

阿蘇

広報あそ

March
3
2023 No.218

今、熊本のサッカーが**熱い**



つながり 創りだす 新しい阿蘇
~ ONLY ONE の世界へ ~

阿蘇市

03 阿蘇市議会議員 18 人が決定

04 今、熊本のサッカーが**熱い**08 **Hot Topics**12 **くらしのインフォメーション**

15 お慶び ご寄付

16 **阿蘇医療センター通信 #87**17 **人権作文**18 **恋人の聖地**

LOVER'S SANCTUARY

20 まちのわだい

22 **図書館へ行こう!**

23 地産地消 Cooking!

23 **おたより**

24 3月カレンダー



2022年シーズン、大躍進したロアッソ熊本。チーム発足以来、地域に根ざしたさまざまな活動を続けています。平成31年4月には、スポーツやサッカーを通じた阿蘇地域の地域振興を目的として中学生を対象とした「ロアッソ熊本ジュニアユース阿蘇」を設立。

阿蘇市の中学生も多数所属し、日々練習に励んでいます。阿蘇中2年の鍋島颯汰さん（上役犬原・表紙写真）もその1人。「将来はプロになりたい」と話す鍋島さん。夢が叶う日を信じて努力を続けています。

夢を追いかけて

私の将来の夢は、看護師になることです。きっかけは、小学生の時に職業調べをしたことが興味を持つ出発点となりました。調べていくうちに患者さんを元気にするためにお世話をする姿がとてまかつよく、「私もこの仕事をしたい」と思いました。この夢をかなえるために勉強はもちろん、いろんな人と接してコミュニケーション力を高めていきたいです。まだまだ道のりは長いですが、これからも頑張っていきます。

大塚 楓

おおつか かえで
一の宮中学校・3年

夢を追いかける青少年の声を届けます —



阿蘇市議会議員 18 人が決定

任

期満了に伴う阿蘇市議会議員一般選挙が行われ、18人の議員が決まりました。定数が20人から2減の18人となり初めて行われた選挙には20人

が立候補。現職14人、新人4人の計18人が当選しました。

2月2日、当選証書付与式が市役所で行われ、家興利昭選挙管理委員長から一人一人に当選証書

が手渡されました。

2月13日、初めての臨時会が開かれ、市議会議長に菅敏徳氏、副議長に谷崎利浩氏が選出されました。

今回当選した市議会議員をご紹介します。任期は令和5年2月11日から4年間です。

※ 右上から左へ議席順に氏名（敬称略）、年齢、職業、行政区、委員会を掲載。年齢は令和5年3月31日現在。



さとう きくお
佐藤 菊男 (66)
農業、滝水
文教厚生常任委員会
副委員長



さとう かずひろ
佐藤 和宏 (61)
農業、西町
経済建設常任委員



たけはら まりこ
竹原 真理子 (65)
農業、竹原
経済建設常任委員



きくち かつひで
菊池 勝秀 (59)
郵便局長、赤水
総務常任委員



なかがわ ふみひさ
中川 文久 (56)
農業、下町
文教厚生常任委員



すぎたに やすのぶ
杉谷 保信 (54)
自営業、内牧5区
文教厚生常任委員



いちはら ただし
市原 正 (68)
農業、福岡
経済建設常任委員会
副委員長



そのだ ひろふみ
園田 浩文 (60)
会社役員、西湯浦
総務常任委員会
委員長



たけはら ゆういち
竹原 祐一 (69)
農業、蔵原
文教厚生常任委員



たていし あきお
立石 昭夫 (67)
農業、下西黒川
文教厚生常任委員会
委員長



かい じゅんいちろう
甲斐 純一郎 (69)
農業、上東下原
総務常任委員会
副委員長



こだま まさたか
児玉 正孝 (69)
会社役員、元黒川
経済建設常任委員会
委員長



すが としのり
菅 敏徳 (67)
会社役員、内牧2区
総務常任委員
議長



たにざき としひろ
谷崎 利浩 (59)
商業、坊中
経済建設常任委員
副議長



ふるき たかひろ
古木 孝宏 (64)
農業、古閑
文教厚生常任委員



ごとう よしゆき
五嶋 義行 (71)
農業、狩尾3区
経済建設常任委員



ゆあさ せいし
湯浅 正司 (71)
農業、山田
総務常任委員



おおくら ゆきや
大倉 幸也 (67)
造園業、山田
総務常任委員

議長就任のあいさつ

このたび、阿蘇市議会議長に選出され、身に余る光栄であると同時に、その職責の重さを痛感し、身の引き締まる思いでいっぱいです。

二元代表制の一翼を担う議会としての責務は大変重要です。さまざまな行政課題・地域課題に対し、迅速かつ的確に対応できるよう、粉骨碎身の覚悟で、執行部と共に力を尽くしてまいります。

今後とも市民の皆さまに信頼され、より身近に感じていただける議会となるように全力を注いでいきますので、ご理解とご支援をお願い申し上げます。

第7代阿蘇市議会議長

菅 敏徳

今、熊本のサッカーが**熱**い

日本中が熱狂の渦に包まれたサッカーワールドカップ(W杯)カタール大会。熊本でもプロサッカークラブのロアッソ熊本や大津高校サッカー部が素晴らしい結果を残し、地元を盛り上げています。熊本のサッカーの魅力をお伝えします。



写真提供：©kasanosuke

写真提供：©AC KUMAMOTO

知られざるサッカー王国

熊

本ではサッカーが盛んなことを知っていますか。昨年のJリーグでは、県出身の41人が活躍。人口当たりの選手数では京都、大分に次いで全国で3番目に多い数字です(※)。

その中の一人が、熊本市出身の谷口彰悟選手です。昨年のW杯に出場し、日本代表のベスト16に大きく貢献しました。谷口選手の母校・大津高校は、ことしの全国高校サッカー選手権大会で3位。昨年の準優勝に続き、県民を勇気付ける活躍を見せました。昨年J2リーグ戦で過去最高の成績を残したロアッソ熊本も地元を大いに沸かせました。惜しくもJ1昇格はなりませんでしたが、熊本サッカー界に新たな歴史を残しています。

サッカーはグラウンドやスタジアム、そして砂浜まで、どこでも楽しむことができます。みんなでボールを蹴る、好きなチームを応援する、その自由な楽しみ方こそがサッカーの魅力かもしれません。

※選手数はJリーグ公式サイトから。人口はR4.1.1住民基本台帳人口。



サッカーの楽しさを聞きました

多くの人が、それぞれのスタイルでサッカーを楽しんでいます。

メンバーは全員60歳以上!



熊本オールドキッカーズ(KOK)

なかむらただし
中村忠士さん

(熊本市・85歳)

KOKのモットーは『生涯現役でサッカーを楽しむ』こと。90歳代のメンバーもいて目標になりますし、年代ごとのカラーパンツや特別ルールもあるので安全です。週に1~2回の練習は試合中心で、体力維持にも役立っています。歳を重ねたからこそ、純粋にサッカーが好きな仲間が集まってプレーできる今が一番楽しいですね。

大胆でアクロバティックなプレーが魅力!



