

# Yunomae

Since 1962. 広報湯前

たすきを繋ぐ情報誌

2

The Monthly  
Public Relations  
Feb 2022  
Vol.488

みんなの思いと襷たすきを肩に

## 二十歳の誓い

第72回湯前町成人式



広報湯前  
index

- 2 Pickup  
球磨一周駅伝大会
- 4 二十歳の誓い  
湯前町成人式
- 6 放水競技で各部が技術を披露  
湯前町消防団出初式
- 暮らし・健幸
- 8 保健師だより/管理栄養士だより/  
環境情報/図書だより
- 10 Community  
婦人会だより/B&G 活動/編集後記
- 11 Monthly Topics/人のうごき  
教育委員会委員辞令交付/若者会議
- RENAISSANCE delivers to
- 12 YUNOMAE  
あなたもこれで「美腹筋」に



町章



町の鳥「メジロ」



町の花「ツツジ」



町の木「ヒノキ」



町ホームページ



町公式LINE



4



5



6

Pickup 球磨一周市町村対抗熊日駅伝

# 粘りの走りで 襷をつなぐ

1.4 懸命に前を追う2区福屋渉選手、4区永田選手 2. 次の走者へ襷と意思をつなげる3. 笑顔の襷リレー 5. 1区を任された選手たちが勢いよくスタート 6. 走りきり、気持ちがあふれる



1



3 2



〈出場回数表彰〉

▽25回 植木 圭一郎	▽8区(2・40キ) 深水 帆乃華 8分12秒 (7)(2)	▽7区(6・97キ) 福屋 博樹 25分25秒 (7)(7)	▽6区(7・73キ) 浜崎 魁世(かいせ) 27分53秒 (7)(9)	▽5区(6・08キ) 椎葉 亮太 21分47秒 (7)(9)	▽4区(4・15キ) 永田 悠大 14分05秒 (6)(6)	▽3区(8・35キ) 恒松 翔也 30分37秒 (6)(7)	▽2区(9・10キ) 篠宮 光陽(こうや) 26分39秒 (12)(12)
-------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------

〈総合成績〉

⑦湯前 A 3時間03分40秒	⑩湯前 C 3時間42分05秒
⑬湯前 B 3時間22分18秒	▽1区(7・57キ) 篠宮 光陽(こうや) 26分39秒 (12)(12)

〈Aチーム個人成績〉 ※(通過順位)区間順位

(椎葉祐介、椎葉太、桑原成吾、椎葉湘、大山亮仁、工藤祐二、柴田尚輝、永瀨香琳)
-----------------------------------------

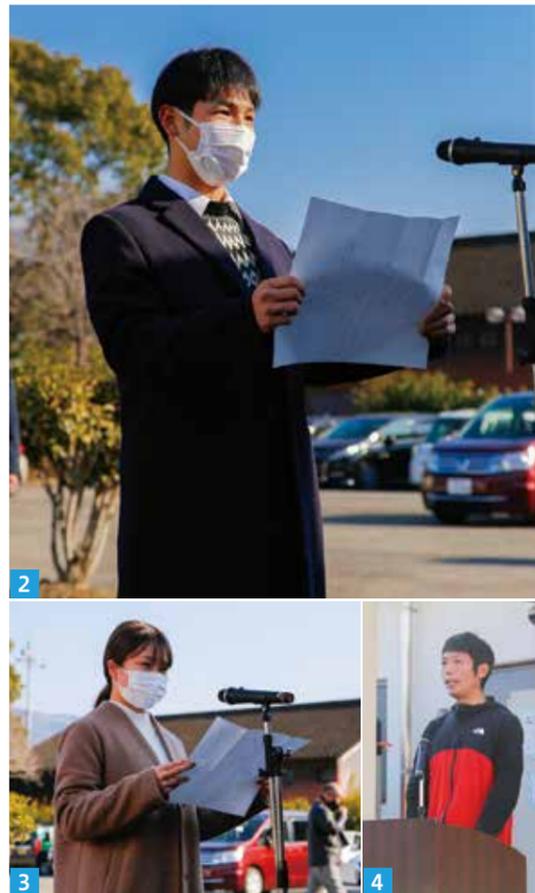
**Aチームが7位でゴール**

第69回球磨一周市町村対抗熊日駅伝大会が12月19日にあさぎり町須恵文化ホール周辺をスタート、ゴールとする8区間(52・35キ)で開かれ、人吉球磨10市町村から19チームが出場。本町からは3チームが出場し、Aは7位でした。

