

水と緑と光の村

広報にしはら

NISHIHARA VILLAGE PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

2020 March

3

No.238



むらのうごき

※令和2年1月末日現在
()は前月比

人口 / 6,773人 (+ 9)
 男性 / 3,327人 (+ 4)
 女性 / 3,446人 (+ 5)
 世帯数 / 2,680世帯 (+11)
 高齢化率^(注1) / 30.3% (+0.1%)

(注1)65歳以上の人が人口に占める割合



◆令和2年2月21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
しげもと 重本 ひお 桜青ちゃん	R2.2.10	晃 希さん	高遊東
きだ 貴田 しゅうや 柊哉くん	R2.2.13	邦 利さん	高遊中

◆令和2年2月21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
緒方 フジ子	93	緒方 達郎	秋 田
高木 芳雄	75	高木 梅香	下小森
今村 義雄	91	今村 秋敏	医王寺
日置 重信	86	日置 洋一	上鳥子
荒木 ヒロ子	88	荒木 和雄	風 当
亀田 トミヨ	91	亀田 照美	布 田
中村 忠義	100	中村 敏照	小 野

むらの月暦

3

日	曜日	行事/暦	家庭ごみ収集	
1	日			
2	月		燃	
3	火		缶	
4	水	消費生活相談窓口開設日	雑	
5	木	うさぎ学級(2才6ヶ月)(午後)	プ	
6	金		燃	
7	土			
8	日			
9	月		燃	
10	火		不	
11	水	消費生活相談窓口開設日	西原村議会 第1回 定例会	
12	木	5才児健診(午後)		新 ブ
13	金	EM菌配布日(午前)		燃
14	土	西原中学校卒業式 阿蘇こうのとり保育園卒園式	3月11日 ~ 3月19日 (予定)	
15	日			燃
16	月		缶	
17	火		ペ	
18	水	ひよこ学級 消費生活相談窓口開設日	プ	
19	木	お誕生学級(1才)(午前)		
20	金	春分の日 益城クリーンセンター 休み		
21	土			
22	日	熊本県知事選挙投票日		
23	月		燃	
24	火	山西・河原小学校卒業式		
25	水	消費生活相談窓口開設日	ダ	
26	木		プ	
27	金	EM菌配布日(午前) 退任式	燃	
28	土	にしはら保育園卒園式		
29	日			
30	月		燃	
31	火			

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

冬あかり開催

2月1日から2日にかけて、西原村の冬の代表的なイベントとなった冬あかりが、俵山交流館萌の里及び馬頭公園にて開催されました。

今年も村民手作りの約3000個のキャンドルシエードが、馬頭山を温かい光で包みこみ、訪れた人々を癒していました。



イベント会場となった萌の里には、2日間にわたり西原村の面白いものを集めた出店や、ステージイベントが行われました。

西原村夢運太鼓の演奏や、そがみまこさんのコンサートなどに加え、国指定無形文化財に指定されている「中江の若戸神楽」の披露が行われるなど、見て・聞いて・食べて楽しめるイベントに会場も賑わいを見せていました。

イベントの最後にはイベントによる勇壮な演奏が会場を包み、最後に「コンドルは飛んで行く」が演奏されると会場から拍手が起りました。



馬頭公園では伊澤隆嗣さんによるサクソ演奏が行われました。

キャンドルの光に囲まれながらの演奏に会場はゆつくりとした時間が流れ、来場者も聞き入っている様子でした。



にしはら保育園に鬼さんがやってきた！

〜節分〜

2月3日、節分に合わせ、にしはら保育園に赤鬼、青鬼がやってきました！

太鼓や金棒を持った鬼がやってくると、泣き叫ぶ子、先生にしがみつく子、鬼に立ち向かって「鬼はそこ！」新聞紙を丸めて作った豆を投げると、鬼と仲良くなる子などいろんなリアクションを見せてくれました。

鬼から「お父さんお母さんや先生の言うことをちゃんと聞きますか？」という問いかけに「はい」とうなずく園児たち。最後は鬼と一緒に記念撮影をして、手を振ってお別れしました。鬼と仲良くなった園児たちでしたが、ちよっぴり怖い節分になりました。



県道熊本高森線(益城町杉堂〜河原)が開通しました。

熊本地震で発生した落石や土砂崩れなどで、全面通行止めが続いていた県道熊本高森線(益城町杉堂〜西原村河原区間)において、災害復旧工事が進み、1月26日より通行が可能となりました。

なお、防災工事が引き続き行われている為、一部区間については片側通行となっています。



第65回 全九州バドミントン選手権大会

男子ダブルス(50歳以上)、混合ダブルス(50歳以上)
永野知一選手 3位入賞(2種目)!

2月1・2日、九州バドミントン連盟主催による第65回全九州社会人バドミントン選手権大会が、福岡県東区の福岡市総合体育館メインアリーナで開催されました。

男子の部、女子の部、混合の部が各年齢で開催された大会に、本村の永野知一さん(小野)が出場し、50歳以上男子ダブルスの部では田所選手(南阿蘇村)とペアで出場、また50歳以上混合ダブルスの部では白木選手(熊本市)とペアで出場し、両種目で見事3位入賞しました。

永野選手は、九州各県から集まった、レベルの高い同世代の選手との試合で、「ひとつひとつのショットをミスなく、そして体力をさらに強化することが大切だ」と話されていました。



50歳以上男子ダブルス3位(田所・永野(右)ペア)

第27回 田中スポーツ店杯小学生バドミントン大会

阿蘇西原ジュニア健闘!

2月2日(日)、田中スポーツ店(菊池市)主催の「第27回 田中スポーツ店杯小学生バドミントン大会」が、大津町総合体育館で開催されました。

菊池郡市、合志市、阿蘇郡市内の小学生が参加して行われる大会に、本村から男女4選手(阿蘇西原ジュニア所属)が出場し、6年男子シングルスBの部で岡野祐暉選手が優勝、東祐聖選手が準優勝、また6年女子シングルスBの部で吉川まい選手が準優勝、5年女子シングルスBの部で小林咲希選手が優勝という輝かしい成績を収めました。

吉川まい・小林咲希ペアは、2月1日(土)南阿蘇村白水体育館で行われた第24回阿蘇郡市ジュニアバドミントン大会で、3位入賞を果たしました。



写真 左から／岡野 祐暉 選手、東 祐聖 選手
小林 咲希 選手、吉川 まい 選手

にしはら保育園 幼年消防クラブ修了式



2月19日、にしはら保育園の幼年消防クラブ修了式が、にしはら保育園で行われました。
ふじ組とさくら組の年長さんは、一人ずつ名前を呼ばれると「はいっー」と手を挙げて元氣よく返事をし、修了書を受け取っていました。
小城消防団長からは「これまで勉強した事を、お父さんお母さんにも教えてあげてください。そして火事の無い西原村を作りましょう。」と挨拶があり、最後に防火の誓いをみんなで元氣よく宣誓して終了しました。

