

Takamori

広報たかもり

野の花と風薫る郷から

7

vol.803



Public Relations Magazine TAKAMORI

- P. 2 高森町LEDビジョン広告募集開始
- P. 3 町内運動会(高森高校、高森中央小学校)
- P. 11 健康だより／スポーツ活動報告



the most beautiful
villages
in japan

高森町は「日本で最も美しい村」
連合に加盟しています



高森町では、「デジタルサイネージ(LEDビジョン)」への広告掲載事業者を募集しています。
これは、大型のデジタル掲示板で、24時間、町内の情報や広告を配信するものです。

こんな活用ができます

店舗・事業所のPR、イベント告知、求人情報の発信、観光関連情報のPR…など

町内団体の皆様へ

～地域のイベント告知は無料です～
地域のイベントや行事のお知らせは無料で掲載できます。
例えば、町内のお祭りや地域の行事
自治会やPTAからのお知らせ
町内ボランティア …などなど

申し込み方法

掲載を希望する方は申込書及び
広告データを提出してください。
詳しい申し込み方法や掲載条件、
広告規格などの詳細は高森町
ホームページをご覧ください。



▲HP



▲申し込み

設置場所

- 町内の2か所です。
- 1. 高森町役場庁舎前
(役場にお越しになる方や、前を通る方の目に触れる場所です)
 - 2. ローソン高森店前交差点
(町内でも特に交通量の多いエリアになります)
どちらも地域のみなさんの目に届きやすい場所です。

掲載料金

設置場所	町外事業者	町内事業者
ローソン前交差点	20,000円/月	10,000円/月
高森町役場前	10,000円/月	5,000円/月

※掲載料金は1枠・1か月あたりの料金(税込み)です

お問い合わせ

- 有料広告について
政策推進課 政策企画係 ☎0967-62-2913
- 無料広告について
総務課 総務係 ☎0967-62-1111

掲載期間

月の初日から末日までの1か月単位(複数月の申込み可、最長12か月、年度末まで)
※緊急情報の優先放映や機器の保守・故障等により配信の停止・差し替えをすることがあります。停止日数が一定期間を超えた場合は、日割りでの返還または掲載期間の延長を行います。

運動会

5月
21日(木)
開催

高森高校



5月
23日(土)
開催

高森中央小学校



令和 8 年度

高森町役場職員異動のお知らせ

(令和 8 年 6 月 1 日付け)

	新職名	氏 名	旧職名
課長級	生活環境課長	眞原 友紀	税務課長
	政策推進課長 兼 企業誘致推進室長	村上 純一	教育委員会事務局長 兼 マンガ学科推進室長
	住民福祉課長 兼 TPC事務局長	芹口 孝直	農林政策課長
	健康推進課長	今村 親助	会計課長
	税務課長 兼 会計課長代理	二子石 誠	生活環境課長
	農林政策課長	津留 大輔	健康推進課長
	会計課長	緒方 久哉	議会事務局長 兼 監査委員事務局長
	議会事務局長 兼 監査委員事務局長	石田 昌司	住民福祉課長
	教育委員会事務局長 兼 マンガ学科推進室長	住吉 勝徳	政策推進課長 兼 TPC事務局長
課長補佐・主幹級	【昇格】総務課長補佐 兼 総務係長	本川 宰	総務課 総務係長
	【昇格】教育委員会事務局次長 兼 学校教育係長 兼 教育CIO補佐官	代宮司 猛	教育委員会事務局 学校教育係長 兼 教育CIO補佐官
	農林政策課 課長補佐 兼 農地係長	植田 雄亮	農林政策課 課長補佐
	総務課 車両管理係長	野尻 典男	農林政策課 有機農業推進係長
	農林政策課 農地係 主幹	高崎 康誌	生活環境課 住宅管財係 主幹
係長・参事級	生活環境課 住宅管財係長	鷲尾 慎一	生活環境課 住宅管財係長 兼 町民支援係長
	生活環境課 町民支援係長	白石 孝二	教育委員会事務局次長 兼 社会体育係長 兼 マンガ学科推進室長
	政策推進課 政策企画係長 兼 企業誘致推進室係長	井芹 太一	政策推進課 政策企画係長
	政策推進課 商工観光まちづくり係長 兼 企業誘致推進室係長	村山 広樹	政策推進課 商工観光まちづくり係長
	住民福祉課 福祉係長 兼 人権同和啓発係長	今村 太一	健康推進課 国民健康保険係長
	【昇格】健康推進課 国民健康保険係長	武田 英里	健康推進課 国民健康保険係
	農林政策課 有機農業推進係長	森 隆志	住民福祉課 福祉係長
	教育委員会事務局 社会体育係長 兼 マンガ学科推進室係長	今村 翔太	農林政策課 農地係長
	総務課 総務係 参事	山田 佳慶	生活環境課 町民支援係 参事
主査・主事級	総務課 財政係 兼 生活環境課 水道事業経営係	大内 早希	生活環境課 水道事業経営係
	総務課 総務係	河上 理奈	総務課付
	生活環境課 水道事業経営係	鳥居 美穂	税務課 地籍調査係
	生活環境課 住宅管財係	大谷嘉啓留	建設課 土木係
	生活環境課 町民支援係	荒牧 松優	建設課 土木係
	政策推進課 政策企画係	中山有里絵	総務課付
	政策推進課 政策企画係	山口 凌	農林政策課 農林振興係
	政策推進課 商工観光まちづくり係	高倉 翔太	総務課 総務係
	政策推進課 DX推進係	工藤健太郎	税務課 地籍調査係
	健康推進課 国民健康保険係	村上 海翔	政策推進課 政策企画係
	健康推進課 国民健康保険係	本田享士朗	政策推進課 商工観光まちづくり係
	健康推進課 介護保険係	三浦 孝太	会計課 会計係
	税務課 地籍調査係	小屋迫 結	税務課 税務係
	農林政策課 農林振興係	秋山 清歌	健康推進課 介護保険係
	建設課 土木係	宮本紘一郎	総務課 総務係
	教育委員会事務局 学校教育係	安方菜々美	教育委員会事務局 社会教育係
	教育委員会事務局 学校教育係 兼 社会教育係	木村あいみ	教育委員会事務局 学校教育係
	教育委員会事務局 社会教育係	氏家 瑠璃	健康推進課 国民健康保険係
再任用	税務課 地籍調査係 兼 会計課 会計係	佐伯 実	会計課 会計係

