

水 と 緑 と ひ か り の 村

NISHIHARA

Village Public Relation Magazine

4

No.275

April_2023



Focus

にしはらの魅力、再発見

西原村フォトコンテストが今年も行われ、3月6日に入賞作品が決定しました。

西原村の四季折々の表情と自然の豊かさが表現された作品が多数応募され、雪化粧をした俵山周辺の景色と風車を写した「寒い朝」が特賞に輝きました。



今月の表紙

3月下旬は桜が見ごろとなりました。
村内各所で花見をされている姿もあり、春の訪れを感じる今日この頃です。

Lineup

4

おしらせ

次のスター選手は君だ！
(西原村ジュニア育成連絡会)

7

Information

後期高齢者医療被保険者の方へ／俵山ハイキングイベント／固定資産税について／国民年金について／障がい福祉制度の紹介／有料道路の障害者割引制度の改正／子ども医療費受給者証の対象年齢が拡大されます／シニア向けスマホ教室／令和5年度後期高齢者健診申込について／農作業安全講座／マイナンバーカード時間外交付受付の期間延長

12

TOPICS

JICA 海外協力隊派遣／自衛隊入隊者激励会／外国人向け日本語講座／自衛隊募集相談員の委嘱／村内で卒業式・卒園式

14

くらしの広場

18

広報西原みんなのページ

M E M O

世帯数	2903 世帯 (+16)
人口	6903 人 (+5)
男性	3396 人 (+2)
女性	3507 人 (+2)
高齢化率	32.5% (+0.1%)

(令和5年2月末現在)



準特選「棚田夕景」



入選「銀河の故郷西原村」



萌の里賞「ひまわり大好き」



準特選「冬の滝」



入選「風のキヲク」



入選「うららか」



入選「清流」



入選「春らんまん」



入選「魅惑の星空」



入選「決定的瞬間！」



入選「水の滝・光の滝」



入選「天上への峰」



入選「春らんまん」

次のスター選手は君だ！

西原村ジュニア育成連絡会

西原村には、様々な文化・スポーツ団体があり、たくさん子どもたちが活動しているのをご存知ですか？

今回、西原村ジュニア育成連絡会に所属するジュニア団体をご紹介します。何か習い事を始めたいとお考えのお子さま方の参考にさせていただきます！

入会、体験会のご希望等につきましては、教育委員会までお問合せください。

【お問合せ】

西原村教育委員会
(西原村総合体育館内)

☎ 096-279-3116

阿蘇西原ジュニア

Softtennis



種 ソフトテニス 時 火曜 19 時～

所 エミナーステニスコート 費 1,500円/月

人 小学校 4 年生～ 6 年生

「楽しみながら体を動かす」をモットーに練習しています。中学生になっても続けられるスポーツです。体験会もしていますので、気軽にお問い合わせください！

にしはら夢運太鼓

Japanese drum



種 太鼓 時 水曜 19 時半～ 所 総合体育館

費 6,000円/年 人 小学生から大人まで

夢運太鼓は今年で 26 年目を迎えます。昨年から中学生と大人も加わり、毎回賑やかに楽しく練習しています！メンバー募集中です！いつでも見学できるのでお問い合わせください。

ピアンカスにしはら

Soccer



種 サッカー 時 水金曜日 19 時～ (土日は練習試合)

所 山西小・村民グラウンド 費 (～小 3) 2,000円/月

(小 4 ～小 6) 3,000/月 人 保育園～小学校 6 年生
常時体験対応しています。なでしこも多数在籍しています。お気軽にお問い合わせください。

少林寺拳法阿蘇西原スポーツ少年団

Shorinji



種 少林寺拳法 時 火木土曜 19 時半～

所 村民体育館 費 3,500円/月 人 制限なし

自分の心と身体を養いながら、ともに助け合い、幸せに生きることを説く「教え」と技法を遊離させず、日々楽しく修練しています。

にしはら Jr

Volleyball



種 バレーボール **時** 月曜 19 時～ 水曜 18 時～ 土曜 9 時～
所 山西小・総合体育館 **費** 年会費 5,000 円 月 3,000 円
人 小学 1 ～ 6 年生

みんな楽しくバレーを頑張っています。常時部員も募集していますので、お気軽にご相談ください。

西原村学童野球クラブ

Baseball



種 野球 **時** 火水木曜日 17 時半～ 土日祝 9 時～
所 村民グラウンド E コート **費** 3,500 円／月
人 小学校 1 ～ 6 年生

「礼儀・絆・感謝」を部訓とし、挨拶・返事がしっかりできる子ども、仲間を思いやる子ども、色々な事への感謝ができる子どもを、野球を通じて指導者と保護者が一体となって育てていきます。

阿蘇西原ジュニアバドミントンクラブ

Badminton



種 バドミントン **時** 火木曜 19 時～ 土曜 9 時～
所 総合体育館 **費** 入部金 5,000 円 低学年 2,000 円／月
 高学年・中学生 3,000 円／月 **人** 小学校 2 年生～中学生
 生涯スポーツのバドミントンを始めてみませんか。夢中になれる時間を仲間と一緒に過ごしてみませんか。

