

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか？

現在実施されている高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種対象者は65歳の人で、接種期間は66歳の誕生日前日までです。対象の人には、誕生日翌月に予防接種の案内通知と予診票を郵送しています。

予防接種法の改正により、令和8年4月から定期接種で用いられる高齢者肺炎球菌ワクチンが以下のとおり変更になり、本人負担額が増額する可能性があります。

現在の23価肺炎球菌ワクチンを本人負担額(2,000円)で接種を希望する人は、令和8年3月31日までに接種をお願いします。

なお、現在お持ちの予診票は、令和8年4月以降も使用できます。

接種期間	使用ワクチン
令和8年3月31日まで	23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン
令和8年4月1日以降	沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン ※20価は、23価より予防効果が高い傾向にあり、その効果も長く維持されます。

※接種費用など詳細が決まりましたら、改めてお知らせします。



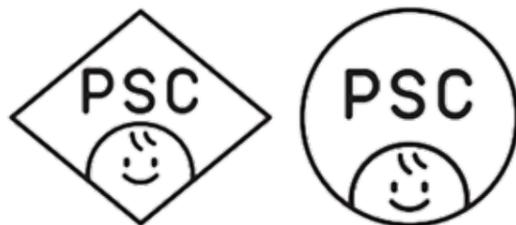
健康増進課 保健予防係 ☎22-5088

お子様のおもちゃ・ベビーベッドを購入の際は「子供PSCマーク」をご確認ください！

令和7年12月25日より、「乳幼児用ベッド」及び「乳幼児用玩具」への子供用PSCマークの表示が始まりました。

子供PSCマーク制度って？

令和7年12月25日以降に製造・輸入される3歳未満向けの玩具は、安全基準への適合と、対象年齢や使用上の注意事項の表示(警告表示)が義務付けられています。基準に適合した場合「子供PSCマーク」を製品へ表示することができ、子供PSCマークや警告表示がある製品のみが販売可能となります。



※「乳幼児ベッド」は令和9年3月24日まで、現行のひし形PSCマークが表示された製品も販売されます。
※「乳幼児玩具」は、施行日前に製造・輸入されたものは子供PSCマークの表示なしで販売可能となりますので、その場合、子供たちが安全に遊べるよう、日本玩具協会が発行するSTマークを確認することも有用です。



生活相談センター ☎22-3364

物価高対応子育て応援手当を支給します

物価高騰の影響を受ける子育て世帯を応援するための手当として、児童1人あたり2万円を支給します。

対象児童

- 令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童については10月分)の児童手当の支給対象児童
- 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

支給対象者及び申請

申請が不要な人

- 市より令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童については10月分)の児童手当の支給を受けた人
- ※申請不要の人には、すでに令和8年2月に本手当を支給しています。

申請が必要な人

- 所属庁から児童手当を受給している公務員
- 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の保護者
- 令和7年10月1日以降に離婚(離婚調停中も含む)により児童手当の申請が必要になった保護者

支給額

児童1人あたり一律2万円

申請期限

- 公務員の人
令和8年3月31日(火)
- 出生や離婚などに伴い申請が必要となる人
令和8年4月30日(木)



詳細は市ホームページから▶

福祉課 子育て支援係 ☎22-3167

いろいろな情報をお届け。

くましのインフォメーション

手話奉仕員養成(研修)講座受講者募集

聴覚障がい者の社会参加と自立の促進に必要なコミュニケーション支援を行う「手話奉仕員」を養成する講座受講者を募集します。

講座内容と日程

- 【入門課程(20回)】
令和8年4月10日(金)から8月28日(金)まで
- 【基礎課程(25回)】
令和8年9月18日(金)から令和9年3月19日(金)まで
- ※いずれも毎週金曜日、午後7時から午後9時まで
- ※基礎課程受講者は、入門課程を履修した人に限る

ところ

阿蘇市農村環境改善センター 農業情報室

受講料

無料(ただし、テキスト料など9,000円程度必要)

