

広報 西原

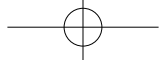
nishihara-village

2024
February
No.285

2

はたち
二十歳の集い

令和6年1月7日





西原村二十歳の集い

村内一周ウォーキング

今年も西原村の村内一周ウォーキングを開催します！
健康で丈夫な身体づくりのため、西原村の風景を楽しみながら、歩きましょう！

日時 2月18日（日曜日）

コースの内容やイベントの詳細については、以下の2次元コードから西原村ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】
西原村教育委員会
☎ 279-3116





広報 西原

nishihara-village

2月号
Lineup

- 4 コンビニ交付がスタート！
- 5 くらし応援商品券（第2弾）
- 6 くらしの情報
R6年度に療育手帳の再判定年度を迎える方へ / 村営住宅入居者募集 / 特設人権相談所開設 / 西原村低所得世帯支援給付金 / 新型コロナウイルスワクチン etc
- 8 確定申告まとめ
TOPICS
福岡ソフトバンクホークス野球教室 / スノードームづくり / 村内小中学校へ竹馬寄贈 / 外国人向け地域日本語教室 / にしはら保育園不審者対応訓練 / 株式会社チャッキー様より本寄贈
- 14 くらしの広場
健康へのヒント / こくほだより / 作っちゃおう食べちゃおう / 子育てひろば / 安全安心 / コチラ、益城西原消防署 / 生涯学習
- 18 観光協会から / Stephanie's Room / 未来の西原ヒーロー・ヒロイン（募集） / カラスポ日記 / 西原っ子情報局 / ほうかつ通信「生き活き」


人の動き

世帯数	2,974 世帯	-1
人口	6,952 人	±0
男性	3,417 人	-3
女性	3,535 人	+3
高齢化率	32.5%	-0.1%

今月の表紙

西原村「二十歳の集い」が1月7日に総合体育館で執り行われ、参加された皆さんはふるさと西原村での友人との久しぶりの再会に話がはずんでいる様子でした。

式のアトラクションでは式の参加者で演歌歌手の飛雄馬さんが歌を披露し、式典に花を添えていただきました。二十歳を迎えられた皆様誠におめでとうございます。




代表のことば

私たちが幼少期から長い時間を過ごし、ともに成長し、温かい思い出がふれているこの西原村で、20歳の節目を迎えられることを大変嬉しく思います。

さて、小学4年生の二分の一成人式の時、皆さんはどんな言葉を書いたか覚えていますか？私は「つなぐ」という言葉を書きました。私の20年間は皆さんの出会いとつながりによって形作られてきました。ここにいる小・中学校での仲間たちや、先生方との出会いは私の原点です。

一緒に登校し、給食を食べて、先生に怒られて、部活で汗を流しました。そんな仲間たちと離れ、コロナと闘いながらそれぞれに青春を送った高校時代、そして今、学生として勉強中であつたり、社会に出て仕事をしていたりと様々な道を進んでいます。きっとそれぞれに様々な出会いがあり、大事な人ができたのではないのでしょうか。そんな人々のおかげで私たちは学び、成長し、さまざまな価値観に触れて、「大人」になりました。置かれた場所は違えど、みんな立派な大人になるために一歩一歩歩み続けている最中です。これからも、人

との出会い、つながりを大事にしながら自分の言動に責任を持った社会の一員として懸命に生きていきます。

20歳を迎えた今、改めて家族の存在のありがたさに気づかれます。私たちがこうして20歳という節目を迎えることができたのは、紛れもなく育ててくれた家族のおかげです。楽しい時も苦しい時も、味方でいてくれる存在がいることがどれだけ温かくて心の支えになっていることが、今になってしみじみと感じます。いつまでも子どものまま甘えていたい気持ちがないと言ったら嘘になりますが、これからは立派に独り立ちして、恩返しをさせてもらいたいのです。いつも本当にありがとうございます。これからも、元気で、巣立つ私たちを見守ってくださると嬉しいです。

あの熊本地震から今年で8年になります。当時中学校に入学して間もなかった私たちにとって、とても大きな出来事であり、全国の皆様からたくさんのご支援をいただいたことが思い出されます。8年たった今、この総合体育館を含め、村内の復興が進んでおり、嬉しく思うと共に、時の流れの速さに驚きを隠せません。そして、この度の能登半島地震で被災された方々の安全と、一日も早く平穏な生活に戻られますことをこの場をお借りして、心よりお祈り申し上げます。

出席者代表 **秦 桃理**

第2弾

西原村くらし応援商品券

使用期限
5月31日
まで



おひとり
5,000円

物価高騰による影響を受ける村民の皆様の生活を支援するため、西原村くらし応援商品券(第2弾)を配布します。

対象者

- ①令和5年12月1日時点で西原村に住所がある方
- ②令和5年の12月2日から令和6年3月31日(予定)までの間に新たに西原村に住民登録された方

商品券の内容

- 商品券 1人5,000円分(500円×10枚)を世帯主宛に送付。
- 使用期限 令和6年5月31日まで

利用可能店舗

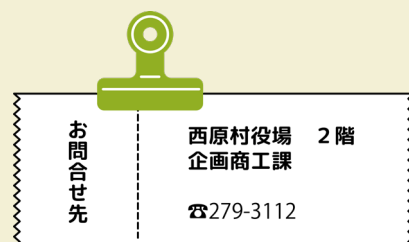
利用可能店舗については役場ホームページに掲載し、随時更新いたします。

商品券の送付

- 対象者の世帯主宛に世帯人数分の商品券を村からゆうパック等にて送付します。
- 1月下旬から順次お届け予定です(地域によって配達が遅くなる場合がございますのでご了承ください)。
- ご不在の場合はピンク色の「不在連絡表」が投函されますので、再配達等の手続きをお願いします。保管期限(7日間)を過ぎると役場へ返送されますのでご注意ください。(再送付は行いません)。

事業者の皆様へ

商品券の取扱事業者は随時募集しています。希望する事業者の方は、西原村商工会(096-279-2295)へ申請してください。



マイナンバーカードがあれば
コンビニで**証明書**を
カンタン取得!