Dance Circle Vivace (ヴィヴァーチェ)

Dance



種 キッズダンス **時** 土曜 14 時～
所 総合体育館 **費** ～小学 1 年生 2,500 円／月
 小学 2 年生～ 4,000 円／月 **人** 3 歳頃～
 「体を動かすって楽しい！」という気持ちをたっぷり味わってください！お祭りなど発表の場もたくさんあります。見学＆体験は何回でも無料です！お気軽にお問い合わせください♪

西原村ジュニア育成連絡会

西原村で文化、スポーツ活動をされている団体が、村全体の子どもの健全育成のために連携を強化することを目的に集まった連絡会です。

このほかにも、剣心館（剣道）、柔道塾（柔道）、阿蘇西原クラブ（野球）、拳心塾（空手）が所属しています。

にしはらかけっこクラブ

Track and field



種 陸上 **時** 水曜 16 時～ 土曜 9 時～
所 山西小・河原小・総合体育館芝生広場
費 1,000 円／月 **人** 小学 1 ～ 6 年生

スポーツの基礎である走ることを、遊びを交えて楽しみながら学んでもらいます。

後期高齢者医療被保険者の方へ

後期高齢者医療制度は、75 歳以上の方または、65 歳以上で一定の障がいをお持ちの方が加入する医療保険制度です。保険料率は 2 年ごとに見直され、熊本県内均一です。

令和5年度の保険料率

均等割額 (被保険者 1 人当たり) 54,000 円	+	所得割額 総所得額等 -43 万円※ × 10.26%	=	保険料額 (年額)
--	---	---	---	---------------------

※合計所得金額が 2,400 万円超の方は、合計所得金額に応じて基礎控除額がていげんし、2,500 万円超で基礎控除額が 0 円となります。

後期高齢者医療制度 Q & A

Q 「一定の障がい」とはどんなもの？

身体障害者手帳の場合、障がいの等級が 1 ～ 3 級（一部 4 級も含む）、精神障害者手帳の場合 1 ～ 2 級、療育手帳の場合等級が A 判定の方などが該当します。

Q 絶対に加入しなければいけないの？

75 歳の誕生日を迎えられた日から自動的に加入となりますが、65 歳～ 74 歳の障がいがある方の加入は任意です。いつでも申請、撤回をすることができます。

被保険者の皆様へ

必要な方が安心して医療を受けられるように、

- ・ 時間外受診を控える
- ・ かかりつけ医を持つ
- ・ 重複受診は控える
- ・ 薬の飲み合わせに注意する
- ・ ジェネリック医薬品を活用する

等の適正受診のご協力ください。



保険料の納付について

【特別徴収】

年金からの差し引きによる納付。

特別徴収を行える方には条件があり、対象となる方は自動的に特別徴収されます。ただし、年度途中で資格を取得した方や、年金の額によっては普通徴収になることがあります。

【普通徴収】

納付書又は口座振替による納付。

75 歳に到達したタイミングや転入等で新たに後期高齢者医療保険に加入された方は、差し引き開始手続きのため、普通徴収にてお支払いいただき、特別徴収に該当される場合は、自動的に切り替わります。

口座振替への変更は窓口までご連絡ください。

【所得が低い方への保険料軽減措置】

所得や世帯の状況に合わせて、保険料が軽減される場合があります。詳しくは熊本県後期高齢者広域連合のホームページの「保険料の軽減制度」をご覧ください。





イベント

俵山ハイキング

西原村のシンボル「俵山」を登山するハイキングイベントを開催します。

3月に野焼きが行われ、新しい緑が芽吹く俵山で楽しくハイキングしましょう！

日時 4月29日 8時30分受付開始

場所 俵山交流館明の里(受付場所)

コース 今年度はファミリーコースの

みの開催となります(所要時間

約2時間)

参加費 お一人100円(高校生以上)

オンライン申し込みは
⇒
こちらから



Mt. tawarayama

雨天の場合は中止いたします。
中止となった際は西原村のホームページ等でお知らせいたします。

申込 申込サイトからのオンライン

申請のほか、電話やFAXでお

申込みの場合は、住所・氏名・

年齢・性別・電話番号をお知らせ

ください。当日参加も可能で

すが、1日保険へ加入できませ

ん。

申込締切 4月21日 17時

注意事項 会場は急な傾斜があるた

め、はきなれた運動靴及び動き

やすい服装でご参加ください。

問 役場企画商工課
☎ 279-3112

土地・家屋価格等縦覧帳簿が 縦覧できます

土地や家屋を所有する納税者の方は、「土地・家屋縦覧簿」で価格などを縦覧することができます。所有する土地や家屋の評価額が公平・適切であるか、他の土地や家屋の評価額と比較し確認できる制度です。

縦覧期間 令和5年4月3日(月)から令和5年5月31日(水)まで

縦覧場所 役場1階 税務課
※本人確認ができる書類または代理人として縦覧を希望される場合、委任状が必要です。

特例期間が終了している 場合があります

熊本地震により滅失・損壊した家屋や償却資産に代わるものとして取得した資産で、用途・使用目的が同一であるものについては、申請に基づき代替資産を取得した翌年度から4年度に限り2分の1にする特例があります。

