

水と緑あふれる 心豊かな 栗の里

やまえ

広報

今月号の『ピックアップ』

特集 知ることからはじめよう 認知症の症状とサポート

話題のひろば

やまえ★キラっ人 岩崎里美さん

March
2012
3月号
NO.248

認知症の症状とサポート

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気による症状で、単なる物忘れではありません。認知症は特別な病気ではなく、85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれています。認知症の方は現在210万人。28年後には400万人程度増加すると予想されています。理解力や判断力の低下、感情表現の変化など症状は様々。このことで、人間関係が損なわれてしまったり、家族が疲れきってしまうことも少なくありません。超高齢化社会を迎えようとする今、認知症は重要課題のひとつとなっているのです。

認知症になると何ができなくなるの？

- 新しい記憶（最近の出来事）から薄れていきます。初期には数日前のことが思い出せなくなりますが、やがて、数分前のことも忘れるようになっていきます。
先週末って何してたかしら？
- 時間や場所がわからなくなります。日時や場所を何度も聞いてこられたら、聞かれるほうは大変ですが、忘れる本人には「わからない」からくる不安な気持ちがあるのです。
いまは「いつ」？ここは「どこ」？
- 判断力、理解力、思考力などが低下していきます。例えば、それまで普通にできていた料理がうまく作れなくなったりします。判断力などが低下することにより、段取りがうまくできなくなるからです。
この、タマゴどうするのかしら？

このような症状を起こすのは、あらゆる活動のコントロールをしている司令塔「脳」がうまく働かなくなり、精神や身体がスムーズに活動できなくなっているからです。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで認知症の症状はでえます。認知症になりにくくするために、原因になる元を知り、日頃から心がけて生活することは大切なことです。そのほかにも、認知症に関する相談機関が設置されていますので、上手に活用しましょう。

介護保険について、おたずねになりたいことがありましたら、健康福祉課福祉係（☎23-3978）までご連絡下さい。

認知症のリスクを減らす

認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、リスクを減らすことはできます。脳梗塞などの発病から起こる脳血管性認知症は認知症の2割を占めており、予防には、高血圧や高脂血症、肥満などの対策がとても有効です。また、認知症の半数を占めるアルツハイマー病では運動をはじめとする生活習慣病対策により発症のリスクを減らす（発症を遅らせる）ことが示されています。

- 生活習慣病の治療
良くない生活習慣の積み重ねでなってしまう「生活習慣病」は、脳血管性認知症やアルツハイマー病にも関係していることがわかってきました。
- 食生活の見直し
いろいろな食材をバランスよく、少し控えめな量を食べ、塩分と脂肪を控えめに、野菜を多めにといった食生活を心がけ、生活習慣病を予防することで、認知症の予防にもつながります。
- 運動の習慣化
適度な運動を続けることは、生活習慣病の予防に加え、脳に良い影響を与えます。身体に負担のかからない程度の有酸素運動（ウォーキング、水泳など）は有効です。無理せず続けましょう。
- 脳の活性化
趣味や頭を使う活動を続けている人は、認知症になりにくいといわれています。積極的に外に出て人とふれあうことは脳の活性化にもつながります。

自己診断カルテ
あなたの日常生活を診断してみましょう！

○○○○○○○○○○○○○○○○○○

チェック項目

- ☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった
- ☐ 慣れているところで、道に迷うようになった
- ☐ 財布を盗まれたと言って騒ぐようになった
- ☐ 以前よりだらしくなった
- ☐ 夜中に急に起きだして騒ぐようになった
- ☐ 置き忘れや、しまい忘れが目立つようになった
- ☐ 計算の間違いが多くなった
- ☐ 物の名前が出てこなくなった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 時間や日付が不確かになった
- ☐ 蛇口やガス栓の開め忘れが目立つようになった
- ☐ 以前は日課として取り組んでいたことをしなくなった
- ☐ 以前はあった関心や興味が失われた
- ☐ 以前よりもひどく疑い深くなった
- ☐ 薬の管理ができなくなった
- ☐ テレビドラマの内容が理解できなくなった

日常の変化に気づく力

日頃からの体調管理からわかる、自分の体の変化。認知症も発症するまで、何らかのサインがからだに送られるはず。自己診断から始めてみましょう。この自己診断カルテの16項目のうち数個でも当てはまったら、まずは家族や関係する窓口で相談して、対処法を知ることが大切です。自分のからだは自分で管理しましょう。



受講者 立石政浩さん

認知症は誰にでも発症するといわれており、いつ、家族や友人が患うかわかりません。そのような時に少しでもできることがないか、どのように対処したら良いのかと考え養成講座を受講しました。今では認知症サポーターも300万人を超え支援の輪が全国に広がってきているそうです。私も、今回受講したことで、予防策や進行を遅らせることができることなど改めて認識いたしました。受講した知識を基に少しでもお手伝いができたらと考えます。



