

九州山江村の挑戦 **人**が元気、**自然**が元気、**地域**が元気

TOPIC

話題のひろば

- ◆ 夜市開催
- ◆ えほんの森はおかげさまで9周年!
など

教育NOW

お知らせ

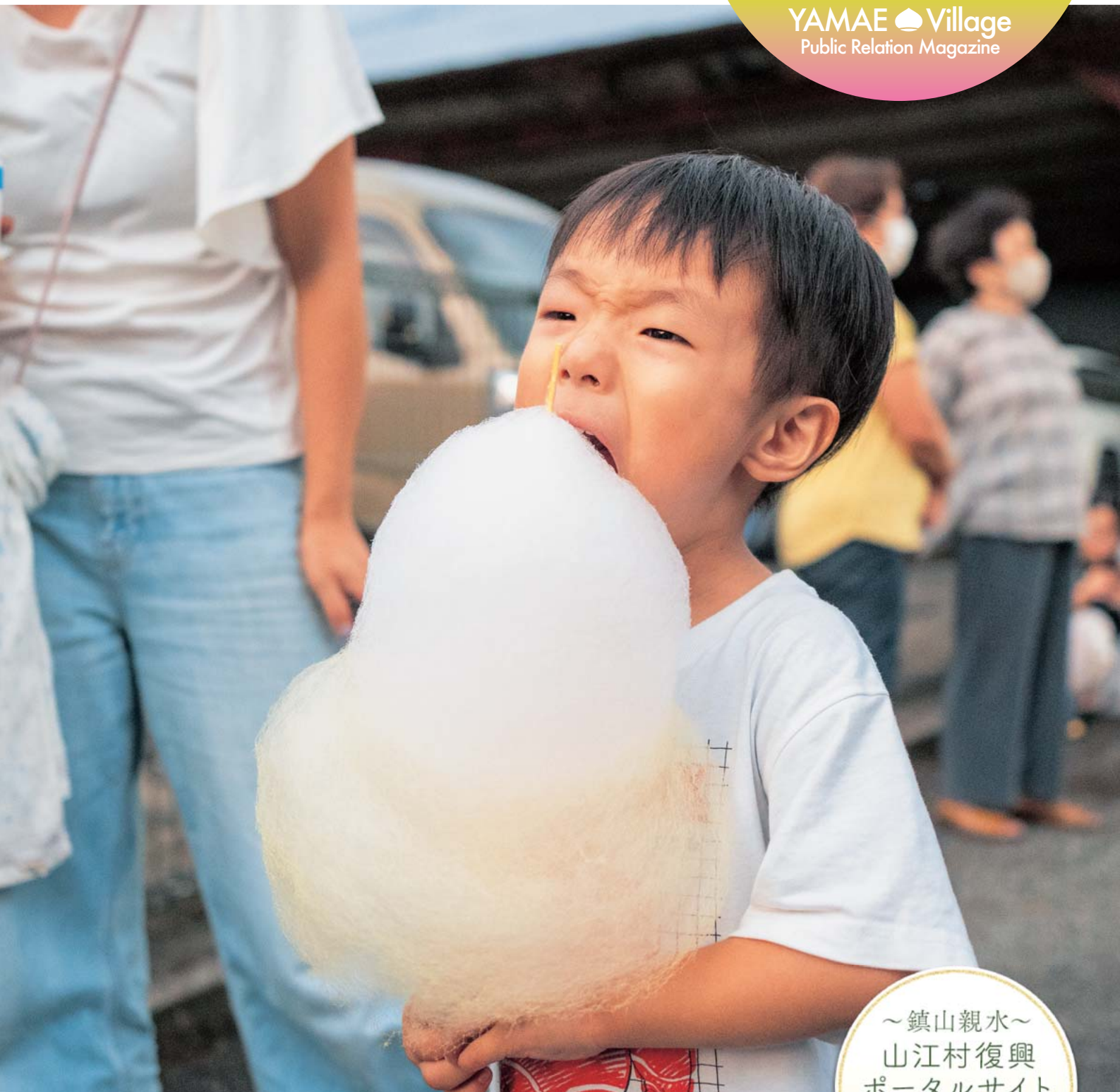
- ◆ やまえ栗販売に係る栗出荷のお願い
- ◆ インフルエンザ予防接種の申込みについて
- ◆ 山江村燃料等高騰対策事業者応援
事業補助金について

にこにこ食堂

お麩のラスク

広報 やまえ

YAMAE Village
Public Relation Magazine



～鎮山親水～
山江村復興
ポータルサイト



9

September
2023
No.386

初夜市!大いに賑わい見せる

8月12日(土)、天気にも恵まれる中、山江村観光交流促進協議会主催による「夜市」が山江村福祉保健センター「健康の駅」前を会場に開催されました。

今回初めての開催となった夜市では、商工会の焼き鳥や山江村未来塾100人委員会など村内団体や村外からもキッチンカーの出店があるなど19店舗の出店がありました。お盆前の開催ということもあり、帰省者や村内外から約1600人の来場者がありました。

またステージイベントでは、ラムネの早飲みやスイカやかき氷の早食いなど、夏ならではのイベントにたくさんの勇士が挑み、笑いや歓声で会場は包まれ大いに盛り上がりを見せました。

なお、9月には栗ひろい体験と夕暮れフットパスが計画されています。



半導体が完成するまで ～伸和装置の役割～

7月19日(木)、NPO法人かチャリンクやま主催の第5回復興むらづくりフォーラムが山江村農村環境改善センターを会場に開催され、村内外から30名の参加がありました。

今回は、近年県内への企業進出で話題の「半導体」をテーマに、村内企業から伸和コントロールズ(株)の江縫参与を講師に迎え講演が行われました。

伸和コントロールズ(株)は、2007年に山江村へ半導体に関連する熊本工場を設立、従業員45名(うち村民3名)を雇用されています。

半導体業界は、これから先も市場成長が予想され、企業の更なる設備投資が見込まれることから、地域にとってもチャンスであると話されました。



話題のチャットGTP活用法学ぶ

7月20日(木)、東京大学大学院情報学環の越塚登教授を講師に「デジタル技術を活用した地域課題の解決」と題して、生成系人工知能(チャットGPT)などデジタル技術の活用方法を学びました。

現在、山江村では主に教育や福祉分野でデジタル化を促進しています。IoT*を活用した農業・林業の人出不足の解決や高品質の農林産物を効率よく生産する手立てなど、デジタル技術によって広がる創造を超えた可能性に参加者も衝撃を受けた様子でした。

次の日には村内栗園の鳥獣被害の様子を視察されるなど課題解決に向けて、今後より豊かに住みやすく暮らせるようにデジタル技術を活用し、山江村の生活環境を良くしていくことを目指しています。



※IoTとは…
パソコンやスマートフォンなどの情報機器が接続していたインターネットに、産業用機器から自動車、家電製品まで、さまざまな「モノ」をつなげる技術。
引用:KEYENCE「製造現場で役立つIoT用語辞典」
(<https://www.keyence.co.jp/ss/general/iot-glossary/iot.jsp>)

えほんの森はおかげさまで9周年!

