

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/>

7

The Monthly
Jul_2020
Vol.469

ぼく、カエルになれてる？

特集

ゆのまえの 味を楽しもう

CONTENTS

注目のわだい

特集

04 ゆのまえの 味を楽しもう

コロナと向き合う2

フォーカス

12 自他共栄賞

平川陽さん

今月の記事

02 コロナと向き合う1
新しい生活様式

14 MonthlyTopics
B&G海洋クラブ開講 / 上村毘沙門会寄付 / 事業者向け
支援制度説明会 / 防災会議 / オンライン食育講座 /
小学校交通安全教室 / 振興計画策定審議会

16 暮らし・健幸
夏の体調を支えるトマト / 熱中症予防 /
ごみ情報 / 戸籍の窓 / 本の紹介

18 Community
青年団だより / アクアシェイプアップ教室
/ 協力隊ジャーナル / すくすく / 編集後記

20 高濃度アルコール寄贈
豊永酒造



7月の表紙

梅雨に負けず体を動かす

湯前保育園が取り組んでいる「運動遊び」。3歳～年長児までの園児が遊び感覚で体作りをしています。カエルやクマ、オットセイなど動物の動きを真似したり、ボールを遠くに投げたり。梅雨のじめじめを吹き飛ばすような笑顔があふれました。

■撮影日時 6月18日 ■撮影場所 湯前保育園



町の鳥「メジロ」



町の花「ツツジ」



町の木「ヒノキ」



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。

コロナと向き合う1

新しい 生活様式

5月25日で全国の「緊急事態宣言」が解除されました。私たちの地域で感染拡大を防ぐことができたのは大勢の人が取り組みを徹底したおかげです。

しかし再び感染が広がる可能性は拭えないため、国の専門家委員会は長丁場に備えて「新しい生活様式」に移行すべきだと指摘しています。私たちがルールを守って暮らすことが日常を取り戻していくカギとなります。

人と人との距離をとって接触を減らし、外出時にはマスクを着ける、定期的な消毒、手洗いなど。感染のリスクを減らし、周りの人を感染させないようにする心づかい。大切な人を、私たちのまちを守るために、もう一度自分の生活を見つめ直してみませんか？



【一人一人ができること】※抜粋

- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。
- 屋内や会話をするときは症状がなくてもマスクを着ける。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐ替えて、シャワーを浴びる。手洗いは30秒程度かけていねいに。
- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- こまめに換気。□「3密」の回避(密集、密接、密閉)。
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱、風邪の症状があるときは無理せず自宅で休む。

◎買い物

- 1人または少人数ですいた時間に。□電子決済を利用する。
- サンプルなど展示品への接触は控えめに。
- レジに並ぶときは前後にスペース。

◎食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも。□大皿を避け料理は個々に。
- 対面ではなく横並び。□大人数での食事はなるべく控える。
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに。
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは控える。

参考：厚生労働省HPより (<https://www.mhlw.go.jp/>)

緊急事態宣言中、みんなの安全を考えて町内の飲食業も休業したり時間を短縮したりして営業しました。地元で過ごすことが多くなったこの機会。ゆのまえの「味」を楽しむチャンスにしてみませんか。みんなで町のお店を応援しましょう——

特集 コロナと向き合う②

ゆのまえの味を楽しもう

「再開してくれてありがとう」

管内の同業種と同じように、ゆのまえ温泉「湯楽里」も役員会で4月16日から5月11日までの休館が決定。4月は宿泊とレストランの利用が99%減、同設する温泉やキャンプ場なども大きな打撃を受けました。施設は3月14日に大規模な改修を終えたばかり。心待ちにしていた営業再開。その矢先の出来事でした。「ワクチンや特効薬がない状況。ゴールデンウィークは年間でも一番利用が多いが、お客様、従業員の命を守る事が何よりも大事な使命。納得せざるを得なかった」と渋谷紀之支配人は取材に対して口を開きます。

フロントには対面防止板を設置。施設内は定期的に換気や消毒して、3密を避けるなど新しい生活様式を実践し、安心して利用できる環境を整えています。8月以降の利用の問い合わせが徐々に入るようになってきたものの、6月の利用状況も元通りとはいきません。営業の再開を尋ねる電話もかかってくるようになりましたが、中には「まだ怖くて利用できない」という声も届いています。

「より多くのお客様に利用してもらえるように魅力あるプランを随時企

「客」を思う気持ち、「店」を思う気持ち=支え合い



ゆのまえ温泉 湯楽里
渋谷 紀之 支配人
(49=田上)

