

区長・班長 様

相良村長 吉松 啓一
(公印省略)

回覧文書の配付について（依頼）

このことについて、回覧文書を下記のとおり送付致しますので、配付いただきますよう宜しくお願いいたします。

なお、次回の配付は、令和8年9月24日（木）に予定しております。

記

番号	件 名	配布区分				担当課名
		区長	班長	回覧	全戸	
1	介護予防サポーター養成講座			○		保健福祉課
2	第2回介護教室のご案内			○		保健福祉課
3	子どもの心を守ろう				○	保健福祉課
4	相良十島駅完成記念イベント			○		企画商工課
5	相良南小学校だより第7号			○		教育委員会
6	くま川鉄道全線運行再開に係るイベント等ポスター 掲示について（依頼）※上川上区、永谷区を除く	○				企画商工課
7	さがら長者育成塾			○		企画商工課
8	村道永江瀬馳線道路改良事業（瀬馳地区）に伴う測量 調査のお知らせ※中四浦区のみ			○		建設課
9	レベル5大雨特別警報が発表されたときの車運転の 注意点			○		総務課
10	「カラダ測定会」を開催します			○		保健福祉課

お問い合わせ先 相良村役場 総務課行政係
担当：佐竹、吉野 電話：35-0211

地域での活動が、
自分の元気と
地域の元気につながります。



ボランティアポイントとは？



地域の中で、あなたの力を活かしてみませんか？
活動を通じて、健康づくりや仲間づくりにもつながります。

どんな活動ができるの？

- フレイル予防教室の計画、立案及び実施
- 元気クラブのお手伝い
- レクリエーションの参加、補助
- サロンのお手伝い、話し相手
- 施設での活動、行事への参加 など



ポイントのしくみ

活動1回につき、
1個押印します。

押印数に応じてポイントを付与し、
報酬費をお支払いします。



フレイル予防教室の
計画、立案・実施は
5個押印。

※ボランティアポイントを貯めるためには、
介護予防サポーター養成講座を受講し、
サポーターとして登録が必要です。

活動確認押印数と付与するポイント

活動確認押印数	付与する評価ポイント
1個～4個	300ポイント
5個～9個	500ポイント
10個～14個	1,000ポイント
15個～19個	1,500ポイント
20個～24個	2,000ポイント
25個～29個	2,500ポイント
30個～34個	3,000ポイント
35個～39個	3,500ポイント
40個～44個	4,000ポイント
45個～49個	4,500ポイント
50個以上	5,000ポイント

1ポイント＝1円で換算します。



介護予防サポーターとして登録して、
地域でいきいきと活動してみませんか？

まずは養成講座を受講して、一緒に健康づくりの輪を広げましょう！

回 覧								

令和8年9月10日

第2回介護教室のご案内

ご自宅で介護をされている方や介護に関心のある方向けに、相良村では介護教室を開催しています。ぜひご参加ください。

記

日時 令和8年10月8日（木曜日） 午後2時～午後3時30分

場所 相良村総合体育館1階第4研修室

テーマ 「訪問歯科」ってなに？
～専門医による自宅で口腔治療・口腔ケア～

講師 斉藤歯科クリニック 齋藤 健三 先生

対象者 相良村住民の方

定員 30名程度

申込み・問合せ先

相良村地域包括支援センター 0966-35-1144

※定員がありますので事前にお申込みください。



歯の調子が悪いけど、歩くことができないから行けない、負担が大きくて連れていけない、そんな不安やお悩みはありませんか？

「食べる」ことができなくなると身体全体に影響を及ぼします。大切だけど意外と知らない訪問歯科について一緒に学びませんか？

子どもの心を守ろう

監修：森野 百合子

成増厚生病院 なります子どものこころケアセンター センター長

【問合せ先】保健福祉課 保健係

電話 0966-35-1032

誰でも相談できる

「こころの相談会」実施中



子どもの心が疲れてしまったら

子どもはストレスを感じやすく、友達関係や勉強、習い事での悩みなど、大人にとってはささいな事も子どもには大きなストレスになっている場合があります。また、上手に発散する術を身に付けていないので、ストレスを抱えがちです。子どもの心のSOSサインに気付くためには、子どもの普段の様子を知っておきましょう。いつもと少し違う様子が見られたら、注意が必要です。言葉にできない気持ちが、行動に表れているかもしれません。

こんな様子が続いていませんか

いつもは優しい子が突然乱暴になったり、学校でのできごとを話していた子があまり話さなくなったりするなど、気になる変化があるときは子どもの心が疲れているかもしれません。

