

自然が奏でる子守唄の里

令和元年 2019

# 五木

いっ き

# 10月号

## 第50回ジュニアオリンピック陸上選手権 五木中 嶽本さん、中野さん 全国大会出場決定!!

## 令和元年度 五木村敬老式典



地域の輪<sup>わ</sup>つかもん。



人吉球磨郡市広報紙研究協議会  
「頑張る若者応援特集」



～第74回熊本県民体育祭～

五木村の選手が球磨郡代表で活躍しました！



バトンを受け走り出す長岡さん(前列左から2番目)



豪快なスパイクを打つ金井さん

9月14日から15日にかけて、第74回熊本県民体育祭が宇城地域で開催されました。五木村からは、球磨郡の代表で4名が出場しました。

陸上競技では、29歳以下100mリレーの2走者目で長岡三樹也さん(頭地)が出場。見事な走りですべて4位入賞を果たし、球磨郡の男子陸上30連覇に貢献しました。

バレーボールでは、金井鉄也さん(頭地)が出場。試合は玉名市との対戦で、ブロックや豪快なスパイクで攻守に亘り活躍されましたが、結果は残念ながら0対2で1

回戦敗退となりました。

バドミントンでは、野々下優さん(白岩戸)が年代別で行われる試合に30代で出場。対戦相手は強豪の八代市との対戦でした。相良村の選手とペアを組み、奮闘しました。チームの総合結果は1対4で1回戦敗退となりました。

グラウンド・ゴルフでは、岩崎己智男さん(頭地)が球磨郡女子チームの監督でチームを率い、総合順位は17位でした。

大会に出場された選手、監督の皆様、お疲れ様でした。

第2回分館対抗スポーツ大会



強烈なアタック



優勝した東分館Aチーム

9月8日に第2回分館対抗スポーツ大会(ビーチボールバレー)が五木中学校体育館にて開催され、村内4分館から8チーム(計51名)が参加しました。

日頃から練習を行っている選手を擁するチームと、そうでないチームで差が大きくみられましたが、参加者は和気あいあいとした雰囲気の中汗を流しました。

東分館Aチーム対北分館Aチームの決勝戦では豪快なスパイクやラリーなどで会場は大いに盛り上がりました。

結果

- 分館の部
  - 優勝 東分館
  - 準優勝 北分館
- チームの部
  - 敢闘賞 三浦分館チーム
  - ブービー賞 高野Stick Danceチーム



第50回ジュニアオリンピック陸上選手権  
五木中 嶽本さん、中野さん  
全国大会出場決定!!

8月24日に第50回ジュニアオリンピック陸上選手権熊本県予選会が、えがお健康スタジアム(熊本市)で行われ、五木中3年嶽本莉央菜さんがABC(共通)円盤投げで優勝、同年12月生まれ)砲丸投げにおいて、大会新記録で優勝を飾りました。  
2人は10月11日～13日に等々力陸上競技場(神奈川県川崎市)で開かれる全国大会に熊本県代表として出場します。





～好吃!中華料理作りを開催～

## みかちゃん先生の料理教室



作り方を指導する中村美華先生



とても美味しくできました

9月14日に五木村グリーンツーリズム研究会(吉松ひとみ会長)主催による料理教室が保健福祉総合センター2階調理室で開催されました。

中国出身で中華料理作りを得意とする“みかちゃん先生”こと中村美華さん(瀬目地区)を講師に、中華風和え物、焼き餃子、ワンタンスープ、天津飯、麻婆豆腐

を作りました。今回の料理教室には、村内外から21名の参加があり、皮から手作りの餃子、麻婆の素を使わずに作った麻婆豆腐など時間と手間はかかりましたが、作った後はみんなで試食し「とても美味しい」と大変好評でした。

## 第61回 金婚夫婦表彰



賞状を受け取る田山さんご夫婦

9月5日に熊日金婚夫婦巡回表彰の表彰式が、役場応接室で行われました。熊日新聞池下氏から、代表の田山さんご夫婦に表彰状が贈られました。

### 表彰者名 (敬称略)

- ・田山 種彦
- ・西村 七夫
- ・吉松 生實
- ・幸子
- ・やす子
- ・とみえ
- ・岡本 浩一
- ・丸山 正男
- ・尾方 重繼
- ・カヲル
- ・末子
- ・ミス子
- ・田上 博規
- ・蓑田 袈義
- ・古川 義則
- ・スミエ
- ・はつ子
- ・ユキエ