受講者 上村純加さん

認知症という言葉は聞いたことがありましたが、この講座で認知症の症状なども知ることができました。以前までは、認知症の方に話しかけられた時には、どう対応していいのかわからず戸惑うことがありました。しかし、この認知症サポーター養成講座を受けたことによって、適切な対応策があることや周りの人たちの支えで、認知症の方の症状が少しでも良くなることがわかりました。今ではこの講座を受けて良かったと思います。

認知症サポーター養成講座 受講者の声

認知症サポーター講座を受けませんか

認知症サポーターもできる支え愛

山江村では認知症サポーター養成講座を年に1回のペースで行っています。この養成講座では、認知症の症状や具体的な対応方法など基本的なことが学べます。認知症の方には周囲の方の正しい理解と支援が必要です。多くの方が認知症を正しく認識することで、認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくっていきます。

私たちみんなが認知症サポーターとなり、安心して暮らせる村づくりを目指しましょう。

サポーターの輪を広げよう



山江村地域包括支援センター
受付時間 午前8時から午後5時
電話番号 ☎23-2232
職員が優しく対応しております。



地域包括支援センターを活用してください

山江村包括支援センターは役場健康福祉課にある係のひとつで、主に65歳以上の方を対象に、健康や元気を維持し、介護状態にならないように予防するため、地域のさまざまな関係機関を包括しながら介護予防に取り組んでいる機関です。

認知症に関することも、ご相談いただけます。

食事面や運動の仕方など様々な面からアドバイスもできます。色々な機関と連携をとっている包括支援センターだからこそできるケアマネジメントがあります。

一番重要なのは早めに専門の相談窓口を活用することです。「おかしいな?」と感じたり、「今までと違う」症状がありましたら、早めに相談しましょう。本人、家族問わず相談を受け付けます。お気軽にご相談ください。

電話1本でほっとする

ほっとコール

認知症で悩んでいませんか?

そんな方を支援するため、「家族の会」の介護経験者や専門職がさまざまな相談に応じます。認知症についての悩みや疑問はぜひ電話で相談してください。

こんな時にはご相談を

- ・家族が認知症かも・・・
- ・認知症について知りたい
- ・介護がつらい、話を聞いて欲しい
- ・利用できる介護サービスについて知りたい など

認知症ほっとコール

電話 096 - 355 - 1755

相談受付日 水曜日以外の毎日(土日・祝日含む)

相談受付時間 午前9時から午後6時まで

認知症かなと感じたら

認知症は早期診断・早期治療が大切。

認知症には治るものや一時的な症状の場合があります。アルツハイマー型では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。そのためにも、専門医の早期の診断が必要不可欠です。

人吉・球磨地域では、吉田病院(人吉市下城本町)が熊本県認知症疾患医療センターとして、専門医や相談員を配置しています。利用者が多い場合は、希望する日時に相談できない場合があります。その場合は、専門のコールセンターなどもご利用下さい。

熊本県認知症疾患医療センター

吉田病院(人吉市下城本町 1501)

電話 22-4051

手づくりベーコン大人気

1/29
(日)

西川内公民館 ベーコンづくり



西川内地区では毎年、年末年始に、公民館にある燻製室を使って西川内のベーコン作りが行われています。初めは、地

区の婦人会を中心に、正月のご馳走にとベーコンを作り始めたのがきっかけでしたが、今では評判が広がり、村内外からたく

さんの人が参加され地域のふれあいをを感じるベーコン作りになっています。中村征生さん（西川内）の指導で作るベーコンは市販のものとは違い、香りが高くやみつきになる美味しさでした。

山江村によせる思いを村長へ

1/27
(金)

平成23年度「ようこそ村長さん」



山江中学校にて、「ようこそ村長さん」と題し、中学3年生と横谷村長の意見交換会が開催されました。これは中学3年生が村政について理解を深め、自分の将来と山江の未来を考える機会として開催されたものです。横谷村長の講話と当時撮影された映像から、山江の歴史と中学校建設当時の様子や校舎に込められた想いなどを知る良い機会となりました。講話の後、生徒達は山江村の良

い点や改善点などを発表し、村長へ中学生ならではの質問をするなど、3年生にとって中学校生活最後の貴重な時間となりました。

新春のつどい発起人会より寄附金

1/20
(金)

山江村ふるさと応援寄附金



山江村へ山江村新春のつどい発起人会より山江村ふるさと応援寄附金が渡されました。毎年、年明けに村内各種団体の代表者を招き意見交換がなされるこの山江村新春のつどいですが、今年は1月7日（土）、やまゑ温泉ほたるにて商工会長、森林組合長、JA山江店長が発起人となり「平成24年山江村新春のつどい」を開催。寄附金はその際に参加者からいただいた会費の一部を村政に役立ててもらいたいと寄附されたものです。

黎明館の改修工事はじまる

1/11
(木)

