



広報

# にしはら

今月の主な話題

むらの月暦・むらのうごき・村の話題・各課からのお知らせ・エミリーのブログ  
図書室からのお知らせ・インフォメーション・社協だより



# むらのうごき

※令和元年10月末日現在  
( )は前月比

人口 / 6,762人 (+ 4)  
 男性 / 3,322人 (+ 3)  
 女性 / 3,440人 (+ 1)  
 世帯数 / 2,654世帯 (+ 1)  
 高齢化率<sup>(注1)</sup> / 30.1% (+0.2%)

(注1)65歳以上の人が人口に占める割合



◆令和元年11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
ひがし あいり 東 愛莉ちゃん	R1.11.19	大 貴さん	万 徳

◆令和元年11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
東 ミサヲ	101	東 壮功	宮 山
鳥野 英之	86	鳥野 良子	土 林
野口 チガ子	87	野口 貞人	宮 山
内田 トシ子	94	内田 敏則	北向・新屋敷

# むらの月暦

# 12

日	曜日	行事/暦	家庭ごみ収集
1	日		
2	月		燃
3	火		缶
4	水	消費生活相談窓口開設日	雑
5	木		ブ
6	金		燃
7	土	第3回小森仮設団地復興祭りにしはら保育園発表会	
8	日		
9	月		燃
10	火		粗
11	水	消費生活相談窓口開設日	新
12	木		ブ
13	金		燃
14	土		
15	日		
16	月	区長会議	燃
17	火		缶
18	水	消費生活相談窓口開設日	ベ
19	木		ブ
20	金		燃
21	土	益城グリーンセンター個人搬入可 有料(AM9時~PM4時)	
22	日	益城グリーンセンター個人搬入可 有料(AM9時~PM4時)	
23	月		燃
24	火		白
25	水	消費生活相談窓口開設日	ダ
26	木		ブ
27	金	役場仕事納め	燃
28	土	益城グリーンセンター個人搬入可 有料(AM9時~PM4時)	
29	日	益城グリーンセンター個人搬入可 有料(AM9時~PM4時)	
30	月	燃 益城グリーンセンター個人搬入可 有料(AM9時~PM4時)	
31	火		益城グリーンセンター休み
1/1	水		益城グリーンセンター休み
2	木		益城グリーンセンター休み

燃: 燃えるごみ(毎週 月・金) 粗: 粗大ごみ  
 缶: 空き缶、空きビン 不: 燃えないごみ(第2火曜日)  
 新: 新聞紙 雑: 雑誌、チラシ  
 ダ: ダンボール べ: ペットボトル  
 ブ: プラ容器、包装 白: 牛乳パック

スポーツの秋

スポーツフェスティバル

さわやかな秋晴れの広がった11月10日、西原村スポーツフェスティバルが村民グラウンドで開催されました。

各囀託から多数の方が参加され綱引きや長縄跳び、囀託対抗リレーなど全12種目を競い合いました。

トーナメント方式で戦う綱引きでは、どの試合も接戦となり、グラウンドゴルフ競技ではホールインワンが飛び出すなど、今年も様々な名場面が生まれました。

最終結果は鳥子囀託が総合優勝を飾りました。



企業EXPO in 西原村

「修練」「奉仕」「友情」の三信条のもと、より良い社会づくりを目指し、ボランティア等に積極的に取り組みを行っている東熊本青年会議所が10月19日、構造改善センターで、生まれ育った地域で活躍したいと思う未来を担う子どもたちを育成するために、地域や企業等の魅力を楽しみながら体験できるイベント「企業EXPO」を実施しました。

村内外から多数の事業所が出席され、来場した子ども達は、砂糖菓子や豆腐づくり、



ヘアアレンジ等を楽しみながら体験し消防団有志による消防士体験も大人気でした。また、グルメブースでは牛串焼きやパンなど地元のおいしいものを食べて笑顔が溢れていました。会場には、ステージも組まれダンスやアイドルステージが披露され、また、くまモンも駆けつけるなど大賑わいでした。



## 西原村学童野球クラブ 招待野球大会



10月22日、26日、27日の3日間にかけて、村民グラウンドにおいて、西原村学童野球クラブ主催の「招待野球大会」が開催されました。本大会は震災の影響で4年ぶりの開催となり、村民グラウンド復旧記念大会と銘打って、当該クラブが震災支援でお世話になったチームなど27チームを招待し熱戦が繰り広げられました。クラブ主将の坂木朝弥くんが「多くの人々が復興に力を尽くしてくれました。僕たちの元気がみんなを元気にできるようなプレーをします。」と感謝の思いを力強く宣誓し、試合は惜しくも1回戦で敗退しましたが、子ども達が最後まで諦めず一生懸命にボールを追う姿が印象的でした。

優勝…宇土イースターズ(宇土市)  
準優勝…飯野少年野球クラブ(益城町)

## 男子の部優勝！女子の部も準優勝！ 阿蘇郡市中体連駅伝競技大会

10月18日、阿蘇市あびか農村公園陸上競技場周辺にて、阿蘇郡市中体連主催の駅伝競走大会が開催されました。

本村西原中学校からも男子の部、女子の部でそれぞれ出場しました。

20キロを6人でつなぐ男子の部では、1時間4分49秒で西原中学校が優勝。12キロを5人でつなぐ女子の部でも、44分27秒で準優勝に輝きました。おめでとうございます。

※入賞選手については次のとおりです(敬称略)。

### 【男子の部】優勝

- 1区 山岡 太陽(3年)
- 2区 廣瀬 巧実(3年)
- 3区 丹生 幸乃丞(3年)
- 4区 竹下 真生(3年)
- 5区 加藤 侑翔(2年)
- 6区 新川 駿(2年)

### 【女子の部】準優勝

- 栗田 美羽(3年)
- 藤田 心菜(2年)
- 内田 杏樹(3年)
- 林田 恋々(3年)
- 春口 由奈(1年)



## 阿蘇郡市学童バレー大会 3位入賞!!

10月20日、小国ドームで開催された「火の山旗学童バレーボール大会」においてクロスポンドにしはら(山西小・河原小合同)が3位入賞を果たしました。6月からクラブチームとして発足し、当初は小学6年生4名でしたが、現在4年生2名、3年生2名が加わり合計8名の部員で頑張っています。

今大会は女子6チーム、男子4チームで行われましたが、練習期間が短い中で活躍してくれました。



## 心に響く金管五重奏 日本フィルハーモニー 交響楽団演奏会

10月20日、小森仮設団地B棟集会所にて、日本フィルハーモニー交響楽団によるミニコンサートが行われました。

西原村出身の原川翔太郎さんを含め、5名の方が出演し、5つの金管楽器を使って様々な曲を披露されました。

この活動は、日本フィルハーモニー交響楽団による「被災地に音楽を」の取り組みの一環として行われました。



ホルンを演奏する原川さん▶



## 門出もんもん マルシェ開催



10月20日、門出保育園跡地において、第1回目となる門出もんもんマルシェが開催されました。門出地区の有志で作る、門出もんもんマルシェ実行委員会が企画したもので、門出地区のイベントを増やしたいとのことで始まりました。

