

水と緑とひかりの村



広報 にしはら

2019

2

No.225



今月の主な話題

- 2p～5p 親子で描く未来の地域
～夢作文発表会～
「20年後の西原村」作文紹介
- 村のうごき • 申告に関するお知らせ
 - 村の話題 • 各課からのお知らせ
 - インフォメーション

親子で描く未来の地域

～夢作文発表会～

テーマ 20年後の西原村をより良い地域にするために願うこと

12月16日、構造改善センターで東熊本青年会議所主催による夢作文発表会「親子で描く未来の地域」が、村内の小学6年生を対象に「20年後の西原村」というテーマを親子で話し合い作文にして、より良い地域を目指すことを目的に開催されました。

この発表会では、入賞された児童の皆さんは参加された住民の方を前に、自分の作文をステージで堂々と発表されました。また当日は、特別講演として本橋馨さんが登壇され、西原村の魅力について話され、参加者には有意義な発表会となりました。



KKT 本橋 馨氏





各受賞者は次のとおりです。

村長賞、 寛 智晶(かけい ちあき)さん。

金田理事長賞、 藤本 美希(ふじもと みき)さん。

叶えたいで賞、 橋本 光顕(はしもと みつあき)さん。

いい夢で賞、 渡邊 花音(わたなべ かのん)さん。

ナイスアイデア賞、 日置 星流(ひおき せな)さん。

入賞、 柿田 祥汰(かきだ しょうた)さん。

入賞、 松浦 芽生(まつうら めい)さん。

入賞、 上野 千寿(うえの ちとせ)さん。

入賞、 野口 昇大(のぐち しょうた)さん。

入賞、 中面 好(なかにし このみ)さん。

子どもたちの考える20年後の西原村は、素晴らしい内容です。ぜひ、皆様に読んで頂きたく、特集を組みました。

村長賞

20年後の西原村

山西小学校 六年二組 寛 智晶

私の周りの友達は、西原村におじいちゃんやおばあちゃんが住んでいる人が多いのですが、私の祖父母や親せきは、誰も西原村に住んでいません。

私の両親は、「自然がたくさんあって、安心して子育てが出来そう」という理由で、私の姉が生まれる少し前に、祖父母も親せきも両親の友達も、知り合いが誰もいない西原村に引っ越してきました。

それから十四年。今でも、勤務先に三十分以内で行けて、けれど自然豊かで、大好きな阿蘇にも近い、きれいな山を間近に観ることが出来る西原村にこれからもずっと住みたいと思っているそうです。二十年後、三十一歳になる私は、ここで暮らしているのでしょうか。

出来れば、空気も水もおいしい西原村で暮らしたいですが、もし住んでいなくてもたまには、西原村に帰って来たいです。

西原村の良い所は今でもたくさんありますが、あったらいいなと思うものは、安心して小さい子どもから、お年寄りの方まで遊んだり、運動したりできる公園です。

小さい子供が遊べる遊具や、小中学生なども遊びながら運動できるアスレ

チックなどがあり、周囲は、大人の方やお年寄りの方なども運動できる、ジョギングやウォーキングが安心してできるコースになっていると、夜でも運動できると思います。ちょっとした休けいや飲食ができるスペースがあると、遊んだり運動をしてみたいな人たちがうれしいと思います。

このように二十年後の西原村に、私が今、あったらいいなと思うものができていたらうれしいです。

熊本地震で気づいてしまった西原村を、元の姿にもどそうと今でもたくさんの方々が、がんばっています。

しかし、私は、大人の方だけにたよってはいけません。二十年後の西原村は、私たちが受けついで創りあげていかないといけないから、少しでも何か西原村のためにできることを私たちもしなければいけないとおもいます。例えば、自然を大切にしたり、環境をきれいにしたりすることができるといいと思います。一人の力は、小さいかもしれないけど、みんなが西原村を大切にしていけばきっとより良い西原村になっていくと思います。だから、これからは、西原村の役に立てるようにがんばっていきます。

西原村の恩返し

山西小学校六年組 藤本 美希

平成二十八年四月、熊本地震が起こり、西原村は大きな被害をうけました。私の家もすぐくゆれて、こわくて今でも思い出したくありません。地震後は、近所の男性方がスコップやドリルを使って水道を復旧し、おかげさまでおいしいお水が飲めるようになりました。また近所の女性方は炊き出しをしてくれて、ご飯を食べることができて、とてもうれしかったです。この時の炊き出しに使った材料は、それぞれの家で作っていたお野菜やお米でした。このとき保存できて、いざという時、食べるものがあればいいなと思いました。

そこで私が考えた二つ目のアイデアは、農家さんでイチゴなどの果物を育てている方の協力でジャムを作ったり、からも使って干しいもを作りなど地域の方々と協力して、特産物を加工して保存食を作ることです。その保存食は、災害が起こった時のために公民館に非常食として備えます。

二つ目にその保存食を西原村のおみやげとして売ることです。キズや大きさがバラバラだとそのままでは売れません。加工すれば、ムダにならずにすむので農家さんが喜ぶと思います。

そして三つ目にこの保存食を次の被災地に支えん物資として届けること

です。西原村の人々は地震の時に全国から来たボランティアさんに助けってもらいました。私も東北から来てくれたボランティアのお姉さんが遊んでくれたおかげで元氣になりました。次は西原村の人々が協力して作った加工食品で恩返しできるといいなと思いました。

しかし、このようなことをするには協力が大切で日ごろからの近所の交流を深めることだと思います。私も近所の人と小さい頃から遊んだり、かわいがってもらい、地震の時も助け合うことができました。一番助け合う気持ちが大切であること、そのためには仲を深めてなにかがあったときも助け合える人がいるのがよかったです。お父さんはいつも「いざどんな災害が起こるか分からない。日ごろの備えが大切だ。」と言っています。

私たちにできることは地域で協力していこうという時のために備えをしておくこと、防災の意識をもつことです。助け合いは農業も元氣にしたり、他の所が災害があった時には食料として届けることができます。

二十年后も元氣でいることができるようにいつも笑顔を忘れず、地域の人々と協力していきたいです。

ぼくが考える二十年後の西原村

河原小学校六年 橋本 光顕

ぼくが考える二十年後の西原村は、みんなが笑顔で楽しくくらす村であってほしいと思います。そのためにどうすればよいかお父さんに聞いてみました。お父さんは、「日ごろから、お年寄りから子どもまで気もちよく挨拶をかわし、いこの場をたくさんつくればいい。それには、まず、環境整備が大切だ。まず、二つ目は、熊本地しんの復興政策、主に子育てがしやすい金銭面の支援と、大型商業施設の参入と雇用増大、アパートや村営住宅の建設、交通の利便性などを実現することで人口が増えて西原村の活性化につながる。」と言っていました。

ぼくは、西原村のシンボル、白糸のたき、ミルク牧場、もえの里などを大事にして、二十年後の西原村までこのつてほしいです。

地しんがあってもみんなできようりよくするところが一人が困っていたらたすけてあげたりするところが西原村のいいところだと思います。ぼくは、地しんがあったときこわくて、泣いていました。ぼくは、二回目の地しんのときに熊本市内の方に行っていました。

久しぶりに西原村に帰ってきて河原小の体育館に行ってみると同級生がはげましてくれました。知らない県からきた人も、西原村のために一生けん命に働いていました。そういう人たちの姿を見ていたら、泣きそうになりました。ぼくは、それまで自分のことしか考えていませんでした。だから友達とけんかをしていただけ、こうやってほかの県の人が生けん命に働いているところを見たら、自分の県じゃないのになんかと思えました。働いている人に聞きました。

「なんで、そんなに一生けん命にはたらくんですか。」

すると、「自分の県じゃなくても、だれかまっている人がいるんだったら、その人を助けてあげたいと思うから。」と言われました。

だから、二十年後の西原村は、そういう優しさがいっぱい西原村になってほしいと願っています。

二十年後の西原村

山西小学校六年二組 渡邊 花音

私は、二十年後の西原村は、どうなっているのか、どんな工夫がされているのかなど、想像が付きません。

私は今、十一才で今まで生きていて、西原村は自然豊かで、空気もおいしくて、みどりがいっぱいある、とても気持ちのよい村だと思います。西原村は田舎だけれど、田舎だからこそ、都会にはない物がいっぱいあると思います。ただ想像はできないけれど、二十年後の西原村がこうなればいいなと思っています。三つあります。

一つ目は、「よりよい地域」にするために、熊本地震でくずれた所、まだ復旧がすすんでいない所などがあると思うので、一日でも早く直せるように、地域の人と助け合い、励まし合えばいいじゃないかと思いました。

