

# 子育て支援センター情報

8月・9月

市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターも自由にご利用いただけます。

## のんびり広場

- 場所 波野保育園内
- 開放日 月～金曜
- 時間 9:00～14:00
- 電話 24-2800
- ※お知らせ端末同番号

### 活動内容

#### 8月

- 22日 困：誕生会・計測日  
フィンガーペインティング（水着または濡れても良い服・タオル持参）
- 29日 困：散策（波野を知ろう→動きやすい服装）

#### 9月

- 5日 困：かけっこしよう（帽子・水筒・タオル持参）
- 15日 困：波野保育園の運動会に参加しよう（屋内ゲートボール場→帽子・水筒・タオル持参）

## すくすく広場

- 場所 一の宮子育て支援センター(りんどう保育園横)
- 開放日 月～土曜
- 時間 8:00～17:00  
(土曜は12:00まで)
- 電話 22-4539
- ※お知らせ端末同番号

### 活動内容

#### 8月

- 16日 困：プール遊び（水着・タオル持参）
- 21日 困：プール遊び（ボディペインティングをしよう→水着・タオル持参）
- 23日 困：誕生会・計測日（宝探しを楽しもう!）
- 28日 困：プール遊び納め（水着・タオル持参）
- 31日 金：わいわい子育て相談会（乳幼児健診医：江崎真澄先生による相談会）

#### 9月

- 6日 困：調理実習（9:30一の宮保健センター集合）※要予約

## ぴよぴよ広場

- 場所 阿蘇市子育て支援センター(三久保)

7月12日の豪雨災害により、浸水被害があり施設が利用できません。今後の開所予定は未定です。

※各所では育児相談を随時受け付けています。電話相談も可能です。（一の宮子育て支援センターは育児相談専用☎22-3850まで）

## お元気ですか？食生活改善推進員協議会



野菜をたくさん食べよう  
スーパー前で「しおり」を配布

食生活改善推進員協議会一の宮支部

7月12日に一の宮支部では市内のスーパーマーケット前にて、活動テーマである「S・O・S（塩・脂・砂糖）」を減らし健康食生活を目指すために、「野菜を一日に350グラム食べよう!」と買い物客に声掛けをしました。

夏野菜である、ナスやトマトを模った手作りのしおりの裏には「生活習慣病、予防の為に野菜のおかずを、一日五皿食べましょう!」と書いてあります。今後は、四季の野菜料理の献立も作成して配りたいと思います。

## お元気ですか？食生活改善推進員協議会

各種健診の日程

4ヶ月児健診

9月11日(日) 対象者 H24.4.16~5.15生まれ  
受付：通知に記載 場所：一の宮保健センター

7~8ヶ月児健診

8月28日(日) 対象者 H23.11月生まれ  
受付：通知に記載 場所：一の宮保健センター

もうすぐ1歳児健診

9月10日(日) 対象者 H23.10月生まれ  
受付：13:00~13:15 場所：一の宮保健センター

1歳6ヶ月児健診

9月4日(日) 対象者 H22.12.1~H23.1.5生まれ  
受付：13:00~13:15 場所：一の宮保健センター

3歳児健診

8月21日(日) 対象者 H20.12.1~H21.1.10生まれ  
受付：13:00~13:15 場所：阿蘇保健福祉センター

休日在宅医

8月12日	市原胃腸科外科	34-1211
8月19日	阿蘇温泉病院	32-0881
8月26日	一の宮整形外科	22-3911
9月2日	小野主生医院	32-0039
9月9日	松見内科クリニック	22-0260
9月16日	脇胃腸科	32-2500

※阿蘇中央病院夜間診療：毎週金曜19時~21時。

各種相談の日程

心配ごと相談<無料>

9月5日(日) 9:30~12:00 阿蘇保健福祉センター  
問い合わせ 阿蘇市社会福祉協議会(☎32-1127)  
9月13日(日) 9:30~12:00 一の宮保健センター

年金出張相談<(国民年金・厚生年金)予約制>

8月17日(日) 10:00~15:00 阿蘇市役所北側別館会議室  
9月5日(日) 10:00~15:00 農村環境改善センター  
予約先 熊本東年金事務所(☎096-367-2503)

もの忘れ相談<予約制・無料>

8月21日(日) 15:00~17:00 阿蘇市役所  
予約先 高齢者支援課(☎22-3145)

こころの相談<予約制・無料>

8月14日(日) 13:30~16:00 阿蘇保健所  
予約先 阿蘇保健所(☎32-0535)

登記相談(売買・贈与・相続等)<無料>

8月16日(日) 10:00~15:00 阿蘇市役所  
問い合わせ 熊本地方法務局(☎096-364-2145)

熊本県弁護士会法律相談<予約制・有料>

毎週金曜日※年末年始、祝祭日を除く  
13:00~16:00 農村環境改善センター  
予約先 熊本県弁護士会(☎096-325-0009)

