

Since 1962. 広報湯前
あなたとまちをつなぐ情報誌

YUNOMAE

やったー！できたね！

10

The Monthly
Public Relations
Oct_2026
Vol.544

湯前町くま川鉄道利用券を配布します！

豪雨災害の影響により運休していた「くま川鉄道」は、多くのご支援により運行を再開しました。

本町では、運行再開を記念し

各世帯に片道利用券 6 枚を配布します。

ぜひくま川鉄道をご利用ください

問合せ先
湯前町役場 企画観光課
☎0966(43)4129

配布内容

- ◆**配布枚数** 一世帯あたり片道利用券 6 枚
- ◆**利用区間** くま川鉄道全区間
(人吉温泉駅～湯前駅間)
- ◆**利用期限** ことし12月31日まで
- ◆**利用方法** 4 ㄱに記載 **必ずご確認ください**

※記入された個人情報は、利用目的以外には利用しません

注意事項

- 湯前町内在住者のみ利用可能
- 1 枚の利用券で乗車できるのは、同一世帯の人のみ**
- 必ず必要事項を書いて持参すること
- コピーした利用券は無効とする
- 転売・譲渡は禁止とする
- 乗務員による代筆や切り取りなどは一切受け付けない

▼大人…中学生以上 小児…小学生 幼児…未就学児

1 片道 利用券	駅 → 駅
	名前 _____
	住所 湯前町 _____
	人数 大人 _____ 人 / 小児 _____ 人 / 幼児 _____ 人

2 片道 利用券	駅 → 駅
	名前 _____
	住所 湯前町 _____
	人数 大人 _____ 人 / 小児 _____ 人 / 幼児 _____ 人

3 片道 利用券	駅 → 駅
	名前 _____
	住所 湯前町 _____
	人数 大人 _____ 人 / 小児 _____ 人 / 幼児 _____ 人

4 片道 利用券	駅 → 駅
	名前 _____
	住所 湯前町 _____
	人数 大人 _____ 人 / 小児 _____ 人 / 幼児 _____ 人

5 片道 利用券	駅 → 駅
	名前 _____
	住所 湯前町 _____
	人数 大人 _____ 人 / 小児 _____ 人 / 幼児 _____ 人

6 片道 利用券	駅 → 駅
	名前 _____
	住所 湯前町 _____
	人数 大人 _____ 人 / 小児 _____ 人 / 幼児 _____ 人

INDEX

3 湯前町くま川鉄道利用券を配布します
各世帯に片道利用券 6 枚

5 交通規制のお知らせ
第 5 回奥球磨男子駅伝競走大会開催

6 Report
令和 8 年熊本地震

8 Topics
自慢の駅を美しく / 夏空に輝く純白の花 / 家族で産後を整える

9 まちの仕事にチャレンジ！
湯前中学校の生徒が職場体験

10 MANGA NEWS
邪神ちゃんが湯前に！ ～超邪神ちゃん展！開幕～ / ことしも
楽しさ盛りだくさん ～2026 ゆのまえ漫画フェスタ～

12 暮らし・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

14 Community
婦人会だより / B&G だより / 地域学校協働本部のはたらき

16 挑戦を重ねた 3 年間で評価
町商工会青年部が顕彰表彰を受賞

GALLERY



人のうごき

8 月

人口 = 3320 人
(男 = 1575 女 = 1745)
世帯 = 1510 世帯
※ 8 月 31 日時点

誕生おめでとう

金子 七紬(田上)
勝・芽生
新留 叶彩(田上)
一樹・葵

結婚おめでとう

多良木 飛翔(上村)
尾方 愛莉(上里 3)
藤田 祥平(上里 3)
田口 佑佳(宮崎市)
成田 侑介(熊本市)
椎葉 ゆう(下染田)
森川 未月(下村)
深水 伶衣(錦町)
工藤 孝昭(中里 1)
坂本 彩実(錦町)
廣末 卓(田上)
石川 奈緒(兵庫県西宮市)

ご冥福をお祈りします

淵上 鶴彦(植木)
小島 ミツ子(中猪)
吉田 誠(浅鹿野)

香典返し

淵上 トヨ子(植木)
吉田 光(浅鹿野)

全国の強者が奥球磨をタスキでつなぐ
「第5回奥球磨男子駅伝競走大会」開催

※雨天決行
10月4日(日)
9:30 スタート



種目

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

交通規制(全面通行止め)

