



歴史探訪と 大自然とのふれあい



緑の少年団 全国大会交流集会

7月30日から8月1日まで第14回緑の少年団全国大会が熊本で開催され、高森町にも全国各地から29人の子どもたちが訪れました。

緑の少年団は、次世代を担う青少年を、森林での学習活動、ボランティア活動、野外活動等を通して、緑や自然を愛し守り育てる心と、人と社会を愛する健康で明るく豊かな心をもった人間に育てることを目的に、小・中学生により組織された自主的な団体です。

高森町では、草木染めを体験したり、草部吉見神社夏祭りに参加したりと、いつまでも心に残る貴重な体験をしました。



子ども構みこしを造り、夏祭りにも参加



高森町の人口の動き
世帯数 / 2,662戸(+5)
男 / 3,670人(+2) / 女 / 4,012人(+8)
総数 / 7,682人(+10)
(平成15年7月31日現在)

No.529 平成15年9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

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。



町民憲章

1. 水と緑と土のにおい、いっぱいの住みよい町にします。
2. 伝統を重んじ、文化の薫る潤いのある町にします。
3. 老人を大切にし、子どもの夢を育て幸せな町にします。
4. 勤労を尊び、産業を振興し活力のある町にします。
5. スポーツに親しみ、心身をきたえ健全な町にします。

編集後記 An editorial postscript

皆さんにとって、今年の夏はどんな夏でしたか？
今年も風鎮祭は多くの人出でにぎわいました。毎年、向上会の一員として参加していますが、今年は取材との掛け持ちで改めて祭りの素晴らしさを実感しました。祭りを主催された人、裏方でがんばった人、参加していただいた人など多くの協力で祭りの成功があると思えました。この伝統・文化はずっと残っていくと思うし、残さなければいけないものですね。

休日在宅医 診療は午前9時から午後5時まで

9月14日	立野病院	TEL 68-0111
9月15日	中村医院	TEL 67-2333
9月21日	立野病院	TEL 68-0111
9月23日	寺崎医院	TEL 62-0378
9月28日	南郷谷整形外科医院	TEL 62-3351
10月5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。**◎9月のテーマ**

- 月／膝に水がたまったら
- 火／へそのごま
- 水／清涼飲料水の摂り過ぎと健康障害
- 木／抜歯の後の注意点
- 金／慢性疲労症候群
- 土・日／陰茎癌

おくやみもうしあげます

2003年7月受付分 (敬称略)

(住所)	(死亡者)	(年齢)	(御遺族)
中・祭場	本田 道明	68	本田 昭子
津留・上津留	野尻 規義	54	野尻アキエ
高森・横町	林田 定吉	77	林田 瑤子
尾下・下山	後藤 本安	73	後藤 本晃
高森・上在	中村恵美子	81	中村 義明
色見・戸狩	荒牧フジノ	85	荒牧 利幸
草部・灰原	小崎 信幸	78	小崎 信一

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> 富永幸男 佐藤トシエ
林田瑤子 荒牧利幸 本田昭子 瀬井妙子
瀬井正三 小崎信一 家入清興 古澤豊喜
後藤エミ子 二子石衛

<一般寄付> 草村一富

■広報送料寄付

遠山 啓介 (熊本市月出)
松本きみ代 (大阪府大阪市)
田上 顕雄 (熊本市花園)

【今度の温泉館休館日】

9月17日(水)・10月15日(水)

【役場の支払日】

9月16日(火)・9月25日(木)
10月 6日(月)・10月15日(水)

時間 9時から15時まで

相談コーナー**言 齢者相談**

お年寄りやその家族の様々な心配ごとや悩みごとのご相談を無料でお受けします。

■とき 月曜日・金曜日
午前9時から午後4時まで
(時間外及び、土・日・祝日は、留守番電話にて受付)

■お問い合わせ先
熊本県高齢者総合相談センター

TEL 096-325-8080

無料相談

10月1日の法の日になん

で熊本県司法書士並びに熊本県土地家屋調査士による無料法律相談を行います。

■とき 10月1日(水)

午前10時から午後3時まで
■ところ 林業総合センター
(中会議室)

■お問い合わせ先
代表者 佐藤事務所

佐藤 マサ

TEL 0967-6212020

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 9月20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 9月26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
(中会議室)

心配ごと相談

高森町社会福祉協議会では次のとおり心配ごと相談所を開設いたします。

■とき 9月18日(木)
野尻地区

祭りを盛り上げた

5町の向上会

今年の「にわかコンクール」は昭和向上会が優勝しました。

風鎮祭

高森の今日は山引き 風しずめ!