そのため、平成30年に取得した対象の資産は、特例適用期間の終了により令和5年度から本来の税額になります。

納税通知書の内容を ご確認ください

5月上旬に固定資産税の納税通知書等を発送する予定です。再発行はできませんので大切に保管してください。

紛失し、課税明細が必要な際は、名寄帳の交付を申請していただくことになります。

【お問合せ】
西原村役場税務課
☎ 279-4395

令和5年度

固定資産税について



暮らし

国民年金保険料について

令和4年度の保険料は
16520円です。

保険料は、日本年金機構から郵送される納付書により、最寄りの金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

ほかにも、割引のある口座振替やクレジットカード納付があります。役場窓口書類を用意していますので、ご希望の方は申し出てください。また、未納のまま放置すると、万が一の病気やケガ、死亡といった不慮の事態が発生したときに、障害年金や、遺族年金が受け取れない場合がありますので、必ず期限内の納付をお願いします。

所得が少なく期限内に保険料を納めることが難しい方は、保険料を免除・納付猶予する制度もありますので、お気軽にご相談ください。

問 役場住民福祉課
☎ 279-3113

二十歳以上の学生の皆様へ (学生納付特例制度)

国民年金は、20歳以上であれば、学生であっても加入しなければなりません。一定額以下の所得の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度があります。制度の利用をご希望の方は、申請手続きが必要です。制度の対象期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、日本年金機構から4月初めに次年度の申請書が届きます。引き続き申請をご希望の場合は、必要事項を記入の上、返送してください。

問 役場住民福祉課
☎ 279-3113



障がい福祉制度のご紹介

対象外となる場合

(特別児童扶養手当、障害児福祉手当)

障がいを理由に年金を支給されている児童や児童福祉施設などに入所している児童は対象外です。また、受給者や同居家族等の所得が制限を超える場合、対象外の場合があります。

(特別障害者手当)

施設などに入所していたり、3か月以上の継続した入院をしている方は対象外です。また受給者や同居家族等の所得が制限を超える場合、対象外の場合があります。

※支給月額とは令和4年度のものです。

特別児童扶養手当

20歳未満で、身体や知的、精神に政令で定められた障がいがある児童を養育している父母か、それに代わって養育している方

■ 1級 1人につき月額 52,400円

■ 2級 1人につき月額 34,900円

障害児福祉手当

身体・精神(知的)に重度の障がいがあり、日常生活で常時の介護を必要とする20歳未満の方

■ 月額 14,850円

特別障害者手当

身体・精神(知的)に重度の障がい重複しており、日常生活で常時の介護を必要とする20歳以上の方

■ 月額 27,300円

問 役場住民福祉課 ☎ 279-3113

▶西原村役場 279-3111
▶大津警察署西原駐在所 279-2031
▶熊本市消防局西原出張所 279-1190

▶西原村社会福祉協議会 279-4141
▶総合体育館 279-3116
▶山河の館 279-4425

有料道路の障害者割引 制度改正について

有料道路における障害者割引制度について、令和5年3月27日より2点の制度改正がありました。

- ① 一人一台の車両要件の緩和
 - ② ETCでの利用者向けにオンライン申請の導入
- 詳しくは各高速道路(株)のホームページをご覧ください。

問 役場 住民福祉課
279-3113



NEXCO 西日本
ホームページ

ハンセン病元患者の ご家族の皆様へ

ハンセン病元患者のご家族が対象の厚生労働省への補償金の請求が令和6年11月21日までとなっています。

熊本県ではりんどう相談支援センターにて、手続きの支援を行っています。請求書類の収集には時間を要するため、お早めにご相談ください。

問 りんどう相談支援センター
365-7606

ごみの収集日が 変更になります。

今年4月1日から、ごみの収集について曜日が変更になります。

収集日の変更によりご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。



第3水曜日
(第2火曜日から変更)

第3水曜日
(偶数月第4火曜日から変更)

第2・4火曜日
(第3水曜日から変更)

西原村ホームページではゴミカレンダーを掲載していますのでご利用ください。



問 役場保健衛生課
279-4389

不動産賃貸借トラブル なんでも相談会

司法書士による不動産の賃貸借トラブルに関する無料相談会が実施されます。面談による相談と電話による相談とがあります。

日時 4月15日 10時~16時

場所 くまもと県民交流館パレア

10階 会議室7 (面談のみ)

電話相談 専用ダイヤル096-

364-0800 (当日のみ)

問 司法書士 上嶋

0968-69-0180

新規高等学校卒業生対象 求人説明会

新規高等学校卒業生の募集は、この説明会を受講したうえでハローワークへ求人申し込みいただく必要があります。参加には事前の申込が必要です。

日時 5月19日/5月22日 いずれも13時30分から

場所 市民会館シアーズホーム夢ホール

問 ハローワーク上益城

282-0077

子ども医療費受給者証

対象年齢が拡大されます

令和5年4月分の医療費から、子ども医療受給者証を利用できる年齢が **18歳に達する日以降の最初の3月31日までに拡大されます。**

受給者証が使用できない医療機関の利用、県内の医療機関への入院、県外の医療機関利用の場合はこれまでどおり一度医療費を負担して、翌月以降、半年以内の助成申請が必要となります。

