

広報 やまえ

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>



72名の若人が成人式を迎えました 詳しい内容は6ページに掲載

FEBRUARY
2 2010
月号
NO.231

- P 2～3 特集～所得申告をお忘れなく～
- P 4～13 村内トピックス
- P14～15 お知らせ
むらの動き

所得申告をお忘れなく

確定申告って何の為？

確定申告とは別名『所得税申告』ともいわれ、前年中（平成21年中）に生じた収入、及びそれに伴って支払った経費等の支出を清算し、所得税（国に納める税金）を確定する作業の事です。簡単に言い換えると、その年の1年間（平成21年度）に納めるべき所得税が正しい額であったかの見直し作業を行う事なのです。

この見直し作業により確定された所得税額と、あなたが年間に支払った所得税とを比べ、多く払い過ぎていた場合は還付されますし、過少であった場合は追加の納付義務が発生します。

※還付金を受け取る為には必ず申告が必要となります。

ポイント
確定申告（所得税申告）
年間所得税額の見直し作業

住民税申告って何の為？

村県民税とは、あなたがお住まいの村や県に納める税金で、住民税ともいいます。平成22年分の住民税は、平成21年中の所得をもとに計算

します。この住民税を確定させるための作業の事を住民税申告といいます。

また、この住民税申告は国民健康保険税や介護保険料、保育料、村営住宅使用料などの各種税・料金の算定の基礎となり、行政サービスの手続に必要な所得証明書等を作成するための重要なデータとなります。

※確定申告は不要で住民税申告のみが必要な方は役場が行う申告会場で申告を行ってください。

ポイント
住民税申告
次年度の各種税・料金の算定

申告って何をすればいいの？

前記に2つの申告の内容を説明しましたが、この申告を済ませる為には**所得の申告**が必要となります。2種類の申告があるからといって2回の申告を要するわけではありません。確定申告・住民税申告の両方の申告が必要な方、どちらか片方の申告だけで済む方も、1度の申告で構いません。

申告を行う必要がある方に役場税務課から通知を送るわけではありません。

せんので、各個人で申告の要否を判断され、該当される方は人吉税務署又は役場税務課が行う申告会場へご来場ください。

ポイント
※所得税の見直し作業を要する方が所得の申告を行う事を確定申告といい、ある一定の所得を超える為、次年度の住民税等の計算を要する人が所得の申告を行う事を住民税申告といいます。

『国税庁のホームページで確定申告書が作成できます』

国税庁のホームページ(<http://www.nta.go.jp>)内の「確定申告書等作成コーナー」で、確定申告書(確定申告に必要な所得の申告書)を作成する事ができます。A4サイズの普通紙に印刷し、そのまま税務署へ提出できるので大変便利です。

【問い合わせ先】

人吉税務署(233-2311)

『国税電子申告・納税システム(e-Tax)』

システム(e-Tax) 国税電子申告・納税システム(e-Tax)とは、インターネットなど

を利用して申告や納税ができるシステムで、本人の電子署名及び電子証明書を付して申告するシステムです。利用するには、開始届出書の提出が必要となります。

【問い合わせ先】

人吉税務署(233-2311)
ホームページでもご覧いただけます。
(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)

『国税の納付期限 振替日等のお知らせ』

3月は所得税・個人事業者の消費税及び地方消費税の納付期限となります。税金は納期限内に納めていただきますようお願い致します。

☆納付書で納税される方

申告所得税の納付期限

3月15日(月)

個人事業者の消費税及び

地方消費税の納付期限

3月31日(水)

☆口座振替を利用されている方

申告所得税の振替日

4月22日(木)

個人事業者の消費税及び

地方消費税の振替日

4月27日(火)

※振替日の前日までに口座の預貯金残高をお確かめ下さい。

詳しいお問い合わせ先

役場税務課(233-5692)

人吉税務署(233-2311)

確定申告の必要な方

- ◎事業（営業・農業など）や不動産収入、土地や建物・株を売った場合などで、平成21年中の所得合計金額から所得控除などの合計額を差し引き、それを基に算出した税額が配当控除額との合計額を超える方
- ◎配当や株式譲渡がある方で、既に分離課税分の住民税を差し引きされている方（住民税の還付をうける場合には、必ず確定申告期間内に申告が必要です。ただし、申告することにより、国民健康保険税や介護保険料等の税額計算に反映しますので、確定申告をするかしないかは本人が判断してください。）
- ◎給与収入額が2,000万円を超える方
- ◎給与所得者で、給与所得や退職所得以外の所得金額が20万円を超える方
- ◎給与及び年金を2ヶ所以上からもらっている方など
（例）
給与+給与、給与+年金、国民年金+厚生年金
但し、国民年金+遺族年金、国民年金+障害者年金の方は不要です。
- ◎年末調整をしていない方。所得税の還付を受けたい方

住民税申告の必要な方

- ◎給与所得者及び年金所得者で、給与支払者（勤務先）又は年金支払者から役場に給与支払報告書又は年金支払報告書が提出されていない方
- ◎平成22年1月1日現在、村内に在住し、平成21年中に事業（営業・農業など）所得、不動産所得、土地や建物・株を売った所得があり、確定申告に該当しない方など
- ◎山江村に平成22年1月1日現在、住民登録をしていない方に扶養されている方
- ◎無収入の方、遺族年金・障害者年金・雇用保険のみの方、生活保護の方など、確定申告をする必要のない方（国民年金と遺族年金の両方をもらっている方は不要です。）
- ◎収入金額の入った非課税証明書が必要な方

住民税申告の必要がない方

- ◎所得が1ヶ所からの給与所得のみで、給与支払者（勤務先）から役場に年末調整後の給与支払報告書が提出されている方
- ◎税法上、平成22年1月1日現在、山江村に住民登録のある方の扶養親族に当たる方（但し、収入金額の明記された非課税証明書が必要になる方は住民税申告が必要です。）
- ◎確定申告をした方など

申告に必要な書類（共通）

- 給与所得者及び年金所得者の方は源泉徴収票（コピーは不可です）
※源泉徴収票をなくされた場合は、勤務先や年金を支給されているところで再発行してください。すべての源泉徴収票をそろえていないと受付できないのでご注意ください。
 - 生命保険料・地震保険料等の控除証明書
 - 障害者手帳等
 - 還付先の振込先金融機関名・口座の分かるもの（申告者本人名義の口座）
 - 印鑑（シャチハタ以外の認印）
- ※それぞれ個人によって不要な書類、必要な書類がございます。

