

# 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.yamaemura.jp>  
<http://www.ystv.jp>



**森林基幹道 坂本山江線全線開通!!** (5頁に記事掲載)

JULY  
**7** 2008  
月号  
NO.221

- P2～3 特集～地域づくりサポーター制度始まる～
- P4～ 村人インタビュー
- P5～13 村内トピックス
- P14～15 お知らせ  
むらの動き

## ～住民主体の自律した「むらづくり」を目指して～ 地域づくりサポーター制度はじまる



第1回サポーター会議

### ○はじめに

「九州山江村の創造（人の魅力、自然が魅力、元気が魅力）」をテーマに、村民総参加による自律し、リーダーシップを発揮する《おどんが自慢のむらづくり》の実現を目指すために、『地域づくりサポーター制度』を立ち上げました。

去る、5月29日（木）に第1回目の研修会を行い、サポーターの役目や意義について担当課より説明を受けました。

### ○地区の現状と課題

本村の各地区は、居住の場であることはもとより、生産活動や交流の場として生活全般を支え、さらに地域の伝統文化を維持しながら農地の管理や森林の保全を通して自然環境を守るなど大きな公益的役割を果たしてきました。

しかし、ほとんどの地区においては、人口減少と高齢化の進展に伴い、生活扶助機能の低下、身近な生活交通手段の不足、空き家の増加、森林

の荒廃、農耕放棄地の増加などの重大な問題が生じており、これらの問題は一層深刻化するおそれがあります。こうした状況にある現在、地区（集落）の価値について、あらためて見つめ直す必要があると感じられます。

### ○地域づくりサポーターとは？

「むらづくり」は、行政（役場）主導ではなく住民が主体となり自主的に活動していくことが望まれます。そのためには、住民の方が「地区の問題点」や「将来のあるべき地区の姿」を自らの課題としてとらえることが大事ではありますが、役場の目配り（手助け）も必要ではないかと考えられます。

時代に対応した地区のあり方に近づくためには、住民が地区の問題を自らの課題としてとらえ、解決に向けての方策を立てること（自律した自治活動）。それに対し、役場が十分な目配りをした上で施策を実施していくことが重要と考えられます。

役場が地区の現状に絶えず目配りをし、住民の声を幅広く吸い上げて施策に反映させ、強力なパートナーシップを形成していくことが強く望まれます。

住民と行政のパートナーシップを強めるため、役場職

員を「地域づくりサポーター」として位置づけ、連絡・調整役を担うこととします。

なお、サポーターについては、各地区に2～3名ずつ配置しています。

### ○サポーターの活用内容

住民と行政のパートナーシップを強固なものにするために配置されたサポーターの主な活動内容は、

- ① 住民と役場をつなぐパイプ役
  - ② 住民と協働し現状と課題、あるべき将来の地区の姿について話し合う
  - ③ 住民と協働し課題の解決や事業の取り組みについて検討する
- などがあります。

協働し「話し合い」「学び合う」ことで信頼関係が構築され、また職員自身の学習の場ともなりますし、真の「自律したむらづくり」の実現につながると考えています。

※「自律したむらづくり」…自らの意志によって判断



地区でのサポーターを含めた話し合い

今後は、「小さな産業づくり」や「学びの里事業」のサポートも行っていく予定です。自分の地域のことや将来像についてご意見等がありましたら、お気軽にサポーターへお話しください。

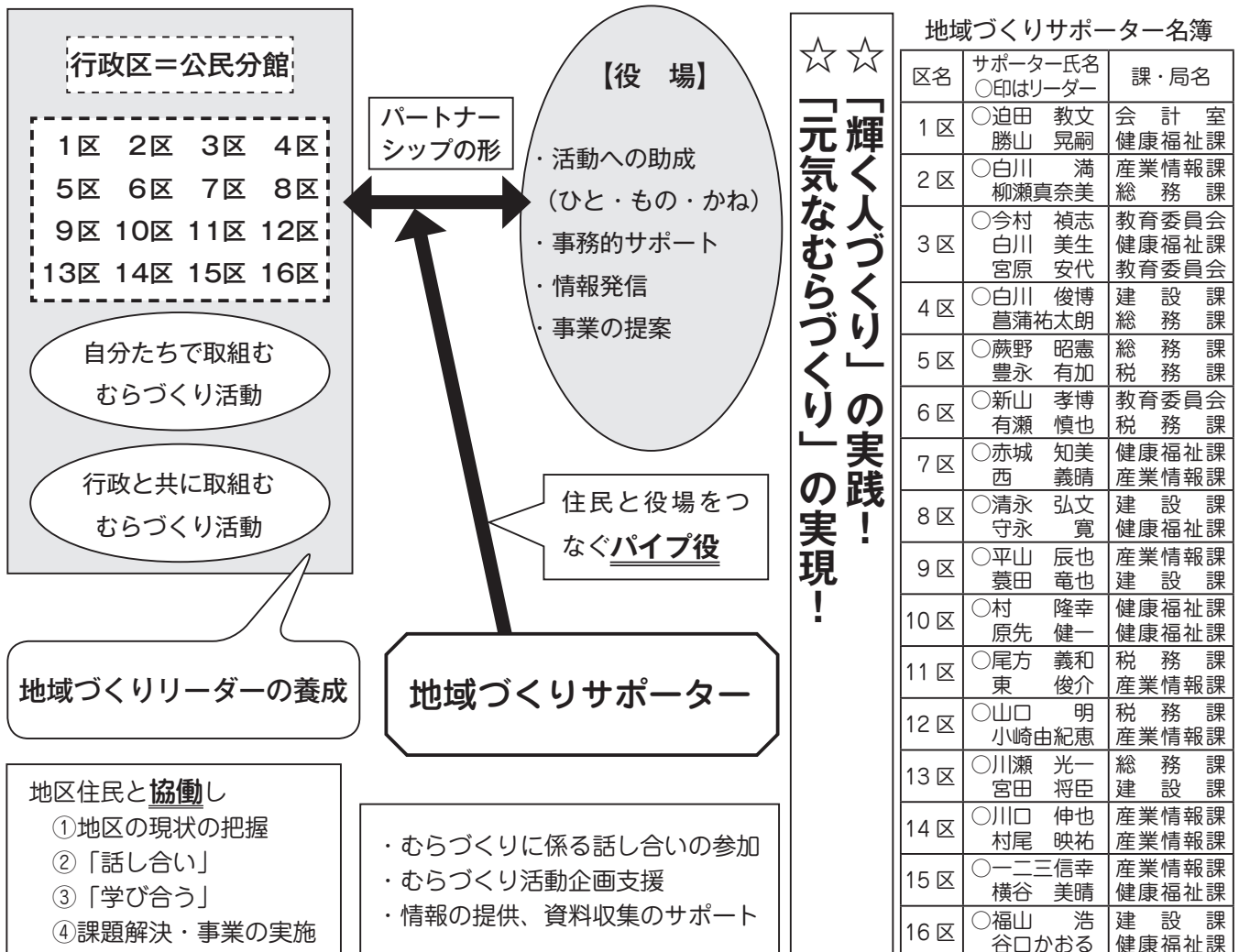
今後は、「小さな産業づくり」や「学びの里事業」のサポートも行っていく予定です。自分の地域のことや将来像についてご意見等がありましたら、お気軽にサポーターへお話しください。