市町村税の滞納対策へ 併任協定書調印式



西原村を含む阿蘇管内7市町村の「令和2年度市町村民税等の徴収向上対策に係る職員派遣に関する協定書調印式」が、2月3日阿蘇地域振興局で各市町村長の出席のもと行われました。
令和2年度においても、阿蘇管内の税務課職員を相互に派遣し、市町村民税・固定資産税・国民健康保険税などの滞納税の徴収や、税負担の公平公正さを保つため、悪質な滞納者に対し、滞納者宅の合同捜索や差押えなどを行い、徴収の強化を図ります。

熊本市町村教育委員 永年勤続表彰受賞



1月20日、令和元年度熊本市町村教育委員大会で、永年にわたり功績があった人に贈られる永年勤続者表彰が県庁であり、竹下あずさんが受賞されました。
竹下さんは、平成23年4月より教育委員に任命され、今日まで8年間9ヶ月、教育委員として勤められました。今後ますますのご活躍が期待されます。

熊本県知事選挙が行われます

～明るい未来へ 投票に行こう～

3月22日(日)は熊本県知事選挙の投票日です

3月22日(日)は、任期満了に伴う熊本県知事選挙の投票日です。

県政を託す私たちの代表を決める大切な選挙です。未来を築く貴重な一票を投票しましょう。

- 投票日・投票時間…………… 3月22日(日)午前7時～午後6時
- 選挙告示(立候補届出)… 3月5日(木)
- 投票方法…………… 記号式
投票用紙に印刷された候補者氏名にスタンプで○をつけてください。
- 投票所…………… 村内7箇所の投票所 ※郵送する投票入場券に記載してあります。

期日前投票

投票日当日に、仕事や旅行、冠婚葬祭などの用件で投票に行けない人は、期日前投票ができます。

- 場 所 役場1階ロビー
- 期 間 3月6日(金)～3月21日(土)
- 時 間 午前8時30分～午後8時まで
- 投票方法 記名式
投票用紙に、候補者1人の氏名を記入してください。投票日当日とは方法が異なります。

【お問い合わせ先】 西原村選挙管理委員会(役場総務課内) ☎096-279-3111

◆あなたのチカラを貸してください◆

登録調査員を募集します!

国勢調査や経済センサスなど各種統計調査において、調査対象世帯等を訪問し、調査票の配布や回収・点検など調査業務に理解と熱意を持って携わっていただける方を広く募集しています。

ご自身の時間の中で調整しながら様々な形態での活動が可能です。あなたの募集をお待ちしています。統計調査員には法律や条例の規定に基づき、報酬が支払われます。

〈対 象〉

- 満20歳以上の村民の方
 - 個人情報等の秘密を保護し、責任を持って調査事務を遂行できる方
- ※ただし、警察官・税務職員・被選挙者及び選挙事務所の職員等、暴力団員・関係者は対象外となります。

〈申込み〉

電話での申込み(申込み後、必要書類の提出と簡単な面接を行います。)

【お問い合わせ先】 西原村役場 企画商工課 ☎096-279-3112

トラクターの公道走行について

トラクターに幅1.7mを超える作業機を付けたままでも公道を走れるようになりました。

これまで幅が1.7mを超えるロータリーなどをトラクターに装着しての公道走行はできませんでしたが、灯火器類等を装備するなど一定の基準を満たすことで、作業機を装着したままでも公道を走れるようになりました。

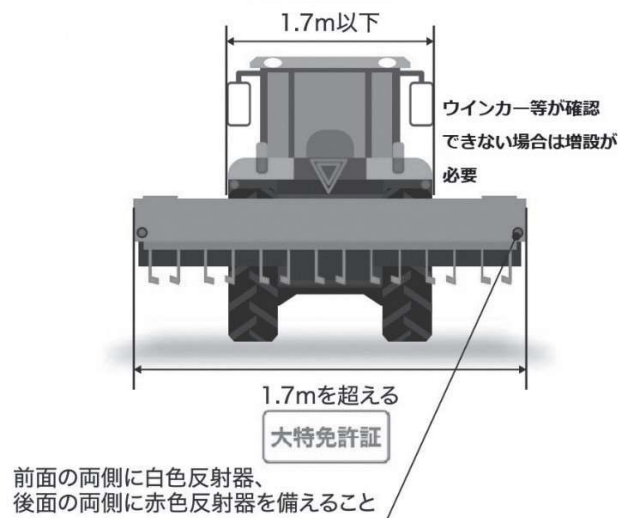
公道走行には一定の条件が必要です。

1. 車両幅の確認

トラクター単体で、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下で、かつ最高速度15km/h以下の場合、ロータリーなどの作業機を装着した状態で全体の幅が1.7mを超えないか確認しましょう。超えている場合は灯火器類の確認が必要です。

2. 灯火器類の確認

ロータリーなどの作業機を装着しても灯火器類(方向指示器、後部反射器、前照灯、車幅灯、尾灯、制動灯、後退灯等)が、他の車等から確認できることが必要です。確認できない場合は作業機に灯火類を増設しなければなりません。



3. 安全性の確認

作業機を装着することでトラクターの安定性(傾斜角度)が変わるため、安定性の保安基準を満たせなくなることがあります。その場合走行速度15km/h以下で走行しなければなりません。

トラクターと作業機の組み合わせによる安全性の確認結果は(一社)日本農業機械工業会のホームページで公表されていますので確認してください。

4. 免許の確認

小型特殊、普通免許で運転が可能なものは、トラクター単体または作業機を装着した状態で、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下の場合でしたが、幅1.7mを超える作業機を装着することができるようになったことで、この場合は従来どおり大型特殊免許が必要です。

※今回、自動車の保安基準等を定める道路運送車両法の基準が見直され、幅1.7mを超える作業機を装着したままでも公道走行ができるようになりました。しかし免許の区分等を定めた道路交通法は従来どおりですので、作業機を装着した状態での幅が1.7mを超えれば大型特殊免許が必要です。

詳しくは農機販売店や地方運輸局、地方農政局、(一社)日本農業機械工業、役場産業課にお問い合わせください。

令和2年度に出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出をされる方へのお願い

出生や死亡、死産があった場合や、婚姻、離婚をされた方にはそれぞれ「出生届」「死亡届」「死産届」「婚姻届」「離婚届」を市区町村の窓口にて提出していただいております。

また、5年に一度、国勢調査の行われる年度には、「人口動態調査(職業・産業)」の実施に伴い、職業の記入も(死亡届には産業の記入も)お願いしております。

届出は厚生労働省が実施している「人口動態調査」として、出生・死亡・死産・婚姻・離婚の状況が調査され、調査結果は、公衆衛生、労働衛生、社会福祉など各施策のための重要な基礎資料として活用されています。

人口動態調査で使用する情報は統計法により、厳しく守られておりますので、安心してご記入ください。

〈対象〉

令和2年4月1日から令和3年3月31日までの出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出

〈調査方法〉

各届書の届出をされる時に、それぞれ職業をご記入ください。

記入例

- 医師・教員など・・・「専門・技術職」
- 一般事務員など・・・「事務職」
- 販売店員・営業職従業者など・・・「販売職」
- 美容師・ホームヘルパーなど・・・「サービス職」

※死亡届にはこのほか、「農業」「建設業」「製造業」「不動産業」といった産業も併せてご記入ください。

役場窓口に「出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出をされる方へのお願い(職業・産業例示表)」を備え付けていますので、ご参考の上、記入をお願いいたします。また、わからない場合は、窓口でおたずねください。

【お問い合わせ先】 住民福祉課 住民係 ☎ 096-279-3113

西原村プレミアム付商品券の 使用期限にご注意ください!

