

たかもり



Merry Christmas

芸術文化振興に

— 大阿蘇絵画展 —

11月3日から7日にかけて、林業総合センターにおいて「大阿蘇絵画展」が開催されました。
この絵画展は、大自然に恵まれ文化の薫り高いまちづくりを目指す本町にとって、毎年開催する一大行事のひとつです。今年も九州各地から215点の出品があり、その中から特選・入選を含む83点が入選し、期間中展示されました。
阿蘇の風景、祭り、生活、民族、芸能等を描いた絵画に、多くの人が訪れ、ひとつひとつ真剣に見入っていました。

特選2席 「ばあちゃんの背」 長野紀子さん（久木野村）



特選1席 「轍（わだち）」 緒方麻子さん（菊陽町）



Space of introduction

わが家の

アイドル



森山 のどか
温ちゃん
2歳



毎日走り回って元気いっぱい！弟ができて、お世話がたいへんです。大きくなったら一緒に遊ぼうね！

父 森山 友紀さん
母 真奈美さん
(高森・森)

わが町の

よが女

堀 かおるさん

高森・冬野 23歳

- お仕事 高森寮に勤務しています。
- 趣味 特にありませんが、映画『24』にハマってます。
- 一番やりたいこと 鍋パーティー。
- 理想のタイプ 正義感がある人。



高森町の人口の動き
世帯数/2,669戸(-2)
男/3,640人(±0) / 女/3,970人(+4)
総数/7,610人(+4)
(平成16年10月31日現在)

No.544 平成16年12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
印刷/(株)熊本新生社印刷

R100 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

学校、保護者、地域が一体となった草部南部小学校・草部中学校合同文化祭。「最後の文化祭をしっかりとやり遂げよう」と一人ひとりが一生懸命頑張っていました。みんなで力を合わせ、自分たちの手で創り上げたこの思い出は、きっといつまでも心の中に生き続けると思います。

統合まで3か月余り。長年の歴史を閉じるにふさわしい、忘れられない年になるよう、これからも一日一日、その瞬間を大切に過ごしてください。

・今年もあとわずかとなりました。健康に注意され、よいお年をお迎えください。

Takamori Calendar

林…林業総合センター

朋…朋遊館

上…上町集会所

美…芙蓉館

温…高森温泉館

基…基幹集落センター

たかもりカレンダー

■12月5日～1月8日

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
12/5	6 役場支払日	7 もみじ会／林 9:30～	8 どぎゃん会／朋 9:30～	9 万年青会／上 10:00～	10 3か月児健診／林 13:30～	11
12	13	14 心配ごと相談／美 13:00～15:00 3才児健診／林 13:30～	15 役場支払日 高森温泉館休館日 ／温	16 心配ごと相談／朋 10:00～12:00 機能訓練あゆみ 会／温 13:30～	17 心配ごと相談／基 10:00～12:00	18
19	20	21	22	23	24 年金相談／林 10:00～15:00 献血／林 9:30～16:00	25
26	27 役場支払日	28 消防年末警戒	29 消防年末警戒	30 消防年末警戒	31	1/1
2	3 成人式／林 10:00	4	5	6	7	8

おくやみもうしあげます
 2004 年 10 月受付分(敬称略)

〔住 所〕	〔死亡者〕	〔年齢〕	〔御遺族〕
津留・宮園	佐藤ユクエ	98	佐藤千鶴代
高森・旭通	宮田 チキ	86	宮田 行
高森・上町	中川 俊子	80	中川 紘一
高森・上在	佐藤キヨコ	89	佐藤 光雄
野尻・川上	熊谷 康	85	熊谷 シキ
野尻・川上	工藤サカエ	95	工藤 重幸
高森・昭和	松本 一郎	82	光永チヨ子
尾下・多々野	曾宮 勝馬	89	曾宮 勝彦

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> 中川 紘一 佐藤千鶴代
 熊谷 シキ 佐藤ミヤ子
 山村 チマ 曾宮 勝彦
 江口 キエ
 <一般寄付> 役場職員バザー益金

■広報送料寄付
 住吉喜久夫 (神奈川県藤沢市)

