

御田祭と阿蘇谷の田園が織りなす景観



**毎**年7月に行われる『御田祭』。阿蘇大明神が阿蘇開拓と農耕の道をおひろめになった御徳をたたえ、年々の豊作を祈るもので、藩政時代には細川侯の名代が参向した唯一の祭りであり、明治以降も本社の例祭とされている重要な祭りとして、阿蘇に住む人々の営みに深く結びついています。神幸行列にはお伴として、神々

の昼飯持ちである白衣の宇奈利、獅子、田楽、早乙女、四基の神輿、田植人形などが神幸門から出立、阿蘇の田畑を巡り、途中ではおんだ歌がうたわれ、還御門に戻ってきます。青々とした阿蘇の田園風景の中を、古式ゆかしくゆったりと進む神幸絵巻は、盛夏の阿蘇谷に「えにしのかげろう」を見るような感激を与えてくれます。

世界遺産こぼれ話 vol.2  
世界遺産の数は？

**今**年5月末現在、世界遺産は計962件登録されています。その内訳は、文化遺産が

745件、自然遺産が188件、2つを併せた複合遺産が29件となっています。ちなみに、日本は計16件が世界遺産に登録されており、登録数で世界14位となっています。

阿蘇は現在世界文化遺産登録を目指していますが、登録を実現させるためには、745件もある世界文化遺産に負けない「阿蘇だけの世界に誇れる価値」を証明することが必要です。

この価値の証明や将来に亘る保護措置の確立は容易ではありませんが、阿蘇の草原や景観についての調査検討、貴重な文化財の指定や保護により、確実に歩みを進めているところです。

参照：外務省ホームページ（キッズ向けのさまざまなランキングが載っています）  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/kids/ranking/isan.html>

次回のコラムは南小国町が担当します

食改だより  
食生活改善推進員協議会

中学生への食育

波野中学校での活動

5月23日、25日に、波野中学校で、中学3年生へのヘルスサポーター養成講座に参加しました。

1日目は学校栄養士から食べ物の中に入っている砂糖の量や、添加物について説明と問題提起がありました。

その後、班の編成、テーマを決め、2日目に子どもたちの調べたテーマごとに次の発表がありました。

- 1班 食品添加物とは？
- 2班 みんなが知らないお菓子の秘密
- 3班 理想的な飲み物の量



この班にそれぞれ入り、話し合いをしました。食改として、阿蘇市に多い糖尿病のことや、自家菜園の大切さ、安心・安全な食べ物について一緒に考えることができました。子どもたちも興味深く、真剣に取り組んでいました。次回は9月に最終のまとめと調理実習の予定です。



# 子育て支援センター情報

7月・8月

市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターも自由にご利用いただけます。

| 月  | 日  | 曜日 | のんびり広場  | すくすく広場   | ぴよぴよ広場  |
|----|----|----|---|--|---|
|    |    |    | ●場所 波野保育園内<br>●開放日 月～金曜<br>●時間 9:00～14:00<br>●電話 24-2800<br>※お知らせ端末同番号  | ●場所 一の宮子育て支援センター(りんどう保育園横)<br>●開放日 月～土曜<br>●時間 8:00～17:00(国は12:00まで)<br>●電話 22-4539<br>※お知らせ端末同番号          | ●場所 阿蘇市子育て支援センター(三久保)<br>●開放日 月～金曜(第2土曜開所)<br>●時間 9:00～17:00<br>●電話 32-3843<br>※お知らせ端末同番号                         |
| 7月 | 9  | 火  |   | 絵本講座<br>(10:00 一の宮図書館集合)   |   |
|    | 10 | 水  |   |  | 救急法講習会<br>(10:20 阿蘇広域消防本部集合)  |
|    | 11 | 木  |   | 調理実習 <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要予約</span><br>(9:30 一の宮保健センター集合) |   |
|    | 13 | 土  | 夜の集い (18:00～)   |  |   |
|    | 16 | 火  |   | プール開き (スイカ割り<br>水着・タオル持参)  |   |
|    | 17 | 水  | 酒まんじゅう作り<br>(エプロン・三角巾持参) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要予約</span>                        |  | プール開き (水遊びをしよう)   |
|    | 18 | 木  |   | 体験保育 <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要予約</span><br>(9:30 りんどう保育園集合)   |   |
|    | 23 | 火  |   | プール遊び (和紙染め)   |   |
|    | 24 | 水  | 誕生会・計測日<br>水遊び (水着か濡れても良い服・タオル)   |  | お誕生会・カレーパーティー   |
|    | 26 | 金  |   | アマービレコンサート<br>(10:00 りんどう保育園ホール)   |   |
|    | 30 | 火  |   | 誕生会・計測日<br>(うちわ作り→写真1枚持参)  |   |
| 31 | 水  |    |   | ぴよぴよ夏祭り<br>(マジックショー他)  |   |
| 8月 | 1  | 木  | ピクニック「カドリー・ドミニオン」<br>(10:00 現地集合→弁当・水筒・帽子・敷物など) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要予約</span> | 人形劇観劇会<br>(10:00 りんどう保育園ホール)   | ピクニック「カドリー・ドミニオン」<br>(10:00 現地集合) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要予約</span> |
|    | 5  | 月  |   |  | アンパンマンうちわを作って遊びましょう!  |
|    | 6  | 火  |   | プール遊び (ボディペインティング)   |   |
|    | 7  | 水  | 誕生会・計測日<br>フィンガーペインティング (水着か濡れても良い服・タオル持参)  |  | 計測日・水遊び・おやつ試食会  |

