

特別障害給付金

1. 特別障害給付金制度とは

国民年金の任意加入期間に加入していなかったため、障害基礎年金等を受給していない障害者の方を対象とした福祉的措置として、特別障害給付金制度が創設されました。

2. 対象者

- ・平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生
- ・昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった被用者（厚生年金、共済組合等の加入者）の配偶者であって、国民年金に任意加入していなかった期間内に初診日があり、現在、障害基礎年金1、2級相当の障害に該当する方。

3. 支給額

障害基礎年金1級に該当する方：

月額5万円（2級の1.25倍）

障害基礎年金2級に該当する方：月額4万円

- ・支給額は、毎年度自動物価スライドがあります。
- ・所得によって支給制限となる場合があります。
- ・老齢年金等を受給されている場合は、支給制限があります。
- ・支払は、年6回（2・4・6・8・10・12月）です。前月までの分を受け取りいただくこととなります。（初回支払など、特別な場合は、奇数月に支払が行われることがあります。）

4. 窓 口

- ・請求の窓口は、住所地の市区町村役場です。
- ・障害認定等の審査、支給事務は、社会保険事務局（社会保険庁）で行います。

5. 請求の受付開始日

平成17年4月1日からです。

6. ご注意いただきたいこと

- 給付金の支給は、請求のあった月の翌月分から支給いたします（4月に請求いただくと5月分から支払額を計算します。）請求が送れた場合には、遡って支給できませんので、5月分から受け取るためには、17年4月中に請求を行ってください。
※障害認定に必要な送付書類が全てそろわない場合であっても、まずは、4月中に市区町村窓口で請求書を提出してください。
- 障害認定事務は、過去の状況を確認する必要がありますなど非常に時間がかかる場合があります。個々のケースにもよりますが、あらかじめご了承ください。
※支給が決定すれば、請求書の受付月の翌月まで遡って支給額を計算いたします。

7. お問い合わせ窓口

熊本東社会保険事務所 Tel：069-367-2500

男女共同参画社会のまちづくり

わが国では少子・高齢化、社会の成熟化、国際化、情報通信の高度化などが急速に進み、歴史的な転換期を迎えています。このような変化のなかで、活力ある心豊かな社会を作っていくためには、職場でも家庭でも地域でも男女が生き生きと活躍でき、喜びも責任も分かち合う男女共同参画社会が望まれています。

阿蘇市でも市民が暮らしやすいまちづくりを進めていくためには、いかなる差別もなくすることが基本です。

しかし社会の習慣や人々の意識のなかには依然として男女の固定的な性別、役割分担意識が残っています。このことは、女性だけでなく男性の生き方をも制約している一面があるといえます。女性も男性も対等な立場で、社会のあらゆる分野、場面において参画する機会があり、等しく利益を享受し、ともに責任を担っていく男女共同参画社会の実現に向けて、関係機関、事業所、団体そして市民とともに町づくりを進めていくことが大事です。

阿蘇市では、これから男女共同参画推進懇話会の立上げやフォーラムの開催、広報活動を通じて、男女共同参画のまちづくりを進めていきます。

問い合わせ 阿蘇市人権啓発課 男女共同参画係【Tel：22-3206】

阿蘇中央病院だより

腹痛について

阿蘇中央病院副院長
滝野 史朗

病院を受診される最も多い症状の一つが腹痛です。一口に腹痛と言っても、多種多様であり、腹痛の程度や場所・性状・合併症の有無などにより、腹痛の原因も異なってくる。そこで腹痛の原因をその症状から考えてみたいと思います。

腹痛の程度
激痛であり腹部がカチカチに張っている場合、腹膜炎を併発していることが多く、腸重積や腸捻転などの腸閉塞・急性虫垂炎・卵巣や睪丸捻転・ヘルニア嵌頓・胃十二指腸潰瘍穿孔などの重篤な病気が原因の事が多く、緊急手術の対象となる事が多く、と考えられます。

腹痛の期間

数日〜数時間前から急に腹痛が起こった場合、排便障害(便秘)・急性虫垂炎・腸閉塞・胃腸炎・急性胆嚢炎など早急な治療を要する病気が多いと考えられます。

何れ月も前から腹痛が続いている場合、心因性腹痛・胃十二指腸潰瘍・慢性の便秘症などが考えられます。

腹痛の頻度が少なく、持続時間も短い場合、心配ないことが多いと思いますが、長期間その状態が継続したり、体重減少を伴っている場合、大きな病気が隠れていることがあり、一度検査することを勧めます。

