

Yunomae

Since1962. 広報湯前

あなたとまちをつなぐ情報誌

ペダルに力と思いを込めて



9

The Monthly
Public Relations
Sep_2023
Vol.507

奥球磨駅伝競走大会

2023 10.1
SUN 10:30
開幕

越えていけ。
経験なんて関係ない。



奥球磨の地をタスキでつなぐ 「第2回奥球磨駅伝競走大会」開催

10月1日(日) ※雨天決行

10:30 スタート

種目

- 高校の部(7区間=42.195km)
- 大学・実業団の部(4区間=42.195km)

交通規制(全面通行止め)

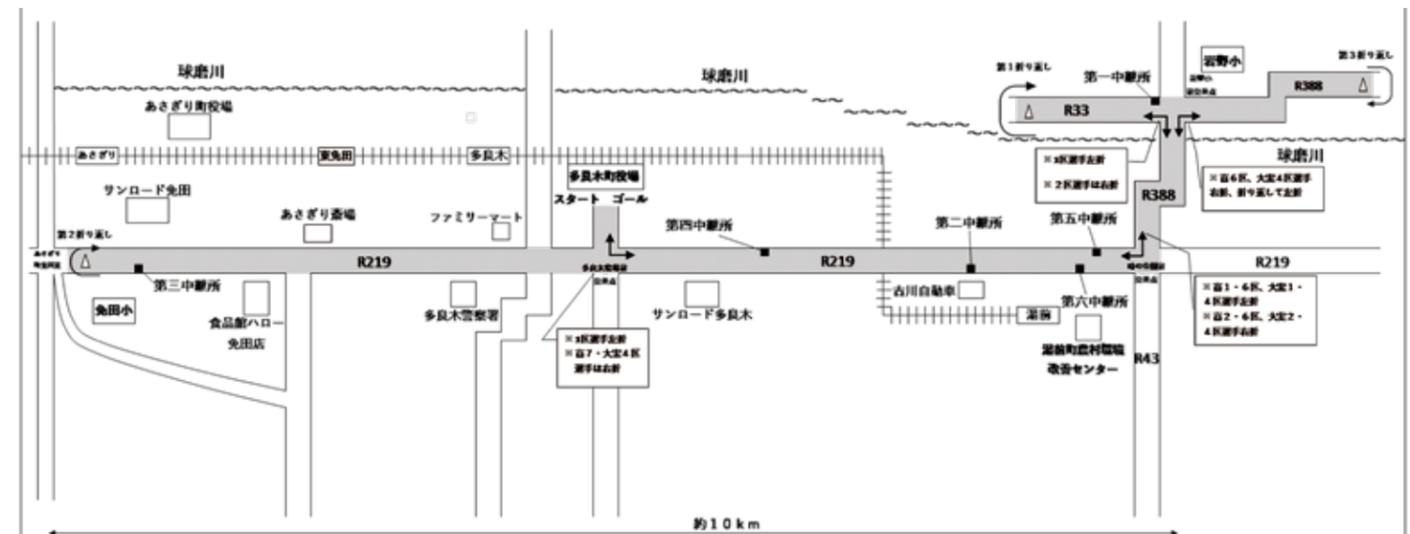
大会当日は交通規制をします。通行可能な道路でも交通渋滞や混雑が予想されます。コース沿道にお住まいの皆さんや各事業所などの関係者の皆さんには、大変ご迷惑をおかけいたします。奥球磨駅伝競走大会の開催に、温かいご理解とご協力をお願いします。

〈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
- ・産交バスの10時~13時の便は運行中止となります。ご理解とご協力をお願いします



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/ブーマージャパン(株)/ガミンジャパン(株)他
 【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



農業委員・農地利用最適化推進委員改選

7月25日に役場で開かれた農業委員会総会で、農業委員8人と農地利用最適化推進委員7人の改選が行われました。委員の互選で農業委員会会長は前川敏幸さんに決定。任期はともに令和8年7月19日までの3年間です。農地利用最適化推進委員は農業委員会が委嘱し、農地の利用や遊休農地の発生防止・解消などを農業委員と連携して進めます。



農業委員



やまもと たけし
山本 武志 (66=浅鹿野)



おいし みつひろ
大石 光治 (51=下村)



いなもり ひでお
稲森 英雄 (55=下里)



くぼ ただし
久保田 諭 (53=野中田1)



ながた へいま
永田 平馬 (67=古城)



はまきき むつこ
浜崎 睦子 (67=上里3)



のだ みちはる
野田 美智晴 (65=馬場)



まえかわ としゆき
前川 敏幸 (61=上里1)

