

広報 たかもり

No.567

A public relations magazine

2006

11

NOVEMBER



風光明媚な「ひめゆりの里」に
木の香りいっぱい園舎完成
高森東保育園

たかもり

A public relations magazine



今日のTopic



今年結成10周年を迎えた「はなしのぶコーラス」。当時の高森中学校母親部会が「文化祭を盛り上げよう」と活動を始めたコーラスグループです。メンバーは30代から50代までの30人。高森東中学校の山本ちづる先生指導のもと、「継続は力なり」をモットーに和気あいあいと活動しています。発表の場としては、熊本県合唱祭や高森中学校文化祭など年7回程度。今年の町民音楽祭では「千の風になつて」など3曲を披露しました。そんな「はなしのぶコーラス」、練習の成果を形で残そうと「野の花のうた」と称し、これまでにCD2枚を自費制作。澄み切った歌声が収録されています。結成当時の代表堤峰子さんは「10年の間、指導者の交代もあり大変でしたが、これからは無理なく、楽しく、できるときに長く歌っていきたい」と話します。みなさんも仲間づくり、ストレス解消に、「はなしのぶコーラス」で楽しく歌ってみませんか。

練習日／毎週木曜日
練習時間／19:30-21:00
練習場所／高森保育園
対象者／制限なし
月会費／1,000円
お問い合わせ先／堤 峰子 (Tel 62-0258)

はなしのぶコーラス



No.567

平成18年11月5日発行 発行/高森町役場 編集/企画財政課 〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町大字高森2168番地
TEL0967-62-1111 FAX0967-62-1174 <http://www.town.takamori.kumamoto.jp/> 印刷/(株)熊本新生社印刷



R2100

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。

ピーぷる



町の顔 FACE

岩本 康德さん
高森・昭和 25歳



- お仕事
益城町のさくら病院で介護士をしています。
- 一番やりたいこと
ゴルフで良いスコアを出したい。
- 趣味
ゴルフ。野球
- 理想のタイプ
明るく、一緒に居て楽しい娘

SUKUSUKU
うちの元気ちゃん

古寺 莉恋ちゃん
虹恋ちゃん
1歳

どおも～双子です！！おかげさまで2人仲良く元気に育っています。みなさんどうぞよろしくお祈りしまちゅ☆

父／古寺 秀徳さん・母／摩耶さん
(高森・昭和)

お詫びと訂正

広報たかもり 10月号の4・5ページ「金婚夫婦表彰式」で、下記のとおり誤りがございましたのでお詫びして訂正します。
有働 照子さん (70) → 有働 照子さん (77)
甲斐サエ子さん (80) → 甲斐サエ子さん (74)

編集後記

An editorial postscript

▶高森東小・中学校の隣りに建てられた高森東保育園。保・小・中連携によるますますの発展を期待します。

おくやみ
もうし
あげます

2006年9月受付分(敬称略)

住所	死亡者	年齢	御遺族
色見・山鳥	工藤 春男	79	工藤タキ子
高森・天神	中村 金八	37	中村 偉志
高森・村山	村嶋 キヨ	93	村嶋農志郎
草部・木郷	本田 利男	76	本田ツイ子
高森・村山	玉目 リツ	89	玉目 博憲
高森・津留	林 延保	79	林 今朝一
高森・村山	佐藤ミコト	95	佐藤 秀洋

愛の
ご寄付
CONTRIBUTION

●町社会福祉協議会へ(敬称略)

[香典返し]

中村 良子
村嶋農志郎
林 今朝一
佐藤 秀洋
本田ツイ子

[一般寄付]

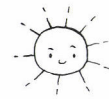
住友生命労働組合熊本支部
(車椅子)
高森町役場保健福祉課職員
一同

●広報送料寄付(敬称略)

篠田 末春(熊本市黒髪)

まちの人口

平成18年9月30日現在



人口／7,516人(－2)
男性／3,578人(－1)
女性／3,938人(－1)
世帯／2,745戸(－2)

[奥阿蘇物産館]

高森町では、草部地区を「ふれあい交流ゾーン」に設定しています。
地域物産品の販売をはじめ、ドライバーの休憩、軽食の場としてお気軽にお立ち寄りいただき、奥阿蘇を十分満喫してください。

高森町の野に山に

奥阿蘇「大自然」のぬくもり...。

奥阿蘇物産館

町の彩

広報たかもり 11月号

CONTENTS	
■幼・保・小連携だより	3
■決算	4・5
■高森東保育園完成	6・7
■高森町のあれこれ	8・9
■高森町地域包括支援センターだより	10・11
■知っておきたい税情報	12
こちら高森警察署です／消防なんでも南部分署	
■人権・国民年金だより	13
■保健師からあなたへの健康講座	14
■栄養士のいただきます・文芸	15
■新着情報	16・17
■高森カレンダー	18
■町の顔・うちの元気ちゃん・編集後記など	19
■今月のTopic	20

