

広報

野の花と  
風薫る郷から

# はなから

A public relations magazine

平成25年

7  
July

No.647

野の花たちにささげる音楽祭  
第33回 はなしのぶいコンサート

特集

# 九州北部豪雨 から一年



(写真上) 上色見・中原地区  
(平成 24 年 7 月 14 日)

(写真下) 同所 (平成 25 年 6 月)



平成 24 年 7 月 12 日、「これまで経験したことのない」豪雨が九州北部一帯を襲いました。

高森町でも、上色見地区を中心にかつてない規模の被害をもたらしました。

あれから一年。

被害の現場はどう立ち直っているのでしょうか。

私たちの災害への意識はどう変わったのでしょうか。

あの日を振り返り、ともに考えてみたいと思います。



【これまで経験したことのないような大雨】

平成24年7月12日、未明から熊本県に降った猛烈な雨に対し、気象庁は「これまでに経験したことのないような大雨」と発表。嚴重な警戒を呼びかけました。

早朝には、上色見地区を中心に各地で土砂崩れや河川がはん濫。

高森町では、地域の消防団へ出動要請を行うとともに「災害対策本部」を設置。被害状況の調査や危険箇所の通行制限、水道施設の復旧作業を始めました。

午前9時には、上色見3地区の113世帯332人に対し避難勧告を発令。15日の解除まで避難所を開設しました。

【ライフラインにも大きな影響】

災害発生当初から一部地域で電気や水道などのライフラインが停止。住民生活に大きな影響が出ました。

・停電（色見、河原、尾下の一部）

↓13日夜までに復旧

・断水（上色見・尾下の一部）

↓14日16時までに復旧

・固定電話不通（上色見・色見・河原の一部）

↓20日までに復旧

## 高森町の主な被害

【人的被害】 行方不明者 1人（女性1人）

【家屋被害】

半壊3棟、床上浸水7棟、床下浸水30棟

【道路被害】（金額は復旧事業費）

- ・国道325号線（大戸ノ口～洗川間）
- ・県道高森波野線（牧戸～黒岩間）
- ・町道15路線22カ所、約6,560万円
- ・橋りょう1カ所 約2,930万円（見込み）
- ・林道2路線5カ所 約2,270万円

【河川被害】

・4河川10カ所 約6,160万円

【農業関連被害】（金額は被害額）

農地 7地区、約1,960万円  
 農業施設 7地区、約8,930万円（見込み）  
 農作物 約4,440万円  
 家畜等（肉用牛、採卵鶏） 約1,290万円

【災害廃棄物】（金額は処理・撤去費用）

災害がれき 約88トン、約510万円  
 流木、土砂 約4,379トン、  
 約1億1,920万円



▲住宅に流れ込んだ土砂を取り除く（津留・永野地区）



▲田畑に流れた大量の土砂（上色見地区）



▲集められた災害がれき（上色見総合センターグラウンド）

# 災害対応力を高める「自助」「共助」「公助」

防災対策・災害対応などを考えるうえで「自助」「共助」「公助」という考え方があります。

- 「自助」** 自ら（家族も含む）の命は自らが守ること、または備えること
- 「共助」** 近隣が互いに助け合って地域を守ること、または備えること
- 「公助」** 町や警察などによる公的支援活動

大規模な災害が発生したときは、まず自身の生命や財産を守ることが最も重要です。

さらに、地域住民どうしが声をかけ合い、助け合うことで被害の拡大を抑えることができます。

高森町では、町などが直接支援する「公助」に加え、町民の「自助」「共助」を高めるための支援を行いました。

## 「自助」「共助」を高める高森町の取り組み



▲自主防災組織の訓練のようす（草部・芹口）

- 「高森町統合型防災ハザードマップ」の配布（高森町ホームページからも閲覧できます）
- 災害見舞金の給付金、給付対象を拡充
- 自主防災組織が行う防災訓練への補助
- 一人暮らし高齢者など災害時要援護者の情報を活用し、避難誘導を迅速化。

## 「公助」をさらに充実させる高森町の取り組み

- 次の3点を国・県へ要望し、実現しました
  1. 災害救助法の適用
  2. 激甚災害指定
  3. 上色見地区の砂防ダム整備事業の激特指定

災害時の救助活動や、災害復旧事業にかかる町の負担が大きく軽減。

- 「高森町地域防災計画」の見直し
- 畑・農道への崩土・流入土砂の除去支援

一般の災害復旧事業では対象外のため、町独自で支援



▲砂防ダムの建設など防災工事が進められています



▲懸命の搜索活動を行う自衛隊のみなさん

## 高森町への支援に感謝します

### 【数々のお見舞い、救援物資をいただきました】

豪雨災害発生直後より、町内外の多くの方から義援金をはじめ、飲食品、作業用品など数々のお見舞いをいただき、災害対応の大きな助けとなりました。ご支援をいただいたみなさまに対し、あらためて御礼申し上げます。ありがとうございました。

### 【多方面から搜索活動にご協力いただきました】

行方不明者の搜索を行うにあたり、高森町消防団をはじめ、警察、消防、自衛隊から多くの搜索人員を派遣していただきました。

特に、自衛隊からは通常任務を大きく超える5日間の搜索隊を、県内の広域消防本部（熊本市・山鹿植木・高遊原南・有明・菊池）から「緊急消防援助隊」を派遣していただきました。



▲県内の広域消防本部から派遣された「緊急消防援助隊」

## 上色見地区住民の声

### 災害発生時の状況

#### 「まさかここまでとは」

- ・上色見に住んで60年になるが、こんな大雨の経験はなかった。
- ・川が流木でせき止められると、5分も経たないうちにみるみる水位が上がって、急いで木によじ登り、どうにかやり過ごした。

### 避難状況 「車が使えない」

- ・車で避難しようとしたが、土砂で道がふさがり外に出られなかった。
- ・道路に出ると、集落の幹線道路がひざ上の高さまで水が流れていて、車が全く動けない状況だった。
- ・高齢者に避難を呼びかけても、「私は行かない」と断る人が多かった。避難所が遠いのが原因ではないか。

### 意識の変化

#### 「同じ災害が起きないか不安」

- ・家の近くにある山の手入れがされていない。同じような災害が起きたらと不安が消えない。
- ・雨が降るたび、豪雨災害のことが頭をよぎる。同じ災害が起きないとは思えず、気分が暗くなる。

### 復旧支援「地域の絆を感じた」

#### 「ボランティアの支援に感謝」

- ・雨がやむと、すぐに地域の仲間が駆けつけ、道にあふれた土砂を取り除いてくれた。日ごろの地域のつきあいが大切だと感じた。
- ・壊れた箇所を元に戻す「復旧」だけでは、同じ災害が繰り返し起きてしまう。町にはさらに対策を強化して災害を未然に防いでほしい。
- ・家や敷地にたまった土砂を見て途方に暮れていたが、ボランティアが20人も来て取り除いてくれた。本当に助かった。



▲無数の流木が川をせき止めた（上色見・中原地区）



## 家庭で災害の備えをしておきましょう

災害などの非常事態が発生してライフラインが止まったとき、どのようなものが必要になるのでしょうか？以下の持ち出し品リストを参考に、もしものときの準備をしておきましょう。