カンタン！
便利！

My九電 登録しませんか？

電気のご利用明細などをWebでご確認いただけるサービスです(無料)

ポイント1

スマートフォンやパソコンで毎月の電気料金・ご使用量などを確認

ポイント2

明細確定時はメール・LINE・SMSでお知らせ

ポイント3

最大24か月のデータを管理

※本サービスは無料でご登録いただけます。ただし、ご利用の際に発生する通信料金は、お客さまのご負担となりますのでご了承ください。

サービスの詳しい説明は
ホームページをご覧ください。

https://my.kyuden.co.jp

オール電化で
暮らしにもっと、プラスを。

「九州電力からオール電化に関するご案内」

オール電化に関する相談は九州電力へ！

省エネ

快適

安心

〈九州電力(株)業務委託先〉
九電ネクスト(株)大津営業所
☎0120-761-383
(平日9:00~17:00)

「たかもりポイントカード」

合計198,300ポイント(198,300円分)お届けしました!!

(5月11日～6月10日付与分)

下記事業対象者には1ポイント＝1円で使えるポイントをお届けしています。
ぜひ、ご自身のポイント残高をご確認ください。



事業名	担当部署
TPC出演(スタジオでのゲスト出演(一般))	TPC事務局
軽自動車(軽自動車協会取扱以外)抹消登録の円滑化	税務課
口座振替	
民生委員児童委員(活動毎にポイント付与)	住民福祉課
授業参観	教育委員会
PTA総会への参加	
学級懇談会	
使用済み食用油の持込	生活環境課
ボランティアセンター(介護予防ミニデイボランティア活動従事者)	社会福祉協議会

残高の確認方法

- ・利用可能なお店で確認
- ・サイトから確認
(<https://takamori.zandaka.jp>)
- ・アプリで確認

サイトから確認は
こちらから



アプリのダウンロードは
こちらから



見なっせ

こぎゃんとがあったよ!

聞きなっせ

たかもりタウン TOPICS

トピックス

News

全国専門学校生対象建築学生コンペ表彰式が開催されました。

5月16日(土)に株式会社ローヤルエンジニアリング(東京都豊島区)が主催する「全国専門学校生対象建築学生コンペ表彰式」が東京都内で開催されました。

5月16日(土)

コンペのテーマは「高森湧水トンネル公園のトイレ」です。表彰式では、著名な建築家・隈研吾氏が選定した最優秀賞や高森町賞を含む8作品が表彰され、草村町長は高森町賞受賞者へ表彰状を授与されました。

受賞作品は、高森町の自然や歴史を生かし、町民や観光客が快適に利用できるデザインで、町の未来を感じさせるものでした。



みなみ阿蘇・野の花コンサート

6月14日(日)にみなみ阿蘇・野の花コンサートが休暇村南阿蘇のテラスハウスで開催されました。小雨の降る中での開催になりましたが、南阿蘇中学校吹奏楽部や尚絅中学・尚絅高校ギターマンドリン部などの演奏に観客は静かに聞き入りました。会場は音楽と自然が調和するしっとりとした雰囲気、温かな拍手に包まれました。



6月14日(日)

高森町タブレット図書館情報



高森町タブレット図書館は、「読み放題」の内容を刷新し、子どもから大人まで幅広い世代が楽しめるラインナップとなりました！

学習まんがや児童書、学習に役立つ資料、料理本など、読みたいときにすぐ読めるデジタル図書館として、いつでもどこでもご利用いただけます。

また、1日1回ログインすると、高森ポイントカードのポイントが5ポイント貯まります！日々の読書を楽しみながら、ポイントも貯めてみませんか。

こちらのQRコードから閲覧可能です。
ID・パスワードをお持ちでない方、お忘れの方は下記担当までお問合せください。



問 教育委員会事務局 社会教育係 ☎0967-62-0227

「熊本県立図書館インターネット予約貸出サービス」スタート！

本町では、熊本県立図書館と連携協力に関する協定を締結し、令和8年4月より「インターネット予約貸出サービス」を開始しました！

インターネットで県立図書館の本を予約し、高森町教育委員会事務局で受取・返却ができます。ぜひご利用ください！

☆ここが便利☆

- 県立図書館に行かなくてもご利用できます
- 受取・返却は高森町教育委員会事務局でOK
- 送料の個人負担はありません(無料)



インターネット
予約貸出
サービスについて



貸出カード
(アカウント作成)
について

○利用の流れ

- ① インターネットで本を予約
- ② 受取可能のメールが届く(県立図書館より)
- ③ 高森町教育委員会事務局で受取(高森町役場2階)
- ④ 読み終えたら高森町教育委員会事務局へ返却

○利用条件

- ・ 1人10点まで利用可能
- ・ 館外貸出できる資料が対象(一部対象外あり)
- ・ 貸出期間：2～3週間

○利用にあたって

- ・ 県立図書館の利用登録(アカウント作成)が必要です
- ・ 詳しくは熊本県立図書館(☎096-384-5000)へお問い合わせください

問 教育委員会事務局 社会教育係 ☎0967-62-0227

国民健康保険と後期高齢者医療保険の

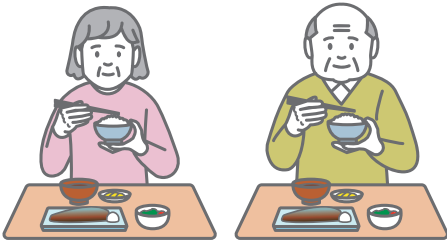
入院したときの食事代が変更となりました。

令和8年6月1日以降の入院での食事代については次の表のとおりに変更となりました

①入院時食事療養費(一般病床、精神病床等に入院したとき)

