



**特集** | 西原村成人式 Report \_\_\_\_\_ P2~3

**お知らせ** | 確定申告が始まります \_\_\_\_\_ P6~10

**村の話題** | 日向地区みんなの家落成式 \_\_\_\_\_ P11

西原中学校生徒議会の様子 \_\_\_\_\_ P11

消防団積載車引渡式及び各種表彰 \_\_\_\_\_ P12

# 令和3年 西原村成人式 Report

1月10日、快晴の空のもと、令和3年の西原村成人式が行われました。会場には、平成27年度に西原中学校を巣立った方たち、そして今年度二十歳を迎える西原村の新成人50人が、華やかな晴れ着や凛々しいスーツ姿に身を包み、式に臨みました。



新型コロナウイルス感染症が拡大している中での開催ということもあり、保護者の入場が制限され、出席者は全員マスクを着用しての開催となりました。

このような中での開催ではありましたが、新成人の皆さんは久しぶりの友人との再会に笑顔を見せていました。



成人者代表誓いの言葉  
中村 一樹さん

本日は成人を迎えました私たちのために、このような盛大な式典を催していただきまして誠にありがとうございます。

また、お祝いや激励のお言葉を頂きました村長やご来賓の方々にご臨席いただき、新成人を代表して心よりお礼申し上げます。

私たちは成人式という人生の節目、そして大人としての門出を迎えることができました。

こうして無事に成人を迎えることができたのも、たくさんのお情を注いで育ててくれた家族やお世話になった先生方、幼いころから温かく見守っていただいた地域の皆様のお陰であることを深く感謝しご挨拶を申し上げます。





私たちの中には大学や専門学校で日々勉強し自分の目標に向かって努力している人がいます。

また、すでに就職して毎日仕事に奮闘している人もいます。

立場はそれぞれですが、ひとりひとりが自分の行動に責任を持ち社会の一員として常に前向きに歩んでいくことを誓います。

私たちは二十歳という人生の大きな節目を迎えましたが、社会人としてはまだまだ未熟です。今の日本社会は、不況が続く、変化も激しく、若い私たちにとっては、とても厳しい環境の中にあります。しかし、成人し大人になった今、責任ある行動をし、常に前向きに歩んでいくことを誓います。

どうかこれからも温かい目でご指導、ご鞭撻をいただけますようお願い申し上げます。

簡単ではございますが以上で新成人の代表あいさつとさせていただきます。

本日は誠にありがとうございました。



P2~ 西原村成人式 Report

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

- ・2月号の顔
- ・直通ダイヤル（役場各課・係）／村の機関☎

P6~ 確定申告が始まります

P10

P11~ 村の話題

P12

日向地区みんなの家落成式／西原中学校生徒議会の様子／消防団積載車引渡式及び各種表彰

P13~ やくばからのお知らせ

P19

小型特殊自動車をお持ちの方は軽自動車税（種別割）の申告が必要です／農耕作業用トレーラの課税について／マイナンバーカード交付申請書（QRコード付き）の送付について／西原村の忘れられない風景についてお手紙を募集しています。／消防団小型ポンプ積載車両公売について etc...

P20~ こちら益城西原消防署です！

もうすぐ熊本地震から5年「ローリングストック」を習慣にしましょう！

P21~ にしはら健康だより

P22

西原村版食品ランキングを作成します。／高血圧の重症化予防／国保通信

P23 安全・安心にしはら

P24 地域おこし協力隊報告

コロナ禍のテーマパーク：渡辺 紗也加

P25 エミリーのブログ

- ・図書室からのお知らせ

P26 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

P27 Information

こころの悩み etc...

P28~ 社協だより

P31

みんなで楽しく手話入門講座／赤い羽根共同募金 etc...

## NISHIHARA CALENDAR 2

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
			消費生活相談日		休み	
7	8	9	10	11	12	13
	燃えるごみ	空き缶・空きビン	確定申告住宅ローン控除相談会 消費生活相談日 雑誌・チラシ	プラ容器・包装	確定申告住宅ローン控除相談会 燃えるごみ	にしはら保育園生活発表会
14	15	16	17	18	19	20
	燃えるごみ	確定申告開始日 不燃物	幼年消防クラブ修了式 消費生活相談日 新聞	プラ容器・包装	燃えるごみ	
21	22	23	24	25	26	27
	燃えるごみ	空き缶・空きビン	消費生活相談日 ペットボトル	プラ容器・包装	燃えるごみ	
28	1	2	3	4	5	6



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12月末日現在 ( )は前月比

人口 / 6,749人 (+ 6)  
 男性 / 3,306人 (+ 3)  
 女性 / 3,443人 (+ 3)  
 世帯数 / 2,695世帯 (+ 3)  
 高齢化率<sup>(注1)</sup> / 31.3% (-0.1%)

(注1)65歳以上の人が人口に占める割合



◆ 令和3年1月27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 つむぎ 中村 紬希ちゃん	R2.12.16	裕 治さん	星ヶ丘
たけだ みこと 武田 美理ちゃん	R2.12.20	親 臣さん	布田
ふじもと きせき 藤本 稀生くん	R2.12.30	裕 也さん	小森
ほんだ あき 本田 明祈くん	R3.1.5	雄 輔さん	布田

◆ 令和3年1月27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
藤川 あよ子	66	藤川 幸房	畑
丹波 秋子	74	丹波 義晴	下布田
西岡 チサコ	97	西岡 哲也	小野
秋吉 啓子	80	秋吉 安憲	小森の里
大塚 美代子	95	大塚 昇	万徳
丹波 ツギ子	91	丹波 亀光	下布田
片山 直幸	80	片山 弘子	北向・新屋敷

## 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

## 2月号の顔



1月10日に行われた成人式において、成人を迎えられた皆さんの写真をお一人お一人撮影させていただきました。

また、成人を迎えるの目標や決意を、思い思いに書いていただきました。

20歳という節目を迎え、大人の仲間入りとなった皆さん。これからそれぞれの目標が達成され、輝かれることをお祈り申し上げます。

(写真については希望者のみ撮影し、掲載しております。本誌特集ページ及び裏面にも掲載しております。)

# 確定申告が 始まります

## ■確定申告相談期間

令和3年2月16日(火)～3月15日(月)まで

## ■消費税申告相談期間

令和3年2月16日(火)から3月31日(水)まで

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(月)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(原則一人)がお越しください。

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ないこととなります。また、申告されなかった方は、令和2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。

税務署における令和2年分の贈与税の相談および申告の受付は、土日祝日を除く令和3年2月1日(月)から同年3月15日(月)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、令和3年3月31日(水)までです。

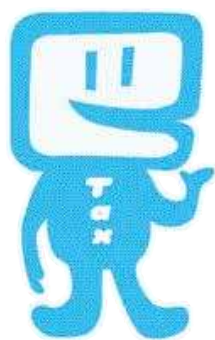
なお、令和2年分の消費税申告については、直接阿蘇税務署での申告対応となります。

■所得税の確定申告は自分で作成してお早め

申告期限は3月15日(月)までですが、期間近になりますと税務署の受付は大変混雑し、長時間お待ちいただくことにもなりかねません。(税務署の受付方法が昨年までと変更になっています。詳しくは10ページをご覧ください。)

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す。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、追加の収入や、控除がある場合は、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)の記載が必要となります。

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確認ください。  
(<https://www.nta.go.jp/>)

又は **国税局** **検索** )

# 令和3年 確定申告地区日程表

期日（曜日）	午前受付		午後受付	
		午前8時30分～11時	午後1時～4時	午後4時～5時
2月16日	火	地区指定なし(年金のみの方対象)	地区指定なし(年金の方のみ対象)	
2月17日	水	猿俣・灰床・小森の里	秋田・士林	
2月18日	木	前鶴・瓜生迫	袴野・美晴台	
2月19日	金	高遊(中)・地区未加入	高遊(東・西)・地区未加入	地区指定なし
2月22日	月	門出・名ヶ迫	新所・星ヶ丘	
2月24日	水	桑鶴・大切畑	風当・畑	
2月25日	木	多々良・大峯・玉の迫	北向・新屋敷	
2月26日	金	上布田	下布田	地区指定なし
3月 1日	月	化粧塚・星田・滝	田中・下古閑	
3月 2日	火	河原団地・龍神の郷・緑ヶ丘南	コモンビレッジ・西原台	
3月 3日	水	葛目・古閑・上鳥子	八景台・馬場・小園	
3月 4日	木	宮山(東・西組)(税理士無料相談)	宮山(中・宮の山組)(税理士無料相談)	
3月 5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)	地区指定なし
3月 8日	月	下小森(高瀬・小東・西の前組)	下小森(宮の上・中村・上馬場組)	
3月 9日	火	万徳・西原・西原ニュータウン(税理士無料相談)	万徳・山西団地(税理士無料相談)	
3月10日	水	医王寺・小野	日向・緑ヶ丘	
3月11日	木	出の口(上・小牧組)	出の口(中組)	
3月12日	金	地区指定なし	地区指定なし	地区指定なし
3月15日	月	地区指定なし		

