

まちを、人を想いたくなる情報誌

広報湯前

Public
Relations

Since1962.

<https://www.town.yunomae.lg.jp/>

あれ、なあに？

6

The Monthly
June_2020
Vol.468

CONTENTS



町の鳥「メジロ」



町の花「ツツジ」



町の木「ヒノキ」

今月のわだい

保存版

04 若返ろう 血管年齢



フォーカス

12 漫才法話配信/ 慈光学童クラブ



- 02 町長メッセージ
新型コロナウイルスについて
- 16 子育てサークル
フォーリーブス/
ゆのっこサークル
- 19 Monthly Topics
臨時給付金/民生児童
委員・監査委員表彰
- 20 新入職員の「湯前学」事始め
守られてきたもの
- 22 湯前の文化遺産/
協力隊ジャーナル
- 24 暮らし・健幸
旬のグリーンアスパラガス/おたふく
風邪の予防接種補助/ごみ情報/
戸籍の窓/出生祝い金/本の紹介
- 26 Community
婦人会だより/風刺漫画大賞作品募集/
広報湯前が全国4位に/
新区長・分館長紹介/編集あとがき
- 28 マスク二千枚の寄付



6月の表紙

おもちゃに興味深々

慈光こども園の子育てサークル「フォーリーブス」。5月21日には3組の親子が参加しました。保育士に見守られながら遊ぶ7カ月～1歳の赤ちゃんたちは園内にあるたくさんのおもちゃに興味深々。顔を上げてキラキラと目を輝かせていました。

■撮影日時 5月21日 ■撮影場所 慈光こども園

町民憲章 Town's People Charter

- 一.健康で心豊かなまちをつくりましょう
- 一.平和・勤勉・明朗なまちをつくりましょう
- 一.自然を人を郷土を愛するまちをつくりましょう
- 一.活力があり未来あるまちをつくりましょう

私たちは湯前町民であることに誇りを持ち、豊かで明るく住みよい町にするために町民憲章をここに定めます。

新型コロナウィルスについて 平穏な日々を 取り戻すために

新型コロナウイルスの感染予防、拡大防止について、ご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。5月14日に39県の緊急事態宣言が解除され、本町は翌日に対策本部会議を開いて、警戒レベルを1へ引き下げました。しかし現在有効な治療薬、ワクチンが確立しておらず、感染リスクはこれまでと変わりません。重症化リスクが高いとされる高齢者が多い本町の人口構成を考慮し、町有施設は感染予防に努めながら運営していきます。町主催のイベントについても慎重に検討を行います。以前と同じ生活に戻るのである。

「新しい生活様式」が示されているように、コロナウィルスとうまく向き合っていくことが大切です。引き続き、密閉空間・密集した場所・密接した会話の「3密」を避ける、手洗い・うがいの励行、マスクの着用、頻繁な換気などを習慣にしていきたいと思います。第1波は収束に向かっていますが約1世紀前に世界中で多くの犠牲者を出したスペイン風邪で第2、第3波が襲ったように、韓国、中国で再び感染者が増えています。「防疫」から「経済」を優先させる舵を切ったことで、住民の生活と

世界恐慌以来の危機とされる経済をどう立て直すか、人類の英知が試されています。コロナの影響で業績が悪化している事業者の皆様には、国や県の制度を活用した支援に加え、制度を補う町独自の支援などを計画しています。本町の元気の源である皆様の生業を継続していただくために、引き続き国の補正予算と連動させ、追加の支援や新たな支援をいたします。小中学校、保育園・学童保育などで感染を防ぐための環境整備や情報機器の整備費、防災活動支援なども計画しています。その他の分野について

でも関係機関の意見を聞きながら対策を講じていきます。コロナ禍に対応する補正予算の財源は緊急的であるため、財政調整基金を充当します。皆様のご理解とご協力をお願いします。この危機を乗り越え、平穏な日々を取り戻す日がくることを確信しています。大切な命を危険にさらすことがないよう一人一人の行動が大切です。正しい情報をもとに冷静に行動し、一丸となって未曾有の危機を乗り越えていきましょう。



湯前町長 長谷和人

【タイプ別】血管老化リスク

A 運動習慣・身体機能

- 特に運動をする習慣がない
- 階段や坂道ですぐにつらくなる
- いつもエレベーターやエスカレーターを使う
- 歩く速度が同年齢の人よりも遅い
- 夕方になると足がむくむ
- 座りっぱなしや同じ姿勢での作業が多い

B 食習慣

- 野菜、魚、豆類をあまり食べない
- 塩辛いものや味の濃いものをよく食べる
- 水分をあまりとらない
- インスタント食品やファストフードが好き
- お菓子やジュースなど、間食をよくする
- 丼ものや麺類をよく食べる

C 日常生活

- ストレスが溜まっている
- たばこを吸っている
- 夜更かしが多く睡眠時間が少ない
- 趣味がなく楽しめるものがない
- 人とおしゃべりをするのがあまり好きではない
- 感動することが少なくなったように感じる



【保存版】セルフチェックで健康寿命を延ばす

若返ろう血管年齢

男性67歳、女性74歳。

これは町民の健康寿命(健康で生き生きとする時間)の平均※です。

健康寿命を延ばすことは

あなたやあなたの大切な人の

幸せにつながります。

今回は自分に合った

健康の保ち方を

考えてみませんか――

健康寿命を延ばすカギ 実年齢より「血管年齢」

近年、健康寿命を延ばすための指標として「血管年齢」が注目されています。血管年齢とは動脈硬化の進み具合のこと。血管は頭のとっぺんから足の先まで全身に張り巡らされ、血液を巡らせています。健康であれば、しなやかで弾力性がありますが、老化すると厚く硬くなり、全身に血液を送る大切な機能が失われてしまいます。ダメージを受けた血管は何かの拍子に切れたり、裂けたり、狭くなった血液の通り道に血栓が詰まったりといった症状を引き起こしやすくなります。

加齢による影響もありますが気を付けなければならぬのは食事や運動不足、ストレスといった生活習慣。実際の年齢が若くても血管が老化していると、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞など病気にかかるリスクが増え、寝たきりや要介護になる可能性が高まります。

動脈硬化や高血圧は自覚症状がないまま体をどんどんむしばんでいく「サイレント・キラー」。しかし、血管年齢は何歳からでも若返らせることができます。自分の生活を見直して改善しましょう。血管の状態は病院の検査や健診で知ることができます。

Aに3つ以上当てはまると 運動不足で血管 カチカチ タイプ

→6～7割へ

運動不足は肥満につながるだけでなく、血圧が上がって、血液の流れも悪くなり、血管に負担をかけてしまいます。「毎日運動する時間はない」「体力がなくてすぐ疲れてしまう」というあなたでも大丈夫。自宅で簡単にできるストレッチやマッサージを紹介します。

