



長者原

九重連山の登山口のひとつであり、阿蘇くじゅう国立公園の自然を展示し解説する環境省長者原ビジターセンターが設けられ、九重連山のジオラマなどの展示による阿蘇くじゅう国立公園くじゅう地区の紹介が行われています。また、ラムサール条約登録湿原であるタデ原湿原があり、約1.3kmの遊歩道が整備されています。



九重町

九重町は高原と温泉と大吊橋の町です。やまなみハイウェイ沿線に代表される、飯田高原とくじゅう連山の壮大な景観は多くの観光客を魅了します。また、周辺に点在する温泉も魅力の一つ。九重“夢”温泉郷といわれるほど泉質や趣もさまざまで、まだまだ知られていない名湯もたくさん。四季折々の自然を満喫できる、九重“夢”大吊橋はオープン以来たくさんの観光客で賑わっています。

九重“夢”大吊橋

長さ390m、高さ173m、幅1.5mの日本一の人道大吊橋。橋の上からは、「日本の滝百選」に選ばれた震動の滝をはじめ、九酔溪、鳴子川溪谷の雄大な景色が満喫できます。



イベント情報

Event Information

九重“夢”大吊橋紅葉フェスタ

●とき 10月18日(土)～19日(日)
豊後大友宗麟鉄砲隊の火縄銃演舞をはじめ、様々なステージイベントが目白押しです。他にもジャンケン大会やバザーなど、親子で楽しめる催しがたくさんあります。

第20回九重ふるさと祭り

●とき 10月25日(土)～26日(日)
収穫祭を兼ねて、郷土の芸能や文化など盛り沢山の内容です。ステージショーや特産品コーナー特設などのイベントも開催されます。

九州芸術の杜 秋の芸術祭2014

●とき 11月8日(土)～9日(日)
スペシャルゲストに俳優であり水彩画家の榎木孝明、洋画家工藤和男を迎え九州芸術の杜「秋の芸術祭」を開催します。サイン会やトークショー、音楽イベントや体験コーナー等あり入場料のみで終日楽しめます。紅葉の飯田高原の秋祭りにみんなで遊びにいきましょう。



筋湯温泉

「筋湯」という名の由来は、白壁造りでどっしりと建てられた共同浴場「うたせ大浴場」の湯にあります。2mの高さから湯が落ちる「日本一のうたせ湯」の異名を遂げ「筋肉をほぐす湯」として、肩こりなどの筋の凝りなど「筋の病に効く」ということから「筋湯」と呼ばれるようになりました。

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。

- 10月14日☎ 4ヵ月児健診
- 10月14日☎ もうすぐ1歳健診
- 10月21日☎ 3歳児健診
- 10月28日☎ 1歳6ヵ月児健診
- 11月 4日☎ 7～8ヵ月児健診

在宅医

※阿蘇医療センター夜間診療：毎週金曜 19時～21時

- 10月12日㊦ 大阿蘇病院 ☎ 22-2111
- 10月13日㊦ 古閑医院 ☎ 22-3000
- 10月19日㊦ さかなしハートクリニック ☎ 24-6262
- 10月26日㊦ 阿蘇温泉病院 ☎ 32-0881
- 11月 2日㊦ 小野主生医院 ☎ 32-0039
- 11月 3日㊦ 問端内科 ☎ 32-0102
- 11月 9日㊦ 市原胃腸科外科 ☎ 34-1211

子育て

のんびり広場（波野保育園内☎ 24-2800）

- 10月16日㊦ さつま芋ほりに参加しよう
- 10月22日㊦ 芋パーティー
- 10月29日㊦ プラパンを楽しもう
- 11月 6日㊦ 手作りおもちゃで遊ぼう
- 11月12日㊦ 郷土料理クッキング

すくすく広場（一の宮子育て支援センター☎ 22-4539）

- 10月14日☎ さつま芋ほり
- 10月16日㊦ 体験保育（宮地保育園）**要予約**
- 10月21日☎ 小児科医による出前講座
- 10月23日㊦ ピクニック（アスレチック広場）へ行こう **要予約**
- 10月28日☎ 誕生会・計測日
- 10月30日㊦ ホースセラピー教室（阿蘇きぼうの家）**要予約**
- 11月 4日☎ 体験保育（古城保育園）**要予約**
- 11月 6日㊦ 親子で簡単クッキング **要予約**

