

Since1962. 広報湯前

あなたとまちをつなぐ情報誌

YUNOMAE

笑って過ごす未来のために

今できること



球磨郡市広報紙研究協議会合同特集

大切な人と話そう。未来の自分につなげる

「人生会議」

3

The Monthly
Public Relations
Mar_2026
Vol.537

大切な人と話そう。未来の自分につなげる「人生会議」

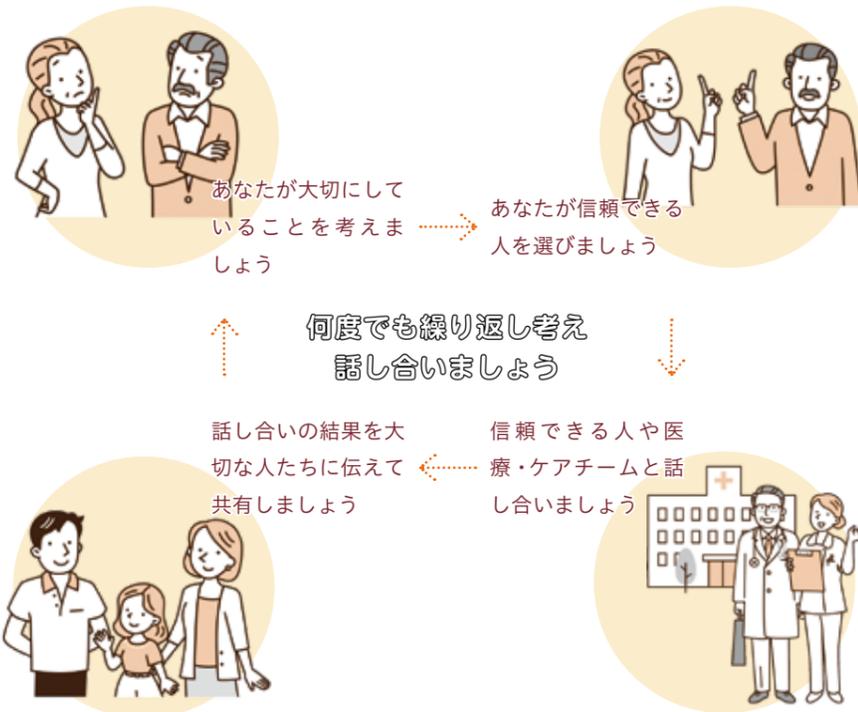


近年、注目を集めている「終活」。終活とは、残りの人生をより良いものにするために、身の回りの整理や、自分の希望を明確にしておくことです。その中でも重要なのが「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」。

この特集は人吉市・錦町・多良木町・湯前町・水山村・相良村・五木村・山江村・球磨村・あさぎり町の広報担当者が協力して作りました。

ACPの進め方

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが重要です。



厚生労働省の「人生会議学習サイト」では、人生会議を行う上でのポイントや、実際に人生会議で話し合う内容をまとめることができます



【 ACPの勉強会・研修会取材しました 】

各地域では、ACPに関する勉強会が開催されています。今回、湯前町の健康教室と人吉シニアクラブ女性委員会の研修会取材しました。会では、自分と大切な人が「もしものための話し合い」をするきっかけをつくる『もしバナカード』を使い、残された人生をテーマに、参加者たちが話し合いました。



湯前町



人吉市

▲カードを使い、自分が大切にしていること、どうケアしてほしいかなどを話し合った

参加者の声



ゆきえ
山本 幸江さん
(68 =湯前町)

これまで何度か「もしバナゲーム」を体験しています。話し合う内容はさまざまですが、他の人の意見を聞くと自分の考え方が変わることもあります。ACPの教室に参加して学び、通帳の整理などを始めました。



むつこ
泉 睦子さん
(84 =人吉市)

今回の研修会には、これからの老後の生き方について知りたいと思い参加しました。研修会で学んだことを持ち帰って家族で話し合いたいです。また、地区の人やグラウンドゴルフの仲間にも広めたいと思います。



とみこ
園田 富巳子さん
(66 =人吉市)

研修会でACPを取り上げて、いろいろな人に知ってほしいと思い企画しました。今回考えた内容は、人生の最後を迎えるにあたりとても大切なことだと思います。もっと多くの人にACPが広まればと願っています。

ACP(人生会議)を知る

大切な医療やケアを自分で選ぶために話し合う「ACP」。今、なぜ必要とされているのでしょうか？

望む未来を決めておく

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、将来の医療やケアに関する希望を、元気なうちに事前に決めておく進め方のことです。「人生会議」とも呼ばれます。病气や加齢で判断が難しくなる前に、自分の意向を家族や医療者に伝え、共に最適な医療・ケアの選択をすることで、体調の回復や生活の質の向上につながらない無益な医療処置を避け、本人が望む生活を尊重することができるようになります。

認識が広がる

近年、社会全体でACPの重要性が認識され、各地でその実践が広がっています。高齢化の進展に伴い、終末期医療の意思決定を早い段階で行うことは、本人や家族の安心感を高める上で極めて重要です。ACPはいざという時に大切な人が迷わず、本人の意向に沿った対応ができるようになります。

るための準備ともいえます。また、ACPは一度決めたら終わりではありません。人生の変化や状態の変化に応じて見直すことが大切です。

実際に多くの医療機関や福祉施設がACPの実施に力を入れていて、地域住民向けの相談会や啓発活動が行われています。これらの活動は、自分の希望をしっかりと伝える手助けとなり、医療者や家族との円滑なコミュニケーションを促進します。

地域のサポートも活用しながら、より多くの人が自分の意思を明確にし、家族や医療者とのコミュニケーションを深めながら安心して未来への準備を進めていくことが大切です。



大切な人と話そう。未来の自分につなげる「人生会議」

もしもに備えて考えてみる

病気になったり介護が必要になったりしたとき、これからどのように暮らしたいか、治療やケアについて実際に考えてみましょう。

あなたにとって大切なことは？

- 楽しみがあること
- 身の回りのことが自分でできること
- 先々に起こることを詳しく知ること
- 一日でも長く生きること
- 家族や大切な人との時間を大切にすること