その他（諸連絡）

・申告期間

所得税の確定申告及び住民税の申告期間は平成22年2月16日（火）～平成22年3月15日（月）までとなっています。申告期間が間近になりますと申告会場が大変混雑し、長時間かかる場合もありますのでできるだけ各区の指定された日に指定された場所で申告をお済ませくださいようお願いいたします。

第38回 村内一周駅伝大会



| | | |
|-----|------|--------|
| 優勝 | 第1区 | 45分24秒 |
| 2位 | 第2区 | 48分3秒 |
| 3位 | 第7区A | 54分9秒 |
| 4位 | 第11区 | |
| 5位 | 第14区 | |
| 6位 | 第8区 | |
| 7位 | 第4区 | |
| 8位 | 第13区 | |
| 9位 | 第9区 | |
| 10位 | 第15区 | |
| 11位 | 第5区 | |
| 12位 | 第3区 | |
| 13位 | 第6区 | |
| 14位 | 第10区 | |
| 15位 | 第7区B | |

躍進賞：15区（15位→10位）

第38回村内一周駅伝大会を、1月17日（日）に山江村役場前をスタート・ゴールとする全長15.5kmの山田コースで行われました。

大会当日は心配された雨も、なんとかもちこたえ、前年度優勝の第1区より久保山護熙選手が力強い選手宣誓をされました。午前10時、内山村長の号砲を合図に、15チームが一斉にスタート。

区の名誉とそれぞれの思いをタスキに託し、1時間の熱い戦いが繰り広げられました。

寒さをも吹き飛ばす選手たちの力走に、沿道からは惜しめない応援の拍手が送られ、その後押しがあっただけか、今年も3つの区間において区間新記録が生まれました。

今大会を征したのはまたもや第1区。

当区は区間賞受賞者の2名以外の選手も、全員6位以内の区間タイムでタスキを繋ぐという素晴らしい選手層の厚さで、なんと一昨年から引き続きの3連覇達成となりました。

出場された選手の皆さん、体育部長をはじめご協力いただいた関係者の方々、本当にお世話になりました。結果は次のとおりです。

区間賞

| 区間 | チーム名 | 氏名 | 記録 |
|----|------|--------------|-------|
| 1区 | 第1区 | 久保山護熙 | 06'16 |
| 2区 | 第1区 | 大寺 彰汰 | 03'15 |
| 3区 | 第1区 | 淵上 航 | 04'44 |
| 4区 | 第4区 | 森田 好起 (区間記録) | 05'26 |
| 5区 | 第8区 | 勝原 大輔 (区間記録) | 04'43 |
| 6区 | 第1区 | 松尾 充章 | 04'44 |
| 7区 | 第7区A | 片岡 良一 | 04'22 |
| 8区 | 第14区 | 新山 結 | 03'32 |
| 9区 | 第14区 | 村山 実 (区間記録) | 05'54 |

ファミリー賞

- 第3区 東 一吹、東 勇成、東 蓮太
- 第5区 福山公皓、福山奈央子、福山卓也
- 第6区 新山 舞、新山孝博、新山 結
- 第13区 豊永康平、豊永百合、豊永 浩
- 第15区 坂田謙吾、坂田諭吉、坂田 陽



久保山選手による 選手宣誓！

総合優勝は、第2分団

— 平成22年山江村消防出初式 —

新春恒例の山江村消防出初式は1月6日（水）午前9時より、172名の団員参加のもと中央グラウンドを主会場に、古賀橋下流の河川敷を放水競技会場として開催され、晴天の中団旗を先頭に分列行進が始まり、各種表彰、内山村長の式辞、田原団長の訓示、中村人吉下球磨消防組合消防長の訓示、来賓祝辞と続き各競技に入りました。

競技は、まず各分団の通常点検及び機械器具点検が始まり、その後の小型ポンプ操法では、規律、動作などの分団も日ごろの訓練の成果が伺

えました。

アトラクションでは、消防ラッパ隊による吹奏、山江保育園及び章鹿倉保育園幼年消防クラブによる通常点検の披露があり、園児たちの元気いっぱいの声に会場から大きな拍手が送られました。

その後、会場を古賀橋下流の河川敷に移し放水競技を行いました。この競技は、分団長、筒先が、積載車から70メートル、分団員が100メートルの位置から走り、3本のホースを連結して、22メートルの高さの標的を落とすまでのタイムを計測し競うものですが、寒さと強風の影響で中々玉を落とせず各分団苦戦をしていましたが、エンジン始動からホース延長など迅速な動きで、団員が少ない分団も工夫をこらし、正々堂々と競技する様子は観客に感動を与えました。

成績及び表彰者は次のとおり。

◎成績

【総合の部】

- 優勝 第2分団 2位 第4分団
- 3位 第3分団

【通常点検の部】

- 優勝 第2分団 2位 第1分団
- 3位 第4分団

【操法競技の部】

- 優勝 第7分団 2位 第4分団
- 3位 第2分団

【放水競技の部】

- 優勝 第6分団 2位 第2分団
- 3位 第3分団

◎表彰

【村長表彰】

①優良消防団員表彰（勤続10年）

- 第1分団 秋内 亮
- 第2分団 西 義晴
- 第3分団 山本 正
- 石本 真一

②退団分団長表彰

- 元第1分団長 田上 慎也
- 元第2分団長 山田 盛輝
- 元第4分団長 酒井 伸治
- 元第5分団長 嶋原誠一郎

③一般功労者表彰（初期消火）

- 谷口 予志之（12区）
- 森 秀紀（熊本市）
- 畠山 正一（2区）
- 上杉 主税（9区）

【消防庁長官表彰】

①退職報償（1号銀杯）

- 元第4分団 酒井 伸治
- 元第8分団 平川 洋



②退職報償（2号銀杯）

- 元第1分団 田上 慎也
- 元第2分団 山田 盛輝
- 桑原 広一

- 元第5分団 嶋原誠一郎
- 福山 清孝
- 川内 和彦

【熊本県知事表彰】

①永年勤続功労賞（勤続25年）

- 第8分団 川口 孝利

【財）熊本県消防協会長表彰】

①功績章（勤続20年）

- 第3分団 下拂 勝
- 大戸 稔
- 第6分団 東 和孝
- ②勤績章（勤続15年）
- 第2分団 橋本 健二
- 田山 浩二
- 二宮 則義
- 中竹 浩介
- 犬童 栄二
- 前田 清和
- 横山 茂生
- 谷口 寿一

