

広報ひかわ Hikawa

10
October
2026 #251

傷ついた町並みに
明日を灯す



02 目次／戸籍の窓口

03 藤本町長から町民のみなさまへ

04 令和8年熊本地震について

12 竜北東小学校 復興応援うちわづくり

13 吉本仮設団地鍵引渡し式

14 令和8年熊本地震 支援制度とお知らせ

31 けんこうだより

33 住民健診のお知らせ

34 八火図書館からのお知らせ

35 10月のカレンダー/休日当番医

36 Hikawa Days/まちのホットライン

今月の表紙



写真は令和8年熊本地震の被害を受けた氷川町の景色です。

町公式インスタグラム

町の人や風景の写真を掲載しています ▶



戸籍の窓口

※掲載を希望される方のみ掲載しています。

※お名前の漢字に外字・旧字体が含まれる場合、常用漢字に置き換えて掲載させていただいております。ご了承ください。

人口・世帯（令和8年8月末現在）

人口	総数	10,292人	(-59)
	男	4,745人	(-25)
	女	5,547人	(-34)
世帯		4,532世帯	(-7)

やすらかに

死 亡	氏 名	行政区	死 亡	氏 名	行政区
7/1	甲斐 貴裕	桜ヶ丘	7/28	澤村 フミ子	東網道
7/2	濱田 弘人	上鹿島	7/28	平田 京子	上鹿島
7/3	檜山 教昭	新村南	7/28	平山 愛琉	反甫
7/7	石田 文枝	島地	7/30	赤星 みどり	東網道
7/9	千原 修	桜ヶ丘	8/8	並川 弘子	新村北
7/11	埋田 剛義	法道寺	8/9	松岡 アキエ	吉本
7/14	大塚 譲治	桜ヶ丘	8/10	永田 恵美子	中大野
7/21	梅田 隆則	立神	8/13	田添 ハツ子	西野津
7/23	井上 シヅカ	西網道	8/14	陳野 繁義	西網道
7/26	米沢 徹	迫	8/16	平岡 初枝	西上宮
7/27	村山 房子	今	8/17	西嶋 昭	早尾南
7/27	月田 和壽	吉本	8/25	村上 常義	下宮
7/28	齊藤 絹子	上鹿島	8/30	松本 カズ子	上鹿島

すこやかに

出生日	氏 名	父	母	行政区
7/21	小田 おりと 桜理人	章太	有香	有佐
7/22	山下 せ い 世晟	隼樹	智香	下鹿島
8/2	古閑 が い と 凱斗	健治郎	グエン・ティータン・キム・フエ	笹尾
8/7	太田 あ ん 杏	聡	桃花	上鹿島
8/11	島田 あ お い 葵生	英臣	千尋	上鹿島

おしあわせに

届出日	夫	妻
8/8	井戸 龍誠（下鹿島）	西田 七海（熊本市）

藤本町長から、町民のみなさまへ



秋の深まりを感じる頃となりましたが、皆様には日々ご清祥のことと存じます。

令和8年熊本地震は震源地に近く震度7の揺れは、これまで経験したことのない地震で恐怖を感じられたものと思います。発生から2ヵ月余りが過ぎましたが、改めて地震により尊い命を失われた皆様並びにご遺族に心よりお悔やみを申し上げますとともに、被災されましたすべての皆様にお見舞いを申し上げます。

地震発生と同時に電気・水道のライフラインが寸断され厳しい対応を迫られました。国・県・他自治体から電源車、給水車、トイレカーの支援を頂き、できる限りの災害対応を行うとともに、その復旧にあたりました。

特に、上水道につきましては、1ヵ月という早さで復旧できたことは驚異的であり、関係者の皆様のご尽力に感謝申し上げます。

農業用パイプラインにつきましても、幹線及び支線水路の漏水箇所130箇所という甚大な被害で困難を極めました。復旧を完了しました。

被災した家屋の1次調査が終了し、全世帯の約3割が半壊以上の被害であることが判明しました。この中で、生活再建に不可欠な被災家屋の公費解体と仮設住宅の建設に全力を尽くしてまいります。

在宅避難者が多く見受けられますので、サポートに医師・看護師・保健師チームによる要援護世帯の訪問を継続していきますので、遠慮なくご相談ください。

各地区の自主防災組織を中心とした見守り及び相互支援活動が安らぎを与えられていると思いますので、ご協力を宜しくお願いいたします。

今後は、令和8年熊本地震からの復旧・復興の指針となる氷川町復興計画を策定し、一日も早い復旧・復興に全身全霊を傾注して取り組んでまいります。

不自由な日常生活と先の見えな不安でご心労があると思います。が、全国の皆様から心温まるご支援とご声援を頂いておりますので、お互いに励まし合い、気持ちを強く持ち、一丸となってこの難局を乗り越えてまいります。





令和8年7月28日熊本地震が発生

あの瞬間を、一生忘れない

令和8年7月28日、午後4時27分。私たちの平穏な日常は、突如として激しい揺れに奪われました。最大震度7を観測した令和8年熊本地震。平成28年の熊本地震から10年という大きな節目を迎えていた矢先、氷川町は、これまでに経験したことのない規模の地震に直面することとなりました。

下から突き上げる揺れの直後、激しい横揺れが発生。身体は投げ出され、立つことすらできなくなるほどの揺れに襲われました。室内のあらゆる物も激しく動き、倒れ、その光景は言葉を失うほどのものでした。

激しい揺れと同時に町内全域で停電が発生。真夏の猛暑の中で空調や信号機が停止し、スマートフォンもつながりにくくなるなど、町全体が一時的な孤立状態となりました。外では、町内を走る日奈久断層の地表面が70〜80センチもズレ動き、道路の陥没や段差が各所で発生しました。国道3号を始めとする道路の破損により各所で通行止めとなり大渋滞が発生。JR鹿児島本線の線路や電柱の損傷により、公共交通機関も麻痺状態となりました。

この激しい揺れにより、町内では2000棟を超える住宅被害が発生し、そのうち、526戸が全壊、大変多くの住まいが倒壊・損壊する深刻な被害を受けました。



また、竜北公園やまちづくり酒屋、各所の神社など多くの氷川町を代表する建造物や景勝地、行楽地も多くの被害を受けました。ほんの数秒間の揺れは、氷川町の景観を全く違うものにし、町民の生活を一変させました。

指定避難所となっている小中学校の体育館や施設自体も激しい揺れを受け、安全が確認できない状況となり、断続的に余震が続く中で、避難所を正常に開設・機能させることが難しい状況が続きました。そのため、多くのみなさまが自宅の敷地内や、損壊を免れた車の中の寝泊まりを余儀なくされました。さらに地震の激しい揺れにより、浄水場施設への被害や、水道管が広範囲にわたって破損。町内のほぼ全域で深刻な断水が発生しました。連日続いた厳しい暑さの中、水道が使えない生活は衛生面や体調管理の面でも非常に困難なものでした。

地震による激しい揺れと、断水は氷川町の農業にも打撃を与えました。収穫を目前にひかえていた特産の梨は、揺れによってその多くが落下。さらに水が使えないことで苺などの多くの農作物にも被害を与えました。

