

相総第64号の19
令和8年1月8日

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1月22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	無料相談会のお知らせ【2・3月】			○		保健福祉課
2	オレンジカフェ さがら			○		保健福祉課
3	第25回くまもと障がい者スポーツ大会参加申し込みについて			○		保健福祉課
4	出張！「カラダ測定会」を開催します			○		保健福祉課
5	健康栄養教室の開催について			○		保健福祉課
6	十島菅原神社防火訓練について（お知らせ） ※十島区のみ			○		教育委員会
7	相良村歴史講演会			○		教育委員会

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

無料相談会のお知らせ【2・3月】

～精神的な悩みを抱えた方やそのご家族が相談できる場所があります～

●こころの健康相談● ※事前予約要⇒人吉保健所 保健予防課（0966-22-3107）

《相談できる内容》不安やストレスに関する悩み、精神的な病気ではないかという心配、依存症に関する相談

《 相談対応者 》精神科医

《 日時・場所 》 2月12日（木） 14時～15時 人吉保健所（球磨地域振興局2階）
2月27日（金） 14時～15時 人吉保健所（球磨地域振興局2階）
3月12日（木） 14時～15時 多良木町役場（多目的研修センター中会議室）
3月27日（金） 14時～15時 人吉保健所（球磨地域振興局2階）

●依存症出張個別相談会● ※事前予約要⇒精神保健福祉センター（096-386-1166）

《相談できる内容》アルコール・薬物・ギャンブル・買い物などの依存症に関する相談

《 相談対応者 》依存症専門の相談員

《 日時・場所 》 2月26日（木） 10時～12時 天草保健所（天草地域振興局となり）※

●自死遺族個別相談会● ※事前予約要⇒精神保健福祉センター（096-386-1166）

《相談できる内容》家族や大切な方を自死で亡くされた方の不安や悩み等に関すること

《 相談対応者 》臨床心理士

《 日時・場所 》 2月12日（木） 13時半～16時半 精神保健福祉センター
2月26日（木） 13時半～16時半 精神保健福祉センター
2月26日（木） 14時～16時 天草保健所※
3月12日（木） 13時半～16時半 精神保健福祉センター

●自死遺族グループミーティング『かたらんね』● 予約不要（直接会場へお越しください）

《 内容 》 家族や大切な方を自死で亡くされた方が、自身の人生や主体性を取り戻し、自分らしく生きていけるようになるために、安心できる環境で自分の体験について語ったり、同じような体験をされた方の話を聴いたりするための会

《 日時・場所 》 3月26日（木） 14時～16時 精神保健福祉センター

令和8年1月8日

オレンジカフェ さがら

オレンジカフェさがらとは・・・

話を聞いてみたい

誰でも参加

悩みがある

介護に関する相談など聞かせて下さい。
一度気軽に立ち寄ってみませんか？

認知症かな...
先が心配...