あなたが受ける治療やケアの希望は？

①もしも、病気になったり大きなけがをしたら？

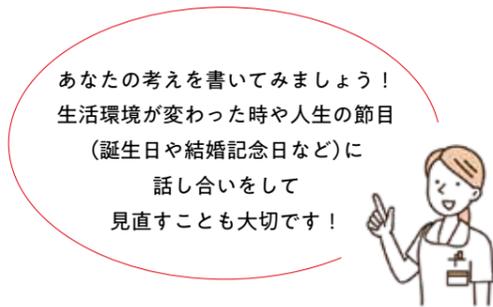
- 一日でも長く生きられるような治療を受け続けたい
- 期間を決めて治療を受けて、それから考えたい
- とにかく病気が治ることを目的とした治療を受けたい
- 死期が早まっても、痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるように、必要最小限の治療を受けたい
- 延命は考えず、穏やかに過ごしたい

②もしも、病気や障がいなどで自分で歩けなくなり介助が必要になった時は、どこでどう過ごしたいですか？

- どこで？ 病院 施設 自宅 その他 () 分からない
- どのように？ 家族に協力してもらいたい 食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい
- とにかく長生きしたい 家族に迷惑をかけたくない その他 ()

③もしも、病状が進み、最期の時が短くなった時に過ごしたい場所はどこですか？

- 病院 施設 自宅 分からない その他 ()



【 ACP の勉強会を開催します！ 】

山江村で「ACP セミナー」を開催します。どなたでも参加できます。この機会にぜひ参加してください。参加希望の人は事前に申し込んでください。

期日 5月28日(木)

時間 午後1時30分～

場所 山江村農村環境改善センター 2階大会議室
(山江村大字山田甲1356番地1)

申込・問合せ 山江村地域包括支援センター (☎23-2232)

【 ACP の勉強会を開催しませんか？ 】

各市町村では、ACP に関する勉強会に講師を派遣しています。くわしくは各市町村の担当窓口にお問い合わせください。

人吉市高齢者支援課元気・長生き係	☎22-2111 内線 1211	相良村保健福祉課福祉係	☎35-1032
錦町保険政策課地域包括支援係	☎38-4020	五木村地域包括支援センター	☎37-2214
多良木町福祉課高齢者支援係	☎42-1255	山江村地域包括支援センター	☎23-2232
湯前町保健福祉課介護保険係	☎43-4112	球磨村地域包括支援センター	☎32-1112
水上村保健福祉課	☎44-0313	あさぎり町地域包括支援センター	☎45-7231

ACP と歩む現場から

「自分らしく生き、自宅で最期を迎える」ことを支える在宅医療。ACP との関わりや現場の工夫を、専門家に聞きました。

医療・介護の連携で支える在宅ケア

在宅医療とは、通院が困難な人が住み慣れた自宅で医療サービスを受けられるよう、医師や看護師などが訪問して診療や治療を行うことです。病院と同じような医療環境を自宅でも実現させたいという強い思いが根底にあります。

ACP の観点から見ると、在宅医療は本人の「最期どこで過ごしたいか」という願いを尊重するための、極めて重要な考え方として位置付けられます。自宅で最期を見送るという選択自体が、ACP が叶っている状態といえるでしょう。かつては自宅でのみとりが困難な状況もありましたが、現在は地域の連携や法解釈の改正により、患者さんの ACP を実現するための環境整備が進んでいます。

在宅でみとれる環境へ

人吉球磨地域は、九州の中

でも在宅率が低い地域です。その背景には、病床や介護施設が非常に多いため、最期は環境が確立されていたことがあり。対照的に、都会では病床不足から在宅みとり率が急増しています。

しかし現在、人吉球磨でも在宅医療の環境が整備されています。訪問看護ステーションやケアマネジャーが増加し、職種間の連携体制が構築されてきました。これにより、以前の「家族に大きな負担がかかる」というイメージは払拭され、独居の高齢者でも在宅でみとれるケースが増えている状況です。また、地域の保健所や介護施設も、重症者の受け入れやみとりに積極的になってきています。

最後まで自宅で過ごしたいという思いに添えるために

在宅医療を進める中で、連携の重要性を痛感した大きな出来事があります。約15年

前、自宅で亡くなった患者さんに対し、医師の到着が遅れたために警察の検視が入ってしまった事例です。当時の医師法第21条(無診察診療の禁止)の解釈が厳しく、原則として医師が24時間以内に診察していないと、死亡診断が難しくなったためです。この状況を改善するため、国(厚生労働省)が解釈を変更。最終的にかかりつけ医が「病死」または「異状死ではない」と判断した場合には、検案や検視が不要となり、自宅でのみとりが格段にやりやすくなりました。

スマホでつながる医療連携

病院での環境を自宅で実現するためには、職種を超えた即時的な情報共有が欠かせません。その目的で導入しているのが、厚生労働省の認可も降りているスマホを使った医療特化型の情報共有システム。これは患者さんごとに「部屋」を持つ仕組みで、医師、看護師、薬剤師、ケアマネジャー、そしてご家族などが参加しています。このシステムでは、例えば患者さんの急な訴えに対し、看護師が駆けつけてバイタル情報を測定



とやまクリニック 副院長 外山 裕二 先生

内科胃腸科・肛門科として開業。がん治療を行い退院した患者さんのがんが再発。患者さんの「自宅でみとってほしい」という要望がきっかけで在宅医療の世界へ。

し、その数値を医師に瞬時に伝えることが可能になりました。結果として、病院と同じように迅速な状況把握と、医師からの指示出しが実現。タイムラグのない対応は、在宅での安心感を生み出しています。私が目指すのは、この強固な連携体制を基盤とし、地域全体での医療機能の役割分担を明確化すること。在宅でみとれる患者さんは在宅で、人吉医療センターは救急対応や先進医療といった本来の役割に集中できるような、全体的な医療構想の流れを整えることにもつながります。



