

水と緑とひかりの村

広報西原

THE NISHIHARA VILLAGE PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

4

2017
No.203



俵山交流館「萌の里」が
全館営業再開しました

むらのうごき



※平成29年2月末 現在
()は前月比

人口 / 6,825人 (-12)
 男性 / 3,354人 (-6)
 女性 / 3,471人 (-6)
 世帯数 / 2,557世帯 (-1)
 高齢化率^(注1) / 28.4%

(注1)65歳以上の人が人口に占める割合

◆平成29年3月26日現在(順不同)

お誕生おめでとうございます

氏名	生年月日	保護者名	地区名
ささき たいすけ 佐々木 堆又 くん	H29.2.9	善康さん	コモンビレッジ
ふじもと あやか 藤本 彩花 ちゃん	H29.3.12	茂樹さん	布田
さかもと はると 坂本 悠翔 くん	H29.3.15	裕介さん	星ヶ丘

◆平成29年3月26日現在(順不同)

おくやみ申し上げます (敬称は略させていただきます)

故人名	年齢	遺族氏名	地区名
内山 丸雄	67	内山 理砂	高遊西
山崎 サチ子	89	山崎 しずよ	宮山
高橋 マツエ	96	橋本 恵子	北向・新屋敷
大塚 ミドリ	92	大塚 巖	畑

むらの月暦

日	曜日	行事/暦	備考
1	土	阿蘇こうのとり保育園入園式	
2	日		
3	月		燃
4	火		缶
5	水	消費者相談窓口開設日 1才6ヶ月児健診(午後~)	雑
6	木		プ
7	金		燃
8	土	にしはら保育園入園式	
9	日		
10	月	母子手帳発行日(午後~)	燃
11	火	村内小中学校入学式	不
12	水	消費者相談窓口開設日	新
13	木		プ
14	金		燃
15	土	西原村熊本地震犠牲者追悼式	
16	日		
17	月		燃
18	火		缶
19	水	消費者相談窓口開設日	ペ
20	木		プ
21	金		燃
22	土		
23	日		
24	月	母子手帳発行日(午後~)	燃
25	火	ひよこ学級(午後~)	白
26	水	消費者相談窓口開設日	ダ
27	木		プ
28	金		燃
29	土	昭和の日	
30	日		

燃:燃えるごみ(毎週 月・金) 粗:粗大ごみ
 缶:空き缶、空きビン 不:燃えないごみ(第2火曜日)
 新:新聞紙 雑:雑誌、チラシ
 ダ:ダンボール ペ:ペットボトル
 プ:プラ容器、包装 白:牛乳パック



俵山交流館「萌の里」が全館営業再開しました

平成 28 年 4 月 14 日・16 日に発生した熊本地震により被災し、その後休館していた「萌の里」が、3 月 15 日全館での営業を再開されました。熊本地震被災後、平成 28 年 8 月 27 日より「復興市場萌の里」として仮設店舗での営業を開始され、全館営業再開までの間、西原村の農産物や加工品等の販売拠点として運営されてきました。

3 月 20 日には、全館営業再開のオープニングイベントが行われました。日置和彦村長と大谷光明萌の里社長の挨拶の後、テープカットがおこなわれ、多くのお客様が来訪されました。

萌の里は、西原村の農産物等の販売や周囲の自然等を活用した癒しの場として多くの方が来訪されています。萌の里の全館営業再開により、また一つ西原村の復興に向けての歩みが始まりました。



消防庁長官より表彰状を授与されました

3月12日、平成28年度消防庁消防団等表彰式が東京都千代田区のホテルルポール麹町で行われ、西原村消防団が「防災功労者消防庁長官表彰」を受章しました。これは、平成28年4月に発生した「熊本地震」など、大規模な自然災害、火災、事故等の現場において、顕著な活動実績が認められる消防団等が表彰されるもので、全国18団体が対象となりました。表彰式には馬場秀昭団長が出席し、参加団体を代表して表彰状を受領し、謝辞を述べられました。



代表謝辞を述べる馬場秀昭団長



青木信之消防庁長官(左)と馬場秀昭団長

交通栄誉章「緑十字・銀章」を受章されました

平成29年1月20日、東京都文京区の文京シビックホールで、全国交通安全協会・警察庁主催の第57回交通安全国民運動中央大会が開催され、同席上で交通安全活動に顕著な功績があったとして、大津地区交通安全協会西原支部の支部長貴田和廣氏が交通栄誉章「緑十字・銀章」を受章されました。

貴田氏は、役場に受章の報告に訪れられ、「皆様のおかげで受章できました。今後とも受章に恥じないように交通安全活動に励みます。」と今後の抱負を述べられました。



村長へ受章を報告される貴田和廣支部長



熊本県女子剣道大会・大津地区防犯剣道大会で優勝・入賞しました

2月26日菊池市総合体育館で開催された熊本県女子剣道大会において、当村剣心館出身の海津みなみさんが高校生女子の部で優勝、小学3年の部では海津めぐみさん（山西小）が昨年の優勝に続き2連覇を目指しましたが、準決勝で惜しくも敗れ3位に入賞しました。

また、3月12日大津東小学校で開催された大津地区防犯剣道大会小学3年の部において丹波実侑さん（山西小）が3位に入賞しました。



熊本県女子剣道大会（高校生女子の部）
優勝 海津 みなみさん



熊本県女子剣道大会（小学3年の部）
3位 海津 めぐみさん



大津地区防犯剣道大会（小学3年の部）
3位 丹波 実侑さん



西原村少年剣道教室のご案内

西原村少年剣道教室では青少年の健全育成を目的に次のとおり活動しています。

活動日：毎週月・水・金 午後6時30分から午後8時まで
場 所：西原村民体育館（役場隣）

是非、一度お越しく下さい。

【問い合わせ先】

西原村剣道協会事務局（役場内） 海津 ☎ 279-4396



熊本地震における義援金、寄附金の受入れ及び配分状況について

平成 28 年 4 月における熊本地震直後から、全国の皆様より義援金・寄附金・物資支援・ボランティア活動など多大なる温かいご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

未曾有の震災から、やがて一年が経とうとしております。村では復旧・復興を最優先課題として取り組んでまいりました。今後も震災の教訓を村政に生かし、更なる被災者の生活再建支援、村の復旧復興を進めてまいりますので、これからも西原村を応援いただきますようよろしくお願い申し上げます。

●これまで西原村に寄せられた災害義援金

789 件 128,888,526 円
(平成 29 年 2 月末現在)

