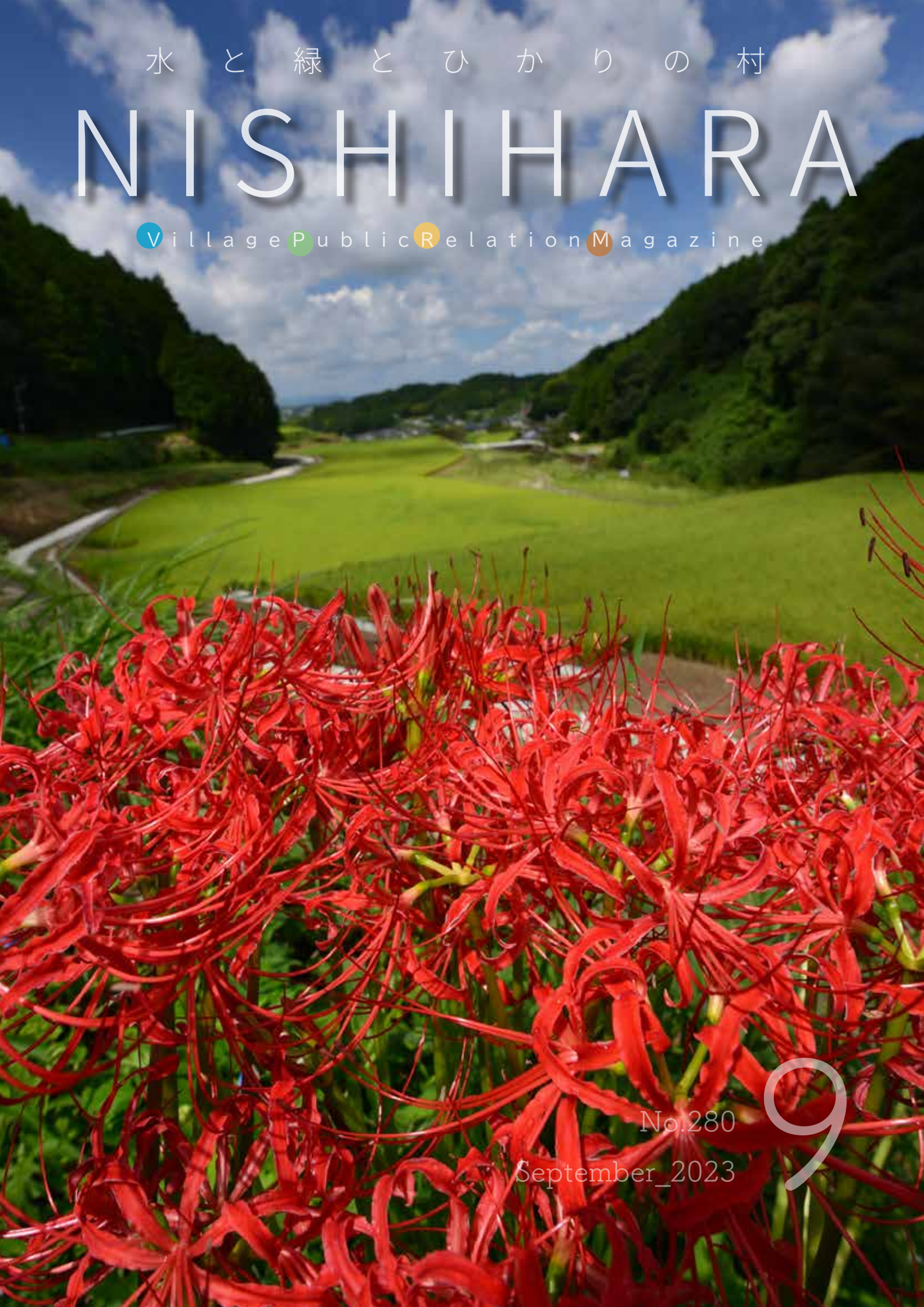


水 と 緑 と ひ か り の 村

NISHIHARA

Village Public Relation Magazine



No.280

September_2023

9



Focus

河の子塾開講！

「河の子塾」は、西原村の学習プログラム「ふるさと塾」の内の一つで、村内の小学4年生を対象として、西原村の河を通して学びを深める授業です。

西原村の河にすんでいる生物を採取、観察することで学んだ内容と照らし合わせ、河の環境について調査します。今年も熊本第二高校の生徒の皆さんにご協力いただき、学びと交流を深めました。





Lineup

4

おしらせ

LP ガス価格高等支援金
低所得世帯支援給付金
空の日フェスタ 2023

8

Information

秋の全国交通安全運動／計量器定期検査／
ダメ。ゼッタイ。薬物乱用を防止しよう／フッ
化洗口支援員募集／くらしの応援商品券／
二十歳の集いについて／農業者年金／熊本
都市圏パーソントリップ調査

16

TOPICS

第 48 回熊本県剣道道場連盟少年剣道錬成
大会／日本カンボジア友好 70 周年記念講
演会／河の子塾

14

くらしの広場

18

広報西原みんなのページ

D A T A

世帯数	2938 世帯 (-5)
人口	6905 人 (-16)
男性	3400 人 (-6)
女性	3505 人 (-10)
高齢化率	32.6% (± 0.0%)

(令和 5 年 7 月末現在)

LPガスを使用されている方へ 支援金を給付いたします。

西原村では、LPガス（プロパンガス）の価格高騰の影響を受けておられる生活者への支援を行うため、村内でLPガスを使用されている方に対して支援金を給付します。専用サイトからスマートフォンやパソコンでのオンライン申請も可能です。詳しくは、LPガス販売事業者から配付される申請案内をご覧ください。申請案内が届かない場合は、以下の問い合わせ先へご連絡ください。

