

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

YAMAE Village
Public Relation Magazine

第14回やまえ栗まつり P2

金婚夫婦表彰式 P3

複合健診(住民健診)実施について P7

シリーズ 食べて元気になる
カラフルサラダ

10 | October
2018
No.327

表紙写真 彼岸花が咲きほこり秋の訪れを知らせる

やまえ栗まつり

平成30年9月23日(日)、山江村体育館及び役場前広場を会場に「第14回やまえ栗まつり」を開催しました。このイベントは村の特産「やまえ栗」を村内外に広くPRするために栗の収穫期に合わせて開催しています。

県内の菓子店が「やまえ栗」をふんだんに使ったスイーツを販売するスイーツフェスタや栗のつかみどり、生産者による生栗の直売など「やまえ栗」づくしのお祭りに九州各地から約9,500人が来場し賑わいを見せました。屋内外の各店舗には、やまえ栗を買い求めるお客様で長蛇の列ができていました。今回は、初の試みとして、品評会出展栗の即売会や「やまえ栗のこれから」と題し、生産者、加工業者、パティシエなどの生の声を聞くことができるトークセッションを行いました。

また、毎回、多くの方に来場いただく「やまえ栗まつり」ですが、今回は、球磨中央高校の生徒の皆さんにご協力いただき、アンケートの実施とお客様の列整理をしていただきました。ありがとうございました。

栗品評会入賞者

《品種別部門》

○筑波

最優秀賞：川村 睦夫
優秀賞：山本 政照

○杉光

最優秀賞：山本 政照
優秀賞：平山千代美

○銀寄

最優秀賞：勝原星四郎
優秀賞：山下 誓

○利平

最優秀賞：山本 政照
優秀賞：桑原 阪子

《重量部門》

○筑波

1位：山野 雅子(54g)
2位：豊永 友子(47g)

○利平

1位：桑原 阪子(59g)
2位：秋山 律子(57g)

フォトコンテスト

最優秀賞

作品名「尾崎崎の夏」
東 健一



スイーツを求める多くの来場者



フォトスポットで山江村を体験



スイーツ大集合



栗セミナー



やまえくり平と写真撮影



トークセッション



栗つかみどり



やまえ栗即売会



品評栗



栗の木を使った木工品



栗イガ投げ風船わり



生栗販売



二人手を携え、歩んだ50年 『祝 第60回金婚夫婦表彰式』

去る9月12日(水)、熊本日新聞社主催による第60回金婚夫婦表彰式が山江村福祉保健センター健康の駅で開催され、7組のご夫婦が表彰されました。

式では、熊本日新聞社事業局の池下敬一郎事業局長から表彰状と記念品が贈呈された後、祝辞を述べられました。その後、内山村長からも記念品とお祝いの言葉が贈られました。

被表彰者の方の中には、祝辞を聞きながらハンカチで目頭を押さえられる方、笑顔で表彰を受けられる方など、50年という日々にご夫婦で思いを馳せておられる様子でした。

また、被表彰者からの代表謝辞として7区の山本忠臣さんより、「50年という長い年月の間には色々ございましたが、苦しいときには二人で乗り越え、楽しいことや嬉しいことは二人で分け合ってきたからこそ、今日を迎えられたのではないかなと思っています。二人で共に過ごしたこの50年はかけがえのないもの。これからも手を取り合って、残りの人生も楽しく有意義に過ごしていきたいと思いますので、皆さまの変わらぬご支援をよろしくお願いします。」と述べられました。

今後も変わらず、二人で手を携えて末永く歩んでいかれますよう、心よりご祈念申し上げます。



宮原 勲 様
榮子 様 ご夫妻(5区)
(昭和43年12月27日ご結婚)

山本 忠臣 様
和子 様 ご夫妻(7区)
(昭和42年12月25日ご結婚)

岩本 政利 様
祥子 様 ご夫妻(11区)
(昭和43年12月20日ご結婚)

出口 早人 様
美津子 様 ご夫妻(7区)
(昭和43年12月18日ご結婚)

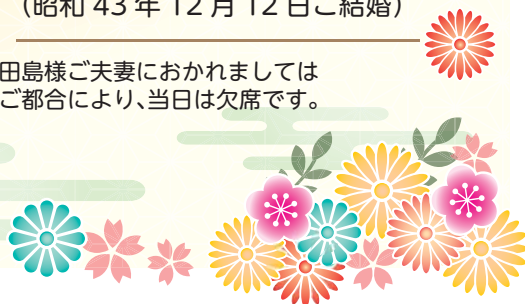
岩山 正臣 様
二美 様 ご夫妻(11区)
(昭和42年4月1日ご結婚)

簗田 健二 様
豊子 様 ご夫妻(9区)
(昭和43年12月12日ご結婚)

東 勝昭 様
けさ子 様 ご夫妻(8区)
(昭和43年4月29日ご結婚)

田島 通 様
貞子 様 ご夫妻(10区)
(昭和43年12月25日ご結婚)

※田島様ご夫妻におかれましては
ご都合により、当日は欠席です。



7/25

全国大会出場激励金交付 砲丸投げで全国大会



8月1日から6日にかけ三重県で開催された全国高等学校総合体育大会陸上競技大会及び秩父宮賜杯第71回全国高等学校陸上競技対校選手権大会に、球磨工業高等学校2年の山口頌真(やまぐち しょうま)選手が出場しました。

出場に先立ち、7月25日に山江村から山口選手に激励金を交付。山口選手は、「今まで練習してきた成果を発揮して、自己記録を更新できるよう頑張りたい」と全国大会に向けての抱負を話しました。

全国大会当日は、予選敗退という結果ではありましたが、2年生ながら男子砲丸投げで全国大会への切符を勝ち取り健闘されました。

8/21

全国高専体育大会へ出場 横山選手と新山選手が健闘



8月25日・26日に鹿児島県で開催された第53回全国高等専門学校体育大会及び第42回全日本高等専門学校バドミントン選手権大会に、熊本高等専門学校八代キャンパス5年の横山瑞海(よこやま みなみ)選手と2年の新山涼太(しんやま りょうた)選手が出場しました。

大会出発前の8月21日には山江村から激励金を交付。横山選手は、「3連覇できるよう頑張りたい」新山選手は、「チームの勝利に貢献できるよう頑張りたい」と抱負を述べました。そして大会当日、横山選手は3連覇こそ逃したものの、見事準優勝を収められました。新山選手は1回戦敗退となりましたが、2年連続で全国への切符を勝ち取り健闘されました。

