

2016年は申年!

申年の5年生の活躍を応援してね!

1月
No.557
2016(平成28年)

謹
新
年
賀



広報
UBUYAMA
うぶやま

新年あけましておめでとうございます。今年も皆様にとって希望に満ちた素晴らしい年になりますようお祈り申し上げます。

2016年の干支「申年」の産山小学校5年生の笑顔から新年を元気にスタートしましょう!

年頭のごあいさつ



産山村長

市原正文

新年明けましておめでとうございます。

輝かしい新春を迎え謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、世界経済は、アメリカの経済回復やユーロ圏が持ち直し、今後とも引き続き緩やかな回復を続けていくと見込まれています。日本経済も円安が設備投資を刺激し、加えて輸出が引き続き増加することによって、今後も景気拡大は持続していくと期待されているところでございます。

また、「地方版総合戦略」に位置づけられた地方創生施策に効果的に取り組める財源措置と早期実現に向けた課題の解決等により、私たちが暮らす中山間地域の成長と発展に寄与する施

策の実現を望むところでございます。

そうした中、米の出荷状況は昨年夏場の日照不足の影響や鳥獣被害等によりまして前年に比べ2割ほど減少しております。

さらに、TPP交渉が参加国間で大筋合意され、農林畜産業を中心とした様々な分野での影響が懸念されるところであります。

今後、このTPP対策として国の補正予算等の情報収集と影響分析を進めるとともに、関係団体との連携によりTPPの影響から村の基幹産業である農業をはじめ、各分野において村民の皆様の暮らしを守るための取組を展開していきたいと思っております。

地方創生につきましては、一昨年末に閣議決定された「まち・ひと・しごと創生長期ビジョンと総合戦略」の目的である人口減少の克服や地域の活性化は、各自治体がもつとも危機感を持っていく課題でもあり、早急な取組が求められております。

本村でも、産業界、地域代表や国・県機関、その他様々な分野の方々に推進会議の委員になっていただき、昨年10月末に「産山村むら・ひと・しごと創生総合戦略」を策定いたしました。

た。この総合戦略はこれからの基本的な方向性を示したものであり、今後はその具体的実施計画等の策定が必要ですので、地域住民の意見を取り入れながら進めてまいります。

また、重要懸案であります第3セクターの経営再建問題につきましては、昨年、議会において「第3セクターの経営に関する特別委員会」が設置され、さらに、村でも「(株)うぶやま経営方針見直し懇談会」を設置しております。提言の方向性はほぼ同じものとなっております。今後はこの提言に基づき、経営改善に向けて取り組んでいきたいと思っております。

これからの私のテーマである「誇りを持てる村 明るく働ける村 生きがいを持って過ごせる村」実現のために、村民の皆さまと協働しながら努力していく所存であります。引き続き温かいご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が、皆様にとりまして希望に満ちた幸多き年となります。新年のご挨拶とさせていただきます。



産山村議会議長

山本慶剛

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

村民の皆様には、日頃より暖かいご理解とご支援を頂いておりますことに村議会を代表し心から感謝申し上げます。

さて、平成の大合併から十年がたった今、本村は単独の道を選択して本村によかったと思えるような今日ですがそれも行政にかかわってきた方々が危機感をもって健全財政を行ってきた

結果であろうと存じます。

今、アベノミクスによる経済再生、地方創生などが叫ばれていますが第一次産業を主とする本村にはまだまだその効果が見えてこない現状にあります。そうした中、昨年十一月にはTPPの大筋合意、第一次産業にかかる影響等が心配されるどころでもあります。引き続き危機感をもって行政に望み持続可能な施策を行っていかねばならないと思う次第です。

昨年は議会において、村民の皆様方の懸案でもある「第三セクターの経営に関する特別委員会」を設置し、十月末に村長に提言を行ったところであります。

又、村も三セクに関する懇談会を設置しその結果も出そろい両者ともほぼ同じような結果でありました。今後は村民の皆様のご理解とご協力を頂きながらでき得る限りのスピード感をもって改革に取り組んでいかなければならないと考えております。

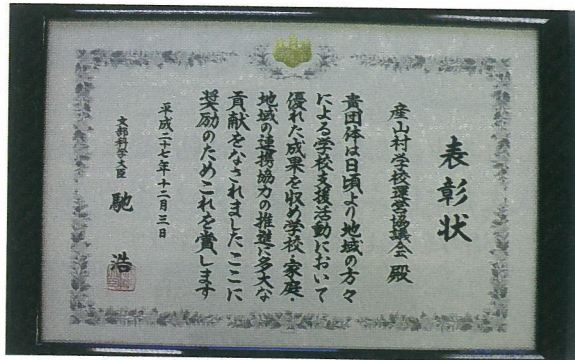
又、日本の地域別人口推計では二十四年には本村人口が一〇三二人となっております。

合戦略の一つに人口減に対する課題が最重要であろうかと存じます。三セク等の充実こそが雇用の場の確保でありますし、高齢化する本村の実情の中、交通事情等が改善された今日、本村内外からの通勤圏の広がりもあり雇用場の場、住宅の整備など行い、活力ある村づくり、本村の基幹産業である第一次産業の推進、そして観光振興策など全力で取り組み安定した村民の皆様所得向上に全力で取り組んでまいりたいと存じますので皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。とも、平成二十八年が本村に更なる繁栄と発展をもたらす、村民の皆様がご健勝で素晴らしい年になりますよう心からお祈り申し上げます。





優れた「地域による学校支援活動」で文部科学大臣賞受賞！



平成27年12月3日、優れた「地域による学校支援活動」
として、本村の学校運営協議会が文部科学大臣賞を受賞
しました。表彰式では、学校地域支援本部のコーディネ
ーターである雪井純子さんが代表して賞状を受け取りまし
た。

