

相総第64号の24  
令和8年3月26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4月9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  | オレンジカフェさがら                                 |      |    | ○  |    | 保健福祉課           |
| 2  | 元気に育て相良っ子                                  |      |    | ○  |    | 教育委員会           |
| 3  | 相良村農業委員及び農地利用最適化推進委員の募集について                |      |    | ○  |    | 農業委員会           |
| 4  | 農業委員会だより                                   |      |    |    | ○  | 農業委員会           |
| 5  | 相良村立相良南小学校だより 第25号<br>(南小校区のみ)             |      |    | ○  |    | 教育委員会           |
| 6  | 交通ルールを守って交通事故ゼロへ!                          |      |    | ○  |    | 総務課             |
| 7  | 防犯くまもと 令和8年春季号                             |      |    | ○  |    | 人吉地区防犯<br>協会連合会 |
| 8  | 『健康運動教室』のご案内                               |      |    | ○  |    | 保健福祉課           |
| 9  | がんと診断されてもすぐに仕事を辞めないで!                      |      |    | ○  |    | 保健福祉課           |
| 10 | 光インターネットサービス提供開始時期および住民説明会について<br>(四浦地区のみ) |      |    | ○  |    | 企画商工課           |
| 11 | 広報さがら4月号                                   |      |    |    | ○  | 企画商工課           |

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

令和8年3月26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

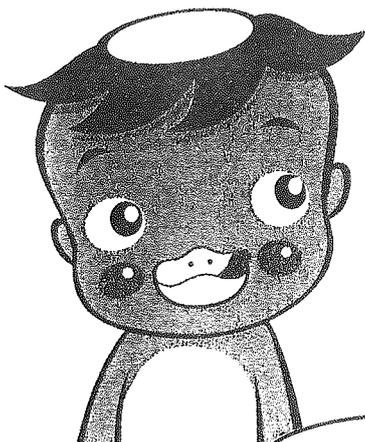
少しゆっくりしてい  
こうかな

開催日時：令和8年**4月9日(木)**

午後2時～午後3時半頃まで

場 所：柳瀬構造改善センター

※手芸を行います。好きな手芸がある場合は  
ご持参ください。



「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！

# 元気に育て相良っ子

令和8年3月号

相良村地域学校保健委員会だより



## 健康教育講演会の開催

令和7年度相良村地域学校保健委員会の事業として、健康教育講演会を開催しました。

小中学校ともに「性教育講演会」を実施しました。小学校は5・6年生を対象に学年に応じた講演をしていただきました。中学校は、SNS をきっかけとした性犯罪の事例を用いながら、自分と相手を尊重した SNS の使い方について講演をしていただきました。たくさんのことを学び、考える時間になりました。

相良北・南小学校合同の取組：令和7年11月21日（金）  
演題：5年生「第二次性徴と心の発達」、6年生「命のはじまりとつながり」  
講師：福田病院 助産師 片平 起句 様、助産師 菱沼 莉子 様



6年生は、5年生の時もお話を聞いていますが、助産師の仕事内容、生まれるまでの赤ちゃんの様子等お聞きしました。5年生は、初めての講演会ということもあり緊張した様子でしたが、第二次性徴の体と心の変化を教えてもらい、真剣に話を聞いていました。5・6年生ともに、赤ちゃん抱っこ・妊婦体験を行いました。子供たちの素直な感想で「床に座って、靴下も脱げない」「お母さんはお腹の赤ちゃんだけではなく兄弟のお世話もしてくれて、大変だったなと思った」と発表してくれました。

相良中学校：令和7年11月17日（月）  
演題：「その相手、本当に友達？～SNS にひそむ見えない危険～」  
講師：認定 NPO 法人トナリビト 山下 祈恵様、怒留湯 美季



様々な事情により居場所を必要とする子ども・若者を対象に支援事業を行っている、熊本市の認定 NPO 法人トナリビトさんへ講師をお願いし、講演会をしていただきました。スマートフォンやゲームで、いつでもどこでも誰とでもコミュニケーションが図れますが、それには様々な危険が伴います。感想では、多くの生徒が自分自身の SNS の使い方を振り返りながら「自分も相手も大切にしたい」と書いてくれました。

## 「相良っ子」の健康学校生活

人吉球磨歯科衛生士会の歯みがき指導

薬物乱用防止教室



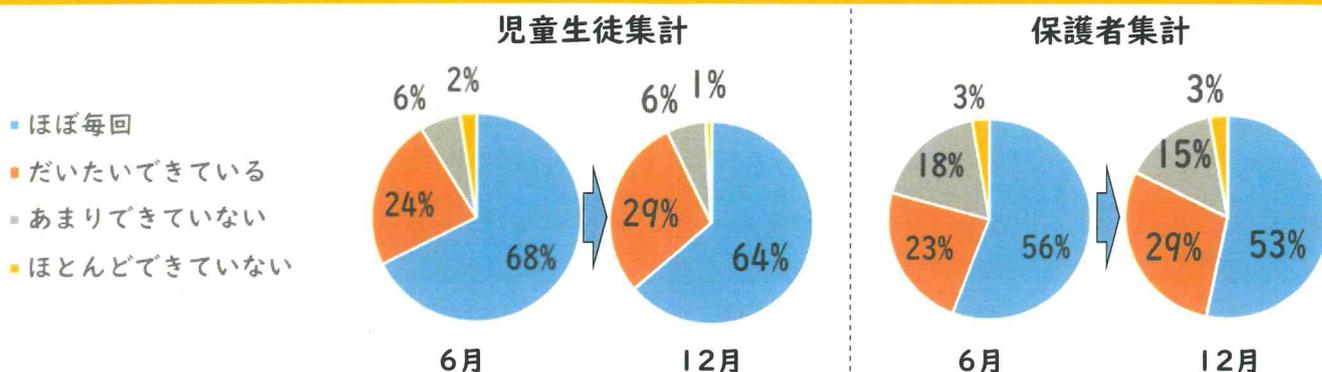
生活習慣・感染症対策について

がん教育・アンガーマネジメント



今年度、相良村地域学校保健委員会では、6月と12月に小中学校の児童生徒・保護者の皆様に対して「健康アンケート」を実施しました。その結果を比較して検討しましたので、お知らせします。