※小森仮設団地にお住まいの方は、元の出身行政区指定日にお越しください。

※3月15日(月)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できますが、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、待ち時間が長くなる可能性があります。ご了承ください。

※3月4日(木)、3月5日(金)、3月9日(火)は、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・住宅借入金等特別控除・譲渡・株式・FX取引等投資関係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。

※消費税は、税務署での申告対応となります。

## ■ 税務署対応申告相談

### ◆ 阿蘇税務署 会議室(阿蘇市一の宮町宮地1944)

申告期間：2月16日(火)～3月15日(月)

消費税は3月31日(水)まで 土・日・振休除く

午前9時～午後4時(会場に関しては本誌10ページをご覧ください)

### ◆ 熊本城ホール1階展示ホール ※サクラマチクマモト内

申告期間：2月16日(火)～3月15日(月)

土・日振休除く午前9時～午後4時

※休日対応：2月21日(日)、2月28日(日)

(詳しくは本誌1月号6ページをご覧ください)

(阿蘇税務署：電話0967-22-0551)

## 確定申告に関する相談会のご案内

### ■ 税務署が開設する税理士会による確定申告無料相談会

住宅借入金等特別控除計算書作成会は下記日程にて開催されます。

日時：2月10日(水)、12日(金)

受付：午前9時～11時、午後1時～4時

場所：西原村役場 2階 大会議室

## 確定申告で準備する主なもの (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
- 電子申告・納税等に係る利用者識別番号等の通知書又は、利用者識別番号が記載されている申告書類の控え  
※令和1年以降税務署へ「電子納税・納税等開始届出書」を提出されている方  
※昨年の確定申告面談時に番号を取得された方
- 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)
- 公的年金受給者の方
  - ・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
  - ・農業者年金掛金証明書
- 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「医療費控除」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
- 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)
- 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)

## 役場確定申告会場における新型コロナウイルス感染症対策について

役場確定申告会場では、住民の皆様が安心して申告会場をご利用いただける環境整備と、新型コロナ感染症対策措置を講じた上で、申告面談業務を行います。

そのため、入場制限等で大変ご不便をおかけしますが、皆様のご理解と、ご協力をよろしくお願い致します。

### ■会場内の混雑緩和

- ・会場レイアウトの見直しにより、ソーシャルディスタンスを確保します。
- ・受付後の待機場所を会場の外 (廊下の待機所、庁舎内、車中等) とし、入場整理券を発行して、個別に案内します。(携帯電話をお持ちの方は必ずご持参ください。)

### ■会場内の感染防止対策とお願い

- ・受付前に検温を実施していただき、37.5度以上の発熱がある場合や、咳などの風邪の症状がある場合は、当日の申告受付をお断りさせていただきます。
- ・会場内ではマスクを常時着用していただき、会場入口等での手指消毒をお願いします。
- ・会場へは、極力申告される方おひとりでお越しください。
- ・介助を要する等の理由で複数名でお越しになる場合でも、必要最小限の人数でお越しください。
- ・加湿器の設置や、こまめな換気、各テーブルの消毒を定期的におこないます。
- ・受付や、各テーブルごとに対面アクリル板、間仕切り用パネル等を設置します。
- ・面談を受ける職員は、マスク、フェイスシールドを着用して対応し、毎日検温するなど、体調管理を徹底します。



# 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(介護保険については課税非課税区分の確認が必要なため世帯全員)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都合が生じる場合があります。毎年確定申告期間(2月16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。申告をされないで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。令和2年1月から令和2年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いない場合は、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は社会保険料控除は、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)、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 ☎ 279-4395  
役場 税務課 国保税係 ☎ 279-4395  
役場 保健衛生課 保険係 ☎ 279-4389  
役場 保健衛生課 保険係 ☎ 279-4389  
熊本東年金事務所 ☎ 096-367-8144

# 税務署確定申告会場への来場を検討されている方へ

## 「自宅からe-Tax」をご利用ください

- ✓ 新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、**ご自宅から申告できるe-Tax**をぜひご利用ください(詳しくは国税庁のホームページをご覧ください)
- ✓ 申告のご相談は、ご自宅から**お電話やチャットボットでも可能**です。e-Taxで分からないことがある場合についてもお電話でお尋ねいただけますので、ぜひチャレンジしてください。

【e-taxホームページ】

<https://www.e-tax.nta.go.jp>

## 会場への入場には「入場整理券」が必要です

- ✓ 会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、入場できる時間枠が指定された**「入場整理券」**が必要です。
- ✓ 入場整理券は**各会場で当日配布**しますが、**LINEを通じたオンライン事前発行**も可能です。オンライン事前発行の詳しい方法は国税庁のホームページをご覧ください。
- ✓ 入場整理券の配布状況に応じて、**後日の来場をお願いする場合があります**。当日の配布状況は、国税庁ホームページから確認できます。(2月16日掲載開始予定)

## 確定申告会場における感染防止対策

### 確定申告会場にお越しになる方へのお願い

#### 入場時の検温

- 入場時に検温を実施しています。37.5度以上の発熱がある場合、咳などの風邪の症状がある場合、検温にご協力いただけない場合などは感染防止の観点から適切でないと判断した時は入場をお断りさせていただきます。
- 発熱等の症状がある方や体調のすぐれない方は、無理をせず、後日あらためてご来場ください。

#### マスクの着用、手指消毒

- 会場ではマスクを常時着用していただき、会場入口等での手指消毒をお願いします。

#### 少人数での来場

- 会場には、申告される方おひとりでお越しください。
- 介助を要する等の理由で複数名でお越しになる場合においても、必要最小限の人数でお越しください。

### 税務署での対策のご紹介

- ソーシャルディスタンスを確保した会場レイアウトを採用しています。
- こまめな換気・消毒を実施し、会場内には手指消毒液を設置しています。
- 職員をマスク・フェイスシールドを着用して対応し、日々の体調管理も徹底しています。

※令和2年度分確定申告では、公的年金を受給されている方を主な対象として、2月16日より前から申告相談をお受けしています。入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることもありますので、あらかじめご了承ください。

※確定申告に係る新型コロナウイルス感染症対策等についての詳細は、下記の国税庁ホームページをご覧ください。

【国税庁ホームページ／新型コロナウイルス感染症に関する対応】

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/kansensho/index.html>

【お問い合わせ】 阿蘇税務署 ☎ 0967-22-0551



### 地域コミュニティ・防災の拠点として再スタート

## 日向みんなの家が落成しました!

令和2年12月21日、熊本県・熊本市・地域住民が出席して日向みんなの家落成式が執り行われました。

熊本県が推進する「みんなの家利活用プロジェクト」により、熊本市の塚原仮設住宅と秋津中央公園仮設住宅のみんなの家を移設、改築し日向地区の新たな集会所として生まれ変わりました。

みんなの家は2棟を合築し、内土間空間から畳の大広間が続く開放感を感じる広い室内になっており、地区のイベントで使いやすい半屋外の土間空間もあるつくりになっています。

落成式では日向地区を代表して矢野祐輔区長が施工業者の株式会社エバーフィールドに感謝と、これから大事に使っていき地区住民の交流の場として利用していきますと述べられました。

みんなの家には地域住民の新たな憩いの場、そして地域の防災拠点としての活用が期待されます。



### 生徒議会

## 西原中生徒が村議会を体験

11月13日、西原村議会議場において、西原中学校3年生55名が村議会を体験しました。

これまで西原村教育委員会では、小学校3年生から中学校2年生までの児童生徒に対し、「西原村ふるさと塾プロジェクト」を通して西原村を知る取り組みを行ってきました。しかしながら、今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、ほとんどの行事を中止してきたところです。そこで今回、中学校と相談する中で、中学校3年生が主体となって「西原村議会」を体験し、村行政の組織と理解を深める機会を設定することとなりました。

