

「あなた」と「まち」と、心つながる情報発信



小さかった僕の手の中で眠ってた君
一緒に歩いてきた13年という月日は
僕たちにとってかけがえのない時間
これからもずっと君のそばで笑って

【特集】キレイなカラダ

ひろさき
【わがまち散歩】広崎 編

- 03 益城のがまだしもん!
- 04 キレイなカラダ 健康的なボディメイキングのススメ
- 10 わがまち散歩「広崎編」
- 14 ましきインフォメーション
令和7年国勢調査/年金生活者支援給付金/大好評! シニア講座「元気福袋」in津森/インフルエンザ予防接種を実施/「益城・西原空港ライナー」実証運行/森林に関する届け出が必要/タウンミーティング「ぶんさんカフェ」参加者・ご意見募集/第4回ナイターモルック大会 参加チーム募集/令和8年度認可保育施設入所・益城幼稚園入園申し込み/9月は認知症月間 オレンジフェスタ開催/第31回きままにスポーツ・健康フェスタ開催!
- 19 まちなか Pick UP!
益城町産! 大河ミュージカル/大人顔負けの鋭い質問が飛び交う/多くの人に愛された益城の味
- 20 安全と安心/益城の文芸
- 21 人権~みんなが幸せになるために~
- 22 町有施設情報(ミナテラス/カタル)
- 23 町有施設情報(文化会館/にじいろ)/你好台湾
- 24 みんなのひろば
- 26 暮らしの情報
お知らせ▶コンビニ交付サービス一時停止/粉じんや乾燥機の騒音対策を/緑の募金をお願い/催しもの▶里親制度/パネル展・相談会/無料講演「聞こえていますか?子どもや若者の声」と交流会/9月27日開催 空の日フェスタ 2025in阿蘇くまもと空港/相談▶高齢者・障がい者のための成年後見相談会/「行政書士制度広報月間」無料相談会/「行政相談月間」無料行政相談会/くまジョブ労働相談/労使間トラブルの解決相談会/募集▶令和8年度熊本県立農業大学校学生募集/宇城看護高等専修学校 令和8年度生徒募集/子どもまんなか児童福祉週間標語募集/講座▶生涯学習講座(後期)受講生募集/みんなの掲示板
- 30 町長のちょっと一言/善意の灯/乳幼児健診/ふるさと納税/編集後記
- 31 中学校日記/健康に暮らす。

問い合わせ先

階	課	電話番号
1階	課税	☎ 286-3111(代表) ☎ 286-3201
	住民税	☎ 286-3388
	固定資産税	☎ 286-3380
	債権管理	☎ 286-3116
	住民課	☎ 286-3112
	環境衛生	☎ 289-8077
	健康保険	☎ 286-3113
	保健事業係・保険年金係	☎ 286-3114
	福祉課	☎ 234-6113
	地域福祉係・包括支援係	☎ 286-3115
	障がい支援係	☎ 289-1400
	人権対策	☎ 286-3117
	こども未来	☎ 286-3307
	学校教育課	☎ 286-3337
生涯学習課	☎ 287-4330	
スポーツ振興	☎ 286-3277	
2階	産業振興課	☎ 289-8307
	商工観光	☎ 286-3224
	建設課	☎ 286-3171
	道路整備	☎ 286-3301
	復興工務	☎ 286-3340
	管理係	☎ 289-8308
	都市計画	☎ 286-3155
	都市計画	☎ 289-2930
	建築	☎ 286-3170
	公営住宅担当	☎ 286-3223
	復興整備	☎ 273-8820
	まちづくり推進室	☎ 286-3111
	用地対策	☎ 286-6665
	企画財政	☎ 286-3210
ふるさと納税ダイヤル	☎ 286-3351	
3階	総務課	☎ 287-8411
	男女共同参画	☎ 284-1711
	危機管理	☎ 237-8822
	議事局	☎ 234-6123
	交流情報センターミナテラス(図書館)	☎ 234-6124
	復興まちづくりセンターにじいろ	☎ 286-8535
	地域共生センターカタル	☎ 286-1511
	保健福祉センターはびねす 健康保険課 健康増進係	☎ 289-2433
	児童館	☎ 286-6880
	学校給食センター	☎ 286-1131
	文化会館	☎ 286-4190
	総合体育館	☎ 286-0877
	水道センター	☎ 286-2119
	浄化センター	☎ 214-5566
クリーンセンター		
益城斎場		
益城西原消防署		
社会福祉協議会		
木山 236	☎ 287-8411	
宮園 702	☎ 284-1711	
木山 594	☎ 237-8822	
惣領 1470	☎ 234-6123	
惣領 1470	☎ 234-6124	
宮園 943-1	☎ 286-8535	
木山 381-1	☎ 286-1511	
木山 236	☎ 289-2433	
寺迫 51-1	☎ 286-6880	
馬水 1194-2	☎ 286-1131	
寺迫 290	☎ 286-4190	
福原 5740	☎ 286-0877	
寺迫 202-1	☎ 286-2119	
惣領 1470	☎ 214-5566	

逆境を力に、決戦へ跳べ!



陸上に青春を懸ける 益城中陸上部

中学生最後の夏。グラウンドには灼熱の天候をものともせず、練習に励む益城中陸上部3年生の姿がありました。代表顧問の二子石信太郎さんはこう語ります。

「みんな陸上が好きなんです。休日も遊びの延長で競技場に集まったり、自宅に踏切板を作って練習したり。悔しい思いもたくさん経験しているのに、悲壮感なく心から楽しんで取り組んでいる。本当にすてきだと思います」

大舞台に挑む 3人のアスリート

その中で、九州・全国大会に挑む3人の選手がいます。走高跳で「全日本中学校陸上競技選手権大会」の出場を決めた主将・竹原和輝さん。身長166cmの小柄な体格ながら、類まれなるバネで全国大会を目指します。「去年の大会では『記録なし(大会規定に届かない記録)』という

下段写真左から/二子石さんの座右の銘は「常に心の前に」/左から坂口さん、竹原さん、武田さん/練習はオフも大事。趣味を語る3人は、中学生らしい笑顔を浮かべていました

悔しい結果でした。初の全国大会ですが、狙うのは優勝です」と、朗らかな笑顔の奥に野望をみながら語ります。「県中学生陸上選手権」で三段跳の大会新記録を樹立した武田凛乃さん。次はジュニアオリンピックの舞台で全国出場に挑戦します。「全国の切符を取れる標準記録まであと4センチ。ずっとケガに苦しんできましたが、筋トレに打ち込んだ努力が大会新という結果に結びつきました。この感動を糧に全国への壁を乗り越えてみせます」

同じく県選手権の砲丸投げで優勝した坂口美羽さん。「他競技で結果が出ず、消去法で選んだ砲丸投げでしたが、初めて表彰台の特等席から見た景色は特別なものでした」と語る坂口さんは、次の「九州中学校陸上競技大会」の表彰台を見据えます。「応援よろしくお願いします」と声をそろえた3人は、中学生らしい表情の中に、アスリートとしての決意を秘めていました。

人びとの動き

令和7年7月末現在。()内は前月比。

人口	34,338 人 (+ 31 人)	7月中	出生 / 18 人
男	16,585 人 (+ 45 人)		死亡 / 34 人
女	17,753 人 (- 14 人)		転入 / 148 人
世帯数	14,857 世帯 (+ 43 世帯)		転出 / 101 人

今月の表紙

9月は熊本県動物愛護月間。表紙は小林祐太さん(広崎1町内)と、愛犬ゆうりちゃんです。生後3カ月から小林家で過ごしているゆうりちゃんは現在13歳。名付け親の祐太さんと毎日散歩を楽しんでいます。



キレイなカラダ

健康的なボディメイクキングのススメ

鏡の前に立って自分を見つめたとき、「スマートになりたい」、「筋肉をつけてかっこよくなりたい」、「自信を持って水着を着られるような体型になりたい」…。こんな風に思ったことは誰にでもあると思います。でも、「理想のカラダ」は、無理な筋トレや極端な食事制限では手に入りません。今回は、「キレイなカラダ」をつくるための、健康的なボディメイクキングについて特集します。



熊本市消防局 益城西原消防署
ポンプ救急小隊隊員
やすだまさし
安田将士さん

総合体育館トレーニングジムで見つけた マスキュラーマン

ジムで日々汗を流す筋肉自慢たちに、トレーニングに懸けるこだわりを直撃取材しました。



あきがわたくや
芥川卓矢さん(平田)
自慢の筋肉…
カーフ(ふくらはぎ)

仕事仲間と競争で始めたダイエットの一環で体を鍛え始めたところ、なんと40kgの減量に成功しました。今は体重維持のためにトレーニングを続けています。ゆで卵やさば缶などで脂質をしっかり取って、運動でその脂質を燃やすことを心がけています。トレーニング量を毎回メモして、次回は1回でも多く回数を増やすことが私のルーティンです。



とみたひろゆき
富田滉さん(惣領1町内)
自慢の筋肉…上腕二頭筋



うすきけんじろう
臼木健志郎さん(蛭子町)
自慢の筋肉…三角筋(肩)

高校時代はサッカーをしていましたが、ネットで見たフィジークの選手に憧れて、大学に入ってから体を鍛えるようになりました。筋肉を育てるためには食事に気を遣うのはもちろん、毎日8時間以上の睡眠を取ることも、とても大事だと思っています。先日、初めてフィジークの大会に出場しましたが、残念ながら入賞できませんでした。次回の大会に向けて、なりたい体をイメージしながらトレーニングを続けたいと思います。



自衛官として日々体を鍛えています。個人的にもJBBF(日本ボディビルフィットネス連盟)が主催する大会のメンズフィジーク部門に出場して、熊本大会では5位に入賞しました。筋トレは負荷をかける必要がありますが、三角筋のような小さい筋肉はけがをしやすいため無理をしないよう気をつけています。食事にも気を遣っていて、特にPFC(プロテイン・ファット・カーボ)バランスを意識しています。将来はパーソナルトレーナーになりたいですね。



01 筋トレのススメ

筋力トレーニングは効果が目に見えやすく、理想の体づくりには欠かせません。ただ、始めるきっかけがつかみにくく、やり方を誤ると体を痛める原因にもなります。そこで、町の筋トレ上級者にトレーニングのこだわりやその魅力を聞きました。

「仕事柄、筋力は必要不可欠です。でもそれだけではなくて、現場に駆けつけた救助者が頼りない雰囲気だったら、助けられる人も不安に感じてしまうと思うんです」。そう語る消防職員の安田さんは、頼れるレスキューを目指してトレーニングに励んでいます。24時間体制といっても過言ではない職業。トレーニング時間や睡眠時間の確保にも苦労の連続。それでも妻の愛情料理に支えられながら、現場で活躍するための体づくりに日々取り組んでいます。

