



# 広報

nishihara-village

# 西原

2024  
March  
No.286

3



# 早春の西原を歩きました。

## 西原村村内一周ウォーキング

西原村村内一周ウォーキングが今年も開催されました。当日はさわやかな青空が広がり、絶好のウォーキング日和となりました。

西原中学校を出発し、県道熊本高森線に沿って歩き、途中から大切畑、古閑、上鳥子集落を通して、西原中学校に戻ってくる全長約9kmのコースを歩きました。

参加者の皆さんは、時折疲れた表情を見せながらも、西原村の景色やお話を楽しみながら、歩いている様子でした。

ゴールした後は、豚汁とおにぎりがふるまわれ、充実した1日となっていました。

たくさんのご参加を頂き、ありがとうございました。

## 人の動き

世帯数	2,985 世帯	+11
人口	6,966 人	+14
男性	3,429 人	+12
女性	3,537 人	+2
高齢化率	32.5%	-0.1%

## 今月の表紙

節分の季節となり、今年もにしはら保育園に鬼がやってきました！

怖い鬼にひたすら泣いて先生にしがみつく子、勇敢に鬼に豆を投げる子、鬼と仲良くなる子と、十人十色の反応を見せていました。

鬼さんは最後に園児たちと「お友達と仲良くすること」「ご飯を残さず食べること」などの約束をして山へ帰っていきました。

今年も子どもたちが健やかに育ってくれますように。



# 広報 西原

nishihara-village

3月号

## Lineup

熊本県広報協会同号特集

### 特集 多文化共生の現在地

4

#### くらしの情報

西原村くらし応援商品券受け取りについて / 給付金について / 「くまビジ by 西原村」を開設しました！ / 肥後銀行ATM設置 / 熊本県知事選挙のお知らせ / 永年無事故運転者表彰の対象者募集 / 受けていますか？がん健診 / くまにちすばいす感謝祭 etc...

8

#### TOPICS

西原村剣心館が2大会で活躍 / 九州地区スポーツ推進委員功労者表彰 / 熊本の学び研究発表会 / 第69回全九州社会人選手権大会 / 冬あかり / 小国町森林組合から絵本の寄贈 / くまもとアートポリス推進賞

12

#### くらしの広場

健康へのヒント / こくほだより / 作っちゃおう食べちゃおう / 子育てひろば / 安全安心 / コチラ、益城西原消防署 / 生涯学習

14

観光協会から / Stephanie's Room / 未来の西原ヒーロー・ヒロイン (募集) / カラスポ日記 / 西原っ子情報局 / ほうかつ通信「生き活き」

18



菊池市で暮らす外国人が参加する主体となって  
企画・運営を行う「せいかいかいぎ」のメンバーたち



熊本県市町村広報担当者による  
合同特集

## 多文化共生の現在地

昨年6月末の時点で日本に在留する外国人は過去最多320万人。熊本でも2万人を超え、10年前と比べて2倍以上に増加しています。今回は、県内で進む地域に暮らす外国人住民との交流や、新たな多文化共生の取り組みを紹介します。

他国の文化に触れる

「はい、きくち〜」。明るい掛け声とともに笑顔で写真に写るのは、菊池市在住の外国人を中心としたコミュニティ「せいかいかいぎ」のメンバーたち。この日は菊池女子高校の文化祭に出店し、それぞれの国の郷土料理を販売しました。

特にベトナム料理の揚げ春巻きが好評で、約1時間後には完売。「他国の文化に触れる良い機会だった」と話す来場者もいて、異文化への理解が少しずつ進んでいます。

誰一人取り残さないために

「菊池市中央図書館では、持続可能な開発目標（SDGs）



菊池女子高校の文化祭に出店した「せいかいかいぎ」



菊池市立図書館専門委員  
小堀久男さん

が掲げる『誰一人取り残さない』という理念に基づき、多文化共生事業に取り組んでいます」と話すのは、図書館専門委員の小堀久男さん。菊池市内の外国人人口は増え続けており、昨年末は約1200人。その多くは、アジア圏域からの技能実習生です。

同図書館では、雇用側と実習生側の双方から「日本語のコミュニケーションが難しい」という声を聞き、市内在住外国人向けの「日本語教室」を令和2年に開設しました。

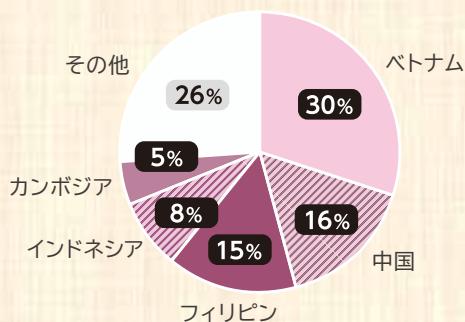
その後も地域交流を中心とした「日本語カフェ」や外国人主体でイベントを企画・運営する「せいかいかいぎ」を発足し、多文化共生サービスを進めています。

「地元の人からは『国籍に係わらず自分自身と接するようになった』という声も聞きます」と小堀さん。共に考え

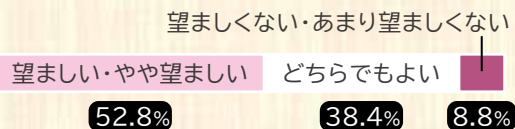
DATA1 熊本市内で暮らす外国人の数は  
どれくらい増えているの？



DATA2 どんな国から来ているの？



DATA3 多文化共生社会への県民の意識は？



尊重しながら、多文化共生の輪を広げています。

増加する外国人労働者

日本に住む外国人は年々増加傾向です。熊本県も例外ではなく、県内の在留外国人は令和5年6月末時点で2万2318人と過去最多を更新。10年前と比べ2倍以上に増えました。

国籍別ではベトナムが最も多く、中国、フィリピンと続きます。外国人労働者が多く、技能実習生の増加や台湾積体電路製造（TSMC）の進出などの影響から今後も増加が

見込まれます。

各地で進む多文化共生

県内では増え続ける外国人と共に多文化共生を進める動きが活発になっています。国際化を進めるため、八代市では令和3年に「やつしる国際協会」を設立。阿蘇市や合志市でも令和5年に「多文化共生連絡協議会」を発足し、外国人と日本人が豊かに共生できる地域を目指しています。

県が公表した令和5年度の県民アンケートの結果でも多文化共生を前向きにとらえる人が多く、半数を超える52・

8割の人が外国人とともに地域で暮らす「多文化共生」を「望ましい」「やや望ましい」と回答しています。

しかし「あまり望ましくない」「望ましくない」と回答した人も8・8割いて、その理由の多くは「治安の悪化」や「文化の違いから起こるトラブルが心配」などといったものでした。

