

# 阿蘇

広報あそ

September  
9  
2023 No.224



特集

10.8 SUN

ツール・ド・九州が  
やってくる

つながり 作り出す 新しい阿蘇  
~ ONLY ONE の世界へ ~

阿蘇市

- 03 **変わる火口見学**
- 04 ツール・ド・九州がやってくる
- 10 夏の思い出
- 12 めざそう8020
- 18 **くらしのインフォメーション**
- 19 お慶びご寄付
- 20 農業委員・農地利用最適化推進員を紹介します
- 22 **人権作文**
- 23 **阿蘇医療センター通信 #93**
- 24 まちのわだい
- 25 A S O環境共生基金事業報告
- 26 **図書館へ行こう!**
- 27 地産地消 Cooking!
- 28 9月カレンダー



阿蘇 MTB パークでのバイクトライアル教室のようす。自転車が高く飛び上がりました。今月は自転車についての記事を掲載しています。

第32回  
スマイル in 阿蘇

# 神楽フェスティバル

**とき** 10月7日(土) 午前9時30分～午後7時

**ところ** 道の駅波野「神楽苑」

**入場料** 高校生以上 1,000円 中学生以下 無料

## 出演団体

### 阿蘇市

- ・中江岩戸神楽保存会
- ・横堀岩戸神楽保存会
- ・波野小学校子ども神楽クラブ
- ・波野中学校神楽クラブ
- ・波野黒太鼓 黒鶉

### 島根県

- ・下来原西組神楽社中(浜田市)

### 大分県

- ・御嶽流奥畑神楽(豊後大野市)
- ・城原神楽保存会(竹田市)
- ・宇目神楽保存会(佐伯市)

特別出演  
石見神楽



# 変わる火口見学

## 新見学エリア E ゾーン・二次避難休憩施設オープン



岳火口の新見学エリア E ゾーンと二次避難休憩施設が、8月10日にオープンしました。

二次避難休憩施設で完成記念式典が開かれ、市長ら関係者 70 人が参加し、テープカットで完成を祝いました。鉄筋コンクリート造りの平屋建てで火山ガスの流入を防ぎ、直径 50 センチメートルの噴石にも耐えることができます。木の温かみあふれる室内には多目的トイレや救護室も備えています。

屋外には、天皇陛下が皇太子殿下でいらした平成 20 年に、阿蘇の雄大さに感動されて詠まれた御製（和歌）を記した石碑も完成しました。



上・左 二次避難休憩施設  
右 新見学エリア E ゾーン

揮毫者 岩井秀樹氏

- ・天皇陛下の書道ご進講者
- ・聖徳大学教授
- ・日展準会員
- ・読売書法会常任理事

天皇陛下は、平成 19 年秋、当時、皇太子殿下でいらした時に、全国育樹祭行啓において、阿蘇中岳火口にお立ち寄りになりました。この御製は、平成 20 年歌会始の儀において、青い水をたたえる火口から激しく吹き上げる噴煙を間近にご覧になり、阿蘇の雄大さに感動されてお詠みになったものです。

### 御製碑



御製  
蒼き水たたふる阿蘇の火口より  
噴煙はのぼる身にひびきつつ

# ツール・ド・九州を楽しむために 知っておきたいこと



特集

10.8NUS

ツール・ド・九州が  
やってくる

10月6日(金)~9日(月)にかけて開催されるマイナビ ツール・ド・九州2023は、プロのサイクルチームが走る国際的なサイクルロードレースです。このビッグイベントを前に、ツール・ド・九州を楽しむための情報をプロチームスパークルおおいたの選手に聞きました。

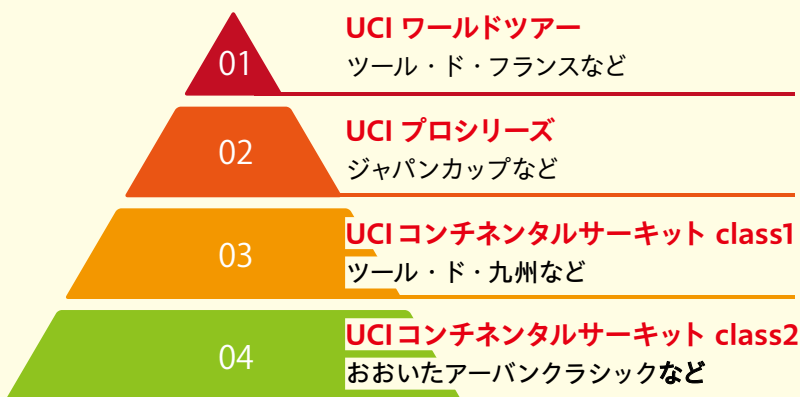
この秋、福岡・熊本・大分の3県が熱気に包まれます。みんなで一緒にレースの興奮を共有しましょう。

## スパークルおおいたとは？



「九州をひとつに」をテーマに、大分を拠点に活動するプロサイクルチーム。2021年、兄の黒枝士揮選手と弟の咲哉選手が立ち上げました。世界レベルのチームとして、九州と世界の架け橋となることを目標としています。今回は、黒枝士揮選手と熊本県出身の住吉宏太選手にお話を聞きました。

## そもそもツール・ド・九州って？ 日本最高峰のロードレースだ！



サイクルロードレースは自転車競技の1つで、一般公道などで100 kmを越えるような長距離を走り、先頭でゴールラインを駆け抜けたものが勝者となる競技です。ツール・ド・九州は、UCI(国際自転車連合)公認のレースで、日本でも2番目にレベルの高いレースです。

住吉 宏太 選手 黒枝 士揮 選手





# 個人競技だけど団体競技？

100人を超える選手たちが一斉にスタートして誰がいち早くゴールにたどり着くかを競うシンプルな個人競技です。実際には各チームが自チームの中で一番力のある選手が勝利することを目的としたチーム戦になっています。

ロードレースではエースの空気抵抗を減らすために隊列を組んで走ります。そして、力を温存してきたエースがゴール前で全力を出してチームの勝利を狙います。いつエースが仕掛けて前を走り出すかなど、他チームとの駆け引きが見どころとなっています。ルール上では個人競技、実態はチーム戦というのがこの競技の大きな特徴といえます。

## とにかく速い！ 最高時速は80km？

ロードレースの魅力は何と言ってもそのスピード。平坦な道だと平均時速40kmほど。下りでは時速80kmに達することもあるそうです。「下りだと車より速いです。時速80kmを越えてくると少し怖さも感じます」(住吉選手)。



