

水と緑あふれる 心豊かな 栗の里

# やまえ

広報

March 2014

No.272

3

特集

夢に向かって

お知らせ

身体障がい者手帳の認定基準が変わります  
消費税法改正等に関するお知らせ

シリーズ 食べて元気になる  
ビタミンCたっぷりのいちごで笑顔

いちご大福

# 夢に向かって

2月12日(水)、山江村にロンドンオリンピックバドミントンダブルス銀メダリストの藤井瑞希選手がやってきた。山江中学校で開催された立志式イベントで藤井選手の講演があり、これから夢に向かって羽ばたく児童生徒たちへ送られた熱いメッセージに子どもたちは感動を覚えた様子でした。今回は、藤井選手がこれまでの選手人生で感じたことについて感じられたことを語っていただきました。



## バドミントンとの出会い

私がバドミントンに出会ったきっかけは、バドミントンを習っていた姉たちの送迎でした。練習風景を外から見ている私も、バドミントンに惹かれ、念願かなって、5歳の誕生日から練習を始めることができました。始めた頃は練習や仲間との会話が楽しく、小学1年の中頃には、社会体育クラブの「強い」チームに入りました。この頃はバドミントンに代わるものがないのでした。

## ライバルの存在

最初は楽しいだけだったバドミントンでしたが、小学2年の頃、隣町に全国大会で優勝したり、上位に行く同じ年齢の子の存在を知りました。隣町でもあり、よく顔を合わせ、練習試合をする機会もあったのですが、どうしても勝てなかったのです。その子に勝ちたいという気持ちが強かった私は、母が調べてきてくれた片道30分程度かかる所にあるクラブに通うことにしました。その頃には、「バドミントンに対し、「遊び」や「楽しい」という意識から1番になりた」という意識が芽生えたことを覚

えています。

その子に勝つにはどうしたらいいのかと考え、監督からの指導もあり、体力を付けるため、同じ時間帯に30分から1時間走ることに決めました。毎日、ジョギングを継続していったことで、熊本県の学童オリンピックではそのライバルに勝てました。走ることをやめたいと思う時もありましたが、毎日走っていたことで、2年越しにライバルに勝利できました。この頃、私は、自分で決めたことを継続することの大切さに気付きました。

## 友達の大切さ

自分でメニューを組み、自分を追い込んで練習し、バドミントン一色でいた私の将来を案じ、家族から「中学生時代は結果より友達を大切にしたい方がいい。その方が、今後のバドミントン人生につながる。」とアドバイスもあり、地元中学校に行くことにしました。

結果、運動会や合唱コンクールなど中学ならではの思い出ができ、今でも大事にする友達ができました。

ロンドンオリンピックに出場した時には、友達が応援に来てくれました。友達の夢は、オリンピックに

## どこを目指していくか考え、目の前のことからクリアしていく事が大切

## 目標をしっかりと毎日過いし最後まで諦めないことが大事

私たちは、レベルがずば抜けて高いということはなく、弱いチームにも負けていました。私たちはいつも勝つためには何が必要かを毎日話していました。漠然とした目標ではなく、負ける度に、試合後に、どうすれば改善できるかを2人で2、3時間納得いくまで話していました。

## 家族や周りへの感謝の気持ち

私を明確にすることなど、その過程が重要だと思っています。

オリンピックに出場したことで、自分が向かうところに何をしなければいけないか明確でなければ夢にはたどり着けないと感じました。「自分がやるべきことは、練習をしっかりとやる。ケガをしない。練習してきたことを試合に出す。」という事をすれば結果につながると感じていたので、スポーツだけでなく、自分が何をしたいかいいのかが

私の家族は、中学時代には、片道1時間かけて行く練習場へ毎日送迎してくれたり、高校を決めるときには、「自分で好きなところに行つて思い切りバドミントンをすることが恩返しにつながる。熊本にいるのが恩返しではない。」と背中を押してくれました。連敗で落ち込む日々が続いても、実家に帰ると、他愛もない話や美味しいご飯など家族が作る空間が有り難く、落ち込む私を救ってくれ、そんな家族には本当に感謝しています。

「自分がやるべきことは、練習をしっかりとやる。ケガをしない。練習してきたことを試合に出す。」という事をすれば結果につながると感じていたので、スポーツだけでなく、自分が何をしたいかいいのかが

私には、コーチや家族、友達などの支えがあって小さい頃からの大きな夢を叶えることができました。自分中心だった私もいましたが、大人になるにつれて、周りへ感謝する気持ちが持てるようになりました。

