

Since1962. 広報湯前

あなたとまちをつなぐ情報誌

Yumnae

ただひたすらにペダルを漕いで

特集
受け取ろう
マイナポイント

9

The Monthly
Public Relations
Sep_2022
Vol.495



時速40キロ越え 大迫力の自転車レース

Tour of 九州 2022 湯前ステージ開催

8月21日、高校生の自転車
ロードレース「Tour of 九州
2022」(主催:熊本県自転
車競技連盟)が本町で開かれ、
全国から76人が参加。多くの自
転車が町内を疾走しました。
同大会は熊本地震や豪雨災
害からの復興祈念として同連
盟が企画。ことしで2回目、本
町での開催は初めてです。8
月19日～21日の3日間で県内
4カ所を舞台にレースする過
程で駆け抜ける、高校生たち
の大迫力のレースで、まちは
大いに盛り上りました。



■大会結果 湯前周回ステージ 78.4キロ(9.8キロ×8周)

- ①藤村一磨さん(九州選抜) 1時間52分50.04秒
- ②牧野壮汰さん(四国選抜) 1時間54分46.13秒
- ③杉野翔一さん(九州選抜) 1時間54分48.53秒
- ④天野裕太さん(広島選抜) 1時間54分50.82秒
- ⑤引場正弥さん(鹿児島選抜) 1時間54分50.93秒



人口:3639人
男:1707 女:1932
世帯:1548世帯
※7月31日時点

人のうごき

7月

結婚おめでとう

倉田陽生(鹿児島県薩摩川内市)
(今田桃花(下染田))
(上田翔吾(多良木町))
(小松奈々(野中田3))

お誕生おめでとう

金子葵一(田上)
勝・芽生

ご冥福をお祈りします

椎葉アキエ(瀬戸口)
蓑田洋子(下村)

INDEX

2 人のうごき

3 Tour of 九州
時速40キロ越え 大迫力の自転車レース

4 特集 受け取ろうマイナポイント

8 Information
奥球磨駅伝競走大会

Monthly Topics
水辺の安全教室 / いきいきクラブ出前講座 / 上球

10 磨森林組合地域貢献事業 / 文化協会清掃作業 / 人
吉人権擁護委員協議会制度説明 / 農業関係補助金
交付決定

12 Renaissance delivers to YUNOMAE
冷えすぎ注意! クーラー病への対策を

14 MANGA NEWS

暮らし・健幸

16 管理栄養士だより / 環境情報 / 保健師だより / 図
書だより

18 Community
青年団だより / B&G活動

19 学校と地域をつなぐ/Baby

20 ロアッソ熊本 火の国もりあげタイ!
ロアッソ熊本「タウンデイ」参加者募集中

ゆのまえ

心豊かで、活力があり、未来を創造する町



9月30日まで

最大2万円分のマイナポイントが受け取れます！
マイナポイントの申請は役場でもできます！

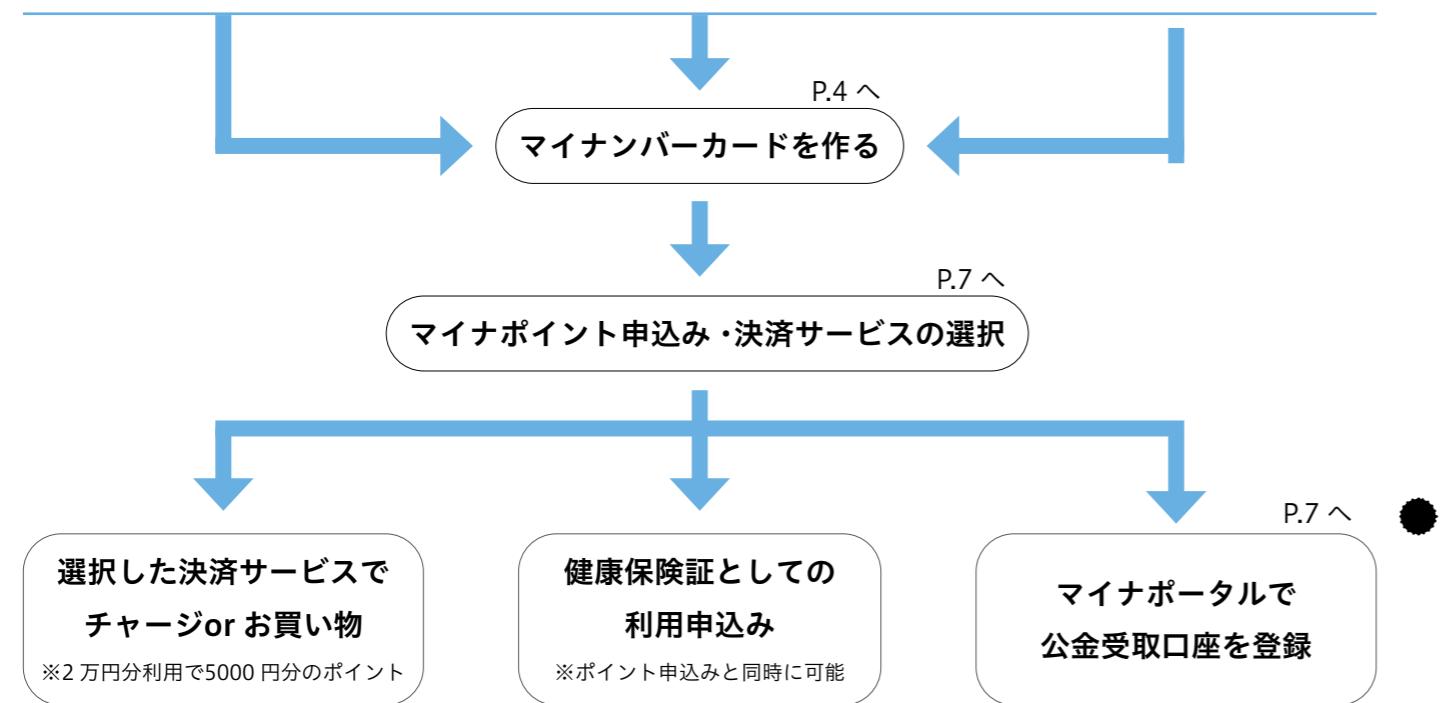
マイナポイントを受け取るには9月30日までにマイナンバーカードの交付申請手続きを済ませてください

