

まち、ひと、湯前の元気と魅力を届ける [広報ゆのまえ]

# yunomae

# 09

2016.SEP  
Vol.423

特集  
それぞれの頂へ。

夏。

若者が光り輝く季節。

そこにあるのは夢の舞台。

狭き門をくぐり抜けた、一握りの

者だけが知る世界がある。

この熱い夏に、ひとときわ輝いた

高校生たちの素顔に迫る。



カヌースプリント……直線コースをいかに早く漕ぎきるかを競う競技。進行方向に向かって両ひざをそろえ足を前に出して座り、両端に水かきがついたパドルを左右交互に漕いで進む「カヤック」と、立てひざの姿勢で座り、片側に水かきのついたパドルでボートの片側だけを漕いで進む「カナディアン」の2種類がある。

**カヌー・スプリント男子結果**

- カナディアンフォア
  - ・200m ①球磨工 39秒68
  - ・500m ②球磨工 1分50秒723
- カナディアンペア
  - ・200m ⑥高木・嶽本 45秒018
  - ・500m ③高木・嶽本 2分02秒937

と大きくないが、自分を見つめ直し、努力を重ねた。多いときには一日で30キログラムもの距離を漕いだ。鍛え抜き、迎えた熊本県予選。球磨工は21年連続の総合優勝。高木くんはペアとしても、フォアとしても全国への切符をつかんだ。

練習では悪かったことも正直に言い合う。本音でのコミュニケーションで強い絆が生まれた。決勝戦のレース直前。選手以外の部員が中心となつて声を掛け合い、最高の雰囲気を出した。全員の気持ちを乗せたカヌーはどのチームよりも速く水上を駆け抜け、球磨工は同種目200キログラムフォアで2連覇を達成した。

高木くんは10月に岩手県で開かれる国民体育大会の出場権を獲得。ペアを組む嶽本光孝なつかくんとともに200キログラムと500キログラムに出場予定だ。「団体ではインターハイの決勝で戦った相手が多く出場しませんでした。今回はペアで優勝できなかったので、さらに体力をつけて優勝したいです」と強く意気込みを語った。

# どこにも負けたくない チームワークで つかんだ頂点——。

## カヌー・スプリント カナディアンフォア200キログラム 球磨工業高校が全国制覇

ことし8月12日に山口県岩国市で開かれた平成28年全国高校総体(インターハイ)カヌー競技、カナディアンフォア200キログラムの決勝戦。球磨工業高校カヌー部の高木翔大しょうたくんら4人が39秒68のタイムで全国制覇を成し遂げた。

合宿でマシンを使ってひたすら漕ぎ続けました。漕いだ量が周りの選手よりも少なく、『だれにも負けたくない』という気持ちが強くなりました。大舞台での経験を積むため、3月に香川県で開かれた日本代表選手を決める大会に出場。周りとの実力差を痛感したが、高木くんの目線は上を向いていた。「合宿や大会のあと、どうすれば大きな体の選手に負けない漕ぎができるか、動画などで研究して、本格的に漕ぐフォームを改造しました」。身長は163センチメートル、



フォアメンバー(左から) 橋本 龍稀りゅうき (錦町) 高木 翔大しょうた (湯前町) 嶽本 光孝みつたか (人吉市) 橋口 祥其しょうご (錦町)

# 高木 翔大

(球磨工業高3年=上村)

Profile: たかき しょうた  
球磨工業高校機械科3年。カヌー部主将。中学では野球をプレー。球磨工カヌー部の活躍を知り、入部を決意。1年生から、右漕ぎとしてカナディアンを競技する。ことし初めて全国大会に出場し、200キログラムフォアで全国制覇、500キログラムで2位。嶽本光孝なつかくんとペアを組み200キログラムで6位、500キログラムで3位の快挙を成し遂げた。



# 描き続けた夢は、 まだ終わらない。

あと一歩だった全国大会

球磨商業高校総合ビジネス科の西日菜子さんは3年生の選択授業で調査研究を選択。メンバー10人で熊本地震後のボランティアの持続と観光復興のための「熊本復興プロジェクト」を企画し、ツアーと発表を行った。発足後、被害が大きかった阿蘇地域と地元の人吉球磨でアンケートを実施。西さんは「現地では『宿泊数を増やしたい』、地元では『ボランティアに行きたい』という人が多く、両者を橋渡しするツアーを企画しました」と話す。

