

とがら

2011

12月

第377号



シンボル ●村花/フクジュソウ
●村木/茶 ●村鳥/セキレイ

発行日/平成23年11月24日

編集・発行/熊本県球磨郡相良村総務課

●0966-35-0211 ●0966-35-0011 ホームページURL <http://www.vill.sagara.lg.jp/>

村長エッセー.....	P 2
むらのわたい.....	P 3
保健福祉のひろば.....	P 10
お知らせ.....	P 14
カレンダー.....	P 17



村長エッセー

相良村長 徳田正臣

役場のない村

いよいよ年もおしせまり月カレンダーもあと一枚という時季になりました。相良村は中山間地であり標高の高低差があるから、住むところによってかなりの温度差があるようです。10月に四浦では薪ストーブを出されていたところもありなんか心温まるなあと思った家もあり、我が家は12月近くになってそろそろ出さんばなあというところですよ。

☆

ご存知の方もおられるかと思いますが、数年前に「鹿児島市の地図」を見ていたら「十島村役場」「三島村役場」というのが登場しました。かつて東京にいる頃に「奥様公認・徳田村役場」ってな感じの居酒屋がありまして、不思議に思いました。そこでこの二つの役場を調べてみました。本当にあったんです、離島である十島村・三島村の「本物の役場」がヨソの自治体に。戦後の歴史的経緯や離島という地理的理由で村民の利便性のため鹿児島市という都会に置いたんです。目からウロコは大げさとしても、自分が住むその村に役場があるのが当たり前という常識が覆された次第です。

☆

ところで、村民の利便性ではなく、いやおうなしにまた悲しみのうちに自分の村の

役場を遠く離れた都市に移さなければならない村があります。それは東北震災で被災した福島県の飯館(いいだて)村です。福島原子力発電被災の影響による放射線から逃れるためにです。もちろん役場どころか住民そのものも移住を余儀なくされている状況です。理由はともあれここでも、住みたいところに自由に住むという現代社会の当たり前が通用しない場面です。

☆

先日、東京に要望活動のため出張した折、足を伸ばして熊本県が災害支援する東松島市と石巻市に職員とともに災害視察に行ってきました。相良村からも職員を災害支援に派遣していますし、村民の皆様の心温まる義援金を頂きました。それにより被災地の復旧と復興は進んでいることに被災者の方は喜ばれていると思います。そして今、村民である私たちが行わなければならないことはよく言われるように、日本の元気のため西日本＝九州の私たちが頑張ることだと思いました。

今年もいろんなことがありましたが、村民の皆様のために足らずながら、仕事をこの自分の住む相良村でさせて頂いたことは何より感謝です。

村民の皆様にとって、来年もより素晴らしい年となりますようお祈りします。

見事な連携を繰り返し広げる

合同防災訓練

10月23日、総合グラウンドにて相良村消防団、人吉下球磨消防組合、熊本県消防航空隊の合同防災訓練が実施されました。

相良村にマグニチュード7.0の直下型地震が発生、大きな揺れにより家屋が倒壊、建物火災から山林に火がうつり林野火災が発生したという想定で行われたこの訓練には、相良村消防団約200名が参加。川辺川から小型ポンプ9台で遠距離中継送水し、火点への放水や、ジェットシューターでの消火活動が行われました。

その後、熊本県防災ヘリが到着。600リットルほど入る消火専用バケツに、消防団が遠距離中継送水でためた水槽の水を給水し空中消火が行われるなど、消防団と防災ヘリの連携、迅速な活動が繰り返し広げられました。

終了後、人吉下球磨消防組合中央署長から「全体的に統制のとれた訓練で、遠距離中継送水、防災ヘリの空中消火もスムーズにできていた」との講評がありました。

その他、消防団への小型動力ポンプ引渡し式や、グラウンドでは消防職員による担架の作り方、消火の指導が行われるほか、煙体験ハウスが設置され、一般住民の方も火事の怖さを体験していました。



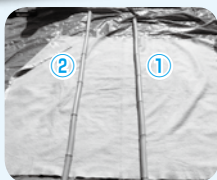
消火専用バケツに給水する消防団員



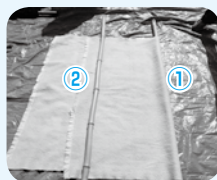
遠距離中継送水での消火の様子

簡単！応急担架の作り方

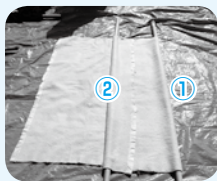
準備するもの：毛布、棒2本



1毛布を横に広げ、棒①を毛布の3分の1程度の所に置きます。



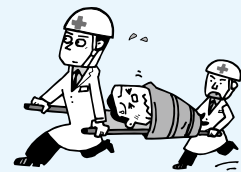
2毛布を内側に折り返し、棒②を毛布が重なっている所に置きます。



3棒②が隠れるように上の毛布を折り返します。
※ポイント：余分に折り返します。ぎりぎりだと、持ち上げた時に担架が崩れてしまいます。



4棒②側の下の毛布を内側に折り返して出来上がり。



52名～4名で持ち上げることが可能です。

尾方岩美さんに秋の叙勲

元相良村議会議員の尾方岩美さん(81歳、上四浦)は、永年の地方自治功労が認められ、旭日双光章を受章。11月4日に県庁で叙勲の伝達式が行われ、蒲島知事から叙勲の証書と勲章が手渡されました。

尾方さんは、昭和40年に村議会議員に初当選以来、平成5年までの7期28年にわたり、村政の発展に尽力。特に、相良村総合体育館の建設には、議会の総合体育館建設特別委員会委員長として尽力されました。昭和57年の集中豪雨の際には、速やかな災害復旧に努められました。

尾方さんは、「この受章は、身にあまる光栄であり、支えてくれた家族や皆様のおかげ。」と感謝を述べられるとともに、相良村社会福祉協議会に金一封を寄付されました。



蒲島知事から叙勲証書を受け取る尾方さん(左、知事応接室にて)

女性最高齢で大活躍!