火は消した？

いつも心にきいてみて
 ◎この標語は、平成16年度全国統一防火標語です。

急病になり救急車のお世話になるのは防ぎようがありませんが、防火は字のごとく未然に「防ぐ」ことが大切です。

15 TAKAMORI TOWN-2004.12

2

Fire prevention

高齢者に多い火災被害

火災による死亡者のうち約半分を占めているのが65歳以上のお年寄りです。その主な原因は、年齢からくる体力の衰えや、判断力の低下による逃げ遅れなどです。

しかし、それでも火災は発生します。全国では毎年約6万件の火災が発生し、2千人以上の命が奪われています。本町でも今年に入り7件の火災が発生。昨年より3件増えている状況です。

朝晩の冷え込みも一段と厳しさを増し、家庭で火を使う機会が増えるこの季節。火災は、ちょっとした不注意から尊い命や大切な財産を奪います。日頃から火の用心に心がけ、もう一度、家族みんなで家庭の防火対策を確認しましょう。

11月9日から15日までは「秋季全国火災予防運動」。全国各地で住宅防火診断、防火講習会、防火指導などさまざまな行事が行われました。本町でも、9日に防火パレード、14日に非常呼集訓練が行われ、防火知識・技能の習得に努めました。

火災は、予測が困難な地震などの天災と違い、未然に防ぐことができます。

お年寄りを火災による被害から守るためには、本人の自覚はもちろんのこと、家族や周囲の人の協力が必要です。

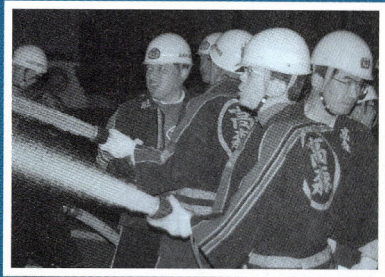
落ちていて正確に119番通報

消火活動は、1分1秒を争う時間との勝負です。消防本部では、通報を受けると、直ちに最寄りの消防署から消防車等を出動させます。

もし、慌ててしまい、場所等を正しく伝えられなければ、火災現場への到着が遅れてしまい、被害が拡大し大惨事になったり、助かるはずの命が助からなくなる場合もあります。普段から落ちていて正確な通報ができるように心がけてください。

携帯電話での119番通報

ここ数年、携帯電話等からの119番通報が増加していますが、携帯電話からの通報では、通報地点と異なる近隣地域の消防本部につながる場合があります。この場合には、通報地点を管轄する消防本部へ119番通報の転送が行われますが、消防本部から通報内容について再確認する場合がありますので、現在地及び通報に用いた携帯電話番号を正確に伝えるとともに、通報後は、しばらくの間、携帯電話等の電源を切らないようにしてください。



11月14日「非常呼集訓練」



11月9日「防火パレード」

7Point

- 3つの習慣
 - 寝たばこは、絶対やめる。
 - ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
 - ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- 4つの対策
 - 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
 - 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
 - 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
 - お年寄りや身体の不自由な人を守るために、近隣の協力体制をつくる。

住宅防火

いのちを守る7つのポイント

3つの習慣
4つの対策

12月は地球温暖化防止月間です

便利で快適な私たちの暮らしの陰で、二酸化炭素などの温室効果ガスが増え続け、地球温暖化が進んでいます。このまま温室効果ガスが増え



- ① こまめにスイッチオフを実行しましょう。
 - ② アイドリング・ストップ運動を進めましょう。
 - ③ ごみの分別収集とリサイクルを進めましょう。
 - ④ 環境にやさしい買物に努めましょう。
- 続けると気温の上昇など、さまざまな影響が心配されています。
- 地球温暖化に、最も悪影響を及ぼしている二酸化炭素は、私たちが日々生きているさまざまな過程で、大量に排出されている物質であるため、私たち一人ひとりが二酸化炭素を減らす生活を心がければ、地球温暖化に歯止めをかけることができるのです。
- そこで、かけがえのない地球環境を保全するため、日ごろから省エネルギーや省資源活動をするなど、私たち自身のライフスタイルを見直して、地球にやさしい『地球温暖化防止のためのエコライフ4つの心がけ』を実践しましょう。

高森出身の皆様へ「広報たかもり」から

○転居のときはお知らせください
広報たかもりが宛先不明で返送されることしばしばあります。住所、氏名の変更など、早めにお知らせください。

○ふるさとへの想いお寄せください
ふるさとへの想いや近況報告、たかもりの発展に役立つお住まいの街の紹介などをお寄せください。本誌で紹介いたします。

○広報郵送料のご協力をお願いします
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様にもお送りして「ふるさとへの便り」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）

