

九州山江村の挑戦 人 が元気、自然 が元気、地域 が元気

8

August
2026
No.421

広報 やまえ

YAMAE Village
Public Relation Magazine



TOPIC

球磨郡民体育祭

話題の広場

◆百寿祝い

◆旭日単光章受章

やまえの教育NOW

◆山田小学校マックス君

◆ALTアヨミデ先生・グレイス先生から退任メッセージ

にここ食堂

バナナフレンチトースト

～鎮山親水～
山江村復興
ポータルサイト



第76回 球磨郡民体育祭 山江村選手団 躍動!

5月10日のテニス競技を皮切りに、第76回球磨郡民体育祭が開幕し、各競技で熱い戦いが繰り広げられました。

本村からは、7月12日時点で14種目に出場し、10月開催のゴルフ競技を残すのみとなりました。

6月から7月にかけて行われた競技では、山江村の代表として正々堂々、活躍される姿が輝いていました。

出場された皆さんに敬意を表すとともに、9月に開催される熊本県民体育祭でのご健闘もお祈りいたします。

※各競技の主な結果は次のとおりです。

◆ソフトボール	男子 3位
◆陸上競技	男子29歳以下400m 3位 松森 史晃
	男子30～39歳砲丸投げ 3位 吉川 龍到
	女子35歳以上砲丸投げ 1位 東 友美
◆フレー射撃	団体 優勝
◆バドミントン	女子団体 準優勝
◆バスケットボール	男子 3位
◆卓球	男子60歳以上 3位 柳瀬 正宏
	3位 西 政明
	一般女子 3位 小林 未玖
	60歳以上女子 2位 勝原 聖美

◆四半的弓道	団体(山江村A) 準優勝
	白川 晃、東 亜里砂、川内 孝之
	個人 優勝 東 亜里砂
◆軟式野球	山江村 3位
◆ボウリング	団体 3位
◆水泳	男子25m背泳ぎ(55歳以上) 2位 山北 照雄
	男子25m自由形(35歳以上) 2位 橋本 健二
	3位 山下 智也
	男子50m背泳ぎ(35歳以上) 1位 岡本 崇
	女子25m平泳ぎ(45歳以上) 2位 東 亜里砂
	女子25m自由形(45歳以上) 3位 東 亜里砂
	男子4×100mメドレー(35歳以上の部) 1位
	男子100mリレー(35歳以上の部) 2位
	男子200mリレー(35歳以上の部) 2位

※郡民体育祭ゴルフ競技は10月24日(土)に開催の予定です。





宮原千里さん 100歳おめでとうございます！

第4区の宮原千里さんが6月14日をもって100歳のお誕生日を迎えられました。

この日は、ご自宅でご家族の皆さまが集まり、和やかな雰囲気の中でお祝いされました。山江村からも山口健康福祉課長よりご本人へ百寿祝い金と花束が贈られました。

つつがなく長寿をお迎えられたことを心よりお慶び申し上げますとともに、これからも健やかな日々をお過ごしください。ようご祈念申し上げます。



88歳を迎え旭日単光章受章

地方自治に多大な貢献をしたとして令和8年4月1日付け発令 高齢者叙勲(旭日単光章)を中山休さん(5区)が受章され、内閣府から届いた勲記及び勲章の伝達式を6月3日、村長室において執り行いました。

中山さんは村議会議員5期20年をはじめ、農業委員会委員など多くの公職を歴任し、長きに渡り本村の地域振興と発展にご尽力されました。

伝達式では、内山村長から長年の功績への感謝を、中山さんからは「多くの住民の皆様のご支援の賜物」と深く感謝を述べられました。



山江村人権教育研修会

7月6日に子ども・インターネットの人権と情報リテラシーを総合して学ぶための闇バイト対策プログラム「レイの失踪」を、昨年に続き山江中学校3年生が体験しました。

闇バイトに引き込まれる手口を、リアルに子どもたちに体験させ、犯罪に巻き込まれることを防止することを目的に、現役大学生によって開発されたものです。

日本での闇バイトの実行役として逮捕・検挙される年代は10代20代が約8割です。重い罪を犯してしまうと、中学生くらいの年代でも無期懲役刑が処せられる場合があります。

もし、困ったことや不安を感じたら、親や先生に相談する、または#9110に電話することで犯罪に巻き込まれることを防ぐことができます。また、自分のSNSアカウントに、



「お金ないな」や「寂しい」等を書き込むと犯罪に巻き込まれる可能性が上がります。

SNS等の使い方には十分に気を付けることが重要であるということを学びました。

ありがとう！～えほんの森は12歳～

7月5日にやまえほんの森がリノベーションして12周年を迎えました。やまえほんの森ではそれを記念し、7月12日「虫・むし・ムシ！」をテーマにおはなし会を開催しました。

今回は多読者表彰と「おひさま」による読みきかせの他、ゲストのお部屋に「かぶとむしハカセ」こと、地域おこし協力隊の神田旭氏にお越しいただき、カブトムシの科学絵本の読み聞かせやおすすめの本の紹介をしていただきました。本物のカブトムシやヘラクレスオオカブトも登場し、実際に触れてみたり神田さんに質問したりと大盛り上がりでした。

また、神田氏には、6月27日の第2回山江村生涯学習講座の講師としても来ていただき、親子でペットボトルを使っ



た昆虫ワナ「ノムラホイホイ」を製作しました。

昆虫や図鑑などを通して、山江村の自然を愛する子どもたちに育ってもらいたいと思います。

山江村へようこそ！移住支援金交付式

7月2日、山江村移住支援金の交付式が行われました。今回、交付された川瀬さん一家は令和8年3月に第14区に移住され、山江村民として生活をされています。

本事業では東京圏から移住し、就業やテレワーク等の要件を満たした世帯へ支援金を支給し、新生活を応援するものです。山江村の自然豊かな暮らしを楽しんでいただき、新しいふるさとの一員として素晴らしい時間を過ごされることを心より願っています。



くらしと税金について学ぶ

6月18日に山田小の6年生、翌19日に万江小の5・6年生を対象に、税金について学ぶ租税教室を実施しました。

租税教室では「税金がない世界はどうか」といった内容や、税金の仕組み、「身近な暮らしの中で税金が何に使われているか」を学習しました。

児童たちは、「税金がないと生きづらくなってしまう」「税金がなくなるとみんなが困る」「大人になったら税金を払うようになりたい」と、租税教室を通して税の必要性を学びました。



マックス君、3回目の体験入学!

