

九州山江村の挑戦 人が元気、自然が元気、地域が元気

# やまえ

広報

March 2015  
No.284

# 3

“笑顔”の魔法 —熊本県市町村合同特集— P2

お知らせ

第18回統一地方選挙  
春の全国火災予防運動  
やまへの教育NOW

シリーズ 食べて元気になる

春はそこまで  
魚の菜の花風焼き

表紙写真

西川内の嶽森恵美子さん  
手作りの「七宝まり」と  
「雛人形」

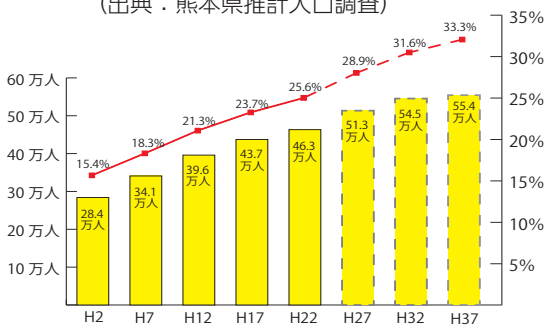


# “笑顔”の魔法

「退職して良かったと思えたのは1カ月だけ」。こんな声を聞いたことはありませんか。長年続けて来た仕事を引退したあと、日常に物足りなさを感じる人も少なくありません。老後の暮らしを充実させるために自分の『生きがい』について考えてみませんか。



●熊本県内の65歳以上の人口と割合  
(出典：熊本県推計人口調査)



## 進む県内の高齢化

熊本県の高齢化率は27・2割(平成25年度調べ)。全国平均の24割を超えています。県の平均寿命と100歳以上の人の割合はどちらも全国10位内。まさに熊本は長寿の県です。

高齢者の孤独死や介護負担の増加は私たちにとても深刻な問題です。高齢社会を支える人への環境づくりも大切ですが、高齢者自身が元気に暮らすことも必要です。高齢者が元気に暮らすために必要なこと、それは「生きがい」です。



熊本学園大学 社会福祉学部  
和田 要 学部長 (62)

## 健康寿命を延ばす

## 「生きがい」

日本では、医療や食べ物が充実してきたことで平均寿命が延び、高齢化が進んでいます。熊本県も同じ状況です。

高齢化社会を乗り切るためには、平均寿命だけでなく、高齢者が元気に日常生活を送れる健康寿命を延ばすことが大切です。「生きがい」には健康寿命を延ばす効果があります。高齢者が健康に暮らすことで、本人の認知症や要介護状態になることを未然に防ぐことはもちろん、介護をする人の負担も減らすことができます。



# 元気は音楽と人から



interview

## チャーリー永谷さん (79)

◎ Profile (チャーリー ながたに)

熊本市在住の歌手でカントリーミュージックの第一人者。1989年から南阿蘇村の巨大野外ステージ「アスペクタ」で、国内最大のカントリーミュージックの祭典「カントリーゴールド」を主催。

20歳の誕生日に仲間が演奏してくれたカントリーミュージックがきっかけでした。演奏を聞いた瞬間、私は大きな衝撃を受けました。「この音楽がしたい」。その思いだけで大学を辞め、カントリー歌手の道を選びました。

カントリーゴールドは今回で26年目になりました。このイベントにはリピーターがたくさんいます。毎年ファンと元気に会えることを喜び、最後には来年の再会を約束して別れま

す。私にとっては出会いが一番。人とのふれあいをつなぐを広げることが、音楽と同じくらい楽しみです。

参加者には「カントリーゴールドは、年に1度遠く離れた家族が集まる日になっている」と言ってくれる人もいますし、北海道から車でイベントに参加してくれる人もいます。たくさんの方にイベントの継続を願ってもらっていることがありがたいですね。

イベントを続けていくために、

## —ファンに聞く— 私の『生きがい』

カントリーミュージックが大好きです。カントリーミュージックでは、知らない人でもすぐ友だちになれます。音楽を通して、人と関わることができるので、健康でいられるのだと思います。



こうち のぶゆき  
河内 信行さん (71)

音楽を聞き、踊ることが私の生きがいです。老人ホームなどで踊りを披露しています。皆さんが喜んでくれることがうれしいです。何でもいいので、年をとっても趣味を持つことは大切です。



かわしま としのり  
川嶋 捷功さん (75)

あなたの魔法は誰を笑顔にしますか？



いつまでも元気でいるために自分の能力を高めたい。だれかに喜んでほしい。つながりを作りたい。どんな目的からも生きがいを見つけないことができません。新しく生きがいを見つけないだけでなく、自分の知識や技術を地域や人に伝えることも生きがいです。

大切なのは一生懸命になること。生きがいを持つことであなたはもっと輝きます。あなたの「いきいき」は家族や地域の人にも伝わり、みんなを「いきいき」させます。生きがいはいまみんなを笑顔にする魔法です。