本村は、県下に先駆けて二学期制の導入や小中一貫
教育、学校支援地域本部事業、コミュニティ・スクール、ICT
活用、土曜授業と次々と新たな教育施策に取り組んできま
した。学校支援地域本部事業は、「我ら学校応援隊」をコン
セプトに学校と地域が連携して「生きる力」を育んでいく
ことを目指すもので、こうした地域と学校が密接に連携した
地道な取組が認められて今回の受賞となりました。

産山村の教育は着実な歩みを続け、今後も地域に根ざ
し、地域と共に歩む学校教育を実現していきます。



「ありがとう」メッセージ入賞作品

人権を身近な問題として考える機会のひとつで、人権メッセージ「ありがとう」を村内で募集したところ、
小中学生、一般の方々あわせて160あまりの応募がありました。中でも感謝の思いに溢れた作品が優秀賞
として表彰されました。

お父さんへ
試合後、「なかんでいい。ここまで練習してきたことが
うれしい。」とやさしく言葉をかけてくれてありがとう。
6年 大塚 伽月

こがさんへ
いつも、しんごうきのかわりになってくれて、ありがとう
ございます。
3年 高橋 侑真

たくさんの人に「ありがとう」と言える私が、もうずっと
「ありがとう」と言っていない相手がいる。
掃除、洗濯、弁当…数え切れないくらいの「ありがとう」
を言わなくちゃいけないのに…
一番伝えなきゃいけないのにね。
いつからこうなったんだろうか。当たり前を感じてしま
ったからだろうか。
この人権メッセージの通知が気付かせてくれた考え
させてくれた。
今日からは伝えよう。
「ありがとう」と妻に心を込めて

わたなべ まこと
渡辺 亮

僕が今一番両親に言って伝えたいことは、「いつも
ありがとう」ということです。
でも、僕ぐらいの年になると、なかなかはずかしくて言
えなくなっています。
なので、本当にありがとうというときは、手紙になっ
てしまいます。仕事でいそがしいなか家事をこなしてい
る親がとても、すごいと思っています。そんな父や母
を見て、自分は「ありがとう」と思っています。家のこと
だけでなく、学校生活のことでも大変なのに「ありが
とうございます。」という気持ちでいっぱいです。
そして「こんな僕ですが、これからも優しく見守って
ください」と「ありがとう」の言葉の後に言いたいです。
これからも感謝の気持ちを忘れず、生活したいです。
7年 佐藤 光



県内の自慢の牛が集結

熊本県内の畜産振興と畜産農家の意欲向上等を目的に、第34回熊本県乳牛共進会と第40回熊
本県畜産共進会が熊本県家畜市場（菊池郡大津町）で開催されました。ここには、熊本の各地域の
予選を勝ち抜いてきた優秀な乳牛134頭、肉用牛59頭が出品され、その体積の豊かさや品位な
どが審査されました。

本村からは、山鹿酪農組合の乳牛1頭と渡辺和広さん（下平川）の黒牛2頭が阿蘇地域の代表と
して出品されました。



出品した乳牛と山鹿酪農組合牧
場長の岩下さん



黒牛2頭を出品した下平川の
渡辺和広さん

地域ぐるみで農地を守ろう ～「農事組合法人やまぶきの里」が設立～

12月7日(月)、村基幹集落センターにおいて、市原村長や阿蘇地域振興局農林部長をはじめ多数の来
賓方が臨席する中、「農事組合法人やまぶきの里」の設立総会が行われました。この法人は、山吹協定地
区(主に小迫、乙宮、笹鶴地区)で構成されており、平
成24年度から法人化に向けた話し合いを進めてきま
した。

山吹協定地区では、将来更なる高齢化や地域農
業の衰退、個人で農地を維持していくことへの限界な
ど、多くの不安や課題を抱えていたことから、組合員が
相互連携して「地域ぐるみで農地を守っていくことが
農地の維持に繋がる」と考え、農事組合法人として新
たな一歩を踏み出しました。



好ゲーム続出！村ソフトボール「秋季大会」

毎年恒例となっている村ソフトボール協会(石原美博会長)主催の「秋季大会」が11月に開催され、
各地域から6チームの参加もと、熱戦が繰り広げられました。各チームとも素晴らしいプレーを披露し、決
勝戦はロッキーナイン(平川)と南部チームの対戦となり、見事南部チームが優勝を飾りました。

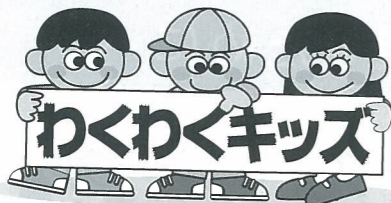
また、今大会も(有)井商店の協賛で、ホームラン
を打った選手に「ホームラン賞!」が授与されました。



優勝を飾った南部チームの選手たち

『ホームラン賞!』受賞者

- ・宮川 将一(ウルフ)
- ・井 真琴(産山チーム)
- ・岩本 晃史(産山チーム)
- ・渡辺 亮(ロッキーナイン)
- ・志賀 一馬(南部チーム)
- ・酒井 健太(イーグルス)



(保小中一貫教育だより)

今月のわくわくキッズは産山中学校8年生の関西方面への修学旅行と保育園の「科学遊び」について報告します。

産山中学校8年生は12月3日(木)から5日(土)までの3日間、関西(大阪・京都・奈良)へ修学旅行に行きました。

出発前には、水平社発祥の地「西光寺」を訪れるための人権学習、京都・奈良の歴史文化を事前学習を行いました。熊本から関西への往復は新幹線。初めて新幹線に乗る生徒が多く大喜



