

広報

急流と鍾乳洞の里「球磨村」
Kuma Village Public Relations

くまむら

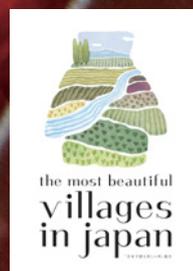
2

2016.2 No.279



フォトレポート

くまむらのひなまつり



球磨村は
「日本で最も美しい村」連合
に加盟しています

* Monthly Pick Up Topics *

「広報くまむら」が入賞しました 平成 27 年度熊本県広報コンクール



平成 27 年度熊本県広報コンクール

第 59 回熊本県広報コンクールの町村部で「広報くまむら」が入賞しました。

【広報コンクール（広報紙の部）結果】

■市部

特選／広報きくち（菊池市）

入選／広報ひとよし（人吉市）

佳作／広報あそ（阿蘇市）、広報こうし（合志市）

■町村部

特選／広報ゆのまえ（湯前町）

入選／広報錦（錦町）

佳作／広報きくよう（菊陽町）、**広報くまむら（球磨村）**

今月の表紙



一勝地温泉かわせみに展示してある村内保育園児が手作りしたおひな飾りです。ペットボトルや竹、紙粘土、球磨川の石などで作られたおひな飾りは、それぞれかわいらしい表情を見せてくれます。この機会にぜひ一勝地温泉かわせみにお越しください。（関連記事を 5 頁に掲載しています。）

広報 くまむら

急流と鍾乳洞の里「球磨村」

球磨村は熊本県の南部にあります。九州最大の鍾乳洞「球泉洞」や村の中央を球磨川が流れ、眼下に雄大なパノラマが広がる自然豊かな遊びの宝庫です。穏やかに、緩やかに、人と自然が調和した悠久のロマンが、今も受け継がれています。

2月号の目次

- CONTENTS -

平成28年3月執行の選挙のお知らせ	03
Kuma Village Topics	04
平成12年度球磨中卒業生寄付／たかおと音楽教室／「ふれあい応援団」養成講座／神瀬保育園交通安全教室	
フォトレポート くまむらのひなまつり	05
情報の窓口	06-07
簡易水道加入者の皆さまへ	07
障害者等福祉手当制度のお知らせ 包括日より	08
陽だまり	09
球磨村社会福祉協議会	10
球磨村青年団／文芸の広場／戸籍の窓	11
今月のレシピ／乳幼児健診／年金相談会／ 休日在宅当番医	12
行事予定／球磨村公民館図書室	13
第21回くまむら文化祭 & 生涯学習フェスティバル／編集後記	14

3月6日☐

球磨村長選挙
球磨村議会議員再選挙

3月27日☐

熊本県知事選挙

投票時間

午前7時～午後6時まで（ただし、次の投票所を除きます。）

※第8投票所（遠原）・第13投票所（多武除）・第14投票所（川島）・第15投票所（大槻）は午前7時～午後5時までです。

期日前投票

期間 球磨村長選挙・球磨村議会議員再選挙 3月2日（水）～5日（土）
熊本県知事選挙 3月11日（金）～26日（土）

時間 午前8時30分～午後8時

場所 球磨村役場2階相談室

※選挙人名簿に登録されている人で、指定された病院や老人ホームなどに入所中の人は、その施設で『不在者投票』ができます。詳しくは、球磨村選挙管理委員会か施設職員にお尋ねください。



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

投票方法

熊本県知事選挙・球磨村長選挙

「記号式」（候補者欄の上にスタンプで○印を付ける方式）です。

ただし、期日前投票と不在者投票の投票用紙は、「記名式」（候補者の氏名を記入する方法）となります。

球磨村議会議員再選挙

「記名式」（候補者の氏名を記入する方法）です。

有権者の皆さん、棄権することなく投票をお願いします！

問い合わせ 球磨村選挙管理委員会（総務課内） ☎(32)1111

高齢者がいつまでも元気な村を目指して 「ふれあい応援団」養成講座



たくさんの人が受講しました

ふれあい応援団とは、介護予防のための知識や技術を学び、自身の健康づくりに生かしたり、地域に広めたりする人のことです。養成講座受講後は、ふれあいサロンや健康づくり出前講座などで活躍していただくことを目指します。地域包括支援センターでは2月8日、高齢者生活福祉センターせせらぎで第1回目の養成講座を開催しました。

