

# さが村

広報さがら 人と人をつなぐ一冊



特集

成人式 ..... 1

第67回  
球磨一周市町村対抗駅伝大会  
..... 2

出初式 ..... 3

2月

スマホで広報紙が  
読めるアプリ

 マチイロ





# 第67回 球磨一周市町村対抗駅伝大会



写真上:1区の激しいトップ争い  
写真下:相良村A、7区の杉枝選手。沿道からの可愛い声援。  
「パパ頑張れー!!」



8区で3位まで追いつけた永井選手



第4区上原選手の力走

12月15日(日)、第67回球磨一周市町村対抗駅伝大会は人吉市人吉城跡ふるさと歴史の広場をスタートとし、8区間総距離52.68kmのコースで行われました。

大会には人吉球磨10市町村21チームが出場し、相良村からは中村真二監督(松葉)のAチームと嶽本拓志監督(新村)率いるBチームがエントリー。

午前9時45分に1区の走者らが一斉にスタートしました。レース序盤から激しいトップ争いが繰り広げられ、中継所では相良村Aの永井智久選手(小林高校3年・平原)が1位とわずか30秒の差で、たすきを渡しました。最終の8区では相良村

Aの永井駿選手(九州学院高校1年・平原)がラストスパート。水上村A、あさぎり町Aを抜いて、3位に踊り出ました。沿道からは、終始温かい声援が送られ、選手らは力強い走りたすきをつなぎました。

## 総合成績

|         |           |
|---------|-----------|
| 1位 錦町A  | 2時間54分05秒 |
| 2位 人吉市A | 2時間55分34秒 |
| 3位 相良村A | 2時間58分27秒 |

# 相良村 成人式

1月4日(土)、相良村総合体育館1階研修室にて相良村成人式が行われました。



- 1 未来に向けてそれぞれの夢や決意を披露する新成人
- 2 3 7 あでやかな振袖に身を包んで
- 4 バシッと決まったスーツ姿の男性陣
- 5 恩師の温かい激励の言葉に聞き入る新成人ら
- 6 新成人としての誓いを新たに表明
- 8 門出を祝して恩師とポーズ!



初めに徳田村長が「心よりお祝い申し上げます。多くの方々の支援に基づいて皆様がいるわけであります。また、地域でこれだけしっかりと成長させていただいた保護者の方々、本当にお礼申し上げます」と式辞。

相良中3年時の恩師、黒木紀久子先生からも「胸がいっぱいです。皆さんと今日会えるのを1番楽しみにしていたのは私です。これから激動の時代を担っていく皆さん。皆さんの若い力で素敵な世の中を作り上げてく

ださい。今日は本当に会えてうれしかったです」とユーモアを交えた熱いメッセージが送られました。その後、新成人一人ひとりが自分の夢や決意を披露。「相良村民として親に少しずつ恩返しをしたい」「将来は学校で養護教諭として働きたい」「早く結婚して孫の顔を見せたい」などあふれる夢に、会場は温かい拍手に包まれました。

新成人を代表して吉野裕貴さん(中央)が「相良村で生まれ育ったことを誇りに思い、両親や家

族、先生方や地域の皆様に感謝し気を引き締めて生活していきたい」と謝辞を述べました。また、平川裕二さん(井沢)が交通安全宣言を行い、井上教育長の音頭で万歳三唱が行われ、新成人45名の門出が祝福されました。



記念品として贈られたのは心がこもった相良茶



# 地域への愛。もしもに備えます！

## 相良村出初式

1月12日(日)、相良村運動公園グラウンドで恒例の出初式が行われました。



田山団長を点検者に四浦保育所あざみ園児らによる通常点検

田山時徳団長(上四浦)以下8分団と女性消防隊、総勢184名が集合。ラッパ隊の高らかな「速足行進」に合わせて分列行進を行いました。今年は操法競技を含め、通常点検や放水競技の3部門で各分団の消防技術や規律などを競いました。

開会式後は幼年消防クラブが登場し、保護者らが見守る中、なつめ保育園と四浦保育所あざみ園の園児らが通常点検を披露。元気いっぱいの防火の誓いがグラウンドに響き渡り、観客を和ませました。

通常点検では、出動人員37名の第3分団が優勝。グラウンド横のヘリポートで行われた操法競技では、第7分団第1部が迅速な出水と正確な規律で優勝しました。上方20㍍の玉を打ち落とす放水競技は、すばやくホースを連結することが鍵。中には、連結が間に合わず、吹き出した水でずぶ濡れになる場面も見られました。優勝は、第3分団2部(中央)でした。



総勢184名が一堂に会す



操法競技優勝の第7分団1部

### 【競技結果】

#### ■通常点検の部

- 優勝 第3分団(松葉・中央)  
2位 第4分団(永江・上園・松馬場)  
3位 第2分団(井沢・並木野)

#### ■操法競技の部

- 優勝 第7分団1部(下四浦)  
2位 第1分団2部(新村)  
3位 第3分団2部(中央)

#### ■放水競技の部

- 優勝 第3分団2部(中央) 23秒84  
2位 第5分団2部(上川上) 24秒71  
3位 第4分団2部(上園) 24秒90

### 優勝：放水競技の部 第3分団2部(中央)



右:優勝の第3分団通常点検  
左:なつめ保育園児、年長12名による通常点検「かしら～なか！」

### 表彰

#### 【熊本市知事表彰】

- ◇永年勤続表彰 25年  
綱木 哲郎(本部)  
緒方 秀和(本部)  
上村 淳 (1分団1部)  
上村 善照(1分団1部)  
西小路 真也(1分団2部)  
加登住 隆(4分団1部)  
宮田 真一郎(5分団2部)