アヴェルダージ熊本BSベルメール

くわばらみほ
桑原美帆さん

(熊本市・27歳)

ビーチサッカーの魅力は大胆でアクロバティックなプレーです。私は、サッカーやフットサルの経験者で、だからこそビーチサッカーの魅力に取りつかれました。ビーチサッカーはコートが小さいので試合の展開が早く、オーバーヘッドキックなどの派手なプレーを楽しめます。一度見てもらえればその魅力に気付くはずですよ。

時にライバルとして高め合える仲間たち



キッズサッカー Son's 甲佐

はがねるい
鋼鐵琉生さん

(下益城郡美里町・10歳)

サッカーをしていた父の影響で自然とサッカーに興味を持ちました。チームが勝っても負けてもその喜びと悔しさを仲間のみならず共有できることがサッカーの魅力だと思います。将来の夢は海外のクラブで活躍すること。憧れの吉田麻也選手のようにチームのために献身的なプレーができる、そんなサッカー選手を目指します。

障がいがあっても楽しめる



ソレックまもとIDサッカークラブ

とくまるしゆん
徳丸 舜さん

(山鹿市・28歳)

私たちのサッカークラブは知的障がい者のチーム。知的障がい者のサッカーといってもルールの違いはありません。競技人口はあまり多くありませんが、最近チームメイトの知人を通じて加入する人もいて、徐々に輪が広がっているのを感じます。1つのボールでみんなとつながるのがサッカーの魅力。ぜひ私たちと一緒にサッカーを楽しみましょう。

悲願の J1昇格に向けて 全力を尽くす

県内唯一のプロサッカークラブであるロアッソ熊本。昨季、J1目前まで迫りながら惜しくも昇格を逃しました。あと1歩で届かなかったJ1昇格。今季に懸ける思いをロアッソ熊本の黒木晃平選手とサポーターの田中宏征さんに聞きました。

ロアッソ熊本 黒木晃平選手

くろき・こうへい 1989年7月31日生まれ。ポジションはディフェンダー。大津高校では主将としてチームを牽引し、U-18日本代表候補にも選出。佐賀大学卒業後はサガン鳥栖に所属。平成27年、ロアッソ熊本に完全移籍し、昨季はチーム加入後最多の41試合に出場。過去最高の成績を取めたチームを豊富な運動量と積極的な攻守で支えた。大津町出身。33歳。



昨 季はたくさんさんの熱い応援をいただき、ありがとうございます。ロアッソでは毎回、課題を修正しながら試合に挑むようにしています。若い選手が多いですが、試合を重ねる中で自信が付き、チームの雰囲気も良くなってきました。その成果が表れたのか、年間を通して連敗が減ってきていると思います。

昨年11月に京都で開催されたJ1参入プレーオフ決定戦でも多くの皆さんに来ていただき、素晴らしい雰囲気の中で試合をすることができました。新型コロナウイルス感染症の影響で過去に無観客試合を経験していたので、再びファンの前でプレーできることに喜びを感じています。

昨季は4位でJ1参入プレーオフに進みましたが、惜しくもJ1昇格に届きませんでした。昇格するのが私に

声援がチームの力になる

ロアッソ熊本 選手インタビュー

とつての1番の夢。皆さんも期待していると思うので、J1をつかみ取れるようにチーム一丸となって汗を流していきます。

私個人としても多くの試合に出場し、ディフェンダーとして攻守にわたりチームに貢献できるよう準備していきますね。

今季も県民の皆さんに感謝してもらえような試合をお届けしますので、ぜひスタジアムにお越しください。サポーターの声援が私たちの力になります。



試合終了後、サポーターへあいさつをする選手たち
(写真提供: ©AC KUMAMOTO)

サポーターの応援を力に 飛躍誓う

昨年11月19日、熊本市のサンロード新市街で「2022ロアッソ熊本ファン感謝祭・大忘望年祭」が開催されました。

3年ぶりの今回は、例年別日に行う「ファン感謝祭」と「大忘望年祭」をコラボ。熊本を盛り上げたい、ロアッソをもっと盛り上げたいと、チーム運営会社のアスリートクラブ熊本、ロアッソ熊本をJ1へ運動推進本部、サポーター有志でつくる実行委員会が共催。ステージイベントや選手サイン会・撮影会などが行われ、会場は熱気に包まれました。



大勢のサポーターが参加。選手と監督は今季の飛躍を誓った
(写真提供:田中さん)

ウ ルトラアルデラスは、ロアッソを熱く応援するサポーター集団の一つです。他の団体と協力しながらスタジアムで応援をリードしたり、選手の横断幕を製作したりして、より多くの人が楽しく観戦できることを目的に活動しています。

や年齢層の人たちと会って、同じチームを応援し気持ちを共有できること。スタジアムでファンがサッカーを楽しむことで観客動員数が増え、結果的にチームの力になればうれしいですね。

昨季は念願のJ1昇格が見えたシーズンでした。魅力的なロアッソのサッカーを見てファンになったという声も聞きます。大木武監督の下、チームが一つになって戦って

いるように感じました。クラブ、サポーター、スポンサー、熊本が一体となってチームを盛り上げることができれば、必ずJ1に昇格できると信じています。

ロアッソが熊本を代表するプロスポーツチームになるために、私たちと一緒にスタジアムでロアッソを応援しましょう。

ウルトラアルデラスのホームページはこちら↓



ロアッソ熊本 2 サポーターインタビュー 共にチームを盛り上げ ロアッソを熊本の誇りに



ウルトラアルデラス
代表 田中宏征さん

INFORMATION 🍀 お知らせ

TICKET

抽選で観戦チケットが当たる!

読者の皆さん50人に今季のホームゲーム全試合共通A席チケット(※)が当たります。ぜひご応募ください。
※QRチケット引換券のため、ウェブ上で手続きが必要です

応募期限 4月28日(金) 必着

応募方法 はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの自治体の魅力や広報紙に対する意見・感想を記入して応募してください。

- ▶ 応募は1世帯1枚までとします
- ▶ 応募多数の場合は抽選とし、当選者発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

問い合わせ・応募先 〒869-2695(住所記載不要)

阿蘇市役所総務課「読者プレゼント」係
☎0967-22-3111



2023シーズンリーグ開幕!