さらに!

来年3月まで
手数料

10円

2024年 2/1 から!

取得に必要なもの

●利用者用電子証明書及び暗証番号が登録されたマイナンバーカード

マイナンバーカードに関するお問い合わせは役場住民福祉課(☎279-3113)までご相談ください。

取得の方法

各店舗に設置されているマルチコピー機等のキオスク端末から取得します。機械の操作方法は店舗ごとで異なりますので、以下の2次元コードからご覧ください。



セブンイレブン



ローソン



ファミリーマート

2月1日から、西原村に住民票をお持ちの皆さんの各種証明書をコンビニエンスストアから取得できるようになりました!

コンビニでは、年末年始等を除く毎日6時30分~23時までいつでも取得できます。

対象となるコンビニエンスストアは全国の

「セブンイレブン」
「ローソン」
「ファミリーマート」

です。

取得には、利用者用電子証明書及び暗証番号が登録されたマイナンバーカードが必要となります。

取得できる証明書の種類等は広報西原1月号をご覧ください。西原村ホームページをご覧ください。

住民福祉課	279-3113	産業課	279-4396	議会事務局	279-4364
保健衛生課	279-4389	建設課	279-3114	企画商工課	279-3112
税務課	279-4395	水道課	279-4398	総務課	279-3111
会計課	279-4394	教育委員会	279-4424		

西原村低所得世帯支援給付金 追加給付分のご案内

給付金のお知らせ

昨年実施した電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増に対する、低所得世帯への支援給付金について、追加給付を行うこととなりました。

対象 令和5年12月1日時点で村に住民登録があり、世帯全員が令和5年度住民税均等割が非課税の世帯

給付 1世帯当たり 7万円

- 手続**
- ①支給の可能性がある世帯には、1月中旬以降、順次関係書類を送付しています。書類に記載している内容をご確認ください。
 - ②世帯全員の住民税均等割が非課税である事が確認できなかった世帯には2月上旬から関係書類を送付しますので、非課税世帯に該当する場合は、**申請期限日までに申請してください。**

申請 令和6年4月30日

問 役場住民福祉課 (☎279-3113)



くらしの情報

暮らし

新しい家族を待っています。

保健所や動物愛護センターでは、保護犬や保護猫の譲渡を行っています。譲渡対象となる犬や猫をホームページ上で紹介していますのでご覧ください。
※譲渡には条件があります。

問 熊本県動物愛護センター
380・3310

R6年度に療育手帳の再判定年度を迎える方へ

療育手帳に記載されている再判定年度が「令和6年度」となっており、進学等を理由に療育手帳の判定を急ぎたい場合は、令和6年2月・3月に申請書類の提出をすることができません。

通常は再判定年度に申請書を提出し、面談後に発行されますが、申請書を提出後、面談の予約がとれるまでに数か月を要します。進学等の理由で交付を急ぎたい場合は、一度ご相談下さい。
問 役場住民福祉課
279・3113

必ずチェック！
最低賃金

熊本県の最低賃金についてすでに改正され、発効しておりますが、特定(産業別)最低賃金についても改正されました。県内のすべての事業者に応用されます。必ずご確認ください。

熊本県最低賃金 898円
【産業別】
電子機器類 940円
自動車・船舶類 965円
百貨店・スーパー 898円
問 熊本県労働局労働基準部
355・3202

村営住宅入居者募集

入居者募集中

次の通り村営住宅の入居者を募集いたします。申し込みは1戸となり、複数申し込みはできません。募集戸数より応募が多い場合は抽選となります。

- 募集** 河原団地 1戸(2DK)
山西団地 4戸(2LDK・3LDK)
小森団地 5戸(1K・2DK)

申込 2月5日～2月16日(土日祝除く)
9時～17時(西原村役場総務課)

資格

- ・本村及び隣接市町村(熊本市を含む)に住所又は勤務先若しくは事業所を有する。
- ・国税、地方税の滞納がない。
- ・現に同居し、又は同居しようとする親族(婚約者含む)があること(河原団地・山西団地のみ)。
- ・収入が次に掲げる金額を超えないこと。
一般 158,000円 / 裁量階層*214,000円
- ・現に住宅に困窮していることが明らかな者であること。
- ・申込者及び同居しようとする者が暴力団員でないこと。

※「裁量階層」…心身障害者を含む世帯、60歳以上の世帯、子育て世帯などいずれか1つに当てはまる世帯。

問 役場総務課
☎279-3111



特設人権相談所開設

西原村の特設人権相談所を次の通り開設いたします。
相談は無料で、秘密は固く守られますのでお気軽にご相談ください。

日時 3月7日 10時～15時
場所 西原村生涯学習センター(山河の館) 1階 小会議室
相談員 西原村人権擁護委員
問 役場総務課
279・3111

引っ越しサービスに関するトラブル

大学の新入学生や新社会人の方が一人暮らしを始めるこの時期は、毎年、転居時の引っ越しサービスについての相談が消費生活センターに多数寄せられます。業者を選ぶ際は、複数から見積りを取り、作業員数や保証等、価格以外についてもよく検討することが大切です。

問 熊本県消費生活センター
383・0999

女性のための女性司法書士による無料相談会

「女性なら話せそう」という女性の方のため、女性司法書士が相談をお受けします。相談は無料で秘密は固く守られます。

日時 3月10日 10時～16時
電話相談 364・0800
面談相談 前々日までにお電話にてご予約のうえ、熊本県司法書士会館までお越しください。
問 熊本県司法書士会事務局
364・2889

