

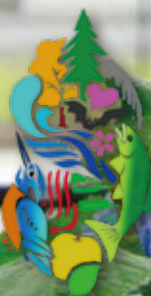
広報くまむら

KUMAMURA

里山の四季と暮らし Kuma Village Public Relations

No.342
2021

6



We want you to
know more about
Kuma Village

任期付職員の紹介

任期付職員は、球磨村の復旧・復興を目的として、3年間で任期に勤務します。



糸原 樹哉

復興推進課 住まい環境係
(球磨村出身)
生まれ育った古里のために、微力ながら全力で業務に励みます。



赤池 尚美

産業振興課 商工観光係
(人吉市出身)
早くお役に立てるように誠心誠意努めてまいります。



御池 由佳里

税務住民課 徴収係
(天草市出身)
球磨村の方々の人柄と自然に癒されています。一歩ずつ共に歩んでいきます。

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。令和2年7月豪雨災害により甚大な被害を受けました。発災から11カ月が経過し目に見えて復旧が感じられるようになりました。村民の一日も早い生活再建を第一に取り組んでいます。復旧・復興を見守り、ご支援いただければ幸いです。

松谷水路から棚田に向かう農業用水

松谷水路は、松谷地区から那良川の上流に向けて伸びる全長2,487mの用水路で、下流の日本棚田百選の松谷棚田を潤しています。
6月の田植え時期には、田舎の体験交流館さんぐうら近くの水路から小さな滝を見ることができます。

CONTENTS

- 1 表紙
- 3 任期付職員の紹介
- 4 球磨村のできごと「あぎゃんこぎゃんそぎゃん」
- 6 暮らしの情報
- 26 陽だまり
- 27 文芸の広場

今月の表紙



昨年の豪雨からもうすぐ一年。
避難生活が続く仮設団地の朝に、空の雲間から朝日が眩しく紫陽花を照らしていました。

紙面の中で日付に年号がないものはすべて「令和3年」です。また問い合わせなどについて、市外局番がないものは「0966」です。

令和 3 年度球磨村防災連絡会議

去年の災害を計画に反映

球磨村防災連絡会議が 6 月 2 日、石の交流館やまなみで行われました。昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催されなかったことから 2 年ぶりの開催となりました。本年度は規模を縮小しての開催となり約 40 人が出席しました。松谷村長は「昨年の豪雨災害の検証結果を計画に反映しています。緊急時の避難体制についても協議をお願いします」とあいさつ。関係課より地域防災計画の説明が行われ、質疑もありました。

また 5 月 20 日から避難勧告が廃止され、避難指示に一本化したことを参加者に伝えました。



規模を縮小して行った会議

一勝地小学校が松谷地区で田植え体験

一勝地小学校米づくりプロジェクト

6 月 13 日に一勝地小学校の田植え体験が松谷地区の遊休農地で行われました。例年「米づくりプロジェクト」と題し、学校近くの棚田で田植えと稲刈りを全学年で体験していましたが、令和 2 年 7 月豪雨災害で井堰が流出。昨年は何とか稲刈りを迎えることができましたが、本年度は農地再生などの観点から松谷集落でのプロジェクトを PTA が主催しました。児童と家族は田舎の体験交流館さんがうらに集合し、田植えや農地再生について話を聞いた後、現地へ向かい田植えを行いました。秋にはおいしいお米の収穫ができるよう、6 年生が作成した手作りの看板を設置しました。



丁寧に苗を植える児童

村内施設へ支援物資を寄贈

継続的な支援に感謝

4 月に球磨中学校へ復興応援 T シャツを寄贈した、まるごみ薩摩本部実行委員会代表の原田雄真さんが、球磨村への継続的な支援活動として村内各施設へ支援物資を寄贈しました。球磨村社会福祉協議会へ大人用紙おむつを段ボール 15 箱をはじめ、小学校と保育園には楽器や幼児服を寄贈しました。中でもアフリカ原産の楽器「カリンバ」には幼児たちも興味津々。初めて触れる楽器に戸惑いながらも、指先で弾いた時に出る柔らかな音色に「すごい」と声をあげていました。原田さんは「今後も継続的に支援をしていきたい」と話しました。



カリンバを手にとる幼児

相良橋が仮橋で通行再開

この日を待ち望んだ地域住民

5 月 21 日、昨年の 7 月豪雨災害により流出し、通行できなくなっていた相良橋が仮橋で通行再開となりました。これで三ヶ浦地域 203 世帯の約 10 カ月にわたる長距離迂回がようやく解消されました。前日からの梅雨前線と低気圧の影響による大雨で、予定通りの通行再開が危ぶまれましたが、安全が確認されたため予定通りの再開となりました。仮橋は地元住民や工事車両向けで、一般車両は通行できません。また、球磨川の水位が避難判断水位（レベル 3）に達した場合や異常が見られる場合は通行止めを行うこととしています。



通行再開となった相良橋

球磨中学校 1 年生が梨の袋かけ体験

大きく立派な梨に育て

球磨中学校 1 年生が梨の袋かけ体験を、5 月 31 日に行いました。体験をとおして働くことの意義や古里への理解を深めることを目的に毎年開催されていましたが、昨年は新型コロナウイルス感染症拡大により中止となり、2 年ぶりの開催となりました。一勝地果実協同組合の犬童勝則理事長は「昨年は豪雨災害もあり大変な一年でした。感謝の意を込めて丁寧に作業をしてください」とあいさつ。それぞれの班に分かれて作業を行いました。慣れない作業に戸惑いながらも「今日袋かけした梨が大きく育ってくれたらいいです」と気持ちを込めて包みました。



説明を受ける生徒

熊本キワニスクラブからボルダリングウォール寄贈

頂き目指しチャレンジ

令和 2 年 7 月豪雨災害で被災した子どもたちへの支援として、熊本キワニスクラブがボルダリングウォールを教育委員会に寄贈しました。キワニスクラブは、世界 3 大奉仕団体の一つです。同クラブの松本浩社会公益委員長が「安全に楽しく使ってください」とあいさつしました。オリンピック競技にもなっている競技に児童は興味津々。競技経験のある人から使用方法の説明を聞いた後、早速体験しました。渡小 6 年生の西門留奈さんは「一勝地小と渡小でルールを守って大切にしていきたいです」と謝辞を述べました。



初めてのボルダリングにチャレンジ

こころの健康を守るために

リラックス

からだリラックスするところもリラックスします。人それぞれいろいろなリラックス法がありますが、ここでは一人で行えるリラックス法をご紹介します。自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。

