

A public relations
magazine

広報

たがてり

野の花と
風薫る郷から

平成24年

1

January

No.629



高森東保育園おゆうぎ会



色見保育園おゆうぎ会



高森保育園おゆうぎ会

新しい 「高森町」へ



高森町長

草村 大成

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、平成二十四年の新年を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は統一地方選挙におきまして、皆様方の熱いご支持をいただき、高森町長に就任させていただきました。改めて御礼申し上げます。

就任後わずか七ヶ月という短い期間でありましたが、皆様の激励また一方でご叱責をいただきながら精一杯走ってきたという昨年でありました。

一方三月十一日東日本を襲った大地震は、未曾有という表現を用いられる揺れと津波による大きな被害が発生し、原発事故による被害など甚大な被害をもたらし今なお深刻な影響を与えています。亡くなられた数多くの方々に哀悼の意を表するものであります。

さて、平成二十四年度は私が就任以来初めて年間の予算を編成する年でもあります。国においては先の震災に関する復興予算が最優先事項として位置付けられるのは間違いないことでもあります。

そのような財政環境の中ではありますが、私の「政策集」において明らかにいたしております「六の挑戦」を元に、将来への明確なビジョンと積極的な情報の公開、政策実現のためのリーダーシップを胸に、将来の子どもたちに「誇れる高森町」の実現を目指して、しっかりと先を見据えた予算として編成したいと考えています。

最後になりましたが、新しい年が高森町にとりまして、また皆様方にとりましてより良い年になりますよう祈念し、新年のご挨拶といたします。

平成二十四年元旦

住民参加の まちづくり



高森町議会議長
田上 更生

謹んで年の初めのご祝辞を申し上げます。

皆様には、お健やかに初春をお迎えるのことと、お慶び申し上げます。

東日本大震災等試練の一年、思いやり絆の大切さを考えさせられた一年でありました。復興への厳しい道のりを思いますと、被災されました皆様へかける言葉さえ見つからない想いがあります。

昨年、議会は、初めての議会報告会を開催し、開かれた議会、町民と情報を共有し、共に町づくりを考える第一歩を踏み出すことが出来ました。本町にとりまして厳しい環境は変わらないまでも、期待を持っていただける、少しでも希望を感じていただける議会でありたいと思います

謹賀新年

高森町議会
(順不同)

副議長

森 田 勝

議 員

後 藤 英 範	三 森 義 高
甲 斐 正 一	立 山 広 滋
芹 口 誓 彰	興 柵 壽 一
後 藤 三 治	宇 藤 康 博

す。過去の問題に早く結論を出し、これからへの一歩を踏み出すべく、町長執行部と協議をしながら取り組みたいと考えております。少子化、高齢化、過疎化にどう対応していくのか、若者が高森町で夢や、希望を持つて住める経済環境を整える等多くの課題があります。議会も多くの情報を町民の皆様提供し、ご理解をいただきながら、皆様と一緒に町づくりを進めていきたいと思っております。

皆様には、今まで以上のご理解、ご協力そしてご指導をいただきますようお願い申し上げます、町民の皆様のご健勝、ご多幸をご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

平成二十四年元旦

Tax 平成24年度 税の申告

昨年1年間の総決算となる確定申告が間近となりました。

贈与税の申告は2月1日(水)から、町県民税と所得税の申告は2月16日(木)からそれぞれ始まり、期限は3月15日(木)までとなっています。また、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告と納付の期限は、4月2日(月)までです。

2月16日(木)～3月15日(木)

◆申告をしなければならぬ人

1. 平成24年1月1日現在、高森町に住所のある方で平成23年中に営業、農業、その他の事業(内職・外交等)、不動産、配当、年金、生命保険等の所得がある方。

2. 平成24年1月1日現在、高森町に住所のある給与所得者で左記に該当する方

・平成23年中に退職した方
・日雇、パート、アルバイト等の収入がある方

・勤務先等から、高森町に給与支払報告書が提出されていない方(勤務先へ確認してください)

・2箇所以上の事業所から給与の支払を受けている方

・給与所得以外に所得のある方

※所得税の確定申告では、給与所得以外の所得が20万円以下の場合申告義務はありませんが、町県民税では所得の多少にかかわらず申告する必要があります。

・給与所得のみで、医療費控除等を受ける方

3. 平成24年1月1日現在、高森町に住所のある公的年金所得者で左記に該当する方

・公的年金以外に所得のある方
・公的年金等のみの方で、高森町に公的年金等給与支払報告書が提出されていない方や、生命保険料控除・医療費控除・社会保険料控除等の所得

控除を受ける方

・公的年金等のみの方74歳以上の方で、高森町に住所を有する方の扶養に入っていない方

・遺族年金や障害者年金等を受給している方で、高森町に住所を有する方の扶養に入っていない方

4. 平成24年1月2日以降高森町に転入し、国民健康保険・後期高齢者医療保険の資格を取得された方で前市町村において申告をしていない方

5. 平成24年1月1日現在、世帯主たる方が町外に単身赴任をしている家族

※ただし、上記1～3で平成23年分の所得税の確定申告書を税務署に提出された方は、町県民税の申告は必要ありません。

◆申告に必要なもの

1. 印鑑

2. 源泉徴収票(源泉徴収票のない方は収入金額を証明できるもの)

3. 営業・農業等に関する収入金額(出荷証明書等)・必要経費等のわかる帳簿、経費の領収書

4. 社会保険料(国民年金・農業者年金・保険税)、生命保険料・地震保険料等の支払証明書、その他控除に必要な領収書等

5. 譲渡所得や山林所得のある方は契約書や公共事業用資産の買取証明書等

6. 牛の免税所得のある方は売却証明書(証明書がない場合、課税対象とすることがあります。)

◆申告についてお願い

申告は、自主申告が基本です。高森町では、前年度の町県民税の申告に基づき、申告の案内書と、申告に必要な収支内訳書等をできる限り送付しています。収支内訳書は自分で記入され、申告会場で申告相談されますようお願いいたします。

収支内訳書等の書類が必要な方は、税務課に準備しておりますので、お早めにご請求ください。

◆税法改正により町県民税の扶養控除が変わります

1. 年齢16歳未満の年少扶養控除に係る扶養控除(33万円)が廃止されます。(平成8年1月2日以後に生まれた方)

2. 特定扶養控除のうち、16歳以上19歳未満の方に係る扶養控除の上乗せ部分(12万円)が廃止され、扶養控除の額が33万円になります。(平成5年1月2日から平成8年1月1日までの間に生まれた方)

※平成23年分所得税および平成24年度分町県民税から適用されます。

〈申告受付日程〉

月日（曜日）	地区名及び受付時間		会 場	
	午前（9時～11時）	午後（13時～15時）		
2月16日（木）	横町・下町（1～8組）	下町（9～23組）	高森総合センター	
17日（金）	天神・旭通（1～8組）	旭通（9～24組）		
20日（月）	上町・昭和（1～8組）	昭和（9～31組）		
21日（火）	税理士相談日	冬野・津留		上 在
22日（水）		森		村 山
23日（木）		相談日に来場できなかった方		
24日（金）	移 動 日			
27日（月）	尾下2・河原2	河 原 1	河原総合センター	
28日（火）	尾下1・野尻2	野 尻 1	朋 遊 館	
29日（水）	津 留 2	津 留 1		
3月 1日（木）	矢 津 田	中	高森自然学校	
2日（金）	草部（社倉以外）	草部（社倉）	草部総合センター	
5日（月）	芹口（中村・芹口・中間・古畑・馬場・牛神）	下切・芹口（男原・柿迫・菅の迫）		
6日（火）	永 野 原	菅 山		
7日（水）	相談日に来場できなかった方			
8日（木）	山 鳥	戸 狩	高森総合センター	
9日（金）	井 上	中 園		
12日（月）	小 倉 原	西 丁		
13日（火）	中 原・前 原	洗 川・大 村		
14日（水）	相談日に来場できなかった方			
15日（木）	申告書等整理日			

