

我が家の小さな消防士
防火の誓い

お知らせ | 粗大ごみ処理の変更について
令和3年度住民健診について
西原村乳幼児健診予定表

健康だより | 体にとって必要なビタミンAのはなし
スポットライト | 幼年消防クラブ | 年間の集大成!

P2 目次・カレンダー

P3 むらのうごき
人口（男性・女性）／世帯数／高齢化率／お誕生／お悔やみ
・3月号の顔
・直通ダイヤル（役場各課・係）／村の機関☎

P4～ やくばからのお知らせ
P9 粗大ごみ処理の変更について／蛍光灯や乾電池などのごみは指定の場所で回収しています。／スポーツ安全保険／令和3年度永年無事故運転者表彰／犯罪被害にあわれた方に私たちができること／軽自動車税（種別割）の課税について／広がってます！マイナンバーカード／予防接種の受け忘れはありませんか？／令和3年度住民健診について／国保通信／国民健康保険特定検診意向調査を行います／後期高齢者健診のお知らせ etc...

P10 にしはら健康だより
体にとって必要不可欠なビタミンAのはなし

P11 西原村学校保健委員会だより

P12 こちら益城西原消防署です！
もうすぐ熊本地震から5年 やってますか？ 家具転対策

P13 安全・安心にしはら
防犯協会を装った不審電話に注意！／少年補導功勞表彰／永年無事故運転表彰及び交通安全功勞者表彰

P14 地域おこし協力隊報告
野焼きの魅力：吉丸 和男

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
すみれの会（みどりの館・のぎく荘）

P17 Information
[県からのお知らせ]文化・芸術の様々なジャンルの教室を動画配信！/[募集・資格]第38期養成講座受講生募集 etc...

P18～ 社協だより
P19 ご存じですか？ あなたの地域の“福祉協力員”さん！ etc...

NISHIHARA CALENDAR 3

日	月	火	水	木	金	土
28	1	2	3	4	5	6
	燃えるごみ	空き缶・空きビン	雑誌・チラシ	プラ容器・包装	燃えるごみ	
7	8	9	10	11	12	13
原野火入れ	燃えるごみ	不燃物	新聞	プラ容器・包装	燃えるごみ	西原中学校卒業式
14	15	16	17	18	19	20
原野火入れ(予備)	燃えるごみ	空き缶・空きビン	ペットボトル	プラ容器・包装	燃えるごみ	春分の日 原野火入れ(予備)
21	22	23	24	25	26	27
原野火入れ(予備)	燃えるごみ		山西・河原小学校卒業式 消費生活相談 段ボール	プラ容器・包装	燃えるごみ	にしはら保育園卒業式 原野火入れ(予備)
28	29	30	31	1	2	3
原野火入れ(予備)	燃えるごみ	EM菌配布日	消費生活相談			



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3年1月末日現在（ ）は前月比

人口 / 6,755人 (+ 6)
 男性 / 3,311人 (+ 5)
 女性 / 3,444人 (+ 1)
 世帯数 / 2,702世帯 (+ 7)
 高齢化率^(注1) / 31.3% (±0.0%)

(注1)65歳以上の人が人口に占める割合



◆令和3年2月22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
いしまる 石丸 さいや 京くん	R3.2.12	佳子さん	高遊東

◆令和3年2月22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
片山 トヨ子	86	片山 淳一	下小森
堀田 貞雄	73	堀田 友子	土林
久野 マツ子	97	久野 弦	日向
秋吉 ハマ	100	秋吉 宏勝	灰床

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

3月号の顔



2月17日に、にしはら保育園にて幼年消防クラブの通常点検が行われました(裏表紙に関連記事)。

36名の年長さんたちが元気よく点検を行いました。

空気が乾燥するこの時期は火災が発生しやすいです。新型コロナウイルス感染症の影響で家で過ごすことが多くなっております。皆さんも火の取り扱いには十分にご注意ください。

衛生 粗大ごみ処理の変更について

粗大ごみの集団収集の廃止について

粗大ごみの集団収集を毎年8月、12月に行っておりましたが、令和3年度から廃止いたします。廃止の理由は次のとおりです。

※違反ゴミの増加、環境・衛生面への配慮、公平性の確保等

令和3年度以降の粗大ごみの処分について

令和3年度以降の粗大ごみの処分方法につきましては、益城クリーンセンターに直接搬入を行うか、村の一般廃棄物収集運搬許可業者に収集依頼をお願いいたします。

※詳細は「ごみカレンダー」の21ページをご覧ください。

費用について

- 益城クリーンセンターに直接搬入を行う処理する場合は、1kgあたり10円の処理費用が発生いたします。
- 西原エコグリーンに依頼する場合は、1品目につき500円の自己負担が発生いたします。

分別が必要な粗大ごみ ※個人搬入のみ

- マットレス及びソファ等

※マットレス及びソファ等でスプリング等の金属が付随しているものは、金属部分を取り除き分別して個人搬入を行うか、分別搬入が難しい場合は、村の一般廃棄物収集運搬許可業者に収集依頼をお願いします。

家電リサイクル法対象品目の処分

《家電リサイクル法対象品目》

- 『エアコン』、『テレビ』、『冷蔵庫・冷凍庫』、『洗濯機・衣類乾燥機』

※右記の品目は村では収集できません。家電リサイクル法により、再商品化はメーカーに義務付けられ、その費用は消費者が負担することになっていきます。

廃棄する場合は次のとおり、ご自分で処理を行ってください。

〔買い替える場合〕

新しい製品を購入する販売店に引き取りを依頼する。(有料)

〔買い換えない場合〕

次の方法のどれかで処理してください。

① 以前製品を購入した販売店に引き取りを依頼する(有料)

② メーカー品番・大きさを確認し、郵便局で家電リサイクル料金(＋振込手数料)を振込、村の一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼する(有料)

③ メーカー品番・大きさを確認し、郵便局で家電リサイクル料金(＋振込手数料)を振込み、指定取引場所(九州産交運輸(株)熊本センター)へご自身で持ち込む。

【お問い合わせ先】

○西原村役場 保健衛生課

☎096-279-4397

○益城クリーンセンター

☎096-286-4190

○株式会社西原エコグリーン

(村の一般廃棄物収集運搬許可業者)

