A public relations magazine

広報 たかもり

野の花と
風薫る郷から

平成26年
3
March
No.655

the most beautiful villages in japan

高森町は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています

高森東小学校　郷土料理会食

地元の人とだご汁作り

高森町の小・中学校へ表彰相次ぐ

高森町の教育に対する表彰が相次いでいます。教育委員会が積極的に推進しているＩＣＴ（情報通信技術）分野に限らず、体育の分野での優れた実践や教職員の活躍に対しても評価されました。おめでとうございます。

高森東小学校・東中学校　体力優良校表彰を受賞

「第16回熊本県学校体育研究発表大会」において、高森東小学校と高森東中学校が「体力優良校」として表彰されました。この賞は、県内の各学校で行われたスポーツテストの結果などを基に、児童・生徒の体力向上の充実・推進に向けた取り組みを行っている学校に対し、熊本県教育委員会が表彰しているもので、体力レベルの高さや取り組みを積極的に行っている点などが評価されました。

▲高森東小学校の大津校長と野尻敦哉君（６年）

▲高森東中学校の木村教諭と馬場航希君（３年）

高森東小　杉聖也教諭
ＩＣＴ夢コンテスト奨励賞

理科の実験をＩＣＴ機器で記録・比較・共有した授業実践が、（一財）コンピュータ教育推進センター（ＣＥＣ）主催のコンテストで「ＣＥＣ奨励賞」を受賞しました。

ＩＣＴを活用した理科の授業を実践

高森中央小　佐藤和也教諭
文部科学大臣優秀教員表彰

児童たちが自主的に考え、学校生活を改善するよう取り組む「特別活動」を、長年にわたり取り組んだ功績に対し、文部科学大臣から優秀教員として表彰されました。

道徳教育の学習指導力向上に貢献

くまもとＩＣＴコンテスト

小中学校の最優秀賞を高森町が独占！

マルチメディアの部　**最優秀賞**（中央小学校・東中学校）

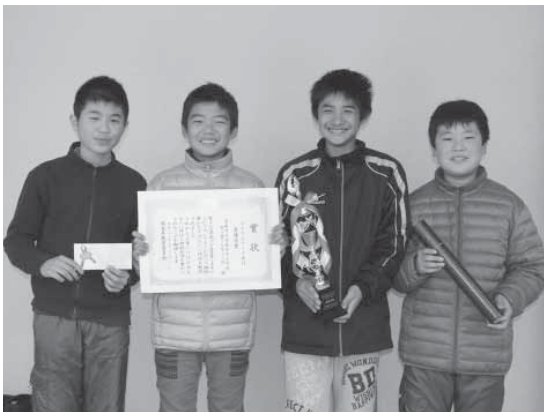
学校ＩＣＴ活用部門　**優　秀　賞**（町立小中学校４校）

ＮＥＸＴ夢コンテスト　**NEXT 大賞**（東小３年・工藤勇哉君）

子どもたちがＩＣＴを使った夢のアイデアを創造する「くまもとＩＣＴコンテスト（熊本県教育委員会、ＮＰＯ法人ＮＥＸＴ熊本主催）」が行われ、「ＩＣＴ活用コンテスト」のマルチメディア部門では高森中央小学校・高森東中学校の作品が最優秀賞を獲得し、応募が最も多かった「ＮＥＸＴ夢コンテスト」では高森東小学校３年生の工藤勇哉君が大賞を受賞しました。また、積極的にＩＣＴ活用を推進した学校に贈られる「学校ＩＣＴ活用部門」では町立小中学校４校（高森中央小・高森東小・高森中・高森東中）が優秀校として表彰されました。

マルチメディア部門　実写動画「ストップモーション」に挑戦

▲高森東中学校２年生（左から野尻岬さん、工藤彩華さん、下田孝則君、後藤優也君、森本優雨さん、甲斐香利さん、赤木愛さん）



▲高森中央小学校の「食べ盛り６年４人組」（左から後藤大輝君、古川ネオ君、山口凌君、岩下大輝君）

柔軟な発想と地道な努力が実を結ぶ

マルチメディア部門で子どもたちが挑戦したのは「ストップモーション動画」。これは、止まっている物体を１コマずつ撮影し、あたかも物体が動いているように見せる撮影方法で、中央小チームは、お菓子がひとりでに動いたり手品のように姿を変える「お食事タイム」を、東中チームは黒板消しがコミカルに動いたり、生徒が掃除機に吸いこまれたり空中を移動していく「学校生活」を制作しました。

ＮＥＸＴ夢コンテストでは、パソコンや携帯電話、インターネットなどを活用して、世の中が便利になり、幸せになるというアイデアを募集。高森東小の工藤君は過疎地でも救急医療や手術ができる車「トレーラーびょういん」を考案し、現実性が高い点などが評価され、大賞を受賞しました。

NEXT 夢コンテスト大賞「トレーラーびょういん」

▲見事大賞を受賞した工藤勇哉君

平成 26 年 3 月 1 日 改正

南阿蘇鉄道株式会社 時刻表

上り

列番＼駅名	高　森	見晴台	白川水源	阿蘇白川	中　松	白水高原	阿蘇下田	加　勢	長　陽	立　野
※ 2	5:35	5:37	5:40	5:42	5:46	5:50	5:52	5:55	5:57	6:03
4	6:12	6:14	6:17	6:19	6:24	6:27	6:29	6:32	6:34	6:40
6	7:40	7:42	7:45	7:47	7:51	7:54	7:57	8:00	8:02	8:08
8	8:50	8:52	8:55	8:57	9:01	9:04	9:07	9:09	9:11	9:17
9010 ゆうすげ 2 号	9:45	・・通過・・	9:53	9:55	10:03	10:08	10:13	10:17	10:20	10:32
10	10:27	10:29	10:32	10:34	10:38	10:41	10:44	10:47	10:49	10:55
12	11:50	11:52	11:55	11:57	12:01	12:04	12:07	12:10	12:12	12:18
14	12:53	12:55	12:58	13:00	13:05	13:08	13:10	13:13	13:15	13:21
9016 ゆうすげ 4 号	13:33	・・通過・・	13:41	13:43	13:52	13:56	14:01	14:05	14:08	14:20
※ 8016	13:33	・・通過・・	13:41	13:43	13:52	13:56	14:01	14:05	14:08	14:14
16	14:52	14:54	14:57	14:59	15:04	15:07	15:10	15:12	15:14	15:20
18	16:16	16:18	16:21	16:23	16:27	16:30	16:33	16:35	16:37	16:43
20	17:54	17:56	17:59	18:01	18:05	18:08	18:11	18:14	18:16	18:22
22	18:42	18:44	18:47	18:49	18:54	18:57	18:59	19:02	19:04	19:10
24	19:57	19:59	20:02	20:04	20:09	20:12	20:14	20:17	20:19	20:25
26	21:02	21:04	21:07	21:09	21:14	21:17	21:19	21:22	21:24	21:30

下り

列番＼駅名	立　野	長　陽	加　勢	阿蘇下田	白水高原	中　松	阿蘇白川	白川水源	見晴台	高　森
※ 3	6:06	6:13	6:15	6:17	6:20	6:24	6:28	6:30	6:34	6:37
5	7:30	7:37	7:39	7:42	7:45	7:51	7:56	7:58	8:01	8:05
7	8:14	8:21	8:23	8:26	8:29	8:32	8:37	8:39	8:42	8:45
9	9:44	9:51	9:53	9:56	9:59	10:03	10:08	10:10	10:13	10:17
11	11:03	11:10	11:12	11:15	11:18	11:22	11:26	11:28	11:32	11:35
9011 ゆうすげ 3 号	11:25	11:38	・・通過・・	11:46	11:51	12:01	12:10	12:12	・・通過・・	12:22
13	12:46	12:53	12:55	12:58	13:01	13:05	13:09	13:11	13:15	13:18
15	13:33	13:40	13:42	13:45	13:48	13:51	13:56	13:58	14:01	14:05
9017 ゆうすげ 5 号	14:35	14:48	14:51	14:55	14:59	15:05	15:15	15:17	15:21	15:27
※ 8017	14:35	14:48	14:51	14:55	14:59	15:05	15:15	15:17	15:21	15:25
17	15:30	15:37	15:39	15:42	15:45	15:49	15:53	15:55	15:59	16:02
19	17:14	17:21	17:23	17:26	17:29	17:33	17:37	17:39	17:43	17:46
21	18:35	18:42	18:44	18:47	18:50	18:54	18:58	19:00	19:04	19:07
23	19:50	19:57	19:59	20:02	20:05	20:09	20:13	20:15	20:19	20:22
25	20:55	21:02	21:04	21:07	21:10	21:14	21:18	21:20	21:24	21:27
27	21:34	21:41	21:43	21:46	21:49	21:53	21:57	21:59	22:03	22:06

