

野の花と
風薫る郷から

たかもり

6



消防団玉落とし競技大会

チームワークでスピードを競う!

町の匠

安藤幸之さん (津留・上町)



「ひょうたん製作は健康維持につながっています」。書道教室を開くかたわら、趣味でひょうたんの絵付けに励んでいる安藤幸之さんは笑顔で語ります。

譲り受けたひょうたんに七福神や動物などを描写したところ知人から大好評。以来自らが世話人を務める野尻地区愛瓢会が国体記念のひょうたんを来町した選手に贈呈したほか、15センチ程度の千成りひょうたんに毎年千支を描いて全国各地へ販売しています。今年は120個製作し、約100件の注文があったそうです。

「町内の人にも、ひょうたん製作の楽しさを知ってもらいたい」と安藤さんは話します。

今年82歳になる安藤さん、今日も元気にひょうたん製作に励んでいます。

Space of introduction

わが家の

アイドル



ひより
安方 陽利ちゃん
1歳



趣味は歌って踊っておしゃべりすること。将来の夢はプロゴルファーです!

父 安方 欽也さん
母 ちず子さん
(高森・昭和)

わが町の

よか女

下田 愛さん

高森・横町 21歳

- お仕事
ゆめタウン光の森のACT-1で働いています。
- 趣味
ショッピング。ドライブ。愛犬と遊ぶこと。
- 一番やりたいこと
必ず成功するダイエット (笑)
- 理想のタイプ
優しくて思いやりのある人。頼れる人。



風まる
高森町マスコット

高森町の人口の動き
世帯数/2,681戸(+19)
男/3,608人(-2) / 女/3,956人(-14)
総数/7,564人(-16)
(平成17年4月30日現在)

No.550 平成17年6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。

編集後記 An editorial postscript

暦の上では初夏となり、日中は暖かい日が続いています。毎年暑さの訪れが早くなっているように思われ、ここにも温暖化の影響が出ているのではないのでしょうか。

今回家庭でできる省エネへの取り組みを紹介しました。すぐに全部取り組もうとしても、なかなか長続きしないものです。まずは一人ひとりができることから始めてみましょう。

毎日の積み重ねで環境だけでなく、家計も助けてみてはいかがでしょうか。

T

akamori

Calendar

たかもり

カレンダー

■6月5日～7月9日

日

Sun

月

Mon

火

Tue

水

Wed

木

Thu

金

Fri

土

Sat

6/5

6

役場支払日

7

心配ごと相談／
芙 13:00～

8

どぎゃん会／朋
13:30～

9

万年青会／上
10:00～
友遊クラブ／朋
13:30～

10

パパママセミナー
／林 19:30～

11

12

13

14

高森温泉館休館日
／温

15

役場支払日
高森温泉館休館日
／温
議会定例会／議
10:00～(～21日)

16

高森温泉館休館日
／温
友遊クラブ／朋
13:30～

17

高森温泉館休館日
／温
3か月児健診／
林 13:30～

18

19

20

21

22

機能訓練あゆみ会／
温 13:30～

23

友遊クラブ／朋
13:30～

24

年金相談／林
10:00～

25

26

はなしのぶコン
サート／野
10:30～

27

役場支払日

28

よい歯の教室／
林 13:30～

29

30

育児・児童相談
／芙 13:00～

7/1

2

3

4

5

役場支払日
心配ごと相談／
芙 13:00～
子育て教室／林
13:30～

6

7

湧水トンネル七
夕まつり／湧
9:00～(～10日)

8

9

芙

芙蓉館

朋

朋遊館

上

上町集会所

林

林業総合センター

温

高森温泉館

議

議場

野

阿蘇野草園

湧

湧水館

芙…芙蓉館 林…林業総合センター 野…阿蘇野草園
朋…朋遊館 温…高森温泉館 湧…湧水館
上…上町集会所 議…議場

毎日の暮らしに
欠かせない電
気、水、ガス、ガソ
リンなどのエネル
ギーや資源。しか
し、これらを大量
に使うわたしたち
の生活が、今、地球
環境に大きな影響
を及ぼし始めてい
ます。地球環境の問
題や省エネルギー
(省エネ)・省資源
のために何がで
きるかを考えてみま
しょう。



地球環境を守るには 家庭の省エネから！

6月は「環境月間」



おくやみもうしあげます

2005年4月受付分(敬称略)

【住所】	【死亡者】	【年齢】	【御遺族】
高森・冬野	宇藤フミ子	79	宇藤 文三
上色見・洗川	竹永今朝松	86	竹永 久雄
高森・横町	藤井マルエ	77	藤井 常夫
高森・下町	馬原 廣雄	96	馬原マツ子
高森・下町	津留 純子	53	津留 壽雄
高森・津留	津留サヨ子	84	津留 義秋
高森・天神	宇藤ヒサエ	93	宇藤 節子
野尻・栃原	甲斐 新也	54	甲斐富喜子
高森・村山	川元マスノ	101	川元 昭
高森・下町	桐原ヨシ子	88	笠 理一

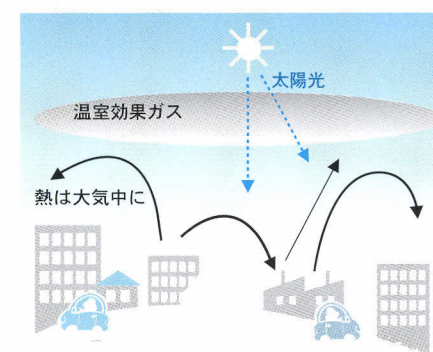
ありがとうございました(敬称略)

■町社会福祉協議会へ

＜香典返し＞ 藤井 常夫 丹 秀人
津留 義秋 馬原 益夫
津留 壽雄 笠 理一
宇藤 節子 甲斐紗代子
甲斐富喜子 甲斐サチ子
後藤 初男

■広報送料寄付

田上 一生(福岡県北九州市)
大谷 峯子(奈良県五條市)



※温室効果ガスとは、CO₂やフロン、メタンなど太陽からの熱を大気中に封じ込め、地表を暖める働きがあるものをいいます。

エネルギーの大量消費により、大気中の温室効果ガスの濃度が上がり、地上から出る熱が大気中に封じ込められて気温が上昇します。これが地球温暖化です。すでに温暖化により、北極や南極などの氷が解け、海面上昇による島の水没や土壌浸食、大干ばつ、生態系の変化などの悪影響が起り始めています。最近では、熊本市の平均気温の上昇や天草での熱帯性さんご礁の発生など、温暖化の兆しは身近なところにも出ています。

地球の気温が上がると、わたしたちの暮らしに大きな影響が！

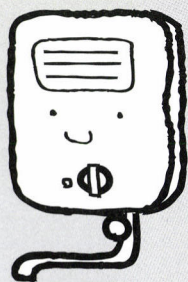
※ここで紹介するCO₂削減量、家計の節約額は目安で、実際はメーカーや機種などで異なります。

台所 家庭の電気消費量の約2割を占める 冷蔵庫の使い方に特に注意を!

