

水と緑あふれる 心豊かな 栗の里

やまえ

広報

3年ぶりの夏祭り 多くの人が集う

P4に記事掲載

今月のトピックス

- ◇海山交流少年の船事業 P2-3
- ◇山江中学校ソフトボール部全国大会へ出場 P5
- ◇医療費の「適正化」にご協力ください! P10





山田小学校 6年 樋口 もも

私は今回の「海山交流」でたくさんさんの事を学びました。一つ目は、何をするにも仲間と協力する事が大事だということです。二つ目は、国の宝物や国の天然記念物の動物を守るには、自分達が環境を守る事が大切だということです。私はこの経験を生かしてたくさんさんの人達と交流をしたいと思います。対馬で学んだ事を忘れずこれからも元気に生活していこうと思います。そして、仲間を大切にしたり、協力することを大切にして環境を守り続けていこうと思います。そして、自然豊かな山江村を守っていこうと思いました。



山田小学校 5年 荒毛 秀政

ぼくは、対馬で心に残ったことが三つあります。一つ目は、野生生物保護センターのことです。対馬ならではのツシマヤマネコやツシマテンなど山江村とは違った生物がいて、とてもびっくりしました。二つ目は小網小との交流です。全校児童が23名で人数は少ないけどとても元気でいい学校だなと思いました。三つ目は、対馬のいろいろな場所をまわったことです。万関橋という橋や対馬市の風景が見れる展望台に行きました。山江村とちがった風景が見られてよかったです。ぼくたちが対馬にいていろいろ教えてもらったので山江に来た時には山江のいいところを教えようと思いました。



今年度から始まった「海山交流少年の船事業」の記念すべき第1回目は、7月27日（金）から29日（日）の2泊3日の日程で、山江村から18名の児童が参加し、長崎県対馬市に行ってきました。対馬市は、平成21年12月に本村と「海山交流」を開始し、これまで特産物などの交流を主としてきましたが、今回は人的交流を計画・実施しました。

1日目、対馬市役所を訪問後、対馬市野生生物保護センターで国の天然記念物であるツシマヤマネコの見学と環境保全の大切さを学習しました。

2日目は、全校児童23名の対馬市立小網小学校と交流。レクリエーションを行い、午後から壱岐対馬国定公園 網島で、海水浴や魚釣り、キャンプを行いました。山江の子ども達の中には、初めて海で泳ぐ人もいた様子で大変楽しく泳いでいました。

最終日は、万関橋や歴史民俗資料館を見学し、国境沿いにある対馬市の歴史を学びました。

今回の活動内容は、参加者にとって初めての体験が多く、大変貴重な経験になったようです。



大舞台で堂々とプレー



日本ソフトボール協会が主催する第12回全日本中学生男女ソフトボール大会が、大阪市此花区舞洲運動広場を会場に、8月12日～14日の日程で行われました。全国各地の予選を通過した男子19校、女子48校が参加しました。

山江中学校女子ソフトボール部は2回戦で、昨年の大会3位の「おおたスポーツアカデミー（群馬県代表）」と対戦しました。エース緒方雛乃さんの粘りのピッチングや、それを支えるキャッチャー山本葉有実さん、主砲の淵上采夏さんの3年生3人が中心となり、2年生や1年生が後押しをしました。終盤まで0-2と緊迫した試合展開となりましたが、6回裏に相手チームは長打を絡めて4点を取り、試合時間90分時間切れにて試合終了となりました。

大会で全国レベルを体験した山江中学校ソフトボール部からは「チームの目標を改めて見直すことができました。高い目標があるからこそ、きつい練習にも意欲的に取り組むことができます。新チームでは『全国一勝』の高い目標を持って日々の練習に取り組んでいきたい。貴重な経験をさせていだいたことに感謝申し上げます。今後とも皆様のご支援をよろしく願います。」と言葉がありました。

第23回

やまえ夏まつり



8月11日（土）、口蹄疫や東日本大震災などの影響により、開催を見送っていた「やまえ夏まつり」が3年ぶりに開催され大いに賑わいました。

午後5時30分からの抽選券販売では、抽選券を買い求める人が行列をつくり、販売開始から30分足らずで完売しました。

舞台では、『人吉ねぶか太鼓』による力強い演奏や『いろは座』による芸能ショーがあり、『お楽しみ抽選会』ではカップが現われ、抽選券を引いてくれるというサプライズで会場を沸かせてくれました。

会場内では、村内の事業所や各種団体による出店の前にお客様の長蛇の列ができる光景が見られました。

途中、小雨が降りはじめましたが、午後8時30分に最初

納涼の花火 夜空を彩る

の花火が打ちあがると来場者が一斉に空を見上げ、待ちに待った花火大会を楽しんでいました。

今回の花火大会では、山江村の特産にちなんだ「クリ花火」や人吉球磨地域では、なかなか見られないという7号玉の大型花火が打ちあがり、趣向を凝らした花火で来場者を魅了しました。



今年は、たくさんの団体や個人の方のご協力で色んな花火が華やかに咲き、人々の心を和ませました。



泳ぎをマスターして水難事故防止を

8/1
(水)

わいわいクリスポやまえ水泳教室

わいわいクリスポやまえ主催の水泳教室が山田小学校プールにて開催されました。2日間の開催予定でしたが、台風接近のため1日だけの開催となりました。泳ぎの基本と技術の習得や水難事故防止を目的としたこの教室は、山江村体育協会水泳部の山北照雄さんを講師に開催し、47名の小学生が参加しました。水に慣れることを中心とした初心者コースときれいなフォームや息継ぎを習得する育成コースの両方で、子ども達はそれぞれに楽しく泳ぎ方を教わっていました。



アメリカの文化を楽しむ！

7/25・26
(水)・(木)

えいごであそぼう 2012 夏

村内の小学生を対象に「えいごであそぼう2012夏」を実施しました。メリッサ先生はアメリカの子どもたちに人気があるアイスの棒で作る写真フレームと、冷たいお菓子を紹介。子どもたちは、先生の言葉の中の英単語を繰り返して、尋ね、アイスの棒を重ねたり、棒にシールやペンで飾り付けるなど苦労しながら一生懸命取り組んでいました。その後、バナナアイスに砕いた氷をのせカキ氷シロップをかける「アメリカ風カキ氷」をおいしくいただきました。



元山江中学校長・中島巖氏へ叙位及び叙勲を伝達

7/19
(木)