お寄せいただきました災害義援金は、被災された世帯の皆様へ生活再建費の一部として申請に基づきお届けしております。

●これまで西原村に寄せられた災害寄附金（支援金）

281 件 211,682,978 円
(平成 29 年 2 月末現在)

お寄せいただきました災害寄附金は、西原村の復興・復旧事業のため有効に活用させていただきます。

【災害義援金の配分申請について】

災害義援金の配分申請は、り災証明における住家被害状況が「全壊・大規模半壊・半壊」の世帯については、平成 28 年 5 月から、「一部損壊」の世帯については、平成 29 年 1 月から申請受付を開始しております。申請期限は平成 30 年 3 月 30 日（金）としておりますので、まだ申請がお済でない方は、お忘れにならないためにも早めに申請されて下さい。

なお、災害義援金配分申請方法等の詳細については、「広報西原」平成 29 年 1 月号、または村のホームページをご覧ください。

○申請受付場所 役場正面玄関東側プレハブ事務所

災害義援金の配分額および配分申請状況 (平成29年2月末現在)

被害区分		県配分金額	村配分金額	住家被害における義援金申請件数 (世帯)
人的被害	死亡者・関連死含む	1 人につき 100 万円	1 人につき 10 万円	
	重傷者のいる世帯	1 人につき 10 万円	1 人につき 2 万円	
住家被害	全壊世帯	1 世帯につき 80 万円	1 世帯につき 10 万円	507
	大規模半壊・半壊世帯	1 世帯につき 40 万円	1 世帯につき 5 万円	大規模半壊 196 半壊 634
	一部損壊世帯	100 万円以上の修理費を 支出した 1 世帯につき 10 万円	1 世帯につき 3 万円	358 (うち 100 万以上 修理支出 38)

平成28年熊本地震の被害に伴う「り災証明書」及び「被災証明書」の発行について

「り災証明書」・「被災証明書」の新規申請及び現地調査依頼は、平成 29 年 4 月 17 日（月）で終了します。

り災証明書等が必要な方で、申請がお済でない方はお早めにお手続きください。

受付場所：役場正面玄関東側プレハブ事務所

受付時間：平日 午前 8 時 30 分～正午 午後 1 時～午後 5 時 15 分まで

【問い合わせ先】 税務課・正面玄関東側プレハブ事務所 ☎ 096 - 279 - 3111（代表）

国民年金保険料についてのお知らせ

平成 29 年 4 月分から平成 30 年 3 月分までの国民年金保険料は、
月額 16,490 円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニ等で納めることができます。また、口座振替やクレジットカードにて納付することもできます。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただいていない方に対して、電話・文書・戸別訪問により納付案内と免除・猶予制度の申請手続きの案内を行っております。

未納のままにされると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課せられるだけでなく、納付義務のある方の財産が差し押さえられることもありますので、早めの納付をお願いします。

また、保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合もあります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（50 歳未満）納付猶予制度」があります。

2 年 1 ヶ月前の月分まで遡及して免除申請をすることができます。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になった方や申請をしておらず未納期間を有している方等は、一度役場国民年金窓口または熊本東年金事務所へご相談ください。

【問い合わせ先】 役場住民課 国民年金係 ☎ 279-3113
熊本東年金事務所 ☎ 096-367-8144

平成29年度 西原村税・料納期のお知らせ

平成29年度の西原村税・料納期は下の表のとおりです。基本的には月末（月の最終日）が納期限ですが、12月は25日が納期限となりますのでご注意ください。

なお、西原村では、村税及び各料金等の口座振替納付を推進しています。詳しくは各担当までお問い合わせください。

【問い合わせ】 西原村役場 ☎ 279-3111

税務課（軽自動車税・村県民税・固定資産税・国民健康保険税）
 住民課（介護保険料・後期高齢者医療保険料）
 産業課（村営水道料）

	納付期限	軽自動車税	村県民税		固定資産税	国民健康保険税		介護保険料		後期高齢者医療保険料		村営水道料
			普通徴収	年金特別徴収		普通徴収	年金特別徴収	普通徴収	年金特別徴収	普通徴収	年金特別徴収	
4月	5月1日（月）	全期		1期			1期	1期	1期	1期	1期	
5月	5月31日（水）					1期						4・5月分
6月	6月30日（金）		1期	2期		2期	2期	2期	2期	2期	2期	
7月	7月31日（月）				1期	3期						6・7月分
8月	8月31日（木）		2期	3期		4期	3期	3期	3期	3期	3期	
9月	10月2日（月）				2期	5期						8・9月分
10月	10月31日（火）		3期	4期		6期	4期	4期	4期	4期	4期	
11月	11月30日（木）				3期	7期						10・11月分
12月	12月25日（月）		4期	5期		8期	5期	5期	5期	5期	5期	
1月	1月31日（水）				4期	9期						12・1月分
2月	2月28日（水）			6期		10期	6期	6期	6期	6期	6期	
3月	4月2日（月）											2・3月分

◎「普通徴収」とは納付書、口座振替による納付方法です。「年金特別徴収」とは、公的年金差引による納付方法です。

◎会社で給与から差引される村県民税は毎月の給与から差引かれ、翌月の10日まで勤務先より納付されます。

◎各期の納期限（月末）が土曜日または、日曜・祭日にかかる場合は、翌月の最初の平日が納付期限になります。

◎口座振替を申し込まれている方は、納期限日の朝一番でご指定の口座から振替られますので、残高の確認をお願いします。

口座振替ができる金融機関は、下の表のとおりです。

口座振替ができる金融機関	
肥後銀行	本店・各支店
熊本銀行	本店・各支店
阿蘇農協（JA 阿蘇）	本店・各支店
熊本第一信用金庫	本店・各支店
ゆうちょ銀行	全国の郵便局

*口座振替依頼書は、役場税務課窓口及び他関係課窓口にて用意しています。申込の際は、金融機関預金通帳及び届出印をお持ちください。

*肥後銀行、熊本銀行については、大津町及び益城町の各支店、JA 阿蘇西原中央支所、郵便局は西原村内3局に口座振替依頼書を用意しています。

*国民年金の納付に関する件は、熊本東年金事務所（096-367-2503）にお問い合わせください。

平成29年度農作業安全講座(大特、けん引)の 受講生募集のお知らせ

農作業安全と農業機械の効率的な利用を推進するため、県立農大生・研修生及び一般農業者を対象として農作業安全研修が実施されます。(免許試験に合格すれば大特、けん引(農耕車限定)運転免許の取得ができます。)

