

広報ひかわ

8

August
2024 #226

Hikawa

特集

もっと野菜を食べよう！



食生活改善推進の会は、自分の食卓を通して地域の健康づくりにつながる活動を行っています。この日は今年度初めての講習会。野菜たっぷりの料理が並びました。

特集 もっと野菜を食べよう！

＼ 私たちが紹介します ＼



そうした私たちにとって身近な野菜に「体にいいもの」「たくさん食べた方がいい」といったイメージを持つ人も多いのではないだろうか。ではなぜ体にいいのか、なぜたくさん食べた方がいいのか、その理由はご存じですか。今回の特集では、町の管理栄養士が知っているようで知らない野菜の働きや、野菜をもっとおいしく食べるためのコツなどをご紹介します。

8月31日は、野菜の日。8（や）3（さ）1（い）の語呂合わせで、野菜のおいしさや栄養価の魅力を伝えることを目的に制定されたそうです。氷川町は多くの農産物に恵まれ、四季折々のおいしい野菜をいつでも楽しむことができます。

広報ひかわ

Hikawa

8

August
2024#226

02 目次／戸籍の窓口

03 特集 もっと野菜を食べよう！

08 まちのトピックス

10 お知らせ

14 スクールニュース／コミュニティ・スクールだより／地域学校協働本部だより

16 けんこうだより／立神峡だより

18 人権啓発コーナー／八火図書館だより／1日3分！しゃきっトレ／町民文芸

20 ひかわのアイドル／定住自立圏イベント情報／伝言板／8月のカレンダー／乳幼児健診情報／休日当番医

22 氷川町公式LINE／まちのホットライン

今月の表紙



今月の特集は野菜。子どもたちが育てたナスが豊作と聞き、竜北東小学校にお邪魔しました。前日まで降り続いた雨が上がり、快晴の中、収穫したナスを手に笑顔の子どもたちでした。

町公式Instagram

この日撮影した写真を掲載しています▶



戸籍の窓口

人口・世帯（令和6年6月末現在）

人口	総数	10,816人	（－28）
	男	4,984人	（－10）
	女	5,832人	（－18）
世帯		4,565世帯	（－6）



すこやかに

出生日	氏名	父	母	行政区
6/17	片山 瑞抄 みずほ	周作	裕美	笹尾
6/19	富丸 和翔 おと	陽雄	空歩	北野津

やすらかに

死亡日	氏名	行政区
6/15	太田 ハツ子	中網道
6/16	高山 タカ子	高塚
6/18	三浦 カズ子	西野津
6/19	早川 ツギエ	早尾南
6/21	稲田 ハルモ	沖塘
6/23	岩岡 龍雲	反甫
6/26	俣村 重好	東網道
6/26	上村 ヨシ子	有佐
6/27	奥川 政澄	東網道
6/29	橋本 正則	下宮



野菜を食べる理由

食べ物を食べることは私たちが生きていくために必要不可欠です。食べ物にはそれぞれ違った力があり、それらを食べることで私たちの体の中でその力を発揮してくれます。野菜には、他の食材にはない「力」やより優れた「力」がたくさんあります。



酸化した体を癒す「力」

野菜に含まれるビタミンの持つ抗酸化作用が細胞のさびを防ぎ、全身の老化を予防

野菜に含まれる食物繊維が体内で変化して食欲を抑える

食欲を抑える「力」

血糖値の急上昇を抑える「力」

食事の時に野菜を最初に食べることで、後から入ってくる糖の吸収を抑える

丈夫な体づくりを助ける「力」

成長過程で起こる細胞の分裂や入れ替わりにはビタミンが必要

便通を良くする「力」

人間が消化しきれない食物繊維が水分を吸収して腸を刺激

病気から体を守る「力」

免疫力は野菜の食物繊維やビタミンで高まる

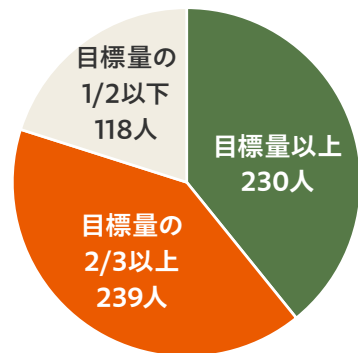
こんなにたくさんの力が！



1日の目標摂取量350g



1日に必要な野菜の量は？



目標量を食べていない人が半数以上だが、あと少しという人が最も多い

ですが、結果をよく見てみると、選択肢のうち選んだ人が最も多かったのは「目標量の3分の2以上は食べている」というもの。全く食べていないわけではないけれど、自信を持ってたくさん食べているとも言いきれないという人が多いようです。

熊本県が令和4年に実施した熊本県民健康・栄養調査を見てみると、1日の野菜の平均摂取量は成人男性は267・1グラム、成人女性は252・4グラム。男女とも、目標摂取量には至っていないという結果が出ていますが、平均との差は100グラム弱です。

苦手な野菜があったとしても、栄養は他の野菜から摂ることができます。好きな野菜を積極的に食べたり、たとえばピーマンが苦手なら同じように色が濃い夏野菜のオクラやトマトなどを代わりに食べたりすることもおすすめです。

