

～守っていききたいわがまちの景観と人々～

歴史の道「豊後街道」の石畳

7月に国史跡に指定された豊後街道は、中九州における流通、往来に利用された重要な歴史の道であり、豪雨に見舞われると土砂が流出し、至る所で寸断されていました。歴代熊本藩主の参勤交代は1年おきでしたが、その他の役人や飛脚等の往来に備えて、流出した街道の復旧には地元民が公役として駆り出されました。

特に産山村に現存する「弁天坂の石畳」と「境の松坂の石畳」は、二重峠と滝室坂に次ぐ交通の難所であり、災害→復旧→災害→復旧と例年のように繰り返され、旅人は悪路に、地元民は公役の激しさにたまりかねて、石畳を築くことになった



そうです。

今後は、先人たちが必死に造り上げた貴重な参勤交代の石畳を後世に引き継いでいくと

ともに、県内外に向けて広く豊後街道を紹介し、「国史跡」指定の記念イベントなどを実施し、地域の活性化につなげていきたいと考えています。

『阿蘇』東京シンポジウムを開催します！

10月30日(土)午後6時から、『阿蘇』東京シンポジウム～世界文化遺産登録を目指して～を東京都千代田区星陵会館で開催します！

今回のシンポジウムは、阿蘇の素晴らしい価値・魅力や世界文化遺産登録へ向けての進捗状況等について、広く国民の皆さまに発信することを目的としています。

首都圏のご友人、ご家族など阿蘇に縁のある方、興味のある方々に今回のシンポジウムをご紹介いただければ幸いです。

※シンポジウム参加者には、
くまモングッズをプレゼント☆

熊本 世界遺産

検索 シンポジウムの詳細や申し込みはWEBで！

次のコラムは高森町が担当します

食改だより

食生活改善推進員協議会



新たな試み「食改体操」

食と運動から健康的な身体作り

9月8日、福寿荘グレートボール場で行われた波野体育協会主催のグラウンドゴルフ大会で、参加者の皆さんと「食改体操」を行いました。大会に参加したのは、60歳以上の元気な方々です。

昨年までの大会では食改の活動としてチラシ配りをしていましたので、この「食改体操」は私たちにとても新しい試みでした。

体操の指導者は、食改役員でもあり体育指

導員の首藤よう子さん。大庭照子さんの「長生き音頭」の曲に合わせて、手、足、腰など全身を動かすことができる体操です。

体操を行ってみて、「疲れていた気持ちもやわらぎ、とてもリラックスできてよかったです。今後老人会の活動をする前などにも取り入れたいと思います」といった感想をいただきました。