☎096-279-3742

○九州産交運輸株式会社熊本センター

(家電リサイクル法対象品目指定取引所)

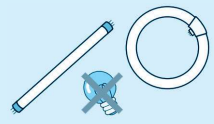
☎096-388-2731

蛍光管や乾電池などのごみは指定の場所で回収しています。

資源ごみの中でも、蛍光管や乾電池などのごみは、袋での回収ではなく、村内9か所に設置している指定の回収BOXに入れていただく必要があります。

蛍光管のごみ出し

買ったときの箱から出して下さい。
割れた蛍光管は不燃物としてごみ出ししてください。
白熱電球は対象外ですので、不燃物の袋へ入れてください。



乾電池のごみ出し

箱や袋に入れず、そのまま乾電池専用BOXへ入れてください。
充電電池やボタン電池、ニカド電池は回収できませんので、販売店へご相談ください。



【回収BOX設置場所】

- 西原村役場・上鳥子公民館方
- 徳公民館・宮山公民館・日向公民館
- 布田公民館・高遊コミュニティセンター
- 河原コミュニティセンター
- 小野公民館

くらし

スポーツ安全保険

スポーツ安全保険は、スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動等を行う**4名以上**の団体でご加入になります。

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、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よって金額が異なります。詳しいお問い合わせは西原村教育委員会までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

西原村教育委員会
☎096-279-4424



安全

令和3年度永年無事故
運転者表彰

大津地区交通安全協会会員で、永年にわたり安全運転に努め他の模範となっている方は、熊本県交通安全協会から秋の全国交通安全運動期間中に表彰されます。

①自動車運転免許(原付を含む)を所有し6月末日で10年、20年、30年、40年を経過していること。

②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や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3年以上経過していれば大丈夫です。

大津地区交通安全協会(大津警察署内)に応募される方は5月末日までとなっております。役場を通じて応募される方は5月26日(水)までお願いいたします。

自他推薦は問いませんので、どうぞふるつてご応募ください。

【お問い合わせ先】

役場総務課
☎096-279-3111

犯罪被害にあわれた方に
私たちができること

犯罪による被害は、ある日、突然、誰の身にも起こります。

犯罪の被害にあわれた方とそのご家族は、犯罪そのものによる被害を受けただけでなく、その後の周囲との関わりの中で精神的・経済的な負担がかかり、それまでのような日常生活を送ることが難しくなります。

犯罪の被害にあわれた方とそのご家族が安心して日常生活を過ごせるようになるには、県民の皆様の理解と支えが必要です。

もし、あなたの身近に犯罪の被害に苦しんでいたり困っている方がいたら：

○被害の状況について他と比べたり、被害にあったことを責めない

○被害からの回復には個人差があるので、その方のペースを大切にします。

○「頑張って」「忘れなさい」などと、無理に励まさない。

○無理に話を聞き出そうとしない。

○相談窓口の情報を提供する。

性暴力被害のためのサポートセンター

ゆあさいどくまもと

#8891または

☎096-386-5555

24時間(年末年始を除く)

support@yourside-kumamoto.jp

※県が(公社)くまもと被害者支援センターへ運営を委託しています。

(公社)くまもと被害者支援センター

☎096-386-1033

平日10:00~16:00

熊本県交通事故相談所(県庁)

☎096-333-2295

平日9:00~16:00

警察安全相談室(県警本部)

#9110または☎096-384-1254

24時間

犯罪被害者支援室(県警本部)

◆犯罪被害者支援に関する相談◆

☎096-381-0110(内線2193~2195)

平日8:30~17:15

性犯罪被害相談電話(県警本部)

◆性犯罪被害に関する相談◆

#8103または☎096-384-1254

24時間

税 軽自動車税（種別割）の課税について

軽自動車税（種別割）は4月1日現在の車両の所有者の方に課税されます。すでに処分されたバイクや耕運機、トラクターなどありましたら、早めに廃車手続きをしてください。（廃車の際は、ナンバープレートを取り外し、返却していただきます。）

身体障がい者の方等については、減免ができる場合があります。

減免の対象となる台数は、障がい者1人につき、自動車・軽自動車を通じていずれか1台に限りますので、ご注意ください。

【対象車両】

- ① 身体・精神障がい者が所有する軽自動車等（ただし、身体障がい者で年齢18歳未満のもの、又は精神障がい者と生計を一にする者が所有する軽自動車を含む）で、身体障がい者等の通院などに使用する軽自動車等。
- ② 車両の構造が専ら身体障がい者等の利用に供するためのものである軽自動車等。

申請期間

納税通知書（納付書）発送後から納期限まで

※申請期間を過ぎた場合は、減免を受けることはできません。

申請に必要なもの

・納税通知書（納付書） ※4月中旬送付予定

・身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳（原本）

・運転者の運転免許証（両面の写し）
・納税者および障がい者の方のマイナンバーカードまたは通知カード

・車検証（写し） ※新規申請、車両入替等の場合

・ナンバープレートがわかるように車全体を撮影した写真 ※対象車両
②（新規申請、車両入替等の場合）
※減免申請書は、役場税務課窓口または村ホームページから入手できます。

ご不明な点や詳しい内容につきましては、役場税務課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

役場税務課 軽自動車係
☎ 096-1279-4395

取得のための4つの方法

スマートフォンで申請

スマートフォンで顔写真を撮影し、所定のフォームからオンラインで申請



パソコンによる申請

デジタルカメラで顔写真を撮影し、所定のフォームからオンラインで申請



証明用写真機で申請

個人番号カード申請に対応している証明用写真機を利用して申請



郵便で申請

マイナンバーカード交付申請書に顔写真をはり、送付用封筒に入れて郵便ポストへ



マイナンバーカード4つの役割

広がっています！
マイナンバーカード

1. マイナンバーを証明する書類として

マイナンバーの提示が必要な場面でマイナンバーを証明する書類として利用できます。

2. 写真付きの本人確認書類として

マイナンバーと同時に本人確認が必要な場合に運転免許証やパスポートと同様、写真付きの本人確認書類として利用できます。

3. 健康保険証として

令和3年3月から健康保険証としての利用が順次開始されます。
※利用するには簡単な手続きが必要です。

4. 様々なサービスがこれ1枚

確定申告の電子申告等の各種サービスを受けることができます。
また、手続きのオンライン化に伴って、これから様々な場面で効率的な手続きができるようになります。

詳しい申請方法はマイナンバー総合サイトをご覧ください。

【URL】<https://kojinbango-card.go.jp/>

①MR (麻しん、風しん) II期	就学前1年間(年長児)
②二種混合(ジフテリア、破傷風)	小学校6年生
③高齢者用肺炎球菌	令和2年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳及び100歳以上になる人で、過去に未接種の方。