- 朝なかなか起きてこない
- あまり眠れていないように見える
- 表情が暗い
- イライラしている
- 好きだったことに興味を示さない
- 過剰なダイエットをする



- 過食になる・食欲がなくなる
- 身なりに気を使わなくなる
- ひきこもりがちになる
- 投げやりになる
- 暴力を振るう・乱暴な言葉遣いをする
- 自傷行為がある

ホッとする時間をつくろう

子どもの変化を感じたら、心を落ち着かせるために環境づくりを気に掛けてあげてください。

睡眠

睡眠時間は十分にとれているか、落ち着いた環境で眠れているかどうかなどを見直します。スマホやテレビなど、睡眠を妨げているものがないかも確認しましょう。

リラックス

勉強や習い事など、本人にやりたい気持ちがない場合は無理をさせず休ませて。

気晴らし

子どもが好きなことを親子で一緒にする、料理をする、ただ散歩をするなどもおすすめです。親子で気晴らしの方法を共有してみてもいいでしょう。

自分自身を傷つけているときは

自分の体を傷つけることで、精神的な苦痛を和らげようとする気持ちが隠れていることがあります。リストカットや市販薬の大量服薬などをしたからといって自殺したいと思っているとは限りませんが、継続して行われる場合には長期的にみて自殺につながってしまうことも考えられます。

まずは子どもの話をゆっくりと聴ける時間をつくり、心の専門家に相談してみることをお勧めします。



子どもに寄り添う

まずは、子どもの声に耳を傾けてみてください。消えてしまいたいほど悩んでいる、そんな気持ちを人に伝えるのは、とても勇気がいること。だからこそ、大人の反応を必要以上に気にしてしまいます。「そんなこと言わないで」などと気持ちを否定すると、心を閉ざしてしまうかもしれません。

理由を根掘り葉掘り聞いたり、解決策を探したりするのではなく「今、子どもが話したいこと」をただ聴くことが大切です。

話を聴く時のポイント

心配していると素直に伝える

子どもが話しやすい雰囲気を作り、さりげなく声を掛けてみましょう。例えばそのときは話してくれなかったとしても、「いつでも話を聴いてくれる」という安心感につながります。

＼こんな声掛けを／

「最近元気がないように見えるよ」

「何かあるなら一緒に考えるよ」

「ちょっと話したいな」



話しやすいタイミング

お互いにゆったりした気持ちでいられるときに、話してみましょう。

- 休日におやつを食べているとき
- ペットの散歩中
- 食事の後
- テレビを見ているとき
- お風呂の後

ありのままを受け入れる

子どもの気持ちを否定せず、まずは受け止めてあげましょう。話をしてくれないときは、それ以上は踏み込まず声掛けや観察を続けます。そして、子どもは大人にたくさん心配を掛けていいこと、いつでも話を聴くことを繰り返し伝えてください。

＼こんな声掛けを／

「〇〇はそんなふうに思って、つらかったんだね」

「〇〇はそういう体験をして、〇〇と思うんだね」

「私も〇〇の立場だったら、同じように感じるかもしれないな」



こんな反応はNG

アドバイスをしたり励ましたりしがちですが、言われた方はできない自分にますます自信を失ってしまいます。

- NG**
- 「我慢していれば、いいことがあるよ」
 - 「自分を傷つけちゃダメだよ」
 - 「そのくらいなら大丈夫」

子どもの味方であるために

苦しい気持ちや死にたい気持ちを打ち明けられると、誰でも動揺してしまうもの。まずは落ち着いて、気持ちを受け止めてあげたいものです。

子どもにとって、一緒に考えてくれる家族や周囲の人の存在が大きな助けになります。一方で、支える側となる人も悩むことがあるかもしれません。家庭内だけで解決しなければと抱え込まず、外部に相談できる人を見つけておくことが大切です。学校の先生や相談機関などのサポートを受けながら、支える人も気分転換やリフレッシュを心掛けましょう。



こんな相談先があります

電話やチャットなど自分に合った相談方法を見つけてみましょう。匿名でもかまいませんし、秘密は守られます。接し方に悩んだときのアドバイスをもらえるだけでなく、支える側の家族自身の心のケアにつながるはずです。



まもろうよ ころ(厚生労働省)

相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をまとめたサイトです。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



親子のための相談LINE(こども家庭庁)

子育てや親子関係について悩んだときに、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。

LINE ID検索 → @778asdia



よりそいホットライン

0120-279-338 (フリーダイヤル) ※岩手県・宮城県・福島県は末尾三桁が226です

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

子育てに関する悩み以外にも、さまざまな悩みに寄り添う電話相談です。電話以外にも「子育てもやもやしゃべルーム」ではスマホやパソコンからチャットや音声会話を利用できます。