給付対象者

LPガス販売事業者との供給契約により西原村内でLPガスを使用している方

※生活のために使用している方が給付対象となっており、法人名や屋号により供給契約を締結している場合は事業用とみなされ給付対象となりません。

※ガスメーターを設置して経常的に使用している場合が給付対象となっており、屋台やキッチンカー等で一時的に使用される質量販売は給付対象となりません。

※長期間使用量がゼロの場合は給付対象とならない場合がありますのでご注意ください。

※お手元に直近の検針票をご用意ください。

給付額

一律6千円

申請受付期間

令和5年9月4日から12月8日まで

申請先・お問い合わせ先

熊本県LPガス支援金事務センター
☎ 096-300-0734



西原村

問 役場住民福祉課 ☎ 279-3113

西原村ホームページでも
掲載しています。



西原村低所得世帯 支援給付金のご案内

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯に給付金の支給を実施しています。

対象世帯

令和5年6月1日時点で西原村に住民登録があり、世帯全員の令和5年度の「住民税均等割」が非課税である世帯

申請期限

令和5年11月15日（水）

支給金額

1世帯あたり3万円

支給の手続き

- ①支給対象であることが確認できた世帯には、7月下旬以降、順次書類を送付しています。申請は不要ですが、支給口座登録等の届出書が届いた世帯は、届出書の返送をお願いします。
- ②世帯全員の住民税均等割が非課税であることが確認できなかった世帯には、8月下旬から関係書類を送付します。書類を確認していただき、非課税世帯に該当される場合は、申請期限日までに申請してください。

※非課税世帯であるのに通知が届いていない世帯や、税の更正等を行い課税が非課税となった世帯は福祉係へお問い合わせください。

空の日フェスタ 2023

10/14

in 阿蘇くまもと空港

10月14日に阿蘇くまもと空港内でイベントを開催いたします。参加費は無料です。
また、当日はその他にも多彩なイベントを実施予定です。

普段は見れない空港の姿！

空港制限区域内バスツアー

普段入ることのできない阿蘇くまもと空港の空港内をバスでご案内します。

時間 9時半・10時半・13時半・14時半

対象 小学校以上高校生までの生徒及びその保護者（定員100名）

滑走路を歩こう！

ランウェイウォーク

普段入ることのできない阿蘇くまもと空港の滑走路を歩きながら、滑走路上での夜明けを迎えていただきます。

時間 5時40分～6時40分

対象 小学5年生以上（定員50名）
未成年は保護者同伴

実際のお仕事を体験！

管制塔シミュレーター体験

国土交通省主催による航空管制官の業務の説明、シミュレーター体験、管制塔見学。

時間 10時45分～ 14時15分～

対象 中学1年から高校3年までの生徒とその保護者（定員24名）

その他ターミナルビル管内イベント

くまモンイベント（空の日 ver）

時間 13時～ 15時半～（各30分）

内容 毎週土曜日に定期開催されているくまモンイベントを空の日特別企画として開催。

各エアラインイベント

時間 10時～16時

内容 阿蘇くまもと空港に乗り入れている各エアラインによる空港グッズの販売や制服撮影会を実施。

崇城大学・日本航空操縦士協会イベント

時間 10時～ 16時

内容 航空教室、簡易式シミュレーター装置による操縦体験や塗り絵など様々なイベントを実施。

空港写真展

時間 10時～16時

内容 「SKYSTREAM」による阿蘇くまもと空港の歴史を物語る写真や懐かしい航空機の写真展示。

空港ジャンク市

時間 10時～16時

内容 熊本空港で長年使用された航空灯火の部品や案内看板などのレアなジャンク品の販売。

空港周辺4ヵ町村催事

時間 10時～ 16時

内容 周辺4ヵ町村イベントとして、各地元の物産販売等のイベントを開催。

上記の他、当日は多彩な催事を開催予定です。詳細は阿蘇くまもと空港オフィシャルサイトを検索してください。
また、当日は臨時駐車場等はございませんので、イベントにご参加の方は、可能な限り公共交通機関をご利用ください。

【お問い合わせ】

熊本国際空港株式会社 地域連携部
☎ 096-232-2311



暮らし

阿蘇地域飼い猫去勢費助成

飼い猫の避妊・去勢手術に対する助成事業を行います。

受付 9月1日～9月29日

対象 阿蘇地域にお住まいで猫を飼育しており、阿蘇地域の開業動物病院で避妊・去勢手術をお考えの方

助成額 メス1頭あたり1万円

オス1頭あたり5千円

上限頭数 メス30頭 オス20頭

申請書配布 西原村役場保健衛生課

注意事項

- ・助成の対象は一世帯2頭までです。
- ・申込には本人確認書類が必要です。
- ・申込多数の場合は抽選となります。
- ・抽選結果は受付期間終了後30日以内に文書にて通知します。
- ・決定通知が届いた後に手術の予約を申し込んでください。

問 阿蘇保健所衛生環境課
0967-24-9035

Aso動物愛護まつり

「第9回Aso動物愛護まつり」を開催します。長寿犬猫表彰、動物フォトコンテスト、犬のしつけ方相談、乗馬体験など、動物に関するイベントを開催予定です。参加費は無料です。長寿犬猫表彰、動物フォトコンテストは事前申し込みが必要です。

開催日時 9月23日13時～15時

場所 四季彩いちのみや

【申込方法】

申込期限 9月1日～9月15日

申込用紙 西原村役場及び阿蘇保健所にて配布しています。

申込要件（長寿犬猫表彰）

- ・犬の場合、西原村に登録があり、狂犬病予防注射済みで15歳以上である事

・猫の場合、病院で3種混合ワクチン接種を行っている猫で15歳以上である事

申込要件（フォトコンテスト）

動物種は問いませんが、人と仲良く映っている写真に限ります。

問 阿蘇地域動物愛護推進協議会
0967-24-9035

計量器定期検査のお知らせ

取引や証明に使用する計量器は、法律により2年に1回の定期検査を受けるよう義務付けられています。本村において、次の日程で検査が行われますので、該当する計量器をお持ちの方は受験してください。

検査対象

・商店等で商品の売買に使用するばかり

・農業等の生産者が生産物等の売買に使用するばかり

・病院、薬局等で使用している調剤用のはかり

・学校、病院、保育園等で使用している体重測定用のはかり

・農協等流通物資の集荷、出荷等に利用するばかり

・宅配など運送業者等が貨物の運賃算出に使用するばかり

日時 9月21日 10時～15時

検査場所 西原村役場

持参物 計量器（質量計など）、手数料（1台あたり500円～2200円）

問 役場 企画商工課
279-3112

公用車公売のご案内

阿蘇広域行政事務組合では組合の公用車を公売いたします。詳しくはホームページをご覧ください。

物件 身体障害者輸送車（ニッサン シビリアン）

入札日時 11月8日 10時から

場所 大阿蘇環境センター未来館

参加資格

①別途定める売却条件をすべて承諾いただける方。

②別途定める入札参加資格の要件をすべて満たす方。

受付 10月12日～11月1日（土日祝除く）に阿蘇広域行政事務組合にお電話ください。

売却車両の公開 受付期間中に大阿蘇広域行政事務組合にて公開しています。

注意

- ・入札に参加される方は、別途定める入札保証金が必要です。
- ・物件は、現状のまま引き渡しますので、その後の不調や故障についての補償はいたしません。
- ・参加に必要な資格が満たされないことが判明した場合は、入札は無効となります。