成人男性平均 267.1g

あと82.9g！

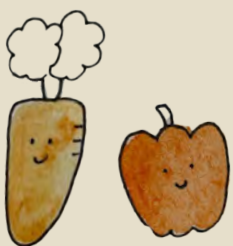
成人女性平均 252.4g

あと97.6g！

1日の野菜摂取目標量 350g

目標のために必要なのはあと100g弱

＼ 目標まであともう少し！／



実際のニンジンとパプリカで色付け

知ってますか？
ファイトケミカル

野菜は自分で動くことができないため、同じ場所で紫外線を浴びて成長します。人間のようにシミになったり皮膚がんになったりしないのは、動けない自分を守る「ファイトケミカル」という力があるからと言われています。この力の目印は、カラフルな色。夏野菜が色鮮やかなのも紫外線から自分を守る力をたくさん持っているからかもしれません。

あともう少し野菜を食べるため、アンケートで上位になった人気野菜のおすすめレシピを紹介します。

ここで紹介したもの以外にも、この時期旬を迎える色とりどりの夏野菜は、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守るビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷりと含まれているので、暑い季節を乗り切るにはピッタリです。



ブロッコリーの茎のきんぴら

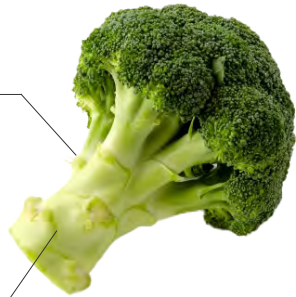
【材料 (2人分)】

- ・ブロッコリーの芯 1株分
- ・にんじん 30g
- ・砂糖・みりん・油・ごま油..... 各大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま 適量

【作り方】

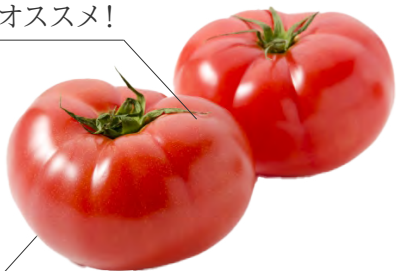
- ①皮をむいたブロッコリーの芯とにんじんを細切りにする。
- ②フライパンに油を入れ熱し、①を炒める。
- ③火が通ってきたら、砂糖・みりん・しょうゆを入れる。
- ④香り付けにごま油とごまを入れて軽く炒める。

ビタミンCはレモンの1.4倍



茎の部分にも栄養が！

リコピンは **食べる日焼け止め**
油と一緒に摂るのがオススメ！



おしりのスターマーク☆は美味しさの印

【材料 (2人分)】

- ・トマト 200g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・青じそ..... 1枚

【作り方】

- ①トマトは薄い輪切りにしておく。
- ②バットにトマトを並べ、砂糖・酢・オリーブ油を順にふりかけ、5分程おく。
- ③青じそは細い千切りにし、トマトに散らす。

輪切りトマトの青じそたたき



Q 野菜をたくさん食べるコツを教えてください！

野菜を加熱すると量が減るのでたくさん食べることができます。茹でたり、炒めたり、電子レンジで加熱したりすると、

生野菜の半分のかさになります。生野菜と加熱

した野菜、どちらもいいところがあるので、組み合わせて摂ってみてください。

Q 冷凍野菜でもいいんですか？

いいと思います。市販の冷凍食品は旬の時期に急速冷凍しているので **栄養を保たれているものが多い**んですよ。特に生の野菜が出回らない時期には、冷凍野菜を活用することをおすすめします。

Q 野菜ジュースって野菜の代わりになりますか？

野菜ジュースは **ビタミンなどの栄養を手軽に**補うことができます。ですが、食物繊維の量が野菜に比べると少ないので、完全に野菜の代わりにはなりません。

Q 野菜も食べ過ぎてはいけなんでしょうか？

食べ過ぎによる健康被害はほとんどありませんが、病気によっては控えた方がいい場合もあります。気になる方は主治医にご相談ください。

野菜を摂る方法はたくさんありますよ！



野菜をもっと手軽に！
レシピを作りました

町の管理栄養士がもっと手軽にたくさん野菜を食べてもらいたいという思いからレシピ集を作りました。料理が苦手な人や忙しくて時間がない人でも簡単に作れるレシピが満載!!ご希望の方は、町民課保健予防係 ☎0965-52-7154までお問い合わせください。



8月の住民健診が
始まります！

5～6月に受診していない方はこの機会に受診してみませんか？事前に予約ができる時間帯も準備しています。

■ 16日 (金) 氷川町公民館

■ 17日 (土)～19日 (月) 健康センター

町ホームページ



予約申込はこちら



問 町民課 (保健予防係)
☎0965-52-7154

町公式Instagram
で皆さんに聞きました

5/23～25 町公式Instagram
のアンケート機能で実施

好きな野菜は？

- 1位 ブロッコリー
- 2位 トマト
- 3位 きゅうり・かぼちゃ

氷川町の野菜といえば？

- 1位 トマト
- 2位 キャベツ
- 3位 ブロッコリー・レンコン

第74回 社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」の強調・再犯防止啓発月間でした。犯罪や非行の防止と罪を犯した人の更生への理解を深め、それぞれの立場から安全で安心な地域社会を築くため全国的な取り組みがなされました。氷川町保護司会では、国道3号と県道14号沿いに看板を設置し、役場本庁舎前と宮原振興局周辺にのぼり旗を立て、啓発を行いました。