皆さんも家族や周りに感謝して自分の目標に向かっていって欲しいです。



プロフィール 藤井 瑞希 選手  
熊本県芦北町出身。現在は、ルネサスセミコンダクタ九州・山口のバドミントン部所属。  
インターハイで団体シングルスダブルスすべて優勝し3冠を達成。  
2012年のロンドンオリンピック日本代表選手に選出され、垣岩令佳選手と組んだダブルスで銀メダルを獲得。

いつでも、どこにでも、夢や目標を持つきっかけはあります。超えられない壁に当たっても、一人ではなく、家族は味方ということをお忘れず、前に進んで欲しいです。

行く私を応援に行くという事で、一緒に叶えてくれてありがとうと言ってくれました。その瞬間、地元中学校に残って周りの友達との思い出を選択してよかったと感じました。

## 仲間との出会い

青森山田高校に行くときは楽しみよりも不安が大きかったですね。日本一という同じ目標に向かって県外から集まってくる選手ばかりでした。ここなら「日本一」という夢を叶えられる場所だと感じました。

ここでの出会いは大きかったです。入学当時、出会って間もない同級生6人で、高校3年の全国大会で日本一のチームを作ろうという目標をまず決めました。その当時は、6人全員でチームに入ろうと考えてから日々練習し、喧嘩もして、互いにアドバイスをしあっていました。みんなが同じ目標を持っていったから、「何言っているの」という感覚はなく、みんなが高みを目指していました。努力が実り、高校3年の時は6人全員がメンバーに入り、団体戦でも日本一を獲得できました。

仲間の大切さを感じ、辛い時も励ましてくれる仲間がいたから頑張れたし、仲間のために頑張ることの大切さも学びました。

その大会では、シングルス、ダブルスともに制覇しましたが、仲間と団体戦で優勝したことが一番心に残ります。

今回は、藤井選手のプレーを実際に見ることができました。また、ロンドンオリンピックで獲得した銀メダルに触れる機会もありました。メダルは手のひらよりも大きく、重く、手にした子供たちや保護者も感動を隠せない様子でした。誰もが持つ目標や夢。努力なしでは夢や目標に近づくことはできないことを藤井選手は語ってくれました。夢を叶えるためには、自分自身の目標をしっかりと持つことに加え、目標に向かって一つ一つ壁を乗り越えていくという強い気持ち。そして、最後に、家族や支えてくれる多くの人たちへの感謝の気持ちが大切であると教えていただきました。

講演後、藤井選手にインタビュをした際、山江村の子どもたちの返事や挨拶がしっかりしていると語られました。藤井選手も、小さい頃から挨拶や返事はきちんとされていたそうで、クラブチームや選手を見ていても上位に行く人はそういう礼節をしっかりとされているそうです。

藤井選手にとって今回が初めての講演だったそうですが、会場にいる皆さんの真剣に聞く態度が、話しやすい空間を作ってくれたと感謝されていました。

オリンピックのメダリストが来る機会はなかなかないと思います。この貴重な体験を大事に夢に向かっていろいろなことに挑戦していきたいものです。



### 山田小学校サッカー部優勝！ 第31回人吉球磨少年サッカー大会

第31回人吉球磨少年サッカー大会で、山田小学校サッカー部が見事優勝しました。

当大会は2月9日(日)及び2月16日(日)に、あさぎり町にある森園カントリーパークを会場に開催されました。

4年生から6年生までが出場できる今大会に山田小学校からは4年生から6年生までの計16名が出場しました。

予選リーグでは、手に汗握る試合でしたが、予選リーグを突破し、2日目に駒を進めました。2日目は山田小学校の圧倒的な試合展開となり、準決勝、決勝と勝ち進みました。決勝戦では免田小学校を相手に7点差をつけて見事優勝しました。今回の優勝は山田小学校にとって16年ぶりという快挙でした。

#### 【対戦結果】

○予選リーグ	山田 1 - 2 免田
	山田 8 - 0 人吉東
○決勝トーナメント	準決勝 山田 4 - 2 中原
	決勝 山田 9 - 2 免田



### 故郷に思いをはせて 関東地区丸岡会

2月2日(日)、東京都中央区にある八重洲富士屋ホテルにおいて、第6回関東地区丸岡会が開催され、58名の会員の方と本村からは横谷村長、松本村議会議長を始め20名が参加しました。

関東地区丸岡会は関東地区在住の山江村出身者で構成され、2年に1回丸岡会を通じて交流を深めています。関東地区丸岡会の東七郎会長の挨拶の後、ふるさと山江村の風景や伝統行事、近況報告のDVDを上映し、横谷村長と松本村議会議長が祝辞を述べました。