J1昇格を懸けたロアッソ熊本の熱い戦いが始まります。県民の皆さんの応援が、ロアッソ熊本の選手の力になります。えがお健康スタジアムに足を運んでみませんか。

明治安田生命J2リーグ

節	試合日程
第3節	3月5日(日) 午後1時 VS 大宮
第5節	3月19日(日) 午後2時 VS 長崎
第7節	4月2日(日) 午後1時 VS 徳島
第8節	4月9日(日) 午後3時 VS 金沢
第11節	4月21日(金) 午後7時 VS 千葉



スタジアムで
待ってるね!
マスコットキャラクター
ロアッソくん

熊本県議会議員一般選挙

投票日

4月9日(日)
午前7時～午後6時

問 選挙管理委員会事務局 ☎ 22-3239

※ 荻の草、舞谷、深葉地区は午後4時まで

1 期日前投票をご利用ください

選挙当日に投票所に行けない人は、期日前投票をご利用ください。投票には入場券を持参してください。

▶ 期間 4月1日(土)～8日(土) 午前8時30分～午後8時

▶ 場所 市役所・内牧支所・波野支所

不在者投票もできます

4月1日(土)から4月9日(日)に阿蘇市外に滞在する人や、病院などに入院しているなどの理由により投票に行けない人は、不在者投票をご利用ください。不在者投票には手続きが必要です。お早めにお尋ねください。

不在者投票の種類	このような場合に
他の市区町村で行う不在者投票	阿蘇市の選挙人名簿に登録されている人が、投票日まで他の市区町村に滞在する場合は、滞在地の市区町村選挙管理委員会ですべての不在者投票ができます。 ※ 郵便などでのやり取りが必要です。
指定病院などで行う不在者投票	都道府県から不在者投票ができる施設として指定を受けた施設(病院や老人ホームなど)に入院(入所)中の人は、その施設ですべての不在者投票ができます。 ※ 入院(入所)施設に申し出てください。
郵便等による不在者投票	身体障害者手帳、戦傷病者手帳をお持ちで一定の要件に該当する人や介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人で、郵便投票証明書の交付を受けている人は、自宅で投票ができます。 ※ 郵便投票証明書の交付には、市選挙管理委員会ですべての申請手続きが必要です。
特例郵便投票	新型コロナウイルス感染症で自宅療養または宿泊療養している人は、特例法により療養先での投票ができます。濃厚接触者は対象になりません。詳しくは市ホームページをご確認ください。
その他	期日前投票期間中に18歳になる人は、誕生日の前々日まで不在者投票ができます。誕生日の前日からは、期日前投票ができます。



市ホームページ

50周年
カドリー
50周年
Anniversary
Aso Cuddly Dominion

50年間の感謝を込めて

阿蘇市民割引キャンペーン

期間 2023年4月1日～2024年3月31日 (5/3～5/5を除く)

大人 高校生以上 2,400円	▶ 1,000円	税込	中学生 500円	税込	小学生以下 無料
-----------------------	----------	----	-------------	----	-------------

● 中学生以下は大人同伴入園が条件です。
● ご来園の際に、阿蘇市在住とわかる証明(保険証・免許証等)が3歳以上は全員分必要となります。

阿蘇カドリー・ドミニオン

〒869-2225 熊本県阿蘇市黒川2163 ☎ 0967-34-2020 カドリー 検索

広告

2

投票日の投票所一覧

投票区	地区・行政区名	投票所
一の宮地区		
1	町区、北区、東2区、西1区、西3区、塩塚	阿蘇市役所
2	古神区、西2区、東1区、東3区	一の宮体育館
3	分区	農業構造改善センター(分区公民館)
4	坂梨地区	坂梨公民館
5	古城地区	古城公民館
6	中通地区(荻の草を除く)	中通公民館
7	荻の草、舞谷	荻の草公民館
阿蘇地区		
8	内牧1区、3区、4区、5区、小里、茗ヶ原	阿蘇公民館(阿蘇体育館駐車場の道路向かい)
9	南宮原、湯浦、西湯浦、西小園	ふれあいプラザ北外輪
10	深葉	旧内牧小学校深葉分校
11	内牧2区、成川、折戸、宇土、浜川	内牧支所
12	狩尾地区	狩尾2区公民館
13	永草、枳、赤水、車帰、跡ヶ瀬、的石	赤水公民館
14	下西黒川、乙姫、黒川千丁	乙姫公民館
15	東黒川、坊中、南黒川、元黒川、北黒川、上西黒川	坊中公民館
16	西町、竹原、蔵原	竹原公民館
17	道尻、下役犬原、上役犬原	コミュニティセンター
18	山田地区(茗ヶ原を除く)	山田体育館(旧山田小学校体育館)
波野地区		
19	檜木野、赤仁田、山崎、仁田水、中江、滝水	波野支所
20	小園、小地野、笹倉	やすらぎ交流館
21	立塚、横堀、遊雀、中道	農村婦人の家
22	坂の上、大道	高齢者コミュニティセンター福寿荘

※ 投票所が変更となっています

3

投票所での
新型コロナウイルス感染症対策

- マスク着用、手指のアルコール消毒、咳エチケットにご協力をお願いします。
- 持参した鉛筆で投票用紙に記入することもできます。文字がにじむようなものは避けてください。



うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

「孫の顔を見られないかも」「結婚する気がなさそう」
お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします

まずはお気軽に
仲人にご相談下さい

☎096-327-9541 結婚相談所ムスベル

広告

申請は 3月31日(金)まで 各種保険税(料)が減免されます

新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年中の収入が減少した場合は、
申請により

- ✓ **国民健康保険税**
- ✓ **後期高齢者医療保険料**
- ✓ **介護保険料**

が減額または免除となります。

減免の要件

- 1 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者（国民健康保険税の場合は世帯主、以下同じ）が死亡し、または重篤な傷病を負った場合
- 2 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者について以下のどの要件も満たす場合
 - 事業収入など（事業、不動産、山林または給与による収入）のうち、いずれかが前年に比べて10分の3以上減少したこと。
 - ※ 減少額は、保険金、損害賠償などにより補填された金額を控除した額。
 - 前年の合計所得金額が1,000万円以下であること（介護保険料を除く）。
 - 減少した種類の所得以外の前年の所得の合計が400万円以下であること。

Check

申請書のほか、令和4年中の収入金額は、その明細書など状況がわかる資料の提出が必要です。
令和3年分の申告がお済みでない人は、申告が必要です。

問合せ先

国民健康保険税	税務課 市民税係	☎ 22-3148
後期高齢者医療保険料	ほけん課 高齢者支援係	☎ 22-3145
介護保険料	ほけん課 介護保険係	☎ 22-3145

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 養護老人ホーム あそ上寿園 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

養護老人ホームとは？

現在置かれている環境では生活が難しく、経済的に困窮している65歳以上の高齢者が市町村長の措置によって入所できる施設です。



お酒の悩みごと、福祉の困りごとなどありませんか。お悩みや不安など、お電話等で承っております。お気軽にご相談ください。

入所ご希望の方は住所地の市町村へお尋ねください。

〒869-2226 阿蘇市乙姫1600番地1
電話:0967-32-5501

4月1日(土)から

固定資産税・軽自動車税の

支払いがべんりに

☎ 税務課 市民税係 ☎ 22-2148

4月から発行される令和5年度分の固定資産税や軽自動車税の納付書には必ずeLマーク、eL-QR (QRコード)、eL番号 (納付書番号) が印刷されています。eL-QRやeL番号を使うと納付が便利・簡単になります。