【受講対象者】

- ① 県内に居住する専業農家(1戸1法人の農業生産法人を含む)、又は第1種兼業農家の構成員で、年間150日以上自営農業に従事するとともに、大型特殊車両の農業機械を有する又は利用している者(予定も含む)
- ② 県内に居住する県内の農業生産組織又は農業生産法人(1戸1法人を除く)の構成員、従業員、オペレーターであり、大型特殊車両の農業機械を運転・操作する業務を担う者。
- ③ 上記①、②以外の者で、農業大学校長が受講を認めた者(指導機関以外の農業関係研究機関等)(他に運転免許試験の受験資格を満たす必要があります。)

なお、①の専業農家、第1種兼業農家(農業生産法人(1戸1法人を含む))の家族経営に該当する場合は、大特、けん引免許のそれぞれについて、1名限りの申込とする。また②の集落営農や受託組織等の農業生産組織、農業生産法人(1戸1法人を除く)等の組織に属する場合は、複数名の申込みを可とする。

【募集期間】

平成29年4月10日(月)から平成29年5月8日(月)(所管の地域振興局の農業普及・振興課受付日)までの期間

※応募多数の場合は、抽選となります。

受講手続き、日程等の詳細は下記連絡先までお問い合わせください。

県北広域本部阿蘇地域振興局 ☎0967-22-1115



**安全確認と予防対策で
農機の死亡事故を防ごう!**

トラクターや運搬車などの操作ミスが転落・横転を引き起こす

農耕作業自動車の 交通事故防止について

近年、農作業中の事故で亡くなる人は350人にも及び一般の交通事故の5倍となっています。これは、農業に従事される方の高齢化に伴うサイドブレーキのかけ忘れ、うっかりミスによる事故が増えたことが主な要因となっております。事故を未然に防ぐためには、安全確認を十分に行うことや、公道での交通ルールを守ることが必要です。ぜひこの機会に農機操作時の事故防止対策を見直しましょう。

春の全国交通安全運動の実施について



春の全国交通安全運動が4月6日(木)から15日(土)まで実施されます。

運動の重点は、「子供と高齢者の交通事故防止」です。

運動の期間中、街頭指導やキャンペーンが展開されますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

道路の横断は、左右を良く見てまっすぐ渡りましょう。夜間は、明るい服装と反射材の着用をお願いします。

ドライバーの皆様は、ライトの早め点灯と、思いやりのある運転に心がけましょう。

介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

平成29年4月から、西原村が実施する介護予防のための事業として「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」が始まります。

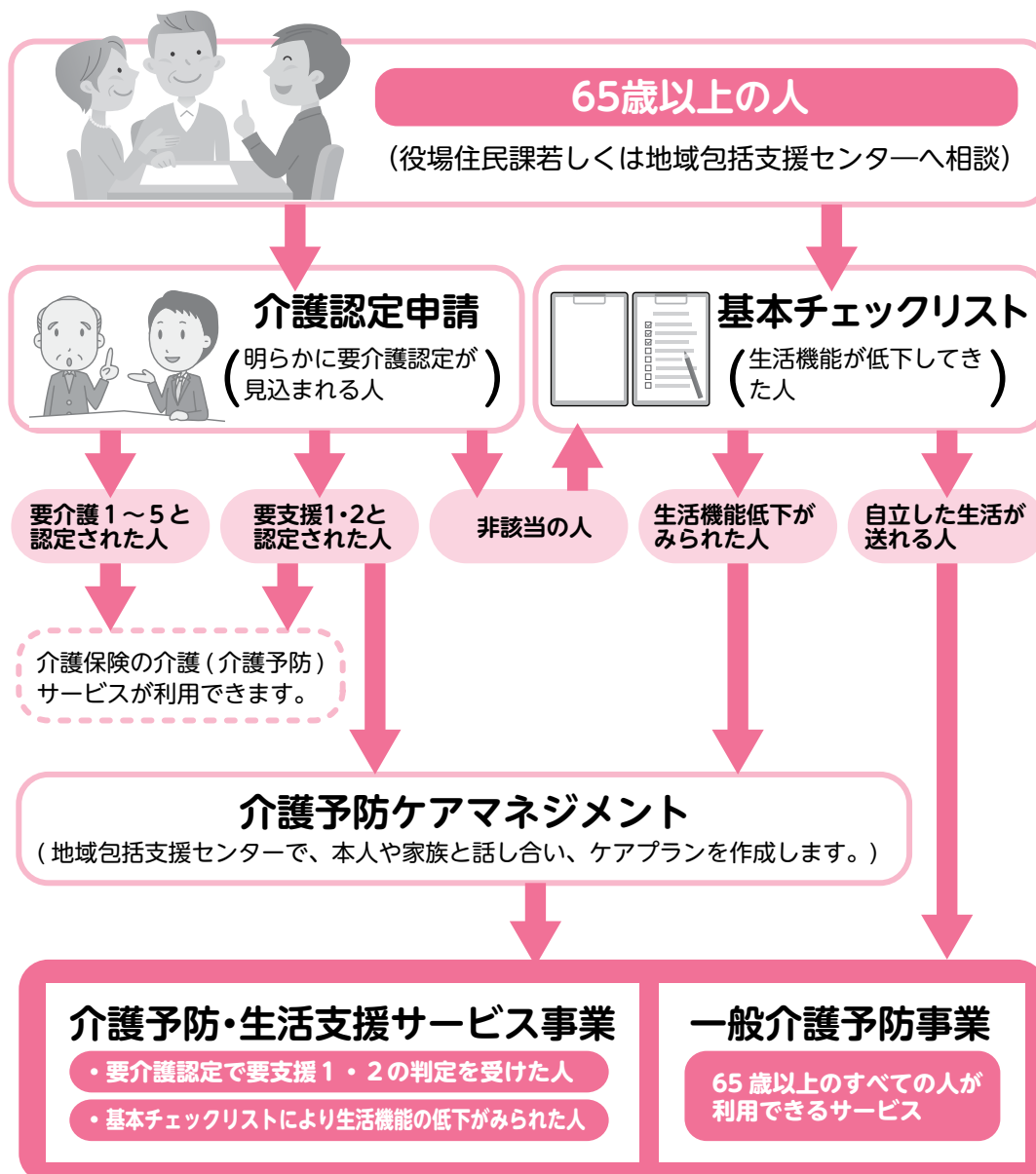
この事業は、65歳以上のすべての人を対象とした、市町村が行う介護予防事業です。介護保険の認定を受けていなくても、役場若しくは地域包括支援センターの窓口で、「基本チェックリスト」を作成し、その結果をもとに訪問・通所等のサービスを利用することができます。