8/21

10区 宝くじ助成事業を活用 地域の拠り所を快適に



コミュニティの健全な発展を図ることを目的としたコミュニティ助成事業により、第10区の公民館2か所(東浦・新層)にエアコンが整備されました。

このコミュニティ助成事業は、宝くじ社会貢献広報事業費を財源として一般財団法人自治総合センターが助成決定を行うものです。当事業については、平成29年9月に役場総務課より全地区に公募をかけ、一般財団法人自治総合センターから採択されたものです。

この度、申請された10区については、エアコン設置により、快適な環境の中で、公民館活動されることで地域住民の益々の活性化が期待されます。

9/11

第69回球磨畜産共進会 人吉球磨の名牛勢揃い



育成牛1部:優秀賞 ひさよさくら号 高田 良介 氏



育成牛1部:優秀賞 はなこ号 上村 正通 氏

球磨家畜市場(錦町)において第69回球磨畜産共進会が開催され、育成種牛1部(29頭)・育成種牛2部(32頭)・経産牛(7頭)・乾草(12点)・サイレージ(9点)の各部門において、人吉球磨選りすぐりの牛や飼料作物が出陳されました。

この大会では、牛の体格・体積、顔の品位、体毛のツヤから皮膚の資質まで様々な点から総合的に審査を行い、部門ごとに順位が決められます。

本村からは、育成牛1部に2頭、乾草の部に1点出陳され、優秀な成績を収められました。



乾草の部:4席 高田 良介 氏

木下久人氏に 監査委員辞令交付

平成30年9月8日の任期満了に伴い、平成30年9月議会定例会において引き続き木下久人氏が監査委員として同意可決されました。

これにより、9月10日(月)役場大会議室において、木下久人氏に辞令の交付を行いました。

平成30年9月9日から平成34年(2022年)9月8日までの任期で監査委員を務められます。



山江村特用林産物振興協議会の今後の予定

平成30年6月26日(火)に設立されました山江村特用林産物振興協議会では、林業の活性化及び林家の所得向上を図るために、国の交付金事業である「山村活性化支援交付金」を活用して特用林産物(しいたけ、たけのこ、きくらげ、ニオイヒバ等)の増産、産地化及び新たな商品開発や販路の開拓等の事業に取り組んでいます。

平成30年8月21日付で国からの事業に伴う交付決定をうけ、今年度は主に

- ①特用林産物の資源量調査や生産者・消費者の意向調査
 - ②商品開発及び販路開拓拡大
 - ③特用林産物の増産や産地化を図るうえで重要な鳥獣被害予防の試験ほ場の設置
- 等を予定しています。

**平成30年10月3日(水) 第2回山江村特用林産物振興協議会
15:00(役場大会議室)**

**平成30年10月15日(月)~17日(水)
福岡中央郵便局での販売イベントへの参加**

今後、本協議会を中心に山江村の林産物の振興のため、産地化・増産を図りながら林家の所得向上に努めていきます。

熊本県民体育祭特別大会

第73回熊本県民体育祭が9月8日(土)から開催されました。今回は特別大会として、熊本県一円を会場に全24競技が行われました。
村内からは30人が球磨郡代表として出場され、各競技で熱戦が繰り広げられました。



出場選手名(敬称略)

男子ソフトボール

藤野昭憲、田上慎也、藤野雅博、東栄治、西聖二、新山孝博、樋口幸弘、勝原英二、松本清、嶽元秀継、中村和則、大坪祐二、横山茂生、今村禎志、西川和利、吉村恵介、前田芳美

陸上競技

片岡良一

水泳

山北照雄、中竹浩介、岡本崇

ボウリング

日熊正守、田代淳史、藤田千代美

クレー射撃

横山武、横山守、立山健志

卓球

宮原徹

男子バドミントン

横山浩之

男子バスケットボール

高山龍弥

主な成績

- | | | | |
|------------|-----|------------------|-------|
| ・クレー射撃(団体) | 第3位 | ・陸上競技(男子) | 優勝 |
| ・ボウリング(団体) | 第3位 | (個人) 60歳以上3,000m | |
| ・水泳(男子) | 第3位 | 第3位 | 片岡 良一 |
| ・男子ソフトボール | 第3位 | | |

複合健診(住民健診)実施について

複合健診(住民健診)を下記日程で実施します。

ご自身の健康チェックのため、1年に1度は健診を受けましょう。

申し込まれていない方でも、今から申し込みできます。

混雑を避けるため、各行政区で受付時間が決まっています。受付時間は守ってください。ただし、受付時間が都合がつかない方は変更できます。前日までに健康福祉課 保健衛生係へご連絡ください。(連絡がない場合は変更できません)



月 日	行政区	場 所	受 付 時 間(午 前)	健 診 内 容
10月18日 (木)	4	福祉保健センター 「健康の駅」	7時30分～ 8時30分	・ 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、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん、腹部超音波、骨粗しょう症、肝炎ウイルス検査)
	1		8時30分～ 9時30分	
	2		9時30分～10時30分	
	3		10時30分～11時30分	
10月19日 (金)	8	福祉保健センター 「健康の駅」	7時30分～ 8時30分	
	5		8時30分～ 9時30分	
	6		9時30分～10時30分	
	7		10時30分～11時30分	
10月20日 (土)	16	福祉保健センター 「健康の駅」	7時30分～ 8時30分	
	13		8時30分～ 9時30分	
	14		9時30分～10時30分	
	15		10時30分～11時30分	
10月22日 (月)	12	福祉保健センター 「健康の駅」	7時30分～ 8時30分	※子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診はもれ検診ではできませんのでご了承ください。
	9		8時30分～ 9時30分	
	10		9時30分～10時30分	
	11		10時30分～11時30分	

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

《複合健診は、健診の種類や数により健康づくりポイントシール付与の対象になります》

ポイントシールは当日のみの発行になります(さかのぼって発行できません)ので健康づくりポイントカードをお持ちの方は忘れないようにご持参ください。

ポイントカードをお持ちでない方は役場で手続きしていただきますと登録、発行いたします。複合健診日(10月18日から10月22日)は手続きできませんので早めの手続きをお願いします。

児童扶養手当について

児童扶養手当は、離婚や死別などによって父または母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親家庭等に支給されます。原則として、児童が18歳になる年の年度末まで支給されます。対象となるのは、次のような方です。

