

見ごたえ有り。

一の宮町坂梨
「古閑の滝」

外輪山からの伏流水が流れ落ちる『古閑の滝』。厳しく冷え込むと、水の重なりで見事な光景を見せます。
この滝は夫婦滝で、男滝が落差80m、女滝（写真）が100m。
2つは展望所から観ることができ、今年も多くの見物客が訪れています。





【受付期間】

2月16日(水)から3月15日(火)まで

平成22年分 住民税 及び 国民健康保険税 申告受付のお知らせ

平成23年1月1日現在、阿蘇市に住所を有する方は、住民税申告又は所得税の確定申告により、平成22年1月1日から12月31日までの1年間に生じた所得について、3月15日までに申告しなければなりません。

代理の方が申告することもできますが、期間中にお越しいただくことが困難な場合は、税務課(☎22-3148)までご連絡ください。

申告受付は左ページ日程表のとおり2月16日(水)から3月15日(火)まで、指定した会場で行います。

所得税及び消費税・地方消費税の確定申告も、この日程で受け付けます。また、一の宮会場・阿蘇会場では、e-Tax(国税電子申告・納税システム)がご利用いただけます。

(e-Taxで申告等を行う際には、電子署名を行っていただく必要がありますので、事前に電子証明書を取得してください。なお、電子証明書の有効期限は3年となっており、有効期限切れの場合は、新たに取得する必要があります。)

【申告に必要なもの】

※申告にお越しの際は、次の事項を確認して必要書類をご持参ください。

①印鑑又は身分証明書(運転免許証等)

②所得の計算に必要なもの

〔**営業等所得**、**農業所得又は不動産所得**〕

収支内訳書、売上帳、仕入帳、通帳、領収書等
肉用牛の売却による農業所得の課税の特例を受ける場合は、肉用牛売却証明書

〔**給与所得・雑所得(公的年金等) 又は退職所得**〕

給与所得等の源泉徴収票

〔**一時所得**〕

個人年金や生命保険等の満期や一時金、解約があつた場合は、その返戻金通書等

〔**譲渡所得又は山林所得**〕

土地や建物、山林等の資産を譲渡(売買、収用等)した場合は、その契約書や証明書等

〔**配当所得**〕

配当所得等の源泉徴収票や支払通知書等

③所得控除の計算に必要なもの

〔**医療費控除**〕

本人又は生計を一にする配偶者や親族のために、支払った医療費の領収書

〔**社会保険料控除**〕

国民年金保険料及び国民年金基金掛金等の控除証明書、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料及び農業者年金保険料等の領収書

〔**生命保険料控除**〕

生命保険契約等に基づいて支払った一般の生命

保険料及び個人年金保険契約等に基づいて支払った個人年金保険料の控除証明書

〔**地震保険料控除**〕

家屋又は生活用資産等を保険の目的とした地震保険契約等に基づいて支払った保険料の控除証明書(経過措置として、平成18年12月31日までに締結した長期損害保険契約については、従前の損害保険料控除が適用されます。)

〔**障害者控除**〕

本人又は生計を一にする配偶者や親族の、心身に障害のある方を証明するもの(障害者手帳等)

④その他

○非課税所得(遺族年金、障害者年金等)のみを有する方や所得の無かつた方は、その旨を申告しなければ、健康保険税(料)等の軽減措置が受けられなくなります。

○所得税においては、給与等の金額が2,000万円以下である給与所得者で給与所得以外の所得が20万円以下である場合は、確定申告書の提出を要しないものとされていますが、住民税においては、20万円以下のその他の所得についても給与所得と合わせて申告書を提出する必要があります。

○平成22年中にマイホームを持った方で、住宅借入金等特別控除を受ける場合は、確定申告をする必要があります。

○所得及び所得控除の計算に必要なものが揃っていない場合は、申告をお受けできないことがありますので、ご注意ください。

申告受付日程表

受付時間 午前9時から午後4時まで **午前8時30分開場**

月 日	会 場	対 象 と な る 行 政 区	
2月16日(水)	【波野会場】 波野支所 西側会議室	楢木野、赤仁田、小園、小地野、笹倉、大道、中江	
2月17日(木)		坂の上、立塚、横堀、遊雀、中道、山崎、仁田水、滝水	
2月18日(金)	【一の宮会場】 本庁 議会棟大会議室	町1区、町2区、北1区、北2区、東1区、塩塚	
2月21日(月)		東2区、東3区、西1区、西2区、西3区、荻の草、舞谷	
2月22日(火)		古神1区、古神2区、古神3区	
2月23日(水)		分1区、分2区、分3区、古閑、神石、福岡、上町	
2月24日(木)		東仲町、西仲町、下町、桜町、福原、馬場、豆札、古城1区、古城2区、古城3の1区	
2月25日(金)		古城3の2区、古城4区、古城5の1区、古城5の2区、古城6区、古城7区、原口、上井手、下井手、中原、西井手	
2月28日(月)		上西河原、下西河原、上東下原、下東下原、西下原、片隅、上役犬原、西町	
3月1日(火)		道尻、下役犬原、竹原、蔵原、鷺の石	
3月2日(水)		【阿蘇会場】 内牧支所 大会議室	内牧1区、内牧2区、内牧3区、南宮原
3月3日(木)			内牧4区、内牧5区、成川、浜川
3月4日(金)	小里、湯浦、西湯浦、深葉、西小園、今町		
3月7日(月)	折戸、宇土、原の口、山田、小倉、西小倉、小池、黒流町		
3月8日(火)	下の原、新村、小野田町、本村、茗ヶ原、東黒川、坊中		
3月9日(水)	南黒川、元黒川、北黒川、上西黒川、下西黒川		
3月10日(木)	乙姫、黒川千丁、永草		
3月11日(金)	枳、赤水、車帰、跡ヶ瀬		
3月14日(月)	狩尾1区、狩尾2区、狩尾3区、的石		
3月15日(火)	申告の訂正をする方 ※この日は大変混雑しますので、あらかじめ指定した日にお越しいただきますようご協力願います。		

※会場の混雑が予想されますので、できるだけ指定した日にお越しいただきますようお願いいたします。
 ※指定日にお越し頂くことが困難な場合は、**最寄りの日の午後**にお越し頂きますようお願いいたします。
 ※期間中、指定した会場以外での受付はできませんので、あらかじめご了承ください。

【問い合わせ先】 税務課 ☎ 22-3148

住宅だってお試しができる!!

「ハイブリッドエコウインハウス」 5年間の展示 **江藤建設(有) TEL.34-0616**
 場所はカドリー・ドミニオン 北側 (国道57号線沿) **エコウインハウス_阿蘇**

服を選ぶ時は試着・車だったら試乗。だから人生最大の買物もお試しが必要でしょう!

体験会議は無料、体験宿泊は1名様 ¥300 (シーツ代のみ)
 大手ハウスメーカーと同等仕様 (次世代省エネ住宅・高気密・高断熱・外張り断熱・夏涼しく冬暖かい
 建物内温度差3℃以内・風の通る家・ホテル並の空調環境等) おまけに農林水産大臣賞受賞の家

広告

「阿蘇ゆるっと博」

九州新幹線全線開業を記念して、阿蘇くじゅう
 一帯では「阿蘇ゆるっと博」が展開されます。

「阿蘇ゆるっと博」とは、パビリオンが並ぶ博覧
 会とは違って、阿蘇地域のたくさんの見どころを
 結び、カルデア内をまるごと会場にした日本初の、
 滞在交流型の旅の博覧会です。

内容の一部をご紹介しますので、訪れた方に、
 阿蘇地域の見どころを聞かれましたら、ぜひ案内
 にご協力ください。わからない時は、365日案
 内窓口を開設している阿蘇インフォメーションセ
 ンター ☎32-1960を教えてくださいとあり
 がたいです。

「阿蘇ゆるっと博」の公式ガ
 イドブックも各書店で販売さ
 れていますので、阿蘇の魅力
 発信にぜひ、お役立てください。

※チラシやポスター設置にご
 協力いただける方は、阿蘇
 地域振興デザインセンター
 までご連絡ください。



大阪・鹿児島間を走る新型列車「さくら」

3月12日、九州新幹線全線開業。そして同日、阿蘇ゆるっと博 開幕!

もうすぐ会える。憧れの阿蘇山と、そこへ住む人々に...

待ち望んでいた九州新幹線の全線開業までいよ
 いよ残すところあとひと月となりました。
 熊本・大阪間が最短2時間59分で結ばれます。
 九州観光の目玉とされる阿蘇に住む私たちは、雄
 大な自然を楽しむに來られる多くの観光客の皆さ
 んを心から歓迎し、「笑顔のあいさつ」で、市を
 あげて温かくもてなしていきましょう。

お得に温泉三昧!

