

広報 たかもり

No. 564

A public relations magazine

2006

8

AUGUST



おおらかな笑顔で！

第23回梅香苑レクリエーション大会

たかもり

A public relations magazine



今日のTopic



4年前に高森少年柔道クラブから名前を変えた南阿蘇少年柔道クラブ。就学前3人、小学生10人、中学生5人の18人で日々汗を流しています。指導者は三井康弘監督をはじめ9人。わかりやすく熱心な指導に子どもたちも着実に実力をつけています。

練習は基本から試合形式まで、就学前や低学年にはレクリエーションなども取り入れ、楽しく練習しています。近年、各大会で好成績を残している南阿蘇少年柔道クラブ。今年は県強化選手に3人、九州強化選手に1人が選ばれました。県強化選手の本田雄大くん（高森中央小6年）は「練習はきついけど試合で勝てたときはとてもうれしいです。先生もやさしく指導してくれるのでこれからも頑張りたい」と笑顔で語りました。武道は礼に始まり、礼に終わる。指導者の荒牧久さんは「柔道を通し、素直で明るく礼儀正しい子どもに育ってほしい」と話します。現在、部員募集中の南阿蘇少年柔道クラブです。

練習日／(小学) 毎週月・木・金・土
(中学) 毎週水曜日以外
練習時間／18:30～20:30
練習場所／高森中学柔道部道場
対象者／年長児～中学3年生
月会費／2,000円(2人目半額)
お問い合わせ先／荒牧 久(Tel 62-1111)

南阿蘇少年柔道クラブ



風まる 高森町マスコット

No. 564

平成18年8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

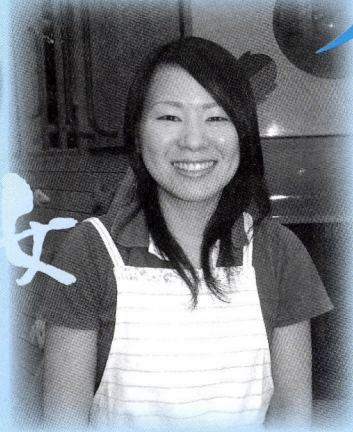


100%

古紙配合率100%再生紙を使用しています
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。

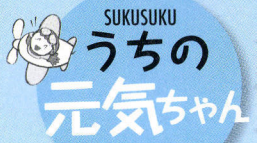


町の顔 FACE



奥侶 千穂さん
高森・旭通 20歳

- **お仕事**
母園でもある高森保育園で働いています。
- **一番やりたいこと**
友達と海に行きたい。
- **趣味**
買い物。ドライブ。
- **理想のタイプ**
一緒にいて楽しい人。



SUKUSUKU

うちの元気ちゃん



田代 めいちゃん
1歳

いつも保育園でたくさんのお友達と元気に楽しく遊んでいます。

父／田代 洋樹さん・母／彩絵子さん
(高森・昭和)

ピーぷる

おくやみ
もうし
あげます



2006年6月受付分(敬称略)

住所	死亡者	年齢	御遺族
高森・上在	佐藤ミナ子	58	佐藤 勝行
菅山・水湛	藤木 毅	76	藤木ケサ工
草部・社倉	阿南 和明	77	阿南 初子
草部・社倉	工藤 房子	78	工藤 強
高森・上在	住吉 祐二	51	住吉 達也
河原・味鳥	白石須磨子	66	白石 巖

愛のご寄付 CONTRIBUTION



●町社会福祉協議会へ(敬称略)

[香典返し]

江口 キ工
工藤 強
藤木ケサ工
阿南 初子
白石 巖

[一般寄付]

馬原 芳隆・遠山 澄男
つくし会

●広報送料寄付

田呂丸ナガ工(大阪府大阪市)
荒牧 隆徳(埼玉県さいたま市)
後藤 武士(大阪府富田林市)

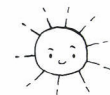
編集後記

An editorial postscript

▶昨年に続き2回目を迎えた「南鉄ビール列車」。先日、初参加してきました。適度に揺れるレールバスで、車窓から見える田園風景を眺めながら飲む。普段とは一味違う生ビールを味わうことができました。▶これから各地でたくさんの祭りが開催されます。熱中症や食中毒に気をつけ、思い出に残る夏をお過ごしください。

まちの人口

平成18年6月30日現在



人口／7,518人(－22)
男性／3,578人(－5)
女性／3,940人(－17)
世帯／2,745戸(－8)

[鍋の平キャンプ村]

根子岳の麓に位置する鍋の平キャンプ村。
大絶壁を望む広大な草原には野の花が咲き、放牧場もあります。
家族連れや友人同士でアウトドアを楽しむ。鍋の平キャンプ村で過ごす一日は特別な一日です。



高森町の野に「鍋の平」
阿蘇のふもと、大自然の深呼吸...
鍋の平キャンプ村

町の彩

広報たかもり 8月号

CONTENTS

■風鎮祭	3
■高森町のあれこれ	4-7
■高齢福祉	8-9
■知っておきたい税情報	10
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	11
■保健師からあなたへの健康講座	12
■栄養士のいただきます・歌詠み	13
■幼・保・小連携だより・入札結果	14
■新着情報	15-17
■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



山引き風しずめ '06 風鎮祭



8月
17日 木
18日 金

高森東小学校 4年 前村由那

た か も り カ レ ン ダ ー

芙…芙蓉館
朋…朋遊館
温…高森温泉館
高…高森総合センター
草…草部生涯学習センター
自…高森自然学校
河…河原総合センター
尾…尾下体育館
色…色見生涯学習センター