### 1. 以下の用品を非常持ち出し袋などにまとめ、一度に持ち運べる準備をしましょう。

<input type="checkbox"/> 懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、充電器	<input type="checkbox"/> 非常食（カンパン、缶詰、菓子類、ゼリー状の食品など）
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきんなど	<input type="checkbox"/> ローソクやマッチ、ライター
<input type="checkbox"/> ロープ、雨具、軍手	<input type="checkbox"/> 新聞紙（防寒用具としても使える）
<input type="checkbox"/> タオル（大小）やハンカチ、防塵マスク	<input type="checkbox"/> ナイロン袋、ポリ袋、ビニールシート
<input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズの予備	<input type="checkbox"/> 筆記用具（ペン、ノート、油性マジック）
<input type="checkbox"/> 現金（千円札があると便利。公衆電話用の10円玉なども）	<input type="checkbox"/> 医薬品（消毒薬、三角巾、胃薬、解熱薬など）
<input type="checkbox"/> 貴重品（免許証や健康保険証の写し、通帳、印鑑など）	<input type="checkbox"/> 衣類、下着類、雨具、生理用品、簡易トイレ
<input type="checkbox"/> 万能ナイフやはさみ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 家族やペットの写真（検索時に役立つ）
<input type="checkbox"/> 携帯用飲料水（ペットボトル500ml数本）	<input type="checkbox"/> 運動靴

### 2. 災害後数日を自活するために必要なものを確認しましょう。

<input type="checkbox"/> 食品（非常食3日分を含む数日分を貯蓄）	<input type="checkbox"/> 密閉できるビニール袋、レジャーシート
<input type="checkbox"/> 飲料水（大人1人あたり、1日3ℓが目安）	<input type="checkbox"/> お薬手帳
<input type="checkbox"/> 生活用水（1人1日7ℓが目安。台所やお風呂の残り湯などをためておきましょう）	<b>【小さな子どもがいる家庭】</b> <input type="checkbox"/> ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ、おんぶひもなど
<input type="checkbox"/> ラップ（水不足の時に食器に使用、食料の保存などに活用）	<b>【高齢者のいる家庭】</b> <input type="checkbox"/> 常備薬、介護用品、おむつ、おんぶひも、など
<input type="checkbox"/> ガムテープ（油性マジックを使ってメモに使用できる）	<input type="checkbox"/> キャンプ用品一式（テント、寝袋など）

### 3. 家族や親しい人と、災害時の行動について確認をしましょう。

- 家からの避難場所（最寄りの場所に限らず、近くの避難場所を確認）
- 最終的に避難する場所
- 緊急連絡先（連絡先の氏名、電話番号、住所など最低2カ所を確認）
- 安否確認の方法（電話等による連絡が取れなかった場合の方法も）



例：自宅や避難所の決めた場所にメモを残す、

NTTや携帯電話会社の災害用伝言板サービスに伝言を残す

- その他、かかりつけの病院や電話番号、家族の持病、アレルギーなども確認しましょう。

## 阿蘇地域が世界農業遺産に決定！

5月29日、石川県で開催された国連食糧農業機関（FAO）の国際会議において、阿蘇地域の「草原の維持管理と結び付いた畜産業や農業」が世界農業遺産に決まりました。

世界農業遺産はFAOが2002年に創設したもので、伝統的な農法や文化、景観、多様な生態系などを次世代に受け継ぐことを目的としています。

農業は高森町の基幹産業であり、今回の決定は、阿蘇の魅力を全世界に発信できる大きなチャンスであるにとらえ、高森町も農業の活性化に向けた施策を立てていきます。



▲蒲島知事、阿蘇の市町村長らと草村町長（後段左から3人目）



▲記念のカメラに収まる草村町長

今夏における節電へのご協力をお願いします

## 九州電力からのお願いです。

- 当社の今夏の需給見通しや国からの節電要請を踏まえ、お客さまにおかれましては、ご不便とご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございませんが、下記の内容で、引き続き、節電へのご協力をお願いします。

### 【節電にご協力いただきたい期間・時間】

- ・ 期間：平成25年7月1日（月）～9月30日（月）の平日（お盆期間8月13日～15日を除く）
- ・ 時間：9時～20時
- ・ 内容：昨夏にご協力いただいた節電の約8割（平成22年夏季最大電力比▲8.5%）を目安に、お客さまの生活・健康や生産・経済活動に支障のない範囲で可能な限り、節電にご協力いただきますようお願いいたします。

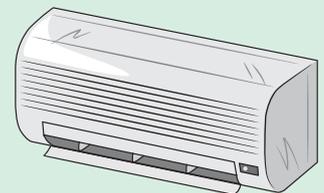
### 【ご家庭でお取り組みいただきたい主な節電内容とその効果】

#### エアコン

- ・ 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する（50%）
- ・ 室温28℃を心がける（10%）
- ・ 「すだれ」や「よしず」などで、窓からの日差しを和らげる（10%）

#### 照明

- ・ 日中は不要な照明を消す（5%）



### 【でんき予報】による電力需給状況のお知らせ

- ・ 電力需給状況に応じ節電へご協力いただけるよう、当社ホームページの「本日のでんき予報」で「電力需給の見通し（当日、翌日、翌週）」「供給力の詳細な内訳」「当日の電力使用状況（時間ごとの電力使用量の推移）」などをお知らせします。

詳しくは、九州電力ホームページ（<http://www.kyuden.co.jp>）または九州電力熊本お客さまセンター 大津営業所 Tel 0120（986）602 へお問い合わせください

# 肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成します！

## 肺炎球菌ワクチンとは？

肺炎球菌によって起こる病気を予防するワクチンです。特に肺炎による死亡率は近年増加しており、熊本県では平成 22 年よりがん、心疾患に次ぎ死因の第 3 位です。高齢者に起こる肺炎は肺炎球菌によるものが最も多く、肺炎球菌ワクチンを受けることで免疫ができ、重症化を防ぐことができます。

## 一部助成の対象者・助成額・助成期間

**対 象 者**：接種日当日において後期高齢者医療保険の被保険者（75 歳以上または 65 歳以上で認定を受けている方）\*

（※脾臓を摘出したことにより、健康保険の適用等がある者を除く）

**助 成 額**：2,000 円

**自己負担額**：接種費用から助成額を差し引いた額\*

（※接種費用については医療機関によって異なります）

**助 成 期 間**：8 月 1 日～ 12 月末日まで

## 接種時の注意

- 事前にかかりつけ医に相談してください。
- 肺炎球菌ワクチンは、5 年以内に再接種を行うと副作用が起こる場合があります。必ず接種前に医師の説明を受けてください。
- 接種には予約が必要です。事前に指定医療機関にご連絡ください。また、接種日には保険証をご持参ください。



## 指定医療機関一覧

医療機関名	住 所	電話番号
南郷谷整形外科医院	高森町大字高森 2186 番地 1	(62) 3351
馬原内科医院	高森町大字高森 1678 番地	(62) 0646
平田医院	高森町大字高森 1613 番地 6	(62) 0216
東医院	高森町大字高森 1601 番地	(62) 0309

■お問い合わせ先 健康推進課 国民健康保険係 (62) 1111 (内線 127)



