

# 広報 やまえ

YAMAE Village  
Public Relation Magazine

## TOPIC

話題のひろば

- ◆ニオイヒバを製品化
- ◆山田城跡を調査
- ◆地域学校協働活動 など

やまえ教育NOW

第6回山江村教育のつどい

お知らせ

- ◆コロナワクチン追加接種
- ◆医療費窓口負担割合の変更
- ◆見守りボランティア募集 など

食べて元気になる

三色カップ寿司

3

March  
2022  
No.368



## 迫田チフさん 100歳おめでとうございます

迫田チフさん(合戦峰)が、2月5日に100歳のお誕生日を迎えられました。

今回は新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置のため、代表してご親族の迫田洋子さんへ内山村長より百寿の祝い金と花束が贈られました。

チフさんは、大正・昭和・平成・令和の四時代を大病をわずらうことなく過ごされ、ご家族とともに、地域に元気を与えてこられました。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、いつまでもお元気でいらっしゃいますようお願い申し上げます。



## 花いっぱい運動 上位3団体 受賞

去る、1月28日に山江村老人クラブ連合会の美しい村づくり花いっぱい運動の表彰式を役場大会議室にて執り行いました。

例年11月の産業振興まつりにて表彰を行っておりましたが、新型コロナウイルスの影響と令和2年7月豪雨災害からの復興の最中により、まつりが中止となり表彰式が延期となっていました。

式では、事前の審査によって選出された上位3位までの老人クラブの会長へ内山村長から表彰状が送られました。来年度も各地区の花壇に美しい花々が彩られるのを楽しみにしております。



第一位 城内老人クラブ 第二位 東浦老人クラブ  
第三位 合戦峰老人クラブ

## 廃棄資源を活用、ニオイヒバで除菌剤を製品化

山江村では山江花木生産組合が栽培しているニオイヒバ\*葉を原材料として除菌・抗菌・消臭剤をつくりました。

本製品は、除菌成分の「塩化ベンザルコニウム」\*とニオイヒバ由来成分を配合した除菌・抗菌・消臭剤で、ニオイヒバの出荷の際に不要となり廃棄されている葉の部分を再利用し、山江村の森林資源の活用として、森林環境譲与税を財源に製品化しました。ノンアルコールで皮膚にも優しい製品です。

250mlミストタイプは村内各家庭に、500mlポンプタイプは村内の保育園、小中学校、公民館、公共施設などへ配布します。



\*塩化ベンザルコニウム…手指・皮膚の消毒、医療用具の消毒などで使用される残留消毒効果の高い成分

\*ニオイヒバ…北米原産のヒノキ科の花木、葉を揉むと特徴的なパイナップルあるいは柑橘系のさわやかな香りがあり、抗菌作用もある



## 地域学校協働活動 重要視される地域の力

令和3年度地域学校協働活動の放課後子供教室と地域未来塾が終了しました。

放課後子供教室では、昨年6月から講師2名の協力のもと書写(毛筆)の学習を山田小と万江小で実施してきました。毛筆が始まる3年生は、最初の時間に筆の持ち方や姿勢など基本的なことを学びました。熱心な指導により子供たちも回を重ねるごとに随分と上達しました。指導者からたくさん褒められ、子どもたちの嬉しそうな表情をたくさん見ることができました。

地域未来塾は、山江中の全生徒を対象に実施。英語検定対策をメインに、受験コースに分かれて水曜日の放課後の時間を活用し行いました。生徒達も時間いっぱい問題に取り組み、目標突破に向け頑張りました。



## 今後の活用を見据え 山田城跡を調査

2月4日(金)、中山文化財保護委員の案内のもと山田城跡の現地調査を行いました。今回の調査には、内山村長、教育委員会、産業振興課、企画調整課など関係職員など13名が参加しました。

山田城跡は、昭和60年度末から61年中旬にかけて、九州自動車道建設に伴う埋蔵文化財調査が行われています。その際、岩盤を掘り込む建築址や、中国産の青磁・白磁、備前・常滑焼の大甕、武具類などが検出され、発掘調査の結果から、山田城跡は南北朝時代から室町時代の山城であることが判明しました。

それから約40年経過し、山田城跡地の現状を確認するため現地に出向きました。

人がやっと歩ける細い道を登ると、辺りは杉林となっていました。山田城跡は、土塁や、堀切で断切られた、細長い4つの郭で構成されています。井戸を掘ったのではと思われる直径約2mの掘り抜きがあったり、西南戦争で使用されたと思われる石垣が見られたり、山江村の歴史を肌で感じる事ができました。今後、史跡としてどのように活用していくかが大きな課題です。

上段の写真は、堀切(写真中央部)です。山田地区から丸岡公園に行く道からも見ることができます。



## 第6回山江村教育のつどい

毎年開催している山江村教育のつどいでは、県大会等で活躍した児童生徒やプレゼンコンテスト優秀作品、村内の先生方の教育論文などを表彰しています。今年度は、2月19日(土)に6回目となるつどいの開催を予定しておりましたが、コロナ感染拡大防止のため、残念ながら中止となりました。今回受賞された方々を一覧で紹介します。(敬称略)

### 児童生徒表彰

#### 熊本県児童文集「ゆめ」

優秀賞／今村旭杜(山田小1)、上村優月(山田小1)、  
守屋樹希(万江小3)

#### NEXT夢コンテスト

奨励賞／馬場しずく(山田小1)、上原幸大(山田小1)、  
秋丸翼(山田小2)、平山紬葵(山田小2)、  
宮原蒼依(山田小2)、吉川裕介(山田小3)、  
宮原詩寧(山田小5)、森口拳心朗(山田小6)、  
木口春太(万江小2)

(株)熊本流通情報センター賞／岡本紗奈(山田小3)

(公財)くまもと産業支援財団賞／中村祐月(山田小3)

(株)クロスカルチャー賞／横山勇進(山田小3)

大海水産(株)賞／小栗佳純(山田小6)

高学年部門賞／村内彩乃(山田小6)

#### くまもと・子どもの美術展

特選／椎屋絢(山田小3)、久保田虎鉄(万江小3)

#### 全国小・中学校書道コンクール熊本県大会

佳作／横山勇進(山田小3)

#### 全国小・中学校交通安全ポスターコンクール

銀賞／新村優泰(山田小6)

#### 西日本読書感想画コンクール

特選／中村介人(万江小4)

入選／吉田姫和(万江小1)、元田弥桜(万江小3)、  
守屋樹希(万江小3)、吉永結禱人(万江小4)

#### 第31回日専連くまもと児童版画コンクール

金賞／中村介人(万江小4)、嶋村凜香(万江小5)

#### 第6回山江村教育のつどいプレゼンコンテスト

優秀作品／加賀梨桜、田原愛弥、東美優希、  
福田巳芳(山田小6)