小規模多機能型介護施設



社会福祉法人寿栄会（外山博之理事長）が山江型福祉施設の開始に向け、黎明館改修のための起工式を行いました。本村は村の現状と課題に合った地域密着型サービスとして、高齢者が安心して訪問・通所でき、また、家族の介護負担を軽減するため、黎明館を利用した介護施設を提唱。公募により同法人が指定されました。この介護施設は、小規模多機能ホーム「黎明館」と名付けられ、平成24年度から登録利用者25人、日中ケア（通所）15人、夜間ケア（泊）9人の事業規模介護サービスの開始を予定しております。

ふるさと想う交流会

2/19
(日)

第5回関東地区丸岡会開催



関東地区在住の山江村出身者で構成される「関東地区丸岡会」が東京都の八重洲富士屋ホテルにて開催され、約80名の参加がありました。東七郎会長による挨拶の後、横谷村長や松本村議会議長が祝辞を述べました。会場では、山江村の風景を記録したDVDの上映や持参した郷土の椿や梅等の生花を見た会員のの中には、懐かしさで涙ぐむ方もいらっしゃいました。懇親会では年代を超えて山江村への想いや思い出話を話させていただきました。また、山江村の特産品の販売も行われ山江村一色の日で賑わいました。

解体工事順調にすすむ

1/31
(木)

旧山江ごみ処理場解体工事



昭和52年4月から平成14年11月まで運行していた旧山江

ごみ処理場は、平成23年9月から解体工事を始めていますが、煙突の撤去をはじめとする汚染物除去工事も終わり、平成24年9月には解体工事の全工程を終了予定です。整地後の跡地利用については、地域と広域行政組合及び役場の意見を集約しながら計画をすすめていきます。工期中はみなさまにご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

地域のネットワークと絆づくりを目指して

1/26
(木)

山江村地域づくり協力隊発足会



時代の駅むらやくばにて、山江村地域づくり協力隊発足会が開催されました。NPO法人かちやリンクやまゑ理事長の横山浩之さんを代表とした呼びかけに、村内で活動する団体が集結しました。「やまゑを元気に」を同じ目標に、互いに情報交換しながら、山江の未来像についてあり方や具体的方策等について研究などを行うことを目的とする協力隊。情報交換から見えてくる各団体が抱える問題・課題の洗い出しからスタート。共に解決策を考えるなど、民間による元気な村づくりへ一歩ふみだしました。

被災地から学ぶ特別展

1/20
(金)

未来への教科書写真展 in やまゑ



1月20日から2月12日まで山江村歴史民俗資料館にて、特別展「未来への教科書写真展 in やまゑ」を開催し、村内外から480人の方にご来場いただきました。震災後の写真から学ぶ震災の恐ろしさや、今何をすべきかなど防災意識を高め、地域活動の重要性への理解を深めるため、会場には写真パネル30点と、本村から被災地へ派遣された役場職員8名が実際に目にした風景なども展示しました。開催中に来場者からいただいたメッセージ及び義援金（総額20,943円）は被災地へ送らせていただきました。

65歳以上の方へ 個人住民税の公的年金からの特別徴収制度について

特別制度とは公的年金を受給している方の個人住民税を公的年金から天引きする制度です

特別徴収の対象者：

当該年度の初日（4月1日）に年金を受給している65歳以上の方です。ただし、次の（1）～（3）に該当する方は対象になりません。

- （1）公的年金の年額が18万円未満の方
- （2）山江村の介護保険料が年金から引かれていない方
- （3）特別徴収の対象となる個人住民税額と他の特別徴収される額（※注1）の合計額が老齢基礎年金等の年額を超える方

天引き対象：

公的年金の所得に対する所得割額と均等割額です。

公的年金以外の所得に対する税額については普通徴収（納付書又は口座振替）となります。

（年金所得とそれ以外の所得がある方は、年金天引きと納付書等による納付方法となります。）

（例）年金に係る住民税額が15,000円の場合

前年度年金特別徴収

年金支給月	仮徴収（※注2）			本徴収（※注3）		
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額 (15,000円)	3,000円	3,000円	3,000円	2,000円	2,000円	2,000円

次年度年金特別徴収

年金支給月	仮徴収			本徴収		
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額 (15,000円)	前年度2月と同額			年税額から仮徴収分を差引いた額の3分の1		
	2,000円	2,000円	2,000円	3,000円	3,000円	3,000円

注1）特別徴収される額とは所得税、介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料のことです。

注2）仮徴収では4月、6月、8月は前年度の2月に徴収された金額と同額をそれぞれ特別徴収します。

注3）本徴収では10月、12月、2月は年税額確定後に仮徴収分を差引いた額の3分の1の金額をそれぞれ特別徴収します。

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も 熊本県最低賃金が改定されました。

- （1）地域別最低賃金：熊本県 647円（時間額）
- （2）産業別最低賃金
 - ・紡績業、織物業、ねん糸・靴下製造業 5,176円（日額）
647円（時間額）
 - ・電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 704円（時間額）
 - ・自動車・同付属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業 753円（時間額）
 - ・百貨店、総合スーパー 698円（時間額）