3区の山崎健さんのお孫さんで、アメリカ在住のマックス君が、6月11日から24日までの期間中、山田小学校の3年生として体験入学を行いました。

今年で3回目となる体験入学。マックス君が来ることを知った子どもたちは、みんな首を長くして待っており、学校ではすぐに打ち解けて仲良くなっていました。また、昨年よりも背が伸びて大きくなったマックス君の姿に、周囲も成長を感じていました。

期間中の登校日数は10日間でしたが、おおがスイミングスクールでの水泳学習をはじめ、国語では物語や漢字の学習、一緒にテストを受けるなど、みんなと学ぶ時間をとても楽しんでいました。音楽の時間には、アメリカの学校で習っていたというリコーダーの腕前を披露したり、給食当番に挑戦したりと、学校生活を存分に楽しんでいました。

おしゃべりが大好きなマックス君は、昼休みになると色々な学年の子どもたちと元気に遊び、あっという間に充実した日々が過ぎていきました。

来年、また会えることを、みんなで楽しみに待っています。



熱戦！中体連

6月20日、21日の両日にわたり、球磨人吉中体連夏季大会が行われ、各競技で熱戦が繰り広げられました。生徒は、部活動、及び総合型地域スポーツクラブ「わいわいクリスポやまへ」から、女子バレーボール、卓球(団体・個人)、バドミントン(ダブルス・女子団体)、剣道(個人)に出場しました。どの競技においても、日頃の努力と練習の成果を出そうと、それぞれの試合に真剣に頑張る生徒の姿がありました。また、多くの方々の声援の中「山江中コール」が響く、本当に素晴らしい試合でした。

県大会には、人吉人柔館から柔道に3年山口美咲さん、1年須本蘭丸さん(柔道は県大会から)とバドミントンに2年山村杏莉さんと1年中村馨さんが出場します。応援よろしくお願いします。

上位入賞は次のとおりです。

○バドミントン

2年女子シングルス
優勝 山村杏莉さん

1年男子ダブルス
優勝 中村 馨さん



アヨミデ先生・グレイス先生 ありがとうございました！

アメリカのシカゴから来ていただいていたアヨミデ先生、シンガポールから来ていただいていたグレイス先生が任期満了に伴い、帰国されることになりました。

2人には英語だけでなく、様々な活動でお世話になりました。ありがとうございました。また、山江村に遊びに来ていただけることを願っています。

To everyone in Yamae,

Thank you for the raising me for the past five years. I cannot express enough how much love and kindness I received beginning from the kids to the eiders. My time here has been peaceful, educational and life changing. I will not forget Yamae for the rest of my life. It will always be my home in Japan. The next time you see me, because I will visit again, please do not hesitate to say hi. I look forward to our meeting again. Until next time, please continue to be the amazing village that are. Thank you and lots of love.

Ayo

山江村の皆さんへ

この5年間、私を温かく見守り、育てて下さり、本当にありがとうございました。

子どもたちをはじめ、お年寄りの皆さんに至るまで、皆さんからいただいた愛と優しさは、言葉では言い尽くせません。山江村で過ごした時間は、穏やかで学びが多く、私の人生を大きく変えるものとなりました。ここでの日々を、私は一生忘れません。山江村は私にとって、日本における「故郷」です。また必ず戻ってきますので、その時はぜひ気軽に声をかけてください。皆さんと再会できる日を楽しみにしています。これからも、この素晴らしい村であり続けてください。心より感謝を込めて。ありがとうございました。

アヨより



To everyone in Yamae,

Thank you for the time we spent together these past two years! I enjoyed living in Yamae and taking walks nearby. Yamae is a beautiful place. It was nice seeing sakura and azalea flowers in Maruoka park in spring, and chilling by Mae river in summer. I am also thankful to everyone, who has been really kind. Thank you for talking to me, showing me what life in Japan is like, sharing vegetables, fruits and rice with me, inviting me to your house to eat delicious food, and so on. I made many precious memories here, and I will miss you all. I hope to see you again next time. Take care!

山江村の皆さんへ

この2年間、一緒に過ごせた時間を本当にありがとうございました！山江での生活は楽しかったです。山江は本当に美しいですね。春には丸岡公園で桜やツツジの花を、夏には万江川でゆったりと過ごすことができ、とても素敵な時間でした。そして、皆さんがとても親切にしてくださって感謝しています。話しかけてくださったり、日本の暮らしを教えてください、野菜や果物、お米を分けてくださったり、家に招いてくださったり、本当にありがとうございました。山江でたくさんの大切な思い出ができました。帰国すると寂しくなります。またいつか皆さんに会えることを願っています。それまで、皆さんの健康と幸福をお祈りしています！



台風に備えよう

日本には毎年7月から10月にかけて台風が上陸し、土砂災害や河川の氾濫などにより、大きな被害が発生しています。今年は6月には台風6号が九州に接近し日本に上陸しています。

令和元年台風19号では、関東地方や東北地方を中心に、土砂災害や河川の氾濫などにより、100名を超える死者・行方不明者が発生し甚大な被害が発生しました。



事前に備えておこう!

