

Yunomae

Since1962. 広報湯前

あなたとまちをつなぐ情報誌

6 The Monthly
Public Relations
Jun_2022
Vol.492

親子の絆オンリーワン

「ド派手」に開催

第76回湯前中学校体育大会

4月22日、役場応接室で企業版ふるさと納税感謝状贈呈式を開き、大阪府に本社を構える「ユキ・コーポレーション有限会社」の代表取締役、中村幸男さん(46||中里1出身)に感謝状を手渡しました。

本町では森林資源を将来に引き継ぐために「みらいのもり創造プロジェクト」と題して、森林に関心のある企業の皆さんと協働の森づくりを進めています。今回は同プロジェクトに対し、100万円の寄附をいただきました。

感謝状を受け取った中村さんは「湯前町が大好きだから堂々と胸を張って帰れるように日々精進している。今回はふるさとのために当たり前のことをしただけ。感謝状をいただき、本当にありがたい」と話しました。寄附を受け、長谷和人町長は「より一層ふるさと納税事業に力を入れ、魅力的なまちづくりの実現に努めていきたい」と、まちを代表してあいさつしました。

「大好きなふるさと」のために 企業版ふるさと納税寄附事業者に感謝状を贈呈

ユキ・コーポレーション有限会社 (本社:大阪府摂津市鳥飼銘木町9-20)

1986年創業。先代から経営を引き継ぎ、引っ越しや貨物の運送、倉庫保管事業、リサイクル事業などを営んでいる。



出生祝い金贈呈

自由に伸び伸びと育てほしいです



犬童 結陽 ちゃん
R3.5.26 生(田上)
父:功太郎さん 母:志穂さん

お兄ちゃん・お姉ちゃんにもまれながら、たくましく、ニコニコ笑顔がかわいい子に育ててほしいです



工藤 柚花 ちゃん
R4.2.5 生(馬場)
父:正明さん 母:結美さん

兄にかわいがってもらいながら、2人仲良く育ててほしいです。



尾崎 結依 ちゃん
R4.3.13 生(野中田3)
父:正典さん 母:智佳代さん

INDEX

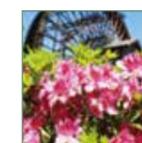
- 2 出生祝い金贈呈
- 3 「大好きなふるさと」のために
企業版ふるさと納税感謝状贈呈式
- 4 「ド派手」に開催
第76回湯前中学校体育大会
- Monthly Topics
- 6 交通安全教室/花フェスマルシェ/花いっぱい交流
- 7 RENAISSANCE delivers to YUNOMAE
筋トレ男子のトレーニングのすすめ
- 暮らし・健幸
- 8 人のうごき/管理栄養士だより/保健師だより/
環境情報/図書だより
- 10 Community
婦人会だより/B&G活動/子育てサークル日記
- 12 New Face
地域おこし協力隊新隊員紹介



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



町公式instagram

「ド派手」に開催 第76回湯前中学校体育大会

第76回湯前中学校体育大会が5月15日、同校のグラウンドで開かれました。ことしのスローガンは「**紡**ぐ汗と涙でド派手に飾れ！」。実行委員長の野口蓮夏さん(3年11上村)は「スローガンには、湯中生一人一人の個性や努力を糸のように紡いでいける体育大会にしよう、全力で戦い青春の1ページを飾れるようなド派手な体育大会にしよう、という思いが込められている。泣いても笑っても体育大会は年に一度。私たちがド派手に飾り、最高の体育大会をつくりあげよう」と生徒らを鼓舞。全校生徒は全力で体育大会を楽しみました。3年生と保護者による親子競技では、息を合わせて二人三脚や風船運びをし、最後はおんぶやお姫様抱っこで仲良くゴール。親子の少し照れくさそうな笑顔が印象に残る、生徒にとっても家族にとっても青春の1ページとなるひと時でした。



筋トレ男子のトレーニングのすすめ

「細マッチョになりたい!」という人へ

「細マッチョ」は理想の体型の一つとして注目されていますが、どのような体型を言うのか明確な定義はありません。大きな判断基準は「体脂肪率」。健康的で引き締まって見える体脂肪率(=約10~15%)が目安と言われています。

