

寒冷な場面での新型コロナウイルス感染防止のポイント

一、ひとりひとりの心がけ

- マスクを着用（ウイルスを移さない）
- 人と人の距離を確保（1メートルが目安）
- 3密を避ける、大声を出さない
- 「5つの場面」には特に気をつけましょう。

『5つの場面』

- 場面1：飲酒を伴う懇親会等
- 場面2：大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面3：マスクなしでの会話
- 場面4：狭い空間での共同生活
- 場面5：居場所の切り替わり

二、寒い環境でも換気の実施

- 機械換気による常時換気を（強制的に換気を行うもので2003年7月以降は住宅にも設置されています）
- 機械換気が設置されていない場合は、室温が下がらない範囲で常時窓開け（窓を少し開け、室温は18℃以上を目安）
- 連続した部屋等を用いた2段階の換気や高性能エアフィルター付きの空気清浄機の使用も考えられます。（例・使用していない部屋の窓を大きく開ける）
- 飲食店等で可能な場合はセンサーで二酸化炭素濃度をモニターし、適切な換気により1000ppm以下（機械換気の場合、窓開け換気の場合は目安）を維持



三、湿度は40パーセント以上に

- 換気しながら加湿を（加湿器使用や洗濯物の室内干し）
- こまめな拭き掃除を



阿蘇医療センター感染防止対策室から
感染リスクが高まる「5つの場面」に注意し、会食事は席の配置を斜め向かいにしたり、少人数・短時間で行うなど、感染リスクを下げながら楽しむ工夫を心がけてみましょう。



新着案内

new arrivals

『Seven Stories』

退職を機に妻を豪華旅行に誘う夫。でも、妻には秘密の人生設計が…。豪華寝台列車「ななつ星」を舞台に、7人の作家・クリエイターが極上のストーリーを綴る。
糸井重里著ほか（文藝春秋）



『見果てぬ花』

そう。旅は人生なのである。京都で遭遇した不思議な面々を描く表題作、北海道の名湯での驚きの体験を綴った「忘れじの宿」など、全41篇を収録する。
浅田 次郎著（小学館）



『自分勝手に生きなさい』

自分勝手とは、個として生きること。自分で判断し、自分らしく行動すること。これからは自分勝手に強く生きようー。
下重 暁子著（マガジンハウス）



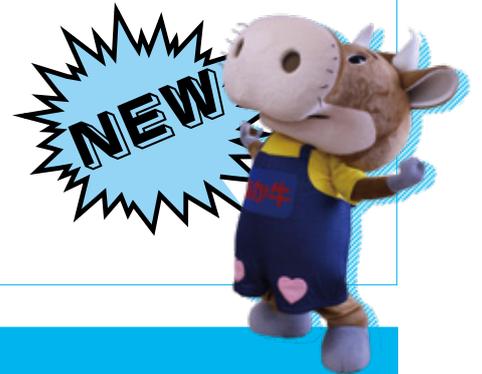
『ガラスの50代』

グレイヘアをきらめかせ、好きに生き始めるお年頃。なのに職場では怖がられ…。「令和の50代」のリアルを綴った、ライフステージエッセイ。
酒井 順子著（講談社）



『おもちゃになりたいにんじん』

りこちゃんが「にんじん、きらい。おもちゃが好き！」と言うのを聞いてしまったにんじんは大ショック！好かれない一心で、にんじんをやめておもちゃになることを決意しますが…。
岩神 愛作絵（岩崎書店）



●阿蘇・一の宮地区（1月8日☞・2月5日☞）

西役犬原公民館	10:00～10:10	赤水駅前	11:15～11:25
▼		▼	
竹原公民館	10:15～10:30	宮本酒店前（車帰）	11:35～11:45
▼		▼	
坊中公民館前	10:40～10:55	坂梨公民館	15:15～15:25

