

けんぽニュース

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

●平成28年度収入支出決算のお知らせ ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/>



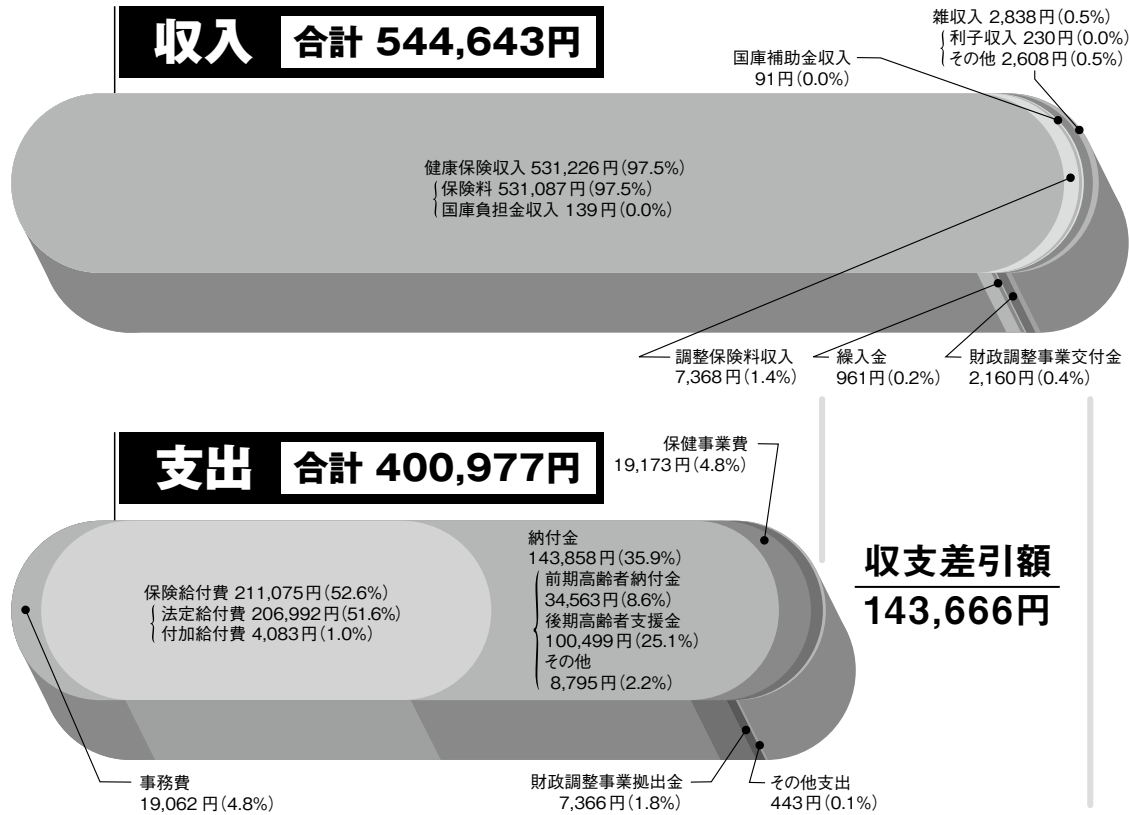
さとうきび畑と道 ●沖縄県八重山郡竹富町波照間

電話健康相談 介護・育児の電話相談
メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-80-3223 (無料)
お気軽にお電話ください。

日本冶金工業健康保険組合

被保険者1人当たり額と割合 (単位:円)



被保険者1人当たり保険給付費 (単位:円)

		平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
法定給付費	被保険者				
	療養給付費	88,560	93,057	93,174	95,778
	傷病手当金	12,671	12,404	4,544	6,610
	埋葬諸費	47	48	48	96
	出産育児費※	2,473	853	2,410	1,714
	小計	103,751	106,363	100,176	104,197
被扶養者	家族療養費	96,657	95,464	95,479	86,882
	家族埋葬料	24	0	0	24
	家族出産育児一時金	6,723	5,813	5,635	4,035
	小計	103,404	101,277	101,115	90,941
	高額療養費	12,663	13,731	13,070	11,116
高齢者	1,638	1,073	722	738	
	計	221,456	222,444	215,084	206,992
付加給付費		6,139	6,914	5,244	4,083
	合計	227,595	229,358	220,328	211,075