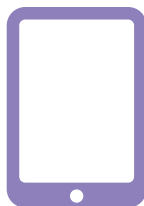
✔ いつでもどこでも支払可能

✔ さまざまな支払方法から選べる

支払方法

1 スマホ決済アプリ

スマートフォンの決済アプリで
直接eL-QRを読み込み、
納付します。



2 「地方税お支払いサイト」

「地方税お支払いサイト」へアクセスし、
「eL番号」を入力して納付します。

- クレジットカード払い
 - インターネットバンキング
 - ダイレクト納付
- などの支払い方法が
選べます。



Check これまでの方法でも
納付ができます

- 金融機関窓口、市役所・各支所窓口
- コンビニ
- 口座振替
- バーコードでのスマホ決済

詳しくはこちら

地方税お支払いサイト

検索



借金、離婚、相続、遺言、交通事故、刑事・・・など、ひとりで悩まずお気軽にご相談下さい

受付時間：平日9時～17時15分 TEL：0967-22-5223 *完全予約制です。

音声でのご連絡が難しい方のみ、FAX0967-22-5224で相談予約受付。お名前、FAX番号を必ずご記入ください。

日程調整につきFAXで返信いたします。なお、相談にはご来所の必要があり、FAXでの相談はできません。

事務所名が変わりました！

- 当事務所での相談が初めての方は、30分まで無料
 - 初回30分超または2回目以降は30分3500円
- ※経済的に余裕がない方は、法テラスの無料法律相談制度をご利用になれることがあります。お問合せ下さい。

阿蘇法律事務所

阿蘇地域に根ざした法律事務所です。

弁護士 森 あい



〒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)

いろいろな情報をお届け。

くましの インフォ メーション



スポーツ安全保険に加入しましょう

小さな掛金・大きな補償のスポーツ安全保険。令和5年度の加入受付が3月から開始されます。万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。

加入条件 スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動を行う4人以上の団体

内容 傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険がセット。加入団体での活動中および団体活動への往復中の事故を補償します。

掛金 中学生以下 800円~/年
高校生以上は活動内容により異なります。

☎ 096-213-9015 (3月31日まで)

※4月1日以降は以下の問合せ先へ

☎ 0570-087-109 (固定電話専用)
☎ 03-5510-0033 (携帯電話専用)

住民異動届の手続きは余裕をもって

年度の変わる時期は、転出・転入など住民異動手続きをする人が多く、窓口が大変混み合います。関係する部署での手続きにも時間を要しますので、余裕を持ってお越しください。

転入届の届出期間

阿蘇市に住み始めてから14日以内に市民課または各支所に届け出てください。

※マイナンバーカードをお持ちの人は提示してください。

転出届の届出期間

転出をする前にあらかじめ阿蘇市で転出届を出してください。届け出をすると転出証明書をお渡しします。転入する市町村に住み始めてから14日以内に転出証明書を添えて転入の手続きをしてください。

※急な引っ越しで届け出をする時間がない場合は、転出後14日以内に阿蘇市に届け出してください。

マイナンバーカードをお持ちの方は、

マイナポータルから転出届と

転入手続きの予約ができます。

☎ マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120-95-0178

音声ガイダンスに従い

「4番：マイナポータル」をご指定ください。

☎ 市民課 戸籍係 ☎ 22-3135



手続きは
こちら



個人の方へ 遺言・遺産相続・借金・離婚・成年後見・交通事故など

企業の方へ 企業法務・労働問題・紛争トラブル・商標・著作権など

幅広く取り扱っております お気軽にご相談下さい

完全予約制

相談料 / 30分 5500円

受付 / 9:00~17:30 (土日祝休)

法テラスもご利用いただけます

熊本・荒尾事務所もございます



熊本県弁護士会所属

弁護士 吉田孝充

弁護士 松岡智之

弁護士 高瀬真哉

弁護士 笠賢太郎

弁護士法人ひのくに

阿蘇市内牧963-11 (パチンコプロス駐車場内)

お悩みの際には

TEL 0967-32-3363

広告

「熊本ののちの電話」相談員養成講座 事前説明会

熊本ののちの電話ではボランティアの電話相談員の養成講座に興味のある人に向け、事前説明会を行います。参加費は無料で各回1時間30分。あなたの優しさをボランティアに活かしませんか。

開催日 4月13日(木) 午後2時～午後6時30分～
4月15日(土) 午前10時30分～

ところ 熊本市民会館シアーズホーム
夢ホール会議室

定員 各回20人(前日までに要予約、先着順)
※ホームページで募集動画をご覧ください。

申込 & 問合せ先

☎ 熊本ののちの電話事務局

☎ 096-354-4343 (平日午前10時～午後5時)



ホームページ

6月から一の宮地区の一部で 不燃ごみ(小金属・ガラス類)の 収集日を変更します

6月から、旧一の宮町地区の一部地域で「不燃ごみ(小金属・ガラス類)」の収集日を、収集月の第3水曜日に変更します。

収集日が変わる地区

宮地(古神1～3区・塩塚)・坂梨・古城・中通
収集月(6、9、12、3月)の第3水曜日

※第4水曜日から第3水曜日へ変更

令和5年 6月21日、9月20日、12月20日

令和6年 3月20日

収集日が変わらない地区

宮地(町区・東区・北区・分区・西区)

収集月(6、9、12、3月)の第4水曜日

※収集日はこれまでどおり

令和5年 6月28日、

9月27日、

12月27日

令和6年 3月27日

☎ 市民課 生活衛生係

☎ 22-3135



マイナポイント休日・時間外支援窓口

市役所本庁・各支所に「マイナポイント休日・時間外支援窓口」を設置しています。

とき 3月12日(日)・26日(日) 午前9時～正午
8日(水)・15日(水) 午後8時まで

※波野支所は予約が必要です。

必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・カードの利用者証明用の暗証番号(数字4桁)
- ・カードと紐づけする口座がわかるもの(通帳など)
- ・キャッシュレス決済サービス

☎ まちづくり課 ☎ 22-3318

内牧支所 ☎ 32-1111

波野支所 ☎ 24-2001

マイナンバーカード休日・時間外窓口

カードを早く受け取れるよう、休日・時間外窓口を開設しています。受け取りには予約が必要です。

とき 3月12日(日)・26日(日) 午前9時～正午
8日(水)・15日(水) 午後8時まで

※4月以降の日程はお問合せください。

☎ 市民課 戸籍係 ☎ 22-3135

内牧支所 市民係 ☎ 32-1111

波野支所 市民係 ☎ 24-2001





年金出張相談 ※要予約

年金請求の手続きや受給している年金などについて相談できます。

一の宮保健センター 3月 6日(月)・20日(月)

農村環境改善センター 3月13日(月)・27日(月)

(いずれも午前10時～午後3時)

☎ 熊本東年金事務所 ☎ 096-367-2503

心配ごと相談 ※要予約

日常生活の悩み、心配ごとに関する相談。

阿蘇保健福祉センター 3月 2日(木)・4月6日(木)

就業改善センター 3月16日(木)

(いずれも午前10時～正午)

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

あそ若者しごと相談会

就労について悩んでいる若者たちをサポート。

とき 3月8日(水)・22日(水) 午前10時～午後3時

ところ ハローワーク阿蘇

☎ たまな若者サポートステーション

☎ 0968-74-0007

あそカフェ

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。

阿蘇保健福祉センター 3月 8日(水)

波野保健福祉センター 3月10日(金)

(いずれも午前10時～正午)

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

子育て相談 ※要予約

保健師・管理栄養士・臨床心理士などがお子さんの成長に合わせたアドバイスを行います。

とき 3月3日(金)・17日(金)・4月7日(金)

