



秋の気配を感じたら  
おいしい秋を  
見つけに行こう！

## 岩下啓三さん 世界車いす競技大会出場



力強い走りの岩下さん



左が岩下さん、右が熊本県車いす競技連盟の山本さん

10月25日からニュージーランドで開催されるISMWSF世界車いす競技大会に、日本代表として本町出身の岩下啓三さんが出場することになりました。岩下さんはスイスで開催される世界大会にも出場する予定で、来年アテネで行われるパラリンピックにもつながる大会です。  
岩下さんは、今年8月に結婚され、現在、上益城郡益城町に在住し、松橋町の「希望の里」で働いています。  
「世界大会では、自己ベストを更新したい」と話していました。

### Space of introduction

#### わが家の

## アイドル



かなた  
安方 叶大くん  
2歳

トーマスが大好きな叶大です。もうすぐお兄ちゃんになるよ。早く2人で遊びたいな！！

父 安方 竜也さん  
母 恵さん  
(色見・中園)

#### わが町の

## よか女

宇藤 裕子さん

高森・下町 21歳

- お仕事  
母園である大好きな高森保育園で保育士をしています。
- 趣味  
映画鑑賞、買い物、おいしい物を食べること。
- 一番やりたいこと  
沖縄か海外旅行に行って、のんびりしたい。
- 理想のタイプ  
やさしくて、面白い人。一緒にいて飽きない人。



風まる  
高森町マスコット

高森町の人口の動き  
世帯数/2,662戸(±0)  
男/3,669人(-1) /女/4,013人(+1)  
総数/7,682人(±0)  
(平成15年8月31日現在)

No.530 平成15年10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

少 子高齢化社会の現在において、地域活性の担い手となる若者。そこでというわけではありませんが、今回から「わが家のアイドル」「わが町のよか男・よか女」コーナーを始めました。自薦・他薦を問いませんので、こちらに登場していただける町在住の方がおられましたら、役場企画財政課までご連絡(ご紹介)ください。

# 50年の歩み祝う

## 金婚夫婦表彰伝達式

9月13日(土)、休暇村南阿蘇において、金婚を迎えられたご夫婦29組への表彰伝達式が行われました。  
式では夫婦一組に熊本日日新聞社からの表彰状と、町及び馬原清子さん(高森・旭通)から記念品が贈られ、受賞者を代表して堀日出男さんが謝辞を述べられました。毎年ボランティアとして協力されている福永紘喜さん(高森・下町)により記念写真の撮影が行われ、その後、出席者全員で行われた会食では、楽しい話に花が咲いていました。



本町受賞者の代理として、熊本日日新聞社から表彰状と記念品を受け取る藤本町長



相馬 繁男さん(76) エツ子さん(77) (高森・冬野)  
堀 日出男さん(73) シズエさん(71) (高森・冬野)  
谷川 市次さん(75) 節子さん(73) (高森・旭通)  
山本 六郎さん(81) 恭子さん(74) (高森・横町)



白石 守さん(82) スヨさん(79) (高森・昭和)  
住吉 信昭さん(75) ミチさん(76) (高森・旭通)  
佐藤 登さん(76) ケイ子さん(70) (高森・昭和)



住吉 正守さん(70) サチ子さん(68) (色見・中国)  
小池 貞利さん(77) サヨ子さん(72) (高森・横町)  
馬原 芳隆さん(74) サワ子さん(72) (高森・上在)



徳丸 晴雄さん(74) 千代さん(71) (上色見・西中原)  
荒牧 善晴さん(83) オトエさん(78) (上色見・前原)  
後藤 幸廣さん(76) ケサ子さん(74) (上色見・前原)



工藤 強さん(77) 房子さん(75) (草部・社会)  
橋本 光男さん(73) 律子さん(69) (草部・宮原)  
佐藤 進さん(79) 初子さん(75) (草部・山の口)



後藤 慶男さん(73) 澄子さん(69) (菅山・水迫)  
後藤 美信さん(80) シズさん(78) (芹口・古畑)  
甲斐 光顕さん(73) ミエ子さん(71) (草部・灰原)

### 融資(基準)金利

平日のご相談に加え、毎月第1・第3日曜日に相談会を実施しています。お電話での相談を承っておりますので、お気軽にご相談ください。  
■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 午前9時〜午後5時)

### 休日在宅医

診療は午前9時から午後5時まで  
10月12日 後藤 医院 TEL 67-0019  
10月13日 立野 病院 TEL 68-0111  
10月19日 立野 病院 TEL 68-0111  
10月26日 藤本 医院 TEL 67-0020  
11月 2日 平田 医院 TEL 62-0216  
11月 3日 馬原内科医院 TEL 62-0646

### おくやみもうしあげます

2003年8月受付分 (敬称略)

(住所)	(死亡者)	(年齢)	(御遺族)
高森・村山	松岡ミツエ	76	松岡 初男
津留・上津留	赤星 安昭	30	赤星 武博
高森・上在	佐藤 守	75	佐藤ゆかり
津留・山付	瀬井 雅弘	87	瀬井 正三
野尻・川上	瀬井 稀	74	瀬井 妙子
高森・昭和	二子石ツエ	84	二子石 衛
野尻・川上	古澤ハツミ	95	古澤 豊喜
野尻・河地	野尻 初美	24	野尻 勝秀
矢津田・小村	本田シマエ	74	本田 一庫
津留・平	甲斐ハナト	91	甲斐 信夫
高森・津留	津留 モト	90	津留 勇雄

### 善意の灯

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>野尻勝秀 本田一庫 甲斐信夫 津留勇雄 岩下信敦 赤星武博  
  
<一般寄付>本田典生

### 24時間電話を通して健康をお届けします。

◎ 10月のテーマ

- 月/間質性肺炎について
- 火/地図舌
- 水/メガネをかけるると近視の度がすすむの？
- 木/睡眠時無呼吸症群で使用する歯科マウスピース
- 金/最も人間らしい病気〜うつ病〜
- 土・日/早漏で悩んでいる方へ

熊本 096 385-3300

### 相談コーナー

**行政相談**  
10月21日から10月27日まで「秋の行政相談週間」です。行政相談所が開設され、行政に対する苦情や相談に公正な第三者の立場から広く皆さんの相談に応じます。相談は無料で、秘密は堅く守られます。  
■とき 10月21日(火曜日) 午後1時から午後4時まで  
■ところ 高森町役場保健相談室  
相談員 本田幸則さん