当日は、村上璃玖君、松村康平君を議長として、村営水道に関する事、通学路の安全確保に関する事、医療費に関する事など、各クラスそれぞれ4つの一般質問を村長、教育長、住民福祉課、復興建設課に対して行い、回答を得ることができました。生徒からは「議会の仕組みが分かった」「質問はとても緊張した」などの声が聞かれ、貴重な体験となりました。

西原村消防団

新しい車両で火災予防啓発



今年の西原村消防出初め式は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止により中止となり、令和3年1月10日に消防団幹部のみで、各種表彰や小型ポンプ積載車の引き渡し等を行いました。

今回新たに、1分団2班(上鳥子 馬場 小園)、2分団6班(袴野)、6分団3班(星田)、7分団2班(小野)の4台の積載車が更新され、火災発生時の消火活動や、火災予防のための広報活動等に利用されます。

各種表彰及び団長訓辞を以下に掲載いたします。

- |              |              |              |                                     |  |              |             |               |              |              |      |       |      |       |       |                   |                                      |  |              |              |              |       |                                      |  |              |       |       |        |                   |                                      |  |          |                                       |  |               |               |              |                |  |                                       |  |               |               |              |                 |  |        |                       |  |
|--------------|--------------|--------------|-------------------------------------|--|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------|-------|------|-------|-------|-------------------|--------------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|-------|--------------------------------------|--|--------------|-------|-------|--------|-------------------|--------------------------------------|--|----------|---------------------------------------|--|---------------|---------------|--------------|----------------|--|---------------------------------------|--|---------------|---------------|--------------|-----------------|--|--------|-----------------------|--|
| 5分団<br>島野 哲郎 | 3分団<br>山内 憲幸 | 1分団<br>日置 一誠 | <b>熊本県消防協会阿蘇支部長表彰</b><br>(団員暦25年以上) |  | 8分団<br>大原 夏彦 | 6分団<br>河上 竜 | 5分団<br>竹下 賀詞喜 | 4分団<br>内田 安彦 | 3分団<br>中村 洋行 | 桂 健治 | 山下 圭介 | 村井 忍 | 曾我 明彦 | 江藤 義幸 | 2分団<br>(団員暦15年以上) | <b>熊本県消防協会会長表彰 勤績章</b><br>(団員暦20年以上) |  | 2分団<br>坂田 義和 | 4分団<br>佐々木 聡 | 7分団<br>永野 真一 | 戸田 博志 | <b>熊本県消防協会会長表彰 功績章</b><br>(団員暦25年以上) |  | 6分団<br>馬場 元紀 | 松永 新也 | 藤本 幸記 | 岩下 源一郎 | 1分団<br>(団員暦25年以上) | <b>熊本県知事表彰 永年勤続功労賞</b><br>(団員暦25年以上) |  | 団長 高本 孝嗣 | <b>消防庁長官表彰 永年勤続功労賞</b><br>(在職期間15年以上) |  | 元2分団<br>山西 英貴 | 元2分団<br>坂田 憲昭 | 元8分団<br>中西 聡 | <b>【現団員の部】</b> |  | <b>消防庁長官表彰 永年勤続功労賞</b><br>(在職期間15年以上) |  | 元2分団<br>山西 英貴 | 元2分団<br>坂田 憲昭 | 元8分団<br>中西 聡 | <b>【退職団員の部】</b> |  | 西原村消防団 | <b>日本消防協会会長表彰 竿頭綬</b> |  |
|--------------|--------------|--------------|-------------------------------------|--|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------|-------|------|-------|-------|-------------------|--------------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|-------|--------------------------------------|--|--------------|-------|-------|--------|-------------------|--------------------------------------|--|----------|---------------------------------------|--|---------------|---------------|--------------|----------------|--|---------------------------------------|--|---------------|---------------|--------------|-----------------|--|--------|-----------------------|--|

- |              |              |              |       |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |               |              |       |      |       |       |       |        |       |              |              |              |              |       |       |       |              |             |             |              |              |                |  |
|--------------|--------------|--------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|--------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|-------|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|--|
| 8分団<br>坂田 敬太 | 7分団<br>加藤 大門 | 5分団<br>堀田 友明 | 深見 健二 | 永田 樹 | 西岡 大夢 | 小栗 誠博 | 武田 雄平 | 矢野 雄太 | 永田 亮介 | 荒木 暢一 | 高本 啓介 | 松岡 誠矢 | 高本 裕史 | 1分団<br>勤続5年表彰 | 7分団<br>秋吉 賢祐 | 堀田 頼明 | 小城 涼 | 内田 祥平 | 緒方 利哉 | 岩永 良二 | 川元 陽一郎 | 坂本 紀行 | 3分団<br>吉岡 拓馬 | 2分団<br>南利 翔太 | 1分団<br>日置 翔一 | 8分団<br>濱田 純弥 | 浦田 茂雄 | 吉田 爵臣 | 清崎 健揮 | 3分団<br>小城 健治 | 4分団<br>桂 健治 | 2分団<br>福留 寛 | 1分団<br>山田 栄一 | 1分団<br>日置 直斗 | <b>村長表彰 推薦</b> |  |
|--------------|--------------|--------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|--------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|-------|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|--|

団長訓辞

令和3年の輝かしい新年を迎え、団長として訓辞を行う。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、小型ポンプ操法大会など様々な行事等が中止、延期となった。社会が大きく変化し、新しい生活様式の中で、消防団活動を実施していく必要がある。

しかしながら、地域の安心安全を守る活動を疎かにする事は出来ず、感染防止に務めながら、全国火災予防運動、非常呼集訓練、年末警戒など、住民の安心・安全を守るため、災害を未然に防ぐ為の活動を精力的に行なった。

昨年は西原村において11件の火災が計上されている。その内1件は住宅が全焼し、1名の方がお亡くなりになられた。

消防団の任務として、火を消すことはもちろんであるが、火災を未然に防止することが肝要である。住民の防火意識向上の為、火災予防運動等に力を入れ、西原村から1件の火災も発生させないよう、高い意識をもって活動してほしい。

日本全国で、これまでにない様々な災害が発生する中、我々消防団の役割は、益々重要なものになってくる。一人ひとりが災害に対する心構えと技術で行動できるよう、目標を持って訓練にあたり、村民が安心して生活できるように、郷土を愛し、消防精神にのっとり、精進されることを期待し、団長訓辞とする。



# 小型特殊自動車をお持ちの方は 軽自動車税(種別割)の申告が必要です

道路運送車両法施行規則第2条別表第1で定められている小型特殊自動車は、「農耕作業用」と「その他のもの」に分類されます。

小型特殊自動車を所有している方は、公道走行の有無を問わず、所有していれば課税の対象になりますので、申告をして、標識(ナンバープレート)の交付を受け、車両に取り付けてください。

※ 標識交付を受けても、公道走行できない車両もありますのでご注意ください。(例)田植機

※ 不申告の場合には10万円以下の過料を科せられる場合があります。

なお、時速35km未満で、農耕作業を行う能力と乗用装置を兼ね備えた車両は小型特殊自動車(農耕作業用)に分類されますので、乗用甘藷掘取機・乗用人参掘取機なども対象となります。

区 分		農 耕 作 業 用	そ の 他
大 き さ	長さ	制限なし	4.7m
	幅	制限なし	1.7m
	高さ	制限なし	2.8m
総排気量		制限なし	制限なし
最高速度		時速35km未満	時速15km以下
種 類		農耕用トラクタ 農業用薬剤散布車 刈取脱穀作業車(コンバイン) 田植機 国土交通大臣の指定する農耕作業用自動車(型式認定番号が「農**」のもの) ・農耕作業用トレーラ ※ <u>農耕作業を行う能力と乗用装置を兼ね備えたもの</u>	ショベル・ローダ、タイヤ・ローラ、ロード・ローラ、グレーダ、ロード・スタビライザ、スクレーパー、ロータリ除雪自動車、アスファルト・フィニッシャ、タイヤ・ドーザ、モータ・スイーパー、ダンパ、ホイール・ハンマ、ホイール・ブレーカ、フォーク・リフト、フォーク・ローダ、ホイール・クレーン、ストラドル・キャリヤ、ターレット式構内運搬自動車、自動車の車台が屈折して操向する構造の自動車、国土交通大臣の指定する構造のカタピラを有する自動車、国土交通大臣の指定する特殊な構造を有する自動車(林内作業車、原野作業車、ホイール・キャリヤ、草刈作業車)
税 額		2,400円	5,900円

