

九州山江村の挑戦 人が元気、自然が元気、地域が元気

# 広報 やまえ

YAMAE  Village  
Public Relation Magazine

12 | December  
2020  
No.353

災害からの復旧・復興を目指す P2

話題のひろば P4

コロナ対策事業のお知らせ P7

シリーズ 食べて元気になる  
ビーフシチュー

表紙写真 紅葉が山々を彩る



▲淡島地区・藤田商店前の万江川の様子

# 鎮山親水

ちんさんしんすい

令和2年7月豪雨災害からの

復旧・復興を目指す

去る10月29日(木)、令和2年7月豪雨における村内の災害について検証し、その結果及び地域住民の意見や有識者等の幅広い考えを取り入れた山江村復興計画を策定するため、山江村災害検証及び復興計画策定委員会を立ち上げました。委員会は今回の豪雨災害で被災された方や被災地域にお住まいの方、関係機関、山江村議会議員など20名で構成され、豪雨災害の検証や復興計画案の作成等を行っていきます。委員会では、内山村長が「今回の豪雨では本村を含め球磨郡全市町村が大きな被害を受けた。今後、復興計画を策定するにあたり、『鎮山親水』を基本理念に、復旧・復興に向けて村民の皆様とともに歩みを進めていきたい。」と挨拶。また、アドバイザーである東京都立大学の山下祐介教授より「災害か

治山治水

知山知水

鎮山親水

自然との共生意識や畏敬の念を持ち、自然と親しむと同時に怖さを知り、自然との関わり方を見直そうという考え方



▲第1回委員会の会場の様子  
山江村ケーブルテレビで生中継を実施

らの復興に向けハード以上にソフトな防災を残していく必要がある。次世代のためにどんな村を目指すのか、この委員会で議論を重ねて自然と人間が調和した山江村の姿を描き出してほしい。」と復興へ向けアドバイスをいただきました。その後、北田副村長を委員長に選任し、事務局より本村における令和2年7月豪雨の概況や被害状況等の説明、過去の

災害の振り返りを行い、委員との意見交換を行いました。委員からは「発災直後から固定電話や携帯電話がつかなくなったり、情報が入らなくなってこない状況で不安だった。SNSを活用して住民同士で連絡を取り合って情報を共有した。」「地域の人たちに声をかけて、高台へ避難したが、避難した場所にトイレがなく困った。」「過去の災害の経験から」「ここまでは水は来ない」と思い込んだ。今回の豪雨ではあつという間に水位があがった。以前は大丈夫だったからと思いつむのは非常に危険であることを学んだ。」「山が荒廃している。林業のあり方を考えるべき。」など、災害から得られた教訓や復旧・復興に向けた課題等様々な意見が出されました。



▲委員との意見交換



▲発災当時の状況を説明する委員

翌週の11月6日(金)・7日(土)には第2回目を開催しました。球磨川の合流点から万江川、山田川それぞれの上流まで委員とともに現場検証を行いました。現地では発災当時の状況等について、委員や被災した地域にお住まいの方に説明いただきました。また、城内地区では、授業の一環として村内の小学生も参加し、被災された方の話に耳を傾けていました。

7日の午後からは山江村農村環境改善センターにてワークショップを行いました。2日間の現場検証を通して、将来に向けて安心安全な暮らしを実現するための取り組みなどについて、4グループに分かれて話し合いを行いました。

それぞれのグループで、多様な視点から活発な意見が飛び交っていました。より多くの住民の皆様のご意見をお聴きするため、11月22日(日)、令和2年7月豪雨災害からの復旧・復興に向けた地域懇談会を開催しました。

山田地区は午前10時から山江村農村環境改善センターで、万江地区は午後2時から万江コミュニティセンターと2地区で実施しました。

これまで皆様からいただいたご意見等を参考に、山江村復興計画を策定していきます。今後開催予定の委員会の様子は、山江ケーブルテレビで生中継しますので、ぜひご覧ください。



▲万江川流域の現場検証の様子  
城内地区では村内の小学生も参加した

▼山江村災害検証及び復興計画策定委員会委員

役職等	氏名	役職等	氏名
1 国土交通省九州地方整備局八代河川国道事務所長	服部 洋佑	10 第11区	轟山 幸右
2 球磨地域振興局長	竹田 尚史	11 第13区	平瀬憲一郎
3 山江村議会議員	秋丸 安弘	12 第13区	松崎 圭
4 山江村議会議員	森田 俊介	13 第13区	松本 佳久
5 山江村議会議員	本田 りか	14 第14区	藤田 義治
6 山江村消防団長	山田 盛輝	15 第15区	坂田 妃美
7 山江村社会福祉協議会事務局長	石原 恵美	16 第15区	山口 美敏
8 山江村未来塾100人委員会環境・防災部会長	横山 浩之	17 第15区	横谷 俊治
9 第4区	豊永 知満	18 第16区	坂口 信義
		19 第16区	平川 恵
		20 山江村副村長	北田 愛介



▲ワークショップの様子

## 10/4 企画展12月27日まで 多くの来館者 訪れる

歴史民俗資料館では「令和2年7月豪雨災害復興支援―被災した人吉球磨の神仏像展―」と題し、人吉市や相良村、球磨村の被災した神仏像を展示しています。

来館者の中には、住まいの地域のご神仏の無事を確認、涙ながらに安堵される方や、仏教美術専門の方も来館し、人吉球磨の被害状況に心を痛められながらも、多くの神仏像が無事に発見救出されたことに大変感動されていた様子でした。

展示中の神仏像の多くは未指定文化財です。被災

した地域の方々にとって寺社堂の再建は経済的に厳しい状況であるため、資料館では復興の後押しとして募金箱の設置もしています。

〔展示品紹介〕  
大柿毘沙門天立像(人吉市中神町大柿)大柿地区の大柿毘沙門堂に祀られていた毘沙門天。毘沙門堂が大きな被害を受ける。神仏像はお堂の外に倒れていたところを救出。全長約170cm。足の部分に文政7年(1824)作と銘文あり。



## 10/23 意見・提案をお聴きする会 知事へ生の声 届ける

令和2年7月豪雨で山江村も甚大な被害を受けたことから、蒲島郁夫県知事が来村され、被害状況を村民から直接聞かれました。「住民の皆さまの御意見・御提案をお聴きする会」と題し県主催で開催された場には、区長会、民生委員、PTA連絡協議会、消防団などから代表者となる方々17名が出席。

