



水と緑とひかりの村

広報西原

THE NISHIHARA VILLAGE PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

祝成人おめでとう



『西原村 成人式』

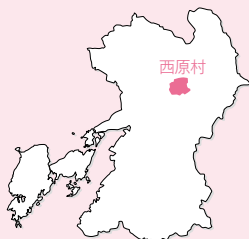
平成30年1月7日

2

2018
No.213

むらのうごき

※平成29年12月末日 現在
()は前月比



人 口 / 6,754人 (+4)

男 性 / 3,319人 (+3)

女 性 / 3,435人 (+1)

世帯数 / 2,567世帯 (+2)

高齢化率^(注1) / 29.0%

(注1) 65歳以上の人が人口に占める割合

◆平成30年1月21日現在

お誕生おめでとございます

氏名	生年月日	保護者名	地区名
ふるしょう 瑛大 ^{えいた} くん	H29.12.28	古庄 史明	高遊中
やまさき 睦貴 ^{むつき} くん	H29.12.29	山崎 智幸	宮山
よしむら 岳 ^{がく} くん	H30.1.15	吉村 亮摩	西原 ニュータウン

◆平成30年1月21日現在(敬称略)

おくやみ申し上げます

故人名	年齢	遺族氏名	地区名
中村 ミサ子	82	中村 義延	葛目
石田 誠吾	61	石田 美智子	西原台
東 キヨ	99	東 武	出ノ口
藤本 初女	93	藤本 孝範	大切畑
坂田 世司明	86	坂田 タツ子	桑鶴

平成 29 年度
にしはらむらフォトコンテストの作品を募集します

【テーマ】

- 風景、人物、イベント、地域資源などの西原村の魅力を表現したもの。
- 熊本地震からの復興に関する内容を表現したもの。

【受付締切り】

平成 30 年 2 月 16 日 (金) (当日消印有効)

※応募詳細は、「西原村ホームページ」または「広報西原 1 月号 (8 ページ)」をご覧ください。

【お問合せ先】 企画商工課 ☎ 279-3112

むらの月暦

日	曜日	行事 / 暦	備考
1	木		ブ
2	金		燃
3	土	冬あかり (萌の里前)	
4	日	冬あかり (萌の里前)	
5	月	EM菌配布日 (午前)	燃
6	火		缶
7	水	消費生活相談窓口開設日 3才6ヶ月児健診 (午後)	雑
8	木		ブ
9	金		燃
10	土		
11	日	村内ウォーキング大会 建国記念日	
12	月	振替休日	燃
13	火	母子手帳発行日	不
14	水	消費生活相談窓口開設日	新
15	木		ブ
16	金		燃
17	土		
18	日		
19	月		燃
20	火	ひよこ学級 (午後)	缶
21	水	消費生活相談窓口開設日	ペ
22	木	寿生大学 (閉校式)	ブ
23	金		燃
24	土		
25	日	のぎくまつり 南九州税理士会による確定申告無料相談会	
26	月	母子手帳発行日	燃
27	火		白
28	水	EM菌配布日 (午前) 消費生活相談窓口開設日	ダ

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

ペ: ペットボトル

ブ: プラ容器、包装

白: 牛乳パック

「広報西原」1月号のお詫びと訂正

「広報西原」1月号 (3 ページ) に以下の誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

【誤】 桂 悦郎

【正】 桂 悦朗

申告に関する大切なお知らせ

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の算定および低所得者（世帯）における軽減判定のための所得申告

各保険料（税）では、前年の収入に基づいて算定及び軽減判定等をおこなうため、加入者およびその世帯の世帯主の方は、収入のあるなしにかかわらず申告をする必要があります。（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（ゼロ円）の申告が必要です。）

未申告のままですと収入における所得額が不明のため、所得に応じた算定ができず、また一定所得以下の世帯を対象にした保険料（税）の低所得者（世帯）に対する減額制度が受けられないなどの不都合が生じる場合があります。毎年確定申告期間（2月16日～3月15日）に、申告会場にて受付しておりますので、必ず所得の申告をお願いします。また、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、税務課へご相談下さい。（住民税申告のみ）

なお、高額療養費の支給申請や、入院時食事療養費の減額認定、介護サービス負担額等も所得により限度額が判定され、未申告の場合は一定以上の所得者と同様の認定となります。よって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。

※ただし公的年金受給者や、勤務先より給与支払報告書が村に提出され、それ以外に収入が無い方は、あらためて申告をする必要はありません。

《国税例》収入がない方で一人世帯の場合、所得無しの申告をされると7割の軽減が適用され、年税額が24,700円になりますが、申告をされないと軽減が適用されないため年税額が82,900円になります。（介護保険該当の場合）

国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険・国民年金の保険料（税）は申告において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各保険料（税）は、支払った全額が年末調整・確定申告の際に社会保険料として所得控除の対象になります。平成29年1月から12月までに納めた保険料（税）を領収書や口座振替納付されている通帳、公的年金源泉徴収票などで確認のうえ、確定申告の際に忘れずに所得控除額として申告してください。

なお、過年度未納分を納付されました方も控除の対象となります。すでに年末調整をされている方でも、各保険料（税）を控除として提出されてない場合は、確定申告により控除が受けられます。