休日在宅医 診療は午前9時から午後5時まで

12月12日	寺崎医院	TEL 62-0378
12月19日	南郷谷整形外科医院	TEL 62-3351
12月23日	渡辺内科	TEL 67-1777
12月26日	後藤医院	TEL 67-0019
1月1日	立野病院	TEL 68-0111
1月2日	藤本医院	TEL 67-0020
1月3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。

◎12月のテーマ



- 月曜日 今年のインフルエンザ
- 火曜日 子宮筋腫について
- 水曜日 脳梗塞
- 木曜日 歯周病の原因と予防
- 金曜日 お年寄りの皮膚のかゆみ
- 土曜日・日曜日 性教育シリーズ⑦



業務課
TEL 096・367・2500

■お問い合わせ先
役場国民年金係
TEL 62・1111 (内線132)
熊本東社会保険事務所国民年金

○応募期間

平成16年12月1日(水) から
平成16年12月22日(水) まで
(抽選は1月中旬ごろの予定です)

※当選の発表は賞品の発送をもって
かえさせていただきます。

※役場国民年金係にて完納の確認

を行います。

※納している被保険者です。

平成16年10月分を完納してい

る被保険者または平成16年度前

納している被保険者です。

※応募できる方は、平成15年11月分

〜平成16年10月分を完納してい

る被保険者または平成16年度前

納している被保険者です。

※役場国民年金係にて完納の確認

を行います。

平成15年11月分から平成16年10月分ま

で1年間まるまる納めた方に抽選

で、デジカメや阿蘇郡内の各町村の

特産品等が当たるキャンペーンを行

います。該当される方は、役場国民

年金係または各出張所に応募票があ

りますので応募してください。

※応募できる方は、平成15年11月分

〜平成16年10月分を完納してい

る被保険者または平成16年度前

納している被保険者です。

※役場国民年金係にて完納の確認

を行います。

平成15年11月分から平成16年10月分ま

で1年間まるまる納めた方に抽選

で、デジカメや阿蘇郡内の各町村の

特産品等が当たるキャンペーンを行

います。該当される方は、役場国民

年金係または各出張所に応募票があ

りますので応募してください。

※応募できる方は、平成15年11月分

〜平成16年10月分を完納してい

る被保険者または平成16年度前

納している被保険者です。

※役場国民年金係にて完納の確認

を行います。

平成15年11月分から平成16年10月分ま

で1年間まるまる納めた方に抽選

で、デジカメや阿蘇郡内の各町村の

特産品等が当たるキャンペーンを行

います。該当される方は、役場国民

年金係または各出張所に応募票があ

りますので応募してください。

※応募できる方は、平成15年11月分

〜平成16年10月分を完納してい

る被保険者または平成16年度前

納している被保険者です。

※役場国民年金係にて完納の確認

を行います。

平成15年11月分から平成16年10月分ま

で1年間まるまる納めた方に抽選

で、デジカメや阿蘇郡内の各町村の

特産品等が当たるキャンペーンを行

ばってん荒川さん
のばってん節に会
場は大盛り上がり

すまいるフェスタ in たかもり

10月30日(土)から31日(日)にかけて、高森中学校で文化祭、健康づくり推進大会、人権啓発フェスティバル
を合同で行う「すまいるフェスタinたかもり」が開催されました。

36回を迎える文化祭は、今年も多くの方の
出品、出演をいただき、日頃の地道な文化活
動の成果を結集、広く公開し、文化の向上に
寄与することで、文化の薫り高いふるさとづ
くりを努めました。

健康づくり推進大会は、日常生活において、
栄養、運動、休養のバランスのとれた健康づ
くりを総合的に推進するとともに、全国平均
を大きく上回る高齢化社会を迎える中、生活
の質を向上させるため在宅福祉の環境を整備
することを目的に、健康チェックを実施する
とともに、健康づくり実践者等の表彰を行
いました。

人権啓発フェスティバルは、町民一人ひと
りの人権が尊重される住みよい町づくりを
実現するため、行政・学校・企業・民間団体・地域・
家庭が一体となった人権教育の取り組みを進
めました。