	県内で通院	県内入院 県外通院・入院
申請方法	医療機関窓口へ 受給者証を提示	一旦医療費を負担し、翌月以降に助成申請を行う
申請先	医療機関窓口	役場住民福祉課
必要な物	保険証 受給者証	保険証 領収証

問 役場住民福祉課 ☎ 279-3113



募集

くまもとプラスチックス スマート店募集

プラスチックスこみの削減に取り組んでいる県内のお店を登録し、広くPRしていく「くまもとプラスチックススマート」活動を開始しました。
プラスチックスこみの削減に取り組んでいるお店のみなさまの登録申請をお待ちしています！

登録申請方法など詳しくは、左記二次元コードから県ホームページをご覧ください。



問 熊本県循環社会推進課
3333-2277

警察職員採用試験

次の通り警察職員の採用試験を行います。職員募集のパンフレット及び、試験案内・受験申込書は各警察署、警察本部等の施設で配布しています。試験日の詳細などは熊本県警ホームページをご覧ください。

【警察官A（男性・女性）】

受付 4月中旬～5月中旬

第一次試験 7月上旬（以降第2次試験まで）

受験資格 平成3年4月2日以降

に生まれた方で、大学を卒業又は令和6年3月末までに卒業見込みの方。

【警察行政】

受付 4月中旬～5月中旬

第一次試験 6月中旬（以降第3次試験まで）

受験資格 昭和63年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方

で、大学を卒業又は令和6年3月末までに卒業見込みの方。

問 熊本県警察本部警務課
381-0110

シニアのかた向け

スマホ教室を開催します！

寿生大学では、スマートフォン（スマホ）の操作に関する体験講座を実施予定です。貸出のスマホを使って、楽しくスマホを体験して頂く講座となります。スマホの基本操作から便利な活用方法まで、難しい専門用語を使わず、普段の生活での実例も交えて、よりシニアの方向けに最適な内容となっています。

日時 5月25日 13時30分～15時

場所 西原村総合体育館 会議・研修室

スマートフォン貸出の都合上、予約・定員制となります。受講をご希望の方は西原村教育委員会までお電話ください。

問 西原村教育委員会 ☎ 279-4424



幸せさがし 婚活パーティー

認定NPO法人はつぴい・はつぴいでは、婚活をお手伝いする活動を展開しています。

日程 4月16日 13時30分～

場所 大津町まちづくり交流センター

ター

募集 男女共に50歳以上の方各5名

必要書類 履歴書1枚・写真3枚（上半身・葉書サイズ）・独身証明書

参加費 1000円

問 認定NPO法人はつぴい・はつぴい
080-2745-7788
（事務局：桐原）

阿蘇広域行政事務組合 職員採用試験のお知らせ

試験日 5月7日

試験地 大阿蘇環境センター未来館

受付期間 4月17日～5月1日

（土日除く8時30分～17時）

採用日 令和5年7月1日

試験区分 資格免許職 看護師

採用予定人数 1名

事務内容 事務局福祉施設等に勤務し看護業務等に従事

受験資格 昭和47年4月2日以降

に生まれた人で看護師又は准看護師の免許を有する人。

問 阿蘇広域行政事務組合
0967-24-5111

令和5年度後期高齢者健診申込についてのお知らせ

例年、対象者のみなさまに意向調査を実施していましたが、今年度から実施せず、次のように変更いたしますのでご注意ください。

問 役場保健衛生課
☎ 279-4389

【75歳～84歳の方】
令和5年6月中に全員に受診券を発送

【85歳以上の方】
希望された方のみに受診券を発送



農林業

農作業安全講座 (特大・けん引)

一般農業者向けに、トラクター等農作業安全の啓発および運転操作技術の向上を図る講習会が実施されます。講習後に大特・けん引(農耕車限定)運転免許の受験が可能となります。

※応募多数の場合は、抽選となります。

対象 ①専業農家及び第一種兼業農家の構成員

②県内の農業生産組織又は農業生産法人の構成員、従業員など

場所 熊本県立農業大学校

申込 所定の申込書を役場産業課か阿蘇地域振興局農業普及・振興課に提出ください。(申込書は役場産業課又は農業大学校ホームページからダウンロード)

申込期限 4月10日～4月28日
問 役場産業課
☎ 279-4396

サツマイモ基腐病の まん延防止について

サツマイモ基腐病は、茎の変色、いもの腐敗などを引き起こす病害で、県内でも発生が確認されています。これからサツマイモは定植時期を迎えます。病気を防ぐため、健全な種いも・苗の使用、土壌及び種いも・苗の消毒、排水対策等を徹底しましょう。発生した場合は、発病株をほ場の外に出し、発生箇所に登録薬剤を散布しましょう。

問 病害虫防除所
☎ 248-6490

「ハクサイダニ」に ご注意ください

阿蘇地域においてハクサイダニが発生しており、被害が拡大しています。ハクサイダニは、白菜・大根・カブ・ほうれん草・春菊などの野菜に被害を与えるダニの一種です。葉が白っぽくなり、株全体が枯れ、被害がすぐに拡大します。もしかしら：と思われる場合は、お電話にてお知らせ下さい。

問 役場産業課
☎ 279-4396

マイナンバーカード 時間外交付受付

期間
延長!