熊本県司法書士会総合相談<予約制・有料>

毎週水曜日※年末年始、祝祭日を除く  
17:00~20:00 農村環境改善センター  
予約先 熊本県司法書士会(☎096-364-2890)

予防接種

BCG[毎月第4火曜日]

場所：一の宮保健センター  
受付：9:30~9:50  
対象者：生後3ヶ月~6ヶ月未満

3種混合[予約制]

場所：阿蘇中央病院、たくもと小児科クリニック、松見内科クリニック  
対象者：生後3ヶ月~7歳6ヶ月未満

麻しん・風しん[予約制]

- 対象者
  - 1期:1歳~2歳未満児
  - 2期:年長児に相当する方
  - 3期:中学1年生に相当する方
  - 4期:高校3年生に相当する方

日本脳炎[予約制]

対象者：3歳~7歳6ヶ月未満  
9歳~13歳未満(※)  
(※)平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、日本脳炎1・2期が受けられます。

●ポリオ・BCG・麻しん・風しん等(生ワクチン)の予防接種を受けたら、27日間は他の予防接種は受けられません。3種混合・日本脳炎等(不活化ワクチン)の予防接種を受けたら6日間は他の予防接種は受けられません。

●必ず母子手帳と問診票を持参して下さい。問診票はBCG予防接種のときに配布しますが、事前に必要な方は問い合わせてください。

問い合わせ先：一の宮保健センター ☎22-5088

医療機関名	種類	
	麻しん風しん	日本脳炎
阿蘇温泉病院	●	●
家入整形外科	●	
市原胃腸科外科	●	
小野主生医院	●	●
古閑医院	●	●
坂梨ハートクリニック	●	
たくもと小児科クリニック	●	●
問端内科	●	
松見内科クリニック	●	●
脇胃腸科	●	
栗林内科医院	●	●
波野診療所	●	
阿蘇中央病院	●	●

○上記医療機関に必ず電話予約をしてください。

地域の大切な観音さま 土砂の中から見つかる ～60年に一度しか拝観できない観音菩薩像～

観音菩薩像(高さ125cm)と十一面観音像(高さ55cm)



7月12日の豪雨による土砂崩れでお堂ごと流されていた浄土寺(坂梨)の観音菩薩像が、災害から11日後、奇跡的に見つかりました。見つかったのは、お堂に鎮座してあった3体の観音像のうち2体。木彫りの観音菩薩像と十一面観音像で800年ほど前に作られたものと伝えられています。また、この観音菩薩像は、60年に一度しか開帳しない習わしで、次に拝観できるのは2035年の予定でした。

門徒総代の市原元雄さん(79歳)は「貴重な観音像が見つかり安堵している。私の場合次の開帳は拝めないと思っていただけに今、目の前にし感無量です」と話されました。

現在、観音像は坂梨の円通禅寺(巖木公道住職)に安置されており、8月4日に開帳の儀式が行われるということです。



お堂等の今後について話し合う巖木住職と門徒役員の皆さん。

地産地消フツキング

～食生活改善推進員協議会～

カボチャとアスパラのごまあえ



【作り方】

- ①カボチャは1cm幅の拍子木切りにし、硬めに茹でしておく。
- ②グリーンアスパラは、斜めに切り、分量の塩を入れた湯で、サッと茹でる。(下の方は堅いので、皮をむいて斜めに切る。)
- ③生シイタケは拍子木切りにする。
- ④豚肉は拍子木切りにし、酒をふしておく。
- ⑤フライパンに油を熱し、豚肉、生シイタケ、アスパラを入れて炒める。火が通ったらカボチャを加え、軽くすったゴマを入れる。
- ⑥最後にしょうゆを回し入れて香りをつける。

材料(5人分)

- カボチャ・・・200g
- グリーンアスパラ・・・60g
- 塩・・・小さじ1/2
- 生シイタケ・・・3枚
- 豚もも薄切り・・・100g
- 酒・・・大さじ1
- 白ゴマ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- 油・・・大さじ2

<食改より一言>

麺類が多くなる夏場ですが、こちらの一品を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。

エネルギー	105kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	6.9g
カルシウム	57mg
塩分	0.8g



志賀 <sup>みつこ</sup>光子さん (23) 古城4区  
阿蘇市社会福祉協議会 勤務

さわやか  
フレッシュマン

- 【趣味】 ショッピング
- 【阿蘇の好きなところ】 温泉がたくさんある
- 【好きな男性のタイプ】 爽やかな人
- 【好きな言葉】 一期一会

Q. 仕事の内容

普段は、地域福祉の推進を行っています。現在は、阿蘇市災害ボランティアセンターの開設により、受付を担当しています。

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

笑顔の挨拶です。