台風に備えて、次のような準備を十分にしておきましょう。

- ・ 窓はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する。
- ・ 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定し、格納できる物は家の中へ格納する。
- ・ 避難生活や停電に備え、食料、簡易トイレ、懐中電灯、ラジオなどを入れた非常持ち出し袋を用意する。

一人ひとりが、どのような避難行動を取ればよいか、あらかじめ理解しておくことが大切です。日頃からハザードマップを確認するとともに、災害に関する情報をテレビ、インターネット、メールなどから入手し、自らがどのような避難行動をとればよいかなど、災害時にとるべき行動を確認しておきましょう。



明るいうちに早めの避難を!

住民がとるべき行動や避難情報は5段階の警報レベルに区分して提供されています。

警戒レベル4の避難指示や警戒レベル3の高齢者等避難が発令された際には速やかに避難行動をとる必要があります。強い雨や暴風を伴う台風が接近・通過することが予想される場合には、気象庁などから出される洪水や土砂災害に関する防災情報やキキクルを参考としながら、避難指示などが発令されていなくても自ら避難の判断をすることが非常に重要となります。

「明るいうちの早めの避難」を心がけてください。



現在のエリアを選ぶと、発令中の防災情報ははじめ、気象・地震・津波・火山情報、危険度を地図上に示したキキクルを確認できます。



防災情報
(山江村を表示)

問合せ 総務課 ☎(23)3111

村税等の納付は『口座振替』がおすすめです

おすすめ ポイント

- ①村税等の納付のために、窓口に行く必要がありません。
- ②納め忘れがなくなります。
- ③一度お申込みされると自動継続のため、毎年の手続きが不要です。

【申込方法】

専用の口座振替依頼書に内容を記入し、口座名義人の通帳・印鑑を持参の上、ご希望の取扱金融機関窓口へ提出ください。口座振替依頼書は、山江村役場税務課に備え付けてあります。

【取扱金融機関】

肥後銀行	熊本銀行	ゆうちょ銀行
球磨地域農業協同組合	南日本銀行	九州労働金庫

【口座振替可能な税目及び科目】

村県民税(普通徴収)	軽自動車税	固定資産税	国民健康保険税
保 育 料	村営住宅使用料	上下水道使用料	後期高齢者医療保険料
介護保険料	奨 学 金		

問合せ 税務課 ☎(23)5692

ご注意ください!

- ❗振替開始(解除)には申込みから1か月程度の時間がかかります。
- ❗領収書等の発行はありません。預貯金通帳等にて確認をお願いします。

山江村未来づくり直売所からのお知らせ

<営業日時の変更>

現在、山江村未来づくり直売所では、村内で採れた野菜を中心に花や日用品など販売しています。8月3日(月)から営業日と時間帯をあらため、皆さまにご利用いただきやすい形で営業します。

【営業日・時間】

営業日:月・火・水・木

午前の部 9時～13時(開店直後は品揃えが豊富です)

午後の部 15時～17時(昼休憩を挟んで再開いたします)

(店休日:金・土・日・祝祭日)

※8月7日(金)から8月16日(日)は店休日。8月17日(月)から通常営業します。

<出荷者募集中>

村内の農家さま・家庭菜園のみなさまへ

お米・野菜・果物・加工品など、少量からでも大歓迎です。

年会費 無料、加入金 無料、販売手数料 10%です。

ご興味がありましたら、下記お電話までお気軽にお問合せください。



問合せ 山江村未来づくり協議会事務局 ☎080(8574)4555

地球と生きる! 山江で生きる!
私たちのミッション

未来へつなぐ、自然にやさしい 「脱炭素のむらづくり」へ

山江村では、令和2年7月豪雨からの復興理念である「鎮山親水」のもと、2045年のゼロカーボン（二酸化炭素の排出実質ゼロ）達成を目指しています。次代を担う子どもたちが美しい自然のなかで安心して暮らせる村をつくるため、村民・事業者・行政が一丸となった新しい取り組みが始まります。

01 「地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」を策定しました

豊かな自然資源とともに歩むロードマップ

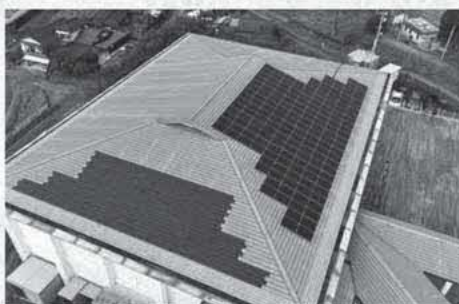
持続可能な地域を守るため、令和8年3月に村全体で温室効果ガスを計画的に削減するためのロードマップを定めました。本計画では、村の面積の約87%を占める豊かな森林が持つ「CO₂吸収力」を最大限に引き出し、排出量の削減と掛け合わせることで実質ゼロを目指します。



表. 計画の期間と目標

項目	基準年度	中間目標年度			長期目標年度
年度	2013年	2030年	2035年	2040年	2045年
BAU CO ₂ 排出量 (t-CO ₂)	20,621	12,787	12,688	12,588	12,489
CO ₂ 削減量 (t-CO ₂)	-	2,861	5,256	7,651	10,046
CO ₂ 排出量 (t-CO ₂)	20,621	9,926	7,432	4,937	2,443
CO ₂ 削減率	-	52%	64%	76%	100%（森林吸収込み）