講座では役場住民福祉課の山本美香主幹が、介護保険の仕組みや介護認定を受けないための生活習慣などを紹介し、参加者に介護予防の必要性を伝えました。

交通ルールをしっかりと守りましょう

神瀬保育園交通安全教室



手を挙げて横断歩道を渡る園児

神瀬保育園の交通安全教室は2月10日、神瀬多目的集会施設横の広場で行われ、園児たちは横断歩道の渡り方などの交通ルールを勉強しました。

一勝地駐在所の鹿釜徹さんや、交通指導員の皆さんの協力で行われた交通安全教室では、園児たちは「右、左、右、オーライ」と声をそろえて安全確認しながら、横断歩道を渡る練習を行いました。鹿釜さんからは横断歩道の渡り方のほか、バスの乗るときの安全なルールについても指導がありました。園児たちの素直な行動には、指導者の皆さんも笑顔になっていました。

母校の子どもたちのために寄付

平成12年度球磨中卒業生寄付

平成12年度球磨中卒業生の浅野円さんと大瀬薫さんが1月21日に球磨中を訪問し、母校に寄付金を贈呈しました。

本年度、球磨中卒業後15年を迎えた卒業生の皆さんは、1月10日に同窓会を盛大に開催しました。その折に募った寄付金を、球磨中生のために役立ててほしいとの思いで母校に贈りました。田代修校長は「寄付いただき本当にありがとうございます。子どもたちのために大切にに使わせていただきます」とお礼の言葉を述べました。



田代校長に寄付を贈る浅野さん(右)と大瀬さん(中)

音楽を楽しんだひととき

たかおと音楽教室

くまむらふるさと「いきいき」大学では2月3日、神瀬福祉センターたかおとで、楽しく歌って心と体をリフレッシュする音楽教室を開催しました。

本年度最後の開催となった音楽教室には、デイサービス利用者や老人クラブ渡西鶴亀会の皆さんなどが参加しました。指導にあたった谷口阿佐子さんは、「冬景色」や「冬の夜」など、昔懐かしい季節の歌を紹介。参加者はコーラスグループ「あじさい」の皆さんとともに、マラカスやタンバリン、ハンドベルを奏でながら合唱して音楽を楽しんでいました。



大きな声で歌って皆さん笑顔に



5



4



3



2

1. 2. 8_ 観光案内所に飾られているおひな飾り／3.10_ ひなまつりイベントで合唱を発表した保育園児たち。かわいい歌声が石倉に響き渡りました／6_ ひなまつりイベントのMr. ハッキー大道芸ショー。体を張った芸に来場者からは大きな笑い声が上がりました／4. 5. 7. 9_ 一勝地温泉かわせみに展示されている保育園児手作りのかわいらしいおひな飾り



9



8



7



6



10

2月1日～3月21日まで開催されている「人吉球磨は、ひなまつり」に合わせて、本村でも「くまむらのひなまつり」が開催中です。

観光案内所と一勝地温泉かわせみには、県伝統的工芸品の「一勝地曲げ」で作られたひな人形が展示されています。一勝地温泉かわせみロビーには、村内保育園児の手作りおひな飾りも展示してあり、温泉利用者の皆さんは足を止めています。

2月11日、石の交流館やまなみで開催されたひなまつりイベントでは、村内3保育園合同合唱やミスター・ハッキー大道芸ショーがあり、たくさんの方の来場者で盛り上がりしました。

フォトレポート

くまむらのひなまつり



「一勝地曲げ」のひな人形は、袖部分にヒノキを使用しており、しなやかな袖を表現してあります。

お知らせ

スポーツ安全保険の受付を開始します

平成28年度スポーツ安全保険の加入受付が3月から開始されます。この保険は、加入団体での活動中や、団体活動に参加するときの往復中の事故を補償します。傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険がセットになった保険です。万一のけがや賠償責任に備えて加入しましょう。
加入できる団体
 スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動を行う5人以上の団体