## 「NPO 法人かチャリンクやまえ」優良賞受賞！ 熊本県農業コンクール

平成26年度熊本県農業コンクール大会の表彰式がホテル熊本テルサ(熊本市)で1月29日(木)、開催されました。

この大会は、県内の農業及び農村地域の振興発展に積極的に取り組み、豊かで住みよい農村社会の形成に寄与している農業経営者や農業を支援する活動を行っている企業・団体等を表彰し、農業に対する理解を広めることを目的に毎年開催されています。

今回、農業コンクール「食と農」部門に推薦された「NPO法人かチャリンクやまえ」は、指定管理を受けている『時代(とき)の駅むらやくば』において、地元食材を利用した農村レストラン“やまえのまんま”の運営による地産地消活動、農家との契約栽培制度など地域農業への貢献が評価され優良賞を受賞されました。



表彰式には理事長の横山浩之さん、専務理事の本山民子さんが出席され、他の受賞者の取り組みに刺激を受け、「今後の活動により一層精進していきたい。」とされていました。

## 丸岡公園周回コースを力走 人吉高校マラソン大会

人吉高校の長距離走大会が2月4日(水)、山江村で開催されました。村内をコースとする大会は、3年前より実施。昨年は雨で中止となり今年で2回目の開催となりました。

参加者は1年生2年生を合わせた537人。男子が11kmのコース、女子が8.5kmのコースを走りました。丸岡公園に向かう急な坂では、思うように進まず精神力と忍耐力を試されるコースでしたが、それぞれのコースを走り終えゴールした生徒たちからは安堵感と達成感が溢れていました。



山江村教育委員会前をスタートする生徒たち

## 大人への第一歩 山江中学校立志式

山江中学校の2年生を対象とした立志式が2月6日(金)、山江中体育館で行われました。

立志式は、古来男子が成人に達したことを示すための儀式(元服の儀)にちなんで数え年の15歳を祝う行事です。また、この日に将来の決意や目標などを明らかにすることで、大人になるための自覚を深めます。

式では、中村校長から生徒たちへ「目標を実現するのは自分の心が大事です。義理と人情を忘れずに前進してください。」と言葉を贈られました。その後、立志の誓いを生徒一人一人が述べ、大人への第一歩を踏み出しました。



決意表明を示す言葉を胸に掲げ、気持ちを新たにす生徒、保護者、先生揃っての集合写真



## 山江村から吉田選手が出場 第41回郡市対抗熊日駅伝大会

第41回郡市対抗熊日駅伝大会が2月8日(日)、天草市役所前をスタート、びぶれす熊日会館前(熊本市)をゴールとする全14区間(全長106.1km)のコースで行われました。

本村からは、球磨郡チームの代表選手として、球磨工業高校3年の吉田大選手が第6区間(6.0km)を走りました。球磨郡チームは健闘しましたが、昨年より順位を1つ落とし第3位という結果でした。

郡市対抗駅伝に出場された選手の方々大変お疲れ様でした。



第6区間を走る吉田大選手

## 多彩な料理に変身 ジビエ試食会

ジビエ料理の試食会を2月12日(木)、「時代(とき)の駅むらやくば」で開催しました。

これは、駆除で捕獲したシカ肉を有効活用するため、家庭で簡単に作れる料理を「NPO法人かチャリンクやまえ」が考案し、改善点など聞くために行われました。

メニューは全9品。料理は、内山村長、山江村食生活改善推進委員、温泉「ほたる」西料理長に試食していただき、「臭みもなく美味しい。ぜひ、家でも作ってみたい。」と好評でした。今回のご意見を参考に「ジビエレシピ」を作成し、皆さまへお知らせしていきたいと考えています。

### 試食会に出されたジビエ料理の紹介



太巻き



オープンサンド



キムチ鍋



森のシチューパイ

※他5品が試食会に並びました

## 故郷と旧友を思い大阪に集合 関西丸岡会

関西丸岡会が帝国ホテル大阪(大阪市)で2月22日(日)に開催され、参加者は旧友たちとの再会にととても感激されていました。

今回の参加者は、総勢131人。会では、関西丸岡会の柘本会長の挨拶のあと、内山村長、恩師の立野惟信先生、(一社)水都の廣田理事長が祝辞を贈りました。続いて山江村の近況をDVDで紹介し、その後のカラオケでは参加者の歌の披露に合わせて踊り始める方もおり、山江村に思いを馳せ楽しい時間を過ごされていました。