画、販売したい。例えば、6月は生ビール1杯がついてくる『さなほりプラン』、7月は温泉の定期券購入者を対象にした割引プランなど。毎月お客様に喜んでいただきたい」と工夫を凝らして営業しています。

湯前の良さを皆さんと一緒に

厳しい状況の中、利用者から温かい気持ちが届くことも。「お客様からは『営業を再開してくれてありがとう』『湯楽里があるから毎日が楽しい』と直接声をかけていただいた。皆さんの生活の一部、コミュニティの場所として親しまれていることがうれしい。湯楽里の施設は大変すばらしく、町の重要な観光資源。県をまたいだ移動自粛の解除後は、ぜひ県内外から多くのお客様にご利用いただき、湯前の良さを皆さんと一緒にアピールしたい」と渋谷支配人は前を向きます。

Takeout 宴会

食卓を彩る一品に



仕出しのと～る
☎0966(43)3266

名物豚足から揚げはオリジナルスパイスと柚子胡椒味の2種類。うまみが凝縮したしめさばも大好評。だし巻き卵は明太味も。から揚げも2種類から選べます。家庭で一品足して食卓を豊かに。営業時間やテイクアウトは電話で確認すると〇。

- 〒 下里998-2
- ☎ 予約状況による ☎ 不定休
- 📦 店頭販売・受取 (テイクアウトメニュー)
- 豚足 250円、しめさば 300円、だし巻き 250円(明太+50円)、から揚げ 300円

店舗情報アイコンの見方(5～9㊦)

- 📍 住所
- 🕒 営業時間
- 📅 休業日
- 📦 テイクアウト・出前の予約、受取
- 👤 その他

※コロナの状況で情報が変わる可能性があります。あらかじめご了承ください。最新の情報は各店にお問い合わせください。



「喜んでらっしゃる」の一言

予約制で宴会などを承り、こととして30周年を迎える「仕出しのと～る」。冠婚葬祭の集まりや夜の宴会などが自粛の対象となり予約のキャンセルが相次ぎました。「何とかしないとイケない」との思いで店主の小川透さん(58)田上は4月29日からテイクアウトを開始。「学校が休みの期間、食卓のおかずとして一品足せるように、他所にはないものを提供したい」と名物の豚足から揚げや人気のしめさばをはじめ、から揚げ、だし巻き卵なども2種類ずつ用意。お客さんに喜んでもらいたい一心で日ごろから価格も抑えています。

「テイクアウトを始めたころはどの程度の利用があるか分からなかった」。不安もあったといいます。お店には定期的にお客さんがやってきます。「常連さんから『やおいかね(大変だね)、頑張れよ』という励ましの声をもらって、とてもありがたい。今は少しずつ法事などでの利用が戻ってきているが、まだまだ先が見えず、早く元通りになってほしい」と率直な気持ちを語りました。お店の予約状況が元通りになるまでは、自分テイクアウトを続ける予定だといいます。

真心こめて作ります



Takeout lunch&Dinner 宴会

「できたて」をお届け、メニューも満載

レストラン徳丸
☎0966(43)4000



からあげ弁当 540円～、カツ丼 750円、揚げたてカレーパン 300円

カレー、どんぶり、名物のチャンポンなど、店内メニューの約9割が出前可能。注文後すぐに配達できるお弁当も6種類と豊富。町内、水上、多良木まで、1個から注文でき、一人暮らしの人でも気軽に「できたて」を味わうことができます。

- 〒 中里1792-7
- 🕒 10:00～21:00
- 📅 年中無休(元旦のみ休業)
- ☎ 電話予約・出前可
- 🍽 祝いごと、法事、集会などでのお料理も承っています。

Takeout lunch&Sweets

子どもも喜ぶ「パーティープレート」

ユノカフェ
☎0966(43)4888



パーティープレート大 4000円 小 2000円

子ども会や誕生日会で人気のプレート。手作りピザは子どもも大人も大喜び。かわいく飾り付け、彩りも豊か。3日前までに予約をすれば名物ユノバーガーの半分のサイズの「キッズバーガー」も入れることができます。内容は要望に応じます。

- 〒 湯前駅横 レールウイング内
- 🕒 10:00～16:00
- 📅 火曜日、木曜日
- 📞 パーティープレートは前日まで予約
- 🍽 黒ゴマラテアイス(450円)はリピーター続出。月替わりランチ 800円～



