

# <お知らせカレンダー>

## 9月

10日 (土)	<b>心配ごと相談</b> 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター)
13日 (火)	<b>心配ごと相談</b> 10:00~12:00 (法務局阿蘇支局) <b>消費生活相談</b> 13:00~16:00(阿蘇保健福祉センター) <b>3カ月児健診</b> 受付 13:00~13:30(阿蘇保健福祉センター) 対象者 平成17年5月1日~5月31日生れ
16日 (金)	<b>社会保険出張相談&lt;国民年金・厚生年金&gt;</b> 10:00~15:00 (一の宮保健センター)
20日 (火)	<b>心配ごと相談</b> 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター) <b>1歳6カ月児健診</b> 受付 13:00~13:30(阿蘇保健福祉センター) 対象者 平成16年3月1日~3月31日生れ
21日 (水)	<b>法律相談</b> 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター)
24日 (土)	<b>あそ伝承あそび「お話会(阿蘇神社の話・鬼八)」</b> 10:00~12:00 (阿蘇神社前 ふるさとおもしろ館)
29日 (木)	<b>3歳児健診</b> 受付 13:00~13:30(阿蘇保健福祉センター) 対象者 平成14年4月1日~4月30日生れ
30日 (金)	<b>固定資産税第3期・国民健康保険税第5期納付期限日</b>

## 10月

1日 (土)	<b>第14回神楽フェスティバル</b> ~2日 9:00~17:00 (道の駅波野「神楽苑」)
4日 (火)	<b>7カ月児健診</b> 受付 13:00~13:30(阿蘇保健福祉センター) 対象者 平成17年3月1日~3月31日生れ
5日 (水)	<b>社会保険出張相談&lt;国民年金・厚生年金&gt;</b> 10:00~15:00 (農村環境改善センター)
11日 (火)	<b>心配ごと相談</b> 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター) <b>3カ月児健診</b> 受付 13:00~13:30(阿蘇保健福祉センター) 対象者 平成17年6月1日~6月30日生れ
12日 (水)	<b>消費生活相談</b> 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター)
13日 (木)	<b>心配ごと相談</b> 10:00~12:00 (法務局阿蘇支局)

### <阿蘇郡市法律相談> 予約制・有料

実施日: 毎週金曜日 13:00~16:00

場所: 農村環境改善センター

予約先: 熊本県弁護士会 Tel: 096-325-0009

### 400ml 献血にご協力下さい

実施日	9月13日 (火)	9月21日 (水)	
時間	9:30~11:30 12:30~16:00	9:30~11:30 12:30~13:30	14:30~ 16:00
場所	ショッピングセンター コアラ	東京応化工業	大阿蘇病院
主催:	阿蘇ライオンズクラブ		

問合せ先: 阿蘇市役所 保健課 Tel: 22-3167

### 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歳後 6カ月未 満	毎週金曜日 受付 13:00~ 15:00	阿蘇中央病院
BCG	6カ月未 満	第4火曜日 (9月27日) 受付 13:30~ 14:00	阿蘇保健福祉 センター
麻疹 風疹	満1歳 7歳6カ 月未満	予約制です。 右の医療機関に 必ず電話予約を してください。	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 古閑医院 坂梨ハートクリニック たくもと小児科クリニック 問端内科 林・松見内科医院 脇胃腸科 波野診療所 阿蘇中央病院
ポリオ	7歳後 3カ月未 満	10月5日 (水) 内牧・尾ヶ石・永草	阿蘇保健福祉 センター
		10月12日 (水) 黒川・山田	阿蘇保健福祉 センター

### 休日在宅医

9月11日	一の宮整形外科	22-3911
9月18日	林・松見内科医院	22-0260
9月19日	脇胃腸科	32-2500
9月23日	坂梨ハートクリニック	24-6262
9月25日	阿蘇中央病院	34-0311
10月2日	市原胃腸科外科	34-1211
10月9日	家入整形外科	32-0048
10月10日	古閑医院	22-3000
10月16日	大阿蘇病院	22-2111