れた九州大会に出場。西さんは発表を担当した。全国出場枠は2つ。球磨商は3位入賞で惜しくも全国を逃した。「全国に行くことしか考えていませんでした。結果を聞いた瞬間は信じられないほど悔しかったです」。

みんなで一つに  
打ち込んだ日々

なに追いつくよう人一倍頑張りました。イントネーションや、表情に気をつけ、当日は最高の発表することができました」と仲間と協力しながら自分が持てる力を出し切った。

これからも熊本の力に

## 仲間と協力して 目指した全国。 これからも復興の 力になりたい。

西 日菜子さん

(球磨商業高3年=古城)

Profile: にし ひなこ  
球磨商業高校総合ビジネス科3年。コンピューター部に所属し、情報処理競技大熊本県予選で準優勝、7月に千葉県で行われた全国大会にも出場した。3年生の選択授業で「熊本復興プロジェクト」の発表を行い、7月の熊本県高等学校生徒商業研究発表大会で優勝、九州大会で3位入賞を果たした。



## 自分の力を出せたレース。 次は走りでチームを引っ張り、 全国のメダルをつかみたい。

のために、熊本のために。西さんは今日も、自分にできることを考えて行動している。

全国でみせた  
「自分の走り」

宮崎県小林高校に進学した吉村晃世くんは7月31日に岡山県で行われたインターハイ

男子5000円に出場。ことし3月に全治2カ月のアキレス腱の怪我を完治させ、インターハイを目指した。練習を積み重ね、7月の記録会で自己ベストを更新。宮崎県予選で1位、南九州予選で3位となるなど、徐々に調子を上げた。吉村くんは当日、予選第3組に出場。最後の最後まで先頭集団に食らいつつも、決勝

人間性も大きく成長

ふるさとを離れ、寮で生活する吉村くん。「最初のうちは周りが見えず、人から言われたことしかできませんでした」と話す。厳しい練習から帰ると、洗濯や掃除、勉強など、就寝までやらなければならないことも多い。「高校に入ってから、人とのコミュニケーションを大切にできるようになりました。地元に戻ると、『よくしゃべるようになった』と言われます。

そのおかげで、周りが見えるようになり、話し相手やチームメイトが何を考えているかが分かるようになりました。吉村くんは走りだけでなく、人間的にも大きく成長していた。

走りや姿勢でチームを牽引

インターハイは終わったが、今後、国民体育大会や全国高校駅伝など大きな大会が控える。小林高校の目標は全国高校駅伝3位入賞。「一人一人が目標にどんな欲になっても、自分から成長できるようなチームを目指していきたいです。長期的な休みには合宿を行います。そこで得たものを、学校や普段の練習に戻ってから活かせるようにしたいと思っています」と今後のチームの展望を話す。

個人としても高い目標を持っている。「キャプテンとして、一人の選手としても全国レベルの走りや取り組む姿勢を身につけ、チームを引っ張っていきたいと思います。高校卒業後は関東の大学に進学し、箱根駅伝出場を目指します」。吉村くんの大きな挑戦はこれからも続く。

Profile: よしむら こうせい  
湯前中学校を卒業後、駅伝の名門、宮崎県小林高校へ入学。現在、男子駅伝部のキャプテンとしてチームを引っ張る。その実力を伸ばし続け、高校2年生時にはインターハイ南九州大会5000円8位入賞、全国高校駅伝でも4区を任せ、同校5位入賞に貢献。ことしのインターハイ県予選を1位、南九州大会を3位で通過し、初の全国大会出場をつかんだ。

吉村 晃世くん(宮崎県小林高3年=浅鹿野)





**Profile:** にしむら みおり  
宇土鶴城中出身。湯前出身の母を持ち、本人も1歳半まで湯前・水上村で育つ。名前は水上の美しい桜の里にちなんでいる。ジュニア時代から熊本代表に選ばれ、中学時代にはジュニアオリンピックカップで優秀選手。ハンドボールの名門四天王寺高へ進学し1年生からレギュラーとして活躍。H26年にU-16日本女子代表、H27年からU-18日本女子ユース代表。H27年インターハイ準優勝、H28年3位入賞。湯前に住む祖母が大好きで週に一度必ず電話をかける。

