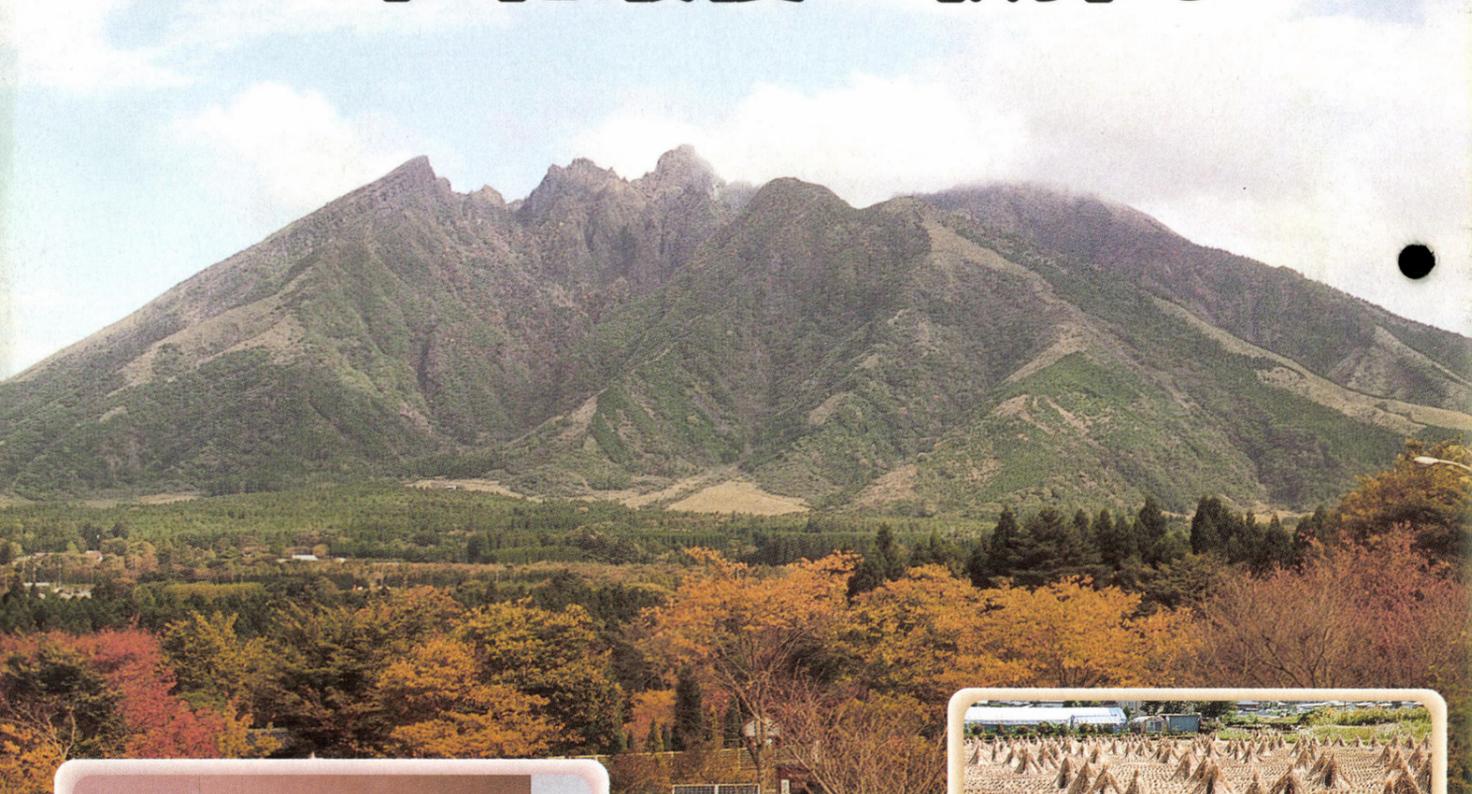


たかもり

20世紀最後の秋探し



今年の秋は、天候不順で、農繁期の農作業、絶好の観光地も大変でした。

ようやく晴れた秋空は、特にうれしく感じます。
秋は文化の秋でもあります。各学校での文化祭や町民文化祭、音楽祭、大阿蘇絵画展など、この時期は盛りだくさんです。
二十世紀もあとわずかとなりいつもと違った感の秋でした。

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。



南阿蘇トレッキング盛況



11月3日、南阿蘇外輪山トレッキング（山歩き）を町と休暇村南阿蘇、九州ハイランド協議会（九州山脈を中心とした14の熊本県及び宮崎県の町村で構成）の共催で実施しました。

現在は空前のトレッキングブームとあり、県内から応募のあった34名の方々が参加しました。村山から清栄山に登り高森峠までの約7kmを5時間（清栄山頂上で昼食）かけトレッキング。ガイドインストラクターやパークボランティアの方々の説明を受けながらのトレッキングに参加者は、満足そうでした。最後はお土産に高森リンゴと高森温泉で、ゆっくりくつろいで楽しい思い出を持って帰られました。皆さんも健康づくりのため、気軽な場所を探してトレッキングしてみませんか？



道の両側はすすき野、幻想的な風景です



清栄山山頂目指し「よいしょ、よいしょ」

赤ちゃんたんじょう

桐原かなちゃん (天神) 10.7生 女 父 徹 母 美樹
大村 秀平ちゃん (社倉) 10.22生 男 父 龍二 母 てるみ

すえながくお幸せに

(住吉) 誠二 色見・井上 阿南 愛 草部・社倉 10.10
(山口) 純 高森・下町 (稲永) 和美 白水村 10.12

おくやみもうしあげます

Table with columns: 住所, 御遺族, 続柄, 死亡者, 年齢. Lists names and addresses of deceased individuals.

人口の動き

(10月末日現在) 世帯数 2,600(5) 男 3,758(-6) 女 4,039(-5) 総数 7,797(-11)

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) 菅原ヒサエ 瀬井定夫 堀田義宗 本田正広 馬原豊美 阿南サツ子
広報送料寄付 二子石司津代 (熊本市新南区) 住吉 六夫 (滋賀県野洲町) 田上 一生 (北九州八幡西区) 村上 俊次 (福岡市博多区)

「高森温泉館」だより 年末・年始の開館日

「高森温泉館」をご利用いただき、ありがとうございます。みなさま方のご要望にお応えして次のとおり開館しますので、ご利用ください。(年末の12月30日までと年始の1月4日からは通常どおり午前10時から午後10時まで。)

- 12/31 休館
1/1 初湯開放 (午前0時から午後6時)
1/2 初湯開放 (午前10時から午後8時)
1/3 初湯開放 (午前10時から午後8時)

職員募集

高森町商工会では、記帳専任職員を募集します。

- 募集人員 記帳専任一名
応募資格 簿記三級以上の資格取得者で高森町在住の年齢三十五才まで及び平成十三年三月一日卒業見込みの者
申込期限 平成十三年一月十日まで
申込先及び問い合わせ先 高森町商工会 TEL 2・0274

年金相談

国民年金、厚生年金、社会保険についての相談を受けます。お気軽においでください。
と き 十一月二十一日(金) 午前10時から午後三時まで
と き 十二月十二日(金) 午前10時から午後三時まで
ところ 林業総合センター

心配ごと相談

何か福祉に関することで心配ごとはありませんか? 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。心配ごと相談員が相談をお受けします。お気軽にご相談下さい。

- 草部地区 とき 十二月十五日(金) 午前10時から午後三時まで
と き 草部基幹集落センター
野尻地区 とき 十二月二十一日(金) 午前10時から午後三時まで
と き ヒメユリの里「朋遊館」
高森・色見地区 とき 一月九日(火) 午前10時から午後三時まで
と き 高森町「芙蓉館」

休日在宅医

Table listing medical services on holidays with columns for date, time, and location (e.g., 寺崎医院, 南郷谷整形外科).