また、31日には、ばってん荒川+キンキラ
劇団による笑いあり涙ありの「肥後にわか
シヨ」も行われました。

年末年始の 高森温泉館の営業

高森温泉館では、12月31日(金)
から1月3日(月)まで営業時間を
変更します。

○入浴時間

午前10時〜午後6時

※1月1日(土)午前11時から豚汁

の無料サービスや高森にわか等、

盛りだくさんのイベントを開催

します。皆さま方のご来館を心よ

りお待ちしております。

■お問い合わせ先

高森温泉館

TEL 62・2626

年末年始の朋遊館の営業

朋遊館は、年末年始も通常どお
り営業します。どうぞご利用くださ
い。

○入浴時間

午後4時〜午後9時

○休館日

月曜日、木曜日

年末年始のごみ収集

○12月29日(水)
通常業務(午前9時〜午後4時)
○12月30日(木)

午前9時〜午前11時30分

○12月31日(金) 休み

○1月1日(土) 休み

○1月2日(日) 休み

○1月3日(月) 休み

○1月4日(火)

通常業務(午前9時〜午後4時)

※年内粗大ごみ個別収集は、12月20

日(月)までの受付分までです。

※直接搬入の際も指定袋を使用し、

分別して搬入願います。

■お問い合わせ先

南部中継基地

TEL 62・0719

年末年始のし尿汲み取り

年末のし尿汲み取り業務につい
ては12月29日(水)まで、また年始
については1月4日(火)からと
なっています。お早めの申し込みを
お願いします。

■お問い合わせ先

大阿蘇清掃社

TEL 096・279・3220

平成17年度小学校 新入生のランドセル配布

高森町では昨年度、小学校新入学
保護者の負担軽減並びに少子化対
策の一環としてランドセル配付を



昨年度のランドセルの配付の様子

行いました。本年度も小学校新入生
にランドセル配布を行いますので、
各家庭での購入はされないようお
願います。
なお、配付は平成17年3月中旬を
予定しています。
■お問い合わせ先
保健福祉課福祉係
TEL 62・1111 (内線121)

平成16年度(後期) ビジネス・キャリア試験

ビジネス・キャリア試験は、今企
業で求められている社外でも通用す
る職務の遂行に必要な専門知識や
実務能力を評価する試験制度です。
試験には、職務分野を163のユ
ニットに分け、専門知識や実務能力
を評価するビジネス・キャリア・ユ



会場には生花展など文化の粋を一同に展示しました

健康について一人ひとりに指導いただきました

【出展・出演・参加団体紹介】◎肥後狂句◎俳句◎書道◎写真◎生花(小原流、専正池坊、池坊、未生流、草月流)
◎押し花絵◎盆栽◎絵画◎手芸◎茶道◎陶器◎アートフラワー◎小・中学校作品◎舞踊(松若会社中、満丸会社中)

平成17年度第1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

平成16年12月15日（水）から平成17年2月28日（月）まで

○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）
- ・入学料
- ①2万2千円
- ②8千円
- ③6千円
- ・授業料 1単位5千円
- ・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。
- ・短期大学・専門学校などから3年次編入学ができます。（全科履修生）
- ・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）

- ・入学料
- ①1万6千円
- ②1万2千円
- ・授業料 1単位1万円
- ・18歳以上であれば、誰でも入学できます。

※教養学部・大学院とも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



災害復興住宅融資の募集

このたびの台風による災害で住宅に被害を受けた方へ住宅の建設・購入資金、補修資金の融資を行っています。

○対象になる台風と募集期間

（災害発生から2年間）

台風16号

平成18年8月31日（木）まで

台風18号

平成18年9月8日（金）まで

台風21号

平成18年9月29日（金）まで

台風23号

平成18年10月20日（金）まで

○金利（平成16年11月1日現在）

年1・9%（全期間固定金利）

○融資限度額

建設資金

1,100万円、1,160万円

補修資金

590万円、640万円等

○返済期間

建設資金

25～35年以内

補修資金

20年以内等

※元金返済の据置可能

公庫融資をご返済中の方は、返済に関するご相談を承ります。

■お問い合わせ先

住宅金融公庫南九州支店

TEL 096・387・2000

（平日及び第1・第3日曜日 午前9時～午後5時）

平成16年度阿蘇広域行政事務組合職員採用試験案内

○採用予定職種及び人員

看護師1名

○受験資格

昭和54年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた者で、採用日までに准看護師または看護師の免許を取得できるか、取得している者

