



広 報

やまえ

水と緑あふれる 心豊かな くりの里

山江村の情報はこちらから

山江村公式ホームページ
やまえ村民てれび

<http://www.vill.yamae.lg.jp>
<http://ystv.vill.yamae.lg.jp>



子どもたちと防犯ボランティアスタッフとのお見知り会

(H23.4.15)

APRIL

2011

4月号

NO.238

- P 2～3 特集 平成23年度予算
- P 4～5 東浦臼太鼓保存会が表彰
被災地へ支援
- P 8～15 お知らせ
むらの動き

生活暮らしに重点

— 中学3年生まで医療費無料など —

23年度一般会計予算は26億76百万円

3月に行われた定例議会において決定した本年度の予算は、「水と緑あふれる心豊かなくりの里」の実現に向けた福祉の向上や、農林水産業の振興、教育・文化の振興など活気ある村づくりに向けた事業へ重点をおいています。限られた予算を有効につかい、最大の効果を得られるよう計画されています。

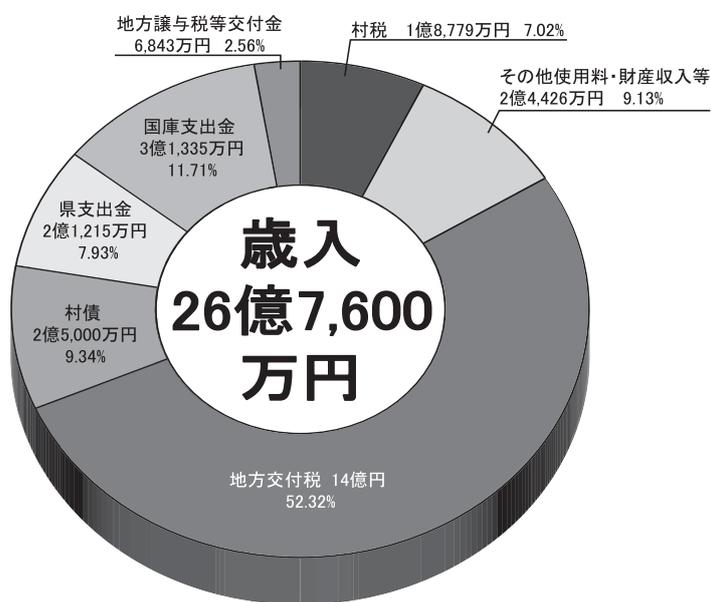
【健全な財政の確立】

各種事業において費用対効果と緊急性優先順位による事業の選定と見直しを行い、財源を確保し必要性のある事業をすすめることといたしました。また村長、教育長等の給与等の見直し、職員の意識改革、行政機構の見直しを盛り込みました。

【活力ある農林業の振興】

農林業について、有機栽培等を踏まえた農業振興計画の見直しを行い、新しい経営戦略による村独自の農産品作りと販売体制（サービスエリアの活用）を盛り込みました。ま

一般会計歳入予算額の内訳



た、畜産において肉用牛への補助、鳥獣対策としてサル・シカ等の捕獲単価の増額、山林伐採、放棄地等の購入費を計上いたしました。

【人に優しい福祉施策の推進】
安心な暮らしが出来る「真の福祉」のあり方の実現を目指すため、在宅介護応援手当の交付、脳ドックの補

【特別会計】

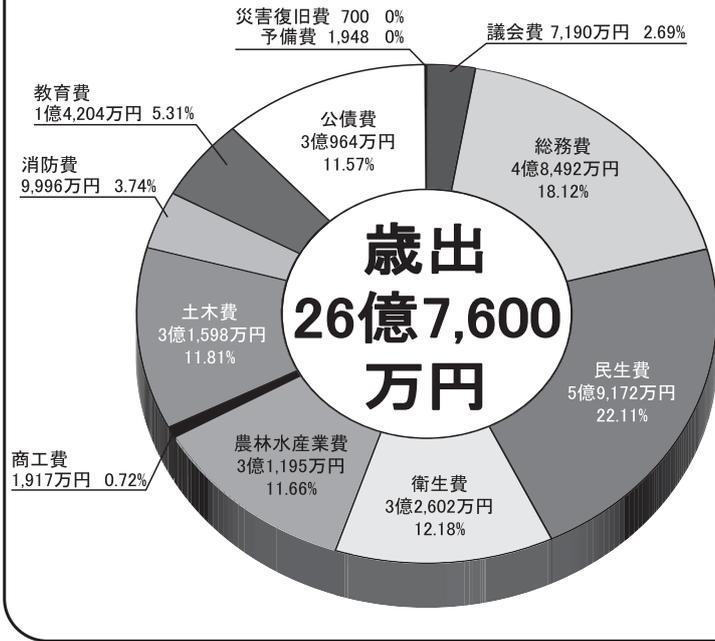
会計名	H23(千円)	対前年度比(%)
国民健康保険事業	473,000	△ 1.66
老人保健医療事業	0	皆減
簡易水道事業	274,000	△ 34.29
農業集落排水事業	153,000	△ 10.53
介護保険事業	400,000	22.32
後期高齢者医療事業	32,000	△ 8.57
ケーブルテレビ事業	34,000	6.25
工業用地等造成事業	4,000	△ 73.33
計	1,370,000	△ 7.32

