



スーパームーン

うぶやまの夜空を
見つめよう

もくじ

- 2 うぶやま自慢
すくすくDiary
子牛セリ市場成績
人口の動き
- 3 【特集】第6回産山村文化祭
- 4 村のわだい
- 6 暮らしの情報
- 10 こんにちは、健康福祉課です
健康小話
- 11 人権啓発
- 12 夢創造
- 13 こんにちは！リチャードです
学校給食探検
本のへや
- 14 ほっと館
分駐所だより
Let's cooking !
- 15 社協だより
- 16 村民カレンダー
文芸のいずみ



咲かせます! 笑顔の華

11月12日(土)、産山村文化協会主催の産山村文化祭が小中学校メディアセンターにおいて開催されました。地震により開催が検討されましたが、「こんな時だからこそ笑顔届けたい」「地域とつながりたい」という思いで行われました。

当日は、日舞やフラダンス、詩吟など会員によるステージ発表やおはなしグループによる読み聞かせのほか、産山に縁のあるピアニストの志賀総学(ふさのり)さんを迎えてのコンサートが行われました。ピアノの調べを楽しんだり、ピアノ伴奏に合わせて「赤とんぼ」「ふるさと」を合唱したりしました。

フィナーレは、参加者全員で産山音頭を踊り、全員が笑顔の華を咲かせたひと時となりました。



うぶやまのすてきな人を紹介します!

うぶやま自慢

たかし たかのり
高橋孝徳さん



孝徳さんは「おもしろいことでなければ続かない。どうせやるなら楽しくやろう」という思いで様々な事に取り組んでいます。「特産品をつくりたい。ただ生み出すのではなく、いろんな人と一緒に楽しくおもしろいことをやっていきたい」と将来について語りました。

準備や炭作り、地域づくり活動を行っています。炭作りには小学生を招待し、山を守ることの大切さを楽しく伝えています。

おもしろいことでなければ続かない

孝徳さんは、山鹿地区で花を育てている農家さん。自身の仕事以外にも、酒米づくりやNPOでの活動を行っています。

20年前から、お酒を作りたいという仲間たちと酒米づくりを始めました。無農薬にこだわり、鯉農法を活用し、鯉の引き上げは子ども達と一緒にしています。「子ども達が成人したとき、最初にこのお酒を飲んで欲しい。親になったときに、自分達の子どもの経験を伝え、産山だから出来ることの素晴らしさを伝えて欲しい」と子ども達と関わることの大切さを語ります。

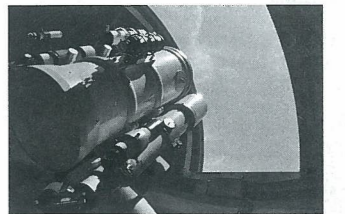
NPO法人うぶやま森の守り人は、荒れていく山林を守っていきたくて思いから仲間と一緒に設立しました。山林の



今日の表紙

表紙は、うぶやま天文台で観測したスーパーmoonの写真です。11月14日(月)は、満月が地球に最接近する日で、天文台ではクレーターまではっきりと見ることができました。産山村では、周囲の光に邪魔されることなく、素晴らしい星空を堪能できます。

なお、村の生涯学習では、うぶやま天文台で星空を案内する星空マイスター養成講座を実施しています。他にも誰もが気軽に楽しみながら学ぶことができる生涯学習の講座を開講しています。興味のある方は、ふるってご参加ください。

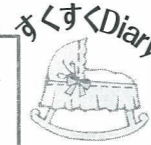


☆井山優寿希ちゃん (健一郎さん・はるかさん長女)



12月23日生まれ

●名前の由来
優しくて希望に満ちた長い(寿)人生を歩んでくれるように!
●お子さんへのメッセージ
これからも笑顔いっぱい、私たち家族を幸せにしてね!
●みなさんへ一言!
最近是人見知りをしなくなりました。見かけた時はいつでも声をかけて下さいね。



このコーナーでは1歳の誕生日を迎える「むら」の宝を紹介しします。

☆佐藤望美ちゃん (糧司さん・ちさとさん次女)



12月8日生まれ

●名前の由来
望みが叶うように、そして望みを叶えてあげられるような人になってほしいという思いを込めました。
●お子さんへのメッセージ
すくすく大きく育ててね!
●みなさんへ一言!
産山のみなさん、よろしくお祈りします。

☆富田帆菜ちゃん (陽一さん・幸恵さん三女)



12月10日生まれ

●名前の由来
長女は陽菜。次女は菜々海。三女は帆を広げて風を掴んで仲良く大航海。
●お子さんへのメッセージ
おねえちゃんと仲良く元気にすくすく育ててね!
●みなさんへ一言!
おねえちゃん共々よろしくおねがいします。



お悔やみ申し上げます
井 正昭様 (中山鹿)
十一月一日没
井 眞一様 (御湯船東)
十一月九日没
(平成28年11月30日提出)

熊本市子牛市場品種別セリ成績表 熊本県畜産農協阿蘇支所統計による
○市場セリ日:平成28年11月9日(水)~11日(金)

種別	性別	頭数	平均価格	先月比	平均体重	Kg単価	平均日齢
褐毛	去勢	165	899,417	70,311	310	2,902	280
	メス	109	800,567	55,367	296	2,705	293
黒毛	去勢	5	891,000	58,968	323	2,554	290
	メス	2	859,680	▲61,560	301	2,646	290
褐毛	去勢	430	894,687	34,702	309	2,895	290
	メス	329	774,429	21,605	283	2,732	295
黒毛	去勢	11	917,705	139,025	320	2,668	295
	メス	9	826,320	33,214	290	2,692	300

産山村人口の動き(11月30日現在)

男	815人
女	738人
合計	1,553人
世帯数	619戸
男 出生	0人
男 死亡	3人
男 転入	0人
男 転出	3人
女 出生	0人
女 死亡	1人
女 転入	0人
女 転出	2人