#### 第81回熊本県科学研究所展示会

良賞／永田侑一郎(山江中1)



#### 第19回くまもと・子どもの美術展

特選／農蕪天慳(山江中1)、川辺万鈴(山江中2)、  
尾方かな(山江中2)、山北大吉(山江中2)、  
福島妃菜(山江中2)

#### 全日本通信陸上競技大会熊本県大会

2年男子1500m1位／森口慎之典(山江中2)

2年女子800m6位／川辺万鈴(山江中2)

#### 熊本県中学校総合体育大会陸上競技

2年男子1500m2位／森口慎之典(山江中2)

2年女子800m5位／川辺万鈴(山江中2)

#### 第71回”社会を明るくする運動”熊本県作文コンテスト

熊本県更正保護協会理事長賞／嶽本彩音(山江中2)

### 教職員教育論文(氏名(学校)/論題)

#### 特選

磯田博文(山田小)／学ぶ意味を問いながら能動的に学び続ける児童の育成を目指して

橋本龍之介(万江小)／主体的に学びあう児童の育成を目指した算数科学習の構想

大瀬順子(山江中)／読むことにおける深い学びを  
実感できる国語科授業の創造

#### 準特選

中村彰良(山田小)／主体的・対話的で深い学びを  
実現する社会科学習の創造

秋山奈菜(山田小)／すべての子どもが思考し、深  
まりを感じる音楽科の授業の構想



# 新型コロナワクチン追加接種(3回目)に関するお知らせ

新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)を受けられる人は、  
2回目の接種を終了した日から **6か月以上経過した18歳以上の方**です

【令和4年3月の接種～】

接種間隔6か月 → 医療従事者、高齢者施設等の入所者・従事者、高齢者

接種間隔7か月 → 上記以外

【お願い】下記に当てはまる方は、健康福祉課保健衛生係までご連絡ください。

- ◆ 1・2回目接種を希望される人
- ◆ 医療従事者、入院中、施設利用者・従事者の方で、接種日が決まった人
- ◆ 追加接種を希望しない人、医療機関を変更したい人

## よくある Q&A

### Q 追加接種(3回目)の接種可能時期はいつ？

- A. 追加接種は2回目接種から6か月以上経過する必要があります。
- ・ 2回目接種を行った日から6か月後の同日より接種が可能です。  
[例] 2回目接種が8月1日の場合、2月1日から接種可能
  - ・ 6か月後に同日がない場合は、その翌月の1日から接種可能です。  
[例] 2回目接種が8月30日の場合、3月1日から接種可能

### Q 初回接種(1・2回目)をまだ受けていません。初回接種を受けることはできる？

- A. 接種が受けられる期間は、令和4年9月30日までです。この期間であれば初回接種を受けることができますので、健康福祉課保健衛生係までご相談ください。

### Q 追加接種(3回目)を受けるまでの流れは？

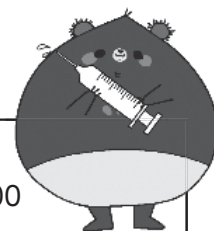
- A. 追加接種は、改めての申し込みは必要ありません。2回目を接種した医療機関から接種日の連絡があります。次に当てはまる人は、山江村健

康福祉課保健衛生係までご連絡ください。

- ・ 医療従事者、入院中、施設利用者・従事者の方で、接種日が決まった人
- ・ エssenシャルワーカー(警察官、消防職員、教員、保育士の人など)の方で接種日が決まった人
- ・ 追加接種を希望しない人、医療機関を変更したい人
- ・ 2回目接種を職域等で受けたが、追加接種を職域が実施しない場合
- ・ コロナワクチン接種についておたずねがある場合

### Q 小児用ワクチン(5歳から11歳)の接種はいつ始まる？

- A. 接種に向けて、対象者に「意向調査」を実施しております。詳細が決まりましたら通知・回覧等で周知します。意向調査で「希望しない」と回答した場合も、令和4年9月30日まで接種を受けることができますので、ご相談ください。



問合せ  
健康福祉課 保健衛生係 ☎(24)1700

## 後期高齢者医療制度に関するお知らせ

# 医療費の窓口負担割合が変わります

- 令和4年(2022年)10月1日から、後期高齢者医療の加入者で、要件を満たす方は、医療機関での負担割合が2割になります。
- 変更対象となる方は、熊本県の後期高齢者医療加入者全体のうち約14%の方です。

