



たかもり



高森町は
「日本で最も美しい村」
連合に加盟しています

6

平成30年
第706号

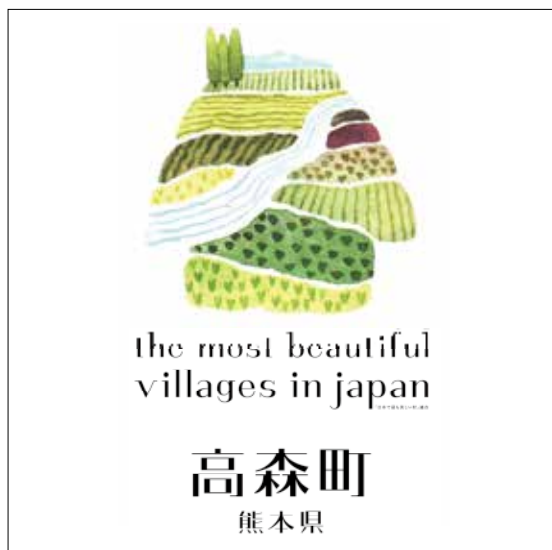


◀携帯電話・スマートフォンからも
「広報たかもり」をご覧になれます。

- | | |
|------|---------------|
| P. 2 | 泥りんピック開催！ |
| P. 3 | インスタはじめませんか？ |
| P. 4 | 高森町消防団辞令交付式 |
| P. 6 | たかもりタウンTOPICS |



Instagram
高森町公式アカウント
@takamorimachi
をフォローしてください♪



泥仕合ならぬ泥試合！ ぬかるみコートで大奮闘！



- ①泥に足をとられながらも高くジャンプ！
- ②優勝チーム。技術力のみならず団結力も勝因
- ③RJKのサウンドとシャッター音の応援団
- ④若き農業者が赤いトラクターでコート整備
- ⑤お腹すいたろ。と大鍋でつくっただご汁の振る舞い
- ⑥阿蘇山バックに入る露天風呂！

山の稜線までくつきりと水面に映る晴天の5月20日(日)、高森湧水トンネル公園近くの田んぼで高SPO主催の『泥りんピック』が開催されました。

第6回目となる今年も、募集枠はあつという間に埋まり遠くは福岡市から、県内外の計24チームが参加し、4コートで5人制のミニバレーが繰り広げられました。

最初は汚れを気にしていた参加者も、試合が白熱してくるとなりふり構わずボールを追ひ、泥塗れに。

RJKカルデラウインドアンサンブルが闘志を駆り立てるサウンドで参加者の士気を

高めました。

この日のために、温泉水30トンが用意され、試合後、選手の体を温めました。また、食生活改善推進員による手作りだご汁は疲労とともに襲ってきた空腹を満たしました。

過去に3度の優勝経験がある町内の『チーム☆らくくん』が4度目の優勝を果たし、試合会場となった田んぼで今秋収穫される新米60キログラムの特権を獲得しました。

参加者は、いつも以上に白く見える歯をのぞかせて、笑い声や叫び声をあげ試合を楽しんでいました。きっと、疲れ果て夜は泥のように眠ったのではないのでしょうか。



高SPO事務局
☎62-2991



高SPOはスポーツ振興くじ(とろろ)の助成を受けた事業です。

※スマホ、携帯からも閲覧可能です。WEBページもぜひご覧ください！

http://www.takaspo.jp/

★高SPO

HIPHOPダンス教室

いろいろなジャンルの曲をこかわいく踊ります！

いちから教えますので、初心者の方でも毎回参加することが難し



★ウクレレ教室

現在10人ほどで活動中です。講師はくまモン体操の作曲やCMなどで有名なボンボ藤井さん



い方でも、無理なく楽しむ事ができます。

音楽に合わせて楽しく踊ることを目的としていますので、気軽に見学からでもお越しください。

曜日：第2・4月曜日

時間：午後8時から9時まで

場所：高森総合センター (高森町役場横)

参加料：1回500円

対象者：子どもから大人まで動ける服装とシューズでお越しください。

イベントのオープニングアクトのオフアールもお待ちしております！

です。

毎回ユーモア溢れるレッスンで参加者も楽しく通っています。年に1回、県下のウクレレ奏者が集まって演奏を披露する「くまレレ」にも参加します。

楽しく音楽とふれあいましょう。いつでも見学にお越しください。

曜日：第2・4金曜日

時間：午後7時30分から8時30分まで

場所：高森町役場 2F会議室

参加料：毎月4,320円

対象者：小学生から大人まで

Instagram



takamorimachi

🏆 熊本県高森町 🏆

Instagram選手権

広く高森町の魅力を発信するため、町の風景、特産品、食や文化など魅力ある写真をInstagramに投稿してください。

■賞金 グランプリ 1名 5万円 (副賞あり)
準グランプリ 2名 3万円 (//)

■応募要件

- *Instagram内における個人のアカウントを公開する。
- *高森町公式アカウント (@takamorimachi) をフォローする。
- *阿蘇郡高森町の魅力をInstagram内で投稿する。(画像を加工して投稿しても良い)
- *ハッシュタグ『#高森インスタ選手権』と写真の内容説明を付け投稿する。(ハッシュタグはいくつでも付けて良い)
- *応募画像の著作権は応募者に帰属しますが、使用权は町に帰属し町の広報媒体各種で応募画像を使用します。

■応募期間 6月1日(金)から6月30日(土)まで

■応募制限 ひとり何点でも応募可能。

応募に関して、町公式ホームページをご覧ください。



いいね! 1,500,000件

takamorimachi



”インスタ”

はじめませんか?