プレミアム付商品券を使用できるのは **3月15日(日)まで**となっています。

商品券の使い残しが無いようにご注意下さい!

(余った商品券の換金はできません)。



【お問い合わせ先】 西原村役場 企画商工課 ☎ 096-279-3112

後期高齢者医療の被保険者(75歳以上)の方へ

後期高齢者健診と歯科口腔健診のお知らせ

体の健診

糖尿病などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、症状が現れ始めた頃にはすでに悪化しているというケースが多くあります。病気を未然に防ぐため、また、病気を早い段階で発見して治療できるよう、年に1回は「健康診査」を受けましょう。

- 【実施期間】 集団健診：令和2年6月23日～令和2年6月30日
個別健診：令和2年6月1日～令和2年12月末日
- 【実施場所】 集団健診：構造改善センター
個別健診：村指定の医療機関
- 【自己負担金】 800円
- 【検査項目】 血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、腎機能検査、血糖検査、尿検査、貧血検査など

歯と口の健診

身体の健康とあわせてお口の中の健康を保っておかないと、口腔機能が低下するだけでなく、歯周病や誤嚥性肺炎などの全身的な病気にかかりやすくなって、要介護状態まで進んでしまう恐れがあります。毎年1回必ず「歯科口腔健診」を受けましょう。

- 【実施期間】 令和2年7月1日～令和2年12月末日
- 【実施場所】 村指定の医療機関
- 【自己負担金】 400円
- 【検査項目】 問診、歯・入れ歯の状況、かみ合わせ、口腔検査、飲みこむ機能の評価など

■ 申込み方法

3月中旬頃、住民健診申込に同封して「後期高齢者健診申込書」を配布します。
ご希望の項目に○をつけて、同封の返信用封筒にてご返送いただくか、保健衛生課まで提出してください。※衛生班長による申込書の配布・回収はありませんのでご注意ください。

■ 申込み切

4月3日(金)

【お問い合わせ先】 保健衛生課 保険係 ☎ 096-279-4389

国保通信

〈令和2年1月末現在〉
国保加入世帯数……………968世帯
被保険者数……………1,695人
1月支払(11月診療分)
療養給付費(一般+退職)
……………44,701,869円

保健衛生課 保険係 ☎096-279-4389

■ ワンポイントこくほ

かむ回数を増やすことで得られる効果とは

「かむ回数を増やす」これを行うだけで様々な効果を得ることができます。

- ① だ液により食物の消化の促進
- ② 脳の満腹中枢を刺激し肥満を防ぐ
- ③ 記憶に関係する脳の一部を刺激し記憶力を向上させる
- ④ かむことで頬の筋肉を鍛え、たるみを予防
さっそく明日から実践してみましょう。

令和2年度

国民健康保険特定健診意向調査を行います

年に1度特定健診を受けましょう!

特定健診とは、血液や尿などの検査によって、糖尿病などの生活習慣病を発見したり、全身の動脈硬化の進行度を判断し脳卒中や心臓病・腎臓病などを予防するために実施するものです。

令和元年度西原村全体での受診率は56%(R2.1.31)となっています。西原村では特定健診受診率目標を60%としています。目標達成に向け意向調査を行います。調査票は住民健診申込案内と同封しておりますので、一緒に返信いただきますようご協力よろしくお願いします。

対象者: 国民健康保険加入の40～74歳の方

調査時期: 3月中旬頃

回答方法: 同封の返信用封筒にて返送いただくか、役場保健衛生課まで提出してください。

提出締め切り: 4月3日(金)

※衛生班長による調査票の配布・回収はありませんので、ご注意ください。

《令和元年度 特定健診受診率》

嘱託区	受診率(R2.1.31)
上あげ	76.7%
烏子	72.3%
小森東	66.7%
小森西	62.5%
下あげ	59.7%
宮山	58.7%
布田	52.5%
谷	50.0%
高遊	49.3%

特定健診の実施予定

集団健診: 令和2年6月23日～令和2年6月30日

構造改善センター

個別健診: 令和2年6月1日～令和2年12月末日

村指定の医療機関

【お問い合わせ先】 保健衛生課 保険係 ☎ 096-279-4389

令和2年度 西原村住民健診(各種がん検診)について

下記の通り、西原村住民健診を予定しています。年に一度のがん検診をぜひお勧めします。

- 実施日: 令和2年6月23日(火)～6月30日(火)
- 実施場所: 構造改善センター(西原村大字小森3204-1)
- 申込み方法: 3月中旬頃、男性は40才以上の方、女性は20才以上の方へ「健診申込書」を郵送します。ご希望の項目に○をつけ、返信用封筒に入れ投函するか、または保健衛生課へ直接提出してください。
※今年度より、各地区の衛生班長による配布や回収はありませんのでご注意ください。
- 申込み切: 4月3日(金)

子宮頸がん・乳がん検診 のこと、知っていますか?



近年、女性がんの発症や死亡が39才以下の日本人女性で増えています。若い世代の方は関心がないことも多いですか、現状では低年齢化が進んでいます。

西原村住民健診では、**20才**から子宮頸がん検診を**30才**から乳がん検診を受けることができます。年に一度、ぜひ活用ください。

～今までに一度も受けたことがないという方は、関心を持ち行動しましょう～

【お問い合わせ先】 保健衛生課 保健師 ☎096-279-4397

「生活習慣病の重症化予防の為に」

～管理栄養士より～

～“食後のデザート”を脂肪にしないコツ～

「甘いものがどうしても止められないんです。ご飯を減らしてもケーキやおまんじゅうを食べたい。ダメだと分かっているんですけど…」と話して頂く事がよくあります。

これはほとんどの場合、食事の量の不足が原因です。3食をしっかり食べていれば、例えばお菓子を食べたとしても、それほどたくさん食べなくても満足できる様になり、「無性に食べたい」衝動はなくなります。次のチェックを試してみてください!

- 毎食、ご飯など主食の炭水化物を減らしている
- ランチはおにぎりやサラダのみで済ませている
- 朝食は忙しい、又は食欲がなく食べずに出勤している
- 夜に飲み会や会食がある日はランチは食べずにいる
- 太らないように、肉料理や揚げ物など油分多めのものは控えている
- ケーキが食べたいのにカロリーの低い寒天などのお菓子を選んでる



いかがでしたか?