要支援の認定を受けている方も総合事業の対象になります。

なるべく介護を必要としない暮らしをおくるためにも、介護予防・日常生活支援総合事業を利用して自立した生活を続けましょう。

1 介護予防・日常生活支援総合事業の流れ

介護予防・日常生活支援総合事業には、要支援1・2と認定された人や、村が行っている「基本チェックリスト」により生活機能の低下がみられた人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業」があります。



2 介護予防・日常生活支援総合事業ではこのようなサービスが利用できます

(1) 介護予防・生活支援サービス事業

●訪問型サービス

- ①現行相当サービス…これまでの介護予防通所サービスと同等のサービスでホームヘルパーが居宅を訪問し身体介護や生活援助を行います。

●通所型サービス

- ①現行相当サービス…これまでの介護予防通所サービスと同等のサービスでデイサービス等を行います。(現在要支援の人は、次回の更新まで利用可能です。)

- ②通所型サービスA…日常生活上の支援及び運動・レクリエーション活動等による機能訓練を行います。

- ③通所型サービスC…短期集中予防サービスで、生活機能を改善するための運動器の機能向上を目的としたサービスを、3～6カ月の短期間行います。(平成29年6月開始予定です)



(2) 一般介護予防事業

- ①介護予防普及啓発事業…ミニデイサービス等で、介護予防に関する講座・講習会を開催し、介護予防の重要性を周知します。

- ②地域介護予防活動支援事業…介護予防に役立つ住民主体の通いの場(地域ふれあいサロン等)づくりや住民主体の介護予防活動をするボランティアの育成等を行います。

- ③地域リハビリテーション活動支援事業…介護予防の取組を強化するため、住民運営の通いの場などへリハビリテーション専門職などが参加します。

※この他のサービスも今後検討していきます。



【ご相談先】「にしはら地域包括支援センター」(☎279-4111)

【問い合わせ先】住民課 健康福祉係 (☎279-4397)

後期高齢者医療被保険者の方へお知らせ

後期高齢者医療制度の対象となる方

- ・75歳以上の方（75歳の誕生日から自動的に加入）
- ・65歳から75歳未満の方で一定の障がいがある方（市（区）町村に申請し、広域連合の認定を受けた日から加入）
 - ※一定の障がいがある方とは、身体障害者手帳に記載された障がいの等級が1～3級及び4級の一部の方などです。
 - ※一定の障がいに該当する方の加入（障がいの認定の申請）は任意です。障がいの認定は、いつでも申請することができ、いつでも撤回することができます。ただし、過去にさかのぼって申請、撤回することはできません。
 - ※生活保護を受けている方及び外国人の方で在留期間が3か月未満である方などは対象になりません。

平成28・29年度の保険料率

- ・保険料は被保険者一人ひとりが納めます。
- ・保険料率は、2年ごとに見直され、熊本県内で均一となります。

保険料額 (年額) ※年額57万円が上限です	=	均等割額 (被保険者1人当たり) 47,900円	+	所得割額 (総所得金額等-33万円) (基礎控除) × 所得割率 9.26%
-------------------------------------	---	--	---	---

平成29年度は保険料の軽減内容が見直されます。

所得が低い方や被用者保険加入者（※）に扶養されていた方の保険料は、継続して軽減されますが、一部軽減割合等が見直されます。

（※）被用者保険とは協会けんぽ、健保組合、共済組合などです。

所得が低い方の軽減

◆保険料の均等割額の軽減 ≪5割・2割軽減対象者の拡大≫

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等の合計額が

「基礎控除額（33万円）」を超えない世帯で、被保険者全員の年金収入の控除額をそれぞれ80万円として計算したうえで所得が0円となる場合

→ 保険料の均等割額を **9割軽減**

「基礎控除額（33万円）」を超えない世帯

→ 保険料の均等割額を **8.5割軽減**

「基礎控除額（33万円）」+「27万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯（拡大）

→ 保険料の均等割額を **5割軽減**

「基礎控除額（33万円）」+「49万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯（拡大）

→ 保険料の均等割額を **2割軽減**

*均等割の軽減判定についての総所得金額等は、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前になります。また、年金所得については15万円を控除した額で判定します。

◆保険料の所得割額（所得に応じて負担する保険料）の軽減 ≪ 5割軽減→2割軽減へ見直し≫
被保険者の総所得金額等が

「基礎控除（33万円）」+ 58万円を超えない方の保険料所得割額

平成28年度
5割軽減



平成29年度
2割軽減

被用者保険加入者に扶養されていた方の軽減 ≪ 9割軽減→7割軽減へ見直し≫

平成28年度
均等割額 9割軽減
(所得割額はかかりません)



平成29年度
均等割額 7割軽減
(所得割額はかかりません)

対象となる方…資格を得た日の前日まで、被用者保険加入者に扶養されていた方

国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者の方へ

医療機関へ受診されるときのお願ひ

現在、休日や夜間に受診される方が増え、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたしています。必要な方が安心して医療が受けられるように、医療機関の受診や薬局でお薬をもらう際には、下記のことにご留意しましょう。

●平日の昼間の診療時間内に受診しておきましょう

体調がすぐれない場合や、軽い症状のときでも昼間の診療時間内に受診しておきましょう。休日や夜間に救急外来を受診することで、重症患者への対応が遅れたり、支払う医療費も高くなったりします。

●かかりつけの医師を持ちましょう

信頼できるかかりつけ医を身近に見つけ、健康管理の心強い味方になってもらい、気になることがあったら、早めに相談し日頃から体調管理に注意をしてください。また、かかりつけ薬局があれば、市販の薬との飲み合わせのチェックなど気軽に相談できます。

●同じ病気で複数の医療機関を受診することは避けましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、同じ検査や投薬により医療費が高くなるだけでなく、かえって体に悪影響をあたえてしまう心配があります。

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の効能・効果を持ち、費用も安くすみます。ジェネリック医薬品を希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カード」をお持ちになり、医療機関や薬局の窓口でお尋ねください。

●お薬手帳を活用しましょう

複数の薬を使用する場合は、飲み合わせによって副作用が強くなることもあります。お薬手帳を活用し、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝えることが大切です。また、薬が余っている場合は、医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

【問い合わせ先】 西原村役場 住民課 ☎ 279-4389

国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険利用料の 医療機関等窓口における 一部負担金免除措置の延長について