この景色の素晴らしいさを人に伝えたいー

こういう時、ダイレクトに伝えるには文字よりも画像が効果的だと言われています。

視覚に訴える方が与える印象が強いからです。

「画廊」を持ちあるく

インターネット上で、人と人をつなぐ会員制交流サイト(SNS)のひとつ、「インスタグラム」は投稿した画像や動画を人と共有できる、今や押しも押されぬ人気の無料アプリケーションです。

「インスタグラムで見映える(画像)」という意味を表す「インスタ映え」ということばが昨年、流行語大賞に輝きました。このことからInstagramがいかにか我々の日常に浸透しているかがうかがえます。

手持ちのスマートフォンにInstagramのアプリケーショをダウンロードし、お気に入りの写真を投稿します。アプリケーションを開けば、投稿画像はいつでも見ることが出来ます。Instagram内で、友達と画像を共有することもでき、その手軽さから若い世代を中心に、利用者は世界中に現在8億人以上。国内でも、2千万人以上が利用していると言われています。*注

撮影した写真を他の人と共有するには、「ハッシュタグ」という紐付け機能を利用します。「#」で表示されるハッシュマークの後に、任意の言葉を付けることで、投稿画像をほかの人が検索できるようになります。たとえば、高森町で撮った画像に、#高森町 など関連する任意の言葉を付けると「高森町」で検索した人の目に留まり、多くの人と画像を共有することが可能になります。

阿蘇山、草部の棚田、南阿蘇鉄道、田楽、あか牛・・・高森町には「インスタ映え」する題材が多く存在します。

皆さんの「心に響いた高森町」を撮って、遠方の家族・友人と共有しませんか。きっと、風光明媚な高森町が届くことでしょう。

*注 利用者人数 (Instagram社調べ5月現在)



政策推進課 政策企画係 ☎62-1111 内線155

井上 真希 隊員

平日限定！
初夏の高森で阿蘇の野の花めぐり

野の花の郷高森は、四季折々に阿蘇の野の花と出会う魅力いっぱいの場所。そんな高森町にある花咲盛は、宇野さんご夫婦が長年にわたって荒地の草刈り・野焼きをすることで阿蘇の野の花たちを再生させた貴重な場所です。

初夏の高森を彩る美しい野の花を愛でながら、のんびりお散歩を楽しみませんか。専門のガイドがご案内いたします。

●日程：6月11日(月)・13日(水)・18日(月)・20日(水)・25日(月)・27日(水)
午前10時から正午まで

●集合場所：高森町花咲盛(現地集合現地解散)

●参加費：2,500円(花咲盛環境維持協力金、保険料、お茶おやつ代込み)

●募集人員：1回につき10名まで(最少催行人員2名)

※保険の関係がありますので、3日前までにご予約をお願いいたします。

☎一般社団法人 TAKARA MORI ☎0967-62-2277



地域おこし協力隊・集落支援員活動レポート vol.7

前田 拓哉 隊員

ロアッソ熊本は、平成31年4月阿蘇地域でのジュニアユース設立を控え、U-13、U-12を対象としたサッカースクールを開校しました！5月12日(土)に高森町民グラウンドで第1回サッカースクールを開催し、町内外から15名の子ども達が参加しました。

8月末までに高森町・小国町・南阿蘇村・阿蘇市各会場で合計10回開催します。サッカーを始めたい、更にスキルアップしたいと考えている子ども達は是非、ご参加ください！

2列目右端が前田隊員

日程など詳細は、Facebookページ「地域おこし協力隊・ロアッソ熊本阿蘇」をフォローしてご確認ください！

平成30年度 政府主催 慰霊巡拝 参加者を募集します。

実施地域名	実施予定時期	募集定員	申込締切
北ボルネオ	9月26日(水)から10月2日(火)まで	15名	6月14日(木)
ビスマーク諸島	10月24日(水)から10月31日(水)まで	10名	6月22日(金)
硫黄島(1次)	11月13日(火)から11月14日(水)まで	100名	7月31日(火)
ミャンマー	11月13日(火)から11月20日(火)まで	15名	7月10日(火)
パラオ諸島	1月24日(木)から1月29日(火)まで	15名	9月14日(金)
フィリピン(1班)	2月13日(水)から2月20日(水)まで	80名	9月28日(金)
フィリピン(2班)			
フィリピン(3班)			
硫黄島(2次)	2月19日(火)から2月20日(水)まで	100名	10月22日(月)

必要書類

- 内申書
- 質問票(健康チェック票)
- 親族関係の確認書類
(戦没者の除籍謄本・戸籍謄本、遺族の現戸籍の写し)
- 戦没地点の確認書類
(兵籍簿または戦時名簿の写し・死没者調査票の写し・戦死公報または戦没者原簿の写し)

詳しくは、町のホームページをご覧ください。



分団部名	氏名
機動部	大谷嘉啓留
女性部	三森結衣
6分団	住吉健
9分団	岩本康徳
11分団	住吉光樹
	下田佑一

●新入団員

5月1日(火)、高森総合センターで高森町消防団辞令交付式が行われました。
渡邊団長は訓示において、全国の消防団が不足している現状を示唆し、本町においても、「本年から『本部員』という階級職がなくなった。その分、副団長の責任が重くなった。各分団長がサポートして欲しい」と言及しました。また、来月行われる操法大会においても、高みを目指して頑張るよう激励の言葉をおくりました。

