

自然と共に生きる *Village information magazine*

みづがみ

広報 令和8年
10月
No.657



走る、鍛える、生まれ変わる
水上サクラヴィレッジ

目次

02 水上サクラヴィレッジ

04 村のできごと

06 農業委員会



今月の表紙



走りと筋トレで体も心も健やかに。水上サクラヴィレッジと一緒に鍛えてみませんか？

「最近運動不足が気になる」「どんなトレーニングをすればいいかわからない」—そんな一歩を踏み出した
い誰もが本格的なトレーニングができる水上サクラ
ヴィレッジ。トレーナーが、器具の使い方を教えてく
れ、希望者には自分に合ったトレーニングメニューを
提案してくれますので、初めての方でも安心してト
レーニングすることができます。

充実の最新マシンで理想のカラダへ

低酸素ルーム

短時間で効率的な心肺機能向上、
持久力強化

高酸素ルーム

疲労回復、集中力・睡眠の質向
上

歩行浴温泉プール

浮力による関節負担軽減、温泉
の温熱や水圧による血行促進

エンコンパス

自重・傾斜・滑車を活かした
全身機能的トレーニングによる、
筋力強化と関節可動域向上

TRX

体幹強化、姿勢改善、ダイエツ
トに高い効果

フリーウエイト

全身の筋肉と体幹を同時に効率
よく鍛える

エクササイズバイク

関節の負担を抑えながら高い脂
肪燃焼効果や心肺機能強化

SKILLROW

全身の筋肉強化、姿勢改善

「水上サクラヴィレッジ」で始める健康ライフ



アクセス 水上村大字湯山1474番地1 ☎46-0888

利用時間 平日：午前9時～午後8時

休日：午前9時～午後6時

定休日 毎週水曜日・年末年始(12月29日～1月3日)

利用方法 ①利用する際はネットまたは電話で予約ください。予約がない場合は、予約状況により利用できない場合があります。②室内を利用するときは、体育館シューズ等を持参ください。③歩行浴温泉プールは、水着を着用ください。火曜日の15時から清掃を行います。④サクラヴィレッジの利用については、中学生以上になります。

健康ポイント対象
健康診断や運動教室、サクラヴィレッジ利用の際にポイントが貯まります。貯まったポイントは元湯温泉入浴券または、商工会商品券と交換できます。保健福祉課に事前申請してください。☎44-0313

・ポイント
1回(または1日)につき100ポイント年間上限5,000ポイント

・報償品
400～5,000ポイント
元湯温泉入浴券(400～5,000円相当)
500～5,000ポイント
水上村商工会商品券(500～5,000円相当)

1か月フリープラン	トレーニング室・歩行浴プール(1日2時間に限る)	トレーニング室・歩行浴プール・低酸素ルーム・高酸素ルーム(1日4時間に限る)
村内 一般	1,500 円	4,500 円
村内 中学・高校生	1,000 円	3,000 円
村内 65 歳以上	1,000 円	3,000 円
村内 宿泊者	1,500 円	4,500 円
村外	2,000 円	7,000 円

一般料金	トレーニング室・歩行浴プール(2時間)	低酸素ルーム(1時間)	高酸素ルーム(1時間)	1DAYフリーパス
村内 一般	200 円	300 円	300 円	800 円
村内 中学・高校生	100 円	200 円	200 円	500 円
村内 65 歳以上	100 円	200 円	200 円	500 円
村内 宿泊者	200 円	300 円	300 円	800 円
村外	300 円	500 円	500 円	1,300 円

笑顔と歓声が弾む！eスポーツ熊本県大会で3位入賞

8月30日(日)熊本城ホールシビックホールにおいて、「熊本県大会 UDe-Sports 決勝戦」が開催されました。予選を勝ち抜いた16自治体のうち、決勝に進出した4自治体が対決。本村からは9名が出場し、熱戦の末に3位という見事な成績を収めました。

当日は、「アニマルリレー」や「もぐらたたき」などボタンを連打したり、大きな数字を当てたりする誰でも簡単に楽しめるシンプルなゲームで対戦。出場者は一丸となり応援し、画面に結果が出るたびに会場には歓声が沸き起こりました。惜しくも優勝を逃したものの、終始笑顔でゲームを満喫していました。



からだ変わる！夜間運動教室

「最近太り気味」「肩こりや腰痛が辛い」「運動したいけど方法がわからない」そんな悩みはありませんか？

保健センターでは、7月から12月(9月を除く)の毎週木曜日夜、夜間運動教室を開催しています。運動指導士がストレッチや筋肉トレーニングを中心に普段使っていない筋肉や正しい動かし方を丁寧にレクチャーします。運動初心者でも安心して始められます。毎回レッスン最後にはボールや風船を使ったゲームで、みんなでワイワイ楽しく体を楽しく動かしてリフレッシュ！心地よい汗を流して、健康なからだを一緒に手に入れませんか。

この教室は健康ポイント事業対象です。

開催日 7月～12月の木曜日(9月を除く)

場 所 水上村保健センター

時 間 午後7時～午後8時30分

講 師 (株)Y & F. HD 村山直先生



ととのう子育てスタート塾 ～骨盤ととのいケア～

8月21日(金)水上村保健センターにおいて、産後の母親とご家族を対象とした「ととのう子育てスタート塾」の第1回「骨盤ととのいケア」が開催され、13人が参加されました。

当事業は、水上村・湯前町・多良木町・あさぎり町の4つの町村合同で開催しているものです。産後の母親が自身の心身と向き合い、パートナーがその変化への理解を深め、子どもの成長を支え、家族全員で「産後」を整える全4回の講座を予定しています。

第1回となる今回は理学療法士の佐藤亜紀子さんを講師に迎えました。講座では、妊娠から出産に向けて女性の体がホルモンによって変わっていくことや、産後には急激なホルモン減少により「産後うつ」を引き起こす要因になり得ることについて詳しく説明がありました。また、出産によって伸びきった横隔膜や骨盤底筋などの筋肉や骨盤を、ストレッチでゆっくりと整え、自宅でもできるケア方法を学びました。

次回は10月2日(金)あさぎり町免田保健センターにて「産後のセルフケア」をテーマに開催される予定です。



問い合わせ 保健福祉課 ☎44-0313

認知症は生活習慣で防ぐことができる ～タブの木カフェ～

8月21日(金)ほいほい広場の管理棟において、認知症カフェ「タブの木」が開催されました。今回は、球磨郡公立多良木病院の理学療法士石橋敏也さんを講師に迎え、若返る脳トレと自宅でもできる体操を教えてくださいました。