2区の福屋渉選手(小林高3年II瀬戸口)が区間4位の走りで5人を抜き去って一気に7位へ上がると、3区以降も粘りの走りで襷をつないだAチーム。アンカーの深水帆乃華さん(東海大星翔高1年II瀬戸口)が区間2位の力走を見せ、7位でゴールしました。

# 二十歳の誓い

## 第72回湯前町成人式開催



1\_新たに大人の仲間入りとなった新成人の皆さん  
2\_代表であいさつした本村斗さん  
3\_交通安全宣言をした浜崎郁乃さん  
4\_教え子にお祝いと期待の言葉を送る  
5\_まちからは「Reborn」ラベルの焼酎を贈呈  
6.7.8\_参加者全員で仲良く土かけ

世のため、人のため、まちのために

第72回湯前町成人式を農村環境改善センター駐車場で開催。新成人17人が参加し、同級生や中学生時代の恩師との再会を喜びました。

本年度は平成13年4月2日から翌年4月1日生まれで、本町出身・在住の27人が対象。式典には中学校3年生の時の担任、久間章弘さんをはじめ倉本豊議長、椎葉弘樹議員、苗床由美地域婦人会長が来賓として参加し、新成人を祝いました。久間さんは「たくさん苦勞や悩みなど、壁にぶつかるともあると思うが、小中学校をともに過ごした仲間の存在、ふるさとの温かみを忘れることなく、世の中のため、人のため、湯前町のために活躍してもらいたい」とメッセージを贈りました。

記念品として町から焼酎、婦人会から湯楽里入浴券、湯楽里からマスクを代表の右田達也さん(上村出身)に贈呈。本村斗さん(中里1出身)が「成人としての決意を新たにし、社会へ貢献することを誓う」とあいさつ。浜崎郁乃さん(上里3)が交通安全宣言をしました。記念植林は新型コロナウイルス感染症による縮小開催のため、記念植樹に変更。事前に配置した「八重桜」と「染井吉野」に参加者全員で土をかけました。