7月5日(水)、山江村歴史民俗資料館図書室「やまええほんの森」は、9年目を迎えることが出来ました。

これを記念し、7月23日(日)に「第4回ブックりまつり～えほんの森は9歳!～」を開催。令和4年7月1日から令和5年6月30日までの1年間にたくさん本を読まれた方の表彰式や「海」をテーマにした絵本の読み聞かせなどを行いました。

今年、出版から60年を迎えたレオ=レオニ作『スイミー』を読んだあと、参加者みんなで折り紙で赤い小さなお魚を折り、壁に貼って、大きな1匹の魚をつくり、えほんの森に『スイミー』の世界を出現させました。

絵本の世界をみんなで協力して創りあげる楽しさを体験できたおはなし会となりました。



4年ぶりの交流事業in対馬

7月28日(金)から3日間、長崎県対馬市の小学校と山江村の子ども達の交流を目的に「第9回海山交流少年の船事業」を実施しました。

対馬市では、豊玉小の児童と開始式で顔合わせを行った後、小型船に乗り、無人島である綱島へ出発。船からの魚釣りや海水浴を行いました。初めて釣りをした子どももすぐに大きな魚が釣れ、とても嬉しそうでした。綱島では、自分たちでテントを張り、夜は輪になってレクリエーションで絆を深めました。

翌日、朝5時から定置網漁業を体験し、旧小綱小にて解散式となりました。去り際に「また会おうね!」と約束をしている様子がとても印象的でした。

5年ぶりの訪問でしたが、親元を離れ団体行動するとても貴重な経験になり、子どもたちの意識面での成長を見ることが出来ました。来年度は、対馬の子どもたちが来村予定です。



多様な性のあり方を知り、考える

7月27日(木)、人吉球磨人権教育研究協議会第36回研究大会がカルチャーパレスで開催されました。午後からは相良村総合体育館で下球磨ブロック社会教育部会研修会(分科会)を開催。

社会教育関係者約50名が参加した分科会では、LGBT(トランスジェンダー)の当事者である曾方晴希さんを講師に、①アンコンシャス・バイアス(性別による無意識の思い込み)、②性のあり方を構成する4つの要素(性的指向、性自認、性的特徴、性表現)、③アウトティング(本人の了承なしで性的指向や性自認などを他者に勝手に暴露する行為)など、自身が悩み・苦しんだ体験を交えた講演が開催。

LGBTについての理解を深め、一人ひとりが当事者の人権を尊重していくことの大切さを学びました。



子どもの目のトラブルへの対処法

7月12日(水)、たかの眼科(あさぎり町)院長、川畑和幸先生を講師に、子どもたちのメディア機器に触れる機会の増加による問題点と目のトラブル、そしてその対処法についてご講演いただきました。

近視が進行すると眼球が変形して戻らなくなり、視神経等に過度な負担がかかって将来的に失明のリスクが上がるという目のトラブルについてのお話でした。対策としては、①メディア機器利用時は目からの距離を十分にとる。②メディア機器利用時は30分に1回、遠くを20秒以上見て目を休ませる。③外遊びなどの屋外活動を取り入れて日光を浴びる。④早く寝て十分な睡眠時間をとる。をアドバイスされました。



今年も熱い戦いの開幕

8月1日(火)、令和5年度山江ソフトボールナイターリーグが開幕しました。

今年は村内から3チームがエントリーし、第1節と第2節に分けて熱い戦いを繰り広げます。

開会式では昨年度優勝であるブースターズの大坪選手が力強く宣誓。

その後、藤本教育長と山江村体育協会 稲留副会長による始球式を皮切りに第1試合が行われました。

ナイターリーグは9月中旬頃まで毎週火曜日の午後7時30分から山田小学校グラウンドで行われます。



【参加チーム(組合せ順)】
ボンネッツ、ブースターズ、ニューブラザーズ

野球競技で九州大会出場!

7月24日(月)、野球競技で九州大会へ出場した山江中2年の藤本旺樹(キャッチャー)さんと北田銀治(ピッチャー)さんに激励金を贈呈しました。

2人は球磨郡のクラブチーム「ビッグボーイズHK」に所属し、先に行われた熊本県大会で見事優勝。7月2～3日にかけて佐賀県唐津市で開催された第40回全日本少年軟式野球大会九州地区大会へ出場されました。

内山村長からは、「中学校2年生ということで、これからの活躍がとても楽しみ。高校野球へもつながるように練習に励んでいただきながら、文武両道を目指して頑張ってください。」と激励。

また、北田さんがピッチャー、藤本さんがキャッチャーということで、山江村バッテリーとして2人のこれからの活躍が期待されます。



—「動いてしまう子どもへの対応」を学ぶ—

教育委員会では、特別支援教育の充実と障がいのある子どもや配慮を必要とする子どもに対する理解を深めることを目的として、毎年夏休みに村内の教職員や保育園の先生を対象に特別支援教育に関する研修会を実施しています。

特別支援教育とは、障がいのある子どもたちが自立し、社会参加するために必要な力を培うため、子ども一人一人の教育的ニーズを把握し、その可能性を最大限にのばし、生活や学習上の困難を改善または克服するため、適切な指導及び必要な支援を行うものです。障がいのある子どもたちへの教育にとどまらず、多様な個人が能力を発揮しつつ、自立して共に社会に参加し、支えあう「共生社会」の形成の基礎となるものでもあります。

今年、山鹿温泉リハビリテーション病院の作業療法士の満永晴美先生を講師に「動いてしまう子どもへの対応—感覚統合と作業療法の視点を生かして—」をテーマに講演会を開催しました。

満永先生には、作業療法士という専門的な視点から、動いてしまう子どもの中で何が起きているのか、感覚統合を基にしたいろいろな子どもの

特性への対応の仕方などを、実際に身体を動かしながら具体的に教えていただきました。

参加者からは「動いてしまうのがいけないのではなく、なぜ動くのか、その要因を考えること、その子の困り感に寄り添うことが大切だとわかりました」という感想がありました。

今回の研修会を2学期からの子どもたちの理解と支援に生かせることができたらと思っています。



Welcome to YAMAE

～ジェニファー・ラウさんよりメッセージ～



Hello everyone! My name is Jennifer Lau, but you can call me Jenn or Jennie. I am from Singapore. I like drinking matcha. I also like hiking and am excited to explore the mountains in this area. I am happy to be in Yamae and hope to be able to share more about my country and help my students learn English. Thank you for having me here.