幼・保・小連携だより

	食	遊	学			夢
高森町の 育てたい 子ども像	正しい食事の あり方や望ま しい食習慣を 身に付けた子 ども	関わりを大 切にする思 いやりのあ る子ども	正しい学習習慣を身に付け、自ら学ぼうと する子ども			ふるさとを 大切にし、 自分の夢に 向かって頑 張る子ども
			聞く	話す	読む	
幼 児 期 	朝食をきち んととる。 基本的な食 事の仕方が 分かる。	友だち、先生 など身近な人 と進んで関わ れるようにな る。	人の話を興 味を持って 聴く。	自分の思い を言葉で伝 える。	絵本に親し む。自分の 名前がわか る。	身近な人や 地域に親し む。
小学校低学年 	好き嫌いを せずに、マ ナーを守っ て食べる。	決 ま り を 守って、仲 良く遊ぶ。	大事なこと を落とさな いで聞く。	相手に応じ、 順序よく話 す。	やさしい読 みものに興 味を持ち、 読む。	家族や地域 のよさに気 づく。
小学校中学年 	作る人や食 べものに感 謝の気持ち を持ち、食 べる。	相手の気持 ちを考えな がら、仲良 く遊ぶ。	話の中心に 気をつけて 聞く。	相手や目的 に応じ、筋 道を立てて 話す。	いろいろな 読みものに 興味を持ち、 読む。	地域や校区 に目を向け、 そのよさを 大切にする。
小学校高学年 	健康に関心 を持ち、栄 養のバラン スを考えて 食べる。	リーダーとし ての言葉かけ や態度で、い ろいろな人と 仲良く遊ぶ。	相手の意図 をつかみな がら聞く。	目的や意図 に応じ、的確 に話す。	目的に応じ て本を選ん で読む。	地域社会に 目を向け、 将来の夢を 持つ。

「人形劇ぶっくる」による高森町幼・保・小連携モデル推進協議会公演会が開催されます。

- 日 時
12月9日(土)
午後1時30分開場、午後2時開演
- 場 所
高森中央小学校体育館
- ※入場無料



■お問い合わせ先
高森町教育委員会 Tel 62-1111

8月23日、大阿蘇環境センター「未来館」で「平成18年度阿蘇郡市幼・保・小連携セミナー」が開催されました。高森中央小学校からも北原光弘校長と本田誠治教諭が「高森町における幼・保・小連携の推進に向けた取り組みについて」という研究発表を行い、昨年からの連携・交流の取り組みや成果について説明しました。



た か も り カ レ ン ダ ー

英…英蓉館
高…高森総合センター

温…高森温泉館
湧…湧水トンネル公園

Takamori Calendar

■11月5日～12月9日

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
11/5	6 役場支払日	7	8 法律相談/英 13:00～ 土地・建物相談 /英 13:00～ 大阿蘇絵画展/ 高 9:00～ (～12日)	9	10	11
12	13	14	15 役場支払日 高森温泉館休館日/温	16	17 6か月児相談/ 高 9:30～ 3か月児健診/ 高 13:00～	18 湧水トンネルクリスマスファンタジー/湧 9:00～(12月31日)
19	20	21	22	23	24 年金相談/高 10:00～15:00	25
26	27 役場支払日	28	29	30	12/1	2
3	4	5 役場支払日	6 特設人権相談所 /英 10:00～	7	8	9

休日在宅医

■11月12日～12月17日分

◎診療は午前9時から午後5時まで

11月12日	藤 本 医 院	Tel 67-0020
11月19日	平 田 医 院	Tel 62-0216
11月23日	馬 原 内 科 医 院	Tel 62-0646
11月26日	立 野 病 院	Tel 68-0111
12月3日	寺 崎 医 院	Tel 62-0378
12月10日	南郷谷整形外科医院	Tel 62-3351
12月17日	渡 辺 内 科	Tel 67-1777

24時間

電話を通して
健康をお届けします。

モシモシ健康情報

熊本
096
385-3300
(ミツウロコ)通話料
日替わりで
お送りします。

お気軽にお電話下さい

◎11月のテーマ

- 月曜日
アトピー性皮膚炎
- 火曜日
子どもの気管支喘息
- 水曜日
お年寄りの喘息
- 木曜日
入れ歯になる人とならない人の分かれ道
- 金曜日
子どもの食物アレルギー
- 土・日曜日
性教育シリーズ⑬

平成17年度

決算



高森町観光交流センター

平成17年度の一般会計と特別会計の決算が9月定例町議会で認定されました。

一般会計は、歳入額45億1,355万円に
対して、歳出額は44億6,008万2千円で、
前年度と比較して歳入2億8,593万7千
円、歳出2億5,838万6千円の減少とな
りました。

平成17年度の主な事業としては、中心市街
地活性化拠点施設整備事業や菅山飲料水供給
施設新設工事、統合保育園建設事業などを実
施しました。

決算は、皆さんのご家庭の家計簿と同様、
この1年に、どのくらいのお金が町に入り、
何に使われ、どのようなまちづくりが行われ
たかを数字に表したものです。
活力と潤いあふれる町の実現に向けた町行
政へのご理解とご協力をお願いします。

各会計決算状況

会 計 名	歳 入 決 算 額	歳 出 決 算 額
一 般 会 計	45 億 1,355 万円	44 億 6,008 万 2 千円
国民健康保険特別会計	10 億 4,592 万 8 千円	9 億 7,375 万円
老人保健特別会計	11 億 3,329 万 6 千円	11 億 3,329 万 5 千円
介護保険特別会計	6 億 3,776 万 3 千円	5 億 9,808 万 9 千円
簡易水道事業特別会計	3 億 6,504 万 7 千円	3 億 6,171 万 8 千円
農業用水供給事業特別会計	1,438 万 5 千円	1,388 万 4 千円
鉄道経営対策事業基金 特 別 会 計	2,581 万 3 千円	2,581 万 3 千円