上記以外の乗用装置の無いもの又は大型特殊自動車で、事業用資産の場合は、固定資産税(償却資産)の申告が必要になります。

※小型特殊自動車に該当する資産を償却資産で申告している場合、償却資産の修正申告(減少)と軽自動車税の申告が必要です。

# 農耕作業用トレーラの課税について

令和元年12月25日付け国土交通省告示第946号により、農耕トラクタにけん引され、肥料・薬剤等散布、耕うん、収穫、運搬などを行う「農耕作業用トレーラ」が、道路運送車両法上の「国土交通大臣の指定する農耕作業用自動車」に新たに指定され、公道走行ができるようになりました。

## <公道を走行するための保安基準・構造条件>

「農作業機を装着・けん引した農耕トラクタの走行ガイドブック」

農林水産省ホームページ

[https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s\\_kikaika/kodosoko.html](https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/kodosoko.html)

### 【お問い合わせ先】

- 運行速度・車両の保安基準について  
国土交通省自動車局技術政策課…(電話:03-5253-8111)
- 免許・その他全般的なことについて  
農林水産省生産局技術普及課…(電話:03-6744-2111)

上記ガイドブックに示す条件を満たす場合、「農耕作業用トレーラ」は農耕トラクタとは別の車両として扱われ、軽自動車税(種別割)の課税対象となります。

該当する車両を取得または所有している場合は、すみやかに申告をして、**標識(ナンバープレート)の交付を受け、車両に取り付けてください。**

けん引車の種別 <農耕トラクタ>	公道走行における けん引時の最高速度	被けん引車の種別 <農耕作業用トレーラ>
小型特殊自動車	時速35km未満	小型特殊自動車 (軽自動車税)
大型特殊自動車 (けん引時の速度制限あり)		
大型特殊自動車	時速35km以上	大型特殊自動車 (固定資産税)

※小型特殊自動車に該当する農耕作業用トレーラは、公道走行の有無にかかわらず、所有していれば軽自動車税(種別割)の課税対象となります。

※新たに軽自動車税(種別割)の申告をした農耕作業用トレーラについては、固定資産税(償却資産)として二重に申告することのないようご注意ください。

**【小型特殊自動車の申告手続き】** 受付場所：西原村役場税務課窓口

必要なもの：①軽自動車税(種別割)申告書

②印鑑(法人の場合は代表者印)

③(中古取得の場合)販売証明書、前所有者の廃車証明書または譲渡証明書

④車名(メーカー)、型式認定番号、車両型式、車台番号(又は製造番号)、排気量等がわかるもの

くらし  
マイナンバーカード交付申請書  
(QRコード付き)の送付について

マイナンバーカードが令和3年3月から健康保険証として利用できるようになることなどを踏まえ、まだカードをお持ちでない方に対して、カードの申請に必要なマイナンバーカード交付申請書(QRコード付き)の送付を順次開始します。

令和3年1月から3月にかけて順次お手元に届きますので、この機会に是非マイナンバーカードの申請をお願いします。

注意点

▼最近マイナンバーカードを申請取得された場合、このご案内が行き違いで届く場合がありますが、改めて申請いただく必要はありません。

▼次のような方は、別の機会に交付申請書を送付している(または送付予定)ため、送付対象となりませんのでご注意ください。

- ・75歳以上の方(後期高齢者医療制度の保険証更新時に、郵送用の交付申請書を送付します。)
- ・令和2年1月1日以降に出生または国外から転入された方(出生時または転入時に個人番号通知書等と一緒に交付申請書を送付しています。)
- ・在留期間の定めのある外国人住民の方など

【お問い合わせ先】

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178

西原村の忘れられない風景について  
お手紙を募集しています。

NHK-BSプレミアムで放送予定の、「にっぽん縦断  
こころ旅(2021春の旅)」。

3月29日に長崎県をスタートし、熊本、佐賀、福岡から、北陸の福井に飛び、石川、富山、新潟、山形、秋田と日本海側を北上し夏の北海道を目指します。

番組では、みなさんからのお手紙で旅のルートを決定するため、西原村の「忘れられない場所、風景」にまつわるお手紙を募集しています。

大切な人との別れや人生を揺るがす大きな事件、人生の転機に生きる力を与えてくれた”西原村の風景”とはどんな場所なのか。手紙を頼りに、俳優、火野正平さんが自転車で旅をします。



◀ 火野正平さん



お手紙の募集について

募集期限

令和2年2月22日(必着)

応募内容

住所、氏名、電話番号、性別、年齢  
思い出の場所、風景にまつわるエピソード

応募方法

応募方法については番組ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先・ホームページ】

NHKふれあいセンター 050-3786-5000

番組HP：<http://nhk.jp/kokorotabi>

郵送：〒150-8001 NHK「こころの旅」係

くらし

消防団小型ポンプ積載車両公売について

西原村消防団において使用していた、小型ポンプ積載車両3台を次のとおり公売いたします。



入札番号 西総第1号 西原村消防団積載車売却

登録番号	熊本 800 さ 5032
車名	三菱
総排気量	1.99L
初年度登録年月	平成13年11月
走行距離	9,301km (令和3年1月25日)
車検	有 (令和3年11月21日有効期間満了)



入札番号 西総第2号 西原村消防団積載車売却

登録番号	熊本 800 さ 5034
車名	三菱
総排気量	1.99L
初年度登録年月	平成13年11月
走行距離	17,313km (令和3年1月25日)
車検	有 (令和3年11月30日有効期間満了)

入札番号 西総第3号 西原村消防団積載車売却

登録番号	熊本 800 さ 5035
車名	三菱
総排気量	1.99L
初年度登録年月	平成13年11月
走行距離	19,636km (令和3年1月25日)
車検	有 (令和3年11月21日有効期間満了)

**最低落札価格**  
各1台：40,000円  
(残存自賠責保険、重量税、リサイクル料等含む)

公売参加の流れ

入札参加者		西原村	受付期間
入札参加申込	→		1月25日～2月10日
	←	入札参加資格確認通知書	2月19日発送予定
入札書	→		2月22日～2月26日
	←	落札通知	3月1日送付予定

公売に係る申込様式につきましては、西原村ホームページへ掲載しておりますのでご覧ください。詳しくは西原村役場総務課までお問合せ下さい。

くらし

浄化槽3つの義務

浄化槽法第11条に規定する定期検査の受検についてのご願い

浄化槽をお使いの皆様は、浄化槽法第11条に検査を毎年1回受けること(定期検査)が定められています。

11条検査は、浄化槽法に基づき県知事が指定した指定検査機関である「公益社団法人 熊本県浄化槽協会」が行います。

清掃

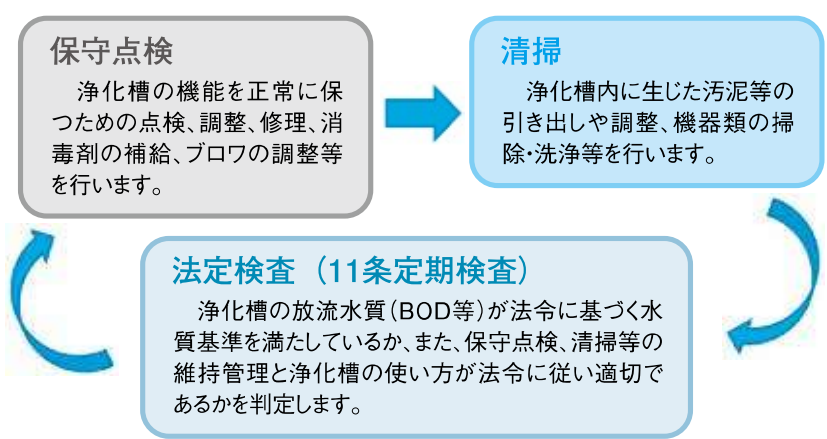
浄化槽内に生じた汚泥等の引き出しや調整、機器類の掃除・洗浄等を行います。

法定検査 (11条定期検査)

浄化槽の放流水質(BOD等)が法令に基づく水質基準を満たしているか、また、保守点検、清掃等の維持管理と浄化槽の使い方が法令に従い適切であるかを判定します。

保守点検

浄化槽の機能を正常に保つための点検、調整、修理、消毒剤の補給、ブロワの調整等を行います。



【お問い合わせ先】 役場 復興建設課水道係……………☎096-279-4398  
公益財団法人熊本県浄化槽協会……………☎096-284-3355



## くらし 「第十一回特別弔慰金」のご案内

戦没者等のご遺族の皆様へ

### 第十回「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」の趣旨

令和2年(2020年)が戦後75周年にあたり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。

### 請求期限

令和5年(2023年)3月31日まで

### 支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年(2020年)4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法」による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

