

広報 西原

nishihara-village



よりよい1年と
なりますように



2024
January
No.284

1

新年



令和6年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。村民の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。

◆昭和63年以来となる甚大な被害

昨年7月の梅雨前線による豪雨では、河川の増水、氾濫や道路の崩落、農地や農業用施設の崩壊など、200箇所を超える被害が発生し、昭和63年集中豪雨以来の被害となりました。被害が広範囲にわたり、村民の皆様にはご不便をお掛けしておりますが、早期の復旧を目指し業務を進めているところです。

自然災害をくい止めることはできません。発災に備え、熊本地震の経験を活かした防災訓練の充実、関係機関との連携など、災害対応力の強化に努めてまいります。

◆村民の交流の場として

西原村総合体育館の供用開始に続き、本年3月の竣工を目指し、総合運動公園整備事業は順調に進んでいます。村民の運動機会創出や、来年度に設立を目指している総合型地域スポーツクラブ「カラスポ」の活動拠点として、また子どもから高齢者まで多くの皆様の集いの場として、利用できる施設を目指します。

◆協働のむらづくり

これからの西原村における環境変化による地域課題を共有し、幅広い分野で相互に連携・協力し、未来に向けたグローバルなむらづくりに寄与することを目的に、企業や大学と連携協定を締結しました。

今後は、それぞれの特色を活かし、双方の資源を有効活用した協働の取組を実施することにより、すべての人が安心して暮らし続けられる地域社会の実現に繋がります。

◆持続可能な農業へ

本村の基幹作物である甘藷・里芋は引き続き好調であり、離農者を最小限に留めることができましたのではないかと想定しています。しかしながら、近年の原油や資材高騰は農業経営をひっ迫しており、特に畜産業においては、輸入飼料に頼る部分も多く、依然として経費負担軽減が図られていない状況であると感じています。

今後も政府の支援措置などを注視し、事業の活用を推進してまいります。

◆利便性の向上

住民票や各種証明書のコンビニ交付サービスを本年2月から、また、銀行ATMについても3月から利用可能とな

ります。

また、公共交通機関が少ないという声がある中で、総合運動公園から阿蘇くまもと空港、または大津駅までの直行便の運行を検討しており、住民の皆様への利便性の向上に努めてまいります。

国際秩序が激変する中、世界経済が先行き不透明となり、原油をはじめ資源の高騰や円高などの影響は、日本国内はもとより村民ひとり一人にも及んでいます。多難な時期が続きますが、明るい展望を期待し、共に力を合わせ、今年一年が明るい年になりますよう、ご祈念申し上げます。



西原村長 吉井 誠

賀 謹

新年明けましておめでとうございませす。令和6年の新春を迎えるにあたり、西原村議会を代表して村民の皆様にご挨拶申し上げます。

村民の皆様には、平素から村議会に對しまして温かいご支援とご理解、ご協力を頂いておりますことに衷心より感謝を申し上げます。

旧年中より、新型コロナウイルス感染症は5類感染症へと位置づけられ、ようやく議会として視察・研修会や勉強会等を開催することができました。昨年に引き続き、西原村のために「働く議会」を今後も作って参ります。

◆災害に強いには

さて、毎年日本全土で異常気象による自然災害が発生しております。昨年の6月末には大雨により九州・中国地方で河川の氾濫が発生し、本村においても大規模な土砂災害が発生するなど大きな爪痕を残しました。

今後、被害にあった農地及び道路等の早期復旧のため、議会としても全力で村執行部と共にその対応に邁進してまいります。

また、今後いつ発生するかわからない自然災害に対しても、災害対策と支援体制の整備強化等を進めて災害に強い村づくりを目指してまいります。

◆コロナ乗り越え活気あるには

全世界で猛威を振るった新型コロナウイルス感染症も、5類に位置づけられ、人と人が行き交う活動の範囲が広がることにより、消費の回復が鮮明になり、ようやく感染症対策前の生活様式のなかで暮らすことができるようになりました。また旧年では、スポーツイベントとして野球の侍ジャパンの活躍、ワールドカップで躍動するバスケットボール日本代表、ラグビー日本代表選手らの活躍があり特に大谷翔平選手の活躍は、大きな感動と希望を与えてくれました。

本村でもこれまで、新型コロナウイルス感染症により各種イベントや学校行事などが縮小を余儀なくされてきましたが、ようやく通常どおりそれらを実施することができるようになりました。本年は、昨年以上に各種イベント等が活発に開催されます。村民の皆様のご参加をお待ちしております。

◆飛躍と希望溢れる村づくり

熊本地震から6年8か月が過ぎ、復旧事業はようやく完了となります。4月には地震からの復興に係る復興祭が開催され、西原村は震度7を乗り越え新たなステージへと進みます。これまでの村民の皆様のご協力・ご理解に対し、心より感謝申し上げます。

復興のシンボルでもありません総合体育館周辺の公園の造成が着々と進み、本年3月には竣工のことです。この公園整備の完成により、復興のシンボルである総合体育館が、防災拠点となり、そして全村民が集える癒しの場・健康づくりの場となることを期待します。

結びに、今後も新しい時代に向けて、身近で開かれた透明性の高い議会を目指し、議会一丸となって、さらなる飛躍と希望溢れる村づくりに全力で取り組んで参ります。

この新しい年が村民の皆様にとって実りの多い年になりますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。



西原村議会議長 山下 一義



マイナンバーカード1枚で
お休みの日でも
時間外でも

西原村
でも

コンビニ交付、 始まります。

対象は
コチラ

令和6年2月1日から 年中無休※／6：30～23：00
全国のセブンイレブン・ローソン・ファミリーマートで

住民票の写し	住民票記載事項証明書	印鑑登録証明書
所得証明書		課税台帳記載事項証明書

令和6年2月1日から、西原村に住民票がある方の住民票や所得証明書等の証明書がコンビニエンスストアで取得できるようになります。

コンビニでは年中無休※の6時30分から23時までいつでも取得できます。対象店舗は全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマートです。

取得には利用者用電子証明書及び暗証番号が登録されたマイナンバーカードが必要です。詳細な取得の方法等は2月号にて掲載いたします。

さらに、

令和6年2月1日から、令和7年3月31日までの期間限定で、コンビニ交付で発行する証明書の手数料が10円でご利用いただけるキャンペーンを実施いたします。

令和7年

3/31まで

10円



取得できる証明書	コンビニ手数料 (窓口での手数料)	注意事項
住民票の写し	10円 (300円)	●西原村に住民登録のある本人及び同一世帯の方の分が取得可能です。 ●本籍、続柄、個人番号の記載有無を選択することができます。 ●住民票コードが記載された住民票の写しは取得できません。
住民票記載事項証明書		
印鑑登録証明書		
所得証明書		●所得証明書を必要とされる年の1月1日に西原村に住民登録がある本人分が取得可能です。 ●過年度分を取得することはできません。年度切替は毎年6月です。
課税台帳記載事項証明書		●課税台帳記載事項証明書を必要とされる年の1月1日に西原村に住民登録がある本人分が取得可能です。 ●過年度分を取得することはできません。年度切替は毎年6月です。