会場の外では、物産品の販売も行われ多くの方に購入していただきました。



会の後半は、参加者による歌の披露が続き会場を盛り上げてくれました。楽しそうに歌われる参加者の皆さん。





## 眠れない…最近、こんな症状はありませんか？

### — 3月は「自殺対策強化月間」です —

なかなか眠れない。もっと眠っていたいのにな、朝早く目が覚めてしまう。そんな不眠の症状で悩んでいませんか。もしかしたら、あなたが眠れないのは、自分でも気づかずため込んでしまった「ストレス」が原因かもしれません。

#### からだにあらわれるストレスサイン（例）

- ・疲れやすい、体がだるい
- ・頭痛がする、頭が重い
- ・肩こりがひどい
- ・食欲がない
- ・耳鳴り、めまいがする
- ・便秘、下痢気味

#### ストレスがもたらす「うつ病」の危険性

不眠以外にも原因不明のからだの不調が長く続いている場合、気をつけなければいけないのは、こころの病気が潜んでいるケースがあることです。気分が沈んだり、楽しさを感じられないなどの症状が2週間以上続き、普段の生活にも支障をきたすことがある場合、「うつ病」の恐れがあります。医療機関を受診するなど早めの対応を心がけましょう。

#### 最近こんなことが続いていませんか？

- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする
- 毎日の生活に充実感がない



からだやこころの不調には、その背後にストレス状態を引き起こす要因となる出来事が潜んでいることが少なくありません。健康や金銭関係、家族や職場の人間関係など、解決が難しい問題を一人で抱えこんでいる場合もあります。

一人で抱え込まずに家族や友人、知人など信頼できる人に相談してみましょう。

## Health teeth



### 虫歯のなかったお友達

幼児歯科検診の結果むし歯がなかった(要観察歯があったお子様・治療中・治療済みを除く)お子様です。歯みがき、仕上げ磨き、おやつの工夫など親子で頑張りました。

#### ●1歳6～9ヶ月児健診（平成27年1月22日）

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 青野 咲来(貴行) 第1区 | 繁富 凜花(至) 第3区   |
| 井福 悠雅(勇生) 第1区 | 中村サクラ(祐樹) 第4区  |
| 秋丸 翼(秀治) 第2区  | 浅田 椰心(健太郎) 第8区 |
| 溝辺 怜音(真幸) 第2区 | 平山 爽至(昌史) 第8区  |

(敬称略・行政区順) 今回むし歯があったお子様は早めに治療をしましょう。

悩んだら  
まず相談



## 認知症 予防

認知症は脳の障害による病気で、誰もがかかる可能性があります。しかし、生活習慣の改善によってある程度予防は可能であり、症状を軽症に抑えられる場合もあります。手軽に認知症を予防する方法を毎月お伝えしていきます。

## 医療編 2

### 年に1度は健康診断を

年に一度の健康診断は必ず受けましょう。健康診断には病院など医療機関で受けられる人間ドッグや村で受けられる健診、また、がん検診、骨粗しょう症検診、歯周疾患検診などがあります。

### 健康診断で行われる主な検査

- ①病歴や生活習慣をたずねる問診。
- ②身長や体重など身体測定。
- ③聴診・打診・触診などの理学的検査。
- ④その他、尿検査、血液検査、血圧測定、心電図、眼底検査など。



### 山江村地域包括支援センター

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:角畑・守永・蕨野・迫田

#### 【相談】

#### (1)物忘れ相談日

毎月第1水曜日は、熊本県認知症疾患医療センターの精神保健福祉士が相談に応じます。3月の相談日は、3月4日(水)です。  
※電話での予約が必要です。

#### (2)夜間・休日相談受付

- ①月曜日～金曜日 午後5時15分～翌朝午前8時30分
- ②土曜日、日曜日、祝日 終日(24時間)

連絡先 委託施設(山江老人保健施設) ☎(24)9800

※はじめに「地域包括支援センターへの電話です」と伝えてご相談下さい。

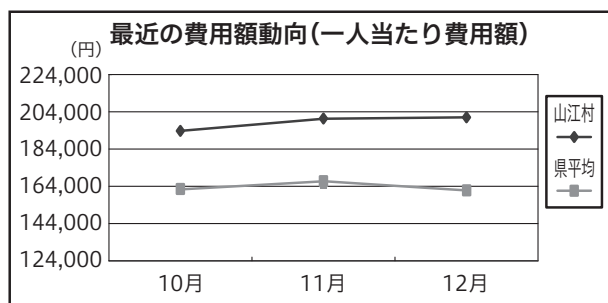


## 介護保険費用額 (平成26年12月)



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 200,733円
- 県平均の1.25倍(県の平均160,071円)

