

水と緑とひかりの村

広報西原

THE NISHIHARA VILLAGE PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

6
2017
No.205



『緑で熊本を元気に』

復旧・復興を願って

シバザクラ植栽



むらのうごき



※平成29年4月末日現在。
()は前月比。

人口 / 6,762人 (+10)
 男性 / 3,334人 (+6)
 女性 / 3,428人 (+4)
 世帯数 / 2,547世帯 (+1)
 高齢化率^(注1) / 28.7%

(注1)65歳以上の人が人口に占める割合

◆平成29年5月18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
エアーズ かい 快くん	H29.4.18	シヨンテイラーさん	西原台
ながの ゆめ 結夢ちゃん	H29.5.2	輝博さん	北向・新屋敷

◆平成29年5月18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
緒方 フミ子	71	緒方 勝盛	上鳥子
廣瀬 久美子	65	廣瀬 輝雄	宮山
久野 ミドリ	87	久野 末広	多々良
馬場 泰隆	76	馬場 尚美	下古閑
松本 敏雄	91	松本 富士雄	宮山

むらの月暦

日	曜日	行事/暦	備考
1	木		ブ
2	金		燃
3	土		
4	日		
5	月		燃
6	火		缶
7	水	消費生活相談窓口開設日	雑
8	木	うさぎ学級 pm	ブ
9	金		燃
10	土		
11	日		
12	月		燃
13	火		不
14	水	消費生活相談窓口開設日	新
15	木	5才児健診 pm	ブ
16	金		燃
17	土		
18	日		
19	月		燃
20	火		缶
21	水	消費生活相談窓口開設日 ひよこ学級 pm	ペ
22	木		ブ
23	金		燃
24	土		
25	日		
26	月		燃
27	火		白
28	水	消費生活相談窓口開設日	ダ
29	木		ブ
30	金		燃

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
 ブ: プラ容器、包装 白: 牛乳パック

平成29年度『金婚夫婦表彰』該当者のみなさまへ

平成29年度金婚夫婦表彰式の開催を9月に予定しています。

今回、表彰に該当される方は、昭和42年（1月1日～12月31日）にご結婚された夫婦の方々を対象となります。

該当されるご夫婦は、7月10日（月）までに、以下の①から③について役場住民課健康福祉係まで申し込みをお願い致します。

【対象者】 昭和42年1月1日～12月31日に婚姻を届けられ、ご夫婦ともご存命の方

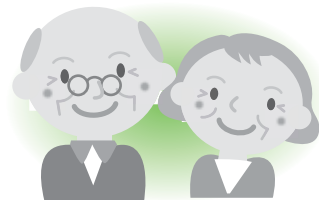
【申込受付】 平成29年7月10日（月）まで

【紙面掲載】 熊日特集に対象者を掲載

【表彰式】 平成29年9月に予定

ご報告いただく内容

①ご夫婦の氏名及び年齢 ②結婚年月日 ③現在の住所



■問合せ・申し込み先 住民課 健康福祉係 ☎ 279-4397（直）

全国一斉「子供の人権110番」強化週間のお知らせ

1 実施日時等

(1) 期間 平成29年6月26日（月）から7月2日（日）までの7日間

(2) 時間 * 6月26日（月）から6月30日（金）は、午前8時30分から午後7時まで

* 7月1日（土）及び2日（日）は、午前10時から午後5時まで

2 「子どもの人権110番」専用相談電話

フリーダイヤル ぜろぜろなのひゃくとおぼん
0120-007-110

3 相談担当者 人権擁護委員・法務局職員

4 相談内容 いじめ、暴力、虐待、体罰等、子どもをめぐる様々な人権問題

5 相談内容についての秘密は厳守します。

※熊本地方務局では、本強化週間以外についても、月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時15分まで、同じ専用相談電話で相談に応じています。

献血にご協力を！

献血実施日 平成29年6月19日（月）

会場・受付時間 【西原村役場】 9:30～12:00

【(株)イズミ車体製作所】 13:30～16:00

県内の輸血医療で使用される赤血球製剤の97%は400ml献血です。また県内で年間約24,000名の患者さんに輸血されています。これは、1日平均210名の献血が必要な量です。

献血できる方は、男性は17才・女性は18才から69歳まで、体重50kg以上の方です。

上記日程で実施されますので、ご協力をお願いします！



※ 献血カードをお持ちの方は、当日ご持参ください。

※ 400ml献血は、年間に男性3回・女性2回までです。

■問い合わせ

熊本県赤十字血液センター ☎ 384-6725 または 役場住民課 ☎ 279-3111

さわやかなプレー 村民球技大会開催！

4月23日（日）、西原村村民球技大会が開催され、約370名の選手が熱戦を繰り広げました。西原中学校体育館で行われたミニバレーでは選手がともに声を掛け合いながらボールをつなぎ、和気あいあいとプレーしていました。

3年ぶりの開催となったペタンクでは、76チームが参加しました。西原中学校校庭で行われた試合では、好プレーがたくさん見られ、そのたびに歓声や笑顔が溢れ、盛り上がりを見せました。結果は以下の通りです。

ペタンク優勝

名ヶ迫 B おぞの B 小野 A 布田下東 B

ミニバレー優勝

女性の部 緑ヶ丘 男女混合の部 小園 A



緑で熊本を元気に



4月20日（木）、にしはら保育園で公益財団法人コメリ緑資金財団による「シバザクラ」の植栽が行われました。これは、熊本地震の被災地に対し、緑化を通じて復興につなげたい、との趣旨で助成されたものです。当日は、財団スタッフや保育園の年長児と保護者のほか、たくさんのボランティアの方の協力もあり、保育園の敷地に約3200株の「シバザクラ」が植栽されました。

園児たちは、スコップ片手にたくさんの苗を植え付け、県道沿いの土手は「シバザクラ」でいっぱいになりました。4月～5月にかけて見頃となりますので、来年の春が楽しみに待たれます。

阿蘇復興支援トレイルランイベント

5月13日(土)から5月14日(日)にかけて、第1回 Aso Round Trail が開催されました。阿蘇市の阿蘇西小学校をスタートし、ゴールの萌の里に向かって約108キロの山道を選手たちが走りました。

選手の中には、29時間も走り続ける人や最年長で72歳のランナーも参加されていました。最年長のランナーにお話を聞くと「また来年も出場して、今年のタイムより速くゴールしたい。」と元気に話されていました。

