阿蘇インターネット光会員様向け インターネット講座を開講します!

平成25年1月より順次配信!!

阿蘇インターネット光では、より快適にインターネットを楽しんでいただくため、会員様専用ページを開設し、インターネット上からご利用いただける講座の動画配信サービスを開始します。動画なのでわかりやすく、楽しい講座となっております。講座は随時レベルアップし、内容を充実させてまいります。ぜひご活用ください!

インターネット講座URL
http://hikari.aso.ne.jp/member/

阿蘇インターネット光
http://hikari.aso.ne.jp

講座の閲覧方法

1 Yahoo!、Google等の検索サイトで「阿蘇光」を検索します

2 最上位にヒットする「阿蘇市 産山村 光インターネット」をクリックします

3 「会員専用」をクリックします

講座内容案内

※各講座の配信時期と本数は変更になる場合があります。
※阿蘇インターネット光以外の回線からはご覧になれません。

- インターネット利活用講座
- タイピング講座
- メール活用講座
- 年賀状作成講座
- マイクロソフトWord講座
- マイクロソフトExcel講座
- Skype 講座

この講座はインターネット上で動画配信する講座です。講座はこの他にも予定しております。

お知らせ端末で広告を配信しませんか?

地域密着

阿蘇市（9,100 世帯に設置）に絞り込んだ宣伝ができます！

企業の宣伝 広告 企画・販売

お知らせ端末は阿蘇市民の生活に密着しており、映像と音声で広告のお知らせをすることが可能です。
安価に宣伝ができ、効果も期待できます。
地域ならではの宣伝効果をぜひお試しください。

広告は、1 配信につき 2 件掲載します。まず広告 A が表示され、次ページボタンで進んで行くと広告 B が表示されます。

項 目	内 容	配信基本料	制作料金	合計料金	2 回目以降の配信
広告 A	画像制作 2 ページまで	5,000 円	4,500 円	9,500 円	5,000 円
広告 B	画像制作 2 ページまで	4,000 円	4,500 円	8,500 円	4,000 円
映像広告	映像制作	4,000 円	20,000 円	24,000 円	4,000 円
	映像制作ナレーション入り	4,000 円	25,000 円	29,000 円	

※ 配信日は、毎週火曜または金曜日のどちらかになります。
※ 広告掲載後、翌日以降は、トップ画面から「その他」ボタンページに移動します。「その他」ボタンの中での広告期間は、最長 3 ヶ月とし、3 ヶ月未満の掲載の希望があればその期間とします。
※ 広告対象エリアは阿蘇市です。　※(広告掲載の基準)阿蘇市広告料収入事業実施要綱第3条各号に該当しないものとします。

お申し込み・お問い合せは 阿蘇テレワークセンターまで
23-6009 ※お知らせ端末からでも繋がります（通話料無料）
電子メールでのお問い合せ：info@aso.ne.jp

子育て支援センター情報

1月・2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

1月

１６日㈬：**ゆび編みをしてみよう**
２３日㈬：**誕生会・計測日**
親子クッキング（エプロン・三角巾持参）
３０日㈬：**鬼のお面を作りましょう**

2月

６日㈬：**体験保育・給食試食会**
※要予約
１３日㈬：**誕生会・計測日**
クッキー作り（エプロン・三角巾持参）

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

1月

１５日㈫：**エコクラフトで小物作り**
（天井飾りを作ろう）
※要予約
１７日㈭：**エコクラフトで小物作り**
※要予約
２４日㈭：**誕生会・計測日**
２９日㈫：**絵本講座**（10：30 一の宮図書館集合）

2月

７日㈭：**体験保育**（9：30 りんどう保育園集合）
※要予約
１２日㈫：**プラパンで遊ぼう**

ぴよぴよ広場

●場　所　阿蘇市役犬原児童館
(役犬原12番地)
●開放日　月～金曜(第2土曜開所)
●時　間　9:00～17:00
●電　話　３４－１６３３

活動内容

1月

１６日㈬：**英語で遊ぼう**（阿蘇中ＡＬＴゴンザカ先生）
２３日㈬：**誕生会・おやつ**
お話会（アップルさん）
３０日㈬：**作って遊ぼう**(鬼･おもちゃ)

2月

５日㈫：**出前講座**
子育てのお話会
６日㈬：**計測日・親子ふれあい体操**（３Ｂ体操指導者：大塚美和先生）

阿蘇市子育て支援センター（三久保）の改修工事が完了するまで、開設場所を阿蘇市役犬原児童館に変更しています。

※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だより

糖尿病予防教室開催
～市民５４名が参加しました～

―の宮保健センターで11月30日、糖尿病予防教室を開催しました。現在『糖尿病とその予備群』は国民の20歳以上の４人に１人と言われるほどに増加しており、阿蘇市でも2．5人に1人と、全国平均より、高い状況となっています。

糖尿病は、誰でもが成り得る病気であり、生活習慣の中でも、特に食生活が関係しています。そこで今回の予防教室では、食改推進員が、テキストを使い、糖尿病に関する内容について取り組みました。