農地利用最適化推進委員



浜川、下城、古城
まつざき えいき
松崎 榮喜 (68=浜川)



浅鹿野、上・中猪
ふかみ しげる
深水 茂 (64=中猪)



野中田1~3、田上
ひらかわあつし
平川 篤 (64=田上)



上村、下村
いしい たかお
石井 崇雄 (38=上里1)



馬場、瀬戸口
ふかみ もとお
深水 幹郎 (68=瀬戸口)



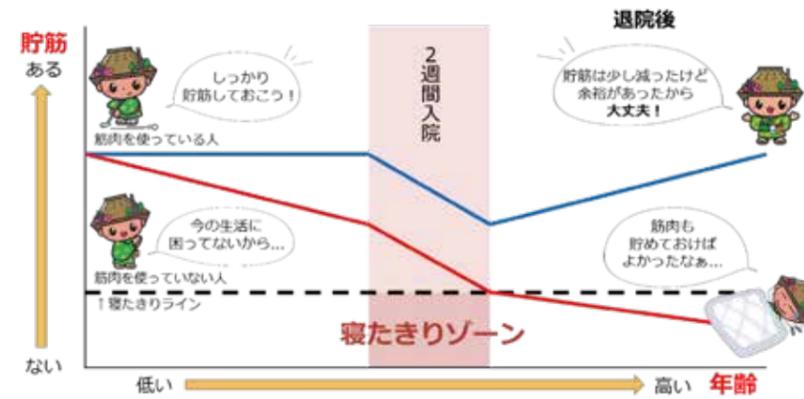
上里1~3
しらかわ えいじ
白川 栄二 (63=上里3)



上・下染田、中里1・2、下里、植木
いわの けいいち
岩野 敬一 (62=下染田)

※敬称略。色文字は担当地区

いつまでも自分で行きたいところに行ける体を目指に いきいき百歳体操に取り組みましょう！



①筋肉を貯めるには

50歳を過ぎると筋肉は1年間で1%減少と言われています。

太もも前面の筋肉は、動かさないとたった2日で1%減少(=通常に加齢変化の1年分)。ということは、入院などで2週間動かさないと7年分も減少することに。筋肉を貯める(貯筋する)唯一の方法は「使うこと」なんです。

②『いきいき運動クラブ』でいきいき百歳体操に参加！

『いきいき運動クラブ』は地区などで運営している「通いの場」で、誰でも参加できます。イスに座ってDVDを見ながら簡単にできる百歳体操で転倒予防。週1回の運動でも筋肉を鍛えることができます。参加者と楽しくおしゃべりすることで認知症予防にも。いつまでも元気に過ごせるように、みんなで楽しく取り組みましょう！

まちでは、専門職や保健センター職員の講話・脳トレ・体力測定・健康相談・クラブ立ち上げ支援などを行っています。気軽に相談してください。

③Voice ~参加者の声~

- ・足の軽くなったけん、続けんば！
- ・長生きしても動けんとは嫌。(家族に)迷惑ばかりになってしまう
- ・地区の役員ばして、しょんなし行き始めたばってん、最近「(体の調子の)よかなあ〜」って思うようになった
- ・体操ば始めてから、登山後の足の痛みは感じらん。効果は十分あっぱい

④おすすめ！

かようクラブ

- 日時 毎週火曜日 13:30～
- 場所 湯前町保健センター
- 対象者 誰でも参加可
※週2回運動したい人、地区にいきいき運動クラブがない人、他地区の人と交流したい人 など

プラチナクラブ

- 日時 毎週金曜日 13:30～
- 場所 湯前町B&G 海洋センター
- 対象者 男性限定
※トレーニングマシンを使った運動もできます

【問合先】 湯前町保健センター
☎0966(43)4112

⑤各クラブの活動日程

	月	火	水	木	金
9:00～		八勝寺(馬場) 天神(下染田)			
10:00～	古城(古城) 植木(植木)	おいかみ 老神(上里2)	地藏(上里3) ごえんカフェ(旧樅木邸)	駅前(中里2) 美空(サ高住美空)	松原(上里1) 極楽(下城)
13:30～	振興館(野中田2) ※振興館は13:15～ 御大師(下里)	かよう(保健センター) 瀬戸口(瀬戸口) 三三(野中田3)	城泉寺(辻) 阿弥陀(田上) 市房(下村)	毘沙門(上村) かみなか 上中(上・中猪) 里宮通り(上染田)	あさまき 浅牧(浅鹿野) ことぶき(山之口) 潮(野中田1)

