

～阿蘇中央病院だより～

専門医とは？

整形外科医部長
平井 康裕(38歳)

(新任) あいさつ) 病院から来ました平井です。
2月ご来にもひげをたくら
こでも、大いきたらない
医療を提していただきます。
よろしくお願います。

最近「専門医」という言葉をよく耳にしますが、専門医って本当に信頼できるのか疑問に感じられている方も多いと思います。そこで今回は「専門医」の制度について解説します。

従来から「医師国家試験に合格した医師は、自由に「標榜科目」を選ぶことができます。簡単にいいますと、医師が診療したい科があれば「内科」であれ「外科」であれ自由に看板上に掲げることができます。ただし、麻酔科は許可が必要です。つまり標榜できる科目に制限はなく、一人で複数の科目を標榜することも可能です。

これに対して現在の専門医制度では、基本的に一つの専門領域しか広告できません。専門医は「5年間以上の専門研修を受け、資格審査ならびに試験に合格して、学会等によって認定された医師」と定義されています。また「専門医資格を認定する学術団体の基準を定め、

この基準に合致した団体によって認定された専門医だけが、広告可能な専門医資格」と定められています。すなわち、厚生労働省によって認められた学術団体が厳しく審査をおこない、臨床経験を積み筆記試験等にも合格した医師のみが専門医となることができ、広告することも可能となるのです(例えば日本内科学会に認定されて内科専門医となり広告することができます。また一部の学会は審査基準等の不備により広告が許可されていません)。ですから、現在、専門医として活躍している医師は、全て「広告可能な専門医」として法律に準じているため、信頼のけるものと考えて良いでしょう。

では、実際にはどの様な「専門医」があるのでしょうか。(表を参照して下さい。厚生労働省から認められているのは、この表にあるものだけです)まず「基本領域」の専門医というものがあり、一人の医師は「基本領域」の一つの専門医しか名乗ることができません。さらに深く研鑽を積んだ医師に対しては「Subspecialty」「多領域に横断的に関連するもの」についても同時に名乗ることが出来ます。

例えば、呼吸器について詳しく勉強をした内科医師は「内科専門医、呼吸器専門医」、消化器が専門の外科医師は「外科専門医、消化器外科専門医」、リウマチを勉強した整形外科医師は「整形外科専門医、リウマチ専門医」などと広告することが許されます。平成14年の法律改正では、医師の広告

について規制緩和が行われましたが、一般にはあまり知られていないことも多く一部に混乱もあるようですので、簡単にまとめてみました。「専門医」という看板だけを信じ込むのもお勧めしませんが、受診される際に参考にされてみてはいかがでしょうか？

【表】 広告可能な専門医(平成16年10月現在)

●基本領域

内科専門医、小児科専門医、皮膚科専門医、外科専門医、整形外科専門医、眼科専門医、産婦人科専門医、耳鼻咽喉科専門医、泌尿器科専門医、脳神経外科専門医、病理専門医、放射線科専門医、麻酔科専門医、救急科専門医、形成外科専門医、リハビリテーション科専門医

●Subspecialty

消化器病専門医、循環器専門医、呼吸器専門医、血液専門医、肝臓専門医、腎臓専門医、内分泌代謝科専門医、糖尿病専門医、感染症専門医、老年病専門医、神経内科専門医、消化器外科専門医、呼吸器外科専門医、心臓血管外科専門医、小児科外科専門医、リウマチ専門医、消化器内視鏡専門医、

●多領域に横断的に関連するもの

超音波専門医

●日本専門医認定機構に属さないもの

口腔外科専門医、細胞診専門医、透析専門医、歯周病専門医、乳腺専門医

4月23日は「子ども読書の日」です。この記念日に本の読み聞かせを催しますので、ぜひ友だちお誘いのうえ、ご参加下さい。

阿蘇図書館(32-0067)

一の宮図書館(22-2916)

ゴールデンウィーク中の開館日のお知らせ

4月30日(土)は、開館します。

※通常、月末日は休館ですが、大型連休に伴い開館します。

4月29日、5月2～5日は休館です。

図書館 だより

『子ども読書の日 記念おはなし会』

と き：4月23日(土) 10:30～

ところ：一の宮図書館

Tel: 22-2916



平成17年度

生涯けんこう 栄養教室受講生募集!