参加者からは、「糖尿病について理解することができ、糖尿病がもたらす体の異変について学ぶことができた。」「健診を積極的に受けよう。」などの声が聞かれ、有意義なものとなりました。

皆さんも、糖尿病について理解を深め、予防に努めましょう。

各種健診の日程

４ヶ月児健診
２月１２日㈫　対象者　H24.9.16～10.15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
１月２２日㈫　対象者　H24.5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
２月１２日㈫　対象者　H24.3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
１月２９日㈫　対象者　H23.5月生まれ
２月　５日㈫　対象者　H23.6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
１月１５日㈫　対象者　H21.6月生まれ
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＞
１月１８日㈮
9:30～16:00　場所：内牧支所
１月２１日㈪
10:00～16:00　場所：波野保健福祉センター
１月２４日㈭
9:00～17:00　場所：一の宮保健センター
※体重、血圧、HbA1c（血糖）検査等を行います。

休日在宅医

１月１３日	市原胃腸科外科	３４－１２１１
１月１４日	松見内科クリニック	２２－０２６０
１月２０日	脇胃腸科	３２－２５００
１月２７日	坂梨ハートクリニック	２４－６２６２
２月　３日	栗林内科医院	２４－１０２４
２月１０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＞
２月　６日㈬
9：30～12：00　阿蘇保健福祉センター
２月１４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＞
１月１８日㈮
10：00～15：00　阿蘇市役所
２月　６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＞
１月１５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＞
２月１２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＞
１月１７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

３種混合・４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。

●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・４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。

今年も阿蘇中央公園に、冬を彩るイルミネーション～阿蘇中央公園ライトアップ～

内牧の「あそ☆ビバ」横にある阿蘇中央公園に、冬を彩るイルミネーションが設置され、訪れる人の目を楽しませています。

このライトアップは阿蘇温泉観光旅館協同組合が昨年から企画しているもので、今年は、公園中央に夜だけではなく日中も楽しめるようにと、阿蘇市のイメージキャラクター「五岳くん」、「火の子ちゃん」、「あか牛くん」のモニュメントが設置されています。

また、公園内のイルミネーションは環境に配慮したLEDの電球やライトが設置され、赤や緑の煌びやかな明かりが、阿蘇中央公園一帯を明るく照らしています。

●ライトアップ　期間：2月28日㈫まで　時間：17:30～23:00
●ところ　阿蘇中央公園（駐車場は阿蘇体育館をご利用ください。）

地産地消クッキング
～食生活改善推進員協議会～

きのこの塩麹炒め・キャベツの塩麹漬

【作り方】

【きのこの塩麹炒め】
①きのこは食べやすく切る。人参・生姜は千切りにする。
②①をあわせて塩麹をまぶし、冷蔵庫で一晩ねかす。
③フライパンを熱し、しんなり火が通るまで炒める。

【キャベツの塩麹漬】
①キャベツは太めの千切りに、人参・生姜は細千切りにする。
②ボールに①と塩麹を入れてよく混ぜる。
③ジッパー付き保存袋に入れ、手で押して空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で30分以上漬ける。

【きのこの塩麹炒め】材料（5人分）
●きのこ（エリンギ、椎茸、しめじ等）‥300g
●人参‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
●生姜‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1片
●塩麹‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
●甘酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥お好みで

【キャベツの塩麹漬】材料（5人分）
●キャベツ‥‥‥‥‥‥‥‥1／4個
●人参‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
●生姜‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1片
●塩麹‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2

＜食改より一言＞
塩麹炒めの最後に甘酒を少し入れると味がまろやかになります。
塩麹漬はキュウリ、白菜など冷蔵庫に残っている野菜を入れてもいいでしょう。

●エネルギー：59kcal　●たんぱく質：4.2g　●脂　質：0.4g　●カルシウム：24mg　●塩分：1.8g

まちの元気印

阿蘇品 将太（しょうた）さん（27）古城3の1区
阿蘇品畜産（家業）　勤務

さわやかフレッシュマン

放送中!! Web TV ASO

〔趣味〕ツーリング・ドライブ　〔特技〕ラグビー
〔阿蘇の好きなところ〕豊かな自然とゆっくりとした時間の流れ
〔阿蘇市への要望〕
一日も早い復旧・復興と田んぼの作付ができる環境を。
〔好きな女性のタイプ〕ポジティブ思考で思いやりのある人
〔好きな言葉〕何事にも全力

Q．仕事の内容　和牛の一貫経営
Q．仕事で、日頃から心がけていること　一頭一頭の体調管理

・・・このマークの話題は、インターネットで動画（WebTV アソ）をご覧いただけます。
アクセスは【阿蘇市ホームページ→阿蘇インターネット放送局 WebTV アソ】

発行／阿蘇市役所　熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1
TEL0967-22-3111㈹　FAX0967-22-4577
編集／情報課広報情報係　TEL0967-22-3253
印刷／㈲イケダ印刷

阿蘇市ホームページ　http://www.aso.kumamoto.jp/
阿蘇市Facebookページ　http://facebook.com/asocity