話を聞いてほしい

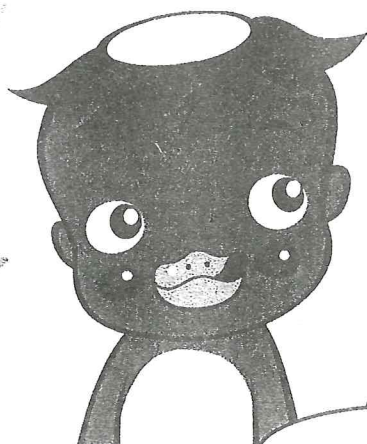
少しゆっくりしてい
こうかな

開催日時：令和8年 **2月3日(火)**

午前10時～午後12時30分頃まで

場 所：柳瀬構造改善センター

※自分達で簡単な調理をしながら行う予定です。



「さがらっば」

☆問い合わせ先☆

○相良村地域包括支援センター（社会福祉協議会内）

☎35-1144

○相良村役場 保健福祉課 福祉係

☎35-1032（課直通）

お茶＆お菓子を準備
してお待ちしています！

回 覧									

令和8年1月8日

相良村役場 保健福祉課

第25回くまもと障がい者スポーツ大会

参加申し込みについて（主催 熊本県・熊本市）

下記のとおり開催されますので、参加を希望される方は、役場保健福祉課福祉係までご連絡ください。

記

開催日・実施競技及び会場（予定）

1 令和8年4月26日（日）

水泳競技（身体・知的）・・・熊本市総合屋内プール（アクアドーム）

フライングディスク競技（身体・知的）・・・調整中

ボッチャ競技（身体・知的）・・・植木中央公園運動施設体育館

3 令和8年5月16日（土）

陸上競技（身体・知的）・・・熊本県民総合運動公園陸上競技場

卓球競技（身体・知的・精神）・・・熊本県身体障害者福祉センター体育館

ボウリング競技（知的）・・・パスカワールド宇土

※詳しくは熊本県のスポーツ・文化協会のHPを参照ください。<http://www.kscad.jp/>

《申し込み方法及び注意事項》

【参加資格】

熊本県内に住所を有する方または県内の施設・学校等に在籍する方で、年齢が令和8年4月1日現在で13歳以上であり、障害者手帳をお持ちの方（精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、卓球競技のみ参加可能です）。

【申し込み受付期間】

令和8年1月29日（木）～令和8年3月6日（金）まで

【必要なもの】

- ・障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）の写し
- ・出場する競技の参加申込書（役場保健福祉課にあります）

【提出方法】

相良村役場保健福祉課福祉係へご提出ください。

【注意事項】

知的障がい者の陸上競技参加については、参加標準記録が示されていますので、役場へお尋ねください。

回										
覧										

令和8年1月8日 保健係

出張！「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1月29日（木）

受付時間：午前7：30～10：00頃まで

場 所：茶湯理（宴会場 清流）

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。（糖分の入っていない水やお茶は大丈夫です。）
- ・ 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。
- ・ 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2月27日（金）開催予定です。

〈問い合わせ〉

相良村役場 保健福祉課 保健係

Tel 35-1032

回 覧										

令和8年1月8日 保健係

健康栄養教室の開催について

毎日の栄養バランスや様々な制限で食事作りに悩むことはありませんか？今年度も相良村では、実践を交えた健康栄養教室を開催します。自分や家族はもちろん、地域の健康の根源である「食」について楽しく学び、教室終了後は食のボランティアとして一緒に活動しませんか？

初心者の方も大歓迎です。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

■日 時：令和8年1月21日（水）または1月22日（木）

午前9時30分から午後0時30分頃まで

（いずれか希望の日を選択してください）

■場 所：柳瀬構造改善センター（21日）、川辺構造改善センター（22日）

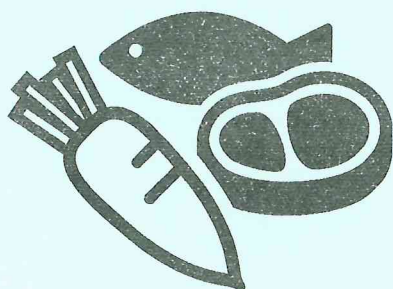
■対 象：村内在住の方

■参加費：無料

■持参物：エプロン、三角巾、マスク、タオル、米0.5合

■その他：参加希望の方は下記連絡先までご連絡ください。

（申し込み締切：令和8年1月19日まで）



〈申し込み・お問い合わせ先〉

相良村役場 保健福祉課 保健係

Tel 35-1032（担当：黒肥地）

回 覧											
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

十島区の皆さま

相良村教育委員会

十島菅原神社防火訓練について（お知らせ）

国指定重要文化財の十島菅原神社において、火災時における適切な初期消火を目的に「第72回文化財防火デー」に伴う防火訓練を下記のとおり実施しますので、たくさんの方のご参加をお願いいたします。

記

1 日時：令和8年2月1日（日）午前9時
少雨決行

2 場所：十島菅原神社

3 防火訓練の概要

- 1 通報訓練
- 2 放水銃・消火栓の使用訓練
- 3 全体訓練
- 4 消火器の使用訓練

4 対象地区：十島区

5 お問い合わせ

相良村教育委員会 社会教育係

担当 出合、永田

電話 35-1039

回覧									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

相良村歴史講演会

主催：相良村教育委員会

演題 相良村に生きた人たち

深水宗方、梅山無一軒、豊原家、平川六平の人生を
たどります。

講師

久保田 順 氏

錦町文化財保護委員長

元人吉高校教諭
(専門 日本史)



日時 2月14日(日)10時～11時30分

会場 総合体育館1階第2研修室

〒868-8501 相良村深水2500-1

参加費：無料

締切 2月9日(月)17時まで

※当日参加もできます

問い合わせ先
相良村教育委員会
社会教育係 出合・永田
[TEL:35-1039](tel:35-1039) / [FAX35-0689](tel:35-0689)