

阿蘇

広報あそ

March

3

2026 No.254

Photo：パラグライダー体験

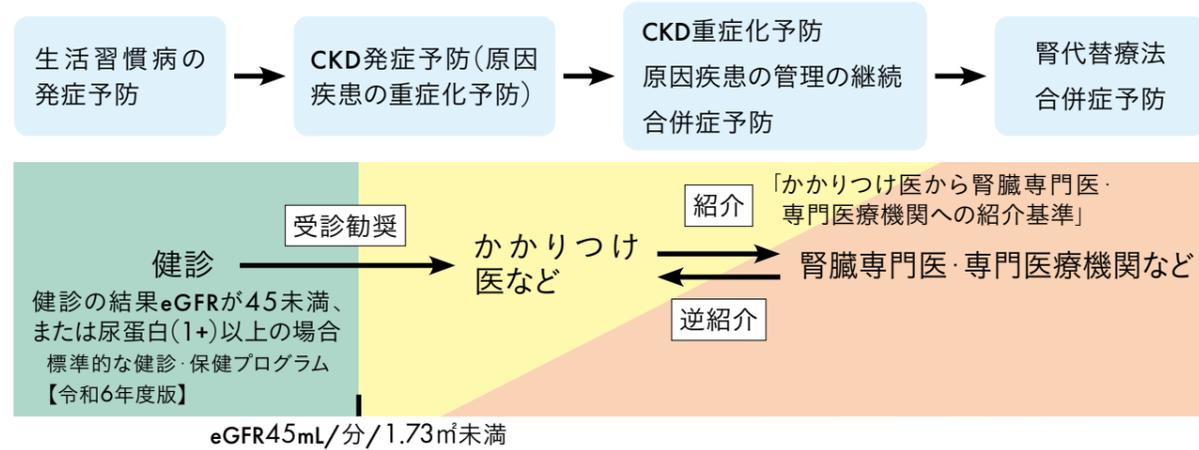
今月の表紙は、農村公園あびか付近の本塚でパラグライダー体験をしている阿蘇中央高校の生徒さんです(詳細はp16に掲載)。阿蘇には自然を活用した体験アクティビティなどがたくさんあります。これから暖かくなってきますので、皆さんもぜひ1度体験してみてください!

阿蘇市では

阿蘇市では保険者として、阿蘇市国民健康保険被保険者の皆様を対象に特定健康診査(特定健診)を実施し、特定健診を入口として、慢性腎臓病(CKD)の発症予防・重症化予防のために以下の取組みを実施しています。

- 集団健診での特定健康診査(特定健診)における尿蛋白定性検査(±)と(+)の方へ蛋白尿定量測定
 - 特定健診受診者全員にeGFR(推算糸球体ろ過量)を算出するための血清クレアチニン値測定
 - 特定健診結果報告会の充実、健診結果の科学的理解に基づく、市民自らの健康管理の推進
- 年に1回健診を受診して自分の腎機能を確認しましょう。

健診からCKD発症予防・重症化予防の流れ



毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デーです

世界腎臓デーは、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして開始されました。毎年、世界各地で啓発イベントなどが開催され、健康な腎臓の重要性について知ることのできる機会になっています。



腎臓のことを考えよう！

慢性腎臓病(CKD)をご存じですか？

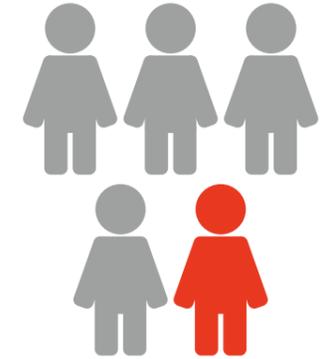
健康増進課 保健予防係 ☎ 22-5088

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の機能が徐々に低下していく状態のことを指します。腎臓の病気の中でも最も多い病気の一つです。

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の機能が低下することで、体内の老廃物や余分な水分が排泄されず、体内に蓄積されることで、高血圧や貧血、骨粗しょう症などの合併症を引き起こすことがあります。軽度の機能低下の段階では回復の余地があり、早期から治療を始めることが望まれます。

CKD診療ガイド2024によると、2024年の推計

では、成人5人に1人が日本人の慢性腎臓病(CKD)患者です。



慢性腎臓病(CKD)の進行で現れる症状

初期症状

慢性腎臓病(CKD)は初期には自覚症状がほとんどありません。それが、CKDの恐ろしいところで、患者を増加させている原因でもあります。

本市民の中には腎機能異常に気付いていない潜在的なCKD患者がいると推測されます。

CKDは早期では治療で回復しますが、腎臓は一度悪くなると回復が難しく、放っておくと、どんどん進行してしまいます。

進行するにつれ現れる症状

夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなど…。これらの症状が自覚されるときは、すでに慢性腎臓病(CKD)がかなり進行している場合が多いといわれています。



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
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)

