

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

10 | October
2021
No.363

TOPIC

話題のひろば

- ◆7名の選手全国へ
- ◆高品質なやまえ栗を目指して
- ◆流域治水住民の関心高まる など

教育NOW

お知らせ

- ◆選挙投票区の見直し
- ◆住民健診の実施
- ◆体育祭開催中止
- ◆復興村づくり推進室移転
- ◆歴史民俗資料館企画展

山江の栗を追いかけて

食べて元気になる
焼きリンゴと人参ジュース

第63回金婚夫婦表彰式

7組のご夫婦

晴れの日迎え



(左から) 1段目:木下早人・テル子夫妻、宮原忠喜・ゆきみ夫妻、立石明・アサエ夫妻
 2段目:平山篤雄・ちか子夫妻、西川博一・純子夫妻、蕨野三千男・京子夫妻
 3段目:北田副村長、中竹村議会議長、内山村長、本田事業局長、峰松事業局事業部次長、藤本教育長

9月9日、熊本日日新聞社主催による第63回金婚夫婦表彰式が山江村福祉保健センター「健康の駅」で開催されました。今年は7組のご夫婦が金婚を迎えられ、式当日は6組のご夫婦が出席。熊本日日新聞社事業局の本田清悟事業局長は表彰状と記念品贈呈後、祝辞を述べられ、内山村長からも記念品とお祝いの言葉が贈られました。来賓祝辞では、村議会中竹議長よりお祝いの言葉が贈られました。

夫婦二人三脚で苦楽を共にされた50年の道のりを思い起こし、晴れの日喜びを分かちあわれる様子でした。

また、表彰された夫婦を代表して7区の木下早人様より、「昭和46年に家庭をもち50年。半世紀にわたる歳月を過ごしてまいりました。楽しかったこと、ケンカもしました。苦難・苦労もありました。どんなことも二人で乗り越えてきたのだなぁと感無量の思いがいたします。今日のこの日を迎えられるのも周りの方々の支え、協力があればこそと心から感謝しています。」と謝辞が述べられました。

今後も変わらず、2人で手を携えて末永く歩んでいかれますよう、心よりご祈念申し上げます。

9/15 山江村の子どもたちへ 図書券を寄付

有限会社はと衛生社の代表取締役 石崎哲彦氏より山江村の子どもたちへ図書券10万円が寄付されました。「たくさん本を子どもたちに読ませてほしい」と石崎氏。内山村長も「山江村の子どもたちの教育に使わせていただきます。」と感謝の意を述べました。寄付いただいた図書券は教育委員会を通じ村内小中学校とえほんの森で活用されます。



8/10

全国大会出場激励金交付 7名の選手が全国へ

北信越地方で開催された全国高等学校総合体育大会に出場した高校生6名、檜山裕正さん、横山拳進さん、小栗凜太郎さん、杉松優斗さん、緒方佑至さん、杉松真衣さんと東京都で開催された第21回全日本少年少女空手道選手権大会に出場した山田小4年穴見優衣さんに全国大会出場激励金の交付をいたしました。主な結果については、下記のとおりです。各選手、熊本県の代表として、堂々とプレーされました。(以下敬称省略)

〈全国高等学校総合体育大会〉

【カヌー競技】福井県あわら市

| | | | | |
|----|--------------|----|--------|-------|
| 男子 | カヤックフォア200m | 9位 | 人吉高校3年 | 小栗凜太郎 |
| 男子 | カナディアンペア500m | 7位 | 人吉高校3年 | 檜山裕正 |

【登山競技】福井県勝山市

| | |
|---------|------|
| 人吉高校 | 第20位 |
| 人吉高校3年生 | 緒方佑至 |



〈全日本少年少女空手道選手権大会〉東京都足立区
【組手】第5位 山田小4年 穴見 優衣

8/16

100人委員会・やまえ栗ブランド部会 高品質なやまえ栗を目指して

やまえ栗ブランド部会では、8月25日(水)から31日(火)にかけ横浜高島屋にて開催された“やまえ栗”をメインとした催事へやまえ栗を出荷しました。獲れたて新鮮「丹沢」の生栗販売や、新栗のみを贅沢に使った栗ペーストのマロンサンドウィッチ、モンブランタルトの先行販売もされ大変好評だったそうです。

また、新しい取り組みとして募集していた、「やまえ栗のオーナー制度」には遠くは東京都や神奈川県、人吉球磨地域から9名の応募があり、改めてやまえ栗の人気の高いことを実感しました。9月中旬から順次発送予定です。

他にも日本全国でたくさんの料理やスイーツにも使用されています。やまえ栗の更なるブランド化を目指していきます。



9/8

流域治水の今後の取り組み 住民の関心高まる

県主催による流域住民を対象とした球磨川水系流域治水プロジェクト及び令和2年7月豪雨からの復旧・復興プラン推進に向けた説明会が、山江村農村環境改善センターで行われました。

説明会には地域住民や村議会議員、村職員など18名が参加し、国や県、村の復旧・復興に向けた取り組み等について説明を受けました。説明を受けた参加者からは河川や道路の復旧が今後どのように進められていくのか、山田川の堆積土砂の対応など、活発な質疑応答が行われました。