ねんりんピック熊本 グラウンドゴルフ

高齢者が地域や若い世代との絆を深め、ふれ愛、ささえ愛につながる、全国健康福祉祭ねんりんピック熊本が10月15日から18日の日程で、県内9市4町の会場において開催され、スポーツや文化の交流会が行われました。

この大会に、相良村より十島地区の下田幸さん(89歳)が、熊本県選手として高森町で行われたグラウンドゴルフに出場されました。この競技の参加選手の中では女性最高齢でしたが、ホールインワンをきめられるなど、大活躍をされました。

89歳になられた今でも、娘の明美さんといっしょに、グラウンドゴルフの九州大会や全国大会に毎年参加されています。



家庭菜園コンクールで最優秀賞を受賞



きれいに手入れされた池田さん宅の菜園

この度、JA女性部の「家庭菜園コンクール」が行われ、最優秀賞に池田久美さん(松葉区)宅の菜園が選ばれました。今年は7支部から8か所の菜園が出品され、10月12日、JAくまもと県地域振興局農業普及・振興課の職員の方々により現地審査が行われました。

池田さんは野菜やくだものなど約42種類ほどの野菜を育てられており、全て無農薬です。「虫がよくつくので大変。草むしりなど畑の手入れも年中無休ですが、収穫の時はやっぱり嬉しいです。」と話される池田さん。虫がつかないようにカバーをつけたり、草が生えないようシートを敷いたり工夫されています。収穫した野菜は自宅の食卓に並び、野菜はほとんど購入しないそうです。

今回のコンクールの表彰式は12月3日須恵文化ホールで行われる予定です。

相良中男子バレーボールが7年ぶりの優勝!

郡市中学校新人バレーボール大会

球磨郡バレーボール協会主催の平成23年度郡市中学校新人バレーボール大会が11月3日、相良中学校と相良総合体育館で行われ、相良中学校男子バレーボール部が7年ぶりの優勝を飾りました。

男子バレーボール部は現在部員17名。キャプテンを務める2年生の宮原祐汰さん(上園区)を中心に、毎日練習が行われています。今大会の準決勝では、各大会で勝ち続けているあさぎり町の上中学校に、2対1での勝利となりました。「部員の皆が最後まであきらめずに頑張ったから優勝できた」と話す宮原くん。12月には県新人戦のシード決めの大会が控えているということで、「シードがとれるよう頑張ります!」と力強く意気込みを語っていました。



朝ごはんを一日元気に! 朝食キャンペーンで上位入賞

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。朝食欠食ゼロを目的とした熊本県教育委員会主催の「朝食キャンペーン」において、ポスター原画の部で応募総数5,063点の中から相良北小学校2年生の岩崎青空くん(初神区)が優秀賞を受賞、標語の部で応募総数23,895点の中から3年生の平野彩さん(下四浦区)の作品が入選しました。

相良村では児童生徒に望ましい食習慣を身につけさせることを目的として、相良村食育推進委員会が昨年発足し、村全体で食育推進を行っています。朝ごはんを食べ、元気に一日をスタートさせましょう。

【ポスター原画の部】



北小学校2年
岩崎青空くん



「おにちゃんももり朝ごはん」

【標語の部】



北小学校3年
平野彩さん

「赤・黄・みどり
バランスオッケー
朝ごはん」



菊の花を寄贈



11月上旬、林繁守さん(中四浦区)から相良村役場に大きな菊の花をいただきました。

林さんは趣味で菊作りを始めて10数年目。何よりも「土」が大事とのことで、より良い土づくりに力を入れ、また、虫がつかないように工夫をするなど1本1本大切に育てておられます。約半年という長い時間をかけて大きな花を咲かせる菊ですが、花が咲いた時は何とも言えない喜びに包まれるそうです。「今後もまだまだ菊作りを続けていきます!」と元気に話されました。

第9回 相良村文化祭

相良村文化協会主催の第9回相良村文化祭が10月30日、総合体育館で開催されました。

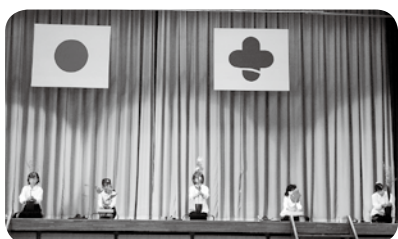
午前9時に開会。文化協会長挨拶、村長挨拶のあと村内保育園児の歌やダンスでスタートしました。かわいらしい演技に会場が和んだ後、各文化協会団体の発表がありました。華道吟、ファッションショー、舞踊、カラオケ、ダンスや三味線など、日々の活動の成果を披露され、会場からは惜しめない拍手が送られていました。