※年末年始及びメンテナンス時は利用できません。

産前産後期間相当分の 国保税が免税されます。



対象となる方・受付期間

令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者の方が対象です。

妊娠85日(4ヶ月)以上の出産が対象で、死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます。

出産予定日の6ヶ月前から届出ができ、出産後の届出も可能です。



妊娠85日
以上の
妊婦の方

届出に必要な書類

- 1 産前産後期間に係る保険税軽減届出書（ホームページからダウンロードできます）
- 2 申請者の身分証明書
- 3 母子健康手帳（出産前に申請する場合）
- 4 出生証明書など出産日及び親子関係が分かる書類（出産後に申請する場合）



国民健康保険税免除の流れ

その年度に納める保険税の所得割額と均等割額から、本制度の対象期間（産前産後期間）に納める保険税の相当分が減額されます。

また、令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、保険税が減額されます。

保険税が減額された場合、払いすぎになった保険税は還付されます。

単胎の方

対象期間

3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	出産予定日	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
------	------	------	-------	------	------	------

多胎の方

3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	出産予定日	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
------	------	------	-------	------	------	------

※多胎の場合は出産予定月の3ヶ月前から6ヶ月相当分が減額されます。

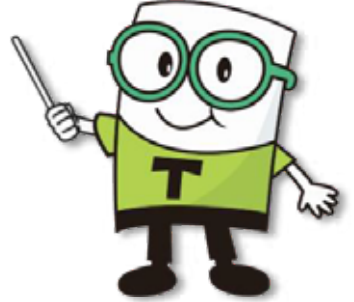
令和5年11月に産まれた場合

R5.8月	9月	10月	出産(11月)	12月	R6.1月	2月
-------	----	-----	---------	-----	-------	----

届出先

西原村役場 税務課 国保税係 ☎ 096-279-4395

インボイス発行事業者は 消費税の確定申告 が必要です



確定申告をするための **3STEP**

STEP

1 取引関係資料を令和5年9月30日までと10月1日以降に区分

インボイス発行事業者の登録日（令和5年10月1日）以降の申告が必要となるため、請求書や納品書、仕入明細書などの取引関係資料を区分する必要があります

STEP

2 税率ごと（8%と10%）に区分

売上げや仕入れ等の金額を、税率ごとに区分した帳簿等の保存が必要です

STEP

3 確定申告書を作成

- 課税取引金額計算表を作成すると、申告書の作成がスムーズです
- 令和5年分の消費税の申告・納付期限は**令和6年4月1日（月）**です
※ 個人事業者の消費税の納税は、口座引き落としによる「振替納税」が便利です