※写真は島田 史郎さんに撮影していただきました。



## ☆イベントを開催しました☆

【5月19日（日）】 in 湧水トンネル駐車場付近



雨天の中、100名を越える方々に集まっていただきました！

午後に予定していた競技は、悪天候により全部は行うことができませんでしたが、午前競技のミニバレーは、どのチームも泥まみれになり、白熱した戦いをみせ、大いに盛り上がりました。

協賛いただいた皆様（敬称略）

らくだ山、ブルーグラス、山村酒造、休暇村南阿蘇、六花亭、モンペ・シェ・ミニヨン、田代スポーツ、武田製菓、篠田本店、やま康、高森寮、お食事処 忠、高森田楽の里、豊前屋本店、徳丸漬物、高森田楽村、ちぎら、高森田楽保存会、高森町商工会、豆腐料理 四季見茶屋、月廻り温泉、村田家旅館、なべや、兎野六歩、新えびす堂、山見茶屋、酒仙坊 木金、石釜ピッツァ スタジオオーネ

たくさんの協賛品をありがとうございました！参加者の方々も、大変喜んでいました。

共催しスタッフとしてお手伝いいただいた、高森町、教育委員会、JA阿蘇青壮年部高森支部、高森町商工会青年部、高森女子会のみなさん、大変お疲れ様でした。ありがとうございました！

【5月26日（日）】 同会場

**ASOたかもり農業体験教室**第1弾の田植え体験教室が行われました。

町内をはじめ、町外、県外からの参加者が集い、当日は子どもたちや地域の方も集まっていたいただき、にぎやかな雰囲気の中で田植えに取り組むことができました。次回は8月に野菜収穫体験を行います！



**お問い合わせは、高SPO事務局 62-2991 までご連絡ください。**

# 法律問題

## — 相続（遺言） —

Q Aさん（70歳、男性）「将来に備えて遺言を作っておこうと考えているのですが、どのようにして遺言を作ればいいのでしょうか？」

遺言とは、人が亡くなる前に、その人が所有している財産等をどのように処分するかを書面に書き残すことで、死後に故人の意思を実現するための制度です。遺言者は、遺言により自らの財産を死後に自由に処分することが認められています。

遺言は、15歳に達した人であれば誰でも作成することができます。ただし、遺言者の真意を確保し遺言書の偽造や変造を防ぐために、法律で厳格な要件を定めています。

遺言については、代表的な形式が三種類あります。

その中に、遺言者が遺言の内容、日付、氏名をすべて自分で記載し、署名の下に捺印する「自筆証書遺言」があります（ほかには「公正証書遺言」「秘密証書遺言」があります）。

自筆証書遺言は、遺言の内容などすべてを遺言者が自ら書く必要がありますので、代筆やワープロ等により作成した場合には無効となってしまいます。また、テープレコーダーなどで録音した音声記録についても遺言としての効力はありません。

遺言の作り方が分からないなどお悩みがある場合は、弁護士や司法書士等の専門家に一度相談されてみてください。

法テラス高森法律事務所

## 阿蘇世界文化遺産リレーコラム ～守っていききたいわがまちの景観と人々～

コラム第10回

「御田祭と阿蘇谷の田園が織りなす景観」

担当：阿蘇市

毎年7月に行われる『御田祭』。阿蘇大明神が阿蘇開拓と農耕の道をおひろめになった御徳をたたえ、年々の豊作を祈るもので、藩政時代には細川侯の名代が参向した唯一の祭りであり、明治以降も本社の例祭とされている重要な祭りとして、阿蘇に住む人々の営みに深く結びついています。

神幸行列にはお伴として、神々の昼飯持ちである白衣の宇奈利（うなり）、獅子、田楽、早乙女、四基の神輿、田植人形などが神幸門から出立、阿蘇の田畑を巡り、途中ではおんだ歌がうたわれ、還御門に戻ってきます。青々とした阿蘇の田園風景の中を古式ゆかしくゆったりと進む神幸絵巻は、盛夏の阿蘇谷に「えにしのかげろう」を見るような感激を与えてくれます。



### 「世界遺産こぼれ話」Vol.2

今年5月末現在、世界遺産は962件登録されています。その内訳は、文化遺産が745件、自然遺産が188件、2つを併せた複合遺産が29件となっています。ちなみに、日本は16件が世界遺産に登録されており、登録数で世界第14位となっています。

阿蘇は現在世界文化遺産登録を目指していますが、登録を実現させるためには、745件もある世界文化遺産に負けない「世界に誇れる阿蘇の価値」を証明する必要があります。

この価値の証明や将来にわたる保護措置の確立は容易ではありませんが、阿蘇の草原や景観についての調査検討や、貴重な文化財の指定・保護により、確実に歩みを進めているところです。

参照：外務省ホームページ <http://www.mofa.go.jp/mofaj/kids/ranking/isan.html> (世界遺産の多い国)

◆次回のコラムは、南小国町が担当します。

# 伝えたい、伝統芸能の心

高森町伝統芸能連絡協議会会長 本田 研一

清栄の山々が、顔面を覆うように迫り来る。

この坂道を登りつめると、やがて南方に高千穂の峰々が見えてくる。

巨大な二本の杉が、この坂道よりすぐの所にある。

背景に杉木立があり、それらがとり囲むかのように見えても、和傘を広げた格好の杉枝が、その命の存在を誇示している。

まさにそれは、「高森殿の杉」。

幾世に渡り、窪んだ谷間如きに有り、その流れをせき止め、ゆるやかに時が刻んだ広場だと知る事ができる。

数百年を生き、そして見続ける素晴らしき世界。

この道は今でこそ舗装された道路に変わっているが、その行程にはほとんど変化はなく、道路改修前はただただ大きな石が多かったと、近く

の五十代の人が言っていました。

子供の頃、年に最低二回は歩いて高森の町へやって来ました。それはまだ寒く時には雪の三月の初市と、八月の風鎮祭でした。

仲間と連れ立って何十円かを持ち、この峠を超え最初に辿り着いたのが、今は空き家になっている商店。そこでは粉ジュースを買い、歩くと、今までは違った感覚といえる、祭囃子が聞こえてきました。

市に入ると、まずは「ゲーゲ」と音をたてるもの、パタパタと鳴る沢山の玩具が出迎えてくれます。どれもこれもおもしろく、手をやりさわっては次の店へ行く、その度に店主から怒られる、を繰り返していました。

雑踏の中、年かっこうも同じ位の、眩しく映る山引き出演者の少女に出くわします。凜として憧れをいだき、今思えば「格好をつける」そんな感

じでも、それは淡く胸を打つ一年に一度の出会いでした。

やがて夕暮れになり、なごり惜しくも帰らなくてはならず、暗くならないうちに帰ります。

夕日に照らされながら、まだまだ祭囃子が聞こえてくる高森の町を背景にして登りつめた峠も、行きと帰りとは風景が変わり、蘇陽から高千穂の峰が見えて来ます。そこからは下りにかかり、やがて夕闇に包まれ、円満寺に至る頃には、すっかり暗くなります。