展示部門では写真や書道、生け花など、各団体の作品が多数並び、来場者からは「プロの作品みたい」と驚きの声が聞かれました。

あいにくの雨にもかかわらず、村内外から多くの来場者が訪れ、大盛況の文化祭となりました。

～相良村文化協会団体～

- *チャチャSAGARA
- *さわらび会
- *木目込人形愛好会
- *やまばと句会
- *やよい会
- *四浦和紙保存会
- *きものリフォームクラブ
- *相良写真クラブ
- *相良カラオケクラブ
- *華の会
- *常磐会
- *養心書道会



「シルバーの日」村内で奉仕作業 相良村シルバー人材センター

10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」と定められ、全国的な普及啓発活動が展開されています。相良村のシルバー人材センターにおいても10月14日、活動を広く知ってもらうことを目的に四浦地区でゴミ拾いの奉仕作業が行われました。

午前9時に北小学校跡地に黄色いジャケットを着た53名の会員の方が集合。約2キロにわたってゴミ拾いが行われ、約6袋のゴミが集まりました。その後、人吉下球磨消防組合の3名の講師により、窒息時の対処法・止血方法・骨折時の応急手当・簡易担架の作り方などの救命講習が行われました。万が一の救急に備え、真剣な表情で講習を受けられていました。

相良村シルバー人材センターでは、高齢者の能力を活かした活力ある地域社会づくりを目的として、様々な活動が行われています。みなさんも豊富な経験、知識、技能を生かしてみませんか？

入会などのお問い合わせは、相良村シルバー人材センター(☎35-1101)まで！

相良村シルバー人材センターの理念

- 自主 (自分のものとして考える)
- 自立 (自分達の力で育てる)
- 協働 (一緒になって働く)
- 共助 (互いに助け合う)



ゴミ拾いの様子



止血処置実践中

第16回 村民グラウンドゴルフ大会



10月20日、相良村体育協会主催の第16回村民グラウンドゴルフ大会が総合グラウンドにて開催されました。

午前8時30分に開会。大会会長挨拶や選手宣誓が行われ、始球式では本田哲彦教育長と溝口純一体育協会長の1打でスタートしました。

村内から122名の参加があり、優勝を目指して熱戦が繰り広げられました。結果、下瀬美智代さん(並木野区)が34打で優勝。また、90歳の永田申一さん(永江区)、89歳の下田幸さん(十島区)は最高齢賞を受賞されました。

優勝	下瀬 美智代	34打(1打:3本)
準優勝	川辺 恭司	35打(1打:2本、2打:6本)
第3位	豊原 美千代	35打(1打:2本、2打:5本)
第4位	奥山 明美	35打(1打:1本、2打:9本)
第5位	土肥 聖嘉	35打(1打:1本、2打:8本)



並木野地区地域づくり委員会

スポーツレクレーション祭



パン食い競争



メディシンボール

並木野地区の第1回地域づくりスポーツレクレーション祭が11月6日、新並木公民館周辺広場で開催されました。地域づくり事業の一環として行われたもので、子どもからお年寄りまで約90名が参加し、晴天の中、和気あいあいとスポーツを楽しみました。ペットボトルボウリング、グラウンドゴルフ、パン食い競争、メディシンボールやドッジボールなどその他多彩な種目が行われ、最後に皆で相良音頭を踊り、一日中大賑わいのイベントとなりました。今回のスポーツレクレーションを通じてより一層、地域の絆も深まったようです。

並木野区地域づくり委員会の竹崎英敏委員長は、「地区の皆様のおかげで開催できました。普段会う機会がない方も楽しく過ごすことができ、本当に良かったです。」と話されていました。

高齢者等ふれあい訪問事業を開始します！

相良村では、地域との交流又は福祉サービスの利用機会が少ない高齢者や障害のある方等を訪問し、安否確認や話し相手等になることにより、高齢者等の福祉の増進を目的に「相良村高齢者等ふれあい訪問員事業」を開始します。利用料は無料です。お気軽にご利用ください。

* 訪問事業を利用できる方 *

- ①ひとり暮らしの高齢者
- ②高齢者のみの世帯
- ③日中ひとりになる高齢者
- ④認知症状がある高齢者
- ⑤①～④に準ずる障害のある方等

* 利用できるサービス *

訪問による安否確認、話し相手、買い物支援等。その他、個別相談に応じて訪問員が対応できるもの。

たとえばこんなとき・・・

- ★ひとり暮らしで、近所のお友達はデイサービスに行って誰も遊びに来てくれない。話し相手がほしいな～
- ★昼間、家族は仕事に出ていて、おじいちゃんが薬をきちんと飲んでいるか心配。
- ★介護サービスは受けているけど、サービスを受けていない日とか、おばあちゃんの様子を見に行ってもらいたい。
- ★洗剤が無くなったけど、足が痛くて買い物ができない。
- ★高いところの電球が切れているけど交換できない。



【申込・問合せ先】福祉係 ☎35-1032

建設課からのお知らせ

建設係

平成23年度観音橋架け替工事を発注しました。請負業者は味岡建設株式会社で左岸（上流から見て左側）の下部工橋脚1基の施工となります。来年の3月まで、住民の皆様には、トラックでの土砂運搬による通行量の増加、工事に伴う騒音等が考えられますが何卒ご協力をお願いいたします。