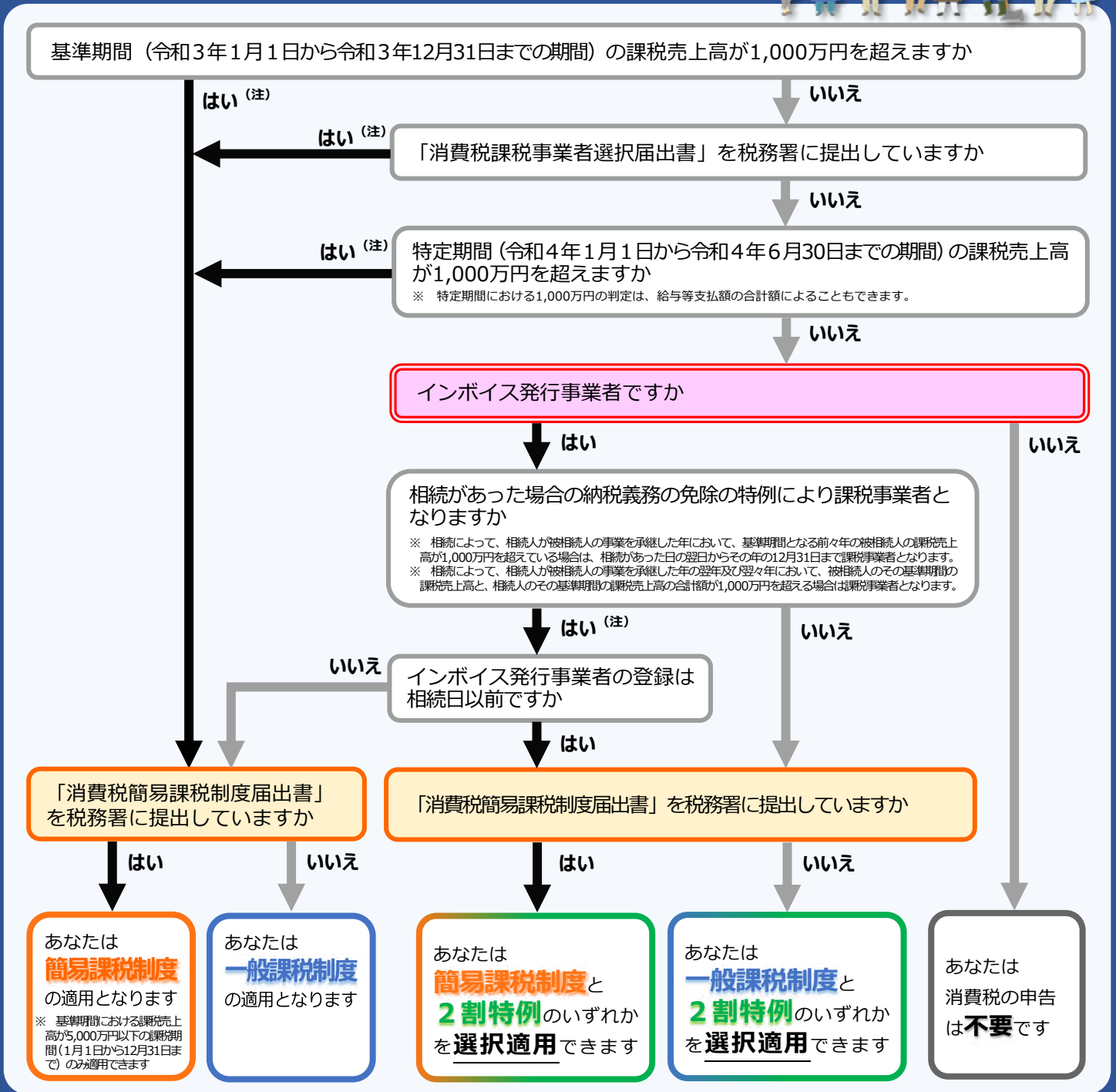
消費税の確定申告は **e-Tax** が便利です

確定申告書等
作成コーナー

- ★画面に従って入力すれば、税額などを自動計算！
- ★作成した申告書をデータ送信すれば、申告書の印刷・税務署への持参が不要！



消費税申告の計算方法のフローチャート



(注) 「はい (注)」に該当する場合は、令和5年1月1日から令和5年12月31日までの課税期間についての申告が必要となります。

計算イメージ

一般課税制度

売上げに係る消費税額から

仕入れ等に係る消費税額

を差し引いて納付税額を計算

- 仕入れや経費の額について、実額計算が必要

簡易課税制度

売上げに係る消費税額から

売上税額にみなし仕入率を掛けた金額

を差し引いて納付税額を計算

- 仕入れや経費の額について、実額計算が不要
- 業種に応じたみなし仕入率を使用
- 事前の届出が必要

2割特例

売上げに係る消費税額から

売上税額の8割

を差し引いて納付税額を計算

- 仕入れや経費の額について、実額計算が不要
- 業種に関わらず売上税額の一律2割を納付
- 事前の届出が不要

消費税に関する情報について

消費税の手引き等



2割特例



みなし仕入率



軽減税率制度



インボイス制度



確定申告・住民税申告の 準備はお早めに

西原村の確定申告・申告相談会

2月16日 ~ 3月15日



※「確定申告地区日程表」など詳細は、本誌2月号にてお知らせいたします。

2月16日から確定申告及び住民税申告が始まります。税務署が開設する申告相談会場及び税理士会による確定申告無料相談会場は、次のとおりです。

申告書は会場内で作成・提出することもできますが、国税庁ホームページで作成し、e-Taxによる送信又は印刷して郵送等より提出することができますので、是非ご利用ください。



◆税務署が開設する申告相談会場

申告相談会場	期間・受付時間	電話番号
阿蘇税務署 会議室 (阿蘇市一の宮町宮地 1944)	2月16日～3月15日 ※土・日・祝を除く 9時～16時	0967-22-0551 ※自動音声案内「2」

◆特設会場（熊本西税務署・東税務署合同会場）

申告相談会場	期間・受付時間	電話番号
熊本城ホール 1階展示ホール サクラマチクマモト内 (熊本市中央区桜町3-40)	2月16日～3月15日 ※土・日・祝を除く 9時～16時 ※休日対応 2月25日に限り開設（電話相談は2月18日も実施）。	阿蘇税務署（代表） 0967-22-0551 ※自動音声案内「2」

※相談については、事前受付が必要です。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。最寄りの税務署にお尋ねください。

免税事業者からインボイス発行事業者になられた方へ

令和5年分は免税事業者だった方が、令和5年中にインボイス発行事業者の登録をされた場合、登録日以降の申告が必要となりますので、リーフレットを参照されて消費税の確定申告の提出（令和6年4月1日（月）期限）をお願いします。

◆確定申告無料相談会場

申告相談会場	期間・受付時間	電話番号
西原村役場 1階 税務課	■確定申告期間前の事前相談会（完全予約制） 2月1日～9日 9時～16時 ※住宅借入金等特別控除申告書作成会 (初年度控除適用の方対象)	096-279-4395 (役場税務課直通)
西原村役場 2階 大会議室	■確定申告期間中の相談会 2月21日・2月27日・3月1日 午前9時～午後4時	阿蘇税務署（代表） 0967-22-0551 ※自動音声案内「2」

※令和5年中に住宅取得（新築）された方には、1月中に申告の案内通知を送付致します。

空家等対策の推進に関する 特別措置法の一部を改正する法律が 令和5年12月13日より 施行されました。



空き家は放置せず、「**仕舞う**」・「**活かす**」で住みよい街に。
除却 活用

特定空家に加えて管理不全空家も指導・勧告の対象となりました。

\\ 空き家発生! //



管理不全空家

窓や壁が
破損しているなど、
管理が不十分な状態。



特定空家

そのまま
放置すると倒壊等の
恐れがある状態。



市区町村からの指導に従わず、勧告を受けてしまうと固定資産税の軽減措置が受けられなくなります。

固定資産税等の軽減措置の対象外

空き家の対処に困ったら、早めに空き家のある市区町村の窓口、または不動産・相続などの専門家へ相談を。

空き家対策に関する情報はホームページをご覧ください。



空き家対策 国土交通省

パスポートのオンライン切替申請について

令和5年12月4日以降にパスポートをオンラインで切替申請をされる方は、手数料支払い時にクレジットカードを選択できます。

パスポート申請に必要なもの

- マイナンバーカード
- 有効期限内のパスポート
- マイナポータルアプリ対応スマートフォン
- オンライン申請の対象

● 有効期間が1年未満の切替申請
● 査証欄の余白がなくなった場合の申請

※パスポートの新規申請や記載事項変更申請はオンラインではできません。

手数料のオンライン納付に必要なもの

- クレジットカード

※オンライン審査終了後にマイナポータルに通知される納付専用サイトのURLからクレジットカード情報を入力する必要があります。

問 役場住民福祉課
279・3113



スポーツ保険に加入しましょう

スポーツ安全保険の令和6年度加入受付が3月から始まります。活動中の万一のケガや賠償責任に備え、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動など、4名以上の団体やグループがご加入いただけます。手続きはインターネットで簡単、便利に行えます。

問 (公財) スポーツ安全協会
0570・087・109



「警備の仕事」就職相談会

採用担当者と直接お話ができる相談会、未経験の方も大丈夫です。

シニアや女性も警備業で活躍できます。雇用保険受給中の方は、求職活動実績になります。

日時 1月16日・2月20日 9時30分

場所 ハローワーク上益城
参加費 無料

問 (一社) 熊本県警備業協会
381・2016

地域計画と農地バンクの活用について

農地を次の世代に引き継ぐため、将来の農業の在り方や10年後の耕作者を示した目標地図を定める「地域計画」を策定します。案内があった際は、積極的な参加をお願いします。

また、農地の貸し借りは法律に基づき手続きが必要です。熊本県農業公社が運営する農地バンクでは、農地の貸し借りをお手伝いします。

問 熊本県農地・担い手支援課
333・2376

海産物の電話勧誘トラブル

海産物の電話勧誘トラブルの相談が全国から寄せられています。

最近では、一部の国・地域による日本産の海産物の輸入規制強化等に関連した勧誘トーク(困っているので支援してほしいなど)も見られます。

おかしいと感じたらきつぱりと断り、断ったのに商品が届いたときは受取りを拒否して代金を支払わないようにしましょう。

消費者トラブルでお困りの場合は、「1800」にお電話ください。

問 熊本県消費生活センター
383・0999

事業者の皆さまへ

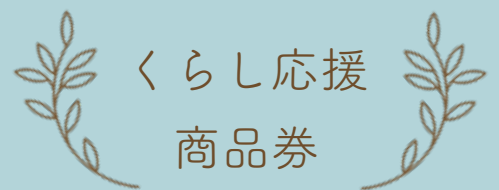
使用済みの商品券の換金期限は、

2月15日まで

です。期限後の換金は受け付けられませんので、必ず期限までに西原村商工会で換金をお願いいたします。

住民の皆さまへ

有効期限を過ぎた商品券はご使用いただけませんので、必ず期限内に商品券を使って頂きますようお願いいたします。



商品券の有効期限は

1月31日まで

住民福祉課	279-3113	産業課	279-4396	議会事務局	279-4364
保健衛生課	279-4389	建設課	279-3114	企画商工課	279-3112
税務課	279-4395	水道課	279-4398	総務課	279-3111
会計課	279-4394	教育委員会	279-4424		

