

水と緑あふれる 心豊かな 栗の里

やまえ

広報

June 2013

No.263

6

特集

暑い夏に向けてエコロジー生活

お知らせ

山江村消防ポンプ操法大会の開催
6月2日は村民環境美化行動日

シリーズ 食べて元気になる
じゃがいものおいしい季節です。

ポテトのバスケット

表紙写真

くまモン山田小で茶摘み体験

暑い夏に向けて エコロジィ生活

夏を感じる季節になりました。
省エネ対応型の家電製品も多くなつてきておりますが、電気料金の値上げもあり、エアコンの使用が増えるこの時期は、家計のやりくりも大変です。
そこで今回は、電気料金の仕組みを知り、消費電力を抑える取り組みにふれてみました。電気を使い方と今年度から始まった太陽光発電システム設置費補助金の内容などをふまえ、ご家庭に合ったエコに取り組んでみてはいかがでしょうか。

データで見る気温の変化

平成20年から5年間の山江村における平均気温を調べたところ、7月と8月ともに平均気温は27度を超えていませんが、左のグラフを見てみると、熊本県における気温の変化や真夏日の日数、猛暑日の日数はともに増加の傾向にあります。

熊本地方気象台によると、このほかにも、最低気温が25度以上の熱帯夜は、ここ50年で20日増加しており、冬日は25日減少していま

気使用量を抑えることができます。

夏に稼働率が増加するエアコンは無理のない範囲で消して、扇風機を使用することもお勧めします。ただ、除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは、電力の増加になる場合があるのでご注意ください。

電気料金が安い夜間には、携帯など電子機器の充電をすることをお勧めします。また、毎日炊くご飯は、タイマー機能を使って、電気料金が安い早朝に一日分まとめて炊き、冷蔵庫や冷凍庫に保存するなどの工夫をすることで、電気の受給を上手に使うことができ、環境にもお財布にも優しい節電に取り組むことができます。

す。これらのデータは、地球の温暖化を意見しています。

節電のご協力を

原子力発電所の再稼働がない場合を見越した受給電力の確保のため、国及び九州電力株式会社から、今年も夏に向けた節電の協力要請が来ております。節電の期間は、7月1日から9月30日（8月13日（15日を除く））までの3か月間です。時間は平日の9時から20時の間ですが、特に、13時から17時は気温上昇に伴い、電力需要が高くなる時間帯になります。

皆さまの生活や健康、生産・経済活動に支障のない範囲で可能な限り、節電にご協力いただきますようお願いいたします。

仕組みを知って賢く使う

節電・需要抑制を促進するため、昼間時間（10時から17時）の電気料金は割高に、夜間時間（22時から8時）は割安料金になっています。

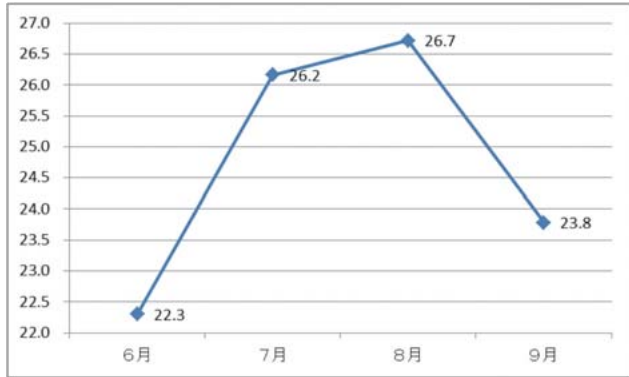
昼間は、長時間使用しない機器のコンセントをプラグから抜いたり、日中の不要な照明を消すことで、電気使用量を減らすことができます。もし、電子機器に「省エネモード」がある場合は、省エネモードに設定することで昼間の電

山江村の取り組み

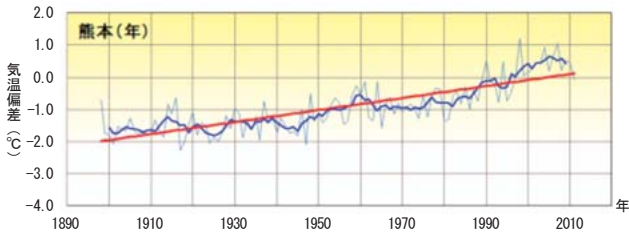
① 村内防犯灯のLED化
平成24年度から、村内の防犯灯のLED化を計画的に進めています。LED照明は、消費電力が少なく、従来の照明に比べ、明るく、耐用年数が長くなっているため、修繕料なども抑えることができます。

② 役場庁舎での取り組み
山江村役場では、省エネの取り組みの一環として、庁舎内の蛍光灯をLEDに変えるほか、12時から13時までの間、庁舎の電気を消しています。また、庁舎前に緑のカーテンを設置するなどエコ活動に取り組んでいます。

山江村の過去5年間の平均気温

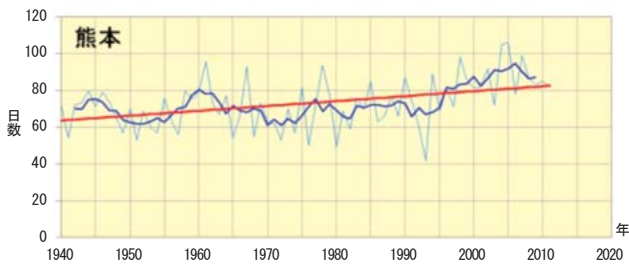


熊本県の気温の変化



一年の平均気温の変化をあらわしたグラフ。青の細線が年平均気温、濃い青線が前後5年間の平均。赤線が直線での変化傾向をあらわす線。年々の変動はありますが、平均すると10年に0.19℃の割合で気温が上昇。