今回説明会に参加された方からは「工事の状況等を直接尋ねることができ、参加してよかった。」との声も聞かれました。



9/17

宝くじ助成事業を活用した 下払自治会・湯の原自治会エアコン等整備

宝くじの社会貢献広報事業費を財源とするコミュニティ助成事業を利用し、下払自治会と湯の原自治会がそれぞれエアコン整備及び照明のLED化を実施されました。

コミュニティ助成事業は、(一財)自治総合センターが行っているもので、コミュニティ活動に必要な集会施設の整備等を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化及び福祉の向上を目的として毎年、募集されています。

昨年9月に総務課より全地区に公募をかけ、応募があった下払自治会と湯の原自治会の2団体が同時に採択されました。

昨今の気象状況では空調設備がなければ、命の危険性もでてくる程の暑さ、寒さ。また、高齢化が進む中、自治会の維持管理の省力化及び環境への負荷軽減のため、両地区ではエアコン整備と照明のLED化に手をあげられました。

両地区の自治会長は、「今はコロナ禍で住民同士の集まりは少ないが、熱中症の心配がなくなったので、状況が改善されれば自治会を拠点に安心した地域活動ができます」と述べられていました。



通学路点検

本村では、「山江村通学路交通安全プログラム」に基づき、行政・学校・警察・熊本県の関係機関で通学路合同点検を実施しています。全国で登校中の児童生徒が死傷する事故が相次いで発生しており、より一層の安全確保が求められています。

8月31日(火)、各学校が把握している村内危険箇所22箇所の点検を行い、定期的管理が必要な箇

所や、児童生徒が注意して登下校する必要がある箇所など、対策等検討を行いました。結果については山江村ホームページにて公表いたします。また、登下校防犯プランに基づく危険箇所9箇所の点検も併せて実施しました。

今後も関係機関での点検・把握・改善を行い、安全確保に努めていきます。



国民年金保険料の免除・納付猶予制度

経済的に納付が困難である場合など一定の条件を満たす方々への救済措置として、「免除」、「納付猶予」制度があります。

全額免除・一部免除

全額免除…保険料の全額を免除

一部免除…保険料の一部を免除(4分の3免除・半額免除・4分の1免除)

●免除が承認された場合の保険料

| | 全額免除 | 4分の3免除 | 半額免除 | 4分の1免除 |
|---------|---------|---------|--------|---------|
| 免除額(月額) | 16,610円 | 12,460円 | 8,300円 | 4,150円 |
| 保険料(月額) | 0円 | 4,150円 | 8,310円 | 12,460円 |

●老齢基礎年金への影響

老齢基礎年金を受給するためには、受給資格期間が10年(120月)以上あることが必要ですが、免除期間も受給資格期間に算入されます。

また、受け取る年金額の計算においても、免除区分に応じて計算されます。

※一部免除の場合は、割引された保険料を納める必要があります。

納付猶予・学生納付特例

50歳未満の方(納付猶予)または学生の方(学生納付特例)は、審査により保険料の納付が1年ごとに猶予されます。

※免除・納付猶予の申請は、過去2年1カ月分をさかのぼって申請することができます。

国民年金保険料の追納制度

国民年金保険料の全額免除や一部免除を受けた場合は、全額納付時に比べ将来受け取る年金額が少なくなります。

また、納付猶予期間も受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額の計算においては、含まれません。将来にもらえる年金額を増やすためには、免除や一部免除、納付猶予を受けた期間の保険料を後から納めることができます。但し、後から納めることができる期間は10年以内と定められています。

将来きちんと年金を受け取ることができるよう 現況に合った免除や追納の制度を活用しましょう。

詳しくは、以下までお気軽にお問合せください。

問合せ 八代年金事務所お客さま相談室 TEL0965(35)6123 / 役場健康福祉課 TEL(23)3978

選挙投票区の見直しを行います

山江村選挙管理委員会では、令和2年7月豪雨の被害状況や、立会人の確保が難しい状況などを踏まえ、次期衆議院議員総選挙から投票区を見直すこととし、現行までの第8投票区を廃止し、第7投票区に統合します。