新入団員および
階級変更団員の紹介

高森町消防団辞令交付式

団員										班長										部長					分団長					副団長	階級												
11分団		10分団	9分団	7分団2部		7分団1部		4分団1部	3分団		12分団		11分団		10分団	9分団	8分団	7分団2部		7分団1部		6分団		4分団1部		3分団	2分団2部	11分団	10分団	7分団2部	7分団1部	6分団	4分団1部	3分団	11分団	10分団	7分団	6分団	4分団	3分団	本部	分団部名	氏名
馬場今朝夫	鶴林浩	田上吉郎	住吉勝徳	林克信	源順一郎	中山修	岩下政博	小俣琢俊	渡辺真次	児玉幸之助	吉良山秀樹	吉良山晃	甲斐悠希	下田博士	瀬井雄三	山室泰士	荒牧斉紀	津留一勝	今村親助	谷川洋一	山田耕生	岩下透	馬原孝平	石田昌司	田上博隆	桐原正太	池田忠幸	田代勝	戸高和秋	甲斐裕輔	児玉明	今村淳一	村上純一	法花津和明	矢津田直樹	田上純一	霧林文男	下田寿人	吉良嘉文	山田佳慶	二子石誠	工藤直幸	佐藤民雄



- 非常持出袋のご用意を
準備を行い、持ち出せるようにしておきましょう。
- 水
 - 食料(3日分程度)
 - 懐中電灯
 - 携帯用トイレ
 - ろうそく
 - ラジオ
 - 乾電池
 - 救急箱
 - ライター など
- 有事の際は近所の方と協力し
身の安全を守りましょう。

今年に入り、
火災が多数発生
しています

昨年の火災件数は高森町3件、南阿蘇村6件でしたが、今年は4月30日の時点で、高森町5件、南阿蘇村11件発生しております。住民の皆さまは、今一度火気の取り扱いに十分に注意してください。

がけ崩れ 小石がパラパラと落ちてくる	土石流 山鳴りがする	地すべり 地面にひび割れができる
 斜面から水が噴き出す	 雨が降り続けているのに川の水位が下がる	 沢や井戸の水が濁る
 斜面にひび割れができる	 川の流れが濁り、流木が混じりはじめる	 池や沼の水の量が急に変化する

これから梅雨を迎えるにあたり、長期間の雨や短時間の豪雨により災害が発生しやすいとなります。また、熊本地震の影響により地盤の緩くなっている場所がいまだに数多くあり、土砂災害が非常に起きやすくなっています。

4月にも大分県では大規模な土砂災害が発生しました。今回は雨と関係なく起こりましたが、いついかなる時も災害に備えておきましょう。

日頃からの防災対策を心がけ次の点に注意しましょう。

消防
南部分署

梅雨時期の水害・土砂災害に備えましょう！

4月にも大分県では大規模な土砂災害が発生しました。今回は雨と関係なく起こりましたが、いついかなる時も災害に備えておきましょう。

日頃からの防災対策を心がけ次の点に注意しましょう。

電話 62-19034 火災・救急119

ファミリー
居酒屋

旨乃蔵

営業時間
●ランチタイム 11:00~15:00
●居酒屋タイム 17:30~23:00

定休日 第1・3水曜日

0967-62-2050 / 62-3366

お食事処旨乃蔵

パート&アルバイト
募集中!

●パート・アルバイト
シフト制：土日祝日できる方、また、元気・やる気のある方大歓迎!!
詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ ▶ 0967-62-3366

乗馬ブルーグラス

雇務員募集中!

●雇務員(60歳以上) 8:30~12:00
昼食付き
詳しくはお問い合わせください。

0967-62-3366

平成30年度
阿蘇広域行政事務組合職員採用試験

1次試験：7月28日(土)
受付期間：6月22日(金)から7月9日(月)まで(土・日曜日を除く)
午前8時30分から午後5時まで
募集職種：介護士 1人程度
受験資格：昭和57年4月2日以降に生まれ、介護福祉士の資格を有する人または介護福祉士の受験資格(実技試験免除)を有する人
詳しくは、お問い合わせください。

問 阿蘇広域行政事務組合事務局総務課人事係 ☎0967-24-5111

お金の問題 いっしょに解決しましょう！

グリーンコープの「生活再生事業」は、熊本県と協働して行っている事業で、多重債務に陥らないための予防や、陥った時とその後サポートなどを行っています。相談は無料。
相談者の生活再生に必要と考えられるときには、貸付を検討します。プライバシーが外部にもれることはありません。まずはご相談ください。

問 グリーンコープ生活再生相談室 ☎096-243-2100

南阿蘇地域にお住まいの皆さまへ
消費者相談窓口を開設しています

商品やサービスなど消費生活でお困り事があればご相談ください。
毎週 火曜日・木曜日 午前10時から午後3時まで
問 南阿蘇村 消費者生活相談窓口 ☎0967-67-2244

高森町スポーツ活動報告

高森少年剣道クラブニュース

平成30年3月17日(土)に菊池高校体育館で行われた第17回学年別剣道選手権大会で、高森中央小学校4年生の近藤颯太くんが優良な成績を修めました。
■小学男子4年生の部(120人中)
近藤 颯太くん 第3位



