



# 広報くまおら



KAB 主催 ふるさと CM 大賞くまもと 2026 優秀賞受賞

## くまむら情報発信

より多くの皆さんに村の情報を知ってもらうため、さまざまなツールで情報発信を行っています。



公式ウェブサイト



観光情報サイト  
Go-KUMA



災害復旧・復興情報  
アーカイブくまむら



Facebook



Instagram



X (旧 Twitter)



最新情報を確認  
してください

### 今月の 表紙



3月14日(土)にKAB駅前フェスタ内で行われた「ふるさとCM大賞くまもと2026」の表彰式での一枚です。来年は最優秀賞を目指します。

## 広報くまむら

### 急流と鍾乳洞の里「球磨村」

球磨村は熊本県の南部にあります。令和2年7月豪雨災害により甚大な被害を受けました。発災以降、村では沖鶴橋と松本橋の架設や塚ノ丸団地の整備など、着実に復興への歩みを進めています。今後も村民の一日も早い生活再建を第一に取り組んでいきますので復旧・復興を見守り、ご支援いただければ幸いです。

紙面の中で日付に年号がないものはすべて「令和8年」です。また問い合わせなどについて、市外局番がないものは「0966」です。

## 4月号の目次 —CONTENTS—

- 3 第2回球磨清流学園卒業証書授与式
- 4 第29回球磨村文化祭&生涯学習フェスティバル
- 5 くまむら灯籠祭
- 6 令和2年7月豪雨災害からの復旧・復興情報
- 8 球磨村のわだい
- 11 一勝地温泉かわせみ 温泉料金を改定します
- 12 村立球磨村診療所を開設します／乳児等通園支援事業（こども誰でも通園制度）について
- 13 「すまいの再建」支援について／令和8年度から村税の納期が変わります
- 14 各種大会の出場者へ激励金を交付します／社会教育施設整備事業補助金について
- 15 事業承継に関するお知らせ／令和8年度 永年無事故運転者表彰について
- 16 情報の窓口／戸籍の窓／村税などの納期／分館対抗グラウンドゴルフ大会
- 18 復興を願うメッセージ／防災気象情報が新しくなります
- 19 防災管理官コラム
- 20 人権の広場／球磨村公民館図書室
- 21 包括だより
- 22 陽だまり
- 23 球磨村社会福祉協議会
- 24 くまむらエネルギー探検隊
- 25 文芸の広場／青年団だより
- 26 休日在宅当番医／こころの相談他／編集後記
- 27 4月行事予定・やまびこ号運行表
- 28 減塩商品試食会

## 第2回 球磨清流学園卒業証書授与式



球磨清流学園第2回卒業証書授与式が3月8日、同校の体育館で開催され、卒業生28人が思い出がたくさん詰まった学び舎を巣立ちました。

卒業証書は、恒松龍治校長から卒業生一人一人に手渡されました。恒松校長は「ダイヤモンドはダイヤモンドでしか磨くことができません。人と人との出会いを大切に清流から大海へ、ふるさとくまむらを心に刻みながら、それぞれの未来を切り拓いてください」と卒業生へはなむけの言葉を送りました。

卒業生を代表し、大岩凌さんおおいわりょうが答辞を述べ、家族や先生、地域の皆さん、在校生、友への感謝を伝えました。

式を終えた卒業生たちは、ふるさとくまむらで育んだ学びや絆を胸に、それぞれの未来へと希望に満ちた表情で歩み出しました。卒業生一人ひとりの未来が輝くことを願っています。



1 卒業生を代表して答辞を述べる大岩さん 2・3・4 恒松校長から卒業証書を受け取る卒業生 5・6・7 それぞれの夢や目標に向けて歩み出した卒業生





# 第29回

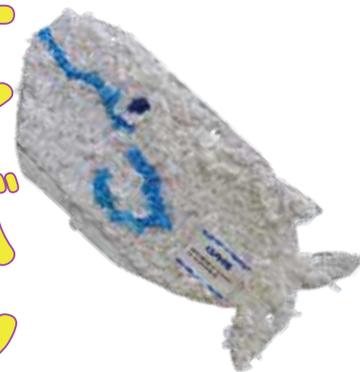
# 球磨村文化祭 & 生涯学習フェスティバル

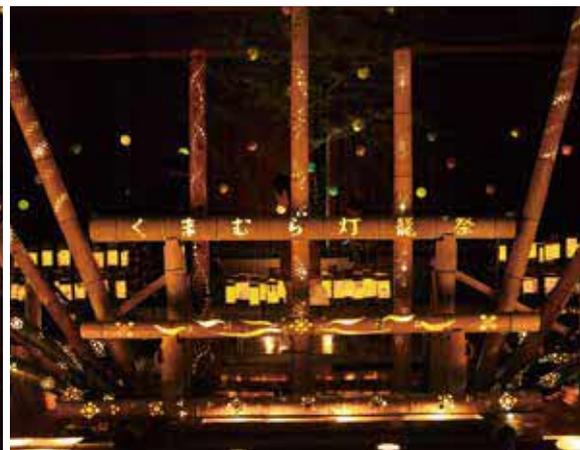


3月1日、第29回球磨村文化祭&生涯学習フェスティバルが球磨清流学園北校舎体育館で開催されました。

ステージ発表では、各文化協会サークルや生涯学習講座のほか、村内保育園児と球磨清流学園の児童が日頃の活動・学習の成果を披露しました。

写真や陶芸、山野草などの作品が多数展示され、多くの来場者が作品に見入っていました。





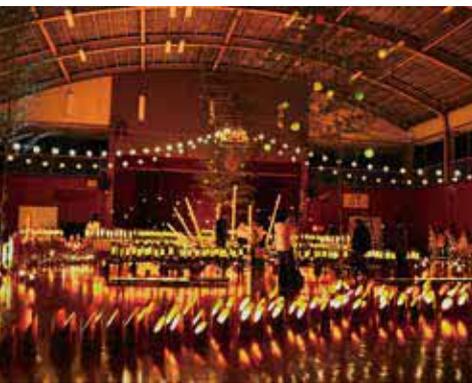
# くまむら 灯籠祭

2月22日、さんがうら運営委員会主催の「くまむら灯籠祭」が田舎の体験交流館さんがうらで開催されました。

ことしの竹灯籠は、渡こがね保育園の園児や、球磨清流学園の児童生徒の作品の他、昨年5月にインバウンド教育旅行で滞在された台湾の高校生の作品も展示されました。

当日は家族連れなど多くの方々が来場し、幻想的で温かな風景を笑顔で楽しんでいました。

灯籠の灯りに込められたそれぞれの思いが重なり合い、球磨村の未来への希望を感じさせる素敵な催しとなりました。



# 令和2年7月豪雨災害からの復旧・復興情報

## ■ 中園みんなの家落成式が行われました



3月7日、中園公民館跡地に完成した「中園みんなの家」の落成式が行われました。式には地域住民のほか、国や県、支援団体の関係者など多数が出席し村内3カ所目のみんなの家の完成を喜びました。