申込み

令和8年4月10日(金)から5月1日(金)の講座日に、会場でテキスト料を添えてお申込みください。

財)熊本県ろう者福祉協会

☎096-383-5587 FAX096-384-5937



医療法人希心会
阿蘇ハートクリニック

理事長・院長 **後藤 昌希**

阿蘇市小里249-2 ☎0967-24-6262

【診療科】 内科・循環器科・腎臓内科・人工透析

【診療日】 (月~金) 8:30~17:00
(土) 8:30~12:00

夕方外来 (火) 17:30~18:30

※ 緊急時は上記時間に限りません。お電話にてご相談ください。

一緒に働きませんか?お気軽にお電話ください。

- 訪問診療・往診
通院が難しい方へ、医師がご自宅まで伺います。
- 透析診療について
透析治療にも対応しています。送迎も可能です。
- 送迎について
通院や透析でお困りの方に送迎サービスをしています。

☆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。お気軽にお問い合わせください。(見学もできます) なお、ご入所希望の方は住所地の市町村へお尋ねください。

求人：職員募集中
・夜勤専門員1名 ・夜間宿直専門員1名
未経験の方も大丈夫です。
その他の職種についてもお問い合わせ下さい。

お酒の悩みごと相談所
福祉の困りごと相談所
を開設しています。
・地域セミナー開催
・アルコール依存症学習会開催



養護老人ホーム あそ上寿園
阿蘇市乙姫1600番地1
Tel: 0967-32-5501 担当: 藤本

令和9年歌会始の詠進要領

<令和9年歌会始のお題>

「旅」と定められました。

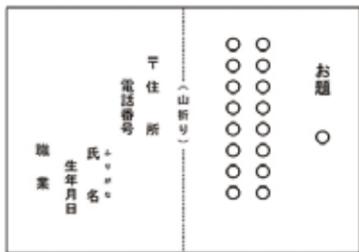
※「旅」が詠み込まれていればよく、「旅路」、「旅籠」、「旅愁」のような熟語でも可能です。

<詠進歌の詠進要領>

1. 詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限る。

2. 書式は、半紙を横長に用い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名(本名、ふりがな、旧氏の併記も可能)、生年月日および職業(具体的に)を縦書きで記入。

無職の場合は、「無職」と記入(以前、就職していた場合は、なるべく元の職業を書く



こと)。主婦の場合は、「主婦」と記入可。

3. 用紙は半紙とし、記載事項は全て毛筆で自書。

4. 病気または身体障害のため毛筆で自書することができない場合は、以下によることができます。

- ①代筆(墨書)による。代筆の理由、代筆者の住所および氏名を別紙に書いて同封すること。
②本人がワープロやパソコンなどを使用して印字。機器の使用理由を別紙に書いて同封すること。
③視覚障害の人は、点字でも可能。

<詠進期間>

令和8年9月30日まで。

郵送の場合は、消印が9月30日まで有効。

<郵便のあて先>

〒100-8111 宮内庁」とし、封筒に「詠進歌」と記入すること。詠進歌は、折っても差し支えありません。

その他

疑問がある場合には郵送にて問合せください。

宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名を書き、切手をはった返信用封筒を添えて、9月20日までに郵送してください。

その他、注意事項など、詳しくは宮内庁ホームページをご確認ください。



宮内庁ホームページはこちら▲

海上保安庁職員を募集します

1.海上保安学校学生採用試験(特別)

(2026年10月採用)

<受付期間>

令和8年3月2日(月)から3月23日(月)

※インターネット受付

<試験日>

・第1次試験日 令和8年5月10日(日)

・第2次試験日 令和8年6月3日(水)から6月24日(水)

・最終合格発表 令和8年7月24日(金)

<受験資格>

(ア)2026年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない人および2026年9月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人

(イ)人事院が(ア)に掲げる人と同等の資格があると認める人

2.海上保安官採用試験(2027年4月採用)