平成28年インターハイ ハンドボール 3位入賞	
準決勝	四天王寺16-22 県立水海道第二(茨城)
準々決勝	四天王寺26-22 佼成学園女子(東京都)
3回戦	四天王寺32-18 浦添商(沖縄県)
2回戦	四天王寺 26-21 福井商(福井県)

たした。「マイナスなことは考えず、どんなに点差が開いても、あきらめない。メダルは獲れませんが勝てない相手ではなかったです」と話す。本気だからこそ悔しい。試合に負けたあとは一泊泣く。

全国トップレベルの高校は練習量も想像を絶するほどハード。「いつも全国制覇だけを考えて、つらい練習に耐えてきました。3年間でプレッシャーに負けない精神力が身につきました」。

### 両親と祖母の支え

プレーに専念するため、試合中に親が会うことは禁じられている。練習後にも寮がすぐ閉まり、親に会える時間はごくわずか。

大阪で頑張る美桜里さんを支え続けたのが両親と湯前の祖母の存在だ。美桜里さんは毎日欠かさず親に電話をする。母親の志乃さん(旧姓内空閑49)は「大阪の夜の街を松葉杖で一人病院に行かせたり、親として本当に心配でした。練習から寮まで帰る10分間のために熊本から会いに行くなど、まるで恋人のような気持ちです」と話す。父親の司さん(49)は大学までハンドをプレー。現在、宇土市ジュニアクラブの監督を務める。「本人が一番よく分かっている」と試合後も自分からは何も言わず、聞かれたときだけアドバイスするようにしている。



1 2回戦の福井商業戦。先制点を許すもすかさず美桜里さんがゴールを奪い、相手に流れを渡さない 2 どんなに厳しくマークされても決してボールを離すことはない 3 辛いときも明るく振る舞うという姿勢を教えてくれた。コートの中でも外でも、仲間がかけがいのない存在。

に電話やメールをする。美桜里さんは遠征で必ず現地のストリップをお土産にし、郁子さんは携帯電話に全部つける。美桜里さんは「よく湯前に行き、自然の多さにいやされます。おばあちゃんはずっと気にかけて応援してくれます。大好きです」と大の『おばあちゃんっ子』だ。

支えられた分、支えたい

そのまま目指せばオリンピック出場も夢ではない。だが美桜里さんは今後、別の道を歩む。「高校卒業後は大学でスポーツのいろんな分野を勉強します。たくさん支えられた分、次は同じ境遇の人を支える仕事に就きたいです」。

美桜里さんを指導してきた同校の繁田順子総監督(60)は「入学時は恥ずかしがり屋でしたが、友人や先輩の支えもあり、とても明るくなりました。高校の部活動は勝ち負けも大事ですが、それ以前に人格形成や人間関係を学ぶ場。(美桜里さんは)人間的に大きく成長しました。大人になっていく中で、さらに成長を続け、周りを支えられる人になることを願っています」。

まず」とエールを送る。美桜里さんは「ハンドを通じて日本・海外でいろんな人と出会い、自分の考えや視野が広がりました。もともと家族が大好きなのですが、熊本地震があつて、家族のそばにいたい、より強く思うようになりました。将来は、熊本に帰って仕事をしたいです」と話した。美桜里さんは自分の夢を叶えるために次の一歩を踏み出している。

大舞台で結果を残した選手たちは目標に向かって進み続けてきた。競技で大切なことを学んだ者、その先の答えを見つけた者、本気で打ち込んだ者だけが知ることのできる世界がある。暑い夏の続き。それぞれの頂を目指して、これからも挑戦は続く。



### 桁外れの「ど根性」

美桜里さんは身長169cmという恵まれた体を活かしたポストプレーが得意。転がりながらでもどん欲にゴールを狙う。何よりも大の試合好き。会場の照明はまるでスポットライト、

ト。観客が多いほど燃えるタイプだ。中学2年生の時には骨の異常や、足首の靭帯を切つても、あえて病院に行かず試合に続けた。

インターハイではセンターとしてチームをけん引。並みいる強豪に勝利し、3位入賞を果

ハンドをやっていたから進むべき道が見えた。私の夢は熊本で叶えたい。

Special interview

## 西村 美桜里さん

(四天王寺高3年=ハンドボールU-18女子日本代表)