町内の商店や事業所でも、作業用水の不足により事業の中断を余儀なくされるなど、経済的にも極めて厳しい夏となりました。



氷川町を包む

全国からの温かい支援

令和8年熊本地震の発生から、私たちはこれまでに経験したことのない、不安で困難な日々を過ごしてきました。激しい揺れは、私たちの見慣れた街並みや、大切にしてきた暮らしに大きな爪痕を残しました。先行きが見えず、途方に暮れてしまいそうになった瞬間があったはずですが、しかし、そんな氷川町に、いまは信じられないほど多くの温かい手が差し伸べられています。

震災直後から今日に至るまで、氷川町には本当にたくさんの方々が駆けつけて来ています。町のあちこちで、制服を着た人、作業服に身を包んだ人、遠方のナンバープレートをつけた車、そして「氷川町のために」と集まってくれた多くの人々の姿を目にします。その分野は、行政、警察、医療、ボランティアなど、多岐にわたります。

何より心強いのは、立場や組織の垣根を越えて、誰もが「氷川町を助けたい」「町民のみなさんの力になりたい」という一つの想いで動いてくれていることです。それぞれの専門知識や技術そして何よりも温かい心を持った人々が、私たちの見えないところ、気づかないところも含めて、町のあらゆる場所で力を尽くしてくれています。誰かが困っていればすぐに駆けつけ、誰かが体調を崩せば優しく寄り添い、過酷な状況下でも不眠不休で安全を守り続けてくれる。そんな無数の支えが、今の氷川町を包み込んでいます。



一人ひとりの具体的な活動内容は違っても、支援に来てくださっている方々が流す汗と、私たちに向けられる優しい眼差しは、すべてこの町の復興に向けられたものです。

「私たちは一人ではない」街を行き交う支援者の皆さんの姿を見るたびに、その実感が胸に湧き上がってきます。

彼らの存在そのものが、不安を抱える私たちの心にあかりをともし、前を向くための大きな勇気を与えてくれています。この困難を乗り越える道のりは、決して短いものではありません。

しかし、これほど多くの人々が氷川町を想い、共に歩んでくれているという事実は、私たちの何よりの財産であり、希望です。広報誌のこの誌面をお借りして、氷川町に心を寄せてくださるすべての支援者のみなさまへ、心からの感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。そして、私たちは決して孤独ではありません。全国から届く温かいエールを力に変えて、焦らず、少しずつ、新しい一歩を踏み出していきます。



氷川町の現状 ～復旧・復興への道のり～

令和 8 年熊本地震により、町内では甚大な住宅被害が発生しました。住家被害認定の 1 次調査では、調査対象 3,938 棟のうち全壊 526 棟、大規模半壊 164 棟、中規模半壊 176 棟、半壊 412 棟、準半壊 626 棟、一部損壊 1,313 棟となり、被災住宅の 1 割以上が全壊、半壊以上では 3 割以上に上っています。(9 月 10 日時点)

(1) 避難生活と生活再建支援

● 避難所の状況

9 月 10 日時点、4 箇所の避難所に 240 名の方が避難されています。避難所では、食事の提供、健康相談、心のケアなどを行っています。また、在宅避難者に対しても同様に、医師、看護師、保健師などの医療・保健チームが要援護者を巡回し、健康状態の確認や健康相談、心のケアなどを行っています。

● 住まいの再建・生活再建

被災された方の住まいの確保に向け、みなし仮設住宅、住宅の応急修理、建設型仮設住宅、自宅敷地内への仮設住宅の整備などを進めています。

建設型仮設住宅については、入居が済んだ住宅も含め全 82 戸の住宅の整備を行っています。

● 農業関係の被害

農地や農業用施設・機械、農作物にも大きな被害が発生しています。

農地・水路・農道などの被害は 5,578 箇所、被害額約 141 億円に上っています。また、農舎などの農業用施設・機械は 1,007 件で約 43 億円、梨や晩白柚などの農作物にも約 3 億 5 千万円の被害が確認されています。

● 防災証明書の発行

防災証明 2,062 件、被災証明 2,067 件の発行が完了しています。(9 月 10 日時点)

● 生活物資の支援

全国から寄せられた支援物資を、避難所や自宅避難されている方々へ配布しています。



(2) インフラ復旧状況

● 上水道・生活用水

上水道は通水していますが、地震により井戸に濁りや水量低下などの被害が多く発生しているため、現在も応急給水を継続しています（すぱーく竜北 北側駐車場、宮原振興局、JA 吉野選果場北側駐車場）

● 道路・下水道

道路では、パトロールや舗装補修、道路啓開などの復旧作業を進めています。

下水道についても、被害箇所の確認と復旧対応を随時行っています。

● 電気・ガス・通信

電気・通信は全域で復旧しました。

(3) 公共施設の状況

● 役場庁舎／宮原振興局

通常通り業務を行っています。

● その他の公共施設

・ 八火図書館の多目的室及び竜北歴史資料館の図書室については、学生向け学習スペースとして開放しています。

・ 子育て支援センターは、通常通り開放しています。

※上記以外の公共施設については、利用を休止しています。





(4) 義援金・寄附金・ふるさと納税のご報告

全国の皆様から多大なる温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社熊本県支部や熊本県共同募金会などを通じて、公平かつ適切に被災された方々へ配分されます。

ふるさと納税・寄附金は、町が行う被災者の支援や、復旧・復興事業などに活用させていただきます。皆様の温かいお気持ちに深く感謝申し上げます。

なお、氷川町に直接寄せられたご支援については次のとおりです。

● 義援金	103,212,149 円（8月31日現在）
● ふるさと納税（個人）	96,106,000 円（8月31日時点）
● ふるさと納税（企業）	29,800,000 円（8月31日時点）
● 一般寄附金	16,249,073 円（8月31日時点）

また、ふるさと納税（個人）については、54自治体より代理寄附受付のご協力をいただいております。皆様の温かいお気持ちに応えるべく、職員一同、復旧・復興に向けて邁進してまいります。

(5) 災害ボランティア活動

震災発生以降、全国各地よりボランティアの皆様にご協力をいただいております。

心より感謝申し上げます。

今後の災害ボランティア募集については、氷川町社会福祉協議会ホームページをご確認ください。

令和 8 年熊本地震に伴い、町では被災されたみなさまの生活再建や支援に関する最新情報を随時発信しています

■ 困りごとから探せる「被災者支援のトリセツ」

地震で被災された皆さまが、今抱えている困りごとから、利用できる支援制度や相談先を探せるサービス「被災者支援のトリセツ」氷川町版を公開しました。

「どんな支援があるのかわからない」

「自分が使える制度を知りたい」

「どこに相談すればいいかわからない」

そんなときに、今の状況に近い「困りごと」を選んでいくと、自分に関係する支援制度や相談先を確認できます。

スマートフォンから、登録不要・無料で利用できます。

被災後の生活再建に向けた情報収集に、ぜひご活用ください。



トリセツ

氷川町

令和8年熊本地震 氷川町の被災者支援まとめ

被災者支援のトリセツ

■ 町ホームページや公式 LINE、公式 Instagram でも最新の情報を発信しています

・ホームページ

公的な支援制度、義援金、り災証明書の発行手続きなどの詳細情報、また申請書の取得など、公式ホームページに集約しています。

・公式 LINE

ホームページのようにたくさんの情報から自力で探すのが大変なときは、LINE がおすすめです。プッシュ通知で重要な情報が自動で届きます。

・公式 Instagram（インスタ）

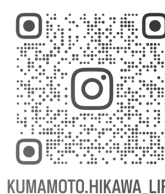
支援制度に加え、町内の復興の様子や全国からの支援活動の現場も発信しています。



氷川町ホームページ



公式 LINE



KUMAMOTO.HIKAWA_LIFE

公式 Instagram





復興への祈りを込めて 復興応援うちわづくり

毎年、地域と学校が協働するコミュニティ・スクール活動の一環で、氷川町梨マラソン大会のランナーを応援するうちわ作りが行われてきました。しかし、今年は震災により大会の中止が決定。これを受け、新たに「がんばろう！氷川町」というテーマを掲げ、被災された住民の皆様や復旧活動にあたる人々へ向けて、「復興応援うちわ」の作製が竜北東小学校で行われました。