<受付期間>

令和8年2月19日(木)から3月23日(月)

※インターネット受付

<試験日>

・第1次試験日 令和8年5月24日(日)

・第2次試験日 令和8年7月7日(火)から7月14日(火)

・最終合格発表 令和8年8月12日(水)

<受験資格>

1996(平成8年)4月2日以降生まれの人で、大学(短期大学を除く。以下同じ。)を卒業した人および2027年(令和9年)3月までに大学を卒業する見込みの人ならびに人事院がこれらの人と同等の資格があると認める人

その他

試験の詳細は、第十管区海上保安本部総務部人事課にお問い合わせいただくか、人事院ホームページ「国家公務員試験採用情報NAVI」をご覧ください。



海上保安官採用ページはこちら▲

〒第十管区海上保安本部総務部人事課

☎099-250-9800

犬を飼っている皆さんへ

放し飼い、ノーリードの散歩はダメ!

犬の放し飼いやノーリードでの散歩は、犬が苦手な人や子どもにとってはとても恐怖であり、危険です。放し飼いやノーリードでの散歩はやめましょう。

糞尿は必ず処理を!

散歩中のフンの放置は、多くの人に迷惑がかかります。フンの後始末は飼い主のマナーです。必ず家に持ち帰り処理をしてください。

無駄吠えをさせない!

犬の鳴き声が続くと隣近所に迷惑がかかります。無駄吠えはさせないようにしましょう。



阿蘇保健所 ☎24-9035

市民課 生活衛生係 ☎22-3135

『熊本県男女共同参画相談室らいふ』のご案内

「男女共同参画相談室らいふ」は、性別にとられない自由な生き方の選択と人権を尊重した総合相談窓口です。生きづらさを抱えている人、人間関係や暴力に悩む人などのあらゆる相談をお受けします。相談は無料で秘密は厳守されますので、一人で悩まず、まずはお電話ください。

電話対応日時

【月・木・金・土】 午前9時30分から午後4時

【火】 午前9時30分から午後7時30分

詳しくはこちらから▶



〒男女共同参画相談室らいふ

☎096-333-2666

(土曜日のみ☎096-355-2223)

受動喫煙を防ぎましょう

受動喫煙とは、たばこを吸っていない人が、周囲の喫煙者が吸うたばこの煙を吸い込んでしまうことを指します。受動喫煙の煙は、燃焼しているたばこそのものから発生する煙(副流煙)と、喫煙者の口から出てくる煙(呼出煙)の2種類があります。

また、副流煙は喫煙者自身が吸う煙よりも、有害物質の含有量が多いとされており、特に子どもは身体が小さいためより健康への悪影響をもたらし、妊婦は流産や早産、低出生体重児の危険性を高めます。

屋外や自宅で喫煙する際は、周囲に人がいない場所や喫煙所・喫煙室を利用するなど、周囲への配慮をしましょう。

特に……

- 子どもや妊婦が近くにいるときには喫煙しない(公園など)
○人通りの多い場所では喫煙しない



〒健康増進課 保健予防係 ☎22-5088

路線バスのダイヤを改正します

産交バス(株)では、以下のとおり阿蘇市内の路線バスのダイヤ改正を行います。

発着時間の変更となる便がありますので、路線バスをご利用の際はご注意ください。

ダイヤ改正日

令和8年3月14日(土)

対象路線

・阿蘇市環状線 ・内牧乙姫線 ・阿蘇登山線

改正内容

産交バス時刻検索(WEB)または3月に全戸配布する阿蘇市内路線バス時刻表(主なバス停のみ表示)でご確認ください。



産交バス時刻検索はこちら▶

〒産交バス(株)阿蘇営業所 ☎34-0211

企画財政課 企画調整係 ☎22-3204

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】

とき 3月11日(水)・4月8日(水)

【波野保健福祉センター】

とき 3月13日(金)・4月10日(金)

