

家族時間を優しく包む
潮井さんの秋の夕暮れ



【特集】食改さん。

おいけあきなが しもばる
【わがまち散歩】小池秋永・下原 編



GAMADASHIMON 益城の がまだしもん! —vol.62— さいとうてるよ 齊藤輝代さん (古閑)

私は生涯、 書き続ける

作家・齊藤輝代 教職と文学、二つの道

杉堂出身の作家・齊藤輝代さんは、子どもの頃から思いを巡らせるのが好きでした。小学1年生の時、初めて思いを形にした詩「筆箱のえんぴつと消しゴム」は、けんかをしながらも絆を深める文房具たちの交流を描きました。そこから物語の世界にのめり込み、本の虫と言われるほど多くの書籍を読み、自らの世界観を広げていきました。しかし、齊藤さんが最初に選んだ道は文学ではなく教職。両親が教師だった影響もありましたが、同郷である矢嶋家の一人、四賢婦人・竹崎順子の存在が、彼女の人生の道しるべとなりました。

後世に「校母」と称され、女子教育に人生をささげた順子に感銘を受けた齊藤さんは、23歳から国語の教師として教壇に立ちました。「子どもの成長に何度も立ち会えるのが教師の特権。教え子が巣立ち、立派になっていく姿を見届け

るたび、順子さんの心境を理解できました」と語ります。そして教壇から文壇へ

下段写真左から／「夜明け」収録の短編集『百年の綿菓子』と詩集『時をあるく』／「矢嶋家の人々」は第9章を執筆中／『まんが四賢婦人物語』も代表作の一つ／座長を務める劇団「鶴の子」の活動



問い合わせ先

益城町役場

⑤宮園 702

☎ 286-3111(代表)

☎ 286-3201

☎ 286-3388

☎ 286-3380

☎ 286-3116

☎ 286-3112

☎ 289-8077

☎ 286-3113

☎ 286-3114

☎ 234-6113

☎ 286-3115

☎ 289-1400

☎ 286-3117

☎ 286-3307

☎ 286-3337

☎ 287-4330

☎ 286-3277

☎ 289-8307

☎ 286-3224

☎ 286-3171

☎ 286-3301

☎ 286-3170

☎ 286-3340

☎ 289-8308

☎ 289-2930

☎ 286-3312

☎ 286-3155

☎ 273-8820

☎ 286-3223

☎ 286-3111

☎ 286-6665

☎ 286-3210

☎ 286-3351

交流情報センターミナテラス(図書館)

⑤木山 236

☎ 287-8411

復興まちづくりセンターにじいろ

⑤宮園 702

☎ 284-1711

地域共生センターカタル

⑤木山 594

☎ 237-8822

保健福祉センターはびねす 健康保険課 健康増進係

⑤惣領 1470

☎ 234-6123

児童館

⑤惣領 1470

☎ 234-6124

学校給食センター

⑤宮園 943-1

☎ 286-8535

文化会館

⑤木山 381-1

☎ 286-1511

キズナパーク

⑤木山 236

☎ 289-2433

水道センター

⑤寺迫 51-1

☎ 286-6880

浄化センター(下水道)

⑤馬水 1194-2

☎ 286-1131

クリーンセンター

⑤寺迫 290

☎ 286-4190

益城斎場

⑤福原 5740

☎ 286-0877

益城西原消防署

⑤寺迫 202-1

☎ 286-2119

社会福祉協議会

⑤惣領 1476-1

☎ 214-5566

人びとの動き

令和8年8月末現在。()内は前月比。

人口	34,483 人	(- 24 人)	8 月中	出生 / 23 人
男	16,644 人	(- 7 人)		死亡 / 37 人
女	17,839 人	(- 17 人)		転入 / 105 人
世帯数	15,097 世帯	(± 0 世帯)		転出 / 115 人

今月の表紙

秋風が心地良くて、キャンプに最適な季節になりました。

今月の表紙は、潮井自然公園キャンプ場で親子キャンプを満喫する中村康佑さん、真希さん、灯楓ちゃん家族です。

キャンプ場の予約は、町公式 LINE アカウントから！



広報 ましき 10 No.596

M A S H I K I
town Public Relations magazine

03 益城のがまだしもん！

04 食改さん。

08 わがまち散歩「小池秋永・下原編」

12 ましきインフォメーション

被災した建物の解体・撤去(公費解体)/災害ごみ仮置き場への搬入許可について/あなたの力が「ふるさと」を守る！ 消防団員募集/「益城町みんなの秋祭り 2026」中止のお知らせ/在宅で介護している人へ介護者手当を支給/リ災証明書を受け付けは10月30日で終了します/令和8年熊本地震を踏まえた住民意見交換会/令和8年度巡回結核検診/骨粗しょう症検診/新型コロナワクチン定期予防接種/国民年金保険料の育児免除制度が始まりました/はびねす夜間運動講座参加者募集

17 まちなか Pick UP!

町消防団が16年ぶりに優勝!/町のにぎわいと復興にさらなる貢献を/暮らしと防災の拠点、間もなく誕生

18 安全×安心/益城の文芸

19 人権～みんなが幸せになるために～

20 町有施設情報(ミナテラス/カタル)

21 町有施設情報(文化会館/にじいろ)/つなぐ補助金ニュース

22 みんなのひろば

24 暮らしの情報

お知らせ▶災害ボランティアへの参加にご協力ください/森林の土地取引は県への事前届け出が必要です/10月1日は「法の日」です/建設業の退職金なら建退共!/特別支援教育に関する就学に向けての説明会/光回線サービスの電話勧誘トラブルにご注意ください/催しもの▶令和9年益城町20歳の集い/公開講座「益城から全国へ!熊本地震の後悔から得た防災収納術」/記念講演会「今しかできないこと～声を出す楽しさを共に～」/里親制度パネル展/起業を考えている人へ「創業セミナー」開催/リサーチパークフェス 星空シネマ/60歳からのシニア応援セミナー/西部方面航空隊創隊65周年 高遊原分屯地創立55周年記念行事/相談▶「行政書士制度広報月間」無料相談会/講座▶無料「ましきの文化財リレー講座」/生涯学習単発講座「心のケアとマイナドフルネス」/みんなの掲示板

27 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



益城町の食改さん 健康づくりの発信地

益城町の食改さんの設立は平成10年。現在、28人のメンバーが活動しています。月1回の定例会をはじめ、料理教室、健康フェスタでの啓発活動、地域サロンでの講話、小・中学生を対象とした出前講座など、その活動は多岐にわたります。

また、家族や身近な人へ活動で学んだ知識を伝えることも、大切な役割の一つ。

「新しいことを次から次に知るのが楽しくて。家族や近所の人にもおすそ分けしたくなるのよ」と、笑顔でうなずき合う皆さん。こうした交流の積み重ねが、地域ぐるみの健康づくりを支えています。



一番大切なことは 仲間との絆

そして、郷土の食を未来へつなぐため、地産地消の取り組みや郷土料理などの食文化の継承にも力を入れています。小・中学校の出前講座で子どもたちに伝えている町の郷土料理「姫だご汁」もその一つ。「郷土料理には、その土地で収穫された旬の食材をふんだんに使います。だからおいしくて栄養もたっぷり。私たちが子どもの頃に母に作ってもらった思い出の味を、今の子どもたちにもぜひ受け継いでほしいんです」と、会員の森川榮子さんは、食と地域に対する愛情をにじませました。

「先輩たちはとてもパワフルで、何でも優しく教えてくださるんです」と、新人の浦田梢さん。加入のきっかけは、安全・安心な食への関心からでした。

「普段の料理は自己流になりがちですが、栄養についての正しい知識や、栄養バランスが考えられたメニューは本当に勉強になります」と、浦田さんは声を弾ませます。

しかし、食改さんの活動の一番の魅力と皆さんが口をそろえて語るのは、何といても「仲間とのつながり」です。活動中は、常に笑い声が絶えません。

「私たちが楽しいと思える活動じゃないと広がりません。今後も絆を深め、温かい環境をみんなで作り上げて行きたいですね」と、森美智子会長は、満面の笑顔で語りました。



食改さん。

— 私達の健康は私達の手で —



私たちの町の『食改さん』を知っていますか？
地域で健康と笑顔を届ける食のボランティア、
「食生活改善推進員」の活動に迫ります。

全国で10万人 食と健康の伝道者

ピンク色のシャツに刻まれた『私達の健康は私達の手で』というスローガンが目印。「食生活改善推進員」、通称「食改さん」は、全国に10万人以上の会員を持つ食のボランティア団体です。食と健康について研鑽を重ね、その知識を地域へ伝え続けています。

