

水と緑あふれる 心豊かな 栗の里

やまへ

広報

November 2013

No.268

11

15年ぶりの快挙！ 山江中 球磨人吉中体連駅伝競走大会で優勝！ 【特集】 山江村の教育の今

お知らせ

新しい「取組み」が始まります

平成25年度特定健診の状況

シリーズ 食べて元気になる

秋の彩りを食卓で

炊き込み芋ごはん





山江村の教育は今

国際化社会が進むこれからの時代を担う子どもたちに、地域的、経済的な事情で可能性を狭めないような学習機会の提供をと、山江村では、子どもたちの教育に重点を置いた様々な施策に力を入れています。

学力向上のための取り組みや、子ども、学校、家庭、地域が一体となった取り組みなどをご紹介します。

アナログとデジタルの融合で 学力向上を図る

注目されるICT教育

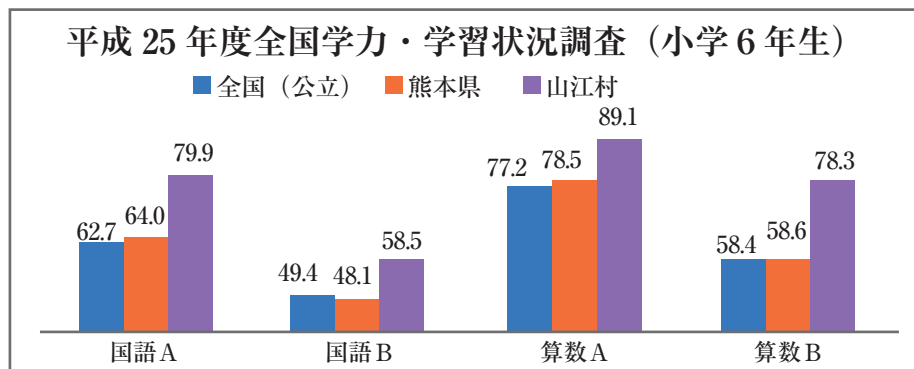
今日、ニュースや新聞でもしばしば取り上げられているICT（情報通信技術）ですが、ICTと教育を結びつけ、コンピュータやネットワークなどの情報通信技術を活用し、情報を収集する力、整理する力、批判的に見る力、創造し、「発想力」「思考力」「表現力」を高めるとともに、WEBでの発信やテレビ会議など、新たなコミュニケーションスタイルを学ぶのがICT教育

育です。

数値を見る

平成25年4月24日に全国一斉に小学6年生と中学3年生を対象に学力調査が実施されました。下記のグラフは山江村内小学6年生の調査結果です。

山江村では、「知・徳・体の調和のとれた子ども」の育成を目指しています。この学力結果はその一部であり、発達途中の子どもたちの現時点での一面の力



A問題（国語A、算数A）は主に知識に関する問題を指しています。
B問題（国語B、算数B）は主に活用に関する問題を指しています

無限の可能性に期待

山江村におけるICT教育推進の目的は、これまでの知識習得だけの学習でなく、活用する

し、子どもたちが興味を持って積極的に発言する授業形態へと転換してきています。

学び合う授業へ

ICT機器が導入された学級の授業風景を見学してきました。授業では、グループでまとめた意見を発表する際に、タブレットパソコンから電子黒板に写真や文字などのデータを配信し、クラス全体で情報共有できるような仕組みになっていました。ICT機器の活用により、スピーディーな情報共有が実現し、子どもたちが発言できる時間を多くとってある授業形態になっていました。子どもたちの表情にも活気があり、興味をもって授業を受けている様子が受け取られます。

業展開を工夫したことだと思います。ICT教育の効果はいろんなところで伺えますが、本校が大切にしているのは、アナログとデジタルの融合です。デジタルの活用と同時に従来おこなってきた辞書や黒板等の活用も授業においてはとても大切なものです。今後さらにデジタルは進化すると思いますが、アナログの部分も大切にしていきたいと考えています。



山田小学校 藤本誠一 校長

山江村の全学校のICT環境が整いました。今後の課題としてはこの素晴らしい環境をどう活用していくかという事です。同時に小中のICTカリキュラムの構築や教師の資質向上、さらには情報モラルの指導が重要になってくると思っています。

ICT環境整備の現状

平成23年度の2学期から、山田小学校は文部科学省の委託を受け、ICT教育推進校として「電子黒板等のICTを活用した授業実践」をテーマに、電子黒板4台とタブレットパソコン12台、そして、国語、算数、理科のデジタル教科書を導入し、ICT活用への研究を進めました。

平成24年度には、このICTを活用した授業のあり方を村全体に広げるため、学校と教育委員

会で構成するICT活用実証研究協議会や村内有識者などを交えて構成するICT機器導入検討委員会などを立ち上げ、村内小中学校におけるICT教育について協議を行ってきました。そのような中、「DISスクール・イノベーションプロジェクト実証研究校」に村内3校が指定されたことで、タブレットパソコン95台の貸与があり、山田小学校に40台、万江小学校に15台、山江中学校に40台が配備され、3校共にICT教育をスタートしました。

そして今年度、熊本県教育委員会が行うICTを活用した「未来の学校」創造プロジェクト事業の研究推進校に山田小学校と万江小学校が指定されました。

ICT環境整備については、村の単独事業として進め、各学校に、校内無線LANの整備と電子黒板を各学級に1台配備。タブレットパソコンについては、中学校生徒1人1台、5・6年生以上1人1台、4年生以下4人に1台の整備を行いました。

環境整備も整い、学校ではこれまでの黒板とノートを用いた学習方法に加え、ICTを活用





学習機会の提供

山江村では、平成24年度から年約70万円の予算を組み、村単独事業として山江中学校を対象に「村営学習塾」を開設しました。狙いは、確かな学力の定着を図り、進学対策や経済・地域的なものによる都市部と地方の教育格差の是正、そして学習機会の拡充を目指すものです。

ニーズ高まり充実へ

学習塾では、放課後や長期休み中に、国語・数学・英語等の復習を中心に学習し、学力の定着へとつながることを目的としています。平成24年度9月から退職



時間がなく、勉強会があつて助かる」などの声もありました。平成25年度は、3年生は7月から、1・2年生は11月から週に一回の学習塾が開催されます。指導者も1人体制から4人体制へ強化し、学習内容の充実を図ります。

確かな学力の定着へ

村営で学習塾

山江中学校が昨年度実施した通塾等状況調査によると、子どもたちは、部活や行事などの理由で、塾へ通うことが難しい生徒もいるなど、学習塾に通っている生徒は全体の約10%でした。

これまでも、教育委員会では、ケーブルテレビも含めて授業以外での学習の機会提供について研究・模索をしてきました。村営学習塾では、民間私塾に

教員や村雇用学習支援員、個人学習塾経営者などを指導者として雇用し、1・2年生は毎週火曜日、3年生は受験対策として毎週火・水曜日に1時間の学習塾を実施しました。この学習塾は、任意参加のものですが、当時の3年生は38人全員が出席を希望するなど、ニーズのある学習塾となりました。生徒や保護者の反応も、「復習学習が学力向上につながった。」「塾に行く