※()内の公民分館などで活動しています。サ高住=サービス付き高齢者向け住宅

1 独創的な作品を評価

One 学習マンガイラストコンテストinゆのまえ表彰式

↓最優秀賞の表彰を受ける多良木朱音さん



7月20日、湯前小・中学校で「学習マンガイラストコンテストinゆのまえ」の表彰式を開き、中村富人教育長が授賞者16人に表彰状を手渡しました。

同コンテストは、以前本町が福祉車両や食料品の寄贈を受けた「永賀株式会社」からの寄附金をもとに開催。湯前小・中学校の児童生徒を対象に、読んだマンガから学んだことをイラストで表現した感想画を募集しました。集まった作品は小学生の部16点、中学生の部57点。6月21日に湯前中学校で審査会を開き、入賞作品を選出しました。

コンテストの開催に、中村教育長は「学習マンガをテーマにしたイラストコンテストは全国でも例がなく、マンガを通じて得た学びを自らの手で表現するということに大きな意義がある。来年以降も可能な限り続けていきたい」と話しました。

【受賞者】※敬称略

■小学生の部

- 最優秀賞 河本 陽菜(3年=中猪)
- 佳作 平川 奏人(1年=中里2)
- // 竹中 美湖(4年=馬場)
- // 豊後 陽己(4年=下里)
- // 古市 歩夢(6年=上里3)
- 奨励賞 椎葉 京(6年=下里)

■中学生の部

- 最優秀賞 多良木 朱音(2年=上里2)
- 佳作 岩野 一花(1年=瀬戸口)
- // 滝上 優芽(1年=下城)
- // 苗床 昌幸(2年=野中田2)
- // 野口 翔登(2年=上村)
- 奨励賞 石神 絵翔(1年=古城)
- // 那須 泰樹(2年=上村)
- // 野口 紘希(2年=上里1)
- // 井手 日珂梨(2年=植木)
- // 中武 夏音(3年=野中田3)

※全応募作品をまんが美術館常設展示室に展示中



2 自転車で町内を疾走

Two ツアー・オブ・九州2023 本町で2度目の開催

8月20日、高校生の自転車ロードレース「ツアー・オブ・九州2023」(主催:熊本県自転車競技連盟)が本町で開かれ、全国各地と韓国から100人が出場。1周7.7kmの周回コースを14周する、計107.8kmのレースで熱い戦いが繰り広げられました。

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。本町での開催は昨年に続き、2回目となりました。同月17日～20日の4日間で、熊本県・大分県内の4カ所を舞台に5つのレースに臨む過酷な大会。厳しい暑さの中、疲労に顔をゆがめながらも必死にペダルを漕ぐ姿に、沿道からは大きな声援が届けられました。

■結果 湯前町特設コース 107.8km(7.7km×14周)

- ①塚本 善広さん(大阪ジュニア) 2時間40分20秒
- ②木之下 海斗さん(九州選抜) 2時間40分21秒
- ③竹田 天飛さん(Team KANAGAWA) 2時間40分27秒
- ④高橋 駿斗さん(北海道EP) 2時間40分33秒
- ⑤自檀地 一さん(奈良選抜) 2時間40分41秒

3 更生を支えるボランティア

Three 保護司を務めた橋田實子さんに法務大臣感謝状

平成元年6月1日～ことし5月31日まで保護司を務めた橋田實子さん(79=下里)に、法務大臣から感謝状と記念品が贈られました。

保護司とは犯罪や非行をした人たちが再び罪を犯すことがないよう、更生を支える民間ボランティアのことで、法務大臣から委嘱を受け、全国で4万6956人が保護司として活動しています。

橋田さんは「保護司として関わっていた子どもが、就職してから花を贈ってきたことがあった。一つ良いことがあれば、今までの嫌なこともすべて忘れられた。紆余曲折あったが務めて良かった」と34年間の活動を振り返りました。

※ことし1月1日現在

■町内の保護司

吉田 精二さん(上里3)・堤田 真由美さん(下染田)



34年間で多くの人を支えてきた橋田さん

4 言語の発達のために必要なことは?