問合せ 山江村選挙管理委員会(総務課内) 23-3111

| 投票区 | 区域 | | 投票区 | 区域 |
|-------|---|------|-------|---|
| 第1投票区 | 第3・4・5・6・7区 (井出口、寺山、寺の下、下城子、石原、城子、新寺の下団地、西川内、味園、辻、林田団地、櫟木、内角、一丸) | 変更なし | 第1投票区 | 第3・4・5・6・7区 (井出口、寺山、寺の下、下城子、石原、城子、新寺の下団地、西川内、味園、辻、林田団地、櫟木、内角、一丸) |
| 第2投票区 | 第1・2区 (合戦峰、長ヶ峰、秋丸、堂園、手石方) | | 第2投票区 | 第1・2区 (合戦峰、長ヶ峰、秋丸、堂園、手石方) |
| 第3投票区 | 第8・9区 (小山田、北永シ切団地、別府、菘原) | | 第3投票区 | 第8・9区 (小山田、北永シ切団地、別府、菘原) |
| 第4投票区 | 第10・11区 (東浦、新層、番慶、岩ヶ野、湯の原、下払、西小路、大平) | | 第4投票区 | 第10・11区 (東浦、新層、番慶、岩ヶ野、湯の原、下払、西小路、大平) |
| 第5投票区 | 第12区 (椎谷、高触、尾崎、大川内、内畑、萩) | | 第5投票区 | 第12区 (椎谷、高触、尾崎、大川内、内畑、萩) |
| 第6投票区 | 第13・14区 (井手の口、下の段、別府、城内、神園、柳野、平山、小森、筈野、淡島) | | 第6投票区 | 第13・14区 (井手の口、下の段、別府、城内、神園、柳野、平山、小森、筈野、淡島) |
| 第7投票区 | 第15区 (葛、柚木川内、横手、日当、屋形、向鶴、小鶴、鳥屋、吐合、六沢、沢水、尾寄崎) | 変更あり | 第7投票区 | 第15・16区 (葛、柚木川内、横手、日当、屋形、向鶴、小鶴、鳥屋、吐合、六沢、沢水、尾寄崎、白岳、水無、水無出口、大川内、熊の原、山口、合子俣、今村) |
| 第8投票区 | 第16区 (白岳、水無、水無出口、大川内、熊の原、山口、合子俣、今村) | | | |

※第8投票区を廃止し、第7投票区へ統合

第39回 タブレットで認知症予防

日常生活の中で、もの忘れやもの覚えが悪くなったと感じることはありませんか。足腰の筋力トレーニングがあるように、脳の衰えには脳を鍛えることが必要です。

サロン活動の中でも、タブレットを活用した脳のトレーニングを行っています。記憶力や計算、反射神経を鍛えるものなど、ゲーム形式で楽しみながら取り組むことができ、簡単な操作で行うことができます。タブレットに初めて触れる方、タブレットの扱いに慣れていない方でも、すぐに操作に慣れ夢中になって取り組まれています。計算や記憶、思考など、脳を使うことで脳の働きがよくなります。答えを考えているときに、脳はとても働いているのです。

タブレットを使われた方からは、「今日は頭を使った～」「面白かった～。また使いたい」との声が聴かれました。タブレットを使ってみた

い！という地区がありましたら、山江村地域包括支援センターへご連絡ください。



サロン活動・介護予防活動・ボランティア活動については、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。



まるおか号の利用方法について

まるおか号とは…

お電話で予約していただくだけで、村内であればどこでも乗り降り可能で、どなたでもご利用できる予約型の乗合バスです。
(ただし、人吉市内は停留所での乗降となります)

1. 利用する便を確認する

ご自宅に配布しております時刻表をもとに、行先や利用したい便を確認します。

※時刻表は、ホームページでもご覧いただけます。

2. 電話をかける

まるおか号予約センターへ電話し、電話オペレーターへ「住所、氏名、電話番号、利用する便、乗車する場所、行先」を伝える

●予約センター

0120-80-5066(受付時間:午前8時～午後6時まで)

※山田線は1時間前、万江線は2時間前、山江線は2時間前までに予約をお願いします。

※利用する便によって予約時間が決まっていますので時刻表を確認してください。

※予約の変更、取消の際もお電話をお願いします。

3. 予約時間に迎えに来た乗合バスに乗るだけ！

区間ごとに運賃が決まっています。障がい者の方や運転免許の自主返納をされた方は運賃が半額となりますので、予約時にオペレーターへお伝えください。

何かご不明な点がございましたら、役場総務課(23-3111)までお問い合わせください。



山江村役場人事異動

〔会計年度任用職員〕

任用

(令和3年9月1日付)

健康福祉課

生活支援コーディネーター

田中 恵里佳

退職

(令和3年7月31日付)

健康福祉課

生活支援コーディネーター

稲田 千代香

教育委員会

学校図書兼事務(山江中学校)

市花 由紀子

教育委員会

学校図書兼事務(山江中学校)

山田 琴絵

実践! がんのリスクを下げる健康習慣

こんにちは
保健師です!

日本人の2人に1人ががんにかかると言われていました。
早めに病気を発見することや、適切に治療することも大切ですが、大切なことは、病気にならないよう予防することです。リスクを下げる健康習慣もわかってきています。一つでも多く実践しましょう。

～5つの健康習慣でリスクはほぼ半減!～

1、食生活を見直す

塩分の取りすぎや、熱い食べ物、飲み物に注意。野菜と果物は意識的に多くとる。

食事をおいしく、バランスよく食べることは生活習慣病を予防するためにはとても大切です。

2、身体を動かす

日常の身体活動量を少しでも増やすこと、運動習慣をもつことが大切です。

それぞれ運動をされている方もおられると思いますが、1つの方法にウォーキングがあります。目標は、成人の方で1日男性9,200歩、女性8,300歩。70歳以上の高齢者は男性6,700歩、女性5,900歩です。歩数計などをつけて計ってみましょう。

3、適正体重を維持する

太りすぎ、痩せすぎもがんのリスクがアップ!