午前9時～午後2時

ところ 一の宮保健センター

☎ 健康増進課 ☎ 22-5088

法律相談 ※要予約

【民事・家事・刑事など】

とき 3月2日(木)・4月6日(木) 午後1時～午後4時

ところ 阿蘇保健福祉センター

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122



塗装・防水工事・メンテナンス

井上 株式会社

〒869-2302

熊本県阿蘇市三久保448番地22

web <https://www.aso-inoue.com/>

E-mail info@aso-inoue.com



塗装内容

(屋根・壁・破風板・軒天・塀・建具・他)

防水内容

(雨漏れ調査・屋上・ベランダ・コーキング・他)

— まずは、お見積を —

もしも 0967-32-1501

お慶び ご寄付

赤ちゃん

1月31日受付分まで

赤ちゃん	パパ・ママ	(行政区)
えとう こはく 江藤 恋珀	こうすけ こなみ 功裕・小波	(古神3区)
いちほら あおと 市原 蒼音	としふみ ちえ 敏文・智恵	(桜町)
もり ゆいね 森 結音	としや りな 俊也・理菜	(成川)
ふじもと りいな 藤本 莉凧	こういち 孝一	(乙姫)
しまむら くるか 島村 來花	ゆうた ゆき 雄太・由紀	(赤水)
あらい しんと 荒井 心仁	かひと かのこ 伽仁・華子	(狩尾3区)
にゅうた ゆの 入田 結音	なおき りりか 直樹・梨里香	(小地野)

結婚

1月31日受付分まで

夫・妻 (行政区)

さきはら けんじ 笹原 憲治	かみはら ゆうこ 上原 祐子	(片隅)
たかま たかなり 高濱 隆成	ふるしょう せいこ 古庄 聖子	(赤水)

米寿

昭和10年2月生

氏名	(行政区)
こが ほるみ 古閑 春美	(東1区)
いとなが けいすけ 糸永 慶祐	(東2区)
いまむら よしてる 今村 義照	(西2区)
たかみや 高宮 アサミ	(下西河原)
おの テイ子 小野 テイ子	(内牧2区)
やまもと ヨリエ 山本 ヨリエ	(内牧2区)
くらたに せつよ 倉谷 節代	(内牧5区)
えとう むねとし 江藤 宗敏	(小里)
ほり トミ子 堀 トミ子	(小里)
いけだ やす子 池田 やす子	(小池)
みやおか ぎんこ 宮岡 吟子	(東黒川)
こうずま トキ子 上妻 トキ子	(乙姫)
やまぐち ヨシ子 山口 ヨシ子	(乙姫)
いせり しょうじ 井芹 昭次	(枳)
いわした まさひろ 岩下 政廣	(中道)

寄付

1月31日受付分まで

阿蘇市社会福祉協議会(香典返し)

寄付者	続柄	物故者	行政区
いわなが まち子 岩永 眞智子	亡夫	もとみ 基美	(北1区)
てらもと すぎお 寺本 杉男	亡妻	フセ	(古城5の2区)
さかなし ひろこ 坂梨 博子	亡夫	ひさお 久雄	(馬場)
さかもと みつのが 坂本 光信	亡母	ミツ子	(馬場)
ちくし きよふみ 筑紫 聖文	亡母	ゆうこ 優子	(内牧4区)
そのだ てつひろ 園田 哲博	亡母	けいこ 恵子	(西湯浦)
むらかみ よしこ 村上 美子	亡夫	よしとも 由比	(黒流町)
いじま ルミ 井島 ルミ	亡夫	まさのぶ 正信	(今町)
きたざと もとし 北里 元志	亡妻	みわこ 美和子	(下の原)
やまざき てつり 山崎 鉄則	亡母	シズエ	(西町)
ひらた たみこ 平田 民子	亡夫	まさのぶ 正信	(乙姫)
やまもと ちき子 山本 千幸子	亡夫	さんぞう 三三	(乙姫)
さかなし たくま 坂梨 琢磨	亡祖母	カズコ	(永草)
にしもと やえこ 西元 八重子	亡夫	けきひろ 今朝廣	(赤水)
やまぐち ともみ 山口 ともみ	亡父	さだき 定喜	(坂の上)
いわした よしあき 岩下 義章	亡義母	カズコ	(中江)



人の動き

(1月31日時点)

(1/1 ~ 1/31)

	人口	(男性)	(女性)	世帯
人数・世帯数	24,737人	11,679人	13,058人	11,554世帯
前月比	14人減	16人減	2人増	1世帯増

出生	死亡	転入	転出
9人	37人	69人	53人

労務相談 年金相談 お任せください (受付時間 平日9時~17時)

労務

- ・人事労務相談 ・給与計算代行
- ・社会保険労働保険所手続代行
- ・就業規則作成・変更

年金

- ・年金請求代行 (老齢・遺族・障害)
- ・障害年金額改定・更新手続
- ・審査請求 (不服申し立て)

経験豊富な社会保険労務士が親身になって対応致します。まずはお電話かメールから。

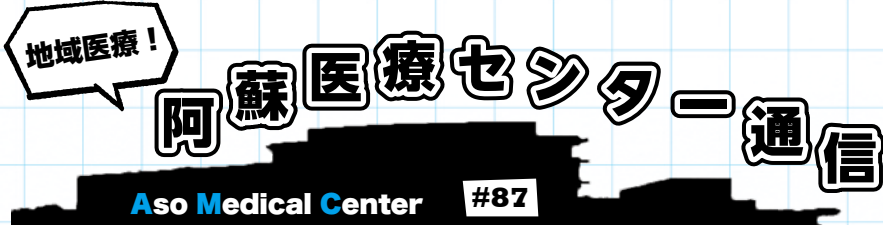
初回相談無料 (※要予約) **さいとう社会保険労務士事務所**

一の宮町宮地2011-1 090-5321-6059 asosaitosr@gmail.com

広告



阿蘇医療センター
 ☎ 869-2225 阿蘇市黒川 1266
 ☎ 34-0311 / ☎ 34-2273



出前講座を開設しています

当院の出前講座では、疾病の予防・傷病の手当・諸検査・栄養管理などについて、当院の職員が有している専門的な知識・技術などを市民の皆さまに紹介・解説します。当講座での交流を通して市民の皆さまの健康管理に関する意識や知識向上のお役に立てれば幸いです。講座は、開設を希望する地区・団体・グループなどを対象に、指定の会場に職員がお伺いします。

申込方法

- 希望日の1ヶ月前（医師の場合は2ヶ月前）までに、申込書を下記に提出してください（FAX可）。申請書は、病院ロビーやホームページ上に準備しています。
 ＊診療の都合上、日程を調整する場合があります。
- 日程や内容などを打ち合わせるため、団体・グループの代表者（担当者）あてに講座担当がご連絡します。
- 当日、ご指定の会場へ当院スタッフが講師としてお伺いします。