来年も開催される予定なので、皆様の参加をお待ちしております。



◀笑顔でゴールする方



◀最年長ランナーの方

平成29年度春季道路品評会成績

5月16日(火)、春季の道路品評会が実施されました。この品評会は、環境美化を目的として年2回実施され、地域住民の皆さんが清掃された村道を、村長、議長、産業教育常任委員(議員)、囑託区長の計13名の審査委員による得点制の審査で、順位が決定されました。また、品評会に先だつて5月13日(土)には、陸上自衛隊高遊原駐屯地曹友会より、57名のボランティア参加があり、村内の道路清掃作業に応援いただきました。



▲曹友会のボランティアの方々

※道路品評会の審査結果は以下の通りです。

優等	小野	1,275点
	上鳥子	1,225点
1等	葛目	1,220点
	医王寺	1,215点
	滝	1,170点
	宮山	1,150点

2等	小園	1,090点
	馬場	1,085点
	下古閑	1,085点
	桑鶴	1,070点
	袴野	1,060点
	風当	1,060点
	多々良	1,060点
	布田	1,060点

一日一汗運動 ～みんなで村をきれいに～

5月6日（土）に、一日一汗運動が、西原村子ども会連合会及び老人クラブ連合会を中心として行われました。

この運動は、地域の小中学生及び老人会が、それぞれの地域を清掃することで、地域の住民であることを再認識するとともに、社会への貢献活動を通して、郷土愛を育むことを目的として、毎年村内各地域で実施されています。

当日は、朝7時から各集落単位で、通学路や地区周辺のゴミ広いなどが行われ、地域の清掃活動に貢献してくれました。まずは、自分達の身近なところからきれいにし、村をきれいにする心を大切にしてほしいものです。



剣道入賞報告 ～大津つつじ祭り剣道大会3位～



4月29日（土）、大津つつじ祭り剣道大会が大津町ホンダ技研体育館で開催されました。低学年の部において、剣心館と白水小学校の合同チームが3位に入賞しました。普段ライバルとして切磋琢磨している少年剣士が、同じチームで健闘している姿が印象的で、大将戦までもつれこんだ準決勝では惜しくも敗れはしましたが、緊張感に満ちあふれた試合展開でした。

写真 右から 丹波実侑さん（山西小4年）
海津めぐみさん（山西小4年）

九州電力 IH カフェ

5月11日（木）、D棟談話室で九州電力 IH カフェが開かれました。省エネの話しや IH とガスコンロの違い、オール電化の説明をされていました。最後に九州電力の方が「おふ」を使ったラスクを作り、皆様に配られておりました。バターとグラニュー糖を使ったキャラメル味やふりかけを使った海苔しお味があり、「こんなお菓子食べたことがない！」と皆様喜ばれておりました。



西原村を花いっぱいに!

こんにちは!

いま Noroshi 西原では、みんなで西原村に花を植えて
西原村を元気にしようという活動しております。

一緒に花植えをしてくださる方や、使っていない畑や更地になった場所に
花を植えさせてくださる方がいらっしゃいましたらご連絡ください!



Noroshi 西原とは

地震のあと、村民とボランティアに来てくださった人たちで作られたグループです。
西原のみんなを笑顔に、そして、応援してくださった方々に、元気になった西原の姿を
届けるために活動しております。

Tel:090-2857-0722(吉丸)

Mail: help.nishihara@gmail.com

HP: <http://www.noroshi-nishihara.com/>

FB: <https://www.facebook.com/1flower4nishihara/>



労働保険年度更新のお知らせ

平成29年度の労働保険年度更新手続きは6月1日から7月10日までです。

今年度の労働保険（労災保険・雇用保険の総称）の申告・納付の期間は6月1日から7月10日までとなっており、労働保険料は熊本労働局総務部労働保険徴収室又は県内最寄りの労働基準監督署、若しくは日本銀行歳入代理店の金融機関又は郵便局（ただし、口座振替のご利用者を除く。）で申告・納付してください。

また、6月28日から7月7日にかけて県内各地で開催する集合受付会場においても申告することが出来ます（納付は申告後、日本銀行歳入代理店の金融機関又は郵便局で行っていただきます。）。集合受付会場の日程などは事業主の皆様へ送付する申告書に同封の「熊本労働局からのお知らせ」でご確認ください。

なお、労働保険料を申告される際には、「労働保険概算・確定保険料申告書」に必要事項を記入の上御持参ください。

年度更新手続きを怠りますと、「国」が職権で申告納付すべき正しい労働保険料の額を決定した上で追徴金を徴収することがありますので、必ず期限内に申告・納付されますようお願いいたします。

労働保険は、農林水産業の一部を除いて、一人でも労働者を雇用している場合（パートやアルバイトの方を含む。）は、必ず加入しなければならない制度です。労働者を雇用している事業主の皆様で、まだ労働保険の加入手続きを済まされていない場合は、最寄りの労働基準監督署又はハローワーク（公共職業安定所）に御相談の上、速やかに加入されますようお願いいたします。

「年度更新申告書」の記載方法についてのお問い合わせは、

・コールセンター ☎ 0120-335-546

その他「年度更新」については、

・熊本労働局総務部 労働保険徴収室 ☎ 096-211-1702

又は最寄りの労働基準監督署までお願いします。

施術所を利用される方へ

マッサージ、鍼灸、整骨の施術者は、
国家資格（免許）が必要です。

▼あん摩マッサージ指圧師 ▼はり師・きゆう師 ▼柔道整復師

医療保険が適用されるのは、上記の国家資格を持った施術者による施術に限られます。施術を受ける場合は、施術者が上記の国家資格のいずれかを所有しているか確認しましょう。

⇒施術者の厚生労働大臣免許保有証や施術所の看板、施術所内の掲示等で確認できます。

○「整体師」、「カイロプラティック」などは、関係民間団体等が行う研修などを受けて取得する民間資格です。

熊本県

資格に関すること 医療政策課 ☎ 096-333-2205

保険診療に関すること 国保・高齢者医療課 ☎ 096-333-2223

平成29年度 熊本県調理師試験実施要領

- ◆試験期日:平成29年8月29日(火) 午後1:30~3:30
- ◆試験場所:公立学校法人 熊本県立大 熊本市東区月出3丁目1番100号
- ◆試験科目:食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学、調理理論

【受験手続】

1.願書の配布

平成29年5月15日(月)から6月16日(金)まで、各保健所、熊本県健康づくり推進課で配布(土日祝日を除く)