会場にはやきとりやパンなどの出店や織物体験コーナーなどが並び、アットホームな雰囲気づくりとした時間が流れていました。

## ハロウィン芋ほり ニシハロウィンを開催

10月20日に秋の収穫祭「ニシハロウィン」が開催されました。収穫の時期を迎えたシルクスイートの芋ほりに、ハロウィンの要素を組み込んだ新しいイベントとして西原村観光協会が企画したもので、今回が初めての試みとなりました。

参加者は、サツマイモを掘った後、焼き芋を食べたり、サツマイモがふんだんに使われたお弁当を食べたりと、芋づくしの1日となりました。

西原村の秋を代表する新しいイベントとして、来年以降も引き続き行われる予定です。



## ロアツソ熊本 西原村タウンデー



10月27日、えがお健康スタジアムで明治安田生命J3リーグ第28節のロアツソ熊本対アスクラ沼津の試合が行われました。

この試合は、ロアツソ熊本が行っている「火の国もりあげタイフロジェクト」における「西原村タウンデー」として行われました。

当日は村内在住の方が試合に招待され、試合前の選手とのハイタッチやアップの様子をピッチ脇から見る事ができました。

試合はロアツソ熊本が3-2で勝利しました。

## 屋内消火栓操法大会

11月2日、益城西原消防署にて第3回益城西原地区屋内消火栓操法競技大会が開催されました。

この大会は自衛消防組織の強化及び防火意識の高揚を図るため、隔年で開催されており、西原村及び益城町にある事業所等が参加を行い、各出場チームにおいては1か月程度訓練を行い大会へ臨みました。西原村からは男性の部にて、ナカヤマ精密チームが優勝、共和チームが準優勝。女性の部にて、西原村役場チームが準優勝しました。当日は操法競技のほか、防火・

防災の普及啓発のため、会場では救急法の指導、住宅用火災警報器、防災パネルの展示等も行われました。



▲優勝したナカヤマ精密チーム



## 西原中学校文化発表会



10月11日、西原中学校において、西原中学校文化発表会が行われました。

吹奏楽部の演奏に始まり、英語暗唱や農業体験、職場体験を元にした学年発表などがありました。

ひとりひとりが自分の役割を果たし、生徒全員で作り上げた文化発表会という印象で、生徒たちにとっても思い出に残る文化発表会となったことでしょう。

また、同日に合唱コンクールも行われ、各クラス、練習の成果を十分に発揮し、素晴らしい歌声を披露してくれました。

## 河原フェスタ

11月8日、河原小学校で、河原フェスタが開催されました。小学校の授業で学習した成果を、学年ごとに、保護者や地域の方々向けに発表しました。

1年生は劇「ひとりぼっちのライオン」を発表し、6年生は長崎への修学旅行で学んだ原爆や戦争のことなどを発表しました。

午後は、1・2・3年生は地元老人クラブの皆さんとグラウンドゴルフで交流、6年生はおやじの会と工作、4・5年生は餅つきのお世話をして過ごしました。餅つきは昔ながらの杵と臼を使つての体験となり、全校生徒で取り組みました。終日学校の中は、笑顔が溢れていました。



## 河原小学校で 豆腐作り体験

10月28日、河原小学校3年生は、(株)丸美屋の福永哲也さんをお招きして豆腐作り体験をしました。豆乳ににがりを入れ混ぜ合わせ、お湯を入れるとたった数分で出来上がりしました。できあがった豆腐は醤油をつけていただきました。豆腐のまろやかな甘さとおいしさに子どもたちも驚いた様子でした。



## 阿蘇草原再生ボランティア

10月27日に「萌の里」、11月9日に「あそ望の郷くぎの」で、阿蘇草原再生協議会主催による草原再生募金活動が行われました。西原村の牧野関係者から多数の参加により、各関係団体とともに総勢35名で募金の呼びかけを行いました。多くの方のご協力により、寄せられた募金額は134,364円でした。ありがとうございました。

この募金活動は平成22年11月から始まり、平成31年3月末までに143,133,753円の募金が寄せられています。募金は、「野焼き・防火線切り支援ボランティア運営」、「繁殖あか牛の導入補助」、「野焼き放棄地の草原再生」、「草原環境学習」など草原を守る様々な活動に活用されており、村内でも各原野組合・牧野組合が、熊本地震によって傷ついた草原の復旧などに活用しています。今後も募金活動は継続して行われます。役場産業課窓口に募金箱を設置していますので、皆様の温かいご支援、ご協力をよろしく願います。



## 村おこしオープンゴルフ大会



10月25日、第35回にしはら村おこしオープンゴルフ大会が、西原村商工会の主催でグランドチャンピオンゴルフクラブにおいて開催されました。

今年は152名の方々が参加されました。また、チャリティも行われ、総額136,000円が、西原村社会福祉協議会に寄付されました。

参加者には、西原村特産の、からいも(さつまいも)シルクスイートやお米、野菜などが商品として配られ、参加者の皆は大変喜んでおられました。

## 恒久の平和を願って 西原村戦没者追悼式

11月8日、村民体育館において、西原村戦没者追悼式が執り行われました。

会場には遺族をはじめ関係者など約70名が参列されました。

式では参列者による追悼の言葉や献花、焼香が厳かに行われ、先の戦争で尊い命を失われた247柱の冥福を祈り、恒久の平和を誓いました。



## 中・長期派遣職員退任式



西原村での熊本地震の復旧・復興業務に従事するため、県や県内外の市町村から地方自治法に基づき、中・長期的な派遣をいただいております。そのなかで、佐賀県武雄市より派遣されている河内埜修司さん(復興建設課)が、今年8月の佐賀県を中心とした豪雨災害により、派遣元の武雄市で甚大な被害が発生している事を受け、任期途中での退任が決まり、その退任式が西原村役場で行われました。

退任式では、日置村長から辞令が手渡され、復旧復興にご尽力いただいたことへの感謝とお礼のあいさつがありました。

派遣元	派遣職員氏名	職種	配属先	業務名
佐賀県 武雄市	河内埜 修司	土木	復興建設課	農業土木施設災害復旧業務 (設計、工事監理等)

## 西原村固定資産評価委員会委員の委嘱

この度、令和元年11月1日付で、丹波篤さんが固定資産評価委員会委員を再び委嘱されました。任期は令和4年10月1日までの4年間です。

固定資産評価審査委員会とは固定資産課税台帳に登録された価格(評価額)に対する納税者からの不服を審査・決定するため、地方自治法及び地方税法に基づき設置された独立の第三者機関です。





