

Library Information 情報

おはなしアップルのおはなし会

読み聞かせボランティア「おはなしアップル」の皆さんによる楽しい会です。

子どもの読み聞かせを家でしている方も、絵本の選び方や読み方などについての相談も、ボランティアの皆さんが気軽に応じてくれます。

●とき 2月22日(土)
午後2時～

●ところ 阿蘇図書館

bookmobile 移動図書館

阿蘇地区 東コース

2月19日(土)・3月11日(土)

- 山田公民館
13:35～13:50
- 下の原公民館
14:00～14:15
- 西役犬原公民館
14:25～14:40
- 竹原公民館
14:50～15:10
- 猿渡製材所前
15:20～15:35
- 坊中公民館
15:40～16:00
- 佐伯商会前
16:10～16:25

阿蘇地区 西コース

2月18日(土)・3月18日(土)

- 枳天満宮
14:20～14:40
- 赤水駅前
14:50～15:10
- 宮本酒店前
15:20～15:40
- 上の小屋前バス停
15:50～16:10

一の宮地区

2月20日(土)・3月20日(土)

- 波野保健福祉センター
10:40～11:10
- 坂梨公民館
13:30～13:50
- 古城公民館
14:00～14:20

※冬季は、天候や道路状況により巡回を中止することもありますのでご了承ください。

移動図書館に関するお問い合わせは、阿蘇図書館 ☎ 32-0067 までお願いします。

2013年 図書館貸出ランキング 

昨年1年間、貸出の多かった本上位10位までをランキングしました。皆さんの読書ライフにぜひお役立てください。

おとなの本 ベスト10

順位	タイトル	人名
1	64	横山 秀夫/著
2	海賊とよばれた男 上	百田 尚樹/著
3	ナミヤ雑貨店の奇蹟	東野 圭吾/著
4	蛍草	葉室 麟/著
5	人質	佐々木 譲/著
6	プラチナデータ	東野 圭吾/著
7	海賊とよばれた男 下	百田 尚樹/著
8	欠落	今野 敏/著
9	色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年	村上 春樹/著
10	桜ほうさら	宮部 みゆき/著

堂々の1位に輝いたのは、あの百田尚樹の『海賊とよばれた男』ではなく、横山秀夫の『64 (ロクヨン)』でした。警察小説の人気の高さがうかがえる結果でした! 惜しくも2位の百田尚樹の『海賊とよばれた男』も未だ予約待ち状態の人気作ですね! 3位は、東野圭吾の『ナミヤ雑貨店の奇蹟』と人気作家が続きます。2013年も東野圭吾の不動の人気は揺らぐことがありません。

子どもの本 ベスト10

順位	タイトル	人名
1	アンパンマンとはみがきまん	やなせ たかし/原作
2	仮面ライダー大図鑑	
3	アンパンマンをさがせ! GREEN	やなせ たかし/原作
4	かいけつゾロリなぞのスパイとチョコレート	原 ゆたか/さく・え
5	恐怖150%!! 超こわい話スペシャル版	絹華/作
6	かいけつゾロリのメカメカ大さくせん	原 ゆたか/さく・え
7	はなかっぱとはねかっぱ	あきやただし/さく・え
8	アンパンマンとらくがきこぞう	やなせ たかし/原作
9	一期一会スキの始まり。	マインドウェイブ/キャラクター
10	おしゃれ心理テスト	阿雅佐/著

やはり強い! アンパンマンは永久に不滅ですね。そして、『かいけつゾロリ...』なくして小学生時代は過ごせないのか!? というほどの人気ぶりは2013年も相変わらずでした。

守っていききたい わがまちの景観と人々

景観形成によるまちづくり ～一の宮門前町商店街を事例に～

阿蘇市

歴史や文化と調和した景観が
特徴の一の宮門前町商店街



一の宮門前町商店街は、阿蘇カルデラの恵みである湧水を巧みに利用していることや、阿蘇火山信仰を司る阿蘇神社の門前町にふさわしい景観を形成していることなどから、阿蘇の自然と人々が創り上げた「阿蘇の文化的景観」の一つであると言えます。

阿蘇市では、こういった「阿蘇の文化的景観」の価値・魅力を発見・共有し、それらを維持・継承・改善していくために、景観計画・景観条例の制定を進めています。

水

基めぐりや食べ歩きなどで一躍阿蘇観光の人気スポットとなった一の宮門前町商店街。15年程前までは、新聞に「消えゆく灯」と書かれるほど疲弊しきっていた商店街が、現在のように活気に満ちた商店街へと再生・発展するまでには、住民や企業も含めた地域全体による「まちづくり」が大きな役割を果たしました。

その中でも、商店街の景観形成については、地域の歴史や文化と調和した一体的な景観整備を目指し、湧水を利用した水基の設置、植栽や建築物の修景(形・大きさ・色等を周囲と調和させること)などの取り組みが行われました。