Takamori Calendar

■ 8月6日～9月9日

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
8/6	7 役場支払日	8	9 法律相談／芙 13:00～ 土地・建物相談 ／芙 13:00～ どきやん会／朋 9:00～	10	11	12
13	14	15 役場支払日	16 高森温泉館休館 日／温	17 風鎮祭	18 風鎮祭 3ヵ月児健診／ 高 13:00～	19
20	21	22	23 マタニティ教室 ／高 9:30～	24 福寿草の会／草 10:00～	25 役場支払日 年金相談／高 10:00～15:00	26
27 基本健診結果説 明会／草 9:00～	28	29 基本健診結果説 明会／自 9:00～ 基本健診結果説 明会／河 13:30～	30 基本健診結果説 明会／尾 9:00～ 基本健診結果説 明会／朋 13:30～	31 基本健診結果説 明会／尾 9:00～	9/1	2
3	4	5 役場支払日	6	7	8	9

休日在宅医

■ 8月13日～9月18日分

◎ 診療は午前9時から午後5時まで

8月13日	平 田 医 院	Tel 62-0216
8月20日	馬 原 内 科 医 院	Tel 62-0646
8月27日	立 野 病 院	Tel 68-0111
9月 3日	寺 崎 医 院	Tel 62-0378
9月10日	南郷谷整形外科医院	Tel 62-3351
9月17日	渡 辺 内 科	Tel 67-1777
9月18日	後 藤 医 院	Tel 67-0019

24時間

電話を通して
健康をお届けします。

◎ 8月のテーマ

- 月曜日
子どもの熱中症
- 火曜日
熱中症に注意しましょう
- 水曜日
しみ・そばかすのケア
- 木曜日
歯磨き剤の選び方
- 金曜日
手掌多汗症
- 土・日曜日
性教育シリーズ⑩



385-3300

お気軽にお電話下さい

おめでとうございます

てるてるぼうず コンテスト

第26回はなしのぶコンサートで
開催した「てるてるぼうずコン
テスト」(町観光協会主催)は、高
森保育園の「あしたてんきな〜れ」
が金賞に選ばれました。

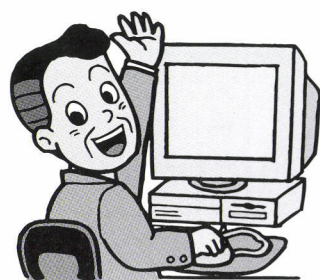


小・中学生七夕書道展

第11回湧水トンネル七夕まつり
で開催した「小・中学生七夕書道展」
の結果は次のとおりです。(各学年
の特選のみ掲載)

- 小学1年生
高森中央小学校 佐藤 春奈さん
- 小学2年生
高森東小学校 工藤 笑里さん
- 小学3年生
高森東小学校 野尻 和さん
- 小学4年生
高森中央小学校 白石 唯衣さん
- 小学5年生
高森中央小学校 谷川 キコさん
- 小学6年生
高森中央小学校 大寺 由起さん
- 中学1年生
高森中学校 後藤 葵さん
- 中学2年生
高森中学校 後藤ちぐささん
- 中学3年生
高森中学校 山辺 知佳さん

- 募集定員
- 内容
- 対象者
- 場所
- 日時



20名
○募集期間
8月28日(月)～9月8日(金)
午前9時～午後5時
○費用
無料
※詳細は、役場及び高森高校に準備
してある申込書をご覧ください。
■お問い合わせ先
熊本県立高森高等学校(坂田)
Tel 02-0185

環境省では、自然とのふれあいを
目的として「自然に親しむ運動」を
実施しています。南阿蘇ビジターセ
ンターでも、この期間は大人から子
どもまで気軽に自然ふれあい体験が
できます。
○とんぼと遊ぼう!!
8月12日(土)
午前10時～午前11時30分
参加費無料
○バードウォッチング入門
8月19日(土)
午前9時～午前11時



参加費100円(保険料込み)
○野草園ウォーク
夏休み期間中の火曜日・水曜日
午前10時～午前11時30分
参加費無料
○葉っぱであそぼ!
夏休み期間中の土曜日・日曜日
午後2時～午後3時
参加費無料
■お問い合わせ先
南阿蘇ビジターセンター(国村)
Tel 090-5734-3579

高森高校パソコン入門講座

地域の方々に学校の門戸を広く開
放し、パソコンを生徒学習の一助と
していただくために、パソコン(ワー
プロソフト、インターネット等)の
入門講座を行います。

20名
○募集期間
8月28日(月)～9月8日(金)
午前9時～午後5時
○費用
無料

夏休みは南阿蘇ビジターセン ターに行こう!