問 阿蘇高域行政事務組合
0967-24-5111

ダメ。ゼッタイ。

～ 薬物乱用を防止しよう～



大麻事犯の若年層への乱用拡大

令和4年中の大麻事犯検挙人員49人中、10代・20代の若年層の検挙人員は、約半数の24人（全体の約49パーセント）となっており、依然として高水準で推移しています。

若年層の検挙人員拡大の背景には、一部海外の大麻解禁報道に加え、インターネット上に氾濫する「大麻は中毒にならない。」「大麻はタバコより体にいい。」などの間違った知識や情報が影響していると考えられます。

大麻を使用すると極度の不安や錯乱、パニック発作などを起こすほか、長時間使用することで、認知機能障害や記憶障害、薬物依存を引き起こす危険性があります。

「一度くらいなら」という軽い気持ちで、身体に重大な障害をまねくおそれがありますので、大麻の有害性や依存性など正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。

SNSの情報に気をつけて

全国的にSNS上で、大麻を表す「野菜」や手渡しを表す「手押し」などの隠語を用いて大麻の密売が急増しており、県内でもSNSを利用した密売グループが摘発されています。このように、若者が匿名性の高いSNSを利用し、容易に大麻を入手することが可能である状況が、若者への薬物汚染拡大の一因となっていますので、そのような投稿を見つけても誘いに乗らないようにしましょう。

覚醒剤や大麻など、薬物に関する相談は

匿名通報ダイヤル <http://www.tokumei24.jp>
警察本部の「覚醒剤相談電話」 ☎ 384-4444
又は最寄りの警察署、交番、駐在所に遠慮なくご相談ください。

新型コロナワクチン接種のお知らせ

令和5年度秋冬接種の準備をしています。「令和5年秋冬接種」が9月20日から始まります。ワクチンの種類として、現在の流行主流株であるオミクロン株 XBB.1.5 対応1価のワクチンを使用します。

西原村の集団接種会場では、9月26日（火曜日）からを予定しています。

対象者

- ①高齢者、基礎疾患をお持ちの方など
→9月中旬に接種券を送付します。
- ②その他のすべての希望者
→接種をご希望の場合役場保健衛生課まで申し込みください。

接種期間

9月下旬から1月下旬

詳細、ご不明な点については、役場保健衛生課までお問い合わせください。

問 役場保健衛生課 ☎ 279-4397



問

0967-24-9030

阿蘇保健所
イベントを開催します。

県熊本では、9月を熊本県動物愛護月間と定めています。
ペットを正しく愛情を持って飼育できているか、災害時の備えができているかなど、今一度、動物に対する向き合い方を見つめ直してみましょう。また、県内の各保健所では9月以降、動物愛護に関する様々なイベントを開催します。

9月は動物愛護月間です。



問 熊本県健康づくり推進課
333-2252

活力ある職場づくりには、従業員の皆さん一人ひとりの健康が大切です。熊本県では、小規模事業場への健康支援を実施しています【（公財）熊本県総合保健センターに委託】。
内容 ①出張健康セミナー
②出張保健指導（40歳未満の方などが対象）

従業員の健康管理に取り組みませんか？

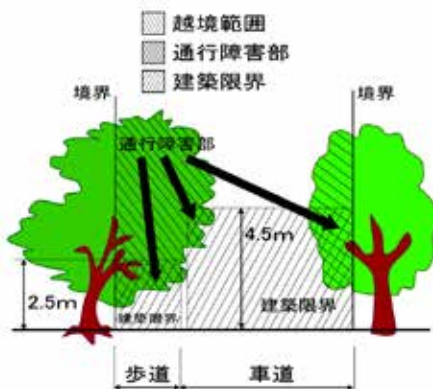


道路に張り出している木の伐採にご協力を！

道路や歩道への枝の張り出しや倒木により歩行者や自動車等に損害が発生した場合、樹木所有者の管理責任を問われることがあります。

よって、道路沿いで樹木を所有されている方は点検を実施していただき、危険な場合は伐採する等の措置を講じていただきますようお願いいたします。

問 熊本県道路保全課
3333-2495



消費生活のトラブルは消費生活センターへ

消費生活センターや消費生活相談窓口では、消費生活に関するトラブルについての相談を受け、具体的な解決策について助言したり、場合により交渉の手伝いをしたりします。また、多重債務に関する相談も受けています。

局番なしの「188」におかけいただくと、お近くの消費生活センター等につながります。相談は無料です。（通話料金はかかりません。）守秘義務があり秘密は守られます。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



募 集

フッ化物洗口支援員募集

むし歯予防、歯の健康を目的にフッ化物洗口を村内保育園と小中学校で実施しております。近年はコロナ感染予防の観点から中断していましたが、今年度から準備の整った保育園、小中学校よりフッ化物洗口を再開します。

これに伴い、フッ化物洗口支援員を次のとおり募集します。フッ化物洗口は、各学校により回数、時間など異なりますが、興味のある方、ご協力できる方のご連絡お待ちしております。

場所 村内の小中学校

時間 1時間程度（学校により変動）

時給 850円

内容 フッ化物液を紙コップに分注して、児童に手渡し1分間フッ化洗口を安全に行えるように見守ります。支援員が集まり次第、説明会を開催し、回数や場所を決めます。

問 役場 保健衛生課
279-4397

障がいのある方を対象とした訓練生の募集

障がいのある方を対象とした職業訓練生の募集を次の通り行います。

対象 身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳所持者でハローワークに求職の申し込みをし、高校卒業（見込み含む）と同等以上の能力を有した方で、特別な介助を必要としないことなど

