

九州山江村の挑戦 人が元気、自然が元気、地域が元気

広
報

やまえ

7

July 2015
No.288

梅雨・台風の季節到来
災害の備え出来ていますか P2

地方創生 P4

お知らせ

金婚夫婦表彰該当者の受付について

臨時福祉給付金及び世帯臨時特例給付金申請期間について

シリーズ 食べて元気になる

タコとオクラの和え物

表紙写真：淡島地区に咲く『紫陽花』

梅雨・台風の季節到来 災害への備え出来ていますか

梅雨・台風の季節到来

6月2日より山江村を含む九州北部が梅雨入りし、連日、雨が降り続いています。例年、7月中旬頃に梅

雨明けをするため、もうしばらく雨の降る日が続く見込みです。台風については、7月から10月にかけて最も多くなるため、10月まで雨風に対する防災対策が必要です。

大雨時の災害

集中豪雨や台風は、私たちの生命や財産を脅かします。大雨により起こりうる災害として、①山の斜面や急傾斜のがけ崩れや、山腹や川底の石や土砂が集中豪雨によって一気に下流へと押し流される『土砂災害』②川から水があふれ、氾濫する『洪水』③洪水による

氾濫や、大雨の際、下水溝や用水溝の排水能力が追い付かず、住宅や田畑が水に浸かる『浸水』などが挙げられます。

被害を最小限に食い止めるために備えを

被害を最小限に食い止めるには、正しい防災知識と日頃からの備えが必要です。

大雨や、台風が接近する際には、テレビ、ラジオ、スマートフォン、インターネットを利用して最新の情報をこまめに入手しましょう。また、急に避難する時のために、必要な物を最小限にまとめ、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

災害時避難行動要支援者登録制度を始めました

5月より避難行動要支援者（高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、難病患者や外国人等の要配慮者のうち、特に避難支援を要する方）が避難支援に必要な情報を登録することで、事前に民生委員・児童委員や地域包括支援センターなどの避難支援等関係者に要支援者の情報を提供できるようになり、災害発生時の速やかな支援活動につなげることができるようになります。

登録は随時受け付けておりますので、早めのご登録をお願いします。

対象者 対象となる方は、在宅で生活している方で、以下のいずれかに該当する方となります。

- ① 65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯の方、寝たきりの高齢者、認知症の高齢者
- ② 介護保険認定者のうち、要介護度3以上の方
- ③ 身体障がい者・児のうち、身体障害者手帳1級又は2級の方
- ④ 知的障がい者・児のうち、療育手帳の障害程度がA判定の方
- ⑤ 精神障がい者のうち、精神障害者保健福祉手帳1級の方

登録方法 登録には申請が必要です（申請書は健康福祉課窓口にてお渡しします）

※ 印鑑（認印可シャチハタ不可）をご持参ください

問合せ 健康福祉課福祉係 ☎(23)3978



「雨が降り出した！」 「台風が接近している！」ときは…

●「台風情報」、「警報・注意報」などの最新の情報を入手する!

大雨、台風で重大な被害が発生する恐れがある場合には、気象庁より「台風情報」、「警報、注意報」が発表されるので、最新の情報を入手しましょう。

●危険な場所に近づかない

川や山では、雨の影響で転落事故や山・がけ崩れが発生しやすくなりますので、むやみに近づかないようにしましょう。

●非常用品の点検

持ち出し品の確認をしましょう。赤ちゃんのいる家庭では、粉ミルクとお湯を忘れないように準備しましょう。

●避難準備

避難場所までの確認、隣近所との協力体制などを確認しておきましょう。

●災害発生の危機が迫ってきたら…

危険を感じたり、村からの避難指示があった場合は、慌てず、速やかに避難しましょう。避難の前には、必ず火の始末をしましょう。

●避難先での留意点

勝手な行動をせず、避難所の指導者の指示に従いましょう。

警報の種類 -こんなときに「警報」が発表されます-

種類	内容
大雨警報	大雨により重大な災害が起こる恐れがあると予想される時
洪水警報	大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、災害が起こる恐れがあると予想される時
暴風警報	暴風により重大な災害が起こる恐れがあると予想される時

雨の強さと降り方 -雨の降り方にも注意-

1時間雨量(mm)	10以上～20未満	20以上～30未満	30以上～50未満	50以上～80未満	80以上
予報用語	やや強い	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
人への影響	地面からの跳ね返りで足元が濡れる	傘をさしても濡れる		傘は全く役に立たない	
災害発生	雨が長く続く時は注意	側溝や下水、川が溢れ、小規模ながけ崩れが始まる	山・がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では、避難準備が必要	土石流が起りやすくなり、多くの災害が発生する	雨による大規模な災害が発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要

熊本県防災情報 メールサービス

登録しておくだけで、『大雨警報』、『洪水警報』、『暴風警報』など、防災情報をメールで受けとることができます。

登録方法

『entry@anshin.pref.kumamoto.jp』宛に空メールを送信すると『熊本県防災情報メールサービス登録案内』の件名でメールが返信されます。後は、メールの案内に沿って登録をお願いします。

ホームページ

『熊本県防災情報メールサービス』を検索してください。

災害時に備え

避難施設に太陽光蓄電連携システムを設置しています

山田・万江地区の避難所各1カ所に太陽光発電パネル及び蓄電池の設置を行っています。

これは、災害時に電気の供給が停止した非常事態に備え、最低限の電力を確保し、避難所の安心・安全な環境を保つため整備したものです。

平成25年度に山江村体育館(山田地区)、平成26年度に万江コミュニティセンター(万江地区)に太陽光蓄電連携システムを設置しています。



山江村体育館



万江コミュニティセンター

『地方創生』始動

— 人口減少対策と活力ある地域づくりの実現に向けて —

地方創生とは

地方創生は、別名「まち・ひと・しごと創生」とも呼ばれています。少子高齢化が課題となる中、人口減少に歯止めをかけ、東京圏への人口集中を解消することを目的とし、地方での住みよい環境を整え、将来にわたって活力のある地域を維持していくための事業です。

まず、昨年9月、国は、日本が直面する人口減少・超高齢化社会の課題に取り組むため、「まち・ひと・しごと創生本部」を設置。担当大臣を任命し、有識者による議論を重ねてきました。

その後、11月、「まち・ひと・しごと創生法」を制定するとともに、同年12月には、「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を閣議決定しました。

国の総合戦略

4つの基本目標

- ① 地方における安定した雇用を創出する
- ② 地方への新しいひとの流れをつくる
- ③ 若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる
- ④ 時代に合った地域づくり、安心なくらしを守るとともに、地域と地域を連携する

