

阿蘇

広報あそ

7
2023 No.222

阿蘇と 発酵の はなし



3月中旬、高菜の収穫をする岩永トシ子さん。94歳の岩永さんは高菜の栽培を始めて70年以上の大ベテランです。この日も手際よく「高菜折り」を進めていました。今月は高菜漬など発酵に関する記事を掲載しています。

- 03 阿蘇と発酵のはなし
- 12 **Hot Topics**
- 16 **くらしのインフォメーション**
- 23 お慶びご寄付
- 24 **人権作文**
- 25 てくてく人権
- 26 **阿蘇医療センター通信 #91**
- 27 ツール・ド・九州がやってくる
- 28 まちのわだい
- 30 **図書館へ行こう!**
- 31 地産地消 Cooking!
- 31 **おたより**
- 32 7月カレンダー

阿蘇と

発酵の

はなし



発酵は、菌や酵母などの微生物が、食べ物などに働きかけ、その見た目やにおい、味を人間にとって有益なものに変化させることです。

その変化が人間にとって有害であれば腐敗と呼びます。

そのどちらも同じ微生物の働きによるものなのです。

発酵は私たちの生活に深く結びついています。

阿蘇では、高菜漬などの伝統的な発酵食品に加えて、新たに、ビールやチーズなど、発酵食品を使った挑戦も見られます。

阿蘇と発酵についての物語を紐解き、

私たちが住む阿蘇について改めて考えてみましょう。

夢を追いかけて

私には夢があります。それは、妊婦さんと新しい命を助ける助産師になることです。

助産師になることを志したきっかけは妹が誕生したことです。妹が生まれたあと、私はすぐに病院へ行き、妹を初めて抱きました。そのとき、私の妹、お母さんの周りで一生懸命に働いている助産師さんがとてもかっこよく見えたことを覚えています。

それから私は、一生懸命に命を支える助産師さんになれるよう、困っている友達がいたら声をかけたり、相談にのっているときには目を見て話を聴いて、「どうしたらいいかな。」と一緒に考えたりしています。

私たちが生まれたときに支えてくれた助産師さんのようにするために、これからも「挑戦」と「感謝」の気持ちを忘れないで、学び続けることを大切にしていきたいです。

保廣 彩乃

やすひろ あやの
一の宮小学校・6年



伝統 発酵

市民に深く愛される発酵食品 高菜漬はなぜうまいのか

阿蘇に春を告げる青々とした高菜畑。阿蘇といえば高菜漬。そのおいしさの秘密に迫ります。

3月から4月にかけて各地で見られる「高菜折り」と呼ばれる阿蘇高菜の収穫作業は、阿蘇の春の風物詩。その阿蘇高菜を塩漬にしたのが阿蘇たかな漬です。シャキシャキとした食感と独特の風味で市民に愛され続けています。

阿蘇たかな漬はなぜおいしいのか。阿蘇たかな漬協同組合の中山達也理事長は、素材の持つツンとした風味などに加え、発酵の力もおいしさにつながっているといます。塩漬にすることで、阿蘇高菜についている乳酸菌の作用で発酵が進み、コクが出るそうです。

発酵で得られるのはおいしさだけではなくありません。発酵の過程で乳酸菌が

乳酸を作り出すことで酸性になるため、腐敗の原因となる菌の働きが低下し、保存性が向上するのだそう。中山さんはさらに続けます。「何より強調したいのは、阿蘇たかな漬には乳酸菌が多く、健康にいいことです」

おいしい、長持ち、身体にいい。三拍子揃った阿蘇たかな漬。今、阿蘇たかな漬がピンチを迎えています。後継者不足で原料である阿蘇高菜の生産農家が少なくなっていたところに、害虫が発生。多くの阿蘇高菜が被害を受けました。

それでも心配はしていないと言う中山理事長。度重なる火山の噴火など、厳しい環境の中で栽培が長年続けられてきたことに触れ、「害虫にも漬を残していきたい」

勝つんじゃないかな」と阿蘇高菜の底力に期待を寄せました。一方で、農家の人が安心して栽培を続けられるような環境づくりには今後も力を注いでいくという中山さん。「1000年先、1000年先にも阿蘇たかな漬を残していきたい」



阿蘇たかな漬が「100年フード」に認定

ことし3月、郷土料理やB級グルメなど地域に根付く食文化を選ぶ文化庁の「100年フード」に阿蘇たかな漬が認定されました。阿蘇たかな漬は江戸時代以前から伝わる「伝統」部門で認定。継承に向けた今後の取組みが期待されます。

▶ 認定証を手にする阿蘇たかな漬協同組合の中山達也理事長。

「昔の納豆の味がする」 こだわりの無添加

給食に出るカップの納豆。そう言えば市内の子どもたちは阿蘇おふくろ工場の納豆を思い浮かべることでしょ。市内の小中学校での学校給食で提供され、多くの子どもたちの健康を支えている納豆です。

阿蘇おふくろ工場の納豆は、市の施設である農畜産物処理加工施設の指定管理者として、納豆や味噌、漬物など、阿蘇の農産物を使用した加工食品を製造・販売しています。メンバーは市内の50代から80代までの7人。工場内では、和やかな雰囲気で作業が進められています。

おふくろ工場の納豆にはこだわりが詰まっています。原料となる大豆は、特に粒の大きなものを使用。たれは、納得が行くまで製造業者と試作を重ねました。そして何よりのこだわりが食品の安全性。現代の加工食品では当たり前にもなっている添加物などを全く使用せず、昔ながらの手作りこだわっています。

こだわりの納豆は「昔の味がする」と評判。「手作りで大変ではあるが、どうにか次の世代に繋いでいきたい」。代表の鎌倉美和子さんはそう話しました。



おふくろ工場のメンバー



挑戦 発酵



岡本健太郎さん

ふるさとへの感謝と ビール作りへの挑戦

光輝くタンクが並ぶ工房内。麦の芳醇な香りが漂う中、大きな寸胴鍋をかき混ぜる岡本健太郎さん。健太郎さんは、発酵飲料であるビールの醸造に挑戦しています。

発酵の力で、これまでにない阿蘇の魅力を発信する。新たな挑戦を紹介します。

なぜビールを作るのか

もともと友人たちと集まってお酒を楽しむことが大好きだった健太郎さん。「お酒を飲みながら本音で語り合うのが好き。お酒は私たちに楽しみをもたらしてくれる」。そんな健太郎さんの「本音の付き合い」の中心にはいつもビールがありました。

コロナ禍を機に、東京から故郷の阿蘇へと戻った健太郎さん。特別なビールとの出会いが新たな挑戦に繋がりました。それは、原料にフルーツを使用した斬新な味わいのビールでした。そのビールが地方の小さな醸造所で製造されているという事に驚いた健太郎さん。「これくらいの規模なら、自分でもできるかもしれない」。ビールを作ると決めた健太郎さんは、各地の醸造所を訪れました。醸造の現場で学ぶことで、ビールが持つ無限の可能性に気付きました。

ビールの可能性

製造方法や原料の違いで無数の種類があるビール。「広大な大地や美しい自然。阿蘇の魅力を、数え切れない方法で表現できる。阿蘇の大きさをビールで表現したい」。米、イチゴ、マスカット、トマト、ゆず、お茶、スイートコーン、りんご。阿蘇で採れる農作物を使った8種類を計画しているという健太郎さん。「農家さんの収益向上にもつながると思う。阿蘇の活性化につなげたい」。その想いは、ふるさとへの感謝から生まれたものでした。「阿蘇に貢献し、恩返しをしたい」。阿蘇の地に新たな発酵文化が芽生えようとしています。