○受付期間

平成16年12月13日（月）から平成16年12月24日（金）まで

○試験日

第1次試験

平成17年1月12日（水）

○試験地

第1次試験

阿蘇広域行政事務組合

大阿蘇環境センター「未来館」

■お問い合わせ先

阿蘇広域行政事務組合事務局

総務課総務係

TEL 0967・24・5111

国民年金
マルチキャンペーン

熊本県内に住む65歳以上のお年寄りの割合は4人に1人となっており、全国平均に比べて早く高齢化が進んでいます。そこで、歳をとってからいきいきと暮らせるように、少しでも多くの国民年金を受給していただくため国民年金保険料を、平

高森町民音楽祭



高森保育園（親子コーラス）

ひびけ阿蘇の野に

ふれあいコンサート



後藤幸浩さん（薩摩琵琶）

高森町民
音楽祭



山田安代さん（文楽三味線）

11月6日（土）、高森高校体育館で27回目の「高森町民音楽祭」（岩下昭久実行委員長）が開催されました。今年の出演者は11団体、11個人。それぞれに日頃の熱心な練習成果を披露し、場内から大きな拍手が寄せられていました。

また、今回はゲストコーナーとして後藤幸浩さんと山田安代さんに出演いただきました。

【出演団体・個人紹介】◎F・F・B◎高森保育園◎高森幼稚園◎森のこえ◎阿蘇琴遊会高森教室◎エレクトーン（林早都紀・佐藤真耶・松木雅、佐伯有彩・渡辺千尋・岩下まりあ・大寺真末）◎ゲストコーナー（後藤幸浩、山田安代）◎高森中学校3年選抜音楽合唱団◎高森中学校3年生◎ピアノ（沼田萌夏・山辺知佳、阿南亜祐実・甲斐愛美）◎草部南部小学校◎はなしのびコーラス◎高森中央小学校◎高森中学校吹奏楽部

ツリーが奏でる
光の幻想

11月13日から高森湧水トンネル公園で「第2回クリスマスファンタジー」が開催されています。

これは、冬のトンネルの有効利用と暖かさを多くの人に知ってもらおうと行われているもので、トンネル内に高さ2.5mのクリスマスツリーが53本展示されています。

クリスマスツリーは12月31日まで展示され、24日と25日は午後9時まで夜間開放します。

11/16 高森保育園
親子給食試食会

高森保育園で保護者を対象とした給食の試食会が開かれました。

日頃、子どもたちが保育園でどんな給食を食べているのかを、家族の方に知ってもらおうと毎年行われているもので、園児たちはお父さん、お母さんと向き合いながら楽しそうに給食を食べていました。

その後、同園栄養士の永松たみ子さんによる食育の勉強会も開かれました。



10/24 梅香苑秋祭り

特別養護老人ホーム梅香苑で毎年恒例の秋祭りが開催されました。

これは、同苑のお年寄りと地域や家族との交流を目的としたもので、焼きそばなどのバザーコーナー、山菜おこわなどの即売コーナー、金魚すくいなどのちびっ子コーナーなど盛りだくさんの企画で楽しいときを過ごしました。

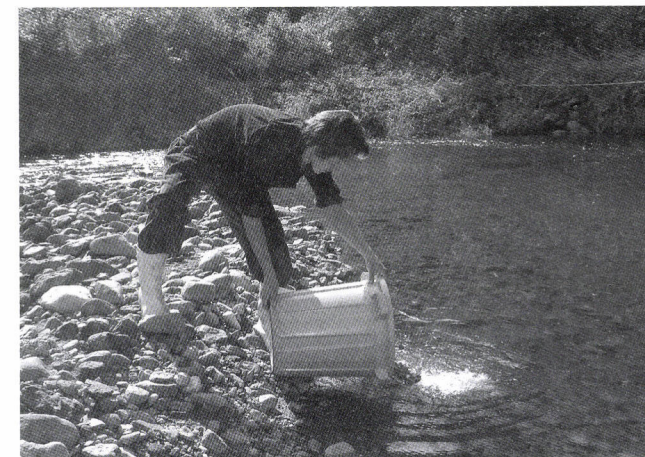
家族や地域の方と交流するおじいちゃん、おばあちゃんの顔は喜びにあふれていました。