そのルーツは、戦後間もない昭和20年代にさかのぼります。当時は食糧難による栄養不足が深刻で、高い乳児死亡率が大きな社会問題でした。

この状況を改善すべく、保健所を中心に全国で主婦を対象にした「栄養教室」が開設されます。そこで健康的な生活についての正しい知識と技術を身につけた主婦たちが、自ら実践者となり、地域へ普及する活動をスタートさせました。これが、食改さんの活動の歴史の始まりです。

健康寿命と郷土の食 食改さんの新たな役割

時は流れ、現代。私たちの食を取り巻く環境は大きく様変わりしました。

その時代の変化に伴い、食改さんの役割も変化しています。新たに掲げたサブスローガンは「のびそう健康寿命つなごう郷土の食」。

健康づくりは、若い時期からの日々の積み重ねが大切です。しかし、多様化した現代の食生活は、栄養バランスの偏り、不規則な食事、食そのものへの関心の低下など新たな課題を生み出しています。

そうした中で今、改めて見直されているのが、先人の知恵が詰まった「郷土の食」。

心身の土台となる日々の食事を整え「健康寿命」を伸ばし、豊かな「郷土の食」を未来へつないでいく。この二つの目標を掲げ、食改さんは地域に根差した活動を続けています。

求む！食改さん。

食改さんとして一緒に活動してくれる人を募集しています。

年会費：会員 1,300 円(準会員 650 円)
入会希望者は下記へ問い合わせの上、月1回の定例会にご参加ください。年度途中からの参加も可能です！

☎ 保健福祉センターはびねす ☎ 234-6123





ゴーヤのこかけ

こちらが町の郷土料理！小麦粉をかけて作ることから「こかけ」と呼ばれています。カボチャの甘味でゴーヤの苦みがまろやかに なります。



材料(2人分) ゴーヤ 80g、カボチャ 60g、ナス 40g、タマネギ 40g、油小さじ2、だし汁 300cc(市販のものでもOK)、薄口しょうゆ小2/3、みりん小2/3、水溶き小麦粉(小麦粉 8g、水大1)

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、野菜を炒め、全体に油が回ったら、だし汁を材料がつかるまで入れ、薄口しょうゆ、みりんを入れる。
- ③野菜に火が通ったら、水溶き小麦粉を全体を混ぜながら回しかけ、つやが出るまで炊いて完成。



切り方の工夫一つで料理の手際も楽しさも変わるよ



ささがき

ゴボウなどの細長い食材に用いる切り方。片手で材料を回しながら、包丁を寝かせて、鉛筆を削るように薄くそぐ。



半月切り

輪切りを半分にした、半月形の切り方。先に輪切りにすると形がバラバラになるので、最初に縦半分に切るのがコツ。



いちよう切り

半月切りをさらに半分に切って「いちよう」の形にする切り方。半月切りと同じく、最初に縦に四等分するのがポイント。



小口切り

ねぎなどの細長い食材を、端から筋に直角に垂直に切る切り方。「小口」とは材料の“端”のことを指す。幅は食材に応じて変える。

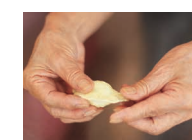
作り方

1 材料の下ごしらえ

- ①干しシイタケは前日から水でもどし、細切りにする。
- ②こんにゃくは下ゆでして食べやすい大きさにちぎる。
- ③ゴボウは皮をむき、**ささがき**にして水にさらす。
- ④油揚げは一口大に、サトイモは皮をむき、**半月切り**に、ダイコンとニンジン皮をむき、**いちよう切り**に、小ネギは**小口切り**にする。
- ⑤いりこは頭とはらわたを取り、ミキサーで粉碎する。
- ⑥上記の材料をシイタケのもどし汁と水を混ぜたもので10分程度煮て、火を止めておく。

2 団子を作り、仕上げる

- ①皮をむき、水にさらしてアクを抜いたサツマイモを**竹串が通るまで**ゆで、ザルに取り出す。
- ②①を潰し、砂糖を混ぜ、皮用とあん用と半分に分ける。皮用は①の煮汁を繋ぎとして少しずつ加え、小麦粉とこね合わせ、耳たぶくらいの柔らかさに調節する。皮とあんはそれぞれ四等分にする。
- ③皮を丸く伸ばし、**餃子を作るように**あんに包む。
- ④**1**に団子を加えてさらに煮る(10分程度)。団子に火が通ったら、みそをときいれる。器に盛り付け、小ネギを散らして完成！



食改さん
おすすめの
郷土料理。

姫だご汁

材料(2人分)

干しシイタケ…4g
こんにゃく…40g
油揚げ…6g
ゴボウ…30g
ダイコン…40g
ニンジン…20g
サトイモ…40g
いりこの粉…2g
干しシイタケのもどし汁 } 合わせて
水 } 600cc
みそ…40g
小ネギ…適宜
★団子
サツマイモ…50g
砂糖…3g
小麦粉…30g

丁寧な下ごしらえは愛情の証
お姫様の肌のようなプリっとした団子と
たっぷり野菜を召し上がれ。

団子の生地にイモあんに練り込むことで、時間がたってもモチモチのおいしさが続くんです。柔らかくてすべすべなお団子が、まるでお姫様の肌のようなということから『姫だご汁』と呼ばれるようになったそうです。腹持ちもよくて栄養もたっぷり！益城町の郷土料理を、ぜひご家庭でも味わってみたいですね。

旅立たれたと聞きました。仏壇の前で滝川さんは、美智子さんが最後まで貫いた「生きること」への強い意志について話してくれました。

生前は好き嫌がなく、滝川さんの手料理を「おいしい、おいしい」と喜んで食べていたという美智子さん。病気で食が細くなっても、食べたいものを伝える意欲を持ち続けたそうです。

「お医者様に『家で作った料理を食べさせたい』と相談し、スープやミキサー食を自宅で用意して食べさせ、病院での食のリハビリを重ねた結果、固形食を口にするまでに回復したんです。『食べられた』と本人が一番うれしそうで、家族も感動したものです」と振り返ります。そして「義母が身をもって教えてくれたのは『生きることは食べること』という生きざまでした」と、最後まで寄り添い続けたその言葉には、食を通じて命と向き合った家族の強い絆を感じずにはいられません。美智子さんのご冥福を、心からお祈りします。



いつも忙しく活動している滝川さん



水神さんを守るようにそびえるムクの木



小池秋永地区にたたずむ水神さん



令和8年熊本地震発災からおよそ2カ月。普段の暮らしを取り戻しつつある一方で、未だ地震の爪痕が残るご家庭もあります。

それでも、前を向いて歩む人々の暮らしと、変わらぬにそこにある地域の温もりを訪ねて。今回は、小池秋永・下原を巡りました。

二人でいつちよ!? 共に百歳まで

「なんさま、たまがったね」、「もう、いつときや、地震は来んて思つとったけんね」と、再会して開口一番にそう話す森川護さんと征子さん夫婦。

発災時、歩いて帰宅中だった護さんは自宅敷地の入り口で、突然の揺れに襲われ、転倒。腕を骨折するというアクシデントに見舞われました。それでも「年寄りにしちゃ、治りの早かごたる」と笑い飛ばすポジティブさは健在です。

前回の散歩では、小池秋永地区で生まれ育



今回も楽しい話を聞かせてくれた森川さん夫婦と、ひ孫の絢音ちゃん

った幼なじみのお二人のなれ初めを紹介したところ反響を呼びました。「二人でおると、誰んかれん(誰もかれも)『相方はどぎゃんしたつな?』て聞かすもん。だけん、いつもピタッと離れんでおつたい」と笑う護さん。すると征子さんも「畑に野菜ばかり行っただけでん『護さんな?』て尋ねらすとたい。私たち

