Since1962. 広報湯前

あなたとまちをつなぐ情報誌

Yunomae

はじける竹に、はじける笑顔

おかげさまで500号

2
The Monthly
Public Relations
Feb_2023
Vol.500

12月　人のうごき

人口：3608人　男：1696　女：1912

世帯：1537世帯　※12月31日時点

結婚おめでとう

別府 亮（野中田１）
島田 みはる（下村）

吉田 康生（滋賀県大津市）
椎葉 茉央（下染田）

誕生おめでとう

高木 藍波（上村）
凌・真乃藍

ご冥福をお祈りします

小川 一義（野中田３）
那須 辰郎（瀬戸口）
林田 ヨウ子（下村）
高田 力男（野中田１）
西山 竹巳（古城）
青山 ミツヱ（野中田１）
尾前 康子（植木）
藤原 博之（野中田１）
皆越 ヨツギ（植木）
左座 隆利（野中田２）
平田 恒代（野中田３）
有馬 美保（上里１）

香典返し

小川 ケイ子（野中田３）
江夏 譲二（野中田２）
林田 良成（下村）
高田 芳子（野中田１）
藤原 康代（野中田１）
那須 タマノ（瀬戸口）
平田 学（野中田３）
左座 博隆（野中田２）

※写真は平成28年全国広報コンクールで過去最高の「入選１席」に輝いた、平成27年11月発行第413号の表紙写真〈親子の絆でゴール〉

Since1962.

広報湯前

『広報湯前』は昭和37年（1962年）７月に創刊。今月で節目となる発行第500号を迎えました。

取材に協力していただいた皆さん、読者の皆さんには心から感謝しています。

今後も広報湯前をよろしくお願いします。

○長い歴史の中でさまざまに変化

創刊当初は「文字とイラストのみの２ページ」で町民の皆さんに情報を届けていました。初めて写真が使われたのは昭和38年７月発行の第６号。ページ数も４ページに増えました。当時は発行間隔も現在と違って「２～４カ月に１回」とさまざまでした。平成31年４月にはデザインソフトウェアや画像編集ソフトウェアなどを導入。同年５月発行の第455号からは印刷以外の編集作業をすべて担当者がしています。

↑『広報湯前』創刊号

○まちの広報から県、全国へ

広報紙の部では平成26年開催の第57回熊本県広報コンクールから８年連続で町村部「特選」を受賞。平成28年開催の全国広報コンクールで町村部２位となる「入選１席」を、令和２年開催の同コンクールでは「入選３席」を受賞しました。写真の部でも県広報コンクールで各賞を複数回受賞しています。

ゆのまえ
心豊かで、活力があり、未来を創造する町

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

上田 結也

ひらまつ病院陸上部

第９回公認奥球磨ロードレース大会が１月15日に水上村役場をスタート、水上村役場をフィニッシュとするコースで開かれ、ハーフマラソン一般男女や高校男子10㌔、女子フリー５㌔、中学男女５㌔の６部門に３６９人が出場。招待選手15人を含む88人が出場したハーフ男子で、ひらまつ病院の上田結也（25＝野中田１出身）は11位でゴールした。

大会は湯前町、多良木町、水上村、熊本県陸上競技協会が主催。ハーフ男子には「三代目山の神」と呼ばれたプロランナー神野大地（セルソース）、大学三大駅伝（出雲駅伝・全日本大学駅伝・箱根駅伝）や全日本実業団対抗駅伝競走大会（ニューイヤー駅伝）に複数回出場したことのある右田綺羅（トヨタ自動車九州）、湯澤舜（SGホールディングス）などの実業団有力選手が多数出場。ことしの箱根駅伝を制した駒澤大学など、強豪大学からも多くの選手が出場した。

10時45分、ハーフマラソンの出場選手が一斉にスタート。５㌔過ぎの折り返し付近、14人の先頭集団の中に上田の姿はあった。「今回のレースは入賞することを目標にしていた」という上田。直後、先頭を走っていたビワット・アランマ（マツダ）が抜け出し、少しずつ先頭との差が広がっていったものの、最後まで前を追い続けた。故郷凱旋レースとなった上田に、沿道からは大きな声援と拍手が贈られた。

レースを振り返り「たくさんの応援が力になったが、応援に応えることができず11位だったことが悔しい。久しぶりに地元の皆さんに走る姿を見せることができたことは良かった。来年はさらに強くなって必ず入賞したい」と話した上田。「日本選手権とニューイヤー駅伝への出場を目標としていて、全国でどれだけ戦えるか試してみたい気持ちがある。簡単な目標ではないので今まで以上に努力して強くなりたい」と前を向く。

故郷凱旋レース

〈故郷の応援を力に、さらなる高みへ〉

Ueda Yuya

湯前中～九州学院高～創価大～現。第65回全国高校駅伝（５区）、ニューイヤー駅伝2021（３区）に出場。令和２年４月から医療法人ひらまつ病院陸上部（佐賀県）に所属。25歳。野中田１出身。

第９回公認奥球磨ロードレース大会

1

2

1_14㌔手前でトップに、大会日本人最高記録で優勝 2_ 多くの応援が選手の背中を押す 3_5㌔過ぎの折り返しからレースが動いた 4.5.6_ まちの中高生も力走 7_ スタートの下りで一気に加速 8.9.11_ 多くのトップランナーが集結 10_ 激しいトップ争い