今後の課題に向けて

昨年度から今年度までは試行期間として取り組んできました。来年度は本格始動の年と位置付け、より確かな学力の定着と、子どもが多くの人と関わり、育っていく環境づくりに向け、これまでに見えてきた課題を把握しながら家庭と地域、学校、行政、民間が連携した「子どもの可能性を広げるパートナーづくり」を進めていきます。



小中一貫した学力定着を

平成23年度からは、夏休みの期間を利用して、小学校3年生を対象に学習塾を開講し、今年度で3年目となりました。小学校3年生という学年は、小学校学習のキーになる学年ともいえます。そこで、これまでの学習をより定着させることで、さらに学習意欲を喚起させる機会になればと、夏休み後半の5日間

の間に、国語と算数を中心に学習支援を行い、基礎的・基本的な知識と技能を復習することで確実な定着を図ることを目的に開催しています。講師として、小学校教諭や支援員、そして役場職員が学習のお手伝いをしています。今年度は、大学生のボランティアも加わりました。子どもたちも、学校での学習とは違う雰囲気になしみながら学習している様子

でした。

参加した子どもたちにアンケートを実施したところ、「おさらいができて良かった。」「漢字が好きになりました。」「忘れていたところがあったので、思い出すことができて行つて良かった。」「など充実した時間を過ごせた様子が感じ取れました。

必要性高まるコミュニティ・スクール 豊かな学びの創造 地域の絆をつなぐ

選任がなされています。この協議会では、学校運営の基本方針の承認や、教育活動などについて意見を述べるといった取り組みが行われます。山江村におけるコミュニティ・スクールの特徴は、3校を同時に指定したことにより、小中の9年間の子どもの成長を地域ぐるみで継続的に支えることができるという事です。3校の連携を深めることにより同一歩調で子どもの豊かな学びを創造し、地域の絆をつなぐことができやすくなると考えています。具体的には、これから新しく事業を創めるのではなく、これ

までに学校と地域が連携して取り組んできた伝統文化の伝承やエコッキング教室、人権の花事業など、地域が子どもに教え伝え、また、伝える過程で地域が元気になるというように、これまでの活動を継続し発展させ、「地域づくり」「人づくり」につながる要素を持ち合わせているといえます。



これまで取組みは、徐々に子どもたちの力となり成果として現れてきています。一年という期間では結果が見えにくい教育の現場。子どもたちに関わる様々な機関の連携や協力が、数年後子どもたちに良い影響を与えていることが感じられます。今回は、ICT教育を導入して山田小学校は3年目。万江小学校と山江中学校はICT教育を本格的に導入。また、山江中学校では村営学習塾を始めて2年目と着実に学力向上に向けた動きが始まっています。今年度の学力テストの結果でも、小中学校共に学力の向上が結果として出ています。学校はもとより、子どもたちが勉強に打ち込むことができる環境を持つには家庭での協力が必要であり、豊かな感性を育むためには地域との交わりが不可欠です。多くの人に出会い交わることで、子どもたちの視野は広がり、いろいろな考え方ができるようになります。山江村の子どもたちが自分たちの将来について色んな選択ができるよう村全体で見守ることが重要です。

秋深まり スポーツで

親睦 深まる



10月20日（日）、秋晴れのもと、平成25年度山江村民体育祭を山江中学校グラウンドで開催しました。

午前9時、爆竹の合図とともに、選手が入場し、前年度優勝の第2区代表、高橋忍選手の力強い選手宣誓を皮切りに競技が開始しました。

最初の種目は、村内保育園児によるお遊戯「ファイイト!!!」。村内3園の園児たちの元気いっぱいに踊る可愛らしい姿に大きな拍手が送られました。

その後、闘志みなぎる競技がスタート。毎年行われるカラオケリレーでは、思い通りに進まない漬物用桶に競技者は悪戦苦闘。ついつい桶の軌道修正に足が出たり手が出たり。中には桶を思いのままに操る人もいたり、熱く楽しい雰囲気になりました。

激走！チャレンジザトラックは、年齢制限なしで誰でも参加できる競技です。今年は参加者も多く素晴らしい走りを見ることができました。息つく間もなく次は「みんなでジャンプ」。高得点が狙える競技ということもあり、入念に立ち位置の確認をしたりと、参加者も気合がみなぎっていました。心をひとつに1回、2回と着実に飛ばれた中、一番多くとんだ回数は第1区の43回でした。その他、山に囲まれた山江村ならではの競技で、体育祭の目玉の一つでもある「木挽き競争」では、競技に使用する丸太選りから勝負が始まり

ます。早く切りやすい細身の丸太をくじ引きで選びます。ノコギリの扱いが勝負を分けるこの競技では、支え手と切り手のお互いの気持ちが一つになる競技でした。「ホールインワン」は10m離れた位置からゴールを狙う競技です。ホールインワンがでると地元テントから歓喜の声がわきました。消防活動に見立てた技巧走「消防団リレー」は、水で濡れながらも消防団の活気あふれる競技となりました。毎年盛り上がりを見せる「綱引き」では、各区の力自慢の方々が参加され、20秒の真剣勝負となりました。結果は第11区が優勝。「区対抗混合リレー」は、選ばれしスプリンターが健脚を競い、バトンを繋ぎ一致団結した競技となりました。予選及び決勝の結果、優勝は第4区でした。参加された各区の皆様、大変ありがとうございました。当日まで準備にご苦労された体育部長の方々、また役員をお願いしました関係者の皆様にはお世話になりました。

【成績】

■総合の部

■みんなでジャンプ

優勝 第1区	1位 第1区
2位 第4区	2位 第4区
3位 第7区	3位 第2区
1位 第11区	1位 第4区
2位 第1区	2位 第7区
3位 第4区	3位 第8区

■綱引き

■区対抗混合リレー



中央 / 山江村民生委員児童委員協議会会長の中村征夫さん
右 / 山江村社会福祉協議会 久保山直己 局長

山江村民生委員児童委員協議会が受賞！ 優良民生委員児童委員協議会表彰

10月10日（木）～11日（金）に千葉市で開催された平成25年度第82回全国民生委員児童委員全国大会にて、山江村民生委員児童委員協議会が優良民生委員児童委員協議会として表彰されました。この表彰は、模範となる活動が優秀である協議会に贈られるものです。山江村民生委員児童委員協議会は、平成20年度に一人暮らしの高齢者等を対象に山江村社会福祉協議会と協力し火災警報器設置を実施。また、毎年、「顔が見える関係づくり」として地元小学生とのグラウンドゴルフで交流を図ったり、歳末助け合い事業で子どもたちとケーキ作りを行い、地域の一人暮らし高齢者等に届けるなど様々な活動をされており、そのような日々の取組みが今回の表彰へ繋がったものです。

中村直人さん就任 山江村固定資産評価審査委員会委員就任

10月1日より新たに山江村固定資産評価審査委員会委員として、中村直人氏（柳野）が就任されました。固定資産評価審査委員会では、市町村に置かれる行政委員会、別に法律の定めるところにより、市町村長とは独立した中立的・専門的な立場から固定資産課税台帳に登録された事項に関する不服の審査及び決定その他の事務を行います。