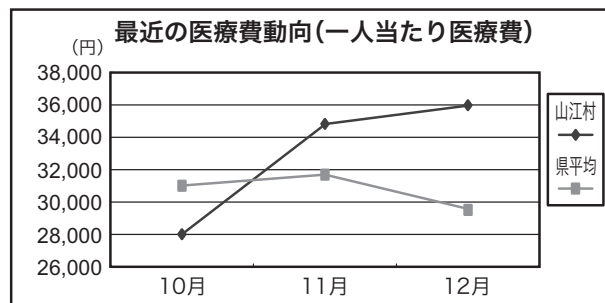


## 国民健康保険医療費 (平成26年12月)

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。病気の早期発見、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  
(上位になるほど医療費が高い)
- 一人当たり医療費 35,854円
- 県平均の1.22倍(県の平均29,409円)



# お知らせ

## スポーツ安全保険に 加入しましょう

平成27年度スポーツ安全保険の加入受付が3月から始まります。万一のけがや賠償責任に備えて加入しましょう。

**加入要件** スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動を行う5人以上の団体で加入可。

**補償内容** 加入団体での活動中や、団体活動への往復中の事故を補償し、傷害保険・賠償責任保険・突死・然死葬祭費用保険がセットになった保険です。

**掛金**  
 ■中学生以下の子ども800円/年  
 ■高校生以上の大人については、活動内容によって金額が異なります。

**問合せ** スポーツ安全協会熊本県支部  
 ☎096(213)9015

## 食品中の残留農薬基準値が見直されます！

平成26年度から食品中の残留農薬基準値の設定に新しい評価方法(短期暴露評価)が導入されました。これは、現在使用されている農薬に

も随時導入され、一部農薬ではすでに、新評価方法によって使用方法等が変更されています。中には、農薬ラベルどおりに使用しても、残留基準地を超過する恐れのある農薬もあります。今後、農薬を使用する際は、最新の登録内容をご確認ください。

**問合せ** 球磨地域振興局 農業普及・振興課  
 ☎(24)4122

## 年金出張相談をご利用ください

八代年金事務所の出張相談会が人吉市・球磨郡で毎週3回開催されます。年金についてお困りのことや、年金の請求などわからないところがありましたらご利用ください。  
 ※完全予約制です。

**開催場所・日程・時間**  
 ■人吉市役所  
 3月2日(月)・6日(金)・9日(月)・13日(金)・16日(月)・20日(金)・23日(月)・27日(金)・30日(月)

■多良木町役場  
 3月4日(水)・18日(水)

■錦町社会福祉協議会  
 3月11日(水)・25日(水)

**開催時間** 午前10時～午後3時  
**問合せ・予約申込み**  
 健康福祉課 ☎(23)3978  
 八代年金事務所 ☎0965(35)6123

ー社協だよりー

### 共同募金実績最終報告(1月20日現在)

10月1日より、皆さまにご協力をお願いしております赤い羽根共同募金最終の実績報告をいたします。

皆さまのご協力を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。

#### (募金実績累計額)

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 戸別募金       | 464,100円        |
| 街頭募金       | 14,023円         |
| 法人募金       | 10,000円         |
| 学校募金       | 16,999円         |
| 職域募金       | 69,285円         |
| イベント募金     | 27,502円         |
| 個人募金       | 6,345円          |
| 自動販売機募金    | 20,324円         |
| 歳末たすけあい募金  | 303,231円        |
| <b>合 計</b> | <b>931,809円</b> |



## 山江子育てサロンのお誘い

少しずつぽかぽかと気持ちの良い季節になってきました。一緒に楽しい時間を過ごしませんか? たーくさんの方のご参加をおまちしています(#^.^#)

**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**：午前10時～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。また内容は変更になる場合があります。



3月11日(水)  
お話し会(えほんの森)

3月25日(水)  
春のおさんぽ

**問合せ** 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700



# 募集

## 自衛官募集採用試験

### ① 予備自衛官補(一般)

受験資格 18歳以上34歳未満の者

### ② 予備自衛官補(技能公募)

受験資格 18歳以上で国家免許資格等を有するもの

(i) 53歳未満の者

衛生 医師、薬剤師、理学療法士、栄養士、准看護師等

(ii) 54歳～55歳未満の者

法務 弁護士、司法書士

(iii) 53歳未満の者

語学 英語、ロシア語、中国語、韓国語

整備各種自動車整備士

情報処理 システムアナリスト、テクニカルエンジニア、ITサービスマネージャ等各種

通信 総合無線通信士、陸上無線技術士、総合種工事担当者等各種

電気 電気主任技術者

建設 建築士、測量士補、建設機械施行技士

受付期間 1月8日(木)～3月24日(火)

試験日 4月10日(金)～14日(火)

※指定する1日

### ③ 幹部自衛官採用試験(一般・技術・歯科・薬剤)

受験資格 (i) 一般・技術 22歳

以上26歳未満の者 (ii) 歯科 20歳

以上30歳未満の者 (iii) 薬剤 20歳

以上28歳未満の者

受付期間 3月1日(日)～5月1日(金)

試験日 5月16日(土)～5月17日(日)