楽しいと思うことをやる

好きなことをやっている時は、気持ちがリラックスします。

笑う

笑うことで自動的に緊張がほぐれるスイッチが働きます。

ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

血行を良くする事で、からだにたまった疲労物質がうまく排出されます。

腹式呼吸

口から5秒かけてゆっくり息を吐き出し、吐き切ったら3秒ほど止めます。

その後、鼻からおなかの中の空気をいっぱいにするように息を吸い込みます。これを5回繰り返します。

自然の音を聴く

小川のせせらぎなどの自然の音には「ゆらぎ」と呼ばれる世の強弱の波があり、脳波をリラックス状態のα波に導いてくれます。電車の音やクラシック音楽なども同じような「ゆらぎ」を持っているといわれています。

からだのリラックス

こころの緊張をやわらげるためにはからだの筋肉の緊張をゆるめることが効果的です。筋肉を意識して、意識的に強く緊張させてから、一気に力を抜いて、緊張がゆるむ感覚を味わいます。

2～3回くり返し、ジワーッと力が抜けていく感覚を味わいましょう。力を入れるときは痛みを感じない程度の力にしましょう。

6

令和 3 年度人吉球磨広域行政組合の職員採用試験実施について

■試験日 第1次試験 9月19日(日)

■受付期間 7月26日(月)～8月13日(金)【土・日・祝を除く】

※採用試験についての詳細は、ホームページ上でご確認ください。

URL <https://www.hitoyoshikuma.com/>

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、日程等変更する場合も、ホームページ上でお知らせします。

問い合わせ 人吉球磨広域行政組合総務課 ☎ (23)3080

ともに歩んで 50 年 熊日金婚夫婦表彰式ご案内

上皇、上皇后両殿下のご成婚を機に始めました熊日金婚夫婦の表彰は、ことしで63回目を迎えます。ことし、めでたく金婚を迎えられるご夫婦を表彰します。希望されるご夫婦はお申込みください。

【該当者】

①昭和 46 年 1 月 1 日～
昭和 46 年 12 月 31 日ま
でに結婚され、満 50 年に
達するご夫婦

②満 50 年に達しているご
夫婦で前回までに表彰を
受けておられないご夫婦

【同意事項】

- ・申込書記載の内容確認のため、村が住民票などの公簿の確認を行うことに同意してください。
- ・提出された情報は、この表彰式以外では使用しません。
- ・期限内に申込書の提出がなかった場合、申し込み出来ない可能性がありますので予めご了承ください。

申込期限： **7 月 9 日(金)**

〈キリトリ〉

熊日金婚夫婦表彰式申込書

氏 名		満年齢	生年月日	結婚年月日
夫	ふりがな	歳	昭和 年 月 日	昭和 年 月 日
妻	ふりがな	歳	昭和 年 月 日	昭和 年 月 日

現住所	電話番号
〒 球磨村大字	

問い合わせ及び送付先 〒 869-6401 球磨村大字渡丙 1730 番地

保健福祉課 福祉係 ☎ (32) 1112 / FAX (32) 1230

協会けんぽの人へ

協会けんぽより見本のような受診券が3月末に送付されています。こちらの受診券を用いて、村の集団健診を受診することが可能ですので、ぜひご利用ください。集団健診では、がん検診も同時に受診することが可能です。

問い合わせ 保健福祉課 保健予防係
☎(32)1139

協会けんぽの受診券見本



“がんばる農家” 支援事業（球磨村産業振興対策事業）令和3年7月～

農業経営の安定を目的として、次のとおり令和3年度の補助事業を行います。ぜひご利用ください。

名 称	内 容	補助率等	採択要件
田畑等整備事業	狭小な棚田を1枚にし、作業効率の高い田・畑に改良することによって、労働環境の改善と安定した農業経営を図る。田畑等整備事業と一体的に整備する搬入路（農道）整備事業で、農業経営の安定と生産意欲の向上を図る。田畑等整備事業と一体的に整備する用排水路の修繕・改修事業で、農業用水の確保や水利用の安定化、合理化を図る。	30%以内 【上限】 田 10 a 当り 30 万円 畑 10 a 当り 15 万円 用排水路 20 万円 下限 1 万円	米生産数量目標に即した生産を行っている者 村税等完納者
水田等畦畔整備事業	未整備で作業効率の低い水田等を対象に実施することにより、労力の軽減につながり、農業経営の安定を図る。コンクリート整備事業に加え、畦楽ガード整備事業も補助対象とします	30%以内 上限 20 万円 下限 1 万円	米生産数量目標に即した生産を行っている者 村税等完納者
獣害対策事業（電気牧柵設置）	イノシシ、シカ等の獣による農作物の被害を防止することにより、農業経営の安定を図る。	50%以内 上限 20 万円 下限 1 万円	10 a 以上 村税等完納者
果樹園造成事業（苗木購入）	果樹苗木購入に対して補助を行うことにより、投資の軽減・果樹園の造成集積を図り、農業経営の安定と農業所得の増大を図る。	30%以内 上限 20 万円 下限 1 万円	一団地 10 a 以上 1 品目 20 本以上 村税等完納者 3 人以上の団体
農道等整備事業	農道等の整備を行うことにより、農作業の軽減、農地の高度利用及び農業者の経営安定を図る。	事業費の 30% 以内 延長 50 メートル未満の場合 上限 20 万円 下限 2 万円	農道・耕作路等の新設、改修 村税等完納者

申請には、見積書や着工前の現地写真が必要になりますので、まずは、産業振興課農林係へお問い合わせください。

問い合わせ 産業振興課 農林係 ☎(32)1115

令和3年度 住民健診のご案内

今年度より“がん検診”が個別で受けられるようになりました。特定健診や定期受診にあわせ、がん検診もぜひご利用ください。どちらの健診も早期発見・早期治療が大きな鍵になります。また、今までなかった、胃がん検診の“胃カメラ”を始めます。胃カメラは2年に1回という国の指針がありますので、今年度は偶数歳の方（年度年齢）を対象とします。

詳しくは、5月末に送付いたしました案内をご覧ください。申込期限は6月18日までになっていますが、人吉医療センター以外の申し込みは受付いたしますので、申し込みご希望の方はお電話または希望調査票をご返信ください。

健診期間・受診可能項目

	健診期間	受診可能項目
個別健診（人吉市医師会）	9月1日(水)～12月28日(火)	基本健診（特定・後期高齢者健診） 追加（がん）検診（骨粗鬆症除く）
個別健診（球磨村診療所）	9月1日(水)～令和4年1月31日(月)	基本健診（特定・後期高齢者健診）
集団健診（日本赤十字病院）	令和4年2月予定 （決まり次第ご連絡します）	基本健診（特定・後期高齢者健診） 追加（がん）検診