講座では、生活習慣と認知症の深い関連があり、「外に出て新たな交流をすることは、脳の活性化にとっても良い」と話されました。

参加された皆さんは、石橋さんのユーモアに富んだ話を、笑いながら楽しそうに聞いていました。



認知症カフェ「タブの木カフェ」とは？

ほいほい広場管理棟で開催している認知症に関する知識や情報を共有し、語り合いながら交流できる場所。認知症のみならず、さまざまなテーマで毎月開催しているカフェです。どなたでもお気軽にお越しください。

場 所 ほいほい広場管理棟

日 時 毎月第3金曜日午後1時30分～3時

参加費 100円

問い合わせ 保健福祉課 ☎44-0313

水上村のふるさと納税（ふるさと寄附金）

株式会社速永工務店様より企業版ふるさと寄附金をいただきました

この度、株式会社速永工務店様（人吉市）より、企業版ふるさと納税として水上村へご寄附をいただきました。8月18日（火）に速永一郎代表取締役が水上村役場を訪問され、中嶽村長から感謝状と記念品が贈呈されました。

頂戴しました御厚意は、ご賛同いただいた「水上村への新しいひとの流れをつくる事業」に活用させていただきます。



農業委員・最適化推進委員の紹介

新体制スタート

令和8年7月20日より、農業委員会が新体制となりました。

農業委員7名、農地利用最適化推進委員5名の計12名で、水上村の農業発展にご尽力いただきます。

委員任期終了日…令和11年7月19日

※顔写真の下は（役職）氏名です



会長 長重徳
会 尾前

「地域農業・農地を次世代へ」

今回、農業委員に任命いただき、また会長に就任いたしました。よろしく願います。現在、農業情勢が大きく変化する中、担い手への農地利用集積・遊休農地の発生防止など農地等の利用最適化を推進し、水上村の農業振興と地域農業、農地を次世代に残すために、委員のみなさんと共に取り組んで参ります。



会長職務代理者
内田 真治

「持続可能な農業のために」

この度、農業委員として任命いただきました。担い手不足など様々な問題を少しでも解消できるように務めさせていただきます。どうぞよろしく願います。



松田 一洋

「未来ある農業を」

農業従事者の高齢化と後継者不足が進む中、担い手への負担も年々大きくなっています。農地の集積・集約を進め、またスマート農業への取り組みを推進し、未来への農業へ繋がっていききたいと思います。



椎葉 万紀

「地域農業の発展を目指して」

この度、農業委員として任命され活動させて頂くことになりました。



山本 広樹

「農業振興のために」

農業委員も、2期目になりました。まだまだ、勉強不足ですが、委員の皆様と、水上村の農地を守っていかれたらと思っています。よろしく願います。

した。農家の高齢化や農業人口の減少という課題に向き合いながらも、水上村の豊かな水質などの自然環境を生かした農業を次世代へつなぐお手伝いができる。ようこれから努めてまいります。よろしく願います。

「持続可能な農業・農村を守り、村を活かす」



那須 利八

この度、農業委員として任命いただきました。

本村農業・農村の維持発展に寄与できるよう頑張ってまいります。農業・農村を取り巻く情勢は、数多くの問題が山積みしておりますが、農家皆様の声を大切にして、活動に活かしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

「未来へつなぐ農業を」



西本 美帆

この度、農業委員を務めることになりました西本と申します。美しい自然とともに受け継がれてきた、かけがえのない農地や農業を守り、次の世代へつないでいけるよう努めてまいります。

農地利用最適化推進委員紹介

す。日々、地域農業の発展に微力ではありますが貢献できよう精進したいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



椎葉 仁吏

「農地利用の最適化に向けて」

この度、4期目の農業最適化推進委員の委嘱いただきました。進めようとしております。農地の有効利用の意義、重要性を伝え、農地の遊休化を防止し、新規参入など促進していきたいと思えます。



五家 一久

「農業を次世代へ」

この度、農地利用最適化推進委員として再委嘱いただきました。日本は古来からの「水穂」国。そのかけがえのない農地を次世代に繋ぐため、農地利用の最適化と水上村の発展に努力して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



高橋 秀喜

「未来へ残せる農業を」

今回の改選で推進委員になりました高橋です。

私は、農地の維持管理と新たな作物、加工品等に取り組んでいきたいと思えます。

まだ農業経験は浅いですが、目標達成できるよう努力します。よろしくお願いいたします。



小川 純子

「いのちを守る農業を」

この度、農地利用最適化推進委員として委嘱いただきました。先輩委員の皆様にご指導いただきながら、自然豊かな水上村の農業を守るよう努めてまいります。



川原 隆治

「本村農業発展のために」

この度、農地利用最適化推進委員として委嘱いただきました。水上村の農業発展のため、精一杯務めさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

ます。どうぞよろしくお願いいたします。



第5回奥球磨男子駅伝競走大会開催に伴う 交通規制のお知らせ

開催日 令和8年(2026年)10月4日(日)

大会の概要

名称・期日：第5回奥球磨男子駅伝競走大会・令和8年(2026年)10月4日(日)雨天決行
主 催：(一財)熊本陸上競技協会・多良木町・湯前町・水上村・あさぎり町
主 管：球磨郡陸上競技協会・多良木町教育委員会・湯前町教育委員会・水上村役場地方創生推進課・あさぎり町教育委員会
種 目：○高校の部7区間(42.195 km) ○大学・実業団の部4区間(42.195 km) 午前9時30分

皆様へご協力のお願い(交通規制などのご案内)

大会当日は、**9:10～12:00頃まで国道219号(あさぎり町～水上村)を全面通行止め**とするなど、交通規制を行います。沿線以外の通行可能な道路でも大幅な交通渋滞や混雑が予想されます。