中村さんの任期は平成25年10月1日から平成28年9月30日までの3年間です。よろしくお願いします。

神無月コンサート くまもと教育の日 in やまえ

10月7日（月）、山江村体育館を会場に、国立音楽大学出身でピアノ ヴォーカリストの石塚まみさんとサクソ奏者で作曲家の苦米地義久さんをお招きし、神無月コンサートを行いました。本物の音楽を体で触れて感性を育てることを目的に開催したコンサートには村内小中学校の児童生徒や村内の方々が来場。ジャズミュージックが軽やかに流れ会場を包んでいました。一通りジャズミュージックを演奏してもらった後は、即興で村内3校の校歌をジャズ風にアレンジされ、「音のお絵描き」では、参加者から出されたお題をもとに、そのテーマをイメージしてその場でアドリブで曲を演奏するといった高度な技を披露してもらいました。今回は、「野原でかけっこ」「川」「ライオン」といったお題に創造力あふれる演奏を見せていただきました。遠い存在に感じていたジャズを身近に感じられたひと時となりました。



「くまもと教育の日 in やまえ」では今回のコンサート以外にもイベントを計画しています。詳しくは山江村教育委員会まで。

小崎純一さんの育成牛が名誉賞一席を獲得！ 第64回球磨畜産共進会

9月27日（金）、球磨畜産家畜市場（錦町）で第64回球磨畜産共進会が開催されました。山江村からは17カ月未満の雌牛が並ぶ育成種牛1部に2頭（全37頭）、17カ月以上の雌牛が並ぶ育成種牛2部に1頭（全31頭）の3頭を出陳しました。黒毛和種種牛の審査会場には、生産者たちによって念入りに手入れされた牛がずらりと並び、その会場を囲むように、畜産業関係者が牛1頭1頭を真剣に見る姿がありました。審査では、十数名の審査員が牛の全体的な体のバランスや繁殖性、連産性、長命性、資質などを見ました。結果、小崎純一さん（尾崎）の牛が育成種牛1部で名誉賞1席を獲得しました。他2頭においても、各部門で優秀賞を獲得するなど素晴らしい成績を収めました。

今回の好成绩を収めた小崎さんのことぶき号は11月3日（日）に熊本県家畜市場（大津町）で行われる熊本県畜産共進会に球磨郡代表で出陳されます。



上 / 小崎純一さん（尾崎）
部門：育成種牛1部
成績：名誉賞1席
名号：ことぶき



中 / 久保田親さん（番慶）
部門：育成種牛1部
成績：優秀賞
名号：こうが32



下 / 柳瀬利治さん（手石方）
部門：育成種牛2部
成績：優秀賞
名号：さゆり

山江中女子チーム 15年ぶりの快挙！ 平成25年度球磨人吉中体連駅伝競走大会

10月18日（金）、あさぎり中学校をスタート・ゴールとして球磨人吉中体連駅伝競走大会が開催され、山江中女子が15年ぶりの優勝を飾りました。この優勝は、平成10年度に7連覇した以来の快挙です。優勝した山江中女子は11月8日に天草市で開催される県大会に都市代表として出場されます。

山江中女子が出場した今大会は、5区12キロメートルのコースで、郡市の中学校から15チームが出場しました。出だしから好調な走りを見せた山江中女子。最終区間では人吉二中と湯前中が山江中に追いつき、抜きつ抜かれつのデッドヒートを繰り広げ、あさぎり中グラウンドに入り、横山瑞海さん（3年）がラストスパートをかけて2校を振り切り、2位の人吉二中に9秒の差をつけてフィニッシュしました。

また、男子の部については、6区間20キロメートルのコースに19チームが出場し、山江中は9位の成績を収めました。

【順位】優勝 山江中 44分54秒
（①新山舞、②山田潮音、③尾方なりか、
④勝原愛花、⑤横山瑞海、⑥山口真憂、
⑦嶽本いづみ、⑧中村羽月）
【躍進賞】 山江中女子（昨年度順位6位）



【区間賞】 1区(3^{キロ}) 新山舞さん 11分17秒
3区(2^{キロ}) 尾方なりかさん 7分09秒
5区(3^{キロ}) 横山瑞海さん 11分19秒



新しい取り組みが始まります



山江村子ども・子育て会議
条例を施行します
問合せ 健康福祉課福祉係
☎ 23-3978

■ 幼児期の保育・教育・子育て支援の充実を図る目的として、平成27年度から子ども・子育て支援新制度がスタートします。新制度を迎えるにあたり、保護者の保育ニーズ等を調査し、そのニーズに対応した受入れ方策を盛り込んだ事業計画を策定する必要があります。そこで、事業計画を策定するために、保育等のサービス事業者や子どもの保護者の意見を聴取する場として、山江村子ども・子育て会議を設置します。



山江村敬老祝金が施行
問合せ 健康福祉課福祉係
☎ 23-3978

■ 多年にわたり、社会の発展に寄与された高齢者に対して、敬老の意を表し、併せて、福祉の増進を図るために祝金を支給する山江村敬老祝金支給条例を制定しました。

【対象者】

1. 敬老祝金：毎年9月1日現在で満80歳以上の方へ年額5,000円を支給
2. 百寿祝金：満100歳に達する方へ10万円を支給。

■ 昨年度建設された万江コミュニティセンターには、大集会室、小・中集会室、調理室があり、それぞれ使用する際は使用料が発生します。



万江コミュニティセンターの利用範囲が拡大しました。
どうぞご利用ください。
問合せ 教育委員会社会教育係
☎ 23-3604

使用料（別表1） ※1時間あたりの料金になります。

	8:30～17:00	17:00～22:00	備 考
大集会室	270円	400円	冷房使用料
小・中集会室	100円	200円	110円/1時間
調理室	300円	400円	

宿泊使用料（別表2）

	大人	子ども(小・中学生)	備 考
使用料	300円	200円	使用時間13時～翌日正午まで。使用料は一人あたりを加算。但し、時間超過時は別表1による料金を加算。
宿泊料	22,000円		

■ 住民の居住環境向上と村内商工業等の活性化を図る事業です。

【対象者と対象条件】

山江村の住民基本台帳に登録されている人で、本人および世帯員に村税等の滞納がないこと。また、他制度による補助金を受けていないこと。

【対象工事】

- ①対象者の所有であり、居住する部分工事。
- ②対象者が村内施工業者に依頼して行う工事。
- ③申請のあった年度内に着工し、指定する期限内に完了する工事。

【助成額】 対象リフォーム工事に要した経費の2割に相当する額を助成。【上限20万円】



山江村住宅リフォーム助成事業が始まりました。
※村内回覧でもお知らせしています。詳細は総務課企画政策係までお問い合わせください。
問合せ 総務課企画政策係
☎ 23-3111

今年度初めての試みに14点が応募 平成25年度やまえ緑のカーテンコンテスト

6月から9月にかけて実施した平成25年度やまえ緑のカーテンコンテストに14点の作品の応募がありました。このコンテストは、地球温暖化防止の一環として、夏の省エネルギーを図るため、家庭などに緑のカーテンを普及させることを目的に行いました。

今回は、最優秀賞に入口護さん、優秀賞に村田光義さん、アイデア賞に森口利男さんと立石アサエさんが入賞されました。応募作品は11月29日（金）まで役場1階ロビーに掲示しています。



