

山江村情報マガジン

YAMAE

Public Relations

水と緑あふれる
心豊かな 栗の里

広報やまえ

4

April 2013
No.261

目標に向かってみんなで前進

＝関連記事 P8へ掲載＝

特集1 今日から変えよう生活習慣
基礎体力をつくる

ウォーキングで健康づくり

INFORMATION

やまえつつじ祭り

やまめ釣り大会in尾寄崎

シリーズ 食べて元気になる
朝ごはんで元気に
ほうれん草の卵とじ

今日から変えよう

生活習慣

始めてみませんか

『ウォーキング』で健康づくり

病はいつでも発症するか自分ではわかりづらいものです。「今まで何も気にしてなかったし、特に病気もなかったから、自分は大丈夫」と思っている人もいるでしょう。

生活スタイルが変化してきた今日、食生活も変わって、予期せぬ病気がかかってしまう恐れがあります。

自分のため、
家族のため、
未来のため、
今できることは何か—
住民健診を受ける意味とこれからの生活習慣を見直してみませんか。

を多く取るなど、食事に気をつけることに加え、適度な運動で、体を動かすなど、日頃の生活で実行することが大事です。

まずは始めること

食生活を改善することは、毎日のことで少しずつでもできますが、体を動かすとすると、「何から始めたらいいかわからない。」「道具を揃えるのが大変。」と困っている人が多いのではないのでしょうか。そんな人にお勧めする運動は、スポーツが苦手な人も簡単に始められる「ウォーキング（歩行）」です。

健康維持は、年齢に関係なく子どもから大人までの全ての人のにとって大事なことです。まずは、誰でも気軽にできるウォーキングで健康づくりを始めませんか。でも、始める前に知っておきたいその秘めたる力をご紹介します

いじりもどいじりも

ウォーキングは、屋内外問わず手軽にできます。買い物へ行く途中、通勤、通学途中、近所に遊びに行く時、家事をしている時など、色々な場面で取り組めます。これがウォーキングを継続しやすい理由のひとつです。

あなたにも潜んでいるかも

山江村の平成23年度の特定健診結果を見てみると、基準値より高い人が多かった順位は、1位に高血圧、2位に悪玉コレステロール（LDL）、3位に血糖値となっています。

この3つが原因となる身体への影響は、高血圧により、血圧が高い状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進行します。結果、脳卒中や心臓病、腎不全を起こす危険が高まります。

また、悪玉コレステロール値は、近年では、基準値を超える人が増加してきており、悪玉コレステロールが多くなり過ぎると、血液がドロドロになります。それが血管の壁に溜まっていき、動脈硬化を進行させます。

血糖値は、血糖管理をせずそのまま放置していると、失明の恐れがある網膜症、動脈硬化が進行して起る腎不全、血流不良で足先が腐ってきてしまう神経障害などを引き起こします。

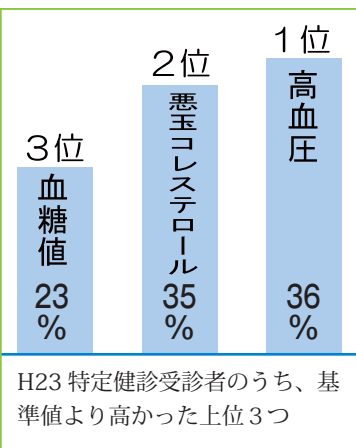
これらは、初期の段階では自覚症状がありません。気がつき、血糖値は、血糖管理をせずそのまま放置していると、失明の恐れがある網膜症、動脈硬化が進行して起る腎不全、血流不良で足先が腐ってきてしまう神経障害などを引き起こします。

歩くことにより、体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めるので、バテにくく、疲れにくい身体をつくりやすくなります。その上、酸素を多く体内に取り組むことで脳も活性化します。

その他にも、歩くことが骨を刺激して強化するなど、足腰の筋力低下を防ぎます。また、血管も刺激するので、身体中の血液の流れが良くなって、毛細血管も発達します。室内でもウォーキングはできますが、夫婦や家族、友人など、気心の知れた人と話しながら、外の景色を楽しみながら行うと一段とストレス解消できます。これがウォーキングの持つ力なのです。

継続して歩くことで、健診結果や身体に良い結果が現れてくることでしょう。

その歩いじりも！



かないうちに症状が進行することが多く、異常に気付くためには毎年の健診が欠かせません。また毎年健診を受け検査結果の変化を見ることがより異常が出る前の段階で予防に取り組むことができます。

このように健診は生活習慣病など病気の早期発見だけでなく、自分自身の健康状態を把握し生活習慣を振り返り改善する場となります。

こういった取り組みが医療費の抑制にもつながり、家計はもちろん、村の財政を適正化することにもつながるのです。

自分にできること

自分でも気づかないうちに、予期せぬ病にかかってしまわないためには、塩分の摂取を控え、野菜

誰でも参加OK

ウォーキングイベント

村内では、2年にわたりウォーキング大会を行っています。平成23年度に設立したわいわいクリスポやまえと役場健康福祉課が連携して開催しています。

1年目はクイズラリー形式でのウォーキング。2年目は山江の橋を探しながらのウォーキングと、色々なスタイルでウォーキングを楽しみました。平成25年度も開催を予定しております。ウォーキングスタイルはまだ未定ですが、気軽に参加できるイベントです。ぜひ、村内外問わず参加ください。



平成24年度開催したウォークラリーの様子

歩くなら効果的に

せっかく歩くなら効果のでる歩き方をしたいですね。その効果はどのようにして出せるかをお話しします。

歩く事はすべての運動動作の基本でありながら現代はまともな歩行ができなくなっている人がどんどん増加していると言われています。そのために様々な障害が生まれています。適切でない歩き方をしている人の90%に、慢性痛や自律神経失調症・病氣・下半身太り・○脚・体の歪みがあるそうです。

今や、日本人の国民病とも言われる『腰痛』。平成22年に厚生労働省が実施した国民生活基礎調査によると、男女ともに『約10人に1人の割合で腰痛持ち』ということ



歩き方

ポイント①
下の図のように、歩くときに気を付けることは、首、肩、腕の力を抜いてリラックスした状態で歩くことです。筋肉が緊張している状態では、しっかりと腕ふりができません。腕は歩くとときに重要な役目を担っています。腕の振りが大きいほど、足がしっかりと開き、効果的なウォーキングができます。肩の筋肉や肩甲骨周りの筋肉をしっかりとほぐすと、腕を楽に動かすことができます。