○父または母と生計を同じくしていない児童を監護する父親や母親

【例】離婚して児童を養育しているひとり親、未婚の母など

○父と生計を同じくせずかつ母が監護しない児童を監護する養育者

【例】両親が死別して児童を養育する祖父母の方

※年金を受給されている場合は、年金額が児童扶養手当額に満たない場合に支給されます。

支給額(月額) ○児童が1人の場合

- ・全額支給…42,500円
- ・一部支給…42,490円～10,030円

○児童2人以上の加算額

- ・2人目…全額支給10,040円、
一部支給10,030円～5,020円
- ・3人目…全額支給6,020円、
一部支給6,010円～3,010円



※受給者の前年の所得により支給額が変わります。また、扶養義務者も含め所得が一定の額以上の場合は全部停止となります。児童扶養手当を受給するためには、申請が必要です。詳しくは健康福祉課福祉係までお問い合わせください。

社協
だより

赤い羽根共同募金が 始まります。

本年度も、10月1日より全国一斉に、住民相互のたすけあいを基調とし、地域福祉の推進を目的として、だれもが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、福祉活動支援のため共同募金運動が展開されます。

共同募金会山江村分会におきましても、各区長さんを通じて村民の皆様に募金をお願いいたしますので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成30年度目標額

・赤い羽根共同募金
630,000円

・歳末助け合い募金
300,000円

www.akaihane.or.jp

●赤い羽根データベース『はねっと』をご覧ください。



子育てサロンのお誘い



さわやかな秋風が気持ちの良い季節になりました。秋の自然や味覚に触れる事を楽しみ、活動に取り入れていきたいと思ひます。ご参加お待ちしております。

対 象 0歳～就学前までのお子様と保護者及び妊婦の方
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 村内(無料) 村外(1戸100円)
※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。



10日(水) クッキング
24日(水) ハロウィン製作
31日(水) 運動あそび

3日(水) おはなし会
えほんの森
(午前10時30分～11時00分)



問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけよう

こんにちは
保健師です!

目をいたわる生活を



近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。

10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

❗ こんな症状に注意しましょう

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。

目が疲れていると感じる・目が乾いていると感じる・目やにが出る・目がかすむ
視力が低下してきた・ものが見えにくくなってきた・肩がこりやすい

👁 目の健康維持のために

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。次のポイントを参考にして、日常生活で目の疲れを防ぐよう努めましょう。

1. 目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。

また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。

2. 目にやさしい食事をとる

まずバランスのよい食生活を心がけます。また、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材としてポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがありますので積極的にとり入れてみましょう。

3. 目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときには、早めに眼科を受診してください。

全国健康保険協会「お役立ち情報」より

Health teeth



むし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。

● 3歳児健診(H30.8.2)

小野 紘菜(翔) 第3区
嶽本 彩華(晋一) 第8区
福山 琴音(修二) 第1区

湯口 心陽(広明) 第1区
杉田 銀(由治) 第10区

今回むし歯があったお子様は早めに治療をしましょう。



ご存知ですか？ 国民年金

■ 40年間保険料を納めたら年金額はいくら？

年額 **779,300円**(平成30年度)

満額(20歳から60歳になるまでの40年間納めた場合)

老齢基礎年金を受け取るためには、保険料を納めた期間が10年以上必要です。

■ 保険料を納めるのが経済的に難しい場合は「申請免除」を！

平成30年度の保険料は月額16,340円です。前年の所得が一定額以下の人は申請すると「全額免除」、「一部免除」、「納付猶予」を受けることができます。

■ 免除されると、将来の年金は？

	年金の受取資格	年金額	障害年金・遺族年金の受取資格
全額免除	○	8分の4	○
3/4免除	○	8分の5	○
半額免除	○	8分の6	○
1/4免除	○	8分の7	○
納付猶予	○	×	○
学生納付特例	○	×	○
保険料未納	×	×	×

例1) 保険料納付期間25年(300月)、全額免除期間15年(180月)の場合

$$779,300 \text{円} \times \frac{300 \text{月} + (180 \text{月} \times 4/8)}{480 \text{月}} = 633,181 \text{円(年額)}$$

例2) 保険料納付期間25年(300月)、保険料未納期間15年(180月)の場合

$$779,300 \text{円} \times \frac{300 \text{月}}{480 \text{月}} = 487,062 \text{円(年額)}$$

例1と例2は、納めた保険料の額は同じですが、受け取れる年金の額に年額146,119円の差があります。

保険料を納めるのが経済的に難しい場合は、「申請免除」制度を利用しましょう。

申請免除の手続きは健康福祉課窓口で行えます

10月は 乳がん月間 です

乳がんは、乳腺にできるがんです。日本人女性の11人に1人が乳がんにかかると言われていきます(出典・国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」)。乳がんになる人は、30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの世代に多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップとなっています。乳がんは早期に発見し、治療すれば多くが治る病気です。30歳になったら、検診を定期的に受けましょう。

乳がん検診とは？

「乳がんになるとしこりができる」と思われていますが、小さながんはしこりとして触れません。早期の乳がん発見には超音波検診やマンモグラフィによる検診が必要です。

山江村では乳がん検診を実施しています。10月に行われる集団検診と、12月までの間病院で受ける施設検診がありますので、都合のいい方で受けることができます。申し込みは健康福祉課保健衛生係まで。

若いあなたも 油断しないで

20代でも乳がんにかかることはあります。乳がんは、身体の表面に近い部分に発生するので、自分でも発見できる可能性があります。月1回の自己触診を習慣にしましょう。

月に1回

～自分の身体を大切に～

乳がんの自己触診を行おう!!

視診

目でチェック

鏡に向かい、次の姿勢をとり、乳房の変化をチェックします。



♪両腕を高く上げる
♪両腕をまっすぐに下ろす



♪両腕を腰に当てる

CHECK

- ☐ ひきつれ
- ☐ くぼみ
- ☐ ただれ

ピンクリボン運動とは？

ピンクリボン運動は、80年代にアメリカで、乳がんで亡くなられた患者さんの家族が、「このような悲劇が繰り返されないように」と願いをこめて作ったりボンから始まった運動です。

触診

触ってチェック



3～4本の指をそろえ「の」の字を書くように、乳房全体をゆっくり触ります。特に、乳房の上部外側に注意しましょう。

CHECK

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ わきの下のしこり
- ☐ 乳首からの分泌物

脇の下もチェックします。仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入ったとき、石鹸のついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。



乳首を軽くつまんで、血液などの異常分泌液がないかチェックしましょう。



問合せ

健康福祉課保健衛生係
☎(24)1700

休日在宅医当番表(平成30年10月)