各所では育児相談を随時受け付けています。電話相談も可能です。(一の宮子育て支援センターは☎ 22-3850 まで)

## 健康で明るい末永い在宅生活を支援します。

### 循環器内科

高血圧・心不全・不整脈・糖尿病・狭心症・腎臓病等が主な対象です。

### 人工透析

午前、午後、夜間および入院透析

### 在宅療養支援診療所

・癌患者を含む在宅患者の訪問診療／訪問看護の24時間支援・訪問リハビリ  
・入院機能を生かした在宅支援をします。



医療法人 坂梨ハート会

# さかなしハートクリニック

小里249番地の2  
TEL 24-6262

広告

各種健診の日程

4ヶ月児健診

7月 9日(日) 対象者 H25.2.16~3.15生まれ  
受付：通知に記載 場所：一の宮保健センター

7～8ヶ月児健診

7月30日(日) 対象者 H24.12月生まれ  
受付：通知に記載 場所：一の宮保健センター

もうすぐ1歳児健診

7月 9日(日) 対象者 H24.8月生まれ  
受付：13:15~13:30 場所：一の宮保健センター

1歳6ヶ月児健診

7月23日(日) 対象者 H23.11月生まれ  
受付：9:00~9:15 場所：一の宮保健センター

3歳児健診

7月16日(日) 対象者 H21.12月生まれ  
受付：13:00~13:15 場所：一の宮保健センター

休日在宅医

|       |        |         |
|-------|--------|---------|
| 7月 7日 | 栗林内科医院 | 24-1024 |
| 7月14日 | 眼科古嶋医院 | 34-0008 |
| 7月15日 | 家入整形外科 | 32-0048 |
| 7月21日 | 古閑医院   | 22-3000 |
| 7月28日 | 大阿蘇病院  | 22-2111 |

※阿蘇中央病院夜間診療：毎週金曜19時~21時。



実施予防接種医療機関一覧

| 医療機関名        | 電話番号     | ヒブ | 小児用肺炎球菌 | BCG | 不活化ポリオ | 三種混合 | 四種混合 | 麻しん風しん | 日本脳炎 | 二種混合 | 子宮頸がん |
|--------------|----------|----|---------|-----|--------|------|------|--------|------|------|-------|
| 古閑医院         | ☎22-3000 |    |         |     |        |      |      | ●      | ●    |      | ●     |
| 松見内科クリニック    | ☎22-0260 | ●  | ●       | ●   | ●      | ●    | ●    | ●      | ●    |      | ●     |
| 市原胃腸科外科      | ☎34-1211 |    |         |     |        |      |      | ●      |      |      | ●     |
| 脇胃腸科         | ☎32-2500 |    |         |     |        |      |      | ●      |      |      | ●     |
| 小野主生医院       | ☎32-0039 | ●  | ●       |     |        |      |      | ●      | ●    |      | ●     |
| 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 | ●  | ●       | ●   | ●      | ●    | ●    | ●      | ●    |      | ●     |
| 栗林内科医院       | ☎24-1024 |    |         |     |        |      |      | ●      | ●    |      | ●     |
| 阿蘇中央病院 小児科   | ☎34-0311 | ●  | ●       | ●   | ●      | ●    | ●    | ●      | ●    | ●    | ●     |
| 波野診療所        | ☎24-2203 |    |         |     |        |      |      | ●      |      | ●    | ●     |