体脂肪率を落としたとしても筋肉がつかないければ細マッチョには見えません。全身を鍛えることが理想ですが、まずは洋服を着ているシルエットが見えやすい「大胸筋」「上腕二頭筋」「腹筋」の3つを中心に鍛えることがおすすめです。自分がなりたい体型を考えた上で適切にトレーニングしていきましょう。

細マッチョを目指すには筋トレと食事改善の両方を続けることが大切。最低でも3ヵ月間は筋トレと食習慣の改善を続ける必要があるといわれています。理想の体型をイメージしつつ、地道にトレーニングを続けていきましょう。

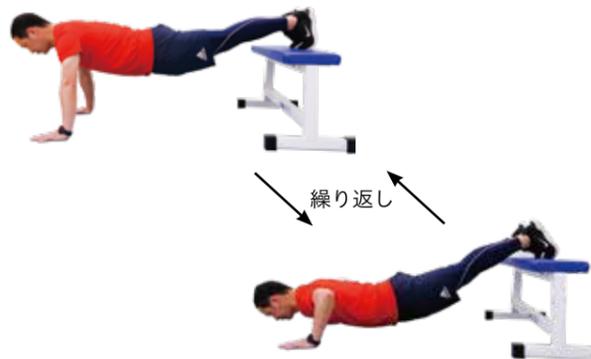


地域活性化起業人
大森 健宏

Training 1 デクラインプッシュアップ

はじめは台の高さを15~20度にし、楽になってきたら少しずつ高くしていきましょう。高すぎると腰を傷めたり、効果が出にくくなるので最高でも60度程度までにしましょう。

- ① 台に両足を乗せ、両手は肩幅より少し広く開いて地面につける
- ② 頭~かかとが一直線になるように体を持ち上げる
- ③ 肘を曲げて胸を地面に近づけていき、限界まで下がったら手で地面を押すように元の位置に戻していく
- ④ 10回を1セットとし、3セットを目安に取り組む



Training 2 パームカール

パームは「手のひら」カールは「巻き上げる」という意味で、腕を巻き上げるような動きで上腕二頭筋を鍛えます。

- ① 左の拳を握り、右の手のひらを左手首に添える
- ② 右手で左腕を押さえ、腕全体に負荷をかけながら、5秒程度かけて左ひじを曲げていく

※左ひじをぎりぎり曲げられるくらいの力で右手で押さえつける

- ③ 左ひじが曲がり切ったら、右手で押さえたまま元に戻していく

※左腕は右手の力に反発しながら時間をかけて戻す

- ④ 左右10回を1セットとし、3セット取り組む

Point 曲げる方のひじは体側に付け、上腕二頭筋の力こぶを意識しながら取り組む



Training 3 クランチ

あおむけの状態から上体を起こすトレーニングで、腹直筋を鍛えられるため「シックスパック」をつくるのに効果的です。

- ① あおむけになって足を上げ、ひざを90度に曲げる
- ② ひざを曲げたまま反動を使わずゆっくりと上体を起こす
- ③ 肩甲骨が床から離れる程度まで背中を丸めて上体を起こし、5秒程度キープした後、ゆっくり元に戻す
- ④ 10回を1セットとし、3セットを目安に取り組む



子どもたちの安全な暮らしのために 地域と協力し、湯前小学校で交通安全教室を開催

4月22日、湯前小学校で交通安全教室が開かれ、同校児童が交通安全母の会や民生児童委員、湯前駐在所の河津哲司巡査部長から道路の歩き方や自転車の乗り方などを学びました。

1・2年生58人は校外に出て、実際に道路を歩きながら横断歩道の渡り方などを勉強。左右の確認を徹底していました。授業を終え、瀬上叶空さん(2年=植木)は「手の上げ方や信号機の見方など、しっかり覚えたい」、那須ななみさん(2年=田上)は「決まりを守って安全に登下校できるように頑張る」と話しました。

校門には県から交通安全母の会に提供された旗が立っている



一人一人に丁寧に指導

「花フェスマルシェ」初開催

多くの来場者が「花まつり」の雰囲気を楽しむ

5月7~8日、人吉球磨観光地域づくり協議会がレールウイングー帯で「花フェスマルシェ」を初開催。

お釈迦さまの誕生を祝う「花まつり」が人吉球磨地域の各寺で開かれるのに合わせて、子どもから大人まで気軽に参加できるようにと計画。10カ所の寺でのイベントのほか、レールウイングー帯には多くの出店者が軒を並べました。ステージショーや甘茶をかける「花御堂」などもあり、多くの来場者にぎわいました。