※) 出産育児一時金と出産手当金

平成28年度収入支出決算のお知らせ

予算比で一般保険料収入が増え、約3億円の黒字

日本冶金工業健康保険組合の平成28年度収入支出決算が、7月24日(月)開催の第122回組合会で承認されましたのでお知らせします。

《概要》

本年度の決算額は、収入1,133百万円、支出834百万円となり、299百万円の決算残金が生じました。

収入 収入は、予算額(別途積立金繰入を除く)956百万円に対し決算額1,131百万円となり、予算対比175百万円(18.33%)の増収となりました。この主な要因は、一般保険料収入が予算額935百万円に対し決算額1,105百万円となり、予算対比170百万円(18.22%)の増収となったことです。この予算に対する増収のため、別途積立金繰入は予算額35百万円に対し2百万円に抑えることができ、33百万円の繰入減となりました。

支出 支出は、予算額(予備費を除く)931百万円に対し決算額834百万円となり、予算対比96百万円(10.36%)の支出減となりました。この主な要因は、保険給付費が予算額533百万円に対し決算額439百万円となり、予算対比93百万円(17.51%)の支出減となったことです。また、事務所費と組合会費を合わせた事務所費についても予算額45百万円に対し決算額40百万円となり、予算対比5百万円(10.93%)の支出減となりました。一方、納付金については予算額299百万円に対し決算額は同額の299百万円となり、保健事業費については予算額39百万円に対し決算額40百万円となり予算を超過した1百万円を予備費より充当しています。

決算の基礎数値と決算概要 (平成29年3月末現在)

- 被保険者数 2,061人
- 被扶養者数 1,950人
- 平均標準報酬月額 408,165円
- 一般保険料率 95/1000
- 介護保険料率 14/1000

一般勘定	収入		支出	
	科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
	健康保険収入	1,105,481	事務費	39,669
	{ 保険料	{ 1,105,192	保険給付費	439,247
	{ 国庫負担金収入	{ 289	{ 法定給付費	{ 430,750
	調整保険料収入	15,332	{ 付加給付費	{ 8,497
	繰入金	2,000	納付金	299,368
	国庫補助金収入	189	{ 前期高齢者納付金	{ 71,925
	財政調整事業交付金	4,496	{ 後期高齢者支援金	{ 209,139
	雑収入	5,905	{ その他	{ 18,304
	{ 利子収入	{ 478	保健事業費	39,899
	{ その他	{ 5,427	財政調整事業拠出金	15,328
	収入合計	1,133,403	その他支出	922
			支出合計	834,433

収支残高 298,970千円

介護勘定	収入		支出	
	科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	107,890	介護納付金	98,811
	繰入金	12,283	介護保険料還付金	3
	収入合計	120,173	支出合計	98,814

収支残高 21,359千円

賢者を
受診 探せ

あつもつたいない...! 薬とお金のまだしつかりな防犯とは?

● 薬局を利用するとき

今日も人々が行き交う、平凡な街。そこには、正確でわかりやすい説明をしてくれる薬剤師のいる薬局があります。そして小さな診療所には、薬の適切な選びかたに定評のある医師がいて、近隣の人々から頼りにされています。病気になるたときやけがをしたときに、医薬品の使いかたはとても重要です。余計な出費を避けつつ早く治すには、状況に応じた正しい判断をしなくてはなりません。さあ、絵の中から、「お薬賢者」と「もつたいない患者」を探し出してみよう。あなたは、貴重なお薬やお金を、むだにしていますか?

さて、「お薬賢者」はどこでしょう?



Good!

お医者さんだけではなく、薬局も「かかりつけ」が安心

自宅などの近所で「かかりつけ医」を決めておくと、家族の健康管理のうえでとても安心です。同様に「かかりつけ薬局」があると、気心の知れた薬剤師がご家族の薬歴や体質（アレルギーなど）を把握して、より安全で有効な薬を提案してくれるでしょう。別に述べる「ジェネリック医薬品」や「お薬手帳」の使いかたについても、相談しやすいはず。



Good!

ジェネリック医薬品は安心で経済的

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、ある製薬会社が開発・販売した新薬（先発医薬品）の特許期間終了後に、同様の有効成分を使って別の製薬会社が発売する薬です。開発費用が低く抑えられるため、一般的には新薬よりも安い価格となります。もちろん国の認可を受けているので、効果や安全性は新薬と同等。近年は多くの医師や薬剤師が、積極的に活用しています。みなさんも医療機関や薬局の窓口で「ジェネリックはありますか?」と声をかけてみましょう。



Bad!