【人吉市医師会】

月	日	休日在宅医	電話番号
10月	7	人吉中央温泉病院	人吉市上青井町 24-2854
		ふかみ耳鼻咽喉科	人吉市宝来町 24-1126
	8	万江病院	人吉市瓦屋町 22-2357
		平井整形外科リハビリテーションクリニック	人吉市下城本町 24-8213
	14	みのだ内科循環器科	人吉市西間上町 28-3111
		愛甲産婦人科	人吉市駒井田町 22-4020
	21	堤病院附属九日町診療所	人吉市九日町 22-2251
		みなみ眼科	人吉市下城本町 22-6820
	28	光永医院	人吉市瓦屋町 22-2366
		三浦整形外科医院	人吉市七日町 22-3401

【小児科】

月	日	休日在宅医	電話番号
10月	7	増田クリニック小児科	人吉市九日町 22-3570
	8	人吉医療センター小児科	人吉市老神町 22-2191
	14	公立多良木病院小児科	球磨郡多良木町 42-2560
	21	堤病院附属九日町診療所小児科	人吉市九日町 22-2251
	28	たかはし小児科内科医院	人吉市相良町 24-2222

【球磨郡医師会】

月	日	上球磨	中球磨	其他地区
10月	7	古城クリニック	深水内科医院	
	8	横山医院	酒瀬川内科	
	14	仁田畑クリニック	ほづみ皮膚科医院	
	21	増田耳鼻咽喉科クリニック	小川整形外科医院	
	28	東病院	脳神経外科小林クリニック	

※受診時間 午前9時から午後5時まで

※変更になる場合がありますので、受診される方は医療機関へ確認をお願いします。

【救急病院】

●球磨病院 人吉市上青井町 ☎(22)3121

●外山胃腸病院 人吉市南泉田町 ☎(22)3221

■問合せ 人吉市医師会 ☎(22)3065

球磨郡医師会 ☎(42)4797

健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

国保からのお知らせ

今回は 特定健診

特定健康診査(特定健診)は、40歳から74歳までの方を対象としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。

「若いから」「悪いところがないから」「忙しいから」といって健診を受診しない方がいますが、自分は健康だと思っていっても実は気付かないところで病気が進行して、気付いたときには重症化しているという場合があります。重症化してしまうと、治療のために多大な時間と費用を費やすことになります。

本村では10月に集団健診を実施します。また、7月からは施設での健診も実施しており、普段かかりつけの病院(村が契約をしている病院に限る。)で同じような検査を受けられている場合、村から送付する問診票をお持ちいただくと、70歳未満の方は1,000円(71歳以上の方は800円、今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方は無料)で特定健診として受診することもできます。

いつまでも健康であるために、毎年特定健診を受けて健康チェックをしましょう!!

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

30年
4月

国民健康保険医療費

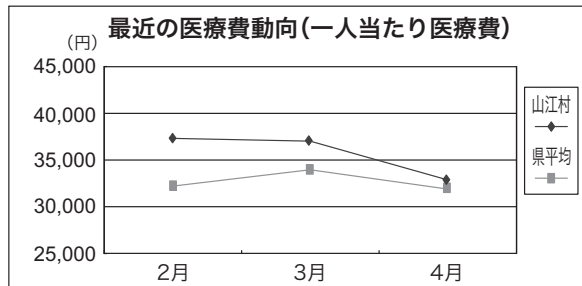
医療費が高くなるほど、国保税も高くなります。病気の早期発見、早期治療により医療費は抑えることができます。健康に配慮した生活をこころがけましょう。

※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 15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 32,783円

県平均の1.01倍(県の平均32,327円)



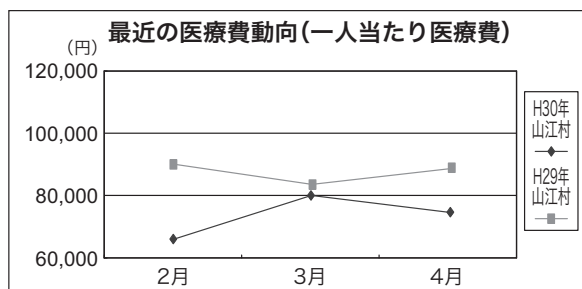
30年
4月

後期高齢者医療保険医療費

後期高齢者医療制度では、医療費総額(窓口負担額を除く)の1割相当を保険料からまかなうため、医療費が増えると、後期高齢者医療保険料も高くなってしまいます。健康に配慮した生活を心がけるとともに、年に1回は健診の受診をお願いします。

■一人当たり医療費 75,259円

前年同月の0.85倍(前年同月の平均88,937円)



30年
4月

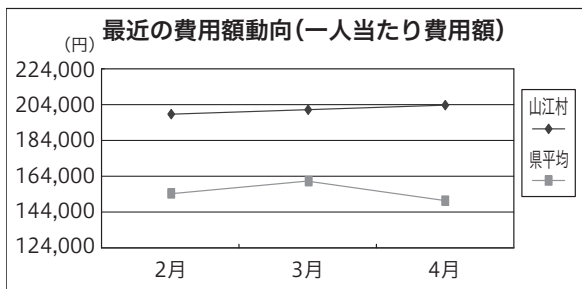
介護保険費用額

介護保険サービスにかかる費用額の23%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 1位/45市町村中(上位になるほど費用額が高い)

■一人当たり費用額 204,057円

県平均の1.42倍(県の平均143,690円)



「いきいき百歳体操」をやってみませんか?

「歳をとるにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になる」と思っていませんか? いきいき百歳体操は「おもり」を手首や足首につけて椅子に座って行います。1回30分、週2回程度の運動で効果が現れます。

地域包括支援センターでは「いきいき百歳体操」を推進しています。現在、6区、12区、16区で実施中です。

是非、一緒にいきいき百歳体操をやってみましょう。



● いきいき百歳体操ってどんな体操?

おもりを手首や足首につけて、椅子に座って行う体操です。おもりはその方の筋力や体力に合わせて調整します。(はじめは、おもりがなくても大丈夫)

● 今から筋力ってつくの?

90歳を超えても、筋力・運動能力は上がります。継続することで筋力は維持されます。大切なのは、無理することなく続けることです。

● いきいき百歳体操をはじめるには?