円満寺は十六世紀に建立され、清栄山を仰ぎ見る位置にあります。

戦後に道路改修も始まり、草部北部の道路も直通になり、この円満寺の前を通ることは少なくなりましたが、それまでは草部の南北を結ぶ要でした。

この寺の信徒は、地元から旧蘇陽町にまで至り、その縁の広がりや婚姻などに見ることが出来ます。その彫刻の素朴な素晴らしさに、信仰の厚さを感じます。

やがてお寺を出て左手に曲がると、壇上に銀杏の古木が見えて来ます。当時の子ども達にとっては、最大の遊び場所であっただろうと思われ、楽しみは、何かの祭りで配られた、袋入りのお菓子でした。

円満寺を通り過ぎ、旧草部北部小学校まで三十分位かかると、この地区の中心地にあたる赤羽根に着きます。そこには交差した道路脇に広場があり、石段を登りつめた所に、矢津田神社があります。秋になると願の相撲が開催され、子供から大人までそして地区対抗と、とても賑わっていましたし、広場には門前市がたっていました。



▲清栄山円満寺（矢津田・高尾野）



# 町長のうごき

(5月21日～6月20日)

- 57回の公務・会議への参加の一部です。
- 他、31回の準公務・政治活動への参加を行いました。

- 5月21日(火) 農振地促進協議会総会
- 5月22日(水) 熊本県浄化槽普及促進協議会総会
- 5月24日(金) 情報基盤整備事業提案説明
- 5月25日(土) マニフェストまちづくり大会(御船町)
- 5月28日(火) 第8回九州・沖縄防衛議員連盟連絡協議会総会(熊本市)
- 5月29日(水)～31日(金) 世界農業遺産国際会議(石川県、蒲島知事に同伴)
- 6月3日(月) 阿蘇世界文化遺産登録推進総会(南阿蘇村)
- 6月9日(日) 芹口地区防災訓練
- 6月10日(月) 高森町観光協会総会
- 6月14日(金) 熊本県林業公社理事会(熊本市)

## 町長交際費

(平成25年度 5月21日～6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88万1,000円です。

日時	金額	分類	主な内容	備考
5月28日	5,000円	会費	第8回九州・沖縄防衛議員連盟連絡協議会総会交流会	
6月6日	20,000円	祝費	高森高校陸上部南九州大会出場	
6月18日	3,000円	御樽	平成25年度風鎮太鼓保存会総会	

- ※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 5月21日～6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20万4,000円です。

金額	分類	主な内容	備考
12,000円	弔費	香典代	――

## 町発注工事と業務委託契約状況 (平成 25 年 4 月 10 日～6 月 3 日)

番号	担当課	入札日 もしくは 契約日	工事 (業務委託) 名	工期	契約相手	請負代金
1	住民福祉課	4 月 18 日	色見保育園新築工事 基本計画業務委託	4 月 19 日～ 6 月 15 日	(株)ライト設計	497,700 円
2	教育委員会	4 月 22 日	高森東中学校駐車場・ 防犯灯改修工事	4 月 22 日～ 5 月 31 日	(有)平田電工	202,125 円
3	教育委員会	4 月 24 日	高森中学校防球 ネット補修工事	4 月 24 日～ 7 月 31 日	高森総合建材(株)	1,176,000 円
4	教育委員会	5 月 1 日	高森中学校校舎 北側木部塗装工事	5 月 1 日～ 6 月 10 日	まつおか塗装	446,250 円
5	教育委員会	5 月 1 日	高森中央小学校低学 年教室内部塗装 (1・2年)	5 月 1 日～ 8 月 31 日	高倉塗装	454,965 円
6	教育委員会	5 月 1 日	高森中央小学校教室 内部塗装 (3～6年)	5 月 1 日～ 8 月 31 日	高倉塗装	1,125,936 円
7	教育委員会	5 月 7 日	高森中央小学校体育 館トイレ改修工事	5 月 7 日～ 6 月 20 日	(株)ひゆがや	856,306 円
8	農林政策課	5 月 28 日	奥阿蘇物産館 漏水修繕工事	5 月 28 日～ 7 月 31 日	アサヒサンダイン(株)	892,500 円
9	農林政策課	5 月 28 日	奥阿蘇特産品加工場 浄化槽設備不具合 部品取替修繕工事	5 月 28 日～ 7 月 31 日	(有)大阿蘇清掃社	882,000 円
10	教育委員会	5 月 30 日	高森自然学校教職員 住宅解体撤去工事	5 月 30 日～ 8 月 7 日	(有)甲斐興業	2,530,500 円
11	教育委員会	6 月 3 日	理科教育設備 備品購入		(株)エヌジェーケー 熊本営業所	2,333,310 円
12	教育委員会	6 月 3 日	高森町新教育プラン ICT 環境整備備品 購入 (電子黒板)		(株)エヌジェーケー 熊本営業所	4,065,075 円

※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)

## 芹口駐在区自主防災会

### 地域一体の防災訓練

6月9日、草部芹口駐在区自主防災会（会長・江藤明徳さん）主催の防災訓練が行われ、90人以上の地域住民が参加しました。自主防災会では「自分の命は自分で守る」とこととし、今回の訓練は、防災啓発活動と訓練による地域住民の防災意識向上を目的に行われました。

避難を呼びかける訓練放送が流れると、参加者は会場に次々と集まり、避難を確認していました。その後、阿蘇広域消防野尻草部分駐所によるAED講習、消火器の取扱訓練が行われました。訓練終了後に、女性委員が炊き出しで作ったおにぎりを参加者全員でいただきました。

▼避難所の受付訓練のようす



◀▼AED訓練、心臓マッサージ訓練のようす



## 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。

### 高森中央小学校

#### 命を考える子どもと大人の集会

6月8日、高森中央小学校で授業参観と「命を考える子どもと大人の集会」が行われました。

2時限目の授業を「命について考える授業」とし、命の大切さについて考えました。その

後、体育館で集会が開かれ、児童の体験・意見発表に続き、保護者と児童たちとのメッセージ交換や全校児童による合唱が行われました。

参加者は、児童たちのがんばりをたたえ、暖かい拍手を送っていました。



▲児童たちは、手話を交えた合唱で学習の成果を披露していました

## 高森湧水トンネル公園「七夕まつり」

### まつりを支える骨組み作り

7月4日～7日に開催される湧水トンネル公園の七夕まつり。トンネル中央に飾られるさまざまな形の骨組みは、すべて手作業で作られています。

骨組みを作ったのは、六笑会（代表・橋本重幸さん（高森・旭通））のみなさん。五月から竹を切り始め、ひと月で200個以上の骨組みを作りました。代表の橋本さんは、「町の行事に貢献したかった。よくできた骨組みをみんなで喜ぶのが楽しみ」とやりがいを語ります。七夕飾りは8月末まで湧水トンネル公園内に飾られます。



▲毎年、七夕飾りの骨組みを作る六笑会のみなさん



▲演奏で選手を励ます RJK カルデラウインドアンサンブルのみなさん

## 高森町文化協会総会

### 「幅・津留遺跡」の文化講演会

6月21日、観光交流センターで行われ、平成24年度の事業報告と平成25年度の事業計画について審議が行われ、承認されました。

続いて、熊本県教育総務局の馬場正弘参事による講演が行われ、幅・津留遺跡の調査結果や今後の見通しについて地図や表を交えた説明がありました。



▲調査結果を語る馬場さん

## 阿蘇カルデラスーパーマラソン

### 初夏の阿蘇外輪山を激走

6月1日、阿蘇外輪山を走る「阿蘇カルデラスーパーマラソン」が開かれ、全国各地から1,775人の市民ランナーが参加しました。

100キロコースの部では、午前5時に南阿蘇村を出発した選手が高森町へ。各所で交通指導員の誘導や体育指導委員、婦人会員たちの応援や接待を受けながら元気よく走り抜けました。