重要土地調査法による 区域指定について

法律に基づき、防衛関係施設等の周囲おおむね1kmの区域内等を「注視区域」「特別注視区域」として指定することとしています。

西原村は、一部の区域を「注視区域」として指定し、内閣府が区域内の土地・建物に関する調査を行います。詳しくは内閣府のホームページをご参照いただくか、コールセンターまでお問い合わせください。

注視区域

● 高遊原分屯地の周辺おおむね1km

● 熊本空港の周辺おおむね1km

☎ **問** 重要土地等調査法コールセンター
0570・001・125



地域計画策定と農地バンクについて

農地を次世代に引き継ぐため、農業のあり方を示した「地域計画」を策定します。ご案内の際には積極的な参加をお願いいたします。

また、農地バンクでは、農地の貸し借りをお手伝いします。詳しくは農地が所在する農業委員会へお問い合わせください。

☎ **問** 熊本県農地・担い手支援課
3333・2376

熊本さわやか大学 入学生募集

熊本さわやか大学は、シニアのための学びの場として、熊本校で32年、八代校で24年続いています。年間40講座、異なるテーマに沿った講義や学習を通して、新たな自分づくり、仲間づくりをしませんか。

入学資格 県内在住で令和6年4月1日時点で50歳以上の方

募集人員 (熊本校) 100名
(八代校) 50名

募集期間 1月15日～3月8日

開催日時・場所

(熊本校) 毎週木曜 13時30分～15時30分 熊本県総合福祉センター

(八代校) 毎週火曜 13時30分～15時30分 桜十字ホールやつしろ

受講期間 4月～令和7年3月

受講料 23000円

申込 役場住民福祉課に入学申込書を準備しております。

☎ **問** (一財) 熊本さわやか長寿財団
354・3103



統計調査員として地域 に貢献しませんか？

熊本県や村では、統計調査員として、統計調査の業務に従事していただく方を広く募集しています。

統計調査員は国勢調査などの調査票の配布、収集、検査を行う人のこととです。

調査員になるまで

村へ登録の申込↓西原村の名簿に登録↓名簿から調査員を県に推薦↓県または国が調査員に任命

☎ **問** 役場企画商工課
279・3112

熊本のちの電話オン ライン講演会

講師 精神科医 高橋祥友 氏

日時 2月25日 10時30分～

会場 熊本市民会館シアーズホール

参加人数 会場100名 オンライン400名(先着順)

申込 ホームページ・事務局へ電話にて予約ください。

☎ **問** 熊本のちの電話事務局
354・4343

申込受付 1月4日～2月23日

☎ **問** 熊本のちの電話事務局
354・4343



新型コロナウイルスワクチン

R5年度秋個別接種のお知らせ

令和5年秋接種(XBB対応ワクチン)を行っています。集団接種は12月で終了し、1月からは、村内医療機関で個別接種を実施します。

接種の予約は、直接、医療機関にお願いします。接種当日は接種券を持参ください。

接種日

- ▶ 1月17日 12時～12時30分(俵山クリニック)
- ▶ 2月20日 14時～15時(いしだクリニック)
- ▶ 3月24日 13時～14時(俵山クリニック)

・俵山クリニック ☎ 292-2250

・いしだクリニック ☎ 279-2500

☎ **問** 役場 保健衛生課 279-4397

西原中教諭と職員組織で受賞

熊本県教育功労表彰受賞

▼中川教諭（左）と渡邊教諭（右）



令和5年度熊本県教育功労（優秀教職員）表彰を山西小学校の中川美穂教諭がマスター部門で、西原中学校の渡邊慎一郎教諭がフレッシュ・キャリア部門でそれぞれ受賞されました。また、教職員組織表彰として西原村学校保健会が功績分野健康教育で表彰されました。熊本県教育功労（優秀教職員）表彰は、学校教育において積極的な取組みを行い、顕著な成果をあげた教職員を評価するものです。受賞された皆さん誠におめでとうございます。

旭日単光章を伝達

元村議会議員の松浦氏へ

▼受章された松浦さん（右）



西原村議会議員として多年にわたり活躍された、松浦茂次さんが旭日単光章を受章され、11月22日、西原村役場にてその勲章と勲記が伝達されました。

昭和59年9月から平成12年9月まで、4期16年の長きにわたり西原村議会に在職された松浦さんは「村民の皆様には大変お世話になり、受章にあたり心より感謝申し上げます。西原村の今後益々のご発展をお祈りいたします。」とのお言葉がありました。

この度の受賞誠におめでとうございます。

ふるさとに思いを寄せて

関東にしはら会第10回定時総会

▼定時総会での集合写真



11月26日、東京都にて関東にしはら会第10回定時総会が開催されました。隔年に定時総会を開催している本総会は、新型コロナウイルス感染症の影響により4年ぶりの開催となり、36名の出席がありました。

前回の総会では、熊本地震からの復旧が未完成であったことや運動公園の整備が未着手であったため、完成した集落の復旧状況や整備の進む運動公園の状況を写真で見られて、懐かしむ声や驚きの声があがっていました。

児童生徒の体力向上

体力向上優良校表彰

▼表彰状を手にする西原中学校山下校長



令和5年度体力向上優良校表彰を西原中学校が受賞しました。体力向上優良表彰は、児童生徒の体力向上を推進するため、新体力テストの結果等を積極的に活用し、児童生徒の実態に応じた体力づくりに取り組み、成果を収めている学校を表彰するとともに、その実践を紹介することで県全体の体力向上の推進を図ることを目的とされています。

西原中学校の皆さん誠におめでとうございます。

窯と笛の音色

高遊窯野焼き

▼まきの中で焼かれる縄文笛

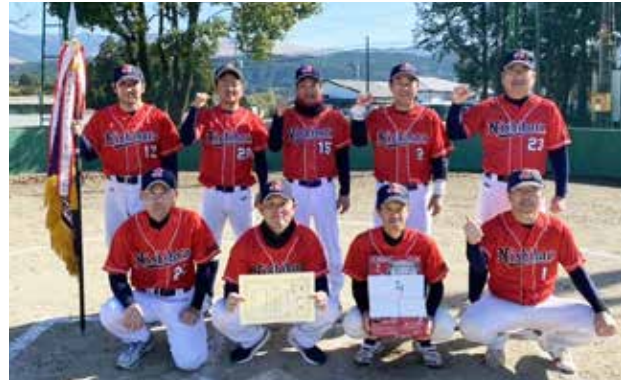


12月9日、高遊窯にて野焼きが行われました。これは西原村のふるさと塾の一環である山の子塾で小学生が作成した縄文笛を焼き上げるための行事で、木の枝を積み重ねた窯の中に縄文笛を入れ、火をつけて焼き上げます。子どもたちは焼き上がりを待つ間、火起こし体験や今年の干支である龍の絵を鈴に描いたり、マシュマロ焼きをして楽しんだりしていました。