郵送希望の場合は、封筒の表に「調理師試験願書請求」と朱書し、返信用封筒(縦23.5cm、横12.0cm、92円切手)を同封のうえ、熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課(〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18-1)に請求。

2.願書受付期間

平成29年6月12日(月)~平成27年6月16日(金)まで

受付時間 9:00~17:00

提出先:阿蘇保健所保健予防課(阿蘇市一の宮町宮地2402 ☎0967-24-9036)

3.提出書類

- ・受験願書(調理業務従事証明書を含む) 1部
- ・卒業証明書又は卒業証書の写し
- ・写真(6か月以内、縦4.5cm、横3.5cm、裏面に氏名を記載) 1枚
- ・戸籍抄本又は戸籍謄本(調理業務従事証明書、卒業証明書の氏名と現在の氏名が異なる者に限る)
- ・受験手数料:6,200円の熊本県収入証紙

※受験手続に関する問い合わせは、阿蘇保健所(☎0967-24-9036)又は熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課(☎096-333-2252)にお願いします。

国保通信

〈平成29年4月末現在〉

国保加入世帯数 1,024世帯 -9

被保険者数 1,867人 +16

※比較は前月末

4月支払(2月診療分)

療養給付費(一般+退職):67,280,036円

住民課 国民健康保険(給付) ☎279-4389

■ワンポイントこくほ

特定健診を受診しましょう!

40歳から74歳までの人は、年に1回特定健診を受けましょう。

健診は、毎年受診することで体の変化に気づき、病気の早期発見・早期治療を实践する基礎となるものです。近年、西原村でも健診により早期発見でき、適切な治療を受けておられる方々が、たくさんいらっしゃいます。「どうもない。」とか「去年受けたから。」ではなく、自分自身の体を知ることが、健康づくりの第一歩です。

国民年金保険料の納付について

国民年金の保険料は納付書による納付のほか、下記のとおり口座振替・クレジットカードでも納めることができます。

納付書による納付をされる方は、4月に郵送された「領収(納付受託)済通知書」を使用し、「納付期限」までに銀行・農協などの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアにて納めてください。

○口座振替での納付

口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい6ヵ月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早割制度が用意されています。

口座振替での納付をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、役場住民課へお申し出ください。

○クレジットカードでの納付

平成29年4月からは、新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになりました。

ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

クレジットカードでの納付をご希望の方、またはすでに、クレジットカードでの納付をされている方でクレジットカードの有効期限を迎える方は、クレジットカードを持参のうえ役場住民課へお申し出ください。

■お問い合わせ 西原村役場 住民課 住民係 ☎096-279-3113 (直通)

パスポート申請をされる方へ

西原村に住民登録されている方のパスポート(旅券)申請は、原則役場住民課でのお手続きとなります。熊本県庁の旅券窓口申請は、緊急に旅券が必要となった場合など、特別な理由がある場合のみの取扱いとなります。

対象者	西原村に住民登録をしている方、または居所がある方
取扱窓口	西原村役場 住民課住民係
取扱時間	【申請】月～金曜日 午前9時～午後4時30分 【交付】月～金曜日 午前9時～午後5時
交付までの期間	申請した日から最短で9日間

※但し、土・日・祝日、年末年始は除きます。

申請受理後、申請書類に不備があり、確認を要する場合は、受け取りまでに更に日数がかかる場合がありますので、日程には、余裕をもって申請してください。

パスポートの受取には、必ず申請者本人(旅券名義人)がお越しください。

■お問い合わせ 西原村役場 住民課 住民係 ☎096-279-3113 (直通)

日本脳炎予防接種のお知らせ

予防接種は病気に対して抵抗力を持った強い体にするために行います。

予防接種法に基づき、村が行う予防接種は「定期接種」といいます。予防接種の効果や副反応などについて十分理解して接種することが大切です。

日本脳炎予防接種は、積極的勧奨の差し控えの時期があり、その影響で予防接種を受けられなかった人がいます。下記年齢に該当する方は接種できます。

平成7年4月2日生まれ～平成19年4月1日生まれの方で日本脳炎予防接種未接種の方。

平成29年度積極的勧奨の対象者

第2期 9歳に達する人 及び平成11年4月2日から平成12年4月1日に生まれた人

上記に該当する方で希望される方は、役場 住民課 まで問診票を受け取りにお出で下さい。その際に、接種歴を確認しますので、母子手帳を持参して下さい。

住民課 保健師 ☎279-4397

【8020無料健診（高齢者のよい歯のコンクール）のお知らせ】

80歳以上で20本以上の自分の歯が残っている方を対象に下記のとおり健診を行います。

1 期間：6月12日（月）から6月23日（金）まで *土日は除く

2 場所：桑田歯科医院 ☎279-3266

赤尾歯科クリニック ☎340-4040

（健診受診される方は歯科医院に予約をして行かれて下さい。）

健診の結果8020達成者には表彰状をお渡し致します。

住民課 保健師 ☎279-4397

法定相続情報証明制度についてお知らせ

平成29年度5月29日（月）から、全国の法務局において、各種相続手続きに利用することができる「法定相続情報証明制度」が始まります。

現在は、各種手続きでは、お亡くなりになった方の戸籍・除籍謄本などの束を各種窓口にも何度もし直す必要があります。

本制度は、登記所（法務局）に戸籍・除籍謄本などの束とともに相続関係を一覧にあらわした図（法定相続情報一覧図）を提出していただければ、登記官がその一覧図に認証文を付した証明書を無料で交付します。

その後の各種相続手続きは、法定相続情報一覧図を利用していただくことで、戸籍・除籍謄本など束を何度もし直す必要がなくなります。

本制度についての相談は、お近くの法務局にお問い合わせください。また有資格者（弁護士、司法書士、土地家屋調査士、税理士、社会保険労務士、弁理士、海事代理士及び行政書士）による代理申し出も可能です。

■問い合わせ

熊本地方法務局不動産登記部門 ☎096-364-2145

法定相続情報証明制度の手続きの詳細は、[法務局ホームページ](#)でもご覧いただけます。

【生活習慣病予防、生活習慣病の重症化予防のために…】

～管理栄養士より～

～野菜の栄養学③～

「野菜から食べる」が大事なワケ！

最近よく言われる「食べる順番ダイエット」皆さんもどこかで聞かれた事があると思います。ご飯、味噌汁、肉料理など色々ある中でも、まず「野菜から食べる」これを徹底するというやり方です。