熊本県の真夏日



真夏日（最高気温30度以上）の変化をあらわしたグラフ。青の細線が年々の値、濃い青線が前後5年間の平均。赤線が直線での変化傾向をあらわす線。真夏日は50年あたり約13日増加。

熊本県の猛暑日



猛暑日（最高気温35度以上）の変化をあらわしたグラフ。青の細線が年々の値、濃い青線が前後5年間の平均。赤線が直線での変化傾向をあらわす線。猛暑日は30年あたり約8日増加。

グラフ資料提供：熊本地方気象台

熊本地方気象台では、気象に関する様々な情報を熊本地方気象台ホームページにて提供しています。

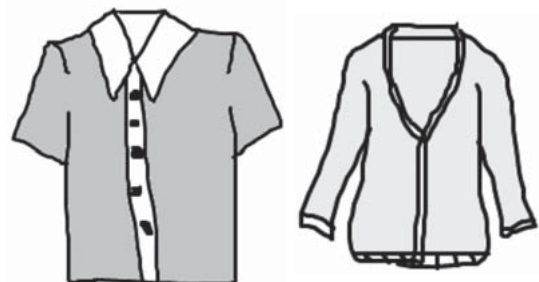
URL：http://www.jma-net.go.jp/kumamoto/index.html

身近な所からエコロジー



1 クールビズで快適に暮らす

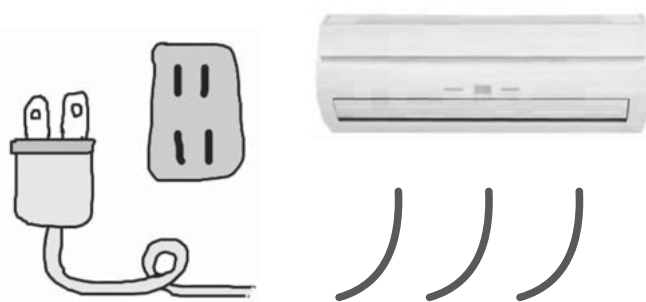
環境省が中心となって行われる環境対策を目的とした衣服の軽装化キャンペーン「クールビズ」では、仕事時は半袖シャツにノーネクタイのスタイルで暑さをしのぎ、省エネで快適な環境づくりを行っています。自宅での生活でも涼しい素材の衣服を着るなど工夫して夏を乗り切りましょう。



薄手のカーディガンを羽織ることで直射日光を避けることができます



2 節電で家電機器の発熱量を抑え、家計の支出も抑える

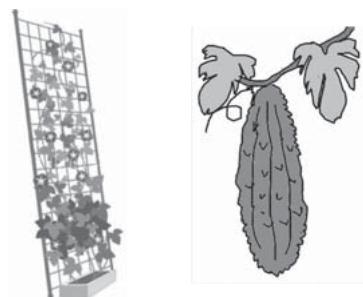


家電製品など使用しないときは、プラグを抜いておくと、待機電力を抑えることができます。他にも、エアコンは定期的に掃除することで、目詰まりが解消され電気代も抑えることができます。エアコンを使用するときは、(外気温が31度の場合)28度を目安に設定することをお勧めします。



3 グリーンカーテンで室内も涼しく

ゴーヤや朝顔など、つるが伸びる植物を縁側や直射日光が当たる場所などで育てて作る緑のカーテンに取り組んでみませんか。なるべく大きな葉っぱがつく植物でつくと日陰も多くなり、涼しい風を感じることができます。視覚的にも涼しさを感じることができると思いますよ。



ゴーヤなど食べることのできる植物を育てると料理にも使えるので便利です。



4 山江の自然を満喫して、暑さを乗り越えよう



家にいても暑いときは、自然の力をかりてみるのもひとつの方法です。山江村の豊かな自然を活用して、森林浴や川に行って冷たい水に足をつけるだけでも体のほてりを緩和することができます。夏休みには家族で川に行って、夏の風物詩であるスイカを自然の冷蔵庫(川の水)で冷やして食べることで、暑い夏も楽しくすごせるのではないのでしょうか。

山江村住宅用 太陽光発電システム設置費補助金

補助金上限
5万円

平成25年4月から再生可能エネルギーの利用を促進して、地球温暖化対策につなげるため、「山江村住宅用太陽光発電システム設置費補助金」を設置しました。

補助の対象は？

この補助金は、居住する専用住宅または併用住宅(法人名義及び賃貸用住宅は除く)に設置する太陽光発電システムを対象としています。

どんな人が申請できるの？

山江村に居住している人、または居住を予定している人が対象になります。ただし、決められた期間内に設置を完了することや、電力会社と電灯契約などを結ぶなどの決まりがあります。

補助の金額は？

設置する太陽光発電システムの最大出力の数値(キロワット数)に1万5千円を乗じた額です。その額に、千円未満の端数があるときは、これを切り捨てた額となります。補助金の上限は5万円です。最大出力の数値に小数点以下1未満の端数があるときは、小数点以下2位を四捨五入します。