腹痛と食事の関係

食前に痛むなら胃十二指腸潰瘍、食後に痛むなら食物アレルギー・胆嚢炎・膵炎などの可能性があります。生ものなどを食べた数時間後から腹痛が始まれば、食中毒の可能性が高くなります。

腹痛と場所

右下腹部痛では急性虫垂炎、右上腹部痛では胆石・胆嚢炎や肝炎、上腹部痛では胃十二指腸潰瘍、腰背部痛では尿管結石や水腎症、女性で右あるいは左下腹部痛では卵巣炎などの可能性が高いと思われます。

腹痛以外の症状

腹痛と関係する症状としては、下痢・悪心・嘔吐・血便・便秘・発熱・食欲低下などが多く、嘔吐・下痢・発熱を伴う腹痛は、細菌性腸炎(食中毒e.t.c)の可能性があります。また、熱がない場合は、ウイルス性腸炎の可能性もあります。発熱を伴う腹痛は場所にもよりますが、急性虫垂炎・胆嚢炎・腸間膜リンパ節炎などの可能性があり、血便を伴うなら、胃十二指腸潰瘍・虚血性大腸炎・潰瘍性大腸炎・憩室炎などの可能性がでてきます。また、嘔吐を伴う腹痛なら自家中毒、紫斑を伴う腹痛は血管性紫斑病、黄疸を伴えば閉塞性黄疸・総胆管拡張性・肝炎などが考えられます。

以上、腹痛に関しておおまかな説明をいたしました。腹痛の症状は原因によっても様々であり、説明以外の疾患も多く存在しますし、同じ原因でも症状が異なることも数多くありますので、自分の症状をしっかり把握した上で病院を受診し、診断を受けることが重要であると考えます。

【訂正】

旧阿蘇町広報2月号「阿蘇中央病院だより」2段目10行の「予想よりも少なかった」とも「は」予想よりも少なくなかった」とも」でした。

お元気ですか
～食生活改善推進員協議会～

「阿蘇市食生活改善推進員協議会誕生」

3町村の食生活改善推進員も合併し、新しく阿蘇市食生活改善推進員協議会が4月に誕生します。研修会等で学習したことを地域に広め、食生活改善のための健康づくりの案内人として、今までのように旧町村に支部を置き、各支部単位で活動を継続していきます。保育園・小学校での食育料理教室、各地区健康教室、男の料理教室、郷土料理の伝承、地産地消などを主な活動内容として、「自分の健康は自分で」をモットーに会員みな楽しく活動していきます。

各地区での料理教室、健康教室等のご要望がありましたら、私たちが伺いますので、お気軽にご相談下さい。私たちも健康に気をつけ皆様のお役に立てたらと思います。これからもご協力のほどよろしくお願い致します。

《事務局》阿蘇市役所保健課内

TEL 22-3111

阿蘇市子育て支援センター

子育ては大変だけど大切なこと…楽しく育児をしていますか？お母さんが一人で悩んだり、迷ったりするのではなく、助け合いながら「子育てって楽しいね」と言えるような育児のパートナーとして、子育て中のお母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんにとってこの「子育て支援センター」が「出会いの場」「集いの場」として心のよりどころになればと思っています。

出会いと別れが交差する季節です。子育て支援センターから、数十名の子ども達が保育園・幼稚園に入園する「社会へ初めての一步」の旅立ちをします。大きな声援を送りたいと思っています。

これまでいろいろな行事を経験した子ども達。一つ一つ終わるたびに自信や次への意欲に結びついて、どの子どもさんもとてたくましく成長したかな…と感じています。これから先、またいろんな事にチャレンジしながら、どんな風に成長していくのか、ワクワクしながら楽しみにしているところです。

『びよびよ広場』 今月のプログラム

日にち	内 容
3月16日 (水)	お誕生日・お楽しみ会(体験試食会) 3月生まれのお友だちおめでとう
3月23日 (水)	Lets go ピクニック 動物と触れ合って遊ぼう
3月30日 (水)	みんなおともだち 一緒に遊ぼう
4月6日 (水)	計測・育児相談・お楽しみ会 みんなと友だちになろう
4月13日 (水)	マタニティピクス (場所：阿蘇保健福祉センター) ※動きやすい服装で来て下さい。

【活動時間】

時間：10：00～11：30

場所：阿蘇市子育て支援センター

阿蘇市三久保641-2 (Tel 32-3843)