「私もトレーニングを始めるのはおっくうですが、一度始めたら楽しくなります。簡単なトレーニングから第一歩を踏み出しましょう!」



熊本 YMCA 町総合運動公園
さかいまさちよ
堺幸代 副所長

ジムは筋トレ初心者の味方

筋トレに興味はあっても始められない・続かない人こそ「ジム」の利用をおすすめします。筋トレは人によって目的や目標が異なり、メニューも変わってきます。しかし、自宅ではやる気の維持が難しいばかりか、自己流だと目標をかなえるための効果がないこともあります。まずは見学でも構いません。ジムに足を運んで雰囲気を感じてください。最初の一步を踏み出せるはずですよ。目標は効果ははっきり現れる3カ月継続!一緒にがんばりましょう。

町総合体育館トレーニングジム
対象 高校生以上
料金 2時間 600円
(町民 300円)
※初回オリエンテーション必須

町総合体育館
☎ 289-2433

02 骨・体幹強化 のススメ

美しく健康的な体を目指すには、筋肉だけではなく、その筋肉を内側から支える骨と、筋肉・骨を最大限に活用するための体幹の強化が欠かせません。その骨・体幹について、バレエ講師と町の整形外科医師に話を聞きました。

バレエに大切なものは、地道な努力と体のあの一部位

「バレエってとても華やかな世界だよ」とよく言われますが、華やかな舞台での演技は、一見すると地味つまらない基礎トレーニングの積み重ねで成り立っています。

私が自分の教室のレッスンで、下

は3歳から、上は70代の生徒まで徹底して教えるのは、足の指と足の裏を鍛えることです。

バレエはつま先で立ち、片足を上げてポーズを取るために、足指・足裏の鍛錬が不可欠なのですが、実はこの二つは一般の人が日常生活を送る上でも欠かせないものなんです。立つ、歩く動作をしているときに、足の指を意識してみてください。指

が地面から離れていませんか？

現代人は、はだして歩く機会が減り、足指・足裏の力も弱まっています。すると、知らないうちにかかとで立つようになり、連動してお尻が突き出し、背中が丸まりお腹が出る。足からつながる骨もゆがみ、結果、体幹の成長にも悪影響を及ぼします。足指・足裏は、家で例えると基礎（土台）の部分です。ここがしっかり

していないと体を正しく支えることはできません。

自宅で簡単にできるトレーニングをお伝えします。10分から構わないので毎日続けてみてください。

バレエでは体幹のことを「体の軸」と呼びます。この鍛え方の秘訣のよなものをよくお尋ねされますが、お話を進めていくと、実はこういった基礎トレーニングを継続できていないことがわかります。

特別な器具も方法も、秘訣も必要ありません。地味で退屈だけど、毎日コツコツ続けてください。ある日、その効果が体感できるはずです。



あなたのカラダ、ゆがんでいませんか？

美しい立ち方のための姿勢チェック

「キレイなカラダ」を目指すには姿勢から。姿勢は足の指先から始まり、お尻、お腹、背中、肩、頭と一つにつながってできています。一つずつチェックしましょう。

本多先生直伝！

足の指トレーニング

足の指を鍛える3レベルのトレーニング。自分に合ったものを毎日続けましょう。

✖ Bad...



- 5 あごがだらしなく前に突き出る
- 4 背中が丸まり、肩が前方に出ている
- 3 お腹に力が入らず出っ張っている
- 2 お尻が後ろに突き出している
- 1 足の指が地面から離れている

○ Good!!



- 5 あごを引き、視線は前方を見据える
- 4 足の裏から頭の先まで真っ直ぐ！をイメージして胸と背中を張る
- 3 お腹(丹田)に力を込める
- 2 お尻を一つにまとめるように締めることを意識する
- 1 足の指を地面につけ土踏まずをしっかり使う意識を



レベル1 足の指をまっすぐ力を込めて足の指に力を込めて維持する。指をしっかり開き、床に吸い付くように。

レベル2 親指と小指を地面に付け、残りを離す。5本の指のうち、親指と小指を地面に付け、残りは離す。手で押さえてOK。

レベル3 指を一本ずつ地面に付ける。地面から浮かせた指を、小指から順に地面に一本ずつ付けていく。

筋肉・骨・姿勢の相関関係



ふくだ整形外科
ふくだともひろ
福田朋博 院長

生活習慣により体への負荷には特徴が生れます。使う筋肉は硬く、使わない筋肉は弱くなり、筋肉バランスの悪化を招き姿勢の悪さにつながります。使いすぎた筋肉はストレッチでほぐし、使わない筋肉を鍛えバランスを整えることが重要です。姿勢には骨も影響します。高齢者は骨粗しょう症で骨が縮み、長年の姿勢のゆがみと相まってさらに姿勢が悪化するという悪循環に陥ります。骨は常に壊して作ってを繰り返していますが、特に女性は加齢による女性ホルモンの減少で、骨を壊す動きを抑えにくくなります。骨量増減を貯金と借金に例えると、貯金が尽き借金がかさみ骨がスカスカになり、骨粗しょう症が発症します。

この「骨の貯金」は骨密度が最も増える若い時期に作られます。しかし今の若者は運動不足やダイエットなどで十分な貯金を蓄えていません。年齢にかかわらず、骨を意識した食生活と、骨に適度な負荷をかける運動が大切なのはそのためです。

03 食を科学する

食と生命を科学で結ぶ 食生命科学科

益城町の北部に位置する「東海大学・阿蘇くまもと臨空キャンパス」。このキャンパスの農学部は、農業を通じて「食」、「環境」、「生命」の未来を創造する教育・研究拠点です。今回注目するのは「食生命科学科」。食品の機能性を科学的に研究し、予防医学への活用や、食が生命に及ぼす影響とその解析を行っています。



これまで話を聞いた人たちが口をそろえて言う「大切なのは食事」。なぜなら筋肉・骨・血管・臓器に至るまで、人の体は食べたものから作られているからです。最後に、食研究の最前線・東海大学を訪れ、話を聞きました。

老化はトマトでトマル？ 永井研の研究

「食品生体調節学研究室」、通称「永井研」に在籍する4年生のソニンギョンさんは、永井研を選んだ理由をこう語ります。「この大学にはさまざまな分野の研究室がありますが、私たちの生活に関わる『食事と健康』に密着した永井研が、私にも身近に感じてワクワクしたんです」

その永井研で、研究と学生の育成を進める永井竜児先生に「食と健康の最先端」について尋ねました。

永井 私たちが研究を進めるテーマの一つが人体の「老化」です。

加齢に伴い体内に生成される老化物質「AGEs」。近年研究が進むこの物質は、主に食事などで過剰に摂取された糖質とたんぱく質が結びついて生まれます。

健康的な生活を送る人は、加齢に伴うAGEsの蓄積はそれほど多くありません。しかし、不適切な食生活、運動不足、生活習慣によりAGEsがどんどん蓄積し、結果、肌

ど見た目の老化だけでなく、骨や血管など臓器の健康すら阻害し、骨粗しょう症や動脈硬化につながります。動脈硬化などの病気は、薬などで進行の緩和はできますが、一度発症すると後戻りはできません。そこで大事なことが予防なのです。

病気の治療は医学のカテゴリーですが、予防は私たちの得意分野。私たちはAGEsの測定や、そのメカニズム、抑制の方法などの研究を進める中で、予防に主眼を置いて、AGEsの増加を抑制する天然物由来の成分を見つげるため、農学部や薬学部と共同でさまざまな食品を試しました。結果、最も効果的と分か

った食材が「トマト」だったんです。トマトの機能性成分は「リコピン」が有名ですが、これまで注目されていなかった「エスクレオサイドA」という成分が、コレステロールの蓄積を抑制し、血管に脂肪を付きにくくすることが分かりました。

この成分は、小さいトマトにより多く含まれ、冷凍保存はできますが熱に弱いのが特徴。生食か料理の最後に加えるのがおすすめです。ミニトマトを数粒食べるのも良いですね。

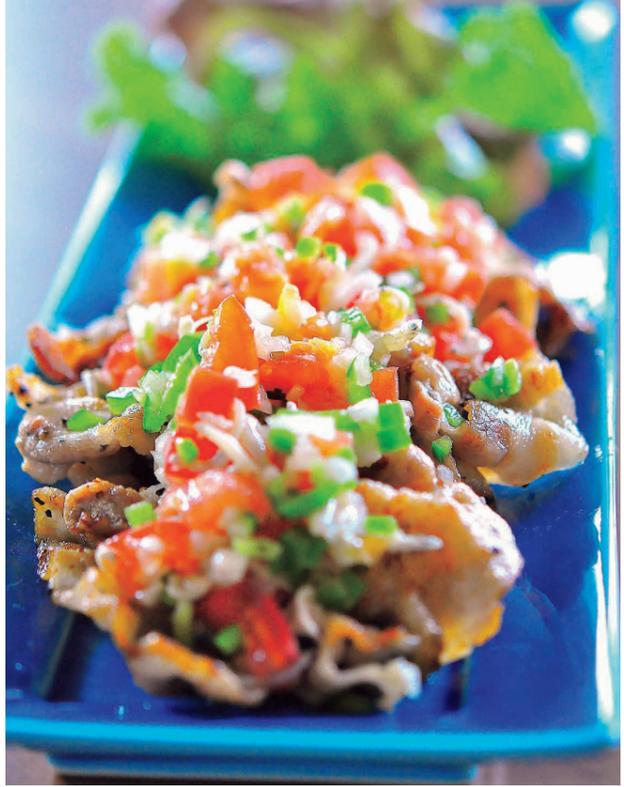
ブッラータチーズ風カプレーゼ



チーズをヨーグルトで代用することで、簡単・ヘルシーに生まれ変わったカプレーゼ。ヨーグルトからはたんぱく質とカルシウム、オリーブオイルからは筋肉や骨の健康維持に必要な脂質を取ることができます。

■材料(1人前)／ミニトマト4個、水切りヨーグルト(または固めのギリシャヨーグルト)50g、オリーブオイル(適量)、塩(適量)

■作り方／
①ミニトマトは半分に切り、器に載せる。
②その上にヨーグルトをかける。
③オリーブオイルを回しかけ、塩を振り完成。



フレッシュトマトのサルサ風

トマトの酸味としらすのうまみ、レモンのさっぱり感が豚肉と相性抜群のレシピ。豚肉のたんぱく質、しらすのカルシウムとビタミンD、ピーマンのビタミンCなど、合わせて食べることで栄養吸収の相乗効果が生まれます。豚肉の代わりに魚や豆腐を使ってもOK。

■材料(2人前)／トマト1個、玉ねぎ1/8個、ピーマン1個、豚バラ肉(焼肉用)200g、塩こしょう(適量)、☆しらす大さじ2、☆はちみつ小さじ1/2、☆レモン汁大さじ1~2、☆オリーブオイル大さじ1、☆塩ひとつまみ(適量)

■作り方／
①トマトは1cm程度の角切りにする。
②玉ねぎとピーマンをみじん切りにする。
③ボウルに①②を入れ、☆の材料と調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
④豚バラ肉に軽く塩こしょうを振ってフライパンで焼く。
⑤焼きあがった豚バラ肉に③のソースをかけて完成。



