

阿蘇

広報あそ



2024 No.234

熱中症 の 新常識



Photo : 涼くなった夜にテニスを楽しむ

＼夏が来る前に必ず知っておきたい／

熱中症 の 新常識

熱中症の基礎知識

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、筋肉痛、失神などさまざまな症状をきたし、最悪の場合には死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく室内でも起こります。熱中症を引き起こす主要素として以下の3つが挙げられます。

① 環境

気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ

② からだ

乳幼児・高齢者・体調不良・暑さに慣れていない

③ 行動

激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給ができない

「阿蘇は涼しい」はもう古い!?

阿蘇の夏も暑い

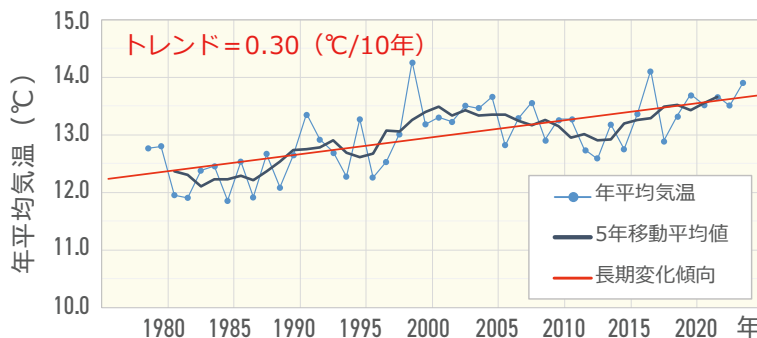
阿蘇は涼しい?

標高が高いこともあり、比較的涼しい地域とされてきた阿蘇。気象庁のデータによると、熊本市の年平均気温は1991年から2020年までの期間で17.2℃。阿蘇市は同じ期間で13.2℃。比較すると4℃も低いことがわかります。

45年前と比べると…?

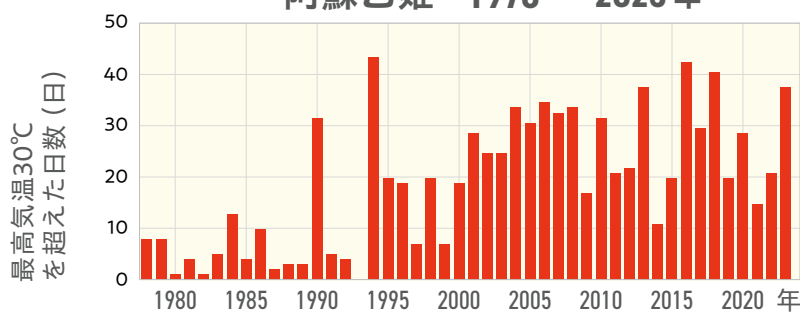
右のグラフは阿蘇乙姫の年平均気温の推移を示すものです。年ごとにばらつきはあるものの、平均的な変化を示す赤い直線(長期変化傾向)を見ると長期的に気温が上昇していることがわかります。長期変化傾向の傾きは10年あたり0.3℃上昇していることを示しています。

阿蘇乙姫 1978～2023年



※ 熊本気象台提供

阿蘇乙姫 1978～2023年



※ 気象庁データを基に市作成

真夏日も増加

夏の厳しさも以前より増えています。左のグラフは1978年から2023年までの45年間で7月から9月までに最高気温が30℃を超えた日数を示しています。1990年代以降増加していると考えることができます。

ことしの夏はどうなる?

ことしの夏の暑さについて、熊本地方気象台の宮田浩さんに聞きました。

“ 福岡管区気象台が5月21日に発表した8月までの3か月予報によると、熊本県を含む九州北部地方の気温は高い見込みです。これは、地球温暖化やことしの春までのエルニーニョ現象の影響で地球全体の気温が高くなっていることに加え、太平洋高気圧の縁をまわって暖かい空気が流れ込みやすいためです。

お出かけの前には天気予報を確認し、暑さへの対策をするようにしてください。



熊本地方気象台
リスクコミュニケーション推進官
宮田 浩さん

▼バスケットボールをする生徒と暑さ指数の計測器(一の宮中体育館)



暑さ指数



▲体育の授業で暑さ指数について説明(一の宮中体育館) ▲暑さ指数が下がった夜間でも水分補給を欠かさない

暑さ指数 (WBGT) とは？

暑さ指数(WBGT値)は①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。WBGTは熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。ホームページや市販の測定器で確認することができます。

阿蘇乙姫の暑さ指数(熱中症予防情報サイト)



数

WBGT

を
しまし
よう
確認

| 温度基準 | 注意すべき生活活動の目安 | 注意事項 |
|------------------|-------------------|-------------------------------------------------|
| 危険 (31℃以上) | 全ての生活活動でおこる危険性 | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 厳重警戒 (28～31℃) | | 外出時は炎天下を避け、室内では、室温の上昇に注意する。 |
| 警戒 (25～28℃) | 中等度以上の生活活動でおこる可能性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取り入れる。 |
| 注意 (25℃未満) | 強い生活活動起こる危険性 | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 |

3 熱中症特別警戒アラート に注意しましょう

熱中症特別警戒アラートとは？

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合に1日単位で発表されます。具体的には、熊本県内すべての暑さ指数情報提供地点（県内で17地点）で暑さ指数が35以上となる時などが当てはまります。前日の午前10時時点での予測値で判断し、前日午後2時頃に発表されます。

※熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート発表後の取り消し、また解除の案内はありません。

発令されたらどうする？

特別警戒アラートが発表されるなど、危険な暑さが見込まれるときは、冷房が効いた室内で過ごすことが基本となります。やむを得ず外出する際に危険な暑さに見舞われた場合や自宅に冷房設備が無い場合は、十分な水分を補給するとともに、クーリングシェルターなどを活用し、熱中症の予防に努めましょう。

