

Since 1962. 広報湯前

あなたとまちをつなぐ情報誌

# YUNOMAE

おかえり——。待ってたよ、くま鉄

# 11

The Monthly  
Public Relations  
Nov\_2026  
Vol.545

## 笑顔輝く 100 年のあゆみ



堀川 クニエさん(美空)

「100 歳を迎えるとは、夢にも見ませんでした。これから、ますます元気になります」



平川 ミカドさん(福寿荘)

「こうしていただけるのは、ありがたいことです。うれしいです」



松山 スマさん(上猪)

※表彰伝達時に不在のため写真はありません

本年度に100 歳を迎える町民の皆さんへ、内閣総理大臣からの表彰状と町からの記念品が贈られました。

ことは堀川クニエさん(美空)、平川ミカドさん(福寿荘)、松山スマさん(上猪)の3人が受賞。長谷和人町長は「これからもお元気でお過ごしください」と花束と記念品を手渡しました。

### 出生祝い金贈呈



大谷 咲星ちゃん

R8.6.16 生(野中田1) 優音・美月

星のようにキラキラと輝いて、笑顔が絶えないように育ててほしいです！



金子 七紬ちゃん

R8.7.30 生(田上) 勝・芽生

きょうだい仲良く元気に育ってください！

お兄ちゃんたちと一緒に元気に育てほしいです！



新留 叶彩ちゃん

R8.8.24 生(田上) 一樹・葵

## 感謝と歩んだ50 年・60 年の軌跡

9月25日、熊日金婚夫婦表彰状伝達式・ダイヤモンド婚夫婦表彰式を保健センターで開き、金婚夫婦2組とダイヤモンド婚夫婦2組が出席。熊日日新聞社業務局事業本部の小多崇副本部長と長谷和人町長が表彰状や記念品を手渡しました。

本年度の金婚表彰は昭和51年、ダイヤモンド表彰は昭和41年に結婚した夫婦が対象。長谷町長は「本日の式が皆さんの人生の思い出の1つになればと思う。

う。いつまでも2人で手を取り合って健康に過ごしてください」と受賞夫婦の皆さんを祝いました。

受賞夫婦を代表してあいさつした川辺福富さん(72)は「結婚後、湯前町に住み始めて50年、家を建てて35年。これまで過ごせたのは妙子さんのおかげで感謝している。ダイヤモンド表彰を受賞するまでの10年間、2人で仲良く頑張っていきたい」と話しました。



金婚夫婦(結婚50年)

※昭和51年結婚

川辺 福富さん・妙子さん(野中田3)

橋田 祐明さん・實子さん(下里)

ダイヤモンド婚夫婦(結婚60年)

※昭和41年結婚

森下 俊次さん・ヒロ子さん(野中田3)

深水 俊市さん・博子さん(野中田3)



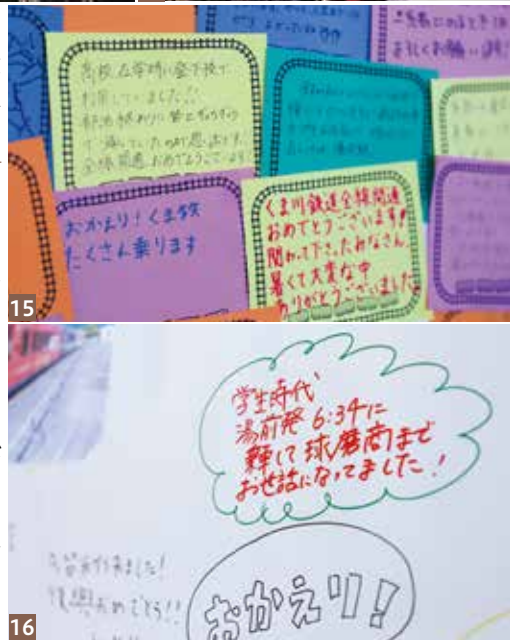
おかえりー。

待ってたよ、くま川鉄道





1\_ 記念くす玉を割り、全線運行再開を祝った  
 2.17\_『囃きの河』上映会であいさつした中原丈雄さん。上映後は大木監督と一緒にサイン会で来場者と交流 3.5.6.7.8.10.11.12.13.14.18\_ステージでは湯前保育園、慈光こども園、さらん、東方組太鼓踊り保存会、南稜高校ダンス部、あさざり町和太鼓保存会、デル・フィオーレ、湯前中学校・多良木中学校吹奏楽部、SAKURA 組、慈琉が披露。会場を盛り上げ、くま鉄の運行再開に華を添えた 4\_会場にはキッズあそびエリアも。水遊びで子どもたちも笑顔に 9\_ 特別便が到着。うちわや手を振って出迎えた 15.16\_ くま鉄との思い出や感謝のメッセージがたくさん寄せられた 19\_ 地域おこし協力隊イベントの作品が駅前のモニュメントを彩った



