

広報にしはら

Nishihara Village Public Relation Magazine

January

No.248

1



笑顔咲く1年になりますように



HAPPY NEW YEAR



明日を拓く創造的復興で未来の村づくり

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

令和3年の新春を迎え村民の皆様、仮設住宅で生活されておられる皆様には新たな夢と希望を胸に正月を迎えられたことと拝察致します。

近年は毎年のように県内外において、激甚的な被害をもたらす大災害が発生しております。

昨年発生した7月豪雨では、人吉球磨地方で甚大な被害が発生し、死者65名と未だ2名の方が行方不明となっております。亡くなられた方にお悔やみ申し上げ、被災者の方にお見舞いを申し上げます。同じ被災地として心が痛むものであり、一日も早い復旧復興を願うばかりであります。

新型コロナウイルス感染症対策

昨年から新型コロナウイルス感染症が全国的に広がっており、約20万人が感染しています。県内でも1300人以上の感染者が発生しており13名の方が亡くなられています(数字は全て12月17日現在)。今後も油断せず、マスクの着用と、手指の消毒、手洗いの励行に加えて、多い人数での会食等を控え、3密を避け

るなど、今一度感染防止の意識を高めるとともに新型コロナウイルス感染症の恐ろしさを再認識する必要があります。今後も村民の皆様にご協力いただき、感染防止に努めていただきますようお願いいたします。

住まいの再建

現在、仮設住宅には28世帯68名の方が入居中(11月末現在)です。宅地の再生事業を令和2年度で完成させ、すべての方が自宅の再建ができるよう努めてまいります。

宅地の再生を実現させ、今までの集落で元の生活ができるよう、そして今までもよりの住環境が改善され利便性が向上し生きがいのある集落を形成できるように努めてまいります。

復興の証 運動公園

総合体育館建設も昨年5月に着工し、今年9月の竣工を目指して順調に工事が進捗しております。

健康づくりの拠点、防災の拠点として全村民が集える施設として3年間ですべての施設の完成を目指してまいります。今後も国への要望活動で予算措置を求めてまいります。

中断事業の復活

地震で中断しておりました村道万徳新所線は今年度で全線完成の予定となっております。村道役場堤下線は用地交渉を含め再着手、また、下新所下原3号線につきましては今年用地交渉を行い令和3年度に着工できればと思っております。

未来の村づくり

中学校の生徒に安全安心な給食を提供するため、衛生面を考慮し給食室の改築を実施します。

河原校区活性化のための人口増対策として、宅地の造成や河原小学校の複式学級解消対策を河原校区活性化対策特別委員会や河原校区選出の議員さんと共に検討してまいります。

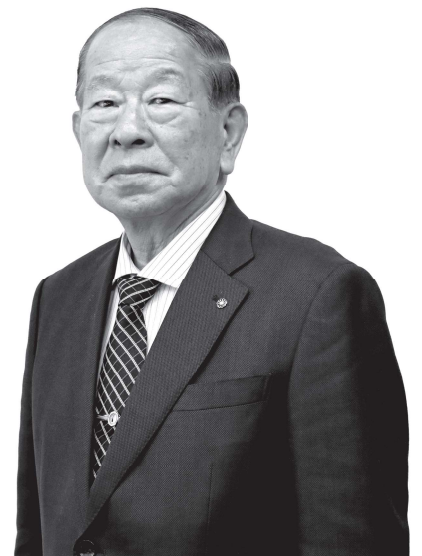
農業問題につきましては、新型コロナウイルス感染症の関係で畜産価格の低迷など不安定なところもありますが、特産の甘藷が、さといもと共に順調でありました。今後もシルクスイートの販売価格の維持ができればと願っています。

大切畑ダムについても復旧改良工事が進んでいます。早期完成を願い、しばらくは農業用水を分水等で確保し農業振興を図ってまいります。

復旧から復興へ

今年度は復旧から復興へ舵を向け、その方向性も見えてまいります。仮設住宅からの退去を求めるものではありませんが、すべての方が自宅の再建をされ、仮設住宅から退去されたときが村の復興と捉えています。そして、総合運動公園の完成を復興の証とするため、一歩一歩確実に進めてまいります。

昨年、新型コロナウイルス感染症で多くの事業や行事が中止になったこととお詫びすると共に、今年が皆様にとって明るい一年となりますよう祈念申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。



西原村長 日置 和彦

西原村長 日置 和彦
副村長 目床 順司
教育長 竹下 良一

復興の加速化と実効性を求めて生活復興へ



あけましておめでとうござい
ます。

輝かしい新春を迎え、西原村議
会を代表し、村民の皆様にご
年頭のご挨拶を申し上げます。

村民の皆様には平素から村議
会に對しまして温かいご支援と
ご理解、ご協力を賜りありが
とございます。

西原村議会も昨年9月に改選さ
れ、新議員3名を含めた10名、心身
ともに西原村の為に「働く議会」作
りに務めております。

さて、毎年日本全土で異常気象
による自然災害が発生しておりま
す。改めて自然災害の恐ろしさを
痛感させられた1年でもありまし
た。

熊本県におきましては、7月に発
生した豪雨により、人吉及び球磨
地方で河川の氾濫等が発生し、甚
大な被害が発生しました。

お亡くなりになられた方々のご
冥福をお祈り申し上げますととも
に、ご遺族の方々にご心よりお悔み申
し上げます。また被災された方々へ
お見舞い申し上げます。被災地の
1日も早い復興を願うばかりであ
ります。

旧年中、本村では大きな災害は

発生しませんでした。発生す
るかわからない自然災害に對し、本
村としましては、今後災害対策と
支援体制の整備強化等を進め、災
害に強い村づくりを目指してい
たいと思います。

また、旧年は新型コロナウイルス
感染症が全世界に拡大し、医療、経
済の分野で大きな影響が出ました。

また、国の一大イベントであった東京
オリンピックが延期となり、本村に
おきましても村民の皆様が顔を合
わせることができず、行事や、入学
式・体育祭といった学校行事なども
短縮や縮小を余儀なくされるなど、
悔しい思い、寂しい思いが多かつた1
年だったと感じます。

