

九州山江村の挑戦 **人**が元気、**自然**が元気、**地域**が元気

7

July
2026
No.420

広報 やまえ

YAMAE  Village
Public Relation Magazine



～鎮山親水～
山江村復興
ポータルサイト



TOPIC

防災特集

話題の広場

- ◆第33回球磨郡消防ポンプ操法大会
- ◆熊本丸岡会開催

やまへの教育NOW

- ◆山江中学校体育大会
- ◆山田・万江小学校運動会

にここ食堂

鶏肉の梅肉ソース和え

防災特集

命を守る

「早めの避難」と「日頃の備え」

近年、全国各地で線状降水帯による「猛烈な雨」や台風による甚大な浸水・土砂災害が発生しています。

「自分たちの地域は大丈夫」と過信せず、梅雨や台風シーズンを前に、改めて我が家の防災対策を確認して、「空振り」を恐れず、早めの避難を合言葉に、家族や地域で声を掛け合ひましょう。

POINT 1

「いつ、どこへ？」 避難のタイミングを知る

大雨の危険が迫った際、自治体から発表される「警戒レベル」に合わせて行動しましょう。

警戒レベル	住民がとるべき行動
レベル5 特別警報	すでに安全な避難ができず、命が危険な状況 今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動
警戒レベル4までに危険な場所から 必ず避難!	
レベル4 危険警報	危険な場所から全員避難
レベル3 警報	高齢者などは危険な場所から避難 高齢者以外の人にも必要に応じて避難準備や自主避難
レベル2 注意報	自らの避難行動を確認し、備えを固める
レベル1 早期注意情報	災害への心構えを一段高めて今後の情報に注意する

POINT 2

自宅の周辺環境を確認する

自宅が「浸水想定区域」や「土砂災害警戒区域」に入っていないか山江村総合防災マップなどで確認しましょう。

屋外の点検: 雨どいやベランダの排水溝、家の前の側溝にゴミが溜まってないか掃除しておきましょう

指定緊急避難場所及び指定避難所一覧 令和8年6月現在

施設・場所名	指定緊急避難場所	指定避難所	
			福祉避難所
合戦峰公民館	●	-	-
秋丸地区農業構造改善センター	●	-	-
寺山公民館	●	-	-
山江村体育館	●	●	-
山江村農村環境改善センター	●	●	-
山江中学校武道館	●	●	-
一丸公民館	●	-	-
山江中学校体育館	●	●	-
小山田公民館	●	-	-
北永シ切集会所	●	-	-
山田小学校体育館	●	●	-
介護老人保健施設つづじのさと	●	-	●
第9区公民館	●	●	-
湯の原自治会館	●	-	-
万江体育館	●	●	-
山江保育園	●	●	-
山江中学校グラウンド	●	●	-
山田小学校グラウンド	●	●	-
丸岡公園農村広場	●	●	-
山江村歴史民俗資料館	●	●	-
山江村役場前駐車場	●	●	-
	21	13	1



避難所一覧



地域版防災マップ

POINT 3

非常持ち出し袋とローリングストック

避難時にサッと持ち出せるよう、リュック等に必要なものをまとめておきましょう。

非常持ち出し品を確認しておく

懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、モバイルバッテリー、救急用品、現金(小銭含む)、身分証明書のコピーなど、非常時自分に必要なものを厳選して備えておきましょう。



ローリングストックの推奨

普段食べている食品を多めに買い置きし、消費期限の近いものから消費する。そして消費した分を補充することで常に一定量の食料を家庭で備蓄しておくことができます。

レトルト食品など食べ慣れた物を非常時に食べることができ、備蓄品の賞味期限切れや食べ忘れによる廃棄を防ぐことができます。

POINT 4

防災情報を入手しよう

情報収集は防災対策の第一歩です。日頃から地域の情報や警報などの避難に関する情報を入手するように心がけましょう！



このアイコンが目印→



防災情報の収集は山江村公式LINEが便利！

山江村公式LINEを友だちに追加しておくと、メニューから簡単にG空間システム、防災マップ、山江村防災サイトを確認することができます。



友だち追加の方法

お使いのスマートフォンにLINEアプリをインストールして、以下の方法でご登録ください。

- ① QRコードから追加
LINEアプリの「友だち追加」から、こちらのQRコードを読み取ってください。



- ② ID検索で追加

LINEアプリを開いて「山江村」または「@yamae_43512」で検索し、山江村公式LINEアカウントを選択して「追加」ボタンを押してください。

防災情報メールの登録を！

熊本県の防災情報サイトでは、お住まいの地域を検索して、避難情報・地震情報・通行規制など様々な情報を確認できます。

村外にいても熊本県に関する防災情報をメールで受け取る「防災情報メールサービス」もこちらから登録できます。



防災情報くまもと

川の水位、ここで確認！

国土交通省の「川の防災情報」サイトでは、洪水危険度・洪水予報・河川ライブカメラ・避難情報などを確認できます。自宅の地点を登録しておきましょう。

山江村には万江川に4か所、山田川に1か所の計5機の河川カメラが設置されています。



川の防災情報

第2分団準優勝！26年ぶり県大会出場

6月14日、あさぎり町須恵文化ホール駐車場で開催された第33回球磨郡消防ポンプ操法大会に、山江村消防団代表として第2分団が出場しました。

ポンプ車操法の部に2チーム、小型ポンプ操法の部に9チームがエントリー。正確な操作技術や迅速な動作など、各町村の代表が精度の高い操法で繰り広げました。

競技中に雨が降り出し、各町村濡れた路面に苦戦する中、小型ポンプ操法の部9番目に競技を行った第2分団は洗練された操法を披露。山江村として26年ぶりとなる熊本県大会の切符を勝ち取りました。

また、各操作員の個人表彰では、指揮者敢闘賞に吉川龍到選手、1番員最優秀選手に上部友嵩選手が選出され準優勝に花を添えました。

熊本県消防ポンプ操法大会は9月6日(日)、阿蘇市で開催されます。

出場者及び全体の大会結果は右のとおりです。



【出場者】

- ・分団長 西 義晴
- ・指揮者 吉川 龍到(敢闘賞)
- ・1番員 上部 友嵩(最優秀選手賞)
- ・2番員 藤田 佳介
- ・3番員 西 充
- ・補助員 郡山 辰也

【大会結果】

- | | |
|------------|-----------|
| ○小型ポンプ操法の部 | ○ポンプ車操法の部 |
| 優勝 あさぎり町 | 優勝 多良木町 |
| 第2位 山江村 | 第2位 湯前町 |
| 第3位 湯前町 | |