平成23年度予算 (対前年比)

一般会計 26億7,600万円
(0.75%)

特別会計 13億7,000万円
(△ 7.32%)

一般会計歳出予算額の内訳



「教育、子育ての充実」
 これまでの「すこやか子ども医療」では、小学生までを対象に医療費の助等を計上いたしました。また住環境の整備として、村道味園万江井出ノ口バイパス線の道路新設のための設計業務委託、万江地区村営住宅の建設に伴う用地購入費、万江地区の住民の方が集うためのコミュニティ施設建設費、山手地区の急傾斜対策事業調査費を計上いたしました。

無料化を取組んできましたが、病気の早期発見や治療を促すため中学生までの医療費を無料化にします。また、中学生までのインフルエンザ注射の助成、不登校児童・生徒に対応するためにソーシャルワーカーの雇用、多動性などの子どもたちへの支援として人材雇用を計上いたしました。

**村民一人当たり
に使われる予算額**

**約 700,000 円は
こんなふうに使われます。**

民生費 22.1%	福祉の向上や健康づくりに 155,000円 	衛生費 12.1%	環境保全などに 85,000円
農林水産業費 11.6%	農林水産業の振興に 82,000円 	土木費 11.8%	道路・公営住宅の整備に 83,000円
商工費 0.7%	商工業の振興や雇用創出に 5,000円 	消防費・総務費 21.8%	地域の振興や防災対策に 153,000円
教育費 5.3%	教育や文化の振興に 37,000円 	公債費 11.5%	借入金の返済に 81,000円
その他 2.7%	災害復旧など 19,000円 	人口 3,821人 (3月31日現在)	

「広域行政の推進」
 山田麓原地区の旧ごみ処理場の解体工事を平成23年度及び平成24年度において広域で実施するため今年度の経費を盛り込みました。
 以上、主な事業を書き記しましたが、今後も必要であれば補正等を行い住民目線での予算編成に取り組みたいと思っています。今年度も住民のみならずご理解とご協力をよろしくお願い致します。

**村民1人当たりが
負担する税額は
49,148円です。**

住民税 17,962円
 固定資産税 24,741円
 軽自動車税 2,612円
 たばこ税 3,747円
 入湯税 86円



地域伝統文化の継承と活動を讃えて

— 東浦白太鼓踊り保存会が

平成22年度地域伝統文化功労者表彰 —

3月29日(火)熊本県教育長室にて、平成22年度地域伝統文化功労者表彰の伝達式が行われ、山江村東浦白太鼓踊り保存会がその栄誉ある賞を授与されました。

続文化を末永く後世に引き継いでいられることと思います。おめでとうございました。

この表彰は、公益財団法人伝統文化活性化国民協会が主催するもので、地域の伝統文化活動の伝承・振興に取り組み、功労のあった団体や個人に贈られるものです。毎年、各都道府県から1団体が選ばれます。戦後から続く活動や、山江中学生への指導、また一旦途切れていた活動が昨年復活したことが功績として認められました。

熊本県教育長から会長の上村倉人さんに賞状が手渡され、大変名誉な賞をいただいたと話されていました。古くから伝わる地域の伝



山本隆生県教育長から上村倉人会長へ賞状授与

村営住宅 「井出の口団地」落成

平成23年3月29日「村営住宅井出の口団地」の落成式が行われました。

工事期間中、地域住民および村民の皆様には、工事車両の通行や作業におきまして大変ご迷惑をおかけいたしました。この度、公営住宅4棟、地域優良住宅5棟完成しました。

建設課では村営住宅の管理や新しい住宅の建設を進めていきますので、地域の皆様のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



鏡山代表監査委員が功労者として

県協議会から表彰を受ける



平成23年3月24日、熊本県自治会館において、熊本県町村監査委員協議会第18回定期総会が開催されました。その席上、多年監査委員として地方自治の振興に功績があった4名の方が表彰され、山江村では、代表監査委員の鏡山和人が表彰されました。鏡山氏は、平成15年6月から山江村の代表監査委員として在任されております。

東北地方太平洋沖地震被災地へ支援

義援金箱設置のお知らせ

3月11日に発生しました東北地方太平洋沖地震によって被害にあわれた方々を支援するため、役場庁舎及び教育委員会に義援金箱を設置しております。

多くの方のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

■ 期 間 平成23年3月14日(月)から当分の間
※役場庁舎は、土・日・祝日も受け付けております。

■ 受付時間 午前8時30分から午後5時15分まで

■ 場 所 役場庁舎及び教育委員会

■ 義援金の総額(3月31日現在) 794,000円

※義援金は日本赤十字社を通じて被災地へ寄附いたしました。ご協力ありがとうございます。



山江村建設業安全協議会からの寄附

義援金及び物資を寄付

去る3月30日に横谷村長が熊本日日新聞社を訪れ、平成23年3月定例議会において可決された東北地方太平洋沖地震義援金150万円と山江村議会議員からの義援金10万円を被災地復興のため役立ててほしいと贈呈しました。なお、熊本日日新聞社では、日本赤十字社を通じて被災地へ寄附されます。