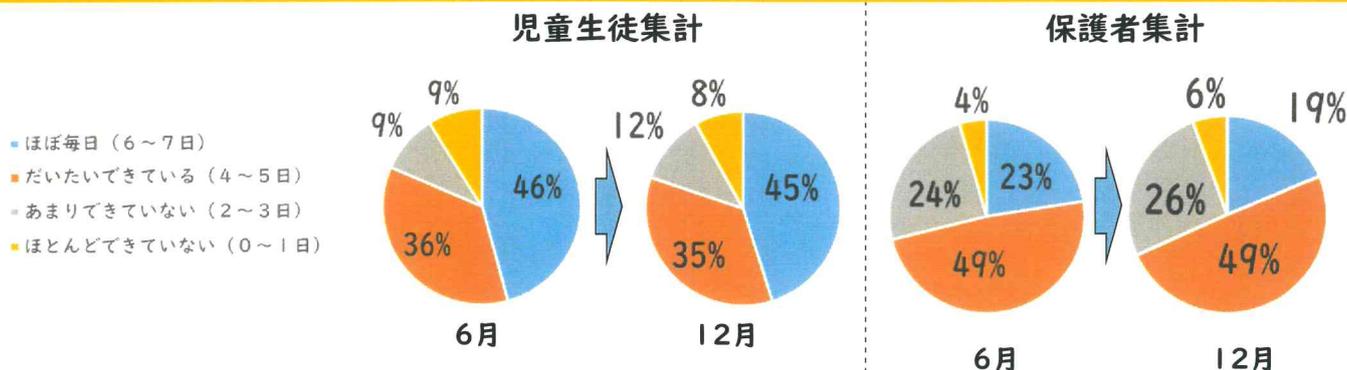
家で、食事の後の歯みがきはできていますか。



○児童生徒と保護者に認識の差がみられるものの、児童生徒の「ほぼ・だいたい毎日」が12月には増加していた。家庭での声かけやブラッシング指導等の取組の成果だと考えられる。家庭での声かけや仕上げ磨きも、引き続き行っていただきたい。

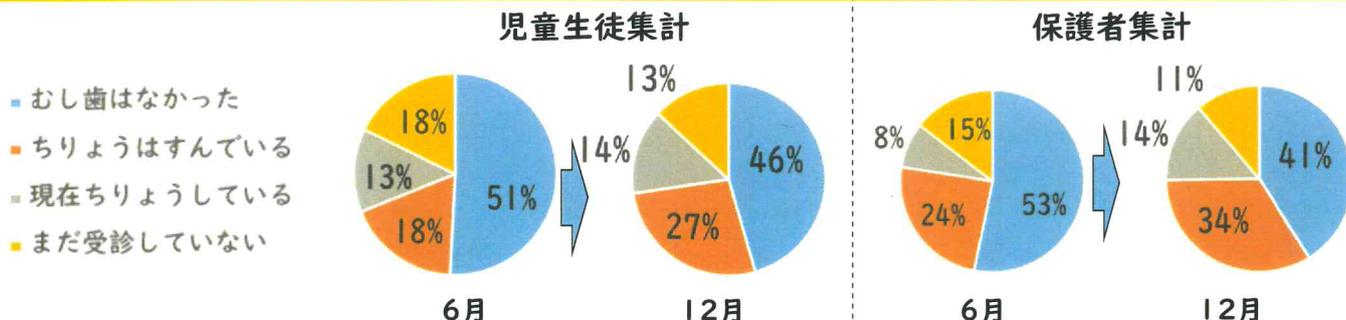
テレビ、ゲーム、動画、SNSなどの家庭の約束は守っていますか。

(約束がない場合は、約束を決めましょう)



○児童生徒・保護者との意識の差が見られた。  
○家庭での約束事を守れるように、保護者からも後押しをしていただきたい。

むし歯のちりょうはすんでいますか。



○来年度の歯科検診に向け、本年度末までに、未治療者に歯科受診を促していく。

<成果と課題>

- 食後に歯磨きをする習慣が、ほぼ定着してきた。
- 児童生徒と保護者、6月と12月との比較を通して、相良村全体の課題を明らかにすることができた。
- ▲メディアの使い方について、児童生徒と保護者の間に認識の差が大きかった。
- ▲むし歯治療の「まだ受診していない」の未受診者0を目指し、学校と家庭、地域で啓発を続けていく必要がある。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

令和8年3月26日

## 相良村農業委員及び農地利用最適化推進委員の募集について

相良村では、現在の農業委員及び農地利用最適化推進委員の任期が令和8年7月19日をもって満了するため、次期活動していただく方を募集します。青年や女性の方、また認定農業者の積極的な応募や推薦をお待ちしております。