ポイント②
姿勢を正しくして歩きましょう。うつむいて歩く、あごを突き出して歩く、猫背で歩く、お腹を突き出して歩くなど、悪い姿勢ではせっかく歩いても台無しです。しかも、悪い歩き方でウォーキングを続けていると、背骨や背筋がゆがんでしまい、内臓が圧迫されて血行が悪くなってしまうこともあるので、姿勢には気を付けて歩きましょう。

が統計で出ています。特に、女性の割合は男性よりも高くなっています。

ウォーキングというのは、体の中へ酸素を取り入れる有酸素運動です。この有酸素運動は継続して運動を行うことで効果が得られます。初めは無理なく短い時間から始め、慣れてきたら20分以上歩くといひでしょう。

歩く前に

頭もすっきりとして、爽快な一日を送ることが出来ると好評のウォーキングは手軽に始められる運動ですが、長時間のウォーキングを考えている人には、足を痛めることが無いようにシューズには気を配りましょう。

ウォーキングの初心者には、始めるなり、長距離を歩こうとされる方もいらっしゃると思います。最初は必ず、30分以内程度の距離（2〜3

km）からウォーキングを始めるようにするのが良いでしょう。せっかく健康や運動不足解消の為にウォーキングを始めても、いきなりの長距離ではかえって体を痛めてしまう恐れがあるからです。初心者の人なら、なおさらのこと、きちんと歩き方や服装・持ち物などを確認した上で、少しずつウォーキングを始めるようにすることが大切です。

ウォーキングには絶対に「無理」は禁物です。

ウォーキングを続ける為には、ウォーキング前後のストレッチも重要なポイントです。

効果的なウォーキングを行うと、普段使用していない筋肉を使うことになるので、筋肉痛は必ず起ります。筋肉痛を少しでも和らげる為に、ウォーキング前後のストレッチが大切になってきます。ストレッチをする時間が無いという方は、例えば、30分のウォーキング時間の最初の10分間をゆっくりめに歩くことでもストレッチと同じような効果を得ることが出来ます。次の10分間をしっかりと歩き、最後の10分をまたゆっくりと歩くといった方法でウォーキングを行なうのがベストでしょう。とにかく



く初心者のウォーキングは、無理をせずにきちんとストレッチを行い筋肉をほぐすことが継続できるポイントです。



ワンランク上のノルディックウォーキング
ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使用したウォーキングで世界でも人気のあるフィットネススポーツとして急速に広がっています。エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ高く、ポールを使うことで自然と上半身も動き、腕をきちんと振りながら歩くことができ、全身の血液循環も良くなります。このスポーツをする場合は、ポールが必要になりますが、最近では、人吉球磨でもこのスポーツをしている人たちが見かけるようになりました。



ポールを持つことで、普通のウォーキングではなかなか動かしにくい上半身を動かすことができるのがノルディックの最大の特徴

継続は笑顔なり

歩

きたいけど、どのタイミングで始めたらいいのか迷っていませんか。「時間がとれない」などの理由で歩けない人もいるかと思えます。

朝をいつもより15分早く起きてみたり、お昼に10分程度歩いたり、近所に行くときに車ではなく歩いていくなど、短い時間からでも歩き始めることです。

最初から無理に長い時間歩くと続かないことがあります。続けるなら少しずつ始めること。歩く気持ちがいいと思える位のペースから始めるなど自分なりの工夫を試してみるというですね。

思い立った時が 始め時

「外の空気を吸ってみたくなった。」
「今の季節はどんな花が咲いているのかしら。」
「友達の家遊びに歩いて行ってみよう。」
など、歩き始めるきっかけはそれぞれあります。

西川内に住む川村さんは、歩き始めて5年。昔、大きな病気にかられたことから、体の免疫力を高めるための運動にウォーキングを選ばれたことが歩ききっかけだったとか。そんな時に、お孫さんが小学校に行くようになったこともあり、地域の子供たちの見守りもできる防犯ボランティアを兼ねて、学校まで子どもたちと一緒に歩き始められました。

自宅から学校までの道のりは、往復で1時間。学校に着くまでに足腰を鍛えられる「登校坂」があります。時には、休もうかと思うときもあるそうですが、子どもたちが毎日歩いていくのを見ていたら、自分も頑張ってみようと思えるようになりました。

「子どもたちと言葉遊びをしながら」

きっかけは

防犯ボランティア



INTERVIEW-インタビュー 川村悦子さん

ら歩いたり、道端に生えている野草や野花を発見したり、春を知らせる鳥のさえずりを聞いたり、季節の変化を子供たちと一緒に気づけることが楽しいんです」と川村さん。
今では、登校時に歩いてくださる地域の人も増え、会話を楽しみながら歩いていらっしやいます。
これまで継続して歩いてきたおかげで、子どもたちとふれあえることが嬉しいのはもちろんのこと、体の調子も良く、ここ2年は病気が知らずの川村さんです。孫のために始めたウォーキングは、気づけば自分のためのウォーキングにもなっているそうです。



【体験コースのご紹介】
コース 役場～山田小学校
所要時間 約30分
川の流れる音を聞きながら日向瀬橋を渡り、左折すると通称「登校坂」です。継続して歩くことで足腰が鍛えられます。道端には森林があるため、鳥の声や植物観察など自然を感じながら歩けます。

愛犬コタロウとの散歩を日課に

愛くるしい顔をした柴犬のコタロウと毎朝と夕方に散歩することを日課にしている養原在住の吉村さん。

「二年で歩かなかったのは一日だけでした」と吉村さんは語ります。

コタロウが家族になってから、メタボ対策も兼ねて二人で散歩を始めた吉村さんは、村が行う健康診断で腹囲の数値が気になったのが歩き始めたきっかけ。今では、

腹囲やその他の体の数値が以前よりも改善され、びっくりされるほどの変化があったそうです。食事制限はなく、運動といえば毎日の散歩のみとのことですが、「約2年間続けて歩いていて、風邪もひきにくい身体になった」と語る吉村さんの足取りは軽快です。

二人だから続けられた

「二人だけなら散歩しなかつたでしょう。コタロウがいるからこそ、毎日の散歩が続けられていると思うよ。二人でいろんな道を通っているから、大体の道は覚えた



よ。」と吉村さん。犬との散歩は、周りの景色を見ながらゆっくり歩いたり止まったり。すれ違う人たちともコタロウがいることで、会話が弾みいろんな人とも知り合うことができたそうです。