秋のグラウンド白球追う

西原村会長旗争奪秋季大会

▼優勝した西原紳士クラブの皆さん



軟式野球連盟主催の会長旗争奪秋季大会が12月2日に開催されました。大会は3チームでのリーグ戦方式で行われ、熱戦が繰り広げられました。

優勝した西原紳士クラブは、ホリバリアンとの初戦で3-3と引き分けでしたが、2試合目の西原村役場戦で安定した強さをみせ、6-1と快勝しました。1勝1分でホリバリアンと勝敗は並びましたが、得失点差で西原紳士クラブが見事優勝を果たしました。

人権啓発標語コンテスト結果

最優秀賞

助け「あい」 支え「あい」が 人の愛
西原中3年 田中 美優菜

ともだちと えがおのわっか つなげよう
山西小2年 藤本 一颯

優秀賞

注意する あの子の権利 守るため
山西小6年 中島 柚葵

あの人の 笑顔のおくは どの感情
西原中学校1年 齊藤 玲那

かえてみよう やさしいことばで しあわせに
山西小学校3年 碓 結翔

「ありがとう。」言葉の花をさかせよう
河原小学校3年 小城 愛海

佳作

あいさつは 心をつなぐ 合言葉
河原小学校4年 緒方 彪人

認めよう 外側ではなく 内側を
西原中学校2年 尾方 穂果

ニコニコの 笑顔で言うよ「だいじょうぶ」
人の悲しみ 知る勇氣
西原中学校2年 坂田 叶愛

人を思い考える

西原村人権フェスティバル

▼標語コンクールの表彰の様子



12月3日に西原村人権フェスティバルが開催されました。村内小中学生を対象にした人権啓発標語コンテストでは、最優秀1作品、優秀3作品の表彰を行い、人権作文コンクールでは、各校から推薦いただいた作品の表彰、発表を行いました。また、熊本エンジェルの会の宮本儀子様より「笑うこと～命とともに歩む道～」と題して、当時2歳だった息子さんを急性脳症で突然亡くされた経験をもとにご講演いただき、命の大切さ、尊さについて改めて認識することができました。

餅のおすすすめの食べ方

エネルギー源となり、効率のよい1食としてすぐに食べられる手軽さを兼ね備えた餅ですが、必要な栄養素の視点で見ると、プラスひと手間が必要であることが分かります。

ぜひ、栄養の組み合わせを考えて選択していませんか？

役場保健衛生課
279-4397



皆さんは日頃、餅をどのように食べますか？

「食事」として餅だけを摂る場合、タンパク質やビタミンは一食の目標量には到達できないことが分かります（表参照）。特に、成長期の子どもたちにとっては、筋肉や骨の細胞を増やすために、成人にとっても新陳代謝、身体の維持に食事から摂るべき必要な栄養素です。餅だけで食べる場合とお雑煮として食べる、時間がない時には、海苔を巻くなどのひと手間をかけた場合との栄養素の数値を比べてみるといかがでしょう？

角餅の栄養価に①～⑥を選んで足してみ、数値がいくつになるか見てみましょう！

	材料	たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
	1日の目標量（成人）	15～20 g	300μg	30 mg	2.0 mg
	角餅のみ	50 g	1.8	0	0
①	+ 海苔 焼きのり1枚	0.3	16	1.5	0
②	+ みそ汁 1杯	0.9	104	60	0.3
③	+ 納豆 1パック	2.7	0	0	0.5
④	+ サラダ 1皿（140 g）	3.1	145	56	1.7
⑤	+ きなこ きなこ大2、砂糖大1	1.8	0	0.1	0.2
⑥	+ 砂糖醤油 醤油大2、砂糖大1	0	0	0	0
参考	お雑煮 角餅、鶏もも、小松菜、人参、椎茸	8.3	204	22	0.8

こくほたより

12月の医療費 **47,869,038 円**

1人当たり **約 30,923 円**

※国保税などから支払われています。

気を付けましょう
薬をたくさん保管してませんか？

慢性疾患等により同じ薬を処方されている方の中には、薬がたくさん余っている場合があります。

余っていることを「次、伝えよう」が続いていたり、飲み忘れたことを医師や薬剤師に言えずにそのままにしているケースが多いのではないのでしょうか。

治療をするうえで、薬を「飲まなかった」、「使用しなかった」ことは重要な情報で、実は服用していないのに効果がないと考えて別の薬が追加されたり、変更になるといった判断に至ることも考えられます。

決められた用法・用量で服用していただくことが前提ですが、どうしても服用を忘れて余ってしまった薬は、数を調整して処方することができます。ご自身のお薬代の節約にもなります。

残っているお薬がたくさんある方は薬局に相談してみましょう。

役場保健衛生課
☎ 279-4389



材料 (4人分)

豚肉小間切れ	60 g	乾燥しいたけ	2 枚
さといも	2 個	だし	500cc
ごぼう	1/4 本	麦みそ	大さじ 2
にんじん	1/4 本	みりん	小さじ 1
ねぎ	1/5 本	料理酒	小さじ 1/2
大根	4cm くらい		

作り方

- ① さといも・大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさががき、ねぎは輪切りに切っておく。しいたけは水かお湯で戻して、2cmほどの長さで薄切りにしておく。ごぼうは切った後、水につけてあくを抜く。
- ② 鍋にだしをいれ、豚肉と料理酒を入れる。肉の色が変わったら、さといも・ごぼう・にんじん・大根・しいたけを入れて、火が通るまで煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、みそとみりんを入れて味を整える。
- ④ ねぎを入れたら完成。

※ 12月18日に村内小中学校の給食で提供されました。

レシピ No.019

作っ ちゃあう 食 べ

今月のレシピ

武光公鍋



くらしの広場 | 子育てひろば

今月の「赤ちゃん集まれ！」

日時：1月26日 11時～12時

「赤ちゃん集まれ！」は0才児のお母さん同士で知り合いになって情報交換できる集まりです。今月はふくわらい等のお正月遊びをします。



イベント情報

さくらんぼリズムで楽しもう！

日時 1月19日 10時30分～12時

場所 西原村総合体育館 多目的室

隔月1回「さくらんぼリズム」親子リトミックで遊ぼうを開催します。今回は手作り楽器を使ってリズム遊びをしたり、ピアノ伴奏に合わせて思いっきり体を動かしましょう！

※参加ご希望の方は直接ひろばへご連絡いただくか、スタッフにお声かけ下さい。

子育てひろば



新年あけましておめでとうございます。気持ちも新たに、新年のスタートを迎えることができました。今年もまたイベントなど楽しい企画をしたいと思いますので、是非遊びに来てくださいね！