チェック項目に当てはまった方は、身体が飢餓状態になっている可能性があります。

極度な空腹状態になると、体内は軽い低血糖になり、甘いものや味の濃い高糖質・高塩分のものが食べたくなります。そのタイミングでそういったものを食べると、血糖値が急激に上がって、脂肪の合成が促進されます。

砂糖を使った甘いお菓子は、ご飯と同じで炭水化物(糖質)が多く含まれますが、ご飯(白米)は体内へゆっくり吸収される糖質なのに対して、甘いお菓子は単純糖質といって、体内への吸収が早い糖になります。

どちらの糖質の方が、インスリンの負担は少ないでしょうか? 膵臓は楽に仕事ができるでしょうか? 是非もう一度、広報12・1・2月号のインスリンの学習を確認してください!

食事の量を減らして間食が増えると、かえって太りやすく、体調も乱れます。

強烈な空腹状態を避けるためにも、3食バランスの良い食事を食べることをおすすめします。

ポイント!

甘いデザートは食べて幸せを感じるための「心の栄養」です。

せっかく食べるなら美味しく、幸せな気持ちで頂きましょう。

美味しく食べるか、罪悪感を持って食べるかで消化酵素の出方も違います。

ただし、頻度と量を守る食べ方が体のコンディションをアップさせるコツです。

食べる前に、すご〜く食べたいか? と自分に聞いてみましょ。お菓子をなんとなく食べないことも量をグッと減らすためのコツです。

【お問い合わせ先】 保健衛生課 管理栄養士 ☎096-279-4397

令和2(2020)年度 慰霊巡拝の実施予定について

厚生労働省では、先の大戦における旧主要戦域や、遺骨収集が困難な海上での戦没者の遺族を対象として、慰霊巡拝を実施しています。

令和2(2020)年度の実施地域及び日程は以下のとおりです。

1 実施地域及び日程等慰霊巡拝

	実施地域名	実施予定時期	実施期間	募集予定 人員	県庁社会福祉課 への申込締切日	
1	カザフスタン共和国	8月25日(火)~9月3日(休)	10日間	15名	4月8日(火)	
2	イルクーツク州・ブリヤート共和国	9月15日(火)~9月24日(休)	10日間	15名	4月8日(火)	
3	ハバロフスク地方・ユダヤ自治州	9月15日(火)~9月24日(休)	10日間	15名	4月8日(火)	
4	インドネシア	9月2日(火)~9月11日(金)	10日間	15名	4月17日(金)	
5	中国東北地方(旧満州地区全域)	9月2日(火)~9月11日(金)	10日間	15名	4月17日(金)	
6	東部ニューギニア	9月12日(土)~9月19日(土)	8日間	20名	5月1日(金)	
7	沿海地方	10月6日(火)~10月10日(土)	5日間	15名	5月1日(金)	
8	ビスマーク諸島	10月10日(土)~10月17日(土)	8日間	10名	6月3日(火)	
9	ミャンマー	11月12日(休)~11月20日(金)	9日間	15名	6月16日(火)	
10	トラック諸島	10月23日(金)~10月28日(火)	6日間	15名	6月17日(火)	
11	フィリピン(1班)	2月19日(金)~2月26日(金)	8日間	70名	9月9日(火)	
	フィリピン(2班)					
	フィリピン(3班)					
12	硫黄島(1次)	11月中旬	2日間	100名	未定	実施予定時期と申込締切日は、4月以降に確定します。
13	硫黄島(2次)	2月中旬	2日間	100名	未定	

※実施時期・期間等は、相手国の都合等により変更することがあります。また、内定通知・法定通知の発送時期は目安であり、予定より遅れることがあります。

※参加費用(実費)の目安は、海外地域の場合はおおよそ200,000円~350,000円、硫黄島の場合はおおよそ20,000円~30,000円です。

※別紙日程表はモデルルートであり、最終的な実施時期・日程等は法定通知によりお知らせします。

2 参加対象者

- 実施地域における戦没者の配偶者、父母、子、兄弟姉妹、参加遺族(子・兄弟姉妹)の配偶者、戦没者の孫、戦没者の甥・姪

3 申込方法

- 県社会福祉課援護恩給班まで電話またはメールでお問い合わせください。
- 4月以降に、参加希望地域の詳しい日程表、申込用紙等をお送りしますので、必要書類(戸籍謄本写し、健康チェック票等)を添えてご提出ください。

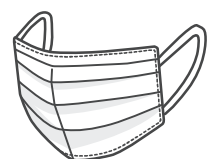
4 その他

- 参加決定者へは、国から旅費の一部が補助される予定です。

新型コロナウイルス 感染症予防について



風邪やインフルエンザ予防と同様に、咳エチケット・手洗いの励行で各個人が予防に努めましょう。また正しい情報を持つことも大切です。熊本県において情報提供と相談窓口が開設されています。熊本県ホームページをご参照ください。



【お問い合わせ】 保健衛生課 ☎ 096-279-4397

風しん抗体検査について

風しんは感染力が強い感染症です。大人が感染すると重篤な合併症を併発することがあります。感染拡大防止には**社会全体が、免疫を持つことが重要**です。

そのため国の事業として、令和元年度からの3年間に限り、これまで公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた**男性**は、職場健診や指定医療機関で抗体検査を受けることができます。個人通知による(無料クーポン券)を利用し、ぜひ受診していただきますようお願いいたします。



S47.4.2～S54.4.1生まれの男性

令和元年6月にご案内をしております。万が一クーポンを紛失された方は事前にお問合せください。

S37.4.2～S47.4.1生まれの男性

令和2年度からの対象者として3月末にご案内を郵送します。

※但し、国保加入の方には特定健診受診時にお渡しします。

◎新年度の職場健診でクーポン券を提示すると、同時に検査を受けることができます。ぜひご活用ください。

◎抗体検査を受けたら、検査の結果が分かるまでクーポン券は大切に保管してください。抗体価が低かった場合にはクーポン券を利用し、無料で予防接種を受けることができます。

詳細は、Telにてお問い合わせください

【お問い合わせ先】 保健衛生課 保健師 ☎096-279-4397

熊本いのちの電話

電話相談ボランティア説明会

いのちの電話は、人生のさまざまな悩みに直面し救いと励ましを求める人たちに寄り添う活動を行っています。「興味はあるけれど実際はどんな活動をするの？私にできるだろうか…」と不安をお持ちの方にも安心して一歩踏み出していただけるように電話相談活動についての説明会を開催します。ご都合のよい時間にお申込みください。

日時：3月27日(金) 14時・16時・19時

場所：熊本市国際交流会館第4会議室

内容：DVDやパンフレットを用いての説明

申込：社会福祉法人熊本いのちの電話事務局

電話096-354-4343(平日午前10時～午後5時)