約250年の伝統を誇る「風鎮祭」が8月17日から18日にかけて、町中心部の商店街一帯で盛大に開催されました。

この祭りは別名「山引き」とも呼ばれる祭りで、宝暦2年(1752年)、商人が高森阿蘇神社に二百十日の風を鎮め、五穀豊穡を祈願したのが始まりと伝えられています。

今年も「祭りの牽引者」の5町向上会による「目さまし」で幕を開け、にわかや子ども手踊り、町民総踊り、花火大会などでにぎわいました。



21団体(約800人)が参加した町民総踊り





中央舞台ではさまざまな催しが行われました



チョット一息。高森幼稚園の「子どもみこし」



役場の仮装行列一行。
今年のテーマは「高森映画祭」



造り物コンクール特選「ゴジラ 55」(下町2組)

「人吉ねぶか太鼓」を披露した子どもたち



医療安全相談窓口のご案内

県では、このたび医療に関する患者や家族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ました。

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。

設置場所：熊本市水前寺6丁目18番1号

熊本県健康福祉部地域医療推進課内

電話 096-383-7020(直通)

県庁代表 [096-383-1111]

FAX 096-385-1754

電子メール tiikiiryu@pref.kumamoto.lg.jp

受付日：月曜日～金曜日(休日及び年末年始を除く日)

受付時間：9:00～17:00

相談内容：医療に関する患者やその家族からの相談等

入札結果		500万円以上	
工事名 (委託業務名)	工期 (委託期間)	契約金額 (円)	請負者
平成15年度 地籍調査測量 業務委託	H15.7.25～ H16.3.26	17,430,000	(株) スベック
公営住宅下町 団地第1期既 設住宅解体撤 去・敷地造成 工事	H15.7.28～ H15.9.20	8,547,000	(有) 興和建設
公営住宅下町 団地建替えに 伴う設計委託	H15.7.25～ H15.9.20	6,079,500	大和設計(株)
高森町移動通 信用鉄塔施設 整備事業調査 設計監理業務 委託	H15.8.28～ H16.3.15	14,332,500	西日本技術 開発(株)

県からの お知らせ

産業開発青年隊員募集

熊本県では、産業開発青年隊訓練所平成16年度隊員の1次募集を次のとおり行います。

応募資格

- 県内に居住し又は居住しようとする18歳以上25歳未満の独身の者
- 高等学校卒業程度の学力を有する者
- 心身が健全で所定の教育訓練に耐え得る者
- 全寮制による規則正しい集団生活に耐え得る者

募集人員

30名程度(女子を含む)

募集期間

平成15年9月1日(月)から平成15年9月19日(金)まで

試験期日

平成15年9月30日(火)

試験の場所

(財)熊本県建設技術センター

試験科目

学科試験
面接試験

お問い合わせ先

熊本県産業開発青年隊訓練所

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り、相当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当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当な被害を受け、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

熊本県阿蘇地域振興局税務課
TEL 0967-221-1111
(内線323、324)

環境カウンセラーの 募集について

環境省では、9月1日から

TEL 0964-286611
熊本県土木部監理課
TEL 096-383-1111
(内線6023)

30日まで、環境カウンセラーを募集しています。

お問い合わせ先

九州地区環境対策
調査官事務所
TEL 092-473-8851

ホームページ

http://env.go.jp/policy/counsel/method.html

住宅金融公庫の ローンを返済中の方へ

ローン返済でお困りの方(倒産など勤務先の事情により収入が減少した方、家業の不振により収入が減少した方、病気やけがなどにより支出が増加した方等)については、返済月額を軽減する場合があります。

ご返済中の金融機関または住宅金融公庫に、遠慮無くご相談ください。

お問い合わせ先

住宅金融公庫南九州支店
TEL 096-387-3707
(平日、第1・第3日曜
午前9時～午後5時)

【パソコン操作習得コース受講生募集】

雇用・能力開発機構熊本センターでは、求職者に対して、職業能力開発を目的とした公共職業訓練の一環として、パソコン操作習得コース（全18時間・受講料無料※但しテキスト代は1,000円程度実費）を阿蘇郡（周辺地域を含む）にて、開催することとなりました。

この講座は、パソコンの技術を習得していただき、就職への足がかりとしていただくことを目的とした、国の政策に基づくものです。下記要綱をご確認の上、たくさんの皆様にご参加いただけるようご応募をお待ち申し上げます。