食費の標準負担額(1食当たり)

負担区分		食 費
現役並み所得者		550円 ^{※1}
一般Ⅰ・一般Ⅱ		
低所得者Ⅱ	90日以内の入院 (過去12カ月の入院日数)	270円
	90日を超える入院 (過去12カ月の入院日数) 長期入院該当 ^{※2}	220円
	低所得者Ⅰ	
老齢福祉年金受給者		
境界層該当者		



※1 指定難病患者の方は、330円の場合もあります。
また、平成28年3月31日において既に1年を超えて精神病床に入院しており、平成28年4月1日以降も引き続き入院している方は260円の場合もあります。

※2 低所得者Ⅱに該当し、過去12カ月で入院日数が90日(低所得者Ⅱの区分の認定を受けている期間に限り)ます)を超える場合はお住まいの市(区)町村の担当窓口で長期入院該当申請をしてください。

②入院時生活療養費(医療療養病床^{※3}に入院したとき)

食費・居住費^{※4}の標準負担額(食費は1食当たり、居住費は1日当たり)

負担区分		医療区分Ⅰ (右に該当しない方)		医療区分Ⅱ・Ⅲ (医療の必要性の高い方) ^{※5}		指定難病患者	
		食費	居住費	食費	居住費	食費	居住費
現役並み所得者		550円 ^{※6}	430円	550円 ^{※6}	430円	330円	0円
一般Ⅰ・一般Ⅱ							
低所得者Ⅱ	90日以内の入院 (過去12カ月の入院日数)	270円		270円		270円	
	90日を超える入院 (過去12カ月の入院日数) 長期入院該当 ^{※2}			220円			
低所得者Ⅰ		160円		130円		130円	
	老齢福祉年金受給者	130円	0円	130円	0円	130円	
境界層該当者							

※3 「医療療養病床」は保険医療機関における、急性期を脱し長期の療養を必要とする方のための病床です。
※4 「居住費」は療養病床に入院しているときの光熱水費相当額の負担分です。
※5 健康保険法施行規則第62条の3第4号の規定に基づき厚生労働大臣が定める者(平成18年厚生労働省告示第488号)。
例えば、人工呼吸器、中心静脈栄養等を要するなど、密度の高い医学的な管理が必要な方、回復期リハビリテーション病棟に入院している方などのことです。
※6 保険医療機関の施設基準等により510円の場合もあります。

サマージャンボプレミアム12億円

(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

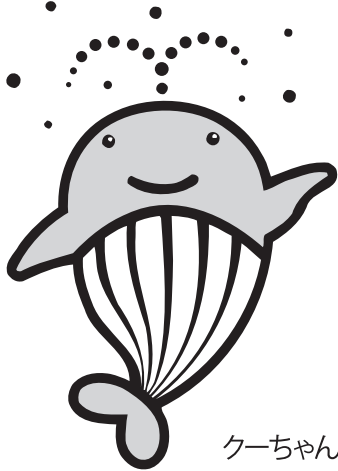
6月30日火 3種類同時発売!

発売期間 6/30(火)~7/31(金)

抽せん日 8/12(水)

プレミアム:1枚 500円

ジャンボ・ミニ:1枚 300円



クーちゃん

公益財団法人熊本県市町村振興協会

発達障がい等の子どもを育てる保護者の皆さまへ

ペアレントトレーニングのご案内

ペアレントトレーニングは発達が気になる子どもと親が家庭で一緒に楽しく過ごす方法（関わり方や褒め方）について学ぶ連続講座です。講義だけでなく、実際にご家庭で実施しながら学べる講座となっています。

こんなお悩みありませんか？

何度叱っても
同じことを繰り返す

子どもが言うことを
聞いてくれない

褒め方が
分からない



講座内容 全6回の連続講座。

「褒める関わり」「子に伝わりやすい伝え方」など

日時 令和8年11月～令和9年2月の隔週 午前10時～正午

場所 ふわりの杜（阿蘇市黒川1506-1 阿蘇小学校隣）

対象者 発達障がい（ASD、ADHD、SLD等）の診断を受けた、またはその傾向がある3歳から小学2年生くらいの子どもの持つ親

受講料 無料（初回のみテキスト代550円必要。毎回お菓子代として300円を徴収します。）

詳しい日程、お申込み等については下記にお問い合わせください。

問 児童発達支援センターきらり ☎0967-32-5155

防疫殺虫剤の購入申込について

問 生活環境課 ☎0967-62-2225（直通）

環境衛生事業の一環として、本年度も下記内容のとおり、害虫駆除を行う際の防疫殺虫剤の購入者に対して補助を行います。つきましては、購入を希望される方は、下記により申し込みいただきますようお知らせします。なお、防疫殺虫剤購入補助は45本までとなっておりますので、お早めに申し込みください。

防疫殺虫剤購入本数 一戸当たり 1本（2.0リットル）
個人負担金 2,300円
（1本4,600円の半分为町負担、半分为個人負担）
購入申込期間 7月13日（月）～9月30日（水）まで
申込場所 高森町役場生活環境課、草部郷土資料館事務室、朋遊館

購入申込方法 高森町役場生活環境課で申し込みをする場合は、負担金と印鑑をご持参ください。（お電話での申し込みはできません）
また、草部郷土資料館事務室及び朋遊館で申し込みをする場合は、印鑑のみをご持参ください。負担金につきましては、後日納付書を郵送いたします。