旧基準: 令和4年9月30日まで

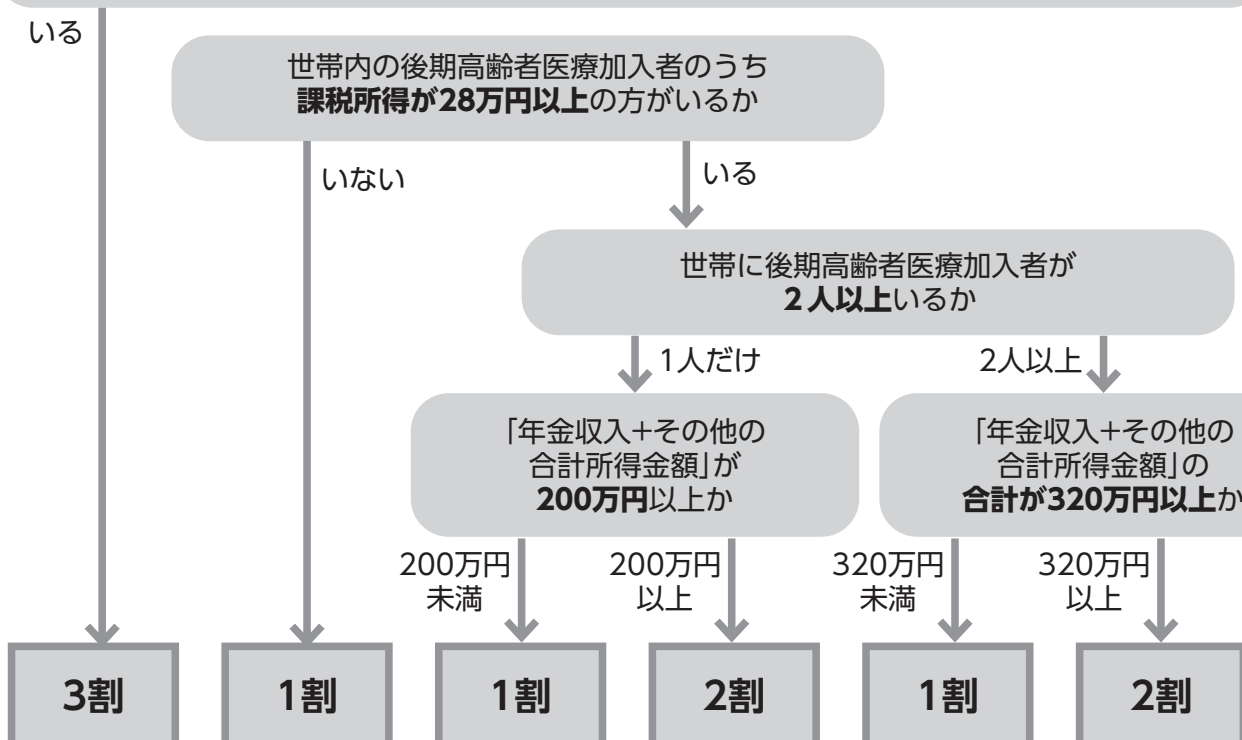
新基準: 令和4年10月1日から

| 区分                  | 医療機関窓口での負担割合 | 区分                  | 医療機関窓口での負担割合 |
|---------------------|--------------|---------------------|--------------|
| 現役並み所得者             | 3割           | 現役並み所得者             | 3割           |
| 一般所得者               | 1割           | 要件を満たす方             | 2割           |
| 低所得者<br>(住民税非課税世帯等) | 1割           | 一般所得者               | 1割           |
|                     |              | 低所得者<br>(住民税非課税世帯等) | 1割           |

## 窓口負担割合は、主に以下の流れで判定します

- 世帯の窓口負担割合は、後期高齢者医療加入者の課税所得や年金収入をもとに、世帯単位で判定します。(令和3年中の所得をもとに、負担割合の判定を行い、令和4年10月からの負担割合を決定します。)

世帯内の後期高齢者医療加入者のうち課税所得が145万円以上の方がいるか

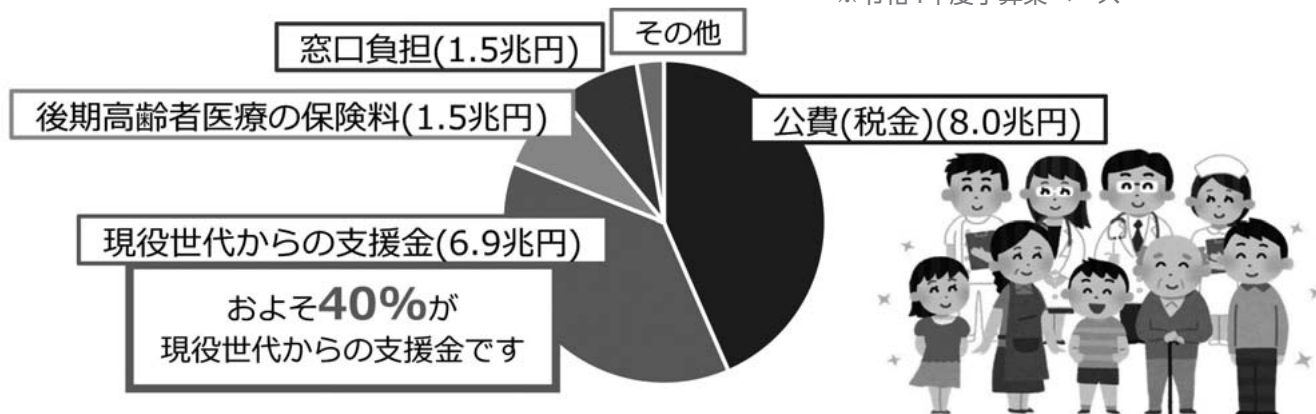


## 見直しの背景

- 令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。
- 後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約40%は現役世代(子や孫)の負担となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。
- 今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

### 75歳以上の後期高齢者の医療費の財源内訳(総額18.4兆円)

※令和4年度予算案ベース



## 窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

- 令和4年(2022年)10月1日の施行後3年間(令和7年(2025年)9月30日まで)は2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます。(入院の医療費は対象外)
- 配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。
- 2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には

令和4年(2022年)9月頃に熊本県後期高齢者医療広域連合から申請書を郵送します。



## お問い合わせはこちらまで

- 制度の見直しの背景等に関するご質問等は、厚生労働省コールセンター(0120-002-719)【令和4年3月まで開設】にお問い合わせください。【受付日時:月曜日～土曜日の9:00～18:00(日曜日・祝日は休業)】
- 制度の見直しによる窓口負担割合のおおまかな算定や負担を抑える配慮措置については、「熊本県後期高齢者医療広域連合」(096-368-6511)または「山江村健康福祉課」(23-3978)までお問い合わせください。
- 不審な連絡があったときは、お住まいの都道府県の警察署(#9110)または消費生活センター(#188)までお問い合わせください。

# ポジティブ思考で健康長寿を目指しましょう!!

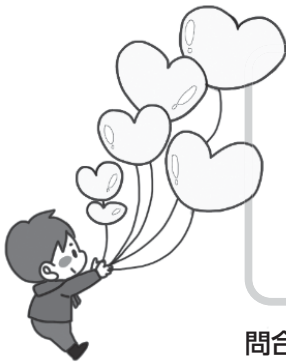
こんにちは  
保健師です!

これまで多くの研究結果から、ポジティブな気持ちでいることの健康への効果がわかっています。ポジティブな気持ちでいることは、からだを動かすことや禁煙することと同じくらい健康に効果的であるとされています。

日本人の寿命は延びている反面、ずっと病気と無縁でいられる人は少数派です。

しかし、たとえ病気があっても家族や友人、社会と関わって、自分の役割や居場所があり、幸せだったり、生きがいを感じていたりすることも健康に暮らすということにつながります。

長生きをするために…と難しく考えず、好きなことを楽しんでポジティブな気持ちでいれば、結果的に生きがいをもつことができ、元気で長生きできるという考え方でいいのです。



## < 健康長寿の秘けつ >

- 一日一回 自分をほめる
- 一日十回 声を出して笑う
- 一日百回 深呼吸をする
- 一日千回 字を書く(たくさん字を書く)
- 一日一万回 歩く(できるだけ一日一万歩をめざす!)