## 400ml献血が行われました



9月4日に献血が保健福祉総合センターで実施され、村内外より23名の方にご協力いただきました。

血液には有効期間があります。熊本県内では1日平均200人分の献血が必要とされており、常に需要の絶えない状況となっています。

住民の皆様の献血が、多くの方々の命の支えにつながります。今後も献血についてのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



喜寿表彰:犬童 幾代さん



米寿表彰:竹下 義範さん



参加者の皆さんで百歳体操を行いました



金婚表彰:田上さんご夫婦

9月16日の敬老の日に、五木中学校体育館に約170名が参集して敬老式典が開催され、和田村長から米寿(15名)・喜寿(16名)の方々に表彰状が贈られ、併せて熊日の金婚夫婦(9組)に対して表彰状が伝達されました。

式典終了後、五木駐在所の井上巡査長による、高齢者の交通安全・振込めサギの予防についての講話があり、更に、健康の維持・増進につながる百歳体操を来場者全員で体験しました。また、アトラクションでは、子どもたちによる和太鼓の演奏や社協職員と愛好会の皆さんによるエイサー、いり座による大衆演芸が披露され、にぎやかな会場で楽しい一時を過ごされました。

敬老の皆さん、いつまでもお元気で、来年もお越しく下さい。

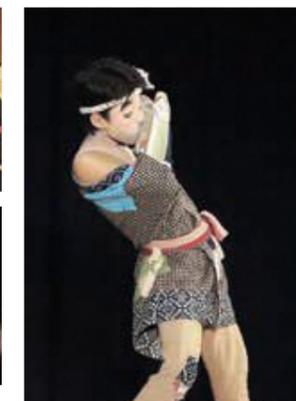
社協職員と愛好会によるエイサーの披露



保育所園児による歌の披露



子どもたちによる太鼓演奏



「いろは座」による大衆演芸

# 令和元年度 五木村敬老式典が開催されました

山江村百人委員会 健康・スポーツ部会

# どろんこサッカー



子どもたちのためにスポーツの場を提供する若者たち。子どもと一緒に無邪気な笑顔

人吉球磨郡市広報紙研究協議会「頑張る若者応援特集」

# 地域の輪っかもん。

「若っかもんがおらん」(若者がいない)。そんな声が各地でよく聞こえてきます。

少子高齢化が進む地方にとって、未来の担い手である「若者」の元気はまちの元気そのもの。

今回は人吉球磨で、地域のために頑張る若者の姿を追いました。

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

「こっちこっち、パス！」  
「うえっ、汚れた!!」

田んぼからにぎやかな声。6月22日、山江村役場裏にある田んぼで、どろんこサッカーが行われ、村内の若者8人と村内小学生24人が泥しぶきを上げてボールを追いかけていました。

サッカーを主催するのは「山江村百人委員会健康・スポーツ部会」。地域に残る若者の有志が、村民の運動不足やストレス解消を目的として、2年前に立ち上げました。

現在、会員は21〜37歳。農業、消防士、会社員、公務員など、職業は違うものの「スポーツ好き」は皆同じ。これまで、子どもも興味を持てるような「健康維持エクササイズ」や「心肺蘇生法」の動画を作成し、村内のケーブルテレビで放送するなど活発に活動を続け、健康とスポーツの機会を村民へ提供しています。

代表の藤田雄哉さん(35)「山江村」は「できるスポーツが限られている環境の中で、子どもたちのためにいろんな経験をさせたいと思ったのが立ち上げのきっかけ。これからも経験したくないスポーツを子どもたちに提供していきたい」と意気込みます。

最後には、どろんこなんてなんのその。大人対子ども試合では、ボールを必死に奪おうとする子どもたちに対し「まだまだ負けんばい」と奮闘する大人たち。活気あふれる声が会場を包み、全員が泥まみれになりながらもサッカーを楽しみました。



泥まみれでも満面の笑顔(右から2番目=藤田さん)



## 地域の財産に なってほしい

江代活性化協議会  
森山 清人さん  
(62 = 水上村)

江代活性化協議会では、その名のとおりに地域を盛り上げようと、しゃくなげ祭りやもみじ祭りを開催しています。自分が若い頃は、今と違い、アナログで不便でしたが、その分自分で調べたり、人に聞いたり、自ら行動していたように思います。各年代とのつながりもでき、その中で得た知識や経験は自分の財産になっています。