湯沸かし器

食器の汚れ具合に合わせて設定温度を小まめに調節しましょう。

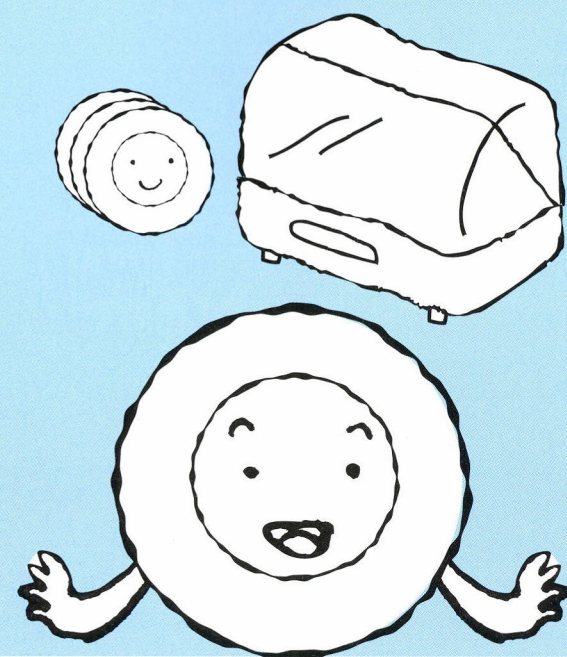
- 食器を洗うときの設定温度を 40℃→30℃に下げた場合
CO₂削減量…年間 65.3 kg
家計の節約額…年間 4,370 円



食器洗い乾燥機

ため洗い、ためすすぎで、効率よく活用すれば、手洗いよりも光熱水費の節約、節水につながります。

- 小まめな手洗いをやめて食器洗い乾燥機でため洗いした場合
CO₂削減量…年間 31.0 kg
家計の節約額…年間 6,180 円



冷蔵庫

モノを詰め込み過ぎると冷気の流れが悪くなり、モノを探す時間がかかります。

- 冷蔵庫内を整理した場合
CO₂削減量…年間 26.5 kg
家計の節約額…年間 1,970 円

冷蔵庫の冷却力は、周りとのすき間や気温に大きく左右されます。

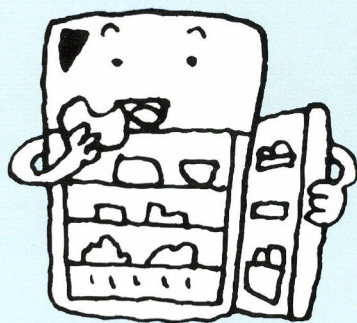
- 冷蔵庫の周りを涼しくして、冬場の設定温度を強→中に下げた場合
CO₂削減量…年間 23.7 kg
家計の節約額…年間 1,760 円

買うときのポイント

省エネ基準達成率の高い冷蔵庫を選びましょう。

- 省エネ型冷蔵庫を使った場合
CO₂削減量…年間 154.5 kg
家計の節約額…年間 11,500 円

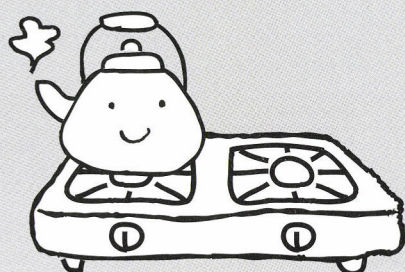
※省エネ基準達成率 80%の冷蔵庫と 205%の冷蔵庫の比較



ガスコンロ

お湯が沸くまでの時間は、強火も中火もそれほど変わりません。

- お湯を沸かすとき、強火ではなく中火にした場合
CO₂削減量…年間 5.2 kg
家計の節約額…年間 340 円



金婚夫婦及びダイヤモンド婚夫婦表彰該当者の方へ

回覧文書でも周知していますが、金婚夫婦表彰該当者及びダイヤモンド婚夫婦表彰該当者の申し込みを受け付けています。左記に該当され表彰を希望される方は、申し込みをお願いします。

○金婚夫婦表彰

- ①昭和30年1月1日から昭和30年12月31日までに結婚をされ、満50年に達した夫婦。(満50年は、婚姻届出の年月日により確認します)
- ②既に満50年に達し、平成16年度までに表彰を受けたことのない夫婦。

○ダイヤモンド婚夫婦表彰

- ①昭和19年9月1日から昭和20年8月31日までに結婚をされ、満60年に達した夫婦。(満60年は、婚姻届出の年月日により確認します)
- ②既に満60年に達し、平成16年度までに表彰を受けたことのない夫婦。

○締め切り

7月1日(金)まで

■お問い合わせ先
保健福祉課福祉係

TEL 62・1111 (内線121)

いきいき健康教室の開催

平成16年度まで「高齢者学級」として取り組んできましたが、本年度は手法を変え「いきいき健康教室」として実施します。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

○内容

- ・健康体操とレクリエーション(6月から12月の間)
- ・調理実習及び会食(9月予定)
- ・講演会(12月予定)

○申込方法

各地区の世話人さん、または高森町教育委員会へ申し込みください。

※6月から12月まで、各地区の会場において実施します。

※実施場所、期日等については各地区の世話人さんを通してお知らせします。

■お問い合わせ先

高森町教育委員会

TEL 62・1111 (内線243)



広報郵送料のご協力をお願いいたします

本誌は毎月3,300部を印刷し、町内配布と共に北海道から沖縄までの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。

本誌は郵送の場合、1ヶ月に140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毎年お願い申し上げます。

■お問い合わせ先

企画財政課企画係

TEL 62・1111 (内線212)

入札結果(500万円以上)

○業務委託

中心市街地活性化拠点施設実施設計業務委託

○工期

平成17年5月18日
平成17年8月15日

○契約金額

6,489,000円

○請負者

(株)バオプライン熊本

休日在宅医 診療は午前9時から午後5時まで

6月12日	寺崎医院	TEL 62-0378
6月19日	南郷谷整形外科医院	TEL 62-3351
6月26日	渡辺内科	TEL 67-1777
7月3日	後藤医院	TEL 67-0019
7月10日	立野病院	TEL 68-0111
7月17日	藤本医院	TEL 67-0020
7月18日	平田医院	TEL 62-0216

24時間電話を通して健康をお届けします。

◎6月のテーマ



- 月曜日 バイアグラについて
- 火曜日 心臓病とバイアグラ
- 水曜日 匂いがわからない
- 木曜日 スポーツ障害から歯を守る
- 金曜日 C型肝炎治療-最近の話題
- 土曜日・日曜日 男性の更年期障害

コンサートを聴く側からあなたも演奏に参加する側にまわってみませんか。阿蘇の「野の花に捧げる歌詞」「野の花にまつわる思い出

「阿蘇の野の花」歌詞募集

※優秀作品には賞状及び記念品贈呈
■お問い合わせ先
高森町観光協会
TEL 62・2233

○作品のサイズ 自由

○審査 6月26日(日)

○作品の受付

6月23日(木)までに高森町観光協会へお届けください。

てるてるぼうずコンテスト

梅雨時期に行われる「はなしのぶコンサート」は、雨にたたられることが多く、屋外で開催することができない場合があります。そのため、当日の晴天を願って皆さまのユニークな『てるてるぼうず』の出品をお待ちしています。

はなしのぶコンサート開催

○開催日 6月26日(日)

○時間 午前10時30分から

○開催地 阿蘇野草園はなしのぶ広場(休暇村南阿蘇内)

高森湧水トンネル 七夕まつり開催

○開催日 7月7日(木)～10日(日)
○時間 午前9時～午後8時
○催しもの
・7月7日～10日
高森物産品と郷土料理の販売
小中学生七夕書道展
・7月10日
やまめつかみどり大会
※7月31日(日)にも開催します。

七夕飾りコンテスト
※渋滞や騒音等でご迷惑をおかけしますがご理解・ご協力をお願いします。
■お問い合わせ先
商工観光課商工観光係



■お問い合わせ先
高森町商工会
TEL 62・0274 (安方)

七夕飾りの配付

商工女性部(堤峰子部長)と商工青年部(藤本康雄部長)では、町全体で七夕まつりを盛り上げようと、毎年町内の商店街に約200体の七夕飾りを配付しています。
今年是一般の方にも配付し、より一層七夕まつりを盛り上げたいと考えています。

竹と飾り1セット1,000円で配付しますので、どしどしご応募ください。お待ちしております。

○締切日 6月17日(金)

※七夕飾りコンテストも開催する予定です。

■お問い合わせ先

高森高校図書館の地域開放

高森高校では、地域の方々に図書館を開放しています。もちろん、貸出もできますので、お気軽にお立ち寄りください。

○開館日

月曜日～金曜日(祝祭日を除く)
※学校行事などの関係上、閉館する場合もあります。

※夏期・冬期休暇中の開館日については、生徒へ配布する行事予定表や図書館前の掲示板にてお知らせします。都合により、予定外に閉館する場合もありますので、来館される前に電話等にてご確認ください。

○開館時間 午前9時～午後5時

○貸出期間・冊数

2週間以内で、1人5冊まで
(雑誌は貸出不可)

○その他

①電話による本についてのお問い合わせ(本の有無や相談、リクエスト)にはお応えできません。
②本を紛失した場合、原則として現金弁償となります。
※保険証や免許証など身分を証明するものをご持参ください。

■お問い合わせ先

熊本県立高森高等学校図書館
TEL 62・0185 (舩田)

リビング

家庭の電気消費量No.1のエアコンは 使い方にひと工夫を!