空 港リムジンバスのダイヤ変更

高森中央〜久木野庁舎〜熊本空港
〜熊本駅行きの空港リムジンバスが
10月1日からダイヤを変更しました。
現在、往復4便が運行しています
のでご利用ください。

○高森中央発

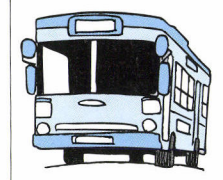
・午前6時30分・午前8時30分
・午後1時・午後3時

○熊本駅発

・午前10時・正午
・午後4時15分・午後6時15分

お問い合わせ先

産交バス株式会社高森営業所
Tel 62-0515



体 育協会 チャリティーゴルフ大会

10月15日(日)、阿蘇高森ゴルフ
倶楽部で高森町体育協会基金チャリ
ティーゴルフ大会が行われました。

大会に多くの協賛をいただきあり
がとございました。基金について
は、体育協会独自の資金として基金
に積み立てさせていただきます。

○協賛団体(順不同)

阿蘇高森ゴルフ倶楽部、高森町商工
会、阿蘇森林組合高森支所、南阿蘇畜
産農業協同組合、JA阿蘇高森中央
支所、九電工南阿蘇営業所、産交バ
ス高森営業所、ショッピングセンタ
ーアス力、高森町建設業組合、青山製
作所、柳河マシニング、伊澤製作所
平田医院、南郷谷整形外科医院、馬
原内科医院、片山歯科医院、井村歯
科医院、色見郵便局長、高森総合建材

各種イベント

開催のお知らせ

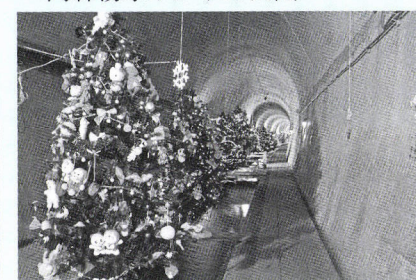
湧水トンネル クリスマスファンタジー

○日 時

11月18日(土)〜12月31日(日)
午前9時〜午後6時
(12月23日〜25日は午後8時ま
で開放)

○場 所

高森湧水トンネル公園



お問い合わせ先

高森町役場商工観光課
Tel 62-1111(内線 181)

成人式

学校や仕事で町外にお住まいの
高森出身の皆さん、来年の成人式
を高森で迎えられてはいかがです
か。

町外に住所のある方で参加希望
の方は、高森町教育委員会までご
連絡ください。

○日 時

平成19年1月3日(水)
午前10時〜

○場 所

高森総合センター

○対象者

昭和61年4月2日から
昭和62年4月1日までに
生まれた方

お問い合わせ先

高森町教育委員会
Tel 62-1111(内線 243)



消 防団活性化助成事業で Tシャツを配布

消防団参加促進活動と消防団活動
の健全な発展を図ることを目的とし
た「ふるさと消防団活性化助成事業」
により、町消防団全団員にTシャツ
を配布しました。

このふるさと消防団活性化助成事
業は、宝くじ普及広報事業費を財源
として財団法人自治総合センターが
助成を行うものです。



家庭から暴力をなくす キャンペーン

県では、DV（配偶者等からの暴力）や児童虐待、高齢者虐待の防止に向け、「家庭から暴力をなくすキャンペーン」を実施します。

実施期間は11月1日～30日で、期間中はパレオを会場とした講演会（11月24日、25日）、ワークショップ、女性のための一日法律相談や街頭キャンペーン（熊本市下通り及び各地域）などを実施します。ぜひご参加ください。

お問い合わせ先
熊本県男女共同参画・PS課
Tel 096-333-2287

人権メッセージ 「あなたのひとこと」を募集します

熊本県・熊本県人権啓発推進協議会では、人権啓発に関するメッセージや標語等を募集しています。（50

字以内、形式自由）

○募集期間

平成19年1月15日（月）まで（当日消印有効）

○応募作品の利用等

20作品を選定し、人権啓発活動に利用。選定作品応募者には、図書カード・記念品を贈呈。（著作権は県に帰属）

お問い合わせ先

熊本県人権センター
Tel 096-333-2269

人権啓発ラジオ「共に生きるハートメッセージ」放送中

人権問題に関して活動されている方々をゲストに迎え、パーソナリティーの大田黒浩一さんとトークをしていただく番組です。女性の人権、子どもの人権、高齢者の人権、同和問題など、みなさんの身近にあるさまざまな人権問題について、わかりやすくお伝えします。

○放送日時

毎週木曜日

午前10時15分～午前10時25分

お問い合わせ先

熊本県人権センター
Tel 096-333-2269

戦没者等のご遺族の 皆さんへ

第8回特別弔慰金の請求を平成20年3月31日まで受け付けています。

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日において、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に、額面40万円、10年償還の記名国債が支給されますので、手続きがお済みでないご遺族の方は、早めの手続きをお願いします。

対象となるのは、次の順番による先順位のご遺族お一人です。

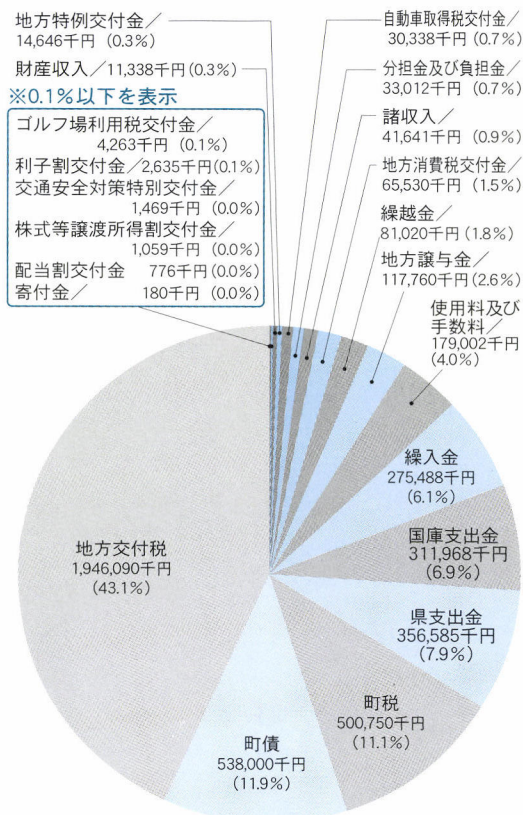
- 1、弔慰金の受給権者
- 2、戦没者等の子
- 3、戦没者等と生計関係を有しており、かつ戦没者等と氏が同じである①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹
- 4、上記3以外の①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹
- 5、上記1から4以外のご遺族で、戦没者等の死亡時期まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族