熊本地震により、住家が全半壊するなど一定の要件を満たす方は、医療機関等窓口で保険証とともに一部負担金免除証明書を提示することにより一部負担金が平成29年2月28日まで免除されておりましたが、国民健康保険・後期高齢者医療の一部負担金、介護保険利用料の免除措置は平成29年9月30日まで延長されております。

○国民健康保険に加入中の方

2月下旬に新しい一部負担金免除証明書（青色）を送付しておりますので、新しい一部負担金免除証明書を医療機関等窓口へ提示ください。



○後期高齢者医療制度に加入中の方（75歳以上の方）

新しい一部負担金免除証明書の送付は行いません。

現在お持ちの有効期限が平成29年2月28日までの一部負担金免除証明書が、そのまま平成29年9月30日まで使用できますので、医療機関等窓口にはその免除証明書を提示ください。



○介護サービスをご利用中の方

3月中に新しい利用料免除証明書を送付しておりますので、新しい利用料免除証明書を介護サービス事業所へ提示ください。



※また、一部負担金免除証明書を紛失された場合は再発行となりますので、保険証・印かんをご持参の上、役場住民課でのお手続きをお願いします。

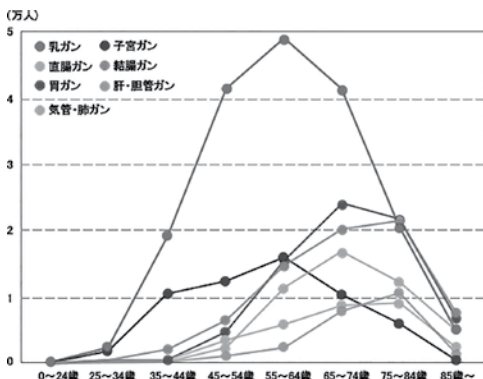


【問い合わせ先】 西原村役場 住民課 ☎ 279-4389

がんの予防・早期発見のために

毎日細胞分裂を繰り返すわたしたちの身体。喫煙（受動喫煙）、過剰飲酒、野菜不足、ウイルス感染などが細胞の‘突然変異’の引き金となることもあります。日々の生活習慣が、がん予防の基本となります。子どもも大人も食事・運動・睡眠のバランスを整え、免疫力の高い身体を作りましょう！！

◎女性の年齢別のがん患者数



また検診を受けることで早期発見が可能です。特に女性特有の乳がん・子宮がんは、他のがんと比べても、若い世代からの発症数が多くなっています。(図1←)

特に受診率の低い、**20～30歳代の皆さん！**

誰もが、「まさか自分は…」と思うものです。しかし、身近なこととして関心を持ち、ぜひ行動しましょう！ 検診は、早期発見のための有効な手段です。

(図1) ※厚生労働省 患者調査より

☆定期的な検診をお勧めします！

西原村では、年に一度、特定健診（生活習慣病健診）と同時に、各種がん検診を実施する“住民健診”を実施しています。健康管理にぜひご活用ください。

- ・実施予定日 平成29年6月23日～30日
- ・実施場所 西原村構造改善センター
- ・申込み期限 4月10日(月)

※申込みに関するお問い合わせは、住民課 保健師までお願いします。

住民課 ☎ 279-4397

[生活習慣病予防、生活習慣病の重症化予防のために…]

～野菜の栄養学①～

普段食べている食物にどんな栄養成分が含まれているのか、それは体内でどんな働きをするのかを知ることは、体に必要な栄養をバランスよく摂る為に大いに役立ちます。

食べ物はそれぞれの栄養的特徴によって、①エネルギー源になるもの ②体を作る材料になるもの ③体の機能を整え、体内の働きをスムーズにするもの、などに分けられます。

野菜の特徴は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれている為③の役割を担っています。

野菜は見た目の色と栄養成分によって、緑黄色野菜と淡色野菜とに大別できます。

緑黄色野菜は、色が濃くビタミンAを摂りやすい野菜で、このビタミンAは淡色野菜にはほとんど入っておりません。

ビタミンAには、血管の一番内側＝血管内皮細胞の修復（細胞の作り直し）や細胞の増加、細胞膜の酸化を防ぐ、などの働きがあり、生活習慣病の予防や毎日細胞が絶えず入れ替わっている成長期の子供にとっては必ず必要な栄養素なのです。

一日に150g以上の緑黄色野菜を食べることで大事な血管をサビから守ってくれます。

(それに淡色野菜を合わせて一日350g以上の野菜を摂るのが理想です。)

今月はその中から、「菜花」を紹介します。

～春を告げる苦みと香り 菜花～

旬は冬から早春にかけて。独特なほろ苦さ、香りと彩で、一足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、葉酸、カルシウム、鉄等のミネラルを豊富に含みます。

血管内皮細胞を守り、体の抵抗力を高め、風邪を予防する他、貧血の予防にも効果があります。花が咲き始めると味が落ちる為、できるだけ早い内に食べましょう。

～菜の花のイタリアンソテー～

(材料)

- 菜花・・・1束
- ベーコン・・・100g
- にんにく・・・1片
- オリーブオイル・小さじ1/2
- 塩・こしょう・・・少々

(作り方)

- ①菜花は下茹でし、食べやすい長さに切っておく。
- ②オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが移ったら、一口大に切ったベーコンを炒める。
- ③菜花を加え、塩、こしょうで味を調える。



次号では、簡単な野菜の食べ方についてお伝えする予定です。食生活でご相談したい方は下記にお問い合わせください。

住民課 管理栄養士 保健師 ☎ 279-4397



障害のある方へ

(障害の種別を問いません)

支援のお知らせ

被災地障害者センターくまもとは

被災した障害者に対して

様々な災害支援をしています。

SOS は

096-234-7964

090-6637-7728

当センターは、熊本にある様々な障害者団体・福祉団体が協力して立ちあげたものです。被災地支援を続けてきたゆめ風基金などの支援を受け、日本障害者フォーラム（JDF）の現地本部として活動しておりますが、平成29年2月からは激震の地である益城町に整備された地域創生館に拠点を移して活動を継続しています。

〒861-2244 益城町大字寺迫77番地

障害者がともに暮らせる地域創生館

電話 096-234-7964（平日の午前9時～午後6時）

FAX 096-234-7965（24時間OK）

E-mail hisaitikumamoto@gmail.com

HP <http://hisaitikumamoto.jimdo.com/>

お困り事があれば遠慮なくご相談・ご連絡下さい。

被災地障害者センターくまもと・JDF現地本部

平成30年3月新規学校卒業者 対象求人説明会のお知らせ

平成29年度におきましても、来春の新規学校卒業者の採用を予定している事業所にお集まりいただき、求人申し込みから選考、受け入れに至るまでの手続き等についての説明を行います。