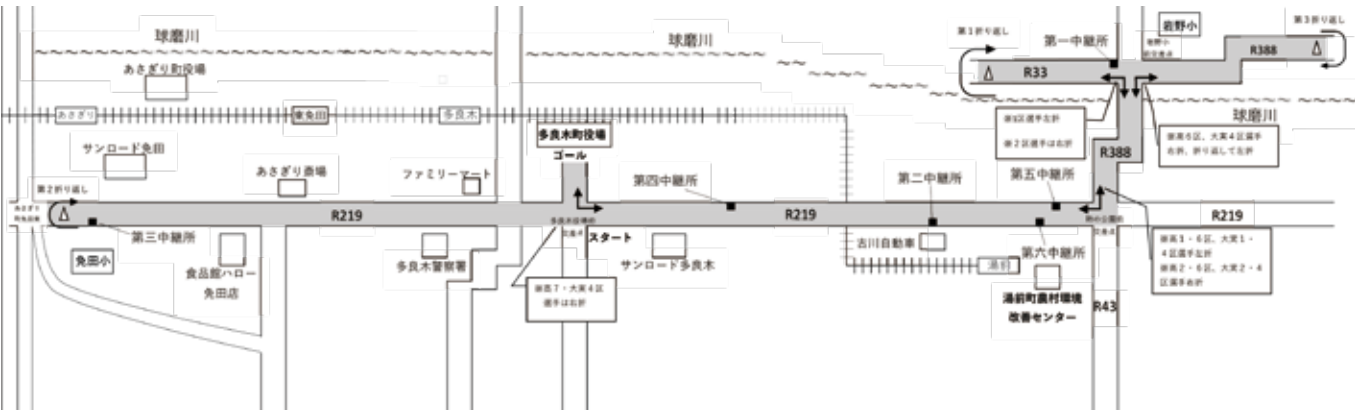
大会当日は交通規制をします。通行可能な道路でも交通渋滞や混雑が予想されます。コース沿道にお住まいの皆さんや各事業所などの関係者の皆さんには、大変ご迷惑をおかけいたします。奥球磨男子駅伝競走大会の開催に、温かいご理解とご協力をお願いします。

〈予定時間・場所〉

- 9:10~10:15 県道33号線(古淵橋先~岩野小学校前交差点)
- 9:10~11:40 国道388号線(時の公園前交差点~高瀬交差点)
- 9:10~12:00 国道219号線(多良木駅前交差点~時の公園前交差点)
- 10:00~11:10 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9:10~12:00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



くま川鉄道利用券の使用方法

- ①必要事項を記入
利用時に次の項目を必ず記入してください
【記入すること】
利用区間・名前・住所・利用人数
- ②利用券を切り取る
点線に沿って利用券を切り取ってください
※切り取っていない場合は、利用できません。ご注意ください
- ③乗車時に利用券を渡す
乗車時に、切り取った利用券を駅係員または乗務員にお渡しください

記入例

『親1人・子(中学生)1人・子(未就学児)1人』で、湯前駅からあさぎり駅まで乗車する場合

※例

湯前駅 → あさぎり駅

名前 **湯前 太郎**

住所 湯前町 **〇〇〇番地 ■■**

人数 大人 **2** 人 / 小児 **0** 人 / 幼児 **1** 人



乗るたび、地域にエール

令和8年熊本地震

湯前町では震度5弱

県内3度目の震度7

7月28日午後4時27分、熊本で最大震度7、マグニチュード(M)7.1の地震が発生しました。本町でも震度5弱を観測。大きな揺れから、10年前に発生した平成28年熊本地震の記憶が一瞬にしてよみがえりました。

宇城市と氷川町では震度7を観測し、有明・八代海では一時、津波注意報が発令。

震度7を観測した地震は、全国では令和6年能登半島地震以来となり、熊本県としては3回目となりました。9月9日現在で約4万4000棟の家屋が被害を受け、重軽傷者は371人、38人が尊い命を失いました(災害関連死を含む)。震度1以上の地震は770回を超え、被害の大きい自治体では水道・電気・ガスなどのライフラインがストップ。井戸水の利用が多い地域では、現在も枯れや濁りが発生しています。厳しい暑さが続く中で発生した今回の地震では、暑さをしのげる場所での避難が必要となり、1日最大9931人が避難生活を余儀なくされました。

町内でも爪あとが残る

町内でも、地震による被害を多数確認。城泉寺阿弥陀堂では九重石塔上部の石材が落下、里宮神社では石灯籠の倒壊や石垣のずれなど、町内の文化財関連の歴史ある建造物にも爪あとを残しています。

復興への道のりとともに

8月2日から八代市や氷川町などの自治体へ本町職員を派遣。被災地では災害ごみの処理や避難所運営、支援物資受入作業、保健師による被災者の体調管理などに従事しています。9月30日現在でのべ45人の職員が、被災地のニーズに合わせた支援を行っています。