おねだり禁止! 薬を使わず治せぬなら、それが一番

投薬は治療の方法として重要ですが、常に必要とは限りません。医師は、患者の状態を総合的に判断して、投薬を控える必要がある場合があります。また、抗生物質などを安易に使用すると、耐性菌が発生することもあります。不要な投薬は医療費のむだの最たるものです。医師から処方せんが出ないと「損」をした気分になる患者さんも見受けられますが、必要のない「薬のおねだり」は控えましょう。



Bad!

お薬手帳が、きつとあなたを守ってくれる

お薬手帳は、薬の内容や購入日時を記入してもらう手帳です。薬局では原則として無料で作ってもらえます。複数の薬局を利用する場合も同じ手帳を提出しましょう。医師の診察を受ける際に提示すると、投薬の参考にもなります。薬の飲み合わせによる副作用や、アレルギー症状などの防止につながり、携帯すれば災害や事故の際に必要な薬を確認できるので、命を守る手帳ともいえます。近年はスマホで使える「電子お薬手帳」も普及しています。

◆そのほか 知っておきたい 薬局のこと◆

*薬局にも、夜間・休日等の加算料金があります

薬局の営業時間内でも、平日の19時以降翌朝8時まで、土曜日の13時以降、あるいは日曜・祝日に処方せんを提出した場合は、加算料金がつきます。もちろん、営業時間外に店を開けてもらうと、さらに高くなります。医療費節減のためにも、なるべく加算のつかない時間帯に行きましょう。

*市販薬代でも税金が戻るかもしれません

平成29年から「セルフメディケーション税制」という税控除が始まり、指定された市販の医薬品を治療のために一定額以上購入すると、翌年確定申告すれば所得税の一部が戻ってくる場合があります。詳しくは税務署にお問い合わせください。



冷えやむくみの改善に 座った鳩のポーズ

脚は大きな筋肉や血管が集中していて、内臓をはじめ全身に影響を与える大事なパーツ。お尻の筋肉をストレッチしながら脚のツボを押せば、冷房による冷えやむくみの改善になります。オフィスでも気軽に行ってみましょう。

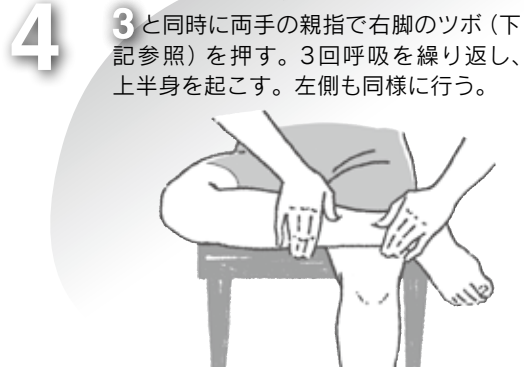
監修 ■ 一般社団法人 日本ヨガメディカル協会 代表理事 岡部 朋子

疲れたカラダを癒す
ヘルシーエイジング
Yoga
ヨガ
自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。



胸を張った鳩の姿をイメージ

IMAGE 1 の際、鳩のように前に張り出した胸を意識して、気持ちよく胸を広げた状態で、上半身を倒しましょう。



※妊娠中の方は、早産などのリスクがありますのでツボ押しは行わないでください。

POINT

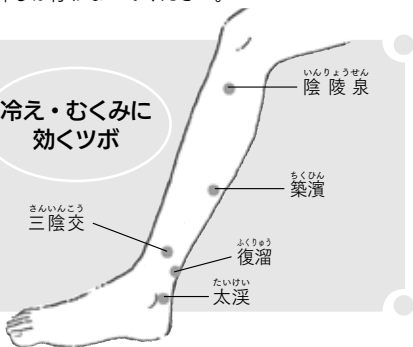
脚のツボ押しでむくみ改善

このポーズを行うときは、お尻の筋肉を意識しながら両手の親指でふくらはぎを押しましょう。足首からひざにかけては、冷えやむくみに効くツボが点在しているので、血行が促され、むくみを緩和できます。