3

4

5

6

7

〈競技結果〉

▼ハーフ男子　※赤字は大会日本人最高記録

①橋本 大輝（ＳＧホールディングス）
1時間02分19秒

②湯澤 舜（ＳＧホールディングス）
1時間02分56秒

③ビワット アラン（マツダ）
1時間03分06秒

④荒巻 朋熙（青山学院大学）

⑤右田 綺羅（トヨタ自動車九州）

⑥橋爪 孝安（ＳＧホールディングス）

⑦志村 健太（創価大学）

⑧山内 健登（青山学院大学）

⑪**上田 結也（ひらまつ病院＝野中田１）**
1時間05分00秒

▼ハーフ女子

①一山 麻緒（資生堂）
1時間12分34秒

②三宅 翔子（十八親和銀行）
1時間15分15秒

③西田 留衣（肥後銀行）
1時間15分29秒

④池満 綾乃（鹿児島銀行）

⑤坂川 恋露（鹿児島銀行）

⑥伊東 明日香（埼玉医科大学グループ）

⑦髙野 美幸（埼玉医科大学グループ）

⑧徳留 舞（福岡大学）

▼高校男子 10㌔

①山口 翔輝（大牟田）　30分11秒
②田川 寛大（熊本工業）　30分19秒
③山中 寿世夢（宮崎日大）　30分20秒
④佐久間 大河（鹿児島城西）
⑤榎木 凜太朗（小林）
⑥成合 洸琉（宮崎日大）
⑦青木 龍翔（大牟田）
⑧田中 楓人（熊本工業）

⑮⓪**浜崎 魁世（球磨工業＝上里３）**
⑮⑤**椎葉 天俐（八吉＝野中田１）**

▼女子フリー 5㌔

①高山 心陽（八吉）　16分53秒
②山田 明佳（千原台）　17分00秒
③吉田 あゆ（ルーテル学院）　17分03秒

▼中学男子 5㌔

①藤井 雄大（住吉）　17分03秒
②椎葉 大夢（あさぎり）　17分07秒
③近藤 優羽（高須）　17分09秒
④伊瀬知 蒼空（ＮＲＡ）
⑤杉下 煌史（あさぎり）
⑥津志田 春樹（不知火ＲＣ）
⑦杉山 力斗（あさぎり）
⑧飯野 颯太（ＮＲＡ）

㉜**蓑田 滉翔（湯前）**
㊱**内藤 陸斗（湯前）**

▼中学女子 5㌔

①山口 ゆず（ＮＪＡＣ）　18分08秒
②徳澄 心花（豊岡ＲＣ）　18分29秒
③**植木 陽菜乃（湯前）**　**18分36秒**
④新 望優（八吉第二）
⑤池水 百花（ＮＲＡ）
⑥布井 望暖（ＮＪＡＣ）
⑦池水 実花（ＮＲＡ）
⑧田中 那歩（不知火ＲＣ）

⑬**遠坂 日向（湯前）**

④森 紫乃（出水中央）
⑤上 環（国分中央）
⑥本田 心七海（千原台）
⑦住友 琴音（出水中央）
⑧緒方 咲花（熊本信愛女学院）

8

9

10

11

㉔**吉田 楽々（湯前）**

〈団体表彰〉

▼一般男子

①ＳＧ ②青山学院大学 ③順天堂大学

▼一般女子

①鹿児島銀行 ②福岡大学

▼高校男子

①大牟田 ②宮崎日大 ③熊本工業

▼女子フリー

①千原台 ②出水中央 ③ルーテル学院

▼中学男子

①あさぎり ②ＮＲＡ ③水上

▼中学女子

①ＮＪＡＣ ②ＮＲＡ ③あさぎり

「出会い」に感謝

第１回　二十歳を祝う会

「第1回二十歳を祝う会」を1月4日にゆのまえグリーンパレス芝生広場駐車場で開催。町内外に進学・就職した25人が参加しました。本年度は平成14年4月2日から翌年4月1日生まれで、本町出身・在住の37人が対象。式典には中学生時代の恩師や区長、地域婦人会長らが駆け付けて、新成人を祝福しました。

長谷和人町長が「地方創生には若い力が必要。ふるさと湯前に愛着を持ち、皆さんの手で皆さんのための新時代を築いてもらいたい」と期待の気持ちを表すと、参加者を代表して中礼友志（ともし）さん（野中田2）が「今日の日を肝に銘（めい）じ、いつ、いかなる時も自分を失わず、健康で明るく正しい社会人になりたい」と答辞。二十歳を祝い、町から地元産の球磨焼酎、地域婦人会からは湯楽里入浴券が贈られました。