Bに3つ以上当てはまると 食塩・エネルギー過剰で 血圧上昇 タイプ

→8～9割へ

食事のバランスが取れていないとコレステロールや中性脂肪が血管にたまり、動脈硬化の原因になります。血管の健康に欠かせないタンパク質や食物繊維を効果的に取ることができる食材、糖の吸収を抑える食事方法を取り入れて全身を生き生きとさせましょう。

Cに3つ以上当てはまると 神経の乱れで 血管お疲れ タイプ

→10～11割へ

「交感神経」と「副交感神経」にはそれぞれ血管を伸び縮みさせて血圧をコントロールする作用があります。2つの自立神経が乱れることで血管の老化が進んでいるかもしれません。規則正しい生活で自律神経のバランスを整えて血管を若返らせましょう。



※H29年度現在。国の平均は男性72歳、女性74歳（H28年度）。本町では健康増進計画に沿って延伸に取り組んでいます。

Onepoint 指先、足先をマッサージしよう

体の末端を刺激すると毛細血管が刺激されて血液の流れが良くなります。指一本一本を痛みを感じない程度にもみましょう。足の指先も同じように行うと効果的です。



3つ以上当てはまった人は一緒に運動しましょう

保健福祉課
大林 達明

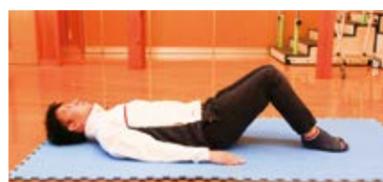
無理のない運動で血管を柔らかく

運動は血行を促進させ、血管の内側を覆う内皮細胞※を活性化にします。息が切れるほどのハードな運動は必要ありません。無理のない範囲で運動を習慣づけていきましょう。

Step 3 ながら運動で筋肉量キープ

筋肉の動きが悪くなると刺激が少なくなり、血管が硬くなってしまいます。寝る前やテレビを見ながら習慣づけて筋肉量を保ちましょう。

【足上げ腹筋】



① 手のひらを床につけてあおむけに寝る。両ひざを直角に曲げる



② 両足をゆっくりと胸に引き寄せて1秒間キープ。ゆっくりと①の状態に戻す
③ ①～②を10回繰り返す

【背泳ぎ運動】



① 手足を伸ばしてあおむけに寝る



② 右手を半円を描くように2～3秒かけてゆっくり頭上へ。同時に右足を伸ばしたまま上げる。この状態を2～3秒キープ



③ 2～3秒かけて手足を①の状態に戻す。左手右足に入れ替える
④ ①～③を10回繰り返す

Step 4 ウォーキング

血管を若返らせるには、有酸素運動やウォーキングが効果的。筋肉が鍛えられ、血流も良くなります。体調や天候が悪いときは無理せず、自分のペースで始めてみましょう。

【ポイント】

- ① ややきついと感じる程度の速足で
- ② はじめは5～10分、慣れてきたら20分以上を目標に
- ③ のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給を

【メリット】

- 全身の血行が促進される
- 内皮細胞が活性化する
- 中性脂肪が減少する
- 善玉コレステロールが増加する
- 生活習慣病の予防改善
- 心肺、代謝機能が増加する

【コツ】

- 目線はまっすぐ前
- 腕は自然にふる
- つま先で地面を蹴って、かかとで着地
- いつもより大きめの歩幅で歩く



Step 1 足のストレッチ

第2の心臓と呼ばれる「足」。下半身を巡った血液が再び心臓に戻るのには、足の筋肉が血管をポンプのように刺激するため。ストレッチで刺激することで血流が良くなります。

【前太もも伸ばし】

- ① 体の横に壁がくるように壁の横にまっすぐ立つ
- ② 壁に右手を当てて、体を支える
- ③ 左手で左足首を持ち、お尻の方に引き上げる。20秒キープしたらゆっくりおろす
- ④ 左右を入れ替えて行う



【後ろ太もも伸ばし】

- ①、②は同じ
 - ③ 左手で左足を抱えるように胸の方に引き上げる。20秒キープしたらゆっくり足をおろす
 - ④ 左右を入れ替えて行う
- ※腰痛やひざ痛のある人は無理のない範囲で行いましょう



Step 2 ながら運動で脂肪燃焼

とりすぎは血管に負担をかける原因に。テレビを見ながらでも簡単にできる「ながら運動」で脂肪を燃焼させましょう。

【その場ウォーキング】



① 両足を肩幅に開き、まっすぐ立つ



③ ①の姿勢に手足を戻して1秒間キープ



② 右腕と左太ももが床と並行になる高さまで上げて、1秒間キープ



④ 左腕と右太ももに入れ替えて行う
⑤ ①～④を30秒間続ける

【グーパー運動】



① 両腕を肩の高さまで上げて前に伸ばす。両足は床から少し上げる
※つらいときはひじを曲げたり足を床についても構いません



② 手足の指をゆっくり開いたり閉じたりする
③ ①～②を10回繰り返す

※血液中の物質の出入りや血管の拡張、血栓の形成など、さまざまな働きがかわる細胞

■コンビニメニューも
組み合わせ次第



低エネルギーのそばにチキンサラダをプラスして野菜とタンパク質を補充



おにぎりにプラスすれば主食、主菜、副菜のメニューが完成



サンドイッチに野菜とタンパク質を補充

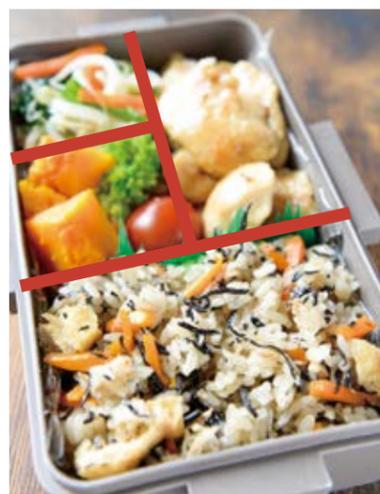


食事は「楽しく」

保健福祉課
管理栄養士
田中 朋子

食事の取り方で生活習慣病を予防

食塩や脂質の取りすぎは、血管年齢を上げてしまいます。栄養バランスの良いメニューや満腹感の得やすい食事方法で食生活を改善しましょう。



昼食は主食3、主菜1、副菜2の割合を意識してバランスを保ちましょう

Step 2 バランスの良い食事をしよう/ 「食べ方」を意識しよう

血管の若返りには、バランスの良い食事が不可欠。血管をつくるのに必要な善玉コレステロールを増やす食材を取り入れて、規則正しい食事を心がけましょう。栄養が偏りやすい昼食はお弁当を詰めるときに「主食3・主菜1・副菜2」の割合で詰めると栄養バランスが◎。コンビニでは単品買いになりがちですが、サラダや野菜スープなどを1、2品足してください。一日1、5杯を目安に水分も補給しましょう。