開庁時間内でのマイナンバーカードの受け取りが困難な方向けに行っておりまして、時間外交付窓口の開設を5月末まで延長することとなりました。

この機会に是非、マイナンバーカードの受け取りにお越しください。

▶毎週水曜日 17時半～19時半(祝日除く)

▶第1・3日曜日 8時半～12時

予約受付は、水曜日予約の場合は前日、日曜日予約の場合は金曜日の17時までとなります。

詳しくはこちらをご覧ください⇒



入隊者決意を胸に

西原村自衛隊入隊激励会

▼令和5年度に自衛隊入隊者（前列中央4名）



令和5年度から自衛隊入隊及び入校される村内出身の丹生幸乃丞さん、宮崎コウさん、下田莉緒さん、山野龍太郎さん4名への激励会が3月2日に山河の館で行われました。入隊予定者からは「皆さんから激励の言葉をいただき感謝しています。不安と期待の両方がありますが、皆さんの応援に応えられるようがんばりたい」とあいさつがありました。

海外協力隊派遣へ

JICA 派遣 訪問

▼JICA 海外協力隊として派遣される三村さん（左）



本村在住の三村真理さんが、JICA（ジャイカ）海外協力隊として、フィリピンのルソン島南部バタンガス州の町役場に派遣されることとなりました。

三村さんは3月13日、西原村役場を来訪され「多くのことを学び、日本に持ち帰ってきたいと思います」と抱負を述べられました。

自衛隊募集の架け橋に

自衛隊募集相談員

▼自衛官募集相談員の野田さん（中央）



3月2日、野田仁士さんに自衛官募集相談員の委嘱状交付式が山河の館で行われました。

自衛官募集相談員は、地域の住民で自衛隊活動について理解のある方を市町村長と自衛隊から委嘱された方で、みなさんや家族の方で自衛官になりたいという人がいた場合には、自衛隊地方協力本部というしょに相談相手になります。

やさしい日本語で国際交流

外国人向け日本語講座

▼講座のようす



3月4日、山河の館にて『やさしい日本語』で国際交流」と題して、尚絅大学現代文学部の山川仁子先生による外国人向け日本語学習講座が開かれました。

村内在住の外国人の方と、西原村出身の住民の方が参加し、グループごとに日本語での言葉のやり取りを通し、コミュニケーションをとりました。参加者の皆さんは、外国人の方の出身やお仕事のお話などをとおして交流を深めていました。

▼卒業生による合唱（西原中）



▼保護者へ感謝の気持ちを述べる卒業生（西原中）



▼山西小学校



▼阿蘇こうのとり保育園



思い出の学び舎あとに 村内で卒業式・卒園式

3月は村内の各小中学校や保育園で卒業式・卒園式が執り行われました

3月4日に行われた西原中学校の卒業式では、新型コロナウイルスの影響で行うことができなかった合唱が3年ぶりに行われ、卒業生が「手紙 ～拝啓 十五の君へ～」を歌いました。

この度はご卒業、ご卒園まことにありがとうございます。お子様の健やかな成長をお祈り申し上げます。

それぞれの卒業生、卒園生の人数は以下の通りです。

●西原中学校	82名
●山西小学校	53名
●河原小学校園	10名
●にしはら保育園	42名
●阿蘇こうのとり保育園	12名

▼河原小学校



▼にしはら保育園



健やか

おまかせあれ！



春菊



高菜



ほうれん草



にんじん



なばな

▲水溶性食物繊維を多く含む代表的な食品

皆さんは「短鎖脂肪酸」という言葉を聞いたことがありますか？脂肪酸とは、脂質の構成成分で、その形態によって長鎖・中鎖・短鎖脂肪酸に分類されます。その中でも「短鎖脂肪酸」が食欲を抑えたり、糖尿病の予防、免疫細胞を増やすことに貢献したり…など様々な効果を発揮することが分かり、今とても注目されています。

長鎖・中鎖脂肪酸は多くの食品から摂ることができますが、短鎖脂肪酸は食品から摂ることが困難です。ではどうしたらいいのでしょうか？

「水溶性食物繊維」は、大腸で腸内細菌のエサになります。豊富なエサを食べることができた腸内細菌は、それを発酵・分解し、短鎖脂肪酸を作り出すことができます。つまり、短鎖脂肪酸を手に入れる手段の1つが水溶性食物繊維を積極的に食べることです。（※発酵食品などもおすすめです。）

しっかり食べて、大腸に短鎖脂肪酸を作る材料を届けましょう！

役場保健衛生課 管理栄養士

☎ 279-4397

すごいぞ！

健康へのヒント

食物繊維パワー④

3月の支払い（1月診療分）

57,341,644 円

※国保税などから支払われています。

役場保健衛生課

☎ 279-4389

こくほたより

<今月のテーマ>

就職・退職したときの手続き

現在国保に入っている方は、就職し社会保険等に加えた場合、役場窓口にて国保を抜ける手続きが必要となります。また、逆に退職し社会保険等を抜けた方は、他の保険に入らない限り国保に加入する手続きが必要となります。