式典後、参加者は近くの町有林でスギの苗木200本を植林。旧友や恩師との会話に笑顔が絶えませんでした。

Twenty

那須 玖瑠美（浜川）
自分の夢に向かって頑張ります。

那須 欧介（下城）
BIGになる！

林 陽輝（下城）
健康に気をつけて楽しく過ごす

星原 夢杜（浅鹿野）
体を大切にして仕事を頑張ります

宮野 真奈（浅鹿野）
看護師になって、たくさんの人を支えられる存在になる！

石原 百花（中猪）
一度きりの人生なので、したいことをして後悔しないようにする！

大谷 優音（野中田1）
農業を頑張り、地元を盛り上げる！

吉田 桃太朗（野中田1）
一日一日大切に生きる！

中礼 友志（野中田2）
仕事を頑張り、まちを盛り上げる！

荒木 さくら（野中田3）
健康に過ごし、仕事を頑張ります

中田 光（田上）
夢に向かって一生懸命努力します

那須 民也（上村）
健康第一

那須 聖周（馬場）
健康に過ごします

吉田 桃太朗 さん（熊本県警察）
熊本中央警察署味噌天神交番勤務

ちょっトピ

「令和５年成人の日記念感想文（主催：熊本市）」で吉田桃太朗さんが優秀賞を受賞。母への感謝の気持ちや、社会人・警察官として身につけたいことなどを綴った文章が175点の中から選ばれました。

日々、勤務に励む吉田さん

Interview

熊本市内の警察署に勤務し、ことし20歳を迎える署員全員が応募することになり応募しました。これからの人生で20歳を迎えたときの気持ちを忘れずにいたいと思い「20歳を迎えるにあたって大切にしたいこと」という題名で書きました。まさか選ばれるとは思っていなかったので受賞を知ったときは喜びよりも驚きの方が大きかったです。今後の目標は、成人として自覚をもって行動し、周りから信頼される人になることと、住民の皆さんが気軽に相談できる警察官になることです。社会人として責任のある行動をし、明るく笑顔でフレンドリーに接することを心がけて頑張ります。

1.3.4.5_ ３年ぶりの植林で新たな思い出づくり 2_ 参加者を代表して答辞した中礼さん 6_ 中学時代の恩師と思い出話に花が咲く 7_ たくさんの記念品を贈呈 8_ 急斜面・硬い地面と格闘

1

2

3

4

5

6

7

8

二十歳の誓い

荒川 鈴（上里1）
自分のしたいことをして、後悔しないように生きる

中田 翔（上里1）
社会人として頑張っていきます

中田 星来（上里1）
健康に過ごす

永田 未来（上里3）
自分のしたいことをしながら健康に生きる

浜崎 雪乃（上里3）
一生懸命生きます！

田中 琴美（下染田）
将来の夢に向けて今やるべきことを一生懸命頑張りたいです

久保山 優樹（中里1）
海の上で元気に過ごす

井上 貴斗（中里2）
堅実に無理せず

迫田 拓巳（中里2）
元気に頑張って過ごす

稲森 萌花（下里）
4月に就職するので仕事を頑張ります

渕田 希美星（下里）
社会人としての自覚を持ち、一生懸命頑張ります

猪原 葵（植木）
あと一年学校生活を楽しんで勤勉に励み、立派な保育士になります！

Topics

Topic 1 まちの未来・まちとの関わり方を考える

湯前中学校３年生が町議会議員の仕事を体験

子ども議会が昨年12月20日に湯前町役場内の議場で開かれ、湯前中学校の３年生が議員になりきり、町執行部と意見を交わしました。

同議会は、子どもたちが政治への関心を深め、まちの未来について考える機会をつくろうと、平成29年度から続けられています。

開会前には倉本豊議長が町議会を代表して「中学３年生の皆さんは今後の進路を決める大事な時期だと思う。さまざまな人生を歩んでいくと思うが、将来、皆さんの中から湯前町議会議員が誕生することを期待している」とあいさつ。議場に上がった生徒たちは６班に分かれ①住環境②教育環境③福祉④観光⑤産業について、順番に質問。現職の議員らが傍聴席（ぼうちょうせき）で見守る中、堂々と発言しました。

終了後、新川晃英（てるひで）校長は生徒たちに「３年後には成人し、大人として政治に参加する権利を得る。まちや地域の問題に自分がどう関わっていくか常に考えながら、自分自身に責任を持ち、成長していってほしい」と話しました。

Topic 2 まちづくりに若者の意見を生かす

若者会議で「多目的コンテナハウス群の整備」を提案

昨年12月21日に役場洋会議室で「若者会議からの提案報告会」があり、同会の黒﨑史朗さん（39＝中里２）が長谷和人町長に、計６回の会議でまとめた提案書を手渡しました。

同会は次世代のまちを担う人材育成やまちづくりへの若者の参画を目的とし、昨年１月に発足。若者の意見をまちづくりに生かせるよう、商工会青年部やJAくま青壮年部、青年団、役場などから推薦を受けた15人で話し合いを進めてきました。

今回は、人が集まれる場所が少ない・若者や小さな子どもがいる母親などのニーズに応えられる施設がないことを課題に挙げ「プライベートで人が集まれる空間」をコンセプトとした、湯前駅周辺での多目的コンテナハウス群の整備を提案。提案書を受け取った長谷町長は「令和７年度中にくま川鉄道が全線開通する予定のため、駅前開発が必要だと考えている。提案内容を最大限に尊重して駅前の整備を進めたい。今後も皆さんから意見をもらいながら、まちづくりを進めていきたい」と話しました。