例えば、ボランティアをば集めてくずれた家のガレキをかた付けたり、大人の人だけでなく小学生や中学生も参加できる取り組みをすることでたくさんの方がもと西原村のことを好きになると思います。

二つ目は、西原村の人口が減っていると聞いたので、もっと日常にかかせない物があるといいなと思います。

例えば、銀行や病院のしせつをつくり、バスなどの交通機関を増やせば、子供からお年寄りの方まで便利になり、もっと人口も増えていくと思います。

三つ目は、村の人たちが集まれる場所、または、しせつなどがあるといいと思います。

例えば、誰でも使用できる体育館、グラウンド、ジョギングやウォーキングができる所、小さい子供やお年寄りも集まれるスペースです。このような場所があると西原村の人はもちろん、ほかの場所からも、たくさんの方がおとずれ、活気にあふれる村になると思います。

二十年後の西原村のころを考えていくうちに、なんだかとてもわくわくしてきました。二十年後、私は、三十一才です。だからけつこんして、子供も産んでいるかもしれせん。だから、自分の子供に「西原村は、自然が豊かできれいで、とても気持ちがいい自まんの村なんだよ。だから〇〇〇も西原村を大切にしていてね。」と言ってあげたいなと思いました。子供に教える時、今の自然のままであってほしいです。

初めの文に、二十年後の西原村は、想像できませんと書いたけれど、中学生、高校生、大学生になるにつれて分かっていく気がします。私が大人になつて、西原村変わつていて、人口も増えてにぎやかな村になってほしいなと思います。自分の思う西原村となるよう、これからも、自分の住んでいる村を大切にしていきたいです。

ぼくたちの未来の西原村

山西小学校六年二組 日置 星流

未来の西原村は、子どもから大人まで住みやすい地域になってほしいです。

まず、西原村には、子どもたちのためにサッカーやおにごっこなどができるようなグラウンドと小さい子が遊べる遊具などがあるといいと思います。

次に西原村には、大人の人たちのための大きなショッピングモールがあると思います。また、そのショッピングモールの中に、子どもが遊べるような小スペースがあるといいと思います。

そして、西原村には、老人の人たちが事故に合わないようにするために西原村をまわるためのバスがあるとすこしいと思います。

この三つがあれば、西原村のみんなが毎日楽しく過ごせるし、事故や何の問題も起きずに安心して過ごすこともできるので、とてもかいてきな村になるとぼくは、思います。

とくに老人の人たちのためのバスがあると子どもたちが友達の家に行くのにもいいし、大人の方は、いろいろなお店に行くこともできるし、とくに老人の人たちが移動するのに便利だと思います。ぼくが四年生のときにフランスへ旅行に行ったときには、電車で行

ろいろな所へ行っていました。このように電車のようなどこにでも行き来できるようなものがあつたらいいと思ったのでバスがいいと思いました。

それに、ぼくのお母さんが街から来たので、バスがないと不便だからバスがあつたらいいと言っていたからです。そしてお母さんの提案でバスだけがあつても意味がないので、大きなショッピングモールか公園などがあればもっとこの村が楽しい所になると言っていたからです。ぼくは何も思いつかなかったけれど、お母さんと話しているときに「ただけ思いました。この村はこの村であまり不便じゃないし、とても楽しいところなのかもしれない。でもお母さんの言うバスや公園や家などがあると便利かもしれない。けれどなにもかもがうまくいってしまうと何ものこらないのではないだろうかと思いました。

僕は仕事が好きです。けれど何もかもがうまくいって物を作ったことは、ほとんどありません。

だからこの村にちょっとぐらい不便な所があつてもいいと思います。それがこの村のとくちょうであり、個性であると思います。その個性を守っていくことがぼくに出来ることだと思います。

むらのうごき

※平成30年12月末日現在
()は前月比

人口 / 6,762人 (+18)
 男性 / 3,336人 (+ 8)
 女性 / 3,426人 (+10)
 世帯数 / 2,616世帯 (+ 3)
 高齢化率^(注1) / 29.6%

(注1)65歳以上の人が人口に占める割合



◆平成31年1月29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 |
|------------------------|-----------|-------|---------|
| なかむら こと は 中村 寿花 ちゃん | H30.12.17 | 敦 彦さん | 北向・新屋敷 |
| くらたに もあな 蔵谷 海来 ちゃん | H30.12.26 | 定 信さん | 高遊東 |
| よしまる そうすけ 吉丸 総亮 くん | H31.1.10 | 和 男さん | 大切畑 |
| ふじた れい 藤田 怜 ちゃん | H31.1.13 | 幸 博さん | 畑 |
| かんだき みやび 神崎 雅 くん | H31.1.16 | 智 弘さん | コモンビレッジ |

◆平成31年1月29日現在(順不同)

お悔やみ申し上げます(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 |
|-------|----|--------|--------|
| 吉岡 憲顯 | 86 | 吉岡 政邦 | 北向・新屋敷 |
| 中村 靖治 | 86 | 中村 誠宏 | 瓜生迫 |
| 内田 安喜 | 97 | 内田 サダ子 | 北向・新屋敷 |
| 山田 正輝 | 87 | 山田 タミ子 | 山西団地 |
| 加藤 友弘 | 83 | 加藤 六女 | 上布田 |
| 松本 榮喜 | 87 | 松本 テツコ | 下古閑 |
| 清水 幸道 | 74 | 山口 由紀 | 高遊中 |
| 島野 亀継 | 86 | 島野 ミチヨ | 土 林 |

むらの月暦

2

| 日 | 曜日 | 行事/暦 | 家庭ごみ収集 |
|----|----|--|--------|
| 1 | 金 | | 燃 |
| 2 | 土 | 冬あかり | |
| 3 | 日 | 冬あかり | |
| 4 | 月 | EM菌配布日(午前) | 燃 |
| 5 | 火 | | 缶 |
| 6 | 水 | 消費生活相談窓口開設日 3才児6ヶ月児健診(午後) | 雑 |
| 7 | 木 | | プ |
| 8 | 金 | | 燃 |
| 9 | 土 | | |
| 10 | 日 | 村内一周ウォーキング 南九州税理士会による確定申告無料相談会 | |
| 11 | 月 | 建国記念の日 | 燃 |
| 12 | 火 | 阿蘇税務署開設税理士会による確定申告無料相談会 | 不 |
| 13 | 水 | 消費生活相談窓口開設日 阿蘇税務署開設税理士会による確定申告無料相談会 | 新 |
| 14 | 木 | 阿蘇税務署開設税理士会による確定申告無料相談会 | プ |
| 15 | 金 | | 燃 |
| 16 | 土 | | |
| 17 | 日 | | |
| 18 | 月 | 確定申告開始日 | 燃 |
| 19 | 火 | ひよこ学級(午後) | 缶 |
| 20 | 水 | 消費生活相談窓口開設日 | ペ |
| 21 | 木 | | プ |
| 22 | 金 | | 燃 |
| 23 | 土 | | |
| 24 | 日 | のぎく祭り | |
| 25 | 月 | | 燃 |
| 26 | 火 | EM菌配布日(午前) | 白 |
| 27 | 水 | 消費生活相談窓口開設日 | ダ |
| 28 | 木 | 寿生大学 | プ |

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

村指定文化財

「六地藏」万徳修復

万徳にある村指定文化財の「六地藏」が修復されました。

旧山西村域には万徳・宮山・小園に六地藏があります。この万徳にある六地藏は村の指定文化財になっています。

天保10年に建立されたもので、境の神として道端に立ち部落に入る悪霊を除き道行く人の安全を護つてくださる賽の神でもあります。

地元の貴重な文化財を、震災からの復旧という形でも、守り抜いて継承していくことは、西原村の歴史を後世に伝える大切な役割を担っているかもしれません。



豆腐づくりにも挑戦

11月15日に山西小学校で、11月26日に河原小学校で3年生を対象として豆腐づくり体験授業が実施されました。この授業は、国語の単元「すがたをかえる大豆」についての学習を深めるため、学習時期にあわせて「株式会社丸美屋」のご協力により実施されました。

豆乳ににがりを混ぜ湯煎している間に、にがりの味を確認したり、豆腐の由来についても学習しました。



防具付空手全国大会入賞

12月1日、東京でNPO法人日本防具空手道連盟の全国大会が開催され、当村の下田莉緒選手（河原）と下田莉緒選手（小野）（同姓同名）が、それぞれ、全国2位と全国3位入賞をはたしました。