*都合により変更になる場合があります。阿蘇広域行政事務組合消防本部 テレホンサービスでお確かめください。電話 0967-34-0099

編集後記

慌ただしい師走となりまして、皆さまは二十世紀最後の年末をどう過ごされているでしょうか? 二十世紀を総括すると争いの世紀と言う人もいます。第二次世界大戦をはじめとする戦争や内戦、米ソの冷戦、交通戦争の多発の交通戦争、経済紛争等々、確かに争いの世紀と言っても間違いではないようです。二十一世紀は世界各国が平和な夢のある時代になつてほしいものです。先月は二つの元有名スポーツ選手の講演会に参加できました。パドミントンの陣内さん、バレーボールの益子さん、どちらも現在、スポーツレポーター等としてテレビ等で活躍中です。日本を代表する選手だったとあり、スポーツを通じた得たものの大きさを強調されています。技術面は言うまでもなく精神面でもすばらしいものがあつたようです。運動する機会の少なくなつた私にとっては、二十一世紀になつたら軽いスポーツを少し始めてみようかなと思つてうになりました。(今日から始めてもいいのでは?) 田浩

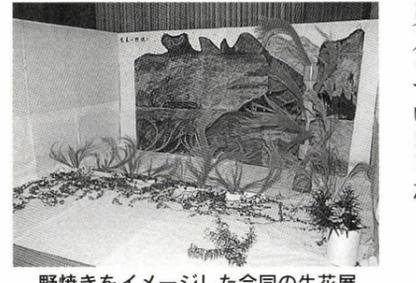


町民の……町民による……町民のための……手作りの音楽会



十一月三日午後一時半から二十三回目を数える「たかもり町民音楽祭」(岩下昭久実行委員長)が高森中学校体育館で盛大に開催されました。今年の出演者は十四団体、四個人。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。

秋は文化芸術が似合う季節。音楽鑑賞もその一つ。ある時は物思いにふけりながら、心安らぐハローモニートと心を歌い上げるメロデーのとりことなり、またある時は何も考えずただジツとビートの利いたリズムに身体を揺らす……そんな秋の音楽会。



野焼きをイメージした合同の生花展

十一月二日と三日の二日間にわたり、今年も林業総合センターで町文化協会(山村文子会長)・高森町・教育委員会主催による第三十二回高森町文化祭が開催されました。この催しは県芸術祭参加の企画であり、まちの素晴らしい文化と芸術を広く内外に発信するものです。今年も文化協会員はもちろん、高森寮や梅香苑等の十六部門の展示と発表があり、二日間を通し五〇〇人も人がつめかけました。町民の皆様が日頃からの文化活動の集大成を一挙に展示、訪れた人たちは素晴らしい見入っていました。



各流派の舞踊発表会

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・池坊・専正池坊・未生流) □押し花絵 □盆栽 □絵画
手芸 □茶道 □版画
民芸品 □インターネット
高森寮 □梅香苑 □舞踊(松若会社中・満丸会社中・若柳流)

国の教育ローン
年金教育資金貸付

この貸付制度は、年金積立金を原資とした還元融資の一環として、厚生年金保険及び国民年金に十年以上加入している方が入学時や在学中の教育費を低利で借りることができ、この貸付は国民金融公庫の一般教育ローンとの併用もできます。

■融資金額 学生一人につき
厚生年金保険加入中の方 百万円以内
国民年金加入中の方 五十万円以内

■融資利率 年二・四〇％
(平成十二年十一月十日現在)
■返済期間 十年以内
(据置期間は在学期間内)
■お申し込み・問い合わせ先
(社)熊本県年金住宅福祉協会
TEL 096・326・1120

勤労者向け融資制度

熊本県では、中小企業にお勤めの方を対象に「勤労者生活資金融資制度」を、育児や介護のために仕事を休業中の方を対象に「介護休業・育児休業者生活資金貸付制度」を設けています。

期にわたって融資する制度で、取扱窓口は、熊本県労働金庫です。どうぞお気軽にご相談ください。

雇用保険制度が大きく変わります

平成十三年四月から(2)については平成十二年一月から、次のような雇用保険制度の改正が行われます。

①「一般の離職者(定年退職や自らの意思で離職した方等)」であるか、「倒産、解雇等により離職した方であるか」により、失業した場合に支給される基本手当の給付日数が異なる仕組みになります。
②育児休業給付、介護休業給付の給付率が引き上げられ、四十%となります。
③雇用保険料率が原則千分の十五、五(一部業種については、千分の十七、五及び十八五)になります。
④パートタイム労働者への雇用保険の適用基準のうち、年収に係る要件(年収九十万円以上であること)が撤廃されます。

お忘れなく!
医療従事者等の届出は
一月十五日までに!

今年度は、各法律で定められた二年に一度の届出の年です。忘れずに届出しましょう!
届出の対象は、平成十二年十二月三十一日現在、
①医師・歯科医師・薬剤師の免許を持つておられる方。
(就業・未就業は問いません。)
②保健婦(士)・助産婦・看護婦(士)・准看護婦(士)・歯科衛生士・歯科技工士・調理師として就業中の方。

入札結果 (五百万円以上)

■色見環状線道路改良舗装工事
□工期 平成十二年十一月十日から平成十三年三月十日まで
□金額 八千八百八十三万円
□請負者 (株)草村企業

■高森湧水トンネル公園施設整備工事
□工期 平成十二年十一月十日から平成十三年三月十日まで
□金額 二千三百五十二万円
□請負者 (有)佐藤建設

■村山川災害復旧工事
□工期 平成十二年十一月十日から平成十三年二月五日まで
□金額 五百二十二万九千二百五十円
□請負者 (有)後藤建設

■社蔵・蔵地線4-1B工区道路改良舗装工事
□工期 平成十二年十一月二十日から平成十三年三月二十三日まで
□金額 三千九百六十四万八千円
□請負者 (株)藤本組

風鎮祭
チビツ子スケッチ展
入賞者紹介

□商工会賞 角崎友香(託麻原小一年) □信用組合賞 加藤沙矢佳(白水小一年) □熊日賞 ごとうたかひろ(高森小二年) □南阿蘇畜協賞 いたうきよか(高森東小二年) □教育委員会賞 佐伯しおり(上色見小三年) □ライオンスクラブ賞 藤澤澄香(白水小三年) □町議会賞 後藤ゆりえ(高森小四年) □熊北産業交通賞 伊藤梓(高森東小四年) □高森町賞 小山友佳莉(高森小五年) □商店会賞 重野将史(高森小五年) □文化協会賞 後藤保範(高森小六年) □JA阿蘇南高森中央支所賞 後藤望(上色見小六年) □肥後銀行賞 岩下瑞生(色見小六年)

幼児の部
たのうえゆうき(高森幼稚園)

牛嶋みずほ(高森幼稚園) ながたあすか(高森幼稚園) ならぎのしょうせい(高森幼稚園) やまむろけいと(高森幼稚園) あきやまたいし(高森保育園) しいらいつうま(河原保育園) くだらせい(草部保育園) やつたゆうや(草部北部保育園) 古澤貴郁(野尻保育園)

風薫る郷に音楽の調べ



今回初出場の「森のこえ」のコーラス、場内に響いた。



高森保育園児の開会宣言でスタート



高森小の器楽演奏



各出演団体の力を合わせて、次の出演団体のために楽器やマイクなどをみんんで設営準備。

企画・準備から実行までをみんなで力を合わせて... 今年も音楽祭実行のための全てを、実行委員会メンバーが担って担当。出演者も兼ねるため大忙しの状況の中にも、「出演者のステージでの張り切る姿が励みです。みんなのためにも頑張ります。」との声が聞かれた。

自分たちのことは自分たちで... 手作り音楽祭の意義、苦しい実状もあるが、これも手作りの良さ、まちの誇りに思いたい

この町民音楽祭は第一回から「自分たちで出来ることは自分たちで」をモットーに活動してきました。企画構成から準備、実行、音響、照明、後片付けまで、住民主体による「出演者イコールスタッフ」という精神を忘れることなく、みんなの力を合わせてきました。

出演団体紹介

- ▽高森保育園(親子コーラス)
- ▽高森幼稚園(合唱、器楽合奏)
- ▽上色見小学校(器楽合奏)
- ▽高森小学校音楽部(器楽合奏)
- ▽色見小学校(合唱)
- ▽はなしのぶコーラス(合唱)
- ▽森のこえ(合唱)
- ▽ピアノ独奏(山田桂子/岩下詩乃)
- ▽ピアノ連弾(谷川裕山/岩下麻美)
- ▽琴遊会高森・草部教室
- ▽高森中バンド(REAL)
- ▽高森高校バンド(Sims)
- ▽高森中三年生(合唱)
- ▽F.F.B(上色見バンド)
- ▽奥阿蘇ウィングス(草部バンド)
- ▽高森中吹奏楽部



