

## 健診

- 3月11日㊦ 4ヵ月健診
- 3月11日㊦ もうすぐ1歳児健診
- 3月18日㊦ 3歳児健診
- 3月25日㊦ 1歳6ヵ月健診
- 4月 1日㊦ 7～8ヵ月健診

※場所：一の宮保健センター（☎22-5088）  
※対象者には個別に通知しています。

## 在宅医

- 3月 9日㊦ 問端内科 ☎32-0102
- 3月16日㊦ 小野主生医院 ☎32-0039
- 3月21日㊦ 阿蘇温泉病院 ☎32-0881
- 3月23日㊦ 市原胃腸科外科 ☎34-1211
- 3月30日㊦ 一の宮整形外科 ☎22-3911
- 4月 6日㊦ 松見内科クリニック ☎22-0260

※阿蘇中央病院夜間診療：毎週金曜19時～21時。

## 子育て

### のんびり広場（波野保育園内☎24-2800）

- 3月12日㊦ 親子ピクス
- 3月19日㊦ てがた遊びをしよう
- 3月26日㊦ 新聞紙で遊ぼう
- 4月 2日㊦ 保育園の遊具で遊ぼう
- 4月 9日㊦ 散歩に行こう・よもぎ摘みに行こう

### すくすく広場（一の宮子育て支援センター☎22-4539）

- 3月11日㊦ トールペイントをしよう **要予約**
- 3月13日㊦ トールペイントをしよう **要予約**
- 3月18日㊦ 誕生表を作ろう
- 3月20日㊦ 散歩へ行こう
- 3月25日㊦ 誕生会・計測日
- 3月27日㊦ 砂場で遊ぼう
- 4月 1日㊦ お友達いらっしやい
- 4月 3日㊦ 親子ふれあい遊び
- 4月 8日㊦ 散歩へ行こう

### ぴよぴよ広場（阿蘇市子育て支援センター☎32-3843）

- 3月11日㊦ 人形劇観賞（内牧保育園） **要予約**
- 3月12日㊦ 親子ピクス
- 3月19日㊦ ぴよぴよお別れ会
- 3月26日㊦ カドリー・ドミニオンピクニック **要予約**
- 4月 2日㊦ みんなで遊ぼう・おやつ試食会
- 4月 3日㊦ 音楽で遊ぼう（茶寿苑交流） **要予約**
- 4月 9日㊦ 計測日・親子ふれあい体操

## 行事

### 3月

- 8日㊦ 阿蘇の大火文字焼き（ステージイベント）  
（15:00～、はな阿蘇美）
- 9日㊦ 第9回阿蘇市民スポレクフェア  
（9:00～、阿蘇体育館）
- 14日㊦ 火振り体験交流  
（18:00～、阿蘇神社）
- 16日㊦ 神楽とそば手打ち体験交流  
（10:00～、道の駅波野「神楽苑」）
- 23日㊦ 第2回阿蘇郡市合同公売会  
（9:00～、旧中通小学校体育館）

## 400mL 献血にご協力ください！

- 3月20日㊦ 阿蘇地域振興局 9:30～12:00  
阿蘇中央病院 13:30～16:00
  - 3月26日㊦ スーパーみやほら 9:30～12:00  
内牧店 12:30～16:00
- 【問い合わせ】阿蘇市役所ほけん課 ☎22-3135

## 相談

### 心配ごと相談

- 3月20日㊦・4月3日㊦  
9:30～12:00 阿蘇保健福祉センター  
☎社会福祉協議会 ☎32-1127

### 年金出張相談（国民年金・厚生年金）

- 3月24日㊦ 10:00～15:00 阿蘇市役所
- 4月 2日㊦ 10:00～15:00 農村環境改善センター  
☎熊本東年金事務所 ☎096-367-2503

### こころの相談

- 4月 8日㊦ 13:30～16:00 阿蘇保健所  
☎阿蘇保健所 ☎32-0535

### 消費生活相談

- 3月19日㊦・4月2日㊦  
10:00～15:00 内牧支所  
☎阿蘇市消費生活センター ☎22-3364

### 登記相談（売買・贈与・相続等）

- 3月20日㊦ 10:30～15:00 内牧支所  
☎熊本地方法務局 ☎096-364-2145

### もの忘れ相談

- 随時受け付けています。  
☎地域包括支援センター ☎32-5122  
☎阿蘇市ほけん課 ☎22-3145

## 彩り鮮やか ひし形蒸し鶏



### 材料 (4人分)

- とりひき肉 240g
- ショウガ 少々 ●酒 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1 と 1/2 ●片栗粉 大さじ 1 弱 } A
- 砂糖 大さじ 1 ●卵 1 個
- 固ゆで卵 4 個
- 片栗粉 小さじ 1 ●砂糖 大さじ 1 ●塩 少々 } B
- 砂糖 大さじ 2 ●塩 少々 } C

### 作り方

- ①ひき肉をすり鉢ですり、Aを加えさらにすり混ぜる。
- ②片栗粉を混ぜ流し箱に入れ、10分ほど蒸す。
- ③固ゆで卵をつくり、白身を裏ごしBと混ぜる。
- ④②の上に片栗粉を振って③を平らに乗せ押さえる。黄身をつぶしCとまぜ、裏ごしして白身の上に寄せ軽く抑える。蒸し器で1~2分蒸し、冷めたらひし形に切る。

### Data

- エネルギー 174kcal ●たんぱく質 14.5g
- 脂質 6.3g ●カルシウム 15g ●塩分 1.7g



WebTV アリ  
動画

流し箱がない場合、クッキングシートを敷いた深く四角い食器などで代用できます。

問一の宮保健センター ☎ 22-5088

## さわやか フレッシュマン

愛野 翔太郎 さん (27歳) (住所：宮地)  
読売新聞阿蘇通信部 勤務

- 〔趣味〕 映画鑑賞、読書、温泉巡り
- 〔特技〕 細かいこと
- 〔好きな言葉〕 神は細部に宿る
- 〔好きな女性のタイプ〕  
何かで一生涯懸命取り組んでいる人
- 〔阿蘇の好きなところ〕  
季節によって表情を変える風景

### Q. 仕事の内容

新聞記者。阿蘇地域7市町村を中心に取材をして、新聞記事を書いています。

### Q. 仕事で、日頃から心がけていること

正確で深い取材と分かりやすい記事を書くこと



FRESH MAN