※2月21日（火）・22日（水）・23日（木）は、高森総合センターで南九州税理士会阿蘇支部による所得税・消費税納税相談を行います。所得税・消費税申告が必要な方は、この期間にご来場ください。

■お問い合わせ先 高森町役場税務課税務係 Tel62-1111（内線165・166）
阿蘇税務署 Tel0967-22-0551（代表）



高森町地域包括支援センター便り

認知症サポーター講座 町内の受講者 千人を超える

●日頃の生活の中で、できるだけ身体を動かしましょう。

●歩くとき、座るときなど、背筋を伸ばしましょう。



高森東中の生徒・先生も受講

11月28日 認知症サポーター養成講座を受講し、受講者に配布される「オレンジリング」を手にした高森東中学校の皆さん。

「福祉の心・気配り・目配り・心配り」で困っている人を支えます



11月18日 認知症サポーター養成講座を受講された河原女性の会とご家族の皆さん。

本町では認知症サポーター講座の開講を進めてきたところですが、本町に限らず認知症が介護状態に入る原因の一番目になっていきます。認知症を正しく学び、早期発見と早期治療や予防を行いながら、認知症の方とご家族を、地域で支えていくことが大切です。

11月18日には河原女性の会とご家族を対象とし、また11月28日には、高森東中学校生徒を対象として認知症サポーター講座を開講しました。受講者の皆さんから、「この講座を聞き、認知症は脳の病気であることを正しく知ることが出来た。」また、「叱ったり反発すると、益々症状が悪化することを知った。」などの感想が聞かれました。この講座は、今後も町内の小中学校や高森高校、また各地域や職域、職場などで続けて開講します。

●講座受講のご希望は：62-11111 内線121までご連絡ください。

お年寄りの対策はご本人やご家族だけの対応では困難な場合が多く、特に認知症が進み「徘徊」などの行動がみられるようになると、地域みんなでの助け合いが必要です。

ちいきほうかつしえん 高森町地域包括支援センター

高齢者一人暮らし、二人暮らし、昼間の一人暮らし、認知症などのご相談をお受けします

祝祭日・年末年始を除く月曜から金曜の午前8時半から午後5時まで

電話 62-1111 内線 123 番

高森町の高齢化率（平成23年11月末日現在）

世帯数 2,808				
人口	男	女	計	比率
	3,414	3,742	7,156	
65～74歳	422	525	947	13.23%
75歳以上	548	861	1,409	19.69%
計	970	1,386	2,356	32.92%

高齢者福祉・介護保険についてのおたすねは、介護保険係62-1111（内線124）までどうぞ

平成 24 年度 町営住宅 補充入居者募集

高森町営住宅条例第 4 条及び高森町特定公共賃貸住宅条例第 4 条の規定に基づき下記のとおり補充入居者を募集します。

○住宅の種類

- ①公営住宅（低所得者層向け） ②高齢者・障害者向け住宅（平屋・バリアフリー住宅）
- ③特定公共賃貸住宅（中堅所得者層向け） ④貸付住宅（所得制限なし）

○基本的な入居資格及び条件

- ①本人または同居者が暴力団員でない方 ②同居者、または同居しようとする親族がいる方
- ③本人及び同居者の合計所得月額（政令月収）が基準額以下の方
- ④現に住宅に困っていることが明らかな方 ⑤本町に住所または勤務場所を有する方。
または 1 ヶ月以内に住所または勤務場所を有することとなる方
- ⑥税金等の滞納がない方 ⑦政令で定めた収入を超えていないこと

○入居申し込み期間及び場所

期間：1月11日(水)～2月24日(金)(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

場所：高森町役場建設課住宅係

○申し込み方法

申し込み期間内に町営住宅入居申込書に記入し、必要書類を添えて提出してください。申込書には住宅に困っている事情を調査する項目がありますので、申込書の記入は必ず申込者本人が行ってください。

○申し込みに必要なもの

- ①印かん
- ②入居予定者の平成 22 年 1 月から 12 月までの所得を確認できる書類
（源泉徴収票の写し・役場発行の所得証明書など）
- ③住民票の写し（世帯全員分） ※ 外国人にあっては外国人登録証明書
- ④保有資産の有無を確認できる書類（役場発行の資産証明書など）
- ⑤入居予定者に障がい者がいる場合は障害者手帳
- ⑥寡婦・寡夫世帯については、そのことが証明できる書類（戸籍謄本など）

○選考方法

公営住宅及び高齢者・障がい者向け住宅については、高森町営住宅条例第 10 条及び高森町営住宅条例施行規則で定める判定基準に基づき町営住宅入居審査会の審査を受け、団地ごとに補充入居順位を決定します。特定公共賃貸住宅及び貸付住宅については、公開抽選により補充入居順位を決定します。平成 24 年度中に町営住宅の明け渡しがあったときは、その順位に基づき入居者を決定します。

○その他

- ①今回の申し込みは平成 24 年度中のみ有効です。
- ②犬・猫などは飼育できません。
- ③町営住宅の駐車場は基本的に 1 世帯につき 1 台です。
- ④前年度に申し込みをされた方も再度申し込みが必要です。



九州電力から今冬における節電のお願い

日頃より、節電にご協力いただき大変ありがとうございます。

当社は、原子力発電所の停止に伴い、電力供給の確保のため最大限の努力を行っているところですが、今冬の電力需給はきわめて厳しい見通しです。

このため、お客さまには、ご不便とご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございませんが、引き続き下記のとおり節電にご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

- 12月1日（木）～3月30日（金）の平日^{（注）}については、お客さまの生活に支障のない範囲で節電をお願いします。
- 特に、12月26日（月）～2月3日（金）の平日^{（注）}の8時～21時については、さらに需給状況が厳しくなるため、5%以上を目標に節電へのご協力をお願いします。

（注）年末年始（12月29日～1月4日）を除く

九州電力株式会社

- ！ エアコン・電気カーペット・電気こたつの控え過ぎによる体調不良に気をつけて無理のない範囲で節電をお願いします。
- ！ 特に、高齢者、乳幼児、ご病気の方がいらっしゃるご家庭においては、充分にお気をつけください。
- ！ 節電を意識しすぎるあまり、衛生面、安全面及び防犯面で不適切なものとならないようご注意ください。

