

—広報さがら— 人と人をつなぐ一冊

SAGARA



Village Public Relations

小さな農村で生まれる
大きな愛。



ヴァレンタイン フェスティバル 2018
Valentine Festival

優勝賞品
セントヴァレンタイン村
ペアご招待券

Photo Report
ヴァレンタイン
フェスティバル 2018

熊本県市町村広報担当者による合同特集
特集 熊本、復興の今—

Pick Up Topic
都会の学生がみた相良村
地方創生インターンシップ

スマホで広報紙が読めるアプリ

マチイ回



4月

April.2018
Vol.453

ヴァレンタインフェスティバル2018 1

特集 熊本県市町村広報担当者による合同特集
熊本、復興の今— 3

相良百景・芸術のひろば 5

地方創生インターンシップ 6

むらのわだい 7

保健福祉のひろば 9

学校保健便り・いこい図書館 14

おしらせ 15

村長エッセー 17

カレンダー・四コマ漫画 18

Valentine Festival

フェスティバル 2018

ヴァレンタイン



10

Best Couple & Friends of the Year



11



13



12

1.ベストカップルに決まり、拳を突き上げる小川さん 2.応援にかけつけた教え子たちも歓喜 3.姉妹都市、セント・ヴァレンタイン村のピエール・ルッソー村長から祝福のビデオレターが届く 4.オープニングアクトを飾った熊本在住の男性デュオ「四季彼方」 5.「若っ人ランド」スタジオセットが会場に！番組メンバーと記念撮影 6.即完売した相良村×若っ人ランド×ホテルニュースカイのコラボスイーツ 7.チョコのすくい取りは子どもたちに大好評 8・9.ヴァレンタインデーにちなんだスイーツが会場を彩る 10.カップル部門決勝。恋人の良いところを言い当てる 11.カップル部門遠方賞は、愛知県から参加した河井禎文さん、毎床京花さんペア 12.フレンズ部門予選。若っ人ランドメンバーと体を使ったジャンケンで勝負 13.ベストフレンズに選ばれた新門さん親子、島山さんチーム 14.若者に絶大な人気を誇るChayさんのスペシャルライブ。かわいらしい歌声は多くの観客を魅了した



2

1



Special Live Chay

14

ヴァレンタイン村ペア招待券がかかったカップル部門。決勝ステージは、恋人の良いところをパートナーが言い当てるクイズ。2組が同点で並び、最後は徳田村長とのジャンケン対決に。見事、小川晃聖さん（球磨村）と田山絵里加さん（あさぎり町）がベストカップルを勝ちとりました。小川さんは相良中学校の先生。応援にかけつけた生徒の応援を背に奮闘されました。「人生で一番緊張したジャンケンだった。子どもたちの応援が力になり、2人の愛も深めることができた」と笑顔が浮かべられました。

ベストカップルは相良中の先生！
来場者参加型企画として、「ベストフレンズ・オブ・ザ・イヤヤー」と「ベストカップル・オブ・ザ・イヤヤー」を開催。フレンズ部門に21組、カップル部門に27組が出場しました。
フレンズ部門は、3人1組でいす取りゲームや早押しクイズに挑戦。人吉市から参加した新門愛美さんと息子の泰斗くん、友人の島山あゆみさんチームが優勝し、村のPR大使に任命されました。

人気番組「若っ人ランド」とコラボ
TKUテレビ熊本の人気番組「若っ人ランド」と相良村がコラボレーション。番組メンバーが司会を務め、ステージを盛り上げました。また、相良村のお茶とイチゴを使ったスイーツをメンバーが考案。ANAクラウンプラザホテル熊本ニュースカイのパティシエが形にし、限定販売されました。購入者はそのかわいらしい外観をカメラに収めていました。

2月11日（日）、ヴァレンタインホール（相良村総合体育館）にて2回目となる「ヴァレンタインフェスティバル2018」が開催されました。来場者数は前回を大きく上回る、およそ6千人を記録。県内外からたくさんの方が足を運びました。

Valentine Sweets



7

若っ人 わがた 30th ランド



6



5



Opening Act 四季彼方

3



平成28年4月の地震で大きな被害を受けた熊本県。被災地では着々と復興が進んでおり、観光客の出足も戻りつつあります。今回の特集では、観光地で復興に向けて頑張っている人たちの「今」を伝えます。

熊本、復興の今

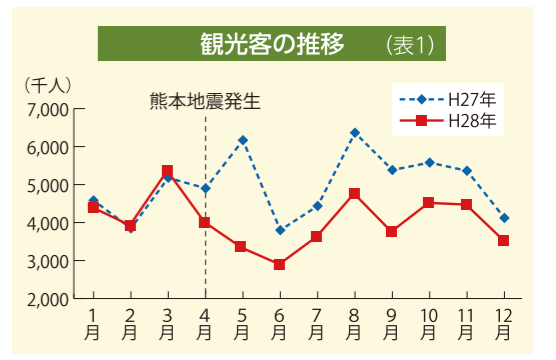
熊本地震による被害とその後

全国に誇る名城熊本城、噴煙が地球の息吹を感じる阿蘇山、美しい島々が織り成す天草の景色……。名高い景勝地に恵まれた熊本県は、国内外から多くの人々が訪れる観光地です。

平成27年にはプレミアム付旅行券が発行され、万田坑(荒尾市)と三角西港(宇城市)が世界遺産に認定されると、宿泊客数が過去10年で最高を記録しました。

ところが、一昨年4月に熊本地震が発生。熊本城が大きく損壊し、阿蘇大橋の崩落など観光地でも甚大な被害がありました。地震から1年が過ぎると、被災した観光施設や宿泊施設が少しずつ営業を再開。復興キャンペーンやPR施策により観光客数は徐々に回復してきたものの、地震前の水準には戻っていません(表1)。

地域経済を活性化し復興を加速するためには、観光客



このような中、平成29年に熊本城を訪れた観光客が、9年ぶりに200万人を突破するなど、明るい話題も聞こえてきました。深い傷跡が残る場所に「現状を知りたい、応援したい」という人々が続々と集まってきています。そこには、観光地の現状と魅力を伝える県民の姿がありました。

風評被害に負けない

「地震後、2週間ほどは道路や電気などのライフラインが使えず、観光施設は休業状態でした」と阿蘇市観光協会の稲吉淳一会長は振り返ります。営業を再開できても、風評被害が広がり集客に苦労したそうです。客足を取り戻すためにインターネットを使つて「阿蘇は安全ですよ」と正しい情報を発信していますが、観光客数は地震前の5〜7割しか戻っていません。



阿蘇市観光協会会長 稲吉淳一さん

「最近の観光客はインターネットで情報を集める人がほとんどです。その人たちに足らうれしいです」

一人一人が正確な情報発信を

取材をとおして、観光地の人々の復興にかけるひたむきな姿勢と深い郷土愛を感じることができました。熊本城も阿蘇地域も、こうした人々の思いを糧に、少しずつ元の姿を取り戻しています。