Four 湯前町特別支援連携協議会研修会で「ことば」を育む関わり方を学ぶ

7月21日、保健センターで「湯前町特別支援連携協議会研修会」を開催。町内の小中学校教諭や保育士、保護者など73人が参加しました。

同協議会は、支援が必要な子どもたちを地域で支援するための体制づくりなどを目標に活動。会長を務める中村富人教育長は「障がいの有無や個々の違いを理解し合い、共生社会をつくるために努力しなければならない。今回の学びをそれぞれの立場で生かしてもらいたい」とあいさつしました。

今回は球磨郡公立多良木病院の言語聴覚士、魚住春奈さんが「ことばを育む関わり方」と題して講演。言語の発達には規則正しい生活や、体の発達に合った十分な運動などの「生活づくり・体づくり」が

一番大切な土台になることなどを学びました。



関わり方を見直すきっかけになりました

5 避難に必要な知識を養う

Five 湯前町社会福祉協議会が防災ワークキャンプを開催

湯前小・中学校のワークキャンプがそれぞれ8月3日・7日に保健センターで開かれ、計5人の児童生徒が参加しました。ワークキャンプは湯前町社会福祉協議会が毎年夏休みに開いていて、ことしも防災をテーマに学びを深めました。

はじめに、避難指示などの防災情報や、避難するときに必要なことや物などについて説明を受けた後、本町のハザードマップを見ながら、自宅はどのような危険があるのか確認しました。最後は「避難所運営ゲーム(HUG)」で避難所の運営を体験。避難者それぞれの状況や限られたスペースなどを把握し、より早くよりの確に避難者を案内する難しさに頭を悩ませていました。

1 親子でハザードマップを確認

2 考えながら避難者を振り分ける





部材に記された恋文?
 前回紹介した墨書とは別に、下里御大師堂からは左の墨書も見つかりました。長い部材に、縦一行に堂々と記されています。かすれて読みにくい部分もありますが、次のように読むことができます。

あは御こいしや
 百げさ上さま
 かように申す物
 人吉より右田茂兵衛
 これを書く 茂兵衛
 延宝四年二月廿七日

冒頭の「あは」は感嘆の言葉で「ああ」という意味です。「御こいしや」は漢字を当てると「御恋しや」となります。「百げさ」は女性の名前と考えられます。「上さま」は「うえさま」と読むこともできますが、「うえさま」は將軍など身分の高い人に対して使われるので、

しっくりとしません。推測ですが「上」は女の人の名前に添えて使われる「女」の当て字ではないかと考えられます。漢字を当てると「百袈裟女」で「ももげさじょ(う)」または「ひやくげさじょ(う)」と読むかと思われまます。全体を現代語訳すると「ああ恋しい百袈裟女さま、このように言っている者は、人吉から来た右田茂兵衛がこれを書きました。茂兵衛 延宝四(1676)年二月二十七日」といった意味となり、右田茂兵衛から百袈裟へ宛てた恋文ということになります。右田茂兵衛の年齢を記した墨書もあり、彼は当時19歳の若い職人でした。



教育課 学芸員 松村 祥志

見つかっています。書き手には、奈須又左衛門や佐次右衛門などの名前が見え、相手の女性の名前としては「千筆上」「虎上」「松亀上」などの名前が確認できます。はたして、これらの恋文は切々たる恋心をつづったものだったのでしょうか。それとも、若い職人同士で冗談交じりに書き合ったものだったのでしょうか。今となっては知る由もありませんが、今も昔も変わらぬ人の心を感じるることができます。

湯前歴史散歩

下里御大師堂の墨書を読む②

いくつになっても楽しめる趣味を見つけませんか? 湯前町文化協会

現在、文化協会には12の文化部会と11の生涯学習教室があります。趣味をつくり・楽しむことで、心身ともに充実した生活を送ることができます。ぜひ一緒に楽しみましょう。
 ※各部会・教室の情報は中央公民館にお尋ねください。
 中央公民館 ☎0966(43)2050



部会 絵画

心に残る風景を油絵で表現
 いろいろなサイズのキャンパスを使って油絵を描いています。作品は多良木町や東京都などで開かれる展示会に出展。描く作品は主に、普段目にする自然の風景(木や花、溪流など)です。球磨・人吉の自然のすばらしさや雄大さを、作品を見た人に感じてもらえるよう、時間をかけて、ていねいに仕上げています。



生涯学習 健康麻雀

楽しみながら脳を刺激して認知症予防に
 マージャン(麻雀)は136枚の牌を使って4人(交代しながら5・6人も可)で行うゲームです。会話をしながら指先を動かし、運も味方にして脳細胞をフル回転。アガろうとするワクワク感や、アガった時の高揚感などを味わうことは、歳を重ねた私たちには必要なこと。このひとときが「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」になっています。

人のうごき
7月
 人口:3540人 男:1673 女:1867
 世帯:1527世帯 ※7月31日時点

結婚おめでとう
 柳瀬 湊(瀬戸口)
 金子 菜美(下染田)
 三田 恭平(埼玉県川口市)
 樺木 縁穂(古城)