発災から2カ月が経過。高速度路の部分開通や新幹線の運行再開など、少しずつ復旧の動きが見られます。一歩ずつ復旧が進む一方、日常を取り戻すまでにはしばらくの時間が必要な状況。私たち一人一人にできる支援を続け、共に復興を支えましょう。

プロの技術で支援

本町は、B&G財団(東京都)の「防災拠点の設置および災害時相互支援体制構築事業」を活用し、同財団から配備されたスライドダンプやパワースショベルなどの重機を貸し出し。7月30日に九州の災害ボランティア団体などのネットワーク団体「九州テクニカルネットワーク(渡邊英典代表)佐賀市」へ被災地への思いとともに託しました。

昨年県内に甚大な被害をもたらした令和7年8月豪雨発災時にも同団体に重機を貸し出し、がれきや倒木の除去、土砂の排除作業など、技術が必要なボランティアで被災地を支援してきました。

重機は9月2日まで貸し出し、被害が大きかった八代市や氷川町で活躍。家屋のがれき除去や倒壊した家屋からの貴重品搜索・取り出しなどを行いました。

皆さんの温かい支援を お願いします！

■10月30日まで町内に義援金箱を設置しています

▼設置場所

湯愛(湯前町社会福祉協議会)・湯前町役場・保健センター

■義援金受付

▼持ち込み

湯愛窓口で受付

※受領書が必要な人は事前に湯愛へ連絡

▼銀行振込先

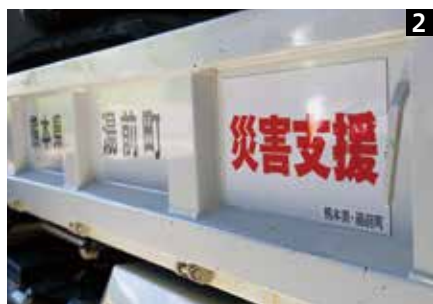
【口座名義】

- ①日本赤十字社 熊本県支部 支部長 木村 敬
- 肥後銀行 三郎支店 (普)656853
- 熊本銀行 本店営業部 (普)3248167

◆問合せ先

湯前町社会福祉協議会
☎0966(43)4117

くわしい内容は
熊本県社会福祉協議会ホームページで確認↓



- 1_ 本町の重機を活用し、ボランティアで災害支援を行った渡邊さんと浅沼さん
- 2_ 重機には“湯前町”の文字

②日赤令和8年熊本地震災害義援金(日赤R8熊本地震義援金)
○ゆうちょ銀行・郵便局
001903605956
10月30日

※締切が延長となる場合があります

◆義援金問合せ先

日本赤十字社熊本県支部振興課
☎096(384)2120

■ボランティアに向かう前に情報の確認と保険への加入を！

被災した各市町に災害ボランティアセンターが開設されています。条件や必要な支援はそれぞれ。まずは熊本県災害ボランティアセンターのホームページなどで情報を確認してください。ボランティアへ行く前は、お住まいの市町村社会福祉協議会で「ボランティア保険」に必ず加入してください。

●災害が起きる前にチェック●



いざ災害が起きたとき、あわてずに避難するために防災マップで避難場所と避難経路を確認しておきましょう。想定している避難経路に危険な場所がないかの確認も行い、回り道を考えておくことも安全な避難につながります



↑災害の「備え」チェックリスト(出典:首相官邸)を見て、何が必要なのかをチェック。いざというとき、すぐに持ち出せるように日ごろから備えましょう



1_ 被害が大きかった八代市。倒壊した家屋が道をふさぐ 2_ 戸棚の食器類も倒れて破損。揺れの大きさを物語る 3_ 必要な物を届けられるように、支援物資の分類分けをする職員 4_ 全国から集まった支援物資の中には、手描きメッセージが添えられていた 5.6_ 里宮神社の石版や石灯籠が倒壊。多くのひび割れなども確認された

※1は熊本素材写真アーカイブス「キロクマ」より



まちの仕事にチャレンジ！ 湯前中学校の生徒が職場体験



湯前中学校の職場体験が9月16～17日に町内各地[※]であり、全校生徒がまちの仕事や「働く」ことを体験しました。同体験は働くことを知り、将来の進路選択について考えることなどを目的に毎年実施されています。