◀患者さんの自宅を訪問し、世間話を交えながら診察する

林野火災を防ぐ

林野火災注意報・警報の運用開始

昨年2月に発生した岩手県大船渡市林野火災を受け、
上球磨消防署管内で「林野火災注意報」「林野火災警報」の運用を開始しました。
皆さんの大切な命や財産を守るために、ご理解とご協力をお願いします。



▼林野火災注意報

【発令期間】 毎年1月～5月

【発令基準】 次の①か②の基準に当てはまり、必要と認めたときに発令

①前3日間の合計降水量が1mm以下で、前30日間の合計降水量が30mm以下

②前3日間の合計降水量が1mm以下で、乾燥注意報の発表あり

【発令内容】 森林内で『火の使用の制限』を守る努力義務

【罰 則】 なし

【周知方法】 湯前町への通報や消防車両での巡回広報など

▼林野火災警報

【発令期間】 毎年1月～5月

【発令基準】 次の基準に当てはまり、必要と認めたときに発令

・林野火災注意報発令中に強風注意報の発表あり

【発令内容】 森林内で『火の使用の制限』を守る義務

【罰 則】 30万円以下の罰金または拘留^{*}

【周知方法】 湯前町や関係機関への通報、消防車両での巡回広報など

※拘留…自由の剥奪^{はくだつ}を内容とする刑罰。1日以上30日未満、犯罪人を拘留場に拘留する

●火の使用の制限(主な内容)

- 山林や原野での火入れやたき火、火遊びの禁止
- 花火の使用禁止
- 可燃物の近くでの喫煙禁止
- 指定された山林区域での喫煙禁止
- たばこの吸殻や残火、灰、火の粉を確実に始末すること



◀くわしい内容は上球磨消防組合
ホームページに掲載の「林野火災注
意報等掲載資料」をご覧ください



■火の使用の制限(主な内容)

- 山林や原野での火入れやたき火、火遊びの禁止
- 花火の使用禁止
- 可燃物の近くでの喫煙禁止
- 指定された山林区域での喫煙禁止
- たばこの吸殻や残火、灰、火の粉を確実に始末すること

■制限区域(森林)の地図



町有林



国有林

INDEX

6	人のうごき	9	This is me ! 慈光こども園発表会	16	暮らしと健幸 管理栄養士だより / 環境情報 / 保健師だより / 図書だより
7	林野火災を防ぐ	10	Topics(まちの話題)	18	Community 青年団だより/B&Gだより / 地域と学校が協働する活動
8	鬼さんが来た! 子どもたちの節分	13	湯前歴史散歩	20	豊かな森林を育むために 第4期くれないの森ゆのまえ協定締結式
		14	MANGA NEWS		

人のうごき

1月

人口 = 3356 人
(男 = 1585 女 = 1771)
世帯 = 1505 世帯
※1月31日時点

結婚おめでとう

- 園田 翔(菊池市)
- 谷口 円佳(上村)
- 日笠 高志(鹿児島県伊佐市)
- 山内 理恵(中里2)

誕生おめでとう

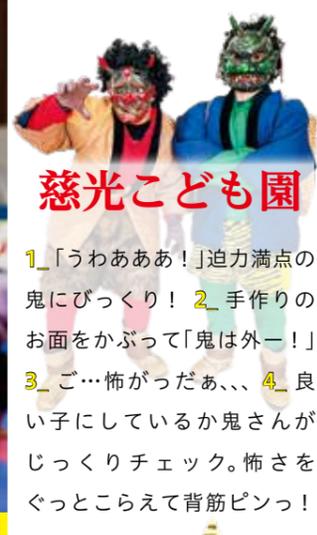
- 西 柊輔(下染田)
- 貴則・恵利

ご冥福をお祈りします

- 吉田 ソナエ(下里)
- 味岡 敬(下村)
- 野田 敦子(馬場)
- 愛甲 鉄男(瀬戸口)

香典返し

- 甲斐 ヤエ子(植木)
- 本村 真紀子(中里1)
- 味岡 みのぶ(下村)
- 吉田 幸稔(下里)
- 野田 幸二(馬場)



慈光こども園

1_「うわあああ！」迫力満点の鬼にびっくり！ 2_ 手作りのお面をかぶって「鬼は外ー！」 3_ ご…怖がったあ…、4_ 良い子にしているか鬼さんがじっくりチェック。怖さをぐっところえて背筋ピンッ！

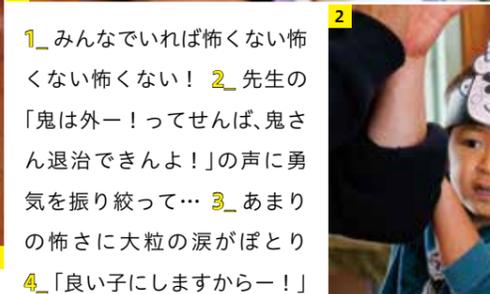


1_ テンポの良い「KUMAKOI 六調子」を元気いっぱい踊った 2.3_ 力強さとしなやかさを感じた年長児の演舞 4_ かわいらしい仕草に会場全体がほっこり 5_ すてきなダンスを披露し保護者らの心をぎゅっと掴んだ

鬼さんが来た！ 園児たちの節分



節分の行事が2月2日に慈光こども園で、2月3日に湯前保育園で開かれました。「みんなが良い子にしているか、鬼さんは見ているからね」という先生の言葉に、緊張が走る園児たち。教室に登場された鬼のあまりの迫力に圧倒され、逃げ回る園児も見られました。泣きながらも最後は勇気を振り絞り、豆に見立てたボールを鬼に投げつけて退治しました。