【問い合わせ】熊本労働局労働基準部賃金室（☎096-355-3202）
または人吉労働基準監督署（☎22-5151）

女子駅伝第1区
を走る新山選手
(左から5人目中央)



山江村からも2名の選手が出場

熊日
駅伝大会

熊本日日新聞社主催の郡市対抗駅伝大会に球磨郡代表として山江村から男女各1名の選手が出場しました。

今年29回目を迎える女子駅伝大会は、1月29日（日）、熊本市びぶれす熊日会館前を発売とする7区間30^キのコースで19チームが競いました。本村からは、新山舞選手（中1・味園）が出場しました。球磨郡チームは13位という結果でしたが、新山選手は第1区の走者として堂々たる走りですキをつなぎました。

女子駅伝から2週間後の2月12日（日）には第38回目となる男子駅伝大会が、天草市役所前から熊本市のびぶれす熊日会館前までの14区間105・3^キのコースで開催されました。男子駅伝も19郡市チームが参加。本村からは吉田大選手（中3・北永シ切）が第13区を力走し、2位をキープする力走で次区間ヘタスキをつなぎ、球磨郡の準優勝へ大きく貢献しました。

国民健康保険税の減免について

失業者が安心して医療にかかれるよう、国民健康保険税が軽減される場合があります

対象となる方

平成21年3月31日以降に離職し、離職日において65歳未満の方
（非自発的失業者の方に限ります。※非自発的失業者とは・・・会社の都合により、自分の意に反して失業された方。）

軽減内容

非自発的失業者の保険税については、前年分の給与所得金額を30/100に減額して計算します。
（ただし、給与所得に限ります。）

申請に必要なもの

- ・雇用保険受給資格者証
- ・印鑑

軽減を受けるためには、申請が必要です。税務課窓口にて受け付けております。
また、納税についても、お気軽にご相談ください。
役場税務課 ☎23-5692

その他

軽減期間：離職日の翌日の属する月から、その月の属する年度の翌年度末まで
（例：離職日 平成22年3月31日・・・平成23年度末まで軽減対象期間）

○雇用保険受給資格者証の理由欄により、減免の対象になるかを判断します。

- ・「特定受給資格者」は離職理由コードが、11、12、21、22、31、32の方
- ・「特定理由離職者」は離職理由コードが、23、33、34の方

ただし、特例受給者、及び高年齢受給者の方については、上記のコードであっても対象外となります。雇用保険受給資格者証の右上に、特例受給者には『特』、高年齢受給者には『高』と表記されています。雇用保険受給資格者証をお持ちでない方は、減免の対象となりませんのでご注意ください。上記以外の非自発的失業（65歳以上の人や雇用保険適用外の人など）の方は、山江村の条例減免（失業減免）により、保険税を減額できる場合があります。

認知症相談日について

認知症に関する様々な相談や治療に対する専門機関として熊本県から指定を受け、吉田病院に認知症疾患医療センターができました。山江村でも認知症疾患医療センターの精神保健福祉士による認知症相談日がありますので認知症に関する家族の相談、職場や友人の相談など、どんな相談でも結構です。お気軽にご利用ください。完全予約制です。

相談日 毎月第1水曜日 13:30～
予約電話 ☎23-2232（地域包括支援センター）

必ず、電話予約をしてください。1回の相談時間が1～2時間かかる場合がありますので1日2人までの予約となります。予約が一杯の時には次月になる場合があります。
緊急の場合はこの限りではありませんので、ご相談ください。
予約ではなくても、認知症について少しでも聞いてみたいなど、高齢者の相談は何でもお気軽に地域包括支援センターへお電話ください。

高齢者のことで困ったり、悩んだりしたときは一人で悩まずご相談ください。

健康福祉課地域包括支援センター ☎23-2232

担当：角畑・藤野・迫田



見直そう！心と体の健康に欠かせない「睡眠」

睡眠には、疲れた脳や体を回復・整備するという役割があり、睡眠はこころとからだの両方の健康に大きく影響します。睡眠不足は疲労感をもたらす、情緒を不安定にし、判断力を鈍らせます。
また、高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病のリスクも高まります。睡眠時間の長さだけでなく取り方にも気を配り、質の高い睡眠がとれるようにしましょう。

快適な睡眠のためのヒント

- 1. 朝起きたら、明るい陽射しを浴びる**
朝、太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、からだのリズムを整えることができます。目覚めをよくし、夜の寝つきもよくなります。
- 2. 就寝前は刺激物を避け、リラックスタイムを持つ**
就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避けましょう。ぬるめの入浴や軽いストレッチ、心地よい音楽を聴くなど、自分に合った方法で心身ともにリラックスを心がけましょう。
- 3. 上手に昼寝をする**
昼食後、仕事の最中に睡魔に襲われ、仕事の効率が悪くなってしまう人は短い昼寝でリフレッシュしましょう。長い昼寝はかえってぼんやりの元になります。20～30分を目安にしてください。
- 4. 入浴は就寝の2～3時間前に**
就寝前に入浴で一時的に体温を上げておくと、眠りやすくなります。就寝直前に入浴は、体温を上げ、寝つきを悪くしてしまう心配があるので、就寝の2～3時間前に入浴すると効果的です。