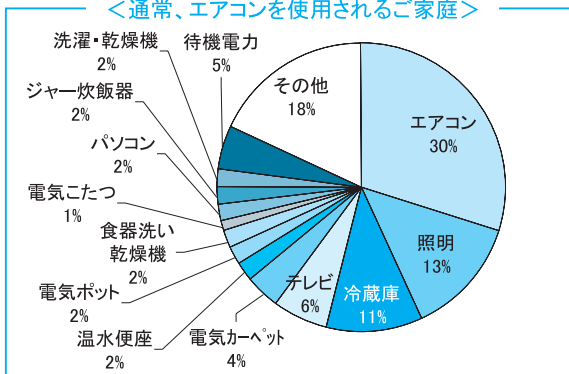
ご家庭での節電をお願いいたします



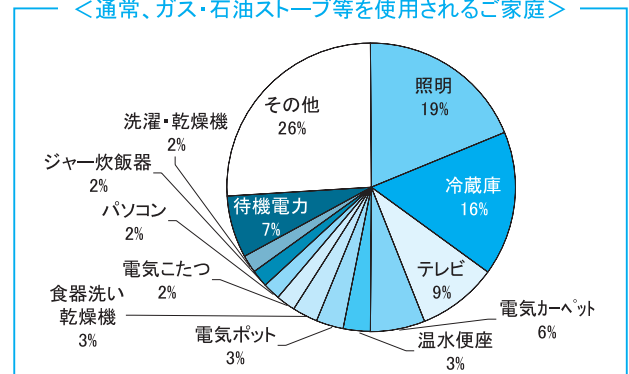
ご家庭における冬の夕方（19時頃）の消費電力（例）

【出典：資源エネルギー庁推計】

＜通常、エアコンを使用されるご家庭＞



＜通常、ガス・石油ストーブ等を使用されるご家庭＞



■ ご家庭での取り組み事例と効果

節電効果（削減率）

通常、エアコンを使用されるご家庭
通常、ガス・石油ストーブ等を使用されるご家庭

エアコン		○重ね着などをして、室温20℃を心がけましょう。	7%	—
		※設定温度を2℃下げた場合		
照明		○窓には厚手のカーテンを掛けましょう。	1%	—
テレビ		○不要な照明をできるだけ消しましょう。	4%	6%
冷蔵庫		○画面の輝度を下げましょう。	2%	3%
		○必要な時以外は消しましょう。	※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合	
ジャー炊飯器		○冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。	1%	2%
		○扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。		
温水洗浄便座		○食品をつめこまないようにしましょう。		
待機電力		○早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。	1%	2%
		○保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。		
(瞬間式)		○便座保温・温水の温度設定を下げましょう。	1%未満	1%
		○不使用時はふたを閉めましょう。		
待機電力		○リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。	1%	2%
		○使わない機器はプラグを抜いておきましょう。		

- 節電効果の削減率の目安は、エアコンを使用されるご家庭の夕方ピーク時の消費電力（約1400W）、および、ガス・石油ストーブ等を使用されるご家庭の夕方ピーク時の消費電力（約1000W）に対する削減率の目安です（資源エネルギー庁推計）。
- 上記取り組み事例と削減率については、経済産業省ホームページ「冬の節電メニュー（ご家庭の皆様）」から抜粋しています。

■ その他の取り組み事例

ライフスタイル



○夕方電気製品の使用が重ならないよう家事の段取りを組みましょう。
家庭の電力需要が増える夕方以降に、一斉に負荷の高い電気製品を使用することがないよう、一日の家事の段取りをお願い致します。

○温湿度計をつけて、室温の管理(20℃)を行いましょう。

エアコン



○電気の暖房機器(ガス・石油以外)を使う場合には、エアコンと電気ストーブ・ヒーターを上手に使い分けましょう。

(例)・家族4人そろった広い部屋でみんなが暖まる場合には、電気ストーブよりエアコンが効率的。
・広い部屋で1人暖まるには、エアコンより電気ストーブが効率的。

○エアコンのフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。

○扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の暖気を循環させましょう。

暖房機器



○電気カーペットは人のいる部分だけを暖めるようにしましょう。

○設定温度を「中」または「弱」にするよう心がけましょう。

こたつ



○こたつは、上掛けなどを活用し、暖気を逃がさないようにしましょう。

洗濯機



○容量の80%程度を目安にまとめ洗いをしましょう。

パソコン



○省電力設定を活用しましょう。

掃除機



○夕方のピーク時はモップやホウキを使ってみましょう。

ご事情に応じて、5%以上を目標に節電をお願いします。

■節電のため、ガス・石油ストーブ等を使用される場合には、以下のことにご注意ください。

ガスや石油を使うときは、窓を開けるなどして
必ず換気

※自動的に排気する機器は、ファンの作動音を確認。
物が燃えるには、新鮮な空気が必要です。
空気が不足すると、一酸化炭素が発生します。

洗濯物や布団などは、ストーブの
近くに置かない

洗濯ばさみ等で留めたつもりでも、
落下の危険性があります。

日々の需給状況をお知らせします

■「でんき予報」の掲載

- お客さまの節電への取り組みをサポートするため、当社ホームページにて需給状況をお知らせします。
- 夏季に実施した「日々の需給状況」に加え、「週間の需給見通し」(週間でんき予報)を掲載します。

■緊急時の「節電ご協力お願いメール」の配信(ご登録のお願い)

- 「でんき予報」において、需給状況が大変厳しくなると予想される場合に、需給見通しと節電ご協力のお願いを、予めご登録頂いた携帯電話へメールでお知らせします。是非、ご登録いただきますようお願いいたします。

メール配信には、
携帯電話メール
アドレスの登録
が必要です

■携帯電話版ホームページ

<http://kyuden.jp/>

■パソコン版ホームページ

<http://www.kyuden.co.jp/>

パソコンからも
登録できます。

▼登録画面へ直接アクセス!



2次元コード読み取り機能
を搭載している携帯電話で
ご利用いただけます。

節電の方法を、当社ホームページでもご紹介しています。
ご不明な点は最寄りの営業所へお問い合わせください。

九州電力

検索

www.kyuden.co.jp



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

大村古墳一帯は、上色見において最も古い地域です。

古墳の裏手、外輪の影に冬場はより寒い日を過ごしたであろう地を、「てらうど」と言います。すなわち「寺跡」と書くわけですが、現存する上色見中原にある「了蓮寺」が鎌倉時代の建立とすれば、それより古くからあったとするのが、地区の老人の口癖でした。私が少年の時、しよい川の土手

に石燈籠が横たわっていたのを覚えていました。

現在その寺跡には、松が植えられており、こんもりとした土がその跡だと言われています。

五世紀頃のものとする、大村古墳の石棺。

真つ青な空の下、溢れているベングラの赤色が、距離をおき、人々に敬いの心をひらかせます。手を合わせ祈る。それが自然の行為で



▲上色見大村地区

した。
ここより、一九九九年五月三十一日発行の、毎日新聞全国版に連載されている、「さだまさしの日本が聞こえる」より転載いたします。

「：本田氏に発掘済みの古墳を検証させてほしい、と頼んだ。三世紀、北九州における聖なる火の山が雲仙岳であったことの証明に、阿蘇の最も古い古墳が五世紀以後のものであることを確認する必要があったからだ。

本田氏は快く引き受けてくれ、発掘済の古墳を再び我々に公開してくれるよう計ってくれた。服部克久先生にこの話をしたらすっから乗って、再発掘の日には東京からやってくることになった。ところが熊本为天候が悪く、服部先生の飛行機は博多に着いた。先生が慌ててこちらへ向かう間のこと、その間に高森で新しい古墳が見つかったのだ。一四年間に四つしか見つからなかったのに、その五つめが出たのだ。

奇跡的な歴史との邂逅。僕は考古学者でもなかなか出会えない石棺の蓋を開けるといふ大役を仰せつかったのだ。

まず、僧による回向のあと、服部先生と二人で蓋を開けた。その古墳は五世紀以後のもので母親と子供の合葬だった。石棺の内側に

ベングラが塗ってあった。

さて、実はその蓋を開けた瞬間のこと。僕の鼻腔をくぐり抜けて、あつという間に消え去った香りがあった。千数百年の時を超えた香りだ。匂いの記憶は確かだ。その時の香りが素晴らしかった。はかなげで、そのくせどこか生々しく、優しく、それでいてさわやかだった。その香りが忘れられずにいた。

ある時、この香りにとてもよく似た香りに出会った。それがロイヤルコペンハーゲン・ムスクオイル・オーデコロンだった。麝香と樹の香りを混ぜたという：。」

さだまさし氏は、他に新潮社発行の著書の中にもこの大村古墳がでてまいります。

少々状況を補足します。

その石棺内部には水が溜まっております、残りし髪の毛が、やがて消えてゆきました。頭骨をかくすかの水溜りは、真つ赤なベングラを背に、青みがかったすんだ透明色でした。

共に亡くなったのか、それとも追葬されたのか寄り添った子供。傍らに刀剣がありました。

さだまさし氏に、「邪馬台」の名の曲があります。それは発掘終了後、感動を抑えきれぬままかかれた曲でありました。



町長のうごき

(11月21日～12月22日)