教室では、子どもたちが一生懸命に、そしてとても楽しそうな表情でうちわ作りに向かい合っていました。机いっぱい色鉛筆やペンを広げて思い思いのイラストを描き、丁寧に色を塗っていきます。それぞれ笑顔で一本一本に思いを込めて形にしていました。

こうして、全校児童の思いが形になったうちは8日、代表して6名の児童が役場と竜北中学校避難所へ持参しました。

氷川町役場では藤本町長、橋本副町長、西村教育長へ届けられたほか、竜北中学校の避難所では児童たちが、避難生活を送る住民の方へ直接手渡しました。

避難所では手渡された住民の方々の和やかな笑顔が見られ、復興うちわに込めた子どもたちの思いが、たくさんの笑顔のきっかけとなりました。



住まいの再建へ

吉本仮設団地鍵引渡し式

氷川町高塚の町有地に完成した建設型応急住宅「吉本仮設団地」において、入居者への鍵引渡し式が行われました。

今回の令和8年熊本地震において、建設型仮設住宅への入居が開始されるのは熊本県内で初めてとなります。県内第1号となる吉本仮設団地は、8月3日の着工から約1ヶ月間で整備が進められました。敷地内には軽量鉄骨造・平屋建ての住宅が計20戸（1〜2人世帯向けの2Kが15戸、3人以上世帯向けの3Kが5戸）建設され、駐車場やスロープなどの共通設備もあわせて整備されました。

当日の式典では、藤本町長から入居者代表へ玄関の鍵が手渡されました。また、特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパン様、三谷産業株式会社様、震災支援を続ける会様からは、電化製品や生活用品セットなどを提供いただきました。さらに、式典にはくまモンも駆け付け、入居者のみなさんの穏やかな笑顔が見られました。

発災から1ヶ月以上の間、町内の避難所や車中泊などで不自由な生活を余儀なくされていたみなさまの新たな暮らしが始まりました。

町内では現在、今回の吉本仮設団地を含め計4つの団地（計82戸）の整備が順次進められています。また、同月には「鹿島仮設団地」も完成し、9月10日に入居者に鍵が渡されました。

令和8年熊本地震で被災された方への支援制度とお知らせ

この度、令和8年熊本地震で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。令和8年9月18日時点での支援制度やお知らせについてまとめました。

最新の情報については、町ホームページ、SNSなどでご確認ください。

り災証明書・被災証明書

問 企画財政課 ☎0965-52-5850

熊本地震による、り災証明書の発行ための調査については、全棟調査を行い、1次調査はおおむね木造／非木造ともに完了しました。

調査完了後、下記会場で交付を受けられます。

場所：竜翔センター 2階体育館（氷川町島地 651）

時間：9：00～12：00、13：00～16：00（12時～13時は窓口は休止します）

申請に必要なもの：調査済証（調査完了後に白い紙が貼られます）

本人確認ができる書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）

※代理人による申請の場合は、委任状をご記入のうえ、お持ちください。

（調査済証の裏面が委任状になっています）

証明書等の交付手数料の免除

問 税務課 ☎0965-52-5853

町民課 ☎0965-52-5851

令和8年熊本地震により被害を受けられた方を対象に、次のとおり証明書等の交付手数料を免除します。

▶対象となる証明書

- ①所得証明書、固定資産税名寄帳証明書など税関係証明
- ②住民票の写し、印鑑登録証明書、印鑑登録証

▶必要なもの

- ・り災証明書または被災証明書
- ・本人確認できるもの
- ・災害に関連する手続きとして、公的機関等に提出することが確認できる書類

※コンビニ交付サービスでは、交付手数料は免除されません。

災害ごみ仮置場への受入れ

問 町民課 ☎0965-52-5851

地震に伴い発生した災害ごみの仮置場を開設しております。

地震により家庭等で使えなくなった家財等の災害ごみは仮置場へ持ち込んでください。

スムーズに荷下ろしができるよう必ず分別して持ち込んでください。

▶ **場所：**竜北グラウンド（氷川町野津 3134 番地）

▶ **時間：**9 時 00 分～11 時 45 分、13 時 00 分～15 時 45 分

▶ **必要なもの：**本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）

- ・ 仮置場では誘導員に従って、決められた場所に下ろしてください。
- ・ 受付で「災害ごみ持ち込み届出書」を記入していただきます。
- ・ 天候や受入能力により受付を中止する場合がありますので、変更がある場合はホームページ等でお知らせします。
- ・ 混雑状況等により、受付時間内であっても終了することがあります。

【注意事項】

▶ 仮置場で受け入れるごみは、災害により家庭で発生した以下のごみです。

①廃プラスチック類（農業用ビニール・マルチを除く）、②木くず・木製品、③布団・カーテン
カーペット、④ソファ・マットレス、⑤畳、⑥コンクリート類・セメント瓦・ブロック、
⑦土砂 ⑧ガラス・陶磁器類（食器類）、⑨陶器瓦、⑩サイディング、⑪スレート・ケイカル板、
⑫石こうボード、⑬金属類、⑭小型家電、⑮家電 4 品目

- ・ 可能な限りご近所・地域で協力のうえ単品持込（分別品目 1 種類のみを車両に持ち込むこと）のご協力をお願いします。
- ・ 持ち込んだごみは各自で下ろしてください。
- ・ 冷蔵庫は中に入っている食品等をすべて出してください。
- ・ ブルーシート等で輸送中にごみが飛散しないようにしてください。
- ・ 場内での事故等につきましては責任を負いかねます。