※対象者には令和2年4月に個別通知をしています。
 ①、②は問診票と母子手帳を持参して医療機関で接種してください。
 ③は、対象者には案内用のがきを郵送しております。
 ご不明な点は役場保健衛生課(279-4397)にお問合せ下さい。

健康

予防接種の受け忘れはありませんか？

令和2年度の対象の方で、まだ予防接種が済んでない方は、令和3年3月31日までが期限になります。ワクチンの準備などありますので、医療機関に早めに予約をしてください。期限が過ぎると任意接種になり、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康

令和3年度住民健診について

左記の通り、住民健診を開催します。健診には、生活習慣病を予防するための健診(特定健診等)と、がんの早期発見のためのがん検診の2種類があります。特定健診等は、対象となる方全員に受診券を発行しご案内します。がん検診については、ご希望の項目を選択し「申込書」を提出して頂きます。申込書は、3月中旬に郵送します。

住民健診実施日

令和3年6月24日(木)
 7月1日(木)

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

対象者(40才以上の男性、20才以上の女性)へ3月中旬、「申込書」を郵送します。

ご希望のがん検診に○をつけ、返信用封筒に入れて投函するか、直接提出してください。

申込み締切

令和3年4月2日(金)
 当日消印有効

標的	種類	対象者	内容等
生活習慣病	特定健診	40~74才の国民健康保険の加入者	血液検査・尿検査等 生活習慣病の早期発見・重症化の予防の為にいきます。
	後期高齢者健診	75才以上の方	
がん	30才代健診	30~39才の国民健康保険加入者	血液検査・尿検査等 40才以前から生活習慣病予防に取り組むためにいきます。
	各種がん健診	40才以上の男性・20才以上の女性	X線や超音波などで主にごがんを発見するための計9種類の検査があります。種類によって対象年齢が異なります。

国保通信

〈令和3年1月末現在〉

国保加入世帯数.....968世帯

被保険者数.....1,686人

1月支払(11月診療分)

療養給付費

.....40,741,195円

保健衛生課 保険係 ☎096-279-4389

■ 寝不足疲れありませんか? 次の4項目をチェック

ワンポイントくほ

- 睡眠の時間が不規則だ。
- 寝る前にスマホやパソコンを見ている。
- 朝起きるのがつらい。
- 週末は寝だめをしている。

上の項目に当てはまる方は「寝不足疲れ」かもしれません。最近、テレビやパソコン、スマホなどから入ってくる膨大な量の情報を処理するため脳を常に酷使していて、「神経的疲労」の人が増えています。

睡眠の大きな役割は脳の疲れを取ること。忙しいからと睡眠時間を削っていると、「神経的疲労」がとれず、不眠や眼精疲労に悩まされることも。これが「寝不足疲れ」です。週末の寝だめは、体内時計を狂わせるのでNG。なるべく同じ時間に起きるようにしましょう。

健康

国民健康保険特定健診意向調査を行います

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。**

令和2年度西原村全体での受診率は60.2%（令和3年1月31日現在）となっています。ご自身の健康を守るために、ぜひ健診を受診しましょう。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お願いいたします。

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ご提出ください。

提出締切

令和3年4月2日(金)

令和3年度
特定健診の実施予定

集団健診：令和3年6月24日～令和3年7月1日
構造改善センター
個別健診：令和3年6月1日～令和3年12月末日
村指定の医療機関

令和2年度 特定健診受診率

嘱託区	受診率
上あげ	84.6%
鳥子	72.4%
下あげ	72.1%
小森東	65.9%
小森西	64.3%
谷	58.5%
宮山	57.6%
布田	56.5%
高遊	54.1%

健康

令和3年度後期高齢者健診のお知らせ

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に、年に1回は「健康診査」を受けましょう。

申込方法

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。

申込み締切

令和3年4月2日(金)

【お問い合わせ先】

役場 保健衛生課 保険係
☎096-279-4389

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。

- 【実施期間】 集団健診：令和3年6月24日～令和3年7月1日
個別健診：令和3年6月1日～令和3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