／ サンタさんがやってきた ／



110番の正しい利用

いたずら電話は絶対しない

本当に緊急な事件・事故で困っている人が110番通報できなくなり、事件・事故の早期解決や人の生命・身体にかかわる通報の大きな障害となります。

110番通報する場合の心がけ

必要なことは電話口の警察官が聴いてきますので、質問にしたがって「何が」「いつ」「どこで」起きたのかを落ち着いて応えてください。

警察官の素早い現場臨場が、事件・事故の早期解決の鍵になります。

110番映像通報システム

110番通報後、受理した警察官が事件・事故の現場を確認するため「110番映像通報システム」による画像送信を依頼することがあります。

通報した方の安全を確認し、撮影、送信の手順を説明しながら実施しますので、ご協力をお願いいたします。



1月10日は「110番の日」です。

県民の方々から寄せられる110番通報は、事件・事故の早期解決に大きな役割を果たしています。

110番は「緊急通報専用」の電話です。急でないご用件は、各相談窓口の連絡先までお電話下さい。

各種お問合せや相談事など

- 警察相談電話 # 9110
- 熊本県警本部警察安全相談室 383-9110
- 各署の警察安全相談係



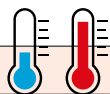
餅をのどに詰まらせる事故

小さく食べやすい大きさにして、よく噛んで食べましょう。なるべく1人で食べないようにし、食べる前に十分のどを潤してから食べましょう。

入浴時などのヒートショックによる事故

入浴前に浴室や脱衣所を暖めておき、家族に一声かけてから入浴しましょう。お湯の温度は41℃以下で、10分を目安にし長湯は控えましょう。

「ヒートショック」とは



気温の低いところから暖かいところ、またはその逆の場合などに、急激な温度変化により血圧が大きく変動することによって、失神や不整脈などを起こす症状のこと。

コチラ、益城西原消防署

冬の事故に注意しましょう

これから寒い季節になり、冬ならではの積雪や路面凍結による転倒や餅による窒息、入浴時の事故等が多くなります。

積雪・路面凍結による事故

事前に天気予報等を確認し、路上を歩く際は、歩幅を小さくしゆっくり歩く。運転時はゆっくり発進しスピードを出さず、コーナーでは十分減速しましょう。

山河のたより

お知らせ

西原村図書室は開館から13年

コロナ禍より減少していた利用者数も、日を追うごとに増加し、図書の冊数も充実してきました。今年も図書室のイベント、読み聞かせ、新しい本の仕入れなど、ご期待に添える図書室づくりを行っていきます。

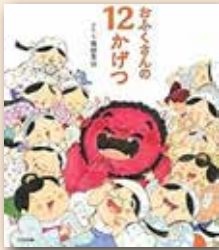
本年も西原村図書室をよろしく願います。

新刊図書紹介

おふくさんの12かげつ

服部美法（著） 大日本図書

むつきさん・きさらぎさん・やよいちゃんからしわすちゃんまで、12か月の名前が付いたおふくさんたちが、定番の行事や風物詩・旧暦の由来などを紹介します！



絵本を読みながら、12か月の色々なことが楽しめる行事絵本です

泣きたい夜の甘味処

中山有香里（著） KADOKAWA

とある町に、ひっそりとたたずむ一軒の甘味処。熊と鮭が営むこのお店は、夜だけしか営業していません。

提供するの温かいお茶と、甘いもの一品だけ。今夜も、疲れて泣きたい人々がこの店に迷い込みます。



寿生大学講演レポート

ふるさと巡り（日帰研修）

11月14日、年に一度の「ふるさと巡り」日帰研修に31名の人が参加しました。

この研修では、佐賀県武雄市の高野寺（別名シャクナゲ寺）での拝観の後、“秘窯の里”伊万里大川内山の町並みを散策しました。

特に、江戸時代に佐賀藩の御用窯が置かれた伊万里大川内山は独特な景観を織りなす焼き物の町で、その歴史と文化に触れながら町並みと作品を鑑賞することができました。陶石を細かく砕くため水力を利用した大型の臼（唐臼小屋）が再現されており、参加者は実際に動く様子を見学し、藩窯時代に思いをはせていました。



今月の講演会情報

日時 第4木曜日 13時30分～

場所 西原村総合体育館 1F 会議・研修室

次回の寿生大学

1月25日

仮題「冬も元気に！健康体操」

※動きやすい服装でお越しください。

寿生大学では、令和5年度「生涯現役～学びのアップデート～」をテーマに講演会等を開講しています。受講生の皆さんと楽しく学んでみませんか？詳細は教育委員会までお問い合わせください。



今年も西原村観光協会を よろしくお願いいたします。

謹んで新春をお祝い申し上げます。

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。

今年も西原村に多くの方々にお越しただけるように、西原村の魅力や旬な情報をお届けできるように、精一杯努めさせていただきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします！

西原村観光協会事務局

西原村河原 3460 (白糸の滝交流館 糸舞季 内)

☎ 279-1136 (FAX 288-7242)



@NISHIHARA_VILLAGE_OFFICIAL

Stephanie's Room ステファニーの部屋

I had the chance to visit Kyoto to see its **fall foliage**.

There were many beautiful spots to view the red and orange leaves. My favorite spot was Chion-in Temple.

During the day it was a great view, but I enjoyed the view better at night. They had lights shining on the trees which created a nice contrast between the color of the leaves and the color of the night sky.

京都に紅葉を見に行く機会がありました。

赤やオレンジの紅葉が美しいスポットがたくさんありました。私のお気に入りスポットは知恩院でした。

日中も素晴らしい眺めでしたが、夜の方がもっと楽しめました。ライトアップされた紅葉と夜空の色のコントラストがとてもきれいでした。

今月のキーワード

Fall foliage

「紅葉」

January 2024



お誕生日おめでとうございます！

未来の西原ヒーロー・ヒロイン

西原村にお住いの、1・2・3歳のお誕生日を迎えられるお子様を大募集中！

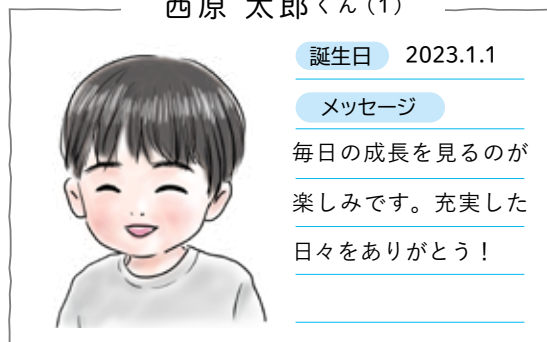
お気に入りの写真とともに広報西原にて「未来の西原ヒーロー・ヒロイン」としてご紹介させていただきます。