会場の各テーブルには本村から持参したネコヤナギや梅などを飾り、懐かしいふるさとの香りを楽しんでもらいました。参加者からは「なかなか帰れないふるさとの元気な話を聞いてよかった。」と嬉しい声が聞くことができました。会員の方々と交流を図ることができ、丸岡会は盛況のうちに閉会となりました。

丸岡会に関するお問い合わせは、産業振興課 商工観光係 (☎23-3113) まで。



上 / 会場には会員の皆さんや山江村からの参加者が集い賑わいを見せました  
下 / 関東地区丸岡会の東七郎会長の挨拶の様子

### 山江村体育館再生可能エネルギー導入推進事業 工事期間 平成25年12月26日～平成26年3月11日

この事業は災害発生時に避難所として使用する施設の必要最低限の電力を、太陽光発電を利用したクリーンエネルギーで対応するためソーラパネル及び蓄電システムを設置するものです。

期間中は大変ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 山江村からも2名の選手が健闘 郡市対抗熊日駅伝大会

1月26日(日)、第31回熊日郡市対抗女子駅伝大会がびぶれす熊日会館前(熊本市)をスタート・ゴールとする全7区間(全長28.4km)のコースで行われ、本村から、球磨郡チームの代表選手として、山江中学校3年の新山舞さんが第4区間(3.4km)を走りました。球磨郡女子チームは、昨年より順位を1つ上げ11位でした。

また、2月9日(日)には天草市役所前をスタート、びぶれす熊日会館前(熊本市)をゴールとする第40回郡市対抗熊日駅伝大会が全14区間(全長105.5km)のコースで行われ、球磨工業高校2年の吉田大選手が第10区間(7.3km)を区間3位の好走をし、その後も球磨郡チームは先頭を追い上げましたが惜しくも4秒差で敗れ、3年連続の2位という結果でした。



右 / 第40回郡市対抗熊日駅伝大会に出場した吉田大選手  
左 / 第31回熊日郡市対抗女子駅伝大会に出場した新山舞選手

### 一川保氏スポーツ推進委員功労者表彰を受賞 九州地区スポーツ推進委員功労者表彰

2月1日(土)から2日(日)にかけて、佐賀県の佐賀県総合体育館を会場に第56回九州地区スポーツ推進委員研究大会が開催され、本村のスポーツ推進委員である一川保氏が九州地区スポーツ推進委員功労者表彰を受賞されました。

スポーツ推進委員とは、市町村におけるスポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツの実技の指導その他スポーツに関する指導及び助言を行う方です。

一川氏は平成7年4月1日からスポーツ推進委員(当時 体育指導委員)に就任され、現在は村のスポーツ推進委員会協議会の会長であり、18年の長きにわたり村のスポーツの発展に努めてこられました。受賞おめでとうございます。



上 / 受賞された一川保氏

下 / 佐賀県総合体育館で行われた受賞式の様子

### 山江村学校教育の充実振興へ 平成25年度山江村教育論文表彰式

2月18日(火)、山江村歴史民俗資料館研修室において、平成25年度山江村教育論文表彰式を行いました。

教職員としての研鑽と資質の向上及び山江村学校教育の充実振興に資することを目的として、村内の教職員から日常の教育実践に基づく教育論文を募集したところ、18名から教育論文が提出され、そのうちの5名の論文が「特選」を受賞し、山江村教育委員長が表彰状を授与しました。

これからも、村内の児童生徒のために「山江の教育」を更に推進していただきますことを期待しています。



【特選受賞者】敬称略( )は担任する学年

- ・山田小学校教諭 東 篤哉(4年)、古賀奈津子(1年)、樋口勇輝(6年)
- ・万江小学校教諭 加登住貴子(1年)、田中ちひろ(2・3年)



## 高齢者の睡眠と不眠

日本では、成人の5人に1人、60歳以上では3人のうち1人に不眠の症状があるとされています。高齢者になるほど眠りの質が低下するとともに、徐々に睡眠の必要量が減ってくるためです。60歳以上になると、次のような特徴が現れてきます。

1. 寝つきが悪くなる
2. 眠りが浅くなる
3. 夜中に何度も目が覚める
4. 朝早く目が覚める
5. 眠りの時間帯が早くなる

若い人では、就寝後10分ほどで浅い眠り（睡眠の段階1と2）から深い眠り（睡眠の段階3と4）へ移行し、段階4まで進むのに30分ほどしか、かかりません。

一方、高齢者は入眠まで40分ほど要し、睡眠の段階は4まで進まずに段階2あたりでとどまり、深い睡眠が減少します。

高齢者の不眠の直接的な要因としては、運動量が減り、消費するエネルギーが少なくなり、必要とする睡眠量が減ってきます。睡眠を促す働きのあるホルモン「メラトニン」の分泌量も減少します。