全国一斉「遺言・相続」相談会

相続登記の申請義務化に向けた「遺言・相続」に関する無料相談所を開設いたします。

司法書士が無料で相談に応じますのでお気軽にご相談下さい。
日時 2月17日 9時30分～12時
場所 大津町オークスプラザ
予約 電話にてご予約下さい
相談 登記、遺言、相続人、遺産、法定相続情報証明制度、税金など相続全般について。
問 熊本県司法書士阿蘇大津支部
355・3202

募集

放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は、新年度の新入生を募集しています。
放送大学では心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業項目があり、1科目から学ぶことができます。お気軽にお問合せ下さい。
出願期間 3月12日まで
問 放送大学熊本学習センター
341・0860

幸せ探し「婚活パーティー」

認定NPO法人による婚活イベントが次の通り行われます。
日時 2月18日 13時30分
会場 大津町まちづくり交流センター
参加費 1000円
募集人数 男女各5名
必要書類 履歴書、写真3枚(上半身・はがきサイズ)、自身証明書、収入証明書
問 認定NPO法人はっぴい・はっぴい
070・2399・9259

新型コロナウイルスワクチン

無料接種は3月で終了します。

新型コロナワクチンの全額公費による無料接種は**令和6年3月31日**で終了します。

ご希望の方は下記日程にて、個別接種を行いますので、直接医療機関にお申込み下さい。乳幼児、小児コロナワクチンを希望の方は、ホームページでご確認ください。

接種日・医療機関

- ▶ 2月20日 14時～15時 いしだクリニック
- ▶ 3月24日 13時～14時 俵山クリニック

- ・俵山クリニック ☎292-2250
- ・いしだクリニック ☎279-2500

問 役場 保健衛生課 279-4397



確定申告地区割日程表

申告の日程を
チェック

期日	午前受付 (8時30分～11時)	午後受付 (13時～16時)	～17時
2月16日	年金の方のみ(地区指定なし)	年金の方のみ(地区指定なし)	
2月19日	万徳・西原・西原ニュータウン	万徳・山西団地	
2月20日	袴野・美晴台・小森団地	前鶴・瓜生迫	
2月21日	地区指定なし 相	地区指定なし 相	
2月22日	新所	門出・名ヶ迫	○
2月26日	北向・新屋敷・緑ヶ丘	多々良・玉の迫	
2月27日	高遊中 相	高遊東・西・地区未加入 相	
2月28日	河原団地・龍神の郷・星ヶ丘	モルベッジ・西原台・地区未加入	
2月29日	秋田・土林	猿俣・灰床・小森の里	
3月1日	地区指定なし 相	地区指定なし 相	○
3月4日	下布田	上布田	
3月5日	古閑・葛目・上烏子	馬場・小園・八景台	
3月6日	田中	化粧塚・星田・滝	
3月7日	宮山	宮山	
3月8日	出の口	出の口・大峯	○
3月11日	下小森・下古閑	下小森	
3月12日	医王寺・小野	日向・緑ヶ丘	
3月13日	風当・畑	桑鶴・大切畑	
3月14日	地区指定なし	地区指定なし	
3月15日	地区指定なし		

相 …申告会場にて税理士による無料相談を行います。新規の雑損控除・住宅取得等特別控除・譲渡・株式・FX取引等投資関係の申告がある方は、この日に申告されることをお勧めします。

割り当てられた地区割以外の日に申告することもできますが、当日の地区割の方が優先となります。また、申告終盤は大変混雑しますので、待ち時間が長くなることをご了承下さい。

消費税の申告は、税務署での申告となります。会場等につきましては、広報西原1月号をご覧ください。

16時から17時の間受け付ける日についてはすべて地区指定はありません。

申告にご持参頂くものリスト

必要なものを
チェック

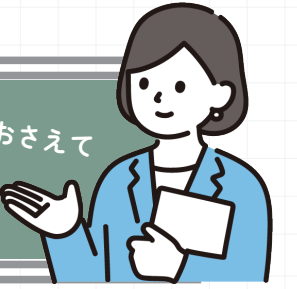
給与所得者 公的年金受給者	✓ 源泉徴収票(原本)	医療費控除を受けられる方	✓ 医療費控除明細書又はeTaxメーキング税制の明細書
事業所得者	✓ 収支計算書 ✓ 収入及び経費の伝票 ✓ 通帳・出荷証明書など	初めて住宅借入金等の特別控除を受けられる方	✓ 借入金の年末残高証明 ✓ 契約書(収入印紙有) ✓ 土地・家屋登記簿謄本 ✓ 源泉徴収票(原本)
保険等の満期受取金があった方	✓ 受領金額、支払金額が分かる書類	還付申告の方	✓ 申請者名義の預貯金通帳等(口座が分かるもの)
農機具等を購入した方	✓ 購入金額、下取り金額が分かる書類	寄附金控除を受けられる方	✓ 寄付先からの寄附証明書
社会保険料控除を受ける方	✓ 社会保険料控除証明書や昨年の払込領収書	生命・地震保険料の控除を受ける方	✓ 保険会社から送付される控除証明書

令和
5
年版

確定申告まとめ

2月16日～3月15日

ポイントをおさえて
確実に、
スムーズに。



確定申告対象者フローチャート

確定申告、
必要?不要?