〈マイナポイントを受け取るまで〉

※①を受取済みの人は②、③のみ対象

- ①マイナンバーカードを新たに作った人
- ②健康保険証としての利用申込みをした人
- ③公金を受け取る口座を登録した人

最大5000円分 + **7500円分** + **7500円分**



マイナポイントとはQRコード決済や電子マネーなどのキャッシュレス決済で利用できるポイントのこと。①マイナンバーカードを新たに作った人や②健康保険証としての利用申込みをした人、③公金を受け取る口座を登録した人が受け取れるポイントです。

【キャッシュレス決済とは】

直接、現金を受け渡しせず、データの送受信で決済する方法。種類は大きく分けて3つ(クレジットカード・デビットカード決済、電子マネー決済、QRコード決済)

マイナポイント事業ホームページ
(対象となる決済サービス)→



【マイナポイントが利用できる決済サービス】

マイナポイントが利用できる決済サービスの一覧は「マイナポイント事業ホームページ」で確認できます。本人名義のキャッシュレス決済サービスで申込む必要があります

スマホ・タブレットで簡単に申請できます マイナンバーカード申請の手引き

1 顔写真を撮影

スマートフォン(タブレット)で顔写真を撮影



4 申請完了

申請が終わると「申請受付完了」メールが届く



2 申請書のQRコードを読み取る

スマートフォン(タブレット)で申請書のQRコードを読み取り、氏名とメールアドレスを入力

3 顔写真を登録

2で入力したメールアドレスに専用WEBサイトのURLが届いたら、サイトにアクセスして顔写真を登録し、生年月日を入力する



5 受け取り(交付)

役場から通知書が届いたら運転免許証などの身分証明書とマイナンバー通知カードを持って窓口へ。受け取りのときにパスワードを設定する

※役場で申請した人は自宅で受け取ることもできます(郵送)



■「マイナンバー通知カード」や「QRコード付き申請書」が無くても大丈夫！

「マイナンバー通知カード」が無くても申請・交付は可能です。役場で「QRコード付き申請書」を再発行しますので、役場税務町民課窓口にお越しください。

【申請窓口・問合先】

税務町民課 町民係 ☎0966(43)4111

マイナポイント申込み・ 決済サービスの選択

※スマートフォンで申請するとき

1 「マイナポイント」アプリをダウンロード

iPhone の人 : App Store

Android の人 : Google Play ストア
からダウンロード

※マイナポイントアプリはスマートフォンの機種
によっては利用できません。対応機種は右のQR
コードから確認できます



2 マイナンバーカードの読み取り

マイナンバーカードの申請or受け取りのときに設定
した「数字4ケタのパスワード」を入力



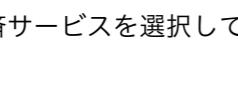
3 キャンペーンの選択

対象のキャンペーンを選択して
「次へ」を押す
※「健康保険証としての利用申込み」は
ここで選択するだけで申込完了



4 決済サービスの選択

一覧からポイントを受け取る決済サービスを選択して
「OK」を押す



5 申込情報の入力

「決済サービスID(必須)」「セキュリティコード(必須)」「電話番号
(下4桁)(任意)」を入力
※項目名は「会員ID」や「カード番号」など
決済サービスによって違います
※「電話番号(下4桁)」を入力するとコー
ルセンターで申込状況を確認できるよう
になります



マイナポータルで 公金受取口座を登録

※スマートフォンで申請するとき

1 「マイナポータル」アプリをダウンロード

iPhone の人 : App Store

Android の人 : Google Play ストア
からダウンロード



2 登録画面に入る

トップページで「登録する」を
押す



3 マイナンバーカードの読み取り

マイナンバーカードの申請or受け取りのときに設定
した「数字4ケタのパスワード」を入力



4 口座情報を登録する

「口座情報を登録する」を押し、案内に従って口座情報
を入力 ※本人名義の通帳などで口座情報を確認しながら入力

子どものマイナポイントの手続きは?

15歳未満の人のマイナポイントの手続きは法定代
理人(父母などの親権者など)ができます。法定代理
人名義の別の決済サービスで申込みましょう
※1つの決済サービスには1人分のポイントしか与えられません
※③の7500ポイントを受け取るには15歳未満の対象者本人名
義の口座を作る必要があります

何が変わる? 安全なの?