●波野地区

（1月13日☞・2月10日☞）

波野保健福祉センター
11:20～11:30

循環器科（動悸・胸痛・高血圧・糖尿病・コレステロール等）

内科

腎臓内科・人工透析

- 来院困難な患者様は **訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ** でお支え致します
- 血管年齢・骨年齢等を測定し、**健康寿命を延ばす診療** をします
- 眠れない・口が乾く・不意に眠くなる等の症状がある方に **睡眠時無呼吸症候群** の検査及び治療を行っています

サービス付高齢者向け住宅 阿蘇山荘 併設



医療法人 坂梨ハート会

さかなしハートクリニック

阿蘇市小里249の2

☎0967-24-6262

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。

人権作文

無意識に行っていた差別

阿蘇中央高等学校
阿蘇清峰校舎一年

伊藤 李桜^{りお}

私には『肌の色が異なる外国人は怖くて危ない』というイメージが前からありました。何かされたり言われたりしたわけでもなく、自分の勝手なイメージです。しかし『この自分勝手な考えはいじめ・差別や人権問題につながっているのだ』と人権作文をきっかけに、自分を見直すことができました。外国人の人々の肌の色だけではなく、言葉や歴史、文化など自分の国とは異なったものに対してどうしても『怖い』などのマイナスなイメージをもってしまふことはよくあると思います。しかし、そのような違いがあってもうれしい時は笑い、悲しいときは泣いたりするのは誰でもいいでしょう。マイナスなイメージを持つ前に相手のことをよく知ることが大切だと考えます。相手のことを少しでも多く理解できると相手を受け入れることができ、

お互いにわかりあうこともできると思います。そのようにして『いじめや差別を少しでも多く減らしていけるのだ』と思います。私は異国の人を『怖い』と思っていましたが、あることがきっかけでその考えが変わりました。学校の英語の授業を通して異なる国の先生と接する機会がありました。言葉はちがっても考えを通じあうことができました。授業はとても楽しく『外国人がこわい』という気持ちが消えました。これからは『私は相手のことをよく理解して接していこう』と思いました。自分の身近な友達やクラスメート、先生のことなどをよく理解したいです。そうすることで自分の身近なところからいじめや差別をへらしたいです。そしてもしちがう国の方から話しかけられたら、自分から笑顔で接していくことができるようにしたいです。このように自分を見直したことを無駄にしたいくないです。それまでの自分と変わり、自分のまわりにいじめや差別につながる考えを持っている人がいたら『それは違う』と言えるような強い人間になりたいです。



先生からのコメント

人を外見で判断したり噂を信じたりすることが誰でもあります。相手のことを知るためにじかに自分から向きあうことの大事さを改めて感じました。英語の授業を通して外国人の方と接することにより「偏見や差別をもつことがよくない」と伊藤さんは考えることができましたように思います。

人権作文

令和元年度 阿蘇市人権作文集「かけはし」より ※学年は令和元年度時点。

天然温泉 仙酔峡温泉 **新春の大感謝フェア**

大人（12歳以上） 通常450円→ **300円**

お子さま（小学生） 250円

毎月6日、16日、26日は250円

【期間】2021年1月5日～3月12日
【ご利用時間】11:00～21:00
(受付20:00まで)

■施設 大浴場、露天風呂、寝湯等の7種類の浴槽
■泉質 ナトリウム・カルシウム硫酸水素塩・硫酸塩温泉 ■pH値 7.1
■通病症 きりさず、末梢循環障害、冷え症、うつ状態、皮膚乾燥など
■掲載の料金はすべて消費税が含まれています。■掲載の写真・イラストはすべてイメージです。

ランチも営業中！

営業時間/11:30～14:00
(オーダーストップ 13:30)