阿蘇市になり、新たに『生涯けんこう栄養教室』を開講します。合同研修と旧町村単位での講習で、みなさんが参加しやすい教室づくりをしていきます。健康について興味のある方、料理の好きな方、生活習慣病のことを詳しく学習したい方、自分の健康・家族の健康の為に是非参加してみませんか？

今回から、一般応募と同時に60歳の方全員に個人通知を行い、受講生を募ります。応募者多数の場合は、定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承下さい。

期 間：平成17年5月～平成18年2月
(毎月1回実施)

実施場所：阿蘇農村環境改善センター
一の宮保健センター
波野保健福祉センター

※内容に応じて異なる場合もあります。

対 象 者：市内に住んでいる方(男性も可)、
60歳の方

申込締切：4月28日(木)

申込・問合せ先：阿蘇市役所保健課 保健予防係
Tel：22-3167(内線1158)

栄養教室年間計画表

回	月	学習テーマ	学習内容・調理実習
1	5月	合同開講式 ～自分の健康を見直しましょう～	栄養教室実施要綱について ビデオ学習「食生活指針」
2	6月	講話・調理実習(旧町村単位) ～栄養の基礎知識～	栄養のおはなし(上手なとり方) バランスのとれた食事
3	7月	講話・調理実習(旧町村単位) ～病態について知ろう～	高血圧・高脂血症・糖尿病等 基本食を病態別に展開!
4	8月	公開講座(合同研修) 『生涯けんこうを目指して』	健康な65歳・85歳になるために
5	9月	運動の必要性について(合同研修) ～楽しく体を動かそう～	血圧測定・体脂肪測定 運動を生活に取り入れよう
6	10月	講話・調理実習(旧町村単位) ～食品の安全・安心～	食品表示と食品添加物を知ろう! エコクッキングで無駄と廃棄を減らそう
7	11月	講話・調理実習(旧町村単位) ～自分の健康状態を知ろう～	健診結果の読み取り ガンを予防する食生活を知ろう
8	12月	講話・調理実習(旧町村単位) ～日本の伝統的な行事食～	日本の伝統的な食事について 地元の食材で簡単お正月料理
9	1月	講話・調理実習(旧町村単位) ～骨粗鬆症予防について～	骨粗鬆症予防は子どもの頃から… カルシウムたっぷりメニュー
10	2月	合同閉講式	これからの生活習慣改善プラン 食生活改善推進員協議会入会式

※内容は、講師等の都合で変更する場合があります。日時につきましては、現在調整中です。



子育て支援センター情報



阿蘇市子育て支援センター事業活動とは？
———こんなお手伝いをします！

☆育児講座

講師の話の聞いたり、育児について学んだりできる場を提供します。

☆電話相談

育児の不安、悩みの相談を受けます。
面接相談も受けます。

日時：月～金曜日 午前10時～午後4時

☆情報提供

子育て情報を提供します。紙芝居・絵本の貸し出しをします。

☆体験遊び (びよびよ広場のみ)

室内や庭を開放します。季節に応じ、子ども達との遊び、親子遊びを体験します。おしゃべりの場を提供します。

育児相談は、毎月1回保健師が受けます。

体験試食会は、毎月1～2回栄養士が実施します。

☆センター開放 (びよびよ広場のみ)

月～金曜日(祝祭日は除く)の10:00～16:00、開放しています。室内や庭で自由に遊べます。

「びよびよ広場」今月のプログラム

日にち	活動予定
4/20 (水)	みんなで作ろう！こいのぼり
4/27 (水)	4月生れのお友達おめでとう！ お楽しみ会・体験試食会
5/11 (水)	計測・育児相談 おしゃべりタイム
5/18 (水)	ピクニックにいこう！（現地集合） 可愛い動物と触れ合おうね。