イベントとして、阿蘇くじゅうを
 代表する温泉地を舞台に、冬季限定『阿
 蘇温泉郷 湯ごもりキャンペーン』を
 開催します。

阿蘇くじゅうの参加温泉や観光案
 内所などで、入浴券5枚付きのお得な「湯
 ごもりチケット」(1,500円)を発売中
 です。キャンペーン期間中(3月11日
 まで)、入浴券1枚につき1回、阿蘇くじ
 ゅうの参加温泉にご入浴できます。

温泉を5ヶ所以上回って素敵なプ
 レゼントがもらえるスタンプラリー
 やタオルのプレゼントも有り!参加
 温泉はお問い合わせください。

開幕イベントは『絶景火まつり』
 開幕イベントは、例年3月に行われて
 いる「阿蘇の火まつり」をバージョンアッ
 プし、「絶景火まつり(仮称)」と銘打ち、3月
 12日(土)に合わせ盛大に開催されます。
 (詳しくは次号でご紹介します)





赤牛は寒さに強い。 周年放牧で低コスト化

阿蘇地域での牛の放牧は昔から夏山冬里の方式がとられ、寒い冬は山から下るしりの畜舎で飼っていますが、近年は、畜産農家の高齢化や気候の温暖化などで、阿蘇地域においても周年放牧を行う農家が増えています。

周年放牧とは、一年中原野に放牧するもので、具体的には、一部の牧区を8月頃から利用を中止して施肥し、冬場のエサとして備蓄。12月以降冬季間放牧利用によって原野で越冬させるものです。

メリットとして、①畜舎での飼養管理にかかる労力の削減、②夏秋季の越冬用飼料収穫作業の軽減、③里の畜舎の装備コスト減などが上げられます。

■この冬初めて牛を山で冬越しさせた 狩尾牧野組合

高齢化で労力不足に悩む狩尾牧野組合（鎌倉善光組合長）では、今後の経営を考え、国の畜産総合対策事業を受け本格的に周年放牧に取り組みました。牧野内に、大雪で草が食べられなくなった場合や、野犬の被害等に対応した施設を建設。管理人1名で約60頭を管理しています。

同事業は、跡ヶ瀬牧野組合が平成8年に取り入れており、市外からの飼育受け入れ（預託牛）も行うなど、草地の有効利用に成果を上げています。

▶狩尾牧野に建設された冬越し用の施設。屋根は原野に散らばり草を食う牛が戻すので必ず施設に戻す



▼冬を前に牛の角切り作業を行う組合員。牛どうしで傷つくことを防ぐ作業です。



「阿蘇ゆるっと博」が提案する “新しいたびのカタチ”

1 エリアごとに特色を楽しむ観光の拠点 パビリオン

「パビリオン」とは、阿蘇くじゅうに点在する自然のフィールドや農村集落、商店街、温泉街など、従来の地域を拠点としたもの。旅の案内所も用意されています。

2 体験型ツアーや風景、グルメなど、 180以上のコンテンツ

各パビリオンには、農村体験、トレッキング、史跡など、多種多様な「コンテンツ」があります。気分やテーマで選ぶことができます。

3 地元の案内人コンシェルジュが旅を コーディネート！

全地域に配置されたおもてなし役が「コンシェルジュ」。旅先での相談や滞在プランの提案など、阿蘇での旅をしっかりとサポートします。

4 充実した交通ネットワークで旅も スムーズ！

簡単にスムーズに移動できる交通ネットワークを整備。バス、列車、レンタサイクルなどがコンテンツ同士をつないでいます。

5 心強い旅の見方、GPS機能付き 携帯サイト阿蘇ナビ

「阿蘇ナビ」は阿蘇の観光情報や交通手段などを簡単に検索できるモバイルサービス。旅の計画時も旅の最中でも、とても便利なサイトです。

6 阿蘇・旅の市場で自分だけの旅を カスタマイズ！

オリジナルの旅を楽しみたいなら「阿蘇・旅の市場」。公式サイトなどを通して、コンシェルジュが滞在プランを提案してくれるサービスです。

「阿蘇ゆるっと博」についての詳細は、阿蘇カルデラツーリズム博覧会実行委員会事務局の阿蘇地域振興デザインセンター ☎ 22-4801、または商工観光課 ☎ 22-3174 にお尋ねください。



今月は、地域振興マネージャーとして、商工観光課で定期的に2年間、仕事をされる前田香保里さんをご紹介します。

Q 商工観光課ではどんな仕事をされますか？

この度、阿蘇市にご縁があり、「阿蘇観光戦力づくり委託事業」を受け、(株)ANA総合研究所(東京都)からの派遣で参りました前田です。これから月に一週間、商工観光課に来まして、阿蘇市を元気にするお手伝いをさせていただくことになりました。よろしくお願ひします。

主な仕事として、専門であるホスピタリティ(人が生み出す価値、プラスαの価値を阿蘇市で生み出せるよう活動していきたいと思

っています。そのためには市民の方々との対話が最も必要ですので、一人でも多くの方々のお話をお聞きし、その中から、観光客の心をぐっと掴むものを皆さんと一緒に見出ししていきたいと考えています。

Q 客室乗務員であった経験で、国内外の観光地もたくさんご存知かと思いますが、阿蘇市の印象は？

阿蘇は「阿蘇山」のイメージしかなかったのですが、今こうして数日滞在しておりますと、「外輪

山」の美しさが心に刻まれます。周囲見渡す限り同じ高さの山で囲まれたなんともめずらしい地形。元の山はどれほどの大きさだったのかロマンもありますし、まさに地球規模の景観美！こんなすばらしい場所は私の知る範囲ではないと思います。さらにカールデラの中に人々の生活がある。本当に興味をそえられるまちです。

Q 来月から九州新幹線が全線開業するのに合わせ、九州各県が魅力のアピール合戦を展開していますが、本市へアドバイスがありますか？

九州を旅する中で阿蘇を選択してもらうには、観光資源にプラスする魅力があると思います。このまちを訪れた方が本当に来てよかったという「満足度」を高めることが大切です。

「今の瞬間、目の前にいる来訪者をより満足させるにはどうすればよいのか」と考えた時、魅力ある素材と、その魅力をさらに高めて伝える人の存在がとても重要です。また、高額なお金を支払うことで「満足する」サービスを得ることはできませんが、形あるものは、必ずどこかで類

似したものが出てきます。ガイドブックや情報では得られない地域の方の気配り、思いやりから生まれる「おもてなし」は訪れたからこそ得られる「唯一無二の価値」となります。初めて会った土地の人々に親切にしてみたら、もてなしていただいたことはいつまでも心に残り、阿蘇の素晴らしい景観とともに旅を終えたあとまでも語られることでしょう。そして、「また来たい阿蘇」を考えれば、冬には夏の阿蘇の魅力、夏には冬の阿蘇の良さを一言添えるか添えないかだけでも次の旅を誘うことに繋がりますね。門前町の方が内牧温泉を、内牧の方がまた別のまちの良さを紹介するとか、いい情報は地域の垣根を越えても提供する姿勢も観光する側からすれば大変うれしいことです。訪れた人と出会った人と、たくさん笑顔のあふれるまちはとても素敵だと思います。

新幹線も来ますし、阿蘇を訪れることを楽しみにしている方が全国にたくさんいるわけですから、この期待に応え「やっぱり阿蘇は最高だった！」と心から喜ばれるよう、どうか、皆さん一緒に頑張っていきましょう。



かほり
前田香保里さん

■プロフィール

東京都板橋区在住

全日本空輸株式会社に客室乗務員として入社。その後、平成19年から(株)ANA総合研究所に入社し、現在に至る。

※ANA在職中は乗務をするのととも機内サービスを担当する部署で機内食や食器などの選定・サービス品質マネジメントにも従事。現在はホスピタリティを研究し、大学やセミナーでのホスピタリティセミナーを担当している。



▶ 式典後の記念撮影の様子。写真は一の宮中学校出身の皆さん。



阿蘇市成人式

345人が
新成人を迎えました



— 社会人として、来賓の言葉を真剣に聞く新成人の皆さん

平成23年阿蘇市成人式が、1月9日、阿蘇体育館で挙行され、平成2年4月2日から平成3年4月1日生まれの345人（男性176人、女性169人）が晴れて成人を迎えました。式典では、華やかな着物やスーツ姿の新成人を前に佐藤市長は「社会人の自覚を持ち、どんな困難も乗り越え頑張ってください」と式辞を述べ、その後皆へのエールとして、若者に人気の歌を贈り、会場を盛り上げました。

また、佐藤県議会議員、高藤市議会議長もお祝いと励ましの言葉を贈り、会場で見守る来賓や恩師の方々も、阿蘇で育った子どもたちの未来が幸多きものであるよう願われました。



『成人の言葉』を述べた

山部 里沙さん（坊中）

二十歳の自分に今できることは何なのかを考え、自分の役割をしっかり果たし、私たちが育ててくれた阿蘇市に恩返ししたい、という決意を述べました。



代表謝辞を述べた

堀 浩輔さん（古城7区）

交通安全の誓いを述べた。

坂口 田さん（楢木野）、青木 薫子さん（小里）



なみの高原やすらぎ交流館

宿泊料	一般・大学生 3,675円	食事代	朝食 525円
	中学・高校生 3,150円		昼食 840円
	小学生 2,625円		夕食 1,050円
	3～5歳 1,050円		弁当 要相談

ピザ作りやそば打ちなども体験もできます。（¥1,500/1人）

熊本県阿蘇市波野大字小地野663-1（旧小池野小学校）
TEL 0967(23)0555 FAX 0967(23)0556
ホームページ <http://www.aso-yasuragi.com>

広告

「子どもと女性を守る阿蘇防犯ネットワーク」に新たに参入
熊本日日新聞阿蘇地区販売センター



昨年6月に発足した「子どもと女性を守る阿蘇防犯ネットワーク」に、新たに熊本日日新聞阿蘇地区販売センター（井手年美代表）が新たに加わり、昨年12月21日に調印式が行われました。

同ネットワークは、子どもや女性などを犯罪や事故等の被害を未然に防ぐため、阿蘇市と産山村で業務を展開する事業者（5団体）と阿蘇警察署との通報・連絡体制を構築するものです。

熊日新聞阿蘇地区販売センターは阿蘇地区に4事業所、約90名の従業員で業務を行っており、新聞配達時等に防犯活動などを行い、当ネットワークの連携を図ります。

春高バレーで活躍!!
池田隼平さん、岩永明奈さん



“春高バレー”の愛称を引き継ぎ、1月5日から開催された第63回全日本バレーボール高等学校選手権大会に熊本県代表鎮西高校3年の池田隼平さんと福岡県代表誠修高校2年の岩永明奈さん（いずれも阿蘇北中出身）が出場し活躍しました。

鎮西高校でエースとして活躍する池田さんは、全国でも注目される選手の一人で、試合では順当に決勝まで駒を進め、決勝では東京代表の強豪東亜学園と対戦。試合途中で怪我をするなどのアクシデントもあり、フルセットまでもつれる緊迫した試合展開で、最終セットで12-15の僅差で破れ、惜しくも優勝を逃しましたが、2年連続準優勝に大きく貢献しました。

