

～守っていききたいわがまちの景観と人々～

商人たちがつくる町並み 宮原一番街

小国町のほぼ中心、宮原一番街は、小国郷の総鎮守とされる小国両神社の門前町として古くから賑わいました。小国郷開拓の祖といわれる高橋宮、火宮という二柱を祀る両神社の門前で商いをしていた露天商たちが、やがてこの地に定住するようになり、現在までつづく商人街がかたちづくられていきました。

細川藩の時代には、藩令により杉の挿し木が行われ、これをきっかけに、小国町は木材の一大産地として大いに栄えました。宮原一番街には、木材の町ならではの、太い柱や大きな梁をもつ重厚な町屋が軒を連ねています。

宮原一番街は、歴史的な町並みであることが認められ、くまもと歴町50選に選定されました。



世界遺産こぼれ話 vol.4  
豊後街道について

今回は、国史跡指定を受けた豊後街道について取り上げます。

豊後街道は、熊本城下から大分県の豊後鶴崎を結ぶ全長124kmの街道であり、加藤清正など歴代熊本藩主の参勤交代や、中九州における流通、往来に利用された重要な歴史の道です。

今回の指定は、豊後街道のうち阿蘇市の二重峠、狩尾地区、滝室坂、街道沿いに残る石御茶屋跡、産山村の弁天坂、境の松坂の計6箇所です。

急峻な坂道には、街道整備時に掘りこんだと思われる「岩坂村（現大津町）つくり」と刻まれた石畳や、「水切り」と呼ばれる排水施設などがあり、自然環境に対応した先人の知恵を知ることが出来ます。今回の指定を機に、ぜひ訪れてみてください。

豊後街道の写真などはこちらから↓  
<http://www.asosekaibunkeisan.com/property/bungo.html>

次回のコラムは産山村が担当します

食改 だより

食生活改善推進員協議会

親子で学ぶ食育実習講座

食育で、より良い食生活習慣を



- 阿蘇市公民館内牧分館主催の、親子で学ぶ食育実習講座に、食改阿蘇支部が協賛させていただきました。正しい食習慣を学び、心身ともに健康で賢い良い子に育てよう！という目標のもと、
- ①親子で調理実習
  - ②急須で淹れる日本茶のおいしい淹れ方実習
  - ③試食後紙芝居、食育クイズ
- の3項目を実践しました。

調理実習では地産地消の食材を使い、おにぎり、ちくわの2色揚げ、コンソメジュリエンヌ、ミルクもちを作りました。料理ができた後、日本茶インストラクターの瀬川さんより、玉緑茶の入れ方を教えていただきました。一煎目は甘く、二煎、三煎目と渋みを増すお茶の変化を楽しみながら、作った料理を試食しました。

その後は、楽しみながら食を学んでほしいという思いで、紙芝居と食育に関するクイズを行いました。

地域の子どもたちが楽しみながらより良い食生活習慣について学び、健康でよい子に育ってもらえるよう、今後も食育活動を推進したいと思います。



# 子育て支援センター情報

9月・10月

市では3カ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 ●開放日 月～金曜 ●時間 9:00～14:00 ●電話 24-2800 ※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) ●開放日 月～土曜 ●時間 8:00～17:00(国は12:00まで) ●電話 22-4539 ※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) ●開放日 月～金曜(第2土曜開所) ●時間 9:00～17:00 ●電話 32-3843 ※お知らせ端末同番号
9月	11	水			ぴよぴよミニ運動会(地域交流)
	12	木		伝承遊びを楽しもう(おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に)	
	14	土	保育園の運動会に参加しよう(9:00 屋内ゲートボール場集合→弁当・水筒・タオル持参)		
	17	火		手作りおもちゃ作り(かざぐるま)	
	18	水	絵本館「木いちご」で絵本に親しもう(10:00 現地集合→弁当・水筒・帽子・敷物持参) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要予約</span>		誕生会・お話し会「アップル」体験試食会
	19	木		救急法講習会(10:00 阿蘇広域消防本部集合)	お月見会(団子作りとお話し会)
	24	火		誕生会・計測日(似顔絵を描こう)	
	25	水	誕生会・計測日 お月見団子を作ろう(エプロン・三角巾持参)		親子ふれあい体操(3B体操指導者:大塚美和氏)
26	木		散歩へ行こう(10:00 集合中通方面へ→ベビーカー持参)	阿蘇ファミリーパーク「あそ☆ピバ」で遊ぼう(10:30 現地集合)	
10月	1	火		プログラム作り(ミニ運動会に向けて準備)	
	2	水	あそ☆ピバに行こう(10:30 現地集合→弁当・水筒・帽子・敷物持参)		計測日・おやつ試食会 栄養講座
	3	木		ミニ運動会(10:00 開始 雨天時はりんどう保育園ホール)	音楽で遊ぼう(10:30 ケアハウス茶寿苑集合)
	8	火		染色をしよう(無地のハンカチ・無地の布を持参)	
	9	水	親子ピクス(10:30 阿蘇市子育て支援センター集合)		親子ピクス(講師:黒木千代子氏)
	10	木		体験保育(9:30 宮地保育園集合) <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">要予約</span>	