時間：10:00～11:30

場所：阿蘇市子育て支援センター
(阿蘇市三久保641-2)

Tel: 32-3843

持ってくるもの：水筒(お茶)

※5月18日のピクニックは・・・

モーモーファーム竹原牧場

(Tel: 34-1153)です。

集合時間：午前10時30分

持ってくるもの：お弁当、水筒、おやつ

※雨天時は順延。

～びよびよ広場の活動～

楽しかったピクニック



▲テレビでおなじみ チンパンジーのパン君と一緒にハイチーズ!!

皆さんが楽しみにしていたカドリードミニオンへのピクニック。当初予定していた3月23日は、雨・・・そのため、25日に延期。総勢37人で楽しむことができました！

当日も雪が降ってあいにくの天候でしたが、熊のショーや宮沢劇場を観覧し、お母さんの愛情がたっぷり込められた手作りのお弁当を食べて、犬や猫とも触れ合って、とっても楽しい1日を過ごすことができました。

5月にも遠足を予定しています。皆さん楽しみに待っていてくださいね！詳しくは「子育て支援センター」にお尋ね下さい。

「あくあく広場」今月のプログラム

日にち	活動予定
4/19 (火)	計測
4/26 (火)	誕生会 (4月生れのお友達おめでとう！)
5/10 (火)	春のピクニック 場所：国立阿蘇青年の家(現地集合)
5/17 (火)	さつまいもの苗植え

※5月17日は、汚れてもよい服装で参加ください。

時間：10:00～

場所：りんどう保育園内

Tel: 22-4539

※すすく広場に参加される際は、各自で帽子と水筒をご持参下さい。

※5月10日のピクニックは・・・

国立阿蘇青年の家

(Tel: 22-0811)です。

集合時間：午前10時

持ってくるもの：お弁当、水筒、おやつ、着替え、シート等

4月は入園式・入学式のシーズンですね。子どもはもちろんのこと親も保護者会や、学級懇談など期待と不安の中参加されることと思います。そんな話し合いの中で「父兄」という言葉が使われることがあります。さまざまな意見はありますが、この「父兄」に変わって今では「保護者」という言い方をするようになってきています。もちろん「父兄」といえば保護者のことを指す意味で使われていたはずですが、なぜ変わってきたのでしょうか。

戦前、わが国では戸籍上の筆頭者(戸主)は父であり、(戸主)の許しがなければ結婚はおろか、何も出来ない時代でした。そして、父が亡くなった場合(戸主)となるのは母ではなく、長男である兄となります。「父兄」という言葉は、昔の男尊女卑、家父長制のもとで出来た言葉であるといわれています。

昔はゲタを履いていたため、今でも靴箱のことを「げた箱」と呼びます。これも昔からの呼び方が残っていますが、「げた箱」と「父兄」では違います。「父兄」の語源には、その背景に先程言った「男尊女卑」の考え方、思想があるからです。

社会の中では、生まれたときから男の子の誕生を喜ぶ傾向にあったり、家庭においても「男の子だから〇〇しなさい、女の子だから〇〇しなさい」といった性別による固定観念がまだまだ残っています。

普段使っている言葉の中には、このように女性を低く見ていた時代の中から生まれた言葉や、これ以外にも差別につながる言葉などがたくさん残っています。日頃何気なく使っている言葉の語源、意味について日頃から考えてみてはいかがでしょうか。

阿蘇市男女共同参画推進 懇話会委員を募集します

「男だから、女だから」という性の違いだけで男女の固定的な役割分担を押し付けることは、それぞれの生き方や人生の選らび方に制限を及ぼし、一人ひとりの持つさまざまな可能性をじゃまする原因になっています。