人間は、寝る時に体温が下がり、眠気を感じます。ところが、加齢に伴って1日における最高体温が低くなり、体温を下げるのに要する時間が短くなって、睡眠時間が減少します。睡眠前に入浴し体を温めると寝る時に体温が下がり眠りにつきやすくなります。

高齢者の不眠の間接的な要因としては、持病（関節痛、認知症、うつ病）、頻尿、睡眠時無呼吸症候群、薬の服用（降圧剤、利尿剤、喘息薬）などがあります。

眠りを改善する方法としては、効果的な入浴、適度な運動、過剰に昼寝をしない、カフェイン（寝る前のお茶など）を摂取しないなどがあります。

高齢者の睡眠薬もいろいろな種類があり、適するものを使うことで改善する場合があります。

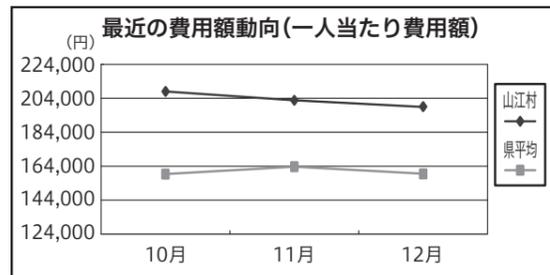
不眠でお悩みの方は一度、かかりつけ医にご相談ください。

山江村役場健康福祉課地域包括支援センターでは、専門の相談員が介護についての相談など高齢者の相談をお受けしています。悩んだときには、お気軽にご相談ください。  
連絡先 ☎23-2232

## 介護保険費用額（平成25年12月）

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ないます。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。

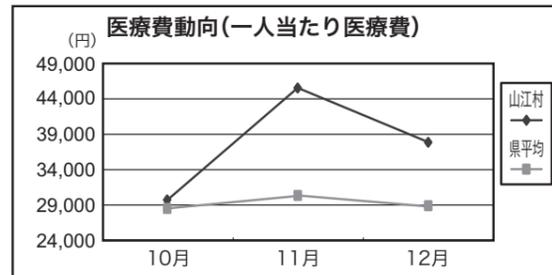
- 県内順位 4位 / 45市町村中
- 一人当たり費用額 199,137円
- 県平均の1.25倍（県の平均159,491円）



## 国民健康保険医療額（平成25年12月）

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 5位 / 45市町村中
- 一人当たり医療費 37,855円
- 県平均の1.31倍（県の平均28,946円）



## 家庭で血圧測定をしていますか？

～普段の血圧の状態を正確に知ることが大切です！～

2月に各地区で「いきいき健康説明会」を開催しましたが、今回は説明会の中でお話した高血圧予防、特に自宅での血圧測定について考えてみましょう。

### 血圧とは

血液が血管の壁を押す圧力のことです。心臓が収縮して血液を送り出した瞬間、血管に強くかかる圧を最高血圧といい、収縮した後に血管が元の太さに戻りながらかかる圧を最低血圧といいます。最高血圧が140mmHg以上または最低血圧が90mmHg以上を「高血圧」と呼びます。

### 血圧は1回の測定では判断できません

高血圧にもタイプがあります。家庭での血圧は正常なのに健診や病院では高血圧になる「白衣高血圧」や病院では正常なのに家庭血圧では高血圧になる「仮面高血圧」、病院での外来血圧、家庭血圧ともに高い「持続高血圧」があります。

白衣高血圧の約1/3は将来本当の高血圧になりやすいとされています。

### 家庭で血圧測定をする目的は

普段の血圧の状態を正確に知ることです。朝と夜に血圧が高くなる「仮面高血圧」などは医療機関や昼間の血圧測定では分かりません。高血圧の状態を続けていると脳や心臓、腎臓などに影響が出てきます。

### 正しい測定方法を参考にして、是非自宅での血圧測定を習慣にしてください。

測定値は記録して主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧が見られる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量（減量）したりするための大切な判断材料となります。

#### 測定のタイミング

- 1日2回（朝・夜）行う

- 朝**
- ・起床後1時間以内
  - ・トイレに行ったあと
  - ・朝食の前
  - ・薬をのむ前

- 夜**
- ・寝る直前
  - ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

#### 測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たま測定してもよい。



## Health teeth



## 虫歯のなかったお友達

子どもさんの歯科検診の結果むし歯がなかったお子様です。（要観察歯があったお子様・治療中を除く）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歳児健診（1月23日）