私たち日本人を含め、みんなが地域で安心して暮らせる環境を整えるためには、一丸となって解決に取り組んでいく必要があります。

INTERVIEW

多文化共生 に向けて必要なこと

出生率の低下で全国的に外国人労働者の需要が高まる中、県内でも外国人との多文化共生社会を目指す努力が求められています。

多文化共生社会は、法整備などの公共性、そして周囲の人々とのつながりで生まれる親密性で成り立つもの。日本へやって来て、言葉が通じない中で仕事をし、孤独を感じている外国人をケアするためには、その両方を充実させていく必要があります。

しかし、現状は外国人労働者が、まるで透明人間のように認識されてしまっています。外国人労働者は社会のさまざまな場所で仕事を担い、彼らがいなければ私たちは生活できないほどです。

そんな外国人労働者を、社会の一部を担う大事な存在で一人の人間として認識し、心を寄せることから共生は始まります。県民一人一人がそれを意識し実践すればお互いに成長でき、生活をより豊かにできます。



熊本学園大学 外国語学部  
申 明直 教授



# 広がる、多文化共生の輪

「見た目が違うから…」「言葉が通じないから…」。このような理由で外国人と関わることを避けていませんか。きっとそれは相手も同じかもしれません。大切なことはお互いに歩み寄ることです。

多文化共生社会の実現に向けて取り組む2団体取材しました。

長洲町

防災マップを見ながら避難経路を確認



長洲みんなではんごひろば

## 「やさしい日本語」による対話が必要

長洲町の外国人人口は総人口の約5%で、そのうち約90%は技能実習や特定技能の在留資格を持つ人です。長洲町では、外国人と日本人が日本語で交流する「長洲みんなではんごひろば」が開催され、長洲町地域日本語教室等サポーターとして参加しています。

昨年は JICA (国際協力機構) 熊本との共同事業で「やさしい日本語」を使った外国人向けの防災イベントを実施。参加者の多くが避難情報を理解できたようでした。

外国人との交流時には先入観を捨て、相手に興味を持つことが重要です。「やさしい日本語」を使って話すことが、お互いの理解を深める鍵となるのではないのでしょうか。



リーダー  
たけもとかおる  
竹本 薫さん  
(長洲町)

水俣市

地域の和太鼓演奏グループと一緒に演奏体験



みなもんくらぶ

## 外国人が地域になじむ手助けをしたい

水俣市では「みなもんくらぶ」を毎月1回実施しています。市内で生活する外国人技能実習生が日本人ボランティアサポーターと一緒に、体験活動を通して日本語や地域での暮らし方などを学び、地域になじんで生活していくことが目的です。日本語や日本の文化について「失敗しても大丈夫」と前向きな気持ちで安心して学べる場所を目指しています。

参加者はそれぞれ国籍も違えば文化も違います。しかし、日本語をもっと話せるようになり、水俣市での生活を楽しくしたい気持ちは同じです。これからも地域住民との交流を通して外国人たちがうまく地域で生活できるサポートをしていきます。



水俣市国際交流推進員  
ブレスリン・  
ジェフリーさん  
(オーストラリア)

## やさしい日本語に 言い換えると…

「やさしい日本語」には「こうすれば必ず理解してもらえる」という決まった答えはありません。相手を思いやり、易しい言葉と「分かりやすく伝えよう」とする優しい気持ちで使ってみましょう。

CASE1 出身はどちらですか？

あなたはどの国から来ましたか？

CASE2 飲食はご遠慮ください

飲んだり食べたりしないでください

CASE3 貴重品は自己管理してください

大事なものは自分で持っていてください



異文化理解講座でメキシコの伝統文化「死者の日」を学ぶ子どもたち

外国人や外国にルーツを持つ人たちが熊本に来て暮らし

### 熊本県に住む仲間として

理解への第一歩。知らない文化だからと恐れたり偏見を持つたりするのではなく、正しく知り理解を深めることが大切です。

から交流が始まりますよ。

近づくに任んでいる外国人がいたら、ぜひあいさつをしてみてください。近所付き合いと同じで、あいさつや世間話

私たちは、自治体の外国人向け日本語教室や協議会立ち上げの支援などを行っています。イベントや日本語教室はあくまで“きっかけ”です。大切なのは参加者の外国人と日本人がつながること。つな

の地域にどんな国の人がどれくらいいるのか、どんな文化や宗教があるのかなどを伝えていきます。知ることは理解への第一歩。知らない文化だからと恐れたり偏見を持つたりするのではなく、正しく知り理解を深めることが大切です。

県内の人口は減少している、外国人が不足する働き手を担っている一面もあります。“同じ地域に住む対等な住民であり、お互いが同じ社会をつくっていく仲間”として接し、良い関係を築いていってほしいと思います。

### 理解の第一歩は知ることから

熊本市国際交流振興事業団では、国際交流イベントや講座の開催などを通じて、多文化共生社会を目指しています。事務局長を務める勝谷知美さんに話を聞きました。

# 外国人も日本人も 同じ社会を築いていく仲間

がりができれば、次は地域のイベントに参加したり、悩みごとを相談したり、災害時に助け合うことができるようになります。日本人向けの講座では、その地域にどんな国の人がどれくらいいるのか、どんな文化や宗教があるのかなどを伝えていきます。知ることは理解への第一歩。知らない文化だからと恐れたり偏見を持つたりするのではなく、正しく知り理解を深めることが大切です。

始めたとき、言葉や文化の違いはつきもの。一度の説明で伝わらないときは、言い方や説明を変えてみる「やさしい日本語」で話しかける、翻訳アプリを活用するなどの工夫が必要です。

そして、何気ない会話の中に隠れている外国人の困りごとを見つけたら、県や自治体・私たちに相談してください。



(一財) 熊本国際交流振興事業団  
勝谷知美 事務局長

**外国人のための相談窓口**

熊本市外国人総合相談プラザ

でんわ ☎096(359)4995  
 ばしよ 熊本市国際交流会館2階

熊本市外国人サポートセンター

でんわ ☎080(4275)4489  
 ばしよ 県庁本館8階

## WHAT IS

## やさしい日本語

簡単な単語や文法を使用するなど、日本語が得意ではない外国人住民でも理解できるように配慮した日本語のこと。

阪神・淡路大震災のときに、外国人住民に避難情報や支援情報を十分に届けられなかったことを教訓に「やさしい日本語」が広がっていきました。

## 一番の心得は「はさみの法則」

- 1 「はっきり言う」 口をあけて発音する
- 2 「さいごまで言う」 文末まできちんと話す
- 3 「みじかく言う」 短く簡潔に伝える

## 暮らし

「くまもとのちゃんねる」  
「配信中心！」

「くまもとのちゃんねる」は、県内各地の魅力のスポット等を紹介する熊本県公式SNSです。  
メインキャスト 熊本在住インフルエンサー「ちーでいーず」、「亀」  
配信日時 毎週金曜日20時