このため男女がそれぞれの選んだ生き方ができ、いろいろな領域の施策や制度を、男女がともに受け入れて満足できるようにすることが、男女共同参画社会を目指すにあたって重要です。

阿蘇市では男女共同参画推進懇話会を設置し委員を公募します。懇話会は市長の諮問に基づき、男女共同参画社会に向けての計画策定などを、検討協議し提言を行います。

＝阿蘇市男女共同参画推進懇話会委員募集要領＝

要件：阿蘇市民であること、20歳以上、性別は問いません。募集は5名以内、任期は2年です。

主な内容：年度内に6回程度の懇話会に出席いただくほか、男女共同参画に関する簡単なアンケート調査活動などをしていただきます。

応募：住所・氏名・年齢を明記のうえ、「男女共同参画社会に対する考え方」を800字程度にまとめて提出して下さい。

提出締切：5月10日(火) ※書類による選考のうえ本人に通知いたします。

提出先：阿蘇市役所人権啓発課 男女共同参画係

その他：会議出席にあたっては市規定による報酬と費用弁償が支払われます。

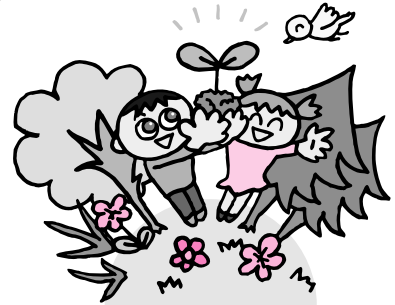
問い合わせ先：人権啓発課 男女共同参画係 Tel：22-3206

森林の開発や伐採を行う際は、事前にご相談を！

森林施業や開発を行うために、森林法で定める森林を伐採したり、土地の形質を変更する場合は、森林法により事前に所定の手続きが必要です。

【次の場合は**県知事の許可等**が必要です】

- ・林地開発許可
森林法で定める森林の開発を行う面積 1 ha を超える場合。
- ・保安林内伐採（作業）許可
保安林内で伐採や土地の形質変更等を行う場合。
- ・保安林内間伐届出
保安林内の間伐を行う場合。



【次の場合は**市町村長への届出**が必要です。】

- ・伐採及び伐採後の造林の届出
森林法で定める森林の伐採を行う場合は、市町村長への届出が必要です。

詳しくは、下記機関へお問い合わせください。

なお、これらの行為について、他法令(自然公園法など)による手続きも必要になる場合がありますので、ご注意ください。

問合せ先：熊本県阿蘇地域振興局農林部林務課 (Tel: 22-1111)
阿蘇市役所農政課 (Tel: 22-3111)

はな阿蘇美から

ローズガーデン(バラ園) 入園無料のお知らせ



4月9日に「はな阿蘇美」がリニューアルオープンしました。
観賞用ドーム型温室では、バラを中心としたフランス風庭園や
イギリス風庭園があり、特に日本初公開のバラは必見です。
そこで、阿蘇市の皆様に阿蘇のバラの素晴らしさを知っていただくため、
6月12日(日)まで、本誌面にあります「無料入園券」を持参していただいた方と
そのお連れ様にはローズガーデン(バラ園)入園を無料にいたします。
入園無料期間中には、下記のイベントも実施しておりますので、この機会に是非ご来場ください。



☆ イベント情報 ☆

- 4 / 9(土)～4月下旬 チューリップフェア
約32,000本のチューリップを公開。4月中旬がベストです！
- 4 / 29(金) 「ローズ」阿蘇の恋歌コンサート
阿蘇市出身の歌手「ローズ(本名:青柳勝江さん)」のコンサートです。
11:00～と14:00～の2回公演。
- 4 / 29(金)～5 / 8(土) フラワーフェスティバル
毎年恒例の大園芸市を開催いたします。ご家族でお楽しみ下さい。
- 5 / 21(土)～6 / 12(日) 春のバラ祭り
屋外バラ園のベストシーズン。
九州最大級のイングリッシュローズガーデンをご堪能ください。