冷え・むくみに効くツボ

三陰交

太溪



今回のテーマ 医療費の3割が患者負担、 残りは誰が払っているの？

「クローズアップ健保
初級講座」

ON AIR



医療費の自己負担が3割ですむしくみとはどんなもの？ 財源は？



●医療費の負担割合



私たちが払っている医療費は一部なんです

みなさんが安心して医療を受けられるしくみになっています



医療費だけでなく、みなさんの生活をサポート

保険給付費は、医療費の支払いに使われるだけではありません。入院や手術などで医療費が高額

患者負担分以外の医療費は健保組合が負担

みなさんが病气やけがで医療機関にかかった場合、窓口で支払うのは医療費の原則3割※。残りの7割は健保組合が負担しています。この財源は、もともとみなさんと会社が保険料として、毎月の給料やボーナスなどから納めているもの。被保険者や被扶養者の医療費の支払いにあてられる、このお金を「保険給付費」といいます。健保組合の主要な支出項目の1つになっています。

※一部負担金の割合は、年齢・収入によって異なります。

保険給付費として負担するのは、医療費だけではないのです



出産や働けなかった場合の手当にも使われるのです



このほか、出産や長期にわたる休職にも手当金などの形で、保険給付費が使われています。保険給付費は、あまり耳にする事のない言葉かもしれませんが、みなさんの医療費や出産の際などさまざまな場面で大きな役割を果たしているのです。

になった場合でも、患者の負担に上限を設けて、それを超えた部分については「高額療養費」として保険給付費が使われ、健保組合が多くの負担を担っています。

材料(2人分)

- うどん……………2玉(400g)
- ツナ缶……………小1缶
- きゅうり……………1本
- たまねぎ……………1/5個(40g)
- みょうが……………1/2個
- 大葉……………4枚
- 白いりごま……………大さじ2
- みそ……………大さじ2
- しょうが(すりおろし)……………小さじ1
- 冷水……………160~200ml

作り方

- ① ツナ缶は油をきる。きゅうりは薄い輪切りに、たまねぎ、みょうが、大葉は粗みじん切りにする。白いりごまはフライパンで軽く炒る。
- ② すり鉢に①のごま、みその順に加えてすり合わせる。きゅうり、たまねぎ、みょうが、大葉、しょうがの順に入れてすり混ぜ、ツナと水を加えてつけ汁を作り、器にうつす。
- ③ うどんをゆで、流水で洗い流して麺をしめる。お好みで②に氷を入れ、薬味(分量外)をトッピングする。

たっぷりツナ入り 冷汁うどん

ごまやみそをすり鉢ですり、冷水やだし汁と混ぜて作る「冷汁」。この冷汁でいただくうどんは、暑い夏にピッタリ！ツナ缶を加えることで良質なたんぱく質を摂取でき、コクとうまみがアップします。



1人分
374kcal
塩分 3.0g

ゼリーフライ風 枝豆とコーンのコロッケ

小判型のその形から「銭フライ」と名付けられたことが由来の「ゼリーフライ」。行田市で古くから愛されてきました。生地に使うおからは食物繊維がたっぷり。ビタミンB1を含んだ枝豆をプラスすることで、夏バテ予防効果も期待できます。



1人分
355kcal
塩分 1.7g

材料(2人分)

- おから……………120g
- ジャがいも……………1個(100g)
- たまねぎ……………1/6個(30g)
- 枝豆(冷凍)……………60g(正味30g)
- コーン(冷凍)……………30g
- A
 - 小麦粉……………大さじ1
 - 卵……………1/2個
 - 塩……………小さじ1/4
 - こしょう……………少々
- 揚げ油……………適量
- B
 - ウスターソース……………小さじ2
 - 中濃ソース……………小さじ2

作り方

- ① ジャがいもを水でぬらしてラップでふんわり包み、電子レンジ(600W)で3分加熱する。たまねぎはみじん切りにし、枝豆とコーンは解凍する。
- ② ジャがいもの皮をむき、ボウルに入れてつぶす。おからとAを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のたまねぎ、枝豆、コーンを加えて混ぜ、4等分にして小判型に成型する。
- ④ フライパンに深さ1cm程度に油を入れ、180°Cに熱してきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 油をきって器に盛り付け、Bを混ぜ合わせ、④にかける。適宜お好みの野菜を添える(分量外)。

おうちでカンタン!