地元に住んでいる若い人には、自分の住んでいるところについてよく知って欲しいし、関心を持って欲しいです。興味が湧けばその先の行動へつながるはず。皆さんの行動が地域の財産になってくれることを願っています。

## 先輩にも 声をかけてみて

食・農・人総合研究所  
リュウキンカの郷 主宰  
本田 節さん  
(64 = 人吉市)



「食でふるさとを元気にしたい」と思い立ち、「ひまわり亭」や「リュウキンカの郷」を開き、郷土料理の伝承や高齢者雇用などの食を軸とした地域づくり活動を進めています。若者には、もっと積極性を高めて、たくさんの人と関わっていくことを大事にしてほしいです。異業種と価値観の融合をして集うことで視野も開け、自身の向上にもつながると思います。自分の地域に興味を持って、見聞を広げて。まずは行動してみてください。すでに動き出している若者は、地域の担い手として自主的に動いていることを誇りに思ってください。みんなが「物語」を作って活動していくと、もっと地域に愛着が生まれるはず。何かあればぜひ「地域の先輩たち」に声をかけてほしいです。



副会長  
木屋 ありささん  
(26 = 球磨村)



会長  
才津 宜大さん  
(30 = 多良木町)



文化部長  
大野 恵梨子さん  
(26 = 錦町)

# 今しかできない宝物 つながる喜び

7町村にある青年団をつなぎ、まとめ役として全体を盛り上げる「球磨郡青年団協議会」。地域での活動や、やりがいなどを会長らに語ってもらいました。

### ―入団のきっかけ―

(才津)学生のころから団体活動が好きだったので。入団時から、どんなことをするのかワクワクしていました。  
(大野)友達に誘われて入りました。私は民間で働いているのですが、職場に同世代がいなかったので、横のつながりができてうれしかったです。  
(木屋)青年団の存在自体を知りませんでした。入ってみると、良い先輩ばかりでした。

### ―各団での活動―

(才津)多良木町青年団の「え

びすっこステイ」では3泊4日で小学6年生と共同生活をします。学童クラブでは体験型の活動、中学生には勉強も教えています。

(木屋)球磨村では、小学生と村内を回り、村の自然や歴史を一緒に勉強します。冬には、団員がサンタクロースになって園児などにプレゼントを配る「クリスマス大作戦」、村の文化祭では住民と一緒に合唱もしました。

(大野)錦町の夏祭りで焼き鳥とビールを販売し、去年は完売する人気ぶりでした。

上がっているときや、踊っているときが大好きです。

### ―私にとっての青年団―

(木屋)青年団がなかったら、こんなに楽しくなかったし、他の地域に向くこともありませんでした。青年団がない人生は考えられませんね。

(大野)人との出会いが一番。人前で話すことが苦手でしたが少し克服できました。失敗しても青年団は大丈夫です



互いの思いを熱く語る3人

### ―活動の喜びと苦勞―

(才津)「お兄ちゃん」と町中で子どもが声をかけてくれて、弟妹がたくさんいるみたいですね。兄弟や両親とも仲良く、地域ぐるみで良い関係を築きました。えびすっこステイの最後には児童も団員も涙を流します。仕事との両立は想像以上に大変ですが「子どもが家事を手伝うようになった」などと様子を聞いたときや「大きくなったら青年団に入りた」と言ってくれたときはうれしかったです。

(大野)「応援してるよ」と声から。団に誘ってくれた友人と青年団に感謝です。  
(才津)活動を続けているのは「楽しい」から。青年団は仕事でもないし強制でもありません。やらされてる感だと楽しくないし、周りもきつと敬遠してしまいます。

多くの人につながりができる楽しさを知ってもらえるよう、地域と若者をつないでいきたいです。

### 一緒に活動しませんか？ 地域の団体を紹介します

#### 【和太鼓一期一会】

興味がある人は見学してみませんか？

■場所 あさぎり町免田畜産センター  
(あさぎり町免田東2167番地)