- 56回の公務・会議への参加の一部です。
- 他、32回の準公務・政治活動への参加を行いました。

11月21日(月)	管内町村長会議
11月24日(木)	蒲島熊本県知事「出前ゼミ」(高森中学校体育館)
11月25日(金)	税に関する作品表彰式(高森東小学校)
11月28日(月)	平成23年第4回高森町臨時議会
11月29日(火)	全国治水砂防協会会議(東京都)、全国道路整備関係等会議(東京都)
11月30日(水)	全国町村長大会(東京都)
12月1日(木)	全国山村振興連盟通常総会(東京都)、国保制度改善強化全国大会(東京都)
12月2日(金)	城北ブロック消防広域化協議会
12月3日(土)	色見保育園おゆうぎ会
12月4日(日)	高森町飲食店組合お客様感謝祭(観光交流センター)
12月9日(金)	道德教育実践研究事業発表会(高森中央小学校)
12月12日(月)	平成23年第4回高森町議会定例会
12月15日(木)・16日(金)・18日(日)	就学支援事業説明会
12月19日(月)	平成23年第4回高森町議会定例会・一般質問
12月20日(火)	年末年始交通事故防止運動出発式(あそ望の郷くぎの)
12月22日(木)	駐在嘱託員会議

町長交際費

(平成23年度 11月18日～12月9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 35万7,550円です。

日 時	金 額	分 類	主な内容	備 考
11月18日	5,000円	祝 費	高森町少年剣道大会	高森中学校体育館
11月18日	2,000円	弔 費	香典代(1世帯)	———
11月25日	5,000円	祝 費	田楽祭り	蔵地公民館前
11月25日	5,000円	祝 費	高森町民生委員児童委員協議会全体研修	福岡県
11月25日	5,000円	祝 費	高森町体育協会色見支部体育大会	色見総合センター グラウンド及び体育館
11月25日	6,000円	弔 費	香典代(3世帯)	———
11月25日	4,200円	手土産代	全国グリーン・ツーリズム熊本阿蘇大会 開催の折来賓手土産代	———
12月2日	8,000円	弔 費	香典代(4世帯)	———
12月9日	6,000円	弔 費	香典代(3世帯)	———

※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。

催事

高森町では、さまざまな催しが行われています。
町民の皆さんが生涯学習で豊かな人生を送ってもらうために多くの講座を開いています。

■お問い合わせ先 高森町社会福祉協議会 Tel 62-2158

男性の 料理教室

対象者：65歳以上の男性

草部南部・北部地区(偶数月の第4火曜日※日程変更の場合あり)

■場所・時間／草部総合センター・10時30分～

津留・野尻・尾下・河原地区(奇数月の第2月曜日※日程変更の場合あり)

■場所・時間／朋遊館・10時30分～

いざ、調理をしなくてはいけなくなった時「さて、困った」「どうしよう」と思ったことはありませんか。調理の経験をして作る楽しみ、食べる楽しみを感じていただきながら、偏った食生活を改善し、健康を意識した食事を摂る事で安心した生活を送っていただけるよう料理教室を開いています。

内容は、みんなで楽しく簡単な料理を作ります。皆さんでワイワイ楽しく、笑いながら調理をしませんか。男性の皆さまの参加をお待ちしております。



▲この日は、地域の方の協力を得て魚の調理をしました



ジョブカフェ・阿蘇ランチ

若い方の お仕事探しを お手伝いします

県では、平成22年度から阿蘇地域振興局総務振興課内に「ジョブカフェ・阿蘇ランチ」を設置しております。就職に関するご相談について、お気軽にご利用ください。

【利用できる方】

○おおむね35歳未満の方又は保護者の方 ○学校の進路指導担当の先生方

【お手伝いの内容】

○就職に関する相談 ○出前相談

○求人に関する情報提供・求人の開拓 ○職業適性診断

【相談時間】 平日10:00～17:00（土・日・祝祭日は休み）

【連絡先】 「ジョブカフェ・阿蘇ランチ」 Tel 0967-22-8178

高森町のあれ、これ

第11回高森町少年柔道大会 元気な子どもたちが大集合

11月20日、高森中学校体育館で第11回高森町少年柔道大会が開催され、県内各地から集まった少年少女たちが熱戦を繰り広げました。大会の結果は次のとおりです（敬称略）。

優勝／一心館小山道場（熊本市）、第2位／文政少年柔道クラブ（八代市）、第3位／桜木少年柔道クラブ（熊本市）、新輝塾（合志市）



県内各地より約530人が参加し、熱戦を繰り広げました

高森保育園 給食試食会 お父さんお母さんと一緒に給食食べたよ

11月15日、高森保育園で「給食試食会」が開催されました。これは「食育」の一環として毎年行っているものです。この日の献立は、根菜バーグ、青菜のじゃこ和え、すまし汁、みかん。お父さんお母さんと一緒に食べる給食に、子どもたちは照れくさそうな様子で食べていました。



お父さんお母さんと一緒にいただきます

知事出前ゼミ

蒲島知事が「夢を持ち続けることの大切さ」を児童・生徒へ伝える

11月24日、高森中学校体育館で「知事出前ゼミ」が開催されました。蒲島知事は「夢、限りなく」と題して、町内の全中学生と町内の全小学6年生、高森高校1年生たちに「夢を持ち続けることの大切さ」を自らの体験をもとにユーモアをまじえながら話しました。児童・生徒たちの質問や意見交換もあり、子どもたちにとって印象に残る素晴らしい講演でした。



蒲島知事は児童・生徒からの質問にユーモアをまじえながら答えていました



町内保育園おゆうぎ会

かわいらしい演技に惜しみない拍手

町内各地の保育園で「おゆうぎ会」が開催されました。11月30日は高森東保育園、12月3日には高森保育園と色見保育園でおこなわれました。各園とも未満児から年長児までが出演し趣向を凝らした歌や踊りなどの演目を披露。園児たちのかわいらしく微笑ましい演技に会場から惜しみない拍手が送られていました。



写真左「高森保育園」、写真右上「高森東保育園」、写真右下「色見保育園」

阿蘇フォークスクール

2011 秋の収穫祭

11月21日、阿蘇フォークスクールで、毎年恒例となった「秋の収穫祭」が開催されました。会場は、名物の赤牛の丸焼きやつるのこ芋の芋煮、田楽などの味を楽しむ人々で賑わいました。ステージでは、バンドやお笑いをはじめ、脱穀体験や馬広場など多彩な内容で、訪れた人々は大いに楽しんでいました。



会場内には郷土の味を楽しむひとでいっぱいでした

日本養心流空手道演武大会

日々の稽古の成果を披露

11月20日、高森中央小学校体育館で「日本養心流空手道演武大会」が行われました。これは、同空手道連盟熊本支部が年1回開いているもので29回目。大会では、級や段別に形を披露。板割りや瓦割りなども行われ、観客は選手たちが繰り出す鋭い突きや蹴りに拍手を送っていました。



迫力たっぷりの瓦割りのようす

高森町のあれ、これ

第44回城北地区柔道選手権大会 桐原航太くんが3位入賞

10月1日と2日、玉名市武道館で「第44回城北地区柔道選手権大会」が開催されました。大会は、城北地区の各郡市の代表が参加し、柔道少年少女たちが熱戦を繰り広げ、6年男子の部で桐原航太くんが3位入賞を果たしました。