～質の高い睡眠で心身を癒し、新しい活力を充電しましょう～

歯科検診で虫歯のなかったお友達

子どもさんの歯科検診の結果治療しなければならない虫歯がなかったお子さんです。（治療中の人を除く）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。

3歳児健診(平成24年1月26日)	平橋 柊彩 (典幸) 9区
入口 純南 (昌史) 14区	深水 悠雅 (丈司) 2区
白川 心陽 (晃) 9区	松尾 紗希 (奈保) 6区
立山 彩月 (武史) 3区	山田 吏姫 (信二) 2区
田村 花果 (俊二) 1区	吉田 和心 (和彦) 13区
告本 弦汰 (陽章) 2区	(敬称略・五十音順)
西川 趙司 (和利) 7区	今回、虫歯があったお子さんは早めに治療をしましょう。
東 遥香 (健一) 1区	

平成24年度 年金事務所出張相談所開設日程表

日	時	場 所
4月 5日(木)	10時 ～15時	多良木町役場
19日(木)		人吉カルチャーパレス
26日(木)		多良木町役場
5月 2日(木)		人吉カルチャーパレス
17日(木)		多良木町役場
24日(木)		人吉カルチャーパレス
6月 7日(木)		多良木町役場
21日(木)		人吉カルチャーパレス
28日(木)		

※完全予約制（先着順）になります。

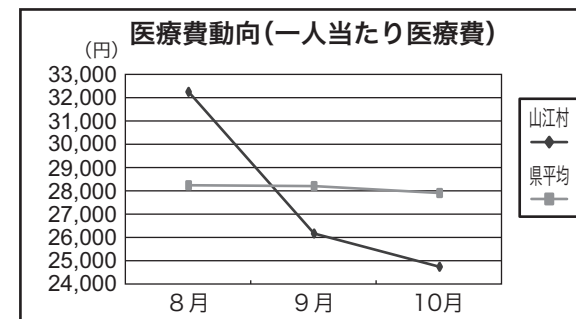
ご予約・お問い合わせ
八代年金事務所お客様相談室
〒866-8503 八代市萩原町2-11-41
☎0965-35-6123
電話予約受付時間：月～金（休日を除く）
9時～17時

国民健康保険10月医療費 国保税を知らう

※この医療費は国保連合会で精査され、少し遅れて発表されます。

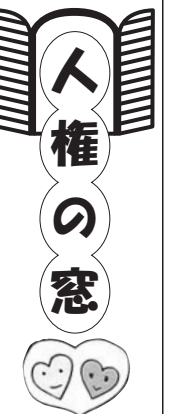
山江村

- 県内順位（上位になるほど医療費が高い）
38位／45市町村中
- 一人当たり医療費 24,750円
(県平均27,931円の0.89倍)



※数値は一般被保険者のみの医療費から算出

医療費は、国保税から支払われています。医療費が高くなるほど、国保税も高くなります。病の早期発見、早期治療は医療費を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。



日本に住む外国の方の人権

国際化に伴い、私たちが外国の方と関わる機会が増えてきています。普段「外国人」といったとき私たちが思い浮かべるのは、肌の色・目の色・言葉が違う人たちではないでしょうか。一般的に日本の国籍を持たない人のことを「外国人」といいます。現在、日本に住む外国からの居住者は、二百万人を超え、さらに、帰化により日本人となった元外国人

も多数おり、私たちは、外国の多様な文化や価値観にふれることが出来るようになってきています。しかし、外国の方と私たちとは習慣・言葉・考え方・宗教等の違いがあり、時として、意思の疎通が難しいこともあります。また、外国の方に対するこちらの思い込みや、ニュースなどの情報を見ての偏見などが加わると、さらに相手のことを理解しづらくなりがちです。そのような偏見や情報に惑わされず、同じ人間同士の付き合いで、互いの異なる文化や習慣を理解し、認めあうことが出来るよう、高い人権感覚を身につけていきたいですね。

環境いろいろはカルタ

①人は皆地球に住んでる 家族

青い海と緑の大地、そして大気生命が誕生し、進化し続けた私たちの原点となる地球。いつまでも、青く美しい星であるように、資源やエネルギーの無駄使いをなくし、再利用やリサイクルを推進していきましょう。

文：人吉球磨環境協議会
絵：球磨工業高校美術部

お知らせ

平成24年3月25日は熊本県知事選挙の日

平成24年3月25日（日）、任期満了に伴う熊本県知事選挙が執行されます。村内の8投票所で午前7時から午後7時（一部の投票所で繰上げ有り）まで投票できます。当日どうしても投票できない方は、3月9日から3月24日までの16日間、午前8時30分から午後8時まで役場応接室で期日前投票を行いますので、ぜひ投票をお願いします。