補助金額の特例があります

太陽光システムを設置する際に、工事請負契約を、次にあげる人と締結した場合は、積算した補助金額に3万円加算されます。

- ・山江村に本社を置く法人
- ・山江村に支店または営業所などを置く法人
- ・山江村に事業所を置く個人

申請時に必要な書類は？

申請時には、役場総務課にご用意している交付申請書を記入の上、次の5つの書類を添えて提出してください。

- ・設置場所を示す地図
- ・設置前の現況写真
- ・設置費の内訳が明記されている見積書の写し
- ・設置工事請負契約書の写し
- ・システムの仕様がわかるパンフレットなど

詳しい内容については、役場総務課企画政策係までお問い合わせください。
また、今年度は、平成25年度やまえ「緑のカーテンコンテスト」を下記のとおり開催します。奮って応募ください。

平成25年度 やまえ緑のカーテンコンテスト開催!!

緑のカーテンとは…地球温暖化防止のため、つる科などの植物を利用し直射日光を避けるための環境にやさしいカーテンです。
応募対象：平成25年春以降に村内で設置した植物で作った緑のカーテンが対象となります。
応募締切：9月30日(月)必着
応募方法：所定の募集用紙に必要事項を記入し、カラープリントの写真を2枚貼付けて、応募先まで送付又は持参してください。募集用紙は、役場総務課窓口で配布しているほか、ホームページでもダウンロードできます。

入選された方に
賞状と副賞を贈呈!



応募・問合せ先：山江村役場総務課 企画政策係
〒868-8502 「やまえ緑のカーテンコンテスト係」
☎ 23-3111 / FAX24-5669
Eメール：seisaku@vill.yamae.lg.jp
ホームページ：http://www.vill.yamae.lg.jp



上 / 地域農地・水・環境保全管理協定運営委員会総会の様子



下左 / 当運営委員会会長の山本義隆氏

地域ぐるみでの農村保全を目指して 山江地域農地・水・環境保全管理協定運営委員会総会

4月30日(火)、農村環境改善センターで平成25年度山江地域農地・水・環境保全管理協定運営委員会の総会が行われました。

平成24年度から5ヶ年事業として開始された各地区活動組織の母体として委員会が組織され、地域ぐるみで計画した農地や農業用水路等の保全(水路等の泥上げや草払い)や、用水路、農道等の補修、景観作物(菜の花やレンゲ等の種まき作業)等の活動に対し、国・県・村より活動組織へ交付金が支払われる事業です。

総会では、山本義隆会長の挨拶の後、昨年度事業報告及び今年度事業計画・予算について承認されました。会員からは、今年度事業計画について追加変更等ができるのか、向上活動の交付金は100%つくのかなどの質疑があり、事務局から、「要望箇所等があれば各組織の代表者へ連絡いただき、運営委員会役員会で協議していきたい」と説明などがありました。

当事業では、深刻な農業者の高齢化や後継者不足、施設の長寿命化に対応する農業用施設の補修改修を農業者以外の非農業者とともに共同活動(作業)を推進し、農村を地域ぐるみで保全していくことに期待がされています。

えほんとふれあいのひととき えほんのおはなし会

4月27日(土)、『えほんのおはなし会』を山江村歴史民俗資料館研修室で開催しました。

子どもの読書週間(4月23日から5月12日)の一環で、読み聞かせを通じた心豊かな子どもの育成を目的に、やまえおはなしグループ「おひさま」と英会話クラブに協力いただき開催したおはなし会には、村内の子どもたち約30人が集まりました。「おひさま」の紙芝居「おばけのもり」では、迷路のような森の中で道に迷う度に子どもたちが「上の道!」「右!」と生き生きとした声を上げました。また、英会話クラブは「へっこきよめさま」の手づくり紙芝居を英語で読み聞かせ、子どもたちを楽しませました。



上 / 読み聞かせの前の手遊びを会場みんなでしている様子



下左 / よみきかせグループおひさまの読み聞かせをしている様子

各種役員紹介

今年度委嘱されました各種委員の紹介をします。

山江村行政相談委員 中村 達人

■任期

平成25年4月1日～平成27年3月31日

※行政相談委員は、行政に対する住民の意見や要望を行政機関につなぎ、解決を図る役割を担います。

山江村人権擁護委員 犬童 美津子

■任期

平成25年4月1日～平成28年3月31日

※山江村人権擁護委員は2名ですが、今回は新しく委嘱された方のみ紹介しています。

山江村社会教育委員

委員長 豊永 紀子

副委員長 犬童美津子

委員 寶代 和美

委員 吉川 和子

委員 嶋原 敏績

委員 豊永 親

■任期

平成25年4月1日～平成27年3月31日

やまめ釣りで自然を満喫! 第8回やまめ釣り大会 in 尾寄崎

4月27日(土)、尾寄崎キャンプ場周辺にて、やまめ釣り大会 in 尾寄崎が開催されました。早朝にも関わらず県内外から多くの方が参加しました。大会前日にはヤマメとマス合わせて1,000匹以上が放流され、参加者は自然を感じながらそれぞれのポイントで釣りを楽しんでいました。特に、女性・ジュニア専用の区間では、小さい子供たちもスタッフからのアドバイスをうけながら20cmを超えるヤマメを釣り上げ歓声を上げるなど賑わっていました。