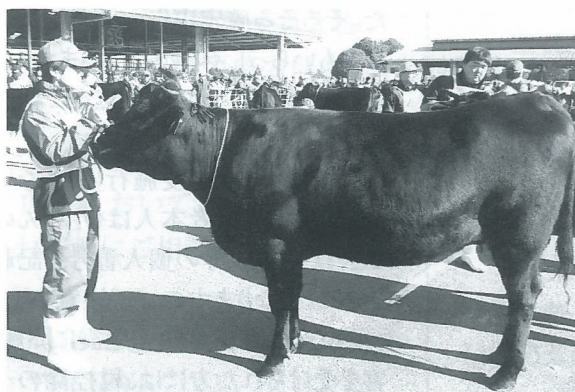


第11回熊本県畜産まつり

～5年に1度の祭典～

11月4日(金)、6日(日)に「第11回熊本県畜産まつり」が熊本県家畜市場(菊池郡大津町)で開催されました。畜産まつりは、5年に一度、農林水産祭の参加行事の一つとして開催されており、県内の畜産関係者が一堂に会する県内最大規模の祭典です。

本村からは、渡辺 和広さん(下平川)の黒牛5頭(阿蘇地域共進会の首席2頭と県畜産農協阿蘇支所の推薦枠3頭)と農事組合法人山鹿酪農組合の乳牛1頭が出陳され、黒毛和種・乳用種の計4部門において、本村から出陳された牛は全て優秀賞を獲得しました。今後の本村の更なる畜産振興や畜産農家の意欲高揚に繋がることが期待される有意義な畜産まつりとなりました。



寄附のお礼

萩 義勲氏ご夫妻(石尾野)が家庭の都合により長年住み慣れた産山村から球磨郡多良木町へ転出するに当たり、お世話になった気持ちとして村づくりに役立ててくださいと山林約10haと宅地(家屋含む)を産山村に寄附されました。

この寄附を頂きました山林と宅地は、産山村の振興に活用させていただきます。本当にありがとうございました。



11/13(日)・14(月)「合併しなかった自治体の将来を考えるシンポジウム」開催

産山村基幹集落センターで、NPO法人産山守り人の会及びはじめ会等で構成される実行委員会によりシンポジウムが開催されました。

合併しなかった自治体として産山村を事例にあげ、現状と課題、その対策について、有識者によるパネルディスカッションやグループ意見交換会などが行われました。パネルディスカッションでは、4名のパネリストが発言し、立教大学の原田教授は「皆で議論する機会・場を設け、村民が楽しみながら地域づくりをすることが地域活性化につながる」と述べました。



11/12(土) 完成したお試し滞在住宅でモニターツアーを実施!

竹の畑地区にある空き家を活用し、産山暮らしが体験できる「お試し滞在住宅」を整備しました。今後、移住希望者や生活体験、農林業体験希望者を対象に村での生活を一時的に体験できる施設として利用を呼びかけます。

また、同時に村の認知度を上げるため、都市住民を対象とした体験ツアーも企画します。その企画に際し、課題を探るため11月12日にモニターツアーを実施しました。ツアーでは、村民を先生に、かまどでご飯を炊いたり、こんにゃくを作りました。参加者は初めての経験に歓声をあげ、「また遊びに来たい」と満喫していました。



うぶやまゆるこや 産山社子屋 はじまります

産山社子屋とは、大自然に囲まれた産山村で、毎日より一層ワクワク、楽しく、充実したものにするため、好きなこと、興味のあることを気軽に学ぶことができる場です。

科目は、リベラルアーツの自由7科になぞらえ、「歴史文化」「ビジネス」「農林業」「食と健康」「自然科学」「社会科学」「美術芸術」の産山自由7科です。各科に村民先生を迎え、「自分の学び」を自分で選択して学ぶことができます。

各講座の詳細は、お知らせ端末やフェイスブック「産山社子屋」、ホームページ「産山村ほーたる」で告知します。気軽にご参加ください。



11月27日「自然科学」の様子



11/9(水) 消しましょう その火その時 その場所で

～産山村消防団防火パレード～

秋の全国火災予防運動週間の初日となる11月9日に、消防団員27名及び阿蘇広域消防本部産山波野分駐所・阿蘇警察署産山駐在所参加のもと防火パレードが行われました。

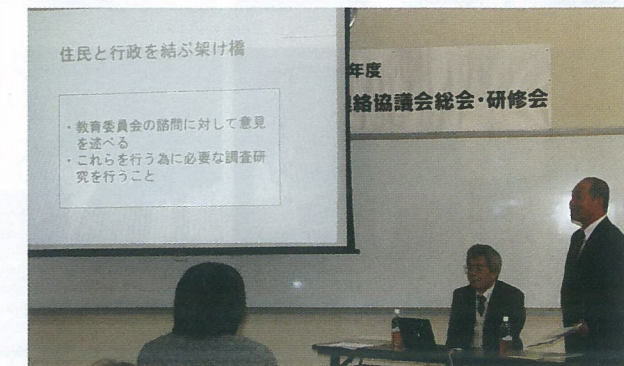
出発式では、酒井団長より村から1件の火災も発生しないよう火災予防活動の徹底についての訓辞、続いて、村長・分駐所長の挨拶がありました。その後、広報車を先頭に火災予防を呼び掛けながら村内を巡回しました。



11/24(木) 社会教育を考える

阿蘇郡社会教育委員学習会が開催されました。今年度の学習会では、産山村が事例発表を行い、鈴木健士委員長と笹原委員が産山の社会教育の取組及び社会教育委員の役割や課題について発表しました。発表後の意見交換では、管内の委員も同じ悩みや思いを抱えていることが共有し、今後も社会教育が地域づくりの一助を担うという意識のもと取組を進めていこうと気持ちを新たにしました。

社会教育委員とは、村の社会教育に関して、提案や意見を述べる役割となっており、行政と住民の橋渡しの役割を担っています。産山村では5名の委員が任命されており、協力いただいています。



特設人権相談所を開設します!