### 法律相談

本町出身の弁護士津留清さんによる無料法律相談です。  
■とき 11月8日(土) 午後1時から午後4時まで  
■ところ 芙蓉館

**年金相談**  
国民年金、厚生年金、社会保険についての相談や申請受付を行います。  
■とき 10月24日(金) 午前10時から午後3時まで  
■ところ 林業総合センター(和室)

### 心配ごと相談

高森町社会福祉協議会では次のおり心配ごと相談所を開設いたします。  
**野尻地区**  
■とき 10月16日(木) 午前10時から正午まで  
■ところ 朋遊館

**草部地区**  
■とき 10月17日(金) 午前10時から正午まで  
■ところ 基幹集落センター  
高森・色見地区  
■とき 11月11日(火) 午後1時から3時まで  
■ところ 芙蓉館

### 【今度の温泉館休館日】

10月15日(水)・11月19日(水)

### 【役場の支払日】

10月15日(水)・10月27日(月)  
11月 5日(水)・11月17日(月)

時間 9時から15時まで



高森地区の敬老会で表彰を受ける松田さんご夫婦

今年のダイヤモンド婚（結婚60年）は次の方々です。各地区の敬老会で表彰状が贈られました。

- |                 |                  |                  |                  |                  |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 山室 忠徳 (84) (西丁) | 岩下 アヤ子 (85) (山鳥) | 本川 サツエ (80) (山鳥) | 後藤 千枝子 (84) (洗川) | 松田 ミヨコ (80) (横町) |
| 武熊 (88) (高森)    | 実子 (87) (色見)     | 朝一 (83) (色見)     | 元男 (86) (上色見)    | 武熊 (88) (高森)     |

# ダイヤモンド婚



井上 健三さん (73) イツ子さん (69) (矢津田・高尾野)



工藤 光高さん (75) 昌子さん (71) (下切・大切畑)



矢津田 孝光さん (73) 郁子さん (70) (永野原・小橋木)



野尻 典歳さん (74) 美恵子さん (70) (津留・平)



瀬井 隆之さん (77) ソヨさん (75) (津留・仲江)



野尻 惟通さん (77) ムツ子さん (71) (野尻・河地)



瀬井 澄任さん (80) 浦江さん (74) (野尻・井上)



古澤 二吉さん (75) スミエさん (69) (尾下・片山)



甲斐 利行さん (79) スミエさん (73) (尾下・下山)



白石 昭利さん (76) 悦子さん (72) (河原・市野尾)

(注) 当日ご都合により出席できなかった方の写真は、合成して掲載しております。

# 百歳おめでとうございます

敬老の日を前に、9月12日、川元マスノさん（高森・下町）と甲斐ヤナさん（高森・村山）が入苑されている梅香苑を藤本町長が訪問しました。明治36年生まれに、二人に、内閣総理大臣からの祝状と町からの表彰状・記念品が贈られ、めでたく百歳の長寿を祝いました。

これからも、健康で元気にお過ごしください。



前列左から2人目が甲斐さん、3人目が川元さん

# 高森工芸展のお知らせ

高森工芸展実行委員会・高森美術工芸協会では、下記のとおり工芸展を開催します。お子さまも楽しめる体験コーナーもありますので、ぜひご来場ください。

■期 日 10月24日(金)～26日(日) 9時30分～17時30分

■場 所 休暇村南阿蘇内セントラルロッジ

- 体験コーナー  
 アクセサリー (和田鈴子)  
 陶人形 (谷口眞澄・廣子)  
 ナイフ・カービング (守山栄賢)  
 ポタリーペインティング (陶器の絵付け) (能美周治)

事務局 高森町上色見466-3 山田良典 TEL 62-1945

## 入札結果

工事名	工期	契約金額(円)	請負者
天神・前原線道路改良舗装工事	H15. 9. 5～H16. 1.10	22,365,000	(資)石原建設
昭和・豆塚前線水道本管布設工事	H15. 9. 9～H15.11.28	5,659,500	(株)ひゆがや
草部南部地区水道本管布設替工事	H15. 9. 8～H15.11.28	5,985,000	(株)藤本組

第3回申込受付期間 9月22日(月)～11月10日(月)

### 住宅金融公庫が個人向け融資の受付を開始

■お問い合わせ先 熊本県土地資源対策課 TEL 096-384-3253

対象 県民80人程度

参加料 無料

応募期限 10月9日 木曜日

応募方法 ハガキ・FAX・Eメール・電話

場 所 玉名市福祉センター 玉名市岩崎88-4

時 間 10月20日 月曜日 13時30分から 15時40分

目的 太陽光発電や風力発電などの新エネルギーへのより一層の理解と認識を深めてもらうために開催

### 「考えよう！新エネルギー」講演会参加者募集

### 県からの お知らせ

# 高森寮 ふくしまつりのご案内

日 時 10月12日(日) 午前10時から午後3時まで (小雨決行 雨天中止)

場 所 高森寮内(高森町大字色見)

臨時バス 旧産交停留所～高森寮(各バス停)

主 催 高森寮

後 援 高森町 高森町社会福祉協議会



お楽しみ抽選会 豪華賞品あり

# 青年海外協力隊等の募集

国際協力事業団では、平成15年度青年海外協力隊、シニア海外ボランティア及び日系社会シニアボランティアの募集を行います。青年海外協力隊・シニア海外ボランティア両事業は、「現地の人々とともに」という基本姿勢のもと、技術や知識を活かして開発途上国の国づくり、人づくりに協力しようとするボランティア活動です。また、日系社会シニアボランティアは、中南米地域における日系人社会の発展に貢献するボランティア活動です。

募集説明会にて資料・願書を無料で配布していますが、郵送をご希望の方は、390円切手を同封のうえ住所・氏名・電話番号を記入し、表に希望の資料を明記して（例：「日系シニア募集要項希望」「九州国際センターボランティア事業係」）へご請求ください。