食べる物だけでなく、食べ方に気をつけることで満腹感を得やすくなり、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

■減塩のコツ

- ご飯の量を減らすとおかずの量も減
- 食卓に調味料を置かず、かけすぎを防止
- 天然だしなどで味付けを薄くして素材の味を楽しむ
- しょうゆやドレッシングの代わりに減塩調味料や酢、かんきつ類を使う
- 調味料の代わりに、スパイスや香辛料を
- 外食は単品よりも副菜のついた定食を
- ラーメンのスープは飲み干さない
- 食塩、エネルギーを取りすぎたと思ったら次の食事は控えめに

Step 1 減塩を心がけよう

食塩を取りすぎると血液中のナトリウム濃度が高くなり、薄めるために水分が増えます。血液量が増えて、血管を内側から圧迫する力が強まってしまうのです。さらに血液の通り道である内腔も狭まって通りにくくなるため、高血圧の原因になります。

糖質や脂質を取りすぎると血液の粘度が増し、内皮細胞が傷つきやすくなります。過剰な摂取は控えるようにしましょう。しかし、急に多くの食事制限をしようとするストレスになってしまってもありません。自分の食事を見つめ直し、少しずつ改善しましょう。

■食べ方

- 野菜や海藻、キノコ類を先に
- おかずは1人分の小皿に盛り付ける
- 一口につき30回は噛む
- 夕飯は寝る3時間前までに
- 起床後に1杯の水を飲んで、朝食の食べすぎを予防する



■おすすめ食材

| | |
|----------------------------|---|
| 血管や筋肉をつくる「タンパク質」 | 鶏のささみ・胸肉、大豆、青魚 |
| 食塩とエネルギーの吸収を抑える「ミネラルと食物繊維」 | 【緑黄色野菜】トマト、ニンジン、カボチャ 【淡色野菜】ナス、大根、ゴボウ 【その他】海藻、キノコ類 |
| 体内の酸化を防ぐ「ビタミンC」 | イモ類（加熱してもビタミンが壊れない） |
| 朝食べると食物繊維や抗酸化成分を効果的に吸収 | リンゴ、バナナ、ミカンなどの果物 |

■うま味たっぷりの万能酢(だし酢)を使った減塩レシピ

「万能酢」はいろんな料理に使えて便利です。



【材料】※約500ml
酢・180ml、水・360ml、薄口しょうゆ・35ml、
みりん・20ml、砂糖・30g、塩・小さじ1、
だし昆布・5g、かつお節・10g

【作り方】

- 1 かつお節以外の材料を鍋に入れ、火にかけて時々かき混ぜる
- 2 沸騰したら、すぐに火を止め、かつお節を入れる
- 3 常温になるまで自然に冷ましたら、キッチンペーパーで静かにこす

万能酢を使った 鮭と春野菜の さっぱりホイル 蒸し焼き



【材料】※4人分

鮭・4切れ、塩こしょう・軽くふる、スライスたまねぎ・中1個 赤・黄色パプリカ・1個、しめじ・1袋 アスパラガス・4本、万能酢・大さじ1

【作り方】

- 1 アルミホイルを広げ、スライスたまねぎを敷き、塩こしょうをした鮭をおき、他の野菜をのせ万能酢をふりかけアルミホイルをしっかり閉じる
- 2 フライパンに1センチほどの深さの水を入れ沸騰させる
10分ほど蒸し焼きにする

40歳から「特定検診」「後期高齢者健診」

あなたの血管の健康状態もチェックできます。生活習慣病の予防や重症化を予防するために、毎年受けて生活習慣を振り返る機会にしましょう。

正しい測り方できていますか？

血圧チェックで健康維持



健康状態を知るには正しい方法で定期的に血圧を測ることが大切です。

【ポイント】

- ① リラックスした状態で朝夜の2回測る
- ② 毎日同じ時間に
- ③ 20度前後の室温で(寒すぎず熱すぎない)
- ④ 素肌か薄手の肌着の上から測る
(厚手の服はまくらず脱いでから測る)

| | 上 (収縮期血圧) | | 下 (拡張期血圧) |
|-----------------------|-----------|----|-----------|
| 至適血圧 (病気になるリスクが低い) | 120未満 | かつ | 80未満 |
| 高血圧 | 140以上 | か | 90以上 |

困りごとがありましたら
気軽に私たちまでご相談ください。



保健福祉課 保健師・管理栄養士
☎0966(43)4112

Step 2 感動する機会を増やそう



副交感神経は意識しないとなかなか刺激できません。睡眠やリラックスのほかに、心を動かすことが良い刺激になります。読書や芸術鑑賞、旅行などで深い感動を積み重ねて、交感神経と副交感神経をバランスよく活性化させましょう。

Step 3 コミュニケーションを楽しもう



人との会話や笑顔は、ストレスを軽減させます。家族や趣味のサークル、SNSを通じての交流などを始めると脳の働きが活発になり、自律神経が活性化します。運動習慣や禁煙の成果などを報告できると、やる気にもつながります。

Step 4 ストレスをためない

心身ともに休む機会をこまめにつくりましょう。

【ポイント】

- ストレスを感じたら、腹式呼吸で緊張をほぐす
- 集中の合間に5分間の休憩を入れて、長時間の緊張状態をつくらない
- 部屋を模様替えして、プチリフレッシュ
- 趣味を思いっきり楽しむ
- 適量のお酒を飲む。喫煙は控える