熊本地震から約2年、復興は道半ばです。私たち一人一人が被災地の現状を知り、正しい情報を発信していくことも復興の力になります。古里への愛着と誇りを育み次世代へ受け継ぐことが、明るい未来をつくる「創造的復興」への近道なのかもしれません。

「本丸の中に入れていないから、ガイドそのものが無くなるんじゃないかと思いました」
そう話すのは「くまもとよかとこ案内人の会」副会長の多堀亞夫さん。熊本地震で観光ボランティアガイドの仕事にも大きな変化がありました。

「以前は天守閣や宇土櫓、本丸御殿などを中心に案内していました。今案内できるのは城の外回りだけ。それでもたくさんの方が城の修復状況を見に来てくれます」
ガイドの申し込みがあればできるだけ断らないと話す多堀さん。

堀さん。その姿勢の裏には、復興を支えてくれる人たちへの感謝の思いがありました。

「被害と修復の状況を今こそ見ていただきたいですね。天守閣を覆うシートは網目状で、中の作業状況が見やすくなっています。復興過程を見ながら熊本らしい案内をするのが、支えてくれた皆さんへの恩返しだと思っています」



ボランティアガイド 多堀亞夫さん



1_倒壊した拝殿(阿蘇神社) 2_崩落した阿蘇大橋と土砂崩れの跡(南阿蘇村) 3_地盤沈下で寸断された道路も現在は通行できる(阿蘇市)

春のくまもとお城まつり
【期間】3月3日(土)～25日(日)
【ところ】熊本城二の丸芝生広場および周辺
【問い合わせ先】熊本城総合事務所 ☎096(352)5900
※詳しくはくまもとお城まつりのホームページをご覧ください。

火振り神事
【とき】3月17日(土)午後6時～8時
【ところ】阿蘇神社
【問い合わせ先】阿蘇神社 ☎0967(22)0064



川漁師の田副雄一さん(十島)の協力のもと、水生生物調査。川辺川の水質を知る



トマト農家の白石悌二さん(並木野)のハウスで収穫体験

都会の学生がみた相良村

地方創生インターンシップ

相良村では、「相性が良くなる村づくりプロジェクト」の一環として、村づくりのヒントを得ようと5日間のインターンシップを実施しました。2月19日(月)から、早稲田大学政治経済学部4年の八木達也さんと成蹊大学法学部3年の伊藤毅さんの2名が、現地調査や体験を通して村の課題を探りました。

熊本はおろか九州に初めて訪れたという八木さんは「これまで東京から出ることが少なかった。地方の人口や行政の問題は座学で学んできたが、今回は現場から学び、問題について再考したい」と話し、鳥取県で地域おこし協力隊の経験を持つ伊藤さんは「人口1万人規模の自治体で活動してきた。今回はより小さな村の考え方、暮らしの様子を学び取りたい」と期待と不安を胸に抱負を述べられました。

役場職員とのワークショップや農業体験、相良北小学校への学校訪問など濃密な日々を過ごし、最終日に住民らを前に5日間の成果を発表しました。



伊藤 毅さん
成蹊大学3年

地方では若者の都市部への流出がよく問題とされますが、むしろ若者が都市部に目を向けることは間違いではありません。広い世界を見たいという気持ちは尊重すべきです。その若者たちが、将来地元に戻りたいと思える、先を見据えた地域づくり(還流型社会)の創出が重要です。

そのためには、子どもたちと地域の関わりを密にし、「ふるさと教育」を推進する必要があります。地元でいきいきと働く大人たちの姿を見て、将来この村で働くという選択肢をより考えるようになるのではないのでしょうか。

最後に、今回の相良村とのご縁を大切に、長期間の就業体験などを通して、より掘り下げた村の課題を掴みたい。また、わたしのような都市部の若者を、地方に呼び込むパイプ役を担っていきたくです。



八木 達也さん
早稲田大学4年

地方創生の前に「活性」を

地方創生とは、「ゼロから何かを生み出すこと」だと考えます。そのためには、地域の現状を把握し、それにマッチした政策で地域が活性化していることが大前提です。相良村にはまず地域の「活性」が必要に感じます。その上で、ヴァレンティン村との交流などロマンあふれる事業を、費用対効果を考えながら進めてほしいと思います。

「地方消滅」という言葉をよく耳にしますが、わたしは将来、地方の「忘却」が待っていると思いません。もし相良村が市町村合併したとしても、都市部の人間には微々たる問題です。育まれてきた伝統文化が語り手の不在により消滅し、消滅したことを忘れたことには、忘却は消滅よりも残酷な結末です。そうならないために、村民一人ひとりに村づくりの当事者意識を持っていただきたいです。

相良景

Hyakkei

「むらのわだい」ページに掲載できなかった皆さんの暮らしや、美しい村の景観をご紹介します。



第16回健康ウォーキング大会は初神・田代地区を散策



見ごろを迎えた仰烏帽子山に咲く村花『福寿草』



ふるさと学級で子どもたちが四浦和紙作り



◀12月完成目指して相良村学校給食共同調理場工事安全祈り起工式



『もうすぐ一番茶』井上 日出海(新村)



『春の訪れ』川邊 真央(並木野)

芸のひろば

村民の皆さんは様々な文化活動を通して、いきいきと毎日を送っています。このコーナーでは、皆さんの力作を毎月紹介していきます。

やまばと句会

さがら押し花の会

小鳥来る 芝生の轍 やがて消へ
雨の日は 雨を黄色に 石路の花 克也
日輪を 眠らせ窓に 雪明り
春風や 幸な日々 連れてくる 田村 京子
畦の芹 摘みひとせを 顧みる 坂本 レイ
きしきしと 紅梅つぼみ ゆるめつつ
見慣れたる 山借景に 梅ひらく
雪の日は 餌付けし鳥を 見てあたり 徳田 教子
何もかも 忘れてしまふ 日向ぼこ
足跡や 雪の神社へ 続きあり 白石 哲夫
庭先に 南天目玉の 雪うさぎ
節分の 鬼や気の毒 福は内 前田 康江
如月や ときおり深き 嬰の息
辛夷咲く 野のかたむきに 白髪岳 米田 美巴子



『たけなわの春』上村 喜代子(新村)



『花束』西 京子(松葉場)

【問合せ先】やまばと句会
相良村文化協会
☎3511039
さがら押し花の会
代表 永田町代



2/23 (金) 地域づくりを上手に続けるために
未来が輝く地域づくり講演会



およそ20名が参加した講演会の様子

全国各地で地域づくりに参画する、「一般社団法人リバースプロジェクト」理事の齋藤智彦氏を講師に「未来が輝く地域づくり講演会」を開催。地域づくりの上手な続け方について学びました。