※年金天引き納付（特別徴収）をされている方について

通常は、ご自分の保険料（税）のほかに、生計を共にする配偶者や、親族の保険料（税）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の社会保険料控除は、天引き納付された方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。

○役場以外にて確定申告・住民税申告をされる方につきましては、公的年金源泉徴収票の添付（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）、もしくは上記各保険料（税）の納付証明書を役場各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。

○国民年金保険料の納付の詳細については、年金事務所へお問い合わせください。

【お問合せ先】

申告・社会保険料控除について
国民健康保険税について
後期高齢者保険料について
介護保険料について
国民年金保険料について

役場 税務課 住民税係
役場 税務課 国保税係
役場 保健衛生課 後期高齢者医療係
役場 保健衛生課 介護保険係
熊本東年金事務所

☎279-4395
☎279-4395
☎279-4389
☎279-4389
☎096-367-8144

確定申告がはじまります

平成29年分の所得税・贈与税の確定申告と納税、および住民税の申告が始まります。

本村では、申告時の混雑を避けるため、地区ごとに日割りをさせていただきます。

指定日以外に受付をされる場合、その日の指定日の方が優先となりますので、あらかじめご了承ください。

また、都合により指定日に申告出来ない方は、3月15日（木）までに必ず申告していただきますようお願いいたします。

※申告には所得の内容がわかる方がお越しく下さい。

確定申告が必要な方で、期限までに申告をされなかったり、申告期限を過ぎてから申告したりすると、加算税や延滞税を納めなければならぬことになります。

また、申告されなかった方は、平成29年分の所得関係の税務証明の交付ができないうえ、国民健康保険税の減額制度等も受けられませんのでご注意ください。

所得税の確定申告をしなければならぬ方

① 公的年金の収入額が400万円を超える方で、その他の所得が20万円を超える方。

② サラリーマンで、給与の年収が2千万円を超える方、給与所得や退職所得以外の各種所得金額の合計額が20万円を超える方。

③ 2ヶ所以上から給与を受けている方で、年末調整をしていない方。

※住民税は所得の多少にかかわらず申告する必要があります。

税務署における平成29年分の贈与税の相談および申告の受付は、土日祝日を除く平成30年2月1日（木）から同年3月15日（木）までです。個人事業者の方の消費税および地方消費税の申告と納付の期限は、平成30年4月2日（月）までです。

雑損控除の繰り越しについて

昨年、熊本地震による雑損控除を受けられた方で、平成28年分の所得金額から控除しきれなかった金額（翌年以後に繰り越される雑損失額）がある方は、所得税又は住民税の申告をするによって平成29年分の所得金額から控除することができます。申告の際は繰越し額が分かる昨年の申告書の控えをご持参ください。

なお、初めて雑損控除を受けられる方は、本誌1月号12ページをご覧ください。

医療費控除には「医療費控除の明細書」が必要です

平成29年分の申告から、「医療費控除の明細書」の作成・添付が必要となり、「医療費控除の明細書に医療費の領収書の内容を記入すること」で、領収書の提出（提示）が不要になりました。

また、領収書に代わり医療保険者から交付される「医療費通知（医療費のお知らせ）」も認められるようになります。この医療費通知（医療費のお知らせ）を医療費控除の明細書に添付すると明細の記入を省略できます。

「医療費の明細書」を提出した場合、当該領収書は5年間保存する必要があります。

なお、経過措置として、平成31年分までの申告については、従来と同じく領収書の添付（提示）をして控除を受けることができます。申告の際は予め準備をお願いします。

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）

健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組（特定健康診査・予防接種・定期健康診断・健康診査・がん検診）を行う方が、スイッチOTC医薬品（医療用から転用された医薬品）を購入した際に、その購入費用（年間1万2千円を超える額（最高8万8千円））について所得控除を受けることができる制度です。（対象品目は、領収書（レシート）に控除の対象品目であることが記載されています。）

この特例を受ける場合には、「セルフメディケーション税制の明細書」及び一定の取組（特定健康診査・予防接種・定期健康診断・健康診査・がん検診）を行ったことを明らかにする書類（領収書・結果通知表（写し）等）の添付（提示）が必要となります。（注）「従来の医療費控除」と「セルフメディケーション税制」は、いずれか一方の選択適用となるため、この特例を受ける場合は、従来の医療費控除の適用を受けることはできません。

所得税の確定申告は自分で作成してお早めに

申告期限は3月15日（木）までですが、期限間近になりますと窓口は大変混雑し、長時間お待ちいただくことにもなりかねません。

確定申告書は、昨年一年間の所得額と税額を正しく計算して記載し、早めに申告と納税を行いましょ。

確定申告書の提出は郵送やインターネットを利用してe-TAXで行うこともできます。

また、事業所得、不動産所得または山林所得のある白色申告者の方は、確定申告に「収支内訳書」を添付することが義務付けられていますのでご注意ください。

◆所得税の申告が済まれた方、および収入が給与のみで昨年末に年末調整がお済の方は、住民税の申告は不要です。但し、雑損控除の繰り越し等受けられる方は、申告が必要です。

◆社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）の導入に伴い、確定申告書等にはマイナンバー（個人番号）の記載が必要です。個人番号を記載した確定申告書等を税務署へ提出する際には、申告されるご本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が要です。