## はなしのぶコンサート

### やさしい音色が会場を包む



6月23日、高森町民体育館で恒例の「はなしのぶコンサート」が開催され、約1,000人が来場しました。

会場にはハナシノブが飾られ、尚絅高校ギターマンドリン部が「旅愁」や「涙そうそう」などを演奏。高森中央小学校4年生も「はじめの一步」を合唱して音楽祭を盛り上げました。

## 高校総体で高森高校陸上部が大活躍 南九州大会へ出場果たす



▲南九州大会へ向け決意を新たにする坂井君（写真前段左）と佐藤君（同右）

5月31日～6月3日にかけて、熊本市で開催された「熊本県高校総合体育大会」において、高森高校の陸上部が奮闘。坂井勇人君（高森中出身）が円盤投げで6位、佐藤大輔君（蘇陽中出身）がハンマー投げで5位と優秀な成績をあげ、南九州地区予選大会への出場を勝ち取りました。

6月10日、役場を表敬訪問した選手を田上町議会議長が迎え、激励しました。

第66回全九州高等学校陸上競技選手権大会

### 南九州地区予選大会の結果

6月15日、16日に熊本市で南九州地区予選大会が行われました。

氏名	出場種目	順位	記録
坂井勇人	円盤投げ予選	20位	32m10
佐藤大輔	ハンマー投げ予選	16位	39m36

## 色見熊野座神社 夏の大祭 秋の豊作と住民の健康を願って

5月26日、色見熊野座神社で夏の大祭が行われました。これは、秋の豊作と地区に住む人の健康を願う200年以上の歴史を持つ祭りです。

神事が行われたあと、地元の若者たちが2基の神輿をかつぎ、保護者に連れられた6人の稚児たちも並んで色見地区の5集落をねり歩きました。



▲祭りの始まりを待つ稚児たち



▲和気あいあいとちまきを作る女性部のみなさん

## JA阿蘇女性部 料理教室 旧暦の端午の節句を祝う

6月11日、色見総合センターでJA阿蘇女性部主催の料理教室があり、女性部員ら15人が参加しました。

旧暦の5月5日（端午の節句）を祝ってちまきを作る風習にちなみ、講師の住吉りえ子さん（色見・西丁）の指導のもと、ちまきやいきなり団子、ませご飯などを作りました。



▲おじいちゃんたちと園児と一緒に飾りを作り上げました

## 高森保育園 七夕飾りづくり

### おじいちゃん、おばあちゃんと 楽しく交流

6月21日、高森保育園で年長児24人が、おじいちゃん、おばあちゃんたちと一緒に七夕飾りを作りました。

園児と色紙をはさみで切ったり、のりで貼っていくと、おじいちゃんたちも童心に返ったようで、にぎやかになっていきました。

飾りができあがると、短冊に思い思いの願いごとを書き、次々と笹に飾り付けていきました。完成した七夕飾りは観光交流センターに運び、飾られました。

## 阿蘇グリーンストック ファームステイ事業 修学旅行で農業体験を満喫

6月4日と5日、神戸市立星和台中学校の生徒40人が、高森町でファームステイ（農家民泊）をしました。

今回、色見地区を中心に11世帯が生徒たちを受け入れました。生徒たちは、5日の早朝から畑や牧場へ案内され、土を耕したり牛へえさをやるなど農業体験を楽しんでいました。

高森地区世話人の古田文哉さん(色見・戸狩)は、「今後も多くの人に体験してほしい。受け入れ農家をもっと増やし、高森町を活気づけたい」と語ります。

詳しいお問い合わせは

Tel 090 (5026) 0807 まで。

▼受け入れ先の農家と生徒たちの顔合わせがありました



▲それぞれの農家で農業体験を楽しみました



▲鳥獣対策を語る井上さん



▲電気柵の張り方を説明しました

## 鳥獣被害対策担い手育成加速化事業 地域ぐるみの鳥獣対策を

6月18日、草部総合センターで井上雅央氏(近畿中国四国農業研究センター専門員)による講演会が行われ、町内の畜産・稲作農家69人が出席しました。

講演では、鳥獣(サル、シカ、イノシシ)被害は、地域で協力し、電気柵等を最大限に活用することで抑えられると強調。

鳥獣についての質疑応答の後、井上さんによる簡易電気柵の説明が行われ、参加者は熱心に聞き入っていました。

消防  
なんでも

# 南部分署



## 第39回消防救助技術大会 (陸上の部)



5月24日、消防署員の体力・救助技術を競う「消防救助技術大会」が県消防学校において開催されました。県下13消防本部から厳しい暑内選考会を突破した代表選手が参加。阿蘇広域消防本部からも26人の職員がさまざまな種目に出場しました。大会では、応援に来られていた地域住民の方々に日ごろの訓練の成果をアピールする事ができました。

## もしおぼれている人を発見したら

小学校や中学校ではプールの授業が始まり、海水浴場でも海開きが行われるなど、水に触れる機会が増える季節になりました。この時期に増えるのが水の事故です。もし自分の周りでおぼれた人を発見したら、次のように行動してください。



- ① 大声で助けを呼ぶ。  
※ 一一九番へ通報して消防隊を呼ぶ。
- ② 泳ぐ自信があっても、決して自分で助けに行かない。  
ペットボトルやランドセルなど、浮力があり、浮き輪の代わりになるものを探し、おぼれている人に渡す。
- ③ おぼれている人に声を掛け、安心させて「浮いて待つ」ように指導する。

お問い合わせ先  
阿蘇広域消防本部南部分署 TEL (0)6(2)90034

# こちら高森警察署です!



## 夏休みにおける少年の非行・犯罪被害防止

### 「少年非行等の現状」

本年4月末の刑法犯少年は347人で、前年同期と比べ42人(13・8%)増加しています。特に、中学・高校生のおよめる割合は253人(72・9%)と高水準で推移しています。

また、万引きや自転車・オートバイの窃盗など他の犯罪につながりやすい「初発型非行」が全体の65%を占めており、中でも自転車盗やオートバイ盗で検挙した少年が前年同期に比べ29人(48・3%)増加しています。これから夏休みを迎え、開放感や気の緩みから非行に走ったり、強制わいせつなどの性犯罪や児童買春などの被害に遭うケースが目立ってきますので、次の点に注意してください。

- 「夏休み中の少年非行・家出を防止しましょう!」  
毎日の生活で、子どもの言葉や生活態度に注意して、次の「非行の兆し」を早期に発見し、適切な指導を行って非行の未然防止に努めましょう。
- 帰宅時間が遅くなったり、深夜外出・無断外泊が多くなる。
- 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。
- 携帯電話の使用時間が長くなる。