# 復興のレール、つながる

一部区間の運休が続いていた「くま川鉄道」が全線運行を再開し、湯前駅～人吉温泉駅が6年2カ月ぶりにつながりました。

## 歩み続けた6年間

「くま川鉄道」は令和2年7月豪雨によって、球磨川を渡る球磨川第四橋梁きやうりやうの流失や旧川村駅（相良村）のホーム流失、全5車両の浸水など甚大な被害を受けました。発災後は一時全線運休。主に高校生の通学手段を確保するため全区間で代替バスを運行しました。

令和3年11月に、湯前駅～肥後西村駅（錦町）までの一部区間で運行が再開。始発駅・終着駅である湯前駅に列車の音色が戻ってきました。その後も肥後西村駅～人吉温泉駅の区間の運休は続き、代替バスでの輸送も継続。部分運行再開から約5年、ついに湯前駅～人吉温泉駅までの全線開通の日を迎えました。

今回の全線開通に併せて

「東多良木駅」の駅名を「多良木青蓮寺駅しょうれんじ」に変更。「川村駅」は「相良十島駅としま」に駅名を変え、十島菅原神社付近に移転しました。

※旧川村駅は、災害遺構として待合所が残されています

## 24・8キロのレール、再び

9月20日、湯前駅レールウイングで「くま川鉄道全線運行再開記念式典&イベント」が開かれ、松村祥史参議院議員や馬場成志参議院議員、木村敬熊本県知事など約70人が出席しました。

午前11時過ぎ、式典に出席する来賓や乗客を乗せた、くま川鉄道の特別便が湯前駅に到着。会場に集まった地域の皆さんが出迎えました。その後、列車の出発に合わせて来場者がバルーンリリースを行い、色とりどりの風船が空に上がる中、人吉温泉駅へと向かう列車を見送りました。

式典で長谷和人町長は「本日全線開通という大きな節目

を迎えたが、これはゴールではなく、新たに生まれ変わったくま川鉄道の第2の創業ともいえるスタートラインである。くま川鉄道を核として人吉球磨の絆をさらに強く結び、地域の日常と笑顔、観光振興に活気をもたらしていきたい」とあいさつしました。

## 「おかえり」で彩る2日間

20・21日の2日間、会場周辺でステージイベントとマルシェを開催。ステージでは歌やエイサー、和太鼓演奏などを披露。人吉球磨に縁のある団体のパフォーマンスで、会場は盛り上がりました。会場内の線路沿いには、地域おこし協力隊主催のワークショップで作られた風車やアート作品がズラリ。手作りの温かみがある色鮮やかな数々の作品が、列車と乗客を歓迎していました。

## 復興を描く映画、上映

湯前町観光大使の中原丈雄

さんが主演を務めた映画『囃きの河』の上映会も20日に開かれ、多くの観客が来場。『囃きの河』は令和2年7月豪雨の被災地である球磨川流域を舞台に、失くした居場所を自分で取り戻すまでのストーリーが描かれた作品です。上映会には、主演の中原さんと監督 脚本を務めた大木一史さんが出席。中原さんは「被災からの6年間、本当に苦労が多かったと思う。いろいろな人たちの苦しみや悲しみや不安な気持ちが、映画の中に描かれている。じっくりゆっくりお楽しみください」とあいさつ。大木監督は「初めて現地を訪れたときに、川村駅を案内してもらった。被害状況を見て非常に深い悲しみを感じた。6年の歳月の中で映画が完成・上映され、くま川鉄道が全線復旧したことは個人的にも特別な思いである。今日皆さんと一緒に映画を見られたことがうれしい」と喜びを話しました。



12



11



13



15 14



16

18



17

1\_ 1つでも多くの玉を入れようと高くジャンプ！ 2.3.9.12.18\_ 練習を積み重ねた応援合戦。両団とも迫力ある演舞を披露。会場に声と太鼓の音色が響き渡った 4\_ いかに速く回れるか。チームで協力した台風の目 5.6.10.13.14.16\_ 全力で駆け抜けた徒競走とリレー。バトンパスは緊張の瞬間 7.8.19\_ 団対抗とはいえ楽しい運動会。会場のあちこちで、たくさんの笑顔が見られた 15\_ オープニングセレモニーでは、1年生がウェルカムスピーチを担当。緊張した表情を見せながらも、大きな声でハキハキと来場者を歓迎した 17\_ ことし復活を遂げた「湯前音頭」。児童と家族など、みんなで円になり伝統の踊りを楽しんだ



2 1



6 5



4



3



10 9



8



7



## 心をあわせ、一致団結

9月19日、湯前小学校体育館で「令和8年度湯前小学校運動会」が開かれました。ことしのスローガンは「一致団結!! 最高の思い出になる運動会」。赤団団長の古市楓さん(6年=上里3)と白団団長の牧野航大さん(6年=下村)が「運動会に向けて1学期から準備し、みんなで支え合って練習してきた。家族や地域の皆さんに感謝の思いを伝えられるよう、一致団結して最高の運動会にしたい。今日は力いっぱい頑張ろう」という誓いの言葉で、力強く開幕を告げました。