保険が変わっているにもかかわらず、前保険証を用いて病院にかかると、その際の医療費（7割～9割分）を返還していただくことがありますので、忘れずに手続きをお願いいたします。



材料 (5人分)

ウインナー	100g	水菜	5分の1束
にんじん	5分の1本	コンソメ	小さじ2
じゃがいも	1〜2個	白ワイン	小さじ1
キャベツ	4枚	薄口しょうゆ	小さじ1弱
玉ねぎ	2分の1個	塩	少々
しめじ	半パック	こしょう	少々

レシピ No.011

作っちゃおう 食べ

春キャベツのポトフ



作り方

- ① ウインナーは斜め切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんは厚めのいちょう切り、じゃがいもは乱切り、たまねぎは2cm角くらい、しめじは1〜2cmほど、みずなは2〜3cmくらいに切る。
- ② 鍋にキャベツ以外の具材を入れ、食材がかぶるくらいの水と白ワインを入れ、中火で煮る。沸騰したら弱火にし、10分煮る。
- ③ コンソメと薄口しょうゆ、キャベツを入れてさらに10分煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、塩こしょうで味を整え、水菜を入れて仕上げる。

子育てひろば

季節が巡り、希望にあふれる新たな春がやってきました。たくさんのお子さんやご家族の皆様との新しい出会いを楽しみするとともに、お子さん方とのひろばでの再会を心待ちにしていますので、どうぞ子育てひろばにも遊びに来てくださいね。

今年度も子育てひろばでは、様々なイベントを企画しております。感染対策も引き続き徹底しておりますので安心してご利用ください。



イベント

げんキッズひろば

いつもの子育てひろばを飛び出して、広い体育館で思いきり体を動かして遊びましょう♪

ちびっこサーキット・ボール遊びなど体を使った遊びのほかに、米田万悠子さんをお招きして「親子リズムダンス」をご紹介しますので、ぜひ遊びに来てくださいね！お待ちしております。

日時 4月14日 10時30分〜
場所 西原村総合体育館

西原村子育てひろば

- 〒** 布田 978-20 (高遊コミュニティセンター南側)
- ☎** 279-3252
- 開** 月〜金曜日 (祝日除く)
 - ・午前の部 10時〜12時
 - ・午後の部 12時30分〜14時30分

※電話連絡の上おいでください。

消費生活安全

商品届かず、連絡取れず…

新しい生活様式の実践により、インターネット通販のトラブルは増加傾向にあります。

ネットで商品を注文し、代金を振り込んだにもかかわらず、商品が届かず、販売業者とも連絡が取れないといった事例も確認されています。

- ショップの住所や責任者名、電話番号を確認し、怪しいサイトからは購入しない
- 支払方法が、カード払いや代金引換など複数用意されているサイトから購入する。
- 注文した内容、業者からのメールや確認画面は保存しておく

などの購入前の注意をお願いいたします。

【消費生活相談窓口】

毎週水曜日 ☎ 096-279-3112（西原村）

※月・木は菊陽町役場、火・金は大津町役場にて受け付けております。



大津署管内の高齢者宅に非通知で役場職員を名乗る男から「保険料の払い戻しがある」などという還付金詐欺の予兆の電話があつています。このような電話は詐欺です。

被害に合わないために

- 電話やメールなどで「お金」の話が出たら詐欺を疑う
- 知らない電話番号や非通知からの着信には出ない
- 一人で判断せず、警察や家族に相談する
- 在宅時でも留守番電話に設定する

不審な電話があつた場合は、大津警察署生活安全課にご相談ください。

大津警察署生活安全課 ☎ 294-0110

益城西原消防署

夜間の相談窓口

7400 事業（19時～翌朝8時）

県内の15歳以上の方が対象で、夜間の急な病気やケガへの応急処置や対処方法、受信可能な医療機関の情報を提供いたします。

■電話に「#7400」と入れてかけてください。

8000 事業（19時～翌朝8時）

県内の15歳未満のお子様の保護者などが対象で、お子様の急な病気やケガへの対処や応急処置、医療機関の情報の提供などを行います。

■電話に「#8400」と入れてかけてください。



熊本市消防局管内では、コロナ禍以降、救急車の要請が急激に増え、過去最高の43694件出場しました。医療機関では入院ベッドが満床となり、搬送先がなかなか見つからず、救急搬送困難になる場合もありました。

要請が集中し、救急現場に近い救急車が他の事案に出場している場合、遠くの消防署から出場することになり、救急車が到着するまでに時間を要することがあります。一刻も早く救急車が必要な人のもとに早く到着できるように、救急車の適正な利用をお願いします！

生涯学習

山河のたより

寿生大学 講演レポート

かたりライブ・ふる里に眠る物語

3月2日、西原村総合体育館にて第9回寿生大学が行われました。今回は「かたりライブ・ふる里に眠る物語－IN西原」と題し、民話語り塾みんわーずから原口由美さん、別府佑子さん、高橋喜久子さんをお招きしました。身振り手振りの入った迫真の語りに、自然と受講生は夢中になり、西原村にまつわる話や県内各地の民話に聞き入っていました。それぞれの物語の悲劇や喜劇に心を動かされながら、ふるさとに親しむ時間となりました。