小学生の部は、組手のみで競技します。大会は全国から約20名以上の参加があり、階級別で入賞されました。おめでとうございます。



2018年 西原村人権フェスティバル

12月2日、2018年西原村人権フェスティバルが構造改善センターで開催されました。村では世界人権デーに合わせ、西原村人権教育・啓発基本計画により人権という普遍的文化を構築するとともに、お互いの多様性を認め合う共生社会を実現し、「人権を尊重し、人の多様性を認め合う生涯元気にしはらづくり」を具現化することを目的に毎年この時期に開催しています。

フェスティバルでは、小中学生人権啓発標語コンクールの表彰が行われ、藤高大和さん(山西小4年)「たくさんの 笑顔がみんなの エネルギー」が最優秀賞に輝き、表彰が行われました。その後両小学校からは人権学習発表、中学校からは人権学習を終えての作文発表が行われました。

また、今回初の試みとして「西原村の特別支援教育の未来」を演題にパネルディスカッションが実施されました。パネラーによる現在の特別支援教育の状況や今後の課題等の報告、まとめに体制整備や保護者や関係機関との連携等を説明され、それぞれの子ども達の特性に合わせた家庭や地域でのサポートや見守りの必要性を再認識させられるディスカッションでした。

今回の人権フェスティバルでは、部落差別問題に限らず、身近で様々な人権問題を自分に関わることとして捉え、皆さんの日常の行動につなげていただき、今後さらに人権を身近なものとして考えていただければ幸いです。



渡邊陸選手、福岡ソフトバンクホークス育成1位指名



12月6日、福岡市内のホテルにおいて、2019年度、福岡ソフトバンクホークス新入団発表記者会見が開催され、ドラフト育成1位で指名された、本村出身の「渡邊 陸」(わたなべ りく)選手(星ヶ丘)のプロ野球入団が正式発表されました。

背番号は132です。

渡邊選手は、西原中学校を卒業後、鹿児島島の神村学園高に進学され、今回プロ野球の世界に入られました。西原中学校卒業生としては、33年ぶり、西原村史上2人目のプロ野球選手の誕生です。

12月4日には、西原村役場を訪ねられ、日置村長に入団のご報告をされました。

また、12月29日には、小学生時代に練習していた、村民グラウンドで、西原村学童野球クラブの子供たちに、野球の指導を行って頂きました。

野球少年たちは、自分たちの先輩で、プロ野球選手になった渡邊選手に、熱い視線をおくっていました。

渡邊選手から、「村民の皆様にも、勇気を与えられるよう、一生懸命頑張ります。」とのコメントを頂いております。村民みんなで、応援しましょう!



にしはら保育園発表会が開催

12月8日、にしはら保育園において、第16回発表会が開催されました。5歳児と4歳児総勢68名の園児たちが、練習の成果を、大勢駆けつけられた、保護者やおじいちゃん、おばあちゃんの前で、発表しました。

楽器演奏や、お遊戯、合唱、お話、劇などの発表を見て、我が子の成長を感じ、感激しておられる様子でした。なかでも、恒例の和太鼓は、見事な演奏で拍手がおこりすばらしい発表会となりました。



第39回 阿蘇市町村対抗駅伝大会が開催

12月9日、阿蘇市「あびか」において、第39回阿蘇市町村対抗駅伝大会が開催され、西原村からも、選抜チームが参加しました。各選手は精一杯の力走の結果、4位入賞の成績を納めました。



小森仮設団地の第2回復興まつり開催

12月9日、構造改善センターで小森仮設団地復興イベント実行委員会の主催による「第2回復興まつり」が昨年に続き、本村を支援頂く村内外の方々と被災地をマッチングし、笑顔と協働と更なる復興の弾みとなることを目的に開催されました。

当日は、熊本の人気キャラクターくまモンのステージや、よさこいチームの肥後真狗舞、はなまる太鼓、福岡名島ゆめぼつけ一座の大道芸、奥野ひかる、団次朗、AKIMの歌やダンス、また本村からもパイプレンチのバンド演奏で会場は賑わいました。会場内ブースでは、たんぼぼハウスや旬香さんやボランティアの中村さん等が出店され、ロビーでは熊本学園大学が子どもブースを設置され、多くの来場者は笑顔のひと時を過ごしていました。



阿蘇こどものとり保育園発表会開催

12月15日、阿蘇こどものとり保育園において、第6回発表会が開催されました。0歳児から年長さんまでの園児たちが、練習した成果を、保護者やおじいちゃん、おばあちゃんの前で、発表しました。子供達の一生懸命な姿に大きな拍手を受けてい

ました。
お遊戯、表現遊び、劇などの発表の中で、劇「浦島太郎」は、衣装も素晴らしく、園児と先生方の熱意が伝わる発表会となりました。



小森仮設グラウンドが閉鎖

12月15日、熊本地震で村民グラウンドが利用できなくなり、練習場所に困っていた西原村学童野球クラブと老人クラブ連合会のグラウンドゴルフの会場として利用していた、小森仮設グラウンドが、村民グラウンドの復旧に伴い、閉鎖となりました。この、仮設グラウンドは、練習場所がなくなり、困って

いた学童野球クラブや老人会に、所有者、耕作者のご厚意により提供して頂いたもので、保護者の手作りで、整備されたものです。
今回、役目を終え、ネットなどが撤去されました。1月からは、生まれ変わった村民グラウンドで再び、子供たちの声が聞こえてきています。



認知症サポーター養成講座が開催

12月18日、西原村役場において、認知症サポーター養成講座が開催されました。認知症を正しく理解し、周りの方が正しくサポートをするための講座です。

キャラバンメイト(認知症サポーター養成講座の講師)による講話や民生・児童委員による、寸劇が披露され、わかりやすく、かつ、楽しく認知症の勉強ができるように工夫された講座となりました。

今後、村内において、認知症サポーターをどんどん増やしていきたく思いますので、講座や寸劇をやってほしい等のご要望がありましたら、西原村包括支援センター(電話279-4111)で承ります。よろしくお願い申し上げます。



12月25日、にしはら保育園のクリスマス会が行われました。待ちに待ったサンタクロースが現れると、子供たちからは、歓喜の声があがりました。

にしはら保育園に
サンタクロースがやってきた

玉名女子高・熊大留学生によるボランティア

12月25日、玉名女子高と熊大留学生の皆さんが、西原村を訪れられ、門出老人会の皆さんと一緒に、もちつきや、シバザクラの花植えのボランティアが行われ、交流を深められました。

玉名女子高校の皆さんは、西原村に定期的にボランティアに来ていただいています。また、熊本大学の留学生で、ポーランドと中華人民共和国からの留学生の皆さんも一緒に笑顔での作業となりました。



申告に関する大切なお知らせ

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の算定および低所得者(世帯)における軽減判定のための所得申告

各保険料(税)では、前年の収入に基づいて算定及び軽減判定等をおこなうため、加入者およびその世帯の世帯主の方は、収入のあるなしにかかわらず申告をする必要があります。(所得税や村県民税が非課税の場合や、遺族年金・障害者年金のみ受給している方、所得が無い方も所得無し(ゼロ円)の申告が必要です。)

未申告のままですと収入における所得額が不明のため、所得に応じた算定ができず、また一定所得以下の世帯を対象にした保険料(税)の低所得者(世帯)に対する減額制度が受けられないなどの不都合が生じる場合があります。毎年確定申告期間(2月18日～3月15日)に、申告会場にて受付しておりますので、必ず所得の申告をお願いします。また、確定申告期間以外の時期でも申告ができる場合もありますので、税務課へご相談下さい。(住民税申告のみ)

なお、高額療養費の支給申請や、入院時食事療養費の減額認定、介護サービス負担額等も所得により限度額が判定され、未申告の場合は一定以上の所得者と同様の認定となります。よって収入の多少にかかわらず所得の申告をお願いいたします。

※ただし公的年金受給者や、勤務先より給与支払報告書が村に提出され、それ以外に収入が無い方は、あらためて申告をする必要はありません。

《国税例》収入がない方で一人世帯の場合、所得無しの申告をされると7割の軽減が適用され、年税額が24,700円になりますが、申告をされないと軽減が適用されないため年税額が82,900円になります。(介護保険該当の場合)

国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険・国民年金の保険料(税)は申告において所得控除の対象になります

国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険および国民年金の各保険料(税)は、支払った全額が年末調整・確定申告の際に社会保険料として所得控除の対象になります。平成30年1月から12月までに納めた保険料(税)を領収書や口座振替納付されている通帳、公的年金源泉徴収票などで確認のうえ、確定申告の際に忘れずに所得控除額として申告してください。

なお、過年度未納分を納付されました方も控除の対象となります。すでに年末調整をされている方でも、各保険料(税)を控除として提出されてない場合は、確定申告により控除が受けられます。