ことしは体育館での開催となりましたが、これまでの練習の成果を発揮し、素晴らしい運動会となりました。



19



15.24\_ 年長児は湯前太鼓を披露。力強い音色と掛け声で迫力満点の演舞となった 17\_ かごいっぱいを目指して、入れるぞー！ 18\_「かしらー、中！」指先まで伸ばし幼年消防を披露 19.20\_ リズムに合わせてダンスダンス！ 21.22\_ ニコニコ笑顔で競技を楽しんだ 23\_ 声を掛け合いみんなで力を合わせたパラバルーン。会場の真ん中にキラキラと星が輝いた

## みんなが主役の運動会

10月3日、湯前小学校体育館で令和8年度湯前保育園大運動会が開かれ、同園の園児が元気いっぱいに笑顔で競技しました。

これまで練習を重ねてきた園児は、一生懸命に成果を披露。保護者や祖父母らも参加する競技では、園児から「頑張れー！」と応援の聲が響き、ほほえましい光景に心が和らぐ場面もありました。

閉会式で東理絵園長は「楽しんでる様子がものすごく伝わってきた。お友達と力を合わせて頑張る姿、仲間を応援する姿がとてもすてきで、さすが湯前保育園の子どもたちだと思った。みんなの心が一つになっていて、とても感動した」とあいさつしました。



1.3\_ 園児→祖父母→父母へとバトンがつながる親子三代リレーで会場は大盛り上がり 2.12.16\_ スタート前に名前を呼ばれると、元気いっぱいのお返事！走る前はドキドキ 4\_ 大きく体を動かしてダンスを披露 5.9.11\_ かけっこやリレーでは、大きく腕を振ってトラックを駆け抜けた 6.7\_ うめ組親子競技は親子で力を合わせて綱引き。どちらもいい勝負！ 8\_ みんな「ノリノリすぎて滅！」 10.13\_ 親子で仲良くハイポーズ！ 14\_ お母さんのところまで行けるかな？



## 4 まちの未来に目を向けて 令和8年度子ども議会開催

10月5日、湯前町役場内の議場で子ども議会が開かれ、湯前中学校3年生が議員として、町執行部に質問や提案を投げかけました。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作ろうと、平成29年度から続けられています。

生徒たちは、まちの取り組みや専門用語などを役場職員から事前に聞き取り。健康福祉やまんが美術館、交通安全などに関する質問や提案を行いました。

閉会后、村松聡子教頭は「課題を見つけて自分の思いを伝え、話を聞いたことは貴重だったと思う。意見を伝

まちに関心を持ち、日々の暮らしから感じたことを伝えた



えることや相手の考えをよく聞くことを、これからも大切にしてほしい」と話しました。

## 5 寄り添う大切さを学ぶ 認知症サポーター養成講座を開催

10月6日、湯前中学校2年生が認知症サポーター養成講座に参加し、講話や模擬体験を通して認知症の人との関わり方を学びました。

小学校で学習した認知症の基礎知識のポイントを振り返った後、放課後の校庭に迷い込んだ近隣に住む高齢者に声を掛けるという模擬訓練を実施。認知症の影響でぼんやりしたり怒りっぽくなる相手に「相手の感情が分からず、何を聞けばいいか分からなかった」と対応の難しさを体感しました。訓練後の意見交換では「話しやすい雰囲気を作る」「否定はしない」など、体験して

相手の目線に合わせ優しく声を掛けることを意識した



感じたことを発表。寄り添って声をかけることの大切さを学びました。

## 6 絆と意思をつなぐ 球磨人吉中体連駅伝競走大会

10月8日、球磨人吉中体連駅伝競走大会があさぎり中学校をスタート・フィニッシュとするコースで開催。女子5区間12㌔、男子6区間18㌔を舞台に、各校の代表選手たちが絆をつなぎました。男子は、2区の澁谷優羽さん(3年＝野中田3)が区間賞を獲得しました。

### ◆競技結果

〈女子〉9位 56分04秒

1区：村上 美紘 2区：井上 愛菜 3区：高木 彩那 4区：恒松 凛  
5区：深水 愛華

〈男子〉6位 1時間03分13秒

1区：恒松 虹陽 2区：澁谷 優羽 3区：中田 剛瑠 4区：福屋 陽斗  
5区：椎葉 一翔 6区：財部 陽向

1\_ 力強く前へと進んだ井上さん 2\_ 男子1区を走った恒松さん 3\_ みんなの思いが詰まった絆を最後までつないだ財部さん



## 1 いつまでも健やかに 令和8年度敬老会開催

9月13日に湯前町農村環境改善センターで敬老会が開かれ、長谷和人町長ら関係者と75歳以上の町民128人が参加し、楽しいひとときを過ごしました。

長谷町長は「私たちが豊かな日々を過ごせているのは、数々の困難を乗り越え郷土を築き上げてきた皆さんの知恵と努力のおかげ。ありがとうございます」とあいさつした後、90歳以上の18人に花を贈呈しました。