熊日賞のごとうたかひろ君の作品



ひとつひとつの作品を熱心に観賞



お昼は食生活改善協議会のあったかご汁の提供

岩下さん・馬原さん
人権擁護委員に再任

人権擁護委員は、国民の基本的人権が侵されることのないように監視し、侵犯された場合には、その救済のため、速やかに適切な処置をとるとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることを目的に委嘱されています。

今回、岩下敬公さん（大字色見）と馬原清二さん（大字津留）が再任され、11月1日付けで法務大臣から委嘱状が交付されました。本町の人権擁護委員は下記の4名の方々です。

- 岩下敬公さん（大字色見） TEL2-1316
- 児玉民江さん（大字高森） TEL2-1074
- 堤 国雄さん（大字永野原） TEL4-0018
- 馬原清二さん（大字津留） TEL5-0003



甲斐廣國さん



林 淳一さん

九州農政局 阿蘇統計情報出張所
統計だより 農林水産大臣から感謝状
林さん、甲斐さん
毎年十月十八日は「統計の日」と定められています。農林水産省では永年にわたる統計情報協力者に対して、統計の日に農林水産大臣表彰を行っています。
今年、高森町から林淳一さん（森）、甲斐廣國さん（高尾野）が表彰を受けられ、十月十八日に「農林水産大臣感謝状伝達式」が熊本合同庁舎において行われました。
林さんは二十五年にわたり、甲斐さんは五年にわたり農業経営統計調査の記帳にご協力され受賞されました。

「南の島丸ごと体験学校」
「サイパン編」
■期間 3月27日～3月30日
■参加費 12万円～14万円
■締切り 2月16日（金）
■問合せ・資料請求先
TEL16010004 東京都新宿区四谷2の11 大村ビル3階（財）国際青少年研修協会（TEL03-3335984）
21、FAX 03-333542207

小・中・高校生のための国際交流事業 参加者募集
文部省所管の国際青少年研修協会が2001年春休みのホームステイ・学校体験・英会話研修・野外活動の参加者を募集しています。
『春休み海外派遣事業』
中1～高3
■派遣先 オーストラリア・ニュージーランド・アメリカ・カナダ・イギリス
■期間 3月25日～4月7日
■参加費 38万円～40万円
■締切り 2月5日（月）

製造事業所の皆様へ
統計調査にご協力下さい

12月31日現在で、次の統計調査が同時に行われます。
平成12年工業統計調査－製造事業所の実態を調査

平成12年石油等消費 従業者30人以上の製造事業所構造統計調査－業所の石油等の消費実態を調査

12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。
なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、数字等の正確な御記入をお願いします。



通商産業省
熊本県
高森町

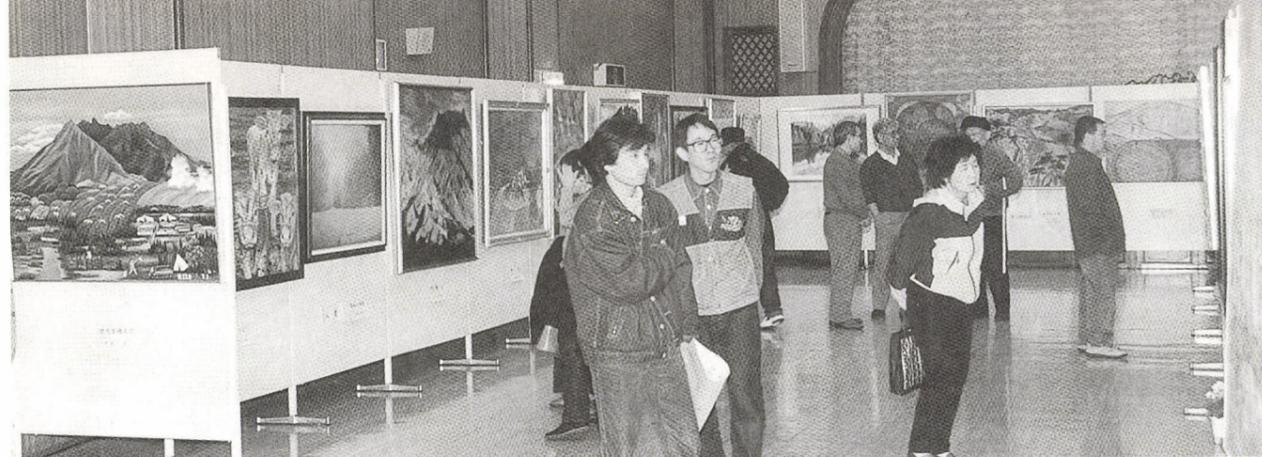
愛の献血

移動献血車がやってきます
あなたの善意をお寄せください



■とき 12月25日（月）
午前9時半から午前11時半まで
午後0時半から午後4時まで
■ところ 林業総合センター

※次の献血予定日 3月28日（水）



町内外から約800人の鑑賞者が訪れた大阿蘇絵画展

第十回 大阿蘇絵画展

第十回記念大賞に宮中さん（熊本市）

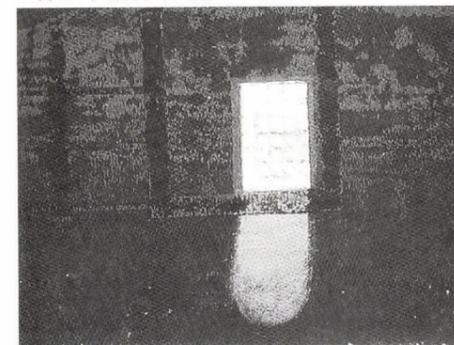
今年で記念すべき十回目となる、本町主催の大阿蘇絵画展が十一月十四日～十九日まで林業総合センターで開催されました。
町が主催する絵画展として注目を浴びており、今年も県内外から力作揃いの二五七点もの作品が展示され、高いレベルでの激しい選出だったようです。結果は第十回記念大賞一点、特選二点を含む十六点が入賞し、八二点が入選しました。
表彰式は十一月十九日に林業総合センター前で行われました。
審査員は熊本県文化協会最高顧問の三浦洋一氏、熊本県美術館副館長の坂田燦氏、前熊本県美術協会会長の姫野豊氏の三氏。

入賞者（敬称略）

- ◆第十回記念大賞
「秋の峠の道」 宮中 千秋（熊本市）
- ◆特選
「火振り神事」 笠井 慶文（益城町）
「燈（あかり）」 坂本 悟（大津町）
- ◆審査員賞
「中岳火口（A）」 外越 邦男（人吉市）
「リンゴ園 III」 内田千賀子（熊本市）
「米塚」 長本 良一（長洲町）
- ◆入賞
「山里の春」 日田セイ子（熊本市）
「牛」 浦田 政利（三角町）
「手をとって」 塘岡 静子（熊本市）
「雨の中の阿蘇」 中尾 明子（玉名市）
「慕情（阿蘇の庭）」 中川喜代子（熊本市）
「田楽の里」 大久保雄二（宇土市）
「阿蘇の部屋（戸棚）」 小川 雅代（大牟田市）
「厳冬根子岳」 小出 健司（熊本市）
「路地の開放」 津留 縫子（高森町）
「らくだ山・秋声」 川野 和男（竹田市）



特選「火振り神事」 笠井慶文さんの作品



特選「燈（あかり）」 坂本悟さんの作品



第十回記念大賞 「秋の峠の道」 宮中千秋さんの作品



ブドウの贈り物に大喜びの児童たち
(高森小1年生)

山梨県森沢さんのお手紙から
先月の大会に貴校(高森小)一年生が自分の個性と創造力で十分発揮され画用紙一面にのびのびと描いてくれた絵で歓迎していただきありがとうございます。山梨県から十四名の参加、その半数が私共の愛好会の者で、全員が初出場と言うことで緊張とプレッシャーとそれに雨天のため合羽を着てのプレーで成績はよくありませんでしたが、児童が一生懸命に書いて下さった絵を思い出し頑張りました。その結果五名がホールインワンをす

東京都塚崎さんのお手紙から
この前は、交歓ゲームでおじさんと一っしょにプレーしてくれてありがとう。短い時間だったけれど、楽しかったです。おじさんは初めてのグラウンドゴルフで、第一打は隣のコースでプレーしている人に当たってしまいましたね。それに比べてひろみちゃんはとても上手でした。高森町は緑が多く、空気がきれいだと思います。水もおいしかったです。おじさんの住ん