人口減少により

山江村は消滅する？

昨年、民間の有識者などで構成する日本創生会議の人口減少問題検討分科会から「20〜39歳の女性人口が2040年までに半数以下になる市町村（「消滅可能性市町村」）は、896（全体の49.8%）になる。」という分析結果が発表されました。

た。山江村も「消滅可能性都市」に含まれています。また、本村における女性人口は、2010年に326人だったのが、2040年には144人（55.8%減）になると予想されています。出産する女性の数が減少していくということは、子ども

の数が減り、人口が減少していくということになります。このまま対策を講じなければ、村の存続が危うくなる可能性も出てきます。人口減少に歯止めをかけ、村の元気を取り戻すための取り組みが今、必要です。

山江村

地方創生への取り組み

村では、人口減少対策と地方創生の実現に向けて、村の目標や取り組み施策を盛り込んだ①「山江村まち・ひと・しごと創生総合戦略（総合戦略）」、②人口の現状把握と将来展望を示す「山江村人口ビジョン」の策定

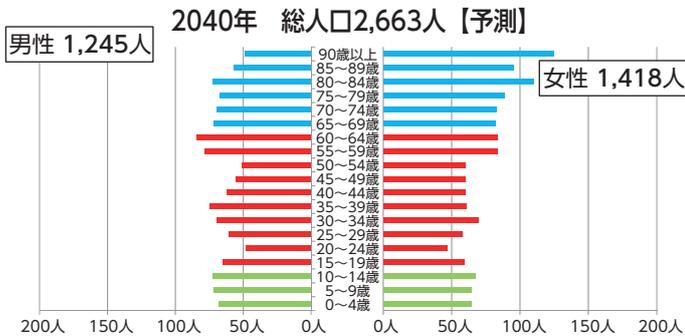
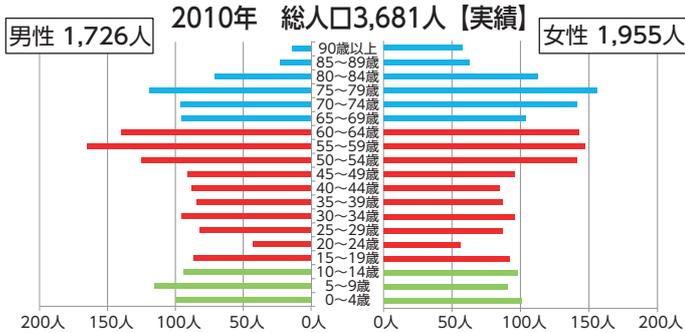
を進めています。

それに先立ち、まち・ひと・しごと創生法と国の総合戦略を踏まえ、「やまえ・まち・ひと・しごと創生対策本部」及び「同幹事会」を設置し、地方創生に関する勉強会を行っています。また、今後開催を予定している「山江村総合戦略策定委員会」において、人口増や定住促進、雇用創出などに向けた取り組みを外部有識者・関係団体・村民の皆さんからの意見を取り入れながら、総合戦略の策定を行っていきま

す。「しごと」が「ひと」を呼び、「ひと」が「しごと」を呼び込む。その好循環を支える「まち（村）」の活性化。安心して子どもを産み育てられる生活環境をつくり出すための取り組みを総合戦略に沿って、展開していきます。

人口ピラミッドの変化

■年少人口 ■生産年齢人口 ■老年人口

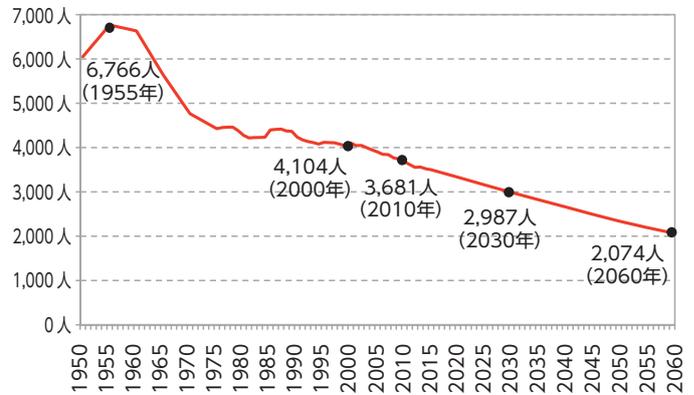


注) 2010年までは、国勢調査による人口、2015年以降は国立社会保障・人口問題研究所の推計モデルを利用した推計値

人口の推移と将来推計

本村の人口は、2010年10月に行われた国勢調査では3,681人でした。これは、人口がピークであった1955年6,766人の約54.4%となっています。

さらに、2030年には2,987人と推計されており、人口減少に歯止めがかからない状況が続きます。



地方創生の事業の一環として、商品券の販売・助成を行います 山江村の活性化のため、ご利用ください！

【地域消費喚起】

事業名	プレミアム付商品券 (山江やりくり商品券)	プレミアムタクシー券 (山江村プレミアム付まるおか号チケット)
額面	12,000円 (販売額 10,000円)	1,500円 (販売額 1,000円)
購入限度	1世帯10セットまで (100,000円)	1人3セットまで (3,000円)
販売方法	村内5か所で現金による窓口販売 (山江村商工会・山江村物産館「ゆっくり」・山江村物産館「ゆっくり」山田店・稲留商店・藤田商店)	山江村役場総務課 運行事業者事業所 (人吉タクシー山江営業所・人吉タクシー九日町本社・人吉スターレーン)
販売予定日	7月21日 (火)	7月21日 (火)
利用店舗	村内約40店舗 (利用店舗名については、後日お知らせします)	山江村乗合バス「まるおか号」
事業主体	山江村商工会 ☎(24)9326	山江村
利用期限	平成27年12月31日 (木)	平成27年12月31日 (木)
問合せ	企画調整課 ☎(23)3112	総務課 ☎(23)3111

【生活支援型】

事業名	生活支援商品券助成
額面	5,000円 (配布)
対象世帯	15歳以下の第3子がいる世帯、若しくは住民税非課税世帯
交付回数	1世帯あたり1回限り
交付方法	申請書を役場担当窓口 (健康福祉課) に提出が必要
交付開始日	7月21日 (火)
利用店舗	村内約40店舗 (利用店舗名については、後日お知らせします)
事業主体	山江村
利用期限	平成27年12月31日 (木)
問合せ	健康福祉課 ☎(23)3978