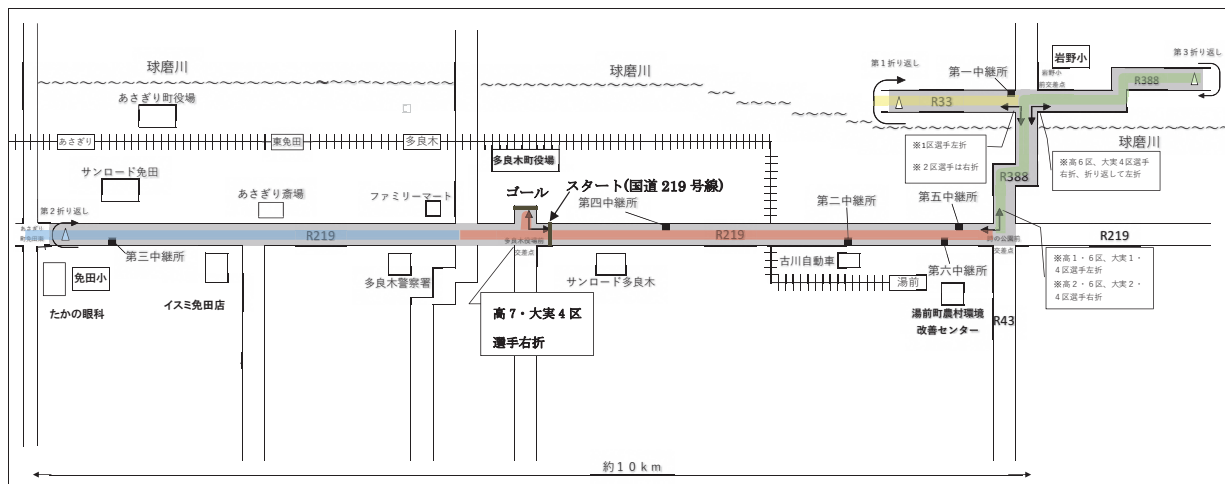
沿道にお住まいの皆様をはじめ、各店舗、営業所などの関係者の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、大会の開催に、皆様方の温かいご理解とご協力をお願い申し上げます。

ご不明な点は事務局までお気軽にお問い合わせください。

奥球磨男子駅伝競走大会実行委員会事務局 水上村役場地方創生推進課内 TEL:44-0312

令和8年10月4日(日)

以下の時間に**全面通行止めの交通規制**がかかります。



9:10-11:40頃 国道388号線 全面通行止(湯前町 時の公園前交差点～水上村 オートショップユーク(高瀬交差点))

9:10-10:15頃 県道33号線 全面通行止(水上村 古淵橋先～旧岩野小学校前交差点)

9:10-12:00頃 国道219号線 全面通行止(多良木町 駅前交差点～湯前町 時の公園前交差点)

10:00-11:10頃 国道219号線 全面通行止(多良木町 駅前交差点～あさぎり町たかの眼科前 免田東交差点)

※コースに接する道路にも交通規制がかかる場合があります。

※当日は、安全確保のため、予告なしに交通規制の時間や規制のかかる路線の変更がある場合があります。

※産交バスは9:10～12:00の運行は行いません。ご了承くださいますようお願い申し上げます。

奥球磨男子 駅伝競走大会

越えていけ。
経験なんて関係ない。

10.4開幕

2026 SUN9:30

主催：(一財)熊本陸上競技協会／多良木町／湯前町／水上村／あさぎり町 後援：熊本日日新聞社／人吉新聞社／TKUテレビ熊本
主管：球磨郡陸上競技協会／多良木町教育委員会／湯前町教育委員会／水上村地方創生推進課／あさぎり町教育委員会 特別協賛：高橋酒造(株)／ブーマジャパン(株)／熊本県企業局
[大会事務局]〒868-0701熊本県球磨郡水上村大字岩野90番地 水上村役場 地方創生推進課内 奥球磨男子駅伝競走大会事務局
TEL:0966-44-0312 FAX:0966-44-0662 Mail:mizukamisky@gmail.com

スポーツランド WINNER 0000 BIG
スポンサー 熊本県企業局

白奇しり PUMA 熊本県企業局

熊本県企業局は、水上村の地域振興を応援しています。

熊本県企業局は熊本県が設置する公営企業で、水力で発電する「電気事業」、工場に水を送る「工業用水道事業」、熊本市内での「有料駐車場事業」を営んでいます。

今回は、水上村内で行っている「電気事業」についてご紹介します。

電気事業

県内7カ所の発電所で、クリーンな再生可能エネルギーである水力を利用した「電気事業」を行っています。

水上村内では、市房ダムから取水する市房第一発電所（水上村）と、幸野ダムから取水する市房第二発電所（湯前町）とあわせて、一般家庭1万4500世帯が1年間で使用する量の電力を供給しています。

また、幸野ダムは、発電だけでなく農業用水を幸野溝、百太郎溝に供給し、球磨地域の農業も支えています。

企業局では、地域の活性化を応援するための交付金事業を行っており、水上村では「スマート農業普及事業」や「村単独土地改良事業」でご活用いただいております。さらに、「奥球磨駅伝競走大会」等のスポーツイベントへの協賛や、皆様のパートナーとして地域の振興に貢献するための活動を行っています。

注目!

～発電所施設見学のご案内～

企業局では、①市房第一発電所（水上村）、②緑川第一発電所（美里町）の施設見学を随時受け付けております。緑川第一発電所見学の際は、併せて緑川ダムの見学も可能です。

この機会に是非、発電所を訪れてみませんか？

※見学の際は県企業局ホームページに掲載の「見学申込書」に必要事項をご記入のうえ、

見学希望の30日前までに郵送、メール、またはFAXでお申込みください。

※見学受入対象人数は原則10名以上の団体となります。

※見学は平日10時～15時の時間での対応となります。

※その他詳細についてはホームページをご確認ください。



詳細はこちら



（外観）



（水車発電機）

市房第一発電所

発電所見学の際は
ここでしかもらえない
発電所カードや
企業局グッズがもらえるかも…！



熊本県企業局
水の恵みを地域の力に

熊本県企業局

〒862-8570 熊本県熊本市中央区水前寺 6-18-1 行政棟新館 10 階

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/120/>



「健康睡眠指導」のご案内 !!

住民の皆様を対象にいつまでも健康に過ごしていただくため、睡眠に関する知識や実践的なアプローチを学び、勉強も、仕事も、スポーツも、パフォーマンス向上を目指すセミナーを実施します。

ぜひ、皆様お誘いあわせの上ご参加ください！当日は、睡眠の質を向上させる寝具の体験会も実施します！住民健康測定会も同日実施しておりますのであわせてご参加ください。

実施日	実施時間	備 考
10月17日(土)	(1) 13時00分～	【場所】水上村スポーツサイエンス施設 (旧湯山小学校)体育館 【参加費】無料 【特典】参加者の中から数名に豪華プレゼント配布
	(2) 13時45分～	
	(3) 14時30分～	
・お申し込みは、<u>10月9日(金)</u>までに地方創生推進課までお電話ください。 ・お申し込み頂いた方は、Google フォームによる事前アンケートに回答し、当日に個別・全体で睡眠改善のヒントをフィードバックします。 ・アンケート回答方法は、申し込み時にご案内します。		