6/9
第19回 町民体育祭夏季大会

30の地区館、756人がエントリーした本大会。グラウンドゴルフ大会は雨により中止となりましたが、カローリング大会は竜北体育センターで開催されました。ジェットローラー投球の力加減が難しい中、予選から1点を争うゲームもあり、白熱した大会となりました。



優勝した高野道地区館

優勝	高野道
準優勝	西上宮
第3位	東網道
第4位	北鹿野

6/21
氷川町ふれあい大学が開講

この日は、開講記念としてばってん城次さんとけんちゃん劇団の皆さんによる肥後にわか公演が行われました。会場全体が笑いに包まれ楽しいひと時を過ごしました。今後は、高齢者の豊かな社会生活と生きがいを築くことを目的に、毎月1回の講座が予定されています。



6/30
第5回氷川町モルック大会

氷川町スポーツ推進委員協議会主催で開催され、65人が参加しました。試合は互いに一步も譲らない熱戦が繰り広げられ、歓声や声援が飛び交う中、予想外の展開やナイスプレーに大会は大いに盛り上がりました。



第18回全九州トランポリン競技選手権大会

矢野 敬人 さん (新村)
宮原小学校 4年

第58回全国道場少年剣道大会

堀内 悠吾 さん (町)
宮原小学校 5年

第18回全九州トランポリン競技選手権大会

矢野 愛佳 さん (新村)
氷川中学校 1年

第13回西日本レディースカップ野球大会

小田 悠葉 さん (有佐)
氷川中学校 3年

令和6年度全国高等学校総合体育大会柔道競技大会

一美 杏奈 さん (有佐)
熊本西高等学校 3年

第69回全九州バレーボール総合選手権大会／令和6年度全九州高等学校体育大会バレーボール競技大会

岩村 美咲 さん (東網道)
熊本商業高等学校 3年

令和6年度春季近畿地区高等学校野球大会

志水 那優 さん (北鹿野)
大阪学院大学高等学校 3年

令和6年度全九州高等学校体育大会ラグビーフットボール競技大会

陳野 唄里さん (西網道)
九州学院高等学校 3年

全国大会等出場者紹介

令和6年度全九州高等学校体育大会柔道競技大会／第55回九州ジュニア柔道体重別選手権大会

吉永 颯空 さん (吉本)
大牟田高等学校 3年

まちの情報は、
ホームページや
SNSでも
発信しています



統計調査員

問 企画財政課 企画係 ☎0965-52-5850

世帯や事業所などを訪問して調査票の配布や回収をする仕事です。毎年実施されるさまざまな統計調査には、調査員の協力が必要です。空いた時間を活用して調査員をやってみませんか。興味のある方はお問い合わせください。

■ 今後の調査予定 令和6年農林業センサス（令和7年2月）・令和7年国勢調査（令和7年10月）

※この調査に必ず従事するとは限りません。



町ホームページ



心の輪を広げる体験作文・障害者週間のポスター

問 熊本県 障がい者支援課 ☎096-333-2235

障害のある人への理解を広げるため、作文とポスターを募集します。

■ 応募資格 ①作文：小学生以上 ②ポスター：小学生と中学生

■ 応募期限 9月5日㊥

※応募者全員に参加賞があります。



県ホームページ

募集

氷川町人権啓発作品

問 氷川町人権啓発推進協議会事務局（総務課内）☎0965-52-7111

人権についての意識を高め、作品の展示や発表を通して人権啓発を図ることを目的に、作品を募集します。入賞作品は、人権啓発に関する広報などで発表・掲示します。

■ 応募部門 1人各部門1点のみ応募できます。

①標語：A4サイズの用紙に記入 ②書道：小型条幅用紙を使用 ③ポスター：四つ切サイズ（ゴッホ画用紙でも可）

■ 応募方法 ①児童・生徒の部（町内の小中学校に通う児童生徒）：各学校に提出 ②一般の部（①以外の町内在住者）：総務課に提出

■ 応募期限 8月30日㊤（必着）

くま食健康マイスター店

問 八代保健所 保健予防課 ☎0965-33-3229

県では、健康に配慮したメニューや健康づくりに関する情報を提供する飲食店などを「くま食健康マイスター店」として指定しています。

■ くま食健康マイスター店のメリット ①栄養計算やメニュー作りなどを専門の栄養士がサポート ②マイスター店マークやのぼり旗を交付 ③県ホームページでお店をPR

■ 募集期限 11月20日㊤

■ 指定を受けるための取り組み条件 ①施設内禁煙 ②ヘルシーオーダーへの対応（ご飯の量や硬さが選べるなど） ③野菜120gメニューの提供 ④県産野菜の積極的活用



県ホームページ

試験

中学校卒業程度認定試験

問 学校教育課 ☎0965-52-5859

この試験は、病気などやむを得ない事情で、就学義務を猶予または免除された人に対し、中学校を卒業した人と同等以上の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験です。合格した人には、高等学校の入学資格が与えられます。

