2012明るい選挙啓発作品コンクール作品募集

●選挙管理委員会事務局　☎22－3239　㊫22－3239

「明るい選挙」とは、有権者が主権者としての自覚を持って進んで投票に参加し、選挙が公明かつ適正に行われ、私たちの意思が正しく政治に反映される選挙のことです。

そこで、「明るい選挙」を広く市民に啓発するため、以下のとおり作品を募集します。

積極的なご応募をお待ちしています。

●応募締切
9月7日㊎

●応募方法（標語・4コマ漫画の部）
専用の応募用紙に記入の上、左記応募先に持参または送付してください。

●応募先
〒869-2695
阿蘇市一の宮町宮地504番地1
阿蘇市選挙管理委員会事務局（阿蘇市役所内）

標語・4コマ漫画の部

●テーマ　「有権者に選挙の大切さを伝える」もの又は「明るい選挙」を呼びかけるものです。

●用紙　専用の応募用紙で提出してください。（選挙管理委員会で用意しています）※熊本県のホームページでダウンロード可

●対象　どなたでも応募できます。

※ポスターの部、習字の部は、直接学校にご案内しています。
※入賞者には記念品・賞状を贈呈します。なお、来年１月頃に表彰式を予定しています。

阿蘇市九州北部豪雨災害義援金の受付

「九州北部豪雨災害」で被災された方々に対する生活支援並びに、災害復旧及び復興に対する義援金の受付を開始しました。皆様方の温かいご支援をよろしくお願いいたします。

直接持参される場合

●受付窓口　阿蘇市会計課窓口（阿蘇市役所１階）
●受付期間　平日の午前８時30分から午後５時１５分まで
※受領書は後日送付しますので、必要な方は窓口にお申し付けください。
※本庁玄関ロビーにも義援金箱を設置しています。受領書が必要な方は封筒に義援金を入れ、必ず封をし住所氏名を記入していただきますようお願いします。

振込の場合

▶郵貯銀行から振り込まれる場合
口座名称：阿蘇市九州北部豪雨災害義援金
（カナ）アソシキュウシュウホクブ
ゴウウサイガイギエンキン
口座番号　01700-6-125

▶郵貯銀行以外から振り込まれる場合
店名（番）：一七九（イチナナキュウ）店　（１７９）
預金種目：当座　口座番号：0000125
※振込み手数料が必要となります。

現金書留の場合

【宛名】
住所：〒869-2695
熊本県阿蘇市一の宮町宮地504-1
氏名：阿蘇市会計管理者
阿蘇市九州北部豪雨災害義援金

税法上の措置

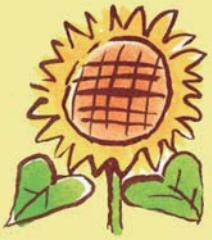
所得税法第78条第２項第１号の規定に基づく寄附金控除、第314条の７第１項第１号の規定に基づく寄付金控除、法人税法第37条第３項第１号の規定に基づく損金として扱われます。
※税の軽減を受けるためには、義援金の受領書の添付など所定の手続きが必要です。

法律問題のトラブルを解決します！まずはお気軽にお電話ください。離婚・相続・借金 etc...

受付時間：平日１０時～１７時（予約制）ＴＥＬ：０９６７－２２－５２２３
＊土曜日のご相談をご希望の方は直接お問い合わせください。

・一般 相談料　３０分１０５０円
・『多重債務』の相談 は 無料

阿蘇ひまわり基金法律事務所
熊本県弁護士会所属　弁護士　関塚明子（せきづか　あきこ）
〒869-2612　阿蘇市一の宮町宮地2005-8-203（阿蘇市商工会一の宮支所となり）



広告

１０月から国民年金保険料の後納制度が始まります

●市民環境課 戸籍年金係　☎２２－３１３５　㊐５５－３１３５

●後納制度

平成24年10月から平成27年9月末までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができる期間が、過去2年から過去10年に延長されます。