商品券取扱い店の募集は、随時行っています。
申込み・問合せ

山江村商工会

☎(24)9326

5/20

前半の競技スタート

第 65 回球磨郡民体育祭



第65回球磨郡民体育祭が5月20日(水)のゲートボール大会を皮切りに幕を開けました。続いて、グラウンドゴルフも6月6日(土)に開催され、選手の皆さんは健闘されました。

7月には毎週末、球磨郡内の各所で各競技の大会が開催されます。

【大会結果】

ゲートボール 男子 第3位
女子 第2位

グラウンドゴルフ 男子団体 第3位
男子個人 第3位 東 勝昭 選手

5/25~6/26

事業説明と住民との意見交換

村政懇談会



村の事業説明と住民との意見交換を行う村政懇談会を5月25日から6月26日にかけて、全16行政区で行いました。

まず、内山慶治村長より、国が進める地方創生の動きや少子高齢化が進む中、村の維持・活性化のために講じていくべき事業について住民の方へ説明を行い、理解を求めました。事業では、空き家を含めた住宅の整備、村にあった企業の誘致、病院・公園の整備等を挙げ、農地の利活用の説明では、現在と10年後の土地の耕作者を年代別に色分けし、産業維持のためには農業の組織化が必要であると提示しました。

各課からも主な事業や制度について説明があり、その後、住民の方との意見交換を行いました。

5/27

村内の運動人口 400 人増加

チャレンジデー 2015



同じ自治体規模で運動をした参加者の割合を競うチャレンジデーを5月27日(水)に開催し、村内保育園、小中学校、事業所等から個人で運動された方まで多くの方にご参加いただきました。

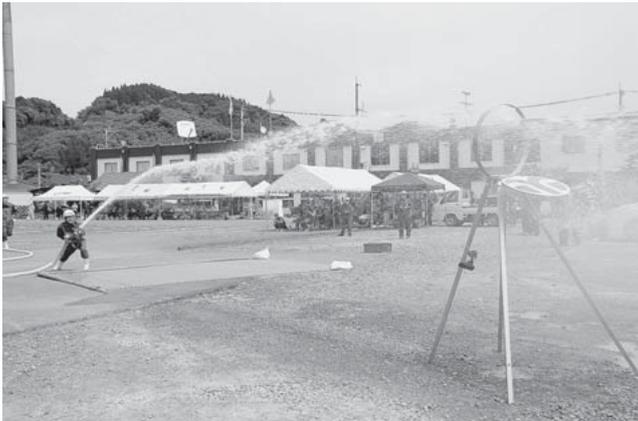
今回で3回目となるこのイベント。対戦相手は秋田県大潟村(人口3,284人)。結果は、0.4ポイント差で惜しくも負けてしまいましたが、今年は新たにビーチボールバレー交流大会やホテル観賞ナイトウォーキング大会など実行委員会主催のイベントを増やしたことが功を奏し、昨年と比べ400人程参加人数が増えました。

来年も取組みますので、皆さまのご参加をよろしくお願いします。

6/7

第4分団3連覇

第4回山江村消防ポンプ操法大会



消防団員の消防ポンプ操作技術の向上及び消防活動の充実を目的として「山江村消防ポンプ操法大会」を6月7日(日)、役場前広場を会場に開催しました。

今回、村内6箇分団が出場し、実際に水を使用した小型ポンプ操法の競技を行い、各操作員の行動・動作全般及び標的を倒すまでの所要時間を競いました。

年々、各分団の操法技術も向上しており、会場を圧倒する操法が披露されました。

【大会結果】

第1位 第4分団

第2位 第2分団

第3位 第7分団

6/13

NPO かチャリンクやまえ創立10周年

地域づくり EXPO



NPO法人かチャリンクやまえ(横山浩之理事長)の創立10周年記念イベント「地域づくりEXPO」が6月13日(土)、時代の駅むらやくばで開催されました。

初めに10年間を振り返る映像が流され、その後、江戸川大学の鈴木輝隆特任教授が「過疎の村でのタウンマネジメント」と題し、全国各地の地域づくりの実例を紹介されました。続いて「子どもたちに託す未来の山江村」と題した公開討論では、内山慶治村長、住民代表らがパネリストとなり、村の将来、将来に向けて今やるべき事について意見を交わしました。

夜は、「10年祭・宴」が開かれ、多くの方がお祝いに駆けつけました。

6/14

年に1度の再会

熊本丸岡会



熊本県内在住者の方で構成する「熊本丸岡会」の総会及び懇親会が6月14日(日)、熊本ホテルキャッスルで開催されました。

参加者は、総勢50人。熊本丸岡会役員の皆さんの進行で会が行われ、横谷修会長の挨拶後、内山慶治村長、秋丸安弘村議会議長が祝辞を贈りました。

懇親会では、山江村のDVDを放映し、余興では参加者の方による南京玉すだれ、テナーサックスの演奏も行われ、会場を盛り上げていただきました。

参加者の皆さんは、故郷に思いを寄せ、会を楽しまれていました。



熱中症を予防して元気な夏を!!

熱中症は、暑い夏だけでなく、蒸し暑い梅雨の時期から発症します。特に身体が暑さに慣れていない梅雨明け直後は注意が必要です。熱中症について正しい知識を身につけ、夏を楽しく過ごしましょう。

○ 熱中症とは

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、重症になると痙攣（けいれん）や意識障害など様々な症状を起こす病気です。

○ 気をつけたいのはこんなとき

環境

- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 急な気温の上昇
- ・ 風通しが悪い
- ・ 日差しが強い

場所

- ・ 運動場や体育館
- ・ 工事現場
- ・ 田畑など日陰がない場所
- ・ 閉めきった車内、室内

なりやすい人

- ・ 高齢者
- ・ 乳幼児
- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ 寝不足、体調不良

○ 熱中症を予防する6つのポイント

① 暑さを避ける

できるだけ高温多湿、炎天下での外出は控え日陰を選んで歩く。外出時には日傘や帽子を。室内では扇風機やエアコンを使用する。目安は室温28℃。

② 涼しい服装

通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣類を選ぶ。

③ こまめな水分補給

軽い脱水症状のときはのどの渴きを感じないため、のどが渴いたと感じる前に飲む。たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給。

④ 急に暑くなる日に注意

暑くなりはじめ、急に暑くなった日は危険。梅雨明け後の数日間是要注意!!