■時間 毎週月・水・金 午後7時～9時

#### 【青年団】

■町村 錦町、あさぎり町、多良木町、湯前町、球磨村、山江村、相良村

■活動 イベント出演、バザー販売、子どもや町村団交流、体育祭、文化祭など

■入団 各地域の青年団へ一声かけてください。InstagramやFacebookで情報を発信している団もあります

#### 【水上村若者サークル 桜友会】 おうゆう

時にまじめに、時にのほほん活動中♪

■活動 村内イベントに出店、太鼓演奏出演、小学生との交流、キャンプなどの屋外活動

■連絡先 facebookでメッセージを送るか、水上村教育委員会へ ☎0966(44)0333



湯前への愛を込めて、情報を発信するメンバー

### 自分が死ぬまで 「湯前町」であって ほしいから



ゆのまえらじお  
みちた  
瀧森 道太さん (29 = 湯前町)

ゆのまえらじお…

瀧森さん、安井さんをパーソナリティーとして、4人(工藤さん、森田明大さん)で活動。YouTubeでイベントや町民を「ゆる〜く」紹介。今春まで配信していた。今後、また動画を配信していく予定だという。

配信を始めたのは、町で開かれたラジオ放送の体験講座に参加したのがきっかけです。ふるさとを離れた人だけでなく、住民でも湯前のことを知らない人がたくさんいます。パンフレットに載らない情報を「ゆる〜く」伝えて町に興味を持ってもらおうと思いました。

漫画フェスタやおっぱい祭りなどのイベントを中心に画家や青年団、ALTといった町民の紹介、球磨焼酎カクテル、下村婦人会の漬物の実食、プールでの新スポーツも配信しました。スーパーで声をかけてもらったり、中学生からサインを求められたこともあり、反響にびっく

り。本町の観光物産協会から1周年記念でケーキをいただき、同協会のチラシにラジオのことを載せてもらったことも。配信していく中でたくさんのつながりができて、もっと湯前が好きになりました。

メンバーは「町並みのジオラマを作ろう」「物産館にあるものだけで料理をする」などと次の配信へ意欲を高めています。活動を続けるのは、単純に湯前が好きだから。人口も減ってきていますが、私が死ぬまでは「湯前町」であってほしいです。町を元気にするためには「自分から」。自分たちのペースで、楽しみながら活動をしていきます。

— 特集地域の輪っかもん(完) —

「仕事だって忙しいし、自分のことにも時間を使いたい」。なのに地元へ貢献する若者がいるのはなぜでしょうか。それは、ふるさとが、そこに住む人が好きだから。若者が少ないと叫ばれている人吉球磨でも、たくさん若者がきらめいています。

自由な発想やエネルギーは地域を盛り上げる力になります。若者が輪の中心を担って活躍できるように、その思いをくみ取り、地域全体で支えていくことで、人吉球磨がさらに輝いていくのではないのでしょうか。

あなた  
地域の輝きに  
あなたの輝きが



1\_ 息の合った演奏でイベントを盛り上げる 2\_ 太鼓への熱い気持ちで次の世代へつなぐ 3\_ 活動の中心的役割を担う村山さん



### 太鼓の魅力を伝承して ふるさとを盛り上げたい



和太鼓一期一会 若頭  
なおと  
村山 尚瞳さん (26 = あさぎり町)

太鼓で日本一となった父の影響で、高校1年生のとき本格的に太鼓を始めました。私たちはイベントでの演奏に加え、地元の子どもたちに太鼓を教えています。技術だけでなく、整理整頓や挨拶など、太鼓に向き合う姿勢が大事です。「大丈夫かな」と心配するほど大人しい子が、突然殻を破って声を出し始め、見違えるほど活発になります。そこに導けたときはうれしいですね。

太鼓の楽しさは相手との「以心伝心」に尽きます。指揮者なしでそろうのは、メンバー同士が気持ちを感じ取り、

引き立て合いによるもの。そこから演奏の掛け声やアドリブがびしっとハマり、観客に高ぶりが伝わっていく瞬間は最高です。私自身の目標は、5つの全国大会のうち、残り2つで優勝して日本一の奏者になること。それでやっと理想の指導者になれる。

太鼓は伝統芸能であり「伝承」芸能。これまで受け側でしたが、伝承する準備も考え始めました。いつか子どもたちが同じように伝承したいと思ってくれるように、太鼓を通して、ふるさとを盛り上げていきます。

中心に立ち、地域の輪をつなぐ  
まちが、人が  
好きだから。

若者の数は減っているものの、一人一人が強い思いを持って活動しています。その体を、心を突き動かすものは何なのでしょう。それぞれの地域で活動する2人にインタビューしました。