東海大学 農学部 食生命科学科
食品生体調節学研究室
学生 ソニンギョンさん
高橋姫乃さん
金子友花さん
永井竜児 教授
博士(医学)



町の特産物
ミニトマト♪

結局のところ「キレイなカラダ」ってどうつくるの？

簡単明瞭にお伝えできる正解はありません！ 取材を進め、多くの人に話を聞きました。が、体づくりの目的や手法は人によってさまざま。総じて近道や裏技はありませんでした。

ただ、たくさんのヒントをもらいました。ジムで出会った富田さんの言葉が印象的です。「自分のなりたての姿をしっかりとイメージして、そのイメージに近づけるようにトレーニングするんです」。まずは未来の自分を想像して、簡単な目標から一つずつ取り組んでみる。これが良さそうです。

その上で大切なのは。数分のトレーニングでも毎日根気よく続ける忍耐力、日々の生活で常に意識する正しい姿勢、短絡的な食事制限ではなく、体の内側から美しくなるための栄養バランスの良い食事、e.t.c...。あなたの「意識」を「変化」させて、「日々の生活習慣をキレイに整える」ことこそが、「キレイなカラダ」をつくりだす一番の近道なのかもしれません。



親子で祭りを楽しむ、一野さやかさんと長男の諒丞君と次男の佑誠君

境内の一角には、朝早くから、地域の人たちが運営する屋台が並び、忙しく準備が進められていました。スタッフの密度が濃かったのが、焼き鳥を販売していた「親児の会」のコーナー。焼き手より外野の人数が多く、おしゃべりに花が咲いていました。

同会のメンバーは、広安西小学校の保護者会の活動を通じて知り合い、「子どもたちと一緒に楽しいことをしよう」と今から7年前に会を結成。活動の内容は、地域の祭りの参加や運動会に備える学校の整備、年末の餅つき、門松作りなどですが、いかんせん仕事で多忙な人ばかり、なので「自由

親児の会、大集合



上/にぎやかに祭りを盛り上げていた「親児の会」のメンバー
下/「親児の会」の屋台を手伝っていた会メンバーの子どもたち

参加で、できるし」と、束縛のないルールになっているようです。

それにしても、みなさんの仲の良いこと。「ここに越してすぐは知り合いもなくて。みなさんと保護者会で出会って以来、いつしか気の置けない仲間になりました」と澤村幸宏さん。

「こうして集まるたびに、結束力の強さを感じます。『親児の会』の名称の通り、男性のみならず女性も参加しています。すでに子どもたちは小学校を卒業して行くけど、この会には卒業がないんですよ」と楽しそうに話してくれたのは、会長の山崎



「親児の会」の会長の山崎さん

洋さんです。

皆さんに撮影をお願いすると、誰もが「喜んでっ！」と笑顔でカメラの前に並んでくれました。祭り後の飲み会も、きつと大盛り上がりしたことでしよう。



大きなクスノキの下で遊ぶ子どもたち



府内権現神社の拝殿。その奥が神殿です

権現さんの夏祭り

熊本市との境界に広がる広崎地区。県道熊本高森線から北上すると、住宅がびっしりと密集しています。かつては辺り一帯に、どこまでも田畑が広がっていた風景を知る人からすれば、想像だにしない景色かもしれません。

昔からここに住む人と、移住してきた人たちのコミュニティが育まれている広崎地区では、8月2日（土）に「権現さんの夏祭り」が行われ、子どもから大人まで多くの人たちが集まりました。

鎮守の森と親しまれている府内権現神社。境内を覆いつくすように樹齢500年ともいわれる神木のクスノキが大きく枝を広げ、涼しい木

陰をつくっています。神殿と拝殿横に舞台が掛けられ、紅白幕が祭り気分を盛り上げます。

「子どもたちの笑顔をつくるお手伝い」と題して区長会、子ども会、広友会、府内権現神社氏子会と、5つの区が協力し合っている開催です」と話すのは、会長の山本博文さんです。祭りのスタートは午後1時30分からでしたが、すでに多くの人たちが足を運び、子どもたちは境内の中を元気に走り回っていました。

祭りの催しの一つが子ども神楽。



夏祭りの実行委員長の山本さん



vol.51

ひろさき 広崎 編



町の中で最も人口密度が高い広崎地区。ここ数年で戸数もぐんと増加し、区割りも新たに増えて5つの区で構成されています。大型のスーパーも開業し、新興住宅地としての広がりをみせる広崎地区を、ぶらりと歩いてみました。



樹齢400～500年といわれる境内の大きなクスノキ

紅白幕の舞台にとどろく太鼓の響き、境内を練り歩くみこしのかけ声。夏祭りを彩るいろんな音が、懐かしい夏の匂いを連れてきます。サワサワとクスノキの葉が揺れて、涼やかな風が渡ります。鎮守の森の神様に見守られながら、無邪気に過ごした祭りのひととき。誰もが忘れられない夏の思い出になることでしょう。

祭りの音



上/汗だくになって楽しそうにたこ焼きを作っていた皆さん
下/祭りを支えていた女性軍。左から佐藤廣美さん、森田恭子さん、森部博美さん

木山肥後神楽保存会のみなさんが、舞台の袖で順番を待つ中、その日は同世代の子どもたちが観客とあつてか、ちよつと緊張気味の様子。みんな、がんばってね。

他にも、くまモンの出演や太鼓演奏、キッズダンス、子どもパン食い競争など楽しいエンターテインメントが続き、夕刻には広崎子ども会による子どもみこしも登場し、祭りを盛り上げていました。



上/舞台で神楽を舞った、木山肥後神楽保存会の皆さん。右/小さな子どもみこし。子どもたちが担いで境内を練り歩きました



幸せごはん

～わが家の台所から～



思い出の父のスパサラ

なかむらさやか
中村彩夏さん(下小谷)

幼い頃、包丁なんて握ったことがなかった父が台所に立ち、私たちきょうだいに作ってくれたのが、魚肉ソーセージが入ったスパゲティサラダ。なぜか缶詰のミカンも入っていて「彩りに入れてみた」と笑った父のドヤ顔を覚えています。

今ではわが家の定番メニューとなった父のスパサラ。ハムではなく、魚肉ソーセージじゃなきゃ思い出の味になりません。

子どもたちも大好きで、大量に作ってもすぐなくなります。近いうち、父に作って食べさせようかな。



みずき 3男の瑞輝君(3)を抱っこする彩夏さんと、長女の愛莉珠さん(11)

レシピ

【材料】

乾麺のスパゲティ、魚肉ソーセージ(好きなだけ)、キュウリ、タマネギ、ミカンの缶詰(好きなだけ)、ミニトマト、レタス、塩こしょう、マヨネーズ

【作り方】

- ①乾麺のスパゲティを半分の長さに割り、沸騰したお湯に塩を加えてゆでる。
- ②魚肉ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ③キュウリは薄くスライス、タマネギは千切りにしていずれも塩もみして水分を絞る。
- ④ボウルに茹でたスパゲティ、魚肉ソーセージ、キュウリ、タマネギ、ミカンを混ぜ合わせ、塩こしょうをしてマヨネーズと和える。
- ⑤皿にレタスをおき④を盛り付けたらミニトマトを添えて完成。

わがまち散歩



府内権現神社の近くに武家屋敷のような玄関を構えるお宅を発見。表札には尺八の師範とあります。主は94歳になる宮地啓司さん。宮地さんは尺八奏者に授与される最高位の「竹師」の資格を持ち、「宮地峯山」として、長年尺八演奏に携わってきました。



長年、尺八演奏に携わってきた宮地さん

尺八に魅了されて

なく、自衛官として赴任した北海道で尺八の先生に師事しました。耳が慣れてきたからか、これでも筋がよかったですよ」と振り返ります。

数年前まで各施設におもむき、利用者の中で演奏を披露していた宮地さんですが「もう年だから、以前のような音は出ないね」と言いつつも尺八を手にとった途端、目の輝きが



応接間に飾ってあった宮地さん愛用の尺八

変わります。

「たまにはこうして、笛を口に当ててみるのもいいね」と言って、ニコリと元気な笑顔を見せました。

散歩の終わりに

毎年夏になると秋津川に架かる広崎橋に、地元の人たちが編んだわら細工の「ガラツパ」というお供え物がかけられます。子どもたちが、水の事故に遭わないようにとの願いを込めたお守りです。太陽が西の空に傾き始める夕刻、秋津川を渡る風がガラツパのお飾りを揺らします。そして、暦は秋を告げます。



着物形をモチーフにして華やかな廣美さんの作品

大好き、おうち時間

先の夏祭りで出会った佐藤廣美さん。趣味はパッチワークと聞けばがぜん、作品を見たくなりします。「よかつたら自宅にどうぞ」と気さくに招いてくれました。

和室に飾られてある一つの作品に思わず引き寄せられます。着物形に着想した古布を散りばめた作品は、何とも艶やかです。孫娘たちにしつらえたという、リボンとドレスをモチーフにした2つの大作も、心が晴れやかになるものばかり。

町の新たなフォトスタジオ

九州自動車道の西側に広がる、広崎5町内の新興住宅地の一角にこの秋、フォトスタジオ「プライズ」が



穏やかな日々の暮らしを満喫しているという廣美さん



孫娘のためにしつらえたドレスをデザインした作品

を担当しているそうです。NHKの「きょうの料理」を視聴しつつ、レシ本通りに作る腕前もパワーアップしたとか。結婚以来、ケンカをしたことがないという二人。「夫との出会いは宝くじに当たったようなもの」と幸せそうな廣美さん。うらやましい限りです。ごちそうさまっ。



今秋オープン予定のフォトスタジオ「プライズ」

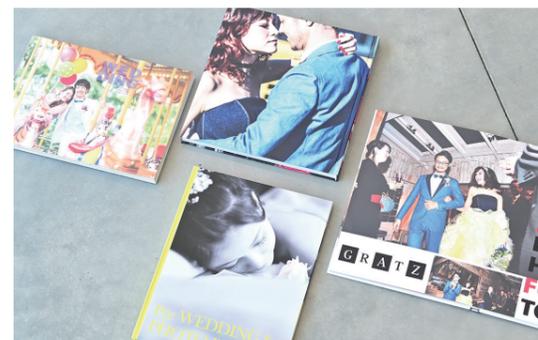
オープンします。主宰するのはフォトグラファーの伊藤健一さんです。長年、熊本を拠点に福岡などでブラインドル演出や撮影を手掛けてきた伊藤さんは、「これまで数多くのカップルや、家族写真、記念写真など、幸せなシーンをレンズに収めてきました」と話します。

特にブラインドルフォトは、個性的な演出を求めるカップルも多く、さざ波をバックに海の中で撮影したり、ファンタジックな森の中をロケ地にするなど、伊藤さんならではの感性が光ります。

「こうして益城町にご縁をいただき、皆さんにお役に立てるフォトスタジオでありたいと思います」と話す伊藤さん。出張撮影、発表会、アルバム制作など、依頼者の心に寄り添う作品を届けてくれます。