《水平社発祥の地・西光寺にて》



《紅葉がまだ残る京都清水寺》



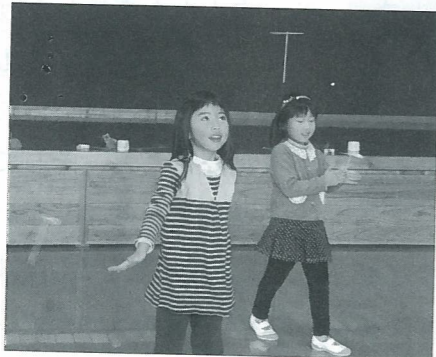
《清水の舞台にて(京都)》

びでした。盛りだくさんの内容の中でも、最も思い出に残ったものが2日目の班別自主行動でした。一日、自分たちだけで京都の名所を巡りました。バス路線を間違えるなど数々のハプニングもありましたが、その経験も含めて、8年生のきずなをさらに深めるいい機会でした。「可愛い子には旅をさせろ」とよく言いますが、日本の文化、歴史の原点とも言える京都・奈良を肌で感じ、また家族の元を離れたことで家族のことを考える機会になったようです。

保育園では12月9日(水)に教育委員会の平塚先生が年長のさくら組に「科学遊び」を実施しました。今回は「空飛ぶおもちゃづくり」としてスーパー紙トンボを始め6種類の手作りおもちゃを作って遊びました。園児たちに人気が高かったのがスーパー紙トンボです。園児たちに『紙トンボはどうやって飛ぶのか?』という原理を飛行機の翼の働きからわかりやすく説明しました。紙トンボは浮力を受けやすくするために、利き手に合わせて羽根を曲げました



《紙ブーメランの飛ばしっこ》



《天井までとんだスーパー紙トンボ》



《科学遊びを体験したさくら組》

。マイスーパー紙トンボの完成です。作った後、ホールでみんなで飛ばしっこをしました。ホールの天井まで飛んでいたり、紙ブーメランが手元まで戻ってくるので、園児たちからは「不思議」「おもしろい」と大きな歓声が上がっていました。小さい頃からこのような細かな作業をさせると脳の神経回路が数多くつながり知能が発達すると言われています。これからもこのような取り組みを続けて行こうと思います。

福祉サービスセンター

「ほっと館」です



産山村大利657-2
tel0967-25-2233
fax0967-25-2281



謹んで新年のご祝辞を申し上げます。旧年中のご愛顧心からお礼申し上げます。本年も職員一同、質の向上を図り、地域支援に役立てることができるよう努めてまいり所存でございます。どうぞ地域の皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

ほっと館施設長 渡邊 千代子

クリスマス会



12月15日ほっと館デイサービスにおいて、約50名のご利用者が参加され、クリスマス会を行いました。うぶやま保育園児による踊りや一年を振り返るスライドショーがありました。今回の目玉として、ご利用者による出し物、カラオケ・ひよっこ踊り・うぶやま音頭踊りを行いました。昔を思い出しながら、うぶやま音頭は何度も練習を重ねてきました。見ていたご利用者も口ずさんだり手拍子したりで、大変楽しい時間を過ごすことができました。



2015/12/15



休業期間：平成27年12月29日(火)

～平成28年1月3日(日)

年末年始の休業について

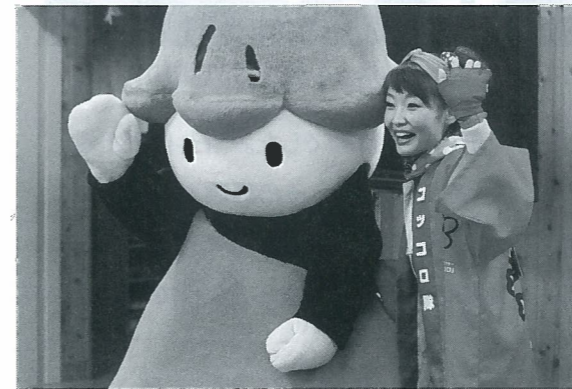
*休業期間中は村からの委託サービスである、外出支援サービス、配食サービス等についても休業致します。

*1月4日より通常営業いたします。

「産山村ってほんとにいいところですね」って
心から思える村づくりを

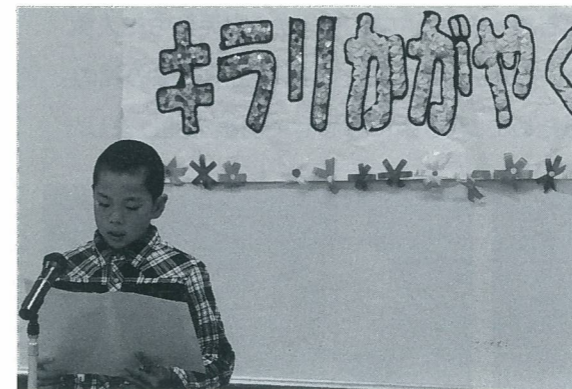
～産山村人権集会より～

12月12日(土)、平成27年度産山村人権集会が産山村小中学校メディアセンターで開催されました。「ココロ隊」による歌やダンス明るく楽しいオープニングから、「思いやりの歌」の合唱、小中学生の作文発表、そして阿蘇・大津人権擁護委員ネットワークの方々と中学生による人権紙芝居「白い魚とサメの子」等、メディアセンターに集う小中学生、村民の誰もが心温まるひとときを過ごすことができました。また小中学生や村民の方々から寄せていただいた「ありがとうメッセージ」に優しい気持ちになることができました。入賞は、渡邊亮(一般)さん、高橋侑真(低学年)さん、大塚伽月(高学年)さん、佐藤光(中学生)さんの作品でした。



5年生の宮川隼哉さんの作文発表では、自分自身がリレーを走るわけではないのに、まるで自分が走っているかのような緊張感と高揚した思いが「ナイスラン」という叫びにこめられており、他の人の悲しみや喜びを自分のことのように思う隼哉さんの優しさがじんと伝わる発表でした。