ステージでは、あさぎり町バスガールやハーモニカ演奏、舞踊が披露され会場は大盛り上がり。元気と笑顔があふれる敬老会となりました。

▶町長から花を受け取り笑顔を見せる



◀元気な笑い声がある場面も。大盛り上がりの敬老会となった

## 2 交通安全を呼びかけ 秋の全国交通安全運動キャンペーン

秋の全国交通安全運動が9月21～24日までの期間で行われ、湯前町交通指導員会や各地区の区長、町シニアクラブ交通安全部会らが町内の交差点での交通指導や事故防止のための交通安全啓発活動をしました。

同運動は交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故を防ぐことを目的に毎年全国で開催。夕暮れ時の早めのライト点灯や歩行者の安全確保などを重点的に呼びかけています。

24日には町交通指導員会員が、ゆのまえ温泉湯楽里への来館者を対象に交通安全を呼びかけるキャンペー

夕暮れが早くなったため、事故防止を呼びかけた



ンを実施。反射ベルトやチラシを配布し、交通事故の防止を呼びかけました。

## 3 台湾・日本の秋を楽しむ 人吉球磨台湾中秋月見BBQ&交流会

9月25日、ゆのまえグリーンパレス炊飯棟で人吉球磨台湾中秋月見&BBQ交流会が開かれ、21人が参加しました。

同交流会は熊本県人吉球磨地域おこし協力隊の主催で開かれました。同協力隊で台湾出身の楊淳雅さん(人吉市)が台湾ならではの文化や習慣を解説。台湾式のバーベキューや台湾茶、月餅などを味わいました。交流会の後半には、星のガイド資格を持つ同協力隊の豊永桃子さん(人吉市)が、中秋にちなんで月の見え方や特徴を解説。天体望遠鏡を使って観察しました。

楊さんが本格的な中国茶の入れ方を披露。本場の味を楽しんだ



台湾と日本で異なる中秋の過ごし方。参加者はゆっくりと両国の文化と夜空を満喫しました。

名前は「あとちゃん」に決定！

9月から募集していた、まんが美術館公式キャラクターの名前が「あとちゃん」に決定しました！全国から46通のすてきな応募が集まりました。応募いただいた皆さん、ありがとうございました！  
今月から、地域おこし協力隊の津崎隊員作の8コマ漫画を連載。新キャラクター「あとちゃん」に注目です！

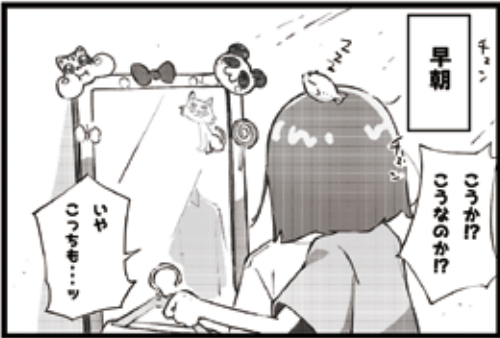
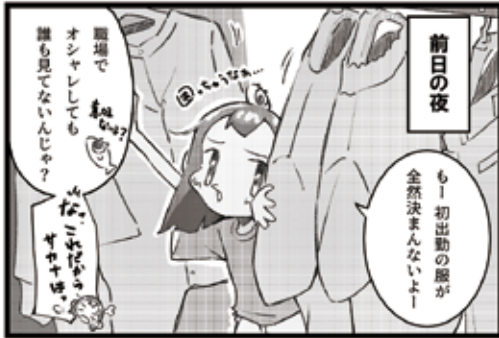
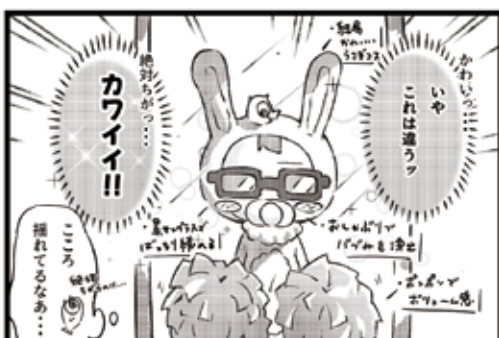


都会から訪れた画家志望のおバカな女子大生！偶然たどり着いたまんが美術館でアルバイトをすることに…!?

あとちゃんの、あとりえ。

悩んだ末の

美術館出勤前夜



人のうごき

9月

人口=3313人  
(男=1574 女=1739)  
世帯=1507世帯  
※9月30日時点

結婚おめでとう

- 田原 政憲(下染田)
- 久保田 春香(多良木町)
- 近藤 秀平(福岡県北九州市)
- 権頭 梓(中猪)

ご冥福をお祈りします

- 有馬 ミチ子(田上)
- 東 洋子(野中田3)
- 伊藤 津代子(中里2)
- 久保田 サメ子(上染田)
- 椎葉 キミ子(馬場)

香典返し

- 小島 真一(中猪)
- 椎葉 末則(中猪)
- 有馬 佐代子(田上)
- 伊藤 昌一(中里2)
- 椎葉 太(下里)