## 7.3キロ！ 究極の自転車



レースでは自転車にも注目。レースで使用する自転車は軽さを追及した究極の自転車。スパークルおおいたが使用するのは重さが7.3kg。「小学生でも小指で引っ掛けて持てますよ」(黒枝選手)。車体もそれぞれこだわりのデザイン。スパークルおおいたの自転車はチームカラーの鉄紺色。沿道でお気に入りの自転車を見つけてみてください。

## 体脂肪率6パーセント？ 鍛え抜かれた体がすごい！



ロードレースはマラソン選手のような持久力だけでなく、ペダルを踏み込む強い筋力も求められます。また、体が重くなるとレースで不利になってしまうため、無駄な脂肪はほとんどありません。スパークルおおいたの黒枝咲哉選手(写真)は、体脂肪率数パーセントにもかかわらず200キロもの重りを持ち上げるそうです。

# ツール・ド・九州を見に行こう

## 山の王は誰だ！箱石峠に挑む！



箱石峠には山岳ポイント(KOM)が設けられています。山岳ポイントの通過順位に応じて加算されるポイントが1位の選手には山岳賞のジャージが与えられます。「箱石峠はきついです」(黒枝選手)。

KOM

迫力が  
すごい！  
スプリント  
合戦



JA 阿蘇本所近くにはスプリントポイントが設けられています。このポイントに早く到達した順にスプリントポイントが与えられ、レース全体で最もポイントの高い選手が表彰されます。「ここでは、ポイントが欲しい選手たちの競り合いが見られるかもしれません」(住吉選手)

SPRINT

## 特別なジャージに注目！



ヤングライダー賞



山岳賞



ポイント賞



個人総合時間賞

スプリントポイントや山岳ポイントなどのポイントが最も高い選手は各ステージで特別なジャージを着用して走ります。中でも、個人総合時間賞は各ステージの個人タイムの合計が最も早い選手に与えられる最も賞賛される賞です。



## Interview

住吉 宏太 選手

福岡で生まれ、熊本で育ち、大分に住んでいます。今大会は縁がある土地を走るのだからがんばりたいと思っています。走っていても沿道からチームの名前や選手の名前を呼ぶ声は聞こえるので応援してもらえたらうれしいです。



## 楼門の前を 駆け抜ける

復旧工事が進み、工事用の素屋根が取り外された阿蘇神社楼門。その目の前を自転車が駆け抜けます。



## 阿蘇のコースは 世界にも通じるヨ!!

熊本阿蘇は  
総合優勝の行方を左右する  
大事なステージになるだろう。  
美しい景観の中、  
繰り広げられる熱い戦いを  
是非見に来てほしい。

大会競技ディレクター  
グラハム・ジョーンズ氏  
ツール・ド・フランスに5度出場

## みんなで応援しよう

コース内には立ち入らないでください。  
歩道での応援は可能です。



### 公式観戦ポイント

- ・JA阿蘇一の宮中央支所
- ・阿蘇神社前公園

※阿蘇市役所にも駐車場があります。



### パブリックビューイング

レースをモニターで観戦できます。

- ・熊本 NOK 株式会社
- ・門前町商店街



10.8  
SUN

## 交通規制に注意

以下の時間帯で全面通行止めとなります。

- ①～②…午前8時30分～9時15分
- ②～③…午前8時35分～9時30分
- ③～④…午前8時40分～9時40分
- ④～⑤…午前8時50分～9時45分
- ⑤～⑥…午前8時55分～9時45分
- ⑥～⑦…午前8時55分～9時50分
- ⑦～⑧…午前8時50分～10時10分

楽しいイベントあり

# 自転車に乗ってみよう

## パノラマサイクル

標高 1,000 メートルから自転車でスタート。上りは車、下りは自転車の新しいスタイルのレンタサイクルです。

料金：4,800 円/人～

☎ ASO CYCLE&CLIMBING BASE CLAMP

☎ 32-0928

自転車と阿蘇の相乗効果で生まれる魅力をたくさんの人に伝えるため、地元のさまざまな団体と阿蘇サイクルツーリズム学校「コギダス」協議会を設置し、さまざまな取り組みを行っています。その一部を紹介します。自転車を通して改めて阿蘇の好きなところを発見してみませんか。



「コギダス」協議会  
ホームページ



9.30 SAT

阿蘇神社  
エリア

## 仲間と一緒に謎解きサイクリング コギダスラリー2023



「コギダスラリー」とは、自転車を使ってエリア内に隠されたポイントを制限時間内により多く探し、得点を競うゲーム。

仲間と協力して高得点を目指そう！

**参加者にはツール・ド・九州応援タオルプレゼント！**

**上位チームには阿蘇の特産物などの商品も！**

### 参加条件

- ◆小学生は保護者の同伴参加が必須。中学生以上未成年は保護者の同意が必要です。
- ◆自転車は基本的にお持ち込みください。レンタル自転車もありますが台数・サイズに限りがあります。
- ◆ヘルメット着用。(レンタル有)
- ◆チームに1人はカメラまたはスマートフォンを携帯して参加をお願いします。
- ◆昼食は各自で地域のお店をご利用いただき、阿蘇の地元グルメを楽しんでください。
- ◆イベント中の事故による負傷などへの補償は主催者の加入する保険の範囲内であることをご承諾ください。

参加費 **無料** 集合 阿蘇市役所

走行距離 5～20km

定員 各回 30 チーム (1 チーム 2～4 人)

\* 上限に達し次第締め切り



申込みは  
こちら

☎ サイクルツーリズム学校

コギダス協議会

☎ 22-3174





## 草原再生に協力 草原ライド

専門のガイドの案内を受けながら、普段は立ち入ることができない牧野をマウンテンバイクで走ります。参加者は草原維持に役立っているための保全料を支払います。絶景を眺めながら特別な体験を満喫することで草原を再生していくことに協力できます。

📍 サイクルツーリズム学校  
コギダス協議会  
☎ 22-3174

## たべコギ

阿蘇のサイクリングも楽しみたいし、おいしいグルメ巡りも楽しみたい人必見のレンタルサイクルプログラム。地域のおいしいグルメ旅を存分に味わいながら阿蘇の壮大な景観も楽しめます。4時間のレンタサイクルとグルメチケット7枚のセット。

料金：3,500円～4,000円

📍 ASO CYCLE&CLIMBING BASE  
CLAMP  
☎ 32-0928

## 阿蘇MTBパーク

マウンテンバイクや子供用キックバイクなどどんな自転車でも自由に遊ぶことができる無料の公園です。でこぼこのオフロードコースや人工障害物のエリアで、どきどきわくわくの自転車ライディングが楽しめます。