「地域のお役に立ちたい」と話す伊藤さん



伊藤さんが制作した個性的なフォトアルバム

大好評！ シニア講座「元気福袋」in 津森

福袋のように毎週いろいろな介護予防講師の講座を受けることができる、全10回の健康教室です。好評につき2回目の開催決定！フレイル^{*}予防・介護予防の足掛かりとして、ぜひご参加ください。
日程 表の通り毎週(木)午前10時～11時30分
1月～3月は飯野でも開催予定

場所 町公民館津森分館
対象 65歳以上 ※その他、要相談
定員 15人
申し込み 9月19日(金)までに電話(286-3113)か健康保険課窓口(役場1階6番)で受け付け。※希望者多数の場合、抽選

期日	テーマ	内容
10月2日	いきいき・わくわく健康体操～運動を中心に筋力・体カアップ～	楽しく全身体操を行うことで、効果的に体と頭のフレイル予防！フレイル予防の重要性と生活のコツを学びます。
10月9日	お口の健康について&栄養・運動かんたんアドバイス	お口の健康維持・オーラルフレイル予防・栄養のアドバイスと、簡単なエクササイズを行います。
10月16日	息活き上手は元気上手	運動を通して呼吸の大切さを知り、元気な体づくりを目指します。
10月23日	認知症予防	認知症や予防について知り、活用できる制度や高齢者に関わる消費者問題など役立つ情報を学びます。
10月30日	健康寿命が伸びる体のつくり方(ピラティス)	年齢と共に落ちやすい筋力や、硬くなりやすい関節に効果的な、無理なく自宅で継続できる運動を提案します。
11月6日	そろばんで脳トレーニング	昔懐かしいそろばんで、楽しく指先と脳を活性化します。
11月13日	医療気功	自己治療による心身能力の維持向上、リラックス効果があります。
11月20日	ノルディックウオーク	ノルディックポールを使った運動や歩行指導を行います。
11月27日	チェアヨガ	椅子に座って誰でも安全に気軽にできるヨガです。
12月4日	いきいき・わくわく健康体操II～脳トレを中心に認知症予防～	体操やものづくりなどを通して、心身・脳を活性化。認知症を予防するための生活習慣のコツなどを学びます。

※フレイルとは足腰などが弱った状態。運動や生活習慣で予防・改善が可能です。 問 健康保険課 保健事業係 ☎ 286-3113

インフルエンザ予防接種を実施

期間 10月1日(水)～
12月31日(水)

場所 町内実施医療機関

※詳しくは、9月中旬ごろに全戸配布するチラシをご覧ください。

任意接種の費用助成

対象者 生後6カ月から中学生
負担金 1回2,000円

定期接種の費用助成

対象者 ① 65歳以上
② 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される障がいがあるか、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人(身体障害者手帳1級相当^{*})
※上記以外の障がい身体障害者手帳1級となっている人は該当しません。
負担金 1,000円(生活保護受給者は、事前手続きにより自己負担なし)

問 保健福祉センターはぴねす ☎ 234-6123

令和7年国勢調査

調査期日 令和7年10月1日現在
回答期間 インターネット回答 9月20日(土)～10月8日(水)
調査票(紙)での回答 10月1日(水)～8日(水)
調査対象 10月1日現在、日本に住んでいる全ての人(外国人を含む)と世帯
調査事項 ・世帯員に関する事項(氏名、男女の別、出生の年月などの13項目)
・世帯に関する事項(世帯の種類、世帯員の数、住居の種類、住宅の建て方の4項目)

調査の流れ

- ① 9月20日(土)から調査員がお宅を訪問し、調査書類をお渡しします。不在の場合は郵便受けに入れるなどして配布します。
- ② ご自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスし、画面の案内に沿って国勢調査にご回答ください。
- ③ インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)に記入し調査員へ手渡すか、郵送でご提出ください。
- ④ 10月8日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が回答のお願いに伺います。
- ⑤ 調査票の記入漏れや記入誤りなどを確認し、町が集計を行います。

年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

支給対象者

高齢基礎年金受給者 次の全てを満たす人
・65歳以上
・世帯全員の市町村民税が非課税
・年金収入額とその他の所得額の合計が約90万円以下
障害／遺族基礎年金受給者
前年の所得額が約479万円以下の人

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください！

日本年金機構や厚生労働省が、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞くことや、手数料などの金銭を求めることはありません。



スマホで調査書類の二次元コードを読み取ると、ログインIDとアクセスキーが自動入力されます。ぜひご利用ください！

問 令和7年国勢調査専用ダイヤル ☎ 286-3312

請求について

新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる人
対象となる人には、9月初旬から順次、日本年金機構(年金事務所)からお知らせを送付します。

同封のはがきが「年金生活者支援給付金請求書」となっていますので、必要事項を記入し提出してください。令和8年1月5日(月)までに手続きを終えると、令和7年10月分までさかのぼって受給できます。

これから年金を受給し始める人
年金の請求と併せて、請求手続きをしてください。

年金生活者支援給付金の請求で不明な点は、「給付金専用ダイヤル」(☎ 0570-05-4092)に問い合わせてください。

問 熊本東年金事務所 ☎ 367-2503

第4回ナイターモルック大会 参加チーム募集

益城町スポーツ推進委員会の主催で「ナイターモルック大会」を開催します。フィンランドの伝統的ゲーム「モルック」を通して、皆さんと充実した時間を過ごせることを楽しみにしています。多くのご参加お待ちしております！

日時 10月4日(土)午後6時受け付け開始
場所 町民グラウンド

対象 代表者が町内在住が在勤
定員 校区体協・スポ協の部5チーム
一般の部20チーム ※1チーム3～5人
申し込み 9月26日(金)までに
フォーム(二次元コード)か
役場1階10番窓口で
※定員に達し次第締め切り

☎ スポーツ推進委員会事務局 ☎ 287-4330



令和8年度 認可保育施設入所・益城幼稚園入園申し込み

認可保育施設入所対象者
未就学児童で、次のような人
・令和7年度において認可保育所等への入所結果が分かっていない人
・育児休業中で、復職に伴い令和8年度中に認可保育所等への入所を希望する人

申込書
・保育施設申込書は請求フォームから請求ください。
10月1日(水)以降は、窓口で配布します。
・益城幼稚園の申込書は園とこども未来課で配布します。
※それぞれの申込期間は本紙8月号、益城幼稚園の募集クラスは町ホームページをご確認ください。

☎ こども未来課 保育係 ☎ 286-3117



保育施設用
請求フォーム



益城幼稚園

9月は認知症月間 オレンジフェスタ開催

9月は認知症月間、9月21日は認知症の日です。この機会に「あなたの地域で認知症と共にいいきと暮らす」をテーマに認知症について考えてみませんか。益城町ではオレンジフェスタを開催！ 映画「オレンジ・ランプ」の上映と、3つの体験コーナーを開設します。認知症予防や地域の認知症カフェの取り組み、いざというときの相談先を知る機会です。お気軽にご参加ください。

期日 9月20日(土)
場所 地域共生センターカタル

午後1時～3時 「オレンジ・ランプ」上映会

対象 町内在住の人
定員 先着80人
申し込み 二次元コードか
電話で社会福祉協議会へ



当日は、「就労継続支援B型事業所ましきの風」のパン工房「まりも」がパンの販売を行います。その他、軽食などが必要な場合はご持参ください。多目的室に飲食テーブルを準備します。施設のルールを守ってご利用ください。

☎ 福祉課 包括支援係 ☎ 234-6113
☎ 町社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 214-5566

午前11時～午後1時 コーナー開設

- ①認知症予防について考えよう
～こころと体の健康チェック～/研修室3
体組成計による筋肉量などの測定、脳年齢測定、ベジチェック、笑顔度チェック
- ②おばあちゃんの郷土料理試食/調理室
オレンジカフェによるだご汁試食(80人限定)
- ③認知症の人の気持ちを知らう/多目的室
認知症VR体験コーナー

「益城・西原空港ライナー」実証運行

木山交通広場からテクノリサーチパーク・空港・東海大学経由で西原村総合体育館をつなぐバスの実証運行を実施します。出張や旅行など空港を利用したお出かけに、ぜひご利用ください。

☎ 企画財政課 復興企画係 ☎ 286-3223

運行期間 令和7年10月1日(水)～令和8年9月30日(水)
運行時間 午前6時～午後8時
・朝と夕方は定時制、日中は予約に応じた運行です。
・定時制も含め、利用には事前予約が必要です。
・停留所は指定区域内に19カ所あります。
詳しくは町ホームページをご確認ください。



森林に関する届け出が必要です

伐採や伐採後の造林の届け出
森林の立木を伐採する時には届け出が必要です。この届け出は、伐採や伐採後の造林が、各市町村の森林整備計画に適合して適切に行われているかを確認し、健全で豊かな森林を作るためのものです。伐採を始める90日前～30日前までに、伐採する森林がある市町村に届け出てください。

森林の土地の所有者届け出
個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した人は、面積にかかわらず届け出をしなければなりません。土地の所有者となった日から90日以内に、取得した土地のある市町村に届け出てください。

☎ 産業振興課 農林整備係 ☎ 286-3277

タウンミーティング「ぶんさんカフェ」参加者・ご意見募集

昨年度から始まった、町民の皆さんとの新たな意見交換の取り組み「ぶんさんカフェ」。ぶんさん(町長の愛称)がカフェのオーナーとなり、町民の皆さんと未来の益城町の姿を一緒に考え、創り出すための取り組みです。

第2回目のテーマは、「地域コミュニティ」です。あなたの想いやアイデアを、未来の益城町の地域コミュニティの活性化につなげてみませんか？

日時 10月16日(木)
午後6時00分～8時30分
場所 保健福祉センターはびねす多目的室
内容 町内の先進事例の報告/7人のゲストによるトーク/ワークショップ形式での意見交換



ワークショップ参加者募集
対象 コミュニティー活動や運営、仲間づくりに興味がある人
定員 先着20人程度
申し込み 9月30日(火)までに二次元コードか電話で
申込・☎ 総務課 町長公室 ☎ 286-3111
その他 観覧は申し込み不要で、どなたでもできます。



- ゲストパネリスト
- はらた みさき
・原田美彩(みんなの公民館「まる」スタッフ)
 - ぐんじ ひなの
・郡司日奈乃(Spice 代表)
 - むらた
・村田まみ(大刀洗町地域振興課長)
 - おかもとまこと
・岡本真(アカデミック・リソース・ガイド代表)
 - なかおひろま
・中尾大樹(REPORT SASEBO 代表)
 - やないけん
・箭内健(立命館守山中学校・高校副校長)
 - うえだじゅんや
・上田隼也(インパクトラボ代表)

- 事前意見募集
- ①右の二次元コードから
利用者登録して『Liqlid』
にログイン
 - ②「益城町タウンミーティング『ぶんさんカフェ』」を選択
 - ③「令和7年度『10年後のましきの地域コミュニティ』」の事前意見募集を選択し、「新規投稿」ボタンから投稿
- 投稿受付期間 9月5日(金)～30日(火)