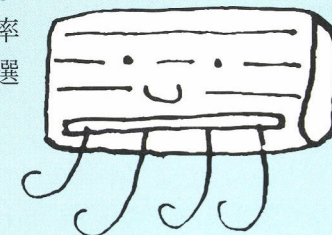
エアコン

部屋をつい冷やし過ぎたり、暖め過ぎたりしがち。適温にすることが大切です。夏は28℃、冬は20℃が省エネ設定温度の目安です。

- 夏: 設定温度を1℃上げた場合
CO₂削減量…年間 5.0 kg
家計の節約額…年間 370 円
- 冬: 設定温度を1℃下げた場合
CO₂削減量…年間 22.0 kg
家計の節約額…年間 1,630 円
- 冷暖房の使用時間を1日1時間短くした場合
CO₂削減量…年間 24.3 kg
家計の節約額…年間 1,810 円

買うときのポイント

省エネ基準達成率の高いエアコンを選びましょう。

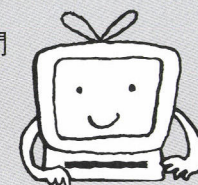


- 省エネ型エアコンを使った場合
CO₂削減量…年間 283.6 kg
家計の節約額…年間 21,110 円
※省エネ基準達成率55%のエアコンと112%のエアコンの比較

テレビ

見ないときは消しましょう。

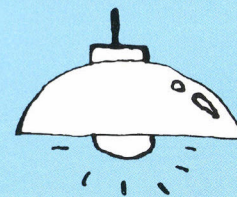
- テレビを見る時間を1日2時間短くした場合
CO₂削減量…年間 25.2 kg
家計の節約額…年間 1,870 円



照明

電気は小まめに消しましょう。また、照明器具の掃除で明るさがアップします。

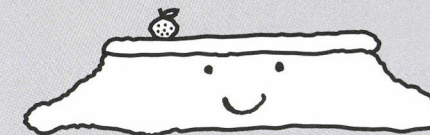
- 点灯時間を1日1時間短くした場合
CO₂削減量…年間 6.0 kg
家計の節約額…年間 450 円



こたつ

敷き布団と上掛け布団をもう1枚重ねるだけで熱が逃げにくくなります。

- 敷き布団と上掛け布団を増やし、設定温度を強→中に下げた場合
CO₂削減量…年間 25.1 kg
家計の節約額…年間 1,870 円



電気カーペット

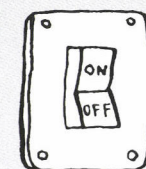
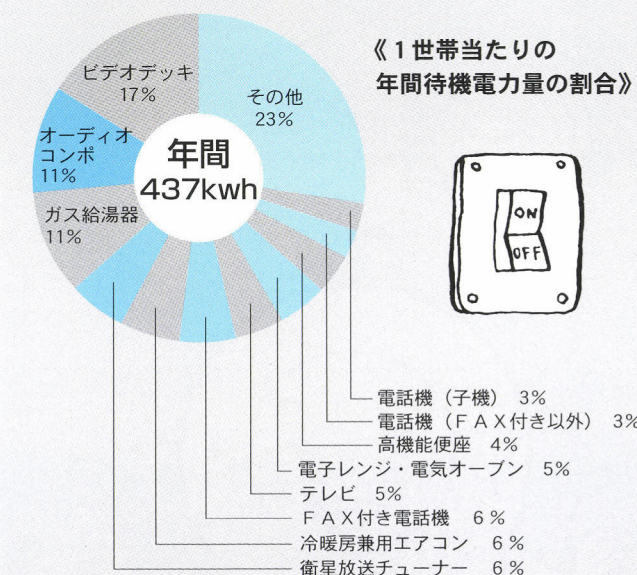
部屋の広さや、人の居る場所に合わせて効果的に使いましょう。

- 設定温度を強→中に下げた場合
CO₂削減量…年間 57.4 kg
家計の節約額…年間 4,270 円

待機電力(待機時消費電力)

待機電力とは、家電製品のスイッチを消しても内部で消費している電力のことをいい、家庭で消費する電力のうち、約10%を占めています。家電製品を使わないときは、小まめにプラグを抜いたり、スイッチ付きコンセントを活用し、小まめに主電源を切ったりしましょう。

- 待機電力をなくした場合
CO₂削減量…年間 135.0 kg
家計の節約額…年間 10,050 円



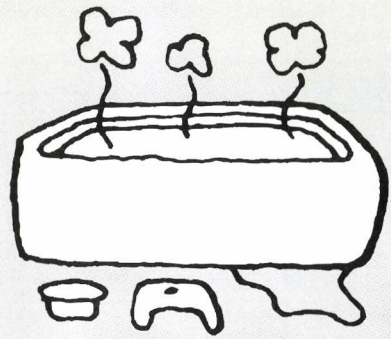
風 呂
洗 トイレ

小さな工夫で大きな省エネ効果が！

風 呂

沸かし直しのないように、お湯が温かいうちに続けて入浴しましょう。入浴後は、フタをするのを忘れずに！

- 沸かし直しをしない場合
CO₂ 削減量…年間 80.5 kg
家計の節約額…年間 5,390 円



洗 濯

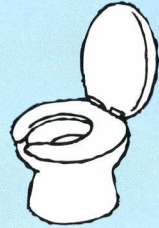
洗濯機の容量の8割程度でまとめて洗うのが効果的。すすぎは、注水すすぎではなく、ためすすぎだとさらに節約になります。

- 小まめに洗わず、まとめて洗った場合
CO₂ 削減量…年間 11.5 kg
家計の節約額…年間 3,210 円

トイレ

電気便座は寒い時季だけ利用し、使用後は便座の放熱を防ぐためにフタをしましょう。

- 便座の暖房や洗浄水温を調節し、フタを閉めた場合
CO₂ 削減量…年間 44.7 kg
家計の節約額…年間 3,330 円



屋 外

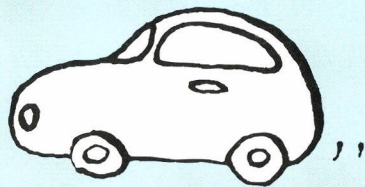
運転や買い物でも省エネができます

車

車に乗る前に、不要な荷物を積んでいないか、タイヤの空気圧は適正かを点検しましょう。また、人待ちや荷下ろしのときにエンジンを切るアイドリング・ストップを習慣付けましょう。

- 不要な荷物を下ろし、タイヤの空気圧を適正に保った場合
CO₂ 削減量…年間 38.2 kg
家計の節約額…年間 1,760 円
- 1日10分アイドリング・ストップを行った場合
CO₂ 削減量…年間 118.3 kg
家計の節約額…年間 5,450 円

※「アイドリング」とは、自動車の駐車時にエンジンがかかっている状態をいいます。



買い物

スーパーなどで渡されるレジ袋は、一人当たり年間260枚に上ります。レジ袋を260枚作るには4.7%の原油が必要で、これをCO₂排出量に換算すると12.4kg出していることになります。買い物にはマイバックを持参しましょう。



熊本県交通事故相談所

秋の全国交通安全運動の際に行なわれます。無事故・無違反の運転者で左記表彰対象者のいずれにも該当し、表彰を希望される方は、申し込みをお願いします。
なお、表彰を希望される方は印かんが必要でです。

○表彰の対象者

- ・当地区交通安全協会の会員であること。(免許証の住所が高森警察署管内で、免許更新時に交通安全協会費を納められた方)
- ・運転免許(原付免許を含む)の所有者で、運転経験の期間が本年6月末日現在で10年、20年、30年及び40年を経過している方。(同じ年数の表彰を2度受賞することはできません)
- ・前号の運転期間内に、交通事故を起こし又は交通法令に違反して行政もしくは刑事上の処分を受けたことのない方。(ただし、反則行為で3年を経過した方を除きます)

○締め切り

6月30日(木)まで厳守

■お問い合わせ先

阿蘇南部地区交通安全協会事務局
TEL 62・0110 (内線441)