※制度を利用できる納付期間は、保険料を納める月から過去10年以内の期間です。

例 平成24年10月に納付できる保険料は→平成14年10月～現在までの未納期間分

●後納制度のメリット

▼将来受け取る年金額が増額。

▼年金の受給資格が得られる可能性があります。

ご利用いただける方

65歳

③６５歳以上の方
年金受給資格がなく任意加入中の方など

60歳

②６０歳以上６５歳未満の方
①の期間のほか任意加入中に納め忘れの方

20歳

①２０歳以上６０歳未満の方
１０年以内に納め忘れの期間（納付猶予・免除以外）や未加入期間をお持ちの方

【注意事項】

- 納付の際に過去３年度以前の後納保険料には加算額がつきます。
- 納める際は順番があります。
- 制度期間は平成24年10月～平成27年9月までです。
- 老齢基礎年金を受給している方はお申込できません。

後納制度お知らせの通知

対象者には、「日本年金機構」より、７回に分けて「国民年金保険料の納付可能期間延長のお知らせ」が届きます。

回数	送付対象者	送付日
1回目	・60歳以上で対象期間を有する者 ・50歳以上60歳未満で、平成14年10月から平成14年12月までに対象期間を有する者	平成２４年　７月３１日～　８月２８日
2回目	50歳未満で平成14年10月から平成14年12月に対象期間を有する者	平成２４年　８月３１日～　９月２８日
3回目	平成15年1月から平成15年3月に対象期間を有する者	平成２４年１１月３０日～１２月１９日
4回目	50歳以上60歳未満で平成15年度以降に対象期間を有する者	平成２５年　１月　４日～　１月２３日
5回目	50歳未満で平成15年度に対象期間を有する者	平成２５年　１月３１日～　２月２０日
6回目	50歳未満で平成16年度～平成18年度に対象期間を有する者	平成２５年　４月３０日～　５月２２日
7回目	50歳未満で平成19年度～平成21年度に対象期間を有する者	平成２５年　７月　１日～　７月２４日

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧
短期入所　入所　通所リハ
いつでも見学できます。　電話:0967-32-5511
広告

阿蘇安心安全ネットワークを活用しましょう！

●総務課 防災交通係　☎22-3111　㊐55-3111

市には、火災情報をはじめ、市内で発生する災害や防犯などの情報を市民が共有できるよう「阿蘇安心安全ネットワーク」システムがあります。

これは、システムに登録された方に対して、市や消防本部、警察署などが災害や防犯などの情報を、電子メールや「阿蘇安心安全ネットワーク」ホームページにおける掲示板への掲載により提供するものです。

まだ、登録されていない方は、通報内容や緊急情報を確認する手段として、ぜひご活用ください。

提供情報

- ○火災情報
- ○行方不明者情報
- ○交通情報
- ○防犯情報
- ○災害情報
- ○感染症情報

電子メール配信登録時の注意点

①全ての情報が配信されるのではなく、市などが必要と判断した情報のみ配信されます。

②登録は無料ですが、登録時及び電子メール受信にかかる通信料は利用者負担となります。

③ドメイン指定受信をされている方は、「aso-anzen.jp」のドメイン解除をお願いします。

※登録については、「阿蘇安心安全ネットワーク」の下記のＱＲコード又はホームページアドレスをご利用ください。

https://www.aso-anzen.jp/app-front/

九州電力からのお知らせ

台風時の停電に備えましょう！

台風などの災害に伴い停電が発生するおそれがありますので、日ごろから確認しておきましょう。

台風時の停電情報をチェック！

台風による停電時には、電話がつながりにくくなることがあります。停電情報は下記のホームページでもご確認いただけます。※台風等非常災害以外の突発的な停電に際しては、停電情報は確認できません。

停電への備え

強風で飛ばされるおそれがあるものは、あらかじめしっかり固定しましょう。

携帯メールサービス

台風による停電時には、ご登録いただいた携帯電話に停電情報をメール配信します。

携帯電話版ホームページ
http://kyuden.jp

パソコン版ホームページ
http://www.kyuden.co.jp

阿蘇市波野出身の弁護士です！！

法律的な御相談をお受けいたします。

民事事件一般をお受けします。執務時間は土・日・祝祭日を除き 9:00～18:00 迄　急用の方は佐藤眞喜夫自宅へ連絡下さい。

弁護士 佐藤 眞喜夫
【東京弁護士会所属・中央大学卒】
佐藤眞喜夫法律事務所
〒102-0085　東京都千代田区六番町六番地ｰﾊﾟﾚﾛﾜｲﾔﾙ六番町 705 号

弁護士 佐藤 聖喜
【東京弁護士会所属・京都大学卒】
千代田中央法律事務所 所長
〒102-0085　東京都千代田区六番町六番地ｰﾊﾟﾚﾛﾜｲﾔﾙ六番町 704 号