岩手県佐々木さんのお手紙から
今年の岩手は例年になく暑く、私も少々バテ気味でした。岩手を出るとき友達が「あんだ暑いときはプレーをしないで休んで

ることが出来、認定書も頂くことが出来ました。これは児童からの絵のおかげと思えました。絵と認定書は私共の記念の品(宝物)になることでしょうか。心から厚くお礼申し上げます。お礼の手紙が遅れたのは、山梨では今ブドウの最盛期(八月十月)で、特に甲州ブドウが収穫の時期で、皆さんに賞味していただきたく今日まで遅れて申し訳ありません。給食に召し上がって下さい。

でいるところは飲み水は、水道の水ではなく、ペットボトルの水を買っているんだよ。信じられるかな。おじさんの家族は男の子ばかり三人で中一、小五、四才です。中一と小五は柔道をやってます。おじさんも高校までは柔道をやっていたので近所の道場で子どもと一緒に練習しています。八月二十八日に講道館でシドニーオリンピック出場選手の壮行式がありました。その時の写真を送ります。この手紙が届く頃に、やわらちゃんが金メダルを取っているといいですね。ひろみちゃん、いっぱい遊んで、いっぱい勉強して立派な大人になってください。お父さん、お母さんを大切にしてください。お元気でさようなら。

皆さんの心づくしでただただ感謝するだけでした。小学生の皆さん全員の旗を作ってくれて本当にうれしかったです。ありがとうございました。会場があまりに広く移動するのに大変でしたが、係りの方々の親切さに感謝しております。少々雨も降りましたが気にならず、楽しくプレー出来ました。紹介にありました湧水トンネルに又、感激。トロッコ列車と阿蘇山の中岳の観光ができました。この楽しかった思い出は、一生消えることのないでしょう。皆さんありがとう。中学生最後のがんばりですね。二度と戻らぬ青春時代を楽しく過ごしてください。私の亡き母の言葉ですが「いろんな事を乗り越えていくのが人生」私もこの言葉を子どもたちに伝えております。いろんな苦しいことも乗り越えて越えてください。

広島県北谷さんのお手紙から
先日、高森町へグラウンドゴルフに行ったときは手紙をどうもありがとうございました。始めてなのでびっくりしました。高森町は緑豊かな自然一杯の所でした。御調町も山の自然の所ですが何しろスケールが違います。お肉も田舎も、どうもろこしもすくおしかったです。花火もすくおかったです。きれい、きれい。九日の雨はちょっと困りましたが、十日の晴天で楽しくプレーできました。成績はダメでしたが参加することに意義ありと云うところですね。高森町は人も、自然もやさしいところですね。お世話された方々はさぞ大変でしょう。感謝しています。この優しさをいつまでも大切にしてください。

私の住んでいるところのパンフレットを少々同封します。詩人宮沢賢治がこよなく愛した種

中三を前に大事なとき勉強もスポーツも楽しくがんばってください。おばあちゃんもグラウンドゴルフ楽しんで頑張ろうと思っています。元気ですね。さようなら。



**お礼のお手紙各学校に届く
全国グラウンド・ゴルフ交歓大会参加者から**

九月八日から十日まで本町で開催された第十三回全国グラウンド・ゴルフ交歓大会は、全国からおよそ二千人が訪れ、大成功のうちに終わりました。町内の児童・生徒たちが応援メッセージと応援旗を作成したことから、各学校には多くのお礼の手紙やハガキ、贈り物などが届いています。おじいちゃん、おばあちゃんとの文通もはじまったようです。(前号に続き届いたものを少し紹介いたします。)

きなきいよ。一言われてその気になり倒れたら皆さんに迷惑がかかると思っていました。朝五時出発、新幹線、飛行機と乗り継ぎ当地に着きました。寛直君の紹介の通り「うおー涼しい」と仲間と顔を見合わせ喜びました。私の思っていた火の国の九州はどこかへ消えてしまいました。

山ヶ原があります。いつの日か機会がありましたら皆さまと一緒に出かけください。自分勝手なとりとめもない事ばかり書いてごめんなさい。皆さん本当にありがとうございました。関係各位の皆様方に感謝しております。ありがとうございました。

毎日の安心・お世話
家庭での介護

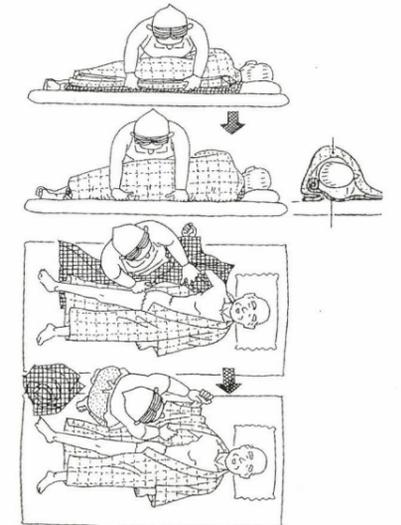
寝たきりのお年寄りも、体からの発汗や食事の食べこぼし、排泄の汚れなど着衣が汚れます。さっぱりした服装を着ると、気持ちも明るくなり、生き生きしてくるものです。

こんな気配りが大切です

- 室内と介護する人の暖かくしましょう
- 生地が薄くなっていないか確認しましょう
- ボタンとれ・ファスナーの故障は直しましょう
- 体を露出し過ぎないようにしましょう
- 手早く、優しく行いましょう
- 出来れば毎日、少なくとも3日に1回は交換しましょう
- 寝巻きののり付けは不用です。床ずれの原因にもなりかねません

着替えのお世話①
ゆかた式寝巻き
出来れば毎日
寝巻きを交換しましょう

- ゆかた式寝巻きの着せ替え方**
- ①古い寝巻き(ゆかた)の向こう側を肩からぬがせる。
 - ②新しい寝巻きのそでを通す(そで口から手を入れて握手する型で手を握りながらそでを通す)。
 - ③介護者側へ身体を横向きにして、古い寝巻きを体の下に入れ、新しい寝巻きの背縫いを背筋に沿って伸ばす。新しい寝巻きは古い寝巻きの下に入れ込む。※古い寝巻きは、内側に巻くと引き出しが簡単で、ほこりやごみを散らさなくて済みます。
 - ④肩と腰をしっかり持って、ゆっくりと体を仰向けに戻す。古い寝巻きをほこりを散らさないように丸めて足元のほうへ取り除き、新しい寝巻きのそでを通す。
 - ⑤前を合わせ、ひもを横結びにする。すそを伸ばし、しわがないように気をつける。



資料 『家庭でできる老人介護の手引き』
(発行/リハビリ工房)

MEMO
腕や足の痛みや拘縮がある場合は、患っているほうから着せ、脱がせるときは健康なほうから脱がせるのが原則。

ごぞんじですか！ 検察審査会

交通、詐欺、おどしなどの犯罪にあい、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴してくれない。このような不満をお持ちの方、検察審査会にご相談ください。相談、申し立て、審査等の費用は一切無料で、秘密は固く守られます。検察審査会は選挙権を有する一般の国民の中から「くじ」で選ばれた11人の審査員が、検察官が起訴しなかったことのよしあしを審査します。詳しくは
熊本市京町1丁目13-11(熊本地方裁判所内)
熊本検察審査会事務局
TEL096-325-2121

高森温泉館イベントのお知らせ
温泉館6周年記念「おめでとう、2001年」

本年11月で温泉館も皆様方のご協力で6周年を迎え、記念として12月31日～1月1日にかけて「おめでとう2001年」と称し、樽酒や年越しそばの振る舞いサービスやもちつき大会、「初笑い」高森にわか等、盛り沢山のイベントを計画しています。皆様方の御来館を心よりお待ちしております。

1、とき 平成12年12月31日～平成13年1月1日
2、ところ 高森温泉館
3、内容
(31日) 年越しそばサービス (先着200名様) 23時半～もちつき大会 23時～1時
(1日) カウントダウンセレモニー 0時
樽酒の振る舞い 0時～12時まで
「初湯」 0時半～
「初笑い」高森にわか保存会 1時半～
詳しくは、高森温泉館 TEL2-2626まで