問 熊本県広報グループ  
3333・2027

道路に張り出している木の伐採にご協力を！

道路や歩道への枝の張り出しや倒木により歩行者等に損害が発生した場合、樹木所有者の責任を問われることがあります。道路沿いで樹木を所有されている方は点検を実施していただき、危険な場合は伐採する等の措置をお願いします。

問 熊本県道路保全課  
3333・2495

西原村くらし応援商品券の受け取りについて

西原村くらし応援商品券は、1月下旬より対象者の方へ郵送しておりますが、ご不在等で受け取りされなかったものは、役場でお預かりしています。

役場企画商工課窓口にてお渡ししておりますので、必要書類をご持参の上、お受け取りをお願いします。

時間 8時30分～17時15分(平日)  
必要書類

- ・窓口で受け取る方の本人確認ができるもの
- ・(代理人の場合) 委任状と代理人の本人確認ができるもの

問 役場企画商工課  
279・3112

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するためのものです。受け取りには請求書の提出が必要ですが、日本年金機構からの通知にご注意ください。

対象 次のいずれかの方  
■ 老齢基礎年金を受給している

方で、65歳以上、世帯全員の市町村民税が非課税となっており、年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下の方

■ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、前年の所得額が約47.2万円以下の方

請求手続 新たにお受け取りの対象となる方には、通知が送付されますので同封のハガキに記入し郵送してください。年金を受給し始める方には、請求手続に同封してご案内します。

問 役場住民福祉課  
279・3113

障がいのある方などの軽自動車税の減免について

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を持っている方は、障害名の等級により、軽自動車税(種別割)の減免を受けられる場合があります。詳細は、税務課までお問い合わせください。

なお、令和5年度に「障がい者減免」を受けられている方には、4月の納税通知書送付時に申請書を同封いたします。

問 役場税務課  
279・4395

軽自動車の登録、廃車、変更、移転手続きについて

毎年4月1日現在で所有している軽自動車に、その年の軽自動車税(種別割)が課税されます。廃車した場合、転出される場合、所有者の名義が変わった場合も、手続きが必要となります。

軽三輪・四輪車について

軽自動車検査協会熊本事務所  
(050・3816・1758)

軽二輪・自動二輪車について

熊本運輸支局 (050・5540・2086)

50～125ccバイク、農耕作業用車、ミカー、電動キックボード  
税務課軽自動車税係 (279・4395)

問 役場税務課  
279・4395





西原村役場（代表）	279-3111	社会福祉協議会	279-4141
西原出張所（消防）	279-1190	包括支援センター	279-4111
西原駐在所（警察）	279-2031	山河の館	279-4425
西原村商工会	279-2295	シルバー人材センター	279-3890

## 給付金のお知らせ

物価高騰による負担増を踏まえ、2つの給付金を支給します。

### 【均等割のみ課税世帯支援給付金】

**対象** 令和5年12月1日時点で西原村に住居登録があり、令和5年度の「住民税均等割」のみ課税されている世帯

**給付額** 1世帯あたり10万円

### 【低所得者の子育て世帯支援給付金】

**対象** 非課税世帯支援給付金および右記給付金の受給世帯で対象の児童を扶養している世帯

**給付額** 児童1人あたり5万円

### 手続き（共通）

支給の可能性がある世帯に、3月以降、「関係書類」を送付します。書類に記載してある内容をご確認ください。

令和5年1月2日以降の転入等により課税状況が確認できない世帯には、3月中旬から「関係書類」を送付します。

※税の更正等を行った世帯は問い合わせください。

**問** 役場住民福祉課  
279・3113

## 「くまびじby西原村」を開設しました！

くまびじby西原村は、村の経営者や起業希望者を支援するためのプラットフォームです。

LINE上で、業種・関心事などを登録すると、登録者に最適化された情報が自動配信されます。どなたでも登録できますので、経営者の方や起業に興味のある方など、是非ご登録ください。

### 配信情報

- ・経営ヒントニュース
- ・最新の補助金、助成金情報
- ・成長支援動画



登録はコチラ！

## 司法書士による生活保護相談会

生活保護に関する相談会を次の通り実施いたします。お気軽にご相談ください。

**日時** 3月30日 10時～16時  
**会場** 熊本県司法書士開館2階  
**電話** 364・0800(平日のみ)

**問** 司法書士 吉田  
247・6571

## 肥後銀行ATMが設置されました！

西原村運動公園敷地内に肥後銀行ATMができました。

3月1日から利用が開始されておりますので、皆様是非ご利用ください。

### 利用時間

9時～21時（土日祝も利用可能）

※小森団地への肥後銀行移動店舗車「HarmoniCar」（ハモニカー）の運行は3月末で終了します。



## 飼い犬には狂犬病予防注射を！

飼い犬には、毎年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。予防注射は、各市町村で4〜6月に行われる予防集合注射又は、かかりつけの動物病院で接種できますので、必ず受けさせてください。

また、飼い犬の死亡や飼い主変更の際は、届出が必要です。

**問** 阿蘇保健所  
0967・24・9035

## し尿汲み取り料金が変わります。

昨今の燃料費や諸物価の高騰に対し、し尿汲み取り業務を安定的かつ継続的に行うため、令和6年4月1日から新料金を適用することとなりました。

業務の適正な実施について、ご理解とご協力をお願いします。

**改定後料金** 10リットルにつき  
税別130円（改定前100円）

**問** 役場 保健衛生課  
279・4389

～明るい未来へ、投票に行こう～

## 熊本県知事選挙のお知らせ

**投票日** 令和6年 **3月24日**（日）

**投票時間** 7時～18時まで

**投票所** 村内7箇所の投票所  
投票入場券に記載しています。

### 期日前投票

当日の投票が難しい方は、期日前投票ができます。

**日時** 3月8日～3月23日  
8時30分～20時

**場所** 西原村役場1階 ロビー

**問** 西原村選挙管理委員会 **☎** 279-3111

## 募 集

### 「西原村会議」の参加者を募集しています！

西原村に、県内外の経営者など様々な人が集まり、ピッチや議論を通じて地域を良くする1人1人のアクションを生み出すプロジェクト「西原村会議」が開催予定です。

事業者に限らず、どなたでも参加できますので、是非ご参加ください。

**開催日** 3月22日 12時30～

**会場** 旬彩華風かつら

**問** 役場企画商工課  
279・3112



## 安全安心

### 永年無事故運転者表彰の対象者募集

大津地区交通安全協会会員で長きにわたり安全運転に努め他の模範となっている方は、熊本県交通安全協会から秋の全国交通安全運動期間中に表彰されます。

- 運転免許を所有し6月末日で10、20、30、40年が経過
  - 期間内に交通事故又は交通違反して処分を受けたことがない
  - 応募期間** 5月31日（大津地区安全協会へ直接応募の場合）
- 問** 役場総務課  
279・3111
- ### 春休み期間中の少年非行・家出の防止
- 卒業・新学期を迎えるこの時期は、少年の気持ちが不安定になりやすく、また、春休みの解放感から家出や非行に走る傾向が見受けられます。
- 毎日の生活の中で、次のような子供の変化に注意しましょう。
  - 行き先を告げずに外出したり、帰りが遅くなる。
  - 買い与えていないものを持っている。
  - 言葉遣いが乱暴になる。
  - 片時もスマートフォンを離さず、SNSを使っている。
  - 友人関係に変化がみられる。
- 非行の「兆し」を発見した場合、早期に適切な指導を行い、子供を非行に走らせないようにしましょう。