### バイクトライアル教室開催中!

一本橋を渡ったり丸太を越えたり、さまざまなトライアルテクニックを身に付けることができます。

毎週水曜 午後6時～8時

参加費無料・マウンテンバイク推奨。

📍 Nao's BASE ☎ 32-5820

## 「阿蘇を自転車の聖地に」

コギダス協議会会長  
松山直樹さん



MTBパークでバイクトライアル教室を開催しています。大人も子供も一緒に遊べるのが自転車の魅力です。

自転車は人と自然をつなぐツールでもあります。自転車に乗って遊ぶことで、阿蘇の自然のすばらしさをより感じることができます。移動の手段としてだけでなく、おもちゃのように自転車を楽しんでほしいです。





2



1



4



3



5

1 8月19日の火の山まつり。ステージでのショーに合わせて楽しく踊りました。 2 大勢の観客の前で踊りました。貴重な経験です。 3 花火も打ち上げられました。馬と歩く少女たちもうれしそう。 4 ステージで歌う少年少女合唱団。きれいな歌声が響きました。

# 夏の思い出



5 8月15日の波野高原納涼まつり。バルーンを貰いました。  
 6 屋台の食べ物もまつりの楽しみのひとつ。  
 7 8 魚のつかみとり。無事つかまえました。  
 9 10 小中学生が大分市から熊本市まで歩く「参勤交代・九州横断徒歩の旅」。阿蘇ロータリークラブが今町神社で出迎えました。  
 11 阿蘇神社の御田植祭。うなりを頭に載せてもらいました。  
 12 御田植祭では子どもたちも大活躍。

# めざそう 8020

ハチマルニイマル

## 8020

とは80歳以上の方が自分の歯を20本以上保っていることです。成人は32本の歯が生えますが、このうち20本以上自分の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるとされています。

＼ 8020無料検診 /

## 高齢者のいい歯のコンクール

8020を達成した人を、阿蘇郡市歯科医師会が表彰します。コンクールに応募する人は、下記の歯科医院で歯科健診を受けてください。検診は無料です。

### 期間

10月2日(月)～10月13日(金)

※土・日・祝日を除く

### 表彰対象者

満80歳以上で自分の歯が20本以上ある人  
(10月1日現在)

### 歯科医院

### 電話番号

阿蘇きずな歯科医院	☎ 22-4677
宇治歯科医院	☎ 22-0214
佐藤歯科クリニック	☎ 22-5131
阿蘇温泉病院	☎ 32-0881
市原歯科クリニック	☎ 32-3828
そのだ歯科医院	☎ 32-1418
武藤歯科医院	☎ 32-0027
協デンタルクリニック	☎ 32-3111
安光歯科医院	☎ 34-0603
波野診療所	☎ 24-2203

## ポイント

- ☞ 受診する前に歯科医院に電話で予約してください。
- ☞ 阿蘇郡内他町村の歯科医院での受診を希望する人は健康増進課までお問い合わせください。

☎ 健康増進課 ☎ 22-5088

### 第5回地域セミナー オンライン(ZOOM)

## 「アルコール依存症を理解する・支える」

令和5年11月25日(土)10:00～12:00(入室9:45)

- 演題:『飲酒とアルコール依存症の関連について』(仮)
- 講師:山口達也様 (株)山口達也代表取締役
- 意見交換、質疑応答

● 参加費は無料。どなたでも参加できます。



主催:社会福祉法人致知会  
養護老人ホーム あそ上寿園

問合せ先:〒869-2226 阿蘇市乙姫1600番地1  
Tel 0967-32-5501

ID: 823 6091 4795  
パスコード: 20231125

右のQRコード  
からも入れます。



# 8020を達成するためには？

**歯** が失われる原因の多くはむし歯や歯周病。  
令和4年の厚生労働省の調査によると40歳を境に減り始め、60～64歳で平均24.8本、80～84歳では平均15.6本に減少します。

歯を失ったとしても入れ歯を入れたり、残った歯を大切に保っていけば食事も進み元気に過ごすことができます。毎日の食事を味わっておいしく食べることは心と体の健康を保つための第一歩です。

## 8020達成者に聞きました

### 歯磨きのときに気をつけていることは？

15分くらいかけて丁寧に磨いています。やわらかめの歯ブラシで優しく磨くのが好きです。歯茎は特に優しく磨きます。歯ブラシは2カ月くらいで変えるようにしています。

### 歯磨きはどれくらいしていますか？

1日に4回以上は磨きます。毎食後はもちろん、おやつを食べたらそのあとも歯磨きをします。食べたらずぐに磨くようにしています。

### 歯磨きのほかにしていることは？

歯間ブラシで15分くらい手入れをしています。旅行のときも歯間ブラシを持って行きます。  
※糸ようじ、洗口液なども効果的です。

### 歯科医院には 行きますか？

3カ月に1回は、歯科医院で検診を受けています。どこの歯科医院でも「歯がきれい」と驚かれますよ。



### 嶋村 征司 さん 81歳

嶋村征司さんは、昨年8020を達成。高齢者のよい歯のコンクールでは県知事賞を受賞しました。



## 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



いろいろな情報をお届け。

# くましの インフォ メーション



## 第9回Aso動物愛護まつり

**長** 寿犬猫表彰、動物フォトコンテスト、犬のしつけ方相談、乗馬体験など、動物に関するイベントを開催予定。参加は無料です。

ペット同伴の際は、熱中症や事故などに注意してください。

**とき** 9月23日(土) 午後1時～午後3時

**ところ** 四季彩いちのみや

**問** 阿蘇地域動物愛護推進協議会事務局

**☎** 24-9035

## 住宅・土地統計調査を実施します

**日** 本の住生活についての最も重要な調査です。調査結果は、私たちの暮らしと住まいについての計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。調査員が伺いますので回答をお願いします。

**調査対象** 無作為に選ばれた約1,400世帯

**実施期間** 9月上旬から10月下旬までの2カ月

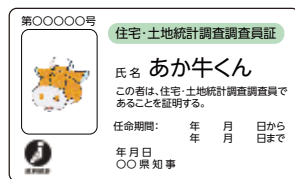
※調査にあたって対象世帯に金品やクレジットカードの番号などの提供を求めることはありません。「かたり調査」にご注意ください。

※調査員は、それぞれの顔写真がついた調査員証を携帯しています。不審に思うことがあれば調査員証の提示を求めてください。

**問** 企画財政課

**☎** 22-3204

調査員証イメージ



## LPガス価格高騰対応生活者支援給付金

**L**Pガス(プロパンガス)の価格高騰の影響を受けている世帯に給付金を支給します。

**給付額** LPガス供給契約1件につき6,000円  
(1回限りの給付)

**給付対象** 申請期間内に阿蘇市でLPガスを利用している契約者

※法人名や屋号により供給契約をしている場合や屋台・キッチンカーなどで一時的に使用する場合は対象外です。

**申請期間** 9月4日(月)～12月8日(金)

**申請・問合せ先**

熊本県LPガス支援金コールセンター

**☎** 096-300-0734

(申請期間中の土日祝を除く)