中園みんなの家の完成により、令和2年7月豪雨災害の被災地全ての「みんなの家」の整備が完了しました。



新たな中園みんなの家は、天井が高く、使用された人吉球磨産木材の木の香りが漂う温かい空間となっています。

また、熊本県い業生産販売振興協会と熊本県いぐさ・畳表活性化連絡協議会より畳25枚が提供され、復興のシンボルとして末永く愛される集いの場として、今後の期待が寄せられます。

問い合わせ 教育委員会 社会教育係 ☎(32)1117

# インフラの復旧

令和2年7月豪雨災害で被災した件数のみ記載しています。

## ◆道路

【道路災害復旧状況】 3月末時点

		被災箇所数	着工数	完了数
国道		50件	50件	41件
県道		26件	26件	26件
村道	県代行分	45件	45件	35件
	村施行分	58件	58件	58件
林道		76件	76件	76件

## ◆河川

【河川災害復旧状況】 3月末時点

		被災箇所数	着工数	完了数
県管理河川分	県施行分	49件	49件	49件
	国代行分	42件	42件	42件
村施行分		31件	31件	31件

# 営農環境の再生

## ◆農業用施設等

【農地災害復旧状況】 3月末時点

	査定件数	着工数	完了数
農業用施設等	105件	102件	90件

# 復興事業

## ◆かさ上げ・輪中堤工事

国・県による宅地かさ上げ・輪中堤工事は、多武除地区、大坂間地区、中園地区が完了し、神瀬地区、堤岩戸地区、和田地区、淋地区、池下地区、田頭地区、宮園地区、鶴口地区が施工中です（全地区着工済み）。

今後も、村の復旧・復興に全力で取り組んでいきますので、住民の皆さんのご理解・ご協力をよろしくお願いします。

## ～ 復旧工事の様子 ～



相良橋（3月9日撮影）



神瀬橋（下流側より3月9日撮影）

問い合わせ 建設課 ☎(32)1116

## 満 100 歳おめでとうございます

敬老祝金贈呈



敬老祝金を受け取る松下さん(写真左)

まつした  
松下スマ子さん（桜峯班）が2月15日に100歳を迎えられました。永年にわたり社会の発展に貢献してこられたことにおおいわていいち感謝し、大岩禎一村長から敬老祝金<sup>おおいわていいち</sup>が手渡されました。

長寿の秘訣について松下さんは、「運動が習慣化しており、毎日40分から50分の散歩を行っている。また、食事にも気を配り、血圧への影響も考えて食事を選んでいいる」と元気に話されていました。

## じぶんだけの紙づくりに挑戦！

渡保育園紙すき体験



小川さんと一緒に慎重に紙をすく園児

2月18日、渡保育園で小川地区の伝統的な催しである紙すき体験が行われ、そら組（年長）さん7名が参加しました。

園児たちは、楮の木の皮からつくられた材料や道具に興味津々で、講師の小川豊明<sup>おがわとよあき</sup>さんに丁寧に教えてもらいながら楽しく紙すきを行い、自分だけのオリジナル紙が乾燥し、出来上がるのを楽しみにしていました。

## 球磨村の魅力を銀座で発信

球磨村フェア in 銀座熊本館



多くの特産品が並ぶ球磨村コーナー

2月17日～23日の7日間、東京都中央区銀座の銀座熊本館において「球磨村フェア」が実施されました。

期間中は、一勝地赤豚や球磨焼酎「翠勝」などの特産品販売に加え、夏豆と柚子を使ったようかんと、球泉洞オリジナルサイダーが特別メニューとして提供されました。球磨村の魅力発信と交流の広がりにつながるフェアとなりました。

## はじめての開催にわくわく

こがね保育園フリーマーケット



様々な品物が並びました

2月14日、こがね保育園でフリーマーケットが初開催され、園児や保護者、地域住民などが参加し賑わいました。

会場には可愛らしい手作り品や、綺麗に保管された子ども用品など多くの品物が並び、園児たちもお気に入りを見つけて楽しんでいました。会場は終始笑顔に包まれ、地域のつながりを感じる温かな催しとなりました。

# 球磨村のわだい

## こどもたちの明るい未来へむけて

保健事業計画審議会答申



大岩村長へ答申を行う田代会長(写真左)

3月9日、村の諮問機関である球磨村保健事業計画審議会の田代利一<sup>たしろとしいち</sup>会長から「球磨村こども計画」について、答申を受けました。

この答申の内容を踏まえ、令和11年度までの4年間、すべてのこどもが心身ともに健やかに成長し、幸福な生活を送ることができる社会「こどもまんなか社会」の実現を目指した「球磨村こども計画」を完成させます。

## 地域の安全を見守る防火隊

こがね保育園防火パレード



こがね保育園の園児と西分署員

3月2日、こがね保育園の園児が春の火災予防運動に合わせ、防火パレードを行いました。

役場を訪れた園児は、「火の用心」と書かれたポスターを高永幸夫<sup>たかなが ゆきお</sup>総務課長に手渡しました。今の時期は空気が乾燥しており、火災が発生しやすくなっています。安全・安心に暮らすことができるよう、防火の意識を高め、火災発生を予防しましょう。

## 山の幸×海の幸。球磨村で出会う

芦北海の恵み球磨森の恵フェア



山と海の幸を楽しむ来場者

2月28日と3月1日の2日間、球磨村森林組合主催の「芦北海の恵み 球磨森の恵みフェア」が球泉洞で行われ、多くの来場者で賑わいました。

当日は、うたせ船で獲ったアジアカエビや粒が大きい栄養たっぷりな牡蠣などが海の恵みとして振る舞われ、旨味が凝縮されたジビエや、希少な一勝地赤豚などの山の恵みとのコラボレーションで、多くの来場者が舌鼓を打っていました。

## 焼きたてピザと星空を満喫

さんがうら de 星まみれ



親子で楽しくピザ作り体験

3月7日、田舎の体験交流館さんがうらで、ピザ作り体験と星空観測会が行われ、村内外から約50人が参加しました。

参加者は生地から手作りした焼きたてのピザを味わいながら交流を深め、夜には澄んだ空の下、満天の星を観察し、自然の美しさを体感しました。球磨村の魅力を五感で楽しむ事のできる思い出深いひとときとなりました。

## 地域の未来を創る挑戦

ローカルビジネスイノベーション in 球磨村



澁田酒造本店で説明を受ける参加者

球磨村では、地域資源を活かした新たな観光事業の創出を目指し、「ローカルビジネスイノベーション in 球磨村」を実施しています。本プログラムは、村内外から参加者を募り、滞在型観光事業の企画・立案を行う人材育成事業です。

3月7日、8日に行われた現地視察では、参加者が村内を巡り、豊かな自然や地域に根付く文化、食などの魅力を実際に体感しました。

## 地域を守る一台

積載車鍵渡し式



鍵を受け取る大山分団長

3月11日、新たな積載車の鍵渡し式が役場で行われ、関係者と第5分団員が参加しました。

式では、大岩禎一村長から第5分団の大山伸幸分団長おおやまのぶゆきに鍵が手渡されました。今回導入された積載車は、これまでより性能も向上し、非常時の対応力強化にもつながるものです。地域の安全・安心を支える体制が強化され、地域ぐるみでの更なる防災意識の向上が期待されます。

