



新着案内

『やっとわかった! 『年金+給与』の賢いもらい方』

太田 哲二 著 (中央経済社)

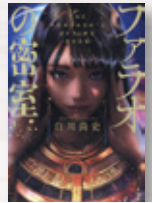
「年金+給与」の落とし穴、「48万円の壁」ど住民税非課税限度額の壁」の2つを賢く突破するために、年金と給与の関係をわかりやすく解説します。



『ファラオの密室』

白川 尚史 著 (宝島社)

古代エジプト。ミイラにされた神官のセティは、心臓に欠けがあるため冥界の審判を受けることができない。欠けた心臓を取り戻すために、自分が死んだ事件の捜査を進めるが…。



『うつわの教科書』

うつわの教科書 監修 (ナツメ社)

うつわを楽しむための基本から、組み合わせのアイデアまで、イラストや写真とともに丁寧に解説。とっておきの一品で日々の食卓を彩りましょう。



『シャーロック・ホームズの凱旋』

森見 登美彦 著 (中央公論新社)

舞台はヴィクトリア朝京都。洛中洛外に名を轟かせた名探偵ホームズが…まさかの大スランプ!? ホームズたちはこの摩訶不思議な大迷宮(スランプ)を抜け出せるか…。



『釣り人クイズ大百科』

つり人社書籍編集部 著 (つり人社)

「釣りのマナーやルール、安全・危険」「釣具・エサ・技術・釣り場」「魚に関するあれこれ」など、釣りに役立つ3択式のクイズを150問収録する。



『学校の怪談 5分間の恐怖行事編 恐怖の修学旅行』

中村 まさみ 作 (金の星社)

怪談好きが集まるSNSのグループ、“ゴーストコンテンツ”。ここには、学校の怪談が多く集まる…。修学旅行にまつわる怪談全10話を収録する。



移動図書館

阿蘇・一の宮地区

(3月1日 金・4月5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

(3月6日 火・4月10日 火)

波野保健福祉センター

11:20 ~ 11:30

国内唯一の眼鏡の国家資格 1級眼鏡作製技能者

阿蘇唯一の認定補聴器技能者

ご存知ですか? 難聴が認知症の原因に!?

難聴が認知症の原因に!? 音は脳で聞いています。

補聴器を使うことで脳に音が届きます!

難聴が認知症の原因に!? 音は脳で聞いています。

補聴器は脳を守るための補聴器

補聴器の使用は脳の活動を活発に促します。補聴器を使用していない難聴者は、使用している難聴者と比較して、「物忘れがひどくなる」などの認知症へのリスク度が高くなると報告されています。

補聴器を放置した場合の認知症リスク

標準的な聴覚	2倍	3倍	5倍
軽度の難聴	中度の難聴	重度の難聴	難聴

補聴器と脳を守るための補聴器

補聴器の使用は脳の活動を活発に促します。補聴器を使用していない難聴者は、使用している難聴者と比較して、「物忘れがひどくなる」などの認知症へのリスク度が高くなると報告されています。

参考文献: Compared with normal hearing, increased risk of dementia. Lin et al(2011)

めがね・補聴器・時計・宝飾

あそしな時計店

金過去最高値更新中!

※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

熊本県阿蘇市一の宮町宮地1943-2

TEL 0967-22-3619 携帯 09046782995

訪問対応可 無料出張 いたします

広告

やわらかキャベツの 肉みそかけ

器提供：阿蘇 如月窯

材料 (4人分)

豚ひき肉 200g	ニンジン 50g
春キャベツ 500g	長ネギ 1本
ショウガ 1かけ	油
みそ 大さじ4… A	砂糖 大さじ3… A
みりん 大さじ1… A	だし汁 大さじ1… A
酒 大さじ2… A	

作り方

- 1 キャベツは葉元の芯は縦に薄切りにし、葉は細切りにする。ニンジンは皮をむいて細切りにする。長ネギはみじん切りにし、ショウガは皮をむいてみじん切りにする。
- 2 キャベツとニンジンを冷水につけ、しゃきっとさらして水気を切り器に盛っておく。
- 3 ボウルに**A**を入れて混ぜておく。
- 4 フライパンに油大さじ1を中火で熱し、長ネギ・ショウガを入れて炒めひき肉を加えて炒め合わせる。ひき肉がバラバラになったら**3**を加え、中火で混ぜながら3~4分煮る。キャベツとニンジンにかける。



食改胃から一言

キャベツとニンジンを細切りにして冷水につけることでしゃきっとし、ひき肉とみその組み合わせでより美味しく仕上がります。

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

表紙のデザインを少し変更してみました。左上のロゴは少しやわらかい雰囲気になるようにしています。お気づきになりましたか？締切当日の午前中に変更したのでまだまだ改善すべき点が多くあると思いますので、ご意見をいただけますと幸いです。誌面のデザインや内容は今後も見直しを続けていきます。「もっとこうしてほしい」「こんな記事はどうか」などご意見をお待ちしています。

一新築住宅・注文住宅・建て替え・リフォーム・リノベーション・土地探しのお手伝い

ASO HAPPY LIFE

阿蘇の厳しい自然環境でも冬暖かく、夏涼しいシガホームの家づくり
快適さへの根拠(エビデンス)と住み続けて分かる、変わらない快適な家

 SHIGA HOME

□シガホームは、「健康寿命をのばす家® ファースの家®」を推奨しております！

(有)南部志賀工務店(シガホーム) 〒869-2222 熊本県阿蘇市西町86-1 TEL:0120-931-403

広告

3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12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
2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	1 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター	2
3 在 大阿蘇病院 ☎ 22-2111	4 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター	5 7~8ヶ月児健診 R5.7生 9:00~ 一の宮保健センター	6	7 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	9
10 在 古閑医院 ☎ 22-3000 マイナンバーカード 休日窓口 (完全予約制) 9:00~12:00	11 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター	12 4ヵ月児健診 R5.10.16 -11.15生 9:00~ もうすぐ1歳健診 R5.4生 13:10~ 一の宮保健センター	13 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 時間外窓口 (完全予約制) 17:15~19:00	14	15 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター あそカフェ 10:00~12:00 波野保健福祉センター	16
17 在 小野主生医院 ☎ 32-0039	18 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター	19 3歳児健診 R2.7.21-8.15生 13:00~ 一の宮保健センター	20 在 阿蘇温泉病院 ☎ 32-0881	21 心配ごと相談 10:00~12:00 就業改善センター	22	23
24 在 市原胃腸科 外科 ☎ 34-1211	25 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター	26 1歳6ヵ月児健診 健診未受診者 8:40~ 3歳児健診 R2.8.16-8.31生 8:40~ 一の宮保健センター	27	28	29	30
31 在 一の宮整形外科 ☎ 22-3911	4/1 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター	4/2	4/3	4/4 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	4/5 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター	4/6

阿蘇 広報あそ 2024年3月号 No.230

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/>