あか牛鉄板焼き膳 2,000円など

熊本阿蘇市一の宮町宮地5936

TEL 0967-22-1122

FAX 0967-22-3586

阿蘇 **かんほの宿** 検索

2020年12月 日本郵政株式会社かんほの宿阿蘇駅前店

くらしの情報

「お知らせ」「募集」「講座」「催し」「相談」など、暮らしに役立つ情報をお届けします。

阿蘇市役所 ☎ 22-3111
 内牧支所 ☎ 32-1111
 波野支所 ☎ 24-2001



にっぽん縦断こころ旅 お手紙募集

NHK・BSプレミアムで放送予定の、「にっぽん縦断こころ旅(2021春の旅)」。

3月29日、長崎県をスタート。熊本、佐賀、福岡から、北陸の福井に飛び石川、富山、新潟、山形、秋田と日本海側を北上し夏の北海道を目指します。

番組では、みなさんからのお手紙で旅のルートを決定するため、市内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。

●熊本の放送予定

4月5日(月)～4月9日(金)

4月12日(月)～4月16日(金)

●応募期限 2月22日(月) 必着

●応募内容

住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソード

●応募方法

▽番組HP

▽FAX



番組 HP

03・3465・1327

▽郵送 〒150・8001

NHK「こころ旅」係

〒NHKふれあいセンター

0570・0666・0666

または

050・3786・5000



にっぽん縦断
こころ旅

『くま活サポート』 登録者募集

県と県内企業等が協力し、熊本県内に就職する若者の奨学金返還やUターン費用などを支援します。

現在、2021年度・2022年度に就職する人の登録を受け付けています。制度の支援を受け

けるためには、就職内定前にあらかじめ制度に登録することが必要です。

制度の登録要件や支援の内容について、詳しくは、専用WEB

サイト「くま活サポート」をご覧ください。



くま活サポート

●支援内容

▽奨学金返還支援額

最大456万円

▽赴任費用等支援額

最大50万円

※県内間の赴任にかかる費用(例 天草市から熊本市への引越費用等)も対象となります。

岡県企画課

096・333・2018

ひとり親家庭対象

中学3年生受験対策講座

●とき 1月10日(日)・2月7日(日)

●ところ

母子・父子休養ホームしらゆり

●対象

ひとり親家庭の中学3年生

●受講料 原則無料

(母子会員以外は年会費千円)

岡社会福祉法人 県ひとり親家庭福祉協議会

096・331・6735

わたしたちができる防災活動

私たち波野支部は9月、三密に注意しながら、阿蘇市政策防災課の方と食改の先輩会員を講師に迎え、防災についての研修会を開催しました。

まずは防災意識を高めるため、近年の災害の変化や自助共助を強化する組織づくり、ハザードマップの活用を学びました。また、地元野菜を使った保存食の作り方を学びました。それらをもとに、日頃から手作りの保存食を備蓄しておくことや、それを活用した炊き出しで災害時にもバランス良い食事を提供するなど、食改として被災住民の健康づくりを支援する方法を話し合いました。

社会が大きく変わり、食改も今年度は地域の皆さんとの活動や会員が多く集まる活動を控えています。可能な限りでの研修でしたが、もし被災者になっても支援に頼るだけでなく、自分たちができることをし、助け合える地域の団結力を実感する貴重な機

会となりました。

今回の学習内容を皆さんに広める一歩として、保存食の作り方をポスターにまとめて「道の駅神楽苑」に掲示しています。コロナ禍での活動は難しくもありますが、今後も地域の健康的な食のためにわたしができることを考えたいと思います。

(波野支部)

食改 だより



相談

福祉の仕事「巡回相談」

福祉の仕事の内容や福祉に関する資格およびその取得方法など、福祉の仕事に興味のある人の相談を受け付け、情報提供等を行います。求人事業所からの相談も受け付けます。相談は無料です。



●とき 1月20日(木)

午前10時30分～午後3時

●ところ ハローワーク阿蘇

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月7日(木)・21日(木)

午前9時～午後5時(平日のみ)

心配ごと相談

日常生活の悩み、心配ごとに関する相談。

●とき 1月7日(木)・21日(木)

午前9時30分～正午

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月13日(水)・27日(水)