※時刻表内「・・通過・・」の駅は停車しませんのでご注意ください。
※ 2 列車－ 3 列車は、土・日・休日及び平成 26 年 3 月 21 日～ 4 月 6 日、7 月 19 日～ 8 月 24 日と冬休み期間は運休します。
※8016 列車・8017 列車は、トロッコ列車が運転しない場合普通列車で運転します。なお、トロッコ列車が運転する日は連結して運転します。
・ ゆうすげ 2 号・3 号・4 号・5 号は観光トロッコ列車です。
・ 観光トロッコ列車は、平成 26 年 3 月 1 日～ 11 月 30 日までの土・日・休日運転。
　ただし平成 26 年 3 月 21 日～ 4 月 6 日、4 月 26 日～ 5 月 6 日、7 月 19 日～ 8 月 31 日は毎日運転します。
・ トロッコ列車は、運賃と別に「トロッコ専用料金（大人 800 円、小人 500 円）」が別途必要です。
・ トロッコ列車は、指定席に空席がある場合に限り、乗車希望日 10 日前から前日までの 9 時～ 16 時まで予約を承ります。

■お問い合わせ先　南阿蘇鉄道株式会社　TEL（62）0058

街路灯の建替えについて

高森町街路灯組合は、昭和 63 年から設置している街路灯につきまして、ＬＥＤの街路灯の整備を行いました。

これは、地域住民の安心･安全な生活環境を守るための施設･設備の整備を行うことを目的とした、国の『商店街まちづくり事業』補助金及び高森町の補助金により整備を行ったものです。高齢社会が進展する中、安心・安全に配慮した、身近で快適な商店街づくりだけでなく、町の防犯・防災対策としての効果も期待されています。

なお、今回設置された街路灯の維持管理費につきましては、当分の間、高森町街路灯組合が建替えのために積み立てた積立金から負担していただくこととなっています。

▲街灯のＬＥＤ化により、夜の街並みがより明るく（高森・下町）

高森町と熊本県立大学が包括協定を締結

２月４日、熊本県立大学で高森町と同大学との包括協定調印式が行われました。

この協定は、包括的な連携のもと、地場産業振興や人材育成、さらには地域づくりなどのさまざまな分野において相互に協力することを目的とするものです。

具体的には、観光立町の推進、特に高冷地野菜やあか牛、酒や味噌・醤油など地域の食文化を活かした「食」に関する企画や、過疎化・高齢化を踏まえた地域づくり、また光ファイバー網整備に伴う自主放送番組の利活用策など、あらゆる取り組みにおいて学生ならではの「若い発想力と強い行動力」が期待されます。

今後、町内の各地域や各行事などで熊本県立大学生と触れ合う機会が増えますが、町民の皆さまの温かいご声援とご協力をよろしくお願いいたします。

▲調印後、熊本県立大学の五百旗頭（いおきべ）理事長（写真左）と握手を交わす草村町長

東日本大震災から三年

熊本県と宮城県東松島市の「絆」

これまでの支援と被災地の現状

2011（平成23）年3月11日、テレビに映し出される地震と津波の映像は、私たちに大きな衝撃を与えました。この未曾有の大災害に対し、熊本県と県内の市町村では、被災地である宮城県東松島市へ支援を続けています。あれから3年。東松島市の復興は今どうなっているのでしょうか。

がれきは取り除かれても跡地は手つかずのまま

▲津波により、船が港から住宅地を抜け運河まで流された（2011年3月）

▲船やがれきは取り除かれたが、津波危険地域のため原野のままになっている（2013年11月）

被災地への想いも大きな支援に

東松島市総務課　小山淳志さん

熊本県の支援に感謝

震災発生直後からこれまで、熊本県の皆さんから東松島市へ多くの支援をいただきました。

2011年4月～12月には熊本県の県職員・市町村職員による合同支援チーム「チーム熊本」が34次にわたって東松島市に派遣され、市役所での災害対応窓口業務や申請書の整理、市内でのボランティア活動など多岐にわたるご支援をいただきました（高森町から2人の職員を派遣）。

翌2012（平成24）年4月からは、熊本市をはじめ県内の市町村職員約40人が東松島市の復興事業を担うべく、長期派遣（最長1年間）をされています。

また、熊本県内の小学校から被災した学校へ支援米が贈られ、熊本市図書館から東松島図書館へ移動図書館バスの貸し出しを受けたり、「くまモン」が被災した保育所を訪問し、子どもたちを励ましていただくなど、さまざまな形でご支援をいただきました。本当にありがとうございます。

険しい復興への道のり

今後の大きな課題として「住宅の再建」「公共交通機関の復旧」「雇用の確保と地域経済の復興」が挙げられます。特に快適な住環境と安定した雇用の確保に向けて取り組んでいます。

住宅については、1450世帯以上の被災者が市内の仮設住宅や市内外の民間賃貸住宅に入居しており、今後の生活や将来の展望を模索しています。公共交通機関について、震災後から不通となり代行バスで運行しているJR仙石線は、鉄道路線を内陸部に移して来年中に開通する予定です。地域経済については、津波で被害を受けた農地や漁港・河川海岸の堤防の復旧工事が現在も進められ、地域経済の担い手である市内の事業者たちも、それぞれの業種・分野でがんばっています。

復興への道のりはまだまだ長く険しいものがあります。これからも、被災地・東松島のことを想っていただく、また記憶していただくだけでも私たちには大きな支援になります。熊本県と東松島市との絆が、これからもより一層深まることを願っています。

▼東松島市の災害公営住宅は、来月には約 250 戸が完成し、順次入居を開始する。2015（平成 27）年度までに戸建て・集合住宅を約１千戸整備・入居予定。

復興への思いを心の中に

今回紹介した東松島市に限らず、災害は思わぬ形で私たちにふりかかります。2012 年の九州北部豪雨災害や本年2月の大雪が記憶に新しいでしょう。

災害直後は関心も高く数多くの支援も行われますが、時間がたつにつれ関心が薄れつつあります。

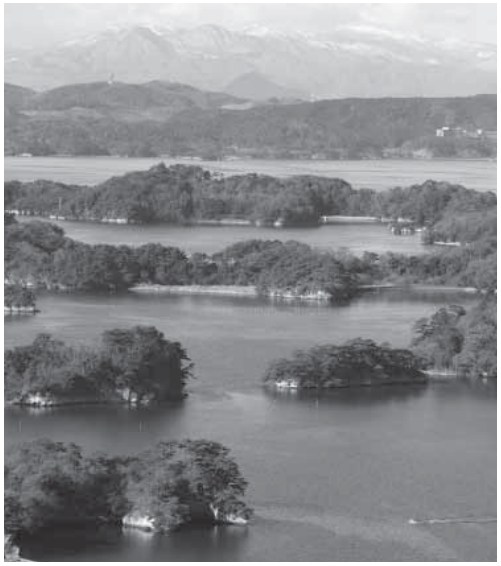
復興支援の一番の妨げは、この「被災地のことを忘れる」ことではないでしょうか。今も復興に奮闘する人たちのことを想い、日々の生活を送りたいものです。

（記事中の写真提供・東松島市）

東松島市について

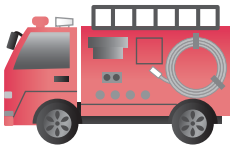
宮城県中部に位置し、石巻市などに境を接する。日本三景の一つ「松島」と面し、宮戸島にある山「大高森」の山頂からは松島を一望できる。

東日本大震災では沿岸部が大津波に襲われ、死者･行方不明者は1100人を超え、市内全住宅の3分の2を超える約1万1千棟が全半壊した。



▲大高森から松島を望む

消防団員募集！



高森に住む元気ある若い男性諸君、あなたの勇気で“ふるさと高森”を守ってくれませんか？

高森に住む元気のある女性のみなさん、あなたの真心で“ふるさと高森”を守ってくれませんか？

いざというとき、近所のおじいさんおばあさんの手助けをしてくれませんか？

２０１１年の東北大震災や２０１２年の九州北部豪雨災害での被災により、田舎における“消防団”の大事さや力強さを改めて感じました。地域の守る要です。

みなさんの真心をお待ちしております。

■お問い合わせ先　高森町消防団（事務局：総務課）℡（62）1111（内線 114）

平成26年4月1日から
住民票・戸籍の第三者交付を
お知らせする制度が始まります!!