また9年生の筑紫玲雄さんの「ルールって何?」では、映画の入場を待つ列に割り込んできた大人に注意をした玲雄さんの正義感と勇気に感銘を受けました。一人一人を大切に思うからこそ、ルールを守る大人になりたいと決意する玲雄さん。何だか大人として恥ずかしくなりました。5年前、産山中を卒業した渡邊竜吉さんの人権標語「見て見ぬふりをする自分自身に腹が立つ」を思い出しました。



そして、「白い魚とサメの子」では、ありのままの自分を好きになること、そして命の大切さについてあらためて考える契機となりました。白い魚の夢の中で、光る大きな竜

が現れて「ありのままの自分をさらけ出すこと、自分らしさを大切にしてください」と語りかけます。ありのままの自分を愛すること、自分を好きになること、そこからしか他の人と繋がることはできません。ましてや他の人を愛することなんてできやしないのです。

人権集会を通して、日常生活の様々な場面で、自分自身に向き合うとともに相手の立場や気持ちに思いを寄せ、自らの人権感覚を磨いていかなければならないと思いました。そして、「産山ってほんとにいいところですね」って心から言えるよう人権が尊重される村づくりを目指さねばならないと意を強くしたひとときでした。

(笹原人権教育指導主事)

分駐所だより

産山波野分駐所

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。産山村の皆様にはお健やかな平成二八年の初春をお迎えになられたこと、心よりお慶び申し上げます。

皆様方には、阿蘇広域消防本部産山波野分駐所の消防業務に對しまして、平素から格別のご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本年も、職員一同さらに気を引き締めて地域の安心、安全の為、努力していく所存でございますので、ご指導ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

産山波野分駐所長 北里 英幸



ストーブの安全な取扱いについて



寒い季節を迎えるにあたり、ストーブなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。火災を発生させないよう次のことに注意しましょう。

- ・カーテン等がストーブに接触しないように、離して使用すること。
- ・ストーブの近くに紙、衣類など燃えやすいものを置かないこと。
- ・ストーブの周囲や上方に洗濯物を干さないこと。
- ・ストーブの近くでヘアスプレー等を使用しない、また、近くに放置しないこと。
- ・石油ストーブに給油する際は必ず火を消してから行うこと。
- ・外出する際には、必ず完全に消火していることを確認すること。

●お問合せ・連絡先
阿蘇広域消防本部
0967-34-0024
産山波野分駐所24-2766



—1月の図書室開放日—
第2・4土曜日 9日・23日
10:00~15:00

本友(ほんとも)の集い

9日(土) 13:30~

今月で1周年を迎えます。本や食べ物、旅など話題はなんでもありです。どうぞ、お気軽にご参加ください。

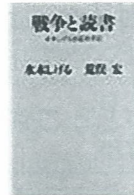
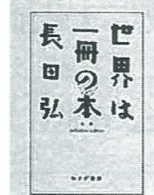
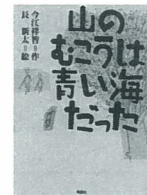
世界はうつくしい (抜粋)

うつくしいもの話をしよう
いつからだろっ。
ふん気がつく。
うつくしい、うつくしい話を、ためらわず
口にすることを誰もしなくなつた
そうしてわたしたちの会話は貧しくなつた
うつくしいものはうつくしいと言わう
(中略)

長田弘

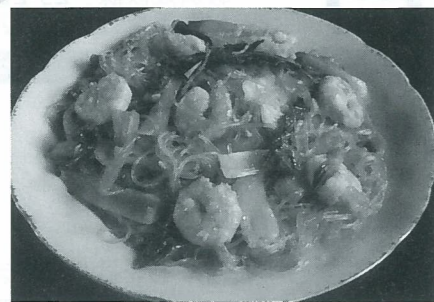
新年明けましておめでとうございます。2015年の文学界では又吉直樹氏の「火花」の芥川賞受賞で賑わいました。一方戦後の児童文学界を代表する松谷みよ子氏、今江祥智氏や詩人長田弘氏、さらに水木しげる氏、野坂昭如氏の訃報が続きました。反戦・平和を願う思い、一人一人を大切に思う心が込められた作品が残されました。彼らが絶対に伝えたかった強い思いを守り次世代に伝え、作品を生かし続けていかねばと思っています。

どうか今年是世界中が平和で、一人一人の命が大切にされる年となりますように。皆様にとっても笑顔が絶えない一年となりますように。今年もよろしく申し上げます。



Let's cooking!

～チンゲン菜を使ったレシピ～ (Lesson. 18)



○チンゲン菜とえびのピリ辛煮

作 り 方

- ① チンゲン菜は葉を1枚ずつはずし、葉と茎に分けます。葉は縦半分に切り、葉は大きければ長さを半分に切ります。
- ② えびは背わたを取り、片栗粉大さじ1を全体にまぶします。水洗いして臭みを取り、水気を拭いて、塩少々としょうがのしぼり汁、片栗粉小さじ1を全体にまぶします。
- ③ 春雨は熱湯で1分ほどゆでて水にとり、ざるに上げて食べやすい大きさに切ります。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1と1/2を強火で熱し、えびを炒めます。色が変わったら、んにく、豆板醤を加えて炒め、香りが立ったらチンゲン菜の茎を加えます。
- ⑤ 油がなじんだら、煮汁の材料を加え、煮立ったら春雨を加えてひと混ぜする。チンゲン菜の葉を加え、全体を混ぜながら汁気がなくなるまで煮つめる。

材 料	分 量(2人分)
チンゲン菜	2株
むきえび(大)	12~13尾
春雨	40g
しょうがの絞り汁	少々
んにくのみじん切り	1かけ分
豆板醤	小さじ1/2~1
★湯	1カップ
★鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
★酒	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★塩	少々
★こしょう	少々
★片栗粉	
★塩	
★サラダ油	