▼2人が目指すは優勝！強い気持ちで大会に挑む



▼米良さんは8月に開かれた全国大会(エアトリ杯第26回全日本少年少女空手道選手権大会)で5位に入賞し、輝かしい成績を収めている



7 素早い突きで目指すは頂点！  
陽心館の2人が九州大会へ出場

町の空手クラブ陽心館(藤岡孝史館長)の米良王嵐さん(湯前小5年=野中田3)と藤岡晟結奏さん(同2年=中里1)が、九州大会への出場権を獲得しました。

2人はことし5月3日に菊池市総合体育館で開かれた、第43回熊本県少年少女空手道錬成大会に出場し、米良さんは組手小学5年生男子の部で4位、藤岡さんは組手小学2年生女子の部で3位に入賞。11月7～8日に福岡武道館で開かれる「笹川杯争奪第13回全九州少年少女空手道選手権大会兼日本生命杯全日本少年少女空手道選手権大会九州地区予選会」に出場します。

米良さんは「県大会では、相手を吹き飛ばす勢いで戦った。九州大会では、相手を圧倒するぐらいの強い気持ちで戦う。上段突きを繰り出すときのステップを誰よりも速くして、突きを出すことを意識する」と強い気持ちで戦うことを誓いました。藤岡さんは「勝つぞ！という気持ちで全力で戦った県大会。九州大会でも勝つために、いろいろなことを習って練習を頑張る。刻み突きを伸ばして速く引くことを意識する」と勝利に向けてひたむきに努力を重ねる強い決意を話しました。全国大会へ出場するには、九州大会で6位までに入賞することが条件。全国への切符を手にするため、今日も練習を重ねます。

よろしくお願いします！

10月1日付けで採用された職員に、今後の抱負を聞きました

町職員として新たな一歩を踏み出すこととなり、大きな責任感を強く感じています。一日も早く業務を覚え、地域の皆さんから信

頼される職員になれるように日々精進していきます。ご迷惑をおかけするかと思いますが、温かいご指導をよろしくお願いします。  
趣味は映画鑑賞でイチオシの作品は「パイレーツ・オブ・カリビアン」です。おすすめの映画があれば教えてください！

総務課  
おまがり けんた  
尾曲 健太(22=あさぎり町)



## NEWS 1

## ◆湯前の見どころを展示

10月3日～25日までの期間、椎葉村交流拠点施設カテリーエ(宮崎県椎葉村)で、出前まんが美術館「那須良輔の漫画集&湯前町の見どころポップアップ」を開催しました。

同展示は、湯前まんが美術館所蔵の那須良輔作品や湯前町の歴史・文化を全国に紹介する出張展示事業「出前まんが美術館」として開催。那須良輔作品約20点(原画・複製原画)と「ゆのまえアートスタジオ」で活動する本町地域おこし協力隊の炭屋ももさん(中里2)の作品を展示しました。

那須良輔作品の展示コーナーでは「漫画集」と銘打ち那須先生が漫画や言葉に込めた深いメッセージを作品と合わせて紹介。代表作の風刺漫画はもちろん、那須先生が挿絵を手掛けたベストセラー絵本「かえるのあまがさ」の原画、昭和の芸能人やスポーツ選手の似顔絵など、多彩な作品を展示しました。

炭屋さんの展示コーナーでは、ことし4月に当館で開催した『「つくる・めぐる・ぬくもる」炭屋もも展』を再現。「ゆのまえ漫画フェスタ」のコスプレからアイデアを得た“自分自身が焼き鳥になった気分”で写真を撮るスポットや、国道219号で多良木町方面から湯前入りするときの景色を描いた作品『湯前へようこそ』などを展示し、椎葉村で湯前を感じられるコーナーとなりました。

10月17日には、ワークショップ「マンガかるたで遊ぶ&キッチンリトグラフをつくろう」を開催！那須良輔作品をデザインした「マンガかるた」や「キッチンリトグラフ」を楽しむ子どもたちの姿が見られました。

※コーラやアルミホイルなど身近にあるものでつくる版画

## 椎葉村で出張展示開催！



1\_「焼き鳥になれる」体験型展示で来館者を魅了した炭屋もも展 2\_かわいらしい「かえるのあまがさ」の原画が来館者を迎えた 3\_アルミホイルにチョコレートで下絵を描き、コーラに浸して版を作る 4\_身近にある材料できれいな版画が完成！

## 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

## ◆待ちに待った漫画フェスタ！

毎年恒例の「ゆのまえ漫画フェスタ」。今月8日の開催に向け、ことしも前日から盛り上げていきます！

7日には前夜祭イベント「漫画フェスタ エピソード0」を開催。ことしのゲストは、村枝賢一先生・皆川亮二先生・河合克敏先生・椎名高志先生の豪華4人！さらに司会進行にはおなじみの前田シゲさんを迎え、漫画ファン必見の1時間半をお届けします。

漫画フェスタ当日は、ゲストの皆さんによるステージトークショーやサイン色紙抽選会など、お楽しみのイベントが盛りだくさん！事前申込不要・入場無料で、どなたでも参加できます。