麦芽を煮た麦汁と酵母をタンクで発酵させる。酵母が麦汁の糖分をアルコールと炭酸ガスに分解し、ビールとなる。



阿部 寛樹さん

牛乳のおいしさが伝わるチーズ

施設のレストランで提供されるピザやパスタなどの本格イタリアン。使用するのは併設の工房で製造されたこだわりのチーズです。

チーズは乳酸菌の働きで乳が変化し発酵食品。乳酸菌やカビなどの微生物の働きでさまざまな種類のチーズになります。「季節によって牛乳の成分も変わるので味を保つのが大変です」。工房のチーズ職人、井上千恵美さんがその難しさを教えてくれました。井上さんはチーズ製造にあたり本



井上 千恵美さん

チーズを生産者と 消費者の架け橋に

内牧温泉の入口に位置する観光施設「ASO MILK FACTORY」。人と農業をつなぐという新たな挑戦の場でもあります。その挑戦を支えるのが発酵の力でした。

生産者の顔が見えるチーズ

施設を運営するのは有限会社阿部牧場。市の施設である「はな阿蘇美」の指定管理者になり、令和3年に「ASO MILK FACTORY」としてリニューアルオープンしました。

阿部牧場では、餌となる牧草からこだわって牛乳を生産してきました。ヨーグルトやアイスなどさまざまな加工食品を製造する中、新たな挑戦として始めたのがチーズの製造でした。社長の阿部寛樹さんは、イタリアの小さな村へチーズの製造現場を見に



チーズたっぷりのイタリアンを提供

行ったときの光景が印象に残っていると言います。「堆肥を運ぶトラクターがレストランの前の道路を当たり前のように走っていました」。日本であれば苦情を受けそうな光景に、イタリアでの農業と市民生活の距離の近さを感じた阿部さん。一方で、日本では消費者から生産者の顔が見えづらいつ感じられるようになりました。「日本は世界で一番おいしいものを食べていると思えますが、生産の現場にはあまり関心が寄せられてこなかったと思います」。阿部さんは農業従事者が減少しているとし、次のように続けました。「このまま農業を誰もやらなくなったら、米も野菜も食べられなくなります」。チーズを通して農業の現場を含めた食文化を丸ごと体感してほしい。そんな思いが込められた「ASO MILK FACTORY」。食のこと、農業のことを考えるきっかけになるはずです。

阿蘇市堆肥化センターでも 野草を活用



手前に置かれた野草が混ぜられる。

狩尾にある阿蘇市堆肥化センターは、契約した農家から家畜の糞を受け入れ、下水汚泥などと混ぜて堆肥を生産しています。そこには野草も混ぜられています。センターでは、年間におよそ5トンの野草を「草原再生オペレーター組合」から購入しています。

オペレーター組合は市内の農家9軒からなり、11月～3月上旬にかけて草原の草を刈り、堆肥や牛の飼料用として出荷しています。オペレーター組合によると、そのうち堆肥センターに出荷する5トンでおよそ1ヘクタールの草原の維持につながっているそうです。

にも活用されてきました。草原を資源として活用しながら維持してきたのです。市原さんはこう強調します。「SDG、(持続可能な開発目標)がうたわれるようになるずっと前から、阿蘇では持続可能な形で農業が行われてきたのです」

市原さんは、同じように野草堆肥を

使用する生産者と共に平成17年4月、「阿蘇草原再生シール生産者の会」を設立。会長に就任しました。草原再生シールと生産者の名前を貼った野菜の販売や、野草堆肥を用いた農業の体験イベントを開催し、草原についての理解を広めています。「草原を維持していくためにがんばっている人たちがいることを知ってほしい」と話す市原さん。そこには草原に携わってきた全ての人への深い尊敬の念がありました。

野草は堆肥となって畑へ 受け継がれてきた知恵



阿蘇草原再生シール生産者の会会長の市原啓吉さん。

草原 X 発酵

食べ物だけじゃない。
草原と発酵、
意外な関係がありました。

一面に広がる緑の草原は阿蘇を象徴する風景です。阿蘇に住む人々は草原を利用し、草原と共に生活してきました。草原との共生、その裏にも発酵の力がありました。

野草堆肥で持続可能な農業を実現

一の宮町坂梨の農家、市原啓吉さんはスイートコーンなどの野菜の栽培に、草原の野草を発酵させた自家製の野草堆肥を使用しています。

野草堆肥作りは、草原が黄金に輝く秋に始まります。10月～11月にかけて草原の野草を刈り取り、2～3センチメートルほどに細断。そこに牛糞や米ぬかなどを混ぜ1年程度発酵させると堆肥の完成です。

野草堆肥の使用は、草原を守ることにつながるとされています。野草を刈り取ることで、草原の維持に欠かせない野焼き時の炎が小さくなり、より安全に野焼きを行うことができます。背丈



緑の草原は阿蘇を代表する景観。人の手によって守られてきた。

の高い野草を刈り取るにより背丈の低い希少な植物も成長することができ、多様な植物が共存する彩豊かな草原を維持することにもつながります。さらに、野草堆肥で栽培した野菜はおいしくなるという利点もあります。購入した人から「普通の野菜と比べてより甘い」という感想が寄せられたこともあると言います。

市原さんは、野草堆肥の使用は「阿蘇では昔から普通に行われてきた」と言います。草原の野草は、堆肥以外にも茅葺屋根や牛の餌、牛の寝床など

草原から“つながる”阿蘇の魅力

地とうきびの種まきとスイートコーンの収穫体験

7月22日
SAT

受付開始
AM 9時30分
集合場所
坂梨公民館

先着25人
定員に達し次第
締め切ることが
あります

応募締切
7月13日
THU

対象 どなたでも(中学生以下は保護者同伴) **申込み先** 阿蘇草原再生シール生産者の会事務局

費用 こども 1,000円(中学生以下)
おとな 1,500円(保険料、材料費込み)
※未就学児は無料 **担当** 渡邊

主催 阿蘇草原再生シール生産者の会 **E-mail** NCO-ASO@env.go.jp

申し込み 名前(ふりがな)・住所・年齢・電話番号(代表者)を記入し、メールで連絡ください。

☎ 阿蘇草原再生シール生産者の会事務局 ☎ 34-0254

阿蘇 発酵

今回紹介した阿蘇と発酵の物語は、

そのほんの一部に過ぎません。

阿蘇にはまだまだ数えきれないほどの

発酵の物語があります。

そしてその物語の全てが、

阿蘇の自然と人の情熱により

紡がれてきました。

星降る夜、草原に佇む草小積み。

草小積みは、刈った野草を乾燥させ、

束にまとめて積み上げたもの。

秋になると行われる、

昔ながらの草の保存方法で、

冬に畜舎で過ごす牛の餌や敷料、

田畑の堆肥などに使われてきました。

野草はその命を終え、

発酵し、堆肥となります。

堆肥は野菜の栄養になり、

その野菜が私たちの命になります。

発酵は、自然の中で幾度となく

繰り返されてきた営みの一部です。

そして私たちも、

その連鎖の中で生きる1つの命。

私たちの今日の営みが、

未来を生きる誰かの糧となります。

この豊かな自然・文化を

後世に繋いでいくために

今、果たすべき役割は何でしょうか。



年に1度の健康チェックを忘れずに



健康診断を後回しにしていませんか？ 自覚症状が出てからでは手遅れになることも。「あの時受けておけば」と後悔しないために健診を受けて自分の体と向き合い、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんは早期発見・治療することが大切です。お得に健診が受けられるこの機会に、ぜひ受診ください。

住民健診が始まります

健康増進課 ☎ 22-5088

03 節目年齢の人は健診料金が無料に

検診種類	対象となる人 (無料クーポン対象者)
子宮頸がん検診	平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人
乳房レントゲン検査 (マンモグラフィ)	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの人
肝炎ウイルス検診 ※	本年度中に41歳・46歳・51歳・56歳・61歳・66歳・71歳になる人