高森町住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度（事前登録型）

戸籍などの証明書の不正取得により、個人の権利が侵害されることを防止、抑止するため、代理人や第三者へ証明書を交付した場合に、事前に登録した人へ、その事実の通知を行います。

○対象となる証明書

・住民票（除票を含む）の写し
・戸籍全部（個人・一部）事項証明書
・戸籍の附票の写し　など

○登録できる方

・高森町の住民基本台帳に記録されている人または記録されていた人
・高森町の戸籍簿・除籍簿に記録または記載されている人

【制度の流れ】

①高森町役場住民福祉課で、登録の申請をしてください。
（草部出張所・野尻出張所でも申請できます。）
必要なもの……本人確認書類（運転免許証、パスポート、住基カードなど官公庁が発行した写真入りのもの）
※代理人による場合は、委任状と代理人の本人確認書類なども必要です。
※廃止の申請等がない限り継続

②代理人または第三者（国または地方公共団体の機関を除く）へ証明書を交付した場合は、登録者へ通知します。

○お知らせする内容

1　証明書を交付した年月日
2　交付した証明書の種類および数量
3　請求者の種別（代理人、第三者請求の別）

■お問い合わせ先　住民福祉課　住民係　TEL（62）1111（内線135）

税務課からのお知らせ

固定資産課税台帳の閲覧　及び
土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧ができます

台帳の閲覧

固定資産税を算定する基礎となる課税台帳の閲覧ができます。

自分の所有する固定資産の内容について知りたい人は、この期間のみ無料で閲覧できますのでご利用ください。

●閲覧期間

４月１日（火）～６月２日（月）

午前９時～午後５時（土・日・祝日を除く）

●閲覧場所

税務課固定資産係、草部出張所、野尻出張所

●閲覧できる人

固定資産の所有者（納税義務者）及び同居の親族、納税管理人、借地人・借家人（貸借にかかる資産のみ）

帳簿の縦覧

高森町に固定資産税を納税する人は、町内すべての課税対象土地及び家屋の価格等を記載した「土地価格等縦覧帳簿」及び「家屋価格等縦覧帳簿」を次の期間のみ無料で縦覧できますのでご利用ください。

●縦覧期間

４月１日（火）～６月２日（月）

午前９時～午後５時（土・日・祝日を除く）

●縦覧場所

税務課固定資産係

●縦覧できる人

高森町に固定資産税を納税している人、納税者と同居の親族、納税管理人

■お問い合わせ先　税務課　固定資産係　℡（62）1111（内線 164）

軽自動車の廃車・名義変更の
手続きは３月末までに

軽自動車税は、毎年４月１日現在に所有（登録）している人に課税されます。

使用していなかったり、他の人に譲ったバイクや軽自動車は、廃車・名義変更の手続きをしないと課税されますので、３月末までに手続きをしてください。

また、高森町ナンバーのバイク等が盗難（警察への届出が必要）にあったり、ナンバープレートを紛失した場合にも手続きが必要となります。

●手続き先

・高森町ナンバー…　125ccまでのバイク、農耕作業用車（トラクター）等　→　**税務課税務係**

・熊本ナンバー　…　軽四輪車、126 ～ 250ccの二輪車　→　**熊本県軽自動車協会**
（熊本市東区東本町 16 番３号）
℡ 096（369）7920

250ccを超える二輪車　→　**熊本運輸支局**
（熊本市東区東町４丁目 14 番 35 号）
℡ 096（369）3189

●手続きに必要なもの

・高森町ナンバー…　印かん、ナンバープレート

・熊本ナンバー　…　印かん、ナンバープレート、車検証（車検がある車両）、新名義人の住民票

■お問い合わせ先　税務課税務係　℡（62）1111（内線 165・166）

高SPOだより

ホームページ
http://www.takaspo.jp/
※スマホ、携帯からでも閲覧可能です。FBページもぜひご覧ください！

KAZEMARU 風まる

toto

☆イベントに参加しました☆

1月11日（土）阿蘇郡市民マラソン大会に高SPOの子どもたちが出場しました。

◎年間を通して様々なイベントに参加しました

参加した町内イベント

- 風鎮祭（総踊り）
- 太極拳合同交流会
- 高森中学校剣道部　優勝パレード
- 赤い羽根チャリティ
- ミニバレーボール大会
- 空手演舞会
- あそ千年祭（ロアッソ親子サッカー教室）
- 高森少年柔道大会
- 高森バドミントン大会
- 高森インドアソフトテニス大会
- 高森町少年剣道招待錬成大会
- さけかすさんぽ

☆イベントを開催します☆

【みんなどろんこ、高ＳＰＯ泥りんピック2014！】

開催日：5月18日（日）　※小雨決行
場　所：高森湧水トンネル公園　駐車場横
対　象：中学生以上（午前／定員16チーム）
　　小学生以上（午後／定員　100名）
日　程：午前の部　5人制ミニバレー（1チーム6人）
　　午後の部　ビーチフラッグ、どろんこノック等

参加費
◎午前の部…1チーム　4,000円
◎午後の部…1人　200円
（高SPO会員無料）

●第2回目となるイベントです。昨年のミニバレーでは、町内チームが優勝しました！みなさんの参加をお待ちしています。

【ＡＳＯたかもり農業体験教室】

開催日：5月25日（日）田植え体験教室、8月 野菜収穫体験教室、
　　10月 稲刈り体験教室（予定）
場　所：高森湧水トンネル公園　駐車場横
対　象：小学生以上／定員：50名（※小学生は保護者同伴を必須）

参加費　－年間－
◎1人　4,000円
（高SPO会員3,000円）

●高SPOで年間を通して農業体験教室を開催します。
みんなで農業を体験し、地元の方と交流を深めながら農業の魅力を感じてみませんか？

参加するためには事前予約が必要です。参加申込用紙がありますので、詳しくは高ＳＰＯ事務局までご連絡ください。定員になり次第受付を締め切らせていただきます。

☆新年度より新しい教室が始まります☆

【硬式テニス教室】

時　　間：毎週木曜日　19：00 ～ 21：00
場　　所：高森町民体育館
対 象 者：小学５年生以上
必要経費：一　　般　１人あたり月額 500 円
　　高校生以下　１人あたり月額 300 円
個人で用意するもの：飲料水・運動ができる服装
　　テニスシューズ（あれば）
代　　表：本田　広行さん

・みんなで硬式テニスを楽しみましょう！ぜひ見学・体験にお越しください。

☆平成 25 年度　高ＳＰＯ会員からの声☆

平成 25 年度に高ＳＰＯ会員になっていただいた方々から、こんな声をいただきました。

高ＳＰＯ入会のきっかけは？

- 気になって、体験したら楽しかったから。
- ストレス発散のため。
- 体を動かし、健康増進につなげるため。
- 友人の誘い。

入会して変わったことは？

- 体を動かすきっかけになった。
- 同じ趣味をもつ人たちとの関わりが増えた。
- 他のことにも健康について考えるようになった。
- 生活の中の楽しみが増えた。
- 外出する機会が増えた。