### Feelings of twenty - 新成人の思い -

**溝辺 皇希さん**(浅鹿野出身)  
愛知県で働いています。早寝早起きでのんびり過ごします。

**椎葉 愛美さん**(中猪)  
看護師になれるように残り2年間の大学生活を頑張ります。

**久保田 大翔さん**(野中田1)  
ことしから湯前町でぶどう作りを頑張りたいと思います。

**椎葉 亮太さん**(野中田1)  
中学・高専では陸上部(長距離)に所属していました。これからも走り続けフルマラソンに挑戦したいです!

**江夏 樹李さん**(野中田2出身)  
京都建築大学校に進学しました。ことは二級建築士の資格を取ります!

**財部 薫さん**(野中田3出身)  
愛知でこれからは頑張ります。

**黒木 美咲さん**(田上出身)  
優しくて強い大人になりたいです。

**福田 龍之介さん**(上村)  
福岡教育大学にいます。これからもがんばります。

**山崎 壯一朗さん**(上里1出身)  
愛知県で働いています。これからも湯前の恥にならないよう心がけます。

**右田 達也さん**(上村出身)  
本田技研工業鈴鹿製作所で働いています。たくさん苦勞すると思えます。自分らしく頑張っていきます。

**山崎 郁乃さん**(上里3)  
九州工業大学に進学しました。一人暮らしも勉強も頑張ります。

**栗原 泉さん**(上染田)  
たくさん遊んで、たくさん走ります。

**高瀬 朋華さん**(下染田)  
大学生活を楽しみます。

**瀧 砂幸太郎さん**(下染田)  
中学・高校と野球部に所属しています。今はトヨタ自動車九州で働いています。社会のために働き続けます。

**本村 斗さん**(中里1出身)  
国家資格取得に向けて、日々勉強に励みます。

**山元 幹大さん**(中里2出身)  
宮崎大学教育学部にいます。これからも精一杯頑張ります。





3 2



6 5



4



1

# 放水競技で各部が技術を披露

## 湯前町消防団出初式 2年ぶりに開催

1. 水圧に負けじとどっしり構えて目標を狙う(野中田)  
 2. 土屋団長を先頭に整然と行進 3.4. 小さな団員たちも立派に通常点検を受ける 5. 寒空の下、多くの団員が集結  
 6.7. 見事な技術と連携で第4分団第3部(馬場)が優勝

- ▼**県消防協会会長表彰 謹績章**  
※消防団動続15年以上
- 椎葉 智樹(1-1)
  - 河本 浩孝(3-2)
  - 石井 崇雄(4-1)
  - 桑原 成吾(4-2)

- ▼**県消防協会会長表彰 功績章**  
※消防団動続20年以上
- 鶴田 真(2-2)
  - 溝辺 誠司(3-1)
  - 井上 光司(3-2)
  - 黒木 崇史(3-4)
  - 石井 一三(4-1)
  - 村山 大輔(4-1)

- ▼**県知事表彰 永年勤続功労章**  
※消防団動続25年以上
- 植木 圭一郎(3-3)
  - 山口 豊(4-2)
  - 岩野 浩平(4-4)

〈表彰〉 ※敬称略

## 湯

前町消防団は1月5日、湯前小学校一帯で出初式を開催。団員118人が出動し、放水競技では各部が消防技術を披露しました。

式典では長谷和人町長が「毎年、全国各地でさまざまな災害が発生している。いつどこで発生してもおかしくない自然災害を想定しながら準備・訓練し、町民の生命・財産を守るように高い防災意識を持って、消防活動に取り組んでいただきたい」、土屋登志久団長が「団員も年々減少している。住民の皆さんが安心安全な生活を送れるよう一致団結し、今後も消防団活動への協力をお願いしたい」とあいさつ。団員の永年勤続表彰や各分団、慈光こども園・湯前保育園の通常点検もありました。

放水競技では自動車ポンプの部に1チーム、小型ポンプの部に12チームが出場。小型ポンプの部は前回2位の第4分団第3部(馬場)が出水・落球で他を寄せ付けず、圧巻の技術で優勝。前回の雪辱を果たしました。

自動車ポンプの部に出場した第2分団第1部(上下染田)と小型ポンプの部優勝の第4分団第3部、準優勝の第2分団第4部(下城)は「上球磨消防団連合放水競技大会」に出場する予定でしたが新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となりました。

## 〈放水競技〉

### ▼小型ポンプの部

- ① 第4分団第3部(馬場)
- ② 第2分団第4部(下城)
- ③ 第4分団第1部(上村)

### 〈年間総合成績〉

- ① 第2分団第1部(上下染田)
- ② 第4分団第2部(下村)
- ③ 第3分団第3部(野中田)



7

図書だより

今月のおすすめ

中央公民館図書室 ☎0966 (43) 2050  
 平日 AM8:30~PM5:00  
 土日・祝 AM9:30~PM5:00



2016年8月、中国は量子科学衛星「墨子」の打ち上げに成功。アメリカも成し遂げていない快挙だった。迎え撃つ覇者・アメリカの現状は？日本はどう動くのか？第2次世界大戦後の宇宙開発の歴史を紐解きながら「宇宙安保」の最前線に迫る。



戦国の荒波を乗り越え、肥後熊本藩主となった細川家。主君への忠義が絶対ではなかった時代、筆頭家老松井康之と息子興長の価値観は細川家の存続にどんな影響を与えたのか。細川家の存続を第一義とし、藩政の維持・発展のために力を尽くした家老の生き様を描く。



どうして人は「うそ」をつくのだろうか。生きていけば忘れられないうそが増えていく。うそと向き合うほど悩み、苦しみ、救われる。うそに戸惑う子どもたちと、うそに慣れた大人たちへ。心の奥深いところに届く、読み返したくなる宝物のような一冊。