新規高等学校卒業者の募集については、この説明会を受講したうえで公共職業安定所（ハローワーク）へ求人を申し込んでいただく必要があります。

地元の優秀な人材を確保していただくために、多数の事業所のご参加をお待ちしています。

開催日程については、次のとおりです。

日 時：平成29年5月25日（木）
13時30分から（13時受付開始）

場 所：熊本県立劇場 演劇ホール
熊本市中央区大江2丁目7番1号

【問い合わせ先】 熊本公共職業安定所上益城出張所
学卒担当 加藤 村上

上益城郡御船町辺田見 395

☎ 096-282-0077 ☎ 096-282-3927

国保通信

〈平成29年2月末現在〉

国保加入世帯数 1,028世帯 - 4
被保険者数 1,858人 - 14

※比較は前月末

2月支払（12月診療分）

療養給付費（一般+退職）：56,419,235円

■ワンポイントこくほ

就職・退職したときの手続き

現在国保に入っている方は、就職し社会保険等に加入した場合、役場窓口にて国保を抜ける手続きが必要となります。また、逆に退職し社会保険等を抜けた方は、他の保険に入らない限り国保に加入する手続きが必要となります。

保険が変わっているにもかかわらず、前保険証を用いて病院にかかると、その際の医療費（7割～9割分）を返還していただくことがありますので、忘れずに手続きをお願いいたします。

住民課 国民健康保険（給付） ☎ 279-4389

未来は、一本の電話から。 お悩みの時は、『ここん』へ

熊本県子ども・若者総合相談センター～COCON～ここん は、ニート、ひきこもり、不登校などの子ども・若者を対象とした総合相談窓口です。

熊本県（熊本市を除く）にお住まいの15歳から40歳未満の方と、そのご家族、ご友人・知人の方が対象です。一人で抱え込まずに、まずは、ご相談ください。

【問い合わせ先】

熊本県子ども・若者総合相談センター
～COCON～ここん

熊本市東区月出3丁目1-120

熊本県精神保健福祉センター2階

☎ 096-387-7000

電話受付時間：月～金 8:30～21:00





I hope you are well and have had a good month. It's finally getting warmer which is great! I am really looking forward to it being hot again. Our summers in England are much colder than yours so all of my friends will be very jealous.

It's a big month for all of the students in Nishihara and I am very proud to see them all doing so well in the build up to the end of the year.

I am very excited to welcome the year 6 students from Kawahara and Yamanishi into junior high school. I have had lots of fun working with you the past few months, and hope we can have just as much fun in the year to come! I am sure you will love Junior high school!

Congratulations to year 3 who will be moving on to High school. I am sad to see you go, but it has been a pleasure to teach such a fantastic group of young adults. I wish you all the best of luck with your futures. Remember to believe in your ability and never stop pushing yourself. You can do it!

Best Wishes,

Joey

みなさん、こんにちは。

この1ヶ月、元気にお過ごしのことと思います。だんだん温かさを感じるようになり、再び暑い季節がやってくるのが待ち遠しいですね。日本と比べてイングランドの夏は肌寒いので、私の友達はとても羨ましがっています。西原中学校の生徒にとって、今月はとても大事な月でした。学年末に向け一生懸命やっている姿を、とても誇りに思いました。

この数ヶ月一緒に勉強してきた両小学校の6年生が、中学校で新入生としてまた一緒に勉強できることを、とても楽しみにしています。きっと新しい中学校生活も楽しんでくれることと思います。

また高校に進学する中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。お別れはさみしいですが、活気ある皆さんに教えることができ、とても楽しかったです。皆さんの将来が最高なものになることを祈っています。それぞれの能力を信じ、前向きに進んでください。きっとあなたなら、やっていけると信じています！

ジョイ

図書室からのお知らせ♪

いよいよ春がやってきました!! 4月から新生活がスタートする人も多いことでしょう。趣味、生活、習い事…図書室の本から、きっかけが見つかるかもしれませんね。ぜひ、そういった本を探してみたいかがありますか? 小中学校の先生方のおすすめ本の展示もまだまだ開催中です。
・おはなし会…第3水曜日 午前11時から開催 (今月は4月19日)

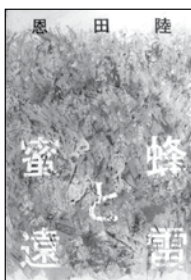
新着図書・おすすめ図書のご紹介



「腸の力」であなたは変わる
デイビッド パールマター(著)
ベストセラー『「いつものパン」があなたを殺す』第2弾! 現代人が日常的にしている食べ物や薬が、腸内の環境を破壊し、やがて脳と体全体にまでおよぼす悪影響を豊富なデータと事例で明らかにしていく。



弥生時代のサバイバル (歴史漫画 サバイバルシリーズ)
チーム・ガリレオ(著)
『歴史漫画サバイバルシリーズ』は、読者と同じ現代の子どもたちが、平安時代の貴族の屋敷に出入りしたり、江戸の町を歩き回ったりと主人公と同じ気持ちで歴史を体験できる新しい学習漫画です。「学習指導要領」に対応しているので、小学校3~4年生向けに、歴史学習の入門書として最適!



蜜蜂と遠雷 恩田 陸(著)
俺はまだ、神に愛されているだろうか? 3年ごとに開催される芳ヶ江国際ピアノコンクール。養蜂家の父とともに各地を転々とし自宅にピアノを持たない少年・風間塵 15歳。数多の天才たちが繰り広げる競争という名の自らの闘い。第1次から3次予選そして本選を勝ち抜き優勝するのは誰なのか?