BMI(body mass index)とは、身長に見合った体重かどうか判定する数値です。男女とも標準とされるBMIは22.0で最も病気にかかりにくい数値とされています。

～BMIを計算してみよう!～

BMI=体重(kg)÷身長(m)²

※目標とするBMIの範囲:

| | | | |
|--------|-----------|--------|-----------|
| 18～49歳 | 18.5～24.9 | 50～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65歳以上 | 21.5～24.9 | | |

4、禁煙する

喫煙も受動喫煙もあらゆるがんのリスクに。禁煙はがん予防の確実な一歩!

5、節酒する

多量の飲酒でがんのリスクがアップ。男性より女性の方が影響を受けやすいといわれています。

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

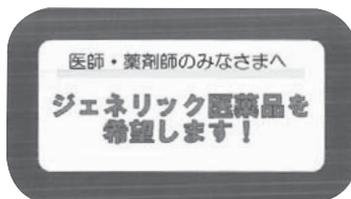
国保からのお知らせ

今回は ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造・販売される新薬と同じ効能で国に安全と認められた医薬品のことです。

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ効能ですが、開発費用が抑えられるため薬価が低価格です。そのため、個人の負担も軽減され、また医療費削減の効果も期待されます。

ジェネリック医薬品への変更を希望する場合には、医師・薬剤師にご相談下さい。『希望カード』等をお持ちの方は、提示することで“変更したい”という意思表示ができますので、ぜひ活用ください。



※希望カードの例

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



日中は過ごしやすく、心地良い季節ですね。朝夕は涼しい日もあるので、体調管理には十分に気を付けて過ごしましょう。

| | |
|-----|---|
| 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」 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及び妊産婦の方 |
| 持ち物 | 飲み物・おむつ・着替え・バスタオル |
| | ※申し込みは必要ありません。また、内容が変更になる場合があります。 |

※感染拡大防止の為、しばらくは村内在住の方のみの参加とさせていただきます。

※37.5℃以上ある方の入室は、お断りいたします。

10月の 内容予定

| | |
|-----|-----------------|
| 6日 | おはなし会(えほんの森) |
| 13日 | ミニ運動会 |
| 20日 | 季節の製作 |
| 27日 | カレンダー作り『改善センター』 |



問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

国民健康保険医療費

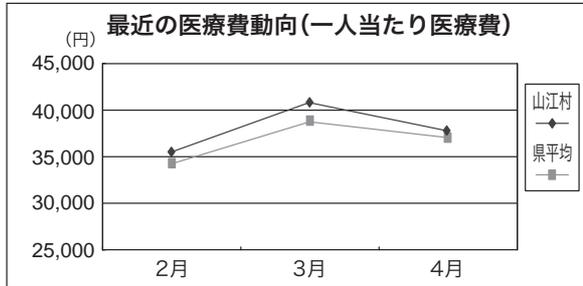
医療費が高くなるほど、国保税も高くなります。病気の早期発見、早期治療により医療費は抑えることができます。健康に配慮した生活をこころがけましょう。

※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 21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 37,353円

県平均の1.02倍(県の平均36,592円)

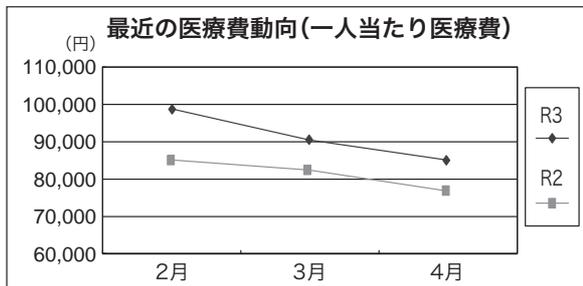


後期高齢者医療保険医療費

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 83,081円

前年同月の1.07倍(前年度同月 77,671円)



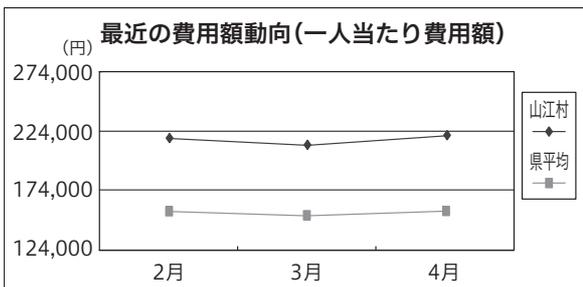
介護保険費用額

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 233,432円

県平均の1.53倍(県の平均152,894円)



休日在宅医当番表(令和3年10月)

【人吉市医師会】

| 月 | 日 | 休日在宅医 | 電話番号 |
|-----|----|-----------------|-----------------|
| 10月 | 3 | 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 |
| | 10 | 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 |
| | 17 | 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 |
| | 24 | 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 |
| | 31 | 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 |