1. 令和2年(2020年)4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方(基本的に同一の戸籍に入っていた方)に限ります。

### 支給内容

額面25万円、5年償還の記名国債(年額5万円)

### 請求窓口

西原村役場 住民福祉課  
請求書類の配布、受付を行います。

### 注意事項

特別弔慰金はご遺族を代表する、お一人がお受け取りになるものです。ご遺族間の調整は、請求される方が責任をもって行うこととなります。詳しくは西原村役場住民福祉課へお問合せ下さい。

### 【お問い合わせ先】

役場 住民福祉課  
☎096-279-3113

## 新型コロナウイルス感染症に関する 母性健康管理措置について

### 新型コロナウイルス感染症の感染が拡大する中、働く妊婦の方は、職場の作業内容等によって、新型コロナウイルス感染症への感染について不安やストレスを抱える場合があります。こうした方の母性健康管理を適切に図ることができるよう、男女雇用機会均等法に基づく母性健康管理上の措置として、新型コロナウイルス感染症に関する措置が新たに規定されました。

### ▼母性健康管理措置とは

男女雇用機会均等法により、妊娠中・出産後1年以内の女性労働者が保健指導・健康診査の際に主治医や助産師から指導を受け、事業主に申し出た場合、その指導事項を守る事ができるようにするため必要な措置を講じることが事業主に義務付けられています。

### ▼新型コロナウイルスに関する措置

●妊娠中の女性労働者が、保健指導・健康診査を受けた結果、その作業等における新型コロナウイルス感染症への感染の恐れに関する心理的なストレスが母体又は胎児の健康保持に影響があるとして、主治医や助産師から指導を受け、それを事業主に申し出た場合、事業主はこの指導に基づいて必要な措置を講じなければなりません。

●本措置の対象期間は、令和2年5月7日〜令和4年1月31日です。指導の例・感染のおそれが高い作業への転換又は、在宅勤務や休業などの出勤の制限。

### 特別相談窓口

熊本の窓口  
☎096-352-3865



**募集**

**熊本連携中枢都市圏地球温暖化対策実行計画（素案）パブリックコメントについて**

熊本連携中枢都市圏では、都市圏全体で地球温暖化対策を推進するため、熊本連携中枢都市圏地球温暖化対策実行計画を策定することとしており、このたび、その素案を作成いたしました。

そこで、この熊本連携中枢都市圏地球温暖化対策実行計画（素案）について、次のとおり皆様からのご意見を募集します。

**意見募集案件名**

熊本連携中枢都市圏地球温暖化対策実行計画（素案）

**参考資料の入手方法**

村ホームページと、役場ロビー又は保健衛生課窓口で閲覧できます。

**意見の提出先・提出方法**

意見提出用紙に、氏名、住所、電話番号を明記の上、次のいずれかの方法で送付してください。なお、匿名や電話でのご意見については受け付けかねますので、あらかじめご了承ください。

**【郵送での送付】**

〒861-2492 阿蘇郡西原村  
大字小森3259 保健衛生課宛て  
※役場ロビーに設置している意見提出用封筒をご利用いただき郵送してください。

**意見の提出期間**

令和3年2月8日（月）  
令和3年3月5日（金） ※必着

**その他**

住所、氏名、電話番号などの連絡先については、公開いたしません。ご意見については公開する予定です。なお、いただいたご意見については、意見のまとまりごとに熊本連携中枢都市圏における考え方を公開いたしますが、個別には回答いたしませんので、あらかじめご了承ください。

なお、意見提出の際に記入いただく個人情報、パブリックコメントにおける意見内容の確実性及び有用性を担保することを目的として収集するものであり、この目的の範囲を超えて利用いたしません。

**【お問い合わせ先】**

役場 保健衛生課  
☎096-279-4397

**農業者年金で安心・豊かな老後を!**

～農業者の老後は国民年金だけでは不十分です～

◎農業に従事する方の老後の安心に役立ちます。

国民年金 + 農業者年金

◎こんな方が加入できます。

- ①国民年金第1号被保険者
- ②年間60日以上農業に従事
- ③20歳以上60歳未満の方

◎積立方式だから自分がかけた金額は年金として生涯もらえます。（仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。）

◎保険料はいつでも変更 できます。  
月々2万円から6万7千円まで

◎支払った保険料は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税等の節税になります。

◎政策支援（保険料の国庫補助）が受けられる場合があります。

例：認定農業者等で青色申告者で35歳未満の人は10,000円（5割）補助



【お問い合わせ先】 役場農業委員会事務局 ☎096-279-4396  
J A 阿蘇西原支所 ☎096-279-3222

募集

第33回熊本ねんりんピック2021 参加者募集のお知らせ

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の健康生きがいづくりを目的に、第33回熊本県シルバースポーツ交流大会（熊本ねんりんピック2021）を開催します。

スポーツ愛好家の皆様、奮ってご参加ください。

※令和3年秋に開催予定の第33回全国健康福祉祭ぎふ大会（ねんりんピック岐阜2021）への派遣選手は、本大会の成績等も参考のうえ選考されます。

※新型コロナウイルス感染防止対策を講じ、本大会を開催いたします。

競技種目

- ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス
- ソフトボール、ゲートボール、ヘタタングゴルフ、健康マラソン、弓道、剣道
- グラウンドゴルフ、太極拳、サッカー
- ソフトバレーボール、ダンススポーツ
- バウンドテニス、スポーツウエルネス吹矢
- 以上17種目

日程

令和3年5月7日～5月30日（予定）  
※競技種目の詳しい日程は、パンフレットをご覧ください。なお、パンフレットをご覧ください。

トについては、2月中旬～下旬に各市町村、公民館等に送付します。

競技会場

熊本県民総合運動公園 他

参加資格

県内在住者で、令和4年4月1日時点で60歳以上の方（昭和37年4月1日以前に生まれた方）

※ただし、健康マラソン女子については、50歳代のオープン参加を認めます。

参加費

個人競技は1人1000円

団体競技は種目により金額が異なります。

募集期間

令和3年3月1日～3月31日

競技種目

各市町村福祉課、教育委員会又は公民館等においてある。パンフレットにてお申し込みください。

【お問い合わせ先】

（財）熊本さわやか長寿財団  
生きがい推進グループ

☎096-354-3083

選挙

「三ない運動」をご存じですか？

政治家が選挙区内の人にお金や物を送ることはもちろん、有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。皆様一人一人が寄付禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

平時より禁止されるもの

●政治家の寄付の禁止

政治家が選挙区内にあるものに対して寄付をすることは、その時期や名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外のもので政治家の名義の寄付をすることも同様に禁止されています。

●政治家の関係団体の寄付の禁止

政治家が役員や構成員である団体や会社が選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄付をすることは禁止されており、選挙に関して寄付をすると処罰されます。



●政治家に対する寄付の勧誘要求

政治家に対して寄付をしようとする誘いや要求をすることも禁止されています。政治家を威迫して、あるいは政治家の当選又は被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすると処罰されます。政治家名義の寄付を求めるとも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

●政治家の氏名等を冠した団体の寄付の禁止

政治家の氏名が表示されたり、氏名が類推されるような名称が表示されている団体が、選挙に関し、選挙区内にある者に対して寄付をすることは、名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。

●請負等の契約の当事者の寄付の禁止

国、地方公共団体と請負その他特別の利益を伴う契約の当事者がそれぞれの選挙に関して寄付をすることは、罰則をもって禁止されています。

もうすぐ熊本地震から5年

# 「ローリングストック」を習慣にしましょう!

近年、日本中で立て続けに起きている大地震・大型台風・豪雨・大停電などの災害。熊本地震で被災したみなさんの中には、その経験値から「もしも…また…」という万が一の時のために、災害に備えて保存期間が長い食品やトイレットペーパーなどの生活必需品を備蓄している人も多いと思います。

いつ来るか分からない災害に備えるの行動ですが、出番がなかった備蓄品を無駄にしないローリングストック管理方法はご存じですか?!

## ローリングストックとは?

長期保存がきく食品を、しまい込んで賞味期限がいつの間にか切れていて破棄したり、賞味期限が迫り高頻度で保存食を食べることになったりしませんでしたか?!