### 1 募集期間

令和8年3月30日（月）～令和8年4月27日（月）

### 2 募集人員

○農業委員 10名

○農地利用最適化推進委員 6名

### 3 募集方法（応募と推薦）

○応募・・・自らが委員に応募する方法

○推薦・・・委員に相応しい者を、3人以上の個人または団体が推薦する方法

### 4 申し込み方法

① 農業委員会事務局の窓口で応募用紙を受け取るか、相良村公式ホームページで応募用紙をダウンロード

② 必要事項を記入

③ 令和8年4月27日（月）17時（必着）までに直接農業委員会事務局へ提出

※郵送の場合は当日消印有効

### 5 兼務について

同一の方が、同時に農業委員と農地利用最適化推進委員を応募、または推薦することはできますが、兼務はできません。

### 6 公表について

応募・推薦された内容は、一部箇所を除き募集期間中・募集終了後に相良村公式ホームページ等にて公表しますので、あらかじめご了承ください。

### 7 お問合せ・連絡先

〒868-8501 相良村大字深水 2500 番地 1

相良村農業委員会事務局

電話 0966-35-1037（直通）

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 かしこく たくましく」



# 元気・笑顔・成長！南小

Ver 3.0

第25号 令和8年3月19日発行 発行者 校長 田口広治

児童数 167  
PTA数 122

## 6年生29名 卒業おめでとう！



■令和7年度、卒業式と修了式の2日を残すのみとなりました。

3月12日（木）の卒業式総練習では、姿勢や態度、返事や言葉、歌声など 相良南小HP↑  
とても立派なものでした。送る側の4、5年生も、一生懸命取り組む姿があり、素晴らしい  
ものでした。練習とはいえ、子供たちの頑張る姿に感動をもらいました。

3月23日（月）が6年生29名の卒業式です。6年生は、小学校生活の集大成となる姿  
を見せてくれると思います。4、5年生も、卒業をお祝いする気持ちや次を受け継ぐ思いを  
しっかりと表現してくれると期待しています。

素晴らしい卒業式になるよう、みんなで頑張りたいと思います。



■在校生一人一人が卒業生へのメッセージを書いています。思い出や感謝の気持ちがたくさん書かれています。一部を紹介します。

- ・ おみしりえん足でやさしく手をひいてくださり、ありがとうございました。中学校でもがんばってください。（1年生）
- ・ 6年生との思い出は、しっぽとりをしたことです。6年生は、足がはやかったから、つかまえきれなかったです。（2年生）
- ・ 運動会のおうえんがっせんで、みんなをひっぱるすがたがとてまかっこよかったです。ピラミッドじゃんけんも、みなさん強くてびっくりしました。（3年生）
- ・ いつもやさしくしてくれたり、遊んでくれたりして、ありがとうございました。朝ボラを毎日行っているところがかっこよかったです。（4年生）
- ・ 委員会や集会でがんばってください、ありがとうございました。これからは、私たちが委員会や集会をがんばります。（5年生）
- ・ 6年生は、いつもみんなのためにはやく行動していたところがすごいと思いました。次は、ぼくたちが6年生みたいなことをして、低学年を引っ張っていきます。（5年生）

# 1年間の振り返り 成長を実感します！

■一人一人が一年間の振り返りをしました。しっかりと成長していることが分かります。

- ・かん字がかけられるようになりました。ふわふわことばがたくさんいえるようになりました。じてん車にのれるようになりました。(1年嶽坂こうき)
- ・かん字やかたかなができるようになりました。大きいこえであいさつができるようになりました。たしざんやひきざんができるようになりました。(1年福田なゆ)
- ・わたしは、さいしょとびばこができなかったけど、れんしゅうをがんばってして、れんしゅうのせいかを出して、そしたらとべて、とてもうれしかったです。(2年朝倉ひな)
- ・かけざんでぜんぶのだんを言えたのがうれしかったです。理由は、さいしょはぜんぜん言えなかったけど、ぜんぶのだんをおぼえたので、うれしかったです。(2年矢幡りゅうしん)
- ・自学でわからないところをしたりしっかり考えて書いたりしました。まちがえたところは、しっかり考えて書き直しました。大きな声であいさつができました。(3年河北しゅうと)
- ・前は新しい漢字とか分からなかったけど、分からない漢字でもおぼえたので、よかったです。文章が速く読めるようになりました。(3年松田かなえ)
- ・水泳でクロールが泳げた。音楽できれいな声を出せるようになった。安全な生活ができるようになった。係の仕事を進んでできた。(4年高橋かんな)
- ・漢字を少しおぼえられるようになった。都道府県をすべておぼえた。最初より静かに動けるようになった。ローマ字のタイピングができるようになった。(4年山田てっぺい)
- ・企画集会委員会として、企画を考えたり仕事がうまくできたと思う。運動会で応援団として演舞をしたりリレーを本気で走った。(5年緒方りんたろう)
- ・算数が少しずつできてきた。移動や集合の時にしゃべらずにできた。委員会で放送をはきはき言えるようにがんばった。(5年嶋村るね)
- ・先生の話聞くことができました。背筋をピンと出来ました。朝ボラを毎日がんばりました。続ける力が成長しました。(6年立見こうへい)
- ・ちゃんと休み時間にノートなどを用意することができました。地域の人に自分からあいさつをすることができました。学校に来たお客さんにもできました。(6年下原かんな)