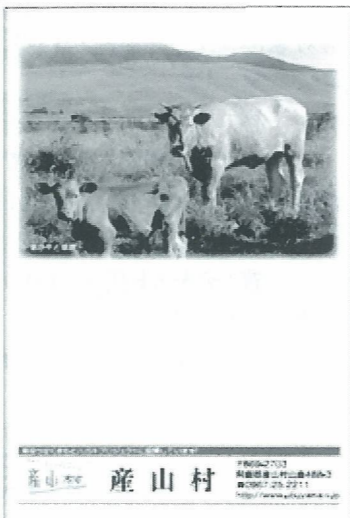
- 日時: 12月9日(金) 10:00~15:00
- 場所: 村基幹集落センター 和室
- 相談内容: 家事問題(相続、離婚、親子関係など)、金銭問題、登記手続、いじめ、差別、心配ごとなど秘密は厳守されます。
- 担当者: 人権擁護委員2名 (高橋頌慈委員、井山光則委員)

なお、人権擁護委員は特設人権相談日以外でも、自宅において相談を受け付けていますので、お気軽にご相談下さい。

■問合せ先/産山村役場住民課
TEL0967-25-2212

県外の友人、知人にハガキを送ろう!

平成28年熊本地震の風評被害により、村内への観光客数が減少しています。そこで県民・企業・行政が一体となって「熊本の今」を伝え、多くの観光客に熊本へ遊びに来ていただくため、熊本日日新聞社が提唱している「5万人届けよう!来なっせくまもとハガキプロジェクト」に参画し、震災支援に対する感謝の気持ちとともに、産山の素晴らしさを発信します。村ではこの趣旨に賛同いただける方(一世帯10枚まで)に産山PRハガキを進呈します。希望者は企画振興課(25-2211)までお越しください(なくなり次第終了)。



育てよう!! 地域の子ども

くまもと家庭教育支援条例

家庭は教育の原点です。本県では、全国に先駆けて「くまもと家庭教育支援条例」を制定し、県民みんなで家庭教育の支援に取り組んでいます。

保護者の役割(第6条)

休日は、子どもと一緒に遊びましょう。親子の会話を楽しみましょう。子どもの行事に参加しましょう。

地域の役割(第8条)

地域の行事に子どもを参加させましょう。地域の歴史や伝統を子ども達に伝えていきましょう。

学校の役割(第7条)

家庭・地域と連携して、子どもの生活習慣、自立心、心身の調和のとれた発達を育みましょう。家庭教育講座(「親の学び」講座)を実施しましょう。

事業者の役割(第9条)

従業員のワークライフバランスに努めましょう。家庭教育を支援する取組みをしましょう。(研修会、子育て講座等)

子ども達の健やかな成長に喜びを実感できる熊本の実現を目指しています。

熊本県教育庁教育総務局社会教育課 TEL:096-333-2698 FAX096-333-0089
Eメール:shakaikyoiuku@pref.kumamoto.lg.jp

○提出先

就業地を所管する保健所(山鹿保健所を除く)、就業地が熊本市の方は熊本市保健所、就業地が山鹿市の方は山鹿市役所

農地の無断転用は法律違反です!

農地に建物を建てたり、資材置場や駐車場にするなど、農地を農地以外の用途で利用する場合には、県知事の許可が必要です。許可を受けずに無断で転用を行った場合は農地法違反となり、違反転用を行った者はもちろん、その土地所有者に対しても厳しい罰則があります。転用の手続きについては、農業委員会事務局へお問い合わせください。

■お問い合わせ先 (産山村)農業委員会事務局
☎0967-25-2213

■お問い合わせ先

熊本県土木部建築住宅局建築課 安全推進班 ☎096-333-2535

平成28年度 調理師業務従事者届の提出について

就業している調理師は、法に基づき2年ごとに就業地等に関する届出が必要です。

○対象

平成28年12月31日現在、調理師免許を有し県内で調理業務に従事している方

○届出用紙の設置場所

県庁健康づくり推進課、熊本県の保健所、熊本市の保健所及び各区役所、山鹿市役所

○提出期限

平成29年1月16日(月)

《役場電話番号》

- 総務課 25-2211
- 企画振興課 25-2211
- 健康福祉課 25-2212
- 住民課 25-2212
- 経済建設課 25-2213
- 教育委員会 25-2214

確定申告にむけて!

今年も残りわずかとなり、確定申告の時期がだんだんと近づいてきました。そろそろ確定申告の準備を始める方もいらっしゃると思いますが、今回は確定申告での注意点をご紹介いたします。

マイナンバー制度施行にともない今年分より申告者本人は当然のこと、扶養親族分の個人番号を記載することとなりますのでご注意ください。また、平成28年熊本地震により被害を受けられた方には、税控除の一つ「雑損控除」が適用されますが、罹災証明書と雑損控除計算書の添付が必要となります。詳しいお問い合わせは、阿蘇税務署までお願いいたします。

阿蘇市一の宮町宮地1944番地
阿蘇税務署
代表電話:0967-25-0551

吹付けアスベストに関するアンケート調査を行います

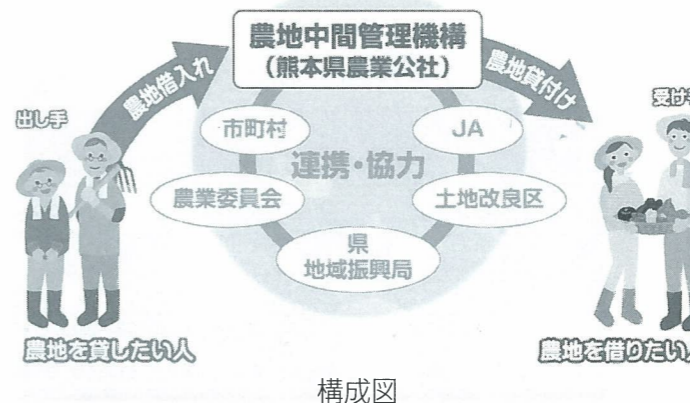
熊本県では、本年度12月から2月までの予定で、建築物のアスベスト使用実態に関するアンケート調査を行います。建築物の所有者等の皆様には、アンケートが届きましたら、御協力いただきますようお願いいたします。なお、調査は県が委託した会社(国際航業株式会社)が行いますが、工事等の業者斡旋は一切行いません。

【対象建築物】
戸建住宅以外の鉄骨造や鉄筋コンクリート造等の建築物

「農地を『貸したい方』『借りたい方』を募集しています!