◆国税庁のホームページに、税の申告等について詳しく掲載されています。また、e-TAXを利用した申告や申告書作成もできますのでご利用ください。

※e-TAXのご利用には、マイナンバーカード（個人番号カード）または住基カード（電子証明書の有効期間が残っている場合）の交付を受けていること等が必要です。詳しくは、国税庁ホームページで確認ください。
(<https://www.nta.go.jp/>又は[国税局検索](#))

平成30年確定申告地区日程表

【会場】西原村役場2階 大会議室
【受付時間】8:30～11:00 13:00～16:00

期 日	午 前	午 後
2月16日(金)	年金のみ	年金のみ
2月19日(月)	万徳・西原ニュータウン	万徳・西原
2月20日(火)	コモンビレッジ・地区未加入	高遊(中)・地区未加入
2月21日(水)	緑ヶ丘・河原団地	高遊(東・西)・西原台
2月22日(木)	宮山 (中・宮の山組)	宮山(東・西組)
2月23日(金)	袴野・小森の里	前鶴・瓜生迫
2月26日(月)	田中・下古閑	医王寺・小野
2月27日(火)	星田・滝	多々良・大峯・玉の迫
2月28日(水)	下小森 (宮の上・中村・上馬場組)	下小森 (高瀬・小東・西の前組)
3月 1日(木)	出の口 (中組)	出の口(上・小牧組)
3月 2日(金)	畑・化粧塚・新所	門出・名ヶ迫
3月 5日(月)	日向・緑ヶ丘南	桑鶴・大切畑
3月 6日(火)	八景台・馬場・小園	葛目・古閑・上鳥子
3月 7日(水)	秋田・士林	猿帰・灰床
3月 8日(木)	北向・新屋敷 (税理士無料相談)	上布田 (税理士無料相談)
3月 9日(金)	下布田 (税理士無料相談)	美晴台・風当・星ヶ丘 (税理士無料相談)
3月12日(月)	地区指定なし(税理士による無料相談)	
3月13日(火)	地区指定なし(税理士による無料相談)	
3月14日(水)	地区指定なし(税理士による無料相談)	
3月15日(木)	地区指定なし	

■税務署が開設する税理士会による確定申告無料相談会

熊本地震により住宅や家財等に被害を受けた方の雑損控除計算書作成会、及び住宅借入金等特別控除申告書作成会が、下記日程にて開催されます。(詳しくは本誌1月号12ページをご覧ください。)

期 日	2月1日(木)、2月2日(金)、2月9日(金)、 2月13日(火)、2月14日(水)
場所・時間	西原村役場2階 大会議室 午前9時～午後4時

■南九州税理士会(阿蘇支部)による「熊本地震による被災者向け無料税務相談会」

熊本地震により被災された方々の税務申告に関する相談をはじめ、雑損控除計算書作成会が下記日程にて開催されます。是非ご利用ください。

期 日	2月25日(日曜日)
場所・時間	山河の館2階 大研修室(役場西隣り) 午前10時～午後4時

■3月8日(木)、3月9日(金)、3月12日(月)～3月14日(水)は、税理士による無料相談を行いますので、新規の雑損控除・住宅取得控除・譲渡・株・FX取引等の投資関係の申告がある方や、贈与税や消費税などの所得税以外の申告がある方につきましては、この日に申告されることをお勧めします。

■確定申告期間中は、「火の国ハイツ」(熊本市東区石原2-2-28 県民総合運動公園入口)でも税務署による申告相談が行われます。(詳しくは本誌1月号12ページをご覧ください。)