叙位及び叙勲伝達式

長年にわたる教育への熱心な取組と功績を称え、内閣府より正六位の叙位並びに瑞宝双光章が故元山江中学校長中島巖氏（西川内）に贈られ、妻・中島ユミ子氏へ伝達されました。中島氏は、昭和26年から教諭になられ、渡中学校や湯前中学校などへ赴任、情熱を持って教育活動に取り組みました。昭和63年から平成元年までは、山江中学校の校長として赴任され、特に生徒指導や職業教育にご尽力いただき、本村の教育振興に貢献されました。



県道相良人吉線の改良貫通促進を

6/26
(火)

県道相良人吉線改良貫通促進期成会総会

山江村農村環境改善センターにて、平成24年度県道相良人吉線（県道162号）改良貫通促進期成会の総会が行われ、関係市村の首長や議会議員、熊本県議会議員、市村議会常任委員長など17人が出席。整備の早期完成に向けた要望活動や期成会による現地調査などを盛り込んだ新年度事業計画など、各議案が承認されました。



県道相良人吉線は、相良村四浦の国道445号から分岐し、山江村山田を通って人吉市鬼木町の県道人吉インター線につながる全長17.1キロです。このうち、相良と山江の村境をまたぐ5.1キロ区間が未供用で、残り12.1キロについては、平成23年4月1日現在で8.2キロが改良済み、未改良は3.9キロです。

自然の中で、いろんな体験

8/8・9
(水)・(木)

第9回くまっ子リーダー体験塾



五木村の端海野キャンプ場にてくまっ子リーダー体験塾を開催し、郡内から13人（山江村からは3人）が参加しました。2時間以上かけて自分たちが食べるカレーを作ったり、実際に森林インストラクターと散策し、森の大切さ、自然の素晴らしさを学び、採集した葉っぱを使ってオリジナルのしおりを作ったりと様々な体験をしました。他町村の子どもたちと協力し合うなど親睦が深まる活動になりました。

豊かな森づくり活動を

8/4
(土)

「やまえ水源の森づくりボランティア」下刈り活動

南陵高校、西日本高速道路（株）、山江林研クラブ、山江村森林組合など、約100名が参加して万江川水源の森づくり推進協議会主催の「やまえ水源の森づくり」下刈り活動が開催されました。平成22年2月にケヤキやモミジ、サクラなどを植えた丸岡公園農村広場横の村有林（約2ha）で行われ、参加者は山江林研クラブや山江村森林組合の指導のもと、大きく伸びた力やを造林がまだ刈ったり、樹木に巻きつく蔓をいねいに取ったりしていました。今後も協議会では、下刈り活動や植樹活動



動を続けながら、山江村の豊かな森づくりに取り組んでいます。

ようこそ 山江村へ！

7/23
(月)

ふるさと山江村定住奨励記念

役場にて、ふるさと山江村定住奨励記念品贈呈式が行われました。この制度は、村外から山江村に生まれ、村内に住所を取得し居住された方に対し、記念品を贈呈することにより歓迎の意を表し、定住を奨励することを目的としています。今回は、平成24年5月に本城の森に家を構えられた吉田武さんへ記念品贈呈がなされました。吉田さんは「山江村は環境の良さに加え、人と人とのつながりを感じます」と話されていました。



子ども達の健全育成を目指して

7/23
(月)

平成24年度山江村青少年育成村民合同会議



山江村農村環境改善センターにて山江村青少年育成村民合同会議が開催され、村内の関係各種団体から33人の参加がありました。この会議は、青少年の健全育成を目的に、子ども達を取り囲む様々な問題をみんなで学び、安心安全な環境の創造を目指し開催しております。今回は、人吉警察署生活安全課の永山氏より「携帯電話の危険性」について講演をいただき、コミュニティサイトの危険性、フィルタリングの義務など家族もしっかりと認識し、子ども達へ教えることが必要と講話がありました。

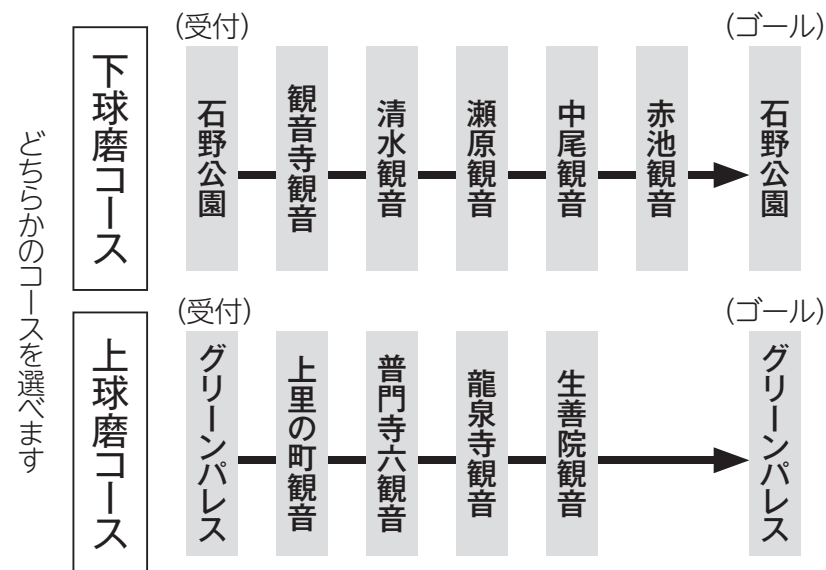
相良三十三観音めぐり ウォーキング大会

参加者募集
参加費500円
約10kmコース

参加賞あり！



秋の三十三観音路を歩き、
人吉球磨の自然と歴史・文化に
触れませんか



9/23日 受付 午前7時30分
雨天決行 出発 午前8時30分

- 参加資格：健康な方ならどなたでも参加可能
(小学生以下は保護者同伴)
 - 参加賞：参加記念帳、球磨川散策絵図、和手拭及び温泉入浴券
 - 事前申込締切：9月10日(月)※ 申込締切後は、大会当日にお申込ください。
 - 当日申込：各コース会場の「当日受付所」にてお申込ください。
 - 申込・問合せ先：人吉球磨広域行政組合企画課(アクアパーク内) ☎22-8558
- 主催 人吉球磨広域行政組合