持ってくる物：水筒（お茶）

※3月23日は、10時までにカドリー・ドミニオン入場門前に集合してください。
(料金：大人500円・子ども(3歳以上)100円)
持ってくる物：お弁当・水筒・おやつ少々
<雨の時は、支援センターとなります。>
※月～金曜日、センターを開放しています。
気軽に遊びに来て下さい。



『あくあく広場』 今月のプログラム

日にち	内 容
3月22日 (火)	年間計画
3月29日 (火)	すくすく広場
4月5日 (月)	お友だちいらっしゃい すくすく広場で遊ぼう！
4月12日 (火)	友だちマップ作り ハサミ・のりを持参
4月19日 (火)	計 測

【活動時間】

時間：10：00～

場所：りんどう保育園内

阿蘇市一の宮町宮地3249 (Tel 22-4539)

みんなで作ろう！

春色デザートクッキング

行事の多い3月。子ども達と一緒にお菓子作りはいかがですか？混ぜてかためるだけ、春らしいオレンジゼリーを紹介します。

【材料】

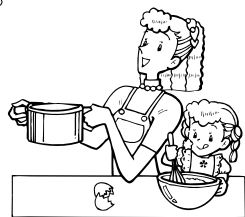
(A)
卵 1個
牛乳 200cc
生クリーム 200cc

(B)
100%オレンジジュース 500cc
砂糖 大さじ2 (好みで)
ゼラチン 3袋 (大さじ1 1/2)

【作り方】

1. 材料(A)をボウルの中で混ぜます。
<泡立てずに、よく混ぜるだけ>
2. 材料(B)をおなべに入れて、弱火にかけ、煮溶かします。
それを1に入れてよく混ぜ、型に入れ
荒熱をとってから冷蔵庫で冷やします。

これで、上半分はゼリー、下半分がムース状のぷるぷるパバロゼリーの出来上がり！
お試し下さい。



在宅栄養士の皆さんへ

在宅栄養士の保健所名簿への登録について

阿蘇保健所では、研修会の参加や地域の健康づくり事業等に協力いただける栄養士を募集しています。

【対象者】

阿蘇市在住の在宅の栄養士で、栄養士の技術を活かしたいと思っっている方。

【募集期間】

4月から随時募集

【申込方法】

阿蘇保健所予防課まで、お電話または来所の上、申込下さい。

【申込先】

阿蘇保健所保健予防課
健康増進係 TEL(3210535)

400ml献血にご協力下さい

実施日：4月14日(木)
場所：阿蘇市役所前
(旧一の宮町役場)
時間：午前9時半～正午
午後1時～4時
問合せ先
阿蘇市役所 保健課
Tel: 22-3167

阿蘇高等学校からの お知らせ

聴講生募集について

一般教養を高め、また職業に関する知識・技能を得ようとする社会人に対し、県立高等学校の全日制課程で勉強の場を提供し、生涯学習に資することを目的に聴講生を募集します。

○聴講科目(募集人数)

文書デザイン(2人)

※商業科3年生と一緒に週2時間

(1日1時間の2日間学習します。)

○聴講期間

平成17年4月～平成18年3月の1年間

○聴講資格

一般社会人の方で、学習意欲があり1年間を通じて聴講できる方。
なお、ある程度パソコンの操作ができる方を対象にします。

○聴講の手続き・費用等

聴講を希望される方は、3月24日(木)までに聴講許可申請書を阿蘇高等学校事務室まで提出下さい。

許可申請書は阿蘇高等学校事務室に用意してあります。

聴講を許可された方は、聴講手数料と聴講料(6400円)が必要です。

※定員になり次第締め切ります。

【問合せ先】阿蘇高等学校

TEL(2210070)

自衛隊幹部候補生募集

○募集区分

陸上自衛隊 一般幹部候補生 歯科・薬剤科幹部候補生
海上自衛隊 一般幹部候補生(一般・飛行要員) 技術
幹部候補生、歯科・薬剤科幹部候補生

航空自衛隊 一般幹部候補生(一般・飛行・音楽要員)
歯科・薬剤科幹部候補生

○受付期日

4月4日(月)～5月13日(金) ※締切日必着

○試験日程

第1次試験 5月21日(土) 筆記試験
5月22日(日) 筆記式操縦適正検査
(海・航空飛行要員のみ)

第2次試験 6月21日(火)～23日(木)のうち指定する1日
第3次試験 7月23日(土)～8月4日(木)
(海・空飛行要員のみ)