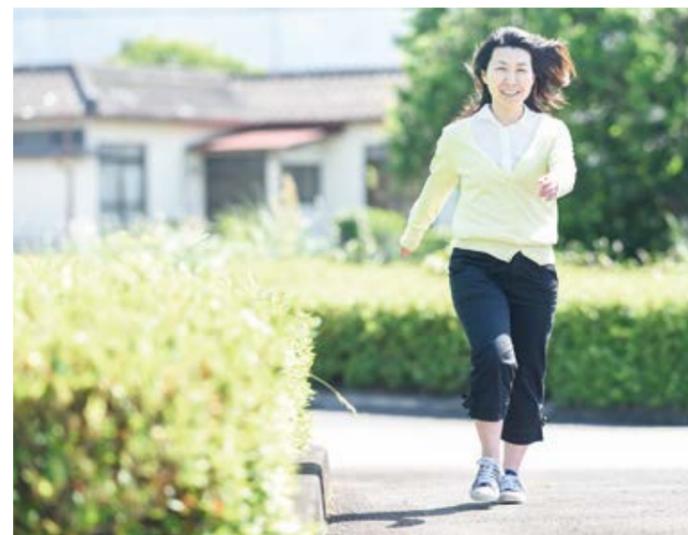


気分転換が大切です

保健福祉課
福山 祐里子

自律神経を整えて 若々しい血管へ

自律神経の乱れは、血管を疲れさせて病気のリスクを高めてしまいます。運動、食事に加え、自律神経も整えて丈夫でしなやかな血管をつくりましょう。



軽い散歩なら気構えることなく続けられ、血液の流れを良くできます

自律神経は血管にも影響
程度の差はあれど、だれにでもある日ごころのイライラやストレス。主に日中(仕事・緊張・興奮など)に優位になる「交感神経」が刺激されると、カテコールアミンというホルモンが分泌され、血圧が上昇します。逆に、夜間(睡眠・リラックスなど)に優位になる「副交感神経」が刺激される

と、血圧は低下します。二つの自律神経がバランス良く作用することで、血管の動きが活発になります。ストレスがかかると交感神経ばかりが刺激され、自律神経のバランスが崩れることで、血管年齢も上がってしまいます。肉体的にも精神的にもストレスをかけすぎないようにしましょう。

Step 1 睡眠をしっかりとうろう

質の良い睡眠は、ストレスを減らします。しっかり眠って副交感神経を働かせましょう。

【ポイント】

- 早寝早起きを心がけ、睡眠時間6~7時間を確保(理想の睡眠時間帯は午後10時~午前5時)
- 朝起きたら日光を浴びて脳を目覚めさせる
- 脳が刺激され眠れなくなるため、就寝前にスマホやパソコンなどの電子機器の使用は控える
- 就寝前の飲酒、カフェインの摂取は×
- どうしても眠れないときは、クラシック音楽などを小さい音で聞き、アロマやお香などでリラックス
- 「寝だめ」は体内のリズムが崩れるので×





仏の教えを 身近に感じて

ユーチューブで漫才法話を配信する

藤岡教頭さん

(明導寺)

那須弘紹さん

(慈願寺)

明導寺(上里3)の堂内で数珠とマイクを握る二人の住職。漫才法話コンビ「Sepdo-CCQ」として活動するのは浄土真宗本願寺派、明導寺の藤岡教頭さん(46)と同派慈願寺(多良木町)の那須弘紹さん(53)だ。新型コロナウイルスの影響で外出できない人たちが仏教を身近に感じ、少しでも元気になれるようにと動画投稿サイト「YouTube」に動画を投稿している。

二人は「お参りが減りつつある今、自ら出向き多くの人が仏法に触れるご縁をつくりたい」とコンビを結成。6年半前から大手企業・団体、小学校・大学、イベントなどで漫才法話を行い、幅広い世代やジャンルで仏教を紹介している。昨年は九州県内を中心に遠くは北海道など30回以上講演を重ねた。しかしコロナの影響で3月からの依頼はすべて中止・延期に。生出演にこだわっていた二人だが動画を配信することを決意し、4月22日に第1弾として約20分の動画をアップした。

相方がいるから伝わりやすい

ツッコミ担当は藤岡さん。ボケ担当の那須さんがタレント兼作家の経歴を生かしてネタを製作。法話に出てくる「たとえ話」を身近なものに置き換え、おもしろく分かりやすく伝える。「漫才

は相手との駆け引きがあるので、一方的に話す法話よりも分かりやすく解説ができる」と那須さん。上がった原稿は実際に二人ですり合わせて仕上げている。「私は言葉を覚えるだけ」と謙遜する藤岡さんに対して那須さんは「藤岡さんはセリフが自分のものになっている。毎回違うアドリブが入るからこそおもしろくなる」とたたえる。難しい言葉を使わず、聞く側がうなづき、考えられる間を意識。普段の法話で相手の気持ちを考えているからこそ、漫才も聞きやすい。動画はたった数日で2千回以上再生される人気ぶりをみせた。

つなぎ手としての役目

現在アップしている動画は5本に増えた。藤岡さんは「笑ってもらいたい、仏教を身近に感じてもらえることが一番。一人で出向くより、皆さんに楽しんで話を聞いてもらえる。普段は呼んでもらえないようなところからも声がかかり、ご縁をつなぐことができた。法話を身近に感じてもらうことで、仏様に手を合わせる機会を増やしていただけたら」、那須さんは「これだけ長く続くと、思っていないかった。スタンスは変えず、これからは皆さんと仏教をつなぐきっかけになれるように続けていきたい」とつなぎ手としての信念を貫く。

仏教と人をつなぐ住職としての役目を胸にマイクを握る二人

みんながいるから 「挑戦」できる。



「上のレベルへ」と日々学習に
励む桑原さん(左)と米良さん

Vol.25
On hot humans.
Focus
ゆのまへのよかとこみっけ

努力とやる気が全国に認められた学童クラブの児童たち

実用数学技能検定
「グランプリ奨励賞」

慈光学童 クラブ

このほど慈光学童クラブ(慈光明徳会)は(公財)日本数学検定協会が主催する「実用数学技能検定」で初めてグランプリ奨励賞に輝いた。

検定は記述式で計算や証明といった数学・算数の実用的な技能を測る全国レベルの評価システム。大学・一般程度の1級から小学1年生程度の11級、幼児(かず・かたち算)に分かれる。表彰は積極的に学ぶ努力を称え、今後の指導や学習の励みにする。ことが目的。奨励賞は選考会で認められた団体へ3カ月おきに贈られる。

現在小学1〜6年生までの43人が平日の放課後や土曜日、学校の長期休暇中に同クラブへ通う。遊びの場を提供するだけでなく、算数国語などの授業の復習やそろばん、ピアノ、習字、プログラミングなどの習い事といった学習面にも力を入れる。数検の受験は設立当初から続けていて現在は年3回ほど、多いときには30人以上が受験し、毎回ほぼすべての児童が合格。中には6年生で中学1年生程度(5級)に合格する児童もいる。同時に取り組む漢字検定でも小学5年生で中学校卒業程度(3級)に合格するなど学年を超えた学習が身についている。