また、2年生ながらレギュラーでセッターとして出場した岩永さんは、1回戦で和歌山県代表の信愛女短大付属高校と対戦し、1セット目を先取するも逆転で惜しくも敗戦しましたが、来年の大会での雪辱が期待されます。

阿蘇市消防団出初式



新春恒例行事である阿蘇市消防団出初式が1月8日、一の宮運動公園で行われ、団員や来賓など約600名が参加しました。

この日、阿蘇市の最低気温が氷点下8.8℃を記録し、厳しい冷え込みの中で行われた式では、12分団の団員と中通少年消防クラブによる堂々たる分列行進が行われた後、市長挨拶や団長訓示、来賓挨拶のほか、57名の10年勤続表彰が行われました。

なお、昨年の市内における火災件数は建物火災1件、林野火災2件、車両火災2件、その他火災5件の合計10件で、前の年に比べ17件減少しました。

防火広報用
視聴覚・音響資器材を整備



阿蘇広域消防本部予防警防課では財団法人日本防火協会による民間防災組織等の防火・防災普及啓発推進事業のうち「防火広報用視聴覚資器材助成事業」により約100万円の助成を受け、各種資器材を整備しました。

これらの資器材は今後、防火・防災広報や防災講座に活用されるということです。

今回整備した主な資器材は次のとおりです。

- ・液晶プロジェクター
- ・モバイルスクリーン
- ・ポータブルアンプ
- ・スピーカースタンドセット
- ・ワイヤレスマイク
- ・その他（付属ケーブル等）



県大会で優勝し全国大会へ
一の宮中出身 森本千代子さん(八代東高)



昨年11月6日、7日に行われた、第29回全国高等学校女子ソフトボール選抜大会熊本県予選会で、一の宮中出身の森本千代子さん(1年)が所属する八代東高校が、全て完封勝ちで優勝し、3月20日から山口県で行われる第9回全国高等学校女子ソフトボール選抜大会に出場します。

森本さんは1年生ながら、予選会では指名打者として出場。レギュラーを目指して日々練習に励んでいます。八代東高の目標は「全国制覇」。森本さんの全国の舞台での活躍が期待されます。

リトルシニア硬式野球の全国大会に出場
川上純さん、山口大輔さん



◀川上さん(左)と山口さん。

昨年10月31日から行われた中学生硬式野球全国選抜九州予選で、川上純さん(一の宮中2年)と山口大輔さん(阿蘇北中2年)が所属するリトルシニアチーム「熊本大津」が優勝し、3月28日から大阪府で開催される第17回日本リトルシニア野球全国選抜大会の出場を決めました。

リトルシニアは硬式野球で、これまで何人ものプロ野球選手を輩出しており、川上さんと山口さんは自ら志願し硬式野球の道に進み、それぞれピッチャー、ファーストとして活躍しています。

全国大会では各地区のリトルシニアリーグの代表が出場します。全国の強豪チームに挑んで優勝を目指して頑張ってください!

13年間のクリスマスイベントに幕
阿蘇クリスマスバルーンフェスティバル



平成10年から始まり、多くの観光客や地域住民から親しまれた「阿蘇クリスマスバルーンフェスティバル」が最後を迎え、12月24日と25日の2日間で、約18,000人の来場者で賑わいました。

天候不良のため、メインイベントであるバルーンイリュージョンは中止となりましたが、それに替わるバーナーイリュージョンでは、来場者が風船を飛ばす「バルーンリリース」が併せて行われ、バーナーの炎と1,000個を超える白色のエコ風船が夜空を彩り、幻想的な雰囲気に包まれました。

13年間続いたバルーンフェスティバルは今回で終了となりましたが、次回は違うかたちでのイベントが開催される予定です。お楽しみに!

文化財を守ろう!
第12回阿蘇神社消火訓練



世界最古の木造建造物である法隆寺金堂壁画が消失したことを契機に定められた「文化財防火デー(1月26日)」に併せ、1月20日、国の重要文化財に指定されている阿蘇神社で、拝殿付近の火災を想定した消火訓練が行われました。

訓練には、阿蘇神社職員と阿蘇市消防団、阿蘇広域消防本部など約30名が参加し、観光客や授業の一環で見学に来た宮地小3年生が見守る中、本番さながらの緊張感のもと、約15分間にわたる消火訓練に励みました。

閉会式では、阿蘇広域消防本部畑本中部消防署長が講評で、初期消火の重要性を訴え、「住民や消防団の協力が不可欠。阿蘇市のシンボルである阿蘇神社を守っていききたい」と話されました。

阿蘇郡市民マラソン大会 247人が力走



36回目を数える阿蘇郡市民マラソン大会（阿蘇郡市陸上競技協会主催）が1月8日、阿蘇体育館前をスタートに、247人の選手が出場し記録更新に挑みました。

○3位までの結果を紹介します（阿蘇市民のみ）

【小学男子2kmの部】

- 1位 折田紘一郎(内牧小)
- 3位 木浦 輪 (尾ヶ石東部小)

【中学男子5kmの部】

- 1位 小野伽仁 (阿蘇北中)
- 2位 志賀俊亮 (一の宮中)
- 3位 志賀康太 (阿蘇北中)

【高校・一般男子10kmの部】

- 3位 園田晃大 (鎮西高)

九州120チームの頂点に！ 一の宮マリンス 優勝！！



合志市の学童野球チームが主催する第5回合志市フューチャーズ学童野球交流大会が12月11日から合志市で行われ、一の宮マリンス少年野球クラブが見事優勝しました。

この大会は、開会式で約4,000人が集まるなど、全国でも3本の指に入るほどの大規模な大会と言われており、九州各県から120チームが参加しました。

120チームのトーナメント戦ともあり、優勝までに7試合を勝ち上がり栄冠を勝ち取りました。6年生にとっては今回が最後の大会となりましたが、これまでの伝統と意志を受け継ぎ、次の世代の活躍が大いに期待されます。

霜神社火焚き殿で火災訓練



役犬原の霜神社火焚き殿で1月23日、火災訓練があり、地元消防団をはじめ氏子の皆さんが本番さながらに取り組みました。一昨年の火焚き殿の焼失から、一層地域住民の防火意識を高めようと、文化財保護デーにあわせ氏子が主催したもので、訓練では、火災の通報から消防団が出動し放水。連携を確認するなど地域ぐるみで、万が一に備えました。

交通安全協会黒川支部がキャンペーン



阿蘇地区交通安全協会黒川支部（二宮純一支部長）の皆さんが、1月7日、阿蘇警察署坊中駐在所前（国道57号沿い）で、交通安全キャンペーンを行い、信号に見立てた3色の餅やリーフレットを、ドライバーに配りました。

黒川支部では交通量の多い国道57号を中心に毎年このキャンペーン活動を行っています。

【先月号の訂正】

まちの話題（10ページ）に掲載しました「くまもとふるさと食の名人」の記事の中で、誤りがありました。正しくは以下のとおりです。お詫びして訂正いたします。 誤：蕎麦いなり → 正：たかないなり



育てよう 地域ぐるみで 青少年

阿蘇市青少年健全育成市民会議

阿蘇市青少年健全育成市民会議とは…

市民会議の活動は、できるだけ多くの団体や住民が参加しなければ解決できない課題、多くの方が参加した方が成果が上がる課題の実現化に向い推進するもので、本市ではこの機能を生かし、平成18年に阿蘇市青少年健全育成市民会議が発足しました。

当会議では、市民をはじめ関係諸機関・団体と協力し、健全な家庭、青少年の人格形成に望ましい社会環境の醸成に努め、広く青少年の健全育成を推進することを目的に、事業や活動に取り組んでいます。



■「第5回阿蘇市青少年健全育成推進大会」開催のお知らせ

- 日時 2月13日(日)
13:30~16:40
- 会場 一の宮就業改善センター
- 大会スローガン
子ども・若者を支えるのは地域力です
- 内容
13:30 開会行事
13:45 ワークショップ
くまもと「親の学び」プログラム
指導者 熊本県阿蘇教育事務所社会教育主事 狭間 卓史 氏
15:50 講話
テーマ 「学校安全ボランティア養成講座」
講師 熊本県阿蘇教育事務所指導主事 筑紫 聖文 氏

【問い合わせ先】

阿蘇市青少年健全育成市民会議事務局
松本 ☎080-1770-1888
FAX 35-4755

市民の皆さまへ

小さい頃から親の姿を見て育つ子どもたち。成長過程においては周囲の環境も人格形成に大きく影響してきます。

当市民会議では、内閣府がまとめた「子ども・若者ビジョン」の趣旨を踏まえ、前述のことにも着目し、親がしっかり学ぶ「学びプロジェクト」を今後しっかりと展開していきたいと思っております。



阿蘇市青少年健全育成市民会議会長 安部武夫

当会議は発足して4年が経過しましたが、益々厳しくなる現代社会を、たくましく生きることができ人間に子どもたちを育てていくことが、私たち大人の責務と考えます。そのためにより一層の行動力と愛情を持って地域ぐるみで子どもを育むことが大切です。今後はその原動力となり地域で活動していただく青少年育成リーダーが必要だと考えています。校区ごとに「青少年育成推進員」の設置を計画しておりますので、どうか、市民の皆様におかれましては、趣旨をご理解の上、ご協力いただけますようお願いいたします。2月13日の推進大会にご参加いただくと、活動が詳しくわかると思いますので、ぜひご来場ください。多くのご参加をお待ち致します。

法律問題のトラブルを解決します！まずはお気軽にお電話ください。離婚・相続・借金 etc...