#### 【熊本県消防協会長表彰】

- ◇功績賞 20年  
蓑毛 宏幸(1分団3部)  
白谷 弘和(2分団1部)  
山下 和彦(3分団1部)  
荒嶽 裕二(3分団1部)  
赤坂 正博(4分団3部)  
恒松 大和(4分団3部)  
黒木 俊幸(5分団1部)  
西 良一(5分団2部)  
村山 拓 (8分団1部)  
福嶋 啓司(8分団2部)

#### 【熊本県消防協会長表彰】

- ◇勤績章 15年  
門脇 尚 (1分団2部)  
福山 則和(1分団3部)  
西橋 博之(1分団3部)  
廣末 佳将(2分団2部)  
永田 貢 (4分団1部)  
高橋 佳宏(4分団1部)  
西田 智紀(4分団1部)  
地口 一誠(4分団2部)  
高岡 行利(7分団1部)  
上木 晃(8分団2部)  
高田 大器(8分団2部)  
中村 友和(8分団3部)

#### 【村長表彰】

- ◇永年勤続表彰 30年  
北川 国春(7分団1部)  
岩崎 恭治(7分団1部)  
  
◇永年勤続表彰 25年  
山内 正和(4分団3部)  
宮崎 雄二(6分団1部)  
土肥 洋 (7分団1部)  
濱田 康広(8分団3部)

#### ◇永年勤続表彰 20年

- 東 秀二郎(本部)  
岩本 慎之介(1分団1部)  
緒方 修 (2分団2部)  
宮原 直也(4分団1部)  
西 貴伸(4分団2部)  
赤坂 英保(6分団1部)  
古山 智 (6分団1部)  
木山 哲朗(7分団1部)  
北川 尊士(8分団1部)  
松本 欣也(8分団1部)  
黒木 健次(8分団2部)  
赤池 雅弘(8分団2部)

#### ◇永年勤続表彰 15年

- 田端 亀(1分団1部)  
重富 裕幸(1分団1部)  
門脇 尚(1分団2部)  
市岡 利洋(1分団2部)  
大和 万晃(1分団3部)  
地口 一誠(4分団2部)  
福田 宗博(4分団3部)  
岡村 勇一(7分団1部)  
平川 秀一(8分団1部)  
告川 修平(8分団2部)

#### ◇永年勤続表彰 10年

- 西 健太(1分団2部)  
豊原 貴文(2分団2部)  
宮崎 大補(2分団2部)  
横溝 竜也(2分団2部)  
白石 和輝(3分団1部)  
西村 雄二(4分団3部)  
松田 良太(6分団1部)  
橋嶋 光成(6分団1部)  
樺木 誠(8分団1部)  
池田 文美(女性消防隊)

#### 【優良団員表彰】

- 瀬上 竜夫(1分団1部)  
中村 和真(1分団2部)  
早田 昂平(1分団3部)  
古川 友也(2分団1部)  
白石 大志(2分団2部)  
伊藤 鉄矢(3分団1部)  
山村 佑亮(3分団2部)  
永田 貢(4分団1部)  
畠山 淳(4分団2部)  
福田 恭二(4分団3部)  
田口 勝博(7分団1部)  
田頭 あい(女性消防隊)





## 日本茶 AWARD 相良茶が受賞！！

NPO法人日本茶インストラクター協会、日本茶AWARD2019、日本茶審査協議会など主催の、日本茶AWARDが開催されました。日本茶AWARDとは日本茶の新たな価値を見出し様々なお茶の美味しさや香りを伝えていくため、あらゆる消費者やスペシャリストの視点を取り入れた審査方法で評価がされるものです。一次審査は2019年8月31日(土)静岡県で行われ、463点が出品されました。その内、プラチナ賞、ファインプロダクト賞、審査員奨励賞を受賞したのは83点。本村の川上製茶「水出し2019」がファインプロダクト賞、宮崎製茶「さがらの月」が審査員奨励賞を受賞しました。



### 川上製茶「水出し2019」 水出し茶部門 ファインプロダクト賞

日本茶 AWARD には、これまで3回出品。きっかけは長崎の同期生に「今までとは違う審査基準だから（出してみると）面白いですよ」と言われたこと。2回目に出した玉緑茶では2018年ファインプロダクト賞を受賞。お茶の栽培から製造までをすべて自分の力でしています。

「賞を受賞したお茶は特別な限定賞品として、一握りの方しか買えないということもよくある。そうではなく、誰でもいつでも買えるようにしたい」と川上誠一さん(中央)。

「目標は「ブレないお茶づくり」毎年安定して安心安全のお茶を家族と話し合いながら、楽しみながら作っていきたい」と話されました。

#### ブレないお茶づくりを



### 宮崎製茶「さがらの月」 普通煎茶部門 審査員奨励賞

「賞を目指すより、県外の人や市場での客観的な評価や感想がほしくてエントリー。我が家の強みを探したかった」と宮崎雄二さん(朝迫)。今回の出品は2回目。今回は前回の反省を踏まえ、仕上げ工程に力を入れました。品種茶が上位を占める中、味のふくらみをどうもたせるのか肥料設計なども見直して、ひたすら改善と修正を繰り返しました。

「受賞にあたり周りの反響が大きく驚いた。品種茶が上位を占める中、「やぶきた」が主の生産者の励みにもなれば嬉しい。今後は若者が手に取りたくなるパッケージデザインと飲んだ方にホッと笑みがこぼれるお茶を作りたい」と話されました。

#### 我が家の強みを探したい



にっぽんの宝物 JAPAN グランプリ

## 相良村から世界へ！

### 「親父のガンコとうふ」が グランプリと準グランプリを獲得

12月14日(土)に東京で開催された「にっぽんの宝物 JAPAN グランプリ」ヘルシー & ビューティー部門において、「親父のガンコとうふ」(中四浦)が、見事グランプリと準グランプリを受賞しました。