## くまむら PR 大使目指して奮闘中

最近の球磨太郎の活動報告



球磨村のマスコットキャラクター「球磨太郎（くまんたろう）」が、村の知名度アップのために奮闘しています。2月15日は熊本ヴォルターズの試合にてPRを実施。その後の試合で勝ち星を積み重ねているのは、選手にプレゼントした必勝祈願御守のおかげかも・・・

2月21日、22日は宇土市のイベント、3月14日、15日はくまモン誕生祭で球磨村の魅力を存分にアピールしてくれました。これからも、くまモンのライバルとして、村の知名度アップに貢献を期待しています！

## 15秒で球磨村の魅力を発信 ふるさとCM大賞くまもと2026



3月14日、KAB主催のふるさとCM大賞くまもと2026の表彰がJR熊本駅前アミュひろばで行われ、<sup>くらたにたけし</sup>蔵谷健復興推進課長と地域活性化起業人（株式会社HIS）の<sup>きむら</sup>木村<sup>たかのり</sup>高規さんが出席しました。

球磨村の作品について、審査員からは「情報を詰め込みたくなる中で余白を持たせてあり、球磨村に行って魅力を探したいと心つかまれる」と、他自治体とは違った目線でのPRが受賞に繋がりました。

4月からは地上波で放映予定です。



## 一勝地温泉かわせみ 温泉料金を改定します

日頃より、一勝地温泉かわせみをご利用いただきありがとうございます。

4月1日より温泉料金を以下のとおり改定させていただくことになりました。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



	大人 (高校生以上)	小人 (3歳以上中学生以下)	回数券 (大人)	回数券 (小人)	定期入浴券 (村民に限る)
改定前	450円	250円	4,500円 (15枚つづり) ※6カ月間有効	2,500円 (15枚つづり) ※6カ月間有効	10,000円 ※3カ月間有効
改定後	500円	300円	5,000円 (12枚つづり) ※6カ月間有効	3,000円 (12枚つづり) ※6カ月間有効	※変更ありません

問い合わせ 復興推進課 商工観光係 ☎ (32)1114

# 村立球磨村診療所を開設します

これまで民間法人で開設・運営されていた球磨村診療所は4月から村立の診療所となり、  
橋口治氏はしぐちおさむを代表理事とする「一般社団法人 球磨村診療所」が運営します。

今後とも球磨村診療所をご愛顧いただきますようよろしくお願いいたします。

## ■ 診療日・診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前9時～正午	○	○	○	○	○	○	—
午後1時～午後5時	○	○	—	○	○	—	—

※毎月第1、第3月曜日は休診です

※午後は、往診などにより不在の時間が有ります

## ■ 休診日

日曜日・祝日

8月13日～8月15日、12月29日～翌年の1月3日



問い合わせ 球磨村診療所 ☎ (32)0377

## 乳児等通園支援事業（こども誰でも通園制度）について

●● 乳児等通園支援事業（こども誰でも通園制度）とは ●●

「全ての子どもの育ちを応援し、全ての子育て家庭に対する支援を強化する」もので、月一定時間までの利用枠の中で、保護者の就労要件を問わず時間単位で柔軟に利用できる新たな通園制度です。

### ■ 開始時期

4月から

### ■ 対象児童

以下のすべてに該当する児童が対象です。

- ・球磨村に居住していること
- ・利用日時点で0歳6ヶ月から満3歳未満であること
- ・保育所、幼稚園、認定こども園などに通っていないこと

### ■ 実施施設

- ・こがね保育園
- ・渡保育園

### ■ 利用時間

こども1人あたり月10時間まで

### ■ 利用料

1時間あたり300円を標準とします。

※村内に居住し、村内の施設を利用する場合、利用料は0円とします。

### ■ 利用方法

- ①村に申請を行い、利用認定を受ける。
- ②認定を受けた後、利用したい事業所への予約を行い利用する。  
(事業所の初回利用時は事前面談が必要です。)

問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎ (32)1112

## 《申請期限残り3カ月》 「すまいの再建」支援について

令和2年7月豪雨により被災された世帯の「すまい再建」を支援します。  
また、インフラ避難世帯で仮設住宅に入居され、退去される世帯には、転居費用のみ助成があります。

### ■ 対象世帯

- 応急仮設住宅の入居世帯
- 全壊又は大規模半壊と判定された世帯
- 半壊と判定され解体した世帯  
(その他対象要件の詳細はお尋ねください)

### ■ 申請期限

7月4日(土)  
※ 公共事業などの影響により住まいの再建ができない世帯は除きます。

#### 自宅再建 希望世帯

① 60歳以上の方に  
向けた支援

月々支払う利子の  
一部を助成

リバースモーゲージ型  
融資に対する利子助成

**利子相当分を  
一括助成**

② 一定額までの  
利用負担を軽減

借入額の  
利子を助成

子育て世帯も安心して  
借りられるよう助成

**利子相当分を  
一括助成**

#### 民間賃貸住宅 希望世帯

③ 民間賃貸住宅への  
入居費用を助成

民間賃貸住宅の  
入居の初期負担  
を軽減

礼金・仲介手数料を含め  
初期費用を助成

**一律 20万円**

#### 公営住宅 希望世帯

④ 公営住宅入居時に  
必要な費用を助成

公営住宅入居の  
初期負担を軽減

エアコンやガスコンロなど  
初期整備費用を助成

**一律 10万円**

#### 全ての世帯

⑤ 引越時の転居費用を助成 引越する際の負担を軽減 引越費用を助成  
**一律 10万円**

※ ①～④の事業は併給できませんが、⑤は①～④の事業と併給可能です。

問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎ (32)1112

## 令和8年度から村税の納期が変わります

令和8年度より村税における村民の皆さんの利便性向上のため、固定資産税・軽自動車税の納期が変わります。

○ 納期限は今まで同様、納期月の月末となります。

(月末が土・日・祝日の場合は翌営業日)

○ 口座振替日は、納期月の25日となります。

(土・日・祝日の場合は翌営業日)

※ 村県民税、国民健康保険税は令和7年度と同じ納期月です。

### ○ 令和8年度から (変更分)

	固定資産税	軽自動車税
5月		全期
7月	1期	
9月	2期	
12月	3期	
2月	4期	

問い合わせ 税務住民課 税務係 ☎ (32)1113

## 各種大会の出場者へ激励費を交付します

スポーツ競技や文化活動において、県中体連及び九州大会以上の大会へ出場される個人、または団体に対し、激励費を交付することを目的に、4月1日から「球磨村各種大会出場激励費交付要綱」が施行されます。