「マイナンバーカードを作るメリットが分からない」や「失くした
ときがこわい」、「国に個人情報を管理されるのでは」など、申請をため
らう理由はいろいろあると思います。

皆さんが納得して申請できるように、マイナンバーカードの便利な
点や安全性などを解説します。

ここが便利! マイナンバーカード

① 身分証明書として使えます

運転免許証などの顔写真付き本人確認書類の代わりになる

② 行政手続きがオンラインでできます

窓口でしていた確定申告や子育て関係の手続きなどがオ
ンラインでできるようになる

※本町は翌年4月から一部のオンライン申請の受付を開始予定

③ 健康保険証として使えます

・服薬の情報や過去の特定健診結果を医師や薬剤師などが確
認できるようになり、より良い医療を受けることができる
※本人の同意が必要

・自己負担が一定額以上になったときの、窓口への書類の提
出や加入先の医療保険への申請が不要になる

・マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできる
※健康保険証として利用できる医療機関には「マイナ受付」のス
テッカーやポスターが掲示してあります

④ 公金受取口座の登録で給付金などの受取がスマートに

・公金受取口座を登録すると、年金や児童手当などの申請の
ときに口座の記入や通帳の写しなどの提出が不要になる

⑤ 運転免許証と一体化

※令和6年度末～
・希望すると運転免許情報をマイナンバーカードに記録できる
・住所などの変更が必要なときは、マイナンバーカードの情
報を変更すれば警察への届出は不要になる

■マイナバーカードの申請・交付は休日でも できます

※交付は要予約

・9月11日(日) 9:00～12:00 →申請のみ可

・9月23日(金・祝) 9:00～12:00 →交付のみ可

※10月以降の日程は旬報と町内放送でお知らせします

特別窓口(新型コロナウイルスワクチン接種会場)

・9月14日(水) →申請のみ可 ※ワクチン接種者のみ

・9月27日(火) →申請のみ可 ※ワクチン接種者のみ

マイナンバーカードの交付率

【令和4年7月31日時点】

全 国…45.9%

湯前町…44.6%

安全性のポイント

① 落としても他人が使うことはできません

- ・顔写真入りのため対面での悪用は困難
- ・オンラインで使用するには本人しか知らない暗証番号が必要
- ・不正に情報を読み出そうとするとICチップが壊れる仕組み

② 大切な個人情報は入っていません

- ・プライバシー性の高い情報は入っていない
- ・税や年金などの情報は、各機関に分散して管理
- ・不正にアクセスされないよう「個人情報保護委員会」が監視、
監督している

③ 24時間365日体制で一時利用停止可能

落としたり無くしたりしたら、まずは電話を
☎0120(95)0178



■気軽にお声かけください! 私たちがお手伝い します

マイナンバーカードやマイナポイントの申請などを役
場窓口でサポートします。「方法がよく分からない」「自
信がない」という人など、気軽にお声かけください

マイナンバーカードの申請・交付→税務町民課町民係

マイナポイントの申請→企画観光課企画振興係

※平日 8:30～17:15



熱い櫻で未来へ繋ぐ

ワットドハーツ杯 奥球磨駅伝競走大会 2022/9/25 10:30 am start

多良木町役場から、湯前町、水上村、あさぎり町折返しコース
[高校の部] 7区間 [大学・実業団の部] 4区間

主催／(一財)熊本陸上競技協会・多良木町・湯前町・水上村・あさぎり町 後援／熊本日日新聞社・人吉新聞社・TKUテレビ熊本
主管／球磨郡陸上競技協会・多良木町教育委員会・湯前町教育委員会・水上村地方創生推進課・あさぎり町教育委員会
特別協賛／(株)グッド 協力／熊本県警察本部・多良木警察署・多良木町交通指導員・湯前町交通指導員・あさぎり町交通指導員

【大会事務局】〒868-0701熊本県球磨郡水上村大字岩野90番地 水上村役場地方創生推進課内 奥球磨駅伝競走大会事務局
TEL.0966-44-0312 FAX.0966-44-0662 Mail:mizukamisky@gmail.com



奥球磨「42.195キロ」をタスキでつなぐ 「第1回奥球磨駅伝競走大会」開催決定

9月25日(日) 10:30 スタート

※雨天決行

交通規制(全面通行止め)

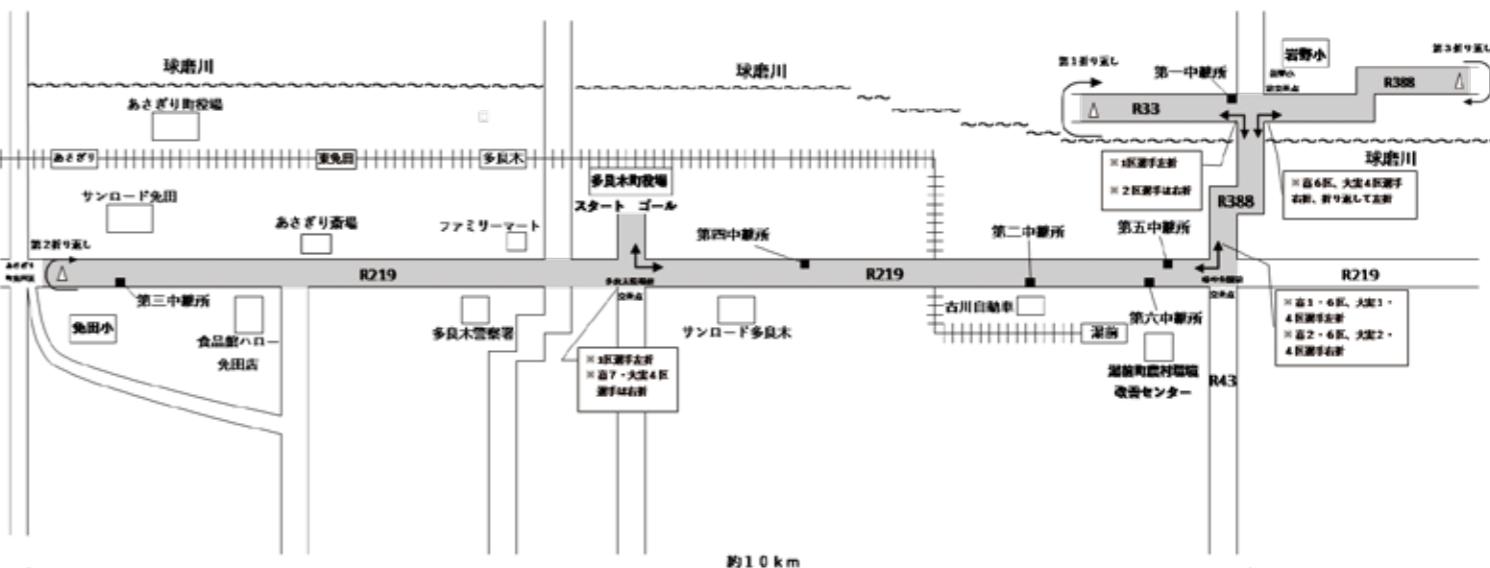
- 大会当日は交通規制をします。通行可能な道路でも交通渋滞や混雑が予想されます。コース沿道にお住まいの皆さんや各事業所などの関係者の皆さんには、大変ご迷惑をおかけいたします。奥球磨駅伝競走大会の開催に、温かいご理解とご協力をお願いします。