※ これまでに肝炎ウイルス検診を受診した人は対象外

無料検診対象者には、個別で通知します。

POINT

- 問診票裏面の「検査を受診する方へ」に、食事や水分補給・その他健診を受ける際の注意事項を記載しています。必ず事前にお読みください。
- 夏の健診を希望する人で、健診セット(問診票等)が届いていない人は健康増進課に連絡してください。
- 秋の住民健診(10月～11月)も予定しています。市の助成を受けて健診を受けることができるのは年1回ですのでご注意ください。

02 健診日程

健診日	健診実施場所
7月19日(水)～24日(月)	阿蘇体育館
7月25日(水)・26日(木)	赤水体育館
7月27日(金)・28日(土)	市コミュニティセンター
7月29日(日)・30日(月)	一の宮小学校体育館
7月31日(火)・8月1日(水)	一の宮体育館(図書館隣)
8月2日(木)・3日(金)	波野体育館
8月4日(土)	山田体育館
8月5日(日)・6日(月)	一の宮小学校体育館
8月7日(火)・8日(水)	乙姫体育館
8月9日(木)	中通体育館
8月10日(金)	古城公民館
8月11日(土)	坂梨体育館

混雑を少なくするために、行政区ごとに日程、受付時間を割り当てています。日時は健診セットに同封している日程表や市ホームページをご確認ください。都合がつかない人は、『どの地区の人でも受けられる受付時間』を設けている日があります。その時間帯をご利用ください。

阿蘇小学校体育館が工事中につき使用できないため、乙姫体育館と阿蘇市コミュニティセンターを健診会場としています。

健診前日または当日に発熱や風邪症状などがある場合は、受診をお控えください。



健診の日程はこちらから

01 健診内容と自己負担額

市が健診費用を助成しているためお得に受けられます

健診名	健診項目・内容	対象者	自己負担額	実際にかかる健診料金
30歳代健康診査	身体計測、血液・尿検査、心電図など	国保加入者で30歳～39歳の人(妊婦を除く)	500円	9,020円
特定健康診査	身体計測、血液・尿検査、心電図など	国保加入者で40歳～74歳の人(妊婦を除く)	500円	9,020円
後期高齢者健康診査	身体計測、血液・尿検査など	後期高齢者医療被保険者	800円	9,955円
肝炎ウイルス検診	※これまでに受診した人は対象外	40歳以上の人(一部年齢は無料)	400円	2,530円
前立腺がん検診	採血	50歳以上の男性	300円	1,760円
肺がん検診	レントゲン検査	40歳以上の人(妊婦を除く)	300円	1,980円
胃がん検診	バリウム検査	40歳以上の人(妊婦を除く)	700円	5,170円
大腸がん検診※1	便潜血2日法(事前に検便容器が必要)	40歳以上の人	300円	1,760円
腹部超音波検診	肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓	30歳以上の人(妊婦を除く)	600円	3,630円
子宮頸がん検診		20歳以上の女性(妊婦を除く・一部年齢は無料)	600円	5,170円
乳がん検診※2	乳房超音波検査	30歳以上の女性	400円	2,970円
	乳房レントゲン検査 マンモグラフィ	40歳以上の女性(妊婦を除く・一部年齢は無料)	800円	5,170円

※1 今年度41歳になる人全員に検診セットを送っています。

※2 40歳以上の方はどちらかを選択してください。

子宮頸がん検診の個別検診(医療機関での受診)

健康増進課で事前申し込みが必要です。

20～49歳の人(昭和49年4月2日～平成16年4月1日生)は、住民健診以外に右の指定医療機関で検診を受けることができます。医療機関で受ける人は住民健診での子宮頸がん検診を受けることはできません。

指定医療機関	阿蘇医療センター／阿蘇温泉病院 菊陽レディースクリニック／ちが産婦人科医院
料金	1,000円 (無料クーポン対象者・生活保護受給者は無料)

みんなに知っておいてほしい

熱中症から大切な命を守るために大切なこと

健康増進課 ☎ 22-5088

室内では昼夜問わず エアコンなどを使用しましょう

- 無理な節電をせず、暑いときは夜もエアコンを使用し、温度調節をしましょう。
- 室内の温度をこまめにチェックしましょう。



暑さ指数(WBGT)を 確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。



環境省熱中症予防情報サイト



阿蘇乙姫地点の暑さ指数

普段以上に 「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう (1日あたり1.2Lが目安)。
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、^{ふくしゃねつ}輻射熱(日差しなど)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「**嚴重警戒**」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階あります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。



WBGTを手軽に計測できる機器もあります。

環境省のLINE
公式アカウント

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神などさまざまな症状をまねき、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、屋外や運動中だけでなく室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

熱中症は、初期症状から急速に進行する場合や、気づいたときには症状が強くなっている場合もあります。自力で水を飲めない、ようすがおかしい場合は、救急車を呼ぶなどして速やかに医療機関を受診しましょう。

熱中症のリスクが高い人に 声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある人、肥満の人、障がい者などは熱中症になりやすい人々です。身近な人から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給などを行うよう、声をかけましょう。



熱中症警戒アラート発表時の行動 5つのポイント

外出はできるだけ控え、 暑さを避けましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

寄附を…贈らない、求めない、受け取らない

みんなで守ろう「三ない運動」

これからお中元など、何かと贈り物をする機会が多くなるシーズンです。

きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保のため、「三ない運動」(贈らない、求めない、受け取らない)を守りましょう。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

政治家の挨拶状も禁止されています

選挙区内の人に、答礼のための自筆によるものを除き、暑中見舞などの挨拶状を出すことは禁止されています。

政治家の寄附禁止の対象例



選挙管理委員会事務局 ☎ 22-3239

非課税世帯への3万円給付 電力・ガス・食料品等 価格高騰重点支援給付金

支給額 1世帯あたり3万円

支給対象世帯

6月1日時点で阿蘇市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度の「住民税均等割」が非課税の世帯



市ホームページ

給付方法

届出口座への振込。対象であることが確認できた世帯から順に振り込みます。



対象世帯には6月から通知を送っています。対象世帯で通知が届いていない場合は、10月31日(火)までに申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

* 1月2日以降に転入してきた人がいる世帯は7月中旬以降に通知を送付予定です。

臨時特別給付金事業対策班 ☎ 22-5700

7月は「愛の血液助け合い運動」期間

夏場は長期の休みや暑さにより、献血者の減少が心配されています。400mL 献血・成分献血にご協力ください。みんなで献血の輪を広げましょう。

献血バスの運行スケジュール

7月21日(金)
阿蘇地域振興局 午前9時30分～正午
大阿蘇病院 午後1時30分～午後4時

養護老人ホーム あそ上寿園

養護老人ホームとは？

現在置かれている環境では生活が難しく、経済的に困窮している65歳以上の高齢者が市町村長の措置によって入所できる施設です。



お酒の悩みごと、福祉の困りごとなどありませんか。お悩みや不安など、お電話等で承っております。お気軽にご相談ください。

入所ご希望の方は住所地の市町村へお尋ねください。

〒869-2226 阿蘇市乙姫1600番地1
電話:0967-32-5501

マイナビ ツール・ド・九州 応援イベント

阿蘇MTBパーク タイムアタックレース2023

起伏のあるコースでスタートからゴールまでのタイムを競います。参加者全員に記録証・上位には景品も。参加無料。レンタル自転車あり。

とき 7月29日(土) 午前9時～

ところ 阿蘇MTBパーク
(駐車場:阿蘇図書館横)

エントリー

QRコードからフォームに入力してください。(定員になり次第終了)。



申込みフォーム

観光課

☎ 22-3174



二十歳を祝う集い 実行委員募集

二十歳を祝う集いを思い出に残るものにしませんか。「令和6年二十歳を祝う集い」の実行委員を募集しています。

対象者

市に住所がある人・市内の中学校を卒業した人で以下の期間に生まれた人
・平成15年4月2日～平成17年4月1日
(本年度と来年度の集いの対象者の中から募集)