クーリングシェルターを指定しました

「熱中症特別警戒アラート」が発表されている間、市民や旅行者が危険な暑さから身を守るための滞在場所として市が「クーリングシェルター」を指定し、一般に開放します。

令和6年6月20日現在、市では以下の施設をクーリングシェルターとして指定しています。

| 施設名 | 開設日・時間 | 定員 | 備考 |
|--------|------------------------------|-----|------------------|
| 市役所本庁 | 月～金（祝日は除く） 8:30～17:15 | 20人 | ロビーのみ |
| 内牧支所 | 月～金（祝日は除く） 8:30～17:15 | 20人 | ロビーのみ |
| 波野支所 | 月～金（祝日は除く） 8:30～17:15 | 20人 | ロビーのみ |
| 阿蘇図書館 | 火～金 9:00～18:00 土日 9:00～17:00 | 20人 | 毎月末日は資料整理のため休館。 |
| 一の宮図書館 | 火～金 9:00～18:00 日 9:00～17:00 | 20人 | 月曜日が祝日の場合は翌日も休館。 |

- ・飲料は各自でご用意ください。・指定場所の温度調節はできません。
- ・利用できる日時・場所は、指定施設の開館している日時と指定した場所のみです。ご注意ください。
- ・利用にあたっては各施設職員の指示に従ってください。
- ・自宅で涼しい場所が確保できる場合は、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

室内での予防方法

地球温暖化の影響により、屋内外問わず気温が高くなっています。
エアコンや扇風機をじょうずに使い、涼しい環境を作りましょう。

節電のために…

- ① エアコンのフィルターを清潔に保つ(2週間に1回の掃除)
- ② 適切な室温設定
- ③ すだれやカーテンで直射日光を遮る



屋外での予防方法



- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出はできるだけ控える
- 飲み物を常に持ち歩く

からだの蓄熱をさけるために

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



こまめな水分補給

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。
1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2リットルを目安に飲みましょう。



適切な
予防と
対処
で

重症化を防ぐ

熱中症が疑われる人を見かけたら？

- 1 涼しい場所へ** エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動させる。
- 2 からだを冷やす** 衣類を緩め、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根）
- 3 水分補給** 水分・塩分、スポーツドリンクなどの補給

自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう

熱中症を疑う症状がある人に声をかけても応答がない場合には、ためらわずに救急車を呼び、救急車が到着するまでの間に応急処置を始めます。呼びかけへの反応が悪い時には無理に水を飲ませてはいけません。涼しい場所へ避難し、服を緩めからだを冷やします。救急隊員が来たら、本人が倒れた時の状況を知っている人が発症時の状況を伝えましょう。

熱中症弱者には見守りや声かけを！

熱中症弱者ってどんな人？

子どもや高齢者、持病のある人は熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」です。熱中症対策を徹底しましょう。家族や周りの人の見守りや声かけも大切です。

高齢者が熱中症にかかりやすい理由

① 体内の水分が不足しがち

若年層に比べ体内の水分量が少ない上に、老廃物の排出にたくさんの尿を出します。

② 感覚機能が低下

暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。

③ 暑さに対する体の調節機能が低下

身体に熱がたまりやすくなっています。

子どもが熱中症にかかりやすい理由

子どもは体温の調節機能が未発達です。体に熱がこもり体温が上昇しやすく、低身長のため、地面からの照り返しの影響も強く受けています。また、子どもは自身の体調変化に気づかないことや伝えられないこともあります。

保護者や周囲の大人は子どもの顔色や汗のかき方に注意をしてください。

車内への置き去りは絶対にしないで

子どもを車内に取り残した事故が絶えません。車内は短時間で高温になり、ドアを一人で開けられない、助けを呼べない子どもにとっては非常に危険です。

すぐに戻るから大丈夫と思っていても、誤作動によりロックされるトラブルも発生しています。短時間であっても、絶対に子どもを車内に一人にしないでください。

また、万が一そのような場面に遭遇したら、すぐに警察と消防に通報してください。

住民健診

年に1度の
健康チェックを忘れずに

が始まります

01 健診内容と自己負担額

市が健診費用を助成しているので
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 | 9,350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 | 9,350円 |
| 後期高齢者健康診査 | 身体計測、血液・尿検査など ※医師の判断で心電図も実施 | 後期高齢者医療被保険者 | 800円 | 10,285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 | 2,200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 | 5,500円 |
| 大腸がん検診※1 | 2日分の便検査 (事前に検便容器が必要) | 40歳以上の人 | 300円 | 1,870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 | 3,740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 | 3,300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 | 5,500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歳以上の人はこ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50年4月2日~平成17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) |

生活習慣病は日々の生活習慣が原因となつて発症する病気のことです。生活習慣病は自覚症状がないため、気づかぬうちに進行し、脳・心臓・血管にダメージを与えます。

「がん」も生活習慣病の1つとされています。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。

健診を受けてご自身の体と向き合い、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。お得に健診が受けられるこの機会に、ぜひ受診ください。

健康増進課

☎ 22-5088

③ 節目年齢の人は 健診料金が 無料

| 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15年4月2日～ 平成16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58年4月2日～ 昭和59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、クーポン券を送付します。

POINT

- 問診票表面の「検査前の注意点」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。

② 健診日程

| 健診日 | 健診実施場所 |
|------------------|------------------------|
| 7月19日(金)～23日(火) | 阿蘇体育館 (第2体育館・武道場) |
| 7月24日(水)・25日(木) | 赤水公民館 |
| 7月26日(金)・27日(土) | 乙姫体育館 |
| 7月28日(日) | 坂梨体育館 |
| 7月29日(月)・30日(火) | 一の宮体育館(図書館隣) |
| 7月31日(水)・8月1日(木) | 波野体育館 |
| 8月2日(金) | 古城公民館 |
| 8月3日(土)～5日(月) | 一の宮小学校体育館 |
| 8月6日(火) | 中通体育館 |
| 8月7日(水) | 山田体育館 |
| 8月8日(木)・9日(金) | 市コミュニティセンター |
| 8月10日(土) | 一の宮保健センター (阿蘇市役所東側) |