02 PPA※モデルでの太陽光発電導入



PPA導入の5つのメリット

① 初期経費0円

設置工事や機器の費用はかかりません

② 維持費不要

故障時の修理や点検代の負担もなし

③ CO₂を削減

エネルギーの地産地消に貢献します

公共施設の脱炭素化に向けた第一歩として

昨年度、役場庁舎と山江中学校体育館の屋根に太陽光パネルを設置しました。導入にあたっては、初期投資0円で発電設備を設置しその電気を利用する仕組みである「PPAモデル」を採用しています。

◀ 山江中学校体育館に導入した太陽光発電設備

※PPA…電力購入契約の一形態で、発電事業者が電力需要場所の敷地外に太陽光発電設備などを設置し、小売電気事業者を経由して企業・自治体に再生可能エネルギー由来の電力を供給する仕組みです

④ 電気代を抑える

長期固定の安価な単価で電力を調達できるため、施設の電気代コスト削減が期待できます

⑤ 災害時の非常用電源に！

停電になっても、太陽光で発電した電気を非常用コンセントから利用でき、地域の災害対応力を図ります

【問合せ】企画調整課企画調整係 ☎23-3112

国税だより

日々の業務をデジタル化で効率UP!

日々発生する取引や会計などの業務をデジタル化で効率化してみませんか。

税務手続のデジタル化と併せて、経済取引や業務もデジタル化することにより、事業者の方が日頃行う事務処理の一貫したデジタル処理が可能となり、事業者の方の生産性の向上や経営の高度化が期待されます。

それらの事務の中でも、取引から会計・税務までのデジタル化(デジタルシームレス)が実現した場合、人手による入力作業を介さないため、事業者の事務負担の軽減や税務コンプライアンスの向上等を図ることが期待できます。

また、クラウド会計ソフトの導入に当たっては、各種補助金が活用できる場合があります。ご活用を検討ください。

- 単純ミスを防いで正確性と効率UP
- 書類の保存コストDOWN
- 経営の可視化・高度化



キャッシュレス納付のご案内

国税の納付は、税務署の窓口に行く必要がない「キャッシュレス納付」が大変便利です。

納税手続	概 要
ダイレクト納付	ダイレクト納付の申込みをすることで、e-Taxによる簡単な操作で預貯金口座からの引き落としにより納税する方法です。
振替納税	振替納税の申込みをすることで、毎年の確定申告等に係る国税を預貯金口座からの引き落としにより納税する方法です。
インターネットバンキング等	インターネットバンキング、モバイルバンキング又はATMから納付する方法です。
クレジットカード	「国税クレジットカードお支払サイト」からクレジットカードを利用して納付する方法です。※納付税額に応じた決済手数料がかかります。
スマホアプリ納付	e-Taxを経由して「国税スマートフォン決済専用サイト」から利用可能なPay払いを選択して納付する方法です。※事前に残高へのチャージが必要です。

また、税務署窓口での納税は「9時から16時まで」のお手続きをお願いしております。
詳しくは、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)をご覧ください。
ご不明な点がございましたら、国税相談専用ダイヤルをご利用ください。



国税庁ホームページ

なお、熊本国税局ホームページ上にも「キャッシュレス納付情報」の特設ページを掲載しておりますので、こちらも是非ご覧ください。



キャッシュレス
納付情報

問合せ 国税相談専用ダイヤル ☎0570(00)5901(ナビダイヤル)

やまえ宝物収穫祭 開催日決定!!

11月15日(日)に令和8年度やまえ宝物収穫祭を開催します。

様々なイベントを計画しておりますので、多くの皆様のご来場をお待ちしております。

【イベント内容】

- 「やまえのうまかもんフェスタ」 キッチンカーなど約40店舗が大集合
- 「農林産物コンテスト」 家庭で収穫された自慢の品を大募集します(各種賞品有)
- 「長崎県対馬市の出店」 海山交流事業として豊かな海の幸を出店されます
- 「各種イベント」 ステージイベント・農業用機械の展示、アート作品展等
- 「山江村文化祭」 山江村体育館内で同日開催

問合せ 産業振興課農政係
☎(23)3113



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!

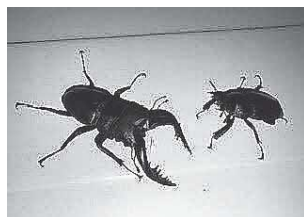
今回はヤマエノトムシで活動している地域おこし協力隊からの活動報告です。



地域おこし協力隊: 永本 颯平

推しムシ ケントウルスオオカブト

山江村内でもカブトムシやクワガタの姿を見かける季節になりました。現在、地域おこし協力隊として、キノコ栽培で出た「廃菌床」や「廃樽木」を活用したカブトムシの量産設備を整えています。自然豊かな環境での養殖となるため、幼虫の天敵であるイノシシやアナグマへの防除対策も検討しながら、工夫して飼育場づくりを進めているところです。



山江村内で採集したクワガタ



山江村内で採集したカブトムシ

この取り組みを通じて、飼育の過程で出る糞は「肥料」に、育った幼虫はヤマメやメダカといった「養殖魚の飼料」へと有効活用する、地域の資源を無駄にしない循環の仕組みを目指しています。

介護離職

～介護のために仕事を辞めないで～

介護離職とは？

介護離職とは、介護と仕事の両立が困難となって、家族の介護のために会社を辞めることです。多くの場合、介護の担い手となるのは40～50代の働き盛りです。離職により収入源がなくなるため、経済的に困窮する状態に陥ることもあります。

「介護はまだ必要なさそう…」と思っていても、介護問題は突然やってきます。骨折がきっかけで歩けなくなったり、脳卒中などの脳血管疾患によって半身麻痺になってしまったりと、高齢者が急に要介護状態になってしまう例は少なくありません。介護離職は、高齢化社会が進む現状において看過できない社会問題のひとつとして懸念されているのです。