見事、三位入賞を果たした桐原くん

阿蘇郡市町村対抗駅伝大会 市町村代表選手がタスキをつなぐ

11月21日に「阿蘇郡市町村対抗駅伝大会」が阿蘇市役所前をスタート、高森町役場前をゴールとする14区間45.8*。で行われました。各市町村から7チームが参加。本町チームは前半5位、後半3位で総合4位という結果でした。阿蘇市が総合優勝を飾りました。



高森町チームのみなさん

高森東小学校

みんなでつくりあげた「収穫祭」と「学習発表会」

12月3日、高森東小学校で児童、職員、保護者が協力し「収穫祭」と「学習発表会」が開催されました。これは、学習内容を深めたり、表現力を高めることを目的として行われています。「収穫祭」では、1・2年生が収穫したサツマイモを使い「芋の天ぷら、蒸かし芋」と、3～6年生が収穫したそばを使い「そば」を作りみんなで郷土の味を楽しみました。「学習発表会」では、人権作文発表や全児童、職員での合唱があり惜しみない拍手がおくられていました。



そばの作り方を優しく教わりながら調理していました



消防
なんでも

南部分署



インフルエンザ予防について

インフルエンザが流行する季節となりましたが、皆さんはインフルエンザと風邪の違いについて知っていますか。インフルエンザと風邪とは原因となるウイルスの種類が異なり、通常の風邪はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38〜40度の高熱が出たりするのが特徴です。また、気管支炎や肺炎を併発しやすい、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などには命にかかわることもあります。

そんな恐ろしいインフルエンザの感染様式として最も多いのがインフルエンザに感染している患者のくしゃみや咳、痰などで吐き出される微粒子（飛沫）を介して感染する「飛沫感染」が中心です。このことを踏まえて日常生活でできる予防方法を紹介します。

1. 栄養と休養を十分に取る

体力をつけて抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

2. 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにする。

3. 適度な湿度、温度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っているため、加湿器などで室内の適度な湿度を保つ。

4. 外出後の手洗いとうがい

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

5. マスクを着用する

咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果があり、『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などと言われることもあります。

これらの予防を行なってインフルエンザにかからないようにしましょう。

■お問い合わせ先

阿蘇広域消防本部南部分署 TEL 096-90034

こちら
高森警察署
です!



110番の正しい利用について

1月10日は「110番の日」です。県民の方々から寄せられる110番通報は、事件・事故の早期解決に大きな役割を果たしています。

○110番は「緊急時の通報用」の電話です。

○事件・事故等の緊急時に使用してください。
○相談事や照会など急がない用件は、警察相談電話（#9110）又は最寄りの警察署に電話してください。

※#9110はプッシュホン回線しか使えません。ダイヤル式の電話からは「096-3839110」又は最寄りの警察署に電話してください。

○110番する時は

○なにが… 何があったか（事件か、事故か）

○いつ… 何時ごろあったのか

○どこで… 発生した場所は、目標は
等を落着いて話してください。その他必要なことは係員がお尋ねします。

○110番通報時の心がけ

○ためらわず、素早く
○警察官の早い現場臨場が、事件解決のポイントです。事件事故が発生したら、直ちに通報してください。

○事件・事故の現場を詳しく
110番通報は、どの地域からでも**全て警察本部**へかかります。市町村名、電話番号、付近の建物、駅・停留所等の目標物を言ってください。目標物がない場合は、付近の九州電力の電柱番号を知らせてください。

○携帯電話による通報上の注意

○車を運転しながらの通報は出来ません。必ず停車してから通報してください。

○県境付近では、他県の警察本部へつながる場合があります。

○メール110番のかけ方

○耳や言葉の不自由な方の専用メールです。

○メールには、事案名・場所・住所・氏名等を入力して送信してください。

○メールアドレス

kumamoto-police110@deluxe.ocn.ne.jp

■お問い合わせ先

高森警察署 TEL 096-0110

知っておきたい

税情報



公的年金収入のある方の確定申告について

平成23年分の確定申告から、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税について確定申告書の提出は不要となりました。

ただし、

① この場合であっても、例えば、医療費控除等による所得税の還付を受けるための申告書を提出することはできます。

② 所得税の確定申告書の提出を要しない場合であっても、住民税の申告は必要です。

※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。ただ、阿蘇税務署へご相談ください。

○国税庁ホームページ

<http://www.nta.go.jp/>

■お問い合わせ先

阿蘇税務署 TEL 0967-22-0551

人権

ハンセン病について正しく理解し 患者・元患者の皆さんに対する 偏見や差別をなくしましょう

私たち一人ひとりが、ハンセン病についての正しい知識と理解を持つことが、これまで長く続いてきた偏見や差別をなくするための第一歩です。

1. ハンセン病は治る病気です。

ハンセン病のかつての病名は「らい」でした。しかし、長い間人々が「らい」に対して抱いてきた偏見や差別を解消し、正しい認識をもってほしいという願いから、らい菌の発見者であるノルウェーの医学者ハンセン博士の名をとってハンセン病と改められました。

伝染力の極めて弱い病原菌による感染症です。

○遺伝病ではありません。

○万一感染しても、ほとんど発病の危険性はありません。

○菌は治療により数日で伝染性を失い、

軽快した患者と接触しても感染することはありません。

○不治の病気ではなく、完治する病気です。

○早期に治療すれば、身体に障害が残ることはありません。

○どんな治療法があるかご存知ですか？

治療法として、プロミンによる単剤治療が行われ、一九四三年画期的な成功が報告されました。現在では、リファンブリンなどの多剤併用療法を適切に用いることにより、障害を残すことなく、外来治療によって完治する病気となりました。

3. ハンセン病療養所の現状について

わが国では、平成一四年度末現在、十三か所の国立ハンセン病療養所及び二か所の私立療養所において三八〇人の方が入所療養しています。ほとんどの入所者がハンセン病自体は治癒していますが、高齢であること、ハンセン病による後遺症としての障害を持っていること、社会生活体験をほとんど有していないことなどのために、地域社会への復帰が困難となっています。また、わが国の社会に残っている偏見や差別は、地域社会への復帰や地域の人々との交流を妨げる原因となっています。

（以上の記述は財団法人藤楓協会発行「平成十五年度藤楓だより」を参考にしました。）
ハンセン病の患者・元患者のみなさんに関する人権問題について、私たち一人ひとりが、自らの問題として理解を深め、基本的な人権が尊重される、偏見や差別のない社会を実現しましょう。

法務局人権擁護局・熊本地方事務局・

熊本県人権擁護委員会連合会・熊本県人権啓発ネットワーク協議会

国民年金だより

20 歳になったら 国民年金に加入しましょう

20歳を迎えると、様々な権利とともに義務も生まれます。国民年金に加入することもそのひとつです。

国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までのすべての人が加入して、やがて誰にも訪れる老後の所得保障だけでなく、障害や死亡といった不慮の事故などにより私たちの生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合いお互いを支え合う制度です。

また、少子高齢化が進行し現役世代の負担が年々増加していますが、基礎年金の半分は国庫負担で賄われているため、現在20歳の方も、納付した保険料以上の年金が受け取れます。さらに賃金や物価の変動に合わせて年金額が改定されますので、大変有利です。ただし、加入の手続きや保険料の納め忘れがあると年金が受け取れないこともありますので、「あのときに…」と後悔する前に必ず国民年金の加入手続きを取りましょう。

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方の場合は、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、国民年金の加入手続きと併せて申請してください。



新
着
情
報

町発注工事と業務委託契約状況 (平成23年10月28日・12月6日分)