問合せ・申込書提出先

阿蘇医療センター事務部 総務課 経営企画係 ☎ 869-2225 阿蘇市黒川 1266
 ☎ 34-0311 FAX 34-2273

Q & A

Q 申し込みができるのは

阿蘇市内にお住まいか、通勤、通学している人で構成され、約10人以上の参加が見込まれる地区・会社・学校・施設・グループなどです。

Q 講座の会場は

会場の手配や準備、費用負担などは申し込まれた団体、グループでお願いします。場所は阿蘇市内に限ります。

Q 講座を開くことができる時間帯は

平日（月～金）の午後1時から午後5時まで、所要時間はおおむね30分～1時間程度です。

Q 講師の費用は

講師料は無料です。

見え方・聞こえに関するお悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。ご家族からのご相談も大歓迎です。

国家検定 **1** 国内唯一の眼鏡の国家資格 **「1級眼鏡作製技能士」** 阿蘇唯一の **認定補聴器技能者**

- すべての人に適切な眼鏡・補聴器提供を目指し、豊富な知識、優れた技術でメガネ・補聴器を作製いたします！
- 自分自身の生活環境やご予算に合わせてメガネ・補聴器が選べます！
- 補聴器の無料試聴や無料貸し出しも実施中！

めがね・補聴器・時計・宝飾 **あそしな時計店** 使わなくなった、金フレーム・アクセサリで **金・プラチナ・貴金属** **メガネ・補聴器** がお求め頂けます。

熊本県阿蘇市一の宮町宮地1943-2 TEL/FAX 0967-22-3619 携帯電話 090-4678-2995 訪問対応可 無料出張いたします。

「私のロボットじいちゃん」

一の宮中学校 3年
古川 朝陽

私の祖父は他の人と少し違う。だが、初めて会った人は、祖父が他の人とどこが違うのかわからないだろう。名前を呼んだら振り向いてくれるし、元気に歩けるし、少しお酒を飲んだりもする。しかし、会話をしてみるとわかる。祖父は声が出ない。だから、代わりにロボットのような声を出す。機械をのどにあてて言葉を

話す。今では冗談も言えるようになって、毎日笑顔で過ごしている。しかし、少し前まで祖父の顔から笑顔が消えていたことがあった。

祖父は歌が大好きだった。そして、上手だった。のど自慢大会に出場したこともある。私は祖父の声が大好きだった。落ち込んだときも怒られたときも祖父の声を聞くと落ちついたし、励まされた。祖父自身も大切な自慢の声だっただろう。しかし、二年前、祖父は病で声が出なくなった。自慢の声を失い、大好きな歌も歌えなくなった。機械のおかげで会話はできるようになったものの、自分の声を失ったシヨックは大きかったようだ。中でも一番祖父を苦しめたのは初めて会う人との関わりだろう。例えば、道ですれ違った人があ

いさつをしてくれたり、祖父はすんなりあいさつを返すことができない。相手に無愛想だと思われても仕方がない状況だったと思う。また、郵便や宅配便、店の店員さんに話しかけられたときや電話がかかってきたときは話が伝わらないかもしれないという不安から返事ができない。このようなことが積み重なり、慣れない環境で生まれる悔しさから祖父はあまり笑わなくなった。そんな祖父を変えたのは、やはり私たち家族だと思う。祖父とたくさん会話をしたり、一緒に食卓を囲んだりした。一緒に散歩もしたし、祖父の代わりに私が大きな声で歌も歌った。時にはふざけてみたりもした。他の人にとっては、これはただの当たり前の日常だろう。しかし、この日常こそが祖父を安心させたのだと私は思う。祖父の顔には少しずつ笑顔が戻っていった。それと同時に家族の絆も深まっていった。「じいちゃんに元気を取り戻してほ

しい」という祖父を思う気持ちが家族の絆を強くしていった。

私たちは、自分にしかない個性を持っている。それを得意に思っている人もいれば悩みの種になっている人もいるだろう。私が祖父を通して気づいたことは、個性が悩みの種になっている人は、心の中に周りの人たちの反応を不安に思う気持ちを持っているということだ。だからこそ私たちは、誰に対しても接し方を変えたりせず、当たり前の日

常と一緒に過ごしていくことが大切だと思う。誰にでも分け隔てなく接することと、救われる人がきつという信じている。

それとも一つ。誰かを思う気持ちは絆を強くし、深めてくれるということにも気づいた。だから、家族や友だちを『思う』ことが大切なのだ。

人と人がつながりあい、思いあう世界が広がっていくこと。そして、世界中の人が笑顔になることを私は願っている。

先生からのコメント

朝陽さんはいつも明るく元気です、そしていつでも人のために行動しています。学校の色々な場面でみんなが幸せになるために動いたり、誰かを支えたりしている姿がよく見られます。この作文からは、大好きなおじいちゃんとの日々の中、個性とは何かを考え、悩みや不安を解消できる

のは大きな愛情や絆だと感じている朝陽さんの思いが感じられます。おじいちゃんをはじめ、家族の愛情が支えとなり、今の朝陽さんがあるのだと感じます。そんな朝陽さんなら、これから誰かを思い、人と人が繋がり合う理想の社会を作ってくれと信じています。



阿蘇キャンドルナイト

12月、阿蘇キャンドルナイト実行委員会が阿蘇フランピングビレッジで開催。会場には手作りのキャンドルが並べられ、恋人たちや家族連れが幻想的な風景を楽しんだ。

奥之院に吊り下げられた五縁紐。
祈願したい色の紐を結びつける。



恋人の聖地を地域の活性化につなげるため、西巖殿寺奥之院を含めた阿蘇市全域に多くの人を呼び込む必要があります。訪れた人に感動や驚きを与えるため、さまざまな取組みが行われてきました。その一部を紹介します。

Lover's
Sanctuary
恋人の聖地

「恋人の聖地」に選定されている
阿蘇山本堂 西巖殿寺奥之院。

「恋人の聖地」を地域の活性化につなげるため、
さまざまな取組みが行われてきました。

「恋

人の聖地」は、NPO法人
地域活性化支援センター

が、全国の観光地域の中からプロ
ポーズにふさわしいロマンティッ
クなスポットとして選定している
ものです。

阿蘇山は、その昔から縁結びの
山としても信仰を集めてきまし
た。春と秋には若い男女が阿蘇山
火口を拝む「オンダケサンマイ
リ」が盛んに行われるなか、夫婦の
契りを交わしていたと伝えられて
います。

阿蘇山上の西巖殿寺奥之院は
1300年以上の歴史をもつ寺
院。今でも恋愛のご利益を求めて
各地から参拝者が訪
れる「恋人の聖地」と
なっています。

ご縁結びのお祭り

12月11日、熊本地震で倒壊した西
巖殿寺奥之院の復旧工事完了を記念
して開催。キッチンカーでグルメを楽
しめたほか、奥之院院主の鷲岡住職
のトークショー、阿蘇少年少女合唱
団の公演なども行われた。



恋人たちのイルミネーション

内牧地区の泉大橋に、告白のスポットとしてティアラをモチーフ
にしたイルミネーションを設置。令和5年3月14日(火)まで。
時間は午後6時30分～午後10時。

山ガールサミット

6月5日、イベントを通じて阿蘇登山をはじめと
した山上一帯の楽しみ方を知ってもらおうと企画
された。市内外から49人が参加。往生岳と杵島
岳の2コースに分かれて歩いた。