【小児科】

| 月 | 日 | 休日在宅医 | 電話番号 |
|-----|----|-------------|------------------|
| 10月 | 3 | 人吉医療センター小児科 | 人吉市老神町 22-2191 |
| | 10 | 公立多良木病院小児科 | 球磨郡多良木町 42-2560 |
| | 17 | やまむら医院 | 球磨郡あさぎり町 45-0005 |
| | 24 | 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 |
|-----|----|--------------|-----------|------|
| 10月 | 3 | 横山医院 | 緒方医院 | |
| | 10 | 仁田畑クリニック | たかの眼科 | |
| | 17 | 増田耳鼻咽喉科クリニック | 犬童内科胃腸科医院 | |
| | 24 | 東 病院 | 岩井クリニック | |
| | 31 | 犬童耳鼻咽喉科 | 権頭医院 | |

※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

令和3年度 複合健診(住民健診)実施について

複合健診(住民健診)を下記日程で実施します。ご自身の健康チェックのため、1年に1度は健診を受けましょう。申し込まれていない方でも、今から申し込みできます。

各行政区で期日、受付時間が決まっています。都合がつかない場合は前日までに健康福祉課保健衛生係へご相談ください。問診票等は10月上旬に郵送予定です。

* 受診する際のお願い

(新型コロナウイルス感染防止対策をしておりますので安心して受診くださるようお願いいたします)

- ・混雑を避けるため、通知に記載された受付時間にお越しください。
- ・体温測定にご協力ください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・入館と退館の際は手指のアルコール消毒をお願いします。
- ・換気にご理解、ご協力ください。
- ・会場は山江村体育館です。館内は土足禁止となりますのでスリッパが必要な方はご持参ください。

| 月日 | 行政区 | 場所 | 受付時間 | 健診内容 |
|-----------|-----|--------|-------------------|---|
| 10月22日(金) | 9 | 山江村体育館 | 午前 7時30分～午前 8時00分 | ・特定健診 ・後期高齢者健診 ・リフレッシュ健診 ・各種がん検診 (肺がん、大腸がん、胃がん、 子宮頸がん、乳がん、 前立腺がん、腹部超音波、 骨粗しょう症、肝炎ウイルス 検査) |
| | 7 | | 午前 8時30分～午前 9時00分 | |
| | 14 | | 午前 9時30分～午前10時00分 | |
| | 12 | | 午前10時30分～午前11時00分 | |
| 10月23日(土) | 10 | 山江村体育館 | 午前 7時30分～午前 8時00分 | |
| | 2 | | 午前 8時30分～午前 9時00分 | |
| | 16 | | 午前 9時30分～午前10時00分 | |
| | 4 | | 午前10時30分～午前11時00分 | |
| 10月24日(日) | 11 | 山江村体育館 | 午前 7時30分～午前 8時00分 | |
| | 1 | | 午前 8時30分～午前 9時00分 | |
| | 6 | | 午前 9時30分～午前10時00分 | |
| | 5 | | 午前10時30分～午前11時00分 | |
| 10月25日(月) | 13 | 山江村体育館 | 午前 7時30分～午前 8時00分 | |
| | 3 | | 午前 8時30分～午前 9時00分 | |
| | 8 | | 午前 9時30分～午前10時00分 | |
| | 5 | | 午前10時30分～午前11時00分 | |

問合せ 健康福祉課 保健衛生係 ☎(24) 1700

《複合健診は、健診の種類や数により健康づくりポイントシール付与の対象になります》

健康づくりポイントカードをお持ちの方は忘れないようにご持参ください。

ポイントカードをお持ちでない方は役場で手続きしていただきますと登録、発行いたします。

複合健診日(10月22日から10月25日)は混雑しますので早めの手続きをお願いします。

認知症を正しく知ろう

●認知症は脳の病気です

認知症は高齢になることが最大の原因ですが、高血圧や糖尿病などの持病や、喫煙や過度の飲酒、閉じこもりがちな生活なども影響します。逆に運動習慣や三食しっかり栄養をとる、夜しっかり眠り軽い昼寝をする、などの習慣が認知症の予防に役立つことが分かってきました。今回は、自分でできる認知症チェックを紹介します。

認知機能がおとろえはじめた初期に出やすい症状

- さがし物をしていて、何をさがしていたのか思い出せないといったことが、しばしば起こる。
- 旅行や買い物など、何かのイベントを思い出そうとしても、どれくらい前のことだか分からなくなる。
- むずかしい話やテレビのドラマの流れが理解できなくなった。
- 長年の趣味をやめてしまうなど、意欲が低下した。
- 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。
- 自分の誕生日がいつだったか、今日が何月何日か分からなくなることがある。



認知症が疑われるサイン

- 直前にしたことや話したことを忘れるようになった。
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- おしゃれや清潔感など、身だしなみに気を使わなくなった。
- 外出したり、人と会ったりするのを面倒がり、嫌がるようになった。
- 今までできていた家事や計算、運転などのミスが多くなった。
- 財布が見つからないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



◎認知症について、思い当たること・気になること・心配なこと等ありましたら、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

i 所得税の軽減免除等の 手続はお済みですか

平成28年熊本地震により被害を受けられた方については、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。なお、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。(平成28年分の還付申告は、令和3年12月末までとなりますのでご注意ください。)