〈予定時間・場所〉

- 10:10～11:15 ごろ 県道33号線(古淵橋先～岩野小学校前交差点)
10:10～12:40 ごろ 国道388号線(時の公園前交差点～高瀬交差点)
10:10～13:00 ごろ 国道219号線(多良木駅前交差点～時の公園前交差点)
11:00～12:10 ごろ 国道219号線(多良木駅前交差点～免田東交差点)

〈注意〉

- コースに接する道路にも交通規制がかかることがあります
- 当日は安全確保のため、予告なしで交通規制する時間や路線を変更することがあります
- 産交バスは通常どおり運行予定ですが、湯前駅周辺が混雑するため10分ほど遅れことがあります



湯前町文化協会 ことしの夏も駅周辺を清掃

昔も今も利用客のために

本町文化協会は8月6日に湯前駅周辺の清掃作業をしました。作業には同会員25人が参加。早朝から1時間ほど、駅舎付近や駐車場、湯々とぴあ前の除草作業などで汗を流しました。



きれいにした駅舎前で記念撮影 ※写真提供：稻田 實さん

人吉人権擁護委員協議会が高齢者の財産管理制度を説明

民生委員による周知のため開催

8月8日に保健センターで開かれた民生委員協議会定例会で、人吉人権擁護委員協議会が「人権擁護委員制度」や「自筆証書遺言保管制度」などを説明しました。高齢者や障がい者、相続人などの住民が、住み慣れた地域で互いに尊重し合い、ともに支え合いながら安心して暮らしていく取組の一つとして企画。自筆証書遺言保管制度を説明した熊本地方法務局人吉支局の齊藤恵支局長補佐は「民生委員の皆さんには住民と接する機会が多いので、ぜひ広く周知してほしい」と呼びかけました。



パンフレットなどで理解を深めた民生委員の皆さん

まちの農地を守るための補助

ことしは7人に交付

8月16日、役場洋会議室で「①農業機械・施設導入支援補助金」「②農業後継者等支援補助金」の交付式を開き、長谷和人町長が農家7人(①5人・②2人)に交付決定通知書を手渡しました。

①は経営規模の拡大や経営発展に必要な農業機械・施設の導入経費を補助するもので、②は新規就農者の就農直後の経営を支援するための補助金です。長谷町長は「農業の担い手として農地をしっかりと守ってもらうために、計画的・安定的な経営規模の拡大をお願いしたい」と話しました。



新規就農者の稻森真由さん(23 = 下里)に通知書を手渡す

海の日に「水辺の安全教室」を開催

悲しい事故を減らすために
7月18日、B&G海洋センタープールで「水辺の安全教室」を開き、町内の児童や保護者ら28人が参加。水辺で安全に楽しく遊べるように、水難救助や自分の命を守る方法など学びました。同教室は水辺での悲しい事故を減らすために自助の方法を学んでもらうと、毎年開催しています。上球磨消防署署員がロープでの救助法や心臓マッサージなどを実演。自分の命を守る安全部門では背泳ぎや、ペットボトルやランドセルなど身近なものを使った浮遊体験をしました。



消防署員の実演に興味津々の参加者たち

高齢者の交通事故を減らすために

7月25日に「いきいき古城クラブ」で出前講座を開催。古城地区の住民12人が高齢者の交通事故や運転免許自主返納の説明を受けました。

当日は多良木警察署地域交通課の山下大輔警部補が講師として参加。「体が思うように動かず、運転は危ないかなと思ったら、免許を返納するのも幸せに暮らすための一つの方法。①体がしっかり動かず確認②思い込みをやめ③ドライブレコーダーや踏み間違い防止機能の設置検討、の3つを覚えて帰つてもらいたい」など説明しました。



ホワイトボードなどで分かりやすく説明する山下警部補

40年の感謝を込めて

8月、上球磨森林組合が本町と水上村の希望する地区に、一般家庭ごみ集積庫を製作・設置する活動を始めました。上球磨森林組合誕生から40周年の記念すべき年に、地域のために貢献したいとして考えられた同活動。本町と水上村で合わせて33基の希望があり、年間5~10基設置していく予定です。地元のスギ材で作られた集積庫には、南稜高校総合農業科・環境コース林業専攻生がレーザー加工した「上球磨森林組合地域貢献事業」の看板が掲げられています。



両町への感謝の気持ちが込められた集積庫

町内17カ所に「ごみ集積庫」設置

足がむくむ... もしかしてクーラーのせい? 冷えすぎ注意！クーラー病への対策を

強い日差しが残る季節、足のむくみに悩まされていませんか？夏にむくみやすくなる、むくみがひどくなるのは「クーラー病（冷房病）」が原因かもしれません。冷房の効いた場所で過ごす時間が長いと起こりやすく、体が冷えることで血行不良になり、むくみや肩こり、腰痛、頭痛などの症状が発生します。

