

# 古紙を使用した 手すきハガキづくり

参加者  
募集！

古紙再生促進センターから講師を招き、紙リサイクルに関する講話や古紙を使用した手すきハガキづくりを行います。

※講話の一部分に小学3年生以下の児童には理解が難しい表現があります。

※持参品はありません。



あわせて、当日は  
**フードドライブ**を  
実施します！

- とき 10月19日(土)  
午前10時30分開会 正午終了  
(午前9時30分受付開始)
- ところ 農村環境改善センター (内牧)
- 対象 阿蘇市内の小学生(保護者同伴可)
- 人数 児童30人程度(多い場合は抽選)
- 参加費 無料
- 申込方法 市民課・各支所に電話か申込用紙を提出
- 申込期限 9月30日(月)
- 問い合わせ先 市民課 ☎22-3135

## ♥ フードドライブとは・・・

各ご家庭で余っている食品を持ち寄り、それが必要としている人たちにフードバンク等を通じて寄付する活動のことです。

市では、食べられるにもかかわらず、食品が捨てられる「食品ロス」を減らすため、また、食品を必要としている団体を支援するため、フードドライブを実施します。

集まった食品は社会福祉協議会やフードバンク熊本を通じ、子供食堂や児童養護施設などに提供されます。

♥参加する人は、ご家庭で余っている食品の寄付をお願いします(ご協力は任意です)。

※お持ちいただいた食品の状態によっては、受付できない場合があります。

### ●回収する食品の条件

- ▷未開封で包装や外装が破損していないもの
- ▷2カ月以上賞味期限が残っているもの(お菓子類は1カ月以上)
- ▷包装や外装を他のものに移し替えていないもの(米を除く)
- ▷生鮮食品以外のもの

### ●回収する食品の例

米・餅(市販のものに限る)、菓子類、災害備蓄食品、缶詰(くだもの缶・ツナ缶など)、レトルト食品(カレー・中華の素・パスタソースなど)、乾物(麺類・乾燥わかめ・海苔など)、嗜好品(コーヒー・お茶など)、調味料(砂糖・塩・ケチャップ・マヨネーズなど)



家庭で余った食品



市民課で回収



社会福祉協議会  
やフードバンク



子供食堂、児童養護施設、ホームレス支援団体、母子寡婦支援団体、障がい者支援施設等

## 証明書自動交付機の利用は9月末で終了します

☎市民課 戸籍係 ☎ 22-3135

**市** 役所と内牧支所に設置してある証明書自動交付機は、9月末に利用を終了します。これからは「顔写真付きマイナンバーカード」を利用した便利なコンビニ交付をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない人は、早めに申請してください。



「阿蘇市民カード」「阿蘇町住民カード」は、印鑑登録証として引き続き取り扱います。

### 9月末まで日曜の午前中と水曜の夜間にマイナンバーカード交付申請窓口を開設します

- 設置窓口 市民課・内牧支所・波野支所
- 窓口開設日 9月末までの  
毎週日曜日 午前9時～正午  
(9月22日(日)は除く)  
毎週水曜日 午後7時まで

- 交付に必要なもの  
個人番号カード交付申請書  
スマートフォン (持っている人のみ)
- 【個人番号カード交付申請書がない場合】  
運転免許証、パスポートなどの本人確認書類  
(保険証など顔写真がないものは2点必要)

## 食生活改善推進員 新規会員募集

☎一の宮保健センター ☎ 22-5088

**阿** 蘇市食生活改善推進員の新規会員を募集します。会員になるには、下記研修会すべてに参加いただく必要があります。

受講を希望する人は10月11日(金)までに、一の宮保健センターにお申込みください。

### 研修会スケジュール

<b>第1回</b>	<p><b>内容</b> ①開講式 ②阿蘇市の現状と健康課題 ③食生活改善推進員の活動内容 ④身体活動・運動実践(ストレッチ)</p> <p><b>とき</b> 10月24日(休)</p>	<b>第2回</b>	<p><b>内容</b> ①食品衛生と食中毒予防 ②資源のリサイクル ③生活習慣病予防 ④身体活動・運動実践(ストレッチ)</p> <p><b>とき</b> 11月21日(休)</p>
<b>第3回</b>	<p><b>内容</b> ①「健康日本21」(第2次) ②年代別食育 ③身体活動・運動実践(ストレッチ)</p> <p><b>とき</b> 1月23日(休)</p>	<b>第4回</b>	<p><b>内容</b> ①おいしくバランスのとれた食事 ②献立の立て方のポイント ③献立作成(演習) ④閉講式</p> <p><b>とき</b> 2月27日(休)</p>