受付時間：平日14時～17時（予約制）TEL：0967-22-5223
*土曜日のご相談をご希望の方は直接お問い合わせください。

- ・一般相談料 30分1050円
- ・『多重債務』の相談は無料

阿蘇ひまわり基金法律事務所

熊本県弁護士会所属 弁護士 木場真彦（きば まさひこ）
〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地2005-8-203（阿蘇市商工会一の宮支所となり）



広告

「お知らせ端末」が部屋に付いたら・・・

現在、(株)九電工により、各世帯への「お知らせ端末」の取付工事が急ピッチで進められています。「お知らせ端末」が部屋に付いたら、次の点に注意していただきますようお願いいたします。

●コンセントをいきなり抜かない!!

起動中にコンセントを抜くと、故障する恐れがあります。コンセントを抜きたい場合は「お知らせ端末」の後ろに約1センチほどの同色の電源ボタンがありますので、そのボタンを押して起動を終了した後（画面が真っ暗になります）、コンセントを抜いてください。再起動するときは、コンセントを差し込んでいただくだけで、画面が表示されます。

●水がかからないように!

水など液体がかかってしまうと故障します。くれぐれも飲み物や花びんの側に置かないなど、水濡れ対策を心がけてください。

●4月の運用開始前まで設定機能を制限しています

「お知らせ端末」にはいろんな機能がありますが「パスワード入力が必要です」とメッセージが出るものについては、運用開始まで設定ができないよう制限しています。今しばらくお待ちください。

●「今日のクッキング」「懐かしいニュース」を毎日送信しています

4月の運用開始まで、送信する番組です。ご覧ください。

【まだ取付工事が済んでいない世帯へ】

順次、取付工事を進めています。伝送路の関係や、留守等で(株)九電工と工事連絡がまだ取れていないなどで、「お知らせ端末」の設置時期が近所と異なる場合があります。ご不在が多い方は、連絡がつく電話先や携帯電話の番号を情報課まで教えてください。申込書に携帯番号を記入した方は必要ありません。



▲お知らせ端末 本体

〈問い合わせ先〉 情報課 広報情報係 ☎ 22-3253

阿蘇市が保有する第三セクターの株式を譲渡します

阿蘇市が出資している第三セクター（(株)阿蘇アグリスクエア）の株式の譲渡先を公募します。

株式譲渡の申込みについては、別途作成しております「募集要項」に基づき実施しますので、応募（株式譲渡申込）を希望される法人様については、株式譲渡申込書に必要事項をご記入いただき、応募にかかる必要書類等を添付のうえ、2月28日（月）までに下記の応募先まで直接ご提出下さい。（郵送は不可）

なお、「募集要項」については、阿蘇市公式ホームページをご覧ください。ただ、下記応募先にて配布しますので、ご利用下さい。

■募集により譲渡する株式、譲渡株数、単位及び譲渡募集価格

- (1) 株式 株式会社阿蘇アグリスクエア普通株式
- (2) 譲渡株数 150株
- (3) 募集単位（口数） 150株を一口
- (4) 株式譲渡募集価格 総額7,500,000円

■募集締切日

2月28日（月）

〈応募・問い合わせ先〉 農政課 ☎ 22-3274

公用車「ランドクルーザー」を公売します！

入札日：2月18日（金）

■公売物件

車名	トヨタ ランドクルーザー
年式	平成2年式
排気量	3500cc
走行距離	117,046km
車検	無
型式	S-PZJ77V
燃料	軽油



■公売日時

展示：2月18日（金）午前9時～午前10時
 入札：2月18日（金）午前10時～午前10時30分
 開札：入札終了後

■公売会場

阿蘇市役所2階会議室

■入札保証金

入札額の5%以上を持参ください。

■落札者の代金納付期限

2月18日（金）午後1時

■注意事項

- ・動作保証はしない。
- ・代金の納付は現金のみとする。
- ・落札物件は2月21日（月）午後5時までに引き取ること。

■その他必要なもの

- ・印鑑（代理人の場合は代理人の印鑑、法人の場合は代表者印）。
- ・代理人が入札する場合は委任状。

〈問い合わせ先〉 農政課 農業振興係 ☎ 22-3274

阿蘇市民スポレクフェア開催 参加者募集

ウォーキング・ノルディックウォーク・ピラティス・パタンク大会

市民の健康づくり・体力づくりを日常生活の中に積極的に取り入れ、だれでも参加できるスポーツの普及を図り、健康で明るいスポーツライフを目指すことを目的とした「第6回阿蘇市民スポレクフェア」を本年も開催します。市民の皆さんと親睦を図るいい機会です。どなたでも気軽に参加できますので、お気軽にご参加ください。

■日時

3月19日（土）

■場所

※雨天の場合のみ防災無線にて全種目中止を周知します。阿蘇体育館・武道場及び周辺ウォーキングコース

■参加資格

阿蘇市在住の方（年齢不問）

※子どもから高齢者の方まで、誰でも可

※職場や家族、地域の方々での参加も大歓迎です。

■大会内容

・ウォーキング4km及び8km

【時間計測・制限なしで、無理せずゆっくり歩いてください。】

・ノルディックウォーク（25人限定・小学5年生以上）

【2本のポールを使って歩き、下半身だけでなく上半身のエクササイズにもつながります。】

・ピラティス（持参品：マットまたはバスタオル、お水）

【姿勢改善・全身の引き締め効果があります。】

・パタンク3人一組の21組限定）

【各自2球ずつ合計12個の「ボール」と呼ばれる球を、目標球に投げて勝負を競います。】

■参加料

各種目 1人 100円（参加料は当日徴収します。）

■申込締切

3月10日（木）まで

※申込締切りまでについては傷害保険対応

（当日参加については、自己で保険加入願います。）

■申込方法

申込書（市役所・各支所に設置）にご記入の上、教育委員会または各支所に提出してください。

※電話・FAXでもお申し込みできます。

※電話・FAXでもお申し込みできます。



〈問い合わせ・申込み先〉 教育委員会 社会体育係 ☎ 22-3229 / FAX 22-5205

国民健康保険被保険者証(保険証)が更新されます

第10期の納期限がせまっています!

国民健康保険税は納期限内に納めましょう!

現在お持ちの保険証は有効期限が3月31日までとなっております。国民健康保険税第10期分(2月28日納期)までの保険税が全て納付されていることが確認された世帯には、更新した国民健康保険証を簡易書留で3月末に郵送する予定です。納付が遅れた場合は健康福祉課または各支所市民係窓口で納付の確認後に交付となりますので、領収書をご持参ください。

また、納期限までに納付することが困難な場合は、市では随時納税相談を行っていますので、お早めにご相談ください。(すでに納税相談をされており、計画通りに納付されている方につきましては、通常通り納付後に短期の保険証を市役所又は各支所の窓口で交付させていただきます。)

■高齢受給者証について

70歳から74歳までの方が医療機関にかかった時に、窓口での自己負担額(1割か3割)を示す証明書が高齢受給者証です。窓口負担額が「1割」の方については、平成24年3月31日までは引き続き「1割」に据え置かれることが決まっています。(ただし、22年分の収入が基準額を超えた場合等は変更となる場合があります。新たな高齢受給者証は3月末に郵送でお届けする予定です。)

※高齢受給者証は医療機関などの窓口では必ず保険証と一緒に提示して下さい。

〈問い合わせ先〉 健康福祉課 国民健康保険係 税務課 収納係 ☎ 22-3167
☎ 22-3148

戦没者等のご遺族の皆様へ 特別弔慰金が支給されます

■対象者

公務扶助料や遺族年金等を受けていた方が平成17年4月1日から平成21年3月31日の間に亡くなるなどし、平成21年4月1日において公務扶助料や遺族年金等の受給権者がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族の方(お一人)が対象となります。

①平成21年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

②戦没者等の子

③戦没者等の(1)父母(2)孫(3)祖父母(4)兄弟姉妹
※戦没者等と生計関係を有していた方のうち平成21年4月1日において婚姻していたとしても氏が変わっていない方

④右記③以外の戦没者等の(1)父母(2)孫
⑤右記③から④以外の戦没者等の三親等内の親族
※戦没者の死亡まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

⑥祖父(3)祖母(4)兄弟姉妹

※戦没者等と生計関係を有していない方や戦没者等と生計関係を有していたが右記③に該当しない方

⑦右記①から④以外の戦没者等の三親等内の親族
※戦没者の死亡まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

■支給内容

額面24万円、6年償還の記名国債

■請求期間

平成24年4月2日まで

※請求期間を過ぎると時効により権利が消滅し、特別弔慰金を受けることができなくなります。

〈問い合わせ先〉 健康福祉課 総合福祉係 ☎ 22-3167
熊本県健康福祉部 社会福祉課 ☎ 096-333-2199

お部屋探しのパートナー



阿蘇不動産賃貸管理室
有限会社 フォース

=ご来店のご案内=



CHECK

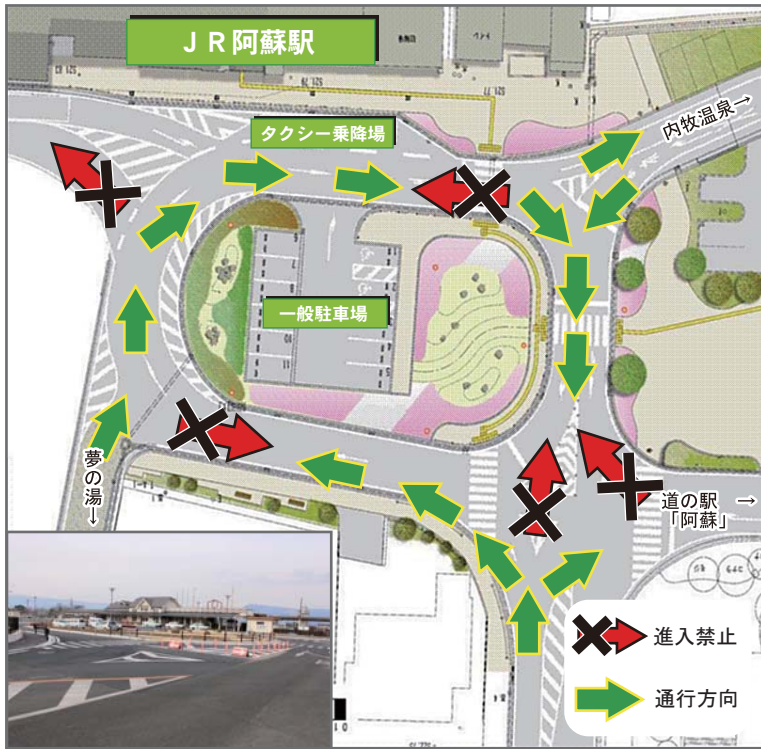
契約者優先につきお早め!!
各物件の詳細については、ご来店のうえ
納得のいくまでお確かめ下さい。