本年度は飲食店や製造業など27カ所が生徒を受け入れました。 ※一部多良木町

《学びの現場となった皆さん》

①農業(深水信俊さん・篠原一久さん・東雅之さん) ②球磨プレカット
③有限会社高木工務店 ④林酒造 ⑤下村婦人会市房漬加工組合 ⑥竹下建具 ⑦椎葉自動車整備工場 ⑧ナビック ⑨味工房さがら ⑩旭屋 ⑪レストラン徳丸 ⑫魚八 ⑬ゆのま温泉湯楽里 ⑭湯～とびあ ⑮サンロード湯前店 ⑯ファミリーマートゆのまえ店 ⑰くりはら写真場 ⑱庄籠製菓舗 ⑲福寿荘 ⑳高齢者生活福祉センター湯愛 ㉑上球磨消防署 ㉒湯前小学校 ㉓慈光こども園 ㉔湯前保育園 ㉕湯前町役場

ファミリーマートゆのまえ店

ファミリーマートゆのまえ店では、椎葉このみさん(3年=田上)と岩本晴杜^{はると}さん(2年=古城)がレジ打ちや清掃、品出し、陳列商品の賞味期限チェック、コーヒー機材の洗浄などを体験しました。

椎葉さんは「レジの操作が難しく、覚えるのが大変だった。いろいろな仕事を体験して緊張したけれど、慣れてきたら楽しくなってきた」と話し、緊張しながらも笑顔で接客をしました。



深水 信俊さん(農業)

深水信俊^{のぶとし}さん(野中田3)の農業では、那須凜音^{りおん}さん(3年=上里3)、荒木陽葵^{ひまわり}さん(2年=野中田3)、那須理人^{まさと}さん(2年=田上)、恒松凜^{りん}さん(1年=上村)が花の収穫・選別作業や米の粃摺りなどを体験。

花の選別作業は、傷みがないかを1本ずつついでに確認しました。那須凜音さんは「花の収穫ではビニールハウスの中がとても暑くて大変だった」と実感。農作業の大変さや仕事の工夫を学びました。



1 自慢の駅を美しく

駅前シニアクラブが湯前駅を清掃

9月10日、中里2区のシニアクラブ「駅前シニアクラブ」が湯前駅の清掃活動を行いました。同活動は、全国のシニアクラブが一斉に奉仕活動を行う「社会奉仕の日」に毎年開かれているもの。9月20日のくま川鉄道全線開通イベントにあわせて、駅舎ベンチの拭き上げや湯前駅周辺の除草作業など協力して清掃しました。

同クラブ会長の松本^{さゆ}彦さん(81=中里2)は「湯前駅は中里区にあるため、とても愛着がある。これからも可能な限り活動を続けていきたい」と湯前駅への特別な思いを話しました。



1_ 駅舎やホームなどを掃除し、ピカピカになった 2_ 朝早くから汗を流した駅前クラブの皆さん



2 夏空に輝く純白の花

大石さんがサギソウをおすそ分け

8月下旬、大石^{かたし}堅さん(92=瀬戸口)宅でたくさんのサギソウが開花しました。真っ白の花びらは、名前のとおり、まるで鳥の白鷺^{しらさぎ}が羽根を広げて羽ばたいているような形をしています。サギソウはラン科の植物で、過去には190円切手のデザインにもなっています。

サギソウを育てた大石さんは「珍しい形をしたきれいな花を見て、喜んでいただくことがとても楽しみ」と話しました。「写真ではなく、本物の花をたくさんの人に見てもらいたい」と話す大石さんは、サギソウを地区の皆さんや湯前小・中学校などに配布。残暑厳しい太

大石さんのサギソウを見て、たくさんの人が笑顔を咲かせた



陽の光を跳ね返すように輝く真っ白な花びらを見て、多くの人の心が温まりました。

3 家族で産後を整える

ととのう子育てスタート塾開催

8月21日に水上村保健センターで「産後のママとご家族のための ととのう子育てスタート塾～産後の体と心を整える4回講座～」が開かれました。同講座は、湯前町・水上村・多良木町・あさぎり町の4町村合同で開催。産後の母親がパートナーとともに自分の体と心に向き合い、子どもの成長について学ぶ時間として計4回開かれます。

今回は出産で変化した骨盤や筋肉を簡単なストレッチで整える「骨盤ととのいケア」を開催。ゆっくりと体を動かしリラックスして体をケアしました。参加者は

自分と向き合い、ゆったりとした学びの時間となった



「おもしろい内容で、講座に参加して良かった」と話しました。同講座は11月7日に本町で開催予定です。

NEWS 1

◆ 邪神ちゃんが湯前に！

9月19日、まんが美術館特別展示室で「^{じゃしん}超邪神ちゃん展！」が開幕しました。当日は開館前にオープニングセレモニーが行われ、アニメ邪神ちゃんであトレ役を務める声優の長谷川玲奈さん、アニメ宣伝プロデューサーの柳瀬一樹さん、原作マンガ編集担当の石川翼さんをはじめとする豪華ゲストが湯前に集結。セレモニーではテーブルカットならぬ邪神ちゃんのしっぽカットも行われ、開幕を祝いました。