ご冥福をお祈りします
 中村 フサエ(野中田3)
 原田 セイ子(上里3)
 大野 和喜(中里2)
 那須 熊人(下城)
 泉 ハルエ(上村)
 瀬口 都(上染田)

香典返し
 甲斐 美保(馬場)
 原田 精二(上里3)
 大野 美穂(中里2)
 黒木 典子(田上)
 瀬口 武継(上染田)



Baby
 園田 蒼依ちゃん(R5.6.23)
 勇・由貴(田上)
—Message—
 元気で笑顔あふれる子どもに、すくすくと育ってほしいです。

NEWS 1

まちに、美術館に行きたくなる展示会
「おいでよ！湯前まんが美術館」開催中！

先月21日から、くまもと県民交流館パレア(熊本市)で開催している「おいでよ！湯前まんが美術館」。出前まんが美術館の第4弾となる今回の展示では、那須良輔先生が少年時代の思い出をユーモラスに描いた全9点の作品の複製原画を展示。本町の「まんがのまちづくり」の展望を紹介するパネルも作り、湯前町・湯前まんが美術館に行ってみたくなる展示を作っています。

市内にお立ち寄りの際はぜひご覧ください！



←「おいでよ！湯前まんが美術館」で展示中の『ちょうちとり』

【おいでよ！湯前まんが美術館】

- 会期 9月5日まで
- 時間 9:00~21:00 ※最終日は12:00まで
- 会場 熊本県民交流館パレア10階ロビー (熊本市中央区手取本町8-9)
- 入場料 無料

Information

クイズラリー開催中

現在開催中の特別展「ゆのまえ学習マンガ EXPO ~これも学習マンガだ!~」(12月3日まで)。会場では選書された250作品にちなんで「学習マンガクイズラリー」を開催中です。会場のどこかに隠れているクイズに正解すると、湯前まんが美術館オリジナルグッズをプレゼント。クイズは定期的に変わるので、会期中に何度もチャレンジしても楽しいですよ！くわしくは会場スタッフにお尋ねください。



会場にはマンガがたくさん→

NEWS 2

展示+イベントで魅力発信

「湯前まんが美術館in山都 那須良輔作品展」開催決定！

出前まんが美術館第5弾として、今月7日~10月1日まで、やまと文化の森(山都町)で「湯前まんが美術館in山都 那須良輔作品展」を開催します！やまと文化の森に、大判のカラー風刺画をはじめ、那須先生の代表作と言える作品が勢ぞろい。川崎のぼる先生や藤田かずひろ先生など、現代の人気マンガ家のサイン色紙も展示します。

17日には、湯前まんが美術館地域おこし協力隊(高橋・中尾)が会場に行き、ワークショップ&ギャラリートークを開催。子どもから大人まで、幅広い世代に楽しんでいただけるイベントとなっています。

現在、山都町は「八朔祭」のシーズンで、名物の「大造り物」を見に多くの観光客が訪れるとのこと。今回の出前まんが美術館を通して、一人でも多くの人に湯前町に興味を持ってもらえるよう頑張ります！

【湯前まんが美術館in山都 那須良輔作品展】

- 会期 9月7日~10月1日
- 休館日 毎週月曜 ※月曜日が祝日・振替休日のときは翌日が休館
- 時間 9:00~17:00
- 会場 やまと文化の森(上益城郡山都町下市16)
- 入館料 無料



開催記念イベント① ワークショップ

「オリジナル缶バッジを作ろう!」& 「マンガかるたで遊ぼう!」

- 日時 9月17日 10:00~12:00
- 会場 やまと文化の森
- 参加費 300円

開催記念イベント② ギャラリートーク

「ふるさと熊本と那須良輔」& 「湯前まんが美術館を中心とした『まんがのまちづくり』」

- 日時 9月17日 13:00~14:00
- 会場 やまと文化の森
- 参加費 無料

よりぬき

りょうすけギャラリー

開催中の展覧会から、おすすめの作品を紹介!



『きたない公約』

毎日新聞(1958年5月)掲載
那須良輔の風刺漫画原画展(特別展示室)
※12月3日まで

第57代内閣総理大臣、岸信介が「公約・三悪追放」と書かれたトイレトペーパーを口から引っ張り出しています。自ら掲げたはずの公約をトイレトペーパーのように、ぞんざいに扱う岸首相を皮肉たっぷりに描いた一枚です。