1_ みんなでいれば怖くない怖くない怖くない！ 2_ 先生の「鬼は外ーってせんば、鬼さん退治できんよ！」の声に勇気を振り絞って… 3_ あまりの怖さに大粒の涙がぼとり 4_ 「良い子にしますからー！」

湯前保育園

開会で吉武絵里園長は「子どもたちと一緒に毎日練習を積み重ねてきた。頑張った結果を発表できることに、ドキドキ・ワクワクしている。子どもたちの頑張る姿を応援し、楽しみにしてほしい」とあいさつしました。

This is me! ～ありのままの姿を～ 慈光こども園発表会



2月14日、慈光こども園で「令和7年度慈光こども園発表会」が開かれ、園児らが歌やダンスなどを発表。10月に開かれた運動会後から練習を重ね、元気いっぱい練習の成果を披露しました。



6_ たくさんのお客さんにびっくり!? 7.8_ カラフルな衣装で登場！踊りもワクワク♪ 9_ 年長児による体操。これまで練習してきた、ありのままの姿を披露し会場は大きな拍手に包まれた

清らかに流れる水に感謝

幸野溝完成320周年式典を開催

2月13日、湯前町農村環境改善センターで「幸野溝完成320周年式典」が幸野溝土地改良区が主催となって開かれ、約130人が出席。神事や記念講演などで周年を祝いました。

幸野溝は、江戸時代に相良藩の命を受けた高橋政重翁を中心に、10年以上をかけて造りあげた農業用水路です。用水路は何度も流失・決壊を繰り返しますが、先人たちの血のにじむような努力によって幸野溝は完成。広い範囲に水を巡らせ、今日まで私たちの生活を支えています。平成28年には世界が認めた「世界かんがい施設遺産」にも認定されています。

幸野溝土地改良区の富田道孝理事長は「幸野溝は上・中球磨の田園風景に溶け込み、水が流れることが当たり前の存在になっている。その裏には、先人たちの並々ならぬ苦勞と現在も続く維持管理の努力がある。先人たちが守り続けてきた幸野溝を次の世代へ確実に引き継いでいきたい」とあいさつしました。

本式典では、岡原小学校(あさぎり町)の4年生児童

が『幸野溝劇と高橋政重翁の歌』を披露。当時を再現するような衣装を着て、幸野溝完成までの歴史や高橋政重翁の思いなどを見事に演じました。同校児童らは「自分たちのふるさとを伝えよう」をテーマに、総合的な学習で幸野溝について学習。資料で調べたり隧道を見学するなど、知識を深めるにつれて「学んだことを劇にして地域に発信したい」と思ったことから今回の式典での披露となりました。

式典の後半には、NGO ペシャワール会の徳永哲也理事を招いての特別講演も開かれ、幸野溝完成から320年という大きな節目を祝いました。



元気良く幸野溝劇を披露した岡原小学校4年生児童

新たなキャラクター誕生!

湯前おっぱいマルシェ開催

1月31日、湯前町商工会青年部(井上聖部長)が湯前駅レールウイングで湯前おっぱいマルシェを初めて開催しました。

おっぱいの神さまとして親しまれている潮神社(野中田1)を多くの人に知ってもらうため「潮神社おっぱいゆるキャラ」のコンテストで募集。応募作品の中から大賞が発表され、新たなゆるキャラが誕生しました。

ゆのまえ潮おっぱい祭の名物コーナーであった、ほ乳瓶に入った牛乳を飲む速さを競う「おっぱい早飲み競争」が本マルシェで復活。大人から子どもまでみんながスタイをかけ、腰に手を当てて哺乳びんで一気に飲み干しました。久しぶり(?)の哺乳びんに苦戦する姿も。優勝者には同商工会の商品券が贈られました。

ほかにも町内外から集まった20件の出店や奉納ダンス、歌の披露などで会場が盛り上がり、多くの人イベントを楽しんでいました。

※よだれかけ



1 会場が盛り上がったおっぱい早飲み競争。哺乳びんで一気に飲み干す姿も。2 牛さんと一緒にハイポーズ! 3 ニッコー閣下による『湯前の歌』が生演奏で披露された

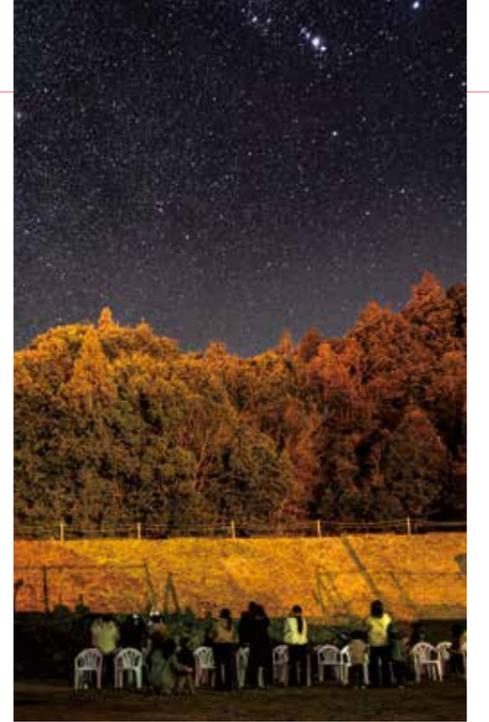
幻想的な星の世界へご案内

冬の星座観測会2026

1月17日に、ゆのまえグリーンパレスで「冬の星座観測会2026」が開かれ、40人以上が参加し冬空に瞬く星を観察しました。

本観測会は、熊本県人吉球磨地域おこし協力隊と本町地域おこし協力隊が主催。熊本県人吉球磨地域おこし協力隊で星のソムリエでもある豊永桃子さん(人吉市)が、星にまつわるクイズを交えながらまちの夜空に広がる星を案内し、冬のダイヤモンドや人吉球磨のような澄んだ夜空でしか味わえない『うさぎ座』を観測しました。

参加者は「人生で一番の星空だった」「こんなに星がきれいに見える場所がグリーンパレスにあるとは知らなかった」と話し、振る舞いの温かい飲み物を手に、真冬の天体観測を楽しみました。