わくわく テイクアウト

出前やテイクアウトできるメニューが町の中にたくさんあることを知っていますか？ 職場や家庭でもおいしく食べて一息つきましょ。

Takeout lunch 宴会

毎回楽しみ「週替わり弁当」、惣菜も人気

尾方商店
☎0966(43)3688



週替わり弁当 450円～ サンドイッチ・おにぎり弁当 350円

コメリ湯前店横の元ランドリーハウス敷地内で週2回、弁当や惣菜を販売。週替わり弁当はドライカレー、ハンバーグ、ロコモコ、鳥そぼろ、チキン南蛮などから2種類ずつ。から揚げはふっくらジューシーで大満足の量。お店でのランチも提供。

- 〒 下里870-4
- 🕒 (ランチ)11:00～15:00
※ランチは2～3日前に予約
- 📅 月曜日
- 📞 (テイクアウト)水・土曜日か、木・日曜日 11:00～14:00

Takeout

ふるさと香る「かあちゃんのお味」

下村婦人会
☎0966(43)3827



弁当(数量限定) 450円

数量限定。程よく味が染み込んだ煮しめやピリッとした辛さの竹の子のきんぴらはやみつきになるうまさ。ゼリーは柚子の酸味とほのかな甘みのバランスが良く最後の一口にぴったり。中身は毎回変わります。ふるさとが詰まったお弁当です。

- 〒 下村3116-3
- 🕒 8:30～17:00
- 📅 日曜日
- 📞 2日前までに電話予約・店頭受取
- 🍽 事業所や近隣地区であれば配達することができます。

その他営業情報

和風スナック アン ☎0966(43)4060
 〒 中里1853-3 ☎ 19:00 ~ 23:00
 休 月曜日 飲み放題 2000円
 すなっく終着駅 ☎090(3017)7641
 〒 中里2647-1 ☎ 20:00 ~ 23:00
 休 月曜日 ※お盆までは金・土のみの営業を予定
 飲み放題 2500円(2時間) ※生ビール1杯無料



lunch&Dinner 宴会

ジューシー&さっぱり「レモンステーキ」

味工房さから ☎0966(43)4019



レモンステーキ定食 1200円

ボリューム満点のステーキに自家製和風ステーキソースを絡めて、レモンをプラス。肉のうまみとさわやかな果汁が絶妙。ジューシーなのにさっぱりと食べられます。名物のチキン南蛮に追いつく勢いで人気急上昇中の一押しメニューです。

- 〒 下里956-2
- ☎ 11:00 ~ 14:00, 17:00 ~ 22:00
- 休 火曜日
- 他 チーズハンバーグ定食 1000円
油淋鶏定食 900円
ベイクドカレー 800円

Takeout lunch&Dinner 宴会

外かりっと中ジューシー「から揚げ」

湯楽里 ☎0966(43)4126



から揚げ定食 1000円

大きめの鶏肉をサクッと揚げた食べ応えのある一品。ニンニク、生姜、醤油、シンプルな味付けでご飯との相性は抜群。飽きのこないおいしさ。店内で召し上がってもよし、テイクアウトで楽しむもよし。湯楽里おすすめの味をご賞味ください。

- 〒 野中田1588-7
- ☎ 11:00 ~ 21:00
- 休 第2、第4月曜日
- ☎ 店頭受取
- 他 旬の食材を使った懐石料理も自慢です。ご予約をお待ちしています。



ぜひお店にも来てください!

ご賞味あれ 自慢の味

名物料理に新メニュー。町の料理人たちが腕によりをかけた自慢の料理がずらり。今おすすめしたい一品をそれぞれのお店に聞きました。

Takeout lunch&Dinner 宴会

ボリューム満点「あら煮定食」

魚八 ☎0966(43)3017



あら煮定食 1700円

熊本、福岡、鹿児島から直送される自慢の鮮魚を使用。おすすめはボリューム満点の「あら煮定食」。魚のうまみが引き出されたあら煮と新鮮な刺身はご飯のおかずにも酒の肴にも〇。毎週火・水曜日は生ビールが2杯目まで半額になります。

- 〒 中里1862-6
- ☎ 11:00 ~ 21:00
- 休 不定休
- ☎ 電話予約・出前可
- 他 レギュラーメニューは出前、持ち帰り可。法事・懐石パックも承ります。

Takeout Dinner 宴会

やみつき「焼き鳥」「ベイクドカレー」

東陣 ☎0966(43)4585



焼き鳥1本140円〜、ベイクドカレー800円(カツ+100円)