第6回
水上カップ少年柔道大会

平成30年4月15日(日)水上中学校体育館において、九州各地より小・中学生が集い、小学生の団体戦及び小・中学生の個人戦が開催されました。本町から参戦した三森悠聖君が、小学校低学年の部で見事3人抜きをしました。



平成30年度
福岡矯正管区管内矯正職員施設対抗柔道大会

4月27日(金)、15チームが参加し熊本市総合体育館で行われた本大会で、本町出身の刑務官・立山宗一郎さんを含む団体が見事優勝しました。
次は、5月30日(水)東京拘置所で行われる全国矯正職員柔道大会施設対抗試合に参加します。

高森警察署

問 通報・相談 ☎62-0110



悪質商法の被害にあわないために

悪質商法とは、一般消費者を対象に、組織的・反復的に敢行される商取引で、その商法自体に違法又は不当な手段・方法が組み込まれたものをいいます。



熊本県警察
シンボルマスコット
ゆっぴー

《消費者へのアドバイス》
悪質業者は、

うそつき！

うまい話を信用しない！
うまい話、絶対もうかる話には、必ず落とし穴があります。

そそぐだんする！
ひとりで判断せず、家族、知人、相談機関に相談する。

つづられて返事をしない！
すぐに契約しない！
悪質業者は、言葉巧みに契約するよう迫ってきます。

ききっぱり！断る！
はいはいな返事をせず、キッパリ！ハッキリ！断る。

5月初旬、ローソン阿蘇高森店に来店した女性が高額分のプリペイドカードを購入しようとしたことから同店店員が、振り込め詐欺を疑い高森警察署に通報するなどして被害を未然に防ぎました。女性は、身に覚えのないインターネットサイトの利用料金を請求され、プリペイドカードを購入しようとしていました。

5月17日(木)、同店で表彰式が行われ、高森警察署長から感謝状が、高森地区防犯協会連合会から記念品が贈られました。



すんでのところで振り込め詐欺被害を阻止！
お手柄店員表彰！

焼肉 旨乃蔵

・人気の食べ放題・飲み放題 120分
お1人様 3,000円(税別)

・食べ放題 90分
お1人様 1,500円(税別)

／単品メニューも17種類あります／

焼肉メニューも居酒屋メニューも両方食べたい！
そんな方にもオススメです！！

・焼肉盛り合わせ
焼肉6種盛 2,000円(税別)
焼肉8種盛 2,500円(税別)
ホルモン4種盛 1,200円(税別)

営業時間 17:30～23:00(ご予約にてお昼もお受けいたします)
旨乃蔵 62-2050 / スループラス 62-3366



聞きなっせ

見なっせ

こぎゃんとかあったよ！

たかもりタウン TOPICS トピックス

～漫画の拠点地を目指して～

くまもと国際マンガ CAMP in 阿蘇高森 開催決定！

高森町、出版社コアミックスと（株）くまもと DMC で構成する「くまもと国際マンガ CAMP in 阿蘇高森実行委員会」は、マンガ家として高い潜在能力を有する世界 18 カ国の逸材 50 人を招き今年 9 月にマンガキャンプを開催することを発表しました。

都市部に出ずともマンガ家への道が開けるよう、コアミックスの堀江社長が幼少期を過ごした思い出深い地・高森町で、将来的にマンガ家を育成していくことを見据え、その足掛かりに企画したもの。キャンプは 9 月 17 日（月）から 19 日（水）まで上色見の阿蘇フォークスカー

ルで開催され、北条司さんなど有名漫画家を講師に迎える計画です。「マンガ」という共通言語を用い参加者はキャンプ中、食や芸能などを通じ高森の文化に触れます。この様子はメディアを通して世界に発信されるほか高森町情報通信基盤（光ファイバー網）で遠隔地と繋ぎライブ配信される予定です。



5月18日(金)

平成 30 年度全国情報会議
情報活動功労者表彰

東京都で行われた情報活動功労者表彰式で、全国農業新聞の普及推進への貢献が認められ、下記の団体・功労者が表彰されました。

■優秀農業委員会・団体表彰

高森町農業委員会・高森町認定農業者の会

■情報活動功労者表彰

高森町農業委員 宇藤元志さん(色見・西丁)



▲高森町代表として壇上にあがる宇藤元志農業委員会会長

熊本日日新聞社主催
第60回 金婚夫婦表彰 & 高森町ダイヤモンド婚夫婦表彰

お申し出は
6/29(金)
午後5時まで

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 該当者はお申し出ください。 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

金婚夫婦

- 昭和43年1月1日から同年12月31日までに結婚し、満50年に達した夫婦
- 既に満50年に達し、平成29年度までに表彰を受けたことのない夫婦

ダイヤモンド婚夫婦

- 昭和32年9月1日から昭和33年8月31日までに結婚し、満60年に達した夫婦
- 既に満60年に達し、平成29年度までに表彰を受けたことのない夫婦

おねがい 表彰を受ける場合、広報たかもりへの記事掲載や、たかもりポイントチャンネルの取材・放送を予定しております。あらかじめ、ご了承ください。

問 住民福祉課 福祉係 ☎62-1111 内線 132, 133, 136

献血にご協力ください

7月5日(木) 無 料

役場の正面玄関

午前 9:45~11:30
午後 12:45~16:00

次回は、10月頃予定しています。

問 健康推進課
☎62-1111 内線124

65歳以上の介護保険料の納め方

65歳以上の介護保険料の納付は、65歳の誕生日の前日に属する月の分から納めます。納付方法については受給している年金の額によって変わりますので、個人で納め方を選ぶことはできません。