森の近くに住んでいるオトちゃんがハーブの練習をしていると不思議な音が聞こえてきました。庭に出たオトちゃんは見たことない花を見つけました。「音はこの花から出てるんだ」。花をたどって森の奥へ進むと1本の大きな木の前にたどりつきました。

環境情報

個人で処分できない物は引き取りを

テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機は、ごみの収集と人吉球磨クリーンプラザへの持ち込みの対象外です。処分するときは引き取りを依頼してください。

■依頼先

- ①買い替えるときに利用する店
- ②処分する製品を購入した店
- ③株式会社人吉ダイキュー運送

☎0966(23)0234

※③は料金やリサイクル券購入などが必要。くわしくは③にお尋ねください

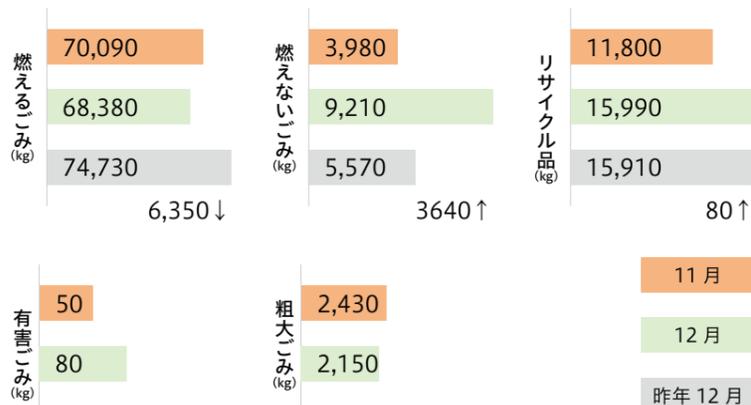


【2月】不燃物収集	
2日 (第1水曜)	16日 (第3水曜)

※2月11日(金)の燃えるごみの収集はありません

12月の一人当たりのごみの量は…21.55kg

(先月から0.87kg↑) ※リサイクル品を除く



保健師だより

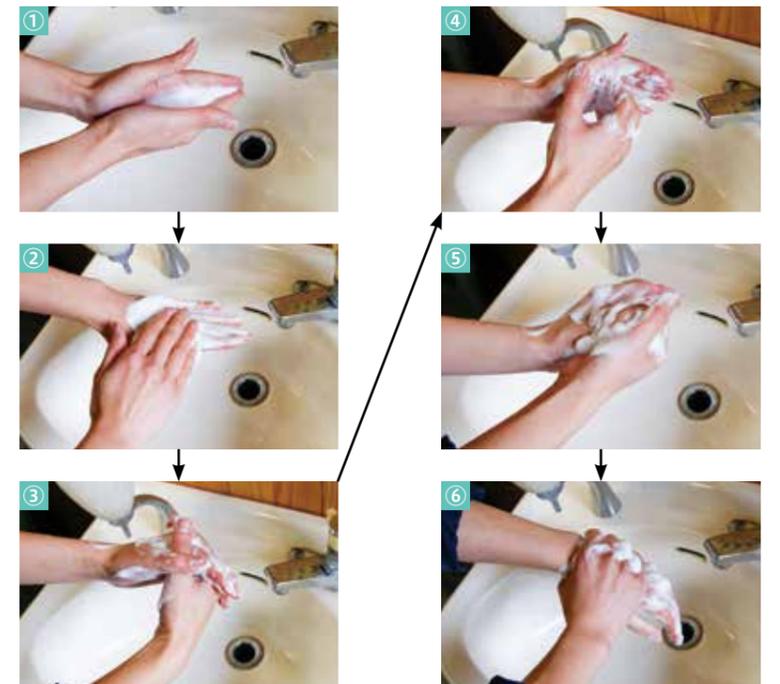
正しい手洗いで感染症予防

厳しい寒さが続いています。気温が下がり、空気が乾燥すると感染症を引き起こすウイルスが活発になります。感染症予防の基本である手洗い・うがいを徹底しましょう。ていねいに30秒かけて手を洗うとウイルスは1万分の1に減ると言われています。