世界遺産こぼれ話

景観計画・景観条例について

阿蘇郡市の7市町村では景観計画・景観条例の制定を進めています。

すでに熊本県では、昭和62年に県内全域を対象に景観計画・景観条例を策定し、良好な景観の形成に努めてきました。今回各市町村の策定するものは、これまでの取り組みに加え、「阿蘇の文化的景観」を保全・改善していくことを目的としたものです。

景観計画・景観条例の策定により、地域の方々に多大な負担や規制を強いることはありません。行政、地域や企業が話し合い、できる範囲で「まちづくり」を行える内容となるよう、皆さまのご協力をお願いします。

熊本県の景観計画・景観条例についてはこちら→→→

熊本県 景観計画



今回のコラムは「南小国町」が担当します。

食育体操に取り組む参加者



「生涯骨太」で「ロコモ(運動器症候群)」予防

12月2日、一の宮保健センターで、40歳から70歳を対象に「生涯骨太クッキング」を開催し、29名の参加がありました。

中高年になると、骨がもろくなった状態である「骨粗しょう症」や筋力が低下して、骨、関節の動きが悪くなる「ロコモティブシンドローム」になりやすくなります。

今回の教室は、関節疾患で介護保険の認定を受けられる方が多いことから、若い年代からの予防を目的に、変形性膝関節症や脊椎管狭窄症、骨粗しょう症の原因についての講話、公民館等の地域でできる食育体操の実践、バランスのとれた栄養についての講話と調理実習を行いました。

献立は、「わかめごはん」「白い麻婆豆腐」「野菜の胡麻和え」「白菜スープ」「カプチーノゼリー」で、カルシウムを多く含む牛乳、乳製品、骨や筋肉を育てるためのたんぱく質やビタミンを多く含む食品を使って調理をしました。

今後は「生涯骨太」をめざし、転倒、骨折をしない身体作りを、地域の中で広めていこうと思います。

食改だより

「生涯骨太」で「ロコモ(運動器症候群)」予防

12月2日、一の宮保健センターで、40歳から70歳を対象に「生涯骨太クッキング」を開催し、29名の参加がありました。

中高年になると、骨がもろくなった状態である「骨粗しょう症」や筋力が低下して、骨、関節の動きが悪くなる「ロコモティブシンドローム」になりやすくなります。

今回の教室は、関節疾患で介護保険の認定を受けられる方が多いことから、若い年代からの予防を目的に、変形性膝関節症や脊椎管狭窄症、骨粗しょう症の原因についての講話、公民館等の地域でできる食育体操の実践、バランスのとれた栄養についての講話と調理実習を行いました。

献立は、「わかめごはん」「白い麻婆豆腐」「野菜の胡麻和え」「白菜スープ」「カプチーノゼリー」で、カルシウムを多く含む牛乳、乳製品、骨や筋肉を育てるためのたんぱく質やビタミンを多く含む食品を使って調理をしました。

今後は「生涯骨太」をめざし、転倒、骨折をしない身体作りを、地域の中で広めていこうと思います。

健診

- 2月18日㊦ 3歳児健診
- 2月25日㊦ 1歳6ヵ月健診
- 3月 4日㊦ 7～8ヵ月健診
- 3月11日㊦ 4ヵ月健診
- 3月11日㊦ もうすぐ1歳児健診

※場所：一の宮保健センター（☎22-5088）
※対象者には個別に通知しています。

在宅医

- 2月 9日㊦ 栗林内科医院 ☎24-1024
- 2月11日㊦ 眼科古嶋医院 ☎34-0008
- 2月16日㊦ 家入整形外科 ☎32-0048
- 2月23日㊦ 古閑医院 ☎22-3000
- 3月 2日㊦ 大阿蘇病院 ☎22-2111
- 3月 9日㊦ 問端内科 ☎32-0102

※阿蘇中央病院夜間診療：毎週金曜19時～21時。

子育て

のんびり広場（波野保育園内☎24-2800）

- 2月12日㊦ 誕生会・クッキー作り
- 2月19日㊦ ひな人形を作ろう
- 2月26日㊦ ひな寿司を作ろう **要予約**
- 3月 5日㊦ 誕生会・絵本の読みあいをしよう

すくすく広場（一の宮子育て支援センター☎22-4539）

- 2月13日㊦ 調理実習 **要予約**
- 2月18日㊦ 新聞紙で遊ぼう
- 2月20日㊦ 親子で簡単クッキング **要予約**
- 2月25日㊦ 誕生会・計測日
- 2月27日㊦ おひなさま作り
- 3月 4日㊦ ダンボールハウスを作ろう
- 3月 6日㊦ わいわい子育て相談会
- 3月11日㊦ トールペイントをしよう **要予約**
- 3月13日㊦ トールペイントをしよう **要予約**