※年金天引き納付(特別徴収)をされている方について

通常は、ご自分の保険料(税)のほかに、生計を共にする配偶者や、親族の保険料(税)を支払った場合にも控除対象となりますが、年金からの天引き納付の方においての社会保険料控除は、天引き納付された方自身についてのみ社会保険料控除が適用されます。これにより家族の所得申告の社会保険料控除として控除することはできませんのでご注意ください。

○役場以外にて確定申告・住民税申告をされる方につきましては、公的年金源泉徴収票の添付(年金天引き納付の方は、源泉徴収票に納付額が記載されております)、もしくは上記各保険料(税)の納付証明書を役場各担当課窓口にて申請され、その証明書を申告書に添付してください。

○国民年金保険料の納付の詳細については、年金事務所へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

申告・社会保険料控除について
国民健康保険税について
後期高齢者保険料について
介護保険料について
国民年金保険料について

役場 税務課 住民税係
役場 税務課 国税係
役場 保健衛生課 後期高齢者医療係
役場 保健衛生課 介護保険係
熊本東年金事務所

☎ 279-4395
☎ 279-4395
☎ 279-4389
☎ 279-4397
☎ 096-367-8144

確定申告相談期間：平成31年2月18日(月)～3月15日(金)まで
消費税申告相談期間：平成31年2月18日(月)～4月 1日(月)まで

確定申告がはじまります

平成30年分の所得税・贈与税の確定申告と納税、および住民税の申告が始まります。

本村では、申告時の混雑を避けるため、地区ごとに日割りをさせていただいております。

指定日以外に受付をされる場合、その日の指定日の方が優先となりますので、あらかじめご了承ください。

また、都合により指定日に申告出来ない方は、3月15日(金)までに必ず申告していただきますようお願いいたします。

※申告には所得の内容がわかる方がお越しく下さい。

確定申告が必要な方で、期限までに申告をされなかったり、申告期限を過ぎてから申告したりすると、加算税や延滞税を納めなければならぬこととなります。

また、申告されなかった方は、平成30年分の所得関係の税務証明の交付ができない上、国民健康保険税の減額制度等も受けられませんのでご注意ください。

■所得税の確定申告をしなければならぬ方

① 公的年金の収入額が400万円を
超える方で、その他の所得が20万円
を超える方。

② サラリーマンで、給与の年収が2千
万円を超える方、給与所得や退職所
得以外の各種所得金額の合計額が
20万円を超える方。

③ 2ヶ所以上から給与を受けている
方で、年末調整をしていない方。

※住民税は所得の多少にかかわらず
申告する必要があります。

税務署における平成30年分の贈与
税の相談および申告の受付は、土日祝
日を除く平成31年2月1日(金) から
同年3月15日(金)までです。

個人事業者の方の消費税および地
方消費税の申告と納付の期限は、平成
31年4月1日(月)までです。

■雑損控除の繰り越しについて

昨年、熊本地震による雑損控除を受
けられた方で、平成29年分の所得金額
から控除しきれなかった金額(翌年以
後に繰り越される雑損失額)がある方
は、所得税又は住民税の申告をするこ
とによって平成30年分の所得金額か
ら控除することができます。申告の際
は繰越し額が分かる昨年の申告書の
控えをご持参ください。

なお、初めて雑損控除を受けられる
方は、本誌1月号12ページをご覧ください。

■医療費控除には「医療費控除の明細書」が必要です

平成29年分の申告から、「医療費控
除の明細書」の作成・添付が必要とな
り、「医療費控除の明細書」に医療費の
領収書の内容を記入することで、領収
書の提出(提示)が不要になりました。

また、領収書に代わり医療保険者か
ら交付される「医療費通知(医療費の
お知らせ)」も認められるようになり
ました。但し、この医療費通知(医療費
のお知らせ)は、医療費控除の明細書
に添付が必要です。

「医療費の明細書」を提出した場合、
当該領収書は5年間保存する必要があります。

なお、経過措置として、平成31年分
までの申告については、従来と同じく
領収書の添付(提示)をして控除を受
けることができます。申告の際は予め
準備をお願いします。

■セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)

健康の維持増進及び疾病の予防へ
の取組として一定の取組(特定健康診

査・予防接種・定期健康診断・健康
診査・がん検診)を行う方が、スイッ
チO.T.C医薬品(医療用から転用され
た医薬品)を購入した際に、その購入
費用(1万2千円を超える額(最高8
万8千円))について所得控除を受け
ることができる制度です。(対象品目
は、領収書(レシート)に控除の対象品
目であることが記載されています。)

この特例を受ける場合には、「セル
フメディケーション税制の明細書」及
び一定の取組(特定健康診査・予防接
種・定期健康診断・健康診査・がん
検診)を行ったことを明らかにする書
類(領収書・結果通知表(写し)等)の
添付(提示)が必要となります。

(注)「従来の医療費控除」と「セルフメ
ディケーション税制」は、いずれか
一方の選択適用となるため、この特
例を受ける場合は、従来の医療費
控除の適用を受けることはできま
せん。

■所得税の確定申告は自分で作成し てお早めに

申告期限は3月15日(金)までです
が、期限間近になりますと税務署の窓
口は大変混雑し、長時間お待ちいた
だくことにもなりかねません。

確定申告書は、昨年一年間の所得額
と税額を正しく計算して記載し、早め
に申告と納税を行いましょ。確定申
告書の提出は郵送やインターネット
を利用してe-TAXで行うこともで
きます。

また、事業所得、不動産所得または山林所得のある白色申告者の方は、確定申告に「収支内訳書」を添付することが義務付けられていますのでご注意ください。

◇所得税の申告が済まれた方、および収入が給与のみで昨年末に年末調整がお済の方は、住民税の申告は不要です。但し、雑損控除の繰り越し等受けられる方は、申告が必要です。

◇社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）の導入に伴い、確定申告書等にはマイナンバー（個人番号）の記載が必要です。個人番号を記載した確定申告書等を税務署へ提出する際には、申告されるご本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。

◇国税庁のホームページに、税の申告等について詳しく掲載されています。また、e-TAXを利用した申告や申告書作成もできますのでご利用ください。

※e-TAXのご利用には、マイナンバーカード（個人番号カード）または住基カード（電子証明書の有効期間が残っている場合）の交付を受けていること等が必要です。詳しくは、国税庁ホームページでご確認ください。

▼ <https://www.nta.go.jp/>
又は **国税局** **検索**

平成31年 確定申告地区日程表

【会 場】西原村役場 2階 大会議室
【受付時間】8:30～11:00 13:00～16:00

■税務署が開設する税理士会による確定申告無料相談会

熊本地震により住宅や家財等に被害を受けた方の雑損控除計算書作成会、及び住宅借入金等特別控除申告書作成会が下記日程にて開催されます。（詳しくは本誌1月号12ページをご覧ください。）

| | |
|-------|--------------------------------|
| 期 日 | 2月12日(火)、2月13日(水)、 2月14日(木) |
| 場所・時間 | 西原村役場 2階 大会議室 午前9時～午後4時 |

■南九州税理士会による「熊本地震による被災者向け無料税務相談会」

熊本地震により被災された方々の税務申告に関する相談をはじめ、雑損控除計算書作成会が下記日程にて開催されます。是非ご利用ください。

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 期 日 | 2月10日(日) |
| 場所・時間 | 山河の館 2階 大研修室(役場西隣り) 午前10時～午後4時 |

■上記のほか、申告期間中の2月20日(水)、2月21日(木)、2月27日(水)、2月28日(木)、3月7日(木)、3月8日(金)は、確定申告会場にて、税理士による無料相談を行いますので、新規の雑損控除・住宅取得控除・譲渡・株・FX取引等投資関係の申告がある方や、贈与税や消費税など所得税以外の申告がある方につきましては、この日に申告されることをお勧めします。当日は地区割とは別に、税理士相談希望者受付順で案内します。

■確定申告期間中は、「火の国ハイツ」(熊本市東区石原2-2-28 県民総合運動公園入口)でも税務署による申告相談が行われます。(詳しくは本誌1月号12ページをご覧ください。)