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		

## 定期購入のトラブルは 消費生活センターへ

ネット通販で「お試し価格」の広告を見て、1回だけのつもりで申し込んだが、定期購入になってしまったという相談が寄せられます。

定期購入で申込みをしてしまうと、容易に解約できないケースや、解約料を求められたりする可能性があります。申込の際は、最終確認画面で内容や解約条件などを慎重に確認しましょう。

定期購入に関するトラブルでお困りの場合は、局番なしの「188」におかけください。お近くの消費生活センター等に繋がります。

また、西原村、菊陽町、大津町とが連携し、各役場において消費生活相談窓口を開設しています。

西原村では毎週水曜日に開設していますが、その他の曜日でも各役場相談窓口での相談が可能です。

- 西原村 水曜日  
(企画商工課 ☎279・3112)
- 菊陽町 月・木曜日  
(総合政策課 ☎232・2112)
- 大津町 火・金曜日  
(総務課 ☎293・3111)

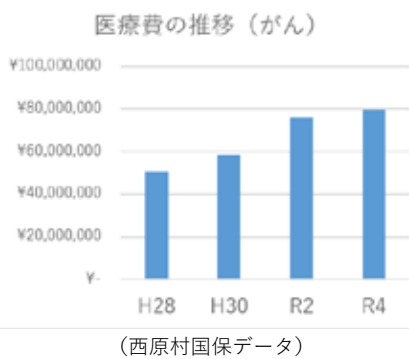
☎ 問 熊本県消費生活センター  
383・0999

## 健やか

### 受けていますか？ がん健診

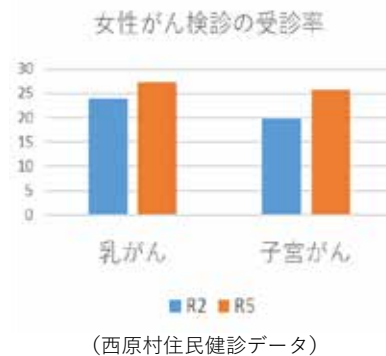
西原村住民健診では、毎年、早期発見に有効とされる「がん健診」を実施しています。

がん治療にかかる医療費は増加しており、治療をする人も増えています。発見が難しいとされる部位のがんもありますが、早期発見ができることで治療の選択肢も増えます。命を守るためには、周囲の臓器やリンパ節に転移する前に発見することがとても重要で、その手段は、自覚症状での判断ではなく、検診を受けることです。



早期発見に特に有効とされる女性特有のがん検診は、西原村

住民健診の機会に受ける方の数も増加しています。発症が若年化しており、子宮がんは20才から、乳がんは30才から、検診費用の補助対象としています。



令和6年度西原村住民健診について、3月初旬に、対象となる方へ申込書を発送しています。皆さんの生活の質・生命の質を守るために、ご家族のために、定期受診の機会としてぜひご利用ください。

【令和6年度住民健診】  
実施日 令和6年7月1日～7月8日  
会場 構造改善センター  
申込締切 4月10日  
問 役場 保健衛生課  
279・4397

### イベント情報

## くまにちすばいす感謝祭



3月23日、24日にグランメッセ熊本で開催される、熊本日日新聞社主催「くまにちすばいす感謝祭」に西原村も出展いたします。

熊本出身のタレントスザンヌさんのトークショーや、体力測定、キャラクターショーなど、幅広い世代が楽しめる内容となっており、「国産国産カレー」や人気のキッチンカーをはじめとしたグルメも出展予定で「見て」「体験して」「味わえる」イベントとなっています。ぜひ、お誘いあわせの上お越しください。





▼大津地区防犯少年大会での様子



【熊本県学年別個人選手権大会】

- 小学6年男子の部準優勝：坂本皇芯
- 小学1年女子の部3位：村田彩羽

【吉田旗西田旗争奪泗水町大会】

- 小学6年男子の部準優勝：坂本皇芯
- 小学1年女子の部3位：村田 彩羽

# 西原 剣士 が 活躍

西原 剣心 館 が 2 大会 で 活躍

令和5年12月から令和6年2月にかけて開催された剣道の各大会で、本村剣心館の選手が以下の通り輝かしい成績を収められました。更なる活躍を期待しています。

【令和5年度大津地区防犯少年大会】

団体戦 中学生の部

優勝：剣心館 A 3位：剣心館 B

小学生の部

小学校高学年の部3位：剣心館

小学校低学年の部準優勝：剣心館

個人戦

小学6年の部優勝：坂本皇芯

小学5年の部優勝：松田恵太

小学1年の部優勝：松田莉歩

# 熊本の学び西原で開催

熊本の学び研究発表会

▼西原中学校での様子



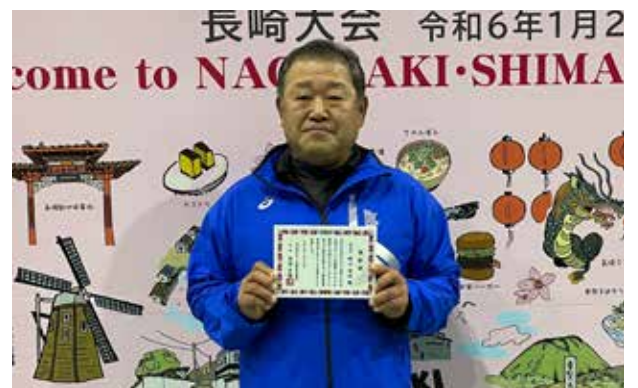
1月26日、西原村で「熊本の学び」研究発表会が開催されました。これは、村内小中学校が令和4年度より熊本県教育委員会の指定を受け、研究した内容を発表するもので、県内外より250名を超える教育関係者の参加がありました。

小中学校では、この2年間の研究内容を更に発展させ、自ら問いを発し、学び続ける子どもの育成を目指した取り組みを進めていくと話されていました。

# スポーツ振興に寄与

九州地区スポーツ推進委員功労者表彰

▼九州地区スポーツ推進委員功労者表彰



1月20日に、第66回九州地区スポーツ推進委員研究大会が長崎県の島原復興アリーナにて行われました。その中で、本村スポーツ推進委員の野口安信さんが九州地区スポーツ推進委員功労者表彰を受賞されました。