※ 協働・行政単独だけでは解決できない問題がある場合、または住民だけでは解決できない問題などがある場合に、相互に互いの不足を補い合い、ともに協力して問題解決に向けた取組みをすること。

し、自ら行動することの意味です。村では、自分達の地域は自分達で守り育てることを基本としてむらづくり活動を積極的に進めます。そのためには、村の将来像の実現に向けて、地域の魅力を最大限に活用し、コスト意識を持ちながら自らを律する地域のあり方が求められます。

○今後のスケジュール等  
現在、サポーターは各区長と連絡を取り「チェックシート」を基に、課題や将来像についての話し合いを行っています。村民総参加のむらづくりの実現のために、サポーターとの話し合いには是非、ご参加下さいますようよろしくお願いします。

## ～ 住民主体の自律した「むらづくり」 ～





ワイワイと楽しい  
活動をしたい

# むらびと インタビュー

Yamae's Interview

味園老人クラブ会長

はますな めぐみ  
**濱砂 恵**さん

旧役場庁舎を改築した「時代の駅むらやくば」前の交差点に、味園老人クラブの方々がU字溝を利用して花を植えられました。今回の村人インタビューは味園老人クラブの会長である濱砂恵さんにインタビューをしてみました。



時代の駅の前に咲く花

(聞き手) 味園老人クラブは普段どのような活動を行っているのですか？

濱砂 地域が明るくなるように花を植えたり、中央グラウンドにある記念碑の清掃活動を行っています。

(聞き手) どうして「時代の駅むらやくば」前の交差点に花を植えることになったのですか？

濱砂 いままでは中央グラウンド内などに花を植えていました。しかし、「もつと目立

つところに植えて、地域の人々に見てもらわなければわかん！」と言って時代の駅の前に植えることにしました。時代の駅では農村レストランも始まり、山江村の新しい顔となる場所。そういったところに花を植えることで、山江村のPRにもなると思います。

老人会の会員にしても沢山の人が見てもらえることで、やってよかったという思いが生まれています。土が固く砂利であったことからU字溝を活用した花の育成が話題となつて、村内の老人クラブの方も目にこられています。

また、苗は会員が自宅で育てたものを植えましたので、花に対しても愛情があり、皆で小まめに手入れしています。

(聞き手) 今後の計画を教えてください。

濱砂 7月中旬ごろに花の手入れをかねた茶飲み会をしようと考えています。また、健康の駅に運動機があるというところで、利用しに行つてみようという計画です。

(聞き手) 濱砂さんの夢を聞かせていただけますか？

濱砂 私は若い人が安心して暮らせる村になってほしいと

考えています。山江村が、人口がもつと多くなり、ワイワイと活気のある楽しい村になるのが夢です。だからこそ老人会の活動もワイワイと楽しくやりたいと考えています。

## 百寿おめでとうござります

この度、横手の横山 ハナエさん(明治四十一年五月二十一日生)と、小山田の内山 ヤスエさん(明治四十一年六月二十九日生)が百寿を迎えられました。

明治・大正・昭和・平成と四時代の大きな時代の流れを見つられたお二人にこれからも元気でますます長生きされますよう心よりお祈り申し上げます。

横山ハナエさんのお祝いでは、子供さん達に囲まれ、お祝いに訪れた村長・議長から祝金及び花束を贈られお喜びのハナエさんでした。村長より「これからも、元気でいてくださいね。」と声をかけられると、「これからも長生きします。」と力強い返事が返ってきました。

内山ヤスエさんのお祝いでは、大勢の家族に囲まれて、賑やかに行われました。祝金贈呈のあと異例ではあります。孫にあたる村長が花束を贈られ、副村長より「これからも長生きしてくださいね。」とお祝いの言葉をかけると。ヤスエさんは「皆さん、祝っていただきありがとうございます。感謝の言葉がハッキリと返ってきました。



百寿を迎えられた横山 ハナエさん



百寿を迎えられた内山 ヤスエさん

### PROFILE

濱砂 恵  
(はますな めぐみ)  
山田味園地区在住  
味園老人クラブ会長  
趣味：ガーデニング

# 森林基幹道坂本山江線全線開通

5月13日、27年の歳月をかけて開通した森林基幹道坂本山江線の開通式が山江村と八代市の境界で行われました。当日は、山江村、八代市関係者、来賓など約70名の方が出席し、開通記念碑の除幕やテープカットなどを行い、開通を祝いました。開通式終了後には市村境で双方からの通り初めも行われました。



開通記念碑

途中八代海を望むことができ、観光にも最適です。皆様も一度通って見られてはいかがでしょう？

この林道は、山江村万江水無から八代市坂本町葉木までを結ぶ27.9kmで、幅員は5m、森林の利用区域面積は2,065kmに及びます。昭和56年から工事に着手し、今年3月に全線開通し、共用が開始されました。

両市村をつなぐ道路は長年の悲願であり、この坂本山江線が全線開通したことにより、木材の搬出など森林整備の促進はもとより、産業の振興、地域間の交流など地域社会の発展のためにも、その役割が大きく期待されます。



夜遅くまで続いた交流会

2日目は万江水無地区で山登りを体感し滝の見学。移動にはマロン号が活躍し、2日間で山江村をたっぷり味わい

もの。募集はフリーライターである米倉さんが西日本新聞社の取材を受け、同新聞の半紙ほどのカラー記事となったこともあり、定員を超える参加希望がありました。ツアー初日は時代の駅むらやくばで昼食をとった後、高寺院などを田村四郎さんのガイドにより散策し、山江温泉ほたるで温泉に入った後、山江村グリーンツーリズム研究会の会員や内山村長を交えた。交流会では村民と参加者が「みっちゃん」「かつちゃん」など、ニックネームで呼び合う仲となり、「今度はあなたの家に泊まらせて」など、深い交流が生まれた様子でした。

リフレッシュされました。リフレッシュは定期的開催する予定で、次回は8月に行われる万江川源流水リレーにあわせて開催される予定です。参加者のみなさんは「次はいつ？」と次回の開催が待ちどろしい様子でした。



2日目の山登り。滝で休憩

# ―都会の疲れを吹っ飛ばせ!― 山江村リフレッシュツアー開催

クラインガルテンほたるの荘に入居している米倉さんが企画した、福岡住民対象の企画「山江村リフレッシュツアー」が6月7日から8日にかけて開催された。

山江村リフレッシュツアーは「山江村の魅力を広く知ってもらい、山江ファンを増やしたい」と米倉さんが企画立案し、山江村が後援した

# 電波の目・

## 情報通信月間記念中央式典 情報通信月間総務大臣表彰

平成20年6月2日(月) 東京都内のホテルで、総務省などの主催による、電波の日・情報通信月間記念中央記念式典が開催され、山江村が「情報通信月間」総務大臣表彰を受けました。