参加費100円(保険料込み)
○野草園ウォーク
夏休み期間中の火曜日・水曜日
午前10時～午前11時30分
参加費無料
○葉っぱであそぼ!
夏休み期間中の土曜日・日曜日
午後2時～午後3時
参加費無料

Festival Topix

まつり



高森湧水トンネル七夕まつり 天候にも恵まれ約12,000人が来場

7月7日から10日にかけて「第11回高森湧水ト
ンネル七夕まつり」が開催されました。今年は天候
にも恵まれ4日間で約12,000人が来場。トンネル
内には70基の巨大七夕飾りが並び、ヤマメのつか
み取り大会や、今年始めて行った湧水池リンピック
なども行われ、たくさんの人が高森町の夏を満喫し
た様子でした。

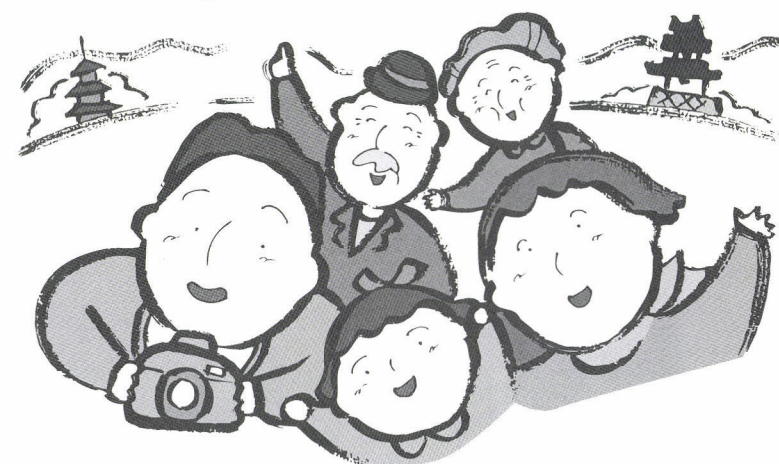


七夕飾りを出展いただいた方々(順不同) ご協力ありがとうございました

休暇村南阿蘇、第二桜ヶ丘保育園(熊本市)、宇土小学校4
年3組(宇土市)、榊スベック(阿蘇市)、ゆたか学園(熊
本市)、特別養護老人ホーム陽の丘荘(南阿蘇市)、高森田
楽村、あそ和楽グループホーム、高森高校生徒会、高森高
校美術部、特別養護老人ホーム水生苑(南阿蘇市)、ゆきぞ
の学園(美里町)、高森町観光協会、熊本県ユースホテル
協会、A & S、ほっかほっか亭高森店、高森湧水農園、草
千里グリーンパーク(阿蘇市)、そば処慶恩、阿蘇フォーク
スクール、立町親米会(菊池市)、スマイル・ハート(富合
町)、ツツミ薬局、南阿蘇鉄道、伊澤製作所熊本工場、青山
製作所熊本工場、福永測量設計、たかもり花高原、高森幼
稚園、喜郷、阿蘇の酒れいざん、柳河マシントック熊本工場、
おやど灯里、食膳渡辺、高森保育園、高森町解放こども会、
西部開発(株)(熊本市)、南阿蘇訪問介護事業企業組合、平田
医院、特別養護老人ホーム梅香苑、熊本県信用組合高森支店、
肥後銀行高森支店、J A 阿蘇高森中央支所、阿蘇森林組合
高森支所、高森中央小共同調理場、フレイン、立正福祉会
高森寮、山見茶屋、森の風、阿蘇観光タクシー、高森温泉館、
高森町商工会、高森東小学校、高森中央小学校、高森中学校、
高森東中学校、高森東共同調理場・スクールバス、高森
町社会福祉協議会、色見保育園、草部保育園、野尻・草北・
河原保育園、高森町水道事業組合、ひゆがや、役場内の各課・
所・局・室7基 総計70基の出展でした。

NEWS

高森町の あれこれ



県税の災害減免制度

次のような場合に、県税が減額または免除される場合があります。

○自動車税

災害で車が使用できなくなった、相応な被害を受けたとき

○個人事業税

個人の事業用資産などが災害で相応な被害を受けたとき

○不動産取得税

家屋や土地が災害で相応な被害を受け、それに代わる家屋や土地を3年以内に取得したとき

※なお、被害を受けた日または納税通知書が届いた日から2ヶ月以内に申請が必要です。

■お問い合わせ先

阿蘇地域振興局税務課
Tel 0967-221-1111

(内線3226)

個別労働関係紛争のあっせん

熊本県では、賃金カットや解雇など労働者と事業主との間におこるトラブル解決のお手伝いをしています。

「話し合いに応じてもらえない」「できるだけ早く解決したい」そんな悩みをお持ちの方は、ぜひご利用ください。手続きは簡単で、費用は一切かかりません。

■お問い合わせ先

熊本県労働委員会事務局
Tel 096-3333-2753

平成18年度「創業塾」開催！

これから創業を目指す方を対象に短期集中研修「創業塾」を開催します。塾では、専門講師が創業するために必要な基礎知識や事業計画の作成などについてきめ細かく指導します。

○日時

8月26日(土)、8月27日(日)、
9月2日(土)、9月3日(日)、
9月9日(土)
午前9時30分～午後4時30分または午後5時

○場所

熊本市食品交流会館(フードパル 熊本内)
熊本市内

○定員

40名(定員になり次第締め切らせていただきます)

○受講料

5,000円(事前にお振込みいただきます)
※原則として、お返しできませんのでご了承ください。

■お問い合わせ先

高森町商工会
Tel 62-0274

第16回くまもと話の交流会 in 阿蘇

夏休み最後の休日は阿蘇で楽しい思い出を作りませんか？音楽、語り、朗読、紙芝居、お化けちようちんつくりアウトドア等々、内容たっぷりです。子どもも大人も皆さんの参加をお待ちしています。

○日時

8月26日(土) 午後1時30分～
8月27日(日) 午前9時30分

○場所

阿蘇ホテル一番館(阿蘇市内牧)