平成17年度 第2学期放送大学学生募集

放送大学はテレビ(スカイパーフェクTV!)を利用して授業を行う正規の大学です。

○募集期間

6月15日(水)～8月31日(水)

○教養学部

- ①全科履修生(4年以上在学し、学士を目指す学生)
- ②選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)
- ③科目履修生(6か月間在学し、希望する科目を履修)

希望する科目を履修

- ・人文・社会・自然・産業等の幅広い分野の科目(約300科目)から学べます。
- ・15歳以上であれば、誰でも選科・科目履修生に入学できます。

○大学院

- ①修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)
- ②修士科目生(6か月間在学し、希望する科目を履修)

・18歳以上であれば、誰でも入学できます。

※教養学部・大学院共に入学試験はありません。

■お問い合わせ先

放送大学 熊本学習センター
TEL 096・359・4890

委託訓練8月生募集 「総合ビジネスパソコン科」 (阿蘇コース)

この委託訓練は、離職されている方々のために再就職に有利になるよう専門学校等に職業訓練を委託し、これから就職しようとしている職業に必要な知識・技能を修得できるように応援する訓練です。

○申込資格

公共職業安定所に求職申込をした離職者の方

○訓練定員 20名

○申込・受付期間

6月10日(金)～23日(木)

(ただし、土・日・祝祭日は除く)

○会場

ワイエスプランパソコンスクール 阿蘇校(阿蘇市内牧257番地)

※駐車場有(無料)

○期間

8月3日(水)～10月27日(木)

○時間

平日午前9時～午後4時

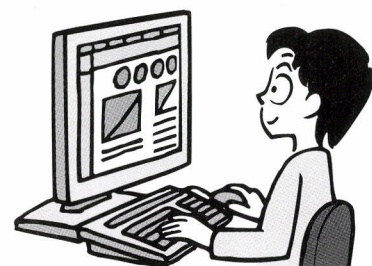
○所用経費

入学金、受講料は無料です。

※教科書等の諸経費として、約13,000円程度の自己負担が必要です。

■お問い合わせ先

ワイエスプランパソコンスクール 阿蘇校
TEL 0967・32・3398



熊本県のC型・B型肝炎の感染率は、全国平均に比べ高く、肝臓病は身近な病気です。

今回、日本肝臓学会が市民公開講座を以下の日程で開催されます。

肝臓病についての市民公開講座

熊本市千葉城町3-31
TEL 0967-22-1111
(内線511)

（九州地区では10都市で実施）
お問い合せ先
人事院九州事務局
TEL 092-431-7733

○申込受付期間
6月21日（火）～6月28日（火）
○第1次試験日
9月4日（日）

○受験資格
昭和59年4月2日（税務区分は昭和60年4月2日）～昭和63年4月1日生まれの者

国家公務員採用Ⅲ種試験（高校卒業程度）の実施

人事院では、高等学校卒業程度
の試験として、「平成17年度国家公務員採用Ⅲ種試験」を実施します。

○場所
一の宮就業改善センター

○日時
6月26日（日）
午後2時～午後4時

○内容
講演「肝臓病のお話し」及び肝臓病専門医による相談コーナー

高森町役場 職員配置図と事務内容

平成17年6月1日現在

1階

町長室 ■町長／藤本正一

■助役／阿南哲也

■総務課 ■総務課長／岩下健治

■行政係

●課長補佐（兼係長兼政策係長）／古澤建生

●係／岩下雅広

条例の制定・改廃の審査、職員の人事・給与・福利厚生、選挙、人権擁護委員、自衛官募集等に関する事及び町村合併、ほう賞及び表彰に関する事

■交通防災係

●係長／後藤一寛

消防団、防災、交通安全対策、交通災害共済制度等に関する事

■財産管理係

●係長／田上浩尚 ●係／堀田美幸 野尻典男

町有建物・町有林・車両等の町有財産の総括に関する事

■地籍調査係

●係長／甲斐邦博 ●係／甲斐峰雄 今村親助

地籍調査、国土調査法等に関する事

■電算係

●係長／野尻光也

電算組織の管理・運営、電算処理の総合調整等に関する事

保健福祉課 ■保健福祉課長／佐伯秀和

■福祉係

●係長／阿南一也

●係／竹原美和子 丸山雄平 村嶋立章

保育園、児童・母子・障害福祉、援護法等に関する事

■介護保険係

●課長補佐（兼係長）／岩下公治

●係／橋本今朝子 法花津和明

介護保険、介護予防、老人福祉等に関する事

■保健推進係

●係長／阿部恭二 ●係／野中裕美子 宮本直美 高木尚佳 馬原孝平

健康づくり、保健衛生、一般廃棄物等に関する事

住民生活課 ■住民生活課長／瀬井公吉郎

■国民年金係

●係長／工藤英二

国民年金等に関する事

■同和対策係

●係長／佐藤幸一

同和問題、人権啓発推進等に関する事

■戸籍住民係

●課長補佐（兼係長）／岩下茂巳 ●係／今吉輝子

戸籍・住民票・印鑑等の各種証明、埋火葬の許可等に関する事

町民ホール

玄関入口

建設課 ■建設課長／色見隆夫

■土木係

●課長補佐（兼係長）／後藤和幸

●係／村上純一 本川宰

道路・河川・橋梁・下水道事業等に関する事

■農地土木係

●係長／岩田秋広 ●係／井上寿一

土木・農地及び林務災害復旧、かんがい用水、土地改良事業、農道計画等に関する事

■建築係

●係長／荒牧久 ●係／津留大輔

町営住宅、町有営造物の建築及び営繕、建築基準法等に関する事

商工観光課 ■商工観光課長／岩下昭久

■商工観光係

●課長補佐（兼係長）／色見継治 ●係／古澤要介

商工業、観光振興、高森温泉館、高森湧水トンネル公園等に関する事

農林振興課 ■農林振興課長／岩下光廣

■農業振興係

●課長補佐（兼係長）／白石一弘

●係／住吉勝徳 植田雄亮

農業・畜産・水産振興等に関する事

■林業振興係

●係長／松本満夫

林業振興、治山事業等に関する事

■農地係

●係長／後藤健一

農業委員会、農地法、農業者年金、農業経営基盤等に関する事

税務課 ■税務課長／二子石衛

■国民健康保険係

●課長補佐（兼係長）／橋本和則

●係／岩下そのえ 山田耕生

国民健康保険、老人医療等に関する事

■固定資産税係

●係長／佐藤武文 ●係／芹口孝直

固定資産の調査・評価、同税の賦課徴収等に関する事

■町民税係

●係長／馬原恵介

●係／緒方久哉 白石孝二 二子石誠

町税の賦課徴収等に関する事

収入役室 ■収入役 芹口誓彰

会計室 ■収入役室長／佐伯実範

■会計係

●係長 河崎みゆき

現金・有価証券等の出納・保管・記録、支払の審査、決算調整等に関する事

守って！電波のルール

6月1日から10日までは電波利用保護旬間です。

ルールを守らない不法な無線局は、テレビやラジオの受信に障害を与えたり、携帯電話の通話を妨害するだけでなく、警察、消防・防災行政無線など人命に関わる重要な無線に対する混信・妨害が発生するなど、私たちの生活をおびやかしています。不法に開設された無線局を開閉したり運用したりすると、電波法違反で罰せられます。

一人ひとりがルール（電波法）を守ってクリーンな電波環境を作りましょう。

お問い合せ先

九州総合通信局

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

○不法無線局、混信・妨害

TEL 096-368-8656

○受信障害（テレビ・ラジオ）

TEL 096-326-7873

○電波利用料

TEL 096-326-7805

○その他行政相談

TEL 096-326-7819

6月は「男女雇用機会均等月間」です！

男女雇用機会均等法が施行され

平成17年度 永年無事故運転者表彰の実施

本年も永年無事故運転者表彰が

○場所
午後1時30分～午後3時45分
KKRホテル熊本
（熊本市千葉城町3-31）
お問い合せ先
熊本労働局雇用均等室
TEL 096-352-3865

て20年目を迎え、女性雇用を巡る環境は整備されつつありますが、厳しい雇用情勢の中で、妊娠・出産等を理由とする解雇や身分変更等の男女差別的取扱いが見られ、また、管理職に就く女性の割合が低いなど、男女間の事実上の格差も見られるところです。