Topic 3 第３次湯前町男女共同参画計画策定へ

湯前町男女共同参画推進懇話会委員委嘱状交付式を開催

「湯前町男女共同参画推進懇話会委員委嘱状交付式」を昨年12月22日に湯前町保健センターで開き、委員10人が出席。長谷和人町長が委嘱状を手渡しました。

同会は男女共同参画社会をつくるための施策の内容などを審議する組織。本年度は主に「第３次湯前町男女共同参画計画」の策定について内容の審議などをします。

今回の会議では事務局が作成した素案の内容を確認。事務局の説明後、目標値の根拠の確認や修正の提案など発言がありました。同会は計画策定完了に向けて、話し合いを重ねていきます。

【委員】 会長：中村富人 教育長　副会長：平井 豊美 さん

- 金山 充 さん（人権擁護委員）
- 土屋 千恵子 さん（人権擁護委員）
- 永濵 みどり さん（人権擁護委員）
- 東 振作 さん（民生委員代表）
- 苗床 由美 さん（地域婦人会代表）
- 藤岡 洋子 さん（保育関係代表）
- 平井 豊美 さん（商工会女性部代表）
- 栗秋 玲子 さん（JA女性部代表）
- 中村 富人 教育長（教育関係代表）
- 椎葉 正博 さん（社会福祉関係者）
- 西村 洋一 総務課長（職域代表）

※任期：令和６年10月31日まで

Topic 4 火災ゼロを目指して

消防団出初式を縮小開催

１月５日に湯前小学校グラウンドで消防団出初式を開き、団員114人が参加。機械器具点検や通常点検をしました。

年末からの新型コロナウイルス感染拡大の影響で、放水競技や幼年消防クラブの通常点検を取りやめるなど規模を縮小して開催。土屋登志久団長（60＝馬場）が「昨年は大きな災害はなかったものの火災が２件発生し、残念でならない。ほとんどの火災は人災で、少しの注意で防げるものばかり。ことしは１件の火災も出さないよう、団員と町民の皆さんで注意し合って火災を防げればと思う」と訓示しました。式典では年間総合成績の部や団員らの表彰などもありました。

【表彰】

■県知事表彰 永年勤続功労章表彰 ※消防団勤続25年以上
- ○那須 俊行（第１分団長）
- ○本村 大（１－２）
- ○多田 一樹（４－３）

■県消防協会長表彰 功績章 ※消防団勤続20年以上
- 小田 智幸（３－３）
- 佐々木 弘人（１－１）
- 石神 健一郎（２－２）
- 永濵 慶尚（２－３）
- 永濵 勇樹（２－３）
- 那須 信吾（３－４）
- 多良木 智晴（４－１）
- 椎葉 勇介（４－４）

■県消防協会長表彰 謹績章 ※消防団勤続15年以上
- 松本 順廣（４－１）
- 那須 由香（本部）
- 土屋 竜信（２－３）
- 東 大介（３－２）
- 遠坂 卓也（３－４）
- 平川 裕貴（３－４）
- 森下 和也（４－３）

■年間総合成績
- ①第２分団１部（上下染田）
- ②第２分団４部（下城）
- ③第４分団２部（下村）

RENAISSANCE

あなたの坐骨神経痛は梨状筋症候群が原因かも

梨状筋症候群のサインとケア方法を紹介

下半身にしびれや痛みを引き起こす「坐骨神経痛」には、考えられる原因がいくつかあります。原因の一つである「梨状筋症候群」をご存じでしょうか。今回は坐骨神経痛と梨状筋の関係や、梨状筋のストレッチ方法を紹介します。無理に動かすと症状が悪化してしまう可能性もあるので、症状が重いときは医師や理学療法士と相談しながらケアしていくことが大切です。

地域活性化起業人
大森 健宏

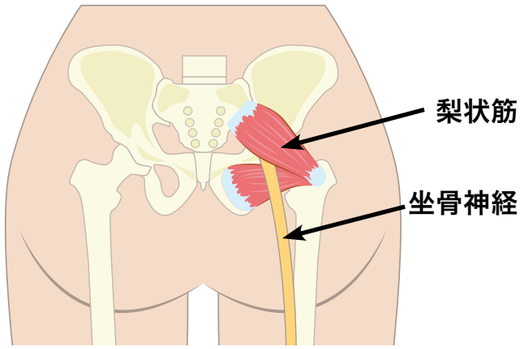
1 坐骨神経と梨状筋

①末梢神経の中で１番太くて長い坐骨神経

末梢神経の中で１番太くて長い坐骨神経。腰椎や骨盤のあたりから始まり、お尻や太ももの後ろを通って足先までつながっています。坐骨神経は下半身全体を通っているため、異常があるとお尻や太もも、すね、ふくらはぎ、つま先など、さまざまな部位にしびれや痛みを引き起こします。一部だけに症状が出る人もいれば、複数の部位や下半身全体に症状が出る人もいます

②お尻の筋肉のひとつである梨状筋

梨状筋はお尻の筋肉の一つで、坐骨神経は梨状筋の前を通っています。梨状筋は本来やわらかい筋肉ですが、負担の大きい運動や、同じ姿勢をとり続けたりすることで硬くなってしまいます