まだ手続きがお済みでない場合は、ご相談や申告手続は、随時受け付けていますので、人吉税務署にご相談ください。

申告相談は、事前予約制(電話による)となります。

☎人吉税務署(23)2311

i 参加してみませんか？ 国税庁の公売

公売とは、国税局又は税務署が差し押さえた財産を滞納国税に充てるため、広く不特定多数の買受希望者を募り、売却することをいい、どなたでも公売への参加が可能です。(公売財産を所有する滞納者、国税庁・国税局・税務署の職員などを除く。)

土地・建物などの不動産や宝飾品、美術品、家電製品、自動車など、様々な種類の財産を公売しています。

公売に参加したいときは

公売は全国の国税局や税務署で行っております。公売の日時や公売内容については、国税局や税務署の掲示板に掲示する公売公告に記載しています。

詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

☎人吉税務署(23)2311

i 復興村づくり推進室、 移転しました！

山江村歴史民俗資料館内にありました復興村づくり推進室は、旧くま中央森林組合山江支所に移転しました。9月13日(月)より移転先で業務を開始しております。

☎復興村づくり推進室(23)3114



i 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 10月4・11・18・25日

○錦町社会福祉協議会(温泉センター)10月13・27日

○多良木町役場 10月6・20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

i 食品衛生法に基づく 『営業届』の提出はお済みですか？

食品衛生法改正により、食品を扱う営業者は、原則『許可』又は『届出』が必要になりました。令和3年6月1日時点で許可又は届出不要業種以外の営業を既に行っている方は、令和3年11月30日までに営業届の提出が必要です。

◆提出 施設を管轄する保健所

◆営業届が必要な業種 食品製造業、食品加工業、食品販売業、給食施設など

詳しくは、**食品営業届**で検索

☎人吉保健所(22)3108

お知らせ



全般



相談



募集

i 山江村村民体育祭の 開催中止のお知らせ

令和3年8月31日に体育部長・スポーツ推進委員合同会議を開催し、村長、区長会長、各地区体育部長、スポーツ推進委員の出席のもと、今年度の村民体育祭の開催の有無について協議いたしました。協議の結果、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止することといたしました。

☎教育委員会(23)3604

i 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：10月24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、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

☎健康福祉課戸籍係(23)3978

i 「里親制度」をご存じですか。

里親制度とは、親の病気や虐待などの理由により家族と生活ができない子どもを、別の家庭で預かり、温かな愛情をもって養育する制度です。県内では様々な理由により、実の親のもとで生活することができない子ども達が約700人にもものぼります。県では、たくさん関係支援機関が里親家庭をサポートしています。まずは、お気軽にお問い合わせください。

☎熊本県子ども家庭福祉課
096(333)2228

i 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。※コロナの状況によって中止する場合がございます。中止の場合、電話やビデオ通話にてご相談いただけます。

◆対象 15歳～49歳までの求職者及びその家族

◆定休日 日・月・祝日

◆日程 (1)ハローワーク球磨
10月8・22日13:30～16:30

(2)犬童球溪記念館

10月14日13:30～16:30

☎若者サポートステーションやつしろ0965(37)8739

✉wakasapo.yatushiro@kirari-co.info

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、皆様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

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

i 消費生活なんでも相談会(予約優先・無料)

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。

◆対象者 人吉球磨地域在住者

◆日時 10月17日(日)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、土地家屋問題などの日常生活に関わる心配ごと

☎人吉市消費生活センター(22)2111

i 地域依存症相談会を開催します(無料)

依存症に関する問題を語ることで抱えている問題を整理し、専門的な助言により正しい知識を習得してみませんか。一人で抱え込まず、ぜひご相談ください。

◆開催場所・日時

1)球磨地域(人吉保健所)

10月28日(木)10時～正午

2)八代地域(八代保健所)

12月23日(木)10時～正午

◆参加方法 事前予約制(精神保健福祉センターへ電話を)

☎熊本県精神保健福祉センター
096(386)1166(平日9時～16時)

募 人吉球磨准看護学院 生徒募集

令和4年4月入学生を募集します。詳細は、次によりご確認ください。人吉市医師会ホームページ
<http://hitoyoshi-med.jp>



人吉球磨准看護学院公式LINE

【社会人の方へ重要なお知らせ】

当校は人吉球磨地域唯一の『専門実践教育訓練給付金』の指定講座です。

給付対象者は授業料の最大70%の給付を受けることができます。

詳しくは、厚生労働省『教育訓練給付制度』で検索!!

☎人吉球磨准看護学院(22)2962



i 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

山江村の情報満載! まるんチャンネルニュース

テレビが映らん!! ネットが繋がらん!! 困った時は「再起動」

台風や突風などにより停電が発生したあと、テレビや域内無料電話、インターネットが受信できなくなった場合、「機器の再起動」で改善されることが多いです。電源の抜き差しを行い、機器のリセットをして再起動を行って下さい。

やり方は簡単

コンセントを抜いて電源オフ。しばらく経ったらコンセントを差し電源オン。



改善しない場合は、山江村ケーブルテレビセンターまでご連絡ください。

放送中!! SP番組「あの頃」

スペシャル番組「あの頃」では、2010年のまるんチャンネル開局当初から現在に至るまでに放送した山江村の行事などのスペシャル番組を、再編集し放送しています。ぜひ、ご家族揃ってあの頃を懐かしんでみてはいかがでしょうか?