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 届出

国保に加入する場合や、国保をやめる場合(社会保険に加入する等)には、14日以内に届出をする必要があります。届出が遅れたりすると、国保税が課税されたままとなるため、他の保険料と二重に支払いになります。また国保の加入を遡って行う場合は一度に数か月分の国保税を納付いただくこととなります。

届出を行う方は「世帯主」となりますので、加入している方に異動があった場合は、速やかに届出を行ってください。

#### ○届出に必要なもの○

- ・印鑑
- ・異動日が確認できる証明書
- ・マイナンバーと本人の身元確認書類
- ・お持ちの保険証

※届出の内容により必要な書類が異なります。

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



日中は暖かい日もありますが、朝晩はまだまだ厳しい寒さが続きますので衣服調整や体調管理には十分に気を付けて過ごしましょう。

◎しばらくは、村内在住の方のみ参加とさせていただきます。

**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」  
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  
および妊婦の方

**参加費** 村内の方▷無料

**持ち物** 飲み物・おむつ・着替え・バスタオル

※お申し込みは必要ありません。(必要な場合もあります)また、内容が変更になる場合があります。

※37.5℃以上ある方の入室は、お断りいたします。



### 3月の 内容予定

- 2日 ~~おはなし会~~ (中止)
- 9日 フォトフレーム作り  
おひな様体験
- 16日 ベビーマッサージ
- 23日 自由遊び
- 30日 カレンダー作り

◎山江村ホームページで活動や施設状況を掲載しています

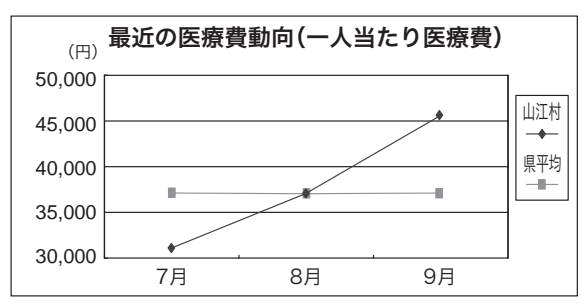
問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700



## 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。

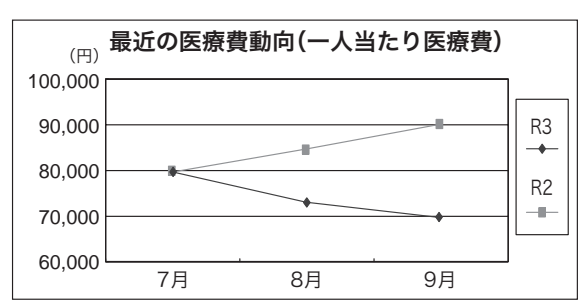
- ※数値は一般被保険者のみの医療費から算出されたものです。
- 県内順位 5位/45市町村中(上位になるほど医療費が高い)
- 一人当たり医療費 45,525円  
県平均の1.24倍(県の平均36,834円)



## 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。

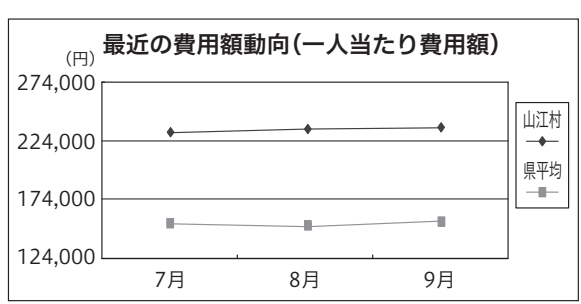
- 一人当たり医療費 69,899円  
前年同月の0.78倍(前年度同月 89,977円)



## 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 236,893円  
県平均の1.56倍(県の平均152,200円)



## 休日在宅医当番表(令和4年3月)

### 【人吉市医師会】

| 月  | 日  | 休日在宅医         | 電話番号            |
|----|----|---------------|-----------------|
| 3月 | 6  | 愛甲産婦人科        | 人吉市駒井田町 22-4020 |
|    |    | 光永医院          | 人吉市瓦屋町 22-2366  |
|    | 13 | 堤病院附属九日町診療所   | 人吉市九日町 22-2251  |
|    |    | みなみ眼科         | 人吉市下城本町 22-6820 |
|    | 20 | みのだ内科循環器科     | 人吉市西間上町 28-3111 |
|    |    | 三浦整形外科医院      | 人吉市七日町 22-3401  |
|    | 21 | 外山内科          | 人吉市二日町 22-2003  |
|    |    | 吉村皮ふ科医院       | 人吉市鬼木町 22-7555  |
|    | 27 | 人吉リハビリテーション病院 | 人吉市下新町 24-6111  |
|    |    | みのる診療所        | 人吉市蓑野町 24-7258  |

### 【小児科】

| 月  | 日  | 休日在宅医          | 電話番号             |
|----|----|----------------|------------------|
| 3月 | 6  | 人吉医療センター小児科    | 人吉市老神町 22-2191   |
|    | 13 | 堤病院附属九日町診療所小児科 | 人吉市九日町 22-2251   |
|    | 20 | たかはし小児科内科医院    | 人吉市相良町 24-2222   |
|    | 21 | 公立多良木病院小児科     | 球磨郡多良木町 42-2560  |
|    | 27 | やまむら小児科・内科     | 球磨郡あさぎり町 45-0005 |

### 【球磨郡医師会】

| 月  | 日  | 上球磨      | 中球磨          | 其他地区 |
|----|----|----------|--------------|------|
| 3月 | 6  | そのだ医院    | 酒瀬川内科        |      |
|    | 13 | 宮原医院     | ほづみ皮膚科医院     |      |
|    | 20 | 渡辺医院     | 小川整形外科病院     |      |
|    | 21 | 上球磨クリニック | 脳神経外科小林クリニック |      |
|    | 27 | 横山医院     | 緒方医院         |      |

※受診時間 午前9時から午後5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  
 ■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。

### ●1歳半健診(R4.1.6)

嶽本 隼輝(修一) 第3区 中村 遥輝(浩輝) 第15区  
 中塚 幸要(康文) 第3区 馬場 奏帆(直哉) 第9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

## 在宅医療・介護連携推進事業

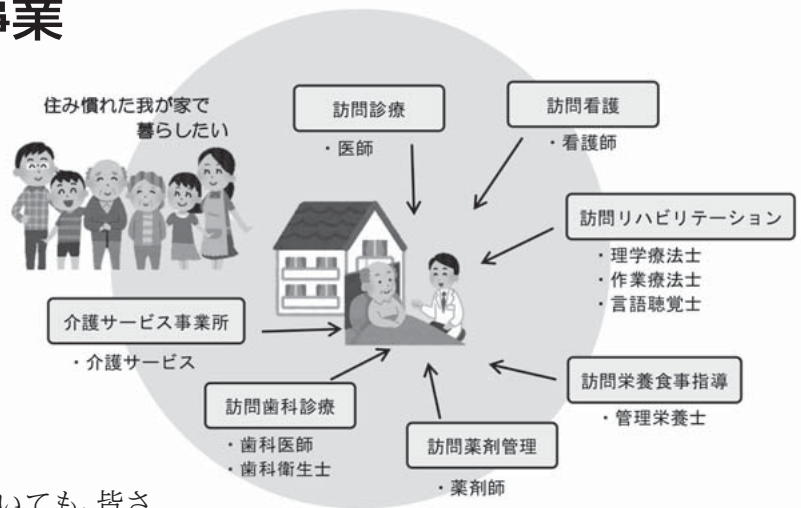
「医療や介護が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた我が家で暮らしたい」「人生の最期は家族と一緒に過ごしたい」など、病気になっても、介護が必要になっても住み慣れた我が家で療養を続けることができるような選択肢の一つが「在宅医療」です。安心して在宅医療が受けられるように、かかりつけ医や看護師、ケアマネージャーなど各種専門職が協力・連携し、診療・治療をはじめチームで療養を支えます。