TAKAMORI

バル

7/24 Fri

17:00～20:30

れいぞん

阿蘇の酒

Wantsu cafe

Wantsu cafe

南阿蘇鉄道全線開通3周年

南鉄カフェ2周年記念

にゃんてつ

マルシェ

7/18土

10:00～16:00

場所

高森駅交流施設

入場

無料

クラフト小物＆うらない

●HOCORO
●みずいろ
●はまのり科仕事
●丸屋製菓
●MAIKA ethical life

家族 じゃんけん大会

14:00～14:30
じゃんけんに勝って特産品をゲットしよう！
豪華景品をご用意！
みんなで盛り上げよう！

ステージ パフォーマンス

10:10～10:40 はむだん
11:00～11:30 森田信子
12:00～12:30 藤田光雄
13:00～13:30 森田毛毛
SPステージ

グルメ キッチンカー＆グルメたくさん！

【キッチンカー】
●たまのしっぽ亭
●ひとつなぎ
【グルメ】
●minosa cafe
●H's COOKIE
●後援地ゴン・熊鷹の屋

主催 高森観光推進機構 TEL 0967-62-2300

年金だより



年金

よくあるご質問にお答えします！

Q 自分の基礎年金番号の確認方法を教えてください。

A 基礎年金番号は、以下の方法でご確認ください。
なお、個人情報保護の観点から、メールや電話ではお答えすることができません。



日本年金機構
HP

◎オンライン(スマートフォン等)で
即時に確認する方法

1 マイナポータル

- (1)マイナンバーカードを利用して、マイナポータルにログインします
 - (2)マイナポータルのトップページで「年金」ボタンをクリックします
 - (3)情報が取得され次第、画面に基礎年金番号が表示されます
- ※情報取得可能な時間は、午前8時30分～午後11時(土日祝日を除く)です

2 ねんきんネット

- (1)ねんきんネットへログインします
- (2)ねんきんネットのトップページに基礎年金番号が表示されます

◎書類で確認する方法

- ・基礎年金番号通知書
- ・青色の年金手帳(青色以外の年金手帳をお持ちの方は以下の書類でご確認ください)
- ・国民年金保険料の口座振替額通知書
- ・国民年金保険料の納付書、領収書
- ・年金証書
- ・各種通知書等(年金額改定通知書、年金振込通知書等)

上記の方法で確認できない場合は、次のいずれかでご確認ください。
「ねんきん定期便」をお手元にご用意のうえ、「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」にお電話ください。後日、基礎年金番号が記載された書類を郵送します。
基礎年金番号通知書または年金手帳がお手元にはない場合は、基礎年金番号通知書を再発行することができます。「ねんきんダイヤル」にお電話いただくか、熊本東年金事務所の窓口でご相談ください。

Q 「ねんきんネット」のユーザID・パスワードを忘れてしまいました。どうすればいいですか。

A ユーザID・パスワードが分からなくなってしまった場合は、お手数ですが、再度「ご利用登録」(ユーザID申込み)をしてください(同じユーザIDを再発行することはできません)。なお、お客様の大切な個人情報をお守りするため、電話等によるユーザID・パスワードのご照会にはお答えできませんのでご了承ください。

第25回 熊本いのちの電話 チャリティ公演のご案内

日 時 8月2日(日)
開場 午後2時
開演 午後2時30分～4時30分

場 所 くまもと森都心プラザホール

内 容 花童、おことや詩吟、ピアノとヴァイオリンによるデュオ等。
自殺予防熊本いのちの電話の紹介。
様々な出演者が織りなす夏の楽しいコンサートにぜひお越しください。

チケット 2,000円

販売開始 7月1日(水)

定 員 489名(先着順)

申 込 み 熊本いのちの電話事務局
☎096-354-4343(平日10時～午後5時)

大谷楽器でも販売中。当日券もあります。

7月28日は「世界(日本)肝炎デー」 7月27日～8月2日は肝臓週間です

この機会に一度肝臓のこと
気にかけてみませんか？

あなたの肝臓、大丈夫？

肝疾患啓発イベント

日 時 7月26日(日) 午前9時30分～午後3時

場 所 ゆめタウンはません 3F

内 容 無料肝炎ウイルス検査(先着50名)
肝臓専門医による無料相談など



市民公開講座(※定員制、事前申込が必要です。)

日 時 8月2日(日) 午前10時～正午

場 所 熊本大学病院、熊本労災病院、山鹿市民医療センター
人吉医療センター、阿蘇医療センター
天草地域医療センター

内 容 肝臓の病気についての講演、肝臓専門医による相談対応

📍 熊本大学病院 肝疾患センター
☎096-372-1371(平日 午前10時～午後4時)

熊本県では、私たちの生活と産業を支える 地下水の「水量」と「水質」を守る取組を進めています

地下水採取量の把握と水位の監視を行っています

県では、地下水の採取状況を定期的に把握し、県内35カ所の観測井戸で地下水位を継続的に監視しています。うち7カ所について、県ホームページで現在の水位を確認できます。



地下水位リアルタイム配信ホームページ画面

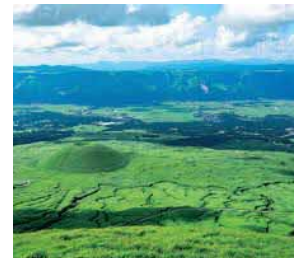
地下水位リアルタイム
配信サイトQRコード



地下水を育む様々な取組を進めています



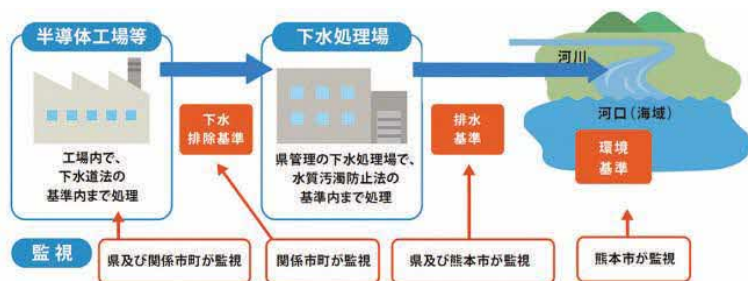
地下水を増やす取組
冬の間に水田に水を張って、地下に水をしみ込ませる等の取組を行っています。