# 西原村プレミアム付商品券の申請はお済みですか

10月からの消費税引上げが消費に与える影響を緩和するとともに、村内における消費の喚起を目的としてプレミアム付商品券を販売しています。

商品券の購入対象の方は下記のとおりで、既にお知らせを通知しています。多数の方のご利用をよろしくお願いたします。

## 購入できる人

- ①平成31年1月1日現在で村に住民票があり、村県民税が非課税の人(村県民税が課税されている人と生計を一にする配偶者や扶養親族、生活保護を除く。)
  - ※購入引換券の申請が必要です(申請は令和2年1月31日までです)。
- ②平成28年4月2日から令和元年9月30日までに出生した児童の属する世帯の世帯主
  - ※購入引換券を既に送付しています(申請は不要です)。

## 商品券

- 一冊あたり5,000円分(500円×10枚)の商品券を4,000円で販売
- 一人5冊まで購入できます。



## 商品券を利用できる期間

令和2年3月15日(日)まで

## 商品券を利用できる店舗(10月末現在)

### 【飲食業】

Chang-PLANT、くまもと 和ぎゅう まつおか、笑家、お食事処 やまの囲炉、東京大勝軒、お食事処 外輪、欧風食彩 ラピス、(有)実乃花、白糸の滝交流館「糸舞季」、310食堂、外輪山バーベキュー、(株)ヒライ、ミルクの里(山田牧場)

### 【小売業】

(同)L5Design、(株)Auto Box、(株)依山交流館 萌の里、(株)古木家、珈琲市場、ホームプラザナフコ西原店、(有)匂香、東光石油(株)西原営業所、ローソン阿蘇高遊原店、アグリ西原生産組合、樂や、どんぐり山の志内商店、全日食高遊原店、南国殖産(株)西原給油所、(有)小栗商店、桂商店、(資)坂本商店、セブン-イレブン阿蘇西原店、天名茗茶、スナップオン深草、西本真生堂、(株)さくらや食産、竹とんぼ、sakata sweet、けやき工房、プレーリーハウス、後藤商店、コメリ ハード&グリーン西原店

### 【サービス業・その他】

阿蘇ミルク牧場、(有)西原タクシー、高橋工務店、サン プrint、桑田歯科医院、オート・サービスオオタニ、ボディショップオガタ、貴田自動車整備工場、旅宿ラッシー、にしはら葬祭、(株)松本電気工業、塚本電気、阿蘇まほぎ農園、すまご美容室、永田美容室、カットハウス大塚、nico hair、からだ学集塾、東田美容室、風と樹、首藤自動車钣金塗装工場

【お問い合わせ】 西原村役場 企画商工課 ☎096-279-3112

**お忘れなく！**

～ 申告は1月31日までに～





# 償却資産(固定資産税)の申告

固定資産税は、土地や建物のほか、事業で使用する構築物や機械、器具、備品など減価償却費として計上されている償却資産にも課税されます。

そのため、償却資産を所有している方は、地方税法に基づき毎年1月1日現在の所有状況を資産の所在する市町村に申告しなければなりません。法人や自営業の方も申告の対象となります。

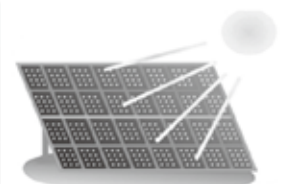
- ①事業に利用することができる、土地および家屋以外の資産
- ②鉱業権、漁業権、特許権その他の無形減価償却資産でないこと
- ③減価償却額または減価償却費が、法人税法または所得税法の規定による所得の計算上、損金または必要な経費として算入できるもの
- ④自動車税や軽自動車税の対象である車両などでないこと



農 業	建 設 業
ビニールハウス、加温機、ヒートポンプ、 家畜用設備、サイロ、農薬散布用 ヘリコプター、その他農業用機械 など ※トラクターやコンバインなど の小型特殊自動車は対象外 	発電機、ポンプ、コンクリート カッター、ブロックゲージ、 ブルドーザー、ミキサー、パワー ショベル等大型特殊自動車など 
飲 食 業	理・美容業
借用店舗の内装造作、カウンター、 テーブル、椅子、レジスター、 看板、冷凍冷蔵庫、厨房設備、 自動販売機、カラオケ、ネオン サインなど 	看板、洗面設備、理・美容椅子、 消毒殺菌器、ドライヤー、 赤外線灯、湯沸器、ハサミ、 パーマ器、ポールサインなど 

家屋の屋根や遊休地などに設置された事業用の太陽光発電設備は、償却資産の申告対象となります。

設置者	全量・余剰売電(10kW以上)	余剰売電(10kW未満)
個人(住宅用)	事業用資産となり 申告対象	住宅用設備となり 申告対象外
個人(事業用)・法人	事業用資産となり申告対象	



前年度に申告した方、申告が必要と思われる方などには、12月中に申告書を送付します。なお、償却資産の増加・減少がない方も申告は必要です。

また、新たに申告が必要となる方で、申告書をお持ちでない方はご連絡ください。

【お問い合わせ先】 税務課 ☎ 096-279-4395

## 税務課からのお願い(固定資産税)

### 家屋を新築・増築したとき

家屋(居宅・物置・車庫・店舗・作業所等すべての建物)を新築・増築した場合、その翌年度から固定資産税が課税されることになります。固定資産税の適正な課税を行うために、把握する必要がありますので、家屋を新築・増築された際は、税務課まで届出をお願いします。



### 家屋を取り壊したとき

固定資産税は1月1日を基準として課税されます。家屋を取り壊された際は、税務課まで届け出をお願いします。

届け出を出されなかった場合、翌年度もそのまま固定資産税が課税されることがありますので、確実な届け出をお願いします。

### 未登記家屋の所有者が変わったとき

未登録家屋が相続や売買などにより、所有者の変更があったときは税務課まで届け出をお願いします。

【お問い合わせ先】 税務課 固定資産税係 ☎ 096-279-4395(直通)

## 狂犬病予防集合注射(2回目)を行います!

12月8日(日)、狂犬病予防集合注射を以下のとおりおこないます。まだ注射のお済みでない犬は、必ず予防注射を受けてください。

また、犬は狂犬病予防法で、一生に1回の登録及び年に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。注射会場で新規の登録もおこなえますので、その際はお申し出ください。

12月8日(日) 午前10時~午前12時まで 西原村役場 中通路



料  
金

#### ・狂犬病予防注射のみの場合

注射手数料：2,570円、注射済票交付手数料：500円 合計：3,070円

#### ・新規登録の場合

新規登録手数料：3,000円、注射手数料：2,570円、注射済票交付手数料：500円 合計：6,070円

当日のお願い

◆犬をコントロールできる人が連れてきてください。

【お問い合わせ先】 保健衛生課 環境係 ☎ 096-279-4397

## にしはら保育園保育士(臨時・非常勤)の募集について

西原村立にしはら保育園では、令和元年度臨時・非常勤保育士を募集しています。詳細につきましては、にしはら保育園までお尋ねください。

1. 募集職種：保育士 2名
2. 雇用期間：採用の日より令和2年3月31日まで(契約更新の可能性有り)
3. 応募資格：保育士免許取得者または看護師免許取得者も可(1名)
4. 応募方法：市販の履歴書(自筆、写真添付)に必要な事項を記載し、保育園までご提出下さい。履歴書は返却いたしません。
5. 選考方法：面接による
6. 応募期間：随時、受付けます。(面接は日程調整。場所：にしはら保育園)