専用フォームへ必要事項を入力の上、お子様の写真と保護者の方からのメッセージを添えてご応募ください。

たくさんのご応募お待ちしております。

詳しくは西原村役場企画商工課までお尋ね下さい。

にしはら たろう
西原 太郎くん(1)



お申し込みはコチラから
(専用フォームへ移動します。)



カラスポ 日誌 「よーいどん」

カラスポ幼児体育教室

8月から始まったカラスポ幼児体育教室も10回を終えました。村内の園児15名が元気いっぱいに活動しています。現在、子どもたちは「棒体操」や「マット運動」に取り組んでいます。



第5回カラスポ DAY

12月5日に『第5回カラスポ DAY』を開催しました。参加された皆さんはアリーナで卓球、バドミントン、ショートテニスやアジャタで汗を流しました。

また、2階の多目的室ではヨガ教室、トレーニングルームでは有機酸素運動や筋力トレーニングマシンの体験をされました。「次回は家族も一緒に参加したい」と、嬉しい言葉を頂くことができました。



今後の予定

- 第6回 1月16日 ■アリーナ (13時～16時)
- 第7回 2月6日 ■バドミントン・卓球・ショートテニス、ニュースポーツ等
- 第8回 3月5日 ■多目的室(13時30分～15時) ヨガ体験教室を開催

※参加費は1回500円となります。
(トレーニングルーム2時間利用券付き)



【お問合せ】西原村総合型地域スポーツクラブ事務局
096-279-3116 (平日9時～17時)



山西小学校 Yamanishi E.S

学習発表会がありました。

11月21日に学習発表会が行われました。各学年で発表があった後、最後に全校合唱で「いのちのうた」を歌いました。全校児童の歌声がそろって大変感動的でした。これまでの学習の成果を発表し、子どもたちも満足した様子でした。



河原小学校 Kawahara E.S

持久走大会を行いました。

12月15日に持久走大会を行いました。児童は、1か月間、体力向上と、自分の目標を決め、持久走の練習に取り組んできました。当日は、保護者の声援を受け、参加した児童全員が走りきることができました。それぞれの子の頑張りが光る機会になっていました。



西原中学校 Nishihara J.H.S

ものづくり体験教室

11月14・16日、1年生を対象にした「ものづくり体験教室」が行われました。今回、1年生は、技術科の学習として木工（椅子作り）に取り組みました。木材のパーツを組み立てていくことで立派な椅子が完成していく過程に、子供たちは夢中になって作業していました。当日、完成した椅子を大切に持ち帰る子供たちの姿から充実した学びの様子がうかがえました。



夢

フィジカルトレーナー

西原中学校 1年 渡辺 琥羽



多くの夢は、将来、大好きなサッカーに關連した仕事につくことです。できれば、サッカー選手をサポートするフィジカルトレーナーになりたいと考えています。
ぼくは小学校3年生の頃からサッカーを始めました。サッカーをしていた父の影響です。今、父は仕事をしながらサッカーのコーチをしています。子どもたちにサッカーを教える父の姿を見ながら、ぼくもサッカーを通して、たくさんの人にスポーツの楽しさを広げていきたいと考えるようになりました。
フィジカルトレーナーになるためには、人の体のつくりや働きを学ぶことが必要です。資格も取らなければいけません。そこで、ぼくは、自分がまずトレーニングなどしながら効果のあるものを身に付けていきたいと思っています。そして、どんな相手にも負けない強い体と心を持った選手を育てたいです。

サポーター養成フォローアップ 研修を終えて

サポーター養成講座の開始から6年。この間に211名のサポーターが誕生し114名の方々が地域で活躍していただいています。

続けていると課題も多くある中で「何をして良いかわからない」との声をよく耳にします。

そこで今回のフォローアップ講座は75名の方に参加頂きレクリエーションを中心とした内容で課題をクリアしつつレベルアップを図ることが出来ました。

さすがサポーター軍団。自分も楽しみながらも盛り上げ上手には脱帽です。



認知症サポーター養成講座

11月、河原小学校4年生に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。認知症という言葉初めて聞く子もいましたが、メモ用紙は文字でいっぱいになり、最後まで一生懸命に話を聞いてくれました。『認知症の人がいたら優しく、勇気をだして声をかけたいです』と発表してくれて、学校を訪れたサポーターには『大丈夫ですか？手伝います』と声をかけてくれる優しさで溢れた生徒さん達でした。



地域包括支援センター

〒 小森 3259 (山河の館前)

☎ 279-4111



生き活き

ほうかつ通信

風当スーパーサロン

高齢者の出番とばかりに団子作り。生地を手を持ったが最後あつという間に包み終わり、蒸している間は決まりの体操で出来上がりを待ちます。ホカホカ蒸し上がった団子はお口にパクリ。うまい！



万徳スーパーサロン

ウクレレ演奏に合わせて歌を歌ったり身体を動かしたり、三部合唱では「上手です」と褒められいい気分。大きな声で歌ったことでみなさんのスッキリした表情が印象的でした。



馬場・小園スーパーサロン

クリスマスと新年を迎えるにあたり、毎年恒例の寄せ植え作りを行いました。最高傑作に大満足し「これが私の」と他の人と間違えないように自印を付ける場面に笑いを誘っていました。



社協だより 426号

☎279-4141
279-4140 相談専用
279-4388 FAX

世代を超えた交流が来ています！子ども合同サロン！！

最近では、核家族化や少子化に伴い地域のつながりが希薄になり、子どもとの交流の場も減少しています。そんな中で、高齢者や子ども達がふれあう効果を期待できるよう「子ども合同サロン」の呼びかけを行ったところ、開催して頂く地区も年々増えていっています。交流を通して、お互いを思いやる優しい心が育まれています。



みなさんと、創作活動「ひな段飾り作り」を行いました。素敵な作品が出来上がり、その後の昼食会もいろんな話で盛り上がりました。



毎年の恒例行事となった合同サロン。今回も、終始和やかな雰囲気、昼食や素敵な小物入れをみなさんと協力しながら作られました。

赤い羽根共同募金運動の取り組み

【西原村のぎくシニアクラブ】(老人クラブ連合会)

西原村のぎくシニアクラブ(老人クラブ連合会)会員(773名)の方々により、一年間各家庭で集められた小銭や封筒募金を12月11日(月)に持ち寄られて集計が行われました。

例年、100万円を超える温かい募金が寄せられており西原村の地域福祉活動の財源として大切に使用されています。

※募金の詳細につきましては、社協だより2月号でお知らせいたします。



おかげさまで 大盛況!! みなさんに楽しんでいただきました!! 赤い羽根共同募金杯 第4回 フラバレーボール大会

共同募金の役割などを多くの皆様に知っていただこうと、第4回のフラバレーボール大会を開催いたしました。コロナ禍の状況で4年ぶりの開催となりましたが、今年も18チームの参加申し込みがあり、100名の方々が、変則的にバウンドするボールに悪戦苦闘しながら優勝賞品のお菓子トロフィーを目指して楽しく汗を流されました。