○応募資格

・一般幹部候補生 22歳以上26歳未満の者
・歯科幹部候補生 20歳以上30歳未満(指定事項有り)

・薬剤科幹部候補生 20歳以上26歳未満(指定事項有り)
・学校教育法に基づく大学院において正規の課程
(技術・薬剤科幹部候補生にあっては理学、工学
又は薬学の課程)を2年以上修め、修士(技術、
薬剤科幹部候補生にあっては、理学修士、工学
修士又は薬剤修士)の学位を受けた者(平成18
年3月学位取得見込みを含む)については28歳
未満

【問合せ先】阿蘇募集事務所

TEL(3410348)

イベント情報

皆様の地域の「花スポット」情報をお寄せ下さい。次号は5月に見頃を迎える花々です。

花&自然だより

阿蘇神社の夜桜&コンサート 4/2

- ・ 4月2日(土)、18:30から阿蘇神社で琉球太鼓の演奏、ビエントのコンサートが開催されます(入場無料)
詳しくは、一の宮町商工会青年部
Tel: 22-0789
- ・ 桜のライトアップは4月1日~10日の間行います。
横参道は180mと日本3大桜門と併せ、ぜひ夜桜を堪能下さい。



▲阿蘇神社の夜桜

花見の季節になりました。「桜の名所」をご紹介します。

- ・ 阿蘇神社(宮地)
- ・ 阿蘇青年の家(宮地)
- ・ 一の宮運動公園(宮地)
- ・ 黒川堤防(内牧)
- ・ 長寿ヶ丘(狩尾)
- ・ 阿蘇いこいの村(蔵原)
- ・ カドリー・ドミニオン(黒川)
- ・ 鞍岳山(湯浦)
- ・ 内牧中央線阿蘇体育館横(内牧)

他にもたくさんの情報ありがとうございます。

阿蘇たかな祭り

3/27

- ・ 3月27日(日) 10:00~15:00
はな阿蘇美内の阿蘇インフォメーションセンターに9:00~12:00に集合して下さい。
汚れてもいい服装で、手袋・エプロン・漬物容器を準備して下さい。
参加料は6kg 700円
詳しくは…
阿蘇インフォメーションセンター
Tel: 32-1960



波野の大桜

波野(中道)の山中に幹周り約3.6m、高さ15mの大桜がある。その背景には根子岳が望める。写真スポットは、国道265号から波野に入って、2つ目の角(野菜無料販売所が目印)を左折し、600m走ったところ。



さんしゅゆ 「三葉莢」

黄色の花びらのかたまりが、枝一面に咲く。3月中旬が見頃。秋に赤いグミに似た実がなるが、これも可愛い。場所は、小里の明行寺。樹齢250年市指定天然記念物。

阿蘇たかな折り 漬け込み体験

3/19~ 3/29

- ・ 3月19日~29日、好評のたかな折り・漬け込み体験が2カ所の会場で楽しめます。
○阿蘇インフォメーションセンター
阿蘇市小里 Tel: 32-1960
○モーモーファーム竹原牧場
阿蘇市竹原 Tel: 34-1000

子どもも大好きな花 チューリップ

はな阿蘇美(小里)では、4月9日からチューリップフェアを開催します。32,000本の様々な品種のチューリップが、無料ゾーンで観賞できます。



<お知らせ>

3月

18日 (金)	社会保険出張相談<国民年金・厚生年金> 10:00~15:00 (一の宮保健センター) 阿蘇郡法律相談<予約制・有料> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
20日 (日)	阿蘇の火まつり「神楽とそば手打ち体験交流」 10:00~ (道の駅波野「神楽苑」)
22日 (火)	ツベルクリン反応接種 受付 13:30~14:00 (阿蘇公民館) 対象者 生後3カ月~4歳未満
24日 (木)	ツベルクリン判定及びBCG接種 受付 13:30~14:00 (阿蘇公民館) 対象者 22日にツベルクリン反応接種を行った者
25日 (金)	阿蘇郡法律相談<予約制・有料> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
27日 (日)	阿蘇たかなまつり (小里花原川沿い) 阿蘇たかなまつり (モーモーファーム竹原牧場)