【お問い合わせ】 にしはら保育園 ☎ 096-279-2054 〒861-2402 西原村大字小森 575-1

# ストップ温暖化! 総ぐるみBDFキャンペーン

## ～天ぷら油を地域エネルギーに～

天ぷら油(家庭廃食油)の回収キャンペーンを県内で実施します。ご家庭で出た廃食油を、以下の回収場所にお持ちください。回収した廃食油はBDF(バイオディーゼル燃料)となり、ディーゼル車両や発電機等で利用されることで、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出量の削減につながります。

期 間：令和元年(2019年)12月2日～令和2年(2020年)1月31日

回収場所：西原村役場 1階 ロビー

回収時間：8時30分～17時15分

回収可能な油：天ぷら油等の植物油

※家庭で出た物に限ります。

※動物油(ラード等)、鉱物油(エンジンオイル等)は回収できません

回収方法：天かす等のゴミを除き、ペットボトルや油購入時のプラ容器等に入れてお持ちください。

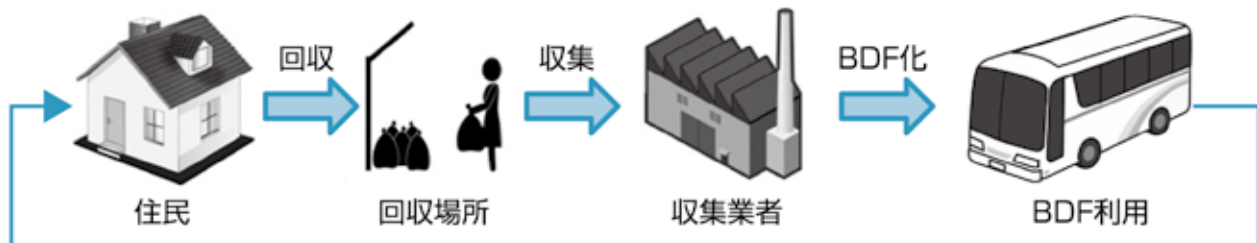
特 典：キャンペーン中に天ぷら油をお持ちいただいた方には、オリジナルノベルティー(折りたたみロート)をプレゼント!(数に限りがあります)

※回収ボックスは、キャンペーン終了後も設置しています。



### BDF(Bio Diesel Fuel)とは?

植物油(廃食油等)を原料とした燃料。植物油の原料となる植物が成長過程でCO<sub>2</sub>を吸収するため、BDF使用によるCO<sub>2</sub>排出量はゼロカウント。軽油代替燃料として、バスやトラック、重機等で使用されています。



廃食油が利用される姿を目にすることで、取組みへの参加意欲が向上

【お問い合わせ先】 保健衛生課 環境係 ☎096-279-4397

## 「食」の巡回衛生指導実施

食品衛生協会西原支会では、11月12日(火)に村内84店舗の飲食店、小売業、製造業などの衛生管理状況を阿蘇保健所・役場合同で7班に分かれて巡回指導を実施しました。各店舗のキッチン・ダクト・手洗い・冷蔵(凍)庫の保管状況・ペーパータオルの設置などの検査をし、村内から夏だけでなく、冬の季節もノロウイルスによる食中毒を出さないよう注意喚起をし、安全性を再確認しました。

消費者の皆さんが安心して西原村の農産物などの購入や飲食ができるよう、当協会では活動をしています。これからの季節は“ノロウイルス”による食中毒が発生しやすく、食品だけでなく「人から人へ」も感染します。まずは、手洗いうがいから!!

## 健康管理のよみもの

## ～インスリンの学習～

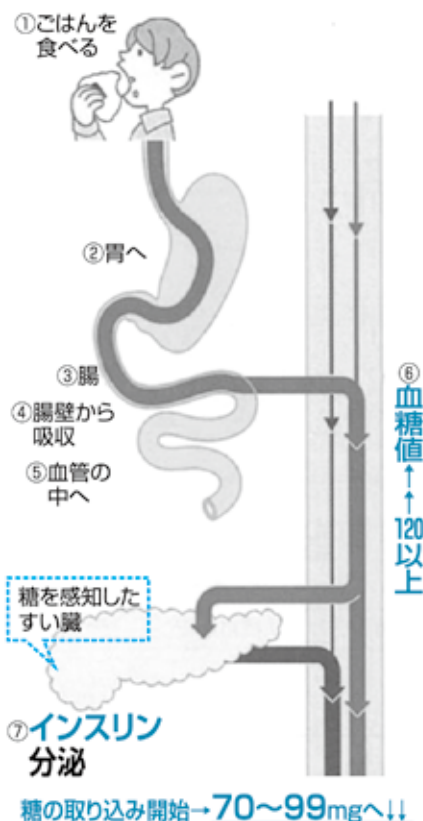
## ①“正常”のメカニズム 血糖調整

私たちが毎日口にする食物のうち、糖質は体のエネルギーとして必須の栄養素のひとつです。胃で消化酵素によって小さく分解され、小腸に移動すると、小腸にある無数のヒダから血管に吸収されます。ここで、食物は血液に変身します。吸収されると、血液中の糖の濃度が高くなります。これが、いわゆる“食後の高血糖”です。誰にも起こる当然の現象です。

肥満や糖尿病が増えている今、高血糖は“わる者扱い”をされています。しかし本来、この血糖が私たちの生きる源であることを忘れてください。過度な糖質カットによるダイエットが長続きしないのは、細胞がエネルギーを求める悲痛の叫びかもしれません…。

食後に上昇した血糖を細胞に取り込む仕事が次のステップです。まず全身を走る血管が糖を細胞へ運搬するルートです。このルートが傷んでしまえば、糖は細胞までたどり着くことができません。

傷みの要因には加齢の他に、血圧や血液中の糖や尿酸、脂質の刺激があり、傷み方は人それぞれです。更に血管には痛みの神経がありませんので、自覚症状での早期判断は不可能です。そこで、毎年、**連続して**特定健診を受けることが有効な判断の目安となります。**血管変化の予測**が可能です。ぜひ、特定健診で**健康の記録**を残しましょう。



血管を流れ、細胞の近くまでたどりついた血糖は、細胞の入り口へ案内され、無事に細胞に取り込まれます。その案内役を担うホルモンが、「**インスリン**」です。一つの細胞が必要な分の糖を取り込んだら、他の細胞への案内を始めます。細胞に収めた結果、上昇していた血糖値は下がります。