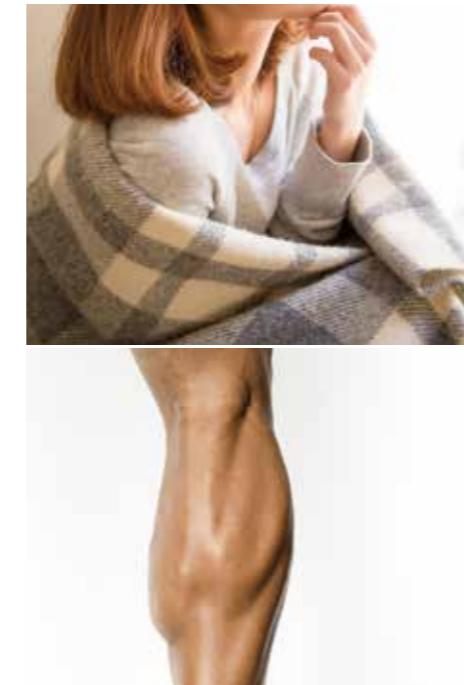


■ クーラー病対策のポイント

(1) 衣類をプラス1枚して体温調節

クーラー病を防ぐには適正な体温を維持する工夫が必要です。外出するときは、ひざかけや羽織るものを準備し、クーラーが効いた室内でも体が冷えすぎないようにしましょう。寒くなってから、ではなく早めに使うことが大切です。

衣類での体温調節に加えて「体の中から体温を維持すること」も必要です。体の中で熱を発生させるのは筋肉です。体を動かして筋肉を刺激することで必要な熱が生み出されます。体を何らかの形で動かすことがクーラー病の防止につながります。



特に下半身の筋肉は体温調節に重要な筋肉です。中でも、ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、心臓から全身に届けられた血液を、再び心臓に戻す働きをしています。ふくらはぎや足全体を動かすことで足元の血流が上半身に戻り、血流が改善します。血流を改善すると冷えが解消され、老廃物の排出も活発になるため、むくみの解消につながります。



(2) 「歩く」機会を増やして対策強化

クーラー病の症状改善には過度な運動は必要なく、簡単な運動を毎日続けることが効果的。特に「歩く」という動きは体にあまり負荷をかけずに気軽に取り組めるため、長く続けやすくおすすめです。歩くことで筋肉が活発に動くと、脂肪が燃焼を始め、体が温まります。リンパや血液の流れもスムーズになり、老廃物の排出も活発になります。結果、冷えの症状が改善され、むくみも解消されるのです。



歩く機会を増やすことは体温調節機能を正常に戻す手助けになります。毎日ウォーキングするのも一つの方法ですが、日常生活の中で歩く機会を増やす方法もあります。例えば、エレベーターではなく階段を使うなど。難しいという人は休憩の合間に足を動かしたり、できるだけ下半身の筋肉を動かすように心がけましょう。



(3) ふくらはぎの簡単ストレッチ

〈準備運動〉 アキレス腱伸ばし

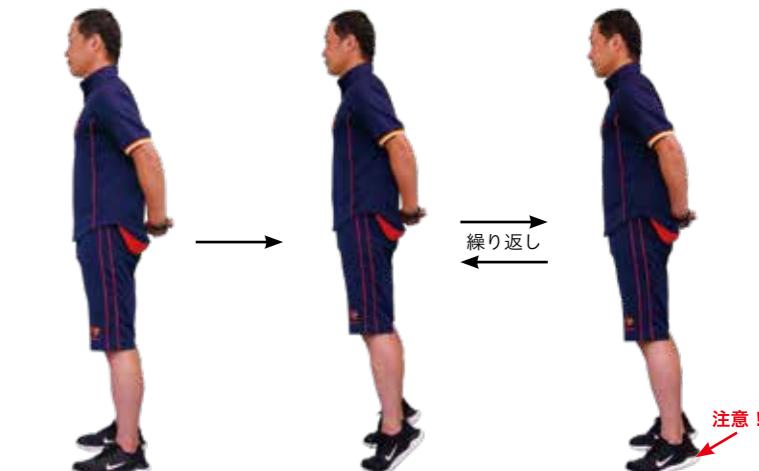
はじめにアキレス腱をほぐすことで、足がつるのを防ぎ、靭帯を痛めにくくなります



- ①片足を後ろに引き、前に出ている方のひざに両手を当ててバランスを取る。ゆっくり体重をかけ、アキレス腱をほぐす
- ②足を入れ替え、同じようにほぐす

〈Challenge〉 つま先立ち運動

休憩などのすきま時間で、簡単にふくらはぎを刺激できる運動が「つま先立ち運動」。空いた時間にこまめに取り組むと、血流改善が期待できます。



- ①足を肩幅に開き、両手を後ろで組み、胸を張る
 - ②しっかりと胸を張ったまま、つま先を立てる。かかとを地面につけないよう注意しながら、1~2秒ごとにかかとの上げ下ろしを繰り返す
- ※10~15回を3セットが目安ですが「無理なく続けられること」が一番大切。回数やセット数は自分のペースに合わせて調節しましょう

～最後に～

クーラー病になったとき何もせずに我慢していると、疲労感が取れなくなり常にだるさを感じるようになります。不眠症やめまいなど深刻な体調不良を引き起こすこともあります。軽い症状を感じたらすぐにケアし、ひどくならないようにすることが大切です。

クーラー病だけでなく、長時間同じ姿勢でいることなどもむくみの原因になります。体温調節とこまめなストレッチを心がけてください。上手に体を勞わって「むくみレス」な毎日を送りましょう！