○参加費

大学生以上
(前売り券) ……1,000円
(当日券) ……1,500円

※高校生以下無料

■お問い合わせ先

文庫とお話の会連絡会くまもと
Tel 096-3826-5090

高森地区防犯協会職員募集

○受験資格

・昭和56年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた方
・高森町または南阿蘇村の居住者
・高等学校卒業程度の学力を有している方
・パソコン処理(エクセル等)の

できる方

○募集人員

1名

○職種

高森地区防犯協会書記

○仕事内容

防犯活動に関する事務及びこれに付随する業務

○勤務時間

午前8時30分～午後5時15分

○休日

週休2日制(土・日)、祝日、年末年始、有給休暇

○応募方法

左記の問い合わせ先まで履歴書をご持参ください。

○募集期間

9月1日(金)～9月15日(金)

○試験内容

作文試験及び面接試験

○試験日

10月5日(木)

○採用年月日

平成18年11月1日(水)から

※ただし、採用前に事前研修を実施します。(有給)

■お問い合わせ先

高森地区防犯協会事務局
(高森警察署生活安全係内)
Tel 62-0110

(内線261・262)

Music Topix

コンサート

第26回はなしのぶコンサート 繊細な調べとさわやかな歌声で多くの聴衆を魅了



6月25日に阿蘇の野の花たちに捧げる音楽祭「第26回はなしのぶコンサート」が町民体育館で開催されました。ギターやマンドリンの繊細な調べと、小学生のさわやかな歌声を楽しもうと訪れた聴衆は約1,500人。ハナシノブやツクシマツモト、ヒメユリなどが飾られた会場で、尚絅中学・高校ギターマンドリンクラブ26人が「花」や「さくら」など、高森

中央小学校5年生46人が「野に咲く花のように」などを披露し、多くの聴衆を魅了していました。また、「阿蘇の野の花歌詞募集」の特選には前田秋代さん(熊本市)の「古いアルバム」が選ばれ、林田戦太郎さんが曲を付けた特選歌も演奏されました。

Sports Topix

スポーツ

高森中学校女子ソフトボール部 第18回熊本県中学生ソフトボール大会(女子) 第3位

「第18回熊本県中学生ソフトボール大会(女子)」で高森中学校女子ソフトボール部(家入かよ監督)が見事第3位に輝きました。6月3日から4日にかけて宇土市運動公園グラウンドで行われた大会では、八代二・七連合、阿蘇北中学校に圧勝。続く準々決勝も帯山中学校に逆転で勝利し、準決勝で益城中学校と対戦。9対8と惜しくも敗れたものの、第3位入賞を果たしました。4番キャッチャーの甲斐朱音主将(3年)は「今まで負けてばかりだったけど、今大会は一人一人が自分の役割をきっちりと果たせた。部員21人の心が1つになった結果です」と振り返っていました。



スポーツ

阿蘇郡市民体育祭

阿蘇郡市民体育祭が小国町、南小国町で開催され、本町からも多くの競技にたくさんの選手が参加し大健闘しました。結果は次のとおりです。

準優勝 ソフトボール(女子)、ソフトテニス、柔道、サッカー、バドミントン(男子)、グラウンドゴルフ(女子)、陸上女子、陸上総合
第3位 バスケットボール(男子)、剣道、弓道、クレ射撃、陸上男子
お疲れさまでした。

全日本強化選手に選出 立山詩子さん

空手の平成18年度全日本強化選手に、本町出身の立山詩子さん(帝京大学4年)が選出されました。48kg級組手での強化選手となった立山さん、今年度開催される世界レベルの大会には、強化選手に指定された選手の中から日本代表が選ばれます。



男 女共同参画に取り組んでい る事業所を募集します！

男女ともに働きやすい職場づくりに取り組んでいる事業所を知事が表彰します。表彰された事業所の取り組みは、県広報誌等で紹介し、他の事業所への波及を図ります。現在、表彰対象の事業所を募集中です。

○募集期間

8月1日(火)～9月29日(金)

○募集対象

新着情報



女性の登用、育児休業制度の導入、セクハラ防止等に積極的に取り組んでいる事業所
お問い合わせ先
熊本県男女共同参画PSS課
Tel 096-3333-2200

熊 本県医療安全相談窓口



県では、誰もが安心して受けられる医療の実現、また、医療機関にお

ける患者へのサービスや医療の質の向上を目指して、医療に関する患者や家族からの相談などを受け付ける「医療安全相談窓口」を次のとおり設置しています。
ご相談には看護師及び担当の職員が対応し、必要に応じて医療機関への事実確認や情報提供などを行います。
なお、医療に関する相談につきましては、各保健所においても従来どおり受け付けています。

○受付日
月曜日～金曜日
(祝祭日及び年末年始を除く日)
○受付時間
午前9時～午後5時
○受付体制
医療安全相談員(1名)及び医療政策総室医事班(4名)
○相談内容
医療に関する患者やその家族からの相談等



Cooking Topix

料理



ヒゴムラサキ調理実習会 一味違ったなす料理を味わう

6月28日に高森総合センターで「ヒゴムラサキ調理実習会」が行われました。JA阿蘇南部なす部会女性部(吉良山美津子部長)12人が「なすの味噌炒め」や「なすのチーズ焼き」、「なすの梅肉和え」など6品を調理。関係者や役場職員らとともに試食し好評を得ていました。その後、JA阿蘇南部なす部会出荷査定会が開かれました。