問合せ 自衛隊熊本地方協力本部

人吉地域事務所

☎(22)4704

### 青年国際交流事業に参加しませんか

内閣府では、「東南アジア青年の船」など平成27年度の青年国際交流事業に参加する青年を募集しています。応募締切は、3月20日(金)必着です。

詳細については、お問い合わせください。

問合せ 内閣府青年国際交流担当

(<http://www.cao.go.jp/koryu/>)

熊本県くらしの安全推進課

☎(096)333-2294

## ケーブルテレビセンターニュース

### スペシャル番組

放送時間 午前2時・午前10時・午後2時・午後7時30分

★山田小学校学習発表会

★万江小学校学習発表会

### やまえ TODAY (5分)

山江村の今日の出来事を中心にお伝えします

更新日 平日午後6時55分

放送時間 午後6時55分・午後8時55分・午後9時55分ほか

### ケーブルテレビ情報局 (30分)

一週間の出来事を中心にお伝えします

更新日 土曜日

放送時間 (最新号)午前0時・午前7時・正午・午後7時ほか

### やくばだより (15分程度)

山江村役場からのお知らせ

更新日 月曜日

放送時間 午前0時45分・午前6時40分・午後3時45分・午後9時40分ほか

### その他の番組

- ・「てれび村長室」村長が村政を語る(不定期更新)
- ・「やまえネコ歩き」やまえに暮らす猫の様子(不定期更新)
- ・「山江村議会」定例会や臨時会の模様(開催期放送)
- ・「あの頃」山江村で過去にあった出来事(不定期更新)

## 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利用が可能
- ②インターネット利用料は月額2,500円
- ③月額100円にて無線LANルーターを貸出し

## CS放送の番組表

山江村ホームページから、または各番組のサイトをご覧ください。また、改善センター入口にCS番組ガイド表を置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。

※悪天候の影響により専門チャンネルが映りにくくなることがあります

## 自主放送番組表

| 時間    | 番組名             | 時間    | 番組名              |
|-------|-----------------|-------|------------------|
| 6:00  | やまえCATV情報局(最新号) | 13:45 | やくばだより           |
| 6:55  | やまえTODAY(前日号)   | 14:00 | スペシャル番組          |
| 7:00  | やまえCATV情報局(最新号) | 18:55 | やまえ TODAY        |
| 9:45  | やくばだより          | 19:00 | やまえCATV情報局(最新号)  |
| 9:55  | やまえTODAY(前日号)   | 19:30 | スペシャル番組          |
| 10:00 | スペシャル番組         | 20:55 | やまえ TODAY        |
| 11:45 | やくばだより          | 22:00 | やまえCATV情報局(前週号)  |
| 12:00 | やまえCATV情報局(最新号) | 22:45 | やくばだより           |
| 13:00 | やまえCATV情報局(前週号) | 23:00 | やまえCATV情報局(前々週号) |

※状況によって放送時間を変更する場合があります

ご不明な点はケーブルテレビセンターまで  
 問合せ (月～金)の連絡先 ☎(22)8808  
 (土・日・祝日)の連絡先 ☎(23)3111

# 政治家への寄附は禁止されています

政治家（候補者、立候補予定者、現に公職にある者）と有権者のクリーンな関係を保ち、選挙や政治の腐敗を防止するため、次のとおり寄附が禁止されています。

## 1. 政治家からの寄附禁止

政治家が選挙区内の人に寄附を行うことは、名義のいかんを問わず特定の場合を除いて一切禁止されています。有権者が求めてもいけません。冠婚葬祭における贈答なども寄附にあたるので、注意して下さい。

### ●禁止されている寄附（例）

- ・病気見舞い
- ・地域のスポーツ大会や集会、旅行等の催し物への寸志や飲食物の差入れ
- ・結婚祝、香典（本人が式等に自ら出席する場合を除く）
- ・入学祝、卒業祝
- ・お中元、お歳暮
- ・葬式の花輪、供花