(社)全国宅建建物取引保証協会会員
(社)熊本県宅地建物取引業協会会員
賃貸不動産管理業協会会員
移住・住みかえ支援機構会員
熊本県知事免許(6)2807

☎(0967)22-4660

J R 阿蘇駅前ロータリー通行案内

交通案内標識に従って安全運転をお願いします！



阿蘇市では九州新幹線全線開業を見据え、J R 阿蘇駅前を阿蘇の玄関口として交通広場を整備しています。完成予定は平成23年3月ですが、ロータリー部分は通行できるようになりましたのでお知らせします。

なお、ロータリーは左図のとおり車の通行が右回りの一方通行になっておりますので、逆行にご注意ください。駅前交通広場の概要については、完成後に改めて広報誌上で案内します。

一般駐車場は送迎用です。長時間の駐車はご遠慮ください。交通安全標識に従って安全運転をお願いします！



〈問い合わせ先〉 企画振興課 地域振興係 ☎ 22-3169

保育士非常勤職員募集！

保育園で働いていただける保育士の方を募集します。



業務内容 市立保育園での保育業務

資格 保育士

募集人員 若干名

報酬 月給 136,000円

時間 午前8時30分～午後5時15分

休日 原則4週8休

待遇 各種保険、通勤手当（片道15km以上支給）

応募方法 電話連絡後、履歴書を持参または郵送ください。

※詳しくは、健康福祉課までご連絡ください。

〈問い合わせ先〉 健康福祉課 子育て支援係 ☎ 22-3167

きもの姿のあなたが主役

無料 きもの着付教室

着付けを通じて多くの人に「きもの」の良さを知ってもらい、日本の伝統文化を継承しています。

- 定員 / クラス5～8名
- 講習期間 / 週1回 (約4カ月で全15回)
- 午前の部 10時～12時 (夜間の部 19時～21時)
- 午後の部 13時～15時
- 場所 / (右記) 各地区会場

電話・ハガキ・FAXにて第1・第2希望の会場・曜日・午前・午後・夜間及び郵便番号・住所・氏名・年齢・TELを明記の上、下記の住所までお送り下さい。

受講生募集

第73期生 申込締切 3月8日(火)

● 普段着から訪問まで(全15回) 着物パーティー等のイベントも開催

● 終了後のアフターフォローも万全!! 着物で出かける「着遊会」、復習会の「ワンモア教室」の開催

● もっと学びたい方への上級クラス

提携から簡単アクセス

会場	住所	午前	午後
阿蘇市農村環境改善センター	阿蘇市内牧	月	月
高森総合センター	高森町	火	一
南阿蘇村温泉センターウイナス	南阿蘇村河陽	水	水
アゼリア21	阿蘇市一の宮町	木	一
南小国町自然休養村管理センター	南小国町	金	金

日本きもの推進協会 熊本支局

〒862-0950 熊本市水前寺1-1-5 ダイアパレス503

ホームページアドレス <http://www.nihonkimono.com> 日本きもの推進協会 熊本支局 広報あそ係

☎ 0120-60-4911 FAX/096-383-4968

● 電話受付時間/9時～17時迄・月曜～土曜 ● FAX受付時間/24時間

統計調査

**あなたも登録しませんか？登録調査員募集
随時募集中！！**

阿蘇市では、国が実施する統計調査に従事する統計調査員の選任を希望する人（登録調査員）を募集しています。随時募集中です。

■統計調査員の仕事

- ① 事務打ち合せ会（説明会）への出席、調査内容の理解
 - ② 担当調査区の範囲と調査対象の確認
 - ③ 記入依頼・調査票の配布（記入の仕方の説明）
 - ④ 記入された調査票の回収
 - ⑤ 集めた調査票の審査・整理
 - ⑥ 調査票など調査関係書類の提出
- ※統計調査ごとに多少の違いがあります。

■統計調査員の身分

統計調査員は、統計調査の実施の都度、任命される非常勤の公務員です。任命されている期間は、行政機関に勤務する一般職員と同様に公務員の身分を持つこととなります。

■統計調査員の報酬

統計調査員には、調査活動に従事した対価として、報酬が支払われます。手当の額は、統計調査ごとに、調査活動にかかると日数や調査対象などを考慮して定められています。

■統計調査員に対する災害の補償

統計調査員が調査活動中に万一事故に遭ってケガをしたり、病気にかかった場合などには補償がなされます。

■統計調査員希望者の登録ができる人

- ① 心身ともに健全な方
- ② 原則として、阿蘇市に在住の満20歳～70歳程度までの方
- ③ 熱意と責任を持って統計調査に従事できる方
- ④ 調査で知り得た情報など秘密を固く守れる方
- ⑤ 税務・警察事務に従事していない方、報道関係者でない方、興信所等に勤務でない方、選挙運動に直接関わっていない方等

■応募方法

市役所2階企画振興課にて申込書の記入をお願いします。事前に企画振興課へお電話下さい。

〈問い合わせ先〉 企画振興課 企画調整係 ☎ 22-3169

**国民年金保険料の納付は「口座振替」が
“便利”で“お得”です！**

お申し込み方法

口座振替申出書は市役所及び各支所、銀行などの金融機関、所轄の年金事務所（熊本東年金事務所）等に備え付けられています。

- 口座振替申出書に必要な事項を記入・押印（金融機関の届出印）し、所轄の年金事務所（熊本東年金事務所）にお申し込みされるか、ご郵送ください。また、金融機関窓口にご提出いただいても結構です。
- 前納のお申し込みは、**1年度分及び上期6ヶ月分**（4月分～9月分）は2月末までに、また、**下期6ヶ月分**（10月分～翌年3月分）は8月末までに、社会保険事務所必着となるようにお早めにお申し込みください。（※平成23年度分から1年前納ご希望の場合、平成23年2月末までにお申し込みお願いいたします。）
- すでに口座振替で前納されている方（引き続き第1号被保険者である方）は、毎年お申し込みしていただく必要はありません。

お得

早割・前納を利用すると割引があります！

便利

金融機関に行く手間と時間が省けます！

簡単

一度の手続きでOK。手数料もかかりません！

安心

自動引き落としで納め忘れの心配がありません！

〈問い合わせ先〉 市民環境課 戸籍年金係 ☎ 22-3135
熊本東年金事務所 ☎ 096-367-2503

地デジチューナーの無償給付の対象が拡大

「市町村民税非課税世帯」が対象に！ 申込受付中！

7月24日にすべてのアナログ放送は終了し、デジタル放送に移行します。

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送に移行することができない世帯に対して支援を行っているのですが、新たに「市町村民税非課税世帯」を対象に、支援が実施されることになりました。

■新たな支援対象

まだ「地上デジタル放送に対応できていない世帯」で、「世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯」が対象です。

なお、支援を受けるにはNHKとの放送受信契約が必要ですが、まだ契約がお済みでない場合は、支援申込み以降に速やかに契約してください。

■支援内容

簡易なチューナー（1台）を無償で給付（配送）します。また、チューナーの設置方法や操作方法を電話でサポートします。（チューナーの訪問設置、アンテナ改修等はいりません。）

■申込方法

申込書に必要事項を記入し、必要書類を添付して総務省 地デジチューナー支援実施センターへ送付してください。

■必要なもの

- ① 申込書
 - ② 世帯全員が記載された住民票の写し
 - ③ 世帯全員分の市町村民税非課税証明書
- ※市町村民税非課税証明書については、平成21年以降の所得にかかるとしてあります。ただし、平成3年4月2日以降に生まれの方の分は不要としています。
- ※申込書は、市役所本庁及び各支所に設置してあるほか、インターネット・電話等で総務省地デジチューナー支援実施センターからお取り寄せください。
- ※窓口で右記②・③を取得の際は「地デジチューナーの申込みで必要」とお伝えください。

■申込受付期間

7月24日(日)まで

申込みが集中した場合、申込受付後、資格確認を経てチューナーの配送まで時間を要します。アナログ停波直前に申し込んだ場合、停波までに支援が間に合わなくなることも予想されますので、速やかな申込みをお願いします。なお、「NHK放送受信料全額免除世帯」等を対象にした支援についても、7月24日まで延長されています。

【問い合わせ先】

○支援制度について

総務省 地デジチューナー支援実施センター

☎0570-023724

○NHKの放送受信契約について

NHK ふれあいセンター

☎0570-077077

※NHK放送受信料全額免除の世帯には、専用の支援があります。詳しくは、総務省 地デジチューナー支援実施センター（☎0570033840）までお問い合わせください。

広報あそからお知らせ

■ふるさとの情報を知るなら「広報ふるさと便」

阿蘇市を離れた方や阿蘇市を愛する方へ広報誌を有料で配送するサービスを行っています。阿蘇市の近況や情報を知りたいという方へ、ぜひ、「広報ふるさと便」をご紹介ください。料金は1年間で1,440円です。

■広報誌を全ページカラーで見よう！

阿蘇市のホームページで、広報誌を全ページカラーで見ることができます。カラフルなのでまた違った感覚で誌面を楽しめます。過去（合併後）の広報も掲載しています。

【問い合わせ先】

情報課広報情報係 ☎22-3253

めがね・補聴器・時計・宝飾・雑貨・貴金属高価買い取り

金・プラチナ 買い取り致します。
又、お支払いの一部としてご利用頂けます。

例えば、15万円の補聴器をご購入の場合・・・
お客様の指輪・・・Pt1000(50g)
1g当店買い取り価格・・・2,347円(相場により変動)

50g(Pt1000)×2,347円/1g=118,700円
15万円(補聴器)-118,700円=31,300円

眠っている指輪などがお金としてご利用できますので
実質31,300円でお買い求め頂けます。

補聴器会員募集

①補聴器用電池を会員価格でご提供
通常価格1,200円～1,500円を会員価格250円!