健康福祉まつり 功労者を表彰

町と高森町健康づくり推進協議会（三森義高会長）では、十一月十二日、高森中学校体育館で「たかもり健康福祉まつり」を開催。平成十二年度の健康・福祉功労者の表彰や健康相談等各種相談、記念講演、健康福祉〇×クイズなどを行いました。被表彰者は国民健康保険優良家庭、歯の8020運動受賞者やむし歯ゼロ運動受賞者、優良献血者の方々です。（敬称略）

■国民健康保険優良家庭

（無受診で健康保険税完納世帯）
 甲斐虎市、有馬安弘、（擬）上村ハツ子、（擬）平川金七郎、（擬）桐原正光、後藤テルカ、（擬）馬原富雄、（擬）大塚実、（擬）藤本安通、松本等、松田ヤス子、永井真市、甲斐睦子、津留栄樹、原恵美子、松本ヨシエ、下田きみよ、（擬）相馬タツエ、（擬）谷川美喜雄、橋本ユキ子、工藤政行、榎木野多美子、下城富美子、島田守、芹口ハツ子、村上浩、芹口利光、古庄奥、富永刀男、富永ケイ子、藤本毅、木本真清、（擬）甲斐幾夫、工藤恵廣、甲斐林、佐藤秀生、二子石頭、佐藤ケイ子、本田幸人、興和武春、後藤富士子

■8020運動受賞者

（八十歳で自分の歯が二十本以上。前年までの被表彰者を除く。）
 住吉悟

■むし歯ゼロ運動受賞者

（三歳児の部）▽富田美香、村上裕太、山本瑞穂、松本健太郎、榎木野芳、山室稔樹、松村芽実

■優良献血受賞者
 （三十回以上。前年までの該当者を除く。数字は献血回数）
 阿南一也(30)、塚本好江(30)、岩下ユキ(30)、杉永咲生美(31)、徳丸光法(31)、岩下 徹(31)、山下朋幸(31)、井上英雄(33)、法花津和明(33)、住吉とみ(34)、小林重男(50)、林ゆう子(50)、阿部恭二(70)、安方 含(71)、村上正誠(101)



お楽しみ抽選会でテレビを当て大喜ぶする子供



むし歯ゼロ運動の表彰(3歳時の部)

盛大に高森高校創立五十周年記念式典

十一月十日、熊本県立高森高等学校体育館で創立五十周年記念式典が、学校（田上利光校長）・同窓会（三森義高会長）・後援会（後藤秀希会長）等関係者約五百人の参加で、開催されました。

高森高校は昭和二十三年四月、阿蘇高等学校の分校として発足、二十八年に独立、以来五十年の年輪を刻み、卒業生も六千余名を数えるに至り、南郷谷地域の人材育成に貢献すると共に地域文化の拠点としての役割を果たしながら今日の隆盛を見るにいたっております。

記念式典では五十周年をひとつの区切りとし、百周年に



元全日本バドミントンチャンピオン 陣内さんの記念講演



五十周年記念講演として、元全日本バドミントンチャンピオンで現在、スポーツキャスターの陣内貴美子さんの「スポーツで学んだこと」と題した講演がありました。挫折を乗り越え、チャンピオンになった経験談を交えた講演に式典参加者は熱心に耳を傾けていました。

東中女子 郡駅伝大会二位で県大会出場

県大会では惜しくも上位入賞ならず

十月三十一日、蘇陽町で行われた阿蘇郡中体連駅伝大会の女子の部で高森東中学校（古内紳校長）Aチームが一の宮Aチームに続き二位でゴールし、見事を県大会の出場権を獲得しました。（二十三チーム出場）

バスケットボール部の選手を主体とした東中Aチームは五区間を区間賞こそありませんでした。区間二位四名区間五位一名の安定した走りでの念願の県大会出場権を獲得しました。（郡代表二校）東中Bチームも九位と大健闘でした。

なお、十一月十四日に本渡市で行われた県中学校駅伝競走大会では、上位入賞とはなりませんでしたが、二十九チーム中十三位と初出場としては文句なしの成績でした。



東中、一の宮中とのトップ争い

東中チーム

- 進 乃理子 (三年生)
- 伊東亜由美 (三年生)
- 白石めぐみ (二年生)
- 本田 真子 (一年生)
- 真井 晶子 (三年生)
- 真井 裕子 (一年生)
- 後藤 美里 (一年生)
- 甲斐 恵美 (一年生)
- 田上 聖子 (二年生)
- 本田枝理加 (三年生)
- 熊川 美幸 (二年生)

文芸

POETRY PAGE

肥後狂句

神無月

（阿蘇御神火会）

おっと合点 アリバイの甲斐戻さなん
 乱れ髪 家計支えて踏むミシン
 まるで砂漠 外にオアシス探す筈
 くれぐれも やつと電話の切る、母
 おっと合点 「イタチ罫」なら任せとけ
 まるで砂漠 鳥居も灰で埋まるとる
 泣くな 母体の母は生きとる
 おっと合点 鳶職ア年取つとらん
 まるで砂漠 砂かむごたる差し向い
 泣くな 夢みて買った株だろうが
 泣くな 俺も泣きとうになつてくる

俳句

（河原すずきの句会）

殉教の天草灘の文化祭
 杖つきし影の長さやひつじ雲
 農道の穂選り分けて栗拾う
 日没の光あつめて紅葉照る
 天高しハイヤ大橋昇り龍
 秋深し街の灯りも静もれり
 秋夕日阿蘇山麓を染めて落つ
 秀峰の根子を彩る薄紅葉

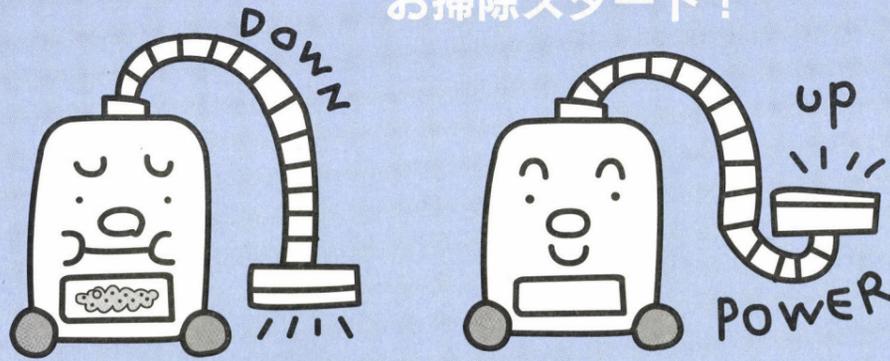
- 本田 初雄
- 阿部タツエ
- 鶴林 巧
- 後藤 法龍
- 森 政隆
- 後藤やよい
- 本田 訓子
- 森 正六



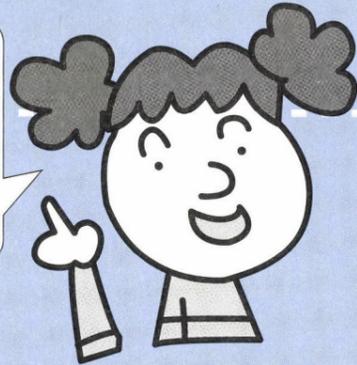
「燃える若きやもん」

「お母さんといっしょ」 「動物は友だち」 登場者募集

掃除機をかけるときは、部屋を片づけて
集じん袋もきれいにしてから、
お掃除スタート！



掃除機をかけるときは、
きちんと片づけてから
かけると、ムダなく素
早くお掃除できて省エ
ネにもなるんですよ。



そうだよ。
それに掃除機の集じん
袋は、定期的に取り替
えた方が経済的。
吸い込む力が低下すると、
その分電気も必要にな
っちゃうんだよ。



掃除機の集じん袋やフィルターの手入れ、部屋の片づけをして
から掃除した場合、電気は1年で約18kwhの省エネに。
CO₂は6.8kgの削減。約400円の節約。

※環境庁「環境家計簿」、(財)省エネルギーセンター「省エネ家族」より



住民生活課 同和対策係 2-1111 (内線132)

私たち一人ひとりが、同和問題について正しい理解と認識を
持ち、自分自身の問題として差別を見ぬき、差別をなくす行動が
大切ではないでしょうか。

「寝た子を起すな」という考え方は、人権意識を眠らせ差別を
温存し、次の世代に残してしまうことになり、同和問題の解決に
は結びつかないのです。

先入観や予断・偏見はこころのなかに深く滞在しており、いつ
たん自分の身近なところで結婚・就職などで問題が起こったと
き、差別が生じてきます。

正しい理解をしておかないと、何かの機会に事実に基づかな
い他人の噂をそのまま信じて予断・偏見が形成されることにな
り、結果的に差別する人間を温存したり、新たに差別する人間を
生むことになり得ます。