「もっと頑張りたい」

受験する1カ月前から過去問を解き始める。問題が解けたらどんどん次に進み、解けない問題はすぐに反復練習。「下級生に、友だちに負けたくない」と競って高め合う。家に帰っても勉強を続ける。努力は惜しまない。昨年、4年生で5年生程度の7級に合格した桑原蒼依さん(湯前小5年II下村)は「絶対合格しなかったので頑張った。うれしかったし、家族も喜んでくれた。中学1年生レベルに合格することが目標」、昨年初めて数検と漢検に挑戦した米良優弥さん(同4年II下里)は「お母さんも検定を受けようと一緒に勉強してくれました。もっと上のレベルに合格できるよう頑張りたい」と意欲を燃やす。

子どもたちを指導する西峯隆さんは「(受賞は)とても光栄なこと。学校以外でも挑戦しようとする子どもたちの心意気が素晴らしい。これからもその気持ちを伸ばしてほしい」と期待のまなざしを向ける。

■ イベント予定 ※活動日と内容は変更になることもあります

| 月 | 日 | 内容 | 月 | 日 | 内容 |
|--------|--------|-------------------------|-----|-------------|-------------------------|
| 6月 | 4 (木) | 赤ちゃん体操 | 11月 | 6 (金) | ユノカフェランチ |
| | 11 (木) | 片付け術講座 | | 12 (木) | 赤ちゃん体操 |
| | 18 (木) | パン教室 (湯楽里) | | 20 (金) | 親子人形劇 |
| | 25 (木) | 育児講座 (熊本『親の学び』プログラム) | | 26 (木) | 書道体験 |
| 7月 | 2 (木) | 赤ちゃん体操 | 12月 | 3 (木) | 赤ちゃん体操 |
| | 7 (火) | 七夕会 | | 10 (木) | リース作り |
| | 16 (木) | ハーバリウム | | 16 (水) | 餅つき交流会 |
| | 30 (木) | レッシュ講座 | | 24 (木) | 育児講座 (熊本『親の学び』プログラム) |
| 8月 | 6 (木) | 赤ちゃん体操 | 1月 | 7 (木) | 赤ちゃん体操 |
| | 8 (土) | 夏祭り | | 14 (木) | お楽しみ講座 |
| | 20 (木) | 美容講座 | | 21 (木) | レッシュ講座 |
| | 27 (木) | 育児講座 (熊本『親の学び』プログラム) | | 28 (木) | 節分制作 |
| 9月 | 3 (木) | 赤ちゃん体操 | 2月 | 4 (木) | 赤ちゃん体操 |
| | 10 (木) | パステルアート | | 20 (土) | 発表会 |
| | 17 (木) | レッシュ講座 | | 25 (木) | 育児講座 (熊本『親の学び』プログラム) |
| | 24 (木) | お楽しみ講座 | 3月 | 4 (木) | 赤ちゃん体操 |
| 1 (木) | 赤ちゃん体操 | 11 (木) | | お楽しみ講座 | |
| 8 (木) | レッシュ講座 | 18 (木) | | レッシュ講座 | |
| 17 (土) | 運動会 | 25 (木) | | 手形足形制作・身体計測 | |
| 10月 | 22 (木) | 育児講座 (熊本『親の学び』プログラム) | | | |

■ 育児講演会予定

| 日程 ※すべて土曜 | 内容 | 講師 |
|-----------|---|---------|
| 6月13日 | ほめ育で家庭が変わる 子どもが変わる ～ほめ育で本当に変わるの？～ 目から鱗のほめ育講座 | 原 邦雄さん |
| // 27日 | 「自己肯定感3・7・10歳で決まる」出版記念 ～脳科学で子育てが楽しくなる～ | 西 剛志さん |
| 7月18日 | 個性を知れば子育ては劇的に進化する 「自分を知り相手を知る」～私のタイプはどれ？～ | 八田 哲夫さん |
| 8月29日 | 鍵盤ハーモニカコンサート「夏」 | 妹尾 美穂さん |
| 9月12日 | 個性を活かした子育て術 ～タイプ別子育て術～ | 八田 哲夫さん |
| 10月3日 | ほめ育家庭実践編「最高のほめ方」 ～親子で行う ほめタイム～ | 原 邦雄さん |
| 11月14日 | 脳科学的に正しい一流の子育て ～子育ての疑問？ 脳科学で解消～ | 西 剛志さん |
| 12月5日 | 鍵盤ハーモニカ・クリスマス・コンサート | 妹尾 美穂さん |

講演時間 午前10時～午前11時30分 ・会場は決まり次第お知らせします ・子どもの預かりも行います



地域子育て支援拠点事業「フォーリーブス」

ことし4月から「地域子育て支援拠点事業」として乳幼児を育てる保護者と子どもが気軽に通い、情報交換や育児相談ができる場を開設しました。部屋を開放していますので、自由にお立ち寄りください。リラックスしながら子育てについて一緒に語りませんか？

■ 時間

月～土曜のうち5日 午前10時～午後3時

【土曜は育児講演会】(月1回程度)

※土曜に開催する週の月曜日は休み

【火・木曜は給食を無料で準備します】

火曜・・・前週の金曜までに連絡

木曜・・・同週の火曜までに連絡

幼児食の子ども・・・初回から給食を準備します
離乳食期・・・「中期」以降から用意します。ただし、初回の参加時に離乳食状況を確認して、2回目からの提供とします

■ 問い合わせ

幼保連携型認定こども園

慈光こども園 湯前町1962-1

☎0966(43)2180

HP <http://jikou-m.jp/kosodate/>

Instagram [jikoumeitokukai](https://www.instagram.com/jikoumeitokukai)

※Instagramのメッセージからも

参加申し込みを受け付けています

※木曜イベントへの参加は火曜日までに連絡してください

■ 参加者の声



那須 愛梨紗さん(31=上里3)
煌羽ちゃん(7カ月)

おいしい給食に離乳食も

給食がおいしいです。離乳食は自宅で作るときの参考にもなりますね。コロナで参加できる回数が減ったことを気にして声をかけていただけて嬉しかったです。



工土 紗登子さん(31=あさぎ町)
泰知ちゃん(1歳)

親も子もリフレッシュ

遊ぶものがたくさんあるので、子どもも楽しんでいます。悩みを聞いてもらったり、いろんな講座に参加したりすることで、私自身の気分転換にもなっています。

Monthly Topics

1カ月のできごとをお知らせします

CONTACT ☎0966(43)4111
取材の依頼は総務課まで。あなたからの情報をお待ちしています。

Topic 01 10万円支給の受付開始

特別定額給付金
5/15 ~ 8/11

国民一人あたり10万円の特別定額給付金の申請を5月15日から8月11日まで受け付けています。給付金は新型コロナウイルスによる緊急経済対策として国から全国民に一律で支給されるものです。本町では4月27日時点で町内に住民票をおく1575世帯3763人が対象でした。5月8日からマイナンバーを持っている人を対象にした電子申請の受け付けを開始し、その他の人には同月11日に通知を送付。期間中は臨時申請窓口を開設し、5月16、17、24日の3日間は休日窓口も開設しました。