生きることは 食えること 義母が教えた生きざま

散歩の再会、第二弾は、いつも精力的に活動している滝川朋子さんを訪ねました。

変わらない元気な笑顔で迎えてくれた滝川さんですが、2年前のこの散歩で、共に温かい笑顔を見せてくださった義母の美智子さんが、昨年94歳で

や、二人でいつちよ(一つ)とだろねつ」とうなずき合います。

そんな森川家には最近、意外な来訪者も。「イノシシの来つとたい。こるが人慣れしとつて、おてちいた(落ち着いた)もん。家のいん(犬)も吠えんもん。『こつちゃんけえ(こつちにおいで)』て言うと、しつぽ振つて来つとたい」と話す護さんの隣で征子さんは「悪さばせんとかよばつてんね」と少し心配顔。

そんなお二人の元気の秘訣は「なつたけ(なるべく)動くこつ(事)」、「行かるつところによ、どけでん行くこつ」、「なんさま、しゃべるこつ」だとか。そろって90歳目前のおしどり夫婦の目標は「共に百歳まで」。根っからの明るさとパワーで百歳はもちろん、その先もむつまじく過ごされること請け合いです。



2年前、楽しくおしゃべりを交わした亡き美智子さん(右)との思い出のカット

どっちつかずの下原は どっちとも仲良し

現在30戸ほどが暮らす下原地区。小池秋永地区と同じく、行政区の一つとして数えられています。

「もともと下原は、小池秋永地区と古くから行事などを一緒にやってきました。ばつてん、距離が近いのは隣の東無田地区。『どっちつかずの下原』なんて言われますばつてん、どっちとも仲良くできるのが下原の良さです」と話すのは、原



原口さんの、亡き夫の剛さんとのトルコ旅行の一枚

口晶子さんです。

原口さんは20歳の若さで、嘉島町から農家を営む原口家に嫁いできました。若い頃から海外旅行が大好きで、訪れた国は数知れず。「一人で旅行しよつたら、自然と主人もついて来るようになって」と笑いながら、2年前に91歳で亡くなつた夫の剛さんと訪れたという、思い出深いトルコ旅行の写真集を見せられました。

そこには、訪れた場所の歴史や建造物の解説も丁寧に貼ってあり、旅への情熱が伝わってきます。「主人の写真が少ないのは、ず



原口さんの手作りの布小物



穏やかな口調で話してくれた原口さん

つとカメラ担当だったから」と懐かしそうに目を細めます。

そんな原口さんの現在の楽しみは、東無田地区の女性で結成された「絆の会」の集まり。「皆さんとおしゃべりしながら、小物や帽子、洋服などを作っていると、あつという間に時間が過ぎてしまふとです」と言つて作品を見せてくれました。

「作つたそばから、娘や友だちが『これ、ちょうだい!』つて持ち帰つてしまふけん、手元にはあんまり残つとらんとですよ」とうれしそうに笑顔を見せました。



幸せごはん

～わが家の台所から～



カボチャの煮物

おくだちかこ
奥田千華子さん(古閑)

家族が大好きなメニューは、カボチャの煮物。特に2歳の長男・暖之はカボチャを潰してご飯に混ぜてあげると喜んで食べます。

煮物料理が得意になった理由は調味料。特に岐阜県の酒造メーカーから取り寄せるみりんは、どんな煮物もおいしく仕上がります。

料理教室で習った「台所は家庭の薬局」という教え。安心・安全な調味料を使うことは、家族の健康を支えられることと同じです。これからも大切にしたい教訓です。



千華さんと、元気いっぱい
の暖之ちゃん

レシピ

【材料】

カボチャ1/4個、水100cc、みりん大3、しょうゆ大1、ブロッコリースプラウト適宜

【作り方】

- ①食べやすい大きさに切ったカボチャの面取りをする。
- ②鍋に水を入れ、①のカボチャを加えて落としづたをして煮る。
- ③ある程度火が通ったら、みりんとしょうゆを加える。煮えたら火を止めて冷まし、味を染みこませる。
- ④器に③を盛りブロッコリースプラウトを添えて完成。

わがまち散歩



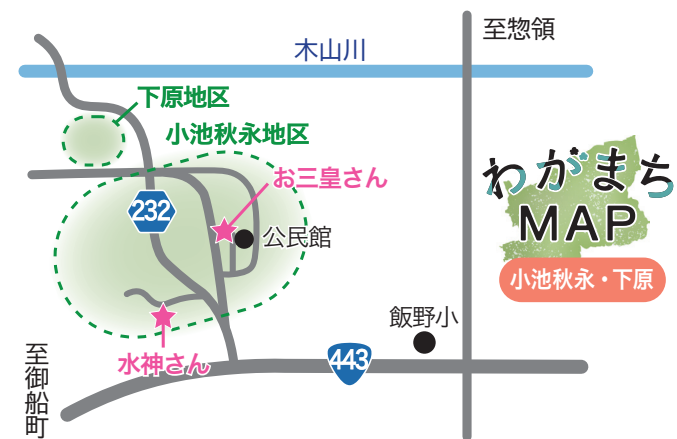
10月末からミニトマトの出荷が始まります

そんな富永さんが心にかけていることは、地域の高齢者との関わり方です。「近所に一人暮らしのおばあちゃんがいまして。たまに料理を余分に作って差し入れし、様子を见に行くんです。『何かあったら呼んでね』と伝えてはいるけれど、やっぱり



ほがらかで明るい富永さん

り遠慮されてるんじゃないかって。もう少し時間に余裕ができたなら、そうしたお手伝いをもっとできたらと思います」と話します。どんなに時代や暮らしが変わろうとも、相手を思いやり、絆を紡ぎ続ける人たちの姿が、小池秋永・下原地区には深く根付いていました。



朝夕は涼しくなり、頭を垂れ始めた稲穂の上に波を描くように、吹き抜ける風の姿が映し出されます。

散歩の終わりに

ちょうど2年前の今頃、小池秋永の散歩で出会えた笑顔にも再会できました。残念な訃報もありましたが、過日の地震を乗り越えて暮らす、皆さんの元気な様子に触れてほつと胸をなでおろしました。



上 / 宮座で供える紙垂を製作(写真は吉崎さん提供)
左 / 氏子の皆さんに大切にされている「お三皇さん」

小池秋永地区には今も数組の組内の風習が根付いており、古くからの伝統行事が守り継がれています。春と夏に行われる「川祭り」では、ワラで編んだタコの中にお神酒をひそませて川沿いにつるします。毎年9月第1日曜日は「宮座」が開かれ、区長の吉崎博美さんの組内では、神社に供える「紙

組内の絆



上 / 祠の周りに置かれている丸い石
左 / 組内の話を聞かせてくれた皆さん

垂作りも恒例行事の一つ。また「お三皇組」も結成されており、8月15日に「お三皇さん祭り」も開かれます。小池秋永地区の高台に鎮座する祠にご神体が祭られ、周囲には丸い石がたくさん置かれています。「イボができたらかこの丸い石を当ててなでると治る、治ったら、お札の別の丸い石を供えるようになった

たと伝わります」と吉崎さん。祠に集まった組内の皆さんは全員が幼なじみ。「年に数回は集まり、昔ながらの風習を守つとりまします。ばつてんいくつになつても、年上の人には頭の上がらんとです」と渡邊章一さんが言うのと、どつと笑いが起きました。

柿栽培の大ベテラン

柿作りに情熱を注ぐ田邊義則さんは、柿栽培歴58年の大ベテラン。「父と柿作りを始めたのが19歳のとき。65歳で会社を退職するまでも週末や有休を使って携わつてきました」と話します。

その日は「刀根早生」という品種の渋柿に袋掛けをし、渋抜き剤を入れて48時間経過したというタイミングで「48時間経つたら渋抜き剤を取り出す、なんさま手間のかかる作業です」としたたる汗を拭きます。出荷は10月末から11月中旬にかけて。毎年1200キほどの収穫量を、田邊さんは一人でこなすというから驚きです。