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。



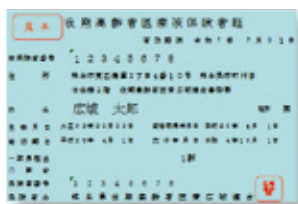
健診の日程はこちらから

後期高齢者医療の被保険者証が

新しくなります

☎ ほけん課 高齢者支援係 ☎ 22-3145

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



**8月からの
新しい保険証**
有効期間は
令和6年8月1日～
令和7年7月31日



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。

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」(薄黄色)の有効期限は7月31日(水)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」(薄青色)・「限度額適用認定証」(桃色)を7月中に郵送します。

ま だ持っていない人

「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

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)

広告

令和 6 年度

令和 8 年度

65 歳以上の皆さまへ

介護保険料額が

変わります

☎ ほけん課 介護保険係 ☎ 22-3145

| | 対象となる人 | 保険料(年額) |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 第 1 段階 | ▷生活保護受給者 ▷老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税 ▷世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の合計所得金額*と課税年金収入額の合計が 80 万円以下 | 19,488 円 |
| 第 2 段階 | 世帯全員が住民税非課税で本人の前年の合計所得金額*と課税年金収入額の合計が 80 万円超 120 万円以下 | 33,168 円 |
| 第 3 段階 | 世帯全員が住民税非課税でかつ本人の前年の合計所得金額*と課税年金収入額の合計が 120 万円超 | 46,848 円 |
| 第 4 段階 | 住民税が課税されている世帯員がいるが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額*と課税年金収入額の合計が 80 万円以下 | 61,560 円 |
| 第 5 段階 | 住民税が課税されている世帯員がいるが、本人は住民税非課税で前年の合計所得金額*と課税年金収入額の合計が 80 万円超 | 68,400 円 |
| 第 6 段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 120 万円未満 | 82,080 円 |
| 第 7 段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 120 万円以上 210 万円未満 | 88,920 円 |
| 第 8 段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 210 万円以上 320 万円未満 | 102,600 円 |
| 第 9 段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 320 万円以上 420 万円未満 | 116,280 円 |
| 第 10 段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 420 万円以上 520 万円未満 | 129,960 円 |
| 第 11 段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 520 万円以上 620 万円未満 | 143,640 円 |
| 第 12 段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 620 万円以上 720 万円未満 | 157,320 円 |
| 第 13 段階 | 本人が住民税課税で前年の合計所得金額が 720 万円以上 | 164,160 円 |

* 年金収入にかかる所得分を除く

納め方は年金の額によって変わります

【年金の年額が18万円以上の人】

特別徴収(年金支払いのときに天引きされます)

* 以下の場合は自分で納める必要があります。

- ▷年度途中で65歳になったとき
- ▷年度途中で他市町村から転入または他市町村へ転出したとき
- ▷年度途中で保険料額が変更となったときなど

【年金の年額が18万円未満の人】

普通徴収(納付書の納期ごとに納めます)

* 口座振替がおすすめです。

7月28日は「世界・日本肝炎デー」 7月24日～30日は肝臓週間

肝臓は右の肋骨に守られるように存在し、エネルギーの貯蔵や供給、毒素の解毒などを行う重要な臓器です。肝臓は、働きが損なわれても症状が現れにくいことから、「沈黙の臓器」とも言われています。

肝臓に潜むリスク

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。また、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14日(日) 午前11時～午後3時

ところ ゆめタウンはません3F

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のほか、肝臓専門医による相談や無料肝炎ウイルス検査(各会場先着15人)も。

とき 7月28日(日) 午前10時～正午

ところ 阿蘇医療センターなど県下6カ所(定員あり)

場 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)

夜間の急な病気やケガは#7119

県では夜間に急な病気やけがをして、不安を抱いている県民に安心を提供することを目的として救急安心センターを開設しました。医療機関受診の必要性や応急手当の方法などを相談員(看護師)が助言します。

相談時間 毎日 午後7時～午前8時

対象 15歳以上

短縮番号 「#7119」

*15歳未満の人は、「#8000」まで。

場 健康増進課 **☎** 22-5088

いろいろな情報をお届け。

くましの インフォ メーション



第2弾

LPガス価格高騰対応生活者支援給付金

LPガス(プロパンガス)の契約者に対し、給付金を支給します。

給付額 LPガス供給契約1件につき4,000円
(1回限りの給付)

給付対象 申請期間内に阿蘇市でLPガスを利用している契約者

申請期間 令和6年8月23日(金)まで

申請方法

①**第1弾(6,000円)を受給した人**(第1弾と同じ契約内容でLPガスを利用している人)

熊本県LPガス支援金事務局から、通知書が届きます。申請方法を確認して申請してください。

②**①以外の人**(第1弾を受給していない・契約内容に変更があった人)

オンラインまたは郵送で申請してください。

【必要書類】

▷申請書(熊本県LPガス支援金HPにあります)

▷LPガスの検針票

▷振込先の通帳のコピー

申請・問合せ先

熊本県LPガス支援金事務局

☎ 096-300-0734

(申請期間中の土日祝を除く)

午前9時～午後5時)



オンライン申請
はこちら

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6年度は7月1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。

免除・納付猶予の種類

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

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。

☎ ほけん課 国保・年金係 ☎ 22-3145

熊本東年金事務所 ☎ 096-367-8144

詳しくは日本年金機構のホームページへ



国民健康保険被保険者の皆さまへ

8月1日(木)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(水)までです。令和5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

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

猫と人の共存のためにできること

阿蘇地域飼い猫避妊・去勢手術費助成

猫 の過剰な繁殖を防ぐため、飼い猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します。

受付 8月1日(木)から8月30日(金)まで
午前9時～午後5時

対象 阿蘇地域在住で猫を飼育しており、阿蘇地域の動物病院で避妊・去勢手術をする人

助成額 雌1万円・雄5千円/匹(上限あり)