実質的な男女均等取扱いを実現するためには、性別によることのない雇用管理を行うことはもちろん、女性労働者が能力発揮できるようにするための積極的取組（ポジティブ・アクション）を推進することが求められます。

そこで、熊本労働局では、左記のとおりセミナーを開催します。ぜひご出席ください。

○日時
6月20日（月）

午後1時30分～午後3時45分

○場所

KKRホテル熊本

（熊本市千葉城町3-31）

お問い合せ先

熊本労働局雇用均等室

TEL 096-352-3865

宮崎県高千穂町と県境を接する「取首」。つづれおりの道に生い茂る孟宗竹が陽を遮り、幾重にもかさなるかの棚田をまたぎ、やがて柿迫を過ぎ灰原に至ります。日本誕生神話にまつわる、一つ一つの地名が今も生き続け、それらを裏打ちするかの遺跡群に、古代草部の人々に思いを馳せ、ふくよかな造形美をもった縄文の土器に接した時、目を閉じれば、遙かなる時のなかでも消える事なきドラマが、蘇ります。

古代日本の神様には、蛇すなわち大蛇が登場してまいります。国を治めた大王が、大蛇を退治するストーリーは、神楽舞の中に度々登場してまいります。

日本建国神話に登場する大蛇。黒潮の島々、南西諸島から東南アジア、そして中国南東部にかけて蛇を奉る。大蛇信仰の原点は、南の地にある

草部地方の言葉は、縄文言語のなごりを残していると思われまふ。それは、おだやかであり、語尾に母音を重ね、ゆつたりとその母音を長く発音する傾向にあります。特に宮崎県にかけてがそうでありますが、最近の歴史テレビドラマ等は、専門家による指導があるそうで、史実に忠実であるそうでもあります。その様なドラマの中で、京都の公家が使う言葉が、典型的な縄文日本語のなごりであるそうでもあります。弥生時代になり、

日本列島に稲作が入ってくる、今日日本人の発想・文化の形態が、おぼろげながら産まれてまいりました。

ハワイ諸島そしてネシヤと言われる国々の言語と、古代日本の言語は、共通するものがあつたそうでもあります。ぎくしゃくする日中関係の中で、4月中旬インドネシアでアジア・アフリカ会議が開催されました。インドネシアと古代日本語の類似点、ハワイ諸島の言語類似点、例えば「ア・ロ・ハ・オ・エ」に連動する母音を、区切りながらゆつくりと発音され、源氏物語に登場する人物名の比較音から、言語学的にそれは読み解かれています。

黒潮は、かつて太平洋の島々を一つにしていきました。潮にのつて自由に人々の往来があり文化の往来がありました。私達の育成に、黒潮が運んだ文化は、稲作受容のなかで消化され、今日の日本人の体型を創りました。

柿迫は、考古学的に大変貴重な遺跡であります。ちょうど今、タバコだと思われる作物が植え付けられている畑から、小さな鉄を制作したかの鋳型が出土しています。破片です。何かつくられたかわかりませんが、縄文・弥生土器片そして磨製石器と共に出土していることから、確実に二千五百年前だと言えましょう。

私達の国で、鉄器が生産されはじめるのは、四世紀後半から五世紀にかけてだそうでありまふ。それまで鉄は、朝鮮半島まで出向き求めていたものであります。余談になりまふが、日韓・日中関係を論じる中で、日本人の植民地支配が、朝鮮半島の自然を破壊。禿げ山にしたのは、加藤清正による、焼きうちだとか言われます。それらはとてもない誤りであります。朝鮮半島の自然破壊は、有史前よりの砂鉄による鉄生産によるものであります。砂鉄による鉄生産とは、山を壊し、集めた砂鉄を木炭で精錬するのであります。砂鉄採集に山を壊すばかりか、精錬用の木炭は、その度に山の木々を全て伐採しなければならぬほどに、大量に必要であつたのであります。有史前よりの鉄生産によ

る自然破壊こそが、朝鮮半島の自然を回復できぬまでにしてしまったのであります。日本列島にもたらされた、稲作と鉄は、九千年も続いた狩猟採取の縄文時代から、急激に社会を変えました。古代草部に君臨した大王は、常識的日本史より、もっと早くに稲作と鉄をつくる集団を、従えていたのかもしれない。



寧静(ねいせい)ループ橋

学校関係職員

高森中央小学校共同調理場

▽給食調理従事員

荒牧とも子 岩下美子
中川雄一朗

▽用務員 相馬マリ

高森東中学校共同調理場

▽給食調理従事員

緒方光代

▽用務員 甲斐明美

▽スクールバス運転手

城井若生 甲斐武敏

保育園関係職員

色見保育園

▽主任保育士 興梠とめ子

▽保育士

佐藤さおり 岩下通江

▽給食調理員

野尻秀子

草部保育園

▽主任保育士

▽主任保育士

▽保育士

▽主任保育士

▽保育士

▽主任保育士

▽保育士

▽主任保育士

▽保育士

▽主任保育士

阿蘇高森オーガニックアグリセンター

阿蘇高森オーガニックアグリセンター

■オーガニックアグリセンター長／杉田則秋

●オーガニックアグリセンター次長／安藤吉孝

有機農業の推進、阿蘇高森オーガニック・アグリセンターの管理運営に関すること

高森中央出張所

■高森中央出張所長／田上眞一

●住民係長／甲斐利男

町内全域の戸籍及び住民基本台帳、印鑑登録及び各種証明、税の徴収等に関すること

草部出張所

■草部出張所長／岩下生人

●住民係長／田上美男

草部地区の戸籍及び住民基本台帳、印鑑登録及び各種証明、税の徴収等に関すること

野尻出張所

■野尻出張所長／桐原一紀

●住民係長／佐伯実

野尻地区の戸籍及び住民基本台帳、印鑑登録及び各種証明、税の徴収、朋遊館運営等に関すること

高森町役場

職員配置図と事務内容

2階

企画財政課 ■企画財政課長／村上源喜

■企画財政審議員／甲斐敏文

企業等誘致、エネルギー施策、公的施設管理施策に関すること

■企画係

●課長補佐(兼係長)／後藤正三

●係／石田昌司

総合計画、消費者行政、統計、広報、公共交通通信、公害に関すること

●阿蘇地域振興デザインセンター出向／岩下徹

■財政係

●係長／沼田勝之 ●係／眞原友紀

財政計画、一般会計の編成・執行調整等に関すること

議会事務局 ■監査委員事務局

■議会事務局長／長尾和博

■庶務係

●事務局次長(係長)／古庄良一

町議会の開催・運営・経理、議員互助・共済等に関すること及び監査に関すること

委員会室

水資源対策課

■水資源対策課長／後藤秀希

■維持管理係

●課長補佐(兼係長)／甲斐末久 ●係／高崎康誌

水資源の保護、開発、水道使用料の賦課徴収、農業用水、水質検査等に関すること

階段 監査室

電算室

議場

教育長室 ■教育長／渡邊哲郎

教育委員会 ■教育委員会事務局長／廣木富八

■学校教育係

●事務局次長(兼係長) 後藤三治

●係／古庄秀子

町立小・中学校の学校教育予算、事務局・教育機関の職員給与・人事等に関すること

■施設管理係

●係長／安方含

学校・社会教育施設の管理、運営整備拡充等に関すること

■社会教育係

●係長／東幸祐 ●係／秋山清二

社会教育・文化財、公民館活動、文化・体育等に関すること

●英語指導助手／ジェイソン・サンダーソン

階段

文芸

POETRY PAGE

肥後狂句 水無月 (阿蘇御神火会)

出発点 始め良ければ終りよし
 甘すぎる マンションの鍵渡しとる
 よか奥さん 持て成し上手奨め上手
 出発点 大志抱いた村の駅
 寝太郎が いつも終点迄乗らす
 出発点 茶碗二ツが総資本
 花 飯場にも居る文化人
 よか奥さん 補充忘れん酒・ビール
 出発点 村は合併したものの
 花 搗きたて餅のごたる肌
 出発点 今日から御飯減らします
 甘すぎる 遠慮しとくが良かごたる