②補聴器をご購入の際には会員特別価格!
さらに補聴器用電池を1年間分無料進呈!

③補聴器の調整、クリーニングは常時無料!

日本眼鏡技術者協会登録店・認定眼鏡士の店

めがね・時計
補聴器・宝飾
貴金属高価買取

あそしな

熊本県阿蘇市一の宮町宮池1943-2 (0967)22-3619

めがねの型直し 無料

補聴器貸出
補聴器視聴
出張サービス

あそしな時計店
NTT
一の宮郵便局
やまなみ通り
税務署
阿蘇神社
宮地小学校

〒967-0101 阿蘇市一の宮町宮池1943-2

広告

お知らせ

無料登記相談所のご案内

日時 2月17日(木)

午前10時～午後3時

(正午～午後1時まででは除く)

場所 阿蘇市役所2階会議室

相談担当者 熊本地方法務局 職員

相談内容 土地・建物等の売買・贈与・相続等の登記に関すること。

【問い合わせ先】

熊本地方法務局総務課庶務係

☎096-364-2145



熊本さわやか大学校

入学生募集

講座内容

- ・いつまでも健康、元気がいちばん
- ・健康は食生活から
- ・知識を磨いて更なる飛躍を
- ・新しい世界にふれてみよう
- ・これからもおしゃべりに
- など、講座は年間40回、テーマは毎回異なります。

入学資格 平成23年4月1日時点で

60歳以上であり、学習意欲のある
県内在住の方

募集定員 100名

募集期間 3月8日(火) 必着

開催日時 毎週木曜日

午後1時30分～3時30分

受講期間 4月～平成24年3月

会場 熊本県総合福祉センター

(熊本市南千反畑町3-17)

受講料等

入学金：1,000円

受講料：11,000円

申込方法 市役所高齢者支援課、または各支所に置いてありますパンフレットにてお申し込みください。

【問い合わせ先】

財団法人熊本さわやか長寿財団

☎096-354-3103

「よろず申請本舗」

電子申請受付の一時休止

くまもと電子申請窓口「よろず申請本舗」は新システムに移行(リニューアル)することに伴い、現在のシステムでの電子申請受付を2月28日で終了します。新システムの公開は4月25日(月)を予定しております。詳しくは「よろず申請本舗」のホームページ、または熊本県電子自治体コールセンター(☎096-334-1592)へお問い合わせください。

【ホームページアドレス】

<http://www.shinseihonpo.kumamoto-idc.pref.kumamoto.jp/>

交通事故に遭われた方へ

制度のご案内

■交通遺児等育成資金の貸付

対象者 自動車事故により死亡または重度の後遺障害が残った方のお子様(0歳～中学校を卒業まで)を対象とし、その保護者の生活状況が、一定の要件(住民税非課税等)に合致する方。

貸付金額(貸付対象者一人に対して)

○貸付と同時に一時金：15万5千円

○貸付期間中 月額：2万円

○小・中学校入学時に

入学支度金：4万4千円

貸付期間 貸付決定の月から中学卒業の月まで

利子 無利子

■介護料支給

対象者 自動車事故で「脳」「脊髄」「胸腹部臓器」を損傷し、重度の後遺障害を持ち、「常時」または「随時」の介護が必要となった方。

支給額

○常時要介護の方(自賠責後遺障害等級「1級1号」または「1級2号」)
月額：58,570円

136,880円

○随時要介護の方(自賠責後遺障害等級「2級1号」または「2級2号」)
月額：29,290円

54,000円

詳しくは、自動車事故対策機構熊本支所(☎096-322-5229)までお問い合わせください。

五岳を望む聖地 あそ宮地墓地

募集区画 5㎡より各種 全区画平地

阿蘇市一の宮町宮地4699 一の宮総合運動公園通り TEL (0967)22-6099

お気軽にお問い合わせください。

草原のススキを利活用！ 手漉き野草紙名刺を作ってみませんか？



阿蘇 守 ASO MAMORU
〒869-2612
阿蘇市一の宮町宮地5816
TEL:050-3305-6577 FAX:0967-22-1014
E-mail:kbf@aso.ne.jp
http://kbf.sub.jp
この名刺は原料の一部に阿蘇の草原のススキを使用しています。

申込み・問い合わせ先
NPO法人 九州バイオ
マースフォーラム (宮地5816)
☎050-3305-6577
FAX 22-1014

NPO法人 九州バイオマースフォーラムでは、「阿蘇の草原を守ろう！」運動として、阿蘇の小学生が草原学習の中で刈り取ったススキを利用して『手漉き野草紙名刺』を製作しています。

草原の香りと野草の繊維の自然な風合いが特徴です。デザインや裁断まで、一枚一枚すべて手作業にて行っています。

この名刺の売り上げの一部は、「ASO環境共生基金」への寄付や「野草を使った卒業証書づくり」の活動資金などに活用されます。

※名刺の下部に「この名刺は、原料の一部に阿蘇の草原のススキを使用しています」の文言が入ります。

誰もが利用できる展示スペース 「あそ街角ギャラリー」 利用者を募集します！



▶ 場所は、内牧広町、りんどうタクシーの隣です。

あそ街角ギャラリーでは、創作芸術物に限らず、ご自身のコレクションなどの展示発表の場としてもご利用いただけるギャラリーです。ご近所や仲間同士で制作した作品なども展示できますので、お気軽にご利用ください。

【ギャラリーの概要、及び利用申請の仕方】

- 開館時間 9時～19時 無休
- 場所 内牧289番地1外 (内牧バス停留所より徒歩1分)
- 展示スペース 28.43㎡ (8.6坪)
- 搬入可能サイズ及び搬入口サイズ 幅950mm×高さ2,000mm
- 施設利用料 無料 ■光熱水費 無料
- 利用期間 1～3週間 (商工観光課と協議)
- 申請窓口 商工観光課 ☎22-3174、内牧支所 ☎32-1111

高齢者世帯の皆さんへ

「扉がなかなか閉まらない」「柵が壊れそう」など、お困りの方はいませんか？
黒川建築業組合が、軽微な大工仕事を奉仕します！

黒川建築業組合 (藤田昭徳組合長ほか15人) では、年間活動の一つとして社会貢献を目的に、工務の技術を生かした奉仕活動を行います。

阿蘇市の高齢者世帯を対象に、軽微な大工仕事を無償で行いますので、「お願いしたい」という方は、お気軽にご連絡ください。

【連絡先】

阿南善範
☎090-4515-7056
藤田昭徳
☎090-3013-2186



みんなの広場

部員募集

☆胸に「夢」を描いて、一緒に野球練習しませんか!! ☆



チーム名：阿蘇ドリームス
種目：軟式野球
募集対象：小学生
練習場所：内牧小学校
練習：週2回程度

申し込み・問い合わせ先

保護者会長 高野
☎08052548668

「なでしこ会」

阿蘇市小児慢性疾患親の会

この度、阿蘇郡市で小児慢性疾患親の会を立ち上げることにしました。

親の会では、年2回の交流会を行い、いろいろな病状の子どもたちの交流やお楽しみ会を行い、退院後の不安や、お互いの経験や情報を交換し、励ましあい、学びあえる場を目指したいと思っております。左記までお気軽にご連絡ください。

高見由紀

☎090-3799-2521

メール qjxpw890337device@yahoo.co.jp

■未来のパパママへ！ 「子育ての楽しさ」を体験！

日頃、子どもと触れ合う機会が少ない学生や大人に、「子育ての楽しさ」を知ってもらうことを目的とした「子育てポジティブキャンペーン」☆未来のパパママ☆HAPPY☆DAYが、内牧（角万ホテル南隣り）に2月3日オープンした「親子カフェSai」にて開催されます。皆さんお気軽にご参加ください。



日時 2月14日(月) 10:00～13:00
場所 親子カフェSai (内牧990-1)
対象者 学生さん、まだ子供のいない大人の方、プレパパママ

内容

【体験その1『遊んで体験』】

0歳から3歳までの子どもたちと遊んでみよう！
歌・手遊び
子どもの気持ちになって、人形劇を観賞しよう！
人形劇「うずらのたまご」

【体験その2『自分で体験』】

妊婦さんの装具をつけて、妊婦さんになってみよう！生まれたばかりの赤ちゃん人形を抱っこしよう！

【体験その3『食べて体験』】

離乳食（おかゆとおかず）・粉ミルクを試食！
元気な体づくりメニュー「からだにHAPPY弁当」を食べながら、子育て体験のフリートーク

参加料 無料 **主催** 熊本県
企画運営 親子カフェSai

※参加希望される方は、2月10日(木)までに親子カフェSai (☎32-0357)にお申し込みください。

■火山と環境シンポジウム2011 「はばたけ世界へ！」

毎年恒例の火山と環境シンポジウムが東海大学阿蘇校舎で開催されます。市内の小学生たちが小さな研究者として、世界ジオパークの認定をめざす阿蘇について様々な研究成果を発表します！



お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

日時 2月27日(日)
12:30～16:00 (受付12:00～)
会場 東海大学阿蘇校舎1213教室
入場料 無料
講演 中川 和之氏(時事通信社防災リスクマネジメントWeb編集長、日本ジオパーク委員会委員)
研究発表会

阿蘇市立波野小学校、阿蘇市立碧水小学校
南阿蘇村立立野小学校

主催 (財)阿蘇火山博物館久木文化財団
後援 阿蘇ジオパーク推進協議会
阿蘇市教育委員会 南阿蘇村教育委員会
NPO法人日本火山学会
日本ミュージアム・マネジメント学会