4月

1日 (金)	阿蘇神社参道桜のライトアップ 日没~20:00 (~10日)
2日 (土)	阿蘇神社桜のライトアップコンサート 18:30~ (阿蘇神社)
3日 (日)	中江岩戸神楽定期公演 13:00~14:00 (中江神楽殿)
5日 (火)	7カ月児健診 (阿蘇保健福祉センター) 受付: 13:00~13:30 対象者: 平成16年8月15日~9月30日生まれ
12日 (火)	3カ月児健診 (阿蘇保健福祉センター) 受付: 13:00~13:30 対象者: 平成16年12月1日~12月31日生まれ
13日 (水)	いきいきマタニティ 10:00~ 対象者: 6~8月出産予定の方 (阿蘇保健福祉センター)



今月の予防接種

種類	対象者	実施日	実施医療機関
3種混合	7歳6カ月未満 生後6カ月~	毎週金曜日 受付 13:00~15:00	阿蘇中央病院 (小児科)
はしか	満1歳~7歳6カ月未満	必ず事前に接種日・時間を電話で確認してください。 ※阿蘇中央病院は毎週火曜・水曜日に実施。 受付 8:30~11:00 13:00~15:00	阿蘇温泉病院 家入整形外科 市原胃腸科外科 小野主生医院 坂梨ハートクリニック
風しん			問端内科 脇胃腸科 大阿蘇病院 一の宮整形外科 古閑医院 阿蘇中央病院

休日在宅医

3月20日	家入整形外科	32-0048
3月21日	古閑医院	22-3000
3月27日	大阿蘇病院	22-2111
4月3日	問端内科	32-0102
4月10日	小野主生医院	32-0039
4月17日	阿蘇温泉病院	32-0881
4月24日	市原胃腸科外科	34-1211

<注意しましょう!!>

- 3種混合を受けたら1週間は他の予防接種が受けられません。
- ポリオ・はしか・風しん・BCGを受けたら1カ月は他の予防接種が受けられません。
- 現在通院中の方、最近大きな病気にかかった等、体のことで気になることがありましたら、かかりつけの医師に予防接種を受けてよいか、必ずお尋ね下さい。
- 必ず母子手帳と問診票を持参して下さい。

問い合わせ先: 阿蘇市役所保健課 保健師
Tel: 22-3145 (直通)
Tel: 22-5088 (一の宮保健センター)

4月以降、予防接種の実施医療機関が変更になる場合がありますので、接種を希望されるときは、各医療機関に必ずお問い合わせ下さい。

<お知らせ>

クッキング <鰯の和風シチュー>

～食生活改善推進員協議会～



【材料】2人分

いわし 大2尾 [A]			
だいこん 80g	しょうが汁	小さじ2	
にんじん 40g	酒	小さじ2	
ごぼう 40g	スープ	カップ1	
はくさい 80g	しょうゆ液	カップ1	
生しいたけ 4枚	みそ	24g	
ねぎ 1/3本	かたくり粉	大さじ1	
しゅんぎく 30g			
ごま油	小さじ1		



【作り方】

- ①いわしは頭と内臓をのぞき3等分する。
- ②根菜は乱切りにし、葉物は食べやすい大きさに切る。
- ③②の根菜を炒め、[A]を入れて煮る。さらに①と残りの②を加えて煮込み、みそと水溶きかたくり粉を入れる。

《栄養士から一言》

イワシは、たんぱく質・脂肪ともに良質で、成長期の子どもからお年寄りまで積極的に食べたい魚です。また、ビタミンB2も多く含まれており、成長と細胞の再生を助け、健康な皮膚・髪・爪を作るのに役立ちます。

血液をサラサラにしたり、血栓や梗塞を防いでくれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。最近の研究によれば、DHAは視力を養うのに有効といわれています。その他にもカルシウムも多く、その吸収に役立つビタミンDも多く含まれていますから、骨粗しょう症予防のためにもすり身などにして丸ごと食べたい魚です。

ゼロ むし歯0の子

3歳児検診時にむし歯0だった子どもさんを紹介します。



まゆ
松村万侑ちゃん
(永草)



ひろと
富田大翔くん
(内牧5区)



ひかり
高本 暉くん
(道尻)



くはひろ
谷崎浩國くん
(坊中)



くはひろ
山口ちひろちゃん
(上役犬原)



たけと
岩永孟徳くん (黒流町)

孫と いっしょ

3人のお孫さんに囲まれて
幸せいっぱいのおばあさん。
上の2人が保育園から帰っ
てくると、大変賑やかだとか。
甘えられると、足・腰の痛み
も忘れるそうです。
これからも
子守りがんばってください。



おはあちゃん 互藤エミ子さん(榎木野)

お孫さん 左から 詩織ちゃん(3歳)、千聖ちゃん(1歳)、佑華ちゃん(2歳)