血糖値が上がろうが、下がろうが、そのことが私たちの意識にのぼることはありませんが、日中の活動中、睡眠中、それぞれ消費するエネルギーの違いに応じて、24時間、細胞への糖の出入りを調整してくれる(しかも、無料で!!)のは、インスリンのなせる業です。食事や間食で糖質を摂取したときに、必ず出動するので、食べる量や回数が多ければたくさん分泌されることになります。ここでもう一つ知ってほしい事実があります。人間は、毎日食べるたびにたくさんのインスリンを出しているように感じますが、例えば一回の食事の後に分泌されるインスリン量は**1mlの百分の一**。そして、人間が一生の内に分泌できる量は盃(さかずき)一杯分程度です。ごく微量で、緻密に仕事を成し遂げてくれるインスリンの**貴重さ**をぜひ感じていただきたいと思います。そして、使い切ったら枯れてしまうのです。そうすると、無料で行われていた糖を細胞に取り込む作業に外部からの手助けが必要となります。しかし完全に枯れてしまうまでには十数年の過程があり、その過程で、インスリンの節約法にはたくさんの手法があります。自己管理ができるということはとてもありがたいことです。

正常な身体のメカニズムを基にお一人お一人異なる生活スタイルに応じ、一緒に学習したいと思っています。特定健診の結果を有効に活かしましょう。今年度、受診された方にはご連絡をさせていただいていますが、ご希望の方は、まずはお電話にて、ご相談ください。

【ご連絡先】 保健衛生課 保健師 ☎096-279-4397

## 12月10日～16日 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深めるとともに、国際社会と連携しつつ北朝鮮当局による人権侵害問題の実態を解明し、その抑止を図ることを目的として、平成18年6月に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、国及び地方公共団体の責務等が定められるとともに、毎年12月10日から同月16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とすることとされています。

拉致問題は、我が国の喫緊の国民的課題であり、この解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされる中、この問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。



令和元年度啓発週間周知ポスター

北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めましょう

## 令和2年 西原村成人式について

西原村では、令和2年成人式を下記の日程で開催します。

- ▶ 日 時：令和2年1月12日(日) 14時開式(13時より受付)
- ▶ 場 所：西原村構造改善センター
- ▶ 対象者：対象者の方には、11月中旬ごろに成人式の案内を発送しております。



【お問い合わせ】西原村教育委員会 ☎096-279-4424

## 国 保 通 信

〈令和元年10月末現在〉

国保加入世帯数……………975世帯

被保険者数……………1,720人

10月支払(8月診療分)

療養給付費(一般+退職)……45,509,831円

### ■ワンポイントこくほ

インフルエンザ予防をしましょう

今年、熊本県では昨シーズンより6週間早く流行期に入りました。昨年もかからなかったから今年もかからないとは限りません。右記のことに気を付けて早めに感染予防を心がけましょう

- 外出後は手洗いうがいを徹底する
- ウイルスにまけない免疫力、体力をつける
- 混雑する場所を避ける
- 室内の乾燥を防ぐ
- 外出時にマスクをつける

保健衛生課 保険係 ☎096-279-4389

# 安全・安心にしはら

## ●今年の犯罪発生状況(10月末現在)

	本年累計	9月中	前年同期比
大津署管内	252	15	-23
うち西原村	4	1	-7
主な発生犯罪	西原村では、10月中、自宅前に置いていた荷物が盗まれる窃盗事件が発生している。		

## ●今年の交通事故発生状況(10月末現在)

	大津署管内			うち西原村		
	本年累計	10月中	前年同期比	本年累計	10月中	前年同期比
発生件数	181	14	-62	5	0	-5
死者数	2	1	-1	0	0	0
傷者数	238	17	17	9	0	-8

### 横断歩道「思いやり」止まって渡すキャンペーン

横断中の事故をなくすため、「手を前」に出して、お互いの「思いやり」を伝えましょう!

あつ! ダイヤマーク、ます踏過 横断歩道者がいるがも!

横断するときは「手を前」に出してドライバーに合図 思いやり!

心づいて待つべき! 「手を前」に出して歩行者に合図

「思いやり」の意思表示「てまえ運動」(やってみよう)

横断歩道の「手前」で停止!

#### 歩行者の方へ

- 横断歩道を渡る時は、「手を前」に出して合図し、車の停止を待たず安全を確認してから渡りましょう!
- 横断歩道が広くある時は、横断歩道を渡りましょう!
- 歩行者が横断歩道を渡りましょう!

#### ドライバーの方へ

- ダイヤマークの先には横断歩道のない横断歩道があります!
- ダイヤマークを踏んだら必ず減速し、歩行者が横断歩道に出るまで待機してください!
- 歩行者が横断歩道を渡っています!
- 歩行者が横断歩道の「手前」で必ず停止し、歩行者に対して「手を前」に出し合図して、安全に横断させましょう!

毎月10日は、県下一斉キャンペーンを実施します!

## フィッシングメールに注意!

県内で、ショッピングサイト、金融機関、携帯電話事業者など様々な企業を装って、フィッシングメールを送り付ける事案が多発しています。



また、最近のフィッシングメールは、SMSで送信される傾向があるようです。

- ▶被害に遭わないために
  - SMSの送信者名をうのみにしない
  - 安易にURLにアクセスしない
  - IDパスワードなどの個人情報を入力しない
- などの対策を徹底してください。

大津警察署 生活安全課

大津警察署 ☎096-294-0110

## 放送大学に入学しませんか

ただいま2020年4月入学生を募集中!

放送大学ではテレビ・インターネットを使って自宅で学べる正規の大学です。学位取得はもちろん、キャリアアップや自己実現など、生涯学習を目指す方をサポートします。この機会にあなたも放送大学で学んでみませんか?

【出願期間】 ▶第1回:2019年11月26日~2020年2月29日 ▶第2回:2020年3月1日~3月17日

資料を無料進呈いたします。お気軽にお問い合わせください。

資料請求  
お問合せ

放送大学熊本学習センター TEL:096-341-0860 FAX:096-641-0870  
〒860-8555 熊本市中央区黒髪2丁目40-1 放送大学ホームページ(<https://www.ouj.ac.jp>)※「放送大学」で検索!