### 最期はどこで過ごしたいですか？

どんな深刻な病気になっても、どこで暮らしていても、皆さんと家族の気持ちに寄り添い、思いを大切にしたい。皆さんが希望する幸せな最期を過ごしてもらうため、多くの職種が専門性を生かして協力し、支えます。

最期の時を考えることはつらいことですが、とても大切なことです。それまでどう過ごしたいか、どこで過ごすかなど、ご家族と話をしてください。元気な時こそ、ゆっくり落ち着いて話せます。

幸せな最期を迎える準備の一つに、エンディングノートがあります。詳しくは包括支援センターへお尋ねください。



●認知症や介護のことについて、いつでもご相談ください  
 <平日>  
 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  
 ※夜間及び休日は山江老人保健施設に委託しています。「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43回 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やそのご家族が、安心して楽しく暮らせる環境づくりを推進する協力者です。いくつになっても、安心してこの山江村で暮らせるよう、小・中学校や地区サロン等で認知症サポーター養成講座を実施しています。

先日、全国キャラバンメイト連絡協議会から、認知症サポーターの養成状況についての情報が公表されました。

### ・認知症サポーターの都道府県別人口に占める割合

|         | 1位         | 2位         | 3位         |
|---------|------------|------------|------------|
| R3.12時点 | 熊本県(22.1%) | 福井県(19.4%) | 鳥取県(19.1%) |
| R3.9時点  | 熊本県(21.8%) | 福井県(19.1%) | 鳥取県(18.8%) |

### ・県内の認知症サポーターの人口比率

|         | 1位          | 2位          | 3位          |
|---------|-------------|-------------|-------------|
| R3.12時点 | 山江村(44.91%) | 山鹿市(41.63%) | 阿蘇市(41.61%) |
| R3.9時点  | 山鹿市(41.63%) | 阿蘇市(40.93%) | 山江村(39.98%) |

令和3年12月、認知症アクティブチームの養成講座を行い「認知症アクティブサポーターチーム」が立ち上がりました。認知症アクティブサポーターとは、認知症の方やその家族を積極的に支援するサポーター(できる範囲で手助けするボランティア)です。

認知症の方が住み慣れた山江村で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症サポーター養成講座の実施や認知症アクティブチームの活動支援を行っていきます。



介護予防健診やサロン活動・介護予防活動・ボランティア活動については山江村地域包括支援センター(☎23-2232)へお問い合わせください。





## 心配ごと・無料法律相談会

弁護士や司法書士が相談を受けます。臨床心理士による「こころの健康相談」もあります。

**対象者:**人吉球磨在住者

※予約者優先

**日時:**3月10日(木)13時~15時

**場所:**高齢者福祉センター「せせらぎ」

**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

☎球磨村住民福祉課(32)1112

## 障がいのある方の各種手当申請

障がいを有する人の福祉の増進を目的として公的手当を支給しています。随時申請を受付けておりますので、窓口にてご相談ください。

※各種手当には、所得による支給制限と年度毎に額の見直し有

※障がいの状態は、原則専用の診断書による審査

### ■特別障害者手当

**支給対象者:**身体や知的、精神に重度の障がいがあり、日常生活で常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の人

※施設入所中や、3か月以上の入院の人は非該当

**手当額:**月額2万7,350円

**支給月:**5・8・11・2月

### ■障害児福祉手当

**支給対象者:**身体や知的、精神に重度の障がいがあり、日常生活で常時特別の介護を必要とする20歳未満の在宅の人

**手当額:**月額1万4,880円

**支給月:**5・8・11・2月

### ■特別児童扶養手当

**支給対象者:**身体や知的、精神に中度以上の障がいをもつ児童(20歳未満)を養育している父もしくは母、また父母に代わって養育している人

**手当額:**月額(1級)5万2,500円(2級)3万4,970円

**支給月:**4・8・11月

☎健康福祉課(23)3978

## マイナンバーカード 日曜交付・申請サポート

平日の来庁が難しい方、カードの申請を希望される方は、ぜひご利用ください。

※マイナンバーカードの交付は本人に限ります。

**実施日:**3月27日(日)8時30分~正午

**交付窓口:**健康福祉課戸籍係

**必要なもの:**

○マイナンバーカード交付通知書(ハガキ)

○本人確認書類

(1点でよいもの)運転免許証、パスポート、運転経歴証明書、身体障がい者手帳などの写真付き公的身分証明書

(2点必要なもの)健康保険証、医療受給者証、年金手帳、学生証、介護保険証

○通知カード(お持ちの方のみ)

☎健康福祉課戸籍係(23)3978

## 森林の立木を伐採するときには届出が必要です

立木を伐採するときは事前に「伐採及び伐採後の造林の届出書」を提出することが法律で義務付けられています。

**届出対象** 熊本県や山江村が立てる地域森林計画の対象となっている民有林。伐採しようとする森林が地域森林計画の対象となる森林かを球磨地域振興局または山江村で確認してください。

**届出時期** 伐採を始める90日前から30日前までに伐採する森林がある市町村へ届け出てください。

**罰則** 届出を提出しないと100万円以下の罰金(森林法第207条)に処せられる場合があります。

☎産業振興課林政係(23)3113

☎球磨地域振興局林務課(24)4115

# お知らせ



全般



相談



募集

## 子ども見守りボランティア募集中

Q1.「子ども見守りボランティア」って、いつから始まったの?

A:今年度で15年目の取り組みです。全国各地で発生した児童生徒が犯罪や交通事故に巻き込まれた事件、山江村で発生した不審者遭遇事案を受け、地域で児童生徒を見守ることを目指して始まりました。

Q2.どんな活動をするの?

A:子どもたちの登下校の時間帯に一緒に歩く・通学路に立つなど見守る活動をします。できる時に、できる事を行っていただきます。

Q3.登録や経験が必要なの? 保険はあるの?