また、同日、支援物資として、平成20年度に開催したボンネットバスイベント時に製作したTシャツ112枚を熊本県へ提供し、4月2日には東北地方太平洋沖地震被災地支援のため、飲料水6トンを宮城県黒川郡大衡村へ発送しました。



絵手紙で楽しいふれあい

ー第5回山江村高齢者学級ー

3月3日(木)山江村農村環境改善センターにて第5回山江村高齢者学級を開催しました。

今回は、山江中学校1年生の生徒たちと一緒に絵手紙を作成する講座内容となりました。

学年主任で美術を教えておられる松原先生の指導の下、生徒と参加者はそれぞれ思い思いに、花などのモチーフを見ながら墨で輪郭を描き、色を塗っていました。参加者からは、子供た

ちと触れ合う機会ができて良かった大変好評でした。本年度も様々な講座を計画しておりますので、お気軽にご参加ください。

画していただきますので、お気軽にご参加ください。



英語で楽しく

ー春休み子ども英会話教室ー

3月28日(月)山江村農村環境改善センターにて春休み子ども英会話教室を開催しました。ALTのアレックス先生を講師に迎え、英語を使った様々なゲームを行いました。

この日は山田から24名、万江から7名の参加があり、1年生から5年生まで楽しく参加しました。

まず洋服の名前を英語で勉強した後、先生が言った洋服のイラストのカード



洋服を着るのに悪戦苦闘

を取るゲームをしました。取る前には手を膝に置いたり、背中に回したり、目と口を隠したりという動作の後にカードを取るのを、間違えて取ったり、取るタイミングが遅れてしまった子どももいました。

次に、洋服のイラストカードを見て、それと同じ洋服を着て先生に英語でその服の名前を答えるリレーゲームを行いました。洋服も大人の服が用意されていたため、かなり苦戦しながら一所懸命着ていました。

最後にアレックス先生から修了証と参加賞、そして手作りのお菓子が渡され、楽しいひと時を過ごしていました。

職員人事異動について

人事異動「」は旧所属

●課長級

○総務課長

〔教育課長〕

高田 良介

○教育課長

〔会計管理者〕

中山 久男

○会計管理者

〔産業情報課主幹（農政担当）〕

福山 浩

○建設課長

〔建設課主幹（上下水道担当）〕

白川 俊博

●主幹級

○農業委員会事務局長

〔産業情報課主幹（農業委員会担当）〕

土屋 一喜

○健康福祉課主幹（戸籍兼務担当）

〔健康福祉課主幹（保健衛生担当）〕

土屋 裕子

○健康福祉課地域包括支援センター長

〔健康福祉課主幹（保健衛生担当）〕

角畑千穂子

○総務課主幹（行財政担当）

〔総務課行財政係長〕

山口 明

○産業情報課主幹（農政担当）

〔健康福祉課福祉係長〕

〔兼地域包括支援センター係長〕

新山 孝博

○産業情報課主幹

〔林政兼商工観光担当〕

〔産業情報課林政係長〕

○総務課主幹（企画政策担当）

〔総務課企画政策係長〕

松尾 充章

○係長級

○税務課税務係長兼地籍係長

〔産業情報課商工観光係長〕

〔産業情報課農政係長〕

〔税務課税務係長兼地籍係長〕

清水 弘文

○建設課上下水道係長

〔産業情報課〕

ケープルテレビセンター係主査

○総務課企画政策係長

〔総務課企画政策係主査〕

高橋 忍

○健康福祉課保健衛生係長

〔健康福祉課保健衛生係主査〕

村 隆幸

○健康福祉課福祉係長

〔健康福祉課福祉係主査〕

赤城 知美

○健康福祉課福祉係長

〔健康福祉課福祉係主査〕

川瀬 光一

○産業情報課林政係長

〔産業情報課林政係主査〕

尾方 義和

○総務課行財政係長

〔総務課行財政係主査〕

柳瀬真奈美

●主査級

○産業情報課商工観光係主査

〔総務課企画政策係主査〕

追田 友香

○建設課上下水道係主査

〔建設課上下水道係主事〕

東 俊介

○建設課建設係主査

〔総務課行財政係主査〕

西 義晴

○健康福祉課福祉係主査

〔総務課庶務係主事〕

豊永 有加

●主事級

○健康福祉課保健衛生係主事

〔健康福祉課地域包括支援センター係主事〕

山浦 一美

○健康福祉課戸籍係主事

〔産業情報課商工観光係主事〕

有瀬 慎也

○税務課税務係主事

〔健康福祉課福祉係主事〕

中村 祐樹

○健康福祉課福祉係主事

〔産業情報課農政係主事〕

小崎由紀恵

退職者紹介

山江村政発展のためご尽力賜りました次の方が平成23年3月31日をもって退職されました。



右から

○久保山 哲至

○石川 文香

○大童 美津子

○蕨野 正信

○豊永 高希

新入職員紹介



中村 健太
(なかむらけんた)
年齢：30歳
居住地：山江村
(屋形)