大きく育ちますように

湯前小6年生が卒業記念植林

2月17日、卒業を記念した湯前小学校の植林がゆのまえグリーンパレス芝生広場付近の町有林で行われ、6年生児童と保護者らが参加。木の成長を楽しみに、親子で苗木を植えました。

植林はことし3月に卒業を控える6年生に、ふるさとと木への愛着を持ってもらおうと毎年会場を移して開催されています。町職員から植え方の説明を聞き終えると、児童はクワを持って元気に山の斜面を駆け上がり、ソメイヨシノの苗木30本を保護者と一緒に植えました。作業中は仲良く笑顔を見せる場面も。まちで昔から続いている植林を体験し、大切な親子の時間となりました。



新たなサポーターが仲間入り

湯前小5年生認知症サポーター養成講座

1月20日、湯前小学校の5年生が認知症サポーター養成講座に参加。グループでの話し合いや本の読み聞かせなどを通して、認知症の人との関わり方を学びました。

講話や読み聞かせグループ「なすなの会」の読み聞かせで認知症の基礎知識を学んだ後、認知症の人との接し方や病気のことなどをグループで意見を交換。認知症の人へ自分たちができることとして「目線を合わせて笑顔で話す」「優しく接してゆっくり話す」など、相手を思いやる寄り添った意見が多く出ました。

講座終了後、認知症サポーターの証であるオレンジリングを受け取った児童。まちで元気に活動する心強いサポーターが増えました。





江戸時代に起こった「人吉大火」と関わった人物、湯前のゆかりについて紹介します。

天保14年の「人吉大火」

天保14（1843）年9月2日、人吉五日町の紙屋太兵衛方を火元とする大火が起きました。南東からの風が吹き、五日町から九日町、紺屋町の一帯にかけて全焼。当時の古文書には224軒が焼失

したと記されています。火元となった紙屋太兵衛ですが、屋号からすると紙を取り扱う商人だったかと思われ、ます。太兵衛の処分について、町奉行所の先例となる事柄を記した「例書下地」という史料には、次のように記載されています。

「紙屋太兵衛儀は、火元致し候ものに付き、町払い仰せ付けられ候、尤も湯前江住居罷り在り候由」

太兵衛は、町払い（人吉城下からの追放）となり、湯前に居住したことが分かります。記録によれば、嘉永6（1852）年頃赦免されて、人吉へ帰っているようです。

「紙屋太兵衛妻 孝子二日町定吉」

（左側）

八月十二日

秋屋離貞信女

文久2（1862）年8月12日亡くなった紙屋太兵衛の妻の墓として、息子の定吉によって建てられたものであることが分かります。

紙屋太兵衛は文久2年より前の嘉永6年頃に人吉に帰ったとされていますので、なぜその後亡くなった妻の墓が湯前にあるのかは不明です。

同じ上里観音堂には、以前紹介した「寒川の流れに落ちし枯葉哉」の俳句が刻まれた墓碑もあり、この墓の主「加美屋治助」も文字は違っていますが、

「人吉市史 第一巻」、「ひとよ歴史研究 第二十四号」、「湯前の石造文化財」

人吉を追放された紙屋太兵衛が湯前でどのような暮らしを送っていたかは不明ですが、太兵衛にゆかりのあるものが本町に残っています。

それは上里観音堂の前にある石地蔵です。台座には次の文字が刻まれています。

（正面）

「文久二年戊年

湯前にあるのかは不明です。同じ上里観音堂には、以前紹介した「寒川の流れに落ちし枯葉哉」の俳句が刻まれた墓碑もあり、この墓の主「加美屋治助」も文字は違っていますが、



湯前歴史散歩

紙屋太兵衛と湯前

Topics

未来の自分に向けて

湯前中学校2年生立志行事

1月29日、湯前中学校体育館で立志行事が開かれ、本年度に14歳を迎える同校の2年生生徒が参加。将来を見据えての思いを1字に込めて表現しました。

行事の始まりに酒井勇一校長先生が「“出合いを大切にすること”“自分の可能性を信じること”“個性を大切にすること”がこれからの人生で大切。今日を機にまた一つ成長した姿を明日から見せてほしい」と話し、保護者を代表して激励した恒松彩さん（上里1）は「いろいろな情報が入ってくる現代では、自分で考えて行動する力が必要。しっかりとした軸を持って進んでいってほしい。これからどう考えて行動していくかを見守り、応援していきたい」とメッセージを送りました。

生徒らは一人ずつ、一つの漢字に込めた思いを発表。『幸』を掲げた山浦望花さん（下村）は「日々幸せを大切にしながら、自分の行動で幸せを広げ、周りの人も幸せにできる人になりたいと思って選んだ。家族や友達に支えられてとても幸せな生活を送っている。これからは

自分の幸せだけでなく、家族や友達と支え合いながら幸せを分かち合って生きていきたい」という言葉を加え、望花さんが考える『幸せ』のカタチを表現しました。

立志行事の最後には生徒を代表して深水愛華さん（瀬戸口）が「将来や目標について考えることの大切さを学んだ。今日の決意を胸に一日一日を大切に生きていきたい」と感想を発表。まだまだ幼さが残る子どもたちですが、一歩ずつ確実に大人に近づいているということを感じたひと時となりました。



『幸』に込めた想いを発表した山浦さん

3人が郡の代表に選出

第52回郡市対抗熊日駅伝大会

2月8日、第52回郡市対抗熊日駅伝大会が開催され、本町から植木陽菜乃さん（小林高校3年＝馬場）、深水夢華さん（東海大付属星翔高校3年＝瀬戸口）、植木啓翔さん（湯前中3年＝馬場）が選手に選ばれました。

本大会は、天草市陸上競技場をスタート、熊本市上通アーケード前をゴールとする18区間100.5kmのコースを、県内各郡市から19チームが出場する駅伝大会。3人は球磨郡チームのメンバーに選ばれ、選手・サポートとして活躍しました。