「九州の水を育む阿蘇の守り手基金」
九州の水がめと呼ばれる阿蘇の草原等を守る活動を支援するため、基金への寄附を募集しています。

工場排水は、県と関係市町が連携して監視しています

セミコンテックパーク周辺の半導体工場等からの排水は、法令等に定められた基準を満たすように処理されます。処理された排水等については、県と関係市町が連携しながら、継続的に監視をしています。



- ▶もっと詳しく知りたい
 - ▶最新のデータを確認したい
- 地下水保全ポータルページをご覧ください



地下水・河川の水質を調査し公表しています

地下水や河川の水質について、法令等で規制されている物質に加え、規制されていない物質も調査しています。調査結果は専門家による委員会では検証し、県ホームページで公表しています。



地図上で調査地点を選択すると水質データがグラフで確認できます。

問 県環境政策課 ☎096-333-2263 (地下水全般)
県環境立県推進課 ☎096-333-2272 (地下水量)
県環境保全課 ☎096-333-2271 (地下水質)

／スマホで簡単に参加／
高森
ぐるっと
スタンプラリー

9か所あるスタンプポイントから
4か所選んでスタンプを集めよう！

開催期間 2026年

7月11日(土)

8月31日(月)

詳細はQRコードから
高森観光推進機構HPをご覧ください



問 高森観光推進機構 ☎0967-62-2300
営業時間／午前9時～午後5時 定休日／なし



令和7年度高森町 要介護認定結果から見えてきたこと

健康推進課 国民健康保険係
☎0967-62-2910

過去5年の新規介護認定の原因となった病気を見てみると下記のとおりです。

図1：新規認定者すべて

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
1位	認知症	認知症	認知症	認知症	認知症
2位	骨折	骨折	筋・骨格疾患	筋・骨格疾患	筋・骨格疾患
3位	悪性新生物(がん)	悪性新生物(がん)	骨折	脳血管疾患	脳血管疾患・心疾患・骨折

図2：新規認定者のうち要介護3以上

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
1位	認知症	脳血管疾患	悪性新生物	脳血管疾患	認知症

新規認定者の原因疾患では認知症が1位の状況が続いています(図1)。一方で脳血管疾患(脳梗塞・脳出血等)・心疾患(心筋梗塞等)といった血管内皮障害の疾患の割合が年々増加しているのが見て取れます。ただし、要介護認定を受けた人でも、少しの介助で一人でも自宅で生活が可能な方から24時間常に介護が必要な方まで大きな差があります。そこで、要介護認定を受けた人でも要介護3以上の方に注目してみました(図2)。原因の入れ替わりが激しいですが、認知症に加えて脳血管疾患・悪性新生物(がん)の対策が必要であることが見えてきました。認知症についてはこれまでの広報で何度か取り上げたため、今回は脳血管疾患・悪性新生物(がん)について一緒にみていきましょう。

①脳血管疾患

脳血管疾患の呼び名として皆さんがなじみ深いのは『脳卒中』ではないでしょうか？じつは『脳卒中』という呼び名のうち『卒』は『突然に』、『中』は『当たる(倒れる)』という意味があり『突然倒れる脳の病気』を表しています。昨日まで元気だったのに急に倒れるというイメージが強いですが、自覚症状に乏しいとされる生活習慣病の積み重ねが引き起こすことが様々な研究から分かっています。また後遺症(麻痺等)により生活に影響が大きい疾患でもあります。

②悪性新生物(がん)

私たちの体は常に新しい細胞に作り替わっています。しかし作り替わる最中に炎症や酸化ストレス・有害物質(タバコ等)・酸素や栄養不足になると作り替わりがうまくできなくなり正常ではない細胞＝がん細胞になります。通常私たちの体はがん細胞を排除する力がありますが、高中性脂肪・高血糖状態だとこの力が衰えやすく抑え込めなくなると言われています。がん治療は研究が進んでおり、以前に比べて助かる可能性も格段に上がっていますが、そのためには早期発見が重要とされています。

いずれもいかに早く体の異常に気が付けるかが大切ですが、自覚症状だけでは気づきにくいという難点があります。そこで大切なのは定期的な検査を行うことです。血液検査や尿検査などの一般健診は毎年、がん検診については種類にもよりますが1-2年に1回の受診が目安とされています。6月の集団健診を受診できなかった方については10月に追加健診を予定していますので是非受診してください。

また健診は受けることが目的ではなく、自分の体の状態を理解し病気を予防していくこと・適切な治療を進めて病気を悪化させないことが目的です。今後予定される結果説明会や個別面談も活用し健康の維持増進に努めていきましょう。

スポーツ活動報告

高SPOミニバスケットボール教室 チーム名 高SPO「Rizas」

5月30日に行われたU12東部ブロック新人戦阿蘇郡市予選会で見事優勝し、東部ブロック新人戦決勝トーナメントに進出が決定しました。

3年生を含めて8名で挑んだ大会です。

スコア

- 高SPO 54 - 28 IBC(一の宮)
- 高SPO 44 - 36 小国
- 高SPO 49 - 44 TOG(一の宮)

※東部ブロック新人戦は、健闘しましたが決勝で敗れ準優勝でした。



税務署の内部事務のセンター化について

熊本国税局では、複数の税務署の内部事務^{*}を専担部署(業務センター)で集約処理する「内部事務のセンター化」を実施しており、令和8年7月10日以降は、熊本国税局管内全ての税務署が対象となります。

当該実施に伴い、下記の事項について、御理解と御協力をお願いいたします。

なお、内部事務のセンター化は、納税者の皆様の所轄税務署を変更するものではありません。

^{*}内部事務とは、例えば、申告書の入力処理、申告内容についての照会文書の発送などの事務をいいます。

1 業務センターへの申告書・申請書等の提出

内部事務のセンター化の対象となる税務署に、申告書、申請書及び添付書類等を提出する場合は、以下のとおり御対応いただきますようお願いいたします。

- ・e-Tax(データ)により提出する場合は、所轄税務署へ送信願います。
- ・書面により提出する場合は、下表の業務センターへ郵送願います。

(注) 1 税務署の窓口及び時間外収受箱へ提出することも可能ですが、その際は、所轄税務署に提出いただくようお願いいたします。
2 書面の申告書、申請書及び添付書類等を、業務センターへ直接持ち込むことはできません。

