

楽しく、お得に、健康に！ 健康ポイントを貯めよう！

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

活動量計を生かした健康ポイントが「歩数だけでは、なかなか貯まらない」と思っている人のために、今回はお得に貯める方法をご紹介します。



健康プログラム参加ポイント(参加ごとに10ポイント)

“軽～い運動で脳イキイキ！”コース(12回シリーズ)が6月からスタートし、担当者も第8回目に参加してきました。今回は実際に行われているプログラムを紹介します。

■二重課題エクササイズ 足踏みしながら100から7ずつの引き算。体を動かしながらの計算は、混乱してなかなかうまくできません。

■ラダートレーニング 色別の枠を課題どおりに足踏み。“赤で手拍子、緑で枠外へ足踏み…”と頭では分かっているけど、実際にやってみると混乱してきます。参加者の皆さんからの励ましを受けながら何とかクリアし、温かい拍手をいただきました。頭と体を使ったトレーニングは、程よい疲れと頭のリフレッシュに効果的！

今後は、対象者やコースを変えた健康プログラムを下記のとおり企画していますので、ぜひご参加を！



	『カラダもココロもリフレッシュ！』 健康増進コース【A】(10回シリーズ)	『無理なく イキイキ！スッキリと！』 健康増進コース【B】(10回シリーズ)
対象者	きくよう健康倶楽部会員(20～50歳代) 定員10人	きくよう健康倶楽部会員(60歳以上) 定員10人
費用	無料	無料
日時	土曜日 午後1時30分～3時 【11月】17・24日 【12月】1・8・15・22日 【1月】12・19・26日 【2月】2日	水曜日 午前10時～11時30分 【11月】7・14・21・28日 【12月】5・12・19・26日 【1月】9・16日
会場	光の森町民センター	さんふれあ(11月) 光の森町民センター(12月・1月)
内容	体ほぐし(ボールエクササイズ)、リズム体操、 ラダートレーニング、ヨガ、有酸素運動など	体ほぐし、スクワット、リズム体操、 ラダートレーニング、ステップ運動など
申込期限	11月2日(金)	10月19日(金)
申込方法	〈電話申し込み〉 菊陽町事業受託事業者㈱くまもと健康支援研究所 担当：岡田・田村 ☎(349)7712(平日午前9時～午後5時)	



健診受診ポイント(年度内で1回500ポイント)

健康づくりには健診も大切！年に1回は健診を受診して、自分のカラダを知りましょう。

①職場健診、人間ドック(町または職場)、その他 ※保険診療が適用される検査は対象外

②町が実施する健診(特定健診、各種がん検診など)

* 健診結果表(年度内の受診日、受診者名が記載されているもの)と活動量計を持参し、申請書を提出してください。なお、町が実施する健診会場で申請できる場合もありますので、詳細はお問い合わせください。

「鼻ぐり井手」を含む白川流域かんがい用水群 「世界かんがい施設遺産」に登録！

農政課 農地整備係 ☎(232)4916



白川流域かんがい用水群の範囲

8月13日(月)にカナダで開催された国際かんがい排水委員会の会議で、本町の馬場桶井手用水を含む白川流域かんがい用水群(菊陽町、熊本市、大津町)が世界かんがい施設遺産に登録されました。白川流域かんがい用水群とは上井手、下井手、馬場桶井手、渡鹿用水で構成された用水群です。

世界かんがい施設遺産への登録は県内3件目となり、馬場桶井手を管理する馬場桶堰土地改良区の西村清喜理事長は「登録されてうれしく思います。これを契機に流域で連携し、地域活性化にもつなげていきたい」と話しました。

■馬場桶井手とは
井手とは人工的に作られた水路のこと、馬場桶井手は本町にある白川取水口から熊本市の大江渡鹿まで続く全長約12kmの農業用水路です。

世界かんがい遺産の対象施設・登録基準

- 建設から100年以上経過していること(供用廃止施設も含む)
 - 次のいずれかの施設であること
 - ①ダム(かんがいが主目的)
 - ②ため池などの貯水施設
 - ③堰、分水施設
 - ④水路
 - ⑤排水施設
 - ⑥古い水車 など
 - 9項目のうち1つ以上満たす施設であること
- (以下抜粋)
- ①かんがい農業の画期的な発展、食糧増産、農家の経済状況改善に資するもの
 - ②構想、設計、施工、規模などが当時としては先進的なもの、卓越した技術であったもの
 - ③設計、建設における環境配慮の模範となるもの

加藤清正の肥後統治時代(慶長13年(1608年)ごろ)に築造されたと伝えられており、現在でも多くの田畑に水を供給しています。

白川の南側は川より一段高い土地が広がり、ポンプなどがなかった時代には川から水を引くのが困難でした。そこで、上流から水路を削り、治水や新田開発が計画され、完成すると約95ヘクタールに及ぶ農地に水が供給されるようになり、それまでの約3倍の収穫量をあげたとのことです(「諸国治水遺」鹿子木量平著)。

馬場桶井手の「鼻ぐり」とは、岩山を部分的にくりぬき、上の部分を橋状に残して作られた特殊な構造物です。水の力を利用して溜まった土砂を排出する仕組みとされており、くりぬいた穴の形が牛の鼻輪を通す穴(または鼻輪本体)に似ていることが名前の由来とされています。