## 2. 後援団体からの寄附

政治家の後援団体が行う寄附も、政治家からの寄附同様に禁止されています。

## 3. 時候のあいさつの制限

政治家が選挙区内にある者に年賀状や暑中見舞などの時候のあいさつを出すのは、「答礼のための自筆によるもの」以外は、禁止されています。

山江村選挙管理委員会

## 第18回統一地方選挙について

熊本県議会議員及び山江村議会議員の任期満了に伴い、次のとおり選挙が執行されます。

### ■熊本県議会議員一般選挙

選挙期日：平成27年4月12日（日）

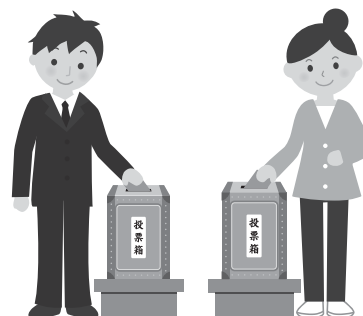
### ■山江村議会議員一般選挙

選挙期日：平成27年4月26日（日）

### 問合せ

熊本県選挙管理委員会 ☎(096) 333-2104

山江村選挙管理委員会 ☎(23) 3111





出生・死亡・死産・婚姻・離婚

# の届出の際には 職業の記入 をお願いします



対象

平成27年4月1日から平成28年3月31日の  
出生・死亡・死産・婚姻・離婚



政府統計

統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

平成27年度は「人口動態職業・産業調査」を実施しますので、平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間に出生・死亡・死産があった方と、婚姻・離婚をされた方は、届出の際に届書の「職業」欄も記入してください。（死亡届の場合は「産業」欄も記入してください）



厚生労働省・法務省

◆記載内容は公衆衛生、労働衛生、社会福祉、保険・年金などの政策に活用します。



ご不明な点は、健康福祉課戸籍係にお尋ねください。 ☎(23)3978

## もう確認しましたか!? 熊本県の最低賃金

熊本県の最低賃金は次のとおりです。

### ①地域別最低賃金

| 最低賃金の件名 | 時間額  | 効力発生年月日    |
|---------|------|------------|
| 熊本県最低賃金 | 677円 | 平成26年10月1日 |

### ②特定(産業別)最低賃金

| 最低賃金の件名                           | 時間額  | 効力発生年月日     |
|-----------------------------------|------|-------------|
| 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 | 725円 | 平成26年12月15日 |
| 自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業      | 775円 |             |
| 百貨店、総合スーパー                        | 707円 |             |

問合せ 熊本労働局 ☎(096)355-3202

## 春の全国火災予防運動

平成27年3月1日～3月7日

平成26年度全国統一防火標語 「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

### 『住宅防火 いのちを守る 7つのポイント』

#### 3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- 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。

※火災と救急・救助は119番

人吉下球磨消防組合 中分署 ☎(24)1243



# あなたにも、マイナンバー。 はじまります。



**！ マイナンバー(個人番号)とは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号のこと。**

- ・平成28年1月から社会保障・税・災害対策の行政手続きで使用が始まりますので、大切にしてください。
- ・法人にも13桁の法人番号が指定され、官民問わず自由に使用できます。

※行政の効率化や国民の利便性向上のため、平成29年1月から行政機関などの情報連携が順次始まる予定です。※外国籍でも住民票のある方は対象となります。

|         |  |   |   |
|---------|--|---|---|
| 3つのメリット | <b>1 行政の効率化<br/>手続きが正確で早くなる</b><br><small>行政機関・地方公共団体での作業の無駄が削減され、手続きがスムーズになります。</small> | <b>2 国民の利便性の向上<br/>面倒な手続きが簡単に</b><br><small>申請時に必要な課税証明書といった資料の添付を省略できるようになります。</small> | <b>3 公平・公正な社会の実現<br/>給付金などの不正受給の防止</b><br><small>行政機関が国民の所得状況などを把握しやすくなり、不正受給を防止できます。</small> |
|         | マイナンバー制度のお問い合わせは <b>0570-20-0178</b>   |   |   |
|         | マイナンバー検索   |   |   |

マイナンバー(個人番号)は、法律で定められた目的以外での使用、他人への提供が禁じられています。



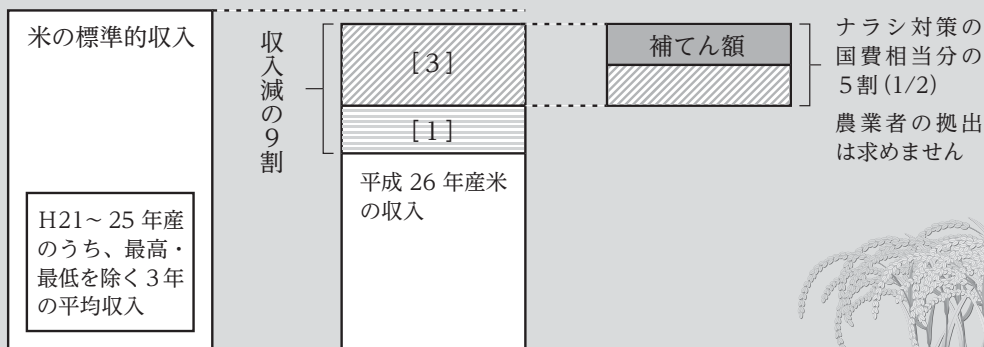
## “農家の皆様へ”

### ナラシ移行のための円滑化対策(平成26年産限り)が実施されます。

平成26年産において規模要件が残る収入減少影響緩和対策(ナラシ対策)に加入できない方の平成27年産からのナラシへの移行を円滑に進めるため、平成26年産に限り、農業者の拠出を求めずに対策を実施します。  
※対象者へは、後日通知します。