2 業務センターから納税者・税理士の皆様への問合せ

業務センターでは、納税者や税理士の皆様に対し、内部事務を処理するため、電話や文書により問合せをさせていただくことがあります。

3 その他の案内

次の事項は、業務センターでは対応しておりません。

- ・国税に関するご相談(納付に関するご相談を含みます。)
- ・税務署の窓口で対応している納税証明書の交付、閲覧申請、情報公開、現金による国税の納付
- ・申告書・申請書等の用紙の送付依頼

4 熊本国税局において、内部事務のセンター化の対象となる税務署は下表のとおりです

業務センターの名称	内部事務のセンター化の対象署			書面申告書等を提出する場合の郵送先住所
	都道府県	令和8年7月9日まで	令和8年7月10日以降	
熊本国税局業務センター 〔業務センター大分事務室 業務センター宮崎事務室 業務センター鹿児島事務室〕	熊本県	熊本西、熊本東、八代、人吉、玉名、天草、山鹿、菊池、宇土、阿蘇	熊本西、熊本東、八代、人吉、玉名、天草、山鹿、菊池、宇土、阿蘇	〒862-8721 熊本市東区東本町16番28号 熊本国税局業務センター ※大分事務室及び宮崎事務室は、申告書、申請書等の郵送先ではありません。
	大分県	大分、中津、日田、佐伯、宇佐	大分、 別府 、中津、日田、佐伯、 臼杵 、 竹田 、宇佐、 三重	
	宮崎県	宮崎、延岡、日南、小林	宮崎、 都城 、延岡、日南、小林、 高鍋	
	鹿児島県	鹿児島、川内、鹿屋、大島、出水、指宿、種子島、知覧、伊集院、加治木、大隅	鹿児島、川内、鹿屋、大島、出水、指宿、種子島、知覧、伊集院、加治木、大隅	〒890-8604 鹿児島市荒田1丁目24番4号 熊本国税局業務センター 鹿児島事務室

(注) 1 **下線太字**は、令和8年7月より新たに内部事務のセンター化の対象となる税務署を示します。
2 熊本国税局以外の国税局でも「内部事務のセンター化」を実施しておりますので、詳しくは各国税局のホームページをご確認ください。
3 各事務室は業務センターの一部の事務を実施します。

詳しくは、熊本国税局ホームページ()をご覧ください。

◇パソコン及びスマホから(<https://www.nta.go.jp/about/organization/kumamoto/shokai/center/jimu.htm>)



広報郵送料のご協力をお願いします。

本紙は毎月、町内配布とともにメール便でも配送しております。

現金や少額切手などで、送料負担にご協力ください。

送付先

〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町大字高森2168番地
高森町役場 政策推進課 政策企画係 あて
☎0967-62-2913(直通)



給食レシピ

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。
ぜひご活用ください♪



ゴーヤの苦味が気になる場合は、塩もみしてサッと茹でるか、水にさらしてしっかり水気を絞っておくと食べやすくなります。
ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 平川 育奈

ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は、沖縄を代表する家庭料理の一つです。沖縄の方言で「色々な食材を混ぜる」という意味があります。夏の定番食材【ゴーヤ】といえば苦味が特徴ですが、給食のゴーヤチャンプルーは子どもたちから「おいしい!」と大好評だったメニューです。ご家庭でもぜひ、夏のスタミナ補給に作ってみてください。

栄養価(1人当たり)

エネルギー	147kcal	ビタミンA	144ugRE
たんぱく質	12.3g	(レチノール活性当量)	
脂質	8.0g	ビタミンB1	0.38mg
カルシウム	32mg	ビタミンB2	0.21mg
食物繊維	1.9g	ビタミンC	30mg
鉄	0.9mg	塩分量	0.9g

材料(4人分)

豚肉	140g	酒	小さじ2分の1強
ゴーヤ	140g	砂糖	小さじ2分の1
玉ねぎ	180g	塩	少々
にんじん	40g	こしょう	少々
卵	130g	みりん	小さじ2分の1弱
にんにく	2g	薄口醤油	小さじ2強
しょうが	2g	かつお節	2g
サラダ油	小さじ1		

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をスプーンできれいに取り除き、薄切りにします。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りに、にんにくとしょうがはみじん切りに、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れて弱火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れて炒めます。
- 4 豚肉の色が変わったら、酒を振り、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤの順に加えてさらに炒めます。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、砂糖、塩、こしょう、みりん、薄口醤油を加えて全体に味を馴染ませます。
- 6 溶き卵を回し入れ、大きくかき混ぜながら火を通します。
- 7 最後にかつお節を混ぜ合わせ、完成です。

4月の学校給食を紹介します

～高森中央小給食共同調理場～



4月22日
●麦ごはん ●牛乳
●豚汁 ●海藻サラダ
●ししゃものガーリック焼き



4月23日
●麦ごはん ●牛乳
●わかめスープ
●鶏肉と野菜の揚げがらめ

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



4月21日
●手作り銀チョコロール
●米粉のクリームシチュー
●れんこんサラダ ●牛乳



4月24日
●麦ごはん ●牛乳
●かきたま汁 ●さばの味噌煮
●海藻サラダ

2026年度阿蘇地域観光リーダー育成講座 受講者募集

観光地域づくりに必要とされる課題解決力のある専門人材の育成を目指すプロジェクトです。
受講を希望される方は受講申込書にご記入のうえ、FAXまたはメールにてお申込みください。



詳しくは
公式HP

期 間 2026年8月～2027年1月
概ね午前10時～午後3時30分
全6回＋寺子屋(個別指導)

定 員 12名程度

対 象 阿蘇地域に在住または在勤で、地域DMO・観光協会・行政・地域おこし協力隊等の次世代を担う若手・中堅社員の方、地域でがんばる企業・個人の方

申込み 7月24日(金)まで
受講申込書をご提出ください。

(申込書は、阿蘇DC及び阿蘇郡市町村役場等で配布するほか、阿蘇DCホームページからもダウンロードできます。)