出席者からは、災害発生時の迫りくる恐怖や不安、その後の被災状況、河川内に残留する流木の処理、川底に堆積した土砂の撤去、球磨川の支流となる万江川も災害に大きな影響を与えたこと、早期避

難につながる対策、治山への対応など多岐にわたり意見が出されました。

蒲島知事は、被災した市町村すべてを訪問し、いただいた意見をまとめ、今後の防災対策につなげると述べ、貴重な意見を多くいただいたことに感謝の意を表されました。



## 10/31 ハロウィンおはなし会 今年も賑やかに

10月31日はハロウィン。それに合わせ、やまええほんの森では10月31日(土)にハロウィンおはなし会を開催しました。

コロナ禍で今年度初のおはなし会。人数制限や換気などコロナ対策をしながらの開催となりました。短い時間でしたが、おひさまによる絵本の読み聞かせや、ゲストのALT・ティファニー先生と万江小・渡辺先生による英語ゲームで、会場は大盛り上がり！さらに今年新しく設置した撮影スポットで、仮装した子供達がめいめいにポーズを決め、ハロウ

ンの秋を満喫しました。



10/19 11/13

山江村特用林産物振興協議会  
商品化めざす

10月19日、山江村特用林産物振興協議会では、本村の主産業である林業の振興を図るため、特用林産物の商品化と販売に向けた味付け改良をする調理会をおこないました。

山江村で採れた山菜の「しいたけ」や「たけのこ」、「ぜんまい」、「わらび」、「きくらげ」などの特用林産物を使用し、加工品を4品、「ごろごろ山の炊き込みご飯」、「山のナムル」、「コリコリキムチ」、「わらびと鶏そばろの混ぜご飯」を開発中です。

開発者である福岡市在住のフードディレクター本田淑子先生の指導の下、開発中の加工品の種類ごとに味付けや材料の分量を変えながら調理を行い、販売形態となるレトルトのパック詰めをおこないました。

11月13日には、10月に行った調理会に引き続き、改良した加工品の検討会をおこないました。前回の改良調理会で、調味料や材料の分量を変えレトルト加工したものを実際に試食し、味の変化や見た目などを検討し最終的な味付けや分量などを決定しました。

また、パッケージデザインの検討も併せておこない、今後、協議会での検討をかさね2021年2月頃の商品化を目指しています。

山江村特用林産物振興協議会ではフェイスブックやインスタグラムで協議会の活動状況をお知らせしていますのでぜひご覧ください。



味付け改良のための調理会。本田フードディレクターを中心に味付けの分量調整を行う協議会メンバー

レトルトの商品化に向け種類ごとに販売を想定したパック詰めをおこなった



商品ごとに味や見た目の最終確認。パッケージデザインも検討した



Facebook



Instagram



令和元年度特定健診受診率  
山江村 県内第2位

山江村では、村民の方々の健康維持をはじめ、病気の重症化予防化と早期発見のため、特定健診の受診を推進しています。

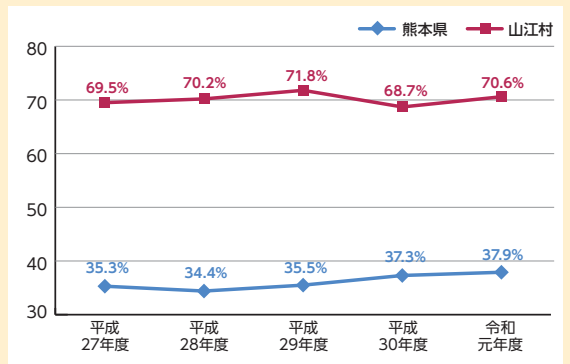
2019年度(平成31年度)に行った国民健康保険特定健診では、受診率が熊本県内で2位(70.6%)となり、ここ数年山江村におきましては高い受診率で推移を続けています。

このことは健康の保持・増進に取り組んでいただいている成果です。今後も継続して、取り組んでいただきますようご協力お願いします。また、各区長及び区長代理者の日頃からの健康づくりの推進・ご協力に感謝申し上げます。

【上位5地区の受診率】

第12区	90.5%	第11区	75.0%
第7区	79.4%	第2区	74.6%
第3区	76.7%		

【特定健診受診率】過去5年間分



11/9 多読者表彰  
たくさん読んで心豊かに

やまえほんの森多読者表彰式を今年は読書週間に合わせ11月9日(月)に行いました。

これは、令和元年7月1日～令和2年6月30日の間に本を多く借りられた方を表彰するものです。子供の部1位は田原愛子さん(126冊)、一般の部1位は犬童美津子さん(169冊)

山江在住の方が1位となり、嬉しい限りです。これからもえほんの森は村民の皆様の読書活動を応援していきたいと思えます。



ICT教育環境を再整備！  
—授業のリモート配信と校内研修—

やまえの **教育** NOW

本村ではこのほど、文部科学省が掲げる「GIGAスクール構想」によるICT環境整備として、高速大容量通信ネットワークと児童生徒用タブレット端末を再整備しました。

これまで本村は、児童生徒一人1台の端末を配備し、学力向上に向けて授業改善に取り組んできました。また、コロナ感染症拡大に伴う臨時休校に対応して、ケーブルテレビを活用したおうち学校やオンライン授業を試みてきました。

ICT教育10年目を迎えた今年、さらにICT教育環境の強化により、幅広く、多様な学習が展開できるよう教育環境

を整えています。全児童生徒を対象としたオンライン授業はもちろん、遠隔学習、そして、教職員のリモート研修も可能となります。

感染症や自然災害への対応が急務となっている今日、児童生徒の学びを止めない取組が、今、求められています。本村ではこれからも、子どもたちが安心して平等に学習ができる環境づくりを推進していきます。



山江中学校 ICTを活用した学級活動の授業



小学校に向けたリモートによる授業配信

消費者行政問題について

詐欺の手口は年々複雑かつ巧妙化しており、近年は高齢者だけでなく、幅広い世代にまで被害が拡大しています。

本村では、平成26年度より消費者トラブルへの相談に迅速かつ的確に対応するため、専門の知識を有する相談員を多数配置している人吉市消費生活センターで消費生活相談を受けることができるよう、人吉市と広域連携協定を結んでおります。