INTERVIEW-インタビュー 吉村和郎さん
コタロウ

【取材を終えて】
運動をするきっかけは人それぞれで、運動方法もその人に合ったスタイルで継続されてました。『自分なりのスタイルで無理なく』が一番のよい気がします。



健康ウォーカーの他、自転車こぎのエルゴサイザーやジョーバなどもあります。

利用できます
ウォーキングマシン
山江村福祉保健センター「健康の駅」には、健康づくりや運動不足解消のため、村民誰でも利用できる健康マシーンが用意されています。ただし、体育館シューズの持参が必要です。
毎週、月・水・金に利用可能ですが、開放日でなかったり、会議などが入っている場合もありますので、利用される前に、まず地域包括支援センターまでお問い合わせください。
健康福祉課
山江村地域包括支援センター
☎ 2312232



子どもたちの成長を願って 人吉球磨遊戯場共同組合ヤクルト贈呈

2月28日、人吉球磨遊戯場協同組合から地域貢献の一環として子ども達の健やかな成長を願い、村内園児にヤクルトの目録が贈呈されました。贈られたヤクルトは計2000本。たくさんのヤクルトは、子ども達がおやつやの時間などに飲めるよう、配布日と配布本数を決めて、山江保育園、万江保育園、章鹿倉保育園に贈られています。素晴らしいプレゼントに子ども達も満面の笑みでおいしそうにいただいていた。



4年ぶりの快挙！ 3月期球磨郡市連合子牛品評会

3月期球磨郡市連合子牛品評会が2月20日、球磨家畜市場にて開催されました。球磨郡市管内から選出された優秀なメスの子牛20頭が出陳。山江村からも村の品評会で選出された4頭を出陳しました。

結果、小崎純一さん(尾崎)のこぶき号が、最も優秀な牛に贈られる一等賞一席に選ばれました。今回は、他3頭も好成績であったため、山江村は分區別成績で1位という素晴らしい成績を収めました。分區別1位という成績は、平成21年7月期以来で4年ぶりの快挙です。

一等賞一席 ことぶき号と小崎純一さん

【成績】

一等賞	一席	ことぶき号	小崎純一(尾崎)	分區別成績	1位	山江村
	四席	ゆり号	桐木則算(東浦)		2位	あさぎり町
二等賞		まるこ号	一瀬清一(東浦)		3位	水上村
		ふくほまれ号	迫田義行(合戦の峰)			



地域の方と一緒に 万江小おわかれバイキング

この一年間お世話になった地元の方々や毎日おいしい給食を作ってくれた給食調理員の方々を招待して、3月14日に万江小学校でおわかれバイキングが行われました。

バイキング料理は、サンドイッチやスパゲティなど子どもたちが大好きなメニューが並び、大喜び。地元の方へ日頃の感謝の気持ちを込め、子供たちが配膳し、おいしい給食と会話をたのしみました。

6年生との給食もこれが最後ということもあり、ランチルームでの思い出のひとつを過ごしました。

山江中ソフトボール部 全九州中学生選抜大会へ出場

九州ソフトボール協会主催 第23回全九州中学生選抜ソフトボール大会が、宮崎県総合運動公園にて、3月2日～3日の日程で行われ、各県の予選を通過した16校が参加しました。

山江中学校女子ソフトボール部は1回戦で、延岡市立南中学校(宮崎県代表)と対戦しました。

序盤では積極的な走塁や、適時打などで4-0と先制しましたが、中盤では相手に反撃され、大量失点で4-9。終盤は「最後まで諦めない」山江打線が再びつながり始め、少しずつ点差を詰め、7-9で迎えた最終回の7回表。2アウト2、3塁で一打同点のチャンス。ライトゴロがもたつく間に3塁走者はホームイン。続いて2塁走者も果敢にホームインを試みるもタッチアウトで万事休す。健闘するも8-9で敗れましたが、今回の経験をふまえ、日々練習に励んでいます。

	1	2	3	4	5	6	7	計
山江中学校 (熊本県)	1	2	1	0	3	0	1	8
南中学校 (宮崎県)	0	0	6	3	0	0	×	9



最後まで粘り強く戦った山江中ソフトボール部のみなさん

小さな産業づくり事業 柳野地区で原木裁断機を活用

平成20年度から開始している「小さな産業づくり事業」は地域活性化策として、地域資源を活用した産業振興について補助する制度で、平成23年度までに炭窯、食品加工場の建設、特産品PR事業、農業機械導入など、16件の申請がありました。

平成24年度、2件申請のうち1件は、栽培や管理の面で台風などの自然災害を受けにくい低樹高・密植栽培として、栗などの果樹栽培に取り組む万江地区の神園集落を中心とした「万江里樹木粉碎機械共同利用組合」(代表 福山孝さん 組合員15名)です。

剪定後の剪定枝の処理には多くの労力を必要とし、園内に残すと後の作業に支障をきたすことから、今年の2月に当事業を活用し、樹木粉碎機を導入しました。粉碎した樹木の枝をチップ化して園地に肥料として還元し、健全な果樹として育てることで関係農家の所得増加を図ることを目的としています。

今後は、万江里樹木粉碎機械共同利用組合関係者の園地で活用されます。



上/万江里樹木粉碎機械共同利用組合の皆さん

右/粉碎器に選定した枝を投入し粉碎している様子

人吉球磨管内で風しんが流行しています

～予防接種を受けましょう～

全国的に風しんの患者数が急増しており、熊本県においても例年より早いペースで発生しています。また、人吉球磨でも3月に入り風しん患者が発生しました。

今後も患者が増加する可能性がありますので、予防対策を徹底しましょう。

- ＜注意が必要な人＞
- ① 風しんの予防接種を2回受けていない人
 - ② 妊婦さんとその家族

風しんってどんな病気!?

感染経路：飛まつ感染（咳やくしゃみ）

潜伏期間：2-3週間

症状：① 38-39℃の発熱、

② 紅斑や丘様の発疹（顔や腕→全身へ）

③ リンパ節腫脹（頸、耳の後ろなど）

発疹のでる2-3日前から発疹がでた後の5日位までが感染力が強いと言われています。

予防策は!?

◆ 風しんの予防接種を受けていない人は早目に受けましょう。（1回の接種では罹る可能性が高いので、2回接種することになっています。）

◆ マスクの着用や外出後の手洗い、うがいを行いましょう。

◆ 体調が悪い場合は、早めに受診しましょう。

お子さんは予防接種を受けていますか!？ 今一度、母子手帳を確認を!