定員 10名

内容 基本的なパソコン操作から実践的な表計算技能までを習得し、資格取得と実務技能までを目指す訓練

募集期間 9月1日～10月10日

訓練期間 令和6年4月10日～令和8年3月31日まで（2年間）

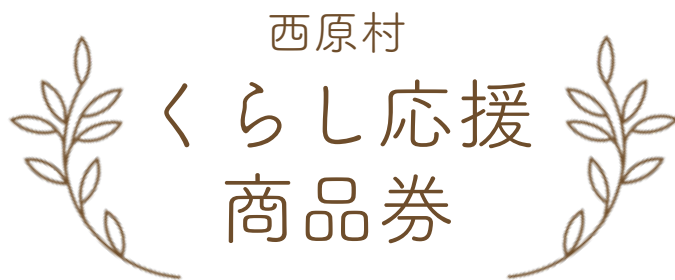
経費 教材費等 4万円程度

訓練場所 障がい者IT職業訓練センター

問 熊本県立高等技術専門学校
378-0121

▶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



お渡し時間 平日の8時30分から17時15分まで

お渡し方法 窓口で交付申請書に記入いただき、本人確認等を行ったうえでお渡します。

世帯主または世帯員が受け取られる場合

■窓口で受け取るかたの本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど）

世帯主または世帯員以外のかたが受け取られる場合

■委任状と代理人の本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど）。

※委任状は役場ホームページに様式を掲載しております（任意の様式でも構いません）。

受け取られていない方へ

西原村ぐらし応援商品券については、対象者の方へ、7月下旬から8月下旬にかけてゆうパック等で世帯毎に送付したところです。

お届け時にご不在の場合、不在連絡票を投かんしてありますが、郵便局での保管期限（7日間）を過ぎたものは、役場企画商工課にてお預かりしております。

お預かりしている商品券については、企画商工課窓口にてお渡ししておりますので、本人確認できる書類をご持参の上、早めのお受け取りをお願いします。

二十歳の集いについて

法改正により成年年齢が18歳に引き下げられました。

本村では、令和5年から式典名称を「二十歳の集い」へ変更し、開催しています。

対象者はこれまで通り20歳の方を対象とします。

対象者

平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれ、
西原中学校を卒業された方、または令和5年11月1日時点で西原村に住民登録がある方
（対象者の方へ11月下旬に案内状を送付します。）

とき

令和6年1月7日（日）14時開会（13時受付開始）

ところ

西原村総合体育館

- ・ 詳細については、今後、対象者で組織される実行委員会と打ち合わせを行い決定します。
- ・ 感染症等の状況により内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。



Information



阿蘇くまもと空港フォトコン作品募集

阿蘇くまもと空港で撮影した四季折々の美しい自然と飛行機の写真を募集します。あなたのとおきのおきの写真を応募しませんか？

テーマ 阿蘇くまもと空港の四季と飛行機（飛行機と共に四季折々の美しい自然や人物など阿蘇くまもと空港の魅力を表現したもの）

応募期間 10月1日～10月31日

参加費 無料（採用の方には熊本県産特産品をプレゼント）

※応募方法や応募規定などの詳細は、ホームページをご覧ください。

問 熊本国際空港株式会社
232-2311



みんなのうちの調査に協力ください

5年に1度の統計調査「令和5年住宅・土地統計調査」を10月1日現在で、全国で実施します。

この調査では、全国約30万世帯の方々を対象として、住まい、土地の保有などを調査します。この調査は「基幹統計調査」という、政府統計の中でも特に重要な調査の一つであり、調査結果は、私たちの暮らしと住まいのために、様々な役に立てられます。調査員が伺いましたら、調査へのご回答をお願いいたします。

なお、この調査では、簡単で便利なインターネット回答（オンライン回答）をおすすめしています。パソコン、スマートフォン、タブレットで手軽にご回答ください。

幸せがし「シニアパーティ」

日時 10月15日 午後1時30分～3時まで

応募資格 男女共50歳以上

募集人員 男女各10名（先着）

場所 大津町まちづくり交流センター

参加費 1000円

必要書類 履歴書、写真3枚、

独身証明書、所得証明書

問 認定NPO法人はつぴいはつぴい
070-2632-0160

食えることが好きな方へ

歯科衛生士の資格を取得してお口にあった正しい歯磨きや管理の方法を学び、県民の健康づくりに寄与しませんか。

歯科衛生士は、県民の皆さんが健康で丈夫な歯を保つために、様々な面からその人にあったお口の健康管理を支援します。

皆さんも歯科衛生士になり、たくさんの方のお口の健康を守りませんか。

問 熊本県歯科医師会
343-8020



ハロウィンジャンボ5億円

（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）

ハロウィンジャンボミニ5,000万円

（1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月20日水 2種類同時発売!

公益財団法人熊本県市町村振興協会

発売期間 9/20～10/20
抽せん日 10/27

各1枚 300円



詳しくは・・・「農業者年金基金」で検索！
<https://www.nounen.go.jp>

知って得する！ 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！

一定の要件を満たす方には、
月額最大 **1万円の保険料補助**

保険料は**全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通して大きな節税効果！

農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
 - ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）
- ※詳しくは、お近くの農業委員会またはJAへ！



農林業

農業大学校学生募集

令和6年度の熊本県立農業大学校の学生募集を次の通り行います。試験会場はすべて農業大学校です。

【推薦入学者選抜】

出願期間 9月1日～9月8日

試験日 10月4日

合格発表 10月19日

【一般入学者選抜（第1回）】

出願期間 10月30日～11月10日

試験日 12月6日

合格発表 12月21日

【一般入学者選抜（第2回）】

出願期間 令和6年1月5日～

1月19日

試験日 2月14日

合格発表 2月21日

問 熊本県立農業大学校
 248-4432

ダメ！ゼッタイ！
 農作業事故！

今年も実りの秋を迎えます。この時期になると毎年、豊作を願うと同時に農作業事故が起きないことを願います。近隣町村や県内でも農作業時の死亡事故や重大事故が頻発しています。「自分は大丈夫」と過信せず、基本を守って農作業事故を起こさないようにしましょう。