ふるさと
母ちゃん
ごはん

料理制作 緑川 鮎香
(管理栄養士)
スタイリング 宮沢 史絵
撮影 巢山 サトル

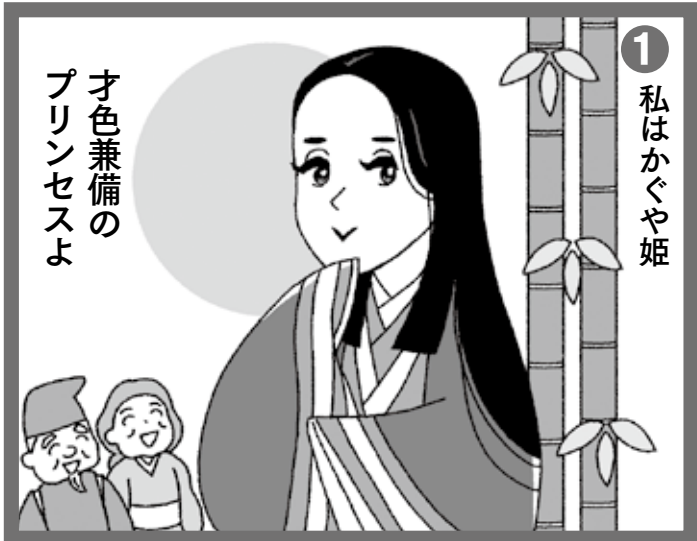
江戸時代から小麦の生産が盛んだった埼玉県。小麦粉を使った料理が数多く根付いているこの地で、昔から母ちゃんたちが愛情込めて作ってきた「ふるさとの味」を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。



受けっぱなしはNG!
健診結果の活かし方

検査項目別の 生活改善対策

健康診断で指摘があったのはどの項目でしたか？ 生活習慣病の多くは、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。再検査などの指摘があったら後回しにせず、早めに手を打っておきたいものです。



血圧が高めの人へ

高血圧を放置しておくと、心臓への負担、血管へのダメージが大きくなり、心臓病、脳卒中などの重大な病気につながる危険性が高くなります。血圧が高めの人は、日ごろの生活習慣を見直して、血圧コントロールを始めましょう。



● 適正体重を維持する
↓ 肥満は心臓から送り出す血液量を増やしたり、皮下脂肪で血管を圧迫して血圧を上昇させます。



● 塩分を控える
↓ 塩分を過剰に摂取するとその濃度を薄めるために水分を必要とします。これにより血液量が増え、心臓の押し出す力が高まるため血圧が上昇します。

脂質異常症が疑われる人へ

脂質検査には、血液中の総コレステロール、中性脂肪、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールの検査がありますが、基準値をはずれている場合は脂質異常症の疑いがあります。脂質異常症は、動脈硬化を進める危険因子の1つで、そ



● 肉類を減らし、魚や大豆製品をとる
↓ 青背の魚や植物油に含まれる不飽和脂肪酸にはLDLコレステロールを下げる働きがあります。
● 野菜、きのこ、海藻などの食物繊維の多い食品をとる
↓ 食物繊維にはLDLコレステロールを排出する働きがあります。

肝機能障害が疑われる人へ

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど、自覚症状が乏しいのが特徴。検査数値で異常が認められたら、肝臓に負担をかけすぎている証拠です。「肝臓＝アルコール」と考えがちですが、食事などの生活習慣が重要なことにも注意して、肝臓をいたわりましょう。

- アルコールの飲みすぎを避ける
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 睡眠を十分にとる
- ストレスをためすぎない
- 適度に運動を行い、肥満を予防する

“健診”的な女性をめざそう



「美人」は見た目だけでなく内面から。どんなに美しくメイクやおしゃれをしても不健康なままではいけません。不幸な運命に…。健診が身近になってきた今だからこそ、ぜひ健診を受けましょう。今は元気という方も、年に一度は自分の体に献身的なメンテナンスをしてあげましょう。