相良十島駅完成記念イベント

日にち：令和8年9月20日（日）

場所：相良十島駅周辺

限定400人に
記念キーホルダーを
プレゼント！



相良十島駅
さげもとしま
SADANA-TOENIMA
臨時駅・入駅 臨時・出駅



かめきちも来場！



タイムスケジュール



9:57 | 相良十島駅完成式（テープカット）

記念列車が到着！一緒に記念列車を歓迎しよう！！

12:00 | トークショー「相良十島駅から、相良村の未来を語ろう」
くまもと鉄道PR大使“かめきち”が登場

12:30 | 健康ウォーキング大会（当日参加もOK）
※相良十島駅→旧川村駅→十島菅原神社→相良十島駅（2.5km）

15:00 | イベント終了

10:00～ さがらdeマルシェを開催！！

【千の希望】



レーザー彫刻、缶バッジ、ワークショップ
ハンドメイド、雑貨、オリジナルシール

【スマイルカフェ】



コーヒー
アイスコーヒー
アイスカフェオレ

【Tiele（ティエル）】

医療系



リンパドレナージュ
ハンドマッサージ
フットマッサージ
顔もみ

【ACIEL】



ハンド
マッサージ

【YANASECRAFTS】



ジュース・
ちりめん細工
水風船、生栗



【椎葉商店】



焼き鳥



【川上製茶】

水出し茶・
茶販売

【よかところさがら】



麻蓮豆腐丼

問い合わせ

☎ 相良十島駅完成記念イベント
担当：相良村観光協会
電話：0966-35-1036

☎ 健康ウォーキング大会
担当：相良村教育委員会
電話：0966-35-1039

回										
覧										

学校の教育目標「自他を大切にし、共に伸びる児童の育成～元気・笑顔・成長」

相良村立相良南小学校だより 校訓「やさしく かしく たくましく」

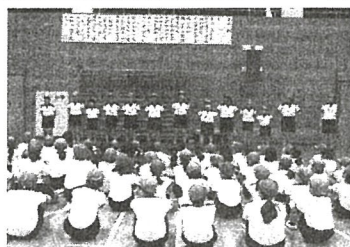


相良南小 一步前へ！

第7号 令和8年9月9日発行 発行者 校長 矢野 佳之

児童数 166 PTA 数 119

〈ありがとう 南小 みんな 輝け！ 一致団結〉



相良南小運動会 9月27日(日) 開催

会場：相良南小運動場 午前8時25分開会 午前11時50分閉会予定

9月4日(金)、全体練習を前に体育館にて運動会の結団式を行いました。

企画集会委員会から今年のスローガン「ありがとう南小 みんな輝け！ 一致団結」が発表されました。相良南小として最後となる今年度の運動会では、感謝の気持ちを込めて全員で「南小へのエール」を送ります。結団式でもさっそく全校でエールを送る練習を行い、体育館に大きな声が響き渡りました。その後は赤団団長 戸浦さん・白団団長 緒方(凜)さんを中心に各団それぞれで、応援リーダーの紹介やかけ声の練習などを実施。それぞれの団が工夫を凝らし、主体的に声をかけ合う素晴らしいスタートとなりました。

保護者の皆様、地域の皆様、運動会当日はたくさんの方に学校まで来ていただき、本番に至るまでの子どもたちの努力や成長のプロセスを、ぜひ温かく見守り、励ましていただければ幸いです。

〈運動会に向けて 各団団長からの決意表明〉

運動会の練習が始まり、学校全体が盛り上がってきています。各団の団長に意気込みを教えてくださいました。



赤団団長 戸浦さん

赤団は、大きな声とてきぱきした動きで、みんなで一致団結して、最後の運動会を盛り上げて優勝できるようにがんばります!!

白団団長 緒方(凜)さん

白団は、応援団を中心に声出しや動きのメリハリをしっかりとって、みんなで南小最後の運動会を最高の運動会にできるようにがんばります!!