休日には牛深の海で釣りをするのが楽しみとのこと。「釣つた魚を自分で刺身にして晩酌するのは最高」と豪快に笑う田邊さん。76歳とは思えないほどの若々しさです。

心にかけていること



ばつてん甘柿や太秋柿を栽培する田邊さん



たわわに実る柿。出荷も間近です

「広報紙に載るんですか？ 毎月、楽しみに読んでる実家の母が喜びます」と気さくな笑顔を見せるのは、富永貴美子さん。

小谷出身の富永さんは21歳のときに、同い年の夫・一成さんと結婚。夫は一人っ子で育ちましたが3人の息子に恵まれ、子育ても楽しそうでした」と富永さん。すでに息子さんたちも独立し、夫婦でミニトマト作りに精を出す日々だそうです。

「益城町みんなの秋祭り 2026」中止のお知らせ

本紙 7 月号でお知らせした「益城町みんなの秋祭り 2026」は、令和 8 年熊本地震発生に伴う現状を踏まえ、8 月 28 日開催の益城町夏祭り実行委員会役員会により、中止することが決定されました。

参加を楽しみにされていた皆さまには謹んでおわび申し上げます。来年度、従来どおりの形で祭りが開催できるよう、委員会にて準備を進めてまいります。

在宅で介護している人へ介護者手当を支給

「被介護者」を常時介護している「介護者」に対し、その労をねぎらうことと、福祉の増進を目的として手当を支給します。

この場合の被介護者とは

町に住民登録があり、基準日(10 月 1 日)前の 1 年間、次のいずれかに該当し、常時介護が必要な人。

- ①介護保険制度の要介護 4 以上
- ②身体障害者手帳 1 種 1 級所持(①と同程度の状態に限る)
- ③療育手帳 A1 所持(①と同程度の状態に限る)

この場合の介護者とは

基準日(10 月 1 日)現在、町に居住し住民基本台帳に記載されていて、続けて 1 年以上被介護者と同居し在宅介護している人

支給の対象とならない場合

- 被介護者か介護者が、令和 7 年 10 月 1 日から令和 8 年 9 月 30 日までの 1 年間に、次のいずれかに該当した場合。
 - ・病院、施設などで 30 日を超える入院／入所／ショートステイ利用
 - ・他の市町村が支給する在宅ねたきり老人等介護者手当など(同様の手当を含む)の受給
 - ・「特別児童扶養手当等の支給に関する法律」の規定による特別児童扶養手当／障害児福祉手当／特別障害者手当／福祉手当(「国民年金法等の一部を改正する法律」の規定による改正前の「福祉手当」)の受給
- ※全て当該被保険者が対象の手当に限る

益城町みんなの秋祭り(中止)

期日 10 月 31 日(土)
場所 キズナアリーナ駐車場を中心としたキズナパーク一帯

☎ 夏祭り実行委員会事務局(産業振興課 商工観光係)
☎ 289 - 8307

申請と支給について

申請期間 10 月 1 日(木)～ 30 日(金)
(土・日曜・祝日を除く)

※期間中の申請が困難な場合、その理由を明示した上で 12 月 25 日(金)まで申請可(土・日曜・祝日を除く)。

受付場所 福祉課(役場 1 階 7 番窓口)

持参物

- ・介護者と被介護者の認印(スタンプ式不可)
 - ・介護者と被介護者のマイナ保険証か資格確認書
 - ・介護者の預貯金口座が分かるもの(預金通帳など)
 - ・【被介護者が障がい者の場合】障害者手帳
- ※申請時に介護者の介護状況などを調査し、後日、訪問調査を行う場合があります。

支給額

年額 5 万円。次のどちらかに該当する場合は、年額 10 万円

- ・【被介護者要件①該当者】入院等と介護サービス利用がない
- ・【被介護者要件②か③該当者】入院等と障害福祉サービス、障害児通所支援利用がない

支給方法 調査・審査後、口座振り込み

※前回受給した人でも、今回該当しない場合があります。

☎ 福祉課 包括支援係 ☎ 234 - 6113

障がい支援係 ☎ 286 - 3115

被災した建物の解体・撤去(公費解体)

個人が所有する家屋や倉庫、中小企業者が所有する事務所、店舗などの建物を、所有者の申請に基づき、所有者に代わって町が解体・撤去(公費解体)します。

対象となる建物

り災証明書か被災証明書(公費解体用)で半壊以上の判定を受けた建物

申請期限 10 月 30 日(金)
受付時間 平日の午前 9 時～午後 4 時
申請場所 役場 1 階ロビー
提出書類 申請場所で配布している他、町ホームページからダウンロードできます。



☎ 住民課 環境衛生係 ☎ 289 - 8077

災害ごみ仮置き場への搬入許可について

災害ごみ仮置き場へ災害ごみを持ち込むためには、「搬入許可証」が必要です。

搬入許可証を申請できる人

- ・公費解体を申請して、解体前に建物内の家財などの片付けを行う人
- ・特別な事情(入院、長期出張など)により 9 月 11 日までに災害ごみを仮置き場へ持ち込めなかった人

申請に必要なもの

- ・災害ごみ搬入許可申請書
 - ・仮置き場へ搬入するごみの写真(搬入するもの全ての写真、スマホで撮った写真でも可)
- 【代理で申請・搬入する場合】
- ・委任状
 - ・本人確認書類の写し(委任者のもの)

受付期間 ① 11 月 6 日(金)まで(公費解体以外)
② 12 月上旬まで(公費解体)

受付時間 平日の午前 9 時～午後 4 時

申請場所 役場 1 階ロビー

注意事項

地震に伴い建物が被災した場合であっても、応急修理制度などの他の公的支援を利用した工事の際に発生する廃材などのごみは、仮置き場へ持ち込めません。

その他

その他の注意事項や仮置き場の情報など、詳しくは町ホームページをご確認ください。申請書などのダウンロードもできます。



☎ 住民課 環境衛生係 ☎ 289 - 8077

あなたの力が「ふるさと」を守る！ 消防団員募集

益城町消防団は、平成 28 年熊本地震、令和 5 年 7 月豪雨、令和 8 年熊本地震など、さまざまな災害で多岐にわたり活躍しています。しかしながら少子高齢化や社会構造の変化などにより、年々、団員数が減少しています。ふるさと「益城町」の安全安心を守るため、消防団は不可欠です！ ぜひ、皆さんの力をお貸しください！

団員には、「年額報酬」と災害などの出動に対する「出動報酬」の 2 つの報酬がある他、公務災害補償、福祉共済、退職報償金などさまざまな制度により消防団の活動が保障されています。

入団を希望する人は、知り合いの消防団員が役場危機管理課にご連絡ください。入団を希望する班へ取り次ぎます。

入団資格 町内在住か在勤の 18 歳以上

☎ 危機管理課 ☎ 286 - 3210



骨粗しょう症検診

対象者	町に住民登録がある 40 歳以上の女性 (令和 9 年 3 月 31 日時点の年齢)	骨粗しょう症検診の受診目安は、状況によって異なりますが、一般的には 5 年に一度の受診が推奨されています。
内容	エコー検査による骨密度測定	以下の人は本検診の対象外です。
実施時期	12 月 1 日(火) ～ 10 日(木)の数日間 ※申し込み人数に応じて日数を決定	・令和 8 年度中に骨粗しょう症の検査を受けた人、受ける予定がある人
実施場所	保健福祉センターはぴねす	・すでに骨粗しょう症の診断を受けている人
自己負担	800 円 ※ 40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳、65 歳、70 歳の人 は 自己負担なし	申し込み 10 月 30 日(金)までに フォーム(二次元コード)で ☎ 保健福祉センターはぴねす ☎ 234-6123



新型コロナワクチン定期予防接種

対象者	次のいずれかに該当する人	期間	10 月 1 日(木) ～ 令和 9 年 3 月 31 日(水)
・ 65 歳以上		場所	町内医療機関
・ 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※)		負担金	6,500 円(生活保護受給者は事前手続きにより自己負担なし)
※上記以外の障がい で 身体障害者手帳 1 級相当となっている人は該当しません。			詳しくは町ホームページや、10 月上旬ごろに 回覧予定のチラシをご覧ください。
		☎ 保健福祉センターはぴねす ☎ 234 - 6123	