所属課：産業情報課 商工観光係
抱負：村政貢献のため、一所懸命
頑張ります。



加賀 美佳
(かがみか)
年齢：29歳
居住地：山江村
(合戦峰)

所属課：総務課 企画政策係
抱負：村民の皆様にご貢献できる職
員になりたいです。



小崎 優介
(こさきゆうすけ)
年齢：27歳
居住地：山江村
(尾崎)

所属課：産業情報課 農政係
抱負：早く仕事に慣れるように頑
張ります。



西 涼
(にしりょう)
年齢：19歳
居住地：山江村
(二丸)

所属課：総務課 行財政係
抱負：村民の皆様のため、精一杯
精進します。

平成23・24年度

各種役員紹介

山江村区長

中村幹雄 (1区)、手石方正導 (2区)、
中村輝満 (3区)、山口實 (4区)、小栗東 (5区)、
山下健治 (6区)、吉川年幸 (7区)、秋山稔 (8区)、
福山幸治 (9区)、松本道人 (10区)、
前田裕久雄 (11区)、大塚忍 (12区)、竹本輝之 (13区)、
橋本一郎 (14区)、富岡隆治 (15区)、平川恵 (16区)

山江村区長代理者

小谷明男 (1区)、田中正文 (2区)、岡本誠 (3区)、
大谷守 (4区)、赤池昭光 (5区)、廣田公市 (6区)、
吉村政行 (7区)、内田福吉 (8区)、穴見和光 (9区)、
村田光義 (10区)、山田明見 (11区)、谷口義信 (12区)、
松本正一 (13区)、豊永高希 (14区)、横谷俊治 (15区)、
黒木不可止 (16区)

山江村交通指導員

上村浩之 (1区)、白川高道 (2区)、宮原法幸 (3区)、
勝本幸記 (4区)、中村達人 (5区)、藤本忠男 (6区)、
山本静夫 (7区)、前田續 (8区)、入江律 (9区)、
阿南義則 (10区)、岩本武明 (11区)、山北高義 (12区)、
川瀬満則 (13区)、横山武男 (14区)、川内一郎 (15区)、
中竹幸利 (16区)

山江村教育委員就任



山江村教育委員
廣田 昭信氏

山江村議会3月定例議会において、
山江村教育委員選任の同意が得られま
した。
つきましては、3月19日より就任さ
れましたのでご紹介いたします。

庁舎周辺に 植樹を行いました!!

役場周辺の景観向上と緑化推進
のため、植樹を行いました。

苗木は、山田井出の口出身で霧
島市在住の上村公郎氏より寄贈い
ただきました。

3月29日に上村氏をお招きし、
村議会議員と村関係者によりヤマ
ザクラ6本、スズカケ5本、ゴン
ズイ6本を植栽しました。

数年後には、花や緑で私たちの
心を癒してくれることを願ってい
ます。



スポーツで元気あふれる村づくり

山江村総合型地域スポーツクラブ「わいわいクリスポやまえ」設立総会開催!!

平成23年3月24日(木)、山江村農村環境改善センター2階大会議室において、山江村総合型地域スポーツクラブ「わいわいクリスポやまえ」の設立総会が開催されました。

総合型地域スポーツクラブとは、地域の方々子どもから大人まで、誰でも自分の体力や年齢に合ったスポーツを行い、健康づくりや体力づくりを行いながら、人と人とのつながりを創ることを目的としています。

クラブ会員は「一般会員(高校生以上)」と「ジュニア会員(中学生以下)」の2つに大きく分けることができ、その活動種目については以下のとおりです。

構成	種目	内容
ジュニア種目	Jr 野球	小・中学生を中心に、種目別の指導者による左記の活動を行います。
	Jr バドミントン	
	Jr バレーボール	
	Jr 剣道	
	Jr 空手	
共通種目	ダーツ	現在ではかなりメジャーとなったスポーツです。専門の指導者があり、誰でも手軽に行うことができます。
	チャレンジスポーツ	ペタンク、グラウンドゴルフなどのニュースポーツの他、様々な種目のスポーツにチャレンジします。
	母子健康体操	小さな子どもを持つお母さんが対象です。子どもと一緒に参加できます。

【入会金について】※ 下表のとおり

	年会費	半期会費 前期 4～9月、後期 10～3月	備考
一般(高校生以上)	3,000円	2,000円	※所属期間が6ヶ月以内を半期会費とする
ジュニア(中学生以下)	2,000円	1,500円	
ファミリー(1家族2名以上)	会費の合計額 - (1世帯あたりの加入者数 - 1) × 500円		