— まずはご相談を —

もしも 0967-32-1501

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。

- ・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)

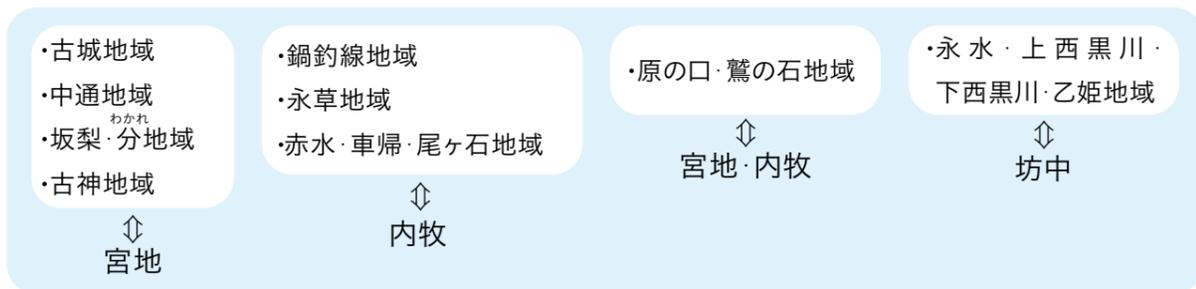
広告

広告

新しい運賃

乗り降りした場所によって運賃を決めていた制度から、地域内で同一の運賃となる制度に変更します。各地域別の運賃は以下のとおりです。

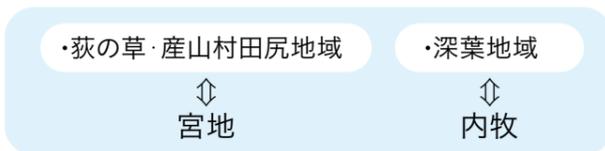
片道300円【運賃割引対象者は片道150円】



片道600円【運賃割引対象者は片道300円】



片道800円【運賃割引対象者は片道400円】



(注) 産山村田尻までの運賃は、割引の対象外です。

運賃割引の対象となる人は?

| 割引対象者 | 運転手に見せるもの | 割引額(片道) |
|------------------|--------------------------------------|---------|
| 未就学児 | なし | 無料 |
| 小学生、中学生、高校生 | なし | 半額 |
| 高齢者(80歳以上) | マイナンバーカード、運転免許証、その他年齢が確認できるもの | |
| 運転免許自主返納者※(年齢不問) | 申請による運転免許の取消通知書または運転経歴証明書 | |
| 障がい者(本人) | 身体障害者手帳1種、身体障害者手帳2種、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳 | |
| 障がい者(介護人) | 身体障害者手帳1種(本人)、療育手帳(本人) | |

※割引期間は、免許返納日から2年間です。

(注) 電話予約時に割引対象者であることを伝えてください。(注) 運賃割引の併用はできません。

令和8年(2026年)4月1日から

「乗合タクシーの運賃」

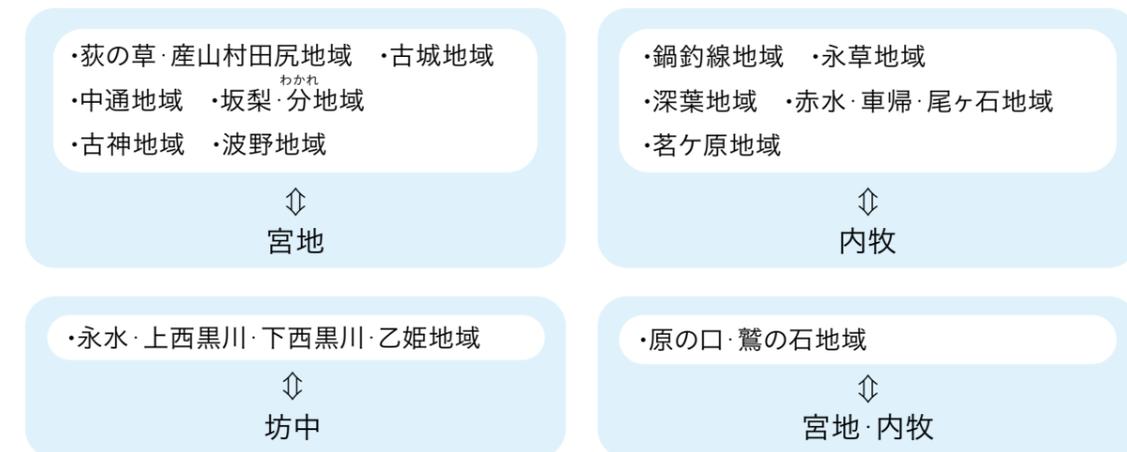
を変更します。

問 企画財政課 企画調整係 ☎ 22-3204

そもそも乗合タクシーって何だろう?