これまで一般的になっていた長期保存可能なものを備蓄するという考え方から、保存食と言われるほどの長期保存が可能な食品ではなく、レトルト食品やカップラーメンなど限りなく日常食に近い食品を使っています。

やり方はいたって簡単で、日常的に食べられるものを多めに購入し、「賞味期限が近いものを消費し、残りを備蓄。消費した分を追加する」これを繰り返す方法です。これによって備蓄品が無駄になることもなく日常生活で無理なく食べることができ、災害時にも普段食べていたものに近い食事を行うことができます。この管理方法をローリングストックといえます。



### 食べる

1か月に1回の頻度で非常食を1食分食べる。賞味期限が古いものから消費します。

### 備える

家族分の食料を3日分用意します。1食の目安を男性は約800kcal、女性は約600kcalを目安に備蓄しましょう。

### 買い足す

消費したものを買い足します。他にも飲み慣れたお茶、ジュース、お菓子等をストックしてもOK。

## ローリングストックの優れている点

- ① 賞味期限が1年程度の食品を使うのでメニューの幅が広い。
- ② 期限切れで食品を無駄にせず、期限直前に一気に消費する必要がない。
- ③ 定期的に備蓄品を食べることで防災意識が薄れない。

## 実践するにあたって

災害時の非常食は3日分を用意するというのが通例になっています。1人3日分ですから9食分を家族の人数分用意する必要があります。ここで注意するのは1日目から3日目までの賞味期限が同じにならないようにチェックして購入してください。

用意した食品は災害用として押入れや物置などにしまい込むのではなく、日常と変わらずキッチンなどに備蓄しておく(災害時に取り出しやすい工夫も必要)、月に1回、各ご家庭の防災の日を決め、備蓄品を食べる日とし、食べた分を補充して、毎月食品が入れ替わるようにしましょう。また日々薄くなってしまうがちな防災の意識を保つことにも役立ててください。

## 12月の西原村での災害等発生状況(累計)

火災	0件	(11件)
警戒	1件	(8件)
救助	29件	(330件)
救急	1件	(4件)

実は熊本県は糖尿病の合併症や高血圧などが原因で起こる透析患者数が全国で第2位となっており、数年前には全国1位を記録した年もあります。

西原村も糖尿病や高血圧、脂質異常症の方が増えてきており、年々医療費の高騰が課題の1つになっています。このようにいわゆる生活習慣病と呼ばれるものは、私たちの生活や食べ物の原因で引き起こされます。

そして、健診データは私たちの食べたものから決められるのです。数値が基準値範囲外の場合、自覚症状のないまま自分の血管を傷つけてしまっており、将来的に動脈硬化や脳疾患、心疾患を引き起こす原因になってしまいます。

さて、話は変わりますが今回はいつもの話とは少し異なり、「食品ランキング」についてお話していきます。

【食品ランキングとは？】

食品ランキングとは、簡単に言えば「誰が何をどれだけ食べているか」を調査したものです。これが分かることで、都道府県別にどんな食品の消費が多いのか、体を丈夫にするための材料になる栄養素が不足している、余っている等を予測することができます。また、52の県庁所在市及び政令都市で比較されており、自分の住んでいるところが何位なのかを知ることができます。（熊本の場合は熊本市のデータを参考）



西原村版食品ランキング

を作成します。

☆食品ランキング(52位中)と栄養価の表〔順位:購入・消費量〕 可食部100gあたりの数値

	食材名	熊本の順位	水分 g	食物繊維 g	ビタミン		
					A μg	C mg	E mg
緑黄色野菜	にんじん	47位	90	2	690	6	1
	ほうれん草	51位	92	3	350	35	2
	ブロッコリー	51位	89	4	67	120	2
淡色野菜	キャベツ	49位	93	2	4	41	0
	レタス	51位	96	1	20	5	0
	大根	51位	95	1	0	12	0
果物	すいか	1位	90	0	69	10	0
	みかん	14位	87	1	84	32	0
	りんご	51位	84	1	1	4	0
	バナナ	52位	75	1	5	16	1

このように一部の果物を除いては、

熊本は全国の中でも購入消費量は下から数えた方が早い位置に属します。「地元で生産量が多いから、自分で作ったり知り合いからもらったりして食べているよ」という方もいらっしゃるのですが、実際はもう少し消費量が多いのかもしれない。しかし、それを考慮しても恐らく熊本は全体的に野菜や果物の消費摂取量が少ないことが予測されます。逆に、すいかやみかんは適正量を上回って、多く摂取していると考えられます。

また、緑黄色野菜に特に豊富に含まれているビタミンA・C・Eは血管を丈夫にするための材料になります。野菜の摂取量が少ないということは、血糖値や中性脂肪・コレステロール値が高い、運動、脱水、ストレスなどが要因で傷つけられてしまった血管を修復することができず、動脈硬化などを引き起こす原因に繋がります。

他にも、熊本は年間猛暑日の日数が全国で第3位(2018年 気象庁発表)になるほど暑い日が多い中、

熱中症緊急搬送者数が全国1位(2016年 消防庁発表)を記録した年もあります。水分を多く含む野菜の摂取量が少ないことと熱中症を起こしてしまうということも少なからず関係しているのではないかと思います。

このように、どのような食品をよく食べているかということから様々なことを推測することができます。より詳しい西原村版食品ランキングを作成することで今後西原村の健康について皆さまと一緒に考えていく際の「資料」となります。よって、この度西原村版のよく食べる食品ランキング(野菜編・果物編)を作成させて頂くこととなりました。

詳しいことは3月上旬頃に「健診申込書」に同封してお送りいたしますので、ぜひ届かれましたら中身を確認いただけますようお願いいたします。たくさんの方が回答してくださることで、西原村版の詳しい結果を集計することが出来ます。皆さまのご協力をよろしくお願いたします！何かご不明な点等ございましたら、お気軽に役場 保健衛生課までご連絡ください。

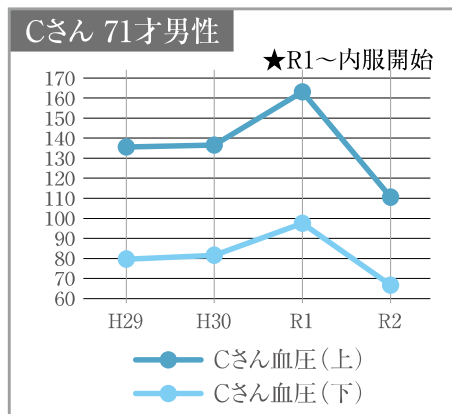
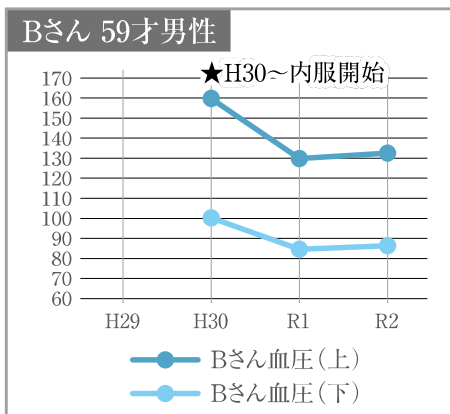
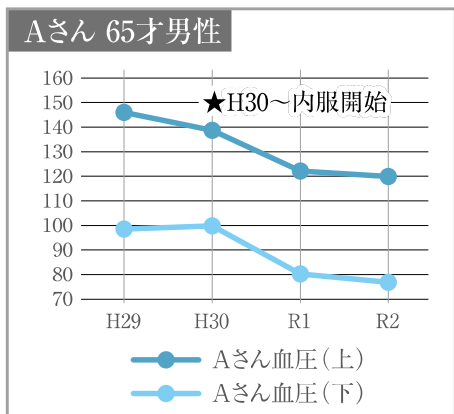
保健衛生課 管理栄養士  
☎096-279-14397

# 高血圧の重症化予防

血圧の治療は、長期にわたって薬を飲み続けることへの抵抗感や通院のわずらわしさがあると思います。また副作用という不利益もあり、開始するには誰しも「覚悟」が必要です。しかし、血圧の治療を勧められている方や悩んでいる方は、ぜひ「覚悟」を決めて、かかりつけ医を持ち相談しましょう！副作用は薬の減量や変更でほとんど解決できるもので、目の前の不利益だけの判断では将来、血管の傷みが心配です。

## ★血圧の薬がもたらす効果★

グラフに示すA・B・Cさんは、特定健診後に血圧の治療を開始されました。薬によって正常血圧になり、全身の血管にかかる圧力が緩和され、心臓の負担も軽減しました。数年後の、脳卒中や心臓病・腎臓病の発症リスクが小さくなったと言えます。これが、重症化を予防するということです。今後の人生、健康の安心感が高まりました。