齋藤氏は、地域づくりのポイントに「人に頼ること」と「できる限り早くやめること」を挙げ、「行政や民間、住民が当事者意識を持つことが重要。このポイントはそれに矛盾するようだが、真意は仲間集めと後継者づくり。村に必要とされていることを見極め、それを叶えてくれる仲間を集める力が必要。また、結果が出ると固定化したグループで続けたくなり、最後は疲弊してしまいがち。次に引き継ぐことが大切」と話されました。

3/12 (月) 子どもたちが本物の茶にふれる
相良南小でお茶のいれ方教室



回し注ぎを体験する児童

茶農家やJA、球磨地域振興局の協力のもと、相良南小学校3年生を対象にお茶のいれ方教室が行われました。

相良茶の生産量や茶の効用などを、クイズを通して学習。また、レモンなど酸性を加えると緑からピンクに色が変化する不思議な品種、「サンルージュ」の色の変化を楽しみました。

茶農家を講師に美味しいいれ方を学ぶ場面では、煎茶と玉緑茶の繊細な味の違いや、「回し注ぎ」などを体験。中西智理くん(松葉)は「回し注ぎは初めて。味が均等になるよう少しずつ注ぐのが難しかった」と感想を述べました。

2/23 (金) 長年の保護司活動をたたえて
故松永さんに瑞宝単光章



松永さんのご仏前でお慰霊と勲章を手にする妻・成子さん

保護司として長年活動され、ことし1月に逝去された故松永重宣さん(十島)に、内閣府から瑞宝単光章と法務大臣から感謝状が贈られました。

生前、松永さんは平成3年から保護司として、罪を犯した人の社会復帰援助や犯罪予防に尽力。妻の成子さんは「故人の活動が報われ、感謝の気持ちでいっぱい」と話され、同じ保護司として活動されてきた宮田光秋さん(中四浦)は「温厚な人柄と、長年培った豊富な知識と経験で、まったく異なる事案への対応や、一人ひとりに寄り添った更生のノウハウを教わった」と感謝を述べられました。

2/28 (水) 売れる商品の答えは現場にあり
商品開発・販路開拓のプロ、松田氏講演



参加者に、自分の求める売り場はどこか尋ねる松田氏(右)

高知県産品のトータルプロデュースを行う「(株)こうち暮らしの楽校」代表の松田高政氏が来村。商品開発セミナーと事業者訪問を行いました。セミナーには茶やメロン、ニンニク農家などおよそ20名が参加。

商品開発・販路開拓のキーワードに現場(売り場)を挙げる松田氏。「商品の製造・デザイン・売り方・宣伝などのヒントはすべてここにある。販売者は商品を置いてくれるが宣伝はしてくれない。生産者が現場に足を運び、お客さんの声や自分の商品の売られ方を学び、フィードバックすることが大切」と話されました。

2/11・14・16 (日・水・金) 自然豊かな観光資源が好評
レストランバスが来村

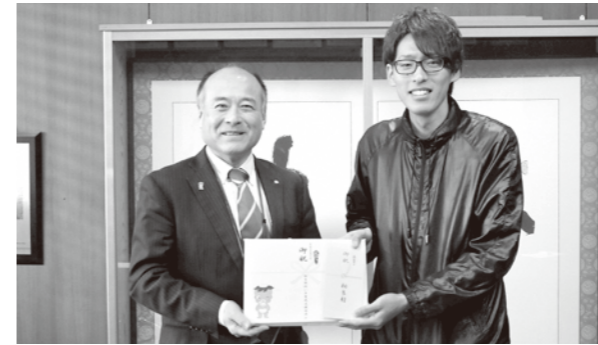


袋いっぱい肉厚のシイタケをつめていくツアー客

くまもと県南フードバレー推進協議会協力のもと、(株)KASSE JAPAN企画のレストランバスツアーが、相良村で3回にわたって実施。レストランバスとは、1階がキッチンとなっており、2階席で食事を楽しみながら観光ができる、日本で3台しかない観光バスです。

県内とりわけ熊本市から多くの参加があり、お茶のいれ方セミナーや、原木シイタケ収穫体験などで村を満喫。ツアー客の小嶋みゆきさんは「煎茶や玉緑茶などいろいろなお茶の違いを知ることができた。シイタケ狩りは初めて。食べるのを想像しながら楽しく体験できた」と振り返られました。

2/21 (水) 両親の恩に報いたい
松山さんに農林業新規就労奨励交付金



交付金を受け取る松山さん(右)

昨年7月、四代目として茶業を継いだ松山聡史さん(朝迫)に相良村農林業新規就労奨励交付金が交付されました。

「幼いころから茶業に汗を流す両親を見てきた。今の自分があるのはその頑張りのおかげ。今、両親に何がしてあげられるのか考え、後を継ぐことを決意した」と語る松山さん。高校卒業後は静岡県の野菜茶業研究所や熊本経済連の茶業センターでノウハウを学ばれました。

最後に、「先輩方に肩を並べられるよう、まずはことしの一番茶の収益アップを目指す」と抱負を述べられました。

2/8 (木) 相談者に寄り添い続け8年
身体障がい者相談員岡本さんに県知事表彰



表彰状を手にする岡本さん

平成29年度熊本県社会福祉功労者および団体等知事表彰において、相良村身体障がい者相談員の岡本陽子さん(松葉)が受賞されました。

これは、社会福祉の向上に著しい功績があり、他の模範となる方や団体をたたえて熊本県知事から表彰されるものです。岡本さんは、相良村身体障がい者相談員を通算8年6か月務められている功績により受賞となりました。「相談者の困りごとを行政に届けるパイプ役として、少しでも役に立てればと続けてきた。このような賞をいただき、身に余る思い」と表彰状を手にとりこれまでの活動を振り返られました。

2/13 (火) 昔遊びで地域と交流深める
北小学校でふれあい交流



きたっ元気会のメンバーにあやとりを教えてもらう児童

相良北小学校では、いつも登下校の見守りなどでお世話になっている「きたっ元気会」のメンバーを招き、ふれあい交流を開催しました。1、2年生がお手玉やあやとり、竹とんぼなど8つの昔遊びで交流。五藤亜莉紗さん(中四浦)は「あやとりの技を教えてもらい、1つできるようになったのでうれしかった」と喜んでいました。

その後は6年生が「ありがとうの気持ちを伝える会」を開催。卒業を控え、これまでの感謝の気持ちを歌などで伝えました。

最後に全校児童と一緒に給食を食べ、児童と地域の絆がより一層深まった一日となりました。

ハートフルパス(障がい者等用駐車場利用者証)の申請・交付が相良村でできるようになります!