熊本丸岡会開催

6月7日、第53回熊本丸岡会が熊本市のホテルメルパルク熊本で開催され、熊本市及び熊本市周辺地域在住の会員(村出身者)23人、村から14人が参加。会長の又村正文さん(西川内出身)、事務局長の豊永安則さん(城内出身)をはじめ役員の方々を中心会を盛り上げてくださいました。

又村会長は挨拶で「先輩達が紡いできた丸岡会を今後も継承していきたい」と述べられ、祝辞で内山村長は、村の人口や進めている事業について紹介しました。

会場内では、参加者全員がふるさとに思いを寄せ、交流を楽しまれていました。



山江村防災連絡会議で体制確認を

6月3日、本格的な出水期を迎えるにあたり、熊本県、国土交通省、気象台、人吉下球磨消防組合、人吉警察署、自衛隊、山江村消防団、区長、村内小中学校、村内保育園、村内各種団体の出席により山江村防災連絡会議を開催しました。

会議では、本村の地域防災計画に、国や県の防災基本計画の修正や新しい防災気象情報の内容を反映させ、新たに歴史民俗資料館と役場前駐車場を避難所に指定するなど協議しました。

また、熊本地方気象台から今年の梅雨の見通しや新しい防災気象情報について、自衛隊から災害派遣について、各関係機関から土砂災害の防止等に関する説明が行われ、いづこ



で起こるか分からない災害について、情報共有と体制の確認を行い、災害に強い山江村を目指す上で有意義な会議となりました。

山江村観光交流促進協議会総会、開催

5月16日、山江村観光交流促進協議会の総会が行われ、2025年度事業報告・収支決算、2026年度事業計画(案)・収支予算(案)など、全議案は満場異議なく原案どおり可決されました。

今年度は、多様な人材と関係機関で情報共有・連携を行い、地域が一体となって、観光・交流による魅力的な観光地域づくりの実現を目指し、村の豊かな自然を歩いて楽しむ「フットパス」や夜を彩る関連事業の「夜市」など、本協議会や100人委員会による多彩なイベント開催が予定されています。



地域未来塾スタート！

地域未来塾とは地域学校協働活動の一環として、放課後に行う事業です。今年度も山江中全生徒を対象に、英語検定5級から2級までのそれぞれの受験級のクラスに分かれ実施します。

6月10日、令和8年度地域未来塾開講式を行い、ALT 2名を含めた8名を講師に迎え、未来塾がスタートしました。開講式後の初日は、英語に親しむゲームやプレテスト、面接試験対策を各クラスに分かれて行いました。

生徒たちがそれぞれの目標に向かって一生懸命取り組み、この地域未来塾が将来に役立つ機会になることを願っています。



楽しく防災！すてっぷ②

山江村歴史民俗資料館研修室において、第1回生涯学習講座を開催しました。

Team防災執事の渡辺志保副代表ら3名を講師に迎え、「君の判断がみんなを救う！？避難所運営シミュレーション」と題しHUG体験及び防災食試食・クッキングを行いました。

避難所運営ゲーム(HUG)とは避難者の年齢、性別、国籍、それぞれが抱える事情が書かれたカードを避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

参加者の皆さんからは、それぞれが持っている知識や経験を活かしつつ話し合い、カードを配置していききました。「HUGは常に考え、適切にかつスピーディーに判断しないとイケなくて難しかったけど、体験してとても勉強になった」「避難所運営は行政任せにせず、自分から活動したい」



「防災食、簡単で美味しかった」「自分も防災士を目指したい」といったとても前向きな感想が聞かれました。

山江中

山江中学校 体育大会

5月17日、第80回体育大会が開催されました。雲一つない晴天のなかで、体育大会日和の天候のもと予定どおり競技が行われました。

生徒は100m走や大玉転がし等の団体競技、そして全校ダンスなど、様々な競技に全力で取り組みました。特に大会を盛り上げたのは、一生懸命に練習してきた応援演舞です。3年生のリーダーが中心となり、青白両団とも見事な演舞を披露しました。これまで練習してきた動きを指先にいたるまで演舞で表現し、大きな声と共に各団ボンボンを振っていました。

大きな行事である体育大会で培った力を、これからの学校生活にぜひ生かしてほしいと思います。これからも山江中の生徒は、さらなる飛躍をめざします。今後もお声援、よろしくお願いいたします。



山田小

山田小学校 運動会

5月23日、青空が広がる絶好のコンディションのもと、運動会が開催されました。

今年の運動会スローガンは「楽しもう山田っ子 思いやりをもって 最高の勝利をつかみとれ」です。子どもたちはこの言葉通り、仲間と力を合わせ、互いを思いやりながら全力で競技に挑みました。

また、最後の種目では、児童、保護者、地域の方が一つになって「山江音頭」を踊りました。事前のご指導から本番まで一緒に盛り上げてくださった山江村婦人会の皆様、本当にありがとうございました。みんなで輪になって踊った時間は、温かい思い出となりました。

今年度の学校目標は「元気と挑戦で 成長を ～1日1ミリ～」です。運動会という大きな行事に向けて挑戦を続けてきた子どもたちは、この本番を通して、何ミリ、何センチもの大きな成長を見せてくれました。この経験を大きな自信に変え、これからの学校生活でも「1日1ミリ」、着実に歩みを進めていってほしいと願っています。



万江小

万江小学校 運動会

大会スローガン「全学年助け合い チーム一丸となり 思い出に残る運動会」のもと、5月23日に令和8年度万江小学校運動会を開催しました。

当日は天気にも恵まれ、保護者の方々や地域の方々にもたくさん来ていただき、子供たちの思い出に残るすばらしい運動会になりました。

今年の表現は、全児童でのエイサーと3年生以上の児童によるフラッグ演技を披露しました。また、保護者や来賓の方々、地域の方々にも参加いただく競技もあり、会場が一体となって盛り上がった運動会でした。



山江村長選挙が行われます

告示日 令和8年7月14日(火)

投票日 令和8年7月19日(日)

【投票場所・時間】

投票区	場所	時間帯	対象の行政区
第1投票区	山江村福祉保健センター「健康の駅」	午前7時～午後7時	第1、2、3、4、5、6、7区
第2投票区	小山田公民館	午前7時～午後6時	第8、9区
第3投票区	湯の原自治会館	午前7時～午後6時	第10、11、12区
第4投票区	万江コミュニティセンター	午前7時～午後6時	第13、14区
第5投票区	屋形多目的集会施設	午前7時～午後5時	第15、16区

【投票日に投票できない方は、期日前投票を】

期日前投票の場所	期間	時間帯
山江村歴史民俗資料館	7月15日(水)～7月18日(土)	午前8時30分～午後8時まで

【期日前投票所への移動支援について】

村内に居住している方で、交通手段がなく投票に行くことが困難な方を対象に、まるおか号を利用した期日前投票所への移動支援を行います。詳しくは、選挙管理委員会へお問い合わせください。