ぴよぴよ広場（阿蘇市子育て支援センター☎32-3843）

- 2月12日㊦ 親子でクッキー作り
- 2月17日㊦ おひなさま作り
- 2月19日㊦ 絵本講座
- 2月26日㊦ 誕生会・おはなし会・体験試食会
- 3月 3日㊦ 乙姫の家ひな祭り交流会 **要予約**
- 3月 5日㊦ 計測・英語で遊ぼう
- 3月11日㊦ 人形劇観賞 **要予約**
- 3月12日㊦ 親子ピクス

行事

2月

- 15日㊦ 光インターネット体験会
（10:00～、就業改善センター）
- 22日㊦ 阿蘇地域医療連携講演会
（14:00～、サンクラウン大阿蘇）
- 23日㊦ 第36回坂梨校区新春駅伝大会
（10:00～、坂梨公民館）

3月

- 2日㊦ 阿蘇少年少女合唱団演奏会
（13:30～、一の宮就業改善センター）
- 8日㊦ 阿蘇市民スポレクフェア
（9:00～、阿蘇体育館）



相談

心配ごと相談

- 2月20日㊦・3月6日㊦
9:30～12:00 阿蘇保健福祉センター
☎社会福祉協議会 ☎32-1127

年金出張相談（国民年金・厚生年金）

- 2月21日㊦ 10:00～15:00 阿蘇市役所
- 3月 5日㊦ 10:00～15:00 農村環境改善センター
☎熊本東年金事務所 ☎096-367-2503

こころの相談

- 3月11日㊦ 13:30～16:00 阿蘇保健所
☎阿蘇保健所 ☎32-0535

消費生活相談

- 2月19日㊦・3月5日㊦
10:00～15:00 内牧支所
☎阿蘇市消費生活センター ☎22-3364

登記相談（売買・贈与・相続等）

- 2月20日㊦ 10:30～15:00 阿蘇市役所
☎熊本地方法務局 ☎096-364-2145

もの忘れ相談

- 随時受け付けています。
☎地域包括支援センター ☎32-5122
☎阿蘇市ほけん課 ☎22-3145



里芋饅頭のあんかけ

材 料 (4人分)

- サトイモ 400[㍑] ●インゲン 4本 ●とりひき肉 80[㍑]
- ゴボウ 40[㍑] ●ニンジン 40[㍑] ●片栗粉 大さじ1
- 干しシイタケ 2枚 ●水 大さじ1と1/2
- だし汁 150cc ●醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1 ●砂糖…大さじ1と1/2 } **A**
- だし汁 180cc ●醤油 大さじ1 ●砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1 ●しょうが汁 大さじ1/2 } **B**

作り方

- 1 サトイモは皮をむき厚めに輪切りにしてゆでる。水気を切ってよくつぶす。干しいたけを水で戻す。だし汁は残しておく。
- 2 ゴボウ、ニンジン、干しシイタケをみじん切りにする。
- 3 2と**A**を煮て、煮汁を切る。
- 4 つぶした芋を8等分にする。手のひらにラップを広げて芋を乗せ、スプーンで平らに広げる。中心に**3**を乗せて丸く包み、形を整える。
- 5 フライパンを熱し、サラダ油をしいて**4**の両面に焼き目をつける。
- 6 **B**を鍋に入れ、沸騰。水溶き片栗粉を鍋に回しいれる。
- 7 器に饅頭を乗せて**6**をかけ、細切りにしたゆず、茹でたインゲンを盛り付けてできあがり。

Data

- エネルギー 161[㍑] ●たんぱく質 73[㍑]
- 脂質 1.8[㍑] ●カルシウム 31[㍑] ●塩分 1.3[㍑]



塩分を抑えながらおいしい料理を作る工夫を取り入れています。まず、しいたけのだしを使い、調味料以外のものから味つけをしています。また片栗粉でとろみをつけると、口中で味を感じやすくなりますので、少ない調味料でもおいしく食べられます。様々な食材が持つ味や特徴を活かすことが、減塩を意識しつつ食事を楽しむポイントのひとつです。

問一の宮保健センター ☎ 22-5088



発行/阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1
TEL0967-22-3111(代) FAX0967-22-4577
編集/総務課秘書広報係 TEL0967-22-3111
印刷/焼つるばやし印刷



つぐみ
蔵原 継美 さん (22歳) (住所：蔵原)

阿蘇中央幼稚園 勤務

- 〔趣味〕 DVD鑑賞
- 〔特技〕 物づくり (アクセサリなど)
- 〔好きな言葉〕 思い立ったらすぐ行動
- 〔好きな男性のタイプ〕 おもしろい人
- 〔阿蘇の好きなところ〕 景色 (特に夏)

Q. 仕事の内容

3歳児クラスの担当

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

一人ひとりの子どもと1対1でかかわるように時間をとることを心がけています。鬼ごっこなどは子どもと一緒にやって本気でやるようにしています。

+ FRESH MAN