《同和問題は、教えるからかえって差別が広がるのでは
ないのですか?》 人権啓発シリーズ No.7

みんなのひろば

第24回 町村対抗 阿蘇山一周駅伝
本町チーム 大健闘



本町役場前を各町村優勝を目指して一斉にスタート

十一月二十六日(日)、十一月とは思えぬ陽気の中、本町役場前をスタート・ゴールに阿蘇五岳を一周する阿蘇郡町村対抗阿蘇山一周駅伝大会(郡陸上競技協会主催、郡町村会等後援)が開催されました。

- 大会結果(総合タイム)
優勝 蘇陽町
四時間五十分五十二秒
(前半三位・後半一位)
□六位 高森町紫チーム
四時間二十五分三秒
(前半九位・後半六位)
□高森町赤チーム
(前半のみ出場・前半十位)
選手団紹介
監督 大谷 正二
マネージャー 住吉 勝徳
◆前半の部
紫チーム 白石国之 進乃理
子 利道誠和 今村寿美礼
津留誠 立石大輔 野尻計介
真井晶子 牛嶋孝一郎
赤チーム 戸高純一 伊東亜由美 木実陽一 今村伊寿美
山田浩太 森田あずさ 後藤正博 宇藤真奈美 岩田富広
◆後半の部
紫チーム 宇藤康博 竹内辰三 田所裕一郎 甲斐裕輔
黒木英雄 山王康弘 住吉直樹 森田ひろ 本川幸
◆補員 鳩野博文 内田健二郎 熊谷聡志 緒方洋貴 田上雄基 森田あゆみ 榎木野あゆみ 津留明義 岩下良治 山崎淳仁 安方裕二 住吉望 後藤裕太

南阿蘇セミナー 合同開講式



講師の益子直美さん

生涯学習を目的に南阿蘇六か町村によるセミナーは本年度で十七回目。様々な講座が五月より開講され、多くの方々を受講されました。十一月二十四日、このセミナーの閉講式には、高森中学校の部で見事銀メダルを獲得しました。



ボウリング県代表の3人 (金森さん右端)



メダルを胸に金森さん (高森寮玄関前)

十月二十日・二十一日の二日間岐阜県で行われた「ゆうあいピック岐阜大会」に金森正博さん(下町)がボウリングの部で見事銀メダルを獲得しました。金森さんは六月に行われた県内予選壮年の男子の部で優勝し、この大会の出場権を獲得していました。「大会本番では、緊張して思い存分投げられませんでしたが大変嬉しいです。」と話されました。来年度も代表になれるよう頑張ってもらいたいものです。

十二月は国民健康保険税(八期)・町県民税(三期)の納期です

納期限(十二月二十七日)までは納めましょう

記帳に基づく正しい申告を
 商売などをしてしている方が、
 自分の所得を正しく計算する
 ためには、毎日の取引をきち
 んと記帳し、保存しておくこ
 とが必要です。
 また、毎日の取引を正しく
 記帳しておけば、経営内容も
 正確につかむことができ、事
 業の発展に役立てることもで
 きます。

青色申告のおすすめ

所得税の申告の中に「青色
 申告」という制度があるのを
 ご存知でしょうか？
 これは事業所得や不動産所
 得または山林所得のある人が、
 一定の帳簿に毎日の取引を記
 録し、その記録に基づいて申
 告すれば、所得や税額の面で
 いろいろ有利な取り扱いが受
 けられるという制度です。ま
 だ、この制度を利用されてい
 ない方には、是非お勧めしま
 す。節税につながることはも
 ちろん、帳簿を続けることに
 より、経営の合理化にも大変

役立ちます。
 開始の手続きは、「青色申
 告承認申請書」を税務署に提
 出していただくだけで結構で
 す。
 記帳が困難な高齢者や作付
 規模の小さい農家の方の申告
 のための目安として作成され
 ていた農業所得標準には、水
 稲、麦及び自家用野菜畑を対
 象とした「普通田畑所得標準」
 とそれ以外の作物等を対象と
 した「野菜・果樹・畜産等所
 得標準」がありました。この
 のうち、「野菜・果樹・畜産
 等所得標準」は、平成十二年
 分から(平成十三年二月十六
 日)三月十五日申告分)から
 すべて廃止されることになり
 ました。
 したがって、水稲、麦及び
 自家用野菜畑だけの場合は、
 これまでの計算方法は変更あ
 りませんが、野菜・果樹・畜
 産等がある場合は、実際の取
 入金額から必要経費を差し引
 く収支計算による申告になり

農業所得の計算方法の変更について

記帳が困難な高齢者や作付
 規模の小さい農家の方の申告
 のための目安として作成され
 ていた農業所得標準には、水
 稲、麦及び自家用野菜畑を対
 象とした「普通田畑所得標準」
 とそれ以外の作物等を対象と
 した「野菜・果樹・畜産等所
 得標準」がありました。この
 のうち、「野菜・果樹・畜産
 等所得標準」は、平成十二年
 分から(平成十三年二月十六
 日)三月十五日申告分)から
 すべて廃止されることになり
 ました。
 したがって、水稲、麦及び
 自家用野菜畑だけの場合は、
 これまでの計算方法は変更あ
 りませんが、野菜・果樹・畜
 産等がある場合は、実際の取
 入金額から必要経費を差し引
 く収支計算による申告になり

TAX INFORMATION
 税務広報

もうすぐ 税申告の時期
 ため 決算準備を始めましょう



高森警察署だより
 年末年始の犯罪や事故を防止しましょう

◇年末年始における警戒活動の強化
 年の暮れは、どこの家庭でも正月を迎える準備など慌ただしさから、つい「心にスキ」をつくりがちな時期であり、各種の犯罪被害が心配されます。
 特に、この時期は多額の現金が動く機会も多く、全国では例年、金融機関等を狙った強盗事件をはじめ、ひったくり、強制わいせつなどの路上犯罪、空き巣ねらいなどの侵入盗が発生しています。
 このため、警察では、この時期における各種犯罪や事故の未然防止を図るため、特別警戒活動を実施します。

◇期間 平成12年12月1日(金)から平成13年1月3日(水)までの34日間

◇活動の重点

- 金融機関、現金輸送車、深夜スーパー、パチンコ景品買取所等対象の強盗事件防止
- ひったくり、乗物盗、強制わいせつなど路上犯罪防止
- 空き巣ねらい、事務所荒らしなど侵入盗の防止

詳しくは、高森警察署 TEL2-0110まで



年末・年始の

交通事故防止運動

期間 平成12年12月22日
 平成13年1月3日

- 飲酒運転の根絶
- 早めの点検と反射材の活用
- シートベルトとチャイルド
- シートベルトの着用徹底

年末・年始は、交通量の増加に伴う道路の混雑に加え、飲酒等の機会が多くなることなどにより交通事故の多発が懸念されます。

そのため、広く県民に交通安全知識を普及し、交通ルールの遵守と交通マナーの実践を習慣付け、併せてシートベルト着用日本一運動を効果的に推進することにより、交通事故防止運動の徹底を図ることを目的とし行われます。

シートベルト着用率調査を実施

十月二十六日、町ではシートベルト着用率調査を実施しました。

これは、県交通安全推進連盟の取り組みとして県下一斉に市町村が取り組んだもので、結果は次のとおりです。

- 調査結果(着用した者の率)
- 十月二十六日(県上六十二位)
 - 午前九時～十時
 - 運転席 87、3%
 - 助手席 80、9%

ますので、従来の収入金額の証明書等のほか、必要経費の領収書等も保存しておかれるようお願いいたします。

記帳や決算、税申告、青色申告などに関するおたずねはお気軽にどうぞ
 阿蘇税務署
 TEL0967・22・0551

本田研一さん(上色見) 阿蘇税務署長表彰を受賞



本田研一さん

十一月十七日、ホテルサンクラウン(一の宮町)で、多年にわたる納税貯蓄組合活動を通じて、税知識の普及と納税道義の高揚に努め、税に関する広報活動を積極的に行うなど税務行政の円滑な運営に多大な貢献があったとして本田研一さん(上色見)が阿蘇税務署長表彰を受けられました。