また、心臓の人工血管置換術、脳卒中の開頭手術などが必要になった場合を考えると、医療費にして「数百万円の節約ができた」といっても過言ではありません。これは治療を開始しなかった場合のA・B・Cさんに、数年後に何が起きていたかを実際に比較することができないので気づきにくいことです。しかし「一粒の薬によって身体も、医療費も目には見えない大きな恩恵を得ています。」

血管壁の細胞は優れた修復力も持っています。ある一定の期間は高血圧にも耐えられますが、これまでかけてきた負担とこれからのご自身の一生をよく見据え、血圧の数値としてかり向き合いましょ！血圧管理をすることで、ならなくて済む病気(予防可能な病気)を回避しましょう。

〔保健衛生課 保健師〕



## 国保通信

〈令和2年12月末現在〉

国保加入世帯数……………970世帯  
被保険者数……………1,685人

12月支払(10月診療分)

療養給付費(一般+退職)  
……………49,681,209円

40歳～74歳の  
国民健康保険加入者へ

令和3年度の特定健診に向けて、3月に対象者に意向調査と申込書を配布します！申込書をご返送にご協力をお願いします。特定健診を受診されたことがない方も、健康寿命を延ばすため、これを機会に年に1回は特定健診を受けましょう！

### ■特定健診について

ワンポイントくほ

新型コロナウイルス感染症に伴い、外出自粛や在宅勤務等で家にいる時間が長くなりました。家にいる時間が長くなると、ついつい間食が増えたり、運動不足になりがちです。正月太りだけでなく、最近「コロナ太り」という言葉も聞かれるようになりました。

体重増加による潜んでいる自覚症状のない生活習慣病を把握するためには、定期的に健診を受診して健康状態を確認しましょう。

● 今年の刑法犯認知件数(令和2年12月末現在)

※暫定値

	本年累計	12月中	前年同期比
大津署	269	17	-21
うち西原村	11	0	+7
主な発生犯罪	西原村では、令和2年12月中、刑法犯の発生はなかった。		



● 今年の交通事故発生状況(令和2年12月末現在)

	大津署管内			うち西原村		
	本年累計	12月中	前年同期比	本年累計	12月中	前年同期比
発生件数	180	16	-55	8	1	+2
死者数	2	0	-1	0	0	±0
傷者数	245	23	-63	10	2	±0

ネット詐欺等に注意!

大津警察署生活安全課 ☎096-294-0110

大津警察署管内にお住まいの方が、自宅のパソコンで警告音がなり、表示された連絡先に電話したところ、相手方に「パソコンが感染した」「解除に費用がかかる」などと言われ、電子マネーをコンビニで購入させられた事案が発生しました。

詐欺被害に遭わないために、

- セキュリティ対策ソフトを利用し、常に最新の状態にしておく
- 請求や電話連絡には絶対に応じず、メール等を無視する
- 掲載されたURLを不用意にクリックしない
- 個人情報には教えない
- 家族や警察に相談する

などの防犯対策をお願いします。



西原村の交通・防犯ボランティア団体が一堂に集まり  
年末・年始の交通事故や犯罪の防止等を訴えました

西原村の交通や防犯のボランティア団体の皆さんが一堂に集まって、12月21日夕方、セブンイレブン前の小森交差点において、年末年始の交通事故や犯罪の防止等を呼びかけました。

キャンペーンでは、交通安全のぼり旗とハンドプレートを持ち、下校中の子どもたちや通行中の車両に交通安全や犯罪被害に遭わないよう呼び掛けていました。

このキャンペーンには、大津地区交通安全協会西原村支部、同西原女性の会、大津地区安全運転管理者等協議会西原村支部、大津地域交通安全活動推進委員、西原村地域学校安全推進指導員、大津地区少年補導員、大津警察署交通課、西原駐在所員など多数の方が参加されました。



交通安全はみんなの願い

## コロナ禍のテーマパーク

新型コロナウイルスは新しい年になっても衰えるどころか勢いを増し、1月には再度緊急事態宣言が出される等、最大級の感染防止を呼び掛けています。

当たり前になったマスクの着用、アルコール消毒。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により私たちの生活様式は様々な場面で変わりました。

人々が楽しむ場の一つとして、テーマパークがあります。今回はそのテーマパーク業界に焦点を当て、東京ディズニーリゾートがとっている感染防止対策から、自分たちにも出来ることを考えていければと思います。

現在、東京ディズニーランド・シーに行くには人数制限の為、事前にオンラインでのチケット購入が出来た人、もしくは抽選による入園に当選した人のみとなっています。入園する際は検温と手荷物のチェック。この際以前ならば園内の案内MAPが配布されていましたが配布されず、その代わりにディズニー公式アプリでレストランや待ち時間が確認出来ることが案内されていました。

いざアトラクションに乗ろうとすると「スタンバイパス」というものが出来ていて、午前中や夜の比較的的空いている時間帯は通常通り並ぶことが出来ますが、混雑する時間帯は人気アトラクションにはそのパスがないと並ぶことさえ出

来ません。スタンバイパスを取得すると指定の時間にアトラクションの待ち列に並ぶことが出来ます。園内での人数制限だけでなく、一つのアトラクションに乗るのにも人数の分散がしっかりされている印象でした。

ソーシャルディスタンスという言葉は去年からよく聞くようになりましたが、実際レジ待ちなどの列を見るとあまり出来ていないように感じることも少なくありません。しかし、ディズニー園内では普段街中で見る倍以上の距離を取るようテープが貼られていて、常にキャストさんが見回り、声かけをしてお客様に距離を取ってもらうようにしていました。

アトラクションに乗る際はマスク着用、間隔を空けることはもちろんですが、アトラクションにもパーテーションが施されており飲食以外の場でも飛沫感染防止対策がとられていました。普段の生活で考えるとパーテーションは飲食店を中心に見かけることが多いですが、その様子を見て色々な場面で活用出来るのだと思いました。

ディズニーで徹底された感染対策と新しい楽しみ方を肌で感じ、このような対策をイベントに活かしたり飲食店で工夫したりすることが出来れば、今後このコロナ禍でも出来ることや楽しみも増え、**感染拡大の防止と経済回復の両立を実現するヒントになるのではないかと感じました。**一人一人が意識を持ち新しい未来を作っていけたらと思っています。

## 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！





I was reminded recently that this year is the year of the cow, or as it's more commonly referred to in America, the year of the ox. I hope it is a sign that many good things will happen in my life this year, as I was born during the year of the ox. Since I didn't know that much about the Chinese zodiac, I took it upon myself to do some research and find some fun facts about this zodiac year. I found out that famous people like President Obama, actress Meryl Streep, actor Jim Carrey, tennis player Naomi Osaka, and actor Masato Sakai were also born in the year of the ox. I also discovered that one of the "Ox careers" is being a teacher. Interesting coincidence there. I hope all my fellow oxen, and all the other zodiac signs, find some good luck this year!

私は最近、今年が丑年、またアメリカでより一般的に呼ばれている牡牛の年であることに気づきました。私は丑年に生まれたので、今年は私の人生に多くの良いことが起きる兆候ではないかと思っています。私は干支についてはあまり知らなかったのですが、自分自身でいくつか調べてみて、この干支の年について、いくつかの面白い事実を見つけることにしました。オバマ元大統領、女優のメリル・ストリープ、俳優のジム・キャリー、テニス選手の大坂なおみ、俳優の堺雅人といった有名人も丑年に生まれています。また、「丑年の年男・年女に適している仕事」の一つが教師であることもわかりました。あら？これは興味深い偶然だな、と思いました。今年の年男・年女そしてその他の干支のみなさんが、幸運を見つけることができることを願っています。

## ♪♪♪ 図書室からのお知らせ ♪♪♪

2月7日まで県独自の緊急事態宣言が発せられたことを受けて、宣言期間内の生涯学習施設利用は停止しておりますが、図書館は引き続き午前10時から午後3時まで、感染予防策を徹底して開館しております。ご来館される皆様もご協力お願いいたします。

### 新着図書のご紹介.....



**大相撲語辞典** 福家 聡子(著)  
木村 銀治郎(監修) 【新光社】

昨年、熊本県出身の正代が9月場所  
所で優勝し、大関昇進が決まったこと  
が話題になりました。大相撲をテレビ  
で観戦するとき、よく使われる言葉  
や大相撲の歴史にかかせない人物など  
を知っていると今よりもっと楽しめ  
ます。