地域活性化起業人 大森 健宏



開幕！ 「那須良輔 『戦争と平和』展」



那須先生のさまざまな思いが感じられる展示品の数々



展示の目玉の一つが従軍時代の那須常設展は3章構成となっています。「I 出征・家族への愛」では主に那須先生の三度にわたる出征経験を「II 敗戦国の情景」では敗戦直後の日本の状況を「III 平和への祈り」では戦後の那須先生の風刺マンガ家としての活躍を、展示資料から学ぶことができます。

「反戦」と「世界平和」への願い

8月号で紹介した常設展「那須良輔『戦争と平和』展」が開幕しています。特別展「マンガ家色紙大博覧会」とあわせて、多くの人に来館いただき、ありがとうございました。那須先生はおもむろに小さなスケッチブックを取り出し、利根川の写



三度の戦地召集を受けた那須先生は、ときに生死の境をさまよいながらも生きて終戦を迎え、毎日新聞を中心とし、政治風刺マンガ家として名をはせることになります。那須先生の作風の根底には「反戦」と「世界平和」を願う強い意思がありました。



作品名：苦しみを語る

(昭和42年2月2日 每日新聞夕刊)
ベトナム戦争が泥沼化する最中、米ソの宇宙開発競争は激しさを増していた。戦争と宇宙開発競争の2つは別次元の現象のようだが、ともに社会主義陣営対資本主義陣営の争いだった。地球の内外で渦中にいた「宇宙飛行士」と「ベトナム人」が天に召された後に互いの苦しみを打ち明け合っているという、哀愁に満ちた作品



地域おこし協力隊 中尾 章太郎



後半戦スタートへ 特別展好評開催中！

1 大人気作家の直筆サイン色紙が
2 色紙を書いたマンガ家の
コミックスを読めるコーナー
3 「漫画家訪問記」の実際の紙面

7月から開いている「300人のマンガ家色紙大博覧会」。新聞やラジオでも紹介いただき、全国各地から大勢のマンガファンが集まっています。湯前まんが美術館は連日、大にぎわいでます！「貴重な色紙が見られてよかったです！」「初めて来たが大満足だった！」など、うれしい声もたくさん届いています。

「漫画家訪問記」誕生のきっかけ

先月号で紹介したとおり、本展はマンガ家育成専門学校「日本漫画学院」の設立者、木村忠夫さんの色紙コレクション展です。同校が月に1回発行していた「漫画新聞」で木村さんは「漫画家訪問記」を連載。木村さん自身がマンガ家を訪ねて経歴やマンガ創作の極意を取材するという、生徒に大人気のコーナーでした。実は、漫画家訪問記が誕生したきっかけに那須良輔先生が深く関わっていたのです！

木村さんが学院を設立して間もないころ「千葉・利根川ハゼ釣り会」に誘われました。当時鎌倉に住んでいた那須先生も参加。たまたま同じ船になつた木村さんは那須先生の行動を見て驚きます。那須先生はおもむろに小さなスケッチブックを取り出し、利根川の写



この特別展では那須先生の色紙はマンガ家の背景に光を当てる漫画家訪問記の連載を開始したのです。今回の特別展では那須先生の色紙はもちろん、那須先生を取材したときの漫画家訪問記が掲載された、貴重な漫画新聞も展示しています。9月3日から一部展示替えをして、新たに後半戦が始まる「300人のマンガ家色紙大博覧会」。ぜひ遊びに来てください！

【那須先生の作品画像を無料で利用できます】

湯前まんが美術館に収蔵されている那須先生の作品画像を商品やポスターに利用できます。商用・非商用を問わず無料で利用可能。利用したいときは申請書を教育課に提出してください。くわしくは教育課に問い合わせるか、まんが美術館ホームページで確認してください。

教育課 ☎0966(43)2050



地域おこし協力隊 高橋 さつき

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

ヤングケアラー

毎日新聞取材班(著)
毎日新聞出版

学校に通いながら家族の介護をする子どもたちがいる。実態は、これまであまり知られていなかった。家族という理由で「手伝い」としてしか見られなかった介護。家族のために自らの学業や生活を犠牲にせざるを得ないこともある。

月の光の届く距離

宇佐美 まこと(著)
光文社

女子高生の美優は予期しない妊娠をしてしまい、堕胎するには遅すぎて奥多摩にあるゲストハウスに預けられる。そこには血つながりよりも深い愛で結ばれた「家族」が暮らしていた。小さな命に光を当てる長編ミステリー。

あしなが

あきやま ただし(著)
講談社

「嫌なやつ」が「友達」にかわった日。すらりとした美しい犬「あしなが」は野良犬たちから嫌われていました。ところがある日、あしながの本当の姿を知った野良犬のケン。ケンの心の中で何かが変わり始めたのです。

たいそうするよ

高畠 純(著)
光村教育図書

かけ声に合わせて体操しよう！ユーモラスな動物たちを見ながら体操すれば体も心もほぐれます。「小さな子どもたちが自然に体を動かしたくなる絵本にしたい」という願いから生まれた、読者参加型のインタラクティブ絵本。

保健師だより

体内時計もメンテナンスを

夏休みが終わり季節も変わります。夏の間に生活リズムが狂った人も多かったのではないかでしょうか？朝ごはんを食べられたり午前中から積極的に活動できたりと、早起きは一日の生活に大きな影響を与えます。気持ちよく一日を過ごすために体内時計を整えてみませんか？