植木陽菜乃さんは8区（2号橋前～さんばーる前＝4.5km）を区間12位で力走。当日は雪と強風でとても寒い中でのレースとなりましたが、環境の変化にも動じず球磨郡の代表として、他の選手にも負けない力強い走りでもコースを駆け抜けました。

球磨郡は最終8位でゴール。選手・補員・監督らがチーム一丸となって襷をつなぎました。

《個人成績（本町選手のみ）》 ※[通過順位]（区間順位）

▶ 8区（4.5km）

植木 陽菜乃 17分12秒 [10]（12）

《総合成績》

- ①熊本市 5時間19分40秒
- ②天草市 5時間21分38秒
- ③菊池郡市 5時間22分45秒
- ⑧球磨郡 5時間31分00秒

前区間走者から襷を受け取る植木さん



NEWS 1

◆「湯前町×マンガ」の魅力を伝える

昨年12月8日、くまもと県民交流館パレア(熊本市)で講座「マンガを生かしたまちづくり～地域の宝を未来へ繋ぐ～」を開きました。本講座は、熊本県内のマンガ家や専門家が各回の講師を担当する連続講座「熊本学(マンガコース)」の最終回として開催。20～80歳代まで幅広い世代の方が参加しました。

まんが美術館は、同年11月にも同会場で講座「^{さつそうけんじ}颯爽健児～人間・那須良輔の魅力～」を開き講師として登壇。本町出身の那須良輔先生の人生と作品に焦点を当てた内容を参加者に伝えました。今回は連続講座全体のテーマが熊本における「マンガ」資源の活用であることから「湯前町×マンガ」の取り組みを説明。地域おこし協力隊の頃から行っている展示制作事業やワークショップなど、イベント運営の事例紹介を中心に解説しました。会場には那須良輔先生が描いた人吉・球磨の風景画も展示。講座終了後は、来場した参加者に向けて作品を一点ずつ解説しました。

最近では、まんが美術館を訪れた人から「那須良輔の作品が見たくて来た」と言ってくれたことも増え



2

HP・SNS

ホームページやSNSで、まんが美術館の最新情報を発信中。ぜひご覧ください! (@yunomae_manga)



ホームページ X (旧Twitter) Instagram

熊本市で講座開催



1

ました。熊本ゆかりの作品を取り上げる自主企画展の開催も多くなったことから、今まで以上に多くの人に「まんがのまち・ゆのまえ」への愛着を深めていただきたいと思います。那須良輔の人生を学ぶ講座やまんが美術館とまちの魅力を探訪するワークショップなど、館内外でいつでも受け付けています。興味がある人はぜひお気軽に美術館へお問い合わせください。



3

1. 熊本市からの参加者が中心。多くの人が熊本・湯前とマンガのつながりを学んだ 2. ていねいにマンガの魅力伝えた高橋学芸員と中尾学芸員 3. 那須良輔先生がふるさとの風景を描いた作品『球磨川下り』



高橋 希 学芸員



中尾 章太郎 学芸員

NEWS 2

◆遊んで学んで楽しんで…



2月7日、御船町カルチャーセンターで開かれた「くまもとキッズミュージアム」に参加しました。本イベントは熊本県博物館ネットワークセンターが主催。子ども向けのワークショップで、熊本県立美術館(熊本市)や装飾古墳館(山鹿市)などの県内の博物館や美術館が集まり、施設ごとにプログラムが開かれました。

当館は「風刺マンガアートカードであそぼう」というプログラムを実施。那須先生の風刺マンガ作品や歴代の那須良輔風刺漫画大賞受賞作品を用いたアートカードを使って、数種類のゲームを行いました。

出張ワークショップ開催



ほかにもたくさんのゲームが。ワークショップは今後も開催予定

「アートカード推理ゲーム」では、全部で10枚あるアートカードからグループのリーダーが1枚を選択。他のメンバーが「そのカードには赤色がありますか?」などの「はい/いいえ」で答えられる質問をし、リーダーが選んだ1枚をあてるというゲームです。実際に遊んでみると、当日知り合ったばかりのメンバーもいる中、みなさん積極的に質問をして楽しんでいました。

ゲームを通じて楽しみながら風刺マンガを学べるアートカード。今後もさまざまなワークショップを開催予定です。ぜひみなさんご参加ください。

よりぬきりょうすけギャラリー

ユーモアあふれる那須先生の作品を紹介!

「冬になると、私たちはいろいろのそばで、「シヨннаメジヨ」というのを作って遊んだ。言葉の意味も知らないし、どうしてこんなものを作るようになったか、いわれも知らない。北の国のこけしみたいなものが、あんな精巧なものではなくて、もっと素朴なものだ。

ねむの木をとってきて十五センチぐらいの長さに切り、顔にするとところだけをけずり、そこに墨で顔を描いて、くちなしの実で黄色い色をつけるのである。」 那須良輔『絵本歳時記』(1971,214頁)



故 那須良輔 先生

『しよんなめじよ』

※「那須良輔の世界展」で展示中



本の世界

今月のおすすめ

中央公民館図書交流棟 ☎0966 (43)2050
【平日】8:30~17:00
【土日・祝】9:30~17:00

■別れの季節の3月に元気になれる「新しい出会い」をテーマに選びました。皆さんに悲しかった別れも肯定できるステキな出会いがありますように！

成瀬は都を駆け抜ける



宮島未奈(著)
新潮社

晴れて京大生となった成瀬あかり。一世一代の恋に破れた同級生、簿記YouTuber、…。千年の都を舞台に、個性豊かな面々が成瀬あかり史に名を刻む中、幼馴染の島崎のもとには成瀬から突然速達が届いて…最高の主人公に訪れる大団円を見届けよ！