午前9時～午後5時)



申請サイト  
(9月4日～)

## ちょうちん祭が開催されます

**阿** 蘇神社楼門の復旧に合わせ、地域内外の個人や企業からの協賛金で購入した提灯を飾り付け、「阿蘇復興の灯」で来訪者を温かく迎えます。

**とき** 12月2日(土)～17日(日)

**ところ** 一の宮町中央駐車場内 神社前公園

**問** 阿蘇復興祭実行委員会

**☎** 22-0789



ちょうちんまつり  
ホームページ



ちょうちんイメージ

## 市政報告会を開催します

**市** 民の皆さまに市政への理解や興味を深めていただくため、市政報告会を開催します。市長、教育長、阿蘇医療センター院長が、現在取り組んでいるさまざまな施策を分かりやすく説明します。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。



開催地区	期日	会場
乙姫	10月 2日(月)	乙姫体育館
黒川・役犬原	10月10日(火)	阿蘇広域消防本部
狩尾	10月11日(水)	尾ヶ石東部体育館
波野	10月16日(月)	波野体育館
永水・跡ヶ瀬・的石	10月17日(火)	阿蘇西小体育館
山田	10月26日(木)	山田体育館

開催地区	期日	会場
内牧	10月30日(月)	農村環境改善センター
宮地	10月31日(火)	一の宮体育館
古城	11月 6日(月)	古城公民館
中通	11月 7日(火)	中通公民館
坂梨	11月10日(金)	坂梨公民館

時間はどの会場も午後7時～午後9時

☎ 総務課 秘書広報係 ☎ 22-3111

### 参加宿泊施設・飲食店募集

#### 宿泊者限定 夜の飲食半額キャンペーン

**キ**ャンペーンの半額飲食券を販売する宿泊施設と、半額飲食券を利用できる店舗を募集します。

#### 問合せ・申込み先

##### ▷ 宿泊施設

阿蘇温泉観光協同組合 ☎ 32-3330

##### ▷ 飲食店舗

阿蘇市商工会 本所 ☎ 32-0200

一の宮支所 ☎ 22-0789

#### ウインター宿泊割引キャンペーン

**キ**ャンペーンに参加する宿泊施設を募集します。

#### 対象期間

令和5年11月 6日(月)チェックインから

令和6年 2月29日(木)チェックアウトまで

※ 年末年始除く

**補助** 宿泊費の一部(上限2,000円)

**参加募集期間** 9月15日(金)～9月29日(金)

※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

#### 問合せ・申込み

☎ 観光課 ☎ 22-3174



詳しくはこちら

### 上下水道事業でインボイスを発行します

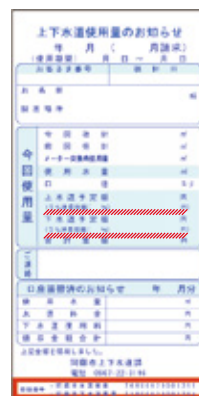
**10**月から「上下水道使用量のお知らせ(検針票)」を適格請求書として発行し、消費税・税率とインボイス事業者登録番号を記載します。

☎ 上下水道課

☎ 22-3196



詳しくはこちら



### 阿蘇市戦没者追悼式

**先**の大戦の戦没者の御霊へ追悼の誠を捧げるとともに、恒久平和の誓いを次の世代へと継承するため、阿蘇市戦没者追悼式を執り行います。ご参列の際は献花を一輪ご持参ください。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止することもあります。手指消毒やマスク着用など引き続き感染防止対策にご協力いただき、体調がすぐれない人は参加を控えてください。

**とき** 10月12日(木)午前10時開式

**ところ** 阿蘇体育館

☎ 福祉課 総合福祉係 ☎ 22-3167

## 狂犬病予防注射

**狂** 犬病予防注射の巡回接種を次の日程で行います。今年度、注射を受けていない生後91日以上の犬は必ず受けてください。未登録の犬は接種会場で登録できます。この機会に登録してください。

日時	場所
10/15 ⑤	9:00～9:10 市役所波野支所
	9:20～9:30 すずらん公園休憩所
	9:50～10:05 坂梨公民館
	10:15～10:25 就業改善センター
	10:40～10:50 古城公民館
	11:00～11:10 中通公民館
	11:20～11:30 山田公民館
	12:40～12:55 市役所内牧支所
	13:05～13:15 狩尾2区公民館
	13:25～13:35 大阿蘇環境センター未来館
	13:50～14:00 子育て支援センター駐車場
	14:15～14:30 眼科古嶋医院東側駐車場
	14:40～14:50 市コミュニティセンター(役犬原)
	15:00～15:15 市役所本庁

### 料金(1頭あたり)

#### 🐾 犬の登録(生涯に1回)

▷ 新規登録料 3,000円

#### 🐾 狂犬病予防接種(年1回)

▷ 注射代 2,800円

▷ 注射済票代 500円



狂犬病は、ほぼすべての哺乳類に感染する病気であり、国内での発症や蔓延を防止するため、法律で義務付けられている注射です。違反した場合は、20万円以下の罰金が課せられます。



- 最寄りの接種場所以外でも予防注射を受ける事ができます。
- 今年度すでに接種している場合は、今回の接種対象になりません。
- 犬の死亡、譲渡等により登録犬を飼育しなくなった場合は、市民課までご連絡ください。
- 巡回日に接種できない場合は、動物病院や獣医師に直接依頼し、必ず接種を受けてください。  
(診察代などは、各動物病院でご確認ください)
- 飼い主の責任で犬を制御してください。制御できない場合は、会場での接種をお断りする場合があります。
- 阿蘇市ではマイクロチップ情報の登録とは別に、狂犬病予防のための犬の登録がこれまでどおり必要です。

📍 市民課 生活衛生係 ☎ 22-3135

### 外国語版「ごみの分け方・出し方」

**阿** 蘇市に住む外国人に向けて、ごみの基本的な分別方法がわかる「外国語版ごみの分け方・出し方」(英語版・ベトナム語版)を作成しました。本庁・各支所でも配布、HPにも掲載しています。外国人を雇用する企業や外国人が入居するアパートの管理会社などで説明資料として、ご活用ください。