皆さん、こんにちは。ジェニファー・ラウです。ジェンまたはジェニーと呼んでください。シンガポール出身です。抹茶が好きです。ハイキングも好きで、この辺の山に登るのが楽しみです。山江村で暮らせるのが嬉しいです。生徒の皆さんの英語学習を手助けできれば嬉しいです。そして、みなさんにシンガポールのこともシェアしたいです。私も山江村や日本のことを皆さんからもっと知りたいです。よろしくお願いします。

8月7日、シンガポールから英語の先生(A L T)ジェニファーさんが山江村に来られました。アヨミデ先生と2人体制で山江村英語力向上を図ります。



第5回やまえ栗品評会のお知らせ



- 期 日 令和5年9月23日(土)
○会 場 山江村農村環境改善センター 大会議室
○受 付 午後1時30分から午後2時30分

生産者のみなさん
ご参加おまちしております

開催内容

【部 門】

- 品種別 丹沢、筑波、杉光、銀寄、利平、美玖里、ぼろたん、
その他
※1家庭より品種ごとに1点出品可とする。
○重 量 筑波・銀寄・利平の部とし、栗一個の重量を競う。
※1家庭より品種ごとに1点出品可とする。

【実施要領】

- 量 目 1.1kg(2L以上の側果に限る。一つ栗と中栗は
出品不可)

○申込方法 産業振興課へ来庁もしくは電話によりお申込み
ください。

※申し込みの期限は8月31日(木)までとなります。

○表 彰 「第19回やまえ栗まつり」会場において表彰い
たします。

○そ の 他

・品種別部門の出品物は1,000円で買い上げます。

・品種別部門に出品いただいた方には参加賞もお渡しします。

問合せ 産業振興課農政係 ☎(23)3113

第19回やまえ栗まつり やまえ栗販売に係る栗出荷のお願い

令和5年9月24日(日)に開催される「第19回やまえ栗まつり」において、やまえ栗の販売を行います。

つきましては、1,000kg程度の生栗が必要となりますので、下記のとおり出荷していただける方を募集いたします。栗出荷最盛期のお忙しい時期ではございますが、各地より多くの方が来場され、やまえ栗の魅力を発信する良い機会ですので、多くの方のご協力をお願いいたします。

- 1. 販売額** 山江村内で生産された2L以上の 山江村内で生産された3L以上の利平栗
○普通栗 1,500円/kg ○利平栗 2,000円/kg ○特選利平栗 3,000円/kg
※水選別の実施が必須条件となります。
※特選利平栗は、生産履歴の提出や箱詰出荷等の条件があります。(詳細は出荷会議時に説明します。)
- 2. 買取額** 後日、販売額から必要経費を差引いた額を支払います。
- 3. 出荷** 日時:9月24日(日) 午前7時30分から午前8時15分まで
場所:ボンネットバス車庫(山江村体育館横)
- 4. その他** ・出荷を希望される方は、申込書を役場産業振興課に用意しておりますので、ご来庁いただきお申込みください。
なお、申し込み期限は8月31日(木)までとなります。
・9月中旬に出荷会議を行いますので、必ず出席をお願いします。

問合せ 産業振興課農政係 ☎(23)3113

山江村ケーブルテレビセンター

まるんチャンネルは **10ch**

投稿・地域の情報、お問い合わせ等は

☎0966-22-8808 まで!

土・日・祝日は山江村役場まで TEL(0966)23-3111



ケーブルテレビ使用料の減免制度について

山江村ケーブルテレビ使用料の基本料金は月額1,500円ですが、世帯全員が75歳以上であれば減免制度の対象となります。減免制度が適用されると、基本料金から1,000円が減額され、月額500円となります。

減免適用には申請が必要ですので、減免対象世帯となった場合は、申請書に住民票謄本を添付してケーブルテレビセンターまでご提出ください。

令和5年度インフルエンザ予防接種の申込みについて

山江村では、下記のとおりインフルエンザ予防接種(65歳以上:定期接種)と(生後6か月～満18歳に達する日以降の最初の3月31日までにある方:任意接種)を実施します。

1. 65歳以上の方のインフルエンザ予防接種(定期接種)

- (1) 対象者 ①予防接種を受ける日に満65歳以上の方(昭和33年12月28日生 まで)
②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方
(心臓・腎臓・呼吸器等の障害による身体障害者手帳1級を所持している方等)
- (2) 負担金 1,500円(接種当日医療機関へお支払いください)
- (3) 実施期間 令和5年10月1日(日)～令和5年12月28日(木)
(ただし、日曜・祝日及び当該病院の休診日を除く)
- (4) 申込方法 配布している申込書に記入し、山江村役場健康福祉課保健衛生係へご提出ください。
また、電話(24-1700)でも申込みができます。
- (5) 申込期間 令和5年10月31日(火)まで
(申込期限を過ぎてからの受付はできませんのでご注意ください。)

2. 生後6ヶ月～満18歳(※条件有)の方のインフルエンザ予防接種費助成(任意接種)

- (1) 対象者(※) 予防接種を受ける日に満6ヶ月以上から満18歳に達する日以降の最初の3月31日まで(H17.4.1～H18.3.31生まで)にある方
※結婚している方や、社会保険各法に加入し働いている方は除きます。勤労学生は含みます。
- (2) 負担金 償還払い
(直接医療機関に予約をし、予防接種を受けた後、領収証・母子健康手帳等を持参し役場へ申請すると、1回につき、かかった費用から1,000円を差し引いた額を償還払いします)
- (3) 助成期間 令和5年10月1日(日)～令和6年3月29日(金)まで
(ただし、日曜・祝日及び当該病院の休診日を除く)
*助成金申請時に必要なもの:領収証(原本)、親子(母子)健康手帳、印鑑、振込先の通帳
- (4) 接種回数 1回または2回(13歳未満は2回)
- (5) その他 役場への申し込みは必要ありません。
直接医療機関へ予約をして予防接種を受けてください。

歯周疾患健診のお知らせ

生涯にわたり自分の歯を健康に保つためには、むし歯や歯周病の発症を予防することが大切です。特に歯周病については糖尿病をはじめとした全身疾患と深く関連しているため、全身の健康と関連づけて予防に取り組む必要があります。

本村では、歯周病の予防と早期発見のために歯周疾患を実施しています。

期 間: 令和5年9月1日(金)～12月28日(木)