	青年海外協力隊	シニア海外ボランティア	日系社会シニアボランティア
募集期間	平成15年10月10日（金）～11月16日（日）		
募集職種	約140職種（農林水産、加工、保守操作、土木建築、保健衛生、教育文化、スポーツの7部門）	計画・行政、公共・公益事業、農林水産、鉱工業、エネルギー、商業・観光、人的資源、保健・医療、社会福祉（9分野）	日本語教育、保健衛生・福祉、その他
募集規模	約800名	約300名	約25名
応募資格	満20歳（平成16年4月1日現在）から満39歳（平成15年11月16日現在）までの日本国籍を持つ方	満40歳から満69歳（派遣時）までの日本国籍を持つ方	
派遣国	約65ヶ国（アジア・アフリカ・中南米・中近東・大洋州・東欧）	56ヶ国予定（アジア・アフリカ・中南米・中近東・大洋州・東欧）	アルゼンチン・ポリビア・ブラジル・チリ・コロンビア・ドミニカ共和国・パラグアイ
派遣期間	2年間	1年ないし2年間	2年間

## ○青年海外協力隊募集説明会

10月24日（金）18：30～ やつしろハーモニーホール  
 10月25日（土）14：00～ くまもと県民交流館パレア  
 11月11日（火）18：30～ くまもと県民交流館パレア

## ○シニア海外ボランティア・日系社会シニアボランティア募集説明会

10月27日（月）18：30～ くまもと県民交流館パレア

## ■資料請求・問い合わせ先

JICA九州国際センター 〒805-8505 北九州市八幡東区平野2-2-1 TEL 093-671-8349  
 熊本県企画振興部国際課国際協力班 〒862-8570 熊本市水前寺6-18-1 TEL 096-387-7527

## 当座預金、普通預金、別段預金は、平成17年3月末まで引き続き全額保護されます。

- 定期預金等については、これまで同様、元本1,000万円までとその利息等が保護されます。それを超える部分は、破たん金融機関の財産の状況に応じて支払われます（一部カットされることがあります。）。
- 平成17年4月以降は、当座預金等の利息のつかない預金が全額保護されることとなります。
- 預金保険制度、農漁協系統貯金保険制度ともに同様の取扱いがなされます。
- 詳しくは、金融機関の窓口または預金保険機構、農水産業協同組合貯金保健機構、財務局にお問い合わせください。

# 敬老会

2003



高森幼稚園児18人による歌とダンスの披露



## いつまでも 明るく お元気で

お年寄りのこれまでのご苦労に感謝し、長寿をお祝いする高森町敬老会が、各校区婦人会や各地区の皆様の協力により、9月15日に町内8会場で開催されました。各地区の敬老会には元気なお顔でおじいちゃん、おばあちゃんたちが出席。高森地区の敬老会には高森中学校体育館で開催され、藤本町長から「今日の素晴らしい高森町があるのも、皆さまがたが長年にわたり、慈しみ育ててくださったおかげです。これからも、健康に十分注意され、今日まで培ってこられた知識と経験をもつて、町発展のため今後ともよろしくお願いたします」と祝辞が述べられました。その後、歌や踊りの余興が披露され、楽しいひとときを過ごしました。



華麗な踊りを披露

# 梅香苑



## りんご狩りへお出かけ

9月3日、ネコックスりんご園の招待により、梅香苑の入苑者10名がりんご狩りに出かけました。  
入苑者は、たくさん実った大きなりんごを「甘くて、とてもおいしい」と笑顔で食べていました。お土産にもらったりりんごを片手においちちゃん、おばあちゃんは大喜びしていました。



## 美容組合が整髪奉仕

9月8日、熊本県美容業生活衛生協同組合南阿蘇支部の会員9名が梅香苑を訪れ、入苑者の整髪奉仕を行いました。  
これは、9月4日の「クシの日」にちなんで梅香苑の開所以来毎年行われているもので、約60人のお年寄りが整髪でさっぱりし、敬老会にはすつきりとした気分で参加しました。



## ペンダントプレゼント

高森保育園の年長組の園児25人が9月11日、梅香苑を訪問し、おいちちゃんやおばあちゃんたちにペンダントをプレゼントしました。  
「これからも長生きしてください」とペンダントを受け取ると、おいちちゃんとおばあちゃんは、嬉しそうに子どもたちと握手をしていました。

# 10月は仕事と家庭を考える月間です！

～仕事と家庭の両立推進セミナーのご案内～

少子・高齢化が進む中で、仕事と家庭の両立は、働く側だけでなく、企業にとっても大きな課題となっています。

これからの企業のあり方を考えてみませんか？

仕事と家庭の両立を支援する制度や助成金についての説明、また、今年7月に成立した次世代育成支援対策推進法についての説明も行います。

ぜひ、ご参加ください。

- 1 日時 平成15年10月24日（金） 13：30～16：00
- 2 場所 熊本市桜町3番10号 熊本交通センターホテル 3階 大ホール
- 3 内容
  - ①基調講演  
「これからの雇用管理を考える～多様な人材を活かすには～」  
日本アイ・ビー・エム人事サービス(株) 人材開発アドバイザー 西嶋美那子氏
  - ②説 明  
「次世代育成支援対策推進法及び育児・介護休業法」 熊本労働雇用均等室
  - ③説 明  
「仕事と家庭を両立するための支援」 (財)21世紀就職財団熊本事務所

〈参加申込先〉 熊本労働局雇用均等室 TEL 096-352-3865 FAX 096-352-3876

## みんなで止めよう！ 地球の発熱

### 10月はエネルギーと 環境を考える月間

私たちは今、たくさんの電気、ガス、ガソリンなどのエネルギーを消費することによって、快適で便利な生活を送っています。しかし、エネルギー資源は無限ではありません。

また、エネルギーの大量消費が地球温暖化という深刻な環境問題を引き起こしています。

地球にやさしいライフスタイルについてみんなで考え、行動しましょう。

## 利用してこそ 生きる土地

### ～情報化時代の土地活用～

ご存知ですか？10月は土地月間、10月1日は十と一『土』で土地の日です。土地基本法では、土地についての4つの「基本理念」を定めています。

- 1 公共の福祉が優先します。
- 2 計画に従った適正な利用が大切です。
- 3 投機的な土地取引はいけません。
- 4 利益に応じた適切な負担が求められません。