お問い合わせ先
保健福祉課福祉係
Tel 62-1111（内線121）

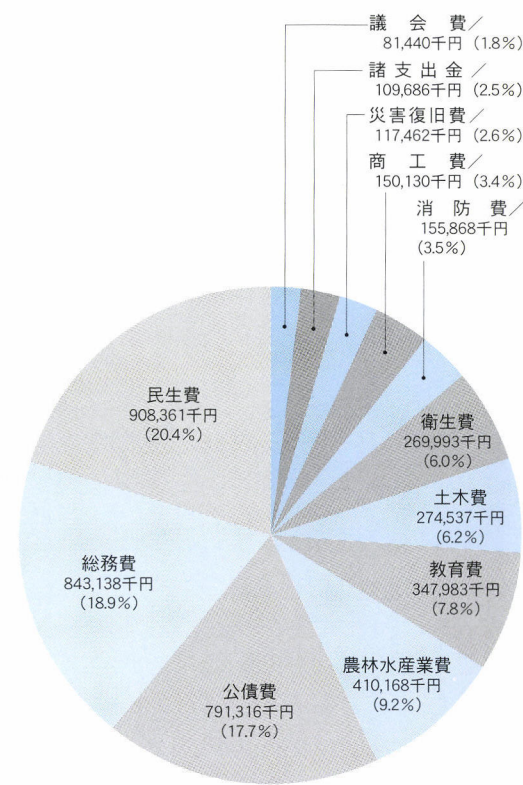
入札結果（500万円以上）

工事名	工期	契約金額（円）	請負者
色見コミュニティセンター建築本体工事	平成18年10月18日～平成19年3月5日	41,475,000	(有)安方工務店
色見コミュニティセンター設備工事	平成18年10月18日～平成19年3月5日	21,210,000	(有)嶋田電設
色見コミュニティセンター屋外整備工事	平成18年10月18日～平成19年3月5日	9,418,500	(株)岩下りんどう園
上色見コミュニティセンター建築本体工事	平成18年10月18日～平成19年3月5日	39,270,000	(株)草村企業
上色見コミュニティセンター設備工事	平成18年10月18日～平成19年3月5日	20,170,500	熊本大電設備(株)
上色見コミュニティセンター屋外整備工事	平成18年10月18日～平成19年3月5日	8,925,000	(有)後藤樹木園