－ 山江村選挙管理委員会 －
事務局：山江村役場総務課 ☎(23)3111

令和7年度版 山江村勢要覧(資料編)ができました

令和7年度版村勢要覧(資料編)を作成しました。

この資料は、本村における過去10年間の気象状況や人口推移、産業の動向、財政状況、令和7年度の主な出来事、生活に役立つ補助金等を掲載しております。

山江村ホームページでご覧いただけますが、冊子での閲覧を希望される方は、企画調整課にてご覧いただけますので、ご連絡ください。



問合せ 企画調整課 ☎(23)3112



令和8年度 山江村国民健康保険税のお知らせ

●「子ども・子育て支援金分」について

令和8年度から、国民健康保険税に児童手当等の拡充など、少子化対策の費用に充てられる「子ども・子育て支援分」が新たに加算され増額となります。

また、後期高齢者支援分の均等割も1,000円増額となります。

令和8年度の税率は以下のとおりです。()は前年比

	所得割(%) 所得により	均等割(円) 1人あたり	平等割(円) 1世帯当たり
医療分	8.00%	19,000円	22,000円
後期高齢者 支援分	3.00%	8,500円 (1,000円増)	6,000円
介護分 (40歳から64歳)	2.50%	15,000円	
子ども子育て 支援分	0.26%	1,400円 18歳以上は56円加算	

●国民健康保険税賦課限度額の改正

国の制度改正に伴い賦課限度額が下記の通りとなります。

- ・医療分 66万円→67万円(+1万円)
- ・後期高齢者支援分 26万円(据え置き)
- ・介護分 17万円(据え置き)
- ・子ども子育て支援分 3万円(新設)

●低所得者の均等割額及び世帯別平等割額を軽減する所得判定基準額

	改正前	改正後
5割軽減	30万5千円	31万円
2割軽減	56万円	57万円

軽減割合	基準額の計算
7割	43万円 + ((年金・給与所得者の数 - 1) × 10万)
5割	43万円 + ((年金・給与所得者の数 - 1) × 10万) + (31万円 × 加入者)
2割	43万円 + ((年金・給与所得者の数 - 1) × 10万) + (57万円 × 加入者)

問合せ 税務課 ☎(23)5692

後期高齢者医療加入者の方へ 令和8年度 資格確認書等更新のお知らせ

現在お持ちの資格確認書(クリーム色)の有効期限は、令和8年7月31日までとなっています。

後期高齢者医療制度では令和8年7月31日までの間、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、すべての方に資格確認書を交付していますが、令和8年8月1日以降は以下のとおり取扱いが変わります。

(年齢は令和8年8月1日時点)

- 85歳以上の方全員
- 84歳以下でマイナ保険証を普段からご利用されていない方(マイナ保険証をお持ちでない方含む)

新たな資格確認書(浅葱色)を7月中に特定記録郵便等でお送りします。8月1日からご利用ください。

- 84歳以下でマイナ保険証を普段からご利用されている方(※)

新たな資格確認書は交付しませんので、引き続きマイナ保険証をご利用ください。

(7月中に資格情報のお知らせを送付します。ご自身の資格情報の確認などにご利用ください。)

なお、マイナンバーカードを紛失した方、更新中の方、マイナ保険証での受診が困難な方など資格確認書が必要な場合は、健康福祉課にて資格確認書の交付申請をお願いします。

※マイナ保険証を普段からご利用されている方は、以下の条件をともに満たす方です。

- ①過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用されている方
- ②概ね直近3カ月以内にマイナ保険証を利用されている方

新しい自己負担割合は、令和8年度の住民税課税標準額をもとに判定しています。

なお、現在お持ちの資格確認書(クリーム色)は、令和8年8月1日以降に、健康福祉課へ返却するか、ご自身で破棄していただきますようお願いします。

負担区分(限度区分)が低所得者Ⅰ・Ⅱの方および現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの方で、「限度区分が併記された資格確認書」をお持ちでない方は、外来および入院で受診される際に利用できますので、必要な場合は市町村の担当窓口申請してください。マイナ保険証を利用すれば、申請がなくても自己負担限度額までの支払いとなります。(長期に入院されている場合の届出は必要です)

【申請に必要なもの】資格確認書、本人確認書類

自己負担割合	要件
3割	同一世帯の後期高齢者医療加入者のうち、住民税課税標準額が145万円以上の方がいる世帯の加入者
2割	同一世帯の後期高齢者医療加入者のうち、住民税課税標準額が28万円以上の方がいて、「年金収入+その他合計所得」が200万円以上(世帯に2人以上の被保険者がいる場合は合計額が320万円以上)の方(自己負担割合が3割の方を除く。)
1割	上記条件に該当しない世帯の加入者

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

「資格確認書及び受給資格者証更新のお知らせ」

現在お持ちの、**資格確認書**及び受給資格者証の有効期限が7月31日までとなっています。

新しい**資格確認書**は、7月中に**レターパックライト**にて郵送いたしますので、8月1日からは新しい**資格確認書**をお使いください。資格確認のお知らせは通常郵便で郵送します。なお、**現在お持ちの資格確認書等**は役場まで持参いただくか、各自で破棄ください。

名称	新
国民健康保険被保険者証	桃色
後期高齢者医療保険資格確認書	あさぎ 浅葱色(薄青緑色)
重度心身障害者医療費受給資格者証	黄色



←レターパックライト
(見本)
厚紙で出来た封筒です。

【国民健康保険に加入されている方へ】

マイナ保険証をお持ちの方は「資格情報のお知らせ」の送付となります。今回「資格情報のお知らせ」様式変更に伴い、マイナ保険証(国保)をお持ちのすべての方へ送付しますので、予めご了承ください。

「資格情報のお知らせ」の郵送については、茶色の定型郵便にて送付いたします。

【後期高齢者医療に加入されている方へ】

資格確認書および資格確認書のお知らせについては、皆様の状況にあわせて送付されますので、ご自身がどの対象になるかP10の「令和8年度資格確認書等の更新のお知らせ」にてご確認ください。

後期高齢者すべての方へは、今年度も「歯科口腔健康診査受診券」をお送りいたします。この受診券を歯科医院へお持ちいただくことで、期間中は【無料】で受診いただけます。この機会にぜひお近くの指定歯科医院で受診してください。

問合せ 健康福祉課 ☎(24)1700

国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です!

●保険料を納めることが困難な場合

ご本人からの申請によって、保険料の納付猶予または全額、もしくは一部(4分の1、半額、4分の3)が免除になる制度があります。

メリット1 免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます!