休日に開いた臨時申請窓口

Topic 02 「絆を大切に」元委員の太田さん 民生・児童委員厚生労働大臣特別表彰



長谷町長から表彰状を受け取る太田さん(左)

4月20日、本町役場で太田末男元委員(80=古城)に「民生・児童委員厚生労働大臣特別表彰」を伝達しました。太田さんは平成13年11月から令和元年12月まで18年間活動し、うち会長3年、副会長6年を歴任。太田さんは「人との絆を大切に、信頼関係をつくることを心がけた。これからも地域福祉の活動に貢献していきたい」と話していました。

Topic 03 在職7年辻・黒木委員が受賞 町村監査功労者表彰



長年の功績を称えられた二人(左から：辻委員、黒木委員)

「町村監査功労者表彰」の伝達式を4月21日に本町役場で開き、平成24年11月から監査委員を務める辻隆友委員(69=多良木町)と黒木龍次委員(68=瀬戸口)に長谷和人町長が表彰状を手渡しました。熊本県町村監査委員協議会(登本玄一会長)が主催し、7年以上在職した委員が対象。黒木委員は「改めて責任の重さを感じる」と話していました。

親子が笑顔になれるひとときを

「ゆのっこサークル」のご案内

未就園児の親子が笑顔になれるひとときのお手伝いをします。まだ保育園デビューしていない妊娠中のお母さん、2、3人目の子育て真っ最中の先輩お母さん。気軽に参加してみませんか？

年間活動内容

- *散歩
- *寝相アート
- *水遊び
- *姫トレ
- *フォトフレーム作り
- *手型足型アート
- *ハーバリウム作り
- *ユノカフェランチ
- *親の学び
- *おやつ作り
- *クリスマス制作
- *お正月飾り作り
- *演劇鑑賞(劇団風の子)
- *おひなさま制作



■活動 毎月1~2回(金曜日)
※活動日は下記へ問い合わせください

■時間 午前10時~正午

■問い合わせ
※参加するときは事前に連絡をお願いします

社会福祉法人 社会福祉協議会
湯前保育園 湯前町2460
☎0966(43)2420

守られてきたもの



教育委員会
日高 優子

宮崎市出身。島根大学考古学専攻卒業。宮崎県などで埋蔵文化財業務を担当し、ことし4月から本町に入庁。旧石器・縄文時代が専門。現在球磨弁を習得中。



1



2

1/ 九州南部の縄文土器
(鹿児島埋蔵文化財センター)

2/ 九州北部の縄文土器
(福岡市埋蔵文化財センター)



今も残る町内の文化財が記された球磨絵図。①潮神社②普門寺③御大師堂④八勝寺⑤宝陀寺⑥城泉寺

(画像提供 = 人吉市教育委員会)

私はことし4月から湯前町役場に勤めています。これまで、湯前以外でも10年以上文化財に関係する仕事に携わってきました。しかし、熊本に移住してきてまだ5年目。人吉球磨で文化財関係の仕事をするのは初めてです。湯前についてはまだまだ勉強中で、知らないことがたくさんあります。「資格を持っていて、文化財の仕事をしてきたのであればいろいろ分かるのでは」と思うかもしれませんが、それは大違いです。自分の専門とも違い、地域も違うと学校の新入生のように分かりません。

私の専門を例に挙げます。考古学では土器の形などで時期を判断します。土器は所変われば顔つきがまったく違います。写真1、2はどちらも縄文時代早期(約9千年前)の土器です。1は九州南部の縄文土器。2は九州北部のもの。形だけでなく色・厚み・胎土も違います。一般の人にとって違いが分からないように、今の私にとって周りにはそんなものばかりの状態なのです。

湯前の歴史を知る「球磨絵図」

しかし広報4月号で抱負を述べたように「湯前の人より湯前に詳しい職員」になるにはそんなことも言ってもらえません。私にとって「球磨絵図」(写真3)は湯前学入門に手ごころな教科書に

町の新たな魅力を発見するために、私の強みとなるかもしれません。

地元にとつての当たり前は当たり前ではない

私が町で文化財の仕事を始めると驚いたのが「文化財管理人制度」。他の球磨郡だけでなく、私の知る限り他県にもありません。実際、昨年文化庁の紹介で他県の議員などが視察しました。文化財管理人は町が任命する文化財に対して置かれる番人のようなもので鍵の管理や清掃などを行っています。正式に町の条例に定められたものです。なぜ制度が始まったのでしょうか。



⑥の周辺を拡大したもの。「浄心寺」の文字が読み取れる

なりました。

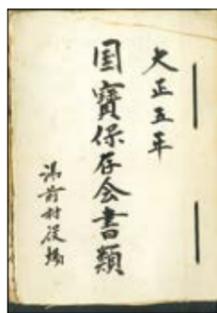
球磨絵図は江戸時代中頃の1773年に描かれたものですが、原本は不明で、これは昭和初期に書き写されたものです。相良氏の治めた球磨郡全体が描かれていて、中には現在も湯前を代表する文化財を見ることが出来ます。左から①潮神社②普門寺③御大師堂④八勝寺⑤宝陀寺⑥城泉寺。普門寺は今と違う位置に、城泉寺は「浄心寺」と書かれています。絵図が間違っているわけではなく、普門寺は移転を繰り返していること、城泉寺は浄心寺とされていたことが他の歴史資料からも分かっています。

他と比べることで明らかに

「庚申塔・庚申信仰」は管内で認定された日本遺産の構成文化財になっていることもあり、人吉球磨だけに残っていると知られる人によく出会います。しかし、実際は日本全国で一般的だった信仰で、塔や信仰が残されていることは珍しくなく、特に球磨郡に数が多いというわけでもありません。湯前特有、熊本特有と地元の人たちが思っているものが、意外とそうではないことはよくあることです。

地域ごとの違いや共通点は、他と比べて初めて明らかになります。これは最近手掛かりを得ることができました。きっかけは「浄心寺」と「城泉寺」の関係を調べているときです。資料を見ると、いかに町(当時は村)の人たちが懸命に町の文化財を守ろうとしてきたかを理解することが出来ます。時には寄付を募り、時には国宝保存会を結成し、時には他自治体の状況を調査するなど。その一環として文化財管理人制度ができ上がったようです。経緯も詳しく語りたいところですが、長くなりますので今回はここまで。