申請書配布場所 市民課・各支所
阿蘇保健所衛生環境課

受付 市民課 生活衛生係・各支所

POINT

- ▶ 助成の対象となるのは1世帯2頭までです。
- ▶ 申し込みの際は本人確認書類を持参してください。
- ▶ 阿蘇郡市全域が対象。申込多数の場合は抽選となります。
- ▶ 抽選結果は受付期間終了後30日以内にお知らせします。
- ▶ 決定通知が届いた後に手術の予約をしてください。

☎ 市民課 生活衛生係 ☎ 22-3135
阿蘇保健所 衛生環境課 ☎ 24-9035



「地域猫活動」活動補助金

県 では、地域猫活動に取り組む町内会や自治会などに、活動費用の補助をしています。

期間 5月2日(木)～11月29日(金)

* 期間内であっても締め切ることがあります。

対象 地域猫活動に取り組む県内(熊本市を除く)の町内会や自治会など

補助 事業箇所1箇所につき30万円を上限

* 避妊去勢手術費用は補助の対象外

活動内容

①地域猫の管理

猫管理台帳を整備したり猫用トイレを設置する。

②地域猫活動の啓発

地域猫活動について地域住民に周知し理解を得るため、啓発ポスターや看板を作成する。

③会合や講習会の開催

地域猫についての問題点や解決に向けた会合を開いたり、専門家を招いて講習会を実施する。

申込・問合せ

☎ 阿蘇保健所 衛生環境課
☎ 24-9035

* 申し込みのご相談などは、熊本県健康危機管理課 動物愛護班
(☎ 096-333-2248)まで

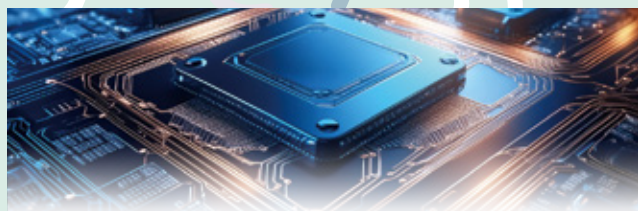


7月は社会を明るくする運動強調月間

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74回目を迎えます。更生に向けて努力する人には未来を信じ、「変わっていく時間」に寄り添う人たちがが必要です。人と人がゆるやかにつながり、地域の力で再犯を防ぎ、立ち直りを支える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)



半導体関連企業説明・就職相談会

熊 本労働局と県内ハローワークでは、半導体関連企業への就職をお考えの人や興味がある人向けに企業説明・就職相談会を開催します。

とき 8月2日(金)

午後1時～午後4時(受付 正午～)

ところ グランメッセ熊本

☎ ハローワーク菊池 ☎ 0968-24-8609

指定管理者募集

市は「公の施設」について、民間の能力やノウハウを幅広く活用し、サービスの向上や経費の節減などを図ることを目的として指定管理者制度を導入しています。令和7年4月1日からの各施設の指定管理者を募集します。

| 指定管理者の募集施設 | 所管課 |
|-------------------------|---------------------|
| 阿蘇市農林水産物処理加工施設 | まちづくり課 ☎ 22-3318 |
| 阿蘇市農林畜産物直売・食材供給施設 | |
| 阿蘇市古代の里キャンプ村 | 観光課 ☎ 22-3174 |
| 阿蘇市なみの高原やすらぎ交流館 他1施設 | |

| 指定管理者の募集施設 | 所管課 |
|------------------|------------------|
| 阿蘇市農村環境改善センター | 農政課 ☎ 22-3274 |
| 阿蘇市阿蘇体育館 他2施設 | 教育課 ☎ 22-3229 |
| 阿蘇市阿蘇農村公園あびか | |
| 阿蘇市就業改善センター 他3施設 | |

応募資格 応募要件を満たす法人またはその他の団体。個人での応募はできません。詳しくは、各施設の所管課が配布する募集要項をご確認ください。

募集要項配布・申込受付期間 7月1日(月)～8月30日(金) 午前8時30分～午後5時

指定期間 令和7年4月1日～令和12年3月31日までの5年間

申込方法 募集要項に定める書類を各施設の所管課に提出ください。

問合せ先 各施設の所管課

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2024

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。参加は無料です。レンタル自転車もあります。

とき 8月3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)。

☎ 観光課
☎ 22-3174



申込みフォーム



好きなことが仕事になるかも?

CG/VFX講座

市の誘致企業であるデジタルハリウッド熊本による無料のCG/VFX講座。ゲームや映画などは、CGやVFXの技術で作られています。ゲーム、映画鑑賞や模型制作、イラストなどが趣味や特技の人はこの機会にCGクリエイターの世界をのぞいてみませんか?

とき 7月20日(土) 午後1時30分～

ところ ASO&Co. (内牧 290 番地 2)

内容 さまざまなコンテンツでのCG制作経験が豊富な講師を招き、実例を見ながらCG業界について紹介します。

*メールによる事前の申し込みが必要です。

(メールアドレス kumamoto@dhw.co.jp)

☎ まちづくり課 ☎ 22-3318

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** 機器の点検・調整・修理や消毒剤の補給を行うものです。
- ② **清掃** 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。
- ③ **法定検査** 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月は「愛の血液助け合い運動」月間

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。

下水道使用料のインボイス事業者登録番号を変更しました

「上下水道使用料のお知らせ(検針票)」に記載している、阿蘇市公共下水道事業のインボイス番号を変更しました。

インボイス事業者登録番号

旧 阿蘇市下水道事業 T1800020001284

新 阿蘇市公共下水道事業 T2800020006530

※ 阿蘇市水道事業の番号の変更はありません。

☎ 上下水道課

☎ 22-3196



詳しくは市HP

市職員募集

令和6年10月中途採用

採用職種 一般事務
採用予定数 2人程度
受験資格 平成元年4月2日～
 平成15年4月1日までに生まれた人で、
 3年以上の社会人経験を有する人
募集期間 6月24日(月)～7月12日(金)
試験日 7月28日(日)
試験会場 阿蘇市役所北側大会議室

※一次試験の合格者は、8月下旬ごろ
 二次試験を行います。



詳しくはこちら



令和7年4月採用

募集期間 7月29日(月)～8月16日(金)
試験日 9月22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)でお知らせします。