受講料 無料

会 場 阿蘇草原保全活動センター、ホテルサンクラウン大阿蘇 等

主 催 (公財)阿蘇地域振興デザインセンター

☎(公財)阿蘇地域振興デザインセンター ☎0967-22-4801



高森警察署からのお知らせ

☎0967-62-0110
事件・事故110

令和8年度 熊本県警察職員採用試験日程等

試験区分		警察官B(男性・女性)	警察行政(高校卒業程度)	警察行政(障がい者対象)
採用予定人員 (程度)		男性42人 女性21人	15人	1人
試験案内・受験申込書公開		6月下旬		
受付期間		7月24日(金)～8月14日(金)		
第1次試験	試験日	10月18日(日)	9月27日(日)	11月1日(日)
	試験内容	教養・作文		
第2次試験		試験日等詳細はインターネットで確認してください。		
受験資格		●18歳～35歳の方(平成3年4月2日～平成21年4月1日生) ※学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業または令和9年3月末までに卒業見込みの方(人事委員会が同等の資格があると認める方を含む。)は受験できません。	●18歳～21歳の方(平成17年4月2日～平成21年4月1日生) ※学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業または令和9年3月末までに卒業見込みの方(人事委員会が同等の資格があると認める方を含む。)は受験できません。	次のいずれにも該当する方 ●18歳～35歳の方(平成3年4月2日～平成21年4月1日生) ●障害者手帳等の交付を受けている方

採用試験の受験申込みは、インターネットによる申込みとしています。
詳細については熊本県警察ホームページで確認してください。社会人経験者等、転職を考えられている方の受験也大歓迎です。
お問い合わせは 熊本県警察本部警務課採用係 ☎096-381-0110まで

SNS等による少年の犯罪被害防止

インターネットによる非行や被害から子どもを守るため「スマホに弱い大人の教科書」を制作しています。下のQRコードからアクセスできますので是非ご覧ください。



登山される方へ

県内では、過去5年間に88件の山岳遭難(転倒・滑落・道迷い等)が発生し、このうち9人の方が命を落とされています。これからの時期は登山者が増えるため、山岳遭難の増加が懸念されます。
登山される方は、登山用アプリ「YAMAP」(<https://yamap.com>)を活用してください。GPS機能により、現在地や歩いた軌跡を共有することができるため、遭難時の早期発見・救助につながります。

消防南部分署



なんでも南部分署

☎0967-62-9034 火災・救急119

本格的な夏がやってきました！ 熱中症に注意！

7月は気温が高い日が続き、熱中症による救急搬送が増加する時期です。特に、子どもや高齢者は症状が進行しやすく、重症化しやすい傾向にあります。早めの対策と、周囲への声掛けが大切な命を守ります。

主な症状

- めまい ●頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 倦怠感
- 大量の発汗 など



症状が悪化すると、けいれんや呼びかけへの反応が鈍い、呼吸がおかしいなど、命に関わる危険な状態になることがあります。

もし熱中症が疑われたら

- ①涼しい場所へ移動する
- ②衣服をゆるめて体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する

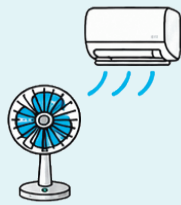
※自力で水が飲めない、意識がはっきりしない場合は、すぐに119番通報してください。



予防のポイント

①暑さを避ける

室内ではエアコンや扇風機を使用して、室温を調整しましょう。



②こまめに水分・塩分補給

のどが渇く前に、こまめに水分・塩分や経口補水液を補給しましょう。



③暑さに負けない体づくり

十分な睡眠とバランスの良い食事で体調を整え、無理をしないことが大切です。



みんなで声をかけあい、熱中症を防ぎ、元気に夏を乗り切りましょう！



Kusamura Daisai

町長交際費

5月16日～6月15日

日付	金額	分類	主な内容
5月17日	50,000	記念品代	令和8年度東海熊本県人会の折 記念品代
5月29日	13,200	御祝	菊池郡阿蘇郡町村会議会議長の会の折 御祝

5月16日

ローヤルエンジニアリング主催全国専門学校生対象建築学生コンペ表彰式
(東京都：千駄木林町須藤記念アートライブラリー)

5月17日

令和8年度東海熊本県人会総会・懇親会
(愛知県：名古屋クラウンホテル)

5月19日

熊本県土地改良事業団体連合会臨時理事会
(熊本市：ホテル熊本テルサ)
熊本県治水砂防協会懇親会(熊本市：熊本ホテルキャッスル)

5月21日

南関町行政視察対応
公益社団法人阿蘇法人会通常総会
(阿蘇市：ホテルサンクラウン大阿蘇)
2025ー26シーズン熊本ヴォルターズサンクスパーティ
(熊本市：ホテル日航熊本)

5月22日

熊本県自治体DX推進トップセミナー(熊本市：県庁)

5月27日

熊本県防犯協会令和8年度定時総会及び役員選定理事会
(熊本市：ホテル熊本テルサ)

5月28日

全国治水砂防協会第90回通常総会(東京都：砂防会館)

5月29日

令和8年度全国治水期成同盟会連合会通常総会
(東京都：砂防会館)

5月30日

天草市合併20周年記念式典
(天草市：天草市民センターホール)

5月31日

農事組合法人矢村の杜×ロアッソ熊本ジュニアユース阿蘇連携田植えイベント

6月2日

中九州横断道路建設促進大会
(東京都：ホテルグランドアーク半蔵門)

6月3日

阿蘇地域主要事業説明会(阿蘇市：阿蘇地域振興局)

6月4日

阿蘇グリーンストック2026年度第1回理事会
(熊本市：ホテル熊本テルサ)

6月5日

阿蘇広域行政事務組合正副管理者会議(阿蘇市：未来館)
阿蘇市町村会総会(阿蘇市：未来館)
熊本県市町村共済組合監査(熊本市：自治会館別館)