Day Topix

清掃



阿蘇南部地区交通安全協会高森支部 高森地区のガードレール清掃

6月18日に阿蘇南部地区交通安全協会高森支部が高森地区のカーブミラー清掃を行いました。約30人が7地区に分かれ、タオルやモップ、クリーナーを手に一箇所一箇所ていねいに清掃。約2時間かけて約90箇所のカーブミラーを磨き上げました。また作業終了後、阿蘇南部地区交通安全協会高森支部総会が行われ、松田卓男さん(高森・上町)が新しく支部長に就任しました。

Day Topix

自衛隊



陸上自衛隊山地機動訓練 地元父兄会との交流会も

7月3日から5日にかけて、毎年恒例の陸上自衛隊北熊本駐屯地第8偵察隊山地機動訓練が行われました。津留地区で行われた訓練では、隊員100人が野尻総合センターに宿泊し、体力強化訓練などを実施。夜には地元父兄会35人との交流会なども行いました。また期間中、野尻総合センターやその周辺の清掃にご協力いただきました。

Sports Topix

スポーツ



自衛隊父兄会ミニバレーボール大会 和気あいあいとスポーツ交流

6月4日に市原小学校体育館(南小国町)で「自衛隊父兄会阿蘇地区協議会女性部ふれあいミニバレーボール大会」が行われました。これは女性部の融和と団結を図り、国防意識の高揚、自衛隊活動(募集)の理解を深めるために開催されたもので、本町からも3チームが出場。4パートに分かれて行われた大会では、見事Bパートで優勝、Aパートで準優勝という成績でした。



第48回優良子牛保留奨励品評会 各農家自慢の子牛78頭が勢揃い

7月18日に南阿蘇畜産農業協同組合家畜市場で「第48回優良子牛保留奨励品評会」が開催されました。この品評会は町主催により毎年開催しているもので、各農家自慢の子牛78頭が勢揃い。資質や体系、発育などについて厳しい審査が行われました。優等賞は次のとおりです。若令の部／もりつき・城井若生（野尻・倉地）、壮令の部／第3たけひで・佐藤民義（芹口・古畑）、黒毛の部／ひらまさ・山室昭一（色見・西丁）



阿蘇郡市中体連大会 各競技で練習の成果を発揮し好成績

7月上旬、阿蘇郡市中体連大会が郡内各地で開催され、本町からも多くの種目にたくさんの中生が参加しました。県大会出場団体・選手は次のとおりです。（高森中学校）ソフトテニス女子団体、ソフトテニス女子個人戦／今村恭子・後藤ゆかり、同／津留茜・沼田萌夏、剣道男子個人代表の部／白石宗春、剣道男子個人2年の部／久保玄徳、柔道男子個人戦／古澤慎吾、柔道女子個人戦／後藤美和、同／住吉恵、（高森東中学校）バドミントン男子個人シングルス／田上雅弘、空手道女子個人形／安藤実沙紀



第36回老人クラブ演芸大会 多くのプログラムで盛り上がる

7月15日に高森総合センターで「老人クラブ演芸大会」が開催されました。これは町老人クラブ連合会（岩下昭伯会長）が毎年主催しているもので今年で36回目。17の老人クラブがこの日までに練習してきた歌や踊りを熱演し、会場から大きな拍手が送られていました。老人クラブ連合会は786人の会員が日々励まし合い、助け合いながらさまざまな活動を元気に展開しています。



社会を明るくする運動 犯罪や非行のない明るい社会を

7月は「社会を明るくする運動強調月間」。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。本町でも7月3日に阿蘇南部保護司会と高森町更生保護女性の会が啓発運動の一環として合同パレードを実施しました。

幼・保・小連携だより

広報たかもり4月号でもお知らせしましたように、平成17年度から高森中央小学校区において「幼・保・小連携モデル推進事業」に取り組んでいます。

萌の会（保護者間の連携）が子どもの心身の健やかな成長を願うため、正しい食事のあり方や望ましい習慣等を身につけて欲しいとアンケートを実施しました。

朝食に関するアンケート結果

	必ず食べる	食べないと きがある	食べない
就学前	93	25	0
小学校	158	20	0
計	251	45	0

朝食が必要な理由

朝食を摂らないで学校に出かけたら、勉強に集中できない、計算速度の低下などが見られます。また、イライラしたり乱暴になりやすくなります。

睡眠に関するアンケート結果

	21時前に 寝る	22時頃に 寝る	23時以降 に寝る
就学前	43	68	7
小学校	39	131	8
計	82	199	15

睡眠が及ぼす影響

睡眠不足は疲労感をもたらす、情緒を不安定にし、記憶力や判断力を鈍らせるなどの悪影響があります。

ノーテレビデー及びノーゲームデーに関するアンケート結果（第1回目）

	実施した	実施できなかった	回答なし
就学前	54	53	11
小学校	70	98	10
計	124	151	21

ノーテレビデー及びノーゲームデーに関するアンケート結果（第2回目）

	実施した	実施できなかった	回答なし
就学前	37	55	26
小学校	62	84	32
計	99	139	58

本年度もノーテレビデー及びノーゲームデーを実施します。家庭のご協力をお願いします。

入札結果（500万円以上）

工事名	工期	契約金額（円）	請負者
上森・冬野線道路整備工事	平成18年7月3日～ 平成18年11月10日	17,451,000	（株）高梢
井ノ上線道路整備工事	平成18年7月3日～ 平成18年11月10日	16,275,000	（有）後藤建設
大村・前原線道路整備工事	平成18年7月3日～ 平成18年10月31日	13,839,000	（資）池田建設
社倉・水迫線道路整備工事	平成18年7月3日～ 平成18年11月10日	16,768,500	（有）佐藤建設
町園団地ストック改善工事	平成18年7月3日～ 平成18年9月5日	12,180,000	（株）ひゆがや
高森中央小学校体育館耐震補強改修工事	平成18年7月14日～ 平成18年9月20日	20,265,000	（株）木村建設
高森中学校プール・その他解体工事	平成18年7月21日～ 平成18年9月29日	7,455,000	（株）星山商店