健診料金一覧

健診料金一覧									
健診名	内容	対象者		医療機関で受診する場合の個人負担金（個別健診）		健診車で受診する場合の個人負担金（集団健診）			
				74歳以下	75歳以上				
特定健診	身長 体重 血圧測定 尿検査 糖や脂質などの血液検査	国保健康保険加入者	40～74歳男性・女性	1,000		1,000			
若者健診			20～39歳男性・女性	1,000					
後期高齢者健診		後期高齢者保険加入者	75歳以上男性・女性		800			800	
肺がん	胸部エックス線検査	すべての住民の方が受けられます	30歳以上男性・女性（胃の検査は人によって検査不可の場合あり）	300	100	300	100	300	100
大腸がん	便潜血検査			300	100	300	100	300	100
胃がん	エックス線撮影			1,900	900	1,100	500		
	内視鏡検査（年度年齢偶数の方）			2,900	1,400				
腹部超音波	上腹部超音波検査			700	300	800	400	800	400
子宮がん	視診 頸部細胞診		20歳以上女性	1,200	600	800	400	800	400
乳がん	マンモグラフィー 超音波検査		30歳以上女性	1,300	600	1,200	600	300	100
前立腺がん	血液検査		30歳以上男性	400	200	300	100	600	300
骨粗鬆症	骨密度検査		30歳以上男性・女性						
肝炎ウイルス	B型・C型肝炎 血液検査		40歳男性・女性	800		500			

※ 30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の「がん検診」は無料で受診可能です。



■組み合わせ例

現在の食事	追加する組み合わせ例
パンのみ	茹で卵とトマト
ごはんのみ	牛乳とバナナ 納豆とひじき 卵焼きとヨーグルト
パンとウィンナー目玉焼き	ブロッコリーと牛乳
食事なし	惣菜パンと果物 バナナヨーグルト 卵かけごはん

いくつか例を上げましたが、今まで食事を摂っていない方は、まずは食べる習慣をつけることから始めましょう。前の日から準備できるものと考えてみるのもポイントです。今まで、パンのみ、ごはんのみのような単品食だった方は、不足しているものを組み合わせてみましょう。例に載せたもの以外でも組み合わせることは可能です。自宅で栽培しているものや、旬で手に入りやすいものなどで考えてみましょう。

■役割や種類

役 割	種 類
・糖質 身体と脳のエネルギーになる	うどん そうめん おもち 芋
・たんぱく質 筋肉や血液を作る材料になる 血管や臓器を作り変える際に必要	豆腐 魚 肉 チーズ
・ビタミン・ミネラル 身体の調子を整える働きになる 食べたものの消化・吸収を助ける	野菜、果物 牛乳、ヨーグルト



- ※ 果物のとりすぎは肥満や血糖上昇に影響がでます。
- ※ 菓子パンはカロリーが高いため、組み合わせには注意しましょう。
- ※ 惣菜パンはたまごサンドやハムサンドなどクリームやジャムではなく、たんぱく質が入っているものを選びましょう。

1日3回、決まった時間に食事をとることで、1回で食べる量が減り体重増加防止や、急激な血糖上昇の予防が期待されます。まずは1日のスタート“朝食”から見直してみましょう。

問い合わせ 保健福祉課 保健予防係 ☎ (32)1139



“朝食”を見直そう！

6月は食育月間です

朝食の3つの役割

■午前中に必要なエネルギーの貯蓄と利用

脳のエネルギーはブドウ糖になります。朝食を抜いてしまうと、脳はエネルギーを使わない睡眠状態に戻ろうとするとため、頭がぼーっとなりやすく集中力ももちません。

■身体を起こす

食事を摂ることで胃腸が動き、体温が上がり身体を動かすことができます。

■排便を促す

口に食べ物が入ると、胃腸や大腸が動き排便を促します。起きてすぐは胃腸の動きも鈍いため、お水や白湯で胃腸を動かし食事を摂るとよいでしょう。

今の食事に

何を追加すると

バランスがそろうの？



保健福祉課
ふくしまちか
福島中央管理栄養士

次ページに詳しく掲載しています。
是非ご覧ください！



毎年6月は食育月間です。この機会に自分の食事内容や食事をしていく環境について考えてみませんか？今月の広報では、「朝食」についてです。1日3食栄養バランスのとれた食事を行うことが理想ですが、無理をすることは続きません。まずは、普段の生活でできることを考えましょう。

多くの人が忙しい朝、皆さんはどのような食事を摂っていますか？ごはんのみで、菓子パンだけ、コーヒーだけ、食べる時間がないから食事はとらないなど、内容は様々かと思えます。簡単に済ませることが多い朝食ですが、実はとても大切な食事になります。

地区	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
田代	11:00 よんなっせ			
松舟	11:20 よんなっせ			
柳詰				
宮園	11:30 よんなっせ			10:55 Gコープ
池下				11:10 Gコープ
大坂間			11:00 わいえふ	
告			11:30 わいえふ	
蔵谷				12:00 山村活性化協会
横井				12:30 山村活性化協会
高沢				13:00 山村活性化協会
沢見				13:30 山村活性化協会
日当 大岩			13:35 Gコープ	
四蔵 永椎			14:00 Gコープ	
松野			14:10 Gコープ	
上原			14:15 Gコープ	
神瀬多目的 集会施設周辺			14:45 Gコープ	
部			15:10 Gコープ	
松本			10:35 Gコープ	
友尻	13:15 よんなっせ			10:25 Gコープ
大瀬				11:30 Gコープ

事業者名（敬称略）（順不同）	表中での略称	取り扱い商品
田舎の体験交流館さんがうら 担当：小川☎(32)0443	さんがうら	弁当・惣菜、パン、日用品
（一社）くまむら山村活性化協会 担当：大無田☎(32)0170	山村活性化協会	野菜、卵、パン、保存食料（缶詰・調味料等）、菓子類、日用品
グリーンコープ生協くまもと （八代市） 担当：橋本☎080-2780-8806	Gコープ	弁当・惣菜、肉・魚、野菜・果物、卵・乳製品、冷凍食品、パン、保存食料（缶詰・調味料等）、菓子類
株式会社常笑 ^{じょうしょう} （湯前町） 担当：石神☎080-2693-2687	常笑	野菜・果物、パン、保存食料（缶詰・調味料等）、菓子類、日用品
移動販売わいえふ（人吉市） 担当：吹春☎070-3526-9623	わいえふ	弁当・惣菜、肉・魚、野菜・果物、卵・乳製品、冷凍食品、パン、保存食料（缶詰・調味料等）、菓子類
移動販売よんなっせ 株式会社プリズム（八代市） 担当：湧田☎090-5735-0102	よんなっせ	弁当・惣菜、肉・魚、野菜、果物、卵、乳製品、冷凍食品、パン、保存食料（缶詰・調味料）、菓子類