益城町産! 大河ミュージカル

ミュージカル「鶴子の一生」

「鶴子の一生」が町文化会館で上演され、7月19日・20日の3公演合わせて、1,160人が来場しました。

後世に「四賢婦人」と呼ばれた矢嶋姉妹の母・矢嶋鶴子に焦点を当てたこのミュージカルは、町復興大使の小松野希海さんがプロデュース兼鶴子役を務めました。

「地産地消ミュージカル」と称されたこの作品。物語の舞台や会場が益城町というだけでなく、オーディションで選ばれた町民も出演しているのが特徴です。子育てに奮闘する鶴子の生涯をコミカルかつ華やかに届けました。



約100人の出演者が代わる代わる歌って踊る軽快な舞台



円滑に会議を進める田口議長

緊張しながらも質問は的確

大人顔負けの鋭い質問が飛び交う

第7回益城町子ども議会

「第7回益城町子ども議会」が8月12日、町役場本会議場で開催されました。町内の小・中学生16人が子ども議員として出席。町議会本会議と同じ形式で町政や町の将来に対する質問を行いました。

議長を務めた田口世乃さん(益城中3年)の議場に響く力強い開会宣言の後、子ども議員たちは町執行部に対して活発な質疑を展開。大人の視点では見落としてしまうような、町の課題や問題を柔軟に捉えた、素晴らしい質問が数多く投げかけられました。

多くの人に愛された益城の味

九ちゃん万十閉店

町の郷土菓子「市だご」を作り続けてきた九ちゃん万十が、多くのファンに惜しまれつつ看板を下ろしました。

先代から引き継ぎ、21年間、店を切り盛りしてきた3代目店主の池上秋江さんと、娘の松原恵美さん。「親戚にも手伝ってもらって、何とか最後までやりきりました」と安堵する松原さんの隣で、「体力のいる仕事だけど、店に立つと元気が出ました。お客さんに恵まれて楽しい日々でした」と振り返る池上さん。達成感と感謝に満ちた最高の笑顔で市だご作りを締めくくりました。



(左から)松原さんと池上さん、九ちゃん万十の看板商品「市だご」

潮井神社の竣工祭と落成式が7月21日に行われました。落成式では矢島照三さんがお祝いの謡曲を披露。神社建設委員会の森川恭一委員長と西村誠志杉堂区長は、「神社・水源・公園を末永く守っていきましょう」と出席者に呼びかけました。



約80人で完成を祝いました

Pickup Plus+
今月のプラス

第31回きままにスポーツ・健康フェスタ開催!

今年もみんなで楽しめるスポーツと健康のイベント「第31回きままにスポーツ・健康フェスタ」を開催します。

楽しいスポーツ体験、健康チェック、グルメなど、多くの内容を用意してお待ちしています。ぜひご家族やご友人などをお誘いの上、ご来場ください。

日時 10月12日(日)午前10時開会
午後3時終了予定

場所 町総合運動公園(雨天決行)

競技の部 参加チーム募集!

老若男女誰でも気軽にできるニュースポーツ3種目で競う「競技の部」の参加チームを募集します。

参加費 無料

種目 **グラウンドゴルフ**

1ホールの打数で競います。

ストラックアウト

12回ボールを投げて9枚のパネルを落とした数で競います。

モルック

木の棒を投げて木の棒を倒す競技!?
(今回は特別ルールで実施)

申し込み

1チーム3~5人でチームを組んで、10月3日(金)までに申し込んでください。

その他

参加チームは、当日午前10時までに町陸上競技場に集合してください。



申し込みフォーム



参加賞、豪華順位賞あります!
家族、友人、職場の仲間どうぞ

開設コーナーの一部を紹介

※基本的に参加費は無料ですが、一部に有料コーナーや販売などがあります。



木工教室

木材を使った簡単な小物づくりを体験。完成品は持ち帰りできます。



建設重機試乗

工事現場で使われる重機の試乗体験と写真撮影。先着100人(小学生以下)にはプレゼントがあります。



盲導犬ふれあい体験

盲導犬とのふれあいができる他、デモンストレーションも実施します。



水のコーナー

ヨーヨーすくいとスーパーボールすくいを楽しめます。



eスポーツ体験

楽しく脳と指先のトレーニング!



ヘルシーランチ販売※写真は昨年の健康弁当

毎年好評のヘルシーランチ。今年は地元飲食店自慢の一品を組み合わせたセットメニューで新登場!



学校給食試食

のっぺい汁800食を無料配布。



東海大学商品開発サークル販売ブース

サークルが開発したスムージーやアイス販売します。

他にも...

ハンドボール体験、小さな子どもと一緒に楽しめる親子運動チャレンジなど、新企画も盛りだくさん!

毎回恒例、豪華賞品が当たる
お楽しみ抽選会も開催!!



生涯学習課 スポーツ振興係 ☎ 287-4330

人権

じんけん
~みんなが
幸せになるために~
益城町人権・同和教育推進協議会

Vol.532 よりよい言葉の選び方

普 段何気なく使っている言葉が、意図せず誰かを傷つけている

かもしれません。言葉は、時代や社会の変化と共に、その意味や受け取られ方も変わっていきます。誰もが気持ちよく暮らすために、「よりよい言葉の選び方」について考えてみましょう。

かつて、学校などで使われた「父兄」という言葉は、今では「保護者」が一般的です。これは、子育てを担う保護者を父親や男性に限定するような印象を避け、母親や祖父祖母など、多様な立場の人々を尊重するための言い換えです。同様に「女医」や「保母」ではなく、性別で役割を限定しない「医師」や「保育士」と呼ぶことも、無意識の固定観念を見直し、一人ひとりを尊重するための言い換えです。

また、「痴呆」を「認知症」、「外人」を「外国人」と言い換えるようになったのは、これらが、病気や属性などを否定的に思わせる語源を持つことや、過去に差別的な意味合いで使われてきた歴史的背景があるためです。より中立的で適切な表現に改めた一例といえるでしょう。

こうした言葉の言い換えを窮屈だと思う人もいます。しかし大切なことは、その言葉を聞いて傷ついたり、不快に思ったりする人がいるかもしれない、と想像することです。

言葉は、人を傷つける刃にも、人を励ます温かい贈り物にもなります。日々の会話の中で、よりよい言葉の選び方について考えてみませんか。日常の思いやりのある言葉遣いが、誰もが尊重され、安心して暮らせる社会を築くための大きな力になると思います。

人権についての電話による相談窓口（平日のみ）

- いじめについて
益城町いじめ電話相談 ☎ 286-1770
- さまざまな人権問題
益城町福祉課人権対策係 ☎ 289-1400

同和問題、障がい者・女性・子どもの人権問題、人権に関する法律相談など、各種人権に関する相談窓口は、町ホームページ「人権についての電話による相談窓口」をご確認ください。



防災行政無線

防災行政無線で放送された内容が電話で確認できます。
自動応答電話 ☎ 286-0888

安全×安心

◆地域安全ニュース

益城交番へ直接電話はできません

県警察では、署員がパトロールや事件・事故の捜査活動に専念できるよう、県下全警察署の代表電話に音声自動案内を導入し、交番・駐在所の加入電話を廃止しました。

・益城交番へご用件がある場合は、御船警察署（左記）へお電話ください。交番へおつなぎします。

・警察官にすぐ駆けつけてほしい事件・事故の場合は、ためらわずに110番へお電話ください。

■音声自動案内の利用方法

・平日午前8時30分～午後5時15分
「こちらは〇〇警察署です。ご希望の番号を選択してください」というアナウンスが流れます。案内をよく聞いて、該当する番号を押してください。
・休日及び夜間は、音声案内の後、直接警察署員におつなぎします（番号選択の必要はありません）。

■御船警察署
消費生活相談室 ☎ 282・11110
☎ 286・3210

事故・犯罪区分	7月中	累計
人身事故	8	36
物損事故	90	509
空き巣	0	2
自販機狙い	0	0
万引き	3	11
オートバイ盗	0	0
自転車盗	1	2
車上狙い	0	2

◆防火と救急

早めに台風へ備える

昨年8月に発生した台風10号では、益城町で最大風速21・6メートル毎秒を観測し、その猛烈な雨風により、全国で死者8人を含む大きな被害が発生しました。

今年の台風は、季節風の影響で発生から上陸までの期間が短くなると予想されています。被害を最小限に抑えるため、早めの備えを心がけましょう。

■具体的に何を備えるといいの？

・ハザードマップで自宅周辺の危険箇所を確認しましょう。併せて避難場所や避難ルートのチェックも忘れずに。
・非常持ち出し袋には、飲料水、非常食、常備薬、懐中電灯、モバイルバッテリーに加え、多少の現金も用意しておきましょう。ペットを飼っている人は、キャリーケースやリード、餌、ペット用のおむつなども準備しておく安心です。
・日頃から近所との交流を深め、非常時に助け合える関係づくりが大切です。

■益城西原消防署 ☎ 286・21119

発生区分	7月中	累計
火災		
建物	1	6
車両	0	0
林野	0	0
その他	0	0
警戒出動	4	13
救急出動	167	1,084
救助出動	2	6

益城の文芸

投稿は①氏名(ペンネームの場合はふりがなも)②住所③電話番号④作品を明記し、

メール(mashiki890@gmail.com)、はがきで役場広報係に送ってください。締切は毎月10日(必着)。

短歌

色ぬりしペットボトルの風車音たて回る
カラフルに回る 安永 守住 孝子
枝広げ木陰をつくりし庭桜夫と涼みて昔
を語る 惣領 島田 廣子
つかのまの縁なれども受話器より聴こえ
し声は耳に残れり 木山 赤城 香織
宮の森猛暑凌ぐ蝉時雨園児ら負けず声出
し遊ぶ 広崎 日野ヒロ子
もてあます時間を歌の推敲にあてて診察
呼ばるるを待つ 惣領 垣野 幸一
夏の朝障子にうつる木漏れ日とせみのな
き声はじまる一日 広崎 大原 郁
夏雲と青く澄んだ高い空交わす言葉は今
日も暑かね 馬水 増田 訓子
去年の夏西瓜割りして種とばし花壇に延
びるよ西瓜の蔓が 木山 本田 龍子
猛暑日の震災復興四車線手足の如く重機
操る 惣領 甲斐 道夫
鶏頭の橙色の鮮やかさ夏始まりぬあちこ
ち隅に 赤井 米澤 さわ
朱を入れし十四年分の選歌帳メモに一言
「上手になった」 末武 侑子