本田さんは、阿蘇小売酒販組合監事及び阿蘇法人会青年部顧問を務められています。

「My Story」

昔、昔のことでした。
 おじさんは山へ柴刈りに、おばあさんは川へ洗濯にと、毎日せせと働いておりました。
 ある日のこと、いつものようにおばあさんが川で洗濯していると、どこからともなくいい匂いがただよってきました。
 その匂いに誘われて、たどり着いた所は穀物の貯蔵小屋。
 おばあさんはソロソロりと小屋の中に入り、いい匂いのするつぼの中身を恐る恐るなめてみました。その味は何ともいえないおいしさです。あまりのおいしさに、もう少し、もう少しと名めているうちに、だんだん気分が良くなり、そのうちに歌い踊り始めてしまいました。それを見ていた近所のおばあさんたちは、「私も私も」とつぼの中味をなめたから、さあ大変。いっしょに大宴会が始まってしまいました。
 以上は安田徳太郎さんのベストセラー「人間の歴史」を基に作ったお話です。この本によると、お酒を最初に発見したのは女性だったとか。いい匂いの正体は、貯蔵小屋の穀物が発酵して出来たお酒だったんですね。
 さて、酒といえば忘年会。この忘年会シーズンに増えるのが、飲酒運転による交通事故。「一杯だから大丈夫」と油断していませんか？「一杯でも危険いっぱい」です。
 少しの量でも、視力、思考力、そして平衡感覚が低下し、大きな事故を引き起こしやすくなります。事故を起こした人のその後も、免許取消で職を失ったり、経済的に苦況に追い込まれたり、飲酒運転の代償は小さくありません。
 「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」当たり前のごとです。では、当たり前のごとが守れる人だけ、この十二月、忘年会に繰り出しましょう。ただし、二日酔いには、くれぐれも用心ご用心。
 茨城県ひたちなか市「交通安全教育指導員の日記」から許諾転載。
 同市の交通安全教育と交通指導員制度は最先端をいくもの。危険と安全について自ら気付かせる指導方針で、「交通社会人」を育てる具体的かつ解りやすい取り組みが目まぐるしく進んでいます。
 交通安全教育は市町村の役割です。本町でも交通安全教育について様々な施策を展開しています。そのひとつに女性の交通指導員を任命し、交通安全面の取り組みを強化しています。

国民年金だより



ミナクル

◆届け出を忘れていませんか！

国民年金の加入は、第一号被保険者(自営業・学生など)、第二号被保険者(会社員・公務員)、第三号被保険者(第二号被保険者に扶養されている配偶者)の三種類に分かれています。次ぎに該当するようなことがあった場合には、その都度変更の手続きが必要です。

- 二十歳になった
 - 就職・退職・転職(本人、配偶者いづれも)
 - 住所・氏名の変更
 - 結婚等で配偶者の扶養者となったとき
 - 配偶者の扶養からはずれたとき
- 最近、前項に該当するようなことはありませんか？
 届け出を忘れると、将来年金が受けられない場合がありますので注意しましょう。手続きは役場国民年金係まで。

◆保険料は便利な口座振替で納めましょう！

国民年金保険料を、毎月自分で納めていると、ついつうっかり納め忘れをしてしまうことはありませんか？
 そんな方に口座振替をお勧めします。納め忘れがなくなるうえに金融機関に毎月支払いに行く手間が省けます。
 申込み手続きは簡単！
 預金通帳、印鑑を持って役場の国民年金係、または預金口座のある金融機関にお申し込みください。
 一度手続きをすると、口座解約をしない限り継続されるので大変便利です。
 ぜひ口座振替を利用して保険料の納め忘れがないようにしましょう。
 詳しくは役場の国民年金係までご相談ください。

TEL2・1111(内線132)

いよいよ年末 火災に注意!

～火をつけた あなたの責任 最後まで～



防火パレード

毎年恒例の防火パレードが高森幼稚園の幼年消防隊を先頭に大字高森内(四・五・六・七・機動分団)の消防車で町内をパレード。



幼年消防隊による防火の誓い



幼年消防隊、消防車に乗車

人を守り、まちを守る消防団
 早朝の非常召集訓練・放水訓練
 防火パレード

十一月九日から十五日までは「秋の全国火災予防週間」です。予防週間に先立ち十一月五日(日)の早朝六時、全町にサイレンが鳴り響きました。これは毎年行われている非常召集訓練で、火災時期となる冬を前に消防団員はもちろん、住民の皆さんに防火、防災の意識を高めてもらうと行われたものです。

この日、野尻、草部、色見、高森の全地区でそれぞれにこの訓練が一行に行われ、各地に鳴り響いた防災行政無線からのサイレンにより、各分団は速やかに所定の位置に集合し、一斉に放水を開始し、あらためて、日頃の整備点検の重要性を確認しました。

十一月九日には十時より防火パレードが高森駅から市街地まで行われました。

今年の高森幼稚園の幼年消防隊を先頭に大字高森内(四・五・六・七・機動分団)から消防車七台のパレードが行われました。中央四つ角や熊本県信用組合前では、幼年消防隊が「火遊びはしません。」と大きな元気な声で誓い、火の用心を訴えていました。



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 電話 2-9034

冬本番を迎え空気が乾燥する時期です。また、火を取り扱うことが多くなってきます。火災などに十分注意してください。

火災を防ぐポイント

- ※乾燥注意報が出ているときのたき火、ごみの焼却はひかえる。
- ※火を取り扱うときはその場を離れない。
- ※風の強いときは屋外での火の取扱はしない。
- ※家の周りに燃えやすいものをおかない。

〈たばこ〉は灰皿のあるところで

- ・必ず灰皿のあるところで吸う
- ・灰皿の中には必ず水を入れておく
- ・寝たばこ、歩きながらのたばこは絶対にしない
- ・吸い殻の後始末には専用容器を備え、くずかごに棄てない
- ・外出前の喫煙は忘れがちなので絶対しない
- ・病人や寝たきりのお年寄りが喫煙するときは、まわりの人が気を配ってあげる

〈ガスコンロ〉離れるときは消す

- ・コンロのまわりや上部は不燃材でおおい燃えにくくし、付近など燃えやすいものをおかない
- ・コンロやゴム管は、ときどき点検する
- ・来客や電話でその場を離れるときは必ず火を消す
- ・点火後は火がついたかどうか、目で確かめる



野尻地区交流施設

ひめゆりの里「朋遊館」一周年

野尻地域の広大な自然環境を活用して、自然との共存の喜びを共に体感できる文化空間を目指すことを目的に、地域住民の意向を尊重した施設のひめゆり里「朋遊館」が、開館一周年を迎えました。

十月二十九日、ひめゆりの里「朋遊館」では、開館一周年記念式典が野尻地区活性化委員会(瀬井公正会長)の主催で開催され、多くの住民が式典に訪れました。

一周年式典では来賓祝辞の後、利用者を代表して老人会と中学生の代表二名が感謝の言葉を述べました。また、余興では野尻保育園園児の演技や高森大正琴愛好会の演奏など、また、地元婦人会の手作り料理で盛り上がりました。

この日は自衛隊と自衛隊父兄会の懇親会も林業センターで行われ、多くの方が式典にも参加されました。



息のあった野尻保育園児の踊り

「朋遊館」年末・年始の温泉開館日

「朋遊館」の年末年始の温泉開館日をお知らせいたしますので、ご利用ください。(年末の12月30日までと年始の1月5日からは通常どおり午後2時から午後9時まで開館します。) 1月4日は木曜日で休館日となっています。

■ 12/31	午後0時から午後6時まで
■ 1/1	初湯開放 (午前10時から午後6時)
■ 1/2	初湯開放 (午前10時から午後6時)
■ 1/3	初湯開放 (午前10時から午後6時)
■ 1/4	休館



自衛隊の偵察車を注意深く見学

本格和食料理を堪能

県調理師会がボランティアで出張サービス

十一月十四日、高森東中学校体育館に熊本県調理師会(田代眞悟会長)の料理人十七名が訪れ、同校や東小学校、草部中学校、草部南部小学校の児童・生徒たちに本格的な和食の料理を振る舞いました。これは、調理師会が毎年行っているボランティア事業のひとつで老人福祉施設や学校等で、和食の素晴らしさを披露しています。今年も同会の草村幸男さんが野尻出身ということで実現の運びとなりました。

およそ十種類の和食の品を東中学校給食調理場などで料理、また、大きなカンパチ(アジ科の海水魚)を草村さんや女性の調理師など四名で見事な活き作りを完成すると、じつと見守っていた児童・生徒たちから大きな拍手がわき起こりました。その後、小学生から順に皿に一品ずつ盛ってもらい、みんなでおいしそうに食べていました。



館などの料理人として活躍している方々の料理とあり、味付け、盛りつけ、見栄えなどどれをとっても一流でした。

栄養士の
いただきます

お年寄りの楽しみは食事がいちばん!