新しい生活様式が示される中、
新型コロナウイルス感染症への対策
と大きな打撃を受けた経済への支
援の充実が必要だと感じています。

一日も早い新型コロナウイルス感
染症終息を願うとともに、一人一人
の感染症対策が終息への近道だ
と思いますので、日々の生活のなかで、
手洗いうがいの励行や3密を避け
た行動をとっていただきますようお
願いたします。

平成28年に発生した熊本地震か
ら4年8か月が過ぎ、復旧事業はほ

ぼ完了する予定であります。これ
まで村民の皆様のご協力、ご理解を
いただいておりますことに心より感
謝申し上げます。

昨年、県内の大きな動きと言え
ば、熊本地震で発生した大規模な
土砂崩れにより通行止めとなつて
いた国道57号線の斜面対策事業が完
了し、約4年6ヶ月ぶりに開通い
ました。

これにより、阿蘇圏域は元より、
熊本県の復旧そして復興がより加
速することと同時に、観光面でも
大きな後押しとなることと思いま
す。新型コロナウイルス感染症が終
息すれば、多くの観光客の方でにぎ
わつことでしょう。

また、本村におきましては復興の
シンボルでもあります、防災拠点・
健康づくりの拠点である総合体育
館整備の本格的な工事が始まり、
着実に創造的復興に向かって進ん
でおります。全村民が集える癒
しの場として防災の拠点となるこ
とが期待されます。

結びに、今後も新しい時代に向
かつて身近で開かれた透明性の高い
議会を目指し議会（丸）となつてさら
なる飛躍と希望溢れる村づくりを
全力で取り組んで参ります。

この新しい年が村民の皆様にと
りまして実りの多い年になります
ことをご祈念申し上げます、新年のご挨拶
といたします。

〔西原村議会〕

- | | |
|-----|-------|
| 議長 | 山下 一義 |
| 副議長 | 上野 正博 |
| 議員 | 宮田 勝則 |
| 議員 | 西口 義充 |
| 議員 | 中西 義信 |
| 議員 | 坂本 隆文 |
| 議員 | 堀田 直孝 |
| 議員 | 小城 保弘 |
| 議員 | 高本 孝嗣 |
| 議員 | 尾崎 幸穂 |



西原村議会議長 山下 一義

P2~ 年頭のあいさつ
P3

P4 目次・カレンダー

P5 むらのうごき
人口（男性・女性）／世帯数／高齢化率／お誕生おめでとうございます／お悔やみ申し上げます
・1月号の顔
・直通ダイヤル（役場各課・係）／村の機関☎

P6~ 確定申告相談会をご利用ください
P7

P8 村の話題
復興の今を肌で体感／西原中学校で公開授業 etc...

P9~ やくばからのお知らせ
P10 死亡した鳥を発見したら…／にしはらむらフォトコンテストの作品を募集します etc...

P11~ にしはら健康だより
P12 毎日牛乳を200ml飲みましょう！／血压、高くててもうもないのに何が困るのか？

P13 こちら益城西原消防署です!
消火栓や消防水利の標識付近への駐車はやめましょう

P13 安全・安心にしはら

P14 地域おこし協力隊報告
観光資源への投資：岩見 龍二郎

P15 エミリーのブログ
・図書室からのお知らせ


P16 にしはら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活動

P17 Information
県からのお知らせ（「くま活サポート」登録者募集中！／雇用・資格（消防整備士試験案内・放送大学入学生募集） etc...

P18~ 社協だより
P19 のぎくまつり／福祉球技大会／お礼 etc...

NISHIHARA CALENDAR 1

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
					元旦 休み	
3	4	5	6	7	8	9
	役場仕事始め 燃えるごみ	空き缶・空きビン	消費生活相談 窓口開設 雑誌・チラシ	プラ容器・包装	燃えるごみ	
10	11	12	13	14	15	16
消防団出初式 成人式	燃えるごみ	不燃物	消費生活相談 窓口開設 新聞	プラ容器・包装	燃えるごみ	
17	18	19	20	21	22	23
	燃えるごみ	空き缶・空きビン	消費生活相談 窓口開設 ペットボトル	プラ容器・包装	燃えるごみ	
24	25	26	27	28	29	30
			消費生活相談 窓口開設 段ボール	プラ容器・包装	燃えるごみ	
31	燃えるごみ					

 家庭ごみは収集日当日の朝8時までに、指定のごみ袋に入れて出しましょう。

むらのうごき

● 令和2年11月末日現在 ()は前月比

人口 / 6,743人 (+12)
 男性 / 3,303人 (+ 6)
 女性 / 3,440人 (+ 6)
 世帯数 / 2,692世帯 (+ 7)
 高齢化率^(注1) / 31.4% (+0.1%)

(注1)65歳以上の人が人口に占める割合



◆ 令和2年12月14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
たけだ 武田 ふうた 楓汰くん	R2.11.28	雄 平さん	宮 山
しんかわ 新川 りんか 鈴華ちゃん	R2.11.28	隆 幸さん	古 閑
ながの 長野 ゆかり 由香凜ちゃん	R2.12.4	拓 実さん	西原ニュータウン

◆ 令和2年12月14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
國武 仁	83	國武 照代	田 中
濱武 静男	90	濱武 節美	小 森
高鍋 シズカ	93	高鍋 正隆	下小森
野田 真知子	67	野田 覺	瓜生迫
荒木 俊輔	85	荒木 一精	風 当

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

1月号の顔



今月の表紙は、これまで広報の取材をさせていただき中で撮影した、皆さんの笑顔を掲載させていただきました。

昨年は新型コロナウイルス感染症をはじめとした暗いニュースが多かった気がします。

今年こそはみんなで笑い合える1年になることを願っていますね。

確定申告・住民税申告の準備はお早めに 確定申告相談会をご利用ください

2月16日(火)から所得税及び住民税の確定申告が始まります。

【西原村の申告相談会について】

申告会場：西原村役場 2階大会議室 申告期間：2月16日(火)～3月15日(月)