③坐骨神経痛の原因は梨状筋症候群の可能性も

一般的には「腰椎椎間板ヘルニア」や「腰部脊柱管狭窄症」が原因であるケースが多いです。スポーツや日常生活で負担がかかったり、股関節に異常が起きたりしたときに梨状筋が固くなり、坐骨神経を圧迫することで生じる梨状筋症候群が原因となることもあります。梨状筋症候群が原因の坐骨神経痛を改善するには、硬くなった梨状筋をほぐす必要があります

④この症状は梨状筋症候群？簡単にできるセルフチェック

梨状筋症候群のサインは複数あります。次のような症状に当てはまる人は梨状筋症候群の可能性も。まずはセルフチェックをしてみましょう

梨状筋症候群のセルフチェック項目

- 腰からお尻にかけて重さやだるさ、痛みを感じる
- 足の一部や全体に張りや締めつけ感がある
- 中腰の姿勢をとると、お尻に痛みを感じる
- 太ももの裏側など、足の一部や全体がしびれる
- 長時間座っていると腰やお尻に痛みなどが出る
- 長時間座っているのがつらい
- 腰をねじる動きをすると痛みが出る

2 梨状筋のケアに効果的なストレッチ

①床に座っての梨状筋ストレッチ

あまり運動をしていない人でも取り組みやすく、おすすめです。床に直に座ると痛みを感じるときは、ヨガマットや座布団などを敷きましょう

1 床に足を伸ばして座る
2 片足は伸ばしたまま、もう片方の足のひざを曲げて胸に引き寄せる
3 ひざを胸に近づけたら、ひざを外側に開きつつ、ひざ下の内側を胸に引き寄せる
4 ゆっくりと呼吸をしながら、20 ～30 秒かけてお尻の筋肉を伸ばす
5 反対側も同様にストレッチ

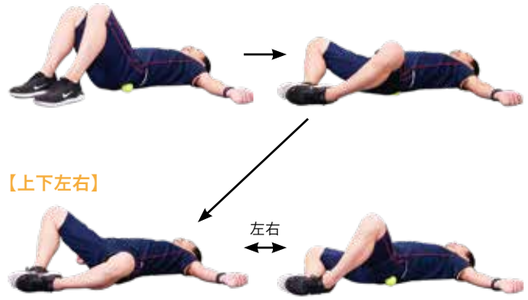
②いすに座っての梨状筋ストレッチ

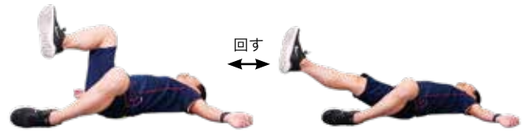
ダイニングのいすなどでも簡単に取り組めます。すきま時間に取り組むといいでしょう。

1 いすに浅く腰かける
2 片方の足首を、反対側のひざの上に乗せ、上半身をゆっくり前に倒す
3 ゆっくりと呼吸をしながら、20 ～30 秒かけてお尻の筋肉を伸ばす
4 反対側も同様にストレッチ

③テニスボールを使っての梨状筋ストレッチ

1 あお向けになり、両ひざを立て、両腕は横に広げる
2 左のお尻の下にボールを入れて、両足の裏を合わせる
3 視線は天井に向けたまま、へそが左側を向くように体をひねる
4 お尻の外側にテニスボールを少しずつ動かし、トリガーポイント（特に強く刺激を感じる部分）を探す
5 トリガーポイントでボールに圧をかけ、足を床につけたまま骨盤を上下左右に動かしたり、ペダルをこぐように片足を曲げ伸ばしし、5 分ほどかけてお尻をほぐしていく
6 反対側も同様にストレッチ





④うつ伏せでの梨状筋ストレッチ

就寝前にベッドやヨガマットの上でする習慣をつけて、毎日継続しましょう。

1 うつ伏せになり、片方の足首を外側から内側、内側から外側へ揺らすイメージで10 回ほど動かす
2 反対側も同様にストレッチ

NEWS 1

２種類の展示会を同時開催

湯前まんが美術館　特別展示・常設展示

歴代の大賞受賞作品などを展示中

まんが美術館の特別展示室で「第31 回那須良輔風刺漫画大賞受賞作品展」を開催中。本年度の「風刺漫画大賞」を受賞した『省エネ!!』をはじめ、審査員特別賞などの受賞作品、全34 点を展示しています。過去30 年間の大賞作品や、当時の世相を反映した秀逸作もピックアップして展示中。「風刺漫画大賞」の歴史を感じられる、とても見ごたえのある内容となっています。

〝いきもの〟への愛が込もった作品

常設展示室では「那須良輔のいきもの展」を開催中。那須先生の原画作品の中から動物たちが描かれた〝いきもの絵〟を集めた展覧会です。

農家の長男として生まれた那須先生は幼いころから動物に囲まれた環境で育ちました。自然に親しみ、生き物を愛した那須先生が描いた、魅力あふれる動物たちの作品をぜひご覧ください。