授賞式には約1,500人が出席し山江村からは、内山慶治村長が出席し、増田総務大臣から表彰状と記念品を受け取りました。

今回の受賞の理由は、アマチュアである地域住民を情報の送り手たる「住民ディレクター」へと育成し、独自の視点から捉えた新たなコンテンツを生み出すなど、地方発の新たな情報発信の形態を創造した。現在、「山江村住民4,000人全員の出演」が目標である。この山江村が始まった取組は地域活性化の取組として、東京都杉並区、島根県隠岐郡海士町など全国の20程度の地域に広まるなど、情報通信の発展に多大な貢献をした。ということ、山江村のほか、25の個人及び団体が受賞しました。自治体では山江村を含め2つの自治体が受賞しました。

このことは、今後の山江村の情報発信事業の大きな力になることが期待できます。



都内で行われた授賞式

## 「皆さんが主役です！」 山江村 高齢者学級開講式

平成20年度山江村高齢者学級開講式を6月13日、歴史民俗資料館で開催しました。

開講式には、各地区から約70名の受講参加者があり、内山村長より、「一年間、元気で楽しく、積極的に学習へ参加していただき、受講生同士の交流を大切にして下さい。皆さんが主役です。」と挨拶がありました。つづいて、受講生を代表して、増木武男さんが「家の中に引きこもらず学級に参加し、たくさん事を学びたい。」と決意を述べられた。

開講式後は、第1回目(の学級を合わせて開催し、当館で開催中の鉄道写真展を観覧後、平成19年度に建築された、福祉保健センター(健康の駅)を見学しました。

その後、山田小学校のフリースクールを参観し、元気な子どもたちの授業風景を楽しみながら懐かしそうに、ひとときを過ごされていました。

今後も、計画的に学級を開催する予定です。



山田小学校を視察中

## 菜種収穫



大型機械による菜種の刈り取り

昨年、山江村の水田47haに菜の花栽培を行い、今年の春にはきれいな黄色の花を咲かせてくれた菜の花畑で、去る5月20日(火)、30日(金)の2日間にわたり、収穫作業が行われました。

20日は前日の雨の影響で種が濡れていたため少量の収穫となり、30日に残る面積の収穫が行われました。熊本県と株式会社クボタの協力の下、菜の花を栽培した約1.2haの水田で菜種の収穫をおこない約700kgの菜種が採れました。

今後は、搾油を行い、菜種油として学校給食やその廃油をBDF燃料として活用を予定しています。



菜種の選別作業

九州電力からのお知らせ  
台風時の停電に備えて

台風などの災害に伴い停電が発生するおそれがありますので、日ごろから確認しておきましょう。

### ●台風による停電の際は

台風による停電時には、電話がつながりにくくなる場合があります。

停電情報は下記のホームページでもご確認いただけます。

※台風等非常災害以外の突発的な停電に際しましては、停電情報はご確認いただけません。



携帯電話版ホームページ

<http://kyuden.jp>



パソコン版ホームページ

<http://www.kyuden.co.jp>



携帯メールサービス

台風による停電時には、ご登録いただいた携帯電話に停電情報をメール配信いたします。

詳しくは、上記ホームページをご覧ください。



2次元コード

### ●停電に備えてご準備ください。

停電時に必要なもの(例)

- |  |                                    |                              |                              |
|--|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ         | <input type="checkbox"/> 懐中電灯      | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器(電池式) | <input type="checkbox"/> ため水(生活用水) |                              |                              |

なお、強風で飛ばされるおそれがあるものは、あらかじめしっかり固定しましょう。

### ●災害が起きたら

もし、切れた電線を見たら？

切れた電線を見つけたら、危険ですので絶対に触らずにお近くの九州電力へご連絡ください。



九州電力  
ずっと先まで、明るくしたい。

# 人吉下球磨消防組合職員採用試験

採用予定 3名程度

採用予定年月日 平成21年4月1日の予定

採用後の勤務地 消防本部、中央消防署(人吉市)、東分署(錦町)、西分署(球磨村)、北分署(五木村)、中分署(相良村)

受験資格

(1) 学歴 高等学校卒業(見込)者またはこれと同等以上の学歴を有する者

(2) 年齢 昭和59年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた者

(3) 身体 この基準を満たさないと合格しません

- ア 身長 160cm以上
- イ 胸囲 身長のおおむね2分の1以上
- ウ 体重 50kg以上
- エ 視力 両眼とも裸眼で0.6以上または裸眼で0.3以上で矯正視力が両眼とも1.0

以上の者で弁色力完全な者

オ 聴力 左右正常であること

カ その他消防吏員として職務遂行上支障がない者

申し込み先

〒868-0083 熊本県人吉市下林町

1番地

人吉球磨消防組合消防本部総務課 宛て

受付期間

平成20年7月28日(月) から平成20年8月15日(金)まで

その他試験日等試験に関するお問い合わせ先

人吉下球磨消防組合消防本部総務課

代表0966-2215241(直通)

0966-2215469(メッセージ後)

222

## 自衛官募集採用試験

- 防衛大学校(推薦)  
高卒(見込含む) 21歳未満の方  
※推薦については高等学校長の推薦等が別途必要です  
受付 9月5日(金)～9月9日(火)  
試験日 9月27日(土)・28日(日)
- 防衛大学校(一般)  
高卒(見込含む) 21歳未満の方  
受付 9月8日(月)～9月30日(火)  
試験日(一次) 11月15日(土)・16日(日)
- 看護学生  
高卒(見込含む) 24歳未満の方  
受付 9月8日(月)～9月30日(火)  
試験日(一次) 10月25日(土)
- 航空学生  
高卒(見込含む) 21歳未満の方  
受付 8月1日(金)～9月10日(水)  
試験日(一次) 9月23日(火)
- 一般曹候補生  
18歳から27歳未満の方(中卒可)  
受付 8月1日(金)～9月10日(水)  
試験日(一次) 9月20日(土)
- 2等陸海空士(男子)  
18歳から27歳未満の方(中卒可)  
受付 年間を通じて受付  
試験日 9月20日(土)
- 2等陸海空士(女子)  
18歳から27歳未満の方(中卒可)  
受付 8月1日(金)～9月10日(水)  
試験日 9月28日(日)～9月29日(月)
- 【問い合わせ】  
自衛隊熊本地方協力本部 人吉地域事務所  
TEL 22-4704

## ～10月1日に 平成20年住宅・土地統計調査が 行われます～

この調査は、住宅・土地に関する最も基本的な調査で、国や都道府県・市区町村が住生活基本計画やまちづくり施策などを立案するための重要な資料となります。対象となった世帯には、知事が任命した調査員が調査票を持っておうかがいしますので、調査票への記入をお願いします。