平成24年経済センサス活動調査票の提出をお願いします

山江村では経済センサス活動調査を実施しております。現在、調査員が事業所の皆様へ配布いたしました調査票の回収を行っておりますので、ご提出下さいますようお願いいたします。

▼問い合わせ先
総務課 ☎2313111

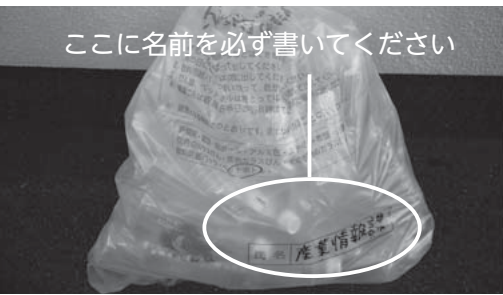
軽自動車税の申告及び異動届について

軽自動車税は、軽自動車の主たる定置場所在の市町村が毎年4月1日現在の所有者（使用者）に課税することになっています。村外に転出したり、車両の所在も変更になった場合は速やかに、税務課または最寄りの自動車協会にて住

ごみ袋に名前を記入しましょう
—4月から無記名ごみ袋の回収ができません—

山江村では、ごみの正しい分別とスムーズなごみ回収を目指し、全てのごみ袋へ氏名の記入の徹底をお願いしています。まだ、各ステーション平均して4割の方は無記名でごみを出されています。ごみ収集が円滑に行われるためには、正しい分別の徹底が必要です。ごみ袋へ氏名を明記することで、スムーズな分別の指導も可能となりますので、ごみを出される際は必ず氏名を記入してください。

なお、4月からは記名のないごみ袋の回収ができません。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



子どもの急な病気やケガに対する保護者の不安を解消するため、県下全域を対象に、夜間における小児救急の相談を受け付けています。応急処置や受診可能な医療機関に関する情報を提供していますので、ご利用ください。

▼受付時間 午後7時から午前0時
※看護師又は必要に応じて小児科医が相談に応じます。

▼電話番号

※但し、ダイヤル回線、IP電話、光電話は、☎09613641999

農業集落排水事業へ加入しましょう

排水設備工事はお済みですか？
農業集落排水に接続しますと、農業用水・生活環境・川などをき

くまモンもやってくる

やまえ福祉まつり

とき 平成24年3月4日（日）
（午前9：30開会 受付9：00から）

ところ 山江村体育館

9：30 開会、表彰式

10：00 くまモン体操 ちびっ子くまモン隊と一緒に♪

10：40 講演会
「災害ボランティアの活動を通じて
今つたえたいこと」～お互い様の輪～

11：40 閉会

11：45 お楽しみ抽選会

みずき園・やまえ堂
山江物産館より
パン・万十・団子
うどんなどの
販売もあります

※プログラムの内容・時間等に多少の変更がある場合がありますので、ご了承ください。

小学生以上の来場者には、参加賞と抽選券を配布いたします！
数に限りがございますので、早めにご来場下さい☆
当日は、バスもご利用できます。◎詳しくは、お問い合わせ下さい。

主催／山江村社会福祉協議会 **問い合わせ先** ☎24-1508

くまもとサブライズ
キャラクター『くまモン』
熊本県許可第2909号

《講師紹介》
旭 芳郎 さん
NPO 法人
島原ボランティア協議会会長

平成3年の雲仙普賢岳噴火災害を機に島原ボランティア協議会を創設。以降国内の被災地で災害ボランティアとして活動中。東日本大震災時も、宮城県南三陸町にボランティアバス「ご恩返し号」を企画し、被災地支援活動を展開。このほか、環境カウンセラー、長崎県環境アドバイザーとしても県内外で活躍中。

四 第一次試験 6月10日（日）
五 申込用紙
人事院九州事務局、熊本国税局又は最寄りの税務署に請求してください。

六 受験申込先
全国の各国税局及び国税事務所希望する第一次試験地により申込先が異なりますので、詳しくは、次のところへお問い合わせください。

①人事院九州事務局
☎092143117733

②熊本国税局人事第二課試験研修係
☎096135416171

③人吉税務署
☎2312311

※自動音声案内の後、「2」を選択

ダビング受け付けています
まろんチャンネル（山江村自主放送）で放送した映像を、DVDに保存されたいという方のご要望にお応えして、ダビング（DVDビデオ形式）を受け付けています。ダビング手数料（DVD1枚ごと）は次のとおりです。

○5分まで 800円
○30分まで 2,000円
○1時間まで 2,500円
※DVDはケーブルテレビで用意いたします。

詳しくはご相談ください。
▼ケーブルテレビセンター
☎222-8808

感謝される仕事に
よろこびを感じて

味園
岩崎 里美さん



明るくステキな笑顔の岩崎里美さん(27)は、味園にある「サロンド節子」で母親と一緒に美容室を営まれています。
2人姉妹の長女にあたる里美さんは、高校を卒業後、母親の影響もあり、美容師を専攻。そこで学んだエステに衝撃をうけ、現在は美容師業の傍ら、全身ケアができるエステティシャンを目指して勉強に励まれています。
休日は友人との食事をして会話を楽しむなど、楽しいことと人と接することが大好きという里美さんの周りはいつも賑やかで、側にいるだけで元気になる要素がたくさん。