○巻き込まれ防止のため、点検や草・藁の除去等は必ずエンジン进行を止めて行いましょう。

○転落防止のため、トラクター等での路肩の通行や、段差の乗り越えは十分注意しましょう。走行時のブレーキ連結を忘れないようにしましょう。

○万が一に備え、トラクターに安全バーを取り付けましょう。ヘルメットを着用しましょう。

○熱中症予防のため、休憩や給水を適宜行いましょう。



問 役場産業課
 279-4396

実施期間

令和5年

10月〜11月



©2010 熊本県くまモン

10月から11月にかけて、熊本県が西原村と協力してパーソントリップ調査（交通実態調査）を実施します。

人がどのような目的で、どういう手段で移動したかを調査することで、現在の交通実態を把握し、将来のまちづくりや交通計画に活用されます。

調査対象となった世帯には調査票が郵送されますので、本調査への協力をお願いいたします。西原村では約300世帯に調査票が届く予定です。

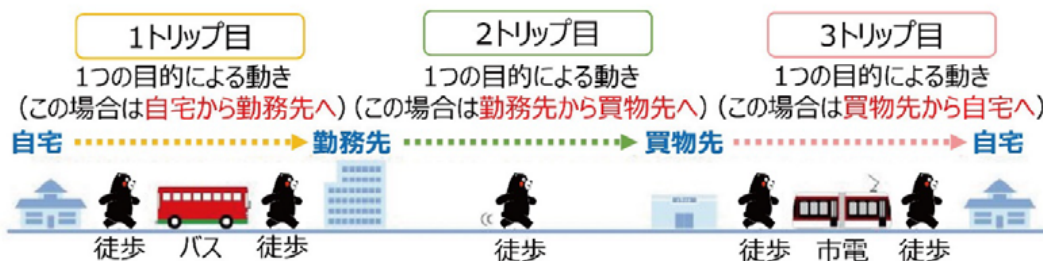
熊本都市圏パーソントリップ調査にご協力ください。

調査結果は将来のまちづくりに活用されます。



●調査対象地域
熊本市、菊池市、宇土市、宇城市、合志市、大津町、菊陽町、西原村、御船町、嘉島町、益城町、甲佐町

●調査対象世帯数
調査対象地域に居住する、無作為で選ばれた約5万世帯の方（満5歳以上）



..... 1日の動き・会社員の例(3トリップ)

お問い合わせ

熊本都市圏総合交通計画協議会 調査実施本部

フリーダイヤル：0120-055-096（午前9時～午後6時、日・祝日を除く）

【調査主体】熊本県 土木部 道路都市局 都市計画課 TEL:096-333-25247

詳しくはHPへ！

熊本PT調査 検索



<https://kumamoto-pt.jp/>

※本調査において、国や地方公共団体の職員、調査員等が調査の依頼や調査票回収のため、ご自宅への訪問や、電話・電子メールでの調査の依頼、個人や世帯の情報の聞き取りを行うことは絶対にありません。統計調査をかたって世帯の情報等を搾取する行為はご注意ください。

▼表彰式の様子



▼中学生女子団体の選手



剣心館全国大会へ

熊本県剣道道場連盟少年剣道錬成大会

6月3日に合志市総合体育館で開催された第48回熊本県剣道道場連盟少年剣道錬成大会において、当村剣心館が小学生団体で3位に入賞し、第57回全国道場少年剣道大会に出場しました。7月27日に日本武道館で開催された同大会では、惜しくもパート別ベスト8でした。

また8月5日に白水小学校体育館で開催された第18回南阿蘇名水旗剣道大会において、中学女子団体で3位に入賞されました。更なる活躍を期待しています。

小学生団体	中学生女子団体
松田 恵太（山西小5年）	海津 なつみ（西原中2年）
村田 慶悟（山西小6年）	坂本 梨音（西原中2年）
坂本 皇芯（山西小6年）	坂本 幸月（西原中1年）

ふるさとの河に学ぶ

河の子塾開催

▼河の中で生き物を探すこどもたち



8月18日、河の子塾が河原小学校横の滝川にて行われ、河原小・山西小の4年生が参加しました。今年も熊本県立第二高校の生徒の皆さんにご協力いただき、一緒に生物を採取したり観察したりして、交流を行いました。高校生の皆さんに専門的な知識を教えてもらったり、子どもたちにとってふるさとの自然を学ぶ貴重な体験となりました。

友好祝う太鼓の音

日本カンボジア友好70周年記念

▼夢運太鼓演奏の様子



8月2日に日本カンボジア友好70周年記念講演会が東海大学阿蘇くまもと臨空キャンパスにて行われました。両国の友好を記念するとともに、カンボジアからの熊本地震への支援に対する感謝と復興の様子を伝えるイベントで、来賓としてカンボジアの文化芸術省エウ・ブンタ副大臣がご臨席されました。式典のオープニングには本村の夢運太鼓が招待され、日本の伝統楽器である和太鼓の演奏を堂々と披露しました。

健康へのヒント

麺をご飯に換算すると？

麺は暑い季節でもつるつると食べることができ、ご飯に比べて『ヘルシー』といったイメージはありませんか？飲食店でも、うどんにおにぎり、ラーメンに炒飯などの組み合わせが多くありますが、実は麺はご飯と同じ主食のグループになります。そこで、麺をご飯に換算してみるとどれくらいになるのか調査してみました。

食品名	目安量		ご飯に換算した量
うどん（ゆで）	1袋	200g	130g
そうめん（乾）	1束	50g	100g
そば（乾）	1束	100g	190g
スパゲッティ（乾）	1束	100g	220g
中華麺（生）	1玉分	120g	210g
焼きそば麺	1袋	150g	190g
インスタントラーメン	1袋	90g	290g



保健衛生課 管理栄養士
☎279-4397

麺をご飯に換算した量

 g

+

一緒に食べるご飯量

 g

=

ご飯を

 g

食べたことと同じ

こくほたより

8月の医療費 **47,768,863 円**

1人当たり **30,503 円**

※国保税などから支払われています。

セルフメディケーションって？

具体的に何を？

適度な運動、バランスのとれた食事、睡眠・休息を心がけるなど、日頃の体調管理が重要です。

身体の不調がある場合、市販薬を使用したり、あまり改善しない場合は病院等を受診したりしましょう。

役場保健衛生課

☎279-4389

セルフメディケーションとは？

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること。



材料 (4人分)

