

みんなで考える 農地の将来！

平成 31 年度からの農業委員と農地利用最適化推進委員の推薦および応募の受付を行います。

項 目	農業委員	農地利用最適化推進委員
職 務 内 容	総会などで農地の権利移動・農地転用などの許可について審議、助言する。	農地利用の最適化を図り、現場に赴き農地利用状況や意向などを調査する。
募 集 人 数	1 4 人	1 8 人
任 期	平成 31 年 4 月 1 日から 3 年間	農業委員会が委嘱する日から 3 年後属する年の 3 月 31 日
報 酬	年額 1 7 0 , 5 0 0 円	年額 1 5 5 , 0 0 0 円
応 募 資 格	農業に関する識見を有し、農地利用の最適化に関する事項やその他の関連事項に対し、職務を適切に行うことができる人。兼任はできません。	
応 募 方 法	町公式ホームページや農業委員会事務局で配布する所定の様式に必要事項を記入し、郵送または持参により応募してください。自薦、他薦は問いません。持参の場合、役場開庁日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで受け付けます。	
応 募 期 間	平成 31 年 1 月 15 日（火） から 2 月 12 日（火） まで 当日消印有効	

問 高森町農業委員会 ☎62-1111 内線414, 415



くまもと林業大学校
受講者募集！

九州初となる「くまもと林業大学校」が平成 31 年 4 月に開校！

林業就業希望者を対象とした林業従事者・経営者育成コースの長期課程では、受講者を募集します。

- 実施場所
座学：熊本県林業研究指導所
現場：阿蘇・上益城地域
200 日間（座学 50 日、実習 150 日）
- 募集定員 20 人程度
- 一般選考

2月1日(金)から15日(金)まで

授業料は無料。
最新情報は、熊本県のホームページ内「くまもと林業大学校」を参照ください。

問 県農林水産部森林局林業振興課 ☎096-333-2444

① 血液をろ過し、不要なものは尿中に排泄することで血液をきれいに保つ
② 水分や塩分を調節し血圧を一定に保つ
③ 酸素が不足すると赤血球をつくるよう造血ホルモンを出す
④ ビタミンDを活性化しカルシウムやリンの吸収率を上げ、骨を丈夫にする
(カルシウムやリンなど電解質のバランスが乱れると、こむら返り、筋力の低下、骨粗

●腎臓の働き

腎臓は細かい血管の塊で、1 分間に 1 リットルもの血液が流れ込んでいます。そのため血液量が増えると腎臓にかかる負担も大きくなります。今月は腎臓の働きや腎臓を守る方法について紹介します。

腎臓は細かい血管の塊で、1 分間に 1 リットルもの血液が流れ込んでいます。そのため血液量が増えると腎臓にかかる負担も大きくなります。今月は腎臓の働きや腎臓を守る方法について紹介します。

腎臓を知ろう！



健康

問 健康推進課 健康推進係

☎62-1111 内線124

① 腎臓の働き
② 水分や塩分を調節し血圧を一定に保つ
③ 酸素が不足すると赤血球をつくるよう造血ホルモンを出す
④ ビタミンDを活性化しカルシウムやリンの吸収率を上げ、骨を丈夫にする
(カルシウムやリンなど電解質のバランスが乱れると、こむら返り、筋力の低下、骨粗

●腎臓を守る方法

まずは健診を受け、尿酸値・クレアチニン値などが分かる血液検査、尿検査や血圧測定結果から腎臓そのものの働きや腎臓の敵の現状把握をしましょう。

日頃は、塩分の取り過ぎに注意しバランスよく食べること、運動不足の解消、血圧や血糖をコントロールすることを意識すること。また、腎臓は感染やストレスにも弱いので、質の良い睡眠や休息をとり、自律神経を整え、風邪を引かないようにすることも大切です。

●腎臓の敵とは？

血管を傷めるとともに腎臓の余計な仕事を増やす、肥満・高血圧・高血糖・脂質異常・高尿酸血症などです。

一度悪くなった腎臓を元に戻す治療はありません。腎臓の敵を少なくし、腎臓を守ることが大切です。

―腎臓の働きと守る方法―

☆親子ヨガの会

11月30日(金)



阿蘇市からインストラクターを招き、ヨガを行いました。お母さんだけで行うもの、赤ちゃんを抱っこしながらするもの、赤ちゃんをマッサージするものなど、豊富な内容で、参加者からは「呼吸法だけでも体がリラックするんだとわかりました」「気持ちがすっきりして、日頃のもやもやもなくなりました」と好評でした。

今年度は 3 月にもう 1 度実施します。今回参加できなかった方は、次回是非ご参加ください！

☆作って食べよう！の会

11月26日(月)



食育相談の一環として、上色見総合センターでチキンカレーと水炊きを作りました。大人用料理の途中で調理中の材料を取り出し「ゴックン期」「モグモグ期」「カミカミ期」や「パクパク期」など各成長段階に合わせ離乳食に転用。お父さんやおばあちゃんなども参加し、終始和やかムードでした。

スケジュール

2 月は、定例の会のほか「オニさんとお友達になろう！会」「作って食べよう！第2弾～米粉のおやつ～」 「フットケアの会」を計画しています♪

☆子育てディスカッション

11月12日(月)

阿蘇教育事務所から「親の学びプログラム」の先生をお招きし、子育ての悩みに関する事例を学びました。その後、サイコロトークで参加者の抱えている悩みなどを話し合いました。「悩みを出し合える友達がいると心に余裕がうまれる」や「自分だけじゃなくて安心」などの感想が出ました。

☆公園で遊ぼうの会 第3弾！

11月16日(金)



休暇村南阿蘇で落ち葉の布団に寝転んだり、踏んだり、埋もれたり、思いっきり親子で楽しみました。



子育て

子育て支援センター活動だより

問 子育て支援センター

☎62-3311