国民年金保険料の育児免除制度が始まりました

1 歳になるまでの子を養育している国民年金第 1 号被保険者※の国民年金保険料の納付が免除される制度が 10 月から開始されました。

※国民年金第 1 号被保険者とは、国内に住む 20 歳以上 60 歳未満の自営業者、農業・漁業者、学生、無職の人とその配偶者(厚生年金被保険者、共済組合などの加入者、第 3 号被保険者を除く)

対象	令和 8 年 10 月 1 日以降、1 歳になるまでの子を養育する国民年金第 1 号被保険者の実父母・養父母で、以下の要件を全て満たす人(任意加入被保険者は除く)
	・子と身分(親子)関係が継続している
	・子と同一住所である
期間	子が 1 歳になる誕生日の前月まで(最大 12 カ月)
内容	・免除期間も保険料を納付したものととして、老齢基礎年金の受給額に反映
	・免除期間でも付加保険料が納付可(月額 400 円)
	・免除期間の保険料を前納している場合、全額還付

届け出について
必要なもの
・来庁者の本人確認書類 (免許証・マイナンバーカードなど)
※条件に応じて、別途証明書類が必要となります。詳しくは、お問い合わせください。
届け出が不要な人
産前産後免除期間が令和 8 年 9 月以降に終了する、マイナンバーの情報連携により日本年金機構が子との親子関係および同一世帯を確認できる実母
※詳しくは国民年金機構ホームページをご確認ください。
☎ 健康保険課 保険年金係 ☎ 286 - 3113 熊本東年金事務所 ☎ 367 - 2503



り災証明書の受け付けは 10 月 30 日で終了します

7 月 29 日から開始した令和 8 年熊本地震に伴う「り災証明書」の受け付けを、申請件数も減少してきたことから、10 月 30 日(金)をもって終了します。公的支援の申請などで証明書を必要とする人は、お早めの申請をお願いします。

なお、被害認定調査については、当面の間継続してまいります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

☎ り災証明書コールセンター ☎ 234 - 6514

令和 8 年熊本地震を踏まえた住民意見交換会

令和 8 年熊本地震の影響や、今後の災害への備え、まちづくりについて、皆さんのご意見を伺います。いただいたご意見は、町の総合計画の策定などに生かします。

意見交換会のテーマ
より災害に強いまちづくりに向けて
・今回の地震の被害状況や、生活への影響と、その中で、特に「困ったこと」や「役に立ったこと」をお聞かせください。
・ご自身、地域、行政機関それぞれの備えに関する気付きを教えてください。
今後のまちづくりに向けて
・町に期待することをお聞かせください。

インターネットからもご意見を募集しています。(二次元コード)

期間 10 月 1 日(木)～ 31 日(土)



開催日程(全日程 午後 7 時～9 時)		
校区	場所	開催日
津森	町公民館 津森分館	10 月 14 日(水)
広安	保健福祉センターはぴねす	10 月 16 日(金)
広安西	保健福祉センターはぴねす	10 月 23 日(金)
飯野	町公民館 飯野分館	10 月 27 日(火)
木山	地域共生センターカタル	10 月 28 日(水)
福田	町公民館 福田分館	10 月 30 日(金)

※事前申し込み不要。原則として、お住まいの校区の会場に参加してください。

※会場の駐車場に限りがあります。乗り合わせの上、お越しください。

☎ 総合政策課 企画制作係 ☎ 286 - 3223

令和 8 年度巡回結核検診

町では、表の通り 10 月に結核検診を実施します。

混雑防止のため、受診人数を校区ごとに調整しています。可能な限り、対象者に送付する受診票に記載の指定日時、会場で受診してください。

対象者 65 歳以上(令和 9 年 3 月 31 日時点)
費用 無料

※病院や勤務先、ましき健診、人間ドックで X 線検査(レントゲン)を受診した人は対象外です。

☎ 保健福祉センターはぴねす ☎ 234 - 6123

実施日(10月)	時間	会場
21日(水)	9:15～11:30／13:00～14:45	
22日(木)	9:15～11:30／13:00～14:30	保健福祉センターはぴねす
23日(金)	9:15～11:30／13:00～14:30	
25日(日)	9:00～12:30	役場
26日(月)	9:15～11:30	町公民館 飯野分館
27日(火)	9:15～11:30	町公民館 福田分館
28日(水)	9:15～12:40	保健福祉センターはぴねす
29日(木)	10:00～12:00	町公民館 津森分館

町消防団が 16 年ぶりに優勝！

令和 8 年度上益城郡消防大会(操法大会)

7 月 25 日、令和 8 年度上益城郡消防大会(操法大会)が御船町民グラウンドで開催されました。

この大会は、上益城郡内 5 町の消防団から選出された代表 10 チームが、消防用機械器具の操作技術を競うもの。

各チームは、小型動力ポンプを使用し、ホースの延伸から標的を倒すまでの一連の動作の技量を競いました。

その結果、益城町消防団第 1 分団(飯野)が 3 位入賞を果たし、第 4 分団(福田)が実に 16 年ぶりとなる栄冠を勝ち取りました。



一糸乱れぬ見事な操法を披露した㊤第 4 分団と㊤第 1 分団

町のにぎわいと復興にさらなる貢献を

企業版ふるさと納税感謝状贈呈式

8 月 21 日、町は企業版ふるさと納税による寄付を行った熊本産業文化振興(株)に感謝状を贈呈しました。

同社が管理運営を行う「グランメッセ熊本」は、前回の震災に続き、令和 8 年熊本地震においても、災害支援物資の拠点として活用されました。今回の寄付は、熊本地震からの復興推進に加え、子ども・子育て推進のプロジェクトに賛同して寄せられたものです。

感謝状を受け取った田嶋明彦代表取締役は、「今後も町の振興発展に貢献したい」と語りました。



西村町長から感謝状を受け取った田嶋代表取締役

暮らしと防災の拠点、間もなく誕生

店舗新設に伴う立地協定及び災害協定締結式

町は 9 月 18 日、総合ディスカウントストア事業を手がける(株)ミスターマックス・ホールディングス(以下、(株)ミスターマックス HD)および(株)ミスターマックスと立地協定を結び、併せて(株)ミスターマックス HD とは物資の供給に関する災害協定も締結しました。

(株)ミスターマックス HD の小田康徳取締役執行委員は、「地域活性化と災害支援、両面から貢献したい」と述べました。「ミスターマックス益城店」は、グランメッセ熊本の南側に 12 月オープン予定です。



締結式に臨んだ㊤(株)ミスターマックス佐藤昭彦代表取締役社長と㊤小田取締役執行委員



はぴねす夜間運動講座参加者募集

夜の時間に気軽にリフレッシュ！ 目的に合わせたプログラムで、楽しく運動を始めましょう。

単発での申し込み也大歓迎です！

期日 表のとおり全て水曜日

時間 全回午後 7 時～ 8 時

場所 保健福祉センターはぴねす 2 階 研修室

対象 18 歳以上の町民

定員 各回 10 人(定員到達締め切り)