本表彰は、スポーツ推進委員として10年以上その職にあたり、その功績が著しい方が受賞されます。

この度の受賞、誠にありがとうございます。

# 3 千個の灯り夜空照らす 冬あかり開催

▼会場中央ではキャンドルで「ともに」の文字



2月10日、西原村の冬の恒例イベント「冬あかり」が馬頭公園にて開催されました。

例年2日間にわたって行われておりましたが、今年は天気に恵まれず、1日だけの開催となりました。

今年も西原中学校の生徒が作成したキャンドルが馬頭山に並び、ステージでは夢運太鼓をはじめ、コンサートやサックス演奏などがあり、光と音のコラボレーションで見る人を魅了していました。

# 建 物と地域文化の再建 くまもとアートポリス推進賞

▼くまもとアートポリス推進賞を受賞した「龍王社」



環境デザインへの関心と建築文化向上を目指し、県内の優れた建造物を表彰する、第27回くまもとアートポリス推進賞が発表され、本村布田地区の「龍王社」が受賞されました。

龍王社は熊本地震により被害を受け、地域住民の皆さんで昨年再建されました。周辺の風景に溶け込んだ清々しいデザインと、集落とのつながりや歴史を継承されていることが高く評価され、今回の受賞となりました。誠にありがとうございます。

# 九 州大会で2人が入賞 第99回全九州社会人選手権大会

▼一般女子ダブルスの部で優勝した増永さん（右）



2月17日から18日にかけて、第99回全九州社会人バドミントン選手権大会が長崎県大村市にて開催され、本村の増永優香さんが一般女子ダブルスの部で優勝、同じく永野知一さんが55歳以上男子ダブルスの部で準優勝と、好成績をおさめられました。

各県から全34組が出場した一般女子ダブルスに出場した増田さんペアは、決勝までの全5試合中4試合を1セットも取られないストレート勝利で勝ち進み優勝されました。この度は誠にありがとうございます。

# 絵 本を寄贈いただきました 小国町森林組合より絵本の寄贈

▼寄贈いただいた本

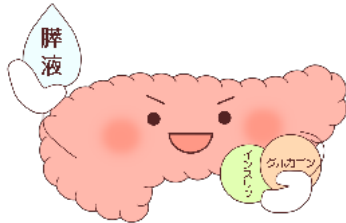


環境保全への意識が年々高まってきている中、水資源の大切さや、私たちが生きて行くうえで必須ともいえる森の持つ力をテーマに美しいイラストとストーリーで描かれた絵本「森のおくりもの」を小国町森林組合様より寄贈いただきました。

頂いた絵本は、山西、河原両小学校と生涯学習センター図書室への配布を予定しています。是非手に取って読んでみてください。

インスリンは一生のうちに出る量が決まっているので、足らなくならないように予算を決めて毎日使っていますが、この予算以上に使ってしまうとどうなるでしょうか…？

貯金と一緒に底をつかないように、私たちはインスリンを大事に使っていく必要があります。



皆さんが日頃、血糖値を急上昇させてしまう単純糖質である甘い飲み物をどのくらい摂取されているか、西原村の実態を教えてください、皆さんのインスリンを守るための方法を一緒に考えたいと思います。アンケート調査用紙を住民健診申込書に同封（20代～70代の方へ）しておりますので、ぜひご協力をよろしくお願いいたします。

保健衛生課 管理栄養士 ☎ 279-4397

## 一生大事にしたい「インスリン」

私たちは食べたものを消化吸収し、細胞に栄養を運んでいます。その中でカギとなる『インスリン』は、炭水化物（糖）やたんぱく質、脂質の3大栄養素すべてに関わって頑張っているホルモンです。

たんぱく質や脂質は、消化に時間がかかりゆっくり血液中に吸収されていきますが、糖は消化に時間を要さないため、血液中に早く取り込まれます。

特に『単純糖質』といわれるジュースやお菓子などは、血糖値が急上昇するため、インスリンを早く出す上に、たくさん使って、細胞に糖を取り込んでいきます。

つまり、インスリンを分泌させるすい臓は大仕事になり負担がかかります。



## 食のアンケート第4弾 甘い飲み物編

協力よろしくお願いします！

2月の医療費 **35,979,029円**

1人当たり **約 23,500円**

※国保税などから支払われています。

## こくほたより

これならできる！  
医療費の **せ・つ・や・く**

医療の進歩や高齢化に伴い、年々医療費が増加しています。このままだと、保険料の増加など私たちの生活にも影響が出てきてしまいます。

一人ひとりが医療費節約の為に意識をしていきましょう！

キーワードは「**せ・つ・や・く**」

『せ』 選択しよう！かかりつけ医

『つ』 続けて受けよう！特定健診

『や』 やってみよう！生活習慣改善

『く』 比べてお得！ジェネリック医薬品

役場保健衛生課 保険係

☎ 279-43809





# 作っ ちゃあう 食べ

今月のレシピ  
野菜の梅肉和え

### 材料 (4人分)

しらす	大さじ 1	サラダ油	小さじ 1/2
キャベツ	葉 2 枚	酢	小さじ 1
きゅうり	2/3 本	薄口しょうゆ	小さじ 1
にんじん	1/5 本	砂糖	小さじ 1
うめぼし	大きめ半個		

### 作り方

- ①梅干しは、実を外して小さく刻んでおく。調味料と梅干しを混ぜ合わせておく。
- ②キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③フライパンを熱し、油をひいてしらすをカリカリに炒める。
- ④①のドレッシングと野菜、しらすを混ぜ合わせて完成。

※ 2月8日に村内小中学校の給食で提供されました。



## くらしの広場 | 子育てひろば



### 今月の イベント情報

#### 春のみんなでお散歩会

布田公園の桜を見にお出かけしましょう♪

■日時 3月28日 10:30～

■場所 布田公園

現地集合・現地解散となります。ベビーカーと水分補給できるものをご持参ください。

事前予約制です。参加ご希望の方はお電話ください。



### 今月の 「赤ちゃん集まれ！」

3月15日 11時～12時

今月は花粉症などに効果があるアロマオイルの紹介とプチアロマ作りです。

### Information

- 祝日を除く月～金曜日開所しています。
  - ご利用時間は10時～14時30分です。
  - 保護者の方はマスクの着用をお願いします。
  - 事前に電話連絡の上、おいでください。
- ☎ 096-279-3252