10/28 野尻川流域にヤマメの稚魚3万匹を放流

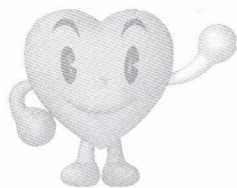
野尻川流域でヤマメの稚魚の放流が行われました。

これは、野尻活性化事業の一環として町が実施したもので、この日は5か所に約3万匹を放流。体長7cmほどのヤマメの稚魚たちは元気に泳いでいきました。

来年の「野尻川ヤマメ釣り大会」には、大きく育ったヤマメが見られそうです。



愛の献血



血液は、科学が発達した今でも人工的に作ることはできません。また、長期間の保存もできないため、輸血が必要な患者さんの命を守るためには、皆さんの絶え間ない献血が必要です。

日本赤十字社では、患者さんが安心して輸血を受けられるよう、高感度検査法の導入や、問診強化を図り、ウイルス等の感染を防いでまいりました。しかし、最先端の検査方法によっても血液中の微量のウイルスは検出できないことがあるため、まれに患者さんに輸血を介して感染するリスクがあります。一部の献血者において、氏名等を偽って献血さ

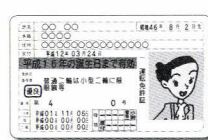
「本人確認」への協力をお願い

○日時 12月24日(金)
9時30分～11時30分、12時30分～16時
○場所 林業総合センター
■お問い合わせ先
保健福祉課保健推進係
TEL 62-1111 (内線125)

れる方や、ご自身が感染症に感染しているかを確認するため、献血される方がいらつしやいます。輸血用血液の安全性をさらに向上させるため、本人であることを示すこと(本人確認)によって「自ら提供する血液は安全である」という意識をもって献血されるようお願いしております。

献血受付の際に、ご自身を証明できるもの提示にご理解ご協力をお願いします。

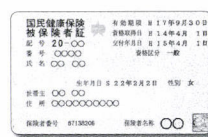
ご提示いただく物の例



運転免許証



パスポート



健康保険証

文芸

POETRY PAGE

肥後狂句

師走 (阿蘇御神火会)

無我夢中 三年振りの日本食
揉めたくり 球界も改革の時期
負けた ちつと撒き餌の足らだった
お百度 足の痛みが通じるか
思いの外 中身はうんと弾ました
揉めたくり 分村するかりコールか
負けた 片言でもう抗議する
無我夢中 子供八人育て上げ
揉めたくり どこが情報源だるか
負けた 満点だった恋敵
思いの外 見舞いに行つて見舞わるる
揉めたくり 骨もあの世で泣きよう
お百度 支店長との根くらべ

馬原 馬笑
田上黙公子
桐原 白酔
佐藤多可雄
三森 茜
佐藤 重信
後藤 愛子
佐橋見乱坊
上井加根女
松山キヨ子
林 不忘
後藤 信子
岡本 琴司

俳句

無我夢中 今度こそ綱取りの場所

浦塚 南天

夕チャイム急いで歩む紅葉道
直線に伸びる農道豊の秋
独り居に良き友ありて小春かな
遊歩道展けし処岩紅葉
杖となり夫に連れだつ旅小春
茶の花の段々畑木曾のバス
声だけの加勢の夫と障子貼る
移ろいの季を惜しむか昼の虫
庭の石路咲きて追慕の日々となり
千歳飴引きつってゆく三歳の子
冬ぬくし子供神楽の振り一途
枯芒毛並み輝くらくだ山

弥永 ふき
内田 フミ
桐原 寿子
後藤つみ子
山村ふみ子
井村ひさし
林 久恵
古庄 泰子
平田ルリ子
馬原 要子
岩下 扶美
青木千賀子

(高森菜の花句会)