豚ひき肉	80g	ビーフン	50g
ごま	小さじ2	もやし	半袋程度
ごま油	小さじ1/2	たまねぎ	1/4個
砂糖	小さじ1強	にんじん	1/4本
濃口しょうゆ	小さじ2/3	葉ねぎ	4～5cm程
料理酒	小さじ1	乾燥きくらげ	2g
赤みそ	小さじ1	料理酒	小さじ1
しょうが	1片	薄口しょうゆ	小さじ2
にんにく	1片	粉末中華スープ	大さじ1
		ごま油	大さじ1

作り方

- ①ビーフンときくらげは水で戻し水をきる。もやしも水で洗いをきる。たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、葉ねぎは輪切り、にんにく・しょうがは、みじんぎりにしておく。
- ②調味料の砂糖・しょうゆ・酒・赤味噌は混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油をしき、豚ひき肉とにんにく、しょうがを炒める。
- ④③に②の調味料とごまを入れ、混ぜ合わせ火をとめて完成。
- ⑤汁はたまねぎ、にんじん、きくらげ、料理酒、水を入れて煮込み、野菜に火が通ったら、ごま油以外の調味料を入れ味を整える。①のビーフンともやしを入れ、少し煮込む。
- ⑥葉ねぎを入れ、ごま油を垂らして、香りづけして汁は完成。
- ⑦⑥に③の肉みそをのせて完成。よく混ぜ合わせて食べる。

レシピ No.015

作っちゃおう 食べ

桂林ビーフン



子育て



陽ざしはまだまだ夏の名残もありますが、季節の移り変わりを感じる頃となりました。夏の疲れが出て体調を崩しやすいなりまですので、健康面に気をつけて元気に過ごしたいですね。

子育てひろば

イベント

さくらんぼリズムで
楽しもう！

隔月1回「さくらんぼリズム」親子リトミックで遊ぼうを開催します。親子ダンスをしたり、音楽に合わせてトリさんになったり、カメラさんになったり…。
親子で音楽に合わせて思いっきり体を動かして楽しみましょう。

日時 9月29日 10時30分～12時
場所 西原村総合体育館 多目的室



↑
西原村ホームページ
子育て広場のページ

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。



今年も秋の全国交通安全運動が実施されます。交通ルールを守り、思いやりのある運転をし、交通事故ゼロを目指しましょう！

○運動の期間

令和5年9月21日～9月30日 までの10日間

○運動の重点

- ・こどもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- ・自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底。

役場 総務課 ☎ 279-3111



■還付金詐欺の特徴

- ・役場等から「医療費・介護保険料等の還付金がある」との電話
- ・利用している金融機関を聞かれ、その金融機関の職員を装う人物から電話
- ・ATMへ誘導され、電話での指示による送金

■トラブル回避策

- ・ATMでは還付金の手続きはできません「ATMで手続き」との言葉がでたら詐欺！
- ・ATMでの電話はしない。している人がいたら注意するか店員等に知らせる
- ・一人で悩まず、家族や役場、警察等に相談
- ・自宅の固定電話を留守番電話に設定する。

益城西原消防署

台風が接近する場合

- 家の窓ガラスや雨戸の補強。
- 家の周りにあるものを移動・固定。
- 家財の移動や、床上の浸水対策。
- 防災行政無線、ネットなどで情報を収集する。
- 注意報・警報、自治体の避難情報に注意する。
- 外出を控え、速やかに避難する。

特別警報が発令されたら

- ただちに命を守る行動をとる。
- 避難所へ避難するか、外へ出る事が危険な場合は、家の中で安全な場所にとどまる。



台風に備えましょう

毎年夏から秋にかけて台風が多く発生しやすい季節です。普段から災害に備え、気象情報・防災情報を活用して早めの準備と行動を心がけましょう。

普段の対策

- 非常用品の準備をしておく。
- 避難場所や避難ルート、危険箇所などの確認。
- 家族で緊急時の連絡手段などについて話し合う。

生涯学習

寿生大学 講演会レポート

「ハーバリウムを作ろう」

7月27日、西原村構造改善センターにて、第4回寿生大学が行われました。

今回は Atelier mignon (アトリエ ミニョン) 主宰の北里真由美さんをお招きし、ハーバリウム(植物標本)を製作しました。受講生がピンセットを使ってアジサイ等のプリザーブドフラワーやドライフラワーをガラス瓶に入れ、専用のオイルに浸すと、植物はより色鮮やかになり、夏らしい素敵なインテリアが完成しました。



寿生大学受講生募集中！

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。

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

9月の寿生大学

9月28日 13時30分～

「薬の服用方法と効き方について」

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。



カラスポ日誌 「よーいどん」

8月1日午後1時から、「第1階カラスポDAY」が開催されました。17名の参加があり、アリーナでは卓球・バドミントン・ショートテニス・ミニバレーやアジャタ、多目的室ではヨガ教室を体験されました。

「みんな、思い切り笑い楽しくいろんなスポーツを体験できました」「普段できないスポーツを体験できてよかった」など、貴重なご意見もありました。

次回のご参加も心よりお待ちしております。

第2回	9月5日	★アリーナ(午後1時～午後4時)
第3回	10月3日	バドミントン・ミニバレー・卓球・ショートテニス等自由にお楽しみ頂けます。
第4回	11月7日	★多目的室(午後1時30分～午後4時)
第5回	12月5日	ヨガ教室や健康体操を開催予定です。

令和5年度「カラスポ幼児体育教室」スタート！

8月4日午後7時から西原村総合体育館で村内の年長児対象の幼児体育教室が始まりました。13名で平均台・マット・フープ遊びを元気に楽しみました。



【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)



一緒に働いてくれる方、募集中！

主に白糸の滝での観光案内業務（送迎車運転含む）や、イベントのお手伝い等々…
西原村観光協会と一緒に盛り上げてくれる方大募集！

時給：1000 円（要相談）

出勤日：土日祝、イベント時

業務内容：観光案内業務、送迎車運転、清掃作業、イベント業務

場所：主に白糸の滝にて勤務、イベント時は村内外にて業務をお願いすることもあります。
その他詳細は、観光協会までお問い合わせください。



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)

ステファニーの部屋

Stephanie's Room

☆今月のキーワード

「Pottery」

（ポタリー）

「陶芸」



September 2023



This weekend I tried **pottery** for the first time. It was hard at first because all the directions were in Japanese. Although I couldn't understand, the teacher was very nice. Overall, I enjoyed the experience and can't wait to finish the project.