ここで大切なのは「すべてを自分ひとりで背負おうとしない」ということです。育児・介護休業法という制度もあります。



地域包括支援センターでは、山江村にお住まいの高齢者自身からの相談はもちろん、ご家族や知人、地域の方などからの相談も受け付けています。

介護についてどうしてもよいかわからない、誰かに話を聞いてほしい、悩みとは言えないけどちょっと困っている、今は大丈夫だけどこの先が不安…など、ひとりで悩まず、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

認知症や介護、高齢者虐待のことについて、いつでもご相談ください。

<平日> 山江村地域包括支援センター ☎(23) 2232
<夜間及び休日> 介護老人保健施設 つつじのさと ☎(24) 9800

※夜間及び休日は介護老人保健施設つつじのさとに委託しています。「地域包括支援センターへの電話です」と伝えてご相談ください。

第94回 健康講話(口腔機能)

高齢者保健事業と介護予防の一体的事業として、保健師・歯科衛生士による「オーラルフレイル(お口の機能の衰え)」や歯ブラシで毎日できるお手入れ方法を教わり、歯周病が体に与える影響について分かりやすく学びました。

お口の中の汚れをそのままにしておくと、虫歯や歯周病だけでなく、歯周病菌が原因となって全身の様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりすることがあります。また、噛む力や飲み込む力が衰えると、気づかぬうちに食事が細くなり「低栄養(栄養不足)」に陥り、体力や免疫力が落ちてしまう原因にもなります。お口の衰えは、自分ではなかなか気づきにくいものです。これらを未然に防ぎ、いつ

までも元気で過ごすためにも、定期的な歯科検診を心がけましょう。

サロンはこうした「暮らしに役立つ情報」を学ぶ大切な場にもなっています。「サロン活動に講話を取り入れたいけど、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。

サロン
だより



問合せ 山江村地域包括支援センター ☎(23) 2232

こんにちは
保健師です!

冷たい飲み物の落とし穴 「コールドドリンク症候群」に注意!

8月は猛暑が続く、冷たい飲み物やスポーツドリンクを大量に摂取しがちな時期です。冷たい飲み物がおいしく感じられ、ついゴクゴクと飲んでしまいますが、身体の不調を引き起こす「コールドドリンク症候群」には注意が必要です。

コールドドリンク症候群とは

冷たい飲料・食物の過剰摂取により、内臓(特に胃腸)が急激に冷やされ、消化機能の低下、代謝ダウン、自律神経の乱れを引き起こす状態のことです。単なる夏バテだと思っていた症状が、実は「冷やしすぎ」が原因であるケースも少なくありません。

なぜ冷たい飲み物が体に悪いのか

内臓の適正温度は、37.5~38℃ですが、冷たいものを飲むことで、1~2℃下がると胃腸機能がおちて食欲不振や下痢、便秘を招きます。また、胃腸が冷えると、体は内臓を守ろうとしてその周辺に脂肪を溜め込もうとします。内臓脂肪が1℃下がると、一日の代謝が約280キロカロリー分低下するという見方もあり、夏太りの原因にもなります。

コールドドリンク症候群を防ぐポイント

●常温や温かいものを意識する

冷たいものの取りすぎは控え、常温の水を飲むのが理想です。エアコンの効いた部屋では、温かい飲み物を取り入れて内臓を温めましょう。食事に温かいスープや温野菜を入れるのも良いでしょう。

●交互に飲む

冷たいものを飲む際は、温かい飲み物と交互に飲んで胃腸を冷やしすぎないようにしましょう。

●飲み物は「一気飲み」しない

冷たい飲み物を一気に飲むと胃腸が直接冷やされるため、時間をかけて飲むようにしましょう。



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 第三者行為

交通事故など第三者である加害者から受けたケガなどを治療する場合でも、ご自身の保険証を使用して治療を受けることができます。

加害者から受けたケガなどの治療費は、被害者に過失がない場合は、加害者が全額負担することになります。しかし、治療がすぐに必要である場合、加害者との話し合いを待っている時間はありません。そのため、一時的にご自身の保険証を使用して一部負担金を除く医療費を国保が立て替え、その後加害者側へ立て替えた医療費を請求することになります。

保険証を使用して治療を受けた際には、速やかに『**第三者行為による傷病届**』を提出していただく必要があります。もし、傷病届の提出が遅れた場合や提出をしなかった場合は、加害者側に請求する医療費を回収できないことになり、本村の医療費増加となってしまうため、治療を受けた場合には速やかにご提出をお願いします。

また、傷病届は**示談を済ませる前に**届け出をお願いします。示談を済ませてしまうと国保が立て替えた医療費が加害者へ請求できなくなることがあり、その場合は被害者本人へ医療費を請求することになります。示談をする前に国保担当へご連絡ください。

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



日に日に暑さが増すこの頃、水しぶきをあげながら笑顔で遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。

お出かけの際は、帽子着用・こまめな水分補給など熱中症対策を忘れないようにしましょう!