TEL　03-3265-4981（代）　FAX　03-3234-5917

《佐藤 眞喜夫宅》〒860-5512　熊本市梶尾町 1107 番 172　TEL:096-245-5007　FAX:096-288-1394

広告

夏の感染症は要注意！！

●一の宮保健センター　☎22-5088　㊐55-5088

腸管出血性大腸菌感染症

ベロ毒素を産生する大腸菌が原因となります。原因となる大腸菌には、O157、O26などが知られています。

腸管出血性大腸菌は、本来、動物の腸管内に住む菌で、その菌に汚染された食品、食器、手指等を介して口から感染します。感染力が強いため、保育所等集団生活の場で感染が広がるおそれがあります。

《症状》 3～5日間の潜伏期を経て、下痢、腹痛、血便、発熱などを発症します。まれに、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症といった重症な合併症を起こすことがあります。

《予防策》 菌に汚染された食品からの感染を防ぐために、食品を十分に加熱しましょう（75℃で1分以上）。さらに、加熱前の食品に使用した調理器具と加熱後の食品に使用する調理器具は共用しないようにしましょう。また、調理や食事の前には、必ず手を洗いましょう。

ビブリオ・バルニフィカス感染症

ビブリオ・バルニフィカスという細菌は、病原性は弱く、健康な人では希に胃腸炎を発症する程度ですが、肝臓疾患のある人や免疫力が低下した人が感染すると、敗血症等の非常に重篤な症状を引き起こすことがあります。

感染経路は、この細菌が付着した魚介類の生食と切り傷等からの細菌の侵入の二つです。

《症状》 数時間から数日間の潜伏期を経て、発熱、皮膚（主に下肢）の激しい痛み、腫れ等の症状を発症します。感染が進行すると敗血症を引き起こし、死亡率も極めて高くなります。

《予防策》 健康な人はほとんど心配いりませんが、肝臓疾患のある人や免疫力の低下した人は、魚介類の生食を控え、創傷があるときは海水との接触を避ける等の注意が必要です。また、貧血の治療等で鉄剤を服用している人も同様の注意が必要です。

日本脳炎

日本脳炎ウイルスを原因として、夏場に流行する病気です。

日本脳炎ウイルスに感染したコガタアカイエカに刺されることにより感染します。感染しても、多くは何の症状も出ないですが、推定で300～3000人に1人が脳炎を発症するとされています。

また、人から人への感染はありません。

《症状》 5～15日の潜伏期を経て、多くは頭痛・発熱。その後、高熱（39～40度）となり筋硬直、意識障害、けいれん、昏睡等の症状を示し、20～50％が死に至ります。

《予防策》 日本脳炎ワクチンの接種は適切な時期に、必要な回数を接種するよう心がけてください。

また、流行期には、過労を避け栄養を十分に取ることで体力の保持に努め、なるべく蚊にさされないよう注意することも大切です。

咽頭結膜熱

アデノウイルスを原因として、夏場に流行する病気です。

通常は、患者からの飛沫感染（唾のしぶき等を介しての感染）で感染拡大しますが、プールの脱衣所やタオルの共用等によって流行することがあるため、プール熱とも呼ばれています。

《症状》 5～7日の潜伏期を経て、発熱、咽頭炎、結膜炎の症状が出ます。症状は3～5日間継続します。一般的には3～5日で軽快しますが、この病気を引き起こすアデノウイルスには、たくさんの種類があることが知られており、7型と呼ばれるウイルスの感染では、時に重症化することがあります。