■ 試験日 10月17日㊤

■ 試験会場 熊本県庁防災センター

■ 願書提出 受験案内に添付の封筒で8月30日㊤までに文部科学省宛て簡易書留で郵送

■ 受験案内配布場所 県内市町村教育委員会（配布は～8月30日㊤）



県ホームページ

危険物取扱者試験

問 （一財）消防試験研究センター熊本県支部 ☎096-364-5005

■ 種類 甲種・乙種第1類～第6類・丙種

■ 試験日 11月3日㊤

■ 試験地 熊本市・八代市・天草市・玉名市

■ 願書受付期間 9月9日㊤～17日㊤

■ 願書配布場所 （一財）消防試験研究センター熊本県支部・熊本市消防局・県内の各消防本部・県消防保安課（配布は8月1日㊤～）

広告



車椅子のまま乗れる
福祉タクシー

地域密着
氷川町
鹿島から

ご高齢の方
障がいのある方も

女性
ヘルパー
介助

福祉輸送車両
福祉タクシー 楓

代表 坂井 真理子
熊本県八代郡氷川町鹿島1672-5

・氷川町高齢者等福祉タクシーチケット
・氷川町とくとく券2024プレミアム付き商品券
お使いいただけます！

お気軽にお問い合わせください
080-7980-2740

ホームページ

催し

令和6年度 敬老会

問 福祉課 福祉係 ☎0965-52-5852

対象となる人には、後日通知にてご案内します。式典終了後、演歌歌手・大石まどかさんのアトラクションがあります。敬老会名簿については、個人情報保護の観点から配布しないこととなりました。

■ 対象 町内在住の75歳以上の人（昭和24年4月1日以前生まれ）

■ 日時 9月16日㊤ 敬老の日 10時～

■ 会場 氷川町竜北体育センター

子育て

児童扶養手当の現況届

問 福祉課 子育て支援係 ☎0965-52-5852

11月以降に引き続き児童扶養手当の受給資格があるかを現況届で確認します。対象者には現況届を送付しますので、必要書類を添えて提出してください。

■ 提出期限 8月23日㊤

■ 提出先 ①福祉課 ②宮原振興局

※全部支給停止の場合でも提出が必要です。

※未提出のまま2年が経過すると受給資格が消滅します。

「こどもの人権相談」 強化週間

問 熊本地方法務局 人権擁護課 ☎096-364-2145

熊本地方法務局と熊本県人権擁護委員連合会では、こどもに関する相談を専門に受け付ける「こどもの人権相談」強化週間を実施します。いじめや体罰、虐待などの相談に人権擁護委員と法務局職員が対応します。秘密が外部に漏れる心配はありません。

■ 期間 8月21日㊤～27日㊤ 8時30分～19時
(土日は10時～17時)

■ 相談専用番号 0120-007-110

※期間外でも、熊本地方法務局では、平日8時30分～17時15分に同じ電話番号で相談に応じています。

SNSトラブルに注意を

問 熊本県消費生活課 ☎096-333-2308

SNSをきっかけに、著名人を名乗ったり、つながりを示したりして投資を勧誘されたという消費者トラブルが増えています。投資目的で振り込みをしたものの、追加費用を払わないと出資できない、相手と連絡がとれなくなったなどの被害が発生していますので、ご注意ください。

■ 相談専用番号 096-383-0999 (熊本県消費生活センター)



広告募集中

広報ひかわでお店や商品をPRしませんか？
申込方法など詳しくは、
ホームページをご確認ください。



問 企画財政課 企画係 ☎0965-52-5850

八代地域で農業を始めませんか！

問 農業振興課 農政係 ☎0965-52-5854

親の農業を引き継ぎたい、農業法人などに就職したいといった農業を始めたい人を町・JA・県は応援しています。農業は、自分で計画を立て、自然とともに農作物を作り、販売するやりがいのある仕事です。八代地域では、地域の特性を生かしたさまざまな農産物が生産されています。その一方で、農業を始めるためには、栽培技術はもちろん、農地や機械・施設、資金などが必要になります。就農支援制度には、研修中や経営開始直後の一定期間の生活資金の助成や機械・施設の導入補助などがあります。お気軽にご相談ください。

■ 新規就農者向け支援制度について

農業振興課 農政係 ☎0965-52-5854

■ 農業研修について

JAやつしろ営農部 営農企画・支援課

☎0965-35-4081

■ 新規就農者・雇用就農全般について

熊本県県南広域本部 農業普及・振興課

☎0965-33-3479

氷川町とくとく券2024 記載誤りのお詫び

問 氷川町商工会 ☎0965-62-2021

今回発行した商品券の裏面の記載に誤りがありませんでした。誤記載のみであり、商品券の枚数は正規の通り12枚綴りであることは確認済みです。深くお詫び申し上げますとともに、今後は再発防止のため、チェック体制の強化に力を入れてまいります。

■ 誤 利用限度額 110,000円

■ 正 利用限度額 120,000円

お知らせ

家庭飲用井戸の水質検査

問 町民課 戸籍環境係 ☎0965-52-5851

八代保健所が家庭飲用井戸の水質検査を行います。検査を希望する人は、お問い合わせください。

■ 申込条件 現在家庭飲用に使っている井戸

■ 募集人数 15人

■ 申込期限 8月9日㊤

※井戸の水は、八代保健所が9月24日㊤・10月9日㊤のいずれかで直接現地にて採水します。

令和6年全国家計構造調査

問 企画財政課 企画係 ☎0965-52-5850

この調査は、家計における消費・所得・資産・負債の実態を把握し、世帯の所得分配や消費の水準、構造などを全国的・地域別に明らかにすることを目的とする調査です。この調査は国が行う統計調査の中でも特に重要な調査の1つで、調査結果は国や地方公共団体の重要な政策に使われます。