◆3月15日(木)の受付は午前中で終了しますのでご注意ください。

◆地区割当日に申告に来れない方は、別の日に申告することも出来ませんが、割当地区の方を優先しますので、その点はご了承願います。

また、申告終盤になると大変混雑することが予想されます。待ち時間等長くなる可能性がありますのでご了承ください。

確定申告に準備する主なもの（一例）

■印鑑（認印で可）

■マイナンバー（個人番号）確認書類

例 1 …マイナンバーカード（個人番号カード）

例 2 …個人番号記載の通知カード + 運転免許証
又は健康保険の保険者証等

■給与所得者の方

源泉徴収票（原本）

（日稼ぎの方及び中途退職者の方は事業所より源泉徴収票をもらってきてください）

■年金受給者の方

公的年金等の源泉徴収票（原本）

■事業所得者の方

収支計算書

収入及び経費の伝票

通帳・出荷証明書など

（収入支出の明細がはっきりとしたものの、免税用牛については売却証明書の添付が必要）

■生命保険などで満期受取金があった方

受領金額、支払金額が分かる書類

■昨年農機具などを購入された方

契約書など購入金額、下取り金額が分かる書類

農機具等の購入に関し補助金等の交付を受けている場合は、その補助金等の額が分かる書類

■社会保険料の控除を受けられる方（任意継続社会保険加入者など）

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書や昨年中に払い込まれた領収書

■生命保険・個人年金・地震保険・長期損害保険の控除証明書

（農協・郵便局・民間保険会社など）

■医療費控除を受けられる方

医療費控除の明細書、又はセルフメディケーション税制の明細書

医療保険者から交付される「医療費通知（医療費のお知らせ）」

医療費等の領収書

高額医療、受取共済金又は保険金などの書類

セルフメディケーション税制を選択する場合、予防接種の領収書・又は定期健康診断の結果通知表（写し）等

本誌 4 ページをご覧ください。

■熊本地震により雑損控除を受けられる方

昨年の申告書の控え（雑損控除の繰り越しがある場合）

平成 28 年分の申告書（損失申告用）第四表控、平成 28 年分の雑損控除額の計算書（損失額の計算書）控

本誌 4 ページ、および本誌 1 月号 12 ページをご覧ください。

■初めて住宅借入金などの特別控除を受けられる方

借入金の年末残高証明（金融機関発行）

売買契約書又は工事請負契約書（収入印紙が貼ってあるもの）

土地・家屋登記簿謄本

源泉徴収票（原本）

■農業者年金掛金証明書

■還付申告の方は、申告者名義の預貯金通帳（口座が分かるもの）

【お問合せ先】 役場税務課 ☎ 096-279-4395（直通）

阿蘇税務課

☎ 0967-22-0551

自動音声「2」

平成 28 年熊本地震で被災された皆様へ

住宅再建無料相談会の開催のお知らせ

九州財務局等の共催で、熊本地震で被災された皆様のための住宅再建に関する無料相談会が開催されます。今回は、関係機関が一堂に会する相談会で、すまいの再建支援策、地盤や住宅建築、住宅ローンなどの免除、減額等、住まいに関する疑問を専門家に無料でご相談いただけます。事前の予約は不要です。

日 時

平成 30 年 2 月 24 日（土）午前 9 時 30 分～午後 3 時 30 分

会 場

阿蘇熊本空港ホテルエミナース

参加予定機関

熊本県、熊本県弁護士会、熊本県建築士事務所協会、熊本県賃貸住宅経営者協会、熊本県地質調査業協会、住宅金融支援機構、肥後銀行、熊本銀行、熊本信用金庫、熊本第一信用金庫、熊本中央信用金庫、熊本県信用組合、JA バンク熊本、九州労働金庫、九州財務局

【お問合せ先】 九州財務局理財部金融調査官 ☎ 096-353-6351（内線：3084・3089）

平成 30 年 西原村成人式

1月7日、構造改善センターにおいて平成30年西原村成人式が開催され、67名が新成人となりました。式は、村議会議長をはじめとする来賓ならびに小学校、中学校時代の恩師の先生方をお招きし、新成人自らが企画運営をおこない開催されました。司会進行は、山川祐葵さんと坂本玲奈さんが務め、成人者を代表して内田隼人さんに、日置村長から成人証書と記念品が手渡されました。

また、日置村長は、挨拶で「西原村で生き、あるいはこの村から羽ばたいた皆さんが、いつまでも一つになって助け合い励まし合いながら、これからの人生を歩んでいただきたい。」との想いを語られました。

新成人を代表した誓いの言葉では、野口勇夢さんが、「どんなに打ちひしがれそうになったときでも、西原村で育んできた魂を自信に変え、立ち向かっていくことをここに誓います。」と力強く述べられました。

式終了後は、新成人の発案により、恩師の先生方の特別授業も行われました。恩師や旧友との久しぶりの再会に語り合い写真を撮り合う光景がみられました。ご成人おめでとうございます。



『ガレキと一輪の花プロジェクト』が環境省より表彰されました！

2017年12月、環境省より「環境デザインインベーション賞」をいただきました。

『ガレキと一輪の花プロジェクト』は、熊本地震から一ヶ月後、西原村の住人の方とボランティアの方々と自主避難所に花を植えたところから始まりました。土砂降りの中、花壇を作り、一人一人メッセージを添え花を植えました。

種を蒔き、芽が出て、蕾をつけ、花が咲くことを待ちわびてくれればと。先が見えない明日へ、ほんの少しだけでも希望や楽しみをもってくれればと。そんな思いで今日まで花を植えてきました。

遊ぶ場所が無くなってしまった子どもたちが、思いっきり遊び回れる「ひまわり迷路」を作ったり、家が解体された跡の一面に菜の花を植え、「菜の花カフェ」を作ったりもしました。

変わり果てた西原村に、少しずついるどりや笑顔が戻ってきました。これから先、復旧・復興への長い道のり。一輪の花で一人でも多くの方が笑顔になってくれれば、これも復旧・復興のような気がしています。一歩ずつ、一輪ずつ。

Noroshi 西原 (090-2857-0722)



仮設団地手作りによる「復興まつり」開催！



雪がちらつく12月17日、構造改善センター駐車場で、小森仮設団地復興イベント実行委員会主催による、「復興まつり」が開催されました。このイベントは、小森仮設団地にお住まいの方々の手作りで行われ、県内を拠点に活動されているよさこいチーム「肥後真狗舞」を始め、県外からは、長崎県立島原農業高校の「島農和太鼓」、福岡県から「名島ゆめぼっけ一座」、大分県から「イエローモンキー河野さん」などの協力を得て開催されました。

村内各団体による出店もならび、多くの来場者でにぎわうと祭りの最後には参加者全員で輪を作り西原音頭を踊り締めくくりました。会場内は終始笑顔に包まれ、西原村の復興を後押しするイベントになりました。



人権問題の解決に 法務局の「常設人権相談所」をご利用ください。

不当な差別、職場・学校でのいじめ、相隣間のトラブル、インターネットでの誹謗中傷・プライバシー侵害など、法務局では、法務局職員や人権擁護委員が人権に関するご相談をお受けしています。