参加費 無料

申し込み 全回 10 月 13 日(火)午前 9 時から

申し込みフォームで受付開始

㊤ 保健福祉センターはぴねす ☎ 234 - 6123



回数	期日	講座名	実施内容
1	11 月 11 日	自分のからだを知ろう！ 体組成測定会	体組成(体脂肪や筋肉など)を測って自分の体の変化を知りましょう。結果説明や筋トレミニ講座付きです。
2	11 月 18 日	いすに座って楽しく運動！ ラララサーキットライト	リズムに合わせて行う有酸素運動＋筋トレ。 椅子に座って行うため、運動初心者や膝痛がある人も楽しく参加できます。
3	12 月 2 日	音楽に合わせて楽しく 汗をかこう！ボクササイズ	音楽のリズムに合わせて楽しくエネルギー消費するボクササイズ。楽しく体を動かしながら体力アップやストレス解消！
4	12 月 9 日	からだ引き締め！ やさしい筋トレ	運動が苦手でも大丈夫！ ボールやチューブを使った筋トレで、楽しみながら無理なくからだを引き締めましょう。
5	1 月 13 日	からだの変化を見つけよう！ 体組成測定会	体組成(体脂肪や筋肉など)を測って自分の体の変化を知りましょう。結果説明や筋トレミニ講座付きです。
6	1 月 20 日	いすに座って楽しく運動！ ラララサーキットライト	リズムに合わせて行う有酸素運動＋筋トレ。 椅子に座って行うため、運動初心者や膝痛がある人も楽しく参加できます。
7	2 月 3 日	音楽に合わせて楽しく 汗をかこう！ボクササイズ	音楽のリズムに合わせて楽しくエネルギー消費するボクササイズ。楽しく体を動かしながら体力アップやストレス解消！
8	2 月 10 日	からだ引き締め！ やさしい筋トレ	運動が苦手でも大丈夫！ ボールやチューブを使った筋トレで、楽しみながら無理なくからだを引き締めましょう。
9	3 月 3 日	健康な未来につなげよう！ 体組成測定会	体組成(体脂肪や筋肉など)を測って自分の体の変化を知りましょう。結果説明や筋トレミニ講座付きです。

じんけん
人権
～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.545 子どもたちが安心して過ごせる社会を作る

新 聞やテレビで、子どもが被害に遭う

痛ましい事件が報じられることがあります。

「子どもへの性暴力」もその一つで、子どもの尊厳や心身の安全を踏みにじる、決して許されない行為です。2024年には全国で5,000件以上の子どもの性犯罪が警察に把握されています。県内でも昨年、保育所の職員による、園児へのわいせつ事件が報道されたことは記憶に新しいのではないのでしょうか。

子どもへの性犯罪の多くは、家族や教育・保育関係者など、身近な大人によるものであるという報告もあります。こうした背景から、今年の12月25日には「こども性暴力防止法」が施行され、教育・保育の現場で子どもを性暴力から守る取り組みが進められます。しかし、法律だ

けで子どもを守り切れるわけではありません。私たち大人にできることは何でしょうか。

家庭では、日頃から子どもとの会話を大切に、小さな変化にも気づける関係を築くことが大切です。学校や保育の場では、子どもが安心して過ごせる環境を整えるとともに、職員同士が声を掛け合い、ささいな兆候も見逃さない体制づくりが求められます。さらに、地域社会でも、子どもを見守る目を増やし、おかしいと感じた時に、ためらわず声を上げることが大切です。

子どもには、誰もが安心して健やかに育つ権利があります。子どもの人権が守られる社会をつくるために、私たち一人一人が当事者意識を持ち、家庭・学校・地域が手を取り合いながら、子どもたちを見守り続けていくことが求められています。

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

益城町福祉課人権推進係 ☎ 289-1400

同和教育、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。



俳句川柳 小春選

校庭に夏惜しむ声暖らし行く 惣領 坂口由美子
猛暑日やベストエイトの汗晴れやか 安永 福山友子
老いて自由ゆるりと過る穴感い 古閑 今村恒心
西窓に光ゆらゆらモンステラ 惣領 富田信子
昇段を期するお清書夏の果て 広崎 大原郁
ベランダに虫籠七個夏終わる 木山 本田龍子
延長戦悔し涙の甲子園 福富 井手悦子
満月の赫に彼岸花揺れる 安永 福山友子
故郷の岸辺の波音秋めけり 古閑 今村恒心
ゴーヤジュースの苦心の甘み手に負えず 木山 本田龍子
木陰まで灼いてしまいたいような暑さなり 惣領 富田信子



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

ひのくにピカピカ運動

秋から冬にかけては日没が早まり、夕暮れ時から夜間までの時間帯は、特に交通事故が多発します。

「ひのくにピカピカ運動」では、前照灯（ライト）の早目の点灯と反射材の活用を推進しています。

■実施期間

10月15日（木）～令和9年1月31日（日）

■県下一斉に前照灯を点灯する日時

11月6日（金）午後5時

■運動の重点目標

- ・夜間に外出する時は、反射材を活用し、明るい色の服装を心掛けましょう。
- ・午後5時を目安に、前照灯を早めに点灯しましょう。対向車や前を走る車がない時は、前照灯を上向きに点灯しましょう。



◆防火と救急

119番通報は、落ち着いて

火災や救急、救助が必要な時の緊急通報ダイヤル「119番」。いざという時のために通報の流れを予習しましょう。

①119番に通報

電話をかけると消防につながります。

②「火事です」、「救急です」

どちらの通報かをはっきり伝えます。

③場所を伝える

住所や目印となる建物を伝えます。

④状況を伝える

けが人・病人の状態を伝えます。

⑤自分の連絡先を伝える

氏名と電話番号を伝えます。

⑥指示に従う

通信員の質問に落ち着いて答え、指示があれば応急手当てを行います。

⑦消防車・救急車出勤

通報内容を基に、消防車・救急車がすぐに出動します。

図 益城西原消防署

☎ 286・2119

令和8年
町内の火災等発生状況

発生区分	8月中	累計
建物	1	3
火災		
車両	1	1
林野	0	1
その他	0	1
警戒出動	0	11
救急出動	194	1277
救助出動	1	8

益城の文芸

短歌

末武侑子 選

野の道はほどよき風の吹きてくるつくつくの鳴く盃蘭盆の夕 安永 守住 孝子
黒雲の湧き出でくれば早く来い早く来いぞと夕立待てり 木山 本田龍子
イワタバコ乾きし岩の陰に咲き息絶え絶えに花を守る葉 馬水 篠原 晴美
日照りでも茂七の遺す水路あり益城の田面は青々として 惣領 富田 信子
月明かり追いかけてこの影ぼうし二羽のうさぎは吾子と我なり 木山 赤城 香織
夕まぐれ大輪の花色重ね陽気漂う紫陽花ゆれる 馬水 増岡 伸禧
贅沢をしないと決めてはいるのだが足がおのずと寿司コーナーへ 惣領 垣野 幸一
この星の誰もが仰ぐ月なればひとりぼっちを繋ぐ光よ 馬水 増田 訓子
店先に曲がった胡瓜規格外母の香りと土の香残る 惣領 甲斐 道夫
ふるさとの灯台みゆる縁側でうちわあおいだ日々は遙けし 広崎 大石 高義
手をつなぎ水辺の笹舟目で追えば孫との夏も過ぎてゆくなり 広崎 大原 郁

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）

11/14（土）
グランプリコンサート 2026
「モータス・カルテット」

第12回大阪国際室内楽コンクール・弦楽四重奏部門第1位！ 継承されるウィーンの伝統、研ぎ澄まされたアンサンブルをご堪能ください。



◆開演

午後2時

◆入場料(全席自由)

ブルーム会員 ご招待

一般 2,000円

高校生以下 1,500円

※当日は500円UP



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）

新しい駐車場ができました！

にじいろと震災記念公園の東側に新たに駐車場ができました！ 町役場前の道路に隣接し、とてもアクセスしやすい場所です。ぜひご利用ください。



熊本地震の記憶と教訓を次世代へつなぐ活動を応援する「つなぐ補助金」。この制度を活用したイベントのお知らせやレポートを毎月お届けします。



10月のニュース 10・11月に開催する3つのイベントをお知らせします！

EVENT

古民家で干し柿とこけ玉をつくろう

◆開催日時

【干し柿づくり】

①10月25日(日)

②11月1日(日)

【こけ玉づくり】

③11月3日(火)

全日程 午前9時30分～正午

◆場所

①小池 2788番地 1 坂本家住宅

②小谷 33番地 1 林家住宅

③寺迫 1386番地 福本家住宅

◆定員

各10人(先着順)

◆参加無料

問「益城の歴史遺産を守る会」
松野 090-7165-5356

EVENT

楽しく学ぶ！ 益城防災キャンプ

◆開催日時(日帰り／一泊二日)

10月31日(土)午前10時～翌日正午

◆場所

安永4町内公民館

(地域防災公園・Fun&Fit農園)