📍 市民課 生活衛生係  
☎ 22-3135



詳しくはこちら  
市ホームページ



### こどもまんなか児童福祉週間 標語募集

**令** 和6年度の「こどもまんなか児童福祉週間」に向けて、標語を募集します。

**募集期間** 9月30日(土)まで

**募集内容** こどもたちを応援する標語や、未来に向けてのこどもたちからのメッセージとなる標語

📍 (公財)児童育成協会

☎ 03-5357-1174



応募はこちらから  
児童育成協会ホームページ



## 阿蘇市プレミアム商品券を販売します

**燃** 料費・原材料費などの高騰、生活関連商品の相次ぐ値上げの影響を受けている市民の皆さまの生活支援と地域経済の活性化のため、阿蘇市プレミアム商品券を販売しています。

### 販売期間

9月1日(金)～11月30日(木)

### 使用期間

9月1日(金)～12月31日(日)

### 販売場所

- ① 道の駅波野(神楽苑)
- ② ふれあい市場あかみず
- ③ 四季彩いちのみや
- ④ 阿蘇温泉観光旅館協同組合  
(はな阿蘇美駐車場内)
- ⑤ 阿蘇インフォメーションセンター(阿蘇駅構内)
- ⑥ 阿蘇市商工会(内牧本所・一の宮支所)

### 販売時間

- ①～③ 午前 9時～午後 5時(土日祝日も販売)
- ④～⑤ 午前 10時～午後 4時(土日祝日も販売)
- ⑥ 午前 9時～午後 4時(平日のみ)



5,000円で  
7,000円分の<sup>※</sup>  
商品券



※1,000円券×7枚

### ポイント

- ☞ 8月1日(火)現在阿蘇市に住民登録のある人に1枚で1シート商品券を購入できる購入引換券を1人につき3枚、世帯主あてに郵送しています。
- ☞ 購入引換券は8月30日ごろに郵送しています。紛失・破損などいかなる場合でも再発行しません。
- ☞ 利用ができる店舗は、商品券販売店で配布する一覧表、商品券に記載のQRコードまたは市商工会ホームページをご確認ください。

☎ 阿蘇市ウェルカム商品券実行委員会 阿蘇市商工会本所 ☎ 32-0200 一の宮支所 ☎ 22-0789

### にほんごひろばを開催します

**外** 国人住民との交流イベント。やさしい日本語をつかって日本の文化や阿蘇のことを話し、互いの文化理解を深めます。近くに外国人の人がいれば、この教室についてお知らせください。参加は無料です。

**開催予定** いずれも午後1時～午後2時30分

10月11日(水) 草原情報館ワークスペース

10月22日(日) 市役所2階会議室

☎ まちづくり課 地域振興係

☎ 22-3318



市ホームページ

### コンビニ交付サービスの一時停止

**シ** ステムメンテナンスのため、9月13日(水)のコンビニ交付サービスを一時停止します。

#### 一時停止するサービス

- ▷ 住民票の写し
- ▷ 住民票記載事項証明書
- ▷ 印鑑登録証明書
- ▷ 所得証明書
- ▷ 課税台帳記載事項証明書

※ 戸籍関係の証明書は通常どおり利用できます。

☎ 市民課 戸籍係

☎ 22-3135



**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** 9月1日(金)・15日(金)・10月6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

**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** 9月4日(月)・10月2日(月)  
**農村環境改善センター** 9月11日(月)・25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** 9月7日(木)・10月5日(木)  
**就業改善センター** 9月21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** 9月13日(水)  
**波野保健福祉センター** 9月15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

**法律相談** ※要予約

**【民事・家事・刑事など】**

**とき** 9月7日(木)・10月5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

**お金の悩み無料相談** ※要予約

**多**重責務などでお悩みの人のための無料相談会。

消費生活相談員、弁護士、司法書士など専門家に相談することができます。秘密は守られます。

当日は、事業者向けの相談や臨床心理士によるこころの健康相談も行います。

**とき** 9月11日(月) 午後1時～午後4時40分

**受付** 午後0時30分～午後3時30分

**ところ** 市民会館シアーズホーム夢ホール内会議室

☎ 熊本県消費生活センター

☎ 096-383-0999

**ジョブカフェ阿蘇ランチ** ※要予約

**無**料の就労相談所。どなたでも利用できます。

**とき** 毎週火・木 午前10時～午後5時

**ところ** 阿蘇地域振興局

☎ ジョブカフェ阿蘇ランチ ☎ 22-8178



**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

寄付

7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
佐渡 佐代子 夫	修二	(古神3区)	
甲斐 イチヨ 夫	晴人	(古城301区)	
堀 永寿 母	恵子	(古城7区)	
春山 恭一 妻	禮子	(西湯浦)	
立石 恵 妻	凌子	(乙姫)	
渡邊 千秋 夫	俊文	(黒川1丁)	
宮崎 経昭 父	俊博	(赤水)	
坂口 千春 母	ミエ子	(車帰)	
荒井 雅一 妻	ミサ子	(狩尾3区)	
後藤 万枝 夫	美利	(赤仁田)	
武田 とみ子 夫	勝	(小地野)	

赤ちゃん

7月31日受付分まで

赤ちゃん	パパ・ママ (行政区)
山内 理叶	健太郎・あかり (分1区)
野口 陽生	康朗・愛結美 (分2区)
吉良 龍人	頌・璃 (宇土)
森本 結羽	翔・花津奈 (宇土)
石田 風葉	拓也・千尋 (乙姫)

米寿

昭和10年8月生

氏名	(行政区)
石崎 義彌	(東1区)
長野 睦子	(東1区)
宮本 禮子	(古神2区)
山内 スミ子	(古神3区)
村山 吉近	(分1区)
山部 サチコ	(分1区)
宮崎 節子	(福原)
山部 サワ子	(古城6区)
川久保 益男	(小里)
永田 義昭	(山田)
後藤 キヌ子	(西町)
山崎 陽子	(竹原)
井澤 トシ子	(坊中)
森 誠子	(元黒川)
宮崎 健三	(上西黒川)
竹原 マツエ	(乙姫)
藤木 大二郎	(黒川1丁)
財津 初子	(枳)
岩下 千鶴	(遊雀)

結婚

7月31日受付分まで

夫	妻	(行政区)
本間 知弘	秋月 佐耶子	(北2区)

人の動き



(7月31日時点)

	人口	(男性)	(女性)	世帯
人数・世帯数	24,699人	11,670人	13,029人	11,697世帯
前月比	9人減	11人減	2人増	18世帯増

出生	死亡	転入	転出
7人	30人	85人	73人

(7/1~31)