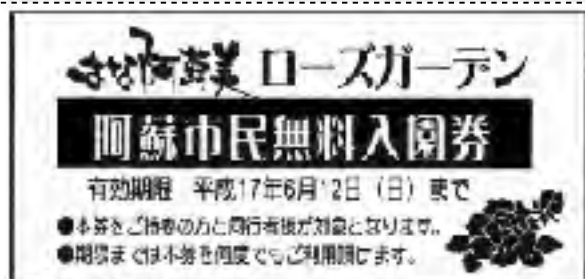
お問い合わせ：



ローズローズ
Tel: 23-6262

営業時間: 9:00～17:30

※季節により異なります。



- 本券をご持参の方とお連れ様が対象となります。
- 期間中は、本券で何度でもご利用いただけます。

薬草に興味のある人、栽培したい人集まれ!

「第4回薬用植物を知ろうin熊本(阿蘇)」

のご案内

阿蘇に生息する身近な薬用植物の話と観察会を行います。

日時(場所):

5月21日(土) 11:00~(熊本大学薬学部)

5月22日(日) 9:00~(阿蘇青年の家付近)

内容:

5月21日...午前 薬用植物園見学

午後 薬用植物に関する講演会

講師

広島大学薬用植物園助教授 神田博史氏
(翠)みどり薬局 薬剤師

八重恵美子氏・八重徹司氏
水前寺薬局 薬剤師

長澤京子氏・富田偉太郎氏・矢原正治氏

5月22日...薬用植物観察会(定員100名)

会費:

21日 100円(資料代)

22日 200円(資料代・保険代)

申込方法: 往復ハガキに「名前」「住所」「電話番号」
「参加日」「JR宮地駅からの送迎の有無」
「Fax番号/E-mailアドレス」を記入の上
申込下さい。

申込締切: 5月13日(金)必着

申込・問合せ先:

熊本大学薬学教育部附属薬用植物園

〒862-0973 熊本市大江本町5-1

Tel: 096-371-4381

阿蘇町ふれあい農園

〒869-2222 阿蘇市西町885-1

Tel/Fax 34-1972

Nice Couple



南阿蘇村から来てくれた
元気青年をご紹介します!

【桜町】坂本 智之さん(24) 製材所勤務
奈穂さん(28) 病院勤務

Q、二人が出会ったきっかけは?

当時、職場が一緒で...

Q、ご主人は南阿蘇村出身とのことですが。

妻が1人っ子でしたので、養子にきました。私は次男ですが、実家の製材所を継いでいるので、正直悩みましたが、今は幸せです。

Q、尊敬する人は?

父です。父は木挽きをしていて、神社の大木を切れる人は少なく、実際見ていて誇りに思います。

Q、住みはじめた阿蘇市の印象は?

阿蘇市の人々はいいですね~落ち着きます。ただ、ロケーションは正直、南阿蘇の方が勝つてると思います。温泉が好きなので、内牧温泉街の活性を願っています。なぜなら、内牧は、一昔前の温泉街のように思えて...中途半端でなく、古いなら古い、新しいなら新しい温泉街づくりをお願いしたいです。

町村合併に伴う

旧波野村の屋外広告物の取り扱いについて

~阿蘇市誕生に伴い、熊本県屋外広告物条例上の許可地域が拡大されます~

旧波野村の取り扱いが合併前は国道57号線、及びJR豊肥線沿いのみが許可(届出)が必要でしたが、合併に伴いそれ以外の旧波野村地域にも許可(届出)が必要となりました。

許可地域に指定されることで次の広告物を掲出する場合は県知事の許可が必要となります。

- ① 一般広告物
- ② 表示面積の合計が10㎡を超える自家用(店名、商標、事業内容等の表示等)広告物
- ③ 表示面積の合計が3㎡を超える管理用(「〇〇不動産管理地」等)広告物