こんな方におすすめです！

- ・熟睡できない、途中で目が覚めてしまう方
- ・寝ても疲れがとれない方
- ・お子様の睡眠にお悩みの方(親子での参加可能)
- ・マットレスや枕にお悩みの方
- ・睡眠の質を高めて、毎日を充実させたい方



講師

ライズ東京株式会社 COO 宮崎惺士



<プロフィール>
1997年有限会社ライズを創業、約30年にわたり寝具製造に携わる。2016年オリジナルブランド「RISE」を発表。青山学院大学駅伝部など学生アスリートや、保護者の睡眠をサポートする。「寝るトレ」の活動を展開中。

問い合わせ 健康睡眠指導 地方創生推進課 宮本 ☎44-0312
住民健康測定会 保健福祉課 ☎44-0313

瀬古利彦と語ろう！シニアウォーキング

日 時 10月8日(木)午後3時30分～午後5時
場 所 岩野公民館
参加対象 水上村在住・在勤で健康とウォーキングに興味のある方
参加特典 ロゴ入り手ぬぐいをプレゼント
持 ち 物 運動靴・運動できる服装

タイムスケジュール

午後3時 受付
午後3時30分 瀬古利彦と語ろう
午後4時30分 みんなでウォーキング
午後5時 終了



MC 長谷川朋加
日本一走るアナウンサー



ゲスト 川上裕子
元オリンピック代表
熊本県出身



講師 瀬古利彦
早稲田大学時代に箱根駅伝「花の2区」で活躍し、マラソンでは当時の日本記録を樹立

申込 地方創生推進課に電話で申し込みください。☎44-0312

国民年金保険料の免除制度について

所得が少ないときや、失業等により保険料を納めることができない場合には、本人の申請によって、保険料が免除される制度があります。

①免除（全額免除・一部免除）申請

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料が全額免除または一部免除（4分の3、半額、4分の1）となります。

②納付猶予申請

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

◆過去2年まで遡って免除申請ができます

一定の将来期間のほか、過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）まで遡って免除を申請することができます。ただし、申請が遅れると万一のときに障害年金が受け取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、すみやかに申請ください。

年金出張相談のお知らせ

10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2 人吉	3	4 多良木	5	6	7
4	5 人吉	6	7 多良木	8	9	10	8	9 人吉	10	11 錦	12	13	14
11	12	13	14 錦	15	16	17	15	16 人吉	17	18 多良木	19	20	21
18	19 人吉	20	21 多良木	22	23	24	22	23	24	25 錦	26	27	28
25	26 人吉	27	28 錦	29	30	31	29	30 人吉					

○多良木会場 多良木町多目的研修センター ○錦会場 錦町社会福祉協議会
○人吉会場 人吉市東西コミュニティセンター

完全予約制になっております。予約の際はお手元に年金手帳をご準備し、早めの予約をおすすめします。

お電話での予約・・・八代年金事務所予約担当へ ☎：0965－35－6123

窓口での予約・・・水上村役場税務住民課へ

問い合わせ：税務住民課 年金係（打越） ☎ 44-0316

10月の税金等

固定資産税	2期
国民健康保険税	6期
後期高齢者医療保険料	6期
介護保険料	4期

10月の納付書等発送日	10月13日(火)
10月の口座振替日	10月26日(月)
10月の納期限	11月 2日(月)

★口座振替で納付されている方は、口座振替日の前日までに預貯金口座の残高の確認をお願いします。

★毎月発行しています口座振替通知書兼領収書が不要の方は、税務住民課までご連絡ください。
 なお、内容については、通帳記帳でご確認ください。

原動機付自転車、小型特殊自動車の新規登録はお済みですか？

原動機付自転車、小型特殊自動車を取得・譲渡等をされた場合は、新規登録・廃車の手続きを行ってください。手続きは、水上村役場税務住民課でお願いします。

- 役場で新規登録・廃車の手続きが可能な軽自動車
- ・排気量 50 cc、90 cc、125 ccの原動機付自転車
 - ・小型特殊自動車（トラクター、田植え機、コンバインなど）



- 必要なもの
- 新規登録…（1）車名、車台番号、排気量等がわかるもの
 （自賠責保険証明書など）

（2）本人確認書類

廃車…………（1）ナンバープレート

（2）本人確認書類

本人確認書類について

- ・1点で確認できるもの：運転免許証、マイナンバーカードなど
- ・2点で確認できるもの：保険証、年金手帳、預金通帳、診察券など



村県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料

熊本県内の森林の土地取引を行う場合は、30日前までに県への事前届出が必要です！

○森林の所有権等移転に関する事前届け出制度とは？

- ・熊本県では、不適切な森林伐採や開発を未然に防ぎ、豊かな森林を次の世代に引き継ぐことを目的として、令和8年3月に「熊本県豊かな森林の保全に関する条例」が公布されました。この条例に基づき、森林の土地取引を行う際、契約を行う30日前までに県に届け出る必要があります。

○届出の対象となるのは？

- ・届出の受付開始日：令和8年9月1日※令和8年10月1日以後の契約に適用
- ・対象となる森林：県内の地域森林計画対象民有林(対象区域であるかは、下記の熊本県ホームページ内の「熊本県森林オープンデータマップ」で確認できます。)
- ・対象となる契約：贈与契約、売買契約、交換契約、地上権に関する契約、地役権に関する契約、使用貸借権に関する契約、賃貸借に関する契約
- ・対象とならないケース：相続に伴う所有権等移転、契約当事者が国又は地方公共団体等である場合、地上権設定を伴わない立木売買 等
- ・勧告等について：虚偽の届出、立入調査を拒んだ場合等は勧告を行います。
勧告に従わなかった場合は、氏名や勧告の内容を公表する場合があります。

○届出の内容は？

- ・氏名、住所(売主等、買主等)
- ・土地の所在、面積
- ・権利の種別、内容
- ・移転等後の利用目的
- ・契約締結予定日 等

○届出に添付する書類は？

- ・土地の位置を示す図面・土地所有権等を有することを証する書面の写し

○届出の方法は？

- ・下記の熊本県のホームページから届出(電子申請)

熊本県 森林保全条例

QR コード→



○森林の土地取引が完了したあとは？

土地取引完了後、土地を取得した者が、森林法に基づく「森林の土地の所有者届出」や国土利用計画法に基づく「土地売買の届出」を、提出する必要があります。

☆詳しい情報や申請方法は、右記の熊本県ホームページをご覧ください。

問い合わせ

熊本県 農林水産部 森林整備課 森林計画班 電話番号：096-333-2441

水上村役場 産業振興課 尾前 電話番号：0966-44-0314

救急車を呼ぶ？病院へ行く？迷ったときは#7119に相談を！

熊本県救急安心センター(# 7 1 1 9)とは、急な病気やけがをしたときに、救急車を呼んだ方が良いのか、今すぐ病院に行った方が良いのかなど迷ったときの相談ダイヤルです。