広報5月号でも「食物繊維を食事の前半に十分に摂取することで、食後の血糖上昇を遅らせることができます」と少し触れていました。

今月号では、なぜ野菜から食べると良いのか、そのメカニズムをお話します。

野菜に含まれている食物繊維は、胃腸の中で消化酵素によって「ゲル化」します。英語だと「ジェル」、つまりゼリー状のドロドロした状態になります。このドロドロがポイントで、野菜を先に食べて胃腸にドロドロにゲル化した野菜があると、その後胃の中に入ってくる炭水化物（ご飯やパン、パスタ、うどん等）がゲル化した野菜に包み込まれます。そうすると、炭水化物の吸収が穏やかになり、血糖値が急激に高くなるのを防ぎます。

炭水化物は消化酵素によってブドウ糖に変わります。ブドウ糖は小腸から血液へと吸収され、この時血液中のブドウ糖濃が高くなります。これがいわゆる血糖値が高い状態。食事をするとなんでも血糖値が高くなります。

その時同時に膵臓から「インスリン」というホルモンが出て、体中の細胞にブドウ糖を届けエネルギーが作られるのです。ブドウ糖は細胞の中に入って行くので、血液中のブドウ糖は減り血糖値も下がり、正常な血糖値が維持されます。

でも、このブドウ糖の吸収が急激だと血液中のブドウ糖濃度が一気に高くなってしまいます。そうすると、「インスリン」が大量に分泌されなければならない、体中の細胞（皮下や内臓など）にたくさんのブドウ糖が行き過ぎてしまうわけですね。皮下や内臓に貯め込める量を超えた場合、糖や脂肪は血液にとどまったままエネルギーにならずに体内に蓄積されるのです。

ところが、野菜から先に食べておくと、ゲル化した野菜の食物繊維が炭水化物のブドウ糖を包み込んで、血糖値の吸収を穏やかにします。そうすると、血液中のブドウ糖の濃度も高くならずにすみ、血糖値の急激な上昇も抑えられインスリンの分泌も少なくなります。ブドウ糖が余ることもないので、余分な脂肪が作られるのも防げます。

「野菜から先に食べるメリット」、理解していただけたでしょうか。

消化の仕組みを理解して意識することで、正しい食生活は長続きするものだと思います。

次号でも引き続き、野菜から先に食べるその他のメリットと、野菜から先に食べるときの注意点についてご紹介します。

食生活でご相談されたい方は、下記にお問い合わせ下さい。



住民課 保健師 管理栄養士 ☎ 279-4397

お忘れなく！児童手当現況届

6月は児童手当現況届の提出月です。役場から現況届用紙を郵送しますので、必要事項を記入し、添付書類を揃えて期限日までに役場住民課まで提出してください。なお必要な添付書類等は、役場から送付する現況届と同封の提出物確認表でご確認ください。

平成24年6月より所得制限が導入されました。今回提出いただく現況届で所得を確認し、所得制限以上の方の手当の月額は一律5,000円となりますのでお知らせします。

提出期限 **6月30日(金)まで！**

※ この届がないと、6月分以降の手当が受けられなくなりますので忘れずに必ず期限日までにご提出下さい。

1 支給対象となる児童

・0歳から満15歳到達後の最初の3月31日までにある児童(中学校修了まで)

2 手当月額

- ・0～3歳未満: 1人あたり月額15,000円(一律)
- ・3歳～小学校修了まで: 1人あたり月額10,000円(ただし、18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童から数えて第3子以降の児童は月額15,000円)
- ・中学生: 1人あたり月額10,000円(一律)
- ・所得制限にかかる方: 1人あたり月額5,000円(年齢に関係なく)

<申請・問い合わせ先>

役場住民課健康福祉係 ☎ 279-4397

障害のある方を対象とした職業訓練生の募集(受講料無料)

【介護職員初任者研修課程養成科】

受講対象：身体(内部)、知的、精神、発達、難病、高次脳機能

店員：8名

内容：高齢者・障がい者に対する知識理解・生活援助(介護技術)を習得し、介護職員初任者研修課程修了者として就職支援を行います。

募集期間：平成29年6月12日(月)から平成29年7月31日(月)まで

訓練期間：平成29年9月1日(金)から平成29年11月30日(木)まで(3か月間)

経費：テキスト代 6,995円(税込み)程度

訓練場所：合同会社オルケタス

熊本市北区龍田町弓削864-1

問い合わせ先：お近くのハローワーク

または熊本県立高等技術専門学校(☎ 096-378-0121)

【受講生募集案内をホームページに掲載しています。「熊本県立技術専門学校」で検索してください。】

障がいのある方を対象とした 職業訓練生の募集（受講料無料）

パソコン基礎科

受講対象：身体（上肢・内部）、精神、難病、高次脳機能

定員：8名

内容：パソコンの基本操作からワード・エクセル・パワーポイントの基礎技術を身に付け、資格習得を目指します。

募集期間：平成29年5月15日（月）～平成29年6月30日（金）まで

訓練期間：平成29年8月1日（火）～平成29年10月31日（火）まで
（3か月間）

経費：テキスト代 10,152円（税込み）程度

訓練場所：株式会社インターネッツ

熊本市中央区九品寺2丁目1-24 熊本九品寺ビル5F

パソコン実務科（阿蘇校）

受講対象：身体（内部障害）、精神障害、発達障害、難病

定員：10名

内容：PC操作・ビジネスソフト（ワープロ・表計算・プレゼンテーション）の利活用に関する基礎・応用技能を習得します。

募集期間：平成29年5月15日（月）～平成29年6月30日（金）まで

訓練期間：平成29年8月1日（火）～平成29年10月31日（火）まで
（3か月間）

経費：テキスト代 8,980円（税込み）程度

訓練場所：有限会社ワイエスプラン

阿蘇市内牧257番地

パソコンスキルアップ基礎科（熊本校）

仕事をされている方を対象とした訓練（在職者訓練）

受講対象障がい：身体（聴覚・視覚・上肢・下肢・内部）、知的、精神、発達、難病、高次脳機能

定員：10名

内容：パソコンの初心者を対象に、事務所等で必要なパソコン操作、業務内容習得を中心に実施します。

募集期限：平成29年6月30日（金）まで

訓練期間：平成29年8月1日（火）～平成29年10月31日（火）まで
訓練は火曜、木曜、午後6時頃から2時間

経費：テキスト代 5,832円（税込み）程度

訓練場所：有限会社システムランド

熊本市中央区紺屋今町1-5 熊本辛島公園ビル

問合せ先：お近くのハローワークまたは、熊本県立高等技術専門校 ☎096-378-0121

※「在職者訓練」の方は、高等技術専門校のみにお願いします。

〈受講生募集案内をホームページに掲載しています。「熊本県立高等技術専門校」で検索してください〉

農業委員会からのお知らせ ～あなたの農地は大丈夫でしょうか？～

農業委員会では、毎年1回、農地の利用状況調査を実施しています。また、利用状況調査後、荒れている農地の所有者の方を対象、今後の農地の利用について意向調査を実施しています。荒れた農地や十分管理されていない農地を放置すると、将来、固定資産税が1.8倍に増額されることがありますのでご注意ください。