掛け金

中学生以下…年額800円、
 高校生以上…活動内容によって金額が異なります。
問い合わせ
 スポーツ安全協会熊本県支部
 ☎096(213)9015

たかおと いきいき 健康塾

実施日・内容
 ①3月9日(水) サークットチェア・エクササイズ塾
 ②3月15日(火) ノルディックウォーキング塾
時間 午前9時30分～午前10時30分
参加費 無料

持参物 タオル・飲み物
 ②は帽子・手袋・運動靴も併せてご準備ください。

問い合わせ

住民福祉課地域包括支援係
 ☎(32)1112

国民年金被保険者の手続き

国民年金制度では、国内に居住する20歳以上60歳未満までのすべての人に、加入が義務付けられています。国民年金加入者は国民年金被保険者といい、3つの種別があります。被保険者の手続きは、加入するときだけでなく、種別が変わったときにも必要です。その都度忘れずに行いましょう。

国民年金被保険者の種別

【第1号被保険者】
 自営業の人や20歳以上の学生など
 【第2号被保険者】
 会社や官公庁などに勤めていて、厚生年金に加入している人
 【第3号被保険者】
 第2号被保険者に扶養されている配偶者

手続きが必要となるとき

○退職して厚生年金加入者(第2号被保険者)でなくなったとき
 ○厚生年金加入者(第2号被保険者)に扶養されなくなったとき

問い合わせ

八代年金事務所
 ☎0965(35)6123

住民福祉課住民係
 ☎(32)1112

相談

行政相談

期日 3月15日(火)
時間 午前10時～正午
場所 球磨村コミュニティセンター
 清流館 第2会議室(役場隣)
対応者 毎床 喜代利 委員
問い合わせ
 総務課総務係
 ☎(32)1111

人間の悩み相談

臨床心理士が、さまざまな心の悩みの相談に応じます。
 *臨床心理士とは人間の『心』の問題に対応する『心の専門家』です。
期日 3月31日(木)
時間 午後1時30分～午後4時30分
場所 役場や自宅
 ※相談は予約制です。まずは電話で住民福祉課福祉係までお申し込みください。

相談内容

出産の不安・子どもの発達の心配、子育ての悩み・子どもの不登校・介護疲れ・借金問題・家庭(家族)の心配ごと・キャンセルやアルコー

ル、買い物にのめり込んでやめられない・職場・学校の対人関係の悩み・憂鬱な気分が続く・眠れない・家庭内暴力(妻、夫、恋人、子ども)など
申込先・問い合わせ
 住民福祉課地域包括支援係
 ☎(32)1112

人間の健康相談

受付時間
 午後2時～午後3時(要予約)
 ※1回につき2人まで
3月の日程
 10日(木) 担当医・村上 良慈 医師
 場所…多良木町多目的研修センター
 25日(金) 担当医・村田 良介 医師
 場所…人吉保健所

問い合わせ

人吉保健所保健予防課
 ☎(22)3107

人間の健康電話相談

あなた自身のことや家庭、学校、職場のことなど、誰に話したらいいいのか、どこに相談したらいいのか、一人で悩んでいませんか?経験豊かな臨床心理士がお話を伺います。
期日 3月6日(日)

時間 午前10時～午後4時

相談電話番号

☎096(272)5333

募 集

パソコン講座受講生募集

- コース パソコン資格取得コース
日程 4～5月の土曜のうち8日間
時間 午前9時～午後4時(48時間)
会場 人吉球磨能力開発センター
内容 コンピュータ技能評価試験対策
募集人数 20人
申込期間 3月7日(月)～4月12日(火)
受講料 1万3千円(教材費別途)
申込先・問い合わせ 人吉球磨能力開発センター
☎(22)2475

㈱ケイファーム熊本職員募集

- 球磨村で働きませんか?
職種 牛の飼育、管理
※正社員
賃金 16～23万5千円程度
就業場所 ㈱ケイファーム熊本讓葉牧場
就業時間 午前7時30分～午後5時
募集人数 若干名
応募資格 ○普通自動車免許
※フォークリフトの経験者を優遇します。
問い合わせ
ハローワーク球磨
☎(24)8609