就学前のお子さんがおられる世帯の方へ

令和3年度 西原村 乳幼児健診予定表



就学前のお子さんには、乳幼児健診を実施します。今年度対象となる健診の有無・日程を、生年月日であらかじめ確認してください。

3～4ヶ月健診 6～7ヶ月健診	ひよこ学級 (8ヶ月・4ヶ月) 8ヶ月児 9:30～ 4ヶ月児 13:00～	お誕生学級 (1才) 10:30～	1才6ヶ月児 健診 13:00～	うさぎ学級 (2才6ヶ月) 13:00～	3才児 健診 13:00～	5才児 健診 13:00～
個別健診 ↓ 指定医療機関 みやざきこどもクリニック (熊本市東区東町) ☎368-0390 火・木・金曜日 13:30～15:00 よしもと小児科 (菊陽町) ☎233-2520 火・木・金曜日 14:00～15:00 ひぐち小児科・小児外科 (熊本市東区花立) ☎331-0021 火・水・金曜日 14:00～15:00 * 電話予約が必要 * 持参するもの { 母子手帳 { 健診票 { 保険証	4月 (対象者)	20日(火) (R2.8・12月生)		7日(水) (R1.7～9月生)	※感染症拡大による延期の可能性あり	
	5月 (対象者)	25日(火) (R2.9・R3.1月生)	26日(水) (R2.4～5月生)			19日(水) (H30.1～3月生)
	6月 (対象者)	16日(水) (R2.10月・R3.2月生)			2日(水) (H30.10～12月生)	10日(木) (H28.4～6月生)
	7月 (対象者)	13日(火) (R2.11月・R3.3月生)	14日(水) (R2.6～7月生)	7日(水) (R1.10～12月生)		
	8月 (対象者)	24日(火) (R2.12月・R3.4月生)				25日(水) (H30.4～6月生)
	9月 (対象者)	14日(火) (R3.1・5月生)	15日(水) (R2.8～9月生)		1日(水) (H31.1～3月生)	9日(木) (H28.7～9月生)
	10月 (対象者)	19日(火) (R3.2・6月生)		13日(水) (R2.1～3月生)		
	11月 (対象者)	16日(火) (R3.3・7月生)	17日(水) (R2.10～11月生)			10日(水) (H30.7～9月生)
	12月 (対象者)	14日(火) (R3.4・8月生)			1日(水) (H31.4～R1.6月生)	9日(木) (H28.10～12月生)
	1月 (対象者)	26日(水) (R3.5・9月生)	27日(木) (R2.12～R3.1月生)	12日(水) (R2.4～6月生)		
	2月 (対象者)	15日(火) (R3.6・10月生)				9日(水) (H30.10～12月生)
	3月 (対象者)	15日(火) (R3.7・11月生)	16日(水) (R3.2～3月生)		2日(水) (R1.7～9月生)	

* 各健診の対象児には、2～3週間程前に個別通知をします。計画表の日程及び時間は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。
 * 心身の発育・離乳食の進め方など相談をご希望の方は、保健師までお問い合わせください。

令和3年3月より

西原村子育て世代包括支援センターを開設します

西原村子育て世代包括支援センターは、母子手帳の発行時から、妊娠中および出産、子育て期のさまざまな悩みやご不安の相談窓口です。

乳幼児健診や予防接種、福祉分野をはじめ関係機関のスタッフと連携して子育てをサポートしていきます。

役場内の保健衛生課及び住民福祉課に窓口を設けております。お気軽にご相談ください。

保健衛生課 ☎096-279-4397 住民福祉課 ☎096-279-3113

体にとって必要不可欠な

ビタミンAのはなし

ビタミンAは、皮膚、目の健康、体の成長のために必要不可欠なビタミンです。他にも、①細胞の入れ替わりや傷ついた細胞の修復作業をする、②細胞がサビないように守ってくれる、③免疫機能の維持など様々な働きをしています。

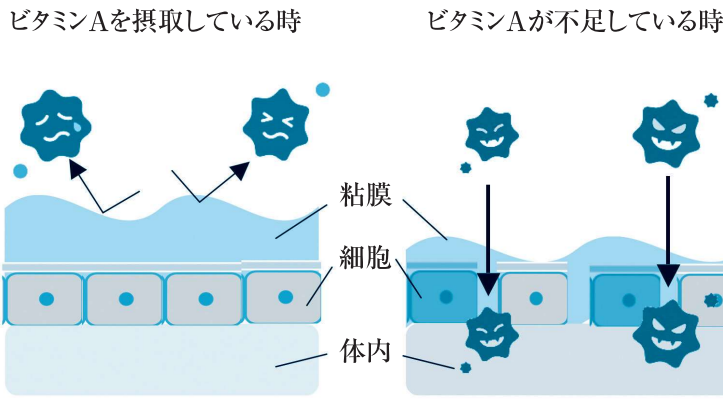
免疫機能の維持とビタミンAの関係

細菌やウイルスなどの病原体は、目や鼻、口、腸管などの粘膜からまず体内に侵入しようとします。これを最前線で排除するのが「粘膜免疫」です。

粘膜免疫とは、粘膜で働く免疫システムのことで、細菌やウイルスが体内に侵入し、増殖するのを防ぐ役割を持っています。ウイルスは、粘膜免疫の壁を乗り越えることで、発熱等の症状を引き起こすため、まずは体の中に入れないことが重要です。

そして、「ビタミンA」は粘膜を正常に保つ働きがあるため、ビタミンAが含まれる食べ物を摂取することで、粘膜免疫の機能を維持し病気の予防に効果を発揮することが期待できます。

ビタミンAを必要量摂取している時、細胞同士はしっかりとくっつき丈夫な状態のため、粘膜などの働きによって細菌やウイルスの侵入を防いでくれます。しかし、ビタミンAが不足している時は粘膜を強化することができず、細胞同士の間が弱まる上に、細胞の修復もできず古い細胞が残っているため、細胞間を通過して細菌やウイルスが体内に侵入してしまいます。つまり、ビタミンAが豊富に含まれる食べ物の摂取は免疫機能の維持にとっても重要になるのです。



ビタミンAが豊富に含まれる食べ物とは？

「平成29年国民健康・栄養調査」よりビタミンAの摂取源1位は「野菜」という結果が出ています。野菜にも「緑黄色野菜」と「淡色野菜」がありますが、ビタミンAは「緑黄色野菜」に豊富に含まれ、「淡色野菜」からはほとんど得ることができないことが分かっています。他にも、牛乳・卵からビタミンAを摂取することができます。つまり、ビタミンA摂取の力を握るのは「緑黄色野菜」「牛乳」「卵」ということです。

それぞれの1日に摂取すべき量として、**緑黄色野菜は種類によってもビタミンAの含まれる量は異なりますが150g(＋淡色野菜200gで合計350g)、牛乳は200ml(コップ1杯程度)、卵は1個**摂取していれば必要ビタミンAや他の必要な栄養素を確保できると考えられます。

また、ビタミンAは「脂溶性ビタミン」といって、油(脂)に溶けやすいビタミンのため、適量の油やドレッシングと一緒に食べる事で効率よく体の中で働くことができ、熱にも強いので茹でて冷凍しておくこともおすすめです。