例：1 haの農地を所有している場合の固定資産税の全国平均額だと、1万円が1万8千円に増額されます。（実際の額は個々の農地により異なります）

●荒れている農地の固定資産税が増額になるまでの流れ

- ①今年の夏以降（農地利用状況調査を実施）
- ②今年の11月頃（荒れている農地の所有者へ農地利用意向調査の実施）
意向調査の内容

問）荒れている農地を今後どうされますか

- 答）①自分で管理・耕作します
②貸したい・売りたい（自分で相手を探す）
③貸したい（農地中間管理機構を利用する）
④売りたい 等

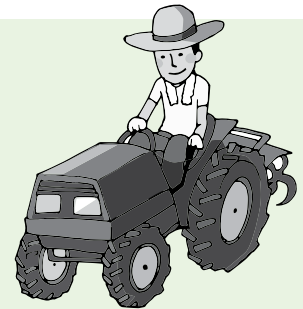
※回答は選択方式

- ③来年の夏以降（農地利用状況調査の実施）

前年度の荒廃農地について意向どおりに実施されていない場合は、農業委員会から農地中間管理機構による遊休農地の借入の協議を行うよう勧告します。

※農地中間管理機構とは・・・『公的機関であり、信頼できる農地の中間的受け皿』です。

熊本県では農業公社がその役目を担っています。



★課税の強化は農業委員会から勧告を受けた農地が対象となります。

★ただし意向調査において農地中間管理機構への貸付の意向が示されれば勧告はされず固定資産税はあがりません。

進入路が狭い農地、日当たりの悪い農地、等々、立地条件は様々ですが、周辺農地へ迷惑をかけないよう農地の管理に努めましょう！！

転用の相談等も随時受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

農業委員会連絡先 ☎ 279-4396（直通）

西原村剣道教室からのお知らせ

部員の募集について随時募集としておりましたが、新入部員の募集は5月で一旦、締切とさせていただきます。（ただし、小学生の入部希望者については、ご相談下さい。）お陰さまで10名以上の入部があり賑やかに楽しく稽古をしています。小学生で入部を希望されます場合は剣道協会事務局までご相談ください。

西原村剣道協会事務局（役場内）海津
☎ 279-4396（直通）



南九州税理士会・もしもし税金相談室

税理士が、電話で税金に関する相談に応じます。「開設要領」をご確認のうえ、お電話ください。

フリーダイヤル：0120-373-678
相談時間：平日 午前10時から午後4時
(土日・祝祭日、夏期、年末年始等は休室)

ご利用の皆様へ（開設要領）

- 1 税理士には税理士法により守秘義務が課せられており、将来にわたりあなたの相談内容を他に漏らすことはありません。安心してご相談ください。
- 2 当相談室での相談は無料です。ただし、複雑な案件、申告書作成などは有料になる場合があります。上記の電話番号にお電話をいただきましたら、受付担当があなたのお住まいの地域及び電話番号をお尋ねし、お近くの税理士から直接あなたへ折り返し電話いたします。
- 3 当相談室での相談に対する回答は、一般的な範囲で行います。
また、お1人当たりの相談時間はおおよそ20分以内とさせていただきます。相談時間の制約などで必ずしも十分な回答が出来ない場合がありますのでご了承ください。
- 4 相談時間は、「平日の午前10時から午後4時まで」です。時間以外では受付できませんので、ご了承ください。
- 5 あなたが、ここで回答をもとに申告、契約等を具体的に行うときは、必要な書類等を準備して、改めて税理士の関与を受けてください。
- 6 面談による税務相談を希望されるときは、電話相談の税理士へご相談ください。

～熊本地震復興応援企画～

ミュージアムキッズ!全国フェア

装飾古墳館に全国30以上のミュージアムが大集合!

京都国立博物館の公式キャラ「とらリン」と「くまモン」の夢のコラボも♪

北海道からは流氷、長崎からはペンギン、旧石器時代からは旧石器人がやってくる!?

日時：6月17日(土) 12:00~17:00

6月18日(日) 10:00~15:00

会場：熊本県立装飾古墳館

対象：幼児～低学年児童 推奨

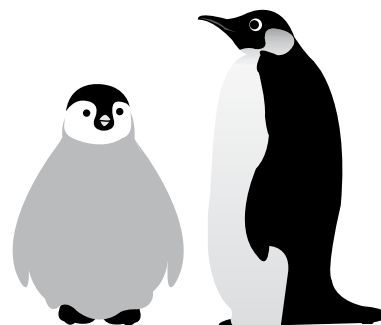
参加費：無料(一部材料費が必要なプログラムがあります)

申込：不要(事前予約はできません)

■問い合わせ先／熊本県立装飾古墳館 ☎0968-36-2151

ミュージアムキッズ!全国フェア

検索





放送大学に入学しませんか

放送大学はテレビ・ラジオ・インターネットを使って自宅で学べる正規の大学です。学位取得はもちろん、キャリアアップや自己実現など、生涯学習を目指す方をサポートします。
この機会にあなたも放送大学で学んでみませんか。

★ 学びをサポートする6つのポイント

■ポイント1 学ぶ意欲が入学資格 学力試験はありません

15歳以上の方なら、学力試験はなく、書類選考のみで入学できます。（卒業を目指す方は18歳以上で大学入学資格が必要です。）大学卒業資格を得るために学ぶ方はもちろん、キャリアアップや知識を深めるために必要とする科目だけを学ぶ方もいます。

■ポイント2 テレビ・ラジオによる放送授業だけじゃない！スマホやパソコンでいつでも！

テレビやラジオの放送授業を自宅で学べるほか、インターネットでいつでもどこでも授業を受けることができます。学習センター等に備えてあるDVD、CD等でも再視聴できます。放送授業はテレビのBS放送などの受信環境があればどなたでも見るすることができます。