人気の豚バラ、つくね、砂ずり、鳥皮をはじめ、16種類の焼き鳥がずらり。チーズをのせてオーブンで焼き上げるベイクドカレーは常連にもおなじみ。とんかつプラスでさらに美味。一度食べるとやみつきに。テイクアウトもおすすめです。

- 〒 中里1782
- ☎ 16:30 ~ 23:00
- 休 火曜日
- ☎ 電話予約・店頭受取
- 他 串盛り合わせ、からあげ、おつまみセット、ピザ、カレーなど持ち帰り可。



湯前町商工会
伊藤 昌一 会長
(58 = 中里2)

地域に根付いて

これまでたくさんの人が町のお店を愛し利用してきました。再びお客さんとお店をつなぐための取り組みも始まっています。今回は商工会の伊藤昌一会長に話を聞きました。

「お得」に地元を応援して

県商工会連合会の調べによると県内すべての宿泊業と85軒ほどの飲食店は前年同月と比べて売り上げが半分以上も落ち込みました。まわりまわってすべての業種で影響が出ています。「このまま元に戻らないのではないか」という経営者の心理的ダメージも大きく、休業、廃業に追い込まれる店舗も全国で見受けられます。商工会ではコロナ

の影響を受ける商工会員を支援するために、通常よりプレミアムを付けた商品券を例年の5倍発行するなどしています。湯前は近隣の町村と比べても昼、夜いずれも気軽に入れるようなお店が多いことが特徴です。この機会に地元で「お得」に食事やお買い物を楽しんでいただき、町の魅力を再確認することで、地元の商工業を応援してください。

時代に合わせたお店の変化

今回、3密を避けることを前提にした生活様式が示されました。私のお店でもアルコール消毒液を入口以外にも十分に設置していますが徹底していると喜ばれます。お客様に安心してもらうための環境づくりは必須です。しかし、どのお店でも多くの人に利用してもらうことを前提に経営していますので、人気店であるほど当然3

密に近づき、新しい生活様式は売り上げに大きく影響します。今後の予期せぬ事態に対応するため、テイクアウト、出前、インターネットを活用した販促などを売り上げの一部としていくことや、人口減少分の消費がなくなっていることなどを踏まえ、お店も時代に合わせて変わっていく必要があります。

地域にしかない魅力を磨く

大手チェーン店が仮に湯前にあつたとすれば、町を訪れる人も増えるでしょうが、それでは都市部に行くのと何も変わりません。私たちのまちのお店にしかない魅力を磨くことで、町を訪れる人が増え、全体のにぎわいにつながるはずですが、数年ではなく、長い目で見るような取り組みになります。商工会としても地道に地域に根付いた支援を続けていきたいです。

幸せな出会いを見つけてみませんか――

行ったことのあるお店であっても食べたことのなかったものや、知らなかったメニューがあります。町内のお店で新しい発見をしてみませんか。きっとあなたを幸せにする出会いが待っているはずです。そしてそれを広めてみませんか。あなたが笑顔になること、

それをだれかと共有することが町のお店を支える。何よりの力になるはずです。

特集 ゆのまえの味を楽しもう(完)――



次はどっに行こうか?

おいしかったね!

プレミアム率30% 商品券でお店を「お得に」応援しよう

① 1セット1500円お得 (7/1～14 町民優先) 「ゆのまえ得々商品券」

■金額 5000円(500円×13枚=6500円分)

※1世帯当たり6セット(3万円まで)

■販売 (町民のみ) 7月1日(水)～14日(火)
(一般販売) 7月15日(水)～31日(金)

※7月31日以降で余りがあれば再購入可能

■使用期限 12月31日(木)

② 自宅で保管している「ふるさと商品券」をプレミアム付きの商品券と交換します

■プレミア率 1枚(1000円)につき300円

■交換(有効)期間

第1回 6月15日(月)～8月31日(金)

第2回 翌年1月4日(月)～2月26日(金)

(共通) 町内商工会員121店すべてで使えます。

販売場所、申し込みは湯前町商工会 ☎0966(43)3333

PROFILE : ひらかわ あきら
湯前中～人吉高～鹿児島大。湯前少年柔道クラブで小学2年生から柔道を始める。大学3年生で韓国の釜山大学に1年間留学し、選手の育成に携わった。昨年の全国国立大学柔道優勝大会で団体ベスト8、優秀選手賞受賞。