問い合わせ 産業振興課 商工観光係 ☎(32)1115

村内移動販売 スケジュール

- 時刻は到着の目安です。また予告なくスケジュールを変更する場合があります。
- 台風や大雨等により予告なく販売を中止する場合があります。

地区	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
運動公園 仮設団地	10:45 ～ 12:00 Gコープ	11:30 ～ 12:30 よんなっせ	14:30 ～ 15:00 16:30 ～ 18:00 常笑	9:00 ～ 11:00 山村活性化協会
島田			16:50 常笑	
境目	13:30 Gコープ			
立野	14:00 Gコープ			
糸原	14:30 Gコープ			
水篠	15:00 Gコープ			
椎屋			15:30 常笑	
岡			16:00 常笑	
中園			16:15 常笑	
那良 那良口		11:00 さんがうら		
松谷		11:30 さんがうら 13:45 よんなっせ		
毎床	11:40 よんなっせ	11:30 さんがうら		
俣口		12:10 さんがうら		
遠原	12:00 よんなっせ	12:50 さんがうら		
茂田	12:40 よんなっせ	13:15 さんがうら		14:00 わいえふ
大久保	13:20 よんなっせ		11:00 さんがうら	
大無田	13:00 わいえふ	13:00 よんなっせ	11:20 さんがうら	12:30 わいえふ
千津			12:10 さんがうら	11:30 わいえふ
八久保			12:30 さんがうら	
鵜口	11:00 わいえふ		13:00 さんがうら	
日隠			12:30 よんなっせ	
中渡			12:50 よんなっせ	
岳本			13:00 よんなっせ	
黒白			13:20 よんなっせ	
野々原			11:15 よんなっせ	
中屋			11:45 よんなっせ	
吐合			14:20 よんなっせ	
中津			13:40 よんなっせ	
黄檗			13:50 よんなっせ	

生涯学習講座受講生募集

■囲碁講座

シンプルなのに奥が深く、頭脳のスポーツといわれる囲碁。初心者から経験者まで楽しく囲碁をして、一生の趣味にしてみませんか？



■くまむら歴史講座

球磨村内外の歴史について学習したり、ときには現地を訪ねたり…参加者の皆さんで作る講座です！



■申込方法

1. 昨年度から引き続き参加される方も、再度お申し込みください。
 2. 複数の講座に参加できます。
 3. 住所・氏名・年齢・性別・連絡先の電話番号・受講したい講座を下記の問い合わせ先へお電話でお伝えください。
 4. 開校式は、後日各講座代表者の方へ通知を送付します。
- ※7月15日(木)までに、ご連絡ください。

問い合わせ 教育委員会社会教育係 ☎(32)1117

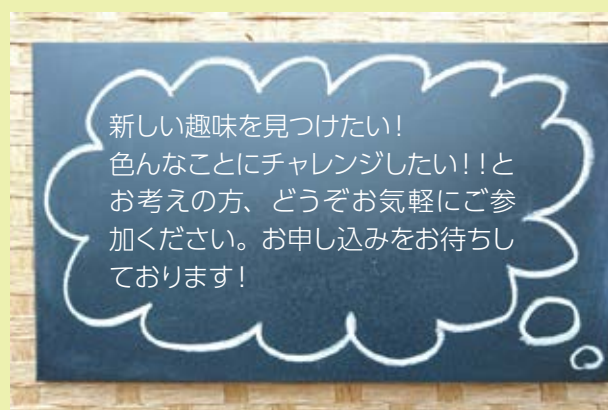
■ひょっとこ踊り講座

見て踊って楽しいひょっとこ踊りは、各地のイベントでひっぱりだこ！老若男女みんなで楽しく踊りましょう♪



■ハッピー体操講座

「健康とスポーツ応援所」から講師を招き、今年も開催します！どなたでも無理なくできる体操教室で、楽しく健康づくりをしてみませんか？



被災者向け無料法律相談会について

日時：7月15日(木)午後1時～午後4時
場所：運動公園仮設団地内みんなの家

■問い合わせ

保健福祉課 地域包括支援係 ☎(32)1112

成年後見セミナー

金銭管理や書類管理、介護サービスの利用契約等が難しくなった際、その方の生活を支援するのが成年後見制度です。気軽にご参加ください。

日時：7月26日(月)
午後1時30分～午後3時30分
場所：運動公園仮設団地内みんなの家

■問い合わせ

保健福祉課 地域包括支援係 ☎(32)1112

くまむらスマイルスポーツクラブ加入希望者募集

本クラブは、村民が幸せな生涯をおくるために、スポーツを通じて健康な人づくり、活気のある村づくりを目指しております。自分の健康のため、幸せな生涯のために一緒に運動しませんか？まずは、見学に来られても結構です。いつでも楽しく健康づくりが行える環境をくまむらスマイルスポーツクラブが提供します。

■種 目

■バドミントン

期日：毎週金曜日
時間：19時00分～21時00分
場所：球磨中学校体育館



■ビーチボールバレー

期日：毎週土曜日
時間：20時00分～22時00分
場所：未定



■フットサル

期日：毎週土曜日
時間：19時00分～21時00分
場所：一勝地小学校体育館



■申込方法

- ①事務局へ電話(32)1117
申し込みの際には、加入希望のクラブ・氏名・住所・年齢をお電話にて申し込みください。
- ②事務局から各クラブ代表者へ連絡
- ③連絡頂いた日から参加可能