食事が自分の力で出来ることは生きることの自立にもつながります。もし、体が不自由になった場合も、出来るだけ自分の力で食事をするようにすることがリハビリにもつながります。

◆脱水に注意する

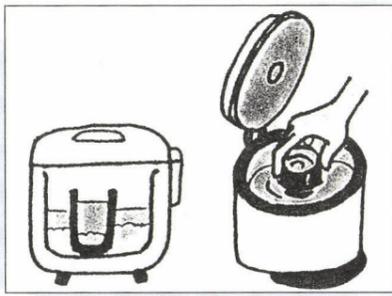
高齢者は、脱水症状になっても、のどの渇きなどの自覚症状が乏しいため、水分の摂取も少なく、回復が遅れがちとなり、脱水症状特有の症状が出る場合があります。

例えば、意欲の低下、不眠、ボケ症状などの精神症状や血液が濃縮されるために起こる脳血栓や脳梗塞を引き起こす可能性が高くなるのです。

〈水分を補給する方法〉

一日にカップ約五杯(1杯)の水分を摂ることが必要です。いつでも飲めるように手の届くところに用意しておくことや食事に汁物を付けたり、食後にお茶をすすめるなど、水分の補給に注意しましょう。

知っている
得



おかゆの材料(水5、米1の割合)

おかゆとごはんが一緒に炊ける!

おかゆを炊くのは以外に手間と時間がかかるもの。でも、この方法ならば、簡単!ごはんを炊くとき、茶碗蒸しの器におかゆの材料を入れて電気釜に入れれば一石二鳥です。

手作りおやつ **パンブディング**

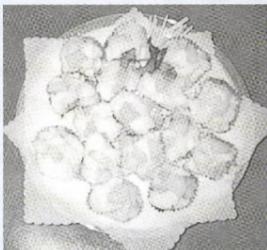
□材料 (2人分)

食パン2枚、卵1個、牛乳1カップ、砂糖大さじ2、バター適量、桃(缶)1切れ、とろけるチーズ2枚

1人分の栄養価
エネルギー 45kcal
タンパク質 2.6g
脂質 0.8g

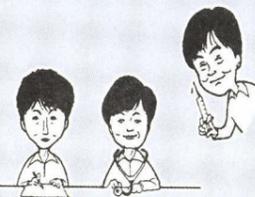
□作り方

①食パンを2センチ角切りにし、ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れ混ぜ合わせる。②耐熱性の器にバターなどを塗り、食パンを並べ、①の液をまわしかけ、しばらく置いて含ませる。③チーズをのせてトースターで焼く。④1センチ角に刻んだ桃を散らして出来上がり。



色見地区 食生活改善推進委員
宇藤まつみさん(西丁)の作

保健婦から



あなたへの
健康講座

運動特集

No.2

いつまでも青春!いつまでも若若しく!筋肉を動かそう!

みなさんこんにちは。寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか?こたつの中でテレビを見ながら、おかしをパクパク。そんな生活を送っていませんか?

さて、前回に引き続き今度も運動についてお話したいと思います。前回は、筋肉は二種類あってそれぞれ働きが違うことをお話しましたね。今回は、有酸素運動についてお

話したいと思います。

みなさんは「有酸素運動」という言葉を聞いたことがありますか?最近良く耳にするようになり、生活習慣病予防・改善には欠かせないものになっています。みなさんが長い距離を走ったり、歩いたり、泳いだりすると息が弾みますね。こういった体全体を大きく動かし十分に呼吸しながら行える運動を有酸素運動といえます。筋肉は、肝臓中に蓄えられている糖質や脂質をエネルギーに変えて動いています。(糖質とは、食物でいえば砂糖類だけでなくごはん、パン等の炭水化物もはいります。)有酸素運動をすることで高脂血症・高血圧・肥満・糖尿病の予防や改善に大いに関係するのです。これらは体の中に入ってから消化され肝臓の中で、エネルギーとなつて使われるのを待っています。エネルギーとして待っている糖質や脂質は使われないとそのまま、「体の身」になつてしまいます。「身」になる前には、少しずつ歩くことから始めよう!そして、自分にあつた運動をみつけましょう!

運動の効果

- ①善玉コレステロールを増やし動脈効果を防ぐ
- ②糖尿病予防
- ③肥満防止と解消
- ④痴呆の予防と改善
- ⑤精神的ストレスの解消
- ⑥心肺機能を高める
- ⑦血圧を正常に保つ
- ⑧骨粗しょう症予防

運動するときは足を痛めないことが肝心

- ①大きさは、靴の先と一番長い指の間がそれぞれ五ミリくらい余裕のあるものを
- ②履きごこちは、足の裏のそりに密着感のあるもので軽いものを
- ③材質は、足が呼吸できるように靴の甲の部分がメッシュ性のもので底が滑らないものを
- ④靴底は、厚くてかかとの部分が、ショックを吸収できる弾力性のあるものが良い。かかとが多少高くなっているものを
- ⑤膝が痛くなったら休みましょう

社会福祉協議会だより

阿蘇やまびこ

ボランティア養成講座

阿蘇郡町村社会福祉協議会が主催する「阿蘇やまびこボランティア養成講座」が、十月の十三、二十二、三十一日の三日間、長陽村保健センター及び阿蘇町立体育館で開催されました。

社会福祉協議会では、少子高齢化の進む今日、安心して暮らしていける地域づくりを目指した阿蘇やまびこネットワーク活動を進めています。そのなかでも住民参加による支えあいとボランティア活動が、ますます重要な取り組みとなっており、今回ボランティア活動の担い手を養成する目的で開催されました。

本町からも五名のボランティア協会会員が受講され、「ボランティアの基礎知識と心構え」と題した講演やグループワーク、また、「阿蘇やまびこフェスタ」では炊き出しの体験もされました。



「阿蘇やまびこフェスタ」で炊き出しを体験



ボランティアとは・・・(グループワーク)

※ボランティア会員を随時募集しています。
また、ボランティアを希望されます方も高森町社会福祉協議会(TEL2・2158)までご連絡ください。

選挙管理委員会委員に
住吉時吉氏

十一月二十七日付けで後藤文数氏(前原)が選挙管理委員会委員を辞職されたことに伴い、住吉時吉氏(井上)が委員に就かれました。任期は後藤氏の残任期間の平成十三年五月九日までです。

本町の選挙管理委員会委員は四名です。各委員は、民主主義の基本の選挙を明るく公平できれいな選挙の推進に努められています。

選挙管理委員会委員

- (任期 平成十三年五月九日)
- 馬原伴男さん(大字高森)
- 中嶋孝輝さん(大字草部)
- 鶴林壽典さん(大字河原)
- 住吉時吉さん(大字色見)

みんなで守ろう

「三ない運動」

- 政治家は有権者に寄付を贈らない!
- 有権者は政治家に寄付を求めない!
- 政治家から有権者への寄付は受け取らない!

たかもり出身の皆様へ

広報たかもり からのお願い

■転居のときは
連絡ください

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

■ふるさとへの熱い
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寄せてください。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

本誌は毎月三千三百部を印刷し、町内配布と共に北海道から沖縄までのたかもり出身の皆様にもお送りして「ふるさと」の便りとしてご愛読いただいています。

皆様方のご協力により、昨年度は十一万三千円、本年度も既に十一万円を超えるご寄付をいただき誠にありがとうございます。(寄付いただいた方はお名前を紹介) 本誌は郵送の場合、一ヶ月に百四十円かかります。(広報誌代は別)

引き続き、現金(小為替など)や、九十円以下の少額切手で一年分程度のご寄付を毎年お願い申し上げます。