ごみステーションへのごみ出しについて

現在、地区のごみステーションにおいては、皆様のご協力によりごみの量は減りつつありますが、リサイクルできる資源物や災害ごみに該当するものが出されている状況です。

ごみの減量化・適正な分別と処理のため、町民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

■ **生ごみなどの生活ごみ（可燃ごみ）：**ごみステーションへ

■ **資源物：**分別して第 3 日曜日の「リサイクルの日」または、クリーンセンターへ

■ **災害ごみ：**竜北グラウンドに設置している「災害ごみ仮置場」へ

※通常は可燃ごみに出すものでも、災害により処分することになった場合は、**災害ごみ**となります。（汚れてしまった本・衣類なども含みます）

解体・撤去について（公費解体）

問 町民課 ☎0965-52-5851

令和8年熊本地震により被災した家屋等の解体・撤去の申請を受け付けています。

公費解体の対象となる建物は、全壊、大規模半壊、中規模半壊、半壊の被害を受けた家屋や倉庫、小屋等および中小企業者が所有する事務所等です。

■ 解体・撤去までの流れ（①～⑥）

①事前に電話で申請予約をします。【事前予約専用電話番号】にお電話ください。

②申請に必要な書類を確認。

（1）申請書

（2）申請者の本人確認書類

（3）り災証明書（または被災証明書）

（4）被災家屋等の写真

（5）被災家屋等の建物配置図（任意様式で手書きでも可）

※これらの書類の他に、代理人が申請、共有者がいる、所有者が死亡されている、賃貸物件の所有者が申請、抵当権等が設定されているなどの場合には別途書類が必要です。

③予約した日時に必要書類を持参のうえ、申請窓口に行く。

申請窓口：竜北体育センター（氷川町島地651番地）

④事前立会（工事着手）

※所有者の方と一緒に家屋等の現状を確認のうえ、対象範囲や工事日程等を決めます。

⑤解体・撤去工事

⑥完了立会（工事完了）

※所有者の方と一緒に現地で工事の完了を確認します。

■ 事前予約

電話の際は、お手元にり災（被災）証明書をご準備してお電話ください。

事前予約受付電話番号 ●050-6887-2407

●050-6887-2848

●050-6887-3391

■ 受付時間 9時00分～12時00分、13時～16時（当面の間、土日祝日含む）

※令和8年9月15日㊟～令和8年10月31日㊤までの予約枠を受け付けています。

※令和8年11月1日㊤～令和8年12月25日㊤までの予約枠の受付は

令和8年10月1日㊤から始まります。

※解体は受付順に実施していくものではありません。

※自費解体の相談も受け付けています。自費解体をお考えの方や、

自費解体が完了した方も電話予約をお願いします。



詳しくはホームページをご確認ください

賃貸型応急住宅（みなし仮設）

問 建設下水道課 住宅係 ☎0965-52-5862

今回の地震により住宅に大きな被害を受けられた方を対象に、民間の賃貸住宅を県が借り上げて提供する「賃貸型応急住宅（みなし仮設住宅）」の制度です。

▶対象者：次の①～④をすべて満たす人

- ①災害救助法が適用された令和 8 年 7 月 28 日時点で、氷川町に住所を有する人
- ②次のいずれかに当てはまる人
 - ・住宅が全壊・全焼又は流失し、居住する住宅がない人
 - ・住宅が半壊（中規模半壊・大規模半壊を含む）であっても、住宅として再利用できず、やむを得ず解体を行う人
 - ・二次災害等により住宅が被害を受ける恐れがある、ライフライン（水道、電気、ガス、道路等）が途絶している、地滑り等により避難指示等を受けているなど、長期にわたり自らの住宅に居住できないと町が認める人
 - ・応急修理制度を利用する人で、半壊以上で修理期間が 1 ヶ月を超えることが見込まれる人
- ③他に居住できる住宅がなく、自らの資力を持ってしては住宅を確保することができない人
- ④「障害物の除去制度」を利用していない人

▶受付期間：8 月 12 日～受付中

▶場所：竜翔センター 2 階体育館

▶必要なもの：①申込書（様式第 1 号）

②誓約書（様式第 2 号）

③同意書（様式第 3 号）※貸主の記名が早期に難しい場合は確約書（様式第 4 号）

④り災証明書 ※世帯構成員の記載がない場合は住民票（入居者全員分）も提出

⑤申出書（様式第 5 号）

建設型仮設住宅

問 建設下水道課 住宅係 ☎0965-52-5862

建設型仮設住宅を現在 4 団地合計 82 戸整備しています。

・吉本仮設団地

第 2 期 7 戸は 10 月中旬の入居開始を予定しています。

・新村仮設団地

氷川町宮原に 13 戸（軽量鉄骨造 2 階建て）整備しており、10 月上旬の入居開始を予定しています。

▶申込受付について

吉本仮設団地（第 2 期）については、対象者・申込方法・受付開始日等は現在準備中です。詳細が決定次第、町ホームページ等でお知らせします。

自宅敷地内への建設型応急住宅の設置

問 建設下水道課 住宅係 ☎0965-52-5862

全壊により住家を失った人で、自らの資力では住居を確保することができない被災者のうち、作物や家畜の管理等の生業その他の事情により自宅敷地内に居住する必要がある人に対して、自宅敷地内へ応急的な住宅を提供する制度です。

▶ **対象者：**次の①から④までのすべての要件を満たし、作物や家畜の管理等の生業その他の事情により自宅敷地内に居住する必要がある人

- ①災害発生の日時点において、氷川町に居住する人
- ②当該災害により、次の要件のいずれかを満たす人
 - ・住家が「全壊」、「全焼」又は「流失」し、居住する住家がない人
 - ・住家が「半壊」（「中規模半壊」及び「大規模半壊」を含む。）であって、住家として再利用できず、やむを得ず解体を行う人
 - ・その他、国と県の協議により、やむを得ず入居すべきと認められた人
- ③他に居住できる住家（持家のほか、自らが所有するアパートやマンション、別荘等がないこと）がなく、自らの資力をもってしては住家を確保することができない人
- ④災害救助法に基づく「障害物の除去制度」を利用していない人

▶ **入居期間**

- ①入居できる期間は、入居の日から２年以内です。
- ②入居期間の期限を待たずに恒久的な住宅を確保された場合は、速やかにご退去いただき、住宅の撤去又は返却にご協力をお願いします。

▶ **費用負担**

- ・設置・撤去に関する費用は、熊本県が負担します。
- ・火災保険料は、住宅を供給する団体等が負担します。
- ・修繕費等の維持管理経費は、氷川町が支払いのうえ、県へ求償又は補助金交付申請を行います。
- ・居住部分の光熱費や、入居者様の故意又は過失による損害に対する修繕費等につきましては、入居者の人に負担となります。

※申請方法など手続きに関しては問い合わせ先までご相談ください。

住宅の応急修理

問 建設下水道課 住宅係 ☎0965-52-5862

「住宅の応急修理（日常生活に必要な最小限度の部分の修理）」は、被災した住宅について、屋根や台所・トイレなど日常生活に必要不可欠な最小限度の部分の応急的な修理を、町が修理業者に依頼し、修理費用を町が直接業者に支払う制度です。

▶対象者：次の①～④の全ての要件を満たす人（世帯）

①地震により大規模半壊、中規模半壊、半壊及び準半壊等の住家被害を受けた人。

※災害により大規模半壊、中規模半壊又は半壊（半焼）若しくはこれに準ずる程度の住家被害を受け、そのままでは住むことができない状態にあることをいいます。ただし、対象者が自宅にいる場合であっても、日常生活に不可欠な部分に被害があれば、対象になります。