知っておきたい 税情報



**1千万円を
超えていませんか？**

平成15年分の課税売上高が1千万円を超える個人事業者の方は、平成17年分消費税の申告が必要です。

◆「課税事業者届出書」の提出はお早めに！
◆平成17年1月から記帳・請求書等の保存を！



消費税についてお分かりにならない点や詳しくお知りになりたいことがありましたら、阿蘇税務署や税務相談室にお気軽にお尋ねください。

阿蘇税務署 TEL 0967-220551
税務相談室 TEL 0967-220559



11/14 草部南部小・草部中 合同文化祭

草部中学校体育館では、草部南部小学校・草部中学校合同文化祭が開催されました。

来春閉校するため最後の文化祭となった今年は、草部保育園児によるお遊戯、小学生による合唱、中学生による和太鼓演奏や中学校PTAによる神楽など多くのプログラムで盛り上がりました。

学校・PTA・地域住民が一体となった文化祭は、子どもたちのいい思い出となったことでしょう。



11/5

横町・南在合同 老人一人暮らし弁当づくり

食生活改善推進協議会横町支部と南在支部が合同で、75才以上の一人暮らし24人にお弁当を配食しました。

食生活改善推進委員は、地域の方々と一緒に心のふれあいはもちろん、楽しく健康な地域づくりを目指して活動しています。

11/12 老人クラブ健康づくり スポーツ大会

老人クラブ連合会による「健康づくりスポーツ大会」が町民体育館で開催されました。

町内18の老人会から364人の皆さんが参加して、ピン立てやボーリング、ゲート通しなどを楽しみました。

健康づくりは、お年寄りだけの問題ではなく私たちみんなの問題です。日頃から運動や食生活に関心を持ち、自分に合った健康法を身につけましょう。



協会長旗 ナイターソフトボール大会



協会長旗ナイターソフトボール大会が、10月21日から山村広場で開催され、全10チームが熱戦を繰り広げました。結果は南球が優勝し、今シーズン完全制覇を成し遂げました。

優勝 南球
準優勝 旭球友
第3位 S・55
敢闘賞 村山フェニックス
最優秀選手賞 本田 龍雄(南球)
優秀選手賞 馬原 富雄(旭球友)

こちら 高森警察署です



警察署協議会からお知らせ

警察署協議会は、広く住民の皆さまのご意見やご要望を警察活動に反映させるため、平成13年に設立されたものです。

高森警察署管内の各町村を代表して、現在5名の方が協議委員に就任されています。

高森町の協議委員は、

吉良禎人さん(高森・横町)です。

管内の安全に関する問題について、ご意見やご要望等がございましたら、協議委員を通じてお聴かせください。

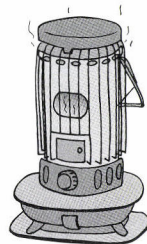


火の用心！

これから寒い季節を迎え、火を使用する機会が多くなります。火災が起らないよう、火の取り扱いには十分注意してください。

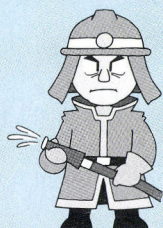
火の用心7つのポイント

- 1、寝タバコやタバコの投げ捨てをしない。
- 2、子供はマッチやライターで遊ばない。
- 3、風の強いときはたき火をしない。
- 4、てんぷらを揚げるとき、その場を離れない。
- 5、家の周りに燃えやすいものを置かない。
- 6、風呂の空だきをしない。
- 7、ストーブには燃えやすいものを近づけない。



阿蘇広域消防本部 南部分署 TEL 62-9034
火事・救急・救助は119番

消防なんでも 南部分署



人権

《人権課題を知ろう！》

性 別 の 人 権
男女が、性別にとらわれず、社会のあらゆる分野でその人の個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現を

- 「男だから」「女だから」という、性別による役割分担意識
- 就労・雇用制度をはじめとする性別による格差
- ドメスティック・バイオレンス(DV)、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等、女性の人権を侵害する行為

こ ども の 人 権
すべての子どもが人として尊重され、心身ともに健やかに育ち、自己の能力を発揮し、自己実現できる社会の実現を

- いじめ・不登校
- 児童虐待
 - ・身体的虐待
 - ・性的虐待
 - ・ネグレクト…適切な衣食住の世話をしないこと
 - ・心理的虐待…おどし、脅迫、無視など

こ う れ い し ゃ 高 齢 者 の 人 権
高齢者が、快適かつ安心・安全に、健康で生きがいを持ちながら、自立して暮らすことができる社会の実現を

- 就労・雇用制度をはじめとする年齢による差別
- 高齢者の虐待
 - ・身体的虐待
 - ・心理的虐待…厄介者扱い、無視等
 - ・経済的虐待…財産を勝手に処分したりすること
 - ・性的虐待
 - ・世話の放任