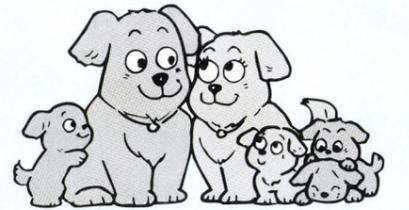
土地の有効利用を住民みんなで考えましょう。

# 犬の散歩マナーについて考えよう

動物の愛護及び管理に関する法律では、飼い主責任として動物の飼養等による人への迷惑防止が明記されています。

ペットも大切な家族の一員です。マナーやルールを守って、散歩をさせるようにしましょう。

- 飼い犬の登録はお済ですか？
- 放し飼いにせず、綱をつけましょう。
- フンの始末をきちんとしましょう。



## 豊かな社会の実現

# 人権

すべての人々の人権が尊重され、互いに共存する平和で豊かな社会を実現するために、人権を侵害する暴力や虐待の防止が不可欠です。女性への暴力や児童・障害者・高齢者への虐待などの人権侵害を未然に防ぎ、誰もがいきいきと暮らせる社会の実現には、地域のコミュニケーションを密にし、連携していくことが必要です。そのためにも、地域に暮らす私たち一人ひとりが、人権の視点で社会を見つめなおすことが大切ではないでしょうか。

住民生活課 同和対策係

# 人権啓発標語紹介

- ◎ 友だちと きょうりよくしあい 生きようよ  
旧高森小学校 佐藤 秀喜
- ◎ なみだには 今の気持ちを書いている  
旧高森小学校 山本 彩乃
- ◎ わたしたち ずっと仲良し 友だちだ  
旧高森小学校 大塚 しおり
- ◎ ありがとう 私の元気パワーは あなたのえがお  
旧高森小学校 佐竹 倫
- ◎ 友だちと たくさん笑うと 気持ちいい  
旧高森小学校 津留 茜
- ◎ なにげない その気づかいが あたたかい  
旧高森小学校 長崎 春奈
- ◎ 差別をうけたら 勇気をもって 立ちむかおう  
高森東小学校 後藤 成幸
- ◎ 差別をうけたとき 自分でいえる 勇気を持っていこう  
高森東小学校 赤星 みく
- ◎ いやなこと 自信をもって 言ってみよう  
高森東小学校 森 隆志
- ◎ いやなこと だまっていれば そのこと続く  
高森東小学校 二子石 郁

(平成14年度高森町人権啓発フェスティバル啓発標語の中から)



## 高森高校 図書館 一般開放

高森高校の図書館は、地域の皆さんに一般開放を行っています。お気軽にご利用ください。

★開館日 月曜日から金曜日

(原則として授業のある日)

★開館時間

午前8時20分から  
午後4時55分まで

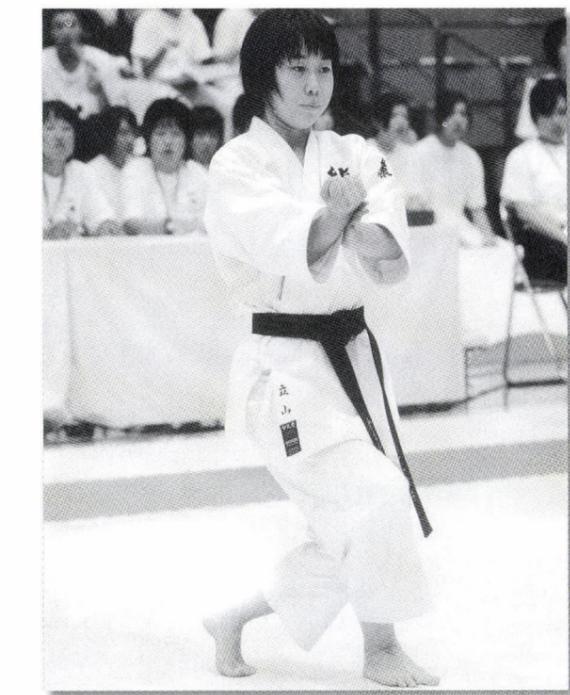
★貸出冊数

1人5冊まで

★貸出期間

2週間

※貸出希望の方には館外利用証を作成します。住所・氏名が確認できるもの(運転免許証・健康保険証など)を持参してください。



## がんばれ! 立山選手

10月26日から静岡県で行われる第58回国民体育大会に、空手道成年女子組手の競技に熊本県代表で本町出身の立山詩子さん(帝京大学1年生)が出場することになりました。

## 身障者ゲートボール大会で 8位入賞

8月31日(日)、植木町の荒木観光ホテルで熊本県身体障害者福祉団体連合会ゲートボール大会が開催され、高森町身障者協会(財津廣司会長)が8位入賞を果たしました。7月に行われた阿蘇郡予選を2位で通過した高森町身障者協会は、全32チームが出場した県大会でも日頃の練習の成果を十分に発揮していました。



熊本県身体障害者福祉団体連合会ゲートボール大会会場

## 秋の全国交通安全運動

9月21日から30日までの10日間、秋の全国交通安全運動が行われました。さまざまな運動が各地で展開され、本町においても街頭指導やキャンペーン等が実施されました。町では交通安全推進協議会を組織しています。これは、交通安全意識を普及し、交通安全思想を高めようというものです。今後ますます交通行政の重要な役割を担いますので、皆様のご協力をお願いいたします。

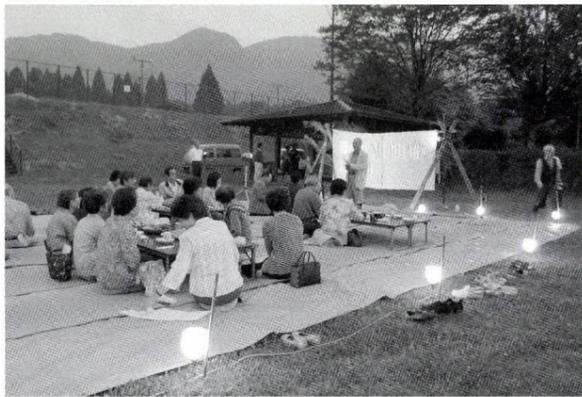


国道325号線バイパスにて交通安全の呼びかけ

## 秋の夜長に風流を楽しむ

9月17日、町観光協会（本田研一 会長）主催により、虫の音を聞きながら俳句をひねり秋を楽しむ「虫聞き会」が、休暇村南阿蘇ビクニック広場で行われました。

菜の花句会（山村文子代表）や根子岳会文芸クラブ（堀田彰代表）の会員など約20人が参加。参加者は、地酒で温まり栗おこわや煮しめ、ヤマメの塩焼きなど秋の味覚を堪能しながら、出来上がった句を次々に紹介しました。