※全壊の住家は、修理を行えない程度の被害を受けた住家であるため、原則として対象となりませんが、応急修理を行うことにより居住が可能である場合は、対象となります。

②応急修理を行うことによって、避難所等への避難を要しなくなると見込まれること。

※避難所、車等で避難生活を送っており、応急修理を行うことにより被害を受けた住宅での生活が可能となることが見込まれる場合を対象とします。

③応急仮設住宅に入居していないこと。

※修理期間が1か月を超える程度の工事になる場合は、応急仮設住宅に入居できる制度がありますが、これは応急仮設住宅に入居してから応急修理を申し込む制度ではありません。

④資力等の要件：自らの資力では応急修理をすることができない世帯であること。

※修理業者に代金を支払ってしまうと、この制度は利用できません。

▶費用の限度額

①大規模半壊、中規模半壊又は半壊若しくは半焼の被害を受けた世帯

757,000 円以内（税込）

②半壊又は半焼に準ずる程度の損傷により被害を受けた世帯

367,000 円以内（税込）

※同じ住宅に2世帯以上同居している場合は、原則として1世帯とみなします。

ただし、世帯ごとに修理が必要な箇所（日常生活に必要な最小限度の部分）が異なる場合は、世帯ごとに限度額が適用されることがあります。

▶対象となる範囲

屋根等の基本部分、ドア等の開口部、上下水道等の配管・配線、トイレ等の衛生設備など、日常生活に必要不可欠な部分であって修理を行うことが必要となる箇所です。

▶受付時間：9時00分～12時00分、13時00分～16時00分

▶場所：竜翔センター 2階体育館

▶必要なもの：住宅の応急修理申込書、被災証明書、修繕前の被害状況が分かる写真、修理見積書、資力に関する申出書

町税等を納付書で納付されている方へ

問 税務課 ☎0965-52-5853

福祉課 ☎0965-52-5852

町民課 ☎0965-52-5851

令和8年7月28日発生の熊本地震以降、一括して納付書が作成できないため8月から10月まで納付書の発送はしません。

発送しない期間の納付についてはホームページにてお知らせしていますが、発送時期が近づきましたら対象者へ再度お知らせします。対象科目及び納付書発送日は下記のとおりです。

口座振替で納付されている方は通知書のとおり口座振替を行います。

また、納付を希望される方は窓口で納付書を発行します。

▶対象科目・・・町県民税（普通徴収）、固定資産税、国民健康保険税
介護保険料、後期高齢者医療保険料

▶納付書発送日

町県民税（普通徴収）・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料

期別	変更前発送日	変更後発送日
3期	令和8年 8月14日（金）	令和9年1月15日（金）
4期	令和8年 9月15日（火）	令和9年2月15日（月）
5期	令和8年10月15日（木）	令和9年3月15日（月）

後期高齢者医療保険料

期別	変更前発送日	変更後発送日
2期	令和8年 8月14日（金）	令和9年1月15日（金）
3期	令和8年 9月15日（火）	令和9年2月15日（月）
4期	令和8年10月15日（木）	令和9年3月15日（月）

※納付期限延長により納付書の発送日も変更となります。

令和9年1月から3月までは2か月分の納付書（2枚）を発送します。

被災者生活再建支援金

問 福祉課 ☎0965-52-5852

令和 8 年熊本地震により、居住する住宅が全壊するなど著しい被害を受けた世帯に支援金を支給し、生活の再建を支援します。

▶ **対象者**：令和 8 年熊本地震により、次のいずれかの被害を受けられた世帯

- ①居住する住宅が全壊した世帯（全壊世帯）
- ②居住する住宅が半壊し、または敷地に被害が生じ、住宅の倒壊による危険を防止するためなどの事由により、やむなくその住宅を解体した世帯（解体世帯）
- ③土石流などによる被害が発生する危険な状況が継続することなどの事由により、居住する住宅が居住不能のものとなり、長期にわたり継続することが見込まれる世帯（長期避難世帯）
- ④居住する住宅が半壊し、大規模な補修を行わなければ居住することが困難な世帯（大規模半壊世帯）
- ⑤居住する住宅が半壊し、相当規模の補修を行わなければ居住することが困難な世帯（中規模半壊世帯）

※被害の程度は、罹災証明書の「住家の被害の程度」の判定によります。

▶ **受付場所**：竜翔センター 2 階体育館

▶ **時間**：9 時 00 分～ 12 時 00 分、13 時 00 分～ 16 時 00 分（当面の間、土日祝日含む）

▶ **申請期限**

①基礎支援金 令和 9 年 8 月 27 日㊤まで

②加算支援金 令和 11 年 8 月 27 日㊤まで

▶ 必要書類など詳しい内容につきましては、問い合わせ先までご連絡ください。

災害援護資金の貸付

問 福祉課 ☎0965-52-5852

世帯主が負傷された方、住居・家財に被害があった方に対して災害援護資金を貸し付けます。

被害の程度・世帯主の負傷の有無に応じて貸付限度額があります。【150 万円～ 350 万円】

▶ **貸付条件** 償還期間：10 年（据置期間 3 年）利率：年 3%（据置期間中は無利子）

※貸付には連帯保証人が必要になります。

※世帯人数に応じて所得金額による制限があります。

▶ **受付場所** 竜翔センター 2 階体育館

▶ **受付時間** 9 時 00 分～ 12 時 00 分、13 時 00 分～ 16 時 00 分（当面の間、土日祝を含む）

▶ **申込期限** 令和 8 年 11 月 2 日㊤

▶ 必要書類など詳しい内容につきましては、問い合わせ先までご連絡ください。

営農再開に向けた支援事業のお知らせ

問 農業振興課 ☎0965-52-5854

このたびの令和8年熊本地震により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。
町では、国や県と連携し、被災された農林漁業者の皆様が一日も早く経営を再開し、将来にわたって安心して生産活動を継続できるよう、各種支援事業を実施いたします。
現在、以下の支援メニューについて申請やご相談を受け付けていますので、活用をご検討ください。

■主な支援メニューの概要

①農業用機械・施設等の復旧支援（ハード事業）

地震により損壊したトラクターやコンバインなどの「農業用機械」、パイプハウスや農業用倉庫などの「農業用施設」の原形復旧を支援します。

【対象となる取り組み】

- ・被災した農業用の機械や施設の再取得、修繕。
- ・損壊した農業用の施設の撤去・土砂撤去など。

②早期営農再開に向けた支援（ソフト事業）

被災した農地の復旧や、今年の作付けを継続・再開するために必要となる追加的な経費を支援します。

【対象となる取り組み】

- ・種子・苗・肥料等の生産資材の再購入
- ・作物残渣（枯死した苗など）やガラス等の撤去など。

③経営再建のための金融支援

当面の運転資金や、施設の復旧に必要な資金について、利子補給による支援を行います。
対象となる融資制度についてはご確認ください。

■受付・相談窓口：竜翔センター 2 階 体育館

※ご自身の被害が支援の対象になるか、どのような手続きが必要かなどについての相談窓口を設置します。

■申請にあたってのお願い

支援を受けるためには、「被害状況がわかる写真（全景・破損箇所・型番など）」と、「見積書・納品書・請求書などの書類」が必要となります。

すでに片付けや修理を始めている場合でも、これらの証拠書類は大切に保管しておいてください。
証拠書類がない場合、支援の対象外となる恐れがあります。

■詳しい要件や申請方法について（町ホームページのご案内）

各支援事業の「補助率・上限額」などの詳細は、町公式ホームページに掲載しています。



**医療保険の窓口負担の免除
介護サービスの利用料の免除
障害福祉サービスの利用料の免除**

問 福祉課 ☎0965-52-5852
町民課 ☎0965-52-5851

次のいずれかに該当する方は、医療保険の窓口負担や介護・障害福祉サービスの利用料について、支払いが不要となります。

- ▶対象者：①住家が全壊・半壊またはこれに準ずる被災をした
②家計を支えている人が亡くなった、または重いけが・病気になった
③家計を支えている人が行方不明
④家計を支えている人が仕事・業務を廃止、休業した
⑤家計を支えている人が失業して、現在収入がない