チンゲン菜部会の皆さんが考案された「チンゲン菜」を使ったレシピを毎月ご紹介しています！ぜひ村民の皆様もこのレシピを参考に、チンゲン菜料理を作られてはいかがでしょうか？

健康小話

「謹賀新年」

あけましておめでとうございませう。いよいよ私も六十の大病に乗ります。

若い頃は、坂本竜馬のように、ひたすら夢に向かって突き進むような生き方をしたいと思っていました。いつも、何かをしなればと焦っていました。

産山に来て、少しずつ考え方が変わってきたような気がします。一日一日、ただ生きていくだけでいいと思えるようになってきました。そして、以前よりも生きていくことの充実感を感じています。

厳しい冬はひたすら耐える生活、厳しい冬があるからこそ春が待ち遠しく感じます。都会と違って、四季折々の変化にメリハリがあります。春の到来を告げる野焼きに続いて、黄スミレ、山桜、藤の花、ヒゴタイの花…。春から夏



産山村診療所
林田 来介 先生

にかけては生命力があふれていませう。産山にいくと、野の草花も動物たちも、みんな一生懸命に生きているという連帯感があります。産山の自然を眺めていると、一日中このままでもいいと思えてきます。

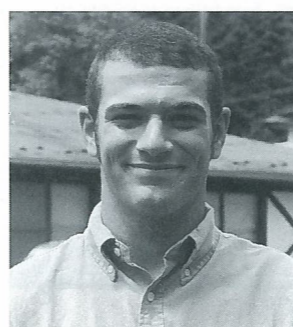
ご高齢の方が時々口にします「昔はよかった、みんなで飲んで騒いで…楽しかった」。愚痴りながらも、ふと浮かべる笑顔がいいなあと思います。自然がたくさんあって、個性豊かな高齢者がたくさん居て…、大変だけど笑顔が忘れずに、みんなで力を合わせて生きて行ければいいなと思います。

産山に来て八年目。時間に逆らわずに、自分出来るやり方で、今年もまた一日一日を大切に生きて行こうと思います。



こんにちは! ロストンです。

※この広報原稿はロストン先生が日本語で書いています。村内で会った時は、気軽に話して下さい。



Roston Willis
(ロストン ウィリス)

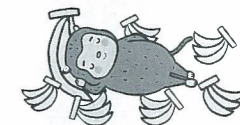
こんにちは皆さん。12月はいつになく暖かかったですね。こんな時、最近問題視されている地球温暖化について考えさせられます。私の初めての産山の冬はひどく寒かったです。でも今シーズン、その前はそんなに寒くないです。今阿蘇山の頂上はまだいつも通り緑色ですので、ちょっと冬じゃない感じがします。

この冬、私のふるさとで雪が早く降りました。あちらの気候が変なパターンになっています。朝と夜は非常に寒いですが、昼間は暑くなって冷房が必要になります。今年の農期がどうなるかなあと心配になります。

12月12日、「熊本県中学校わくわくイングリッシュキャンプ」が行われました。熊本県の中学生100人とALT先生50人は一緒にとても素晴らしい一日を過ごすことができました。子どもたちは本当に頑張りました。今回は産山の中学生が一人参加しました。次回からはもっと増えたらいいなと思います。

昨年はいろいろとありがとうございました。今年もよろしくお祈りします。

Happy New Years!



熊本市子牛市場品種別セリ成績表(平成27年12月)

熊本県畜産農協阿蘇支所統計による

○市場セリ日:平成27年12月2日(水)~4日(金)

褐 毛		頭 数	平均価格	先月比	平均体重	Kg単価	平均日齢
性 別	去 勢						
県市場平均	去 勢	107	713,335	61,619	300	2,378	267
	メ ス	69	608,932	21,412	275	2,213	271
産山牛平均	去 勢	5	724,680	120,960	308	2,350	276
	メ ス	1	530,280	▲82,440	260	2,040	282

黒 毛		頭 数	平均価格	先月比	平均体重	Kg単価	平均日齢
性 別	去 勢						
県市場平均	去 勢	426	783,210	42,596	293	2,677	276
	メ ス	335	679,891	31,234	271	2,506	287
産山牛平均	去 勢	16	804,803	76,343	313	2,575	281
	メ ス	9	699,360	45,150	281	2,489	294

産山村食育推進協議会 活動報告

食育推進協議会では毎月19日(食育の日)に研修会を行っています。
11月は推進員が出席した研修会についての報告と、健診結果の見方について学びました。
健康診断のなかでも特定健診(メタボ健診)では、「食べたり飲んだり(呑んだり)した結果」が出ます。
今回は血糖値の結果についてご紹介します。

検査項目	正常値	この検査でわかること
血糖(空腹時血糖)	～99	血液中のブドウ糖の濃度を測定。値が増えすぎると、糖尿病が疑われる。
HbA1c	～5.5	過去1～2ヶ月の平均的な血糖の状態がわかる。



今年の健診結果で、血糖(99)、HbA1c(6.0)でした
血糖は正常範囲だけ、心配いらんばい



検査当日の血糖(空腹時血糖)は正常範囲ですが、過去1～2ヶ月の平均をみると
血糖が高い状態がみられますね
これは食後高血糖を起こしている可能性があるため注意が必要です

食後高血糖とは……

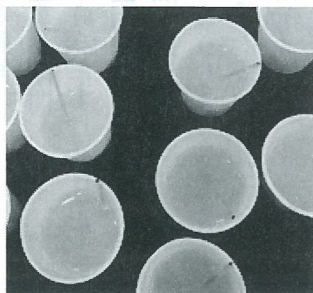
健康な人でも食後の血糖値は上がります。健康な人は血糖値が上がると、すい臓からインスリンが分泌されて血糖値が下がり、食後2時間程度で空腹時の値に戻ります。しかし、糖尿病や糖尿病予備群の人では、インスリンの分泌量が少なかったり、働きが十分ではなかったりするため、食後2時間たっても健康な人のように血糖値が下がらず、高い状態が続くことを「食後高血糖」といいます。このままの状態が続くと、糖尿病を発症したり進行する恐れがあるため注意が必要です。

