 宮崎トシ子

ジョウビタキ庭木に止まり三顧の礼  
西上宮 村内 一誠

墓参り菊の香りもつれて行き  
上鹿島 前村 俊子

あゝ師走よ  
吉本 橋村 正之

足を棒にし駆けずり廻る  
あそこは危ない噂が立つて  
応じてくれる相手が居ない  
やけに沁みるよ師走の風が  
バブル景気に湧いてた頃は  
夜毎欠かさぬキャバレー通い  
札ピラ切つての大尺気分  
浮かれ過ぎたと後悔してる  
満面笑顔で応対してた  
銀行さんも態度が変わり  
色良い返事は期待が出来ぬ  
是が現実落ち目の悲哀  
なんとかボーナス半分出せた  
みんなの不満はわかつているが  
会社が出来る精一杯よ  
景気の回復ただ祈るだけ



### 【お詫びと訂正】

先日号で古崎栄子さんの作品に誤り  
がありました。大変ご迷惑をお掛けし  
ました。深くお詫びし訂正いたします。

長き夜の一睡したる美の声  
西野津 古崎 栄子

## 空き家バンクへの登録をご検討ください

「空き家バンク」は、町内の賃貸・売却できる空き家を「空き家バンク」に登録していただき、その物件の情報を、町への移住を希望される人や住居をお探しの人へ、町のホームページなどを利用して提供する仕組みです。

### 空き家バンクに登録すると

- こんなメリットがあります！
- ① 空き家に人が入ることで、空き家の管理をする必要がなくなる
- ② 家賃・売却収入が発生する
- ③ 使っていない空き家に人が入ることによって町の活性化に役立つ

### 空き家バンク登録から契約までのながれ

- ① 登録申込書を提出していただいた後、担当職員が現地調査に伺い、物件の様子や間取りなどを確認します。
- ② 登録された情報を町のホームページに掲載します。物件の所在地や間取り、設備などを写真も含めて掲載します。
- ③ 交渉契約に町は直接関与せず、当事者間で行っていただきます。宅建業者の仲介を希望される場合は、町内業者をご紹介します。

お問い合わせ先：総務振興課 まちづくり推進係 ☎62-2317 (直通)

## お知らせ

### 町より

### 行政相談

行政サービスについてのご相談、お悩み、お困りのことはありませんか。相談は無料です。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

- ◆日時 12月18日(金) 10時～15時
- ◆場所 竜北福祉センター相談室
- ◆担当者 行政相談委員  
松田幹男 ☎62・3024  
田口英輔 ☎62・3263
- ☎総務課 行政係  
☎52・7111

### 戸籍住民

### 年末年始のパスポート申請・交付

- 平成27年12月29日から平成28年1月3日までの年末年始期間はパスポートの手続きができません。
- 年内の交付を希望される人は、次の日までに申請をお願いします。
- ◆年内に交付を希望される場合の申請期限日  
・町民環境課での申請  
12月15日(火)まで  
・総務振興課での申請  
12月11日(金)

### 農産

### 防護柵による農作物被害対策

鳥獣に対する被害防止対策として、国の鳥獣被害防止総合対策事業を活用した防護柵の整備を行います。この事業は、地域の合意形成のもと防護柵を整備した農家を対象とするもので、事業内容は次のとおりです。事業実施を希望される人は、12月22日(火)までに農業振興課へご連絡ください。

- ◆事業対象者要件  
3戸以上の販売農家が受益者であること
- ◆事業内容  
侵入防護柵(電気柵、金網柵、ワイヤーメッシュ柵など)および箱わなの設置
- ◆補助率  
農家・地域住民が自ら柵の設置を行う場合は、資材費の100%を補助(それ以外の場合は50%を補助)
- ◆提出書類など  
事業参加者名簿(3戸以上の販売農家)、見積書、事業実施場所が分かる地図など

※あくまでも希望調査であり、事業の実施をお約束するものではありませんので、ご注意ください。

☎水川町鳥獣被害対策協議会  
(農業振興課内)  
☎52・5854(直通)

※申請期限日以降に申請された場合は、平成28年1月以降に交付となりますので、ご注意ください。

### 申請から交付までの日数

申請から交付までは平日のみ(土日・祝日・年末年始を除く)を数えて、次の日数がかかりますので、十分に余裕を持って申請窓口にお越しください。

- ・町民環境課 9日間
- ・総務振興課 11日間
- ☎町民環境課 戸籍住民係  
☎52・5851(直通)
- ☎総務振興課 総合窓口係  
☎62・2311