看護師から、病院受診の必要性や対処方法等の適切な助言、医療機関案内を受けることができます。

救急車を呼ぶべきか迷うときは熊本県救急安心センター(# 7 1 1 9)にご相談ください。

1 利用方法

固定電話、携帯電話(スマートフォンを含む)どちらからでも利用可能

を押したあと、7 1 1 9 を押していただければ、相談窓口へつながります。

IP 電話など、# 発信ができない電話機の場合は、0 3 - 6 4 5 6 - 3 2 9 0 にお電話をお願いします。

2 利用時間

24時間365日対応

3 利用にあたっての注意事項

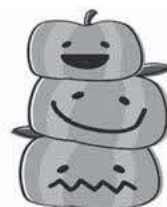
相談料は無料ですが、通話料は利用者様のご負担となります。

4 問い合わせ

熊本県消防保安課 ☎096-333-2116



岩野公民館 図書室より 今月の新刊を紹介します！



ゴミひろいざむらい さんじょう！ 荻田 澄子



街頭でゴミ拾いパフォーマンスを行う、実在の集団「ゴミ拾い侍」をモチーフにした作品。読んだ後に子どもたちが片付けやゴミ拾いをしたくなるような、楽しく環境の大切さを学べる絵本。

おさほうクイズ図鑑 高濱 正伸



人吉出身、高濱先生の監修。5歳から一生役に立つおさほうの基本を、クイズと図鑑で楽しく学ぶ本。教え込むのではなく、自分で考えて納得したら自然と身につけられる。

#台所のあるところ 原田 ひ香



世代や境遇がバラバラな女性たち。ままならない日常や人生の悩みを抱える彼女たちは、共通の深夜ドラマを観ていた。それぞれの台所での営みを通して、自分を取り戻していく姿を描く。

猫城主になった さんじゅーろー 西松 宏



豪雨災害のあと、天空の山城・備中松山城に現れた一匹の迷い猫「さんじゅーろー」。いつしか街のピンチを救うヒーロー（城主）に!? 逃亡劇やコロナ禍を乗り越えた、愛と奇跡の感動のノンフィクション。

10月は「里親月間」です ～温かい家庭のぬくもりを、すべてのこどもたちへ～

さまざまな事情により、生みの親と暮らせなくなったこどもたちが熊本県内にもたくさんいます。(約630人)

「里親制度」は、そうしたこどもたちを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情とご理解をもって育てていただく制度です。

■里親の種類とさまざまな関わり方

里親には、ご自身のライフスタイルや環境に合わせていくつかの関わり方があります。

- ・養育里親(専門里親も含む)：一定期間、こどもを家庭に迎えて養育する里親です。
 - ・親族里親：両親が死亡・行方不明などの場合に、祖父母などの親族が養育する里親です。
 - ・養子縁組里親：将来的に特別養子縁組を行い、法的な親子関係を結ぶことを前提とした里親です。
- 特別な資格は必要ありません。研修を受講し、必要な要件を満たすことで里親として登録されます。

■里親について、もう少し詳しく知ってみませんか？

「里親についてもっと詳しく知りたい」「自分にできるか相談してみたい」という方向けに、さまざまな相談の場をご用意しています。お気軽にご参加・お問い合わせください。

- ①オンライン里親相談会：ご自宅から気軽に Web でご参加いただけます。
- ②市町村での個別相談会：お近くの役場にて、対面でじっくりご相談いただけます。
- ③すまいるカフェ：里親制度についてのお話を聞いたり、アットホームな雰囲気の中で気軽に質問・交流ができる場です。(参加費は無料)

上記の

①の申込みはこちらから ⇒



②の申込みはこちらから ⇒



③の申込みはこちらから ⇒



■問い合わせ・申し込み

県南里親支援センター ゆうり(特定非営利活動法人 優里の会)

TEL：096-234-8967 / HP：<https://yuurinokai.com> 「優里の会」で検索

すまいるカフェに参加しませんか？

すまいるカフェは、里親さんの体験談を気軽に聞いていただく会です。

コーヒーやケーキなどを楽しみながら、今回は養育里親さんのお話を聞いていただきます。

里親制度にご関心のある方はどうぞご参加ください。

日 時：11月7日(土)13：30～15：00

場 所：カントリーパークほいほい広場(球磨郡水上村岩野2404)

参加費：無料

【問い合わせ・申し込み先】 里親支援センターゆうり(096-234-8967)

下記の2次元コード・URL からお申し込みも可能です。

<https://forms.gle/NUF1ipwPV4y9Zuod9>



行政書士無料相談会

熊本県行政書士会では、毎年10月を「行政書士制度広報月間」として、無料相談会を開催します。

無料相談内容

- ①各種許認可・登録に関すること
(建設業・運送業・風俗営業・開発・農地転用・車庫証明・車両登録・在留資格など)
- ②会社・医療法人・公益法人等の法人設立に関すること
- ③遺言・相続に関すること
- ④内容証明書・契約書の作成に関すること

電話無料相談

日 時 10月1日(木) 午前10時～午後4時
場 所 熊本市中央区水前寺公園13番36号 熊本県行政書士会館
電話番号 096-385-7301

無料相談会

日 時 10月14日(水)・15日(木) 午前10時～午後4時
場 所 熊本市中央区手取本町6番1号鶴屋百貨店本館7階レストランアベニューレストスペース
問い合わせ 熊本県行政書士会 ☎096-385-7300

消費生活なんでも相談会

日 時 10月11日(日) 午前10時～午後3時
 (予約は不要ですが、予約があれば優先します)
場 所 人吉市消費生活センター(人吉市役所内)
対象者 人吉球磨内の住民
主 催 人吉市消費生活センター
問い合わせ 人吉市消費生活センター ☎0966-22-2111

悪徳商法・契約に関すること
 多重債務など借金問題
 家庭問題・相続問題

特設行政相談所の開設

9月・10月の2カ月は行政相談月間です。期間中、行政相談委員による特設の相談所を開設します。相談は無料で秘密は厳守されます。行政に関するどのようなことでも相談可能ですので、お気軽にご相談ください。