◆対象 年長～中学生

◆参加プラン

【宿泊キャンプ】

定員：20人／参加費：1,500円

【日帰り】

定員：30人／参加費：750円

◆申し込み方法

二次元コードから申し込み



問「安永4町内会」
岡崎 090-6297-7544

EVENT

赤井城址で蘇る清正と木山弾正の一騎打ち

加藤清正と木山氏の留守番殿様・木山弾正が天草・仏木坂で一騎打ち！

木山城の支城として築城された「赤井城」跡で、語り部の寿咲亜似さんから益城の歴史を聞きます。当日は、竹のけん玉作り体験もできます！

◆開催日時

11月8日(日)午前8時30分～正午

◆場所

赤井 1337番地 城本家住宅

◆持参物 水筒、帽子

◆定員

30人(先着順)

◆参加無料

問 赤井火山と赤井城址を守る会
城本 090-5388-9187

MINATERAS

交流情報センターミナテラス(図書館)

☎287-8411 図書館 ☎243-5115

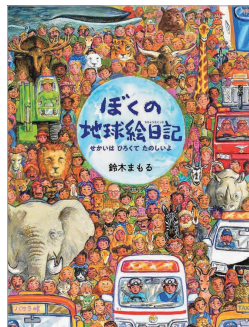
開館：火・木～日曜日 午前10時～午後6時

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 この他にも、公式ホームページ(二次元コード)では毎週おすすめの図書を紹介しています。



ぼくの地球絵日記

せかいひろくてたのしいよ

鈴木まもる／作絵 アリス館

大きなクジラから空をのびのびと羽ばたく鳥、小さな動植物、人間の暮らしや乗り物まで、圧倒的な描き込みでいきいきと描く。世界の広がりを親子で味わえる絵本。



失くしても、また

小手鞠るい／著 講談社

愛猫を失った夫婦、学校図書館で子どもたちに向き合う司書、久しぶりに集う高校の同級生たち、夢を忘れかけた会社員。失くしても再び前を向く愛おしい大人たちの群像劇。



日本ご当地マンホール大全

渡邊文善／著 辰巳出版

全国各地のマンホールふた約700枚を厳選収録！ 名所・名産、お祭りや伝統行事、四季折々の風物詩から、自衛隊に地元企業、ご当地キャラまで一。思わず旅に出たくなる一冊。

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)



10/31(土) 落語体験ワークショップ

初めての人も大歓迎！ 日本の伝統芸能「落語」に触れてみませんか。落語の成り立ちや落語クイズ、落語体験、小噺・大喜利に挑戦できます！



◆時間 午後2時～

◆参加無料

◆講師 三遊亭好一郎

三遊亭好好

◆参加対象

小中学生とご家族

◆定員 30人(先着)

※11月1日には「ましき寄席」を文化会館で開催。詳しくは文化会館にお尋ねください。

※申し込みは、開館時間内にカタルに電話で



ましきでシネマ

「スートルンプリンセス キーウの王女とルスラン」

10月25日(日) 午前10時～11時34分(アニメ・吹き替え)



騎士に憧れる役者・ルスランと王女ミラは恋に落ちる。魔法使いにさらわれたミラを救うべく、ルスランは危険な旅に挑む。

◆場所 研修室1・2

◆参加無料

◆定員 50人(先着)

※当日午前9時からカタル窓口で受け付け開始

Mashiki Photography

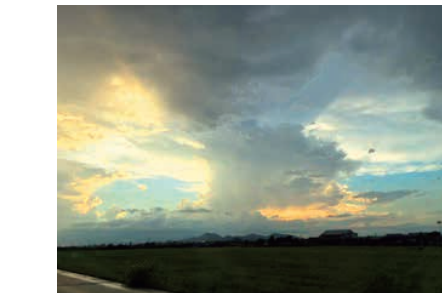
投稿された写真は、町の広報媒体に使用される場合があります。
また、人物等の肖像権については一切責任を負いかねます。

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



『はじめての空の旅』
はやちゃん
撮影場所：阿蘇くまもと空港

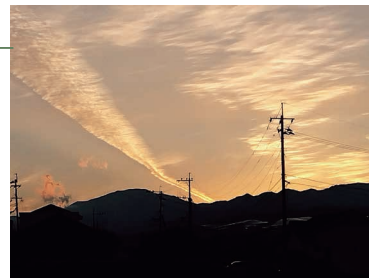


『空を見上げたらすごい雲』
横尾紗凧さん
撮影場所：福原

『雲、来たる。』
宮本俊さん
撮影場所：惣領

『飛行機雲と日の出』

清水宏さん
撮影場所：惣領



『晩夏の夕暮れ』
松下正吾さん
撮影場所：宮園

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphoto@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…P4～7

食生活改善推進員、通称「○○さん」。

A…食活 B…食改
C…食善 D…食戦

問題2 ヒント…P17

上益城郡の消防団が競う操
法大会で、なんと益城町の
第4分団(○○)が優勝！

A…木山 B…福田
C…広安 D…津森

問題3 ヒント…P18

ひのくにピカピカ運動が始
まります。11月6日午後5
時に、一斉に○○○を点灯！

A…反射材 B…前照灯
C…車幅灯 D…前霧灯

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… 10月13日必着

前月号の正解… ① - A ② - B ③ - D

当選者(敬称略)…田中優美、坂井さくら、ゆうちゃん、西村恵美子、みんなの空、西本陽音、坂本一花、高森晴大、内田きょう子、ミーミー

応募総数… 103 通 全問正解数… 99 通

イラスト・絵手紙

P.N
風穂さん

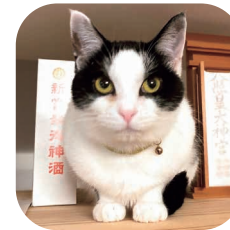


島田
もりたふみ
森田美美さん



姫路市
いのうえやえこ
井上八重子さん

わが家のペット



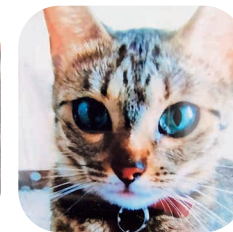
ミコライオ ちゃん

①ミックス
とおやまけん
②遠山健吾さん
③畑中



⑤ レオン くん

⑥ マリア ちゃん



①ミックス ベンガル
しばはらりあ
②芝原利香さん
③広崎4町内

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。

ひび割れた道路や倒壊した電柱の写真から、今回の地震の激しさを実感しました。一刻も早い復旧を願うばかりです。 P.N そらとぶさかな

今回の地震で、若い世代が率先してボランティア活動しているのを見て元気ができました。 P.N アオリ

地震で親戚が避難してきて一緒に生活しました！ 私も中学生になったら、ボランティア活動をして困っている人を助けたいです。 P.N みんなの空

地震の夜に惣領交差点の信号が止まっていた時、真っ暗で危険な中、懸命に交通整理されていたのは消防団の皆さんだったんですね。本当にありがとうございました。 P.N ひいばあちゃん

広報ましきは、震災の直後でもこうしてたくましく私たちに情報を送ってくれます。記事には温かみがあり、読むとほっとします。ありがとうございます。 P.N ぬかそら

みんなのひろば

こんにちは！ 赤ちゃん

わが家の天使



うへだ ちがや
上田 千凱耶 くん
(安永3町内)

元気に生まれてきてくれてありがとう！ ママとパパの宝物！ 羽根お姉ちゃんといっぱい楽しもうね♡
パパ嵩さん ママ彩音さん

しらishi あお
白石 蒼桜 くん
(安永3町内)

すくすく育ってね！
生まれてきてくれてありがとう！
パパ聖さん ママ星吏さん



おがた えいと
緒方 詠都 くん
(広崎4町内)

生まれてきてくれてありがとう！ これからも一緒にニコニコ元気に成長していこうね！
パパ裕之さん ママ詩帆さん



し さ みおり
志佐 実織 ちゃん
(飯田)