漫画家の皆さんと一緒に、漫画の魅力を存分に楽しめる2日間。漫画ファンはもちろん、初めて参加する人も大歓迎です！ぜひ会場に遊びに来てください！

※「湯前漫画月間」に行われる町内周遊スタンプラリー(～7日17:00 締切)で、全てのスタンプを集めた人が応募できる抽選会



© 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

## 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)鎌倉の美しさと深さは描いているうちに底知れぬものを感じます。しかし私は私なりに鎌倉を見て描きました。そしてやっぱり描くということが重要だということがよく分かりました。つまりハイキング調にさっさと見過ごし、通りすぎてゆくのと違って、一つのをじっと見つめて描くうちにいや応なしに、歴史、文化、人情風俗などが胸の中を去来します。」  
—美術出版社『鎌倉を描く』(1979年,98頁)



故 那須 良輔 先生



『小町通り』

※『那須良輔の世界展』にて展示中(翌年1月11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

■ありふれた日常に隠れている秘密―。秋の夜長のおしゃべりで、思わず本音を語りたくなる本です

じゅくし  
熟柿

佐藤 正午(著)  
KADOKAWA

眠る夫を乗せた車で老婆を撥ねたかおりは轢き逃げの罪に問われ、服役中に息子・拓を出産する。出所後息子との接見を禁じられ、追われるように西へと各地を流れてゆく。自らの罪を隠して生きる彼女に、過去にまつわる秘密が明かされる。

# 台所のあるところ

原田 ひ香(著)  
文藝春秋

台所をテーマに、6人の女性の6つの台所と暮らしが描かれている本。『三千円の使いかた』の著者が贈る、ちょっぴりほろ苦く、じんわり心に沁みこむ「暮らし」をめぐる短編集です。第175回直木賞の候補作にもなっています！

君の火がゆらめいている

落合由佳(著)  
講談社

発達障害のある双子の姉・菜々実の通院や学校送迎を日常的に手伝っている葉澄。障害がある子のきょうだいが集まった「きょうだい会」に参加し、自分の未来について考え始める。きょうだい児が抱える葛藤をまっすぐ描き切った、渾身の力作！

なにかいいこと

あった？

ミーシャ アーチャー(著・イラスト)、石津 ちひろ(訳)  
ビーエル出版

ダニエルは、いいことをさがしに、公園をめぐる。さて、見つけれられるでしょうか。今までできなかったことが、できるようになること・からだが大きくなること・新しいのちが生まれること…。毎日がうれしくなるような絵本です。

保健

血糖値スパイクを防ごう！

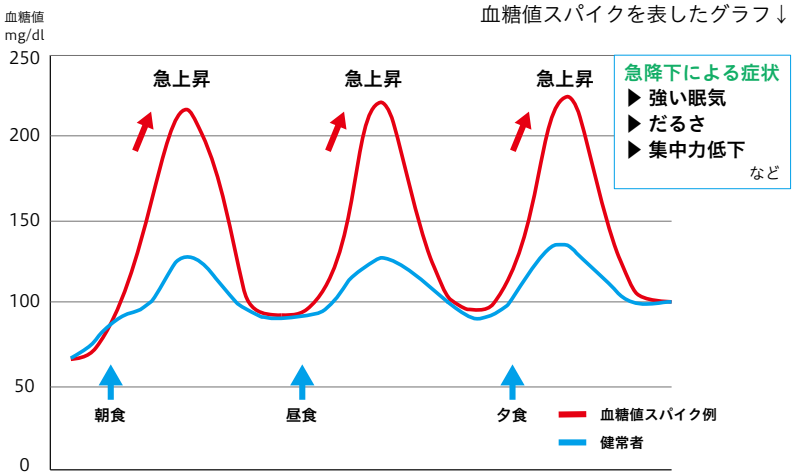
11月14日は世界糖尿病デー

湯前町では子どもから大人まで肥満の人が増加。血糖値の高い人が多く、糖尿病リスクが高まっています。

糖尿病は脳卒中や心臓病、腎臓病など命にかかわる病気につながります。発症や重症化を防ぐために生活習慣を見直しましょう。

【血糖値スパイクとは…？】

血糖値が食後に急上昇したあと急降下する現象です。血糖値の調整役である「すい臓」からインスリンが大量に分泌されることで、すい臓に負担がかかり、インスリンの働きが低下します。血糖値スパイクを繰り返すと、糖尿病や動脈硬化が進行するリスクが高まります。さらに、空腹時の血糖値では見つかりにくく「隠れ糖尿病」として発見が遅れることがあります



○血糖値スパイクの原因

糖質の多い食事を取ると起こります。「早食い」「朝食を抜く」「食事時間が不規則」「甘いものや炭水化物を先に食べる」などでも起こりやすくなります

○予防・対策法

◆食べる順番を工夫する

①野菜 ②たんぱく質(肉・魚・豆腐など)③炭水化物(ごはん・パンなど)のように工夫しながら、よく噛んで食べましょう

◆食後に軽い運動をする

食後15～30分以内に10分ほど歩くことで、筋肉が糖を消費します

◆食事の時間を規則正しくする

食事を抜かず、食事と食事の間隔を一定に保つことが重要です

◆糖質の摂取量を調整

甘いものや精製度が高い炭水化物を控え、精製度が低い(食物繊維を多く含む)ものを先に取りましょう

| 精製度が高い | 精製度が低い |
|--------|--------|
| 精白米    | 玄米     |
| 食パン    | 全粒粉パン  |
| うどん    | そば     |