【問い合わせ先】

(財)阿蘇火山博物館久木文化財団
☎34-2111

■図書館おはなし会

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。



日時 2月26日(土) 午後2時～
場所 阿蘇図書館(内牧)

【問い合わせ先】 阿蘇図書館 ☎32-0067

移動図書館車「あそ号」巡回日程

日程	巡回場所及び予定時間
2月23日(水)	阿蘇図書館 ⇒ 上寿園 ⇒ 山田公民館 ⇒ 西役犬原公民館 ⇒ 竹原公民館 ⇒ 9:00 9:05～9:25 9:35～9:55 10:05～10:25 10:35～10:50
3月23日(水)	猿渡製材所 ⇒ 坊中公民館 ⇒ 佐伯商会前 ⇒ くんの里 ⇒ 枳天満宮 ⇒ 10:55～11:10 11:15～11:35 11:40～12:00 12:10～12:30 14:20～14:40
	赤水駅 ⇒ 宮本酒店前 ⇒ 早瀬スヨさん宅前 ⇒ たちばな園 ⇒ 阿蘇図書館 14:50～15:10 15:20～15:40 15:50～16:10 16:20～16:40 16:50
2月24日(木)	阿蘇図書館 ⇒ 波野保健福祉センター ⇒ 坂梨公民館 ⇒ 古城公民館 ⇒ 阿蘇図書館
3月24日(木)	9:30 10:00～10:40 11:00～11:20 11:30～11:50 12:05

■スポーツ施設スケジュール

※内容は1月18日現在の情報です

阿蘇体育館 TEL.32-4000

2月

19(土)	阿蘇郡市中学生新チーム卓球大会
-------	-----------------

3月

2(水)	阿蘇市生涯学習講座閉講式
6(日)	阿蘇市社会福祉協議会ふれあいサロン大会
12(土)・13(日)	第13回全九州大阿蘇旗争奪中学女子バレーボール大会
19(土)	第6回阿蘇市民スポレクフェア
25(金)~28(月)	第32回大阿蘇旗高校剣道錬成大会

農村公園あぴか TEL.32-5081

3月

5(土)・6(日)	阿蘇青少年交流の家 小学生サッカー大会
-----------	---------------------

■第20回田空さるた塾

「阿蘇の修験

～修験者達の峰入りについて～

日時 2月18日(金) 19:00~21:00(18:30受付)
場所 A S O 田園空間博物館総合案内所
 (道の駅阿蘇内)
講師 渡邊 照義 氏
 (阿蘇市文化財保護委員 委員長)
参加費 ￥500 (資料、飲料代込)
定員 30名(定員になり次第締め切ります。)
 ※電話でお申し込みください!

【申込み・問い合わせ先】

A S O 田園空間博物館 ☎ 35-5077

山岳信仰は世界の民俗に共通な原始信仰の一つであるといわれています。

平安から江戸時代にかけて天台宗の修行僧による峰入りは、古坊中を中心に菊池鹿本、黒木、津江を経て北外輪山や高岳の峻険な岩場を、全行程七十里を四十日かけて踏破する過酷な修練の場であったと云われています。

阿蘇における修験者達の峰入りを詳しく知る機会です。皆さまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください!

■熊本ゴールデンラークスによる学童野球教室

熊本県に本拠地を置く社会人野球チーム「熊本ゴールデンラークス」による野球教室が開催されます。社会人野球の最前線で活躍する野球選手の技術を学びませんか?

日時 2月13日(日)
10:00~13:00

場所 一の宮運動公園

参加費 無料

対象 小学生

申込み 当日、会場で受付を行います。

準備物 グローブ、ボール1個、スパイクまたは運動靴

雨天時 阿蘇体育館

その他 当日はユニホームまたはトレーニングウェアで参加してください。

主催 阿蘇市軟式野球協会

共催 榊A S Oワークネット

後援 阿蘇市教育委員会、阿蘇市体育協会

協賛 榊河津工業、(有)大谷工業

【問い合わせ先】

阿蘇市軟式野球協会事務局 ☎ 22-3229



スポーツ保険に加入しましょう!

平成23年度のスポーツ安全保険の加入受付が3月から開始! 万一のケガに備えて加入しましょう。団体活動を行う5名以上の方々で加入できます。

団体で活動中および団体活動への往復中の事故を補償します。

保険の内容は傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険があります。

掛金は中学生以下の子どもが年額6000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ので、詳しくは下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

スポーツ安全協会・熊本県支部

☎ 096-213-9015

本場中国の気功、法輪功を体験して見ませんか?

法輪功は、心も体も健康になるレベルの高い気功で、5セットの動作は、緩やかで子供からお年寄りまで誰にでも簡単にできます。政治や宗教に関与するものではなく、全てボランティア活動によるもので、現在では、世界114の国と地域の1億人以上もの人々に愛好されています。 **下記にて、法輪功講座を開催いたします(無料・全3回)**

- **日時** : 2011年2月27日(日)、3月6日(日)、13日(日) 14:00~17:00
- **場所** : 阿蘇市一の宮就業改善センター (阿蘇市一の宮町宮地2318-1)
- **申込先** : 法輪功 熊本 小川 080-3978-9502、佐藤 090-1973-7463
メール: falungong@km888.sakura.ne.jp



広告



昨年度の阿蘇市人権作文集『かけはし』の
作品の中から一部を紹介します。

皆さんもぜひ、家族や身近な人との関係を見つめ直し、
人権や差別について話し合う機会を持ちましょう。

僕の過ち

阿蘇高等学校 二年（現三年） 大津綺花 あやか

以前、国語で『みどりのゆび』という作品を習った。その中で、とても印象に残った一言がある。『今まで嫌いだったすべてを好きになつてしまつてから初めて行くところが好きなのだろう』というものだ。読んだ瞬間に、僕はあることを思い出した。

それは肺癌で亡くなった祖父のことだ。祖父の病気が分かったときには、余命は僅か半年だった。お見舞いに行くたびに、痩せていく体、祖母に支えてもらわないと満足に立つことすらできない姿を見て、だんだんと祖父を遠くに感じるようになっていった。僕の知らない祖父になっていくことが怖くて寂しかった。その理由なんて当時小学五年生の僕には少しも分からなかったが、祖父を避けるようになった。大好きな祖父を。車で隣に座るようなことがあれば、げんこつ一つ分程空けた。祖父が咳をすると少し距離をとった。祖父は癌にかかりたかつた訳ではない。祖父には僕から避けられる理由なんて一つもない。得体の知れないものに侵されていく祖父を僕は恐れて、一緒に立ち向かうことから逃げた。だいぶ前のことだが、僕はものすごく悔やんでいる。最近になって、祖父を思い出すことが増えた。そこで習ったのが『みどりのゆ

び』だった。その中の一文と同じようなことが僕にも起こっていた。

そのきつかけは、母から聞いた祖父の言葉だった。祖父は死ぬ何日前に、自分の体を拭いてくれていた祖母に突然、「ありがとう。」

と言った。祖母は涙をぼろぼろ流して、（もうお別れなんだな）と思った、ということだった。僕はこれを聞いたとき、凄く苦しくなった。（どうしてあの時。）このことばかりが頭の中でぐるぐる回って、心臓がぎゅゅとなった。でも、いくら泣いて謝っても僕の過ちが消えることはないし、この気持ちを一番に伝えたい人はもういない。

だから、もう繰り返さないと僕は誓った。僕はまだ子どもだし、弱いし、ダメなところもたくさんある。深く知ることを嫌い、自分に関係ないと思つたことには傍観者でいることも多い。そんな弱さだつて持っているけれど、以前の僕の過ちのようなことはもう二度としない。自分の素直な気持ちをちゃんと伝えられる人間になりたいと思う。

平成二十一年度
阿蘇市人権作文集「かけはし」より

ALT(英語指導助手) 活動日誌

阿蘇の冬

早いもので、来月には小・中学校の卒業式を控え、今年度も終わりに近づいています。

私が阿蘇に来て2度目の冬を迎えますが、振り返ってみると、私は阿蘇に来てすばらしい体験ができ、とても幸運だったと思います。美しい自然に囲まれた街はすばらしく、四季折々の山々の風景を見ることを楽しんでいます。

そんな中で私がもっとも感動したことは、昨年「阿蘇の火祭り」で、桜の花に囲まれた中で太鼓をたたいたことと、山に描かれた「火文字焼き」を見られたことです。私にとってはどちらも初めての体験で、とても印象に残る出来事でした。今年も参加できることを楽しみにしています。

また、今年は友人とともに阿蘇で新年を迎え、「正月」を過ごすことで、日本の文化を体験することもできました。

今年の冬もうすぐ終わりを迎えますが、私は野焼きの後に新緑が芽生えた山々と、桜の花が咲きほころぶ景色を見ることをとても楽しみにしています。春の訪れが待ち遠しいですね。



一の宮中学校 ALT
ニコール ランダ



子育て支援センター情報



子育て中の皆さんへ→本市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターもご自由にご利用いただけます。

のんびり広場

日にち	活動予定
2/9	体験保育・給食試食会 クラスに入って一緒に遊ぼう ※要予約
2/16	誕生会・計測日 クッキー作りをしよう
2/23	雛人形を作ろう ひな寿司を作ろう
3/2	波野保育園のひな祭りに参加しよう
3/9	絵本の読み合いを楽しもう
3/16	誕生会・計測日 散歩に行こう（寒くない格好 でおいでください）