## ◆表彰していただきました！◆

■3月10日(火)に、「家庭の日 あったか家族コンクール」と「Dx-NEXT夢コンテスト」の表彰式を行いました。中村教育長から賞状を渡していただきました。子供たちが、さまざまところで頑張っており、嬉しく思います。



## 新年度4月

### 主な行事予定

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 8日(水) 就任式・始業式         | 9日(木) 入学式     |
| 13日(月) お見知り遠足         | 14日(火) ~ 家庭訪問 |
| 23日(木) 全国学力・学習状況調査    |               |
| 24日(金) PTA授業参観・総会・懇談会 |               |

令和7年度、本校教育へのご協力、ご支援、本当にありがとうございました。

# 交通ルールを守って 交通事故ゼロへ!

通学路・生活道路における  
子どもを始めとする  
歩行者の安全確保

「ながらスマホ」の根絶や  
歩行者優先等の  
安全運転意識の向上

自転車・  
特定小型原動機付自転車の  
交通ルールの理解・遵守の徹底



令和8年4月6日(月)～4月15日(水)まで

## 春の全国交通安全運動

4月10日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

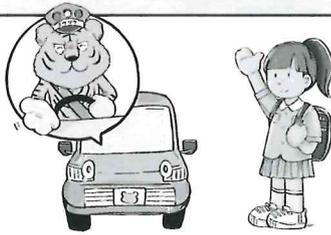


チャイルドシート  
着用推進シンボルマーク  
「カチャビョン」

内閣府交通安全  
オフィシャルサイト



## 運転者は



- 思いやりの気持ちを持った運転に努めましょう。特に横断歩道上の交通事故を防ぐため「てまえ運動」を実践し「ながらスマホ」などの危険な運転はやめましょう。
- 後部座席を含む全席でシートベルト・チャイルドシートの正しい使用を実践しましょう。
- 飲酒運転・無免許運転・妨害運転については、その悪質性・危険性・結果の重大性を認識し、このような運転は絶対にやめましょう。
- 自転車を利用するときは、ヘルメットを着用して交通ルールを守りましょう。
- ペダル付き電動バイクの運転には、運転免許が必要であることなど、交通ルールを正しく理解し安全に運転しましょう。

## 職場では



- 思いやりの気持ちを持った運転の定着に向け、ドライバーの安全運転教育を徹底しましょう。
- アルコール検知器の活用や二日酔い・残り酒を含めた運転者の体調確認など、飲酒運転をさせない安全運転管理を徹底しましょう。
- 車両の点検設備及び運行管理を徹底しましょう。

## 家庭・学校・地域では



- 通学路においては、地域が一体となった見守り活動を行い、子どもや高齢者の安全確保に努めましょう。
- 「自転車安全利用五則」（下記参照）に基づいた教育・指導を行いましょ。
- 高齢者の運転に関して、不安がある場合は、家庭内で話し合いましょう。

## 関係機関・団体では



- 「自転車安全利用五則」及び反射材用品等の着用について、広報啓発活動を展開しましょう。
- 本運動の取組を周知し、一人ひとりが率先して安全な交通行動を行うよう呼びかけましょう。

## 自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確保
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用



自分の命を守る為にもヘルメットを着用して安全運転で自転車に乗りましょう。  
玉名女子高校 酒井さん

少しでも怪我防止につながればという気持ちで、日々ヘルメットを着用しています。  
専修大学熊本玉名高校 甲斐さん

4月1日から青切符が導入されるのでより安全運転を心がけましょう。  
専修大学熊本玉名高校 柴田さん

## 熊本県交通安全推進連盟

会長  
木村 敬

道路を利用する「皆さん」で運動に取り組み、交通事故のない、安全で安心して暮らせる熊本にしていきたいと思います！

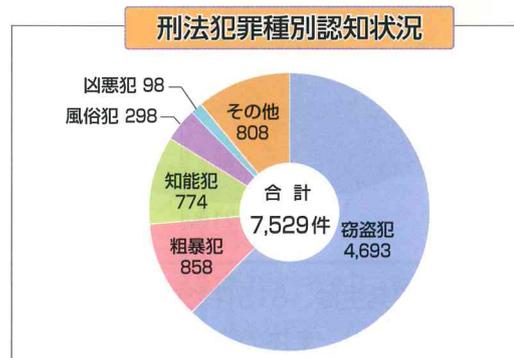
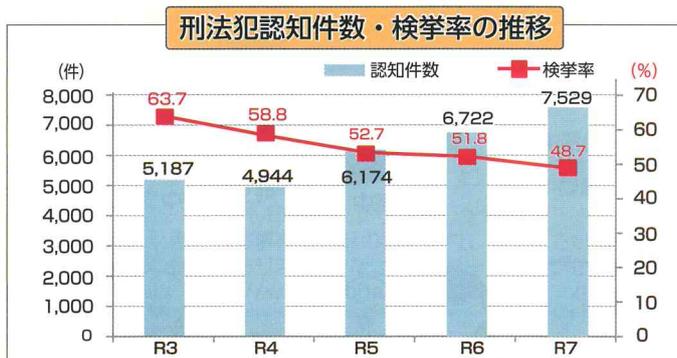


発行  
 (公社)熊本県防犯協会連合会  
 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号  
 TEL096-371-3293