西原村学校保健委員会だより



西原村学校保健委員会では、保育園、学校、村保健衛生課、村教育委員会、学校三師会、保護者等で連携し、子どもたちの健康づくりの取り組みを進めています。平成30年度、平成31年度は「食生活」を中心とした健康づくりに取り組みました。

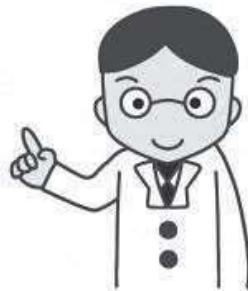
総会では、子どもたちの生活について、次のような課題について話し合いました。

学校で
いろいろな検診が
あるけど、治療にむすび
ついていけるかな？

明るく、楽しく、元気よい
西原っ子の課題は？

朝食、排便など
生涯元気に過ごせる
ような基本的な生活
習慣が身について
いるかな？

むし歯、歯肉炎が
予防できるような
ハミガキができて
いるかな？



毎日、楽しく
学校や保育園に
通う事ができて
いるかな？

食べ過ぎに
注意して
バランスよく
食べて欲しい

目の前の子どもたちの生活面、健康面で気になる事を出し合い、
保育園生から中学生まで、地域で連携した見守り、課題の解決に
取り組んでいきます！

新しく地域おこし協力隊に着任いたしました!

※プロフィール

名前：後潟 美奈子

配属：企画商工課

【自己紹介】

はじめまして!

1月より地域おこし協力隊に着任いたしました後潟 美奈子(ウシロガタ ミナコ)と申します。

出身は大阪府(堺市)、熊本へ移住し2年目になります。

趣味は読書と洋服。呑むこと食べることを好きなので、小さなお店を持つことが夢。

大阪ではアパレル会社へ就職し、その後WEBの知識を得るため、HP制作WEB広告の会社へ転身、7年務めたのち、心機一転熊本へ移住。熊本県と肥後銀行が共同出資した観光復興会社、(株)くまもとDMCで、南阿蘇村に出向しておりました。

これまでの経験を生かして、西原村の地域資源を掘り起こしPRできればと思います。



令和2年度 永年無事故運転者表彰について

熊本県交通安全協会表彰規定に基づき、令和2年度の永年無事故運転者表彰を行うこととなり、表彰希望の方を募ります。

表彰の対象者は

- ※ 地区交通安全協会会員であること(免許更新時に会費を払っている方)
- ※ 自動車運転免許(原付を含む)の保有者で運転経験が今年6月末日で10年、20年、30年、40年を経過していること。
- ※ 前記期間内に、交通事故を起こし又は交通法令に違反して行政若しくは刑事上の処分を受けたことのないこと(反則切符・点数切符については、適用された日から起算して3年を経過していること。)です。
- ※ 申込期限は、今年5月22日(金)までです。
- ※ 申込の際は、役場総務課に、運転免許証・協会会員証(若しくは領収書)印鑑を持参してください。

【お問い合わせ先】 総務課交通担当 ☎096-279-3111

令和元年度 第49回九州ブロック社会教育研究大会に参加して 兼第41回 公民館研究大会佐賀大会・第70回九州地区公民館研究大会

1月14日に1000人以上の参加により、表題の大会が開催されました。本村からも社会教育委員6名が研修のために参加しました。以下に大会に参加した高木志保社会教育委員の所見を掲載いたします。



第49回九州ブロック社会教育研究大会「社会教育や公民館の隘路を拓く」に社会教育委員の一員として参加いたしました。

この大会は本来8月29日・30日に開催される予定でしたが、佐賀豪雨災害の影響で延期され、1月14日に規模を縮小して開催されたものです。

全体会は、東京大学大学院教育学研究科／高齢社会総合研究機構の牧野敦先生による【生活の基盤としての社会教育・公民館—自治を再発明する—】という題の発表を中心に進行されました。今後の人口減少の時代に、どう次世代を育成するか。「故郷を出て帰らない学力」ではなく「故郷へ帰り、故郷を作り支える学力」をどうつけるか。そうした情勢の転換を、【志を果たしにいつの日にか帰らん】という【故郷】の替え歌でわかりやすく披露されました。

故郷へ帰ろうと思うにはいかに故郷に誇りを持てるか、ではないだろうか。では、誇りに思う、自慢できる故郷とは？

先生のお言葉を借りますと、「人生百年時代を迎え、少子化・少親化時代に、自立しあう社会とは、助けて助けられる社会である。そのためには、地域を構成する当事者として子どもと大人の交流・生涯にわたる学び・共に生きる学び、そして連携・協働・参加を促し〈ちいさな社会〉が幾重にも重なる社会基盤の再生、すなわち自治の再発明によって、「帰りたいたい故郷」「帰れる故郷」「受け入れてくれる故郷」になるのでは」ということでした。

単機能化させてしまった社会を、一人多芸・多機能に戻すには後継者不足で失われていく伝統行事の継承など、人生百年時代に合わせて、どのように社会教育に組み込んで、自分事として向き合えるようにできるかが鍵になるのではというお話でした。

微力ですが少しずつ日々に取り込んでいこうと思います。

今回は貴重な機会をありがとうございました。

高木 志保

西原地域包括支援センターからのお知らせ

地域みんなで取り組む介護予防

各地区でスーパーサロンへ向けて前向きな話し合いが行われました

馬場地区



馬場小園両地区でスーパーサロン開催に向け前向きな検討会が行われました。村の現状を見ていただき、なぜ集まる場が必要なのかを皆さんで再確認しました。馬場地区においては公民館改修も終わり皆さんが集まるのに大切な環境は整いました。両地区ともいよいよ2月から始動です。

小園地区



門出田中地区



門出田中地区においても前向きな話し合いが行われました。

まずは6月開催予定のサポーター養成講座を受講し、次の段階へ進む予定です。

●「たいぎゃよか体操」● 専門スタッフ指導の下、頑張ってお取り組みました



出のロスーパーサロン



最初は脳トシで始めた巻き寿司を作るようになって何年になるだろうか。大切な行事として受け継がれている。

「巻きずし巻くの何で汗かかじゃん」と大声で笑いながら今年も100本の寿司が巻かれ、訪問活動へと繋がった。

風当スーパーサロン



体操後は節分豆まき。「鬼は外福は内」威勢よく豆がまかれました。鬼役に手加減はありません、そこが風当らしくていいですね〜(笑)

今年一年はきっと鬼も寄り付かない良い年になる事でしょう。

袴野スーパーサロン



熊本地震により公民館の建て替えを余儀なくされた。S54年に建てられ公民館では最後のスーパーサロンが行われました。「長らくお世話になりました」と重みのある挨拶の後、だご汁パーティーで別れを告げました。