いずれも9時30分～12時30分まで、一の宮保健センターで実施します。  
筆記用具(4回目は電卓)を持参してください。

- ※学習会とは別に今年度中に「阿蘇市食生活改善推進員事業」で行われる料理実習(1回4時間程度)へ2回参加していただきます。
- ※第1回～第3回の講座の最後に『自宅で簡単にできるストレッチ運動』の実践を行いますので、動きやすい服装でお越しください。
- ※日時、内容等は都合により変更する場合があります。



## インフルエンザ予防接種を受けて流行に備えましょう

問一の宮保健センター ☎ 22-5088

**季** 節性インフルエンザは、毎年初冬から春先に流行をします。発熱(通常 38℃以上の高熱)や頭痛、筋肉痛・関節痛などの全身症状に咳・鼻水といった上気道炎症が続き約 1 週間で軽快します。接種希望の人は、次の点を事前にご理解ください。

○インフルエンザ予防接種は、感染を防ぐことはできませんが、発病や重症化を防止する有効な手段のひとつです。

○接種後は、接種部位が腫れたり、熱が出るなどの症状が出ることもあり、まれに重篤な症状を引き起こす場合もあります。

●接種期間 10月1日(火)～12月末

●持参品 保険証、接種料金  
母子健康手帳(20歳未満の場合)  
※問診票は各医療機関にあります。

●接種対象者・接種回数・費用

分類	対象者 (阿蘇市に住民票がある以下の人)	接種回数	自己負担額
定期接種	65歳以上の人 60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人(身体障害者障害程度等級1級相当)	1回	1,200円/回 (接種代金4,074円のうち市が2,874円を助成します)
任意接種	3～64歳で上記に該当しない人	希望に応じて 1～2回※	

※2回接種する場合の接種間隔は、3～13歳未満は2～4週間、13～65歳未満は1～4週間の間隔をあけましょう。13歳以上の方は、医師が必要と認める場合を除き原則1回の接種です。

●接種できる医療機関 (事前の予約が必要です)

医療機関名	電話
大阿蘇病院	☎ 22-2111
古閑医院	☎ 22-3000
一の宮整形外科	☎ 22-3911
阿蘇やまなみ病院	☎ 22-0525
松見内科クリニック	☎ 22-0260
栗林内科医院	☎ 24-1024
市原胃腸科外科	☎ 34-1211
脇胃腸科	☎ 32-2500
小野主生医院	☎ 32-0039

医療機関名	電話
問端内科	☎ 32-0102
家入整形外科	☎ 32-0048
阿蘇温泉病院	☎ 32-0881
坂梨ハートクリニック	☎ 24-6262
たくもと小児科クリニック	☎ 34-2202
阿蘇医療センター	☎ 34-0311
波野診療所	☎ 24-2203
上村医院	☎ 35-0336
阿蘇立野病院	☎ 0967-68-0111

▷定期接種の人で、上記医療機関以外で接種を希望する場合は、専用の問診票が必要です。

▷定期接種の人で、熊本県外の医療機関や熊本県広域化事業に加入していない医療機関で接種をご希望の人は、一の宮保健センターに事前の申し込み手続きが必要です。

▷領収書等での払い戻しはできません。



## 開かれた市政を目指し「市政報告会」を開催します

☎総務課 秘書広報係 ☎ 22-3111

市の施策に対する理解や信頼を深め、市民の皆さまが市政への興味や関心を持っていただくことを目的に、市内11ヶ所で「市政報告会」を開催します。

市政がより身近なものになるよう、市長をはじめ副市長、教育長、各部長が市民の皆さまに直接お会いし、市が現在取り組んでいる諸施策を分かりやすく説明します。

また、市民の皆さまからの質問や意見もお受けしながら意見交換を行います。



昨年の市政報告会の様子

●時間 午後7時～9時

●開催日・会場

開催地区	期 日	会 場
乙姫地区	10月1日(火)	乙姫体育館
黒川・役犬原地区	10月4日(金)	阿蘇小学校体育館
狩尾地区	10月7日(月)	尾ヶ石東部体育館
永水・跡ヶ瀬・的石地区	10月8日(火)	阿蘇西小学校体育館
山田地区	10月11日(金)	山田体育館
波野地区	10月16日(水)	波野保健福祉センター
内牧地区	10月17日(木)	農村環境改善センター
古城地区	10月24日(木)	古城公民館
中通地区	10月25日(金)	中通公民館
坂梨地区	10月28日(月)	坂梨公民館
宮地地区	10月30日(水)	就業改善センター

※どの会場にお越しいただいても構いません。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

阿蘇温泉病院

健康  
プラザ  
始めました

## 血液検査 de 健康チェック!

腎臓・心臓・血糖・コレステロールなど  
14種類の検査項目をご用意しております。

※検査結果まで40～50分程度です。検査項目によって、金額が異なります。  
※月曜日～金曜日の13:30～16:30

お問い合わせ:阿蘇温泉病院 0967-32-0881