今回は「手洗いのうた」を紹介。正しい手洗いを覚えましょう。

**手洗いのうた**  
 ※きらきらばしの歌で30秒

- ①てのひら あらおう
- ②てのこもあらおう
- ③ゆびのあいだと④つめのなかも
- ⑤おやゆび きゅつきゅつきゅ
- ⑥てくびで おしまい



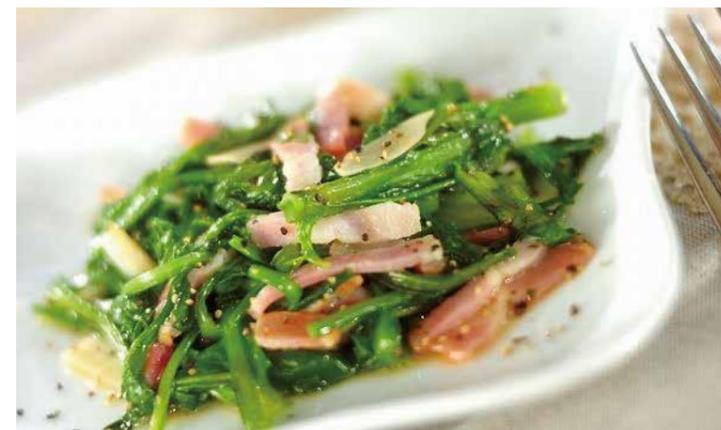
保健師 東 和美

管理栄養士だより

今が旬！栄養補給にぴったり「食べるかぜ薬」春菊

香りが印象的な冬が旬の野菜「春菊」。カリウムやβカロテンが豊富に含まれていて栄養価が高いため「食べるかぜ薬」と言われています。脂溶性であるβ-カロテンは油を使った料理にすることで吸収しやすくなります。今回は春菊を使ったレシピを紹介します。  
 ※脂溶性…水に溶けにくく油に溶けやすい性質

Recipe 春菊のガーリック炒め



- 材料**  
 春菊…1束      ニンニク…1かけ  
 ベーコン…3枚      サラダ油…大さじ1  
 塩…適量      粒こしょう…適量
- 作り方**  
 ①春菊は3センチ程度に切る  
 ②ベーコンは1センチ幅に切る  
 ③ニンニクはスライスする  
 ④フライパンに油を加え、弱火でニンニクをカリッと炒め、一度引き上げる  
 ⑤ニンニクオイルの入ったフライパンにベーコンと春菊を加えてサッと炒め、炒めたニンニクと塩・粒こしょうを加えて味を調える

管理栄養士 田中 朋子

### 人のうごき

(12/1 ~ 31 届出)

人口:3703人  
(男:1735人 女:1968人)  
世帯:1561世帯

#### 結婚おめでとう

深水 優光(錦町)  
那須 安里(上里3)

中村 亮太(長崎県五島市)  
白川 明理(下里)

#### お誕生おめでとう

澁谷 優依吏(下里)  
秀明・敬子

藤岡 孝乃心(中里1)  
洋史・さゆり

#### ご冥福をお祈りします

松崎 ミツ子(浜川)  
池田 タメ子(下村)  
越智 勲(上里2)  
福田 廣人(古城)  
地内 ミツ子(植木)

#### 香典返し

嶋田 貞夫(中里1)  
山田 直子(上里2)  
松崎 哲尚(浜川)  
越智 郁男(上里2)  
財部 誠(瀬戸口)

## 林敦子さんを教育委員会委員に任命

### 教育委員会委員辞令交付

12月16日、湯前町役場町長室で教育委員会委員辞令交付式を開き、長谷和人町長が林敦子さん(54 = 下城)に辞令書を手渡しました。

林さんの教育委員会委員任命は3期目。任期は令和7年12月15日までです。辞令書を受け取った林さんは「今後も4年間頑張ります。よろしくお願ひします」と話しました。



3期連続の任命となった林敦子さん

## 若者に選ばれるまちを目指して

### 「若者会議」でまちづくりに若者の意見を取り込む

1月13日、湯前町役場洋会議室で「ゆのまえ若者会議」を開催。同会議はまちの今後の担い手である若者とともにまちづくりを進め、若者に選ばれるまちをつくることを目標です。