管理係

11月より非常勤職員2名を採用し、村内の道路巡視を行っています。道路側溝の清掃や路面の補修等の維持管理に務めていますので、清掃や補修に遭遇された場合、通行にご迷惑をお掛けいたしますが、作業が迅速に行えますよう皆様のご協力をお願いいたします。

上下水道係

相良村には、1級河川の水質ランキングで、5年連続日本一の川辺川がありますが、これを保全し次の世代に引き継ぐためにも、農業集落排水の接続を推進しています。接続する事により、快適で潤いのある生活環境が整い、生活排水を適切に処理することができ、水質汚濁の防止となります。合併浄化槽の補助もありますので、詳細については、上下水道係までご連絡ください。



給食室から『こんにちは!』



10月13日、相良南小学校で1年生の保護者の方々の給食試食会が行われました。当日のメニューは、ご飯とみそ汁を中心とした和食で、副菜にはかむことを意識した食材を取り上げました。

ごはん 牛乳 豆腐となめこのみそ汁
里芋コロッケ かみかみ和え みかん



小学校4年生の分量です

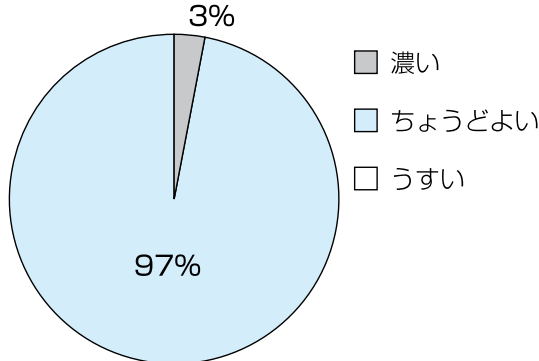
☆相良産の食材



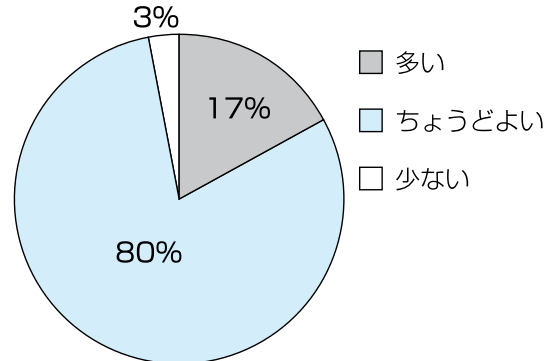
☆人吉球磨産の食材



給食の味はどうでしたか？



給食の量ははどうでしたか？



試食会の感想

- けっこう量が多くて驚きました。
- かみかみサラダは大豆・するめが工夫しており、かめばかむほどおいしかったです。
- 里芋コロッケは初めて食べたのですが、素朴でおいしく、家でも祖母の里芋で作ってみたいと思いました。
- 見た目もとてもきれいで、栄養もしっかりと考えてあるなと思って食べました。
- 家でもできそうなおかずだったので挑戦してみたいと思いました。
- 体のサイズが違いうように、分量を少し考えていただけたらと思いました。

たくさんのご感想、ありがとうございました。

参考にさせていただき、よりよい給食づくりに取り組んでいきます。

保健福祉のひろば

お問い合わせは 保健福祉課（直通）☎35-1032
国保係-内線25・35 戸籍係-内線29 福祉係-内線24・28
保健係-内線37・38（ふれあいセンター内）

12月小児科在宅当番医

○ 受診時間 午前9時から午後5時まで ○

4日(日) やまむら医院 45-0005
11日(日) 増田クリニック 22-3570
18日(日) たかはし小児科内科医院 24-2222
23日(祝) やまむら医院 45-0005
25日(日) 堤病院附属九日町診療所小児科 22-2251

※受診される場合は、医療機関へ連絡してください。

平成23年度 福祉年金の支給について

このことについて、下記のとおり支給しますので該当する方は時間厳守のうえ、受け取りにおいでくださるようお知らせします。

- 1. 該当者** 平成22年4月2日以前から現在まで相良村に住んでいる方
平成23年4月1日以前に次の各手帳を取得している方
○身体障害者手帳 ○療育手帳 ○精神障害者保健福祉手帳 ○戦傷病者手帳
★施設入所中の方は除きます。
- 2. 期 日** 平成23年12月9日(金)
※福祉年金の受け取りは12月26日(月)までをお願いします。
- 3. 場所・時間** ふれあいセンター 午前9時～10時30分
四浦出張所 午後2時～3時
- 4. 持ってくる物** 手帳と印鑑（認印でも可）

【問合せ先】保健福祉課 福祉係

相良村子育て応援事業



ちゃちゃクラブ

だより

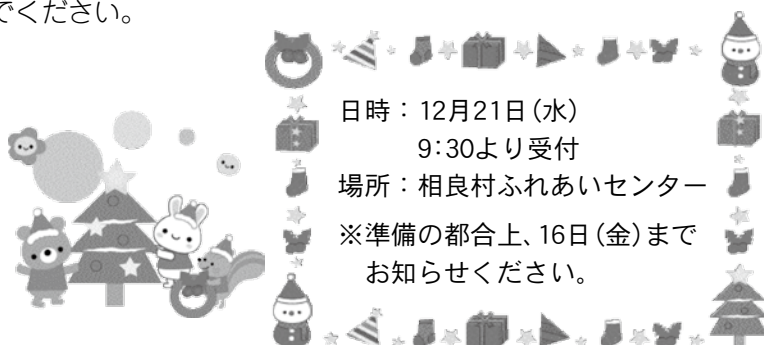
今年もいよいよ残りわずかとなってしまいました。寒さも増し、つつい厚着になってしまいがちですが、たくさん着せすぎないように注意しましょう。