例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、年金額が2分の1保障されます。(免除の手続きを行わず未納の場合は保障されません。)

※ 納付猶予は年金の受給資格期間には含まれますが、年金額には計算されません。

メリット2 万が一の際にも保障を確保!

病気や事故で障害が残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます。

●退職(失業等)により納付が困難な方は特例免除を申請できます

【対象となる方】申請者本人、世帯主または配偶者のいずれかが退職(失業等)された方

※退職(失業等)された方の前年の所得をゼロとして審査します。

【保険料の納付が免除される期間】失業等のあった月の前月から翌々年6月まで

※免除等申請ができる期間

・過去期間…申請書が受理された月から2年1か月(すでに保険料が納付済の月を除く)まで。

・将来期間…翌年6月(1月~6月に申請したときはその年の6月)分まで。

ただし、1枚の申請書で申請できるのは、7月から翌年の6月までの12か月間となりますので必要に応じて年度ごとに申請書を提出してください。

上記のいずれも申請が必要となります。対象となるための詳細な条件、期間等については日本年金機構ホームページでご確認いただけます。

問合せ 八代年金事務所お客様相談室 ☎0965-35-6123



日本年金機構ホームページ

地域おこし協力隊だより～山江をもっと元気に!～

山江村では4人の地域おこし協力隊の方が活動中!

今回はヤマエノトムシで活動している地域おこし協力隊からの活動報告です。



地域おこし協力隊: 神田 旭

推しムシ ギラファノコギリクワガタ

農水省にも唯一無二と認められた「やまえ栗」ですが、イガや鬼皮はさすがに食べることができません。この捨てられてきた部分を何かに活かさないか…そこで着目したのが、カブトムシです。

発酵させたイガや鬼皮をカブトムシの幼虫にエサとして与え、育った幼虫や蛹を今度はヤマメなど養殖魚のエサに活用するという、捨てるものを次の命につな

げる循環の仕組みを我々は着想しました。ただし、一つ大きな壁があります。イガや鬼皮に含まれるタンニンという成分が、昆虫にとって強い毒性を持つのです。そのまま与えては死んでしまうため、まずは微生物の力で分解・無害化できないか、現在その検証に取り組んでいます。



山江村の森林のことを一緒に考えませんか？



画像はイメージです (AI生成)

山江村の豊かな森を、もっと身近で、もっとワクワクする場所に変えてみませんか？

10年後、20年後の「森と暮らす未来」をつくるため、あなたの声をぜひお聞かせください。日常のちょっとしたアイデアや、森への思いだけでも大歓迎です。アンケートはスマホから5分で完了します。ご協力をお願いします! アンケートは、右記QRコードから回答できます。



問合せ 産業振興課 ☎(23)3113

第4回山江村民ゴルフ大会参加者募集

第4回山江村民ゴルフ大会の開催について、下記のとおりお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 8月22日(土) 受付開始7時00分
開会式 7時30分 スタート 8時

会場 チェリーゴルフ 人吉コース

参加資格 山江村民、村内企業等の従事者
※村外居住者でも山江村内の小中学校に在籍した方は参加できます。

プレー代 10,400円(昼食付)

参加費(コンペ代) 500円(大会当日受付時にお支払いください。)

申込期限 8月7日(金)

ルール ダブルペリア方式

その他 先着48名(12組) 定員になり次第締め切りますので、お早目にお申込みください。

問合せ スポーツ協会事務局(教育委員会) ☎(23)3604

「くまもとメディカルネットワーク」へ参加しませんか??



くまもとメディカルネットワークとは…

県内の利用施設(病院・診療所・歯科診療所・薬局・訪問看護ステーション・介護施設、地域包括支援センター等)をネットワークで結び、医療・介護サービスの連携に活かすシステムです。患者さん(利用者さん)の情報を多職種・関係施設で情報共有できるネットワークです。

くまもとメディカルネットワークに参加すると…

医療情報の共有で、医療・介護がもっと安心・便利に!

地域の医療機関や介護施設が、あなたの診療歴、検査結果、お薬の記録、アレルギー情報などを安全に共有できる仕組みが進んでいます。これにより、以下のようなメリットがあります。

●ムダな検査が減る!

検査や薬の「重複」がなくなり、体への負担や医療費が減ります。

●質の高い医療サービスが受けられる!

かかりつけ医、専門医、介護施設が連携し、あなたに最適なケアを提供します。

●緊急時も安心!

災害時や救急搬送時など、意思を伝えられない時でも迅速で適切な治療が受けられます。

【対象者】

どなたでも参加できます。(年齢制限はありません)。「くまもとメディカルネットワーク」への参加に費用はかかりません。

【参加方法】

「くまもとメディカルネットワーク同意書」を記入していただく必要があります。様式は、各医療機関・地域包括支援センターにありますので、かかりつけ医または、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



同意書を記入した方には、参加者カードを配布します。病院を受診する際に、保険証と一緒に提示してください。

問合せ 山江村地域包括支援センター ☎(23) 2232(直通)

第93回 高齢者交通安全教室

今月のサロンだよりは、高齢者交通安全教室の様子をお届けします。

講話では、人吉地区交通安全協会山江支部の交通指導員の方から、身近な道路に潜む危険や、命を守るためのルールなどについて、DVD等を使用しながら分かりやすくお話していただきました。

道路標識のおさらいに加え、令和8年4月1日からスタートした「自転車走行時の反則金制度」についての詳しい説明もあり、参加者の皆さんは真剣な表情で耳を傾け、気になることなどの質問がありました。

サロンは、みんなで楽しくおしゃべりをするだけでなく、こうした「暮らしに役立つ情報」を学ぶ大切な場にもなっています。

問合せ 山江村地域包括支援センター ☎(23) 2232



「サロン活動に講話を取り組みたいけど、どうしたらいいの?」「こんなことに取り組んでいるから広報に載せてほしい」など、サロン活動についてのご相談があればいつでもご連絡ください。サロン活動・介護予防活動・ボランティア活動については、下記へ問い合わせください。



今すぐ確認！ 夏の猛暑対策！

今年の夏は例年以上に厳しい暑さと猛暑傾向が予想されています。7月は、熱中症のリスクが一気に高まる時期です。重症化すると命にかかわるため、早めに対策を始めましょう。

こんにちは
保健師です！

①室内を安全な場所に

- ☑室内を涼しく快適に(室温28℃以下、湿度50～60%で調整を！)
熱中症の多くは室内で発生しています。日中だけでなく、就寝中もエアコンや扇風機等を活用しましょう。
- ☑日差しを遮る遮熱シートやすだれ等を活用し、居場所の日差しをおさえましょう。