### 介護保険

### 障害者控除対象者認定申請

水川町では、身体障害者手帳などを持っていない場合でも、町内に住所を有する65歳以上で、介護保険の要介護認定を受けている人のうち、寝たきりや認知症の状態によつて「身体障害者または知的障害者に準ずる」と認められる場合、障害者控除対象者の認定書を交付しています。

この認定書を提示すると、所得税や町県民税の申告の際に、本人またはその扶養者が、障害者控除または特別障害者控除を受けることができます。

### 平成26年借入農地の賃借料情報

平成26年1月から12月までに締結(公告)された、賃貸借における賃借料水準(10坪あたり)は、次のとおりです。借入農地の賃借料支払いを年末に設定されている人が多くいらっしゃいますので、再度、賃借料情報をお知らせいたします。

- ◆田(水稲)の部  
・平均額 1万6800円  
・データ数 158
- ◆畑(普通畑)の部  
・平均額 8200円  
・データ数 15
- ◆畑(樹園地)の部  
・平均額 2万3700円  
・データ数 3
- ※賃借料は、果樹の成木込みの金額  
※データ数は、集計に用いた筆数
- ☎水川町農業委員会  
☎52・5861(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。出欠の報告がお済みでない人は、急いで同封の返信は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。

## 年末年始のごみ収集のお知らせ

年末年始のごみ収集は、表のとおりとなりますので、ご協力をお願いします。なお、収集日以外に出されたごみや、瓶、鉄などの違反ごみは収集されません。ごみが散乱したり、悪臭の原因になります。近所の皆さんの迷惑にもなりますのでルールを守って、ごみを出されますようお願いいたします。

月	日	曜日	収集地区
12月	28日	月	【月・木】収集地区
	29日	火	【火・金】収集地区
	30日	水	休み
	31日	木	
1月	1日	金	休み
	2日	土	
	3日	日	【月・木】収集地区
	4日	月	【火・金】収集地区
	5日	火	

※ごみの排出は収集日の当日の午前8時30分までです。

【お問い合わせ先】  
町民環境課 町民環境係 ☎52-5851(直通)  
八代生活環境事務組合 クリーンセンター ☎62・3304

ただし、障害者手帳などにより、すでに控除を受けている人や、この控除を受けなくても非課税の人は、改めて申請していただく必要はありません。

なお、この認定書は障害者控除の適用にのみ有効であり、身体障害者手帳の代わりとなるものではありません。

障害者控除対象者認定を受けようとする場合は、健康福祉課または宮原振興局総務振興課にて、申請書を記入、押印のうえ、ご提出ください。

- ◆対象者  
・障害者控除認定書  
要介護1から3の人で一定の要件を満たす人  
・特別障害者控除認定書  
要介護4または5の人  
※どちらも平成27年12月31日の現況で認定します。
- ☎健康福祉課 介護保険係  
☎52・5852(直通)

### 県より

### 長時間使用している家電製品に注意

家に長期間使用している家電製品がありませんか。外側から分らないでも経年による劣化で、発煙や発火などの危険な状態が起これることがあります。

お使いの家電製品が次のような状態にないか確認をこまめにしましょう。

異常があれば、すぐに使用を中止し、販売店やメーカーに相談をお願いします。

- 【家電製品の異常確認例】
- ・電源コードが破損していないか
- ・動きが不規則になつていないか
- ・異常な発熱、音や臭いがないか

☎熊本県消費生活課  
☎096・3333・2308

### 農業を始めた人へ応援します

新規就農に興味がある人、農業法人への就職を希望する人などを対象に無料の相談会を開催します。

- ◆日時  
平成28年1月17日(日) 11時～16時
- ◆場所  
ホテル熊本テルサ1階アルサホール  
(熊本市中央区水前寺公園28・51)

※事前の申し込みは不要です。詳しくは熊本県新規就農相談ホームページをご覧ください。

☎熊本県農業公社新規就農支援センター  
☎096・3385・2679  
http://www.kuna-farm.jp/

### ネットdeアカデミー

「鳥獣バスター養成講座」  
くまもと農業アカデミーでは、農作業の合間や外出先で、スマートフォンやパソコンなどオンラインで受講できる「鳥獣バスター養成講座」を開講しています。

申込方法や内容などについて、詳しくは「くまもと農業アカデミー」ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎熊本県立農業大学校  
☎096・248・6600  
https://kumamoto.agri-academy.jp/