「美容師としての一番のやりがいを感じる時は、お客様からの感謝の気持ち聞けること。髪質も様々なお客様との会話の中から、その人に合ったヘアスタイルを紹介し、喜んでもらえることに幸せを感じます。お客様の笑顔を見ることが一番。」と語られた里美さんの将来の夢は、エステティシャンになることと、奥深い着付けの世界も勉強しながら、美のトータルケアができるようになることだそうです。
がんばれ！山江のキラっ人

開催 期間 平成24年人吉球磨は、ひなまつり
3月31日(土)まで



おひな御膳



おひな弁当



やまえの手づくりひなまつり展

手づくりのものや、村内から集められた表情豊かなひな人形の数々を「歴史民俗資料館」や「温泉ほたる」などの主要施設で展示しています。

期間中、時代の駅むらやくばでは「おひな弁当」(要予約)、温泉ほたるでは「おひな御膳」をご用意。その他、温泉ほたるでは、施設利用者の方へ「ひなまつり抽選会」を実施します。ぜひ、山江村のひなまつりをご堪能ください。

【資料館イベント紹介】
資料館企画展示として「やまえの手づくりひなまつり展」を開催中です。

今回は、山江村文化協会の協力のもと、柳川伝承手まり・さげもん、パッチワーク、フラワーアレンジメント、押し花などでアレンジされたおひな飾りなどをところ狭しと展示しています。また、資料館寄贈の七段飾りのおひなさまや、栗をモチーフにしたおひなさまもお出迎えいたします。

そして特典として、お気に入りのおひなさまと一緒に写真撮影したものをポストカードにして、1枚プレゼント。(2枚以上必要の方は別途料金がかかります)
華やかなおひなさま、手づくりの温かみのあるおひなさまを是非ご覧ください。みなさまのご来館をお待ちしております。

山江温泉ほたる/おひな御膳
月曜から土曜 朝11時から夕方4時

時代の駅むらやくば/おひな弁当
月曜から土曜 朝11時から夕方4時

山江村歴史民俗資料館/やまえの手づくりひなまつり展
火曜から日曜 朝9時から夕方5時

ヤマメ君
Yamame(やまめ)と

チェスナッツ
Chestnut(栗)の

マロンちゃん

おどんが英会話

～メリッサ先生のワンポイントレッスン～

毎日寒いですが、お元気ですか？アメリカのバレンタインデーは、互いにチョコレートとカードを渡しあいます。日本と違い、ホワイトデーはありません。

今回は、バレンタインデーにまつわる会話です

メリッサ先生

ハッピー ヴァレンタインズ ディ ヤ マ メ クン
: Happy Valentine's Day Yamame-kun!
(ヤマメ君、ハッピーバレンタインデー！)

オオ ハロー マロン チャン ハッピー ヴァレンタインズ ディ
: Oh! Hello Maron-chan. Happy Valentine's Day!
(やあ！こんにちは、マロンちゃん。ハッピーバレンタインデー！)

ヒア スィーズ アーフォー ユー
: Here, these are for you. (どうぞ、これはあなたに)

ヴァレンタインズ チョコレイトズ フォーミー サンキュー
: Valentine's chocolates? For ME!? Thank you!
(バレンタインチョコ？僕に！？ありがとうございます！でも、これは何？)

バット ワット イズディス
But what is this?

イツァ ヴァレンタインズ カード イン アメリカ ユー ライトア
: It's a Valentine's card. In America you write a
(それはバレンタインのカードよ。アメリカでは、どれだけ気にかけているかメッセージを書くの)

メッセージ トゥ ショー ハウ マッチ ユー ケア
message to show how much you care.

ザッツ ナイス ソー ワット ドゥー アイライト イン サイド ア ホワイト ディ カード
: That's nice. So what do I write inside a White Day card?
(それはいいね。じゃあホワイトデーカードにはこう書いてみようかな？)

ソクライ イット トゥ クック ミー ア マンス トゥ ギブ ユー ア ギフト
"Sorry it took me a month to give you a gift?"
(ごめんね、君に贈り物をあげるのに、1ヶ月もかかったよ？)とかね。)

ハ ハ ザット ウッド ビー ア ベリー ファニー カード
: Ha ha. That would be a very funny card.
(ハハハ。とても面白いカードになりそうね。)

今回のワンポイント！は、単語の大文字についてです。単語が全て大文字になっている場合は、大きな感情をあらわします。ヤマメ君は、「僕に！？」とすごく驚いている様子を表すため「ME！？」と言っています。

いかがでしたか？来月もお楽しみに！

●●やまえ探検●● 亀石が現れた



山沿いに面した田畑の奥にある
笹を掻き分けながら歩いていくと、
突如、亀の形をした大きな石が現
れた。その名も「亀石」。いつか
ら存在している石なのか。なんと
も神秘的である。この周辺に住む