障がい者等用駐車場を適正に利用いただくため、障がいのある方や高齢の方、妊産婦の方など歩行が困難な方に対して、県内共通のハートフルパス(利用証)が交付されています。(障がいなどの種類によっては交付できない場合があります。)その手続きが、平成30年4月から相良村の窓口でもできるようになります。



【窓口・問合せ先】福祉係 ☎35-1032(直通)

<対象となる方>

下記のいずれかにより、歩行困難な方。

- ・身体障害者手帳をお持ちの方で下記の表に該当する方
- ・療育手帳をお持ちの方で障がい程度欄が「A」の方
- ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で等級が「1級」の方
- ・介護保険被保険者証をお持ちの方で要介護状態区分が「要介護1」以上の方
- ・指定難病医療受給者証をお持ちの方
- ・妊産婦で妊娠7か月から産後3カ月の方

| | | | |
|-----------------------------|---|---------|------|
| 身 体 障 がい 区 分 と 等 級 | 視覚障がい | | 4級以上 |
| | 聴覚または平衡機能障がい | 聴覚障がい | 該当なし |
| | | 平衡機能障がい | 5級以上 |
| | 音声機能、言語機能障がいまたはそしゃく機能障がい | | 該当なし |
| | 肢体障がい | 上肢 | 2級以上 |
| | | 下肢 | 6級以上 |
| | | 体幹 | 5級以上 |
| | 乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障がい | 上肢機能 | 2級以上 |
| | | 移動機能 | 6級以上 |
| | ・心臓機能障がい ・じん臓機能障がい ・呼吸器機能障がい ・肝機能障がい ・小腸機能障がい ・ぼうこうまたは直腸の機能障がい ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい | | |

4月小児科在宅当番医

(受付時間/午前9時~午後5時)

| | |
|--------------------|---------|
| 1日(日)やまむら医院 | 45-0005 |
| 8日(日)増田クリニック 小児科 | 22-3570 |
| 15日(日)たかはし小児科内科医院 | 24-2222 |
| 22日(日)人吉医療センター 小児科 | 22-2191 |
| 29日(祝)やまむら医院 | 45-0005 |
| 30日(月)公立多良木病院 小児科 | 42-2560 |

お問い合わせは 保健福祉課(直通) ☎35-1032
 国保係 戸籍係 福祉係 保健係(ふれあいセンター内)



保健福祉のひろば



相良村子育て応援事業 『ちやちやクラブ』だより

4月から月2回の開催になります(原則第1水曜日と第3水曜日)。また、偶数月の第1水曜日は、相良村読み聞かせボランティアアんどんぐりの会の皆さんによる「絵本の読み聞かせ会」を計画しています。第3水曜日は、これまで通り、おもちゃや季節の飾りなどの制作をしていきたいと思っています。



■日時:4月4日(水)・18日(水) 10:00から受付
 ■場所:相良村ふれあいセンター
 ※準備の都合上、4日は3月30日(金)、18日は13日(金)までお知らせください。

【問合せ先】保健係

相良村国民健康保険に加入中の方へ 一部負担金の減免制度

平成30年4月から、災害などの「特別な理由」により、生活が著しく困難となった世帯に対し、保険医療機関などでの一部負担金の支払いが困難になったと認められる場合、一部負担金を減額、免除または徴収を猶予する制度が制定されました。「特別な理由」とは、次のとおりです。

- ①震災、風水害、火災、その他これらに類する災害により、死亡したとき、精神もしくは身体に著しい障害を負ったときまたは資産に重大な損害を受けたとき
- ②干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作、その他これらに類する理由により収入が著しく減少したとき
- ③事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき
- ④前各号に掲げる事由に類する事由があったとき

この制度の詳細につきましては、国保係までお問合せください。

【問合せ先】国保係

年金相談会の開催 <4月分>

完全予約制年金相談会を、人吉市・球磨郡で毎週2回開催。年金の専門家 社会保険労務士があなたの疑問にお答えします。

■開催日

| | | |
|------------------------|------------|-------------------|
| 人吉東西 コミュニティ センター | 多良木 町役場 | 錦町 社会福祉 協議会 |
| 月曜日 | 水曜日 | 水曜日 |
| 2日・9日 16日・23日 | 11日 25日 | 4日 18日 |

【問い合わせ・予約申し込み】
 国保係または八代年金事務所
 予約担当
 ☎096513516123



後期高齢者医療被保険者の方へ 平成30年度は保険料の軽減内容が見直されます

■後期高齢者医療制度の対象者

- ・75歳以上の方(75歳の誕生日から自動的に加入)
- ・65歳から75歳未満の方で一定の障がいがある方※(村に申請し、広域連合の認定を受けた日から加入)

※一定の障がいがある方とは、身体障害者手帳に記載された障がいの等級が1～3級および4級の一部の方などです。一定の障がいに該当する方の加入(障がいの認定申請)は任意です。障がいの認定は、いつでも申請することができ、いつでも撤回することができます。ただし、過去にさかのぼって申請、撤回することはできません。また、生活保護を受けている方および外国人の方で在留期間が3か月未満である方などは対象になりません。

■平成30・31年度の保険料率が決定しました

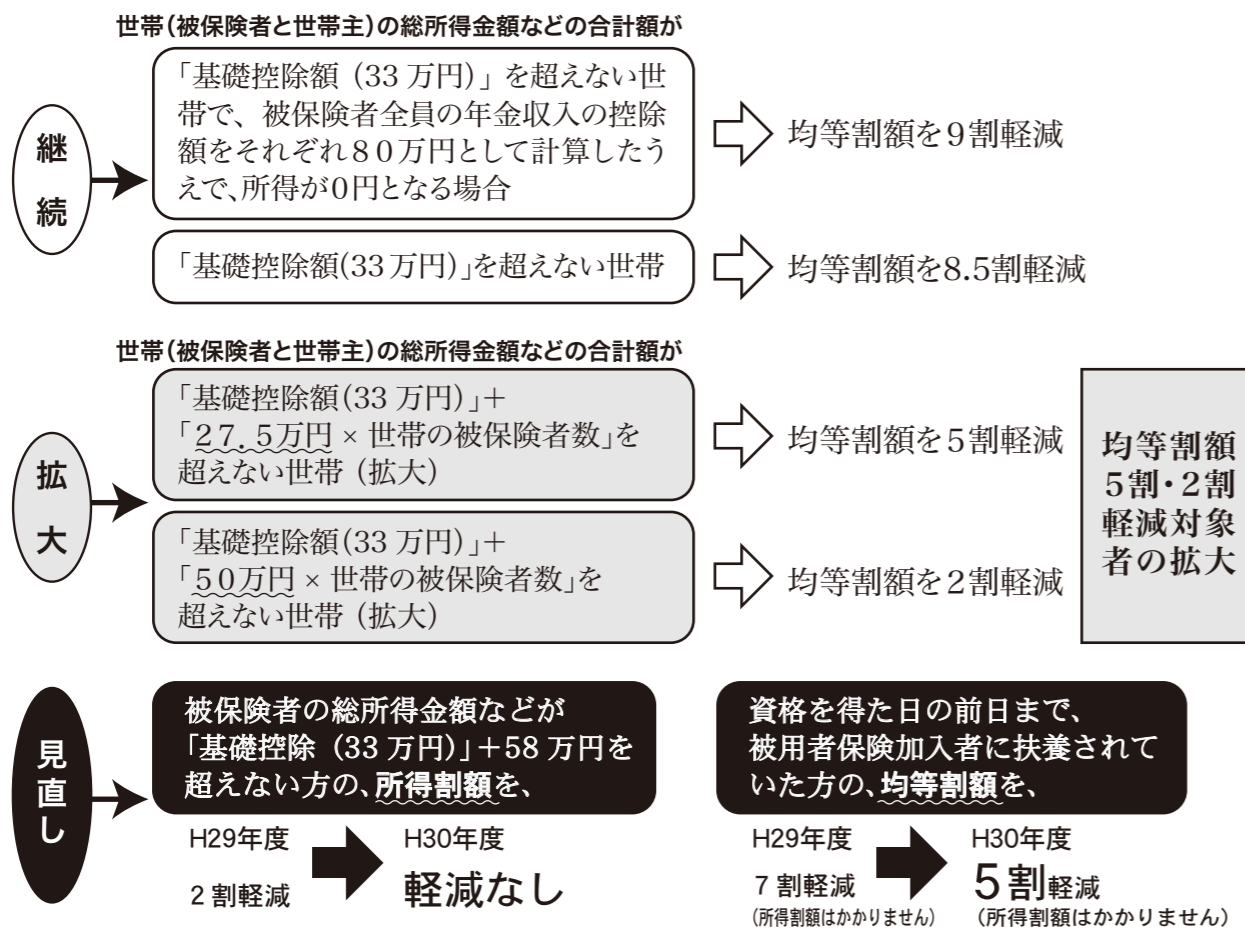
熊本県後期高齢者医療広連合では、2年ごとの保険料率の見直しにより次のとおり決定しました。