◆3月15日(金)の受付は午前中で終了しますのでご注意ください。

◆地区割当日に申告に来れない方は、別の日に申告することも出来ますが、当日割当地区の方が優先となります。

また、申告終盤になると大変混雑することが予想されます。待ち時間が長くなる可能性があります。ご了承ください。

| 期 日 | 午 前 | 午 後 |
|----------|------------------------------|-------------------------------|
| 2月18日(月) | 年金のみ | 年金のみ |
| 2月19日(火) | 田中・下古閑 | 星田・滝 |
| 2月20日(水) | 桑鶴・大切畑 (税理士無料相談) | 多々良・大峯・玉の迫 (税理士無料相談) |
| 2月21日(木) | 下小森(高瀬・小東・西の前組) (税理士無料相談) | 下小森(宮の上・中村・上馬場組) (税理士無料相談) |
| 2月22日(金) | 門出・名ヶ迫 | 畑・化粧塚・新所 |
| 2月25日(月) | 医王寺・小野 | 日向・緑ヶ丘南 |
| 2月26日(火) | 美晴台・風当・星ヶ丘 | 北向・新屋敷 |
| 2月27日(水) | 上布田 (税理士無料相談) | 下布田 (税理士無料相談) |
| 2月28日(木) | 地区指定なし (税理士無料相談) | 地区指定なし (税理士無料相談) |
| 3月 1日(金) | 葛目・古閑・上鳥子 | 八景台・馬場・小園 |
| 3月 4日(月) | 猿帰・灰床 | 秋田・土林 |
| 3月 5日(火) | 万徳・西原・西原ニュータウン | 万徳・山西団地 |
| 3月 6日(水) | 緑ヶ丘・河原団地・龍神の郷 | コモンビレッジ・西原台 |
| 3月 7日(木) | 高遊(中)・地区未加入 (税理士無料相談) | 高遊(東・西)・地区未加入 (税理士無料相談) |
| 3月 8日(金) | 地区指定なし (税理士無料相談) | 地区指定なし (税理士無料相談) |
| 3月11日(月) | 出の口(上・小牧組) | 出の口(中組) |
| 3月12日(火) | 前鶴・瓜生迫 | 袴野・小森の里 |
| 3月13日(水) | 宮山(東・西組) | 宮山(中・宮の山組) |
| 3月14日(木) | 地区指定なし | 地区指定なし |
| 3月15日(金) | 地区指定なし | |

※小森仮設団地にお住まいの方は、元の行政区指定日にお越しください。

確定申告に準備する主なもの（一例）

- 印鑑（認印で可）
- マイナンバー（個人番号）確認書類
例1…マイナンバーカード（個人番号カード）
例2…個人番号記載の通知カードと運転免許証
又は健康保険の保険者証等
- 給与所得者の方
源泉徴収票（原本）
（日稼ぎの方及び中途退職者の方は事業所より源泉徴収票をもらってきてください）
- 年金受給者の方
公的年金等の源泉徴収票（原本）
- 事業所得者の方
収支計算書
収入及び経費の伝票
通帳・出荷証明書など
（収入支出の明細がはっきりとしたもの、免税肉用牛については売却証明書の添付が必要）
- 生命保険などで満期受取金があった方
受領金額、支払金額が分かる書類
- 昨年農機具などを購入された方
契約書など購入金額、下取り金額が分かる書類
農機具等の購入に関し補助金等の交付を受けている場合は、その補助金等の額が分かる書類
- 社会保険料の控除を受けられる方（任意継続社会保険加入者など）
社会保険料（国民年金保険料）控除証明書や昨年中に払い込まれた領収書
- 生命保険・個人年金・地震保険・長期損害保険の控除証明書
（農協・郵便局・民間保険会社など）
- 医療費控除を受けられる方
医療費控除の明細書、又はセルフメディケーション税制の明細書
医療保険者から交付される「医療費通知（医療費のお知らせ）」、医療費等の領収書
高額医療、受取共済金又は保険金などの書類
セルフメディケーション税制を選択する場合、予防接種の領収書・又は定期健康診断の結果通知表（写し）等
本誌13ページをご覧ください。
- 熊本地震により雑損控除を受けられる方
昨年の申告書の控え（雑損控除の繰り越しがある場合）
平成29年分の申告書（損失申告用）第四表控、平成29年分の雑損控除額の計算書（損失額の計算書）控
本誌13ページ、および本誌1月号12ページをご覧ください。
- 初めて住宅借入金などの特別控除を受けられる方
借入金の年末残高証明（金融機関発行）
売買契約書又は工事請負契約書（収入印紙が貼ってあるもの）
土地・家屋登記簿謄本
源泉徴収票（原本）
- 農業者年金掛金証明書
- 還付申告の方は、申告者名義の預貯金通帳（口座が分かるもの）

【問い合わせ先】 役場税務課 ☎096-279-4395(直通) 阿蘇税務署 ☎0967-22-0551 ※自動音声「2」

住宅再建無料相談会開催のお知らせ

熊本地震で被災された皆様のための住宅再建に関する無料相談会を開催します。関係機関が一堂に会する相談会で、すまいの再建支援策、地盤や住宅建築、住宅ローンなどの免除・減額等、住まいに関する疑問や多重債務の改善などを専門家に無料でご相談いただけます。事前のご予約は不要です。

日時

平成31年 2月17日(日) 9:30～15:30

場所

阿蘇熊本空港ホテルエミナーズ(益城町田原2071-1)

参加予定機関

熊本県、熊本県弁護士会、熊本県建築士事務所協会、熊本県賃貸住宅経営者協会、熊本県地質調査業協会、住宅金融支援機構、肥後銀行、熊本銀行、熊本信用金庫、熊本第一信用金庫、熊本中央信用金庫、熊本県信用組合、JAバンク熊本、九州労働金庫、九州財務局

【問い合わせ先】 九州財務局理財部金融調整官 ☎096-353-6351(内線：3084、3089)

村営住宅(河原団地)入居者募集のお知らせ

村営住宅(河原団地)の入居者を募集します。

※災害公営住宅ではなく
既存の村営住宅の入居者募集です。

今回募集するのは、河原団地の5戸です。そのうち4戸は、熊本地震により全壊し、今回新たに再建した住宅となります。入居するためには申込書等の必要書類を受付期間内に提出する必要があります。また、民間賃貸住宅とは異なり、公営住宅法や村条例等に基づく入居者資格が定められています。もし、募集戸数を超える応募があった場合は、抽選となります。ただし、災害により住宅を失った方を優先入居とします。

1. 申込受付期間

- 平成31年2月12日(火)から2月22日(金) (土日を除く)
- 受付時間は、午前8時30分から午後5時まで ・郵送の場合は、2月22日必着

2. 申込用紙配布・申込受付場所

- 西原村役場2階 総務課

3. 入居者資格

- 1 本村及び隣接市町村(熊本市を含む)に住所又は勤務先若しくは事業所を有すること。
- 2 国税、地方税を滞納していないこと。
- 3 現に同居し、又は同居しようとする親族(他婚姻の予約者を含む)があること。
- 4 その者の収入(政令月収)が次に掲げる金額を超えないこと。
一般………158,000円
裁量階層…214,000円
※裁量階層とは…心身障害者を含む世帯、60歳以上の世帯、子育て世帯などいづれか一つに当てはまる世帯
- 5 現に住宅に困窮していることが明らかな者であること。
- 6 申込者及び同居しようとする者が暴力団員でないこと。



【問い合わせ先】 西原村役場 総務課 ☎096-279-3111 (内線215)

国保通信

〈平成30年12月末現在〉

国保加入世帯数………997世帯

被保険者数………1,769人

12月支払(10月診療分)

療養給付費(一般+退職)

………50,047,990円

保健衛生課 保険係 ☎096-279-4389

▼
ワン
ポイント
トクく
ほ

つらい花粉症、早めの対策を

花粉が本格的に飛散する前に、早めの対策を行いましょう。九州では1月下旬ごろから花粉が飛び始めます。花粉症の治療は花粉の飛散する2週間くらい前から開始することが効果的とされており、症状の出る前からお薬による初期治療を始めるとシーズン中の症状を和らげることができます。

症状の悪化を防ぐためにも、マスクやメガネの着用、目薬、うがい、洗顔などで花粉を防ぎ、また正常な免疫機能を保つために過度の飲酒・タバコを控え、睡眠をよくとるようにしましょう。

スポーツ安全保険に加入しましょう!