## 巡回連絡へのご協力をお願いします

- 巡回連絡は、制服警察官が各家庭や事業所を訪問し、振り込み詐欺の予防や交通事故防止等の指導連絡等を行います。
- ご家族の構成や非常時の連絡先等をお聞きします  
が、災害等の非常時に活用されます。
- 巡回連絡の際、警察に対しての要望、相談等もお気軽に話してください。

お問い合わせ先  
高森警察署 TEL (0)6(2)0110

# 知っておきたい 税情報



## 中学・高校生の税に関する作文募集

国税庁では、今年も高校生の皆さんから税に関する作文を募集します。

テーマは、自分や家族の体験を通して、税について自分が考えたことなど、税に関するものであれば何でも結構です。

字数は、八百〜千二百字以内、締め切りは9月6日(金)となっています。

そのほか、国税庁及び全国納税貯蓄組合連合会では、中学生の皆さんを対象に税についての作文を募集します。

字数は千二百字以内、締め切りは9月5日(木)です。詳しくは、阿蘇税務署にお尋ねになるか、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) をご覧ください。

## 国税局職員を装った不審な電話に注意を

今年の4月以降、国税局や税務署の職員を装い、「年金額はいくらか?」「預貯金額はいくらか?」「家族構成と年齢を教えてください」などと高齢者へ尋ねる不審な電話が増えています。

国税局・税務署職員を名乗る電話で不審な点があるときは、即答を避け、相手の所属部署、氏名、電話番号を確認した上でいったん電話を切り、熊本国税局(納税者支援調整官)または阿蘇税務署(総務課)にお問い合わせください。

詳しくは、阿蘇税務署にお気軽にお尋ねになるか、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) をご覧ください。

お問い合わせ先  
熊本国税局 TEL 096(3)546171  
阿蘇税務署 TEL 0967(22)0551



じょ せい      じん けん  
「女性の人権ホットライン」



- ・ 夫、パートナーからの暴力、職場での差別やセクシュアル・ハラスメント、ストーカーなどどんなことでも相談してください。女性の人権問題に詳しい法務局職員または人権擁護委員が受け付けます。

女性の人権ホットライン  
ゼロ ナナゼロ の ハートライン  
0570-070-810

○受付時間  
平日午前 8 時 30 分から  
午後 5 時 15 分まで

- ・ 「女性の人権ホットライン」は、配偶者やパートナーからの暴力、職場などにおけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐるさまざまな人権問題についての相談を受け付ける専用相談電話です。

国民年金だより

## 年金相談予約のお知らせ

熊本東年金事務所では、面談および電話による年金相談を受け付けています。事務所での面談は事前に予約が必要です。ぜひ、ご利用ください。

○面談時間

月曜日（休日の場合は翌営業日） 8：30～16：30、17：00～18：00  
火～金曜日 8：30～16：30  
第2土曜日 9：30～15：30

○予約申込先 096（367）2503

○受付時間 8：30～17：00

（土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く）

※資料は役場（住民福祉課）の窓口を用意してあります。

●これからの年金相談（毎月第4金曜日）

7月26日（金） 8月23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 TEL62-1111（内線134）

## 新着情報

高森町役場 Tel 62・11111 / 草部出張所 Tel 64・0211 / 野尻出張所 Tel 65・0211

平成25年度  
高森町職員採用試験

## ■試験日時

9月22日(日) 午前8時30分～

## ■試験地

熊本県立阿蘇中央高等学校

## ■採用区分・職種

- (1) 高等学校卒業程度・一般事務
- (2) 資格免許職・保健師
- (3) 資格免許職・保育士

## ■採用予定人数

- (1) 5人程度
- (2)、(3) 各1人程度

## ■受験資格

- (1) 昭和58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53年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有する、または平成26年3月末日までに取得見込みの人
- (3) 昭和58年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有する、または平成26年3月末日までに取得見込みの人

## ■願書受付期間

7月29日(月)～8月16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8月16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) 11111 (内線115)

## ■無料登記相談所を開設します

土地・建物等の売買・贈与・相続等に関する無料の登記相談所を開設します。当日は、熊本地方事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 7月18日(木) 10時30分～15時  
(毎月第3木曜日)

(ただし、12時～13時を除きます)

■場所 阿蘇市役所内牧支所会議室  
(阿蘇市内牧11111の3)

## ■お問い合わせ先

熊本地方事務局 総務課 庶務係

Tel 096 (364) 2145

平成25年度阿蘇広域行政  
事務組合職員採用試験

## ■試験日時・場所

9月22日(日) 午前10時

熊本県立阿蘇中央高等学校

## ■採用区分 高等学校卒業程度

## ■職種・採用予定人数

- (1) 一般事務 1人程度
- (2) 消防業務 10人程度

## ■受験資格

昭和63年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人

## ■願書受付期間

7月29日(月)～8月16日(金)  
午前8時30分～午後5時  
(土曜日・日曜日を除く)

## ■お問い合わせ先

阿蘇広域行政事務組合事務局

総務課 人事係

Tel 0967 (24) 5111

## 消防設備士試験のご案内

本年度も熊本市において次のとおり実施されます。

### ■試験日

第1回試験 9月8日(日)  
第2回試験 9月16日(月)

### ■試験の種類

○甲種全類(消防用設備等の工事、整備、点検)  
○乙種全類(消防用設備等の整備、点検)

### ■願書の受付期間

(1) 書面申請  
7月22日(月)～31日(水)  
(2) 電子申請(消防試験研究センターホームページから)  
7月19日(金)～28日(日)

### ■願書の配置場所

消防試験研究センター熊本県支部  
(熊本市中央区九品寺1丁目11の4)  
熊本県教育会館4階) および  
県下消防本部(消防署)

### ■お問い合わせ先

(二財)消防試験研究センター熊本県支部  
Tel 096 (364) 5005

## 平成25年度林業労働災害防止キャンペーン実施中

6月1日～7月31日は、林業の労働安全や労働災害のない明るい職場づくりを目的とした「林業労働災害防止キャンペーン」を実施中です。

今年に入って、県内では林業での死亡災害が6件発生しています。▽伐倒▽元玉▽片担ぎ▽枝切り▽投げ倒しーなど、死亡災害の発生率が高いかかり木の作業は十分な安全対策をお願いします。

また、熱中症やハチ刺されについても注意して作業を行ってください。

### ■お問い合わせ先

熊本県北広域本部 阿蘇地域振興局  
農林部林務課  
Tel 0967 (22) 1117

## 忘れていませんか？ 米トレサ法における取り引きの記録・産地情報の伝達

米トレーサビリティ法は、米や米加工品に問題が発生した場合、流通ルートを通り速やかに特定するために、米・米加工品の取扱業者に対し、米穀等の取引記録の

作成と保存、米穀等の産地情報の伝達が義務づけられ、平成23年7月から完全施行されています。

詳しくは、農林水産省のホームページ(<http://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/beikoku/>)をご覧ください。



### ■お問い合わせ先

九州農政局消費・安全部業務課  
Tel 096 (211) 9384

固定資産税第2期の納期限は7月31日(水)です。／高森町役場 税務課

## 高森町軽自動車公売会を実施

5月28日(火)、高森総合センターで町税滞納者から差し押さえた軽自動車4台の公売会を実施しました。

これは、税務課が町税(住民税・軽自動車税・固定資産税・国民健康保険税等)を徴収するために、物品売却を目的として家宅捜索を行い公売するものです。

当日は、平日にもかかわらず20人が参加し、また、視察のため玉名市、南関町から計5人の職員が参加しました。

入札結果は次のとおりです。ご協力ありがとうございました。

- 入札者 13人
  - 落札率 100%
  - 公売代金 8万1千円
- 今後も税の公平性を保つため、必要に応じ財産差し押えなどの措置をとりながら、徴収の強化に取り組みます。