新しい要綱では、定額制とすることで申請する場合の経費見積りや領収書の提出などの必要がなくなり、申請者の手間が軽減されます。

申請を希望される方は、事前にお問い合わせください。

### ■ 激励費の額（1人1回あたり）

大会種別	県中体連	九州管内 (沖縄除く)	九州管外 (沖縄含む)	海外大会
金額	15,000円	30,000円	50,000円	別途協議

※従来の「球磨村各種大会出場経費補助金」は廃止されます。

※要綱等の詳細は、球磨村公式ウェブサイトでご確認いただけます。

問い合わせ 教育委員会 社会教育係 ☎ (32)1117

## 社会教育施設整備事業補助金について

4月1日から、球磨村社会教育施設整備事業補助金のメニューが改正されます。今回の改正では、補助対象の区分の変更に加え、災害により被災した施設の建替え・改修、施設照明のLED化（期限あり）を新たに追加しています。

申請を希望される場合は、事前にお問い合わせください。

### 【改正内容】

補助対象	補助率	上限額
社会教育施設(地域学習センター・地区公民館の改修等)	50%以内	100万円
社会教育施設のバリアフリー化に係る改修	80%以内	100万円
災害により被災した社会教育施設の建替え・改修等 ※保険等により補填される金額を差し引いた経費	80%以内	400万円
社会教育施設の照明のLED化(LEDの交換は除く) ※申請期限:令和9年3月31日まで	50%以内	10万円

※要綱等の詳細は、球磨村公式ウェブサイトでご確認いただけます。

問い合わせ 教育委員会 社会教育係 ☎ (32)1117

## 事業承継に関するお知らせ

「後継者・事業承継問題」は、中小企業・小規模事業者の大きな課題になっています。地域の経済と社会を支える事業所がなくなると、地域のコミュニティ自体も衰退してしまうという危機感があります。そのために、事業の継続と地域コミュニティの継続といった「社会全体的な取り組み」を進めていかなければなりません。

このような中、熊本県商工会連合会では事業者の事業継続発展に向けた伴奏支援を関係機関と連携して地域の経済やコミュニティの維持・発展に努めています。令和7年7月に球磨村、球磨村商工会、日本政策金融公庫八代支店、熊本県商工会連合会の4者により「事業承継支援に関する協定」が締結され、各機関が連携協力して事業承継支援に取り組んでまいります。

熊本県商工会連合会・球磨村商工会では、事業承継に関する「事業承継個別相談会」、「専門家派遣相談」を行っております。事業承継のお悩みについてお気軽にご相談ください。

(※事前予約制)

問い合わせ  
球磨村商工会  
☎ (32)1000



## 令和8年度 永年無事故運転者表彰について

永年無事故運転者表彰を秋の全国交通安全運転期間中（9月中）に行います。

無事故・無違反の運転者で表彰を希望される方は、自薦・他薦問いませんのでお問い合わせ先までご連絡ください。

### ■ 表彰区分

- 10年表彰…運転期間が10年～19年  
(平成18年7月1日～平成28年6月30日に取得)
- 20年表彰…運転期間が20年～29年  
(平成8年7月1日～平成18年6月30日に取得)
- 30年表彰…運転期間が30年～39年  
(昭和61年7月1日～平成8年6月30日に取得)
- 40年表彰…運転期間が40年以上  
(昭和61年6月30日以前に取得)

### ■ 表彰対象者

- ①当地区交通安全協会の会員であること。  
※免許証の住所が人吉警察署管内で、交通安全協会費を納められた方
- ②自動車運転免許（原付を含む）の保有者で運転経験が6月末日で10年、20年、30年、40年を経過していること。
- ③前記期間内に、交通法令に違反して行政若しくは刑事上の処分を受けたことのないこと。

### ■ 申請期限

4月30日(休)まで

※申請を希望される方は、総務課までお問い合わせください。

申請書類をお渡します。

問い合わせ 総務課 ☎ (32)1111

# 生活関連 情報の窓口

## お知らせ

### マイナンバーカード休日窓口

予約制によるマイナンバーカード休日窓口を行います。申請に関する相談も受け付けており、直前の木曜日までにご予約ください。受け取りの際は、事前に送付したはがきに記載している、必要書類をご持参ください。

**期日** 4月26日(日)  
**時間** 午前9時～正午  
**場所** 役場2階 税務住民課  
**問い合わせ** 税務住民課 住民保険係  
☎(32)1113

### ミツバチへの農業危害防止について

これからカンキツ類の開花が始まり、ミツバチが訪花する時期になります。農業を散布するときは、農業による

## 戸籍の窓

令和8年2月届け出分（敬称略）

▼お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	地区
上原 シツ子 <small>うえはら しつこ</small>	93歳	上原
川口 恭子 <small>かわぐち きょうこ</small>	88歳	大瀬
毎床 フミエ <small>まいとこ ふみえ</small>	96歳	毎床
舟戸 アサノ <small>ふなと あさの</small>	101歳	舟戸
毎床 勝博 <small>まいとこ かつひろ</small>	77歳	毎床

## 人口・世帯の動き (3月1日現在)

	人口	前月比
世帯数(戸)	1,159	-4
人口(人)	2,541	-7
男性(人)	1,226	-2
女性(人)	1,315	-5
高齢化率(%)		51.9

## 産交バス人吉営業所からのお知らせ

4月1日から産交バス人吉営業所の電話番号が変更となります。お掛け間違いの無いようにお願いいたします。

**問い合わせ** 産交バス人吉営業所  
☎0570(02)5205

## 簡単に稼げるとうたう副業トラブルにご注意ください！

SNS広告などで「簡単な作業で稼げる」と誘い、副業を名目に振り込みを繰り返させるなどの相談が全国の消費生活センターに寄せられています。個人情報の開示や振り込みを求める相手には十分注意しましょう。

**お問い合わせ** 熊本県消費生活センター  
☎096(383)0999

## 相談

### 司法書士による不動産の賃貸借トラブルなんでも相談会

熊本県青年司法書士会では、不動産の賃貸借トラブルに関する相談会を開催します。「アパート退去時の高額な修繕費の請求」「敷金の返還に関する問題」など、気軽にご相談ください。

**期日** 3月28日(土)  
**時間** 午後1時～午後5時  
**場所** 熊本県司法書士会館  
**相談方法**  
①熊本県司法書士会館での面談(予約優先)  
②電話相談  
相談電話番号(当日のみ)  
☎096(364)0800

※どちらの相談方法も無料です。  
**予約・問い合わせ**

司法書士 前田直樹  
☎0968(86)8727

## 村税などの納期

### 4月の納期

- 国民健康保険税 第1期
- 後期高齢者医療保険料 第1期
- 介護保険料 第1期

**納期限 4月30日(木)**

## おしごと出張相談会

みなさんの「働きたい」という気持ちを応援しています。無料にて実施していますので気軽に相談ください。  
対象者 15歳～49歳までの求職中の人  
かそのご家族

期日 ①4月3日(金)  
②4月7日(火)・21日(火)  
③4月10日(金)  
④4月14日(火)

※参加費無料・要予約

時間 午後1時30分～午後4時30分  
場所

- ①多良木町多目的研修センター  
1階管理入室
  - ②ハローワーク球磨会議室
  - ③コミュニティ施設(旧ユノカフェ)
  - ④人吉市役所1階相談室
- 問い合わせ  
若者サポートステーションやつしろ  
☎0965(37)8739