「他所を知り己所を知れば郷土史構築危うからず」



教育委員会に残されていた書類。文化財管理人制度の成り立ちを知ることができる。国宝保存会の「国宝」(国宝)は城泉寺を指す

■戸籍の窓

4月1日～30日届出分

お誕生おめでとう

満尾 優斗 将貴 (田上)
尾崎 颯真 正典 (野中田3)

ご冥福をお祈りします

平井 富男 (上村)
森 セツヨ (古城)
山下 三鈴 (中里1)
桑原 ツモ (中猪)

香典返し

栗秋 玲子 (上里3)
平井 征子 (上村)

■すくすく育てね

出生祝い金を贈呈しました



満尾 優斗ちゃん (田上)
将貴さん、桃子さん

3人兄弟です。元気に、みんなから愛される子になってほしいです。



山川 桜ちゃん (中里2)
隼人さん、のぞみさん

次女です。自由にすくすくと育ててくれることを願っています。

Health

保健師だより

おたふくかぜ

ワクチンの接種費用を一部助成します

①「ムンプスウイルス」を吸い込む②ウイルスのついた手で口や鼻を触って感染し、発熱と耳下腺の腫れが特徴です。合併症として髄膜炎、脳症、難聴、精巣・卵巣炎などを引き起こすことも。ワクチンを接種した多くの人が発症しても軽い症状で済んでいます。

■対象 接種日に町内に住所がある小学校就学前までの子

■回数 1人につき2回まで

■金額 1回につき6160円を上限に補助
(接種費が上限額を下回るときは接種費)

- 流れ
- ① 同意書の提出
 - ② ①の提出後、申請書兼請求書を受け取る
 - ③ 予防接種後、②と領収書を提出
(接種から3か月以内)
 - ④ 振込



保健師 山浦 一美

Books

読書のススメ

ぼくはイエローで
ホワイトで、
ちょっとブルー



ブレイディみかこ (著)
新潮社

優等生の「ぼく」が通う元・底辺中学は、毎日が事件の連続。世界の縮図のような日常を、思春期真っ只中の息子とパンクな母ちゃんの著者は、ともに考え悩み乗り越えていく。

続・ペコロスの母
に会いに行く



岡野雄一 (著)
西日本新聞社

「ゆういち、生きとこうで。生きとけば、どげんでんなる」。母と父の気配をすぐそこに感じながら詩情豊かに描いた、老いとぼけと家族の物語。

中央公民館図書室 ☎0966(43)2050
2週間/一人5冊まで 平日 AM8:30～
PM5:00 土日・祭 AM9:30～同

もりのなか マリー・ホール・エッツ (著)
福音館書店



森に散歩に出かけた男の子は、ライオン、ゾウ、クマ、いろいろな動物たちに出会います。かくれんぼをしますが男の子が鬼をしているうちに、動物たちは姿を消していました。

マーガレット・ワイズ・ブラウン (著)
ほるぷ出版



ぼく
にげちゃうよ

ある日、子ウサギは母さんウサギに言いました。「ぼく、逃げちゃうよ」。すると「おまえが逃げたら、母さんは追いかけてますよ」…。

Dietary habits

管理栄養士だより

初夏の旬

グリーンアスパラガス

【いかとアスパラガスのあんかけ炒め】

■作り方

- ① アスパラの硬い部分とハカマを取り除いて長さを4等分に切る
- ② ヤングコーンかパプリカは食べやすい大きさに切る
- ③ イカは一口大か輪切りに切る
- ④ フライパンを火にかけサラダ油を加え、野菜を炒める。塩こしょうを軽く振る
- ⑤ ④にイカを加えサッと炒め、水を加え、沸騰したら、薄口しょう油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥ 仕上にごま油を加える

ビタミンAやビタミンC、食物繊維などの栄養をバランス良く含むグリーンアスパラガス。アスパラギン酸と呼ばれるアミノ酸はうま味の元になり、疲労回復にも効果があります。



■材料 ※4人分

イカ・200g、グリーンアスパラ・8本、ヤングコーンかパプリカ(黄色)・50g、サラダ油・大さじ1/2、塩こしょう・少々、水・50cc、薄口しょう油・大さじ1、水溶き片栗粉・適量、ごま油・小さじ1

管理栄養士 田中 朋子

Ecolog

梅雨の生ごみ対策

室温や湿度が高く菌が繁殖する梅雨。生ごみの臭いが気になる時期です。

■対策

- 三角コーナーにクエン酸やお酢をしみ込ませたキッチンペーパーなどをかぶせる
- 重曹やアルコールスプレーを直接生ごみにかけて雑菌の繁殖を抑える
- しっかりと水気を切って新聞紙に包む
- ※事前に新聞紙で袋を作ると手間が省けます

食材の「使い切り」「食べ切り」、生ごみの「水を切り」(3切り運動)で生ごみを減らしましょう。町では生ごみ処理機購入の補助金もあります。(詳しくは5/15旬報参照)

| | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 6月の 不燃物収集 | 3日 (第1水曜) | 17日 (第3水曜) |
|--------------|--------------|---------------|

■マスクなどは口を閉じた小袋に

作業員のコロナ感染予防のため、マスクや鼻をかんだ後のティッシュは口を閉じた小袋に入れて出してください

■リサイクルステーションから

【スチール缶、アルミ缶、ペットボトル、白トレイ】→必ず洗って乾かす
【スプレー缶・カセットボンベ】→出し切って穴を空け燃えないごみへ
【全般】→リサイクルは「きれいなもの」が基本です