健康的な身体作りのためにも、食生活だけでなく、日ごろから無理のない運動を取り入れたい時間など、この体操はちょうど良いのではないかと思います。

今後も体育協会の活動時など、食改推進員も参加させていただき、この体操を広めたいと思います。



子育て支援センター情報

10月・11月

市では3カ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。

月	日	曜日	のんびり広場	すくすく広場	ぴよぴよ広場
			●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	●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(国は12:00まで) ●電 話 22-4539 ※お知らせ端末同番号	●場 所 阿蘇市子育て支援センター (三久保) ●開放日 月～金曜(第2土曜開所) ●時 間 9:00～17:00 ●電 話 32-3843 ※お知らせ端末同番号
10月	8	火		園庭で遊ぼう	
	9	水	親子ビクス (10:30 阿蘇市子育て支援センター集合)		親子ビクス (ベビー・マミービクス: 黒木千代子氏)
	10	木		体験保育 (9:30 宮地保育園集合) 要予約	
	15	火		絵画教室 (簡単なしかけ絵本作り)	
	16	水			防災講座 (阿蘇広域消防署より→避難訓練・防災の話・消防車見学)
	17	木	さつま芋ほりに参加しよう (タオル・汚れても良い服装)	ピクニックへ行こう (みんなの森: お弁当・水筒持参) 要予約	芋ほりピクニック (10:20 波野保育園集合) 要予約
	22	火		さつま芋ほり (長靴・汚れても良い服装)	
	23	水	誕生会・計測日 芋パーティ (エプロン・三角巾持参)		誕生会・お楽しみ会 体験試食会
	24	木		親子で簡単クッキング (離乳食相談会) 要予約	
	29	火		誕生会・計測日 (宝探しゲーム)	
	30	水	プラパンを楽しもう		英語で遊ぼう (ハロウィン)
11月	31	木		体験保育 (9:30 坂梨保育園集合) 要予約	
	5	火		体験保育 (9:30 古城保育園集合) 要予約	
	6	水	クッキング (9:00 波野保健センター集合 地産地消・郷土料理他)		計測 小麦粉粘土で遊ぼう
	7	木		親子で簡単クッキング (クッキー作り) 要予約	
	11	月			食生活改善推進員さんによる料理 教室 (9:40 一の宮保健センター集合) 要予約
	12	火		体験保育 (9:30 りんどう保育園集合) 要予約	
	13	水	おもちゃを作ろう		触れ合い親子体操

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☎ 22-3850 まで)

山内ユリ子税理士事務所 セミナー開催！！

<2013年最新版>

- (1) 改正・事業承継税制の活用法
～非上場株式等の相続税・贈与税の納税猶予
- (2) 消費税増税の実務
～消費税の転嫁対策特別措置法 (表示・禁止行為)
- (3) 孫への教育資金贈与とNISA
～生前贈与と少額投資についての非課税措置



- 開催日: 2013年11月14日(木)
- 時 間: 13:00～17:00
- 会 場: 農村環境改善センター(農事研修室)
- 資料代: 1,000円

※事前予約が必要です。

当事務所までお電話ください。

☎32-0703

広告

各種健診の日程

4カ月児健診

10月 8日(火) 対象者 H25.5.16~6.15生まれ
(受付) 通知に記載 (場所) 一の宮保健センター

7~8カ月児健診

11月 5日(火) 対象者 H25.3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

10月 8日(火) 対象者 H24.11月生まれ
(受付) 13:15~13:30 (場所) 一の宮保健センター

1歳6カ月児健診

10月 22日(火) 対象者 H24.2月生まれ
(受付) 9:00~9:15 (場所) 一の宮保健センター

3歳児健診

10月 15日(火) 対象者 H22.4.1~27生まれ
(受付) 13:00~13:15 (場所) 一の宮保健センター

休日在宅医

10月 6日	眼科古嶋医院	34-0008
10月 13日	古閑医院	22-3000
10月 14日	大阿蘇病院	22-2111
10月 20日	問端内科	32-0102
10月 27日	小野主生医院	32-0039
11月 3日	阿蘇温泉病院	32-0881
11月 4日	市原胃腸科外科	34-1211
11月 10日	一の宮整形外科	22-3911

※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>

10月 17日(金)・11月 7日(金)
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)

年金出張相談<(国民年金・厚生年金)予約制>

10月 18日(土) 10:00~15:00 阿蘇市役所
11月 6日(金) 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<随時受付・無料>

問い合わせ 地域包括支援センター(☎32-5122)
ほけん課(☎22-3145)

こころの相談<予約制・無料>

10月 8日(火) 13:30~16:00 阿蘇保健所
予約先 阿蘇保健所(☎32-0535)

消費生活相談<無料>

10月 16日(金)・11月 6日(金)
10:00~15:00 内牧支所
問い合わせ 阿蘇市消費生活センター(☎22-3364)

登記相談(売買・贈与・相続等)<無料>

10月 17日(金) 10:30~15:00 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)

