

海外からの宿泊客が年々増加中

立神峡公園では、年々外国人観光客のログハウスなどへの宿泊が増えており、インバウンドの影響が色濃く表れています。

これまでも立神峡の岸壁に圧倒され、その景観に感動する外国人観光客は年々増えていたものの、そのまま宿泊に結びついていない実感はありませんでした。しかし、フェイスブックなどのSNSを通して口コミが広まり、宿泊客が年々増えています。特に休みを利用して福岡県や佐賀県など他県から訪れるスリランカやネパールの技能実習生なども多く、大変嬉しい限りです。

今後も、この傾向が続くことを期待しながら、宿泊受け入れに万全を期したいと思います。



※紅葉は昨年の様子です。

秋の紅葉シーズンの幕開け

立神峡には大小さまざまなモミジやカエデなどがあります。例年通りだと11月中旬ごろから紅葉が始まります。最近では、立神峡の紅葉も県内の紅葉のスポットの1つとしてテレビや情報誌などでも取り上げられる機会も増え、年々紅葉見物に訪れる人も増えています。

五家荘の紅葉は有名ですが、立神峡の紅葉も綺麗です。特に今年は移植をしたモミジが大きくなり、例年と比べより綺麗な色づきとなっています。

紅葉に併せて、多くの人にキャンプサイトも利用いただいています。この自然豊かな立神峡に、ゆっくりのんびり気ままに過ごし癒されたいと願う人が、今年も多く足を運んでもらえるよう、最高の状態でお迎えするために公園整備に力を入れています。

皆様のお越しを心待ちにしております。



問 町民課 保健予防係（健康センター）
☎0965-52-7154

1 年に1度は
健康診断を受けましょう！

2 毎日
野菜をもう1皿とりましょう！

3 毎日
あと1000歩歩きましょう！

くま食健康 マイスター店



基本実施項目

- 1 施設内禁煙の実施
- 2 野菜120gメニューの提供
- 3 ヘルシーオーダーへの対応（食べやすくするための対応・エネルギーや脂質、塩分が気になる人への対応）
- 4 県産品の積極的な活用（地産地消）

11 月は糖尿病予防月間！！

2021年時点で、世界の糖尿病人口は5億3,700万人に上り、2045年には約7億8,300万人に達すると予想されています。氷川町でも、糖尿病で服薬治療している人の割合は、10人中約1人で、今後も糖尿病の早期発見・早期予防が重要になってきます。早期発見のためには健康診断の受診を、早期予防のためには食事や運動をベースに取り組むことが基本です。そのために、次のことを心掛けて日常生活を送りましょう。

自覚症状は重症になるまで現れません。職場や自治体で行われる健康診断で偶然見つかる場合がほとんどです。自分の体は自分で守りましょう！

1日350gの野菜摂取を目指して、栄養のバランスをとりましょう。野菜の摂取量は、国の行った調査だけでなく町民の方へのアンケートでも、あと少し足りないという結果が出ています。野菜料理を1日あと1皿とることを心がけましょう。

運動は血糖値を下げる効果があります。1000歩は時間にするのとゆっくり歩いて10分程度になります。

熊本県では、自然に健康になれる食環境の整備を進めています。その取り組みの一環で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。外食やお弁当を購入する時には、ぜひ活用してみてください。

ステッカーとのぼり旗が目印



くま食健康マイスター店 で検索