希望の翼を広げ 平成22年山江村成人式を開催



ジナルラベルを貼られたものが贈呈されました。

全成人者が決意を述べる一分間スピーチの場面では、これからの夢を語る人や、現在奮闘中の様子を紹介する人など、全ての成人者が目を輝かせながら発表されました。新成人代表謝辞では、成人式実行委員長の勝山晃嗣さんから、「新成人として決意を深く胸に刻み、希望ある未来に向け、日々精進してゆく所存である」と力強い言葉が述べられました。

平成22年1月4日(月)午後1時、山江村歴史民俗資料館において、平成22年成人式を開催しました。今回は、昨年と比べ、20名多い72名の若人が成人式を迎えられました。内山慶治村長やご来賓、また、遠路はるばるお越しくださった中学校時代の恩師など、たくさんの方々からは、むけの言葉を受けた成人者の顔には、未来へ羽ばたく力と希望が満ち溢れていました。



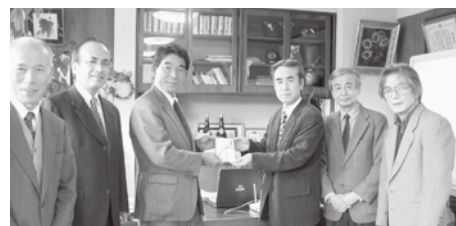
チャリティー展の収益を教育委員会へ贈呈

人吉美術協会

12月24日(木)、人吉美術協会より山江村教育委員会へ図書カードの贈呈がありました。

人吉美術協会は、12月に『愛のチャリティー小品展』を開催。これは絵画や工芸、書道、写真などを手掛ける芸術家たちが、地域に貢献したいという思いを込め開いたもので、その収益の一部を2町村(山江村とあさぎり町)の教育委員会それぞれに6万円分の図書カードを贈呈されました。

当日は、人吉美術協会から久保田保義会長、東英史副会長、山江村民で協会会員の藤田博司さんが山江村役場を訪れ、図書事業に役立っていただきたいと内山村長へ図書カードを手渡されました。今後この図書カードは、歴史民俗資料館の蔵書充実のため活用される予定です。



— 新たな観光スポット開発 — 仰烏帽子山、千畳の滝の 登山道整備完了!

更なる観光客の増大と、村で過ごす時間を長く楽しめるよう観光スポットを開発する目的で、仰烏帽子山と千畳の滝への登山道を整備しました。

仰烏帽子山は標高1,302m。山江村と五木村と相良村の三方境であり、頂上からは人吉球磨が一望でき360度の眺望が楽しめます。山江村の登山道は割合平坦なため、頂上までの登山時間は約1時間と3村の中で一番短く、初心者向けとなっています。登山道までは尾寄崎キャンプ場から約8kmです。



千畳の滝

千畳の滝は落差約30m。雨期には水量も多く、迫力ある滝を見ることが出来るでしょう。場所は万江水無地区から徒歩30分のところです。

案内看板も設置しておりますので、是非新たな観光スポットとなった2箇所を訪れ、村の魅力を再発見してください!!



仰烏帽子山からの眺め

アレックス先生による 冬休み子ども英会話教室開催!



平成21年12月25日(金)、小学校が冬休みに入った第1日目に、村内小学生を対象とした、「冬休み子ども英会話教室」を開催しました。

今回は、山田地区を学びの駅である歴史民俗資料館、万江地区を万江小学校内集会ホール、2会場に分け、それぞれ約2時間の英会話教室を開催しました。

当日がクリスマスということもあり、アレックス先生の指導で、手づくりクリスマスツリーとクリスマスカードを作成。真剣に取り組む子ども達に、アレックス先生は優しく作り方を教えていました。子どもたちも初めて作るクリスマスカードを自慢げに先生に見せたりと、和やかな時間を過ごした後、アメリカの子どもがクリスマス時期には必ず観るといって有名な映画「グリーンチ」を鑑賞。全て英語での映画鑑賞でしたが、みんな熱心にスクリーンを見つめていました。「これからも、もっともっと楽しい英会話教室にしていきたい」と、アレックス先生のやる気も伝わる英会話教室でした。



「人吉球磨の食の豊かさをアピール」 山江村体育館で食の文化祭開催



500人の来場者で溢れる

1月31日、「心温もる人吉球磨のごつつお満菜」と銘打った食の文化祭が山江村体育館で開催され、県内外から約500人の方が訪れました。

このイベントは10市町村の団体なのでつくる人吉球磨グリーンツーリズム協議会の主催で、地域の魅力的で豊かな資源をアピールすることを目的としています。今回の料理は、主菜が3種類、鍋が3種類、総菜が11種類、ご飯が4種類、漬け物が11種類の合計32種。

山江村からは、山江グリーンツーリズム研究

会と時代の駅のレストランやまのまんまがチームを組み、「地鶏鍋」や「ママの燻製」や「大根の寒漬」びっ栗だご汁」を出品しました。



大好評だったヤマメの燻製

どの市町村の料理も好評でしたが、特に山江村の「ヤマメの燻製」はあっという間に売り切れちゃいました。山江村の来場者は「ものすごい御馳走でした！来て良かった」と大変満足そうでした。

会場では農家民宿やレストランなどグリーンツーリズムの実践者や団体、施設を写真パネルで紹介したり、出品料理の冊子を配布。また、各市町村の特産品や、山江村の物産販売も行われました。

第27回 熊目郡市対抗 女子駅伝大会

平成22年1月24日(日)、びぶれす熊日会館前をスタート・ゴールとする全長30Km(全7区間)で行われ、19チーム中、球磨郡チームは7位という結果でした。本村の山田味園地区から出場した新山結選手は第6区間を走り、7位で受け取ったタスキをキープし続け、順位を落とすことなく次の走者へと繋ぎました。