小学生のときからその実力を伸ばし続け、中学時代ジュニアオリンピックに熊本県選抜として出場し、優秀選手に選出。スター選手が集まるハンドボールの名門、四天王寺高校(大阪府)へ進んだ美桜里さん。みずからを高めるためにあえて厳しい環境に身を置いた。日本トップレベルの実力を身につけるまでになった、その背景に迫る。



「もちっ、ふわっ」。  
心地良い食感

口に入れた瞬間に感じる優しい香り。ゆのまえ地域おこし協力隊と湯前町農業公社「おかしのないえ」（皆越育恵代表）のコラボスイーツが完成しました。

熊本県の奥深くにある湯前。約7割を占める森林や一面に広がる田園風景、日本三大急流球磨川、江戸時代から田畑へ水を引く幸野溝。

自然豊かな湯前では、ブドウやイチゴなどの果物や米、野菜など、おいしい農産物がたくさん育てられています。

水稲は湯前の生業として代々受け継がれ、ことしは269畝で1382トが収穫される予定です。米を原料にし、人吉球磨の地下水で仕込んだもろみを蒸留した球磨焼酎。16世紀前半、室町時代から焼酎を造り始めるなど、私たちの町は昔からお米が豊かな地域でした。そんな湯前のお米を使ったスイーツが「ゆのまえ米粉のもちもちしふおん」です。

この地域では室町時代から、「お米」で焼酎が造られてきました。米は湯前の豊かさの象徴です。

「湯前の米はうまい。  
だからこそ、  
このスイーツが生まれた」

ゆのまえ米粉のもちもちしふおん…  
今回完成したのは「ぶれーん」、ココナッツオイルとバナナピーズを使った「COCOぱにら」、「玄米」の3種類。玄米には定番の生クリームだけでなく抹茶と餡。ぶれーんには湯前を代表する特産品のブドウをトッピング。シフォンケーキはそのまま食べるだけでなく、いろんな組み合わせも楽しめる。

皆越さんは「米粉のパン作りは難しく、粘りが出ないので生地が硬くなりがちです。いろいろ試してみても、お菓子でいこうと考えました」とシフォンケーキに注目。1カ月半ほど試行錯誤を重ね、焼き上がりの生地の状態が良い3つの味の販売を決めました。完成したシフォンケーキは「ふれーん」「cocoバナナ」「玄米」の3種類。「味を変えようとそれぞれの分量も変わるので、配合が難かったです」と皆越さんは話します。ブラウン色のシフォンケーキは、玄米をそのまま製粉したもので、ふつうの米粉に比べて栄養価が高く、キビ砂糖、豆乳を使うこだわり。cocoバナナはココナッツオイルにバナビーンズを加え、しつとり甘く仕上げられています。



おかしのいえ  
皆越育恵さん(33=植木)

精米。そこで製粉された100%のまえ産・ヒノヒカリの米粉を使って、今回のシフォンケーキが作られています。

味で配合を変え、よりおいしく



玄米やココナッツオイルなどを使い、それぞれ特徴のある3種類が誕生した



1

1 「ついに焼き上がった」。米粉のシフォンケーキを手に持ち、完成を喜ぶ関係者たち。それぞれの思いが重なって、納得のいく商品ができあがった。2 パッケージデザインも湯前の田畑の緑豊かな自然をイメージできるような優しいフォントや色に仕上がっている



2

## 活かした「食材の良さ」と 込められた「やさしさ」

湯前産米粉の使い道を広げ、共同開発による話題づくりをするために協力した3者。スイーツにはどんな思いが込められているのでしょうか？



農業公社  
石井崇雄さん(31=上里1)

つながりが生んだ「きっかけ」

ことし4月から杵突き精米所を管理している農業公社は、湯前のお米を使って、試験的に米粉を製造。地域おこし協力隊は3人の隊員が町の魅力を発信しています。農業公社が協力隊に「米粉で何かできないだろうか？」と相談。以前、熊本市内の調味料メーカーで商品開発に携わっていた協力隊の射場絵美さん(40=中里2)が「おかしのいえ」の皆越、