秋丸 和（大輔）第6区 岩本 陽斗（正弘）第11区（敬称略）

# 春の全国火災予防運動

## 平成26年3月1日～7日

平成25年度全国統一防火標語

### 「消すまでは 心の警報 ONのまま」

3月1日(土)から7日(金)までの7日間、春の全国火災予防運動が実施されます。

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として実施しています。春の全国火災予防運動では、住宅火災による死者の発生防止対策の要点をまとめた『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』を活用し、総合的な住宅防火対策の推進について広報を行うこととしております。

一人一人が防火の重要性を自覚し、日常生活での防火を実践することにより、火災による死傷者や財産の損失を防ぎましょう。

#### 3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブの近くに燃えやすいものを置かない。
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### 4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②お年寄りや身体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制をつくる。
- ③寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。



### 林野火災・野焼き火災が多発！

毎年、3月から4月にかけて林野火災や野焼き火災が多発しています。この時季は、空気が乾燥しているうえに、枯葉や枯れ枝が多く、山火事が発生しやすい時季です。山でのたき火やたばこなど火の取扱いには、十分注意しましょう。

一部の例外を除き、野焼きはできません。例外に当たる野焼きを行う場合は細心の注意をし、風が強い日は中止してください。また、焼却中はそばから離れずに、焼却後は水バケツ等で完全に消火してください。

野焼きを行う際は、消防署に届出をお願いします。※許可ではありません。

火の取扱いには注意しましょう。



火災と救急・救助は119番



人吉下球磨消防組合  
中分署 ☎24-1243

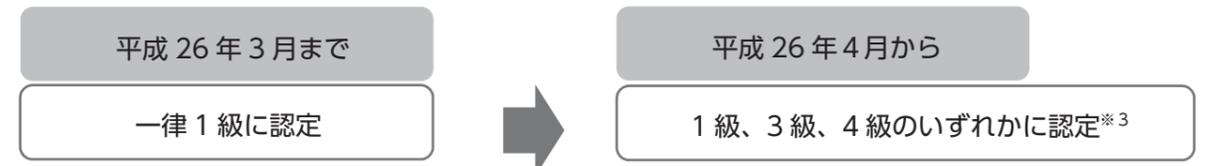
平成26年  
4月から

ペースメーカーや人工関節等を入れた方に対する身体障がい者手帳の認定基準が変わります

医療技術の進歩により、ペースメーカー等<sup>\*1</sup>や人工関節等<sup>\*2</sup>を入れても大きな支障がなく日常生活を送ることができるようになったことを踏まえ、医学的見地から検討を行い、平成26年4月から身体障がい者手帳の認定基準を見直すこととしました。

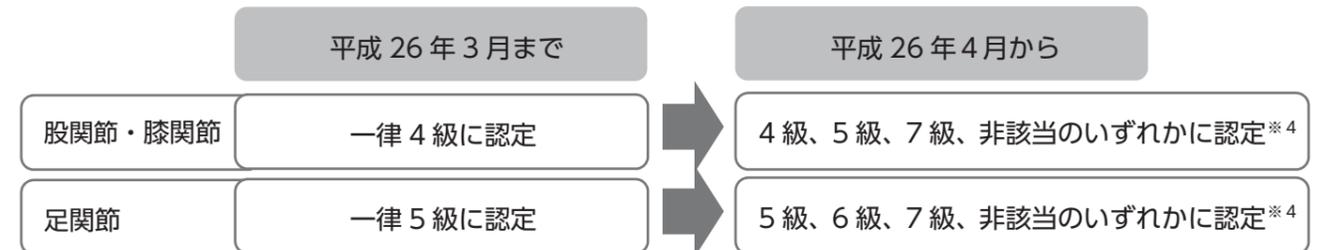
※1 体内植え込み型除細動器（ICD）を含む ※2 人工骨頭を含む

#### ◎ペースメーカー等を入れた方（心臓機能障がい）



※3 ペースメーカー等への依存度や日常生活活動の制限の程度に応じて認定

#### ◎人工関節等を入れた方（肢体不自由）



※4 術後の経過の安定した時点での関節可動域等に応じて認定

平成26年4月1日以降の申請から新たな認定基準の対象になります。  
ただし、平成26年3月末までに診断書・意見書が作成された方については、同年6月末までに申請すれば従来の基準で認定されます。