※旧暦の4月8日

1_花御堂にはたくさんの子どもが
2_キッチンカーでの出店もたくさん



花いっぱいの美しい学校に

湯前小6年生と老人クラブ会員が花の苗植えで交流

5月17日、湯前小学校の6年生31人が「花いっぱい交流事業」として老人クラブ会員と花の苗を植えました。

同事業は老人クラブ連合会と社会福祉協議会の協力で毎年2回開催。今回は「サルビア」「マリーゴールド」「ポチュラカ」「ナデシコ」を計350株植えました。老人クラブ連合会副会長、永山治実さん(70=上猪)は「子どもたちに元気をもらえた。花がきれいに咲くのを私たちも楽しみにしている」とあいさつ。お礼の言葉を述べた瀬口孝太さん(上染田)は「地域の方や友達と楽しく花植えができて良かった」と話しました。



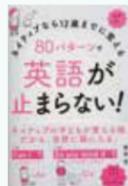
ひと時の交流を互いに楽しみました

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

80パターンで英語が止まらない!



塚本 亮(著)
高橋書店

スポーツの基礎練習を反復するような感覚で、英語を練習してみてください。続けるコツは楽しむこと。ゲームのように問題を解きながら取り組んでみてはいかががでしょうか。英語が口から出てくる感覚を体感できるでしょう。

1分ねじれ筋のぼし



今村 匡子(著)
サンマーク出版

30代半ばを過ぎてやせにくさを感じた人や、更年期で体重が増え続けた人なども、一か所を1分のぼし続けるだけで「やせ体質」を取り戻し、脂肪をどんどん落とせました。それが「1分ねじれ筋のぼし」です。

かたちがばば



ささかわ いさむ(著)など
学研プラス

「なにこれ」「どうなってるの」。赤ちゃん～大人まで、驚きと喜びの声をあげるビックリ仕掛け絵本。絵本を左右にかたむけると…。いろんな変化が楽しめる、仕掛けがワンパターンではないところがこの本の最大の魅力です。

ゆすってごらん りんごの木



ニコ・シュテルンbaum(著)など
サンマーク出版

めくるたびにびっくり。本を振って、ゴシゴシこすって、回して、コンコンたたいて、プーって吹いて、押してみよう！りんごの木・くすぐりおぼけ・びしよぬれ猫・うさぎの家族がどうなるかな？ほら本を開けてみたくありませんか？

環境情報

ごみの減量にご協力ください

生ごみをそのまま燃えるごみで捨てると、ごみ袋がとて重くなります。ごみ処理のために、まちが支払う負担金は「ごみの重さ」で決まります。ごみを減らす・軽くするために「3切る」を心がけましょう。

生ごみ処理機・処理容器の購入費補助もあります。ごみを軽くするのに適した機器です。補助を利用して、ぜひ購入してみてください。

■ 3切る 食材を使い切る・料理を食べ切る・生ごみの水を切る

■ 生ごみ処理機・処理容器の購入費補助

生ごみ処理機：購入価格の2/1(補助上限額：3万円) ※1世帯1台

生ごみ処理容器： // (補助上限額：3000円/個) ※1世帯2個まで

《利用者の声》

- ・生ごみのおい、虫、汁だれ、カラスや猫の被害が無くなった
- ・毎回のごみ出しの負担が軽くなった
- ・連休中も安心
- ・花壇の肥料にしている
- ・ごみ袋の節約につながる

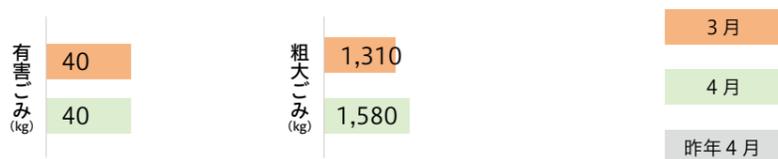
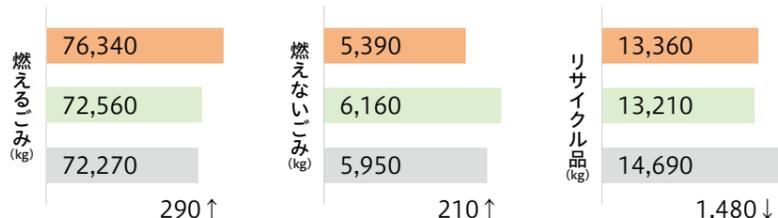
■ 問合せ 保健福祉課環境衛生係 ☎0966(43)4112