⑤ 暑さにそなえた体力づくり

普段からウォーキングなどで汗をかく習慣を。食欲がないときは口当たりのよいものを選び、食事はかかさない。

⑥ 体調にあわせて行動する

朝食や水分をとらずに、暑いところで活動することは避ける。

熱中症予防講演会のお知らせ

期日 7月6日(月)

午後1時30分～午後2時30分

場所 福祉保健センター「健康の駅」
どなたでも参加できます。

熱中症を予防し、元気に夏を過ごしましょう。

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、おやつ工夫など親子で頑張りました。

●3歳児歯科検診(平成27年5月7日)

椎葉 優愛(将光) 第3区

白竹 羚煌(陽一) 第14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。



廃用症候群 【起き上がれない、歩くことができない】

廃用症候群とは過度に安静にすることや、活動性が低下したことにより身体に機能低下が生じる状態をいいます。

病気になれば安静にして寝ていますが長く続くと、廃用症候群を引き起こしてしまいます。

○ 2週間の安静で筋肉の2割が萎縮

特に高齢者では、知らないうちに進行し、気がついた時には、「起きられない」「歩くことができない」などの状況が少なくありません。

過度に安静にしたり、あまり身体を動かさなくなると、筋肉がやせおとろえたり、関節の動きが悪くなります。そしてこのことが、さらに活動性を低下させることになり、悪循環をきたして、最悪な状態では、寝たきりになってしまふことがあります。

○ 廃用性症候群を予防するには

健康な人は普段から身体を動かすことを心掛けましょう。

廃用性症候群を予防するためには、できるだけ寝た状態を存続させないようにすることが必要です。座位時間を増やしたり、ベッド上で上肢や下肢を動かす運動を行います。人との関わりが薄れると精神機能の低下をきたすので、言葉をよくかけ、面会をよくするようにしましょう。

高齢者のことで困ったときは地域包括支援センター(健康福祉課内)にご相談ください

●高齢者の『介護の相談』・『物忘れ相談』・『虐待の相談』・『その他何でも』気軽にご相談ください。

●毎月第1水曜日は『物忘れ相談日』です。認知症疾患医療センターから健康の駅にいられて相談に応じます。

7月は1日(水)です。地域包括支援センターへの電話予約が必要です。

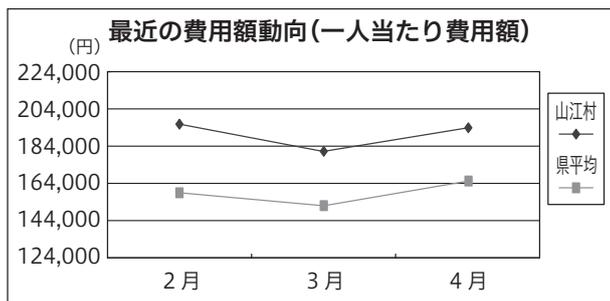
健康福祉課地域包括支援センター (直通) ☎(23) 2232 夜間及び休日 ☎(24) 9800

(夜間及び休日は山江老人保健施設に委託してあります。はじめに「地域包括支援センターへの電話です」と伝えてご相談ください)

27年4月 介護保険費用額

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くなります。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 9位 / 45市町村中
- 一人当たり費用額 193,960円
- 県平均の1.17倍 (県の平均165,142円)

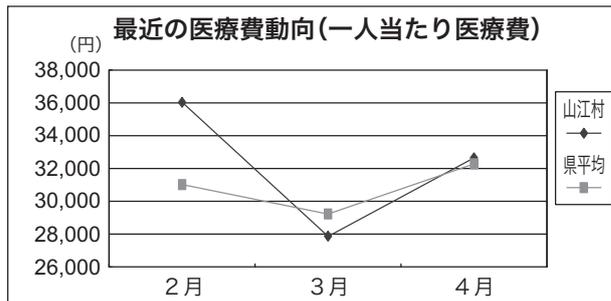


27年4月 国民健康保険医療費

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 18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 32,613円
- 県平均の1.01倍 (県の平均32,278円)



お知らせ

「熊本県水とみどりの森税」の第3期(5年間)がスタートします

熊本県では、平成27年度から5年間「熊本県水とみどりの森づくり税」を実施します。

この制度は、平成17年度から実施しており、この税金を活用し、
①森林が持つ水を蓄える力、災害を防止する力など、森林の公益的機能の向上を図り②森林を元気にする取組みの実施③森林の役割などの普及啓発を行います。

税率

■個人 年額500円

※個人県民税均等割額千円に上乘せ

■法人 法人県民税均等割(標準税率・年額)の5%
ホームページ

「熊本県水とみどりの森づくり税」で検索

問合せ 熊本県農林推進政策課

☎096(333)2422

台風時の停電に備えましょう

九州電力からのお知らせです。

停電時の備え

停電時に必要な物

- ①携帯ラジオ ②懐中電灯 ③飲料水 ④携帯電話の充電器(電池式) ⑤乾電池 ⑥ため水(生活用水)

※強風で飛ばされる恐れがある物は、あらかじめしっかり固定しましょう。

災害が起きたら

切れた電線は、感電の恐れがあり、大変危険です。絶対に触れず、九州電力へご連絡ください。

台風時の停電情報を確認

台風による停電時には、電話がつながりにくくなる可能性があります。

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します。

ホームページ

「九州電力」で検索

山江子育てサロンのお誘い

太陽の日差しもまぶしい季節になりました。今月も下記のように計画しました。気軽に遊びにきてくださいね(#^.^#)お待ちしております♡

対象：山江村に住む0歳～就学前までのお子様と保護者及び妊産婦の方
場所：山江村福祉保健センター「健康の駅」
時間：午前10時～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。

- 7月 1日(水) たなばた飾り作り(手作りおやつ)
- 7月 8日(水) 親子ふれあい運動遊び
- 7月15日(水) 自由あそび
- 7月22日(水) おはなし会(えほんの森)
- 7月29日(水) みずあそび

問合せ 健康福祉課保健衛生係
☎(24)1700

不審な電話や訪問にご注意下さい!