【那須先生のことば】

三悪追放を看板に掲げていた岸信介首相は、いつのまにか看板をうやむやにしてみました。—『吉田から岸へ』(1958年5月)より



故 那須良輔 先生

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



『自画像』



高橋 颯希 隊員



中尾 章太郎 隊員

SNS でまんが美術館の最新情報を発信中。ぜひフォローをお願いします!
(アカウント)@yunomae_manga



本の世界

今月のおすすめ

中央公民館図書室 ☎0966 (43)2050

【平日】8:30~17:00

【土日・祝】9:30~17:00

おしゃべりな部屋



川村 元気(著)など
中央公論新社

私には誰にも言えない秘密がある。部屋にあるモノの音が聞こえてしまうのだ。私は依頼された家の片づけを手伝う仕事をしている。片づけてきた部屋は1000を超えた。これは私が実際に体験した、すこし不思議な7つの部屋にまつわる物語だ。

キッチン実験室



オレンジページ(著)
オレンジページ

「パンはどうしてふんわりしているのかな？」身近な食べ物でもよく考えてみると「なぜ？」がいっぱい！料理は科学。ふくらんだり、固まったり…。実際に作ってみながら、さまざまな変化の不思議に迫ってみましょう。夏休みの自由研究にもぴったりの1冊。

図鑑大好き！



土屋 健(著)など
彩流社

自然観察に欠かせない「図鑑」を徹底紹介。図鑑大国の日本で刊行された図鑑の歴史・作り方・工夫などから、身近な自然の散歩・探検に最適な図鑑をナビする。博物館初の「図鑑展」図録。やくみつる、さかなクンの愛蔵「図鑑」と楽しみ方を大紹介。

もしもロボットとくらしたら



山本 省三(著)
WAVE出版

ロボット研究をしている僕の両親。ある日、ロボットを家に連れてきた。一緒に暮らすことになったけど、どうやら人間の赤ちゃんみたいにはできないことや分からないことが多いみたい。僕はいろいろなことを教えてあげることにしたんだ。

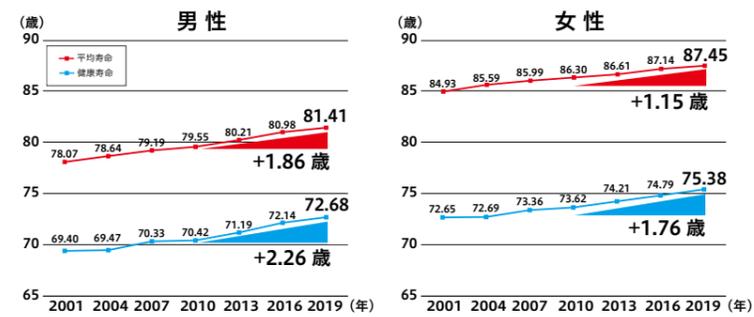
保健

健康寿命を延ばす「+10(プラステン)」

9月は健康増進普及月間です

健康寿命という言葉聞いたことがあるでしょうか？健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言い、平均寿命とは異なります。

平均寿命と健康寿命の推移



+10分の運動で大きな効果

健康寿命と平均寿命の差は男女ともに約10年前後となっていて、健康上の問題で何かしら制限のある生活を送ることを意味しています。健康寿命を延ばすためには、個人の取組が重要になります。

まずは体を動かす時間を10分増やしてみてください。^{プラステン}。今までより10分多く体を動かすことで、次のような効果が出るのが国の調査で示されています。

- ①死亡のリスク…2.8%減
- ②生活習慣病発症…3.6%減
- ③がん発症…3.2%減
- ④認知症発症…8.8%減

「料理をする」「散歩をする」「絵を描く」「趣味を楽しむ」「意識的に自然に触れる」「人との交流をもつ」など、脳を積極的に活動させることは認知症予防にもつながります。

健康寿命を延ばすには、体と脳をしっかり活性化させることが重要。健康で自分らしく生活することができるように、一人一人が健康寿命を延ばす取組を心がけていきましょう。



看護師 瀧田 ルミ
(参考:SMART・LIFE・PROJECT)

栄養

夏の疲労を食事で回復

暑い夏こそ、しっかりとした食事が必要です

毎日のように続く酷暑でお疲れではないでしょうか？今回は夏の暑さで消耗した体を回復させるのに適した料理や食材を紹介します。

Recipe ミネストローネ



【材料】※4人分
 じゃがいも…1個
 にんじん…1/2本
 ズッキーニ…1/2本
 玉ねぎ…1/2個
 キャベツ…1/10玉
 大豆(水煮)…100g
 カットトマト缶…260g
 水…400ml
 顆粒コンソメ…小さじ2
 砂糖…小さじ1/2
 粗挽きコショウ…少々

【作り方】

- ①野菜を好みの大きさに切る
- ②鍋に野菜と水を入れ、やわらかくなるまで煮る
- ③②に大豆とトマト缶を加え、ひと煮立ちさせる
- ④コンソメ・砂糖・コショウで味付け