問い合わせ くまむらスマイルスポーツクラブ事務局 教育委員会内(担当:松野) ☎(32)1117/FAX(32)1010

■ソフトテニス

期日：毎週月曜日
時間：19時30分～21時30分
場所：球磨中学校
テニスコート



■ソフトミニバレー

期日：毎週月・木曜日
時間：20時00分～22時00分
場所：大無田林業センター



■空手

期日：毎週水・土曜日
時間：19時00分～20時00分
場所：一勝地小学校体育館



■会 費

年会費：1,000円(保険料)
※別途各クラブで参加料がかかります

■バスケットボール

期日：毎週木曜日
時間：19時30分～21時30分
場所：球磨中学校体育館



■剣道

期日：毎週月・水・木曜日
時間：18時30分～20時30分
場所：一勝地小学校体育館



■ランニング

期日：毎月第3日曜日
時間：17時00分～18時00分
場所：球磨中学校グラウンド
※場合により変更あり



球磨村社会福祉協議会

問い合わせ ☎(32)0022

球磨村復興ボランティアセンター

球磨村社会福祉協議会では、令和2年7月豪雨による被災者支援として、令和2年7月10日に「災害ボランティアセンター」を設置しました。

コロナ禍でボランティアを熊本県内に制限しての運営でしたが、多くの熊本県民の方にご支援をいただきました。

令和3年4月からは、名称を「復興ボランティアセンター」に変更しました。

これまで災害ボランティアセンターとして対応していた被災家屋及び敷地内の家財や土砂出し等のご依頼に加え、ボランティアのチカラが必要なお困りごとを広く受け付けます。

尚、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、活動を休止している可能性がありますので、詳しくは左記までご連絡下さい。

☎070・7665・4563



～これまでの活動～



新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で生活資金にお悩みの皆さまへ

一時的な資金の緊急貸付に関するご案内

※本資金は貸付金であり、返済していただく必要があります。

■休業・失業された方向け（緊急小口資金）

緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に、少額の費用の貸付。

対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯。

貸付上限額

1世帯につき1回限り10万円以内。但し、次のいずれかの場合等は20万円以内。

ア 世帯員の中に新型コロナウイルス感染症の罹患者がいるとき。

イ 世帯員に要介護者がいるとき。

ウ 世帯員が4人以上いるとき。

エ 世帯員にi又はiiの子の世話をを行うことが必要となった労働者がいるとき。

i 新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、臨時休校した小学校等に通う子。

ii 風邪症状など新型コロナウイルスに感染したおそれのある、小学校等に通う子。

オ 世帯員の中に個人事業主がいること等のため、収入減少により生活に要する費用が不足するとき。

※アからオが確認できる書類をご持参ください。

据置期間 1年以内

償還期間 2年以内

貸付利子・保証人 無利子・不要

■失業された人向け（総合支援資金）

生活再建までの間に必要な生活費用の貸付。自立相談支援事業等による継続的な支援を受けることが要件。

対象者

新型コロナウイルスの影響を受け、失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯。

貸付上限額

・（2人以上）月20万円以内

・（単身）月15万円以内

貸付期間 原則3月以内

据置期間 1年以内

償還期限 10年以内

貸付利子・保証人 無利子・不要

■借入申込に必要なもの

共通

・世帯全員の住民票

・身分を証明できるもの（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等）

・申込者の預金通帳及び印鑑（認印可）

緊急小口資金

▼企業等雇用されている方

①新型コロナウイルス感染症の影響が生じる前後の収入が確認できる給与明細書等

②就労先からの休職証明書等

▼自営業・フリーランス等の方

①月収等を記録した会計帳簿等総合支援資金

総合支援資金

▼新型コロナウイルス感染症の影響により失業したことが確認できるもの

・失業の場合：雇用保険受給資格者証、源泉徴収票、離職票、退職辞令の写し等

・廃業の場合：個人事業の廃業届の写し等

▼自立相談支援機関の支援を受けていることが分かる書類等

▼その他、世帯の収支状況や求職状況等を確認する書類等

※詳しくは、熊本県社会福祉協議会のHP、又は球磨村社会福祉協議会 ☎32-0022までご連絡下さい。



令和 3 年 球磨村成人式のご案内

新成人となられた皆様ならびに御家族の皆様にご心からお祝い申し上げます。
延期しておりました成人式を下記のとおり開催しますので御案内します。

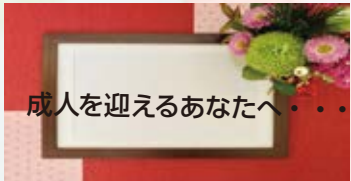
- 期 日
- 令和 3 年 8 月 14 日(土)
- 時 間
- 午前 9 時 30 分 (受付) 午前 10 時 00 分 (開会)
- 場 所
- 石の交流館やまなみ (一勝地温泉かわせみ横)
- 対象者
- 平成 12 年 4 月 2 日から平成 13 年 4 月 1 日までに生まれた人で、次のいずれかに該当する人。
(1) 村内居住者
(2) 本村出身者
(3) 球磨村立小学校、又は球磨中学校卒業者
※参加の有無については 8 月 2 日(月)までにご連絡ください。
(対象の成人者等には別途通知します。)

問い合わせ 球磨村公民館 (教育委員会内) ☎ (32)1117

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止等となる場合がありますのでご了承ください。

「新成人者へ激励メッセージ」を募集します！

応募資格	1) 新成人の家族の人 2) 球磨村住民及び球磨村出身者の人
題 材	1) 新しく成人を迎える家族としての感想で、新成人者が 20 年間の成長の軌跡で心に刻まれている思い出や苦労話、また、今後に期待すること。 2) 一般の人で、新成人者誕生に想うこと、また望むこと。
字数制限	1) 400 字詰め原稿用紙 1 ～ 2 枚程度 (横書き可) 2) パソコン等による場合は、印字サイズは 13 ポイントとし 800 字以内 (横書き可)
締切り	7月26日(月) ※当日消印有効
提出先	球磨村公民館 (教育委員会内) 〒 869-6401 球磨村大字渡丙 1730 番地 メールでの提出先 m-funato@kuma.kumamoto.jp
その他	1) ご応募いただいたメッセージ等は返却しません。 2) いただいたメッセージ等は、村ホームページ、SNS、広報くまむらなどに掲載する場合があります。 3) 新成人者感想文は既にご応募いただいております。 4) 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止等となる場合がありますのでご了承ください。



成人を迎えるあなたへ・・・

65歳以上の人へ 新型コロナワクチン接種に関する 重要なお知らせ

球磨村診療所で接種を希望されていた人へ

球磨村は個別接種を基本としてご案内しておりましたが、65 歳以上の人の早期接種完了を第一に考え、球磨村診療所で接種を希望されている人の接種会場をさくらドームに設置し、接種を行うことが決まりました。詳細につきましては、個別に通知を発送しておりますのでご確認ください。



球磨村診療所以外の医療機関で接種を希望されていた人へ

球磨村診療所以外の医療機関で接種を希望されていた人で、1 回目の接種日が確定している人または既に 1 回目の接種が済んでいる人以外の人は、さくらドーム接種会場への追加申し込みができます。申し込みを希望される人は、保健福祉課保健予防係 32-1139 までご連絡ください。
但し、日時についてはこちらの指定となります。