秘密は厳守され、費用はかかりません。

あなたの悩みの解決のため、最善の方法を一緒に考えます。

必要に応じて、事実関係を調査します（ただし、事案によっては調査を開始しない場合があります。）。

電話での相談も受け付けております。

一人で悩まず、法務局へご相談ください。

○常設人権相談所

- ・場 所 熊本地方方法務局 阿蘇大津支局（菊池郡大津町引水 710 - 5）
- ・時 間 月曜日から金曜日（ただし、祝日を除く）の
午前8時30分から午後5時15分まで

【お問合せ先】熊本地方方法務局 阿蘇大津支局 ☎ 096 - 293 - 2272

南阿蘇鉄道「オリジナルヘッドマーク貸切列車」のご案内

現在、南阿蘇鉄道では、多くの方々に鉄道をご利用頂きたいとの思いから、お客さまのお好きなデザインでヘッドマークを制作し、そのヘッドマークを列車に取り付け、列車1両を貸切利用できる「オリジナルヘッドマーク貸切列車」を1日1組限定で運行しております。

ご家族の記念日（誕生日・金婚式）や結婚式・社員旅行等の思い出作りとして是非ご利用ください。

皆様のご乗車を心よりお待ちしております。



運行スケジュール

南阿蘇鉄道 高森駅～中松駅 2 往復
（使用予定車両：MT-3010）
特別ダイヤにて運行、約 2 時間の貸切です。

申込方法・受付期間

平成 29 年 12 月 1 日～
平成 30 年 6 月 20 日まで



貸切料金について

1 日 1 組限定 1 両（56 名定員）
2 往復 70,000 円（税込）
※ 1 往復 55,000 円（税込）

お問合せ・お申込み先

〒869-1602
熊本県阿蘇郡高森町大字高森 1 5 3 7 - 2
南阿蘇鉄道株式会社 高森駅
（T E L）0967-62-0058
（F A X）0967-62-0075
（ホームページ）
<http://www.mt-torokko.com/kasikiri/>

貸切利用運行期間

平成 29 年 12 月 1 日～
平成 30 年 6 月 30 日利用分まで

西原村特産品ブランド化推進協議会だより 「干し芋」の試作品完成!!

「西原村特産品ブランド化推進協議会」(会長 現西原村長 日置和彦)による「干し芋」試作品がついに完成しました。

シルクスイート(甘藷)100%の甘み、絹のような舌触りと歯ごたえ、予想以上の出来栄えのようです。この試作品を2月21日～22日大阪で開催される展示商談会「アグリフードE X P O 大阪2018」へ出品し、消費者が求める商品となるべく更なるブラッシュアップを行っていかれます。また、本格的な商品化をするうえで、今後は、(株)萌の里と共同開発を行っていかれます。今後の活動が、期待されます。



【お問合せ先】 西原村特産品ブランド化推進協議会 事務局 西原村役場 産業課

国 保 通 信

〈平成29年12月末現在〉

国保加入世帯数 1,002 世帯

被保険者数 1,806 人

※比較は前月末

12月支払(10月診療分)

療養給付費(一般+退職): 62,177,948 円

■ワンポイントこくほ

つらい花粉症、早めの対策を

花粉が本格的に飛散する前に、早めの対策を行いましょう。九州では1月下旬ごろから花粉が飛び始めます。花粉症の治療は花粉の飛散する2週間くらい前から開始することが効果的とされており、症状の出る前からお薬による初期治療を始めるとシーズン中の症状を和らげることができます。

症状の悪化を防ぐためにも、マスクやメガネの着用、目薬、うがい、洗顔などで花粉を防ぎ、また正常な免疫機能を保つために過度の飲酒・タバコを控え、睡眠をよくとるようにしましょう。

【お問合せ先】 保健衛生課 保険係 ☎279-4389

不動産鑑定士による 巡回無料相談会

日 時 平成30年2月23日(金)
午後1時～午後4時

場 所 西原村役場庁舎 1階ロビー

相 談 員 不動産鑑定士2名

内 容 土地評価、その他、不動産全般に関する無料相談

無料相談 予約は不要です。先着順で順次対応します。



【お問合せ先】 公益社団法人 熊本県不動産鑑定士協会
☎096-385-5020

「生活習慣病、生活習慣病の重症化予防の為に」 ～管理栄養士より～

農業の進歩によって、ほとんどの野菜が一年中食べられる様になりましたが、旬の味わいには決して勝てません。「水菜が並ぶようになると冬本番」と言われる様に、水菜は本来は寒さが厳しくなる頃が旬の、バランスの取れた緑黄色野菜です。

<水菜に含まれる身体に嬉しい栄養素>

■ビタミンC

ビタミンCの効能は、抗酸化作用があげられます。

タバコ、紫外線、ストレス、激しい運動、食生活の乱れ、これらが原因で私達の体内では、活性酸素が発生します。

「活性酸素を抑える働き＝抗酸化作用」となります。

活性酸素が増えすぎると、血管や細胞を傷つけ、血管内皮を酸化させ（サビる）動脈硬化を引き起こし、生活習慣病を招きます。

■カロテン

ビタミンC同様、有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や免疫を増強する働きがあります。

■カリウム

ナトリウムの排泄を促して、血圧の上昇を抑える働きがあり、高血圧の予防や筋肉の収縮をスムーズにする働きがあります。

不足すると、むくみや高血圧の原因、痙攣を起こしたり、倦怠感や食欲の低下を招きます。

～アサリと水菜のスープ風～

(材料)

