



### 新着案内

#### 『なるようになる。』

養老 孟司 著 鶴飼 哲夫 聞き手 (中央公論新社)  
記憶のはじまりだった父の死、虫採りに夢中だった少年時代、医学部進学と解剖学への道、大学紛争と葛藤、同じ年にやってきたと愛猫と平成のベストセラ―。



#### 『村上さんちの朝ごはん』

村上 祥子 著 (宝島社 (TJ MOOK))  
80歳を超えてなお、元気に働く管理栄養士・村上祥子が、たんぱく質をしっかりと手軽に摂れる朝ごはん 105品を紹介する。



#### 『働いたらこれだけは知っとけ！労働法』

星田 淳也 著 (慶應義塾大学出版会)  
気楽に、面白く読めて、労働の場面で起きるたいていの問題に対処可能になる！会社員や経営者が知っておくべき労働法の内容を、判例を基にわかりやすく解説する。



#### 『文藝春秋オピニオン 2024年の論点 100』

(文藝春秋)  
戦争が続き、AIが台頭するなかで、世界的に選挙イヤーを迎える2024年。いま知っておくべき論点を1テーマにつき見開きで専門家がコンパクトに解説する。



#### 『ツミデミック』

一穂 ミチ 著 (光文社)  
大学を中退し、夜の街で客引きのバイトをしている優斗。ある日、中学時代に死んだはずの同級生の名を名乗る女が現れ…。全6編の心揺さぶる小説集。



#### 『エスカレーターとエレベーター』

小輪瀬 護安 さく (福音館書店)  
各階をゆったり移動するエスカレーターと、素早く移動するエレベーター。身近な乗り物の乗り方から仕組みまでを、わかりやすく紹介します。



### 移動図書館

#### 阿蘇・一の宮地区 (1月5日(金)・2月2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

(1月10日(金)・2月7日(金))  
波野保健福祉センター  
11:20 ~ 11:30

# 皮膚科

## 診療を再開しました



診療日 **月曜** **水曜** **金曜**

※祝日の場合は振替診察を行います。

気になる  
診療日程はコチラ



医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院

【☎0967-32-0881】

広告



# 肉団子と冬野菜の とろり煮

器提供：山陶園

## 材料 (4人分)

ハクサイ…300g ダイコン…100g しめじ…50g

**肉団子** 鶏ひき肉…300g 片栗粉…大さじ1 酒・水…大さじ2  
ネギ・生しいたけ…各大さじ2 ※みじん切り  
ショウガ (すりおろし)・薄口しょうゆ…各小さじ2

**煮汁** だし (昆布、顆粒だし少々) …3カップ弱  
酒・みりん・薄口しょうゆ…各大さじ3 塩…少々  
片栗粉…大さじ4 A 水…大さじ2 A

Aはとろみ加減の好みで量を調節する。



## 作り方

- 1 ボウルに肉団子の材料を入れ、粘りがでるまで手で練る。
- 2 鍋にだしを入れ中火で沸かし、酒、みりん、薄口しょうゆなどを加える。
- 3 煮立ったら一口大に丸めた肉団子を入れ、あくを取りながら3～4分煮る。
- 4 ダイコン、しめじを加え、火が通ったら白菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 食改冒から一言

肉と野菜のうまみが煮汁に加わり、まろやかな味になります。  
とろみをつけることで冷めにくくなり、体も温まります。

## 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

## 編集後記

編集後記を書き始めてほぼ1年。これまでの編集後記をまとめて振り返ってみました。いつも締切ぎりぎりに書いていたこともあり、締切間近の嫌な記憶1年分が鮮やかに蘇りました。「ことしこそは締切に余裕を持って編集作業を進める」。毎年そう誓うのですが、なかなか達成できていません。「年始の目標を達成できないのはいつものことだから」と逃げずに、ことしこそは頑張ります。

阿蘇唯一の認定補聴器技能者

国内唯一の眼鏡の国家資格 1級眼鏡作製技能士

全県 高価下取り 金過去最高値更新中

めがね・補聴器・時計・宝飾

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

※海外製品等一部お預かりになる場合もあります。※身分証明書(免許証・健康保健証)をお持ちください

熊本県公安委員会許可 第931120000255号

無料出張サービス



# 1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10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
12/31	1/1 <b>在</b> 脇胃腸科 ☎ 32-2500	2 <b>在</b> 古閑医院 ☎ 22-3000	3 <b>在</b> たくもと小児科クリニック ☎ 34-2202	4	5 子育て相談日 9:00～14:00 一の宮保健センター	6
7 <b>在</b> 小野主生医院 ☎ 32-0039	8 <b>在</b> 阿蘇温泉病院 ☎ 32-0881	9 4ヵ月児健診 R5.8.16-9.15生 9:00～ もうすぐ1歳健診 R5.2生 13:10～ 一の宮保健センター	10 あそカフェ 10:00～12:00 阿蘇保健福祉センター	11 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	12 あそカフェ 10:00～12:00 波野保健福祉センター	13
14 <b>在</b> 市原胃腸科外科 ☎ 34-1211	15 年金出張相談 10:00～15:00 一の宮保健センター	16 7～8ヶ月児健診 R5.5生 9:00～ 一の宮保健センター	17	18 心配ごと相談 10:00～12:00 就業改善センター	19 子育て相談日 9:00～14:00 一の宮保健センター	20
21 <b>在</b> 一の宮整形外科 ☎ 22-3911	22 年金出張相談 10:00～15:00 農村環境改善センター	23 3歳児健診 R2.5.11-6.15生 13:00～ 一の宮保健センター	24 マイナンバーカード 時間外窓口 (完全予約制) 17:15～19:00	25	26	27
28 <b>在</b> 松見内科クリニック ☎ 22-0260 マイナンバーカード 休日窓口 (完全予約制) 9:00～12:00	29	30 1歳6ヵ月児健診 R4.5.10-6.30生 8:40～ 一の宮保健センター	31	2/1 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	2/2 子育て相談日 9:00～14:00 一の宮保健センター	2/3

## 阿蘇 広報あそ 2024年1月号 No.228

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/>

UD  
FONT  
by MORISAWA