午後はゲストの皆さんと美術館を訪れたファンと一緒にまちを歩く「湯前ぶらり散歩」を開催。湯前駅をはじめ湯前の情緒ある街並みを探訪しました。20日には、中央公民館多目的室でイベント「いっしょに湯前の魅力体験」を開催。まちの果物や漬物といった特産品を食べたり、伝統的な工法で作られた刃物に触れたり、遠方から来た多くのファンがまちの魅力を知った一日となりました。

「超邪神ちゃん展！」は翌年1月11日までの開催。原画やパネルでマンガ版・アニメ版それぞれの内容を掘り下げています。フォトスポットでは「邪神ちゃん」を初めて知る人でも作品の世界に入った気分で楽しめる写真を撮ることができます。湯前町民は入館無料なので、ぜひ遊びに来てください！

会期中には、ゆのまえ温泉湯楽里で宿泊者限定のアメニティや部屋レイアウトを楽しめる「コラボルーム」を開設。ほかにも熊本地震復興支援チャリティーグッズの販売など、さまざまな形で湯前を盛り上げます。

超邪神ちゃん展！開幕



1.2 オープニングセレモニーでは、声優の長谷川さんと邪神ちゃん、ゆっくんが登場し、集まった多くのファンを迎えた 3_「湯前ぶらり散歩」では、豪華ゲストと約40人のファンが下町橋や駅周辺などを巡った

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



多田 颯希 学芸員



中尾 章太郎 学芸員

NEWS 2

◆ ことしも楽しさ盛りだくさん

11月8日に開催される「2026 ゆのまえ漫画フェスタ」。メインイベントとして大好評の「人気漫画家トークショー＆サイン会」を今年も開催します！ゲストは、『新 仮面ライダー SPIRITS』(講談社)で知られる村枝賢一先生、『スプリガン(原作：たかしげ宙)』(小学館)で知られる皆川亮二先生、『モンキーターン』(小学館)で知られる河合克敏先生、『絶対可憐チルドレン』(小学館)で知られる椎名高志先生という超豪華な面々。前日の7日には「漫画フェスタエピソード0(前夜祭イベント)」も開催します。司会進行は、こちらもおなじみ前田シゲさんです。

漫画フェスタでは、ゲストの皆さんによるステージトークショーやすてきなプレゼントが当たる抽選会、事前申込制のサイン会が開催されます！ことしもゆのまえ漫画フェスタにぜひお越しください。

【2026 ゆのまえ漫画フェスタ エピソード0】

- 開催日 11月7日
- 時 間 15:30～17:00
- 会 場 湯前町農村環境改善センター大集会場
- 入場料 無料 ※事前申し込み不要

【2026 ゆのまえ漫画フェスタ メインステージトークショー】

- 開催日 11月8日
- 時 間 11:15～11:45
- 会 場 湯前駅レールウイング メインステージ
- 入場料 無料 ※事前申し込み不要

2026 ゆのまえ漫画フェスタ



© 石森プロ 村枝賢一/講談社



© 皆川亮二/講談社



© 河合克敏/小学館



© 椎名高志/小学館

【2026 ゆのまえ漫画フェスタ 人気漫画家サイン会】

- 開催日 11月8日
- 時 間 ①9:30～11:00 ②13:00～14:30
- 会 場 農村環境改善センター大集会場
- 入場料 無料
- 申 込 10月1日までにQRコードから申し込み

右のQRコードを→
読み取って申し込み



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！

(前略)私は江上さんの料理をまだ食べたことがない。友人が一度電話で紹介してくれたので、声だけは御馳走になった。写真でみるエネルギーな顔と、愛嬌のいい声だけ聞いても、女史の料理はおいしい様な気がする」
文芸春秋『漫画読本』『ガンバリスト』(1959, 8月号)



故 那須 良輔 先生



『江上トミ』※『那須良輔の世界展』にて展示中(10月13日まで)

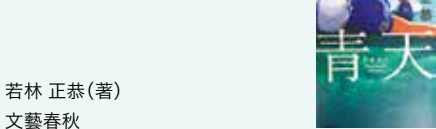
本の世界

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

■スポーツの秋！上手くいったりいかなかったり、スポーツは人生とよく似ている！？スポーツが苦手な人にもオススメしたい本です！

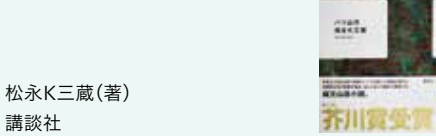
青天(アオテン)