万が一、詐欺被害や不審な電話等トラブルがあった

ときは、お気軽に役場健康福祉課窓口または人吉市消費生活センターにご相談ください。

本村では基金等を活用して整備した消費生活相談体制を今後も維持し、村民の皆様の安心・安全な消費生活を実現できるよう、地域や関係者との連携を強化しながら、引き続き消費者行政の推進に取り組んでまいります。

令和2年11月  
山江村長 内山 慶治

## 新型コロナウイルス感染症対策事業

# 中小企業等事業継続支援金を拡充しました

山江村新型コロナウイルス感染症対策中小企業等事業継続支援事業(以下、事業継続支援事業という)は、新型コロナウイルス感染症による影響で、売り上げが減少した村内の中小企業等(中小企業、小規模事業者、個人事業者)の事業を継続するための資金の支援をする事業です。

### ● 交付対象者

- ① 中小企業基本法に規定する中小企業等であって、村内に住所または事業所を有する事業者、または村内で事業を営んでいる事業所
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年1月から12月までにおいて、売上(税別)が連続する前年同2か月比で15%以上減少した方、並びに連続する前年同6か月間比で30%以上減少した事業所
- ③ 村税(国民健康保険税含む)を完納している方で、山江村暴力団排除条例に該当しない事業所

### ● 支援金額

(2か月比の場合)

売上減少額(税別)に2分の1を乗じて得た額で、上限50万円(すでに本支援金及び国県以外の他からの支援金の交付を受けている中小企業等については、その額も含む)千円未満の端数は切捨て  
上限額に満たない場合は、複数月の申請を認める

(6か月比の場合)

減少額	支援額
200万円以上300万円未満	300,000円
300万円以上500万円未満	500,000円
500万円以上800万円未満	1,000,000円
800万円以上1,000万円未満	1,500,000円
1,000万円以上2,000万円未満	2,000,000円
2,000万円以上	2,500,000円

### ● 交付申請方法

所定の申請書と下記の書類を合わせて企画調整課へ申請をお願いします。

- ① 商工会が発行する売上高等証明書  
証明書発行依頼の際は、前年度及び今年度の売上が証明できる書類を商工会に提出してください。
- ② 税務課が発行する村税の滞納がない旨の納税証明書
- ③ その他村長が特に必要と認める書類

### ● 申請期限

令和3年2月26日(金)まで

### ● 申請窓口・問合せ

企画調整課 ☎(23)3112

## こちらの事業も **受付中** です

### 中小企業等への支援

- ◆山江村雇用調整助成金交付事業  
国の雇用調整助成金の交付を受けた事業主に対し事業者負担分を助成  
☎企画調整課(23)3112
- ◆山江村雇用調整助成金等申請費用補助事業  
訓の雇用調整助成金交付申請事務に要した社労士等への委託金の一部を支援  
☎企画調整課(23)3112
- ◆家賃支援事業  
訓の家賃支援給付金の交付を受けた事業主に対し、事業主負担分の一部を支援  
☎企画調整課(23)3112
- ◆中小企業等経済対策資金利子補給事業  
借入資金に対する利子補給  
☎企画調整課(23)3112

### 農林業者への支援

- ◆農林業経営安定化支援金  
売上が前年3か月間比が15%以上減少した個人事業者等に対する資金の支援  
☎産業振興課(23)3113

### 生活支援

- ◆傷病手当金  
国民健康保険及び後期高齢者医療に加入し、コロナに感染または感染疑いにより勤務できず、事業主から給与等を受けることができない場合に支給  
☎健康福祉課保健衛生係(24)1700
- ◆介護保険料の徴収猶予・減免  
☎健康福祉課福祉係(23)3978
- ◆後期高齢者医療保険料の減免・徴収猶予  
☎健康福祉課保健衛生係(24)1700
- ◆国民健康保険税の減免  
☎税務課(23)5692

知っとく情報!

ご存知ですか

# マイナンバーカードとマイナポイント

テレビCMや路上などで最近よく目にする「マイナンバーカード」と「マイナポイント」の取り組みについてご紹介します。



## マイナンバーカードってなに？

マイナンバーカードとは、マイナンバー(個人番号)が記載された顔写真付きのカードです。プラスチック製のICチップ付きカードで、券面に氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバー(個人番号)と本人の顔写真が表示されます。本人確認のための身分証明書として利用できるほか、自治体サービス、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請など様々なサービスに利用できます。

カードの作成には申請作業が必要となります。なお、お手元に届いている個人番号通知書は、住民のひとりひとりにマイナンバー(個人番号)を国から通知する通知書です。この通知書は、「マイナンバーを証明する書類」や「身分証明書」として利用することはできません。

## マイナンバーカードを作るには

スマートフォンやパソコンからオンライン申請や郵送による申請で作成することができます。

### ○スマートフォン

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



### ○パソコン

- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



### ○証明写真機

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ② 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- ④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

### ○郵便

- ① 交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了



## マイナンバーカードの受け取り方法

申請から約1か月後、山江村から「交付通知書」が届きます。

交付通知書に記載の必要書類を持参して、マイナンバーカードの受取りとなります。受取り場所は健康福祉課戸籍係です。

## 日曜日に交付・申請サポートを行っています

平日来庁が難しい方などでマイナンバーカードを作られる方は指定の日曜日にサポートをご利用いただけます

12月の日曜サポート日

実施日:12月13日(日)9時~15時  
サポート窓口:健康福祉課戸籍係  
必要なもの:

- ① マイナンバーカード交付通知書(ハガキ)
- ② 本人確認書類(写真付き身分証明書)  
※写真付き証明書がない場合:健康保険証、医療受給者証、年金手帳、学生証、介護保険証から2点を持参
- ③ 印鑑
- ④ 個人番号通知カード(お持ちの場合)