社長の牧野耕丈さん



商品企画開発部長の牧野恭子さん

今回エントリーしたのは、10月の熊本大会でグランプリを獲得した「ダブルたんぱくソーセージI'm tough」(豆腐と熊本県産指定銘柄鶏肥後のうまか赤鶏の胸肉のソーセージ)と、宮崎大会でグランプリを獲得した「濃豆乳プリン」の2商品。プレゼンテーションでは、ダブルたんぱくソーセージは妹の恭子さんが娘の杏樹ちゃんと登場。女性目線でのヘルシーさをアピールしました。濃豆乳プリンは兄の耕丈さんと宮崎県の事業者(株)ひよっとこ堂のコラボ商品。このにっぽんの宝物グランプリ事業での出会いをきっかけに商品開発を進めてきました。



グランプリと準グランプリを獲得した二人は、2月にシンガポールで開催される世界大会への出場を手にしました。

参加したのは、全国10県の地方大会を勝ち抜いた47事業者、総合優勝であるグランドグランプリに輝いたのは高知県の「木鶏」でした。



※「にっぽんの宝物グランプリ」は日本の地方に眠る“宝”を世界に広げるプロジェクトで、相良村は平成28年から取り組んでいます。



## ベレニス・ジャンヌの 相良村日誌

Bonne année à tous !

皆さんに明けましておめでとうございます。

先月はクリスマスとお正月でした。フランスは日本と逆でお正月に友達とパーティーをして、クリスマスは家族が集まる時間です。キリスト教の人だけではなく、ほとんど皆が家族と一緒にいます。フランスのクリスマスというのももちろんクリスマスツリーとプレゼントですが、大人ならきつとまずはお飯です。24 日の夕飯と 25 日の昼食で 12 月はフランス人が太ってる時期です。こちらはフランスのクリスマスご飯の紹介です



ベレニス・ジャンヌ  
フランスから来た相良村の ALT



ミニパンケーキとフレッシュクリームとスモークサーモン



シャンペン



ピーナツ



Saucisson 《ソシソン》  
サラミ風なソーセージ

### 1 L'appéritif (アペリティフ)

食事が始まる前にアペリティフをします。ソファと小さいテーブルでシャンペンを飲んで色々なものを食べます。



エスカルゴ



海産物



フォワグラ



赤か白ワイン

### 2 L'entrée (前 菜)

食前菜の時に皆がテーブルに行きます。ここから本当の食事が始まります。



チキンかターキーと  
栗



赤ワイン

### 3 Le plat principal (メインディッシュ)

チキンかターキーだけでなく、イノシシやシカなども食べられます。

### 4 Le fromage (チーズ)



チーズ



パン

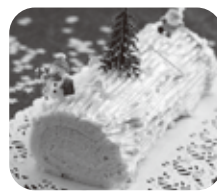


赤ワイン

### 5 La bûche de Noël (ブッシュドノエル)



ケーキのブッシュ



アイスのブッシュ



シャンペン

## むらの話題

12/8  
(日)

### 年末の締めくくりに

茶湯里生産者年末感謝祭 & 牛深海鮮祭り



楽しく踊る参加者ら

毎年恒例の生産者年末感謝祭と牛深海鮮祭りがさがら温泉茶湯里で行われました。主催は、茶湯里生産者連絡協議会。村の特産品の十島米や四浦こんにゃく、野菜と併せて、牛深の新鮮な海産物も販売され、餅つき体験やガラポン抽選会も行われました。

12/9  
(月)

### 未来の相良村を創造しよう

地域人口分析に基づく講演会



質問をする大学生(写真右)と説明を行う藤山氏

一般社団法人持続可能な地域社会総合研究所所長、藤山浩氏による講演会が総合体育館第4研修室で行われました。講演会には、住民や役場職員などおよそ60名が参加。藤山氏は、「相良村には素晴らしい田園風景、川がある。まずは住んでいる人が何にどれだけお金を使っているかわからないといけない」と話され、参加者らは真剣に耳を傾けていました。講演後、「域内消費をみんなが少し意識するだけで変わるのかもしれないと感じた」などの感想が聞かれました。

12/1  
(日)

### 交流を深めて

地域ふれあいサロン



熱心に聞き入る参加者ら

地域ふれあい会が並木野公民館で行われました。昼食には、相良村婦人会13名が、混ぜご飯や豚汁などを準備。社会福祉協議会が参加者24名に、スクワットやストレッチ、ボールを使ったゲームなど楽しめる体力づくりについて伝えました。参加者らは、会食を楽しみながらお互いに交流を深めていました。

12/2  
(月)

### 途上国の発展のために

青年海外協力隊派遣



徳田村長(写真左)と溝口さん(写真右)

国際協力機構(JICA)から青年海外協力隊の一員として溝口希美さん(中央)が発展途上国のラオスに派遣されました。任期はおよそ2年間です。今回はフィリピンで村落開発普及員として活動され、今回は2回目の派遣。近畿大学の水産養殖種苗センターで学び、働かれた経験を活かし、現地で働かれる予定です。

溝口さんは「ラオスの水産関係の発展のために尽力します」と話されました。



令和元年（平成31年）分の所得税（国税）の確定申告に併せて、住民税（村県民税）、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の申告相談を2月17日（月）～3月16日（月）まで相良村ふれあいセンターで行いますのでご案内します。

