

# 立神峡だより

## クリーン作戦とグリーン作戦を同時に進行

6月5日（日）は県下一斉のクリーンの日で、県内では朝からごみ拾いや空き缶回収が行われ、立神峡では、熊本県倫理法人会県南地区主催でごみ拾い・トイレ清掃などのボランティア活動を行いました。

この活動は、かけがえのない美しい地球環境を次世代に残し、穏やかな社会維持推進運動に貢献することを目的としたものです。

この活動を立神峡公園で行いたい、という主催者の申し出を快く受け入れるとともに、当初から計画していた紅葉を遊歩道沿いに植えることを提案しました。その数が多いためになかなか実行できず、困っていたところに正に「渡りに船」といった具合でした。

小雨の中、参加者は紅葉を持って遊歩道に行き、間隔を保ちながら約150株の紅葉を植えることができました。植えた紅葉は、自分の記念樹として成長するのを楽しみにして頂きたいと思えます。将来、この紅葉が山全体に広がり、秋には赤く染まる立神峡を夢見ながら、今後とも紅葉の移植を続けたいと思えます。

クリーン作戦とグリーン作戦を同時に進行しました。



## ネパール人の家族が多数宿泊で一気に国際色豊かに

最近では外国人観光客が多く見受けられ、フィリピン・ベトナム・中国・タイ人など立神峡を訪れますが、今回、ネパール人の皆さんが初めて訪れました。熊本に住み始めて10年ほどになり、最先端の技術者や先生など、多種多様な仕事をされているそうです。県内にあるインドカレー屋の店員は何と、ほとんどがネパール人との事で2度ビックリ。

ネパールといえばヒマラヤが有名で、人口は3000万人弱、ヒンドゥー教徒が8割を占め、面積は北海道の約1.8倍、公用語はネパール語とのこと。国土の約8割が丘陵・山岳地帯。そんな中で、熊本の生活に溶け込んで、立神峡に宿泊されました。この環境の素晴らしさや吊り橋がお気に入りの様子で、今度は、夏休みに訪れたいとのこと。

今後、ますますFacebookなどによる発信が盛んになれば、他の有名観光地のように国際色豊かな観光地になるでしょう。



## 八代農業高等学校泉分校の学生がトレッキングに訪れる

玄関前に山登りの服装をした若者がいたので声をかけると、八農泉分校のトレッキング部の生徒でした。そのうちの1人は氷川町出身で、以前宿泊体験で来たことのある生徒でした。

そもそもトレッキングとは聞きなれない言葉ですが、「山頂を目指すことにこだわることなく山歩きをする」というニュアンスで使われることが多く、歩行時間、日数、標高差などに関わらず汎用的に使われています。大トンゴ山を里地屋敷から登るそうで、苦勞して整備した遊歩道を利用してもらい、とてもうれしく思いました。

トレッキングといわず、ハイキングでも気軽に大トンゴを目指し多くの人が自然に親しめるように更なる整備に頑張ります。



お問い合わせ先 立神峡公園管理棟 ☎ 0965-62-1543 FAX 0965-62-1546 定休日（火曜日）

# けんこうだより

住民健診を受診した人に、順次結果をお届けしています。  
特定健診に限らず、各種がん検診を受診した人も、判定結果を見てみましょう。

## 判定結果の見方

判定		指示
A	異常なし	今回の検査の範囲では異常を認めません。
B	心配なし	わずかな変化を認めますが、今回の検査では心配ありません。
C1	経過観察	定期的に検査を受けて経過を見てください。
C2	要再検	再検査が必要です。医療機関で再検査を受けてください。
D1・D2	要精密	精密検査が必要です。早めに医療機関を受診してください。
E	治療中	主治医の指示に従って治療や検査を続けてください。
F	判定不能	今回は判定できません。医療機関や再検査をお勧めします。

## D1・D2がついていませんか？

D1・D2に該当した人は、健診結果に紹介状が同封されていませんか？  
精密検査該当者の中には、がんの早期発見につながった人や早期に治療が必要な人が毎年のようにいます。  
先延ばしにせず、すぐに医療機関で詳しく検査しましょう。



## 体のことが分かったら、実践しましょう

特に判定結果でB、C1、C2、Eがあった人は、日々の生活を見直してみよう。  
生活の見直すことで改善につながる場合は、保健師や管理栄養士が自宅へ訪問し、結果の説明とともに、ライフスタイルに合わせた改善策をアドバイスします。



## まだ健診(若者・特定・後期高齢者)を済ませていない人は・・・

### ①住民健診で受診

◇日時 8月20日(土)～23日(火) ◇場所 健康センター・氷川町公民館

### ②指定医療機関で受診

◇受診期限 令和5年1月31日(火) ※指定医療機関で受診する場合は受診券が必要です。

お問い合わせ先 町民課 保健予防係（健康センター） ☎ 0965-52-7154