- ・「公共交通機関がない地域」と「公共施設や商店街、医療機関のあるまちなか」(宮地・内牧・坊中)を結ぶ公共交通機関です。
- ・運行日や運行時間が決まっており、利用する際は事前に予約が必要です。
- ・利用者が乗り合うことで、料金も定額となり、安心してご利用できます。
- ・ご自宅付近までお迎えに行きます。(波野地区を除く)

運行地域



運行についての詳細

乗合タクシーの予約電話番号は、阿蘇市ホームページに掲載している利用ガイドをご確認いただくか、市企画財政課までお問い合わせください。

乗合タクシーのホームページはこちら▶



国内唯一の眼鏡の国家資格「プライム」1級眼鏡作製技能士 阿蘇唯一の認定補聴器技能者

補聴器を使うことで、聞こえが良くなります。補聴器を放置した場合の認知症リスクは、標準的な聴覚、軽度の難聴、中度の難聴、重度の難聴の順に高くなります。

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が高くなると報告されています。

きこえの低下を放っておくと、症状の数が増えたり、より難しい状況に変化していく可能性があります。人生100年時代! 楽しい生活を送るために身体だけでなく、耳のケアも行いましょう!

難聴になるとすぐに認知症になるわけではありません。難聴によりコミュニケーションが少なくなったり、社会との関わりが薄れたりすることで認知機能に影響が出る可能性があります。

めがね・補聴器・時計・宝飾

あそしな時計店 TEL 0967-22-3619 携帯 09046782995

わくわく健康教室

3月 女性の健康についてのお話

産婦人科医 荒尾医師

※詳しい内容については、当院へお問い合わせ下さい

医療スタッフの健康講座

3月17日(火) 13:30から開催

阿蘇温泉病院 敷地内施設で開催

お問合せ: ☎0967-32-0881【阿蘇温泉病院】

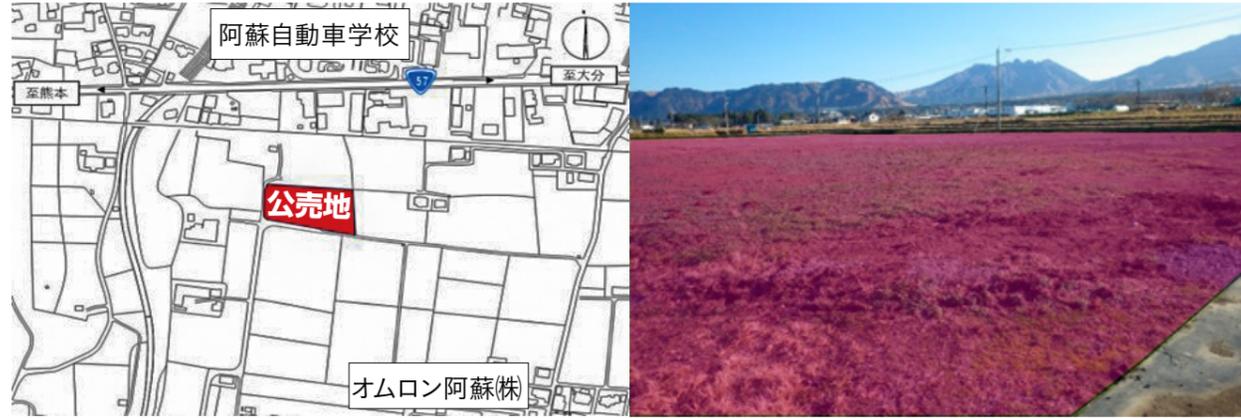
無料0円

公売物件一覧

【公売第1号】

(所在地) 阿蘇市一の宮町宮地字東油町4503番1 (地積) 5,004.03㎡

(地目) 宅地 (最低売却価格) 24,000,000円



【公売第2号】

(所在地) 阿蘇市一の宮町宮地字泉1288番11 (地積) 359.07㎡

(地目) 宅地 (最低売却価格) 1,826,000円



企画財政課 管財契約係 ☎22-3204

2件の市有地を売却します (条件付き一般競争入札)

市が保有する宅地(2件)を条件付き一般競争入札により売却します。入札に参加を希望する人・法人は、事前に申込みが必要となりますので、次の要領に基づき、お申込みください。

受付期間

令和8年4月13日(月)～令和8年4月24日(金)まで
午前9時～午後5時まで(土曜日、日曜日を除く)

受付場所

阿蘇市役所 総務部 企画財政課 管財契約係
(市役所本庁2階)

入札参加の条件

国内に住民票を有する個人または国内に事務所もしくは事業所を有する法人

個人・法人の提出物

| 必要書類 | 内容 | 個人 法人の別 |
|---------|----------------------------|------------|
| 入札参加申込書 | 様式1号・実印で押印したもの | 個人・法人 |
| 身分証明書 | 本籍地のある市町村が発行した発行後1か月以内の証明書 | 個人 |
| 住民票 | 発行後1か月以内のもの | 個人 |
| 印鑑登録証明書 | 発行後1か月以内のもの | 個人・法人 |
| 納税証明書 | 発行後1か月以内のもので滞納がないこと | 個人・法人 |
| 誓約書 | 様式2号 | 個人・法人 |
| 登記簿謄本 | 発行後1か月以内のもの | 法人 |