- 交付対象者** 平成26年産の米の直接支払交付金の交付対象者のうち、ナラシ対策に加入していない者
- 交付対象品目** 米
- 補てん額** 平成26年産のナラシ対策でコメの補てんが行われる場合は、ナラシ対策の国費分相当の5割を交付します。農業者の拠出は求めません。

〔都道府県単位で算定〕



問合せ 山江村産業振興課農政係 ☎(23)3113



# やまえの教育 NOW



## 山田小学校「学校情報化優良校」に認定！

このたび、日本教育工学協会（JAET）により、山田小学校が「学校情報化優良校」に認定されました。

『優良校』とは、「情報化の推進体制」を整え、「教科指導におけるICT活用」「情報教育」「校務の情報化」に積極的に取り組んでいる学校と称え、認定されるものです。

全国で小学校6校、中学校3校、高校2校、計11校の1校に選ばれました。



## 小体連駅伝大会で優勝！

1月24日(土)、人吉・村山公園で行われた人吉市小体連駅伝大会で並み居る強豪を抑えて、女子Aチームが優勝！男子Aチームは準優勝でした。

「駅伝やまえ」の復活を思わせる快挙でした。



## 「えほんの森」図書室だより

**蔵書数** 約8,500冊  
(うちの約3,000冊が絵本です)

**イベント** 日程：3月11日(水)  
時間：午前10時～午前11時

※毎月1回『おはなし会』（絵本の読み聞かせや手遊びなど）、季節のイベントなどを計画しています。

どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

えほんの森では、各月の行事などをテーマに多彩な作品を紹介しています。児童書や一般書、雑誌もぞくぞく入荷中！

あなたにとっての“大切な一冊”が見つかるかもしれませんよ。

**開館時間** 午前10時～午後6時  
(金曜日は午後9時まで)

**休館日** 月曜日・祝日・年末年始



## タナベさんのひとり言

人権教育指導員のタナベです。昨年からは健康福祉課の出前福祉を利用し月2～3回、各地区に人権講話に行っています。毎回、やまえ健康体操やゲームにも参加させてもらっています。最近では、どこかでやまえ健康体操が鳴っていると自然と反応してしまうほどです。

人権講話では、対話形式で人権に関することを自由に話し合っています。時にはこちらから「家庭でのけ者扱いされていませんか？」と尋ねると、「家じゃ私が大将だけん、誰も何も言わん」と答えられ、次に高齢者の詐欺について話題を振ると「電話がかかってきても“要らん”！と言って切る」と言われる方も。人生の先輩方は心がたくましく、逆に教わることが沢山あります。話し出したら止まらない先輩方も…。でも、そこがパワーの源ですごく楽しいところです。

90歳代の方も何人か参加されており、「長生きの秘訣は？」と聞くと「ご飯を美味しいと思いながら、腹八分目に食べること」「そうかあ、ご飯は毎日美味しいが、腹八分目で我慢出来たら、長生きもできるし、ダイエットにも繋がる！私も本気で頑張ってみようかな」と思った今日この頃でした。







むらの動き

あかちゃんごたんじょう

菖蒲 渚紗 (広陽・加奈子) (新城内団地) (1/9)  
西 操 (涼・愛美) (林田住宅団地) (1/14)

おくやみ申し上げます

田上 重信 (シマ子) (寺の下) (1/8)  
白坂 幸見 (アヤ) (堂園) (1/11)  
迫田 熊男 (美知子) (合戦峰) (1/28)

香典返し

田中みさ子 白坂 利夫 入江 善久

人口と世帯 -Population-

1月31日現在 (前月比)

人口 3,698人 (-9)  
男 1,745人 (-4)  
女 1,953人 (-5)  
世帯 1,236世帯 (-5)

主な電話番号 -Telephone-

総務課 23-3111※  
企画調整課 23-3112※  
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

● ※ 印は域内電話と共通番号になります。

つぶやき

年度末に差し掛かり一年間の皺寄せの煽りに今年度もラストパートでテンヤワヤしております。それを受けて、毎回「次こそは計画的に物事を進めるんだ!」と決意するのですが、なかなか行動は思うようにとれないまま。「一年の計は元旦から」と言いますが、思い立ったその日から行動すればいいのでしょうか。私も「来年こそは!」と再度意気込む必要がないように、計画的に物事を進めることをここに決意します。多分。

(M.E)

節電・省エネの実施は電気代の節約にもつながります。

- 冷蔵庫への詰め込みすぎをやめる・・・年間約960円の節約 (冷蔵庫1台あたり)
- テレビ画面の輝度を下げる・・・年間約600円の節約 (32型液晶テレビ1台あたり)
- 照明の点灯時間を1日1時間短縮・・・年間約430円の節約 (54W白熱電球1灯あたり)
- 照明を電球型蛍光灯に取り替える・・・年間約1,850円の節約 (54W白熱電球を12W電球型蛍光灯に取り替えた場合)