定員 18人

(申し込み多数の場合は抽選)

締切 7月14日(金)

申込 電話またはEメール

教育課 社会教育係

☎ 22-3229

✉ kyouiku@city.aso.lg.jp



市ホームページ



「脳トレそろばん講座」受講生募集

阿蘇市生涯学習特別講座「脳トレそろばん講座」を開講します。「そろばん」の歴史を通して、数字の楽しさ、計算の面白さにふれることができます。「そろばん」の魅力を堪能し、脳を活性化しませんか？

とき 7月28日(金) 午後1時30分～午後3時

ところ 市就業改善センター

定員 15人(応募多数の場合は抽選)

申込み 教育課社会教育係に電話で申込み

申込期限 7月13日(木) 午後5時

受講料 無料

*そろばんをお持ちの場合はご持参ください。お持ちでない場合はこちらで準備します。

教育課 社会教育係

☎ 22-3229



令和6年度採用 市職員募集

募集期間 7月24日(月)～8月10日(木)

試験日 9月17日(日)

試験会場 阿蘇中央高校阿蘇校舎

※採用職種・採用予定数・受験資格などの詳細は、市ホームページ(7月上旬ころ)や広報あそ8月号でお知らせします。

☎ 総務課 人事係 ☎ 22-3111

令和6年度採用 自衛官募集

一般曹候補生 採用試験

▷資格 18歳～32歳

▷受付期間 7月1日(土)～9月5日(火)

自衛官候補生 採用試験

▷資格 18歳～32歳

▷受付期間 年間を通じて実施
(新卒高校生は9月から受験可)

☎ 自衛隊熊本地方協力本部 阿蘇地域事務所

☎ 22-4575

海上保安官募集

海上保安学校学生 採用試験(令和6年4月入学)

▷受付期間 7月18日(火)～7月27日(木)

▷試験日 第1次 9月24日(日)

第2次 10月17日(火)～10月26日(木)

☎ 熊本海上保安部 管理課

☎ 0964-52-3103



現在募集中の
種目はこちら



詳しくはこちら

令和5年度採用
阿蘇広域行政事務組合職員募集

独自試験

募集期間 7月18日(火)～8月4日(金)

試験日 8月19日(土)

採用日 10月1日(日)

試験会場 大阿蘇環境センター未来館

職種

▷一般事務(高卒程度・4人程度採用)

昭和63年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人が対象。

▷看護師(資格免許職・2人程度採用)

昭和48年4月2日以降に生まれた人で、看護師または准看護師の資格がある人が対象。

※合格者は9月に2次試験を実施します。

共同試験

募集期間 7月24日(月)～8月10日(木)

試験日 9月17日(日)

職種

▷消防(高卒程度・2人程度採用)

平成10年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人が対象。

※合格者は11月に2次試験を実施します。

☎ 阿蘇広域行政事務組合

事務局 総務課 人事係

☎ 24-5111



詳しくはこちら

浄化槽を設置している皆さまへ

浄化槽の法定検査を受けましょう

浄化槽の設置者は浄化槽の管理者として法律で次の3つが義務付けられています。

① 保守点検 ② 清掃 ③ 法定検査

保守点検は機器の点検・調整・修理や消毒剤の補給を、清掃は浄化槽内にたまった汚泥などの引き抜きや機器類の洗浄を行うものです。

浄化槽の法定検査は、トイレの排水や生活雑排水をきれいにする浄化槽の維持管理が適切に行われ、浄化槽がきちんと機能しているかを確認するためのものです。

法定検査は県が指定した検査機関(公益社団法人熊本県浄化槽協会)が行います。保守点検や清掃を行っていても、必ず検査を受けてください。

法定検査の種類

検査名	対象	回数
7条検査 浄化槽設置後の水質検査	新たに浄化槽を設置した人	浄化槽設置後3～8カ月以内に1回
11条検査 定期検査	浄化槽を設置している人	毎年1回

☎ 住環境課 ☎ 22-3169

☎ 公益社団法人 熊本県浄化槽協会

☎ 096-284-3355

浄化槽管理者変更報告書の提出を

浄化槽管理(設置)者が変更となったときは「浄化槽管理者変更報告書」の提出が必要です。家族・親族の住宅の浄化槽管理者が誰になっているかを確認し、必要に応じて管理者変更を行って下さい。

次のようなケースは特にご注意ください。

▷居住者の長期不在(入院など)で市(町、村、保健所)や業者との連絡が取れない

▷居住者の死亡後に手続きが行われていない

▷別荘や中古住宅、空き家などで出入りが少ない

管理者不明の浄化槽は、浄化槽の機能が維持されず、汚水による周辺環境の悪化につながる可能性があります。

☎ 阿蘇保健所 衛生環境課 ☎ 24-9035

7月28日は「世界・日本肝炎デー」
7月24日～30日は肝臓週間

県内では100人に1人～2人の割合でB型またはC型ウイルスに感染していると推測されています。食べ過ぎ、飲み過ぎなど生活習慣による脂肪肝も無症状で進行するため、放置は危険です。早期発見、早期治療が肝心です。

肝炎無料検査

一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人を対象に、県内の各保健所や委託医療機関で無料検査を実施しています。

委託医療機関はこちら



肝炎啓発イベント

無料肝炎ウイルス検査(先着50人)のほか、血管年齢測定や肝臓専門医による相談コーナーも。

とき 7月23日(日) 午前11時～午後3時

ところ アミュ広場(熊本駅前広場)

市民公開講座

肝炎に関する正しい知識などを学べる公開講座。

とき 7月30日(日) 午前10時～正午

ところ くまもと森都心プラザなど6カ所(定員あり)

内容 肝臓病の話、肝臓専門医の相談コーナー

☎ 熊本大学病院肝疾患センター

☎ 096-372-1371 (平日午前10時～午後4時)

7月は社会を明るくする運動強調月間

社会を明るくする運動とは?

全ての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動で73回目を迎えます。「#生きづらさを、生きていく。」のテーマのもと取り組みを進め、立ち直ろうとしている人たちを地域のチカラで支えていくことで、みんなが笑顔で生活できるより良いまちづくりを目指します。

☎ 事務局 阿蘇地区保護司会中部分会

☎ 34-1001 (平日午前10時～午後4時)

広報あそ広告募集!

令和5年8月号からの広告を受け付けています。詳しくは総務課秘書広報係 ☎ 22-3111 まで。

広告掲載号	掲載料	サイズ	その他
令和5年8月号～ (最大6カ月分まで まとめて申請可)	1枠あたり 10,000円/月	縦5cm × 横17.5cm	枠数は10枠/月。掲載は申込受付先着順。 画像データ(Jpeg)またはAiファイルでの入稿。 申込・データ入稿は発行前月の10日まで。

国民健康保険被保険者の皆さまへ

8月1日(火)から
被保険者証が新しくなります

現在お持ちの保険証の有効期限は、7月31日(月)までです。令和4年度までの国民健康保険税を全て納付している世帯を対象に、7月中に簡易書留で新しい保険証を郵送します。

※納期限までの納付が困難な人は、税務課で納税相談を受け付けていますのでご相談ください。



限度額適用・標準負担額減額認定証は
更新の手続きが必要です

限度額適用・標準負担額減額認定証は、毎年8月に更新の手続きが必要です。

更新の手続きが必要な人は、国民健康保険被保険者証・マイナンバーカード(通知カード)・運転免許証などの本人確認書類を持って、ほけん課または各支所で申請してください。

※同世帯でない人が申請する場合は委任状が必要。

☎ ほけん課 国保・年金係 ☎ 22-3145

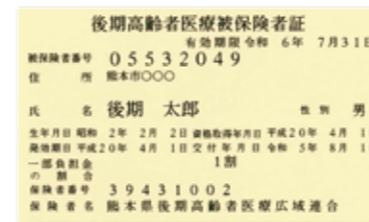
後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

☎ ほけん課 高齢者支援係 ☎ 22-3145

8月1日(火)から被保険者証が新しくなります

現 現在お持ちの保険証(薄青色)の有効期限は、7月31日(月)までです。
新しい保険証(薄黄色)は、7月中旬に簡易書留で郵送します。

ご不在の場合は
「郵便物等ご不在連絡票」が
投函されます。
郵便局へ簡易書留の再配達の
依頼をしてください。



8月からの
新しい保険証

有効期間は
令和5年8月1日～
令和6年7月31日



国民年金保険料の納付が困難な人へ

納 付が困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・納付猶予されます。令和5年度は7月3日(月)からほけん課・各支所で受け付けます。申請書を提出した日から2年1カ月前の月分までさかのぼって免除の申請ができます。

※配偶者の暴力から避難していることを理由として申請するときは、年金事務所へご連絡ください。

詳しくは
日本年金機構の
ホームページへ



CHECK!