10月のちゃちゃクラブでは、お母さん達がクッキーにデコレーションをして、その後ハロウィンパーティーをしました。

さて、12月はクリスマス会を計画しています。ぜひお友達を誘って、気軽においでください。



10月ちゃちゃクラブの様子



日時：12月21日(水)

9:30より受付

場所：相良村ふれあいセンター

※準備の都合上、16日(金)まで
お知らせください。

【問合せ先】保健福祉課福祉係 ☎35-1032 担当：中村



平成24年度(平成24年4月1日からの入所分)

保育園入所受付案内



★ 受付及び受付場所

受付日	時間	受付場所
平成24年1月13日(金)	8:30～19:00	ふれあいセンター 研修室

◎ 村内に住所を有する児童が認可保育所(園)に入所する場合は、次に記載している書類を準備し上記の受付時に申し込みをしてください。

★ 受付時に持参するもの

- (1) 「保育所入所申込書(新規)」または「継続入所児童の家庭状況調査表(継続)」(児童一人1枚) 及び「保育所入所面接調査票」(世帯1枚)
 - ・ 現在入所中の継続入所の方については、事前に関係書類を配付いたします。
 - ・ 新規に申込みされる方については、事前に申込書を役場保健福祉課福祉係に受け取りに来てください。(暁保育園、なつめ保育園、四浦保育所あざみ園にも申込書はあります。)
- (2) 平成23年分源泉徴収票の写し
 - ・ 給与所得者(サラリーマン等)及び青色申告者の専従者の方。
- (3) 就労(予定)証明書
 - ・ 源泉徴収票のとれない給与所得者・パート勤務者・内職従事者、平成23年4月1日から就職予定の方等。
- (4) 自営業従事証明書
 - ・ 自営業に従事されている方は、地区の区長または民生委員の証明が必要です。
- (5) 病人の看護等証明書(診断書・母子手帳の写し等)
 - ・ 母の出産、父母の病気、父母が病人の看護等で申請する場合。
- (6) 平成22年分(平成23年度)課税証明
 - ・ 平成23年1月1日現在、相良村に居住されていなかった方(住民票がない方)は、前市(区)町村役場から取り寄せてください。
- (7) 印鑑(認印可)

《注1》 児童と同居している父母または65歳未満の祖父母の方は(1)～(4)の該当する書類を、(5)(6)については該当される方のみご持参ください。

《注2》 (1)(3)(4)の用紙は、相良村役場保健福祉課及び村内各保育所(園)にありますので、必要事項を記入し当日ご持参ください。

《注3》 在宅障害者(児)がおられる世帯については、該当者の障害者手帳の写しを添付してください。

保育料の未納がある方は、早急に納入されますようお願いいたします!

【問合せ先】 相良村役場 保健福祉課 福祉係 ☎35-1032

20歳になったら国民年金に加入しましょう

国民年金は、老後の所得保障だけでなく、病気やけがで重い障害が残ったときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度です。

国民年金は、国が責任をもって運営していますので、支給される年金の半分の額が国の税金から負担されるなど、とても有利で安心な制度です。

義務と権利

日本国内にお住まいの20歳から60歳になるまでのすべての方は、国民年金に加入して保険料を納付する義務があり、年金を受け取る権利があります。

加入手続きが必要なのは

学生や自営業者などの方で、20歳になって第一号被保険者となる方（学生、自営業者等。フリーターや無職の方も含まれます）は、お住まいの市区町村役場で直接、手続きをしてください。

サラリーマンや公務員の第二号被保険者の方や、その第二号被保険者に扶養される配偶者の第三号被保険者の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行いますので、個別の手続きは必要ありません。

保険料は月額15,020円

国民年金の第一号被保険者の平成23年度の保険料額は、月額15,020円です。

学生やフリーターで、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請をすれば保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。

この申請を行わないまま、国民年金保険料が未納となっていると、老後に年金を受けられなくなったり、年金額が低くなったりする恐れがあります。また、「万が一」のときに障害年金が受け取れないなどの思わぬ事態を招きます。

保険料が猶予・免除される制度を利用しましょう

「学生納付特例制度」は、所得がない学生の方のご本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。

また、学生以外の一般の自営業者の方などは、経済的な理由等により保険料の納付が困難なときに、ご本人の申請によって「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」を利用することもできます。

申請手続きなど詳しくは、お住まいの市区町村役場、または最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？

12月は第6期の納付月です

◆保険料を滞納したとき…

特別な理由がなく保険料を滞納したときには、通常の保険証より有効期限の短い短期被保険者証が発行されます。また、滞納が1年以上続いた場合には保険証を返還してもらい、資格証明書が交付されます。資格証明書でお医者さんにかかるときには、医療費をいったん全額自己負担していただきますが、あとから役場に申請すると自己負担分を除いた額が特別療養費として支給されます。