担当課	工事（業務委託）名	工 期	契約相手	請負代金
総 務 課	高森町防災ハザードマップ作成業務委託	平成23年11月2日～平成24年3月31日	(株)シー・バス・プランニング	3,727,500 円
教育委員会	旧草部南部小学校プール解体撤去工事設計業務委託	平成23年11月2日～平成24年1月10日	(株)マック	170,100 円
建 設 課	色見環状線道路整備測量設計業務委託	平成23年11月2日～平成23年12月16日	(有)甲斐測量設計	1,837,500 円
教育委員会	高森中央小学校学習センター前広場屋根設置工事	平成23年11月2日～平成24年1月10日	下田工務店	556,500 円
建 設 課	町営住宅景観向上工事（下町B団地）	平成23年11月2日～平成23年12月26日	(株)井上	3,332,000 円
建 設 課	町営住宅景観向上工事（上在団地）	平成23年11月2日～平成23年12月26日	高倉塗装	2,100,000 円
建 設 課	高森町管内橋梁長寿命化修繕計画策定業務委託	平成23年12月12日～平成24年2月29日	(株)建設プロジェクトセンター	1,365,000 円
建 設 課	町営住宅須坂団地ストック改善事業実施設計業務委託	平成23年12月12日～平成24年1月26日	大和設計(株)	2,131,500 円
建 設 課	境ノ谷川災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月13日	(有)後藤建設	3,118,500 円
建 設 課	高根切川災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月13日	(有)古澤建設	3,223,500 円
建 設 課	高森川災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月14日	西田建設(株)	3,291,750 円
建 設 課	村山川災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月27日	(有)古寺工務店	5,691,000 円
建 設 課	水上川災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月7日	(有)谷川土木	2,294,250 円
建 設 課	柳谷・木郷線災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月1日	(有)富士造園土木	1,575,000 円
建 設 課	木郷・今村線災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月6日	(有)甲斐興業	1,950,900 円
建 設 課	上玉来・山ノ神線災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月6日	賀松田興業	2,244,900 円
建 設 課	社倉・水迫線災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年1月30日	(有)後藤樹木園	1,307,250 円
建 設 課	中村・論地線災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月2日	(有)カツキ企工	1,680,000 円
建 設 課	大切畑・下切線災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年1月30日	金瀬組	970,200 円
建 設 課	赤羽根・高尾野線災害復旧工事	平成23年12月12日～平成24年2月10日	金瀬組	2,814,000 円
建 設 課	津留・豆塚線取付道路整備工事	平成23年12月12日～平成24年1月30日	(有)谷川土木	982,800 円
建 設 課	村山・高尾野線道路整備工事	平成23年12月12日～平成24年3月16日	(有)佐藤建設	5,901,000 円
建 設 課	社倉・水迫線道路整備工事	平成23年12月12日～平成24年3月26日	(株)協信総業	11,202,399 円
建 設 課	西丁口・中園線流末排水工事	平成23年12月12日～平成24年1月18日	(株)岩下りんどう園	766,500 円
建 設 課	村山・高尾野線離合箇所設置工事	平成23年12月12日～平成24年1月18日	(有)村上産業	903,000 円
建 設 課	天神・前原線道路舗装工事	平成23年12月12日～平成24年1月18日	賀石原建設	945,000 円
建 設 課	村山地区水道管新設工事	平成23年12月12日～平成24年1月25日	(有)カツキ企工	2,824,500 円
建 設 課	社倉・水迫線水道本管布設替工事	平成23年12月12日～平成24年1月25日	(株)ひゅがや	1,669,500 円
総 務 課	高森町役場庁舎町民相談室増改築工事	平成23年12月12日～平成24年3月16日	牛嶋建築事務所	4,394,250 円
総 務 課	高森町役場庁舎相談室スロープ工事	平成23年12月12日～平成24年3月16日	(有)古寺工務店	4,882,500 円

※指名競争入札を行ったすべてを記載しています。

高森町役場
草部出張所
野尻出張所

☎621111
☎640211
☎650211

瑞寶単光章受章 飯干 平朗さん



平成23年「秋の叙勲」受章者が発表され、飯干平朗さん（高森・昭和）が瑞寶単光章を受章されました。飯干さんは昭和40年に消防団に入団以来、火災や災害の際、第一線で消防活動を行い、実に36年余りの長きに亘り消防業務に貢献され今回の受章となりました。受章された飯干さんに心からお慶び申し上げます。また、飯干さんは消防団活動に対して寄付されました。

高森中央小学校3年生 耕作放棄地でみさお大豆を収穫



11月25日、高森中央小学校3年生が「みさお大豆」の収穫を行いました。南阿蘇4Hクラブ高森支部の協力のもと、耕作放棄地の解消を目的として企画されたものです。めぐり棒という農具を使い昔ながらの脱穀作業を体験。児童たちは、「かまの扱いは難しかったけど、めぐり棒は使えた。はやく豆腐を作りたい。」と話していました。

奨学生を募集します

町では、人材育成を目的として、保護者が町内に居住する「高校生」及び「大学生」を対象に、奨学資金貸し付けの募集を行います。希望者は、3月23日（金）までに申請書を提出してください。

お問い合わせ先

高森町教育委員会 学校教育係
Tel 02-02227



第33回高森町交通安全宣言 駅伝大会参加チーム募集

- 日時 2月19日（日）午前9時～
高森町観光交流センター集合
- コース 6区間（高森市街地3周回コース）6・6km
- チーム編成 一般の部、中学校の部、中学校の部、高校の部
- チーム人員 監督1名・選手6名・補欠1名
- 参加料 1チーム1,000円（申込時納入）
- 申込締切 2月10日（金）

※表彰は一般の部、小学生男子の部、小学生女子の部、中学高校男子の部、中学高校女子の部とし、区間賞のほか、多数の賞品をご用意しています。

■お申込み・お問い合わせ先
高森町体育協会（高森町教育委員会内）
Tel 02-02227



新着情報

ドクターヘリが運航を開始します

熊本県では、救急医療体制の強化策として、平成24年1月16日（月）にドクターヘリ（基地病院：熊本赤十字病院）の運航開始を予定しており、現在、救急搬送を担っている県防災消防ヘリ「ひばり」と連携し、2機で救急医療活動を行う体制をつくります。



（知っていただきたいこと）

- ・一般の方がヘリを呼ぶことはできません。119番で連絡を受けた消防機関が、患者のけがや病気の状況などから、ヘリで運ぶ必要があると判断した場合に呼ぶことになります。
- ・ヘリでの移動にかかった費用を支払う

必要はありませんが、出動した医師などが行う治療に要する費用は支払が必要になります。

- ・ヘリが飛来した際には、危険ですので、近寄らず、消防機関の指示に従ってください。

■お問い合わせ先

（ドクターヘリ）

熊本赤十字病院建築推進室

Tel 096-384-2111

（ヘリ救急搬送体制）

熊本県医療政策課

Tel 096-333-2246

若者を狙った悪質商法にご注意

「若者消費者110番」を実施します

インターネットや携帯電話のサイト利用に伴う不当請求など、若者をねらった悪質商法の手口はますます悪質化・巧妙化しています。また、一旦トラブルに巻き込まれてしまうと、解決までに時間がかかったり、解決が困難となるケースも増えています。そこで、熊本県消費生活

センターでは成人の日を機に下記のとおり特別相談「若者消費者110番」を実施します。若者の皆さん、「携帯電話等の架空請求」「多重債務」「アパート・借家等」「エステ」などの契約トラブルでお困りでしたら、是非お気軽にお問い合わせください。