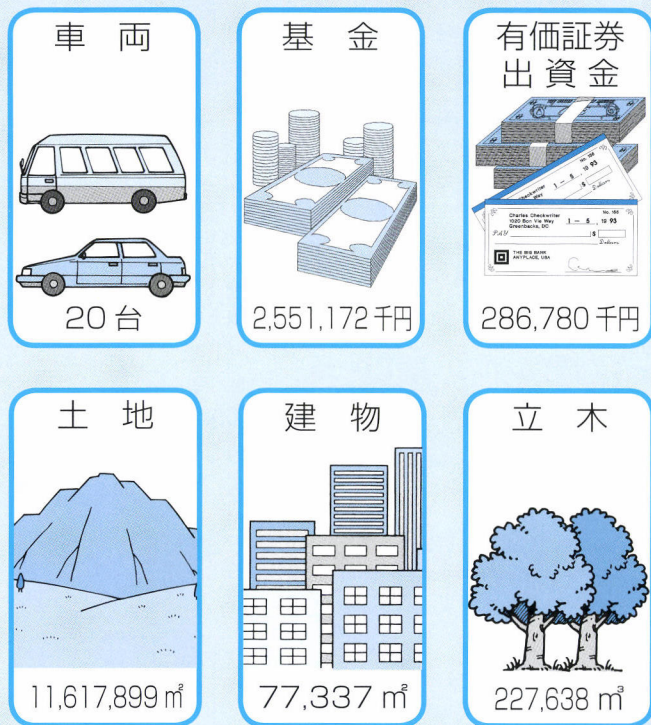
歳入 一般会計歳入合計 45億1,355万円



歳出 一般会計歳出合計 44億6,008万2千円

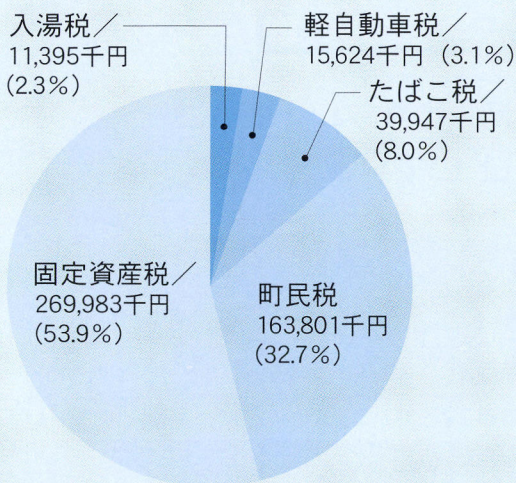


町有財産の状況

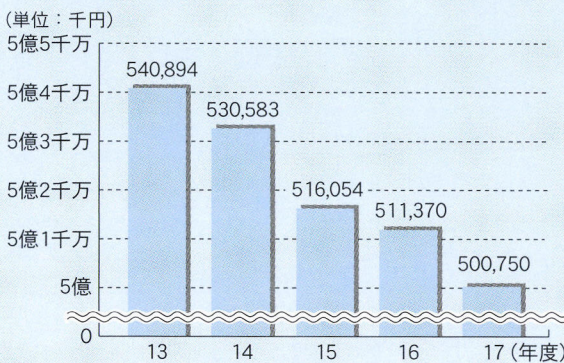


税収入の状況

● 税収入の税目別内訳 ●



● 過去5年間の税収入の推移 ●



赤ちゃんの育ちは ママの栄養状態に影響されます！

妊娠中は、多様な食品から必要なエネルギーや栄養素を過不足なく摂りましょう。また、妊娠中の食事は「量より質」です。食欲にまか

せて食べるのではなく、何をどれくらい食べたらよいかを考えて選びましょう。

葉酸が不足すると…
妊娠初期に不足すると、赤ちゃんが神経管閉鎖障害になるリスクが高まります。造血に必要な栄養素でもあ

りますので、中期以降も継続して摂りましょう。(ほうれん草、ブロッコリー、アスパラガス、納豆、いちご、グレープフルーツなど)

●栄養士のいただきます



ひじきのサラダ



○材料 (4人分)

ひじき 15 g、レタス 60 g、赤ピーマン 1 個、だし汁大さじ 4、濃口しょうゆ小さじ 1、マヨネーズ大さじ 2、味噌小さじ 2

○作り方

- ①ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ②レタス、赤ピーマンは5センチの長さの千切りにする。
- ③鍋にだし汁、濃口しょうゆを入れて火にかけ、①を入れ汁気がなくなるまで煮る。
- ④マヨネーズと味噌を練り混ぜて全体を和えて、できあがり。

空店舗淋しく咲いた秋桜
十五夜のひと夜を照らす過疎の村
秋の声漂うばかり山の里
山峡の集落和む蕎麦の花
清書する筆をひくおと虫の夜
武道館追悼靖国蟬しぐれ
栗拾う後ろでポトリ落つる音

俳句 (河原すずきの句会)

肥後狂句 (阿蘇御神火会)
こつて終ア 明日からほんなマイホーム
デラックス ツアーは月の石拾い
通じん 案山子と遊ぶ群れ雀
やっと 故郷に番付け配らるる
お願い うしてられたら生きられん
こつて終ア 院号で旅立った父
君君 あんまり言葉かけられん
やっと 地図にや無かった七曲り
デラックス 旅行も宇宙ステーション
こつて終ア この印箋が見えないか
やっと 車椅子まで漕ぎつけた
デラックス リムジンで行くハネムーン
こつて終ア 医者が呑むしこ呑めて言う
お願い 不渡り出すと村ハ分

森 正六
後藤 法龍
瀬田 博
本田 訓子
岩下 京子
本田 初男
森 政隆

馬原 馬笑
渡辺 雲海
後藤 信子
岡本 琴司
上井加根女
田上黙公子
佐極見乱坊
林 不忘
後藤 愛子
佐藤多可雄
森川そよ子
桐原 白醉
松山キヨ子
浦塚 南天

歌詠み



風光明媚な「ひめゆりの里」に
木の香りいっぱいの園舎完成



保健師から
あなたへの健康講座

子どもたちが健やかに生まれ育つために
一人で頑張り過ぎていませんか

現在、日本は少子化が急速に進行しています。町では平成17年の総人口7,523人に対し、妊娠届47人、出生54人であり、ここ10年間で50人前後で推移しています。『子どもは町の宝』。町の財産である子どもたちの健やかな成長を願いたいものです。

妊娠期

「妊娠は病気ではない」と昔からいわれる言葉ですが、妊娠は危機が起こる可能性が増大する時期といえます。そして、妊娠期の過ごし方は、母子の一生に影響を及ぼしてきます。特に妊娠3ヶ月までは、胎児の各機能や臓器ができる大切な時期です。母体は、情緒的に過敏になりやすく、気分が高揚したり沈んだり気持ちが変わりやすい不安定な時期でもあります。

妊娠の事実を早く認識し、夫や家族の温かい支援が必要になります。そして、幾度もない妊娠という体験を、胎内で育つ子どもに関心を向けながら楽しんで過ごすことで母親としての成長が促されていくのです。

子育て期

出産という一大事業を成し遂げ、胎内で育んできた子どもと対面し、授乳やおむつ交換、お風呂入れといろいろな子どもとの対応が始まってきます。泣くことでしか訴えがでない子どもへの対応に不安や疲れを抱くことも多いでしょう。しかし、初めてのことはなかなかうまくいかないものです。子どもが産まれてお父さん、お母さんになるのではなく、子育てをしながらお父さん、お母さんになっていくものです。子どものためと自分の気持ちを我慢するだけでなく、肩の力を抜いて日々の子どもの成長を楽しむゆとりをもちましょう。最も身近で素敵なあなたのパートナーと子育てを楽しんでほしいものです。