■ポイント3 大学卒業（学位取得）や資格取得を目指せます

4年以上在学し所定の124単位以上を修得すれば、普通の大学と同様の学士（教養）の学位を取得できます。認定心理士などの資格取得に対応した科目も開設しているほか、修士や博士を目指す大学院もあります。

【教養学部6つのコース】

生活と福祉コース・心理と教育コース・社会と産業コース・人間と文化コース・情報コース・自然と環境コース

■ポイント4 1科目から学べます 半年だけの在学もOK！

一流の講師による多彩な約300の科目があり、1科目から学ぶことができます。人気の心理学をはじめ、外国語も充実。学ぶ目的に応じてお選びください。

「資格に必要な単位だけとりたい」「入ってみたいけれど続けられるかわからない」という方は、半年だけ在学习することもできます。

■ポイント5 負担が少ない授業料が魅力です

授業料はテキスト費込みで1科目（2単位）11,000円。入学料も含めリーズナブルな費用で学べます。また半年ごとに受講する科目の授業料だけを払う仕組みも魅力のひとつです。

区 分		入学料	授業料
4年以上在学して卒業を目指す	全科履修生	24,000円	1科目（2単位） 11,000円
1年間在学	選科履修生	9,000円	
半年間在学	科目履修生	7,000円	

■ポイント6 全国に学習センターがあります！

全国57箇所にミニキャンパスといえる学習センターやサテライトスペースがあり、講師から直接講義を受ける面接授業だけでなく、サークル活動といった学生同士の交流も行われています。

また、全国の面接授業を受けることができます。その土地ならではの面接授業も楽しみの一つです。

ただいま平成29年度第2学期（10月）入学生を募集しており、資料を無料進呈いたします。お気軽にお問合わせください。

【出願期間：平成29年6月15日～平成29年8月31日、9月1日～9月20日（必着）】



資料請求・お問合わせ

〒860-8555 放送大学熊本学習センター

Tel 096-341-0860 Fax 096-341-0870

Mail sc-kuma@ouj.ac.jp

放送大学ホームページ(<http://www.ouj.ac.jp>) ※「放送大学」で検索！



Hi again!

This past month has been very busy! I have had lots of fun getting to know the new students across each of the schools. They are all doing fantastic so far, gambatte!

I hope everyone had an exciting Golden week, whatever you were up to. It was a great chance to relax and travel! I went to Aso farm land with a couple of friends, and it was lots of fun! I also took part in Kawahara Shogakko's Ensoku to the Milk Farm. It was my first time there so I had lots of fun exploring and playing with the students. The children's presentations were fantastic, and I had lots of fun watching them. The weather was great too! In England we do not have much hot weather, so I am very happy that it is starting to get hotter and hotter in Nishihara.

However I am not excited for the rainy season! This will be my first so I don't know what to expect. I heard that it can rain for days without stopping! I will have to buy an umbrella!

Hope you are all well! I look forward to seeing you all soon!

Best, Joey

こんにちは。

また先月も忙しい月となりました。各学校では新入生との出会いがあり、楽しく過ごしています。みんな良く頑張っています。

皆さん、ゴールデンウィークはいろいろ計画を立て、楽しんだことでしょう。リラックスしたり旅行をするには、絶好の機会ですよ。私も、友達2人と阿蘇ファームランドに出掛け、とても楽しかったです。また、河原小学校の遠足にも参加し、ミルク牧場に行きました。ミルク牧場は初めてだったので、探検したり子どもたちと遊んだりと楽しめました。子どもたちの出し物も素晴らしく、見ていて楽しかったです。天気もまた最高でした！イングランドでは、暖かい日というのがそうないので、西原村は日々暖かくなっていくのを感じられるので嬉しいです。

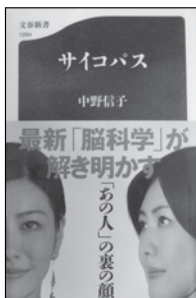
しかしもうすぐ、梅雨がやってきますね！梅雨は初めての経験なので、どういものなのか想像がつかませんが、聞いたところによれば、何日もやむことなく雨が降り続くようですね！新しい傘を用意しないとですね！

皆さんも元気に過ごしてください！ また近々会いましょう！

図書室からのお知らせ♪

梅雨の季節、家でゆっくり読書なんていうのも、たまにはいいものです。図書室には最近話題の本もどんどん入荷しております。どうぞお気軽に図書室へ足をお運びください。

新着図書・おすすめ図書のご紹介



サイコパス

中野 信子(著)

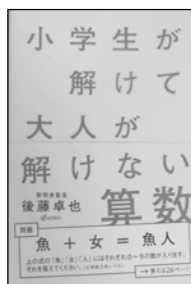
平気でウソをつき、罪悪感ゼロ・・・そんな「あの人」の脳には秘密があった！外見はクールで魅力的。会話やプレゼンテーションも抜群に面白い。しかし、じつはとんでもないぞつきだった！？



熊本地震 連鎖の衝撃

熊本日日新聞社編集局(編著)

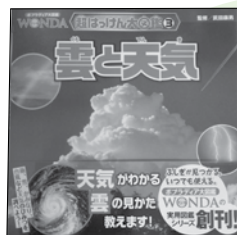
震度7が2度襲い、その後も揺れが続発する熊本地震検証の決定版。地震発生から約1ヶ月後の5月12日から始まった熊本日日新聞の連載「連鎖の衝撃」をベースに、その後の変化も一部加筆。全国の人々にとって防災の道しるべとなる一冊です。



小学生が解けて大人が解けない算数

啓明舎塾長 後藤 卓也(著)

ものすごく簡単に見えて、実はすぐには解けない問題ばかり。通勤途中の頭の体操にピッタリです。小学4・5・6年レベル、初級～上級で65問を収載。



雲と天気

武田 康男(監修)

「天気しらべ」は夏の自由研究の定番。新聞やインターネットですませずに、空を見上げてみましょう。何気なく浮かんでいるように見える雲を観察すると、じつは天気についてのいろいろなことがわかります。

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
議事事務局	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
保健衛生係	279-4397
健康福祉係	279-4389
震災復興推進室	279-4417
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

自分の役目

誰もが何らかの型で復旧復興に係っている。自分の居場所を認識しながらその役目をしっかりと果たすことが自分自身へのエールでもあり自分自身の復興にも繋がっていく。家族の中での居場所・地域での居場所・職場での居場所等、その場その場で自分がなすべき役目が何であるかを常に考え行動しなければならない。そのことが、周りとの信頼関係や絆など良好な人間関係や復興気運醸成への好循環を生み出していく。

