

ご寄付 ありがとうございます

【阿蘇市老人ホーム】

- ※盆花・サイダー 30本 小野カチ子 (西小園)
- ※きゅうり・ピーマン・豆・なすび・にがうり・赤ど漬け 石松スマエ (西湯浦)
- ※お菓子 60個 西福寺(役犬原)
- ※コーヒー 72個 熊本県信用組合
- ※オレンジジュース 60本 チェリーフレッシュ・銭太鼓 玉すだれ愛好会

米寿(88歳)おめでとう

(大正6年10月生まれ)

- 藤井マサエさん(中江) 今村アタエさん(深葉)
- 佐伯ヨシ子さん(本村) 野田シヲさん(東3区)
- 村田チヨ子さん(狩尾2区) 中田アサエさん(赤水)
- 森本雄三さん(町2区) 山内ホナミさん(内牧1区)

お幸せに!

～結婚おめでとう～



- 栗山修也 松永太嗣 乙姫
- 福間美希 川口いづみ 乙姫
- 渡辺恵介 鎌農誠弥 小園
- 奥村閑 佐藤円 小園
- 岩下保子 東黒川
- 迫陽子 東黒川

(9月10日受付分まで、希望者のみ掲載)

広報担当からのお願い

「Nice Couple」「孫といっしょ」「仲間募集」「花だより」など、広報に掲載してほしいコーナーがありましたら、阿蘇市役所企画財政課までご連絡下さい。

皆様からのご連絡お待ちしております。

Tel: 22-3169

赤ちゃんおめでとう

(9月10日受付分まで。希望者のみ掲載)



赤ちゃん	誕生日(住所)	パパ・ママ
佐伯 蒼太くん	7月31日(山田)	知彦・幸恵
井野 湊雅くん	8月9日(分2区)	宏一・真紀
深見 旺我くん	8月4日(西町)	藤也・淳子
福島 未夢ちゃん	8月12日(北黒川)	徹・絹代
井手 明日香ちゃん	8月6日(古神2区)	友和・奈々美
宇治 大成くん	8月11日(古神2区)	信博・綾子
濱村 かぐやちゃん	8月16日(道尻)	祐樹・そよぎ
坂梨 里紗ちゃん	8月10日(桜町)	岬・裕可
山田 大翔くん	8月10日(古神2区)	尚洋・美幸
橋本 琥太郎くん	8月19日(東黒川)	今朝顔・早苗
清田 鈴菜ちゃん	8月15日(北2区)	直・由里
長友 侯樹くん	8月21日(古神1区)	健・一恵
橋本 千宙ちゃん	8月29日(北2区)	寿大・千春
望月 晃ちゃん	9月1日(北2区)	崇・真澄美
大塚 麗穂音ちゃん	9月6日(内牧1区)	健司・幸美
洞田 貫結ちゃん	8月31日(小里)	宏典・優子
本田 花ちゃん	9月1日(乙姫)	直・祥子
岩下 莉音ちゃん	9月1日(古神3区)	浩・裕美
森 耀洗くん	8月20日(道尻)	淳一・忍
岩下 愛蓮くん	8月23日(内牧2区)	直樹・愛



400ml 献血に
ご協力下さい

実施日	10月19日(水)
場所: 時間	①阿蘇地域振興局 9:30~12:00 ②阿蘇中央病院 13:30~16:00

問合せ先: 阿蘇市役所 保健課 Tel: 22-3167

小倉の虎舞 46年ぶりに復活



46年ぶりに、山田小学校の児童4～6年生らが復活させた「小倉の虎舞」が、9月18日の運動会で初披露されました。今年1月から週1回、渡邊健児さん・荒木岩男さん・西村友次さんに舞を、宮崎つるみさん・荒木スヤ子さん・藤田友理さんに音楽を教わり、練習を重ねていました。虎舞は豊作を祝う郷土芸能。小倉地区では、昭和30年代に担い手の減少などで途絶えていました。10月9日に行われる山田地区の体育祭でも披露する予定です。



▲獅子頭は、先生と子ども達の手作り。お年寄りの方々は、懐かしそくに子ども達の舞を見ていました。

クッキング

～食生活改善推進員協議会～

【材 料】5人分			
サツマイモ	300g	青のり	少々
煮干し	25g	スキムミルク	15g
揚げ油	適量	水	適量
小麦粉	50g		



カルシウムたっぷり!

めだかポテト



サツマイモは熱に強く、加熱しても壊れない特徴をもつビタミンCが多く含まれ、1本(約200g)で1日に必要なビタミンC量を摂取することができます。ビタミンCはシミやソバカス予防、風邪予防、疲労回復などに効果があります。

切り口からじみ出る白い液は「ヤラピン」という成分で便通をよくし、大腸がんの予防にもなります。また、体内の塩分バランスを調節するカリウムも多く含み、高血圧にも有効です。

老化防止に効果のあるビタミンEは、野菜類の中でサツマイモに最も多く含まれています。

この秋、美容と健康のためにもサツマイモを食べましょう。

(栄養士から)

【作り方】

- ①サツマイモは皮をむき、拍子木に切り水にさらす。
- ②小麦粉に水に溶かしたスキムミルクをいれて衣を作り、青のりを混ぜる。
- ③サツマイモは、布巾で水気を取り、②の衣に煮干しと共に入れる。
- ④ゆっくりと弱火で揚げてできあがり。

(1人分カルシウム量：153mg)



孫と いっしょ



一の宮高齢者センターのお風呂に行くのが大好きという蓮くんは今、お母さんが福岡の高等看護学校で勉強中のため、おばあちゃんとおじいちゃんと暮らしています。

がんばり屋のお母さんは、春に立派な看護師になって蓮ちゃんと暮らす日を楽しみにしています。

通っている保育園内にある親鸞さんの銅像に毎朝夕おじぎをする優しい蓮くんはおばあちゃんの宝物です。

おばあちゃん 菅 久子さん(59歳) お孫さん 坂田 蓮くん(4歳)

【上西河原】