②のどが渇く前から水分補給

- ☑2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を摂りましょう。
夜、寝ている時にも汗をかいています。起床後や就寝前、入浴前後は必ず水分補給を。
- ☑大量の汗をかいたら塩分も一緒に補給しましょう。(梅干しやタブレットなど)

③風通しのいい服装で涼しく過ごす

- ☑衣服を工夫し、暑さを調整しましょう。(襟や裾等にゆとりのあるデザインや、麻・綿などの通気性のよい生地。)

④外出するときには日差しから身を守る

- ☑日傘や帽子で日よけをし、移動や休憩は日陰を選びましょう。

⑤防災の備え

- ☑万が一の停電に備え、充電式扇風機や保冷剤・ポータブル電源などを備えておくと安心です。

注意！ 熱中症対策・応急処置



こういう症状は注意！

頭痛や筋肉痛、吐き気、嘔吐、めまい、けいれんは熱中症の症状かもしれません。涼しい場所に避難し、服をゆるめて体を冷やしてください。意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

問合せ 健康福祉課 保健衛生係
☎(24)1700

国保からのお知らせ

今回は 高額療養費

医療費が高額になった場合に申請をすると、自己負担限度額(年齢や所得によって異なります。)を超えた分が高額療養費として支給されます。ただし、入院時の食事代や保険のきかない差額ベッド代などは高額療養費の支給対象外となります。

対象となる方には勧奨通知を送付しますので、通知が届いたら早めに申請しましょう。診療を受けた月の翌月1日から起算して2年を経過すると申請することができませんので、ご注意ください。

【申請に必要なもの】

- 資格確認書
- マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードと本人確認ができる書類
- 印鑑
- 世帯主名義の通帳
- 領収証 ※必ず提出ください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生係 ☎(24)1700

子育てサロンへのお誘い

セミの鳴き声が響き渡り、夏の暑さを誘います。あまりの暑さに体が慣れず、体調不良が心配されます。寝不足などの生活リズムの乱れが熱中症にもつながるため、水分補給・睡眠・栄養を心がけましょう。

日時	毎週水曜日 10:00～11:30
場所	山江村福祉保健センター「健康の駅」 ※8日のおはなし会は「えほんの森」で行います。
対象者	0歳～就学前までのお子様と保護者・妊婦の方
参加費	村内の方▷無料 村外の方▷200円
持ち物	飲み物・おむつ・着替え・バスタオルなど

※内容が変更になる場合があります。
※体調が悪い方の入室は、お断りします。

**7月の
活動予定**

1日	カチューシャアクセ
8日	おはなし会
15日	ベビーマッサージ
22日	運動教室
29日	フォトパネル

※1日・15日・22日・29日は、予約制です。参加希望の方はお早めにお申し込みます。
○山江村のホームページにて
サロンでの活動や施設状況を掲載していますので、ぜひご覧ください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生係 ☎(24)1700

国民健康保険医療費

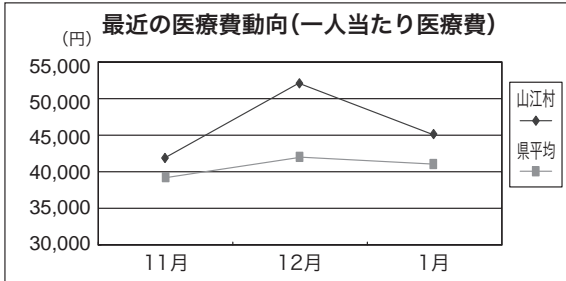
医療費が高くなるほど、国保税も高くなります。病気の早期発見、早期治療により医療費は抑えることができます。健康に配慮した生活をこころがけましょう。

※数値は一般被保険者のみの医療費から算出されたものです。

■県内順位 14位/45市町村中(上位になるほど医療費が高い)

■一人当たり医療費 45,199円

県平均の1.10倍(県の平均41,091円)

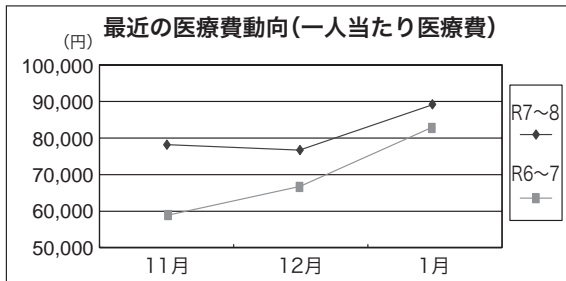


後期高齢者医療保険医療費

後期高齢者医療制度では、医療費総額(窓口負担額を除く)の1割相当を保険料からまかなうため医療費が増えると、後期高齢者医療保険料も高くなってしまいます。健康に配慮した生活を心がけるとともに、年に1回は健診の受診をお願いします。

■一人当たり医療費 89,538円(熊本県内)

前年同月の1.08倍(前年度同月 82,806円)



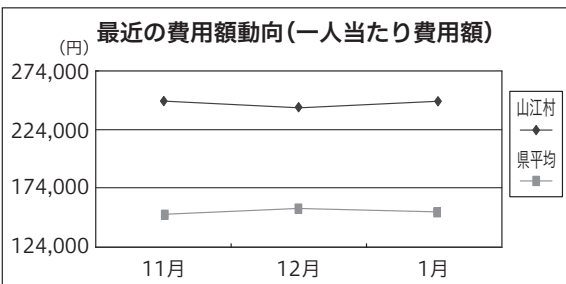
介護保険費用額

介護保険サービスにかかる費用額の23%は第1号被保険者(65歳以上の方)の介護保険料でまかないます。1日でも長く、自宅で自立した日常生活が営めるよう予防することが大切です。

■県内順位 1位/45市町村中(上位になるほど費用額が高い)

■一人当たり費用額 247,661円

県平均の1.60倍(県の平均154,463円)



休日在宅医当番表(令和8年7月)

【人吉市医師会】

月	日	休日在宅医		電話番号
7月	5	人吉皮膚科医院	人吉市西間上町	22-6211
	12	人吉リハビリテーション病院	人吉市下新町	24-6111
	19	平井整形外科リハビリテーションクリニック	人吉市下城本町	24-8213
	20	外山胃腸病院	人吉市南泉田町	22-3221
	26	万江病院	人吉市瓦屋町	22-2357

【小児科】

月	日	休日在宅医		電話番号
7月	5	増田クリニック小児科	人吉市九日町	22-3570
	12	たかはし小児科内科医院	人吉市相良町	24-2222
	19	人吉医療センター小児科	人吉市老神町	22-2191
	20	やまむら小児科・内科	球磨郡あさぎり町	45-0005
	26	公立多良木病院小児科	球磨郡多良木町	42-2560