※「確定申告地区日程表」等 詳細については、本誌2月号でお知らせします。

税務署が開設する申告相談会場などのご案内

◆ 税務署が開設する申告相談会場

申告相談会場	期間・受付時間	電話番号
阿蘇税務署 会議室 (阿蘇市一の宮町宮地1944)	2月16日(火)～3月15日(月) ※土曜、日曜日、祝日を除く 午前9時～午後4時	☎0967-22-0551 ※自動音声案内「2」

◆ 申告相談特設会場(熊本西税務署・東税務署 合同会場)

申告相談会場	期間・受付時間	電話番号
熊本城ホール 1階展示ホール サクラマチクマモト ※熊本交通センター跡地 (熊本市中央区桜町3-40)	2月16日(火)～3月15日(月) ※土曜、日曜日、祝日を除く 午前9時～午後4時 ※休日対応：2月21日(日) 及び2月28日(日)に限り開設	阿蘇税務署(代表) ☎0967-22-0551 ※自動音声案内「2」

◆ 税理士会による確定申告無料相談会場

申告相談会場	期間・受付時間	電話番号
西原村役場 2階大会議室	■ 確定申告期限前の事前相談会 2月10日(水)・2月12日(金) ※住宅借入金等特別控除申告書作成会 (初年度控除適用の方対象) 午前9時～午後4時	☎096-279-4395 (役場税務課直通)
	■ 確定申告期間中の相談会 3月4日(木)・3月5日(金) 3月9日(火) 午前9時～午後4時	阿蘇税務署(代表) ☎0967-22-0551 ※自動音声案内「2」

※住宅借入金等特別控除初年度申告必要書類:年末残高証明書(金融機関発行)、登記事項証明書(法務局発行)、工事請負契約書、売買契約書、利子助成金等あればその金額が分かる書類など

[共通書類]:還付申告の方は令和2年分の所得金額や所得控除金額の分かる書類(給与所得者の場合は源泉徴収票(原本))など

※令和2年中に住宅取得(新築)された方には、1月中に申告の案内通知を送付致します。

いつでも、どこでも、スマホで申告!



スマートフォン(以下「スマホ」といいます。)で所得税の確定申告を作成し、e-Taxで申告することができます。

令和2年1月から、給与所得(年末調整済の給与のほか、年末調整未済、2か所以上にも対応)のほか、年金収入や副業等の雑所得がある方など、スマホ専用画面をご利用いただける方の範囲が広がり、スマホでの申告が大変便利です。

【スマホでe-Tax】

スマホからe-Taxで申告するためにいずれかの方法がお選びいただけます。

マイナンバーカード方式(令和2年1月31日以降)

「マイナンバーカード」と「マイナンバー読取機能を搭載したスマホ」をお持ちの方は、マイナンバーカードの電子証明書を読み取って、スマホ専用画面からe-Taxで送信できます。

ID・パスワード方式

事前に税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行される「IDとパスワード」があれば、スマホ専用画面からe-Taxで送信できます。詳しくは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)をご覧ください。最寄りの税務署にお尋ねください。

【お問い合わせ】 阿蘇税務署(☎: 0967-22-0551) ※自動音声案内

復旧工事の概要を聞く児童



仮排水トンネル内での説明



村内小学生が大切畑ダム復旧工事を見学

復興の今を肌で体感

熊本地震から4年6カ月が経過し、村内の復旧工事も完了が近づいてきている中、熊本県が進める大切畑ダムの復旧工事、本格的に始まりました。

西原村の農地を潤し、農業を支えてきた大切畑ダムは237m上流側へ移動し復旧されます。復旧工事の中で、これまで同様に農地へ利水が出来るよう仮排水トンネルが造られました。

11月26日の午前中、西原村復興建設課主催、熊本県大切畑ダム復興事務所の共催により、村内の小学4年生を対象とした大切畑ダムの歴史、復旧工事の概要、仮排水トンネルの工事の様子を勉強する見学会が開催されました。仮排水トンネルの中で工事の様子が映し出されると、子どもたちは興味深く映像に見入っている様子でした。

小森団地復興まつり

青空のもと、復興まつり開催

熊本地震発生以降、毎年12月に開催されていた復興祭りが、今年も12月5日に小森団地で開催されました。

今年は福岡で活動されている「福岡ゆめぼっけ一座」の皆さんが中心となり、歌あり踊りありのステージを披露し、集まった方々を楽しませていました。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、来場者へのマスク着用と手指消毒を徹底し、会場も外へ移して感染症対策をしっかりとっての開催となりました。



第54回熊本県社会科教育研究大会

西原中学校で公開授業

11月4日、第54回熊本県中学校社会科教育研究大会の公民の研究授業が、西原中学校で開催され、3年1組の公民の授業を、県内各地の社会科の先生が見学されました。

授業は、「新型コロナウイルスの感染拡大は価格の変化にどのような影響を与えたのか考えよう」のテーマのもと、「なぜ、牛乳の価格は変わらなかったのか」ということについて考えました。

参観された先生方からは、授業の丁寧さと子どもたちの素直さ、学びへの真剣さ、積極性に賞賛の声が上がっていました。



環境

死亡した鳥を発見したら...

昨年11月の香川県での発生以降、これまでには規模で鳥インフルエンザの感染拡大が発生しています。

よって、鶏やインコなどを飼われている方は十分に注意していただき、特に多数羽飼養している方は「家畜伝染病予防法に基づく飼養衛生管理基準」の遵守を徹底してお願い致します。

また、日頃から野鳥や糞便には触れないよう気を付けてください。万が一触ってしまった場合は、速やかな手洗いうがいを徹底してください。

死亡した鳥を発見した場合

①野鳥は環境の変化や飢餓で死亡することがあります。すべての野鳥の死因が鳥インフルエンザとは限りません。1羽のみの死亡を発見した際には不用意に触らないようお願いいたします。