■日本の子どもたちの睡眠は…

1～6歳の子どもたちの生活リズムは年々「夜型」になっています。日本の中高校生は世界的に見ても夜更かししていることで有名です。夜更かしが多くなると、睡眠不足を解消するかのように週末に長く寝てしまい、その日の夜に眠れず、翌日つらい朝を迎えることになります



■生活リズムのポイントは「朝の光」

朝目覚めて明るい光を浴びた約14時間後から、少しずつ眠気が出るようになります。体内時計がセッティングされています。体内時計を整えるために起きたらカーテンを開けて部屋の中に光を取り込みましょう



■早起き1週間チャレンジ！

早寝から意識するのではなく、まずは早起きから意識しましょう。日光を浴びるためにベランダに出たり、自然の光が当たる方向に顔を向けるなど、早起きする方法はいろいろあります。1～2週間で少しずつ体内時計は変わります。1週間の苦労が水の泡にならないよう、週末の寝坊には気をつけましょう

■「睡眠障がいかな？」と思ったら、まずは相談

生活リズムだけでは対処できない睡眠障がいがあります。「睡眠時無呼吸症候群」が代表的ですが、皮膚のかゆみや「ムズムズ脚症候群」など原因はいろいろ。眠りの異常を1ヶ月も感じるときは、早めにかかりつけ医に相談しましょう

※参考：厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報「eヘルスネット」

保健師 野々原 亜紀

管理栄養士だより

十五夜にどうぞ！卵を月に見立てた『巾着の煮物』

「十五夜」とは旧暦8月15日の夜のこと。同日に見える月を「中秋の名月」と呼びます。ことしの十五夜は9月10日(土)です。

十五夜は別名「芋名月」と言われ、イモ類の収穫を祝う行事でもあるためサトイモやサツマイモなどを供えします。ほかにも、ブドウなどのツルものを、月と人のつながりが強くなる縁起の良いものとして供えします。

今回は卵を月に見立てた『巾着の煮物』を紹介します。

Recipe 巾着の煮物

■作り方

- ①ひじきとにんじんをAで煮る
- ②あげを半分に切って袋状にする
- ③ひじきの煮物をあげに詰めて、ひじきの上に生卵を1個落とし、つまようじで口を閉じる
- ④鍋にBを加えて煮込む



※エネルギー 230kcal 加 たんぱく質 11.2g(1人前)

環境情報

不法投棄0のまちを目指して

不法投棄は犯罪です。個人でも法人でも、懲役や罰金など重い罰則を受けることになります。ごみはルールを守って適切に処理しましょう。

不法投棄を防ぐには、不法投棄を許さない「地域の目」が必要です。不法投棄者を特定できれば、自身に処理させることができます。不法投棄を見つけたときは日時や場所、ごみの種類や量、車のナンバーなどを役場保健福祉課か多良木警察署にお知らせください。

■連絡先 役場保健福祉課 ☎0966(43)4112

多良木警察署 ☎0966(42)4110

<私有地への不法投棄に注意>

私有地内の不法投棄物は土地の所有者や管理者が処理することになります。フェンスや看板の設置、定期的な除草などの対策をお願いします。

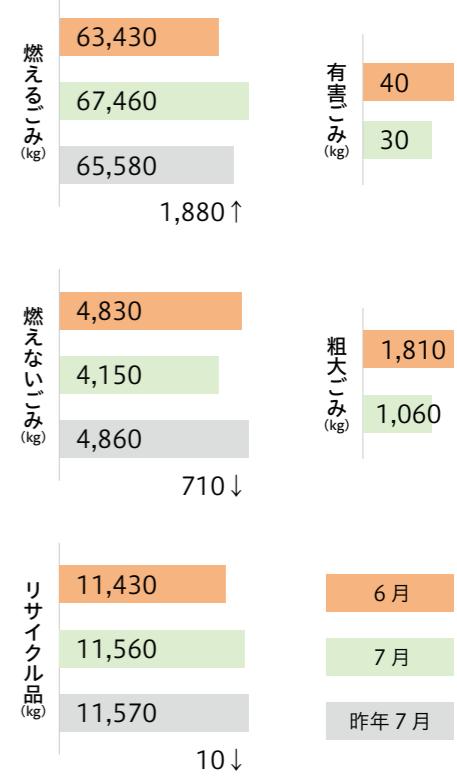


7月に回収した不法投棄物

【9月】不燃物収集	
7日 (第1水曜)	21日 (第3水曜)
11,430	6月

■材料	※4人分
詰め物用あげ…	2枚 卵…4個
〈調味料A〉	
ひじき (戻し)…	40g
千切りにんじん…	1/4本
さとう…	小さじ2
濃口しょう油…	大さじ1
だし汁…	60cc
〈調味料B〉	
さとう…	大さじ1
濃口しょう油…	大さじ1+1/2
みりん…	大さじ1
酒…	大さじ1
だし汁…	200cc
管理栄養士 田中 朋子	

7月の一人当たりのごみの量は…
19.98kg(先月から0.73kg↑)
※リサイクル品を除く



「地域とともにある学校」を目指して 地域学校協働本部のはたらき

夏休みにワークキャンプを開催

1 災害のときはどう動く？防災って何をする？

湯前中学校・小学校のワークキャンプがそれぞれ8月5日・8日に保健センターで開かれ、2人ずつの計4人が参加しました。

ワークキャンプは湯前町社会福祉協議会が毎年夏休みの間に開いているもので、生徒児童のボランティア活動の場となっています。例年は福祉施設に行って利用者と触れ合うなどの福祉体験を計画。新型コロナウイルス感染症の影響で施設に行くことができなくなってきたら、熊本地震や令和2年7月豪雨災害などの大規模災害が身近に発生していることもあり、災害・防災の学習をしています。