## マイナポイントを申請しよう

マイナンバーカードを活用した事業です。キャッシュレス決済サービスで使えるポイントが上限5,000円分もらえるお得な制度です。

マイナポイントをもらうには、電子決済のための電子申請が必要となります。役場窓口で申請方法のサポートを行っております。気軽にお尋ねください。

申請期限:令和3年3月31日まで

必要な物:マイナンバーカード

サポート窓口:健康福祉課戸籍係

マイナンバーカードとマイナポイントに関するお問い合わせは健康福祉課戸籍係まで ☎(23)3978



## 第29回 第7区「いきいき介護予防健診」



クリスマスの飾りつけがきれいな、賑やかな季節になりましたね。師走を迎え、何かと慌ただしい日々をお過ごしかと思います。

さて、今回は第7区で、「いきいき介護予防健診」を実施しました。介護予防健診では、握力・歩行能力等の測定を行い、今の自分の運動機能や筋力等を数値で表します。「私は元気！まだまだ歩ける！」と思っけていても、実際に数値を見て、「だいぶ筋力が落ちてきたな～」と感じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

自分の身体のことをきちんと知り、健康づくりや体力づくりへ取り組むことはとても大切です。また、数値で見ることにより、介護予防に取り組む意欲が高まります。

地区サロンでは、「歩いても疲れにくくなっ

た」「前よりも立ち上がりがスムーズになった」と元気な声がたくさん寄せられています。

寒いこの季節、こたつの中やストーブの前はとても心地が良いですが、少し足を延ばしてサロンへ出かけてみませんか。体操をして、心も体も暖かくして過ごしましょう。

サロン活動の詳細については、区長または区の介護予防サポーター、包括支援センター（☎23-2232）へお尋ねください。



### ●認知症や介護のことについて、いつでもご相談ください

山江村地域包括支援センター ☎(23)2232  
 <夜間及び休日>山江老人保健施設 ☎(24)9800

※山江老人保健施設に電話する際は、「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

## 年末年始の可燃ごみは 決められた日に出しましょう



年末年始の可燃物の出し方についてお願いです。年末に大量のごみが出ますと収集や処分が間に合わず、年始にかけてごみステーションにごみが残る状態になり、衛生上よくありません。一度に各家庭から大量にごみがでますと、収集・運搬がスムーズにいきませんので、年始の初めての収集日は、生ごみを中心に出していただき、保管ができるものは、次の収集日に出していただきますようお願いいたします。

### 年末の 可燃物の 収集日

収集日	対象地区
12月25日(金) 28日(月)	1区～10区、13区～15区
12月29日(火)	11区～12区、16区 15区(沢水・戸屋・尾寄崎)

### 年始の 可燃物の 収集日

収集日	対象地区
1月4日(月)	1区～10区、13区～15区
1月5日(火)	11区～12区、16区 15区(沢水・戸屋・尾寄崎)

問合せ 健康福祉課 ☎(24)1700

## 令和2年度山江村職員採用試験の案内

職 種: 一般事務(高卒程度)  
 採用予定数: 2名程度  
 職務内容: 長部局又は教育委員会等に勤務し、一般事務に従事  
 受験資格: 平成2年4月2日から平成15年4月1日生まれの者(この他にも資格要件あり)  
 一次試験日: 1月24日(日)※二次試験については、一次試験合格者に別途通知

試験会場: 山江村農村環境改善センター  
 試験内容: 教養試験・適性検査・作文試験  
 申込受付: 12月14日(月)～1月8日(金)  
 平日8時30分～17時

申込方法: 持参・郵送による申請  
 ●持参の場合…総務課備え付けの申込用紙に必要事項を記入し持参。  
 ●郵送の場合…返信用封筒(宛名を記入し、84円を貼付けたもの)を同封の上、封筒表に「山江村職員採用試験申込み」と朱書きし、簡易書留郵便で役場総務課宛に送付。

申込み・問合せ: 総務課 ☎(23)3111  
 〒868-8502 球磨郡山江村大字山田甲1356-1

こんにちは  
保健師です!

## 特定健診・後期高齢者健診、 がん検診は受けましたか?

今年度の特定健診・後期高齢者健診、がん検診は令和2年12月28日までの実施となります。まだ受けてない方は健診を受けてください。

有効期限が近づくと医療機関は大変込み合います。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス等の感染症予防のためにも、病院へは早めのご予約をお勧めします。

### \*特定健診・後期高齢者健診、がん検診の問診票はお持ちですか?

まだ、健診の申し込みをされていない方、集団健診を受ける予定だったが受けなかった方、問診票を紛失された方は健康福祉課 ☎(24)1700 までお電話ください。

### \*村の助成を利用して、健診を受ければ費用もお得です!

【自己負担額】

項目	特定健診	後期高齢者健診	胃がん (内視鏡)	胃がん (胃透視)	乳がん (超音波)	乳がん (超音波+マンモ)	子宮頸がん	骨粗しょう 症検診	前立腺がん
対象年齢	40~74歳	75歳以上	40歳以上	40歳以上	30歳以上 女性	30歳以上 女性	20歳以上 女性	30~70歳 女性	40歳以上 男性
70歳未満	¥1,500	—	¥4,000	¥3,000	¥1,000	¥2,500	¥1,500	¥1,000	¥500
70歳以上	—	¥800	¥2,000	¥1,500	¥500	¥1,000	¥500	—	¥200

※特定健診 40・50・60・70歳は0円

※「がん」は早期に発見して治療することが大切です。「完治する割合」「治療期間」「医療費」が格段に違ってきます。あなたのために、大切なひとのために検診を受けましょう。



## 国保からのお知らせ

### 今回は 医療費通知

国民健康保険に加入されている方の健康と適正受診への理解を深め、医療機関等による不正請求を抑止し医療費の適正化を図ることを目的に、医療費通知を世帯主へ定期的に送付しています。ご自身の医療費の内容等を把握できますので、ぜひお役立てください。

また、平成29年度の所得税法の改正により、平成29年分の確定申告から医療費控除の申告手続きに医療費通知を添付資料として使用できるようになりました。医療費控除については、最寄りの税務署等へお問い合わせください。なお、医療費通知は再交付できませんので大切に保管ください。

令和2年11月から同年12月診療分の医療費通知については、令和3年3月中旬に発送予定です。当該期間内に診療した医療費について医療費控除を受ける場合は、医療費通知を確定申告の期間内に送付することは難しいため、領収書に基づいて明細書を作成する必要がありますのでご注意ください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生係 ☎(24)1700