社会保険庁等の職員を称した、現金の詐取が増えています。

不審な電話や訪問があった場合は…

- ①できるだけ、1人で対応しない。
- ②相手方の名前や所属、用件を聞いて、メモしておく。
- ③家族などに相談する。

「怪しい」と感じたら…

お近くの年金事務所や警察へお問い合わせ下さい。

中小企業退職金共済制度

「中退共」は、国がサポートする中小企業のための退職金制度です。

内容

- ①掛金の一部を国が助成。
- ②掛金は全額非課税。手数料も必要ありません。
- ③社外積立で管理が簡単。退職金試算額などのお知らせもあります。

問合せ 中小企業退職金共済事業本部

☎03(6907)1234

国民健康保険証・後期高齢者医療保険証の 更新手続きを行います



現在、お持ちの保険証の有効期限は7月31日です。保険証の切り替え手続きを行いますので、下記の日程表をご確認のうえ、お近くの更新場所へお越しください。

当日、ご都合がつかない方、又は会場へ来るのが困難な方は、事前に健康福祉課保健衛生係に連絡をお願いします。役場に直接受け取りに来られる方は、7月30日(木)以降にお越しください。

持参品 ①印鑑 ②現在お持ちの保険証 ③限度額適用・標準負担額減額認定証 (お持ちの方のみ)

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

日程表

時間	期日・場所	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)
		場所	場所	場所
午前 9時 ~ 午前 9時20分		合戦峰公民館	小山田公民館	下の段公民館
午前 9時30分 ~ 午前 9時50分		秋丸地区農業構造改善センター	別府公民館	万江コミュニティセンター
午前 10時 ~ 午前 10時20分		井出の口公民館	第9区公民館	自然休養村管理センター
午後 10時30分 ~ 午前 10時50分		4区自治会館	新層公民館	—
午後 3時 ~ 午後 3時20分		西川内公民館	東浦公民館	淡島公民館
午後 3時30分 ~ 午後 3時50分		天満天神堂	岩ヶ野公民館	屋形多目的集会施設
午後 4時 ~ 午後 4時20分		一丸公民館	下払自治会館	—
午後 4時10分 ~ 午後 4時30分		—	—	大川内公民館
午後 4時30分 ~ 午後 4時50分		—	尾崎公民館	—

ケーブルテレビセンターニュース

ケーブルテレビの申込

4月1日からケーブルテレビの特別加入申込期間となっております。この期間に加入申込みをされますと、初期費用なしでケーブルテレビに加入できます。

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

★ 山江村消防ポンプ操法大会 ★ 校内童話発表会

やまえ TODAY (5分) 更新日 平日午後6時55分

山江村の今日の出来事を中心にお伝えします

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) 更新日 土曜日

一週間の出来事を中心にお伝えします

放送時間 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) 更新日 月曜日

山江村役場からのお知らせ

放送時間 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番組ガイド誌を置いていますので、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場合があります

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	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	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

投稿動画募集しています!

みなさんが撮影した動画をケーブルテレビで放送しませんか? スマートフォンで撮影したものでも、短い時間のものでOK! 携帯アプリ「LINE」で投稿してください。



山江村ケーブルテレビセンター
ID: 0966228808

問合せ (月~金)の連絡先 ☎(22)8808
(土・日・祝日)の連絡先 ☎(23)3111



がん検診無料クーポン券について

熊本県では昭和 55 年から「がん」が死亡原因の第 1 位となっており、山江村の検診においても例年数名の方に「がん」が発見されています。

● 働く女性のためのがん検診

女性特有の「がん」（子宮頸がん・乳がん）は早期発見・早期治療が可能ながんでありながら、健診受診率が低い現状となっています。

対象者へは、6 月に通知と併せて検診無料クーポン券、検診手帳を配布します。

実施期間：7 月 1 日～12 月 28 日

● 大腸がん検診

発送時期は遅れますが準備が整い次第、対象者へ通知と併せて検診無料クーポン券、検診手帳、検便キットを配布します。

*無料クーポン券は、村が行う検診でのみ使用いただけます。職場でのがん検診や個人で受診される人間ドック等では使用できませんので、ご注意ください。

平成 27 年度 無料検診対象者（女性）

	年度末 年齢	生年月日	備考
子宮頸がん 検診	21 歳	平成 6 年 4 月 2 日～平成 7 年 4 月 1 日	全員対象 ただし過去 5 年間 クーポン券 未使用者に限る
	26 歳	平成 1 年 4 月 2 日～平成 2 年 4 月 1 日	
	31 歳	昭和 59 年 4 月 2 日～昭和 60 年 4 月 1 日	
	36 歳	昭和 54 年 4 月 2 日～昭和 55 年 4 月 1 日	
	41 歳	昭和 49 年 4 月 2 日～昭和 50 年 4 月 1 日	
乳がん検診	41 歳	昭和 49 年 4 月 2 日～昭和 50 年 4 月 1 日	全員対象 ただし過去 5 年間 クーポン券 未使用者に限る
	46 歳	昭和 44 年 4 月 2 日～昭和 45 年 4 月 1 日	
	51 歳	昭和 39 年 4 月 2 日～昭和 40 年 4 月 1 日	
	56 歳	昭和 34 年 4 月 2 日～昭和 35 年 4 月 1 日	
	61 歳	昭和 29 年 4 月 2 日～昭和 30 年 4 月 1 日	

平成 27 年度 無料検診対象者（男女）

	年度末 年齢	生年月日	備考
大腸がん 検診	41 歳	昭和 49 年 4 月 2 日～昭和 50 年 4 月 1 日	全員対象
	46 歳	昭和 44 年 4 月 2 日～昭和 45 年 4 月 1 日	
	51 歳	昭和 39 年 4 月 2 日～昭和 40 年 4 月 1 日	
	56 歳	昭和 34 年 4 月 2 日～昭和 35 年 4 月 1 日	
	61 歳	昭和 29 年 4 月 2 日～昭和 30 年 4 月 1 日	

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700



施設健診（特定健診・後期高齢者健診・子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診）が始まります

7 月より人吉市内の医療機関で受けることができる施設健診を行います。

申込者へは、6 月に問診票を配布しています。医療機関を確認のうえ、健診を受けてください。

健診対象者・個人負担金

検診種別	対象者	個人負担金	
		70 歳未満	70 歳以上
特定健診	国民健康保険に加入している 40～74 歳の方	1,000 円（40,50,60,70 歳は無料）	800 円
後期高齢者健診	75 歳以上	***	800 円
子宮頸がん検診	20 歳以上	1,200 円	400 円
乳がん検診 （超音波検査+マンモグラフィ）	30 歳以上	2,000 円	800 円
乳がん検診 （超音波検査のみ）	30 歳以上	1,000 円	400 円
骨粗しょう症検診	30 歳以上 70 歳まで	800 円	300 円（70 歳のみ）