予防のポイント……

- ①1日の食生活を振り返ってみましょう。メモに残してみると、食べ過ぎ、不足ぎみに気づけます。
- ②健診結果を見直しましょう。「要観察」「要精密」と説明を受けた方は、一度、詳しい検査を受けて血糖をコントロールする能力に異常がないか確認することをお勧めします。
- ③一緒に食育推進協議会で学びましょう。旬の食材の美味しい食べ方、体に優しい調理の工夫など、楽しく学び、美味しく食べることは血糖コントロールにもつながります。

11月のレシピ <茶ぶし>

材 料：味噌、花かつお(削り節)、お湯
作り方：湯飲みに味噌を小さじ1杯程度(3～5g)入れ、お湯を注ぐ。花かつおをひとつまみ入れて、ゆっくり混ぜて完成。
ポイント：いわし節を加えると、風味が増します。



11月24日
保育園・学校保健委員会講演
会でご紹介されました

★一月十九日(火)
日赤熊本健康管理センターにて研修会
「お正月の食べ過ぎをリセット!」
①健康管理センターの取組みから学ぶ健康管
理のコツ
②日赤薬膳弁当の試食
※定員十名(申込みは食育推進員を優先し
ます。余裕がある場合、一般参加を受付しま
す。興味のある方は、役場保健師までご相談
ください)
★二月末頃 産山女子会企画
「さしすせそ講座」
本物の調味料を知って、和食美人になろう
※日時等はお知らせ端末で放送します

今後の研修予定

くらしの 情報 1月

●役場電話番号
総務課 25-2211
企画振興課 25-2211
住民課 25-2212
経済建設課 25-2213
教育委員会 25-2214

～住民課保健師よりお知らせです～

冬の感染症予防について

インフルエンザ、感染性胃腸炎、子どもがかかりやすいRSウイルス感染症などが流行する季節になりました。
呼吸器系の感染症は肺炎を引き起こす恐れもあるため、小さいお子さんや高齢者の方はより注意が必要です。

◀冬の感染症を予防するために大切なポイント▶

- うがい、手洗い、マスクの着用などで細菌やウイルスが体に入り込まないようにする
- 規則正しい生活リズムで、体の抵抗力を高める
- 予防接種を受ける

成人用肺炎球菌ワクチンの予防接種の受け方

27年度、後期の予防接種を産山村診療所で実施いたします。今年度「定期接種」の対象者の方で予防接種を希望される方は早めに予約し、受けましょう。

- 持参するもの：予診票(※)、保険証 ※定期接種の該当者へ個別通知
- 窓口負担額：2,000円(接種費用のうち、6,050円を村が助成します)
- 医療機関：産山村診療所(1週間前に、電話予約が必要です。電話25-2011)
- 実施期間：平成28年1月4日から平成28年3月31日まで



注意事項①上記期間のうち、火曜日は予防接種を行いません。ご注意ください。
注意事項②産山村診療所以外の医療機関で予防接種を希望する場合は、事前に保健師へご相談ください。
注意事項③産山村診療所での予防接種に限り、任意接種の場合も同額で受けることができます。ただし、今回受けた場合、定期接種の年齢に到達しても受けることはできません。現在の法律では、生涯に1回の接種と定められています。

産山村診療所で特定健診を実施しています

産山村国民健康保険に加入されている40歳以上の方で、27年度に特定健診を受けていない方が利用できます。自己負担額は800円です。ぜひご利用ください。(申込み先)役場住民課

償却資産(固定資産税)の申告をお願いします!

～ 申告は 平成28年2月1日 までです ～

償却資産ってなんだろう?

固定資産税は土地・家屋・償却資産の3つから成り立っています。償却資産は、土地や家屋と違って毎年申告が必要です。

では、償却資産がどんなものかという、土地や家屋以外の事業用資産です。事業用資産とは会社や個人が1月1日現在で事業のために所有している構築物(家屋認定されていないもの(堆肥舎・連棟(強化型)ハウスなど))や機械(課税されていないトラクターなど)、器具、備品などの資産です。

今まで知らなかったんだけど申告ってどうやってするの?

申告書は役場 税務係でもらうことが出来ます。償却資産の所有者には、法令により申告する義務がありますので期限内に申告してくださいね。

詳しくは、役場総務課税務係(電話 25-2211)までお尋ねください。

**高齢者・障がい者のための
の弁護士電話法律相談**

高齢者や障がいのある人にとって、何らかのトラブルが発生したときに、弁護士事務所や弁護士会まで相談に行くことはとても大変です。このため、熊本県弁護士会では高齢者や障がい者問題に取り組む弁護士が、ご本人、ご家族、支援者の方々のお悩みに無料で電話法律相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。

《相談内容》

- ・ 遺言をどう書けばいいのかわかりたい。
- ・ 相続のことについて知りたい。
- ・ 物忘れがひどくなってきたので預金の管理をしてほしい。

・ 家に来た業者が高い商品などを売りつけてきた。
など、悩んでおられることを何でもご相談ください。

【お問合せ先】
熊本県弁護士会(事務局)
〒860-0078
熊本市中央区京町1丁目13の11
☎096-325-0913

FAX 096-325-0914

**「熊本城マラソン2016」
交通規制と
ノーマイカーデーへの
ご理解・ご協力を
お願いします**

2月21日(日)、熊本市内において「熊本城マラソン2016」(第5回大会)が開催されます。大会当日は、長時間にわたり大規模な交通規制が実施されますので、マラソンコース沿線以外の通行可能な道路においても、大幅な渋滞が予想されます。