阿蘇唯一の眼鏡の国家資格 認定補聴器技能者

1級眼鏡作製技能士

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。

使わなくなった金フレーム・アクセサリーでメガネ・補聴器がお求め頂きます。

査定無料

あそしな時計店

熊本県阿蘇市一の宮町宮地1943-2 TEL 0967-22-3619 FAX 09046782995

# 化推進委員を紹介します

任期：令和5年7月20日～令和8年7月19日

☎ 農業委員会事務局 ☎ 22-3254

## 農業委員

主な仕事：農地の貸借、売買の許可・決定および農地転用許可への意見



井手 孝義  
宮地地区



古木 雄三  
古城地区



佐藤 範一  
中通地区



高木 正明  
坂梨地区



古木 裕子  
坂梨地区

職務代理者



永野 成男  
黒川地区



今井 健一  
黒川地区



工藤 宏美  
黒川地区



坂梨 富男  
山田地区



渡邊 孝司  
山田地区



木村 広典  
内牧地区

会長



田中 歩  
内牧地区



光原 撰子  
内牧地区



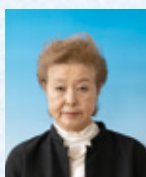
村上 一秀  
永水地区



園田 賢臣  
尾ヶ石地区



江入 衣美  
尾ヶ石地区



檜木 すみ子  
波野地区



佐藤 弘明  
波野地区



岩下 義文  
波野地区

※氏名の下に担当地区を記載しています。

※敬称略・行政区順

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)

広告

# 農業委員・農地利用最適

## 農地利用最適化推進委員

主な仕事：担当地区での農地利用の最適化のための実践活動



齊藤 真一  
宮地地区



藏原 和久  
宮地地区



市原 恭市  
古城地区



白石 隆元  
古城地区



原 元三  
中通地区



鳴川 三郎  
坂梨地区



鶴林 則男  
黒川地区



西村 勇輝  
黒川地区



宮本 竜也  
黒川地区



森 昭一  
黒川地区



野尻 敬喜  
山田地区



中西 洋介  
山田地区



江藤 浩明  
内牧地区



伊藤 正之  
内牧地区



嶋川 栄治  
永水地区



林田 秀一  
永水地区



松永 辰博  
尾ヶ石地区



五嶋 誠次  
尾ヶ石地区



藤井 博徳  
波野地区



古澤 一雄  
波野地区



山口 雅章  
波野地区

わくわく  
健康  
教室

9月 病院長・脳神経外科医・検査技師  
放射線技師・リハビリスタッフの講座があります

無料  
0円

医療スタッフ  
の  
健康講座

月2回程度  
開催

阿蘇温泉病院  
敷地内施設で  
開催

お問合せ：☎0967-32-0881【阿蘇温泉病院】

詳しくは  
こちら⇒



## 「おじいちゃんの話」

一の宮小学校 6年  
じょうこう ましろ  
上甲 真白

私やお兄ちゃんたちが生まれる前に、おじいちゃんはおじいちゃんに亡くなったので、会っていません。「会わせなかったな。」と。パパは言っていました。お父さんとおじいちゃんのことを聞いてみました。

おじいちゃんは、車いすを作る仕事をしています。車いすの部品やタイヤの骨組みを作る仕事をしてきたから、パパは自分の自転車のタイヤにはこまらなかつたそうです。おじいちゃんは、とても物作りが上手で、たなや『まごの手』を作っていました。とても優しく、パパはあまりおこられたことはなく、ただ、おこつたらとてもこわいおじいちゃんでした。

おじいちゃんは、おでかけが好きで、海にキャンプに行ったり、川にっりに行ったりと、よくつれていっでもらつたそうです。

おじいちゃんは、大阪に住んでいたので、関西弁でした。大阪にもつれていっでもらつたそうです。

おじいちゃんは、お酒が好きだったので、パパは、「大人になつて、一緒にお酒を飲みたかつた。」と話しています。

おばあちゃんにもおじいちゃんのことを聞きました。おじいちゃんとおばあちゃんが十八歳の時に、大阪の会社で出合つて、結婚しました。おばあちゃんが妊娠した時に病気になるつて、熊本に帰つてきました。おじいちゃんは家族に反対されたけど、熊本に来てくれました。

おじいちゃんは、いろいろな仕事をしたあと、車いすの仕事についたそうです。お正月が近づくと、おじいちゃんはお正月のお金を使つて、家族のためにごうかなおせち料理を作つてくれました。海老のしっぽが立つた茶わん蒸しなど、どれもとても上手でした。毎年ごうれいだったそうです。お正月は、おじい

ちゃんのおせち料理のおかげで、おばあちゃんはお正月に集まつて、うです。家族みんなが集まつて、にぎやかなお正月でした。今でも、お正月になると、家族全員がおばあちゃんの家が集まつて、泊まつて、にぎやかに過ごしています。

おじいちゃんは、おばあちゃんが欲しいと言つたものはすぐに作つてくれました。洗たく物を干す、物干しざおも何本も作つてくれました。長さが調節できる物干しざおです。おばあちゃんからもらつた

### 先生からのコメント

「父が朝、突然倒れて救急車で病院に行きました。父との突然の別れが、ぼくのターニングポイントです。」と真白さんのお父さんが話されました。真白さんはお話を、お兄ちゃんと一緒に聞いたことがありました。今回、おじいちゃんを助けてもらったことや、「おじいちゃんに助けてもらったこと、話される人とも出合つて、さらにおじいちゃんのことを知ることができました。また、おばあちゃんからもおじいちゃんのことをたくさ

物干しざおが、家にもあります。今使っている物干しざおをおじいちゃんが作つたとは知りませんでした。おばあちゃんから聞いて、（そうだったんだあ。すごいなあ）と思つて、私に大事に使つて、私が大人になつても使おうと思つていました。

おじいちゃんがおばあちゃんがおん聞きました。おじいちゃんがおばあちゃんのことを、本当に大切にされてきたことや、亡くなつたおじいちゃんのことをおばあちゃんも今でも想い続けていることが、お話から伝わりました。そして、そのようなおじいちゃんとおばあちゃんの愛情は、真白さんの家族へとつながり、広がっています。温かくて優しい真白さんの家族の生き方から、私たちも、自分の家族のことを見つめることの大切さを考えることができます。



塗装・防水工事・メンテナンス

株式会社 井上

〒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](mailto: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

広告



阿蘇医療センター

☎ 34-0311

受付時間 8:30～11:30

(一部診療科を除く)

※ 診療は前日までの予約制です。

(緊急時と小児科を除く)

地域医療!