センター開放時間 月曜日～金曜日
（9:00～14:00）
場所 波野保育園 TEL 24-2800
※育児相談を随時受け付けています。
（電話相談も可）

【各センターでは】

☆おやつ作りや親子クッキングなどの調理実習にはエプロン・三角巾（バンダナ可）が必要です。



すくすく広場

日にち	活動予定
2/10	体験保育（9:30りんどう保育園集合）※要予約
2/15	絵本講座（10:00一の宮図書館集合 絵本の選び方と読み聞かせ）
2/17	調理実習（9:30一の宮保健センター集合・米1合持参） ※要予約
2/19	子育て講演会（10:00りんどう保育園にて）
2/22	誕生会・計測日 保健師による育児講座・子育て相談会
3/3	おひな様作り

センター開放時間 月曜日～金曜日
（9:00～17:00）
土曜日（9:00～）
場所 一の宮子育て支援センター
すくすくハウス（りんどう保育園横）
TEL 22-4539

※育児相談を随時受け付けています。
（電話相談も可）
TEL 22-3850（育児相談専用）

ぴよぴよ広場

日にち	活動予定
2/9	簡単親子クッキング会 栄養士による食育講座（栄養指導・栄養相談）
2/16	絵本講座（「絵本の選び方・読み聞かせ」等・・・親子で絵本を楽しみましょう！ チャイルド社講師：高崎真氏）
2/23	誕生会・お楽しみ会 体験試食会
3/2	計測・相談・誕生会・体験試食会 おはなしボランティア「アップルさん」お話し会
3/9	英語で遊ぼう！（歌やゲームで遊ぼう：阿蘇北中 ALT ジャミール先生）

センター開放時間 月曜日～金曜日
週5日開所（10:00～16:00）
場所 阿蘇市子育て支援センター
TEL 32-3843
※育児相談を随時受け付けています。
（電話相談も可）
※第2土曜日開所しています。

旬の野菜をおいしく、ムダなく使おう！

今月は、食生活改善推進員協議会一の宮支部から、カルシウムたっぷりの大根葉のふりかけを紹介します。

大根葉はよく洗って小さく切り、フライパンで水分がなくなるまで炒ります。ちりめんじゃこをから炒りし、花かつおも少し炒ります。フライパンに調味料を煮立て、材料を混ぜ、汁がなくなるまでよくからめます。仕上げにいりゴマを混ぜて出来上がりです。

大根葉はビタミンA、Cや鉄分が豊富です。ゆでて冷凍しておくと便利です。

大根は真ん中の部分はふるふき大根やおでん・大根おろしに。上の青い部分は色を出

■材料

大根葉 両手一杯くらい（300g）
ちりめんじゃこ 30g
干しえび又は花かつお 30g
いりゴマ 大さじ3
しょうゆ 大さじ1

調味料

酒 大さじ1
砂糖 大さじ1

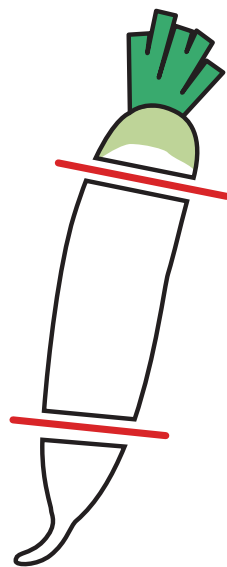
したい料理に使い、辛めの先の部分はなますによいでしよう。

保存法は新聞紙で巻いて、葉を上にして立てておきます。

使った残りは、穴を開けたポリ袋に入れ冷蔵庫に入れれば10日間くらいは鮮度が保てます。

野菜をおいしく食べ、生活習慣病を予防しましょう！

お元気ですか
食生活改善
推進員協議会



2月

13日(日)	第5回阿蘇市青少年健全育成推進大会 13:30～ 一の宮就業改善センター
13日(日)	学童野球教室 10:00～ 一の宮運動公園
27日(日)	火山と環境シンポジウム2011 12:00～ 東海大学阿蘇校舎1213教室

3月

19日(土)	第6回阿蘇市民スポレクフェア 阿蘇体育館 ほか
--------	----------------------------

休日在宅医

2月6日	脇胃腸科	32-2500
2月11日	坂梨ハートクリニック	24-6262
2月13日	たくもと小児科クリニック	34-2202
2月20日	古閑医院	22-3000
2月27日	家入整形外科	32-0048
3月6日	大阿蘇病院	22-2111

もの忘れ相談日程

日時：2月15日(火) 15時～17時
場所：阿蘇市役所
申し込み先：高齢者支援課 ☎22-3145

無料

こころの相談日程

日時：2月14日(月) 10時～17時
場所：一の宮保健センター
申し込み先：一の宮保健センター ☎22-5088
☆毎月1回開設しています。予約をお願いします。

無料

予防接種

3種混合

毎週金曜日(祝日を除く)
阿蘇中央病院
受付 13:00～15:00
対象者 生後3ヶ月～7歳6ヶ月未満

BCG

毎月第4火曜日
一の宮保健センター
受付 13:30～13:50
対象者 生後3ヶ月～6ヶ月未満

麻しん・風しん【予約制】

●対象者
1期：1歳～2歳未満児
2期：年長児に相当する方
3期：中学1年生に相当する方
4期：高校3年生に相当する方
●ご希望の方は電話予約が必要です。

●下記医療機関に必ず電話予約をしてください。

阿蘇温泉病院
家入整形外科
市原胃腸科外科
小野主生医院
古閑医院
坂梨ハートクリニック
たくもと小児科クリニック
問端内科
松見内科クリニック
脇胃腸科
波野診療所
阿蘇中央病院

！＜注意しましょう＞

- ポリオ・BCG・麻しん・風しんの予防接種を受けたら、27日間は他の予防接種は受けられません。3種混合の予防接種を受けたら6日間は他の予防接種は受けられません。
- 治療中の病気やけいれんを起こしたなど、体のことで気になることがありましたら、主治医に予防接種を受けてよいか、必ずお尋ね下さい。
- 必ず母子手帳と問診票(3～4ヵ月児健診時に配布)を持参して下さい。

問い合わせ先：一の宮保健センター ☎22-5088 健康福祉課保健予防係 ☎22-3167

各種相談の日程

心配ごと相談

2月16日(水)、3月2日(水)
9:00～12:00 阿蘇保健福祉センター
2月10日(木)
10:00～12:00 一の宮保健センター

社会保険出張相談＜国民年金・厚生年金＞

2月18日(金)
10:00～15:00 一の宮保健センター会議室
3月2日(水)
10:00～12:00 農村環境改善センター

熊本県弁護士会法律相談＜予約制・有料＞

毎週金曜日※年末年始、祝祭日を除く
13:00～16:00 農村環境改善センター
予約先 熊本県弁護士会 (TEL096-325-0009)

熊本県司法書士会総合相談＜予約制・有料＞

毎週水曜日※年末年始、祝祭日を除く
17:00～20:00 農村環境改善センター
予約先 熊本県司法書士会 (TEL096-364-2890)

各種健診の日程

3～4ヶ月児健診

2月8日(火) 対象者 H22.10月生まれ
受付 13:00～13:20 一の宮保健センター

7～8ヶ月児健診

2月16日(水) 対象者 H22.6月生まれ
受付 13:00～13:20 一の宮保健センター

1歳6ヶ月児健診

2月15日(火) 対象者 H21.6月生まれ
受付 13:00～13:20 一の宮保健センター

3歳児健診

2月23日(水) 対象者 H19.7月生まれ
3月2日(水) 対象者 H19.8月生まれ
受付 13:00～13:20 阿蘇保健福祉センター



▲式典後、久しぶりに会った友人たちと記念撮影を楽しむ新成人

新成人おめでとう!

阿蘇市成人式

(7ページに詳しく掲載しています)



* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～



【生春巻き風スティックサラダ】 材 料(5人分)

・ダイコン……………150g	・鶏ささ身……………200g
・ニンジン……………100g	A 〔酒……………大さじ1
・ネギ……………50g	〔塩……………小さじ1/2
・カイワレダイコン…30g	〔タレ
・ライスペーパー…7～8枚	B 〔酢……………大さじ2
(生春巻きの皮)	〔ゴマ油、しょうゆ…各小さじ2

作り方

- ① ダイコン、ニンジンは5cm長さの5mm角切りにする。ネギも同じ長さの細切りにする。カイワレダイコンは根を切っておく。
- ② ささ身はスジを取り、中心に切り目を入れ左右外側に開いて観音開きにする。沸騰したお湯にAの酒と塩を入れささ身を茹でる。茹で上がったらずに取り上げて水気をきり、野菜の大きさに合わせて切る。
- ③ 半分に切ったライスペーパーをぬるま湯にくぐらせ、その上に①の野菜と②のささ身をおいて巻く。
- ④ Bの材料を混ぜ合わせタレを作り、お好みでつけて食べる。

※食改の知恵袋：揚げたり、焼いたりせずにサラダ感覚で生のまま食べられますし、タレも手作りで油分は少なく作り上げられます。

生春巻き風スティックサラダ



エネルギー：	125kcal
たんぱく質：	10.0g
脂 質：	1.9g
カルシウム：	21mg
塩 分：	1.1g

＜栄養士より一言＞

ライスペーパーは、米を主原料で作られています。タピオカなどのでん粉や食塩が入っているものもあります。食品表示等で内容の確認をし、中に巻く具の下味やタレの濃さを調整すれば塩分量の調整ができます。その際ネギやカイワレなどを用いると塩分控え目でも野菜の風味でおいしく食べられます。

まじの
元気印



しずな
松岡 静菜さん (19) 東黒川
ベスト電器 阿蘇一の宮店 勤務

- 〔血液型〕 AB型 〔趣味〕 音楽鑑賞
〔阿蘇の好きなどころ〕
いい人がたくさんいるところ
〔阿蘇市への要望〕
マクドナルドができてほしい
〔好きな男性のタイプ〕
面倒見がいい人
〔好きな言葉〕
明日は明日の風が吹く

さわやか フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
家電の販売
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
笑顔での接客

市の人口 28,840人 (男 13,603人 女 15,237人) 世帯数 11,061戸 H23.1.1現在

広報あそ2月号 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 FAX0967-22-4577
編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253 印刷/㈱つるばやし印刷