※ いずれも午前 10 時～正午



画像はイメージ

☎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】

とき 3月2日(月)・3月16日(月)・4月6日(月)

【農村環境改善センター】

とき 3月9日(月)・3月23日(月)・4月13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

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。

【阿蘇保健福祉センター】

とき 火・木・金 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

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 3月6日(金)・3月27日(金)・4月3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 3月5日(木)・4月2日(木)

午後1時～午後4時

【消費問題・不動産・土地・建物など】

とき 4月2日(木)

午前9時30分～正午

ところ いずれも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

心配ごと相談

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】

とき 3月5日(木)・4月2日(木)

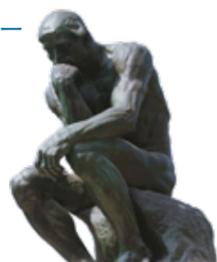
【一の宮就業改善センター】

とき 3月19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



3月18日は

「春の睡眠の日」です。



☎健康増進課 保健予防係 ☎22-5088

春の睡眠の日は、「睡眠」と「健康」への意識を高める目的で、日本睡眠学会などが制定しています。

阿蘇市の睡眠休養感の現状

阿蘇市での令和5年度市民調査結果では、睡眠で休養がとれている人の割合は、平均76.4%でした。年代・性別ごとで差はありますが、20歳代・30歳代の男性が特に低い傾向にあり、56.3%でした。

睡眠で休養がとれない理由として半数の人が回答したのは「仕事・勉強・長距離通勤・通学などで睡眠がとれない」「仕事や勉強などによる精神的な悩みから」でした。

睡眠時間の確保と質の向上のために出来る事から始めましょう

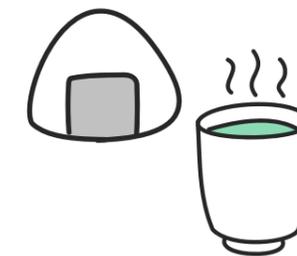
睡眠休養感を向上させるためには、生活習慣の見直しが重要です。

- 1 適度な運動習慣を身につけましょう
- 2 しっかり朝食を摂り、夜食を控える
- 3 リラックスが大事



睡眠には、日中の身体活動で消耗した体力を回復させる役割があります。そのため、日中どのくらい活動したかが眠りの必要量や質に影響します。

健康増進の観点から、1日60分程度の身体活動を習慣化することが理想です。まずは、1日60分未満でも定期的に運動習慣を身に付けましょう。



朝食欠食や就寝前の夜食は体内時計がずれていき、睡眠不足になりやすくなります。

日中に摂取した食塩の過剰分は睡眠中に排泄させるため、夜間の排尿回数が増えます。日頃から減塩に心がけることで、夜間頻尿を軽減し、夜中に目覚める頻度を減らしましょう。



スムーズに入眠するためには、リラックスして脳の興奮を鎮めることが大切です。

入眠を促すためのリラクゼーション法(一般的には瞑想法・静かに行うヨガ・腹式呼吸・筋弛緩法・音楽・アロマなど)は様々あります。自分にあったリラクゼーション法を見つけましょう。



厚労省:健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～

新
コーナー

阿蘇の笑顔！
未来の宝物！

令和8年5月号から始める、新コーナー「阿蘇の笑顔！未来の宝物！」で紹介する子どもたちの写真を募集します！

対象者は阿蘇市在住の小学生までの子どもたちです。申込専用フォームに子どもたちの名前や写真、保護者からのコメントなどの項目を入力してご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております！

注意事項

- ▶掲載は先着順で、月ごとの掲載人数は最大7人まで。上限を超えた場合は、次号に繰り越して掲載します。
- ▶年齢や行政区などの情報は申請時点での情報を記載させていただきます。
- ▶原則として、子どもお一人につき、年1回の掲載となります。



申込専用フォーム ▶

掲載例



生まれてきてくれてありがとう。元気にすくすく育ってね！

阿蘇 花子 ちゃん
3歳 (内牧1区)