## お問い合わせ先

税務課 税務係

Tel (62) 11111 (内線161)

戦没者の眠る地で慰霊追悼を  
戦没者慰霊友好親善事業

戦没者遺児を対象に慰霊友好親善事業を実施します。この事業は、現地で慰霊追悼を行い、現地の人との友好親善を深めることを目的としています。

■実施地域 ソロモン諸島など

■実施時期

ソロモン諸島  
11月2日(土)～9日(土)

■参加費 9万円

■参加資格 集合場所までの往復交通費などは含まれていません

■申込先 熊本県遺族連合会事務局

■申込先 熊本県遺族連合会事務局  
(Tel 096 (352) 6925) に電話でお申し込みください。

## お問い合わせ先

(二財) 日本遺族会事務局

Tel 03 (3261) 5521

放送大学 第2学期(10月生)  
募集のお知らせ

放送大学は、BSデジタル放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学ぶことができます。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。出願期間は8月31日(土)までとなっています。資料の請求は、左記または放送大学ホームページ([www.ouj.ac.jp/](http://www.ouj.ac.jp/))で受け付けています。

## お問い合わせ先

放送大学熊本学習センター

Tel 096 (341) 0860



### 第3回婚活イベント参加者募集

- 日時 8月25日(日) 9時～18時
- 集合場所 高森総合センター
- 内容 農業収穫体験・カレーづくり
- 参加費 (お土産つき)  
女性 1千5百円、男性 2千円
- 申込方法 7月31日(水)までに左記まで電話、またはメールでお申し込みください。

#### ■お問い合わせ先

湧あい世話やき隊事務局 (社協内)  
Tel (62) 2158  
メール: takasha@arion.ocn.ne.jp

### B型・C型肝炎ウイルスの 無料匿名検査を実施します

7月23日～28日の「肝臓週間」に合わせて、左記の通り肝炎ウイルスの無料匿名検査を行います。検査を希望される人は、必ず前日までに予約をお願いします。

#### ■日時

7月22日(月)、23日(火)、25日(木)、  
26日(金) 午後1時～午後4時  
7月24日(水) 午後1時～午後7時

#### ■場所

阿蘇保健所 (阿蘇市内牧1204)

#### ■お問い合わせ先

阿蘇保健所 保健予防課  
Tel 0967 (32) 0535

### 身体障がい者(児)巡回相談

- 日時 7月25日(木) 午後1時
- 会場 阿蘇市農村環境改善センター  
阿蘇市内牧976の2
- 相談内容

- (1) 補装具に関する相談及び判定(肢体不自由関係)
- (2) 障がい福祉サービス利用に関する相談

■申込方法 7月22日(月)までに左記までご予約をお願いします。

#### ■お問い合わせ先

住民福祉課 福祉係  
Tel (62) 1111 (内線132)

### 肥後狂句

(阿蘇御神火会 五月会)

思いもよらん 体ん弱か子だったが

市原 正成

泊りがけ しみじみ語る半世紀

大塚ほたる

思いもよらん 知らぬ叔母から来た遺産

岡本 琴司

思いもよらん 阿蘇の山肌傷だらけ

桐原 白酔

神様お願い 眼鏡が行方不明です

後藤 愛子

泊りがけ 語り尽くせず早や夜明け

後藤 信子

### 歌詠み

神様お願い 一票差でも良かですが 佐藤多可雄

泊りがけ 私は罪な女かも 藤本 無心

そるが修行 リスクは何処もついてくる 松山キヨ子

チャンス シャッターは砲弾の中 渡辺 雲海

お待たせしました!! 保健師コラムのページです (^ 0 ^)

第1弾を読んで、どう思いましたか?

「写真と比べると、まだまだ自分は大丈夫」と安心した人、「自分も人事じゃない」と心配になった人、「いったいこのお腹は誰だろう」と気になった人、さまざまだと思います。(個人的には、食事量等の問い合わせの電話があつたりして、うれしく思っています。)

その後が気になっている人もいると思うので、途中経過をご報告します。

4月の行動目標は、「自分にあつたご飯の量に慣れること」でした。チャレンジしてみてくださいどうだったでしょう??

課長「食が細くなったのを実感している。外食すると量が多く、3分の1は残す。間食をしなくなった。」とのこと。

さて、ご飯の量にも慣れたところで、次のミッションです!

2日間の食事記録をつけて、食事のバランスを見てみましょう。

	50-60代の生活活動強度Ⅰの摂取基準量	1日目の摂取量	2日目の摂取量
炭水化物	250g	268.3g	175.4g
脂質	47.0g	76.1g	101.2g
たんぱく質	63.0g	97.3g	100.5g
食物繊維	19g以上	9.1g	7.1g
総エネルギー量	1548kcal	2,488kcal	2,666kcal

はい、これは食べすぎですね!! 炭水化物の量はいいですが、脂質とたんぱく質は完全にオーバーしています。そして食物繊維の量は半分以下、つまり肉と魚の量が多くて、野菜をほとんど食べていないということがわかりました。(自分では食べているつもりでも、実際に必要な野菜の量はもっと多いのです。)

ということで、食べるな、減らせでは、マイナスのイメージなので、食べていいです。

毎日食べましょう! 緑黄色野菜ときのこと、海藻類を。

野菜をたっぷり食べて、お腹が満たされ結果的に肉や魚の摂取量が減ることを期待しています☆☆





そこで、6月のミッションは「野菜を1日350g食べる」に決定!! (食事のときも野菜から食べて、糖質の吸収を穏やかにさせましょう)

ちなみに、野菜の仕事は①ビタミン、②食物繊維です。

ビタミンは、細胞が傷んで修理するときには必要ですが、外から入れないと身体の中ではできません。血管も細胞からできているので、血管を守る(動脈硬化等の予防)ためにも、重要な役割を担っています。また、がんは細胞の異常増殖なので、細胞の入れ替え時のコピー機である「ビタミンA」、細胞の核を作る「葉酸」をしっかり取ることは、がん予防にもつながります。

食物繊維は、①水分を含みやすい、②粘着力が大きい、③発酵、④便量を増やすという特徴があります。粘着力が大きいということは、糖やコレステロールが吸着され、吸収されにくくなります。つまり、糖尿病や高脂血症の予防・改善に役立ちます。

補足ですが、ご飯100gと食パン60g(6枚切り1枚)、乾そうめん40g、ゆでうどん150gは同じカロリーです。引き続き、炭水化物の摂取量にもご注意を☆

これでどう変化するのか、楽しみですよね♪♪

最後に、体重と腹囲はどうかといいますと……

	身長(cm)	体重(Kg)	体脂肪率(%)	BMI	腹囲(cm)	ミッション
4月1日	169	76.1	25.6	26.6	96	ご飯468g
5月1日	169	74.2	25.1	26	94	食事記録
5月31日	169	74.1	23.2	25.9	94	野菜350g

お酒を飲む機会が多いと言われていたのに、きちんと成果が出ていて私もびっくりしました。結果をだす課長、さすがですね( ^ - ^ )

腰痛もありウォーキング等で症状が悪化するといけないので、こちらから具体的な運動の話はしていませんが、自分のできる範囲で運動も取り入れているそうです。

健康の基本は「食事」と「運動」と「生活のリズム」です。これらを組み合わせて、バランスよく健康づくりに取り組むことが理想ですが、個人の状況によってできること、できないこと、優先的に改善すべきことがありますよね。

まずは、自分の身体の状態を知ることから始めてみてはどうでしょうか?