対象者: 令和5年度中に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる節目年齢の方(問診票を送付します)

費 用: 500円、70歳は無料(但し、精密検査や処置については別料金が発生しますので医療機関とよくご相談ください)

この機会に、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けられることをお勧めします。

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

土砂災害の種類と予兆

土砂災害は、台風等の大雨や集中豪雨、地震が引き金となることが多く、突発的に大きな破壊力を持って発生します。山江村においては、土砂災害防止法に基づき土石流に係る警戒区域が81箇所指定、また、急傾斜地崩壊危険箇所に係る警戒区域が148箇所指定されています。土砂災害が発生する前には、様々な前兆現象が起こる時があり、こうした前兆現象に気付いたら、周りの人にも伝え、直ぐに避難をすることが大切です。

種類と前兆現象

がけ崩れ

斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等でゆるみ、突然、崩れ落ちる現象。

【前兆現象】

- ・がけにひび割れができる。
- ・がけから水が湧き出る。
- ・湧き水が止まる・濁る
- ・地鳴りがする。



地すべり

斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象。

【前兆現象】

- ・地面がひび割れ・陥没。
- ・がけや斜面から水が噴き出す。
- ・樹木が傾く。
- ・亀裂や段差が発生。



土石流

山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象。

【前兆現象】

- ・山鳴りがする。
- ・急に川の水が濁り、流木が混ざり始める。
- ・腐った土の匂いがする。
- ・降雨が続くのに川の水位が下がる。



出典：政府広報オンライン「土砂災害から身を守る3つのポイント」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201106/2.html>)

問合せ 総務課 ☎(23)3111

村内事業者対象

「山江村燃料等高騰対策事業者応援事業補助金」交付のご案内

原油価格等高騰により影響を受ける村内の事業者に対する支援として、「山江村燃料等高騰対策事業者応援事業補助金」の交付を行います。

◆対象→令和5年4月から9月までのガソリン、軽油、重油、灯油、ガス、電気の購入額

◆補助率→10%

◆対象者

村内に独立した事業所を有する法人又は村内に住所を有する事業者であって、今後も事業継続をする意思がある者。ただし下記に該当する者。

- ・農業を主な事業収入としていないこと。また、建設業など受注価格に燃料費を反映させている事業者ではないこと。
- ・交付事業者は暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団体ではないこと。
- ・村税を滞納していないこと。
- ・補助対象経費についてほかの公的制度で助成、補助等を受けていないこと。

対象者① 福祉施設、保育施設、公衆浴場

対象者② その他事業所

◆補助上限

対象者①→50万円

対象者②→5万円

◆申請方法

- ①山江村役場(企画調整課)に下記の書類を提出
 - ・山江村燃料等高騰対策事業者応援事業補助金申請書(別記様式第1号)
 - ・山江村における継続的な事業活動が証明できる書類
 - ・対象となる燃料等の購入額がわかる書類
 - ・その他村長が必要と認める書類
- ②役場で審査後、補助金交付決定通知書を通知
- ③交付決定後、補助金交付請求書を提出

◆申請締め切り 令和5年10月31日

◆問合せ 山江村役場企画調整課 ☎23-3112

介護離職とは？

介護離職とは、介護と仕事の両立が困難となって、家族の介護のために会社を辞めることです。多くの場合、介護の担い手となるのは40～50代の働き盛りです。離職により収入源がなくなるため、経済的に困窮する状態に陥ることもあります。



「介護はまだ必要なさそう…」と書いていても、介護問題はある日突然やってきます。骨折がきっかけで歩けなくなったり、脳卒中などの脳血管疾患によって半身麻痺になってしまったりと、高齢者が急に要介護状態になってしまう例は少なくありません。介護離職は、高齢化社会が進む現状において看過できない社会問題のひとつとして懸念されているのです。



ここで大切なのは「すべてを自分ひとりで背負おうとしない」ということです。育児・介護休業法という制度もあります。地域包括支援センターでは、山江村にお住まいの高齢者自身からの相談はもちろん、ご家族や知人、地域の方などからの相談も受け付けています。

介護についてどうしたらよいかわからない、誰かに話を聞いてほしい、悩みとは言えないけどちょっと困っている、今は大丈夫だけどこの先が不安…など、ひとりで悩まず、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

●認知症や介護、高齢者虐待のことについて、いつでもご相談ください

<平 日>山江村地域包括支援センター ☎23-2232

<夜間及び休日>つつじのさと ☎24-9800

※夜間及び休日はつつじのさとに委託しています。「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

第61回 健康講話(口腔機能)

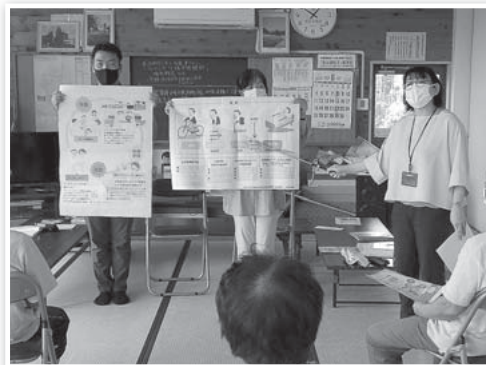


「高齢者保健事業と介護予防の一体的事業」として、9区自治会館にて上原歯科衛生士と役場保健師による、口腔機能についての講話がありました。

みなさん「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

・たべこぼす・むせる・口が渇く・口臭が気になる・滑舌が悪い・食欲がない、このような症状はありませんか？ひょっとして、それはオーラルフレイルかもしれません。「食べる」「話をする」「表情を作る」など、当たり前のように「お口」を働かせて生活していますが、このように大切な役割を果たすお口の機能も加齢とともに少しずつ低下していきます。これを「オーラルフレイル」といい、この状態を放置しているとやがて全身の活力低下を引き起こし、要介護状態を招くことがわかってきました。思い当たる症状があれば、早めにお口の健康対策を行って、オーラルフレイルを予防・改善することが、健康寿命をのばすことにつながります。日常生活においても、サロンに行き沢山のひとと話し、噛み応えのあるものを食べ、丁寧な歯磨きをし定期的に歯科検診を受けましょう。

サロン活動・介護予防活動・ボランティア活動については、山江村地域包括支援センター(☎23-2232)へお問い合わせください。



こんにちは
保健師です!