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」 ※5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。

8月の 活動予定	5日	おはなし会
	12日	うちわ製作 (改善センターにて実施)
	19日	夏まつり
	26日	おやすみ

※12日・19日は、予約制です。参加希望の方はお早めをお願いします。
◎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

令和8年
2月

国民健康保険医療費

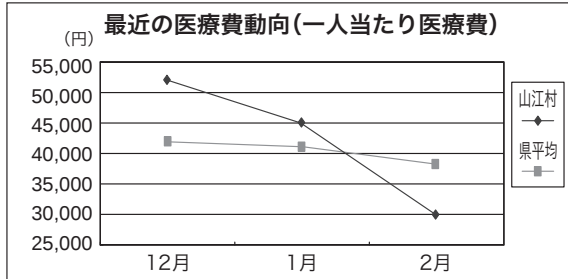
医療費が高くなるほど、国保税も高くなります。病気の早期発見、早期治療により医療費は抑えることができます。健康に配慮した生活をこころがけましょう。

※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 44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 30,013円

県平均の0.79倍(県の平均38,200円)



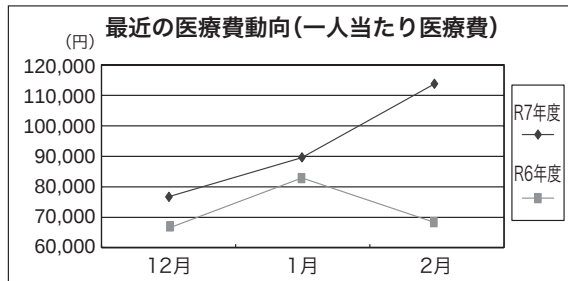
令和8年
2月

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 113,643円(熊本県内)

前年同月の1.66倍(前年度同月 68,421円)



令和8年
2月

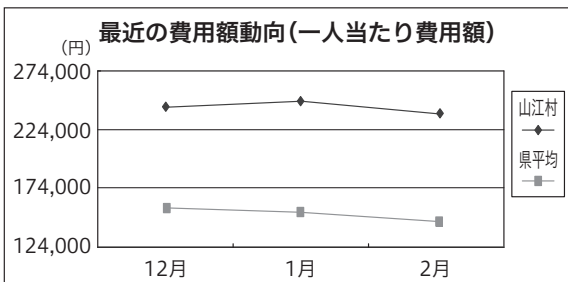
介護保険費用額

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 238,469円

県平均の1.63倍(県の平均146,272円)



休日在宅医当番表(令和8年8月)

【人吉市医師会】

月	日	休日在宅医	電話番号
8月	2	三浦整形外科医院	人吉市七日町 22-3401
	9	光永医院	人吉市瓦屋町 22-2366
	11	みなみ眼科	人吉市下城本町 22-6820
	16	みのだ内科循環器科	人吉市西間上町 28-3111
	23	あいだ診療所	人吉市下漆田町 25-1651
	30	愛甲産婦人科	人吉市蟹作町 22-4020

【小児科】

月	日	休日在宅医	電話番号
8月	2	増田クリニック小児科	人吉市九日町 22-3570
	9	たかはし小児科内科医院	人吉市相良町 24-2222
	11	やまむら小児科・内科	球磨郡あさぎり町 45-0005
	16	公立多良木病院小児科	球磨郡多良木町 42-2560
	23	人吉医療センター小児科	人吉市老神町 22-2191
	30	たかはし小児科内科医院	人吉市相良町 24-2222

【球磨郡医師会】

月	日	球磨	其他地区
8月	2	仁田畑クリニック	
	9	脳神経外科小林クリニック	
	11	増田耳鼻咽喉科クリニック	球磨村診療所
	16	緒方医院	
	23	東 病院	
	30	たかの眼科	

※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、おやつの工夫など親子で頑張りました。

●5歳児歯科健診(R8.6.4)

東 空輝さん(光史郎さん) 第9区
菖蒲 和奏さん(祐太朗さん) 第4区
今村 匠利さん(禎志さん) 第6区

●2歳児歯科健診(R8.6.11)

西 花怜さん(正紘さん) 第9区
前田 紗那さん(智博さん) 第9区
桐木 未宙さん(隆史さん) 第10区
丸山 朝柊さん(愛梨さん) 第8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

募 第31回、第32回「火の国 ぼうさい塾」受講申込

防災士資格の取得を目指し、自主防災組織などで地域防災リーダーとして活躍する方を募集します。

下記の日程で開催されますので、防災士に興味がある方、地域の防災活動に貢献したい方など積極的な受講をお願いしております。

受講については、山江村役場総務課までご連絡いただき、窓口にて申込書の記入をお願いします。

また、受講に関する情報は熊本県ホームページでも確認できます。

第31回

【開催日】11月28日(土)、29日(日)、
令和9年1月16日(土)

【会場】益城町地域共生センターカ
タル(上益城郡益城町木山
592)

第32回

【開催日】12月12日(土)、13日(日)、
令和9年1月30日(土)

【会場】水俣市もやい直しセンター
「もやい館」(水俣市)

- ①受講料…無料
- ②防災士教本代…3,000円
- ③資格取得試験料…4,000円
- ④登録料…5,000円

上記②、③の費用については、山江村からの補助を行います。(償還払)

※いずれも3日間通しての受講が必要です。

☎総務課(23)3111



火の国ぼうさい塾



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

郷熊戦煌^{きょうゆうせんき}ジュグリッター 20周年イベント

人吉球磨地域のご当地ヒーロー「郷熊戦煌ジュグリッター」の生誕20周年記念イベント「2026ジュグリっと未来博」が開催されます。事前予約受付特典あり！今回だけのスペシャルライブショーをぜひお楽しみください！

食や雑貨が楽しめる「秘密のマルシェ」も同時開催。詳しくは特設サイトをご覧ください。

【開催日】8月9日(日)

【時間】①11時～②14時～

【場所】須恵文化ホール(球磨郡あさぎり町須恵1227)

【入場料】無料

☎T-HACK 出口さん
080(8364)0563



20周年記念特設サイト

お知らせ



全般



相談



募集

児童扶養手当の現況届の 提出はお済みですか？

児童扶養手当を受給されている方は、毎年8月中旬に現況届に必要な書類を添えて提出いただく必要があります。現況届を提出されないと、11月分以降の手当が受給できなくなりますので、必ず期限内にご提出ください。また、ひとり親家庭等医療費助成受給者証の更新手続きもあわせてお願いします。