印刷  
 白木メディア株式会社  
 TEL096(288)1633

## 令和7年中の熊本県の犯罪情勢

- 刑法犯認知件数は7,529件で、前年比807件の増加
- 刑法犯の約6割が窃盗犯
- 殺人、強盗、放火、不同意性交等の凶悪犯の認知件数は前年より19件増加の98件で、うち8割弱の76件が不同意性交等



## 「電話で『お金』詐欺」及び「SNS型投資・ロマンス詐欺」の発生状況

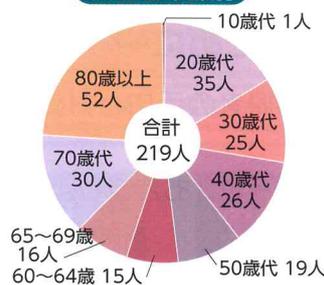
### 令和7年中の熊本県下の被害

#### 「電話で『お金』詐欺」

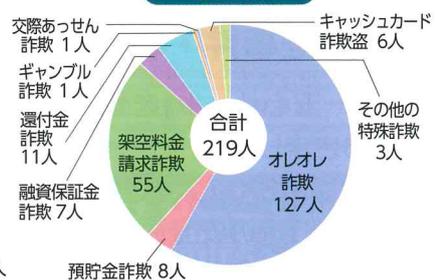
認知件数**219件**  
 (前年比+106件) ↗

被害額約**11億円**  
 (前年比+約6億5,300万円) ↗

#### 被害者年齢別



#### 手口別

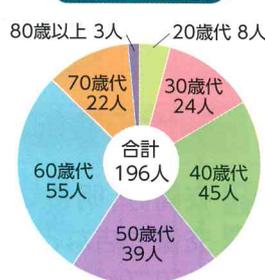


#### 「SNS型投資・ロマンス詐欺」

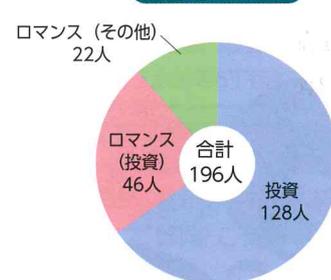
認知件数**196件**  
 (前年比+91件) ↗

被害額約**19億5,900万円**  
 (前年比+約7億9,900万円) ↗

#### 被害者年齢別



#### 手口別



### 被害防止対策

- ・ 知らない番号や「+」から始まる国際電話などの着信には出ない
- ・ SNS上の「絶対もうかる」などの言葉は信用しない
- ・ 一人で判断せず、家族や警察に相談する

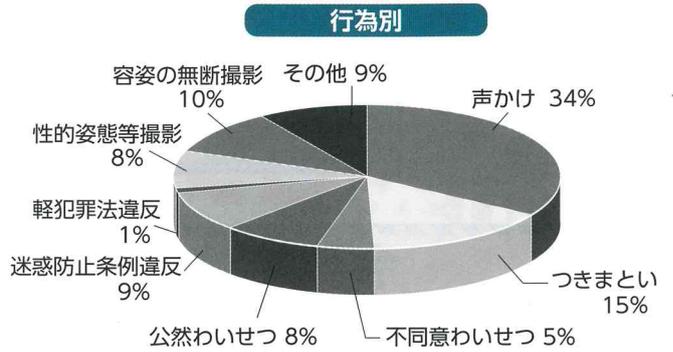
### 相談窓口

「電話で『お金』詐欺」ホットライン  
**096-381-2567** (ふりこむな)  
 ※24時間対応

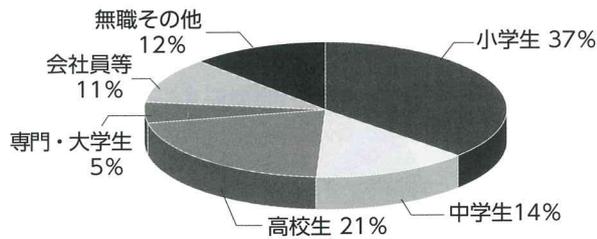
回覧

# 子供と女性に対するわいせつ・声かけ事案の発生状況

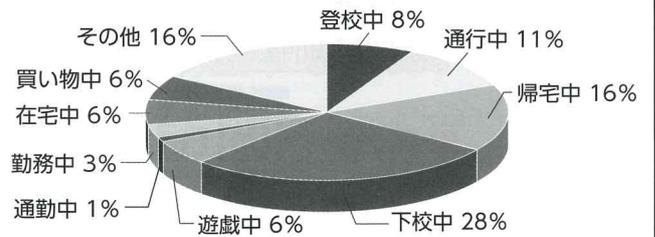
| 行為別      | R7  | R6  | 増減   |
|----------|-----|-----|------|
| 声かけ      | 278 | 231 | 47   |
| つきまとい    | 125 | 167 | -42  |
| 不同意わいせつ  | 40  | 42  | -2   |
| 公然わいせつ   | 67  | 132 | -65  |
| 迷惑防止条例違反 | 73  | 97  | -24  |
| 軽犯罪法違反   | 9   | 7   | 2    |
| 性的姿態等撮影  | 67  | 93  | -26  |
| 容姿の無断撮影  | 82  | 118 | -36  |
| その他      | 74  | 92  | -18  |
| 合計       | 815 | 979 | -164 |