実施期間 7 月 1 日～12 月 28 日（但し、日曜・祝日・及び当該病医院の休日を除く）

医療機関 人吉市内の医療機関（健診を受けることができる医療機関一覧は問診票に同封していますので、必ず確認してください）

受診方法 医療機関へ予約後、村から配布された問診票を持参し健診を受けてください。

その他 今からでも施設健診の申込みができます。

希望される方は、健康福祉課保健衛生係へお問合せください。☎(24)1700



金婚夫婦表彰該当者の受付について

熊本日日新聞社による「第57回金婚夫婦表彰」が行われます。対象となられるご夫婦の方は、役場に申し出をお願いします。電話での受け付けも行っています。

対象者 昭和40年に結婚され満50年に達せられた夫婦の方々
申出期限 7月17日(金)まで
申込み 健康福祉課福祉係 ☎(23)3978
表彰式 9月10日(木)予定

※ ご不明な点は、健康福祉課福祉係へご連絡ください。

【こんな場合は該当するか】

- ①昭和40年以前に結婚したが、今まで届出をしていなかった → **該当**
- ②結婚式は昭和40年に挙げたが、入籍は翌年以降にずれ込んだ → **第三者の証明があれば該当**
- ③入籍後、一度離婚し再び入籍した → **通算で50年になれば該当**
- ④表彰は受けたいが、新聞には載りたくない → **名前の掲載が前提になるので基本的には不可**



臨時福祉給付金及び子育て世帯臨時特例給付金申請期間について

臨時福祉給付金及び子育て世帯臨時特例給付金の申請期間は下記のとおりです。必ず申請期間内に申請いただきますようお願い致します。

申請期間 6月17日(水)～9月16日(水)

※ 土・日・祝日を除きます。

申請窓口 「臨時福祉給付金」窓口 (担当:総務課)

「子育て世帯臨時特例給付金」窓口 (担当:健康福祉課)

※ 対象者は、臨時福祉給付金が平成27年1月1日時点で、子育て世帯臨時福祉給付金が平成27年5月31日時点で住民票が山江村にある方です。

提出書類 ①申請書(※郵送又は窓口で対象者へお渡ししております。)

②本人確認書類

住民基本台帳カード、運転免許証、旅券等の写し

③指定した口座が確認できる書類

金融機関名、口座番号、口座名義人(カナ)が分かる通帳やキャッシュカードの写し

※ 「子育て世帯臨時特例給付金」: 児童手当の受取口座を指定する場合は、これらの確認書類は不要です。

※ 印鑑(認印可。シャチハタ不可)をご持参ください。

問合せ 臨時福祉給付金 総務課 ☎(23)3111

子育て世帯臨時特例給付金 健康福祉課 ☎(23)3978



夏場に特に注意が必要な感染症について

腸管出血性大腸菌感染症

腸管出血性大腸菌感染症は、ベロ毒素を産生する大腸菌が原因となります。原因となる大腸菌には、O157、O26、O111などが知られています。

腸管出血性大腸菌は、本来、動物の腸管内に住む菌で、その菌に汚染された食品、食器、手指等を介して口から感染します。年間を通して発生しますが、特に、夏場に多く発生しています。

感染力が強いため、保育所等集団生活の場で感染が広がるおそれがあります。

(症状)

3～5日間の潜伏期を経て、下痢、腹痛、血便、発熱などが見られます。まれに、溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症といった重症な合併症を起こすことがあります。

(予防策)

菌に汚染された食品からの感染を防ぐために、食品を十分に加熱しましょう(75℃で1分以上)。さらに、加熱前の食品に使用した調理器具と加熱後の食品に使用する調理器具は共用しないようにしましょう。また、調理や食事の前には、必ず手を洗いましょう。

手足口病

手足口病は2歳以下の乳幼児を中心に流行する急性ウイルス性感染症です。年間を通じて、感染する可能性があります。夏(7月～8月)が流行のピークとなることが多いです。

(症状等)

手のひら、足のうら、口の中などに小さな水疱のような発疹ができるのが特徴です。大部分は発疹と軽度の発熱などの軽い症状で経過しますが、まれに髄膜炎など重症化する場合があります。頭痛・嘔吐を伴う、高熱を伴う発熱が2日以上続くなどの場合は早めに医療機関を受診してください。

(予防策)

手足口病は、患者のくしゃみなどからのしぶき、水疱の中身、患者の便にウイルスが存在し、回復しても数週間は、便中にウイルスが排泄されます。一般的な予防は手洗いをしっかりと、排泄物を適切に処理することです。手洗いは流水と石けんで十分に行い、タオルの共用はしないようにしましょう。

ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナは、夏場に流行する小児の急性ウイルス感染症であり、いわゆる夏かぜの代表的な疾患です。患者は4歳以下の小児が大部分で、1歳がもっとも多い年齢です。

(症状等)

発熱とのどにあらわれる水疱性発疹が特徴で、急な発熱で発症します。強いのどの痛みやのどの奥に水疱や浅い潰瘍ができ、この水疱がつぶれたり、また潰瘍ができるとのどがしみて、唾液を飲み込むのもつらくなります

(予防策)

ヘルパンギーナのウイルスは手足口病と同じく、腸管で増えるウイルスです。いずれも夏かぜの代表的なもので咽頭にもウイルスは排泄されます。鼻水や唾液中にもウイルスがみられるので、外出後、食事の前やトイレの後のうがいや手指の消毒を励行することが大切です。

咽頭結膜熱

アデノウイルスを原因として、夏場に流行する病気です。

通常は、患者からの飛沫感染(唾のしぶき等を介しての感染)で感染拡大しますが、プールの脱衣所やタオルの共用等によって流行することがあるため、プール熱とも呼ばれています。

(症状等)

5~7日の潜伏期を経て、発熱、咽頭炎、結膜炎の症状が出ます。症状は3~5日間続きます。一般的には3~5日で軽快しますが、この病気を引き起こすアデノウイルスには、たくさんの種類があることが知られており、7型と呼ばれるウイルスの感染では、時に重症化することがあります。

(予防策)

感染者との濃密な接触を避けること、流行時には手洗い・うがいをすることが大切です。また、プールの利用に際しては、水泳前後にはシャワーを浴び、タオルの共用を避ける等の注意が必要です。

日本脳炎

日本脳炎ウイルスを原因として、夏場に流行する病気です。

日本脳炎ウイルスに感染したコガタアカイエカに刺されることにより感染します。感染しても、多くは不顕性感染(何の症状も出ない)ですが、推定で300~3000人に1人が脳炎を発症するとされています。

また、人から人への感染はありません。

(症状等)

5~15日の潜伏期を経て、多くは頭痛・発熱により発症します。その後、高熱(39~40度)となり筋硬直、意識障害、けいれん、昏睡等の症状を示し、20~50%が死に至ります。

また、死亡を免れた場合も、その半数近くは重篤な後遺症を残します。

(予防策)