人たちは、子供の頃、この「亀石」に乗っ
て遊んでいたそうです。やまえの珍名所に
なるのではと思いを馳せます。



今月の表紙

2月22日から
開催された山江
村歴史民俗資料
館のひなまつり
の写真です。あた
たかみあふれる
おひな様たちを
見ると季節を感じ
ます。

この本オススメ！



『地球は大きな葉箱』
村上光太郎 著

薬草の保存方法を
はじめ、保存した薬草
で村おこしまでしよ
うという画期的な研
究書。



『くすり春秋』暮らし
の知恵を求めて
鈴木 昶 著

日頃何気なく見て
いる花々や草木、果実
が、昔は当たり前のよ
うに日常の薬として
使われてきた様子が
書かれているエッセイ
集。

毎週月曜日は
ハートブックデー
心広げる読書の日
ひとときを 読書で
過ごしましょう

本を片手にいろんな場所にひょ
っこりと顔を出す新芽の散策も
楽しいですよ。県立図書館から
も新しい本が届いています。

図書室
だより

平日の月曜から金曜まで/朝9時から夕方5時開館

温故知新

～過去（古き）に学び新しきを創る～

平成24年2月21日、人吉市制70周年記念式典が挙行されました。

私も招待を受けましたので出席させていただきました。今までの人吉市の足跡を記録に残すため、「温故知新」～過去を温めて新しきを知る～と題し、未来に語り継ぐことを目的とした記念誌が発刊されました。

山江村は明治22年4月に山田村と万江村が合併して、本年4月には村制施行123年を迎えます。「水と緑あふれる心豊かな栗の里」は、美しい自然とともに歴史、文化、生活に誇りを持つ村です。

その地形から山深い森林は、昔から木材、木炭の生産で人と自然が共生し、豊かな森林の育みから発する清冽なる一滴はやがて山田川、万江川の流れへと注ぎ、農耕の豊穡は人々の生活に潤いをもたらしてきました。明治、



（豊かな森林が育む源流）

山江村長 横谷 巡

大正、昭和、平成と悠久の歴史を刻み込んできた私たち農山村の原風景の佇まいが少しずつ荒廃していくさまから新しく創造することを学び、今を生きる私たちは、先人たちが私たちに残してくれた歴史、文化、自然、生活を次の世代へつないでいく努力をしていかねばなりません。

先人を尊び、先人が残してくれたものに感謝しながら、その意義を理解し守り、子や孫たちへそれを糧として、つなぎ残していくことが大切です。

「温故知新」～過去（古き）に学び新しきを創る～このことが私たちに課せられた最大の使命ではないでしょうか。

人口と世帯

平成24年1月31日現在

（）前号との比

人 口	3,813人（+ 2）
男	1,797人（- 2）
女	2,016人（+ 4）
世帯数	1,245戸（± 0）

山江村役場各課直通電話番号表

各課への直通電話がごさいます。
域内無料電話も同じ番号です。

総 務 課 23-3111

産 業 情 報 課 23-3113

農 業 委 員 会 事 務 局 23-3113

税 務 課 23-5692

健 康 福 祉 課（福祉） 23-3978

健 康 福 祉 課（保健衛生） 24-1700

包 括 支 援 セ ン タ ー 23-2232

会 計 室 23-3293

建 設 課 23-6449

議 会 事 務 局 23-3401

教 育 委 員 会 23-3604

歴 史 資 料 館 23-3665

ケ ー ブ ル テ レ ビ セ ン タ ー 22-8808

FAX(0966)-24-5669【総務課】

材料と数量（4人分）

菜の花／200g 人参／40g
鶏胸肉／240g 酒／小さじ2
塩・こしょう／少々
みそ／小さじ2 マヨネーズ／大さじ2
ごま／小さじ2 みりん／小さじ1

ポイント

色鮮やかに茹でます。
パプリカやコーンなども合います。

作り方

- ①鶏肉の両面にフォークなどで穴を開け、酒 塩 こしょうをふりラップをかけて電子レンジで3分加熱する。（粗熱がとれたら食べやすい大きさにさいておく）
- ②人参は5cmくらいのせん切りにし、茹でておく。菜の花は熱湯に塩を入れ、好みの硬さに茹で、冷水にとり、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ボールに調味料を入れ、よく混ぜて1と2を和える。

食べる元気になる



エネルギー130kcal 塩分0.6g

春の彩り！

菜の花と鶏肉のみそマヨ和え

つぶやき

まだまだ寒い日が続きます。寒い朝は布団から出るのも一苦労です。しかし今年こそ「早起き」を徹底し、余裕を持って朝の時間を過ごしたいです。一日一時間早起きをすると、一年間では約15日分にもなります。15日あれば、色んな事ができるなあと感じます。寒い朝、起きるのはつらいですが、早起きをして時間を有効に使い、気持ちの良い1日の始まりをむかえたいものです。（F）