第67回熊本県民体育祭に山江村から選手が出場します！

山江村から、6種目11名の方が参加されます。本村を代表し出場する選手たちへの熱い声援をお願いします。

日程 9月15日(土)～16日(日) 会場 菊池郡市

出場種目と選手名簿(敬称略)

- 陸上競技 一川 保(男子60歳代3000m、男子50歳代・60歳代400mR)、宮田 裕史(男子29歳以下200m、男子29歳以下400mR)、松尾 充章(男子40歳代100m、男子30歳代・40歳代400mR)、恒松 尚武(男子30歳代砲丸投げ)
- 軟式野球 草場 浩介 ■卓球 宮原 徹 ■バドミントン 横山 浩之、村坂 亜利紗
- ゲートボール 内田 良種、内田 綾子 ■ボウリング 日熊 正守

山江村代表として第3分団が出場

7/29
(日)

第28回球磨郡消防ポンプ操法大会

あさぎり町の須恵文化ホール駐車場で球磨郡消防ポンプ操法大会が開催されました。第28回目を迎えるこの大会は、競技種目として小型ポンプ操法の部とポンプ車の部があり、小型ポンプ操法の部に山江村の代表として第3分団が出場しました。

この日は、天気もよく絶好のコンディションで、小型ポンプ操法の部は、球磨郡9町村から各1チームの9チームが出場しました。どのチームも各町村から選抜された分団とあり、操作員の迅速な動作などレベルが高いものがありました。

結果として3分団は第7位、優勝は前回に続き、あさぎり町消防団、2位に球磨村消防団、3位に水上村消防団が入賞しました。また、ポンプ車の部は多良木町消防団が2連覇を達成しました。

これまで大会出場に向け、昼夜練習を重ねてきた第3分団の努力に敬意を表し、指導



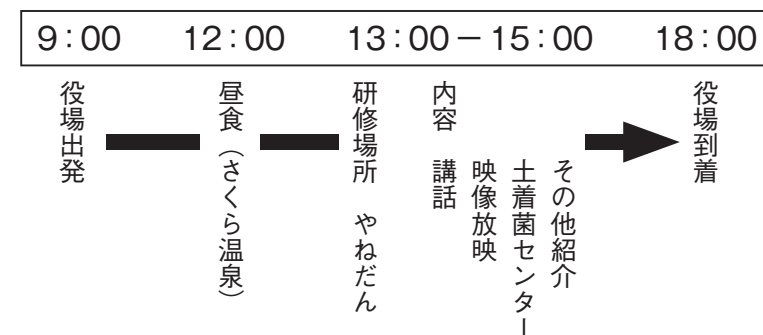
出場者【第3分団】
分団長 山本 正
指揮者 尾方 義和
1番員 岩本 弘
2番員 一瀬 慎
3番員 東俊介

していたいた人吉下球磨消防組合職員、応援していただいた各関係者の方々に感謝するものであります。

参加者大募集！
先着30名

地域づくり先進地研修

元気で活力ある地域づくりに興味がある！地域づくりのヒントを知りたい！という方に向けた「地域づくり先進地研修会」を開催します。研修地は、今、地域づくりに力を入れ実際に成果をあげている鹿児島県の「やねだん」です。みなさん、奮ってご参加ください。



11月3日(土)開催

- 参加費 1,300円(昼食代、保険料込み)
- 参加資格：村内在住の方ならどなたでもOK
- 申込・問合せ先：総務課 企画政策係 ☎23-3111

やねだんとは・・・

高齢化が進む小さな集落に活力を呼び起こすため、公民館長をリーダーに住民総参加で地域おこしを実践した地域。土着菌を利活用した家畜糞尿の臭対策やサツマイモの栽培と焼酎の販売、空き家を利用した定住促進など、地域が抱える問題を地域づくりへとつなげ、子どもから高齢者までが元気に活動されている地域です。

この機会にぜひ参加ください！

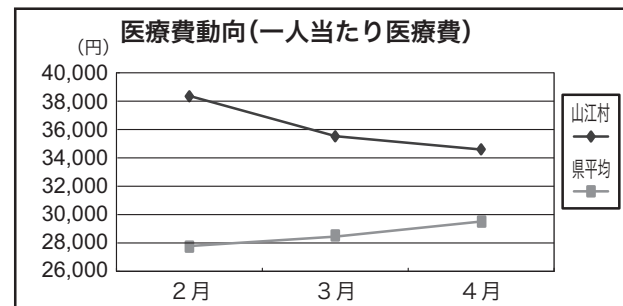


国民健康保険 4月 医療費 国保医療費を知ろう

※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）
5位／45市町村中
- 1人当たり医療費 34,561円
(県平均29,503円の1.17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。

国民健康保険 健診を受けよう！見逃さない！
からだの危険信号

年に一度「特定健診」で
からだのメンテナンス



特定健診は40歳から75歳に達する人が対象の健診です。健診を受けて、病気の早期発見・早期治療、重症化の予防をしましょう。

特定健診申込者（7月末時点）

申込者 544（先月より50増）
対象者 840

受診率 64.76%
(推計)



みんなで
受けよう!!
集団健診
10/25(木)~10/28(日)
場所 山江村役場

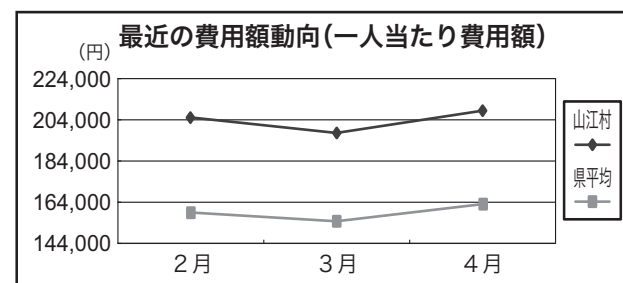
特定健診に関するお問合せは
健康福祉課保健衛生係まで ☎ 24-1700

介護保険 4月 費用額 介護費用額を知ろう

※毎月の費用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（上位になるほど費用額が高い）
2位／45市町村中
- 1人当たり費用額 208,105円
(県平均162,829円の1.28倍)



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）の介護保険料でまかいます。一日でも長く、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。

一緒に介護予防
ワン・ツー・ステップ

介護状態にならず、自分らしい生活を送るためには、心身の機能を高めることが一番！

今回のキーワード

食べる



高齢になると食事の全体量が減り、栄養が不足がちになります。「食べること」を大切にし、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

～国民健康保険～

医療費の「適正化」にご協力ください!