※ ワクチン接種希望調査 (はがき) で接種を希望していなかった人も、追加申し込みが可能です。申し込みをご希望の人は、ご連絡ください。

ワクチン接種の今後の流れ

- ・ 65 歳以上の人 → 7 月未完了予定
- ・ 64 歳以下の人
7 月上旬頃、接種券と接種についてのご案内を送付予定としています。

【ワクチン接種に必要な物】

- ① 接種券
- ② 予診票
- ③ 本人確認書類
- ④ お薬手帳 (持っている人)

問い合わせ 保健福祉課 保健予防係 ☎ (32)1139



令和3年球磨村青年団 総会

今年度の総会は新型コロナウイルスを考慮し書面決議での開催となりました。

去年は令和2年7月豪雨により被災した球磨村青年会館の片付け作業を行いました。球青協を通じ各市町村の青年団員もたくさん応援に来てくれたため、大きな励みとなりました。

ご支援をいただいた皆さま本当にありがとうございました。

もうしばらくは限られた活動下となりますが、新団長の中村龍介団長の元、多くの方へ笑顔を届けられるよう精いっぱい活動してまいりますので、今年度も地域の皆さまのご支援とご愛顧をお願いいたします。



新入団員募集

団員になって一緒に活動しませんか？

Instagram、Facebook にて活動内容を随時紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

新入団員どしどしお待ちしております♪

遅れましたが、本年度青年団の広報を担当します、鎌畑美咲と申します。不慣れですが一年間お付き合いくださいますようお願いいたします。

農地等被災農業者生活支援事業の申し込みについて

支援内容

被災農地等の復旧工事の工程等により当該年度の作付が出来ない被災農業者が、一時的な借地や機械借り上げ等により営農を維持する場合に、必要な掛かり増し経費を助成します

対象者

令和2年7月豪雨で農地が被災し、次期作の作付が準備開始までに復旧工事等が終了しないため、借地による代替農地で営農を維持する農業者

支援対象経費

復旧工事に係るほ場の代替耕作地の借地料、機械借り上げ・運搬経費等の掛かり増し経費

支援対象

令和2年7月豪雨発生後1年（令和3年7月3日）以内に作付けするもの（ただし、借地期間は原則1年以内とする）

交付基準

補助率：定額

補助上限：22,000円／10a

申込期限

令和3年7月26日(月)

問い合わせ 産業振興課 農林係 ☎(32)1115



熱中症について

気温・湿度が高くなる季節になってきました。高齢者は若い頃と比べて、体に水分を溜めておく機能が低下する・体力が低下する等により、熱中症にかかりやすくなります。

予防法

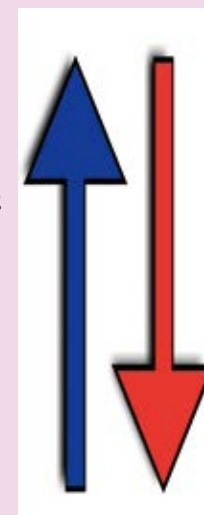
- ・こまめに水分を取る
- ・外出時は帽子をかぶる
- ・涼しい服装にする
- ・扇風機やエアコンを使用する
- ・暑さを我慢しない

熱中症かな？と思ったら

- ・涼しい場所に行く
- ・首や脇下を冷やす
- ・水分と塩分を補給する
- ・重度の際は救急車を呼ぶ

～熱中症のサイン～

- ・めまい
- ・こむら返り
- ・大量の発汗
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・意識障害



軽度

重度



暑さに負けないからだづくりをしましょう！

からだづくりに欠かせないのが食事です。特に高齢期における食事と体力は密接しています。日頃からしっかり食事を摂ることで、熱中症になりにくい、元気なからだをつくりましょう。

食欲がない、調理がおっくうな場合

- ・おかずから食べる
- ・好きなものを食べる
- ・加工食品や冷凍食品を使用する（カット野菜・缶詰等）
- ・配食サービスを利用する

高齢期の食事のポイント

- ・食べやすくする（一口大や薄切りにする・汁気を多めにする・あんかけ等とろみをつける）



問い合わせ 保健福祉課 地域包括支援係 ☎(32)1112

知的障がい者（児）巡回相談

目 的

知的障がい者（児）の方を対象に、総合的な相談を受け、必要に応じて医学的及び心理学的判定を行い、福祉の向上を図ります。

期 日

令和3年8月6日(金)

場 所

八代総合庁舎（八代児童相談所及び八代保健所）

相 談

療育手帳の再判定（18歳以上）知的障がい者（児）に関する総合的な相談（18歳以上）

相談員

ケースワーカー、心理判定員

実施機関

熊本県福祉総合相談所

※予約制です。希望者は、7月7日(水)までに保健福祉課までご連絡ください。
相談時間は、希望者決定後、連絡します。

問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎(32)1112

マイナンバーカード休日交付

休日にマイナンバーカードの交付業務を行います。また、申請に関する相談も受け付けます。

期 日 7月25日(日)

時 間 午前9時から午後4時まで

場 所 税務住民課

マイナンバーカード交付の際に、「通知カード」の返納が必要となりますので、忘れずにご持参ください。

そのほか、交付をお知らせしたハガキをよくお読みいただき、必要書類をご確認のうえご来庁ください。

【通知カード見本】



問い合わせ 税務住民課 住民係 ☎(32)1113

子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）について

目 的

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯（内、ひとり親世帯）に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金を支給する。

支給対象者

- ①令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けている人（その全部を支給しないこととされている人を除く）
- ②公的年金給付等を受けていることにより児童扶養手当の支給を受けていない人
- ※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る人に限る
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象となる基準に下がった人

支給額

児童1人当たり一律5万円

申請手続

（基本給付）

①の方は申請不要 → 県内町村在住者には5月11日に支給済み。

②・③の方は申請時点で居住する住所地の市町村への申請が必要。

※申請に必要な書類等

- ・申請者本人確認書類（運転免許証、健康保険証、マイナンバー等）
- ・振込口座のわかるもの
- ・戸籍謄本
- ・簡易な収入（所得）見込額の申立書及び収入（所得）を証明できる書類
- ・年金受給者の方は年金額のわかるもの（年金振込通知書、年金証書）

申請期限

令和4年2月28日(月)

問い合わせ 保健福祉課 福祉係 ☎(32)1112

森林経営管理制度に関する意向調査の実施について

平成31年4月に「森林経営管理法」が施行されたことにともない、森林所有者の皆さまに順次、経営管理に関する意向調査を行います。意向調査票が届いた際には、ご協力をお願いいたします。