上記のほか、保険料(高校生以上1,600円、中学生以下600円)が別途必要となります。

クラブ愛称:「わいわいクリスポやまえ」の由来について

「わいわい」…子どもと大人みんなが集い、楽しく活動する。

「クリスポ」…「クリエイティブ(創造的)」と「栗(くり)」をゴロ合わせし、さらに「スポーツ」を組合せた略語。

「やまえ」…ふるさと山江村を元気にしたい!そんな思いを込めてます。

◎クラブ設立に伴い、HPやチラシで愛称を募集し、運営委員会において厳正な審査・決定をいたしました。応募くださった皆さん、大変有難うございました。

【採用された方】

『わいわい☆スポーツクラブやまえ』

山江村山田(手石方) 迫田 晴瑠香 さん

『クリスポ山江』

山江村山田(別府) 嶋原 美津子 さん

30点を超える応募の中から、お2人の作品が最後まで残り、どちらも捨てがたいということから、ご本人の了解を得て、2つを融合した愛称となりました。

わいわいクリスポやまえに入会を希望、又は詳しい内容をお尋ねになりたい方は、下記までお問い合わせ下さい。皆様のご入会をお待ちしております。



【問合せ先】山江村総合型地域スポーツクラブ「わいわいクリスポやまえ」事務局(山江村教育委員会内)
電話23-3604

人材育成支援補助金についてお知らせ

本村では、高齢化及び国際化社会に対応できる人材の育成を図るため、海外研修又は訪問介護員研修2級課程の研修に参加する方に対して、研修費用の一部を人材育成支援補助金として交付します。

対象者

村内に住所を有し、5年以上居住している方で、下記の研修に参加する方です。

研修種別	対象者	補助額
① 中学・高校生等の海外研修	中学・高校生・その他村長が必要と認める方で海外研修を行う方。	研修費用の2分の1 (限度額20万円)
② 訪問介護員資格取得のための研修	要介護認定(又は要支援認定)を受けている方を現に在宅で介護しており、訪問介護員研修2級課程を受講される方。	受講料の2分の1 (限度額5万円)
	上記以外で、訪問介護員研修2級課程を受講される方。	受講料の2分の1 (限度額2万円)

【補助対象外の費用】

- ・ 旅券、査証等の発行手数料及び旅行保険料
- ・ 研修に使用する教材費
- ・ 本人の責に帰すべき疾病、事故等による治療費及び入院費

※ 補助金を希望される方は、事前に申請が必要となりますので、下記までお問い合わせ下さい。



【問い合わせ先】

山江村役場総務課企画政策係 TEL 23-3111

山林の権利購入等に関する注意喚起について

県内において、以下のような事例が報告されています。ご注意ください。

発生時期：平成23年2月

相談者：県内の80歳

相談先：熊本県消費生活センター

相談内容：水資源開発をする会社の未公開株を買わないかとの勧誘が、最初は東京から郵便で届き、その直後に電話がかかってきた。

指定された口座にお金（10万円）を振り込んだが、その後は契約書等何も送ってこなかった。



繁殖期の野鳥保護及び指導取締強化月間

春は野鳥の繁殖期です。巣立ちしたヒナが落ちていても、必ず親鳥が世話をしますので拾わないようにしましょう。

また、熊本県では5月10日より1ヶ月間を「指導取締強化月間」とし、違法捕獲等の防止に取り組んでいます。県民の皆様の御理解と御協力をお願いします。

詳しくは下記までお問い合わせください。



(お問い合わせ先)

熊本県球磨地域振興局森林保全課

☎ 24-4190 (直通)

熊本県自然保護課 野生鳥獣班

☎ 096-333-2275 (直通)

住宅用火災警報器の設置をお願いします



この度、住宅用火災警報器の設置義務が6月1日から施行されます。

火災を早期発見し、皆様の尊い「生命」や「財産」を火災から守るため、5月中に火災警報器の設置をお願いします。

その他、取付け依頼や、ご不明な点がございましたら、役場総務課(☎ 23-3111)までご連絡下さい。

ケーブルテレビセンターからのお知らせ

●ケーブルテレビ使用料の減額・免除について

次の世帯はケーブルテレビ使用料の減額・免除の措置があります。

- ① 生活保護世帯
- ② 75歳以上の高齢者のみの世帯
- ③ 1ヶ月以上世帯全員が不在になる世帯

以上に該当される方は、申請書の提出をよろしくお願ひします。

ケーブルテレビ使用料について

・納付期限：毎月 月末

※3ヶ月以上、使用料が未納となった場合には、ケーブルテレビ配信を停止することがあります。未納のある方は、納付をお願いします。

●ケーブルテレビでのお困りごとや、ご相談ごとはお気軽にケーブルテレビセンターまでお尋ねください。

ケーブルテレビセンター TEL 22-8808
FAX 22-8818

番組へのご意見やご要望、取材依頼なども随時受付けています。

税金納期一覧表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
村 県 民 税			1期		2期			3期		4期		
固 定 資 産 税		1期		2期			3期				4期	
軽 自 動 車 税	全期											
国民健康保険税	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期		9期	10期	