計測では、周りに人だかりができ、他の人のバケツを覗き込んでうらやましそうに溜息をついたり、少しでも全長が長いものをと真剣に選別していました。横谷俊治大会会長は、「準備などは大変だが、子どもたちが“来年もまた来るからね”と言ってくれるからやめられない。この大会を通じて山江村のファンが増えてほしい。」と語られました。

稲留定則氏に総務大臣表彰 前山江村行政相談委員へ功績を讃え

平成7年度から24年度までの17年間に渡り、住民と行政との仲立ちを務め、相談や苦情、要望等を行政機関に繋いで、住民の生活向上や地域の活性化を実現するうえで重要な役割を担う行政相談委員として活動していただいた稲留定則さんの功績に対して、4月23日(火)に、熊本行政評価事務所より総務大臣表彰が贈られました。

活動中の一番の思い出について、「相談活動で、事案が解決して、後日お礼を言ってもらえたことが一番嬉しかった。」と17年間の活動を振り返り、「まだ表彰された実感が湧いてこないが、大切に飾りたい。」と語られました。行政相談委員活動で育まれた見識と地域住民からの信頼を活かして、地域の相談役として活躍されることをご期待します。

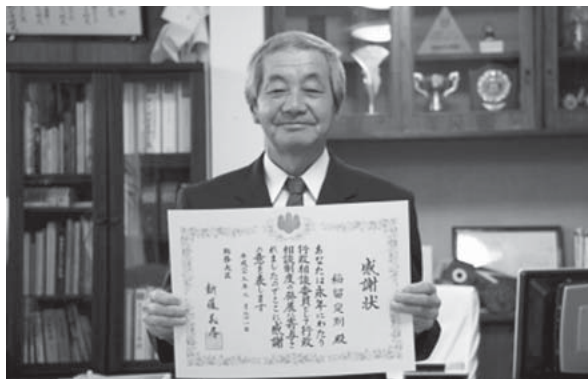


【ヤマメ大物賞】

ジュニアの部 23.0cm 元田 蓮(相良村)
一般の部 29.0cm 轟木信宏(佐賀県)

【マス大物賞】

ジュニアの部 23.5cm 福田航平(人吉市)
一般の部 24.0cm 田副雄一(相良村)



上 / 17年間行政相談委員を務められた稲留氏



下右 / 熊本行政評価事務局より賞状の授与されている様子

予防医療リーダー研修始まる 山江村健康推進員会議

第1回山江村健康推進員会議を4月26日(金)に開催しました。今年度から健康で豊かな村をめざすため、予防医療のリーダーとして活動する健康推進員(区長代理者)へ健康推進員の役割を説明後、村の医療費と住民健診の現状を共有しました。その後の「糖尿病に気をつけよう!」と題して開催した講演では、医療法人回生会堤病院の山口康平病院長より、初期症状がなく重症化してしまう糖尿病が、血糖のコントロールや肥満、血圧・脂質の影響で合併症を引き起こすため、生活習慣への気配りや健診を受けて、早期発見早期治療することが重要と説明。今後も、健康推進員をリーダーに、住民の方々が健康で明るく暮らせる村づくりをめざしていきます。



上 / 講演会で生活習慣病のひとつである糖尿病について説明を受けている様子

山江村文化協会 絵手紙教室

絵手紙で喜びと元気を！



昨年より、念願かなって絵手紙教室の活動をはじめました。誰かに宛てた直筆の絵手紙は、お礼や季節のあいさつ、母の日、父の日、お誕生日のメッセージなど、送る相手を思い出しながら素直な気持ちを込めた贈り物。

下手でも伝えることが重要だそうです。貰った人も、描いた人も、喜びを感じ元気になれる絵手紙。

あなたも大切な人との絆を深めてみませんか？

今回は、巻紙に描きました。

教室に関するお問い合わせは教育委員会までご連絡ください。

NPO 法人かチャリンクやまえ

健康応援レシピを作りました

この度、かチャリンクやまえでは、「時代の駅 健康応援レシピ集」を作成しました。

季節の素材を使った伝統料理や生活習慣病の予防のための料理、食べて健康&美肌料理など全部で36レシピを掲載しています。

旬の食材は収穫できる時に食べるのが一番！でも料理の方法がわからない。という方にもおすすめです。各料理には、食材が持つ効果や食材の保存方法など役に立つ健康ポイント情報をコンシェルジュ（※）がわかりやすく説明しています。

この健康応援レシピに興味のある方は、NPO 法人かチャリンクやまえ（☎ 35-7000）までお電話ください。

※コンシェルジュ：元はホテルの職域の一つ。豊富な知識に基づいてそれぞれに合ったアドバイスをする人などに使われます。



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



健康づくりは心から

～やまえ福祉まつり～



表彰者紹介

社会福祉事業協助者：

人吉タクシー（株）

5年以上の長きにわたり、山江村社会福祉協議会への寄附活動で貢献されています。

在宅介護者：

宮田れい子

森田 俊介

渡瀬ハツエ

多年にわたり、介護を必要とする家族の介護を続けておられます。

花作り優良老人クラブ：

西川内、東浦、井出ノ口、別府、長ヶ峰、下城子、小山田

美しい村づくり運動の一環で、全地区老人クラブの年間事業としての取り組みで、地域環境美化に活動された優良クラブとして推挙されました。

『健康は心から、心を癒す笑いと音楽』と題して5月11日（土）に、山江村社会福祉協議会主催の平成25年度やまえ福祉まつりが山江村体育館にて開催されました。

これまでは、寒い時期に開催されていた福祉まつりですが、多くの方に来ていただき心の健康づくりをしていただきたいの思いから、気候の良い5月に開催される運びとなりました。