若林 正恭(著)
文藝春秋

「アリ」が所属するアメフト部は、万年2回戦止まり。引退後、勉強にも気持ちが入らず不良になる覚悟もないまま日々を過ごす。自分の不甲斐なさにもがき続ける中で、再びアメフトと向き合うと決意。青春の苦みと悦びに満ちた、著者渾身の初小説。

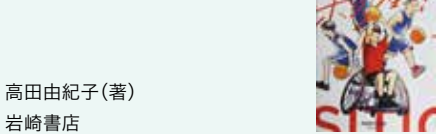
バリ山行



松永K三蔵(著)
講談社

六甲山登山に参加した波多。ベテラン社員妻鹿がえて登山路を外れる難易度の高い登山「バリ山行」をしていることを知ると…。会社も人生も山あり谷あり、バリの達人と危険な道行き。圧倒的生の実感を求め、山と人生を重ねて瞑走する純文山岳小説。

ポジション！



高田由紀子(著)
岩崎書店

スポーツは苦手なのに「背が高いから」という理由だけでミニバスケットチームに誘われた芽吹。数年ぶりに会ったルイが車いすバスケットで努力を重ねる姿に勇気をもらい、自分のポジションを探しながら成長していく物語。

大谷翔平

夢にフルスイング

ジェームズ・バックリー・ジュニア(著)，児島修(訳)
ポプラ社



投げる！打つ！走る！
多才な活躍で世界中を驚かせ、みんなに元気をくれる野球界のヒーロー。どのようにして世界的なスター選手になったのでしょうか？その輝かしい歩みをたどる、夢と挑戦の物語。

10月10日は『目の愛護デー』



保健

小さな習慣で目を守りましょう

毎年10月10日に制定されている「目の愛護デー」。この日は、普段つい後回しにしてしまいがちな目の健康を意識する大切な機会です。目の病気を防ぐには検診や治療もちろん重要ですが、何よりも日常生活習慣が大きなカギを握ります。毎日の小さな習慣が、将来の視力を守る大きな力になります。

【目に優しい生活週間】

①1時間作業したら10分休憩

長時間画面を見続けると眼精疲労やドライアイを引き起こしやすくなります。休憩中に遠くの景色を見ると目の筋肉がリラックスし、負担を軽減できます

②照明環境を整える

暗い場所でのスマホや読書は目に負担がかかります

③姿勢と目の距離

画面との距離が近すぎると目に負担をかけるため、パソコンは40～50cm、スマホは30cm以上の距離を保ちましょう。姿勢を正しく保つことで肩こりや頭痛などの二次的な不調も防げます

④瞬きを意識する

画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減ります。まばたきが減ると涙の量が不足し、ドライアイや目のかすみにつながります。ときどき目を閉じて休ませることを習慣にしましょう

⑤目を温める習慣

蒸しタオルなどで目を温めると、血流が良くなり筋肉の緊張がほぐれます。リラックス効果もあり睡眠の質改善にもつながります

⑥目薬の正しい使い方

容器の先がまぶたやまつ毛に触れないよう注意し、清潔に保ちましょう

⑦紫外線対策も忘れずに

肌だけでなく目にも悪影響を与えます。サングラスやUVカット効果のある眼鏡を使用するのがおすすめです

▼アイフレイルチェックリスト 2つ以上チェックがついた人は要注意！

☐ 1 目が疲れやすくなった	☐ 6 まぶしく感じやすくなった
☐ 2 夕方になると見にくくなることが増えた	☐ 7 はっきり見えないときにまばたきをすることが増えた
☐ 3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった	☐ 8 まっすぐの線が波打って見えることがある
☐ 4 食事のときにテーブルを汚すことがたまにある	☐ 9 段差や階段が危ないと感じたことがある
☐ 5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった	☐ 10 信号や標識を見落としそうになったことがある

(参考)公益社団法人 日本眼科医会

保健師 山浦 一美

『1010』と書いて横向きにすると、眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となりました。食欲・読書・芸術など秋を楽しむためにも目を大切にしましょう



栄養・歯科

目に良い食材、知っていますか？

目は外からの情報を得るための大切な器官。近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。

目の健康維持に必要とされ、ポリフェノールの1種であるアントシアニンやルテインを含む緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含む食品を食事に取り入れましょう！

▼目に良いと言われる食材

アントシアニンが多い食品	ルテインを含む食品	DHAを含む食品
ブルーベリー・カシス・紫イモ・赤ジソ・ナス・イチゴなど	ケール・カボチャ・ブロッコリー・ニンジン・パプリカ・トマトなど	マグロ・サンマ・イワシ・ウナギ・シャケ・ハマチ・ブリなど