お姉ちゃんとお兄ちゃんと仲良く元気に育ってね！ 大好きだよ♡
パパ幹さん ママ実夏さん



町長のちよつと言「職員と一丸となって再び日常を取り戻します」

まだ明け切らない日曜日の朝4時。教育委員会の職員が日本陸連検定員の立ち会いの下、12月26日開催予定の「益城公認ロードレース大会」に向けた5・10キロコースの距離測定に臨みました。交通量の少ない早朝を選んでの測定でした。震災の影響により、毎年恒例の「健康フェスタ」や「みんなの秋祭り」は中止を余儀なくされました。そうした逆境の中、この大会に向けた動きは、私たちが再び日常を取り戻し、前を向いて進むための力強い一歩であると感じました。震災以来、り災証明書発行や被害認定調査など、県をはじめとする多くの支援を得ながら、課の垣根を越え、多くの職員が休日を返上して生活再建業務に全力を注いでくれています。まずは生活再建や公共施設の復旧を最優先に、引き続き全力を尽くしてまいります。その上で、二度にわたる熊本地震で深く傷ついた皆さまの「心の復興」を見据え、来年に向けた「サーカス」や「大相撲益城場所」の誘致など、住民の心に明るい灯をともし事業の準備も、職員一丸となって進めてまいります。



乳幼児健診 町保健福祉センターはびねす ☎ 234-6123

10月

6日	㊦	4か月児健診 対象者：R8.5.16～R8.6.22 生	
9日	㊦	3歳児健診 対象者：R5.3.1～R5.3.20 生	
13日	㊦	1歳6か月児健診 対象者：R7.3.8～R7.3.24 生	対象者には、個別に通知します。
14日	㊦	3歳児健診 対象者：R5.3.21～R5.4.6 生	時間は、通知をご覧ください。
20日	㊦	7か月児健診 対象者：R8.1.25～R8.3.20 生	

27日	㊦	1歳6か月児健診 対象者：R7.3.25～R7.4.11 生	
-----	---	-----------------------------------	--

11月

4日	㊦	3歳児健診 対象者：R5.4.7～R5.4.21 生	対象者には、個別に通知します。
----	---	-------------------------------	-----------------

※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。

ふるさと納税

全国からたくさん
「ふるさと納税」を頂き、
心より感謝申し上げます。

令和8年度	
15,191件	12,893万円
令和8年8月末現在	

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
いまよし 今吉 あきひろ 昭博	(辻の城団地)	カシコ
ふじなが 藤永 まさや 雅也	(惣領4町内)	みほ 幹夫
なかぞの 中園 りょうこ 柳子	(馬水北)	ちあき 千秋
よしの 吉野 よういち 洋一	(福原)	こす キヌ子
にしざか 西坂 のりこ 法子	(畑中)	まつむらみつ 松村光文
もりた 森田 ふみ 芙美	(櫛島)	しげる 繁
あかほし 赤星 カヨ子	(上小谷)	けいいち 憲一
なかむら 中村 すずえ 鈴江	(馬水北)	よし 好

編集後記

♣ 暦の上では秋ですが、まだ半袖で過ごせる日が多いですね。それでも昨年よりは比較的涼しいでしょうか。例年なら秋はイベント取材に奔走するのですが、今年は地震の影響で軒並み中止に。また来年、皆さんの笑顔撮影できる日を楽しみにしています。 係 ㊦

◆ 本当は9月号で特集する予定だった食改さん。親子料理教室も取材して掲載するはずが、地震であえなく中止に。それでも、取材のたびに、「来てくれてありがとう」と皆さんに声をかけていただき、食改さんの温かさを肌で実感する取材となりました。 係 ㊦



くらしの情報

記号の説明 問…問い合わせ先 住…住所 ☎…電話番号 ㊦…内線番号
FAX…ファックス番号 M…メールアドレス HP…ホームページ

催しもの

西部方面航空隊創隊65周年
高遊原分屯地創立55周年記念行事

日時：11月14日㊦

午前9時30分～午後3時

場所：陸上自衛隊高遊原分屯地

内容：飛行訓練展示、航空機地上滑走試験、航空機展示など

※詳しくは公式ホームページをご確認ください。

問 高遊原分屯地広報室

☎ 232・2101



相談

「行政書士制度広報月間」
無料相談会

熊本県行政書士会宇城支部では、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。

事前予約不要で、秘密は固く守られます。

日時：10月20日㊦

午前10時～午後4時

場所：益城町役場1階 相談室A

相談内容：終活事業／生前贈与／遺言書／相続関係／各種契約／各種許

可申請／空き家など

問 県行政書士会宇城支部 村上清隆

☎ 090・5026・9612

みんなの掲示板

そのもり 絵本とハンマードルシ

マライブ2026

絵本の楽しさを、音楽と共に届けます。

とき 10月24日㊦

午前10時30分～11時20分

ところ 復興まちづくりセンターにじいろ

問 そののり(中村)

☎ 080・4040・0627

ボランティアまじき
復興10年折念コンサート

二度目の地震にもめげず、復興を目指して一緒に歌い、楽しいひとときを過ごしましょう。入場無料です。
とき 10月25日㊦午後3時～4時
ところ 復興まちづくりセンターにじいろ

問 ボランティア(福本)

☎ 090・1512・0061

▼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総務課広報係(☎286・3111)へ。

無料「ましきの文化財リレー講座」

単回受講可。全講座午後2時～3時30分です。

定員 各回30人程度 持参品 筆記用具

第3回『大地の唄－人×水×祈り－』を読み解く

期日 10月9日(金)

場所 ミナテラスⅠT研修室

第4回「実は益城にもある？装飾古墳の世界」

期日 10月23日(金)

場所 ミナテラスⅠT研修室

第5回「どうして墓参りするようになったのか？」

期日 11月5日(木)

場所 キズナアリーナ第1会議室

第6回「益城の中世石塔」

期日 11月19日(木)

場所 キズナアリーナ第1会議室

申し込みは各回前日までに二次元コードか電話で



問 役場生涯学習課 生涯学習係 ☎ 286-3337

生涯学習単発講座

「心のケアとマインドフルネス」

震災後の生活や日々の子育ての中で、なかなか自分の時間が取れない人や、ストレスがたまりがちの人などに向けて、自分を見つめる時間を取りながら、心の仕組みとマインドフルネスについて解説し、瞑想などを実際に体験する講座です。

日時 10月30日(金) 午前2時～3時30分

場所 ミナテラスⅠT研修室

講師 九州ルーテル学院大学 心理臨床学科
古賀香代子教授

受講料 無料

持参品 筆記用具

定員 30人程度

申し込みは10月16日(金)
までに二次元コードか電話で



問 役場生涯学習課 生涯学習係 ☎ 286-3337

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	2 ■認知症伴走型相談	3 ■みんなのおはなし会
4	5 ■母子健康手帳交付 ■子育て広場 ■消費生活相談室	6	7 ■心配ごと相談	8 ■おひざにだっこのおはなし会	9 ■女性のこころからだなんでも相談 ■認知症伴走型相談	10 ■Hugkumi(クラス③) ■みんなのおはなし会
11	12	13	14 ■心配ごと相談	15 ■母子健康手帳交付	16 ■認知症伴走型相談	17 ■みんなのおはなし会
18	19 ■母子健康手帳交付 ■消費生活相談室	20 ■もの忘れ相談室	21 ■心配ごと相談	22 ■おひざにだっこのおはなし会	23 ■認知症伴走型相談	24 ■みんなのおはなし会
25	26 ■母子健康手帳交付 ■子育て広場 ■消費生活相談室	27 ■専門医によるこころの相談	28 ■Hugkumi(クラス①) ■心配ごと相談	29	30	31 ■みんなのおはなし会

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)
- Hugkumi 子育てスタートアップ教室
完全予約制(3クラス)

益城町図書館 ☎ 243-5115

- 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

令和8年熊本地震の影響により、休館中です。

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C 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
☎ 080-7079-5819(花へんろ)

上益城5町消費生活相談室

9:00～15:00

- 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。

10月の休日当番医

診察時間／午前9時～午後5時

4日(日) ぶくだ整形外科	(馬水) ☎ 286-7391
11日(日) 整形外科 桜木クリニック	(広崎) ☎ 286-3969
18日(日) 益城なかぞのクリニック	(宮園) ☎ 286-1700
25日(日) 高本脳神経外科医院	(惣領) ☎ 289-0088

※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