相良中学校の吹奏楽部の演奏で幕を開け、開式後には長年にわたり山江村に貢献をされた事業所や在宅介護を行われている方、また、花作り優良老人クラブへの表彰が行われました。

その後、相良中学校吹奏楽部の皆さんが、子どもから高齢者まで楽しめるようにと演歌やポップミュージックなどが演奏され、来場者はリズムに合わせて

て手拍子や歌を口ずさまれました。

ふるさと球磨観光大使に任命されたあさぎり町出身の歌手、松山順さんの歌謡ショーでは、松山さんのヒット曲である「球磨の女」をはじめ数曲を披露。歌の途中では、観客席まで来られて握手を求められる場面もありました。

歌謡ショーの後は、独特の雰囲気をもったやうちブラザーズが面白おかしく話される語りと来場者を巻き込んで披露されるアトラクションに、観客席からは、会場が割れんばかりの笑い声が響き渡っていました。

最後に行われたお楽しみ抽選会では、村内外の62事業所から景品を提供いただき、来場者も大いに楽しまれた「やまえ福祉まつり」は盛会に幕を閉じました。

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言われています。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

若い人は、就寝後10分ほどで浅い眠り（ノンレム睡眠の段階1と2）から深い眠り（ノンレム睡眠の段階3と4）へ移行し、段階4まで進むのに30分ほどしか掛かりません。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は、運動量や消費エネルギーの減少で、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。

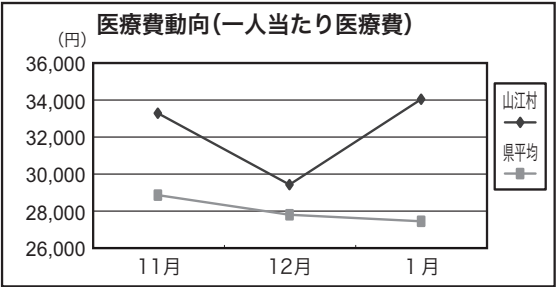
国民健康保険医療費と介護保険費用額（平成25年1月）

山江村における国民健康保険医療費及び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。県内順位は、上位になるほど医療費が高いことを意味します。毎月の数値は国保連合会で精査され、少し遅れて発表されます。

国民健康保険の医療費

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 34,057円
県平均の1.24倍（県の平均27,459円）



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、なかなか眠気を感じられず睡眠時間が減少します。

高齢者の不眠の間接的な要因は、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、カフェインを摂取しないなどがあります。高齢者の睡眠薬は、作用時間が短く、脱力がおこりにくいものが適しています。

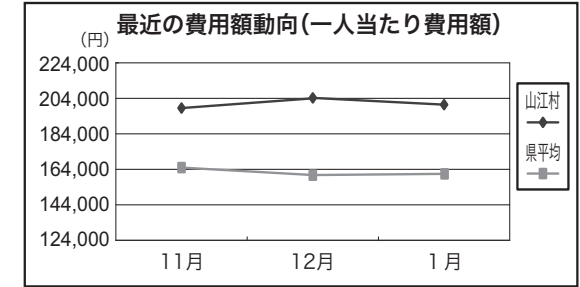
不眠でお悩みの方は一度、かかりつけ医にご相談ください。

高齢者のことで困ったことなどありましたら山江村役場健康福祉課地域包括支援センターにご相談ください。
☎23-2232

介護保険の費用額

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 3位 / 45市町村中
一人当たり費用額 200,400円
県平均の1.24倍（県の平均161,705円）



今月のテーマ

6月は食育月間

食育月間：毎年6月 食育の日：毎月19日

心も体も元気であるためには、食べることはとても大切です。食育とは、食べ物のことをよく知って、心も体も健康でいられるように考えたり、やってみたりすることです。

あなたはこんな食生活をしていませんか？
チェックがついた項目は改善してみましょう。

チェック項目	具体的な改善方
☐ 朝食は食べない。 ☐ 食事が不規則。(時間も量も)	更年期障害の症状緩和や、体力低下にそなえ、毎食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をしましょう。
☐ お菓子・果物をご飯代わりにする。 ☐ 間食・夜食をたっぷり食べる。	甘い物は肥満の原因になり、間食・夜食をすると3食のバランスを崩しやすいので控えめにしましょう。
☐ 脂っこい物が好きでよく食べる。 ☐ 魚よりお肉が好き。	脂肪の摂り過ぎは、高脂血症になりやすいので、赤身を選ぶなど、量や回数を減らしましょう。
☐ 野菜料理は面倒だからあまり作らない。 ☐ 果物を食べているから大丈夫。	食物繊維やビタミンは生活習慣予防に絶対必要。野菜は1日350g以上を目標にしましょう。
☐ 牛乳・乳製品は苦手。 ☐ カルシウムはサプリメントでとっている。	骨の中のバランスが崩れ、骨粗しょう症になりやすくなるのでカルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。
健康管理 まずは食事から！！ いつまでも元気で若々しくあるために	