阿蘇医療センター通信

Aso Medical Center

#93

## 9月からWEB問診を始めます

**こ** れまで来院して記入していた問診票を、事前に自宅（来院後でも可）からスマホやパソコンで入力できるWEB問診を始めます。待ち時間の短縮や、付き添いの人の負担軽減にもつながります。ぜひご利用ください。

### Q & A

#### Q WEB問診のメリットは

**A** 子どもを連れて来院したとき、面倒を見ながら慌てて問診記入をせずに済みます。

来院の付き添いを親類などに頼むときでも、親が事前に症状や普段のようすなどを入力できます。

WEB問診なら落ち着いて入力ができるため、症状や痛みなどの相談を正確に医療者に伝えることができます。

#### Q 全部WEB問診になるの

**A** これまで通り、紙の問診票も利用できます。WEB問診は、一部の診療科（小児科、整形外科、歯科口腔外科、総合診療）で9月から始めます。

#### Q 利用方法は

**A** 自分のスマホからQRコードを読み取って、入力できます。詳しい方法は、病院窓口にて案内します。病院のタブレット端末も利用できます。

### 救急車を公売します

申込期間 9月1日(金)～9月29日(金)

入札 10月10日(火) 午前11時～

ところ 阿蘇医療センター 2階会議室

※ 物件の見学希望者は事前に連絡してください。

☎ 阿蘇医療センター 事務部 総務課 総務管財係

☎ 34-0311

詳しくはこちらから  
阿蘇医療センターホームページ



トヨタ ハイエース (救急車)

初年度登録 平成6年2月

車検 あり 令和6年2月26日

2.34Lガソリン車 走行 112,900km

阿蘇の環境保全を担う仲間を募集。  
持続可能な未来を作りませんか？

ISHIZAKA GROUP®

年間休日 120

月給 25万円

賞与 2回/年

※期間限定で若干名募集中です。

勤務地：阿蘇未来館リサイクルプラザ  
〒869-2236  
熊本県阿蘇市跡ヶ瀬 177  
TEL：096-389-5517



広告

## 英語にふれあう



▲教室での園児たち

市内の保育園・認定こども園で「英語ふれあい教室」が始まりました。

幼児期から英語とふれあい、成長期の英語学習に対応することが目的で、それぞれの園で週2回ほど実施。絵本の読み聞かせや歌を歌うことを通して楽しみながら英語とふれあっています。

## 土地改良事業に貢献



▲本田二男さん

旭日双光章を受章した本田二男さんが、7月24日に市長を訪れ受章を報告しました。

本田さんは、平成14年3月から阿蘇土地改良区の理事、同年12月からは会計担当理事を務めました。平成18年12月からは理事長として、長年にわたり土地改良事業に貢献しています。

## ふるさとへ寄附



▲水野泰彰社長

8月3日、「水野商店」(熊本市)の水野泰彰社長に佐藤市長が感謝状を贈りました。同社は企業版ふるさと納税の第1号として市に100万円を寄附いただきました。

水野社長は旧波野村出身。「故郷に貢献したいと思いながら事業を続けてきた。寄附を継続できるようにがんばりたい」と話しました。

## 全国大会 出場者と結果

### 相撲

#### 第38回わんぱく相撲全国大会

【5年生個人】

竹下 龍(内牧小5年)

【4年生個人】

松永 千翠(阿蘇西小4年)

#### 令和5年度全国中学校体育大会 第53回全国中学校相撲選手権大会

【個人戦】

橋本 義成(阿蘇中2年)

### 吹奏楽

#### 第47回全国高等学校総合文化祭 【マーチングバンド・バトントワリング】

岡部 瑠伊

(慶誠高3年/阿蘇中出身)

### 民謡

#### 令和5年度郷土民謡協会全国大会

【ヤングの部】内野 朝美

### 陸上競技

#### 令和5年度全国中学校体育大会 第50回全日本中学校 陸上競技選手権大会

【男子棒高跳び】

今村 壱徹(阿蘇中3年)

### 競泳

#### 令和5年度全国高等学校 総合体育大会

【女子4×100mフリーリレー】

【女子4×200mフリーリレー】

中村 つばさ

(九州学院高1年/阿蘇中出身)

### サッカー

#### 令和5年度全国高等学校 総合体育大会

【男子サッカー】

田辺 幸久(大津高3年/内牧小出身)

### テコンドー

#### JOC ジュニアオリンピックカップ 第16回全日本テコンドー選手権大会

【中学生男子-61kg級3位】

志賀 宥斗(一の宮中3年)

【小学6年女子-37kg級3位】

穴見 穂乃香(一の宮小6年)

【小学3、4年男子+33kg級優勝】

中川 優唯斗(内牧小4年)



▲左から志賀 宥斗さん、  
穴見 穂乃香さん、  
中川 優唯斗さん



# ASO環境共生基金事業報告

〒住環境課 都市・環境係 ☎ 22-3169

ASO環境共生基金には、令和4年度も全国の企業や団体、個人の皆さまから寄附をいただきました。令和5年3月末までの寄附申し込みは延べ4,020件、総額87,967,613円になりました。

基金を活用し、子どもたちへの環境教育、希少野生動植物の保護、景観・環境整備に取り組んでいます。

## 子どもたちへの環境教育

### 自然観察・学習会

未来を担う子どもたちの環境保護の意識を高めるため、阿蘇の自然の貴重さや素晴らしさを教える自然観察・学習会を開催しました。

### 草原環境学習

阿蘇の環境への理解を深め、草原の維持・保全の意識を高めるため、学校内外での学習や野焼き体験などを実施しました。



## 希少野生動植物の保護

### 希少動植物の教育

希少種の絶滅を防ぐため、未来を担う子どもたちへの希少種の学習や環境教育を実施しました。

### 生物多様性の保全

希少野生動植物の保全に向けた生息・生育分布の調査と併せて、効果的な管理手法の実証事業を実施しました。



## 景観・環境整備

### 草原再生等事業

野焼きが滞り荒れた草原などが、希少野生動植物の生息に影響を与えるため、杉林などの伐採を支援しました。

### 景勝地景観形成推進事業

景勝地の風景をきれいにするため、主要観光道路沿いの道路に張り出している木の伐採などを実施しました。



伐採前



伐採後

これからも阿蘇の自然環境の維持・保全に取り組んでいきますので皆さまのご支援をお願いします。

※ 寄附のお申し込みはいつでも受け付けています。

※ ASO環境共生基金への寄附は、個人・法人ともに税の優遇制度が受けられます。



ASO環境共生基金  
ホームページ

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

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



新着案内

『ゆびかぞく』

はしもと えつよ 作・絵

おねえちゃんゆびは、おしゃれさん。あれれ、おとうさんゆびはどこ？ 楽しいゆびあそび絵本。



『飼えたらすごい生きもの図鑑』

小宮 輝之 監修 まつむら あきひろ 絵

代々木アニメーション学院 絵 (中央公論新社) 生きものと暮らすためのキホンを知ろう！さまざまな生きものの生態や特徴をイラストとともに紹介する。



『世界の映画の舞台 & ロケ地』

地球の歩き方編集室 編集 (地球の歩き方 Gakken)