## 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深めるとともに、国際社会と連携しつつ、北朝鮮当局による人権侵害問題の実態を解明し、その抑止を図ることを目的として、平成18年6月に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行されました。

国、地方公共団体に、責務などが定められるとともに、毎年12月10日から16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。

拉致問題は、我が国の喫急の国民的課題であり、この解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処は、国際社会を挙げて取り組むべき課題です。この問題についての関心と認識を深めていきたいと思います。

熊本県国際課

☎096・333・2315

## くまもと 食べ残しゼロキャンペーン

熊本県の平成23、24年度の県民一人の一日当たりのごみ排出量は、2年連続で「全国一少ない県」となるも、平成25年度には全国第3位となりました。

熊本県のごみを減らすために家

庭ごみの約4割を占める「食品廃棄物」の減量化に向けた運動を、県民、飲食店の皆さん、行政が一体となつて始めましょう。

### ◆実施期間

平成27年12月1日(火)～平成28年1月31日(日)

### ◆キャンペーン内容

食べ残りメニューの提供、量が選択可能なメニュー設定など  
※キャンペーン協力店は店舗に掲示のポスター、登録証が目印です。  
また、県ホームページでは協力店の他、食べ残しを減らす宴会のシナリオ・案内状を紹介しています。

熊本県廃棄物対策課

☎096・333・2277

## 募 集

### 臨時職員(マイナンバー制度 関連業務)募集

#### ◆職 種 一般事務

#### ◆主な業務内容

マイナンバー個人番号カード交付に伴う書類の発送業務や交付申請の受け付け、交付に伴う事務補助など

#### ◆募集人数 2人

#### ◆任用期間

平成28年1月4日から3月31日まで(土日・祝日を除く)のうち、人員が必要なとき

### 【特別セミナー聴講コース (座席のみ)】

#### ◆対象者

農業で生計を立てることを目指す人で、特別セミナーのみ受講する人

#### ◆受講期間

毎月1回(原則第4水曜日・全8回)  
13時30分～16時

#### ◆定 員 15人程度

### 【受講料・申込期間】

#### ◆受講料 無料

※傷害保険料、教科書代、小農具代、プロ経営者コースの個人管理のほ場にかかる肥料・農薬・種苗費などは個人負担です。

#### ◆申込期間

12月4日(金)～平成28年2月5日(金)  
17時まで(郵送の場合は平成28年2月5日の当日消印有効)

熊本県立農業大学 研修部

☎096・248・6600



- ◆【実践農業コース】
- ◆研修の特徴  
共同管理のほ場で研修します。
- ◆対象者  
農産物販売を目指す平成28年4月現在で63歳以下の人
- ◆受講期間  
4月から翌年3月までの月・水・金曜日  
8時50分～16時20分
- ◆定 員 40人程度

## もち米を使った かんたん麺料理レシピコンテスト

氷川町特産のもち米を使った、簡単でアイデアいっぱいのレシピを募集します。  
入賞者には商品券1万円分を進呈。応募者全員にもち米をプレゼントします。

- ◆応募条件：指定のもち米を使用したオリジナルの作品（もち米は道の駅「竜北」、ありさスーパー、田河東洋男商店、今田長八商店、まちづくり酒屋、氷川町商工会本所・支所で販売しています）。ただし、1人3作品まで。
- ◆応募部門：パスタ部門、うどん部門、そうめん部門の3部門
- ◆応募方法：応募用紙に必要事項をご記入の上、料理の完成写真を添えて提出してください（郵送可）。  
※応募用紙は上記もち米販売所に備え付けています。
- ◆提出先：〒869-4814 八代郡氷川町島地 639番地 1  
氷川町商工会内 氷川物産振興協議会  
「かんたん麺料理レシピコンテスト」係
- ◆応募期限：12月21日(月)【消印有効】
- ◆その他：応募いただいたレシピは、協議会が発行するレシピ集に掲載させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。



【お問い合わせ先】 氷川物産振興協議会(氷川町商工会竜北支所内) ☎52-7656 FAX52-7992

## 子育て世帯臨時特例給付金の申請はお済みですか？

現在、子育て世帯臨時特例給付金の申請受付を行っていますが、受付期限は12月15日(火)までとなっています。  
申請受付は、町民環境課または宮原振興局総務振興課で行っていますので、まだ申請がお済みでない人は、至急、手続きを行ってください。  
詳しくは下記までお問い合わせください。



【お問い合わせ先】 町民環境課 町民環境係 ☎52-5851(直通)