■ 内容 調査員が対象地区の世帯を訪問し、調査票の記入を依頼します。統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

■ 対象調査区 次の地区の一部

基本調査	町・桜ヶ丘・法道寺・北川・ 迫・笹尾・中大野・高塚
簡易調査	早尾・北野津

■ 調査時期 10月～11月

※事前調査や案内配布のため、8月から調査員が訪問します。

統計局ホームページ



健康・福祉

後期高齢歯科口腔健診

問 町民課 国保年金係 ☎0965-52-5851

定期的に健診を受けることで、虫歯や口腔がんなどを早期発見できるだけでなく、全身の健康維持にもつながります。歯や入れ歯の状況、かみ合わせ、口腔内の異常の検査のほか、飲み込みの機能評価も行います。総入れ歯の人も受けることができます。

■ 対象者 後期高齢者医療保険被保険者（長期入院中や施設入所中など一部の人を除く。）

■ 受診方法 受診券が必要です。上記問い合わせの窓口または電話で申し出てください。

■ 受診機関 八代歯科医師会所属の氷川町・八代市内の歯科医院

■ 受診期限 令和7年1月31日㊤

■ 費用 400円（受診期限内に1回のみ受診可能）

八代歯科医師ホーム
ページ（歯科医院一覧）



75才からの
歯のチェック！



コミュニティ・スクールだより

問 氷川町小中学校コミュニティ・スクール連携
協議会事務局（学校教育課内） ☎0965-52-5859

1学期もそれぞれの学校で子どもたちの活躍を応援！

宮原小学校では、学習習慣の定着を応援しようと、毎週木曜日の放課後に5・6年生の希望者が参加する「^{かがやきじゅく}輝塾」を開催しています。自分で課題を決め、黙々と学習に取り組む児童の姿に、見守りのCS委員も感心しながら応援しています。

竜北中学校では、CS委員や地域の人々が各クラスに入り後輩にメッセージを送る「ようこそ先輩」を年4回行います。1回目は、八代農業高校の吉田校長や西村教育長など、人生の大先輩の話に生徒も真剣に耳を傾け、「感謝の心を忘れず今後に生かしていきたい」と感想を述べました。



6年前に来町し、氷川町のCSに大きな示唆をいただいた竹原CSマイスターの講演会を開催します。楽しい時間をぜひ皆さんで！参加をお待ちしています。

CS活動

に関心がある方へ
ご案内

竹原和泉 CSマイスター講演会

日時 8月28日(水) 14時～
場所 氷川町文化センター 講堂

※この講演会は、第2回学校運営協議会合同会議（研修会）として開催します。

地域学校協働本部だより

問 氷川町地域学校協働本部（生涯学習課内）
☎0965-52-5860

研修を生かし自己研鑽していきます！

氷川町地域学校協働本部では、県や八代管内での研修会に参加し「地域とともにある学校づくり」「学校運営協議会との一体的な連携・協働活動」について定期的に学習しています。6月下旬、八代教育事務所で行われた研修に参加しました。管内の学校・行政の関係者、CS委員、推進員などが参加し、事例発表研修や班別協議にて意見を交わしました。本部では、子どもの成長・地域創生に五者（地域・学校・子供・家庭・行政）が連携・協働していけるよう取り組んでいきます。



3校合同田植え

6月26日に町内3校の小学5年生87人が田植えをしました。苗は、5月30日に子どもたちが植えたものを使い、氷川ツーリズムクラブの皆さんに苗の植え方を教えていただきました。保護者の皆さんには、子どもたちへの苗の手渡し、見守りや声掛けをしてもらいました。この後稲刈りまで、氷川ツーリズムクラブの中村さんが田んぼの管理をしてくださいます。



氷川っ子スクールニュース

「鍛錬の汗」光る！ 八代中体連総体



6月に八代中体連総体が開催され、女子バレーボール部とサッカー部が優勝、柔道女子も団体戦で2位となり県大会へ出場しました。柔道女子の個人戦でも5人が県大会へ駒を進めました。3年生を中心にこれまで積み上げてきた成果をしっかりと発揮し、最後まで諦めない感動的な戦いを繰り広げてくれました。（写真は「地域合同部活動」として参加した竜北・氷川バスケットボール部）

竜北中

果敢に挑戦 八代中体連



氷川中生が関係する種目は6月15日～26日に行われ、各自が今まで鍛え磨いてきた技や精神力などを全開させ、果敢に挑戦する様子がありました。野球、女子卓球、女子柔道、個人で男子剣道（森崎さん）と女子柔道（橋本さん）が2位、女子バドミントン（矢野さん）が3位でした。紹介以外にも接戦で惜しい試合がいくつもありました。本人はもちろん関係者の皆様ありがとうございました！