佐橋見乱坊
 馬原 馬笑
 松山キヨ子
 後藤 信子
 田上黙公子
 林 不忘
 岡本 琴司
 上井加根女
 佐藤 重信
 桐原 白酔
 松嶋 洋子
 後藤 愛子

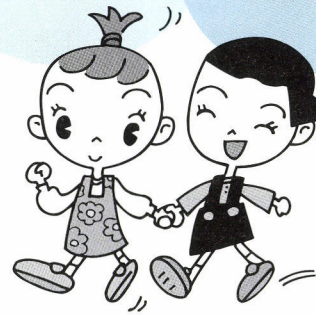
俳句 (根子岳会文芸クラブ)

出発点 さア合併で夢ひらく
 花 無言の愛に癒やさるる
 よか奥さん 参観日には親代り
 久びさに家紋はためく鯉のぼり
 阿蘇火口音なく噴きて山笑ふ
 落椿掃くには惜しい紅の色
 マネキンの装ひすでに春の色
 鯉のぼり六十年目の空に舞ふ
 山吹の一枝折れば花の散り
 久びさに心はずませ春の句座

晴雄
 ミズホ
 喜弥
 澄子
 ウミオ
 昭子

佐藤多可男
 森川そよ子
 浦塚 南天

児童手当を 受けられる方へ



児童手当とは

児童手当制度は、小学校第3学年修了前の児童(9歳に達する日以降の最初の3月31日までの児童)を養育している人に支給されます。ただし、前年の所得(1月から5月までの月分の手当については前々年)が一定以上の場合には、所得制限により児童手当は支給されません。

第1子と第2子については月額5千円、第3子以降は月額1万円です。

「児童手当現況届」は6月中に提出を!

児童手当を受けている方は、毎年6月中に「児童手当現況届」を提出しなければなりません。この届けは、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

この届けの提出がないと、6月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

現況届に必要な添付書類等

☆年金加入証明書または申立書

請求者が被用者(サラリーマン等)である場合に提出

☆前住所地の市町村長が発行する児童手当用所得証明書(6月1日以降の証明のあるもの)
 高森町に平成16年1月1日に住所がなかった場合に提出

☆その他、必要に応じて提出書類があります。

■お問い合わせ先
 保健福祉課福祉係
 TEL 6 2-1 1 1 1 (内線 1 2 2)

「高森町消防団辞令交付式」が林業総合センターで行われました。

式では、荒牧団長から階級変更に伴う43人と新入団員11人に辞令が交付され、新入団員全員が「忠実に消防の義務を遂行することを厳粛に誓います」と宣誓しました。

なお、本年度の消防団員数は279人です。



■新入団員		3分団1部		佐野 廣徳		4分団1部		荒牧祐一郎		5分団		本田 裕貴		7分団1部		谷川 健太		8分団1部		糸永 洋一		8分団2部		後藤 優介		荒牧 勇太		9分団		住吉 裕一		12分団		戸高 和秋		■幹部と各分団長		団長		荒牧 久利		副団長		吉良 嘉人		瀬井 正三		本田 勝幸		富永 刀男		渡邊 博実		岩下 一夫		後藤 勝博		本田 利直		赤木 哲政		工藤 栄		矢津田勇次		高崎 堅誌		本田 逸雄		岡田 清		後藤 孝		高倉 清孝		岩下 良治		佐藤 武文		瀬井 悦老		真井 正次		安藤 吉孝	
13分団		12分団		11分団		10分団		9分団		8分団		7分団		6分団		5分団		4分団		3分団		2分団		1分団		本部員		団長		■幹部と各分団長		副団長		本部員		1分団		2分団		3分団		4分団		5分団		6分団		7分団		8分団		9分団		10分団		11分団		12分団		13分団																									

5/1 消防団辞令交付式・玉落とし競技大会



消防団員の技術向上と士気高揚を図り、消防活動の進歩充実に貢献することを目的に「消防団玉落とし競技大会」が開催されました。

この競技は、開始線から合図によりスタートし、あらかじめ止めてある自動車・小型ポンプを起動させ、50m先にある標的まで3本のホースをつなぎます。そして、高さ約20mに吊り下げられたカゴの中のボール2個を地上に落とすまでのタイムを競うものです。

あいにくの雨のため、会場を高森中央小学校から役場駐車場に移して行なわれた大会では、自動車ポンプの部に3チーム、小型ポンプの部に16チームが出場。各チームが正確な放水テクニックと機械操作、チームワークの良さを十分発揮し、全チームが見事玉を落としました。

●自動車ポンプの部●

優勝 8分団1部(洗川・大村・中原)

●小型ポンプの部●

優勝 8分団2部(前原・小倉原)

第2位 4分団1部(村山)

第3位 2分団2部(菅山)

知っておきたい 税情報



税務職員(税務大学校生)募集

人事院と熊本国税局では、税務職員(税務大学校生)を募集します。

税務職員には、仕事の性質上、豊かな人間性と高度の知識が要求されます。

国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験に合格し採用されますと、全員が税務大学校普通科に入校し、13か月間、大学水準の教養と税務職員として必要な専門知識を修得するための教育を受けることになっていきます。その後、税務署に配属され、国税の仕事に従事することになります。

なお、募集要項は、次のとおりです。

○受験資格

昭和60年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた方で、学歴は問いません。

○試験の程度

高校卒業程度

○申込書の受付期間

6月21日(火)～6月28日(火)(消印有効)

○第1次試験

9月4日(日)

■参加申込・お問い合わせ先

人事院九州事務局 TEL 092・431・7733
熊本国税局人事課 TEL 096・354・6171
阿蘇税務署総務課 TEL 0967・221・0551



5/10 高森東小学校 みどりの少年団結団式

高森東小学校で「みどりの少年団結団式」が行われました。

式では、山下校長のあいさつ、熊本県林務課の古閑課長による講話に続いて、芹口勇喜団長と安藤龍哉副団長が決意表明を述べました。

団員は全校生徒60人で、少年団キャンプへの参加、炭焼き体験、そばの収穫、地域老人との交流、スキー体験学習、地域の美化活動などを行う予定です。



春季ナイターソフトボール大会

5月16日から「春季ナイターソフトボール大会」が山村広場で開催されました。大会には8チームが参加し、息詰まる熱戦が繰り広げられました。

結果は次のとおりです。

優勝 旭球友

準優勝 南 球

第3位 ダウンタウン

敢闘賞 SHOWAディズニーズ

最優秀選手賞 飯塚 伸祐(旭球友)

優秀選手賞 岩下 博幸(南 球)

5/14 秋篠宮殿下 阿蘇野草園をご視察

秋篠宮殿下が休暇村南阿蘇の阿蘇野草園をご視察になりました。

午前中、阿蘇の司ビラパークホテルで開催された「生き物文化誌学会」にご出席された秋篠宮殿下は、午後からご来町され、青空が広がる暖かい天気の中、藤本町長や休暇村南阿蘇の後藤秀徳施設課長とともにビジターセンターや阿蘇野草園などを歩いて回られました。

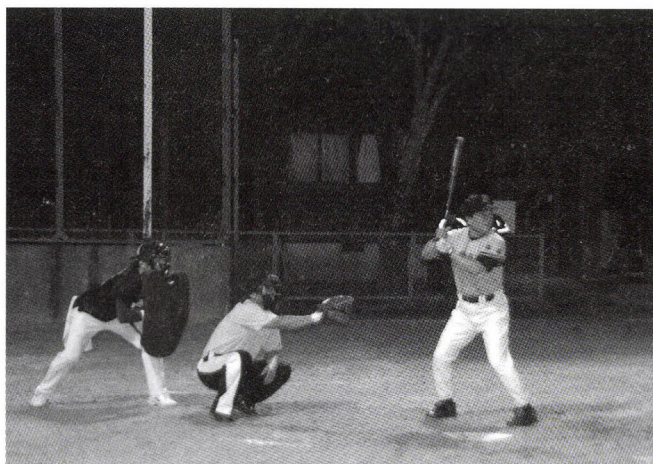


5/7 高森中女子ソフトボール部 城北地区大会優勝

城北地区中学女子ソフトボール大会が阿蘇市農村公園あびかで開催され、高森中学校女子ソフトボール部が日頃の練習成果を発揮し、見事優勝しました。

4チームが出場した大会では、1回戦で菊陽中学校に13対3、決勝戦で阿蘇中学校に4対1で勝利しました。

後藤ちなみ主将は「中体連では一の宮中学校に勝って県大会に出場したい」と話していました。



夏季における山岳遭難の防止

夏季(6月～8月)期間においては、家族や職場での気軽な登山、ハイキングなどで山を楽しむ人たちが多く、遭難事故の発生が予想されます。

また、阿蘇山系は、火山活動レベル3(小規模噴火活動発生の可能性)4月末現在となっており、今後、活動の活発化・火山ガスの発生・噴火も予想されます。火山情報等に十分注意してください。