俳句川柳 小春選

夏草や育ちし家にだれも居ず 木山 鎌田 隆子
夕立を待ちわびし手をかざしけり 木山 本田 龍子
ふる里の一軒床屋緋のカンナ 古閑 今村 恒心
雑草の茂みに点る熟れトマト 広崎 大原 郁
村祭雨乞い太鼓高らかに 広崎 大石 高義
冷や汁や夕餉のこころ弾ませて 惣領 阪口由美子
鎌もたぐ蟻螂幼い日の遊び 西原村 中原 義一
犬猫も人もエアコン頼みなり 惣領 野々口トミニ
前髪にすべてをかける娘たち 安永 福山 友子
健診日前の晩だけ酒を止め 惣領 野宮 逸吉
味自慢姑の腕は嫁が継ぎ 馬水 増岡 伸禧

HALL

町文化会館

☎286-1511

開館：午前9時～午後10時
休館：月曜日（祝日の場合は翌日）

9/28 (日) | 三遊亭好一郎
ましき寄席

町復興大使の落語家・三遊亭好一郎プロデュース！ 落語と伝統芸・紙切りの妙技をお楽しみください。



- ◆開演 午後2時
- ◆入場料(全席自由)
 - 一般 2,000円
 - ブルーム会員 1,500円
 - 高校生以下 1,000円

※27日は小中学生向け落語体験ワークショップをカタルで開催。詳しくはカタルにお尋ねください。



Niji-IRO

復興まちづくりセンターにじいろ

☎284-1711

開館：午前9時～午後10時
休館：月曜日（祝日の場合は翌日）

10/4 (土) | ノコハナマルシェ
5 (日) | Vol.5

人とつながりを作るマルシェも第5弾！ キッチンカーから雑貨販売、ダンスイベントなど、盛りだくさんでお待ちしています！



- ◆開催時間(両日) 午前10時～午後4時
- ◆入場無料
- ◆雨天決行

出店情報など、詳しくはInstagramアカウント(二次元コード)から→



MINATERAS

交流情報センターミナテラス(図書館)

☎287-8411

開館：火・木～日曜日 午前10時～午後6時
水曜日 午後0時～8時

休館：月曜日（祝日の場合は翌日）、毎月第3金曜日

●新着図書案内



源家物語

真保裕一／著 徳間書店

この男、「天下第一の武勇の士」か、「積悪の罪人」か。「多くの罪なき者を殺す」と世に恐れられた、八幡太郎こと源義家の一族。大胆な推理を加え、新たな源平時代を描く歴史巨編。



鯨肉料理

松本青山／著 農山漁村文化協会

古くから食べるためにクジラを捕ってきた日本人。食材としての鯨肉のすばらしさを伝えるとともに、クジラを余すことなく使った、40点ほどの鯨肉料理のレシピを紹介する。

●イベント案内

講演「小泉八雲の怪談裏話」

次回朝ドラのテーマとしても注目を集める「小泉八雲」。古今東西の伝説・怪奇話を集め、独自の解釈を加えて情緒豊かな文学作品として仕上げた八雲の傑作「怪談」の裏話を、たっぷりとお伝えします。

日時 9月28日(日)
午後2時～4時

講師 島根大学 法文学部
宮澤文雄 准教授

定員 70人(先着順)



怖い苦手！ だけど気になっちゃう…。申し込みはセンター窓口、電話、二次元コードから！

你好台湾

文化 流行 ニーハオ! タイワン 習慣 名所

益城町の友好交流都市である「台湾台中市大甲区」を中心に、台湾の暮らしや文化、習慣など、台湾の今をお届けします。



プログラミングなど最先端技術の教育も盛んな台湾。日本の子どもたちと共に、新しい未来を創る世代の活躍に期待！

台湾の子育て事情



夏休みが終わり、学校も始まりましたね。台湾の学校は2学期制、夏休みは7～8月の2カ月間だそうです。さて、今回は台湾の子育て事情を紹介します。

日本と同様に深刻な少子化が社会問題となっている台湾。対策として育児休暇制度の充実や保育施設拡充などの取り組みを積極的に推進しています。

台湾には「坐月子」という産後ケア文化があります。出産後、母親が妊娠前の体調に戻るまでのケアをととても重視し、産後ケアの専門施設やヘルパーを活用し、母親は自宅で十分な休養を取ることが一般的です。また、三世同居の家庭が比較的多く、祖父母が共働き夫婦のサポート役を担っています。さらに、教育熱心な家庭が多く、小学校低学年から子どもを塾に通わせ、早い段階から受験準備を始める点も特徴的です。

日本と共通した課題を抱えながらも、出産や育児、教育と、子育てに関する文化の違いから学ぶべき点も見えてきます。

KATARU

地域共生センター カタル

☎237-8822

開館：午前9時～午後10時

休館：月曜日（祝日の場合は翌日）

ましき学講座
～ましきの食と農～

益城町の面積の約3分の1は農地です。魅力たっぷりの「ましきの食と農」を、おいしく学んでみませんか。

◆全7回講座 ※全て水曜日(第6回のみ木曜日)

- ① 9月10日午後1時半～ 「益城町の農業の今」
- ② 10月8日午後1時半～ 「ましき野菜の栄養学」
- ③ 11月12日午後1時半～ 「キムチチャーハンと学校給食の世界」
- ④ 12月10日午前11時～ 「益城スパイスカレーの世界」
- ⑤ 1月14日午前10時～ 「『市だご』を作ってみよう」
- ⑥ 2月12日午後1時半～ 特別講演
- ⑦ 3月11日午後1時半～ 特別講演

◆参加無料

※ただし、一部材料費をいただく場合があります。

◆定員 20人(先着)

申し込みは電話か二次元コードから→



9/28 (日) | 椅子ヨガ講座

体力に自信がない人でも安心して参加できる座って行うヨガ講座です。

- ◆時間 午前10時～11時半
 - ◆参加無料
 - ◆講師 和田智子さん
 - ◆定員 15人(先着)
- ※開館時間内に電話で申し込み



熊本地震語り部養成講座

◆全6回講座

(初回9月24日午後6時～7時半)

- ◆参加無料
- ◆講師 永田忠幸さん
- ◆定員 15人(先着)

※開館時間内に電話で申し込み



Mashiki Photography

投稿された写真は、町の広報媒体に使用される場合があります。また、人物等の肖像権については一切責任を負いかねます。

マシキ フォトグラフィー

皆さんのとおきの益城町を教えてください



『田園風景』 清水宏さん
撮影場所：安永



『夏銀河と益城中学校』
福島ショウタさん
撮影場所：惣領



『桜の木で休むクマゼミ』
吉川慶樹さん
撮影場所：総合体育館横



『水トンネル涼しかな』
滝川朋子さん
撮影場所：潮井自然公園

『爽やかな流れ』
林田豊さん
撮影場所：下陳金山川

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください

広報クイズ

正しいもの、または問題本文の中の○に当てはまるものを選択し、記号で回答してください。全問正解者中 10 人に、500 円分の図書カードをプレゼント!

問題1 ヒント…P1～2

小さい命もかけがえのない大切な命。9月は熊本県○愛護月間。

A…河川 B…緑の C…動物 D…目の

問題2 ヒント…P4～9

トマトに含まれる機能性成分は、「○○○○○サイドA」。

A…エクスレオ B…エスクレオ C…エレスクオ D…エオクレス

問題3 ヒント…P14

日本に住む全ての人を対象です。令和7年○○調査にご協力をお願いします。

A…国制 B…国政 C…国勢 D…国宝

応募方法

回答フォーム →  または、はがきに答えと住所、氏名を記入し、〒861-2295 益城町役場「広報クイズ」係へ。

応募締切日… 9月10日必着

前月号の正解… ① - D ② - B ③ - B

当選者(敬称略)…坂井智哉、佐伯幸子、鷹野光代、横野俊勝、城戸明莉、わたなべゆう気、まあたん、夏田あつし、吉本孝子、まはね

応募総数… 97 通 全問正解数… 95 通

イラスト・絵手紙

絵手紙
ありがとうございます!

島田 森田英美さん



絵手紙
ありがとうございます!

小池 滝川朋子さん

絵手紙
ありがとうございます!

古閑 今富正己さん



ご意見・ご感想

投稿されたご意見・ご感想の一部を紹介します(敬称略)。匿名を希望する場合は、氏名の横にその旨を明記してください。ペンネームでもOKです。また、イラストも募集しています。

ようやく「かけるミニトマト」を購入しました。種や皮も入っていて、トマトそのものでした。
P.N れんれん

潮井自然公園は6歳の息子を連れてよく行きまです。無料で水遊び場まであり、とても恵まれた環境だと思います。
辻の城 岡孝宏

Mashiki Photographyの季節の風景の写真が好きです。作品から季節を感じています。
P.N コスモス

キッシュを作りたいとちょうど思っていたので、「幸せごはん」のレシピ、ありがたかったです。早速挑戦します。
P.N まゆママ

潮井自然公園はずーっと気になっていました!先月の特集記事で良くわかり、ぜひ利用したいと思います。ちゃんとマナーを守って、町民みんなの財産なので大切に使いたいです。
P.N リサランパパ

町長さんも飲まれていた豆乳ヨーグルトのスムージー、早速探しに行って、買って飲みます!
古閑 押川光子

いつ読んでも、紙面に登場する人たちの笑顔が素晴らしい。撮影者のお人柄もありますよね!
惣領 山浦美智子

いつもとても楽しみにしています! 見やすく、楽しく、益城のことを知ることができています。
広崎 池田美鈴

新しく整備された潮井自然公園にまつわる歴史と地元の人々の思い、そして老人会の皆様のご尽力で維持されていることに感銘を受けました。町民が知っておくべき情報として、意義ある特集だと感じました。
砥川 吉本孝子

みんなのひろば

こんにちは! 赤ちゃん

わが家の天使



うちやま はこ
内山 葉湖 ちゃん
(辻の城団地)

毎日いろんな表情を見せてくれるね。家族を笑顔にしてくれてありがとう。宝物だよ♡
パパ尚穂さん ママ恵里菜さん

もりもと すずか
森本 涼禾 ちゃん
(五菜)



いつもニコニコのすずちゃん。お兄ちゃん、お姉ちゃんたちとたあーくさん遊んですくすく育てね♡
パパ貴史さん ママ莉加さん



うえむら しろう
上村 史朗 くん
(上砥川)

最高にかわいいしー君! にーに、ねーねにこなされて、愛されて、たくましく育てね!
パパ亮介さん ママ知里さん

みやざき まれは
宮崎 稀晴 ちゃん
(古閑)



まれちゃんの笑顔が家族の癒やしです♡ これからもすくすくすこやかに大きくなあれ~!
パパ仁さん ママ万莉菜さん



- Information
- Event
- Consultation
- Recruitment
- Lecture

お知らせ

コンビニ交付サービス一時停止

システムメンテナンスのため、次の日程で福田・津森郵便局とコンビニエンスストアでの証明書発行を一時停止します。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

期日：9月5日(金)～6日(土)、27日(土)