【6月】 不燃物収集	
1日 (第1水曜)	15日 (第3水曜)

※リサイクル品を除く

4月の一人当たりのごみの量は…**21.94kg**(先月から0.73kg ↓)



管理栄養士だより

「酸性」飲料の飲みすぎに注意

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。ことしの標語は『いただきます 人生100年 歯と共に』です。人生100年時代と言われる現代、食事をおいしくいただくためにもオーラルケアからオーラルヘルスへ！

暑くなり、炭酸飲料やスポーツドリンクなどを飲むことも増えていますが、多く飲むことはおすすめしません。炭酸飲料やスポーツドリンクは歯(エナメル質)を溶かしやすい「酸性」の飲み物に分類されるからです。水分補給は緑茶や水を中心にすることをおすすめします。

飲み物	pH値	飲み物	pH値
コーラ	2.2	日本酒	4.9
赤ワイン	3.4	※エナメル質が溶け始める	5.5
スポーツ飲料	3.8	緑茶	6.2
100%オレンジジュース	4.0	牛乳	6.8
ビール	4.3	ミネラルウォーター	7.0

※pH値：0～14まであり、6～8が中性。低い数値は酸性、高い数値はアルカリ性

管理栄養士 田中 朋子

保健師だより

マイナス1歳から始めるお口の健康づくり

赤ちゃんの歯はお腹の中いるときから作られます

赤ちゃんの丈夫な歯を作るには、お母さんが健康でバランスの良い食事を取ることが大切です。乳歯の芽となるものは妊娠7週ごろから作られるため、妊娠中は特にカルシウムなどを意識的に摂るように心掛けてください。生まれてすぐの赤ちゃんには虫歯の菌は存在せず、家族からうつると考えられています。お母さんだけでなく、家族みんなで虫歯の治療をしておきましょう。



保健師 野々原 亜紀

人のうごき 人口:3662人
男:1716人 女:1946人
4月 世帯:1558世帯
※4月30日時点

結婚おめでとう
遠山 芳晃(上里3)
田中 実咲(福岡県みやま市)

お誕生おめでとう
満尾 ひより(田上)
将貴・桃子
山井 和花(上里3)
英明・和子

ご冥福をお祈りします
本田 隆(上村)
湯前 精一郎(瀬戸口)

香典返し
本田 カズエ(上村)
椎葉 信男(植木)

■ 妊娠時の虫歯や歯周病に注意



妊娠すると女性ホルモンのバランスが変わり、唾液が酸性に傾いたり口腔細菌が増えたりします。つわりで歯磨きができなかったり食事の頻度が変わることで、虫歯や歯周病になりやすくなります。歯周病は「早産」や「低出生体重児出産」のリスクを上げることが分かっています。妊娠後期になると取れる姿勢が限られて血圧が下がることがあるので、治療はお腹が大きくなる前に終わらせるようにしましょう。

※治療の時は妊娠中と必ず伝えましょう

子育てサークル日記 - Circle -

食べて健康に！豆腐屋さん直伝のヘルシーメニュー



メニューや盛り付け方がとても勉強になりました！ほかのママたちと話すことができて良い息抜きになりました！

きさき
小林 妃さん(あさぎり町)
つづり
綴里ちゃん

5月20日は、あさぎり町ふれあい福祉センターで開かれた料理教室に7組の親子が参加しました。講師は相良村の豆腐屋「親父のガンコとうふ」の牧野恭子さん。「食べて免疫力アップ」をテーマに考案した『がんもバナーとワンプレートのセット』の作り方とおしゃれな盛り付け方を紹介しました。

