



## ひとのうごき (敬称略)

### ■ やすらかに

死亡日	氏名		
12/31	杉野 理一	(若 洲)	
1/ 1	福永 優子	(東上宮)	
1/ 1	沼里 茂	(反 甫)	
1/ 4	伊藤 資生	(西上宮)	
1/ 4	坂田 昭芳	(早尾南)	
1/ 5	古川 静夫	(若 洲)	
1/ 9	畑野 ユキヨ	(高野道)	
1/ 9	今田 啓太	(反 甫)	
1/10	澤田 ヨシ	(高野道)	
1/11	遠山 成子	(東上宮)	
1/23	本田 忠勝	(中大野)	
1/24	平岡 キミ工	(新村北)	
1/25	太田 一峯	(新 田)	
1/28	園田 繁子	(北 川)	

### ■ すこやかに

誕生日	氏名	父	母
1/ 1	はやかわ そら 早川 蒼桜	(早尾南) 健一	千絵
1/21	なかむら ゆい 中村 結衣	(東網道) 弘明	樹里
1/24	うえむら なぎさ 上村 渚	(有 佐) 真悟	結衣

### ■ おしあわせに

届出日	夫	妻
1/22	田島 慎(南鹿野)	細田 恵里奈(熊本市)

### ■ 人口 (前月比) (令和2年1月1日現在)

男 性	5,436 (- 11)
女 性	6,344 (± 0)
総 数	11,780 (- 11)
世帯数	4,565 (+ 10)

( )内は前月比

※「ひとのうごき」への掲載を希望される人は、町民課または、宮原振興局地域振興課へ「掲載依頼書」を提出してください。

☎ 町民課 戸籍環境係 ☎0965-52-5851

### ■ 氷川町の火災・救急件数 (R2年1月からの累計)

1月31日現在	火 災	救 急
氷川町	0	52

### ■ 熊本県内の交通事故件数・死傷者数 (R2年1月からの累計)

1月31日現在	件 数	死 者	傷 者
熊本県内	312	6	391
氷川町	0	0	0

## も く じ

- 1 表紙
- 2 ひとのうごき
- 3 健康教室に参加しませんか?
- 4 特集 感染症から身を守る!
- 6 すくーるらいふ (竜北東小学校)
- 8 まちのわだい
- 12 熊本県知事選挙について/  
風しんの抗体検査・予防接種の  
無料クーポン券期限延長
- 13 けんこうだより
- 14 ひかわスポーツクラブだより
- 15 暮らしの情報
- 19 ひかわボタニカルマーケット/  
定住自立圏イベント情報
- 20 立神峡だより
- 21 町民文芸
- 22 八火図書館だより/伝言板
- 23 3月カレンダー
- 24 ひかわっ子写真館/まちのホットライン

### —— 今月の表紙 ——



まちづくり酒屋で開催中のひなまつり展。五輪をイメージした飾りや熊本城・五重塔とのコラボレーションが楽しめる、見事に装飾された空間は圧巻の一言。3月29日(日)まで開催していますので、ぜひお出かけください。

# 健康教室に参加しませんか？

いつまでも健康な生活を続けるためには、日々の運動が欠かせません。何か運動を始めたい人、健診で運動を勧められた人など、まずは週1回教室に参加して運動習慣を身につけませんか？運動が苦手な人も専門のスタッフがサポートするので安心です。楽しく健康づくりを始めましょう。



教室名	筋力アップクラブ	フリートレーニング	元気になる学校
内容	①ストレッチ ②筋トレ・脳トレ体操 ③トレーニングマシン	①ストレッチ ②筋トレ・脳トレ体操 ③トレーニングマシン（隔週）	①ストレッチ ②筋トレ・脳トレ体操 ③口腔教室・体力測定
対象者	65～74歳	75歳以上	要支援1 要支援2 事業対象者
曜日時間	毎週火曜 13時30分～15時30分	毎週火・木曜 9時30分～11時30分	毎週金曜 9時30分～13時30分
場所	宮原福祉センター	宮原福祉センター（火曜） 健康センター（木曜）	宮原福祉センター
送迎	なし	あり（木曜のみ）	あり

※原則6ヶ月のコースとなります。現在の運動レベルによっては、上記以外の教室にご案内する場合があります。

- ◆費用 1回あたり100円
- ◆持参物 室内用シューズ、飲み物、タオルなど
- ◆申込み 福祉課 介護保険係または地域包括支援センター（宮原福祉センター内）  
※申込みは随時受け付けておりますが、参加は月初めからとなります。  
また、各教室には定員があります。申込み多数の場合は先着順とします。

## 教室で活躍する「介護予防サポーター」も募集しています

介護予防サポーターの養成講座を次のとおり開催します。高齢者をサポートしながらご自身の健康にもつながります。

- ◆日時 3月18日(水)、25日(水) 13時30分～15時30分  
※2日とも受講して終了となります。
- ◆場所 宮原福祉センター
- ◆費用 無料
- ◆対象者 健康維持の活動に興味があり、週1回以上協力ができる人
- ◆申込期限 3月13日(金)
- ◆その他 当日は体を動かすメニューがあるため、動きやすい服装、屋内用シューズ、飲み物、タオルをご持参ください。



【お問い合わせ】 福祉課 介護保険係 ☎0965-52-5852  
地域包括支援センター ☎0965-62-3456