この時期に登山をされる方は、次のことをよく守って安全な登山をしましょう。

- ・余裕ある計画を立てましょう。
- ・服装や装備品等は入山前に十分点検し、取扱いにも慣れておきましょう。
- ・単独登山は避けましょう。
- ・経験や技術、体力に合った登山をしましょう。
- ・出発前に気象情報を必ず確かめましょう。
- ・適度に休憩をとり、無理な登山は避けましょう。
- ・無線機等を携帯しましょう。携帯電話を持っていく方は、必ず携帯し、電池切れに備えて予備電池も準備しましょう。
- ・ゴミは、放置せず必ず持ち帰りましょう。
- ・農・林業の方に迷惑となるような行為をしないようにしましょう。

○避難場所や避難路を確認しておく。
地区ごとに、緊急・災害時に避難する場所(学校や集会所等)が定められています。「自分の地区の避難場所がどこなのか、そこへ安全に行くためにはどう行けばいいのか」ということを普段から確認しておきましょう。

○大雨や台風によって家の周囲を点検整備しておく。
家の周囲に吹き飛ばされそうなものはないか、雨戸や瓦、雨どいなどは痛んでないかを確認しておきましょう。また、家の前の排水溝が詰まったりしていないかなどを確認も必要です。普段からの確認と整備が、被害を最小限に食い止める結果につながります。

こちら 高森警察署です



水害や台風の季節が やってきました

○天気予報や気象状況に気をつける。
梅雨時や台風シーズンなど、洪水が起こりやすい時期には、テレビ・ラジオ・新聞の天気予報に注意し、天気の変り変わりに気をつけましょう。大雨や洪水等の各注意報・警報はテレビ・ラジオでも流れるため、見落とさないように注意しましょう。

○非常食や持ち出し物などを準備しておく。
非常食には、調理の手間がかからず、水もあまり使用しないもの(レトルト食品や缶詰等)を選びます。飲料水も忘れずに確保しましょう。また、懐中電灯や携帯ラジオ、乾電池も忘れずに用意しておきましょう。

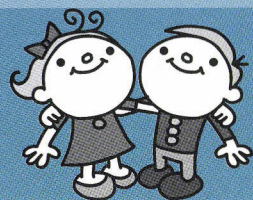
○避難場所や避難路を確認しておく。
地区ごとに、緊急・災害時に避難する場所(学校や集会所等)が定められています。「自分の地区の避難場所がどこなのか、そこへ安全に行くためにはどう行けばいいのか」ということを普段から確認しておきましょう。

○大雨や台風によって家の周囲を点検整備しておく。
家の周囲に吹き飛ばされそうなものはないか、雨戸や瓦、雨どいなどは痛んでないかを確認しておきましょう。また、家の前の排水溝が詰まったりしていないかなどを確認も必要です。普段からの確認と整備が、被害を最小限に食い止める結果につながります。

消防なんでも 南部分署



人権



そのことが、人権の知識としてわかっていても、それが態度や行動として身につけていないと、自分の権利は主張するが、他人の権利は尊重しないなどの自分勝手なことがあらわれます。

しかし、まだまだ人権問題が起きています。同和問題をはじめ、幼児や児童虐待、配偶者や女性への暴力、障害者、高齢者、外国人、ハンセン病等、差別問題が後を絶ちません。

知識から態度で示す実践へ

「人権を守ることは、日本国憲法で保障されています。」
「基本的人権の尊重は、我が国の人権宣言であるといえます」

日本国憲法で保障されている基本的人権

人はだれでも、それぞれの個性や能力を生かして自分自身の人生を築いていこうとします。どんな人生を築くかは、個人の自由であり、権力に強制されるものではありません。

人権って何だろう？

人権について考える

国民年金だより

第3号被保険者の特例が実施されます

第3号被保険者（厚生年金保険等に加入する方の被扶養配偶者）の届出の特例が認められます。

第3号被保険者の届出が遅れたときには、2年前までさかのぼって第3号被保険者の「納付済み期間」となりますが、それ以前の期間は、「保険料未納期間」として取り扱われていました。
平成17年4月からは、特例の届出をしていただくことにより、2年以上前の期間も第3号被保険者の「納付済み期間」として取り扱い、将来その分の年金を受け取ることができるようになりました。（まだ年金をもらっていない方も、既に年金をもらっている方も、いずれも対象としています）
※自分の届出や資格等を確認されたい方は、高森町役場国民年金係へご相談ください。

改正前	▼昭61.4	▼第3号該当	▼原則による遡及	▼届出	現在▼
		保険料未納の扱い	保険料納付済期間	保険料納付済期間	
			← 2年間 →		
改正後	▼昭61.4	▼第3号該当	▼原則による遡及	▼届出	現在▼
		保険料納付済期間	保険料納付済期間	保険料納付済期間	
		→ 特例措置 ←	← 2年間 →		

■お問い合わせ先
熊本東社会保険事務所 TEL 096・367・2500
住民生活課国民年金係 TEL 62・1111（内線132）

若々しさを保つ秘訣

年齢を重ねると身体的な衰えなどが出てきますが、「生き生きと若々しく」いつまでも健康に過ごしたいものですね。



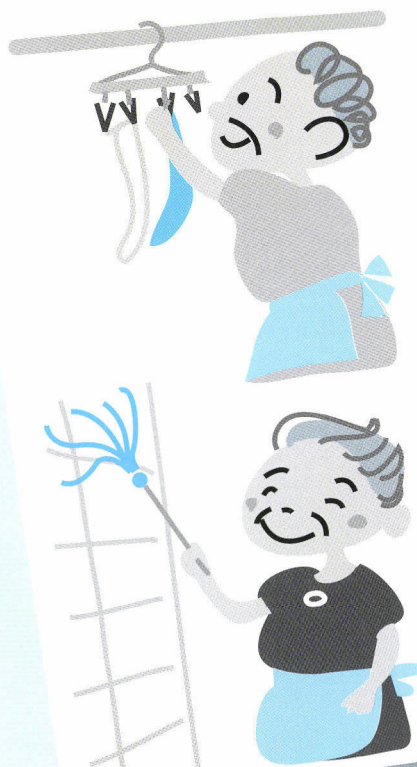
介護保険

いつまでも生き生き若々しくヘルパーさんや福祉用具に頼りすぎていると…

介護保険の認定を受けると、介護の度合いと日々の生活状態に応じて介護保険を使うに必要な介護サービス計画が作られ、ケアマネージャーの管理によってホームヘルパーさんの介護を受けたり、福祉用具を利用することが出来ます。しかし、自分でできることは自分でして、どうしてもできないことだけホームヘルパーさんをお願いすることが大切です。また、福祉用具の利用についても本当に自分のためになるかを考えてみましょう。介護保険制度はみんな育てる「助け合い制度」です。まずはみんなが健康に過ごすことが大切であり、もしも介護が必要になったときに安心して老後を過ごすことができることを目的に作られた制度ですので、皆さまのご理解をお願いします。

簡単な…

掃除や洗濯物をたたんだり、自分でできることは自分でしましょう。



熊本県社会福祉協議会では熊本県知事の指定を受け、次のとおり「平成17年度介護支援専門員実務研修受講試験」を実施します。お知らせします。
○日時 10月23日（日）午前10時開始
○会場 熊本学園大学
○受験資格
原則として、保健、医療、福祉の分野で通算5年（一部10年以上）の実務経験を有する方
○試験案内の配布期間 6月13日（月）～7月15日（金）
○試験案内の配布場所 熊本県社会福祉協議会、熊本県高齢者支援総室、各市町村の社会福祉協議会（試験案内の郵送配布は行いません）
○受験申込期間 7月4日（月）～7月15日（金）
○受験申込方法 受験申込期間中に「簡易書留」により県社会福祉協議会宛に郵送（7月15日消印有効）
○実務研修の予定 1月～3月の間に6日間、熊本市内（場所未定）で実施
■お問い合わせ先
（財）熊本県社会福祉協議会 TEL 096・322・8077