特別徴収

■年金の年額が18万円以上の方

↓年金からの天引きになります。

介護保険料の年額が年金支払い月の年6回に分けて天引きになります。

※年金の年額が18万円以上でも次の場合納付書で納めていただきます。

- 年度途中で65歳になった
- 他市町村から転入した
- 年金の受給が始まった
- 介護保険料額に変更があった

●年金が一次差し止めになった など

普通徴収

■年金の年額が18万円未満の方

↓納付書や口座振替で各自納めます。

※普通徴収の納付は口座振替が便利です。通帳、届出印、納付書を持って取り扱いの金融機関で申し込みます。

【お詫びと訂正】

5月号において下記、誤記がございましたことお詫びして訂正します。

◆65歳以上の第7期介護保険料(基準額)について

市町村で必要な介護サービスの総費用(第7期の見込額)について

(誤) 約 70 億円→ (正) 約 30 億円

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
普通徴収		第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期			
		仮 徴 収			本 徴 収							
特別徴収	第1期		第2期		第3期		第4期		第5期		第6期	
	仮 徴 収					本 徴 収						

問 高森町役場 健康推進課 介護保険係 ☎0967-62-1111 内線123



Kusamura Daisei

町長のうごき

● 54 回の公務・会議への参加の一部です。
● 他、21 回の準公務・政治活動への参加を行いました。

4月21日(土)

阿蘇地域における直轄砂防事業の早期実施を
求める期成会総会(阿蘇市)

4月23日(月)

牛深ハイヤ祭り(天草市)

4月24日(火)

高森町ボランティア連絡協議会総会

4月25日(水)

高森町食生活改善推進員連絡協議会総会

4月26日(木)

高森町商工女性部総会

4月27日(金)

高森町民生委員児童委員協議会総会

5月1日(火)

高森町臨時議会

5月10日(木)

高森工業団地企業連絡協議会総会

5月12日(土)

高森町消防団辞令交付式

5月15日(火)

高森町老人クラブ連合会役員会

5月16日(水)

ASO ROUND TRAIL 開会式

5月17日(木)

国道57号整備促進期成会理事会(熊本市)

5月18日(金)

全国道路利用者会議総会(東京都)

5月19日(土)

阿蘇世界文化遺産推進協議会総会(南阿蘇村)

5月20日(日)

阿蘇広域正副管理者会議(阿蘇市)

5月20日(日)

阿蘇郡町村会総会・阿蘇市町村会総会(阿蘇市)

5月20日(日)

第1回くまもと国際マンガCAMP in 阿蘇
高森実行委員会

5月20日(日)

高森東学園義務教育学校運動会

5月20日(日)

高森中学校体育大会・第6回泥りんピック

4月20日

2,500円

渉外

大相撲開催に係る関係者
お見舞い

大相撲開催関係者

4月25日

5,000円

御祝

高森町商工女性部総会

高森町商工女性部

4月29日

5,000円

御祝

野焼き支援ボランティア
との交流会

村山区

5月10日

5,000円

御祝

町道 赤羽根～村山線外
改良工事竣工落成祝賀会

高尾野地区

5月13日

5,520円

特産品提供

平成 30 年度東海熊本県
人会総会特産品提供

東海熊本県人会

5月18日

11,600円

渉外

第 1 回くまもと国際マンガ
CAMP in 阿蘇高森 開催
にかかる関係者御土産代

㈱コアミックス
堀江社長ほか

4月21日～
5月20日

10,000円

弔慰

香典代

5 件

保険料免除・納付猶予制度とは

年金

年金

所得が少なく、本人・世帯主・配偶者の
前年所得（1月から6月までに申請される
場合は前々年所得）が一定額以下、また失業など国民年金
保険料を納めることが困難な場合、本人申請後、承認され
ると保険料の納付が免除になります。
免除される額は、

全額

4分の3

半額

4分の1

の4種類があります。

保険料納付猶予制度

20 歳から 50 歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得（1
月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額
以下の場合、本人申請後に承認されると保険料の納付が猶
予されます。
※平成 28 年 6 月までは 30 歳未満、平成 28 年 7 月以降は
50 歳未満が納付猶予制度の対象となります。

問 住民福祉課 福祉係 ☎62-1111（内線133）

ひと
人として生きる

家族として

あなたは、家庭の中で居場所は
ありますか？
居心地はいいですか？
居心地がいいのはなぜでしょ
う？
それは、家族の誰もがそれぞれ
を大切に思い、存在自体を大事に
してくれているからではないでし
ょうか。
大事にされているということ
は、家族のみんなが『あなたは、

あなた
人権

あなたのままでいいのよ」と認め
てくれ、尊重されている状況だと
思います。
お父さんもお母さんも、おじい
ちゃんもおばあちゃんも、お兄ち
ちゃんもお姉ちゃんも弟も妹も、そ
して自分（ぼく・わたし）も…。
人はみな不完全で、完璧な人は
いません。だからこそ、自分と違
う人、自分以外の人、その人たち
のすべてを認めて受け入れること
が、人が生きやすい社会ではない
でしょうか。
地域社会の中でも、家族に接す
るように人と接し、寛容でありた
いものです。
家族の存在に感謝しましょう。