第1コート優勝：堀場エステック おもしろチーム



第2コート優勝：堀場エステック JOY&FUN



第3コート優勝：堀場エステック おかしくチーム

お 礼 (敬称略)

香典返し 次の方々より故人のご供養のため社会福祉協議会に多額のご寄附をいただきました。故人のご冥福をお祈りしますと共に心からお悔やみ申し上げます。

囑託名	故人氏名	遺族氏名
宮 山	阪本 喜久雄	阪本 えり子
小森西	樋口 満子	高橋 理栄子
下あげ	福永 士朗	福永 隆文
高 遊	瀧石 健二郎	瀧石 喜代子
宮 山	友岡 廣行	友岡 雪子

ニコニコ献金・一般寄附		
囑託名	氏 名	備 考
	河原ゴルフ愛好会	チャリティー募金
	JA 阿蘇西原女性部	食品

この尊い浄財は、ご寄附いただきました各位の趣意に添うべく、社会福祉のために有効に使用させていただきます。ありがとうございました。
尚、個人情報保護の観点から個人寄附金額の公表は控えさせていただきます。 [12月18日受付分まで掲載]

ご家庭に眠っている食品はありませんか？

食べ物がなくて困っている家庭があります。～身近でできる 命を支える支援～

日本では、年間 2,800 万トンの食品が破棄され、その中にはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品が 640 万トンもあると言われてしています。また、私たちの家庭からは、およそ半分の約 289 万トンが捨てられており、4 人家族の 1 世帯では毎年約 6 万円相当の食品を捨てている、と推計されています。

でも、それだけではありません。捨てられた食べ物をゴミとして処理するために燃料が使われ温暖化につながるだけでなく、処理するための費用が税金から支払われることになるのです。このような「食品ロス」を減らすため、私たちは日常生活で何ができるのでしょうか？

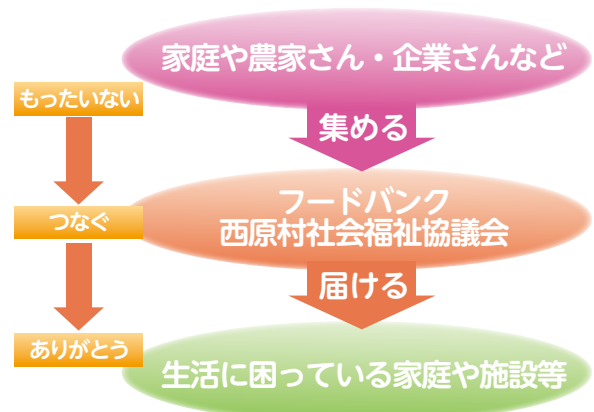
私たちにできることの一つとして「フードバンク活動」への支援をご検討ください。

フードバンクを知っていますか？

フードバンクとは「食料銀行」とも呼ばれています。まだ食べられるにもかかわらず、何らかの理由で、捨てられてしまう食べものを企業や農家、地域の皆様から分けていただき食べ物がなく困っている方々へ無償で提供する活動です。人も食べ物も救うことができる新しい「食のリサイクル」につながるのがフードバンク活動です。

★ご提供いただきたい食品例 (一品からでも大歓迎です。)

- ・お米 (精米、玄米)
- ・缶詰類・瓶詰類・贈答品
- ・レトルト食品・インスタント食品
- ・乾物類・ふりかけ類・調味料
- ・防災備蓄食品・バランス栄養食品類
- ・お菓子・飲み物類
- ・野菜、果物
- ・その他、常温で保存可能な食品



フードバンク活動では、安全な食品を皆様にお届けするために、賞味期限が1ヶ月以上あるものや、衛生上問題のない食品のみをお願いしています。フードバンクでは、食べ物を右から左へ横流しするのではなく、「マッチング」をおこない、「必要なものを」「必要な数だけ」「必要なところへ」お渡しすることになります。そのマッチングのための時間や、賞味期限内に確実に、きちんと使っていただくためです。

【受け付けられない食料品例】

- 生もの肉や魚 (生鮮食品類) ■お弁当やサンドウィッチ (消費期限が短いため) ■食べ残されたもの (衛生的問題)
- 賞味もしくは、消費期限の切れたものや、記載がない食品 (お米や野菜等は除く) ■包装が破損しているもの
- 開封済みのもの ■古すぎるお米 ■その他、安全が確保されないものは受付できません。

フードバンク活動は「もったいない」を「ありがとう」に変える活動です。

2024
January

- 西原村役場
- 社会福祉協議会
- 山河の館
- 構造改善センター
- 総合体育館
- 五木源住宅
- 子育てひろば

水と緑とひかりの村



日	月	火	水	木	金	土
31	1 元旦 休み	2 休み	3 休み	4 役 役場仕事始め	5 燃えるゴミ	6
7 総 二十歳の集い 西原村消防団 出初式	8 成人の日 燃えるゴミ	9 空き缶・ビン	10 役 消費生活相談 社 法律相談 雑誌・チラシ	11 山 1才6ヶ月児 健診 プラ容器	12 五 気晴らしカフェ 燃えるゴミ	13
14	15 EM 菌製造日 燃えるゴミ	16 ペットボトル	17 役 消費生活相談 コロナワクチン 個別接種① 新聞	18 社 不動産相談 プラ容器	19 五 気晴らしカフェ 総 子育てひろば イベント⑫ 燃えるゴミ	20
21	22 燃えるゴミ	23 空き缶・ビン	24 役 消費生活相談 山 ひよこ学級 不燃物・牛乳パック	25 社 心配事相談 総 寿生大学⑬ 山 お誕生学級 プラ容器	26 五 気晴らしカフェ 総 子育てひろば イベント⑭ 燃えるゴミ	27
28	29 燃えるゴミ	30 山 マタニティ クラス ペットボトル	31 役 消費生活相談 段ボール	1 プラ容器	2 五 気晴らしカフェ 燃えるゴミ	3

①…関連する情報が掲載されているページの番号を表しています。

お悔み申し上げます

故人名	年齢	遺族氏名
瀧石 健二郎	71	瀧石 喜代子
高橋 チヨ子	92	高橋 忍
永田 己取	90	永田 貞子
高村 ハツ子	92	高村 智昭
吉田 成子	85	吉田 親幸

お誕生おめでとうございます

出生児名	性別	生年月日	保護者
境目 真凜	女の子	R5.11.23	境目 大輔
南利 柊太	男の子	R5.12.5	南利 拓馬
山下 優芽	男の子	R5.12.6	山下 圭介



NISHIHARA.VILLAGE



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

