

各種健診の日程

4ヶ月児健診

11月13日(日) 対象者 H24.6.16~7.15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

11月27日(日) 対象者 H24.3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

11月13日(日) 対象者 H23.12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

12月4日(日) 対象者 H23.4月生まれ
受付：13:00~13:15 場所：一の宮保健センター

3歳児健診

11月20日(日) 対象者 H21.3.26~4.30生まれ
受付：13:00~13:15 場所：阿蘇保健福祉センター

健康測定日<事前予約不要・無料>

11月12日(日) 10:30~16:00 場所：波野保健福祉センター

11月15日(日) 9:30~17:00 場所：一の宮保健センター

11月16日(日) 9:30~16:00 場所：内牧支所

※体重、血圧、HbA1c(血糖)検査等を行います。

休日在宅医

11月11日 一の宮整形外科 22-3911
11月18日 松見内科クリニック 22-0260
11月23日 古閑医院 22-3000
11月25日 坂梨ハートクリニック 24-6262
12月2日 たくもと小児科クリニック 34-2202
12月9日 眼科 古嶋医院 34-0008

※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>

12月5日(日) 9:30~12:00 阿蘇保健福祉センター

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

年金出張相談<国民年金・厚生年金予約制>

11月16日(日) 10:00~15:00 阿蘇市役所

12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>

11月20日(日) 15:00~17:00 内牧支所
予約先 高齢者支援課(☎22-3145)

こころの相談<予約制・無料>

11月13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>

11月15日(日) 10:30~15:00 内牧支所
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

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

●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。ポリオ・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ください。

問い合わせ先：一の宮保健センター ☎22-5088

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

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。

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。

今年も盛況！両日合わせて2,400人来場 ～第21回神楽フェスティバル！



毎年恒例となった阿蘇市のイベント、第21回神楽フェスティバルが10月6・7日、道の駅波野「神楽苑」で開催され、両日合わせて2,400人が来場し、市の伝統芸能を楽しみました。

今年は、市内の中江・横堀両神楽保存会、波野こども神楽（小・中）の4団体と、大分県と島根県、韓国から7団体が出演し、それぞれ迫力ある演舞を披露。今回は災害復興を祈願し復興の感謝を伝えるため、初めての試みとなる中江・横堀両保存会による同時演舞「天のメ」（写真左）が披露され、2本の竹竿にそれぞれ登り災害復興祈願と感謝の垂れ幕が下げられると、観覧者から大きな拍手が送られました。



▶初日には韓国安山市から来日し、韓国伝統芸能も披露されました。

地産地消フツキング ～食生活改善推進員協議会～ 青菜の磯辺和え



【作り方】

- ①小松菜はゆでて、3cm位に切り水気をきる。
キャベツは短冊切りにし、ゆでて水気を切る。
人参は3cm位の細い短冊切りにし、ゆでて水気を切る。
- ②海苔の佃煮で調味する。

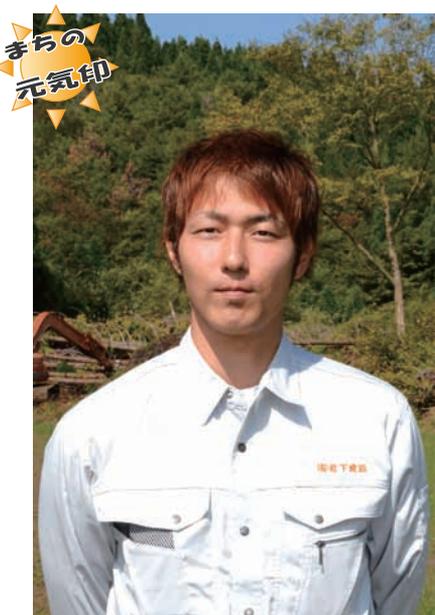
材 料 (5人分)

- 小松菜・・・・・・・・1束
- キャベツ・・・・・・・・150g
- 人参・・・・・・・・1/2本
- のり佃煮・・・・・・・・大さじ2

エネルギー：	28kcal
たんぱく質：	3.2g
脂 質：	0.1g
カルシウム：	74mg
塩 分：	0.5g

<食改より一言>

野菜を別々に茹でることで、それぞれの歯ごたえ、持ち味を生かすことができます。のり佃煮だけの味付けで手軽にできますので、季節の野菜（白菜・春菊など）で作ってみましょう。



まちの
元気印

岩下 修治^{しゅうじ}さん (26) 小地野
有限会社岩下建設 勤務

さわやか
フレッシュマン

【趣味】スポーツ・音楽 【特技】歌

【阿蘇の好きなところ】自然。特に荻岳からの眺望。

【阿蘇市への要望】

阿蘇市のPR活動を活発に行い、地域の活性化に繋げてほしい。

【好きな女性のタイプ】思いやりのある人

【好きな言葉】因果応報

Q. 仕事の内容 一般土木・舗装工事・林業

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

安全かつ丁寧な仕事