未納の状態にしておくと、障害年金や遺族年金を受けられなくなる場合があります。免除申請を希望する人は、早めに手続きをしてください。

免除・納付猶予

免除 前年の所得が一定額以下の人が対象

納付猶予 20歳以上50歳未満が対象

学生納付猶予

20歳以上の学生が対象

退職(失業)特例免除

申請年度または前年度に退職(失業)した人が対象

産前産後期間の免除

産前産後一定期間の国民年金保険料を

所得にかかわらず免除

出産予定日の6カ月前から届出可能

☎ ほけん課 国保・年金係 ☎ 22-3145

熊本東年金事務所 ☎ 096-367-8144

限度額適用・標準負担額減額認定証も新しくなります

す で持っている人

現在の「限度額適用・標準負担額減額認定証」(薄青色)の有効期限は7月31日(月)までです。引き続き対象となる人に、新しい「限度額適用・標準負担額減額認定証」(薄黄色)・「限度額適用認定証」(桃色)を7月中に郵送します。

ま だっていない人

「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」を外来受診・入院するときに利用すると、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。世帯全員が非課税の人と、保険証の負担割合が3割で住民税課税所得が690万円未満の人が対象です。

申請先 ほけん課 高齢者支援係・各支所
必要なもの 被保険者証、本人確認書類

内科 循環器科 腎臓内科 人工透析 在宅療養支援診療所 心臓リハビリテーション

当院は、生活習慣病はもちろん、心不全・狭心症・心筋梗塞・心臓弁膜症・不整脈などの心臓病や血管の病気など幅広く診療しております。また全身循環を考慮した身体に優しい人工透析も行っております。

なんでも相談できるかかりつけ医として、
お一人お一人に適した医療をご提供します。
何か気になる症状があるときにはいつでも
ご相談ください。



医療法人 坂梨ハート会

さかなしハートクリニック

阿蘇市小里249番地2

☎ 0967-24-6262

✉ sakanashiheart@icloud.com



見え方・聞こえに関するお悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。ご家族からのご相談も大歓迎です。

国家検定 国内唯一の眼鏡の国家資格 **1級眼鏡作製技能士** 阿蘇唯一の **認定補聴器技能者**

金フレーム・ピアス・イヤリング・切れたネックレス・ファッションリング
使わなくなった金フレーム・アクセサリで **メガネ・補聴器** がお求め頂けます。

査定無料
めがね・補聴器・時計・宝飾

高価下取り

あそしな時計店 熊本県阿蘇市一の宮町宮地1943-2
TEL 0967-22-3619 FAX 09046782995 訪問対応可 無料出張も可

寄付 5月31日受付分まで

阿蘇市社会福祉協議会(香典返し)

寄付者	続柄	物故者	行政区
古閑 フヨ子 夫	慶次		(北2区)
矢野 直美 母	田中 順子		(分1区)
岩下 精治 姉	節子		(古城4区)
藤川 孝夫 父	秀昭		(東下原)
吉岡 英文 妻	ふじ子		(内牧5区)
吉岡 宏邦 母	吉岡 金子		(内牧5区)
奈須 圭喜 母	トシ子		(小里)
野口 信継 母	マサ子		(西小倉)
坂田 やすお 父	清行		(南黒川)
鶴田 肇子 夫	敦		(枳)
工藤 清子 夫	幸喜		(大道)
中川 護 長男	智博		(——)

米寿

昭和10年6月生

氏名	(行政区)
工藤 チヅ子	(町2区)
後藤 ソヨコ	(東1区)
西島 キミ子	(西2区)
梶原 美智子	(西3区)
長野 美重子	(古神1区)
松本 重雄	(古神3区)
高島 テツ子	(内牧2区)
岩下 辰也	(内牧5区)
筑紫 百合子	(内牧5区)
山内 トキヤ	(内牧5区)
山邊 生男	(内牧5区)
中嶋 忠市	(上役大原)
山部 好子	(西町)
木下 ヒデ子	(乙姫)
幸 ミヤ子	(永草)

赤ちゃん 5月31日受付分まで

赤ちゃん	パパ・ママ (行政区)
井上 優剛	大士・明子 (北2区)
浦田 夏帆	陽介・可奈子 (北2区)
加久 翔大	僚大・有紀 (北2区)
瀬井 陽奈太	聡・麻優香 (東2区)
磯貝 海斗	卓・愛里 (古神3区)
田上 馳人	武人・紗也香 (古神3区)
佐藤 芽太	秀作・小百合 (宇土)
渋谷 有璃	匠・有佳里 (元黒川)
井 咲花	正也・純子 (枳)
山部 桜弥	周平・加楼羅 (枳)
園田 瑞樹	琢真・愛香 (狩尾2区)

結婚 5月31日受付分まで

夫	妻 (行政区)
松岡 雅也	高野 白菜子 (古神3区)
茂木 達也	藤井 加寿美 (西仲町)
荒木 貴裕	西山 恵梨華 (西湯浦)
中西 遼太郎	岡山 ふうか (山田)
山代 卓也	池田 佳乃 (坊中)
江藤 維晃	佐渡 香菜 (北黒川)
古木 智大	山本 くるみ (赤水)

人の動き

(5月31日時点)

	人口	(男性)	(女性)	世帯
人数・世帯数	24,701人	11,669人	13,032人	11,649世帯
前月比	7人増	5人増	2人増	17世帯増

出生	死亡	転入	転出
12人	37人	109人	68人

(5/1~31)

令和5年度 介護職員 初任者研修 受講生募集

申込期間:2023年6月1日~7月21日8:30~17:00(日曜を除く)
 研修期間:2023年7月28日~11月24日の月曜・水曜・金曜日18:00~21:00
 受講料:55,000円(税込、教材・テキスト代込み)

お問い合わせ:0967-32-5511 【介護老人保健施設 愛・ライフ内牧】主催:医療法人社団坂梨会

相談

子育て相談 ※要予約

保健師・管理栄養士・臨床心理士などがお子さんの成長に合わせたアドバイスを行います。

とき 7月7日(金)・21日(金)・8月4日(金)
午前9時~午後2時

ところ 一の宮保健センター

☎ 健康増進課 ☎ 22-5088

法律相談 ※要予約

【民事・家事・刑事など】

とき 7月6日(木)・8月3日(木) 午後1時~午後4時

ところ 阿蘇保健福祉センター

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

年金出張相談 ※要予約

年金請求の手続きや受給している年金などについて相談できます。

一の宮保健センター 7月3日(月)

農村環境改善センター 7月10日(月)・24日(月)

(いずれも午前10時~午後3時)

☎ 熊本東年金事務所 ☎ 096-367-2503

心配ごと相談 ※要予約

日常生活の悩み、心配ごとに関する相談。

阿蘇保健福祉センター 7月6日(木)・8月3日(木)