### 一般介護予防事業

楽しく健康維持♪

## 骨こつ健康クラブ

**対象者** ・ 65歳以上のすべての方

**内容** ・ ストレッチ、筋力アップ体操、マシーンを使った運動、体力測定(随時)や、作業療法士による相談指導(月1回)など。

**利用回数** ・ 週1回(火曜日) 10:00~11:30

**場所** ・ 健康福祉センター「健康の駅」

**参加費** ・ 無料

**定員** ・ 約20名程度

**問合せ先** ・ 山江村地域包括支援センター  
(役場健康福祉課内)

●認知症や介護のことについて、いつでもご相談ください

山江村地域包括支援センター

☎(23)2232

<夜間及び休日>山江老人保健施設

☎(24)9800

※山江老人保健施設に電話する際は、  
「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



## 国民健康保険医療費

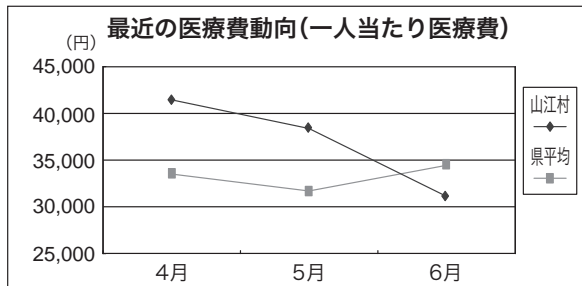
医療費が高くなるほど、国保税も高くなります。病気の早期発見、早期治療により医療費は抑えることができます。健康に配慮した生活をこころがけましょう。

※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 36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 31,542円

県平均の0.90倍(県の平均35,005円)

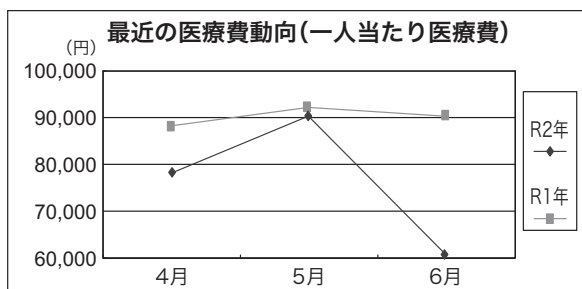


## 後期高齢者医療保険医療費

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 60,287円

前年同月の0.67倍(前年同月の平均90,119円)



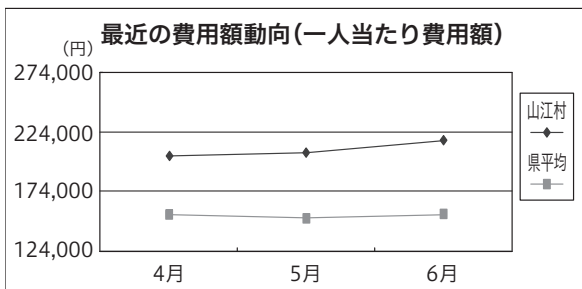
## 介護保険費用額

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 224,945円

県平均の1.48倍(県の平均152,072円)



## 休日在宅医当番表(令和2年12月)

### 【人吉市医師会】

月	日	休日在宅医	電話番号
12月	6	堤病院	人吉市下林町 22-0200
		外山胃腸病院	人吉市南泉田町 22-3221
	13	外山内科	人吉市二日町 22-2003
		とやまクリニック胃腸科・肛門科	人吉市宝来町 28-3375
	20	ひとよし内科	人吉市七地町 24-1211
		豊永耳鼻咽喉科医院	人吉市南泉田町 22-2031
	27	浜田醫院	人吉市瓦屋町 22-3415
		人吉皮膚科医院	人吉市西間上町 22-6211
	29	球磨病院	人吉市上青井町 22-3121
	30	しらおく内科クリニック	人吉市中青井町 25-1550
		たけだ眼科クリニック	人吉市南泉田町 23-3096
	31	田中医院	人吉市瓦屋町 24-6127
田中クリニック		人吉市鬼木町 22-7222	

### 【小児科】

月	日	休日在宅医	電話番号
12月	6	公立多良木病院小児科	球磨郡多良木町 42-2560
	13	増田クリニック小児科	人吉市九日町 22-3570
	20	たかはし小児科内科医院	人吉市相良町 24-2222
	27	やまむら医院	球磨郡あさぎり町 45-0005
	29	人吉医療センター小児科	人吉市老神町 22-2191
	30	増田クリニック小児科	人吉市九日町 22-3570
	31	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	上球磨	中球磨	其他地区
12月	6	上球磨クリニック	ほづみ皮膚科医院	
	13	横山医院	小川整形外科医院	
	20	仁田畑クリニック	脳神経外科小林クリニック	
	27	増田耳鼻咽喉科クリニック	緒方医院	
	29	古城クリニック・宮原医院・仁田畑クリニック・東病院・犬童内科胃腸科医院・増田耳鼻咽喉科クリニック・こんどう整形外科・犬童耳鼻咽喉科・そのだ医院・上球磨クリニック	緒方医院・酒瀬川内科・小川整形外科医院・ほづみ皮膚科医院	球磨村診療所
		古城クリニック・東病院・こんどう整形外科・そのだ医院	酒瀬川内科・小川整形外科医院	
	31	東病院		

※年末年始の医療機関については、診療時間が異なるため事前に連絡をお願いします。

## 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。

### ●1歳半健診(R2.10.1)

河野 咲里(涼介) 第14区

### ●3歳児健診(R2.10.1)

増永 唯奈(昂) 第6区 園田 柚佳(友貴) 第2区

川口 琥太郎(伸也) 第7区 齋山 英史(将明) 第9区

浦崎 恋華(博信) 第14区 内山 咲空(正吾) 第6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。

# お知らせ

## 令和3年山江村消防出初式 の開催について

新春恒例の山江村消防出初式を開催します。

なお、今回の出初式は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、関係者のみ参加の規模を縮小しての開催となりますので、式典会場への来場は自粛下さいませようお願いします。

期日…令和3年1月10日(日)  
場所…山江村役場前広場  
☎総務課 (23)3111

## 国勢調査へのご協力ありがとうございました

令和2年10月を基準日に全国で実施されております国勢調査につきましては、村民の皆さまには郵送回答、ネット回答、調査員へ直接提出によりご回答いただきありがとうございました。回答いただきました内容につきましては、現在、審査作業を行っております。