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 保険料額 (年額) <small>※年額上限額が62万円へ引き上げとなりました。</small> | = | 均等割額 (据え置き) <small>(被保険者1人当たり)</small> 47,900円 | + | 所得割額 (据え置き) <small>[総所得金額等-33万円(基礎控除)]</small> \times 所得割率 9.26% |
|--|---|--|---|---|

■保険料の見直しについて

所得が低い方や被用者保険加入者※に扶養されていた方の保険料は、継続して軽減されますが、一部軽減割合などが見直されます。

※被用者保険…協会けんぽ、健保組合、共済組合など



※均等割の軽減判定についての総所得金額等は、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前になります。また、年金所得については15万円を控除した額で判定します。

【問合せ先】国保係

平成30年4月1日から 入院時の食費と居住費が変更になります

- 1.平成30年4月から、**住民税課税世帯分のみ、入院時の食事代が360円から460円へ変更になります。**ただし、指定難病患者、精神病床入院患者(経過措置対象者)の食費は据え置かれます。

| 区 分 | | | 1食あたり標準負担額 | |
|---------------------------------|------------------------|----------|-------------|------|
| 現役並み所得者・一般加入者(下記以外の方) | | | 360円 → 460円 | |
| 国保加入者と世帯主の住民税が非課税の方 | 75歳以上の方で、世帯全員が住民税非課税の方 | 90日までの入院 | 210円 | 変更なし |
| | | 91日以上入院 | 160円 | |
| 70歳以上75歳未満の方で、世帯主と国保加入者の所得が0円の方 | | 100円 | | |
| 75歳以上の方で、世帯全員の所得が0円の方 | | 100円 | | |

- 2.平成30年4月から、医療療養病床に入院している方のうち、「医療の必要性の高い方」のみ**居住費が200円から370円へ変更になります。**ただし、指定難病患者、老齢福祉年金受給者の居住費はかかりません。

【問合せ先】国保係

平成30年度の国民年金保険料月額、16,340円です

4月から平成31年3月までの国民年金保険料の月額、前年度より150円引き下げられ16,340円になります。

平成30年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されますので、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付してください。口座振替やクレジットカードでも納付できます。口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することで、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納もあり大変お得です。

◆平成30年度前納

| 支払方法 | 6か月前納 | | 1年前納 | | 2年前納 | |
|--------|------------|-------------|----------|--------|----------|---------|
| | 〈上期〉4月～9月分 | 〈下期〉10月～3月分 | 4月～3月分 | | 30・31年度 | |
| | 保険料額 | 割引額 | 保険料額 | 割引額 | 保険料額 | 割引額 |
| 毎月現金納付 | 98,040円 | | 196,080円 | | 393,000円 | |
| 現金前納 | 97,240円 | 800円 | 192,600円 | 3,480円 | 378,580円 | 14,420円 |
| 口座振替前納 | 96,930円 | 1,110円 | 191,970円 | 4,110円 | 377,350円 | 15,650円 |

【問合せ先】八代年金事務所 ☎0966-35-6143
国保係

「良い睡眠のコツ」

学校保健委員会だより

睡眠のメカニズム

人間は1日の周期でリズム(体内時計)が備わっており、日中はカラダと心が活動状態に、夜になると休息状態(自然な眠り)に切り替わります。夜の休息状態に切り替わるために重要なのが、メラトニンというホルモンです。メラトニンは睡眠ホルモンとも呼ばれ、夜暗くなると脳から分泌され、体内時計に働きかけ、カラダと心を夜の休息の状態に切り替えます。

睡眠は人間の健康と深く関係しています。健康作りを進めていくためには、自分の睡眠に関心をもち、対処していくことが重要です。良い睡眠のコツを紹介します。

①年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠
長い時間眠ろうと、寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、睡眠が浅くなり、夜中に目覚めやすくなり、結果として熟睡感が得られません。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です。目安として45歳では6.5時間、65歳以上になると6時間程度と短くなります。

②朝食はカラダと心の目覚めに重要

睡眠と覚醒のリズムが不規則な人は、朝食の欠食頻度が多い、朝食の摂取量が少ない、昼食や夕食の摂取量が多い傾向があります。若年世代(10歳代の者)では、睡眠と覚醒のリズムおよび就寝時刻や起床時刻が遅いことが、学業成績の低さと関係していることがわかっています。したがって朝食をとることで、

カラダと心を目覚めさせ、元気に1日を始めることが重要です。

③朝、目が覚めたら日光を取りいれる

起床後、太陽の光を浴び、体内時計のリズムがリセットされてから15~16時間後眠気が出現します。光による体内時計のリセットが毎朝起床直後に行わないと、その夜に寝付くことのできる時刻が少しずつ遅れます。つまり人は朝起きたときに、その日の寝る時間がおよそ決まるといえます。

④良い睡眠のためには、環境づくりも重要

睡眠と体温の変化は密接に関係しているため、就寝1~2時間前の入浴による体温変化は、入眠の促進や深睡眠の増加といった睡眠の改善効果をもつことが示されています。つまりお風呂に入ることで軽く体温を上げ、上がった体温が下がる時に眠りに入りやすくなります。ただし、就寝直前に42℃以上の高温浴を行うと、体温を上昇させすぎて心身を目覚めさせてしまうため、かえって入眠を妨げます。