和太鼓一期一会…

あさぎり町免田を拠点に小学生以上の会員で活動し、積極的に地域へ出向く。子どもたちの礼儀や整理整頓など教育面も重視。和太鼓と人づくりで地域貢献を続ける。村山さんは一人で5尺の太鼓を打つ全国大会5つのうち、3つを制覇した実力者。

# かからない! うつさない!

## インフルエンザ

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないこと周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### Point インフルエンザを予防するためには

#### 1. 外出後の手洗い

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など流水・石鹸によるこまめな手洗いを心掛けましょう。アルコール製剤による手指衛生も効果的です。



#### 3. 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果があります。



#### 2. 予防接種を受ける

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があるとされています。ワクチンを接種して、抗体ができるまで約2週間かかるため、11月中旬頃までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。



#### 4. 免疫力を高める

十分な休養とバランスのとれた食事を心がけ、適度な運動を行い体力づくりを実践しましょう。



#### 5. 人混みへの外出を控える

外出の際は、マスクを着用することをすすめます。



### 「インフルエンザかな?」と思ったら...

- ① 早めに医療機関へ...急な38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感を伴うなどの症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。特に幼児や高齢者、持病のある方、妊婦さんは、肺炎や脳炎などの合併症が現れるなど、重症になることがあります。
- ② 咳エチケット...咳やくしゃみをする間は、周りの方へうつさないように、マスクを着用しましょう。
- ③ 外出を控える...人混みや繁華街への外出や、無理して学校や職場へ行かないようにしましょう。
- ④ 水分補給...汗をかいたときや脱水予防のために、こまめに水分を補給しましょう。

## 介護予防教室 10月のげんぞう会の日程表

場所	小 鶴	頭 地	三 浦	宮 園
期 日	1日(火) 15日(火)	8日(火) 22日(火)	3日(木) 17日(木)	10日(木) 24日(木)
時 間	開始時間 : 午前10:00 (午前9:30から受付開始)			
場所	平 瀬	瀬 目	下 梶 原	平 沢 津
期 日	1日(火) 15日(火)	8日(火) 22日(火)	3日(木) 17日(木)	10日(木) 24日(木)
時 間	開始時間 : 午後1:45 (午後1:15から受付開始)			

## 10月の脳いきいき教室の日程表

期 日	2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)	
場 所	保健センター	宮園交流館
時 間	受付(午前) 9:30 開始(午前) 10:00	受付(午後) 1:00 開始(午後) 1:30

「げんぞう会」や「脳いきいき教室」では参加者を募集しています。どちらも参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

参加者募集中!  
見学からでも  
大歓迎です!



げんぞう会や脳いきいき教室のお問い合わせ先: 保健福祉課 TEL 37-2214、IP: 2214

## 乳幼児健診のお知らせ 期日▶10月4日(金)、11月1日(金)

健 診	受付時間(午後)	場 所	対 象 者
乳幼児健診	1:30~2:00	保健センター	3・6・10ヶ月、1歳2ヶ月、1歳6ヶ月、3・4・5歳児

※対象者が少ないときは健診を中止する場合があります。その際は対象者の方に個別に日程を通知します。

## 10月21日~27日は精神保健福祉普及運動週間です。

この運動は、精神障がい者の福祉の増進及び国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年、全国的に取り組まれています。

皆さん、こころの健康について考えたことがありますか? こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰にでもかかる可能性がある病気です。

この機会に一人一人がこころの健康問題や精神保健福祉について関心を持ち、こころの健康づくりに取り組みましょう。こころの不調や、それによる日常生活の不安など、「こころの健康相談」を実施していますので、気軽にご相談ください。



### こころの健康相談

熊本市人吉保健所 精神保健相談 専門の医師が相談を受けます。

専門医の受診が難しい方、ぜひ、この機会を利用してみませんか?

相談日 令和元年10月10日(木)▶ 場所: 人吉保健所

令和元年10月25日(金)▶ 場所: 人吉保健所

完全予約制です。事前に保健所担当まで連絡してください。

お問い合わせ先▶ 人吉保健所保健予防課 TEL 22-5289

五木村 こころの健康相談 臨床心理士が相談を受けます。

相談内容: 物忘れ、人間関係の悩みや病気の対応など

相談日 令和元年11月20日(水) ◎相談内容の秘密は固く守られます。

◎希望があれば、ご自宅に伺うこともできます。

お問い合わせ先▶ 保健福祉課 TEL 37-2214 IP:2214

相談は、  
無料です。