準備が必要なのは、

- ① 5人以上の仲間
- ② 公民館など集える場所
- ③ DVDが映せる機器
- ④ 安定した椅子(ひとり掛け用)

おもりやDVD等、地域包括支援センターから貸し出します。

また、月2回以上の通いの場づくりを支援する「介護予防通いの場づくり事業補助金」があります。「いきいき百歳体操」をやりたいという方は、まず、地域包括支援センターにご連絡ください。

高齢者に関することは地域包括支援センター(役場健康福祉課内)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

<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います。「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。)

お知らせ

米粉クッキング教室開催
(県主催)(参加費無料)

今、注目のグルテンフリーの米粉！料理にチャレンジしてみませんか？

開催日 11月10日(土) 10時30分～13時

会場 せきれい館(あさぎり町)

対象 16歳以上

定員 16名程度(先着順)

内容 県産米粉を使った調理実習、試食、米粉プレゼン

講師 くまもと米粉インストラクター(牧山規矩子氏、鶴田幸子氏)

メニュー 米粉を使った栗なり団子、野菜まきまき米粉クレープ

申込み 10月1日～31日(土・日・祝日除く) 10時～17時
米粉講習会事務局

☎096(355)3381

ご存知ですか？屋外広告物の表示にはルールがあります

屋外広告物とは、屋外で公衆に表示される広告版、壁面広告、看板、はり紙などであり、屋外広告物を表示するときには、自己の土地、建物などであっても、原則として熊本県知事の許可が必要となります。

また、屋外広告物は、地域ごとに表示できる面積、高さなどに基準があります。詳しくは問合せください。

問合せ 球磨地域振興局土木部維持管理調整課

☎(24)4119

人吉保健所・球磨福祉事務所
所移転のお知らせ

球磨地域振興局保健福祉環境部(人吉保健所・球磨福祉事務所)は、10月29日(月)から新しい住所へ移転することになります。

看護師等免許申請、医療費助成申請、食品等営業許可申請、保健福祉、衛生関係の相談窓口の場所が変わりますので、お間違えないようお願いします。

移転先 〒868-1850 3

人吉市西間下町86-1(熊本県球磨総合庁舎2階)

問合せ(連絡先の変更無し)

人吉保健所 ☎(22)3107

FAX(22)4392

球磨福祉事務所

☎(22)1040

FAX(22)3129



くましえん祭

日時 10月14日(日) 9時30分～14時30分

場所 熊本県立球磨支援学校

内容 来場者と一緒にゲーム、作業学習で製作した製品の販売

平成30年度山江村民体育祭を開催します

村民体育祭は、村民総参加スポーツです。

地区対抗で行われますので、皆さまのご参加と応援を宜しくお願いします。

期日 10月21日(日)

場所 山江中学校グラウンド

※雨天の場合は中止となります。

問合せ 教育委員会 ☎(23)3604

売、和紙製品の販売、陶芸品、フェルト製品、花苗・寄せ植え、木工製品の販売など

問合せ 熊本県立球磨支援学校
☎(42)3792

球商・球磨中央百貨店

球磨中央・球磨商業高校では「球商・球磨中央百貨店」が開催されます。「学べる！百貨店」～お買い物物は、知的好奇心を刺激する～というコンセプトのもとに、お客様の知的好奇心を刺激する楽しいイベントや、魅力たっぷりの商品が用意されております。

開催日時 10月20日(土)・21日

(日) 10時～15時

場所 球磨中央・球磨商業高等学校

問合せ 球磨中央・球磨商業高校
☎(38)2052

犬猫の譲渡会を開催

県では、11月11日(日)に県庁プロムナードにて、犬猫の譲渡会を開催します。県内動物愛護団体との合同開催の譲渡会で、個性豊かな動物たちと一緒に

にお待ちしています。

また、各保健所においても譲渡会などを随時開催していますので、詳しくは各保健所までお問い合わせください。

問合せ 県健康危機管理課

☎096(333)2248
人吉保健所 ☎(22)3108

10月1日は「法の日」です

裁判所、法務省、検察庁及び弁護士会では、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、毎年、各種の行事を実施しています。各地の裁判所の行事は、裁判所ウェブサイト(<http://www.courts.go.jp>)や、各地の裁判所の総務課でご案内していますので、興味のある方は是非ご利用ください。

相談

年金相談所(完全予約制)

場所・日程

■人吉東西コミュニティセンタ
10月1, 15, 22, 29日
■錦町社会福祉協議会(温泉セ

山江村歴史民俗資料館からイベント案内

平成30年度企画展

やまへのほとけ展 2018

平成30年度企画展「やまへのほとけ展 2018」が開催されています。県指定重要文化財指定の高寺院勢至菩薩様をはじめ、山江村内の素晴らしい仏様が一同にご覧いただけます。この機会に是非ご来館ください。

開催期間 9月14日(金)～11月25日(日)
開館時間 10:00～17:00(入館は16:30まで)
休館日 月曜日
入館料 大人200円、高校生以下は無料
(団体の場合、大人150円)

◇ギャラリートーク(展示説明会)

第1回 10月 4日(木) 19:00～20:00

第2回 10月 6日(土) 13:30～14:30

◇講演会

第1回 10月27日(土) 14:00～15:30

第2回 11月 3日(土) 14:00～15:30

※詳しくは山江村教育委員会までお問い合わせください。
山江村教育委員会 ☎(23)3604

ンター) 10月3, 17, 31日

■多良木町役場 10月10, 24日
時間 9時～17時まで

問合せ 八代年金事務所お客様
相談室

☎0965(35)6123

**山江村「いっしょの相談事業」
(要予約・相談料無料)**

気分が落ち込む、意欲がわかない、イライラすることが多くなった、眠れない、人と会うのがおっくう」など、心の不調でお困りの方や家族の方はお気軽にご相談ください。相談内容等の秘密は厳守します。

内容 精神科医師が直接相談を受けます。

方法 ①まずは健康福祉課保健師へご連絡ください。②「こちらの相談事業のことで電話しました」と伝えてください。

③相談をされた方と精神科医師との日程調整をして相談日を決めます。

場所 原則福祉保健センター健康の駅ですが、来ることが困難な場合はご自宅に訪問することもできます。

問合せ 健康福祉課

☎(24)1700

**消費者生活なんでも相談会
(無料)**

この相談会は、消費生活相談員が相談をお伺いし、必要に応じて弁護士等のアドバイスを受けられます。また、臨床心理士による「こころの健康相談」もあります。(相談の際は、関係書類をご持参ください。)

人吉球磨地域にお住まいの方はどなたでも参加できますので、お気軽にご相談ください。

日時 10月21日(日)10時～15時

場所 人吉市消費生活センター

相談内容 借金や相続、土地家屋問題などの日常生活に関わる心配ごと

問合せ 人吉市消費生活センター
☎(22)2111

労使紛争の解決に「あっせん」をご利用ください(無料)

県労働委員会では、解雇や労働条件の変更など、労働者と事業主との間に起きたトラブルについて、自主解決が難しい場合に、話し合いによる解決をお手伝いする「あっせん」を行っています。秘密は厳守されま