夏バテ解消！

病気ではないのに、何となく体の調子が良くない、何を食べてもおおいしくない、など「夏バテ」とひと口に言っても症状

はそれぞれ。不規則な生活の続く夏は、胃腸の働きもかなり弱くなっています。夏バテ解消には、栄養ある食事が一番です。

●栄養士のいただきます～す



食べて、体力をつけることから始めましょう。

豚肉の冷しゃぶと野菜の盛り合わせ

○材料（4人分）

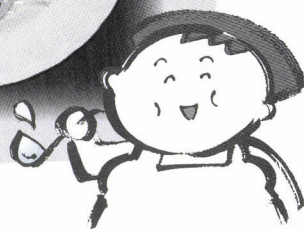
片栗粉大さじ2、豚しゃぶしゃぶ肉 240 g、青じそ 8 枚、もやし 100 g、かいわれ大根 1 パック、トマト大 1 個

（ごまだれ）

あたりごま大さじ2、酢大さじ5、砂糖大さじ1、濃口醤油大さじ1、ラー油適宜、ねぎ適宜

○作り方

- ①たっぷりのお湯に片栗粉をまぶした豚肉を1枚ずつ入れ、色が変わるまで茹で、すぐ氷水につけザルにあげる。
- ②野菜は食べやすい大きさに切り、肉と一緒に器に盛り付ける。
- ③たれを調味し、ねぎのみじん切りを混ぜる。
- ④食べる直前に、肉と野菜にたれをかける。



俳句

（高森菜の花句会）

芋の葉の露で七夕書きし日を
宿浴衣どれ選んでも大長く
帰省子に心弾みてプラン立て
会釈受け名前浮ばず街薄暑
行きよりも戻り荷重し草の餅
ほととぎす遠き日の夢ひき寄する
園庭の片隅に咲くねじり花
我庭に夏うぐいすの声確か
もぎ立ての胡瓜の甘く歯切れよく
こんなにも梅雨の晴れ間の山近し
山門に暫し佇む薄暑かな

歌詠み

肥後狂句（阿蘇御神火会）

合併して 特産品が増えました
方向音痴 携帯買って持たせとる
やーめたッ 口車には乗らんばな
さぞよかる 鈴玉も噛み割んなはる
要注意 まさかの場所取締り
安かねエ チラシで店の梯子する
合併して 市内でワラビ刈りもさす
やーめたッ 意地通すなら四面楚歌
要注意 残業は無かつがパート
やーめたッ 遺言なしにしとくばい
合併して 福祉の網の縫れだし
やーめたッ 生涯賭くる職で無ア
やーめたッ 結審までは生きとれん
方向音痴 またパトカーで戻らした

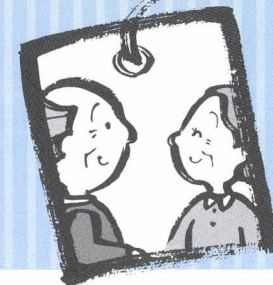
弥永 ふき
内田 フミ
桐原 寿子
林 久恵
山村 ふみ子
古庄 泰子
平田 ルリ子
馬原 要子
岩下 扶美
青木 千賀子
松岡 典子

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



高齢福祉

高森町地域包括支援センターだより



認知症（痴呆）について考える②

認知症予防のためのQ&A

私の母は認知症でしよつか？

Q 私の仕事の関係で都市で生活しています。どうしても高齢の母と一緒に住めず、母は一人暮らしで生活していますが、特に病気もなく手足の動きも問題なく元気に過ごしています。

A ところが母といつも親しくしていただいている方から「母が認知症では…」との知らせをいただきました。母とはいつも電話で話をしますが、特に問題は感じません。認知症の確認はどうしたらよいのでしょうか。

A 認知症であるかどうかの判断は難しいことです。それはたまたま認知症であったとしても、その程度や症状がさまざまであるからです。

万一認知症の場合は、早期に発見できれば認知症の進行を遅らせたり、できる限りの回復のためのいろいろな治療が可能ですので、こういった外からの情報には耳を傾けることも大切です。

ご家族が認知症であることは信じたくないというところから認知症の発見が遅れたという事例もたくさんあります。

まずはお母さんに実際にお会いになつてご自分でお母さんの状態を確認してください。（参考までに下記に簡単なチェック法を紹介しています）そして、何らかの異常を感じられた場合は医師の診断を受けてください。

認知症に限らず、いろいろな心配ごととは「地域包括支援センター」にご相談ください。町保健師などがご自宅に伺っているいろいろなご相談を受けたり、生活や健康状態の把握や調査を行います。

また、町では認知症の方を対象とした教室開催などの取り組みをしていますのでご相談ください。

認知症の初期症状をチェックしてみましょう

認知症は決して恥ずかしいことではないことを理解してください。その上で「もしかしらう…」と思ったら早めに医師の診断を受けましょう。早い時期に認知症のサインを発見できれば症状を軽くしたり進行を遅らせることが可能です。

認知症の簡単なチェック法を紹介しますので、ご自身やご家族で採点してみてください。これはあくまで目安ですので、心配な場合は医師の診断を受けてください。（大友式痴呆予測テストより）