②どうしても死亡した鳥を処分しなければならぬ場合は、直接触れないように袋に入れて燃えるごみに出すか、焼却処分をお願いします。

③近辺で複数羽死亡しているのを見つけた場合には速やかに、役場産業経済係(☎096-279-4396)まで連絡をお願いします。

人体への影響

鳥インフルエンザウイルスの人間への感染は、感染鳥との濃厚接触など特殊な場合を除き、確認されておりません。また、感染した鶏肉や卵が市場を回ることはありませんが、万が一口にしても人体への影響はありませんのでご安心ください。(卵の生食でも感染リスクは無いとされています。)

【お問い合わせ先】

役場産業課経済係
☎096-279-4396

にしはらむら フォトコンテスト

の作品を募集します

- 【テーマ】①風景、人物、イベント、地域資源など西原村の魅力を表現したもの
②熊本地震からの復興に関する内容を表現したもの(暮らしや生活の営みの復興、復旧に関わる方々、復興の兆しをうかがえる風景など)
- 【応募サイズ】白黒、カラーともに四つ切、又は 四つ切ワイドサイズ
デジタルはA4サイズ以上の光沢紙
- 【受付期間】令和3年1月 4日(月)から
令和3年2月12日(金)まで(当日消印有効)
- 【展 示】令和3年2月下旬から3月中旬予定
- 【発 表】令和3年3月下旬 ※審査結果は応募者に直接通知します。
- 【各 賞】特賞1点 準特選2点 入選10点 萌の里賞1点



応募上の注意

1. 応募枚数は、お一人様3点までとします。(未発表の作品に限る。)
2. 応募作品は、原則として返却をいたしませんのでご了承ください。
3. 入賞作品の著作権は主催者に帰属し、その作品の記録媒体を提出願います。
4. 応募作品の裏面には、必ず応募票を添付してください。

【お問い合わせ】 役場 企画商工課 ☎096-279-3112(直通)

くらし
はたちの
献血キャンペーン

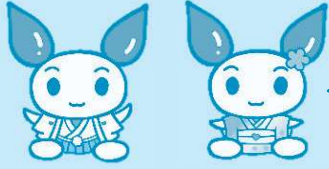
献血者が減少しがちな冬期は、輸血用血液が不足しやすい季節です。

このため、熊本県では1月～2月の2か月間、成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、広く県民の皆様に対して献血を呼びかけています。

特に若い人たちで、献血をしたことがない方は、是非ご協力をお願いいたします。

「はたちの献血」キャンペーン
～いつかしようを、今にしよう。はたちの献血～

1月～2月は「はたちの献血」キャンペーン期間です。
みんなで、献血の輪を広げましょう!
400mL献血・成分献血にご協力ください。



ご協力をお願いします!

くらし
総合型
地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブとは、幅広い世代の人々が各人の興味関心・競技レベルに合わせて、様々なスポーツに触れる機会とする地域密着型スポーツクラブの事です。

現在西原村では「つながるつくるひろがる生涯げんきな西原村」を基本理念とした、総合型地域スポーツクラブの立ち上げを予定しています。

なお、クラブの立ち上げにあたりましては、村内の誰もが参画することのできるスポーツクラブを目指しております。また、クラブの立ち上げ状況等につきましましては、今度も広報にはらや村のホームページ等を通して情報発信を行ってまいりますので、村民の皆様におかれましては、ご理解、ご協力のほどよろしく申し上げます。

【お問い合わせ先】

役場 教育委員会
☎ 096127914424



スピードの出し過ぎ、注意! 危険!



朝夕の通勤・通学時間帯はみんなが急ぐあまりに事故が多発します。

特に狭い道路や見通しの悪い交差点は大変危険です。

村内には狭い道路や見通しの悪い交差点がたくさんあります。

死亡事故を起こせば、重い処分を受けることがあります。
死亡事故を起こせば、テレビ、新聞などで報道されます。
逮捕されれば、最長で23日間、身柄を拘束されます。

賠償は? 仕事は? 家族は? 免許は?

最悪の事を考えて運転していますか?

日頃から、余裕を持った行動をとり、

狭い道は (必要以外は通らない) スピードを出さない

急ぎ過ぎて、スピードを出し過ぎていませんか?

そのスピードで子どもの急な飛び出し等に対応できますか?

車と歩行者が接触した場合、時速30kmを超えると致死率が急激に上がるとの統計結果が出ています。

交通安全 みんなの願い

西原村役場総務課
大津地区交通安全協会西原村支部



ご飯やパンなどの糖質を食べると、体内で消化吸収されていく過程で「ブドウ糖」というものに変えられ、これは体のエネルギー源、簡単に言えばガソリンのような働きをします。しかし、体にとって必要なブドウ糖の量を上回ってしまったら、活動量が少なくエネルギーを上手く利用できないと、血液中に余ってしまいます。この状態を「血糖値が高い状態」といいます。血糖値が高いということは、単に血液中にブドウ糖が多いということだけでなく、血管が傷つけられていることが予測できます。

また、膵臓から分泌される血糖値を下げる唯一のホルモンである「インスリン」は生のうちに出る量が決まっているため、インスリンの使いすぎには注意する必要があります。血糖値が高い状態はインスリンを多く使っていると考えられます。

◎食後高血糖を改善するために

朝食に牛乳を飲むと、2型糖尿病のコントロールが改善する可能性があるという研究結果を海外のある大学が発表しました。朝食でシリアルとともにたんぱく質を豊富

に含む牛乳を飲んだ時と水を飲んだ時とを比較する試験を行った結果、牛乳は食後の血糖値の上昇を抑えることが分かったのです。また、朝食で牛乳を摂取すると「セカンドミール効果」を得られることも分かりました。

「セカンドミール効果」とは、最初にとる食事（ファーストミール）が、次にとった食事（セカンドミール）の後の血糖値にも影響を及ぼすという現象のことです。つまり朝食の内容によって朝食後の血糖値上昇が抑えられるだけでなく、昼食後も血糖値の上昇を抑える効果を得られるという理論です。つまり朝食のメニューはその日1日の血糖値のコントロールを決めるといっても過言ではないのです。

また、牛乳の研究が進むにつれて、牛乳の中に含まれるたんぱく質を摂取することで、炭水化物の吸収が遅くなるということが分かりました。つまり、吸収が遅くなるということは血糖値の上昇もゆるやかにになり、インスリンの節約にも繋がります。