高ＳＰＯ会員は随時募集しています！入会希望の方は、お気軽に高ＳＰＯ事務局までお問い合わせください！皆さんの参加をお待ちしています。
（なお、保険料の年度更新のため 25 年度会員の方も更新入会が必要です。）

お問い合わせは、高 SPO 事務局　（62）2991 までご連絡ください。

高森町情報通信基盤整備事業だより

光インターネット体験コーナーが設置されました

１月号でもお知らせしましたが、役場１階ロビーに光インターネットの体験コーナーが設置されています。

このコーナーには光回線に接続されたコンピュータとタブレット端末が設置され、光インターネット環境を体験できます。

役場にお越しの際はお気軽にお立ち寄りください。

光回線の住宅引き込み工事にご協力をお願いします

現在、高森・色見地区では加入申込をいただいた世帯に光回線の引き込み工事を行っています。

工事中は現場付近の交通誘導や工事立ち会いなどでご迷惑をおかけしますが、皆さまのご協力をお願いいたします。

なお、工事後に不具合が発生した場合は下記までご連絡ください。

■お問い合わせ先　政策推進課　情報管理係　℡（62）1111（内線 156）
たかもり光ネットワーク株式会社　℡（62）3355　http://www.tkbb.jp

阿蘇世界文化遺産リレーコラム　～守っていきたいわがまちの景観と人々～

コラム第 18 回　**春を告げる風物詩『野焼き』**　**担当：南小国町**

南小国町を含む阿蘇地域の草原では、毎年９～11月に草を刈って防火帯を作る「輪地切り」を行い、翌年の２月～３月に枯れた草を焼き払う「野焼き」が行われます。「野焼き」によって草原がリフレッシュされ、低木の侵入を防ぐことで、やぶや荒野となることを防いでいます。

古くからの文献によると、阿蘇地域では千年以上前から「野焼き」が続けられたことが分かっています。阿蘇の草原は、人々と自然との共生により守り続けてきた世界的にも例のない「文化的景観」と言えます。

しかし、燃料・肥料としての草利用の減少や、「野焼き」を担う牧野組合・野焼きボランティアの高齢化、地域集落の過疎化等により、「野焼き」の維持が年々困難になっています。

そのため、南小国町を含む阿蘇地域では新たな取組みとして、野焼き後継者の育成や自衛隊ＯＢ等による急傾斜地の輪地切り、放棄地での野焼き再開等、新たな試みを進め、阿蘇地域の草原保全・再生を図っています。

◆次回のコラムは、小国町が担当します。

「世界遺産こぼれ話」Vol.9　―世界遺産と草原の保全・再生―

世界文化遺産登録を目指す「阿蘇」では、草原をはじめとした「阿蘇の文化的景観」を保全するため、牧野組合、専門家、行政など官民一体となり設立された「草原再生協議会」により、上記の野焼き支援に加え、募金活動やあか牛放牧、シンポジウム等、草原保全・再生の取組みが進められています。また、熊本や福岡の経済界や報道機関、行政等のトップで構成される「阿蘇草原再生千年委員会」では、草原再生に向けた募金キャンペーンや気運醸成の取組みを九州全体で展開しています。この取組みの結果、現在までに７千万円以上の募金が集まり、草原保全・再生のさまざまな取組みに活用されています。

町長のうごき（1月21日～2月20日）

●49回の公務・会議への参加の一部です。
●他、33回の準公務・政治活動への参加を行いました。

1月22日（水）　熊本県中小企業家同友会賀詞交換会（熊本市）
1月24日（金）　人権の町づくり懇親会
1月27日（月）　熊本県議会・公安委員陳情（熊本市）
1月28日（火）　熊本県道路都市局・県議会陳情（熊本市）
1月29日（水）　高森町新総合計画策定研修会（ローカルマニフェスト実践研修会）
1月30日（木）　当初予算査定、阿蘇地域振興局長意見交換
1月31日（金）　南郷桧ブランド化推進協議会・ふれあいフェスタ
2月　3日（月）　熊本県議会・公安委員陳情（熊本市）
2月　4日（火）　熊本県立大学包括協定調印式（熊本市）、高森町飲食店組合総会、阿蘇広域行政事務組合管理者会議（阿蘇市）
2月　5日（水）　熊本県産業支援課長来庁、平成26年第2回臨時議会
2月　6日（木）　長野県高森町議会議員来庁
2月　7日（金）　第53回熊本県野菜振興大会（熊本市）
2月10日（月）　阿蘇市町村会総会（阿蘇市）
2月12日（水）　平成26年度当初予算査定
2月13日（木）　熊本県市町村道路整備課陳情（熊本市）
2月14日（金）　平成26年度当初予算査定
2月17日（月）　第3回高森町新農業プラン策定委員会
2月18日（月）　南阿蘇3町村協議会（阿蘇市）
2月20日（木）　後期高齢者医療連合議会・熊本県内企業組合意見交換会（熊本市）

町長交際費

（平成25年度　1月21日～2月20日）

交際費の予算は1年間で100万円です。
現在の残りの額は30万1530円です。

日　時	金　額	分　類	主な内容	備　考
1月21日	5,000円	会　費	高森町森交会	高森町森交会
1月22日	5,000円	御　樽	高森町老人クラブ新年会	高森町老人クラブ連合会
1月30日	4,000円	御　礼	展示用写真の寄贈に対する御礼	井上みさほ
1月30日	3,000円	御　樽	草部葉たばこ生産組合定期総会	草部葉たばこ生産組合
1月30日	5,000円	御　樽	商工懇談会	高森町商工会
2月　4日	5,000円	御　樽	高森町飲食店組合総会	高森町飲食店組合会
2月　4日	2,600円	会　費	包括協定調印式の際の土産	熊本県立大学
2月　6日	20,000円	土産代	長野県高森町議会視察研修	長野県高森町議会
2月　8日	5,000円	御　樽	野尻駆除隊新年会	野尻駆除隊隊長　鶴林豊成

※交際費での支出は「公的な行事」のみです。
※「公的な行事」の後の2次会、その他の会費、経費は全て自己負担となっています。

お悔やみ

（平成25年度　1月21日～2月20日）

予算は1年間で24万円です。（交際費の内の弔費分です）
現在の残りの額は　6万円です。

金　額	分　類	主な内容	備　考
10,000円	弔　費	香典代	―――

第59回ＪＡ全国女性大会

山室智子さん（色見・西丁）が全国コンクールで優良賞を受賞

１月20日、日本教育会館（東京都）で行われ、「フレッシュミズの主張」全国コンクールにおいて山室智子さん（色見・西丁）の「広がる女性の環～そして、つながる大切さ～」が見事優良賞を受賞しました。

この発表は昨年の熊本県大会でも最優秀賞に選ばれました（2013年４月号に掲載）。

山室さん自身や家族の10年後の計画を見つめ直すことで課題を見つけ、目標を決めて取り組んだことや、地元の農家に嫁いだ若妻たちで学習会やをはじめたことをきっかけに、老人ホームへの慰問活動や子どもたちへの食育など活動の幅が大きく広がったことを紹介。「女性が活躍できる場」を作ることが、地域の活性化につながると訴えたものです。

また、山室さんは１月24日に熊本テルサ（熊本市中央区）で行われた「くまもと農山漁村フォーラム2014」に参加。ＪＡ阿蘇のフレッシュミズ代表として上記の発表を行いました。

女性の社会参画が広がるなか、山室さんのさらなる活躍が期待されます。おめでとうございます。

▲草村町長（写真右）と記念撮影を行いました

▲熊本テルサで意見発表を行う山室さん

高森高校　３年生

卒業列車で思い出づくり

２月19日、高森高校の３年生を対象とした「卒業列車」が運行されました。

これは、南阿蘇鉄道が通学や日常生活で利用している生徒たちに感謝の思いをこめて４年前から行われているものです。卒業列車に乗車した生徒たちは、ぜんざいや手作りのパンなどの差し入れをおいしく食べながら、雪化粧の阿蘇五岳と田園風景を楽しんでいました。