【入札関連】

入札日

令和8年5月14日(木)

◎公売第1号 午前10時(時間厳守)

◎公売第2号 午前10時30分(時間厳守)

入札場所

阿蘇市役所 北側別館大会議室

入札保証金

入札に参加を希望する人・法人は、次の入札保証金を令和8年5月13日(水)までに納入しなければならない。

◎公売第1号 1,200,000円

◎公売第2号 100,000円

申請書類

申請に必要な様式などは、来庁いただき企画財政課管財契約係から直接受け取るか、市ホームページからダウンロードください。

市ホームページはこちらから▶



【落札者の決定】

1. 落札者は、予定価格(最低売却価格)以上で、最高の価格をもって有効な入札を行った人または法人となります。
2. 公売第1号は、仮契約後に市議会の議決があった日から本契約としての効力が生じるため、土地の引き渡しに時間を要します。



AGA薄毛治療

薄毛が気になり始めたら、お早めに!

「年齢のせい」と思っていないですか?

50代/男性/6ヶ月経過後



※3～4週間毎に1回治療
※起こりうる副作用(肝機能障害・皮膚のかぶれ・かゆみ等)
※効果には個人差があります

AGAは進行性です。医療で進行を抑えることが可能です。まずは美容皮膚科までご相談ください。

美容皮膚科

美容専用電話 096-288-6196

お一人おひとりに合わせた無理のない治療を医師がご提案します。

Instagram 始めました 情報配信中!

泌尿器科・腎臓内科・美容皮膚科・婦人科
くろかわクリニック

〒869-1102 菊陽町大字原水2912番地1 ☎096-288-6185

シミ
ホクロ
イボ



当院HP↓



— 新築・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

阿蘇で一番お客様を幸せにする工務店を目指して!
高性能・省エネな家づくりから、住む人とペットに優しい住まいまで
阿蘇の住まいに関する事はなんでもご相談下さい!

(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



Instagram更新中!

SHIGAHOME_ASO

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。



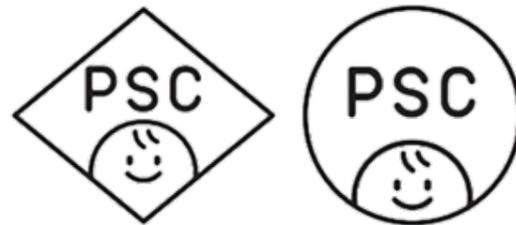
健康増進課 保健予防係 ☎22-5088

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ぶよう、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。

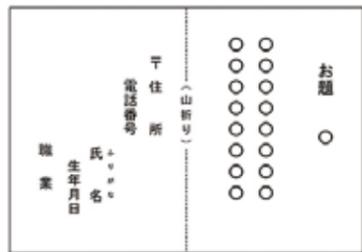
※「旅」が詠み込まれていればよく、「旅路」、「旅籠」、「旅愁」のような熟語でも可能です。

＜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・性別ごとに差はありますが、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

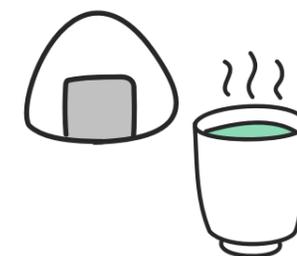
睡眠休養感を向上させるためには、生活習慣の見直しが重要です。

- 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

| 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、毎年節分の日に開催され、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

阿蘇の自然や文化に関心を

1月30日、一の宮小学校4年生が野焼きで使う「火消し棒」の製作体験をしました。この体験は、草原環境学習の一環で国立阿蘇青少年交流の家が企画したもので、生徒は野焼きについて話を聞き、町古閑牧野組合や阿蘇グリーンストック(野焼き支援ボランティア)、環境省職員と和気あいあいと活動に取り組みました。



わがまちの「温泉むすめ」

2月8日、阿蘇内牧温泉大観荘において「阿蘇ほむら生誕祭」が開催され、全国からファンが集まりました。お披露目された阿蘇の温泉むすめ「阿蘇ほむら」は、波野の神楽をイメージした姿など新たに6種類のデザインで登場。5つのエリアを巡り、パネルの写真を投稿すると景品がもらえるフォトラリーも、3月22日まで開催されています。



公務員の仕事を理解する

2月4日、阿蘇地域振興局において、阿蘇中央高校1年生を対象とした公務員説明会が開催されました。

自衛隊熊本地方協力本部阿蘇地域事務所が職業理解や進路選択の幅を広げてもらおうと企画したもので、説明会には、自衛隊をはじめ警察署や市役所など5つの機関が参加。生徒は真剣な表情で説明を聞きました。