保健師 東 和美

栄養・歯科

大切な歯を守りましょう

11月8日は『いい歯の日』

口の機能の些細な衰えが積み重なることで、口腔機能低下症や全身の虚弱(フレイル)へとつながることを『オーラルフレイル』といいます。「むせる・食べこぼす」「滑舌が悪い」など、5つの初期サインのうち2つ以上当てはまると、オーラルフレイル状態です。

○オーラルフレイルが進行すると…

食べられるものが減って低栄養となり、全身の筋肉や活力も低下。将来のフレイルや要介護認定、死亡のリスクが高くなることも分かっています。

歯や口のトラブルは自分では気付かないこともあるため、健診で早期に見つけて治療し重症化を防ぐことも大切です。かかりつけの歯科医を持ち、定期的な健診とクリーニングやフッ化物歯面塗布などを受けて予防し、大切な歯を守りましょう。



環境

不要なパソコンなどはありませんか？

無料で回収しています

家庭で不要になったパソコンのリサイクルを推進するため、環境省・経済産業省の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル株式会社」と連携し、宅配便によるパソコンの無料回収を行っています。

○対象品目

デスクトップパソコン・ノートパソコン・タブレットなど(壊れていても可)

○回収方法

インターネットまたは電話で申込後、宅配業者(佐川急便)が自宅まで回収。段ボール1箱にパソコンを含む小型家電を同梱できます(20kgまで)

※プリンタやスキャナ、ワープロ、マウス、キーボードなどは、燃えないごみでの処分も可

※くわしくは右のQRコードから「リネットジャパン」にアクセスください▶



▼段ボールは十字に結んで出してください

段ボール置き場で、雑紙や発泡スチロールと一緒に出されていたり、結ばずにバラバラの状態に出されているのを見かけます。段ボールだけをまとめ、ひもで十字に結んで出してください



▼歯科口腔健診を受診できます

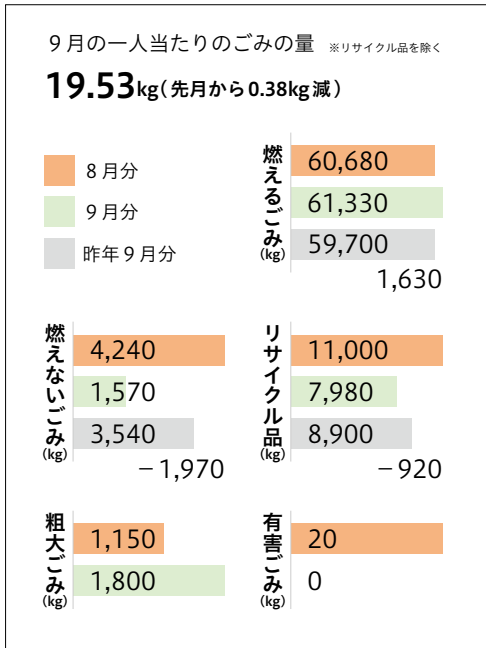
75歳以上は1年に1回「歯科口腔健診」を無料で受けることができます！

《検査内容》

- 問診…歯や口、体の状態などを確認
- 歯周検査…歯や歯ぐき、入れ歯、義歯、歯数、噛み合わせの状態などを確認
- 口腔検査…粘膜の異常、乾燥、舌の動き、飲み込む力などの口腔機能や衛生状況などを確認
- 結果説明…健診結果表で健診結果の判定などの説明や口腔ケアの指導

★受診する人は、受診券が必要です。保健福祉課 保健係(担当：福屋)へ連絡してください

栄養士 福屋 英恵



11月の不燃物収集は

4・18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！

## ◆中学生が“働く”を体験

湯前中学校の職場体験が9月16・17日に各地で行われ、全校生徒が「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。全校生徒が体験するようになって本年度で2年目。飲食店や農業など27事業所に生徒を受け入れていただきました。

初めての体験で難しいと感じたり、意外にできるものなど感じるなど生徒の感じ方はさまざま。湯前保育園で体験した棚寄明希奈さん(1年=浜川)は「子どもたちと遊んだりお世話をするのはとても大変で、毎日している保育士の皆さんはすごい」と疲れながらも笑顔で話していました。

それぞれの事業所で経験したことや考えたことは、生徒たちの今後の生活に活かされていくものと思います。ご協力いただいた各事業所の皆さん、大変お世話になりました。

◎写真は「くりはら写真場」で体験した尾方煌清さん(3年=上村)と岩本新さん(2年=上染田)が撮影しました



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

▼令和2年7月豪雨から6年余り。くま川鉄道が全線開通しました！豪雨やコロナ禍など、さまざまな困難がありました。立ち止まることなく進み続けたくま鉄。その復活に多くの人が喜びました。歓喜の声の中に、ちらほらと聞こえてきた「やっとくま鉄で人吉まで飲みに行ける」という声。あまりにも人吉球磨らしさを感じる言葉に、気持ちほっこりしました。