3

3 昨年12月に中里2区にオープンした「おかしのいえ」。注文に合わせてオーダーメイドのケーキを作製。店内にはパンやスイーツを各種そろえる。営業時間12時30分~19時30分(不定休) 4 農業公社の杵突き精米所で作られているこだわりの米粉。湯前産のお米のみで作られている。和菓子だけでなく、パンや洋菓子にも使うことができ、ちょっとした食感を楽しむことができる



4

育恵さん(33=植木)に協力を依頼し企画がスタートしました。農業公社で働く石井崇雄さん(31=上里1)は「杵突き精米所の利用増や販路を広げようと米粉を作っていました。私たちでは加工ができないので、米粉を使ってもらえることがうれしいですね」と話します。

杵突き製粉の100%湯前産

米粉はお米を粉にしたもので、昔からせんべいやだんご、和菓子などの食品に使われてきました。最近では技術が進歩し、パンや洋菓子、めん類にも使われるようになり、注目が高まっています。

全国でも珍しい杵つき精米所では、昔ながらの製法で、臼と杵を自動で動かし、時間をかけてゆっくり

「ふんわり」というイメージが強いシフォンケーキですが、米粉シフォンはふんわりとつつ、生地に弾力があり、その食感はまさに「もちふわ」。添加物も不使用。小麦粉より低カロリーで、小麦アレルギーの人や小さな子どもも安心して食べることができます。

ラベルも作られた環境を表すためにやわらかいフォントを使い、味それぞれで色を変更。イメージをふくらませやすいようにあります。射場さんは「商品にしっかりとコンセプトを持たせて企画してきました。長く販売され続ける商品になるとうれしいです。今後も町の特産品を使って、何ができるかを考えていきたいです」と笑顔で話しました。

湯前のおいしさ、作り手の想いがつまった、やさしい味。皆さんもぜひ堪能してみてくださいませんか？

・おかしのいえ……湯前町1772-1  
・湯前町農業公社……湯前町736-1



地域おこし協力隊  
射場絵美さん(40=中里2)

7月24日(日)

人吉球磨児童の童話発表大会が7月24日... 須賀柚葉さん、2度目の最優秀賞

須賀柚葉さん、2度目の最優秀賞



2度目の最優秀賞受賞を喜ぶ須賀さん

7月31日(日)

第30回球磨郡消防ポンプ操法大会は7月31日... 競技結果

- ①湯前町 ②多良木町 ③水上村 ④錦町 ⑤球磨村 ⑥多良木町 ⑦湯前町

第2分団第1部(上下染田)、ポンプ車の部でV2



規則正しい操法で2連覇を達成した第2分団第1部

8月5日(金)

平成28年度第1回観光案内人養成講座が8月5日... 人吉球磨のストーリーの日本遺産認定後

「会いたい」観光案内人に



相手に「伝わる」話し方を学んだ受講者

8月9日(火)

漫画カフェ・体験施設設置のためのワー... 地方創生の取り組みで、湯前駅周辺に

8月17日(水)・18日(木)

「くまっ子リーダー体験塾」が8月17日... 参加者はことし発生した熊本地震を受

8月19日(金)~26日(金)

湯前中学校(迫田正純校長)のワーク... 8月19日、福寿荘のワークキャンプ

駅前のにぎわいづくりを

漫画カフェ・体験施設設置ワークショップ



運用や活用方法などを話し合う参加者たち

生きる知恵を習得

くまっ子リーダー体験塾



自然の中で「生きる」力を学んだ児童たち

利用者と笑顔で交流

湯前中ワークキャンプ



笑顔で利用者と交流する太田さん(左)と財部さん





# 湯前のよか\*とこ発見!

～地域おこし協力隊です～



いろんな種類が並ぶ直売所。試食も楽しむことができます

## ぶどうひとつぶ、どう?

初めて迎える湯前の夏。季節の変化とともに楽しみにしているのが「食」です。冬はイチゴ、春はタケノコや山菜と、旬の食べ物をすぐには買える湯前。移住したてのころ「夏になるとブドウが近所で買えるよ!」と教えてもらい楽しみにしていました。