つきましては、記入漏れ等内容をお尋ねする場合はご協力のほどよろしくお願いいたします。

☎企画調整課 (23)3112

## 災害時に支援が必要な方の登録はお済みですか

山江村では在宅の高齢者・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。ぜひご登録をお願いします。

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。日ごろの見守りや災害時の情報伝達・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。但し、本人同意必須)  
☎健康福祉課 (23)3978

## 医療機関の受診に関するお願い

今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の可能性があり、発熱があった方に関して、これらを見分けることは困難です。

適切な検査や感染防止のため、発熱などの症状があった場合は、まずかかりつけ医や最寄りの医療機関などに電話などでご相談いただきますようお願いいたします。

相談する医療機関に迷うときは、次の番号へお問合せください。  
☎発熱患者専用電話

0570(096)567

## 密漁品を譲受した人も罰則の対象です

漁業法改正に伴い、悪質な密漁対策として、違反者への罰則が大幅に強化されます。

許可等なくアワビ・ナマコ・シラスウナギを採捕した場合又は密漁品を譲受した場合には、3年以下の懲役又は3千万円以下の罰金が科されます。

アワビ・ナマコは令和2年12月、シラスウナギは令和5年12月から罰則が適用されます。

☎県水産振興課 検索 096(333)2456

## 調理師業務従事者届の提出はお済みですか

調理師は調理師法に基づき2年ごとに届出が必要です。

■対象 12月31日現在、調理師免許を有し県内で調理師業務に従事している方

■用紙設置場所 熊本県ホームページ、人吉保健所

■提出期限 令和3年1月15日(金)  
■提出・問合せ先 人吉保健所 (22)3107

## 令和2年分収入保険加入の申込みを受け付けています

収入保険は、全ての農産物を対象に、自然災害による収量減少や価格

低下をはじめ、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の影響による売り上げの減少等、農業者の経営努力では避けられない様々なリスクによる収入減少を補償するものです。  
申込期限 12月31日まで(法人は保険期間の前年度の決算日まで)

### 【制度概要】

■補償対象 簡易な加工品も含め全ての農産物  
■保険料 税務上経費として取り扱い可能

■加入要件 青色申告を行っている農業者

※収入保険と農業共済、ナラシ対策などの類似制度はどちらか選択が必要となります。

■保険期間 (個人)1月～12月

(法人)事業年度の1年間  
☎熊本県農業共済組合(NOSAI 熊本)球磨支所 (45)0531

## 相談

### 専門家と1111の相談できます(要予約・無料)

「気分が落ち込む、イライラする、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その家族の方はお気軽にご相談ください。内容 精神科医師が直接相談を受けます

方法 ①まずは健康福祉課へご連絡ください。②「こころの相談事業のことで電話しました」と伝えてくだ

さい。③相談をされた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  
(来所困難な場合は自宅訪問可)

健康福祉課 (23)3978

### 年金相談所(完全予約制)

場所・日程

■人吉市社会福祉協議会

12月7・14・21・28日

■錦町社会福祉協議会(温泉センター)

12月2・6日

■多良木町役場 12月9・23日

時間 9時～17時

予約時は、基礎年金番号、相談者・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

### 消費者なんでも相談会 (無料・予約優先)

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。

対象 人吉球磨在住の方

日時 12月15日(火)10時～15時

場所 人吉市消費生活センター

相談内容 借金、相続、土地家屋問題

など日常生活の心配ごと

人吉市消費生活センター

(22)2111

### 若者サポートステーション やつしろう出張相談会(無料)

働くことに関する不安や悩みを解決するお手伝いをします。詳細はホームページからもご覧になれます。

コロナにより中止の場合、若者サポートステーションやつしろうにて

お電話、ビデオ通話にてご相談可

■対象 15歳から49歳までの求職

中の方、そのご家族の方

■日程 12月11・25日、1月8・22日

■時間 13時30分～16時30分

■場所 ハローワーク球磨

若者サポートステーションやつしろう

0965(37)8739

## 国税だより

### ○平成28年熊本地震で被害を受けた方へ ～所得税の軽減免除等の手続はお済みですか～

所得税の軽減免除等(確定申告で①所得税法に定める雑損控除の方法、②災害減免法に定める税金の軽減免除による方法のどちらか有利な方法を選択し、所得税の全部又は一部を軽減)を受けることができる場合があります。還付を受けるための申告書は5年間提出することが可能です。詳しくはお尋ねください。

・平成28年分の還付申告:令和3年12月末まで

・相談・申告手続:随時受付。

・申告相談:原則事前予約制

### ○令和2年7月豪雨で被害を受けた方へ

住宅や家財などに損害を受けられた方は、雑損控除をはじめとした所得税(住民税)の軽減等の措置を受けられる場合があります。

令和2年分確定申告期(令和3年1月から3月)は、申告相談会場の混雑が予想されるので、事前の相談をお願いいたします。雑損控除をはじめとした所得税の軽減等の措置など詳しくはお尋ねください。

### ○いつでもどこでもスマホで申告

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォン又はタブレット(以下「スマホ等」といいます。)でも所得税の確定申告書を作成することができます。

スマホ等からe-Taxで申告可能な方

①「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード方式対応のスマホ等」をお持ちの方

② 事前に税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行される「IDとパスワード(ID・パスワード方式に対応したもの)」を取得している方

※e-Taxで申告すれば、源泉徴収票など添付書類は提出不要で、申告書の控えはPDF形式でスマホ等に保存可能です。詳しくはお尋ねください。

問合せ 人吉税務署 ☎(23)2311

## 募 集

### 建設機械講習のご案内

■不整地運搬車(技能講習)

日時 令和3年1月19日・20日

受講料 4万1千円

■伐木作業(チェーンソー)

内容 新カリキュラム18時間の特別教育講習

日時 令和3年2月16日午後～18日

受講料 2万1千円

■伐木作業 補講

内容 16時間講習修了者に対する法定補講(2.5時間)

日時 令和3年2月16日

受講料 6千円

■場所・申込・問合せ 職業訓練法人人吉球磨能力開発センター  
(22)2475

### 放送大学4月入学生募集

心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など約3百の幅広い授業科目があり、1科目目から選ぶことができます。