環境

枝葉の処分は適切に

庭などで燃やしてはいけません

庭の手入れで剪定した枝や葉の処理

※枝や葉を庭などで燃やしてはいけません

- | | |
|---|--|
| <p>①燃えるごみで出さない方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たい肥化して庭づくりなどに利用する ・処理業者に依頼する | <p>②燃えるごみで出すときの注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・天日で乾燥させて、できるだけ軽くして出す ・長い枝は袋に入る長さに切る |
|---|--|



「3切る運動」でごみの減量を！

まちがごみ処理のために支払う金額は、ごみの重さで決まります。できるだけごみを軽くするために「食材を使い切る」「料理を食べ切る」「生ごみの水を切る」の3切る運動に協力をお願いします。



■豚肉・大豆(大豆製品)

たんぱく質やビタミンB1が豊富。ビタミンB1は炭水化物(糖質)を分解してエネルギーに変えるのに必要な栄養素で、疲労回復に効果的

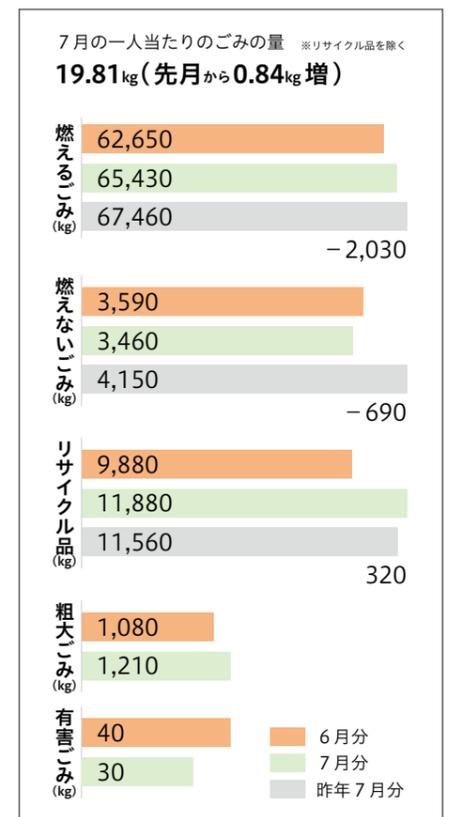
■ズッキーニ

カリウムが豊富。カリウムには過剰なナトリウムを排せつする働きがあり、むくみの解消に効果的

■トマト

トマトに含まれるリコピン(リコペン)には疲労回復を助ける効果が期待されている

管理栄養士 田中 朋子



つなぐゆのまえ - 人権のひろば -

子どもの人権 その1



現代社会と子ども

少子高齢化の進行や新型コロナウイルス感染症の影響で、社会経済の構造が変化し、核家族化が進んだり地域の連帯感が弱まっています。家庭や地域の子育て機能の低下とともに、児童虐待などが深刻な問題となっています。子どもたちのいじめや教師などによる体罰も、変わらず大きな問題です。情報通信技術の急速な発展で、インターネットを通じて子どもが犯罪に巻き込まれるなどの問題も発生しています。さらに、保護者の収入状況で、十分な教育の機会が得られなくなるなどの問題もあります。

※現在、子どもの6人に1人が貧困状態にあると言われている

現状の改善のためには「未来を担う子どもたちが、心豊かで健やかに成長することができる社会づくり」を進める必要があります。

球磨人吉での学び

7月27日に第36回人吉球磨人権教育研究協議会研究大会が人吉市カルチャーパレスなどで開催され、約60人の本町関係者が参加しました。

午前中の全体会では『子どもすこやかな育ちのために』と題して、熊本市で心理相談員を務める尾道幸子先生の講演があり、午後は就学前教育・学校教育・社会教育の3つに分かれて分科会が開催されました。社会教育部会では『音楽と子ども』という演題で、山中音楽教室の山中美智代先生の楽しい歌の指導と人権講話がありました。

7月31日には湯前町人権教育推進協議会総会・研修会が農村環境改善センターで開かれ、児童虐待についてDVDをもとに学びました。

いずれも子どもの人権について、意識を高める機会となりました。



地域人権教育指導員
たつき
窪田 龍記



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。



9月の表紙 ペダルに力と思いを込めて

8月20日に開かれた「ツアー・オブ・九州2023」。時速40kmを越えるレースで、1位と2位の差は1.288秒差。思いを込めてペダルを漕ぐ選手たちが、手に汗握る接戦を見せてくれました。