**童の神** 今村 翔吾(著) 【ハルキ文庫】

平安時代、鬼や土蜘蛛などと呼ば  
れ京人から恐れられ蔑まれた人々、  
「童」がいました。頼光四天王や安倍  
晴明など、平安時代を代表する英雄  
に対して、敵役として描かれてきた  
「童」の苦悩と戦いを、歴史資料をも  
とに筆者独自の視点から再構成して  
います。直木賞候補としても注目さ  
れた作品です。



### 泣きたい私は猫をかぶる

岩佐 まもる(著) 【角川つばさ文庫】

劇場公開からネットフリックスでの公  
開に変更したことで注目された長編ア  
ニメ映画を原作とした書籍の児童文庫  
版。同級生の少年・日之出に恋をする主  
人公の美代は、白い猫に変身できるお面  
を手に入れます。猫の状態であれば、普  
段冷たくあしらわれる日之出に優しくさ  
れ、居心地の悪い家からも逃げられると  
良いことばかり。普段、猫をかぶって  
いる方や、嫌なことから逃げて猫になっ  
てしまいたいという方は是非手に取っ  
て読んでみてはいかがでしょうか。



### さわるめいろ

村山 純子(作) 【小学館】

点字のように打たれた線をな  
ぞってゴールを目指すめいろが  
掲載されています。図書室では  
(1)から(3)まで揃えておりま  
す。幾何学文様のほか、日本の代  
表的な文様、目の錯覚を起こす模  
様など、目で見ても楽しめる本と  
なっています。

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



### 出の口スーパーサロン

非接触型の体温計も購入し万全の体制でスタート。出来る人が無理なく参加することが長続きの秘訣のようです。



### 馬場小園スーパーサロン

小園の公民館改修により馬場と合同で開催されました。人数も多く活気にあふれていましたが、体操後はサッと解散。意識たか〜い。



### 宮山スーパーサロン

唐芋取りもある程度落ち着いて来た為「いっちょ始めよか」と再開。体操の効果を実感されていました。



### 万徳スーパーサロン

クリスマスツリー作りが一年の締めくくり。お楽しみの会食も来年に繰り越しです。色んな願いを込め飾りが施されたツリーは聖夜に笑顔をお届けの事でしょう。

### スーパーサロンとはちょっと違う 生きがいつくり・心づくり



土林では「ゆずの皮むき」を毎年協力されています。これは自主的な社会貢献活動でたんぼぼハウスさんも大変喜んでいらっしゃいます。



馬場小園では新年の準備でプランターによる花植えが行われました。「花より私達が美しか〜」の一言に天を仰いで大笑い。高らかな笑い声が山々に響き渡りました。

※記事内容は昨年12月中旬自粛になるまでの活動の様子です

コロナ禍の主体的な取組み

気の合う仲間と健康づくり  
〔グランドゴルフ編〕  
(今、自分たちに出来る事!)

共に楽しみましょう

どなたでも参加できます



### 秋田倉庫

開催日 = 毎週火・木・土  
時間 = 9:30~



### 布田コミュニティ横

開催日 = 毎週月・木  
時間 = 13:00~



## 県からのお知らせ

### ◎「存じますか?喫煙ルール

健康増進法の改正により、令和元年7月から病院や行政庁舎などでは特定の屋外喫煙場所を除いて敷地内禁煙となりました。また、令和2年4月からは飲食店や事業所などでも喫煙室を除いて屋内禁煙となっています(小規模な飲食店では喫煙できる店舗もあります)。屋外など喫煙が禁止されていない場所でも、人通りが多い場所を避けるなど周囲の状況に配慮しましょう。

■お問い合わせ先

阿蘇保健所

TEL(0967)24-9030

### ◎労使紛争の解決に「あつせん制度」をご利用ください。

熊本県労働委員会では、解雇や労働条件の変更など、労働者と事業主とのトラブルを自分たちで解決することが難しい場合に、3名の委員が話し合いによる解決をお手伝いする「あつせん」を行っています。手続きは簡単で、無料です。正社員であるか否かは問いません。また、事業主の方も利用できます。ぜひお気軽にご相談ください。

■お問い合わせ先

県労働委員会事務局

TEL(096)333-2753

## 募集案内

### ◎令和3年度熊本さわやか大 学校入学生募集のお知らせ

熊本さわやか長寿財団では、シニアのための学びの場として、熊本校で28年、八代校で20年続く「熊本さわやか大学校」を開校しています。

年間30講座、毎回異なるテーマに沿った多彩な先生方の講義や学習活動を通して、新たな自分づくり、仲間づくりをしませんか。

安心して学べるよう、新型コロナウイルス感染症防止対策を講じたうえで開講します。

#### ■入学資格

県内在住で、学習意欲のある60歳以上の方(昭和36年4月1日以前に生まれた方)

#### ■募集人員

《熊本校》 60名

《八代校》 40名

《聴講生》 10名(さわやか大学校八代校を卒業された方)

※定員を超えた場合は抽選となります。

#### ■開催日時場所

《熊本校》

毎週木曜日

午後1時30分～3時30分

熊本県総合福祉センター

《八代校》

毎週火曜日

午後1時30分～3時30分

桜十字ホールやつしろ

#### ■受講期間

令和3年5月～令和4年3月

毎週1講座×30回

#### ■受講料

入学金5,000円

受講料12,000円

(入学時に一括納入)

※八代校の聴講生は

受講料12,000円のみです。

#### ■申込方法

各市町村住民福祉課等においてあります、入学申込書にてお申込みください。

#### ■お問い合わせ先

(一財)熊本さわやか長寿財団

TEL(096)354-3083

## くらしの情報

### ◎くらしの悩み、LINEで 相談してみませんか?

熊本市と近隣市町村で連携し、LINEを活用した心の悩み相談を始めました。

いじめ、不登校、家庭内、友達関係、職場での悩みなど、どんな悩みでも専門の相談員が親身になってお答えします。

QRコードから友達登録をしてご相談ください。

#### ■対象者

西原村にお住まいの方

#### ■相談日

毎週火曜日

午後6時～午後9時

毎週木曜日

午後6時～午後9時

毎週日曜日

午後4時～午後9時



# 作っちやおう 食べちやおう 鶏とレバーのカレー風味



## 材料 分量(1人分)

- ・レバーの竜田揚げ……20g
- ・鶏もも肉……………30g
- ・酒……………1g
- ・薄力粉……………3g
- ・片栗粉……………3g
- ・揚げ油……………4g
- ・青ピーマン……………7g
- ・たまねぎ……………15g
- ・にんじん……………5g
- ・カシューナッツ……………7g
- ・しょうが……………0.3g
- ・にんにく……………0.3g
- ・みりん……………0.5g
- ・酒……………1g
- ・こいくちしょうゆ……………2g
- ・カレー粉……………0.3g

## レシピ

- ① 鶏肉は食べやすい大きさ、ピーマン・たまねぎは四角切り、にんじんはいちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切りに切る。
- ② 鶏肉は下味をつけ、鶏肉・レバーを油で揚げる。
- ③ 鍋を熱し油を加え、にんにく・生姜・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ④ ③にみりん・酒・しょうゆ・カレー粉で味をつける。
- ⑤ 油で揚げた鶏肉・レバーとピーマン・カシューナッツを加え④とからめて仕上げる。



## ポイント

- ☆レバーは子ども達が苦手な食べ物の1つです。
- ☆食べやすい味付け(カレー味やケチャップ味)や、鶏肉とからめたりすると食べやすいです!!
- ☆レバーには鉄分や葉酸など血液をつくるために必要な栄養素が入っています。貧血予防にとってもいい栄養素です!!

## スポットライト

### 西原村成人式

1月10日に、西原村成人式が行われました。新型コロナウイルス感染症の影響で、様々な制約がかかる中での開催でした。

出席者の皆様にははたちの抱負を書いていただきました。

表紙と記事内に掲載しておりますのでご覧ください。



## 編集後記

今年はお正月らしくない正月を迎えられた方も多かったのではないのでしょうか。親戚の集まりや飲み会を自粛したり、地域の初寄りも短縮したというお話を耳にします。担当者も初詣を年明けの翌週の週末にずらしました。毎年多くの人混みをかき分けながらお参りしますが、今年も人も少なく、こういう初詣もありだなと感じました。普段の生活もそうですが、仕事上でもオンライン会議や在宅勤務など、いままですて手を出していなかったことができるこの機会、やってみると意外な発見があるかもしれません。

「広報にしはら」をスマホやタブレットで!

マチイロ  
マチを好きになるアプリ