【問合せ先】 国保係

飲酒について



早いもので、今年も残すところあとわずかです。気温もぐっと下がり、家族や仲間食べる温かいお鍋やコタツでみかんは寒い時期の楽しみの一つですね。これから年末年始にかけてたくさんの楽しいイベント、忘年会や新年会を予定されている方もいらっしゃるのではないでしょうか？お酒の席も多くなってくると思います。今回は飲酒について話をしたいと思います。

みなさんは節度ある適度な飲酒量をご存知でしょうか？一日平均純アルコールで約20g程度となっています。

- ◆ ワイングラス2杯（110ml） 純アルコール25.5ml
- ◆ ビール中瓶1本（500ml） 純アルコール23ml
- ◆ 日本酒1合（180ml） 純アルコール27.7ml
- ◆ 焼酎1／2合（乙類） 純アルコール22.5ml いずれか一種類



（※体質により個人差があります。持病がある方についてはドクターの指示に従ってください。また、飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。）

この量を多いと思いましたが？それとも、少しもの足りないな…と感じられたでしょうか？適度なアルコールはストレスを緩和させリラックス効果が得られますが、あくまでも適正範囲内の話です。過度な飲酒で体を壊してしまったり、生活自体が楽しめなくなります。

そこで、身体に優しい！お酒との上手な付き合い方を紹介します。

- ① 飲む時間と量を決めて、それを守る（長くなると飲酒量が増えるため）
- ② 朝・昼・夕食をきちんと食べる（お腹がすぎ過ぎると飲みすぎます）
- ③ 食前ではなく、食後に飲む
- ④ おいしいお酒を少しだけ飲む
- ⑤ 強いお酒は薄めて飲む
- ⑥ 枝豆や豆腐などたんぱく質の多い食品と一緒に取る（肝臓を守るため）
- ⑦ つい、酒量が多くなるちゃんぽん飲みをしない
- ⑧ 買い置きしないで当日飲む分だけ買う
- ⑨ 週に2回は休肝日をつくる
- ⑩ お酒は飲んでも、飲まれない

ストレスフルの現代はお酒の付き合い方も上手にしたいものです。特に、焼酎の里である球磨・人吉はアルコール(焼酎)は生活の一部であり伝統でもあります。一人ひとりが節度を持って楽しめるようにしましょう。

※妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。飲酒は20歳を過ぎてから。

管理栄養士 松本 あや

学校保健委員会だより

今年も師走になり、村民の皆様は慌ただし
い毎日をお過ごしのことと存じますが、本年
度は学校保健委員会で「子どもの安全」を考
えていこうということで、学校の安全教育に
ついて述べてみます。

本年度は、3月11日に東日本大震災、台風
や豪雨による被害など、日本全体が災害の恐
ろしさを実感した1年でしたが、子どもたち
の安全に目を向けると、県内では悲惨な小中
学生の交通事故が多発した年でした。

学校安全には、生活安全、交通安全、災害
安全の3つの領域があり、学校安全の構造と
しては、安全教育と安全管理、校内、家庭及
び地域社会との連携による組織活動がありま
す。生活安全は、日常生活で起こりうる事件・
事故における安全管理(防犯も含む)、交通安
全は、登下校時の交通事故防止等、様々な交
通場面における安全確保、災害安全(防災)は
地震、津波、火山活動、風水(雪)害及び火災
や原子力災害時における安全確保です。

皆さんは「1:29:300」という「ハインリッ
ヒの法則」をご存知でしょうか。死亡を含む
重大災害が1件発生する場合、その際には29
件の軽傷の災害が起きており、更に300件の
潜在的な事故、いわゆるヒヤリハット(ニア
ミス)事故が発生しているのです。「小事を
大事に、大事を小事に」にしなければなりま
せん。

小中学生の事故はやはり交通事故が1番多
く、次に水難事故等になります。交通事故を
防止するために、今学校が心掛けているのは
次の3つです。

学校の安全教育について

相良北小学校 田中 慎一郎

- くり返しくり返しの安全指導の実施(交通
ルールの遵守)
- 安全学習の推進(危険予測学習)
- 家庭への啓発と協力(親子の会話を通した
命の指導)

ただ、昨今気になるのは、安全を考えるあ
まり、子どもがあまり歩かなくなったことで
す。登下校をはじめ、車で送迎するのが必要
以上に目立つようになりました。徒歩通学は
子どもの知的発達や体力増進、地域でのコ
ミュニケーション能力の向上には欠かせない
という教育理論もあり、多少の困った状況を
乗り越えていく判断力の育成も懸念されるこ
ろです。その点を忘れず安全推進をしてい
きたいものです。安全推進に「効率性」と「見
返り」はありません。「安全能力」形成のた
めに、

乳児はしっかり抱いて、肌を離すな

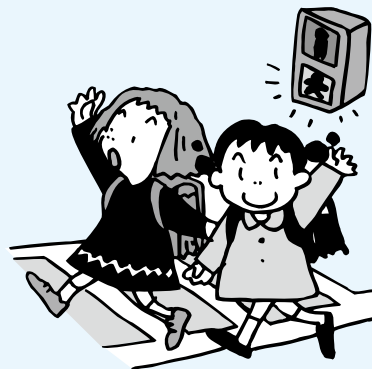
幼児は肌を離して、手を離すな

児童は手を離して、目を離すな

青少年は目を離して、心を離すな

(大阪教育大学付属池田小学校長

藤田大輔氏の講演より)