＜風しんにかかったことがある人＞

一度風しんにかかると、大部分の人は免疫を獲得するため生涯風しんにかかることはないといわれていますので、かかった人は予防接種の必要はありません。

＜麻しん風しんの定期予防接種＞

1期：1歳、2期：年長児（H18年度～）

2期の接種機会がなかった人を対象に 3期：中学1年時、4期：高校3年時

【3期及び4期については今月末（平成25年3月31日）で終了となります】

※ 上記以外の接種は任意の予防接種になりますので自己負担となります。

母子手帳の見方等が分からない場合は、下記へお問い合わせください。

30代、40代の男性は、予防接種を受けていない方が多いです。

妊婦さんを守りましょう

～妊婦の家族・妊婦と接触する機会がある人はご注意を!

妊娠中（特に妊娠初期）に風しんにかかると、生まれてくる子どもさんに難聴や心疾患、白内障などが見られることがあります（先天性風しん症候群と言われるものです）。

妊婦さんを守るには、周りの人が予防接種をし感染しないことが重要です。

風しんの罹患歴や予防接種歴がない場合は、任意の予防接種となりますが検討をお願いします。

風しんにかかったと思ったら!?

受診前に医療機関に電話でその旨を伝え、医療機関の指示に従いましょう。

《問い合わせ先》 山江村役場健康福祉課保健衛生係 TEL：24-1700
 人吉保健所 保健予防課 TEL：22-3107
 定期予防接種に関する問い合わせは各市町村へお願いします。



笑顔を守る 防災活動

あなたの防災大丈夫ですか

今年に入り、人吉下球磨消防署が火災で出動した件数は6件。ストーブが必要となる季節に限らず、料理の際のガスコンロ使用や、薪で沸かす風呂など、火事はいたるところで発生します。

日頃からの火気の使用法や、火事にならないための予防策の周知。そして、万が一火事になった際の対処法などの注意を呼びかけるため、3月中旬に、消防署、民生委員および役場職員は10区から12区に住む一人暮らしの高齢者を訪問しました。巡回では、消火器の場所や期限などの点検、

日中の活動範囲や万が一病状が悪化した場合などのため、消防署がかかりつけの病院や持病などを把握して住民情報リストの作成をされました。

今回は、一人暮らし世帯だけの訪問でしたが、一人暮らし世帯だけではなく、高齢者世帯や2世帯・3世帯の家庭でも火災が発生する確率はゼロではありません。家庭でも家族の安全と命を守るため、火災予防を日頃から取り組み、安心して過ごせる環境を家族みんなで作っていく必要があります。



住民への聞き取り調査で本人の健康状態と地域を把握

消火器の場所や薬剤の期限などをしっかり確認



火事を防ぐポイントと火事を想定した準備



期限切れになってないか確認

火災発生時にちゃんと使えるように、期限が切れている消火器は買い替えるか薬剤を入れ替えておきましょう。



住宅用火災警報器の設置

火災警報器は設置が義務づけられています。設置がまだの方は早めの取り付けをお願いします。



差しっぱなしのコンセントの手入れ

コンセントを長期間差しっぱなしの状態では放置していると、そこに溜まったホコリが原因で火災になることがあります。定期的に掃除しましょう。



日頃から心がけ

いざ火災となると、焦りが出て、消火器の操作手順などを忘れることがあります。日頃から操作手順を復習するなどの心がけは大切です。



火気周りの燃えやすい物を取り除く

ストーブや風呂釜などの周りに燃えやすい物を置いておくと、引火することがあります。燃えやすい物は、近くに置かないよう心がけましょう。



ご存知ですか？「地域包括支援センター」

地域包括支援センターでは、高齢者の方が住みなれた村で安心して暮らしていただけるように、保健師、主任介護支援専門員、看護師などの専門職が介護、福祉、健康、医療など様々な面から相談に応じます。場所は福祉保健センター「健康の駅」内にあります。

こんなとき、お役に立ちます！

介護や健康のこと

- 介護予防サービスを利用したい
- 要介護認定の申請を頼みたい
- 身体の機能に不安がある
- 今の健康を維持したい

さまざまな相談ごと

- 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- 訪問による個別相談や実態把握
- 介護保険サービス事業者や専門相談機関の紹介

権利を守ること

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理に自信がなくなった
- 虐待にあっている人がいる

暮らしやすい地域のために

- 医療機関や介護保険事業者など関係機関と連絡調整
- よりよい介護サービスのためのケアマネジャー支援

山江村役場健康福祉課山江村地域包括支援センター
 受付：月曜から金曜
 8時30分から17時15分
 連絡先：☎23-2232

夜間・休日相談受付
 (1) 平日(17時15分から翌朝8時30分)
 (2) 土・日・祝日、年末・年始(終日(24時間))
 連絡先：委託先(山江老人保健施設) ☎24-9800
 ※はじめに、「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と介護保険費用額 (平成24年11月)

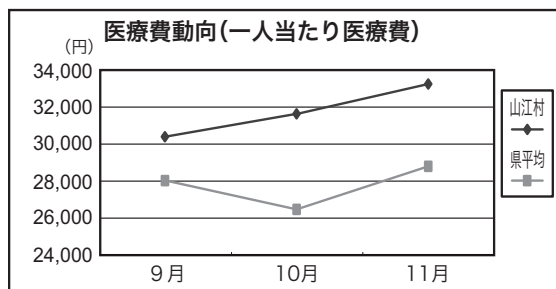


山江村における国民健康保険医療費及び介護保険費用額の県内順位と一人当たりの費用をお知らせします。県内順位は、上位になるほど医療費が高いことを意味します。毎月の数値は国保連合会で精査され、少し遅れて発表されます。

国民健康保険の医療費

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。

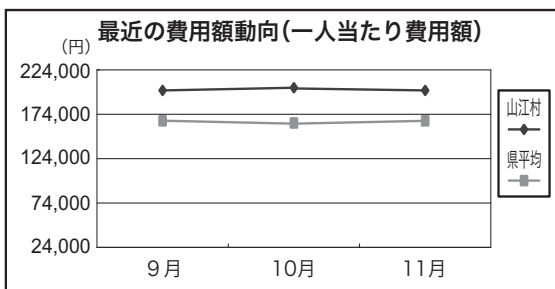
県内順位 9位 / 45市町村中
 一人当たり医療費 33,304円
 県平均の1.15倍(県の平均28,871円)



介護保険の費用額

介護保険サービスにかかる費用額の21%は第1号被保険者(65歳以上の方)の介護保険料でまかいます。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 4位 / 45市町村中
 一人当たり費用額 198,553円
 県平均の1.20倍(県の平均164,996円)