## ～西原村で初めての取組み! 認知症声かけ模擬体験を開催 in 下小森～ 認知症になっても安心して暮らしていける村へ

### ● 西原村を認知症に優しい村へ ●

今年度は新たな取組みとして認知症サポーター養成講座に加え、「認知症声かけ模擬体験」を開催。この「認知症声かけ模擬体験」は、認知症役の人が地域を歩き、見かけた人が声かけや見守りを行うなど対応について考えるというものです。認知症に係る行方不明者は年々増え、去年は全国で16,927人という現状があり、西原村でも他人事ではありません。



### ● 西原村で初めて「認知症声かけ模擬体験モデル事業」を開催 ●

11月3日開催までには下小森地区中野区長様をはじめ各役員の方々からなる実行委員会で話し合いをかさね、当日は、小学生から高齢者の方までの幅広い年代の方が参加されました。

「認知症サポーター養成講座」では、皆さん「自分にも何かできることはないだろうか。」「明日は我が身」と熱心に聞かれ、民生委員の方々による寸劇を通して認知症の対応のポイントについて学ばれました。



▲寸劇「認知症対応の仕方」



実際に声かけを体験された参加者からは、「最初の声かけの一步が難しか。」「話しかけたばってん、どう話をして



いったら良いか悩んだ。」などの声も多く聞かれましたが、「次からは困っている認知症の方がいたら話しかけるばい。」「みんなで頑張らなりたいな。」と今回の体験を行動に移していきたいとの声が多く聞かれました。

### ● 認知症の見守り、地域で。 ●

ぜひ皆さんの地域でも認知症について学びませんか。講座をやってほしい等のご要望がありましたら、にしはら地域包括支援センター(096-279-4111)までご相談下さい。



## 「支援」は「始縁」

皆さんこんにちは。地域おこし協力隊の吉丸です。

8月末に私の故郷である佐賀県を中心に九州北部豪雨が発生し、堤防から水が溢れ、家屋が浸水したり、油が流失してしまったりと広範囲にわたり被害が発生しました。そんな中、発生直後から西原村民の皆様が佐賀県へ支援に向かわれました。また、10月に入っても支援が途切れることなく、ボランティアバスまで出していただき、はるばる遠い佐賀まで支援に来ていただき誠にありがとうございます。この場を借りて感謝申し上げますとともに、ちょっと自慢させてください。自慢というか正直嬉しかったので実際に聞いた話を紹介させていただきます。支援に行った先の武雄市で、こんな感謝の言葉をいただきました。

- ・西原村の方々が手伝ってくれたところは綺麗さっぱりしてもらって、まるで最初から災害ゴミがなかったかのように、以前より綺麗になったみたいだ！ありがとう！
- ・西原村の方が片付けてくれた場所は中々手をつけることが出来ず、手出しできなかった場所。みんなが疲弊し、あの土砂や災害ゴミを見るだけでみんながあの時を思い出して元気がなくなっていました。あそこにたまった土砂がまさか人力で全部取ってしまわれることはすごい。区を代表して感謝申し上げます。
- ・初めての床下に潜ってもらった人にあんなに奥に入ってもらえるなんて思いませんでした。前に進む元気をもらいました。

思い当たる節がある方がいらっしゃるのではないのでしょうか？

村民性があるのかもしれませんが、なぜそこまで他人の為に必死になれるのかが皆さん不思議がっておられました。でも、それ以上に自分たちも頑張らないといけないという元気を与える事に繋がったのではないかなと思います。また、西原村で出会ったボランティアの方々もいらっしゃいました。思い出に浸るように、懐かしく会話をされていたのが印象的です。災害を機に人と人の縁が始まって、今なお続いているという事を目の当たりにした瞬間でもあります。「支援」は「始縁」とはまさしくこのこと。できれば今回の佐賀への支援が一時的なものにならず、今後も繋がるようなことになればいいかなと思います。この記事が12月に発行されると思いますが、まだまだ支援が必要な時期です。ですが、西原村もまだまだ復興途中、できるだけ、できるしこ皆さん頑張りましょう！

私事になりますが、支援に行かれている人たちが口々に言われていたのが、「佐賀の人たちにはお世話になったけん、助け合わなきゃいかん!!」とか「こういう時こそ手助けせんといかん!」とか、涙がちょちょぎれそうな有難い言葉をもらったばかりか、私が佐賀へ行く際に「はよーいってきなっせ。こっちはちょっとの間だったら何とかなるから」と後押ししていただき、車両も無償で貸していただいた方もいらっしゃいます。感謝しかありません。西原村に来て、人のありがたみ、また、責任という事を改めて感じています。





It is around this time of year where every city, town, and village in America is decked out with beautiful string lights and other decorations in celebration of Christmas, which is the most widely celebrated holiday in the US.

Although it can be celebrated as a religious Christian holiday, many people of all faiths celebrate being together with family and close friends, and exchanging gifts. Many people travel during this time too, as students have a 2 week break from school. University students can have a break during the holidays up to a month long as well.

It feels different being in a country where Christmas isn't a national holiday, and being away from family during such a family-oriented time of the year. I am excited to spend time and celebrate being with my new family that I've created in Nishihara and in Kumamoto.

Merry Christmas and Happy New Year!

毎年この時期になると、アメリカで最も広く祝われている祝日「クリスマス」を祝うため、アメリカのあらゆる都市や町・村が美しいクリスマスライトや装飾品によって飾り付けられます。

キリスト教徒の宗教的な祝日としてももちろん祝えますが、宗教に関係なく多くの人が家族や親しい友達と過ごしたり、プレゼントを交換したりします。また、学生は学校が2週間休みになるため、多くの人はこの時期に旅行に行きます。大学生においては、休暇中最大1カ月間休暇を取ることが出来ます。

そうしたことは、クリスマスが国民の祝日ではない国にいてること、そのような家族向けの時期に家族から離れていることは、心の中でちょっと違うと感じます。と言いつつも私は西原村や熊本でできた新しい家族と共に、クリスマスを過ごしお祝いできることを楽しみにしています。メリークリスマス、そしてよいお年を!

## 図書館からのお知らせ

12月25日(水) 冬休み工作教室 開催! ☆ 開催時間 14:00~ ☆

「お正月用リース」を作ります! 自分だけのオリジナルリース作ってみませんか?

先着30名までとなります。詳しくは、西原村図書館までおたずね下さい。

また、図書館は12月28日から1月4日まで休館いたします。開館は1月5日からとなります。

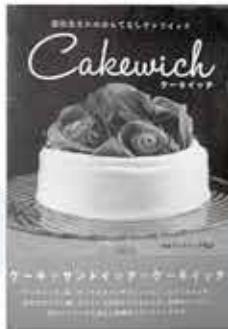
### 新着図書・おすすめ図書のご紹介



ミドリ薬品漢方堂の  
まいにち漢方  
一体と心をいたわる365のコツ  
櫻井 大典(著) 【ナツメ社】

Twitterで大人気の「ミドリ薬品 漢方堂」三代目、櫻井先生による、暮らしのヒントが一冊になりました!