実施予防接種医療機関一覧

医療機関名	電話番号	ヒブ	小児用 肺炎球菌	B C G	不活化 ポリオ	三種 混合	四種 混合	麻しん 風しん	日本 脳炎	二種 混合	子宮 頸がん
古閑医院	☎22-3000							●	●		●
松見内科クリニック	☎22-0260	●	●	●	●	●	●	●	●		●
市原胃腸科外科	☎34-1211							●			●
協胃腸科	☎32-2500							●			●
小野主生医院	☎32-0039	●	●					●	●		●
問端内科	☎32-0102							●			●
家入整形外科	☎32-0048							●			●
阿蘇温泉病院	☎32-0881							●	●		●
坂梨ハートクリニック	☎24-6262							●			●
たくもと小児科クリニック	☎34-2202	●	●	●	●	●	●	●	●		●
栗林内科医院	☎24-1024							●	●		●
阿蘇中央病院 小児科	☎34-0311	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
波野診療所	☎24-2203							●		●	●

※予防接種の対象者については、各予防接種に応じて個別通知や本誌紙面などで定期的にご案内します。

※予約制ですので、必ず事前に電話予約をしてください。また、受診の際は母子健康手帳と問診票をご持参ください。

【問い合わせ 一の宮保健センター ☎22-5088 お知らせ端末55-5088】



Data

〔波野焼きそば〕

●エネルギー 248kcal ●たんぱく質 10.8 g
●脂質 12.4 g ●カルシウム 65mg ●塩分 1.6 g

〔黄金団子〕

●エネルギー 229kcal ●たんぱく質 4.4 g
●脂質 0.8 g ●カルシウム 17mg ●塩分 2.1 g

波野のそばを使った 波野焼きそばと黄金団子

材 料 (4人分)

〔波野焼きそば〕 ●キャベツ 280g ●ピーマン 40g
●ニンジン 40g ●タマネギ 60g ●豚肉 120g
●魚肉ソーセージ 80g ●そば 200g
●ソース 大さじ 1 と 1/3 ●塩コショウ 2g
〔黄金団子〕 ●カボチャ 320g ●そば粉 240g
●砂糖 80g ●塩 8g ●熱湯 640g

作り方

〔波野焼きそば〕

- ①野菜、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②熱湯でそばをやや固めに茹でる。茹で上がったそばにあげ流水で洗う。
- ③フライパンに油をしき具材を炒め、そばを加えさらに手早く炒める。
- ④ソースを回しかけ、そばとからめて器に盛る。

〔黄金団子〕

- ①カボチャの皮をむき、湯に砂糖、塩を加え煮る。
- ②別の鍋に分量の熱湯を入れ、そば粉を加えまぜ、火にかける。(だまになるのを防ぐため、よく混ぜてから火にかける)
- ③混ぜながら熱し、そば生地の色が変わってきたら火からおろす。
- ④カボチャが煮えたらざるにあげ再び元の鍋に戻し、水気が飛ぶまで混ぜながら火にかける。
- ⑤③のそば生地を等分し、やぶれないように薄く広げ、丸めたカボチャ餡を包み丸める。

FRESH MAN

さわやか

フレッシュマン

㊦ まな
内田 真奈さん (24歳)
(行政区：東3区)

㊦ ちあき
西村 千晶さん (26歳)
(行政区：北坂梨)

(りんどう保育園 勤務)

〔趣味〕音楽鑑賞

〔好きな言葉〕

失敗は成功のもと

〔好きな男性のタイプ〕

男らしくて心があたたかい人

〔阿蘇の好きなところ〕

水

Q. 仕事の内容 保育

Q. 仕事で、日頃から心がけていること
笑顔。子どもたちの目線になること

〔趣味〕音楽鑑賞、ドライブ、ショッピング

〔好きな言葉〕

素直

〔好きな男性のタイプ〕

家族、友人を大切にする人 気を配れる人

〔阿蘇の好きなところ〕

阿蘇の風

Q. 仕事の内容 保育

Q. 仕事で、日頃から心がけていること
子どもたちの目線でスキップをとること



FRESH MAN