柔道が好き。「思いの強さでナンバーワン」の

「自他共栄賞」大学生・個人の部
平川陽さん
鹿児島大4年上村出身

日ごろの柔道への取り組みを評価する「自他共栄賞」。大学生・個人の部で選出されるのは全国でたった一人。その栄誉に輝いたのは鹿児島大学法文学部4年生の平川陽さん(22上村)だ。

自他共栄とは柔道の父、嘉納治五郎が掲げた言葉で「互いに信頼し、助け合うことができれば、自分も世の中の人も共に栄えることができる」という意味。表彰はその精神に見合う選手をたえるものだ。

大学生・個人の部では各大学から一人ずつが推薦され、兵庫県学生柔道連盟会が審査する。ときには受賞者ゼロの年もあるほど厳格だ。平川さんは3月7日にグリーンアリーナ神戸で開かれた授賞式に参加し、講道館の上村春樹館長から賞状と盾を受け取った。

国際的な貢献

平川さんは湯前少年柔道クラブで小学2年生から柔道を始め、湯前中学校(人吉高校)を卒業。大学で韓国語に興味を持ち、3年生のときに韓国の釜山大学へ1年間留学した。

釜山大学の柔道部は発足1年目で初心者で50人以上いたため、平川さんは選手の育成に携わった。その成果もあり、釜山地区内の秋の大会では団体3位入賞を果たすことができた。帰国後は鹿児島大学と釜山大学で合同練習会を企画。夏と冬に交流を深めるなど両校の架け橋となった。

留学中は釜山の市民大会と学生大会で個人81級優勝。昨年の全国国立大学柔道優勝大会では団体ベスト8と

なり優秀選手賞を受賞。選手としても活躍した。今回招待されていた第16回KOBEBE自他共栄CUPをはじめ、他の大会も新型コロナウイルスで中止となり事実上引退。ここ数年で一番充実したメンバーだと周りから期待されていただけに心残りの部分もある。

大切な宝物

「選手として強いわけではなかったが、好きという一心で続けてきた。『思い』でやってきたこれまでのことが評価されたことはうれしい。今後の明確な考えはまだないけれど、選手としてはなくとも、何かしらの形で柔道に関わっていったら」と平川さん。たくさんの人と出会い、多くのことを学んだ。これまでの柔道人生は大切な宝物だ。



1 / 表彰状を受け取った講道館の上村館長と
2 / 授賞式で喜びを語る平川さん

Topic 07 町の計画に意見を反映
湯前町振興計画策定審議会



↑今後の会議内容や日程を確認する委員ら

町の施策にかかわる重要な計画について審議・調査する「湯前町振興計画策定審議会」(柳瀬鐵男会長)は第1回の会議を6月8日に保健センターで開き、委員10人を含む出席者21人が今後の会議の内容や日程を確認しました。

審議会は本年度策定を予定している本町の総合計画と過疎自立計画について町が有識者や他の機関に意見を求めるためのもので、農業、商工業、地域団体、学識経験者らでつくられています。委員の任期は2年で、本年度は11回の会議を予定。今まで総合計画は前期5年、後期5年の10年間構想でしたが、第6次総合計画(令和3～9年度)からは町長の任期を踏まえて前期4年、後期4年の8年構想で策定します。※

※第6期は町長の任期が1年過ぎているため前期3年、後期4年

■委員名

団体	名前	所属
農業	瀧本 明吉※副会長	JAくま理事
	永井 賢吾	上球磨森林組合事業部長
商工業	栗原 礼	湯前町商工会理事
	吉村 光	老人クラブ連合会長
地域	荒木 玲	地域婦人会副会長
	橋本 康平	青年団長
	養田 和文	肥後銀行湯前支店長
学識経験者	柳瀬 鐵男※会長	区長会長
	伊東 龍一	熊本大学教授
	桂 英昭	前熊本大学准教授

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 05 体作りに必要な「栄養」
湯前中オンライン食育講座



↑画面越しに栄養バランスや体への効果を指導

湯前中学校の生徒84人は6月15日に栄養教諭から「スポーツと食」についてオンラインで学びました。



Topic 06 左右の確認しっかりと
湯前小で交通安全教室



↑「右見て左見て右見て渡れ」を合図に歩道を渡る児童

安全に登下校するための交通安全教室が6月4日に湯前小学校で開かれました。全校児童182人は交通安全母の会4人から指導を受けて歩道を渡るなどして自分の命を守るためのルールを学びました。