平成 23 年度は納期限の変更はありません。税金及び使用料は納期限内に納めましょう。

平成 23 年度固定資産税の縦覧のお知らせ

縦覧期間

4月1日から5月31日まで（土日・祝日を除く）

縦覧場所

山江村役場 税務課

縦覧対象

地方税法第 416 条に規定する土地価格等縦覧台帳及び家屋価格等縦覧帳簿

縦覧できる方

縦覧できる方は、固定資産税（土地及び家屋）の納税者です。この場合、納税者の同居の親族で納税者から委任があると認められる方、当該納税者の

代理人として委任状等を持参した方も含まれます。

なお、土地の納税者は土地の、家屋の納税者は家屋の、両資産の納税者は土地・家屋両方の縦覧台帳を縦覧できます。

お持ちいただくもの

納税通知書または課税証明書。これらの書類がない場合は、運転免許証等。なお、委任を受けた方の場合は、このほかに委任状が必要です。

その他

料金は無料です。

球磨郡歯科医師会 ゴールデンウィーク 休日当番医について

ゴールデンウィークのうち1日を歯科医院が休日診療を行います。突発的な外傷や耐えられない痛み、前歯が取れた、入れ歯が壊れて食事ができないなどの救急の患者さんに対応します。当番医は下記のとおりです。



日 時：5月5日（木）午前10時～午後4時
当番医：高野歯科医院（球磨郡錦町一武2111）
電話（0966）-38-2540

国民健康保険からのお知らせ

◆国民健康保険への届け出をお忘れなく

3・4月は転勤や就職、入学・進学など異動の季節です。国民健康保険への届け出を忘れることがないようにしてください。

転入したときや職場の健康保険をやめたとき、世帯員に異動があったときなどは、14日以内に手続きをしてください。

届け出に必要な物の一覧表	
こんなとき	届出に必要な物
職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険をやめた証明証
転入したとき	印鑑
国保加入者が転出や転居をしたとき	国保の保険証、印鑑
国保加入者が職場の健康保険に加入したとき	職場の健康保険証、国保の保険証、印鑑
進学や出稼ぎなどのため、もう1枚別の保険証が必要なとき	国保の保険証、在学証明証（合格通知書等）、印鑑
修学や出稼ぎを終えて山江村に戻ってきたとき	国保の保険証、修学者用（遠隔地用）保険証、印鑑

こんにちは**保健師**です。

～歩いてすっきり！～

「老化は足から」「一日一万歩が健康を作る」「ダイエットには有酸素運動」よく聞く話ですね。近年、メタボリックシンドロームが話題になり、健康のために行うウォーキングは中高年を中心に人気のようです。

いつでも、どこでも、手軽にできて、そのうえ費用もかからない。「最近、運動不足かな。」と感じているあなた、この機会にウォーキング習慣を作ってみませんか？

歩く効果はこんなにたくさん

1. 生活習慣病の予防
高血圧、心臓病、糖尿病(インシュリンの働きを高め、血糖値を正常値に)、動脈硬化予防
2. スタミナをアップ
循環器や呼吸器の働きを活性化、心肺機能の向上
3. ダイエット効果
皮下脂肪を燃焼し、内臓機能が活性化、基礎代謝がアップ
4. 快眠のリズムをつくる
適度な疲労と自律神経の働きを整えることで質の良い眠りを促す
5. ストレス解消
6. 腰痛・肩こり防止
足の筋肉以外に、腹筋、背筋などの体幹筋群、腰やお尻周囲の筋も鍛えられる
7. 老化予防
骨粗しょう症の予防、筋肉からの信号が脳を活性化

歩き方のポイント

- ・顎を引いて胸を張る(ただし肩の力は抜いて、リラックス)
- ・目線はやや前方
- ・少し広めの歩幅で
- ・腕を振り、腰をひねるように
- ・かかとから接地→つま先で地面を後ろに蹴る
- ・歩行も呼吸もリズムカルに(特に「吐く息」を意識して腹式呼吸)

注意点！

- ・長距離歩く場合は、ストレッチなどのウォーミングアップをして体を慣らしてから始めましょう。
- ・疲れる前にこまめに休憩を入れましょう。
- ・喉が渴いたら水分を取りましょう。
- ・天候に合った服装を！
- ・歩きやすいシューズを履きましょう。靴底が薄すぎるものは長距離歩行には向きません。
- ・高齢者や体の弱い方は必ず医師に相談し、無理の無い範囲で行ってください。

続けることが大切です！

目安としては、1日に20～30分、1日1万歩(300キロカロリー)です。まずは「歩く時間を意識して確保」してみましょう。通勤時、昼休み、夕方、夕食後など、何回にも分けて構わないので、合計歩数を増やすようにします。

例えば買い物や会合への参加、用足しに出かける時に、乗り物を使わないで済む場面を上手に探し少しでも余分に歩くように心がけます。歩かない職場の人でも「通勤の場面で歩く」「昼休み等に運動のために外出を心掛ける」という工夫で、歩数も格段の差が付きます。何よりも楽しみながら行うのがコツです。自分のライフスタイルに合った気持ちよいウォーキングで、心と体をすっきりしましょう。

介護保険制度シリーズ(67)

在宅介護手当の支給が始まります！！

平成23年度から、家庭において常時介護をされている方に対し「在宅介護手当」を支給いたします。支給額は月額5,000円です。対象者の方には4月中に申請書を送付しております。

支給の要件

以下を全て満たしている方

- ①山江村に住所を有している方
- ②介護保険の要介護度3から5の方を介護されている方
- ③家庭で3ヶ月以上、介護されている方
- ④月の内20日以上、介護されている方