牛乳を使ったおすすめレシピ

冬野菜のミルクスープ

【材料】4人分

- ほうれん草……………2株
- 白菜…大きめの葉1枚
- 人参……………40g
- しめじ……………1パック
- ベーコン……………3枚
- バター……………適量
- 牛乳……………400ml
- 水……………200ml
- コンソメ…小さじ2
- 塩こしょう…少々

- ①ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。(茹で時間は気持ち短めに)白菜はお好みのサイズ、にんじんはいりょう切りにする。
- ②しめじ、ベーコン、人参をバターで炒め、油がまわったら水・牛乳・コンソメと白菜を入れて中火で10分ほど煮る。
- ③その後、ほうれん草を入れて少し煮る。
- ④塩コショウで味を調べて完成。

牛乳には、体に絶対必要で食べ物からしか得る事のできない必須アミノ酸と必須脂肪酸が含まれています。また、骨を丈夫にするためのカルシウムも豊富に含まれています。

しかし、1点注意して頂きたいところは牛乳には飽和脂肪酸も豊富に含まれます。この飽和脂肪酸は、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化の進行を促進します。そのため、いくら健康にいいからと言ってたくさん量を摂取するのではなく、200mlが体にとって1日に必要な適量になります。

牛乳の中にも「低脂肪牛乳」がありますが、低脂肪牛乳は脂肪分を抑えてある分糖質が多く含まれています。また、体に必要な必須脂肪酸の量も少なくなっているため、「普通牛乳」を適量飲むことが一番体を丈夫にするための材料になるのではないかと思います。ぜひできれば朝食で野菜などの食物繊維を豊富に含むものと一緒毎日牛乳を200mlとるように心がけましょう！

保健衛生課 管理栄養士
096-279-4397



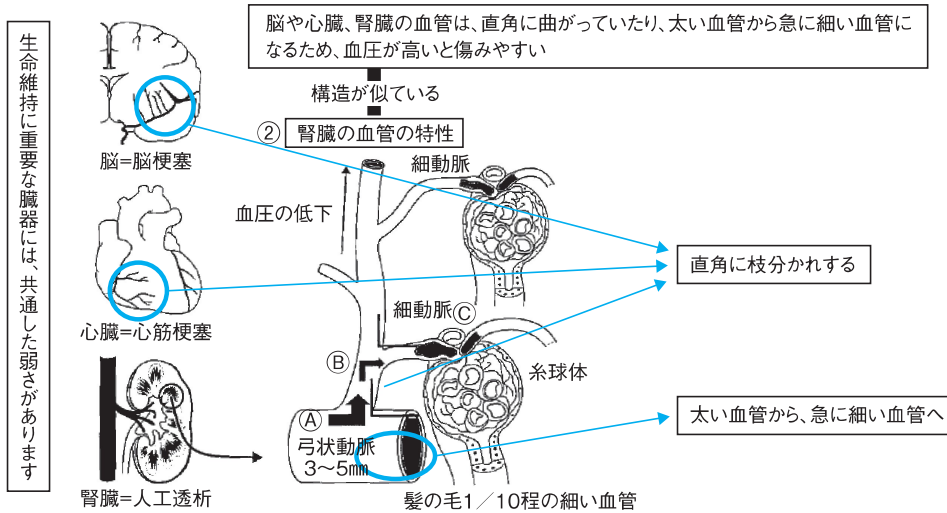
血圧、高くても どうもないのに 何が困るのか？

血圧が高いことそのもので症状が出ることは少ないので、生活に支障が出ることもなく、困りごとはほとんどありません。それなのに、なぜ血圧管理が必要なのでしょう。

それは、高血圧の影響を受けやすい臓器があるからです。それは、生命維持に重要な臓器＝脳・心臓・腎臓です。この3つの臓器は解剖上、共通した弱さを持っています。

血管は、大動脈（＝太い）血管から枝分かれを繰り返して段階的に細くなります。しかし、3つの臓器に栄養を送る血管は下図のように、限界まで太い血管で臓器に近づいて、ほぼ直角に曲がつて急に細くなるという構造をしています。

これは、大量出血時に何があるろうと重要臓器には血液を送り込もう



とする仕組みです。何億年も前、人間が狩猟で食糧を得ていた時代からの名残りで、獣に襲われて大出血するリスクが高かった時代に応じた構造であり、現代でもいざという場合、救命に必要な構造です。この大出血への備えが、高血圧では、

仇となってしまうのです。

皆さんも、車の運転で広い道から狭い道へ曲がる道は、必ず減速すると思います。車の走行スピードが血流の速さ（＝血圧）だとイメージしてください。高血圧では、「曲がり角にぶつからないようにゆっくり走る」ことができず、血管壁（曲がり角）に激突しながら走り、急激に細くなった血管（道）を崩壊させてしまう可能性があります。

ストレスを感じた日、感情的になった時、人間だれしも一時的な血圧の上昇があります。更に、これから気温が下がり血管が収縮しやすい季節に入ります。

高血圧の治療になかなか踏み切れない方はぜひ、腎臓や心臓、脳の血管の気持ちになって想像してみてください。身体内部では、重要臓器に栄養を送るべく、血管が一生懸命に圧力に耐えて頑張ってくれています。「**自覚症状**」では教えてくれませんが、「**血圧の数値**」と向き合うことが大切です。

〔保健衛生課 保健師〕

国保通信

〈令和2年11月末現在〉

国保加入世帯数……………966世帯

被保険者数……………1,679人

11月支払(9月診療分)

療養給付費(一般+退職)

……………41,699,260円

保健衛生課 保険係 ☎096-279-4389

■ 感染症予防をしましょう

ワンポイントくほ

新型コロナウイルス感染症の感染者が増えている中、同時流行が懸念されているインフルエンザについて、例年と比較するとまだ流行期にはなっていません。しかし、昨年もかからなかったから今年もかからないとは限りません！