パパ&ママセミナー（育児編）

元気に赤ちゃんが生まれ育っていくために、夫婦で妊娠や子育てについて語り合う機会を計画しています。皆さんご参加をお待ちしています。



○日時
12月10日（日）午前10時～正午
○場所
高森総合センター

■お問い合わせ先
保健福祉課保健推進係
Tel 62-1111（内線126）



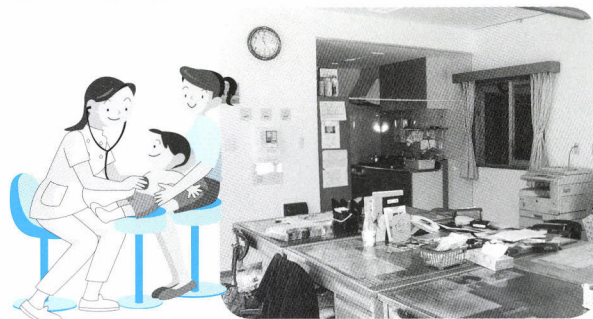
使いやすく作られた幼児便所



広々とした多目的ホール



木の温もりいっぱいの保育室



医務室も併設している事務室



機能が充実している調理室



事務室に隣接している乳児室

草部保育園、草部北部保育園、野尻保育園、河原保育園が統合し、平成19年4月に開園する「高森東保育園」が完成しました。

高森東小学校正門前に建てられた同保育園は、木造平屋建て延べ面積334.82㎡で、全室に床暖房を完備。開園後は、延長保育や一時保育をはじめ子育て支援事業も取り組む予定です。

なお、現在野尻保育園で集合保育を実施している草部北部保育園、野尻保育園、河原保育園の園児が10月2日から新園舎に通園しています。



高森町立高森東保育園

9月25日に行われた落成式の様子



たかもりましろうじん
れんこうかいちよう

◎高森町老人クラブ連合会長

いわした
しょうはく

岩下 昭伯さん

住民生活課
同和対策係

老人会にはどんな活動をしていますか？

①心と体の健康づくりと予防の推進。②地域における相互支援及び友愛活動の推進。③地域における奉仕活動の推進。以上活動の3本柱を満たすよう各単位老人クラブでさまざまな企画をしています。

活動を通じて思うことがあります？

前期高齢者（75歳未満）の老人会への加入減少に伴い、老人会の中での老化現象が起こり、若手活動者不足で会の解散にまで追い込まれた単位老人クラブもあります。悩みの種です。

人権同和問題についてどう思いますか？

行政、学校、企業等の差別撤廃は進んでいます。住民個々に目を向けたとき、差別は根深いものがあります。まだあるように思います。老人会としても差別意識の解消は進んでいます。なお一層人権意識を高めていきたいと思っています。

人権同和問題の学習をしていますか？

連合会等の指導者講習会では機会あるごとに人権同和学習を行っています。単位老人クラブでは十分と思います。人権の重要性を浸透させるよう努力しなければならぬと思います。



◎高森町老人クラブ連合会長

岩下 昭伯さん

老人会はどんな活動をしていますか？

①心と体の健康づくりと予防の推進。②地域における相互支援及び友愛活動の推進。③地域における奉仕活動の推進。以上活動の3本柱を満たすよう各単位老人クラブでさまざまな企画をしています。

活動を通じて思いつくことがあります。

じんけんどうわ もんだい
人権同和問題についてどう思いますか？ おも

行政、学校、企業等の差別撤廃は進んでいます。が、住民個々に目を向けたとき、差別は根深いものがあります。だまだあるように思います。老人会としても差別意識の解消は進んでいます。が、なお一層人権意識を高めていきたいと思います。

人権同和問題の学習をしていますか？

年金納付と税務申告

- 国民年金保険料は、全額が社会保険料控除（非課税）の対象です。
- 年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、
- 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付等が必要です。
- 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、11月上旬に社会保険庁から送付されますので、申告の際まで大切に保管してください。
- 社会保険庁の問い合わせ窓口は、控除証明書専用ダイヤル
TEL 0570-00-9911 です。
- （平成 18 年 11 月 1 日～平成 19 年 3 月 16 日、平日 9:00 ～ 17:00）
- 控除証明書専用ダイヤルでの業務内容は、①控除証明書に係る照会対応、②控除証明書の再発行、③年金加入状況のお知らせに係る照会対応

■お問い合わせ先 住民生活課国民年金係 TEL 62-1111(内線 132)

Q1 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合は、今年分として申告できますか？

A1 今年分として申告できます。
「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に 記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。 なお、後から納付した保険料分の「領収証書」も添付等する必要があります。

Q2 家族の保険料を納付しましたが、控除の対象となりますか？

A2世帯主または配偶者として
ご家族の国民年金保険料を
納付した場合は、納付した方がその保
険料を申告することができます。

▼たくさんの中学生がボランティアとして参加していました。



ふれあいフェスタ IN 高森寮
多数のボランティアが参加

10月8日、高森寮で「ふれあいフェスタ」が行われました。当日はたくさんの人が訪れ、商工青年部や婦人会のバザー、小・中学生によるフリーマーケットなどの買い物を楽しみました。特設ステージではタレントのコロッケさんの実姉ケロッケさんのものまねショーなどが行われ、客席から大きな拍手が送られていました。

▼ ボーリングはピンめがけて慎重にボールを転がします。



老人クラブ健康づくりスポーツ大会
若きゃもんにゃまだまだ負けんバイ

10月17日、町民体育館で「老人クラブ健康づくりスポーツ大会」が開催されました。これは、老人クラブ連合会（岩下昭伯会長）が毎年行っているもので今年で6回目。町内17の老人クラブからたくさんの方が参加し、ピン立てやボウリング、輪投げなどで汗を流しました。最後に高森音頭と炭坑節を踊った皆さんは清々しい表情をしていました。