観音めぐりで歴史を学ぶ 第3回わいわい公民館

9月24日（火）、今年度における第3回わいわい公民館を開催しました。今回は相良三十三観音巡りに14名が参加しました。上球磨の栖山観音、生善院観音、普門寺観音、中山観音の4か所を巡りました。バスの中では同行したガイドさんが、これから参拝する観音様の歴史やご利益などを紹介。笑いのたえない、終始なごやかな雰囲気で行うことができました。



秋の全国火災予防運動

～消すまでは 心の警報 ONのまま～

11月9日から15日までの一週間、全国一斉に秋の全国火災予防運動が実施されます。この運動の重点目標は、『住宅防火対策』や『放火火災・連続放火防止対策』などです。これに伴い、住民の皆様の生命と財産を火災から守るため3つの目標をあげました。ぜひ一度目を通してください！！

3つのポイント

1

住宅用火災警報器を設置しましょう！！

住宅用火災警報器の設置は義務化されています！！取付け及び1年に1回の点検をお願いします！また、併せて防災機器（安全装置付き暖房器具や住宅用消火器）などの設置が消火・避難に効果的です！



2

タバコを吸われてる方は注意しましょう！！

日本で住宅火災による死者数で最も多い原因はタバコです！特に寝タバコによるものが多く発生しています。吸い終わったタバコは確実に火を消しましょう！！



3

野焼きによる火災をゼロに！！

空気が乾燥する時期に合わせて野焼きによる火災が多く発生しています！！もし野焼きを行う場合は細心の注意をしてください！！
※空気が乾燥し風が強い日には行わないようにしてください！！



※火災予防期間中、中分署職員が様々な啓発活動を実施します。もし見かけたときはご協力をお願いします！
人吉下球磨消防組合 中分署



健康は足もとから

人間は2足歩行を始めたときから、転ぶことが「宿命」となりました。誰にでも、つまずいたり、滑ったり、人や物にぶつかったりという経験があると思いますが、その時、体のバランスを保持できる筋力がないと転びます。筋力が衰えた高齢者に転倒が増えるのも、自然なことですが、最近では、高齢者だけでなく、40～50代でも転ぶ人が増えています。生活の中で自然に体を使う機会がどんどん失われていて、筋力が衰えやすい環境にあるからです。

「かかとから着地」で1日40分

日常生活でほんの少し意識することで、筋力の衰えは防げます。基本的には、「立つ」「歩く」を心がけることです。
歩くことは、準備もいらず誰にでもできる最も手軽な運動です。歩きながらおしゃべりできて、ちょっと汗ばんでくる程度のスピードで十分です。1日合計40分から1時間、筋力を鍛えるという点からは連続して歩く必要はなく、5分ずつ分けて歩いても効果は変わりません。買い物に行くときに歩くだけでも効果があります。
歩くときは、「かかとから着地する」ことです。多くの人はすり足に近い状態で歩いています。だから平らなところでもつまずいたりするのです。「かかとから着地」を意識すれば、つま先があがり、足の筋肉は少しずつ鍛えられていきます。

筋力は1日にしてつかず

転倒予防には、できるだけ「脚を働かせる」ことで、一方で足裏や指は念入りな手入れでいたわりましょう。足のマッサージをお風呂の中などでぜひ試してみてください。脚の血流をよくすることで、筋肉が鍛えられます。
脚を鍛えるのに遅すぎることはありません。一番怖いのは、一度転んだことで外出せず、できるだけ動かずにすませようとするということです。人間の筋力は、20代をピークにどんどん落ちます。
転倒予防には過酷なトレーニングは不要ですが、時間はかかります。これまで何十年もかけて作ってきた運動不足の体に、一朝一夕に筋力がつくわけではありません。今年1年かけて、転びにくい体をつくるよう、今日から最初の一步を踏み出してみませんか。

「元気脚」を育てよう

《ご注意》ひざや股関節、腰などに障害のある方は、まず医師にご相談ください。



「大腰筋」を鍛える！
ひざあげ開閉

壁に手をつき、ひざを直角に上げ、そのまま外側に開き、また戻します。脚を引き上げる力をつけます。一日5回から始めましょう。

「足底筋」を鍛える！
新聞紙ギャザー

新聞紙1枚を丸めてボール状にし、足だけを使って元のように広げます。広げた新聞紙を足の指を伸ばしては縮めてたぐり寄せたり、たたんで小さくしたりします。とっさの時に踏んばる力をつけます。



「大腿四頭筋」を鍛える！
簡単スクワット

椅子に座った姿勢から、手を水平に上げて、勢いをつけずに立ち上がったり、座ったりを繰り返す。4回ずつ、1日5セットから始めましょう。



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。



健康福祉課 地域包括支援センター ☎23-2232



糖尿病について知ろう！

血糖値は高めだけど、体は何ともないし、今までも平気だったし、まあ大丈夫だろう……。こんな風に糖尿病を甘く見ていませんか？

糖尿病とは

運動不足や食べすぎ、ストレス、肥満、遺伝などによって血糖値を下げるホルモン（インスリン）の効きが悪くなったり、インスリンを十分につくることが出来なくなった場合に、エネルギーに変換されなかったブドウ糖が血液中にあふれて高血糖状態になることを言います。糖尿病は全身の血管や神経を傷めつけ、様々な合併症を引き起こします。

糖尿病の3大合併症は「し・め・じ」と覚えよう

- し・・・「神経の障害」（手足のしびれ、こむらえり）
- め・・・「眼の障害」（網膜症。毛細血管が出血を繰り返し進行して失明することもある）
- じ・・・「腎臓の障害」（腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になることもある）

これらの合併症は、いったん起きると完全に治ることはありません。

大きな血管の異常が招く合併症「え・の・き」にも要注意！

- え・・・「壊疽」（足先の血流が悪くなり、足の先端部から腐ってきてしまう）
- の・・・「脳卒中」（血管がつまると脳梗塞、血管が破れると脳出血を起こす）
- き・・・「虚血性心疾患（心筋梗塞）」

糖尿病予防の基本は「バランスのとれた食事」と「運動」

食生活は、規則正しくバランスよく

単に食事を制限するだけでは、健康を害してしまいます。摂取エネルギー量を減らしながら、規則正しく栄養バランスのよい食生活を心がけるようにしましょう。

無理せず気軽に続けられる運動を

運動は無理をせず継続することが肝心です。「きつい」と感じる運動よりも「ややきつい」くらいの運動で十分です。また毎日続けなくても運動には効果があります。無理せず自分のペースで運動を楽しみましょう。

糖尿病予防フォーラム in 人吉球磨が開催されます

- 日時：11月2日（土） 午前11時30分～
- 場所：あさぎり町須恵文化ホール
- 内容：体験展示コーナー（ブルーサークルメニュー食事会、血糖値測定など）、講演会、新たなご当地ヒーロー「郷熊戦煌 ジュグリッター」ショー等

参加費：無料

皆様の参加をお待ちしています



問合せ
健康福祉課保健衛生係
☎24-1700

風しん任意予防接種に対する費用助成のお知らせ

全国的に風しんの流行が続いています。流行の中心は20代～40代の男性で、これまで風しんにかかったことがない方や風しんの予防接種を受けたことがない方は、風しんに対する抗体を持っていない可能性が高いため、特に注意が必要です。