森林経営管理制度とは

間伐など手入れがなされていない森林について、適切な経営や管理の確保を図るため市町村が仲介役となり、自ら管理することが難しい森林所有者と意欲と能力のある林業経営体をつなぐ制度です。木材生産が難しい森林については必要に応じて市町村が管理します。



対象森林

次の条件のすべてを満たすものが対象となります。

- ・地域森林計画区内の森林
- ・人工林（スギ・ヒノキ）
- ・森林経営計画が策定されていない森林
- ・過去10年間程度、施業（下刈や伐採など）を実施していない森林

対象地区

意向調査は＜三ヶ浦甲＞から順次実施します。

調査の目的

多くの方に所有山林を認識していただき今後の意向を聞くことで、適正な管理を図り、健全な森づくり・森林の多面的機能向上へつなげていきます。

問い合わせ 産業振興課 農林係 ☎(32)1115

山地災害防止 標語と写真コンクール

山地災害に対する国民の理解と関心を深めるため、林野庁、都道府県及び市町村が行う「山地災害防止キャンペーン」の関連行事として、標語及び写真コンクールが実施されます。

主催 （一社）日本治山治水協会

応募資格 誰でも応募できます

作品 自作に限ります

応募点数 何点でも応募できます

標語コンクールのテーマ

山地災害の防止、森林や治山事業の効果、防災意識の高揚などを広く国民に呼びかけるもの

写真コンクールのテーマ

- 1 山地災害を防止する治山施設や治山事業
- 2 防止パトロールや避難訓練など、山地災害防止活動の状況
- 3 山地災害の状況、その他山地災害に関連があるもので、地域や人々の生活との関連が表現されているもの

応募締切 9月30日(日)（当日消印有効）

問い合わせ （一社）日本治山治水協会標語・写真コンクール係 ☎03（3581）2288

相談・休日在宅当番医

こころの相談

問い合わせ ①人吉保健所保健予防課 ☎(22)3107
②保健福祉課地域包括支援係 ☎(32)1112

相談受	場所	日 程	相談時間
①医師	多良木町役場横	8日(休)	午後2時～
	人吉保健所	30日(金)	午後3時(要予約)
②保健師	役場など	20日(火)	午後1時30分～ 午後4時(要予約)

年金相談会

問い合わせ 八代年金事務所 ☎0965(35)6123

場 所	日 程
人吉商工会議所	5日(月)・19日(月)・26日(月)
錦町社会福祉協議会	7日(火)・21日(火)
多良木町役場(町民相談室)	14日(火)・28日(火)

予約受付時間 午前9時～午後5時(3日前までに要予約)

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。

4日(日)	しらおく内科クリニック	☎(25)1550
	たけだ眼科クリニック	☎(23)3096
	人吉医療センター小児科	☎(22)2191
11日(日)	田中医院	☎(24)6172
	田中クリニック	☎(22)7222
	公立多良木病院小児科	☎(42)2560
18日(日)	堤病院	☎(22)0200
	外山胃腸病院	☎(22)3221
	増田クリニック小児科	☎(22)3570
22日(木)	外山内科	☎(22)2003
	とやまクリニック胃腸科・肛門科	☎(28)3375
	たかはし小児科内科医院	☎(24)2222
23日(金)	ひとよし内科	☎(24)1211
	豊耳耳鼻科咽喉科医院	☎(22)2031
	やまむら小児科・内科	☎(45)0005
25日(日)	浜田醫院	☎(22)3415
	人吉皮膚科医院	☎(22)6211
	増田クリニック小児科	☎(22)3570

広報くまむら 5月号掲載のお詫び

5月25日発行の広報くまむら5月号におきまして掲載氏名に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

P4	P31
誤) 蓑田 和弘さん(右)	誤) 原 ひとみ
正) 蓑田 和弘さん(右)	正) 原 ひとみさん



5月届け出分(敬称略)

▼お悔やみ申し上げます

氏名	地区	年齢
林 智美	山口	44歳

人口・世帯の動き (6月1日現在)		
人 口		前月比
世帯数(戸)	1,364	4
人 口(人)	3,312	-6
男 性(人)	1,584	-3
女 性(人)	1,728	-3
高齢化率(%)		45.7



災害後のこころのケア相談

熊本県精神保健福祉センター

こころの健康相談電話

☎096(386)1166

受付時間 9時から16時
(月～金 祝日・年末年始除く)

「こころの悩み相談」を行います

こころの悩みに関する相談を保健師がお受けします。

日 時

令和3年7月20日(火)13:30～16:00

場 所

役場・ご自宅等ご希望に応じます

申込方法

前日までにお電話で下記担当へお申し込み下さい。
(予約制)

悩みごとの一例

・出産の不安・こどもの発達の心配、子育ての悩み・こどもの不登校・介護疲れ・借金問題
・家庭(家族)の心配ごと・ギャンブルやアルコール、買い物にのめりこんでやめられない・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、恋人等、子ども)等

問い合わせ先 保健福祉課 地域包括係 槻木 つきぎ
☎(32)1112

災害弔慰金の支給について

災害弔慰金については、災害による直接的被害で死亡された方と、その後の避難生活での体調悪化など、間接的な原因で死亡(災害関連死)された方のご遺族に支給されます。

災害関連死については、ご遺族からの聞き取り等詳細な調査が必要となりますので、災害関連死と思われるご遺族の方は事前連絡のうえご相談ください。
※災害関連死の認定にはかなりの時間を要します。

認定された場合

受給者:配偶者、子、父母、孫、祖父母

※上記のいずれにも該当しない場合 兄弟姉妹(死亡時に同居又は生計同一の場合に限る)

支給額:生計維持者の場合 500万円
その他の場合 250万円

問い合わせ先 保健福祉課 福祉係
☎(32)1112

建設発生土の受入れと仮置き場を募集します

国土交通省八代河川国道事務所では、令和2年7月豪雨により河川内に堆積した土砂の掘削をしており、工事で発生した土砂の有効利活用の観点から、受入地と仮置き場を募集します。

■募集期間 6月1日(火)～掘削工事完了まで

■受入条件

①受入土量が1箇所当たり1,000立方メートル程度以上あること。
②大型ダンプトラックで土砂の搬入ができること。
③法律、関係条例上受入を行うことが可能な土地(基本無償)であり、関係手続きが完了あるいは近々完了見込みであること。
④仮置き場については仮置き可能期間が概ね3～5年程度あること

※詳細は、八代河川国道事務所のホームページ
(<http://www.qsr.mlit.go.jp/yatusiro/>)
に掲載しています。

問い合わせ 八代河川国道事務所工務第一課
☎0965(32)7442(内線407)