※予防接種の対象者については、各予防接種に応じて個別通知や本誌紙面などで定期的にご案内します。  
※予約制ですので、必ず事前に電話予約をしてください。また、受診の際は母子健康手帳と問診票をご持参ください。  
【問い合わせ 一の宮保健センター ☎22-5088 お知らせ端末55-5088】

各種相談の日程

心配ごと相談<無料>

7月18日(日)・8月1日(日)  
9:30~12:00 阿蘇保健福祉センター  
問い合わせ 阿蘇市社会福祉協議会(☎32-1127)

年金出張相談<(国民年金・厚生年金)予約制>

7月19日(土) 10:00~15:00 阿蘇市役所  
8月 7日(日) 10:00~15:00 農村環境改善センター  
予約先 熊本東年金事務所(☎096-367-2503)

こころの相談<予約制・無料>

7月 9日(日) 13:30~16:00 阿蘇保健所  
予約先 阿蘇保健所(☎32-0535)

消費生活相談<無料>

7月17日(日)・8月7日(日)  
10:00~15:00 内牧支所  
問い合わせ 阿蘇市消費生活センター(☎22-3364)

登記相談(売買・贈与・相続等)<無料>

7月18日(日) 10:30~15:00 内牧支所  
問い合わせ 熊本地方法務局(☎096-364-2145)

もの忘れ相談<随時受付・無料>

問い合わせ 地域包括支援センター(☎32-5122)  
ほけん課(☎22-3145)

熊本県弁護士会法律相談<予約制・有料>

毎週金曜日※年末年始、祝祭日を除く  
13:00~16:00 農村環境改善センター  
予約先 熊本県弁護士会(☎096-325-0009)

熊本県司法書士会総合相談<予約制・有料>

毎週水曜日※年末年始、祝祭日を除く  
17:00~20:00 農村環境改善センター  
予約先 熊本県司法書士会(☎096-364-2890)



## 波野の野菜がおいしい 豆腐の油揚げ餃子

### 材 料 (4人分)

- 豚挽き肉 200g ●木綿豆腐 200g
- ハクサイ 100g(1～2枚) ●ニラ 20g(5本)
- 卵 1個 ●味噌 大さじ1 ●ごま油 少々
- 油揚げ 4枚(小) ●食塩 ひとつまみ

### 作り方

- ①木綿豆腐はよく水きりしておき、茶巾などでしっかり水気を絞る。ハクサイ、ニラはみじん切りにし、塩を振って5分ほど置いたら水洗いし、同じくよく水を切り絞る。
- ②油揚げを半分に切り、湯通しをして余分な油を落とし水気を絞る。あら熱が取れたら、混ぜ合わせた①をつめる。このとき中まで火が通りやすくなるように、具材をつめすぎないように気をつける。
- ③フライパンに油をしき、②をのせ、ふたをして片面5分ずつ中火から弱火で蒸し焼きする。

### Data

- エネルギー 241kcal ●たんぱく質 17.4g
- 脂質 17.1g ●カルシウム 153mg ●塩分 1.4g



大豆製品は、阿蘇でも広く親しまれるタンパク質です。健康な成人が、健康な状態を保つのに適切な大豆製品の一日の量は、豆腐では110g、油揚げでは20gです。ヘルシーな大豆製品、有効活用のコツは適量を知ることにあります。



さわやか

## FRESH MAN フレッシュマン

- ㊦ 入江 彩香<sup>あやか</sup>さん (23歳) 行政区：折戸
- ㊦ 市原 渚<sup>なぎさ</sup>さん (26歳) 行政区：東仲町  
大阿蘇病院 勤務

〔趣味〕ドライブ  
〔特技〕嫌なことがあっても寝たら忘れること  
〔好きな言葉〕なんとかなる！  
〔好きな男性のタイプ〕一緒にいて気を遣わない人  
〔阿蘇の好きなところ〕自然に囲まれているところ  
〔阿蘇市への要望〕この自然をいつまでも保って！

- Q. 仕事の内容 リハビリ  
Q. 仕事で、日頃から心がけていること  
いつも笑顔でいること

〔趣味〕バイク  
〔特技〕玉子焼きがキレイに巻けます  
〔好きな言葉〕迷ったら迷わず楽しいことを選べ  
〔好きな男性のタイプ〕思いやりのある人  
〔阿蘇の好きなところ〕カルデラ  
〔阿蘇市への要望〕特に若い人の人口を増やして活気ある取り組みをしてほしい

- Q. 仕事の内容 リハビリ  
Q. 仕事で、日頃から心がけていること 言葉づかい

FRESH MAN