3月からは楽しみの方が妙見さんに場所を変えて開催されます。

お池さん

私にとっての重要な西原村のイメージのひとつ「オーディオ道場」へ至る道は、桑鶴地区の全体像を知らなかった私にとって、まるで富士の樹海に迷い込む感覚でした。県道から鳥居をくぐり森へとダイブし、いくつかの分かれ道を間違わずに進む。目的地に到着するまではかなりスリリングです。この森は間違いなく聖なる地で邪悪なものを受け入れない特別な場所と思うようになりました。先住インディアンにとってのイエローストーンや、霊場へとつながる熊野古道のように。

何度か訪れるうちに、この感覚は「お池さん」と呼ばれる揺ヶ池があることだと気づきました。

初めてそこを訪れたのは、震災後で、残念ながら清らかな水を湛え、水面が揺らぐ姿を見ることはできませんでした。

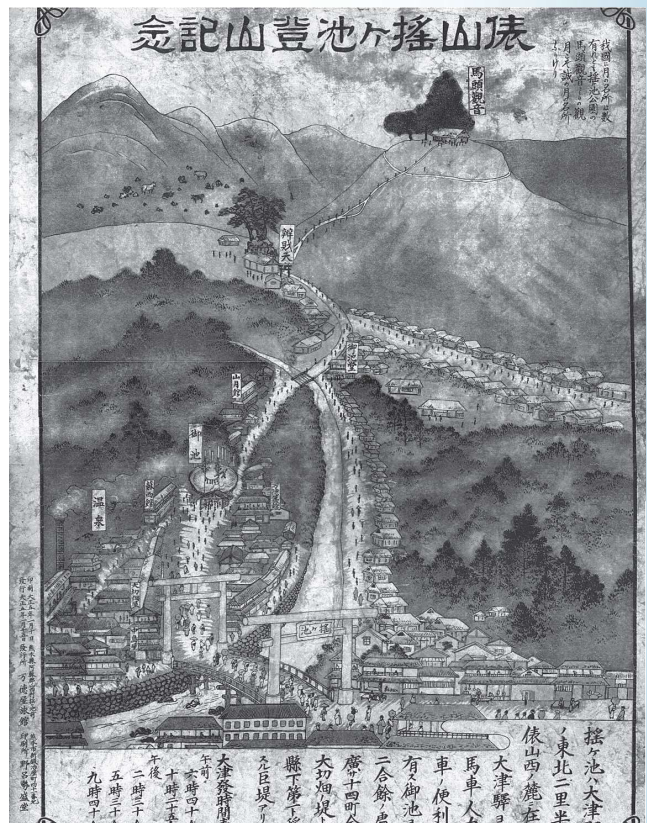
機会があって、管理されている水上さんや、以前学芸員として勤務されていた方からかなり詳細なお話を伺うことができました。

大正時代に突如沸き起こった「お池さんブーム」の隆盛。大津駅から途切れることのない人の列、立ち並ぶ飲食店や宿、遂にはサイダー工場も作られたことなど。そして迎える突然の終焉。不可思議な力によって出現した門前町は、それも人の欲望によってもろくも崩れ去ってしまいます。

門前町商店街は散り散りとなり、その一部は万徳へ移転。農業一辺倒であった集落に商工業の灯りをともしたとのことでした。

今、水は枯れていますが、いつの日か復活することを祈ります。人の欲と信仰について考えさせられる貴重な場所です。

萌の里に立ち寄る旅人は、ほとんどそのことを知りません。地域にある物語を私なりに拾い集め、お伝え出来ないかと考えるようになりました。



【大正時代に描かれたお池さん周辺の絵地図】



I, like many other millenials and gen z-ers, spend way too much time on my phone and looking at computer screens. I didn't always used to rely on my phone or computer for entertainment; when I was younger, I loved to read. My mother always made sure there were new books on my bookshelf. She has told me that there were many mornings when she would come to wake me up for the day to find me on the floor already reading the latest book she got for me. That passion for reading faded when I started high school, had to read boring material for school... and got my first smartphone and computer. I want to change my habits and renew my passion for reading! I am in the middle of reading Haruki Murakami's "The Wind-up Bird Chronicle," and I'm eager to read more books by him and other Japanese authors. What are your reccomendations?

他の多くの若い世代の人たちと同じように、私も本当に多くの時間を携帯電話やコンピューターを見て過ごしています。昔から、娯楽のために携帯電話やパソコンに頼るより、読書が好きでした。母は、いつも私の本棚に新しい本を並べてくれました。母が朝私を起こしに行くと、すでに起きて床で彼女が買ってくれた本を読んでいる姿をよく見たと話していました。読書への情熱は、高校に入り退屈な教材を読まなければならなくなったと同時に失せてしまい、更にその頃ちょうど初めてのスマートフォンとパソコンを手に入れました。これまでの習慣を変え、読書への情熱を新たにしたいと思っています。私は今、村上春樹さんの「ねじまき鳥クロニクル」を読んでいるところで、彼やそのほかの日本人作家の本をもっと読みたいと思っています。みなさんのおすすめは何ですか？

♪♪♪ 図書室からのお知らせ ♪♪♪

《図書室「春まつり」》

● 雛人形展示中(2階ホール) ● 村内学校の先生方おすすめの本展示(期間 3月初旬~4月末日)

今年も「工作教室」・「クイズラリー」を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの感染防止のため今年度は中止いたします。
皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。

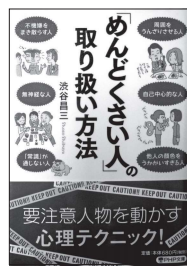
新着図書・おすすめ図書のご紹介



Medium「メディウム」

相沢 沙呼(著) 講談社出版

推理作家として難事件を解決してきた香月史郎は、心に傷を負った霊媒師の女性、城塚翡翠と出逢う。彼女は霊媒の能力を使い死者の言葉を伝えることができる。しかし、そこに証拠能力はなく、香月は霊視と論理の力を組み合わせながら、事件に立ち向かってゆく。「このミステリーがすごい!」「本格ミステリー・ベスト10」「1019ベストブック」の3冠を獲得した、驚異のミステリーをぜひお読みください。



「めんどくさい人」の取り扱い方法

渋谷 昌三(著) PHP文庫出版

自己中心的な人、不機嫌をまき散らす人、「常識」が通じない人…。まわりをイラッとさせる要注意人物たちにも、実は問題行動を起こす、彼らなりの理由が必ずあります。本書は、人気の心理学者がタイプ別にめんどくさい人の心のメカニズムを解き明かすとともに、すぐに実践できる効果的な対処法をアドバイス。彼らを上手く動かす心理テクニックを身につけて、一枚上手の人になりましょう。



宇宙から帰ってきた日本人

稲泉 連(著) 文藝春秋出版

1990年に初めて日本人が宇宙へ行ってから、もうすでに四半世紀の時がたっている。今、宇宙へと向かう日本人飛行士の心境や立場もまた変化していることが、本書の取材は明らかにしている。「宇宙に行くこと」ではなく「宇宙で何をしたか」が問われる時代だからこそ、宇宙の一つの「出張先」と語る日本人飛行士もいる。12年の歴代日本人宇宙飛行士、その30年間の歩みをたどる一冊。



わくせいキャベジ動物図鑑

tupera tupera(作・絵) アリス館出版

はるか彼方。地球から831光年はなれた銀河のかたすみ、キャベジという小さなわくせいがあります。黄緑色に輝く、みずみずしいわくせいには、ふしぎな動物がたくさんすんでいます。このわくせいキャベジ動物図鑑では、今現在わかっている動物たちのすがたや、そのおどろきにみちた生態を紹介いたします。

お問い合わせ・リクエストは 図書室カウンター
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
地籍調査係	279-4417
復興建設課	
土木係	279-3114
復興計画係	279-4417
水道係	279-4398
住民福祉課	279-3113
保健衛生課	279-4397
保険係	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

飼い犬には狂犬病予防注射を!