MONUMENTAL 世界のすごい建築
サラ タヴェルニエ(著)・アレクサンドル ヴェルイユ(著)
178のすごい建築や地図とおどろくほどたくさんの説明つき。古い遺跡から現代の建物まで、たくさんのイラストで世界じゅうの建築をみることが出来る大型絵本。世界の名建築を地図でみて、その歴史をまなぼう。

お問い合わせ・リクエストは図書館カウンター
または下記にてお待ちしております。
西原村生涯学習センター図書室
〒861-2402 西原村大字小森3256 ☎ 096-279-4425

役場各課・係 直通ダイヤル

総務課	279-3111
企画商工課	279-3112
教育委員会	279-4424
議会事務局	279-4364
会計課	279-4394
税務課	279-4395
産業課	
経済係《農業委員会》	279-4396
土木建築係	279-3114
地籍調査係	279-4417
住民課	
住民・環境衛生係	279-3113
健康福祉係	279-4397
国保係	279-4389
にしはら保育園	279-2054

土日、祝日は 279-3111 へ
お願いします

村の機関

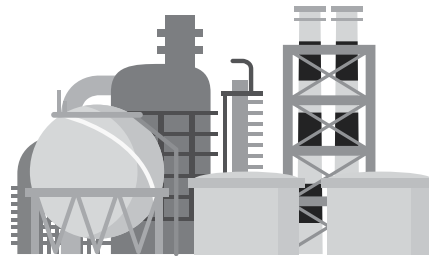
構造改善センター	279-3890
社会福祉協議会 (のぎく荘)	279-4141
にしはら地域包括 支援センター	279-4111
生涯学習センター (山河の館)	279-4425
地域支え合いセンター	273-8383

あれから1年

夢の中のドラマのような1年間だった。何でも過ぎ去った過去はその様に思えるのかもしれない。ただ、復旧・復興を目指す現在・未来の事を考えると、目の前にある現実としっかり向き合わなければならない。震災直後の現実を目の前にしていた時と今とでは人それぞれに受け止め方も変わってきているはずだ。人間は潜在的に様々な危機にも対応できる能力を有している事を実感している。ある種の冒険的心情にもなった。

「ワイルドな暮らしで新発見」

小鬼



平成29年工業統計調査を実施します

工業統計調査は、我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査結果は、中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。調査時点は29年6月1日です。調査票へのご回答をお願いいたします。

【問い合わせ先】

経済産業省・熊本県・市町村

「くまもと型復興住宅」で住宅再建を
応援します！

地震に強く、コスト低減に配慮された「くまもと型復興住宅」モデル住宅を展示中です。スタッフが常駐していますので、ご相談もできます。

住宅再建をご検討の方は、ぜひご来場ください。

◎展示場所…益城町テクノ仮設団地

◎開場時間…10時から18時まで（水曜日定休）

【問い合わせ先】

熊本県住宅課

☎096-3333-2547

くまもと型復興住宅 検索



障がい者委託訓練の受講生募集

障がいのある方（身体、知的、精神、発達、難病、高次脳機能障がい）を対象とした職業訓練を企業等に委託して県内各地で行っており、受講生を募集しています。

仕事に必要な技能習得（パソコン操作や実習等）の訓練を行うとともに就職支援を行います。訓練期間は原則3か月、受講料は無料です（教材代等は必要）。

【申込先】

求職者はお近くのハローワーク（求職登録が必要）

在職者は熊本県立高等技術専門学校

☎096-378-0121

熊本県立高等技術専門学校 検索





社協だより 345号

熊本県阿蘇郡西原村大字小森572

☎279-4141

279-4140 相談専用

279-4388 FAX

“第21回のぎくまつり”ご協力ありがとうございました!

第21回のぎくまつり(2月26日【日】)には、村内外よりたくさんの方々に参加ご協力いただき本当にありがとうございました。

今回は、熊本地震からの「復興に向けて心をひとつに、がんばるばい西原村!」をテーマに、式典・各種表彰・体験発表・ミニ講演・演芸大会等の内容で開催しましたが、例年以上の多種多様なボランティアさんの協力により盛会に開催することができました。

また、各種表彰については地域活性化のため各集落より推薦をいただき、演芸大会では子どもたちや高齢者の方々とふれあい共演など一人ひとりが主役の心温まる楽しい一日になりました。

※詳しくは別紙「のぎく荘だより NO.49号」をご覧ください。

第21回のぎくまつりにおいて、下記の各団体・グループの皆様より、売り上げ益金のご寄付をいただきました。

だご汁売り上げ	26,300円	もちつきグループ	39,900円
商工会青年部	6,986円	かわはらんおやじの会	4,750円
給食調理員グループ	10,000円	もち米売上	2,200円
甘酒募金	5,571円	にしはら女性活動推進協議会	5,000円



温かいご協力ありがとうございました。

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〕

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。

詳細については、平成29年度予定表(各戸配布チラシ)又は社会福祉協会にお問い合わせください。

電話相談も 受け付けます

相談専用 279-4140
FAX 279-4388
電話 279-4141

個々の障害で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。ご理解をよろしくお願ひします。

相談時間 午前9時～12時まで

相談種別	4月	5月	6月
法律相談(予約制)	5日(水)	12日(金)	7日(水)
行政相談	13日(木)		8日(木)
人権相談		18日(木)	
不動産相談	20日(木)		
障がい者相談			22日(木)
心配ごと相談	27日(木)	25日(木)	29日(木)
介護・一般相談	月曜日～土曜日〔午前8時30分～午後5時まで〕		

お 礼

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付をいただきました。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。

(敬称略)

嘱託名	故人氏名	遺族氏名
谷	村上美知子	村上 睦朗
小森西	坂田 國男	坂田 秀幸
小森西	小城ハル子	小城 順一
小森東	高橋 静雄	高橋チヨ子
高 遊	後藤 峯子	後藤 葉子

一般寄付・ニコニコ

次の方々より福祉事業に役立てて下さいとご寄付をいただきました。(敬称略)

嘱託名	氏名	備考
小森東	荒木 ミツ	寄付金
上あげ	東 留雄	寄付金
鳥 子	日置 正利	寄付金

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付金額の公表は控えさせていただきます。〔3月17日受付け分まで掲載〕

ふれあいいきいきサロン活動報告

士林・秋田合同サロン



「家族はつらいよ」の映画鑑賞を合同で開催。今年度は2回目という事で皆さん楽しみにされていました。久々に会う隣地区の方々との話で盛り上がり、映画にも大満足の時間でした。

医王寺サロン



何らかの集まりで毎月会ってはいるものの、サロンとなると雰囲気が少し違っているような気がします。血圧測定では皆さんの意識が高く「今日はたきやばい」とそれぞれが気を使っている様子でした。

桑鶴サロン



福岡大学の学生さんが足湯ボランティアに来て下さいました。足をお湯につけ肩や手のひらを話しながら優しくマッサージしてもらいました。順番を待っている間は地域のサロン情報や西原村の事をじっくり話されていました。