なお、調査内容は統計を作成するためのみに使用するもので、その他の目的には一切使用しません。皆様のご協力をお願いします。

### 統計調査員募集!!

村では、統計法に基づく指定統計調査(国勢調査や住宅・土地統計調査など)で、統計調査員として活動いただける方を随時募集しております。統計調査員の仕事を希望する方は、役場総務課企画調整係(TEL 23-3111)までご連絡下さい。



## 高齢者医療シリーズ (1) ○対象となる日

平成 20 年 4 月から、すべての 75 歳以上（一定の障害があると認定を受けた方は、65 歳以上）の方を対象にした、後期高齢者医療（長寿医療）制度がスタートしました。

75 歳の誕生日当日、または、一定の障害があると認定された日から、後期高齢者医療の被保険者となります。

すべての 75 歳  
以上の方

75 歳の誕生日

65 歳以上で、一定の  
障害があると広域連合  
の認定を受けた方

広域連合の  
認定を受けた日

75 歳の誕生日をむかえる方には、別途通知をします。新しい被保険者証（保険証）は役場で交付します。

その他、口座登録（療養費支給のため）などをおこないます。

障害認定を受けようとする場合は、申請が必要です。



### 限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

現在、お持ちの後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（オレンジ色）は、7 月 31 日で期限がすぎます。ひきつづき認定証が必要な方は、更新の手続きが必要です。熊本県後期高齢者医療広域連合より申請書が送付されますので、8 月中に役場にて申請されますようお願いいたします。（申請がない場合は、更新されません。）

※ 認定を受けられる（更新できる）方は、住民税非課税世帯にいらっしゃる方のみです。

お問い合わせ

健康福祉課  
24-1700

熊本県後期高齢者医療広域連合

096-368-6511 (<http://www.kumamoto-kouikirengo.jp>)

## どんな年金が受けられる？年金早見表 平成 20 年度

	どんなときもらえるの？	もらえる人は？	いつ請求するの？	厚生年金の給付	国民年金の給付
老齢年金	年をとったとき	本人	60 歳	特別支給の老齢厚生年金 (厚生年金を 1 年以上かけた人)	—
			65 歳	老齢厚生年金 (厚生年金をかけた期間が 1 年未満の人)	老齢基礎年金
障害年金	病気やケガなどで障害が残ったとき	本人	障害が残ったとき	障害厚生年金 (3 級以上の障害)	障害基礎年金 (2 級以上の障害)
				障害手当金 (3 級よりやや軽い障害が残ったとき)	—
遺族年金	一家の担い手が亡くなったとき	子のある妻または子	死亡時	遺族厚生年金	遺族基礎年金
		子のない妻など		遺族厚生年金	死亡一時金または寡婦年金

- ・表は主な年金の種類をご案内しています。
- ・子とは 18 歳到達年度末日までの子、もしくは 20 歳までの 2 級以上の障害がある子のことをいいます。
- ・障害の等級は年金法で定められた等級です。（例えば身体障害者手帳等の等級とは基準が異なります。）
- ・老齢年金を受けるためには、保険料を納めた期間などが 25 年以上あることが必要です。国民年金保険料を納めていない期間があると、老齢基礎年金が減額されたり障害年金や遺族年金を受けられないことがありますのでご注意ください。
- ・老齢基礎年金は 60 歳～65 歳までの間で繰り上げ請求をすることができます。なお、老齢厚生年金や老齢基礎年金は繰り下げ請求も可能です。



# 国民健康保険税についてのお知らせ

## ○平成20年度の税率について

平成20年4月より「後期高齢者医療制度」が始まり、国民健康保険税の計算方法が従来の「医療分」と「介護分」の2本立てから、新たに「後期高齢者支援分」が加えられ、3本立てでの課税となります。

【医療分】	平成19年度	限度額	→	平成20年度	限度額
所得割	12.20%	56万円	→	10.00%	47万円
均等割	26,000円			20,000円	
平等割	34,000円			30,000円	
【介護分】	平成19年度	限度額	変更なし	平成20年度	限度額
所得割	2.80%	9万円		2.80%	9万円
均等割	8,000円			8,000円	
平等割	6,500円		6,500円		
【支援分】	平成19年度	限度額	新設	平成20年度	限度額
所得割	なし	なし		2.20%	12万円
均等割				6,000円	
平等割			4,000円		

※今回の改正では、平成19年度医療分と、平成20年度の医療分と支援分を合算した率は変わりません。

## ○国民健康保険税の納め方について

### 65～74歳の方は、納付方法が変わります。

再度のお知らせになりますが、平成20年度より下記に該当される国保世帯の方は原則として、保険税が年金からの天引きとなります。(これを特別徴収といいます) 該当される世帯主の方には、特別徴収を開始する旨の通知書を送付いたします。

なお、国民健康保険税は世帯主の方が納税義務者となりますので、お知らせなどは世帯主の方へ通知されます。

#### \*年金から天引きとなる人

1. 世帯主が国民健康保険の加入者であること
2. 世帯の国保加入者すべてが、65歳以上75歳未満であること
3. 年額18万円以上の年金を受給していること
4. 介護保険料と国民健康保険税の合算額が、年金受給額の2分の1を超えないこと

※なお、65歳未満の方および上記の事項に該当されない方は従来どおりの方法で納付をお願いいたします。

また、75歳到達年度は納付書(または口座振替)での納付となります。

#### \*特別徴収における納期(年6回)

仮徴収	4月年金支払時	本徴収	10月年金支払時
	6月年金支払時		12月年金支払時
	8月年金支払時		2月年金支払時

仮徴収では、前年度の年間保険税を3で割った金額を納めていただき、本徴収では前年の所得に応じた金額を納めていただきます。

## 一社会保険庁からのお知らせ

# 「ねんきん特別便」年金記録の確認にご協力ください。

4月からすべての年金受給者に、6月から加入者の方にお届けします

### ○緑色の封筒でお届けします。

- ・年金を受けておられる方 = 本年4月から5月までの間
- ・現役加入者の方 = 本年6月から10月までの間

### ○年金記録のご確認をお願いいたします。

- ・年金記録に「もれ」や「間違い」がないか十分にご確認をお願いします。
- ・「もれ」や「間違い」がある場合も、ない場合も、必ずご回答くださいますようお願いいたします。

※年金記録が変われば、正しい年金額をお受け取りいただけることとなり、年金額が増える可能性が高いので十分にご確認ください。

※3月までに青色の封筒で「ねんきん特別便」が届いた方は、年金記録にもれがある可能性が高い方です。

- ・まだ回答をいただけていない方がいらっしゃいますので、ご注意ください。
- ・まず、「ねんきん特別便専用ダイヤル」にお電話ください。
- ・結びつく可能性のある記録についての具体的な情報を提供します。