A:年齢や経験に関係なく、教育委員会で受け付けています。また、登録いただくと事務局でボランティア保険に加入します。(掛け金等のご負担はありません。)



ボランティアの皆さんには、見守り以外にも、自主的に通学路の清掃活動も数回行っていただきました。

☎教育委員会社会教育係(23)3604

## 募 ストップ温暖化！天ぷら油を回収しています

山江村では、廃食油の回収を実施しています。回収した廃食油は軽油の代替燃料である『BDF (Bio Diesel Fuel: バイオディーゼル燃料)』となり、ディーゼル車両や発電機などに利用されることで、二酸化炭素排出量の削減や大気汚染物質の排出抑制など、環境保全にも活躍します。

廃食油回収の詳細については、次の項目をご確認の上、ご持参ください。

**【回収場所】**健康福祉課窓口(黄色のコンテナが目印です)

**【回収可能油】**サラダ油等の液状植物油性油(※家庭で出たものに限る)※エンジンオイルなどの鉱物油やロードなどの動物性油脂は回収不可

**【回収方法】**

- ・油をよく冷まし、天ぷら後の揚げかすはよく取り除いてください。
- ・油はペットボトル等の容器に入れ、しっかりとフタをしてお持ちください。

☎健康福祉課保健衛生係  
(24)1700

## 年金相談所のご利用を(完全予約制)

場所／

○人吉市東西コミュニティセンター 3月7・14・28日

○錦町社会福祉協議会(温泉センター)3月9・23日

○多良木町役場 3月2・16・30日

時間／9:00-17:00(人吉会場は9:30～)

※予約時は、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

## こころの相談(無料・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。

■内容:精神科医師が直接相談を受けます

■方法:①まず健康福祉課へご連絡ください。②「こころの相談のことで電話しました」と伝えてください。③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

## 各種手続きが可能なe-Tax(国税電子申告・納税システム)

①e-Taxでは、税務署に出向くことなく、インターネットを利用して所得税、消費税、相続税、贈与税などの申告や法定調書の提出、青色申告の承認申請などの各種手続を行うことができます。

②税金の納付も、金融機関や税務署の窓口に出向くことなく、ダイレクト納付(※)やインターネットバンキング、ペイジー(Pay-easy)対応のATMを利用して全ての税目について行うことができます。

※ダイレクト納付:税務署への事前届出により、電子申告などをした後、簡単な操作で、届出をした預貯金口座からの振替により、即時又は期日を指定して国税の納付ができるものです(ダイレクト納付利用届出書は、書面での提出のほか、個人についてはe-Taxにて提出可能)。

☎人吉税務署(23)2311

## 道路等復旧状況をホームページでお知らせしています

山江村ホームページでは、災害で被災した道路(村道・農道・林道・作業道)、橋梁、河川などの復旧工事の状況をお知らせしています。村道・橋梁・河川等に関するお問い合わせは建設課へ。農道・林道等に関するお問い合わせは産業振興課へお願いします。



(村道・橋梁・河川等) (農道・林道等)

☎建設課(23)6449

☎産業振興課(23)3113

## 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

## 酒類販売数量報告書提出は便利なe-Taxで

酒類販売業者(料飲店を除く)の方は、毎年4月1日から翌年3月31日の間に販売したお酒の数量と3月末のお酒の在庫数量を記載した「酒類の販売数量等報告書」を、4月30日までに、酒類販売場を所轄する税務署に提出してください。提出の際は、便利なe-Taxを是非ご活用ください。

☎人吉税務署(23)2311



## 募 『くま活サポート』登録者募集中!

熊本県と県内企業等が協力し、県内に就職する若者の奨学金返還や赴任費用などを支援します。

現在、2022～2023年度に就職する方の登録を受け付けています。

支援を受けるためには、就職前定前にあらかじめ制度に登録することが必要です。

### ■支援内容

奨学金返還支援額 最大456万円

赴任費用等支援額 最大50万円

☎熊本県企画課096(333)2018

くま活  
サポート



## ① 飼い犬には狂犬病予防注射を!

犬を飼っている方は、毎年1回狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務付けられています。必ず受けさせましょう。

予防注射は、毎年実施する狂犬病予防集合注射もしくは動物病院で接種しましょう。

また、飼い犬の死亡や飼い主変更の際は、役場健康福祉課担当窓口へ届出が必要です。

☎人吉保健所(22)3108

## 募 あなたの「ふるさとの川をきれいにしたい!」を応援します!

県が管理する河川において、美化活動を行うボランティア団体等を募集しています。

希望に応じて、軍手やごみ袋等の支給、傷害保険の加入、ごみの運搬・処分などの支援が受けられます。

詳しくは、「くまもと マイ・リバー・サポート」で検索!

きれいな川を保つために、皆さんのご協力をお願いします。

☎球磨地域振興局土木部維持管理調整課(24)4119

## 募 手話奉仕員養成講座を受講しませんか

令和4年度人吉・球磨(圏域)手話奉仕員養成(研修)講座を開講します。これは手話を必要とする人との意思疎通を支援する人材育成です。

日程/①入門課程:4月6日～8月3日まで(17回)②基礎課程(入門家庭修了者限定):8月31日～翌年3月29日まで(28回)(テスト・閉講式の2日を含む。)

時間/毎週水曜日、19時～21時

会場/人吉商工会議所会館

申込方法/開催日に会場で受け付け。ただし、5月18日を以て締切り。

受講資格/高卒以上の学力を有した人。(令和5年3月高卒見込み者は受付可)

受講料/受講料無料。テキスト料7,600円。

☎(一財)熊本県ろう者福祉協会(熊本市中央区水前寺6-9-4)

096(383)5587



## ① 税務関係書類へのマイナンバーの記載と本人確認

個人が税務署へ申告書や申請書などを提出する際には、毎回、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。なお、e-Taxを利用して申告書や申請書等を提出する場合、本人確認書類の提示又は写しの提出が不要となりますので、是非ご利用ください。詳しくは国税庁ホームページまたはお電話にて。

☎人吉税務署(23)2311

## ① おしごと出張相談会(無料)

心配事や不安に寄り添い「働きたい」という気持ちを応援しています。気軽に相談してください。

■対象:15～49歳までの求職者及びその家族

■定休日:日・月・祝日

■日時・場所

①ハローワーク球磨

3月11・25日13:30～16:30

②犬童球溪記念館(人吉市)

3月17日13:30～16:30

※コロナで中止する場合は、お電話、ビデオ通話にてご相談いただけます。

☎若者サポートステーションやつしろ0965(37)8739

✉wakasapo.yatushiro@kirari-co.info



## ① 令和3年分確定申告の期限内納付と振替期日

令和3年分確定申告の納付期限は以下のとおりですので、期限内の納付をお願いします。

また、申告所得税及び復興特別所得税並びに消費税及び地方消費税(個人事業者)の納税は、自宅等から手続きができる「ダイレクト納付」や、金融機関の預貯金口座から引き落としとなる「振替納税」が大変便利です。利用されていない方は、是非ご利用ください。

### 【納付期限と振替納税の振替日】

○申告所得税及び復興特別所得税  
納付期限 3月15日(火)

振替納税の振替日 4月21日(木)

○消費税及び地方消費税(個人事業者)

納付期限 3月31日(木)

振替納税の振替日 4月26日(火)