8月のはじめ、湯前らしい夏の風景を探し歩いていると、道に「ブドウ」ののぼりが!今回うかがったのは国道ぞいにある「久保田ぶどう園」(久保田諭さん=野中田1)さんです。初めて見るブドウの直売所。私のイメージではブドウといえば巨峰でしたが、テーブルには巨峰だけでなく、ロザリオピアンコ、ベリーAなど、たくさんの種類が並んでいました。どれも一粒が大きくきれいなブドウですが、初めて見る種類ばかり。試食があったので食べてみると……今まで食べたブドウの中で一番味が濃く、とっても甘い!そして実の張りが違います。直売だからこそ味わえる新鮮なブドウの味に驚きました。お盆休みということもあり、町内外からたくさんのお客さんがお店にブドウを買い求めていました。

久保田ぶどう園さんのほかにも町内ではブドウを買うことができます。夏の風物詩、湯前ブドウ。色も味も違うブドウを食べ比べるのは夏の今しかできないことです!

## 今月の“ゆのまえがお” 兼田 浩一郎さん (49=上里2)



絶品スイーツを手がけている 兼田さん

「笑顔がすてき」「何かPRしたい」などたくさんの人を待っています!  
(総務課 地域おこし協力隊まで TEL 0966-43-4111)

ひとこと「イチゴやブドウ、栗やサツマイモなど、湯前産のものを使ったスイーツを積極的に作っていきこうと思っています!」

ほかにもゆのまえ情報がいっぱい!くわしくは湯前町総合情報サイト、ゆのまえかじり内の「ゆのまえがお」へアクセス!



<https://www.yunomae-kaziri.com/>  
(ゆのまえかじりと検索してもアクセスできます)

## 「ゆのまえっ子、いざ関西へ!」

協力隊のゆのまえ暮らし(隊員がゆる～く近況報告)

先日、湯前少年柔道クラブの合宿があり、京都と大阪へ行ってきました。私は年末の帰省以来、7カ月ぶりの関西ということで、出発前からわくわく!京都・大阪の街並みを見て、「すっげー!これ何?」といろんなものに興味を持ってくれる小学生。大きな歩道橋を渡ることに喜んでくれたり、駅のホームで目の前を通る電車が釘づけだったり、今まで私にとって当たり前だった光景が、子どもたちにとっては新しい発見だということに驚きました。

「湯前」と胸にプリントされたチームTシャツを着て、大阪の街を元気いっぱい歩く子どもたち。ぱっちり湯前をアピールしてくれました!(安井)



京都では、毎年3月に来てくれる龍谷大学の学生と練習しました

## 戦場の「日常の謎」を描く、青春ミステリ長編



戦場のコックたち  
深緑 野分(著) 東京創元社

一晩で突然と消えた600箱の粉末卵のなぞ、不要となったパラシュートをかき集める兵士の目的、聖夜の雪原をさまよう幽霊兵士の正体…誇り高き料理人だった祖母の影響で、コック兵となった19歳のティム。彼がかげがえのない仲間とともに過ごす、戦いと調理と謎解きの日々を連作形式で描く。



中央公民館図書室

# 読書のススメ

○平日 8:30~17:00  
○土日・祭日 9:30~17:00  
※貸出期間は2週間で、一人5冊まで。

【お問い合わせ】中央公民館  
TEL0966-43-2050

## 臨床心理学データで一刀両断!



ほめると子どもはダメになる  
榎本 博明(著) 新潮社

頑張れない、傷つきやすい、意志が弱い。生きる力に欠けた若者たちは、欧米流「ほめて育てる」思想の産物である。1990年代に流入した新しい教育論は、日本社会特有の「甘さ」と結びつき歪みを引き起こした。「ほめても自己肯定感は育たない」「欧米の親は優しい、は大誤解」「母性の暴走が弊害のもと」…臨床心理学データで欧米の真似ごとを一刀両断!