小さな掛金・大きな補償の「スポーツ安全保険!」

平成31年度の加入受付が3月から開始されます。

万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。

スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動を行う4名以上の団体でご加入になれます。加入団体での活動中及び団体活動への往復中の事故を補償します。傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険がセットになった保険です。掛金は中学生以下の子どもが年額800円～、高校生以上の大人については活動内容によって金額が異なります。詳しくは下記までお問合せください。

【問い合わせ先】 西原村教育委員会 ☎096-279-4424

鶏、山羊、いのしし等を1羽(頭)以上飼養する方へ

～ 家畜伝染病予防法に基づく定期報告が必要です ～

平成23年に家畜伝染病予防法が一部改正され、牛、水牛、鹿、馬、ポニー、めん羊、山羊、豚(ミニブタを含む)、いのしし、鶏(烏骨鶏、ちゃぼ等を含む)、あひる(あいがもを含む)、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥及び七面鳥を1頭(羽)以上飼養する方※は、飼養動物・家畜の頭羽数及び当該家畜の飼養に係る衛生管理状況に関し、毎年、県知事に報告することが義務付けられています。

このため、今年度は平成31年2月1日の状況を定期報告書に記入し、地域を管轄する市町村または県の家畜保健衛生所まで提出して頂く必要があります。

家畜保健衛生所で把握している所有者の方については、定期報告調査票を郵送もしくは、地区ごとに回覧板にて供覧しておりますので、調査票が来ていない方につきましては、問い合わせ先までご連絡ください。

※犬、猫、ウサギ、ハムスター、モルモット、インコ等は定期報告の対象外です。

【問い合わせ先】

熊本県阿蘇家畜保健衛生所 ☎0967-22-0041
西原村役場産業課経済係 ☎096-279-4396

血管のはなし

毛細血管を守る“細動脈”の仕事について

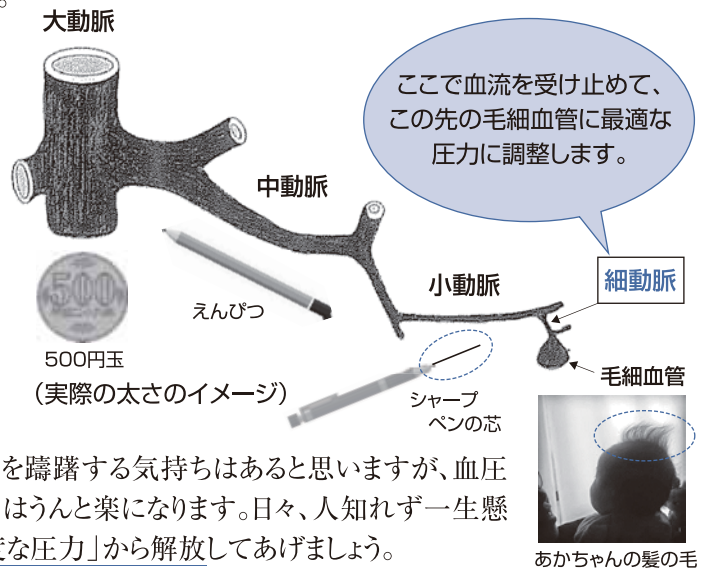
全身を走る血管は、心臓からスタートして枝分かれし、臓器や筋肉など身体の細胞に血液中の栄養を届けます。太さは、最大500円玉大から、徐々に赤ちゃんの髪の毛程度まで細くなります。最も細い毛細血管は、テレビや本でも最近話題になっています。

一生涯、私たちの血管の壁には血流による圧力がかかり続けるものです。血圧が上がった時、その瞬間の圧力は当然、より高まります。細く繊細な毛細血管が圧力に耐えることは大変なことです。しかし精巧に造られた身体は、どんなに高い圧力で流れてきても、一定の圧に調整して細い血管に流し、無理をさせない仕組みを持っています。毛細血管になる手前の“細動脈”という血管の働きです。

▶ ついつい高血圧を放置している方へ

高血圧を放っておいても、「どうもない」理由のひとつは、“細動脈”が高い圧力を受け止めてくれるおかげです。しかし、圧力の調整に追われる状態が長く続くと、残念ながらその機能は破綻してしまいます。細動脈自体の壁が厚くなり、しなやかさが失われてしまうためです。圧力が直接的に毛細血管のうすい壁にかかり始めると、毛細血管は一気に傷みます。そのため、細動脈の機能が破綻する前に血圧を下げるのがとても重要です。

「病院が苦手」「自分は大丈夫だろう」と、誰も治療を躊躇する気持ちはあると思いますが、血圧を20mmHgでも10mmHgでも下げただけで、“細動脈”はうんと楽になります。日々、人知れず一生懸命に圧力を受け止め、必死に頑張っている血管を「過度な圧力」から解放してあげましょう。



保健衛生課 保健師 ☎096-279-4397

農地を転用する場合には事前に農業委員会へご相談を!

農地を転用する場合は農地法の許可が必要です。許可を受けないで行われる転用を違反転用といい、罰則の適用があります。転用は農振農用地区域内農地や第1種農地(10ha以上の集団農地等)については原則不許可となっておりますので、転用をお考えの場合は事前に農業委員会へ確認、相談されることをお勧めします。

西原村農業委員会事務局 ☎096-279-4396(直通)

安全・安心にしはら

● 昨年の犯罪発生状況(平成30年12月末現在)

| | 昨年累計 | 12月中 | 一昨年同期比 |
|--------|-------------------------------------|------|--------|
| 大津署管内 | 334 | 19 | -248 |
| うち西原村 | 13 | 1 | ±0 |
| 主な発生犯罪 | 西原村では、12月中、店舗から商品が盗まれる万引き事件が発生している。 | | |

● 昨年の交通事故発生状況(12月末現在)

| | 大津署管内 | | | うち西原村 | | |
|------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| | 昨年累計 | 12月中 | 前年同期比 | 昨年累計 | 12月中 | 前年同期比 |
| 発生件数 | 292 | 25 | -58 | 11 | 0 | -8 |
| 死者数 | 4 | 1 | ±0 | 0 | 0 | -2 |
| 傷者数 | 377 | 28 | -124 | 18 | 0 | -12 |



日陰や橋の上は、凍結しやすいので特に注意!

● 今月の目標 ●

スリップ事故に注意する

◎ こんな運転は危険!

- ・急発進
- ・急ブレーキ
- ・急ハンドル

など、「急」の付く運転は危険!

◎ 実は滑る! ブラックアイスパーンにも注意!

※ ブラックアイスパーンとは
ドライバーから見て、ただの濡れた路面に見えますが、実は氷で覆われていて非常に滑る状態です。冷え込む夜間や朝方などは要注意です。

スピードは控えめに、車間距離を十分あけて、慎重な運転に心がけましょう!



大津警察署 ☎096-294-0110

警察官を名乗る不審電話について

大津警察署管内に居住される複数の方の自宅に、大津警察署の警察官を名乗る男から、

- ・詐欺グループを捕まえている。
- ・あなたの個人情報もれている。

などの不審な電話がありました。

大津警察署から、そのような電話はしておりません。

不審な電話があった際には、

- ・相手の名前等を確認して一度電話を切り、警察に電話をかける。
- ・一人で判断せず、家族等に相談する。
- ・個人情報は絶対に伝えない。

などの防犯対策をお願いします。



大津警察署生活安全課 ☎096-294-0110

「生活習慣病、生活習慣病の重症化予防の為に」

▶ 軽めの朝食こそお腹に脂肪を溜める原因です。

～管理栄養士より～

朝の体が最優先で必要としている栄養素は「糖質」です。そのため、パンとコーヒーでも全く食べないよりずっといいのですが、これだけでは十分に体温が上がリません。又、一見ヘルシーなスムージーや冷たいサラダのみの朝食も体が冷えてしまい、代謝が落ち、内臓脂肪が増える原因となってしまいます。朝食の大きな目的は、しっかりと体温を上げて、代謝の良い状態を作り、一日の消費エネルギーを増やすこと!!朝食の食べ方次第で、一日のコンディションは決まると言っても良い程、私達の体内時計は朝食でリセットされます。

朝食はここをチェック

- ごはん、パン、麺類のうち1つを。
菓子パンや惣菜パンなど糖質・脂質の多すぎるものはとらない。
- たんぱく質食品を摂る。
卵、納豆、豆腐、魚など。高脂肪のソーセージ、ベーコンなどは控える。
- 冷たいものより常温、温かいものを。
スムージーは温かいスープに変えて。果物も常温で。

具体的なおすすめの献立のイメージ

- 納豆ご飯又は卵かけご飯+具沢山の味噌汁
- トースト又はフランスパン又はベーグル+卵料理+茹で野菜
- コンビニなら・・・
鮭おにぎり+おでんの卵、又は具沢山のサンドイッチ+温かいスープ

この様に、炭水化物と蛋白質に可能ならば冷たくない副菜(野菜やスープ)を添えると、一日の消費エネルギーをグッと増やせる代謝の良い体へと変わっていきます。又、「朝はパンが良い」という方は、パンの種類を意識されてください。脂質や糖質を多く含むものがあります。

朝の体は糖質を必要としています。砂糖のように急激に血糖値を上げる糖質は脂肪になりやすく、食後は眠くなったり、だるくなったりもします。砂糖を添加した甘いシリアルなどは、どのくらいの量が入っているのかを原材料表示で確認することができます。