第1回の会議には町内の各団体から15人が参加。山鹿市にある「株式会社パストラル」の代表取締役、市原幸夫さんに講師を依頼し『親子三世代で半世紀をかけて取り組む里山農業の新しいカタチ』と題して講演会を開きました。

#### 参加者

- 湯前町商工会青年部…6人
- JAくま青壮年部湯前支部…3人
- 湯前町青年団…3人
- 湯前町役場…3人



家族で協力して会社を運営している市原さん



まちづくりをともに考える

#### Company Profile

##### 株式会社パストラル

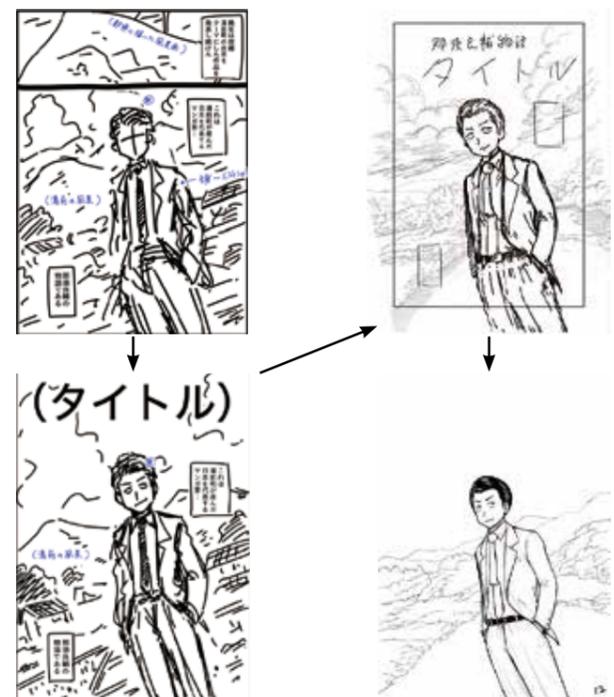
平成9年、山鹿市に産地アイスメーカーとして創業。現在はオーダーメイドアイス製造や農業経営、カフェ併設の洋菓子店経営など事業を展開。地域資源を生かした山鹿市の新たな魅力づくりに尽力している。

## B&G活動 ~Sports~

## 故那須良輔さんが漫画に

「B&G 偉人マンガの制作と活用事業」を利用して本町出身の日本を代表する風刺漫画家、故那須良輔さんの生涯を描いた偉人漫画を製作中です。教科書では学べない「郷土ゆかりの偉人」を描いた漫画を地域の皆さんと作り、小中学校などで活用することで、郷土への興味・関心を高めたり、将来や生活を考えるきっかけにつなげることを同事業の目的とし、全国30カ所の市町村で取り組まれています。

作成中の漫画のタイトルは「一那須良輔物語ー 風を描く人」。完成は3月ごろの予定で、小中学生への配布や地域学習での利用などを計画しています。完成まで楽しみにお待ちください。



製作途中に描くラフ画(表紙)

B&G 海洋センター 安井 佳奈

## 婦人会だより ~ Women's Association ~

## 新成人にお祝いの品を贈呈

#### 郡内の会員と研修

12月7日、熊本赤十字会館(熊本市)で開かれた「球磨郡地域赤十字奉仕団研修会」に支部長4人と参加しました。赤十字の成り立ちや奉仕団の使命・役割・目的、災害への備えなどを学び、備蓄倉庫の見学もしました。とても充実した研修会になりました。



#### 新成人の皆さんに

1月4日には湯前町成人式に婦人会を代表して出席しました。婦人会からのお祝いとして湯楽里の入浴券を贈呈しました。新たに成人を迎えられた皆さん、おめでとうございます。



地域婦人会 会長 苗床 由美

## 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。



#### 2月の表紙

### みんなの思いと襷を肩に

12月19日に開かれた第69回球磨一周市町村対抗熊日駅伝大会でアンカーを任された深水帆乃華さん(東海大星翔高1年=瀬戸口)。みんなの思いが込められた襷を肩に、区間2位の力走を見せました。