氷川中

大好きっ！氷川町 （親子教育講演会）



竜北東小学校創立50周年記念プロジェクトとして「親子教育講演会」が開催されました。氷川町在住の宮村先生から氷川町の歴史や成り立ち、氷川町の特徴についてご講演いただきました。その後「創立50周年記念竜北東小学校」と題し、本校の歴史を写真で振り返るコーナーもあり、大人も子どももふるさとと出会い、学び合う機会をもつことができました。

竜北東小

広がれ、 思いやりの輪！ 「人権の花」運動



本校は、今年度「人権の花」実施校に選ばれ、5月に全校児童で協力して4種類の花の種を蒔きました。学校運営協議会や地域の皆様のご協力のもと、児童が大切に世話を続け、7月には可憐な花を咲かせました。今後は、この「人権の花」をお世話になっている町内の保育園や近隣の施設などに贈呈し、思いやりと感謝の心を広めていきます。

竜北西部小

土曜授業 ～引き渡し訓練～



6月8日、大雨や洪水などの自然災害の発生を想定した「避難訓練・引き渡し訓練」を行いました。子どもたちは緊急放送を聞いて「お・か・し・も」を実践し、速やかに避難場所へ移動しました。保護者の方々も学校からの連絡を受け、次々に来校いただき、避難開始から35分程で全児童が無事に下校しました。子ども、保護者、職員全員が自分たちの命を守るために真剣に訓練を行いました。

宮原小

夏休みを前に、水難事故防止対策連絡会・安全祈願祭

夏休みを前に、水難事故防止対策連絡会として関係各機関（熊本県・警察・消防・氷川ダム・教育委員会・小中高校など）が一堂に会し、意見交換や認識の共有を図りました。当協議会でも参加者にプロジェクターで立神峡の管理体制や監視カメラ・ブイの設置状況を説明するとともに、緊急事態発生時の連絡方法について説明をしました。学校側にも、とにかく危険な所には立ち入らないことを指導してもらえよう要望をしました。また、7月18日には立神熊野座神社において、安全祈願祭を実施し、水難事故が発生しないよう祈願しました。



竜北東小3年生が立神峡を訪れ、川遊びを楽しむ

今年も暑い夏がやって来ます。立神峡には、毎年多くの観光客や川遊び客が訪れますが、そうしたシーズンを前に竜北東小学校3年生の子どもたちが、石投げや吊り橋を渡る体験を楽しみました。

聞けば、3年生は9人で他の学年に比べて人数が少ないとのこと。3年後は6年生となり宿泊通学にも参加するわけですが、少子化の影響は氷川町にもあるのかと思った次第です。子どもたちは、素直で元気が良くて、将来の氷川町を担う宝です。このまますくすく成長してもらいたいものだと思います。



RKK「水曜だけど土曜の番組」取材・放映

火の国橋には、撮影をする場合は管理者の許可を求める看板を設置しています。その看板を見たテレビ局から電話があり、現場に行ったら、RKK「水曜だけど土曜の番組」の縦型動画の特集で、火の国橋がその構図にぴったりで撮影に来たとのこと。看板がなかったら取材があっただろうことも分からなかったもので、これ幸いと取材に協力しました。以前も里地屋敷で五右衛門風呂取材がありましたが、人気番組に取り上げてもらえるのはありがたいことです。立神峡の宣伝にも役立つことであり、今後とも積極的に発信していきたいと思います。



問 町民課 保健予防係（健康センター）
☎0965-52-7154

30歳以上

大腸がん検診（便潜血） 500円
胃がん検診（バリウム） 1,500円
腹部超音波検査 1,000円

40歳以上

肺がん検診（胸部レントゲン） 500円

その他

喀痰細胞診検査 800円
※胸部検診問診による対象者
肝炎ウイルス検査（血液検査） 500円
※40歳以上のこれまで未受診者

がん検診は町民の皆さんが対象です！

ご存じでしょうか？多くのがんは、初期症状がほとんどありません。そのため、がん検診を定期的に受けることが大切です。氷川町の住民健診では、健康保険証の種類に関わらず、次の条件に併せてがん検診をお得に受けることができます。この機会に住民健診でがん検診を受けてみませんか？※対象年齢は、令和7年4月1日に到達する年齢です。