5日は役場の防災担当、椎葉泰裕係長から避難指示などの防災行政情報や避難所、非常食などについて説明を受け、備蓄倉庫の見学や重機の乗車体験などもしました。8日はクイズ形式で災害の勉強をした後、非常食を試食。両日とも最後に「クロスロードゲーム」で災害対応をシミュレーションしました。

1 まちに何が備蓄されているのか見学 2 重機の機能や操作を教わる 3 味の追求で以前に比べ、かなりおいしくなった非常食に感心



参加した落合礼さん(湯前中3年=中猪)は「想像していたよりも、いろいろな物が備蓄されていて驚いた」、椎葉希望実さん(湯前小6年=古城)は「災害でライフラインが止まつたら復旧までにどのくらいかかるか知り、大変だなと思った」と話しました。

Baby



~Message~

兄妹仲良く、元気にすくすく育ってほしいです。



~Message~

みんなに愛されながら、大きくなたくましく育ってほしいです。



~Message~

世界へ大きく帆(カイト)を張って羽ばたいてほしいです。

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
- 二.平和・勤勉・明朗なまちをつくりましょう
- 三.自然を人を郷土を愛するまちをつくりましょう
- 四.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。



9月の表紙

ただひたすらにペダルを漕いで
8月21日に開かれた高校生の自転車ロードレース「Tour of 九州 2022」。全身に砂を浴びながらも懸命にペダルを漕ぐ高校生たちの姿は、復興を目指す私たちの背中を力強く押してくれました。

撮影場所 湯前町役場前

青年団だより - Youth -

ことしは8人が新たに入団！楽しく元気に活動中です！

12月11日、3年ぶりに「球青協文化祭」が開催される予定です。今回は新型コロナウイルス感染対策のため無観客開催となりました。練習でもしっかりと感染対策をして練習を進めていきます。応援よろしくお願いします。

【新入団員募集】

「青年団」って何？興味がある人はInstagram公式アカウントをご覧ください。町外からの入団も大歓迎です！



広報部長 工藤 孝昭



湯前町青年団
Instagram

■新入団員を紹介します！



一柳 颯麗(18)



今井 笑里(25)



高橋 颯希(27)



中礼 友志(19)



中尾 章太郎(25)



高田 菜々美(18)



中山 政人(19)



吉村 龍弥(23)

B&G活動 - Sports -

応援よろしくお願いします！第77回熊本県民体育祭

9月17～18日に「第77回熊本県民体育祭」が水俣市・葦北郡で開催されます。本町からも球磨郡を代表して出場しますので、応援をお願いします。

※新型コロナウイルス感染防止のため、原則無観客で開催

■スローガン

「みなでつなごう 希望 あしたへ 水葦県体」
作：緒方直哉さん(水俣市)

■シンボルマーク

水俣市・葦北郡の自然
豊かさと選手たちの躍動を感じられ、全体が魚の形に見えるようにデザインされている
作：島田有里沙さん



(水俣高校3年生)

競技	出場選手
ソフトテニス	高橋 颯汰
卓球	中尾 章太郎・橋本 千晴
陸上	渕上 駿・村山 大輔・椎葉 弘樹・荒木 さくら・遠坂 真由美
水泳	蓑田 龍一・郷 嶽太
銃剣道	森下 一富・福屋 博樹・(福永 伸一)・(黒木 真也)
アーチェリー	黒木 宏丞・浜崎 俊一
ゲートボール	豊永 豊子・藏塙 シズエ・(龜山 哲馬)
ボウリング	(藤本 峰子)
サッカー	金子 勝
柔道	(藤岡 敦顕)
空手道	多良木 智晴・清川 直紀・(藤岡 孝史)

※銃剣道と柔道は18日のみ。()は監督など大会関係者

ロアッソ熊本 火の国もりあげタイ！

10月8日(土)

Town Day Match
vs ザスパクサツ群馬

クラブ理念
県民に元気を
子ども達に夢を
熊本に活力を

「タウンデイ」参加者募集中

「火の国もりあげタイ！」プロジェクトの企画の一つ「タウンデイ」は、ロアッソ熊本のホームゲームを無料観戦できるイベントです。サッカーで熊本を盛り上げる選手たちを目の前で応援しましょう！

※湯前町在住の人のみ参加可能

■ホームゲーム観戦バスツアー

※交通費・観戦チケット代は無料、飲食代などはすべて自己負担

〈申し込み〉

①QRコードかURLから申し込み + ②問合先に電話で申し込み ※①②の両方の申し込みが必要です

〈申込期限〉

9月30日(金) ※定員50人程度の予定(先着順)

バスツアースケジュール

- 10:30 湯前町農村環境改善センター集合・出発
- 12:30 えがお健康スタジアム到着・各自昼食
- 14:00 キックオフ
- 16:30 えがお健康スタジアム出発
- 18:30 湯前町農村環境改善センター到着・解散

■試合観戦のみ(各自集合・解散)

※観戦チケット代は無料、交通費・飲食代などはすべて自己負担

〈申し込み〉

下のQRコードかURLから申し込み

〈申込期限〉

10月6日(木) ※バスツアー客含めて定員500人(先着順)

■共通事項

〈チケット受け取り〉

入場ゲート近くの「チケットブース」で受け取り

〈準備する物〉

①申込完了画面に記載された番号

②湯前町在住を証明できるもの(身分証明書)

※当日、チケットブースでチケットを受け取るときに提示が必要

〈問合先〉

湯前町B&G 海洋センター ☎0966(43)4555

※新型コロナウイルス感染拡大防止に細心の注意を払って計画しています。参加される皆さんも感染対策へのご協力をお願いします



【URL】

https://zfb.f.msgs.jp/webapp/form/21319_zfb_227/index.do