Health teeth

虫歯のなかったお友達 ～1歳6～9カ月児歯科検診(4月12日)～

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。

高木 蒼甫(昇一郎) 第1区	平野 晃汰(健一) 第6区	山口 美咲(美枝子) 第11区
椎葉 優愛(将光) 第3区	宮坂 永真(勇文) 第6区	福島 悠清(清伸) 第14区
藤田 竜成(雄哉) 第4区	原先虎次郎(政代) 第9区	



お知らせ

information

催し

山江村消防ポンプ操法大会

第2回山江村消防ポンプ操法大会を開催します。実際に水を出して行います。各分団消防団員の機敏な動作と白熱した操法競技をぜひご覧ください。多くの皆さまの応援をお願いします。

期日 6月2日(日)
時間 9時開会(雨天決行)
場所 山江村役場前広場

相談

特設人権・行政相談

人権や行政などに関する困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は厳守されます。

日程 6月3日(月)
時間 10時から15時
場所 山江村福祉保健センター「健康の駅」

お知らせ

農業集落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、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。融資元はJAです。融資・申請様式の記入方法など、詳しくは建設課までお問合せください。

区間 農業集落排水設備資金
融資限度額 70万円
償還期間 60ヶ月以内
問合せ 建設課上下水道係

JA球磨山江店
☎231-6449
☎231-2304

6月2日は村民環境美化行動日です

6月は熊本県環境月間で、「熊本県民環境美化行動の日」は6月2日(日)です。山江村でも美しい村づくりの一環として、道路、河川など

山江子育てサロンのお誘い

新緑がまぶしい季節になりました。さて、6月も楽しいサロンになるよう下記の通り計画しました。たくさんの参加をお待ちしています。



対象 山江村に住む0歳～未就学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」(役場隣)
時間 午前10時00分～(午前11時30分終了予定)
参加費 無料
*申し込みは必要ありません。また、内容に変更になる場合があります

実施月日	内容	準備物
6月12日(水)	身体測定 父の日のプレゼント作り おはなし会	母子手帳 バスタオル
6月26日(水)	七夕飾り作り 親子エアロビクス	バスタオル

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎24-1700

身近な場所の除草作業や空き缶などのごみ回収作業を6月2日(日)に実施します。村民の皆様のご協力をお願いします。

なお、地区の都合により、当日に実施できない場合は、6月中に実施していただきますよう、よろしく願いいたします。

ごみ袋に名前の記名を

現在、各家庭から排出される一般廃棄物を「可燃ごみ」「不燃ごみ」「資源ごみ」「有害ごみ」に分けて出しているところですが、未だに違反ごみが混入している現状

悪徳商法が増えています

昨年7月からレジ袋の有料化が始まっています。環境にやさしい村づくりを目指す。ごみ減量化及び地球温暖化の防止のため、買い物時にはマイバッグを持参しましょう。

マイバッグ持参を

悪徳商法の手口はさまざま、悪質業者の手口はたくさんあります。被害に遭わないために、次のことを注意しましょう。

■悪徳商法の被害に遭わないための10の心得

- ①「うまい話はこの世にない」を肝に銘じておく。
- ②「タダより高いものはない」を肝に銘じておく。
- ③見知らぬ人の親しげな接近には要注意。
- ④相手の身なりや態度に感われない。
- ⑤契約の意志がないのなら最初につっぱりと断る。あいまいな返事をしない。
- ⑥長話をしない。

⑦簡単に玄関に入れない。家に上げない。

⑧預貯金などのプライバシーを明かさない。

⑨その場で契約しない。
⑩不審に感じたら、家族や警察役場などの公的な相談機関に早めに相談する。

※被害にあわれたら早めにご相談ください。

問合せ・相談先

健康福祉課福祉係
☎231-3978

平成25年度介護支援専門員実務研修受講試験

山江村社会福祉協議会では、介護支援専門員実務研修受講試験案内を配付しております。受験を希望される方は、期日までにお越しください。

配付期間 6月17日(月)～7月19日(金)
受験申込期間 7月1日(月)～19日(金)
試験日 10月13日(日)
時間 10時開始
場所 グランメッセ熊本
受験資格 原則、保健、医療、福祉の分野で通算5年(一部10年)以上の実務経験を有する方
受講手数料 8,500円
問合せ 山江村社会福祉協議会
☎281-3556

(域内) ☎24-1508

国民年金の納め忘れはありませんか

国民年金は、老後の生活や障がい、死亡などもしもの時に大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、将来の年金を受け取ることができなくなるばかりでなく、障害年金や遺族年金を受け取れない場合もあります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう。

国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難な方は、役場の国民年金窓口で手続きを行ってください。

納付が困難なときは、保険料免除制度。本人・世帯主・配偶者の前年所得(1月から6月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が全額免除または一部納付(3/4、1/2、1/4)になります。

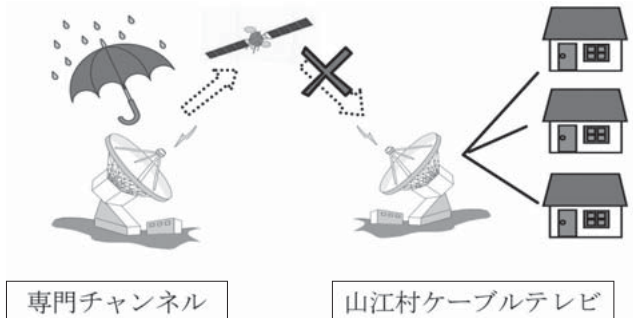
■30歳未満の方は、若年者納付猶予制度。30歳未満の方で本人・配偶者の前年所得(1月から6月までに申請される場合は前々年所得)が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が全額免除または一部納付(3/4、1/2、1/4)になります。