☎健康福祉課(23)3978

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

8月の村税の納期限

8月31日(月)

- ・ 村県民税 第2期
 - ・ 国民健康保険税 第5期
- ※口座振替日は8月25日(火)です。

募 くまもと県南フードバレー会員募集中！

食のビジネスに携わる皆様、「くまもと県南フードバレー推進協議会」へ入会しませんか？

当協議会では、新商品開発や販路拡大、6次産業化など、新たなビジネスの創出を全力でサポートしています。

【対象】(正会員)県南地域の農林水産業者、県南地域に事務所を持つ商工業者、県南地域に拠点等を有する関係団体、研究・教育機関など
(準会員)県南地域外の農林水産業、商工業者、研究・教育機関など

【入会金・年会費】無料

【特典】

- ・ビジネスに繋がる異業種交流
- ・売れるもの作りや販路開拓に役立つセミナーへの受講が可能
- ・食に関する有益な情報がメルマガなどでもらえる

詳細はくまもと県南フードバレーHPをご覧ください。

☎くまもと県南フードバレー推進協議会事務局(熊本県アグリシステム総合研究所内)

0965(52)1020



くまもと県南
フードバレー

山江村役場職員 人事異動

【令和8年7月1日付】

※新職名(旧職名)

健康福祉課

地域包括支援センター主事(教育委員会学校教育係主事)

大園 実佳

税務課

税務係主事(建設課上下水道係主事)

犬童 充貴

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】8月3日(月)・10日(月)・

17日(月)・24日(月)・31日(月)

【時間】9時30分～17時00分

(12時～13時を除く)

■錦町総合福祉センター

【日程】8月12日(水)・26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】8月5日(水)・19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

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・球磨ブランチは、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

8月21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・球磨ブランチ
(22)0555

8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】8月13日(木)・28日(金)

【時間】14時～15時

【場所】人吉保健所

(球磨地域振興局 2 階)

☎人吉保健所(22)3107

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、お気軽にご相談下さい。

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。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】8月21日(金)13時～15時

【場所】五木村保健福祉総合センター

【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

☎五木村役場 保健福祉課
(37)2214

募 令和8年度人吉下球磨消防組合職員採用試験

【試験日】9月20日(日)

【受付期間】7月27日(月)～8月14日(金)必着(土、日、祝日を除く)

☎人吉下球磨消防組合総務課
(22)5241

採用試験についての詳細は、
右記ホームページより
ご確認ください。



人吉下球磨消防組合

やまへの地名探訪39

昭和8年行政区名をみる

役場に残されている資料の中に昭和8年(93年前)の「区長及区長代理者一覧表」があります。現在の16区と違って25区に分かれていました。その時の集落名を紹介します。

- 1区 合戦峯、長ヶ峯
- 2区 秋丸、堂園、手石方
- 3区 井手ノ口
- 4区 石原、寺下、下城子
- 5区 西川内
- 6区 味園、辻ノ一部
- 7区 一丸、辻ノ一部
- 8区 別府、小山田
- 9区 東浦
- 10区 岩ヶ野、番慶、湯ノ原
- 11区 下拂、西ノ川内
- 12区 椎屋、高觸
- 13区 尾崎ノ一部、太平
- 14区 尾崎ノ一部、萩、内ノ畑
- 15区 湯口
- 16区 別府、井出口、下ノ段
- 17区 城内
- 18区 神園
- 19区 柳野、平山、小森、笠野

- 20区 葛、川平、柚ノ木河内
- 21区 向鶴、屋形、小鶴
- 22区 鹿澤、沢水、吐合、白嶽
- 23区 大河内、水無
- 24区 熊ノ原、山口、合子俣、今村
- 25区 戸屋、横手、日当

(ゴシック体は現在とは違う漢字が使われています。)
合戦峰、長ヶ峰→峯、六沢→鹿澤、一子尾→葛尾、白岳→白嶽は漢字表記が違ってきます。井手ノ口、井出口は山田と万江で今とは交替しています。「横谷」「川平」集落名は消滅しました。昭和8年にはなかった「寺山」「北永シ切」「新層」など集落が現在ではみられません。行政区画の再編によって地名変遷があり、「下拂」のように同じ読みでも使う漢字が時代によって変わってきています。粹を感じる「葛尾」「鹿澤」の漢字表記がなぜ変わったのかは謎です。

(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

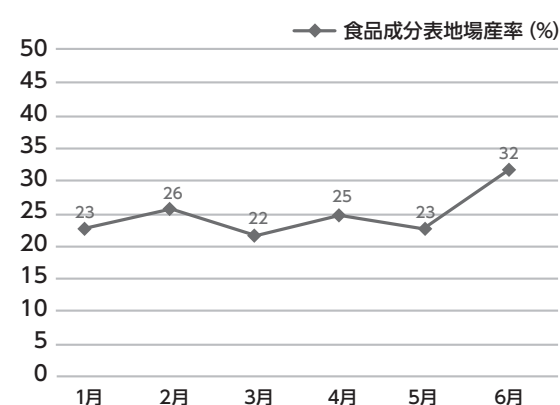
※6月は以前真空調理加工冷凍保存していた村内産食材の使用量が含まれています。

◎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)
穀類	米	430.0	430.0
	米粉	1.0	0.0
	モチ麦	35.0	0.0
いも及び でんぷん類	サトイモ	13.5	0.0
	ジャガイモ	105.1	104.2
	サツマイモ	21.6	21.6
	コンニャク	8.2	0.0
豆類	ダイズ	12.8	0.0
野菜類	キャベツ	132.7	127.4
	キュウリ	96.3	96.3
	ゴボウ	21.7	0.0
	ダイコン	66.7	37.9
	タケノコ	26.4	26.4
	タマネギ	208.8	199.8
	ナス	27.7	27.7
	ネギ	11.5	0.0
	ニンジン	94.3	0.0
	ゼンマイ	0.7	0.7
	ピーマン	7.8	0.0
	トマト	30.6	27.7
	ニラ	4.1	0.0
	モヤシ	12.4	0.0
	合計	1580.5	1175.9