申告会場の混雑緩和のため、申告者の皆さまにおかれましては領収証の取りまとめや関係書類の整理、会場での受付票のご記入をお願いします

▶▶ 申告時にお持ちいただくもの ◀◀

- (ア) 印鑑(シャチハタ不可)
- (イ) 個人番号カード(お持ちでない方は、通知カード)  
通知カードの場合は、免許証・保険証など本人確認書類も必要です。
- (ウ) 収入や経費を証明できるもの  
経費等の領収証は、必ず項目ごとに計算してお持ちください。
- (エ) 所得から控除する金額が確認できるもの  
医療費控除がある方は、事前に医療を受けた人ごとに病院・薬局をそれぞれ分けて計算し「医療費控除の明細書」を作成の上お越しく下さい。  
※明細書は国税庁ホームページでダウンロードしていただくか、役場税務課及び四浦出張所の窓口にあります。
- (オ) 金融機関の口座番号(申告者本人名義のもの)  
所得税の確定申告時のみ必要となります。
- (カ) 委任状  
申告者本人以外の申告を行う場合は、申告者本人からの委任状をご持参ください。  
※委任状は11頁に掲載しています。
- (キ) 利用者識別番号がわかる書類  
事前に番号を取得している方のみ(税務署へ提出した確定申告書など)

次に該当する方は、税務署にてお願いします

- 青色申告の方
- 消費税の申告
- 住宅借入金等特別控除の初年度申告の方
- お亡くなりになられた方の所得税確定申告

▶▶ 申告会場割り当て日程表 ◀◀

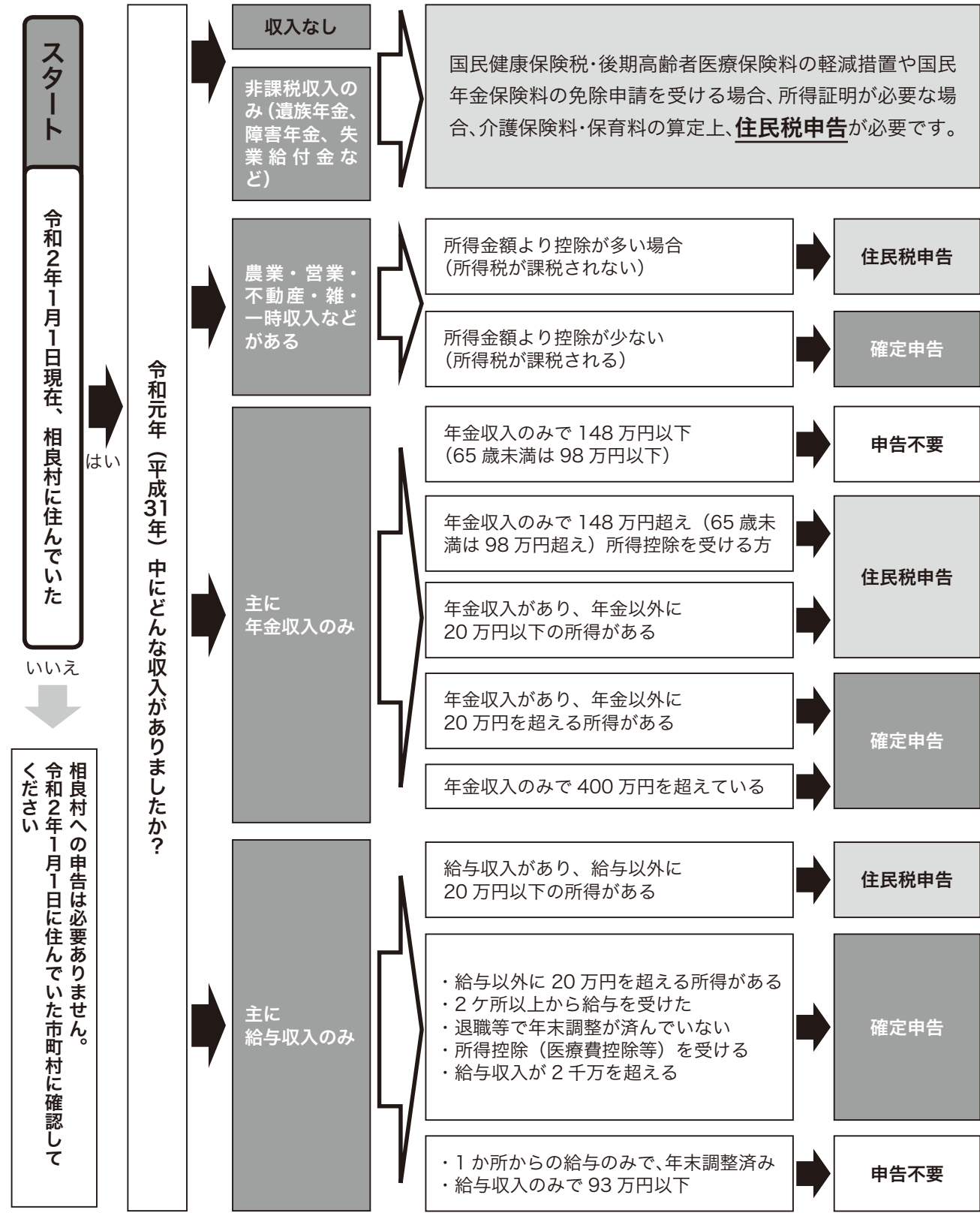
会 場：相良村ふれあいセンター(役場横)

| 月 | 日  | 曜 | 対 象 地 区                          |                                  |
|---|----|---|----------------------------------|----------------------------------|
|   |    |   | 午 前<br>受付:9時～11時30分<br>(開場8時45分) | 午 後<br>受付:1時～3時30分<br>(開場12時45分) |
| 2 | 17 | 月 | 上 四 浦                            |                                  |
|   | 18 | 火 | 中 四 浦                            |                                  |
|   | 19 | 水 | 初 神                              |                                  |
|   | 20 | 木 | 下 四 浦                            |                                  |
|   | 21 | 金 | 上 川 上                            | 上 川 下                            |
|   | 25 | 火 | 松 馬 場                            |                                  |
|   | 26 | 水 | 上 園                              |                                  |
|   | 27 | 木 | 永 江                              |                                  |
|   | 28 | 金 | 中 央                              |                                  |
| 3 | 3  | 火 | 松葉1・2・3班                         |                                  |
|   | 4  | 水 | 松葉4・5・6班                         |                                  |
|   | 5  | 木 | 永 谷                              |                                  |
|   | 6  | 金 | 平 原                              |                                  |
|   | 9  | 月 | 新村1・2班                           |                                  |
|   | 10 | 火 | 新村3・4班                           |                                  |
|   | 11 | 水 | 十 島                              |                                  |
|   | 12 | 木 | 井 沢                              |                                  |
|   | 13 | 金 | 並 木 野                            |                                  |
|   | 16 | 月 | 事務整理日(不足書類の提出のみ受付)               |                                  |