コース名	訓練募集期間	抽選日	訓練実施期間	訓練時間
Word基礎（ビジネス文書作成編）	9月16日～26日	9月29日	10月6・8・10日	午前9時～午後4時
Excel基礎（表作成・関数基礎編）	10月1日～10日	10月14日	10月20・22・24日	午前9時～午後4時
Word応用（長文・表作成編）	10月21日～31日	11月4日	11月10・12・14日	午前9時～午後4時
Excel基礎（表作成・関数基礎編）	11月11日～21日	11月25日	12月1・3・5日	午前9時～午後4時
Excel応用（関数応用・グラフ編）	1月6日～16日	1月19日	1月26・28・30日	午前9時～午後4時
Excel応用（データベース・マクロ編）	1月16日～26日	1月28日	2月2・4・6日	午前9時～午後4時

○対象者 64歳以下の求職者（学生を除く）

○定員 20名

○選考方法 ハガキによる抽選（※3日間休まず受講できる方）

■お問い合わせ先

〒869-2301 阿蘇町大字内牧257番地

ワイエスプランパソコンスクール 阿蘇校 TEL 0967-32-3398

【行政書士による無料相談会】

熊本県行政書士会では、毎年10月を「行政書士制度強調月間」として、行政書士のPR活動を実施しておりますが、行政書士の業務に関し、下記のとおり無料相談会を開催しますので、お気軽にご利用ください。

【ご相談に応じる内容】

- ①各種許認可・登録に関すること。（建設業、運送業、風俗営業等の営業許可、開発・農地転用・帰化等の許可、車庫証明および車両登録、外国人登録など）
- ②会社・医療法人・協同組合等の法人設立に関すること。
- ③遺言・相続に関すること。
- ④経理記帳・内容証明書・契約書の作成に関すること。

（1）電話無料相談会

行政書士の業務に関し、電話で相談に応じるものです。

日時：平成15年10月1日（水）
午前10時より午後4時まで
場所：熊本県行政書士会
〒862-0956
熊本市水前寺公園28番47号
電話番号：096-385-7300

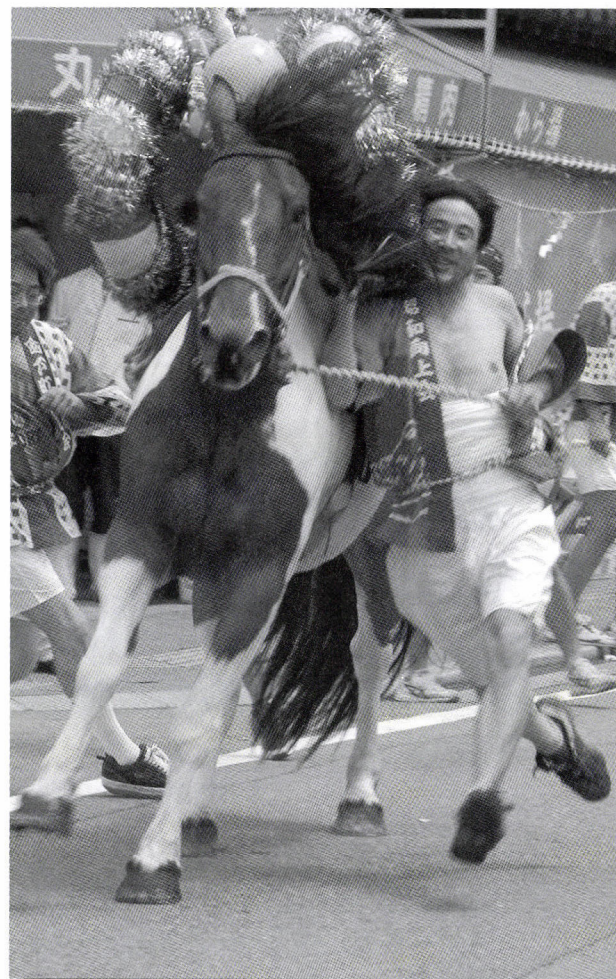
（2）街頭無料相談会

電話での相談が難しいケースやご来場いただける皆様へ、専門の行政書士が直接面談にて相談に応じます。（行政書士には守秘義務が課せられていますので、安心して相談いただけます。）

日時：平成15年10月21日（火）・22日（水）の2日間
午前10時より午後4時まで
場所：熊本交通センター地階
「観音の泉前広場」（熊本市桜町）

高森阿蘇神社 夏祭り

健康龍命が九州を平定して阿蘇の地を風雪の害から防ごうと、穀菜の豊穡を祈願したのが始まりとい伝えられる祭り。今年も「御唄」に合わせて、みこしや御神馬が練り歩き、家内安全や健康を祈願してたくさんの方がみこしをくぐり、勇壮な飾り馬の「馬飛ばせ」も行われ、町内は活気にあふれていました。