▼自分のお気に入りの作品を探していました。



阿蘇アート&クラフトフェア
芸術に触れ合った3日間

10月7日から9日の3日間、NPO法人阿蘇フォークスクール主催による「阿蘇アート&クラフトフェア」が旧上色見小学校で行われました。九州各県から47人の工芸家が参加。訪れた人は教室や廊下、体育館などに多数展示された陶の食器や木のおもちゃ、革工芸のバッグなどを興味深げに観賞していました。

▼笑い声や拍手であふれた職員による介護劇。



梅香苑秋祭り

盛りだくさんの企画で楽しいひととき

10月15日に特別養護老人ホーム梅香苑で、毎年恒例の「秋祭り」が行われました。これは、入苑者と地域や家族との交流を目的としたもので、綿菓子などのバザーコーナーや展示コーナーのほか、職員よさこいソーラン隊によるソーラン節や介護劇なども行われ、参加者は盛りだくさんの企画で楽しいひとときを過ごしました。

▼園児たちの上手な踊りに大きな拍手が送られていました。



高森保育園児が梅香苑を訪問

いつまでも元気でいてください

9月26日、高森保育園の年長園児24人が特別養護老人ホーム梅香苑を訪れました。これは、敬老の日前後に毎年行っているもので、歌や踊りを披露した後、入苑者一人ひとりに手作りの首飾りを贈呈。園児が「いつまでも元気でいてください」と首飾りをかけると、入苑者は「ありがとう。また来てね」とうれしそうに受け取っていました。

▼ドライバーは安全運転を再確認していました。



高森保育園交通安全愛の一声運動

安全運転してください

9月29日、高森保育園の年長園児24人が愛の一声運動を実施しました。これは、「秋の全国交通安全運動」期間中に毎年行っているもので、「居眠り運転あぶないよ」「お酒飲んだら運転しないでね」などと書かれた手作りペンダントを通りかかったドライバーに手渡しました。その後、町内各事業所にもそれぞれ配布しました。

▼決勝でSHOWAディズニーズを破ったS・55



協会長旗ナイターソフトボール大会

S・55が乱打戦を制し今季初優勝

10月10日から12日にかけて、「協会長旗ナイターソフトボール大会」が山村広場で行われ、各試合で熱戦が繰り広げられました。結果は次のとおりです。優勝／S・55、準優勝／SHOWAディズニーズ、第3位／ファイヤーマン、敢闘賞／南球、最優秀選手賞／宇藤大樹(S・55)、優秀選手賞／浦塚洋一(SHOWAディズニーズ)



脳梗塞(脳卒中)は、時間との闘い！

脳梗塞(脳卒中)で3時間以内に専門的病院へ搬送することができれば、より有効な治療が可能な場合があります。(脳卒中特有の重度な後遺症を軽減することに有効)

※一刻も早い発見・受診(専門的病院)・治療が必要なのです。

患者本人、もしくは周りのいるあなたが患者の表情や話し方、または手足の麻痺(しびれ)に、いち早く気付いてあげましょう。

わかりやすい3つの症状

○患者に、「笑い顔をする」、「歯を見せるよう」に指示する。

片方の顔(くちびる)が動かない。

○目を閉じて腕をまっすぐ差し伸ばすよう指示する。

伸ばした両方の腕のうち、片方の腕だけが、違う動きをする。

○言葉がうまくしゃべれない。

はっきり発音できなかったり、単語が間違っていたり、話せない。

もし、上記の3つの症状のうち1つでも異常がある場合には、すぐに救急車を要請してください。

お問い合わせ先

阿蘇広域消防本部南部分署
Tel 0967-62-9034



指名手配被疑者の検挙にご協力を！

平成18年9月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、警察庁指定特別手配被疑者として地下鉄サリン事件などで特別手配しているオウム真理教関係被疑者3人をはじめとして、約2,200人に上っています。

これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件、暴行、傷害等の粗暴事件、窃盗事件、詐欺、横領等の知能犯事件などに関し手配されており、再び犯行を繰り返す恐れがあるので、早期に検挙しなければなりません。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定して、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいるところです。

この指名手配被疑者の発見に向けた各種捜査活動には、住民の皆さんのご協力がぜひとも必要です。

指名手配被疑者によく似た人を見かけたといった情報等どんなささいなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いいたします。

お問い合わせ先

高森警察署
Tel 0967-62-0110



ご存知ですか「税を考える週間」

11月11日から17日までは「税を考える週間」です。

税金は、私たち国民が豊かで安定した暮らしができるように、国や地方公共団体が活動するための大切な財源です。

「税を考える週間」は、国民生活に深いかかわりを持っている税について、その意義(必要性)及び役割(使途)や税務行政の現状を分かりやすく説明するとともに、国民の皆さまに、より能動的に税の仕組みや目的を「考え」て、国の基本となる税に対する理解を深めていただくために設けられているものです。

今年の「税を考える週間」は、「少子・高齢社会と税」をテーマとして、各種の広報・広聴活動を行うこととしています。

また、この期間、給与所得者や主婦、児童・生徒などを対象とした「租税教室」の開催など、税を身近なものとして考えていただけるような行事を企画しています。

「租税教室」の開催希望は、阿蘇税務署へお気軽にお尋ねください。

お問い合わせ先

阿蘇税務署
Tel 0967-22-0551



いつまでも元気に 自分のことは自分で



包丁を持つ姿もなかなかのもの

最後はみんなで昼食会



「男子、厨房に入るべからず」は昔の話。今後も広く参加者を募ってこの教室を続けていきますので、お気軽に町社会福祉協議会までご連絡ください。(Tel 62-2158)