**7月は住民健診がありますね。自分の健康はいつ見直すの?**  
**「今でしょ!!」**

**保健師一同、住民のみなさんと健診会場でお会いするのを楽しみにしております☆☆☆**

# 住民健康診査日程表

住民健康診断は、自分の体を知り、健康を守るための重要な機会です。



月 日	実 施 会 場	行 政 区	受 付 時 間
7月13日(土)	草部生涯学習センター体育館 (旧草部中学校)	草 部	8:00～9:00
		菅山・下切	9:00～10:00
7月14日(日)	草部生涯学習センター体育館 (旧草部中学校)	芹 口	8:00～9:00
		永野原	9:00～10:00
7月15日(月)	高 森 町 朋 遊 館	津留1・津留2	8:00～9:00
		野尻1・野尻2	9:00～10:00
7月16日(火)	河原生涯学習センター体育館 (旧河原小学校)	河原1	8:00～9:00
		河原2	9:00～10:00
7月17日(水)	尾 下 体 育 館 (マンモグラフィ検診及び子宮がん検診はありません)	尾下1・尾下2	8:00～9:30
7月18日(木)	高森自然学校体育館 (旧草部北部小学校)	中	8:00～9:00
		矢津田	9:00～10:00
7月19日(金)	色見生涯学習センター (旧色見小学校体育館)	小倉原・戸狩	7:30～9:00
		山鳥・井上	9:00～10:00
7月20日(土)	色見生涯学習センター (旧色見小学校体育館)	中 園	7:30～9:00
		西 丁	9:00～10:00
7月21日(日)	上色見生涯学習センター (旧上色見小学校体育館)	洗川・大村	7:30～9:00
		東中原・西中原・前原	9:00～10:00
7月22日(月)	高森総合センター (旧高森林業総合センター)	昭 和	7:30～9:00
		村 山	9:00～10:00
7月23日(火)	観光交流センター (高森郵便局前)	旭 通	7:30～9:00
		上 在	9:00～10:00
7月24日(水)	観光交流センター (高森郵便局前)	横 町	7:30～9:00
		天神・上町	9:00～10:00
7月25日(木)	観光交流センター (高森郵便局前)	下 町	7:30～9:00
		森・冬野・津留	9:00～10:00

□お問い合わせ先 健康推進課健康推進係 TEL (62)1111 (内線 123・124)

# 高森カレンダー

7月13日  
～8月15日

● 7月13日(土)～25日(木)

・高森町住民健康診査

● 7月16日(火)

・役場支払日

● 7月25日(木)

・役場支払日

● 7月26日(金)

・年金相談(高森総合センター)／10時～15時  
(19ページに詳細)

● 7月28日(日)

・ヤマメつかみどり大会

(高森湧水トンネル公園)／12時～

● 7月29日(月)～8月16日(金)

・平成25年度職員採用試験受付(20ページに詳細)

● 8月5日(月)

・役場支払日

● 8月6日(火)

・7～8カ月児健康相談

(高森総合センター)／9時30分～

・4カ月児健診(高森総合センター)／13時30分～

● 8月15日(木)

・役場支払日

## 休日在宅医

■7月21日～8月11日分

◎ 診療は午前9時から午後5時まで

7月21日 平田医院 Tel (62) 0216

7月28日 のむら内科クリニック Tel 096 (292) 2250

8月 4日 阿蘇立野病院 Tel (68) 0111

8月11日 寺崎内科胃腸科クリニック Tel (62) 0378

## まちの人口

平成25年5月31日現在

人口／7,058人(△13)

男性／3,357人(△7)

女性／3,701人(△6)

世帯／2,834世帯(△2)

## 編集後記

▼巻頭の特集記事を組むにあたり、被害の大きかった上色見地区へ。どの取材先からも「今後同様の災害が起きないか不安」との話を聞き、災害で受けた心の傷の深さを感じました▼「災害は忘れた頃にやってくる」今号で防災の備えを少しでも意識していただければ幸いです。

おみやみ  
もうしあげ  
ます

2013年5月受付分(敬称略)

【住所】	【死亡者】	【年齢】	【御遺族】
高森・旭通	岩下 香	72	岩下 博行
高森・昭和	富永スズ子	80	本田 省三
高森・昭和	宇藤 暎武	95	宇藤キミ子
上色見・洗川	後藤 京子	82	後藤 仁
上色見・前原	荒牧オトエ	87	栗屋 育子
野尻・川上	熊谷マルエ	92	熊谷 傳
上色見・中園	安方 廣光	85	安方 さよ
高森・村山	佐藤 秀人	80	佐藤 吉夫
高森・上在	高崎 善孝	78	高崎 堅誌

## 愛のご寄付

●町社会福祉協議会へ(順不同、敬称略)

[香典返し]

安方 さよ 中原 武幸  
岩下 裕二 栗屋 育子  
宇藤キミ子 熊谷 傳  
後藤 仁

## お詫びと訂正

広報たかもり6月号の3ページ「上色見地区の砂防激甚災害対策特別緊急事業について」の中で、内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。

(誤) 3行目 「国の直轄事業」

(正) 「国の補助を受け、県が実施する事業」

第23回

# 参議院議員通常選挙



いつ選挙に行くの？

今でしょ!!



投票日

**7月21日(日)**  
午前7時～午後6時

期日前投票

7月5日(金)～20日(土)  
午前8時30分～午後8時  
高森総合センター1階ロビー

投票区	投票所	区域
第1投票区	草部総合センター	草部・菅山・芹口・永野原・下切
第2投票区	高森自然学校	中・矢津田
第3投票区	高森町朋遊館	津留・野尻
第4投票区	河原総合センター	尾下・河原
第5投票区	上在憩いの家	村山・上在
第6投票区	高森中学校体育館	旭通・昭和
第7投票区	高森町観光交流センター	天神・上町・下町・横町
第8投票区	南公民館	冬野・森・津留
第9投票区	色見総合センター	色見
第10投票区	上色見総合センター	上色見



岩下一夫 委員  
(尾下・大畑)



小糸善康 委員  
(中・中村)



住吉壽良 委員  
(色見・中園)



岩下弘三 委員長  
(高森・昭和)

## 選挙管理委員会

選挙管理委員会は、公正な選挙を行うため、地方自治法に基づき設置された独立機関です。議会で選挙された4人の委員で構成され、5月に任命されました。任期は4年。選挙の管理、執行をはじめ、選挙人名簿の調製など選挙に関する事務を管理します。

■お問い合わせ先 選挙管理委員会事務局 TEL (62) 1111 (内線403・404)