食欲の秋～食べ過ぎに注意しましょう～

いよいよ9月に入りました!今年も、平年よりも気温が高く、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、「実りの秋」ともいわれ、栗や柿、さんまやさつまいもなど、おいしい旬の食材がたくさんあります。

秋は、夏と比べて日照時間が短くなり、幸せホルモンであるセロトニンの分泌量が減るため、食欲を抑える働きが弱くなり、食欲が増すとされています。おいしい物が食卓に並ぶと、ついつい食べ過ぎてしまうという方も多いと思います。食欲を上手にコントロールしながら、秋の味覚を楽しみましょう!

《食べ過ぎ防止のコツ》

①からだを動かす

一定のリズム運動は、セロトニンの分泌を促します。秋の景色を見ながら、ウォーキングやジョギングなどを取り入れてみるのもいいですね。

②よく噛んで食べる

満腹感を得るまでには、食事を始めてから約20分ほどかかるとされています。早食いをせず、しっかりよく噛んで時間をかけて食べる習慣を身につけましょう。



③食べる順番に注意する

空腹時に、ご飯やパンなどの糖質から食べ始めると急激に血糖値が上昇します。血糖値の急激な変化は、食欲を増長させるため、まずは野菜などの食物繊維の多い物から食べ始めましょう。

④夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる

朝起きた後に、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌も正常に戻るとされています。

睡眠不足は、太りやすい体になる原因にもなります。夜はゆっくりと湯船に浸かったり、ストレッチをしてみたり、リラクセスして過ごすのがおすすめです。

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、5月から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ている場合、村から送付する問診票をお持ちいただくと、1,500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

子育てサロンへのお誘い

まだまだ暑い日は続きますが、真夏の暑さはひと段落。秋の優しい日差しと心地良い風に変わってきましたね。9月は防災月間です。家族で災害についてや避難方法について話し合うことも大切ですね。

日時	毎週水曜日 10:00~11:30
場所	山江村福祉保健センター「健康の駅」 ※6日のおはなし会は「えほんの森」で行います。
対象者	0歳~就学前までのお子様と保護者・妊婦の方
参加費	村内の方▷無料 村外の方▷100円
持ち物	飲み物・おむつ・着替え・バスタオル

※今回のお申し込みは必要ありません。(必要な場合もあります)また、内容が変更になる場合もあります。
※37.5℃以上ある方の入室は、お断りいたします。

9月の活動予定

6日 おはなし会
13日 運動教室(要申込)
20日 お勉強会
27日 アロマ教室(要申込)



※13日・27日は準備がありますので参加希望の方は、お早めにお申し込みください。

◎山江村のホームページにて
サロンでの活動や施設状況を掲載していますので、ぜひご覧ください。

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700

令和5年
3月

国民健康保険医療費

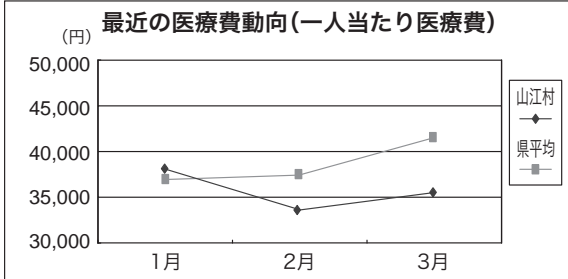
医療費が高くなるほど、国保税も高くなります。病気の早期発見、早期治療により医療費は抑えることができます。健康に配慮した生活をこころがけましょう。

※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 42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 35,713円

県平均の0.85倍(県の平均42,065円)



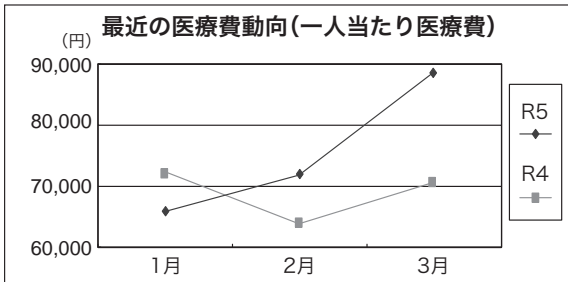
令和5年
3月

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 88,546円(熊本県内)

前年同月の1.25倍(前年度同月 70,576円)



令和5年
3月

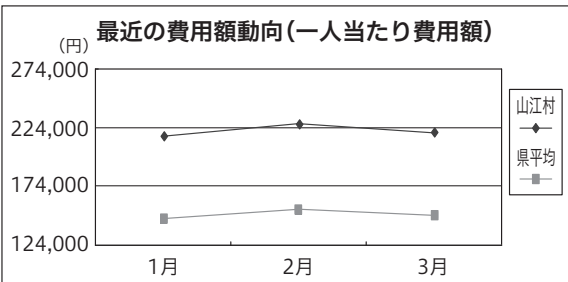
介護保険費用額

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 220,519円

県平均の1.47倍(県の平均149,607円)



休日在宅医当番表(令和5年9月)

【人吉市医師会】

月	日	休日在宅医	電話番号
9月	3	あいだ診療所	人吉市下漆田町 25-1651
		愛甲産婦人科	人吉市駒井田町 22-4020
	10	伊津野医院	人吉市瓦屋町 22-3066
		田中医院	人吉市瓦屋町 24-6127
	17	岡医院	人吉市南町 22-3371
		河野産婦人科医院	人吉市上薩摩瀬町 24-3838
	18	願成寺ごんどう医院	人吉市願成寺町 22-4700
		小林脳神経外科	人吉市宝来町 24-8331
	23	球磨病院	人吉市上青井町 22-3121
		たかみや医院	人吉市西間上町 24-5611
	24	しらおく内科クリニック	人吉市中青井町 25-1550
		たけだ眼科クリニック	人吉市南泉田町 23-3096

【小児科】

月	日	休日在宅医	電話番号
9月	3	人吉医療センター小児科	人吉市老神町 22-2191
	10	公立多良木病院小児科	球磨郡多良木町 42-2560
	17	たかはし小児科内科医院	人吉市相良町 24-2222
	18	やまむら小児科・内科	球磨郡あさぎ町 45-0005
	23	増田クリニック小児科	人吉市九日町 22-3570
	24	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
9月	3	東 病院	脳神経外科小林クリニック	
	10	増田耳鼻咽喉科クリニック	たかの眼科	
	17	犬童耳鼻咽喉科	緒方医院	
	18	こんどう整形外科	犬童内科胃腸科医院	
	23	そのだ医院	岩井クリニック	
	24	宮原医院	権頭医院	

※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
●愛生記念病院 人吉市南泉田町 ☎(22)6878

■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

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、おやつ工夫など親子で頑張りました。

●1歳6か月児健診(R5.7.6)

内布 椛音さん(光さん) 第2区
嶽本 彩陽さん(晋一さん) 第7区
上村 咲来さん(翼さん) 第9区
恒松 希依さん(佳弘さん) 第8区
恒松 希旺さん(佳弘さん) 第8区
上村 優愛さん(洋史さん) 第9区
杉松 景尊さん(将太さん) 第5区
山田 真白さん(信二さん) 第2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。