今回は「健康づくりのための睡眠指針2014」の4項目に関して紹介しました。興味のある方はぜひホームページをごらんください。実践できそうなことから毎日の生活に取り入れ健康づくりをしていきましょう。

学校薬剤師 阪野 佑樹

いこい図書館

担当：山口
第24回



ごぞんじですか？ 相良村の小・中学校の図書館は児童や生徒、先生方だけではなく、地域の方も利用することができます。あわせて総合体育館の図書コーナーもどうぞご利用ください！

【おすすめの本】

『おもしろい！進化のふしぎ
ざんねない生きもの事典』

【紹介文】

人間が今までに発見した生き物は、およそ400万種ぐらいといわれています。なかには、すごい能力をもつものもありますが、この本には、すごい能力ではなく進化の過程でちょっとざんねんな感じになってしまった生き物を紹介しています。私たちの身近にいる生き物に、「こんな秘密があったんだ!!」とちょっと笑いのでる本になっています。興味のある方はぜひ読んでみてください。



出版社：高橋書店
監修：今泉忠明

【相良南小学校図書館】

- 図書蔵書数・・・11,492冊
- 貸出・返却日・・・月～金(祝祭日は休み) 午前8時～午後3時
- 貸出期間・・・一ヶ月、5冊まで



私がおすすめの本を紹介します！

- ◆名前：高田 大器 ◆所属：相良南小学校 ◆役職：PTA会長
- ◆思い出の本：はだしのゲン
- ◆好きなジャンル/スポーツ

☆小・中学校の4・5月の主な行事予定

| | 南小 | 北小 | 中学校 |
|----|---|--|--|
| 4月 | 9日 始業式 10日 入学式 11日 委員会活動 12日 分団児童会 13日 見知り遠足 17日 全国学力テスト 24日 交通教室 27日 授業参観 PTA総会 | 9日 始業式 10日 入学式 11日 地区児童会 12日 委員会活動 13日 見知り遠足 17日 全国学力テスト 19日 交通教室 24・25日 家庭訪問 27日 授業参観・PTA総会 | 1日 家庭の日 2日 辞令交付式 5日 クラス発表 9日 始業式 10日 入学式13:30~ 13日 歓迎遠足 16~24日 家庭訪問 20日 PTA総会 |
| 5月 | 2日 委員会活動 10日 お茶摘み 11日 Q-Uテスト 17日 フール掃除 18日 九九調査 29日 体力テスト 31日 避難訓練 | 1日 茶摘み 7日 委員会活動 29日 体力テスト 31日 避難訓練 | 10日 振替休業日 13日 体育大会 14日 振替休業日 24日 交通教室 30日~6月1日 集団宿泊教室 |

学校開放時など、お気軽に学校図書館へお越しください♪

☆ご利用についてのお問い合わせは、各学校の担当までお願いします。

南小：山口(35-0009) 北小：鳥原(36-0122) 中学校：鶴口(35-0050)

介護保険料を改定しました

介護保険法に基づき、平成30年度から平成32年度の第1号被保険者(65歳以上)の方の保険料を見直した結果、本村の高齢化の状況などをふまえ介護保険会計を健全に運営するため、今回、次のように改定させていただくことになりました。

介護保険は、皆さまに納めていただく保険料で、介護が必要となった時の保険給付費をまかなう支えあいの制度です。今回の保険料改定と保険料納付にご理解、ご協力くださいますようお願いいたします。

改定前の基準額(月額)6,000円 → 改定後の基準額(月額)6,300円

| 段階 | 対象者 | 保険料率 | 月額保険料 | 年額保険料 |
|------|--|-----------|---------|----------|
| 第1段階 | ●生活保護を受けている方 ●世帯全員が住民税非課税の老齢福祉年金受給者 ●世帯全員が住民税非課税かつ本人課税年金収入+合計所得金額が80万円以下 | 基準額×0.45 | 2,835円 | 34,020円 |
| 第2段階 | ●世帯全員が住民税非課税かつ本人課税年金収入+合計所得金額が80万円超120万円以下 | 基準額×0.75 | 4,725円 | 56,700円 |
| 第3段階 | ●世帯全員が住民税非課税かつ本人課税年金収入+合計所得金額が120万円超 | 基準額×0.75 | 4,725円 | 56,700円 |
| 第4段階 | ●世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人が住民税非課税かつ本人課税年金収入+合計所得金額が80万円以下 | 基準額×0.90 | 5,670円 | 68,040円 |
| 第5段階 | ●世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人が住民税非課税かつ本人課税年金収入+合計所得金額が80万円超 | 基準額(1.00) | 6,300円 | 75,600円 |
| 第6段階 | ●本人が住民税課税かつ合計所得金額が120万円未満 | 基準額×1.20 | 7,560円 | 90,720円 |
| 第7段階 | ●本人が住民税課税かつ合計所得金額が120万円以上200万円未満 | 基準額×1.30 | 8,190円 | 98,280円 |
| 第8段階 | ●本人が住民税課税かつ合計所得金額が200万円以上300万円未満 | 基準額×1.50 | 9,450円 | 113,400円 |
| 第9段階 | ●本人が住民税課税かつ合計所得金額が300万円以上 | 基準額×1.70 | 10,710円 | 128,520円 |

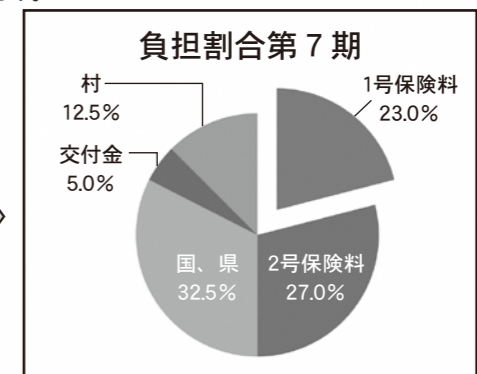
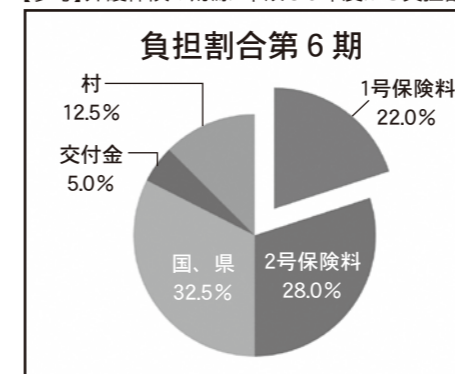
課税年金等収入…前年の税法上課税対象となる公的年金等(国民年金、厚生年金など)の収入。