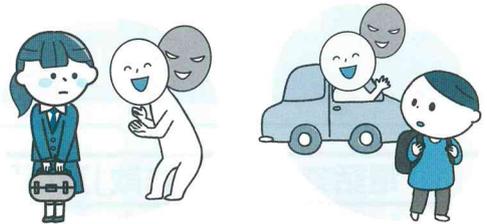
**被害者の学識別**



**被害者の状態別状況**



- 令和7年中の発生は、815件で前年に比べて164件の減少
- 声かけが最も多く、全体の約34%を占める
- 被害者は、小・中・高校生が全体の約72%を占める
- 下校中の被害が最も多く、全体の約28%を占める



## 子供と女性の犯罪被害防止

### ～子供たちを事件・事故から守るために～

- 1 「ゆっぴー安心メール」を登録して、犯罪者の手口と対処法を覚えておきましょう
- 2 急に大声は出ません。大声を出す訓練をしておきましょう
- 3 通学路・遊び場の安全を確認しましょう
- 4 子供とその日の出来事を話しましょう
- 5 親子で定期的に防犯ブザーを点検し、外出時は必ず持たせましょう



～地域の皆様の見守り活動が安全安心な街を作ります～



ながらスマホは危険



～子供や女性につきまとう不審者、ちかんや盗撮犯を見かけたら110番通報を～

### ～性犯罪等の被害に遭わないために～

- 1 夜間は、明るく、人通りの多い道を通りましょう
- 2 交番や店など駆け込める場所を把握しておきましょう
- 3 防犯ブザーを身につけ、すぐに使えるようにしましょう
- 4 入浴中は、窓の施錠をしましょう
- 5 スマートフォンを見たり、音楽を聴きながらの「ながら歩き」はやめましょう
- 6 帰宅時に玄関ドアを開けるときは周囲に注意しましょう

# 令和8年全国地域安全運動 令和8年全国暴力追放運動 ポスター・青パト写真・標語を募集します!!

|     |       |  |
|-----|-------|--|
| 課 題 | ポスター  | ① 様々なかたちの防犯ボランティア活動<br>～防犯ボランティアの裾野の拡大と活性化を目指して～ |
|     | 青パト写真 | ② 青色回転灯等装備車の活躍                                   |
|     | 標 語   | ③ 暴力団のいない社会づくり                                   |

**応募資格** 問いません。

**応募のきまり**  
(未発表の作品に限ります。原則として応募作品はお返ししません。)

応募作品の裏面に、住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、職業または学校名、学年を明記してください。

**ポスター**  
○デザインは、四切サイズ（540mm×380mm）のヨコ描き。  
（規格外は審査対象外となります。ご注意ください）  
○作品にスローガン（キャッチコピー）等の文字は入れないでください。

**青パト写真**  
○応募は、一人5点まで。  
○カラープリントA4サイズ。  
（規格外は審査対象外となります。ご注意ください）  
○デジタル写真可。  
（ただし印画紙にプリントしたもの）  
所定の応募票を作品の裏に貼付してください。応募票は、各地区防犯協会に備えてあります。また、全防連ホームページからもダウンロードできます。  
<http://www.bohan.or.jp/>

**標語（キャッチコピー）**  
○応募は、一人1点。  
○郵便はがきか、はがき大のものにタテ書きで、一枚の用紙に1点のみお書きください。

～昨年の作品例です～

■青パト活動写真



■標語

暴力団 許すな 頼るな 近づくな  
おそれるな 断ちきる勇気 笑顔の輪  
暴力団 断固拒否する 地域のきずな

**青パト写真応募上の注意** 青パト所持団体の許可を得て応募してください。また、個人を特定できる写真で応募する場合は、必ずその肖像権等について応募者が本人に許可を得てください。

**送付先** 〒862-8610 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 熊本県警察本部内 (公社)熊本県防犯協会連合会

**締切り** 令和8年5月29日(金)まで

**表彰** (公財)全国防犯協会連合会及び(公社)熊本県防犯協会連合会で各々優秀作品の表彰を行います。

## 賛助会員募集中!!

当協会の事業目的に賛同され、活動の援助をして頂く、法人または個人を募集しています。



**年会費** 一〇一万円  
(複数口加入も可)

○会員の方には機関誌などの各種資料を送付いたします。

問 い 合 わ せ は

**(公社)熊本県防犯協会連合会**  
熊本市中央区水前寺6丁目18番1号  
TEL096-371-3293

暴力団等に関することでお困りの方は  
ひとりで悩まずご相談ください。

☎ **096-382-0333** 相談無料 秘密厳守  
(公財)熊本県暴力追放運動推進センター  
〒862-0950 熊本市中央区水前寺6丁目35-4

### 賛助会員を募集中

「暴力のない明るく住みよい熊本県の実現」のため、センター事業にご賛同・ご支援いただける「賛助会員」を募集しています。  
年会費は、一〇一万円。  
口数は自由です。



お問い合わせは、お電話(096-382-0333)、または当センターのホームページをご覧ください。

熊本県暴追センター 検索



「ワルモン対策隊」とは？

県内の「電話で『お金』詐欺」被害を防止するため、  
**防犯講話、各種イベント、住宅訪問**等を通じ、  
 あなたの携帯電話や固定電話の **防犯力** を高めます。

防犯力を高める具体的な対策は？

- 国際電話 利用休止 申込み
- 常時 留守番電話 設定
- 防犯電話機 設置
- 詐欺電話 対策アプリ 登録
- 通話 スクリーニング 設定
- ゆっぴー 安心メール 登録
- 詐欺被害 模擬体験 提供



あなたに合った詐欺対策をお届けします。

ワルモン対策隊に関するお問い合わせ

ワルモン対策隊の講話やイベント参加等のご要望はこちらまで  
 「電話で『お金』詐欺」ホットライン (平日 8:30~17:00)  
 (ふりこむな)