平成17年以降、日本脳炎ワクチンの接種は積極的勧奨が差し控えられていましたが、新たなワクチンが開発され、現在は通常どおり受けられるようになっています。適切な時期に、必要な回数を接種するよう心がけてください。

また、流行期には、過労を避け栄養を十分に取ることで体力の保持に努め、なるべく蚊にさされないよう注意することも大切です。

10月からあなたにも

マイナンバーが通知されます。

(マイナンバーの通知は、住民票の住所に送られます。)

※平成28年1月から、マイナンバーは社会保障、税、災害対策の行政手続きで利用します。

※法律で定められた目的以外でマイナンバーを利用したり、他人に提供したりすることはできません。



◆マイナンバーは一生使うものです。大切に保管してください。



**この植物を植えたり、
拡げたりすることは、
禁止されています。**



オオキンケイギクは、「特定外来生物」です！

5月～7月頃にかけて、鮮やかな黄色の花をつけるオオキンケイギク。九州各地の道端や河原などでよく見かけます。しかし、きれいな花だからといって、ご自宅のお庭や花壇に植えては、絶対にいけません!!

オオキンケイギクは、日本の生態系に重大な影響をおよぼすおそれがある植物として、外来生物法による「特定外来生物」に指定され、栽培、運搬、販売、野外に放つことなどが禁止されています。

特 定 外 来 生 物 と は ？

「特定外来生物」とは、外来生物法(正式には「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律」)により、生態系などに被害を及ぼすものとして指定された生物です。

外来生物法では、特定外来生物に指定された生物を飼育・栽培・保管・運搬・販売・譲渡・輸入・野外に放つことなどを原則禁止しており、違反すると罰則があります。

なぜオオキンケイギクが「特定外来生物」に指定されたのか？

北米原産のオオキンケイギクは、強健で冬季のグランドカバー効果が高く、花枯れ姿が汚くないという理由で、緑化のため道路の法面などに利用されたり、ポット苗としても生産・流通されていました。

しかし、あまりの強靱さのために一度定着すると、在来の野草を駆逐し、辺りの景観を一変させてしまう性質を持っています。

人の手でこれ以上上げないようにするため、環境省では、平成18年2月、「特定外来生物」に指定しました。



オオキンケイギクの葉の一例

オオキンケイギク

学名: *Coreopsis lanceolata*

北アメリカ原産

特徴: 多年生草本

高さ30~70cm程度。

葉は、茎の下の方に着き、両面に粗い毛がある。花期は5月~7月頃。直径5~7cmの橙黄色の頭状花をつける。

オオキンケイギクを処理するときの注意

オオキンケイギクが庭などに生えているのを見かけたら駆除しましょう。しかし、オオキンケイギクは生きたまま移動させる、保管するなどの行為が禁止されています。

処理する際には、根から引き抜いたものを2~3日天日にさらして枯死させる等した後で、各自治体のゴミの分別方法に従って処分して下さい。場所によっては除草剤による駆除も効果的です。上げないようにするためには、種子をつける前に駆除することが望まれます。

オオキンケイギクに似ている植物の写真等を
下記から見るができます。是非ご覧下さい。

http://kyushu.env.go.jp/wildlife/mat/m_2.html (九州地方環境事務所外来生物対策のページ)

その他の「特定外来生物」や外来生物法について知りたい方は、
下記の「外来生物法」のページをご覧下さい。

<http://www.env.go.jp/nature/intro/> (環境省外来生物法のページ)

制作/九州地方環境事務所

「心のきずなを深めるシンポジウム」に

山江中生徒が参加！

6月13日(土)、宇土市市民会館にて、「心のきずなを深める月間」の取組の一環としてシンポジウムがありました。県下各地から700人を超える参加がありました。山江中生徒会から3年生の今村望鈴さん(6区)、林優香さん(14区)、渡邊百香さん(1区)の3人が参加して、他の地域の中学生と協議や発表をしながら、「心のきずなを深める5カ条」を作成しました。



- 第1条 だれにでも、笑顔で進んであいさつをします。
- 第2条 困っている友達には、進んで声をかけます。
- 第3条 一人ぼっちをなくし、みんなで仲良く遊びます。
- 第4条 人にしてもらって、うれしいことを考え、優しい言葉をつかいます。
- 第5条 (私たちの1カ条)

いじめを許さない、学校・学級を目指して、山江村の各学校でも取り組んでいます。

古文書についてお願い

古文書(こもんじょ)とは、史料となる江戸や明治時代などのむかしの文書・記録のことです。古文書等の歴史資料は、郷土や先人の歴史等を調べるうえでかけがえのないもので、一度失われたら元に戻すことはできません。

ご家庭に古文書等がありましたら、教育委員会までご連絡ください。保存方法の相談やどのような内容のことが書かれてあるかを調べてお返しします。

(山江村教育委員会、文化財保護委員会)



少し前、ある本に出会い、色々考えさせられました。その本は、第二作「ペコロスの母の玉手箱」です。著者が実際に認知症を患った母親の介護生活を面白おかしく漫画で表現し、その時々で涙する感動的な本です。

今年、人吉カルチャーパレスで第一作「ペコロスの母に会いに行く」が上映されました。もちろん私も見に行きましたが、終わった時の、涙や鼻水まみれのくしゃくしゃ顔で会場を後にしたのは言うまでもありません。実際に介護をされている方は大変なご苦労だと思います。私も短期間ではありましたが認知症の身内を介護したことがあります。日に日に忘れられる寂しさを感じつつも、きっと私には分からない遠い日の事を思い出しながら、目の前にいる私を登場人物の一人として話しかけ、戸惑いながらも成りきってみせること度々。話している人が穏やかで楽しい表情…それでいいのです。本音を言えば、次は誰になるのか楽しみでした。介護する人の気持ちの持ちようで、辛さや、大変さを軽減できるのかもしれないね。

誰の中にも仏さまが居るのだと思って、相手に手を合わすような気持ちで接してください。
(瀬戸内 寂聴)

PS: 第一作「ペコロスの母に会いに行く」第二作「ペコロスの母の玉手箱」著者: 岡野雄一は、「やまえほんの森」で貸出ししています。皆さんにも一度、読んでほしい本です!!