定例行政相談

日 時 10月8日(木)午後1時～午後3時
場 所 水上村保健センター
相談員 行政相談委員 蔵座利実さん

特設行政相談

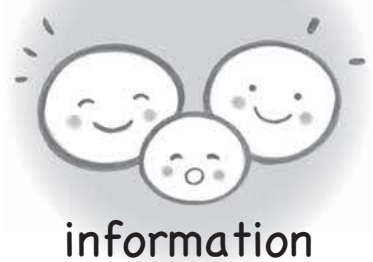
日 時 10月22日(木)午後1時～午後3時
場 所 水上村保健センター
問い合わせ 水上村役場 総務課 ☎44-0311

弁護士無料法律相談

日 時 10月8日(木)午後1時～午後4時
場 所 水上村保健センター
相談員 弁護士等 ※事前に予約が必要です。
問い合わせ 水上村社会福祉協議会 ☎44-0782



お知らせ



募集
災害ボランティアへの参加にご協力ください

令和8年熊本地震の被災地では、家屋の片付けや家財の搬出、清掃、支援物資の仕分けなどにご協力いただける災害ボランティアを募集しています。皆様の力が、被災された方々の生活再建につながります。

参加を希望される方は、各市町村の災害ボランティアセンター（社会福祉協議会）の最新情報をご確認のうえ、お申込みください。



詳しくはこちら

熊本県社会福祉協議会
・ <https://www.fukushi-kumamoto.or.jp/kvc/>

募集
令和9年度農業大学校社会人向け農業研修生を募集します

農業大学校では、就農を目指す社会人を対象に、就農に必要な知識や栽培技術などを基礎から学ぶ新規就農支援研修を実施しています。

● **前期募集** 令和8年9月1日（火）～10月30日（金）
● **後期募集** 令和9年1月4日（月）～1月29日（金）
オープンキャンパスを9月12日（土）・10月4日（日）に開催予定です。詳しくは、熊本県立農業大学校のホームページをご確認ください。

熊本県立農業大学校 研修部
☎096(248)6600

その他
光回線サービスの電話勧誘トラブルにご注意ください！

光回線サービスの電話勧誘トラブルに関する相談が、全国の消費生活センターへ寄せられています。

「安くなる」「契約中のサービスが使えなくなる」などと勧誘された際は、必ず事業者名やサービス名、連絡先を確認し、説明書面などを見てから検討しましょう。

お困りの際は、人吉市消費生活センター（水上村消費生活相談窓口）または熊本県消費生活センター ☎096(383)0999までご相談ください。

その他
道路緊急ダイヤル（#99110）通報のお願いについて

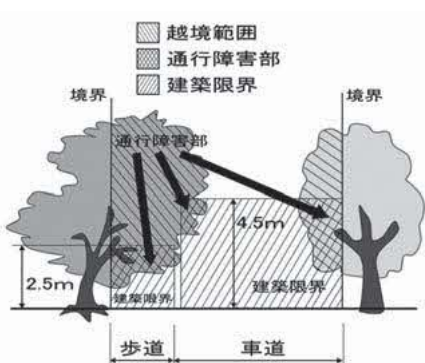
道路緊急ダイヤルは、道路における倒木や穴ぼこ等、道路異状を発見した場合の通報窓口です。このダイヤルに通報いただくことにより、速やかに応急処置

等を実施することができ、道路の異状による事故を未然に防ぐことができます。道路異状を発見された場合は、速やかに#99110に連絡いただきますよう、よろしく願います。

熊本県道路保全課
☎096(333)2495

その他
道路に張り出している木の伐採にご協力を!!

道路や歩道への枝の張り出しや倒木により歩行者や自動車等に損害が発生した場合、樹木所有者の管理責任を問われることがあります。



このため、道路沿いで樹木を所有されている方は点検を実施していただき、危険な場合は伐採する等の措置を講じていただきますようお願いいたします。

熊本県道路保全課
☎096(333)2495

その他
ロード・クリーン・ボランティア協定団体の募集について

熊本県では、県が管理する道路での清掃や除草、植栽などのボランティア活動への支援を目的として、「ロード・クリーン・ボランティア事業」を実施しています。

個人や団体を問わず申し込み可能で、ゴミ袋や軍手などの支給、清掃用具の貸し出し、保険の加入補助などの支援を行っています。皆様のご参加をお待ちしています。

熊本県道路保全課
☎096(333)2495

労働者と事業主間の問題で困っているなら、労働委員会の「あっせん」制度利用を！
「労使間トラブルの解決相談会」を開催します!!

熊本県労働委員会では、

自主的な解決が難しい労使間トラブルの解決方法について、弁護士・大学教授、労働組合役員、会社役員等3名の委員による相談会を実施します。費用は無料です。まずは、お気軽にご相談ください。

●日時 10月31日(土)10時～16時30分(受付16時まで)

※原則1人1回限り30分以内(電話予約優先)

●会場 くまもと県民交流館パレア9階会議室5

熊本県労働委員会事務局
 ☎096(333)2753

その他
「労使間トラブルの解決に「あっせん」をご利用ください」

熊本県労働委員会では、

解雇や労働条件の変更など、労働者個人と事業主との間のトラブルについて、話し合いによる解決を無料で支援する「あっせん」を行っています。公益委員・労働者委員・使用者委員の3名のあっせん員が解決のお手伝いをします。

労働者・事業主のどちらからでも申請でき、また、正社員か否かは問いません。

「労働者・事業主だけで話し合っても平行線のまま解決しない」、そんな悩みをお持ちの労働者・事業主の方は、お気軽にご相談ください。

熊本県労働委員会事務局
 ☎096(333)2753

その他
「熊本県男女共同参画相談室」のご案内

男女共同参画相談室らしいふは、性別にとらわれない自由な生き方の選択と人権を尊重した総合相談窓口です。生きづらさや人間関

係、暴力などに悩む方のあらゆる相談をお受けします。まずはお電話ください。(男性の相談も可。相談無料・秘密厳守)



詳細はこちら

☎096(333)2666
 (土曜のみ096(335)2223)

【月・木・金・土】9時30分～16時

【火】9時30分～19時30分

募集
「くまもとプラスチックスマート店」を募集します!

熊本県では、プラスチックごみの削減に取り組んでいる県内のお店を登録し、広くPRしていく「くまもとプラスチックスマート」活動を実施しています。

プラスチックごみの削減に取り組んでいるお店のみなさまの登録申請をお待ちしています!