サバゲー婚活

11月5日、サバイバルゲーム場「Zipang」で行
われた。男女29人が参加し、チームでエアガン
を撃ち合うサバイバルゲームを楽しんだ。非日常
の中で絆が深まり、多くのカップルが誕生した。

TOPICS

ラジオ放送中

阿蘇の魅力を広く知っても
らうために、ラジオ番組を放
送中。「津田ひかるのときめ
き！大阿蘇」(RKK・毎週金
曜日午後6時10分～30分)
のパーソナリティ・津田ひか
るさんは阿蘇市出身。

「ゆっくりのんびり阿蘇大
陸」(FMK・毎週土曜日午
後0時30分～午後1時)も放
送中。

取組みに高評価

西巖殿寺奥之院(鷲岡嶺照
住職)が、恋人の聖地観光協
会、NPO法人地域活性化
支援センターが主催する「恋
人の聖地第3回地域活性化
大賞」で審査員賞を受賞。鷲
岡住職は「縁結びの山・阿蘇
山の価値
を改めて
高めてい
きたい」と
話した。



阿蘇の米、最高の日本酒へ



▲左から佐伯俊二さん、湯浅市議、橋本勝次さん、中西洋介さん

日本酒「^{だっさい}獺祭」の原料となる酒米「山田錦」の品質を競うコンテストで農事組合法人「水穂やまだ」がグランプリを受賞しました。「獺祭」を製造する旭酒造株式会社が開催。グランプリとなった米は市場価格の約25倍となる60俵3,000万円で同社から買い取られます。

同法人は山田錦の栽培を始めて7年目。初めて参加するコンテストで快挙を達成しました。中西洋介代表理事は「水や肥料の管理にこだわった。2連覇を目標にがんばりたい」と喜びと抱負を語りました。

親子で学ぶ資源の循環



▲児童たちと賞状を手にする後藤会長(右)、住真悟前会長(左)

一の宮小PTAの取組みが、リデュース・リユース・リサイクル推進協議会が実施する令和4年度功労者等表彰で会長賞を受賞しました。

同小PTAでは令和元年から毎朝、登校時に児童が家庭から持ってきたアルミ缶を回収。回収業者からの対価で学校用備品を購入しています。PTA会長の後藤亮さんは「自分たちの家庭のアルミ缶が、学校の備品になる過程を見える化することで、子供たちの達成感にもつながっていると思う」と活動の意義を話しました。

交通事故防止に貢献

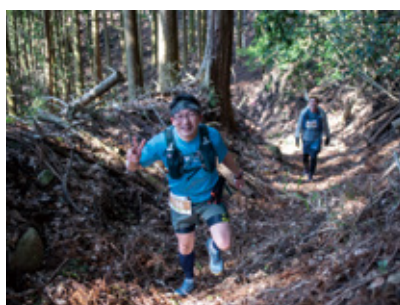


▲老人クラブ連合会の山部征三会長(中央)

2月6日、交通安全の啓発や交通事故防止に功績をあげたとして、阿蘇市老人クラブ連合会が一般財団法人全日本交通安全協会から表彰を受け、市長に報告しました。

市内の各地区で組織された老人クラブでは、交通安全教室や通学路の見守り活動などを長年続けており、その功績が認められたものです。

脚で楽しむ阿蘇の草原



▲古道を駆けあがるランナー

2月4日、阿蘇の草原や、かつて農家が使用した古道を走る「阿蘇草原マラニック」が初めて開催されました。県内外から参加した171人が、阿蘇草原保全活動センターと国造神社を往復する合計28キロメートルのコースを駆け抜けました。

「マラニック」はマラソンとピクニックを合わせた造語。参加者は、雄



▲草原を駆け抜けるランナー

大な景色の中、写真を撮ったりしながらそれぞれのペースで阿蘇の自然を楽しみました。福岡市から参加した男性は「眺めが最高で気持ちよく走れた」と話しました。

ことし5月には今回のコースの一部を含む約100キロメートルのコースを走る「阿蘇ボルケーノトレイル」も開催されます。

SDGs を伝えたい



▲ 発表する児童たち

2月4日、阿蘇草原保全活動センターで、阿蘇市内の小中学生が身近な「持続可能な開発目標 (SDGs)」について考えたことを発表するコンテストが開かれました。取材や発表には ICT (情報通信) 技術を活用。SDGs について学んだことを、それぞれ工夫を凝らした手作りのスライドで示しながら来場者に伝えました。

中学1年生の部で最優秀賞に輝いた阿蘇中の田中希歩さんと高戸瑠菜さんは貧困について紹介。身近にできる貧困対策を呼びかけました。

草原保全の取組みに栄誉



▲ 宮崎組合長 (中央) と組合事務局の中坊真さん (左)

草原再生オペレーター組合が、県農業コンクール地域農力部門で優良賞を受賞し、市長に報告しました。

同組合は市内の畜産農家や施設園芸農家 11人で構成。約 150ヘクタールにおよぶ未利用草地の草を採草販売することで、草原保全と野焼きの危険性の軽減、野草の利用に貢献しています。宮崎英雄組合長は「コンクールの受賞者には野草を原料とした堆肥を使用する農家も多く、野草の利用が普及していると感じた」と話し、今後の更なる取組みへの意欲を示しました。

全国大会出場者と結果

バレー 🏐

第 75 回全日本バレーボール 高等学校選手権大会

【男子 準優勝】 小手川 吟之介
(鎮西高 3年 / 阿蘇中出身)

サッカー 🏑

第 101 回全国高等学校 サッカー選手権大会

【3位】 田辺 幸久
(大津高 2年 / 内牧小出身)

テコンドー 🥋

第 8 回全九州テコンドームセ選手権大会

【有段 U-30 男子の部 優勝】
佐藤 太一 (一の宮中出身)

【有級小学 3,4 年男子の部 3位】
倉岡 大河 (一の宮小 3年)

【有段ジュニア初等男子の部 2位】
志賀 宥斗 (一の宮中 2年)

【フリースタイル U-17 2位】
佐藤 響 (一の宮中 3年)

【有段カデット男子の部 2位】
佐藤 響 (一の宮中 3年)

【フリースタイル O-17 2位】
佐藤 太一 (一の宮中出身)

2月号「まちのわだい」に誤りがありました。訂正してお詫びします。

Ⓔ 古木 愛莉 (ルーテル学院高 1年) Ⓕ 古木 愛莉 (ルーテル学院高 2年)

明るい選挙へ思い込め



▲ 青木さんが製作したポスター

熊本県明るい選挙推進協議会主催の「明るい選挙啓発作品コンクール」があり、一の宮中学校2年の青木鈴華さんがポスターの部で入賞しました。



新着案内

『コアラのなみだ』

今西 乃子 作 水野 哲男 監修 サトウ ユカ 絵 (合同出版)

ユーカリの森で生まれたコアラのパマはお母さんコアラとなかよくくらしていました。ある日、この森で見たこともない大きな大きな火事がおこり……。



『もしもワニに襲われたら』

ジョシュア・ベイピン 著 デビッド・ボーゲニクト 著 梅澤 乃奈 訳 (文響社)