※できるだけ割り当て日にお越しく下さい。  
※上記以外の日時は村での受け付けは行いませんのでご了承ください。

▶▶ 申告フローチャート（簡易版）◀◀

◎この表は申告が必要か判断する目安です。  
◎税務署に所得税の確定申告書を提出する方は相良村での申告は必要ありません。



申告者本人以外の申告を行う場合は、申告者本人からの下記の委任状をご持参ください。

**委 任 状**

申告に来られる方の氏名

私は、\_\_\_\_\_を代理人と定め、令和元年（平成31年）分の村・県民税申告書の作成及び提出に係る一切の権限を委任します。

相良村長 様

令和2年 月 日

委任者 住 所 相良村大字 番地

氏 名 \_\_\_\_\_ 印  
\_\_\_\_\_ 印  
\_\_\_\_\_ 印  
\_\_\_\_\_ 印  
\_\_\_\_\_ 印

申告を委任する方の住所と氏名

同一世帯員で複数の方が委任する場合は、委任する方すべての氏名と印かん

【問合せ先】 税務課 ☎35-1031（直通）

▶▶ 税の所得申告に係る障害者控除対象者認定書の発行のお知らせ ◀◀

65歳以上の方については、障害者手帳等をお持ちでない場合でも、身体状況によっては、税の申告における障害者控除に該当する場合があります。介護認定等を受けられ下記の表に該当する方には、「障害者控除対象認定書」を交付します。該当すると思われる方は、印鑑をご持参のうえ役場保健福祉課・福祉係で手続きをお願いします。

障害者控除対象者認定区分区分認定基準

| 区 分   | 認 定              | 基 準                                              |
|-------|------------------|--------------------------------------------------|
| 障 害 者 | 知的障害者（軽度・中度）に準ずる | 主治医意見書に記載されている認知症高齢者の日常生活自立度（認知度）がIIb、IIIa又はIIIb |
|       | 身体障害者（3級～6級）に準ずる | 主治医意見書に記載されている障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がB1又はB2        |
| 特別障害者 | 知的障害者（重度）に準ずる    | 主治医意見書に記載されている認知症高齢者の日常生活自立度（認知度）がIV又はM          |
|       | 身体障害者（1級、2級）に準ずる | 主治医意見書に記載されている障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がC1            |
|       | 寝たきり老人           | 主治医意見書に記載されている障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がC2            |

※介護認定を受けていなくても、「屋内で何らかの介助が必要な方」や「日常生活に支障をきたす認知症の症状がある方」など該当する場合があります。

【問合せ先】 福祉係 ☎35-1032（直通）



年金相談会の開催

2 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。

|                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| 多良木町役場             | 2月<br><b>5日・19日</b><br>水曜日     |
| 人吉東西<br>コミュニティセンター | 2月<br><b>3日・10日・17日</b><br>月曜日 |
| 錦町社会福祉協議会          | 2月<br><b>12日・26日</b><br>水曜日    |

 国保係    0966-35-1032  
 または   八代年金事務所予約担当  
 0965-35-6123

『健康教室』に参加して

楽しく運動してみませんか？

2月13日の健康教室のテーマは、「足について～爪の手入れ～」についてです。爪のお手入れの仕方を実際にします。今回は、爪のお手入れに使用する「やすり」の購入が必要になりますので、当日300円が必要です。

27日の健康運動教室では「新聞棒を使った筋力トレーニング」と「ノルディックウォーク」を計画しています。健康運動指導士がわかりやすく楽しく指導しますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

- ▶ 日時：2月13日（木）・27日（木）14：00～
- ▶ 会場：相良村総合体育館 研修室
- ▶ 持ってくるもの：シューズ（室内・外用）、飲み物、タオルなど

 保健係    0966-35-1032

マイナンバーカード申請窓口延長

毎月第2・第4木曜日と月1回、日曜日は窓口延長しております。ぜひご利用ください。

 戸籍係    0966-35-1032



|                        |           |
|------------------------|-----------|
| 2月小児科在宅当番医             |           |
| 〈受付時間 / 午前 9 時～午後 5 時〉 |           |
| 2 日(日) 公立多良木病院 小児科     | 42 - 2560 |
| 9 日(日) たかはし小児科内科医院     | 24 - 2222 |
| 11 日(祝) 人吉医療センター小児科    | 22 - 2191 |
| 16 日(日) やまむら小児科・内科     | 45 - 0005 |
| 23 日(日) 堤病院付属九日町診療所小児科 | 22 - 2251 |
| 24 日(祝) たかはし小児科内科医院    | 24 - 2222 |



相良村子育て応援事業

『ちゃちゃクラブ』だより



- ▶ 日時：2月5日（水）・19日（水）10：00～
- ▶ 場所：相良村ふれあいセンター

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。インフルエンザやノロウィルスによる感染性胃腸炎や食中毒など、まだまだ注意が必要な季節です。丁寧な手洗い・うがいなど予防に心がけてください。

2月5日はどんぐりの会による「読み聞かせの会」があります。絵本の読み聞かせや手遊びなど楽しい会です。参加したことがない方も気軽に参加してください。プレママ也大歓迎です。かわいい笑顔に癒されながら、また、先輩ママなどの話を聞いて楽しい時間を過ごしてください。