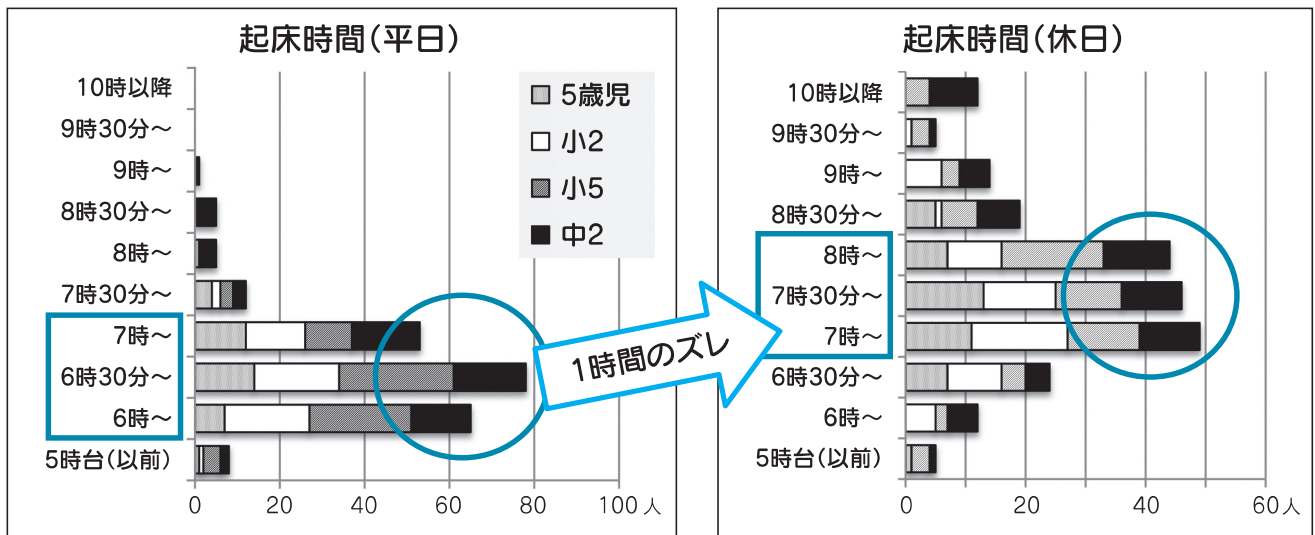
ビタミンAは過剰摂取の心配もされませんが、レバーやうなぎなどの動物性食品に含まれる「レチノール」をたくさん食べ過ぎない限り過剰摂取になることはないかと思えます。野菜などの植物性食品に含まれる「βカロテン」はビタミンAが不足すると必要な量だけビタミンAに転換される仕組みのため、過剰摂取の心配はいりません。「1日野菜は350g以上摂取しましょう」と聞いたことがあると思いますが、その理由の1つに粘膜免疫の維持も関係していたのです。ぜひ、健康のため・病気予防のためにも野菜350gのうち150gは緑黄色野菜から摂取するように心がけ、牛乳卵も摂取するように意識してみてください！

保健衛生課 管理栄養士
☎096-279-4397



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、本年度から「明るく、楽しく、元気よい西原っ子をめざして」をメインテーマに、「食生活から生活習慣を見直そう」について西原村の子どもたちの健康づくりに取り組んでいます。下のグラフは令和3年1月8日(金)～11日(月)にかけて、村内の保育園(5歳児)、小学2年生、5年生、中学2年生を対象に、生活リズムと食生活の実態を知るために行ったアンケート結果を整理したものです。ご協力いただいたみなさまに感謝申し上げます。今回はその一部を紹介します。



今回のアンケートで気になったのが、平日と休日の起床時間の『ズレ』です。このズレは平日の疲れをとるための「寝だめ」のせいでしょうか？ 実はこの「寝だめ」が体内リズムの乱れを引き起こすのだとも言われています。朝寝坊した日は太陽の光の刺激を受けるタイミングがずれ、体内時計が勘違いして時差が生まれます。この時差によって体内リズムも乱れ、日中の眠けが出てきます。このため、眠りたい時間に眠れないなど週明けの疲労感につながってしまうのです。

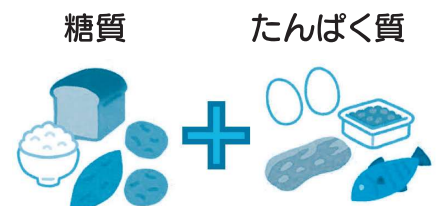
では、起床時間の『ズレ』を防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？

- ①朝寝坊はせず、いったんはいつもの時間に起きて太陽の光を浴びる
- ②朝食をとり、活動をする
- ③どうしても眠たかったら、昼寝で睡眠を補う



もうひとつ気になったのが、朝食です。朝食は1日の最初の食事です。体温を上げ1日を元気に過ごす『お手軽メニュー』を、村保健衛生課・管理栄養士にお聞きしました！

- 卵かけごはん
- 納豆かけごはん
- 鮭おにぎり(前日の残りでOK!)
- 食パン+ゆで卵
- フランスパン+目玉焼き
- チーズトースト



ポイントは「糖質+たんぱく質」の組み合わせです。

現在、アンケート結果を集計しています。詳しい内容については、「西原村学校保健委員会だより」として、保育園、小中学校の子どもさんがいるご家庭に配付予定です。

もうすぐ熊本地震から5年

やっていますか? 家具転対策



家具転対策の進め方

① 集中収納で生活空間の家具を減らそう!

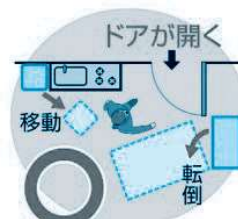
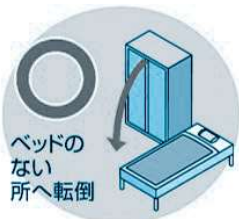
家具転対策に最も有効な方法が、生活空間にある家具を出来る限り減らすことです。納戸やクローゼット、据え付け収納家具などに、集中収納することで居住スペースと収納スペースを分けるようにしましょう。(暮らしのヒント 一つの部屋をタンス部屋として、家族の更衣室とする)

② レイアウトを工夫しよう!