今月のテーマ

快腸ですか？ ～腸はとってもデリケート～

4月はスタートの月。入学・入社・異動など新しい環境に身を置く人も多いかと思われます。慣れない環境によるストレスは自分が思っている以上に、体と心に影響を与えます。特にストレスに敏感な腸は、トラブルを起こしやすくなります。腸をいたわるために、次のことに気を付けましょう！

腹筋を鍛える

腹筋力が低下すると、便を押し出す力が弱まることで便秘気味になります。加齢と運動不足は筋力を低下させます。意識的に歩く量を増やす、良い姿勢を保つ努力をしてみましょう。良い姿勢を保つには、意外と腹と背の筋肉を使います。

我慢は禁物

便意を我慢していると、そのうち便意を感じなくなってしまいます。また、長い間腸に滞留した便は、水分を失ってますます出にくくなってしまいます。そうならない為にも、早めの起床・しっかり朝ごはん、必ずトイレタイムを設けましょう。

冷やさず、きつい下着で締めつけない

腸(お腹)が冷えたり、下着で腸を締めつけることで血行が悪くなり、便秘や下痢などのトラブルが起こりやすくなります。

悪玉菌を減らして、善玉菌を増やす

肉中心の食物繊維の少ない食生活やストレス・睡眠不足などは悪玉菌を増やし、便秘や臭いおなら・便の原因となります。ヨーグルト・納豆などの発酵食品や食物繊維を摂取し規則正しい生活を心がけると善玉菌を増やすことができます。



皆さんの腸は健康ですか？

ストレスは最大の敵

ストレスの無い生活を送ることは不可能ですが、自分なりの発散方法(おしゃべり・趣味・スポーツ・お風呂など)があるといいですね。

Health teeth



虫歯のなかったお友達 ～5歳児歯科検診(2月7日)～

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様です。(治療中の人を除く)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。今回、虫歯があったお子さんは早めに治療をしましょう。

- | | |
|-----------------|----------------|
| 桐木 姫愛(康 弘) 第10区 | 宮坂 永遠(勇 文) 第6区 |
| 黒木 柊輝(李 佳) 第6区 | 山田弥咲希(幸 助) 第6区 |
| 堺 友吾(将 也) 第14区 | 吉田 碧大(武) 第1区 |
| 高木 環菜(昇一郎) 第1区 | 吉村 太希(良 次) 第7区 |
| 西 こはる(義 晴) 第7区 | (敬称略・五十音順) |

献血のお願い

皆様の善意に支えられた献血は、この重大事故等から何のものにも代えがたい貴重な生命を守るために必要不可欠で、「いのちのいのちを結ぶ絆」です。

移動採血車がお伺いします。どうぞ皆様の暖かいご理解とご協力をお願いします。



期日 4月19日(金)
 時間 10時～12時、13時～16時
 会場 山江村農村環境改善センター
 採血 400CC



お知らせ

information

募集

生きがい対応型デイサービスを実施します

65歳以上で介護保険の認定を受けていない方を対象に、山江温泉センターで、入浴・食・健康体操・生きがい活動などの「生きがい対応型デイサービス」事業を、実施しております。気軽にお問い合わせください。

万江地区：毎週火曜日
山田地区①：毎週水曜日
山田地区②：毎週木曜日
(1区～5区)
(6区～12区)

問合せ 山江村社会福祉協議会
☎24-1508
☎28-3556

お出かけ生きがい

生きがい対応型デイサービスの利用者を対象に日帰り研修を実施します。

技能検定(前期)

技能検定は、労働者が持つ技能・知識を一定の基準で検定する国家検定制度で、合格者は「技能士」と称することができます。

受付期間 4月8日～19日
試験日 6月5日～9月10日
(3級は8月11日まで)

問合せ 熊本県職業能力開発協会 業務グループ
☎096-2285-5818

危険物取扱者試験

平成25年度第一回危険物取扱者試験を実施します。
試験日 6月9日(日)
種類 甲種、乙種第1類、第2類、丙種

願書受付期間 4月12日～21日(電子申請)、4月15日～24日(書面申請)
試験地 熊本市、八代市、天

お知らせ

ひとり親家庭の子ども達への学習支援

県では、ひとり親家庭の子ども達の学習を応援する塾と教室を展開中です。詳しくは「ひとり親家庭等応援サイト」を御覧ください。

◆ひとり親家庭応援の塾 学習塾での受講料割引や教材提供などの支援が受けられます。

◆地域の学習教室 地域に学びの場を確保・学習支援者募集など負担を抑えた安心の学習環境を提供します

問合せ 社会福祉法人熊本県母子寡婦福祉連合会
(受付時間 平日9時～17時)
☎096-324-1213

山江村歴史民俗資料館 入館料・使用料の改定

平成25年4月1日より山江村歴史民俗資料館の入館

所人吉支部
☎23-4855

水道使用者の名義変更

転出や死亡により水道使用者が変更となる場合は、水道使用者の変更手続きが必要になります。手続きが済んでない場合、前使用者の名義で納付書などが発行されます。

名義変更される場合は、建設課に備え付けの「水道使用異動届」に必要事項を記入の上ご提出ください。
問合せ 建設課上下水道係
☎23-6449

農業集落排水施設使用料の減免

現在、農業集落排水に入されている世帯には、施設使用料を請求させて頂いております。使用料は、世帯にお住まいの方(住民票がある方)の人数により決定されていますが、進学や施設入所など、長期間家に不在となる場合は使用料の減免を受けることができます。

申請方法 減免申請書に必要書類を添えて役場建設課まで提出
問合せ 建設課上下水道係
☎23-6449

料及び使用料が変更いたします。詳しくはお問い合わせください。
◆個人料金 高校生以下無料
◆団体割(15人以上) 一般のみ適用1人150円
◆使用料(1時間) 多目的ホール400円/研修室200円
※冷暖房別料金
問合せ 山江村歴史民俗資料館
☎23-3665

平成25年度国民年金保険料

平成25年度国民年金保険料は次のとおりです。

◆15,040円(月額)
国民年金の第1号被保険者(農林漁業・商業などの自営業者、学生、日本在住の外国人など保険料を個人で納めている方)でどうしても納付が困難なときは、申請により保険料納付が免除される場合があります。免除には、前年の所得によって全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除の4種類および若年者納付猶予、学生納付特例があります。免除期間も年金加入期間にカウントされ、より多くの年金を受け取ることができます。ご相談ください。