お知らせ

休館日 毎週土曜日

開館 10時～17時まで

マスクの着用が任意となりました。手洗い・消毒等で感染予防に努めていただきますようお願いいたします。

新刊図書紹介

じんせいさいしょの

おおの たろう（著）【KADOKAWA】

うまれてから1年6カ月のこどもの仕草や日常の一コマをかわいらしいイラストで切り抜いています。うまれた日、はじめてつかまり立ちができた日、親にとってもこどもにとっても人生最初の瞬間を振り返ってみるのはいかがでしょうか？



8/24

「障害のある人もない人も共に生きる熊本づくり」

熊本県 障がい者支援課 様

9/28

「薬の効き方と飲み合わせ」

国立病院機構 熊本医療センター

10/26

「にしはら地域学」

西原村教育委員会

11/9

「『ふるさと巡り』日帰研修」

研修地検討中

1/25

「冬も元気に！健康体操」

(株)くまもと健康支援研究所

2/22

「カラオケ教室」

あそBOY カラオケ会 溪崎まゆみ 様

寿生大学

令和5年度学習計画

4/27

「もしもの時に」

防災士 的場 幸雄 様

5/25

「スマホを触ってみましょう！」

ソフトバンク(株) スマホアドバイザー

6/22

「笑って元気」

口演家・鷹鳥屋神社宮司 矢野 大和 様

7/27

「バーバリウムを作ろう」

mignon (ミニヨン) 北里 真由美 様



「駐車場への近道はない?」「車を滝の近くに駐めさせてほしい」など、白糸の滝を訪れるお客様から、滝と駐車場間の移動に関するお声を頻繁にいただいております。

急勾配の階段が続く遊歩道や車が行き交う車道への案内は快適なコースとは言い難く、特に高齢者の方には負担が大きいため、何らかの対策が求められていました。そこで、送迎車として7人乗りのトゥクトゥクを導入し、5月から土・日・祝日限定でシャトル運行を開始します。

トゥクトゥクは見た目賑やかで旅情にあふれ、乗る前から楽しい観光にぴったりな一台です。これまでの弱点だったアクセスの不便さを、ワクワクの時間という長所に変えてくれるトゥクトゥクで、西原村のイメージアップやおもてなし・サービスのさらなる充実化を目指します。

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)

5月より
運行開始!

「トゥクトゥク」で 快適な白糸の滝観光を



ステファニーの部屋

Stephanie's Room

☆今月のキーワード

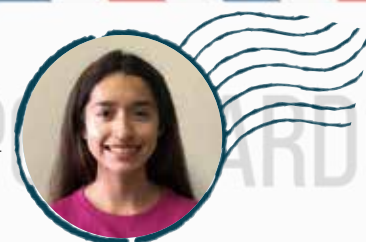
「cafe hopping」

(キャフェイ ハッピング)

「カフェ巡り」



February 2023



I recently took a weekend trip to Fukuoka by train. The station was busy with many travelers, the opposite of daily life in the village. My favorite part of the trip was **cafe hopping**. I would drink coffee while enjoying the view and recording it in my sketchbook.

先日、週末に福岡へ電車で旅行してきました。駅は多くの旅行者で賑わっており、村の日常とは正反対でした。私がこの旅で一番気に入ったのは、カフェ巡りです。景色を楽しみながらコーヒーを飲み、スケッチブックに記録するのです。

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

はせがわ たいし
長谷川 泰士くん(1)



誕生日 2022.3.8

メッセージ

健康で、周りの人を大切にできる男の子に育ってくれたら嬉しいです。

ながた つぐみ
永田 紬珠ちゃん(1)



誕生日 2022.1.18

メッセージ

じいじ、ばあば だいすき！これからもよろしくねっ!!

Information

1、2、3 歳のお誕生日を迎えられるお子さんを大募集中！

専用フォームからお気に入りの写真を添えてお申込みください。



カラスポ 日誌 「よーいどん」

【西原村総合型地域スポーツクラブ設立委員会】

令和 6 年春「西原村総合型地域スポーツクラブ カラスポ」の設立に向け、各種スポーツ団体等の関係者 7 名で構成される委員会において、クラブの組織運営や事業内容の検討などの準備作業を行っています。

令和 5 年度はこれまで行ってきた「幼児体育教室」「かけっこクラブ」のほかにも様々なスポーツ教室、イベントを開催予定です。

指導者を募集していますので、興味がある方は事務局までご連絡を下さい。



【お問合せ】西原村総合体育館内「カラスポ」事務局
096-279-3116（平日 9 時～ 17 時）

▼委嘱状交付式



▼設立委員会





山西小学校

椎茸の駒打ち体験

3月15日、3年生児童が椎茸の駒打ち体験学習を行いました。子ども達は、金づちを丁寧に使いながら、たくさんの椎茸の駒をクヌギの木に打ち付けることができました。貴重な体験に大満足している様子でした。椎茸は3年生の子供たちが、5年生になったら収穫できるそうです。椎茸を収穫する時、どんな5年生になっているか楽しみです。