下記のことを気を付けて早めに感染予防を心がけましょう。

- 外出後は手洗いうがいを徹底する
- ウイルスにまけない免疫力・体力をつける
- 混雑する場所を避ける
- 室内の乾燥を防ぐ
- 外出時にマスクをつける

消火栓や消防水利の標識付近への駐車はやめましょう

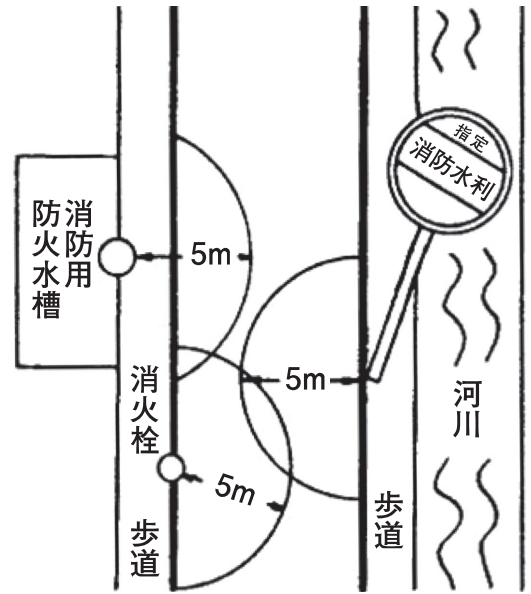
ちょっとのつもりが大迷惑

住宅街や店先に「ちょっとだけ…」と路上駐車して、用を足すため小走りで車を離れるドライバー。

その位置、止めても大丈夫ですか? 消防車両の通行を妨げたり、消火栓の上ののっていませんか?

道路交通法では、消防水利や水利標識の周囲への駐車が禁止されています。これは、消防隊がいつでも消防水利を有効に活用できるようにするためです。具体的な駐車禁止の範囲は、次のとおりです。

- ① 消防用機械器具の置場若しくは消防用防火水槽の側端、又はこれらの道路に接する出入口から5メートル以内の部分。
- ② 消火栓、指定消防水利の標識が設けられている位置、又は消防用防火水槽の吸水口若しくは吸管投入孔から5メートル以内の部分。



消防水利とは?

消火栓と消火栓以外の水利の二つに分類され、消火栓以外の水利は、自然水利と人工水利に区分することができます。

自然水利には河川、海、湖沼、溝、濠、池、井戸などがあり、人工水利には防火水槽、プール、地中ばり水槽、転用水槽、飲料用受水槽、雨水貯留槽、蓄熱槽などがあります。

11月の西原村での災害等発生状況(累計)

火災	0件	(11件)
警戒	0件	(7件)
救助	18件	(301件)
救急	0件	(3件)

安全・安心にしはら

大津警察署 ☎096-294-0110

●今年の刑法犯認知件数(11月末現在)

※暫定値

	本年累計	11月中	前年同期比
大津署	252	29	-26
うち西原村	11	3	+7
主な発生犯罪	西原村では、11月中、さい銭箱が盗まれるさい銭ねらいや、無施錠の車から現金等が盗まれる車上ねらいなどが発生している。		



●今年の交通事故発生状況(11月末現在)

	大津署管内			うち西原村		
	本年累計	11月中	前年同期比	本年累計	11月中	前年同期比
発生件数	164	16	-41	7	1	+1
死者数	2	0	-1	0	0	0
傷者数	222	20	-48	8	2	-2

動画「ゆっぴーと学ぼう! あんしんネットスクール」

SNS等による子供の被害・非行防止のための動画(闇バイト編)を製作しました。

「闇バイト」とは、SNS等で高額報酬をかたり、詐欺や強盗などの犯罪行為に加担させるバイトで、熊本在住の少年が他県で逮捕される事件も起きています。

性被害に遭うケースもありますので、このような「闇バイト」には絶対に応募しないようにしましょう。

詳しくは→<http://www.pref.kumamoto.jp/police/page1969.html>

大津警察署生活安全課 ☎096-294-0110

観光資源への投資

観光地と呼ばれる地域には、当然観光資源があるわけですが、以前から地域資源を観光化する(観光資源を作り出す)取り組みが各地で行われてきました。

その歴史は古く、明治頃までにさかのぼります。

観光地を勝手にカテゴリー分けすると寺社仏閣などの「ご利益型」、春の桜や秋の紅葉を楽しむ「花見紅葉狩り型」、さらに「歴史探訪型」や「グルメ型」その他スキーや釣りなど「レジャー型」などが思いつきます。

これらを仮に「人の手によって開発された場所」と「手つかずの自然」に分けて考えてみたいと思います。

日本の国立公園は、実はアメリカのナショナルパークの考え方を大正時代に輸入したものです。

ネイティブインディアンの神聖な山として知られるイエローストーン公園を開発の手から守り、自然に親しむ場所として「保護育成」を掲げています。聞いた話では、銃を持ったレンジャーが見回っているそうです。

国立公園に関する本を読んで気が付いたのですが、当時のアメリカはヨーロッパから蔑まれていることにひどくコンプレックスを抱えていたようで、アメリカにはヨーロッパにはない大自然

がある!とすることで、自我の意識(アイデンティティ)を確立しようとしたようです。

わが国では、開国後、近代化による風景の客観的な評価が芽生え、日清日露戦争などの時代背景によりナショナリズムが高揚する中であって、わが日本、わが故郷の風景は天下に冠たるものであるとの世論が形成されていきました。

日本各地の風景や温泉、海や山などを褒め称えていく志賀重昂の「日本風景論」は空前の大ベストセラーとなりました。また、大阪毎日新聞が主催した「日本新八景」は日本を代表する風景を投票で決めようとの試みで、これも大成功、国中が熱狂したとあります。

このこともあって、国立公園への指定の運動が全国に拡大していきました。

当時、国立公園の指定は国のお墨付きの観光地として考えていたようで、手つかずの自然を保護することだけではなく、保護しながら活用していくことが目的となっています。

一方、国立公園に指定されている観光地はすべてが人気のスポットであり続けているかというところでもなく、徐々に観光客が少なくなり、閑古鳥が鳴いているところが散見されます。そういうところに限って、資源を消費するだけで保護活動やソフト・ハードの投資が行われなかったことが多い気がします。人を呼び続けるには、絶え間ないかわりが必要のように思います。

西原村観光協会のホームページができました。

西原村観光協会のホームページでは、西原村の魅力を発信しています。見て・遊んで・食べて・泊って楽しめる西原村の魅力を再発見できる内容をご紹介します。

また、公式のSNS(Instagram、Facebook、Youtube)も開設しています。ホームページの「SNS」タブからご覧ください。

【ホームページURL】

<http://nishiharakanko.com>

西原村観光協会 検索

他県からも
近くて気軽な
西原村の
魅力再発見!