す。正規社員および非正規社員の方はもちろん、事業主の方も利用できる制度です。まずは、お気軽にご相談ください。

問合せ 県労働委員会事務局

☎096(333)2753

**熊本県子ども・若者総合相談
センター出張相談会 in 人吉**

将来が不安、人間関係で悩んでいる、学校に行けない・行きたくない、学校を辞めてしまった、働く気がおきない等、さまざまな悩みや心配されていることについてご相談ください。本人はもちろん、家族、関係者の方でも大丈夫です。お気軽にご相談ください。

相談日 10月19日(金)

時間 10時～16時(※15時30分までにこ来所ください。)

会場 球磨総合庁舎中会議室

料金 無料

対象 主に15歳～39歳までの方とそのご家族、友人、知人、支援者等

連絡先 熊本県子ども・若者総合相談センター ☎096-333-2753

こころ(熊本県精神保健福祉センター)2階

☎096(387)7000

(月～金8時30分～21時)
☐kowaka-cocon@wind.ocn.ne.jp

行政相談週間(無料)

10月15日(月)～21日(日)は「行政相談週間」です。期間中は一日合同行政相談所が開設されます。相談の秘密は厳守されます。お気軽にご利用ください。

日時・場所

◇10月11日(木)10時～15時、やつしろハーモニーホール

◇10月17日(水)10時～15時、くまもと県民交流館パレア

問合せ 総務省熊本行政評価事務所

☎096(324)1662

街頭無料相談会・市民公開講座のお知らせ

10月は「行政書士制度広報月間」です。期間中は無料相談会および講演会が開催されます。お気軽にご利用ください。

◇街頭無料相談会

日時 10月17日(水)・18日(木)10時～16時

場所 鶴屋百貨店(熊本市中央区手取本町6-1)本館7階レ

ストスペース

◆市民公開講座(相続・遺言講演会)

日時 10月13日(土)13時受付開始、13時30分開演

場所 熊本市男女共同参画センターはあもにい(熊本市中央区黒髪3-3-10)

内容 公証人の講演、タレント大田黒浩一氏の講演、行政書士による無料相談会

問合せ 熊本市行政書士会

☎096(385)7300

募集

2019年度「児童福祉週間」標語を募集

毎年5月5日の「こどもの日」からの1週間を「児童福祉週間」としており、今回、2019年度の児童福祉週間に向けた標語を募集します。

詳細は、ホームページ(<http://www.kodomo-shiro.or.jp/jgyo/hyougo>)または問合せ先まで。

募集期間 10月20日(土)まで

募集内容 元気で頑張る子どもたちを応援する標語や未来に

向けての子どもたちからのメッセージとなる標語。

主催者 厚生労働省、(社福)全国社会福祉協議会、(公財)児童育成協会

問合せ (公財) 児童育成協会事業部標語募集係

☎03(3498)4592

人吉准看護学院「生徒募集」

准看護師免許取得をご希望の学生・社会人の方、お待ちしています! 願書受付期間等についてはお問合せください。

入試日程 11月11日(日)・12月9日(日)・平成31年1月20日(日)・2月24日(日)9時

※入学定員40名に達した時点で以降の入試は中止とします。

問合せ 人吉准看護学院

☎(22)2962

2019女子ハンドボール世界選手権大会のボランティア募!

来年熊本で開催される「2019女子ハンドボール世界選手権大会」をサポートする運営・語学ボランティアを募集しています。一緒に世界大会を盛り上げましょう! 詳しくは、

「2019女子ハンドボール」をインターネットで検索してください。

「2019女子ハンドボール」をインターネットで検索してください。

応募期間 11月20日(火)まで

活動期間 2019年11月末

12月15日頃

活動内容 会場運営、案内、語学での観客対応など

問合せ 熊本国際スポーツ大会

推進事務局

☎096(333)2558



お薬を使うすべての方に
知ってほしい制度です。



医薬品 副作用被害 救済制度



◎救済制度についての詳細は、PMDAにご相談ください。
救済制度相談窓口 ☎0120-149-931
電話番号をよくお確かめのうえ、おかけください。
受付時間: 午前9:00~午後5:00/月~金(祝日・年末年始をのぞく)
Eメール: kyufu@pmda.go.jp

詳しくは 副作用 救済 または PMDA で 検索

ドクトルQ



福祉部会「寺子屋」を開催

100人委員会福祉部会(川内孝之部会長)が8月26日(日)に寺子屋を開催しました。

約40名の参加の中、竹で水鉄砲づくりを体験し、料理教室ではクッキー作りなど笑顔の絶えないイベントとなりました。

ご協力いただいた地域の皆様、ありがとうございました。



情報化推進員、全地区に配置

8月30日(木) 情報化推進員会議を開催しました。平成29年度12名でスタートした情報化推進員に新たに4名が加わりました。

会議では、活動内容や配布されたタブレット端末の操作などの説明が行われ、地域と役場をつなぐ新たな手段として、活躍に期待されています。

タックスアンサーのご利用方法等について

タックスアンサーは、国税に関するインターネット上の税務相談室です。

よくあるご質問に対する回答を、税金の種類ごとに調べることができますので、ご利用ください。

◇パソコンから www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/index2.htm

◇携帯電話から www.nta.go.jp/m/taxanswer/

携帯サイトは、右記のQRコードからもご利用になれます。

また、インターネットによるサービスのほか、国税に関する一般的な相談を国税局の「電話相談センター」で集中的に受け付けております。

最寄りの税務署にお電話いただき、音声案内に従い「1」番を選択していただければ、「電話相談センター」につながります。その後、相談税目に応じた番号をご案内し相談をお受けしていますので、ご利用ください。



人吉税務署 ☎(23)2311 ※自動音声案内

2018

婚活請負人さん
荒木直美
を迎えて

婚活セミナー & 交流会

球磨郡結婚対策推進協議会
9町村合同イベント



タレントとして活躍する傍ら、
800組以上のカップリング実績を持つ、
今人気の婚活コーディネーター

Enjoy!!

Welcome!

Happy!