※許可(届出)の詳細については阿蘇地域振興局土木部維持管理課へおたずねください。

問合せ先: 熊本県阿蘇地域振興局 土木部維持管理課 管理係
Tel 22-1111(内線511)/Fax 22-4370

ついで祭り

4月29日(祝)

阿蘇高岳登山山開き

会場：仙酔峡
受付：午前8:30
※先着100名に参加賞贈呈
◆祈願祭 ◆高岳山開き



5月15日(日)

野点

(裏千家坂梨社中)

会場：阿蘇神社境内
時間：10:00~14:00

5月15日(日)

阿蘇いちのみや元気祭
(一の宮町商工会青年部の巻)

会場：九電跡地
時間：10:00~15:00
みてはいよラリーブレゼントあり。
ふれあい動物広場

5月27日(金)

舞台劇
公演

おちゅう
very much!?

会場：一の宮体育館
開演：午後7時
チケット：1,000円

5月29日(日)

街を遊ぶ IV
~江戸時代にタイムスリップ~

場所：坂梨公民館前
時間：13:00~
内容：ウォークラリー、フリーマーケット等



5月7日(土)

オープニングセレモニー

会場：仙酔峡
開会：9:00~

阿蘇の特産品販売や楽しい催しがあります

5月1日(日)

阿蘇山野草展
(展示・販売)

会場：阿蘇神社境内

◎ シャトルバスの運行期間・時間等はお問い合わせ下さい。◎

仙酔峡花見シーズン中の渋滞解消のため、5月14日からシャトルバスを運行します。
期間中は国立阿蘇青年の家入り口から一般車両は進入禁止となります。
みなさまのご理解とご協力をお願いします。

バス発着・停留所：臨時駐車場の近くに設けます。

- 料 金：環境美化維持保全のため、バス利用者及び仙酔峡駐車場は有料となります。
※仙酔峡へ駐車可能な車両はマイクロバス・二輪車・車イスが必要な方が同乗している場合のみです。
料金はお問い合わせ下さい。
- 駐車場所：仙酔峡道路沿線。
- その他：ペットは専用ケースに入れていない場合はシャトルバスへの乗車はできません。

問合せ先：阿蘇市役所 まちづくり商工観光課 Tel：22-3174

第12回チャレンジ阿蘇

参加者募集！自転車に乗って、
阿蘇の自然の雄大さと
素晴らしさを肌で感じよう！

【開催日】5月15日(日)

【受付・開会式会場】アゼリア21

【スタート・ゴール】阿蘇神社

【コース】

チャレンジコース 約100km

ファミリーコース 約30km

【参加資格】

チャレンジコース

中学生以上で7時間以内で完走
出来る見込みのある方

ファミリーコース

小学生以上で自分の責任でサイ
クリングが出来る方

(小学生は保護者同伴・併走を条件とする)

【募集人員・参加費】

チャレンジコース 400名・4,500円

ファミリーコース 100名・2,000円

【申込締切】4月27日(水)

【申込・問合せ先】

熊本県サイクリング協会
〒860-0017 熊本市練兵町40
Tel : 096-325-3878

「花に仙人が酔うほど美しい」仙酔峡。
360度の大パノラマやロープウェイから眺められる花を咲かせます。

第55回

仙酔峡



5月7日(土)~15日(日)

一の宮みてはいよラリー

市内の観光スポットを巡るスタンプラリー。
シャトルバス利用でラリーチラシをゲット!!
旅行券(10万円相当)や肥後の赤牛など豪華
商品を用意

投函時間：10:00~17:00

投函場所：旧緒方屋(仲町)

6月5日(日)

阿蘇高岳花見登山

会場：仙酔峡
受付：8:30~

高岳(標高1,592m)山肌に生ずる約5万株の
ミヤマキリシマ観賞登山。山肌をピンクに染めた
花と阿蘇の大パノラマが楽しめます。先着200名に
参加賞贈呈。

ゴールデンウィーク

GW 神楽特別講演

中江岩戸神楽、横堀岩戸神楽が舞います。
特産品販売もあります。

期間：5月3日(火)~5月5日(木)