#### 【年金支給額が増えた例 (A男さん75歳の場合)】

13か月分のお勤め期間の記録もれが見つかり、これからの年金受給額が年額で約5万円増え、過去に受給できた年金として約53万円をまとめて受け取れました。

### ○まわりの方にも呼びかけてください。

ご家族の方などに「ねんきん特別便」が届いたら、過去の職歴について一緒に記憶をたどってみるなど、多くの方からご回答をいただけるよう、ご協力をお願いします。(ご家族でも、お一人お一人に届く時期は異なります。)

## ご質問・お問い合わせは

### ○「ねんきん特別便専用ダイヤル」

0570-058-555



※IP電話・PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。

※一般の年金相談は、「ねんきんダイヤル」0570-05-1165まで。

月～金曜日：午前9時～午後8時

第2土曜日：午前9時～午後5時

※上記以外の受付日時については、社会保険庁HP (<http://www.sia.go.jp/>) でご案内しております。

### ○お近くの社会保険事務所・年金相談センター

※都道府県社会保険労務士会でも無料相談を行っています。

※詳しくは、HP (<http://www.sia.go.jp/>) まで



寄贈された機器

## 運動機器五台寄贈

### 「健康の駅」に

### 昨年進出の伸和コントロールーズ株

昨年五月に協定調印し、六月から北永シ切で操業しています「伸和コントロールーズ株(株)熊本工場」の本社から、山江村福祉保健センター「健康の駅」の機能回復訓練室に五台(百万円相当)の運動機器の寄贈がありました。

自転車漕ぎ動作によるエルゴサイザー二台、ウォーキングだけでなくジョギングもできるヘルスジョガー二台、シートから落ちないようにバランスをとることで楽しく筋肉を鍛えるジョーバー一台の計五台の機器です。

この機器は無料で利用できます。

「健康の駅」では平日の午前八時三十分から午後五時まで皆様のご来場をお待ちしています。

ただ、機能回復訓練室は転倒予防教室(毎週火曜日の午後)や会議等(不定期)の行事が入りますとご利用できませんので、事前に利用される日時を地域包括支援センターまたは健康福祉課まで問い合わせ下さい。

また、利用される時は室内用運動靴を持参して下さい。

地域包括支援センター  
☎ 23-2232

## 生ごみ処理機購入に補助金を助成

ごみの減量化を推進するため、山江村では「生ごみ処理機」を設置される方に補助金を助成します。この生ごみ処理機は生ごみの処理を目的とした乾燥等の機能を有する機器として、家庭から搬出される生ごみの減量化または堆肥化の機能を有するものです。

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

希望される方は、見積書とカタログを用意され申請してください。

交付決定後、購入していただきます。

申請は、役場健康福祉課保健衛生係で受け付けます。

健康福祉課保健衛生係 Tel 24-1700

## ごみステーションの清掃管理を!

これから本格的な夏季を迎えます。うだるような暑さはいやですね!

夏は節水も心がけなければなりません。水分の多い生ごみも大変です。生ごみは水分を切り、しっかりとゴミ袋の口を結んでください。

水切りは焼却燃料の節約にもなり、エコや広域行政組合への負担金の節約にもなります。夏場は、ごみステーションにおいてあるゴミ袋の中にウジがわいていることもあります。また、ゴミ袋から水分が漏れて悪臭が漂っていることもあります。地区のごみステーションは利用者の方々に定期的に清掃管理をお願いいたします。

## 粗大ごみの処理

### 人吉球磨クリーンプラザからのお願い

最近不燃物に中身の入った農薬ビン(農業産廃)、石膏ボード(建築産廃)、パソコンモニター(パソコンリサイクル)等の混入が多くなってきております。

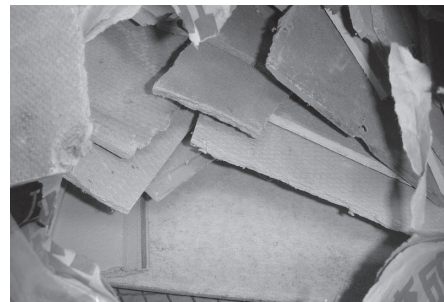
これらは当施設では受け入れできませんので、ご了承下さい。



不燃物から出た農薬ビン



不燃物から出たパソコンモニター



不燃物から出た石膏ボード

## 歯科検診で虫歯のなかったお友達

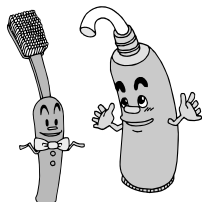
子どもさんの歯科検診の結果治療しなければならないむし歯がなかったお子さんです。(治療中の人を除く) 歯みがき、仕上げ磨き、おやつ工夫など親子で頑張りました。

### 3歳児歯科検診 (平成20年5月13日実施)

今村 光里 (禎志)	6区
岩本 花蓮 (和弘)	11区
桑原 聖起 (徹)	2区
白川優里菜 (晃)	9区
西 こまき (義晴)	7区
西 瞬汰 (朋秋)	12区
原先 祐弥 (毅)	9区
東 亜優華 (公一郎)	4区
藤野 悠聖 (昭憲)	5区
吉松 優介 (章一)	6区
落合ななみ (広樹)	4区

### 5歳児歯科検診 (平成20年6月25日実施)

恒松 華奈 (弘一)	4区
中村 鈴花 (幸二)	5区
橋本 玲 (誠)	9区
林 美香 (祐二)	14区
原先 汰知 (毅)	9区
東 紗優華 (公一郎)	4区
平橋 蒼汰 (典幸)	9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。

## こんにちは保健師です。

## 認知症を正しく知ろう

### 認知症の予防



まずは、日常生活のチェックをしてみましょう。

次の症状が目立つようになったら、認知症の始まりかもしれません。まずは、かかりつけの医師に相談してみましょう。

- 1 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
- 2 慣れているところで、道に迷うようになった。
- 3 財布を盗まれたと言って騒ぐようになった。
- 4 以前よりだらしくなった。
- 5 夜中に急に起き出して騒ぐようになった。
- 6 置き忘れや、しまい忘れが目立つようになった。
- 7 計算の間違いが多くなった。
- 8 物の名前がでてこなくなった。
- 9 ささいなことで怒りっぽくなった。
- 10 時間や日付けが不確かになった。
- 11 蛇口やガス栓の閉め忘れが目立つようになった。
- 12 以前は日課としてやっていたことをしなくなった。
- 13 以前はあった関心や興味が失われた。
- 14 以前よりもひどく疑い深くなった。
- 15 薬の管理ができなくなった。
- 16 テレビドラマの内容が理解できなくなった。

チェック


出典：認知症の初期症状(日本精神科病院協会)



チェックマーク5つ以上の方  
このチェックリスト16項目のうち5項目以上に該当する場合は、要注意です。早めに専門医の診断を受けましょう。

### 1. 認知症とは

認知症とは、これまで得た記憶・認識・推理・判断・学習などの知的機能が衰え、時間、場所、人物などの見当がつかなくなるなど、自分や周囲の状況判断ができなくなり、自立した生活が困難となる病気です。