## 小さなスペースを素敵なガーデンに



今日からはじめる 小さな庭づくり  
廣済堂出版

ベランダや玄関わきなどのちょっとしたスペースに植物を置くだけで驚くほどおしゃれな空間ができる。そんな素敵なグリーンスペースを作るには、どうしたらいいのか。DIYや施工、植物の選び方など、さまざまな実例を見せつつ、小さなスペースを素敵なガーデンにするためのノウハウを紹介。

## 子どもに身につけさせたいことを楽しく学べる絵本

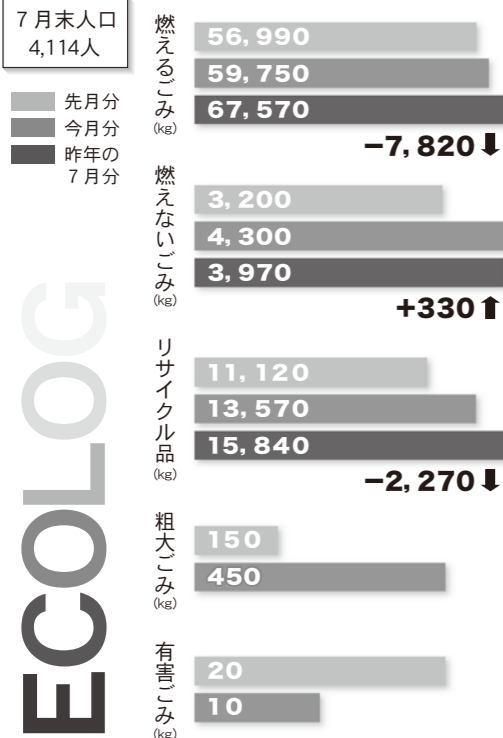


りんごちゃんと、おひさまの森のなかまたち1  
太田 知子(著)、明橋 大二(監修) 1万年堂出版

「あいさつは、あいてのころをひらくかぎ」「ニコニコすれば、もっとなかなくなる!」「人にしんせつをすると、じぶんがしあわせになる」など、あいさつ、笑顔、親切、社会のルールを、個性豊かな森の動物たちと一緒に学ぶことができる。美しい色彩で展開されるストーリーは、読み聞かせにも最適。

## 8月のごみ情報

# おいしく飲んだあとはリサイクル



暑い季節は、冷たい飲み物の消費が多くなり、ペットボトルやビン・缶などがたまりがちです。注意事項を守って正しくリサイクルしましょう。

- ・ペットボトルはキャップ・ラベルを外す。
- ・中身をきれいに洗い、決められた場所へ出す。

※汚れがとれないもの(カビ・サビがついたもの)はリサイクルには出せません!



マイボトルを持参するなど、ごみを出さない工夫も必要です。熱中症対策と一緒に温暖化対策も考えてみませんか?

## リサイクルステーションからお願い

- \*リサイクルは、「きれいなもの」が基本です。
- \*汚い物、不燃物は持ち込まないよう、きちんと分別をお願いします!

※9月の不燃物収集は7、21日です。(第1・3水曜日)

# あなたのストレス 解消方法、何ですか？

～湯前町健康増進計画ができました。Vol.2～

前回の保健師だよりに引き続き、健康増進計画概要版に記載できなかった内容をご紹介します。今回は、運動・食事と並んで健康づくりに欠かせない「休養・心の健康」についてみていきましょう。

**Point**  
ストレスが健康寿命に深く関わっている!!

「健康が理由で日常生活に支障がある」と答えた人ほど「とてもストレスを感じている」割合が高いことが分かりました。(昨年夏、B&G海洋センターが行ったアンケートの結果)  
休養に欠かせない睡眠時間の確保、心の健康に欠かせないストレス発散方法を考える時間を作りませんか？

**Point**  
休養・こころの健康についてのスローガン

その日の疲れをため込まないように、毎日の睡眠時間を確保します

自分に合った方法で、ストレス発散、脳の活性化を実践します

自分なりの趣味を持ち、気分転換になるようなことをします

**Point**  
町民みんなで頑張る項目

- 自分に合ったストレスの解消方法を見つけて実践します。
- 新聞・本を読み、機会があれば映画やコンサートを楽しみます。
- 子育て中の母親に配慮し「ママのフリータイム」を作ります。
- 悩みや心配ごと、心の不調があったらだれかに(どこかに)相談します。



## 「こころの相談」、始めました

ことし4月から、保健センターでは「こころの健康」のための相談事業を行っています。心が疲れたとき、楽になりたいとき、大切な人の心の健康が心配なときなど、保健センターで精神科医師に相談ができます。まずは、お気軽に保健センターへご連絡ください(TEL 0966-43-4112)。人吉保健所でも、相談事業がありますので、ぜひ利用してください。