また、ふれあいセンターでは、子育ての困りごとの相談や体重測定など行いますので、事前に電話をしてからお越しください。

 保健係    0966-35-1032



学校保健委員会だより

再認識！  
「歯でかむこと」の大切さ

相良南小学校長 松田 晃二

毎年この時期になると、このコラムに掲載する記事を考えるのですが、これまで「健康のこと（特に歯について）」について継続して書いてきました。 私たちにとって健康な心身を保つためには「運動と睡眠」、そして「歯の健康」が重要だと思っています。

### 1.「運動と睡眠」で健康家族に

適度な運動と野菜を多めにした食事に気をつければ良質な睡眠を得ることができると思いますが、睡眠習慣(リズム)を整えるためには、いつも(毎日)決めた時刻に寝ることです。寝る時間を家族みんなで決めて実行してみませんか？  
例えば、子どもは「午後10時頃まで」、大人は「午後11時頃まで」に寝る等睡眠に関するキーワードは、次の2点です。

#### ○ 起きたらすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びる

太陽光を浴びると光が目の網膜に入り信号が脳に伝わり脳内からセロトニン(覚醒ホルモン)が分泌されます。人間にとって、とても大切なものです。朝からボーとしたり、怒りっぽくなったりするのは、セロトニン不足からです。

#### ○ 寝る時刻を一定にする

寝る時間を一定にすると、寝る頃になるとメラトニン（睡眠ホルモン）という物質が分泌され、眠くなります。また、入眠してから30分から60分頃になると成長ホルモンが大量に分泌され、体の成長を促してくれるのです。この時間帯は、午後11頃から12時頃とされており、10時頃までに寝ていることが重要で「早寝」が重要だといわれる理由はこのことからなのです。メラトニンは、セロトニンから作られますので、昼間に十分に光を浴びたいものです。

### 2.「歯の健康」について

「脳」関連の病気(脳梗塞・認知症等)について、先日のテレビ番組で薬以外によるある効果的な取組が紹介されていました。それは、「歯のケア」です。  
患者さんのもとに歯科医が行き、歯のケア(歯の治療・歯みがき)をある一定の期間継続して行ったところ、いろんなものがしっかりと噛めるようになり、栄養が口を通して体内に入るようになったことで、少しずつその病気が改善していく様子が報じられていました。その歯科医が言われていたことは、「脳にとって、体全体にとって歯の役目はとても重要である」ということでした。

何歳になろうが、毎日健康で楽しく生きていくために、家族みんなで「歯のケア」を心がけてみませんか。

私は、もう実行しています。「歯のケア」を。  
こうしたことから「8020国民運動」が行われているのです。  
「80歳」になっても、「20本以上」の自分の歯で噛んで食べられる喜びをかみしめ、食事を楽しみましょう。



いこい図書館

ご存知ですか？  
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！

村職員異動

※（ ）内は旧職名

産業振興課長（兼）  
農業委員会局長  
（税務課主幹徴収係長）  
平田 智博

税務課主事  
（総務課主事）  
川邊 真央

【退職】  
（令和元年12月31日付）  
富永 得治  
（産業振興課長（兼）  
農業委員会局長）  
黒木 利香  
（税務課参事）

相良村・子ども  
におすすめ100冊  
の紹介



ねずみくんのチョコキ

▶NO.9  
「ねずみくんのチョコキ」  
なかえ よしを

ねずみくんのお母さんが編んでくれたチョコキを、さるやライオン、ぞうたちが次々に「いいチョコキだね。ちょっと着させて。」と着ます。チョコキが着られるたびにだんだんと伸びて…。さいごはちょっと驚きますが、ほっとする絵本です。

はらぺこあおむし

▶No.10  
「はらぺこあおむし」  
エリック・カール

日曜日、たまごからちいさなあおむしが生まれます。あおむしはおなかをぺこぺこです。月曜日には、りんごをひとつ。火曜日には、なしをふたつ。水曜日には、すももをみつつ食べました。毎日たくさん食べ、まるまるふとくなっていきます。曜日や数字を覚えられる、楽しいしかけ絵本です。

走れメロス

▶NO.59  
「走れメロス」  
太宰 治

メロスは、三日後の日没までに処刑されるため、都に戻ってくると王に約束した。人質に親友のセリヌンティウスを置いて。王の暴虐邪智を打ち破り、信頼に応えるためメロスは走る。

ぼくらの七日間戦争

▶NO.60  
「ぼくらの七日間戦争」  
宗田 理

夏休み前にこつ然と姿を消した中学1年2組男子。女子生徒たちと連携し、大人たちへ反乱宣言… 本物の誘拐事件がからまって、大人たちは大混乱に陥る。

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：富久（35－0009） 北小：東（36－0122） 中学校：鶴口（35－0050）

◇「おすすめの本100冊」は、村内小中学校・総合体育館図書コーナーで借りることができます。  
貸出冊数：5冊／貸出期間：1ヶ月

【訂正とお詫び】 「広報さがら村」1月号の掲載記事に誤りがありましたので下記のとおり訂正し、深くお詫び申し上げます。

・14 ページ：掲載した相良村 10 大ニュース 9 つ目の全国インターハイ倉田さんの記事で語尾が抜けておりました。  
【正】団体優勝を果たす

・17 ページ：さがらむらのわの記事で紹介者の名前が間違っておりました。  
【誤】富尾さん 【正】豊福さん

・18 ページ：やよい会生け花の作品名は立花でした。  
【誤】自由花 【正】立花

|                                  |                 |                                                                                                                                         |
|----------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 相良村の人口と世帯<br>(12 月末現在)           | 男：2,093 人 (△ 3) | 香典返し(12 月分)                                                                                                                             |
| 世帯数：1,638 世帯<br>(△ 2)            | 女：2,305 人 (△ 6) |                                                                                                                                         |
|                                  | 計：4,398 人 (△ 9) |                                                                                                                                         |
| ( ) 内は、先月末との差<br>※外国人住民を含めた集計です。 |                 |                                                                                                                                         |
|                                  |                 | 池田 ケイ子さん<br>(故 矢上継雄さん・上川上)<br>橋口 照代さん<br>(故 福義さん・上川下)<br>倉田 イク子さん<br>(故 長人さん・平原)<br>高山 ヤスヨさん<br>(故 小市さん・松葉)<br>松本 一弘さん<br>(故 ケサノさん・上四浦) |

