

立神峡だより

問 立神峡公園管理棟 ☎0965-62-1543（火曜定休）

「道の駅」 竜北ウォーキング2025が開催 立神峡にもウォーカーが訪れる

氷川町の集客・観光資源である「道の駅」竜北・竜北公園・野津古墳群・立神峡公園などを巡り、ウォーキングを通じて町内外の人々が親睦を深めるとともに本町の優れた特産品や豊かな自然環境と素晴らしい立神峡の景観をアピールすることにより、交流人口を増加し地域の活性化を図ることを目的として10月26日㊤に開催されました。コースは野津古墳群周回コース及び立神峡。午前9時に竜北公園憩いの広場から出発。多くの参加者が、それぞれ体力に合わせたコースを選択。

今年は立神峡方面のコースは、8月の大雨の影響でコースを変更しての開催となりました。



紅葉シーズンの幕開け

立神峡には大小様々なモミジやカエデなどがあります。例年通りだと11月中ごろから紅葉が始まりますが、今年は12月上旬が見頃かと思います。8月の豪雨により、吊り橋に至る道路は未だ通行止めとなっており残念ですが、紅葉は見事です。テレビや熊日スパイスにも取り上げられ、年々紅葉見物に訪れる人も増えており多くの観光客が押し寄せます。

特に、今年は、モミジを移植したりしたのが大きくなり、例年よりも綺麗となっています。紅葉に伴うキャンプサイトの活用も増え、この自然環境豊かな立神峡でゆっくりのんびり気ままに過ごしたい人たちのために、整備も万全にしています。



高校総体「山岳部」が今年も健脚を競う

11月8日～9日にかけて、高校総体の山岳部の大会が行われました。竜峰山の登山口、777階段を出発し竜峰山の尾根を通り東陽町へと抜けるコースで約9キロの行程。午後3時頃に先生と生徒あわせて90名が立神峡に到着。直ぐに、キャンプサイトにテントの設営。これも、審査結果に入るとのことでした。

参加高校は8校（熊本高・熊本北高・熊本工・玉名高・玉名工・人吉高・開新高・慶誠高）で体力・登山知識・チームワークなどを審査し決定。優勝は熊本高、2位は人吉高でした。



市販の食品を上手に活用しよう！

問 町民課 保健予防係（健康センター） ☎0965-52-7154

忙しい時や一人で食事をする際に、コンビニやスーパーなどで販売されている食べ物は便利で大きな味方です。市販でも選び方・組み合わせを工夫して、栄養バランスの良い健康的な食生活を楽しんでいきましょう！

市販の食品で栄養バランスの良い食事をするには？

食品を選ぶ時には、主食（しゅしょく）・主菜（しゅさい）・副菜（ふくさい）この3つを組み合わせることを意識するとバランスが取りやすいです。



食生活改善推進の会さんおススメ！市販野菜の活用レシピ

市販のカット野菜を上手に活用して、不足しがちな野菜を美味しく食べられておススメです。

★豚肉と野菜のまきまき焼き

（材料）	（1人分）
豚肉	3枚
カット千切キャベツ	40g
炒め油	5g
味つけポン酢	8cc



豚肉にカット千切キャベツを乗せ、巻き終わり面を下にして焼きます。味つけポン酢は付けて食べる事で減塩に！キャベツの代わりに季節のお野菜を入れても美味しいですよ！



国民健康保険及び後期高齢者医療保険ご加入の方へ

今年度の健診はお済みですか？4月にお送りした受診券で令和8年1月31日㊤までに健診を受けましょう。お近くの医療機関で受診が出来ます！



受診券は大きな水色の封筒に同封しています！