戦争のない世界を目指して

援護事業功労表彰(厚生労働大臣表彰)を受賞した、山部征三さんが、2月2日に市長のもとを訪れ受賞を報告しました。長年、戦没者遺族として遺族会活動や援護事業にも携わられた功績が認められ今回の受賞となりました。山部さんは阿蘇市遺族会連合会会長を平成24年2月21日から務められています。



地域の農業を支える

熊本県農業コンクール経営体部門優秀賞を受賞した、下村委也さんと下村千絵さんが、2月2日に市長のもとを訪れ受賞を報告しました。下村さん夫婦は、根の張りをよくする栽培管理や高温対策に力を入れ、トマトや水稻を栽培しています。また、計画的に離農者の農地を引き受けることで地域の農業にも貢献しています。



人権作文で輝かしい功績

第44回全国中学生人権作文コンテスト熊本県大会で、県内143校から寄せられた2万4,329人の作品の中から「最優秀賞 熊本地方法務局長賞」を受賞した阿蘇中学校1年生の宮崎來那さんが、2月2日市長のもとを訪れ受賞を報告しました。宮崎さんは「受賞を知った瞬間は嬉しくて、お母さんに一番に報告しました」と話しました。



阿蘇の観光について学ぶ

2月9日、阿蘇中央高校3年生78人が、本市の観光業への理解やSNSでの情報発信力の向上を目指し、次世代観光リーダー育成プログラムに挑戦しました。午前中は阿蘇テレワークセンター職員によるSNS講座と、阿蘇火山博物館職員による観光防災の出前授業が行われ、午後からは観光客や教育旅行で人気のパラグライダーやマウンテンバイクなど4つの体験プログラムに分かれ、SNS用の写真を撮影しながらアクティビティを体験しました。



▲出前授業を真剣に聞く生徒たち



▲そば打ち体験とマウンテンバイク体験のようす

県美術展で輝かしい功績

第50回記念熊本県高等学校美術展において、全215点の中から最優秀賞を受賞した阿蘇中央高等学校の二藤栄太さん(阿蘇中出身)と、高森高等学校の山田はるさん(一の宮中出身)が、1月15日に市長のもとを訪れ受賞を報告しました。



二藤さんの作品「憂し」



山田さんの作品「絵心」

郷土を学ぶ本の寄贈

元阿蘇市文化財保護副委員長の中川竹久さんが、自社出版された本「ふるさと坂梨の歴史と文化財」を市内の小中学校や図書館、県立図書館などに約300冊寄贈されました。本は中川さんの出身である坂梨区についてまとめたもので、中川さんは「地域おこしや学校の地域学習に活用してほしい」と話しました。



二藤さんは「学校の授業で畜産農家取材した際に牛の生き生きとした様子を見て、この様子を大きな段ボールで表現したいと思った」。山田さんは「幼少期の自分が未来の自分の絵を描く楽しさやワクワクした様子を表現した」と話しました。

二藤さんと山田さんの作品は、今年秋田県で開催される全国高等学校総合文化祭に出品されます。



「自分を見つめて」

阿蘇中央高等学校
阿蘇清峰校舎 1年

ながの ゆうが
永野 雄雅

高校生活が始まって約五ヶ月がたちました。今の生活はとても楽しくて充実した生活を送っています。高校生活が始まってから僕は少しですが、成長できたと思います。僕は、中学二年生の二学期に学校に行けなくなり不登校になりました。最初は、なぜ学校に行けないのかわからなくて、眠れない日々が続いていました。学校を見ただけで息苦しくなったり、毎日怖い夢を見るようになってしまいました。

それから二週間がたち、阿蘇市教育支援センター「ほっとスクールASO」に通い始めました。ほっとスクールASOでは、小学生から中学生までが通っています。自分の苦手なところを勉強したりスポーツをしたり、野菜を作ったりなど色々な体験をしています。少しでも学校に行くために、一週間に一日でもいいから学校に行くという目標を立て、家族のみんなは、前向きな言葉をいつも言ってくれたり僕のサポートをしてくれたりしていました。そうして少しずつ途中からでも学校に行けるようになりました。

そのようなことが続き、あつという間に三年生になり、進路について考える時期になりました。三年の二期は第一希望の阿蘇郡市以外の学校と通信制の学校で迷いましたが、阿蘇郡市以外の高校に行きたいという

気持ちが強くなり、当時はそこを第一希望にしていました。しかし、その学校に行くのが、出席日数が足りないのかなと思ったり、まだ完璧に学校に行けていなかった。阿蘇中央高校で新しいことに挑戦できたので、今は、自分の中にも、この決断は良かったと思っています。