■ できるだけ生活空間の家具類を減らし、家具類のレイアウトを見直す。

■ 家具が倒れた場合を想定し、「寝る場所」や「座る場所」に被さらない場所に置く。

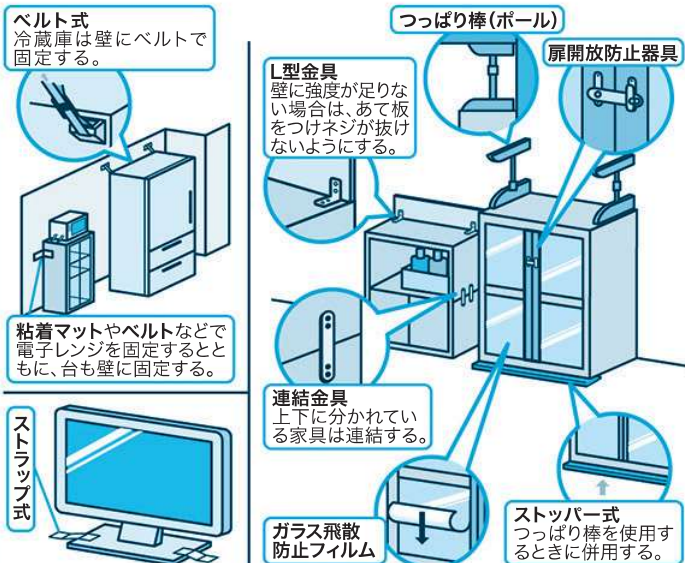
■ 避難通路となる廊下や部屋の入り口付近には、転倒、移動しやすい家具類を置かない。



1月の西原村での災害等発生状況(R3年累計)

火災	0件	(0件)
警戒	0件	(0件)
救急	27件	(27件)
救助	0件	(0件)

[家具類の転倒・落下防止対策の例]



※家具転倒防止器具は、ホームセンターや量販店などで販売しています。
※壁にキズをつけずに、取り付けられる器具もあります。

③ 最後に家具類の固定!

生活空間にある家具を減らし、レイアウトを見直したら、家具や家電を固定し、地震に備えましょう。

● 今年の刑法犯認知件数(令和3年1月末現在) ※暫定値

	1月中	本年累計
大津署	18 (-7)	18 (-7)
うち西原村	0 (0)	0 (0)
主な発生犯罪	西原村では、1月中、刑法犯の発生はなかった。	

※()内の数値は前年同期比



● 今年の交通事故発生状況(令和3年1月末現在)

	大津署管内		うち西原村	
	1月中	本年累計	1月中	本年累計
発生件数	13 (+1)	13 (+1)	0 (-1)	0 (-1)
死者数	0 (±0)	0 (±0)	0 (±0)	0 (±0)
傷者数	15 (±0)	15 (±0)	0 (-1)	0 (-1)

※()内の数値は前年同期比

防犯協会を装った不審電話に注意!

大津警察署生活安全課 ☎096-294-0110

熊本県内の高齢者宅に、「防犯協会」職員を装う詐欺の電話が続いています。

内容は、

- あなたの個人情報が漏れている
- 名前を削除する必要がある

などという電話がかかっており、お金をだまし取る手口と思われます。

被害に遭わないために、

- 個人情報を教えない
- 在宅時でも留守番電話に設定する
- 公的機関からの電話であっても信用せず、代表電話に電話をかけ直して確認する
- 不審な電話があった際には、最寄りの警察署に相談する などの防犯対策をお願いします。

少年補導功労表彰

当村の少年補導員の首藤繁義さんが、長年にわたる少年補導活動により少年の健全育成に貢献されたことで熊本県警察本部長及び熊本県少年警察ボランティア連絡協議会会長の連名による功労表彰を、松岡寛泰さんが地域における補導活動で活躍されたことで大津警察署長及び大津地区少年警察ボランティア協議会会長の連名による功労表彰をそれぞれ受賞されました。

当村では、このお二人を含め4人の方が、少年補導員として大津警察署より委嘱を受け、街頭補導等に取り組み、少年の非行防止に尽力されています。

この度は誠にありがとうございます。



▲表彰を受けられた首藤さん(左)と松岡さん(右)

永年無事故運転表彰及び交通安全功労者表彰

令和2年秋の全国交通安全運動に伴い、当村から永年無事故(40年)運転者表彰を坂本みつ代さんが受賞され、ご自宅において安全協会西原支部の貴田支部長から表彰状と記念品が贈られました。永年の安全運転に対する表彰で、大変栄えあるものです。心よりお慶び申し上げます。

また、役場住民福祉課の村上文英さんは、交通指導員として長年にわたり交通指導に携わり、村内の交通安全・事故防止に大きく貢献されたことから、熊本県警察本部長と熊本県交通安全協会会長との連名による交通安全功労者表彰を受賞されました。おめでとうございます。



▲表彰を受け、笑顔の坂本さん(左)

野焼きの魅力

皆さんこんにちは。地域おこし協力隊の吉丸です。災害ボランティアとして西原村に来てから5年が経とうとしています。いろいろありました。あの日、あの村民グラウンドで見た瓦礫の山。茫然と見て本当にこの瓦礫の山が無くなり、復旧するのだろうかと感じていました。ただただ必死に片付けのお手伝いや花植えをやっていた事を思い出します。

そんな自分が西原村に住み、こうやって地域おこし協力隊として皆さんと関われる日が来るとは。この場を借りて御礼申し上げます。何か記念して関係者の方を招いてイベントでもやろうかとか思っていたのですが、コロナの影響で今現在、人を集めた催しは自粛となっています。また、個人的な催しとかはマスクをして、距離をとって、どこかに触れたらすぐさま殺菌するという何ともいえない面白みのないのはちょっと楽しくないなと思っています。できるだけ早く以前のようにグラスどうしをカチンと合わせ乾杯しながら、義務的なマスク着用をせずに、堂々とガハハと笑って過ごしたいですね。当たり前だったコトができなくなって皆さんストレスたまっていますか？そんなストレス発散の為に山焼きへ参加しませんか？

あの踊るような火を目の当たりにしたら離れられない野焼きの魅力。あの魅力に私は虜となっています。先日、同じように野焼きの虜となっている方とお話していた時の話になりますが、「遠くから