○実施期間 平成24年1月18日（水）～

1月20日（金）

○受付時間 午前9時～午後4時30分

1月20日（金）の午後1時～午後5時には弁護士による無料法律相談を実施します。

※無料法律相談は、あらかじめ電話で予約していただき、消費生活センターに来所していただくことになります。

○相談電話 096-383-0999

○相談機関 熊本県環境生活部県民生活局消費生活課熊本県消費生活センター（熊本市水前寺6丁目18番1号、県庁行政棟新館4階）

※なお、通常も月曜～金曜の午前9時～午後5時まで、若者から高齢者まで消費者の方からの相談に応じています。

高森町役場 ☎6211111

草部出張所 ☎6410211

野尻出張所 ☎6510211

久原川社会資本整備総合交付金 (火山砂防工事) 1号砂防えん堤工事 蒲島熊本県知事が視察



11月24日、蒲島熊本県知事が県工事の久原川社会資本整備総合交付金(火山砂防工事)1号砂防えん堤工事を視察されました。また、今回町長より2号砂防えん堤工事の早期着工を要望されました。

高森・竹田・高千穂地域鳥獣害防止広域対策協議会 三地区合同現地視察検討会・講演会



11月18日、高森・竹田・高千穂地域鳥獣害防止広域対策協議会の主催により高森総合センターにて「三地区合同現地視察検討会・講演会」が開催されました。講演では、「知ってからやる獣害対策」と題し、井上雅央先生が講演。高森町・竹田市・高千穂町が合同で有害鳥獣についての正しい知識を身につけて、鳥獣被害を寄せ付けない地域づくりの推進に役立てることを目的に開催されたものです。

モシモシ健康情報

健康問題を24時間、
日替わりでお送りします。

○1月の週間プログラム

月曜日 加齢黄斑変性症とは

中心が歪んで見えませんか？

火曜日 お年寄りの肺炎

水曜日 こむらがえり(からすまがり)

木曜日 お口の中と全身疾患の関係

金曜日 漢方医から見た体を温める食べ物

土・日曜日 エッチでうつる病気

☎096-385-3300 ミミツーク



「全国一斉！法務局休日 相談所」が開設されます

相談内容(相続・遺言、不動産登記、戸籍、供託、人権に関する事項等)に法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員及び公証人(注)が応じます。相談は無料で、相談内容の秘密は固く守られます。

○会場 熊本地方法務局阿蘇大津支局

○日時 平成24年2月12日(日)

午前10時から午後4時まで

(注) 山鹿支局会場 阿蘇大津支局会場及び人吉支局会場には、公証人は駐在しません。

■お問い合わせ先

熊本地方法務局阿蘇大津支局

Tel 096-293-2272

広報郵送料のご協力を お願いします

本誌は毎月3,200部を印刷し、町内配布とともに高森出身の皆さまにもお送りして「ふるさとの便り」としてご愛読いただいています。

本誌はメール便の場合、1ヶ月に80円かかります。(広報誌代は別)

引き続き、現金(小為替など)や、90円以下の少額切手で1年分程度のご寄付をお願いします。

■お問い合わせ先

総務課企画係 内線223

新着情報

阿蘇草原再生募金にご協力をお願いします

○期間 平成22年11月～平成25年3月

○目標 1億円

草原維持管理の継続、草原環境の再生、草原環境学習の推進などに活用されます

阿蘇の草原を未来へ

阿蘇の草原は、今危機に瀕しています

～やぶ化が進む草原～

畜産業の低迷や高齢化などにより、放牧頭数や野草採草が減るなど、草原維持管理のしくみが崩れ、利用されない草原が増えていきます。

●九州の水がめとしての機能低下

●草原生態系の変化

●草原景観の劣化による阿蘇の観光への影響 など。

阿蘇の草原は、長い間、採草・放牧・野焼きなど、地元の人々の生業とともに育まれ、引き継がれてきました。

毎年行われる野焼きは、のべ14,000人以上の人々の手によって支えられています。

持続的に利用・維持管理が行われてきた草原から、私たちは様々な恩恵を受けてきました。

〈募金の送金方法と送金先〉

下表のいずれかの金融機関の口座宛にご送金いただくか、専用募金箱（市町村役場など）までお願いいたします。

※下表の★が金融機関名の前に付く本支店は窓口で専用振込用紙をお尋ねください。手数料不要の場合があります。

■お問い合わせ先

阿蘇草原再生協議会事務局

（阿蘇自然環境事務所）

TEL 0967-34-0254

阿蘇草原再生募金事務局

（阿蘇グリーンストック内）

TEL 0967-35-1110



金融機関名	支店名	受取人	種別	口座番号
★肥後銀行	内牧	阿蘇草原再生募金事務局 阿蘇グリーンストック	普通	1316172
★熊本ファミリー銀行	阿蘇	阿蘇草原再生募金事務局 阿蘇グリーンストック	普通	3008481
ゆうちょ銀行		阿蘇草原再生募金事務局 阿蘇グリーンストック		01750-1 -122196
阿蘇農業協同組合	阿蘇町 中央支所	阿蘇草原再生募金事務局 阿蘇グリーンストック		0101758
★熊本第一信用金庫	大津	阿蘇草原再生募金事務局 阿蘇グリーンストック	普通	0094459

高森町役場 062-1111
草部出張所 064-0211
野尻出張所 065-0211

健康体操・矯正体操で 健康な身体をつくりませんか

運動が苦手な方や若い人から高齢の方まで、人にあわせることなく自分のペースで少しずつ健康な身体を作っていくことができます。どちらの体操も体験できますので、ぜひ一度ご参加ください。

○健康体操（SGM）音楽に合わせ1時間54種類の運動をすることで全身の筋肉を動かし、バランスの良い身体を作ります。

○矯正体操（CGM）呼吸を伴うゆっくりとした運動で、骨盤などの骨格の矯正

正をしながら、正しい姿勢と均整のとれた美しい身体を作ります。

○日時・場所 ①毎週火曜日の午後8時～午後9時まで・高森中学校体育館、②毎週木曜日の午後8時～午後9時まで・色見総合センター、③毎週土曜日の午後4時～午後5時まで・色見総合センター

○月謝 3,200円

※動きやすい服装でバスタオルと汗拭きタオルをご持参ください。

■お問い合わせ先

責任者 松岡明美

Tel 62-1481

無料登記相談所開設します

熊本地方法務局による無料の登記相談所が開設されます。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。お気軽にご相談下さい。

○日時 平成24年1月19日（第3木曜日）

午前10時から午後3時まで

※ただし正午から午後1時までを除きます。

○場所 阿蘇市役所2階会議室

■お問い合わせ先

Tel 096-364-2145（代表）

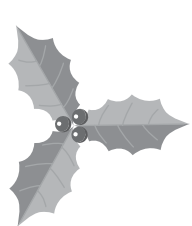
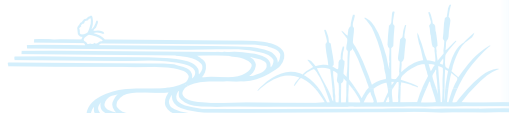
肥後狂句

（阿蘇御神火会）

痛し痒し 家取りしきる母は喜寿
やり直し 棟梁の目は 甘くない
当てならん 首相はどしこ替っても
冬支度 フサ切りのよう乾きよる
冬支度 蟻を見習え キリギリス
当てならん 末は博士が 今ニート
ついとらん 弁当開けりや 箸が無ア
痛し痒し 逢えば別れが辛うなる
見ての通り 裏も表もありません
冬支度 木枯らしが頬撫でて来る
ひとめぐり 病室で手も合せられ

市原 正成
岡本 琴司
桐原 白酔
後藤 愛子
後藤 信子
佐藤多可雄
箸本きみ子
藤本 無心
松山キヨ子
森川そよ子
渡辺 雲海

睦月 歌詠み



俳句

句

（梅香苑句会）

冬ぬくき日の日だまりにうたた寝す 津留ツヤ子
紅葉散る赤き絨毯敷くごとし 林 修一
七五三親子共々晴れ着きて 渡邊 里見
木枯しに手をポケットに道急ぐ 山崎 和憲
仏壇を清めて拜む神無月 住吉スエ子
冬晴れや夢と櫻を運ぶ君 和田 孝之