無料法律相談会

一般法律問題や家庭問題、金銭問題、裁判所の申立手続き相談などお困りの方はご相談ください。弁護士、調停委員、裁判所および法務局の職員が対応させていただきます。

期日 5月15日(水)
時間 10時～15時
場所 熊本地方・家庭裁判

難病等の方々の障がい福祉サービス等スタート

平成25年4月に施行される障害者総合支援法では、障がい者の範囲に難病等の方々が加わります。対象者は、身体障がい者手帳の所持の有無に関わらず、必要と認められた障がい福祉サービスなどの受給が可能となります。

対象疾患、サービス内容、手続き方法など詳しくはお問い合わせください。
問合せ 健康福祉課福祉係
☎23-3978

ダニ媒介性疾患に注意

春から秋にかけ、マダニの活動が活発になります。マダニに咬まれることで病原体に感染し、日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などにかかり、重症化することがあります。SFTSは、2011年に初めて特定された新ウイルス(SFTSウイルス)に感染することで起こる病気です。中国では症例が報告されていましたが、先般国内初めての患者が確認されました。マダニは比較的大型(吸血前で3～4mm)のダニで、主に森林や草地等の屋外に生息し、日本でも全国的に分布しています。熊本県では、日本紅斑熱やツツガムシ(ダニの仲間)の幼虫の吸血によって感染するつつが虫病が毎年複数報告されています。外出時は、次のダニ予防に努めましょう。

- #### 予防対策
- ① マダニに咬まれないこと。
 - ② 森林や草地などマダニが多く生息する場所に入る場合は、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴などを着用し、肌の露出を少なくする。
 - ③ 屋外活動後はマダニに咬まれていないか確認する。
 - ④ 吸血中のマダニに気がいたら、速やかに病院で処置する。
 - ⑤ マダニに咬まれた後に発熱等の症状がある場合は、病院を受診する。

※マダニは、衣類や寝具に発生するヒョウダニなど家庭内に生息するダニと異なります。

後期医療の被保険者へ 適正受診をお願いします

現在、休日や夜間に救急医療への受診が増え、緊急性の高い重症患者の治療に支障をきたしています。必要時に安心して医療を受けられるように、医療機関での受診や薬局での薬の調剤の際には、次のことに留意しましょう。

- ◆体調がすぐれない場合は、軽い症状でも昼間の診療時間内に受診しておきましょう。休日・夜間の救急外来の受診は、重症患者への対応が遅れるだけでなく、医師への負担が増え、医療費も高くなります。
- ◆かかりつけの医師を持ち、気になることは早めに相談しましょう。
- ◆同じ病気で複数の医療機関を受診すると、医療費増加や、重複する検査・投薬により、かえって体に悪影響を与える心配があります。受けている治療に不安がある時は、そのことを医師に伝えて相談しましょう。
- ◆後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能・効果を持ち、費用も安価です。ジェネリック医薬品を希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示し、利用について相談しましょう。
- ◆薬には副作用があり、複数の薬を使用の際、飲み合わせによって副作用が強くなることもあります。お薬手帳などを活用し、処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。また、薬が余っている場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

平成 25 年 3 月 16 日 時刻改正

時刻表 湯前線 (人吉温泉～湯前)

くま川鉄道株式会社 (下り)

列車番号	1D	3D	5D	7D	9D	11D	13D	15D	17D	19D	21D	23D	25D	27D
人吉温泉	5:44	6:21	7:22	8:21	10:20	11:33	12:35	14:33	15:30	16:28	17:27	18:32	19:35	21:35
相良藩願成寺	5:48	6:25	7:26	8:24	10:23	11:36	12:38	14:36	15:33	16:32	17:31	18:36	19:39	21:38
川村	5:52	6:29	7:30	8:28	10:28	11:41	12:43	14:41	15:38	16:36	17:35	18:40	19:43	21:42
肥後西村	5:54	6:32	7:33	8:32	10:31	11:44	12:46	14:44	15:41	16:39	17:39	18:44	19:46	21:45
一武	5:59	6:36	7:38	8:36	10:35	11:48	12:50	14:48	15:45	16:44	17:43	18:48	19:51	21:50
木上	6:02	6:40	7:41	8:40	10:39	11:52	12:54	14:52	15:49	16:47	17:47	18:52	19:54	21:53
おかどめ幸福	6:05	6:43	7:44	8:43	10:42	11:55	12:57	14:55	15:52	16:50	17:50	18:55	19:57	21:56
あさぎ	6:08	6:50	7:50	8:47	10:46	12:00	13:03	15:00	15:57	16:55	17:55	19:00	20:02	22:00
東免田	6:12	6:53	7:53	8:50	10:49	12:03	13:06	15:03	16:00	16:59	17:58	19:04	20:06	22:03
公立病院前	6:14	6:55	7:55	8:53	10:52	12:06	13:09	15:06	16:03	17:01	18:01	19:06	20:08	22:05
多良木	6:16	6:59	7:58	8:55	10:54	12:08	13:11	15:08	16:05	17:04	18:04	19:09	20:12	22:08
東多良木	6:19	7:01	8:01	8:58	10:57	12:11	13:14	15:11	16:08	17:07	18:07	19:12	20:15	22:11
新鶴羽	6:22	7:04	8:04	9:01	11:00	12:14	13:17	15:14	16:11	17:10	18:10	19:15	20:18	22:13
湯前	6:24	7:07	8:06	9:03	11:03	12:17	13:20	15:17	16:14	17:13	18:12	19:18	20:20	22:16

(上り)