主な結果は以下のとおりです。

- | | |
|---------|--------|
| 1位 菊池郡市 | 2位 熊本市 |
| 3位 天草市 | 4位 玉名郡 |
| 5位 鹿本郡市 | 6位 人吉市 |
| 7位 球磨郡 | |



乗合バス「まるおか号」の 路線の延長等について（お知らせ）

乗合バス「まるおか号」の利便性を向上させるために、路線延長等を次のとおり行います。



変更時期：平成22年4月1日から

1. 停留所の新設

| <行政区> | <名称（対象路線）> | <設置場所> |
|----------|------------------|------------------------|
| (1) 3区 | 寺山（山田線、役場経由万江線） | 寺山公民館前 |
| (2) 5区 | 古敷（山田線、役場経由万江線） | 米田様宅前 |
| (3) 8区 | 北永シ切（山田線） | 北永シ切団地集会所 |
| (4) 9区 | 蓑原（山田線） | 旧前田商店前（川辺川総合土地改良事業組合前） |
| (5) 11区 | 大平（山田線） | 大平地区ゴミ捨場横 |
| (6) 12区 | 萩（山田線） | 土屋様宅前 |
| (7) 12区 | 内畑（山田線） | 宮原様宅先三叉路 |
| (8) 13区 | 下の段（万江線、役場経由万江線） | 下の段公民館 |
| (9) 15区 | 日当（万江線、役場経由万江線） | 富岡様宅入口 |
| (10) 15区 | 鳥屋（万江線、役場経由万江線） | 鳥屋地区防火水槽横 |
| (11) 人吉市 | 瓦屋典子（万江線） | 万江病院敷地内 |

2. 停留所の廃止

| <名称（対象路線）> | <廃止理由> |
|------------------|--------------|
| 弥七橋（万江線、役場経由万江線） | 「鳥屋」停留所新設のため |

3. 停留所の名称変更

| <変更前> | <変更後> |
|-------|-------------------|
| 役場 | 役場・健康の駅（場所は現行どおり） |

※後日、新しい時刻表及び運賃表のポスターを各世帯に配布いたします。

※ご不明な点がございましたら、役場総務課までご連絡下さい。（連絡先：Tel 23 - 3111）

ケーブルテレビ加入者の方へ

役場への連絡は「山江村域内電話」をお使いください。

現在ご家庭に取り付けてあります「山江村域内電話」にて山江村役場への通話が可能となりました。通話料は **無料** ですのでぜひご利用ください。

なお、各課への転送ができませんので各課直通の番号でおかけください。



●お知らせ●

山江村ケーブルテレビでは、「山江村 CATV 情報局」「やくばだより」など随時情報を更新しております。チャンネルは地上10チャンネルでご覧ください。

また、皆様からの情報もお待ちしています。どんなことでもかまいませんので、企画情報センターまでお知らせください。

| | |
|------------|------------------|
| 総務課 | 23-3111 |
| 企画情報センター | 23-3112 |
| 産業情報課 | 23-3113 |
| 税務課 | 23-5692 |
| 健康福祉課 | (福祉・戸籍係) 23-3978 |
| | (保健衛生係) 24-1700 |
| 会計室 | 23-3293 |
| 建設課 | 23-6449 |
| 議会事務局 | 23-3401 |
| 教育委員会 | 23-3604 |
| 歴史民俗資料館 | 23-3665 |
| 地域包括支援センター | 23-2232 |

こんにちわ！内山です



～村長からのひとこと～

明けましておめでとうございます。

皆様には佳きお正月をお迎えだったことと思います。

さて「一年の計は元旦にあり」と広く知られていることわざですが、改めて意味を考えさせられました。

中国の『月令広義』の中に、一年間の政治的な行事や儀式について「四計」として「一日の計は晨（あした）にあり。一年の計は春（元旦）にあり。一生の計は勤めにあり。一家の計は身にあり。」とあります。まさに、正月が過ぎてもなんの計画もたたず、目標も無いのでは充実した一年を送ることはできないという意味ですが、今の世にも立派に通用する名言の一つだと思います。厳しい社会経済情勢はつづきそうですが、しっかりした計画を立て、目標に向けて今年も前進です。



さて、一連の正月のイベントも無事にすすんでいます。1月4日には「成人式」を挙行了しました。72名の該当者のうち62名の出席がありました。式辞では、明治維新と良く比べられる昨今にあ

り「明治維新の改革を成就したものは、二十歳前後の田舎の青年であって、幕府の老人ではなかった。」と正岡子規の随筆を引用させていただきました。人生に困難はもちろんあります。自分を大切に、人との絆を大切に、目標達成のため真正面から課題を受け止めて頑張ってください。活躍を心から祈っています。

引き続き1月6日は、消防出初式が行われました。士気高く果敢に各種競技に臨む団員の姿は実に爽快です。多くの村民の方々も応援にこられていましたが、感動と共に信頼関係を築くことができた出初式だったと思います。

皆様方にとり健康で倅せ多き一年になりますことをお祈りいたします。今年もどうぞよろしくお祈りいたします。



※記事の内容は平成22年1月14日付けの「村長ブログ」より引用しております。

村長ブログURL <http://sonchou.vill.yamae.lg.jp/>

今月のやまえ村民てれび

山江村を全世界に動画で発信するインターネットTV番組「やまえ村民てれび」
 ～テレビは出るもんばい！～

その中でお伝えしている内容の一部を掲載します。

マロンてれび新年号

オープニング
 新春号は、新たに完成した温泉センター一ぼたるの囲炉裏部屋での収録風景をお送りします



海山交流イベント
 長崎県対馬市との海山交流宣言によるイベント。物産館「ゆっくり」に海の幸も揃いました。



2009年を振り返って
 2009年中に印象に残った番組をピックアップ。村民体育祭で優勝された1区の方々にごゲストとして来て頂きました。



球磨弁講座
 毎回お送りしています球磨弁講座。今月は「よかんびや」です。



2月号配信予定… ・山江村でひなまつり ・かチャリンク万江マップづくり ・青年団駅伝大会 ・球磨弁講座

※マロンてれびの収録番組をケーブルテレビに掲載しています。

「私達の活動を紹介したい」と希望される団体・グループ等がありましたら是非ご連絡ください。一緒に番組を作りませんか？

インターネットTV「やまえ村民てれび」 <http://ystv.vill.yamae.lg.jp/>

「やまえ村民てれび」は、「マロンてれび」の協力によりVTRの取材・収録・編集を行っています。
 みなさんの世界へ向けて発信したい情報、お待ちしております。

※配信予定の事例は諸事情により変更になる場合があります。

お問い合わせ やまえ村民てれび管理者 山江村役場産業情報課企画情報センター係 Tel.0966-23-3112

地域包括支援センターだより

こんな時は地域包括支援センターへ！

《地域包括支援センターの大きな柱》

- 1、自立して生活できるよう支援します（介護予防ケアマネジメント）
- 2、みなさんの権利を守ります（権利擁護）
- 3、なんでもご相談ください（総合相談）
- 4、さまざまな面からみなさんを支えます（包括的・継続的ケアマネジメント）