就業改善センター 7月20日(木)

(いずれも午前10時~正午)

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

こころの健康相談 ※要予約

阿蘇保健所では、専門の医師(精神保健指定医)によるこころの健康相談を実施しています。

相談日 毎月第2火曜日 ところ 阿蘇保健所

相談内容 こころの健康に関すること全般

申込方法 1週間前までに予約をしてください。

☎ 阿蘇保健所 保健予防課 ☎ 0967-24-9036

ジョブカフェ阿蘇ランチ ※要予約

無料の就労相談所。どなたでも利用できます。

とき 毎週火・木 午前10時~午後5時

ところ 阿蘇地域振興局

☎ ジョブカフェ阿蘇ランチ ☎ 22-8178

あそカフェ

認知症の人や家族、地域住民が気軽に集い相談や悩みを語り合う憩いの場。

阿蘇保健福祉センター 7月12日(水)

波野保健福祉センター 7月14日(金)

(いずれも午前10時~正午)

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

熊本高齢者無料職業紹介所 ※要予約

60歳以上の求職者と共に、これまでの知識、経験、資格などを生かせる再就職先を探します。

とき 毎週月・水・金 午前10時~午後4時

ところ 阿蘇地域振興局

☎ 阿蘇相談所 ☎ 22-4511

親同士のお見合い交流会

同じ想いを持つ親御様同士のお見合い交流会です

日時: 7月23日(日) 14:00~

対象: 未婚のお子様を持つ親御様 (女性 30~40歳 / 男性 35~45歳)

参加費: お1人 6,500円(税込) ご夫婦でも同額です

場所: 熊本城ホール 3階 小会議室F-2

お気軽にご連絡ください

☎ 096-327-9541

主催: 結婚相談所ムスベル

「ノン、ありがとう」

阿蘇小学校 6年
おぼな 尾端 絢太郎

ぼくにはとても大切な猫のノンがいます。しかしノンは、今年の五月二十日午前六時二十分に、十七歳で亡くなりました。亡くなった原因は、急性腎臓炎という病気でした。

五月十九日の朝、ノンは、急に容態が悪くなりました。母はぼくに、「急いで、動物病院に連れて行く。」と言いました。ぼくは、「これがノンの最後のお別れになるかもしれない」と思い、ノンのことを五分以上ずっと思ひました。だきしめ

ている間、ぼろぼろと涙が出てきました。ぼくは、ノンが亡くなってしまわないか、ノンにもう会えなくなるのではないかと不安でしたが、学校へ行きました。学校が終わって家に帰ると、「ノンは、大丈夫だよ。」と母が言ってくれました。ノンは、入院することになりました。ぼくは夜に塾があり、テストを受けることになっていました。母が塾まで送ってくれました。そして、ぼくは安心してテストを受けることができました。塾からの帰り道、車の中で母が、「本当は、ノンは助かるどうか分からないの。本当のことを言わなくてごめんね。」と謝ってくれました。ぼくは、「そうだったんだね。でも、ぼくは安心して塾でテストを受けることができたから、ありがたかったです。」と言いました。

「まだ生きてみたい。」と言いました。ノンは、ぼくが生まれた時から一緒にいました。だから、ぼくのお姉ちゃんのような存在でした。『家族』でした。ぼくにとって、家族が亡くなってしまふのは初めての経験で、ノンの命を守ってあげられな

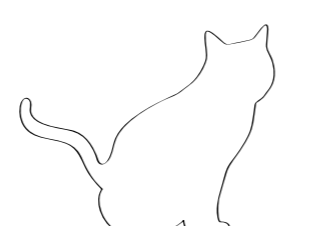
かったのが、とても悔しかったです。ぼくは気持ちが悪かったです。落ち着かず、学校を休みました。祖母が、「きれいな部屋で、ノンを天国へ行かせてあげよう。」と言ったので、父、母、祖父、祖母の家族全員で、部屋のそうじをしました。亡くなったノンは、白い箱に入れてあげました。お花もいっしょに入れました。ノンが長年愛用していたいすは、ぼくも大事にしたいなと思い、取っておくことにしました。

父から聞いた話だけど、ノンが初めて家に来た時、寂しそうにしていたので、父が、「ノンのお母さんも、いっしょにうちに連れてくればよかった」と言っていた話を聞いたことがあったけど、お空では家族と元気に過ごしていますか。ノンのエサやりや水やりをたまに忘れてしまふ飼いなのに、なついてくれてありがとう。ノンが、ぼくのマンガを破いた時に怒ったり、ノンが命に関わる病気になる度に泣いたりしたけど、全部ぼくの大切な思い出だよ。今までずっと、いっしょにいてくれてありがとう。

手紙を書いているうちに、ぼくはだんだん眠くなり、ノンの骨つぼを抱くようにして眠りました。

次の日二十一日は、阿蘇小学校の運動会本番の日でした。学校に行けないぐらいまだ悲しかったけど、行かなければならないので、がんばって行きました。運動会が終わって家に帰ると、父と母がノンのために、お供え物を買ってきていました。そして、父、母の三人で菊陽町にある火葬場へ行きました。行きの中までは、三人とも何も話していませんでした。火葬は、夕方から行われました。火葬の間、すごく心が痛かったです。火葬は三時間くらいかかりました。火葬されている間、ノンが骨に

入れている途中に母が、「ノンは二十歳まで生きると思っていたのに。」と言っていたので、ぼくは、「しょうがないよ。ノンは心臓も肝臓も悪かったんだし、もう、歳だから。」と言っていました。母は、「猫は十三歳が平均寿命だと言われているから、よく十七年も生きただよね。」と言っていました。葬儀が終わって家に帰った後、ノンへ手紙を書きました。



先生からのコメント

学校で、誰とでも分け隔てなく話したり、困っている友達に手を差し伸べたりすることが自然とできる絢太郎さんです。また、絢太郎さんは、授業中や休み時間にも学級の雰囲気盛り上げてくれる存在でもあります。何か大切なことを伝えたい時には、きちんと相手の目を見て伝えることができる誠実さもあります。絢太郎さんの優しさや明るさ、誠実さなどは、日

頃の生活でのご家族との関わりだけでなく、大好きな猫とのふれ合いからも培われているのだと感じます。大切に思っていた「ノン」のお別れは、想像する以上に寂しく、辛いことだったと思います。しかし、「ノンの分まで生きていこう」とする絢太郎さんの心の強さが、今の絢太郎さんを支えてくれているのだと感じています。

てくてく人権

人権啓発課 ☎ 22-3206

1歩1歩、ゆっくりと、身の回りの人権について考えてみましょう

Theme 多文化共生の地域づくりを目指して

世界 世界の国どうしのつながりがどんどん強くなり、日本に住んでいる外国人の人々の数が増えています。旅行や仕事などで、日本と他の国の人々の行き来や物のやり取りもどんどん増えるでしょう。

日本に住んでいる、または訪れている外国人の人々が、仕事で不公平な扱いを受けたり、家や店に入るのを断られたりすることは、絶対にあってはならないことです。

外国の人々に対する偏見や差別は、違う国や地域文化の人々について正しく理解していないことや、伝統的な考え方をもち地域社会が外国人の人々や違う文化をなかなか受け入れられないことなどから起こると考えられます。

たくさんの方の国の人と交流して、それぞれの国の歴史や文化の違いを知ることで、お互いを一人の人間と認めて、尊重する関係を作ることが大切です。



塗装・防水工事・メンテナンス

株式会社 井上

〒869-2302
熊本県阿蘇市三久保448番地22
web <https://www.aso-inoue.com/>
E-mail info@aso-inoue.com

塗装内容
(屋根・壁・破風板・軒天・塀・建具・他)

防水内容
(雨漏れ調査・屋上・ベランダ・コーキング・他)