ご不明な点、その他の詳細については、下記の担当窓口までお問い合わせください。

【問合せ】 役場健康福祉課福祉係 ☎23-3978（直通）

山江村文化協会 英会話クラブ

大事なことは楽しくお話しすること



山江村文化協会に所属する英会話クラブでは、毎月1回の英会話レッスンを行っています。

内容は様々で、メリッサ先生との会話を中心としたレッスンから、クリスマス会などのイベントレッスンまでいろいろなスタイルで英会話を楽しんでいます。

12月は実際に英語でサンタさんにお手紙を出しました。クラブメンバー以外にも一般の参加者も集まり、約20名でレッスンを受けました。その他にも、4月には読み聞かせグループ「おひさま」とコラボレーションし、英語で読み聞かせをするなど、多くの方が気軽に英語に触れ合える機会づくりにも取り組んでいます。英会話は難しくありません。英会話に必要なことは、会話を楽しむこと。そして、間違いを恐れないことです。これからもいろいろなレッスンにチャレンジしながら、世界中の人たちと会話ができるようになりた

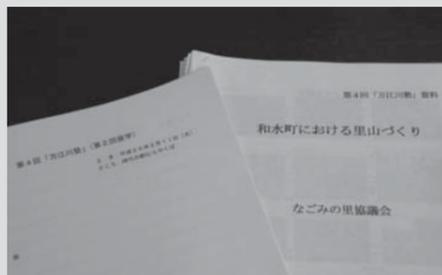
いです。英会話クラブでは、多くの皆様のご参加お待ちしております。まずは、山江村文化協会事務局(教育委員会 ☎ 23-3604)へお電話ください。



子育て教室で英語の読み聞かせをしました。

山江村地域づくり協力隊  
第4回万江川塾(第2回座学)

地域づくりの勉強会をしました



2月11日に第4回目となる万江川塾を開催しました。今年度は、子ども達と一緒に活動した「体験塾」や万江川を散策して行った「魅力発見塾」、そして「座学」2回と予定していた全ての行程を終了しました。

今回の万江川塾は座学の2回目として、和水町で行われている里山づくりについて講師に講演をしていただきました。里地里山再生に企業や大学、行政と地域の団体が協働して7年ほど活動されている「なごみの里協議会」の活動内容は充実したものでした。

今回も地域づくりに関する勉強会を実施しましたが、様々な分野から参加があり、新しい出会いができました。

地域づくりに興味のある方はどなたでも山江村地域づくり協力隊に加入できますので、皆様のご参加お待ちしております。

掲載希望される場合は、総務課企画政策係 広報担当までご連絡ください。☎ 23-3111

飲酒運転の根絶!

「命・家族・信頼を守るために」

平成21年  
6月1日から

飲酒運転に対する行政処分が大幅に強化されています。

<p>酒酔い運転をすると...</p> <p>25点 ▶ 35点 免許取消し(欠格期間) 3年</p>	<p>酒気帯び運転をすると...</p> <p>呼気中アルコール濃度 0.15mg/ℓ以上 0.25mg/ℓ未満 6点 ▶ 13点 免許停止(90日)</p> <p>呼気中アルコール濃度 0.25mg/ℓ以上 13点 ▶ 25点 免許取消し(欠格期間) 2年</p>
---	---

欠格期間の上限も5年から10年に引き上げられました。

酒酔い運転をした場合 2年 → 3年	交通事故を起こした場合(死亡事故) 5年 → 7年	ひき逃げをした場合 5年 → 10年
-----------------------	------------------------------	-----------------------

(注)・前歴及びその他の累積点数が無い場合

・欠格期間とは、免許を取り消された場合の再度免許を受け取るこのできない期間

**罰則** 運転者以外にも厳しい罰則が...

<p>運転者本人</p> <p>酒酔い運転 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金</p> <p>酒気帯び運転 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金</p>	<p>車両の提供者</p> <p>酒酔い運転 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金</p> <p>酒気帯び運転 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金</p>	<p>酒類の提供者/車両の同乗者</p> <p>酒酔い運転 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金</p> <p>酒気帯び運転 2年以下の懲役又は30万円以下の罰金</p> <p>飲んだ人の車に乗らない!!</p>
--	---	--



お知らせ information

お知らせ

国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます。

国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除を申請することができます。
これまで、過去分の国民年金保険料の免除が受けられる期間は、申請の直前の7月(学生納付特例は直前の4月)までの1年以内でした。
平成26年4月からは、申請時点の2年1か月前の月分まで申請ができるようになります。

【注意】

2年1か月前の月分まで免除申請をすることができず、申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合がありますので、すみやかに申請してください。
申請期間に対応する前年