1_ 躍動感あふれる作品『奔馬』 2_ こんな〝いきもの〟も!?『天狗と鬼勝負』

NEWS 2

出前まんが美術館第２弾を開催中

『ロッキード行革百鬼夜行』

「熊本が生んだ風刺漫画家　那須良輔展」

会場　くまもと県民交流館パレア10 階ロビー

会期　２月13 日まで（9：00 ～21：00）

※原画を忠実に再現した「複製原画」を展示します

パレアに那須良輔作品を展示

今月13 日まで、くまもと県民交流館パレア（熊本市中央区）で「出前まんが美術館」第２弾となる那須良輔展を開催中です。パレアは会議などで多くの社会人や学生が利用する施設。今回の展示は「那須良輔」の名を地元・熊本県民に知ってもらえる貴重な機会となります。

晩年に描いた大作の風刺画『ロッキード行革百鬼夜行』をはじめ、多彩な作品を展示。熊本市に行くときは、ぜひ会場にお越しください。

NEWS 3

マンガを通して戦争を考える

中尾章太郎隊員がパネルディスカッションに登壇

２月11 日、ひみつ基地ミュージアム（錦町）で、マンガを通して戦争を考えるイベント「マンガが伝える戦争～戦争表現の多様性と可能性～（主催：空がつなぐまち・ひとづくり推進協議会）」が開催されます。同協議会は旧海軍飛行場にゆかりのある市町村が、過去の戦争の記憶を残し、平和の大切さを未来に語り継ぐことを目的に設立。錦町や鹿児島県鹿屋市など、全国から５カ所の市町村が加盟しています。

今回のイベントは①京都精華大学マンガ学部教授、吉村和真先生の講演会と②マンガ家・有識者のパネルディスカッションの２部構成で開催されます。パネルディスカッションには、マンガ『ペリリュー～楽園のゲルニカ～』が話題沸騰中の武田一義先生や『紫電改のマキ』で知られる野上武志先生が登壇。本町の地域おこし協力隊の中尾章太郎隊員も登壇します。過酷な従軍時代を経験し、戦争のむなしさや痛みを積極的に表現し続けたマンガ家である那須先生の作品をどのように後世に伝えていくか、話し合いながら考えていきます。

※イベントの参加申込受付は終了しました

那須先生の作品画像を無料で利用可能

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

『野うさぎ』※「那須良輔のいきもの展」で展示中

湯前まんが美術館
Yunomae Manga Museum　那須良輔記念館

地域おこし協力隊　**髙橋 颯希**

地域おこし協力隊　**中尾 章太郎**

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

いちばんしあわせなおくりもの

宮野 聡子（著）
教育画劇

こりすとくまくんは大の仲良し。こりすは、くまくんに贈り物をして喜ばせたいけれど、くまくんは何もいらないと言い…。デリケートに描かれた絵がとても美しい力作。好きという気持ちがいっぱいの心温まる絵本です。

へんがおたいそう

鈴木 のりたけ（著）
など
NHK出版

変顔で笑顔に変身だ！変顔が世界を救う！つらいときや嫌なことがあったときも、変顔で笑顔になれる！めくって・折って・重ねて170種類以上の変顔ができる、おもしろ仕掛け絵本が登場。変顔して、おもいっきり笑っちゃおう！

シルバー川柳　12特売日手押し車でかっ飛ばす

公益社団法人全国有料老人ホーム協会（編）など
ポプラ社

コロナも加齢も、夫婦のギクシャクも笑いとユーモアで吹き飛ばそう！物忘れも医者通いも、微妙な夫婦関係も。シニア世代を中心とした、人生の達人たちの川柳傑作選。お達者パワー全開の、家族で仲間で楽しめる1冊です。

家裁調査官・庵原かのん

乃南 アサ（著）
新潮社

少年係調査官である庵原かのんの仕事は「臨床の専門家」として“声なき声”に耳を傾けること。かのんはどんな人間に対してもあきらめず、生きる力を信じて正面から向き合う一。「家庭」のあり方を問い、救済を描く感動作！

管理栄養士だより

ビタミン摂取で口内炎予防

２月に入りましたが、年末年始からの疲れは溜まっていませんか？疲れが溜まってくると「口内炎」ができてつらい、という人も多いと思われます。口内炎の原因は口の中にできた傷やストレスなどさまざま。ビタミンB群の不足も原因の一つとされています。食生活を見直してビタミンB群をしっかりとりましょう。

■口内炎を防ぐ食事＝ビタミンB 群+ ビタミンA・C

ビタミンB 群　動物性食品（レバー・肉・魚）・野菜など

エネルギー代謝を促し、皮膚（ひふ）や粘膜（ねんまく）の健康を保つ。水に溶けやすいため、炒める、蒸す、レンジで加熱するなどの調理法がおすすめ

ビタミンA・C

A：緑黄色野菜など　C：野菜・果物など

皮膚や粘膜のバリア機能を高め、健康を守る手助けをする

管理栄養士　田中 朋子

Recipe

レバーと野菜のホイコーロー風

〈材料（４人前）〉

鶏レバー…250㌘　酒…大さじ１
塩こしょう…適量　片栗粉…適量
キャベツ…300㌘　タマネギ…1/2 個　ニンジン…1/3 本　ピーマン…２個　ニンニク…１個　ショウガ…１片　油…適量　豆板醤…適量
ごま油…小さじ１
【調味料A】みそ…大さじ２　砂糖…大さじ１　しょう油…大さじ１
みりん…大さじ１