## 募集

### 危険物取扱者試験

消防法の規定に基づき、令和8年度第1回危険物取扱者試験が実施されます。

試験日 6月7日(日)

願書受付期間 4月7日(火)～4月14日(火)

※郵送の場合は、14日の消印のあるものまで受け付けます。

試験会場 熊本市、八代市、天草市、玉名市

### 願書などの配置場所

消防試験研究センター熊本県支部、熊本市消防局及び県内の各消防本部、熊本県庁消防保安課に配置しています。

### 問い合わせ

消防試験研究センター熊本県支部  
☎096(364)5005

### 一勝地交流センター「かわせみ」のスタッフを募集しています

一勝地交流センター「かわせみ」で働くスタッフを募集しています。

事業内容 6月7日(日)

- ①設備管理・受付・清掃業務(フルタイム・契約社員)
  - ②食堂業務(パート)
- 待遇など

①賃金(手当を含む)  
187488円～190960円

②時給 1080円

### 問い合わせ

株式会社グッドスタッフ  
☎096(213)0051

## 分館対抗グラウンドゴルフ大会

令和7年8月1日～令和8年2月28日の7ヶ月間で各分館において、第5回球磨村分館対抗グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。多忙の中、日程調整していただき、ご参加賜りまして感謝申し上げます。下記のとおり結果をお知らせいたします。



### ▽個人の部

優勝	宮原 修 <small>みやはら おさむ</small>	2分館	30打
2位	中神 ゆみ子 <small>なかがみ ゆみこ</small>	1分館	34打
3位	榎木 睦子 <small>えのき むつこ</small>	5分館	35打

### ▽団体の部

※上位5名の合計打数

優勝	2分館	190打
2位	5分館	197打
3位	1分館	210打

### ▽7年生から9年生の部

1位	糸原 夕葵 <small>いとばら ゆづき</small>	52打
2位	氏川 琥太郎 <small>うしかわ こたろう</small>	58打

### ▽6年生以下の部

1位	榎木 結翔 <small>えのき ゆいと</small>	52打
2位	榎木 悠人 <small>えのき ゆうと</small>	57打
3位	犬童 翔真 <small>いんどう しょうま</small>	62打

# 復興を願うメッセージ

令和2年7月豪雨災害からの復旧復興に多くの自治体から応援職員を派遣していただいています。慣れない環境の中で、球磨村に寄り添い尽力いただいた姿に、心より感謝申し上げます。引き続き球磨村を温かく見守っていただけますと幸いです。



のぐち たかし  
野口 貴史 さん  
(長崎県)

総務課の管財係として仮設住宅の管理業務を中心に働かせていただきました。住民の皆さんのおかげで非常に充実した3年間を過ごすことができました。  
場所は離れますが、球磨村の更なる復興を心から願っております。

## 防災気象情報が新しくなります

国土交通省水管理・国土保全局と気象庁は、5月下旬（予定）から新たな防災気象情報の運用を開始します。

この新たな防災気象情報では、河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮の警報などを、避難行動に対応した5段階の警戒レベルと整合させ、災害発生の危険度に応じたレベルの数字を名称に含めて発表します。レベル5に相当する河川氾濫の特別警報や警戒レベル4に相当する危険警報も新たに開始するなど、現行の大雨警報・注意報などが大きく変わります。

レベル3警報やレベル4危険警報が発表されたら、自治体からの避難指示などに十分留意いただくとともに、大雨で危険度が高まった地域が地図で表示される「キキクル」や河川の水位情報を参照して、危険な場所にいる方は早めの避難を心がけてください。

気象庁ホームページでは、新たな防災気象情報に関する様々な資料を掲載しています。これらを参考に、情報が発表された際にどのような行動をとるか、ご家庭などであらかじめ決めていただくようお願いします。



◀ 防災気象情報  
に関する  
特設ページ

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

問い合わせ 熊本地方気象台 ☎ 096(324)3283

# 防災管理官コラム

## 新年度、新たな体制で速やかに防災体制を整えましょう

新年度、役場は人事異動等により新たな体制がスタートします。

自治会等も同様に役職交代が行われ、それぞれに新たな体制をスタートさせておられることと推察します。

球磨村は、梅雨入り前までに防災体制を整えるため、毎年4月から5月にかけて主要な防災ソフト施策を集中させるよう配慮しています。

災害は待ったなしです。

年度当初は何かとバタバタする時期ですが、新たな体制をスタートさせたこの時期だからこそ、早急に体制を整える必要があると考えています。

かかる観点から、今年も4月1日(水)に自主防災・防災士連絡会議、4月14日(火)に村民防災ブロック会議、5月10日(日)に全村民が避難について考える日を計画しています。

自主防災・防災士連絡会議は、自主防災活動の要である自主防災会及び防災士に対して、令和8年度の球磨村防災ソフト施策について認識を統一するものです。昨年は約30名の方々が参加されました。

また、村民防災ブロック会議は、村内の主要な役職者が一同に会し、意見交換などにより、梅雨までに準備すべき事項を明らかにするものです。昨年は約130名の方々が参加されました。

更に、ブロック会議で明らかにした内容を実践して頂くために全村民が避難について考える日を計画しています。

毎年、防災勉強会、デジタル防災無線の取り扱い操作、土のうの事前準備、近隣の災害特性に応じた住民の発意による行動を実践することで防災体制を整えて頂いています。昨年は約520名の方々が参加されました。

このほか、5月19日(火)に熊本県が実施する豪雨対応訓練に参加し、役場職員などの豪雨時における災害対応能力の向上を図ります。

また、6月2日(火)に関係機関などを交えて防災連絡会議を計画しています。加えて、今年も11月20日(金)に防災学習を計画しています。

国や県が主体的に実施する堤防整備及びかさ上げなどのハード対策は、莫大な費用と時間を費やしますが、それだけで万全とは言えません。

自分達の命を守るためには、村が主体的に実施できるソフト対策との併用が極めて重要なのです。

新年度、新たな体制で速やかに防災体制を整えましょう。

### 問い合わせ

総務課 防災係 ☎(32) 1138

## 令和8年度 球磨村防災ソフト施策





## こまめな水分補給で脱水を予防

～健康のために水分摂取を忘れずに～

### ■ 特に注意が必要です！

#### ①体内の水分が不足

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上に体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

#### ②暑さに対する感覚機能の低下

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### ③暑さに対する体の調節機能の低下

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者より循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師に水分摂取量についてご相談ください。