「それぞれの役目の完遂は無限界を生み出す」

小鬼

「食」は、私たちが生きていくうえで欠かせない命の源です。

6月は「食育月間」です！

- ① 就職に関する様々な相談（お一人おひとりじっくりと相談できます！）
- ② 適正診断
- ③ 履歴書や職務経歴書作成の個別アドバイス
- ④ 面接練習や対策
- ⑤ 仕事開拓員による企業訪問や求人開拓
- ⑥ 保護者の相談 等

【問い合わせ先】

無料駐車場 完備

(☎096-282-1013)

ジヨブカフェ上益城（無料職業紹介所）

就職を希望される方（どなたでも！）の、お仕事をさがしのお手伝いをいたします！

危ないよ！電線の近くは！

感電事故防止のため、切れた電線を発見した場合は絶対に触れないでください。

また、強風により、電線にトタン屋根やビニールシートなどが引っ掛かっているのを発見した場合は最寄りの九州電力までご連絡ください。

【問い合わせ先】

九州電力株式会社大津配電事業所

(☎0120-986-602)

この機会に、食を楽しむことの大切さ、食の持つ多様な役割など家族や身近な人と「食」を見つめてみませんか？
熊本県は、「くまもと食で育む命・絆・夢プラン（熊本県健康食生活・食育推進計画）」に基づき、食育の取り組みを推進しています。

【問い合わせ先】

熊本県健康づくり推進課

(☎096-333-2552)

無人航空機による農薬散布はルールを守りましょう！

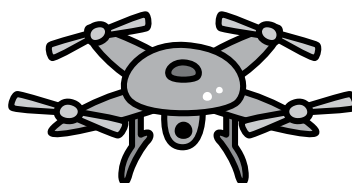
無人ヘリコプターやマルチローラー式小型機（ドローン）などの無人航空機による農薬散布などを行う場合は、国土交通大臣の許可・承認が必要です。併せて、散布計画を県が指定する機関が認定した機種のみが使用可能で、操縦するオペレーターも資格が必要です。

【問い合わせ先】

熊本県農業技術課または最寄りの各広域本部（地域振興局）

農業普及・振興課

(☎096-333-2381)





村長一日民生委員!

5月12日が「民生委員の日」ということで、例年、村長に一日民生委員になっていただき、地域の一人暮らし高齢者の方々を担当の民生委員さんと一緒に訪問されています。

今年度も、5月19日（金）に4班に分かれて村内全域を訪問されましたが、一日民生委員としての村長の訪問を皆さん楽しみにされておられ大変喜ばれていました。

※今年度は、宮山と布田地域が村長の訪問地域で、行政と社協からも同行訪問しました。



戦時中は何の支援もなかったが、熊本地震では全国からたくさんの支援を頂き日本は本当にありがたいと思っているとしみじみ話されていました。



地震の影響で雨漏りや天日の修理の為、屋根に上った作業真っ最中!「危なかですばい」との声掛けに「な〜んこん位は」ととても85才とは思えぬ余裕の表情を見せて下さいました。

ご利用ください! のぎくふれあい相談センター
〔7月〜9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、各戸配布のチラシ又は社会福祉協議会にお問い合わせください。

相談時間 午前9時〜12時まで

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。ご理解をよろしくをお願いします。

相談種別	7月	8月	9月
法律相談(予約制)	5日〔水〕	2日〔水〕	6日〔水〕
行政相談		3日〔木〕	
人権相談		17日〔木〕	
不動産相談	20日〔木〕		
障がい者相談			14日〔木〕
心配ごと相談	27日〔木〕	24日〔木〕	28日〔木〕
介護・一般相談	月曜日〜土曜日〔午前8時〜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。

嘱託名	故人氏名	遺族氏名
高 遊	内山 丸雄	内山 理砂
宮 山	久野ミドリ	久野 末広
河 原	緒方タツミ	緒方 慎一
河 原	馬場 泰隆	馬場 尚美
小森東	芥川 義幸	芥川 良子

ニコニコ献金・一般寄付

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。

嘱託名	氏 名	備 考
河 原	緒方 國秋	ニコニコ献金

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。
〔5月18日受け分けまで掲載〕

ふれあいいきいきサロン活動報告

士林サロン



5月は節句。ちまきを作るのが恒例となっている士林では、笹洗いから包んで茹でるまでの行程を何なくこなされます。

出来上がったちまきは全世帯へお届け。声かけ体制も万全のようです。

また、サロン活動の一環として各公民館へベンチを設置しています。鍵を開けなくても集える場として有効活用をされています。

畑サロン



九州電力の電気講座でしっかり頭を使った後は封筒によるリサイクルバック作りを行いました。

話声が一切しない程一生懸命に取り組みられました。そのご褒美に最後は飴ちゃんを袋に入れてもらいご満悦で教室を終わることが出来ました！また、お願いします（笑）

地域では役員引き継ぎ会議開催！

年度が替わり門出・田中地区では役員交代が行われました。より良い活動に繋げるためにも皆さんの楽しみの場も必要不可欠！

さまざまな意見が出され1つ1つ協議しながら取り組みに向けて検討されました。



のぎくの会(在宅介護者の会) 新年度スタート！

「介護が必要になっても、できる限り住み慣れた我が家で過ごしたい」誰もが抱く希望です。

在宅での介護は多かれ少なかれ介護負担が発生します。その時感じるストレスを仲間とともに分かち合うための「仲間づくりの会」です。

今年度も新メンバーをお迎えして、集まりをすることが出来ました。

介護される方が戸惑うことなく、各関係機関と連携を図りながら介護に意欲的に取り組んで頂きたいと思ひます。

随時会員募集しています。

☎279-4141 (社会福祉協議会内)



老人クラブの 環境美化活動！

村内の各老人クラブでは、地域ごとに定期的な環境美化活動を実施されています。

これまでの西原村の土台を築いて来られたことは言うまでもありませんが、いつまでも「住み慣れた地域をもっと住み良い地域に！」と、道路や公園の清掃、花いっぱい運動など会員皆さんで取り組まれています。



地域活動に活用してください！

西原村社会福祉協議会（のぎく荘）には、下記のような各種備品・機材がありますが、これらは村民の皆様より寄付していただいた物、購入費の一部を貴重な浄財（社協会費、赤い羽根共同募金配分金）で購入させていただいたものです。