【球磨郡医師会】

月	日	球磨		電話番号
7月	5	酒瀬川内科		
	12	上球磨クリニック		
	19	ほづみ皮膚科医院		
	20	はやしクリニック		
	26	小川整形外科医院		

※受診時間 9時から17時まで

※変更になる場合がありますので、受診される方は医療機関へ確認をお願いします。

【救急病院】●球磨病院 人吉市上青井町 ☎(22)3121
●外山胃腸病院 人吉市南泉田町 ☎(22)3221
●愛生記念病院 人吉市南泉田町 ☎(22)6878

■問合せ 人吉市医師会 ☎(22)3065
球磨郡医師会 ☎(42)4797
健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

むし歯のなかったお友達

幼児歯科検診の結果、むし歯がなかった(要観察歯があったお子様・治療中・治療済みを除く)お子様です。歯みがき、仕上げ磨き、おやつ工夫など親子で頑張りました。

●3歳児健診(R8.5.7)

東 羽恋さん (晃成さん) 第2区

今回むし歯があったお子様は早めに治療をしましょう。

問合せ 健康福祉課 保健衛生係 ☎(24)1700

i 7月28日は 世界・日本肝炎デー

熊本県内では100人に1人～2人の割合でB型またはC型ウイルスに感染していると推測されています。県内の各保健所や委託医療機関で、無料検査を実施しています。※一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方が対象です。

●特に下記に該当する方は、ぜひ一度肝炎ウイルス検査を受けましょう。

- ・年齢が40歳以上
- ・肝機能の異常を指摘されたことがある
- ・臓器移植を受けたことがある
- ・入れ墨やピアスの穴を開けたことがある
- ・平成4年(1992年)以前に輸血を受けたことがある

☎熊本大学病院肝疾患センター
096(372)1371(平日10時～16時)

委託医療機関は
こちらをチェック→



i 「熊本県外国人材受入企業支援センター」開設

熊本県では、県内企業等に対して、外国人材受入に係る県の取り組みの周知や育成就労制度への円滑な移行支援を行うため、熊本県外国人材受入企業支援センターを開設しました。

【開設日】火曜～金曜
(祝、年末年始除く)

【受付時間】10時～17時

【相談料金】無料

【相談内容】

求人に関すること、在留資格に関すること、各種法律・制度に関すること、受入方法・手続きに関すること等

【連絡方法】

☎0120(968)985

✉j-matching@idea-p.co.jp

i 専門家とこころの相談 ができます(秘密厳守)

「気分が落ち込む、意欲がわかない、イライラすることが多くなった、眠れない、人と会うのがおっくう」など、心の不調でお困りの方や家族の方はお気軽にご相談ください。精神科医師が直接相談を受けます。

【方法】

- ①まず健康福祉課へ「こころの相談のことで電話しました」と伝えてください。
- ②相談される方と精神科医師との日程調整をして相談日を決めます。

【場所】

福祉保健センター健康の駅(来ることが困難な場合はご自宅に訪問することもできます)

☎健康福祉課(23)3978

i すまいるカフェに 参加しませんか?

すまいるカフェとは、里親さんの体験談を気軽に聞いていただく会です。コーヒーやケーキを楽しみながら、今回は養育里親さんのお話を聞いていただきます。

里親制度にご関心のある方はどうぞご参加ください。

【日時】

8月8日(土)14時～15時30分

【場所】

人吉市のどうぎゃんNEO(元どうぎゃん編集部 人吉市麓町9)

【参加費】無料

☎里親支援センター

ゆうり

096(234)8967



すまいるカフェ
参加申込はこちら



お知らせ



全般



相談



募集

i 災害時に支援が必要な 方は登録手続きを

在宅の高齢者・要介護認定者・障がい者・難病患者などの方で、災害時に支援を必要とする方を事前に把握するため「避難行動要支援者名簿」への登録受付を推進しています。ぜひご登録ください。

この名簿は、地域の民生委員、自主防災組織、消防署や消防団など支援を行う機関と共有します。日頃の見守りや災害時に情報伝達・避難行動支援を地域ぐるみで行います。

【登録窓口】健康福祉課(代理人申請可。ただし、本人同意必須)

☎健康福祉課(23)3978

i 心配ごと・無料法律相談会のお知らせ

相談会は月1回開催しており、弁護士や司法書士が相談を受けます。また、臨床心理士による「こころの健康相談」もあります。

人吉球磨地域にお住まいの方はどなたでも参加できますので、お気軽にご相談ください。

ご相談をされる際は、下記の問い合わせ先にご予約をお願いしますが、予約をしていなくても相談はできますが、予約をされた方が優先されます。

【日時】7月2日(木)13時～15時

【場所】山江村農村環境改善センター

【相談内容】借金や相続、土地家屋問題などの日常生活に関わる心配ごと

【相談料】無料

☎健康福祉課(23)3978

募 海上保安庁職員
募集案内

■海上保安学校学生採用試験
(2027年4月採用、高卒程度)

【受付期間】

7月10日(金)～7月23日(木)

※インターネット受付

【試験日】

第1次試験日:9月27日(日)

第2次試験日:10月20日(火)～
10月29日(木)

最終合格発表日:11月24日(火)
(航空課程を除く)

第3次試験日:12月5日(土)～

12月15日(火)(航空課程のみ)

最終合格発表日:2027年1月14日(木)
(航空課程のみ)

■海上保安大学校学生採用試験
(2027年4月採用、高卒程度)

【受付期間】

8月20日(木)～9月7日(月)

※インターネット受付

【試験日】

第1次試験日:10月24日(土)及び
10月25日(日)

第2次試験日:12月11日(金)

最終合格発表日:2027年1月14日(木)

☎第十管区海上保安

本部総務部人事課

099(250)9800



海上保安庁
採用ページ



**ワンストップ就労相談
窓口・ジョブカフェ(無料)**

人吉・球磨地域の人材確保・マッチングのため、ジョブカフェ・球磨ランチは、事業所・求職中の方々の支援をしています。

就労に関するどんなことでも、お気軽にご相談ください。

【対象者】求職、転職希望の方やその家族、学校の先生、採用活動中の事業所。どなたでもOK! 年齢制限なし。

【開所時間】

月曜日～金曜日(10:00～17:00)
土・日・祝日は休み(予約優先)

【場所】球磨地域振興局3階

■出張相談会日程

7月17日(金)13時15分～15時ハ
ローワーク球磨会議室
(面接セミナー)

☎ジョブカフェ・

球磨ランチ

(22)0555



ジョブカフェ
ランチHP

7月の村税の納期限

7月31日(金)