滝サロン



のぎくまつりのビデオ鑑賞を一番に取り入れていただきました。笑わずにはいられない利用者様の熱演ぶりに感心されながら、ビデオに食い入る姿が見られました。

下古閑サロン



九州電力のクラフト作りを楽しまれた2地区の皆さんは出来栄えに大満足。リサイクル商品でこんなにものに变身するとは…。
本来の「暮らしに役立つ電気の話」は頭に残ったのでしょうか（笑）

下小森サロン



名ヶ迫サロン



お元気な姿と話声で会場は熱気ムンムン！以前在住だった方が皆さんに会いたがっていらっしゃる事がよ～わかります。新しい方も加入されこれからも楽しみです。

前鶴サロン



仮設でのサロンも次第に慣れてこられ、「ここは静かでよかな～」と木の香りがする談話室で楽しい会話が弾みました。

ふれあいいきいきサロン活動報告

西原台・星ヶ丘・緑ヶ丘サロン



室内グラウンドは狙った的にはなかなか入らずヤキモキ、お手玉遊びではお腹がよじれる程大笑いしました。

お手玉遊びでこれ程笑えるとは再発見！
ともかく、みなさん元気いっぱい楽しめました。

風当サロン



「元気で頑張るばい」と威勢の良い掛け声で乾杯！高らかで爽やかな声が飛び交います。

テントを張ってのサロンから仮設でのサロンへと少しは過ごしやすくなったもの皆さんと過ごす時間はどこでやってもやっぱり最高～！

多々良サロン



マッサージの支援を上手に使われた両地区では、「超気持ちいい～」時間を過ごされました。農作業で無理をした身体がほぐれ身体も軽くなったと大満足でした。

猿帰サロン



赤い羽根共同募金運動創設 70年の節目に感謝状



西原村老人クラブ連合会は多年にわたり、たすけあいの心をもって共同募金運動に協力され社会福祉の増進に寄与されたことを記念して、このたび中央共同募金会より感謝状をいただきました。みなさまのご協力の賜と深くお礼申し上げます。



のぎくの会 (介護者の会)



在宅で介護をされている方々の集まりです。
大変な1年間を振り返り、ご褒美に「マッサージ」を取り入れてみました。
待ってる間は“談笑会”思い思いの胸の内を話され次年度に対しても前向きな皆様方がとても頼もしく感じました。

在宅で介護されている方、新年度は一緒に楽しみませんか？
【問い合わせ・申し込み先】西原村社会福祉協議会
TEL 096-279-4141

～最近の身体障害者福祉協会活動～

★会員研修（平成28年12月8日開催）

今後、新しい総合事業が実施されるに当たって地域包括支援センターより地域支援事業について説明がなされ、看護師による健康講話も含めて皆さん熱心に聞かれていました。

研修後は菊池方面にて昼食交流会！

日頃のいろんな悩み等共有する場としてとても有意義なひとときになったのではないのでしょうか。



★ニュースポーツ大会（平成29年2月19日開催）



今回は、皆で楽しめるプログラムメニューも加えて5種目のメニューが準備され、皆さんリハビリも兼ねて楽しく参加されていました。

震災後でもあり、いろんな思いもありおしゃべりも弾んでいたようです。

●●●●● 新規加入者募集について ●●●●●

身体障害者福祉協会では、身体に障害がある方で熊本県が発行する身体障害者手帳をお持ちの方を対象に新たな会員を募集しています。

年会費……1,000円

【問い合わせ先】

事務局（西原村社会福祉協議会）
TEL 096-279-4141

～りんどうの会活動～（脳血管障害者の会）

平成28年10月27日、パンづくりに挑戦！それぞれに違う形のパンが出来上がり！

講師の方の指導を受けながら緊張しつつも、わくわくしながら楽しく作っておられました。

世界に一つしかないパンが出来上がった瞬間、皆さん笑顔で満足そうでした。



手先のリハビリと脳の活性化を目的に創作活動（写真立て作り）に挑戦していただきました。その人らしい写真立てができたようです。早速、ご自分のお顔の写真を張って記念撮影！（平成28年12月13日開催）

●●●●● 新規加入者募集について ●●●●●

りんどうの会は脳血管障害者を対象とした会で、主に生活リハビリを目的にした活動を行っています。手帳等は特に必要ではありません。是非、会員になって活動してみませんか。

年会費……1,000円

【問い合わせ先】

事務局（西原村社会福祉協議会）
TEL 096-279-4141



表紙説明

今月の表紙は、3月15日(水)に熊本地震被災後11カ月ぶり全館営業再開した俵山交流館「萌の里」の様子です。当日は、全館営業再開を待たれていたお客様で賑わっていました。



歴史探求 第162話 「江戸時代の書籍」

写真は、江戸時代の書籍です。熊本地震の片づけ際に、数冊確認することができました。熊本地震後に文化財や古文書の保護について大きな関心が寄せられていますが、写真のような古い書籍も重要です。私たちが

の先人がどのような書籍を読み、その知識や作法を地域の中で活かし、地域文化を育んできたかわかります。公費解体等が進む中ですが、古い書籍が確認された時には、簡単には捨てず保存するようお願いいたします。また、見つかった際には、教育委員会までお知らせいただければと思います。

教育委員会 小谷



「海藻サラダ」

山西小学校 3月8日給食

材料 (1人分)

ハム	8g
海藻ミックス	1g
ホールコーン	10g
にんじん	5g
だいこん	20g
きゅうり	2g
うすくちしょうゆ	3g
穀物酢	1g
本みりん	1g
いりごま	0.1g
すりごま	1g
ごま油	15g

調味料

作り方

- ① 海藻ミックスは袋に表示してある方法で戻しておく。
- ② ホールコーンは容器を開けて水切りをしておく。
- ③ ハムは四角に切る。
- ④ にんじん、だいこんは2mm程度の厚さのいちょう切りにする。
- ⑤ きゅうりは2mm程度の厚さの輪切りにする。
- ⑥ 調味料を混ぜ合わせ、味をみる。
- ⑦ ①～⑤の具材をひとつの容器に入れて、⑥の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ 味をととのえて、完成です。

<ポイント>

学校給食を思い出すような懐かしい味のする「海藻サラダ」です。海藻には、カルシウム、マグネシウム、食物センイなど体を作ってくれる働きや体の調子を整えてくれる働きの栄養がたくさん含まれています。海藻は、成長期の子どもだけでなく、大人にもオススメしたい食材です。定期的に海藻を食事に取り入れてみて下さい。

今回のレシピでは、ごま油を使っているので中華のような味付けです。ごま油を入れない和風もさっぱりとしていて美味しいですよ。