▼5回目を迎えた奥球磨男子駅伝。中継所で聞こえてくる、襷を受け取る選手の「ラスト！最後まで頑張れ！」の声と、つないできた襷を託す選手の「後は任せたい！」の声に、毎回胸が熱くなります。選手の皆さん、ことしも感動をありがとうございました。

▼肌寒い中で毛布をかぶって寝るのが好きな私。ある日、エアコンのタイマーをセットしたつもりが、リモコンを握ったまま寝落ちしてしまいました。結局朝までエアコンはつけっぱなし。見事に風邪を引きました(佳)

## 青年団だより

### ◆KANPAI フェスで焼きそば販売！

10月4日、湯前駅レールウイングで、ビアガーデン「KANPAI FEST2026」(主催：湯前町商工会)が開かれ、湯前町青年団は焼きそばを販売しました！

他町村の青年団員にも協力してもらい、来場した多くの皆さんに青年団をPR。地域の皆さんとの交流もあり、笑い声あふれる楽しいイベントとなりました。



大盛り上りのビアガーデンで焼きそばを販売

### ◆球青協文化祭に出場しました

9月5日、須恵文化ホール(あさぎり町)で「第59回球青協文化祭」が開かれました。湯前町青年団はダンスを披露！参加した他町村の青年団員とも交流を深め、大いに盛り上がりました。



ダンスの最後、決めポーズ！



広報部長 中田 優輝

## B&G だより

9月12・13日に、湯前町B&G 海洋センタープールでSUP ヨガ体験会を開催。日本SUP ヨガ協会公認インストラクターのKIMIさんを講師に招きました。

水の上にSUPを浮かべ、ユラユラと揺れる中で行うSUP ヨガ。バランスを取りながらヨガポーズを決めるので、じんわりと汗をかきます。参加者は「普段使わない筋肉を使っていると感じた」「楽しみながら体を動かすことができた」と話し体験を楽しみました！

今回のイベントは、スポーツを通して地域の皆さんと交流できる場を作るために開催しました。これからも、地域の皆さんに「楽しい」と思ってもらえるような活動を続けていきます。参加された皆さん、ありがとうございました！



B&G 海洋センター 尾方皇太

# 2026 ゆのまえ 漫画フェスタ

アニソンスペシャルライブ  
13:50 スタート!

11/8 日

時間 9:00~15:30

場所 湯前駅 レールウイング

♪一斉の声  
「夏目友人帳」  
オープニングテーマ  
♪Breakin' through  
「ベルソナ〜  
トリニティソウル〜」  
オープニングテーマ

**喜多修平**

♪嵐の中で輝いて  
「機動戦士ガンダム  
第08MS小队」  
オープニングテーマ  
♪WILL  
「仙界伝 封神演義」  
オープニングテーマ

**米倉千尋**

♪Overfly  
「ソードアート・オンライン  
フェアリイ・ダンス編」  
エンディングテーマ  
♪空は高く風は歌う  
「Fate/Zero」2ndシーズン  
エンディングテーマ

**春奈るな**

**人気漫画家 来場!!**

河合克敏先生  
「めいばつ! 鈴原高校力遊部」  
「モンキーターン」 脚本・監督

椎名高志先生  
「風のマビト」  
「絶対可憐チルドレン」 脚本・監督

MC 前田シゲ

皆川亮二先生  
「ヘルパウンド」 脚本・監督  
「スプリング」 脚本・監督

11/7 漫画フェスタエピソード①  
15:30~17:00  
人気漫画家・ゲストによるファン交流イベント!  
湯前町農村環境改善センター大集会場(まんが美術館となり)にて

11/8 11:15~トークショー!

**仮面ライダーマイスショー**  
観覧無料

©2025 石森プロ・テレビ朝日・ADK・EIN・東映

時間 ①10:10~ ②13:10~  
場所 湯前駅レールウイング

※ショー終了後に、各回60歳さま限定で撮影会を行います。撮影会の参加費は、各回ショー開始30分前よりステージ横「本部」にて配布いたします。

**レエル・ロマネスク トークショー&ミニライブ** 時間 11:50~

声優 **山根綺**  
TVアニメ「レエル・ロマネスク2」ノワール役

歌手 **稲崎エマ**  
TVアニメ「レエル・ロマネスク2」エンディングテーマ  
くま川鉄道「田園シンフォニー」公式イメージソング

## 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。



## 11月の表紙

おかえりー。待ってたよ、くま鉄  
くま川鉄道の全線開通。多くの人が心待ちにしていました。全線開通イベントで線路沿いに飾られた色とりどりの手作りの風車。風が吹くたびにくるくると回るように、思わず足を止めて見惚れる姿も見られました。

撮影場所 湯前駅レールウイング