〈運動会に向けた練習が始まっています！〉



9月27日の運動会に向けて、練習が始まっています。低・中・高の2学年ずつに分かれた「表現」(ダンス)の練習は、体育館で行っています。児童たちは一つ一つの振り付けを一生懸命に覚えて、さらに全体でそろえるために熱心に取り組んでいます。数回の練習を見た中での見所は、低学年の“かわいらしさ”、中学年の“勇壮さ”、高学年の“一体感”でしょうか。これからの練習でレベルもどんどん上がっていくでしょうから本番が楽しみです。

〈2学期最初の“みんなの一步”！〉



2学期が始まりました。みんなそれぞれ行事や学習など、目標を持って取り組んでいます。

1の1	ダンスの練習に意欲的に取り組んでいます。(K) 給食の野菜をがんばって食べています。(T)
2の1	「返事」がとても上手になりました。(N) 算数のテストで100点を取ります。(S)
3の1	夏休みの宿題で貯金箱を作ることをがんばりました。(A) 夏休みにアサガオの水やりを毎日がんばりました。(K)
4の1	運動会に向けてダンスやリレー、かけっこをがんばって、運動会でまちがえずに踊ったりリレーしたりしたいです。(R) ダンスで3年生とずらして踊るところが上手になった。(N)
5の1	字が丁寧になってきたので、これから文字が丁寧に書けるようになりたいです。(R)
6の1	テキパキ動いて人の役に立てるようになりたい。(K)
みどり	早寝早起きをがんばる。(R)
せせらぎ1	漢字が苦手だったので、ミニテストに取り組み、覚えてテストで100点取りたい。(R)
せせらぎ2	ひらがなをたくさん読めるようになった。(H)

学校HPを更新しています。
ぜひご覧ください。↓↓



事 務 連 絡
令和8年9月10日

区長 各位

相良村役場企画商工課

くま川鉄道全線運行再開に係るイベント等ポスター掲示について（依頼）
時下、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、令和8年9月20日（日）のくま川鉄道全線運行再開に伴い、各記念式典
及びイベントが実施されます。

つきましては、イベント周知のためくま川鉄道株式会社においてポスターを作成
されましたので、ご多忙のところ誠に恐縮ではありますが、貴地区の掲示板にポス
ターを掲示いただきますようお願いいたします。

記

1、 掲示場所 各地区掲示板

2、 掲示内容 別紙ポスター

※お手数をおかけしますが、9月21日のイベント終了後は、掲示したポスター
の撤去、破棄をあわせてお願い致します。

【問合せ先】

相良村役場 企画商工課

企画情報係 担当：米田

電 話：0966-35-1036（直通）

F A X：0966-35-0011（代表）

回覧										

令和8年9月10日

充実の3回連続開催！

参加
無料



商品開発セミナー

さがら長者 育成塾

メイン
講師

ブンボ株式会社 代表 江副 直樹 氏

株式会社オンドデザイン 代表 馬頭 亮太 氏

さがらムーブを立ち上げたお二人をお招きし、今年もさがら長者育成塾を開催します。
数々の実績を持つプロフェッショナルによる事例紹介やアドバイスをぜひご体験ください。

第
1
回

商品開発セミナー(1)

9月28日(月)

19:00~

相良村総合体育館1階 第4研修室

第
2
回

商品開発セミナー(2)

10月19日(月)

19:00~

相良村ふれあいセンター

第
3
回

個別相談会

11月中

9:00~17:00

未定

応募
方法

お電話、メール、FAXのいずれかにて
ご応募ください。
メール、FAX でご応募の際は右記内容を
ご記入ください。



お電話

0966-35-1036 or



メール

sagara.move@gmail.com



FAX

0966-35-0011

参 加 者

募集

対象：相良村民
定員：各回 30名

連絡先：相良村役場 企画商工課 〒868-8501 熊本県球磨郡相良村大字深水 2500-1

回 覧									

令和 8 年 9 月 1 0 日

各 位

相良村長 吉松 啓一
(公印省略)

村道永江瀬馳線道路改良事業(瀬馳地区)に伴う
測量調査のお知らせ

皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

また、日頃より相良村建設行政につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、このたび相良村大字四浦西字瀬馳地内において村道永江瀬馳線道路改良事業の設計に必要な測量調査を下記のとおり実施することとなりました。

測量を実施する際は、皆様の敷地内への立ち入りが必要となりますので、何卒、ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

記

- 1. 測量調査期間 : 令和 8 年 9 月上旬～令和 8 年 1 0 月下旬 (予定)
(午前 9 時～午後 5 時)
※天候等の状況により、変更する場合があります。
- 2. 測量調査場所 : 相良村大字四浦西字瀬馳地区 (裏面のとおり)
- 3. 測量調査内容 : 路線測量及び用地測量
- 4. 測量調査会社 : 西日本測量設計 (株) 人吉営業所
電話 : 0 9 6 6 - 2 4 - 5 5 0 4
- 5. 問合せ先 : 相良村 建設課 建設係
担当者 : 永椎、白砂、松本
電 話 : 0 9 6 6 - 3 5 - 1 0 3 5 (直通)