case 4 遺族年金や障害者年金など非課税収入がある方

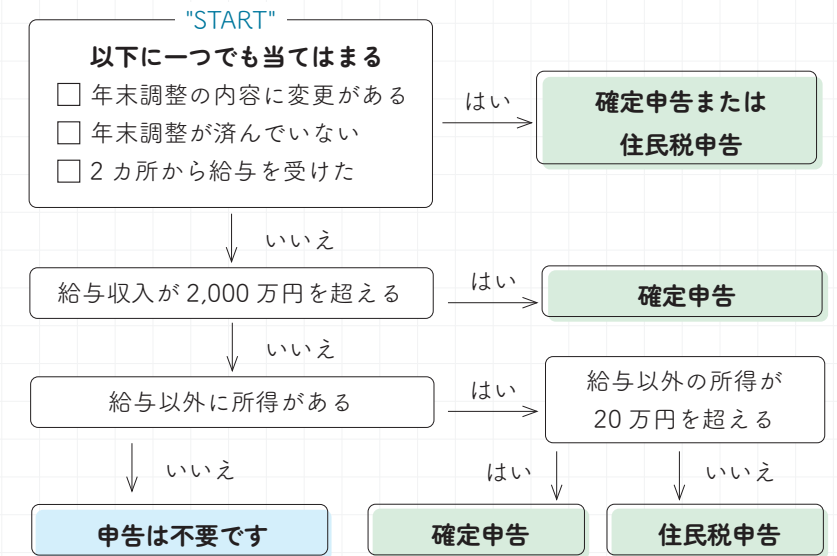
申告は原則不要ですが、所得証明等が必要な場合は申告しないと発行できません。

case 5 前年1月から12月までの間に収入が無かった人

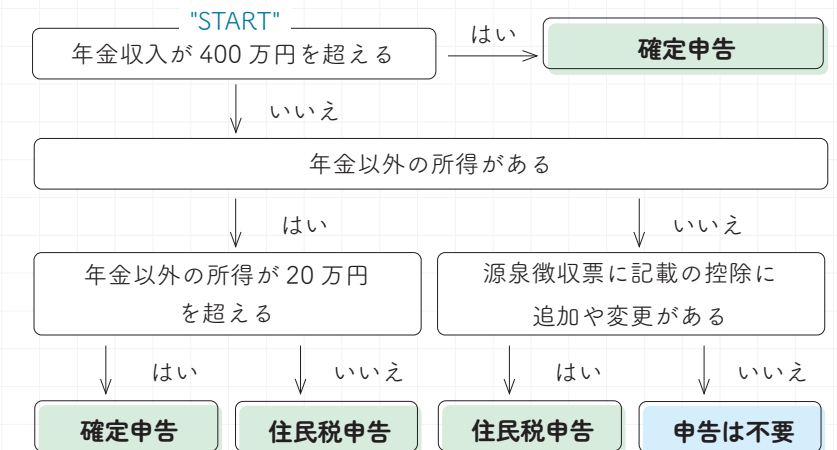
前年中の収入が無かった場合でも、以下の理由により住民税の申告をしていただくようお願いします。

- 所得・課税証明書を発行することができないため
 - 国民健康保険料や介護保険料、後期高齢者医療保険料などの保険料の算定ができないため
 - 各種手続き(児童手当、就学援助、給付金等)の資料になるため
- ※詳しくは本誌11ページをご覧ください。

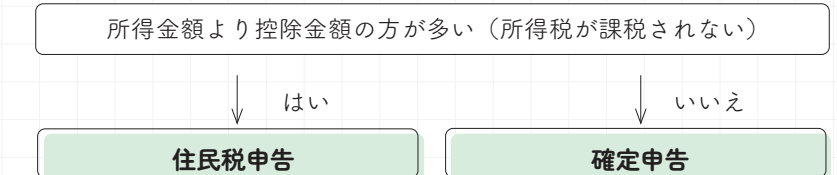
case 1 主に給与収入の方



case 2 主に年金収入の方



case 3 事業所得や一時所得等がある方



申告に関する大切なお知らせ

国保・後期・介護の保険料は収入が無くても必ず申告。

国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険等の各保険料は、収入の有無に関わらず申告の必要があります。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 of 申告が必要です。

申告会場にて受付しておりますので、**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。**

申告をしなかった場合、所得に応じた保険料が算定されなかったり、低所得者に対する減額制度が受けられない、高額療養費の支給申請や介護サービス負担額などの限度額が判定できず、一定以上の所得者と同じ認定になるなどといった問題が発生する可能性があります。

※住民税申告については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、ご相談下さい。

各保険料の支払いは全額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支払いは、**全額が所得控除の対象になります。**昨年納めた保険料の領収書や口座振替の通帳、公的年金源泉徴収票などで確認し、所得控除額として申告してください。

なお、過年度未納分の納付も控除の対象となります。既に年末調整をされた方でも、各保険料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。

【お問合せ先】

申告・社会保険料控除 国民健康保険料	役場 税務課 ☎ 279-4395
後期高齢者保険料 介護保険料	役場 保健衛生課 ☎ 279-4389
国民年金保険料	熊本東年金事務所 ☎ 367-8144

申告が必要な方

【国民健康保険・後期高齢者医療保険】

- 加入者
- 加入者の所属する世帯主

【介護保険】

- 世帯全員

申告の必要がない方

- 公的年金受給者でその他の収入がない方
- 勤務先より給与支払い報告書が村に提出されており、その他の収入がない方。

年金天引き納付をされている方

通常、生計を共にする配偶者や、親族の保険料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、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。

役場以外で申告をされている方

公的年金源泉徴収票の添付、もしくは上記各保険料の納付証明書を役場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。

※年金天引き納付の方は、源泉徴収票に納付額が記載されております。

阿蘇税務署からのお知らせ

3 譲渡所得・贈与税の申告

熊本国税局ホームページに、令和5年分の譲渡所得（土地・建物）及び贈与税の主な特例の適用要件や必要書類を確認できるチェックシートを掲載していますので、ご利用ください。

なお、譲渡所得（土地・建物）の申告の場合に添付が必要となる「譲渡所得の内訳書」の記載例についても掲載しています。併せてご覧ください。申告書は、多くの方が訪れる確定申告会場に向かなくても、ご自宅から国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して作成することができます。