午前10時～午後3時30分

●ところ ハローワーク阿蘇

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月4日(月)・18日(月)

午前9時～午後2時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月14日(木)・25日(月)

午前9時～午後3時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月8日(金)・22日(金)

午前9時～午後2時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月13日(水)・27日(水)

午前9時30分～正午

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

全国大会出場者

●マーチング(カラーガード) (R2.12.12)

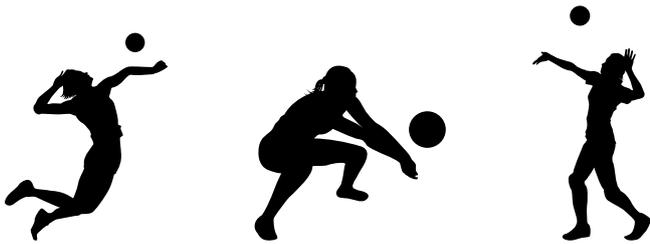
第48回マーチングバンド全国大会
～e-Marching Special Edition 2020～

小池 夢空(専修大学玉名高等学校2年/一の宮中出身)

●バレーボール (1.5～10/東京体育館)

第73回全日本バレーボール高等学校選手権大会

津留 萌乃(鎮西高等学校3年/阿蘇中出身)



法律相談

【民事・家事・刑事など】

●とき 1月7日(木)

午前9時30分～正午

●ところ 阿蘇保健福祉センター

※予約が必要。

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月13日(水)・27日(水)

午前10時～午後3時30分

●ところ ハローワーク阿蘇

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月4日(月)・18日(月)

午前9時～午後2時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月14日(木)・25日(月)

午前9時～午後3時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月8日(金)・22日(金)

午前9時～午後2時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月13日(水)・27日(水)

午前9時30分～正午

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月4日(月)・18日(月)

午前9時～午後2時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月14日(木)・25日(月)

午前9時～午後3時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民が気軽に集い相談や悩みを語り合う憩いの場。

●とき 1月12日(火)

【池尻団地みんなの家】

●とき 1月13日(水)

【阿蘇保健福祉センター】

●とき 1月8日(金)

【赤仁田集会所】

●とき 1月21日(木)

【内牧5区公民館】

●とき 1月21日(木)

午前9時30分～午前11時30分

※飲食物の提供は行いません。

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月13日(水)・27日(水)

午前10時～午後3時30分

●ところ ハローワーク阿蘇

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月4日(月)・18日(月)

午前9時～午後2時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月14日(木)・25日(月)

午前9時～午後3時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月8日(金)・22日(金)

午前9時～午後2時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター



子育て相談日

保健師・管理栄養士・臨床心理士

等がお子さんの成長を見ながらそれぞれの成長に合わせたアドバイスを行います。

●とき 1月8日(金)・22日(金)

午前9時～午後2時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月14日(木)・25日(月)

午前9時～午後3時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

●とき 1月4日(月)・18日(月)

午前9時～午後2時

●ところ 阿蘇保健福祉センター

阿蘇保健福祉センター

新型コロナ感染症対策をしっかり行い元気に実施中です



動く 楽しむ 癒す 味わう 通所リハビリテーション

ご利用などに関するお問い合わせは、
医療法人社団 坂梨会 愛・ライフ内牧 ☎:0967-32-5511

広告

氏名は敬称を省略しています。各情報は希望者のみ掲載しています。

結婚

(11月30日受付分まで)

夫	妻	(行政区)
蔵原 満 <small>みつる</small>	下田 亜芽乃 <small>あさの</small>	(北2区)
西村 龍慈朗 <small>りゅうじろう</small>	坂本 彩華 <small>あやか</small>	(桜町)
野口 慶彦 <small>よしひこ</small>	橋本 沙織 <small>さおり</small>	(黒流町)
植田 健太 <small>けんた</small>	宮崎 さくら	(下役犬原)
一口 純平 <small>いちぐち じゅんぺい</small>	佐藤 茜 <small>あかね</small>	(西町)
田代 大祐 <small>だいすけ</small>	井上 優美 <small>ゆうみ</small>	(蔵原)
阿南 誠一郎 <small>せいいちろう</small>	宮崎 加恵子 <small>かえこ</small>	(元黒川)