見る野焼きと現場で火を入れてみんなと一緒に体験する野焼きだったら間違いなく後者がいい。山がどんどん燃えていき真っ黒になるのを見て「見事!!」と感心したけど、目の前に生きた火を見たらもう止められない。あの火には何かがあるね。」まさしくその通り。いくら雷が降っても、連日中止で遠い距離を来ることになっても着たいと思わせるこの「原野一斉火入れ」という行事。私はこの行事に参加できることを誇りに思います。この誇りはどこの地域にも負けないという自負があります。



▲昨年の野焼きの様子

さて、前回(11月号)でお話をしていたことですが、私、もう一年役場におります。今関わっている事業を最後まで見届けたいと思います。また、この一年で村にさらに寄与できる事を模索し事業としてできるよう取り組んでいきたいと思っています。またどこかで会いましたらお気軽に声かけてください。勢い良い返事をしたいと思います。皆さんよろしくお祈りします。

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 had a conversation recently about social hierarchies as they exist in Japan compared to America with a friend who is Japanese and a friend who is also a foreigner. Not to say that these hierarchies between people of different age groups don't exist in the United States or in Western culture, but it is nowhere near as prevalent as it is in Japan. In schools and in workplaces in America, there is of course a level of respect held for those older than you or with more experience, but it is not seen as disrespectful to have a difference of opinion or to disagree with your superiors. During school and at my previous workplaces I did not expect subordination from those only several years younger than me, nor was it expected of me by those older. The depth of my friendships were always based on shared interests and experiences and not restricted by the years our births were apart. I've always wondered why these senpai-kohai relationships are as rigid as they are in Japan. Is this something that is central to Japanese culture and the Japanese identity, or is this something that can evolve?

私は最近、日本人の友人と外国人の友人と、アメリカと比較した日本の社会的階級について話しました。言うまでもなく、アメリカや西洋文化では年齢層の違いによる人々の間での階層はありますが、日本ほど普及しているわけではありません。アメリカの学校や職場では、年上の人や経験のある人にはある程度敬意を払われていますが、上司の意見と違ったり意見に同意できなくても軽視しているとはみなされません。学校や前の職場では、私より数年若い人たちから従属してもらおうとは思っていませんでしたし、年上の人からも私に対して従属を期待されることもありませんでした。私たちの友情の深さは常に共通の趣味と経験からなるもので、生まれた年によって制限されることはありません。これら先輩・後輩の関係はなぜ日本ではそんなに固いのかといつも思っていました。これは日本の文化とアイデンティティの核となるもののでしょうか、それとも進展するものなのでしょうか？

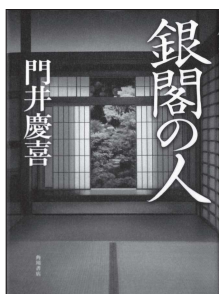
♪♪♪ 図書室からのお知らせ ♪♪♪

3月休館日：毎週土曜日 開館時間：午前10時00分から午後3時00分まで

滞在時間：最大30分程度（マスク未着用の方の入館はお断りします。）

イベント：雛人形展示（2階ホール） 展示案内：学校の先生おすすめの本（3月中旬～）

新着図書のご紹介



銀閣の人

門井 慶喜(著) 【角川書店】

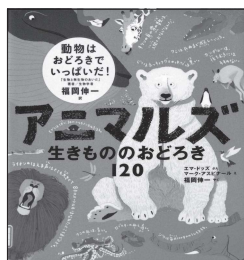
応仁の乱を招いた張本人でありながら、政治より文事に傾倒した暗君として有名な足利義政。彼の銀閣ごと慈照寺東求堂堂仁斎建築にかけた思いや、どうすることもできない諦念。暗君と呼ばれる一方で、社会を離れ芸事を極めた河原者を厚く保護し、現代まで通じる日本の美の源流を作った人物としての側面に着目した作品です。



言葉屋 言葉と言珠のひみつ

久米 絵美里(作) もとやままさこ(絵) 【朝日学生新聞社】

小学校5年生の少女詠子は、ある日おばあちゃんの職業「言葉屋」の存在を知ります。言葉屋では言いたくても言えない言葉、言いたくないのに言ってしまう言葉などを、取り扱っていました。詠子と一緒に言葉の持つ力、扱い方について考えることができる本となっています。



アニマルズ

エマ・ドッツ(文) マーク・アスピナル(絵) 福岡 伸一(訳) 【ポプラ社】

ゴリラは同じ巣で2回以上寝ない。ネコには利き手がある。など、思わず唖ってしまうようなどうぶつに関する豆知識がたくさん載っています。絵もかわいくデフォルメされており、図鑑が読めない小さい子どもでも楽しめる絵本です。



2060年の白地図

川口 伸明(作) 【技術評論社】

日々加速的に進化するテクノロジー、変化していく社会はこれからどうなっていくのでしょうか。生活、食事、交通、機械化、医療、宇宙、知能、など7章に分けて未来について描いています。各章の最初には近未来2030年の人の生活について、ショートストーリーが挟まれており、イメージしやすい内容になっています。

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

すみれの会(みどりの館)



みどりの館すみれの会は、西原村が実施している介護予防事業のひとつで、みどりの館が村より指定を受けて実施している事業です。現在は毎週金曜日に定員10名で、介護保険の事業対象者もしくは要支援の認定を受けている方対象に来ていただいています。

みどりの館すみれの会では、楽しみながら要介護状態になら

ないように体操やレクリエーションなどを行っています。

また、自宅で入浴するのが心配な方への入浴支援も行っています。皆様のご参加お待ちしております。



～ すみれの会とは ～

65歳以上の方で、要支援や事業対象者の方が対象です。

体力が低下してきた方、外出する機会が減った方など、要介護状態に近い方が通える週1回のサービスになります。西原村には2カ所あります。認定がない方も地域包括支援センターへ申込みをし、基本チェックシートに該当した方が利用できます。

すみれの会(のぎく荘)

現在約50名の方が、月曜日～金曜日まで利用されています。楽しく毎日が笑顔で過ごせるように、体操や趣味活動を中心に、サービスを提供しています。

介護予防サポーター5名が中心となり、日々楽しめる活動を

考え、ご利用者様の心身機能・身体機能の維持向上に努めています。



▲ソーダ饅頭作り

新型コロナウイルス感染症の影響で、普段通りの活動はできておりませんが、感染予防を徹底しながら、調理活動なども取り入れています。

県からのお知らせ

◎文化・芸術の様々なジャンルの教室を動画配信!