4 税務署の内部事務センター化

一部の税務署では、複数の税務署の内部事務を業務センターで集約処理しています。次の事項について、御理解と御協力をお願いいたします。

- ①内部事務のセンター化対象の税務書に申告書等を提出する場合、e-Taxにより提出する場合は所管税務署へ、書面により提出する場合は業務センターへ郵送下さい。
- ②業務センター納税者や税理士の皆様に対し、内部事務を処理するため、電話や文書により問合せをさせていただく場合があります。
- ③業務センターでは、国税に関する相談、納税証明書の交付、閲覧申請、情報公開、現金による国税納付や申告書等の用紙送付等には対応しておりません。
- ④内部事務のセンター化の対象となっている税務署は以下の通りです。

内部事務のセンター化対象税務署

熊本西署・熊本東署・八代署・人吉署
天草署・山鹿署・宇土署・阿蘇署

1 確定申告に関するご相談



熊本国税局では、1月15日から3月15日までの間、所得税、消費税及び贈与税の確定申告の相談を受け付ける電話相談センターを開設しています。

下記番号に電話し、音声ガイダンスに従って「0」番を選択した後、ご用件をお話ください。

☎ 0570-00-5901（国税相談専用ダイヤル）

☎ 0967-22-0551（阿蘇税務署）

2 インボイス発行事業者の方へ



インボイス発行事業者の登録を受けた事業者の方は、基準期間の課税売上高が1千万円以下でも、消費税の申告が必要です。

令和5年分の消費税の確定申告について、個別に相談したい方は、阿蘇税務署に事前予約を行ない、3月18日から4月1日までの期間に阿蘇税務署へ来署ください。

なお、所得税・贈与税の申告・納付は3月15日、個人事業者の消費税等の申告・納付は4月1日が期限です。期限内の申告及び納付をお願いいたします。

☎ 0967-22-0551（阿蘇税務署）

▼交通安全・防災をテーマに行いました



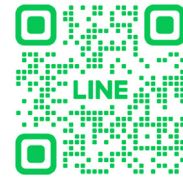
共生社会実現に向けて
外国人向け地域日本語教室

西原村在住外国人に向けた地域日本語教室「西原村の風～日本語クラブ～」を年12月17日に総合体育館で開催しました。

今回は「交通安全・防災」をテーマに行い、大津警察署西原駐在所山下警部補に交通安全等についての講義を行って頂いた後、日本人サポーターと教室参加者で自分達の安全や防災について話をしました。

現在西原村では、146名（R6.1.11現在）の外国人の方が暮らしており、これは西原村の約2%になります。簡単な日本語や西原村での暮らしのルールなどを学び、安心して西原村で暮らしていけるようサポートすることを目的に行っています。

今後参加を希望される日本人サポーターや外国人の方につきましては、公式LINEがございますのでご登録よろしくお願いたします。



☎ 日本人サポーター 松村 080-8390-5015
役場企画商工課 279-3112

▼渡邊陸選手のバッティングを見学する子どもたち



▼プロ野球選手の技術を間近で感じた子供たち



プロの技術を感じる
福岡ソフトバンクホークス野球教室

12月17日、村民グラウンドにてプロ野球福岡ソフトバンクホークスの選手等による野球教室が開催されました。

これは、阿蘇郡市学童野球教室実行委員会が中心となり開催されたもので、本村のクラブチームである西原村学童野球クラブや阿蘇市のクラブチームなど約80名の小学生が参加しました。

本村出身でソフトバンクホークスの渡邊陸選手の外、田浦文丸選手、泉圭輔選手、吉本亮コーチ等が参加され、キャッチボールやバッティングなどを熱心に指導されていました。

渡邊選手がバッティングを披露し、放った打球がグラウンドを大きく越えて飛んでいく様子に子ども達も大興奮。改めてプロ野球選手の凄さを実感した様子でした。

児童書を寄贈いただきました
株式会社チュキョー様より本寄贈

▼読み聞かせの様子



西原村の鳥子工業団地に事業所がある株式会社チュキョー様より、にしはら保育園へ児童図書のご寄贈を頂き、12月21日に贈呈式を行いました。

式では全13冊の本の中から、1冊を実際に読み聞かせることとなり、子どもたちは興味津々の様子でお話を聞いていました。この度は誠にありがとうございました。

園児の安全を守る
にしはら保育園で不審者対応訓練

▼取り押さえの様子



12月19日、にしはら保育園において不審者対応訓練が行われました。大津警察署生活安全課の山下部長が扮する不審者に対し、先生たちは悲鳴をあげながらも必死に対応し、無事犯人を撃退することに成功しました。その後は山下駐在所長も交え反省検討会も行われました。

園児たちが安心して保育園に登園できるよう、これからも様々な取り組みを行っていきます。

竹馬を寄贈いただきました
村内小中学校へ竹馬寄贈

▼寄贈された竹馬で遊ぶ児童たち（山西小学校）



12月21日、本村にお住まいの荒木様から、竹馬30台を西原村へ寄贈頂きました。

この度寄贈いただいた竹馬は、すべて荒木さんの手作りとのこと、西原中学校、山西小学校、河原小学校で、それぞれ子どもたちの遊具として利用されます。

山西小学校では、子どもたちが早速竹馬に挑戦していました。現在ではなかなか触れる機会がない竹馬に子どもたちも新鮮な様子で遊んでいました。この度は誠にありがとうございました。

冬休み工作教室
スノードームづくり

▼自作のスノードームを持つ子どもたち



12月24日に山河の館で冬休みの工作教室「スノードームづくり」がされました。

当日は保育園児から大人まで25名の参加があり、山河の館スタッフの指導のもと、透明な瓶の中に人形や、ラメ、ビーズなどの飾りを詰め込み、キラキラと輝くスノードームを作成しました。

参加者は、「初めて作ったけど、楽しかった!」「キラキラしてきれい!」といった声が聞かれ、親子で楽しく創作活動を楽しんでいる様子でした。



レシピ No.020

作っ 食べ ちやあう

今月のレシピ

里芋の田楽



材料 (4人分)