山江村の平成23年度の12月分一人当たりの国民健康保険医療費は、49,747円で、これは県下ワースト1となっています。運営が困難になってくると、原則的には税金を上げることになります。今の村民の皆さまの生活暮らしの厳しさを考えました時、税金を上げることができません。税金を上げる前に、村民の皆さまと一緒に「医療費適正化」に取り組むことが必要と考え、病気の早期発見と早期治療が何よりも大事なことから、多くの皆さまに特定健診を受診していただくことを重点的に進めることにしました。平成24年度の特定健診受診率目標値を65%と定め、これを達成したら税金は上げないという宿題を掲げました。村では夜間休日問わず、地域で数名の集まりがあれば出向き、医療費の実態や適正対策に向けた工夫について説明会を開くようにしています。村民の皆さまのご協力をお願いします。

山江村長 横谷 巡

医療費節約のために私たちができること

- 1 かかりつけ医をもつなど、受診の仕方を見直しましょう。
- 2 同じ病気などで複数の医療機関で受診したり、何度も受診することはやめましょう。
- 3 ジェネリック医薬品への変更について、医師や薬剤師に相談しましょう。
(※ ジェネリック医薬品は安全性・有効性等について厚生労働省の認可のもとで製造・販売された新薬より安価なお薬です。)
- 4 お薬手帳を医療機関や薬局に持参して、不必要な薬はもらわないようにしましょう。
- 5 一年に一度は特定健診を受診し、病気の早期発見、治療を心掛けましょう。
- 6 治療中の方は、治療を中断せず、継続して治療を行い、重症化を予防しましょう。

運動して体の機能を高めましょう

立つ、座る、歩くは生活の基盤となる動きで、主に太ももなど足腰の筋肉が関係します。この筋肉が衰えると動く速度が遅くなるだけでなく、生活全般が不活発になります。散歩など積極的に歩くだけでなく、次のような運動で足の筋肉を鍛えましょう。

①脚の後ろ上げ

背がある椅子や手すり、窓のさんなどの前に少し離れて足を少し開いて立ちます。両手で椅子の背などをつかんで上体を45度ほど前に傾けます。

膝が曲がらないように、足を伸ばした状態で片方の足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。左右の脚で行いましょう。



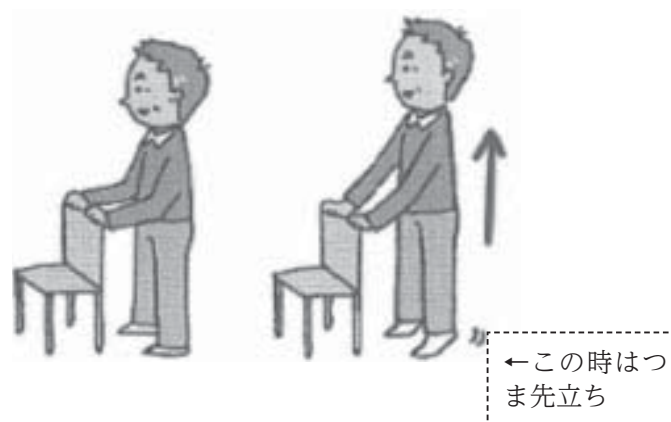
②膝の曲げ伸ばし

両膝を肩幅より少し広めにして立ちます。上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」とゆっくり数えながら膝を4分の1程度曲げて腰を落とします。また「1、2、3、4」でゆっくりと元の姿勢に戻りましょう。



③つま先立ち

両足を軽く開いて立ちます。「1、2、3、4」とゆっくり数えながらつま先立ちになるようにかかとを上げ、「1、2、3、4」で元の姿勢に戻りましょう。

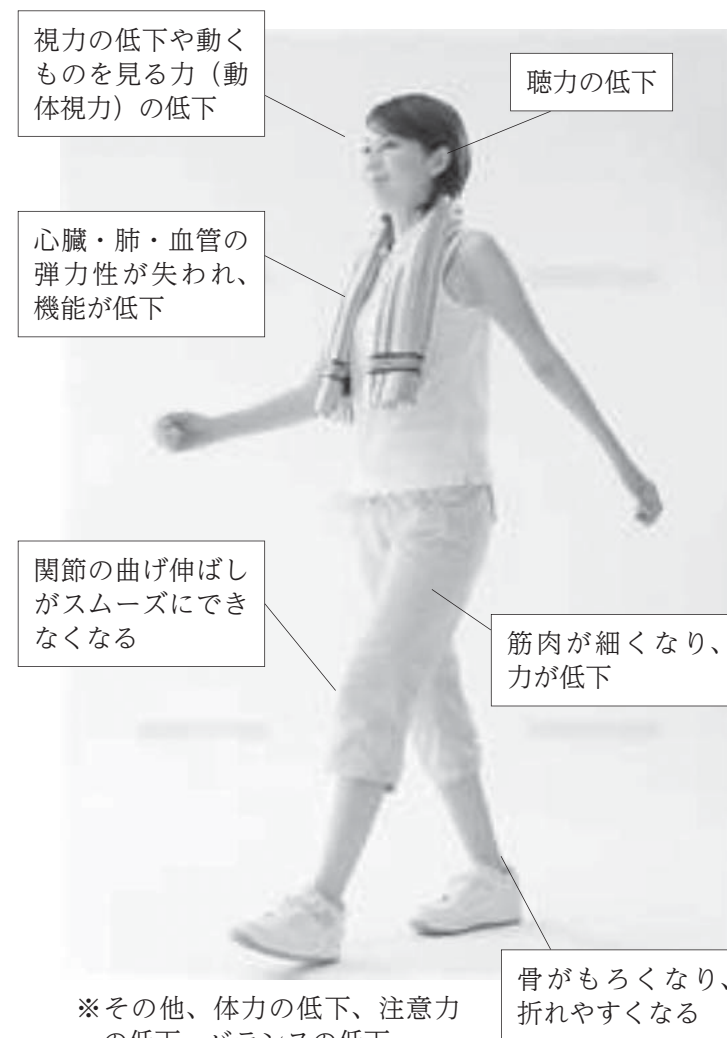


【注意点】

5～15回の繰り返しを目安に1～数セット行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。

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・蕨野・迫田



※その他、体力の低下、注意力の低下、バランスの低下

交通事故で亡くなった方の約半数

は**高齢者**です。高齢者が交通事故に遭いやすい大きな原因のひとつに、年をとることで体の機能が低下してきているのにそのことを意識していないことが挙げられています。そこで、**交通事故にあわないための注意点**と体の機能低下を防ぐ方法を紹介します。