- ・ 固定資産税 第1期
 - ・ 国民健康保険税 第4期
- ※口座振替日は7月27日(月)です。

eL-QRで
いつでも どこでも
キャッシュレス納付

**年金相談所
(事前予約制)のご案内**

八代年金事務所では出張による年金相談を実施していますので、ぜひご利用ください。

■人吉市役所

【日程】7月6日(月)・13日(月)・
27日(月)

【時間】9時30分～17時

(12時～13時を除く)

■錦町総合福祉センター

【日程】7月1日(水)・15日(水)・
29日(水)

【時間】9時～17時

(12時～13時を除く)

■多良木町多目的研修センター

【日程】7月8日(水)・22日(水)

【時間】9時～17時

(12時～13時を除く)

予約制です。事前に八代年金事務所までご連絡ください。(基礎年金番号、相談者及び配偶者氏名、電話番号、相談内容を確認します)

☎八代年金事務所お客様相談室
0965(35)6123

**7月のこころの
健康相談(要予約)**

不安やストレスに関する悩み、精神的な病気ではないかという心配、依存症に関する不安や心配ごとを相談いただけます。精神科医が相談に対応します。

【実施日】7月9日(木)・24日(金)

【時間】14時～15時

【場所】人吉保健所(球磨地域振興局2階)

※9日は多良木町多目的研修センター1階中会議室

☎人吉保健所(22)3107

サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

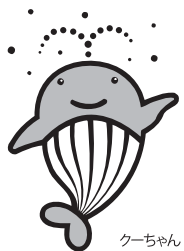
サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

6月30日の3種類同時発売! 発売期間 6/30②～7/31②
抽せん日 8/12②

プレミアム:1枚 500円
ジャンボ・ミニ:1枚 300円

公益財団法人熊本県市町村振興協会



クーちゃん

令和8年度 山江村民体育祭
は11月1日(日)に変更となりました。

明治初め頃の「井手」

6月に出版された『山江村誌資料編』の中に「山田村明細帳」があります。明治時代初め頃に書かれた山田村の地誌です。その中にその頃の井手が紹介されています。

「東川筋」(山田川上流から西川内川と合流する所まで)には、「尾崎井手」(以下、井手は省略)、高觸、椎谷、湯原、平原、登り木、園田、太左衛門、四十、仁蓮木、ぜふ田、天子、板野、世り田、前田、山口田、李之町、中園、三反地」と19箇所の井手です。

「西川筋」(西川内川筋)には「平原、蕨ノ、向田、城子田、石原、西田、下城子、森下、林田」の9箇所です。

「東西吐合山田川筋」(合流した所から下流)には「小豆田、中鶴、番久、三反地、宮田、永田、樋掛、櫛木田、半午」と9箇所です。

併せて37箇所の井手が山田村にはあったようです。それぞれの井手は「立巻間、横六間」と大きさが書かれています。

「井手」は用水路の意味と堰



湯の原にある井堰

の意味とがあります。あわせて「井堰」ともいいます。現代のようにセメントのない時代、灌漑用の水を得るために石と木材だけで川をセキ止めて井手を作るのは並大抵の工事ではなかったはずですが、また、洪水で度々流されて作り直されたのではないのでしょうか。

37箇所の井手はまだ現役で残っているのか興味深いことです。「万江村明細帳」は現存していません、残念なことです。(山江の地名と歴史サークル)

地産地消推進便り
- 学校給食食材の自給率 -

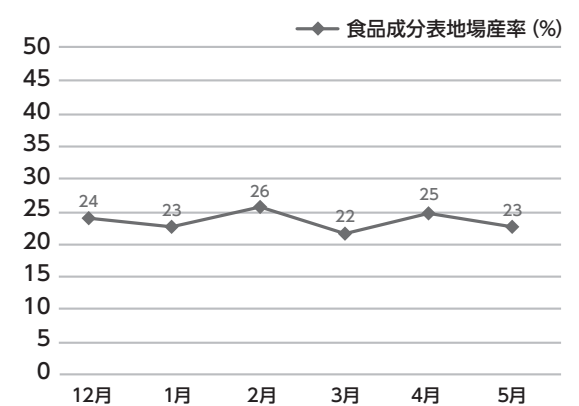
給食で使用した全数量を100とし、食品成分表に基づき分類し地場産率を計算しています。
 総仕入数量…給食製造のために仕入れられた数量
 山江産数量…総仕入れ数量の内、山江村産農産物の数量
 ※5月は以前真空調理加工冷凍保存していた村内産食材の使用量が含まれています。

◎5月 作物ごとの使用量(kg)

食品群名	食品名	総仕入数量(kg)	山江産数量(kg)	食品群名	食品名	総仕入数量(kg)	山江産数量(kg)
穀類	米	330.0	330.0	野菜類	ホウレンソウ	15.0	2.5
	モチ米	7.6	7.6		コマツナ	6.5	0.0
	彩り米	1.0	0.0		レタス	8.7	0.0
	モチ麦	23.0	0.0		切干しダイコン	3.3	0.0
いも及び でんぷん類	ジャガイモ	64.6	0.0		ショウガ	1.0	0.4
	サツマイモ	3.8	3.8		オオパ	0.1	0.0
	コンニャク	2.4	0.0		パセリ	0.2	0.0
豆類	ダイズ	7.0	0.0		エダマメ	1.5	0.0
野菜類	カボチャ	15.0	13.5		グリーンピース	7.7	5.7
	キャベツ	73.4	73.4		ブロッコリー	24.5	0.0
	キュウリ	40.0	40.0	カリフラワー	9.0	0.0	
	ゴボウ	7.1	0.0	インゲン	3.5	0.0	
	ダイコン	15.8	14.8	茶葉	0.1	0.0	
	タケノコ	34.8	34.8	アスパラガス	5.0	0.0	
	タマネギ	154.4	154.4	レンコン	1.2	0.0	
	ナス	10.0	10.0	果実類	ユズ	1.0	1.0
	ネギ	12.8	0.0		リンゴ	13.8	0.0
	ニンジン	80.7	0.0		バナナ	36.9	0.0
	ハクサイ	7.8	0.0	ユズジャム	2.5	2.5	
	ピーマン	7.9	0.0	きのこ類	干しシイタケ	1.6	1.6
	トマト	17.2	0.0		キクラゲ	1.2	1.2
	ニラ	2.1	0.0	卵類	鶏卵	47.1	0.0
	モヤシ	39.3	0.0	調理加工食品類	ゆかり	0.2	0.0
	ニンニク	1.4	1.4	合計		1150.7	698.6