効果はここで感じる

白いご飯と蛋白質の組み合わせで、体温がぐんと上がり、体がポカポカしてきます。特に冬はしっかりと体感できる程、体が温まります。いつもパンとコーヒーだけの方は、ご飯にすることで腹持ちの良さも体感できます。午前中のおやつもいらなくなるはずですよ。

☆補足 食事は、「何かを足したら何かを引く」が基本のルールです。「納豆を足したら肉を引く」「ヨーグルトを足すなら牛乳を引く」です。美容系のサプリメントや美容ドリンク、お腹のために乳酸菌飲料、野菜ジュース...それ単体で見ると栄養価が高くヘルシーなものですが、普段の食事にどんどんプラスしていくと、血糖値や中性脂肪値を上げ、効率よくお腹に脂肪を溜め込みます。

自分の体に本当に必要なものかをしっかり見極め、あふれかえる情報に惑わされない知識と冷静な判断を身につけたいものですね。

保健衛生課 保健師・管理栄養士 ☎096-279-4397

にしはら保育園保育士(臨時・非常勤)の募集

西原村立にしはら保育園では、平成30年度臨時・非常勤保育士を募集しています。詳細につきましては、にしはら保育園までお尋ねください。

1. 募集職種：保育士2名程度
雇用期間：平成31年2月より平成31年3月31日まで
(契約更新の可能性有)
2. 応募資格：保育士免許取得者(看護師免許取得者も可)
3. 応募方法：市販の履歴書(自筆、写真添付)に必要事項を記載し、保育園までご提出下さい。
履歴書の返却は致しません。
4. 選考方法：面接による。
5. 応募期間：随時、受付けます。(面接は日程調整、場所：にしはら保育園)



【問い合わせ】にしはら保育園 ☎ 096-279-2054 〒861-2402 西原村大字小森 575-1

にしはら地域包括支援センターからのお知らせ

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は、65歳以上の方を対象とした介護予防事業です。介護保険の認定を受けていなくても、一人ひとりの生活や心身の状態に合わせて、サービスを気軽に使うことができます。要支援の認定を受けている方も使用できます。昨今はすぐに介護保険申請をするのではなく、総合事業を使っていつまでも健康時代を延ばす時代です。なるべく介護を必要としない生活を送るためにも、積極的に介護予防に取組みませんか。

①通所型のサービスと訪問型のサービスがあります。

通所型サービスは週1回の通いの場として「通所型サービスA(すみれの会)」と短期期間型筋力アップと自主運動定着が目的の「通所型サービスC(ひまわりの会)」の2種があります。



すみれの会(のぎく荘)



すみれの会(みどりの館)



ひまわりの会

「ひまわりの会」(火)は熊本リハビリテーション病院の理学療法士等による運動プログラム

訪問型は掃除、調理、布団干し、洗濯、買物など、日常生活において不自由になっている生活行為に対して、ご本人の体調や生活の状況に合わせて、サービスを提供します。

②利用にあたっては基本チェックリストを受けていただきます。

要介護認定の申請をする前に、国が定めた「基本チェックリスト」を受けていただき、25項目の聞き取りを行います。その結果により、総合事業の利用が1年間利用可能となります。

③ケアマネジャーが介護予防のケアプランを作成いたします。

サービス利用にあたっては、介護保険同様にケアマネジャーによる、聞き取りのち、利用者やご家族と決定し、契約介護予防ケアプランを作成しサービスを提供します。

介護予防・日常生活支援総合事業を使って、いつまでも自分らしく西原村で暮らしませんか。

お問い合わせ にしはら地域包括支援センター ☎096-279-4111

第2回介護予防サポーター養成講習会

西原村で今年度より活動を開始している「スーパーサロン」等の地域の通いの場や村が介護予防事業として行っている「すみれの会」において、高齢者を支える地域づくりの協力者(介護予防サポーター)として活動していただける方を養成するものです。取組初年度という事もあり2回目の開催は38名の方が受講され、今年度の受講者は86名となりました。今後地域を支えていただく担い手として活動していただくこととなります。



今回受講された 船田 直子さん(西原台)

60半ばにして介護予防サポーターの勉強をする機会に恵まれました。今はサポートする側にいますが、いずれ必ずお世話になる日がやって来ると思います。だから今私にできることはお世話させて頂こうという気持ちで頑張りたいと思います。



地域みんなで取り組む介護予防活動

万徳スーパーサロンのご紹介!

☆毎週火曜日午後1時から公民館で開催しています。だっでんきなっせ!



スーパーサロン役員

稲田 加奈子・桂 うめ子・坂田 まゆみ・東 まさ子・森永 敬子

スーパーサロンが始まって5ヶ月。地域の方々とふれあい、自分を生かしながら楽しい仲間づくりを進めています。「全員が主役」をモットーに「次回が楽しみ」と思えるようなプログラム作りを心掛け「会話に花」を咲かせています。



社会貢献(たんぼぼハウス作業)



秋祭り出場(踊りの練習)



大塚 美代子様(93歳)

スーパーサロン欠席なし!

参加者の声

家族やご近所さんの声掛けで欠かさず参加しています。大正14年12月5日生まれ。サロンは毎週楽しみに参加しています。「あれはよかね〜」と話されました。小学校からバレーやバスケットで鍛えた脚力で公民館までの道のりも独歩での参加。すご〜い!

主な取組内容

- 毎週新聞発行
- 新聞音読
- 替え歌(お口の体操)
- 踊り
- カラオケ
- ことわざカルタ
- ゲーム
- 毎月の童謡 などなど

新年のごあいさつ

■協力隊：吉丸 和男 ■担当：復興支援業務

みなさんあけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。この原稿を書いているのが2019年1月7日ですが、先日、未だにどこが正確な震源地になっているか特定されていませんが、熊本県の玉名を震源地とする地震が起きました。いつどこで起こるか本当にわかりませんね。皆様くれぐれも備え、また、心構えはされておいてください。地域で地震が起きた際の連絡網も再度確認されるのもいいかもしれません。こんな事が起こったらどう動くか、という事を普段の日常生活の中で想定しながら行動しているといざという時の行動は早いとされています。今一度2016年に経験したあの地震を教訓に備えを再度見直してはいかがでしょうか？連絡網で思い出しましたが、毎年行われる「初寄り」で全体の緊急連絡網も再度更新されているところも多いかと思しますのでご確認ください。



先日私も「初寄り」を見学させていただきました。案外その様子を見たことない方も多いのではないのでしょうか？今年1年の行事をこの会議で決めるという事なので真剣そのもの。正月早々、皆さんの家、地域を思う姿にただ圧倒されていました。こうやって集落全体で決め事を正月にすることで、改めて集落のつながりが強くなるという事を目の当たりにしました。つながりが強くなるといえばあの行事を忘れてはいけません。そう「餅つき」です。

去年の12月になりますが、季節の行事である餅つきは皆さんのご家庭でされましたか？餅つきはほんといい行事ですよ。職業柄？と聞いていいかわかりませんが、私に様々な形で「餅つきをやりたいです！」という相談や「餅つきやるよね？」と、半ば強制的に誘いが今回も様々なところからいただきました。ありがたいことです。餅つきは「ついて」楽しい「見て」楽しい！餅つきはただの行事でない。共同作業をし、最もつながりが強くなるものの一つではないかと思っています。ただ餅をつくるという簡単なようですが、ご存知の通り、段取りがあって、想像以上にいろいろな準備がいる。これは仕事にも共通することだと思って私は取り組んでいます。どうやったら餅というものを参加者みんなで完成させるかという事を考えるだけでわくわくします。またついた餅を「絶対俺がついたのがうまい」とか言いながらみんなで食べるというおまけもあります。さらに、普段動かさない筋肉も使うので筋肉痛のおまけつきです。去年されなかった皆さん、今年は挑戦してみませんか？





Hello! I hope you've been keeping warm throughout January and enjoying the new year so far.

This month, I'd like to talk a little about music class in America and Japan. While music is taught to almost everyone in Japan at some point in school, it's not the case in America. Music is usually almost completely optional as a subject, leading to some very bad singers (like myself). When it is taught, it's usually divided into 3 separate options: choir, band (brass band, jazz band, etc.), and orchestra. Students can pick which one they would like to study and have an entire class dedicated to it, rather than being part of a club or class activity such as for the choral festivals here in Japan. You may also be surprised to hear that music history isn't usually part of these classes. Students often only focus on performance and theory, being tested on their playing or singing skills above all. It's a different style from Japan, but I think both are fun and engaging ways of learning about music!