カフェーの帰り道



嶋津輝(著)
東京創元社

時代を映す鏡であった仕事「女給」を通し、大正から昭和を生きた市井の女性の人生を描き出す。『櫻がけの二人』の著者による、心震える最新作。

おばけずし



刈田澄子(著)
柴田ケイコ(絵)
金の星社

おばけでもいいから来てくれないかなあと、ひまなお寿司屋さんがつぶやくと本当におばけがやって来た！おばけにお寿司を握ってあげると、おばけは大喜び。お礼におばけの魚を釣ってきたけど、食べられるのかなあ？

たれてる



鈴木のりたけ(著)
ポプラ社

『大ピンチずかん』の鈴木のりたけ新シリーズ第1弾！たれ続けるチョコレートは、いったいどうなるの！？驚きと笑いが生まれるユーモア絵本。

保健 腎臓を大切にしましょう

3月の第2木曜日は『世界腎臓デー』

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。腎臓の健康の大切さを啓発し、慢性腎臓病(CKD)の予防と早期発見を促す国際的な取り組みです。腎機能が低下すると、透析や腎移植が必要になることもあるため、早期発見と生活習慣の改善が必要です。



◆腎臓からのSOSを見逃さないで！

健康診断の結果を見ると、数値で腎臓の状態が分かります。診断結果をしっかり見て、腎臓からのSOSを見逃さないようにしましょう。

○健診結果から2つのポイントをチェック

①尿検査の「蛋白」をチェック

尿検査	
糖	(-)
蛋白	(1+)
潜血	(-)

(1+/2+/3+)の場合は医療機関を受診してください

②腎機能の「eGFR」をチェック

腎機能	
クレアチン	1.1
eGFR	56.9

60未満の場合は医療機関を受診してください ※40歳以上の場合は45未満

◆腎臓を労わる生活習慣

- 肥満を防ごう**
毎日体重計に乗って体重管理を意識しましょう
- 体を動かそう**
歩く機会を増やす・テレビを見ながら体操をするなど、積極的に体を動かしましょう
- 食塩の取り過ぎに注意**
塩の代わりに、だしのうまみや酢、柑橘系などを使いましょう
- しっかり睡眠を取ろう**
睡眠には疲労回復以外にも成長ホルモンの分泌をはじめ、体の健康を守るさまざまな働きがあります
- たばこをやめよう**
喫煙は血管を収縮させ血圧を上昇させます。血圧が上昇するとたんぱく尿が出やすくなり、腎機能の低下につながります
- お酒は控えめに**
飲み過ぎに気を付け、週に2日は休肝日を作りましょう

保健師 山浦 一美

栄養・歯科 イエテボリ法を知っていますか？

歯磨き粉の効果を引き出す方法

「イエテボリ法」はスウェーデンのイエテボリ大学で考えられた、フッ素入り歯磨き粉の効果を最大限に引き出す歯磨きの方法です。フッ素の効果は「歯質の強化」「酸産生を抑制する効果」「再石灰化の促進」などがあります。

今回はフッ素の効果を自宅で活用するために考えられた、イエテボリ法の手順を紹介します。イエテボリ法はとてもシンプルで続けやすい方法ですので、ぜひ試してみてください。

◆歯磨き粉使用量の目安

年齢	フッ化物濃度	歯磨き粉の量
歯の生え始め～2歳	1000ppmF (日本の製品を踏まえ900～1000ppmF)	米粒程度 (1～2米粒程度)
3～5歳	1000ppmF (日本の製品を踏まえ900～1000ppmF)	グリーンピース程度 (5米粒程度)
6歳～成人・高齢者	1500ppmF (日本の製品を踏まえ1400～1500ppmF)	歯ブラシ全体 (1.5～2センチ程度)

出典：日本小児歯科学会

◆イエテボリ法の磨き方

- フッ素入りの歯磨き粉を歯ブラシに付ける
※歯磨き粉は年齢に応じた量を付ける
- 歯磨き粉を歯の全面・全体に広げ、2分間ブラッシングする
- 歯磨き粉の泡立ちを保ったまま、歯磨き粉を吐き出さず10秒(ペットボトルのキャップ1杯程度)の水を口に含む
- 30秒間そのままぶくぶくと洗口(うがい)をする
- 吐き出した後はうがいをせず、その後2時間は飲食をしない



栄養士 熊部 英恵

環境 「ボトルtoボトル」で地球に優しく

昨年1月、まちとサントリーグループが「ボトルto ボトル」水平リサイクルに関する協定を結びました。ペットボトルをリサイクルし、新たなペットボトルに再生することで「循環・持続性のある資源化」「適正処理の推進」「製造時の二酸化炭素の削減」を目指します。

○ルールを守ってリサイクル

- 飲料用の無色透明のものだけ出せる
- ふたとラベルは外す
※ふたとラベルは燃えるごみで出す
- 容器の中をきれいにすすぐ
- 容器をつぶさない

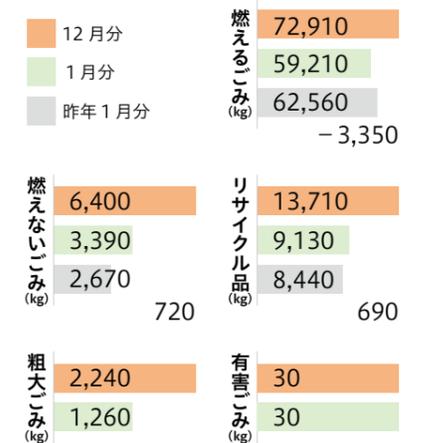


食用油や洗剤の容器など色付きのものはリサイクル対象外。燃えるごみに出してください

◆食用油の回収場所

肥後銀行とJAくま上球磨支所では、食用油を回収しています。汚れを流した後、ペットボトルなどの密封容器に入れて持ち込んでください

1月の一人当たりのごみの量 ※リサイクル品を除く
19.04kg(先月から5.27kg減)