《予防策》 感染者との濃密な接触を避けること、流行時には手洗い・うがいをすることが大切です。

また、プールの利用に際しては、水泳前後にはシャワーを浴び、タオルの共用を避ける等の注意が必要です。

五岳を望む聖地　あそ宮地墓地

募集区画　5㎡より各種　全区画平地

阿蘇市一の宮町宮地4699
一の宮総合運動公園通り
電話（0967）22－6099

墓地・墓石の事なら何でもご相談下さい
洗練されたデザイン・確かな施工
有限会社 石翔 へ
お気軽にお問い合わせ下さい。

広告

特定健診が教えてくれること Vol.5

【一の宮保健センター】☎22-5088 ㊐56-5088

身体を知れば、変われる！

脱メタボを実践している58歳・男性のお話

Kさん（58歳・男性）は、平成23年11月に特定健診を受診し、メタボリック症候群と判定されました。保健師・管理栄養士等による健診結果の報告や、動脈硬化二次健診（75g糖負荷試験、頸動脈超音波検査、尿中アルブミン検査）を受けたことで自分自身の身体を知ることができ、5ヶ月で4kgの体重減少に成功しました。

脱メタボを実践しているKさんに、その秘訣について尋ねてみました。

Q 特定健診を受けたことで、自分の身体の何を知ることができましたか？

健診受診後の結果報告で、内臓脂肪が溜まり高血糖・高LDLコレステロールの状態で、体の血管が傷み始め心電図等にも変化が出ていることがわかり、このままでは脳卒中・心臓病などを引き起こす危険性があることを知った。

また、頸動脈（くびの血管）の超音波検診を受けたら、血管に脂肪がたまっていることがわかり、これが脳の血管に飛んだら「脳梗塞」を起こす危険性があるので、体重を落としたほうがいいと医師から言われたこともあり、痩せようと思った。

実際に知人が保健師の指導を受けた後、食事を見直したら体重が落ち、血液検査なども改善した話を聞き、自分も痩せたほうがいいと思った。

Q 実際に、体重を5ヶ月で4kg落としていますが、どのようにして体重を落とすことができましたか？

①食事を見直した　食事は、腹8分目にして、もう少し食べたいと思っても食べ過ぎないように心掛けた。食事内容も、脂ものを控え、肉より魚を食べるようにして、野菜も多く食べた。家族が作る料理は和食中心であっさりしているため、体重を落とすには都合がよかった。

②運動をした　知人がウォーキングをしてかなり痩せたのを見て、ウォーキングを頑張ろうと思った。2～3月までは、毎日10km歩き、かなり効果があった。

③毎日体重を測る　毎日、朝と夕方体重を測っている。体重測定をすることが楽しみであり、励みになる。

Q 最近、思っていることは・・？

4月から農作業も忙しくなり、なかなか思うように運動ができない。

また結婚式や宴会等が続くと体重が戻り気味である。1～2年かかっても、あと5kg痩せる。70kgを目指している。

Q 阿蘇市のみなさんへ「ひとこと」

自分の身体だから、自分が真面目に取り組んでいくべきだと思う。まず特定健診を受けて自分の身体を知ることが大事。保健師さんや栄養士さんなどの話を聞いて、悪い生活習慣は改善していくといいと思う。

Kさんは、2年前に禁煙にも成功されています。

内臓脂肪の蓄積や喫煙は、血管を傷め脳卒中・心臓病などを起こす原因となります。その原因となるものを、ご自身の努力や工夫によって改善されました。

仕事や家庭のことはもちろん、阿蘇市の要職にも就き活躍されているKさん、今年の健診結果がどのように変化しているのか、楽しみです。

塗装・防水工事・メンテナンスまで

株式会社 井上

〒869-2302熊本県阿蘇市三久保448番地22
web　http://www.aso-inoue.com/
E-mail info@aso-inoue.com
受付　平日　9：00～18：00
※土日祝日は事前連絡により対応可

塗替えパック 48万円～

塗装内容　外壁・軒天・破風・樋・屋根
簡易足場・他

ご注意　建物で制限があります
色により価格変動があります
御見積り後の金額が最終金額です

-御見積無料-

屋根・外壁塗装・塀・建具・家具
雨漏れ調査・防水全般・リフォーム

0967-32-1501

広告