▶適用期間：令和8年11月30日⑥まで

※り災証明書の提示は必要ありません。医療機関や介護サービス事業所等の窓口で申し出てください。

※医療保険に関することは町民課（☎ 0965-52-5851）

中小企業・事業者

氷川町商工会が特別相談窓口を開設しました。

問 氷川町商工会 ☎0965-62-2021

氷川町商工会では、地震の影響を受け、事業の継続や再建にお悩みの皆様を支援するため、「特別相談窓口」を開設しています。

経営に関するあらゆるご相談に、専門家がお応えします。どうぞお気軽にご利用ください。

▶対象者 町内の中小企業・小規模事業者

▶主な相談内容

- ・ 経営に関する各種ご相談（売上減少、事業計画の見直しなど）
- ・ 資金繰りや金融に関するご相談（融資制度、補助金・助成金など）
- ・ その他、事業運営や活動に関わること全般

災害ボランティアへの依頼

問 社会福祉協議会

被災した住宅のあとかたづけ、敷地内・住居内の家財の撤去など、ボランティアへ依頼できます。

▶ 依頼方法 ボランティア依頼専用番号にお電話ください。

▶ ボランティア依頼専用番号

- ① 080-5067-9065
- ② 080-5066-9504
- ③ 080-5066-9457
- ④ 080-5066-9251

▶ 受付時間 9時00分～16時00分

▶ お手伝い内容 住宅のあとかたづけ、敷地内や住家内の家財撤去など。

一時保育のお知らせ

災害時における 一時保育について



氷川町では、災害後の子どもの安心できる居場所を確保し、子育て家庭を支援するため、一時保育を実施しています。

平日

日中は園・学校に通っていない
未就学児・学童保育を利用していない
小学生が利用できます

時間 8:00～18:00

場所 宮原福祉センター

対象 日中、保育園・幼稚園等に通っていない未就学児
(放課後:学童保育を利用していない小学生)

土日・ 祝日

町内の小学生以下の
子どもが利用できます

時間 8:00～18:00

場所 宮原福祉センター

対象 町内の小学生以下の子ども

持ち物 お弁当、水筒、おやつ

子どもの
安心できる居場所の確保と、
子育て家庭の生活を支えます

運営 オレンジキッズケアラボ

宮原福祉センター

☎ 0965-62-3456

お気軽に
ご利用ください



その他のお知らせ

救急車を呼ぶ？病院へ行く？迷ったときは 7119に相談を！

問 熊本県消防保安課 ☎096-333-2116

熊本県救急安心センター（#7119）とは、急な病気やけがをしたときに、救急車を呼んだ方が良いのか、今すぐ病院に行った方が良いのかなど迷ったときの相談ダイヤルです。

看護師から、病院受診の必要性や対処方法等の適切な助言、医療機関案内を受けることができます。救急車を呼ぶべきか迷うときは熊本県救急安心センター（#7119）にご相談ください。

- ▶ **利用方法** 固定電話、携帯電話（スマートフォンを含む）どちらからでも利用可能
#を押したあと、7119を押していただければ、相談窓口へつながります。
IP電話など、#発信ができない電話機の場合は、03-6456-3290にお電話をお願いします。
- ▶ **利用時間** 24時間 365日対応
- ▶ **注意事項** 相談料は無料ですが、通話料は利用者様のご負担となります。

現在開設中の避難所

■ 一般避難所【問 福祉課 ☎0965-52-5852】

- ・氷川中学校体育館
- ・竜北中学校体育館

■ 福祉避難所【問 福祉課 ☎0965-52-5852】

- ・氷川町公民館

■ 母子避難所【問 子育て支援センター ☎0965-62-3456】

- ・宮原福祉センター（子育て支援センター）
 - ※妊産婦さんとその家族、18歳未満の子どもとその家族が対象です。
 - ※子どもの生活用品（ミルクやおむつ、おしりふき、離乳食など）をご用意しています。

■ ペット同伴可の避難所【問 NPO法人 日本レスキュー協会 ☎080-6938-0071】

- ・竜北中学校集会所
 - ※利用にあたっては、ペットは原則ケージで飼育し、避難されている皆様で協力しながら避難生活を送っていただきます。利用を希望される方は事前にご連絡ください。

給水関係

■ 応急給水【問 総務課 ☎ 0965-52-7111 八代生活環境事務組合 ☎ 0965-62-2049】

場所 すぱーく竜北 北側駐車場、宮原振興局、JA 吉野選果場北側駐車場

※応急給水栓を常時設置していますので、ポリタンクやペットボトルなどの水を入れる容器をお持ちの方はご持参のうえ、各自お持ち帰りください。

入浴施設関係

■ 宮原福祉センターでの入浴について【問 宮原福祉センター ☎ 0965-62-3456】

9月14日⑨から宮原福祉センターのお風呂を一般開放しています。

被災された皆さまをはじめ、どなたでも無料でご利用いただけます。

※サウナおよび電気風呂については利用できません。

利用時間 15時00分～18時30分

※18時までに受付をお願いします。

※日曜日は休止します

場所 宮原福祉センター

■ 竜北福祉センターでの入浴について【問 竜北福祉センター ☎ 0965-52-5121】

竜北福祉センター（竜翔センター）のお風呂の利用を再開しています。

利用時間 14時00分～22時00分

※サウナについては利用できません。

※月曜日は休止します

場所 竜北福祉センター（竜翔センター1階）

支援情報は9月18日現在の情報です。

変更となる場合がありますので、最新情報は町ホームページ等でご確認ください。



竜翔センター 2 階 体育館では、熊本県弁護士会や建築士、住宅金融支援機構による、生活再建や住宅に関するお悩みの相談会が実施されています。ぜひご利用ください。

令和 8 年熊本地震

氷川町で 弁護士が 面談相談 **無料** をはじめました

住まいの再建や生活のことなど、
弁護士が皆さまのご相談に応じます。

一人で悩まず
／ ご相談ください ／

暮らしの再建に
向けて、一緒に
考えましょう



公的支援・
罹災証明のこと



住まい・不動産・
賃貸借のこと



住宅ローン・
借金のこと



その他
なんでも
ご相談ください



場 所

氷川町・竜翔センター2階
(氷川町島地651)



相談ブースを
開設しています



日 時

毎週 火曜日・金曜日(祝日除く)
9:00～12:00 13:00～16:00



お問合せ

氷川町 総務課
☎ 0965-52-7111

- 相談は無料です。
- 事前予約は不要です。直接会場へお越しください。
- 相談時間はお一人 30 分程度です。
- 相談内容によって、「建築士」が弁護士と一緒に相談に応じる場合があります。