スポーツ安全保険に加入しましょう

平成26年度スポーツ安全保険の加入受付が3月から開始します。万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。
対象者 5名以上の団体活動を行う方々
補償内容 団体活動中および団体活動への往復中の事故
保険内容 傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険
掛金 中学生以下は年額800円、高校生以上は活動内容によって金額が異なります。

問合せ
①スポーツ安全協会熊本県支部
☎096-213-9015
②山江村教育委員会
☎23-3604

消費税法改正等に関するお知らせ

消費税法等の一部が改正され、平成26年4月1日から「消費税及び地方消費税」の税率が5%から8%に引き上げられることになりました。国税庁において、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)のトップページに「消費税法改正のお知らせ(社会保障と税の一体改革関係)」の特集ページを設け、改正内容等の広報・周知を行っていますので、ご覧ください。

なお、消費税法等の主な改正内容を記載した「消費税法改正等のお知らせ(リーフレット)」についても、各税務署の窓口へ備え付けてあります。
消費税法改正等に関して、お分かりになりにくい点や詳しくお知りになりたいことがありましたら人吉税務署(改正消費税法相談コ

1ナ1)にお尋ねください。
問合せ 人吉税務署
☎23-2311
※自動音声案内に従い、「2」番を選択してください。

農業集落排水施設の使用方法について

農業集落排水施設は村内に5施設があり、各家庭から処理場まで中継ポンプで排水を送水していますが、最近、ガーゼ、下着、オムツ、石等の異物のつまりにより、ポンプの故障が発生しております。

- 排水される際、誤って異物を混入して流されず、排水管のつまりやポンプの故障の原因となります。
施設の円滑な稼働を行うため、次の6項目についてご協力ください。
① てんぷら油など料理の後の油類は流さない。
② 台所のごみは流さない。
③ トイレレットペーパー以外のものはトイレに流さない。
④ 洗剤は無リン洗剤かクレンザーを使う。
⑤ ディスポーザー(食品くず処理機)は使用しない。
⑥ 雨水が流れ込まないよ

山江村森林組合よりお知らせ

昨年12月24日に人吉市・中球磨・山江村の3森林組合におきまして、合併推進協議会を発足し合併に向けた取り組みを行うこととなりました。

合併しますと中核森林組合となり、資本の増強が図られ高性能林業機械の導入等、単組で取り組めなかった新たな事業にも取り組むことができ、また本組合の懸案であります高齢化による森林整備員の減少や森林経営計画作成等への対応が可能となり、組合員の皆様への還元ができるものと考えています。
4月から座談会を開催する予定です。組合員の皆様には、ご理解の程宜しくお願い申し上げます。
問合せ 山江村森林組合
☎22-3687

高齢者のための無料職業紹介

高齢者の方々の生きがいが高め、健康で明るい生活を過ごしていただくために長年培った知識と豊富な経験を活かし、就職できるよう職場開

拓と職業相談・紹介を行っております。65歳未満の方も受け付けております。
相談日 毎週月・水・金
相談時間 10時~16時
相談場所 人吉保健所総務福祉課内
問合せ 熊本県高齢者無料職業紹介所球磨相談所
☎22-2625

第24回山江村民オリーブゴルフ大会開催

山江村民オリーブゴルフ大会を、山江村体育協会ゴルフ部(部長 森田俊介)主催により計画いたしますので、皆さん気軽に参加ください。
日時 5月17日(土)又は18日(日) 午前9時03分スタート
会場 熊本クラウンゴルフ倶楽部
募集人数 16組64名(申込み順締切)
参加資格 山江村内外問わずゴルフ好きな方
※申込期限や参加料については、決定次第広報等でお知らせいたします。
申込・問合せ 山江村体育協会事務局 山江村教育委員会
☎23-3604

ケーブルテレビセンターニュース
☆インターネットサービス☆
①ケーブルテレビ加入者はインターネットを利用できます。
②インターネットの利用料は月額2,500円が必要です
③インターネットのお申し込み、お問合せはケーブルテレビセンターまで
☆スペシャル番組☆
放送時間 2時~・10時~・14時~・19時30分~
・出初式 ・山江保育園発表会
・万江小発表会
※ やまえCATV情報局は毎週土曜日更新です。(更新状況で放送時間が一部変更する場合があります)
※ ご不明な点がございましたらケーブルテレビセンターにご連絡ください
(月~金)の連絡先 ☎22-8808
(土・日・祝日)の連絡先 ☎23-3111