鍋ヶ滝



裏側に入ることが
できる裏見の
滝の代表格であ
る「鍋ヶ滝」/
小国町黒瀨



撮影Point
シャッター速度を
速めると、水の躍
動感が出て迫力
のある写真に



その都度温泉を入れ替える家族風呂や、自然の森の中にあるような
気分に浸れる露天風呂が売りの「天句松 裕花」/同町北里



「ジャージー牧場カップル」を訪れたら味わいた
いの、しぼりたての牛乳で作る濃厚ソフトクリーム
/同町西里

撮影Point
周りの木漏れ日など
をフレームにして、
自分だけのベスト
ショットを撮ろう

●お問い合わせ

- *小国町役場
<http://www.town.kumamoto-oguni.lg.jp/>
 - *天句松 裕花
<http://yu-ka.info/>
 - *ジャージー牧場カップル
<http://web01.com/couple/>
 - *道の駅小国ゆうステーション
<http://www.town.kumamoto-oguni.lg.jp/q/aview/142/279.html>
- ※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。
※「鍋ヶ滝公園」は9時～17時開園(最終入園16時30分)。大人200円(小人100円)の入園料が必要です。



ガラス張りのモダンな外観が印象的
な「道の駅小国ゆうステーション」で
は地域の特産品を販売中/同町宮原

なりました。とはいえ、まだまだ完全な復興には至って
いない熊本県。県外から訪れる人々は、鍋ヶ滝に
癒しをもらって、代わりに元気を届ける。
そんなひと夏の旅ができたらとっても素
敵ですよ。

ここ数年の夏の異常な暑さ。気づけば一年の半分
近くをクールビズで過ごすようになった日本で、暑
い夏をどうやって乗り切るかは、けっこう切実な問
題です。冷房が効いた室内も快適ですが、自然の涼
を求めて外へ出てみませんか？

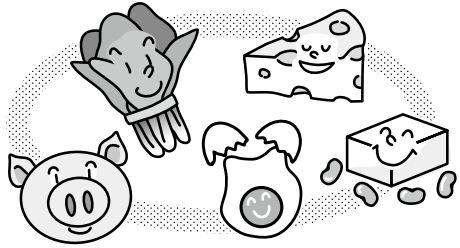
熊本県の小国町にある鍋ヶ滝は、幅約20メートル、
高さ約10メートル。滝そのもののスケールはそれほ
ど大きくありませんが、水の透明度は芸術的。太陽
光を浴びてきらめく姿は、まるで水のカーテンが目
の前に広がっているかのようです。風によって肌を
なでる水しぶきは、何ともいえない爽快感を与え、
夏の暑さを一時忘れさせてくれます。

鍋ヶ滝の一番の特徴は、「滝の中に入れる」こと。
滝が流れている岩盤部分が窪んで洞窟のようになっ
ており、裏側から滝を眺めることができます。裏側
から見ると、木漏れ日が水のカーテンの隙間からさ
らさらと輝き、表側から見るとはまた違った美し
さに、自然の神秘を感じるはず。

2016年に発生した熊本地震による落石など
で、一時期入場が規制されていた鍋ヶ滝。小国町は
それほど被害が大きくなく、現在は落石も撤去され、
以前と変わらず観光客が訪れることができるように

降り注ぐ光と流れ落ちる水
マイナスイオンを肌に受けて
絶好の避暑地で涼を感じる旅へ

定番メニューに落とし穴も 夏に意識してとりたい栄養素



暑さによって食欲が落ちると、さっぱりしたメニューにかたよったり、簡単なもので済ませてしまいがち。こうした食事は栄養不足に陥りやすいうえに、汗をかくことによってミネラルが失われてしまい、夏バテや熱中症につながります。

夏に不足しがちな栄養素は、おもに鉄やカルシウムなどのミネラル類、ビタミンB1などのビタミン類、たんぱく質。鉄はほうれん草など、カルシウムはチーズなど、ビタミンB1は豚肉など、たんぱく質は卵や大豆製品などに多く含まれているので、特に意識してとりたいものです。

一方、とりすぎに気をつけたい食品もあります。スタミナ食の代表格でもあるカルビなどの焼肉には脂質が多く含まれているので、過剰に摂取しないようにしましょう。

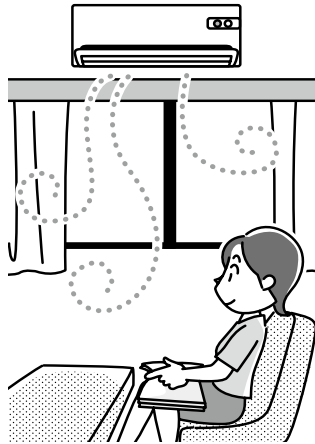
夏のうるおい肌キープのツツ

エアコンの風などに注意を

夏になると「汗で肌がベタベタして不快」という人がいる一方で、近年は肌の乾燥に悩む人も増えてきているようです。

夏に肌が乾燥すると感じる原因の1つは、エアコンの使用によるもの。エアコンの風は室内の湿度を低下させると同時に、肌の水分も失われます。このほか、紫外線による肌へのダメージ、汗をぬぐうときに肌のうるおいまでもふきとってしまう、入浴のときに肌をゴシゴシこする・ナイロンタオルで洗う・一日に何度も体を洗う、なども原因となります。