河原小学校

お別れ遠足

3月3日は、お別れ遠足がありました。コロナ禍になり、3年間行けませんでした。ようやくみんなで行けました。小野公民館から歩いて1時間ほど。ミルク牧場ではお別れ会があり、それぞれの学年から出し物発表がありました。6年生も大喜び。ヤギレースをして、お弁当を食べて…。楽しいこといっぱい的一天になりました。



西原中学校

校内駅伝競走大会

3月1日、校内駅伝競走大会が行われました。各クラスを4チームに分け、クラスの平均タイムで順位を競いました。12月から延期され、3年生の卒業式が目前に迫る中、それぞれのクラスが一つになり、これまで築いてきたクラスメイトとの絆のたすきリレーを行いました。優勝は3年生でしたが、次の西原中のリーダーとなる2年生の活躍する姿も光った大会でした。応援して下さった皆様、ありがとうございました。



信用される大人になりたい

山田 咲花（山西小5年）



わたしは将来、時間を意識して行動ができる大人になりたいです。なぜなら、時間を守ることができないと自分のためにならないからです。また、自分だけではなく、周りの人たちにも迷惑をかけると思います。

これまでは、あまり時間を意識していませんでした。そのため「3時間目は何時から？」など、毎日のように友達にたずねていたし、時間を気にせず行動し、友達に迷惑をかけたこともありました。時間を守れないとほかの人から信用されません。

わたしは、今、「2分前行動」を心がけています。理科室や音楽室、体育館へ移動するときは、常に時計を見るようにして授業の始まる2分前には席に着くようにしています。習い事や友達と遊ぶ時も集合時間よりも早く着き、約束の時間には絶対に遅れないようにしています。これからは、時間を守り、時間を意識した行動を心がけることで、将来、「信用される大人」になりたいです。

西原村包括支援センター

〒 小森 3259 (山河の館前)

☎ 279-4111

ほ う か つ 通 信

生き活き

下小森 (グラウンドゴルフ)

下小森集会所広場 火・木・土曜日 13時～

60歳代から90歳代と幅広い年齢層にも関わらず和気あいあいとプレーが行われています。

新鮮な空気をいっぱい吸って話すことが一番の楽しみ。



秋田 (グラウンドゴルフ)

秋田防災倉庫 火・木・土曜日 9時30分～

「天気の良か日が続いたけん今日は球がはしるな～」と分析も欠かせません。青空の下での休息タイムでほっこり(^_^)



布田 (グラウンドゴルフ)

布田コミュニティ横 火・木・土曜日 13時～

広いコートに置かれたポストめがけて気合の1打。カーンという気持ちの良い音が腕の高さを表しています。



万徳 (グラウンドゴルフ)

坂本庄一さん宅前 月・水・金曜日 13時～

ホールインワン連発の予定がカメラを向けた事により人見知り「柄じゃないばってん」の一言に笑いを誘います。



暖かくなって来たのでそろそろ開催時間の変更も検討中！

高齢者のご相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センターとは介護・福祉・医療・保健など総合的に高齢者を支える相談窓口です。高齢者の皆様や遠方に住むご家族、近所の方からの相談も受け付けています。

このようなことはありませんか？

- 骨折で入院し、家に戻ってからの生活に不安がある。
- 西原村に引っ越してきたばかりで、地域の事が良くわからない。
- 足腰が弱くなってゴミ出しが大変になった。
- 認知症かもしれないのでどうしたら良いのか。
- 一人暮らしに自信がなくなってきた。



【にしはら地域包括支援センター】

西原村小森 3259 (山河の館前) ☎ 279-4111

社協だより

社協だより

2023
April

- 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
2	3	4 社 法律相談	5	6 山 1才6ヶ月 健診	7 五 気晴らしカフェ	8 / 1 にしはら保育 園入園式
9	10 EM 菌製造日	11 小学校入学式	12	13 社 行政相談	14 五 気晴らしカフェ	15
16 村民球技大会	17	18	19	20 社 不動産相談 山 ひよこ学級	21 五 気晴らしカフェ	22
23	24 EM 菌製造日	25	26	27 心配事相談 総 寿生大学	28 五 気晴らしカフェ	29 俵山ハイキング 昭和の日
30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6

マ 役場にてマイナンバーカードの時間外交付を行います。事前のご予約が必要です（279-3113）。詳しくは西原村ホームページをご覧ください。

お悔み申し上げます

故人名	年齢	遺族氏名
小柳 登美子	81	小柳 新一
中野 チズ	92	中野 秋雄
桂 計	90	桂 秀徳
緒方 都子	94	緒方 健一
久野 玉子	90	橋本 伸夫

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
いわさき さくら 岩崎 咲愛	女の子	R5.3.3	岩崎 伸太郎
さかもと きょうすけ 坂本 京祐	男の子	R5.3.8	坂本 龍之
きたむら あおい 北村 碧	男の子	R5.3.9	北村 篤士
にしずる おうり 西水流 央吏	男の子	R5.3.16	西水流 成彬

LINE

友達募集中！



Youtube

チャンネル登録



Instagram

follow me!!



Facebook

友達募集中！