農地中間管理機構(熊本県農業公社)では、農業経営を縮小される方などから農地を借り受け、担い手農家などに貸し出しを行っています。「担い手農家に農地を貸したい」、「新たな農地があれば借りたい」という方は、市町村やJAの担当窓口、熊本県農業公社にご相談ください。

■問い合わせ先/熊本県農業公社 TEL096-213-1234
熊本県農業公社 検索



構成図

阿蘇広域行政事務組合 平成27年度決算報告

平成28年第4回阿蘇広域行政事務組合議会定例会が開催され、平成27年度決算が承認されました。
決算状況は、次のとおりです。

阿蘇広域行政事務組合では、阿蘇圏域の住民の方々の生命と財産を守り、生活環境の整備と豊かで住みよい地域社会を作るための仕事をしています。
本組合の詳しい事業内容は下記URLでも確認できます。

阿蘇広域行政事務組合
TEL 0967-24-5111
URL <http://www.aso.ne.jp/~koiki/>

◎一般会計決算状況

歳入総額 3,851,627千円

平成27年度一般会計における歳入総額は3,851,627千円となり、前年度4,735,242千円と比べて、883,615千円の減となりました。

項目	金額	構成率	説明
分担金及び負担金	2,912,918	75.7%	当組合が行う事業のため、構成市町村が負担するお金です。市町村別の金額は右図のとおりです。
使用料及び手数料	166,112	4.3%	ごみ処理手数料や火葬施設の使用料等による収入です。
国庫支出金	930	0.0%	特定の事業を行うために国が交付するお金です。
県支出金	465	0.0%	特定の事業を行うために県が交付するお金です。
財産収入	584	0.0%	基金の利子及び物品売払代金(公用車)による収入です。
繰入金	248,990	6.5%	組合事業の財源として特別会計及び基金から繰り入れたお金です。
繰越金	416,292	10.8%	前年度からの繰越金です。
諸収入	78,036	2.0%	預金利子及び受託事業収入等による収入です。
組合債	27,300	0.7%	大きな事業を行うために国や金融機関から借り入れたお金です。
合計	3,851,627	100.0%	

市町村別負担金一覧表
(単位:千円)

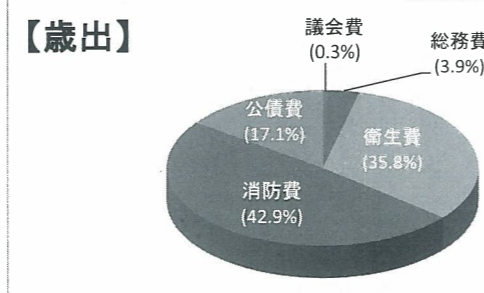
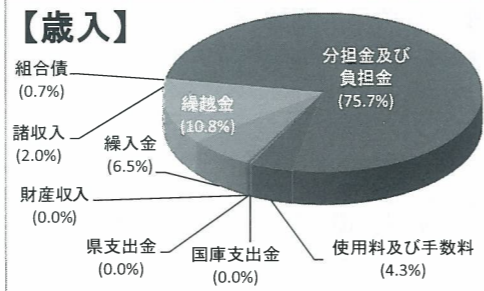
市町村名	金額
阿蘇市	1,306,990
南小国町	239,947
小国町	376,250
産山村	75,781
高森町	299,871
南阿蘇村	560,675
西原村	53,404
合計	2,912,918

歳出総額 3,758,897千円

平成27年度一般会計における歳出総額は3,758,897千円となり、前年度4,318,950千円と比べて、560,053千円の減となりました。
平成26年度をもって消防庁舎建設工事が完了したことが主な要因です。

(単位:千円)

項目	金額	構成率	説明
議会費	11,920	0.3%	構成市町村の議員で構成する組合議会の運営費です。
総務費	145,353	3.9%	組合の総括的な事務費です。この中に介護認定審査会、障害支援区分認定審査会の運営費も含まれています。
衛生費	1,345,530	35.8%	生活に密接した事業費で、火葬施設及び一般廃棄物処理施設の運営費です。
消防費	1,611,376	42.9%	消防、救急活動の費用です。
公債費	644,718	17.1%	国や金融機関などから借り入れたお金の返済費用です。
合計	3,758,897	100.0%	



◎特別会計決算状況

(単位:千円)

特別会計名	特別養護老人ホーム阿蘇みやま荘特別会計	養護老人ホーム湯の里荘特別会計	阿蘇ふるさと市町村圏特別会計	阿蘇圏域市町村緊急通報システム事業特別会計	合計
歳入決算額	313,252	141,301	272,902	186	727,641
歳出決算額	306,003	134,482	254,468	160	695,113
差引額	7,249	6,819	18,434	26	32,528

障がいのある方を対象とした職業訓練生の募集(受講料無料)

【パソコンスキルアップ科】仕事をされている方を対象とした訓練(在職者訓練)

受講対象障がい: 身体障がいのうち上肢障がい・下肢障がい・内部障がい、精神障がい、難病

○定員: 5名

○内容: パソコンの基礎から応用、実践(ワード、エクセル)をeラーニング(インターネットを利用した自宅での訓練)を通して学びます。訓練は、火曜、木曜に行います。

○募集期限: 平成29年1月31日(火)まで

○訓練期間: 平成29年3月7日(火)から平成29年5月30日(火)まで(3か月間)