水菜・・・1束
アサリ・・・1パック※イラスト参照
にんにく・・・1片
ベーコン・・・100g
酒・・・・・・・・適量
こしょう・・・少々
水・・・材料がかぶる程度

1、水菜は食べやすい長さに切っておく。

2、鍋にアサリ、スライスしたにんにくとベーコン、酒を入れ蓋をして蒸し焼きにする。貝が開いたら、こしょうと水を加える。

3、ひと煮立ちしたら水菜を入れ、火を止める。

※サラダなど生食する場合は、刻んでから軽く塩もみし、少ししんなりさせると食べやすいですよ！



食生活でご相談したい方は下記にお問い合わせ下さい。

【お問合せ先】保健衛生課 保健師・管理栄養士 ☎ 279-4397

～平成29年度肝炎サロンを開催します～

- ・肝炎サロンは、肝炎患者様やそのご家族など肝炎に関心のある方のための情報交換の場です。
- ・肝臓の病気に対する疑問や、治療に関する不安や悩みなど、ゆっくり語り合ってみませんか？
- ・参加費は無料、事前のお申し込みも不要です。どうぞお気軽にご参加ください。
- ・開催日時及び開催場所

【八代】平成30年2月15日（木）13：30～ 熊本労災病院

【天草】平成30年2月23日（金）13：30～ 天草地域健診センター

【阿蘇】平成30年3月 4日（日）10：00～ 阿蘇医療センター

【熊本】平成30年3月 5日（月）13：30～ 熊本大学医学部附属病院

【山鹿】平成30年3月 7日（水）13：30～ 山鹿市民医療センター

※開催時間は各会場 2 時間～ 2 時間 30 分程度

【お問合せ先】 熊本県健康福祉部健康危機管理課

☎ 096-333-2783 FAX 096-387-0167

県ホームページ http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_18125.html

平成29年度 予防接種対象者の方ご確認ください！

今年度対象の方は、平成30年3月末までが接種できる期間となります。問診票を役場まで取りに来られていない方、また問診票をお持ちでもお受けになっていない方は、早めの接種をお勧めいたします。

3月末は、接種対象者の方で医療機関も混み合うことが予想されます。

① 成人用肺炎球菌ワクチン

対象者

◎平成29年度対象の方（生年月日をご確認ください）

年齢	対象年月日
65歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生の方
70歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生の方
75歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生の方
80歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生の方
85歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生の方
90歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生の方
95歳	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生の方
100歳	大正6年4月2日生～大正7年4月1日生の方



※60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方も対象となります。

◎この制度は、今まで成人用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方が対象となります。

※肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染を予防し、重症化を防ぐワクチンです。すべての肺炎を予防するワクチンではありません。

※上記の方で平成30年3月31日を過ぎて受けられると、全額が自己負担となりますのでご注意ください。

※西原村の自己負担金は2,000円（医療機関にお支払いください）

接種期間 平成30年3月31日まで

予診票の配布期間は、平成30年3月23日（金）までとなります。ご注意ください。

② 二種混合ワクチン（ジフテリア・破傷風ワクチン）

対象者：平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ（小学6年生）

対象期間：平成30年3月31日まで（それ以降の接種は自己負担5,000円程度になります）

※問診票は4月に郵送しておりますが、紛失された方は母子手帳を持って役場保健衛生課に取りにいくください。

【お問合せ先】 保健衛生課 保健師 ☎ 279-4397

スポーツ安全保険に加入しましょう！

小さな掛金・大きな補償の「スポーツ安全保険！」

平成30年度の加入受付が3月から開始されます。万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。

スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動を行う4名以上の団体でご加入になれます。

加入団体での活動中およ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す。

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によって金額が異なります。

詳しくは以下までお問合せください。

【お問合せ先】 公益財団法人スポーツ安全協会熊本県支部 ☎ 096-213-9015
(午前8時30分～午後5時15分 土日祝日除く)

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も

熊本県特定(産業別)最低賃金が改良されました。

1. 地域別最低賃金

最低賃金の件名	時 間 額	効力発生年月日
熊本県最低賃金	737円	平成29年10月1日

2. 特定(産業別)最低賃金

最低賃金の件名	時 間 額	効力発生年月日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	782円	平成29年12月15日
自動車・同附属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業	832円	平成29年12月15日
百貨店、総合スーパー	740円	平成29年12月15日

特定(産業別)最低賃金には、適用範囲があります。詳しくは、**熊本県労働局労働基準部賃金室**(☎096-355-3202)又は最寄りの**労働基準監督署**にお尋ねください。

「熊本城マラソン2018」が開催されます！

2月18日(日)は、交通規制とノーマイカーデーへのご理解・ご協力をお願いします。

2月18日(日)、熊本市内において、平成28年熊本地震からの復興に取り組む熊本の皆様と全国のランナーとの絆を深めるイベントとして、「熊本城マラソン2018」(第7回大会)が開催されます。大会当日は、長時間にわたり大規模な交通規制が実施されますので、マラソンコース沿線以外の通行可能な道路においても、大幅な渋滞が予想されます。