肌の水分を保つには、エアコンの風の向きなどを工夫する、日焼け止めを塗る、入浴時には肌をこすりすぎない・石けんなどを使いすぎないことです。そして、夏に限ったことではありませんが、睡眠や栄養をしっかりとることを心がけましょう。



健康づくりに取り組む企業を後押しし

国内で広がる動き「健康企業宣言」

最近、企業が社員などの健康づくりに積極的に取り組む動きが多くみられます。「健康企業宣言」もその1つ。これは、「健康優良企業」の認定をめざして、企業が組織全体で健康づくりに取り組むことを宣言するもの。これに対し、健保組合なども各種サポートを行います。

認定されるためには、左記のようなさまざまなチェック項目が設けられており、ある一定の基準に達した場合に「健康優良企業」として認定されます。

職場の全員が毎日健康で過ごし、働けるよう、みなさん一丸となって健康づくりへの取り組みを始めてみませんか。



チェック項目の一例

社員全員が健診を受けているか／受動喫煙防止策をとっているか／従業員が健康づくりを話し合える場があるか／日常の食生活に乱れがないか声かけをしているか／気になることを相談できる職場の雰囲気を作っているか など

一歩先へ踏み出そう ～職場編～

自分と相手の課題を分離して あなたらしい人生を生きよう

あなたを好きになるのも嫌いななるのも、決めるのは相手

毎日顔を合わせる職場の仲間。さまざまな環境で生きてきた人たちが同じ社内集えば、どんなに人付き合いがうまくても、合わない相手が一人くらいはいるのではないのでしょうか。

どうしても苦手な上司がいたとしましょう。いつ話しかけても不機嫌で、挨拶をしても返してくれない…。あなたはきつと、上司の趣味の話題をふるなど、できる限り



のことをするでしょう。それでも関係が一向に改善しなかったら「私の何がいけないんだろう」と、やりきれない思いを感じるはずですよ。

結論から言うと、あなたに原因はありません。もしかしたらその上司は、ストレス発散のためなどの理不尽な理由であなたに冷たくあたっていているのかもしれない。それをあなたが気に病む必要はなく、あなたのことを嫌うかどうかは上司が決めること。つまりこの問題はあなたの課題ではなく、上司の課題ということになります。