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎(24)1700



年金相談所(完全予約制)のご案内

■人吉市役所 9月4・11・25日
時間:9時30分～17時(12時～13時除く)

■錦町総合福祉センター

9月6・20日

時間:9時～17時(12時～13時除く)

■多良木町多目的研修センター

9月6・20日

時間:9時～17時(12時～13時除く)

事前に八代年金事務所までご連絡ください。(基礎年金番号、相談者及び配偶者氏名、電話番号、相談内容を確認します)

☎八代年金事務所 お客様相談室
0965(35)6123



心配ごと・無料法律相談会のお知らせ

弁護士や司法書士が相談会を実施します。また、臨床心理士による「こころの健康相談」もあります。

ご相談をされる際は、下記の問い合わせ先にご予約をお願いします。予約をしていなくても相談はできますが、予約をされた方が優先されます。

日時:9月21日(木)13時～15時

場所:相良村ふれあいセンター

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

相談料:無料

問い合わせ先:相良村役場 保健福祉課☎(35)1032



人権相談・行政相談会(無料、秘密厳守)

行政へのご意見、人権に関する困りごと、心配事など…お気軽にご相談ください。

■日時:9月1日(金)

10時～15時

■場所:山江村農村環境改善センター2階小会議室

☎総務課(23)3111(行政相談)

☎健康福祉課(23)3978(人権相談)



専門家とこころの相談ができます(秘密厳守)

心の不調などでお困りの方や家族の方はお気軽にご相談ください。精神科医師が直接相談を受けます

【方法】

- ①健康福祉課へご連絡ください。
- ②「こころの相談のことで電話しました」と伝えてください。
- ③相談される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】福祉保健センター健康の駅(来ることが困難な場合は自宅訪問可)

☎健康福祉課(23)3978



オストメイト医療相談会について

オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)の方およびご家族の方を対象にスマートケア(人工肛門などの手入れの仕方)などについて相談会を行います。

■日時:10月14日(土)

13時30分～15時30分

■場所:公立多良木病院(住所:球磨郡多良木町4210)

※参加をお考えの方は事前に事務局までお申込みください。

☎(公社)日本オストミー協会熊本県支部事務局 096(206)3330



住民健診のお知らせ

医療機関で受診できる「施設健診」をお申し込みの方は4月に受診票と問診票を送付しています。

また、山江村体育館において実施する「複合健診」をお申し込みの方へは9月下旬から順次問診票等をお送りする予定ですのしばらくお待ちください。

新規・追加の申し込みも随時受け付けておりますので、ご希望の方はご連絡ください。

☎保健衛生係(24)1700

お知らせ



全般



相談



募集



9月のこころの健康相談(要予約)

不安やストレスに関する悩みや精神的な病気ではないかという心配、依存症に関する不安・心配ごとを相談いただけます。

■実施日:9月14日・22日

■時間:14時～15時

■場所:人吉保健所(球磨地域振興局2階)22日は多良木町多目的研修センター1階中会議室

☎人吉保健所(22)3107



災害時に支援が必要な方は登録手続きを

在宅の高齢者・要介護認定者・障がい者・難病患者などの方で、災害時に支援を必要とする方を事前に把握するため「避難行動要支援者名簿」への登録受付を推進しています。ぜひご登録ください。

この名簿は、地域の民生委員、自主防災組織、消防署や消防団など支援を行う機関と共有します。

■登録窓口:健康福祉課(代理人申請可。ただし、本人同意必須)

☎健康福祉課(23)3978



山江村防災訓練(自主避難訓練)について

令和2年7月豪雨災害を教訓に、近年多発する大雨による災害を想定し、地域住民の皆様の危険個所から避難行動を確認する日として、山江村防災訓練(自主避難訓練)を実施します。

自主的に訓練に参加し、指定避難所や近くの安全な避難場所、実際の避難時間や経路を確認する機会としてください。

■期日:9月10日(日)

■時間:9時～11時30分

☎総務課(23)3111

インボイス制度に関するご質問は“ふたば”に！

インボイス制度に関するご質問は、国税庁ホームページ「税務相談チャットボットの「税務職員ふたば」にご相談ください。

お問合せ内容をメニューから選択するか、文字を入力いただくことにより、人工知能(AI)を活用して自動でお答えします。

詳しくは、国税庁ホームページ「チャットボット(ふたば)に質問する」へ



まつりの名称が変わりました！

やまえ産業振興まつり実行委員会にて、「農林産物」「教育」「文化」「環境」「自然」「人」といった様々な山江村の宝を体感できる祭りを表す名称を熟考した結果、「やまえ産業振興まつり」は「やまえ宝物収穫祭」に名称が変更になりました。

■開催日：11月19日(日)

■内容：山江村の食材を使った、うまかもんフェスタをはじめ、文化協会による文化祭、農業用ICT機器の実演や、最新健康測定器を使った健康ブースなどのイベントを予定。

☎農政係(23)3113

募 人吉球磨准看護学院「生徒募集」

令和6年4月入学生を募集します。入学試験は10月8日より開始。詳細は、人吉市医師会ホームページをご覧ください。ご不明な点は、人吉地域事務所までお問合せください。



【社会人(学び直し)の方へ】

当校は人吉球磨地域唯一の『専門実践教育訓練給付金』の指定講座です。給付対象者は授業料の最大70%の給付を受けることができます。

詳しくは、厚生労働省『教育訓練給付制度』で検索!!

秋の全国交通安全運動について

■期間：9月21日(木)～9月30日(土)の10日間

■交通事故死ゼロを目指す日：9月30日(土)

■山江村での取組み：

○早朝街頭指導：9月21日(木)～9月30日(土)平日のみ。

村内3か所(旧JAくま山江店前、山本建設作業所前、万江コミュニティセンター前)で実施。

○村内パトロール：9月21日(木)～9月30日(土)の平日のみ実施。

☎総務課(23)3111

マイナンバーカード窓口の休日交付について

9月の休日交付は、やまえ栗まつりの開催の為、実施いたしませんのでご注意ください。

また、マイナポイントの申し込み期限が9月末までとなっております。まだ申し込みをされていない方は、お早めにお問い合わせください。

■受付窓口：健康福祉課戸籍係

■対象となる手続き

- ①マイナンバーカード申請・交付
- ②マイナポイントの申込

■手続きに必要なもの

【マイナンバーカードの申請】

- ①交付申請書(お持ちの方)