# 子育てひろば



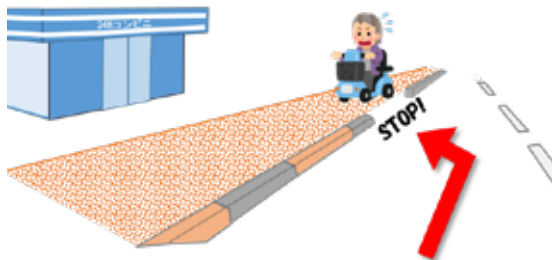
春の柔らかな日差しが感じられる頃となりました。保育園や幼稚園への入園が決まりましたご家庭は入園準備などで忙しくなるかもしれませんが、子育てひろばへも遊びにおいでくださいね！



## 歩道を横切る時は必ず「一時停止」

道路外の施設等（ガソリンスタンドやコンビニの駐車場など）に出入りするため、歩道や路側帯を横切る前には「一時停止」をしなければなりません。（道路交通法第17条第2項）

また、コンビニやガソリンスタンド等近くで、前を走る車が左にウインカーを出した際、後続車両は「歩道を横切るため、前の車が一時停止する」ことを意識し、あらかじめ減速しておくといった対応が必要です。

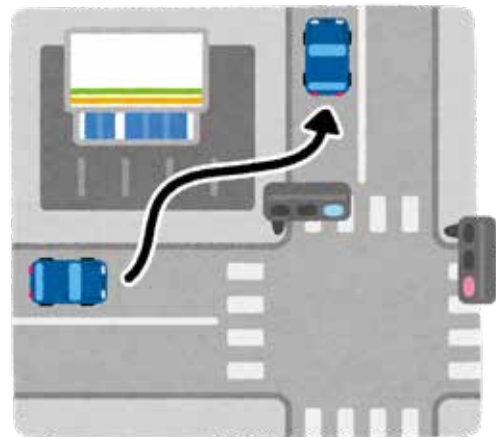


時間に余裕を持った  
運転を心がけましょう

## コンビニワープ 絶対にダメ！

赤信号の待ち時間を短縮するために行われる「コンビニワープ」は、近年問題視されており、2020年には、3歳の少女が飲食店の駐車場で赤信号を回避するために走ってきた軽トラックにはねられて死亡したという痛ましい事故も起きています。

「信号待ちを回避したい」というドライバーの身勝手な理由で、死亡事故や重傷事故を引き起こす危険のあるコンビニワープ。車や人の動きを見落として重大な事故に繋がる可能性があります。絶対にやめましょう。



### 消火器の使い方

#### Step1 ピンを抜く

屋内の場合、出口に背を向け、屋外では火元に対し必ず風上になる位置に立ち、消火器の上部にある黄色い安全ピンを抜く。

#### Step2 ノズルを持ち、火元に向ける

ノズルを外し、ホースの先端をしっかりと持って、炎自体ではなく、火元に向けます。

#### Step3 レバーを握って消火剤を放射する

ノズルを火元に向けたまま、レバーを強く握り、手前からほうきで掃くようにして放射する。



コチラ、益城西原消防署

### 消火器の使い方講座

家庭に消火器を備えていても、ほとんど取り扱いのものではないので、「うまく使える自信がない」という人は多いでしょう。

家庭に備えてある一般的な消火器について、いざという時のために正しい使い方を身につけておきましょう。

#### 定期的な清掃を

クモの巣やホコリなどで、誤作動や感知しにくくなってしまうことがあります。最低1年に1回、乾いた布でふき取りましょう。



# 山河のたより

## お知らせ

3月は、冬と春の境目の季節。暖かくなっていますが、まだまだ乾燥した季節です。感染症などにも十分注意されてください。図書室で、皆様のお越しをお待ちしております♪

### 新刊図書紹介

#### 10歳の選択

～自分で決めるための20のヒント～

齊藤孝（著） 幻冬舎

10歳は、自分で物事を選ぶ機会が増えてくる時期。10歳になると自分で判断する力もつくので、選び方のコツをつかむのにちょうどいい年齢です。いつまでも、仲良しの友だちや親が選んだほうを選ぶのではなく、自分で考えて選択し、自分で考えて選択し、自分で人生を作っていくことを促します。



ようせいのおひめさまになれるまほうのとびら

真瀬ひかる（著） 永岡書店

さまざまなものを選んで遊ぶ「選択絵本」。羽根やドレスやアクセサリーなどを選ぶ場面は各ページ片観音開きになっており、実際にお店の中に入っていかような臨場感も味わえます。色とりどりのアイテムが詰まった女の子の夢を集めた絵本。



## 寿生大学講演レポート

### 自宅でできる簡単健康体操

1月25日、西原村総合体育館にて、第9回寿生大学が行われました。

今回は榑くまもと健康支援研究所の健康運動指導士・山上浩平さんの指導のもと、自宅で気軽にできる筋力トレーニングとストレッチについて、実際に身体を動かしながら学びました。窓の外の寒風をよそに、体験した受講生は和気あいあいとうっすら汗ばみながら体操に取り組んでいました。

受講生からは「ウォーキングは時折してますが、筋トレ、ストレッチ併用でより効果がでると勉強できました。地域のサロンで役立てたいと思います。」といった感想がありました。



### 次回の講演会情報

日時 第4木曜日 14時00分～

場所 西原村総合体育館 1F 会議・研修室

#### 次回の寿生大学

4月25日

仮題「古文書講座～入門編～」

令和6年度の学習計画は、広報西原4月号に掲載予定です。





## 白熱！ “いすー1グランプリ”

2月11日に南関町で開催された“いすー1グランプリ”へ、村長率いる Team 西原村観光協会として出場し、“西原村”のハッピーを羽織ってPRして参りました！

この競技は、事務椅子を使用してチームメンバーと交代しながら2時間に渡り、商店街のコースを走り続ける耐久レースです！想像以上に過酷な競技で、途中何度も諦めそうになりましたが、不思議なことにレース終盤になると疲れを忘れ、競技を全力で楽しんでいました！

地域おこしの一貫ともなるこの大会がいつか西原村でも開催できると楽しそうですね！



観光協会公式 Instagram では  
いすー1 グランプリの様子も配信  
中です！



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)

January has been an uneventful month. I've been inside my kotatsu most of the time. During my spare time I learned how to make some Japanese dishes. My **favorite dish** for winter is nikujaga. Because of how simple it is to make and the taste is delicious.