■資料は無料で配布しています。

■出願期間 第1回(2月28日まで)・第2回(3月16日まで)

放送大学熊本学習センター

096(341)0860

## 生放送でタイムリーに伝える

村内にも大きな被害をもたらした令和2年7月豪雨。その被害や影響を徹底的に分析し復興計画をすすめる為、検証・策定委員会が発足。ケーブルテレビは会議の様子を完全生中継！

第1回目の生放送では、被災した方の当時の状況などがリアルに語られ専門機関による多方向から見た災害の様子も放送。スタッフも緊張感に包まれながらおよそ3時間の生中継となりました。

今後、第3・4・5回の開催も生放送を予定しています。

『山江村が直面している課題や復旧・復興のキーワードは何か』ケーブルテレビを見ながら一緒に考えませんか？

- 放送日時 第3回…令和2年12月23日(水)13:30～
- 第4回…令和3年1月20日(水)13:30～
- 第5回…令和3年2月22日(月)13:30～

【第1回目の様子】



会場のようす

映像・音声・資料のスイッチャー部隊

資料も分かりやすく表示

## インフルエンザ コロナウイルスに ならない・うつさない！

### 手洗い&うがいは最高の予防法

#### 手洗い



水で手ば流して、石鹸ばつけてから20秒以上こすってから、びゅーって洗い流すクリ！アルコール消毒も忘れずにするクリよ～！



#### うがい



まず口に水ば含んでぶくぶくうがいはします。その後には上ば向いて喉の奥まで水が届くようにがらがらうがいはするんだクリ！



※5秒5うがい

#### マスクの着用



マスクで口と鼻ば完全に隠して着けるクリ～！なるだけ目、鼻、口、マスクにはさわらんごととするんだクリよ～！咳エチケットも忘れんでクリな～！

### しっかり栄養・睡眠をとりましょう！

正しい情報で冷静な判断を！ NO! 感染者ハラスメント

地域の出来事や活動の情報はこちらまで！

山江村ケーブルテレビセンター TEL.22-8808

土・日・祝日は山江村役場まで TEL.23-3111

## 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。

総使用量…… 実際給食で食べられた数量

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… 総仕入数量の内、山江村産農産物の数量

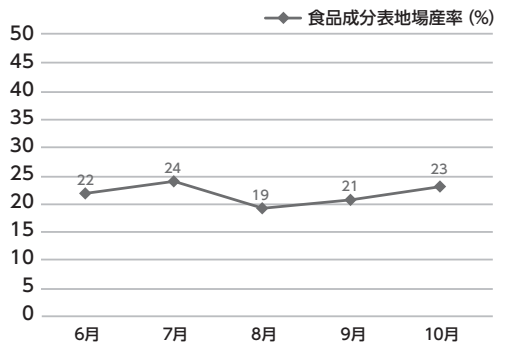
※総使用量は可食部のみ数量であるため、総仕入数量とは必ずしも一致しません。

### ◎10月 作物ごとの使用量(kg) ※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

食品群名	総使用量(kg)	食品名	総仕入数量(kg)	山江産数量(kg)
1 穀類	610.7	米	450.0	450.0
		もち米	14.0	14.0
		彩り米	1.3	1.3
		米粉	1.3	0.0
2 いも及びでんぷん類	189.4	サトイモ	81.5	76.0
		ジャガイモ	55.8	0.0
		サツマイモ	34.5	30.8
		コンニャク	17.3	0.0
3 砂糖及び甘味類	12.6			
4 豆類	162.7	ダイズ	2.0	0.0
		アズキ	4.0	0.0
5 種実類	28.5	むき栗	12.4	12.4
		栗ペースト	3.4	3.4
6 野菜類	812.7	カボチャ	56.1	40.5
		キャベツ	82.4	0.0
		キュウリ	48.7	25.1
		ゴボウ	18.9	0.0
		ダイコン	56.4	0.0
		タケノコ	20.8	20.8
		タマネギ	158.6	0.0
		ナス	28.2	25.7
		ネギ	14.4	0.0
		ニンジン	97.0	0.0
		ハクサイ	46.6	0.0
		ピーマン	9.6	0.6
		トマト	19.1	0.0
		ニラ	2.5	0.0
		モヤシ	43.8	0.0
		ニンコク	0.8	0.8
ホウレンソウ	35.2	0.0		

食品群名	総使用量(kg)	食品名	総仕入数量(kg)	山江産数量(kg)
6 野菜類	812.7	コマツナ	6.0	0.0
		阿蘇菜	4.0	0.0
		葉ダイコン	3.4	3.4
		レタス	17.5	0.0
		切干大根	1.8	1.0
		ショウガ	2.4	1.7
		パセリ	0.6	0.0
		セロリ	0.4	0.0
		ブロッコリー	32.0	0.0
		インゲン	6.0	0.0
7 果実類	35.8	ズッキーニ	12.4	12.4
		ユズ	0.4	0.4
		カボス	3.2	3.2
		リンゴ	2.9	0.0
8 きのご類	43.7	カキ	19.2	0.0
		ナシ	6.2	6.2
9 藻類	2.4	干シイタケ	2.2	2.2
		キクラゲ	1.2	1.2
10 魚介類	104.0			
11 肉類	174.9			
12 卵類	67.8	鶏卵	74.0	74.0
13 乳類	1895.5			
14 油脂類	21.7			
15 菓子類	20.3			
16 し好飲料類	12.6			
17 調味料及び香辛料類	124.1			
18 調理加工食品類	32.1			
合計	4351.2		1612.3	807.1

### ◎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あります。

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費を推進しています。

契約栽培していただける生産者の方も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 (10/1～10/31 受付分)

あかちゃんごたんじょう

西川 想秋 (忠孝・法子) (9/24)

ご結婚おめでとう

豊永 周平(第13区) 高木 渚(人吉市)

おくやみ申し上げます

山本 政行 (第3区) (10/15)

岡元 勝行 (第5区) (10/20)

香典返し

椎葉 スミエ 山本 セイ子

岡元 安子 上村 信義

## 人口と世帯 -Population-

10月31日現在 (前月比)

人口 3,406人 (-8)

男 1,587人 (-11)

女 1,819人 (+3)

世帯 1,203世帯 (±0)