列車番号	2D	4D	6D	8D	10D	12D	14D	16D	18D	20D	22D	24D	26D	28D
湯前	6:31	7:28	8:27	9:10	11:40	12:43	13:37	15:37	16:35	17:34	18:40	19:42	20:28	22:22
新鶴羽	6:33	7:30	8:29	9:12	11:42	12:45	13:39	15:39	16:37	17:36	18:42	19:44	20:30	22:24
東多良木	6:36	7:33	8:32	9:15	11:45	12:48	13:42	15:42	16:40	17:39	18:45	19:47	20:33	22:27
多良木	6:40	7:37	8:35	9:18	11:48	12:51	13:45	15:45	16:43	17:42	18:48	19:50	20:36	22:30
公立病院前	6:42	7:39	8:37	9:20	11:50	12:54	13:47	15:47	16:46	17:45	18:51	19:53	20:39	22:32
東免田	6:45	7:42	8:40	9:23	11:53	12:56	13:50	15:50	16:48	17:47	18:53	19:55	20:41	22:34
あさぎ	6:49	7:49	8:47	9:27	12:00	13:03	13:57	15:57	16:55	17:54	19:00	20:02	20:46	22:39
おかどめ幸福	6:53	7:52	8:50	9:30	12:03	13:06	14:00	16:00	16:58	17:57	19:03	20:05	20:49	22:42
木上	6:56	7:55	8:53	9:33	12:06	13:09	14:03	16:03	17:01	18:00	19:06	20:08	20:52	22:44
一武	6:59	7:59	8:56	9:37	12:09	13:12	14:06	16:06	17:04	18:03	19:09	20:11	20:55	22:48
肥後西村	7:04	8:04	9:00	9:41	12:14	13:17	14:11	16:11	17:09	18:08	19:14	20:16	21:00	22:52
川村	7:07	8:07	9:03	9:44	12:17	13:20	14:14	16:14	17:12	18:11	19:17	20:19	21:03	22:54
相良藩願成寺	7:12	8:12	9:07	9:48	12:21	13:24	14:18	16:18	17:16	18:15	19:21	20:23	21:07	22:58
人吉温泉	7:16	8:16	9:10	9:51	12:24	13:27	14:21	16:21	17:20	18:19	19:25	20:26	21:10	23:02

お問い合わせ くま川鉄道株式会社 0966 (23) 5011 へ

春の交通安全運動です

村内の安全な暮らしを守るため、村をはじめ、交通指導委員や各種団体が協力して交通安全運動に努めます。交通ルールとマナーを守り、村民一同で無事故無違反を目指しましょう。

春は多くの新入学生が登校します。村民の皆さまによる見守り、ご指導等をお願いします。

期間 4月6日～15日

運動の基本 「子どもと高齢者の交通事故防止」

重点項目

- 自転車の安全利用の推進
- 全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
- 飲酒運転の根絶

高速道路沿いに土地を所有する皆さんへ

最近、強風により高速道路沿線から高速道路上に竹などが倒れこみ、走行車に衝突する事故が発生しています。高速道路への危険が予知される竹などは、伐採をお願いします。なお、高速道路上に倒れこむ可能性がある時は、やむなく道路管理をする西日本高速道路

春は行楽のシーズン！食中毒に注意！

遠足や運動会、ハイキングなど、イベントが多い季節になりました。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。食品の衛生的な取り扱いを心がけましょう。

お弁当を作る時

- 必ず食べる当日に作る。
- 作る前、食事前には手をよく洗う。
- 食品は中心部までしっかりと加熱し、十分に冷ましてから清潔な箸で弁当箱に詰める。
- お弁当は、涼しいところで保管し、早めに食べる。
- 食べ残しは、思い切って捨てる。

バーベキューなどをする時

生肉にはO-157、カンピロバクター、サルモネラなどの食中毒菌が付いている可能性があります。

■生肉と野菜は別々に盛りつける。

お礼

「焼く時の箸」と「食べる時の箸」は区別する。

■肉は中心部まで十分に加熱して食べる。

楽しい思い出を台無しにしないためにも、食中毒には十分注意しましょう。

〈食中毒に関する情報〉

厚生労働省ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchuu/index.html

広報やまえ3月号に掲載しました消防クロスワードパズルの答えは「みんなでカサイをヨボウしよう！」でした。

多くの方からご応募をいただきありがとうございます。正解者の中から抽選で2名の方に賞品として防災グッズ（非常持ち出し品セット）を差し上げます。

今後も消防に対する深いご理解とご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

人吉下球磨消防組合中央消防署中分署

平成25年度

やまえつつじ祭

5万本のつつじが咲き誇る丸岡公園で、やまえつつじ祭を開催します。キャラクターショーや抽選会、やまめのつかみ取り大会などたくさんの催し物をご用意しております。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

平成25年4月21日(日)

9時00分から15時00分

場所 丸岡公園

問合せ：やまえつつじ祭実行委員会
 (役場産業振興課内)
 TEL 23-3113



第8回やまめ釣り大会 in 尾寄崎

今年もやまめ釣り大会の季節がやってきました。子供から大人まで、自然の中で釣りを楽しまませんか。多数の参加をお待ちしております。

- 期 日 平成 25 年 4 月 27 日 (土)
 ※ 申込期限 4 月 19 日 (金)
- 場 所 尾寄崎キャンプ場周辺
- 参加料 大人 2,000 円
 小学生以下 1,000 円
- 日 程

6:00～9:00	受付
6:00～11:00	競技
11:00～13:00	計量、表彰式、昼食

- その他
 エサ釣りのみ。釣竿・エサなどは各自準備下さい。昼食は別途 500 円必要です。
- 申込み・問合せ
 やまめ釣り大会 in 尾寄崎実行委員会
 (役場産業振興課内) ☎ 23-3113





人口と世帯 -population-

2月末現在(前月比)

人口	3,742人	(+5)
男	1,757人	(+1)
女	1,985人	(+4)
世帯	1,234世帯	(-1)

主な電話番号 -telephone-

総務課	23-3111
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
FAX(代表)	24-5669

つぶやき

東日本大震災から2年が過ぎた現在でも余震が続く被災地の復興状況が気になります。私も支援に参加した東松島市では、復興スローガン「あの日を忘れずともに未来へ 東松島一心」を掲げ、新たなまちづくりの復興に取り組まれています。人間は忘れることができます、しかし、忘れてはいけないことまで忘れてしまうことがあります。この大震災のことを忘れず今後も復興に協力していきたいものです。(N・Y)

おどんが英会話

メリッサ先生の
ワンポイントレッスン!
～今回は～
「レント」にまつわる会話です

アメリカのカトリック教徒は、4月のイースター(復活祭)の7週間前から「レント」と呼ばれる断食をします。主に贅沢な食べ物やアルコール、携帯使用などを断ちます。ちなみに、私はイースターまで、炭酸とコーヒーを断っています。

- Q: What are you giving up for lent?
ワット アー ユー ギヴィング アップ フォー レント
A: あなたはレントの時に何かをやめて?
- Q: Hmm I'm not sure.
フーン アイム ノット シュア
A: う〜ん、分からないなあ。
- Q: Well what are something you like?
ウェル ワット アー サムシング ユー ライク
A: じゃあ、何か好きなものはある?
- Q: Well I like chocolate.
ウェル アイライク チョコレイト
A: えっと、チョコが好きだよ
- Q: Give up chocolate.
ギ ヴ アップ チョコレイト
A: それなら、チョコをやめてみよう
- Q: No chocolate for seven weeks?
ノー チョコレイト フォー セブン ウィークス
A: 7週間もチョコなしってこと?
- Q: Yes. Can you do it?
イエス キャン ユー ドウイット
A: うん、できる?
- Q: I think I'll find something else.
アイ シンク アイル ファインド サムシング エルス
A: 僕は別の何かを探すことにするよ

今月のワンポイントレッスン

「数字(number)」です。1から10までの数字を書く場合は、英語で表記されますが、それ以上の数字の場合は、算用数字で書かれます。



メリッサ先生

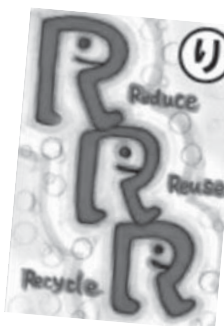
See you next time!