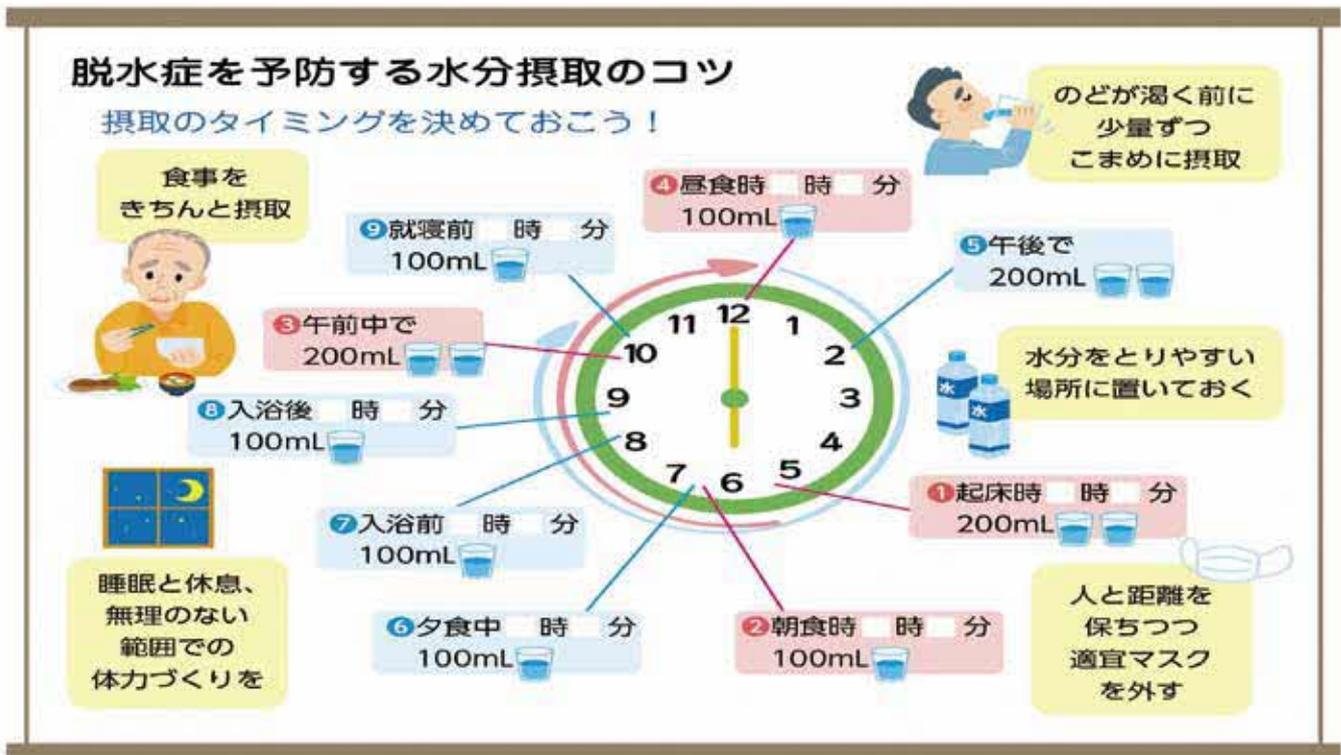


◀ のどの渇きは脱水の証拠

### 【水分摂取量の目安】

**1日約 1.5ℓ**

(ペットボトル 500ml では 3本)



★水分摂取におすすめの飲みもの：**麦茶**や**水**また適度に塩分を補給しましょう。  
 コーヒーや紅茶、緑茶などは利尿作用があるため、飲みすぎに注意が必要です。  
 アルコールも利尿作用があり、飲んだ量よりもたくさんの水分が尿としてからだの外に出てしまい、脱水症を起こしてしまいます。



A place where the sun hits

# ☀️ 陽だまり

球磨村地域子育て支援センター「陽だまり」  
 〒 869-6401 球磨郡球磨村大字渡乙 763 番地  
 (渡保育園内)  
 ☎ (33)0125 FAX(33)0173

## 球磨村地域子育て支援センター「陽だまり」とは？

「陽だまり」では、子育て親子の交流の場、相談、子育てに関する情報提供、講習などを行っています。子育てに優しい球磨村で、みんなで楽しく笑顔で子育てをしていきましょう！

### 陽だまりサロン

子育て中の親子が集まり楽しく話しをする中で、育児の悩みを相談したり、お子さんの成長をみんなで見守りながらお互いに育児力を高め合っています。

活動は手形足形アートなどの成長の記録を残すものや、クッキングなどママさんがリフレッシュできる内容もあり、親子で楽しめます。マタニティさんも大歓迎です。お気軽にご参加ください♡



### りんごの木サークル (絵本サークル)

絵本大好きな人が集まり、月に1回定例会を行っています。

主な活動は絵本の読み聞かせ（渡保育園・球磨清流学園など）、読んだ絵本の共有、絵本についての話し合い、昨年度は図書館視察も行いました！絵本好きな方はぜひ一緒に活動しませんか？ご参加お待ちしております。



### 乳幼児健診

1歳6カ月児、3歳6カ月児健診先に出向き、身体計測など健診の手伝いをしています。待ち時間があればおうちの方と子育ての話しをしたり、お子さんがリラックスできるように、絵本を読んだりおもちゃで遊んで一緒に過ごします。



### 新生児訪問 (赤ちゃん訪問)

生後1～2カ月頃、保健師と一緒にご自宅を訪問します。赤ちゃんとの日々のお話しをしたり、安心して子育てができるようにサポートしています。



### ☀️ 陽だまりサロン ☀️

- 2月4日 身体測定・ミニSL乗車体験  
陽だまりティータイム
- 2月12日 陽だまり講座「バレンタインクッキング」
- 2月19日 ママ誕ランチ会・おもちゃ作り
- 2月25日 ひな祭り製作

### ☀️ 赤ちゃん こんにちは ☀️



### 4月行事予定

(渡) 渡保育園 (こ) こがね保育園

- 1日(水) 陽だまりサロン・入園・進級式 (渡・こ)
- 8日(水) 陽だまりサロン
- 10日(金) あいさつ運動 (渡・こ)
- 11日(土) りんごの木サークル定例会
- 12日(日) りんごの木サークル
- 15日(水) 陽だまりサロン・自然の日 (渡)
- 17日(金) 春の遠足 (こ)
- 18日(土) 親子遠足 (渡)、子ども・地域食堂 (こ)
- 22日(水) 陽だまりサロン
- 24日(金) 誕生会 (こ)

※村内保育園行事予定の一部も掲載しています。  
都合により変更する場合があります。ご了承ください。

### 開設時間

- ・月曜日～金曜日 (午前8時～午後5時)
- ・土曜日 (午前8時～午後1時)

「陽だまり」では、子育て親子の交流の場や相談、子育てに関する情報提供、講習などを行っています。村内で家庭保育中の人やプレママの人が、利用できます。楽しく語り、活動しましょう♪