さといも	大きめ1個	砂糖	小さじ1
厚揚げ	1枚	みりん	小さじ1
赤味噌	小さじ2	白ごま	小さじ1

作り方

- ① 赤味噌、砂糖、みりんは混ぜ合わせておく。
- ② さといもは皮をむいて4分の1に切る。厚揚げは、さっと湯通しするかお湯をかけて油抜きをし、3分の1に切る。
- ③ 里芋は箸がすっとささるくらいまで蒸す。
- ④ 里芋と厚揚げに②の調味料を塗り、ごまを振りかける。
- ⑤ トースターや魚焼きグリル等に並べて、5～10分ほど焼いたら完成。

※1月18日に村内小中学校の給食で提供されました。

ポイント1 アミロイドをためない

糖尿病や高血圧によって血管内に炎症が起きると、「アミロイド」が脳の神経細胞を守ってくれます。しかし、アミロイドがたくさん仕事をした結果、アミロイドβが脳血管内に過剰にたまってしまいます。つまり、血管に炎症を起こさないように生活習慣病をコントロールすることが大切です。

たとえ血管が炎症を起こし、傷ついても、『ビタミンA・C・E』が働いて血管を修復することが出来ます。水菜は、これらの栄養を豊富に含む緑黄色野菜です。他にも、余分な塩分の排泄を促す『カリウム』や、糖の吸収をゆっくりにしてくれたり、便の材料になる『食物繊維』を含んでいます。

ポイント2 アミロイドβの排出をよくする

水菜は黄色い花が咲く『アブラナ科野菜』です。アブラナ科野菜に含まれる成分が、アミロイドβを解毒して、排出してくれます。緑黄色野菜でもあり、アブラナ科野菜でもある『水菜』をぜひ旬の時期に食べてみましょう！

役場保健衛生課 管理栄養士 ☎ 279-4397

水菜は、以前実施した村民アンケートで最下位に次いであまり食べられていない野菜でしたが、認知症予防もできると注目の野菜です。

認知症の発症原因の1つに『アミロイドβ』と呼ばれる不要なたんぱく質が脳内にたまり、神経細胞がダメージを受け、脳が委縮することが挙げられます。アミロイドβは認知症を発症するおおよそ20年以上前からたまり始めるため、早くからたまらないように意識することが大切です。



認知症予防にもなる？
今が旬の、
アブラナ科野菜「水菜」に大注目！

暮らしの広場 | 子育てひろば

今月の「赤ちゃん生まれ！」

2月16日 11時～12時

「赤ちゃん生まれ！」は0才児のお母さん同士で知り合いになって情報交換できる集まりです。今月は「エクササイズ for Mama」を行います。



Information

- 祝日を除く月～金曜日開所しています。
- 現在感染症対策のため、10時～14時30分の間で利用できます。
- 保護者の方はマスクの着用をお願いします。
- 事前に電話連絡の上、おいでください。

15 | 広報西原2月号

子育てひろば



子育てひろばではお子さんたちの明るい声に包まれ、寒さを忘れてしまいます。天気がいい日は散歩をしたり、室内遊びもまだまだ充実させていきますので、是非遊びに来てくださいね。

ひろばフォトスタジオ!



こくほたより

1月の医療費 **39,637,044円**

1人当たり **約 25,771円**

※国保税などから支払われています。

マイナンバーカードの保険証利用

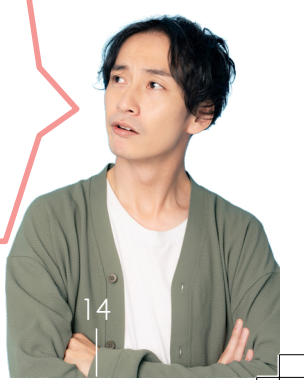
- ◆ 保険証利用に対応した村内医療機関
 - ◆ 俵山クリニック
 - ◆ 桑田歯科医院
 - ◆ いしだクリニック
 - ◆ 赤尾歯科クリニック
 - ◆ こもり薬局
- ※1月7日現在

マイナンバーカードを健康保険証の利用登録を行うことで、特定健診や薬の情報をマイナポータルサイトから閲覧することができます。様々なメリットがあります。



健康保険証としての利用は可能です。ただし、保険者(健康保険組合、共済組合等、国民健康保険)加入の方は(西原村役場)への加入や喪失の届出をお忘れないうお願いします。

マイナンバーカードの保険証利用登録は完了しているけど、就職(転職・退職)で保険証が変更になった時はどうすればいいの？



山河のたより

お知らせ

風邪や流行り病にご注意

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

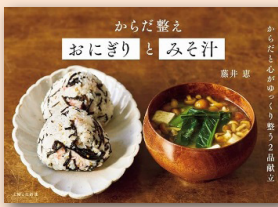
健康に関する本も多数取り揃えております。ぜひご利用ください。

新刊図書紹介

からだ整えおにぎりともそ汁

藤井恵(著) 主婦と生活社

発酵食品であるみそを使ったみそ汁は、シンプルでいながら究極の栄養食・健康食です。



そんなみそ汁とおにぎりの2品だけで、からだの調子が整う食事を作ることができたら…。そんな夢を管理栄養士である藤井恵さんが叶えてくれました!

ちぎれた鎖と光の切れ端

荒木あかね(著) 講談社

復讐を誓う男がたどり着いた熊本県の孤島で目にしたのは、仇の死体だった。さらに第二、第三の殺人が起き、「第一発見者」が決まって襲われる。江戸川乱歩賞受賞、乙世代のアガサ・クリステイーが描く哀しき連鎖殺人。



募集!