○経費: テキスト代5,400円(税抜き)程度

■お問い合わせ先

熊本県立高等技術専門校 ☎096-378-0121

平成28年度 年末年始在宅診療について

市町村	医院名	住所	電話番号	H28年 12/29 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	H29年 1/1 (日)	1/2 (月)	1/3 (火)
北部	小国町	おぐに整形外科	小国町宮1771-1	0967 46-2121	○	午前中			
	阿蘇市	松見内科クリニック	一の宮町宮地 4735-6	0967 22-0260	○	○	○	◎	
中部	阿蘇市	大阿蘇病院	一の宮町宮地 5833	0967 22-2111	○				◎
	阿蘇市	古閑医院	一の宮町宮地 1446-1	0967 22-3000	○				
	阿蘇市	栗林内科医院	一の宮町宮地 3088-1	0967 24-1024	○				◎
	阿蘇市	家入整形外科	阿蘇市内牧353	0967 32-0048	○				
	阿蘇市	問端内科	阿蘇市内牧115	0967 32-0102	○	○			
	阿蘇市	阿蘇温泉病院	阿蘇市内牧 1153-1	0967 32-0881	○	○	○	○	○
	阿蘇市	たくもと小児科クリニック	阿蘇市黒川 1499-4	0967 34-2202	○	○			○
南部	南阿蘇村	上村ぬくもり診療所	南阿蘇村河陽 4457-1	0967 65-8311	○	○			
	南阿蘇村	上村医院	南阿蘇村下野 401-5	0967 35-0336	○	○			
	南阿蘇村	藤本医院	南阿蘇村中松 2836	0967 67-0020	○	○			
	南阿蘇村	渡邊内科	南阿蘇村河陰 4667	0967 67-1777	○	○		◎	
	高森町	南郷谷整形外科医院	高森町高森 2186-1	0967 62-3351					◎
	高森町	馬原内科医院	高森町高森 1678	0967 62-0646	○	午前中			
	高森町	渡邊総合内科クリニック	高森町高森 2022-3	0967 65-2201	午前中				◎
西原村	のむら内科クリニック	西原村小森 1113-3	096 292-2250	○					
山都町	山口医院	上益城郡山都町 菅尾498	0967 83-0506	○					

※「◎」印は通常の当番医です。

智恵子抄~妻への愛の結晶~

高村光太郎

千鳥と遊ぶ智恵子

人つ子ひとり居ない九十九里の砂濱の
砂にすわつて智恵子は遊ぶ。
無数の友だちが智恵子の名をよぶ。
ちい、ちい、ちい、ちい、ちい——
砂に小さな趾(あし)あとをつけて
千鳥が智恵子に寄つて来る。
口の中でいつでも何か言つてる智恵子が
両手をあげてよびかへす。
ちい、ちい、ちい——
両手の貝を千鳥がねだる。
智恵子はそれをばらばら投げる。
群れ立つ千鳥が智恵子をよぶ。
ちい、ちい、ちい、ちい、ちい——
人間商賣さらりとやめて、
もう天然の向うへ行つてしまつた智恵子の
うしろ姿がぽつんと見える。
二丁も離れた防風林の夕日の中で
松の花粉をあびながら私はいつまでも立ち盡す。

レモン哀歌

そんなにもあなたはレモンを待つてみた
かなしく白いあかるい死の床で
私の手からとつた一つのレモンを
あなたのきれいな歯がかりと噛んだ
トパズいろの香気が立つ
その数滴の天のものなるレモンの汁は
ぱつとあなたの意識を正常にした
あなたの青く澄んだ眼がかすかに笑ふ
わたしの手を握るあなたの力の健康さよ
あなたの咽喉に嵐はあるが
かういふ命の瀬戸ぎはに
智恵子はもとの智恵子となり
生涯の愛を一瞬にかたむけた
それからひと時
昔山巔でしたやうな深呼吸を一つして
あなたの機関ははそれなり止まつた
写真の前に挿した桜の花かげに
すずしく光るレモンを今日も置かう
(「智恵子抄」より)

「智恵子抄」は、高村光太郎の亡き妻「智恵子」への愛情を切々と綴った詩集です。詩集の前半に収録されている“あれが阿多多羅山、あの光るのが阿武隈川“で始まる「樹下の二人」や“智恵子は東京に空が無いといふ”と詩句で有名な「あどけない話」は、二人が結婚して十年を過ぎた頃の類いなき夢のような幸せな日々を描いた作品です。

ところが次第に智恵子は心を病んでいきます。それは紛れもなく大自然から引き離され、都会生活での様々な軋轢に起因するものでした。

後に光太郎は「彼女の目には確かに阿多多羅山の山の上に出ている天空の空があった。今から考えてみても彼女は到底この世に無事に生きながらへてゐられなかった運命を内部的にも持てゐたやうに見える。(「智恵子の半生」)」と書いています。智恵子は誰も居ない九十九里浜で無心に千鳥と遊びます。人間商賣をさらりとやめて天然の向こうに行つてしまつた智恵子。その悲しく寂しい孤独な姿を光太郎はいつまでも立ち盡くして見守るしかないのです。

ちいちいちいと智恵子の愛称のように聞こえる千鳥の鳴き声は通奏低音のように光太郎の心にいつまでも響いています。そこには光太郎の底知れぬ無力感と智恵子への哀惜の思いが込められています。

とうとう智恵子との別れのときが来ました。智恵子は死の床でレモンを噛み、ろうそくの炎が消える寸前にパツと周りを明るくさせるように、一瞬の生を取り戻します。智恵子は青く澄んだ目でかすかに笑い、光太郎の手を握って生涯の愛をその一瞬に傾けるのです。そして山巔でしたやうな深呼吸をして智恵子の「機関」は止まってしまう。智恵子は永遠に死の床についてしまいました。しかし、智恵子の魂は永遠に光太郎のもとに戻ってきたのです。光太郎は、智恵子の愛を一心に受け止め、今日もまた智恵子の遺影の前にレモンを供えるのです。