女性限定

子宮頸がん検診 1,000円
▲ 21歳には無料クーポンあり！

乳がん検診（マンモグラフィ） 1,500円
▲ 41歳には無料クーポンあり！

個別医療機関での受診予約
できます



子宮頸がん
乳がん
（マンモグラフィ）



乳がん検診（乳房超音波） 800円
※マンモグラフィと乳房超音波両方受診の場合は、超音波検診は全額（2,970円）自己負担となります。

骨粗しょう症検診 500円

男性限定

50歳以上 前立腺がん検診（血液検査） 500円



今年の住民健診は

8/16 - 19

金 月

4日間で終了します！



住民健診予約

なるべくスムーズに受診したい！



健診セット申込み

健診セットが見当たらない！

健康管理のスタートは、健診を受診して自分の体の状態を把握することから！

1日3分！

しゃきットレ

Vol.8 膝痛予防

自宅で簡単にできるストレッチを健康教室で活躍する介護予防サポーターが紹介します。

氷川町公式

Instagram

動画配信中

椅子の後ろに立ち、背もたれを持って左足を下げます。右足に体重をかけ、左足を伸ばします。

1

①の体制で30秒キープし、左右を入れ替えます。こちらも30秒キープします。

2



足が平行になるように心がけ、かかとが床から離れないようにしましょう！

今月のサポーター
峯村 トモ子 さん（上鹿島）



健康教室参加者募集中！

専門知識を持つスタッフが、年齢や身体の状態に応じて運動をサポートします！
お気軽にお問い合わせください。 問 福祉課 介護保険係 ☎ 0965-52-5852

町民文芸

投稿先 〒869-4814 氷川町島地642番地 企画財政課宛（毎月5日必着）

俳句

炎帝や島地八幡阿吽像
北野津 井田 道寛
ドクゲミの花に幸子と名付けたり
西野津 古崎 スエノ
風振れる花びら香る花菖蒲
西野津 古崎 栄子
フランターの長ナスから五本目貰う
西上宮 廣瀬 小亀
渾身の動きそのまゝ蛇の衣
西上宮 広松 真実子
解禁の水面にキラリ氷川鮎
西上宮 山下 環

短歌

野津橋の瀬音の奥を影二つ
鮎釣人の竿光りたり
北野津 井田 道寛
赤赤と海に太陽しずむ時
石垣島の一日終る
西野津 古崎 スエノ
窓近き青葉さわさわ風の音
短し夜のうとうと寝
西野津 古崎 栄子
農家さんの耕運機運転に鶴が二羽
手伝っているのか後を付いて行く
西上宮 廣瀬 小亀
無農薬菜園育ちのキャベツさん
よいしょと抱っこはいチーズ
西上宮 広松 真実子

宮原小学校5年生が授業で
俳句を作りました

運動会雲が動いてゆうしようか
東上宮 立岩 紫姫
夏の夜せつなく消える空の花
町 堀内 悠吾

iモード事件（蔵出し）
法道寺 本田 花風

初対面の榎の印象は薄い、橋本の個性がそうさせたのだろう。雑談後に切り出した榎は「携帯電話に関わってほしい」。真理は驚いた。転職の相談であり、橋本からその意向は聴いていなかった。携帯電話には苦い経験がある。大学教授とそのファンと食事をしていたときファンが携帯電話が二度も鳴り座がしらけた、そんな携帯電話のイメージ企業に転職とは。榎との会食の翌日、一枚のカードが届いた。榎が贈ったゴッホのカードに「是非、協力してください」と記されていた。そのタイミングといい、自筆の言葉といい、彼の誠実さと人間的な温かさがこもっていた。二回目に会ったとき、仕事より家族のことを多く語った。仕事一筋のエリートでなく、家族への愛情に満ちた姿勢に真理は好感を覚えた。リクルートとの狭間の中で転職を決心した感慨、一枚のカードに四十過ぎて初めてプロポーズされたような気分だったと告白・・・

お互いに人権感覚を高めていきましょう

私事になりますが、先頃、法事がありました。その日の夕食時に、参加した妻が住職さんから聞いた「角隠し」について話をしてくれました。妻も結婚式の時に身に着けたものです。人（男女）が持っている角（怒りなど）についての話だったようですが、角隠しの由来について調べてみると、さまざまな起源説がありました。「怒りの象徴である角を隠すことによって、従順でしとやかな妻になるとい

う意味が込められている」という説もありました。昔からの言い伝えだとは思いますが、私にとっては人権について考える良い機会になりました。

私達は、気づかないうちに自分の言動で周りの人の心を傷つけてたりしていることもあります。日頃から家庭や地域、職場などで、人権について話題にして、お互いに人権感覚（おかしいことにおかしいと気づき、それを許さない心）を高めていきましょう。



八火図書館だより
☎0965-62-3489

立秋を前にして、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏休みの真っ最中ですが、図書館では子ども向けの自由研究や工作に役立つ本、読書感想文・感想画の指定図書をはじめ、大人の皆さんにも楽しんでもらえる話題の本や趣味の本を揃えています。ご家族皆さんでご利用ください。

新着図書紹介

一般書 K+ICO 上田 岳弘
あきらめる 山崎 ナオコーラ
コーヒーにミルクを入れるような愛 くどう れいん
ロシア地政学地図 デルフィヌ・パパン

児童書 だんごむしまつり 山崎 おしるこ
あみあみあみちゃん 麻生 かづこ
ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り1 廣嶋 玲子
わすれていいから 大森 裕子

8/1(木)～リサイクルフェア開催

資源の有効活用のため、役目を終えた本や雑誌を無償でお譲りします。（2週間を予定。無くなり次第終了します。）

おすすめ図書



おとうさんは103歳 信友 直子
映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」の監督によるお父さんの物語。人生100年時代をどう生きるか、子どもと一緒に考えたい、大人にもおすすめの絵本です。