草部吉見神社 夏祭り

下り宮で有名な吉見神社は神武天皇の第一皇子日子八井の命が祀られており、樹齢700年にも及ぶ杉の木に囲まれた神社です。午前中に神事、午後からは大小2基のみこしと子どもみこしが階段を上って浜床まで練り歩き、神楽の披露が行われました。



上色見校区夏祭り



8月13日、「上色見校区夏祭り盆踊り大会」が上色見生涯学習センターで開催され、老人会の踊りの披露やカラオケ大会、地元のマジシャンによるマジックショーなど多彩な催しで夜遅くまでにぎわいました。また、昨年から前原地区を挙げて復活準備に入り、上色見小学校閉校記念式で約40年ぶりに復活した獅子舞も披露されました。「前原獅子舞保存会」による伝統の獅子舞に地元住民は真剣な表情で見いつていました。



真剣勝負の腕相撲



迫力ある獅子舞にびっくり



祭りはやっぱり浴衣でしょう！

標高700 飢納涼祭

8月12日、第5回「標高700 飢納涼祭」が朋遊館広場で開催されました。当日は、かき氷や流しソーメン、金魚すくいなどの出店が立ち並び、ステージでは、舞踊、カラオケ大会など趣向をこらした催しで大変盛り上がりしました。また、昨年好評だったビンゴゲームもあり、夏休み期間中の子どもたちでにぎわいを見せました。地元の方が企画・参加した祭りは活気であふれていました。



素晴らしい舞踊を披露



皆さんとても良い表情をしていました



盛り上がりを見せたビンゴゲーム

9月はオゾン層保護対策推進月間です

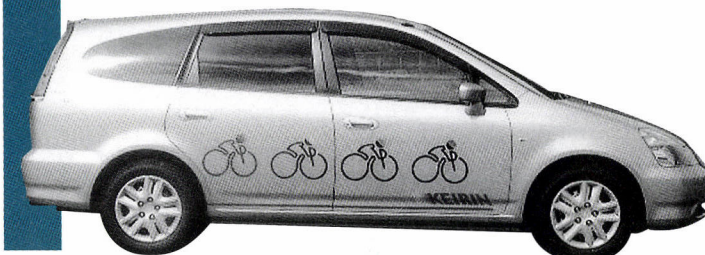
上空10～50kmにあるオゾン層は皮膚ガンや白内障、免疫力低下の原因となる有害な紫外線から私たちを守っています。そのオゾン層が冷蔵庫やエアコンなどを棄てる時に不意に放出されるフロンガスによって破壊されています。日本では毎年9月を「オゾン層保護対策推進月間」とし、オゾン層の大切さやフロンガスの適正な回収を訴える様々な普及啓発活動に取り組んでいます。使用済みの冷蔵庫やエアコン、車などを処分する際には、フロンガスが適正に処理されるように配慮しましょう。

■お問い合わせ先
熊本県環境保全課 熊本県フロン回収・処理実施協議会
TEL 096-383-1111 (内線7337)

競輪の補助事業完了のお知らせ

この度、平成15年度の競輪の補助金を受けて、左記の事業を完了いたしました。

事業名 平成15年度特別養護老人ホームの車両整備補助事業
事業の内容 移送車（ホンダ/ストリーム・アルマス）1台
補助金額 1,560,000円
実施場所 熊本県阿蘇郡高森町大字高森3175
完了年月日 平成15年7月17日
社会福祉法人 岳寿会
理事長 田代新祐



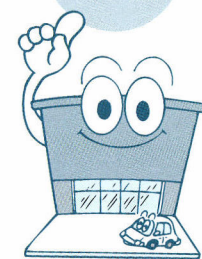
夢がある 家・まち・くらし 調査から

住宅・土地統計調査

平成15年10月1日現在で、住宅・土地統計調査が行われます。この調査は、私たちの未来の暮らしのための大切な基礎資料となります。豊かで、安心できる住環境を目指したさまざまな住生活関連施策に役立つ調査です。

※調査票に記入された事柄は、統計をすることだけに使用するもので、その他の目的に使うことは決してありません。もっと詳しくお知りになりたい方は…

統計局ホームページ
<http://www.stat.go.jp/>



法人土地基本調査 法人建物調査

にご協力を

本年9～10月に、全国の約49万法人を対象として「法人土地基本調査及び法人建物調査」が実施されます。

この調査は、全国の法人の土地や建物の所有状況、利用状況を調査するもので、その結果は統計資料として公表され、土地に関する諸施策の企画・立案に際して基礎資料として用いられるほか、学術・研究機関、企業等でも幅広く活用されます。