南阿蘇ビジターセンター

阿蘇高森自然だより



ツクシマツモト

ハナシノブや
ヤツシロソウと
ともに阿蘇が誇
る希少植物で、
『植物の愛好者には垂涎の的であ
り幻の花でもあ
る』とは、故佐
藤武之氏著書「阿
蘇の野の花」の一説です。野草園でもこの朱色
はひときわ目を引きます。名称は、花が松本幸
四郎の紋所に似ていることに由来しています。

問 南阿蘇ビジターセンター ☎62-0911

歌詠み

肥後狂句（阿蘇御神火会）

また肥えた 料理上手の婢のせい
また肥えた 溜め息の出る試着室
また肥えた 杖はどっかに置き忘れ
また肥えた ドスンと音のしたパンダ
また肥えた 金は出さんで口は出す
また肥えた 男付き合い不甲斐なさ
また肥えた 確かめもせず振り込うだ
また肥えた 鍋焦がしとる長電話
また肥えた ハイで地獄の始まった

大塚ほたる
桐原 白酔
倉石 晴代
後藤 信子
佐藤多可雄
石座 香猿
古木えつほ
松山キヨ子
三森 茜

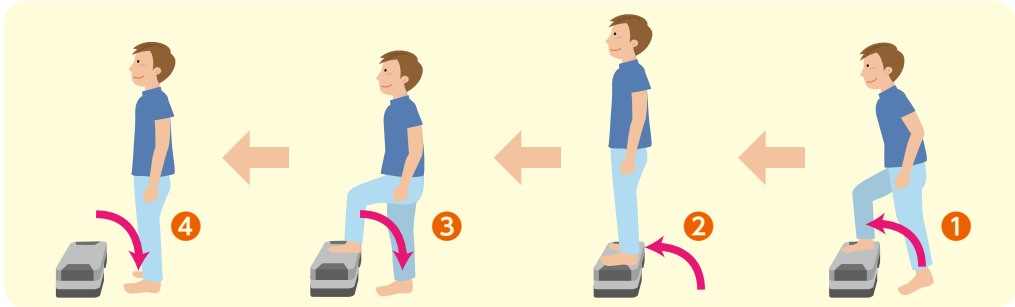


内臓脂肪はインスリンの働きを妨げます

脂肪肝は肝臓に脂肪が溜まった状態のこと、脂肪筋は脂肪をたくさん溜め込んだ筋肉のことをいいます。今月は血糖コントロールに欠かせない運動について紹介します。

血糖を下げるためには、有酸素運動と筋トレを週に3回以上合計150分行うこと、食後30〜60分前後に行うこと、運動前後のストレッチを行うことが効果的です。また、摂取カロリーより消費カロリーを多くすること心がけましょう。

運動による血糖降下作用は、運動後も12〜72時間持続します。



段差や台を用いて、その場で昇り降りする運動を紹介しします。段差さえあればどこでも行えるのが特徴で、1分間に昇り降りする回数で運動強度を設定することができま。踏み台は、安全のため安定感のある台を選んでください。

運動の継続は筋力なり

筋力はパワーのみならず、動ける体の維持と良好な血糖コントロールにも関係します。しかし、なかなかできない運動の継続。なぜ継続できないのでしょうか。

「時間がない」という理由以外にも「筋肉を疲れさせて動きにくい状態にしまうこと」が要因であると言われます。

筋肉のトレーニングやランニングなどの運動をする

と筋肉は縮みます（筋肉が緊張している状態）。ストレッチやケアを怠ると、筋肉が伸びにくくなり、硬く縮んだ筋肉へと変化します。硬くなった筋肉の状態では関節の可動域が狭くなるため動きにくく、運動の継続を困難にさせ、やる気もなくなってしまう。運動を継続している人の筋肉には、『動きやすい状態が保たれている』という共通点があるといわれています。運動前後や生活の中で適度なストレッチを行い、筋肉を動きやすい状態に保つことを心掛けましょう。細切れ時間の活用や自身のニコニコペース（息切れする一歩手前の運動強度）を意識して良好な血糖コントロールをしていきましょう。

健康推進課 健康推進係

☎62-1111 内線124

毎年手続きが必要です！
児童手当

児童を養育している人に支給される児童手当を受給するには毎年「現況届」を提出してもらう必要があります。

「現況届」は受給者の状況を把握し、6月分以降の児童手当などを引き続き受ける要件（児童の監護状況や生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するためのものです。

6月上旬に受給者の皆さまに「現況届」を発送しますので、6月29日（金）までに町役場住民福祉課に提出をお願いします。「現況届」の提出がない場合には6月以降の手当が受けられなくなりますので必ず提出してください。

必要な添付書類

- 請求者の健康保険証の写し
- 単身赴任等で児童と別居している人
→児童の住所地の住民票謄本と別居監護申出書

詳しくは、お問い合わせください。



問 住民福祉課 福祉係
☎62-1111 内線133



子育て支援センター
活動状況報告

★簡単フッキング

4月13日（金）

防災官の岩下幸夫さんを招いて、2年前の熊本地震を振り返りました。映像を見ながら話をきき、どれだけ大変な状況だったかを改めて思い出しました。その後、炊飯器を使わず鍋やポリ袋を使って炊飯したり、米粉で作った離乳食を試食したりしました。「熊本地震の時はまだ子どもがいなかったの自分たちのことだけ考えれば良かったけど、今は子どもがいるので子どもも含めた防災対策を考えなければいけない。南海トラフ地震が必ず来るといいう危機感を持って直ぐにでも災害に對しての備えをします。米粉を使った離乳食はすごく簡単でした」などの感想がありました。