### 2. 認知症は、単なる「もの忘れ」とは違い「病気」です

単なるもの忘れは、体験の一部を忘れたり、もの忘れの自覚があります。認知症の場合は、体験のすべてを忘れてしまったり、忘れていること自体が分からなくなります。(例えば、単なるもの忘れは、食事のあと何を食べたのか忘れることがあります。認知症は食べたことを忘れてしまいます。)

### 3. 認知症は身近な病気です

全国では、要介護(要支援)認定者の2人に1人が何らかの介護・支援を必要とする認知症の高齢者です。誰でも認知症になる可能性が高い身近な病気ですが、意外に知られていないのが現状です。

### 4. 早期発見・早期診断が大切です

認知症の中には、早期発見と早期診断により、状態によっては症状の進行を遅らせる薬による治療が可能です。早めにかかりつけの医師か専門医の診断を受けましょう。

## 熊本県特定不妊治療費の助成について

熊本県では不妊治療を受けている夫婦に対して、治療に要する費用の一部を助成する制度があります。

- ▼対象治療法：体外受精及び顕微授精
- ▼給付内容：1回の治療につき10万円までとし、1年度あたり2回を限度に通年5年
- ▼助成対象者：体外受精及び顕微授精以外の治療法では妊娠の可能性がないと医師に診断された県内（熊本市を除く）に住む戸籍上の夫婦。
  - ・本年度（平成20年度）は、治療終了日が平成20年4月1日～平成21年3月31日の方が対象です。平成20年3月末日までに必ず申請してください。
- ▼所得制限あり（夫婦合算した所得額が730万円未満）
- ▼指定医療機関：詳しくは県保健所（TEL23-3107）にお問い合わせください。
- ▼申請に必要な書類：詳しくは県保健所（TEL23-3107）にお問い合わせください。
- ▼不妊に関する相談

熊本県女性相談センター（熊本県福祉総合相談所内）熊本市長嶺南2丁目3-3

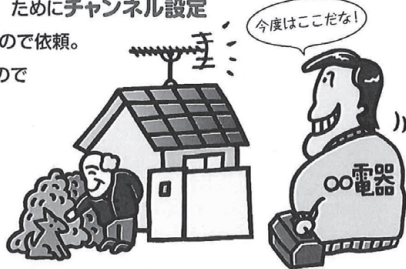
相談の種類	相談日、時間	対応者
電話相談 TEL096-381-4340	平日（月～金） 9：00～16：00	相談員（保健師等）
来所（面接）相談	第4金曜日 14：00～16：00 （要予約）	産婦人科医師

### 見守り 新鮮情報

第33号

日頃利用している大手家電販売店を名乗り、制服とよく似た作業着を着た男性が「テレビ映りの調査」と来訪。すでに持っている地上デジタル放送対応テレビのためにチャンネル設定

工事が必要というので依頼。値引きしてもらったので販売店にお礼の電話をすると、「うちの従業員は訪問していない」といわれた。



## 大手家電販売店と偽り 地デジの工事をさせる

■平成20年4月頃から ■北海道・東北地方で

### ひとこと助言

●現在の地上アナログテレビ放送が、2011年7月から地上デジタルテレビ放送へ完全移行することに便乗したものです。今回は大手家電販売店社員と信用させて、工事代金をだまし取る手口です。

●通常、家電販売店の社員が依頼もないのに、設定工事などを持ちかけることはありません。

●心配な時は、お住まいの自治体の消費生活センターにご相談ください。



発行：(独)国民生活センター 企画・編集：(社)全国消費生活相談員協会 本文イラスト：よしたけたかこ 2008年5月15日

ご相談は熊本県消費生活センターまで  
TEL096-354-4835（平日9時～17時）

## 愛の献血助け合い運動

7月と8月は「愛の献血助け合い運動」期間です。夏場は長期の休みや暑さにより献血者が減少する事が心配されています。特に若い人たちが献血をした事がない方は、是非ご協力をお願いします。

7、8月の採血車配車の計画は、次の通りです。

◎7月28日（月）

人吉建設会館《県建設業協会青年部》  
2台  
11：00～16：00  
お昼の時間は1台

◎8月25日（月）

人吉鉄工団地  
10：00～12：00  
人吉総合病院  
13：30～16：00

7月～8月は「愛の血液助け合い運動」の期間です。みんなで、献血の輪を広げようよ

400ml献血・成分献血  
にご協力ください。



# 地域包括支援 センターたより

年齢とともに身体の機能が落ちるにはある程度仕方のないものかもしれませんが、低下するスピードを遅くしたり、今以上に元気になるには日頃の体操や過ごし方を変えることで可能だといわれています。

山江村では毎週1回、運動機能の低下を予防する為、山江老人保健施設の作業療法士に来ていただきながら、転倒予防教室を行っています。送迎が必要な方には送迎も行っています。内容は、健康チェックを行い、ストレッチ・筋力アップ体操や、マットを使った体操を行います。介護予防サポーターの皆さんにもボランティアとしてお手伝いしていただいています。

この教室に参加され週1回の教室が楽しみになり、閉じこもりが解消された方や、筋力が以前よりつき体操の効果を実感されている方もいます。気になる方は一度包括支援センターへお尋ねください。

山江村地域包括支援センター

☎ 23-2232 (直通)



**「節水強化月間」が始まる前に、節水・漏水チェックをし、節水器具を上手に活用して節水にチャレンジしてください!**

## 現状をチェックして節水しよう!

節水で大事なのは、毎日のこころがけ。まずは節水チェックで、今現在の状況をしっかり認識しましょう。

○=よく出来た △=まあまあ出来た ×=出来なかった

場所	チェック項目	現在	7月	8月	9月
風呂	必要な分だけためる				
	沸かしすぎないようにする				
	シャワーはこまめに開閉する				
	家族で続けて入る				
洗濯	残り湯を洗濯などに利用する				
	まとめ洗いをする				
	洗剤は適量にする				
台所	汚れや量に応じてコース選択する				
	蛇口はこまめに開閉する				
	材料はため洗いをする				
	食器はため洗い、ためすぎをする				
洗面	食器の汚れはふき取ってから洗う				
	洗剤は適量にする				
	歯磨きにはコップを使う				
トイレ	洗面には洗面器を使う				
	大小レバーを使い分ける				
その他	二度流しをしない				
	水まきじょうろやバケツでする				
	バケツなどで洗車する				
	雨水を利用する				
○=2点 △=1点 ×=0点として合計					

40~31点=素敵に節水派

30~21点=お上手節水派 (この調子でまだまだ上を目指して!)

20~11点=頑張り節水派 (アナタの本気はもっと凄いはず!)

10~0点=もっと節水派 (これをキッカケに今日から始めよう!)