(人権教育指導主事 笹原)

こんにちは、健康福祉課です ~you are what you eat!~

(今月号の担当：保健師 兒玉)

産山村で取り組んでいる「筋トレ運動水展開事業」について、今月はスロー筋トレの効果についてご紹介いたします。

九月、中学生にも紹介しました！



都竹先生

筋カトレニングの効果は？

都竹先生が指導するスロー筋トレは、マシンを使わず、「自分の体重を負荷」にして行います。各動作をゆっくり4秒かけて丁寧に行うことがポイントです。適切な方法で筋肉を刺激すれば、筋肉は増加し、次のような効果が期待できます。

- 力が強くなる(日常生活が楽にできる)
- 姿勢の保持(見た目が若くなる)
- エネルギー消費(太りにくいカラダになる)
- 関節の保護(関節への負担を和らげる)
- 糖代謝の改善(血糖値の改善に効果)
- カラダの引き締め(お腹や太もも、二の腕などカラダの引き締めにも効果あり)

産山村では、筋トレ運動の効果として、高齢者の介護予防だけではなく、若い時期から取り組むことで、カラダを引き締める効果も期待しています。今年度の特定健診(健康診査)の結果をみると、三十歳から四十歳代までの若い世代で肥満・生活習慣

~特定健診(追加実施)のご案内~

8月に開催した住民健診を受けられなかった方へご案内します。11月から3月末まで、産山村診療所で特定健診を受診できます。ぜひ、この機会にご利用ください。

- ◆対象(次の①・②の条件を満たす方)
 - ①産山村国民健康保険に加入している40歳から74歳の方
 - ②8月に実施した住民健診、または人間ドッグ(個人で申込み)を受けていない方
- ◆実施場所 産山村診療所
- ◆自己負担 800円
- ◆検査項目 問診、計測(身長・体重・腹囲)、血圧、尿検査、血液検査
- ◆申込方法 健康福祉課へ申込みください。

病予備軍の増加がみられました。当てはまる方は改善に向けて、筋トレから始めてみましょう。筋トレを続けることで、筋肉が増加し、さらには内臓脂肪が減少するので生活習慣病のリスクを減らす効果が期待できます。

次回は、カラダを変えて結果をだすための「食事」についてご紹介いたします。

健康誌



産山村診療所 林田来介先生

「冬を乗り切る工夫」

厳しい産山の冬を乗り切るために、次のようなことを心がけましょう。

☆寒い日寒い朝に注意

急激な温度の変化は、高血圧や脳卒中の原因になります。特に寒い朝は要注意。まず部屋を暖めて、少し身体を動かしてから起きるようにしましょう。血圧の薬などは飲み忘れがないように。

☆寒さ対策のポイント

よく、寒い部屋で一日中コタツに入っている方を見かけます。できるだけ、部屋全体を暖かくし、トイレや風呂など、生活環境全体を暖かくすることが大切です。また一日中コタツで過ごすと身体が弱ります。運動を心がけましょう。

☆冬でも水分摂取を

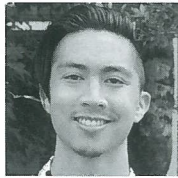
電気毛布などを使用していると朝方脳卒中を起こすことがあります。暖房器具を使うと脱水になり、脳卒中の原因になります。冬でもこまめに水分を摂ることが大切です。

☆暖房を効率的に

隙間風をふさぐための目張りをするガラス窓等には、厚めで床まで届くカーテンをする、カーペットを敷くなど、暖房を効率的にする工夫も必要です。電気代・灯油代の節約にもなります。

☆運動と冬の食事

冬野菜は身体を温める効果があります。旬の野菜を多く摂り、時には軽く汗をかく程度の運動を心がけましょう。今年は大変な二年でした。皆さんに明るい新年が訪れますように。



こんにちは! リチャードです。Richard Luu(リチャード ルー)

11月は小中学校の学習発表会がありました。児童・生徒の発表はとても面白く、楽しかったです。よく笑いました。みんな上手でした。

今、あちこちで紅葉が見られます。とてもきれいです。カリフォルニアでは寒い秋と冬がないので、紅葉があまり見られません。産山の紅葉はとてもきれいだと思います。私は絵を描くことが好きなので、紅葉の景色を描くつもりです。

先週からランニングを始めました。走った後、頭が痛かったです。寒すぎました。これから走る時はマフラーが必要です。寒くなったので、こたつを使い始めました。私の猫はこたつが大好きです。私も大好きです。

アメリカでは、11月の第4木曜日は「Thanksgiving Day (※)」という休日、私の一番好きな休日です。この日、私の家族は集まってスペシャルな夕食を一緒に食べます。日本には「Thanksgiving Day」はありませんが、大学の時、日本の正月のことを聞いたのでその正月が楽しみです。今から待ち遠しいです。

※Thanksgiving Day (サクス・ビンゲンデー)

アメリカの休日。感謝祭、秋の収穫に感謝する日。ホテル、カフェなどのサービス業に従事している以外のアメリカ人は皆、お休みです。銀行、行政府、ほとんどのビジネスはサンクスギビングの日には閉まっていますので、アメリカ人の多くは休日ということを利用して思いきり寝坊するか、逆に早起きしてマンハッタンで生で、またはテレビで、パレードを観ます。その後、友達同士や家族で集まってお祝いの食事をとり、テレビでアメリカンフットボールを観ます。



本のへやから -12月の図書室開放日-

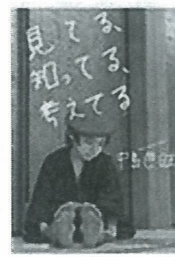
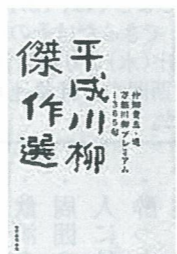
10日 12:00~16:00