【ホームページ】  
<http://www.kmbb.jp/watari/>



# 球磨村社会福祉協議会

問い合わせ ☎(32)0022

## ●球磨村ボランティア連絡協議会「だご汁バザー」

3月1日に球磨清流学園北体育館で開催された、球磨村文化祭&生涯学習フェスティバルにおいて、球磨村ボランティア連絡協議会で「だご汁バザー」を行いました。

当日は、午前8時から20名のボランティアさんにご協力をいただき、高齢者生活福祉センターせせらぎにおいて調理と、販売を行う体育館での会場設営を行いました。

午前11時30分からの販売で、多くの方々に食べていただき、目標としていた100食を販売することができました。



▲ 調理と販売お疲れさまでした

## ●春の火災予防

こがね保育園の園児の皆さんに、防火パレードでセンターを訪問していただきました。

お手製のポスターをいただき、職員、利用者、火災予防に努めていきたいと思えます。



## ●デイサービスのお雑祭り

せせらぎデイサービスでは、毎日、社協の管理栄養士がメニューを考えて、栄養満点で美味しい昼食を利用者の方々に準備しています。3月3日は、お雑祭りで、お昼ご飯にちらし寿司をご提供させていただきました。



▲ 栄養満点のちらし寿司

## ●4月の予定●

### ◆心配ごと相談

期日 4月24日(金)  
時間 午前10時~正午  
場所 せせらぎ相談室

### ◆せせらぎ2階温泉の利用について

利用日 毎週火曜日・金曜日  
対象者 村内在住の60歳以上の人  
利用料 100円  
利用時間

午前9時30分~午後3時

※石鹸などはありませんので、ご持参ください。



## ■ 寄せられた善意

### 【香典返し2月】

ご遺族の方々に心より哀悼の意を表し故人のご冥福をお祈り申し上げます。

たかさわ まさおみ  
高沢 政臣 様 (故 高沢 ツモル 様)  
いわた あみよ  
岩本 文世 様 (故 岩本 一彦 様)  
うえはら つよし  
上原 健 様 (故 上原 シツ子 様)

かわはら こ みつお  
川原 ヤス子 様 (故 川原 光雄 様)  
まいとこ かずこ  
毎床 和子 様 (故 毎床 勝博 様)

皆様のご厚意に深く感謝申し上げますとともに、地域福祉の推進のため大切にさせていただきます。



球磨村森電力は、球磨村・球磨村森林組合と  
共同で脱炭素事業に取り組んでいます。  
今月は「EV充電器の設置」について  
球磨電の最新情報をお届けします。

今年2月、球磨村役場に4台のEV充電器が新設されました。EVとは「Electric Vehicle（電気自動車）」を略したものです。

このEV充電器は、球磨村森電力が設置し、役場へリースという形で提供しているものです。主に役場で使用しているEV公用車の充電のために活用されており、役場の業務で使う車を環境にやさしい形で運用するための設備として整備されました。

また、このEV充電器には、役場の屋上に設置された太陽光発電で作られた電気が活用されています。“球磨村産の電気”を使用して車を動かし、できるだけ二酸化炭素を出さずに車を走らせる取り組みが進められています。



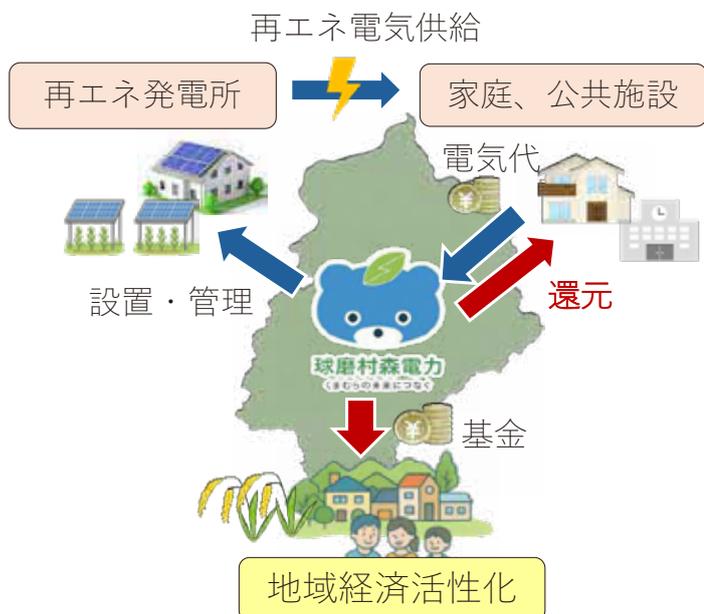
## 球磨村森電力のクリーンな電気を一緒に使いませんか？

～お得なお切替特典～

電気代 初月分無料！

割安な電気料金

村内で利用できる商品券



- ✓ 太陽光パネルや蓄電池の工事は不要です。すでに設置されているご家庭もお切替いただけます。
- ✓ お勤め先が球磨村内であれば村外にお住まいの方も申込可能です。
- ✓ 申込書は球磨村役場2階（復興推進課）と球泉洞オフィスにあります。
- ✓ 申込書はご自宅での回収も可能です。直接持参も受付ておりますが、まずは一度ご連絡をお願いいたします。



☎ 090-2342-7231

球磨村大瀬1121 球泉洞 森の香房2階

営業日：月曜～金曜（9時～15時半）



InstagramやLINEからのお問い合わせも可能です

## 【短歌】

亡き母の 三倍生きた 私です

写真の母は やさしく若い

お正月 嵐が去った 家の中

車に土産 それぞれ帰京

ランドセル 曾孫よりとどく 笑顔です

練習姿 動画で見てる

高橋 カヅ子

卒業を 次のステップ 土台にし

目標を持ち 無心で進め

白黒は(野良猫) 首輪をつけて 鈴つけて

かわいがられて うれしうらしい

ドヤ顔で 自信满满 歌う歌

「心のこりの 私バカよね」

板崎 寿一

なつかしき 昔登りて 伊吹山

冬の姿に 恐れ慄く

「何故だろう」 父の死より 犬の死が

深く悲しく 涙出てきて

梅咲いて 「さあ春ですよ」 鶯も

モンシロチョウも 楽しく飛び

淋 健一

## 【川柳】

シルバーカー おして参加の 文化祭

夢の中 自分のイビキで 目がさめた

御満足 大タコヤキを ほうばって

高橋 カヅ子

## 【肥後狂句】

のさんねえ 孫連れて来る年金日

力任せ 壁に悔しさ叩きつけ

儲け出し ころり変った人間味

おかしい 狂うて仕舞うとる地球

よかよか 飲み食い出来るうちが華

立派なもん 遺産なそうよ村に寄付

日當 山岳

## 【俳句】

鶯は 姿見えねど 「ホーホケキョ」

沈丁花 香りと共に 「合格」を

春休み 孫は宿題 もって来る

遊び子の 数少なきや 春休み

板崎 寿一

毎月10日までに復興推進課に提出してください

## ■ 広報くまむら掲載のお詫び

広報くまむら3月号の内容に誤りがありました。

P 26 文芸の広場

誤) 村長が 互いに知恵を 出し合って

未来よ開け 球磨村開け

正) 村民が 互いに知恵を 出し合って

未来よ開け 球磨村開け

鳥飼可津子

訂正してお詫び申し上げます。

## 青年団 だより

### 1年を振り返って

令和7年度も青年団活動へご協力をいただきありがとうございました。一年間団長を務めた深水響です。団員の減少（実働約6人）により活動が制限される中でしたが、『村のためにできることをできるしこ』をテーマに掲げ活動してきました。