自然が好きだったことや、地元でもある阿蘇中央高校の阿蘇清峰校舎に目を向けました。阿蘇清峰校舎はたくさんの自然に囲まれていて自分はこの学校で農業について色々なことを学びたいと思い、第一希望を阿蘇中央高校の阿蘇清峰校舎にしました。勉強が遅れている分、たくさん勉強しました。面接の練習もしてできる限りのことをしました。面接本番はとても緊張しましたがしっかりと自分の思いを言うことができました。

また、中学校の部活動で学んだ責任感やほっとスクールASOで学んだ友達と関わることの大切さなど、中学校で経験してきたことをいかして、高校生活で勉強と部活動を両立できるように頑張っていきたいです。

先生からのコメント

中学校の時の経験から、不安ながらスタートした高校生活だったはず。しかし、本人はその不安を感じさせないくらい充実した高校生活に挑戦しています。本人の中には今でも少し不安があるものの、家族やクラスメイト、部活動の仲間を支えられ生き生きと過ごしています。これからも、楽しく充実した高校生活を送っていきましょう。

身近にあるSDGsの問題を考える

2月7日、農村環境改善センターで、身近にあるSDGsの問題について自身の考えをプレゼンする「第4回ICTを活用した小中学生プレゼンコンテストinSDGs」が開催されました。このコンテストでは、エントリー総数316点の中から予備審査で選ばれた12点が発表され、本選に参加した小中学生は、関係者や保護者およそ100人の前で、堂々としたプレゼンを行いました。



▲堂々としたプレゼン発表を行う小学生



▲最優秀賞を受賞した小中学生

【小学校5年生の部 最優秀賞】
タイトル:「目指せ!阿蘇市の空き家ゼロ!~住み続けられるまちづくり~」
倉岡 想汰さん・橋口 あき奈さん・山本 千紗さん(阿蘇小)

【小学校6年生の部 最優秀賞】
タイトル:「いろんな人とつながるまちづくり~楽しさMAX!仲イイじゃん~」
興梠 七美さん・後藤 曹太さん・田上 季空さん(波野小)

【中学校1年生の部 最優秀賞】
タイトル:「妊婦さんを守ろう!~マタニティマークと周りの人の思いやり~」
吉良 莉璃花さん・古閑 聖香さん(一の宮中)

【中学校2年生の部 最優秀賞】
タイトル:「What we can do now 今の私達にできる事」
志賀 文音さん・穴見 穂乃香さん・川内 未沙菜さん(一の宮中)

すごいぞ! 阿蘇のお米!

数々のお米のコンクールで受賞した、有限会社アグリテック保久土の中山北斗さんと、農事組合法人碧水の蔵原凌さん・竹原忠信代表理事・竹原剛さん・山崎淳さん・小野邦博さん(写真左から)が、1月22日に市長のもとを訪れ受賞を報告しました。

中山さんは「全国的には阿蘇のお米の知名度はまだ低い状況です。熊本のお米と言えば“阿蘇”と認識してもらえよう、今後も取り組みを続けていきたい」。また農事組合法人碧水の皆さんは「受賞をきっかけに組合員のお米作りに対する意欲が向上し、担い手も増えています。阿蘇市のPRや農地の維持・振興のために、これからも努力を続けていきたい」と話しました。



- (中山北斗さん)
- ▶第27回米・食味分析鑑定コンクール国際大会 国際総合部門 金賞
- ▶第19回あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテスト ネット部門 最優秀金賞
- ▶第3回 玄米限定・土鍋炊飯食味グランプリ 「玄米王2025」入賞



- (竹原剛さん)
- ▶第27回米・食味分析鑑定コンクール国際大会 都道府県・海外地域代表お米選手権 金賞
- ▶第9回九州のお米食味コンクール 個人総合部門 特別賞 (山崎淳さん)
- ▶第4回全日本お米グランプリin北広島町 準グランプリ (蔵原凌さん)
- ▶第9回九州のお米食味コンクール 個人総合部門 金賞 (小野邦博さん)
- ▶第9回九州のお米食味コンクール 個人総合部門 特別賞

阿蘇医療センター

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

(電話予約センター直通)

☎ 34-0319
 予約受付時間 8:30～11:00
 14:00～17:00
 ※ 土日、祝日、年末年始を除く。



脳活カフェのご案内

認知症は年齢とともに罹患するリスクが高まりますが、適切な脳トレを習慣化し、生活習慣を見直すことで、認知症リスクを半減させることができるとされています。

当院では、認知症予防のための脳トレーニングや社交活動の場として、「脳活カフェ」を開催しています。認知症看護認定看護師・音楽療法士・作業療法士などによる認知症予防に関するミニ講義や認知症予防体操(コグニサイズ)などの認知症予防に効果的なプログラムを提供しています。