中医学の理論に基づく食事のとり方やかんたん薬膳、気になる症状の対処法、季節に合わせた養生、心をいたわるコツなどを、1日1テーマ、やさしい文章とシンプルなイラストで紹介しています。



北欧生まれのおもてなしサンドイッチ  
Cakewich ケーキッチ

日本サンドイッチ協会(著) 【PARCO出版】

ケーキ+サンドイッチ=ケーキッチ。「ケーキッチ」は「ケーキのようにデコレーションしたサンドイッチ」。北欧で古くから親しまれている特別な日のおもてなし料理をルーツに、独自のアレンジを加えた新感覚のサンドイッチです。今年はケーキッチでいつもと違うクリスマスケーキを楽しむのもいいかもしれませんね。



ノーベル賞受賞者が教える  
ノーベル賞を取る方法

パリー・マーシャル(著)  
かとうつこ(訳) 【WAVE出版】

ノーベル賞って、どうしたらとれるの? ビロリ菌の発見でノーベル賞を受賞したマーシャル教授が教えます!

物語の形をとりながら、歴代ノーベル賞の研究内容や、どうやってノーベル賞をとったのか、いい科学者になるために心がけることなど、学問をするうえで大事なことを、分かりやすく解説してあります。ノーベル賞をとった研究に関する、簡単な実践も載っていますのでぜひ読んでみてください。



コップをわたたねずみくん

なかえよしを(作) 上野紀子(絵)

コップをわたたねずみくんは大あわて、このままではおかあさんにしかられてしまいます。そうだ! だれかのせいにすればいいんだ。ねずみくんはしりあいのみんなのせいにしよう、いろいろなかんがえをおもいつくが……

えほんさっかのなかえよしを先生ねずみくんシリーズ第8作目。嘘をつくこと、正直者とは何かを考えるのにぴったりな作品となっていますので是非よんでみてください。

お問い合わせ・リクエストは 図書館カウンター  
または 右記にてお待ちしております。

生涯学習センター 図書館

〒861-2402 西原村大字小森3256 ☎ 096-279-4425

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

危険物取扱者試験のお知らせ

消防法の規定に基づき、令和元年度第三回危険物取扱者試験が次の日程で実施されます。  
一 試験の種類、試験日等

実施地	願書受付期間		試験日	試験の種類
	電子申請	書面申請		
熊本市	令和元年 十二月九日(月) ～十二月十六日(月)	令和元年 十二月十二日(木) ～十二月十九日(木)	令和二年 二月二日(日)	甲種・乙種(第1類～第6類)・丙種

二 願書等の配置場所  
受験願書等は、(二財)消防試験研究センター熊本

障がいのある方を対象とした  
職業訓練生の募集(受講料無料)

▶パソコン基礎習得科  
受講対象…身体(聴覚、上肢、下肢、内部)、精神、発達、難病、高次脳  
内 容…ワード、エクセル、パワーポイントを初級から学び就職に必要な知識技術を習得、資格取得を目指します。  
募集期間…令和元年11月11日(月)から令和元年12月27日(金)まで

県支部、熊本市消防局、熊本県内の各消防本部及び熊本県総務部市町村・税務局消防保安課に十一月十一日(月)以降配置します。  
■問い合わせ先  
(二財)消防試験研究センター熊本県支部  
熊本市中央区九品寺二丁目十一番四号 熊本県教育会館四階  
TEL(096)364-5005

「熊本県ハンセン病問題啓発  
フォーラム2020」開催のお知らせ

「家族の絆」ハンセン病回復者とその家族」をテーマにフォーラムを開催します。プロローグにはミニ朗読会も開催予定です。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

熊本県 ハンセン病 2020 検索

■日時…令和2年(2020年)1月11日(土)14時  
■場所…熊本市男女共同参画センターはあもにい  
ハーモニーホール

■お問い合わせ/県健康づくり推進課  
TEL(096)333-2210

熊本県外国人サポートセンター開設!

県では、外国人の方が熊本で安心して生活できるよう、多言語による生活相談を行っています。お困りの際は、お気軽にご相談ください。

■場所…県庁本館7階(国際課内)  
■相談時間…月曜日から金曜日(祝日、12月29日、1月3日を除く)  
8時30分～17時15分

■電話…080-4275-4489  
※詳しくはホームページをご覧ください



## 令和元年度 西原村社会福祉協議会会員会費報告

平素より、西原村社会福祉協議会にご理解とご協力をいただきありがとうございます。8月より区長様、組長様を通じましてお願いしておりました、社協会費についてご報告いたします。

皆様からご協力いただきました会費、浄財につきましては広報誌等でもお知らせしていますが、村の地域福祉活動に大切に使用させていただいています。

今後とも社会福祉協議会にご理解とご協力をお願いいたします。

普通会員 1,200円(月100円)

特別会員 3,000円

※特別会員とは、さらに地域福祉にご協力いただける方です。

会費合計 **2,199,000円**

地区	特別会員(件)	普通会員(件)	地区	特別会員(件)	普通会員(件)	地区	特別会員(件)	普通会員(件)
古閑	0	20	緑ヶ丘	0	73	滝	0	17
葛目	2	4	出の口	0	35	医王寺	0	10
上鳥子	1	19	宮山	20	34	門出	1	45
馬場	0	13	多々良	0	15	田中	0	29
小園	0	11	日向	0	19	秋田	3	31
袴野	8	25	大峯	0	20	士林	2	18
桑鶴	3	19	北向新屋敷	2	29	河原団地	0	0
大切畑	0	10	上布田	0	38	龍神の郷	0	5
美晴台	0	3	下布田	2	33	小野	3	46
風当	0	24	化粧塚	0	28	瓜生迫	1	23
畑	0	20	高遊東	0	58	猿帰	10	0
名ヶ迫	0	19	高遊中	0	176	灰床	0	15
万徳	2	104	高遊西	1	69	八景台	0	1
西原	0	14	西原台	0	53	緑ヶ丘南	0	6
山西団地	0	43	星ヶ丘	1	58	玉の迫	0	12
下小森	8	59	コモンビレッジ	0	91	小森の里	0	24
新所	5	35	星田	0	14	西原ニュータウン	0	21
前鶴	4	33	下古閑	0	14			
						合計	79	1,635

ご利用  
ください!

## のぎくふれあい相談センター

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。  
詳細については、平成31年度(令和元年度)予定表(各戸配布チラシ)又は社会福祉協会にお問い合わせください。

電話相談も受け付けます  
相談専用 279-4140  
F A X 279-4388  
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。ご理解をよろしくをお願いします。

〔1月～3月・開催日のお知らせ〕 相談時間：午前9時～12時まで

相談種別	1月	2月	3月
法律相談(予約制)	8日(水)	5日(水)	4日(水)
行政相談		6日(木)	
人権相談		13日(木)	
不動産相談(予約制)	16日(木)		
障がい者相談			18日(木)
心配ごと相談	23日(木)	27日(木)	19日(木)
介護・一般相談	月曜日～土曜日(午前8時30分～午後5時まで)		

# お礼

ニコニコ献金・一般寄付 (敬称略)

氏名	備考
西原村商工会	村おこしオープンゴルフ大会 チャリティ募金

西原村商工会主催の「第35回西原村おこしオープンゴルフ大会」がグランドチャンピオンゴルフクラブで開催され、今年も多くのチャリティ募金をいただきました。

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付金額の公表は控えさせていただきます。

[11月13日受付け分まで掲載]

## ふれあいいきいきサロン活動報告

### 畑サロン



今回は、昼食会を行いました。終始にぎやかな雰囲気、笑いの絶えない楽しい会となりました。

### 下古閑サロン



今回は、プランターのお花の苗植えや公民館周辺の草取りを行いました。みなさんさすがの手際の良さで、あっという間に綺麗になりました。

おかげさまで  
大盛況

みなさんに楽しんでいただきました!!