採点方法

各問に次の点数を当てはめてください。

ほとんどない……0点 ややぎみある……1点
ひんぱんにある……2点

1. 同じ話を無意識に繰り返す。
2. 知っている人の名前を思い出せない。
3. 物のしまい場所を忘れる。
4. 漢字を忘れる。
5. 今しようとするのを忘れる。
6. 器具の説明書を読むのを面倒がる。
7. 理由もないのに気がふさぐ。
8. 身だしなみに無関心である。
9. 外出をおっくうがる。
10. 物が見当たらないことを他人のせいにする。

評価法

0～8点…正常
9～13点…要注意
14～20点…痴呆の始まり？医師の診断を受けましょう。

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までの午前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）

保健師から あなたへの健康講座

健やかな子どもを産み育てるために ～体内で成人病は始まっている～

近年、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧、そしてこれらがもたらす一連の動脈硬化の病態がメタボリックシンドロームという言葉で注目を浴びています。しかし、社会の健康志向が高まる一方で、若い女性の過剰なスリム志向や朝食を食べないなど不規則で偏った食事が問題になっていきます。このことは、子どもを産み育てる女性にとって、また思春期の女性にとっては次世代の健全育成にとって見逃すことができません。赤ちゃんがお腹の中で低栄養にさらされてしまつことになりかねないからです。

子どもが小さく生まれること

子どもは「小さく産んで大きく育てる」ことが良いとされる風潮があります。しかし、このことは成人病の発生に深く関係しており、低出生体重児は将来の生活習慣病の予備軍であるともいわれています。

小さく生まれることは、赤ちゃんがお腹の中で低栄養にさらされた結果生ずることです。その原因は①妊娠前の母親の低栄養状態、②妊娠中の母親の低栄養及び体重増加抑制、③喫煙、④妊娠高血圧症候群や自

己免疫疾患による胎盤機能の低下です。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」（平成15年度）によると、朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も多いとされています。日頃から、むやみやたらなダイエットをしない、バランスのとれた食事を摂るなど心がけたいものです。

「妊産婦のための食生活指針」ができました

妊娠中の母親の体重増加量と低出生体重児の頻度は相関関係を示しています。低出生体重児を予防するには母親の体重増加が重要な要因となります。そこで低出生体重児をいかに少なくするかとの視点から妊娠中の体重管理を検討したのが今回の指針です。

体重をより良好な妊娠状態を維持するひとつの目安として活用し、子どもや家族と一緒に食生活を楽しみ、見直してみませんか。



マタニティ料理教室

妊娠・出産期をやすらかに安全に過ごすことができるように、妊娠中の生活や過ごし方、子どもや家族の健康について集い楽しい時間を過ごしてみませんか。「妊産婦のための食生活指針」最新情報もお伝えします。

○次回開催日

8月23日（水）午前10時～

○場所

高森総合センター

○内容

- ・妊娠中の食生活について
 - ・食事と生活習慣について
 - ・食生活指針について
 - ・調理実習・試食
- 多数の参加をお待ちしています。

■お問い合わせ先

保健福祉課保健推進係
Tel 62-1111（内線126）

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。



6月1日、朋遊館で開催された老人クラブふもと会（野尻典蔵会長）の例月会の様子。この日は体操や町保健師による血圧測定と指導、健康講話などを実施。



- 日頃の生活の中で、極力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。

背スジをシャンと!!

高血圧にならないために

高齢になるといろいろな病気になったり、筋力が衰え骨が弱くなつて転倒骨折の原因で床につき「寝たきり」状態になったり、認知症になつてしまつ危険もあります。

まずはこんなことにならないように、若いうちから正しい食生活と適度な運動を続けることが大切です。

■高血圧が引き起こす
恐ろしい病気
高血圧の状態が長く続くと、血管内の壁が厚くなり弾力を失います。

また、血管は狭くなることで血液が通りにくくなつたり傷つきやすくなることから、その傷にコレステロールがたまるとう血管内はますます狭くなり動脈硬化を起こします。

動脈硬化は高血圧をさらに悪化させるという悪循環を招き、脳卒中、心臓病、腎臓病などの重大な病気を次々と引き起こしていきます。

■高血圧は自覚症状を感じにくい
高血圧は心臓や血管に負担がかかるため、さまざまな病気の引き金となつてしまします。

しかし、高血圧は自覚症状がほとんどありません。肩こり、めまい、動悸、耳鳴りなどがすることもありますが、高血圧特有の症状ではないので、血圧を測定しないと確認できません。

■「食」から防ぐ高血圧
高血圧の予防と改善のためには食事が重要となります。特に塩分の取り過ぎが問題です。

濃い味付けや塩辛いものが好きな方、野菜不足などは、知らず知らずのうちに血圧を上昇させている可能性があります。

■塩分と血圧の関係
食事に使う食塩の成分のほとんどはナトリウム。ナトリウムは細胞内に水分を取り込む性質があるため、塩分を取り過ぎると血管内の細胞が膨らんで血管の内側が狭くなりそれに対応しようと心臓が余計に働いて血圧が上がるようになります。

また、身体はナトリウム濃度を一定に保つと水分を取ろうとします。しかし、血液量が増えることで血管が押し広げられることから血圧が上昇してしまします。やはり、塩分を控えることが大切です。動脈硬化からの高血圧にも気をつけなくてはなりません。