虫の音を聞きながら、句作や秋の味覚を楽しみました

## 畜産の活性化 第55回畜産共進会・肉用牛振興大会

9月13日、南阿蘇畜産市場において、第55回畜産共進会・肉用牛振興大会が開催され、共進会には高森町からも31頭が出品されました。

これは、地方特定品種生産流通強化対策事業の一環として毎年行われているもので、地域農業の活性化と広大な草資源を活用した肉用牛の増殖を図ることを目的としています。

結果は次のとおりです。（敬称略）

- 未経産牛の部 ▼名誉賞（壮齢の部） 中川誠雄（もも）
- 登録牛の部 ▼名誉賞 城井若生（ひめか）、児玉國廣（第五ふくさかえ）、吉良山一幸（ゆきのはな）
- 系統牛の部 ▼名誉賞 矢津田郭富（第三くさふく）、四代くさふく、岩下アヤ子（五代くさふく）
- 肉牛の部 ▼名誉賞 宇藤仁（えんさかえ）、荒牧弘幸（山成）
- 乾草の部 ▼名誉賞 市野尾改良組合（イタリアンライグラス）

## サッカー交流大会で準優勝！

Boomerang  
根子岳



8月31日、久木野小学校グラウンドで行われた「スポーツTRYくぎの」サッカー交流大会で、高森町代表として出場した「ブーメラン根子岳」が準優勝の栄冠に輝きました。

「ブーメラン根子岳」は今年6月、体力づくりとダイエットを目的に16人で発足し、週1回の練習にも徐々に熱が入ってきた団体です。また、明るく元気なマネージャーも募集しているそうです。

地域や学校、園などの  
楽しい話題や情報をお待ちしています。

■役場 企画財政課 広報たかもり 石田 昌司  
TEL 62-1111（内線212）

## 保健師から あなたへの



## 自分の体を知ろう！高血糖！

今、生活習慣病の中で増えてきているのが糖尿病です。

町の基本健診では、随時血糖値・空腹時血糖値・ヘモグロビンA1cの結果で判断されます。昨年の結果を見ると、糖尿病の可能性がある人が246名（11・5％）、糖尿病が強く疑われる人が113名（5・3％）、合併症の危険を伴う人が48名（2・5％）と計407名が糖尿病の危険にさらされている現状です。この中でも何らかの治療や検査で対応されている人は62名と15％程度にとどまっています。

### なぜ高血糖が起きるのか

血糖値は血液中の糖の量を示しています。この糖はエネルギー源となり、あまった糖は肝臓・筋肉・脂肪組織に貯蓄され、血液の糖濃度を調整しています。この調整役がインスリンと呼ばれるホルモンです。インスリンが不足したり働きが弱くなると、飲食物後に摂り過ぎた糖は貯蔵庫に入れなくなり、血液中に多く取り残され高血糖の状態が起きてきます。

### 高血糖が続くと

高血糖でも初期には自覚症状はほとんど感じられませんが、進行するに従い、のどの渇き、頻尿（尿の回数が増える）、だるさ、空腹感、体重減少が起きてきます。

自覚症状以上に体の中ではさらに恐ろしい障害が進行しています。

#### 1. 血管の障害

血管が傷つけられ動脈硬化が進行し大きな血管を傷害し、脳血栓・心筋梗塞・狭心症などの危険性が高まるとともに、さらに毛細血管を傷害し、腎不全や網膜症など失明に至る場合もあります。

#### 2. 神経の障害

組織の酸素不足や細胞の働きが鈍くなり、手足のしびれや痛み、筋力の低下など知覚・運動・自律神経に障害が起きます。

#### 3. 感染症

抵抗力・免疫力が低下し、化膿しやすく傷の治りが悪くなります。

### 今の血糖値で大丈夫？

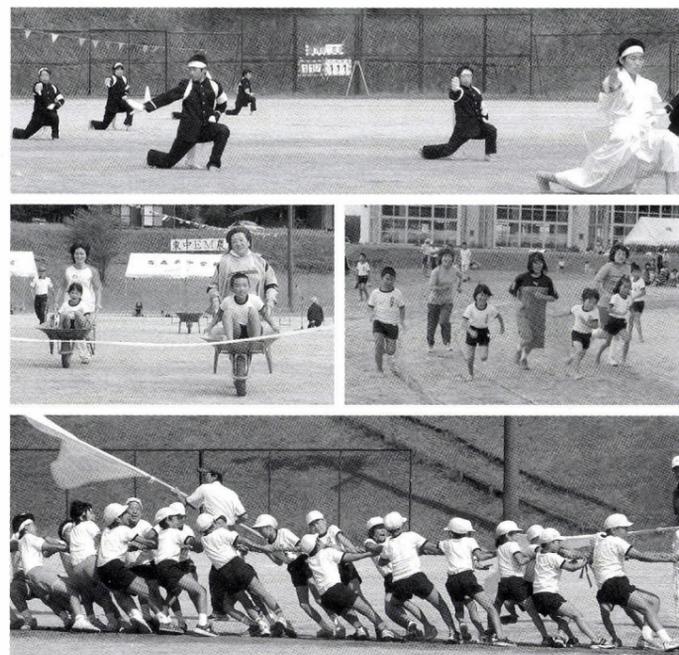
生活習慣を見直し改善することで血糖値を調整することができます。食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・肥満などに心あたりはありませんか。

- まずは食事療法  
バランスよく、よく噛んで腹八分目にしてエネルギーの摂り過ぎを防ぐこと。
- 次に運動療法  
運動によりブドウ糖の筋肉への吸収を促し、インスリンの感受性が良くなります。
- 最後に薬物療法  
主治医のもとでコントロールしましょう。