免疫のない妊娠初期の女性が風しんに感染すると、赤ちゃんが目や耳などに障害を持って生まれる『先天性風しん症候群』を発症する可能性があります。これを予防するため、山江村では風しんワクチンの接種費用の助成を始めます。

1. 助成対象者：接種日において満19歳以上の山江村民で、下記のいずれかに該当する方

- ①妊娠している女性の配偶者（事実婚を含む）
- ②妊娠を予定または希望している女性及びその配偶者（事実婚を含む）

※ただし、上記の方のうち過去において風しん罹患歴のある方及び既に2回以上の風しん予防接種を受けている方を除く。

2. 対象ワクチン：助成対象となる予防接種の種類は次のいずれか。

- ①風しん単抗原ワクチン
- ②麻しん風しん混合ワクチン

3. 助成方法：予防接種費用の全額をお支払いします（償還払い）。 予防接種を受けた後、役場健康福祉課へ申請してください。

4. 助成期間：平成25年10月1日～平成26年3月31日

- ※助成金申請時に必要なもの
- ・予防接種を受けたことを証明するもの（領収証・予診票の写し等）
 - ・印鑑
 - ・振込先の通帳のコピー
 - ・妊娠している女性の夫は、母子健康手帳の写し

5. 助成回数：1回

6. その他：役場への申込みは必要ありません。直接医療機関に予約をして予防接種を受けてください。

※予防接種に対する費用助成の注意

- ・今回の予防接種は、任意の予防接種です。医師の説明及び予防接種の効果や副反応について十分理解したうえで受けてください。（法律上の義務ではありません）
- ・風しん抗体検査を受ける場合は自費となります。
- ・任意接種により健康被害が発生した場合は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構が実施する「医薬品副作用被害救済制度」及び「山江村予防接種事故災害補償規程」に基づく救済の対象となります。
- ・妊娠中は予防接種を受けることができません。
- ・妊娠を希望している方は、ワクチン接種後2ヶ月間は避妊が必要です。



問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎24-1700



健診予備日のお知らせ

10月に複合健診（集団健診）を行いました。受診されてない方を対象に健診予備日を設けております。ぜひ、この機会に受診されご自身の健康管理に努めましょう。

日時
場所
健診項目

11月19日（火）8時00分～9時30分

福祉保健センター 「健康の駅」

- ・特定健診
- ・後期高齢者健診
- ・リフレッシュ健診
- ・各種がん検診〈肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん（超音波のみ）、前立腺がん、腹部超音波、肝炎ウイルス検査〉

- ※マンモグラフィ検査、子宮がん検診、骨粗しょう症検診については健診予備日にはありませんのでご了承ください。
- ※申し込まれていない方でも受診することができます。健康福祉課へお問い合わせください。



問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎24-1700

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、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。

●3歳児健診（9月5日）

福山莉愛奈（修二）第1区、山田遥月（信二）第2区、甲斐隆真（隆一郎）第8区、高田颯人（清孝）第8区

平成25年度特定健診の状況

山江村では、平成24年度より特定健診受診率65%を目標として受診勧奨等に取り組んでおります。自分の身体を知るためにも、年に1回は必ず健診を受診しましょう。

★対象者数 804名
★申込者数 580名
★受診者数 111名（8月末現在）

現在の受診率
13.81%

※施設健診（特定健診、後期高齢者健診）は今からでも申し込みができます。

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎24-1700

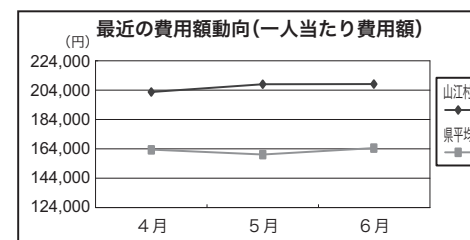
介護保険費用額（平成25年6月）

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。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 2位 / 45市町村中

■一人当たり費用額 208,308円

県平均の1.27倍（県の平均164,601円）





お知らせ

国民年金保険料の免除について

国民年金第1号の被保険者は、毎月の保険料を納付していただく必要があります。しかし、所得が少ないなど、保険料を納付することが難しい場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」をご利用ください。

免除の場合には、前年の所得に応じて全額免除、4分の3免除、4分の2免除、4分の1免除の4種類及び若年者納付猶予、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。また、障害年金や遺族年金も受給できます。

※学生納付特例の承認期間は4月～翌年3月、その他の免除制度の承認期間は7月～翌年6月まで。1

里親になりませんか（里親制度説明会）

里親とは、様々な事情により家庭で生活できない子どもを家庭に迎え入れ、温かい雰囲気の中で豊かな愛情を持って育ててくださる方のことで、特別な資格は必要ありません。実際に、子どもを里親に委託する期間も数日から数年間まで様々です。

関心のある方は、是非、説明会へお越しください。

日時 11月6日(水)14時

場所 農村環境改善センター2階 小会議室

問合せ 熊本県八代児童相談所 ☎096513313247

年毎の申請が必要です。

問合せ 健康福祉課福祉係 ☎2313978

税を考える週間

11月11日から17日までは「税を考える週間」です。これは、国民生活に深い関わりを持つっている税について、その意義（必要性）及び役割（使途）を分かりやすく説明することにより、国民の皆さまに税に対する理解をより深めていただくために設けています。

これにちなんで山江村では、11月16日、17日の2日間、村内小学生の税に関する作品を山江村体育館にて展示します。是非ご覧ください。

農業集落排水施設の使用方法にご協力を

農業集落排水施設は村内に5施設あり、各家庭から処理場まで中継ポンプで排水しています。最近、ガイズ、下着、オムツ、石などの異物がつまり、ポンプの故障が発生しております。排水の際、誤って異物を混入して流されますと、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

事業主の皆様「労働保険」加入手続はお済みですか

「労働保険」とは、労災保険と雇用保険を合わせた総称で、政府が管掌する保険制度です。事業の種類や規模に関わりなく、農林水産業の一部を除いて、労働者を一人でも雇用している事業主は、加入手続を行い労働保険料を納付しなければなりません。

労働保険制度や加入手続きのお問い合わせは、最寄りの労働基準監督署かハローワーク（公共職業安定所）または、熊本労働局労働保険徴収室へお気軽にお尋ねください。

問合せ 熊本労働局総務部労働保険徴収室 ☎09612111702

ご案内

球磨・福祉のお仕事就職面接会2013《介護就職デー》

福祉・保健・医療の関係事業所と福祉関係業務への就職を希望する方々が一同に会し、求職者・求人者の面接の機会を提供し求人の早期充足と求職者の就労促進を図ることを目的として実施

- 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。トイレトペーパー以外のはトイレに流さない。
 - ③ 洗剤は無リン洗剤かクレンザーを使う。
 - ④ ディスポージャー（食品くず処理機）は使用しない。
 - ⑤ 雨水が流れ込まないようにする。
 - ⑥ 以上、使用される皆さまのご協力をよろしく願っています。