調査対象法人の皆様には、9月下旬に調査票が郵送されますので、所定の事項にご回答の上、10月31日までに返送ください。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

■お問い合わせ先

(9月) 熊本県企画振興部土地資源対策課

TEL 096-383-1111 (内線) 3587

(10月から) 土地資源対策課分室

TEL 096-387-5870、5871

河原生涯学習センターで開催された「おかえりフェスタ」は、お盆に帰省された皆さんに楽しんでもらおうと、河原校区の若者たちが企画しているものです。

会場では、久しぶりに帰郷した人たちが、ステージ上で自慢ののどを披露したり、旧友との昔話に花を咲かせていました。



自慢ののどを披露



かき氷、冷たくておいしそう



なにが当たるかな！



たくさんの出店がありました

7月25日、南阿蘇畜産家畜市場において、畜産農家の意向向上と、畜産振興を推進することを目的として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、各農家自慢の雌牛が49頭勢揃い。資質・体形・発育などについて厳しい審査が行われました。
審査結果は次のとおりです。(敬称略)

若令の部 (23頭)

▽優等賞 本田勝幸(みつはな)
▽一等賞 今村助男(はる七)、芹口秀吉(第五ひめまつ)、勝木忠男(ふゆる参)、岩下一夫(うめ)

壮令の部 (12頭)

▽優等賞 中川誠雄(もも)
▽一等賞 本田信一郎(くにはな)、矢津田郭富(よしにしき)、本田道広(なるみつ)、中川誠雄(さくら)

黒毛の部 (14頭)

▽優等賞 山田光士(しげかね)
▽一等賞 赤木哲政(くにまさ)、今村助男(とちはな二)、山田光士(ひろまさ)、後藤未義(あやめ)



第45回優良子牛保留奨励品評会

自慢の子牛が勢揃い

高森東中学校
ワークキャンプ

7月28日・29日の2日間、高森東中学校生徒が梅香苑・高森寮でワークキャンプを行いました。

これは、社会福祉施設との交流・体験・学習をすすめ、地域社会の中でふれあい活動の拠点にしようと実施しているものです。

生徒の皆さんは、このワークキャンプで介護の大変さと大切さを肌で感じ、2日間の短い体験でしたが大きく成長したように思われます。



町立保育園 集合保育

草部・草部北部・野尻・河原の4園での集合保育が8月から野尻保育園で行われています。

これは、将来的に統合を見据えて週2回、行われているもので、プールやゲームなどで他園の園児とも楽しく遊んでいました。



おなだちが増えました

勿体無ア とどのつまりの体脂肪興味あり あの時ほどぎやんとこたろか
高菜漬 楽しみにして里帰り
よかたい プレゼントする幟竿

後藤 信子
松山キヨ子
後藤 愛子
浦塚 南天

俳句

(野尻あけび句会)

二度三度握手で別る盆の客
独居の老おびやかす雷雨かな
蘇る終戦の日の蝉時雨
ひたむきな心に打たれ夏を越す
盆花に供げる野の花めつきりと
孕み穂に太陽もらえず雨の盆

甲斐 康利
甲斐しず枝
甲斐しず子
熊谷 つ子
野尻 里女
野尻 美穂

文芸

POETRY PAGE

肥後狂句

文月

(阿蘇御神火会)

よかたい 騙されてみすつとも親
高菜漬 宅配便の稼ごどき
勿体無ア まだ生きとるて書き添ゆる
よかたい 食い残しとるバイキング
美女軍団 飲んで唄うもよか供養
よかたい 貰うてたまがる請求書
勿体無ア 今日は二次会付き合おう
Tシャツで それぞれに思い出のある
美女軍団 加勢は要らんかジャイアンツ
高菜漬 もうおふくろに負けん味
よかたい 香典にでんしときゃ良え

渡辺 雲海
田上黙公子
馬原 馬笑
桐原 白酔
岡本 琴司
佐伯 文を
佐藤 重信
林 不忘
上井加根女
佐藤多可雄
松野 笑声
堀田 蘇仙

草部お祭り広場

8月1日、お祭り広場が奥阿蘇キャンプ場で開催されました。
昭和60年に始まった草部公民館活動は活発な活動を行っています。そのひとつとして「地域おこし」を目的に役割をきっちりとした自主的な運営が続いています。
このお祭り広場は草部南部地区全体にも呼びかけ、また、奥阿蘇キャンプ場客等も参加し、夜市やカラオケ大会等にぎわいました。