※上記の数値は、いずれも年間を通じて取り組んだ場合の目安です。

省エネ家電への買い替えや、LED照明への交換も節電・省エネに有効です。

※経済産業省「冬季の節電メニュー」より

(単位:kg,%)

| 年度    |     | 26     | 25     | 26     | 25     | 27     | 26     |
|-------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 月     |     | 11月    |        | 12月    |        | 1月     |        |
| 一般廃棄物 | 可燃物 | 44,730 | 48,470 | 56,420 | 51,330 | 50,560 | 54,290 |
|       | 不燃物 | 2,570  | 2,750  | 4,560  | 5,130  | 2,180  | 2,380  |
|       | 粗大物 | 450    | 530    | 520    | 1,250  | 210    | 30     |
|       | 有害物 | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
|       | 計   | 47,750 | 51,750 | 61,500 | 57,710 | 52,950 | 56,700 |
|       | 前月比 | 88.8   | —      | 128.7  | —      | 86.0   | —      |
|       | 前年比 | 92.2   | —      | 106.5  | —      | 93.3   | —      |
| 資源物   | 資源物 | 6,870  | 7,120  | 11,190 | 8,260  | 6,040  | 9,010  |
|       | 前月比 | 80.4   | —      | 162.8  | —      | 53.9   | —      |
|       | 前年比 | 96.4   | —      | 135.4  | —      | 67.0   | —      |

※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。

ごみを出す時は・・・

- ごみ袋には必ず氏名を記入してください。
- 正しい分別でごみの減量を心がけましょう。
- 可燃ごみの袋は、中のごみが飛散しないように、持ち手部分もしっかりと結びましょう。

環境いろはカルタ



それからは  
パパもこまめに  
電気消し

お家での不要な照明をできるだけ消したり、トイレ内の温水洗浄便座を不使用時にふたを閉めることでも節電につながります。また、テレビなどはリモコンではなく本体の主電源を切りましょう。

文：人吉球磨環境協議会  
絵：球磨工業高校美術部



# 山江の栗を追いかけて

村内で、栗の剪定が行われています。栗の剪定は、栗の収穫が終了し葉が落ちた11月～3月頃に行われ、安定した収穫を行うために欠かすことのできない大切な作業です。この作業を行うことで、実の大きさ、収量に大きな差が出ると言われ、樹木の健全化にもつながります。剪定では、のこぎり・枝切りばさみ・チェーンソーを使い、樹のバランスを見ながら枝打ちし、虫や病気で腐敗した箇所を切り落とします。

## 剪定で得られる効果とは…

- ①日当たりを良くすることで実が大きくなります。
- ②実がなる枝に樹勢を集めることで実が大きくなります。
- ③風通しを良くすることで病害虫の発生を防ぎます。
- ④高さを調整することで、作業がしやすくなります。

参考：HP「栗の剪定方法と剪定時期」



(写真)山江村栗技術指導員の皆さんの剪定作業の様子

## 今月の1枚



### 「豆まき」鬼はやっぱり怖い!

節分行事の「豆まき」が山江保育園で2月3日(火)に行われました。鬼に扮するのは山江村青年団3人。毎年、鬼の役で豆まきに参加しています。鬼が部屋に入って来るやいなや子ども達は鬼を怖がり大泣き。子ども達には悪いけど、大粒の涙を流しながら鬼に豆を投げる姿がなんとも可愛らしく、笑ってしまいます。

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 企画調整課企画調整係  
☎23-3112  
✉kikakucyousei@vill.yamae.lg.jp

## 材料と数量

- 白身魚/4切れ
- 生姜/少々
- 調味料  
(しょうゆ/大さじ1  
みりん/小さじ1  
さとう/小さじ1/2  
酒/小さじ2)
- 卵/1ケ
- 油/小さじ1
- マヨネーズ/大さじ1
- 絹さや/4さや

## 食べて元気にする

春はそこまで  
魚の菜の花風焼き



4人分当たりエネルギー 113kcal  
たんぱく質 13.2g 脂質 4.0g 塩分 0.9g

## ポイント

絹さやの淡い緑色と卵の鮮やかな黄色が菜の花を思わせる。

## 作り方

- ①生姜はすりおろし、汁を調味料に混ぜる。
- ②魚はさっと洗って、水気をふき、①の調味料につける。
- ③絹さやはさっと茹で、千切りにし、卵はしつりの炒り卵にして、マヨネーズと和え、ソースを作る。
- ④魚はグリルで7割ほど焼き、③のソースをぬり、火が通るまで焼く。

レシピ：山江村健康福祉課 管理栄養士 勝原聖美