★おはなし会

4月18日（水）

「もこもこ」「ちっちゃなおさかなちゃん」「しろいちようちよがとんでるよ」「しーっ」「あっぱっ」「はらぺこあおむし」の読み聞かせや、♪キャベツの中から歌遊び、たんぽぽヘリコプターの飛ばしっこ、♪とけっこう・にぎりぱっちりなどのわらべうた遊びで楽しみました。「春らしいお話をたくさん聞けて良かった。折り紙でのたんぽぽ作りなど、家にある物で簡単にできるおもちゃ作りは毎回教えて頂けてためになります。布遊びが特にお気に入りだったようで家でもしてみます」と、参加者からよるこびの声が聞けました。

★ベビーマッサージの会

4月20日（金）

3月がお休みでしたので2ヶ月ぶりの会でした。生後3〜7ヶ月の赤ちゃん連れの親子さんが集まって、和やかな時間を過ごしました。「途中で泣き出したけど前回よりは少し長くマッサージをすることができて楽しかった。お尻や頭のツボなども教えて貰って良かった」など、大変好評でした。

★わらべうたで遊ぼうの会

4月23日（月）

今年度より新しく始まった会です。これまでやってきたふれあい遊びやボール遊びの他に縄遊びや布遊び等もしました。参加者は「家でも歌と一緒にスキップをとりたい。ゆらゆら揺れる遊びの時、にこにこしていたので家でもやってみたい」と笑顔いっぱいでした。



7月は、定例の「おはなし会」「ベビーマッサージの会」「わらべうたで遊ぼうの会」以外に「体育館で遊ぼうの会」「公園で遊ぼうの会（プール開き・応急手当講習会）」を予定しています。

問 子育て支援センター
☎62-13311

町発注工事と業務委託契約状況 平成30年3月23日～平成30年4月25日 ※ 入札(随意契約を含む)を行ったすべてを記載しています。(10万円以上)

番号	担当課	契約日	工事（業務委託）名	工 期	契約相手	請負代金
1	建設課	平成30年3月23日	西原・前原線復旧復興防災道路整備工事（5工区）	平成30年 3 月23日から 平成30年11月30日まで	(株)高梢	62,478,000円
2	建設課	平成30年3月23日	西原・前原線復旧復興防災道路整備工事（6工区）	平成30年 3 月23日から 平成30年11月30日まで	(株)草村企業	56,376,000円
3	議会事務局	平成30年4月 1 日	平成30年度高森町議会広報「絆」印刷製本事業	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(株)有明印刷	792,288円
4	議会事務局	平成30年4月 1 日	平成30年度議会報告会周知チラシ印刷業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	シモダ印刷(株) 熊本支店	135,000円
5	議会事務局	平成30年4月 1 日	平成30年度議場放映システム保守委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(株)セキュリティ九州	103,680円
6	農林政策課	平成30年4月 1 日	農地台帳システム保守委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(株)両備システムズ	324,000円
7	農林政策課	平成30年4月 1 日	農地台帳データ整備事務業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(株)リフティングブレン	2,123,316円
8	住民福祉課	平成30年4月 1 日	高森町放課後児童健全育成事業業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	認定こども園 高森幼稚園	1,400,000円
9	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森中校区スクールバス運行業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	九州中央観光バス(有)	19,548,000円
10	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森東学園義務教育学校校区スクールバス運行業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(有)高森駅前タクシー	24,443,640円
11	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森中央小学校浄化槽保守点検業務委託(清掃料)	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(有)大阿蘇清掃社	207,360円
12	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森中央小学校浄化槽保守点検業務委託(保守点検)	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(有)大阿蘇清掃社	194,400円
13	教育委員会	平成30年4月 1 日	町立小学校消防用設備等点検業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(株)雄光	136,080 円
14	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森中央小学校校舎警備業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	総合警備保障(株) 熊本支社	336,960 円
15	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森東学園義務教育学校第二校舎警備業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(株)キューネット	346,032 円
16	教育委員会	平成30年4月 1 日	電気保安業務委託（高森東学園前期）	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	九州電気管理技術者 熊本協同組合	168,480 円
17	教育委員会	平成30年4月 1 日	電気保安業務委託（高森中央小学校）	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	九州電気管理技術者 熊本協同組合	232,280 円
18	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森東学園義務教育学校(旧高森東中学校)浄化槽保守点検業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(有)大阿蘇清掃社	181,440 円
19	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森中学校浄化槽保守点検業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(有)大阿蘇清掃社	362,880 円
20	教育委員会	平成30年4月 1 日	旧高森東中学校消防用設備等点検業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(株)雄光	128,520 円
21	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森東学園義務教育学校第一校舎警備業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(株)キューネット	320,112 円
22	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森中学校校舎警備業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(株)キューネット	366,768 円
23	教育委員会	平成30年4月 1 日	電気保安業務委託（高森中学校）	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	九州電気管理技術者 熊本協同組合	232,280 円
24	教育委員会	平成30年4月 1 日	電気保安業務委託（高森東学園後期）	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	九州電気管理技術者 熊本協同組合	168,480 円
25	教育委員会	平成30年4月 1 日	町民体育館モップマット貸借使用契約	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(資)ダスキン熊本	161,954 円
26	教育委員会	平成30年4月 1 日	町民グラウンド屋外トイレ清掃業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(福)立正福祉会 高森寮	259,200 円
27	教育委員会	平成30年4月 1 日	町民体育館污水处理施設維持管理業務委託	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(有)大阿蘇清掃社	324,000 円
28	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森中央小学校給食共同調理場浄化槽維持管理及び清掃業務委託料	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(有)大阿蘇清掃社	518,400 円
29	教育委員会	平成30年4月 1 日	高森東学園義務教育学校給食共同調理場浄化槽維持管理及び清掃業務委託料	平成30年 4 月 1 日から 平成31年 3 月31日まで	(有)大阿蘇清掃社	246,240 円
30	政策推進課	平成30年4月25日	平成30年度高森町広報「広報たかもり」印刷製本業務委託	平成30年 4 月25日から 平成31年 5 月 1 日まで	(株)有明印刷	2,531,088 円