障がいがある方の相談に応じます

障がいをお持ちの方やご家族で次のような困りごとや心配なことがある方はご相談ください。

- ・自宅で入浴や食事等の介護をお願いしたい。
- ・介護する人がおらず、短期間施設に預けたい。
- ・昼間に施設で活動をしたい。
- ・就労の機会がほしい。
- ・外出のための支援をしてほしい。等

問い合わせ 保健福祉課 福祉係☎(32)1112

【俳句】
初夏の空 仰ぎて見れば まっ青で
紫陽花や 彼の気持ちと 同じとは
荒れた川 育ってくれよと 稚魚放つ
板 壽

【短歌】
初夏の空 梅雨とは思えぬ 雲一つなく
葉の陰に 隠れし咲いた アジサイよ
在りし日の 青紫が よく似合ってる
球磨川沿いを 共に歩いたね
平井 静代

ワクチンを 良いか悪いか ゆずりあい
被災地の 再建めざし 助け合い
融和を掲げ 笑顔の地区へ
板 壽

胡瓜棚 防虫ネットで 囲いして
島にも 鹿猿害虫に 食われぬやふに
田螺のやふな でんでんが
土に潜りて 重なりをりし
鳥飼可津子



【川柳】
夕暮の 防災無線を きいています
角餅や 紅白餅も 投げられぬ
卒壽まで 生きて見ようが 頑張ってる
逢えない曾孫 手をつなぐまで
高橋カヅ子

【肥後狂句】
気の利かん お茶と漬物ン だけだった
やるばなし 匠者の言う事ッ どま聞かん
日曜大工 とうとう物に ならだった
なすりあい 調停員も 呆れとる
間一髪 あゝたまがった 逆走車
日當山岳

ぐっさる有る 梅酒梅千し ガラメ漬け
すかんねエ 今度はいンド 変異株
待ちなさい 子供だけでは 帰されん
遊び半分 手伝わさせと やり直し
鳥飼竜胆

毎月10日までに復興推進課に提出ください。

A place where the sun hits

陽だまり

「陽だまり」とは？

「陽だまり」では、子育て親子の交流の場、相談、子育てに関する情報提供、講習などを行っています。子育てに優しい球磨村で、みんなで楽しく笑顔で子育てをしていきましょう！

☀赤ちゃんこんにちは

☀3歳 6 か月健診



☀陽だまりサロン

5月はおもちゃ作りをしました。今回は「無限ティッシュ」と名付けた、おうちにあるガーゼや布をティッシュに見立ててケースから出して遊ぶおもちゃを作りました♪ティッシュでされるとちょっと困ることも、おもちゃなら困ることなく、「引っぱり出す力」を身に着ける遊びに変身！今回はケースにミルクの空き缶を再利用しています！



毎週会うたびに成長するお子さんたち♪ゴロンだけだったのが寝返りをするようになり、ずりばいやハイハイするように！そしてつかまり立ち、歩くように！みんなで成長を感じ合い、喜び合う日々です♡

7月行事予定

7日(水) 誕生会(渡)
陽だまりサロン・ママ誕
10日(土) 保育参観(渡)
14日(水) 陽だまりサロン
17日(土) りんごの木サークル
21日(水) 陽だまりサロン
28日(水) 陽だまりサロン

※村内保育園行事予定の一部も掲載しています。新型コロナウイルス感染症対策などの都合により変更する場合があります。ご了承ください。
(渡) 渡保育園
(こ) こがね保育園
(神) 神瀬保育園(休止中)

球磨村地域子育て支援センター

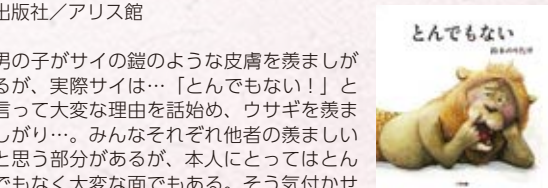
☀ 陽だまり ☀

〒869-6401 球磨郡球磨村大字渡乙763

(渡保育園内)

☎33-0125 FAX33-0173

ホームページ <http://www.kmbb.jp/watari/>



♪♪おすすめの絵本の紹介♪♪

今月はりんごの木サークル会員さんのおすすめ絵本をご紹介します！

とんでもない
作・絵／鈴木のりたけ
出版社／アリス館

男の子がサイの鎧のような皮膚を羨ましがりが、実際サイは…「とんでもない！」と言って大変な理由を話始め、ウサギを羨ましがり…。みんなそれぞれ他者の羨ましいと思う部分があるが、本人にとってはとても大きく大変な面でもある。そう気付かせてくれるユーモアあふれる1冊です。



ももたろう
作・絵／ガタロー☆マン
出版社／誠文堂新光社

みんなよく知っている「ももたろう」のお話が、「おかしばなし・笑本(えほん)」として登場！面白くてインパクトのある絵で、大人も子どももみんな大笑い♪笑いたいときにおススメの1冊です。



毎床地区



吐合地区芋川



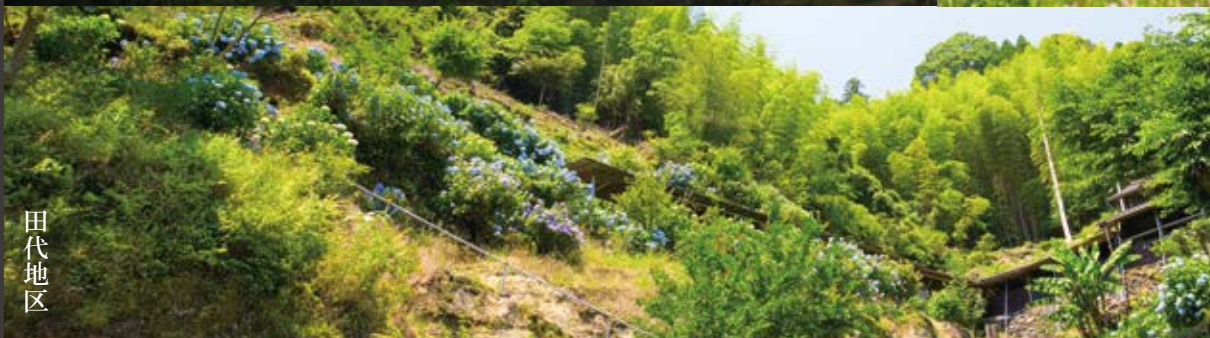
鬼ノ口棚田



月夜に光さす松谷棚田



六月の
球磨村



田代地区



松谷区



峯地区寿泉寺



毎床地区