環境

購入補助金があります

生ごみをコンパクトにしましょう

家庭ごみの約4割は生ごみで、8割が水分と言われています。生ごみ処理容器などを購入するときは、最大3万円の補助があります。

○生ごみ処理機(電動型) ※購入補助は1世帯1台まで

スイッチを押すだけで生ごみを乾燥してバリバリに！
購入価格の2分の1を補助(限度額3万円)

○生ごみ処理容器(コンポスト) ※購入補助は1世帯2個まで

栄養豊富で安全な堆肥ができます！
1個につき購入価格の2分の1を補助(限度額3千円)



●ごみの悩みを減らしましょう

生ごみ処理機などを使うと、におい・鳥や猫の被害解消・ごみの重量減・ごみ袋の節約などにつながります。くわしくは保健福祉課まで問い合わせください

▼『事業系ごみ』は家庭ごみの集積所に出せません

事業所から出るごみは、量や種類に関わらず「事業系ごみ」です。地区の集積所やリサイクルステーションへの持ち込みはできません。事業者の責任で正しく処理し、ルールを守ってごみを出しましょう



Recipe シャケと野菜の甘酢あん

【材料(4人分)】

生シャケ…2切れ 塩こしょう…少々 片栗粉…適量 揚げ油…適量 玉ネギ…1/2個 ピーマン…2個 ニンジン…1/3本 ブロッコリー…1/4個 ナス…1本

〈調味料A〉 油…適量 砂糖…大さじ3 こいくちしょうゆ…大さじ4 酢…大さじ2 みりん…大さじ1

〈調味料B〉 片栗粉…小さじ2 水…大さじ2

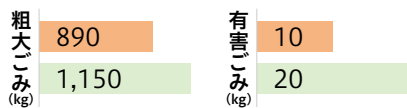
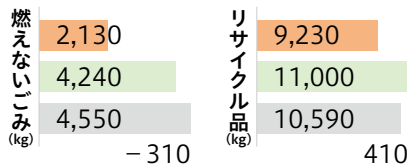
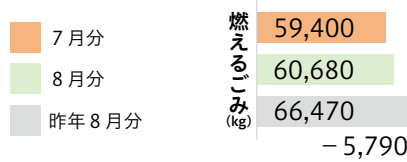
【作り方】

- ①生シャケは一口大に切る
- ②塩こしょうを振り、片栗粉をまぶして揚げる
- ③野菜は乱切りにする
- ④ブロッコリー以外の野菜をビニール袋に入れ、油を加えて混ぜておく
- ⑤フライパンに油を加え、④を炒める
- ⑥調味料Aを火にかけ、沸騰してきたら調味料Bでとろみをつけて、シャケと野菜を加えて絡める
- ⑦茹でたブロッコリーを散りばめる

管理栄養士 田中 朋子

8月の一人当たりのごみの量 ※リサイクル品を除く

19.91kg(先月から1.13kg増)



10月の不燃物収集は

7・21日(第1・3水曜日)です

保健福祉課 ☎0966(43)4112

学校が地域を元気にする！地域が学校を元気にする！

地域と学校が協働する活動

こんにちは、
地域学校協働本部です！

湯前音頭が運動会で復活！

8月31日、湯前小学校体育館で5・6年生の児童を対象に湯前音頭練習会を開きました。

以前、小学校運動会では、全児童に保護者も混じって踊っていた湯前音頭。コロナ禍の影響で運動会が縮小しての開催となって以降、児童は湯前音頭を踊る機会が限られていましたが、本年度からの復活に向けて練習をしました。

練習会では、町婦人会から橋田^{じっこ}實子さん(下里)、岩野^{みなこ}美奈子さん(瀬戸口)、永瀆^{りえ}利恵さん(浜川)が湯前音頭の歌詞や振り付けなどを教えてサポート。1時間ほど汗を流しながら、一生懸命練習できました。

練習に参加した山浦^{たいし}大志さん(湯前小5年=下村)は「腰が入って上手と褒められうれしかった。運動会でも腰を入れて踊りたい」と感想を話してくれました。

今月25日開催の町民体育祭では、児童の皆さんがお手本となって、湯前音頭を全町民で楽しく踊れることを楽しみにしています。



1 橋田さんから湯前音頭の歌詞を教わる
2 地域の皆さんのお手本を基に早速練習



湯前小・中学校の教育目標は「ふるさとを愛し、一人一人が輝く徳・知・体の調和のとれた児童・生徒の育成」。卒業後もふるさとを愛する心を持ち続けてほしいとの願いが込められています