平成25年度調理師試験

試験日 9月3日(火)
会場 東海大学熊本校舎
資格 中卒程度で、飲食店や給食施設などで2年以上の調理業務従事経験者
願書配布 人吉保健所
願書受付 6月17日(月)～21日(金)
提出・問合せ 人吉保健所
☎221-3107

ケーブルテレビの電波について

時代劇やスポーツ、ドラマなどの専門チャンネルは関東地区から衛星を使って送られてきます。山江で天気が良くても、関東の天候が大雨や大雪などの場合は、電波が届かず映像が中断することがあります。



問合せ ケーブルテレビセンター
☎221-8808

コイヘルペスウイルス病にご注意ください!

コイヘルペスウイルス病(KHV)とは、感染したコイトの接触や生育する水を介

5月31日は世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日～6月6日

■異常なコイを発見したらご連絡をお願いします。
問合せ 産業振興課
☎231-3113

何かに吸ってしまうタバコのことを知ることが「禁煙の第1歩」です。喉頭がんの95・8%、肺がんの71・5%はたばこが原因です。他のがんの原因にもなっています。また、皮膚の老化や脱毛、歯周病、歯肉や口唇への色素沈着の原因となります。喫煙は、喫煙者の周りにいる人への影響が大きく、肺がんは1・3倍増加し、子どもの気管支炎や喘息などの疾患のリスクは2倍に。乳幼児においては約5倍になります。人吉球磨でも禁煙外来をしている医療機関があります。ぜひご利用ください。

人口と世帯

-population-

4月末現在（前月比）			
人口	3,747人	(+27)	
男	1,757人	(+9)	
女	1,990人	(+18)	
世帯	1,245世帯	(+9)	

主な電話番号

-telephone-

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

5月は各学校の体育大会やゲートボール大会を皮切りに始まる郡民体育祭と、スポーツに取り組む機会が増えてくる時期です。私も郡民体育祭では3種目に出場する予定です。スポーツは、疲れるイメージがあり億劫になりがちですが、体を動かしたときの爽快感や試合での達成感など多くの事を得られる活動です。健康づくりやリフレッシュの機会として、皆様もぜひ心地の良い汗を流してみたいいかがでしょうか。(M.T)

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～
『父の日』にまつわる会話です

6月16日は父の日ですね！
特別なことをしてお父さんへ感謝の気持ちを伝えましょう。

: Hey Yamame, can you help me? ヘイ ヤマメ キャンユー ヘルプ ミー	ねえ、ヤマメ君、助けてほしいんだけど
: Of course. オフコース	いいよ
: I need to get a father's day gift. アイ ニード トゥ ゲット ア ファーザーズ ディ ギフト Have any suggestions? ハ ブ エニー スジェスチョンズ	父の日に関心があるんだけど、思いつくことある？
: What does he like? ウアット ダズ ヒー ライク	お父さんは何が好きなの？
: I don't know. He's a little nutty. アイ ドント ノ ウ ヒズ ア リトル ナッティー	わからない。お父さん、ちょっと変わってるから
: Make something. メイク サム シング	手作りしたらどうかな
: Good idea! I will make him a card. グッド アイデア アイルメイク ヒム ア カード	それはいいね！手作りカードを作ってみる。

今回のワンポイント！は、「nutty」です。
この言葉は、「独特の」「変な」を意味します。
他にも、ナッツ風味のものも指します。

メリッサ先生

See you next time!

環境いろはカルタ

フォームビズクールビズで
頑張ろう



文：人吉球磨環境協議会
絵：球磨工業高校美術部

日本電機工業会（JEMA）によると、10年前の冷蔵庫と最近の冷蔵庫を比べると、今の冷蔵庫の方が2倍も省エネだそうです。冷蔵庫の基本は、食品を詰め込みすぎないこと。食品が冷気の流れを邪魔して庫内が均一に冷えず冷却力が低下すると、冷やそうとしてより電気を消費します。冷蔵庫に入れなくてもいい根菜類は風通しのいい所で保管したり、ドアの開け閉めを素早くすることで省エネにつながります。

図書室だより

book

この本オススメ！



海賊とよばれた男上・下
百田 尚樹/著

出光興産の創業者・出光佐三をモデルにした小説。戦後から現在まで石油産業に人生を捧げた男の一生を書いています。



くまモンどこいくの
浅田政志/写真

本にとけこむくまモンがとても印象的です。いつもの風景もくまモンがいると思わず微笑んでしまいます。

新刊図書71冊を入荷しました。
みなさまのご来室をおまちしております。

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

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（12月28日～1月4日）
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