1月は何事もない月でした。ほとんどこたつの中にいました。余暇には日本料理の作り方を学びました。冬のお気に入り料理は肉じゃがです。作り方が簡単で、味もおいしいからです。

## Stephanie's Room ステファニーの部屋

今月のキーワード

**favorite dish**

**「好きな料理」**

March 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

坂本 景祐くん(1)



誕生日 2023.3.8

メッセージ

よく食べてよく笑う  
きょうすけくん☆にい  
に達と仲良く、遅しく  
育ってね！

## Information

1、2、3歳のお誕生日を迎えられるお子さんを大募集中！

専用フォームからお気に入りの写真を添えてお申込みください。



## カラスポ日誌

よーいどん



### 第7回カラスポ DAY

令和6年2月6日に「カラスポ DAY」を開催しました。13名の方が参加し、卓球・バドミントン・ショートテニスを入れ替わりで体験されました。また、多目的室ではヨガ体験教室が行われ、慌ただしい日々の中、自分と向き合い集中できる時間となり、参加された方は身も心もリフレッシュをされていました。



今後のカラスポ DAY

第8回 3月5日(火) 13時30分～16時

※参加費は1回500円で、バドミントンや卓球、ヨガ体験などが自由に体験できます！

(トレーニングルーム2時間利用券付き)

### RKK 女子駅伝競走大会

令和6年2月10日(土)えがお健康スタジアムで開催された「第51回 RKK 女子駅伝競走大会」にかけっこクラブが初めて参加しました。全長8kmを5人でたすきを繋ぎ、順位は33位で特別賞を頂きました。選手達は『来年も出たい!!』と張り切っていました。



【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

### 「熊本の学び」研究発表会

1月26日に「熊本の学び」研究指定地域研究発表会が行われました。

山西小会場では、5年生の算数の公開授業が行われ、課題に対して友だちと意見を交換したり発表したりしました。今後も「自ら問いを発し、学び続ける児童」の姿をめざしていきたいと思います。



## 河原小学校 Kawahara E.S

### 新入児童体験入学

来年度入学予定のみなさんを招いた新入児童体験入学がありました。1年生が交流会に参加し、小学校での過ごし方や、楽しいことなどの紹介がありました。紹介のあとは、1年生が準備した遊びを新入児童と一緒に楽しみました。この一年間で成長した1年生の様子が見られて頼もしく思いました。



## 西原中学校 Nishihara J.H.S

### 入学説明会

2月14日、令和6年度入学となる子どもたちの入学説明会を実施し、授業参観や校内見学、中学校生活に関する学校側説明等を行いました。

この説明会は、新型コロナウイルス感染症が第5類に引き下げられたことで4年ぶりに参集して実施することができました。実際に中学校を見学した6年生は、4月から始まる中学生活への期待に胸を膨らませていました。



## 夢 「画家」

河原小学校 6年 松本 静奈

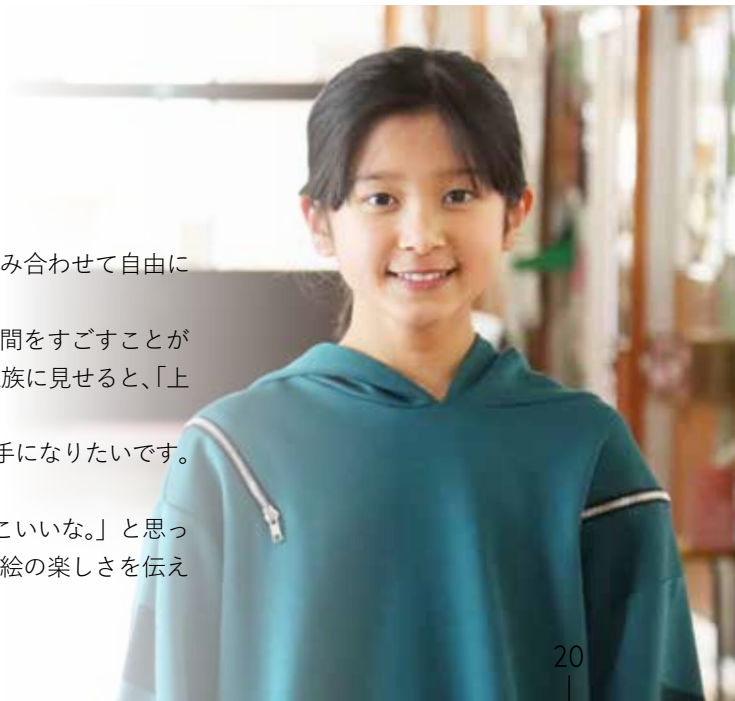
私の夢は、画家になることです。

私は、普段からよく絵を描きます。風景を描き、複数の色を組み合わせる自由な色を作り、彩ることが楽しいからです。

また、自分が想像した風景を描くこともあり、わくわくした時間をすごすことができます。うまくできたときは嬉しいですし、完成した絵を家族に見せると、「上手だね。」と言ってもらえることができ、さらに嬉しくなります。

私の姉は、絵がとても上手なので、姉に負けないくらいもっと上手になりたいです。これからも、たくさん練習をします。

将来は、自分が描いた絵を見た人たちに「きれいだな。」「かっこいいな。」と思ってもらえるような画家になりたいです。そして、多くの人たちに絵の楽しさを伝えたり、勇気を与えたりできるようになりたいです。





### 大切畑スーパーサロン

忘年会は「年を忘れる日たい」と言いつつ、「あ  
た1年先輩たい」「95歳!?元気の秘訣は?」  
とやっぱり気になります。みんなで食べる食事は  
また格別「うまかね〜」



### 下小森スーパーサロン

チーム対抗モルックでは「あの10番ば狙えば  
勝ちたい」作戦会議に余念なし。マジックでは  
一瞬の出来事に啞然。笑顔の絶えない一日でし  
た。



### 士林スーパーサロン

新ルールによるカルタ取り。目の前にあるカル  
タを素通りしては「どけあるかい」と真剣な眼差  
しで見ると何度も素通りしあきらめムード。見つ  
けた時の喜びは本人はもとより、外野も大喜び。



### 西原台スーパーサロン

クリスマス忘年会は雪降る日でとても寒かった  
のですが久々の美味しい食事に心もポカポカ、  
お腹も満腹。締めくくりを充分楽しみました。



### 小園スーパーサロン

芋きんとんの茶巾絞りを作り窯開き、古き良き  
時代が蘇ってきます。作法はわからずとも心穏  
やかに過ごす至福の時間が新年の集まりとなり  
ました。



### 馬場スーパーサロン

「チョコツ」と嬉しい景品付き坊主引きで新年をス  
タート。ペロッと指をなめてカルタをめくる仕草に  
「でけ〜ん」のブーイング。愛嬌で乗り切り「坊主コー  
ル」に湧き上がった会場は一つになりました。



ご利用  
ください!

