

おくやみもうしあげます 10月受付分(敬称略)

住所	死亡者	年齢	ご遺族
色見(山鳥)	岩下 英男	79歳	岩下 直美
高森(横町)	桐原スマ子	100歳	桐原 一紀
高森(上町)	村上 壽子	93歳	村上 正誠
高森(昭和南)	佐竹 富保	94歳	佐竹 イマ
高森(冬野)	岩下 イズ	98歳	岩下 信雄
高森(森)	後藤百合子	96歳	後藤 正三

町社会福祉協議会へご寄附いただきました。

村上 正誠様 岩下 信雄様 高橋 文子様
 後藤 正三様 佐竹 イマ様 田上 誠一様
 白石 福男様 (順不同)

年金だより



便利! パートⅡ

スマートフォンで保険料が支払えます!!
 ~楽天ペイでの支払いが追加されました~

令和5年2月20日よりスマートフォンでの保険料納付ができるようになっておりましたが、4月17日より楽天ペイが追加されています。

●対象決済アプリ(五十音順)

- ・ au PAY
- ・ d払い
- ・ PayPay
- ・ 楽天ペイ
- ・ PayB*



*金融機関等が提供するアプリを含む
 詳細は、PayBのホームページ(https://payb.jp/finance/)をご覧ください。

●スマホ決済の流れ



熊本東年金事務所 ☎096-367-2503

休日在宅医

診療は午前9時から午後5時まで



月日	病・医院名	電話番号
12月10日	南郷谷リハビリテーションクリニック	☎0967 (62) 3351
17日	藤本医院	☎0967 (67) 0020
24日	俵山クリニック	☎096 (292) 2250
31日	阿蘇立野病院	☎0967 (68) 0111
1月 1日	寺崎内科胃腸科クリニック	☎0967 (62) 0378
2日	良見内科医院	☎0967 (62) 0646
3日	渡邊内科	☎0967 (67) 1777
7日	渡邊総合内科クリニック	☎0967 (65) 2201
8日	いしだクリニック	☎096 (279) 2500

令和5年10月31日現在

(対前月末)

まちの人口

人口/5,957人 (-15)
 男性/2,886人 (-8)
 女性/3,071人 (-7)
 世帯/2,938世帯 (-5)



今年も広報たかもりをご覧頂きありがとうございました。皆様よいお年をお迎えください。(早)

高森カレンダー

12月16日~1月15日

12月

December

22日(金) 年金相談 10:00~15:00 高森総合センター 中会議室

1月

January

3日(水) 二十歳の集い 10:00~ 高森総合センター 大会議室

9日(火) 5~6ヶ月児健康相談 9:30~ 高森総合センター 和室

動画で楽しく学ぶ

QRコードから簡単に視聴できます!ぜひご覧ください! 「親の学び」オンデマンド講座

「親の学び」オンデマンド講座とは

科学的知見に基づく子育てのポイントや豆知識について、短時間の動画視聴で、いつでもどこでも楽しく学ぶことができる講座です(6~8分程度)。*対面講座のプログラムの一つとしても活用できます。

1「睡眠編」正しく理解、睡眠のあれこれ

決まった量の睡眠は体内時計を整えることや、発達段階に応じて必要な睡眠時間をとることなど、睡眠の正しい習慣に関するクイズを交えて学びます。

睡眠編



2「デジタル機器編」正しいデジタル機器との付き合い方

スマートフォン等のデジタル機器の使用時間や家庭内におけるデジタル機器の使用のルール作りなど、クイズを交えて学びます。

デジタル機器編



3「スマホ編」考えようスマホとの距離

日常のスマホやタブレット等の使い方を見直したり、ペアレンタルコントロールの活用について話し合ったりすることで、正しい習慣に関することについて学びます。

スマホ編



4「朝ごはん編」朝ごはんを食べよう!

朝食をとることのよさ、朝食を抜くことや夜型生活による悪影響について、調査結果や科学的根拠をもとに、学力や体力との関係について学びます。

朝ごはん編



市町村教育局社会教育課 ☎096-333-2697

南阿蘇ビジターセンター 阿蘇高森自然だより

幸せの青い鳥 ルリビタキ(瑠璃鶇)

「瑠璃鶇」の「瑠璃」は仏教用語の青い宝石を表した名前です。美しく、可愛い冬の渡り鳥です。野草園とその周辺に飛来してくる鳥の中で青い色の鳥はこのルリビタキと春秋に飛来するオオルリの2種類しかいません。



【写真提供】増田 泰夫さん

(阿蘇地区パークボランティア)

大きさはスズメとほぼ同じ大きさで、♂は頭から尾羽まで、♀は尾羽だけ青い色をした、「幸せを呼ぶ青い鳥」です。

例年だと11月から1月まで滞在し、春先に本州など高い山に移動します。この辺りでは低い立木を行き来したり、地面を歩いたりして、比較的人を怖がらない性格です。カメラを向けるといろいろなポーズを取って、楽しませてくれる、この季節1番人気のある鳥です。

南阿蘇ビジターセンター ☎0967-62-0911