終日

対象：全証明書

役場住民課 住民係

☎286・3112

粉じんや乾燥機の騒音対策を

もみすり機や乾燥機から発生する粉じんや、夜間の乾燥機の騒音に関する相談が町に寄せられています。次のような対策をして、環境にも人にも優しい農業を実践しましょう。

【粉じんの飛散防止】

- ・集じん装置を活用する(装置がない場合はシートで覆う)。

WEB面談相談

9月22日(日)までに
二次元コードから

要予約

電話相談

当日専用電話 ☎364・0800

問 県司法書士会事務局

☎364・2889

「行政書士制度広報月間」 無料相談会

熊本県行政書士会では、毎年10月を「行政書士制度広報月間」として行政書士のPR活動を実施しており、今年も無料相談会を開催します。

相談内容

・各種許認可／登録(建設業／運送

- ・排出口を民家や道路に向けない。
- ・集じん庫や集じんスペースを設け、効果を確認する。
- 【騒音対策】
- ・刈り取り後は生もみを放置せず、早めに乾燥機に入れて使用時間の短縮を図る。
- ・夜間に乾燥機を使用する場合は、夜間休止モードや静音運転機能を活用する。

問 役場産業振興課 農政係

☎286・3277

緑の募金のお願い

9月1日～10月31日は、秋期・緑の募金運動期間です。

緑の募金は、森林の整備や環境緑化を推進するための募金です。森林・緑を県民共有の財産として守り育て、次の世代に引き継いでいく「みどりの財産づくり」を推進するため、次のような取り組みを行っていきます。

ご支援、ご協力をお願いします。

- ・植樹祭、育樹祭の開催による森林の整備や環境緑化の推進
- ・学校や地域住民が行う地域の緑化活動への支援
- ・緑の少年団をはじめ次代を担う青少年の育成
- ・森林ボランティア団体が行う森林整備などへの支援
- ・緑化キャンペーンによる緑化の啓発活動
- ・被災地の復興のための緑化支援

問 (公社)熊本県緑化推進委員会
☎387・6195

催しもの

里親制度パネル展・相談会

里親制度は、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを家庭に迎え入れ、一緒に生活するという法的に認められた制度です。

この制度を皆さんに知ってもらうために、パネル展と相談会を開催します。相談員から制度説明を受けることもできます。

※相談会は予約優先。当日受け付け可。

【パネル展】

期間：9月5日(金)～17日(土)

場所：交流情報センターミナテラス

展示スペース

【相談会】

日時：9月17日(土)

午後1時～2時、2時～3時

場所：役場1階 相談室

問 広安愛児園 里親支援専門相談員 吉田

☎080・8917・3916

無料講演「聞こえていますか？ 子どもや若者の声」と交流会

社会福祉法人 甘木山学園 坂口明夫理事による講演と、各機関との交流会(会場参加のみ)を行います。

日時：9月27日(土)
午後1時～3時30分

「行政相談月間」無料行政相談会

9月1日から10月31日の行政相談月間に伴い、町では無料行政相談会を開催します。

行政に関する苦情・意見、要望の他、遺言・相続、身近な心配事など何でもご相談ください。相談は無料で、予約不要です。秘密は固く守られます。

日時：10月9日(土)

午前10時～午後3時

(正午～午後1時を除く)

場所：役場2階 会議室2・3

※開始時間より早く到着した時や、

混み合っている時は、会議室2・2でお待ちください。

場所：天草市民センター 大会議室
(熊本県天草市東町3番地)
定員：オンライン100人
会場100人
※先着順
申し込み：
二次元コードか
電話、FAXで左記へ
問 熊本県子ども・若者総合相談センター(COCON)
☎387・7000
FAX 387・8000



相談

高齢者・障がい者のための 成年後見相談会

成年後見制度や相続・遺言、財産管理、福祉サービスの利用などについて、司法書士と社会福祉士が相談に応じます。相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

日時：9月27日(土)
午前10時～午後4時

場所：県司法書士会館(熊本市中央区大江4丁目4番34号)

相談例：
・一人暮らしの今後が不安
・お互いの介護が必要になったときの預金管理などが心配

面談相談：9月22日(日)までに要予約
予約電話 ☎364・2889

問 町行政相談委員 松尾

☎090・5479・7485

くまじョブ労働相談

くまじョブ(熊本県しごと相談・支援センター)では、解雇、労働条件賃金の職場トラブルなどさまざまな労働相談に、専門の相談員が中立の立場から助言します。相談は無料で、秘密は固く守られます。

利用時間：①～⑤午前9時～午後7時
⑥午前10時～午後5時

※祝日、年末年始除く

問 熊本県しごと相談・支援センター

☎352・3613

住 熊本市中央区水道町8・6

朝日生命熊本ビル

9月27日開催 空の日フェスタ 2025 in阿蘇くまもと空港

空の日フェスタ開催！ 各種イベントは9月12日(金)までに「阿蘇くまもと空港オフィシャルサイト」か「空の日ネット」でお申し込みください。

早朝ランウェイウォーク

普段入ることができない滑走路を歩きながら、滑走路上で夜明けを迎えることができます。

時間 午前5時40分～6時40分

(午前5時20分受け付け開始)

対象 小学5年生以上、未成年は保護者同伴

定員 50人

空港制限区域内バスツアー

普段入ることができない空港内をバスで案内。航空機の出発到着を間近で見学できます。

時間 午前9時30分～、10時30分～

午後1時30分～、2時30分～の4回

対象 小学生～高校生、その保護者

定員 25人×4回=100人

熱気球体験&航空スポーツ教室

早朝の空港でくまモンバルーンの体験搭乗などを楽しめます。

時間 午前6時～8時

(午前5時30分受け付け開始)

対象 小学5年生以上、未成年は保護者同伴

定員 100人

管制塔見学・シミュレーター体験

航空管制官が業務を説明。シミュレーター体験と管制塔見学ができます。

時間 午前9時30分～、午後2時30分～

各1時間40分

対象 中学生～高校生

定員 24人×2回=48人

ターミナルビル内でも多彩な催事が行われる予定です。
※天候などにより内容の一部変更や中止となる可能性があります。臨時駐車場は設けませんので、可能な限り公共交通機関をご利用ください。

問 熊本国際空港(株) 地域連携部 ☎232-2311

管制塔見学について

国土交通省大阪航空局熊本空港事務所 総務課

☎232-2853

生涯学習講座(後期)受講生募集

受講料 無料(講座によって材料費などが必要) 下表に記載の定員を超える申し込みがあった場合は抽選とし、結果は9月19日(金)にメールか電話でお知らせします。
 申し込み 右の二次元コードか 生涯学習課窓口(役場1階10番)で 問 生涯学習課 生涯学習係 電 286-3337
 受付期間 9月1日(月)～18日(木)



講座名	日時	場所	費用	定員	持参品
第1回 益城の文化財	10月4日(土) 午前10時	地域共生センター カタル 研修室1	無料	40人	筆記具
第2回 図書館へ行こう(益城の本)	10月28日(火) 午後2時	総合体育館会議室 町図書館	無料	40人	筆記具
第3回 終活の心得	11月11日(火) 午後2時	地域共生センター カタル 研修室1	無料	40人	筆記具
第4回 益城フットパス	11月22日(土) 午後2時	木山・寺迫地区 フットパスコース	参加費 300円	30人	運動靴 帽子
第5回 季節の園芸	12月4日(木) 午後2時	保健福祉センター はびねす 工作室	材料費 2,000円	18人	軍手
第6回 益城の郷土料理	12月6日(土) 午前10時	保健福祉センター はびねす 調理室	材料費 500円	24人	エプロン、三角巾
第7回 益城と台湾	1月29日(木) 午前10時	地域共生センター カタル 研修室1	無料	40人	筆記具
第8回 志賀哲太郎に学ぶ	2月17日(火) 午後2時	地域共生センター カタル 研修室1	無料	40人	筆記具
ふるさと学芸員(四賢婦人講座)	第1・3(金) 午後2時～4時 初回は10月3日	地域共生センター カタル 研修室1	テキスト代 2,200円	20人	筆記具
そろばん	第1・3(金) 午前10時～正午 初回は10月3日	地域共生センター カタル 研修室1	テキスト代 400円～600円	20人	そろばん 筆記具
優しいフィットネス	第2・4(水) 午後2時～4時 初回は10月8日	総合体育館 サブアリーナ	無料	20人	上履き
落語入門	第3(水) 午後2時～4時 初回は10月15日	地域共生センター カタル 研修室1	無料	15人	筆記具

※益城カレッジは全8回の連続講座です。第1回と第8回は全員参加、第2回～第7回は3つ以上選択して受講。

相談

労使間トラブルの解決相談会

県労働委員会では、自主的な解決が難しい労使間トラブルの解決のため、3人の委員(公益・労働者・使用者)による相談会を実施します。費用は無料です。
 日時：10月25日(土) 午前10時～午後4時30分 (受け付け午後4時まで)
 ※原則1人1回限り30分以内
 予約優先
 場所：くまもと県民交流館パレア 9階 会議室5
 問 熊本県労働委員会事務局 電 3333・2752

募集

令和8年度

熊本県立農業大学校学生募集

魅力いっぱいの農業大学校で、業のプロを目指しませんか。
 ・推薦入学者(高等学校か地域推薦) 願書受け付け 9月2日(火)～9日(火)
 ・一般入学者(第1回) 願書受け付け 10月1日(水)～10月7日(火)
 選抜日 12月3日(水)

・一般入学者(第2回) 願書受け付け 令和8年1月5日(日)～16日(金) 選抜日 令和8年2月10日(火)

場所：県立農業大学校(合志市栄3805)
 定員：農学部(修業年限2年)80人
 ※受験料や授業料など詳しくは、左記へ問い合わせてください。

宇城看護高等専修学校

令和8年度生徒募集

資格：中学卒業以上(令和8年3月に中学・高校卒業見込みの人を含む)、男女・年齢不問
 募集人員：30人
 修業年限：2年
 試験日時：11月29日(土)午後0時30分 受け付け開始
 試験会場：宇城看護高等専修学校
 試験科目：筆記試験(中学卒業程度)の一般教養問題、面接
 出願書類など：入学願書・受験票(学校所定)、調査書・卒業証明書(最終卒業学校分)、受験料1万5000円
 願書受付期間：11月4日(火)～26日(水)
 ※詳しくは、左記へ問い合わせてください。
 問 宇城看護高等専修学校

こどもまんなか児童福祉週間 標語募集

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定め、児童福祉の理念の普及・啓発のための行事を行っています。令和8年度の「こどもまんなか 児童福祉週間」に向けて、標語を募集します。詳しくは(公財)児童育成協会ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
 募集期間：8月1日(金)～9月30日(火)
 郵送の場合当日消印有効
 内容：こどもたちを応援する標語や、未来に向けてこどもたちからのメッセージとなる標語
 問 (公財)児童育成協会「標語募集」係 電 03・5357・1174