※村内小中学校の給食で使用された全品目を集計しています

◎品目数に見る地場産率の推移



※地場産率の算定は、当該月に納品された山江村産の品目数を、全品目数で割り戻して算出しております。

村では、山江産の食材を地域内で利用する取り組みをすすめています。その一環として学校給食食材の地産地消を推進しています。

少量でも結構ですので、家庭で栽培されている野菜など提供いただける生産者の方を随時募集しておりますので、ご協力いただける場合は、ご連絡ください。

問合せ 産業振興課 農政係 ☎ (23) 3113

むらの動き (5/1 ~ 5/31 受付分)

おくやみ申し上げます

吉村 三男さん (第3区) (5/8)

岡本 将彦さん (第13区) (5/9)

香典返し

柳田真喜雄 様 岡本 真里 様

鶴山 幸右 様

人口と世帯 -Population-

5月31日現在(前月比)

人口 3,046人 (+1)

男 1,430人 (-4)

女 1,616人 (+5)

世帯 1,188世帯 (+3)

主な電話番号 -Telephone-

総務課.....23-3111 ※

企画調整課.....23-3112 ※

産業振興課.....23-3113 ※

税務課.....23-5692 ※

健康福祉課(福祉・戸籍).....23-3978 ※

健康福祉課(保健衛生).....24-1700 ※

地域包括支援センター.....23-2232 ※

建設課.....23-6449 ※

教育委員会.....23-3604 ※

会計室.....23-3293 ※

議会事務局.....23-3401 ※

農業委員会事務局.....23-3613

歴史民俗資料館.....23-3665

子ども子育て相談室.....35-6650

FAX(代表).....24-5669

●※印は域内電話と共通番号になります

●人吉市、球磨郡の市外局番は0966です。誌面では省略しています。



つがやき

調べ物をしてくれたり、文書、画像、動画、音楽まで作れ、時には相談相手にもなってくれるAI技術にとても驚かされ、身近に感じるようになりました。一瞬でAIで作った画像だなど分かるものから本物が偽物が判断できないものまで様々あります。ただ、AIも「ハルシネーション」と言われる嘘をつくことがあるそうです。自分で本当かそうでないか見極めることも大切だと思います。これから上手くAIを使っていきたいと思っています。(S.M)



エコやごみに対する情報をお伝えする

エコ得情報局

(単位:kg)

年(令和)	7	8	7	8	7	8	
月	3月		4月		5月		
一般廃棄物	可燃物	51,020	54,600	46,990	46,750	54,090	51,030
	不燃物	2,190	3,020	2,090	3,040	2,240	4,170
	粗大物	1,280	1,230	1,050	760	880	470
	有害物	0	0	0	0	0	0
	計	54,490	58,850	50,130	50,550	57,210	55,670
資源物	5,280	5,260	7,040	7,260	5,260	5,750	

※搬入量については、村の収集のほか、事業所及び一般家庭からの直接搬入分も含まれます。

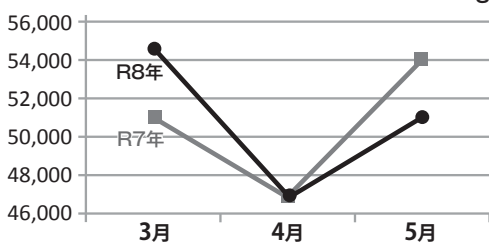
○ごみ袋には必ず氏名を記入してください。

○正しい分別でごみの減量を心がけましょう。

○可燃ごみの袋は、中のごみが飛散しないように、持ち手部分もしっかりと結びましょう。

○指定された収集日に出しましょう。収集日の前日または収集日の午前8時までに出してください。

山江村の1か月あたりの可燃ごみ排出推移 (kg)



山江村民一人あたりのごみ排出量

令和8年5月

約 **18.2 kg**

前月比
1.6kg

とっても便利!

「人吉球磨ごみ分別アプリ」のご紹介

ごみを出す日、分別方法など普段の生活の中で「ごみ出し」に関する悩みはありませんか? そのようなお悩みの解消に役立つごみ分別アプリが無料で配信されています。

「人吉球磨ごみ分別アプリ」は、住んでいる地域に合わせてごみの種類ごとの収集日をお知らせする機能や、品目ごとに簡単にごみの分別方法を検索できる「ごみ分別辞典」など便利な機能が盛りだくさん! ごみに関する様々な情報を調べることができます。

スマートフォンやタブレット端末にアプリをダウンロードして、ぜひ、ご活用ください。



Android用
QRコード



iPhone用
QRコード



ホーム画面から
ごみの収集日が
一目で分かる!



ごみの分別に
迷ったら
「ごみ分別辞典」で検索!

問合せ 健康福祉課
☎ (24) 1700

『山江村誌歴史編(二) —近代・現代— 資料編』完成!!

今年1月に発刊した『山江村誌歴史編(二)』の「資料編」が完成しました。本編と同様にA4判仕様で、これまで古文書に埋もれていた山江村ゆかりの記録を丁寧に文字起こしをして掲載しています。さらに、太平洋戦争中の村の暮らしが記された日記も収録。当時の人々の日常の風景が綴られており、地域の歴史をひも解く貴重な資料がまとまった1冊です。山江村の歩みを身近に感じられる歴史の記録を、ぜひご覧ください。

販売価格 1冊2,000円
(山江村在住の方は1冊1,500円)

販売場所 山江村歴史民俗資料館

郵送注文 郵送による注文も受け付けています
(送料別途)

問合せ 山江村歴史民俗資料館(月曜休館)
☎(23)3665



今月の1枚



3区地域美化作業

6月7日、地区住民と子供会も参加して美化作業を行いました。3区では年に2回地域の美化作業を行っています。当日は雨の中の作業になりましたが、住民の皆さん、子供会の皆さん大変お疲れさまでした!

情報提供者: 3区情報化推進員

村内のおもしろスポットや家族の写真など、あなたのお便りを広報やまえに掲載しませんか。皆様からのお便りをお待ちしております。
連絡先 企画調整課企画調整係
☎(23)3112
✉ yamae-koho@vill.yamae.lg.jp

鶏肉の 梅肉ソース和え

にこにこ食堂



材料/分量 (4人分)

鶏もも肉 1枚
梅干し 2個
みりん 大さじ1
かつお節 適量
油 適量

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
- 2 梅干しは種を取り除き、残りを包丁でたたく。たたいたものをボールに入れ、みりと混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油をひき強火にかけ、鶏肉の皮目から焼き色がつくまで焼く。裏返し、蓋をして中火で蒸し焼きにし、火が通るまでしっかり加熱する。
- 4 火を止め、2とかつお節を加え混ぜ合わせる。中火で3分程度炒めて完成。