秋も深まり食欲の秋・健康づくりの秋です。町社会福祉協議会では、「かんたんクッキングを楽しむ」をテーマに男性の方を対象に料理教室をはじめました。これは「自分で作った野菜を自分で調理してみたい」「料理のレパートリーを増やしたい」などのご要望をもとに、食べることに楽しみを知っていただき、人とふれあいながら健康維持までつながるような食生活のお手伝いを目的としたものです。

「この時期にしか食べられない季節の食材をおいしく、しかも健康に気を付けた味付けで」…をモットーにして、町食生活改善推進委員のボランティアでのお手伝いをいただきながら、ワイワイ、ガヤガヤと楽しい料理教室になっています。

男の料理教室

町社協主催

8月26日・9月26日

参加者した皆さんの声

「料理の奥の深さがわかった」「料理のたいへんさがわかり、妻の味付けなどに文句を言わないようにした」「自分で作った野菜を自分で調理したい」「今度は家で自分で作ってみたい」「料理のレパートリーを増やしたい」「少しのさじ加減、だしの種類で変わる味付けにびっくりした」「いつまでも元気で、自分のことは自分でできるようにしたい」



町の食生活改善推進委員さんの協力をいただきました。



9月26日のメインディッシュ
サーモンのガーリックソテー



介護予防対策を実施

町では家の中の「引きこもり」や認知症予防、運動機能低下などの高齢者の諸問題への対策を実施しています。

転倒骨折予防教室や認知症予防教室など、これまでの町独自の取り組みや、町社会福祉協議会と町内各老人クラブの活動と連携して、集いの場提供としてのサロン活動を広げます。

また、個別訪問などにより実態把握や調査をさらに進めていきます。

高森町の高齢化率

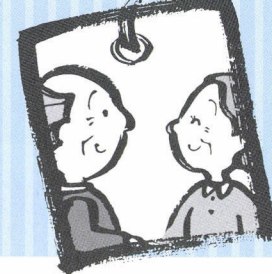
(平成18年9月30日現在)

世帯数 2,718				
	男	女	計	比率(%)
人口	3,578	3,938	7,516	
65～74歳	527	649	1,176	15.65
75歳以上	462	734	1,196	15.91
計	989	1,383	2,372	31.56

高齢者福祉・介護保険についてのおたずねは、保健福祉課介護保険係Tel 62-1111(内線123)までどうぞ

高森町

高森町地域包括支援センターだより



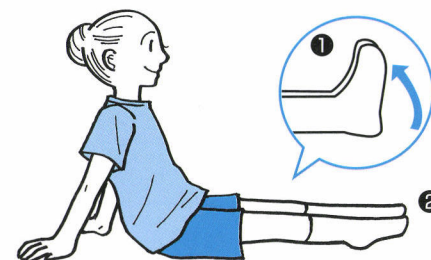
転んで骨折して「寝たきり」に!?

転倒予防体操のすすめ

①足の筋力アップのために…

足先の曲げ伸ばし

- ①両足をそろえて、ひざを伸ばして座る。
- ②両手は後ろにして、状態を支える。
- ③背中を伸ばす。
- ④両足首を手前に十分に曲げ、5秒くらい止めた後、外にしっかり伸ばす。
(この動作を10回繰り返す)



片足上げ

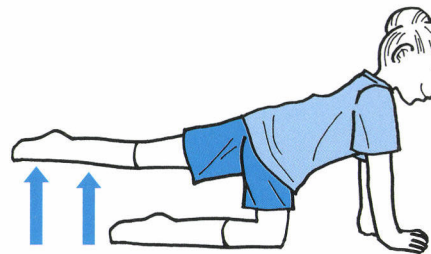
- ①両手を後ろにして、背中を伸ばしてひざを曲げて座る。
- ②片足を伸ばしながら持ち上げる。
- ③上げたまま5秒間止め、ゆっくりおろす。
(片足ずつ10回繰り返す)



②腰の筋力アップのために…

よつんばい片足上げ

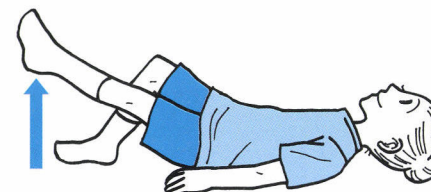
- ①よつんばいの姿勢から片足のひざを伸ばしながら持ち上げる。
- ②上げた状態で5秒間止め、ゆっくり戻す。
(両足を交互に10回繰り返す)



③お腹の筋力アップのために…

あお向け片足上げ

- ①あお向けになり、ひざを立てる。
- ②片足のひざを伸ばしながら、ゆっくり持ち上げる。
- ③上げた状態で5秒間止め、ゆっくり戻す。
(片足ずつ10回繰り返す)



年齢を重ねると身体的な衰えにより特に足の筋力が低下して転倒する危険性があります。特に骨そしょう症などで骨が弱くなっていると骨折して治療後のリハビリが難しく「寝たきり」状態になる事例は多いものです。大切なことは足腰などの筋力を低下させないことと、骨そしょう症にならないようにカルシウムやビタミンをきちんと摂る食生活を続けましょう。

転倒骨折予防のために

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日から金曜日の午前8時30分から午後5時まで
相談無料・秘密厳守 Tel 62-1111 (内線123)

〒869-1602 阿蘇郡高森町大字高森2168 (高森町役場保健福祉課内)