今回は「4.さまざまな面からみなさんを支えます（包括的・継続的ケアマネジメント）」について説明します。

☆ケアマネージャーって？どんな人？

介護の知識を幅広く持った専門家で、ケアプランの作成やサービス事業者、医療機関などとの連絡調整などを行います。地域包括支援センターには、一定の研修を修了した主任ケアマネージャーがいて、高齢者が暮らしやすい地域づくりのために、医療機関や行政その他の関係機関との連携体制づくりを進めます。また、地域のケアマネージャーが円滑に仕事ができるよう支援や指導を行い、質の高いサービスの提供に努めます。

☆そのほかにも

地域包括支援センターでは、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな職種や機関と連携するためのネットワークづくりを進めています。

自宅でも施設でも途切れることなく一貫して支援が受けられ、地域で暮らし続けることができるよう、高齢者の生活全体を支えています。



困ったり、悩んだときは一人で悩まずご相談ください。
23-2232 担当：山浦・藤野・迫田

以前、エゴマの生育状況を広報誌に載せて頂きましたが、皆さん覚えていらっしゃるでしょうか。山江村の田畑に約180a作付けられたエゴマは、心配された天候上の災害にあうことなく、昨年の10月11月にかけて各農家によって無事に収穫されました。数量は全部で1,493kgで昨年の約3倍の量でした。その後、エゴマの行き先はというと八代郡水川町にある製油会社に渡り、搾油され、『熊本山江村産エゴマ油』と名付けられた健康食品として現在、販売されています。今のところ人吉・球磨地域では販売されていませんが、今後、人吉・球磨地域での販売も計画しています。一般

『山江村産エゴマ油』ができました！



今年度、村では農業の活性化を図るため経済対策交付金より農業機械の導入をおこない、ニンジンの播種機と収穫機を購入しました。昨年8月下旬より播種作業から始まり、ニンジン栽培は、ニンジン収穫機による収穫作業が3月いっぱい行

平成21年12月16日（水）より川辺川造成団地で契約栽培中の加工用ニンジンの収穫作業が始まりました。本年度、村では農業の活性化を図るため経済対策交付金より農業機械の導入をおこない、ニンジンの播種機と収穫機を購入しました。昨年8月下旬より播種作業から始まり、ニンジン栽培は、ニンジン収穫機による収穫作業が3月いっぱい行

われ、収穫されたニンジンには熊本県果実連のジュース用に加工され、現在、生産農家4戸、約1haの面積で取組まれています。川辺川造成団地には平成19年度から井戸を利用した暫定水源が整備されており、暫定水源を農業用水として活用し、ナシ・焼酎用カンショ・加工用ニンジン・エゴマ等の栽培が行われています。今後、多品目栽培に向けた所得増加を目指します。



「川辺川造成団地で加工用ニンジン収穫始まる」



の油と比較して色は、濃い黄色で、透明度はややおちますが、エゴマ油は身体にいいといわれるα-リノレン酸が多く含まれ、血液の流れをよくする働きがあるため、ガン細胞の増殖・アレルギー症状の抑制が期待されます。使用方法としては、オリーブオイルの様にサラダを食べる際、エゴマ油を少しかけて食べると手軽に食卓に取り入れられますので、エゴマ油をお見かけの際は、お試下さい。

水田農家の皆さんへ！

戸別所得補償制度モデル対策が4月からスタートします。

自給率向上のポイントとなる麦・大豆・米粉用米・飼料用米などについて、簡単で分かりやすい助成体系の下に生産拡大を促す対策と、水田農業の経営安定を図るために、恒常的に赤字に陥っている米に対して補てんする対策をセットで行います。

自給率向上事業（水田利活用自給力向上事業）

交付単価（全国一律） 「捨て作り」には交付されません。収穫や出荷を行うことが必要です。

| 対 象 作 物 | 単価（10アール当たり） |
|------------------------------------|--------------|
| 麦、大豆、飼料作物 | 35,000円 |
| 新規需要米（米粉用・飼料用・バイオ燃料用米、WCS用稲） | 80,000円 |
| そば、なたね、加工用米 | 20,000円 |
| その他作物（都道府県単位で単価を設定） | 10,000円程度 |
| 二毛作助成（主食用米と戦略作物又は、戦略作物同士の組み合わせが対象） | 15,000円 |

※ 戦略作物とは、麦、大豆、飼料作物、新規需要米、そば、なたね、加工用米です。

※ 麦・大豆・飼料作物及びその他作物の単価は、激変緩和措置の単価調整により変動する場合があります。

◎交付対象者は、交付対象作物を生産する農業者・集落営農組織で、米の生産数量目標の達成に関わらず助成。調整水田等の不作付地は助成対象外。

米のモデル事業（米戸別所得補償モデル事業）

交付単価（全国一律） 主食用米（酒造好適米、種子用米を含む）への助成です。

| | |
|--------------------|--|
| 定額部分 （10アール当たり） | 15,000円 当年産米の販売価格いかに関わらず交付 |
| 変動部分 （10アール当たり） | 22年産米の販売価格が、過去3年間の平均販売価格を下回った場合に、その差額を基に算定 |

◎交付対象者は、「生産数量目標の範囲内」で主食用米を生産した販売農家・集落営農のうち、水稻共済への加入者又は21年度での出荷・販売実績がある方。

◎交付対象面積は、主食用米の作付面積から、自家用米等分として一律10アールを差し引いた面積。

加入申し込み・支払時期

交付金を受けるためには、加入申請書、交付申請書等の提出が必要になります。交付金は、国から農業者が指定した口座に直接支払います。

加入申し込みは4月～6月、交付金の支払いは、12月～翌年3月になります。

【お問い合わせ先】

球磨・芦北地域推進チーム 九州農政局消費・安全部地域第三課（電話：0966-22-5144）
九州農政局八代統計・情報センター（電話：0965-33-2655）
又は、最寄りの水田農業推進協議会（市町村、JA）までご連絡下さい。