令和6年度採用 阿蘇広域行政事務組合職員募集

募集期間 7月29日(月)～8月16日(金)
試験日 9月22日(日)
職種 消防(高卒程度・3人程度採用)
 平成11年4月2日から平成19年4月1日までに
 生まれた人が対象。
 ※詳細は、阿蘇広域行政事務組合ホームページ
 (7月上旬ころ)でお知らせします。

☎ 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

海上保安官募集

海上保安学校学生 採用試験(令和7年4月入学)

▷受付期間 7月16日(火)～7月25日(木)
 ▷試験日 第1次 9月22日(日)
 ※第3次試験まであり・第3次試験は航空課程のみ。

海上保安大学校学生 採用試験(令和7年4月入学)

▷受付期間 8月22日(木)～9月4日(水)
 ▷試験日
 第1次 10月26日(土)～10月27日(日)

※第2次試験まであり

☎ 熊本海上保安部 管理課

☎ 0964-52-3103 詳しくはこちら



塗装・防水工事・メンテナンス

井上 株式会社

〒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 —

もしもし 0967-32-1501

相続・遺言についての法律教室 & 無料相談会

司 法書士による相続・遺言についての法律教室。まさかのときに備えるために、お気軽に参加ください。法律教室終了後には、無料相談会も開催します。

法律教室 ※要予約

とき 8月3日(土)

午前9時30分～午前10時20分

ところ コッコファーム2階大会議室

定員 15組(1組2名まで)

※事前予約が必要。定員になり次第、締め切ります。

内容 相続・遺言についての全般的なこと
例) 遺言の方法に関すること
相続人、相続財産の特定に関すること

無料相談会 ※要予約

とき 8月3日(土) 午前10時30分～正午

※相談時間は1組30分まで。

ところ コッコファーム2階大会議室

定員 15組(1組2名まで)

※事前予約が必要。定員になり次第、締め切ります。

内容 司法書士の業務全般に関すること
例) 相続・遺言に関すること
法定相続情報証明制度に関すること
売買・贈与・担保権等に関する登記
会社・その他法人に関する登記
お金の貸し借りについてのトラブル
裁判・調停・強制執行の手続に関すること
成年後見に関すること

予約・問合せ

☎ 熊本県司法書士会事務局 ☎ 096-364-2889

半導体関連企業説明・就職相談会

熊 本労働局と県内ハローワークでは、半導体関連企業への就職をお考えの人や興味がある人向けに企業説明・就職相談会を開催します。

とき 8月2日(金)

午後1時～午後4時(受付 正午～)

ところ グランメッセ熊本

☎ ハローワーク菊池 ☎ 0968-24-8609

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 平日 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

耳鼻咽喉科

7月から診療日が増えます

月曜 水曜 金曜 土曜

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

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5日(金)・19日(金)・8月2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



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1日(月)・8月5日(月)

農村環境改善センター 7月8日(月)・22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4日(木)・8月1日(木)

就業改善センター 7月18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

ひきこもりに関する出張相談会

※要予約

ひ とりで悩まず、一緒に考えませんか。

対象者 県内(熊本市を除く)にお住まいのおおむね18歳以上の人やその家族、支援者

とき 7月24日(水)

ところ 阿蘇保健所(阿蘇地域振興局内)

申込み 事前に以下の窓口へ予約してください。

ご相談・お問い合わせ窓口

▶ 熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ
電話相談も受けています。

専用電話 096-386-1177

受付時間 月・火・木(祝日を除く)

午前9時～正午 午後1時～午後3時

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10日(水)・8月7日(水)

波野保健福祉センター 7月12日(金)・8月9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

法律相談

※要予約

【民事・家事・刑事など】

とき 7月4日(木)・8月1日(木)

午後1時～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

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

ご存知ですか? 難聴が認知症の原因に!?

補聴器を使うことで 脳に音を届けましょう!

音は脳で聞いています。

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)

| | | | |
|--------|-------|-------|----|
| 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 | |

難聴を放置した場合の認知症リスク

めがね・補聴器・時計・宝飾

あそしな時計店 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。

TEL 0967-22-3619 携帯番号 09046782995 訪問対応可 無料出張いたします。

熊本市一の宮町宮地1943-2



農業委員会からの お知らせ

問 農業委員会事務局 ☎ 22-3254

農地の賃貸・売買・贈与には制限があります

貸借、売買、贈与などによる権利移動・農地の転用

農地の貸借や売買、贈与で権利移動するときや農地を転用するときには、
農業委員会へ許可申請または届出を行ってください

- ▷ 許可申請が必要なとき ・ 売買 ・ 貸借 ・ 転用
- ▷ 届出が必要なとき ・ 農地を相続したとき ・ 賃貸借契約を解約したとき

※ 農業委員会は毎月10日(閉庁日の場合は翌開庁日)に開催されます。毎月20日(閉庁日の場合は翌開庁日)までに申請してください。

贈与・相続

農地を家族に贈与する場合、2つの方法があります

一括贈与

農地のみを耕作目的で一括に贈与することにより、贈与税の猶予を受けられる制度です。

ただし、3年ごとに贈与税・不動産取得税の猶予の届出を税務署および県に提出する必要があります。贈与した農地を売買や賃貸することはできません。(部分・全部の贈与税が確定します)

相続時精算方式

農地を含む資産を贈与する場合(宅地・家屋などを含む)、2,500万円以内であれば、相続時にその贈与税(この場合は相続税として)を精算する制度です。

前年に税務署への届出が必要です。資産証明書を取り、税務署に相談してください。

※ 相続の場合も農業委員会への届出が必要です。

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



広告

米寿

昭和11年6月生

結婚

5月31日受付分まで

| 氏名 (行政区) | 氏名 (行政区) | 氏名 (行政区) | 夫 | 妻 | (行政区) |
|---------------|---------------|--------------|-------|--------|-------|
| 石嶺 ミネコ (古神1区) | 坂梨 キミ子 (古城1区) | 宮本 賢治 (内牧5区) | 大坂 洋平 | 入田 もも | (東2区) |
| 小林 明美 (古神1区) | 井手 主計 (上井手) | 白田 利信 (成川) | 白石 雅洋 | 山平 香織 | (東2区) |
| 筑紫 美代子 (古神3区) | 高戸 恵美子 (内牧2区) | 白田 丸代 (赤水) | 森永 亮 | 伊藤 明白菜 | (桜町) |
| 山部 ケサヨ (分2区) | 家入 チク (内牧5区) | 古庄 悦子 (赤水) | 藤田 司 | 緑 千夏 | (宇土) |
| | | | 大倉 竜浩 | 大家 弘子 | (山田) |