Happy New Year! I hope you all were able to make the most of 2020 despite all the dramatic lifestyle changes that we have had to face.

This time being unable to travel very far, I've had to entertain myself with local activities. I've even encountered opportunities that I never would've had if it wasn't for the travel restrictions. One of my favorite things I was able to do was going mikan harvesting. I was invited by my friend who knew a mikan farmer who needed help with the winter harvest. We were firmly told '遊びじゃないよ' before driving up to a mountain-side mikan field in the west ward of Kumamoto City. Although my shoulders and back were sore from assisting the farmers, it was a very rewarding experience and something I would love to do again.

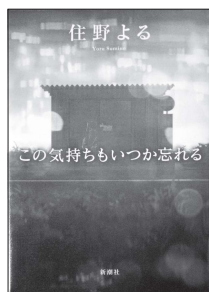
あけましておめでとうございます。2020年は、私たちが直面した劇的な生活変化にもかかわらず、それぞれ最大限に活躍できたと思います。

今回はあまり遠くには行けなかったのですが、地元での活動を楽しみました。旅行の制限がなかったら、体験することがなかったような機会にも遭遇することが出来ました。その中の一つが、みかん収穫体験でした。ミカン農家を知る友人に誘われ、冬の収穫を手伝いました。熊本市西区の山腹にあるみかん畑に車で向かう前に、「遊びじゃないよ」と念を押されました。農家さんの手伝いで肩や背中が痛くなりましたが、とてもやりがいのある経験であり、またやりたいと思っています。

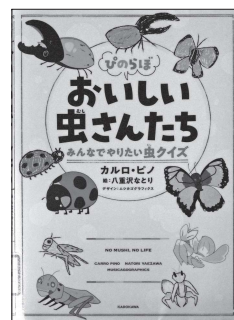
♪♪♪ 図書室からのお知らせ ♪♪♪

今年、山河の館及び図書室は開館から満9年となり、10年目の節目の年となります。昨年は感染症の影響でイベントが全面的に中止しており、年が変わってもなお収束の兆しも見えず先の見通しが立たない状況ではありますが、村民の皆様が利用しやすい図書館になるよう努めてまいります。今年も1年よろしくお願いたします。

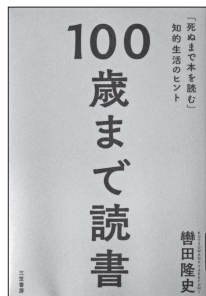
新着図書のご紹介



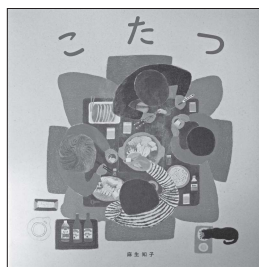
この気持ちもいつか忘れる
住野 よる(著) 【新潮社】
人気音楽グループTHE BACK HORNと、『君の臍臓を食べたい』で一躍有名になった作者のコラボレーション作品です。退屈な日常に辟易していた高校生のカヤと、爪と目しか見えない異世界の少女チカとの深夜の邂逅を軸に進む恋愛小説です。



ぴのらぼ おいしい虫さんたち みんなでやりたい虫クイズ
カルロ・ピノ(著) 八重沢なとり(絵) 【KADOKAWA】
虫が好きな人はもちろん、苦手な人でも楽しめるように写真は使わず親しみやすいイラストで虫を描いています。面白いクイズと口語調で分かりやすい解説を読むことで、私たちにとって身近な存在である虫の魅力・面白さに気付くことができるかもしれません。



100歳まで読書
巒田 隆史(著) 【三笠書房】
著者は80歳を超えていますが、年齢を感じさせない柔軟な考え方と、ユーモアを交えたエッセイ的な文体で100歳まで読書を続けるための考え方を書いています。読書をする時間が無い、大変だという方にこそ是非一度手に取っていただきたい書籍です。



こたつ
麻生 知子(作) 【福音館書店】
大みそかから元旦にかけてのある家族の1日を、こたつの真上からの視点で定点カメラのように切り抜いて描いています。おせちづくりやおおそうじにあわただしい中にも感じられる特別感、非日常の雰囲気を楽しむことができます。

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

にしはら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活動

介護予防サポーター養成講座が開催されました



にしはら地域包括支援センターでは、高齢者が要介護状態になることや介護状態になった場合においても、悪化や軽減が図れるよう介護予防事業に取り組んでいます。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大が心配される中ではありましたが、3つの密を守りマスク着用、手指消毒を徹底し人数を調整しての開催となりました。(45名申込中22名受講)

今後は地域の通いの場である「スーパーサロン」や介護予防事業として行っている「すみれの会」において活躍が期待されることです。

介護予防サポーター養成講座については、来年度も開催予定です。多くの方に受講いただき、地域でのご協力をお願い致します。

小森団地スイッチ体操

『スイッチ体操再開しました。』新型コロナウイルス感染対策を十分行いながら、生活不活発病予防運動を行っています。(仮設住宅の皆様より、体操が再開して良かったです。《待ちました!》とありがたいお言葉をいただいております。筋力低下を防ぎ、ウイルスに負けない身体作りを目指していきましょう。



「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ



高齢者の4人に1人が認知症またはその予備軍とされ、今後も増加が見込まれています。認知症の人ができる限り住み慣れた地域で暮らすためには周りの人のご理解が必要です。

認知症について一緒に学びませんか？ お申し込みをお待ちしています。

日時: 令和3年1月31日(日)午前10時～11時30分 (9時30分受付)

定員: 30名 **先着順**

場所: 西原村構造改善センター

申し込み締め切り: 1月22日(木)

講座内容: 認知症の基礎知識、認知症に関する薬、治療、認知症の方との接し方など。

特別講師: 渡邊克彦様(医療法人如水会嶋田病院 薬剤師)

受講される方は、マスクの着用と体温測定など感染予防にご協力をお願いします。

★お申込み・お問い合わせ: にしはら地域包括支援センター ☎096-279-4111

県からのお知らせ

◎「くま活サポート」登録者 募集中!