みんなの掲示板

なかよし親の会参加者募集

発達障がいの子を持つ親同士で悩みやアイデアを語り合いませんか?
 とき 9月20日(土)午前10時～正午
 ところ 復興まちづくりセンター にじいろ

飯野小読み聞かせボランティア募集

飯野小の児童へ絵本の読み聞かせ
 問 なかよし親の会(本田) 電 090・1193・8710

をするボランティアを募集しています。一緒に読み聞かせしませんか。
 とき 木曜日 月2回程度 午前8時20分～8時30分
 ところ 飯野小図書室集合
 問 飯野お話し会(滝川) 電 090・6297・9244

ましきパーキンソン等難病友の会 9月茶話会

特別養護老人ホーム入所方法などをテーマに話します。各種サポートも募集中です。
 とき 9月28日(土)午後1時30分
 ところ 町総合体育館 会議室
 問 ましきパーキンソン等難病友の会 電 090・9070・6846

【参加無料】益城親子ボードゲーム

家族と一緒にボードゲームで遊べます。(小学生以下は保護者同伴。入退場自由)
 とき 9月21日(土)午後1時～5時
 ところ 復興まちづくりセンター にじいろ
 問 益城ボードゲーム会(中島) 電 090・9480・7094

▼「みんなの掲示板」掲載の申し込みは、掲載希望発行月の前々月末日までに役場企画財政課広報係(電 286・3223)へ。
 ※営利目的の記事は掲載不可

中学校日記

学校生活の1コマを学生の手作り(写真・文)でお届けします。



kiyama_chuugakkou

リーダーシップとは
先を見据え、考え、実行する力



きやまくん

8月4日、阿蘇青年の家で開催された3泊4日の青少年赤十字リーダーシップ・トレーニング・センターに参加しました。この研修では、指示や号令がありません。掲示板にある情報を自分たちで把握し、時間内に行動しなければなりません。定期的に掲示板を確認し、次のプログラムの準備を自分で気づき、考え、行動に移す。訓練を通して、自律・自主性の大切さを学びました。この経験を糧に、部活や委員会などで積極的に意見し、学校掲示板の管理運営に生かすなど、学校生活でのリーダーシップ向上につなげたいです。



私がお伝えします

木山中
なかむらほむ
中村颯さん(2年生)

- ♥ Q
- #自分で気づき、考え
- #行動に移す
- #リーダー研修、修了しました!

健康に暮らす。

毎日を笑顔で過ごすために。健康や介護予防に役立つ情報をお届けします。

私たちの体は、
食べたものから
できている



1日7点以上!!
10食品群チェック

健康に過ごすための体づくりに重要なのは、毎日の食事です。なぜなら、体は食べたものからできているからです。

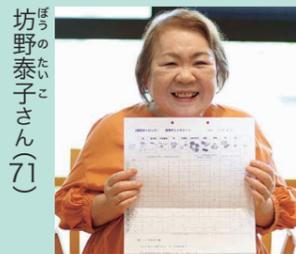
人の体に欠かせないタンパク質。1日に必要な量は年をとっても変わりません。タンパク質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。また、野菜・海藻類・果物に多く含まれるビタミンや、カルシウムや鉄などのミネラルも、体の調子を整える重要な栄養素です。

大切なのは、さまざまな食品を組み合わせることでバランスよく食べること。まずは10食品群の中から1日に7品目を取ることを目標にしてみてください。

町が実施する「体力あっぷ教室」では、管理栄養士が必要に応じ、食品チェックシートにより食生活をサポートします。詳しくは保健事業係にお尋ねください。

健康保険課 保健事業係 ☎ 286-3113

PickUP!



坊野
ほらの
たいこ
子さん(71)

「今まで自宅にあるもので目分量の料理をしていたけど、食材の選び方や調味料の使い方を学んで、献立もバランス良く見直したら、体に良いだけでなく、味もとってもおいしくなったんですよ!」と、食品チェックシートを笑顔で見せる坊野さん。シートは自分の食事の内容が一目で分かり、振り返るのにもとても便利とのこと。趣味の「推し活」についても、にこやかに話してくれました。

町長のちょっと一言 「大雨による被害者へ心からお見舞い申し上げます」



昨年1月の能登半島地震以来、全国の自治体や議会、消防団などからの益城町への視察が増えています。
熊本地震からの復旧・復興が進み、震災前から約1500人減少していた人口がほぼ回復したこと、災害に強いまちづくりが着実に進展していることが評価され視察のきっかけとなっているようです。そのような中、8月6日から九州を中心に記録的な豪雨が降り、貴い命が奪われました。当町を含め、家屋損傷や床上・床下浸水が各地で発生し、河川からの越水や土砂崩れにより道路、河川、農地に被害が生じました。
早期復旧と、被害の大きい自治体への支援が急務と感じていた折、御船町で断水が発生したとの連絡を受け、直ちに給水車を派遣し給水活動を展開しました。さらに、被災自治体への派遣を職員に要請したところ、37人の職員が名乗り出てくれました。職員たちの熱意を受け、これこそが熊本地震への支援の恩返しであり、わが町がより災害に強い町に成長する証であると確信しました。

乳幼児健診 町保健福祉センターはびねす ☎ 234-6123

9月

- 2日 ☕ 4か月児健診
対象者：R7.4.30～R7.5.19生
- 3日 ☕ 3歳児健診
対象者：R4.1.19～R4.2.15生
対象者には、個別に通知します。
時間は、通知をご覧ください。
- 9日 ☕ 7か月児健診
対象者：R7.1.19～R7.2.10生
- 9日 ☕ 1歳6か月児健診
対象者：R6.1.31～R6.2.19生

10月

- 3日 ☕ 3歳児健診
対象者：R4.2.16～R4.3.16生
- 7日 ☕ 4か月児健診
対象者：R7.5.20～R7.6.10生
対象者には、個別に通知します。
- 7日 ☕ 1歳6か月児健診
対象者：R6.2.20～R6.3.12生

※対象者は予定です。状況により変更になる場合があります。

善意の灯
社会福祉協議会 ☎ 214-5566

香典返しに替えて次の方々から寄付をいただきました。(敬称略)

お名前	(行政区)	故人
平木 正秀	(川内田)	美保子
上村 光之	(本土山)	スミ子
岡本 光正	(上砥川)	房子
中桐 智昭	(広崎2町内)	艶子
中島 昌治	(古閑)	忠義
杉原 道夫	(下寺中灰塚)	京子
上村 健	(畑中)	キヌエ
松下 竜彦	(惣領3町内)	春雄
古賀 千賀子	(馬水北)	谷一
松本 浩治	(辻の城団地)	昌晴
大場 敬子	(平田中)	保

次の方々から寄付をいただきました。

ましき少年少女合唱団

ふるさと納税

全国からたくさんの「ふるさと納税」を頂き、心より感謝申し上げます。

令和7年度
7,495件 11,864万円
令和7年7月末現在

編集後記

◆ 今回の特集は「みんなのひろば」のコメントから着想を得たものですが、取材先で偶然そのコメントをくれた本人に出会いました!
▼ 読者からのコメントは全て大切に読んでいます。実現困難なものもありますが、できるだけ限り紙面に添えていきたいと思えます。係
◆ 広報担当になって間もない頃、取材させてもらった「一九ちゃん」の閉店前、連日大行列のお客さんのために、仕込みはなんと前日夜10時から! 閉店の日を迎えたお二人の、ホッとした軽やかな笑顔を写真に収めることができ、感激です。ありがとうございました! 係



最新情報は、ホームページで確認してください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 ■母子健康手帳交付 ■子育て広場 ■消費生活相談室	2 ■からだ de あそぼ	3 ■心配ごと相談	4 ■夜間納付相談	5 ■認知症伴走型相談	6 ■じどうかんまつり ・10:30～(乳幼児) ・14:00～(小学生)
7	8 ■消費生活相談室	9	10 ■ふあん!ふあん!ままくらぶ 10:30～ 申込9/1～8 ■心配ごと相談	11 ■母子健康手帳交付 ■子育て広場 ■おひざにだっこのおはなし会 ■せいさく ■夜間納付相談	12 ■女性のこころとからだなんでも相談 ■認知症伴走型相談	13 ■みんなのおはなし会
14	15	16 ■母子健康手帳交付 ■もの忘れ相談室	17 ■心配ごと相談	18 ■夜間納付相談	19 ■認知症伴走型相談	20
21	22 ■母子健康手帳交付 ■おはなし ■消費生活相談室	23	24 ■心配ごと相談	25 ■おひざにだっこのおはなし会 ■夜間納付相談	26 ■誕生会※3日前までに申込 ■認知症伴走型相談	27 ■みんなのおはなし会
28	29 ■母子健康手帳交付 ■消費生活相談室	30 ■専門医によるこころの相談	10/1 ■心配ごと相談	2 ■夜間納付相談	3 ■認知症伴走型相談	4

保健福祉センター はびねす
☎ 234-6123

- 母子健康手帳交付
完全予約制(個別に交付)
- 子育て広場(育児相談)
一部予約制
(母子手帳アプリ「母子モ」から予約可)
- 女性のこころとからだなんでも相談
完全予約制(1週間前締め切り)
- 専門医によるこころの相談
完全予約制(1週間前締め切り)

益城町図書館 ☎ 287-8411

- おひざにだっこのおはなし会
11:00～11:30
- みんなのおはなし会
14:00～14:30

益城町児童館 ☎ 234-6124

- ふあん!ふあん!ままくらぶ
「フラガールリース作り」
- じどうかんまつり
※受け付けは終了しました
- 【おひさまひろば】10:30～
- からだ de あそぼ ■誕生会
- おはなし ■せいさく

福祉課

- 心配ごと相談 10:00～15:00
役場1階相談室D
☎ 214-5566 (社会福祉協議会)
- もの忘れ相談室 13:30～16:30
役場1階相談室D 予約制
☎ 214-5566 (社会福祉協議会)
- 認知症伴走型相談 16:00～20:00
第1週 惣領4町内公民館
第2週 下辻団地集会所
第3週 田原第二団地集会所
第4週 小池秋永公民館(15:30～19:30)
☎ 080-7079-5819(花へんろ)

税務課 ☎ 286-3116

- 夜間納付相談 17:15～20:00

上益城5町消費生活相談室
9:00～16:00

- 月 益城町 ☎ 286-3210
 - 火 御船町 ☎ 282-1226
 - 水 嘉島町 ☎ 237-1112
 - 木 甲佐町 ☎ 234-3223
 - 金 山都町 ☎ 0967-72-3133
- 各役場に専門相談員が配置されており、お住まいの地域に関わらず相談が可能です。

9月の休日当番医

診察時間/午前9時～午後5時

7日 (日)	かがクリニック	(木山)	☎ 286-2023
14日 (日)	益城なかぞのクリニック	(宮園)	☎ 286-1700
21日 (日)	益城中央病院	(宮園)	☎ 286-3151
28日 (日)	砥川クリニック	(砥川)	☎ 286-5770

※変更などがある場合があります。事前に医療機関にご確認のうえ受診してください。

マイナンバーカードを持っていれば、コンビニや福田・津森郵便局で手軽に各種証明を取得できます。



町ホームページ



LINE
益城町



Instagram
@mashiki_town



X(旧Twitter)
@mashiki_town