時間：13:00~15:00

場所：道の駅なみの「神楽苑」

問合せ先：阿蘇市役所

まちづくり商工観光課

Tel : 22-3174

波野 すずらん祭

九州で見られるのは極めて珍しい
野生のすずらんが満開となります！
特産品の販売もありますよ~！

日時：5月15日(日)

10:00~ 自然観察会(予定)

11:00~ 神楽公演

場所：すずらん自生地

料金：無料

問合せ先：阿蘇市役所まちづくり商工観光課

Tel : 22-3174



<お知らせカレンダー>

4月

15日 (金)	社会保険出張相談<国民年金・厚生年金> 10:00~15:00 (一の宮保健センター) 阿蘇郡法律相談<予約制・有料> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
19日 (火)	1歳6カ月児健診(阿蘇保健福祉センター) 受付: 13:00~13:30 対象者: 平成15年8月16日~9月30日生れ
20日 (水)	荻神社春祭・神楽奉納 13:00~(中江神楽殿) ポリオ予防接種 受付: 13:30~14:00 (一の宮保健センター) 対象者: 生後3カ月~7歳6カ月未満
22日 (金)	阿蘇郡法律相談<予約制・有料> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
23日 (土)	子ども読書の日記念おはなし会 10:30~ (一の宮図書館)
25日 (月)	ポリオ予防接種 受付: 13:30~14:00 (波野保健福祉センター) 対象者: 生後3カ月~7歳6カ月未満
28日 (水)	食生活改善推進委員協議会結成総会 9:30~ (農村環境改善センター) 3歳児健診 受付: 13:00~13:30 (阿蘇保健福祉センター) 対象者: 13年10月1日~11月15日生れ
29日 (金)	みどりの日 はな阿蘇美フラワーフェスティバル ~5月8日

5月

1日 (日)	中江岩戸神楽定期公演 13:00~ (中江神楽殿)
3日 (火)	憲法記念日 GW神楽特別公演 13:00~ (道の駅波野「神楽苑」)~5日
6日 (金)	阿蘇郡法律相談<予約制・有料> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
9日 (月)	社会保険出張相談<国民年金・厚生年金> 10:00~15:00 (農村環境改善センター)
10日 (火)	みやび+1 [五月端午の節句展] ~15日 10:00~16:30 (仲町通り 池田宅)
11日 (水)	日本脳炎予防接種 (阿蘇中央病院) 受付: 9:00~11:00/13:00~15:00 対象者: 3歳~7歳6カ月未満
13日 (金)	阿蘇郡法律相談<予約制・有料> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
15日 (日)	すずらん祭 10:00~15:00 (スズラン自生地)
17日 (火)	7カ月児健診(阿蘇保健福祉センター) 受付: 13:00~13:30 対象者: 16年10月1日~10月31日生れ

<阿蘇郡法律相談 予約先>
熊本県弁護士会 Tel: 096-325-0009

無料手続き相談のお知らせ

日時: 5月9日(月) 10:00~15:00
場所: 熊本地方・家庭裁判所阿蘇支部
相談内容民事一般(売買・賃貸借・交通事故
・雇用等)家事(離婚・親子関係・相続等)
人権問題・その他



今月の予防接種

種類	対象者	実施日	実施医療機関
3種混合	7歳6カ月未満 生後3カ月~	毎週金曜日 受付 13:00~ 15:00	阿蘇中央病院
BCG	6カ月未満	第4火曜日 (4月26日) 受付 13:30~ 14:00	阿蘇保健福祉 センター
麻しん 風しん	満1歳~ 7歳6カ月未満	予約制です。 右の医療機関に 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 坂梨ハートクリニック 問端内科 脇胃腸科 古閑医院 林・松見内科医院 波野診療所 阿蘇中央病院