この手当及び介護保険について不明な点がございましたら、健康福祉課福祉係(☎23-3978)までご連絡下さい。

障害年金受給者の皆様へ

現在、障害年金を受給している方の中には、障害年金を受ける権利が発生した後に生計を維持することになった配偶者やお子様がいる方も、年金を加算して受け取ることができませんでしたが、平成23年4月から「障害年金加算改善法」が施行されることに伴い、届出を行うことによって加算された年金を受け取ることができます。

障害年金の受給者には、年金事務所からお知らせを行っておりますが、全ての受給者が該当するものではありませんので、該当する方は、必ず手続きを行ってください。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

問合せ先

八代年金事務所 庶務課
☎0965-35-6123
山江村役場 健康福祉課福祉係
☎23-3978

地域包括支援センターだより

「地域の支え合いがお互いの暮らしを守る」

下の表は「山江村の高齢者一人暮らし及び高齢者のみの世帯の状況」です。
山江村の全世帯の2割以上を占めます。この状況は、今後増えるものと思われます。
日頃から老若男女問わずお互いにお互いを支えあう習慣ができればと思います。

「山江村の高齢者一人暮らし及び高齢者のみの世帯の状況」

行政区	65歳以上一人暮らし	高齢者のみの世帯	行政区	65歳以上一人暮らし	高齢者のみの世帯
1	13	10	9	7	5
2	13	13	10	8	7
3	9	9	11	8	9
4	9	12	12	5	6
5	8	2	13	8	5
6	9	11	14	14	13
7	3	16	15	7	14
8	2	7	16	10	4

(H 23.1 月末)

日頃からご自身の体に気をつけてください。

あなたがお元気であれば、ご近所さんに目を配ることもできます。

地域での見守り・声かけ・身近な支えあいなどのつながりを広げていきましょう。

一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、障害のある方、子育て中の世帯など、地域におられる生活課題のある方々にとって、ご近所のみなさんからのゆるやかな見守りや心のこもった声かけが大きな力になります！

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むし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。

2歳児歯科検診
(平成23年3月24日)

岩本 大輝 (正弘) 11区
尾方美和子 (義和) 11区
櫻山 嘉七 (順治) 4区
白川 太一 (満) 2区
永田侑一郎 (博弥) 5区
中村 深雪 (信行) 13区

半仁田寧央 (真) 1区
前田 章吾 (孝博) 9区
吉田 匠吾 (真典) 4区
(敬称略・あいうえお順)

今回むし歯があったお子さんは早めに治療をしましょう。

環境いろはカルタ

・東日本大震災で避難所生活を余儀なくされている方や被災者の方々のためにも、ひとりひとりがエコ生活をこころがけたいですね。



⑧ エコ生活で
救おう
地球温暖化

文：人吉球磨環境協議会
絵：球磨工業高校美術部

一社協だより

東北関東大震災義援金についてお知らせ

山江村社会福祉協議会では、平成23年3月11日に発生した大きな地震により、東北関東地方で被災された方々を支援するために、中央共同募金会を拠点とした「全国災害たすけあい」を実施し、義援金の受付を行っております。

山江村福祉保健センター「健康の駅」に窓口を設置しておりますので、皆様の温かいご支援・ご協力よろしくをお願いいたします。

東北関東大震災 義援金

義援金は中央共同募金会が
各県の被災者に分配いたします。

赤い羽根共同募金 

Information
お知らせ

**小型合併浄化槽設置事業
補助金交付の申し込みについて**

平成23年度に小型合併処理浄化槽を設置される方で補助金を要望される方は役場健康福祉課に申請書を提出してください。

ただし、設置を平成24年2月末までに終えなければなりません。

補助対象地域：農業集落排水事業区域外

補助対象者：山江村小型合併処理浄化槽設置整備事業補助金交付要綱に定める者。

申し込みに必要なもの：浄化槽設置届補助金交付申請書（役場にあります。）

補助制度の内容

- 5人槽 500,000円
- 7人槽 600,000円
- 補助対象基数 4基以内

（問い合わせ先）
山江村役場健康福祉課 保健衛生係（☎24-1700）

※人槽は5人家族だから5人槽というのではなく、住宅の延べ床面積から何人槽になるのかを算定します。

**農業集落排水施設使用料の
減免について**

現在、農業集落排水に加入されている世帯には、お住まいの方（住民票がある方）の人数により決定された使用料金をお支払いいただいております。

しかし、大学や専門学校への進学、長期の入院、老人保健施設等への入所など、長期間不在となる場合には下水道使用料の減免を受けることができます。

減免を申請される場合は、所定の減免申請書、その他必要書類を添えて役場建設課までご提出ください。

申請書等の様式など詳細につきましては建設課上下水道係（☎23-6449）までお問い合わせください。

**水道使用者の
名義変更について**

水道使用者の転出や死亡により、水道使用者が変更となる場合、水道使用者の変更手続きが必要です。手続きがお済みでない場合、前使用者の名義で納付書等が発行されます。

名義変更につきましては、建設課に備え付けの水道使用者変更届に必要事項を記入の上ご提出ください。詳細につきましては、建設課上下水道係（☎23-6449）までお問い合わせください。