# のぎくふれあい相談センター

〔4月～6月・開催日のお知らせ〕

少子高齢化や単身世帯の増加による影響で、地域や家族とのつながりが希薄化してきています。そのような中、悩みを誰にも言えず孤立してしまう人が増えているのが現状です。

「どこに相談すればよいかわからない」「どうすれば解決するのかかわからない」といった様々な困りごと不安について、適切な支援につながるよう「のぎくふれあい相談センター(総合相談)」を開設しています。

・相談日については、月初めに開催日と相談内容を防災無線でお知らせします。また、詳細については、4月初旬に配布予定の「令和6年度予定表」(各戸配布チラシ)をご確認いただくか、又は、社会福祉協会にお問い合わせください。

・「法律相談」と「不動産相談」は、予約制ですので事前に電話等で確認をお願いします。

≪相談時間 午前9時～12時まで≫ **相談無料** **秘密厳守**

電話相談も受け付けます。  
【相談専用 279-4140】  
F A X 279-4388  
電 話 279-4141

個々の障がいや情報が伝わりにくい方もあり、村の防災無線を通じて利用される方が多数です。ご理解をよろしくをお願いします。

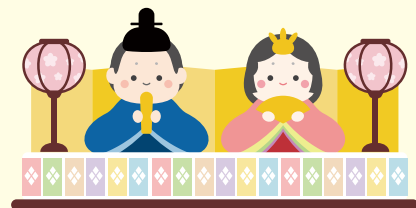
相談種別	4月	5月	6月
法律相談(予約制)	3日(水)	1日(水)	5日(水)
行政相談	11日(木)		13日(木)
人権相談		16日(木)	
不動産相談(予約制)	18日(木)		
障がい者相談			12日(水)
心配ごと相談	25日(木)	30日(木)	27日(木)
介護・生活困窮・一般相談	月曜日～土曜日(午前8時30分～午後5時まで)		

## 世代を超えた交流ができています! 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おり、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。



今回初めての開催でしたが、多くの方が参加され、みなさんと創作活動「ひな段飾り作り」を行いました。素敵な作品が続々と出来上がると、最後はみなさんと童謡「ひなまつり」を一緒に唄い楽しいひと時を過ごすことができました。



## ～防災ボランティアにしたら救急法復習会「いざという時に備えて」～

毎年、赤十字救命救急法を修了された方を対象に、年2回の復習会を開催しています。

今回は、「AEDの操作や三角巾の使い方」の他に、メンバーの方に災害時のトイレの紹介をしていただきました。近年、毎年どこかで災害が起きているような状況の中で、皆さん、他人事ではなく、自分の事として、熱心に、そして興味深々に説明を聞きながら、質問したり実際トイレに座ってみたりと体験されていました。



# 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。

嘱託名	故人氏名	遺族氏名
下上げ	木村 益子	木村 博美
宮 山	林田 節男	林田 正治
小森西	西本 精二	西本 久子

ニコニコ献金・一般寄附		
嘱託名	氏 名	備 考
鳥 子	JA 阿蘇女性部 西原支部	フリーズドライ 野菜

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。

[2月12日受付分まで掲載]

## 最近の身体障害者福祉協会活動報告について



### 会員研修 (令和6年1月31日開催)

菊池市の就労支援センターかもん・ゆ〜す(就労継続支援B型)を視察しました。

個々の能力に合わせて清掃作業や菓子箱折り作業、パン作り等を、熱心にされているところを見学して、会員の方々の中には、優しく声かけられている場面もみられ、「障がいがあっても自分にできることを一生懸命取り組まれている姿に感動しました。」という感想も聞かれました。

### ニュースポーツ大会 (令和6年2月11日)

毎回、盛り上がる室内ニュースポーツ大会。今回は新しい競技も取り入れ、皆さんグループ毎に分かれ楽しまれていました。

休憩時には会話も弾み、笑いの絶えないひと時を過ごされ、最後は皆でお弁当食べながら反省会もでき、有意義な時間となったようです。



## 「令和6年能登半島地震災害義援金」の報告と募集のお願いについて

令和6年1月に発生した地震により、石川県能登半島を中心とした北陸地方で甚大な被害が発生しました。日本赤十字社及び中央共同募金会では、この災害により被害に遭われた方々を支援することを目的に「災害義援金」を募集していますが、先月号に続き、下記の皆様よりご協力いただき本当にありがとうございました。皆様からお寄せいただいた義援金は、日本赤十字社及び中央共同募金会を通じて被災された方々へ届けられます。

### 令和6年能登半島地震災害義援金 (令和6年2月22日現在)《受付順・敬称略》

#### 日本赤十字社受付分 **累計 1,736,062 円**

(令和6年1月23日～2月22日受付) 合計 579,703 円

東 義秋、出の口スーパーサロン一、堀田 隆、池田芳子、西原村グラウンド・ゴルフ協会、飯干俊二、東 和敏、中野敏弘、坂本庄一、前鶴地区、坂田香代子、高橋英信、内田安弘、内田久子、松浦末高、金橋清治・智江、西岡節美、布田老人クラブ、西原村役場義援金箱、**匿名希望 14 名**

#### 中央共同募金会受付分 **累計 945,518 円**

(令和6年1月23日～2月22日受付分) 合計 240,315 円

緒方文雄、俵山交流館萌の里、南利武範、野田弘子、北野千代子、馬場尚美、高橋頼子、地域福祉センターのぎく荘義援金箱、**匿名希望 2 名**

★「災害義援金」については、現在も下記のように募集されていますので、どうぞ皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

日本赤十字社及び中央共同募金会「令和6年能登半島地震災害義援金」

※募集期間 令和6年12月27日(金)まで

◆義援金の受付窓口：西原村社会福祉協議会(西原村小森572 ☎279-4141)で受け付けています。

- 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



日	月	火	水	木	金	土	
25	26	27	28	29	1 五 気晴らしカフェ 山 うさぎ学級	2	
確定申告期間 (2/16 ~ 3/15)						燃えるゴミ	
3	4	5	6 役 消費生活相談 社 法律相談	7 山 5才児健診	8 五 気晴らしカフェ	9 中学校卒業式	
確定申告期間 (2/16 ~ 3/15)						燃えるゴミ	
燃えるゴミ		空き缶・ビン		雑誌・チラシ		燃えるゴミ	
10	11 EM 菌配布日	12	13 役 消費生活相談 社 障がい者相談 山 ひよこ学級	14 山 お誕生学級	15 五 気晴らしカフェ 子 赤ちゃんあつまれ!⑩	16	
確定申告期間 (2/16 ~ 3/15)						燃えるゴミ	
燃えるゴミ		ペットボトル		新聞		燃えるゴミ	
17	18	19	20 春分の日	21	22 西原村会議⑩ 五 小学校卒業式 気晴らしカフェ	23 にしはら保育園卒園式	
燃えるゴミ		空き缶・ビン		プラ容器		燃えるゴミ	
24/31 熊本県知事選挙投票日(24日)⑩	25 EM 菌配布日	26 山 マタニティクラス	27 役 消費生活相談	28 社 心配ごと相談 子 子育て広場イベント⑩	29 五 気晴らしカフェ	30	
燃えるゴミ		ペットボトル		プラ容器		燃えるゴミ	

⑩…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
西本 精二	73	西本 久子

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
山本 喜与	男	R6.2.9	山本 光輝



NISHIHARA.VILLAGE



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