氷川町会場

＼ 令和8年熊本地震 /

被災住宅相談会を 開催します

事前申込は
不要です
お気軽に
ご相談ください

被災された住宅の復旧、再建、耐震化などについて
建築士が**無料**でご相談に応じます。

住まいのこと、
一緒に考えませんか？



開催日

10月1日(木)

10月15日(木)

10月29日(木)



開催時間

9:00 ~ 12:00

13:00 ~ 16:00



会場

氷川町役場 竜翔センター2階

(氷川町島地651)

※当日先着順での受付となります。

※相談時間は、1件あたり30分程度です。

※受付状況により、お待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。



こんな相談ができます

被災状況のわかる
住宅の写真などをご準備ください。



家を修理すべきか、
建て直すべきか
迷っている。



どのような
修理工事をする
必要があるか。



住宅の耐震化は
どう進めれば
よいか。
など

実施主体

熊本県住宅リフォーム推進協議会、
熊本県建築士会八代支部、氷川町

お問合せ先

氷川町 建設下水道課 住宅係(会場関係)
熊本県 土木部 建築住宅局建築課

TEL. 0965-52-5862

TEL. 096-333-2534

☎ 電話相談窓口

令和8年熊本地震 住まいサポートダイヤル
電話で建築士等が、被災された住宅の復旧、再建に
向けた相談に対応します。



050-8882-5924

受付時間 10:00~12:00、13:00~16:00
(祝祭日を除く、月曜日~金曜日)

住宅金融支援機構の 災害復興住宅融資

住まいの
再建を
応援します



住宅金融支援機構では、被災者向けに新たな住宅の建設、
建売住宅や中古住宅の購入、住宅の補修のための
「災害復興住宅融資」を行っています。

ご高齢の方向けの「親子リレー返済」「親孝行ローン」「高齢者向け返済特例」
など様々なメニューもありますので、お気軽にご相談ください。

相談窓口のご案内



お電話でのご相談は、土日も受け付けています

受付時間 9:00 ~ 17:00 (祝日、年末年始を除く)

連絡先 カスタマーセンター(災害専用ダイヤル)

☎ 0120-086-353 (通話無料)

／ 竜翔センター2階に ／
相談ブースを開設しています

平日

10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00

お気軽に
ご相談
ください



詳しくは上記の相談窓口までお問い合わせください。

令和8年熊本地震で被災された皆さまへ

心よりお見舞い申し上げます。

被災者の生活となりわい支援のためのパッケージ 「生活の再建」の主な支援策

✓ 被災した住宅の 修理を支援する制度を ご活用ください。



公費解体について

被害を受けた家屋などについて、市町村が所有者に代わって、解体・撤去を行います。



詳しくは、「生活支援窓口案内」の13ページをご覧ください

応急修理について

屋根の基本部分など日常生活に必要不可欠な部分について、市町村が応急的な修理を行います。



詳しくは、「生活支援窓口案内」の8ページをご覧ください

熊本県
健康福祉政策課
すまい対策チーム

096-333-2185

受付時間 8時30分～17時15分(土日祝日、年末年始を除く)

補修等に関する相談先について

国土交通省指定の法人による被災住宅の補修等専用相談ダイヤル

0120-330-712

受付時間 10時～17時(土日祝日、年末年始を除く) (通話料無料)

熊本県による被災住宅に関する電話相談

050-8882-5924

受付時間 9時～12時、13時～16時(土日祝日を除く)
実施期間 令和8年10月30日(金)まで

✓ 被災者生活再建支援金 などが受け取れます。



住宅が全壊するなど
著しい被害を受けた方
**被災者生活再建
支援金**



ご家族を亡くされた方
災害弔慰金
重度の障害を受けた方
災害障害見舞金



生活再建の資金が必要な方
**災害援護資金の
貸付**



✓ 被災した学生の 修学を支援する制度を ご活用ください。



被災により家計が急変した世帯の学生

**家計急変採用
一給付奨学金**
(返還不要)



**緊急採用・応急採用
一貸与奨学金**
(返還必要)



ご自身又は父母等の
住宅が半壊するなどの
被害を受けた学生
JASSO災害支援金



支援には申込期限があります。

✓ 運転免許証等の有効期間が 延長されています。



運転免許のような許認可等の有効期間の延長、また、法令上の義務を履行できない場合の免責期限が設定されています。



✓ 円滑な債務整理に向けた 支援を受けることができます。



住宅ローン等の既往債務の弁済ができなくなった方が、法的な破産手続による不利益を回避しつつ円滑に債務整理するための支援を受けることができます。



✓ 国税の納付・申告期限等が 延長されています。



八代市、宇土市、宇城市及び氷川町を対象に国税に関する申告、申請、納付等の期限を延長しました。



※「なりわいの再建」については、近日中に掲載予定。

支援パッケージの詳細については、こちらでご確認いただけます。



お近くに目の不自由な方がいらっしゃいましたら、このお知らせの内容をお伝えいただきますよう、お願いいたします。



「眠れない」とのつきあい方 量・リズム・質で整える睡眠

地震から1か月が経ちました。余震や片づけ、これからのことが気になって「寝つけない」「夜中に目が覚める」という声を多く聞きます。大きな出来事のあとに眠りが乱れるのは、あなたの心身が緊張を続けている時の自然な反応です。今日からできる小さな工夫を「量・リズム・質」の3つにまとめました。

■ 量：眠る時間をまず確保する

成人の目安は6時間以上です。長さだけでなく、朝目覚めたときに「休まった」と感じられるかが、良い睡眠の目安です。日中の強い眠気や週末の寝だめは、睡眠が足りていないサインです。

眠れない夜は、寝床の中で寝る努力をしないのが良策です。いったん寝床を離れ、暗めの明かりのもとで白湯を少し飲んで気持ちが落ち着いてから戻ると、脳の寝床と「眠れない気持ち」の関係がリセットされます。

■ リズム：朝を決めて、体内時計を整える

起きる時刻が毎日同じことが大切です。休日も夜ふかし・朝寝坊を避け、起きたらカーテンを開けて光を浴び、朝食を一口でも食べましょう。昼寝をするなら午後3時までに20～30分ほどにとどめます。帰りが遅く夜食になりそうな日は「分食」がおすすめです。夕方のうちにおにぎりや汁物などを軽くとり、帰宅後はお味噌汁やスープ等を食べるとお腹が落ち着きます。寝る直前の食事は眠りを浅くします。

■ 質：寝る前の1時間を「ゆるめる時間」に

夕方以降のカフェイン（コーヒー、緑茶、栄養ドリンク）、寝酒、寝る前のたばこは、眠りを浅くします。お酒は寝つきをよくするようになっていても、眠りを浅くし、夜中の目覚めを増やします。代わりに、ノンカフェインのハーブティー（カモミール、ルイボス、麦茶など）を「ゆっくり」味わって飲んでみてください。湯気を眺め、香りをかぎ、カップの温かさを手に感じながら、数分かけて飲む。その時間そのものが、からだの緊張をゆるめるリラクゼーションになります。ぬるめの入浴、軽いストレッチ、ゆっくりした呼吸も同じ働きをします。寝る前や寝床でのスマホ・テレビは避け、地震のニュースを夜に見続けないようにします。寝室はなるべく暗く、静かに、心地よい温度に。心配ごとは紙に書き出して「明日やること」にし、寝床に持ち込まないようにしましょう。