ホームページ立ち上げました
山江村社会福祉協議会では、地域福祉をはじめ、見守りネットワーク事業・介護保険事業・共同募金・日赤などの、さまざまな事業を展開しております。
平成25年度より、男女の出会いを応援する婚活事業を新しく立ち上げるなど、継続的にイベント企画も計画しています。
これを機に、多くの方々へ、社会福祉協議会の紹介・情報発信をしていきたいと考え、ホームページを立ち上げました。
ぜひ、ホームページにアクセスして、最新のイベント情報など閲覧いただき、ご意見いただければ幸いです。
ホームページアドレス
(URL) http://yamae-syakyu.tolte.net/

社協だより
共同募金実績最終報告
1月20日現在
10月1日より、皆様にご協力をお願いしております赤い羽根共同募金の最終報告をいたします。皆様のご協力で厚くお礼申し上げます。
なお、お寄せいただいた募金は、熊本県共同募金会へ送金いたしました。
(募金実績額)
戸別募金 490,000円
法人募金 5,000円
職域募金 149,195円
イベント募金 20,512円
個人募金 5,000円
自動販売機募金(中央グラウンド) 3,651円
歳末たすけあい募金 313,980円
合計 987,338円

山江子育てサロンのお誘い
少しづつ春の足音が聞こえてくる季節になりました。お出かけも楽しい時期ですね。桜も後半には咲いてくれると嬉しいな~と思いを入れて下記のように計画しました。沢山のご参加をお待ちしています。
対象: 山江村に住む0歳~就学前までのお子様と保護者
場所: 山江村福祉保健センター「健康の駅」
時間: 10時00分~11時30分(終了予定)
参加費: 無料
準備物: 母子手帳、バスタオル
※ 申込み不要。
※ 内容は変更になる場合があります。
3月12日(水) 身体測定 お話し会
3月26日(水) 親子エアロビクス 遠足(桜の花見)
問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎24-1700



### 花言葉は「永遠のしあわせ」

#### 「春の訪れを告げる福寿草」

ようやく冬から春になる立春を過ぎ、春の訪れが来たのかなあとと思いきや、寒の戻りのため、全国的に立春寒波の日が多くなっています。

我が家の日当たりの良い庭の斜面に生えている黄色い福寿草の花が、いつの間にか咲いていました。花が少ない寒い冬の時期に、キラキラと輝く鮮やかな黄色の花を咲かせている福寿草を見ると、心が弾み幸せを運んできてくれそうで、とても嬉しい気分になります。

福寿草とは、「永遠の幸せ」「幸福を招く」という大変縁起のいい花言葉を持つ貴重で美しい花です。朝晩は冷え込みの強い日もありますが、確実に季節は春に向かっていているようです。

福寿草と南天のおめでたい組み合わせは、「難を転じて福となす」という語呂合わせから生まれました。従って、この言葉は多くの人々にはおなじみで、状況が悪くなったとき、打

開策を掘る時などによく使用されています。黄色い花はとても可愛くて、見ていると幸せな気分になります。どの花よりも先駆けて春の訪れを告げる福寿草の花が、私たちに希望の春を感じさせてくれます。

山江村長 横谷 巡



= ひっそりと力強く咲く福寿草 =

### Photo shot



#### 今月の1枚

##### もうすぐひな祭り

3月3日は雛祭り。山江村では温泉ほたるのお雛御膳や時代の駅むらやくばのお雛様ランチが食べられます。また、山江村歴史民俗資料館の玄関には山江村文化協会てまり部の作品が飾られています。季節の行事を楽しまれてみませんか。

村内の面白スポットや家族の写真など、あなたの一枚を広報やまえに掲載しませんか。皆さまからのお便りをお待ちしております。

連絡先 総務課企画政策係 ☎23-3111

✉seisaku@vill.yamae.lg.jp

## 食べる元気になる

### 材料と数量(4人分)

いちご/8ヶ  
あんこ/160g  
白玉粉/100g  
砂糖/80g  
水/170ml  
片栗粉/50g



1人当たりエネルギー 140kcal たんぱく質 2.8g 塩分 0g

ビタミンCたっぷりいちごの笑顔

### ポイント

電子レンジ後は素早く混ぜる。

### 作り方

- ①いちごはよく洗いへたをとって水気をふき取り、あんこで包んでおく。
- ②白玉粉・砂糖・水をよく混ぜ電子レンジ(700w)で2分、取り出し木べらでよく混ぜ、再び蓋をして電子レンジで2分加熱し、木べらでよく混ぜ、片栗粉を敷いたバットにおき、軽くまぶして8等分する。
- ③②を広げて、あんこで包んだいちごに乗せ、包み、閉じた部分を下にしてお出し。

レシピ: 山江村健康福祉課 管理栄養士 勝原聖美