寝たきりになる おそろしさ

早く起き上がりたい！
自分で歩きたい！

まだ60歳前のAさんは、
交通事故で大きな怪我をし
てしまいました。

幸い生命に関わることは
なく一安心したところですが、
頭部と脊椎の損傷などで1ヶ月以上ベ
ットに寝たままの絶対安静の状態にな
りました。

その間、Aさんは元のよ

自分で起き上がることができるの
に、電動ベッドを利用したりすると、
本当に自分では起き上がることができ
なくなります。



自分で歩けるのに、電動車いすを
使ったら、本当に筋力が落ちて足腰が
弱ってしまい、自分の足では歩けなく
なってしまいます。

うに元気になるかの不安は
もちろんですが、ベッドの
上で排便排尿を済ませるこ
とになり、看護師さんや家
族にその始末をしてもらう
ときは、とても申し訳なく
そして恥ずかしい気持ちで
いっぱいだったそうです。

幸い内臓には異常がな
かったことから、食事は普
通にとれたものの、ほとん
ど寝たままの状態とるこ
とになりました。

毎日、毎日天井ばかりを
見ていたAさんは、とにか
く一日も早く回復して起き

上がりたいとそればかり考
えるようになりました。

そんな中、Aさんは順調
に回復してベッドから起き
上がるのがやってきたの
です。両脇から支えられな
がら、Aさんは起き上がろ
うとしましたが、ムカムカ
と吐き気がして気持ちが悪
くなり、起き上がるまで何
時間もかかりました。これ
は心臓が横に血液を送るこ
とに慣れていて頭部に血液
が届きにくいことから起こ
るそうです。また、やっと
立ち上がったって、足の筋力

が衰えてしまっており、す
ぐには歩けなかったのです。

その後、リハビリを一生
懸命して全快したAさんで
すが、たった1ヶ月の寝た
きり状態から本当の「寝た
きり」になるおそろしさを
感じたそうです。

一度床につくところのよう
な状態になる危険性があ
ります。日頃、できることは何
でも自分でして、適度な運動と、
栄養バランスのとれた食事で健
康な心身共に健康に過ごしたい
ものです。

(ある交通事故入院者の手記から)

より良い老後を家族と過ごすために

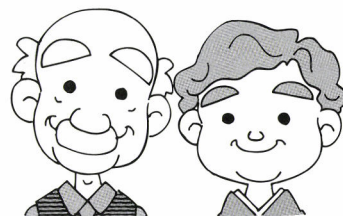
無料
相談

秘密
厳守

シルバー 110番

まだまだ働いていたいけど、仕事がなかなか見つからない。

財産・借金問題や親の介護について、どうしたらいいかわからない。

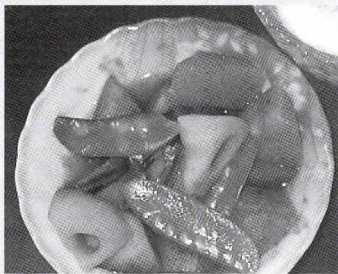


さあ にっこり は れ ば れ
096-325-8080

平日 月～金
9:00～16:00

心配ごと、悩みごと、お気軽にお電話ください。(財)熊本さわやか長寿財団

根菜の炒り煮



□材料(1人分)
にんじん20g、れん
こん20g、ごぼう20
g、こんにゃく20g、
さやえんどう6g、サ
ラダ油小さじ1、濃口
しょうゆ小さじ1、砂
糖小さじ1

□作り方

- ①にんじん、れんこんは乱切り、ごぼうは斜め薄切り、こんにゃくは一口大に切っておく。さやえんどうは色よく茹でる。
- ②鍋で野菜を炒め、油がまわったら、水を加え、柔らかく煮る。
- ③火が通ったら調味料を加え炒りつけ、さやえんどうを散らし、盛り付ける。



栄養士の
いただきます

歯と口にやさしい 生活習慣のポイント!

歯の表面を覆うエナメル質はカルシウムが主成分。また歯の土台はタンパク質でできています。歯を丈夫にするために、バランスの取れた食生活を送り、意識してカルシウムを取るようにしましょう。

★よく噛んで食べることも大切!

元気な歯と歯ぐきを作るために、普段の食生活を見直し、根菜類や小魚など噛みごたえのあるメニューをプラスしましょう。

Health
Theme

健康講座

保健師からあなたへの

保健事業紹介!

1歳6か月児・3歳児健診で、むし歯があるお子さんの保護者の方からのお話やアンケートから以下のような意見が多数ありました。
・おやつをだらだら与えている。
・ミュータンス菌などのむし歯菌は、歯に付着

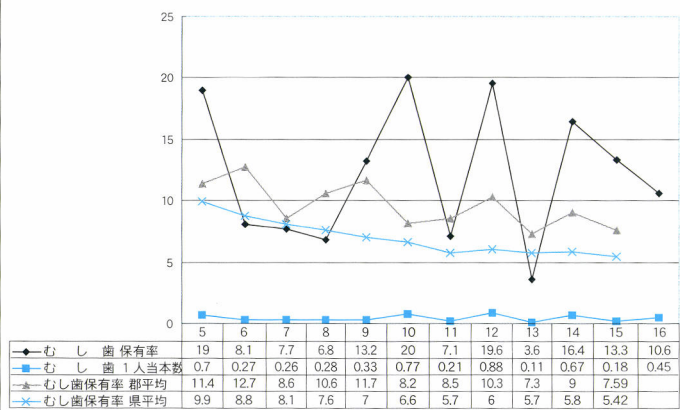
した食べかすの糖分を分解して、歯の表面のエナメル質を溶かす酸をつくり出すため、口の中は

数分で酸が強くなりむし歯になりやすい状態になります。そのためだらだらと食べたり飲んだりすると常に口の中が酸性でむし歯になりやすく、進行しやすい状態ということになります。また口の中に長く残っているあめやチョコレートなども同じような状態になるので注意が必要です。
・乳酸菌飲料やイオン飲料を小さい頃から飲ませている。また今もよく飲ませている。
・乳酸菌飲料の約半分は糖質です。イオン飲料もかなりの糖分が含まれていますので注意が必要です。

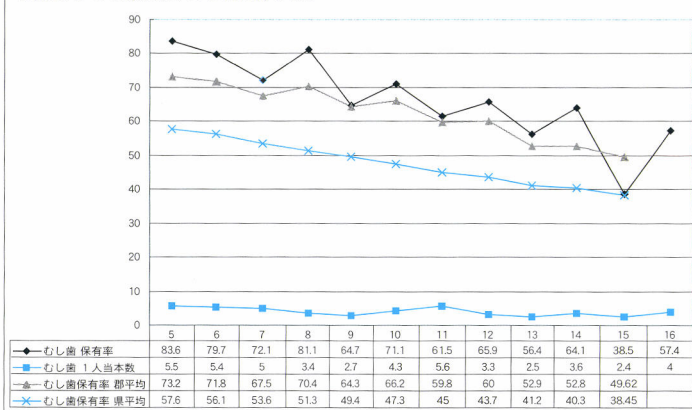
〈むし歯をつくらないためには〉

- *砂糖を取り過ぎない。
- *歯磨きをきちんとする。
- *歯の質を強くする。(歯にフッ素を塗ったり、フッ素の入った溶液でうがいをする)
- *食事とおやつの時間を決める。

高森町の1歳6か月児むし歯保有状況



高森町の3歳児むし歯保有状況



◆1歳児歯科健診 「よい歯の教室」

生後6か月頃から前歯が生え始めてきます。そこで1歳から1歳4か月の子どもと保護者を対象に、むし歯予防についてお話しと健診、ブラッシング指導を行います。この教室を受けるとフッ素塗布が受けられます。