

## Enterprise

甲佐町進出企業協議会だより

### 従業員の仲が良く 楽しい職場です



生産課  
上村 莉奈さん

料理を作ることが好きで、この仕事に就きました。現在は、40種類の弁当の盛り付け作業を管理しています。入社2年目でこれから覚えることもたくさんありますが、上司が優しく、相談にも乗ってくれるので、しっかり覚えて成長していきたいです。



### 本町への進出企業のご紹介

リョーユーパングループ  
(株)ヤマキフーズ 熊本工場

昨年10月、弊社福岡工場より転勤で熊本工場長に着任。安心・安全を第一に美味しさを提供し、地域社会への貢献を目指します。



瀬戸 光夫  
熊本工場長

#### 事業所概要

- 所在地 甲佐町大字早川2100番地1
- 従業員 147人
- 電話番号 096-234-0011
- URL <https://ryoyupan.co.jp>

## 24時間稼働の工場で「美味しい食」を製造

■良品づくりを通して  
豊かな明日を創造

昭和61年、ヤマキ(株)(当時)として設立された(株)ヤマキフーズは、サンドイッチなどの調理パンをはじめ、弁当やおにぎり、寿司など米の加工食品の製造、販売を行われています。

安心・安全を最優先に製造された商品は、九州中部の量販店に供給されます。雇用面にも注力されており、今年度には障害者雇用優良事業所として厚生労働大臣表彰を受けられています。また、設備機能の向上や時間の融通を利かせた短時間パートなどにより、近年では女性の雇用が増えているとのこと。求人も随時行われていますので、お気軽にお尋ねください。

#### ●お問い合わせ先

甲佐町進出企業協議会事務局  
(町地域振興課内)  
☎096-234-1154 (内線234)

## Fitness

甲佐町フィットネスセンター

### 筋力トレーニングマシン「アブドミナル&バック」 腰痛と反り腰の改善と肥満解消をこの1台で!

今回は、筋力トレーニングマシン「アブドミナル&バック」をご紹介します。このマシンで鍛えることができる筋肉は、腹直筋・脊柱(せきちゅう)起立筋で、腹筋・背筋です。

#### 今月の講師



下江 知子さん  
(看護師・糖尿病療養指導士)

腹直筋や背筋(脊柱起立筋)は、正しい姿勢を維持するために必要な筋肉です。腹筋が落ちることから腰痛が始まると

いいくらい、腹筋の筋力低下は腰痛の原因になります。また腹筋が弱くなると、背筋へ影響し、反り返った姿勢(不良姿勢)になってしまい、その結果腰痛が起きやすくなります。

アブドミナル&バックを使って腹筋・背筋を強化することで、腰痛予防や正しい姿勢の維持につながります。

筋力トレーニングマシン以外での腹筋・背筋トレーニングも、専門スタッフが指導いたします。腹筋背筋を同時に鍛えて、腰痛改善・肥満解消・美姿勢を目指しましょう。

#### アブドミナル&バック



▲マシンの負荷設定・使用方法はスタッフが指導いたします。

#### ●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8712

## Town Development

### 甲佐町まちづくり協議会

# 甲佐町の地域の魅力を楽しもう フットパスを作ろう



▲11月19日（月）フットパスの取り組みについて勉強会を開催

■フットパスの内部勉強会を行いました  
11月19日（月）まちづくり協議会では、フットパスの取り組みについて勉強会を開催しました。

フットパスとは、「ありのままの風景を楽しみながら歩くことができる道」のことで、イギリスが発祥。里山や田園地帯、古い町並みなど、昔からその地域に残る風景を感じながら歩く

ことができるコースです。勉強会には、同協議会の会員などが参加。美里町（同）フットパス研究所の井澤りり子代表を講師に迎えて、コースの作り方や地域の人たちの関わりなどを学びました。

■地域の魅力を感じるこ  
とができるフットパス

フットパスは、地域らしさを感じたり、地域の人と交流ができたりますることが

魅力の1つ。井澤代表は「ウォーキングとの違いは、寄り道をすることです。コースを作る際は、地元の人に声を掛けながら、時間を掛けて作ることが大切です」と話しました。  
12月13日（木）には、フットパスについての勉強会を開催します。

### 12月13日（木）フットパス勉強会を開催します！

フットパスは地域の魅力的な風景を楽しみながら歩くことができ、年齢問わず癒しと健康に効果があります。このフットパスの勉強会を12月13日

（木）に開催します。甲佐町の良さを肌で感じてもらえるようなコースをみんなで発掘し、地域が盛り上がるきっかけになればと考えています。



町地域振興課  
山村 豪弘

### ●お問い合わせ先

甲佐町まちづくり協議会事務局  
（町地域振興課内）  
☎096-234-1154（内線235）

## Old-house Renovation

### 古民家再生

### 旧西村民俗資料館改修 第1回ワークショップを開催

11月24日（土）・25日（日）仁田子の旧西村民俗資料館で、同館を改修するための古民家再生ワークショップが開催されました。

本町の魅力を集めた交流拠点施設を整備するため、町が主催。昨年度「甲佐町古民家こうさてんプロジェクト」で同館を利活用するアイデアを企画し今年度改修に着手しました。

第1回のワークショップは、大工などの専門家の皆さんから、大学生や一般の方まで延べ約30人が参加しました。

初日は現在の施設の状況や改修プランの講座から始まり、木のテント

### 第2回古民家再生ワークショップ

【開催日】12月8日（土）・9日（日）

【講座】改修作業の注意点、道具の扱い方

【ワークショップ】内外壁、天井、床の解体

※事前申し込みが必要。詳しくはお尋ねください



▲土壁を作るための藁（わら）を切る参加者

を製作。2日目は同館の土壁を作るための藁（わら）の下準備を作業。古くなった畳表を外して中の藁を取り出し、10センチほどに切り刻みました。藁はこの後熟成し発酵させ、土壁の下地へと生まれ変わります。

今年度は今後3回のワークショップを実施します。参加料は無料です。古民家リノベーションに挑戦してみませんか。

### ●お問い合わせ先

町地域振興課  
☎096-234-1154（内線235）