〈作り方〉

①鶏レバーは水で洗い、酒・塩こしょうで下味をつける
②キャベツは大きめのざく切り、タマネギ・ニンジンは３㍉のスライス、ピーマンは乱切りにする
③にんにく・ショウガはみじん切り
④調味料A を合わせる
⑤鶏レバーはキッチンペーパーで水分を取り、片栗粉をまぶす
⑥フライパンに油を加え、鶏レバーを炒め、器に入れる
⑦フライパンに油を入れ、ニンニク・ショウガを加えて野菜を炒める
⑧レバーを加えて調味料で味付けし、最後にごま油を加える

環境情報

墓地で出たごみは持ち帰りましょう

お供え物や除草された草などが墓地に放置されているとの声が寄せられています。墓地内の環境づくりのためにも、お供え物や墓地から出た草などは持ち帰りましょう。

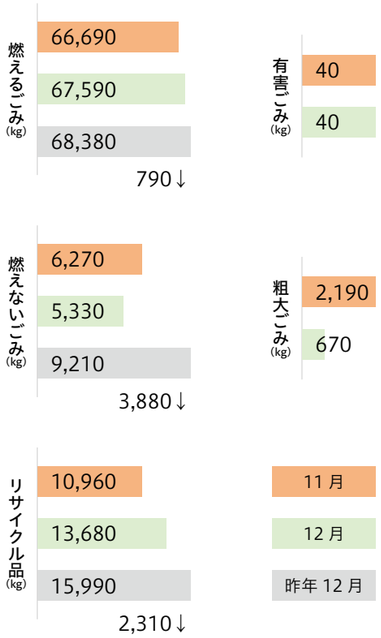
○造花は針金が入っているものが多いため「燃えないごみ」で出しましょう
○お供え物を放置するとカラスや野良ねこなどが寄る原因となります
○缶やビンなど、けがにつながる可能性があるものも多くあります。確実に持ち帰りましょう

３切る運動でごみ減量を！
①食材を使い切る ②料理を食べ切る
③生ごみの水を切る
ごみを出す時には軽くしましょう！

【２月】不燃物収集

1日（第１水曜）	15日（第３水曜）

12月の一人当たりのごみの量は…
20.41kg
（先月から0.35kg↓）　※リサイクル品を除く



保健師だより

「ヒートショック」「浴室内熱中症」に注意しましょう

２月４日は「立春」です。暦の上では春の始まりとされる日ですが、寒さが一段と際立ってくる時期でもあります。寒い時期の入浴は「ヒートショック」や「浴室内熱中症」に注意が必要。予防のために、入浴のときに気をつける７つのポイントを紹介します。

■入浴のときに気をつける７つのポイント

①脱水予防のため、入浴前はコップ１杯の水かスポーツドリンクを飲む
②脱衣所や浴室が寒くならないよう暖房器具を使って暖めておく
③異常があったときに早く気づけるよう、家族がいる時間帯での入浴を心がけ、互いに声をかけ合う
④冷えた体で急に湯舟に入るとヒートショックの危険性があるため、かけ湯をする
⑤室温が20 度以下のとき、湯温が41 度を超えるとヒートショックの危険性が高まる。熱湯は血圧を上昇させるため湯温に気をつける
⑥半身浴は心臓への負担が少ない入浴方法。もしものとき寄りかかれるよう、湯舟のふたを体の前に置く。上半身が冷えないように乾いたタオルを肩にかける
⑦入浴中にかいた汗などで失われたミネラル分補給のため、水かスポーツドリンクを飲む

【ヒートショック】
急激な温度変化によって血圧が上下することで、心臓や血管に異常が出る。「めまい」や「立ちくらみ」、ひどいときは「心筋梗塞（しんきんこうそく）」や「脳梗塞」などが引き起こされてしまうこともある

【浴室内熱中症】
長湯や高温の湯での入浴で体が温まって血管が広がり、血圧が低下すること。意識を失うこともある

保健師　東 和美

令和５年１月号の「保健師だより」で、新型コロナウイルスワクチンの接種期限に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。
誤）翌年３月31 日まで ※変更の可能性あり　　正）令和５年３月31 日まで ※変更の可能性あり

1

2

3

4

7

5

6

1_『ほいほい広場』2.3_ 多くの作品を季節ごとに分けて展示 4_ かわいらしい作品もたくさん 5_『クリスマスツリー』6_『園庭のイチョウの木』7_『タツノオトシゴ』8_『宇宙』

8

園児たちの力作を披露

慈光こども園で作品展示会を開催

11 月下旬～12 月下旬にかけて、慈光こども園多目的ホールに多くの作品が展示されました。展示されたのは 0 歳～年長までの全園児が、日ごろの活動で作ったものや描いた絵など。新型コロナウイルス感染症の影響で園内への立ち入りを制限しなければならず、保護者たちにもなかなか披露できずにいました。

「園児たちが頑張って作った、本当に良くできた作品。見てもらう機会をつくらないともったいない」という思いで作品展を企画。送迎のときに見てもらえるようにと、駐車場横にある多目的ホールを会場にしました。展示された作品は送迎のときのみならず、祖父母交流会など、いろいろな機会で見てもらうことができました。