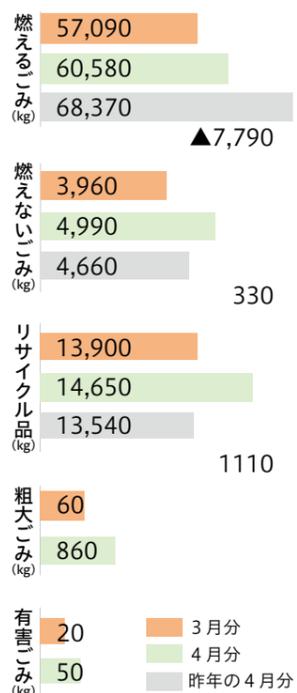
■有害ごみ置き場へ置かないで



水銀ゼロ使用の乾電池は燃えないごみ、車の部品(ヘッドライト、電球)は持ち込み禁止(産業廃棄物)です

暮らし・健幸

4月の一人当たりのごみの量
17.64kg(先月から1.38kg↑)
※リサイクル品を除く



区長・分館長紹介 新任4人、再任8人

令和2年度区長・公民分館長名簿 ※太字は新任

| 地区 | 区長 | 分館長 |
|------|--------|--------|
| 浜川 | 永瀆 洋 | 永瀆 洋 |
| 下城 | 愛瀬 昭彦 | 愛瀬 昭彦 |
| 古城 | 黒木 美吉 | 黒木 美吉 |
| 浅鹿野 | 宮崎 勇市 | 宮崎 勇市 |
| 牧良 | | 米岡 誠 |
| 上猪 | 永山 哲男 | 松山 美智男 |
| 中猪 | 桑原 猪八 | 桑原 猪八 |
| 野中田1 | 竹崎 静馬 | 竹崎 静馬 |
| 野中田2 | 亀山 哲馬 | 亀山 哲馬 |
| 野中田3 | 荒木 利八 | 荒木 利八 |
| 田上 | 落合 謙二 | 落合 謙二 |
| 上村 | 泉 健一郎 | 泉 健一郎 |
| 下村 | 山浦 義光 | 山浦 義光 |
| 馬場 | 那須 清文 | 森下 一富 |
| 山口 | | 上村 寛 |
| 瀬戸口 | 柳瀬 鐵男 | 山本 龍一 |
| 辻 | | 那須 和美 |
| 上里1 | 橋本 房人 | 橋本 房人 |
| 上里2 | 野田 英敏 | 野田 英敏 |
| 上里3 | 中武 義秋 | 中武 義秋 |
| 上染田 | 楠浦 和廣 | 楠浦 和廣 |
| 下染田 | 西 茂樹 | 西 茂樹 |
| 中里1 | 長田 堅 | 長田 堅 |
| 中里2 | 上米良 秀人 | 上米良 秀人 |
| 下里 | 間下 昌信 | 間下 昌信 |
| 植木 | 椎葉 博実 | 椎葉 博実 |

皆さんののおかげです 広報湯前が全国4位に



令和元年11月号の特集ページは町民の素敵な笑顔が満載

令和2年全国広報コンクールの審査結果が4月23日に公表され、広報湯前が広報紙・町村部で4位となる「三席入選」を果たしました。本紙は4年前の同コンクールでも2位の「一席入選」を果たして、入賞は2度目。コンクールは市町村広報紙のレベルアップを目的に昭和39年から(公社)日本広報協会が主催。広報紙、ウェブサイト、広報写真、映像、企画の5部門に464点の応募があり、うち



広報紙・町村部には各都道府県の代表25点が出品されました。本町は令和元年11月号(32頁)を出品。町民のボランティア活動をテーマに人と人とのつながりを考える特集「心の灯り」(14頁)や住民の生き生きと輝く姿を掲載しました。

編集後記

▼自粛期間中は取材も最小限に留めざるを得ませんでした。少しずつでも前に進み、皆さんに町民の笑顔と元気を届けられることを願っています。この先感染を防ぎながら日常を取り戻せるかどうかは、私たち次第。引き続き予防を続けましょう。

▼部屋に物置。片っ端から掃除。いつの間にか過ぎていたGW。合間にはコーヒープレイク。家族でまったり過ごす「おうち時間」も悪くない。大切なことを気づかせてくれた期間でもありました。(宏)

▼暑い日が続きます。夏ももう間近のようですね。夏といえば甲子園。夏の風物詩とも言える大会が、春のセンバツに続きコロナで中止。高校総体も中止になり、高校3年生の悔しさは計り知れません。一ファンである私たち「見る側」としても、とても残念です。代わりとなる大会が開催されるのであれば少しは救われますが…。(生)

Community 婦人会だより



地域婦人会長
橋田 實子

新年度が始まりましたが、新型コロナウイルスの影響で行事の自粛が続きました。今回は婦人会のことを皆さんにご紹介します。

■地域婦人会とは

県内に住んでいる女性ならだれでも参加でき、各市町村の地域や校区を単位としてつくられる女性の団体です。各地域の婦人会は熊本県地域婦人会連絡協議会と全国地域婦人団体連絡協議会に所属しています。全国規模で国際的な活動を展開している地域を基盤とした最大の女性団体です。

■身近な課題を解決

婦人会は社会教育法で「社会教育関係団体」と定められ、会員の総意で身近な課題や地域課題を解決する自主的・民主的な団体でもあります。

■目的

【教養】 会員同士の教養を高めて自己研さんに努める生涯学習の場です。

【奉仕】 地域の課題や生活課題を解決して、心豊かな住みよいまちづくりを目指した活動に取り組みます(ボランティア活動)。

【親睦】 会員同士のコミュニケーションを図り豊かな人生のため、元気で明るく親睦を深めます。

地域婦人会の会員は
「熊本県交通安全母の会」
「日本赤十字社県支部地域奉仕団」
「熊本県健康を守る婦人の会」
の会員も兼務しています。

まんが美術館

クスツと笑える作品求む

那須良輔風刺漫画大賞作品を募集



■募集期間

9月15日(火)まで ※当日消印有効

■部 門

○一般部門(高校生以上)

○ジュニア部門(中学生以下)※

※「幼児・小学生」「中学生」の2クラスで選考

■賞

【一般】

那須良輔大賞 1点 50万円

審査員特別賞 1点 10万円 ほか

【ジュニア】

那須良輔大賞(中学生) 1点 図書カード3万円

湯前町長賞(小学生) 1点 // 2万円 ほか

■結果発表

10月中旬予定

■応募・問合せ先

〒868-0621 湯前町1834-1

湯前町中央公民館(湯前まんが美術館)

☎0966(43)2050

マスク二千枚が本町へ

温かな心、届く



心温まる支援。町に届いた二千枚のマスク

5月12日、湯前町役場に二千枚のマスクが届いた。送り主は福岡県博多区にある株式会社アスクを経営する酒井文昭さん(51歳、植木出身)。今回、全国民に支給される特別定額給付金を利用して地元に貢献した。

酒井さんは「新型コロナウイルスの影響で全国的にマスクの供給が足りていない状況は都市部も地方も変わりないと思います。少しでも町民の皆さんのお役にたてていただければ幸いです。一日でも早く元の生活に戻り、町民の皆さんが健康で豊かな生活が送れることを心から願っています」とコメント。マスクは今後、町内の福祉・医療、教育施設などに配布する予定だ。長谷和人町長は「寄贈は大変ありがたいが、地元へ貢献しようという気持ちは本当にうれしいこと。小中学校や福祉施設などへ報告しながら配布させていただきたい」と温かな支援に感謝した。

スマートフォンなら「マチイロ」

アプリ「マチイロ」を使うとスマートフォンで紙面が読みやすくなります。QRコードを読み取り簡単な登録を済ませてください。



※アプリのダウンロードや登録は無料、通信料は利用者負担
※閲覧中に広告が表示されますがその内容に本町は一切責任を負いません