問合せ 建設課上下水道係 ☎2316449

県南公売会

県南公売会では、約300点の差押動産を公売予定です。

日時 12月1日(日)9時

場所 ウイングまつばせ

出品団体 嘉島町・上天草市・人吉市・益城町・美里町・御船町・山江村・山都町・宇城市

問合せ 宇城市役所収納課収納係 ☎09641321111

平成25年度ひのくにピカピカ運動のお知らせ

猛暑も和らぎ、朝晩は肌寒

します。

福祉の職場に就職ご希望の方は、事前の申し込みは必要ありませんので、当日直接会場にお越しください。

日時 11月14日(木)13時～15時

開会 13時(12時30分受付)

場所 アンジェリク平安2階 アンジェリカ

問合せ 熊本県福祉人材研修センター ☎096132218077

買い物には**マイバッグ**を持参しましょう



マイバッグ持参が、ごみの減量化と地球温暖化防止につながります。

人吉球磨地域レジ袋削減推進会

熊本県ごみゼロシンボルマスコット「ゼロッピー」

山江子育てサロンのお誘い

吹く風も心地よくすっかり秋めいてきました。11月も下記のとおり計画しました。一緒に楽しい時間をすごしませんか？たくさん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

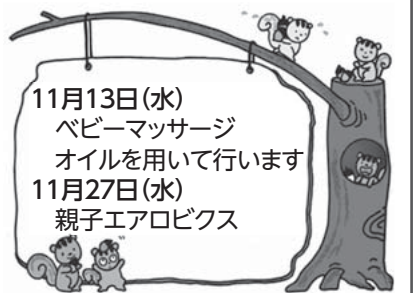
場所：山江村福祉保健センター「健康の駅」

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



問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎24-1700

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なものであり、真に「いのちといのちを結ぶ絆（きずな）」であります。どうぞ皆様の暖かいご理解とご協力をお願いします。

献血：400CC のみの採血
期日：11月25日（月）
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



相談

年金事務所出張相談所開設日程表

完全予約制（先着順）になります。予約受付・お問い合わせは八代年金事務所まで。

時間 10時～15時

開催場所及び日程

■人吉市役所
11月1・8・11・15・22・29日

■多良木町役場
11月6・20日

■錦町社会福祉協議会
11月13・27日

電話予約受付時間 月～金（休日除く）9時～17時

予約・問合せ 八代年金事務所お客様相談室 ☎096513516123

女性の人権ホットライン

実施期間 11月18日(月)～24日(日)

受付時間 8時30分～19時（11月18日～22日）、10時～17時（11月23日～24日）

相談担当者 人権擁護委員・法務局職員

相談内容 暴力、ストーカー、セクシャル・ハラスメントなど

相談専用電話 ☎057010701810

車上狙い 多発!!

8月から9月にかけて、村内各所で車上狙いが多発しています。以下の点に十分に注意して、被害に遭わないようにしましょう。

- 1 車から離れる際には、短い時間でも必ずカギを掛けましょう。
- 2 路上駐車は狙われる危険性が高まりますので、注意してください。
- 3 窓を割られて物色される可能性もあります。車内に貴重品等は置かないように心がけましょう。
- 4 今後、車に限らず、家の中や自転車等にも被害が及ぶことも考えられますので、鍵かけの徹底に努めましょう。

募集

陸上自衛隊 高等工科
学校生徒採用試験

応募資格 平成26年4月1

日現在15歳以上17歳未満

の男子(平成9年4月2日

～平成11年4月1日生)

受付期間 11月1日(金)～

1月10日(金)／推薦…11

月1日(金)～12月6日

(金)

試験日 1月18日(土)／推

薦…1月11日(土)～13日

(月)の指定する1日

試験場所 熊本市内の試験

会場／推薦…陸上自衛隊

高等工科大学校(神奈川県

横須賀市)

試験科目 一次試験(国語・

社会・数学・理科・英語・作

文)／推薦…口述試験・筆

記試験・身体検査

その他 詳しくはお問い合

わせください。

問合せ 自衛隊熊本地方協

力本部 人吉地域事務所

☎22-4704

平成25年度村有林植

樹・育林活動に参加し

ませんか

村民の共有の財産である

村有林(字横手畑)の植樹活

動に村民の皆様にも参加し

てもらい、山江村の豊かな

生態系を育む森林の多面的

な役割を広く伝えていく活

動です。

小学3年生以上ならどな

たでも参加できます。(小・中

学生は保護者等の責任にお

いて参加をお願いします。)

期日 11月30日(土)

時間 9時20分～12時40分

集合場所 山江村役場前駐

車場(施業箇所へはマイ

クロバスで移動)

施業箇所 万江字横手畑

参加申込・問合せ 産業振

興課林政係

☎23-3113



素敵な出会いを応援するため、イベントを企画しています。お1人でも、お友達とでも参加できます。お気軽にお問合せください。

第1回出会い応援バスツアー

開催日 11月30日(土)
場所 三角方面
対象者 独身男性、女性
参加費 男性3,000円、女性2,500円
申込期限 11月1日(金)

近日開催!

スケジュール
8:00 健康の駅(山江村社会福祉協議会)集合
8:30 出発(三角方面)
10:00 ピザ作り(食事を含む)
13:00 フリータイム(みかん狩り)
15:00 シンキングTime
17:00 健康の駅
17:30 カップル成立
申込先 YAMAE 出会い応援団
《専用ダイヤル》☎080-3186-2786
《専用アドレス》 yamae.arupenro-ze@softbank.ne.jp



YAMAE 出会い応援団事業とは

山江村社会福祉協議会では平成25年度から、婚活支援の1つとしてYAMAE 出会い応援団事業を行っています。各イベントの企画、悩み相談などができる専用のダイヤルをご用意しております。お気軽にご利用ください。
山江村社会福祉協議会 ☎24-1508 (域内電話兼用)

球磨郡9町村合同企画 独身者限定クリスマスパーティー

開催日 12月14日(土)
場所 せきれい館(あさぎり町)
対象者 独身男性、女性
参加費 男性2,000円、女性1,500円
申込期限 11月29日(金)
内容 18時受付開始 ※詳細は未定
申込先 あさぎり町婚活支援事務局 ☎49-9211
E-mail: asagiri-konkatsu@ezweb.ne.jp
山江村役場産業振興課商工観光係 ☎23-3113
E-mail: syoukou@vill.yamae.lg.jp

素敵な
出会いを

保安林制度をご存知ですか

1 保安林制度とは?