## 60歳以上の方へ 生きがいつくりませんか

熊本さわやか大学校は、健康づくりや生きがいつくりを通して、退職した後も引き続き社会に参加していただくこと、高齢社会のリーダーとなっていただくことを目的に開講しています。

▶入学資格：  
令和2年4月1日時点で60歳以上で学習意欲のある県内在住の方  
※すでに履修された方は受講できません

▶応募手続き：  
応募は熊本校（定員100名）・八代校（定員60名）のいずれか一校

▶提出書類（郵送可）：  
入学願書・返信用封筒（宛名を明記し84円切手を貼ってください）

▶申込期間：  
令和2年1月20日（月）～3月6日（金）必着

問 熊本さわやか長寿財団  
〒860-0842 熊本市中央区南千反畑 3-7  
☎ 096-354-3083  
FAX 096 - 354 - 3103

## 無料相談会のお知らせ 相続登記はお済みですか。

熊本県司法書士会では、毎年2月を相続登記はお済みですか月間として県下一斉の無料相談所を開設いたします。専門家が無料で相談に応じます。お気軽にご相談ください。

▶日時：令和2年2月8日（土）  
午前10時～午後3時

▶場所：錦町保健センター  
（錦町一武1502番地）

▶相談内容：相続に関する事項全般  
（登記・遺言・相続人・遺産など）

問 熊本県司法書士会 人吉支部  
☎ 0966-43-2165



募集・イベント・  
お知らせなど  
暮らしに役立つ情報をお届けします。  
相良村役場  
☎ 0966-35-0211 (代表)  
〒868-8501  
相良村大字深水2500番地1

## 知っていますか。ヘルプカード

病気や障がいのある方などが、緊急連絡先や必要な支援内容などを書き記し、災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に支援や配慮を求めるためのカードです。

ヘルプカードを  
持っている方がいたら……

●電車やバスで、席をお譲りください。

●支援が必要な様子であれば、「何かお困りですか」と声をかける。

●災害時、安全に避難するのを手助けする。  
など、思いやりのある支援と配慮をお願いします。

問 熊本県健康福祉部 健康福祉政策課  
地域支え合い支援室 ☎ 096-333-2202

あなたの支援が必要です  
ヘルプ  
カード  
熊本県



私が手伝ってほしいこと  


16 SAGARA 2020.2

広報さがら 2月号 15





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 |  | 降りしきる 銀杏落葉の 中に立つ | 吹き抜けの 空は真四角 鵬の声 | 里山に 煙一筋 山眠る | 近年は いとも 珍らし 霜柱 | 凍て星の 輝き強し 露天風呂 | あと少し 予定を残す 古暦 | 此れもよし 腑抜けの殻の 日向ぼこ | 今もって 昔ながらの 年用意 | 列車いま 過ぎしばかりの 枯尾花 | 寒波くる 早目にかかる 厨こと | 折紙の 手を思い出す 炬燵の夜 | 山嶽に 日和閉じこめ 寒さくる | 田村 京子 |
|        |  |                  |                 |             | 前田 康江          |                | 白石 哲夫         |                   | 徳田 教子          |                  | 坂本 レイ           |                 |                 |       |



「合掌造り」  
藤本 レイ子(並木野)



「アヒルの親子」  
福田 清香(松馬場)

さがら押し花の会



◆山下 一恵(下四浦)



◆生花正風体  
中嶋トシエ(並木野)



◆阿川 京子(中央)



絵手紙教室

◆山下 一恵(下四浦)

◆阿川 京子(中央)

## 今月の表紙と 編集後記



今月の表紙は、人生の門出となる記念の1枚です。友達同士や先生方との再会の喜び、自身が成人したことへの喜び、またご両親やご家族にとっては20年間健やかに成長してくれたことに対する想い。大きな喜びや希望にあふれた素晴らしい式でした。

新春のおめでたさと、晴れやかな晴れ着姿が目まぶしいほどで、写真を撮らせていただいたこと感謝申し上げます。みなさんのスピーチを聞いて、私もまだまだ頑張りたいという気持ちになりました。先に大人になった人間として恥ずかしくないように日々を過ごしたいです。新成人のみなさん心よりお祝い申し上げます。

山下 由華

村長エッセー  
2月号

essay

相良村長 徳田 正臣

## 「正直者がバカをみない村」



七草と言えは本来は「秋の七草」のことを指していたようです。秋の七草は萩・桔梗など目で見える秋の草花です。「春の七草」は食する野草・野菜で年末年始の暴飲暴食により疲れた胃腸を癒すための粥(かゆ)の食材です。ちなみに春の七草は「せり なずな すずな すずしろ ごぎょう はこべら ほとけのざ」です。実は子どもができるまで全てを言うことはできませんでしたが、子どものお陰で親も勉強になったわけですね！ ちなみに今の時代は、畔や畑で探さなくともスーパーで「七草がゆパック」があつて便利になりました(汗)。我が家でも今朝、自前の七草がゆを食べたところです。

☆

3期12年の村長エッセーも終わりに近づいてきました。村長になっての一年目の村政座談会で、無名の村長(笑)であつた私に対して村民から「村長の考えを広報誌に出していきなさい」との要望からのスタートでした。当初は選挙運動に使つるとか、広報誌は役場からの