## 熊本県母子家庭等就業支援講習会 平成20年度ビジネスパソコン 技能講習会(2級)募集要項

熊本県母子家庭等就業自立支援センターが表計算ソフト「EXCEL」の操作を中心としたビジネスパソコン技能講習会を実施し、母子家庭の母等の就労のお手伝いをします。

### 1. 講座内容

期日：平成20年9月6日から11月22日までの毎週土曜日

会場：熊本市しらゆり会館

※ 詳しくは役場健康福祉課までお問い合わせください。

### 2. 募集対象

次のいずれも満たす方

(1)熊本市を除く市町村在住の母子家庭の母または寡婦

(2)就業のためパソコン技能修得の必要のある方で、講習の全日程に出席できる方

### 3. 定員

20名程度 (応募者多数の場合は抽選となります)

### 4. 受講費用

テキスト代4,000円程度

なお、エクセル表計算処理技能認定試験は別に検定料(6,400円)が必要となります。

### 5. 受講申込及び受講者の決定

(1)山江村役場健康福祉課窓口で受講申込を行ってください。

締切：平成20年8月20日(水)

問い合わせ

熊本県母子家庭等就業・自立支援センター

〒860-0842 熊本県南千反畑3番7号

TEL096-351-8777

Fax 096-359-8022

# Information お知らせ

## 「株」やまえ設立のお知らせ

山江村の農林産物のブランド化、及び販路拡大等の業務拡大のため、平成4年設立しました「(株)山江ふるさと交流センター(山江温泉ほたる)」と平成15年設立しました「(有)やまえ(山江村物産館ゆつくり)」が統合し、平成20年7月1日「(株)やまえ」と名称を改め運営することになりました。つきましては、これまで以上村民の皆さんのご支援、ご愛護をお願いします。

## 小さな産業づくり

村政120周年記念事業として山江村では「小さな産業づくり事業」を行います。

住民自ら地域の活性化を図る目的で集落やグループが生産する農林産物の生産、販売、加工施設建設や地域資源を活用した観光事業等に取り組み所得の増加を図るプランに対し補助金の交付をおこないます。

事業の条件・1区1グループまたは団体(原則5名以上)  
補助金額・・・補助金の額は、上限を90万円とし、事業費の9割以内とします。

事業の例・・・味噌、醤油、漬物、

わさび、こんにやく、等商品化・製品化に要する経費など  
※申請についてのお問い合わせは産業情報課農政係もしくは各地区の地域サポーターまでお願いします。

## 「全国丸岡会」開催について

山江村では、熊本、関東、関西、中部東海及び福岡地区に山江村出身者の会「丸岡会」を結成して、お互いの親睦を深め、遠く離れたふるさと山江村を想い、山江村の振興策等を提言していただいております。

山江村からも参加して山江村の現況を報告し交流を深め、山江産米や栗まんじゅうなどの特産品のPRや販売促進を行っております。さて、この度5地区の丸岡会が集結し、情報を共有する目的で「全国丸岡会」が次のとおり開催されますのでお知らせします。

尚、後日村民の参加の募集を行います。  
1日 時 平成21年2月22日(日)



2場 所 ホテルアウイーナ大阪  
(大阪市)  
3 問い合わせ先  
山江村企画情報センター係  
23-3112

## 山江村制施行120周年記念事業 第21回やまえ夏まつり開催の お知らせ

豊かな自然に恵まれ、人情味あふれる村民と、永い歴史と誇れる文化を持つ私たちのふるさと山江村が、今年村制施行120周年を迎えます。その記念の年に「ふるさと山江村」の魅力を再発見し、豊かな潤いのある生活の実現と、地域の発展に寄与することを目的にやまえ夏まつりを開催しますの  
お知らせします。

1. 期 日 平成20年8月9日(土)  
2. 会 場 雨天の場合は、翌日に順延  
山江村役場前広場  
3. 日 程 17:00 お楽しみ抽選券販売  
(100枚)  
うちわ1枚100円  
(一人3枚まで)

19:00 開場及び主催者行事  
18:00 ふるさと演芸大会  
17:00 お楽しみ抽選会  
※お楽しみ抽選会  
30本程度予定  
芸能ショー  
(いろは座)  
19:20 花火大会  
21:00 閉会

## 「懐かしいSL写真がずらり」

西 孝恒鉄道写真展  
村制施行百二十年、肥薩線川線開通百年を記念して、西孝恒鉄道写真展を6月3日から28日まで歴史民俗資料館で開催しました。

西孝恒さん(万江城内川文化協会写真部所属)は、昭和46年から趣味で写真を撮り始められ、今回は特に力を入れている、全国各地で撮影されたSLの鉄道写真約60点を展示。館内は、今にも飛び出してくるようなSL、煙を吐き勇壮な姿で走るSLの写真をひと目見ようと、県内外から多くの来館者が訪れられました。また、生のSLの音を録音したBGMを館内でながし、当時の雰囲気も共感されていました。

## ★今月から始まりました

図書室だより

●今回の目玉ニュース●  
語学コーナーを設置しました。主に英語を中心とした資料です。ちっちゃな子から大人まで楽しめる内容となっています。気軽にご利用ください!



## 図書室だより

山江村歴史民俗資料館図書室

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

開館時間：朝9:00～夕方5:00 / 休館日：祝日・年末年始

# おうちの動き

平成 20 年 6 月 30 日現在  
(平成 20 年 6 月 30 日までの受付分)

## あかちゃんごたんじょう ( ) は誕生日

吉田 和心 (和彦・優子)	城内	(3 / 3)
藤田 万莉 (雄哉・康子)	新寺の下	(4 / 23)
告本 弦汰 (陽章・悠佳)	手石方	(4 / 28)
田村 花果 (俊二・順子)	東浦	(5 / 5)
秋丸 道 (大輔・美樹)	林田	(5 / 7)
深水 悠雅 (丈司・裕美)	長ヶ峰	(5 / 8)
谷川 聖 (正晃・千種)	井手口	(5 / 13)
宮田 葵衣 (文秋・佳子)	堂園	(5 / 22)
西川 起司 (和利・小百合)	一丸	(5 / 31)
入口 純南 (昌史・杏理)	神園	(6 / 4)
東 遥香 (健一・ひとみ)	本城	(6 / 12)
原口 知将 (直己・さおり)	新寺の下	(6 / 13)

## ご結婚おめでとう

井福 勇生 (秋丸)	♡	藤川 香織 (錦町)
平山 昌史 (平山)	♡	甲斐美紗紀 (人吉市)
吉田 真典 (北沢切)	♡	岡 知奈美 (球磨村)

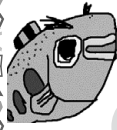
## おくやみ申し上げます ( ) は死亡日

帯田 喜愛 (寿賀子)	椎谷	(5 / 3)
田山 チカ (浩二)	下城子	(5 / 4)
阿南 安一 (スエヲ)	新層	(5 / 12)
中村 義介 (板野アヤ子)	あさぎり町	(5 / 18)
高松 義春 (千代子)	蓑原	(5 / 28)
宮原 常男 (利子)	小山田	(6 / 4)
東 國男 (孝子)	葛	(6 / 15)
中村 武男 (スミエ)	合子俣	(6 / 16)
村田 義光 (光義)	東浦	(6 / 25)

(敬称略)

ABCDEF GHIJKL MNOPQRS TUVWXYZ

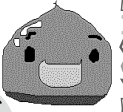
ヤマメ君



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

～ブルース先生のワンポイントレッスン～

皆さん、元気ですか?アメリカのオハイオ州から来ました、ブルース

です。今月から毎月、皆さんに英会話のポイントをお送りします。

一緒に英会話を楽しみましょう。



山江村 ALT

ウエア アー ユー ゴーイン

Where are you going? (どこ行くの?)