▲車内で差し入れのパンを食べ、喜ぶ生徒たち

▲木の棒に紙やすりをかけ、箸を作りました

色見保育園・高森東保育園

「木育ワークショップ」で箸づくり

２月８日、高森総合センターで町立２保育園の園児が手作りの箸づくりに挑戦しました。

「木育」とは、適切に管理された森林から木材を伐採することは、森林の整備や地球温暖化の防止など、大気・水・土壌の環境維持に貢献できる意義を子どもたちに受け継いでもらうために行っているものです。

園児たちは、棒状の木を紙やすりで削って、箸を仕上げていました。

高森ふるさと学

高森ふるさと学は「高森町に誇りを持ち、自己の生き方を考え、表現する力の育成」を目標にした、小・中学校で行われる総合学習のことです。

高森東小学校　３・４年生

郷土料理で地元の人と会食

１月30日、高森東小学校で郷土料理の会食会が行われ、児童たちと地域住民が参加しました。

これは、郷土に古くから伝わる料理を地域の人と一緒に作り、郷土への愛情、料理を作る喜びを育てようと行われたものです。

児童たちは朋遊館に到着すると料理について説明を受け、だご汁の生地をのばして切ったり、酢飯を大きな揚げ豆腐に詰め込んでいました。

一緒に作っただご汁とジャンボいなりは東小学校に運ばれ、みんなでおいしく食べていました。

高森中央小学校　５年生

みさを大豆で豆腐づくり

２月20日、高森中央小学校で行われ、豆腐製造メーカーやＪＡ女性部、４Ｈクラブなどの協力のもと、高森町特産の「みさを大豆」を使った手作りの豆腐体験を行いました。豆腐を作る中でにがりをなめた子どもは「にがい！」と顔をしかめるなど、終始楽しく豆腐を作りました。

▲石うすでみさを大豆をひきました

高森町の話題
takamori town topics

新酒とふるさとの味まつり

新酒の季節が到来

２月15日、観光交流センターで「第26回新酒とふるさとの味まつり　オープニングセレモニー」が行われました。南阿蘇鉄道の「新酒列車」で来町した参加者たちは、高森駅から歩いて会場に到着し、開会を待ちわびていました。

式典ではあいさつに続き鏡開きが行われ、開幕を盛大に祝いました。３月16日には観光交流センターで「ラストイベント」が開催されます。

▲新酒列車の乗車客も加わり、鏡開きが行われました

▲草村町長（写真右）が協定書に捺印しました

阿蘇郡市　併任徴収協定調印式

公平な税負担をめざして

２月４日、大阿蘇環境センター未来館（阿蘇市）で「阿蘇郡市町村税徴収向上に係る職員派遣に関する協定書調印式」が行われました。

これは、阿蘇郡市の税務担当職員が、町税などの徴収率向上や職員の能力向上を目指して、滞納者宅への合同捜索や差し押さえを行うものです。

今後も阿蘇郡市全体で滞納整理に取り組み、税負担の公平化をめざしていきます。

高森保育園　一日保育者運動

保育活動への理解を深める

１月23日、高森保育園で行われ、町内の小学校・中学校・高校の先生や保健師、保護者の代表など６人が「一日保育者」として園児とふれあいました。

これは、多くの人たちへ保育に対する理解を深めてもらおうと行っているものです。

参加者は始め緊張したようすでしたが次第に打ち解けていき、園児たちも新しい先生と楽しいひとときを過ごしていました。

▲園児たちは紙芝居に夢中になっていました

民生委員・児童委員　九州社協連合会長表彰

今村キワ子さん（高森・昭和）が受賞

　このたび、高森町民生委員・児童委員協議会会長の今村キワ子さん（高森・昭和）に対し、長年にわたる功労が認められ九州社会福祉協議会連合会長から表彰されました。
　おめでとうございます。

▲女子駅伝の１区を走る高尾茉美子さん（前方右）

熊日郡市対抗駅伝大会

高森町ゆかりの選手たちが力走

第 31 回熊日郡市対抗女子駅伝大会

　１月 27 日、熊本市で行われ、びぷれす熊日会館を発着点に７区間 28.4 キロを 19 郡市で競いました。本町からも、高尾茉美子（高森中１年生）さんが阿蘇郡市代表選手として走りました。阿蘇郡市は第７位でした。

第 40 回熊日郡市対抗男子駅伝大会

　２月９日、天草市役所前からびぷれす熊日会館（熊本市）前をゴールとする 14 区間 105.5 キロで開催されました。阿蘇郡市代表選手として高森町出身の伊東泰成君（熊本工業高校２年）、今村玲也君（熊本鎮西高校１年）のほか、白石富子さん（上色見・西中原）のお孫さんの今岡優太君（九州東海大学１年）も選ばれました。阿蘇郡市は第 10 位でした。

第 42 回阿蘇南部町村長旗剣道大会

少年剣道クラブが健闘

　２月 11 日、南阿蘇村の長陽中学校体育館で行われ、試合に参加した子どもたちは日ごろの練習で学んだこと発揮していました。
　試合の結果、以下の選手が入賞しました。おめでとうございます。

●小学校３年生　男子個人の部
　第３位　興梠正伍君（後列右から２人目）
　第３位　中川結斗君（後列右端）
●小学校５年生　男子個人の部
　第３位　興梠駿斗君（後列中央）

▲試合を終えて、参加者みんなで記念撮影しました

住民福祉課　人権同和啓発係

人権

なくそう差別意識

2002（平成14）年3月に地域改善対策特別措置法（地対財特法）が終了し、同和対策は特別対策から一般対策へ移行しました。同和地区・被差別部落と他の地域との生活実態面での格差は、長年にわたる国や地方公共団体などによるさまざまな取り組みの結果、相当程度解消されました。しかし一方、身元調査や結婚・就職差別などに見られるように、差別意識はまだ解消されていません。今後ともなお、根強く残っている差別意識の解消については、人権という観点からの啓発を進めることが重要です。

誰もが何もためらいもなく、心をひらいて人権問題や差別のことを話し合い、人権問題や差別のない社会の実現に向けて努力を重ねていくことが、「人権の世紀」である21世紀を迎えた私たちの歩むべき道なのではないでしょうか。

他人の噂話などに影響されない広い視野を持ち、自分自身で考え、判断することが大切です。

国民年金だより

国民年金の種別変更

国民年金制度では、国内に居住する 20 歳から 60 歳までのすべての人に加入が義務づけられています。国民年金の加入者は次の 3 種類に分かれており、加入時に限らず、種別が変わったときにも手続きが必要です。

●国民年金の加入種別

○第 1 号被保険者（自営業や農林漁業の人やその配偶者、20 歳以上の学生、フリーター等）
〈加入や種別変更の手続き先〉　役場の国民年金担当係（福祉係）

○第 2 号被保険者（会社や官公庁に勤め、厚生年金や共済組合に加入している人）
〈加入や種別変更の手続き先〉　会社・官公庁

○第 3 号被保険者（第 2 号被保険者に扶養されている配偶者）
〈加入や種別変更の手続き先〉　配偶者の勤務先

●種別変更となるケース

第 2 号被保険者が退職　→　第 1 号被保険者（第 3 号保険者になる人を除く）
第 3 号被保険者の配偶者が退職　→　第 1 号被保険者（第 3 号保険者になる人を除く）
第 1 号・第 3 号被保険者が就職　→　第 2 号被保険者
会社等を退職して第 2 号被保険者の配偶者に　→　第 3 号被保険者