休日在宅医

4月17日	阿蘇温泉病院	32-0881
4月24日	市原胃腸科外科	34-1211
4月29日	一の宮整形外科	22-3911
5月1日	林・松見内科医院	22-0260
5月3日	脇胃腸科	32-2500
5月4日	坂梨ハートクリニック	24-6262
5月5日	阿蘇中央病院	34-0311
5月8日	家入整形外科	32-0048
5月15日	古閑医院	22-3000
5月22日	大阿蘇病院	22-2111

<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、4週間は他の予防接種は受けられません。3種混合・日本脳炎の予防接種を受けたら1週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カ月児健診時に配付)を持参して下さい。

問い合わせ先: 阿蘇市役所保健課 保健師
Tel: 22-3145 (直通)
Tel: 22-5088 (一の宮保健センター)

九州大会出場 がんばりました!



3月13日に行われた県中学生選抜ソフトボール大会で優勝した一の宮中学校女子ソフトボール部が、3月20・21日に福岡市で開催された第15回九州中学生選抜ソフトボール大会に出場しました。

3月18日にメンバーが市庁を訪れ、ここでできるだけいい成績が出せるよう頑張りたい」と大会出場の抱負を世原碧紗キャプテンが述べました。また和田校長がこのチームは、県下でもトップレベルのチームですので、皆様の期待に添える試合をしてくれると思います」と話していました。



クッキング ~食生活改善推進員協議会~

<春らんまんサラダ>

春キャベツの甘みとたかなのほんのり苦味が絶妙の一品です。
阿蘇たかなの柔らかい部分を使ってできる簡単サラダです。是非お試し下さい。



【材 料】2人分
春キャベツ 100g
たかな(菜の花) 50g
かに風味かまぼこ 1本
簡単常備たれ お好みで

【作り方】
1. 春キャベツは、食べやすく切って茹でる。
たかなも食べやすく切り、塩少々入れた熱湯でさっと茹でる。
2. かに風味かまぼこも食べやすく切る。

あまっためんつゆでできる簡単常備たれ

中華風ピリ辛だれ(作りやすい分量)
ストレートのめんつゆ(1カップ)に、ごま油(大さじ2)、豆板醤(大さじ1)を軽く混ぜるだけで作れます。
めんつゆ(1カップ)に白すりゴマ(大さじ5)を混ぜると「ごまだれ」に、酢(1/2カップ)を加えると「甘酢だれ」が作れます。サラダだけでなく、混ぜる、炒めるなど料理のバリエーションが無限にひろがりますよ!
1週間程で使いきりましょう。

栄養士から一言「阿蘇たかなの成分」

たかなは中国産のカラシ菜の一種で、阿蘇たかなは阿蘇地方でしか取れない独特のたかなです。高冷地の気象条件と阿蘇山特有の火山灰・土壌などの条件の下に耐え、普通のたかなと比べて茎が細く、口当たりがまるやかで非常に柔らかいのが特徴です。
たかなを漬け込んだ際に出る辛味は「アリル辛子油」というわさびをすりおろした時の成分と同じで、殺菌作用や食欲増進などに効果があります。葉の部分にはビタミンA、ビタミンC、カロチン、鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれ、また、貧血や先天性疾患予防に役立つビタミンBの一種「葉酸」も多く含まれています。

ひ孫と いっしょ

普段は一人暮らしなので、ひ孫と遊ぶのが楽しみという、ふえさん。

お父さんとお母さんは、JAにお勤め。帰りが遅くなる時は、みらいちゃん和一樹くんを子守されているそうで、お元気のにはびっくりします。

3月17日は、一樹ちゃんとふえさんの誕生日、みんなて楽しくお祝いをしたそうです。



おばあちゃん 草尾ふえさん(80歳) 狩尾2区
ひ孫さん 鎌倉みらいちゃん(4歳)、一樹くん(2歳) 狩尾3区