「寿生大学で学びたいこと」

寿生大学は、毎年4月から2月にかけて、西原村のシニア向けの生涯学習講座を計画しています。より良い学習計画のため、あなたの「知りたい・学びたい」を是非教えてください。

詳しくは、西原村教育委員会(279-4424)にお問合せ下さい。



西原村ホームページでは、過去の寿生大学のレポートを掲載していますので、ご覧ください。



今月の講演会情報

日時 第4木曜日 13時30分~

場所 西原村総合体育館 1F 会議・研修室

次回の寿生大学

2月22日

「健康カラオケを楽しみましょう~基礎編~」

寿生大学では、令和5年度「生涯現役~学びのアップデート~」をテーマに講演会等を開講しています。受講生の皆さんと楽しく学んでみませんか? 詳細は教育委員会までお問い合わせください。



フィッシングメール



知る

実在する業者を装ったSMSや電子メールを送信し、偽のウェブサイトへ誘導して、住所、氏名、口座番号や暗証番号などを入力させて個人情報盗み取る手口です。

防ぐ

メールで暗証番号やパスワードなどの入力を求められたら、差出人の会社へ確認しましょう。また、スマートフォンのOSやセキュリティソフトを常に最新の状態に保ちましょう。

サポート詐欺



知る

ネットを閲覧中に突然「ウイルスに感染しました」等の警告が表示され、表示された電話にかけると、修復を名目に料金の支払いなどを要求されます。

防ぐ

遠隔操作によりデータを盗まれたりウイルス感染の危険があります。定期的にパスワードを変更したり、ウイルスチェックを行いましょう。

電池交換を忘れずに

電池を使用している火災報知器の場合は、交換時期について把握し、忘れずに取り替えましょう。

火災警報器の交換

住宅用火災警報器は10年を目安に取り替えることが推奨されています。長年使っている警報器は取替を検討しましょう。



知ること、防ぐ。

サイバーセキュリティ月間

政府では、2月1日から3月18日までを「サイバーセキュリティ月間」と定めています。

一人一人がセキュリティ対策を徹底するとともに、家族・知人等にもセキュリティ意識を広げていきましょう。

ネットショッピング詐欺



知る

商品が届かない、偽物が届くなどトラブルも多いネットショッピング。最近は大手サイトに装った偽サイトや、「お届けできなかった商品の返金をする」としてコード決済に登録するよう求められ、手続きを進めると相手に送金されてしまうという手口も出てきています。

防ぐ

一般的な金額より極端に安いサイトは、支払い方法をよく確認しましょう。また、利用しているサイトをお気に入り登録するなど偽サイトに入らないよう対策しましょう。

コチラ、益城西原消防署

火災警報機の点検を!

煙や熱を感知して火災を知らせる火災報知器は、平成23年から住宅への設置が義務付けられています。いざというときに火災報知器が作動するよう、点検・清掃をお願いします。

定期的な清掃を

クモの巣やホコリなどで、誤作動や感知しにくくなってしまうことがあります。最低1年に1回、乾いた布でふき取りましょう。

お誕生日おめでとうございます！

未来の西原ヒーロー・ヒロイン

西原村にお住いの、1・2・3歳のお誕生日を迎えられるお子様を大募集中！

お気に入りの写真とともに広報西原にて「未来の西原ヒーロー・ヒロイン」としてご紹介させていただきます。

専用フォームへ必要事項を入力の上、お子様の写真と保護者の方からのメッセージを添えてご応募ください。

たくさんのご応募お待ちしております。

詳しくは西原村役場企画商工課までお尋ね下さい。

にしはら たろう
西原 太郎くん(1)



誕生日 2023.1.1

メッセージ

毎日の成長を見るのが楽しみです。充実した日々をありがとう！

お申し込みはコチラから
(専用フォームへ移動します。)



観光協会から

近いからこそ遠い??

観光協会が事務所を構えるのは、“白糸の滝交流館糸舞季”です。現在はトクトクも運行し、多くの観光客が訪れる名所ですが、意外と訪れたことのない地元の方が多くいることに驚きました。

滝にはマイナスイオンが多く含まれており、身体に取り込むことで体内のイオンバランスを整えることができます。イオンバランスが整うと、自律神経が正常になり心が安定する効果があります。

お客様のなかには、東区から週に5日は必ずマイナスイオンを浴びに来る、という方もいらっしゃいますよ。

近くに滝があるのは村民の特権！是非、日常の疲れを癒しにお気軽においでくださいね。

西原村観光協会事務局

西原村河原 3460 (白糸の滝交流館 糸舞季 内)
☎ 279-1136 (FAX 288-7242)



カラスポ日誌

第3回設立委員会

令和6年3月の『カラスポ』設立に向けて、1月17日(水)に設立委員会を開催しました。設立総会の日程や設立後の各教室の内容などが話し合いました。いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも参加できるクラブになるように務めてまいります。



【お問合せ】西原村総合型地域スポーツクラブ事務局
096-279-3116 (平日 9時～17時)

RKK 学童駅伝大会に参加

12月16日にえがお健康スタジアムで行われた第22回RKK学童駅伝大会にかけっこクラブが初めて参加しました。小雨が降る寒いコンディションの中でしたが、1区間1.6kmを5人の選手がしっかりとすきりレーを行い、32分32秒で完走しました。参加した選手からは「何人か追い越したよ。」「練習をがんばって速くなりたい。」などの声が聞かれました。



今後のカラスポ DAY

- 第7回 2月6日(火) ■アリーナ (13時～16時)
- 第8回 3月5日(火) バドミントン・卓球・ショートテニス、ニュースポーツ等
- 多目的室(13時30分～15時) ヨガ体験教室を開催

※参加費は1回500円で、上記スポーツが自由に体験できます！
(トレーニングルーム2時間利用券付き)



I spent the winter holiday in Thailand. I arrived in Bangkok with my winter clothes on and was greeted by hot weather. After setting in my hotel, I changed into summer clothes and went straight to a food tour. My taste buds were exploding. There are many kinds of spices and herbs in Thai food. My favorite was Thai curry with a side of sticky rice.