大変ご迷惑をおかけしますが、県内外から多くのランナーが参加される「熊本城マラソン2018」の開催に、温かいご理解とご協力をお願いします。

また、特に熊本市内へお出かけの際には、マイカーの使用をひかえ、公共交通機関のご利用をお願いします。2月18日(日)は、ノーマイカーデーにご協力ください。

交通規制についての詳細は、「熊本城マラソンホームページ」をご確認ください。

(<http://kumamotojyo-marathon.jp/>)

※郵便物や宅配便などが遅れて届くことも予想されます。

【お問合せ先】 熊本城マラソン実行委員会事務局 ☎ 096-328-2373

2018～2019年度「国有林モニター」の募集について

【応募方法】

下記必要事項をご記入の上、ハガキ、封書、メール又はファックスのいずれかの方法で、以下の宛先までご応募ください。御不明な点につきましては、御遠慮なくお問い合わせください。

【必要事項】

- ・氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、職業、住所、郵便番号、メールアドレス、
- ・電話番号(固定電話・携帯電話)
- ・国有林モニターを知ったきっかけ(具体的に記入)
- ・国有林モニターに応募された理由(100字程度)

※ご応募いただいた個人情報、個人情報の保護に関する法律に従い、適正に取り扱います。なお、一度送付いただいた申込書はお返ししませんので、あらかじめご了承ください。

【募集期限】

平成30年2月28日(水)(当日消印有効)

【お問合せ先】

〒860-0081 熊本市西区京町本丁2番7号

九州森林管理局 企画調整課 国有林モニター担当 ☎ 096-328-3511 FAX 096-328-3643



Hello everyone! I hope you've been well.

Recently, I've been asked about how one can use English more in daily life in Japan. While you can always go to an eikaiwa, or try to speak to foreigners, teachers, and friends in English (which are great ways to practice even if you and your friends don't know too much!), there are also a few other good ways to gain exposure. If you like movies or tv for instance, Netflix has a huge amount of English media available, all with subtitles or without if you'd like a challenge. It's great listening practice, and I often watch Japanese shows to help me with Japanese listening! For something a bit more social, you can try singing foreign songs at Karaoke. This especially helps with pronunciation, as singing causes you to exaggerate mouth movements as opposed to conversation. For those of you who love to eat (and cook), try following recipes and cooking on youtube or other cooking websites like allrecipes.com, seriouseats.com, or from the nytimes. You'll be able to try foreign food while learning English words for food and cooking in context! It's also great fun to cook with friends and family! Give it a try, and good luck!

Eric

皆さん、こんにちは！元気に過ごされていることと思います。

最近「日本の日常生活の中で、どうやったらもっと英語を使えるのか」といった質問を受けました。英会話教室に通ったり、外国人や先生そして友達に英語で話しかけてみたり（たとえあなたや友達があまり喋れないとしても、練習するにはいい方法です！）といういろいろやり方はありますが、他にも英語に接する機会を増やす良い方法があります。例えば映画やテレビが好きな人であれば、「Netflix」という莫大な数の映画を有している配信事業会社があり、実力に合わせて字幕表示も選べます。リスニングの練習にも最適で、私も日本のテレビ番組を見て、良い練習になっています。身近な話でいえば、カラオケで外国の曲を歌ってみるのもいいですね。特に、会話と違って口を大きく開いて歌うので、発音の練習にもなります。食べる（そして作る）こと（そして作る）ことが好きな人であれば、YouTube や料理の「allrecipes.com」や「seriouseats.com」といったウェブサイトそしてニューヨークタイムズに記載された英語レシピで、料理をしてみてもいいですね。食べ物や料理に関する単語の練習と同時に多国料理も楽しめます。友達や家族で作ってみるのも、また楽しいですよ！ぜひやってみてください！

エリック

図書室からのお知らせ♪

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・休養をとって体調管理を行っていきましょう。

また、図書室では「おすすめ本」のコーナーを設けています。ぜひ他の方の意見を参考に本を選んでみてはいかがでしょうか。

新着図書・おすすめ図書のご紹介



せつぶんワイワイ まめまきの日

ますだ ゆうこ (作) 文芸堂
せつぶんのひ、よわむしタカシのところへあらわれたのはなんと、オニの子キッチ。タカシはキッチといっしょに、いじめっこになってしまったつよしのところへむかいます！さむいせつぶんの日でも心があたたかくなるお話しと、つくったのしい＆おいしい豆知識つき。



くらべる値段

おかべ たかし (文)
山出 高士 (写真)
東京書籍

大好評「目で見える」シリーズ最新刊。誰もが不思議な「一見同じモノなのに値段が全然違う！」その謎を大追跡！その答えが写真で一目瞭然。



からだ事件簿

坂井 建雄 (監修) ダイアモンド社

ちょっと困るけど、病気じゃない。そんな体のお悩みを、誰もひとつはかかえています。一見、ささいな悩みにみえますが体の中では、事件が起きているのです。その事件の真相、からだ探偵がズバリ解き明かします。