### 糖尿病判定基準

区分	検査結果
正常	空腹時血糖値 110mg/dl 未満 随時血糖値 140mg/dl 未満 ヘモグロビン A1c 5.5% 未満
可能性が否定できない	ヘモグロビン A1c 5.5%以上 6.1% 未満
要治療	空腹時血糖値 126mg/dl 以上 随時血糖値 200mg/dl 以上 ヘモグロビン A1c 6.1% 以上 6.1 以上 糖尿病が強く疑われる 6.5 以上 糖尿病 7.0 以上 合併症を起こす可能性あり

## 高森東小中合同運動会



## 色見保育園運動会



### いりこめし



□材料 (1人分)  
米60g、いりこ4g、  
油揚げ4g、人参10g、  
ごぼう10g、里芋20g、  
こんにゃく10g、  
サラダ油小さじ1/2、  
濃口しょうゆ小さじ1/2、  
薄口しょうゆ小さじ1/2、  
酒小さじ1/2強

#### □作り方

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②油揚げ、人参、こんにゃくは短冊切りにし、ごぼうはさがきにし、酢水にさらしてアクをとる。
- ③里芋は、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ④材料をサラダ油で炒める。
- ⑤米に材料を混ぜ、ふつうに炊く。



栄養士の  
いただきます～す

## 早食いになって いませんか？

「そんなにたくさん食べているつもりはないんだけど…」というあなた、もしかしたらよく噛まずに飲み込むようにして食べていませんか？

時間をかけてよく噛んで食べると、胃腸への負担が減るばかりか、消化・吸収がよくなり、早く満腹感を覚えるため、食べ過ぎ予防になります。また、口の動きが脳を刺激し、記憶力が良くなる効果もあると言われています。

## 早食いを防ぐ 5つのPOINT

1. 素材は大きめに切る。
2. 食物繊維の多い根菜類や、乾物を積極的に使う。
3. 骨付き肉や、丸ごと1匹の魚をメニューに組み込む。
4. 一回に口に運ぶ量を少なくしてみる。
5. 一口ごとに箸を置いてみる。

## 全国地域安全運動の実施

～安全で住みよい地域社会の実現を目指して～

### ◎期間

10月11日(土)から10月20日(月)までの10日間

### ◎実施重点

「侵入盗、乗り物盗、車上ねらい犯罪の防止」

### ◎スローガン

- 「みんなでつくろう 安心の街」
- 「大きく育て 安全の樹」

### ☆高森警察署管内の犯罪発生状況 (8月末現在)

1. 刑法犯罪の発生総数 111件
2. 主な犯罪の発生件数
  - ◎空き巣ねらい、事務所荒し等の侵入盗 28件
  - ◎自転車・オートバイ等の乗り物盗 17件
  - ◎自動車内の現金等を盗む車上ねらい 15件

### ☆高森署からのお願い (被害に遭わないために)

- ◎ 侵入盗防止
  - ★ちょっとした外出でも「家の戸締りを確実に!!」
  - ★長期の外泊は「隣り近所に一声かけて!!」
- ◎ 乗り物盗防止
  - ★「ドアロック、ハンドルロックを確実に!!」
  - ★自転車・オートバイには「補助錠で二重ロックを!!」
- ◎ 車上ねらい防止
  - ★ちょっとした買い物でも「必ずドアロックを!!」
  - ★車内に「現金やバックなどを置かない!!」

～不審者をみたら、すぐ110番～

## 高森 警察署だより



高森警察署 TEL 62-0110

# 楽しい運動会

## 高森中央小学校大運動会



## 草部南部地区体育祭



## 税の広報

●この社会 あなたの税が生きている●

税務署職員を装った訪問や不審電話にご注意ください

マイホームを取得したとき

税務署職員を装い、①会社事務所へ訪問し、「決算書に添付する書類の写しの提出依頼」や「還付金振込口座番号の聴取」、②電話での「納税者や親族の方の現住所、電話番号、勤務先、還付金振込口座番号の照会」という不審な事例が多発しています。

税務署職員が納税者宅等にお伺いする際には、顔写真をちよう付した身分証明書を携帯しています。また、電話をかける場合には、税務署(国税局)名、所属課・部門名及び氏名を名乗った上で、用件をお伝えすることとしています。

身に覚えのない照会や不審な内容の電話照会に対しては、まず、相手の所属、氏名、連絡先等を確認し、「折り返し、こちらから連絡します。」といった対応をするなど、いったん電話を切った上で、必ず、税務署又は熊本国税局にご確認いただきますようお願いいたします。

住宅ローンを利用してマイホームを新築や購入又は増改築したときは、一定の要件の下に、居住の用に供したとき以後10年間(平成13年7月から15年12月までに居住した場合)、住宅借入金等特別控除を受けることができます。

住宅借入金等特別控除を受けるためには、確定申告をする必要があります。なお、サラリーマンの方は、1年目に確定申告をすると、2年目以降は年末調整で控除が受けられる仕組みになっています。

税について、お分かりにならないことがありましたら、最寄りの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 0967-22-0551  
税務相談室  
TEL 0967-22-0559

## 暖房器具を使用する前に 点検及び清掃を行いましょ



## 消防なんでも 南部分署

阿蘇広域行政事務組合消防本部  
南部分署 TEL 62-9034

### 使用に当たっての注意事項

- ① コタツ
  1. 電気コタツはスイッチの切り忘れに注意!
  2. 配線の亀裂、損傷、ほこり等に注意!(差し込み部にゴミがたまり、そこから電気火災となる)
  3. 練炭コタツでの一酸化炭素中毒・やけど等に注意!
- ② ストーブ・ファンヒーター
  1. 燃えるものを近くに置かない!(衣類の乾燥などには絶対使用しない)
  2. 給油の際は必ず1回消火する。(給油中に引火する恐れ)
  3. 30分に1回程度は部屋の換気をする。(頭痛・めまい、意識がなくなるなど一酸化炭素中毒の恐れ)
  4. 給油燃料を間違えない!(ガソリンは薄紅色、灯油は白色)
- ③ 電気カーペット・アンカ・電気毛布
  1. コタツと同様に、スイッチの切り忘れに注意!
  2. 長時間、肌に直接触れたままだと、低温やけどをする恐れがあります。

使い方を間違えれば火事の元になる暖房器具です。正しく使用して寒い冬を暖かく過ごしましょう!