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)

塗装・防水工事・メンテナンスまで

**井上** 株式会社

〒869-2302熊本県阿蘇市三久保448番地22  
 web <http://www.aso-inoue.com/>  
 E-mail [info@aso-inoue.com](mailto:info@aso-inoue.com)  
 受付 平日 9:00～18:00

※土日祝日は事前連絡により対応可

塗
装

防
水

**-お見積・調査 無料-**

塗装(屋根・壁・破風板・軒天・塀・建具・他)

防水(雨漏れ調査・屋上・ベランダ・トイレ・他)

もしもし **0967-32-1501**

各種健診の日程

4 カ月児健診

9月10日(日) 対象者 H25.4.16~5.15生まれ  
受付：通知に記載 場所：一の宮保健センター

7～8 カ月児健診

10月1日(日) 対象者 H25.2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

9月10日(日) 対象者 H24.10月生まれ  
受付：13:15~13:30 場所：一の宮保健センター

1 歳6 カ月児健診

9月24日(日) 対象者 H24.1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

9月17日(日) 対象者 H22.3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

9月8日	松見内科クリニック	22-0260
9月15日	坂梨ハートクリニック	24-6262
9月16日	脇胃腸科	32-2500
9月22日	たくもと小児科クリニック	34-2202
9月23日	栗林内科医院	24-1024
9月29日	眼科古嶋医院	34-0008
10月6日	家入整形外科	32-0048

※阿蘇中央病院夜間診療：毎週金曜19時~21時。

各種相談の日程

心配ごと相談<無料>

9月19日(日)・10月3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>

9月20日(金) 10:00~15:00 阿蘇市役所  
10月2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>

9月10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>

9月18日(日)・10月2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>

9月19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)

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】



## ミョウガの風味が涼やかな ミョウガとナスのなめたけ和え

### 材 料 (4人分)

- 豆腐 400g
- ミョウガ 120g
- ナス 400g
- カイワレダイコン 30g
- ナメタケ 140g
- 小ネギ 40g
- ミニトマト 12個 (1人3個)

### 作り方

- ①ミョウガは、洗った後さっと熱湯をかけ、縦半分  
に切り、千切りにする。
- ②ナスは皮をむき1本ずつラップで包み、電子レン  
ジ(600w)で10分加熱する。その後、ラッ  
プをはずさず数秒水につけ冷まし、5cmの長さ  
に切り、食べやすい大きさになるくらいまで、縦  
に何度か包丁を入れる。
- ③カイワレダイコンを半分の長さに切る。
- ④小ネギを小口切りにする。
- ⑤①～④をボールに入れ、ナメタケで和えたら、食  
べる直前まで冷やしておく。
- ⑥⑤を冷奴にのせ、ミニトマトを添えて出来上がり。

### Data

- エネルギー 120kcal
- たんぱく質 7.0g
- 脂質 2.0g
- カルシウム 81mg
- 塩分 1.0g

健康な成人の体を良い状態に保つ**野菜の量は1日350g**です(芋や大豆は除く)。今回の料理では野菜を1人190g使っています。1日の中で、そこにおひたしなど小鉢を3皿(1皿約70g)加えると、350g摂ることができます。阿蘇は四季折々の野菜が豊富に取れます。季節の味を楽しみながらビタミンや食物繊維などをとることができる、素晴らしい環境が整っているのですね。

## FRESH MAN

さわやか

# フレッシュマン

平田 <sup>まい</sup>麻衣さん (26歳) 行政区：乙姫

ホテルサンクラウン大阿蘇 勤務

〔趣味〕料理 〔好きな言葉〕ありがとう

〔好きな男性のタイプ〕

やさしい人、一緒にいて落ち着く人

〔阿蘇の好きなところ〕

自然が豊かで景色がきれいなところ

Q. 仕事の内容

ホテルサービス全般

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

お客さまの前では常に笑顔でいること



FRESH MAN