☎人吉税務署(23)2311

# 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金 (10万円 / 1世帯)のご案内

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(1世帯あたり10万円)は、住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。該当する世帯は次のとおりです。

## I 令和3年度住民税(均等割)が非課税の世帯

世帯の全ての人が、令和3年1月1日以前から現住所にお住まいの場合

- 対象世帯には、役場から給付内容や確認事項が書かれた確認書が届きます。※2月中旬に順次発送
- 中身を確認して、役場に返信してください。

### 【確認事項】

- ①給付金の振込口座番号
  - ②住民税が課税されている人の扶養親族のみの世帯ではないこと
- 世帯の中に、令和3年1月2日以降に転入した方がいる場合は、令和3年12月10日時点で住民登録のある市区町村にご確認ください。

## II 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当\*となった世帯(家計急変世帯)

- 給付金を受け取るには申請が必要です。申請書は役場窓口にて用意しております。
- 申請書に必要事項を記入して、収入額が確認できる添付書類とともに山江村役場健康福祉課の窓口にて、直接または郵送でご提出ください。

\*新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少により給付を申請した場合、不正受給(詐欺罪)に問われる場合がありますのでご注意ください。

問合せ 健康福祉課 ☎(23)3978(8:30~17:00平日のみ)

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター☎0120(526)145 (受付時間9:00~20:00)

# 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

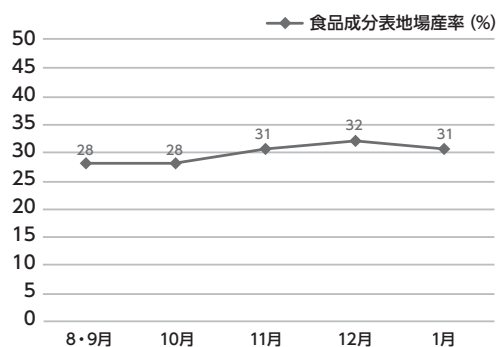
※総使用量は可食部のみでの数量であるため、総仕入数量とは必ずしも一致しません。

### ◎1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        | 458.5    | 米      | 374.0     | 374.0     |
|             |          | もち米    | 15.3      | 15.3      |
|             |          | 彩り米    | 1.3       | 1.3       |
| 2 いも及びでんぷん類 | 128.0    | サトイモ   | 54.7      | 49.2      |
|             |          | ジャガイモ  | 14.5      | 0.0       |
|             |          | サツマイモ  | 23.1      | 23.1      |
|             |          | コンニャク  | 25.5      | 0.0       |
| 3 砂糖及び甘味類   | 12.1     |        |           |           |
| 4 豆類        | 76.0     |        |           |           |
| 5 種実類       | 15.4     | むぎ粟    | 7.4       | 7.4       |
|             |          |        |           |           |
| 6 野菜類       | 578.5    | カボチャ   | 16.5      | 16.5      |
|             |          | キャベツ   | 58.1      | 30.5      |
|             |          | キュウリ   | 46.7      | 0.0       |
|             |          | ゴボウ    | 22.6      | 0.0       |
|             |          | ダイコン   | 38.2      | 38.2      |
|             |          | タケノコ   | 16.3      | 16.3      |
|             |          | タマネギ   | 80.5      | 0.0       |
|             |          | ネギ     | 16.7      | 2.6       |
|             |          | ニンジン   | 85.6      | 85.6      |
|             |          | ハクサイ   | 74.3      | 74.3      |
|             |          | ピーマン   | 4.9       | 0.0       |
|             |          | トマト    | 22.7      | 0.0       |
|             |          | モヤシ    | 11.3      | 0.0       |
|             |          | ニンニク   | 1.1       | 1.1       |
|             |          | ホウレンソウ | 35.6      | 34.6      |
|             |          | コマツナ   | 1.1       | 1.1       |
|             |          | 葉ダイコン  | 0.3       | 0.3       |
|             |          | ミズナ    | 5.3       | 5.3       |
| レタス         | 7.2      | 0.0    |           |           |
| ペビーリーフ      | 1.8      | 1.8    |           |           |
| ショウガ        | 1.4      | 1.4    |           |           |

| 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        | 578.5    | ミツバ        | 0.8       | 0.0       |
|              |          | セリ         | 1.0       | 0.0       |
|              |          | エダマメ       | 1.5       | 0.0       |
|              |          | グリーンピース    | 3.0       | 0.0       |
|              |          | ブロッコリー     | 10.5      | 0.0       |
|              |          | インゲン       | 4.5       | 0.0       |
|              |          | シュンギク      | 2.2       | 2.2       |
|              |          | カブ         | 16.9      | 16.9      |
|              |          | カブの葉       | 2.3       | 2.3       |
|              |          | レンコン       | 21.1      | 0.0       |
|              |          | 7 果実類      | 62.9      | 梅干し       |
| レモン          | 1.8      |            |           | 0.8       |
| カボス          | 4.4      |            |           | 4.4       |
| りんご          | 20.5     |            |           | 0.0       |
| ユズ           | 32.2     |            |           | 32.2      |
| 8 きのこと類      | 24.7     | しらぬい(デコボン) | 15.5      | 0.0       |
|              |          | シイタケ       | 4.1       | 4.1       |
|              |          | 干シイタケ      | 2.2       | 2.2       |
| 9 藻類         | 2.0      | キクラゲ       | 0.9       | 0.9       |
|              |          |            |           |           |
| 10 魚介類       | 134.9    | ヤマメ        | 33.6      | 33.6      |
| 11 肉類        | 138.2    |            |           |           |
| 12 卵類        | 26.1     | 鶏卵         | 20.9      | 20.9      |
| 13 乳類        | 1278.4   |            |           |           |
| 14 油脂類       | 22.3     |            |           |           |
| 15 菓子類       | 0.0      |            |           |           |
| 16 し好飲料類     | 11.5     |            |           |           |
| 17 調味料及び香辛料類 | 82.9     |            |           |           |
| 18 調理加工食品類   | 0.0      |            |           |           |
| 合計           | 3052.3   |            | 1266.4    | 903.2     |

### ◎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化を推進しています。

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 (1/1 ~ 1/31 受付分)

あかちゃんごたんじょう

園田 莉子(勇二・恵美) (1/31)

おくやみ申し上げます

桑原 阪子 (第9区) (1/1)

谷崎タカエ (第11区) (1/3)

小西 次男 (第7区) (1/18)

香典返し

桑原 仁 小西候次郎

## 人口と世帯 -Population-

1月31日現在(前月比)

人口 3,345人 (+1)

男 1,557人 (±0)

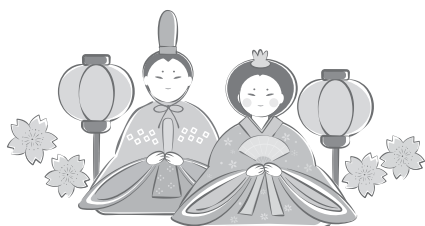
女 1,788人 (+1)