6月9日

熊本県土地改良事業団体連合会臨時理事会
(熊本市：熊本県土地改良事業団体連合会本部)
熊本県野菜振興協会令和8年度第1回理事会
(熊本市：熊本県経済農業協同組合連合会)

6月10日

高森町社会福祉協議会理事会

6月11日

令和8年第2回議会定例会(～19日まで)

6月14日

第9回みなみ阿蘇・野の花コンサート

町発注工事と業務委託契約状況

令和8年4月21日～5月20日分
※10万円以上で契約を行ったすべてを記載しています。(一部随意契約を除く)

番号	担当課	契約日	工事（業務委託）名	工 期	契約相手	請負代金
1	生 活 環 境 課	令和8年4月23日	河原生涯学習センタートイレ洋式化工事	令和 8年 4月23日から 令和 8年 6月12日まで	(有)岡本建築	924,000円
2	生 活 環 境 課	令和8年4月23日	高森湧水トンネル公園環境美化業務委託	令和 8年 4月23日から 令和 9年 3月31日まで	(有)後藤樹木園	990,000円
3	生 活 環 境 課	令和8年4月23日	高森湧水トンネル公園貯水池清掃業務委託	令和 8年 4月23日から 令和 9年 3月31日まで	(有)後藤樹木園	649,000円
4	生 活 環 境 課	令和8年4月28日	上色見総合センター屋外トイレ外壁塗装工事	令和 8年 4月28日から 令和 8年 7月31日まで	㈱高倉	462,000円
5	生 活 環 境 課	令和8年5月1日	河原総合センター外壁塗装工事	令和 8年 5月 1日から 令和 8年 7月31日まで	㈱高倉	1,980,000円
6	生 活 環 境 課	令和8年5月11日	上色見総合センター縁台製作業務委託	令和 8年 5月11日から 令和 8年 6月30日まで	下田工務店	257,400円
7	教育委員会事務局	令和8年5月14日	高森中央小学校体育館(西側・南側)外壁及び軒天修繕	令和 8年 5月14日から 令和 8年 6月30日まで	下田工務店	3,291,200円
8	生 活 環 境 課	令和8年5月15日	高森千本桜園地ガードレール塗装工事	令和 8年 5月15日から 令和 8年12月25日まで	まつおか塗装	1,991,000円
9	建 設 課	令和8年5月20日	高森駅周辺無電柱化事業現場管理業務委託	令和 8年 5月20日から 令和 9年 3月19日まで	㈱水野建設コンサルタント	5,610,000円
10	建 設 課	令和8年5月20日	大畑橋橋梁架替道路舗装整備工事	令和 8年 5月20日から 令和 9年 2月26日まで	(有)佐藤建設	38,170,000円
11	建 設 課	令和8年5月20日	味鳥橋橋梁架替道路舗装整備工事	令和 8年 5月20日から 令和 8年 9月30日まで	(有)後藤建設	11,935,000円
12	建 設 課	令和8年5月20日	高森町道路台帳修正業務委託	令和 8年 5月20日から 令和 8年 8月 7日まで	(有)甲斐測量設計	1,463,000円



南阿蘇ビジターセンター 阿蘇野草園だより



ツツドリ

夏になると林の奥から「ポポッ、ポポッ」と独特な鳴き声が聴こえてきます。鳴き声が紙筒の端を叩く時の「ポン、ポン」という音に似ているので、筒鳥と名が付けました。

見た目はカッコウ、ホトトギスと一見、なかなか見分けが付きませんが、鳴き声とお腹の縞模様の本数、太さで判別ができます。また、カッコウ、ホトトギスと同じように、他の鳥の巣に卵を産み、育ててもらう、^{たぐらん}托卵という習性を持っています。托卵の習性を持ったツツドリ、カッコウ、ホトトギスのことをトケン類と呼びます。

休暇村の周辺の自然学習歩道やキャンプ場で「ポポッ、ポポッ」という鳴き声が聴こえたら、木の枝に止まる縞の粹なチョッキ姿を探してみてください。



【写真提供】増田 泰夫さん
(阿蘇地区パークボランティア)

南阿蘇ビジターセンター

0967-62-0911



おくやみもうしあげます

5月受付分(敬称略)

住 所	死亡者	年 齢	ご遺族
河 原(河原2)	白石 三士	95歳	白石 節
高 森(昭和南)	住吉 五夫	83歳	住吉 育子
高 森(昭和南)	三森 榮子	78歳	三森 俊昭
色 見(小倉原)	村上 忠孝	93歳	村上 孝男
高 森(冬 野)	谷川 勝	86歳	谷川 和代
高 森(昭和北)	大和 靖夫	91歳	大和 静子
草 部(草 部)	中尾キミエ	98歳	中尾 弘
高 森(旭 通)	後藤 益子	71歳	後藤 秀徳
高 森(旭 通)	中原 武幸	77歳	中原 康子

町社会福祉協議会へご寄附いただきました。
中尾 弘様 住吉 育子様 白石 節様 谷川 和代様
甲斐 秀一様 (順不同)

高森カレンダー

7月16日～8月15日

7月	July
24日(金)	年金相談 10:00～15:00 高森町役場 町民相談室
8月	August
12日(水)	無料就労相談※予約優先 13:00～16:30 高森町役場 第1・2委員会室

令和8年5月31日現在

(対前月末)

まちの人口	人口／5,719人 (+ 1)
	男性／2,793人 (+ 0)
	女性／2,926人 (+ 1)
	世帯／2,971世帯 (+ 5)



休日在宅医

診療は午前9時から
午後5時まで



月日	病・医院名	電話番号
7月12日	藤本医院	☎0967(67)0020
19日	俵山クリニック	☎096(292)2250
20日	阿蘇立野病院	☎0967(68)0111
26日	寺崎内科胃腸科クリニック	☎0967(62)0378
8月 2日	良見内科医院	☎0967(62)0646