森林には、水源の涵養、山地災害の防止、生活環境の保全・形成、保健休養の場の提供など、私たちの安全で快適な暮らしを守る多様な働きがあります。

保安林制度は、私たちの暮らしを守るために特に重要な役割を果たしている森林を保安林に指定し、その森林の持つ機能が失われないように伐採を制限したり、適切に管理することによって、期待される働きを維持することを目的としています。

2 保安林における制限

保安林では、立木竹の伐採や作業道の開設などの土地の形質を変更する行為を行う場合には、あらかじめ県の許可または県への届け出が必要です。また、立木を伐採した後、木を植えなければもとの森林状態に回復しない場合には、伐採跡地への植栽が義務付けられます。

3 特例措置

保安林に指定されると、固定資産税、不動産取得税及び特別土地保有税が課税されません。また、相続税、贈与税は伐採制限の内容に応じて相続税等の評価の際に3～8割が控除されます。このほか、一定の条件を満たしている場合には、長期で低利の資金を(株)日本政策金融公庫から借りることができます。詳しくは、お近くの公庫支店または取扱金融機関にお問い合わせください。

4 保安林の確認方法

保安林は、その土地の所在地(地番まで)をもって指定されており、県が保安林台帳を作成して管理しています。保安林台帳は、保安林の所在地を所管する県広域本部地域振興局および県庁森林保全課に備えおいてあり、自由に閲覧することができます。

なお、保安林は、土地登記簿で地目が保安林になっている場合とそうでない場合があります。一筆の土地の一部が保安林に指定されている場合などは、土地登記簿では確認できませんので、保安林に指定されているかどうかは、土地の所在地(地番まで)を登記簿等により調べたうえで、必ず保安林台帳で確認してください。

5 問合せ

・県庁 森林保全課(県内全域) ☎096-333-2451
・県南広域本部球磨地域振興局森林保全課 ☎24-4190

6 その他

◎保安林の確認は県へ

<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/79/hoanrin-kakunin.html>

◎熊本県保安林制度実施要項

<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/79/hoanrin-seido.html>

◎保安林の立木を伐採するときは許可申請または届出が必要です

<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/79/bassaikyoka.html>

◎熊本県保安林(保安施設地区)内作業許可実施要項

<http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/79/sagyou-kyoka.html>

今年もやって来ましたこの季節!! 第31回 やまえ 産業振興まつり

出品物★大募集!!

各家庭の自慢の逸品、産業振興まつりに相応しいキラリと光る野菜や果物、加工品など多くの出品をお待ちしています。

★出品物受付：11月16日（土）8:00～11:00

★場所：山江村体育館

■日時■ **11月17日（日）**

※11月16日（土）も関連イベントを開催します。

■場所■ **お祭り広場（役場前）・山江村体育館**

■主催■ **やまえ産業振興まつり実行委員会**

■その他■詳細については、後日回覧にてお知らせいたします。

■問い合わせ■やまえ産業振興まつり実行委員会事務局（山江村役場 産業振興課内）TEL：0966-23-3113

芸能ショーに
原田悠里が
やって来る!!

福引大会は村民対象に豪華景品が当たるチャンス!

★福引大会抽選券の引換★

昨年に引き続き、福引大会は村民対象となります。

今年も抽選券の引換券を区長さんを通じて配布いたしますので、以下の点に注意していただき、当日までに引換を行ってください。

○期日によって引換場所が異なります。

○引換の際には、住所・氏名を記入していただき、抽選番号が記載された券と引き換えを行います。その後に、備え付けられた投函箱へ投函してください。

○引き換えには引換券が必要ですので、必ず持参してください。

山江村食生活改善推進員

私たちの健康は私たちの手で

私たちは、山江の食生活改善推進員です。“私たちの健康は私たちの手で”のスローガンをもとに、現在35名で活動しています。ボランティアの4原則である自主性・連帯性・無償性・創造性をうたって、行政の事業として「にこにこ食のつどい」「男性料理教室」「おでかけにこにこ食のつどい」を地域の方と一緒に料理を作っています。「2歳児歯科健診」では手作りおやつを配布、「郷土料理」では中学校で1年生を対象に赤飯、つぼん汁、なますと一緒に作っています。自主活動では、尾寄崎と尾崎に毎月出かけ、「いきいき食生活実践活動」をしています。「にこにこ食のつどい」等は、2人で参加しますが、自主活動（尾寄崎と尾崎）の時は6～7人で参加しています。食材を持って行って料理を作り一緒に食べてきます。隣といっても遠く離れ合う機会がなく、ひと月に1度の会合で世間話に花が咲きます。そして私たちが出かけてい

くのを楽しみに待っていて下さいます。一日でも長く元気でいて、この会に出席していただくのが私たちの励みにもなっています。

今、村の財政を圧迫している健康保険料が食生活を改善することによって少しでも減り、生活習慣病の罹患率が下がればいいなあと思っているところです。「あと一皿(100g)野菜を食べましょう。」「あと2g減塩に努めましょう。」この言葉を意識するだけで、ずいぶん食生活が改善されるのではないのでしょうか。もし、山江でこんな会に参加して欲しいという要望がありましたら声をかけて下さい。



やまえおはなしグループ「おひさま」 あなたも一緒にいかがですか

皆さん。こんにちは。

私たちは、山江おはなしグループ「おひさま」です。現在、会員34名で活動しています。各会員がそれぞれに参加できる時間に村内の小中学校、保育園、子育てサロン等に出向き読み聞かせを行っています。

その他にも、毎年4月に実施している「おはなし会」でも、様々なスタイルでの読み聞かせを行っています。この年に1回の「おはなし会」は、子どもから大人まで楽しめる会です。今年の4月は山江村文化協会の英会話クラブにも英語の読み聞かせをしていただきました。

村内各所におじゃまして絵本を読み聞かせるこの活動は、子どもたちからパワーをもらえる特典付きです。あなたも一緒にいかがですか!?

いつでもご連絡下さい。お問い合わせは、山江村文化協会事務局（山江村教育委員会 ☎23-3604）まで。



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

11月号
(9月30日現在)



むらの動き

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

そろそろ鍋の季節となりましたね。寒くなると皆さんも鍋料理を食されると思います。キムチ鍋、水炊き、おでん等種類は豊富です。数ある中で私が好きな鍋料理といえば雪鍋です。消防団の先輩に教わりそれから家では定番の鍋料理となっています。体の中から温まる雪鍋が大好物です。今年は体重に気を付けて鍋料理を楽しもうと思います。(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～
『文化祭』に
まつわる会話です

面白い事実、アメリカには文化祭がありません。それは、いくつかの国から人が集まるため、文化がいくつもあるからです。なので、いろんな文化を楽しむこともできます。

: What is American culture like?
ウァット イズ アメリカン カルチャー ライク

: There is no American culture.
ゼア イズ ノー アメリカン カルチャー

: WHAT?!
ウァット？

: Sorry! I mean that America has
ソーリー アイ ミーン ザット アメリカ ハズ many cultures; not one.
メニー カルチュアズ ノット ウアン

: Oh, I see. So what was your favorite?
オー アイ シー ソー ウァット ウアズ ユア フェイヴァリット

: Well...in America, many cultures hug.
ウェル イン アメリカ メニー カルチュアズ ハグ

: Why?
ウアイ？

: It's how they show their feelings.
イツツ ハウ ゼイ ショー ゼア フィーリングズ

It's great communication!
イツツ グレイト コミュニケーション



会話中の“WHAT”のように大文字ですべて書かれていることがあります。今回は、ヤマメ君がマロンちゃんの言葉に衝撃を受け叫んだ様子を表しています。このように強調して表す場合には、大文字で表記します。

メリッサ先生

アメリカの文化にはどういったものがあるの。

アメリカの文化はないわよ。

え？！

ごめん！アメリカにはたくさんさんの文化があるから一つじゃないってこと。

ああそういう事かじゃあマロンちゃんはどういったところがすなの？

そうねえ、アメリカではたくさんさんの文化とハグできるところがしら。

なんで？

ハグで色んな感情を表すことができるって素晴らしいコミュニケーションだわ

See you next time!