県と県内企業等が協力し、熊本県内に就職する若者の奨学金返還やUターン費用などを支援します。

現在、2021年度・2022年度に就職する方の登録を受け付けています。制度の支援を受けるためには、就職内定前にあらかじめ制度に登録することが必要です。

制度の登録要件や支援の内容について、詳しくは、専用WEBサイト「くま活サポート」をご覧ください。

■支援内容

- ・奨学金返還支援額 最大456万円
- ・赴任費用等支援額 最大50万円

※県内間の赴任に係る費用

(例：天草市から熊本市への引越費等)も対象になります。

■お問い合わせ

県企画課

TEL(096)333-2018

雇用・資格

◎消防整備士試験案内

消防法(昭和23年法律第186号)の規定に基づき、令和2年度第3回消防整備士試験が次の日程等で実施されます。

■試験日及び願書受付期間等

【試験の種類】

甲種全種、乙種全種

【試験日】

令和3年3月14日(日)

【願書受付期間】

《書面申請》

令和3年1月14日～21日

《電子申請》

令和3年1月11日～18日

【試験地】 熊本市

※詳しくは、試験案内をご覧ください。

■願書等の配置場所

受験願書等は、消防試験研究センター熊本県支部、熊本市消防局、県内の消防本部及び熊本県総務部市町村・税務局消防保安課に12月15日以降配置します。

■お問い合わせ先

(財)消防試験研究センター熊本県支部

TEL(096)364-5005

熊本市中央区九品寺1丁目11-4

熊本県教育会館4階

◎放送大学入学生募集

放送大学では、テレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。

働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま2021年4月入学生を募集しています。

詳しい資料を送付いたしますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

■募集学生の種類

【教養学部】

- ・科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
- ・選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)

- ・全履修生(4年以上在学し、卒業を目指す。)

【大学院】

- ・修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
- ・修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

■出願期間

2020年11月26日～2021年2月28日、3月1日～3月16日

■資料請求(無料)、お問い合わせ先

放送大学熊本学習センター

TEL(096)341-0860

イベント

◎わくわく!パレアフエスタ!

「わくわく!パレアフエスタ! Vol.19」を熊本県生涯学習推進センター公式YouTubeチャンネルにて動画配信します。

配信期間は、令和3年1月23日(土)～令和3年4月31日(木)まで。

「見て、聞いて、学んで、チャレンジ」など、子どもが動画視聴を通して、学び体験できるプログラムを提供します。

このイベントに関する詳しい情報は、熊本県生涯学習推進センターのホームページをご覧ください。

様々なプログラムを提供しております。是非インターネット上でお楽しみください。

■お問い合わせ先

熊本県生涯学習推進センター

TEL(096)355-4312

平日9時～17時

作っちやおう 食べちやおう 中華風おこわ



材料 分量(1人分)

- ・精白米……………40g
- ・もち米……………40g
- ・しいたけ(乾燥)……………1.5g
- ・たけのこ……………15g
- ・人参……………5g
- ・豚肉 小間……………20g
- ・ごま油……………1g
- ・酒……………4g
- ・こいくちしょうゆ……………2g
- ・うすくちしょうゆ……………2g
- ・小松菜……………20g
- ・調合油……………1g
- ・食塩……………0.1g
- ・こしょう……………少々
- ・いりごま……………1g

レシピ

- ①しいたけはスライス、たけのこ・人参は細切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- ②油をひいた鍋を温め、豚肉を炒める。色が変わってきたら、たけのこ・人参・しいたけの順に炒める。
- ③調味料で味を整え、小松菜・ごまを加え軽く炒める。
- ④厚揚げと調味料を加え煮こむ。
- ⑤出来上がった具と、炊きあがったご飯を混ぜ合わせて仕上げる。



ポイント

- ☆学校給食では、材料を炒め、混ぜご飯にしています。
- ☆おこわを漢字で書くと「御強」となります。かつて日本人は「弱飯(ひいめし)」と呼ばれる軟らかいおかゆを食べていました。一方でハレの日に食べられているもち米を使ったご飯を「強飯(こわいい)」と呼んでいました。その流れから、馴染みのある「おこわ」という名前になりました。
- ☆ハレの日に食べる赤飯も、おこわに分類されます!!
- ☆今回は中華風おこわでしたが、季節の食材を加えることで、いっきに季節感を感じることができます!

スポットライト

秋の叙勲 旭日双光章受章



山田政晴さん(袴野)が受章

令和2年秋の叙勲が11月3日発令され、袴野の山田政晴さんが旭日双光章を受章されました。

山田さんは平成9年度から西阿蘇酪農業協同組合長を務められており、平成10年度以降平成30年度まで熊本県酪農業協同組合連合会理事、同副会長理事を歴任され、本村のみならず熊本県の酪農業発展に寄与されています。また、常に先進的経営に取り組む姿勢で、現在も本村の農業をけん引しておられます。

例年であれば宮中で行われる伝達式が新型コロナウイルス感染症の影響で中止となったことに伴い、12月3日熊本県庁で伝達式が執り行われ、熊本県知事から勲章と勲記が伝達されました。

2021年の新年を迎えました。
 昨年は新型コロナウイルス感染症で、生活がガラッと変わった1年になったかと思えます。
 新しい生活様式が示される中、「withコロナ」というように、これからのように新型コロナウイルス、また、これから先出てくるであろう、新たなウイルスとどのように向き合っていくべきかということを考えさせられました。
 今年は穏やかな1年であることを願います。

編集後記

「広報にしはら」をスマホやタブレットで!



マチを好きになるアプリ