3月の不燃物収集は
4・18日(第1・3水曜日)です



ちいさな地域と学校が協働する活動



1_ 5年生が「ほうれん草のおひたし作りとお茶の入れ方」を学ぶ 2_ 味噌作りを学ぶ3年生 3_ 2年生は町探検で町内の事業所や施設を見学 4.5_ 中学生は地域のみなさんのサポートを受けながら自分の自転車を点検した 6_ 漫画のまちならではの「マンガ教室」を開催

学校が地域を元気にする！
地域が学校を元気にする！

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

▼3月号の表紙「5」は、人吉市と球磨郡の合同特集です。全10市町村で同じ記事が発行されます。町内で開かれている健康教室にお邪魔し、地区の皆さんにACPについてお尋ねしました。自分の意思をまとめ、家族や友人に共有したとお話も。未来の自分のために、小さなことからでも考えてみようと思ふきっかけとなりました。

▼「鬼さんがくるかもしれない」との連絡を受け、こども園と保育園へ。鬼さんの迫力に泣いて逃げる園児たち。必死に写真を撮っている、助けを求めて私の元へやってきた園児も。「怖かったね」と話すと涙がポロポロ。必死のあまり、鬼の形相でカメラを構えていなくてよかったです。とホッとした瞬間でした。

▼ゆつくりと道を歩くヒキガエルを発見。以前町内で、冬眠から目覚めたヒキガエルの大群を見たこと聞きました。カエル好きな私。ぜひ見てみたい…。目撃情報、お待ちしています(佳)

編集後記

青年団だより



○駅伝大会で見事3連覇！

1月31日、五木源パーク(五木村)で第56回球青協駅伝大会が開かれ、湯前町青年団が見事3連覇を果たしました。一人一人が次の選手へ懸命にタスキをつなぎ、逆転して優勝を掴みました。

第1走者はコスプレでの出走。選手も応援も盛り上がり、楽しい大会となりました。大会運営役員の皆さん、ありがとうございました。



○郡の教育事業に参加しました

2月11日、球磨郡青年団協議会の青年会館(あさざり町)で「教育事業」が開催されました。

本年度は人権学習として映画「7番房の奇跡」を鑑賞。人権の尊重・命の尊厳・家族や他者への思いやり・公正な社会の在り方に関する内容で、各町村の団員が人権について学びました。

私たちと一緒に青年団で活動してみませんか？

就職などで初めて本町に来た人でも同年代の友達ができたり、まちのことを知ることができるチャンスです！おもしろな活動は公式Instagramでどんどん発信します！



《青年団公式Instagram》

@yunomaeseinendan

ぜひフォロー＆チェックしてください！



広報部長 高田 菜々美

B&G だより

湯前町B&G 海洋センターが、2024年度の海洋センター評価において16年連続で「特A」評価を獲得しました！

海洋センター評価は、施設の利用人数や海洋クラブ活動、B&G 財団会長杯の開催など1年間で行った活動がB&G 財団によって評価されます。1月23日に東京都で開かれた「第18回B&G 全国サミット」で、表彰状を受け取りました。

まずは20年以上連続の特A獲得を目指し、今後も活動を続けていきます。まちの皆さんもぜひ海洋センターへ遊びに来てください！トレーニングルームやロビーはコミュニティースペースとして、どなたでも無料で利用できます。

※施設を使用するときは、海洋センター窓口で申請が必要です

湯前町B&G 海洋センター ☎0966(43)4555

16年連続「特A」獲得しました！



【湯前町B&G 海洋センター】

開館時間 8:30～22:00

休館日：月曜日(祝日の場合は17:00まで開館)、

12月28日～1月4日

※料金は利用時間帯や使用範囲によって異なります。詳しくはB&G 海洋センターまでお問い合わせください

B&G 海洋センター 中田 優輝



↑(左から)長谷町長・株式会社紅中の中村名誉会長・木村知事。国土の保全と良質な木材生産を目指して、第4期の協定を結んだ

豊かな森林を育むために

第4期くれないの森ゆのまえ協定締結式

1月16日、熊本県庁知事応接室で「くれないの森ゆのまえ協定締結式」が開かれ、木村^{たかし}敬知事、株式会社紅中^{のふひで}の中村暢秀名誉会長、長谷和人町長らが出席しました。本町は平成23年5月に第1期の協定を結んで以降、植栽や除伐などを行い同社と協働で森づくりに取り組んでいます。

3人による署名を終え、木村知事は「非常に長いスパンでの活動を目標に掲げていることに胸が熱くなる思いである。球磨川流域の復旧復興には、森林資源を活かした産業・地域づくりが欠かせない。森を守り育て木材を積極的に利用し、持続可能な地域を作っていく新しい復興モデルであると思う。湯前町に豊かな森林がさらに生まれ、皆さんの交流が深まることで双方の発展につながることを願っている。中村名誉会長は「くれないの森ゆのまえでの活動は、単なる植林や森林整備にとど

まらず、森林・地域・未来と向き合う大切な取り組みである。これまで延べ150人以上の職員が町を訪れ、植林や下草刈りなどさまざまな体験をして感激している。今後の活動も一層力を入れて進めていくと覚悟している」。長谷町長は「毎年社員の皆さんが来町し、下草刈りを初めとする作業を行っていただいている。紅中の皆さんの熱心な活動により、植林した木が順調に成長している。長年にわた

り森を育て、木材を有効に活用する取り組みを行っていただいていることに大変感謝している」とあいさつしました。協定期間は令和12年度末までの5年間。4・77畝の協定対象森林で植林・下草刈り・鳥獣害防護柵の設置・第1期目に植林した木の保育間伐を行います。今回の協定で第1期の森づくりを始めてから20年目を迎えます。※森林を育てるため、植林後成長した木を間引く作業

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。

3月の表紙

笑って過ごす未来のために 今できること

最期を迎えるその時まで、自分の好きなように生きたい・家族に迷惑をかけたくない。思いは人それぞれです。準備はいつからでも、誰にでもできます。物の整理・家族会議…。あなたは何かから始めますか？



撮影場所 多良木町