環境いろはカルタ

リサイクル
リデュース、リユース
エコの基本

環境に配慮したライフスタイルを心がける人が増えている中、たくさんの方が身近なことから3R「ごみの発生を減らす(リデュース)」「繰り返し使う、再使用する(リユース)」「資源として再び利用する(リサイクル)」を始めています。

限りある資源を有効に使ってごみを減らしエネルギーの無駄遣いやCO2の排出を減らすエコライフのキーワードです。



文: 人吉球磨環境協議会
絵: 球磨工業高校美術部

図書室だより book

この本オススメ!



魔女のワンドは新入生
マーク・スペリング/作
ザ・ホウプ・ツインズ/絵

魔女のワンドはわくわくしながら学校に行くが、周りを見まわしてみるとみんな自分とちがっているような…。



はじめてのビジネス
電話応対
古谷治子/著 シダエリ/絵

新入社員の壁、電話応対を丁寧な説明。受け方・話し方・クレーン対応など今日から電話応対なんて怖くない。

図書を借りるときは、読書カードの作成が必要です。詳しくはお問い合わせください。



◆山江村歴史民俗資料館 図書室 (23-3604)
◆利用時間 平日 9時~17時
土日 9時~正午、13時~15時
◆休館日 祝日、年末年始(12/29~1/3)

人権の窓 いじめを解決する糸口

「皆が笑顔の世の中へ」

山江中学校1年 西 愛美
(入賞当時)

(略) 私はとても悲しくなった。「いじめ」は決して許されることではないと、再確認できた。

では、そんな残酷なことはだれがするのだろうか。最近、その疑問を解決する上で大きな手がかりになる小さな出来事があった。それは部活中のことだった。その日はあまり調子がおらず、とてもいらいらしていた。そんな時、私はささいな事で怒ってしまい、口で友達と言いついてしまった。その後、2日から3日は口を聞かなかったが、自然ともの関係に戻っていった。あの時は口で少し言い合いをただけだった

けれど、あのいら立ちを、相手のいやがる事で返していたら、私は相手をいじめたことになるのかもしれない。私はこの体験をして、自分自身にぞっとした。私も、人をいじめようと思えば簡単にいじめることができること知り、これは日本中、いや、世界中の人にも言えることではないかと思った。(略)

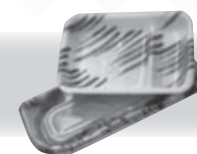
平成24年度全国中学生人権作文コンテスト人吉・球磨大会で入賞した作品の一部を抜粋してご紹介しました。

自分の体験や行動を顧み、意図しなくとも自分の行動が相手をいじめたり、人を傷つけることがあること。そして、人を傷つけていないか考える大切さを教えてもらった作品でした。

エコ得情報局 エコやごみに関する情報コーナー

Q問題

発泡スチロールトレイに模様が入っているものは資源物になる?



答えは右下。

ごみの搬入量		前年度比較							(単位:kg,%)	
年度	月	可燃	不燃	粗大	有害	資源	計	前月比	前年比	
24	12月	45,110	5,150	220	0	9,280	59,760	118.8	104.5	
		46,070	3,750	20	70	7,290	57,200			
25	1月	41,700	2,290	180	0	8,190	52,360	87.6	0.0	
		43,480	2,950	60	0	8,690	55,180			
25	2月	41,700	2,290	180	0	8,190	52,360	87.6	0.0	
		29,300	1,270	0	0	7,880	38,450			

※搬入量には、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。また、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。

監修: 〆〆

柿の木は残った!

新たな旅立ちへ

桜が開花し、春の訪れがやってきました。村内の小中学校でも卒業式や入学式の季節を迎え、別れと出会いのはじまり、新たな旅立ちの時でもありません。

ところで、山田小学校の正門付近に一本の柿の木(しぶ柿)が立っています。昭和51年3月に、今の山田小学校が開校しましたが、当時の章鹿倉台地は原野や山林、畑などの農地一面でした。それを造成整備し、新たに山田小学校として開校、スタートしたのです。

この造成工事のとき、歴史を知るシンボルとして柿の木は残されました。幼い体で大きなランドセルを背負い、入学してから見違えるようにたくましく成長し卒業するまでの6年間、子どもたちの育ちゆく姿をこの柿の木は毎日見守ってきたのです。

希望に満ち溢れた子どもたちの新たな旅立ちを心から祝福したいと思います。

山江村長 横谷 巡



＝ 山田小学校前の駐車場にある柿の木 ＝

わたしの一枚



春のレンゲ畑

心に残る写真、家族の写真、思い出の写真など。山江村で撮ったあなたの一枚を掲載しませんか。

現像した写真、または電子データでもお受けできます。

詳しくは、総務課企画政策係 広報担当まで。お待ちしております。

食べる元気になる

朝ご飯で元気に!

ほうれん草の卵とじ



1人当たり エネルギー 63kcal たんぱく質 4.6g 塩分 0.8g

材料と数量 (4人分)

ほうれん草 / 1/2 束 ちりめんじゃこ / 大さじ2 卵 / 2ヶ
みりん / 小さじ1 酒 / 小さじ1 サラダ油 / 大さじ1
しょうゆ / 大さじ1

ポイント

野菜や蛋白源(肉・魚・卵・大豆製品)を一品添える。
ちりめんじゃこをごま・花かつお・ツナなどにかえると味を楽しめます。

作り方

- ①ほうれん草は2cm長さに切る。
- ②卵はざっと溶きほぐし、みりん・酒を加え混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ほうれん草をさっと炒め、ちりめんじゃこを加え炒めたら、卵をまわし入れ大きく混ぜ、半熟状になったらしょうゆを鍋肌からまわし入れる。