新しい取り組みとして、「子どもたちへの映画上映会」と、ふれあいまつりくまむらでの「動物ふれあい体験」を実施しました。来年度も新団長の下『村のこどもたちのために』精一杯活動して参ります。

村の若者の皆さん。一緒に村の未来を輝かせましょう！青年団でお待ちしています。



## 休日在宅当番医

※都合により変更になる場合がありますので、受診する人は事前に医療機関にご確認ください。

5日 (日)	願成寺ごんどう医院	☎(22)4700
	公立多良木病院小児科	☎(42)2560
12日 (日)	球磨病院	☎(22)3121
	人吉医療センター小児科	☎(22)2191
19日 (日)	河野産婦人科医院	☎(24)3838
	やまむら小児科・内科	☎(45)0005
26日 (日)	外山胃腸病院	☎(22)3221
	増田クリニック小児科	☎(22)3570
29日 (水)	球磨村診療所	☎(32)0377
	しらおく内科クリニック	☎(25)1550
	たかはし小児科内科医院	☎(24)2222

## 満100歳おめでとうございます

さかいめ  
境目ナカノさん(境目班)が2月22日に100歳を迎えられました。永年にわたり社会の発展に貢献してこられたことに感謝し、敬老祝金を贈呈させていただきました。

朝晩はまだまだ冷え込みますが、日中の暖かさに春の訪れを感じるようになりました。一般的に春といえば桜ですが、学生時代にお花屋さんに通い詰めていた私は、ガーベラの花を思い出します。「感謝」の花言葉を持つピンクのガーベラは美しく、プレゼントすると大変喜んでいただけます。春の贈り物にはピンクのガーベラを！誕生日には真白な百合を。

いよいよ今年も野球の季節がやってきました。熊本県出身の村神様(村上選手)をはじめ、岡本選手や今井選手など新しいメジャーリーガーの活躍も楽しみです。そして何より、二刀流・大谷翔平選手がどんな記録を残してくれるのか、毎日のニュースが楽しみです。

(響)

## 編集後記

## こころの相談

### 問い合わせ

- ①人吉保健所 保健予防課 ☎(22)3107  
②保健福祉課 健康推進係 ☎(32)1112

相談受	場所	日程	相談時間
医師	人吉保健所(球磨地域振興局2階)	9日(木) 24日(金)	午後2時～ 午後3時 (要予約)

## 年金相談会

問い合わせ 八代年金事務所 ☎0965(35)6123

場所	日程
人吉市役所1階相談室	6日(月)・13日(月)・ 20日(月)・27日(月)
錦町社会福祉協議会	8日(水)・22日(水)
多良木町役場 (町民相談室)	1日(水)・15日(水)

### 予約受付時間

午前9時～午後5時(3日前までに要予約)

## 乳幼児健診

問い合わせ 保健福祉課 健康推進係 ☎(32)1112

### ●1歳6カ月児健診

対象者	日程
1歳6カ月児	令和6年6月1日～ 令和6年9月30日 生
	16日(木)

場所 コミュニティセンター清流館第1・2会議室

受付時間 午後1時～午後1時15分

内容 小児科健診、歯科健診、身体計測、子育て・栄養相談

### ●3歳6カ月児健診

対象者	日程
3歳6カ月児	令和4年6月1日～ 令和4年9月30日 生
	16日(木)

場所 コミュニティセンター清流館第1・2会議室

受付時間 午後1時15分～午後1時30分

内容 小児科健診、歯科健診、身体計測、尿検査、子育て・栄養相談

# 4月 行事予定・やまびこ号運行表

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> 自主防災組織・防災士等連絡会議 午後7時～ (石の交流館やまなみ)	<b>2</b> 清水川クラブ 午前9時 横井 午前9時20分 高沢・蔵谷・沢見	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> 住吉川内クラブ・上区寿会 午前9時15分 大岩・日当・永椎・四蔵・松野・上原・木屋角 午前9時25分 神一区・神二区・堤岩戸・和田・部	<b>8</b>	<b>9</b> 球磨清流学園入学式 午前9時30分開式 (球磨清流学園南校舎体育館)	<b>10</b> 区長文書 川岳 午前9時30分 告・大坂間・淋・池下	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> 村民防災ブロック会議 午後7時～ (球磨清流学園北校舎体育館)	<b>15</b>	<b>16</b> 1歳6カ月児健診 午後1時～ (清流館会議室) 3歳6カ月児健診 午後1時15分～ (清流館会議室) 庄本老人会・親和会 午前9時 松舟・田代 午前9時30分 友尻・宮園・球磨清流学園前・柳詰	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> 渡西鶴亀会 午前9時 岡・浦野・板崎・田頭 午前9時40分 馬場・中園	<b>23</b>	<b>24</b> むつみ会 午前9時 日隠・黄檗・中津・吐合・中屋・野々原・橋詰	<b>25</b>
<b>26</b> マイナンバーカード休日窓口 午前9時～正午 (役場2階)	<b>27</b> 区長文書 (広報くまむら発行)	<b>28</b>	<b>29</b> 昭和の日	<b>30</b> ミドリ会 午前9時 レストラン石水跡・一王子・桜峯・島田	※やまびこ号は、65歳以上の人はどなたでも無料でご利用できます。 	

減塩は一生もの！  
これからは  
「我慢しないで  
おいしく減塩」



高血圧が気になる方、及びそのご家族の方は要チェック！

＼おいしい減塩商品を活用してみませんか？/  
**減塩商品試食会**

参加  
無料

4箇所  
開催

「減塩＝味が薄くて物足りない」  
…そんなイメージを覆してみませんか？

日本人の塩分摂取量は目標より多く、球磨村でも血管疾患などのリスクが懸念されています。健康に良くても味が不安…そんな方こそ必見！「これが減塩？」と驚くような、旨味たっぷりの最新商品を体験しませんか？美味しく健康を守るヒントを、ぜひ会場で体感してください。



対象

村内在住の方

申込方法

電話申込

※要予約  
※申込期限2026年4月3日  
※定員に達し次第締切となります。

第1回	<b>4.21</b> [火]	第2回	<b>4.22</b> [水]	第3回	<b>4.23</b> [木]	第4回	<b>4.24</b> [金]
	10:30~12:30		10:30~12:30		10:00~11:30		10:30~12:30
	場所:球磨村役場 清流館第2会議室		場所:エスベランサ桜峯 集会場		場所:神瀬 みんなの家		場所:田舎の体験交流館 さんがうら
	定員:20名		定員:20名		定員:20名		定員:20名

当日の流れ

①学び(10分)

- ・塩分摂取量が多いと血管はどうなるだろう。
- ・料理に隠れた食塩量を知ろう。
- ・今日からできる減塩のコツ。

②試食・体験(60分)

- ・食べ比べ体験
- ・減塩メニュー試食
- ・「塩分ちょい足し」のデメリット体験

③交流・質疑応答(15分)

- ・アンケート記入

※内容は一部変更となる場合があります。

主催 球磨村 (担当課：保健福祉課 健康推進係)

お申込&お問合せ

TEL：0966-32-1112