※火災・救急・救助など緊急の場合は 119 番へ

# 文芸

POETRY PAGE

**肥後狂句** 葉月 (阿蘇御神火会)

土用鰻 あたには食わせ甲斐の無ア  
振り返り やつと笑うて話さるる  
見てみさい 哲学だけじゃ食えん娑婆  
土用鰻 原監督に食わせ度あ  
寝不足で 今夜が峠ちゆう看護  
見てみさい 口先だけの建て直し  
寝不足で 太陽までが黄色かつ  
見てみさい 形見着すると生き写し  
土用鰻 葉漬けではなかるうか  
見てみさい 国宝級の壺ばかり  
寝不足で 良か知恵のとんと浮かばん  
ナンバーワン 自慢の地酒披露さす

三森 茜  
後藤 愛子  
馬原 馬笑  
桐原 白酔  
田上 黙公子  
松山 キヨ子  
堀田 蘇仙  
岡本 琴司  
佐藤 重信  
松野 笑声  
上井 加根女  
林 不忘

**俳句** (老人会根子岳文芸クラブ)

阿蘇の山雲の流るる立夏かな  
夕立に響きましたる滝ありて  
顔知らぬ義父の法要白牡丹  
墓前にと植えしつまぐれ今盛り  
鬼灯のあざやかな色仏前に  
秋近し朝な夕な葉のそよぎ  
爽やかや一人静かに墨を摺る  
原爆忌黙禱忌の間の蟬しぐれ  
読書子に突き当たると金亀子

晴雄  
誠登  
文を  
澄子  
昭子  
ウミオ  
みずほ  
きや  
アキラ

後藤 信子  
浦塚 南天

## 知っていますか？ 建退共制度

建設現場で働く方々のための業界退職金制度です。全国どこでも！事業主がかわっても退職金は通算できます。

〈お知らせ〉  
平成15年10月1日から建退共制度が一部変わりました。

加入できる事業主：

建設業を営む方なら誰でも

対象となる労働者：

ほとんど全ての建設業の現場で働く人

掛金：

日額310円

掛金は、全額事業主負担で、損金または必要経費として処理できます。

〈建設事業主のみなさまへ〉

☆申込手続きは簡単です！

(加入時に経費はかかりません)

☆経営事項審査で加点されます！

☆掛金は全額非課税で国が一部を補助します！

〈建設現場で働くみなさまへ〉

☆建退共の手帳を持っていますか？

☆事業主が変わっても退職金は通算して計算されます！

☆加入者還元のための宿泊割引・レンタカー割引等の提携サービス事業も行ってあります。

■お問い合わせ先

熊本市九品寺4-6-4

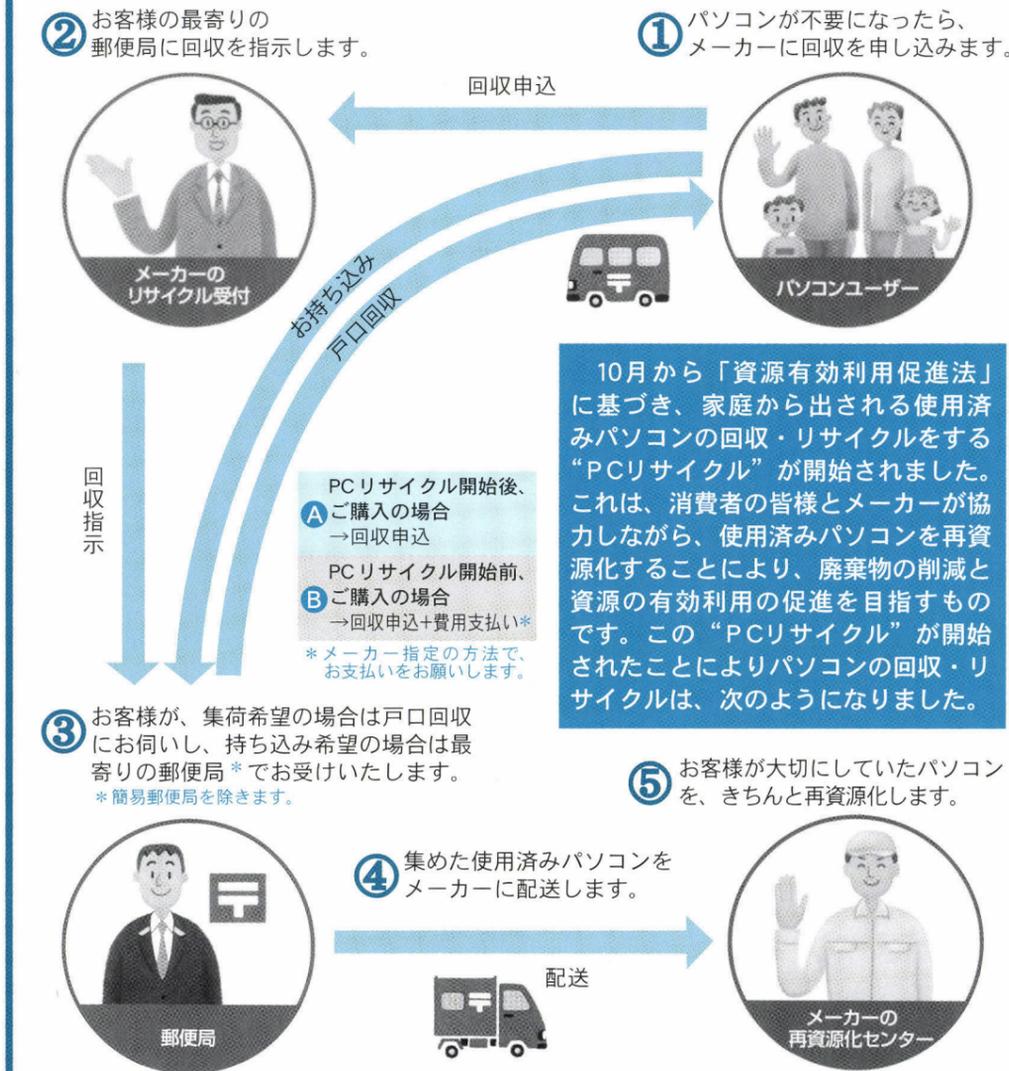
勤労者退職金共済機構

建設業退職金共済事業熊本県支部

TEL 096-366-5111



## 平成15年10月から 家庭の使用済みパソコンの回収・リサイクルの方法が変わりました。



### 対象機器

家庭から排出されるデスクトップ本体、ディスプレイ(ブラウン管式または液晶式)、ノートブックパソコン。

※パソコンと一体として販売されたキーボード、マウス、ケーブル等の付属品については、パソコンと一緒に排出された場合に併せて回収することとなっています。



再資源化率 ▶ デスクトップ本体 50% ディスプレイ 55% ノートブックパソコン 20%

### ●PCリサイクルは一人ひとりのチカラから。

使用済みパソコンを回収・再資源化するためには、費用がかかります。消費者の皆様にご負担いただく回収再資源化料金は、循環型社会を目指すために活用されます。また、メーカーでは再資源化とともに、環境負荷の少ない製品の開発を進めています。ご協力、よろしくお願いします。