この週末、初めて陶芸に挑戦しました。指示が全て日本語だったので、最初は大変でした。分かりませんでしたが、先生はとても親切でした。全体的に楽しかったし、完成するのが待ち遠しいです。

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

1



なかた ろうみ
仲田 皇海くん

誕生日 9月28日

おうくん2歳おめでとう！
これから沢山遊ぼうね！お兄ちゃん頑張れえ！

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。



歴史探求

レポート No.003

「高遊原開拓記念碑」

熊本市内へのアクセスもよく、近年発展が著しい高遊地区ですが、その歴史は昭和23年に入植したわずか13戸の世帯が進めた開拓から始まりました。高遊原の土地は火山灰土壌の作物が育ちにくいやせた土地で、湧水や河川も無く人が定住するのが非常に難しい土地でした。インフラの整っていない高遊原の土地に道路を建設したのも高遊開拓団の人々で、現在の県道206号（堂園小森線）や、大津河原線の基礎を築きました。

入植から三四半世紀を迎えた現在、都市化が進み当時の面影はほとんど残っていませんが、協力して困難を乗り越え西原村の基礎を築いた先人がいた証である記念碑が残っていることで当時に思いを馳せることができます。



過去の記事は
コチラから→



山西小学校

河の子塾

8月18日、4年生が河の子塾に参加しました。

河原小前の滝川で、第二高校の生物部の学生さんと水生生物調査を行いました。カワゲラの幼虫やサワガニなどの生物が見つかり、滝川はきれいな川だということがわかりました。高校生に専門的な知識を教えてもらったり、河原小の子どもたちと交流できたりと、貴重で楽しい体験ができました。



河原小学校

2学期もがんばるぞ

8月25日は2学期の始業式がありました。校長先生のお話を聞いた後、学級の代表が前に出て、「夏休みの思い出」や「2学期にがんばりたいこと」を発表しました。

2学期は、運動会や学習発表会など様々な行事が予定されています。それぞれの場面で子どもたちががんばる姿を支えていきたいと思います。



西原中学校

2学期が始まりました。

夏休みが終わり、2学期になりました。始業式には、3名の生徒が夏休みの思い出や2学期の目標を発表しました。生徒会役員である2年生の吉田小華さんのスピーチをご紹介します。

「みなさんは1学期の終業式のときに生徒会長が話したことを覚えていますか。『行事を通して学んだことや得た力が日常生活で生かされていない』という課題について話がありました。2学期には合唱コンクールをはじめ、たくさんの行事があります。落ち着いた生活を送る、すべきことに確実に取り組むなど、日常を大切にしながら、クラスや学年、学校でまとまっていきましょう。2学期もあいさつ運動とボランティア活動を継続していきます。これまで以上に参加人数が増えて、生徒全員でよりよい西原中学校を作っていけるように頑張っていきましょう。」



私の夢は、デザイナーです。小さい頃から服を見たり、自分の服のコーディネートをしたりすることが好きで、いつか自分の考えた服を作ってみたと思ったからです。

そのために、いつも着る服のコーデを考えて工夫したり、様々なメディアで紹介されているファッション関係の資料を見たりして、研究しています。そこで得た知識で、買い物に行ったときには、自分の持ち合わせの服に合う形や色のデザインはないかなと考えることができるようになりました。

こんな服を作ってみたいなあと思いが膨らんだり、この服に合うものは何かないかなあと考えてたりして、わくわく楽しくなります。将来、ダンスで着るようなカッコいい服や歌手が表現したいイメージに合った服をデザインしたいです。

デザイナー

永野 蒼空（河原小6年）



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 活 き

スーパーサロンのご紹介

布田

七夕飾りは毎年
の恒例行事でも
あり段取りに手落
ちなし！思い思
いのおしゃべりの
中にも健康長寿
の文字が光りまし
た。七夕様～どうか願いを叶えて～



士林

近所の子も達の
参加もあり夕暮れ
時からの花火サロ
ンは初めての取
組み。高齢者の方
々は「生まれて初
めてする～」と心
躍る様子にステキな笑顔があふれました。



介護予防サポーター養成講座が終了しました

地域で高齢者を支える仕組みとして介護予防サポーター養成講座があります。

台風接近により2日目の受講日を変更したものの皆様方のご協力のおかげで33名の方が終了することが出来ました。今年度から新たに生活支援の講義も加わり高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせる仕組みが作られていきます。



「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ

歯周病予防は認知症予防のひとつ！！

学んで、笑って、今日から実践！皆様のお越しをお待ちしています。

日 時 令和5年9月21日 13時～15時

場 所 西原村総合体育館 1階アリーナ

講座内容 ・「認知症と歯周病について」

特別講師：桑田和明様（桑田歯科医院 院長）

・寸劇「のぎくばあちゃん物語」

※申し込み不要です。



【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



みんなで築こう活力ある“健康長寿社会”

9月第3月曜日は「敬老の日」ですが、全国の多くの自治体が名称は異なりますが「9月」を老人（高齢者）に関する「活動月間」としていろいろな取り組みをされています。国民一人一人が長生きして良かったと実感できる、心の通い合う連帯の精神に満ちた豊かで活力のある社会を築き上げていくために、個人の自立や家庭の役割を支援し、国民の活力を維持・増進するとともに、自助、共助、及び公助の適切な組み合わせにより安心できる暮らしを確保することが大切です。

“高齢者の方が安心して暮らせるまちづくり”をみんなで取り組んでいきましょう。

今年90歳（昭和8年生まれ）以上の人数は下表のとおりです。（年齢は令和5年12月31日現在です）

	鳥子	小森東	小森西	宮山	布田	高遊	谷	上あげ	下あげ	合計（人）
90歳～94歳	12	16	45	18	18	14	14	11	15	163
95歳～99歳	5	5	10	4	12	7	3	4	4	54
100歳			1		2	1				4
101歳	1				1			1		3
102歳										0
103歳	1		1							2
104歳						1				1
105歳			1							1
合 計	19	21	58	22	33	33	17	16	19	228

*個人情報保護の観点から氏名等の公表は控えさせていただきます。 *嘱託ごとの人数は現在の住所地により掲載しております。

ご利用
ください!