Monthly Topics

1カ月のできごとをお知らせします

Topic 03 条件や申請方法を説明
商工業・農林業者支援制度説明会



↑町職員の説明に耳を傾ける参加者

コロナの影響を受ける商工業、農林業者への支援制度の説明会を6月10日に農村環境改善センターで開き、23人が国、県、町の支援制度の対象条件や申請方法などについての説明を町職員から受けました。

Topic 04 梅雨を警戒
防災会議



↑情報を交換し連携を強化する関係者

6月2日、本町は梅雨入りを前に防災会議を農村環境改善センターで開き、地域団体や熊本地方気象台、自衛隊など27団体37人が出席。「町防災計画」の追加・修正を説明し、各団体が意見を交わしました。

Topic 01 遠くまです～いす～い
B&G海洋クラブが開講



↑パドルを器用に動かしてすいすい進む児童

B&G湯前海洋クラブが6月6日に開校。児童と指導者ら7人が養谷ため池で水辺の安全を学び、カヌーを体験しました。全員が次第にコツをつかみ、すいすいと遠くまで移動できるようになりました。

Topic 02 コロナ対策に役立てて
上村毘沙門会が寄付



↑(左から)泉健一郎さん、福田秀信さん、多良木秀幸さん

ゴルフで親睦を深めてきた上村毘沙門会(25人)が解散し、会費の残額約3万円を町に寄付しました。6月3日に3人が町役場を訪れ「コロナ対策に役立ててほしい」と長谷和人町長へ寄付金を手渡しました。

Health
保健師だより

いつも以上に気をつけよう「熱中症予防」

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が国から示されました。

■新しい生活様式

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける



マスク×高温多湿 →→→ 熱中症の危険が高まります

- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が保てる時はマスクを外す。
- マスクを着けているときは激しい運動や作業は避ける。
- のどが渇く前にこまめに水分補給をする。
- マスクを外し休憩をとる。

エアコン×換気 →→→ 室内温度が上がります

- 感染予防のために、冷房時でも定期的な換気をする。
 - 室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
 - 換気は30分に1回以上、数分間程度、2方向の窓を同時に開ける。
 - 高齢者、子ども、障害者など、熱中症になりやすい人は十分に注意する。
- ※詳しくは全戸配布の「令和2年度の熱中症予防行動」をご覧ください。

保健師 東和美

Dietary habits
管理栄養士だより

夏の体調を整える「トマト」

本格的な夏に入り、体調も崩れやすくなります。
今回は食欲がないときにさっぱり食べられる旬の「トマト」を紹介します。

西洋では「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養価の高い野菜です。

【トマトの栄養】

- リコピン**:加熱してビタミンEや油脂と一緒に取ると体内での吸収が高まります。
- 食物繊維**:便秘解消やコレステロールの低下などの働きがあります。
- カリウム**:むくみの改善や高血圧の予防に効果があります。
- ビタミンC**:免疫力を高める効果があるとされています。

Let's Cooking

【トマトとレタスの卵とじ】

■作り方

- ①レタス、トマトは一口大に切る。
- ②卵を割り、よく溶きほぐす。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で加熱する。
- ④中火にし、卵を入れて大きくかき混ぜる。
- ⑤レタスとトマトを入れてさっと炒め合わせ薄口しょう油を加える。
- ⑥塩、コショウで味を整え、全体が馴染んでしんなりしたら完成。



■材料(2人分)

トマト・・・1個 卵・・・2個 レタス・・・1/4玉 にんにく・・・1/2片
オリーブオイル・・・大さじ1 薄口しょう油・・・小さじ2 塩、コショウ・・・少々

管理栄養士 田中 朋子

Register
戸籍の窓 5月1日～31日

結婚おめでとう

- 野添 泰平（馬場）
- 宇田 愛（鹿児島県）
- 松田 淳平（宮崎県）
- 柴田 千恵子（上里1）
- 橋本 康平（野中田3）
- 右田 千晴（下村）
- 湯前 和康（古城）
- 浦山 結衣（山口県）

お誕生おめでとう

- 河本 あかり 浩孝（中猪）
- 森田 恭帆 明大（中里2）
- 澤田 絃香 明日香（浅鹿野）

ご冥福をお祈りします

- 田山 ミエ子（下城）
- 的場 イマ（浅鹿野）
- 岩本 信一郎（古城）
- 大平 圭司（下染田）

香典返し

- 的場 明徳（浅鹿野）
- 桑原 和紀（中猪）
- 岩本 美佐子（古城）
- 大平 ケイ子（下染田）

Books
読書のススメ

ライオンのおやつ



小川糸（著）
ポプラ社

人生の最後に食べたいおやつは何ですか。若くして余命を告げられた主人公の雫は、瀬戸内の島のホスピスで残りの日々を過ごすことを決める。そして本当にしたかったことを考える。