撮影場所 湯薬里付近

青年団だより - Youth -

夏の暑さを吹き飛ばせ！球青協体育祭

7月23日、球磨郡内の青年団が参加する「第48回球青協体育祭」が開催されました。早飲み競争やアベックリレーなど、青年団体育祭ならではのユニークな種目や、大縄跳びのような協力して挑む種目まで、団員一人一人が声を出しながら全力で頑張りました。

今回、新たに制作した「青年団オリジナルポロシャツ(団ポロ)」を着用。胸元には町章をもじった顔マーク、背中には「湯前青年団」の文字が躍っています。今後もいろいろな活動で着る予定です。成績は6位でしたが、団結力ならどこにも負けない湯前青年団でした。



B&G活動 - Sports -

湯前海洋クラブが県B&Gスポーツ大会で好成績



ローボート競技では力を合わせて見事アベック優勝

8月3日、熊本県B&Gスポーツ大会が長洲町B&G海洋センターで開かれ、湯前海洋クラブから9人が出場しました。同大会は県内のB&G海洋センターで活動する子どもたちを対象にした大会で、種目は「水上」「剣道」「水泳」の3つ。今回、湯前海洋クラブは水上の部(カヌー・ローボート)に出場しました。

カヌー競技では小学生女子の部で石井亜実さん(湯前小5年=上里1)が3位、ローボート競技では男女ともに優勝を果たしました。海上でのカヌー・ローボートの操縦は難しかったと思いますが、力を合わせ、声を掛け合い、ゴールすることができました。大きな不安



「球青協文化祭」開催決定 ※9:30開会

9月10日、人吉市カルチャーパレスで「第56回球青協文化祭」が開催されます。球磨郡内の青年団員が合唱やダンスなどを披露し合う、1年に1度の特別な日。ことしは一般客の観覧も可能となる予定です。ぜひ、各青年団の頑張りを応援に来てください！



青年団Instagram



広報部長 中尾 章太郎

や緊張に負けずに力いっぱい漕いだり、大きな声で仲間を応援した子どもたち。今回の経験が、今後の活動の自信につながるきっかけになるといいなと感じました。

カヌー競技で入賞した石井さんは、8月25日に鹿児島県阿久根市で開かれた南九州ブロックB&Gスポーツ大会に出場。県代表として、最後まで全力でカヌーを漕ぎました。



B&G海洋センター 安井 佳奈



スマホを手にするきっかけに

シニア向けスマートフォン教室開講



カメラやインターネットなどの基本操作をはじめ、地図アプリ、QRコード読込など、スマホを便利に使えるようサポートします。スマホをまだ持っていない人や購入したばかりの人、使いこなせていないと思う人など、気軽に参加ください。※Android 端末を対象とした講座です

■教室の内容

入門講座(9～10月)…初めてのスマホ体験、スマホで何ができるのか、迷惑メールや情報漏洩への対応 など

基本講座(11～12月)…アプリの入手方法、地図アプリの使い方、QRコードの読込、キャッシュレス決済の方法 など

応用講座(令和6年1～2月)…湯前町公式^{ライン}の登録、行政サービスや行政手続き、ワクチン接種証明アプリ など

相談会(9・10・12月・令和6年2月)…スマホの導入～活用・通信料の節約・LINEアプリの設定・各種アプリの検討 など

■講師 ※総務省デジタル活用支援員

(一社)奥球磨スマートタウン研究所 横山 哲人

■安心サポート 安心して受講できるようにサポートします

- ・スマートフォン(Android 端末)を無料貸出
- ・操作手順などが分かる独自のテキストを無料配布
- ・講座中もスタッフがサポート
- ・個別相談会でアフターフォロー

■会場 ※次のどちらかを利用

- ・ふれあい交流センター音楽室
- ・湯前駅レールウイング展示体験施設

■定員 ※講座は毎回予約が必要です

8人/回 程度

■参加費 無料

■申込方法

①・②のいずれかで申し込みできます

①問い合わせ先に電話で申し込み

②チラシ最下部の申込用紙を提出

※年齢を問わず、何回でも受講可能

※チラシは後日発行

■開催日時など

各回の開催日時や講座内容などは、次のいずれかで確認してください

- ・旬報
- ・町内に掲示するチラシ
- ・町公式ホームページ・LINE
- ・奥球磨スマートタウン研究所公式ホームページ



■問い合わせ先

湯前町役場総務課

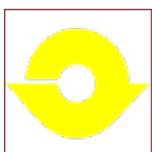
担当：後藤 ☎0966(43)4111

(一社)奥球磨スマートタウン研究所

担当：石山 ☎0966(43)4888

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