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)

赤ちゃん

5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 | 赤ちゃん | パパ・ママ | (行政区) | |
|----------|---------|-------|--------|-----------|------|-----|--------|-------|--------|-------|---------------|
| 家入 節子 夫 | まさかつ | 政勝 | (東3区) | 小嶋 富士子 夫 | つねお | 維男 | (内牧2区) | 西村 実里 | りゅうじろう | あやか | 龍慈朗・彩華 (桜町) |
| 井野 鹿男 妻 | いく | 郁 | (西1区) | 青井 和子 夫 | たかお | 孝雄 | (内牧5区) | 加藤 迅 | かつや | みやび | 勝矢・雅 (内牧2区) |
| 上島 徹男 妻 | てつこ | 哲子 | (古神2区) | 木山 雅充 姉 | ようこ | 葉子 | (内牧5区) | 佐藤 おと | まさただ | ねねか | 正忠・音々香 (内牧2区) |
| 坂梨 大和 義母 | いしい まさこ | 石井 政子 | (古城1区) | 山内 慶三 父 | しずや | 静也 | (成川) | 橋本 季依 | まさき | れみ | 真輝・玲美 (宇土) |
| 岩永 富美子 夫 | しとむ | 四十六 | (古城3区) | 坂梨 吉範 母 | はつみ | 初美 | (今町) | 甲斐 悠湊 | ゆうま | えみ | 勇磨・恵美 (下役犬原) |
| 山部 誠治 父 | やすお | 康男 | (古城6区) | 河崎 美苗 夫 | あつお | 敦夫 | (上役犬原) | 帆代 光陽 | こうたろう | ゆり | 光太郎・由理 (上役犬原) |
| 高宮 仁邦 父 | かずや | 和哉 | (下西河原) | 佐渡 秀光 母 | トシ | トシ | (乙姫) | 竹原 うか | だいち | あんな | 大地・杏菜 (竹原) |
| 井野 キヨ子 夫 | ほせい | 保生 | (荻の草) | 中村 英子 夫 | かずちか | 和親 | (乙姫) | 堂満 美来 | なおき | しおり | 直聖・詩織 (蔵原) |
| 宮崎 政志 妻 | きょうこ | 京子 | (舞谷) | 河原 正宏 母 | サチ子 | サチ子 | (黒川干) | 宮崎 花 | かつみ | なお | 克己・奈桜 (蔵原) |
| | | | | 小座本 美江子 夫 | のぶひさ | 信久 | (赤水) | 桑木 紬帆 | しゅんいち | ちはる | 俊一・ちはる (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 | 24,282人 | 11,481人 | 12,801人 | 11,709世帯 |
| 前月比 | 22人減 | 10人減 | 12人減 | 14世帯増 |

| 出生 | 死亡 | 転入 | 転出 |
|-----|-----|-----|-----|
| 10人 | 40人 | 73人 | 70人 |

(5/1 ~ 31)

美容皮膚科

専用電話 096-288-6196

ほくろ・イボ・シミ
美容点滴・医療脱毛

看護師カウンセリング無料

お問い合わせ・予約はこちら⇒



「お肌に関するご相談お聞かせください！」



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
KUROKAWA CLINIC

泌尿器科・腎臓内科

前立腺肥大

膀胱炎

前立腺癌

腎臓結石

尿漏

頻尿

血尿

性感染症

ED

薄毛

院長:黒川 慎一郎

当院HP

〒869-1102菊陽町大字原水2912番地1

096-288-6185



広告

「友達の声で」

一の宮小学校 6年

伊地知 卓也

五年生の四月、お父さんの仕事の関係で鹿児島から熊本への阿蘇市に引っ越しになりました。三月のある日、夕ご飯を食べ終わった後、お父さんが九州の地図を出して、阿蘇を指さしながら、「ここに引っ越しよ。」と言いました。引っ越しことを伝えられたとき、ぼくはびっくりして心臓がはやく動きました。「本当に行くの。」と言いつつ、引っ越しをするということが信じられませんでした。何よりも友だちと離れることがいやでした。だから、友だちにはしばらくの間、転校のことを内緒にしながら一緒に遊んだり、たくさん話したりしました。

ついに引っ越し春休み、ぼくは心がしよぼんとした感じになりました。荷物をトラックに積みながら、見送りに来てくれた友だちと最後におにごっこをして遊びました。出発のとき、車の中から集まってくれた人たちに見えなくなるまで手をふって、熊本に来ました。熊本に着いたのは夜中で、荷物がまだ届かなかったので、床に布団をして、家族五人で並んで寝ました。家族五人で並んで寝るのは久しぶりだったので、ねむかったけれど、その日はなかなか寝られませんでした。

始業式の日、ぼくは全校児童の前で名前と学年、鹿児島から来たことを伝えました。そのときはみんなの方を見ることができなかったので、横の方に立っていたお母さんを見ながら言いました。（言えてよかった）と思いつつも、一番緊張していたのが五年一組の教室に入ることでした。教室に入り、自分の席に案内された後、席に座って机の上をながめていると、前の席のれいあ君が、「よっ。」と言ってくれました。ぼくは少しだけ首を動かしました。それが始まりで、そのあともずっとれいあ君が、「どこから来たの。」

「前の学校どうだった。」など、鹿児島のことや学校のことをきいてくれたので少しずつ質問に返すようにしました。れいあ君の質問に答えながら、少しずつれいあ君の目を見ることができるようになりました。れいあ君はぼくに