●高齢期の体の変化

気持ちは若いつもりでも、年を重ねることにより心身への影響は多かれ少なかれ誰にでもあらわれます。「ペットボトルのキャップが開けられない」「ふらついて立って靴下をはくことができない」などはその一例ですが身体機能の低下は交通事故を招く危険信号です。左の絵は主な体力低下を記載しています。

●交通安全のための注意点

バスやタクシーを降りたときなど、車の前後から横断するのは危険です。そのことを念頭において十分注意をしてから道を渡りましょう。街中では、少し遠回りになっても横断歩道を使いましょう。
自転車に、「つつかけ」など、脱げやすい履物では乗らないようにしましょう。また、自転車の「飲酒運転はしない」「進路を変更するときは周囲の安全を確認する」「一時停止では必ず止まる」など、交通ルールを必ず守りましょう。

●身体能力と交通事故の関係は？

身体能力の衰えが招く事故で、最も注意してほしいことのひとつが交通事故です。先に紹介したように、交通事故の死者数の約半数は高齢者です。身体能力の衰えを意識して行動し、また運動などで身体能力の維持向上に努めることで、交通事故などの不慮の事故を防ぎましょう。

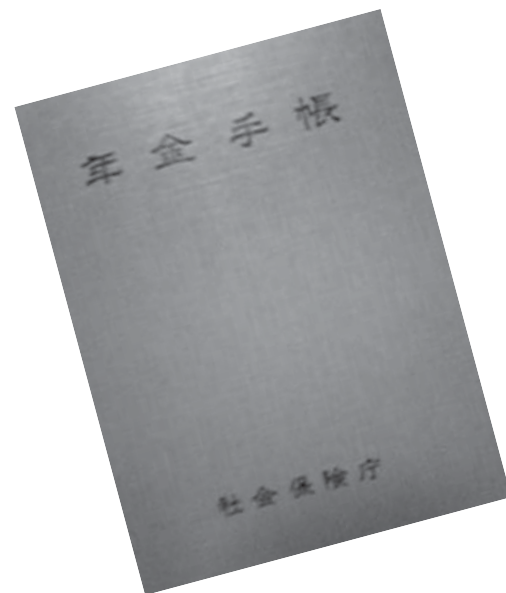
後納制度(国民年金保険料の納付期限の延長)が始まります

国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年の間に国民年金保険料を納めていただくことで満額の老齢基礎年金を受給することができます。

しかしながら、保険料を納められなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格期間がない場合には、将来の年金が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうこと(保険料納付や免除等の合計が25年(300月)未満の場合)があります。

このような事態を避けるために、昨年、法律が改正され、平成24年10月1日から、国民年金保険料の納めることができる期間が過去2年から過去10年に延長となる後納制度が始まります。

具体的には、平成14年10月分以降の納められなかった保険料を納めることができるようになります。詳しくは、下記の「国民年金保険料専用ダイヤル」又は八代年金事務所へお問い合わせください。



(注1) 既に老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることができません。

(注2) 後納保険料を納付するためには事前にお申し込みいただき審査させていただくことになります。審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

(注3) 後納保険料を納付できる期間は、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間です。

問合せ

国民年金保険料専用ダイヤル 0570-011-050

<受付時間>

月～金曜日 午前8:30～午後5:15

但し、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7:00まで延長

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

(祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。)

八代年金事務所 0965-35-6123

インフルエンザ予防接種の申し込みについて

山江村では、下記のとおりインフルエンザ予防接種を実施します。今年度も65歳以上の高齢者のインフルエンザ予防接種(定期接種)に加えて、1歳～15歳までの方への予防接種(任意接種)も実施します。詳しい申し込み方法や医療機関などは8月中旬に各世帯へお知らせしています。

1. 65歳以上の方のインフルエンザ予防接種費助成(定期接種)

対象者	①平成24年11月30日現在で65歳以上の方 ②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器等の障害者手帳1級を有する方
負担金	1,400円(接種当日医療機関受付へお支払いください)
実施時期	平成24年10月1日～平成24年11月30日
申し込み方法	8月中旬に回覧で申込書を回覧していますので、名簿に記入して申し込んでください。 電話や健康福祉課窓口でも申し込みができます。
申し込み期限	9月14日(金)まで(期限厳守)
接種場所	申込みをしたかかりつけ医療機関(申込み時の希望と違う医療機関での接種はできません)
接種回数	1回

2. 1歳～15歳の方のインフルエンザ予防接種費助成(任意接種)

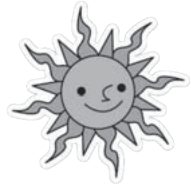
対象者	予防接種を受ける日に1歳以上から中学3年生までの方
負担金	償還払い(役場への申し込みは必要ありません)直接医療機関へ予約をし予防接種を受けた後、領収証、母子健康手帳等を持参し役場へ申請すると、1回につきかかった費用から1,000円を差し引いた金額を償還払いします。
助成期間	平成24年10月1日～平成25年3月31日まで ※助成金申請時に必要なもの(領収証、母子健康手帳、印鑑、振込先の通帳)
接種回数	1回または2回(13歳未満は2回)

- * 15歳(高校1年生)～64歳までのインフルエンザ予防接種の助成はありません。
- * 高齢者のインフルエンザ予防接種について、申込みをしていない方への助成はありませんので予防接種を希望する方は、確実に申込みを行ってください。

不明な点などは健康福祉課保健衛生係 保健師へお問い合わせください。

(☎24-1700)





健康的な習慣で夏バテ知らず

暑さに対応できずに自律神経の働きが乱れると、呼吸や消化、代謝など体の調整がうまくできなくなり、体がだるい・胃腸の働きが弱り食欲がない、などの症状がでてきます。この体力が低下した状態が「夏バテ」です。

夏バテを予防するには

1. 規則正しい生活リズムをつくる

夜ふかしや不規則な食事などの生活リズムの乱れは、自律神経のバランスを崩します。就寝・起床時刻、食事の時間を決めると生活のリズムを一定に保ちやすくなります。

2. 室内外の温度差に注意する

夏バテの原因のひとつが「冷房病」。冷房の効きすぎで室内外の温度差が7度以上になると、自律神経の働きが乱れます。なるべく部屋の外と中の温度差が5度以下になるように部屋の温度を調節しましょう。