俳句

句

（梅香苑デイセンター）

冬至湯の柚子にたわむれ子等遊ぶ 中川 和美
道の辺の草紅葉愛で踏み入りぬ 林 輝美
紅葉して錦織り成す里の山 二子石ハル子
木枯しに総身ゆだね山の樹木 除田ウミヲ

忘年会に新年会、故郷へ帰って家族や友人と会い、食も進み、お酒もすすむ。

普段の健康管理はどこへやら、気づけば、アレ？ちょっと体の具合が…。

皆さんにも、少なからず身の覚えのあることでしょう。

今回は「胃腸」を回復させるための生活について、ご紹介いたします。

健康講座

Healthy course



疲れた胃腸に 休息を

☆生活が養生の基本です☆

人間には本来、昼間働いて夜休むという習慣があります。これは単なる習慣ではなく体内リズムと一体になっています。このリズムが、実は健康、とくに胃腸のためにはとても大切です。

規則正しい生活が理想とはいえ、なかなか難しい体内リズム



を整えるための第1歩は、一日三食、決まった時間に食事を食べることです。

☆よく噛んでゆっくり休む☆

忙しいといふ早食いになりますが、噛むことで唾液と食物が混じりあい、消化吸収されやすくなります。

・一口30回噛むことが目安

また、消化活動には十分な血液が必要なため、食後すぐ動いたり、入浴してしまうと、胃に十分な血液が回らなく消化がスムーズにできなくなります。食後は、少しゆっくりとしておきましょう。

体が温まる「とろーり緑茶しょうが湯」の作り方

生姜は温める作用のほか、胃腸の調子を整え、食欲増進に効果があります。体が温まることから、風邪のひきはじめには、ぜひどうぞ。

作り方

- ① カップに片栗粉・緑茶粉末・砂糖（黒糖）・しょうがを入れる。
 - ② 水を入れてよく混ぜる。（緑茶が溶けるまで）
 - ③ お湯を入れよく混ぜる。
- ※レンジで30秒位でも、とろ〜りとなります。

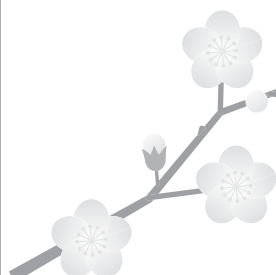
材料（1人分）

・しょうがのすりおろし	……………	小さじ1
・緑茶（粉末）	……………	適量
・片栗粉	……………	ティースプーン2強
・砂糖（黒糖）	……………	ティースプーン2
・水	……………	大さじ1
・熱湯	……………	150cc

高森カレンダー

1月16日
～2月15日

- 1月16日(月) 役場支払日
- 1月19日(木) よい歯の教室(高森総合センター)／13時～16時
- 1月24日(火) マタニティ料理教室(高森総合センター)／10時～13時30分
- 1月25日(水) 役場支払日
- 1月27日(金) 年金相談(高森総合センター)／10時～15時
- 2月6日(月) 役場支払日
- 2月7日(火) もみじ会(高森総合センター)／9時30分～13時
- 2月8日(水) どきやん会(朋遊館)／9時30分～13時
- 2月10日(金) 6か月児健康相談(高森総合センター)／9時30分～12時
- 3歳児健診(高森総合センター)／13時30分～16時
- 2月11日(土)～3月11日(日) 新酒とふるさとの味まつり(町内各会場)
- 2月15日(水) 役場支払日



休日在宅医

(1月15日～2月12日分)

◎ 診療は午前9時から午後5時まで

1月15日	渡 邊 内 科	☎67-1777
1月22日	後 藤 医 院	☎67-0019
1月29日	阿 蘇 立 野 病 院	☎68-0111
2月 5日	藤 本 医 院	☎67-0020
2月11日	平 田 医 院	☎62-0216
2月12日	のむら内科クリニック	☎096-292-2250

おくやみ
もうしあ
げます

2011年11月受付分(敬称略)

住 所	死亡者	年 齢	御遺族
高 森・旭 通	荒牧スマコ	77	境 真澄
芹 口・馬 場	古 庄 奥	80	古 庄 正喜
野 尻・川 上	瀬井フミ子	97	瀬井公吉郎
芹 口・馬 場	赤 星 高義	97	赤 星 直晴
高 森・旭 通	工藤スミ子	83	工 藤 安吉
高 森・津 留	今 村 敏幸	79	今 村 丈晴
野 尻・河 地	山本今朝徳	84	山本ヒサエ

まちの人口

平成23年11月30日現在

人口／7,156人(－8)
男性／3,414人(－4)
女性／3,742人(－4)
世帯／2,808戸(+3)



愛の ご寄付

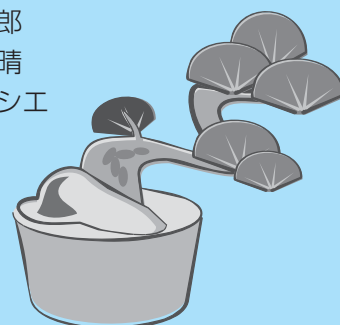
●町社会福祉協議会へ(敬称略)

【香典返し】

赤 星 直晴	林 昭子
松本スイ子	瀬井公吉郎
山本ヒサエ	今 村 丈晴
工 藤 安吉	二子石オシエ

編集後記

▼あけましておめでとございます。
▼今年は辰年。竜は想像上の動物で、大空を飛ぶ巨大なイメージで描かれます。古代中国には、急流の「竜門」を魚が登りきると竜になるという「登竜門」の伝承がありますね。天に昇る「竜」のような元気な年にしたいものです。



クリスマス ファンタジー



幻想的な光のトンネル

11月19日から12月31日まで、高森湧水トンネル公園で「クリスマスファンタジー」が開催されました。全国でも珍しい冬の風物詩として、毎年開催しており今年で9回目。

トンネル内には、49基のクリスマスツリーが展示され、訪れた人たちは時がたつのを忘れ、青や赤にキラキラ光るツリーと流れる水路が作り出す幻想的な光の世界を楽しんでいました。また、12月24日には子どもたちによるかわいらしい「ハンドベル演奏」も行われました。

【クリスマスツリー出展者】（順不同）

ベビーの託児室アンジェリカ、JA熊本厚生連、熊本県赤十字血液センター、熊本YMCA尾ヶ石保育園、泰明電機株式会社、株式会社スペック、青山製作所熊本工場、色見保育園、グループホームあそ和楽、ディアートハウス、南阿蘇訪問介護事業企業組合、高森東中学校、そば処 慶恩、高森保育園、山見茶屋、休暇村南阿蘇、熊本県ユースホテル協会、JA阿蘇高森中央支所、南阿蘇鉄道株式会社、伊澤製作所熊本工場、高森田楽村、FC ZNPS、特別養護老人ホーム梅香苑、特別養護老人ホームひめゆり、阿蘇立野病院、熊本県信用組合高森支店、やま康、高森石油合名会社、高森町商工会、高森町観光協会、福永測量設計、阿蘇森林組合高森支所、平田医院、高森温泉館、高森寮地域活動支援センター、高森町社会福祉協議会、湧水館、高森ドンキーズ、熊本日日新聞高森販売店、高森東小学校、高森幼稚園、ブーメラン根子岳、高森町役場産業観光課、高森東保育園、田楽奥阿蘇、すこやか！子育てのつどい、喫茶「風」、ローソン阿蘇高森店、ほっともっと高森町店

ご協力ありがとうございました。