H22年 山江村成人式



H22年 郡民体育祭

リクエスト募集中

2010年~2021年

- ・山江村民体育祭
- ・村内一周駅伝大会
- ・山江村成人式
- ・運動会、体育大会
- ・入学式、卒業式
- ・生活発表会、文化祭
- ・山江村消防団出初式
- ・各種講演会 など

投稿・地域の情報、お問い合わせ等は、
山江村ケーブルテレビセンターまで!

☎0966-22-8808

土・日・祝日は山江村役場まで TEL (0966)23-3111



山江村ケーブルテレビセンター

視聴者投稿でプレゼント!!

投稿動画「あなたもカメラマン」のコーナーに投稿し放送された方へもれなくプレゼント!

- ①携帯電話やビデオカメラで撮影
- ②LINEで投稿or直接持ち込む
- ③まるんチャンネルで放送



地産地消推進便り

真空調理加工の取り組みをご紹介します

今回の地産地消推進便りは、本年度における学校給食食材の真空調理加工・保存の取り組みをご紹介します。

真空調理加工とは、旬の時期に多く採れた食材や、一般的な小売店においては規格が合わないものを活用し、真空パックしたうえで加熱、冷凍保存を行うものです。

このことによって一年間を通して必要な時に村内産の食材を使用することができ、また、食材を無駄にすることなく、少しでも消費することで地産地消につながられることも利点の一つです。

本年度は、春休みおよび夏休みの期間を利用して3回実施しています。

加工した食材は、ほうれん草、小松菜、茄子、玉葱、インゲン豆、トマト、南瓜、ゴーヤ、オクラ、梨の10種類です。

ほうれん草、玉葱、茄子、南瓜の4種類につきましては、以前加工したことがあり、それ以外の6種類につきましては、初めて取り組んだ食材となります。初めて取り組む食材については試験的な部分もあるため少なめの量で加工し、給食食材として適しているかの確認も行っています。これまで取り組んだ食材の中には真空調理加工にあまり適さないと思われるものや改良の余地があるものもありましたが、関係者で話し合いながら取り組みを進めています。

「今年は豊作で消費しきれない」、「こういった野菜を作っているが使用しないか」など山江村産食材について情報がありましたら、地産地消コーディネーターである株式会社やまえ(物産館ゆっくり)または役場産業振興課までご連絡ください。

加工の一例:

トマトは、トマトピューレに調理したうえで保存を行いました。



①下準備



②調理(トマトピューレ)



③パック加工

むらの動き (8/1 ~ 8/31 受付分)

おくやみ申し上げます

豊永 かずえ (第13区) (8/2)
 廣田 ミヤ子 (第14区) (8/11)
 藤本 ハツ子 (第6区) (8/17)

香典返し

勝原 文雄 豊永 久満
 廣田 昭信 東 秀宣

人口と世帯 -Population-

8月31日現在(前月比)

人口 3,363人 (-13)
 男 1,568人 (-4)
 女 1,795人 (-9)
 世帯 1,206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
 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

先日、東京パラリンピックが閉幕しました。今大会は多くの競技がテレビ放送されていて、パラリンピックがこんなに熱く、面白い！ということを知り、想像を超える選手のパフォーマンスに、人間の可能性は無限であると感じました。

今、コロナ禍でいろんなことが制限されていますが、今できることにチャレンジしよう、頑張ろうという気持ちをもらいました。(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

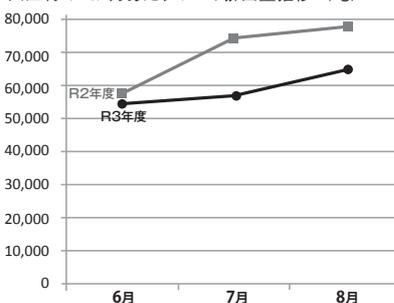
(単位:kg,%)

| 年(令和) | | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
|-------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 月 | | 6月 | | 7月 | | 8月 | |
| 一般廃棄物 | 可燃物 | 52,610 | 50,530 | 69,840 | 53,810 | 69,920 | 60,290 |
| | 不燃物 | 3,450 | 3,130 | 3,620 | 2,400 | 6,010 | 3,670 |
| | 粗大物 | 540 | 1,260 | 260 | 540 | 840 | 630 |
| | 有害物 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 計 | 56,600 | 54,920 | 73,720 | 56,750 | 76,770 | 64,590 |
| 資源物 | | 7,190 | 8,360 | 4,950 | 5,920 | 8,380 | 7,400 |

※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3年8月

約 **19.0 kg**

前月比 3.0kg

何気なく燃やしていませんか？ ごみの「野焼き」は「原則禁止」です。

時折、村内からもお電話をいただくことがある、ごみの「野焼き」。
 「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」によると、「一部の例外」を除いて、「ごみは燃やしてはダメですよ」と決められています。