お知らせだから村長が出てくるのはオカシイとか、いろいろ意見がありました。

原稿を出張の飛行機内で書いたり、酔っぱらって夜中や早朝に起きて書いたりして変なことも書いたかもしれませんが、私の村長としての考えや人間性(?)の理解あるいは情報提供の場面としては有用であつたと思います。編集担当の職員

☆

私は登山や旅が好きです。で、本当はそういった題材のエッセーも書きたかつたのですが、村長になってほとんど山に登ることはなくなつたし、出張には行つてもあまり旅にもいかなくなりましてから書けませんでした。それは仕方がないことです。それが村長エッセーの心残りではあります。

☆

「十年一昔」という言葉があります。世の中の移り変わりは激

しく10年経てば昔のことになつてしまふという意味です。ものの本によればひと昔は、30年を意味する時代もあったようで世の中の移り変わりは早くなるばかりです。そして今は10年も経たないうちに世の中が激しく変わり5年ほどで一昔と言つていいほどです。村長や議員がこの変化をうまく捉えていかなければ住民の幸福に貢献する仕事はできないと言われております。相良村はどうなのでしょう、人吉球磨はどうなのでしょう、心配ではあります。

しかし、何年たつても何百年経つても変わらない、変えてはいけないものがあると私は思います。それは「正直者がバカをみない村」を村長や議員は目標とすべきだということです。大人であつても子どもであつても一生懸命に正直に頑張つても報われない村ならば、やがてはやる気を失せて皆が不幸になつてしまいます。

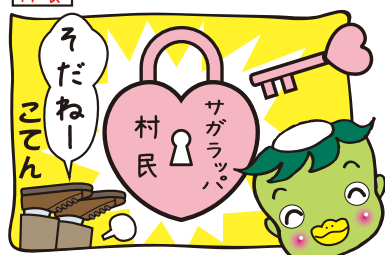
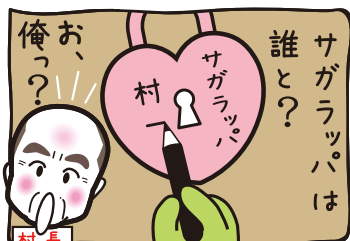
「正直者がバカをみないこと」を政治家が率先して見本を見せるべきです。次の相良村長にはそういう人を期待します！





# それいけ！ サガラッパ

恋人の丘 作 梅田民代



## 第4回 相良村の ヴァレンタインフェスティバル

Fête de la Saint-Valentin Au village De Sagara

2月9日  
10:00-17:00

ヴァレンタインホール  
（相良村総合体育館）



カップルグランプリ×若っ人ランド  
フランス旅行をプレゼント！  
応募は特設サイト、もしくは電話で

### ヴァレンタイン マルシェ

フランスと  
ヴァレンタイン村の  
美味しいもの

ワイン、お菓子、農産物  
村にフランスがやってくる！

### 飲食店多数出店

カレー、中華など  
温かいフードも充実！

### カフェとスイーツ

ヴァレンタイン限定のスイーツ  
こだわりのコーヒースタンド



### Special Live



ヴァレンタイン村特別グッズ、記念切符、ちびっこにはチョコや風船プレゼント！（なくなり次第終了）

主催：熊本県相良村 共催：フランス共和国セント・ヴァレンタイン村

後援：総務省、外務省、（一財）自治体国際化協会、（一財）地域活性化センター、熊本県、熊本県市長会  
熊本県町村会、熊本県国際協会、熊本日仏協会、フランス観光開発機構

お問い合わせ 相良村役場ヴァレンタインフェスティバル係 MAIL: sagara.valentin.japon@gmail.com TEL: (0966)35-0211



## 2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  | 土  |                                       |           |
| 2  | 日  |                                       |           |
| 3  | 月  | ◆母子健康手帳交付                             | ●総合体育館休館日 |
| 4  | 火  |                                       |           |
| 5  | 水  | ◆ちゃちゃクラブ                              |           |
| 6  | 木  | ◆オレンジカフェさがら                           | ●ノーマディアデー |
| 7  | 金  | ●行政・人権相談(10:00～15:00)<br>ふれあいセンター     |           |
| 8  | 土  |                                       |           |
| 9  | 日  | ●ヴァレンタインフェスティバル2020                   |           |
| 10 | 月  |                                       | ●総合体育館休館日 |
| 11 | 火  |                                       |           |
| 12 | 水  |                                       |           |
| 13 | 木  | ◆健康教室<br>●マイナンバー窓口延長<br>(17:15～20:00) | ●ノーマディアデー |
| 14 | 金  |                                       |           |
| 15 | 土  |                                       |           |

| 日付 | 曜日 | 行事など                                    | その他       |
|----|----|-----------------------------------------|-----------|
| 16 | 日  | ●マイナンバー窓口延長<br>(9:00～16:00)             |           |
| 17 | 月  | ◆母子健康手帳交付                               | ●総合体育館休館日 |
| 18 | 火  | ◆7か月児育児学級(7月生)                          |           |
| 19 | 水  | ◆ちゃちゃクラブ                                |           |
| 20 | 木  | ◆3～4か月児健診(10月生)                         | ●ノーマディアデー |
| 21 | 金  |                                         |           |
| 22 | 土  |                                         |           |
| 23 | 日  | 天皇陛下誕生日                                 |           |
| 24 | 月  | 振替休日                                    |           |
| 25 | 火  | ◆3歳児検診<br>(平成28年6月～8月生)                 | ●総合体育館休館日 |
| 26 | 水  |                                         |           |
| 27 | 木  | ◆健康運動教室<br>●マイナンバー窓口延長<br>(17:15～20:00) | ●ノーマディアデー |
| 28 | 金  |                                         |           |
| 29 | 土  |                                         |           |

住民税等申告「ふれあいセンター」  
※詳細は6ページをご覧ください。

★2月は国民健康保険税第10期、後期高齢者保険料第8期、介護保険料第11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。）