【マイナンバーカードの交付】

- ①交付通知はがき
- ②本人確認書類(免許証など)
- ③通知カード
- ④住基カード(お持ちの方)

【マイナポイントの申込】

- ①マイナンバーカード
- ②数字4桁の暗証番号
- ③ポイントを入れる決済サービスのIDやセキュリティコードなど
- ④口座情報のわかるもの(通帳やキャッシュカード)

※手続きはご本人が行っていただく必要があります。

☎戸籍係(23)3978

10月1日(日)みんなのおうち調査(住宅・土地統計調査)にご協力ください

教えてください、おうちのこと。暮らしやすい未来のために、みんなの回答が必要です。

5年に1度の統計調査「令和5年住宅・土地統計調査」を10月1日現在で、全国で実施します。

この調査では、全国約340万世帯(山江村では約70世帯)の方々を対象として、住まい、土地の保有などを調査します。この調査は「基幹統計調査」という、政府統計の中でも特に重要な調査の一つであり、調査結果は、私たちの暮らしと住まいのために、様々な役に立てられます。調査員が伺いましたら、調査へのご回答をお願いいたします。

なお、この調査では、簡単で便利なインターネット回答(オンライン回答)をおすすめしています。パソコン、スマートフォン、タブレットで手軽にご回答ください。

(総務省統計局、都道府県、市町村が実施します。)

問合せ 企画調整課☎(23)3112

住宅・土地

検索

江戸時代の地名

江戸時代の山田村は「里、下、西浦、東浦、大川内、内河内」、万江村は「里、中浦、嶽」と村域を分けていたそうです。

山田村の「里」は山田川下流の右岸(味園、一丸、辻、下城子、寺下、井出口)、「下」は山田川下流の左岸(章鹿倉、手石方、堂園、秋丸、長ヶ峰、合戦峰)、「西浦」は西川内川両岸の(西川内、蕨野、山洪、下払、西ノ小路)、「東浦」は山田川中流域両岸(小山村、別府、新層、板野、久保内、平原、番慶、岩ヶ野、湯原)、「大川内」は山田川上流の(椎谷、大平、高觸、尾崎、内畑、萩)、「内河内」は宇那川沿いの山地(湯ノ口、横谷、一子ノ尾、鳥屋、尾寄崎)の六域に分かれていました。

万江村の「里」は万江川下流域の(淡島、笠野、小森、平山、柳野、神園、城内、下ノ段、井手ノ口、別府)、「中浦」は万江川中流域の(沢水、吐合、六沢、小鶴、屋形、向鶴、柚木川内、葛、横手、日当)、「嶽」は万江川上流域の(白嶽、水無、水無出口、大河内、熊原、山口、合子俣、今村)の三域に分かれていました。

江戸時代、安永三年(1774年)の山田村の人口は2113人、万江村は1368人でした。あわせて3481人。今の山江村人口とほぼ同じだったようです。

(山江の地名と歴史サークル)



給食で使用した全数量を100とし、食品成分表に基づき分類し地場産率を計算しています。

総使用量………実際給食で食べられた数量
 総仕入数量……給食製造のために仕入れられた数量
 ※総使用量は可食部のみでの数量であるため、総仕入数量とは必ずしも一致しません。
 ※オオバについては、使用数量表記を小数第1位までの表示としているため[0.0]となっておりますが、使用実績があり、総仕入数量欄・山江産数量欄ともに[0.035kg]となります。
 ・7月は以前真空調理加工冷凍保存していた村内産食材の使用量が含まれています。

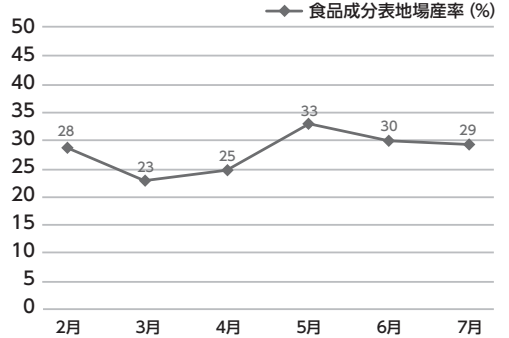
地産地消推進便り - 学校給食食材の自給率 -

◎7月 作物ごとの使用量(kg) ※村内小中学校の給食で使用された全品目を集計しています

食品群名	総使用量(kg)	食品名	総仕入数量(kg)	山江産数量(kg)
1 穀類	352.2	米	210.0	210.0
		米粉	1.0	0.0
		赤米	2.3	2.3
		モチ麦	6.0	6.0
		彩り米	1.2	1.2
2 いも及びでんぷん類	79.9	ジャガイモ	74.7	74.7
		コンニャク	3.7	0.0
3 砂糖及び甘味類	8.4			
4 豆類	75.6	ダイズ	3.0	0.0
5 種実類	4.0			
6 野菜類	523.4	カボチャ	33.0	14.2
		キャベツ	27.4	21.5
		キュウリ	76.9	76.9
		ゴボウ	9.3	0.0
		ダイコン	5.4	0.0
		タケノコ	6.2	6.2
		タマネギ	118.5	118.5
		ナス	46.6	46.6
		ネギ	7.9	3.5
		ニンジン	49.1	1.6
		ピーマン	6.3	5.5
		甘長トウガラシ	1.5	1.5
		トマト	23.1	22.0
		モヤシ	17.3	0.0
		オクラ	23.3	6.5
		ゴーヤ	5.6	0.0
ニンニク	1.2	1.2		
ホウレンソウ	4.0	4.0		

食品群名	総使用量(kg)	食品名	総仕入数量(kg)	山江産数量(kg)
6 野菜類	523.4	レタス	19.9	0.0
		ショウガ	1.4	0.0
		オオバ	0.0	0.0
		ミョウガ	0.4	0.4
		パセリ	0.4	0.0
		セロリ	1.1	0.0
		エダマメ	4.0	0.0
		インゲン	1.0	0.0
		ズッキーニ	4.0	0.0
		トウモロコシ	24.0	24.0
7 果実類	38.2	レモン	0.6	0.0
		オレンジ	14.0	0.0
		バナナ	13.1	0.0
8 きのこと類	23.3	梅干し	1.1	1.1
		干しシイタケ	2.2	2.2
		キクラゲ	0.8	0.8
9 藻類	2.5			
10 魚介類	60.1			
11 肉類	102.5			
12 卵類	37.0	鶏卵	37.6	37.6
13 乳類	1054.2			
14 油脂類	15.6			
15 菓子類	23.1			
16 し好飲料類	5.0			
17 調味料及び香辛料類	63.2			
18 調理加工食品類	44.9			
合計	2513.0		890.0	690.0