— まずは、お見積を —

もしも 0967-32-1501



TOUR de 2023 KYUSHU
マイナビ九州

ツール・ド・九州が
やってくる

10月8日(日)熊本阿蘇ステージ！

「マイナビ ツール・ド・九州 2023」は、10月6日から9日にかけて、福岡県、熊本県、大分県で開催される国際サイクルロードレースです。熊本阿蘇ステージでは10月8日に瀬の本高原をスタートしてあそ望の郷くぎのまでの約106kmを走り抜けます。

大会当日は午前中にコース周辺で交通規制が実施されます。規制時間などは情報が公開され次第、広報などでお知らせします。

世界のトップ選手が大集結！！

サイクルロードレースは一般公道などで100kmを超えるような長距離を走る自転車のレースです。今大会は国内外の108人（18チーム×6人）の選手が参加。全員一斉にスタートして先頭でゴールラインを駆け抜けたものが勝者となります。自チームの中で一番力のある選手を勝利させるための駆け引きは見どころの1つ。

やまなみハイウェイや阿蘇神社前などを世界トップレベルの選手たちが走り抜けます。コース沿線で選手たちを応援しましょう。



最新情報はコチラ！



阿蘇医療センター

☎ 34-0311
受付時間 8:30～11:30
(一部診療科を除く)
※ 診療は前日までの予約制です。
(緊急時と小児科を除く)

地域医療！

阿蘇医療センター通信

Aso Medical Center #91

市民公開講座・健康フェスタを開催します

阿 蘇医療センター開院9周年を記念して、市民公開講座・健康フェスタを開催します。阿蘇医療センターの医師による健康管理や病気予防を目的とした公開講座、医療技術スタッフによる相談窓口、体験コーナーを設けます。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

市民公開講座

とき 8月5日(土)
午後1時30分～(受付午後1時～)

ところ 阿蘇医療センター

参加費 無料

テーマ 「認知症を予防して生きいき長生き」

当院の甲斐豊院長、佐藤明日香認定看護師から認知症についての講演を予定しています。

健康フェスタ

とき 8月5日(土)
市民公開講座終了後

ところ 阿蘇医療センター

参加費 無料

体験コーナー

- ▶管理栄養士による栄養相談・展示
- ▶薬剤師によるお薬相談
- ▶ペースメーカー・カテーテル展示
- ▶リハビリ室スタッフによる健康体操指導と体力測定
- ▶オンライン問診システム体験・紹介
- ▶看護師による血管年齢測定
- ▶看護師による相談
- ▶くまもとメディカルネットワーク相談
- ▶ACP(アドバンス・ケア・プランニング)相談



▲市民公開講座



▲健康フェスタ 体験コーナー

借金、離婚、相続、遺言、交通事故、刑事・・・など、ひとりで悩まずお気軽にご相談下さい

受付時間：平日9時～17時15分 TEL：0967-22-5223 *完全予約制です。
音声でのご連絡が難しい方のみ、FAX0967-22-5224で相談予約受付。お名前、FAX番号を必ずご記入ください。
日程調整につきFAXで返信いたします。なお、相談にはご来所の必要があり、FAXでの相談はできません。

事務所名が変わりました！

- ・当事務所での相談が初めての方は、30分まで無料
- ・初回30分超または2回目以降は30分3500円
- ※経済的に余裕がない方は、法テラスの無料法律相談制度をご利用になれることがあります。お問合せ下さい。

阿蘇法律事務所

阿蘇地域に根ざした法律事務所です。

弁護士 森 あい

〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地2005-8-203 (阿蘇市商工会一の宮支所となり)



水道週間に美化活動



▲阿蘇市管工事協同組合の皆さん

6月1日から7日までの「水道週間」に合わせ、阿蘇市管工事協同組合（森和己代表理事）の8社9人が的石地区の環境美化作業を行いました。

「水道週間」期間中は、水道への理解と関心を高めようとするさまざまな活動が行われています。

同組合では、阿蘇の環境美化活動と水源環境保全の一環として、赤水から黒川地区までの広範囲にわたる給水区域の主要水源である的石地区・殿塚水源地区周辺の河川などの除草清掃作業を行いました。

「花の日」に花束を贈る



▲花束を贈った園児たち

6月第2日曜の「花の日」にあわせて熊本YMCA尾ヶ石保育園の年長児9人と年中児5人が、6月7日、市役所を訪れました。

園児たちは「お仕事がんばってください」と、色鮮やかな花束と手作りのメッセージカードを和田副市長に贈呈。手話を交えながら子ども賛美歌を歌いました。

花束は市内の病院や区長宅、内牧交番にも届けられました。

宝くじ助成事業で 地域活動備品を整備



地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としたコミュニティ助成事業により、「元黒川区」「古閑区」にエアコン、テレビ、マッサージチェア、空気清浄機などが宝くじ助成金により整備されました。

このコミュニティ助成事業は、（一財）自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているもので、今後の「元黒川区」「古閑区」でのますますの住民間交流が期待されます。

父の日に牛乳を



▲父の日に合わせて牛乳が贈られた

6月5日、大阿蘇酪農業協同組合女性部が父の日に合わせて市役所を訪れ、佐藤市長に牛乳を贈りました。

牛乳販売促進のため毎年行っている取組みで、市役所のほか、南阿蘇村役場と高森町役場、県阿蘇地域振興局にも届けられました。組合によると近年の飼料価格高騰は酪農家の経営に大きな影響を与えているとのこと。組合女性部の阿部愛美部長は「日常的な習慣として牛乳を1杯でも多く飲んでもらえたら。父の日など特別な日の贈り物にもどうぞ」と話しました。

全国大会 出場者と結果

民謡

第39回 肥後民謡大賞全国大会

【少年少女1部 優勝】
内野 心結奈
(内牧小3年)

オオキンケイギク駆除



▲阿蘇駅周辺で黄色い花を駆除

6月5日、阿蘇の希少植物や生態系を守るため、環境省や自然公園財団などの職員11人がオオキンケイギクの駆除活動を行いました。

黄色の花を咲かせるオオキンケイギクは繁殖力が強く、在来植物の生育場所を奪うため、特定外来生物に指定され、栽培などが禁止されています。

スズラン自生地で希少植物観察



▲スズランを観察する児童

5月25日、波野小の児童36人が、スズラン自生地でスズランやシライトソウなどさまざまな種類の植物を観察しました。

観察後は、植物を見つけた位置を地図に記入。お気に入りの植物の写真を選び、キーホルダーも作りました。2年生の木之内律騎さんは「シライトソウはソ



▲植物の位置を地図に記す児童

フトクリームが匂いがしました。スズランは思ったよりも小さかったです」と笑顔で振り返りました。

市は、自生地での植物調査を行っており、スズラン以外にも希少植物20種を含む208種の草原性植物が観察できることがわかっています。

長年の功績に感謝



▲佐藤良子さん(左)

市は、消費生活相談員として平成17年10月からことし3月まで相談業務に従事した佐藤良子さんに感謝状を贈呈しました。

佐藤さんは、地域での出前講座や、寸劇を交えた警察との共同啓発講座なども実施。平成29年度には、消費者庁長官からベスト消費者サポーター章を授与されました。

個人の方へ 遺言・遺産相続・借金・離婚・成年後見・交通事故など
企業の方へ 企業法務・労働問題・紛争トラブル・商標・著作権など

幅広く取り扱っております お気軽にご相談下さい

完全予約制
相談料 / 30分 5500円
受付 / 9:00~17:30 (土日祝休)

法テラスもご利用いただけます
熊本・荒尾事務所もございます

熊本県弁護士会所属
弁護士 吉田孝充
弁護士 松岡智之
弁護士 高瀬真哉
弁護士 笠賢太郎

弁護士法人ひのくに
阿蘇市内牧963-11 (パチンコプロス駐車場内)