人権

じんけん

同和問題に関するできごとなど

部落 部落とは、一般的には、集落を意味しますが、被差別部落の略称としても用いられます。

解放令 明治4（1871）年8月28日、次のような太政官布告（いわゆる「解放令」）が出されました。

「穢多非人等ノ稱被廢候条自今身分職業共平民同様タルヘキ事」というものです。

これにより同和地区住民は、封建時代のもので受けていた身分差別から一応制度上は解放されることになりました。

しかし、この太政官布告は、形だけの解放令にすぎません。単に蔑称を廃止し、身分と職業が平民なみに扱われることを宣言したにとどまり、同和地区

住民が差別と貧困から解放されるための実質的政策は、なにひとつ伴わなかったのです。

全国水平社 大正11（1922）年3月、全国水平社の創立大会は京都で開催され、全国各地の被差別部落から約2,000人が集結しました。満場一致で採択された「水平社宣言」は、差別されてきた同和地区の人びとが人間の権利と尊厳を獲得し、自らの力と団結によって解放をめざすことを宣言したものです。

「人の世に熟あれ、人間に光あれ」で結ばれる「水平社宣言」をきっかけとして、全国の同和地区の人びとは団結し、差別をなくすために立ちあがり、各地で多くの水平社が結成されました。

住民生活課

同和对策係

国民年金だより

申請免除には、全額免除と半額免除しかありませんでしたが、平成18年7月から多段階免除制度がスタートすることにより、新たに「4分の3免除」と「4分の1免除」が追加されることになりました。

多段階免除がはじまります

所得税非課税		所得税課税所得		
●配偶者控除 ●扶養控除 ●社会保険料控除等の各世帯ごとの必要費控除	基礎控除 38万円	40万円以下	80万円以下	120万円以下
				120万円超
合計所得金額がこの範囲に該当する場合、申請に基づき保険料の 4分の3を免除				
保険料4分の1納付 3,470円/月				
合計所得金額がこの範囲に該当する場合、申請に基づき保険料の 半額を免除				
保険料半額納付 6,930円/月				
合計所得金額がこの範囲に該当する場合、申請に基づき保険料の 4分の1を免除				
保険料4分の3納付 10,400円/月				

※金額は平成18年度保険料額です。毎年度保険料額に合わせて変更になります。

被保険者本人、被保険者の配偶者、被保険者の属する世帯の世帯主のそれぞれの前年所得が一定所得以下である場合、申請により、各段階の負担能力に応じて国民年金の保険料が免除されます。

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



消防なんでも
南部分署

住宅用火災警報器の設置義務

○いつから設置が必要になるの？

新築住宅については、平成18年6月からです。既存住宅については各市町村条例により、平成20年6月1日～平成23年6月1日の間で設置義務化の期日が決められます。

○設置する住宅は？

戸建住宅、店舗併用住宅、共同住宅、寄宿舎などすべての住宅が対象です。ただし、すでに自動火災報知設備やスプリンクラー設備が設置されている場合は、住宅用火災警報器等の設置が免除される場合があります。

○住宅用火災警報器等とは？

住宅における火災の発生を未然にまたは早期に感知し、及び警報する警報器・設備であり、次のいずれかを設置することとされています。

- ・住宅用自動火災報知設備
- ・住宅用火災警報器
- ・煙式警報器
- ・熱式警報器

■お問い合わせ先
阿蘇広域消防本部南部分署
Tel.0967-62-9034



こちら
高森警察署
です

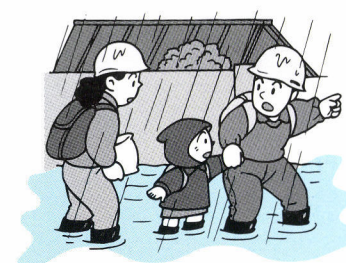
防犯意識の高揚（台風編）

地球温暖化に伴う異常気象が叫ばれている中、近年、台風や集中豪雨等、人命等に多大なる被害をもたらす自然災害が発生しています。

特に平成16年は観測史上初という10個の台風が日本列島に上陸しました。

このうち熊本には16,18,21号の3個が上陸し、死者1人、負傷者117人の人的被害をはじめ、建物全壊・半壊・一部損壊等約6,000件の物的被害を及ぼしています。

このような台風等自然災害に対して、「自然にはかなわない、何を準備していても無駄だ」などと諦めるのではなく、「自分の身は、自分で守る」という意識を持って、日頃から災害に対する万全の備えをしておき、発生時の被害を最小限にすることが大切です。



■お問い合わせ先
高森警察署
Tel.0967-62-0110



知っておきたい
税情報

ご存知ですか e-Tax

「国税電子申告・納税システム（e-Tax）」を利用することにより、国税に関する各種手続（①所得税、法人税、消費税、酒税及び印紙税の申告、②全税目の納税、③申請・届出等）を自宅や事務所にいながらにしてインターネット等で行うことができます。

e-Taxに関する詳細については、ホームページをご覧ください。

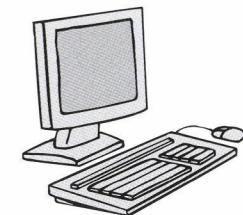
また、e-Taxに関するご質問については、全国どこからでも市内通話料金で利用できるヘルプデスクをご利用ください。

●詳細はe-Taxホームページで
<http://www.e-tax.nta.go.jp>

●ご質問はヘルプデスクへ
Tel.0570-015901

※平日（祝日等を除く）の
午前9時～午後5時

※全国一律市内通話料金



■お問い合わせ先
阿蘇税務署
Tel.0967-22-0551
税務相談室
Tel.0967-22-0559