子どもたちに好評だった夜市

わんぱくこや講

「わんぱくこや」については随時受け付けておりますので、町教育委員会社会教育係までご連絡ください。

平成15年度わんぱくこやの合同開講式が8月2日、高森中央小学校体育館で行われました。
昨年からは始まったわんぱくこやは、週5日制により土曜日を有意義に過ごすため行われるもので、総合型スポーツや野外の遊び、乗馬体験などが計画されています。



合同開講式後にさっそく総合型スポーツを体験

重量挙げ強化合宿

8月17日から23日まで高森町で重量挙げの強化合宿が行われました。高森中央小学校体育館下での練習では、鎮西高校、天草西高校、高森高校の生徒、熊本出身の大学生がさわやかな汗を流していました。
参加者からは「高森町はとても涼しくて、練習がしやすい」との声が聞かれました。



他校生とも和気あいあいと練習に励む

「ハロー、ジェニファーです」

アメリカ・テキサス州から英語指導助手の勉強のため、ジェニファー・スクリーナーさんが来日し、津留智幸さん(高森・津留)宅にホームステイしました。
7月30日から4日間、津留さん宅で多くの日本の文化や習慣を学んだジェニファーさんは、今後熊本市の西山中学校で英語指導助手として働くことになっています。



写真中央がジェニファーさん

人権

《ご存知ですか?》

熊本県人権センター

熊本県では、県庁内に「熊本県人権センター」を昨年10月に開設し、同和問題をはじめ、女性、子ども、障害者、外国人などに対する偏見、差別などの人権問題の解消に向けて、一人ひとりの人権意識を高めるために様々な活動を行っています。県民の皆様の利用をお待ちしています。



おも かつどうないよう

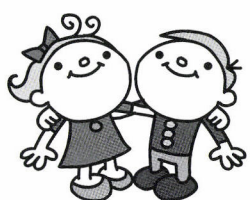
- 講演会・研修会の開催、啓発資料の作成・配布
- テレビ・ラジオ・新聞等を利用した啓発
- 人権に関する図書・ビデオなどの閲覧、貸し出し
- 人権に関する相談(面接・電話)への対応

住民生活課 同和対策係

《熊本県人権センター》

- 所在地／熊本市水前寺 6-18-1
- 電話番号／096-384-5828
- 相談専用番号／096-384-5822
- FAX／096-383-1206
- ホームページ／<http://www.pref.kumamoto.jp/kan/jinkencenter/index.html>
- Eメール／jinkencenter@pref.kumamoto.lg.jp

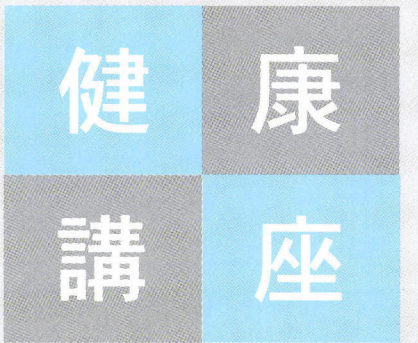
人権啓発 標語紹介



- ◎みんなとね なかよくしたら 楽しいね
旧高森小学校 東 かなこ
- ◎四の二は みんなげんきな あいさつだ
旧高森小学校 あなん よしき
- ◎はなやかな 明るいこえで はなしかけ
旧高森小学校 平田 恵美
- ◎かたすみにいる 友だちを よびもどす
旧高森小学校 津留 睦月
- ◎二組は みんななかよし たのしいよ
旧高森小学校 とみなが よか
- ◎さようなら いじめ心は とんでゆけ
旧高森小学校 守本 智香
- ◎部落差別はやめようね
された人の気持ちを考えて
高森東小学校 松井 かむや
- ◎部落差別はいけないよ
人の心をきずつけるから
高森東小学校 本田 瑞希
- ◎差別はね したら その人きずつける
高森東小学校 二子石 悠平
- ◎差別をされているときの人の
気持ちを考えよう
高森東小学校 真井 加奈子

(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)

保健師から あなたへの



自分の体を知ろう ～高脂血症～

毎年行われている基本健診では、2,075名の方が受診されました。この他にも人間ドックや職場の健診等で自分の健康状態を確認されている事と思います。

最も異常が多い高血圧は、加齢とともに増加しています。比較的若い年代から多くなっているのが高脂血症で血圧に次いでいます。

高脂血症とは

血液中のいくつかの脂質が増加した状態。健診では総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪を検査しています。これらは体にとって必要なエネルギー源の

ですが、たまり過ぎると血管を傷つけ動脈硬化を引き起こし、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、腎不全など生命を脅かす重大な病気を引き起こします。さらに、高血糖、高血圧、内臓肥満を併せ持つ人は危険度が高くなります。