さよなら、田中さん

鈴木 るりか (著) 小学館

14歳スーパー中学生作家が書いた5編からなる連作短編集。ピンボケな母子家庭だけれど底抜けに明るくたくましいお母さんと毎日大食らいで生きている。この母娘を中心とした身辺雑記を時に可笑しく、時にはホロッと泣かせる作品。

お問い合わせ・リクエストは図書館カウンター
または下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

**ジョブカフェ上益城（無料職業紹介所）
ご利用のご案内！**

就職を希望される方（転職希望者・高齢者や障がい者の方・若者等）どなたでも！
お仕事さがしのお手伝いをいたします！

【内 容】 ①就職に関する様々な相談
②職業適性診断
③履歴書の書き方や職務経歴書の書き方の指導やお手伝い
④求人に関する情報提供・求人の開拓
⑤出前相談

【場 所】 上益城郡御船町辺田見396・1
（地域振興局1階・保健所となり）

【お問合せ先】 ジョブカフェ上益城ランチ
☎096-282-1013

飼い犬・飼い猫には避妊去勢手術を！

動物を飼うには責任が伴います。捨て猫や捨て犬をかわいそうに思い、捨てた人に怒りを感じるあなたも、動物を飼った時に適切な繁殖制限をしないと、増えてしまった動物を「捨てる」側になりかねません。猫や犬は本能的に繁殖するので、自分でコントロールはできません。望まない繁殖を防ぐためにも、ペットには避妊去勢手術をお願いします。

【お問合せ先】 阿蘇保健所

☎0967-24-9030

**「相続登記はお済みですか月間」
無料相談会**

熊本県司法書士会では、毎年2月を相続登記はお済みですか月間として県下一斉の無料相談所を開設いたします。「司法書士」があなたの相続に關しての様々な問題に対処いたします。私たち専門家が無料で相談に応じますのでお気軽にご相談下さい。

なお、税理士による相続などに関する税務相談もお受けします。

【日 時】 平成30年2月4日（日）

午前10時から午後3時まで

【場 所】 菊陽町光の森町民センター

【相談内容】 相続に関する事項全般
登記に関すること・遺言に関すること
相続人に関すること・遺産に関すること
法定相続情報証明制度に関すること
その他相続全般

「キャロップピア」会議室3
菊池郡菊陽町光の森2丁目1番地1
☎096-237-6555

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
建 設 課	279-3114
住民福祉課	279-3113
保健衛生課	279-4397
保険係	279-4389
震災復興推進課	279-4417
にしはら保育園	279-2054

土日、祝日は **279-3111** へ
お願いします

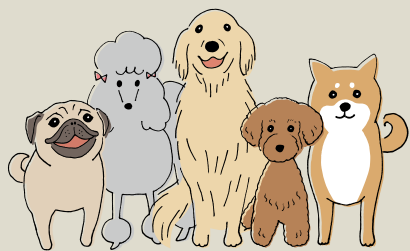
村の機関☎

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



表紙説明

今月の表紙は、1月7日に行われた、成人式の写真です。
成人式の会場では、久しぶりの友人との再会に喜び姿が見られました。
ご成人、おめでとうございます。



教育委員会

小谷

犬を飼ってはいけな
いという伝承は全国的
にも珍しいものです。
近年、西原村におい
ても地域で継承してき
た逸話や風習、郷土芸
能などが失われつつあ
ります。地域の記憶を
継承していきたいもの
です。

本年は戌年ですが、鳥子地区の馬場集落では、家庭で犬を飼ってはいけなという伝承が残っています。これは昔、馬場集落で祀りしている神様を集落内の犬が吼え、追い出したからと伝わっており、再度神様を追いつたことがないようにと集落内の「しきたり」となったようです。

にしはら 歴史探求 第166話 「馬場集落と犬」



「人参サラダ」

材料 (1 人分)

ツナ	10g	
にんじん	25g	さがき、千切り
コーン	10g	
たまねぎ	3g	スライス
油	1g	☆
酢	1g	
うすくちしょうゆ	0.5g	
白ワイン	0.5g	
塩	適量	
こしょう	適量	



作り方

- ① にんじんはさがきや千切りにして、かたい場合はさっとゆでる。
- ② たまねぎは、スライスして水にさらす。辛みが苦手な人はさっとゆでてもいいです。
- ③ ツナと野菜とドレッシングを和える。

<ポイント>

- ・西原村ではにんじんがたくさん栽培されています。給食では、西原村のものを使っています。
- ・にんじんが苦手な人もツナと合わせることで食べやすくなっています。
- ・にんじんは、ビタミンたっぷりです。病気の予防にぜひ食べてみてください。

山西小学校 1月23日給食

Spot Light スポットライト 税に関する作品で西原村長賞受賞 ～税を考える週間～

税務署では「税を考える週間」をテーマに阿蘇郡市内の小・中学校に対し税に関する作品を募集しました。

西原村内の山西小学校・河原小学校・西原中学校からたくさんの作品を出してくれました。

厳正な審査の結果、次の2名の方が西原村長賞に選ばれ、11月19日の「ふれあいまつり」で村長代理の内田副村長より表彰がありました、また来年度も西原村の小・中学生の多くの作品をお待ちしております。

<受賞者>

山西小学校 6年 桂 心結 さん 習字「確定申告」
西原中学校 2年 佐々木 祥乃 さん 習字「青色申告」