(湯前町保健センター 文責 野々原)

## 編集後記

### editorial note

▼今回の特集で取材した高校生4人は、みんなはつきりと受け答えをしてくれました。高校3年間で人間的に大きく成長できたからこそ、全国で活躍できるようにするための活躍を聞いていると自分のことのようにうれしくなりますね。

▼湯前産のお米だけを使った米粉のシフォンケーキ。私も食べさせていただきました。口に入れた瞬間はふわっとして噛んだ瞬間はもちもち。フルーツや抹茶などさまざまな組み合わせも楽しめました。そのまま食べてもいい、湯前の農産物ですが、いろんな可能性が広がっています。お盆が過ぎ、いよいよ食欲の秋が近づいてきました。これからどんなスイーツや料理が登場してくるのか、とても楽しみです。

▼外はまだまだ暑いですが、ニュースでは室内の温度が28度ほどでも熱中症になった人がいるとか。自分の体調と相談しながら適切な節電を心がけていきたいですね。



### 【今月の表紙】

8月に開かれた高校総体では、全国の予選を勝ち抜いてきた猛者たちが頂点を目指してそれぞれ競い合いました。表紙はカヌー競技で全国をつかんだ高木翔太くん(右)とペアの嶽本光孝くん。二人はことし10月の岩手国体を目指してカヌーをこぎ続けています。

# がまだすっ!



7・8月のわだいを  
紹介します

### 青年団の話題

7/17・18 球磨郡青年団協議会  
主催キャンプ 水上村



8/5 多良木町、あさぎり町  
青年団との交流会



8/20 ぶどう祭りバザー



8/27・28 球磨郡青年団協議会  
文化祭 ※くわしくは次号にて掲載♪

資金作り、ご協力  
ありがとうございます!



社会産業部長  
右田 千晴 (21=下村)

「8月から少しずつ資金作りとして各家庭にお邪魔させていただいてます。「青年パワー」で地域を盛り上げていきたいと思っていますので、これからもご協力をお願いします♪」

### 青年団情報

NEW INFORMATION  
YUNOMAE SEINENDAN

9月10日(土) 大交流会

9月25日(日) 熊本県青年祭体育の部

### 戸籍の窓

ご結婚おめでとう

- 本野 哲治 (下染田)
- 久保田 さゆり (福岡県)
- 木原 雄大 (福岡県)
- 谷口 華緒里 (野中田1)
- 椎葉 恭介 (下染田)
- 南條 慶子 (多良木町)
- 柴山 達矢 (静岡県)
- 深水 沙也香 (中里2)

たんじょう

おめでとつ(うぶこえ)

- 的場 輝咲 (良太(中猪))
- 樋口 煌大 (孝一(古城))
- 井上 陽愛 (光司(中里2))
- 荒嶽 和華 (英樹(田上))

ご冥福をお祈りします

- 鮎川 ケサ子 (下里)
- 松本 理 (中猪)
- 黒木 一郎 (野中田1)
- 西 辰幸 (浜川)
- 愛甲 クミ (瀬戸口)
- 泉 トシヨ (上村)
- 椎葉 千恵子 (植木)
- 鮎川 強 (下里)
- 山下 町子 (上村)
- 松本 陽子 (中猪)
- 中川 佳子 (愛知県)

平成28年7月1日～平成28年7月31日

この冬、駅伝の聖地箱根で  
湯前初のランナーになるー。

上田 結也<sup>ゆうや</sup> 選手

(創価大1年II野中田1出身)

「一秒でも速くなるなら苦労は惜しまない」。  
開花させた才能を磨き続けてきた努力家は  
大学に進学し、大きな夢を追い続けている。  
この冬待つのは駅伝の聖地、箱根の大舞台。  
怪我は順調に回復し、道は開かれつつある。  
湯前初のランナーへ。19歳は高く飛躍する。

生き活きと輝き、誇れるまちゆのまえ

広報ゆのまえ9月号

TEL 0966-43-4111 FAX 0966-43-3013  
URL <http://www.town.yunomae.lg.jp/>



※ご意見投稿はこちらから