緊急!! 節電のご協力を お願いします

九州電力株式会社では、原子力発電所の停止に伴い、電力供給力確保のため最大限の努力を行っているところですが、今冬の電力供給はきわめて厳しい見通しです。このため、下記のとおり皆様に節電のご協力をお願いします。

◆12月1日(木)～平成24年3月30日(金)の平日において、生活の支障のない範囲で、節電をお願いします。

◆特に、12月19日(月)～平成24年2月3日(金)の平日の8時～21時については、さらに需給状況が厳しくなるため、5%以上を目標に節電へのご協力をお願いします。

(注) 年末年始(12月29日～1月4日)を除く

※エアコン、電気カーペット、電気こたつの控え過ぎによる体調不良に気をつけてください。

※特に、高齢者、乳幼児、ご病気の方がいらっしゃるご家庭では、充分にお気を付け下さい。

※節電を意識しすぎるあまり、衛生面、安全面及び防犯面で不適切なものにならないようご注意ください。

自死遺族支援講演会及び自死遺族交流会開催のお知らせ

【対象者】 ・家族や大切な方を自死(自殺)で亡くされた方(自殺された方の親、配偶者、兄弟姉妹、子どもその他身近な関係にある方)
・自死遺族支援に関心があり、支援に携わる機会がある方

【内容】 (1)講演

演題「大切な人を自殺で亡くした人たちへ伝えたいこと」(午後1時35分～午後3時5分)

講師 横浜カメラホスピタル 山口 和浩 氏 (NPO法人自死遺族支援ネットワークRe 理事長)

(2)自死遺族の交流会 (午後3時10分～午後4時10分)

講師 横浜カメラホスピタル 山口 和浩 氏 (NPO法人自死遺族支援ネットワークRe 理事長)

熊本県精神保健福祉センター職員等

【開催日時】 平成23年12月19日(月) 午後1時30分～午後4時10分

【場所】 アンジェリーク平安 (人吉市宝来町1340-7 ☎22-5131)

【参加方法】 当日、直接会場へお越しください。

戦後強制抑留者の皆様へ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。

- 対象者は、旧ソ連邦又はモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方です。(特別措置法施行日(平成22年6月16日)以降に亡くなられた方の相続人は請求できますが、施行日前に亡くなられた方のご遺族等は、対象となっておりません。)
 - 請求受付期間は、平成24年3月31日です。まだ請求されていない方は、お急ぎください。請求期間内に特別給付金の支給の請求をしなかった場合には支給されません。
 - 請求書をお持ちでない方は、当基金にお電話ください。
- ※既に特別給付金を支給された方は、再度の請求はできません。

【問合せ先】 独立行政法人平和祈念事業特別基金 事業部特別給付金認定担当

☎0570-059-204 (ナビダイヤル)

(IP電話、PHSからは☎03-5860-2748)

受付時間 平日9:00～18:00 (土・日・祝除く)

人吉球磨広域行政組合の 平成23・24年度指名願いの追加受付について

人吉球磨広域行政組合では、①建設工事 ②測量・建設コンサルタント ③物品調達について、平成23・24年度の指名願の追加受付を下記の期間に行います。

- 受付期間** 平成24年2月1日(水)～平成24年2月29日(水) ※土日祝日は除く
9時～17時(12時～13時は除く)
※郵送の場合、平成24年2月29日(水)までの消印有効

詳細・様式等については、人吉球磨広域行政組合ホームページをご覧ください。

【問合せ先】 人吉球磨広域行政組合 総務課 管理係 ☎23-3080 FAX22-7255
メール: kanri@union.hitoyoshikuma.lg.jp HP: <http://www.hitoyoshikuma.com>

人吉球磨クリーンプラザからのお願い

本施設では、搬入されます「不燃ごみ」は徹底した選別処理を行っておりますが、それでも可燃性ガスが残ったままのスプレー缶、ボンベやライター、電池入りの家電機器、玩具、時計などが多く持ち込まれている状況にあります。

本施設としましては、これまで以上に監視体制を強化し、発火要因となる不燃物の除去に最大限努めてまいります。圏域の皆様におかれても、引火要因となるようなガス・乾電池等につきましては、確実に抜き取った状態でお出しいただきますようお願い申し上げます。



林業退職金共済制度(林退共)からのお知らせ

林業の仕事をしていなかったことがありますか？林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。以前、林業の仕事をしていましたが、ご自身が林退共へ加入していたか分からない方についてもお調べいたします。

また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆様に対し、各種手続（共済手帳の紛失、退職金の請求等）の必要が生じた場合はできる限りの範囲において速やかに対応したいと考えておりますので、最寄りの支部又は本部へお問い合わせ、ご相談下さいますようお願いいたします。

【問合せ先】 独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部
〒105-0011 東京都港区芝公園1-7-6 退職金機構ビル
☎03-5400-5443 FAX03-3432-5868
詳しくはホームページでもご案内しております。
<http://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>