簡易水道加入者の皆さまへ

1月25日の寒波による漏水に対する水道料金の減免について

1月25日の寒波によって、村内のいたるところで水道管などが凍結し、漏水が発生しました。簡易水道加入者の宅内でも、多くの漏水が確認されているところですが、村では今回の漏水事故が災害に該当するとして、2月分の簡易水道使用料について減免を行うこととしました。

【減免の対象】

- 次のいずれも該当する場合に減免を適用します。
- ① 1月25日の寒波による水道設備の凍結による漏水事故
 - ② 漏水修繕が完了していること
 - ③ 前年(平成27年)2月分の水道使用量を上回っていること

【減免申請手続き方法】

役場健康衛生課にある申請書に必要事項を記入し、手続きを行ってください。(印鑑必要)

申請期限 3月11日(金)

※ご不明な場合は、球磨村役場健康衛生課までお問い合わせください。

水道管が破損したら？

◆まずは止水栓を閉める

水道管が破損したら、大量の水が漏れる恐れがありますので、修理を依頼される前に止水栓を閉めてください。(止水栓はメーターボックス内にあります。)



◆次に、修理を依頼する

球磨村指定給水装置工事業業者へ修理を依頼してください(工業者が分からない場合は、役場健康衛生課に連絡してください)。

漏水の確認方法

- ① 宅地内の全ての蛇口を閉めてください。
- ② 水道メーターのパイロット(写真中の囲み部分)を確認してください。
- ③ パイロットが回転してなければ、漏水はありません。回転している場合は、メーターから蛇口までの間で漏水していますので、球磨村指定給水装置工事業業者に修理を依頼してください。



問い合わせ 健康衛生課生活環境係 ☎(32)1139

●特別障害者手当

身体や知的、精神に重度の障害があり、日常生活に常に特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の人に支給されます。ただし、身体障害者福祉法等に定める施設に入所している人、病院または診療所に3カ月を超えて入院している人には支給されません。

支給額 月額：26,620円（平成28年3月まで） 月額：26,830円（平成28年4月から）

※所得による支給制限があります。

支給月 2月、5月、8月、11月にそれぞれ前月分までの3カ月分を支給します。

*障害の状態は、原則として診断書を提出していただき審査します。

●特別児童扶養手当

20歳未満で、身体や知的・精神に中度以上の障害がある児童を養育している父か母、または父母に代わって養育している者に支給されます。ただし、対象児童が児童福祉施設などの施設に入所している場合や、障害を支給理由とする年金を受給している場合は支給されません。

支給額 1級…月額：51,100円（平成28年3月まで） 月額：51,500円（平成28年4月から）

2級…月額：34,030円（平成28年3月まで） 月額：34,300円（平成28年4月から）

※所得による支給制限があります。

*障害の状態は、原則として診断書を提出していただき審査します。

●障害児童福祉手当

身体や知的・精神に重度の障害があり、日常生活に常に介護を必要とする20歳未満の在宅の人に支給されます。ただし、児童福祉法などに定める施設に入所しているか、または障害を支給理由とする給付（障害年金など）で政令で定めるものを受給している人には支給されません。