24日 10:00~15:00

本友の集い 24日 13:30~

今年最後の本友は、イヴの日です

大変な年でしたが年の終わりは本を開いて心身ともにリセットして新年を迎えていただければと願っています。10日には隣接するメディアセンターで村人権集会が開かれます。この機会にぜひ図書室にもお立ち寄りください。それに伴い開館時間が変わっています。お間違えのないようによろしくお祈りします。



レシピ No.31 ☆飛鳥汁

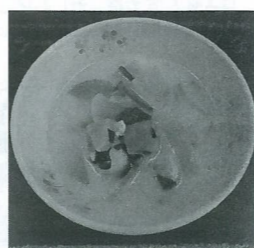
材料	分量	作り方(4人分)
鶏肉(こま切れ)	20g	①鶏肉は酒をふっておく。 ②ほうれん草は、ゆでて3cm幅に切っておく。 ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ④ほうれん草以外の野菜も入れてさっと炒める。 ⑤だし汁を入れ、野菜に火が通ったら油揚げを入れる。 ⑥みそを溶き、牛乳を加える。 ⑦最後に②のほうれん草を加えてできあがり♪ 飛鳥汁は、奈良県の郷土料理です。みそ汁に牛乳を加えた料理です。野菜たっぷりこれからの寒い季節にピッタリですぜひお試しください♪ *給食では、昆布とかつお節でだしをとりました。 *牛乳を入れたら、沸とうさせないように注意してください。
酒	小さじ1/2	
油	少々	
にんじん(いちょう切り)	30g	
じゃがいも(いちょう切り)	70g	
大根	100g	
玉ねぎ	70g	
ほうれん草	40g	
油揚げ	20g	
みそ	50g	
牛乳	80ml	
だし汁	600ml	

学校給食探検

産山給食センター 栄養教諭 上月 直美



こんにちは♪
11月、12月は産山小・中学校では、リクエストメニューを給食で実施しています(*^▽^*)
一番リクエストの多かったメニューは…「揚げパン」でした。揚げパンは子どもから大人までみんなに人気のメニューのようですよ!



レポーター/7年生 今田 有咲さん

＜訂正とお詫＞
先月号で紹介した生徒の感想に誤りがありました。以下のとおり訂正してお詫びします。
「少し酸味がきいていて、上にのっていた野菜がシャキシャキしていておいしかったです。」

シチューに似ていて、まろやかなやさしい味でした。とてもおいしかったです。ぜひお試しください♪

夢創造



好き・分かる授業づくり ~「学力向上推進地域」研究発表会~

11月17日(木)、産山小・中学校で阿蘇郡市教育委員会連絡協議会指定「学力向上推進地域」の研究発表会が開催されました。研究テーマを「好き・分かる授業づくりの工夫~小中一貫教育を効果的に進める取組を通して~」とし、ICT機器を積極的に活用し、「好き・分かる」授業を目指して授業公開及び研究発表会が行われました。県内各地から150名の参加があり、参加者の先生方からは、「児童生徒が、自信を持って自分の意見を述べている活発な授業態度が素晴らしい。」という感想をいただきました。



「うぶやま学」の集大成! ~「子ども議会」開催~

10月27日(木)、「うぶやま学」9年間の集大成である「子ども議会」が開催されました。本年度は産山の食材を生かした商品開発や観光開発のユニークな提言がなされました。



村からは今後の村政運営に活用したいという答弁がありました。

ボランティアスピリット賞受賞!

青少年のボランティア活動を支援する表彰式が11月3日、福岡市であり、産山小・中学校の「子どもヘルパー活動」がコミュニティ賞を受賞しました。7年生の飯野終子さんが代表として賞を受け取り、「次は一つ上の賞となるブロック賞を取りたい」と決意を述べていました。

「笑顔満祭」産山小・中学校学習成果発表会

11月5日(土)、産山小・中学校学習成果発表会が開催されました。「笑顔満祭~みんなで協力し、友情を深め、村にもっとスマイルを~」のテーマのもと、日頃の授業やうぶやま学、ヒゴタイングリッシュなどの学習成果を、劇や映画、構成詩、創作ダンスなどの表現活動を通して発表しました。保護者をはじめ地域の方々は、「産山のことをよく調べている」「よく自分の意見を述べている」などと感心されていました。





紅葉見学

毎年恒例の紅葉狩りに行ってきました。今回は久住の岩崎道路が通れなかったため、筋湯から飯田高原をドライブしました。先日ある研修会で、高齢者の生きがいや楽しみも若い人たちと変わりなく、その生きがいや楽しみの一つが「外の空気に触れること」「季節の移り変わりを体感すること」と言われていました。生きがいや楽しみは認知症の進行が緩やかになるとも言われていました。今回は十分に季節の移り変わりが体感できました。



年末年始の休業について

休業期間：平成28年12月29日(木)～平成28年1月3日(火)
*休業期間中は村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。なお外出支援サービスにつきましては、12月28日の病院受診等は混雑が予想されますので、できるだけその日は避けていただくようお願いいたします。
*1月4日(水)より通常営業いたします。
*休業期間中の緊急連絡は、なでしこの里 (TEL25-3511) にお願います。

「介護保険利用免除証明書」をお持ちの方へ

「介護保険利用免除証明書」とは、平成28年熊本地震により被災した被保険者が、介護サービス事業所等で、介護サービスを受けた際に支払う利用料の免除措置を受けられることを証明するものです。被災された方で、今後介護サービスを受ける場合には、担当のケアマネージャーや利用する事業所に「介護保険利用免除証明書」を提示してください。

分駐所だより

産山波野分駐所

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

アルコール中毒の予防

この季節になると、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が多くなります。この時期は、急性アルコール中毒や泥酔による転倒事故等により、救急出場が多くなります。次のことに注意し、お酒を楽しく飲みましょう。また、自分の周りの人が急性アルコール中毒になったときは、適切な救護をよろしく願います。