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

編集後記

▼熊本地震から2カ月余りが経過。当時は外の倉庫内で作業をしていましたが、突如スマートホンから鳴り響いた緊急地震速報に驚き、外へ飛び出しました。まさか10年のうちに3回も大きな地震が起こるとは。いつ起こるか分からないからこそ、いつ起きても対応できるように備えておく必要性を感じました。

▼「サギソウが見頃ですよ」と大石さんが連絡をくれました。昨年も取材させてもらいましたが、何度見ても真つ白な美しい花にうっとり。たくさんのサギソウをおすそ分けするために、自ら各施設を回っているそうです。たくさんの人に見てもらいたいという、大石さんの温かい思いに、心が温まりました。

▼家に届いたガス検針票を見ると、使用量がなんと0㎡！思い返せば暑さに負けてお茶は水出し、調理は電子レンジばかり使っていました。涼しくなってきたので、そろそろ火を使ってくる調理始めます(佳)

■ 婦人会だより

救命講習会を開催しました

7月24日、湯前町社会福祉協議会の皆さんと合同で救命講習会を行いました。上球磨消防署東分署から4人の消防士に来ていただき、グループに分かれて心肺蘇生法とAEDの使い方を学びました。

スライドでの説明後、実際に人形を使っのての実技。皆さん真剣な表情でした。会員さんの質問にもていねいに答えていただきました。



義援金の呼びかけを行いました

9月20日、くま川鉄道全線運行記念イベントに参加。日赤奉仕団員として、令和8年熊本地震災害義援金募集活動ボランティアを行いました。



婦人会長 苗床 由美

■ B&G だより

9月6日に海洋センター体育館・町民グラウンド・湯前中学校体育館で「B&G 財団会長杯第62回秋季球技大会」を開催。白熱した戦いが繰り広げられました。同大会は、地区対抗ではなく好きなチームを組んで出場するフリーエントリー制で行っています。

今回はグラウンドゴルフ・ビーチボールバレー・ソフトバレーボールの3競技を実施。各会場で笑い声や歓声に包まれた楽しい大会となりました。出場した皆さん、お疲れさまでした。グラウンドゴルフ協会・ビー

B&G 財団会長杯を開催！

チボールバレー協会の皆さん、大会運営へのご協力ありがとうございました！

■大会結果

【グラウンドゴルフ】

①瀬戸口GG ②ひまわり ③植木A ④森重 ⑤コスモス

【ビーチボールバレー】

①ハイボール ②上里3区 ③チームはまぐり

【ソフトバレーボール】

(1部) ①アンドリー ②ちくわ ③モンロー

(2部) ①福寿荘 ②ちくわぶ ③ホタテ



B&G 海洋センター 中田 優輝



1_ 代表して表彰状を受け取った井上さん 2_ これまでの取り組みを分かりやすくまとめて発表した



挑戦を重ねた3年間の評価

町商工会青年部が顕彰表彰を受賞

9月9・10日にJ:COM ホルトホール大分(大分県)で「令和8年度九州地区商工会青年部合同研修会大分大会」が開かれ、熊本県代表として本町商工会青年部が顕彰表彰を受賞しました。

同表彰は、地域の次代の担い手である商工会青年部の組織や、事業の取組が優秀である部に贈られるもの。「人づくり」「ネットワークづくり」「まち(地域)づくり」の3つの部門に分かれています。同部は、まちづくり事業に積極的に取り組み、地域の活性化に大きく貢献したとして「まち(地域)づくり部門」で受賞しました。

同部は『伝統文化の継承とまちの活性化を目指し“通過点から目的地へ”変革する』という思いを掲げて、さまざまな取組を実施。町内外20店舗が出店した「おっぱいマルシェ」の開催をはじめ、教育委

員会や町観光案内人協会との連携、AR(拡張現実)でレールウイングに仮想神社を設置し、新キャラクター「ちちマロ」を奉納するなど、町内外の多くの人を楽しませた同部のアイデアと行動力が評価されました。

湯前町商工会青年部の井上^{たかし}聖部長(42 = 中里2)は「今回のAR事業は、地域を盛り上げるために地域の皆さんや行政と協力して3年間取り組んだ事業。ARやおっぱいマルシェなど、まちを知ってもらうきっかけ作りとなった活動や青年部員の地域を思う頑張りが評価されてうれしく思う。今後も部員で力を合わせて、まちの活性化を加速させたいと思う」と受賞の喜びと、これからの意気込みを話しました。



10月の表紙

やったー！できたね！

湯前保育園での職場体験。運動会の練習や粘土遊びなど元気いっぱいの園児と過ごしました。工作の時間には作り方を聞く園児に、生徒が目線を合わせて優しく教える場面も。「できたね！」と作品の完成と一緒に喜び、笑顔が溢れました。

撮影場所 湯前保育園

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。