のぎくふれあい相談センター

〔9月～12月・開催日のお知らせ〕

少子高齢化や単身世帯の増加による影響で、地域や家族とのつながりが希薄化してきています。そのような中、悩みを誰にも言えず孤立してしまう人が増えているのが現状です。

「どこに相談すればよいかわからない」「どうすれば解決するかわからない」といった様々な困りごと不安について、適切な支援につながるよう「のぎくふれあい相談センター（総合相談）」を開設しています。

・相談日については、月初めに**開催日と相談内容**を防災無線でお知らせします。また、詳細については、4月初旬に配布いたしました**「令和5年度予定表」**（各戸配布チラシ）をご確認いただくか、又は、社会福祉協会にお問い合わせください。

・「法律相談」と「不動産相談」は、予約制ですので事前に電話等で確認をお願いします。

＜相談時間 午前9時～12時まで＞

相談無料

秘密厳守

電話相談も受け付けます。

【相談専用 279-4140】

FAX 279-4388

代表電話 279-4141

個々の障がいや情報が伝わりにくい方もあり、村の防災無線を通じて利用される方が多数です。ご理解をよろしくお願いいたします。

相談種別	9月	10月	11月	12月
法律相談（予約制）	6日（水）	4日（水）	1日（水）	6日（水）
行政相談		12日（木）		14日（木）
人権相談			16日（木）	
不動産相談（予約制）		19日（木）		
障がい者相談	13日（水）			13日（水）
心配ごと相談	28日（木）	26日（木）	30日（木）	21日（木）
介護・生活困窮一般相談	月曜日～土曜日〔午前8時30分～午後5時まで〕			

お 礼 (敬称略)

香典返し 次の方々より故人のご供養のため社会福祉協議会に多額のご寄附いただきました。故人のご冥福をお祈りしますと共に心からお悔やみ申し上げます。

嘱託名	故人氏名	遺族氏名
布 田	古庄 キヨ子	古庄 高雄
上あげ	緒方 貴美子	緒方 康之

ニコニコ献金・一般寄附

嘱託名	氏 名	備 考
	救護施設 真和館	

この尊い浄財は、ご寄附いただきました各位の趣意に添うべく、社会福祉のために有効に使用させていただきます。ありがとうございます。

尚、個人情報保護の観点から個人寄附金額の公表は控えさせていただきます。

〔8月17日受付け分まで掲載〕

夏休みのワークキャンプ(福祉の体験学習)!!

4年ぶりの開催!

新型コロナウイルス感染症の影響で、4年ぶりの開催となりましたが、8月1日～10日までの5日間のプログラムに、延 52 名の児童が参加してくれて、各テーマごとに当事者の気持ちになって考えることの大切さを学びました。詳細につきましては、のぎく荘だより9月号にてお知らせいたします。



防災ボランティアにしはら奉仕団による救急法復習会

この復習会は、救急法講習を修了された方が、防災ボランティアにしはら奉仕団に加入し定期的に参加できる復習会です。防災ボランティアにしはら奉仕団では、赤十字奉仕団の一員として人命救助はもちろんのこと、防災や備災を目的に活動されています。

今年度は、コロナ感染の影響でできなかった救急法講習会を3年ぶりに12月に3日間の日程で開催予定です。どうぞ、この機会に救急法を学び、「いざという時の備え」にしていいただければと思います。詳細については、11月広報でお知らせ致します。

※講習会の開催予定日 (12/3・12/10・12/17)



一緒に働いてみませんか？西原村社会福祉協議会職員募集のお知らせ！

西原村社会福祉協議会では、次のように職員を募集しています。※採用予定日は、令和6年4月1日を予定しています。

①職種及び採用予定数

区 分	職 種	採用予定数	勤務先及び職務内容
高卒程度	介護職	1名程度	通所介護事業所にて、介護関係業務に従事する
高卒程度	事務職(会計等)	1名程度	事務局にて、法人会計及び福祉事業業務に従事する
大卒程度	生活支援職	2名程度	地域包括支援センター等にて、総合的な生活支援・介護予防の基盤整備を推進する業務等に従事する。

②受験資格

【職種：介護職・事務(会計)職】

平成14年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方で、高校を卒業又は令和6年3月末までに卒業見込みの人

【職種：生活支援職】

平成10年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で、大学を卒業又は令和6年3月末までに卒業見込みの人

③試験日時・会場

令和5年10月15日午前8時30分 西原村地域福祉センター「のぎく荘」 会議室

④申込方法・受付期間

申込み方法及び申込に必要な書類は[西原村社会福祉協議会ホームページ](#)に掲載されていますので、ご確認ください。

【受付期間】

令和5年9月11日から9月28日まで(日曜日を除く) ※郵送の場合は9月28日までの消印のあるものに限りです。

◎お問い合わせ先 〒861-2402 熊本県阿蘇郡西原村大字小森 572 番地

西原村社会福祉協議会 電話 (096) 279-4141

- 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
27	28	29	30	31	1	2
	燃えるゴミ			プラ容器	燃えるゴミ	山 女性元気セミナー
3	4	5	6	7	8	9
	燃えるゴミ	山 うさぎ学級	社 法律相談 役 消費生活相談	山 5才児検診 金婚夫婦表彰	五 気晴らしカフェ	
10	11	12	13	14	15	16
	EM菌配布日	山 お誕生学級	山 ひよこ学級 社 障がい者相談 役 消費生活相談	山 お誕生学級	五 気晴らしカフェ	熊本県民体育祭
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	ペットボトル	役 消費生活相談		五 気晴らしカフェ	秋分の日
	燃えるゴミ	空き缶・ビン	不燃物・牛乳パック	秋の全国交通安全運動		
24	25	26	27	28	29	30
	EM菌配布日		役 消費生活相談 道路品評会	社 心配事相談 総 寿生大学	五 気晴らしカフェ	
秋の全国交通安全運動						
	燃えるゴミ	ペットボトル	段ボール	プラ容器	燃えるゴミ	

お悔み申し上げます

故人名	年齢	遺族氏名
緒方 貴美子	89	緒方 康之
宮崎 正勝	76	宮崎 つゆ子
桂 五代	94	桂 悦郎
井 すみ子	74	井 武夫

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
工藤 志粋	男の子	R5.8.6	工藤 恭修
堀田 夏央	男の子	R5.8.15	堀田 基樹
津々木 結月	女の子	R5.7.1	津々木 隆介

【お詫びと訂正】

本誌8月号のお誕生日掲載にて、記載の誤りがありました。訂正しお詫び申し上げます。