▶ **096-381-2567**

又は

公益社団法人熊本県防犯協会連合会 (平日 9:00~16:00)

▶ **096-371-3293**

ワルモンって？



ワルモンは、熊本県警察「電話で『お金』詐欺」等対策マスコットであり、最新の詐欺の手口を自慢気にペラペラと話す自称詐欺師です。

|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 回<br>覧 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

令和8年3月26日

保 健 係

## 『健康運動教室』のご案内

「健康運動教室」を下記のとおり開催します。

健康運動指導士による健康維持・体力向上を目的とした内容です。

日頃、運動を継続されている方、運動習慣がなくこれから始めたいと思っている方、体力に自信のない方等、どなたでも参加できます。

運動に関する専門的なアドバイスも受けられるチャンスです。

事前の申し込みは必要ありません。とても楽しい教室ですので、初めての方も、お久しぶりの方も気軽にご参加ください。

### 記

■日 程：①4月3日（金） ②4月17日（金）

■時 間：午後2時から午後3時30分まで

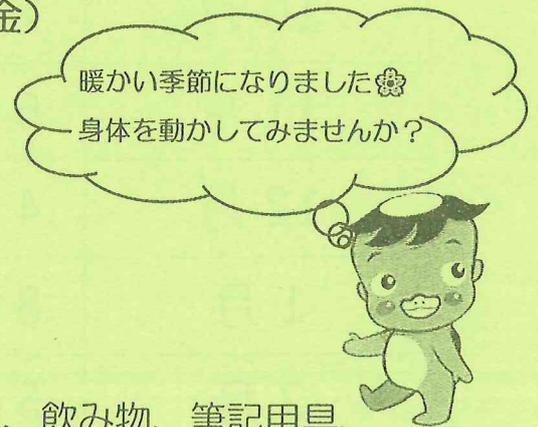
■場 所：総合体育館 1階研修室

■参加費：無 料

■持ってくるもの：タオル、シューズ（内履き）、飲み物、筆記用具、  
運動できる服装でご参加ください。

※ご準備できる方は、ヨガマットもご持参ください。

■内 容：健康維持のための運動とミニ講話



〈問合せ先〉 相良村役場 保健福祉課 保健係 ☎ 35-1032

担当：松岡

## 令和8年度 健康運動教室年間スケジュール

■場所：総合体育館 1階研修室

■時間：午後2時～午後3時30分まで

|     |                |
|-----|----------------|
| 4月  | 3日(金) / 17日(金) |
| 5月  | 1日(金) / 15日(金) |
| 6月  | 5日(金) / 19日(金) |
| 7月  | 3日(金) / 17日(金) |
| 8月  | 7日(金) / 21日(金) |
| 9月  | 4日(金) / 18日(金) |
| 10月 | 2日(金) / 16日(金) |
| 11月 | 6日(金) / 20日(金) |
| 12月 | 4日(金) / 18日(金) |
| 1月  | 8日(金) / 22日(金) |
| 2月  | 5日(金) / 19日(金) |
| 3月  | 5日(金) / 19日(金) |

■持ってくるもの：タオル・シューズ(内履き)、飲み物

運動できる服装でご参加ください。

※準備できる方は、ヨガマットもご持参ください。

■実施予定日の変更や中止については、回覧・告知放送等で周知いたします。

# がんと診断されても、 すぐに仕事を辞めないで！



©2010熊本県くまモン

がんと診断された時に働いていた方の  
約82%は、  
仕事を継続・復帰しています！  
「仕事を辞める」と決めてしまう前に、  
一度立ち止まって  
考えてみませんか？



## 1 まず治療について理解しましょう！

- ◆治療にどれくらい時間がかかるのか？
- ◆これから受ける治療の副作用が、就労にもたらす影響は？



## 2 利用できる公的制度を確認しましょう！

- ◆高額療養費制度(治療費の支援)  
限度額適用認定証を申請することで、医療費の窓口負担を限度額まで抑えられます。
- ◆傷病手当金(収入の支援)  
職場を休んだときに、療養中の生活保障として支給される制度です。



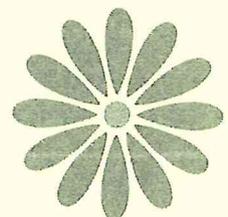
## 3 労働者としての権利を知っていますか？

- ◆就業規則  
休職期間や、休職期間中の給与の条件など、確認してみましょう。
- ◆健康保険上の制度  
ご加入の健康保険独自の高額療養費制度や傷病手当の付加給付制度が設けられている場合があります。



## 4 職場に相談してみましょう！

- ◆現在の状態、当面の治療スケジュール  
必要に応じて職場(産業医等)と医療機関の連携も可能です。
- ◆仕事に関するご自身の希望
- ◆職場で利用可能な福利厚生制度