3. 疲労感を改善する

入浴は疲労物質を減少、血行促進で冷房による冷えを改善、安眠を誘うなど夏バテ予防に大きな効果があります。就寝2時間前までに、ぬるめのお湯でゆっくり半身浴がポイントです。



【 食事のヒント 】

夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミンB1、B2とクエン酸です。ビタミンB1、B2は豚肉やうなぎ、枝豆、豆腐などに多く含まれています。クエン酸は酢や梅干、レモンなどに多く含まれています。食欲が落ちても少量ずつバランスよく食べることが大切です。

施設健診を実施します (特定健診・後期高齢者健診・婦人検診)

9月より、人吉市内の医療機関で受けることができる施設健診を行います。希望者へは、8月に問診票を配付します。医療機関を確認のうえ、健診を受けてください。

1. 健診対象者・個人負担金

検診種別	対象者	個人負担金	
		70歳未満	70歳以上
特定健診	国民健康保険に加入している40～74歳	1,000円	800円
後期高齢者健診	75歳以上	***	800円
子宮頸がん検診	20歳以上	1,200円	400円
乳がん検診 (超音波検査+マンモグラフィ)	30歳以上	2,000円	800円
乳がん検診 (超音波検査のみ)	30歳以上	1,000円	400円
骨粗しょう症検診	30歳以上65歳まで、及び70歳	800円	300円

2. 実施期間 9月1日～12月28日まで

(但し、日曜・祝日・当該病医院の休診日を除く)

3. 実施医療機関 人吉市内の医療機関（健診を受けることができる医療機関のリストは問診票に同封していますので必ず確認してください）

4. 受診方法 医療機関へ予約をし、村から配布された問診票を持参し健診を受けてください。

5. その他 今からでも施設健診の申込ができます。希望される方は、健康福祉課保健衛生係へお問合せください。(☎24-1700)

9月21日(金)～9月30日(日)

秋の全国交通安全運動期間

～子どもと高齢者の交通事故防止～

交通事故を起こさないために、早めのライト点灯、薄暮時の反射材着用を心がけましょう。

重点課題

- ①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
(特に反射材用品等の着用の推進及び自転車前照灯の天下の徹底)
- ②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
- ③飲酒運転の根絶

山江村・交通安全協会山江支部・安全運転管理者等協議会



お便りコーナー

皆さんこんにちは。
山江村文化協会です。

第6回山江村文化祭を開催!!

今年も山江村文化協会では第6回目となる山江村文化祭を開催します。ジュニア・アート作品展も同時開催しますので、ご近所お誘いあわせのうえご来場ください。

作品展示

10月6日(土) 15時～19時
10月7日(日) 9時～12時

舞台発表

10月7日(日) 9時～12時

※どちらも山江村体育館にて開催

清流とほたるの里ジュニア・アート inYAMAE2012 作品展 作品大募集!!

第6回山江村文化祭での同時開催として、「清流とほたるの里ジュニア・アート inYAMAE2012 作品展」を実施します。

そこで、みなさんの創造あふれる作品を広く募集します。どしどしご応募ください!

【募集内容】

- 1 対象者: 村内保育園及び小・中学校児童生徒
- 2 募集作品: 絵画・版画・書道・工作
- 3 募集期間: 9月3日(月)～9月21日(金) 必着
- 4 その他: 出品は1人2点まで。指定の応募票と一緒に提出ください。作品は展示終了後返却します。

出品された方全員に参加賞があります



平成24年度山江村歯周疾患検診のお知らせ

山江村では、節目年齢を対象とした歯周疾患検診を実施します。

40歳以上の歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。さらに歯周病は、放っておくと全身に悪影響を及ぼす怖い生活習慣病でもあります。最新の研究では、むし歯菌や歯周病菌が心臓病や脳梗塞、糖尿病などの病気に関与していることが分かってきました。

対象者へは個別通知しますので、この機会に是非検診を受けましょう。

対象者	平成24年度中に30、40、50、60、70歳になる節目年齢の方
検診期間	9月1日(土)～11月30日(金)(診療機関の休診日を除く)
個人負担金	500円(但し、70歳の方、生活保護世帯の方は無料)
検診内容	問診、口腔内検査(現在歯、喪失歯、歯周組織の状況など)
医療機関	人吉市及び球磨郡内の歯科医院
検診方法	希望する歯科医院に予約をし、受診してください。
問合せ	健康福祉課保健衛生係 ☎24-1700



わいわいクリスポやまえ主催

第2回 ペタンク王座決定戦 in やまえ

開催決定!

昨年度開催された第1回大会では、50名を超える申込みがあり、和気あいあいの中にも、それぞれのチームが一丸となった熱き戦いが繰り広げられました。今年、王座の栄光はどのチームに輝くのか!!

皆さま奮ってご参加ください。

キミの挑戦を待っている!!

日時 9月21日(金)
19時開会
会場 山江村体育館
参加料 1人200円 ※クリスポ会員は無料
申込 1チーム3名、①一般の部、②小学生以下の部のどちらかでお申込下さい。
9月13日(木)迄にわいわいクリスポやまえ事務局(山江村教育委員会内)へお申込み下さい。☎23-3604



第1回大会(昨年9/22開催)の様子

【表彰規定】①一般、②小学生以下毎に3位まで表彰し記念品を贈呈します。

第9回やまえ栗祭り

お待ちしております!



『栗づくし』の催しを予定

栗のつかみ取り大会・栗まんじゅう早食い大会・栗の皮むき体験などをご用意しています!