裏面につづく

測量調査位置図



レベル5大雨特別警報

が発表されたときの車運転の注意点

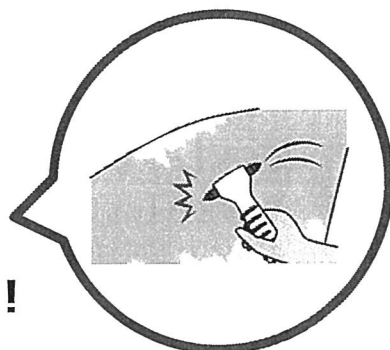
浸水が懸念されるときは
車での移動を控えてください！
冠水した道路への進入は
命に関わる危険があります
安全を最優先に行動しましょう！



車はわずか30cm程度の浸水でも走行不能になる場合があります



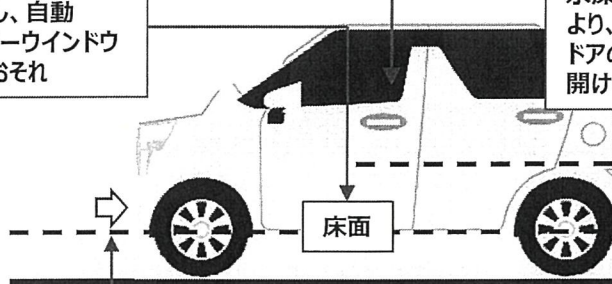
エンジン停止や水圧で
窓やドアが開かなくなります
万が一、ドアが開かなくなった場合の備えとして、
脱出用ハンマーをすぐに使える位置に！



水深が床面を超えると、
電気装置が損傷し、自動
スライドドアやパワーウィンドウ
が動作しなくなるおそれ

脱出用ハンマーで割れる
(合わせガラスは割れない)

水深がドアの下端にかかると、車外の水圧に
より、内側からドアを開けることが困難となり、
ドアの高さの半分を超えると、内側からほぼ
開けられなくなるおそれ



吸気口から浸水するとエンジンが
停止し、再始動しなくなるおそれ
(速度が大きいと浸水しやすくなる)

水流がある場合、
車両が流されるおそれ

マフラーから浸水するとエンジン
が停止し、再始動しなくなる
おそれ

タイヤが完全に水没すると、
車体が浮いて移動が困難になるおそれ

徒歩または早めの避難を心がけ、
やむを得ず車を使う場合は冠水した道路を避けてください

内閣府(防災担当)・警察庁・消防庁・国土交通省・気象庁

レベル5大雨特別警報が 発表されたときにとるべき行動

すでに安全な避難ができず、
命が危険な状況です
むやみに移動せず
今いる場所よりも安全な場所へ移動して
身の安全を確保しましょう



浸水した場所での車移動は危険！

立ち往生し水没するおそれがあります。
むやみに移動せずに安全な場所で状況が落ち着くまで待機しましょう。



河川・用水路・冠水した箇所へ 絶対に近づかない！

特に地下施設やアンダーパス、低地は短時間で
浸水する危険があります。

⚠ 浸水深30cm以上となる低地は要注意



市町村が発令する警戒レベル4 避難指示までに 必ず避難しましょう！



レベル5大雨特別警報が発表される前段階から 最新の気象・避難情報を確認！

テレビ、ラジオ、インターネット、SNS、防災行政無線等で
最新の情報を確認してください！



浸水リスクを確認しましょう！

ご自身のいる場所が、河川の氾濫や内水氾濫による浸水リスクがないか、
自治体が公表しているハザードマップや防災情報を確認しましょう。

回 覧										

令和8年9月10日 保健係

「カラダ測定会」を開催します

血糖・筋肉量・体脂肪量・内臓脂肪量などを測定します。
ぜひこの機会に、ご自身の体の状態を調べてみませんか？
また、栄養に関することや、その他健康に関すること等、
保健師・管理栄養士にご相談ください。

日 付：令和8年9月29日（火）

受付時間：午前7：30～9：00頃まで

場 所：相良村ふれあいセンター

内 容：体組成（体重・体脂肪量・筋肉量）
血糖・血圧測定、健康相談



参加するにあたっての注意事項

- ・ 正確な評価を希望される場合、前日の午後9時以降は何も食べないでご参加ください。
- ・ 健診結果や血糖測定したデータがある場合、ご持参していただくと比較しやすくなります。
- ・ 体組成測定では服を脱ぐ必要はありませんが、素足になるためタイツ等はお避けください。
- ・ ペースメーカーを装着されている方、妊娠されている方は測定できません。

月に一回の開催を予定しています。

定期的な測定で、習慣改善・筋力強化のチェックをしましょう！

※次回は10月29日（木）開催予定です。

〈問合わせ〉

相良村役場 保健福祉課 保健係

TEL 35-1032