必要以上に歩み寄らず 一歩引いてみることも必要

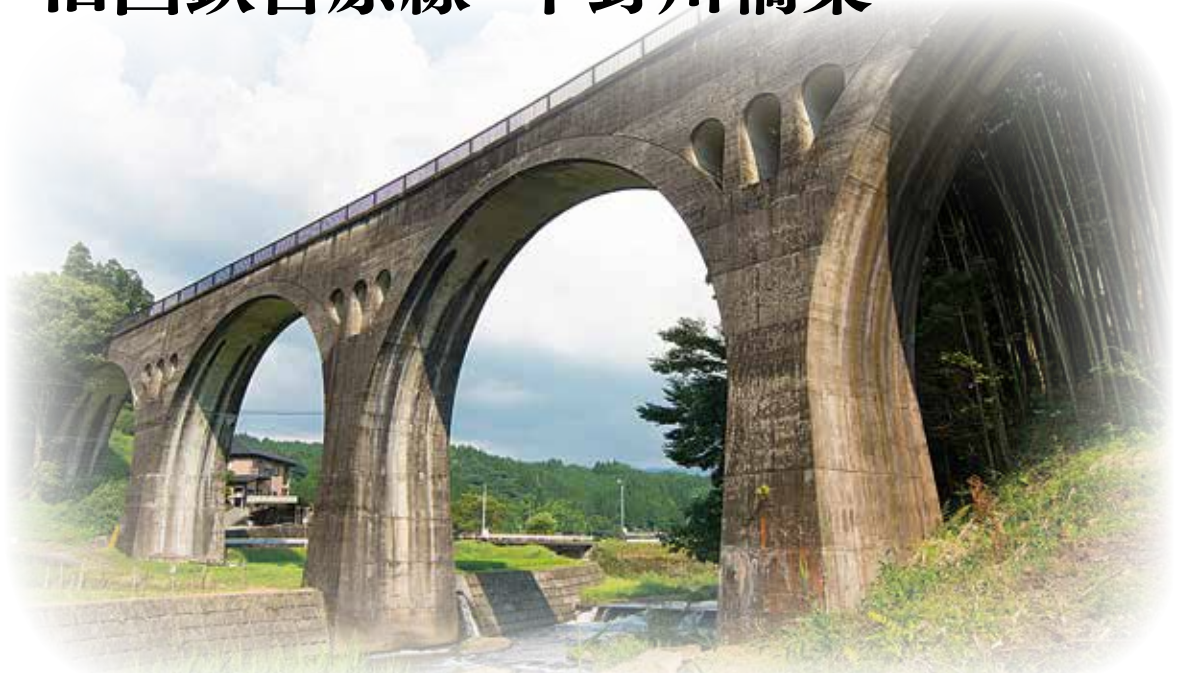
外国に「馬を水辺に連れていくことはできるが、水を飲ませることはできない」ということわざがあります。水を飲むかどうかを決めるのは、あなたではありませんよね。ある程度歩み寄ったのであれば、いったん距離を置いてみてはいかがでしょう。毎日顔を合わせる相手であれば、良好な



関係を築きたいと思うでしょう。けれど、そうした人間関係を結ぶには、ある程度の距離も必要です。少し距離を置いてみたら、関係性が変わってくるかもしれません。

「ここから先は自分の課題ではない」と、自分と相手との間に境界線を引いてみる。その境界線はけっして相手との距離を広げるための線ではなく、むしろ関係を良好に保つために必要なツールです。そうすることで、人生はとてもしンプルに、生きやすくなるでしょう。

旧国鉄宮原線 幸野川橋梁



古い橋のシルエットが、暮らしを支えた線路が、強く美しい。過去とのつながりを愛する人々の手で、よみがえるものたち。

▼ゴール地点は北里駅跡公園。かつての無人駅の風情を今も残す。野菜の販売所が開かれることもある。



行は終わった。

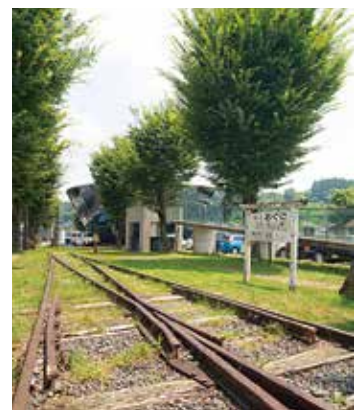
間、ささやかな時間旅がスマホをかざした瞬間、記念碑がある。観光客がスマホをかざした瞬間、ささやかな時間旅

があったのだろうか。終着点の北里駅跡地には、ホームを模した記念碑がある。観光客がスマホをかざした瞬間、ささやかな時間旅

配に追いたてられる気がする。やがて、樅木川にかかるアーチ橋、「幸野川橋梁」を渡った。昭和10年代にできたこの橋は、鉄の代わりに竹を使った「竹筋コンクリート製」だ。橋上から見渡せば、のどかな農村が広がっている。橋が落成した日にも、同じ風景

あり、静かに往時をしのぶことができる。遊歩道の始点「道の駅小国ゆうステーション」には、線路の一部と駅名表示板が残されていた。それらを後に旅を始めれば、ほどなく見えるのは薄暗いトンネルだ。湿った道を一歩進むごとに時は戻り、背後から列車の気配に追いたてられる気がする。

国鉄・宮原線。その線路跡は現在、地元ボランティアによって遊歩道に生まれ変わり、静かに往時をしのぶことができる。



▲スタート地点の肥後小国駅跡。「道の駅小国ゆうステーション」で案内を受けることができる。

遊歩道始点へのアクセス：JR豊肥本線「阿蘇駅」から産交バス杖立温泉行約1時間「道の駅小国ゆうステーション」下車すぐ