【米戸別所得補償制度モデル対策説明会の開催】

4月より水田経営における制度が変わります。制度の移行に伴う説明会を下記の通り開催致します。

今後の水田経営にとって重要な説明会になりますので、水田をお持ちの農家の方は、参加をお願いします。

日時：平成22年2月28日（日）午前10時～

場所：農村環境改善センター 2階大会議室

高齢者医療シリーズ (9)

○障害認定について

後期高齢者医療制度では、65歳以上の方で次のような障害の状態にある方は、広域連合に申請して認められると、認定を受けた日から後期高齢者医療の被保険者となります。

○対象となる方

障害年金の受給資格、身体障害者手帳1級～3級および4級の一部、療育手帳A1またはA2などをお持ちの65歳から74歳までの方

○医療保険のちがい

| 国保、協会けんぽ、共済組合などの被保険者（または被扶養者）の場合 | 新たに後期高齢者医療の被保険者となる場合 |
|--|----------------------|
| 医療機関の窓口での一部負担金の割合 | |
| 65歳～69歳 3割 70歳～74歳 2割 ※ または3割 ※平成22年3月31日までは、特例により1割となっています。制度改正により変更となる場合があります。 | 1割または3割 |
| 保険料（税）の負担 | |
| 世帯において、保険料を負担（被用者保険の被扶養者の方は、保険料の負担はありません。） | すべての被保険者本人が個人ごとに負担 |

世帯の状況によっては、保険料の負担が増減する場合がありますので、くわしくは健康福祉課（24-1700）へおたずねください。

平成22年度後期高齢者医療保険料を4月にお知らせします

平成22年度の後期高齢者医療保険料について、4月に被保険者の方へ送付します。普通徴収に該当する方は、4月から6月分まで、特別徴収に該当する方は、4月・6月・8月の年金から差し引く保険料をお知らせします。

なお、保険料額は前年度をもとに算定されますので、確定した保険料は、7月にあらためてお知らせします。

第22回熊本県シルバースポーツ 交流大会参加者募集のお知らせ

高齢者の健康・生きがいづくりを目的に、熊本さわやか長寿財団が「第22回熊本県シルバースポーツ交流大会」を開催します。

スポーツ愛好家の皆様、奮ってご参加ください。

●競技種目 ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、健康マラソン、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、なぎなた、太極拳、ソフトバレーボール、サッカー、ダンススポーツ 以上16種目

●競技会場 熊本県民総合運動公園 他4会場

●日程 平成22年5月10日（月）～22日（土）

※競技種目の詳しい日程は、パンフレットをご覧ください。

●参加資格 県内在住者で、60歳以上の方（昭和26年4月1日以前に生まれた方）

●参加費 個人競技は1人500円

●団体競技は種目により金額が異なります。

●募集期間 平成22年2月12日（金）～3月19日（金）

●申込方法 健康福祉課窓口においてあるパンフレットにてお申込みください。

●お問い合わせ先 〒860-0842

熊本市南千反畑町3-7（熊本県総合福祉センター3階）

財団法人 熊本さわやか長寿財団
生きがい推進課

TEL…096-354-3083
FAX…096-354-3103

介護保険制度シリーズ(58)

介護保険利用者 負担額軽減制度について

生計が困難な方の介護保険サービス利用について、軽減する制度があります。対象者は、利用する事業所が社会福祉法人であることや住民税非課税世帯であることなどです。これ以外にも要件がありますので、詳しくは健康福祉課介護保険係までおたずね下さい。

※介護保険について疑問・不安に思うことがありましたら、健康福祉課介護保険係までお気軽にご相談ください。

健康福祉課 23-3978

国民健康保険からお知らせ

- こんなときは役場健康福祉課に届出をお願いします。(印鑑が必要です)
- ◆国保に加入するとき
 - ・他の市区町村から転入したとき(職場の健康保険に加入していない場合)
 - ・職場の健康保険をやめたとき
 - ・進学するが山江村国保にそのまま加入する場合(在学証明書が必要です)
- ◆国保をやめるとき
 - ・他の市区町村へ転出するとき
 - ・国保の被保険者が死亡したとき
 - ・職場の健康保険へ加入したとき(職場の健康保険証が必要です)
- ※他の健康保険へ加入手続き中に病院等で受診される場合は、病院等の窓口で他の健康保険への加入手続き中であることをお伝えください。そのまま国保で受診されると、後から医療費の自己負担以外の部分(一般は7割)を国保へ返還していただき加入された健康保険へ請求していただく手続きが発生する場合がございますのでご注意ください。
- ◆その他
 - ・住所、世帯主、氏名などが変わったとき
 - ・保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき
 - ・退職者医療制度に該当したとき(年金証書が必要です)
 - ・退職者医療制度に該当しなくなったとき

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、おやつ工夫など親子で頑張りました。



5歳児歯科検診(平成21年10月29日実施)

1歳6ヶ月児歯科検診(平成21年12月11日実施)

| | |
|----------------|---------------|
| 勝山翔太郎(祐嗣) 1区 | 秋丸 道(大輔) 6区 |
| 川村 侑士(文男) 5区 | 入口 純南(昌史) 14区 |
| 豊永 拓夢(万里子) 14区 | 勘米良 心(智子) 13区 |
| 西川 絢晨(和利) 7区 | 谷川 聖(正晃) 3区 |
| 西 こまき(義晴) 7区 | 田村 花果(俊二) 10区 |
| | 告本 弦汰(陽章) 2区 |

| | |
|---------------|--------------|
| 西川 起司(和利) 7区 | 福山優里菜(修二) 1区 |
| 平橋 柊彩(典幸) 9区 | 藤田 千紗(雄哉) 4区 |
| 深水 悠雅(丈司) 2区 | 松下 将吾(耕作) 9区 |
| 藤田 万莉(雄哉) 4区 | 宮田 來和(淳志) 6区 |
| 山田 吏姫(信二) 2区 | 村田 翔愛(結城) 9区 |
| 吉田 和心(和彦) 13区 | |

2歳児歯科検診(平成21年11月13日実施)

3歳児歯科検診(平成22年1月15日実施)

| | |
|---------------|---------------|
| 加賀 日菜(徹) 1区 | 一川 奈々(香奈) 3区 |
| 川辺 万鈴(英輔) 4区 | 木下 結愛(亮) 8区 |
| 桐木 姫愛(康弘) 10区 | 田村 海悺(俊二) 10区 |
| 豊永 瑞生(隆浩) 12区 | |

(敬称略・あいうえお順)

今回むし歯があったお子さんは治療をして次の歯科検診では名前が載るようにしましょう。

こんにちは保健師です。

年に1回の健診であなたの健康チェックを!