もしもワニに噛みつかれてしまったら。71の危機への対処法を各界の専門家が伝授する。生き残るための究極のサバイバル術が満載。



『名探偵のままでいて』

小西 マサテル 著 (宝島社)

レビー小体型認知症を患っている祖父。孫娘の楓が身の回りの謎について話して聞かせると、祖父の知性は生き生きと働き出す。そんな中、楓の人生に関わる重大な事件が…。



『ずるい仕事術大全』

(日経 BP)

エクセルと文章力はいずれも、ちょっとした機能やコツを覚えるだけで、効率や成果が格段に上がる。ビジネスに直結する“ずるい手抜き術”を紹介する。



『しごとへの道 1』

鈴木 のりたけ 作 (ブロンズ新社)

迷って、悩んで、失敗して、自分のしごとをみつけるまでを、コマ割りのコミック仕立てで描いたリアルヒストリー。人生を変える言葉や人との出会いを、子ども時代から描く。



『志麻さんのベストおかず』

タサン志麻 著 (扶桑社)

「肉の下味は塩を多めにふる」「動かさないで焼く」「肉・魚と野菜は別々に炒める」…。伝説の家政婦・志麻さんが、料理の基本となる20のルールを紹介する。



移動図書館

阿蘇・一の宮地区 (3月3日金・4月7日金)

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

(3月8日金・4月12日金)

波野保健福祉センター
11:20 ~ 11:30

※ 天候や道路状況により巡回を中止する場合がありますのでご了承ください。

あなたの健康が 大好きです



医療法人社団 坂梨会 介護老人保健施設 愛・ライフ内牧 ☎ 0967-32-5511

広告

ホウレンソウの肉巻き焼き

器提供：工房 ゆう

材料 (4人分)

ホウレンソウ 400g	ニンジン 100g
豚バラ肉 200g	塩(茹で用) 適量
塩コショウ 少々	油 大さじ1
小麦粉 適量	砂糖 大さじ1… A
しょうゆ 大さじ1… A	酒 大さじ2… A

作り方

- 1 たっぶりのお湯に塩を入れホウレンソウを1分茹でて水に取る。2～3回水を替え、その後冷水に5分ほどさらす。しばってさらに水気を切り4等分に切る。ニンジンは細切りにする。
- 2 まな板に豚肉4枚を少しずつ重ねて並べ、塩コショウ、小麦粉をふる。
- 3 ②にホウレンソウ、ニンジンを乗せ、端からしっかり巻き、表面にも小麦粉をふる。
- 4 フライパンに油を熱し、③を転がしながら3～4分焼き、酒をふって蒸し焼きにする。**A**を加え中火にして全体にからめ、食べやすい大きさに切る。



WebTV アソビ
動画

食改員から一言

ホウレンソウやニンジンに含まれるビタミンは、体の調子を整えるのに活躍します。見た目も鮮やかなこの料理で体調を整え、元気に春を迎えましょう！

☎ 健康増進課 ☎ 22-5088

おたより

皆さまからのご意見・感想を募集しています。疑問に思っていることや読みたい記事、みんなに見てほしいすてきな写真など「おたより」フォームから投稿してください。

※投稿の内容や紙面の都合により掲載できない場合もあります。



「おたより」
フォーム

編集後記

昔は私もサッカー少年でした。何度も試合をした「あびか」で表紙を撮影し、当時を懐かしく思い出しました。そして、一緒に広報紙を作っている1歳上の先輩職員も中学時代のチームメイト。走るのが速い選手だった先輩が、今では仕事が早い職員に。職場だけでなく、取材先にも昔からの知り合いが多くいて、楽しく仕事をしています。地元で働くというのはいいですね。

内科 循環器科 腎臓内科 人工透析 在宅療養支援診療所 心臓リハビリテーション

当院は、生活習慣病はもちろん、心不全・狭心症・心筋梗塞・心臓弁膜症・不整脈などの心臓病や血管の病気など幅広く診療しております。また全身循環を考慮した身体に優しい人工透析も行っております。

なんでも相談できるかかりつけ医として、お一人お一人に適した医療をご提供します。何か気になる症状があるときにはいつでもご相談ください。



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番地2

☎0967-24-6262

✉ sakanashiheart@icloud.com



3月 CALENDAR

在 = 休日在宅医
 診療時間：午前9時～午後5時
 保険証・お薬手帳をご持参ください。
 相談に関する詳細は14ページに掲載

予定は変更になる場合があります。
 最新の情報は市ホームページのくらしのカレンダーをご覧ください。
 (こちらのQRコードを参照➡)



日	月	火	水	木	金	土
2/26	2/27	2/28	1	2	3	4
			住民税・国保税 申告受付 (波野地区) 波野支所会議室	心配ごと相談 10:00~12:00 法律相談 13:00~16:00 阿蘇保健福祉センター	子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター 住民税・国保税 申告受付 (阿蘇地区) 農改センター	
5 在 大阿蘇病院 ☎ 22-2111	6 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター 住民税・国保税 申告受付 (阿蘇地区) 農村環境改善センター 農事研修室	7 7~8ヶ月児健診 R4.7生 9:00~ 一の宮保健センター	8 あそカフェ 10:00~12:00 阿蘇保健福祉センター あそ若者しごと相談会 10:00~15:00 ハローワーク阿蘇 マイナンバーカード 休日・時間外窓口 17:15~20:00	9	10 あそカフェ 10:00~12:00 波野保健福祉センター	11
12 在 古閑医院 ☎ 22-3000 マイナンバーカード 休日・時間外窓口 9:00~12:00	13 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター 住民税・国保税 申告受付 (阿蘇地区) 農改センター	14 4ヵ月児健診 R4.10.16-11.15生 9:00~ もうすぐ1歳健診 R4.4生 13:10~ 一の宮保健センター	15 マイナンバーカード 休日・時間外窓口 17:15~20:00	16 心配ごと相談 10:00~12:00 阿蘇市就業改善 センター	17 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター	18
19 在 阿蘇温泉病院 ☎ 32-0881	20 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター	21 在 小野主生医院 ☎ 32-0039	22 あそ若者しごと相談会 10:00~15:00 ハローワーク阿蘇	23	24	25
26 在 市原胃腸科外科 ☎ 34-1211 マイナンバーカード 休日・時間外窓口 9:00~12:00	27 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター	28 1歳6ヶ月児健診 R3.7.6-7.31生 8:40~ 3歳児健診 R1.8.16-8.31生 8:40~ 一の宮保健センター	29 4/5	30 4/6 心配ごと相談 10:00~12:00 法律相談 13:00~16:00 阿蘇保健福祉センター	31 4/7 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター	4/1 県議選期日前投票 9:00~14:00 市役所・各支所 ~4月8日(土)
4/2 在 一の宮整形外科 ☎ 22-3911	4/3	4/4				4/8

阿蘇 広報あそ 2023年3月号 No.218

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 / 総務課秘書広報係 印刷 / 株式会社つるばやし印刷 熊本県阿蘇市一の宮町宮地527番地2

阿蘇市ホームページ
<http://www.city.aso.kumamoto.jp/>

阿蘇市Instagram
<https://www.instagram.com/asostagram/>

阿蘇市フェイスブック
<https://www.facebook.com/asocity/>