■お問い合わせ先…高森町役場 保健福祉課 保健推進係 TEL 62-1111 (内線125)

## スローな阿蘇づくり

# 「阿蘇カルデラツーリズム」に参加しませんか。

「スローな阿蘇づくり」とは、ゆっくりと歩く、ゆっくりと自転車をこぐ、そんなスピードで農村や自然のもつ素顔の魅力に触れたり、自然案内人や地元の人との交流によって阿蘇の新たな魅力を発見する新しい旅のかたちです。

そのために、農村や商店街や自然を楽しむといったさまざまな形のツーリズム(阿蘇カルデラツーリズム)ができる旅のシステムと、ゆっくり旅ができる交通のシステムづくりを進めます。阿蘇のこれからの旅のあり方や交通の仕組みを実験し、期間限定から通年運行へと移行させていくものです。

これを実現するために、阿蘇郡12ヶ町村を結んで、下記のような取組を行います。  
この機会に、阿蘇を結ぶ循環バスに乗ってみてください。

### 1.実施期間

平成15年10月18日(土)から平成15年11月2日(日)までの毎週土日(6日間)(10/18, 10/19, 10/25, 10/26, 11/1, 11/2)

### 2.実施内容

#### ●パークアンドライドで渋滞緩和(阿蘇カルデラフリーキップの発行)

国道57号線の渋滞を緩和するためにパークアンドライド方式を採用。大津駅周辺の駐車場にマイカーを置き、鉄道など公共の交通機関で阿蘇を訪れることのできる仕組みをつくります。

#### ●循環バス運行及び接続バスの運行(100円で乗れます。“ワンコインバス”)

渋滞緩和のもう一つの方策として、循環系2ルート(南郷谷、阿蘇谷)、カルデラ内からの接続系4ルート(小国郷、産山・波野、蘇陽、西原)を結ぶバスを走らせます。阿蘇地域の方はもちろん、阿蘇を訪れた人も車がなくても阿蘇地域内を移動できる仕組みになっています。

#### ●サイクルトレイン運行(予約:JR九州阿蘇鉄道事業部TEL096-326-3476)

自転車でゆっくり阿蘇を走りたい人のために、JR九州、南阿蘇鉄道の協力を得てサイクルトレインを運行します。マイ自転車で阿蘇をサイクリングすることができます。

### 3.各バス停ごとの待ち受け機能

#### ●タウンツーリズム(商店街を散策)

商店街を訪れ、ゆっくりのんびり街を歩き、試食をしたりお茶の“おもてなし”を受けながら、商店街を楽しむ旅です。

#### ●グリーンツーリズム(農村体験)

田舎を訪れ、その土地の人と交流し、生活に触れるなどさまざまな体験をするグリーンツーリズム。これは、地元側からいえば農家民宿、農家レストラン、直売所などのサービス業へと複合化して経済基盤を作っていく活動でもあります。阿蘇の農村地帯の風景、暮らしそのもの、食、そして何よりそこで暮らす人の笑顔を享受できる旅です。

#### ●エコツーリズム(自然体験・学習)

エコツーリズムは、自然を守りながら環境学習を行い、それらを経済効果に結びつけるという3つの機能を持っています。ツアーには必ず自然案内人が付き、動植物の話をし、地域に残る物語を伝え、そして自然そのもののかかわり方、見方、感じ方をも教えてくれます。(予約は阿蘇地域振興デザインセンターまで)

#### ■お問い合わせ先

財団法人阿蘇地域振興デザインセンター TEL 0967-22-4801

高森町役場企画財政課 TEL 62-1111(内線212)

# 国民年金だより

## ◆国民年金保険料の納め方

### ① 納付書で納付…毎月納期限までに納めます

納付書は、国（社会保険庁）から直接送付されます。その納付書で、全国の銀行、郵便局、農協、信用金庫、労働金庫等のどの窓口でも納めることができます。



### ② 口座振替…便利な納め方

一度の手続きであなたの指定の口座から毎月自動的に引き落とされ、納付のたびに銀行、郵便局等に行く必要がありません。

#### ●口座振替のできるどころ

全国の銀行、郵便局、農協、漁協、信用金庫、信用組合、労働金庫です。（申し込み用紙は各窓口及び社会保険事務所にあります。）

#### ●手続きはカンタンです！

あなたの預（貯）金口座のある金融機関や郵便局などで「口座振替納付（変更）申出書」に必要な事項を記入してお申ください。

#### ●手続きに必要なもの

- ① 納付案内書または年金手帳
- ② 預（貯）金通帳
- ③ 印かん（通帳の届出印）

### ③ 前納…割引があります

その年度の一定期間の保険料をまとめて前納すると、保険料が引き下げられる制度で、お得です。

#### ●1年前納

4月分から翌年3月分を、4月末日までに納付します。

#### ●6か月前納

4月分から9月分を、4月末日までに納付します。

10月分から3月分を、10月分までに納付します。

#### ●保険料の納付期限

毎月の保険料は、翌月末日までに納付することになっています。

保険料は納付期限から2年以内なら納付することができますが、2年を1日でも過ぎた場合は、時効により、納付することができなくなります。



#### ●納付書をなくしたとき

納付書は、国が作成し送付していますので、社会保険事務所に連絡し再発行を受けてください。

#### ●社会保険料控除

1月から12月の1年間に納めた国民年金保険料は、所得税等の社会保険料控除の対象となります。領収書は大切に保管しましょう。



■お問い合わせ先 住民生活課 国民年金係

TEL 62-1111 (内線 132)