急性アルコール中毒になったら

- ・意識の確認をする。意識が無い場合、回復体位をとらせる。
- ・呼吸、脈の確認をする。無ければ、直ちに心肺蘇生を行う。
- ・毛布や上着等で体を保温する。
- ・救急車をすぐに呼ぶ。



- ### 急性アルコール中毒にならないために
- ・自分のお酒の適量を知るとともに、その日の体調にも注意する。
 - ・一気飲みはやめる。
 - ・お酒が飲めない体質の人は、周囲の人に事前に飲めないことを伝えておく。
 - ・飲酒の無理強いはいしない。
 - ・周囲の人は酔った人に付き添い、一人にはしないようにする。
 - ・酔った人が吐いた場合、吐いた物が喉に詰まらないように注意する。

- ### 回復体位
- ・顎を前に出し、上側の手の甲に顔を乗せる。
 - ・上側の足の膝を90度に曲げ、体を安定させる。
 - ・気道確保を行うことが目的です。



社協だより

平成28年
第270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

第1回くまもと障がい者ペタンク大会

11月10日(木)、熊本県民総合運動公園スポーツ広場において、第1回くまもと障がい者ペタンク大会が開催されました。この大会はスポーツの楽しさを体験し、競技力の向上を図るとともに熊本県民の障がいに対する理解を一層深め、障がい者の社会参加の推進を目的に今年度初めて開催されました。



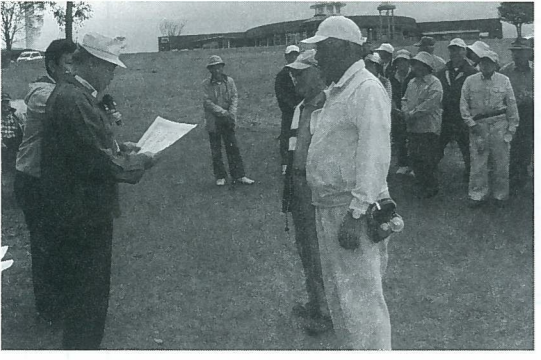
開会式の様子

当日は、県内より76チーム(約270名)が集まり、競技が行われました。本村からは1チーム出場され、惜しくも入賞は逃しましたが、各選手と交流を深められました。

平成28年度阿蘇郡老人クラブ連合会パークゴルフ大会

10月25日(火)、本村パークゴルフ場において、阿蘇郡老人クラブ連合会主催のパークゴルフ大会が開催されました。当日は、阿蘇郡内より約100名の選手が参加され、本村老人クラブからは19名が出場されました。

秋晴れの中、熱戦が繰り広げられ、団体戦において男性の部、女性の部ともに優勝、個人戦では4名の方が上位に入賞され優秀な成績を残されました。



男性団体の部 優勝



女性団体の部 優勝

社協に寄せられた善意の寄付【10・11月分】

毎月、「福祉のためにぜひ役立てて下さい。」とたくさんの善意をお寄せ頂いております。その主旨にそぐべく“地域福祉発展”のために、有効に活用させていただきます。

【香典返し】

- ・井 良一様より (上山鹿西) 故) 孝子様分として
- ・井 トミ子様より (仲山鹿) 故) 正昭様分として
- ・井 小百合様より (御湯船東) 故) 眞一様分として

～心から感謝申し上げます。ありがとうございました。～





村民カレンダー

平成28年12月～平成29年1月

月日	曜	行事予定	ゴミ収集日	診療所	歯科診療所
12/5	月		可燃物	○	○
6	火		ビン・カン	○	
7	水			○	
8	木			○	○
9	金	特設人権相談所(10:00～15:00基幹集落センター和室) 12月定例会開会(予定) 3歳児健診(13:15～診療所)	可燃物	○	
10	土	図書室開放(12:00～16:00) キラリかがやくみんなの集い(9:30～11:30)			
11	日				
12	月	農業委員会(予定) 産山社子屋 (13:00～16:00竹の畑お試し滞在住宅)	可燃物	○	○
13	火	中山鹿・家壁サロン(13:30～)	ビン・カン	○	
14	水			○	
15	木		リサイクル	○	○
16	金	南田尻サロン(13:30～)	可燃物	○	
17	土	田尻公民館餅つき			
18	日				
19	月		可燃物	○	○
20	火			○	

月日	曜	行事予定	ゴミ収集日	診療所	歯科診療所
21	水				
22	木	地域ケア会議(10:30～基幹集落センター) 乙宮・産山サロン(11:30～乙宮公民館)	可燃物	○	○
23	金	天皇誕生日			
24	土	図書室開放(10:00～15:00) 本友の集い(13:30～) 産山・山鹿公民館もちつき 小・中学校冬季休業日(～1/7)			
25	日	南部公民館もちつき			
26	月		可燃物	○	○
27	火		ビン・カン	○	
28	水	消防年末特別警戒(～30日) 未来館年末受け入れ 仕事納め		○	
29	木	未来館年末受け入れ(8:30～11:30)			
30	金				
31	土	大晦日			
1/1	日	元旦			
2	月	振替休日			
3	火				
4	水	仕事始め 診療所休診			
5	木		可燃物	○	○

◎上記の行事は予定ですので、詳細については役場担当課までお尋ね下さい。

文芸のいずみ

短歌
 歳の夜としよの明日を占う
 流れ星 春を迎える
 真夜まよの静けさ

(歳の夜…12月31日の夜)
 御湯船 関野 侃作

「帰れない」友のメールは
 はがゆいよ その一言に
 くぎづけになる
 日向 西澤 美幸

紅じ持り
 洒落込まずとも庭に居り
 360度見渡すかぎり
 山鹿 酒井 耐子

さみしさにそつと手を振り
 孫の乗る 車見送る
 秋の夕ぐれ

木枯らしの
 枯葉吹き寄すその音に
 近づく冬の気配を感じ
 中田尻 雪井 早苗

俳句
 命延ぶいのちのびぶ
 思に見える
 紅葉かな
 山鹿 佐藤ヨシ子