登録申請方法など詳しく

は、左記二次元コードから県ホームページをご覧ください。



詳細はこちら



熊本県環境社会推進課

☎096(333)2277

その他
電話でお金詐欺 県内本年6月末被害額 約19億円

熊本県内における「電話でお金詐欺」(特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺)の被害状況は、本年6月末の被害総額が約19億4,606万円(昨年同比+約10億514万円)と急増

しており、特にSNS型投資詐欺の被害額が約1億3,006万円(昨年同比+8億662万円)、ニセ警察詐欺の被害額が約3億9,314万円です。

●被害が多い手口

SNSの広告をタップ

犯人側との接触 トークグループに招待

儲かっているなどサクラが投稿

投資家やそのアシスタントを名乗る者から振込指示

偽の利益を掲載し、一部(少額)を被害者口座へ振込

高額の偽利益を表示。全額引出のため手数料などを要求

突然連絡が途絶える

投資の話が出たら投資先が実在するか、国の登録事業者か確認ください。

第15回くまもと子ども・若者よりそいシンポジウム

発達障がい当事者から見える世界の視点を想像し、日々の対応や支援のヒントが見えてきます。当事者の世界を少し覗いて関わり方のコツを学んでみませんか？

講演：発達障害の人が見ている世界

講師：ハートクリニック横浜 院長 柏 淳 氏

日時：令和8年11月15日(日) 13:00～16:00

会場：くまもと県民交流館パレア パレアホール

熊本県熊本市中央区手取本町8番9号

料金：無料

申込先：熊本県子ども・若者総合相談センター ～ COCON ここん ～

電話：096-387-7000(月～金 8:30～21:00)

FAX：096-387-8000

電話 FAX QRコードよりお申し込みください。

会場参加定員：200名 オンライン参加可能

主催：熊本県 熊本県子ども・若者総合相談センター

※会場参加かWebex参加のいずれかでご参加いただけます。

※席が埋まり次第、募集を締め切らせていただきます。



「おしごと出張相談会」 in 人吉球磨(相談無料)

■内容：若者サポートステーションやつしろでは、仕事や将来に悩む若者やそのご家族に寄り添い、個別相談・想いの相談・セミナー・職場体験・ボランティアなどを通して、一人ひとりに合わせたサポートを行っています。オンライン相談や面接対策、応募書類の添削、適性診断などのオンライン支援にも対応しています。詳しくはホームページをご覧ください。

■対象：15歳から49歳までの求職者及びその家族

■日程：随時日程調整をさせていただきますのでサポステまでお問合せください。※要予約
また、相談会スケジュールにつきましては下記のQRよりご確認ください。

■問い合わせ 若者サポートステーションやつしろ

☎ 0965-37-8739

✉ wakasapo.yatushiro@kirari-co.info



サポステ HP



相談会スケジュール

【ワンストップ就労相談窓口・ジョブカフェ(無料)】

人吉・球磨地域の人材確保・マッチングのため、ジョブカフェ・球磨ランチは、事業所・求職中の方々の支援をしています。

就労に関するどんなことでも、お気軽にご相談ください。

■対象者：求職、転職希望の方、採用活動中の事業所 どなたでも OK! 年齢制限なし。
(事業所・求職者本人・家族・学校の先生)

■開所時間：月曜日～金曜日(午前10時～午後5時) 土・日・祝日は休み(予約優先)

■問い合わせ：ジョブカフェ・球磨ランチ 電話番号：22-0555

■住所：〒868-0072 人吉市西間下町86-1 球磨地域振興局3階

■10月出張相談会日程(熊本県民の方なら全ての会場で利用できます。)



期 日	時 間	場 所
10月14日	10:00～12:00	湯前駅レールウイング複合施設内 湯前町コミュニティ施設(旧ユノカフェ)
10月16日	13:15～15:00	ハローワーク球磨会議室(面接セミナー)
10月21日	10:00～12:00	あさぎり町ポッポ一館2階和洋室
10月22日	10:00～12:00	多良木町多目的研修センター 1階管理室

みずかみ商品券

ご自宅のメンテナンスやお庭のお手入れ
家族でお出かけ等、ご活用下さい！

売り切れ次第
終了します



10/1木

発売開始

※村外にお住まいの方も
10月1日(木)から
購入できます

プレミア率は
なんと
30%

5,000円で6,500円分の商品券が
買えるから1冊で1,500円もお得です。

本人でなければ購入できません。
村内の方は同居家族分まで購入できます。
村外の方は「住民票(原本)」の提出があれば、
同居家族分まで購入できます。

※ご提出頂いた住民票は水上村商工会で適切に
管理致します。



**有効期限は、2027年
1月31日(日)までです。**

※商品券を購入される際は、
免許証や健康保険証などをご持参ください。
※商品券の払戻しは一切できません。

商品券でのお買物は、2月1日以降の使用はできません。
裏面にお買物のできるお店を紹介してありますのでご覧ください。
商品券の販売は10月1日から受付開始となります。

商品券の購入は10月1日(木)から、
下記の場所で購入できます。

- 岩野地区 (大石酒造場、水上村商工会)
 - 江代地区 (米本商店)
 - 湯山地区 (山崎商店、市房観光ホテル(土日も営業))
- ※販売期間は各店の営業時間内です。

購入限度は、一人**20,000円
(4冊)**まで。

- 1冊は5千円で購入できます。

みずかみ商品券でできないこと。

商品券を現金化すること。
業者間での支払・決済。
ビール券・切手など換金性の高いものの購入。
本券で購入された場合、お釣りはありません。

水上村商工会

熊本県球磨郡水上村大字岩野 158-2

商品券についての
お問合せは

TEL 44-0073

えびす祭り

★抽選会

特賞はSwitch2
他にもJCB商品券など素敵な
景品が盛りたくさん♪
抽選券：1枚400円

バザー

焼きそば、焼き鳥、
からあげなど

日時

2026

10月17日(土) 16:00～

場所

旧湯山小学校 敷地内駐車場

雨天時：旧湯山小学校体育館

お問い合わせ先

水上村商工会

☎0966-44-0073

主催：水上村商工会青年部

ステージイベント

- ・ダンス（湯山保育所・水上学園）
- ・太鼓演奏（櫻楽鼓）
- ・フラダンス（プアリリー）
- ・エイサー演舞（慈琉）
- ・クイズ大会（法人会）
- ・早飲み大会など