おくやみもうしあげます 4月受付分(敬称略)

住 所	死亡者	年 齢	ご遺族
色 見 (山 鳥)	森川 貴	87歳	森川 昭一
色 見 (中 園)	本田 孝子	66歳	本田 勝幸
高 森 (村 山)	本田イツ子	90歳	本田 逸雄

愛
の
ご
寄
付

町社会福祉協議会へ (順不同・敬称略)

本田 正紀 岩下 嘉雄 本田 誠

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
6月17日	平田医院	☎0967 (62) 0216
6月24日	のむら内科クリニック	☎096 (292) 2250
7月 1日	阿蘇立野病院	☎0967 (68) 0111
7月 8日	寺崎内科胃腸科クリニック	☎0967 (62) 0378
7月15日	馬原内科医院	☎0967 (62) 0646

平成 30 年 4 月 30 日現在

(対前月末)

まちの 人口	人口／6,513人	(+21)
	男性／3,135人	(+19)
	女性／3,378人	(+2)
	世帯／2,903世帯	(+25)

税務署からのお知らせ

面接相談受け付けています。事前に予約をお願い致します。予約・問い合わせは下記まで。



所得税・個人事業者の消費税・贈与税・相続税・譲渡所得

法人税・消費税・源泉所得税・印紙税などの諸税

6月7日(木)・21日(木)

6月22日(金)

問 阿蘇税務署 ☎0967-22-0551

編集後記

広報担当になって丸2年が経過しました。その間、何を伝えるべきかに苦しんだことが多々ありました。先日、色見熊野座神社に行きました。決して大きくはないけれど、とても立派な社殿を有する神社です。近くに上色見熊野座神社がありますが、その雰囲気とはまた違うことから、色見の住民にそれと言うと、「あちらには行ったことがないからわからない」と。そういえば、今年の冬、尾下のどんどこやに行つて、残り火を一周取り囲む田楽を見た時、珍しいと思いましたが、住民からは他のところを知らないから、珍しいのかと逆に聞かれました。

同じ高森でも違いがあり、他と違ってそこがいいのだとお知らせできるのが広報担当の強みだと思います。これからも、鋭意努力します！

(裕)

高森カレンダー

6月16日～7月15日

6月

June

17 日	第1回みなみ阿蘇・野の花コンサート	10:30～	休暇村南阿蘇「阿蘇野草園」
21 日	移動子育てひろば	10:00～	草部総合センター
28 日	移動子育てひろば	10:00～	草部総合センター

7月

July

4 日	高森湧水トンネル納涼七夕まつり	9:00～19:00	高森湧水トンネル公園
5 日	移動子育てひろば	10:00～	草部総合センター
11 日	講座「熊本の祭り・行事・芸能」	13:30～	高森総合センター
12 日	1歳児健康相談	13:00～	高森総合センター
12 日	移動子育てひろば	10:00～	草部総合センター

第1回 みなみ阿蘇
野の花コンサート
～はなしのぶ～

平成30年

6/17日

場所:休暇村 南阿蘇「阿蘇野草園」
熊本県阿蘇郡高森町高森3219
※雨天の場合は「高森町民体育館」

出演者

尚綱中学校・尚綱高等学校ギター・マンドリン部
フルートアンサンブル '90シリックス+α
平成音楽大学サクソフォンアンサンブル
高森中学校・高森高等学校吹奏楽部、高森中央小学校

入場
無料

問 休暇村南阿蘇 ☎0967-62-2111

平成三十年冬巡業
大相撲 阿蘇高森場所



平成30年
12月8日

開 場:午前8時
打出し:午後3時(終了予定)

高森町民体育館

◎チケット申し込み方法・お問い合わせ先
受付時間:午前8時30分～午後5時00分
☎0967-63-1125 (オペレーターよりご案内)

タ マ リ 席:13,000円～
2 階指定席:6,000円

6月4日よりチケット売出し開始

問 大相撲阿蘇高森場所実行委員会 ☎0967-63-1125

広報

た か も り 6

平成 30 年 6 月 4 日発行

発 行／高森町

編 集／政策推進課

〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町大字高森 2168 番地

TEL 0967-62-1111 FAX 0967-62-1174

http://www.town.takamori.kumamoto.jp/

印 刷／株式会社 有明印刷

携帯電話・スマートフォンからのHPアクセスはこちら▶