そこで、もっと地域活動（公民館や集落行事、子ども会やPTA活動、いきいきサロンなど）で有効活用していただき地域の活性化につながるよう貸し出しを行っています。

各種備品・機材の貸出しに関するお問い合わせは、

西原村社会福祉協議会（のぎく荘）Tel 279-4141まで

貸し出しのルール（※多くの方が利用しますので必ずお守りください。）

- ・ 使用後はすべて清掃して返却下さい。
- ・ 営利目的または個人的な理由の場合お断りすることがあります。（福祉用具を除く）
- ・ 備品については使用料をいただいております。破損等又は不具合があった場合は返却時に係りにご報告をお願いします。
破損等された場合は修理実費を負担していただく場合がございます。
- ・ 時期によっては予約が難しい場合もありますので、事前に確認をお願い致します。

お気軽にどうぞ



33. 長テーブル



37. AED（自動体外式除細動器）



※突然の心肺停止など、救命にかかせない装置です。

貸し出しは救急法講習を受講された方、使用方法を理解されている場合に限りです。

41. スロープ



45. グラウンドゴルフセット



60. 電動ベッド（マット消毒料がかかります）



63. 歩行器



64. 軽リフト



車イスのまま病院
受診などが出来ます

西原村社会福祉協議会 貸出備品一覧

※貸出可能期間は、一週間程度ですが利用状況により異なりますので、まずご相談ください。

番号	備品名	番号	備品名	番号	備品名
1	かんたんテント (D3.0m×W6.0m×H2.2m)	23	トランシーバー	45	グラウンドゴルフセット (外用)
2	集会用テント (D3.5m×W5.3m×H2.3m)	24	刈払機	46	グラウンドゴルフセット (内用)
3	簡易テント	25	寸胴鍋	47	ゲートボールセット (10名用)
4	プロジェクター	26	綿菓子機 (電動式)	48	輪投げセット
5	100インチスクリーン	27	かき氷機 (電動式)	49	ペタンク (外用)
6	60インチスクリーン	28	とうもろこし機 (ガス式)	50	ペタンク (内用)
7	音響セット (アンプ、マイク、スピーカー)	29	B B Qセット (網・鉄板付)	51	チャレンジゴルフ
8	マイクスタンド	30	鉄板 (30～60名)	52	フラワー玉入れ
9	MD・CDデッキ	31	投光器	53	ラダーゲッター
10	DVDプレイヤー	32	3WAY三折テーブル (外用)	54	ビーンボウリング
11	移動式炊飯器 (150食対応・ガス式)	33	長テーブル (外用)	55	ミニボーリング
12	移動式炊飯器 (300食対応・ガス式)	34	丸椅子 (外用)	56	輪ゴム射的
13	蒸し器	35	ミニ長テーブル (内用)	57	ルーレットゴルフ
14	ガスコンロ (業務用)	36	ミニ折畳椅子 (内用)	58	高齢者疑似体験セット
15	クーラーボックス 50L	37	A E D (自動体外式除細動器)	59	車椅子
16	クーラーボックス 80L	38	ブルーシート (8畳程)	60	電動ベッド
17	ステンレスキーパー 15L	39	紅白幕	61	エアマット
18	フライヤー (ガス式)	40	仮装衣装 (演芸用)	62	ポータブルトイレ
19	発電機 2.0kVA(50Hz/60Hz・STANDARD)	41	スロープ (車椅子用)	63	歩行器
20	発電機 0.9kVA(50Hz/60Hz・INVERTER)	42	訓練用消火器 1.0L	64	軽リフト (車椅子可)
21	発電機 5.5kVA(50Hz/60Hz・INVERTER)	43	訓練用消火器 1.5L	65	リフト車 (8人乗り・中型・車椅子可)
22	電気コンセントドラム	44	訓練用消火器 3.0L	66	ワゴン車 (8人乗り)

※使用状況、状態 (故障) によって急遽お貸し出来ない場合がございます。あらかじめご了承ください。

1. かんたんテント



4. ビデオプロジェクター



6. 60インチスクリーン



7. 音響セット



11. 移動式炊飯器



18. フライヤー (ガス式)



21. 発電機



23. トランシーバー



31. 投光器





表紙説明

4月20日(木)、にしはら保育園で園児たちとコメリ緑育成財団による、「シバザクラ」の植栽が行われた際の写真です。園児たちは、笑顔で一生懸命「シバザクラ」を植栽しておりました。寒冷地や乾燥した土地で花を咲かせる「シバザクラ」の花言葉は、『忍耐』『一筋』『一致』など多くの花言葉があるそうです。

作っちゃおう

食べちゃおう!



「チンジャオロース」

山西小学校 5月15日給食

材料(1人分)

牛肉	24g	細切り
こいくちしょうゆ	1g	
酒	1g	
下味		
にんにく	0.2g	おろし
しょうが	0.2g	おろし
ピーマン	12g	千切り
たけのこ	16g	千切り
じゃがいも	16g	千切り
油	1g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
酒	1g	
みりん	1g	
三温糖	0.8g	
こしょう	適量	
片栗粉	1g	

作り方

- ① 牛肉を細切りにし、下味をつける。
- ② 野菜を千切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、下味をつけたお肉を炒める。
- ④ お肉に半分くらい火が通ったら、たけのこ、じゃがいもをいれ、しっかり火が通るまで炒める。
- ⑤ 味をつけて、最後にピーマンを入れ、さっと炒める。
- ⑥ ピーマンに火が通ったらできあがり。

<ポイント>

- ・ピーマンが苦手でも食べやすいように、たけのこや、じゃがいもをいれて食べやすくしています。
- ・ピーマンは火を通しすぎると色が悪くなるので、最後に入れると彩りがきれいです。

Spot Light スポットライト 心癒されるトランペット演奏



5月3日(水)に、集会所C棟で津留健太さんと加藤仁さんによる、トランペット演奏が行われました。「ハナミズキ」や「上を向いて歩こう」など、皆様が分かる曲を演奏されて楽しまれていました。特に「ふるさと」の演奏では、皆様と一緒に笑顔で歌われていました。

津留健太さんは皆様に「前を向いて元気に進んでほしい。」との思いで、演奏されたそうです。

広報西原

2017. 6 No.205

【発行】西原村 【編集】役場企画商工課

〒861-2492 熊本県阿蘇郡西原村大字小森3259 TEL 096-279-3111 / FAX 096-279-3506

【印刷】(株)新生社印刷 熊本支店

この印刷物は再生紙を利用しています。