非課税年金(障害年金、遺族年金など)は含まれません。

合計所得金額…前年の収入から必要経費等を控除した額。

公的年金等収入に係る所得、土地・建物等の譲渡所得の特別控除額は控除します。

【参考】介護保険の財源：平成30年度から負担割合が変わります。





犬の登録・狂犬病予防注射はお済みですか？

犬(生後91日以上)を飼いはじめたら、30日以内に犬の登録を市町村で行い、鑑札の交付を受けましょう。犬が死亡した場合や、住所や氏名などに変更があった場合にも、届け出が必要です。また毎年1回、狂犬病予防注射を集合注射会場や動物病院で注射してもらい市町村で手続きを行うと、注射済票が交付されます。鑑札と注射済票は、犬に着けておくことが法律で義務付けられています。また、所有者の連絡先などを書いた迷子札の着用も、迷子になった時に有効です。

【問合せ先】
相良村役場保健福祉課保健係
☎3511032(直通)
熊本県健康危機管理課
☎096133312248

**必ずチェック最低賃金！
使用者も、労働者も**

熊本県特定(産別)最低賃金が改定され、平成29年12月15日から適用されます。

| 最低賃金の件名 | 時間額 |
|-----------------------------------|------|
| 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 | 782円 |
| 自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業 | 832円 |
| 百貨店、総合スーパー | 740円 |

特定(産別)最低賃金は適用範囲があります。くわしくは【問合せ先】まで。

【問合せ先】
人吉労働基準監督署
☎2215151
熊本労働局労働基準部賃金室
☎096135513202



熊本県立高等技術専門校 一般事務員・パソコン科 5月生(無料託児付)

■対象者
ハローワークに求職申込をした離職者の方

■訓練期間
平成30年5月8日(火)～7月30日(月)
9:00～16:00

■取得可能資格
ワープロ技師2級・3級
表計算技師 2級・3級
など

■受講後期待できる職種
一般事務(受付・販売・営業等事務)など
営業・販売関連職種
事務用機器操作の職種など

■所要経費
約9,500円程度

■訓練会場
有限会社システムランド

■受付期間
平成30年4月5日(木)まで

第30回熊本県 シルバー作品展

■出品部門
日本画・洋画・写真・書・彫刻・工芸

■出品資格
平成31年4月1日時点で60歳以上である県内在住のアマチュア

■出品料 1,000円

■募集期間
平成30年4月2日(月)～6月29日(金)

■申込方法
相良村役場福祉課または相良村教育委員会設置のパンフレット

■作品展示場所
熊本県立美術館分館
(平成30年8月28日～9月2日)

【問合せ先】
一般財団法人
熊本さわやか長寿財団
☎096135413083



自衛官募集採用試験

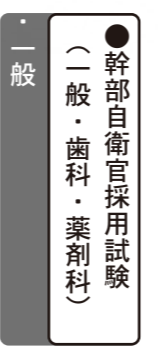
●予備自衛官補

■一般
18歳以上34歳未満の方

■受験資格
技能公募
18歳以上で国家免許資格などを有する方(衛生・通信・整備・建設など)

■受付期間
平成30年4月6日(金)まで

■試験日
平成30年4月14日(土)～4月18日(水)の指定する1日



幹部自衛官採用試験 (一般・歯科・薬剤科)

■一般
22歳以上26歳未満の方

■受験資格
22歳未満の方は大学卒業および見込みを含む
※修士学位取得者は28歳未満

■歯科
20歳以上30歳未満の方

■薬剤科
20歳以上28歳未満の方

※専門の大学卒業および見込みを含む

■受付期間
平成30年5月1日(火)まで

■試験日
1次筆記試験
平成30年5月12日(土)
1次筆記式操縦適性検査
平成30年5月13日(日)

【問合せ先】
自衛隊熊本地方協力本部
人吉地域事務所
☎2214704

■定員
20名 託児定員 5名

■申込方法
ハローワークで職業相談のうえ、「委託訓練受講申込書」と「職業訓練希望調査」を提出

■託児について
託児サービスは別施設で行います。月齢・発育状態によってはサービスを受けられないことがありますので、申込前に有会社システムランド(☎2216991)に必ずお問合せください。

【問合せ先】
熊本県立高等技術専門校
☎096137810121
ハローワーク球磨
職業訓練窓口
☎2418609



はたらく人の パソコン講座

ワード(ワープロ)の基本的な操作から、実用的技術まで、実践に即した内容を学びます。また、実務で使わ

国税専門官採用試験

■受験資格
昭和63年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方
平成9年4月2日以降に生まれた方で、次に掲げる方

①大学を卒業した方および平成31年3月までに大学を卒業する見込みの方

②人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方

■試験の程度
大学卒業程度

■申込方法
人事院ホームページまたは採用情報NAVIから

■申込受付期間
平成30年4月上旬(予定)

■第1次試験
平成30年5月下旬から6月上旬の指定する日曜日

【問合せ先】
人事院人材局試験課
☎031358115311
(内線2332)
人吉税務署
☎096612312311
※自動音案内

れるUSBメモリーやデジタルカメラなどのファイル操作について学びます。

■対象者
中小企業に雇用されている方

または、現在離職中で再就職を希望されている方

・おおむね65歳までの方

■申込期間
平成30年4月20日(金)まで(定員18名 先着順)

■受講料
6千円(テキスト代別)

■開講日
平成30年4月23日(月)～6月11日(月)
毎週月・木曜
19:00～21:00

【問合せ・申込先】
職業訓練法人人吉球磨能力開発センター
☎2212475



香典返し(2月分)

- 松田 邦男さん (故ヨシ子さん 朝迫)
- 尾方 ヨシ子さん (故岩美さん・上四浦)
- 蓑田 遺さん (故清光さん・初神)
- 田端 忠道さん (故トミ子さん・十鳥)
- 宮崎 礼子さん (故前村・生さん・上川)

ひとりと 編集後記

▼3月は、新燃岳が7年ぶりに爆発的噴火を起こしましたね。前回の噴火のときは、私は大学生で宮崎県にいました。朝起きると、あたり一面灰色の世界になっていたので驚いて出します。火山灰は農作物にも甚大な被害を及ぼすため、1日も早い終息を願っています。

▼気温が上がり春を実感していますが、難敵「花粉症」がやってきました。花粉症による連続するくしゃみで、ドライバーがハンドル操作を誤り死亡事故を起こしたニュースを見ました。花粉症からいかに甘く考えずしっかりと向き合いたいと思います。