アイ ハ フ トウ ゴー トウ ワーク

I have to go to work. (仕事)に行ってくるよ

オー ドン フォゲッ チュワ アンブレラ

Oh...Don't forget your umbrella.

(そうなんだあ...傘を忘れないでね)

ウップス セン キュー

Woops! thank you. (おっと!ありがとう)

※□に名詞を入れて自分なりの文章を作って練習してみよう!



※外国の人はよく Woops を使うよ。「あらっ」や「おっと」と同じだよ。

※それぞれの単語にはちゃんとした発音があるけど、スムーズに話すと、日常会話では、送り仮名のような発音になるよ。

いかがでしたか? それではまた、次号でお会いしましょう。

See you...

ABCDEF GHIJKL MNOPQRS TUVWXYZ

## 東京便利

空き家を活用した

むづづけりの提案

東京に来て、業務終了後に勉強会に参加する機会が多く、色々考えさせられることがあります。先般元宝島の佐藤さんという方から「田舎暮らしのすすめ」という話を聞きました。都心部の方が田舎で暮すには、段階を踏むことが重要でそのための手段としてグリーンツーリズムやクラインガルテンで田舎暮らしを体験し、空き家などを活用し定住してみてもいい内容でした。

確かに、どんな地域が実際に住んでみて知ってもらうという「お試し期間」が田舎暮らしの第1歩で、それからその地域が気に入れば住んでもらうという仕組みが重要だと思ひ、その発表に共感しました。山江村ではグリーンツーリズムはもちろんのこと、クラインガルテンについても万江地区に3棟整備されており、入居者の方と地域住民の方との交流が深まっています。しかし、空き家の活用というのはまだまだ進展していません。

現在多くの自治体、NPOで空き家の情報がインターネットで公開されており、空き家が実際に定住に繋がっているという事例は少なくありません。

私達が住む山江村の過疎化、高齢化を食い止めるためにも、空き家の活用という方法は取り掛かりやすく、非常に有効であると思ひますが、それには皆さんのご理解とご協力がなければ成り立たないのも事実です。

10年、20年後も元気な山江村が存続していくにはどうすればいいか。役場だけではなく村全体で、この問題を考えていくことが重要です。

### お詫びと訂正

広報やまえ5月号(20号)の中で間違いがございました。訂正してお詫びいたします。

7ページ 教職員人事異動

(誤) 教頭 梶原節子 → (正) 教諭 梶原節子

裏表紙 人口と世帯

(誤) 前月との比 ↓ (正) 前号との比



くりの里やまえ

と き た び  
時代の旅行

やまえ広報第46号(昭和52年6月30日発行)から

村の自然を映画に

東京へホテル千匹を贈る

ホテルの里を撮影

“ホテルの里”と知られる万江川で、ホテルの乱舞と清らかな山江村の自然を映画に納めようと東京から撮影班がやってきた。自然をなくした江戸川区が、ホテルの飛び交うような都市づくりをめざし、都会の人たちに大きなやすらぎを与えようと、清流万江川流域でホテルを追って撮影したもので、来春には区民に公開する予定。また屋形小学校からはゲンジボタル千匹が贈られた。

江戸川区は、失われたかつての自然を取り戻そうと、同区内を流れる古川を浄化し、一昨年屋形小学校、城内小学校から贈られたホテルを放し、“ホテルの楽園”づくりを進めており、映画もその事業の一環として計画され、映像を通じて自然の尊さを訴え、子供たちに夢を与えようというもの。

～記事より抜粋～

ホテルの里を撮影

村の自然を映画に  
東京へホテル千匹を贈る

★「ホテルの里」と知られる万江川で、ホテルの乱舞と清らかな山江村の自然を映画に納めようと東京から撮影班がやってきた。自然をなくした江戸川区が、ホテルの飛び交うような都市づくりをめざし、都会の人たちに大きなやすらぎを与えようと、清流万江川流域でホテルを追って撮影したもので、来春には区民に公開する予定。また屋形小学校からはゲンジボタル千匹が贈られた。



川の中に入り、万江川の清流を撮影



ホテルを贈る一三君と横山さん

投票日：...  
必ず投票し  
衆議

●発行日/  
平成20年7月18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.yamaemura.jp  
●Eメール jounhou@vill.yamae.lg.jp  
●印刷/(株)協和印刷

人口と世帯  
平成20年6月30日現在  
( )前号との比

人口	3,958人 ( 0 )
男	1,872人 ( - 4 )
女	2,086人 ( + 4 )
世帯数	1,250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。

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!

夏バテ防止の食事

暑い夏には、体に無理がきたり食欲が落ちてくると、夏バテになってしまいそうです。夏バテ防止としては、まず、日ごろからしっかり3度の食事を摂る事が大事です。夏場は、麺類など冷たく、のど越しのよいものを選びますが、炭水化物ばかりになると力がでどころか、疲労物質の元である乳酸や脂肪に変わってしまいます。炭水化物の消化には、ビタミンB1・B2・クエン酸などが必要です。豚肉やうなぎ・豆腐などに夏野菜を組み合わせ、酢や柑橘類・香辛料を使って夏バテを予防・解消し、うまく夏を乗りきりましょう。

豚ヒレ肉のマスタードマリネ

エネルギー:162kcal たんぱく質:17.3g

★材料 (4人分)	分量
・豚ヒレ肉	250g
・トマト	1ヶ
・きゅうり	1本
・玉ねぎ	1/2ヶ
・オリーブ油	大さじ1
・酢	大さじ4
a. 塩	1g
・こしょう	少々
・粒入りマスタード	30g
・パセリ	少々

作り方

- 1 豚肉はアルミホイルでぴったりと包み、230℃のオーブンで20分焼いた後冷ます。
- 2 トマトは7mmの厚さの半月切り、きゅうりは5mmの角切り、玉ねぎは5mmの角切り、さっと茹でてざるにとる。
- 3 ①を7mm厚さに切り、パットに並べaの調味液にきゅうりと玉ねぎを加えてかける。20～30分おいて、味をなじませトマトを敷いた器に盛り、パセリを添える。