## 伝言板

「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。

### ようちゃん&ゆきちゃんサンタがやってくる！ クリスマスinまちづくり酒屋

まちづくり酒屋でバルーンショーを行います。入場は無料です。一足早いクリスマスを皆さんでお楽しみください。

▶日 時：12月12日(土)13時30分～  
▶場 所：まちづくり酒屋  
☎まちづくり酒屋 ☎53・5550



### 八代郡ナイター陸上記録会10月開催記録(学年別1位)

【50m】		
松永 瑛汰 (保育園児・男子)	10秒59	
高山 愛里 (宮原小1年・女子)	9秒99	
秋山 晃 (宮原小1年・男子)	10秒64	
奥村 夢 (宮原小2年・女子)	8秒94	
益田 藍 (宮原小2年・男子)	9秒42	
平田 鈴 (竜北西部小3年・女子)	9秒17	
松永 陵汰 (宮原小3年・男子)	9秒04	

【100m】		
今田 愛 (宮原小4年・女子)	18秒03	
堀井 竜成 (竜北西部小4年・男子)	16秒10	
田村 まこ (竜北東小5年・女子)	16秒51	
日隈 遥大 (宮原小5年・男子)	17秒49	
作村 凜 (宮原小6年・男子)	14秒43	

☎陸上競技部長 橋本 徹 ☎090・5480・5478

### レザークラフトとものづくりの仲間展

文化協会で活動しているレザークラフト愛好会と日々楽しみながら創作しているものづくりの仲間たちの作品展を行います。レザータイの体験講座もありますので、ぜひご参加ください。

- 【展示】  
▶日 時：12月13日(日)～26日(土)10時～17時  
※月曜・祝日は閉館します。  
▶場 所：まちづくり酒屋(八火図書館・宮原振興局前)
- 【体験講座】  
▶日 時：12月20日(日)10時～15時  
▶料 金：1,500円(材料・水出し珈琲または小布施のりんごジュース付き)  
▶場 所：まちづくり酒屋  
▶持参品：はさみ  
☎まちづくり酒屋 ☎53・5550



**放送大学で学んでみませんか**  
放送大学では、平成28年度第1学期(4月入学)の学生を募集します。  
放送大学は、テレビなどの放送や、インターネットを利用して学ぶ通信制の大学です。  
心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学など、幅広い分野を学ぶことができ、働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。  
◆特長  
・15歳以上の人なら、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。  
・18歳以上の大学入学資格をお持ちの人なら、入学試験は無く、全科履修生として入学でき、4年以上在学して、124単位を修得し卒業すると、学士(教養)の学位を取得できます。  
・一つの分野を体系的に学びたい人には「放送大学エキスパート」を実施します。  
◆出願期限  
第1回 平成28年2月29日(月)  
第2回 平成28年3月20日(日)  
◆資料請求・お問い合わせ先  
放送大学熊本学習センター  
☎096・341・0860  
http://www.ouj.ac.jp



**わらしべ市**  
恒例となりました「わらしべ市」を今年も開催します。  
友好町である北海道大空町のチーズ、大空町東藻琴高校生が作ったベーコンをはじめとし、愛媛県西予市のじやこてん、鹿児島県伊佐市の豚味噌など、全国各地のご当地物産や町内の物産販売を行います。  
また、お買いものをされた人には、先着150人に町特産品を準備しております。  
普段なかなか見られない物産品もありますので、ぜひ一度お立ち寄りください。  
◆日 時  
12月5日(土) 9時～15時  
◆場 所  
まちづくり酒屋  
まちづくり酒屋  
(八火図書館・宮原振興局前)  
☎まちづくり酒屋 ☎53・5550

## ひとのうごき

### ■すこやかに

- 9/28 五嶋向日葵《克将・結(若洲)》  
10/9 松本 瑠斗《安正・愛(東上宮)》  
10/16 古嶋 虹音《三照・初美(北鹿野)》

### ■おしあわせに

- 10/12 中田麻偉留(熊本市)・平野 愛子(東網道)

《平成27年11月1日現在》 (前月比)  
男性 5,862人 (-3) 女性 6,623人 (-14)  
総数 12,485人 (-17) 世帯数 4,509世帯(+8)

### ■やすらかに

- 10/5 清田 益夫(宮園) 10/23 上村 明子(上鹿島)  
10/5 橋本 清熊(西野津) 10/28 永田 フミ(北野津)  
10/20 八木田祐弘(下宮)

※「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。☎町民環境課 戸籍住民係 ☎52-5851(直通)



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) ○柔道着(大人用Lサイズ)上着1枚、ズボン2枚 ※1、2回使用

## 第15回 氷川町商工会青年部 Xmasイベント

# Merry Christmas

クリスマスプレゼント  
配達代行ボランティア

【申込締切日】  
12月17日(木)  
先着20組様  
限り!!