10時開会

会場 物産館ゆっくり



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、おやつ工夫など親子で頑張りました。

2歳児歯科検診(平成24年7月5日)		山田 賢幸 (幸助)	6区
入口芽依南 (昌史)	14区	山田 遥月 (信二)	2区
岩本 陽斗 (正弘)	11区	湯下 琉星 (与市)	9区
大無田貴哉 (裕也)	6区	(敬称略・五十音順)	
杉松ひより (孝亮)	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。	
高田 颯人 (清孝)	8区		
田上穂乃香 (貴雄)	4区		
東 美優希 (公一郎)	4区		

ライトアップに馴れた日常生活の中電気を消すことでいかに照明を使用しているか実感し、ライトダウンを通じて地球温暖化、省エネ、エコについて家族で話し合う場を設けましょう。



文: 人吉球磨環境協議会
絵: 球磨工業高校美術部

③ろうそくを
囲んで団らん
ライトダウン

環境いろはカルタ

家屋の新・増築及び解体は税務課へご連絡を！

家屋の固定資産税は、毎年1月1日現在で建っているものに課税されます。

税務課では、新・増築家屋や解体家屋の把握に努めています。適切な課税を行うために、次のような時には税務課に連絡をお願いします。

- 1 新・増築をした場合
- 住宅、店舗、納屋、車庫などの家屋を新・増築した

方には、新たに固定資産税が課税されます。課税に伴い、家屋の評価額を算出するため、家屋調査を行いますので、完成後は早めにご連絡ください。

- 2 解体した場合

家屋の一部または全部を解体した方は、解体した建物については、翌年度から固定資産税が課税されなくなります。また、土地の固定資産税が変わることもありますのでお早めにご連絡ください。

問合せ 税務課

☎2315692

無料人権相談所・行政相談所を開設します

みなさんが、これは人権問題ではないだろうかと感じたり、困りごとや心配ごとがございましたら、人権擁護委員にご相談ください。

なお、行政に関する苦情や意見要望などについては、行政相談委員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

期日 9月12日（水）

時間 10時～15時

場所 福祉保健センター「健康の駅」

問合せ 健康福祉課戸籍係 ☎2313978

水道使用者の名義変更は大丈夫ですか？

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は手続きが必要です。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。名義変更の際は、建設課にある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。

問合せ 建設課上下水道係 ☎2316449

就業構造基本調査について

本調査は国民の就業状態を調査し全国・地域別の実態を明らかにすることを目的とし、15歳以上を対象に行う調査で、10月1日現在より実施します。調査対象の世帯へは事前に通知いたします。その後、調査員が調査票を持参いたしますので、調査にご理解とご協力をお願い致します。

訪問の際は、調査員証を携帯しております。もし、本調査を装った不審な訪問などがございましたら総務課企画政策係までご連絡ください。

問合せ 総務課企画政策係 ☎2313111

県税の災害減免等のお知らせ

災害により被害を受けた場合、一定の要件により次の制度が受けられます。

- ・自動車税、不動産取得税、個人事業税の減額・免除
- ・申告書提出期限や納期限の延長
- ・納税の猶予

いずれも期限内に申請する必要があります。

問合せ 球磨地域振興局税務 ☎2415763

全国一斉！法務局休日相談所（無料）を開設します

人吉支局では法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員が担当者となって相談に応じる「全国一斉！法務局休日相談所」を開設します。事前予約（☎2213393）が必要です。

期日 9月23日（日）
時間 10時～16時
場所 熊本地方務局人吉

ポリオの予防接種が生ワクチンから不活化ワクチンに変わります

9月1日からポリオの定期予防接種ワクチンが、生ワクチン（口から飲む方法）から不活化ポリオワクチン（皮下に注射する方法）に変わります。このため、今までの集団接種から医療機関で受ける個別接種に変更されます。対象者には、案内を送付します。

対象者 生後3ヶ月～7歳6ヶ月になるまでのお子様で、生ポリオワクチンの接種が2回お済でない方

※これまでの接種履歴によって、接種回数が異なります。

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎241700

計量器定期検査のお知らせ

「取引」や「証明」に使用する計量器は、法律により2年に1回の定期検査が義務付けられています。該当する計量器をお持ちの方は受検をお願いします。

■検査日時 10月5日（金）9時～15時（12時～13時までは除く）

■検査場所 山江村役場

■持参物 計量器（質量計等）
手数料（500～2,200円/1台）

■検査対象計量器

- ・商店等で商品売買に使用するもの
- ・病院、薬局等で使用している調剤用のもの
- ・学校、病院、保育園等で使用している体重測定用のはかり
- ・農協、漁協等流通物資の集荷、出荷等に使用するはかり
- ・宅配など運送業者等が貨物の運賃算出用に使用するはかり
- ・農業、漁業等の生産者が生産物等の売買に使用するはかり

問合せ 産業振興課商工観光係 ☎233113

救急フェア2012を開催

毎年開催している救急フェアに今年はリンクマレインジャーやくまモンもやってきます。

日時 9月9日（日）13時
場所 人吉下球磨消防組合
消防本部・中央消防署

「第16回こども未来賞」エッセー募集

育児で味わう感動や喜び、苦しさ、充実感など、子どもとの生活で感じたことや、支えてくれた人たちのことなど、様々なエピソードをあなたの言葉でつづったエッセーを募集します。

募集期限 9月11日（火）
応募規定

自身の体験を日本語でつづった未発表・未投稿作品に限る。引用は出典及びそ

の箇所を明確にする。1人1作品まで。400字詰め原稿用紙4～5枚。ワープの場合は、1ページ400字（20字×20行）で、文中のスペースは1文字とみなします。作品には、題字、郵便番号、住所、氏名（フリガナ）、生年月日、年齢、性別、職業、電話番号を明記した表紙を添付し、郵送又はメールでご応募ください。

い。応募作品は返却いたしません。入賞作品については、著作権は主催者に帰属し、盗作等著作権侵害が認められた場合は、受賞を取り消します。

応募・問合せ

〒104-8325
（住所不要）
読売新聞東京本社事業開発部「こども未来賞」係

☎031515915886
（月～金 10時～17時半）
※メール応募は、こども未来財団へ

来財団へ
http://www.kodomomirizaikan.or.jp

This is your wonderful ALT Melissa! I'm sure most everyone knows of me; it's kind of hard not to notice a crazy foreigner in such a small village. I want to start off by saying thank you to everyone in Yamae-mura. You have been so welcoming and helpful during my first year. So thank you for laughing at my mistakes and making my transition so much easier.

1. Kuma-ben confuses me to no end (I still just smile and nod my head when someone tries to speak Kuma-ben to me).
2. In Yamae-mura, I think everyone' s hobby is drinking (I have never drank so much in my life until I came here!).
3. And most importantly, Yamae-mura has become my second home. I am so lucky that I was put in a place where I feel as comfortable as I do in the states.