大豆ミートのパティや豆腐マヨネーズなど、豆腐屋ならではのメニューにママたちは興味津々。盛り付け方を教わったあと、実際に盛り付けに挑戦しました。

赤ちゃんたちは別室で遊んだり寝たり泣いたりしながら待機。ママたちは盛り付け中も食事中も会話が弾み、和やかな雰囲気での活動となりました。

■ワンプレートのメニュー

- ・切り干し大根のシャキシャキサラダ
- ・大豆のラタトゥイユ
- ・えび塩大豆入りポテトサラダ



フォーリーブス

- 活動 月～金曜日
- 対象 未就学児の親子
- 時間 午前10時～午後3時
- 申し込み ※要事前連絡
慈光こども園 ☎0966(43)2180

編集後記

▼湯前中学校体育大会の撮影に行きました。小雨が振り、少し肌寒い中で開催となりましたが、3年生親子競技での明るい笑顔や応援団での真剣な表情などが印象的な熱い大会となりました。ただ、新型コロナウイルス感染症の影響で半日のみの開催となったことが私にとっても心残りです。子どもたちがいろいろな競技を楽しむ姿を丸一日かけて撮影できる日を楽しみにしています。(岩)



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

婦人会だより - Women's Association -

地域婦人会支部長会 新体制でスタート

■新たな支部長さんを迎え入れ

新たな支部長さんを迎え、令和4年度がスタート。新体制での初めての支部長会を5月20日に開きました。まだまだコロナ禍であり、本年度も思うように活動できないこともあるとは思いますが、1年間元気に楽しく会員の皆さんと力を合わせて頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



■県地域婦人会大会に参加しました

5月7日に八千代座(山鹿市)で開かれた「第71回熊本県地域婦人会大会」に参加しました。「『人生100年時代』とともに」を大会テーマとして多くの婦人会の皆さんと交流。パフォーマンスなどから、たくさんのパワーをもらいました。



B&G活動 - Sports -

6月1日(水)B&G 海洋センタープールを開館します

■期間 6月1日～9月19日

■時間

① 6月1日～7月18日、9月1日～19日

午前	昼	夜
閉館	13:00～17:00	18:00～21:00

② 7月19日～8月31日(夏休み期間)

午前	昼	夜
10:00～12:00	13:00～17:00	18:00～21:00

■料金

	午前・昼	夜
中学生以下	50円	100円
高校生以上	100円	210円

《その他》

- ・必ず水泳キャップを着用してください
- ・閉館時間の15分前にはプールから上がってください
- ・毎週月曜日は休館日です
- ※夏休み期間中は月曜日は昼のみ開館します
- ・7月17日は郡民体育祭のため閉館します
- ・中学生以下の人は、夜は必ず保護者同伴で利用してください
- ・新型コロナウイルス感染症の影響で更衣室やシャワー室の利用を制限したり、プールを閉館することもあります





Profile たかはし さつき

神奈川県横浜市出身。横浜市立大学国際総合科学部卒業。2017年にテレビ制作会社に就職し、テレビ朝日系列の報道・情報番組「スーパー」チャンネル」の特集コーナー制作を担当。2020年に美術出版・企画会社へ転職。企業で培った企画・制作力で湯前まんが美術館のPRに取り組む。

「好き」を生かして
湯前まんが美術館を全国・世界へPR

那須良輔作品と関連資料のアーカイブ化や美術館のPRなどを担当する地域おこし協力隊として、4月25日に高橋颯希さん(27 = 中里2)が着任しました。任期は最長で令和7年4月24日までの3年間です。

あいさつ

これまで27年間、神奈川県横浜市にいたので、熊本県に住むのは初めてです。奥球磨・湯前町の豊かな自然や温泉のすばらしさだけでなく、何より町民の皆さんの温かさを感じ「移住して本当に良かった」と日々、思っています。

昔から漫画・アニメなどのエンタメや美術館に収蔵されているアート作品が大好きでした。大学卒業後は自分の「好き」を生かせるテレビ番組の制作やアート展覧会の企画営業に携わりました。これまで培ってきたことを、さらに生かせる仕事を考えていたときに湯前町の地域おこし協力隊募集を見つけました。

担当する仕事は、原画作品に触れながら湯前町の魅力を発信していくもので、私にとってとても魅力的なミッションです。隊員として着任できたことをとても光栄に思っています。故那須良輔先生の作品を通じて、湯前町のあふれる魅力を日本全国・世界へPRできるように精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

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。



6月の表紙

親子の絆オンリーワン

湯前中学校体育大会の3年生親子競技では親子の仲むつまじい姿が見られました。大きくなったわが子におんぶしてもらい、喜びを体全体で表現。マスク越しでも分かる満面の笑みに親子の絆を感じました。

■撮影場所 湯前中学校