●これからの年金相談（毎月第 4 金曜日）

3 月 28 日（金）　4 月 25 日（金）　※事前に予約が必要です

■お問い合わせ先　住民福祉課　福祉係　TEL（62）1111（内線132）

消防なんでも 南部分署

119番通報の流れ

消火活動や救急・救助活動は、一分一秒を争う時間との勝負です。消防本部では、通報を受けると、直ちに最寄りの消防署から消防車や救急車等を出動させます。

火事・救急・救助は局番なしの119番

119番通報は局番（096・・）がいりません。また、携帯電話からも局番なしで通報することができ、最寄りの消防本部につながります。

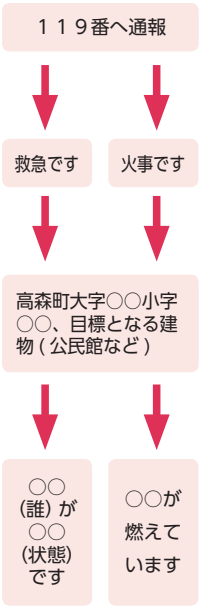
※場所や地形により、管轄外の消防本部につながることもありますが、通報している場所を伝えれば、管轄の消防本部に転送されます。

通報は質問形式

電話がつながると、指令員と直接話をすることになります。話の流れとしましては、指令員の質問に答えていく形になりますので、焦らずに、落ち着いて話してください。

※質問例

・火事ですか？救急車ですか？
・場所はどこですか？
・今通報している電話の番号は？（場所を特定する為に聞くことがあります。）
・誰が（何が）どのような状況ですか？



その後の状況を確認するために、消防本部から再度電話をかける場合があります。携帯電話を使用して通報した場合は、通報後しばらくは電源を切らないでください。また、電波の状態の良い場所から離れないでください。

皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

■お問い合わせ先
阿蘇広域消防本部南部分署　TEL（62）9034

こちら高森警察署です！

春休み期間中の非行・犯罪被害防止

○進学・進級時の少年非行・家出を防止しましょう

家庭は小さな社会です。家庭内の小さな約束を守ることが規範意識を育てることになります。決まりや約束を守ることが自分をも守ることを家庭内でしっかり教えて、よりよい習慣を身につけましょう。

毎日の生活の中で、子どもの言葉や生活態度に注意し、次のような非行の「兆し」を発見した場合は、早期に適切な指導を行い、子どもを非行に走らせないようにしましょう。

■行き先を告げずに外出したり、帰宅時間が遅くなる
■ウソをついたり、ソワソワして落ち着きがなくなる
■付き合う友達が変わり、服装が派手になったり、化粧をする
■片時も携帯電話を離そうとせず、使用時間も長くなる

○いじめ問題はひとりで悩まず、ご相談を

いじめは、いじめを受けた子どもに重大な影響を与えるのみならず、生命や身体に危険を生じさせるおそれがあります。いじめは犯罪になるおそれがありますので、最寄りの警察署にご相談下さい。

「肥後っ子テレホン」は、■少年の非行に関する相談■家出や夜遊びなどの不良行為の相談■犯罪被害やいじめなどの相談を、電話や来訪により受け付けています。お気軽にご相談下さい。

電話・ファクス番号　096（384）4976（サーハヨーヨクナロー）
フリーダイヤル　0120（02）4976（オーニッコリヨクナロー）
相談受付時間　午前8時30分～午後5時15分
メールアドレス　higokko@police.pref.kumamoto.jp

■お問い合わせ先
高森警察署　TEL（62）0110

知っておきたい税情報

○社会保障と税の一体改革による主な消費税法改正の概要

1　消費税率が引き上げられます

消費税（地方消費税を含む。）の税率は、平成26年4月1日から8％に引き上げられます。

消費税の課税事業者が、平成26年4月1日を含む課税期間分（個人事業者の場合は平成26年分）の消費税及び地方消費税の確定申告書を作成するためには、課税売上げ・課税仕入れについて、帳簿等において、旧税率が適用されたものと新税率が適用されたものに区分しておく必要があります。

なお、税率引上げに伴う経過措置により、平成26年4月1日以後に行われる取引であっても、旧税率が適用される場合があります。

2　任意の中間申告制度が創設されました

直前の課税期間の確定消費税額（地方消費税額を含まない年税額）が48万円以下の事業者（中間申告義務のない事業者）が、任意に中間申告書（年1回）を提出する旨を記載した届出書を納税地の所轄税務署長に提出した場合には、当該届出書を提出した日以後にその末日が最初に到来する6月中間申告対象期間以後の6月中間申告対象期間について、自主的に中間申告・納付することができることとされました。

事業年度が1年の法人については、平成26年4月1日以後開始する課税期間の中間申告から、また、個人事業者の場合には平成27年分の中間申告から適用されます。

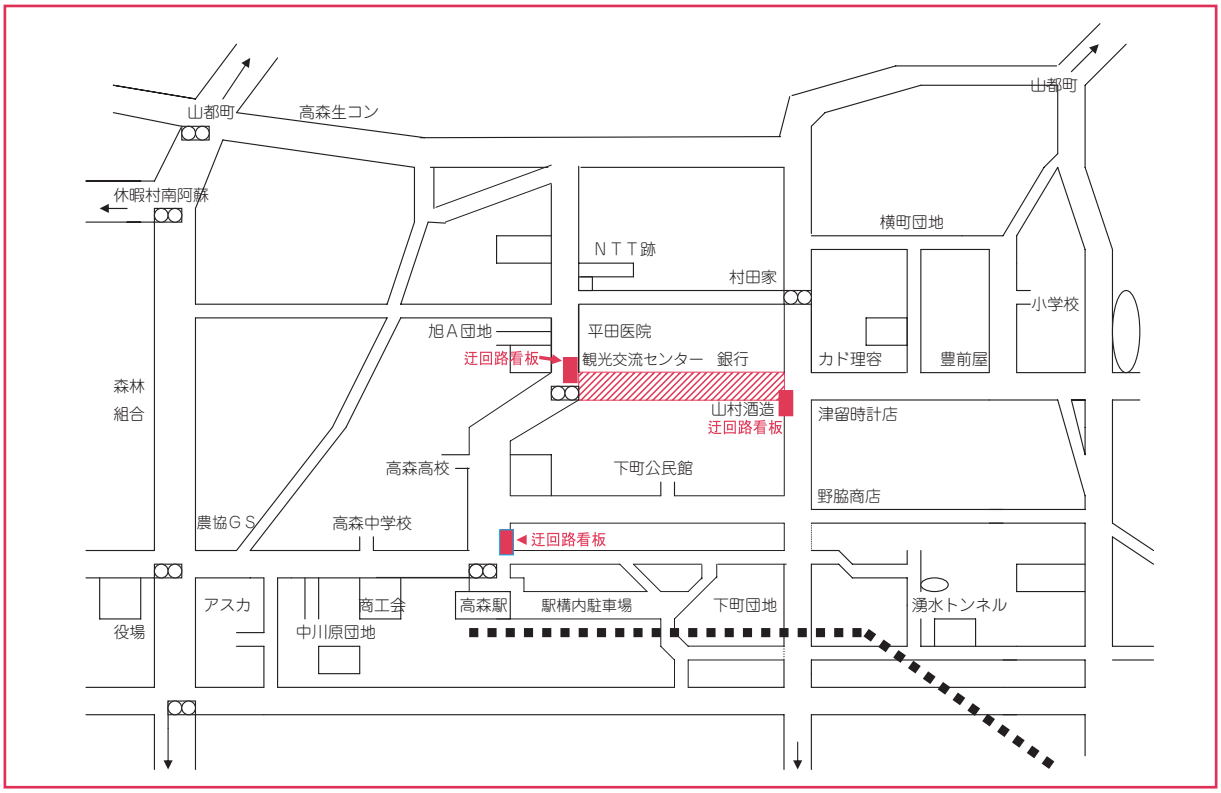
なお、消費税法改正等に関してお分かりになりにくい点や詳しくお知りになりたいことがありましたら、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧いただくか、最寄りの税務署にお尋ねください。

■お問い合わせ先
阿蘇税務署　TEL0967（22）0551

初市開催に伴う交通規制について（お願い）

3月20日（木）と21日（金）の両日、毎年恒例の初市が開催されます。
それに伴い、以下のとおり交通規制が行われます。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

■規制日時　3月20日（木）、21日（金）　午前9時～午後7時
■規制区間　都食堂～中央四つ角（略図のとおり）
■お問い合わせ先　高森町商工会　TEL(62)0274