“参加費無料” “予約なし” でどなたでもご参加できますので、皆さまのご参加をお待ちしています。

令和8年度の開催予定(場所:阿蘇医療センター1階講堂、時間:午前10時～)

| 日程 | 内容 | 講師 |
|-------------------|--|------------------------|
| 令和8年 5月15日(金) | 「認知症治療の最新をお教えします！」 認知症の治療について認定看護師がお話します | 阿蘇医療センター 認知症看護認定看護師 |
| 令和8年 7月17日(金) | 「回想法を体験してみよう」 昔の物に触れて語らう、回想法を体験してみませんか | 阿蘇医療センター 認知症ケアチーム |
| 令和8年 9月18日(金) | 「そろばんで脳トレ★」 初心者も大歓迎!そろばんを使った脳トレをご紹介 | そろばん式脳トレ 上級インストラクター |
| 令和8年 11月20日(金) | 「音楽療法で気分リフレッシュ♪」 毎年大好評♪音楽療法士をお招きして音楽療法を体験 | おおつかの郷 音楽療法士 |
| 令和9年 1月15日(金) | 「コグニサイズで認知症予防をしましょう」 リハビリスタッフによる認知症予防体操の講座です | 阿蘇医療センター 作業療法士 |



図書館へ行こう! Aso Library News

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

新着案内

『うちの共有不動産揉めてます!』

桂望実 著 (KADOKAWA)

母親が遺した不動産を、共有不動産として相続することになった4人の兄弟。売却価格をめぐる対立するうちに、それぞれの抱える行き詰まりまでもが明らかに…



『勝手な夢を押しつける親を憎む優等生と、東大は無理とバカにされた学年ビリが、現役合格した話』

坪田 信貴 著 (サンマーク出版)

親から「バカ」と言われ続ける学年ビリ、高3で「九九」ができないADHD…。受験生と先生たちの実話を元に描いたストーリー。



『最後の皇帝と謎解きを』

犬丸 幸平 著 (宝島社)

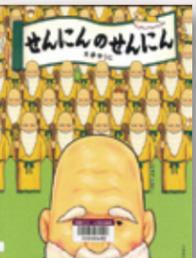
日本人絵師の一条剛は、紫禁城に住む廃帝・溥儀に水墨の師として雇われる。紫禁城で起こる密室殺人事件に溥儀と日本人絵師が挑む、友情×歴史ミステリー。



『せんいんのせんいん』

大串 ゆうじ 作・絵 (大泉書店)

絵とことばがくつつくと笑いが生まれる? 千人の仙人たちが考えた「絵ダジャレ問題」に挑戦しよう! 見て、考えて、ぷぷつと笑える。ことばあそび絵本。



『それいきもののおかげです図鑑』

今泉 忠明 監修 めまがさ ワタリ イラスト

小豆 だるま イラスト (金の星社)

人間の生活にいきものがどう関わっているのかをクイズ形式で紹介し、いきものの生態やたらきについて解説する。いきものの驚くべき生態も掲載。



移動図書館

阿蘇・一の宮地区 (3月6日(金)・4月3日(金))

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

波野地区 (3月11日(金)・4月8日(金))

- 波野保健福祉センター 11:20～11:30

※ 天候や道路状況により巡回を中止することもあります。

おはなし会

おはなしボランティア『おはなしアップル』のおはなし会を開催します。参加は無料です。ぜひ、ご参加ください。

とき 3月14日(土) 午前10時30分

ところ 阿蘇図書館

スタッフ大量募集!

株式会社リフティングブレン

☎ 096-337-3253

リフティングブレン 阿蘇 検索

阿蘇でお仕事を
お考えの方 **お気軽に**
ご相談ください!



広告

そぼろ大根

材料 (4人分)

| | | |
|-------------|------------|-------------|
| 鶏ひき肉 … 200g | だし汁 … 4カップ | 濃口醤油 … 大さじ2 |
| 大根 … 660g | | |
| 小ねぎ … 適量 | みりん … 大さじ3 | 片栗粉 … 小さじ2 |
| | 酒 … 大さじ2 | 水 … 大さじ2 |

大根は阿蘇市内の道の駅にて購入。

作り方

- 大根は2cm幅の輪切りにし、皮を剥いて面取りをし、片面に十字の隠し包丁を入れる。
- 鍋に①の大根とたっぷりの水を入れ下茹でする。
- ③Aに下茹でした大根、鶏ひき肉を加え、大根が軟らかくなるまで煮る。
- ④Bを加え、大根に味がしみ込むまで煮る。
- ⑤Cの水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥を器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らして完成。



食改冒から一言



少し時間のかかる料理ですが、大根を5mmの厚さのいちょう切りにすると時短料理になります。

夢を追いかけて

夢を追いかける青少年の声を届けます

私の夢は小児科医です。それは、私が生まれた時の話を母がしてくれたのがきっかけです。

私は切迫早産で640グラムで生まれたそうです。私の命が助かったのは、小児科の先生や、看護師さんたちが、いろんな処置やお世話をしてくれたおかげだと聞きました。

その話を何度も聞いて、私も命を助けられるような仕事をしたいと思うようになりました。

いつか、人を救える小児科医になりたいです。

高坂 優里

たかさか ゆり
阿蘇西小学校・6年



Vol.8 石松 秋洋さん、由貴さん、井上 みおさん (ノウカノセンス / 役犬原)