### <注意しましょう!!>

- ポリオ・BCG・麻疹・風疹の予防接種を受けたら、4週間は他の予防接種は受けられません。3種混合の予防接種を受けたら1週間は他の予防接種は受けられません。
- 治療中の病気やけいれんを起こしたなど、体のことで気になることがありましたら、主治医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(3~4カ月児健診時に配付)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

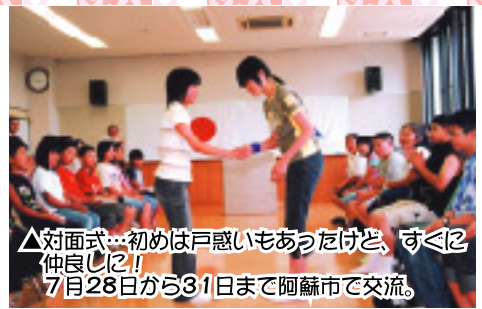
Tel: 22-3145 (直通)

Tel: 22-5088 (一の宮保健センター)



▽アイヌコタンで、アイヌ舞踊(伝統芸能)を見学。

15年目の交流  
北海道・阿寒町相互交流



△対面式…初めは戸惑いもあったけど、すぐに仲良しに!!  
7月28日から31日まで阿蘇市で交流。

平成2年に始まった北海道阿寒町と旧阿蘇町の児童・生徒の交流が今年も行われました。  
8月5日から10日間、10人が北海道阿寒町を訪問、ホームステイを通じて北海道の気候や文化を体験しました。

地産地消  
クッキング

～食生活改善推進員協議会  
木元フチ子さん～



- 【材 料】4人分  
 トマト 4個    オリーブ油 大さじ2  
 卵 4個        バター 3cm角  
 玉ねぎ 1個    みりん・酒 各大さじ3  
 パセリ 少々    砂糖 大さじ2  
                   塩・こしょう 少々

※トマトは完熟したものがよい。

【作り方】

- ①トマトは湯むきし、種を取り2cmの角切りにする。
- ②玉ねぎは荒いみじん切り、パセリはみじん切りにする。
- ③中華鍋にオリーブ油、バターを熱し玉ねぎを炒め少し色がついてきたらトマトを入れて中火で炒め、みりん・酒・砂糖を入れて煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④卵を溶きほぐし、③に流し入れる。
- ⑤カレー皿又は丼に、ご飯をよそい上に④をかけてパセリを散らす。

欧州では、「トマトが赤くなると、医者が青くなる!」ということわざがあるほど、トマトにはさまざまな効能があります。

トマトの酸味は胃液の分泌を促進し、たんぱく質の消化を助けます。食欲増進・二日酔い防止にも効果があり、酒の飲みすぎで胃炎を起こした時には、生のトマトを食べると胃のおかつきを抑えるといわれます。また、カリウム、ビタミンCも多く、高血圧や夏バテの予防、美肌効果に役立ちます。

最近の研究で、トマトの赤い色素(リコピン)が心臓病やガンの原因といわれる活性酸素を退治する抗酸化作用があり話題になっています。トマトジュースやトマトソースは加工で濃縮されるため、リコピン濃度が高まります。さらにリコピンは油に溶けやすいので、調理することにより吸収率がよりアップします。トマトのおいしいこの季節、生はもちろん、いろんなトマト加工品を毎日の食事に取り入れていくといいですね



孫と  
いっしょ



絶景の北外輪山の麓に住む岩村さんご一家は、4世代同居の大家族。おじいちゃんの良いさんとおばあちゃんの悦子さん、泰斗君のババの3人は、林業と農業を営んでいます。働き者の3人は、毎日山で大変な作業をしているから、帰宅したらフタフタのはずなのに、お孫さん達をお風呂に入れたり、一緒に寝たりと可愛い笑顔が一番の癒しようです。

ひいおじいちゃんも大好きで、入院した時翔君が泣いてしまったそうです。これから3人には家族を大事にする大人に成長してほしいと願っています。

ひいおじいちゃん岩村鐵雄さん    ひいおばあちゃんミチ子さん    おじいちゃん良一さん  
 おばあちゃん悦子さん    お孫さん泰斗くん(4歳) 翔くん(3歳) 萌瑠ちゃん(6ヶ月)  
 (車撮)