支給額 月額：14,480円（平成28年3月まで） 月額：14,600円（平成28年4月から）

※所得による支給制限があります。

支給月 2月、5月、8月、11月にそれぞれ前月分までの3カ月分を支給します。

*障害の状態は、原則として診断書を提出していただき審査します。

包括だより

地域包括支援センター（住民福祉課内）

☎(32)1112

今回は「介護認定からサービス利用まで」の第3回目で、「介護サービスの種類」を紹介します。自宅での生活を続けながら利用できる主なサービスについて説明します。

●通所介護（デイサービス）

施設に通い、入浴などの生活支援を受けることができます。他者との交流や閉じこもりの解消、家族の介護負担軽減などを図ります。

●通所リハビリ（デイケア）

施設に通い、入浴などの生活支援を受けることができます。心身機能の維持・改善のために理学療法などのリハビリを行い、生活機能の向上などを図ります。

●訪問介護

ヘルパーが自宅を訪問し、調理や掃除、入浴などの生活支援を行います。

●訪問リハビリ

理学療法士などの専門職が自宅を訪問し、心身機能の維持・改善のためにリハビリを行います。

●訪問看護

看護師などが自宅を訪問し、健康チェックや療養上の世話などを行います。

●短期入所（ショートステイ）

冠婚葬祭や介護疲れなどで家族による在宅介護が困難な際、施設に短期間入所し、生活上の支援を受けることができます。

●福祉用具貸与

本人の自立支援や家族の介護負担軽減のために、歩行器などの福祉用具のレンタルができます。

●福祉用具販売

排泄などに使用する福祉用具を購入した際、費用の8割または9割が払い戻しされます。

●住宅改修

手すりの取り付けなどの住宅改修を行った際、費用の8割または9割が払い戻しされます。



「ひなまつり制作と色の講演会」 〈神瀬保育園〉

親子でのお雛様製作も回を重ね、ことしは地域に春を届けようと、竹、ペットボトル、布、毛糸などで作りました。同じ材料でもこんなに発想があるのかと思うほどで、子どもと意見を交わしながら進める保護者の顔もにこやかでした。

製作後は、講師の隅川美貴子先生に「色の力」についてお話していただきました。隅川先生からは「子どものお絵かきでは、黒で激しく線を描くときは気を付けてあげないといけません。描く絵の中に子どもの感情、欲求に気付くことが大事です。また、子どもに着せる衣服の色はシンプルな組み合わせがいい

でしょう。迷彩服は、自分を外に分からなくさせるように計算されたものです。昔は男の子の色、女の子の色とだいたい決まっていた。今はメディアの影響もあってカラフルで大人の色を子ども服に使ってあります。色が沢山混じっている服ばかりだと子どもは落ち着かないようになります」という話がありました。また保護者の皆さんにも、過去、現在、未来を色や形で表現させ「あなたは〇〇の子ども期でしたね、将来〇〇したらいいでしょう」とアドバイスがあり、それぞれほっとしたり、どきっとしたりする講演会となりました。



【3カ月児、6カ月児健診】

すくすく
大きくなろうね!



陽だまり 3月行事予定

- 2日(水) 陽だまりサロン
 - 5日(土) りんごの木サークル
 - 9日(水) 陽だまりサロン
 - 16日(水) ママ誕生会
 - 22日(火) あおむし応援団
- *都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

陽だまりサロンでは、毎回、育児講座やフリートークなど、球磨村で子育て中の親子やママニティーの皆さんで楽しく過ごしています。上記の日程をご覧の上、どうぞお気軽にご参加ください。お待ちしております!(初めて参加する人は電話でご連絡ください)

【陽だまりサロン】 2月3日、節分でのサロンで、豆まきしました。赤鬼、青鬼もやってきて、賑わいましたよ!



鬼さんと記念写真

ニューフェイスで〜す



かぼちゃパンツを手作りソーイング



1月の誕生会メニュー



ちび鬼さん

赤い羽根共同募金に

ご協力いただきありがとうございました！

昨年10月より全国一斉に赤い羽根共同募金運動を実施しました。期間中は、地域の皆さまをはじめ、関係団体、企業、学校などのご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。皆さまからお寄せいただいた募金は、地域福祉活動や福祉団体などに活用され、球磨村の福祉の充実に役立てられます。

赤い羽根共同募金実績報告

募金総額 1,172,151円

【共同募金の使いみち】

“自分の地域をよくするしくみ”

- ★ボランティア協力校への助成
- ★各保育園環境美化活動助成金
- ★老人クラブ、福祉団体への助成
- ★ボランティア活動育成事業
- ★母子・父子福祉事業 など



赤い羽根共同募金にご協力いただいた皆さま

職域募金

- つばめケアセンター 様
- こがね保育園 様
- 渡保育園 様
- 神瀬保育園 様
- 球磨村診療所 様
- 球磨川歯科 様
- 神瀬郵便局 様
- 一勝地郵便局 様
- 渡郵便局 様
- 一勝地小学校 様
- 渡小学校 様
- 球磨中学校 様
- 千寿園 様
- 球磨地域農業協同組合人吉支店 様
- 球磨村店 様
- 村民生委員児童委員協議会 様
- 一勝地温泉かわせみ 様
- 村心身障害者福祉協議会 様
- 球磨村役場 様
- 球磨村社会福祉協議会 様