年に1回行われる健診。昨年は受診されましたか?「忙しくて受けに行く時間がない」「健康だから受けなくて大丈夫」など、健診を受けていない方にはさまざまな理由があります。

私たちの健康をおびやかす、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病…。これらの生活習慣病は自覚症状がなく進行することが多く、異常に気づくためには毎年の健診が欠かせません。また検査結果の変化を見ることで異常が出る前の段階で予防に取り組むことができます。生活習慣病予防の切り札として始まったのが、「特定健診・特定保健指導」です。

昨年、何らかの事情で健診を受けられなかった方も今年の健診は必ず受けて、健康づくりのスタートを一緒に切りましょう。昨年受けた方は昨年と比較して「自分の生活習慣が自分の体にどのように影響し

ているか」を健診で知ることができます。

3月に平成22年度の住民健診希望調査票を配布します。ぜひ健診を受診してください。

メタボリックシンドロームの予防・改善は、運動と食事から!

メタボリックシンドロームの原因は、主に生活習慣の乱れによる内臓脂肪の蓄積にあります。まずは運動と食事などの生活習慣の見直し・改善からはじめましょう。また、タバコは動脈硬化を飛躍的に進行させるため、喫煙習慣がある人は禁煙にもチャレンジしてみましょう。

【運動】 家事や仕事をこなす日常生活の中で、こまめに体を動かす機会をつくりましょう。運動を始めるなら、ウォーキングが効果的です。

【食事】 1日3食を規則正しくバランスよく食べましょう。腹八分を心がけて、間食やアルコールをとる回数を減らしましょう。

お知らせ

農業集落排水事業の加入促進について

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・川などをきれいな環境にすることが出来ます。山江村では、排水設備の普及促進・農村環境の改善のため、処理区域内で排水設備を個人宅に新設又は改造する方に、工事に要する資金に対して、村が融資のあっせん及び利子の補給を行っています。融資先はJAが取り扱っており、限度額・償還期間は以下のとおりになっています。

区分：農業集落排水設備資金
融資限度額：700,000円
償還期間：60ヶ月以内

※融資・申請様式の記入方法で、不明な点につきましては、建設課上下水道係（23-6449）もしくはJA球磨山江店（23-2304）へお尋ねください。

生ごみ処理機購入に補助金！

ごみの減量化を推進するため、生ごみ処理機を設置される方に補助金が交付されます。

生ごみの処理を目的とした乾燥等の機能を有する機器で、家庭から搬出される生ごみの減量化または堆肥化となるものが対象です。

補助金額は一世帯に1台とし、購入価格の3分の1以内で、限度額は15,000円です。

希望される方は、購入前に見積書とカタログ（機種・機能が判るもの）を用意され申請して下さい。

書類審査のあと、交付決定通知を差し上げます。その後に業者へ発注して下さい。

申請は次までお願いいたします。
申請書提出先：山江村役場健康福祉課保健衛生係（24-1700）
事務の流れ：申請↓交付決定↓購入↓実績報告

参照

| 見積額（税込み） | 補助金額 |
|----------|-----------|
| 40,000円 | ↓ 13,300円 |
| 45,000円 | ↓ 15,000円 |
| 80,000円 | ↓ 15,000円 |

スポーツ安全保険に加入しましょう

平成22年度のスポーツ安全保険の加入受付が3月から開始！

万一のケガに備えて加入しましょう。団体活動を行う5名以上の方々で御加入できます。

団体で活動中および団体活動への往復中の事故が対象となります。

保険の内容は傷害保険・賠償責任保険・共済見舞金があります。

掛金は子供が600円から、大人については活動内容によって金額が異なりますので、詳しくは、左記までお問合せください。

（問合せ先）

●スポーツ安全協会熊本県支部

TEL 096-213-9015

●山江村教育委員会

TEL 23-3604

一社協だより

平成21年10月22日の山江村民生委員児童委員協議会施設研修にて、訪問先の熊本安全センター様より車イスを寄贈していただきました。

寄贈いただいた車イスは、山江村社会福祉協議会の「福祉機器貸出事業」に活用させていただきます。現在、貸出中ですが、福祉機器に関することはお気軽に当協議会までご相談下さい。福祉機器のご相談は・・・

山江村社会福祉協議会（健康の駅）
☎28-3556 / 24-1508



熊本安全センター様 ありがとうございます。

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



毎週月曜日は心広がる読書の日ハートブックデーです。読書で心やすらぐひとときを過ごしましょう。

★お知らせ★

2010年は国民読書年です。読書は人生を豊かにします。本に触れ合う一年にしてくださいませ。

昨年度の図書室利用者数を調べてみました。やはり学校の休み期間が集中して利用者が多いようです。破損した本も少なくありませんが、まささらできれいな本よりも、ポロポロで年季の入った本の方が、どこか誇らしげです。ポロポロになるほど読んでいただくことが、本にとっては幸せなのかもしれませんね。

また、山江村独自の楽しい図書室作りにも取り組んでいます。皆様も何かお気づきになられたことがございましたら、お気軽にお知らせ下さい。皆様のお越しをお待ちしております。

環境いろはカルタ紹介

平成20年度「人吉球磨環境協議会」の方たちが、カルタ遊びを通して地球温暖化を考えるきっかけ作りになればという思いで、「環境カルタ」を作られました。前回に続き紹介します。



①リデュース エコの基本 リユース



②ぬくぬく暖房 やめましょう



③留守のときこそ電源オフ



④ラオムヒス クールピズで頑張ろう

◎かるたのイラストは、熊本県立球磨工業高校美術部の学生によるものです。

ABC ABC ABC ABC ABC ABC ABC ABC ABC ABC

ヤマメ君 ヤマメ 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

～アレックス先生のワンポイントレッスン～

おげんきですか。もう2月です。早いですね。

今回は、スキーにちなんだ会話ですよ。

アレックス先生

イツ コールド アウトサイド
: It's cold outside!
(う～寒い!)