福岡から阿蘇に来て農業を始めた理由はとてもシンプルです。「自分で食べたいものを、自分で育てたい」—それが出発点でした。阿蘇で暮らし、採れたての野菜や無農薬で育てられた食材に触れるなかで、食べものの価値観が大きく変わりました。もし子どもができたなら、本当に食べさせたいと思えるものを選びたい。自分で食べるものを、自分で作る。当たり前のことかもしれませんが、私にとってはとても贅沢なことだと感じています。

野菜だけでなく、平飼いの鶏の卵や鶏肉、ジャージー牛乳を使ったアイスクリームまで、できる限り自分たちの手でつくっています。育てるところから調理し、お客さまの手に渡るところまで責任を持つ。それが農業だからこそできることだと思っています。

本当の原点は、「自分たちのトマトを直接届けたい」という思いでした。顔の見える関係のなかで、食べものを通じたコミュニケーションを生みたい。それは農家としての責任であり、覚悟でもあります。お店に並ぶ野菜は、自分たちが信頼できる農家さんのものだけです。

すべてを自給することは難しいですが、多品目を丁寧に育てている方々を心から尊敬しています。出所がわかる、顔の見える食べもの。その安心感を届けたいのです。「ノウカノセンス」は単なる「セレクトショップ」ではなく、農家として責任を持った食の場でありたいと思っています。

直接お客さまに売るとは怖さもあります。でもそれ以上に、自分たちのつくったものが、誰かの食卓につながる喜びのほうが大きい。これはわがままかもしれませんが、それでも、これから生きていく中で、そういうつながりを大切にしていきたい。その思いが、ノウカノセンスの根っこにあります。食をきっかけに、人と人がゆるやかにつながる時間を感じてもらえたら嬉しいです。



阿蘇市地域おこし協力隊
長尾 昌樹
(まちづくり課所属)



3月 CALENDAR

在 = 休日在宅医(診療:午前9時~午後5時)
保険証・お薬手帳をご持参ください。

要 = 要予約・必ず事前に予約してください。

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 |
|---|---|--|--|---|---|----|
| 3/1 在 眼科 古嶋医院 ☎ 34-0008 | 2 年金出張相談 要 10:00~15:00 📍一の宮保健センター | 3 7~8か月健診 R7.7生 9:00~ 📍一の宮保健センター | 4 | 5 心配ごと相談 10:00~12:00 法律相談 要 13:00~16:00 📍阿蘇保健福祉センター | 6 子育て相談日 要 9:00~14:00 📍一の宮保健センター | 7 |
| 8 在 古閑医院 ☎ 22-3000 | 9 年金出張相談 要 10:00~15:00 📍農村環境改善センター | 10 3~4か月健診 R7.10.16-R7.11.15生 9:00~ もうすぐ1歳健診 R7.4生 13:10~ 📍一の宮保健センター | 11 あそカフェ 10:00~12:00 📍阿蘇保健福祉センター | 12 | 13 あそカフェ 10:00~12:00 📍波野保健福祉センター | 14 |
| 15 在 大阿蘇病院 ☎ 22-2111 マイナンバーカード 休日窓口 (完全予約制) 9:00~12:00 | 16 年金出張相談 要 10:00~15:00 📍一の宮保健センター | 17 1歳6か月健診 R6.7.6-R6.7.31生 8:40~ 📍一の宮保健センター 障がい者相談 10:00~12:00 📍阿蘇市役所 | 18 マイナンバーカード 時間外窓口 (完全予約制) 17:15 ~ 19:00 | 19 心配ごと相談 10:00~12:00 📍一の宮就業改善センター | 20 在 たくもと小児科 クリニック ☎ 34-2202 | 21 |
| 22 在 小野主生医院 ☎ 32-0039 | 23 年金出張相談 要 10:00~15:00 📍農村環境改善センター | 24 3歳児健診 R4.7.26-R4.8.31生 13:00~ 📍一の宮保健センター | 25 | 26 | 27 子育て相談日 要 9:00~14:00 📍一の宮保健センター | 28 |
| 29 在 阿蘇温泉病院 ☎ 32-0881 | 30 | 31 | 4/1 | 2 法律相談 要 9:30~12:00 13:00 ~ 16:00 心配ごと相談 10:00~12:00 📍阿蘇保健福祉センター | 3 子育て相談日 要 9:00~14:00 📍一の宮保健センター | 4 |

相談に関する詳細は13ページに掲載

阿蘇 広報あそ 2026年3月号 No.254

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



ホームページ



Instagram



LINE



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

2026.3 広報あそ