お悩みの際には
TEL 0967-32-3363

きんぴらこんにゃくのごま味噌炒め

食生活改善推進員協議会

器提供：工房 花

材料 (4人分)

- こんにゃく 300g 豚肉の薄切り 200g
- タマネギ 1/2個 ピーマン 4個
- ニンジン 1/2本 ごま油 大さじ2
- 塩コショウ 少々
- みそ 大さじ2と1/2…A
- みりん 小さじ4…A すりごま 大さじ1



作り方

- こんにゃくは下茹でし、お湯を切っておく。
- 豚肉は太めの千切りにし、塩コショウを混ぜる。
- タマネギ、ピーマン、ニンジンは千切りにする。
- フライパンにごま油を熱し③を炒め、皿に取り出す。
- 同じフライパンにごま油を足して②を炒める。①を加えさらに炒めAを加え炒める。
- ④をフライパンに戻しすりごまを加えさっと炒め合わせる。

食改員から一言

材料をそれぞれ炒めて調味料を加えることで、たれがよくからみ美味しくなります。

健康増進課 ☎ 22-5088

おたより

皆さまからのご意見・感想を募集しています。疑問に思っていることや読みたい記事、みんなに見てほしいすてきな写真など「おたより」フォームから投稿してください。

*投稿の内容や紙面の都合により掲載できない場合もあります。



「おたより」フォーム

広報あそモデル募集

広報あそのモデルとして、皆さまの写真を撮影させてください。年齢や性別は問いません。広報あそに掲載する記事で、イメージ画像などとして使用します。モデルとして登録しておき、写真が必要になったときにこちらからご連絡します。「おたより」フォームからご連絡ください。

編集後記

発酵に関する取材を進めていくうちに、発酵が私たちの身の回りにありふれているということに気がきました。今回はそのほんの一部分しかご紹介できずにとっても残念です。少し視野の狭い記事になってしまったと反省しています。阿蘇にはまだまだたくさんの「発酵のはなし」があるはず。おたよりで教えてください。ちなみに私はことしの春にダイエットを決意しましたが、高菜の新漬の時期と重なったため、すぐに諦めました。ごはんがおいしかったです。

阿蘇図書館 ☎ 32-0067 / 一の宮図書館 ☎ 22-2916 <http://www.aso-lib.jp/>



図書館ホームページ

新着案内

『エレガントな毒の吐き方』

中野 信子 著 (日経 BP)

職場、身内、ママ友、ご近所…やなことをされる、困っている、本当は言い返したい。だけど…。つい「この場さえ我慢すれば」と思ってしまう自分を救う知的戦略!



『そのころ地球では…』

オリヴァー・ジェファーズ 著 く tupera tupera やく (ほるぷ出版)

「宇宙にくらべたら地球はちっとも大きくはない。だからこそ、地球はたったひとつのかけがえのないものなんだ」という想いが伝わる、今こそ読みたいメッセージ絵本。



『おとなのゼリー』

高石 紀子 著 (家の光協会)

ゼラチン・アガー・寒天を使い分け、ゆるゆるとろける、グミみたいにむっちりなど様々な食感を楽しめるレシピを紹介。夏のデザートにぴったりのゼリーが簡単に作れます。



『はじめてのテント山行 登る&泊まる 徹底サポート BOOK』

栗山 祐哉 監修 (メイツ出版)

テント泊装備があれば、どんな緊急時でも生き延びられる! 自身で衣食住のすべてを背負い、大自然の中へ冒険に出かけよう!



『かっかどるどるどう』

若竹 千佐子 著 (河出書房新社)

心もとない毎日を送る4人は、引きつけられるように古いアパートの一室を訪れるようになる。そこでは不思議な女性が、訪れる人たちに食事をふるまっていた…。



『物語の種』

有川 ひろ 著 (幻冬舎)

ある家電メーカーで出世街道邁進中の研究所長には、意外な秘密があつて…。WEBマガジンで募集した投稿を「種」として連載したほっこり&胸キュン全十篇の物語!



移動図書館

阿蘇・一の宮地区 (7月7日(金)・8月4日(金))

西役犬原公民館	10:00 ~ 10:10	赤水駅前	11:15 ~ 11:25
竹原公民館	10:15 ~ 10:30	宮本酒店前 (車帰)	11:35 ~ 11:45
坊中公民館前	10:40 ~ 10:55	坂梨公民館	15:15 ~ 15:25

波野地区

(7月12日(金)・8月9日(金))
波野保健福祉センター
11:20 ~ 11:30

分娩予約 随時受付中!!

阿蘇でお産(入院分娩・自宅分娩)ができるようになりました

妊婦健診、エコー外来(4Dあり、他院分娩の方も可)、母乳・授乳相談、育児相談、沐浴年齢問わず女性の悩みや家族の方の相談もお受けします。産後入院も可能です。外来・訪問どちらも対応。完全予約制。(急用の場合は時間や曜日問いません。)

助産院 陽
院長(助産師)金津陽子

ひなた
外来・訪問: 月曜日~土曜日 9:00~17:00
入院: 24時間
阿蘇市一の宮町宮地 6154-10 仙酔峡ハイイツ E-1
☎・FAX 0967-22-0066 ・ 携帯 090-3077-0405

まずは、ご連絡下さい。
HPはこちら。

7月

CALENDAR

在 = 休日在宅医
 診療時間：午前9時～午後5時
 保険証・お薬手帳をご持参ください。
 相談に関する詳細は22ページに掲載

予定は変更になる場合があります。
 最新の情報は市ホームページのくらしのカレンダーをご覧ください。
 (こちらのQRコードを参照➡)



日	月	火	水	木	金	土
6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	1
2 在 坂梨ハートクリニック ☎ 24-6262	3 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター	4 7~8ヶ月児健診 R4.11生 9:00~ 一の宮保健センター	5	6 心配ごと相談 10:00~12:00 法律相談 13:00~16:00 阿蘇保健福祉センター	7 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター	8
9 在 たくもと小児科クリニック ☎ 34-2202 マイナンバーカード 休日・時間外窓口 9:00~12:00	10 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター	11 4ヵ月児健診 R5.2.16 -R5.3.15生 9:00~ もうすぐ1歳健診 R4.8生 13:10~ 一の宮保健センター	12 あそカフェ 10:00~12:00 阿蘇保健福祉センター マイナンバーカード 休日・時間外窓口 17:15~20:00	13	14 あそカフェ 10:00~12:00 波野保健福祉センター	15
16 在 栗林内科医院 ☎ 24-1024	17 在 眼科 古嶋医院 ☎ 34-0008	18 3歳児健診 R1.11.16-12.15生 13:00~ 一の宮保健センター	19	20 心配ごと相談 10:00~12:00 就業改善センター	21 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター	22
23 在 家入整形外科 ☎ 32-0048 マイナンバーカード 休日・時間外窓口 9:00~12:00	24 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター	25 1歳6ヶ月児健診 R3.11.16-12.15生 8:40~ 一の宮保健センター	26 マイナンバーカード 休日・時間外窓口 17:15~20:00	27	28	29
30 在 古閑医院 ☎ 22-3000		8/1 7~8ヶ月児健診 R4.12生 9:00~ 一の宮保健センター	8/2	8/3 心配ごと相談 10:00~12:00 法律相談 13:00~16:00 阿蘇保健福祉センター	8/4 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター	8/5

阿蘇 広報あそ 2023年7月号 No.222

発行 / 阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577
 編集 / 総務課秘書広報係 印刷 / 株式会社つるばやし印刷 熊本県阿蘇市一の宮町宮地527番地2

阿蘇市ホームページ
<http://www.city.aso.kumamoto.jp/>

阿蘇市Instagram
<https://www.instagram.com/asostagram/>

阿蘇市フェイスブック
<https://www.facebook.com/asocity/>