12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

☆毎週木曜日は「ノーテレビデー・ノーゲームデー」テレビやゲームから離れ、生み出された時間を学習や読書、家族団らんなどの時間としましょう。

日	月	火	水	木	金	土
<p>★12月は国民健康保険税第8期・固定資産税第3期の納付月です。納め忘れのないよう便利な口座のご利用を！</p> <p>★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。)</p>				1	2	3
				<p>●ノーテレビデー ノーゲームデー</p> <p>◆年金出張相談(要予約) 場所：多良木町役場</p>		
4	5	6	7	8	9	10
<p>●家庭団らんの日</p>	<p>◆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)</p> <p>◆無料人権相談所開設(9:00～12:00 ふれあいセンター)</p> <p>●総合体育館休館日</p>		<p>●収納窓口延長(税務課) 午後7時まで</p>	<p>●ノーテレビデー ノーゲームデー</p> <p>◆こころの健康相談(要予約) 場所：人吉保健所</p>		
11	12	13	14	15	16	17
	<p>●総合体育館休館日</p>		<p>●収納窓口延長(税務課) 午後7時まで</p>	<p>●ノーテレビデー ノーゲームデー</p> <p>◆3～4か月児健診・BCG接種(H23.8.6～9.5生)</p> <p>◆年金出張相談(要予約) 場所：人吉カルチャーパレス</p>	<p>◆こころの健康相談(要予約) 場所：人吉保健所</p>	
18	19	20	21	22	23	24
<p>●第59回球磨一周市町村対抗熊日駅伝大会(9:45～人吉城跡ふるさと歴史の広場前スタート)</p>	<p>◆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)</p> <p>●総合体育館休館日</p>		<p>◆ちゃちゃクラブ</p> <p>●収納窓口延長(税務課) 午後7時まで</p>	<p>●ノーテレビデー ノーゲームデー</p> <p>◆年金出張相談(要予約) 場所：人吉カルチャーパレス</p>	<p>●天皇誕生日</p>	
25	26	27	28	29	30	31
				<p>●ノーテレビデー ノーゲームデー</p>		
				<p>●年末警戒</p>		
				<p>●総合体育館休館 平成24年1月4日まで</p>		

多重債務無料相談会

借金問題でお悩みの方、相談員や弁護士、司法書士が相談をお受けします。
経営指導員による事業者向けの相談や臨床心理士によるこころの健康相談もお受けします。ひとりで悩まず、ご相談ください。(秘密は守られます。)

○日時・場所 12月19日(月) 八代市役所 5階 大会議室
当日受付時間12:30～15:30 (相談時間は1人70分です。)



【予約・問合せ先】 熊本県消費生活センター

☎096-383-0999 (できるだけ予約をお願いします。)

Pick Up Topics!



上四浦地域振興・川辺川河川改修を要望



徳田正臣村長と村議会は、昨年に引き続き上四浦地区の地域振興に係る要望書と、川辺川の河川改修を求める要望書を国と熊本県へ提出しました。

11月1日に県庁において、地元、松田三郎県議並びに緒方勇二県議の立会いのもと、兵谷副知事へ要望書を提出し、併せて、県議会馬場成志議長並びに井手順雄副議長へも要望書を提出しました。

11月9日には、衆議院において、民主党陳情対

応本部副本部長の外山斎参議院議員、並びに、民主党副幹事長の古賀敬章衆議院議員へ要望書を提出しました。

また、国土交通省において、国土交通大臣政務官の津川祥吾衆議院議員へも要望書を提出しました。

【上四浦地区の地域振興に関する要望】

1 上四浦地区安全安心のための施策

- (1)川辺川右岸左岸の連絡橋である藤野橋の建設
- (2)中の原・山口地区の災害等緊急時の避難路の確保
- (3)分断された集落の生活基盤である上下水道の整備

2 上四浦地区の活力のための施策

- (1)地域密着型キャンプ場の建設
- (2)小水力発電施設の建設

3 相良村の歴史文化遺産保存の施策

- (1)相良村歴史文化資料館の建設

【川辺川の河川改修に関する要望】

1. 堆積砂利掘削を恒常的に実施すること
2. 堤防の修復及び嵩上げすること
3. 冠水常襲地帯を解消すること

わがやの いちばん

たのうえ たいせい
田上 泰成 くん (十島区)
(平成19年2月7日生)

まなみ
愛望 ちゃん
(平成22年10月10日生)



毎日元気いっぱいです!

お父さん 洋久さん
お母さん 安桂美さん

兄妹仲良く、元気に育ってね。

** 募集します **

わがやのいちばんでは、子ども(赤ちゃん)の応募をお待ちしています。誕生日の記念などにいかがでしょうか?

【問合せ先】総務課
☎35-0211

今回の表紙



10月23日に行われた合同防災訓練において、相良村消防団がジェットシューターで消火している様子です。水のうには18リットル入り、水利のない山火事や、残火処理などに使用する場合があります。

相良村の人口と世帯

(10月末現在)

世帯数	1,680世帯 (+1)
男	2,385人 (△3)
女	2,677人 (△3)
計	5,062人 (△6)

() 内は、先月末との差

香典返し (10月分)

相良村社会福祉協議会へ(敬称略)

(寄付者)	(区名)
兼田 藤 男	(松 葉)
入 口 締	(上四浦)
大 森 慎一郎	(永 江)
栗 崎 早 子	(松 葉)