■ こんなときは相談を

工夫をしても眠れない日が2週間ほど続く、日中の仕事や家事に支障が出る、気分の落ち込みが続く。こうしたときは、健康センターやかかりつけ医にご相談ください。うつ病や睡眠時無呼吸など、治療で良くなる病気が隠れていることがあります。眠れないことは、あなたのところと体からのサインです。一緒にケアしていきましょう。

今日から出来る！

減塩の工夫



少しの工夫で
おいしく減塩！



日本人の1日当たりの塩分摂取目標量は、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満とされています(2025年日本人の食事摂取基準より)。しかし、災害時には、塩分が多い食事が続くことで、塩分の摂り過ぎにつながるケースが多く見られます。

また、野菜や果物などを摂取できず「カリウム」が不足すると、体内の塩分濃度が上がります。塩分の摂り過ぎは高血圧や心疾患、脳血管疾患など、さまざまな病気のリスクを高めます。減塩の工夫を少しずつ積み重ねていきましょう。

災害時の食事例

朝食

菓子パン
1個
0.9g



カップスープ
1.4g



昼食

カップ麺
(めん・汁すべて含む)
5.5g



夕食

市販の弁当
5.0g



合計
12.8g

減塩の工夫

同じ食事内容でも、次のような工夫を取り入れると、約5gの塩分量を減らすことができます。

朝食



カップスープの粉(調味料)は
半分だけ使う。
代わりに乾燥野菜を入れる。
お湯の量はお好みで調整する。
(-0.7g +カリウム)

汁が捨てられない場合

別添の小袋の調味料を半分だけ入れ、
お湯の量を減らして食べる
(調味料が別添タイプのカップ麺に限る)。



昼食



カップ麺の汁は
飲まずに、すべて捨てる。

(-2.7g)

合計 7.9g

-4.9g!

夕食



お弁当に入っている漬物を残す
(柴漬け、梅干し)。 (-0.6g)

付属のしょうゆはかけない。

(-0.9g)

お弁当のおかずは味がしっかり
ついていることも多いので、
一度食べてみてから、かけるよう
しましょう。



さらに減塩するために



- ★ 塩分の高い漬物や缶詰を、塩分の少ない食材と
組み合わせて調理しましょう。
- ★ 食材の味わいや風味を活かし、
香辛料・酢・レモンなどで味にメリハリをつけましょう。

無理なく
おいしく、
減塩生活を
続けましょう！



食べたもので体はできています。少しの工夫で、未来の健康を守りましょう。

大切なからだのチェックを、これからも。

氷川町 住民健診のお知らせ

自分のために
大切な人のために
年に一度の
健康チェックを
受けましょう

❀ 地震の影響による延期について ❀

令和8年熊本地震により、
予定しておりました8月の住民健診は、
皆さまの安全を最優先に考え延期いたしました。
皆さまにはご迷惑をおかけしましたことを、
心よりお詫び申し上げます。
ご理解をいただきありがとうございました。



これからも、みんなで支え合い、元気なまちをつくっていきましょう。

延期後の日程

実施時間 令和8年12月18日(金) ~ 12月21日(月)

時間 午前 7:30 ~ 11:00

会場 調整中です(11月号にてご案内します)

対象 氷川町に住民票がある方

内容 若者健診／特定健診／後期高齢者健診、がん検診

※4月にお届けした健診セットをご利用ください

7:30~8:30
のみ予約制

11月4日(水)より
予約開始

健診は、病気の早期発見・早期治療につながります。
ご自身やご家族のために、ぜひこの機会に受診しましょう。



家族のために

元気でいることが、
家族の笑顔につながります



自分のために

今の自分を知ることが、
未来の安心につながります



早期発見・早期治療

症状が出る前に
見つけることが大切です



みんなのために

健やかなまちは
支えあいから生まれます

お問い合わせ先

氷川町役場 町民課 健康センター ☎ 0965-52-7154 (受付時間) 平日8:30~17:15

八火図書館からのお知らせ



八火図書館を利用されているみなさまへ

令和8年熊本地震により、氷川町は、ライフライン、学校等の公共施設・住宅等想定外の被害を受けて、今町を挙げて復興に取り組んでいるところです。

八火図書館は、震災後、7月29日(水)より臨時休館となり、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしましております。早期再開に向けて職員一丸となって、懸命に準備を進めておりますので、皆様におかれましては、何卒よろしくご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

尚、再開の期日等につきましては、別途お知らせいたします。

文学散歩参加者を募集します！

海と天と地が溶け合う美しく豊かな「水俣・葦北」街道をゆく

八火先生が15才の頃から学ばれた、熊本の大江義塾を開かれた明治から昭和の言論会をリードし「日本初のジャーナリスト」と称される徳富蘇峰氏の生家や記念館を訪れ、その遺徳を偲びます。加えて、水俣・葦北地域における文化芸術活動の拠点であるつなぎ美術館にて展示作品、ユージン・スミスとアイリーン・スミスが見た MINAMATA'26、屋外作品としては水俣ゆかりの文筆家石牟礼道子の文学に着想を得て制作された大型屋外作品「入魂の宿」の鑑賞を予定しています。

- 期日 11月13日 ㊤
- 行先 水俣・葦北方面
- 参加費 4,000円程度(入館料 保険料 昼食代 写真代 事務費等)※ 当日集めます。
- 募集人数 20名程度 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込期間 10月6日 ㊤～11月1日 ㊤

※八火図書館と竜北歴史資料館で受け付けます。申込用紙に必要事項を記載の上申し込んでください。

案内チラシと申込書は八火図書館と竜北歴史資料館に置いてあります。

※変更する場合は別途ご案内します。



－問い合わせ先－
☎0965-62-3489

1	木	
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～
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
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	
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	



休日当番医・薬局

(市外局番 0965)

最新情報は「医療情報ネット(ナビィ)」▶



日	病 院 名	電 話
4日㊥	和田内科医院 東洋調剤薬局 氷川店	52-1860 52-5200
11日㊥	松村眼科医院	52-0131
12日㊥	緒方内科医院 アロハ薬局 氷川店	62-2013 65-8677
18日㊥	保田医院 堤薬局	52-0037 52-0424
25日㊥	峯苔医院 横田診療所 エリア調剤薬局 清流店	62-8721 67-2010 45-5441

広告

トラクター・重機・トラック・農機具

LINE 査定
できます！

古くても、
壊れてても、
不動産でも

どこよりも高く
買い取る
ことを
目指して!!

インスタ
はじめました

広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額 10%UP 致します。どこでも
駆け付け
ます！

TEL 0986-77-9092 古物商許可 第 951040015111 号

農機具高価買取専門店
アヴァンティ

〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町
Avanti 携 帯：080-3375-9750
https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

見積り
無料



～ Hikawa Days ～

たくさんの支援をありがとうございます



みしよらさん (協力団体:長洲町)



@natsuki.i716 さん



@futoshi.hirashita さん



@chiichan_shokudou さん

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(健康センター)	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
	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・こども家庭センター		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			