五岳 パパ
火の子 ママ



くましのインフォメーション

お慶びご寄付

阿蘇市社会福祉協議会(香典返し)

1月31日受付分まで

寄付者	続柄	物故者	行政区	寄付者	続柄	物故者	行政区	寄付者	続柄	物故者	行政区
矢野 直美	夫	弘明	(分1区)	森 雅俊	妻	今日子	(宇土)	蔵原 博美	妻	康子	(上西黒川)
高橋 法文	母	サワ子	(塩塚)	相坂 秀一	父	貢	(原の口)	松岡 敬次郎	母	久子	(乙姫)
山部 慎一	母	他家子	(内牧2区)	西村 一子	義母	ケサノ	(西小倉)	丸山 武重	妻	貞子	(小園)
中村 洋介	妻	雪美	(成川)	嶋田 義秋	母	キミエ	(黒流町)				

赤ちゃん

1月31日受付分まで

赤ちゃん	パパ・ママ	(行政区)	赤ちゃん	パパ・ママ	(行政区)	赤ちゃん	パパ・ママ	(行政区)
大神 羽珀	海音・羽衣	(東2区)	村森 叶愛	榮・心愛	(内牧2区)	中島 碧	卓弥・あかり	(北黒川)
佐藤 駿	京太郎・愛奈	(東2区)	高本 清士郎	靖隆・貴子	(湯浦)	石垣 凜華	圭佑・小百合	(赤水)
津田 柚奈	輝史朗・陽子	(古神3区)	末永 伊織	元輝・まこ	(竹原)	中川 乃碧	慶季・優真	(狛尾2区)
渡邊 颯太	尚文・浩子	(古神3区)	江藤 千仁	寛剛・未沙生	(北黒川)			

米寿

昭和13年2月生

氏名	(行政区)	氏名	(行政区)	氏名	(行政区)	氏名	(行政区)	氏名	(行政区)
山内 サヨ子	(町2区)	池田 積	(塩塚)	村上 實子	(小池)	下村 朝一	(上役犬原)	津江 エイ子	(元黒川)
宮田 瑠美	(東2区)	古閑 アイ子	(神石)	嶋田 カチ子	(黒流町)	小野 カヨ子	(竹原)	池末 ミユキ	(乙姫)
宮崎 秀光	(古神3区)	中島 チエ子	(西仲町)	猪島 ソヨ子	(今町)	佐伯 秀雄	(蔵原)	柿野 ケイ子	(車帰)
市原 三千子	(分1区)	小嶋 博之	(湯浦)	岩下 徹	(本村)	森 憲子	(坊中)	久保 丸子	(仁田水)
大野 信雄	(分3区)	下城 正信	(西湯浦)	河津 くらみ子	(道尻)				

結婚

1月31日受付分まで

夫	妻	(行政区)
後藤 拓真	佐藤 楓	(分1区)
伊藤 陸	園田 さくら	(内牧3区)
伊東 丈輝	林田 虹色	(元黒川)



人の動き

(1月31日時点)

	人口	(男性)	(女性)	世帯
人数・世帯数	23,806人	11,275人	12,531人	11,831世帯
前月比	54人減	21人減	33人減	30世帯減

出生	死亡	転入	転出
15人	49人	37人	62人

(1/1~31)

※赤ちゃん・米寿・結婚の欄は、新記事の掲載に伴い4月号をもって終了とさせていただきます。
新記事の詳細は、次のページをご覧ください。

Moment of the Month

阿蘇神社節分祭

阿蘇神社の節分祭は、毎年節分の日で開催され、豆撒きではなく、かがり火で清められた「護摩木(ごまき)」が撒かれます。

この護摩木を持ちかえると無病息災・家内安全のご利益があるとされていますが、拾った護摩木をすぐにかがり火に入れて、その火にあたり健康を祈願する多くの参拝者がいました。



今月の2枚