レツ ゴー スキーイング
: Let's go skiing!
(ねえ、スキ-に行こう!)

バットアイトント ノウ ハウ トゥスキー
: But I don't know how to ski.
(でも、スキーのやり方分からないんだけど。)

イツ イージー ファースト ユー プット オン ユア スキーズ
: It's easy! First, you put on your skis.
(簡単だよ。まず、スキー板をはいて)

ライト
: Right
(うん)

ゼン ユー ライドトゥ ザ ヴェリートップオブ ザ マウンテン
: Then, you ride to the very top of the mountain.
(そして、山の頂上まで行く)

オーケー
: Okey...
(うん...)

ゼン ユー ジャスト クローズ ユア アイズ アンド スクリーム
: Then, you just close your eyes and scream
(それで、目をつぶって山のふもとまで叫びながら滑っていく!)

アンティル ユア アット ザ ボトム アゲイン
until you're at the bottom again!
スケアウリー
: Scary!
(こわっ!!)

レツ ゴー スキーイング のようにの中に、フィッシング (魚釣り) や snowboarding (スノーボード) などを入れて活用してみてください。

いかがでしたか? 次回もお楽しみに

山江村歴史民俗資料館便り

【山江百人の書とPCで描く百人一首画展】
 去る1月15日(金)～2月12日(金)まで、「山江百人の書とPC(パソコン)で描く百人一首画展」を開催しました。期間中は、古と現代がコラボする和歌の世界をサブテーマに、百人による書と美しい絵を見に来られるお客様で賑わいを見せました。



百人一首画の画家である辰巳くにか氏(人吉出身千葉県在住)も、開幕3日間滞在され、来場者へ丁寧に説明いただきました。

今回は、山江中の生徒70名、村民20名と辰巳氏の関係者10名に書を手掛けていただきました。それぞれに個性があり、左手で書いた方や、竹で書いた方、昔ながらのかなを達筆に書かれた方。中には家族中で書いた中から、味のある字を選んで出展された方もおられました。辰巳氏はその書を見ながら思い浮かべた情景をパソコンで見事に描かれ、まさしく、古と現代のコラボ展でした。

【開催予定イベント・・・】

平成22年2月20日(土)～3月31日(水)まで、「人吉球磨は、ひなまつりにちなんで、「手づくりひなまつり」と柳川伝承まり・さげもん展」を開催します。



村内から集まる、温かみ溢れる手づくりおひな様が皆さまのご来場をお待ちしております。

開館時間 朝9時～夕方5時

休館日 毎週月曜日・祝祭日



くりの里やまえ

と き た び
時代の旅行

やまえ広報第75号(昭和57年2月20日発行)から

「静」と「動」見事な規律
寒空の水のアーチ
操作始め!! 消防団出初式

当日は、気温も高く例年の寒気さはみられない。団旗入場、人員報告、各種表彰等大会行事は順調な進行をみせた。

〔通常点検〕これは団体の規律をみるものである。分団長の号令のもとに一糸乱れぬ団員のきびきびした動作。緊張の連続である。分団長のそして団員の一挙一動に、服装に、視線のおき場に、指先に、点検者の視線が注ぐ。時折緊張の余り手と足が同時の者、横列がそろっていない者等が見受けられる。

機械器具も、点検者から一つ一つ読みあげられ確認されていく。

～記事より抜粋～



●発行日/
平成22年2月19日発行

●発行所/山江村産業情報課
〒868-8502 熊本県球磨郡山江村大字山田甲1356-1
TEL 0966-23-3112 FAX 0966-24-5669

●ホームページ http://www.vill.yamae.lg.jp
●Eメール jouhou@vill.yamae.lg.jp
●印刷/(株)協和印刷

人口と世帯
平成22年1月31日現在
()前号との比

| | |
|-----|--------------|
| 人口 | 3,901人 (-17) |
| 男 | 1,839人 (-8) |
| 女 | 2,062人 (-9) |
| 世帯数 | 1,235戸 (-7) |

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。

| | |
|-------------------|---------|
| 総務課 | 23-3111 |
| 産業情報課 | 23-3113 |
| 企画情報センター | 23-3112 |
| 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 |
| FAX(0966)-24-5669 | [総務課] |

食べて元気になる!

春を食卓に!
菜の花は独特のほろ苦さがあり、春先になると必ずみかける、お手軽で栄養価の高い(ビタミンAやビタミンCが豊富)食品です。色よく茹でて酢味噌で食べたり、椀だねにしたりと和食の春を運ぶ食材としてはもちろん、パスタやサラダにも美味しくいただけます。今回は三色ごはんのレシピを添えてみました。ぜひ、春を足早く食卓へ運んでみませんか?

三色ごはん

★材料(4人分)

| | | |
|------|--------|----|
| 米 | 3合 | 分量 |
| 生姜 | 2かけ | |
| 鶏みんち | 150g | |
| 菜の花 | 1パック | |
| 卵 | 3ヶ | |
| 出し汁 | 3カップ | |
| 薄口醤油 | 大さじ1 | |
| 酒 | 大さじ1/2 | |
| 薄口醤油 | 大さじ1 | |
| 濃口醤油 | 大さじ1 | |
| 酒 | 大さじ1/2 | |
| 塩 | 少々 | |
| 出し汁 | 1/2カップ | |
| 薄口醤油 | 大さじ1 | |
| みりん | 少々 | |
| 花かつお | 少々 | |

作り方

- 1、米は30分前に洗いざるにあげておく。生姜は薄く切って千切りにし、炊飯器に米と生姜とAを入れて炊いておく。
- 2、鶏みんちはさっと湯通しし、Bの調味料でそぼろを作る。
- 3、菜の花はさっと塩茹でし、冷水で洗いよく絞ってからざく切りし、Cの出し汁に漬けておく。
- 4、卵は塩をしていり卵を作っておく。
- 5、炊き上がったご飯に彩りよくのせて出来上がり。