むらの動き

あかちゃんごたんじょう

- 中村 蒼志(悦雄・千春) (第3区) (4/25)
- 中村すみれ(祐樹・留奈) (第4区) (5/4)
- 守屋 晴琉(幸徳・ゆかり) (第13区) (5/14)
- 高橋 泰輝(忍・かおる) (第9区) (5/20)

ご結婚おめでとう

村坂 佳大(第9区) 石井 美和(福岡県)

おくやみ申し上げます

- 一瀬ミヤ子(哲朗) (第11区) (5/5)
- 一瀬 哲朗(幸) (第11区) (5/10)
- 岡本 幸子(一二) (第10区) (5/11)

香典返し

岡本 幸子 大平シツ子 秋丸 光明

人口と世帯 -Population-

5月31日現在(前月比)

- 人口 3,654人 (+1)
- 男 1,724人 (±0)
- 女 1,930人 (+1)
- 世帯 1,229世帯 (-2)

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

『初心忘るべからず』という言葉は、誰でも一度は聞いたことがあると思います。「何事においても、始めた頃の謙虚で真剣な気持ちを持ち続けていかねばならない」という意味ですが、これが意外と難しいものです。

自分のことを思い返しても、物事に慣れてくると気が抜けて間違いや失敗をしてしまい、初心にもどって考えることの大切さを実感します。

人間だれしも慣れというものがあり、物事に慣れてくると気が緩んだり横着してしまいがちですが、常に『初心忘るべからず!』の精神を持ち物事に取り組みたいものです。(K・K)



エコやごみに関する情報コーナー



生ごみ、食用油の処理について
答えは下。

(単位:kg,%)

年度	月	27		26		27		26	
		3月	4月	3月	4月	5月	6月		
一般廃棄物	可燃物	55,080	52,960	49,670	49,890	53,400	53,520		
	不燃物	3,940	3,120	2,990	3,640	3,490	2,950		
	粗大物	750	480	140	850	570	730		
	有害物	0	0	0	0	0	0		
	計	59,770	56,560	52,800	54,380	57,460	57,200		
	前月比	133.2	—	88.3	—	108.8	—		
資源物	前年比	105.6	—	97.0	—	100.4	—		
	資源物	6,920	7,910	9,990	10,600	8,890	8,510		
	前月比	135.9	—	144.3	—	88.9	—		
前年比	87.4	—	94.2	—	104.4	—			

※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、中のごみが飛散ないように、持ち手部分もしっかりと結びましょう。
- 指定された収集日に出しましょう。収集日の前日または収集日の午前8時までに出して下さい。

答え:高温多湿の夏は、生ごみに雑菌が繁殖しやすく、悪臭や害虫が発生する原因になります。

生ごみはよく水分を切り、指定袋(可燃ごみ)で出してください。(ごみ袋の口はしっかり結んでください)

また、食用油などは布や紙などに染み込ませて指定袋(可燃ごみ)で出してください。



苦笑い孫に分別教えられ

山江村で年間に排出されるごみの量をご存知ですか?

平成26年度排出されたごみの量は670トンです。一人当たり年間約183kg、1日当たり約500gとなります。

このごみを処分するのも皆様が納められた税金が使われています。

ごみを減らすためにも、不必要なものは買わない、もらわない、使わないことを日頃から心がけましょう。



文:人吉球磨環境協議会
絵:球磨工業高校美術部

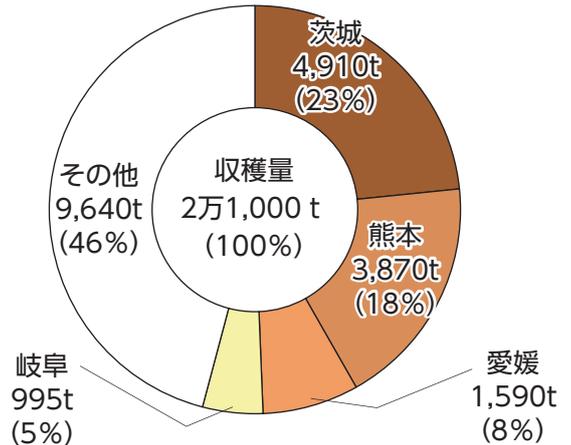


山江の栗を追いかけて

皆さんは、全国のくり産地をご存知ですか。今回は、平成25年産の都道府県別くりの収穫量から栗の産地を見ていきます。都道府県別の収穫量割合は、茨城県が23%、熊本県が18%、愛媛県が8%となっており、この3件で全国の5割弱を占めています。茨城県の収穫量がトップですが、熊本県もそれに追随するくりの生産地であることが下記の表やグラフからもよく分かります。

平成25年産くりの収穫・出荷量トップ10 平成25年産くりの都道府県別収穫量割合

順位	全国都道府県	収穫量(t)	出荷量(t)	10a当たり収量(kg)	結果樹面積(ha)
	全国	21,000	15,500	102	20,600
1	茨城	4,910	3,990	129	3,810
2	熊本	3,870	3,500	135	2,870
3	愛媛	1,590	1,330	70	2,270
4	岐阜	995	763	177	562
5	埼玉	669	442	98	683
6	宮崎	661	563	80	826
7	長野	549	431	224	245
8	栃木	486	292	84	579
9	千葉	453	280	93	487
10	兵庫	396	234	67	591



参考：農林水産省「農林水産統計 平成25年産西洋なし、かき、くりの結果樹面積、収穫量及び出荷量」

今月の1枚



珍しかあ 純白!紫陽花!

色鮮やかな紫陽花は村内でもよく見かけますが、『真っ白な紫陽花』を見つけました。紫陽花は、土壌が酸性かアルカリ性かによって花の色が変わりますが、白い紫陽花に関しては、アントシアニンという色素を持っていないため、土壌成分によって色が変ることとはない様です。

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



食べて 元気になる



材料と数量 2人分

- 茹でタコ / 100g
- オクラ / 4本 塩 / 少々
- ミニトマト / 4ヶ
- <ドレッシング>
- ポン酢 / 大さじ1
- ごま油 / 小さじ1/2
- はちみつ / 小さじ1/4
- ラー油 / 少々
- いらごま / 小さじ1

ポイント

- オクラの産毛は塩を手に取りオクラをこすり合わせるとうい。

作り方

- ①産毛を取り除いたオクラは、塩を入れた熱湯でさっと色よく茹で冷水に取る。水けをきって、へたをとり、一口大に切る。
- ②茹でタコも一口大に切り、ミニトマトはへたをとって半分に切っておく。
- ③ボウルにドレッシングの材料を混ぜ、タコ・オクラ・ミニトマトを入れてあえる。

タコとオクラの和え物



1人当たり栄養量 エネルギー 72kcal
たんぱく質 8.3g 脂質 2.5g 塩分 0.8g

レシピ：山江村健康福祉課 管理栄養士 勝原聖美