犬を飼っている方は、飼い犬をお住まいの市町村へ登録し、毎年1回狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務付けられています。

なお、お住まいの市町村で毎年4〜6月に狂犬病予防集合法注射が行われます。広報誌などで日時や会場をご確認ください。予防注射は動物病院でも接種できます。

また、飼い犬の死亡や飼い主変更の際は、お住まいの市町村に届出が必要です。

■お問い合わせ先/阿蘇保健所
TEL(0967)24-9035

施設内では原則屋内禁煙となります!

4月から、改正健康増進法の全面施行に伴い、2人以上が利用する施設は原則屋内禁煙となり、喫煙室以外では喫煙できなくなります。(既存の小規模な飲食店では、喫煙可能な店舗もあります。既に病院や行政庁舎などは原則敷地内禁煙になっています。)

喫煙室には20歳未満の方は立入禁止となり、喫煙室以外

外での喫煙はできません。望まない受動喫煙の防止にご協力をお願いします。

■お問い合わせ先/阿蘇保健所
TEL(0967)24-9036

菊池恵楓園ボランティアガイド
養成講座受講生募集!

ハンセン病問題、恵楓園の歴史などを学ぶ基礎的な講座を開催します。いっしょに勉強してみませんか?

■開講日: 4月4日(土)、4月11日(土)

※両日の講座をすべて修了すると「菊池恵楓園ボランティアガイド」に認定

■場所: 菊池恵楓園内 恵楓会館(合志市栄3796番地)

■受講料: 無料

■お問い合わせ先/国立療養所菊池恵楓園入所者自治会
TEL(096)248-5342

手話奉仕養成講座のご案内

令和2年度阿蘇圏域手話奉仕養成(研修)を下記により開催します。

手話奉仕員とは、手話を身に着け、社会生活等において手話が必要とする聞こえない人、聞こえにくい人と手話から分らない人との意思疎通を支援する人材育成です。

■日程:

【入門課程】令和2年4月10日〜8月14日まで(17日程度)
【基礎課程】令和2年9月4日〜令和3年3月まで(46日程度)

※基礎課程は入門課程を修了した方に限りますのでご注意ください。

■時間: 毎週金曜日、19時〜21時まで(2時間)

■会場: 西原村生涯学習センター 山河の館

(阿蘇郡西原村大字小森3256番地)

■申込方法: 令和2年4月10日から、会場で受け付けます。ただし、5月8日をもって締め切らせていただきます。

■受講資格: 手話奉仕員の業務上、高等学校卒業以上の学力を有したものとさせていただきます。

なお、令和3年3月高等学校卒業見込みの方はお受けいただけます。

■受講料: 受講料は無料。ただし、テキスト代3,300円。副教本代4,300円をご準備ください。

■お問い合わせ先/一般社団法人熊本県ろう者福祉協会
TEL(096)383-5587

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」
(日本政策金融公庫)がサポート!

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

■ご融資額: お子さま1人につき3500万円以内

■金利: 年一・六六%

※母子家庭の方などは年二・二六%(令和元年十月一日現在)

■ご返済期間: 15年以内

※母子家庭の方などは18年以内

■HP: 「国の教育ローン」で検索

■お問い合わせ/教育ローンコールセンター

0570-008656(ナビダイヤル)
または(03)5321-8656

社協だより 380号

☎279-4141
279-4140 相談専用
279-4388 FAX

ご存じですか? あなたの地域の“福祉協力員”さん!

人は誰も住み慣れた地域や家庭での生活を望んでいます。しかし、寝たきり・認知症、あるいは体の弱いお年寄りや一人暮らしのお年寄り、心身に障がいを持つ方など、何らかの手助けや支援がないと地域や家庭での生活が困難な方々がいらっしゃいます。

こうした方々が、「**地域の方々とふれ合いながら、安心して自分らしい生活ができる地域づくり**」のために、西原村社会福祉協議会では、福祉協力員さんの設置を各地域にお願いし民生児童委員さんと連携のもと、区長さんをはじめとする地域の関係者の方々の協力を得ながら**小地域での「福祉のネットワーク活動」「見守り・支え合いのネットワーク」活動**に取り組んでいます。



全体研修会

Q:どのようにして福祉協力員さんは決まるの?

福祉協力員さんの活動は、地域内の援助対象者の福祉ニーズ(要望や課題など)をいち早くキャッチし、必要に応じて担当の民生児童委員さんにつなぐことが一つの役割です。地域の中で「**誰がその地域内の福祉ニーズをいち早くキャッチできるか**」ということについて、地域で話し合っていただき、区長さんの推薦により、社会福祉協議会長が委嘱する「**地域のボランティア**」です。

Q:福祉協力員さんの任期は?

任期は2年間です。 ※地域によっては1年で交代されることもあります。出来る限り2年の任期でお願いしています。

令和2年 西原村福祉協力員名簿(敬称略)

84名(新任39名)

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名		
古閑	高本 祐史 野田 健二	下小森	須藤 文代 片山 秀子 松岡 寛泰 吉岡 時治 高崎 直幸 松岡 春雄	大峯	村上 憲二 化粧塚 小島 浩子 下布田 山本 真也 上布田 岡村 准之助 北向新屋敷 内田 稔 高遊東 野口 良二 高遊中 廣瀬 功 高遊西 豊原 幸恵	田中	村上 早苗 川端 美穂子 田中 一美 河原団地 白根 恵子		
葛目	桂 秀徳 上鳥子 緒方 健一 馬場 藤本 一雄 小園 曾我 敏秀		前鶴	東田 誠喜 井上 靖 小山 眞佐寿	西原台	川嶋 とみえ 下城 雅子	星田	大川 恵美子 竹内 博志	
袴野	福島 淳子 廣瀬 るみ子			新所	南利 強 南利 一正	星ヶ丘	吉瀬 佐代子 大森 右子	下古閑	馬場 元紀
桑鶴	松永 佳代子		緑ヶ丘		森下 明子 今村 岳大	コモンビレッジ	松岡 伸作	医王寺	河上 時夫
大切畑	坂田 明子 山本 いち子			西原	山田 達也 中村 俊行	土林	河上 重幸 中村 カツ子 志賀 多美代 河上 章子 堀田 友子	滝	緒方 敏子 緒方 ヨシノ
風当	桂 和枝 吉岡 英子		山西団地		東 栄子 東 由美子		秋田	渡邊 えり 山口 ヒサ子	小野
畑	永田 智広 上村 富美男	出の口		藤川 俊光 藤川 光一	田中			竹下 春美	
美晴台	松本 宏一		宮山	柿田 弘己			猿帰	西村 栄一	
名ヶ迫	小城 順一 中村 尚登	多々良		久野 弦	田中	相澤 薫			
万徳	曾我 眞子 久保田 良子		日向	久野 弦		田中	相澤 薫		
下小森	高田 静雄	日向		久野 弦	田中		相澤 薫		