観賞後に思わず旅に出たくなるロケ地がすてきな映画や、その国の文化や歴史の知識が深まる映画を422作品をピックアップし、旅の雑学とともに紹介する。



『鳥啼き魚の目は泪』

宇佐美 まこと 著 (小学館)

昭和初期に吉田房興公爵が兵衛に依頼した美しい庭は、定石を覆す枯山水を作るために、大きな池を埋めていた。だが、その池からは、白骨死体が見つかり…。



『ルミネッセンス』

窪 美澄 著 (光文社)

低層の団地群を抱くその町は寂れていた。その土地で人々が交わすどこか歪な睦み。ダークサイドで染め上げられた連作短編集。



『あなたのクセ毛を魅力に変える方法』

Curly Girl Rin 著 Hiro 監修 (青春出版社)

クセ毛は魅力に変わる！100倍ラクになる「クセ毛活かしメソッド」とは？家で簡単にでき、1回のスタイリングだけでガラッと髪が変わる方法をイラストとともに紹介する。



移動図書館

阿蘇・一の宮地区 (9月1日金・10月6日金)

西役犬原公民館 10:00 ~ 10:10

竹原公民館 10:15 ~ 10:30

坊中公民館前 10:40 ~ 10:55

赤水駅前 11:15 ~ 11:25

宮本酒店前 (車帰) 11:35 ~ 11:45

坂梨公民館 15:15 ~ 15:25

波野地区

(9月6日金・10月11日金)

波野保健福祉センター 11:20 ~ 11:30

分娩予約 随時受付中！！

阿蘇でお産(入院分娩・自宅分娩)ができるようになりました

妊婦健診、エコー外来(4Dあり、他院分娩の方も可)、母乳・授乳相談、育児相談、沐浴年齢問わず女性の悩みや家族の方の相談もお受けします。産後入院も可能です。外来・訪問どちらも対応。完全予約制。(急用の場合は時間や曜日問いません。)



助産院 ひなた 陽 院長(助産師) 金津陽子

外来・訪問: 月曜日~土曜日 9:00~17:00 入院: 24時間 阿蘇市一の宮町宮地 6154-10 仙酔峡ハイツ E-1 ☎・FAX 0967-22-0066 携帯 090-3077-0405



まずは、ご連絡下さい。HPはこちら。



## 材料 (4人分)

じゃがいも 4個  
 ピザ用チーズ 60g…**A**  
 ニンジン 60g…**A**  
 干しエビ 14g…**A**  
 オクラ 160g…**A**  
 コーン(缶詰) 100g…**A**

## 生地

片栗粉 大さじ4  
 卵 2個  
 小麦粉 大さじ4  
 鶏ガラスープの素 小さじ2

## たれ

醤油 大さじ2  
 豆板醤 小さじ2(お好みで)  
 いりごま 小さじ2  
 酢 小さじ2  
 ごま油 小さじ2

## 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、2個はすりおろし、2個は千切りにする。
- 2 ニンジンは千切り、オクラは2mm程度の輪切りにする。
- 3 ボウルに生地材料、すりおろしたじゃがいもを入れて混ぜ、**A**、千切りのじゃがいもを入れて混ぜ合わせる。
- 4 中火で熱したフライパンにごま油をひき、**3**の1/4量を入れて焼き、焼き色がついたら返し、火が通るまで焼く。残りも同様に焼く。
- 5 食べやすい大きさに切り、器に盛りつけ、たれを添える。

### 食改胃から一言

子どもから高齢の方まで、美味しく食べていただけます。具は、イカやエビ、豚やミンチ、ニラやネギ、キャベツなど、冷蔵庫にあるものでも作れます。



## 食生活改善推進員 新規会員募集

食生活改善推進員は、健康的な食生活のために活動する団体です。健康と食について学習したことを地域とのふれあいの中で広めています。このレシピも食改善推進員が考えています。

### 会員になるには

計4回の研修会に参加し、健康や食など、活動に必要な知識を学んでもらいます。  
 ※ 研修会の日程はお問い合わせください。  
 ※ 入会後は2回以上、地域活動への参加が必要です。

**申込期間** 9月4日(月)～9月22日(金)

**申込み・問合せ** 健康増進課 ☎22-5088

## お詫びと訂正

広報あそ8月号29ページ「創業50年 感謝贈る」に誤りがありました。1行目に「阿蘇NOK株式会社」とあったのは「熊本NOK株式会社」の誤りでした。読者の皆さま、関係者の皆さまに深くお詫び申し上げます。

8月号 29 ページ「創業 50 年 感謝贈る」

誤

正

阿蘇NOK株式会社 → 熊本NOK株式会社

# 9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18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
8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	1 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター	2
3 在 一の宮整形外科 22-3911	4 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター	5 7~8ヶ月児健診 R5.1生 9:00~ 一の宮保健センター	6	7 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	8	9
10 在 松見内科 クリニック 22-0260	11 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター	12 4ヵ月児健診 R5.4.16-5.15生 9:00~ もうすぐ1歳健診 R4.10生 13:10~ 一の宮保健センター	13 あそカフェ 10:00~12:00 阿蘇保健福祉センター	14	15 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター あそカフェ 10:00~12:00 波野保健福祉センター	16
17 在 脇胃腸科 32-2500	18 在 坂梨ハート クリニック 24-6262	19 3歳児健診 R2.1.16-1.31生 13:00~ 一の宮保健センター	20	21 心配ごと相談 10:00~12:00 就業改善センター	22	23 在 たくもと小児科 クリニック 34-2202
24 在 小野主生医院 32-0039 マイナンバーカード 休日・時間外窓口 9:00~12:00	25 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター	26 1歳6ヵ月児健診 R3.12.26 -R4.1.31生 8:40~ 一の宮保健センター	27 マイナンバーカード 休日・時間外窓口 17:15~19:00	28	29	30
10/1 在 眼科 古嶋医院 34-0008	10/2 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター	10/3 7~8ヶ月児健診 R5.2生 9:00~ 一の宮保健センター	10/4	10/5 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	10/6 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター	10/7

## 阿蘇 広報あそ 2023年9月号 No.224

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/>