し ょ う が い し ゃ 障 害 者 の 人 権
障害のある人もない人も、互いに支え合い、地域で生き生きと明るく豊かに暮らしていける社会の実現を

- 物理的な「バリア」…建物や歩道の段差など
- 制度上の「バリア」…就業・雇用の機会、手話・点字等による情報が少ないなど
- 意識上の「バリア」…障害者への誤解や偏見

12月4日～10日は人権週間です。

国民年金だより

◆国民年金事業に

多大な功績

社会保険庁長官表彰受賞の高森町

熊本社会保険事務局長表彰受賞の高森寮



国民年金事業の推進・発展に寄与し、社会保険行政の推進に顕著な功績があったとしてこのほど、高森町が社会保険庁長官表彰、社会福祉法人立正福祉会高森寮が熊本社会保険事務局長表彰を受賞しました。

あさりの中華スープ



□材料 (5人分)
あさり貝600g、ごま油小さじ2、にんにく1かけ、水750cc、コンソメの素2個、酒大さじ4、塩小さじ1、ねぎ24g

□作り方

- ①あさはきれいに洗う。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにくの薄切りを加えて香りよく炒める。水、コンソメの素を入れて煮立て、あさり貝も加える。
- ③あさり貝の口が開いたら、酒、塩で調味する。器に盛り、刻みねぎを散らしてできあがり。



栄養士の
いただきます～す

上手に摂りたい栄養素 ～脂質の働き～

脂質は、たんぱく質や糖質に比べ少量でも多くのエネルギーを生産する効率の良いエネルギー源です。しかし、脂質を摂り過ぎると、エネルギー過剰から生活習慣病を招きます。特に動物性脂肪には気を付けましょう。

◎意外に脂肪の多い食品

- ・おやつケーキやスナック菓子
- ・サラダのマヨネーズやドレッシング
- ・朝食のベーコンやウインナー

健康講座

保健師からあなたへの

健康講座

◆糖のコントロールがうまくいかないと！

生活習慣病予防の大前提は、「血管を守る」とです。今回は高血糖を予防するための方法についてお話しします。

◆糖のコントロールがうまくいかないと！

糖尿病の発生病因は、インスリンがあまり出ないこと(インスリン初期分泌低下)とインスリンがうまく働かないこと(インスリン抵抗性)の2つがあります。これらの原因で血糖のコントロールがうまくいかないと、さまざまな症状が出てきます。

①大きな血管が危ない！

水分が欲しくなる、大量の尿が出る、体重減少などが一般的な自覚症状です。しかし、これらの症状が出るまでに、大血管の障害(動脈硬化)は進行します。自覚症状がないから大丈夫」というのは間違いです。糖のコントロールがうまくいかない状態が10年以上続くと、大血管の障害がさらに進行し、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳血管障害(脳梗塞、脳出血)など致命的な病気を引き起こします。

②細い血管にも障害が！

目、腎臓、神経にも障害を起こしてきます。目の障害については、糖尿病性網膜症を起こ

◆糖尿病を予防するには…

①肥満の解消

自分の標準体重はご存知ですか？標準体重は、身長(m)×身長(m)×22という計算式で出すことができます。肥満はたくさんインスリンを使いますので、後々インスリンが出なくなったり、インスリンが働かない原因になります。標準体重を目標に、肥満を解消することが大切です。

②食事

食べ過ぎるとたくさんインスリンが必要になります。また、体は余ったエネルギーを貯えるために脂肪に変えますが、それにもインスリンが必要です。食事は、糖質、たんぱく質、脂質など栄養素のバランスをよく考え、3食規則正しく、総エネルギーを抑えて腹八分目に食べることが大切になります。

③運動

運動をすると、糖が筋肉に取り込まれるため血糖が下がり、インスリンが働きやすくなります。できるだけ全身の筋肉を使うような運動を週3回以上しましょう。歩くことや水泳などがおすすめです。糖尿病は、あまり自覚症状がなく進行する病気です。まずは生活習慣を見直し、高血糖を予防することが重要です。糖尿病の方は、血糖をコントロールし、合併症を防ぐことが大切です。血管を守り、生活習慣病を予防していきましよう。