# 「がん相談支援センター」がある病院

がんに関する治療や医療費(公的制度)などの経済的なこと、お仕事に関することなど、がんに関する全般的な相談ができます。



|     |                  |              |     |                |              |
|-----|------------------|--------------|-----|----------------|--------------|
| 熊本市 | 熊本大学病院           | 096-373-5676 | 玉名市 | くまもと県北病院       | 0968-73-5000 |
|     | 熊本地域医療センター       | 096-363-3311 | 山鹿市 | 山鹿市民医療センター     | 0968-44-2185 |
|     | 国立病院機構熊本医療センター   | 096-353-6501 | 宇城市 | 国立病院機構熊本南病院    | 0964-32-0826 |
|     | 大腸肛門病センター高野病院    | 096-320-6500 | 八代市 | 熊本労災病院         | 0965-33-4151 |
|     | くまもと森都総合病院       | 096-364-6021 |     | 熊本総合病院         | 0965-32-7111 |
|     | 熊本赤十字病院          | 096-384-2111 | 天草市 | 天草地域医療センター     | 0969-24-4125 |
|     | 済生会熊本病院          | 096-241-0275 |     | 天草中央総合病院       | 0969-22-0011 |
|     | 熊本中央病院           | 096-370-3111 | 人吉市 | 人吉医療センター       | 0966-22-2191 |
|     | 熊本市民病院           | 096-365-1606 | 水俣市 | 国保水俣市立総合医療センター | 0966-63-2101 |
| 合志市 | 国立病院機構熊本再春医療センター | 096-242-1000 | 阿蘇市 | 阿蘇医療センター       | 0967-34-0311 |
| 荒尾市 | 荒尾市立有明医療センター     | 0968-63-1115 |     |                |              |

# ハローワーク(公共職業安定所)

就職や転職等、求職に関する相談ができます。

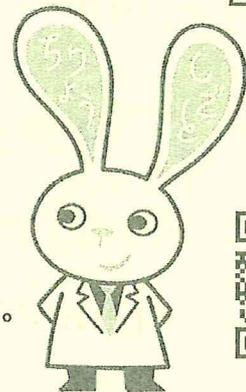
|          |              |    |              |
|----------|--------------|----|--------------|
| 熊本       | 096-371-8609 | 天草 | 0969-22-8609 |
| 上益城(出張所) | 096-282-0077 | 球磨 | 0966-24-8609 |
| 八代       | 0965-31-8609 | 宇城 | 0964-32-8609 |
| 菊池       | 0968-24-8609 | 阿蘇 | 0967-22-8609 |
| 玉名       | 0968-72-8609 | 水俣 | 0966-62-8609 |



# 熊本産業保健総合支援センター

治療と仕事の両立支援に関する相談ができます。  
また、県内では、7カ所に地域産業保健センターが設置されています。

|                |              |
|----------------|--------------|
| 熊本産業保健総合支援センター | 096-353-5480 |
|----------------|--------------|



# 総合労働相談所(熊本県社会保険労務士会)

労働時間、休日、休暇など、労働問題全般に関する相談ができます。  
※毎月第1・第3木曜日13:30~16:30(祝祭日除く)

|         |              |
|---------|--------------|
| 総合労働相談所 | 096-324-1365 |
|---------|--------------|



# がんサロン・がんピアおしゃべり相談室

がん患者の方やそのご家族とお話することができます。  
会話することで不安の緩和につながるかもしれません。  
県内には約31か所の「がんサロン」があります。

|   |              |
|---|--------------|
| がんサロンに関するお問合せ先<br>熊本県がん連携サポートセンター(熊本大学病院) | 096-373-5558 |
|---|--------------|

がん経験者(ピアサポーター)による「がんピアおしゃべり相談室」は以下の医療機関で実施しています。  
※お問い合わせは以下の医療機関の「がん相談支援センター」で受け付けています。

|          |                 |         |          |
|----------|-----------------|---------|----------|
| ◆熊本赤十字病院 | ◆国立病院機構熊本医療センター | ◆熊本大学病院 | ◆済生会熊本病院 |
|----------|-----------------|---------|----------|



<お問合せ先>

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課がん対策・歯科保健推進班 ☎096-333-2208

|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 回<br>覧 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

令和8年3月26日

## 光インターネットサービス提供開始時期および住民説明会について

令和7年度に工事を施工してきましたインターネットの民営化事業について、サービス提供開始時期が決定いたしましたのでお知らせします。

なお、村のインターネットサービスは、令和10年3月31日をもってサービスを終了するため、それまでにご自身で民間の光インターネットサービスへお切替えください。

### サービス開始時期

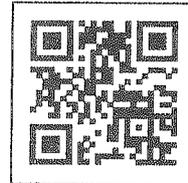
令和8年4月17日（金）

### 申込方法

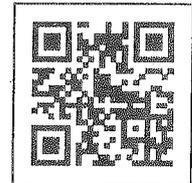
NTT西日本または各光コラボレーション事業者（※）に、ご自身で申し込みが必要です。

※光コラボレーション事業者とは・・・

コラボ光は、NTTの回線を使った、携帯キャリアなどが出しているインターネットサービスです。携帯料金とセット割があるのが特徴です。



フレッツ光



コラボ光

### 住民説明会

サービスの内容や利用料金などの内容について住民説明会を開催します。

| 日程       | 時間      | 会場       |
|----------|---------|----------|
| 4月18日（土） | 10時～12時 | 林業総合センター |
| 4月18日（土） | 14時～16時 | 林業総合センター |
| 4月19日（日） | 10時～12時 | 林業総合センター |
| 4月19日（日） | 14時～16時 | 林業総合センター |

### 契約トラブルにご注意ください

訪問販売や電話による強引な勧誘にはご注意ください。ご自宅に訪問販売や電話勧誘があった場合は、社員証などにより販売会社名及び連絡先番号を確認のうえ、申し込みください。

問い合わせ先  
企画商工課 企画情報係  
担当：杉田  
電話：0966-35-1036