世帯 1,202世帯 (-2)

## 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   |
| ケーブルテレビセンター  | 22-8808 ※ |
| 歴史民俗資料館      | 23-3665   |
| 復興村づくり推進室    | 23-3114 ※ |
| FAX(代表)      | 24-5669   |

●※印は域内電話と共通番号になります



## つばやき

春の匂いや虫の声など、春の気配を感じられる季節となりました。今年は、全国都市緑化フェアが3月から5月にかけて熊本市で開催され、県内の花や緑を楽しめるパートナー会場の情報も発信されます。パートナー会場の一つである丸岡公園では3月中旬過ぎから桜が咲き始め、5月上旬までつじが楽しめます。丸岡公園の桜やつつじの開花が待ち遠しいです。(M・Y)



エコやごみに対する情報をお伝えする

# エコ得情報局

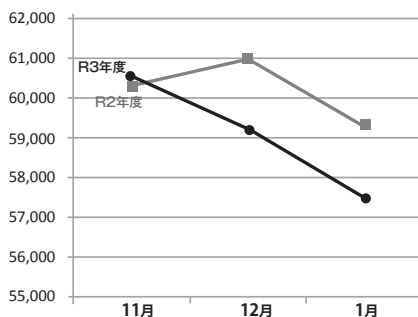
(単位:kg)

| 年(令和) | 2     | 3      | 2      | 3      | 3      | 4      |        |
|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 月     | 11月   |        | 12月    |        | 1月     |        |        |
| 一般廃棄物 | 可燃物   | 53,690 | 55,240 | 55,960 | 54,830 | 55,250 | 54,960 |
|       | 不燃物   | 5,180  | 3,980  | 3,930  | 3,510  | 2,880  | 2,510  |
|       | 粗大物   | 1,370  | 1,330  | 1,070  | 840    | 730    | 0      |
|       | 有害物   | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
|       | 計     | 60,240 | 60,550 | 60,960 | 59,180 | 58,860 | 57,470 |
| 資源物   | 6,090 | 7,530  | 8,100  | 7,260  | 5,590  | 5,450  |        |

※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時までに出示してください。

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4年1月

約 **17.1 kg**

前月比 -0.5kg

## 「今」からはじめる『SDGs』 ～持続可能な未来を目指して～

最近、よく耳にする『SDGs』という言葉。

これは、環境保全、人権、貧困などの問題を解決していくために作られた国際目標です。「国際」と聞くととても難しいように感じますが、私たちの身近なところから始められる『SDGs』の取り組みは実はたくさんあります。そこで、「環境保全」にスポットを当て、身近にできる『SDGs』を紹介します！

### 【『SDGs』いつからやるの…？ 「今」でしょ！】

※個人のできる取組みの一例

- 電気や水道の無駄使いをなくす  
電気や水などは限りある資源です。照明・家電はつけっ放しにしない、シャワーや蛇口の水はこまめに止めるなど、少しの心がけが大切です。
- 食品や日用品を使い切る  
購入した食材の賞味期限を切らしてしまったことはありませんか？食材は必要な分を購入する、余った肉は冷凍保存するなど、廃棄の削減に努めましょう。
- マイバッグ・マイボトルを活用する  
レジ袋有料化により、マイバッグは日常生活に浸透しています。また、プラスチックごみを減らすためにマイボトルを利用することで海洋汚染や地球温暖化防止につながります。

問合せ 健康福祉課 保健衛生係 ☎(24) 1700

日本最大級の花とみどりの祭典、全国都市緑化フェアが36年ぶりに開催



くまもと | 第38回  
全国都市緑化くまもとフェア  
花とみどりの博覧会

— THE GREEN VISION 未来への伝言 —



©2010熊本県くまモン

3.19 [sat]  
から  
5.22 [sun]  
まで



街なかエリア

熊本城公園・花畑広場一帯  
フラワーアーティスト ニコ  
ライ・バーグマン氏監修の大  
花壇を設置



水辺エリア

水前寺江津湖公園一帯  
熊本市動植物園を35年ぶり  
にリニューアル。多彩な体験イ  
ベント開催



まち山エリア

立田山  
大型木製遊具やツリーハウス  
を設置。森のいろいろな姿を  
楽しめます



丸岡公園の桜とつつじ

3月下旬から桜。4月中旬  
からつつじを楽しめます



詳しいスケジュール・イベント内容はくまもと花とみどりの博覧会 2022 ホームページまで

くまもと花博 <https://kumaryokkafair.com>

〒960-0000 熊本県熊本市東区 第38回全国都市緑化くまもとフェア実行委員会事務局 096 (328) 2525

今月の1枚



ゴリラに見える大岩

100人委員会観光部会の田村さんが万江溪谷に視察に来られた際、熊の原半蔵淵上流で発見した大岩。その大岩がゴリラに見えるとのこと。よく見ると空を睨みつけているようにも見えます。いつも見慣れている景色がいつもと違った景色に見えます。(提供:16区情報推進委員)

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  
✉ kikaku@yamae.kumamoto.jp



食べて  
元気になる

栄養量(1ヶ分)  
エネルギー 233kcal  
蛋白質 9.9g  
脂質 4.3g  
塩分 1.4g

材料/数量(4ヶ分)

ごはん..... 400g

合わせ酢

酢..... 大さじ2  
さとう..... 大さじ1  
塩..... 小さじ4/5  
ほうれん草..... 1/5束  
薄口醤油..... 小さじ1  
みりん..... 小さじ1  
鮭フレーク..... 40g  
卵..... 1ヶ  
マヨネーズ..... 小さじ1  
油..... 小さじ1  
人参..... 20g  
薄口醤油..... 小さじ1/2  
みりん..... 小さじ1/2  
枝豆..... 8粒  
むきエビ..... 4ヶ  
酢..... 小さじ2



三色カップ寿司

調理時間 約30分(炊飯時間除く)

作り方

- ① ご飯に合わせ酢を混ぜ、(4:3:3)にわかる。
- ② ほうれん草は茹でて絞り、調味料で味付けし、刻んですし飯と混ぜる。
- ③ 鮭フレークをすし飯と混ぜる。
- ④ 卵はマヨネーズを混ぜ、炒り卵を作る。人参は薄く切り花型で抜いて、調味料で煮ておく。枝豆はさやから外しておく。むきエビはさっと茹で、酢につけておく。
- ⑤ カップに②のごはん、白のすし飯、③のご飯の順に三層に詰め、④を飾る。

~ポイント~  
・カップに入れて、断面も見えるので、平らに詰める。  
・トッピングはサーモンやいくら、ハムなどに変えて。楽しむのはアイデア次第。