とって、熊本にきて一番最初の友だちです。熊本に来て初めてほっとした気持ちになりました。次の日、ぼくは自分から「れいあ君、おはよう。」と言おうようになりました。ぼくは、れいあ君のおかげで新しい学校でも話せるようになりました。

先生からのコメント

一人の友だちから、次の日には「おはよう。」と声をかけることができた卓也さん。「二人の力」の大きさを感じます。「忘れられない一つの出来事」を振り返る中で、五年生四月の転校のことを思い出しながら、綴りの最後におかげで、今では卓也さんの「おかげで」一学年に笑顔が広がっています。

— 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 —



SHIGA HOME

ASO HAPPY LIFE

医療とは違った視点で『住まいから考える健康住宅』
住む人が快適で、健康に暮らせる家づくりで街づくりを！



SHIGAHOME_ASO

インスタ更新中！

(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



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 #102

がんピアサポート啓発イベントを開催します

当 院では、令和2年4月に熊本県指定がん診療連携拠点病院の指定を受け、がん患者の人やご家族などの支援を行っています。

「がんピアサポート」とは、がんを体験した仲間（ピア）同士が「体験を共有し、ともに考える」ことで、ともに支え合う活動のことです。

がんは「2人に1人」が罹患する「国民病」です。がん検診や予防教育の普及、診断と治療の進歩により、「がんと共に生きる」人が増えています。

講演会では、がんと向き合う人々への共感的理解を深め、みんなが安心して暮らせるヒントを一緒に見つけましょう。

がんピアサポート啓発イベント

「がんを身近に考えよう」

共催 熊本県健康づくり推進課 後援 阿蘇医療センター

とき

7月27日(土) 午前10時～
(受付 午前9時30分～)

午前10時10分～

テーマ「阿蘇地域の中核医療機関として
阿蘇地域の医療を支える医師の立場から」

阿蘇医療センター院長 甲斐豊 先生

ところ

阿蘇医療センター 1階講堂

午前10時40分～

テーマ「がんとの共生のために備えておくこと」

北里大学医学部附属新世紀医療開発センター
教授 佐々木治一郎 先生

事前申込

不要

参加費

無料

対象

どなたでも参加できます

午前11時30分～

テーマ「がんサロンってこんなところ」

がんサロンネットワーク熊本 塩田ひとみ さん

☎ 熊本県がん連携サポートセンター ☎ 096-373-5558




～農家が経営するうどん&カフェ～

麵力志 ころ

こだわりの出汁で作ったうどん、そば、だご汁やたかな飯、定食など。
当農園で栽培したオーガニックブルーベリーと食べられる番薯を原材料とした
ドリンク&スイーツが召し上がれます！コーヒーなどもご用意しております。
店休日、閉店時間変更する場合がございます。お電話かインスタのストーリーズでご確認ください。

営業時間:11:00～14:00頃まで 定休日:毎週金曜日(祝日の場合は営業) 阿蘇市黒川2140-4 TEL 090-9497-5560 カドリードミニオン近く57号線沿い

阿蘇市プレミアム商品券 使えます! (7月31日まで)

広告

参加申込み
受付中!

様々な景品が当たる
お楽しみ抽選会あり!



第12回 大阿蘇元気ウォーク 2024



歩いて楽しむ!
阿蘇の風景とおいしい食べ物



2024.9.7 土 SAT ▶ 8 日 SUN
イベント会場：阿蘇神社 東側中央駐車場

The 12th
ASO
ENERGETIC
WALK 2024

大会コース
20 km · 10 km · 5 km

事前申込み
締切 2024年 7月31日(水)まで
主催：阿蘇市健康づくりの郷推進委員会 / 阿蘇市 ☎0967-22-3174
主管：大阿蘇元気ウォーク実行委員会

お申し込み先
(申込専用) 0570-039-846
ガイドスに従って「1」を押してください。
※平日 10:00 ~ 17:00 / 土日祝日を除く

お問い合わせ先
(申込不可) ☎0120-711-951
大阿蘇元気ウォークエントリー事務局
※平日 10:00 ~ 17:00 / 土日祝日を除く



防災用備品を整備

発電機など8点 宝くじ助成金



▲整備された発電機

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「坊中区自主防災組織」に発電機、テント、マット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、各種自然災害に備え、災害の中でも安全、安心な生活が期待できます。

水道週間に美化活動

阿蘇市管工事協同組合



▲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8人が環境美化作業を行いました。

「水道週間」では、自治体や関係団体が協力し、水道への理解と関心を高めてもらうためのさまざまな活動が行われています。

同組合は、環境美化活動と水源環境保全の一環として、山田地区の上水道や農用水などの水源である乙川水源地周辺の除草と清掃をしました。

全国大会出場者

硬式野球

第73回全日本大学野球選手権大会

杉谷 寿牙

(東海大学熊本キャンパス4年
阿蘇中出身)

江藤 大晟

(九州産業大学2年 / 阿蘇中出身)

管弦楽

第48回全国高等学校総合文化祭

【器楽・管弦楽部門】

青木 悠華

(済々黌高校3年 / 一の宮中出身)

岩下 沙綯

(済々黌高校2年 / 阿蘇中出身)

阿蘇市Bチーム優勝

障がい者グラウンド・ゴルフ大会



▲優勝したBチームの皆さん

5月30日、熊本県障がい者グラウンド・ゴルフ大会で優勝した阿蘇市Bチームが市役所を訪れ、市長に優勝を報告しました。

大会は5月17日に熊本市で開催され、阿蘇市からは3チームが出場。優勝したBチームは、10月に熊本市で開催される第17回九州身体障害者グラウンド・ゴルフ大会に県代表として出場します。

父の日に牛乳を

酪農業協同組合女性部来庁



▲副市長に牛乳を手渡す渡邊部長

6月11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、和田副市長に牛乳を手渡しました。牛乳販売促進のため毎年行っているもので、渡邊かおる部長は「牛乳を飲むとリラックスできるので、日常生活に取り入れてもらいたい」と話しました。