♪子どもたちに夢を♪  
商工サンタさんと  
シャイなトナカイさんが  
プレゼントに夢をつつんで  
お家にお伺いしま〜す!

12/24(木)  
夕方頃～

氷川町商工会へ  
GOーっ!!

配達ご希望の方は、商工会  
までお問い合わせください!

12/18(金)まで  
プレゼントをお持ち下さい!

〈配達対象〉 氷川町在住の人のみ  
〈対象年齢〉 小学校低学年まで

お問い合わせ先

氷川町商工会(本所・支所どちらでも可)  
受付時間 8:30～17:00(土日・祝祭日を除く)

(本所) TEL 62-2021 FAX 62-3747  
(支所) TEL 52-7656 FAX 52-7992

1歳 おめでとう!



## 氷川町に住む12月で1歳になる アイドルたちをご紹介します!

# ひかわっ子 写真館



お歌  
だ〜いすき♡

竜志兄ちゃん、  
私に負けないでね  
(^^)

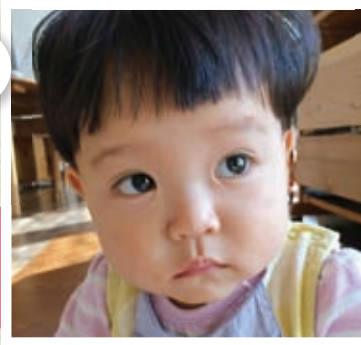
さいとう ここね  
**齊藤 志音ちゃん** (早尾北)  
平成26年12月7日生まれ  
お父さん:慎也さん お母さん:辰美さん



きもと みさき  
**木本 光咲ちゃん** (原田)  
平成26年12月22日生まれ  
お父さん:浩司さん お母さん:由美子さん

色々な事が  
できるように  
なってきたよ★

ふるしま ことこ  
**古島 心澄子ちゃん** (町)  
平成26年12月10日生まれ  
お父さん:隆一さん お母さん:祐子さん



これから  
いっぱい遊んでね  
(^▽^)



ひろた はると  
**広田 悠人くん** (西野津)  
平成26年12月21日生まれ  
お父さん:拓美さん お母さん:由紀さん



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。次回は1月生まれのアイドルたちをご紹介します!  
(締切日:12月8日火) お問い合わせ先 氷川町役場 総務課 ☎52-7111

## 氷川町のおいしいを発掘! 第11回氷川町特産料理コンクール

10月25日、道の駅「竜北」氷川町物産館において、地産地消の普及・販路拡大を目的に第11回氷川町特産料理コンクールが行われ、7の団体・個人が参加しました。「氷川町の新鮮な特産物を使った加工品」をテーマとして、料理の部とお菓子の部の2部門に10点の作品が並びました。

金賞

氷川ジビエ会(迫)  
『鹿肉の竜田揚げ  
(塩こうじ漬)』

料理の部



銀賞

徳田あけみ(鏡町)  
『氷川カリカリ米そば』  
亀田宏子(坂本町)  
銅賞 『手羽ぎょうざ  
晩白柚みそ風味』

金賞

小島美津留  
(北鹿野)  
『おもチョコ』

お菓子の部



銀賞

鹿島婦人会  
スイートピー  
『ようかん秋便り』

道の駅レストランで商品化決定!!  
ビストログリーン賞受賞作品

中根恵子さん(上鹿島)の  
『地元産なたね油で野菜小判』が  
ビストログリーン賞に輝きました。

この作品は道の駅「竜北」物産館レストランにおいて、12月1日(火)から20日(日)まで販売していますので、ぜひご賞味ください。



## 編集後記

11月3日、4日氷川町文化祭が開催されましたが、ひかわ Colorsで紹介させていただいた氷川愛ラン会の皆さんのランをはじめとした、数多くの芸術作品展示や芸能発表を目にし、町民憲章に定められた「自然と伝統・文化を大切に作る品格ある町」が息づいていることを感じました。

今後も広報を通して、伝統や文化活動を紹介し、ますます文化活動が盛んになればと思います。

今年も残りあとわずかとなりましたが、皆さまもお体に気をつけて、良いお年をお迎えください。(今田)