人権の窓

男女行動参画社会をめざすために

「男女共同参画社会法」は平成11年に成立しました。しかし、いまだ普及に時間を要しています。男女共同参画の理念は・・・

- ① 男性も女性も一人の人間として能力を発揮できる機会を確保する。
- ② 国際社会と協力して男女共同参画づくりに取り組む。
- ③ 男女が対等な家族の構成員として、協力し、社会の支援を受け、家族としての役割をはたしながら、仕事や学習、地域活動等ができるようにする。
- ④ 男女が社会の対等なパートナーとして、あらゆる分野において方針の決定に参加できる。
- ⑤ 固定的な役割分担意識に囚われず、男女が様々な活動ができるように社会の制度や慣行の在り方を考える。

というものです。

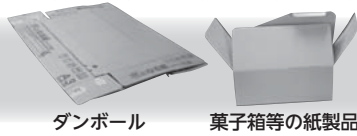
男女共同参画を推進していくうえで問題となるのが、女性に対する偏見や差別意識です。根源となっているのは、「男だから・女だから」というような性別役割分担意識です。これは社会の仕組みや男女の在り方などあらゆるところに見られます。例えば、DVや性犯罪では、DV加害者には男らしさ女らしさを意識する部分がありそれが暴力につながっているようです。被害者となりやすい女性は社会的・経済的に弱いこともあるため、被害がエスカレートしていく原因になっています。男女共同参画社会を実現するためには、男性も女性も互いへの性別役割分担意識を正し、一個人として関わっていくことが必要なのでしょう。

エコ得情報局

エコやごみに関する情報コーナー

Q問題

段ボールとお菓子等の箱と一緒に資源物として出せる？



ダンボール 菓子箱等の紙製品

答えは右下。

ごみの搬入量		前年度比較							
		(単位:kg、%)							
年度	月	可燃	不燃	粗大	有害	資源	計	前月比	前年比
25	1月	41,700	2,290	180	0	8,190	52,360	87.6	94.9
24		43,480	2,950	60	0	8,690	55,180		
25	2月	35,290	2,500	230	0	6,190	44,210	84.4	115.0
24		29,300	1,270	0	0	7,880	38,450		
25	3月	43,270	3,490	590	0	8,590	55,940	126.5	102.9
24		43,490	3,000	410	0	7,470	54,370		

※搬入量には、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。また、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。

人生は幸せになるためにあるのだから

105歳横山ハナエさんの誕生祝い

爽やかな若葉薫る5月22日、横山ハナエさんの満105歳の誕生祝い、山田味園にある小規模多機能介護施設「黎明館」で行われました。

私もお祝いに出席させていただき、「105歳の誕生日、誠におめでとうございます。今後とも益々お元気にてお過ごしください」との言葉とともに、花束と栗まんじゅう105個の記念品をお渡ししました。お顔の色も良く、食欲も旺盛で益々お元氣の様子です。

「黎明館」は、社会福祉法人「寿永会」様によって、昨年5月に開所。ハナエさんは最初に入所されました。誕生会では、ハナエさんの好きな唄「桃太郎さん」を全員で合唱、手作りのケーキをいただき、1年間の生活の様子を映像で見ながら談義に花を咲かせました。

いま、『健康寿命』が叫ばれています。健康で病氣せず、いつまでも元気で暮らすことです。誰しも健康であることを願っています。ハナエさんはその模範であります。

本村は、生活習慣病の発症や重症化が要因で、一人あたりの医療費が県下

でも高い水準で推移しています。そのため、自分の健康は自分で守る。病気の早期発見、早期治療の重要さの意識醸成を図っています。ハナエさんの長寿の秘訣である食生活や健康づくりは、村の健康福祉施策において、参考にすべき点が大いにあることを認識した誕生会でもありました。

横山ハナエさんの益々のご長寿を心からご祈念申し上げます。

山江村長 横谷 巡



＝ご家族・施設の方と一緒に祝いした誕生会＝

Photo shot



旧暦の4月8日に毎年村内各地で行われる甘茶まつり。今回は、西福寺の甘茶まつりに行ってきました。お釈迦様に甘茶をかけて1年の健康を祈りました。

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

材料と数量（4人分）

じゃがいも／大3ヶ 片栗粉／大さじ1 サラダ油／1/2 カップ かぼちゃ／200g 塩・こしょう／少々 きゅうり／1本 酢／小さじ1 さとう／小さじ1/2 マヨネーズ／大さじ2 ミニトマト／4ヶ パセリ／少々

食べる元気になる



1人当たりエネルギー 339kcal たんぱく質 2.3g 塩分 0.2g

じゃがいものおろしは季節です。ポテトのバスケット

ポイント

金網ざるを2重にして揚げると形は整いやすい。その時はたっぷりの油で。バスケットにのせるものは、お好みで、楽しみましょう。

作り方

<ポテトのバスケット（かぼちゃサラダ）>

- ①じゃがいもは千切りにして片栗粉を混ぜ、等分する。一つずつ丸くまとめて広げ、160度の少なめの油でカリッと焼く。
- ②かぼちゃは一口大に切って茹で（電子レンジで柔らかくしてもよい）、塩・こしょうを少々して、粗潰しにして冷ましておく。
- ③きゅうりは、薄く輪切りにスライスして、塩をしてしばらくおく。水けを絞って、酢と砂糖で味をつけておく。
- ④かぼちゃときゅうりを混ぜ、マヨネーズで和える。
- ⑤ポテトのバスケットにかぼちゃサラダを盛り、輪切りのトマトとパセリを添える。

レシピ：山江村健康福祉課 管理栄養士 勝原聖美