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。

囑託名	故人氏名	遺族氏名
小森西	荒木 功	荒木 敦子
小森西	高木 芳雄	高木 梅香
上あげ	今村 義雄	今村 秋敏
小森西	松本 将士	高鍋 悦子
小森東	荒木 ヒロ子	荒木 和雄

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す。

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。

(敬称略)

[2月20日受付け分まで掲載]

ふれあいいきいきサロン活動報告

**東京五輪開催間近！
手作りの額でもりあげよう！**



オリンピックを盛り上げようと、門出の山下芙蓉子様が考案された、フェルトを使った手作りの額作りが、各サロンでも行われています。今回は、馬場・小園サロン、日向サロンで行われ、みなさん製作中は真剣な面持ちで、四苦八苦されながらも素敵なオリンピックの記念額が出来上がりました。

日向サロン

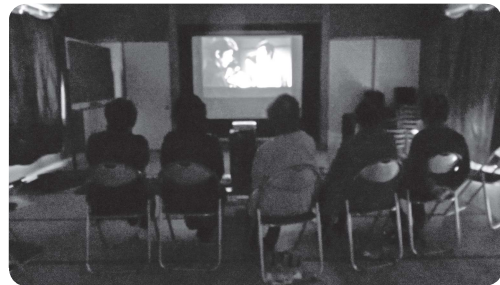
馬場・小園サロン

門出・田中サロン



今回は、昼食会を行いました。手作りの豚汁や美味しい昼食を囲みながら、いろんな話で盛り上がりました。

士林サロン



恒例行事となりました、映画サロンを行いました。今回は山口百恵主演の「伊豆の踊子」を上映され、みなさん昔懐かしい映画に夢中になっていました。

在宅介護者の会「のぎくの会」



今回は、講師に「風香」の緒方優佳様をお招きして、手作りのルームスプレー & ハンドクリーム作りを行いました。みなさんメモを片手に、分量や作り方を学ばれ、それぞれお好みの香りの作品に大満足されていました。

シルバーヘルパー全体会



日頃から地域を支えてくださっているシルバーヘルパーさんの全体会を開催しました。今回は、地域包括支援センター社会福祉士による講演「これからの地域を考える」を聞かれ、地域での見守り体制の必要性について感じていただきました。

作っちやおう 食べちやおう ▶ タイピーエン



材料 分量(1人分)

- ・豚肉もも10g
- ・かまぼこ5g
- ・うずら卵2~3個
- ・はるさめ(乾燥)5g
- ・たまねぎ20g
- ・人参10g
- ・キャベツ30g
- ・しょうが少々
- ・葉ねぎ5g
- ・しいたけ(乾燥)0.5g
- ・きくらげ(乾燥)0.5g
- ・サラダ油1g
- ・うすくちしょうゆ小さじ1/2
- ・食塩小さじ1/3
- ・こしょう少々

レシピ

- ① たまねぎスライス、人参短冊、キャベツ四角切り、しょうが千切り、しいたけスライス、ねぎは小口切りにする。
- ② きくらげは、水で戻す。
- ③ フライパンを熱し、油を入れて、しょうが・肉を炒める。お肉の色が変わったら、人参を入れて炒める。
- ④ ある程度火が通ったら、水(90cc)を加えて煮る。
- ⑤ たまねぎ・しいたけ・きくらげを加える。火が通ったら半量のしょうゆ・塩を加える。
- ⑥ かまぼこ・うずらの卵を加える。
- ⑦ キャベツと残りのしょうゆ・塩とこしょうを加え、キャベツがしんなりしてきたら、はるさめとねぎを加え仕上げる。



ポイント

- 熊本の郷土料理の一つにタイピーエンがあります。
- 鶏ガラスープにたくさんの野菜やヘルシーな春雨が入っています。
- 体を温める生姜が入っているので、この季節にぴったりです。
- えびやいか等の魚介類を入れると、うま味が増し美味しくなります。
- うずらの卵ではなく、鶏卵を茹でて入れても良いです。

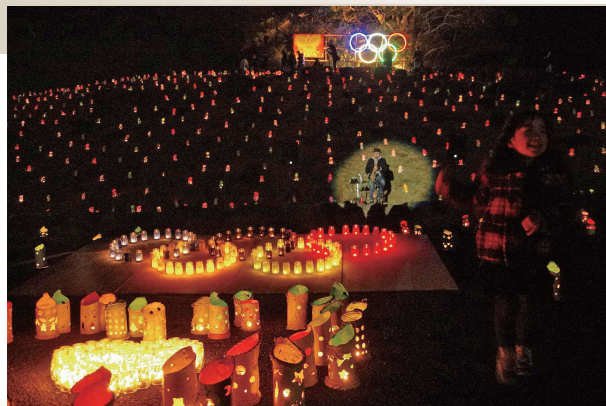
編集後記

西原村の冬の風物詩となった冬あかり。ふと会場に停めてある車のナンバープレートに目をやると、県外のナンバーをちらほらと見かけ、少しうれしい気持ちになりました。

今年はオリンピックイヤーということもあり、馬頭公園にはオリンピックシンボルを表したキャンドルが並べられ、サクスの音色と相まってゆっくりとした時間が流れていました。

地元のイベントには意外と足を運ばなかったりするものですが、久しぶりに覗いてみるのもいいかもしれません。

季節の変わり目、風邪を引きやすい時期です。新型コロナウイルスの感染拡大なども心配ですが、インフルエンザなどと同様、手洗いうがいなどの基本の徹底で防げるようですので、心がけて生活しましょう。



表紙の写真

今月の表紙はにしはら保育園での節分の様子です。節分は季節の節目を意味し、みんなが健康で幸せに過ごせることを願って、悪いものを追い出す日とされています。昔から邪気などの悪い気を鬼に例え、「魔(ま)を滅(め)する」ということで豆を投げたそうです。悪い気を追い払うという意味もありますが、明日から季節が変わるんだという自覚を持つためにも、こう言ったイベントをご家庭で行うのも良いかもしれません。

水と緑と光の村
広報にしはら 2020.3
Vol.238

広報西原

検索