新着案内

『昆虫の仕組み解剖図鑑』

堀川 ランプ 著 丸沢 丸 解剖図 (講談社)

カブトムシの力の秘密は？ セミはどうやって鳴いている？ ホタルはどうやって光る？ 昆虫のからだにまつわる疑問を、解剖図でわかりやすく解き明かす。



『野犬の仔犬チトー』

伊藤 比呂美 著 (光文社)

女ひとり、犬猫たちと暮らす日々。そんな著者の家に、野犬の仔犬がやって来た。保健所から引き取った推定3か月の雌の野犬チトーが家族となった、3年間の記録。



『学童弁当』

野上 優佳子 著 (小学館クリエイティブ)

まとめ買いと使いまわしで、平日5日間×6週間前後を乗り切る、夏休みの学童弁当レシピ集。傷み予防のポイントや時短調理のヒントなども紹介する。



『最後の甲賀忍者』

土橋 章宏 著 (角川春樹事務所)

“元”忍びの里・甲賀は、百姓として困窮していた。旧幕府と薩長の大戦で忍びの技を再び世に示せば、武士の身分に返り咲けるのではと、甲賀の里の若者が集められ…。



『あぶないばしょはどこ？』

小宮 信夫 監修 宮本 巴奈 イラスト (池田書店)

悪い人は見た目では判断できません。でも危ない場所なら子どもでも見つけることができます。クイズやまちがいさがしなどで遊びながら、危ない場所を学べる防犯絵本。



『痛みが消える自力整体』

矢上 裕 著 (新星出版社)

100歳でも、身体が硬くても実施できる！腰痛、坐骨神経痛、脊柱管狭窄症、ひざ痛等、症状別痛みを取り除く方法を写真で紹介。疲労が溜まらない食べ方も伝える。



移動図書館

阿蘇・一の宮地区 (7月5日☎・8月2日☎)

| | |
|---------|---------------|
| 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 ~ 10:50 |

| | |
|------------|---------------|
| 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

(7月10日☎・8月7日☎)

| | |
|------------|---------------|
| 波野保健福祉センター | 11:15 ~ 11:25 |
|------------|---------------|

※天候や道路状況により巡回を中止することもあります

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

広告

材料 (4人分)

豚ひき肉…150g アスパラ(細いもの) …15本 しめじ…100g
 タケノコ…100g ニンジン…100g ニラ…1把 ネギ…25g
 ショウガ…1カケ 春巻きの皮…8枚 大葉…8枚 ごま油…適量
 調合油(揚げ油)…適量 片栗粉…小さじ1 小麦粉…小さじ2

調味料 塩…1つまみ 鶏がらスープの素・砂糖…各小さじ1
 オイスターソース…大さじ1

作り方

- 1 アスパラとニラは2cmに切り、タケノコとニンジンは細切り、ネギとショウガはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、ショウガとネギを炒め香りを出す。
- 3 2に豚肉を入れて炒め、アスパラ、しめじ、タケノコ、ニンジンを入れ火が通ったらニラを入れる。
- 4 調味料を入れ味付けをしたら、水溶性片栗粉を入れてとろみがついたら火を止め冷ます。
- 5 小麦粉を水で溶きのりを作る。
- 6 春巻きの角が自分に向くように置く。
- 7 大葉を手前にのせてその上に具をのせる。



食改冒から一言

具が冷めてから巻いたほうが皮がパリッと揚がります。

- 8 奥の角に小麦粉で作ったのりを八の字につける。
- 9 手前の角を具を包むようにして巻き、左右の角を内側に折り込む。
- 10 のりをつけた部分まで巻き、しっかり閉じる。
- 11 熱した油できつね色になるまで揚げて完成。

夢を追いかける青少年の声を届けます



夢を追いかけて

ぼくの夢は、自衛官になることです。そう思ったきっかけは、自衛隊は災害などがあつたときにすぐに駆けつけて人々を守ります。ぼくもその姿にあこがれ、両親や友人を守りたいと思ったからです。

そのためにも、まずは自衛隊のことをもっとよく知り、学校での勉強をがんばったり、大好きな野球や水泳を通して体をきたえたりしていきたいです。将来の夢に向かって、できることを日々がんばっていきたくたいです。

増田 護大

ますだ まひろ
阿蘇西小学校・6年

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18-19頁に掲載

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 |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|
| 6/30 | 1 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター | 2 7~8ヶ月児健診 R5.11生 9:00~ 一の宮保健センター | 3 | 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 | 5 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター | 6 |
| 7 在 家入整形外科 ☎ 32-0048 | 8 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター | 9 4ヵ月児健診 R6.2.16-3.15生 9:00~ もうすぐ1歳健診 R5.8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 | 12 あそカフェ 10:00~12:00 波野保健福祉センター | 13 |
| 14 在 古閑医院 ☎ 22-3000 | 15 在 たくもと小児科クリニック ☎ 34-2202 | 16 3歳児健診 R2.11.11 -12.15生 13:10~ 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 在 問端内科 ☎ 32-0102 | 22 年金出張相談 10:00~15:00 農村環境改善センター | 23 1歳6ヵ月児健診 R4.11.16 -12.17生 8:40~ 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 在 小野主生医院 ☎ 32-0039 マイナンバーカード 休日窓口 (完全予約制) 9:00~12:00 | 29 | 30 | 31 | 8/1 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 | 8/2 子育て相談日 9:00~14:00 一の宮保健センター | 8/3 |
| 8/4 在 阿蘇温泉病院 ☎ 32-0881 | 8/5 年金出張相談 10:00~15:00 一の宮保健センター | 8/6 4ヵ月児健診 R6.3.16-4.15生 9:00~ 7~8ヶ月児健診 R5.12生 9:00~ 一の宮保健センター | 8/7 あそカフェ 10:00~12:00 阿蘇保健福祉センター | 8/8 | 8/9 あそカフェ 10:00~12:00 阿蘇保健福祉センター | 8/10 |

阿蘇 広報あそ 2024年7月号 No.234

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/>