青年国際交流事業に参加しませんか

内閣府では、「国際青年育成交流」「東南アジア青年の船」など平成26年度の青年国際交流事業に参加する青年を募集しています。
詳細については、左記までお問い合わせください。

■訪問国（事業により異なります）
ドミニカ共和国・韓国・ブルネイ・インドネシア・ニュージーランド・ペルー・デンマーク・スリランカなど
■参加費用（事業により異なります）
8～17万円程度
■応募締切　3月20日（木）（必着）
■事業に関するお問い合わせ先
内閣府青年国際交流担当
TEL 03（3581）1181
（http://www.cao.go.jp/koryu/）

■お問い合わせ先
熊本県　くらしの安全推進課
TEL 096（333）2294

青年海外協力隊・シニア海外ボランティアを募集します

開発途上国への技術協力や人材育成を行っている独立行政法人国際協力機構（ＪＩＣＡ）は、平成26年春のＪＩＣＡ海外ボランティアを募集します。

熊本県内では次の日程で「体験談＆説明会」が開催されます。入場は無料、事前予約の必要はありません。制度についての説明やＯＢ・ＯＧの体験談・活動紹介が行われます。

応募には日本国籍と語学スコアの提出が必要ですのでご注意ください。

世界には、あなたの技術や経験を必要とする人たちがいます。ぜひ、ＪＩＣＡ海外ボランティアに参加しませんか。

■青年海外協力隊（満20～39歳）

○熊本会場　熊本市国際交流会館（熊本市中央区花畑町4番18号）

4月5日（土）午後6時30分～

4月13日（日）午後2時～

○八代会場　やつしろハーモニーホール（八代市新町5番20号）

4月19日（土）午後2時～

■シニア海外ボランティア（満40～69歳）

○熊本会場　熊本市国際交流会館

4月5日（土）午後6時30分～

○八代会場　やつしろハーモニーホール

4月19日（土）午後2時～

■お問い合わせ先

ＪＩＣＡ九州　ボランティア班

℡０９３（６７１）８３４９

会社・法人登記に関する相談体制の充実について

熊本地方法務局では、平成25年12月16日（月）から会社・法人登記に関する相談の予約制を導入しました。

予約を行っていないお客さまは、しばらくお待ちいただくこともあります。あらかじめご了承ください。

また、玉名支局と人吉支局では、インターネットを利用し、Ｗｅｂカメラを通して熊本地方法務局にいる会社・法人登記の専門相談員へ相談を行う体制を試行しています。

お気軽にご利用いただき、ご意見・ご感想をお聞かせください。

■会社・法人登記に関する相談の予約について

○相談日時　午前9時～午後4時（土・日・祝日を除く）

○申込先

熊本地方法務局　法人登記部門

・電話による予約の場合

℡０９６（３６４）２１４５

音声案内は②→②→①の順に選択してください。

・窓口で予約する場合

（熊本市中央区大江3丁目1番53号熊本第二合同庁舎）

法人登記部門（2階）の11番窓口へお越しください。

■お問い合わせ先

熊本地方法務局　法人登記部門

℡０９６（３６４）２１４５

熊本地方法務局　玉名支局（玉名市岩崎273番地）

℡０９６８（７２）２３４７

熊本地方法務局　人吉支局（人吉市土手町36番地1）

℡０９６６（２２）３３９３

平成26年度（6月1日採用予定）高森町職員採用試験

■試験日時
4月20日（日）午前8時30分～

■試験内容
教養試験（高等学校卒業程度）
性格診断検査・作文試験

■試験地
高森総合センター　大会議室

■採用区分・職種
（1）【一般事務】高校卒業程度
（2）【放送技術】高校卒業程度
（たかもりPOINTチャンネルの制作・放送に従事）

■採用予定人数
（1）2人程度
（2）1人程度

■受験資格
（1）昭和59年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人
（2）昭和49年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた人で、放送局もしくはそれに準じた業務の経験を5年以上有する人

■願書受付期間
3月17日（月）～3月28日（金）
（土曜日・日曜日を除く）
午前8時30分～午後5時
※郵送の場合は3月28日（金）までの消印のあるものに限り受け付けます。

■お問い合わせ先
総務課　総務係
TEL（62）1111（内線114）

身体障害者手帳の認定基準が変わります

平成26年4月から、左記のとおり身体障害者手帳の認定基準が変わります。

●ペースメーカーを入れた人
（現　行）一律で1級に認定
（4月～）1・3・4級のいずれかに認定

●人工関節を入れた人
【股関節・膝関節】
（現　行）一律で4級に認定
（4月～）4・5・7級、非該当のいずれかに認定
【足関節】
（現　行）一律で5級に認定
（4月～）5～7級、非該当のいずれかに認定
※経過措置
3月末までに作成された診断書・意見書で6月末までに申請すれば、これまでの基準で認定されます。

■お問い合わせ先
熊本県福祉総合相談所
TEL096（381）4464

熊本県公共関与最終処分場の名称『エコアくまもと』に決定！

南関町に2015年秋ごろ完成する産業廃棄物最終処分場の名称を、県内をはじめ全国から応募いただいた767案の中から決定しました。

環境との調和を表す「エコ(ECO)」と、中心を意味する「コア(CORE)」を組み合わせ『エコア(ECORE)』とし、県の環境保全と環境教育の拠点であることを表現しています。

＊エコアの英字表記「ECORE」には次の意味も含まれています。
“ Environment Center Of Refuse & Education ”
（廃棄物と教育に関する環境施設）

熊本県公共関与推進課　☎096(333)2279

無料登記相談所が開設されます

熊本地方法務局が無料の登記相談所を開設します。

当日は、土地・建物等の売買・贈与・相続等の登記に関する相談について熊本地方法務局職員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

■日時　3月20日（第3木曜日）
午前10時30分～午後3時
（正午～午後1時を除きます）

■場所　阿蘇市内牧支所会議室
（阿蘇市内牧1111の3）

■お問い合わせ先
熊本地方法務局総務課庶務係
TEL096（364）2145（代表）

農業機械の適正な保管について

近年、農業機械の盗難被害が全国的に相次いで発生しています。保管方法を適切に行うことで盗難の危険性は大きく下がります。次の点に注意して、盗難対策を行いましょう。

■徹底すべき対策

●農業機械にエンジンキーをさしたまま放置しない。

●田畑、農道等の住居から離れた場所やハウス内に農業機械を放置しない。施錠のうえ、施錠された倉庫等に保管する。

■有効と考えられる対策

●農業機械に警報器、ハンドルロック等の盗難防止用品を取り付ける。

●倉庫等に防犯灯（センサー付きライト）、防犯カメラ、防犯警報器を設置する。

●倉庫のシャッター前、敷地の出入口等盗難が想定される通路にトラック等の障害物を置く。

■盗難対策に対する備え

●農業機械の盗難に対して付保される保険等に加入する。

●農業機械の車体番号が記載された書類を保管する。

■盗難に遭った場合は

●すみやかに最寄りの警察署等に届け出るとともに、農協や販売店に情報提供する。

さらに詳しい情報は（一財）日本農業機械工業会ホームページの「農機盗難防止対策」（http://www.jfmma.or.jp/CCP.html）をご覧ください。

■お問い合わせ先
熊本県　農業技術課
TEL096（333）2380

肥後狂句

（阿蘇御神火会　一月会）

ま一っ時　年金様を介護する　市原　正成

白い阿蘇　カルデラ内は冷凍庫　大塚ほたる

ま一っ時　今年更新したばかり　桐原　白酔

弥生歌詠み

白い阿蘇　玉突事故で数珠つなぎ　後藤　信子

えいもさいさい　命は惜しか切り取ろう　佐藤多可雄

白い阿蘇　雲海も又絶景よ　松山キヨ子

白い阿蘇　閉ざされて人　恋し夜　森川そよ子

健康講座
Healthy course

免疫力を高めましょう！

☆笑うって体にいい！☆

ガン細胞や細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー（NK）細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っていますが、NK 細胞が笑いによって活性化されるそうです。

