

立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543（火曜定休）

立神峡は桜の季節となりました

寒い冬から季節は春となり、立神峡も桜の花で公園全体がピンク色に覆われています。水仙の花や芝桜、梅の花、菜の花などが多種多様な色模様を作り出し、訪れる人の心を和ませています。名勝に恥じない素晴らしい景観です。

ぜひとも多くの人に、見ていただきたいものです。



春の恵みタケノコ掘り体験は立神峡で

昨年はタケノコは裏年でほとんど収穫できませんでしたが、今年は表年で期待ができると思います。4月中にログハウスやロッジに宿泊された方は、特典として無料で収穫できますよ。

収穫体験希望の方は、有料にてお申込みください。ご家族や職場のグループで、思い出に残るタケノコ掘りをお楽しみください。



里地屋敷 全国からコスプレイヤーが集う

里地屋敷は囲炉裏や五右衛門風呂体験など昔ながらの体験ができるとあって人気がありますが、コスプレイヤーの聖地となりつつあります。県内以外も福井、大阪、名古屋、福岡、佐賀、大分など全国各地から里地屋敷に集まり、それぞれの服装で写真撮影を楽しんでいます。非日常の生活から抜け出したいと思う若者が、思う存分楽しむことができる場所、それが里地屋敷なのかもしれません。



自転車で高校卒業の旅

3月に高校を卒業し、その記念として自転車で立神峡を目指してきてくれた若者たち。熊本市内から片道37km。ロッジに2泊してくれました。卒業後は専門学校で建築士を目指すとのこと。建築士も人手不足で困っているのを頑張ってと励ましたところ、うれしそうに目標ができましたと喜んでいました。帰る際には龍神橋で記念撮影をして、交通事故に注意をしてと見送りました。さまざまな人との出会い触れ合い、喜びを味わう今日この頃です。

今年度も素晴らしい景観を誇る立神峡をPRする努力をしたいと思います。町民の皆様もご協力お願いいたします。



九州国際スリーデーマーチに協力

コースの通過点となった立神峡。ロシア、スイス、フランスなど世界各国から多くの参加者に、チラシを配り立神峡をPRしました。



朝ご飯食べていますか？（学力編）

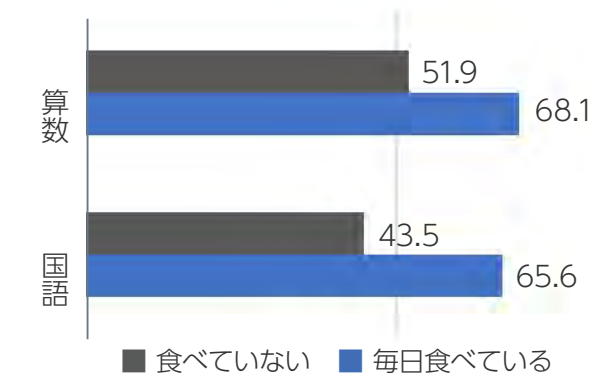
問 町民課 保健予防係（健康センター） ☎0965-52-7154

皆さんは毎日朝ご飯を食べていますか？朝ご飯を食べると、私達の体にとってうれしい効果があります。今回は朝ご飯と学力についてお伝えします。

朝ご飯を食べる子は成績が良い！？

朝ご飯には、1日元気に活動するための準備をする役割があります。私達の体は寝ている間もエネルギーを使っており、朝はエネルギー不足の状態です。そのため、午前中の活動に必要なエネルギーを朝ご飯で補う必要があります。

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率の関係（小6）



（文部科学省：令和元年度全国学力・学習状況調査）

朝ご飯を毎日食べているかどうか勉強や運動に影響します。国の調査によると、朝ご飯を毎日食べている子ほど、学力調査の正答率が高いという結果が出ています。運動も同様に、朝ご飯を食べている子の方が結果が良い傾向にあります。朝ご飯を食べないと、エネルギー不足で午前中はボーっとして授業にも集中しづらくなります。まずは、朝ご飯を食べましょう。

さらに学力アップにつながる朝ご飯のポイント

朝ご飯は食べるけどごはんやパンだけという人は、牛乳や卵、大豆製品、魚、肉などのタンパク質と一緒に食べるのがおすすめです。ごはんやパンだけではエネルギーが早くに切れやすいのですが、タンパク質と一緒に食べるとエネルギーの持ちが良くなります。また、タンパク質は集中力に関係するホルモンの材料になるので、集中力アップのためにもぜひ一緒に食べたいですね。



このようにタンパク質を組み合わせることで、元気に集中して午前中の活動を送ることができます。ですが、今朝ご飯を食べていない、いろいろ食べるのが大変という人は、まずはおにぎり1個など食べる習慣を付けていくことから始めてみませんか。

いろいろなお悩みを
保健師や管理栄養士がお聞きます



氷川町健康センター

健康相談

対象：氷川町在住の人

相談方法を選べます

- ・健康センターで
- ・電話で
- ・オンラインで



お気軽にご予約ください

QRコードから または
☎0965-52-7154
（電話は土日祝日除く）