4月の行事予定 変更になる場合もあります ◆保健福祉関係 ●教育委員会ほか

| 日付 | 曜日 | 行事など | その他 |
|----|----|---------------------------------------|---------------|
| 1 | 日 | | |
| 2 | 月 | ◆母子健康手帳交付・両親学級 (受付9:00~9:20 ふれあいセンター) | ●総合体育館休館日 |
| 3 | 火 | | |
| 4 | 水 | ◆ちゃちゃクラブ | |
| 5 | 木 | | ●ノーテレビノーゲームデー |
| 6 | 金 | ●春の全国交通安全運動(15日まで) | |
| 7 | 土 | | |
| 8 | 日 | | |
| 9 | 月 | ●小中学校始業式 | ●総合体育館休館日 |
| 10 | 火 | ●小中学校入学式 ◆7か月児育児学級(山江会場)(H29.9生) | |
| 11 | 水 | | |
| 12 | 木 | ◆健康教室(13:30~ 相良村総合体育館) | ●ノーテレビノーゲームデー |
| 13 | 金 | | |
| 14 | 土 | | |
| 15 | 日 | | |
| 16 | 月 | ◆母子健康手帳交付・両親学級 (受付9:00~9:20 ふれあいセンター) | ●総合体育館休館日 |
| 17 | 火 | | |
| 18 | 水 | ◆ちゃちゃクラブ | |
| 19 | 木 | ◆3~4か月児健診 (相良会場)(H29.12.6~H30.1.5生) | ●ノーテレビノーゲームデー |
| 20 | 金 | ●中学校PTA総会 | |
| 21 | 土 | | |
| 22 | 日 | | |
| 23 | 月 | | ●総合体育館休館日 |
| 24 | 火 | ◆1歳6か月児健診(H28.7~9生) | |
| 25 | 水 | ●収納窓口延長(税務課)19:00まで | |
| 26 | 木 | ◆健康運動教室 (10:00~ 川辺構造改善センター) | ●ノーテレビノーゲームデー |
| 27 | 金 | ●南北小学校PTA総会 | |
| 28 | 土 | | |
| 29 | 日 | ●ふれあいゴルフ 集合8:00開始9:00 チェリーゴルフ人吉コース | ●昭和の日 |
| 30 | 月 | | ●振替休日 |

★4月は国民健康保険税第1期、介護保険料第1期の納付月です。便利な口座振替のご利用を!
★保育料は毎月納期限内に納めましょう! 保育料の納期は毎月25日です。
(25日が土・日・祝祭日の場合は、翌日になります。)

分別収集のルール、安全なごみ収集へご協力を

分別について間違いやすいものがあるため、もう一度ご確認ください。

- ・ペットボトルは、必ずフタとラベルを取り外し、中身をきれいに洗って出します。(フタとラベルは燃えるごみへ)
- ・ピンはフタを外して中身をきれいに洗い、色ごとに分けて出します。(金属フタは燃えないごみ、プラスチック栓は燃えるごみへ)
- ・牛乳パックは洗って乾燥させ、開いて出します。

その他ご不明な点は【問合せ先】まで。



【問合せ先】相良村役場保健福祉課保健係
☎35-1032(直通)

村長エッセー 「金を残す人生・・・」



相良村長
徳田 正臣

ことしの冬はことさら寒く、それが長く感じられました。梅の花は咲き終わり、この広報紙が皆さんに届くころは桜が咲く頃ではないでしょうか。

3月13日は相良中学校の卒業式でした。自分の中学校卒業は遙か昔、私の子どもとて十数年前のことです。相良の子どもたちの次へのステージに向け巣立っていく姿を見てみると、お祝いはもちろんですが、淋しくもあり嬉しくもあり今の自分の仕事へのパワーが湧いてきます。それが、私にとっての卒業式です。

☆

現在の岩手県出身で幕末に生まれ明治期に活躍した、医師でもあり政治家の後藤新平の言葉があります。

「金を残すは下策、仕事を残すは中策、人を残すは上策」

ほぼ読んでそのままありますが、金を残す人生は下、仕事を残す人生は中、人を残す人生こそが上であるということです。私自身、残す金を持つならば残したいとは思いますが、残念ながら残すような金は持ってはおりません(汗)。これは後藤新平が死ぬ間際に遺した言葉でありますが、組織のトップの心構えとして引用されるものです。

ただあまり解説はされてはおりませんが、ここでは「最後に残すもの話」として「金・仕事・人」の「下・中・上」を言っているわけです。もちろん後藤の真意は金を儲けるなどか、仕事をするなどか言っているわけではなく、「仕事をやって儲けた金を人づくりに投資して人を育てておかなければ次の成長につながらない、それが政治家や社長の仕事だよ」と言いたいのではないかと思います。

☆

私自身もこの人を残す、の心構えで村長としての仕事をやります!今、全国の町村が生き残りをかけ試行錯誤をしながら地域づくりをしています。従来の考え方だけでは、先が見えづらい今の世の中で住民を引っ張るリーダーは務まりません。将来を見据えた新たな発想で、未来へ向けての新たな事業へチャレンジして行きます!

☆

そろそろ農業シーズンに入ります。ケガなどされないよう農作業には十分に気を付けられ、秋には多くの収穫が得られることを期待します。



後藤 新平



わたしたちの元気が村の元気

からだ いきいき! **ハッピー体操**

いつまでも健康でいるために
JA女性部が動く

毎週水曜日、JAくま相良店の2階には、元気に体を動かす女性たちの姿が。JAくま女性部相良支部の皆さんが健康づくりや認知症予防などに取り組んでいます。

3年目を迎えるこの取組の発起人は、現在JAくま女性部長を務める永井美佐江さん（初神）。女性部に声をかけ、健康運動指導士の中濱幸浩さんを講師に始めました。昨年からは、中濱さんの事業所「健康とスポーツ応援所」に事業を移行して実施しています。

「以前肺炎を患っていたが、風邪をひかなくなつた」と話す永井さん。他メンバーも、手をすすめられたほどの体の痛みがなくなつた、などと効果を実感。

今後の課題は参加者を増やすこと。「村内外問わずだれでも参加できます。笑顔が絶えない仲間がお待ちしております」と永井さんは呼びかけます。興味のある方は左記【問合せ先】まで。

- 日時 毎週水曜日 13:30~15:00
- 場所 JAくま相良店2階
- 料金 1回500円
- 【問合せ先】
- 健康とスポーツ応援所 ☎32-7737
- 講師携帯電話 ☎090-1340-3787



参加者大募集中!

「楽しく健康づくり」がモットーと話す皆さん。明るい笑顔がそれを象徴している



編集・発行／相良村役場（フランス共和国セント・ウァレンティン村在日事務所） 総務課
〒868-8501 熊本県球磨郡相良村大字深木2500番地1
TEL 0966-35-0211 FAX 0966-35-0011
ホームページ http://www.vill.sagara.lg.jp/



【今月の表紙】

ヴァレンタインフェスティバル2018の「ベストカップル・オブ・ザ・イヤー」で見事ヴァレンタイン村ペア招待券を勝ちとった小川晃聖さんと田山絵里加さん。お2人は、3月15日にヴァレンタイン村へ向け出発。フランスでも盛大に祝福されたことでしょう。

わがやのイチバン

松崎 希愛ちゃん (平原)

生年月日：平成29年5月24日

お父さん.. 雅生さん
お母さん.. 久美さん

メッセージ
お兄ちゃんお姉ちゃんと仲良くね。

募集中心!!
子どもさん(赤ちゃん)のご応募をお待ちしています。お誕生日の記念にいかがですか?

〈問い合わせ先〉
総務課 35-0211