笑うって免疫力を強化できるということです。～　笑う門には福来る　～

☆免疫力を高める食品☆

風邪をひきやすい人、ひきにくい人、その分かれ目は　体の抵抗力＝免疫力の強さ　にあるのです。

手軽に使える身近な食品で、免疫力をアップ！

“敵”が侵入してきても、ガツーンとやっつけるパワーを身につけましょう。

【大根】の辛み成分ジアスターゼ

大根はジアスターゼなどの消化酵素も豊富です。食べたものを速やかに消化し、効率よく吸収する助けをし、代謝アップにもつながります。

※ただし、これらの成分は熱に弱いので、「大根おろし」がおすすめです。ほうれん草やトマトを加えると、血管や細胞を守る抗酸化力が３倍になり、さらに栄養価が高まります。

【にら】の硫化アリル＋ビタミンA・C・E

免疫力を高めるには、体内にはいった栄養素が、エネルギーとして効率よく燃える必要があります。

エネルギーの素である、糖質の代謝に不可欠な栄養素はビタミン B1（豚肉等）。そのビタミン B1 の働きを助けるのが、にらに含まれている硫化アリルという成分です。

ビタミンA・C・Eの抗酸化力（血管や細胞を守る）も免疫を高めます。にらを卵でとじた「にら卵」、「にらと豚肉の炒めもの」もおすすめです。

・その他の免疫を高める身近な食品は・・・長いも、ヨーグルト、小松菜、納豆、にんにく等

☆免疫力をアップするには、体力をつけるために運動をしたり、和食を中心とした食生活にしたりと健康な体づくりをしましょう。

●おろしりんごの酢の物●

材料・分量（４人分）

- ちくわ……60 g
- しめじ……150 g

A

- 酒……大さじ1
- 薄口しょうゆ……大さじ1／2

- 小松菜……100 g
- 大根……120 g
- りんご……150 g

B

- 酢……大さじ3
- 砂糖……大さじ1／2

① ちくわは縦半分に切り、３～４㎝のせん切りにする。
② しめじは、小房に分けてAで水気がなくなるまで炒りつける。
③ 小松菜はゆでて３～４㎝長さに切る。
④ 大根はすりおろし、ざるにあげ、水気を軽く切っておく。
⑤ ボウルにBを合わせる。
⑥ りんごは芯を取って、皮付きのまま⑤にすりおろし、④を混ぜ合わせる。
⑦ ①、②、③を⑥で和え、器に盛り付けて出来上がり。

1人分の栄養価

エネルギー	66kcal	カルシウム	54mg
ビタミンA	131 μg	ビタミンB1	0.11mg
塩分	0.7 g		

■お問い合わせ先　健康推進課　健康推進係　TEL（62）1111（内線 122・123）

高森カレンダー

3月16日～4月15日

- **3月16日（日）**
  ・新酒とふるさとの味まつり　ラストイベント（観光交流センター）
- **3月17日（月）**
  ・役場支払日
- **3月20日（木）～21日（金）**
  ・高森初市（中心市街地一帯）／9時～19時
- **3月24日（月）**
  ・町内小学校卒業式（各小学校体育館）
- **3月25日（火）**
  ・役場支払日
  ・町内保育園卒園式（各保育園）
- **3月28日（金）**
  ・年金相談（高森総合センター）／10時～15時
- **3月30日（日）**
  ・すみれフェスタ2014（観光交流センター）／10時～16時（6日まで）
- **3月31日（月）**
  ・教職員退任式（高森総合センター）／13時30分～
- **4月1日（火）**
  ・教職員新任式（高森総合センター）／13時30分～
- **4月5日（土）**
  ・町立保育園入園式（各保育園）
- **4月9日（水）**
  ・役場支払日
  ・町内小・中学校入学式（各小中学校体育館）
- **4月15日（火）**
  ・役場支払日

休日在宅医

■3月16日～4月15日分

◎ 診療は午前9時から午後5時まで

3月16日	平田医院	TEL (62) 0216
3月21日	のむら内科クリニック	TEL 096 (292) 2250
3月23日	阿蘇立野病院	TEL (68) 0111
3月30日	寺﨑内科胃腸科クリニック	TEL (62) 0378
4月 6日	南郷谷整形外科医院	TEL (62) 3351
4月13日	渡邊内科	TEL (67) 1777

まちの人口

平成26年1月31日現在

人口／7,031人（△1）
男性／3,344人（△7）
女性／3,687人（＋6）
世帯／2,838世帯（＋2）

編集後記

▼2月中旬に阿蘇一帯に降った大雪は、交通網や建物被害、農作物などに大きな爪痕をのこしました。被害を受けられた皆さまに対し、心よりお見舞い申し上げます▼東日本大震災特集でも取り上げましたが、こうした被害が今も続いていることを知ることが支援の第一歩だと強く感じました。

おくやみもうしあげます

2014年1月受付分（敬称略）

住所	死亡者	年齢	御遺族
津留・仲江	瀬井　隆之	88	瀬井　ソヨ
高森・下町	安達　健一	84	安達　ユキ
高森・旭通	有働トミ子	99	有働　和幸
高森・下町	林　イツヲ	93	林　昭子

愛のご寄付

●町社会福祉協議会へ（順不同、敬称略）

［香典返し］
有働　和幸　　安達　ユキ

●広報寄付（順不同、敬称略）
岡　伴三（岡山県倉敷市）
緒方　力男（兵庫県姫路市）

平成26年4月1日から…

たかもりPOINTチャンネル試験放送が始まります!!!

※たかもりPOINTチャンネルとは… 地域で頑張る皆さんを応援する「超高森的」地域情報番組です。

町民の方々が、普段の生活の中で「わかりにくい!」「知らない!」「どうなってるの?」などと思われている各地域や行政の情報や話題を、大切なポイントとして取り上げ、役場の各課担当者や各地域・団体の担当者が出演し、番組として徹底的に分かりやすく丁寧に楽しくお伝えします!!

大募集!!!

たかもりPOINTチャンネルでは、**住民の皆さんが主人公**となり、**一緒に番組を作り上げていく**ために必要不可欠な人材や映像素材、取材対象などを大募集いたします!!

ビデオの撮影や編集などテレビ番組の制作にご興味のある方やご経験者、またご出演を希望される方や貴重な映像資料をお持ちの方など、町民の皆様のご協力をよろしくお願いいたします!!

＜募集1＞番組制作スタッフ（臨時職員）

■募集人数・・・若干名（規定による有給職員となります）

地域のイベントや各種行事のビデオ撮影、また放送用に編集する番組制作に関する業務スタッフです。㈱KKTイノベートと提携し、動画撮影や企画・編集に係る専門的な技術やノウハウを習得する研修も受けられます。

※ご経験者につきましては特に優遇いたします。

＜募集2＞住民リポーター（登録制）

「住民リポーター」としてご登録いただき、当方が指定した地域のイベントや各行事を撮影・編集した作品をご提供いただくものです。ご提供いただいた作品については、規定により作品使用料（謝礼）をお支払いいたします。

＜募集3＞過去の貴重な映像資料

昔のイベントや伝統行事など、過去に撮影された貴重な映像がございましたらご提供ください。

＜募集4＞番組出演者（主演タレント）

珍しい特技や自慢のご趣味をテレビでご披露してみませんか？自薦・他薦は問いませんので、どしどしご応募ください（出演内容は事前に確認・調整いたします）。

他にも、行政サービスや役場業務などについてご不明な点や分かりにくい事がございましたら徹底的に解説いたします!!

※番組として提供する場合、特定の個人や法人に対する利害関係が生じる内容（広告・政治・宗教・売名的内容、他人の知的所有権（著作権等）を含むもの、誹謗・中傷・名誉棄損・不愉快なもの、事実と異なる内容）は禁止されています。

担当:政策推進課情報管理係 TEL 0967(62)1111（内線156） FAX 0967(62)1174
E-mail ogata@town.kumamoto-takamori.lg.jp （担当：緒方）

平成26年３月５日発行　発　行／高森町役場　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／コロニー印刷

PRINTED WITH SOY INK 森林資源保護・自然保護のため、本誌は再生紙を使用しています。