## 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.....	23-3113
ケーブルテレビセンター.....	22-8808 ※
歴史民俗資料館.....	23-3665
地域づくり研究所.....	23-3114
FAX (代表).....	24-5669

●※印は域内電話と共通番号になります

※域内電話は、転送が出来ませんので、予めご了承ください



## つぶやき

我が家では、七五三のお祝いをしました。子どもの成長を祝う七五三ですが、その昔は7歳まで元気で生きていること、そのことが容易ではなかったようです。我が家は元気が良すぎて、兄弟で喧嘩ばかりしてありますが、この一瞬一瞬が当たり前ではなく、感謝すべきことと改めて感じました。(T・S)



エコやごみに対する情報をお伝えする

# エコ得情報局

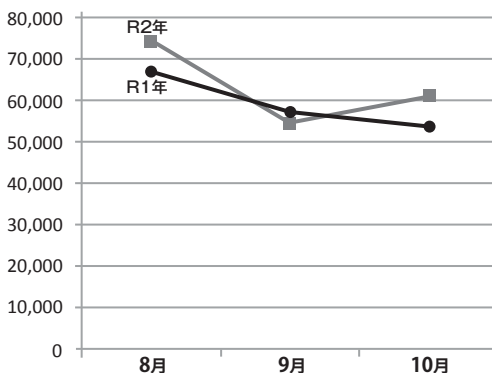
(単位:kg,%)

年	月	1		2		1		2	
		8月		9月		10月			
一般廃棄物	可燃物	63,500	69,920	53,090	50,000	51,230	56,730		
	不燃物	3,340	6,010	2,990	4,040	2,930	3,360		
	粗大物	1,280	840	520	370	600	830		
	有害物	0	0	0	0	0	0		
	計	68,120	76,770	56,600	54,410	54,760	60,920		
資源物		7,450	8,380	5,950	8,080	7,100	8,190		

※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。  
※分別収集されたペットボトルは、社会福祉法人水俣市社会福祉事業団で適正に処理されています。

- 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か月あたりのごみ排出量推移 (kg)



## 山江村民一人あたりのごみ排出量

令和2年10月

約 **17.9 kg**

前月比 + 2.0kg

## 布類(資源ごみ)の排出抑制のお願いです!!

布類を資源ごみとして排出するのを控えてください!!

現在、新型コロナウイルスの影響で、人吉球磨クリーンプラザへの布類のごみ出しを控えている状況です。

まだまだ布類の主要輸出国への輸出が困難な状況で、引き続き布類のごみ出し及び人吉球磨クリーンプラザへの直接搬入を控えて頂きますようお願いいたします。

それに伴いまして、家庭ごみを家に保管される際は、衛生面から、整理整頓を徹底して頂き、近隣の皆様にご迷惑がからないようにご配慮をお願いいたします。

村民の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

# やまえ栗ブーム到来!

山江村で栗の収穫が最盛期を迎えた9月。神奈川県内で「やまえ栗」が大きな注目を集めていました。

大正4年創業以来、横浜を中心に現在6店舗を展開している青果の老舗「横浜水信」にて、昨シーズンより「やまえ栗」が販売されています。山江村未来塾100人委員会やまえ栗ブランド部会の活動として9月から10月にかけて、今年度は320kgの生栗を発送しました。併設された水信フルーツパーラーでは、「和栗スイーツフェア」も開催されており、やまえ栗ペース

トが使用されたモンブランやパフェも提供され、食べた方からは「とても上品な味で、フランス栗の風味もするような仕立てでした。」との感想も頂き、青果と併せて大変好評だったようです。

また、横浜ベイシエラトンホテル&タワーズでは、「やまえ栗」を使って、第99代営業偉総理の就任を祝う献上和栗の焼菓子「令和 道」が発売され祝福ムードの中で人気を集めました。

他にもたくさんの料理やスイーツなどに使用されています。益々ブランド化が進み、日本全国で「やまえ栗」が広がっていくのを嬉しく思います。



青果コーナー (株式会社 横浜水信)



やまえ栗のパフェ  
(水信フルーツパーラースタンド)



極上和栗のパウンドケーキ「令和 道」  
(横浜ベイシエラトンホテル&タワーズ)

## 今月の1枚



## 子どもたち 村内のごみ拾い

さわやかな秋晴れのもと、子どもたちの元気な声が村内に響きます。様子をのぞくと、山江保育園の園児たちが袋を片手に歩いていました。

何しているの?と尋ねると、ボランティアで村内のごみを拾っているとのこと。袋の中には、紙くずやたばこの吸い殻、木くずなどたくさんのごみが入っています。

ひとつ、またひとつとごみを拾う子どもたち。時には振り返り「こんなに拾ったよ～」と笑顔を見せてくれました。いつか、「何もなかったよ～」と言われたいなど願いつつ、子どもたちのおかげで、その日の空のように清々しい気持ちになれました。



## 食べて 元気になる

### 1人分栄養量

エネルギー	352kcal
たん白質	14.0g
脂質	15.2g
塩分	2.4g

### 調理時間

約1時間

### 材料/数量(2人分)

牛肉	100g
ジャガイモ	中1ケ
玉ねぎ	1/2ケ
マッシュルーム	2ケ
人参	40g
ブロッコリー	60g
水	200cc
赤ワイン	100cc
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
固形コンソメ	1/2ケ
オリーブオイル	適量
生クリーム	適量
塩・こしょう	少々



## ビーフシチュー

### 作り方

- 1 牛肉に塩こしょうをしておく。玉ねぎはくし形に切る。ジャガイモは皮をむいて一口大に切る。人参はスライスして星形に型抜きし、茹でしておく。人参の残りはざく切り。ブロッコリーは小房に分け、茹でしておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、牛肉を焼き色がつくまで焼き、玉ねぎ、人参ののこり、マッシュルームを炒め、さらにジャガイモを加えて炒め、全体に油が回ったら、水、赤ワイン、固形コンソメを入れて強火にかけひと煮立ちしたら、弱火にしてアクをとりながら20~30分煮込む。
- 3 トマトケチャップ、中濃ソース、砂糖を加えて混ぜ、更に30分くらい煮込む。
- 4 皿に盛り、人参、ブロッコリーを飾り、生クリームをかける。

～メモ～ \*肉は薄切りにすると、時短できる。