赤ちゃん

(11月30日受付分まで)

赤ちゃん	誕生日	パパ・ママ (行政区)
橋本 玲二くん <small>れいじ</small>	10月21日	圭史・恵子 (永草)
鈴木 凜愛ちゃん <small>りんあ</small>	10月27日	雄彦・詩織 (内牧4区)
野尻 昇聖くん <small>しょうせい</small>	11月1日	慎一郎・さくら (乙姫)
河津 音杏ちゃん <small>の あ</small>	11月10日	京典・らん (小池)
志賀 大聖くん <small>たいせい</small>	11月13日	智和・なぎさ (古神1区)
川藤 遙真くん <small>はるま</small>	11月15日	大成・美樹 (内牧4区)
井手 陽彩ちゃん <small>ひいろ</small>	11月19日	雄大・星 (上井手)

米寿

(昭和7年12月生まれ)

氏名 (行政区)	氏名 (行政区)
中村 元子 <small>もとこ</small> (町2区)	荒木 スイ子 (小倉)
八木 敬二 <small>けいじ</small> (東2区)	和田 きみ子 (本村)
山内 誠子 <small>せいこ</small> (東3区)	松野 ひろ (坊中)
後藤 キミヨ (古神2区)	立石 ケサ子 (下西黒川)
山部 シゲ (塩塚)	本多 今朝治 <small>けさはる</small> (乙姫)
山口 シズヨ (桜町)	古吉 弘志 <small>ひろし</small> (乙姫)
江藤 容子 <small>ようこ</small> (湯浦)	畑本 アキエ (的石)
佐渡 スナ子 (湯浦)	久保 サヤ子 (仁田水)
小野 幸志 <small>こうし</small> (山田)	

12月号寄付欄に記載の名前に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。  小鷹 利光さん ←  光利

寄付

阿蘇市社会福祉協議会 (香典返し)

(11月30日受付分まで)

寄付者	続柄	物故者 (行政区)
古閑 恒則 <small>つねのり</small>	亡母	幸子 <small>さちこ</small> (東1区)
塚本 義朝 <small>よしとも</small>	亡母	スマ子 (西2区)
今村 正盛 <small>まさもり</small>	亡父	正己 <small>まさみ</small> (西3区)
堀田 文俊 <small>ふみとし</small>	亡母	ヤエ子 (馬場)
井野 孝 <small>たかし</small>	亡母	ヨシ子 (古城3の1)
山部 博典 <small>ひろふみ</small>	亡母	イミ (古城6区)
石松 今朝喜 <small>けさき</small>	亡妹	キミ子 (成川)
洞田 貫 ユイ子	亡夫	満利 <small>みつとし</small> (成川)
阿部 樹範 <small>たつのり</small>	亡母	ケサヲ (折戸)
佐藤 輝光 <small>てるみつ</small>	亡姉	ミエ子 (狩尾2区)
甲斐 健次 <small>けんじ</small>	亡妻	シキ子 (小地野)
岩下 秀春 <small>ひではる</small>	亡妻	千恵子 <small>ちえこ</small> (大道)



人の動き

(2020年11月30日時点)

(11/1 ~ 11/30)

	人口	(男性)	(女性)	世帯	出生	死亡	転入	転出
人数・世帯数	25,502人	12,110人	13,392人	11,484世帯	10人	32人	53人	63人
前月比	41人減	22人減	19人減	3世帯減				



訪問美容サービス

ご高齢の方、その他事情により美容室に行くことが困難な方はお電話ください。

出張料金 阿蘇市のみ無料

カット ¥3,000 他パーマ&毛染め

☎ 0967-22-4334

株式会社 アステール 要予約 営業時間 9:00 ~ 17:00