高脂血症診断基準

総コレステロール	≥ 220mg/dl
LDLコレステロール	≥ 140mg/dl
HDLコレステロール	< 40mg/dl
中性脂肪	≥ 150mg/dl

※LDL＝総コレステロール－HDL－（中性脂肪×1／5）

- 起こされやすくなりますので、次の点に注意してください。
- ①動物性脂肪の多い食品はさけ、植物性脂肪の割合を増やす。
 - ②青背の魚を積極的に食べる。
 - ③野菜をたっぷりとる。
 - ④大豆製品を取り入れる。
 - ⑤砂糖や生クリームを取り過ぎない。
 - ⑥酒を飲みすぎない。タバコをやめる。
 - ⑦食事はゆっくり食べて腹八分目にする。
 - ⑧生活の中に適度の運動を取り入れる。



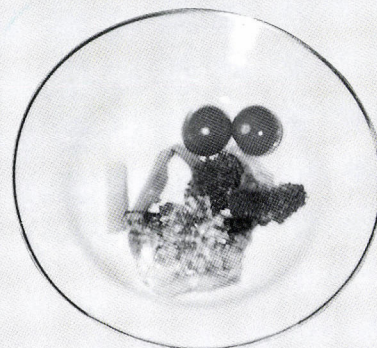
栄養士の
いただきます～す

高脂血症を 予防しよう！

脂肪は、エネルギー源として大切な栄養素ですが、生活習慣病の元でもあります。日本人の脂肪摂取量は食生活の洋風化に伴い、年々増加する一方で、特に肉からの動物性脂肪の取り過ぎが目立ちます。

脂質には動物性脂肪・植物性脂肪・魚の脂肪の3種類がありますので、脂質を取るときは、量だけでなく種類も考えて適度に取りましょう。

魚の唐揚げ甘酢かけ



□材料（5人分）
さば5枚（1切れ70g）、片栗粉大さじ2、揚げ油適量（たれ）
ねぎ15g、生姜15g、砂糖大さじ2、酢大さじ3、しょうゆ大さじ3、ごま油小さじ1、ブロッコリー200g、ミニトマト10個

□作り方

- ①魚に片栗粉をはたき、中温の油でゆっくり揚げる。
- ②ねぎと生姜はみじん切りにし、調味料を合わせて、たれをつくる。
- ③皿に魚を盛り、たれをかける。

税の広報

●この社会あなたの税が生きている●

高齢者と税

国は、高齢者に対して、財政支出の面で社会保障を充実させる一方、所得税の面でも次のとおり、いろいろな特例を設けています。

【高齢者が受けられる特例】

①老年者控除

年齢が65歳以上で、かつ、所得金額が1千万円以下の方は、老年者控除として50万円が所得金額から差し引かれます。

②公的年金等控除額

年齢が65歳以上の方は、公的年金等の収入金額から差し引かれる控除額が多くなっています。

③マル優など利子の非課税

年齢が65歳以上の方は、マル優、特別マル優及び郵便貯金の利子についての非課税制度を利用できます。

この制度は、平成18年1月1日をもって障害者などを対象とするものに改組されます。したがって65歳以上の方（障害者などに該当する方を除きます。）については、平成18年1月1日以降、非課税の適用を受けることができないほ

か、平成15年1月1日以降、非課税貯蓄の設定ができないなどの経過措置が設けられています。

【高齢者を扶養している方が受けられる特例】

配偶者控除や扶養控除の対象となる親族が、70歳以上の場合、通常より多い次の控除額が所得金額から差し引かれます。

①配偶者控除 48万円

②扶養控除 48万円

なお、扶養控除の対象となる親族が納税者やその配偶者の父母及び祖父母（老親等）で同居を常況としていたときは、控除額が58万円と更に多くなります。

詳しいことは、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。

■問い合わせ先

阿蘇税務署

TEL 0967-220551

税務相談室

TEL 0967-220559

大雨・台風が近づいた時、 気をつけることは？

（家の点検）

1. 屋根の瓦のひび割れはないか、アンテナは固定されているか。
2. 窓ガラスのひび割れ、窓枠のがたつきはないか。
（ガラスの飛散を防ぐ方法として、テープを貼って補強をする、外から板でふさぐ等）
3. 雨戸のがたつきはないか。
4. ベランダの植木鉢や物干し竿は室内に移動する。
5. 家の周りのプロパンガスは固定されているか、外壁にひびや亀裂は入っていないか、吹き飛ばされそうなものは室内へ移動する。