法人募金

- 瀧田酒造本店 様
- えびらせ車輛 様
- 光進建設 様
- 下津電気工事商会 様
- 久米鮮魚店 様

街頭募金

- 昭和建设 様
- 球磨村森林組合 様
- さつき 様
- 和田商会 様
- 城山企画 様
- 相良建設 様
- 日當産業 様
- 愛甲商店 様
- 球磨中ボランティア 様
- 渡小ボランティア 様
- 一勝地小ボランティア 様
- 球磨村ボランティア連絡協議会 様
- 球磨村文化協会押し花サークル 様
- ジビエの里活用協議会 様

戸別募金

区長、班長及び一勝地婦人会のご協力による戸別募金

個人・その他

- 球磨村老人クラブ連合会 様
- 松尾 志織 様
- 匿名募金など

寄せられた寄付

ご遺族の皆さまに心より哀悼の意を表し、故人のご冥福をお祈り申し上げます。

（1月分）

- 芝 憲一 様
- （故）スミ子 様
- 大無田 信介 様
- （故）シマエ 様
- 久保 フサ 様
- （故）政経 様
- 大瀬 隆一 様
- （故）与次 様
- 薮 洋子 様
- （故）ミサ子 様
- 高沢 袈行 様
- （故）ヤエ 様
- 清川 タツ子 様
- （故）保 様
- 中村 恵子 様
- （故）川内 健一郎 様
- 甲斐 武典 様
- （故）入江 アキエ 様

【一般寄付】
第9回球磨村新春の集い事務局様

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げますとともに、地域福祉の推進のため大切にに使わせていただきます。

◆ 1/31 第59回熊本県青年問題研修集会



氷川町公民館に県内の青年団員が集まり行われた研修会では、活動の中でそれぞれが感じる問題や悩みを語り合い、それについてみんなで解決策を探すという内容でした。

新入団員を募集しています!!

日頃の青年団活動を随時フェイスブックに掲載しています。

私たちと一緒に、球磨村を盛り上げてみませんか? 青年団に興味のある人は、ぜひ「球磨村青年団」で検索してみてください。青年団に入りたいと思った人はいつでもご連絡ください。メッセージお待ちしております!!

球磨村青年団フェイスブック



「いいね!」をお願いします!

文芸の広場

※原稿は、毎月10日までに企画振興課へ提出してください。

【肥後狂句】

生まれ変わって まず両親へ恩返し
 楽なもん 無理な仕事は部下任せ
 あら御免 まあだピンピンしとります
 打ち忘れ 婆アさん俺の名は何だ

日當山岳

【川柳】

福岡に 返り咲いたか 琴菊の花
 手の平が 俎板がわり 豆腐汁
 舞う雪が 焚火に落ちて パット消え
 断水に 水一滴の ありがたさ

上村義喜

サロンの日 スタッフさんの 温ったかさ

カヅ子

ヒヨ鳥も ひもじさあまり 木の葉食う

継

耳とおし だれも呼ばんて 返事さす

可津子

息子に感謝 卒寿の父の 介護する

可津子

【短歌】

元ポイン 八十路の坂は 干しするめ

可津子

ずっしりと 思いの詰まる 宅急便は

山本露子

内孫の 成人祝う お正月

山本露子

スーツ姿の 誓いは頼もしい

犬童幸子

夫逝きて 走り続けて 四年目に

可津子

戸籍の窓

1月届け出分(敬称略)

▼お誕生おめでとう

氏名 保護者 地区
 上 心望 準也 山口

▼お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	地区
高沢 ヤエ	97歳	高沢
高沢 ミサ子	88歳	高沢
大瀬 与次	87歳	大瀬
川内 健一郎	48歳	四蔵
岡 義明	58歳	岡
内布 篤雄	79歳	内布
境目 正勝	76歳	島田
地下 文雄	84歳	峯

人口・世帯の動き (2月1日現在)	
人口	前月比
世帯数(戸)	1,528 -4
人口(人)	3,968 -11
男性(人)	1,872 -8
女性(人)	2,096 -3
高齢化率(%)	41.0



1人あたりの栄養価
エネルギー:243kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g 塩分:1.2g