※内容が変更になる場合もあります

射的もあるよ♪

フォローしてね～♪

水上村商工会青年部の
InstagramはこちらからCHECK





令和8年8月末現在
人口 1,854(－5)
男 872(－1)
女 982(－4)
世帯数 840(－3)
()内は先月比

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

9月16日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

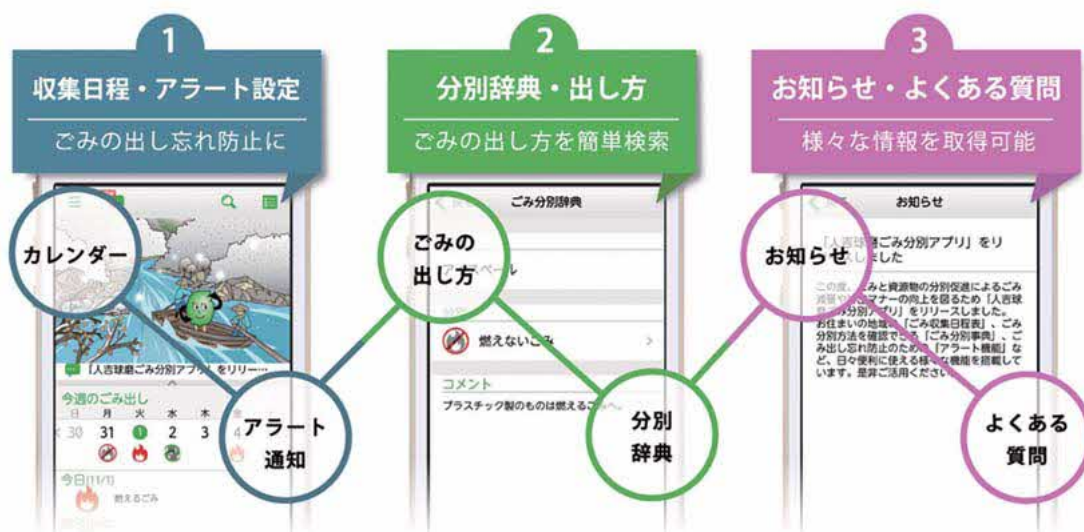
公益財団法人熊本県市町村振興協会



10月からの燃えるごみ収集について

10月から燃えるごみの収集日が**週一回(月曜日)**に戻ります。
お間違いのないようご注意ください。

人吉球磨地域では、ごみの収集日やごみの出し方、出すときの注意点、ごみの分別辞典など、ごみに関する様々な情報をスマートフォンやタブレット端末で簡単に確認できるアプリケーションが無料配信されています。



AppStore (iPhone)
PlayStore (Android)
からダウンロード!

右のQRコードからアクセスできます▶

ごみ出し、分別の際にはぜひご活用ください!



保健福祉課(担当: 西本 翔) ☎44-0313



燃えるごみ



燃えないごみ・鉄くず・ガラス・陶器



アルミ缶・スチール缶・透明びん・茶色びん

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
★イベント 👤税金	👤お知らせ 👤元気くらぶ	保……保健センター(☎44-0782) 岩公…岩野公民館(☎44-0333) 石交…石倉交流施設	多保…多良木町保健センター サクラ…サクラヴィレッジ 水役駐…水上村役場駐車場			
☆ごみ袋には必ず名前を書いてください。 ※予定ですので、変更になることがあります。				1 👤岩公9時30分～ 👤石交13時30分～ 3.6ヶ月児健診 13時～ 多保	2	3
4 ★奥球磨男子駅伝	5 👤ごみ	6 👤健康相談 保 10時～12時 👤運動教室 岩公 13時30分～15時	7	8 👤岩公9時30分～ 👤石交13時30分～ 👤行政相談 保 13時～15時 👤弁護士無料相談 保 13時～16時	9	10
11	12 スポーツの日 👤ごみ	13 👤健康相談 保 10時～12時 👤運動教室 岩公 13時30分～15時	14	15 👤岩公9時30分～ 👤石交13時30分～	16 👤タブの木 13時30分～	17 ★住民健康測定会 ★健康睡眠指導 ★えびす祭り
18	19 👤ごみ	20 👤健康相談 保 10時～12時 👤運動教室 岩公 13時30分～15時	21	22 👤岩公9時30分～ 👤石交13時30分～ 👤特設行政相談 保 13時～15時	23 👤ひめトレ 保 10時～11時	24 ★保育所運動会
25	26 👤ごみ 👤10月口座振替日	27 👤健康相談 保 10時～12時 👤運動教室 岩公 13時30分～15時	28	29 👤岩公9時30分～ 👤石交13時30分～	30	31



球磨医師会休日在宅医 & 当番薬局

※病院の都合により変更となる場合があります。ご了承ください。
※休日当番医に行かれる際は、事前に電話で確認をお願いします。

日	曜日	病 院	薬 局
4	日	高田内科医院 ☎ 38-3677 公立多良木病院小児科 ☎ 42-2560	河野産婦人科医院 ☎ 24-3838 高階誠心堂錦調剤薬局【錦】 ☎ 38-4940 ユニスマイル多良木いちご店【多】 ☎ 42-6888 山口薬局【多】 ☎ 42-2123
11	日	渡辺医院 ☎ 42-2541 増田クリニック小児科 ☎ 22-3570	小林脳神経外科 ☎ 24-8331 高階誠心堂薬局たらぎ店【多】 ☎ 42-1117 五日町薬局【人】 ☎ 23-6228 ひまわり薬局【人】 ☎ 22-1023
12	月	酒瀬川内科 ☎ 38-0050 人吉医療センター小児科 ☎ 22-2191	しらおく内科クリニック ☎ 25-1550 つばめ薬局【錦】 ☎ 25-2500 さくら調剤薬局医療センター前店【人】 ☎ 32-9657 高階誠心堂薬局本店【人】 ☎ 22-4633
18	日	上球磨クリニック ☎ 42-5868 やまむら小児科・内科 ☎ 45-0005	岡医院 ☎ 22-3371 たらぎ調剤薬局【多】 ☎ 43-0221 エスエス堂きりん本町薬局【あ】 ☎ 45-6330 さくら調剤薬局人吉店【人】 ☎ 24-7851
25	日	ほづみ皮膚科医院 ☎ 26-5300 たかはし小児科内科医院 ☎ 24-2222	ただ眼科クリニック ☎ 23-3096 清風薬局サンロード免田店【あ】 ☎ 49-9600 たんばば薬局【人】 ☎ 23-6170 高階誠心堂薬局いすみだ店【人】 ☎ 24-8370

【水】…水上村 【錦】…錦町 【あ】…あさぎ町 【多】…多良木町 【湯】…湯前町 【相】…相良村 【人】…人吉市

みづかみ

広報 令和8年10月 No.657

発行／水上村役場

熊本県水上村

検索

発行日／令和8年9月24日発行

印刷／(株)協和印刷

編集／水上村役場総務課

〒868-0795 熊本県球磨郡水上村大字岩野 90

☎0966-44-0311

URL <http://www.vill.mizukami.lg.jp/>

Email : soumu@vill.mizukami.lg.jp



水上村HP