交流会

お申込み

お問合せ

独身の男女

婚活セミナー

男性のみ

カップリング
パーティー

あさぎり町
「ポッポ一館」
0966-49-9211
(平日9時~17時)

男のための
自分磨きセミナー

11月18日(日)

五木村役場
0966-37-2212

15:00~(受付14:30~)

球磨村役場
0966-32-1114

イベントホール プリマヴェーラ

相良村役場
0966-35-0211

PRIMAVERA

多良木町役場
0966-42-1262

人吉市上薩摩瀬町870
BUONO/BUONO

錦町役場
0966-38-1112

◆独身の男女

*男性 28歳~55歳まで
球磨郡在住者で

水上村役場
0966-44-0314

セミナーへ参加された方

*女性 25歳~49歳まで
市町村は問いません。

山江村役場
0966-23-3112

◆募集人数 男女 各15名 程度

湯前町役場
0966-43-4111

◆参加費 男性:2,000円
女性:1,000円

11月12日(月)

19:00~(受付18:30~)

ポッポ一館 2F

あさぎり町免田東1482-2

- ◆独身男性 28歳~55歳まで
- ◆募集人数 30名程度
- ◆参加費 無料

《男性の方へ》

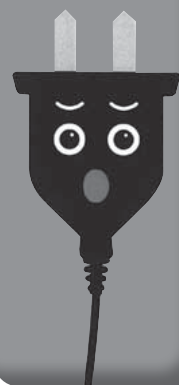
- *パーティーへ参加希望の方は
必ずセミナーへご参加ください。
- *パーティー参加は、球磨郡在住者
が優先となります。

募集締切
10月22日
(月)

※応募者多数の場合は、抽選となります。

※パーティーは、欠席の場合も参加費がかかりますのでご注意ください。

災害から自分の身を守る方法



地震による 電気火災対策を



大規模地震などによる停電が復旧し、通電が再開される際に発生する火災のことを「通電火災」といい、どの家庭でもその危険があります。

地震による二次災害としての火災の恐ろしさは過去の教訓からよく言われており、生活様式の変化と安全対策により、その出火原因も変化してきています。

近年の大規模地震においては、電気を起因とする火災が多くみられ、平成7年の阪神・淡路大震災においては、神戸市内で起きた157件の建物火のうち、原因が特定できたのは55件。そのうち33件が通電火災でした。平成23年の東日本大震災でも、地震型火災の約6割が電気火災であったと言われています。

なぜ火災が発生するのか。電気ストーブや観賞魚用ヒーター、

オーブントースターなどの使用中に地震が起きると、揺れの影響で可燃物がヒーター部分に接触した状況になることがあります。停電から復旧した際に、それらの器具が再度通電することで、可燃物が加熱されて出火に至ります。勿論、これらの伝熱器具には過熱防止のサーモスタットや転倒時のオフスイッチなどの安全装置が設置されていますが、地震時の室内の状況によっては落下物などにより正常に作動しないことがあります。火災が発生しています。

また、揺れの影響で配線被覆が傷つき、復旧した際に配線がショートして付近のほこりに着火したり、漏れたガスに引火して火災になった事例もあります。

しかし、この火災の一番の怖さは、地震発生とともに出火するのではなく、避難後に無人となった室内から時間差で出火することです。これにより発見、初期消火が遅れ、散乱した室内の状況と相

まって、あっという間に火災が拡大してしまうのです。

通電火災を防ぐには



単純に「避難する前にブレーカーを落とす」だけですが、実践するとなると話は別で、停電による暗闇と、いつまた余震が来るかもしれないという恐怖の中、冷静にブレーカーを落としてから避難するのは非常に困難です。

そこで、人間に代わってブレーカーを落としてくれる感震ブレーカーという便利なアイテムがあり、現在は、多種類の物が販売されています。

備えあれば 憂いなし



阪神・淡路大震災時に注目され、設置が火災抑制に効果的であると提案されてきた感震ブレー

カーですが、残念ながら普及があまり進んでいないのが現状です。簡易タイプであれば、約3千円くらいで購入でき、設置もご自身で簡単にできます。地震時に一定以上の揺れを感じた場合に自動的に通電を遮断する感震ブレーカーは有効な手段です。自主防災組織においても、大規模災害時の電気火災の発生に向けて感震ブレーカーの普及に取り組むことが必要です。

一つの備えで防げる火災があります。過去の教訓を生かし、大地震の発生に備えましょう。

なお感震ブレーカーを設置する際には、停電時に作動する足元灯の設置なども大事です。





ケーブルテレビに投稿してみよう！



ケーブルテレビでは、日々村内の出来事や情報を放送してるクリ～でも、見てるばかりじゃつまらないアナタ！
携帯電話やカメラで撮影して自分からどんどん発信だクリ！

投稿までの3ステップ

- ①携帯電話やビデオカメラで撮影 ※写真でもOK！
- ②カメラやデータをセンターへ直接持ち込み！
(LINEでの投稿がお手軽簡単でおススメ！)
- ③スタッフが編集し、「やまえ TODAY」や「山江村CATV情報局」で放送しますのでお楽しみに！



▲こんな風に編集して放送します

視聴者投稿や
取材依頼はこちらまで！

TEL 0966-22-8808
FAX 0966-22-8818
MAIL catv@yamae.kumamoto.jp
LINE(ID) 0966228808



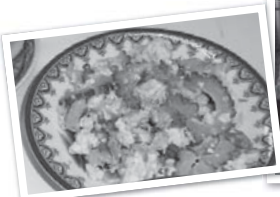
第4回 第12区サロン



第12区では、毎月2回公民館に集まり、1回目はいきいき百歳体操と茶話会、2回目は体操やゲーム等と昼食会を行っています。この昼食会は食生活改善推進員さんの自主活動である「いきいき食生活実践活動」と共同で行っており、毎回おいしい料理を作っていただいています。

8月は管理栄養士から夏バテ予防の栄養講話があり、皆さん質問をしながら聞かれました。その後は棒体操で体を動かし、ちょうどお腹がすいてきたところで、昼食会が始まりました。今日のメニューは「ゴーヤチャンプル」で夏バテ予防にピッタリです。大勢で食べるといつも以上に楽しい食事となり、皆さん会話も食事も進んでいました。

各地区で公民館を拠点とした住民主体の「通いの場」が広がっています。これから取り組みたいと思っている地区はありませんか？ 地域包括支援センターが立ち上げのお手伝いをしますので、一緒に身近な通いの場を広げていきましょう。



山江村青年団活動報告

第60回熊本県総合青年祭ならびに第54回球青協文化祭が9月8日(土)・9日(日)にあさぎり町須恵文化ホールで開催され、山江村青年団も参加しました。今回ステージの部には合唱、意見発表、のど自慢に出場。短い期間での練習の成果を発揮し、他地域の団員たちとの交流を深めることができました。