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

Baby

お兄ちゃんたちと一緒に、元気にすくすくと育ってほしいです

新留 掬人（きくと） ちゃん
R4.9.20 生（田上）
一樹・葵

3 姉妹仲良く育ってほしいです

首藤 南緒（なお） ちゃん
R4.11.9 生（植木）
亮輔・奈津美

婦人会だより　– Women's Association –

年末年始も婦人会で活動　2023 年もよろしくお願いします

正月飾りでよい年を迎えることができました

昨年12 月 9 日、支部長会を中央公民館視聴覚室で開き、門松風の正月飾りを作りました。フラワーアレンジメントデザイナー資格を持つ坂田陽子さん（多良木町）に指導をお願いし、30 分ほどで制作。作業に集中しながらも楽しく作ることができました。

かわいらしい正月飾りが完成

二十歳をお祝い

1 月 4 日には「二十歳を祝う会」に出席。地域婦人会を代表して記念品（湯楽里入浴券）を贈呈しました。それぞれの地での皆さんの活躍を期待しています。

代表の林陽輝さんに手渡し

地域婦人会 会長
苗床 由美

B&G 活動　– Sports –

体育館・テニスコートは利用停止中です

改修工事のため、湯前町B&G 海洋センター体育館・町民テニスコートは先月から利用停止中です。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

トレーニングルーム・町民グラウンドは通常どおり利用できます。ぜひご利用ください。

改修工事前のテニスコートと照明変更作業中の体育館

■利用停止中の施設

・湯前町B&G 海洋センター体育館
・町民テニスコート

■利用停止期間

3 月末まで ※予定

■改修の内容

【体育館】

①LED 照明への変更
②玄関のユニバーサルデザイン化 など

【テニスコート】

①人工芝（フットサル兼用コート）に変更
②フェンスの改修 など

B&G 海洋センター　安井 佳奈

Yunomae 広報湯前 Since1962.
2 Feb 2023 Vol.500
令和5年2月1日発行第500号
編集・発行/湯前町役場総務課
〒868-0621 熊本県球磨郡湯前町1989-1 TEL:0966(43)4111 HP:https://www.town.yunomae.lg.jp/
印刷/㈱ソーゴーグラフィックス

UD FONT by MORISAWA
見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

1

1_感謝状を代理で受け取った二瓶さんと、画面越しに笑顔を見せる黄さん 2_寄贈された車両は社会福祉協議会で力を発揮

永寶株式会社から福祉車両寄贈

1月17日、役場洋会議室で福祉車両寄贈式を開き、永寶(えいほう)株式会社(東京都)から福祉車両1台の寄贈を受けました。式には仲介企業の株式会社テロワール・アンド・トラディション・ジャパン(東京都)の代表取締役、二瓶(にへい)徹さんと同社取締役、奥島由衣さんが出席。寄贈企業の永寶株式会社の代表取締役、黄怡伶(コウイレイ)さんはオンラインで出席しました。

両社は令和2年度から協力して社会貢献事業に取り組んでいて、二瓶さんが前職で「本場の本物」事業を担当していたことがきっかけで、本場の本物認定商品がある自治体を中心に、被災自治体にもさまざまな寄贈をしています。今回は令和2年7月豪雨災害の被災地であり、本場の本物の認定を受けている「下村婦人会市房漬加工組合」がある本町が寄贈先に選ばれました。

寄贈者の黄さんは「多少でも皆さんの役に立てそうなことをうれしく思う。今回のご縁を今後も大切にしていきたい」、仲介者の二瓶さんは「『本場の本物』だけでなく、台湾とのつながりも大切にしてもらえるよう、両者のご縁を保つことができればと思う」とあいさつ。寄贈を受けた長谷和人町長は「高齢化率が45%を越え、高齢者の生活支援の強化が課題となっている。いただいた車両は社会福祉協議会に無料で貸し出す。主にデイサービス利用者の送迎に使われる予定で、安全安心な送迎につながるため、利用者や家族の皆さんに喜んでもらえると思う」と話しました。

2

永寶株式会社
不動産販売や社会貢献事業に取り組む会社。地域が自立し継続的に活性化できるよう、各地の自治体と連携しながら社会貢献事業に取り組んでいる

株式会社テロワール・アンド・トラディション・ジャパン
「本場の本物」認定商品をはじめ、地域で長い期間育まれた伝統食品などを一体的にブランド管理し、地域の食品産業と地域社会の活性化を目指したソーシャルビジネスに取り組んでいる

本場の本物
伝統的・歴史的製法などのこだわりの基準を、一般財団法人食品産業センターが設置した審査専門委員会がチェックしたうえで商品に表示できるマーク。基準が適正に守られているかは第三者機関が確認。「その地域ならではの本物を安心して味わいたい」人と「こだわりをもって伝統の味をつくり続ける」製造者を結んでいる

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

はじける竹に、はじける笑顔
1月22日、3年ぶりに開催した「どんどや」に緑の少年団の児童たちが参加。降ってくる灰をつかもうとしたり、竹がはじける音に驚いたりと、子どもらしい姿・笑顔を見せてくれました。

撮影場所 湯前小学校グラウンド