1	木	福	認知症相談（要予約 ☎0965-52-5335） 14時／竜北福祉センター
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水		
8	木		
9	金	農地	農業委員会総会 13時30分／災害対策室
10	土		
11	日	山の日	
12	月	振替休日 町	可燃ごみ収集なし
13	火	税	住民税（特別徴収）納期限
14	水	総	消費生活相談（要予約 ☎0965-52-7111） 10時～17時／役場相談室
15	木		
16	金	総 総	行政相談（要予約 ☎0965-52-7111） 13時30分～15時30分／竜北福祉センター 弁護士相談（要予約 ☎0965-52-7111） 13時30分～16時／竜北福祉センター
17	土		
18	日	町	資源物分別収集日（リサイクル）
19	月		
20	火		
21	水		
22	木	農地	農地法関係申請締切
23	金		
24	土		
25	日		
26	月	税	集合税・住民税（特別徴収）口座振替日
27	火		
28	水		
29	木		
30	金		
31	土		

 乳幼児健診情報

問 町民課 保健予防係 ☎0965-52-7154

日	健診名	対象者
20日㊤	3歳児健診	R3.6～7月生
27日㊤	4カ月児健診	R6.4月生
	7カ月児健診	R6.1月生

● 受付 12時30分～ ● 会場 健康センター

 休日当番医・薬局

(市外局番 0965)

最新情報は「くまもと医療ナビ」▶ 

日	病院名	電話
4日㊤	ひかわ医院	62-8139
11日㊤	宮城循環器内科 エビス薬局 千丁店	46-0007 62-8448
12日㊤	よかと整形外科リウマチクリニック 黒田耳鼻咽喉科医院 まつした鏡薬局 八代薬剤師会センター薬局	46-8110 52-8787 45-9936 62-8762
18日㊤	荒木皮ふ科医院 つばき調剤薬局	52-8777 52-7805
25日㊤	丸田医院 きむら調剤薬局	46-0027 46-6800







宇田 希世乃ちゃん（柳の江）
.....
令和5年8月2日生まれ
父 将人さん 母 有希恵さん
みんないつも遊んでくれてありがとう

園田 稔大朗くん（高塚）
.....
令和5年8月4日生まれ
父 公平さん 母 紘子さん
好きな物：バイク・ボール・お風呂
お外・お姉さん♡

ひかわのアイドル

毎月1歳になるお子さんを
紹介しています

9月に1歳になるお子さんの掲載はこちら▶
締切 8月5日㊤







森田 つぐみちゃん（高塚）
.....
令和5年8月14日生まれ
父 桂祐さん 母 美里さん
ねーね、にーに大好き♡
遊んでくれてありがとう！

磯崎 紗来ちゃん（南鹿野）
.....
令和5年8月18日生まれ
父 弘大さん 母 愛理さん
お兄ちゃん、遊んでくれてありがとう。
大好き♡

伝言板

氷川マラソンクラブ参加者募集

問 山本 ☎080-8588-8754

この度スポーツ協会の駅伝部設立に伴い、「氷川マラソンクラブ」を作る運びとなりました。速い遅い関係なく、氷川町民の方で走るのが好き、走ってみたいと思われる方はご参加ください。県内のマラソン大会参加も計画しています。

- 練習 毎月第1・3日曜日 8時～（8月は7時）浜牟田橋下流側の河川敷
 - 会費 無料
- ※小中学生のランニングは毎週火・水曜日 17時30分～同会場でくまもとランニングプロジェクトが行っています。

定住自立圏イベント情報

八代市 お祭りでんでん館 夏の一日体験DAY

問 お祭りでんでん館
☎0965-37-8737

- 日時 8月11日㊤㊤
- 場所 お祭りでんでん館
- 内容 10時～11時30分：七夕綱飾り作り／13時30分：笠鉾組立見学／14時～15時30分：妙見祭の木馬体験・子ども笠鉾体験 など

芦北町 芦北咖喱街道2024

問 芦北町商工観光課
観光振興係
☎0966-82-2511

芦北水俣地域の旬の食材を使い、13店舗が趣向を凝らした創作カレーを提供します。カレーを食べ、暑い夏を楽しみましょう！

- 場所 芦北町・水俣市の参加店舗
- 期間 ～9月1日㊤

参加店舗
など
こちらから





問 企画財政課 企画係
☎0965-52-5850

LINEで見逃さない!

氷川町からの 緊急のお知らせ

最新の
災害・防災の
情報が分かります



災害・防災の
最新情報が知りたい



最新の災害・防災情報をLINEでお届け!

氷川町

LINE 公式アカウント

LINEで
友だち追加



ID @hikawatown

まちのホットライン (市外局番0965)

総務課	行政係・生活安全係	52-7111	学校教育課	学校教育係	52-5859
企画財政課	企画係・財政係	52-5850		学校給食係	52-6202
税務課	住民税係・資産税係・徴収係	52-5853	生涯学習課	生涯学習係・社会体育係	52-5860
町民課	戸籍環境係・国保年金係	52-5851	議会事務局	事務局	52-5858
	保健予防係	52-7154	出納室	会計係	52-5857
福祉課	福祉係・子育て支援係・介護保険係	52-5852	八代生活環境事務組合		62-2049
農業振興課	農政係・農産係	52-5854	社会福祉協議会		52-5075
農地課	整備係	52-5855	竜北福祉センター		52-5121
	管理係(農業委員会)	52-5861	地域包括支援センター		52-5335
建設下水道課	建設係	52-5856	宮原福祉センター・子ども家庭センター		62-3456
	住宅係・下水道係	52-5862	氷川町公民館		62-3313
地域振興課	総合窓口係	62-2311			
	地域振興係	62-2315			