こんにちは。1月中ずっと暖かくして、新年を楽しんでいることと思います。

今月は、アメリカと日本の音楽の授業についてお話をしたいと思います。日本では、音楽は学校でほとんどすべての生徒が習いますが、アメリカではそうではありません。音楽はほとんどが選択科目なので、下手な歌手が多いです(私みたいに)。音楽の授業では通常、合唱・バンド(ブラスバンドやジャズバンドなど)そしてオーケストラの3つのオプションに分けられます。日本のように合唱コンクールのためのクラス練習やクラブ活動に参加するのではなく、生徒は自分が勉強したいクラスを選択し、それ専用のクラスに参加することができます。この授業で通常音楽史を勉強しないことも、皆さんは驚かれるかもしれませんね。生徒はパフォーマンスや理論に焦点を当てているだけで、何よりも自分の演奏や歌のスキルを試しています。日本とは違うスタイルですが、音楽の学習方法としてはどちらも楽しく魅力的だと思います!

♪♪♪ 図書室からのお知らせ ♪♪♪

冬本番になり、毎日寒い日が続いています。風邪やインフルエンザが流行する季節、特に受験を控えた学生さんは、しっかりと栄養・休養をとって体調管理を行っていきましょう。

また、図書室では「おすすめ本」のコーナーを設けています。ぜひ他の方の意見を参考に本を選んでみてはいかがでしょうか。

新着図書・おすすめ図書のご紹介



KANAKURI
日本初の五輪選手 金栗四三物語
 熊本日日新聞社(著) 熊本日日新聞社出版
 熊本朝刊で人気の連載マンガが、一冊の本になりました。原作は、元熊本記者の長谷川孝道。日本初の五輪選手であり箱根駅伝の創設者でもある金栗四三誕生のきっかけを、玉名で暮らした少年時代を中心に振り返ります。



信長の原理
 垣根 涼介(著) KADOKAWA出版
 織田信長の飽くなき渴望、家臣たちの終わりなき焦燥。焼けつくような思考の交錯がある原理を浮かび上げらせ、すべてが「本能寺の変」の真実へと集束していく。まだ見ぬ信長の内面を抉りだす、革命的歴史小説。



かんたん15分
材料3つですいすいスイーツ
 宮沢うらら(著) 汐文社出版
 かんたんでおいしいおかしづくりをはじめよう!話題のスイーツが3つの材料15分でできちゃう。初心者でもつくれるので、挑戦してみよう。



かいけつゾロリ大図鑑
キャラクター大全
 原 ゆたか(原作・監修) ポプラ社出版
 「かいけつゾロリ」シリーズに出てきたすべてのキャラクターを紹介!その数なんと600!ゾロリ・イシシ・ノシシの3人はもちろん重要なキャラもばっちりチェックできるゾロリ図鑑の決定版!

お問い合わせ・リクエストは図書館カウンター
 または右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 |
| 建設課 | 279-3114 |
| 住民福祉課 | 279-3113 |
| 保健衛生課 | 279-4397 |
| 保険係 | 279-4389 |
| 震災復興推進課 | 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 |

「熊本こころの電話」ボランティア
 カウンセラー養成講座受講生募集

「熊本こころの電話」とは、ボランティアアカウンセラーが、こころに悩みを持つ方からの電話相談をお受けする活動です。今回第37期生を募集します。講座では、精神科医師や臨床心理士によりカウンセリングに必要な精神保健の基礎から学べます。

■主催：公益社団法人熊本県精神保健福祉協会
 (会長 池田 学)

■場所：熊本県精神保健センター(予定)
 熊本市東区月出3-1-120(無料駐車場有)

■時間：平日の午後6時30分～午後8時30分
 (週1日の2時間を基本)

■受講料：毎月2千円(月謝制)
 本年6月～来年3月の間(税込)

■問い合わせ
 公益社団法人熊本県精神保健福祉協会事務局
 住所：熊本市東区月出3-1-120
 熊本県精神保健福祉センター内

TEL(096)285-6884
 (月～金 午前9時～午後5時)
 担当：事務局(青木・上野)
 ※詳細は協会のホームページでもご案内しています。

「日本マリンの父の
 ふるさと」からのお知らせ

注目の「金栗四三」のふるさとに、「いだてん 大河ドラマ館(玉名市)」、「金栗四三ミュージアム(和水町)」が期間限定でオープンし、県内外から多くの誘客が期待されています。ぜひ、この機会に、金栗四三の生涯とその魅力に触れてください。

いだてん 大河ドラマ館 検索
 金栗四三ミュージアム 検索

問い合わせ
 玉名市・和水町・南関町
 大河ドラマ「いだてん」地域振興協議会
 TEL(0968)57-7548



ペットには避妊去勢手術を!

保健所で引き取り相談がある犬や猫の多くは、生まれて間もない子犬や子猫です。犬は年に1～2回、猫は年に2～3回妊娠するといわれています。望まない妊娠による不幸な命を増やさないためにも、避妊去勢手術を受けさせましょう。

また、避妊去勢手術は繁殖を防ぐだけでなく、猫自身の病気の予防やストレス軽減、散歩時のマーキング行為の減少にもなります。

■問い合わせ先／県健康危機管理課
 TEL(096)333-2248
 県内各保健所(衛生環境課)連絡先一覧

| | |
|-------------------------|--------------|
| 有明保健所 (玉名市、荒尾市、玉名郡) | 0968-72-2184 |
| 山鹿保健所 (山鹿市) | 0968-44-4121 |
| 菊池保健所 (菊池市、合志市、菊池郡) | 0968-25-4135 |
| 阿蘇保健所 (阿蘇市、阿蘇郡) | 0967-24-9035 |
| 御船保健所 (上益城郡) | 096-282-0016 |
| 宇城保健所 (宇城市、宇土市、下益城郡) | 0964-32-0598 |
| 八代保健所 (八代市、八代郡) | 0965-33-3198 |
| 水俣保健所 (水俣市、葦北郡) | 0966-63-4104 |
| 人吉保健所 (人吉市、球磨郡) | 0966-22-3108 |
| 天草保健所 (天草市、上天草市、天草郡) | 0969-23-0172 |

作っちゃおう 食べちゃおう 豚肉と大根のスープ



材料 分量(1人分)

- ・豚肉 肩ロース……………25g
- ・うすらの卵……………20g
- ・油揚げ……………8g
- ・じゃがいも……………30g
- ・大根……………40g
- ・水菜……………10g
- ・干しいたけ……………1g
- ・うすくちしょうゆ……………4g
- ・料理酒……………2g
- ・食塩……………0.1g
- ・かつお節……………1g
- ・水……………60g

レシピ

- ① かつおでだしをとる。
- ② 鍋で豚肉を炒める。料理酒をいれて肉のくさみをとる。
- ③ 大根を入れ炒める。
- ④ じゃがいもとかつおだしを入れて、火がとおるまで煮込む。
- ⑤ 干しいたけ、油揚げ、うすらの卵を入れて煮る。
- ⑥ うすくちしょうゆと食塩で味をつける。
- ⑦ 水菜を入れ煮たらできあがり。



ポイント

- 豚肉を炒めるときは、油を使用しなくてもいいです。
- 煮込む時にアクがでるので、しっかり取り除いて下さい。弱火で時間をかけながら煮るとアクが出にくいです。
- 干しいたけの戻し汁を入れると、さらにうま味が増します。

大根は消化に良い食べ物です。豚肉にはビタミンが含まれており疲労回復に効果的です。疲れているときや食欲がない時に食べると体も心も元気になってくれます。寒さが厳しくなってきましたが、栄養満点のご飯を食べて元気に過ごしましょう。

歴史探求

「河原地区の原景（基盤）」①

河原地区の景観的原景（棚田）は、幕末期に造られた嘉永井出の完成により形成されています。この嘉永井出により農業の飛躍的な推進が計られ、豊かな農村であった「河原村」の経済的基盤ともいえます。

河原村の発展には過去にもいくつか起爆剤がありました。そのひとつが林業（製材業）です。昭和の頃まで門出地区に大きな製材所があり、多くの村民が直接または間接的に製材業、林業に関わり木材需要にも支えられ、河原村の経済は、農業収入と製材業、林業等により他の町村が羨む程の発展を遂げます。

この林業を提案した人物が明治43年から昭和22年まで村長を務めた矢野数馬翁です。熊本地震に伴い、矢野数馬翁の村長就任以前からの大量の手紙や書き付け等が発見されました。明治期においての河原村の将来構想がつづられており、その中には具体的な林業、製材業構想なども含まれています。

次号で、新発見の文書類について簡単に解説します。

小谷 桂太郎



表紙の写真

今月の表紙は、西原中学校出身では、史上2人目、33年ぶりに誕生したプロ野球選手の渡邊陸(わたなべりく)選手(星ヶ丘)の写真です。村民みんなで応援しましょう。

広報にしはら 2019.2 Vol.225

広報西原

検索