県内で活躍される文化・芸術のジャンルの先生が、レッスン動画(初級コース・上級コース)を動画で配信します。この機会にご自宅で習い事を始めてみませんか!

【ジャンル】

バレエ、フラダンス、ストリートダンス、フラワーアレンジメント、フラメンコ、日本画、書道、日本舞踊、吟詠、剣詞舞、箏、民謡、江戸小唄、粘土クラフト
詳しくは、「アーティストニング 新し
い」で検索!

■お問い合わせ先

熊本県文化企画・世界遺産推進課
TEL(096)333-2154



募集・資格

◎第38期養成講座受講生募集

「熊本のちの電話相談員」養成講座受講生募集中。

生きる力や希望を失いつつある人に寄り添う「熊本のちの電話」では、第38期電話相談員養成講座の受講生を募集中です。

カウンセリングの基礎や電話対応を学びます。

《募集締切》 令和3年4月30日

《年齢》 20歳以上の方

《定員》 40人

《研修期間》

前期…令和3年5月～9月

後期…令和3年10月～令和4年3月

《講座時間》 毎週火曜日

午後6時30分～8時30分(2時間)

《会場》 熊本YMCA中央センター

《費用》 前期10,000円、
後期12,000円

※詳細は資料を送付いたします。

お申し込みは、熊本のちの電話事務局

TEL(096)354-4343

平日午前10時～午後5時

◎令和3年度阿蘇圏域手話奉仕員養成講座のご案内

令和3年度阿蘇圏域手話奉仕員養成講座を左記により開きます。

手話奉仕員とは、手話を身に付け、社会生活等において、手話を必要とする聞こえない人・聞こえにくい人と手話がわからない聞こえる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3年4月9日～

8月6日まで17日間

基礎課程…令和3年9月3日～

令和4年3月25日まで

28日程

《時間》毎週金曜日19時～21時まで

《会場》西原村生涯学習センター山河の館

(阿蘇郡西原村小森3256)

《申込》開催日に会場で受け付けます。

ただし、5月14日を以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。

《受講料》

受講料は無料。ただし、テキスト料3300円、副教本として日本聴力障害新聞43000円の計7600円を準備ください。

■お問い合わせ先

(財)熊本県ろう者福祉協会

TEL(096)383-5587

◎ひとり親家庭福祉協議会

当協議会は、ひとり親家庭の支援を目的として設立された福祉団体で、ひとり親家庭の皆さんの負担を軽減するための支援に取り組んでいます。

一人でも多くの対象の皆さんに支援を届けたいと願い、この度、阿蘇郡益城町の母子会が立ち上がりました。ぜひこの機会に入会を検討ください。ようこそ案内申し上げます。

《入会のメリット》

①食料品や生活必需品の支援
②つなぎ資金貸与や小口貸付などが利用できます。

③暮らしや仕事の役立つ情報がLINEなどで届きます。

④新入学児童お祝い会や野外活動など、会員限定のイベント開催(無料)

⑤中学3年生を対象にした受験対策講座(無料)

⑥法律相談、心理カウンセリング、キャリア支援など、専門家のサポートが受けられます。(無料)ほか

《入会方法》

お電話かメールでお問合せ下さい。

TEL(096)331-6735

メール: info@tetetetekumamoto.jp

社会福祉法人熊本ひとり親家庭福祉協議会

協議会

作っちゃん 食べちゃん サバのソース煮



材料 分量(1人分)

- さば50g
- しょうが1g
- 砂糖1.5g
- ウスターソース2.3g
- こいくちしょうゆ1.2g
- 料理酒0.8g
- ※だし汁0.5g

レシピ

- ① しょうがを千切りに切る。
- ② 調味料を先に温め、さば・しょうがを入れ落とし蓋をし煮込む。
- ③ 調味料を魚にかけながら、仕上げる。



ポイント

- ☆ 学校給食では、焼きサバを使用し煮崩れしないようにしています。
- ☆ サバにはDHAやEPAなどの体の中で作ることができない「不飽和脂肪酸」を多く含んでいます!!
- ☆ この「不飽和脂肪酸」は、善玉コレステロール(HDL-C)を増やす働きがあります!
- ☆ ぜひ体に良い栄養素を自然由来の食べ物からとりながら、春を迎えましょう!!

スポットライト

幼年消防クラブ1年間の集大成!

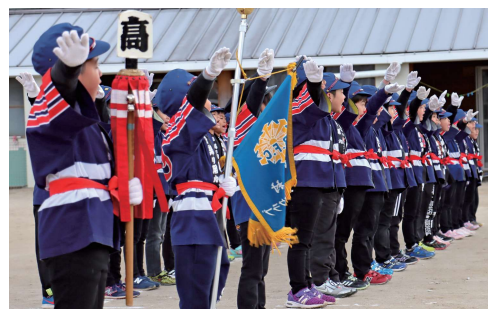
2月17日、にしはら保育園において、幼年消防クラブの通常点検と修了式が行われました。

例年は1月に開催される西原村消防団出初式にて通常点検を行いますが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から式が中止となった為、修了式を前に行われました。

当日は雪の降る中ではありましたが、園児たちは指揮者に合わせて元気な声で通常点検を行っていました。

また修了式では防火の誓いを元気よく宣誓し火遊びをしないことを誓いました。

幼年消防クラブは1年間を通して火災の怖さや火の取扱いについてお勉強しました。



2月に東北地方で最大震度6強の地震が発生し、改めて地震の怖さを思い知らされました。今年、熊本地震から5年という節目の年でもあります。近年毎年のように大規模災害が発生していますが、今年、今年が平穏な年であることを願うばかりです。そんな中、新型コロナウイルスのワクチン接種が始まるなど明るいニュースもあります。「広報にしはら」でも、村内の明るいニュースを毎号皆様に届けられるよう頑張りたいと思います。

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