大変ご迷惑をおかけしますが、県内外から多くのランナーが参加される「熊本城マラソン2016」の開催に、温かいご理解とご協力をお願いします。また、特に熊本市内へお出かけの際には、マイカーの使用をひかえ、公共交通機関のご利用をお願いします。2月21日(日)は、ノーマイカーデーにご協力ください。

交通規制についての詳細は、「熊本城マラソンホームページ」をご確認ください。
(http://kumamotojojo-mar-

ation.jp) ※郵便物や宅配便などが遅れて届くことも予想されます。
(熊本城マラソン実行委員会事務局 ☎096-328-2373)

九州電力を装った電話・勧誘が多発しています

「九州電力保安部」や「九州電力保安部コールセンター」等を名乗り、お客さまへ「ご使用量のお知らせ(検針票)」に記載されている「お客さま番号」や「ご契約容量」の聞き取りを行い、「電気料金が安くなる」とか「動力のご契約を変更しませんか」というような勧誘を行う事象が発生しています。

当社にこのような部署は存在せず、当社からのような勧誘活動は行っていませんので、十分ご注意ください。その他、不審に思われたら、当社営業所(コールセンター)までご連絡ください。
九州電力三重営業所
コールセンター
0120-986-505

笑顔でしあわせになれるような企画、写真、動画を募集します!

【募集内容】
【スマイル企画部門】
県民が笑顔になる幸せづくりの企画
【スマイルフォト部門】
あなたやあなたの周りの人の笑顔の写真
【ほっこりムービー部門】
身近な、ちよつと笑えて心温

**必ずチェック最低賃金!
使用者も、労働者も
熊本県最低賃金が改正されました**

(1)地域別最低賃金		
最低賃金の件名	時間額	効力発生年月日
熊本県最低賃金	694円	平成27年10月17日
(2)特定(産業別)最低賃金		
最低賃金の件名	時間額	効力発生年月日
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	738円	平成27年12月13日
自動車・同付属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業	787円	
百貨店、総合スーパー	712円	

特定(産業別)最低賃金には、適用範囲があります。詳しくは、熊本労働局労働基準部賃金室(電話096-355-3202)又は最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

まる動画
募集期間
平成28年1月20日(水)まで
問い合わせ先
熊本県企画課
☎096-333-2018
スマイルデザインコンテスト
検索



学校給食探検



あけましておめでとうございます
☆
みなさんは、どのような年末年始をお過ごしですか?今年も給食センターは力を合わせて、安心安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしく願いいたします(*^▽^*)
1月は正月をはじめ、7日の七草や、24日~30日の「全国学校給食週間」などの行事があります。給食でもこれらの行事にちなんだ給食を作っていきますよ



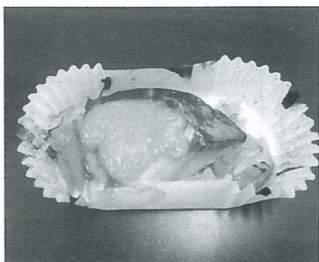
産山給食センター
栄養教諭
上月 直美

レシピ No.21 ☆鮭のちゃんちゃん焼き

材料	分量	作り方(4人分)
鮭切り身	4切れ(1切れ60g程度)	①みそダレはよく混ぜてしておく。
キャベツ(短冊切り)	80g	②フライパンに油を熱し、野菜をさっと炒め、最後にバターを加えて炒める。
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	③カップに炒めた野菜をしき、鮭をのせ、みそダレをかけて、190℃のオーブンで15分程度焼く。
ピーマン(細切り)	1/2個	
にんじん(短冊切り)	1/4本	
米みそ	大さじ1と小さじ1	
三温糖	小さじ2	
みりん	大さじ1弱	
うすくちしょうゆ	小さじ2	
バター	小さじ1弱	
油	適量(炒め用)	

*焦げやすいので、様子をみながら時間は調整してください(^^)

鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の代表的な郷土料理です。「ちゃんちゃん」の語源は、「ちゃっちゃと(素早く)作れるから」、「お父ちゃんが焼いて調理するから」などいろいろな説があります。(*^▽^*)



鮭とみその相性がよくておいしかったです。野菜も入っているのでオススメです。

赤ちゃんこんにちわ

・佐藤 望美 ちゃん(産山)
父 糧 司 様
母 ちさと 様



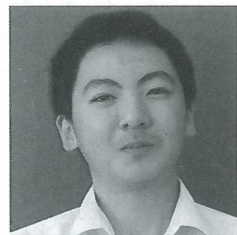
お悔やみ申し上げます

・高橋ミチ子様
12月4日没(上竹の畑)
・酒井 和子様
12月7日没(上平川)



産山村人口の動き(12月21日現在)

男	840人
女	759人
合計	1,599人
世帯数	628戸
男 出生	0人
男 死亡	0人
男 転入	0人
男 転出	0人
女 出生	1人
女 死亡	2人
女 転入	1人
女 転出	0人



レポーター/8年生
大塚 弥月さん

☆井 たける 健琉ちゃん



1月30日生まれ 剛さん、恵子さん(長男)

- 名前にこめた思い
心も体も健やかに育ってほしいという願いを込めて。
- お子さんへのメッセージ
元気でのびのびと育ってください。
- みなさんへ一言!
人見知りするけど、見かけたら声をかけてください。