冬休みをタイで過ごしました。冬服を着たままバンコクに到着すると、暑い気候が迎えてくれました。ホテルに落ち着いてから夏服に着替え、さっそくグルメツアーに出かけました。私の味覚は爆発していました。タイ料理にはたくさんのスパイスやハーブが使われています。私のお気に入りは、もち米を添えたタイカレーでした。

Stephanie's Room

ステファニーの部屋

今月のキーワード

Thailand
「タイ」



February 2024

地域包括支援センター

〒 小森 3259 (山河の館前)

☎ 279-4111



ほ
う
か
つ
通
信

生
き
活
き

門出・田中スーパーサロン

瓜山道春さんの手品を楽しみました。何とか種明かしを見つけようと目を凝らして見るも「わからんな〜」と一言。「なんのわかつかい」と会場からテンポの良い会話が聞こえてきました。



上鳥子スーパーサロン

カラオケでちょっと喉慣らし。「もう声が出らん」というと「マイクで声は出してくれるよ〜」とやる気を起こさせる言葉に自信を持って歌い切りました。



出のロスーパーサロン

里芋の美味しい時期にだご汁会。家族分を持ち帰りたい人は大鍋小鍋持参でお集り下さいとアナウンス。思い思いの鍋が勢ぞろいしました。



高遊スーパーサロン

クリスマスツリー作りが行われました。松ぼっくりに、蚕の繭、いろんな飾りが準備され独創性のあるツリーが完成しました。



袴野スーパーサロン

子ども達と一緒に作る「だご汁」は伝承の場。何でも興味深々の子供たちからは元気と前向きなやる気を教わりました。まだまだ現役。人生今から！



宮山スーパーサロン

何十年ぶりにババ抜きにチャレンジ。「笑いよる人が持つとるもんね〜」とお互いの顔色を伺う姿が笑いを誘います。ぐるりと1周しやっと決着！



山西小学校 Yamanishi E.S

持久走大会を開催しました！

12月14日に校内持久走大会がありました。今年は雨が降ることが多く、室内での練習が多かったですが、本番では子どもたち一人ひとりが一生懸命諦めずに自分の目標に向かって走り抜くことができました。

サポートしていただいた保護者の皆様、地域の方々には、たいへんお世話になりました。



河原小学校 Kawahara E.S

3学期がスタート！

1月9日は、3学期の始業式。今回は感染症拡大防止のため、リモートで式を行い、児童たちは校長先生の問いかけに各教室から元気に応えていました。その後、各学年の代表児童から3学期に頑張りたい事の発表がありました。新学期もみんなで元気に頑張っていきます！



西原中学校 Nishihara J.H.S

ものづくり体験教室

1月18・19日、2年生家庭科の学習で「ものづくり体験教室」を行いました。今回の学習では、熊本県認定の「ものづくりマイスター」である竹本先生と村本先生をお迎えし、針と糸を使って巾着を作る活動の後、和装の着付け体験も行いました。振り袖や浴衣に袖を通し、少し恥ずかしそうにしながらも嬉しそうな生徒たち。日頃できない貴重な体験をし、日本の文化や伝統にふれることができました。



夢 看護師

山西小学校 6年 福原 史乃

私は将来看護師になりたいです。私が体調が悪いとき、看護師をしているお母さんがお世話をしてくれたからです。

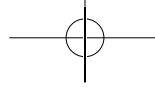
今、私が看護師になるためにがんばっていることが3つあります。1つは、たくさんの人と接しコミュニケーションをとることです。患者さんには色々な方がいるので、今からいろいろな人と話をしていくことが大切だと思うからです。

2つ目は、健康な体作りです。患者さんの世話をする看護師が健康でないとお世話もできないからです。

3つ目は、表情を豊かにすることです。看護師の表情がかたいと患者さんが接しにくいと思うからです。看護師が笑顔だったらきっと患者さんも喜ぶと思います。

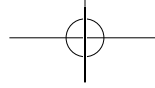
これからも、努力を続け、新しいことに挑戦して、やさしいお母さんのような看護師をめざします。





社協だより

社協だより



社協だより

社協だより

2024
February

- 役 西原村役場
- 社 社会福祉協議会
- 山 山河の館
- 構 構造改善センター
- 総 総合体育館
- 五 五木源住宅
- 子 子育てひろば

水と緑とひかりの村

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
					五 気晴らしカフェ	冬あかり
				プラ容器	燃えるゴミ	
4	5	6	7	8	9	10
冬あかり			役 消費生活相談 社 法律相談	社 行政相談 山 3才児健診	五 気晴らしカフェ	
	燃えるゴミ	空き缶・ビン	雑誌・チラシ	プラ容器	燃えるゴミ	
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日	振替休日 EM 菌製造日		役 消費生活相談	社 人権相談 山 ひよこ学級	五 気晴らしカフェ 子 赤ちゃんあつまれ!⑤	
	燃えるゴミ	ペットボトル	新聞	プラ容器	燃えるゴミ	確定申告期間
18	19	20	21	22	23	24
村内一周 ウォーキング				総 寿生大学⑦	天皇誕生日	
		確定申告期間 (2/16 ~ 3/15)				休み
	燃えるゴミ	空き缶・ビン	不燃物・牛乳パック	プラ容器		
25	26	27	28	29	1	2
	EM 菌製造日			社 心配事相談	五 気晴らしカフェ	
		確定申告期間				
	燃えるゴミ	ペットボトル	段ボール	プラ容器	燃えるゴミ	

①…関連する情報が掲載されているページの番号を表しています。

お悔み申し上げます

故人名	年齢	遺族氏名
園田 好子	86	園田 孝晴

お誕生おめでとうございます

出生児名	性別	生年月日	保護者
武田 悠聖	男の子	R5.12.23	武田 剣
樋口 幸大朗	男の子	R5.12.31	樋口 拓郎
森野 絹	女の子	R6.1.8	森野 紫文
諏訪 駿斗	男の子	R6.1.5	諏訪 勝馬
田崎 葉里	女の子	R6.1.19	田崎 真一郎



NISHIHARA.VILLAGE



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