環境いろはカルタ

寝る前に もう一度点検 コンセント



文：人吉球磨環境協議会
絵：球磨工業高校美術部

暖房（エアコン）の効果的な節電方法には、まず設定温度を20度にする。半年間、21度から20度に設定し続けた場合、電気料金が約1190円安くなるそうです。さらに暖房を1日1時間短縮すると、電気料金が約920円安くなるそうです。その他にも、厚手で長めのカーテンを使う、扇風機で天井に溜まった暖かい空気を循環させるなどの節電方法があります。意外と盲点なのは、室外機の吹出口に物を置くことで冷暖房の効率が下がること。室外機の上には物を置かないようにしましょう。また、待機電力の節電のためにも使用しない家電はこまめにコンセントを抜きましょう。

図書室だより book

この本オススメ！



100万回生きたねこ
佐野 洋子 作・絵



神去なあなあ日常
三浦 しをん 著

亡くなった佐野洋子さんの代表作。何度も読み返したくなる絵本です。

林業と19歳の主人公の成長を描いたこの本。読んだ後さわやかな気持ちになります。

9月27日から10月9日は読書週間です。この機会にぜひ読書に親しんでみてはいかがでしょうか。

みなさまのご来室をおまちしております。

開館時間：平日 9時～17時
土日 10時～12時、13時～15時
休館日：祝日、年末年始
電話番号：山江村教育委員会 ☎23-3604
場所：山江村教育委員会奥

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
2013・第67回
読書週間
本と旅する 本を旅する

人権の窓 水俣病をめぐる人権

Q1

A1

課題にはどんなものがあるでしょう。
遺伝病や風土病、感染症ではという考えから集落内で偏見や差別がおり、原因解明後も、当時水俣で有力企業であったチッソが当事者であることから患者を忌避する動きがありました。また患者が受ける保証金がねたみや中傷を招きました。これらの動きの中で、地域内のつながりが絶たれ対立が起きました。現在、水俣というだけで特別視され地域外から病名を中傷の道具にされるなど、患者や被害者に対しての差別や偏見が残っています。

Q2

A2

どのような取り組みをしていますか。
健康被害に苦しみ差別が起こった水俣では、「もやい直し」が進んでいます。これは、対立していた住民等と一緒にあって対話や協働を通してとぎれた絆を結び直し地域を再生していく活動のことです。水俣病の教訓を生かしたまちづくりの指針として「環境・健康・福祉を

たいせつにするまちづくり宣言」を決議し、長年にわたり「環境モデル都市づくり」に取り組んできました。現在は環境実践活動と環境技術による経済活性化を促進し、「環境モデル都市」に選定されています。

Q3

A3

自分たちにできることはなんでしょう。
水俣病について正しく理解し、水俣病当事者の言葉を聞くことが大切です。水俣病は政府の経済成長政策に伴い起こったものです。水俣病への理解を深め、差別や偏見にとらわれないようにしましょう。

○水俣の環境モデル都市活動

・地域全体で環境ISOのまちづくりを推進

・資源のリサイクルの推進

・太陽光や風力などの再生可能エネルギーの活用

・水俣病の教訓を発信している

エコ得情報局 エコやごみに関する情報コーナー

Q問題

冷蔵庫や冷凍庫はごみ処理場に持ち込みできる？



答えは右下。

(単位:kg、%)

年度	月	一般廃棄物					資源物				
		可燃物	不燃物	粗大物	有害物	計	前月比	前年比	資源物	前月比	前年比
25	7月	50,660	2,810	270	0	53,740	126.0	109.8	9,680	129.4	119.4
24		45,770	2,920	230	30	48,950			8,110		
25	8月	58,680	4,040	540	0	63,260	117.7	120.2	9,440	97.5	79.9
24		48,330	3,300	990	0	52,620			11,810		
25	9月	48,950	2,570	90	0	51,610	81.5	120.3	6,910	73.1	88.9
24		39,080	3,100	720	0	42,900			7,790		

※搬入量については、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。
※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。

エコやごみに関する情報コーナー

23 広報やまえ 平成25年11月号(第268号)

平成25年11月号(第268号) 広報やまえ 22

レタス生産日本一の村をたずねて

「長野県川上村の挑戦」

長野県川上村は、人口4700人、平均標高1270メートル、2000メートル級の山々に囲まれています。「陸の孤島」「信州のチベット」と呼ばれ、真夏でも平均温度20度前後、冬はマイナス20度近くまで冷え込む寒冷な高地です。ゆえに稲作や果樹の栽培には適さず、昔は猟や林業で細々と生計を立て、出稼ぎも多い貧しい村でした。その村が今や農家一戸当たりの平均年収が2800万円を超え、過疎化や少子高齢化とは無縁なレタス生産量日本一の豊かな村へと生まれ変わっているのです。

1950年代、朝鮮戦争を契機に、洋野菜レタスの需要が高まり、「川上村の冷涼な気候には夏野菜レタスの栽培しかない」と、村民、村、農協の認識が一致。2000ヘクタールに及ぶ畑地造成とともに、本格的なレタス栽培が始まり、現在の高原野菜レタスブランドができたのです。この小さな村に、大型トラクター2000台、外国人の研修制度を利用した農業従事者は800人超え、後継者の7割のお嫁さんが東京などの都会から嫁

いできている姿は、いかに川上村の高原野菜作りの栽培技術が優れ、生産から流通までの体制確立と農家の自立経営意識の高さがうかがえます。私たちの地域はあまりにも恵まれた自然条件のもとにあります。川上村のように厳しい高冷地を逆手に、背水の陣で高原野菜作りの道を切り開いた人々の先見性と逞しさを垣間見た視察でした。

山江村長 横谷 巡



＝ 畑地一面にひろがる川上村のレタス畑 ＝

Photo shot



今月の1枚

戸屋で巨大あけびを収穫！

戸屋で手のひらサイズの大きなあけびが収穫されました。自然に生えてきたツルを木の棒に這わせていたらここまで大きくなっていたとのこと。直径15センチはあるあけびに驚きを隠せません。

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

秋の彩りを食卓で
炊き込み里芋ごはん

材料と数量（4人分）

米／2合 里芋／250g 人参／50g 椎茸／2枚 油揚げ／1枚 いんげん／3～4本 ぎんなん／8ヶ
A＜酒／大さじ1 しょうゆ／大さじ1 塩／小さじ1/3 さとう／小さじ1/2>



1人当たりエネルギー 366kcal たんぱく質 10.2g 塩分 1.5g

ポイント

とれたての新米と秋の食材を炊き込みました。薄味で秋の食材を堪能してください。

作り方

- ①米は炊く30分以上前に洗い、ザルに上げる。
- ②里芋は皮をむいて、適宜きって、塩でもみ水洗いしたら水気を切っておく。人参は皮をむき、いちよう切り。干しいたけは水で戻し、石突を取って千切り。油揚げは熱湯をかけ油抜きをして、千切りにしておく。
- ③炊飯器に米を入れAの調味料と水で規定量の水加減にし、②を載せて炊飯する。
- ④炊き上がったら、塩茹でして適宜に切ったいんげんを混ぜ、器に盛る。

レシピ：山江村健康福祉課 管理栄養士 勝原聖美