（情報収集・避難）

1. テレビやラジオの気象情報、警報をこまめに確認する。
2. 深夜や停電に備えて携帯用のラジオ、懐中電灯を準備する。
3. 避難勧告が出ていても出ていなくても、災害の危険を感じたなら自主的に避難をしましょう。
4. 住んでいる地域の河川や山などで災害の前触れ現象がないか、今後の気象情報はどうかなどを判断して、近所の方との連絡も密にしながら早め早めに避難しましょう。

※火災・救急・救助など緊急の場合は 119 番へ



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

国民年金だより

◆ 3つの基礎年金が、あなたの老後と万一のときをサポートします。

老後のために：

① 老齢基礎年金

国民年金保険料を納めた

期間や免除（全額・半額）

期間などを合わせて、25年

以上ある人が、65歳になっ

たときから受けられます。

※希望により60歳から65歳

になるまでの間に繰上げて

減額された年金を受けるこ

とや65歳以降70歳までの間

に繰下げて増額された年金

を受けることもできます。

注）半額免除は、半額の保

険料を納めなければ未納と

なりますので、忘れずに納

めましょう。

もしも、病気やけがで障害が

残ったら：

② 障害基礎年金

国民年金加入中に病気

やけがで障害が残ったと

きや、20歳前の病気やけ

がなどで一定の障害の状態

になったときに受けられま

す。

※ただし、国民年金保険料を

一定期間以上納めているこ

とが必要です。

もしものとき、残された家族

のために：

③ 遺族基礎年金

国民年金に加入してい

る人などが亡くなったとき

に、その人によって生計を

維持されていた子のある妻

または子に、子が18歳に達

する年度末（3月31日）ま

で受けられます。

障害のある子の場合は20

歳に達するまで受けられま

す。

※ただし、亡くなった人が保

険料を一定期間以上納めて

いることが必要です。

■ お問い合わせは

住民生活課 国民年金係

TEL 62-1111（内線132）

九州電力株式会社野尻営業店 閉店のお知らせ

九州電力株式会社野尻営業店を、平成 15 年 9 月 15 日から高森営業店に統合することになりました。

今後、九州電力株式会社に対するお問い合わせ・お申し出などにつきましては、(株)九電工南阿蘇営業所内の九州電力株式会社高森営業店で承りますのでよろしくお願い申し上げます。

● 案内図 ●





インターネット異性紹介事業を利用して 児童を誘引する行為の規制等に関する法律

(通称、出会い系サイト規制法)

施行：平成 15 年 9 月 13 日から

目的：インターネット異性紹介事業の利用に起因する犯罪から児童を保護し、
もって児童の健全育成に資するため。

利用者規制：何人も、インターネット異性紹介事業を利用して児童を対象とする下記の
行為を禁止（罰則～ 100 万円以下の罰金）

★性交等の相手方となるように誘引すること！！【誘うこと】

例）「女子中高生で僕とHしてくれる人いませんか」（26 歳、会社員）

例）「私とHしてくれる人いませんか」（16 歳、高校生）

★対償(お金や品物)を示して交際の相手方となるように誘引すること！！【誘うこと】

例）「女子中学生で 3 千円で会ってくれる人いませんか」（45 歳、会社員）

例）「お小遣いくれればお茶してもいいよ」（14 歳、中学生）

★利用した児童も処罰されます。（100 万円以下の罰金）

保護者の責務：児童の保護者による児童の利用防止措置

事業者の規制：児童利用防止措置（利用禁止の明示、児童でないことの確認）

※児童とは、18 歳未満の者です。

「秋の全国交通安全運動」 が始まります。

◎目的

この運動は、広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通
ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、県
民自身による道路交通環境の改善に向けた取組を推進することによ
り、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

◎期間

平成 15 年 9 月 21 日(日)から 9 月 30 日(火)までの 10 日間

◎重点目標及び推進項目

○高齢者の交通事故防止、特に薄暮時における歩行中の事故防止

- ①高齢者の運動・運転能力等の理解に基づく安全行動の徹底
- ②歩行時、自転車利用時などにおける反射材用品等の活用
- ③薄暮時における車両等の前照灯の早めの点灯の促進
- ④高齢者の安全な通行確保のための交通安全総点検の推進

○シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底

- ①シートベルトとチャイルドシートの必要性和着用効果に関する正しい理解の促進
- ②シートベルトの運転席及び助手席における着用の徹底と後部座席における着用の促進
- ③体格に合ったチャイルドシートの使用と座席への正しい取付けの徹底

高森
警察署だより



高森警察署 TEL 62 - 0110