平成23年春の全国交通安全運動 5月11日(水)～20日(金)

平成23年5月11日(水)から20日(金)までの10日間を「春の全国交通安全運動」と定め、全国一斉に展開されます。

本村におきましても、新入学児童をはじめ地域住民一人ひとりに交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを呼びかけ、交通事故防止を図ります。

【運動の重点】

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②自転車の安全利用の推進
- ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底



図書室だより

山江村歴史民俗資料館図書室
開館時間：朝9:00～夕方5:00
休館日：祝日・年末年始

日に日に暖かくなり、1日外で過ごすのに楽しい季節となりました。

しかし、新年度で日々とても忙しい季節でもあります。

そんな時、お休みの日はおうちの中でゆっくりと読書をするとりフレッシュにつながるかもしれません。

4月23日は「子ども読書の日」となっており、読書を通じて豊かな心の育成を図るイベントが全国で開催されます。

山江村でも4月30日(土)に『えほんのおはなし会』を行いますので、楽しいひとときを、親子でご参加してみてください。



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

友だち100冊つくるんだ



2011・第53回子どもの読書週間
4/23～5/12



4月から広報コーナー「そよ風メッセージ」に執筆させていただきます。

3月11日午後「東北地方太平洋沖地震」が発生、大津波により、人間が営々築いてきた暮らしと地域をあっという間に破壊しつくしました。

多くの人々が尊い命を亡くされ、心からご冥福をお祈りいたしますと共に、平穏な暮らしに復帰できる日が、一日も早くきてくれることを願いたいと思います。

春光爛漫の好季を迎えました。4月に入ると村内の保育園の入園式や小・中学校で入学式が執り行われました。嬉しさいっぱいの笑顔をした園児・新入生に「みんなおめでとう。さあこれから頑張ろうよ」と、満開の桜の花が背中をポンと押し出すように祝福していました。

4月1日、役場職員の人事異動を行いました。職員も若返り、責任の重さを認識しつつ勉強研鑽に努め、心機一転がんばりたいと思います。

この文章を作成しているとき、住民の方から「役場職員の挨拶がとっても良くなり、気持ちのよい応対をしていたいただき感謝いたしております。」との手紙をいただきました。私としましては、「挨拶は相手に対する思いやり」であり、そのことを職員が実践してくれていることが大変嬉しい思いです。新たに職員となった4名を含めて、全職員で、住民の皆様にも満足していただけるサービスの提供に努めてまいります。これからは、各種団体等の総会に招かれることも多く、桜やつつじの花を愛でながらの一杯はまた格別ではありますが、健康第一を唱えながら23年度も努めていこうと思っております。

山江村長 横谷 巡



平成23年3月29日に行った役場庁舎敷地緑化推進活動の様子

発行日/平成23年4月22日発行

発行所/山江村総務課企画政策係
〒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 http://www.vill.yamae.lg.jp/
Eメール seisaku@vill.yamae.lg.jp
印刷/(株)協和印刷

人口と世帯

平成23年3月31日現在

()前号との比

人口	3,821人 (-23)
男	1,805人 (-14)
女	2,016人 (-9)
世帯数	1,237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ざいます。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	23-3978
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
包括支援センター	23-2232
FAX(0966)-24-5669	[総務課]



食べて元気になる!



春の食材 ~たけのこ~

冬の間に蓄えていた養分やビタミン類をたっぷり含んだものが多い春の野菜。勢いよく栄養も豊富です。そのひとつにたけのこがありますが、筍という字は竹の旬(10日くらい)の時期に由来するといわれます。食物繊維が豊富で便秘の予防・解消、大腸がんの予防、食後の急速な血糖値の上昇を防いでくれたり、コレステロールの吸収を防いでくれます。またカリウムが多く含まれ、余分に摂ったナトリウム(塩分)の排泄を促してくれる作用もあります。しっかり春を感じながら新年度をスタートしましょう。



作り方

- 1、米は炊く30分前に洗って、水切りをし、炊飯器に入れ分量の出し汁を加えてつけておく。
- 2、茹でたけのこは2cm長さで1cm幅くらいの薄い短冊切りにする。
- 3、油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、2cm長さの5mm幅くらいに切っておく。
- 4、たけのこ油揚げをAに10分ほどつけておき、1の炊飯器に入れて炊く。
- 5、器にご飯を盛り、木の芽を飾る。

筍ご飯

★材料(4人分)

米	2合	分量
茹でたけのこ	120g	
油揚げ	1枚	
出し汁	2カップ	
A 酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
木の芽	少々	
エネルギー	332kcal	
たん白質	8.2g	
塩分	1.4g	

つぶやき

4月は出会いの季節でもあり、新しいことにチャレンジする時期でもあるのですが、新たなことに取り組むと、多少、生活リズムに変化が出てきて、適応するまでには疲れが出てエネルギーを消耗しがち。そんな時、しっかり自分のリズムを掴んでいくにはやっぱり早く寝て、早く起きて、しっかりと朝ごはんを食べること。これが一番のサプリメントでは。