## 赤い羽根共同募金杯 第3回 フラバレーボール大会

共同募金の役割などを多くの皆様にご存知いただきたく、第3回のフラバレーボール大会を開催いたしました。

第1回、第2回で好評をいただいたこともあって、今年も18チームの参加申し込みがあり、98名の方々が、変則的にバウンドするボールに悪戦苦闘されながら優勝賞品のお菓子トロフィーを目指して楽しく汗を流されました。

記念すべき第3回の優勝は、三井ハイテックA、三井ハイテックB、UTエイムBチームでした。おめでとうございます。



第1コート優勝:三井ハイテックA



第2コート優勝:三井ハイテックB



第3コート優勝:UTエイムB

# 高齢者健康づくり推進スポーツ大会

西原村老人クラブ連合会主催による「高齢者健康づくり推進スポーツ大会」が11月12日(火)に村民体育館で開催されました。今年も老人クラブ会員230名の参加により、ボウリングや〇〇食い競争、ペタンク投げや魚釣りなどの個人競技と、玉入れやフラルーブリレーなどの団体競技に皆さん奮闘され会場の中は声援や笑い声でいっぱいでした。



## 西原りんどうの会(脳血管障がい者の会)活動の紹介

### ❖ フラワーアレンジメント

フラワーアレンジメントで頭と手先を使いながらきれいな手作りのお花が出来上がりました。「なかなか思うように手指が動かず、難しいですね。」と悪戦苦闘しながら作られていました。完成した時の達成感が皆さんの喜びにあふれていたようです。



### ❖ パンづくり

パン作りに挑戦!  
こねる工程が一番大変だったようです。「できたてのパンは美味しいですね。自分で作ったパンなのでとても美味しく感じます。」と満足そうでした。

### ❖ ぶどう狩り

「どれにしようかな?」としっかり見極めてからハサミでチョキン!  
高森の湧水トンネルでは、歩行訓練も兼ねて景色を楽しみながら歩かれていました!



### ❖ りんご狩り

10月は阿蘇方面へりんご狩り。りんごについて説明を受けた後、早速、自分の好きなりんごをちぎって嬉しそうな皆さん!「気分転換ができて良かったです。」ということでした。

## ★障がいに関する地域懇談会を終えて★

毎年、実施されている何らかの障がいをお持ちの方を対象とした地域懇談会が、10月に仮設住宅のみんなの家と3ヶ所の公民館で行われました。

行政より福祉制度について、身体障害者福祉協会の活動状況から見えてくる課題、NOP法人「たんぼぼハウス」の活動について、地域包括支援センターや駐在所からの情報提供等をお伝えして、皆さんからも、貴重なご意見を聞くことができました。

早速、改善できることは改善していき、障がいをお持ちの方が楽しみを持って生きがいある生活ができて、いつまでも安心して暮らせるようご支援させていただきたいと思っています。



## ～救急法救急員養成講習会を終えて～

10月の日曜日、3日間にわたって実施された救急法講習会は7名の方が受講され、いざという時に家族や地域の為に、何かしらお役に立ちたいという意識が高い方ばかりで熱心に受講されていました。

今回、最年少である中学生が受講され、頼もしさと意欲性を感じました。学んだことを忘れないよう、年2回の復習会にも是非参加したいということでした。



## 西原中学校2年生 職場体験学習



9月17日から5日間、今回の職場体験学習を通して、働くことの喜びや厳しさ、社会人としての心構えを学ぶことを目的に、デイサービス、ホームヘルパーサービス、事務所等の体験学習に2名参加してくれました。

恥ずかしさの中にも一生懸命にご利用者の方に言葉かけしてくれたり、与えられた仕事内容をきちんとやりこなしていたことに感心しました。



### 地域福祉センターのぎく荘(社会福祉協議会)・年末年始営業のお知らせ

期 日	一 般 浴 場	通所介護(デイサービス)	訪問介護(ホームヘルプ)
12月30日(月)	平常通り	平常通り	平常通り
12月31日(火)	平常通り		
1月 1日(水)	休 み	休 み	休 み
1月 2日(木)	平常通り	平常通り	平常通り
1月 3日(金)	平常通り	平常通り	平常通り

1月3日(金)より平常通り営業いたします。

# 作っちやおう 食べちやおう 大根のゆず和え



## 材料 分量(1人分)

- ・大根 .....30g
  - ・はくさい .....20g
  - ・塩 .....少々
  - ・しらす干し .....5g
  - ・カシューナッツ .....5g
- A
- 〔 サラダ油 .....1.5g
  - 〔 ゆず果汁 .....1g
  - 〔 穀物酢 .....1g
  - 〔 食塩 .....0.1g
  - 〔 こしょう .....少々

## レシピ

- ① 大根は細切り、白菜薄切りにする。
- ② それぞれの野菜に塩を入れて、塩でもむ。
- ③ Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ しらすとカシューナッツをフライパンで炒る。
- ⑤ ②、③、④を混ぜ合わせる。



## ポイント

- ゆずの皮を入れると彩りが良くなります。またビタミンCが多く含まれています。
- しらすとカシューナッツはオーブントースターにかけても良いです。
- ゆずやレモン等の柑橘系はリラックス効果があります。
- 大根は消化に良いです。



年末年始はイベントがたくさんあります。お腹を休めるためにもおすすめのメニューです。



## 柔道で準優勝



10月6日(日)に南小国町立市原小学校体育館にて「第18回南小国町きよらの郷防犯少年柔道大会」が開催されました。

九州各地の柔道クラブに所属する小学生を対象としており、西原村柔道塾からも女子の部で島野莉央さん(河原小6年)中野心咲さん(山西小4年)、秋吉優愛さん(山西小5年)3名のチームで出場し、見事準優勝にかがやきました。



## 表紙の写真

今月の表紙は、11月10日に行われたスポーツフェスティバルの様子です。職託対抗のリレーや綱引きでは各職託の俊足自慢、力自慢が参加し大盛り上がりでした。清々しい秋晴れの中、日頃の運動不足解消、ストレス発散になったのではないのでしょうか？

広報 **にしはら** 2019.12 Vol.235  
 広報西原 検索