【材料（4人分）】

キャベツ…8枚
（タネ）豚ひき肉…300g タマネギ（みじん切り）…1/2個
パン粉…大4 塩こしょう…少々 牛乳…大1
小麦粉…適量
（スープ）固形コンソメ…1個 白ワイン…大2 水…カップ2
塩・こしょう…少々 パセリ…少々

【作り方】

- ①キャベツはさつと茹で、芯はみじん切りにする。
- ②（タネ）みじん切りにしたタマネギはラップをし、電子レンジで1分加熱し、冷ましておく。ボールにタネの材料、キャベツの芯を入れ、よく混ぜ、8つの俵型にまとめる。
- ③キャベツの葉を1枚ずつ広げ、水気をとって薄く小麦粉を振り、②のタネをのせ、巻き、楊枝などで止める。
- ④小さめの鍋に③の巻き終わりを下にしてきっちり詰めて、コンソメ、白ワイン、水を入れて、火にかける。煮立ったら落とし蓋をし、中火～弱火で20分ほど煮る。
- ⑤塩・こしょうで味を調べ、パセリを散らして出来上がり！

健康衛生課 管理栄養士 富永明希江

3月 乳幼児健診

問い合わせ 健康衛生課保健予防係 ☎(32)1139

●3カ月児、6カ月児健診

健診	対象者	日程	場所
3カ月	平成27年10月22日～平成27年12月17日生まれ	17日(休)	渡多目的集会施設
6カ月	平成27年6月1日～平成27年7月31日生まれ		

受付時間 午後1時～午後1時15分 内容 小児科健診、身体計測、子育て・栄養相談
持参物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、お出かけセット（ミルクやおムツ、着替えなど）

3月 年金相談会

問い合わせ 八代年金事務所 ☎0965(35)6123/住民福祉課住民係 ☎(32)1112

八代年金事務所による年金相談会が次のとおり開設されます。お気軽にご相談ください。

場所	日程
人吉市消費生活センター	4日(金)・7日(月)・11日(金)・14日(月)・18日(金)・25日(金)・28日(月)
錦町温泉センター	2日(水)・16日(水)・30日(水)
多良木町多目的研修センター	9日(水)・23日(水)

予約受付時間 午前9時～午後5時

※3日前までに予約が必要ですので、年金手帳を準備の上、八代年金事務所までご連絡ください。なお、予約は先着順となりますので、相談者が多い場合はご希望に添えない場合もあります。

3月 休日在宅当番医

※都合により変更になる場合がありますので、受診する人は事前に医療機関にご確認ください。

6日(日)	脳神経外科小林クリニック（錦町）	☎(38)5670	20日(日)	たかの眼科（あさぎり町）	☎(47)2550
	緒方医院（相良村）	☎(35)0131		人吉医療センター（人吉市）	☎(22)2191
	公立多良木病院小児科（多良木町）	☎(42)2560	21日(月)	そのだ医院（湯前町）	☎(43)2063
東病院（あさぎり町）	☎(45)5711	犬童内科胃腸科医院（あさぎり町）		☎(43)0777	
13日(日)	増田耳鼻咽喉科クリニック（あさぎり町）	☎(45)8001		堤病院附属九日町診療所小児科（人吉市）	☎(22)2251
	権頭医院（相良村）	☎(36)0008	27日(日)	こんどう整形外科（あさぎり町）	☎(45)6555
20日(日)	たかはし小児科内科医院（人吉市）	☎(24)2222		高田内科医院（錦町）	☎(38)3677
	犬童耳鼻咽喉科（多良木町）	☎(43)0777	やまむら医院（あさぎり町）	☎(45)0005	

3月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 球磨村長選挙・球磨村 議会議員再選挙告示	2	3	4	5
6 球磨村長選挙・球磨村 議会議員再選挙投票日	7	8	9 たかおと“いきいき” 健康塾 午前9時30分～午前10時 30分（たかおと）	10 区長文書 熊本県知事選挙告示	11	12
13 球磨中学校卒業式	14	15 たかおと“いきいき” 健康塾 午前9時30分～午前10時 30分（たかおと） 行政相談 午前10時～正午（清流館）	16	17 3カ月児、6カ月児健診 午後1時～（渡多）	18	19
20 春分の日 第21回くまむら文化 祭&生涯学習フェス ティバル 午前9時30～午後3時30 分（旧神瀬小体育館）	21 振替休日	22	23 村内小学校卒業式	24	25 区長文書 （広報くまむら発行）	26
27 熊本県知事選挙投票日	28	29	30	31 こころの悩み相談 午後1時30分～午後4時 30分（清流館）		