成績 ステージの部 合唱 4位



山田小・万江小 5年生集団宿泊学習



9月18日(火)～20日(木)、山田小・万江小5年生は、水俣・芦北に集団宿泊学習に行ってきました。

1日目は、ニュースポーツやウォークラリーを行い、夜はテントでのキャンプを体験しました。はじめは、やや緊張気味の両校の子ども達でしたが、活動を通して仲も深まりました。2日目は、マリン活動やナイトウォークなどを体験し、仲間を思いやり協力してがんばる楽しさを実感しました。3日目は水俣病資料館や熊本県環境センターで水俣病や地球温暖化など環境問題について深く学びました。

3日間の活動を通して、あいさつや5分前行動の大切さなど多くのことを学びました。今後の学校生活に生かしていきます。



むらの動き (8/1~8/31 受付分)

あかちゃんごたんじょう

白柿 希空 (雄大・優希) (8/7)

園田 瑞佳 (幸矢・友貴) (8/20)

おくやみ申し上げます

西 エミ子 (第15区) (8/9)

東 エミ子 (第12区) (8/31)

香典返し

桑原 悦子 西 茂

内川 幸人

人口と世帯 -Population-

8月31日現在 (前月比)

人口 3,533人 (+2)

男 1,651人 (+2)

女 1,882人 (±0)

世帯 1,223世帯 (±0)

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
地域づくり研究所	23-3114
FAX (代表)	24-5669

●※印は域内電話と共通番号になります

※域内電話は、転送が出来ませんので、予めご了承ください

つばやき

朝夕涼しくなり、食欲の秋になってきましたね。

みなさんご存じですか? 地域の栗を使ったスイーツが流行しており、今年はカントリーマムやローソンのモンブランなどが、店頭に並びます。

人吉・球磨地元では、なかなか食べる機会のなかった地元栗を身近に食べられるようになりました。

今度の休日は、栗料理を楽しんでみては、いかがでしょうか。(M・M)



エコやごみに対する情報をお伝えする

エコ得情報局

(単位:kg,%)

年	30	29	30	29	30	29
月	6月		7月		8月	
一般廃棄物	可燃物	54,060	51,540	54,450	53,090	63,050
	不燃物	4,050	3,520	2,710	3,020	3,290
	粗大物	1,290	200	590	180	780
	有害物	0	0	0	0	0
	計	59,400	55,260	57,750	56,290	67,120
資源物	7,400	7,860	6,580	6,760	9,900	9,260

※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。

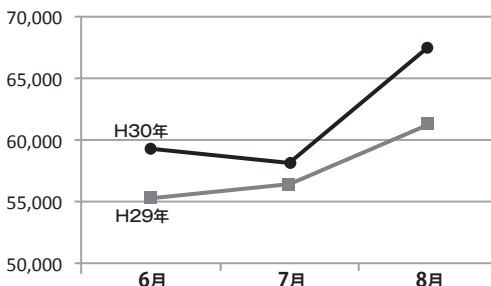
○ごみ袋には必ず氏名を記入してください。

○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。

○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時までに出してください。

山江村の1か月あたりのごみ排出量推移 (kg)



山江村民
一人あたりのごみ排出量

平成30年8月

約 **18.9 kg**

前月比 +2.5kg

【重要】災害ごみの処分方法について

今年は、自然災害が多く、各地で災害ごみの問題が取り上げられました。中でも、岡山県や広島県の災害廃棄物の状況は、大変困難な状況です。

そこで、災害ごみの片づけについて、おおまかなスケジュールを示しますので、参考にしてください。

村民の皆様がとる行動スケジュール (災害の規模や種類に若干の違いがあります。)

①災害発生直後

とる行動 直ちに避難行動を取ります。
(避難所へ避難や、安全な場所への移動)

②災害発生翌日以降

とる行動 自宅等が安全と確認された場合、自宅等の復旧
(そうじ・片づけ)に取り掛かります。

注意事項
①山江村に災害ごみの仮置場が開設されているか確認をお願いします。開設されていないと片づけができません。災害ごみの仮置場については、発災後数日以内に開設予定です。
②災害ごみは必ず分別をしてください。分別しないと処理に時間とお金がかかり復旧、復興の妨げとなります。また、悪臭、粉じん、火事など二次災害が発生します。

とる行動 上記と同時期に役場にて、被災証明書や、り災証明書の手続きを役場にて行います。

③災害発生後②の行動が完了した場合、家屋の修繕工事等を行います。

第36回 やまえ産業振興まつり開催

実りの秋へ感謝する「やまえ産業振興まつり」を11月14日(水)～18日(日)にかけて開催します。

とき

11月18日 日

※11月14日(水)～17日(土)も関連イベントを開催します。

ところ

役場前特設ステージ・山江村体育館

出品物大募集!!

農林産物等の出展をお願いします。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、特産物など多くの出品をお待ちしています。出品者全員に参加賞があります。

出品物受付 日時 11月16日(金) 午前8時30分～正午
場所 山江村体育館

かかしコンテスト

本年度も、オリジナルかかしのコンテストを開催します。
たくさんのご応募お待ちしております!

申込期限 10月19日(金)
応募方法 役場窓口、又は電話による応募

今月の1枚



ホテイアオイ 紫色の花咲かせ

池などの水面に浮かぶ水草「ホテイアオイ」が紫色に花を咲かせていました。

花が咲いているのを目にするのは珍しかったので、写真を投稿してみました。

良く調べてみると、このホテイアオイという水草は、南アメリカ原産で、観賞用に栽培されているそうです。

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。
問合せ 企画調整課 ☎(23)3112



食べて
元気になる

1人分エネルギー 190kcal /
たん白質 2.9g / 塩分 0.8g

材料と数量(4人分)

さつま芋……中1ケ(160g)
コリンキー……………80g
きゅうり……小1本(80g)
りんご……………1/4ケ(80g)
ハム……………2枚(40g)
マヨネーズ……………大さじ4

作り方

- ① さつま芋は皮を付けたまま、2cmほどの角切りにし、水にさらし、崩れない程度に茹でて冷ましておく。
- ② コリンキーはさつま芋と同じ大きさに切り、茹でておく。(生で使用する場合は薄くスライス)
- ③ きゅうりは板ずりしてさつま芋と同じ大きさに切る。りんごは皮を付けたまま薄くいちよう切りにし塩水にさらし、水けをきっておく。ハムはほかの材料と同じくらいの角切りにしておく。
- ④ 1. 2. 3. の材料をすべて混ぜ、マヨネーズで和え、塩こしょうで味を調える。

※器に盛り付け食べる直前に果汁をかけるとさらに美味しい。

一言メモ 彩りにコリンキーを使用しました。薄く使って生でシャキシャキ食感、軽く茹でてホクホクとどちらでも美味しくいただけます。



カラフルサラダ

塩、こしょう……………少々
カボス……………1/2ケ