◎品目数に見る地場産率の推移



※地場産率の算定は、当該月に納品された山江村産の品目数を、全品目数で割り戻して算出しております。

村では、山江産の食材を地域内で利用する取り組みをすすめています。その一環として、学校給食食材の地産地消を推進しています。

少量でも結構ですので、家庭で栽培されている野菜など提供いただける生産者の方を随時募集しておりますので、ご協力いただける場合は、ご連絡ください。

問合せ 産業振興課 農政係 ☎ (23) 3113

むらの動き (7/1 ~ 7/31 受付分)

あかちゃんごたんじょう

菖蒲 心琴さん(祐太郎・美晴) (7/2)

郡 資久さん(祐資・愛理沙) (7/6)

おくやみ申し上げます

橋本 一郎さん (第14区) (6/27)

西 スエ子さん (第13区) (7/2)

平山キヨリさん (第14区) (7/6)

森口 勇さん (第10区) (7/26)

香典返し

西川 岩喜 様 西 純生 様

平山ひで子 様

人口と世帯 -Population-

7月31日現在(前月比)

人口 3,246人 (+3)

男 1,507人 (±0)

女 1,739人 (+3)

世帯 1,196世帯 (-1)

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.....23-3613

ケーブルテレビセンター.....22-8808 ※

歴史民俗資料館.....23-3665

復興村づくり推進室.....23-3114 ※

子ども子育て相談室.....35-6650

FAX(代表).....24-5669

●※印は域内電話と共通番号になります



つがやき

猛暑が続く暑さに参ってしまう夏でしたが、今年は各地の祭りや花火大会の話題を聞くことが多く、本来の『楽しい夏!!』を過ごせた人も多かったのではないのでしょうか。コロナ禍で中止や開催しても無観客など、実際に赴いて体感する機会が減っていたので、イベント開催告知を見るだけでもわくわく嬉しく感じました。

次は、秋のイベントや秋らしいことを探して、楽しもうと思います。(K・Y)



エコやごみに対する情報をお伝えする

エコ得情報局

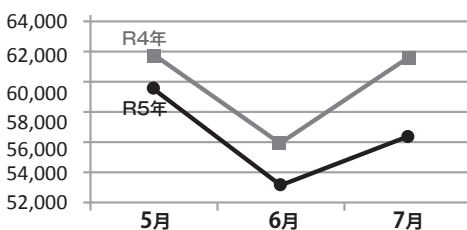
(単位:kg)

年(令和)		4	5	4	5	4	5
月		5月		6月		7月	
一般廃棄物	可燃物	56,290	55,750	51,430	50,690	56,280	53,080
	不燃物	3,350	2,920	3,790	2,380	3,930	2,670
	粗大物	2,090	960	710	180	1,370	670
	有害物	0	0	0	0	0	0
	計	61,730	59,630	55,930	53,250	61,580	56,420
資源物		6,520	5,460	7,780	5,460	6,260	5,620

※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、社会福祉法人水保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

令和5年7月

約 **17.2 kg**

前月比 - 3.5kg

ごみの減量にご協力をお願いします

ごみを処理することに多くの費用がかかります。また、ごみを減らすことは地球環境を守ることにもつながります。

【食品の食べきり・使い切り】

日本では買ってきたままの食品が多く捨てられているようです。買い物の時は「使う食材」を意識して買うようにしましょう。

【生ごみの水切り】

生ごみの80%は水分と言われています。燃えるごみに出す前に水切りを!!

【天ぷら油の回収】

揚げ物で使用した油を回収しています。カスを取り除いて保健衛生係窓口にお持ちください。

【雑草は乾燥させてからごみ袋へ】

草むしりをした後の草は水分を含んでいます。乾燥させてからごみとして出すだけでも、ごみの減量になります。

ごみを減らす工夫はたくさんあります。ご家庭でできることから始めてみましょう。

●発行日/
令和5年8月25日発行

●発行所/山江村企画調整課企画調整係
〒868-8502 熊本県球磨郡山江村大字山田甲1356-1
TEL 0966-23-3111 FAX 0966-24-5669

●ホームページ <https://www.vill.yamae.lg.jp/>
●公式facebook <https://www.facebook.com/yamaemura/>
●印刷/(株)協和印刷



第19回
やまえ栗まつり

開催日
9/24 SUN

時間 **9:30▶15:00**

会場 **山江村役場前広場
山江村体育館**

この他にも、「栗イガ投げ」や「ボンバドライブ」「出店」などたくさんご用意していますので、たくさんの方のご来場お待ちしております。また、9月は祭り以外にも「生栗直売」「栗拾い体験」「フットパス」などイベントをご用意しています。詳しくは回覧するチラシをご覧ください。

※祭り当日は会場周辺の混雑が予想されます。誘導員に従って通行していただきますようよろしくお願いいたします。

やまえ栗
スイーツフェスタ

菓子店をはじめ総勢16店舗が「やまえ栗」を使用したスイーツを販売!

参加店舗
 ●ラッキーブランド ●川辺製菓本舗 ●源漢堂洋堂 ●アントルメ・菓樹 ●古賀製パン屋 yorimichi
 ●Awesome Cafe ●古都花 ●トワ・グリュ ●メゾン・ド・キウガワ ●住友製菓本舗
 ●製菓製菓 ●ナチュラル ●日々パン ●碧本文尚堂 ●木いちご ●RICO DOLCE

栗つかみ取り

無料
お一人様1回限り 数量限定

生栗直売

問合せ：
やまえ栗まつり実行委員会事務局
(山江村役場企画調整課内)
☎(23)3112



今月の1枚



涼を求めて

やまえおはなしグループ「おひさま」主催の「第9回真夏の夜ばなし」が、8月12日(土)の「夜市」に合わせて、えほんの森で開催されました。

怖〜い話を聞いた後は、2階の歴史民俗資料館で肝試し。

「甘くみていた!怖い!!」という参加者の声と悲鳴が館内に響き渡ってありました…。

村内のおもしろスポットや家族の写真など、あなたのお便りを広報やまえに掲載しませんか。皆様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
✉kikaku@yamae.kumamoto.jp

お麩のラスク

にこにこ食堂



材料/数量(4人分)

お麩……………20個
マーガリン……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
きな粉……………敵量

作り方

- 1 マーガリンは室温に戻し柔らかくしておく。
- 2 ボウルにお麩を入れて、マーガリンを入れ、全体につくように混ぜる。
- 3 2のボウルに砂糖を入れ、まぶす。
- 4 トースターに3のお麩を並べ、こんがりきつね色になるまで2~3分焼いたら出来上がり。
- 5 半分はきな粉をまぶす。