ムゲンのi (上、下)



知念実希人（著）
双葉社

若き女医は不思議な出会いから、人智を超える奇病と事件に挑む。眠りからさめない患者、少年Xの正体。すべてつながり、世界は一変する。

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

こども六法



山崎聡一郎（著）
弘文堂

いじめ、虐待に悩んでいる君へ。法律はみんなを守るためにある。知っていれば大人に悩みを伝えて解決してもらおうのに役立つよ！君を強くする法律の本。

えらぶえほん



ニック・シャラット（著）
講談社

君が行ってみたいのはどこ？だれと友達になりたい？ ページをめくると、子どもが自然と好きなものを指差す、魔法の絵本。

Ecolog

ルール本やアプリで
ごみの出し方を確認

「湯前町ごみ出しルールブック」を6月15日の旬報と同時に各世帯へ配布しています。ごみの出し方についても一度確認しましょう。

『人吉球磨ごみ分別アプリ』も稼働中

ごみの出し方や収集日などが確認できるアプリが無料配信されています。いつでも、どこでも検索することができるので使ってみてください(右のQRから)。

【機能】

- ごみの収集予定が確認できる「ごみ収集カレンダー機能」
- 約2000品目のごみの出し方が検索、確認できる「ごみ分別辞典」など

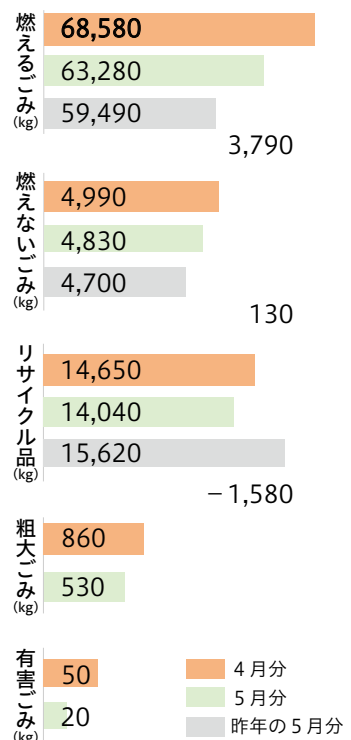
【ごみ出しのお願い】

- 指定ごみ袋を使ってください。
- ごみ袋には大きく名前を書きましょう(字が小さかったり見えにくいと収集されないことがあります)。
- 指定の日、指定の場所に出しましょう。



5月の一人当たりの
ごみの量は・・・
21.97kg
(先月から4.33kg↑)

※リサイクル品を除く



■すくすく
出生祝い金を贈呈しました



ゆきほ
森田 恭帆ちゃん 真音香さん(中里2)

(ひとこと) 待望の女の子が生まれ、家族みんなでかわいがっています。いろんな人から愛され、思いやりのある子になってほしいです。



そうま
尾崎 颯真ちゃん 智佳代さん、正典さん(野中田3)

(ひとこと) すくすくと元気に大きく育ってほしいです。



河本 あかりちゃん ゆかりさん(中猪)

(ひとこと) お兄ちゃんお姉ちゃんにかわいがってもらっています。元気にすくすくと育ってほしいです。

Journal

協力隊員目線でレポート



地域おこし協力隊
椎葉 賢也



湯〜とぴあには夏の代名詞トウモロコシの姿も

夏がやってきました
普段、湯前駅横の「湯〜とぴあ」にいます。生産者が持ってきた野菜を見ていると、だんだん夏らしい商品が多くなってきましたと感じています。最近までまだまだ寒いと思っていたのにあつという間に7月。ことしは時間が過ぎるのがとても早い気がします。これからまたあつという間に除夜の鐘の音が聞こえてきそうなので時間を大事に過ごしていきたいと思えました。

ゆるっと近況報告

早三年
湯前に帰ってきて、8月で3年になります。地域おこし協力隊の任期も終了しますので、9月からは湯前に残っているいろと頑張ろうと思っております。近い将来、農業を始めたいという思いがあり、長年雑草が生い茂っていた実家の田んぼを使って今のうちから作物の成長実験をやろうと思っています。なかなか難しい道のりかもしれませんが、前向きに頑張っていきます！