※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 (6/1 ~ 6/30 受付分)

おくやみ申し上げます

藤田 悦子さん (第1区) (6/14)
 深水 春信さん (第4区) (6/15)
 田代 鶴子さん (第14区) (6/15)
 鶴山 ヨシ子さん (第11区) (6/27)

香典返し

深水 みえ子 様 藤田 隆 様
 小野 徳幸 様

人口と世帯 -Population-

6月30日現在(前月比)

人口 3,045 人 (- 1)
 男 1,431 人 (+ 1)
 女 1,614 人 (- 2)
 世帯 1,189 世帯 (+ 1)

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。

つばやき

毎年、夏の暑さがどんどん厳しくなっているように感じます。子どもたちが外遊びをためらうほどの暑さや夜の寝苦しさ「いつからこんなに暑くなったのだろう?」とを感じる方も多いのではないのでしょうか。

まだまだ暑い日が続きます。3食しっかり食べて十分な睡眠をとるなど、意識して夏バテ予防をしながら、元気に夏を乗り切りたいですね。

皆さまも体調には十分に気をつけて、楽しい夏をお過ごしください。(A.T)



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	4月		5月		6月	
一般廃棄物	可燃物	46,990	46,750	54,090	51,030	47,830
	不燃物	2,090	3,040	2,240	4,170	2,900
	粗大物	1,050	760	880	470	780
	有害物	0	0	0	0	0
	計	50,130	50,550	57,210	55,670	51,510
資源物	7,040	7,260	5,260	5,750	4,670	5,690

※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。

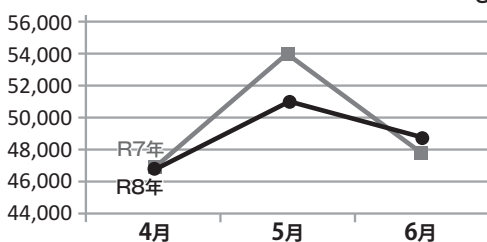
○ごみ袋には必ず氏名を記入してください。

○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6月

約 **17.0 kg**

前月比
- 1.2kg

ごみの減量にご協力をお願いします

ごみを処理することに多くの費用がかかります。また、ごみを減らすことは地球環境を守ることに繋がります。

【食品の食べきり・使い切り】

日本では買って来たままの食品が多く捨てられています。買い物の際は「使う食材」を意識して買うようにしましょう。

【生ごみの水切り】

生ごみの80%は水分と言われています。燃えるごみに出す前に水切りを!!

【天ぷら油の回収】

揚げ物で使った油を回収しています。カスを取り除いて保健衛生係窓口にお持ちください。

【雑草は乾燥させてからごみ袋へ】

草むしりをした後の草は水分を含んでいます。乾燥させてからごみとして出すだけでも、ごみの減量になります。

ごみを減らす工夫はたくさんあります。ご家庭でできることから始めてみましょう。

問合せ 健康福祉課 ☎ (24) 1700

山江やりくり商品券販売のお知らせ

山江村の支援により国の重点支援地方交付金を活用し、消費喚起を促しながらの生活者支援、及び地域の事業者支援を目的とし、高いお得感のある商品券を販売致します。(プレミアム率40%)

販売日 8月3日(月)

利用期間 8月3日(月)～12月31日(木)

販売場所 山田地区 山江村商工会、稲留商店
万江地区 藤田商店、山江温泉ほたる

利用店舗 右記QRコードよりご確認ください



山江村商工会HP



40%プレミアム!!

1冊10,000円の購入で
14,000円分の商品券です。
(1枚1,000円券の14枚綴り)

※購入時の注意点 村内に住所を有している方で、1世帯あたり5冊まで購入できます。
世帯内で重複して購入することは出来ませんので、ご家庭で十分確認をお願い致します。

問合せ 山江村商工会 ☎ (24) 9326

今月の1枚



田んぼラグビー

6月14日、人吉ラグビーフットボール協会主催の田んぼラグビーが13区ゲートボール場横で開催されました。138名のラグーマン達の熱い戦いで、いつもは静かな地区に賑やかな声が響いていました!

情報提供者: 13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、あなたの一枚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

バナナ フレンチトースト

にこにこ食堂



材料/分量 (8枚分)	食パン(8枚切り).....8枚	グラニュー糖
	バナナ.....3本	(バナナ用).....大さじ1
	牛乳.....大さじ3	グラニュー糖
	卵.....1個	(卵液用).....大さじ1
	無塩バター.....20g	

作り方

- ① バナナを1cm幅に切る。
- ② フライパンにバター、バナナ、グラニュー糖を入れ、ペースト状になるまで加熱し、粗熱を取る。
- ③ 食パンの耳を切り落とし、めん棒で食パンをつぶす。
- ④ ボールに卵、グラニュー糖、牛乳を混ぜ合わせる(卵液)。
- ⑤ 3の食パンで2のバナナを包み、巻き終わりに卵液を塗りくっつける。
- ⑥ 5に卵液をしみ込ませる。
- ⑦ フライパンにバター(分量外)を入れ、食パン全体に焼き色がつくまで焼いて完成。