ワンダフルな ALT メリッサです。この小さな村でクレイジーな外国人と言ったら私のことだと多くの人がおわかりでしょう。まずは、山江村のみんなにありがとうを言いたいです。1 年目は山江の誰もが歓迎してくれて、とても親切にもらったので日本の生活にも自然に慣れることができました。山江村に来て学んだことはというと・・・

1. 球磨弁は理解できないですね。(球磨弁で話されると、笑顔でうなづくことしかできません。)
 2. 山江村の人たちの趣味は飲み会なのだと思います。(アメリカにいた時よりも飲んでますね。)
 3. そして、山江村は私の第二の故郷です。自分の故郷のような所に配属されて本当にラッキーです。
- 2年目はみんなと一緒に素晴らしい思い出を作っていきたいです！ Let's study English!

～メリッサ先生のワンポイントレッスン～

今回は、「死者の日」にまつわる会話です

いかがでしたか？来月もお楽しみに！

8月号に掲載しました「スポーツで熱く！選手たちの戦いを追う」の記事の中で、成績を誤って掲載しておりましたので訂正してお詫び申し上げます。

○ゲートボール男子

○グラウンドゴルフ男子

2位（内川幸人）

○バドミントン女子 **団体** 2位

新入荷本一覽

	作品名	著 者
単行本	ジェノサイド	高野和明
	ナミヤ雑貨店の奇蹟	東野圭吾
	天地明察	沖方 丁
	下町ロケット	池井戸潤
	ジョーカー・ゲーム	柳 広司
文庫本	怪笑小説	東野圭吾
	星々の舟	村山由佳
	カラスの親指	道尾秀介
	ビブリア古書堂の事件手帖1・2・3	三上 延
	きみにしか聞こえない	乙一
	死にぞこないの青	乙一
	吾輩はシャーロックホームズである	柳 広司



東野圭吾 著

夢をとるか、愛をとるか。現実をとるか、理想をとるか。人情をとるか、道理をとるか。野望をとるか、幸せをとるか。あらゆる悩みの相談に乗る、不思議な雑貨店。しかしその正体は…。

東野圭吾の心あたたまるファンタジー作品です。

図書室
だより

※今月は新刊図書の紹介をします。

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」

人権と表現

— 多様な方に配慮した表現 —

私たちは、誰かに何かをお知らせするとき、内容の正確さやどれだけ多くの人の目を引くことができるかといったことを重視します。しかし、私たちが暮らす社会には年齢・性別・障がいの有無・社会的立場等の違いにより様々な方がいらつしやいます。

そこで今回は多様な方に配慮した表現について考えてみたいと思います。

文字のサイズを大きくする、
分かりやすい表現を使う、

文字のサイズが必要以上に小さければ文字を目で追うのに疲れてしまいます。また、分かりやすい表現を使うことも重要です。難読な漢字をひらがなに変える、専門用語を別の表現に変えるなどして、多くの方が情報を正しく理解しやすくするとよいでしょう。

そして、男女共同参画が推進されている今、家事を女性がしている、リーダーが男性となっているイラストや写真だと固定化された男女表現となつてしまいます。個性や能力を生かせる表現に変えていくことが適切な表現と言えるでしょう。

その他にも配慮することは多いでしょうが、これらは、自分の視点が唯一ではないということを理解することに繋がるのではないのでしょうか。

全日本中学校ソフトボール大会出場成る！

山江中女子ソフトボール部

8月9日、山江中学校女子ソフトボール部「全日本中学校ソフトボール大会」出場壮行会を役場で行ないました。

これは、熊本県中学校総合体育大会ソフトボール女子の部に人吉球磨代表で出場した山江中学校が3位に入賞し、8月12日から大阪府で開催される全日本中学校ソフトボール大会の熊本県代表に推薦されたからです。

県中体連の結果を基に、九州大会に出場する2校以外、3位から全日本代表を選ぶことになり、山江中ソフトボール部は部員13人と小規模ながら「少ない3年生で部を牽引し、半分を占める2年生がうまくかみ合い、1年生の支えも大きな力」となり、団結力とチームワークを十分に発揮し、県大会では松橋中、八代一中に勝利。準決勝で菊陽中に敗れましたが、同じく3位の帯山中と今大会の試合内容、過去の成績などから山江中が推薦を受けました。

私も県中体連に応援に行きました。が、小さな学校が大きな学校に挑み勝利する姿に勇気と感動をもらったと

ころです。県大会ではよく頑張ってくれました。

全国の強豪が集う大会でも、県代表チームとして臆することなく、正々堂々とプレーしてくれた山江中学校女子ソフトボール部の皆さんにエールを送りたいと思います。

山江村長 横谷 巡



= 全日本大会 試合後の一幕 =

人口と世帯

平成24年7月31日現在

() 前号との比

人 口	3,744人 (+12)
男	1,759人 (+2)
女	1,985人 (+10)
世帯数	1,242戸 (+2)

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 振 興 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 庁) 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

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)

さつま芋/2本 (400g) 玉ねぎ/1/2ヶ
サラダ油/大さじ1 バター/大さじ1
水/2カップ 豆乳/1カップ 塩/小さじ
黒いりごま/適量

ポイント

滑らかに攪拌すると、口の中であ
ろけてとても美味しくなります。

作り方

- ①さつま芋は皮を厚めにむいて2cm厚さのイチヨウ切りにし、たっぷりの水に10分さらす。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油とバターを中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまでいためる。さつま芋と水を加え煮たったら弱火にして、アクをとりながら、さつま芋に竹串がすっと通るまで10~12分煮る。火を止めミキサーに移して滑らかになるまで攪拌する。
- ③再び鍋に戻し、塩・豆乳を加えて弱めの中火で熱し、沸騰させないようにかき混ぜながら火を通す。器に注ぎ仕上げに豆乳を少々流し、黒いりごまをふる。

食べ元気になる



エネルギー225kcal たんぱく質3.1g 塩分7.6g

さつま芋の豆乳ポタージュ

つぶやき

突然ですが、「つぶやき」とは漢字で「呟き」、意味は「つぶやくこと。また、その言葉。」だそうです。最近ではTwitterという情報サイトがありますが、日本では「つぶやき」と意識され定着しています。文末に「なう (now)」を付けるのが流行です。その時その瞬間の想いを世界中へ知らせる素晴らしい機能だと思います。「つぶやき」には人の本音が隠されているのかもしれない。最後に役場では緑のカーテンなう。(N・Y)