各施設の略称

清流館……球磨村コミュニティセンター清流館
 渡多……渡多目的集会施設
 神多……神瀬多目的集会施設
 せせらぎ…高齢者生活福祉センターせせらぎ
 たかおと…神瀬福祉センターたかおと

やまなみ……石の交流館やまなみ
 かわせみ……一勝地温泉かわせみ
 運公……球磨村総合運動公園
 さんがうら…田舎の体験交流館さんがうら
 渡保……渡保保育園

こがね…こがね保育園
 神保……神瀬保育園
 渡小……渡小学校
 一小……一勝地小学校
 球中……球磨中学校

* 球磨村公民館図書室 *

Kuma Village Library

問い合わせ 教育委員会 ☎(32)1117

球磨村公民館図書室では、1回につき1人2冊まで、2週間のレンタルができますのでぜひご利用ください。

受付日 月曜～金曜（祝日を除く） 受付時間 午前8時30分～午後5時

おすすめ



30日で人生を変える「続ける」習慣
 古川武士／著
 「続ける」ために必要なのは、強い意志でも根性でもなく「習慣化する技術」。反抗期（やめたくなる）・不安定期（振り回される）・倦怠期（飽きてくる）の3ステップに合わせた対策で、3日坊主に別れを告げよう！



栄養素キャラクター図鑑
 田中明・蒲池桂子／監修
 いうみつる／イラスト
 基本栄養素をキャラクター化して紹介。それぞれの栄養素の役割、含まれる食べ物、適切なとり方などがわかる。女子栄養大学栄養クリニックの協力で生まれた、大人も子どもも楽しく学べるオモシロ健康図鑑。

くまむら文化祭 & 生涯学習フェスティバル

期日 3月20日(日)

時間 午前9時30分～午後3時30分

場所 旧神瀬小学校体育館

観覧無料だよ



球磨村マスコットキャラクター
球磨太郎

展示

文化協会各サークルと生涯学習講座作品の展示・販売を行います。

文化協会サークル

押し花サークル・陶芸サークル・絵画サークル・写真サークル・パッチワークサークル・
絵手紙サークル・華道サークル・竹細工サークル・山野草サークル・庭木づくりサークル

生涯学習講座

簡単レシピ料理講座・わらじ作り講座・囲碁講座

※そのほか、村内の保育園児や児童・生徒の作品なども展示します。

出演

ステージでは、各サークル・講座の発表や特別出演もあります。

特別出演

神瀬保育園・一勝地小学校・人吉高校書道部

※そのほか、認知症サポーター養成講座も行われます。

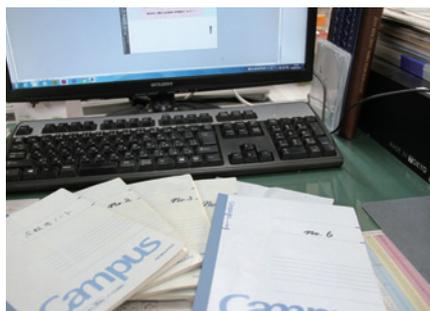
問い合わせ 球磨村文化協会事務局 (教育委員会内) ☎(32)1117

編集後記

ふとこれまでの取材用ノートを見返してみると、6冊目を迎えていました。真面目にノートに書き始めたのは、広報担当になって2年目の頃だったと思います。約4年で6冊目。意外と少ないのかもしれないですね。中を見返してみると、殴り書き過ぎて解読不能なところもありました。あらためて立ったままメモを取るって、本当に難しいことだなと感じました。

来月号は、私が携わるようになって60冊目。自分でもよくここまで作ってきたなと思います。取材や編集など、これまで協力いただいた人たちに感謝しながら60冊目を作ってみようと思います。

朗



取材用ノート