撮影場所 あさぎり町須恵文化ホール



iPhone



android

スマートフォンアプリ「マチイロ」でも広報湯前を読むことができます。

※アプリのダウンロード・登録は無料、通信料は利用者負担

▼1月中旬、恐れていた第6波が来ました。オミクロン株の感染力はますます、これまでにない爆発的な広がりを見せています。本町も年明けの消防団出初式までは予定通り開催できたものの、その後はいろいろと延期・中止に。地震もあり、何とも不安な1年の幕開けとなりました。新型コロナウイルス、せめて、ことし中には収まってくれないだろうか。(岩)

編集後記



## No.5 あなたもこれで「美腹筋」に

地域活性化起業人  
 大森 健宏



グッと引き締まった腹筋はみんなのあこがれ。最近SNSに筋トレ動画をアップする人も増え、細いだけでなく健康的でメリハリのあるボディがトレンドになりつつあります。

今回は道具を使わずに自宅のできる美腹筋づくりに有効なトレーニング方法を紹介。重要なのは呼吸。力を入れるときに、ゆっくり息を吐き切って、おなかをへこませることを意識しましょう。

トレーニングに加えて生活の中でも腹筋を意識すると、さらに効果が出やすくなります。階段では腹筋を意識しながら上る、立つ・歩くときは正しい姿勢に気を付けるなどを心がけるだけで違いが出ます。姿勢を正すときは、背骨をまっすぐにして頭を上から糸で引っ張るイメージを持ちましょう。

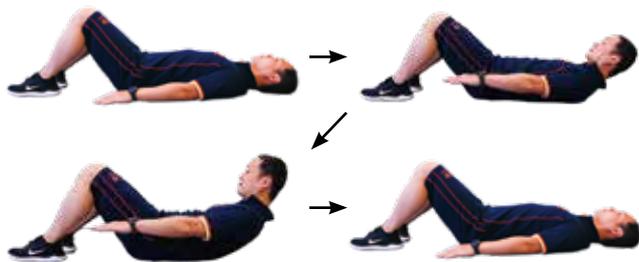
### ① トランクカール

おなかの真ん中にある「シックスパック」と言われる腹直筋のトレーニングです。

- 1 ひざを立て、あおむけに寝る
  - 2 手のひらを下にして床につける
  - 3 腹筋を見るように、息を吐きながら上半身を起こす
  - 4 ゆっくりと上半身を元の位置に戻す
  - 5 1～4を10回で1セットとし、2セット取り組む
- ※3、4は手を床から少し浮かせてやると◎

#### 《間違ったやり方》

手を頭の後ろに組む・頭を先に起こす・勢いをつけて起こす



### ② プランク

腹直筋・腹斜筋・腹横筋といった腹筋全体を引き締め、体幹トレーニングにもなるプランク。正しい姿勢を保つことが重要。

- 1 うつぶせになり肩の真下にひじを置いて上半身を支える
- 2 足は軽く開き、つま先を床につける
- 3 ひじを支えに体を持ち上げ、頭からかかとまで体を一直線にしてキープする ※呼吸は止めない
- 4 30秒を1セットとして2～3セット取り組む

#### 《間違ったやり方》

頭が下がり、お尻が上がっている・お尻が下がっている



### ③ ヒップエクステンション/フレクション/アブダクション

姿勢を美しく保つために体幹を鍛えるトレーニングです。

- 1 足を肩幅に開き、手を腰にあて、背筋を伸ばして立つ
- 2 まっすぐ前を向いたまま、片足をゆっくり横に伸ばして2～3秒キープし、ゆっくり下ろす ※10～15回繰り返す
- 3 ひざを腹筋に近づけるように持ち上げ、2～3秒キープし、ゆっくり下ろす ※10～15回繰り返す
- 4 足を後ろに向かって伸ばして2～3秒キープし、ゆっくり下ろす ※10～15回繰り返す
- 5 片方の足で1～4を1セットとし、両足とも取り組む

#### 《間違ったやり方》

体の軸が倒れている

## 2 ヒップエクステンション



## 3 ヒップフレクション



## 4 ヒップアブダクション