このコーナーでは今月1歳の誕生日を迎える「むらの宝」を紹介します。

新年明けましておめでとうございます



新しい年、社会福祉協議会は地域の皆様と一緒に
福祉活動の充実に向けて取り組んでまいります。
皆様のご支援とご協力をよろしくお願いたします。



活動の様子



活動の様子

12月7日(月)、「第6回産山村子どもヘルパー活動」を実施しました。今回の活動では、独居世帯3軒となでこの里・ほっと館を民生委員と一緒に訪問しました。
活動では、訪問先の希望に応じ、窓拭きや掃除等のお手伝いをしました。また、なでこの里・ほっと館では、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にタブレットを使用したの脳トレゲーム、手作りのすごろくやカルタ等と一緒に交流を深めました。
今年度の活動は、関係者の皆様のご協力を頂き、無事に終了することが出来ました。ありがとうございます。
今年度の子どもヘルパー活動は終わりましたが、困っていることなどございましたら、ご遠慮なく社会福祉協議会(☎23・9300)までご連絡ください。

● 第6回産山村子どもヘルパー活動 ●



社協だより

平成28年
第260号
発行者
産山村
社会福祉協議会
☎23-9300

ふれあいで、育てよう
ふくしの心

● 村民カレンダー

平成28年1月～平成28年2月

月日	曜	行事予定	ゴミ収集日	診療所	歯科診療所	月日	曜	行事予定	ゴミ収集日	診療所	歯科診療所
1/1	金	元旦				17	日				
2	土					18	月	南田尻サロン(13:30) 7～8カ月健診及び1歳児健診	可燃物	○	○
3	日					19	火			○	
4	月	御用始め	可燃物	○	○	20	水			○	
5	火		可燃物	○		21	木	乙宮サロン(13:30)	リサイクル	○	○
6	水			○		22	金	3歳児健診	可燃物	○	
7	木			○		23	土	図書室開放日(10:00～15:00)			
8	金	小中学校授業開始	可燃物	○	○	24	日				
9	土	消防出初め式 図書室開放日(10:00～15:00)				25	月	農業委員会(予定)	可燃物	○	○
10	日					26	火	産山サロン(13:30)	ビンカン	○	
11	月	成人の日				27	水			○	
12	火	大蘇サロン(9:30) 中山鹿・家壁サロン(13:30)	可燃物	○		28	木			○	○
13	水	南部サロン(10:00)	ビンカン	○		29	金		可燃物	○	
14	木	竹の畑サロン(12:00)		○	○	30	土				
15	金	山鹿サロン(9:30) 中田尻サロン(11:30)	可燃物	○		31	日				
16	土	小中学校土曜授業				2/1	月	平川サロン	可燃物	○	○

◎上記の行事はあくまでも予定ですので、詳細については役場(担当課)までお尋ね下さい。

産土の
神社の鈴の音清し
柏手を打ち「櫻の願い」

至福のとき
おだやかに小春日和
抜ける様な青空に
九重連山を望む
陽だまりの下で
この絶景、至福の時間

御湯船 関野 侃作

寒晴れに
だまされ干して
雪の舞

平川 酒井 耐子

産土の
産土の

「子どもの心と食のつながり」 ～保育園・学校保健委員会講演会～

11月24日(火)、産山小・中学校において「子どもの心と食のつながり」と題して講演会が開催されました。この日は『1124(いいふし) = 良い節(鯉節の日)』ということで、株式会社山一(削りぶしのやまいち)から林尚樹専務を招き、食の大切さ、出汁の効用について学び、笑いの絶えない講演となりました。

子どもたちがさらされている食環境として、山一が考える『ほうしょく』が紹介されました。林専務は「高度経済成長からたった50年で私たちの食生活は激変し、『飽食(お腹いっぱい)』の時代から『飽食(あきる)』になり、『倣食(本物を真似た偽物)』『呆食(あきらめるメニュー)』『放食(食べない和食)』も多くなり、すでに『崩食(食事ではない)』になっている。だからこそ『邦食(自国の食=和食)』の大切さを見直し、『保食(保護)』することが必要であり、愛情を込めた料理を子どもたちに食べさせることで、食の大切さを伝えて欲しい。子どもたちが背負う10年後20年後の社会を『夢ある未来』にできるのは私たちである」と熱く話しました。

最後に、こんぶと鯉節で簡単にできる出汁のとり方の説明があり、出来たての出しと茶ぶしを試飲しました。「うま味」たっぷりの講演会で大変盛り上がりました。



保育園クリスマス発表会

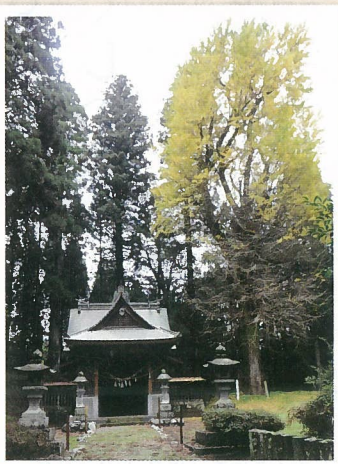


ハンドルさばきの上手なき組3歳児

12月5日(土)、うぶやま保育園にて「クリスマス発表会」が行われました。園児たちは、保護者の前で緊張した様子でしたが、一生懸命練習した成果を披露しました。

保育士手作りの衣装や凝った演出に、保護者の歓声と拍手が絶えませんでした。保護者にとって園児達の発表が嬉しいクリスマスプレゼントになったようです。

最後に、サンタクロースが現れ、園児たちにプレゼントを配りました。園児達は嬉しそうにプレゼントを受け取り、待ちきれずにプレゼントをのぞいていました。



片俣阿蘇神社の銀杏

産山史跡めぐり
No.10

片俣阿蘇神社は「阿蘇大神の御孫が御降誕の際に、産湯の柄杓を納めて祀った」と言い伝えられています。神社正面の村道の近くには古い石段があり、昔はその急な石段を登り、参拝に訪れていたそうです。

神社の近くには、古井御様と称される小さな湧水池があり、古代の神々の使われた水と言い伝えられています。

神社の境内には、樹高23m、幹囲4.5m、枝張東西25m・南北20m、樹齢約350年の銀杏があります。この銀杏は天然記念物に指定されています。