編集後記

▼取材ではなく、1児のパパとして育児講座に参加。褒めることの大切さを学びました。自分の考え以外にも、視点を養えるとたくさん褒めるポイントがありました。大人同士の接し方としても大事なことはないのでしようか。もうすぐ1歳になる息子は少しずつできることが増えてきました。長所を見つけてたくさん褒めてあげたいです。(宏)
▼撮影で(宏)と一緒に保育園へ。カメラに興味津々で知らないおじさんに近づいてくる元気がいっぱいな子どもたち。私にもあんなかわいい頃があったのに。気づけばこんなに大きくなりました。
▼友人との飲み会が増えました。飲み会が増えたら飲めなかつたこの数カ月間。コロナ自粛のストレスやその他もろもろの発散を兼ねて経済の回復に少しでもつながるように「下戸」である私も頑張ってくださいと思います。(宏)

Community

青年団だより



広報部長
山崎 莉奈

梅雨に入り毎日じめじめした暑さがつづきます。コロナウイルスの影響を受け、なかなか思うように活動できていませんが、早く町民の皆さんと交流できる日々が戻ることを願っています。

【団長挨拶】



団長
橋本 康平

昨年から引き続き、ことしも団長を務めます。ことしはコロナウイルスの影響で、できる活動も限られています。こんな時ですが、少しでも地域を盛り上げ、団員自らも楽しめるような活動をしていきたいです。1年間どうぞよろしくお願いします。

Sport

アクアシェイプアップ教室開催

湯前さわやかクラブ「だんだん」

毎日健康でいるために欠かせない運動。水中での運動教室に参加して暑い夏を乗り切りませんか？



【新入団員紹介】

新しく3人が入団しましたので紹介します。



れん
松岡 蓮 (18) ※左

(ひとこと) ガンダムと読書が大好きです。人吉出身なので早く湯前町の事を覚えたいです。

こうき
山下 晃希 (19) ※中央

(ひとこと) 最近フットサルにハマっています。役場の窓口にいるので、見かけたら声をかけてください。

こうた
尾方 皇太 (18) ※右

(ひとこと) 趣味・特技はダンスです！文化祭などで皆さんに披露できる日を楽しみにしています。

【アクアシェイプアップ教室】

水中での有酸素運動や筋力トレーニングを中心に自分のペースで運動することができます。

開催日 7月6日～8月31日までの毎週月曜日
時間 午後7時30分～午後8時30分
持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、着替え
対象者 高校生以上
内容 水中ウォーキング15分、エクササイズスイム15分、アクアピクス30分
※スイムが苦手な人はウォーキング30分
参加費 だんだん会員無料、その他は500円/回
指導員 公立多良木病院 総合健診センター「コスモ」 平井 景子さん

(MIZUNO アクア認定インストラクター・日本体育協会公認水泳指導員)

申し込みはB&G海洋センターまで ☎0966(43)4555
自宅検温し、水着を着用のうえお越しください。

豊永酒造が高濃度アルコールを寄贈

球磨の風土を 詰め込んで。



飲んでも楽しめ、消毒用としても体に優しい1本



商品を寄贈する豊永社長(右)

新型コロナウイルスの影響で消毒用アルコールが不足する中、豊永酒造(豊永史郎社長)は5月から球磨産の有機オーガニック米を100%を使用したスピリッツ「有機米 オーガニックアルコール70」を販売。6月22日に豊永社長が町役場を訪れ、36本を寄贈した。

豊永酒造は有機栽培で育てられた球磨の米と水を使った焼酎造りを実践する蔵元。全国酒類コンクールで最高成績を収めるなど内外からその味が認められている。商品の度数は70度。代表銘柄「豊永蔵」の原酒を再蒸留し、欧米でインフルエンザの特効薬として知られるハーブの一種「エルダーフラワー」を抽出。内容量は500mlで1本2420円。携帯するときは水で薄めて(商品3対水1)使用、飲用はカクテルベースで楽しむのがおすすめ(商品1対トニックウォーター4対炭酸4)。

豊永社長は「地元で根差した焼酎造りにこだわっている。消毒用として安心して使っていたが、飲んでもおいしいものを提供したかった。球磨の風土、文化を理解してもらええる商品であれば、長谷和人町長は「有機米を使ったもので健康に気を配るべき子どもたちなどの消毒用としても使わせていただきたい」とお礼を伝えた。



iPhone



android

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