【「一部の例外」って？ たとえば…】

- クリーンプラザなど定められた基準に適合する設備を使って環境大臣が定める方法で行う焼却
- 家畜伝染病や森林病虫害などが発生した際の家畜の死体や樹木、樹木の枝、皮など
- どんどや等の風俗習慣上又は宗教上の行事で行われる焼却
- 農・林・漁業を営むために行われる稲わらや木の枝などの焼却
- たき火、キャンプファイヤーなどの日常生活を営む上で行われる軽微なもの



しかし、いくら例外とはいえ、焼却で発生した煙や悪臭等で地域の方々から苦情が出た場合は、保健所や役場からの指導対象となりますし、火災が発生する恐れもあります。

上記例外に当てはまる焼却を行う場合は事前に野焼きの日時などをご近所の方に連絡し、消防署へも届出を行っていただきますようお願いいたします。

そして、違法にごみの焼却を行った場合、懲役刑や罰金などの罰則が科せられます。

「野焼きは原則禁止」ということをご理解いただき、引き続き、適切なごみの処理についてご協力をお願いいたします。

自走式草刈機実演会 省力化で課題解決を探る

9月1日、寺山地区にある吉村氏の栗園において熊本県農業技術課による自走式草刈機の実演会が実施されました。

実演会では、栗生産者及び関係団体等が参加し、デモ走行や機械の概要説明などが行われました。また、実演会に際し、指定した範囲を実際に10日間稼働させ機械が走行した箇所とそうでない箇所の比較も行いました。

近年では、農業者の高齢化や担い手不足による耕作放棄地等の増加が顕著に現れており、こうした機械等を導入することで作業の軽減化が図られます。どの地域でも抱える課題解決に繋げるため、生産者の声を聴きながら関係機関が実証実験に取り組んでいます。

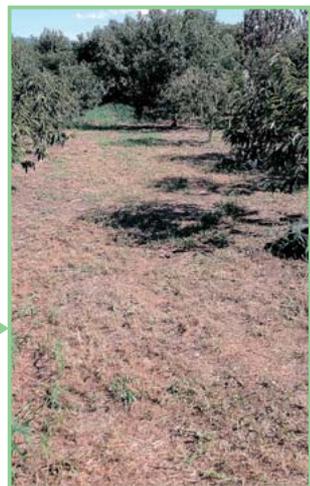
山江村 自走草刈機実証ほ場の状況



稼働前 (8月23日)



1日後 (8月24日)



6日後 (8月29日)

展示内容

寺下薬師堂、岩ヶ野薬師堂、
神園薬師堂、大河内薬師堂、
井出口十王堂

開館時間

10:00-17:00
(入館は 16:30 まで)
月曜日は休館

関連イベント

特別講演会

11/28(日)
13:30 ~開演
講師 萬納恵介氏
場所 山江村農村環境改善
センター2階大会議室

第2回子ども文化財探検隊

場所 山江村歴史民俗資料館
期日 11/14(日)
9:00-11:30



山江村歴史民俗資料館 ☎(23)3665

10/15~
12/12

山江村歴史民俗資料館企画展
「やまえのほとけ展2021」



食べて
元気になる

焼きリンゴ栄養量
エネルギー 289kcal
蛋白質 0.6g
脂質 8.8g
塩分 0.2g

人参ジュース栄養量
エネルギー 158kcal
蛋白質 0.8g
脂質 0.6g
塩分 0g

材料/数量 (1ケ分)

【焼きリンゴ】
リンゴ……………1ケ
バター……………10g
グラニュー糖…大さじ2
シナモン……………少々

【人参ジュース】

リンゴ……………1ケ
人参……………1/2本
レモン汁……………小さじ1
水……………100cc



リンゴを使って
美味しいレシビ

焼きリンゴと人参ジュース

作り方

【焼きリンゴ】調理時間 約15分

- ① リンゴはよく洗い、皮付きのまま、1.5cmの輪切りに切り、芯をとる。
- ② フライパンにバターを熱し、リンゴを並べ、焼き色がつく程度に両面を焼き、片面にグラニュー糖をふりかけ、ふたをして1~2分加熱したら裏返し、残りのグラニュー糖をふりかけ、ふたをして1~2分したら火を止める。
- ③ 器に盛り付け、シナモンを振る。

【人参ジュース】調理時間 約10分

- ① リンゴは皮と芯を取り除き、1~2cmの角切りに、人参は皮をむいて、5mmくらいの半月切りにする。
- ② リンゴ、人参、レモン汁、水の順番にミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。(濾してジュースに、濾さずにスムージーとして飲んでもよい)

~ポイント~

- * 焼きリンゴはヨーグルトと合わせて食べても美味しい。
- * 人参ジュースには変色防止でレモン汁を入れているが、作り置きには向かない。

発行日/
令和3年9月24日発行

発行所/山江村企画調整課企画調整係
〒868-8502 熊本県球磨郡山江村大字山田甲1356-1
TEL 0966-23-3111 FAX 0966-24-5669

ホームページ <https://www.vill.yamae.tg.jp/>
公式facebook <https://www.facebook.com/yamaemura/>
印刷/(株)協和印刷