ぴよぴよ広場（阿蘇市子育て支援センター☎ 32-3843）

- 10月15日㊦ 親子触れ合い体操
- 10月16日㊦ 芋ほりピクニック **要予約**
- 10月22日㊦ 誕生会・おはなし会、体験試食会
- 10月29日㊦ ハロウィンパーティー
- 10月30日㊦ ホースセラピー教室（阿蘇きぼうの家）**要予約**
- 11月 5日㊦ 親子ビクス
- 11月10日㊦ 食改委員による料理教室 **要予約**

イベント

- 10月10日㊦ 阿蘇市エコフォーラム（未来館）
- 10月17日㊦ 市政報告会（市内各所、11月4日まで）
- 10月18日㊦ 阿蘇青少年交流の家開所50周年記念式典
- 〃 第14回阿蘇マルシェ（阿蘇体育館駐車場）
- 10月23日㊦ 阿蘇市戦没者追悼式（阿蘇体育館）
- 11月 2日㊦ 阿蘇市文化祭（阿蘇体育館、～3日）
- 11月 8日㊦ こども芸術祭（阿蘇体育館）
- 11月22日㊦ 全国草原サミットシンポジウム（～24日）
- 11月28日㊦ 阿蘇火山防災訓練（中岳火口周辺）

献 血

- 10月30日㊦ 阿蘇地域振興局（9:30～11:45）
阿蘇医療センター（13:30～16:00）
- 11月 6日㊦ 東京応化工業㈱
（10:00～12:30、13:30～15:30）
阿蘇市役所ほけん課 ☎ 22-3145

相 談

心配ごと相談

- 10月16日㊦・11月6日㊦ 9:30～12:00 阿蘇保健福祉センター
阿蘇社会福祉協議会 ☎ 32-1127

年金出張相談（国民年金・厚生年金）

- 10月20日㊦・31日㊦ 10:00～15:00 農村環境改善センター
- 10月10日㊦・27日㊦ 10:00～15:00 一の宮保健センター
阿蘇本東年金事務所 ☎ 096-367-2503

こころの相談

- 10月14日☎ 13:30～16:00 阿蘇保健所
阿蘇保健所 ☎ 32-0535

消費生活相談

- 10月15日㊦・11月5日㊦ 10:00～15:00 内牧支所
阿蘇市消費生活センター ☎ 22-3364

もの忘れ相談

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

障がい者相談（就業・生活）

- 10月21日☎ 10:00～12:00 阿蘇市役所
阿蘇市役所福祉課 ☎ 22-3167

登記相談（売買・贈与・相続等）**予約制**

- 10月16日㊦ 10:30～15:00 阿蘇市役所
阿蘇本地方務局阿蘇大津支局 ☎ 096-293-2272



地元でとれた野菜には甘みがあります。
カボチャやタマネギの甘みでゴーヤの苦味を消すことができます。

問一の宮保健センター ☎ 22-5088

ゴーヤなのにトロッと甘い ゴーヤのどろりあげ

材 料 (4人分)

- ゴーヤ 中1本 ●カボチャ 1/4 個
- タマネギ 1/2 個 ●ごま油 大さじ 2
- だし汁 300cc ●みりん 大さじ 3
- 砂糖 大さじ 3 ●しょうゆ 大さじ 3
- 小麦粉 大さじ 3 ●水 大さじ 4

作 り 方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種やワタをとり、薄切りにする。カボチャは皮をむき、小さくきる。タマネギは薄切りにする。
- ②深めのフライパンにごま油を熱し、タマネギ、ゴーヤ、カボチャの順に加え炒める。油が回ったら、だし汁を加え煮る。
- ③火が通ったら、アクをとりのぞき、調味料を加える。
- ④ひと煮たちしたら、水で溶いた小麦粉を加える。



さわやか
フレッシュマン

な み か
市原 菜実佳 さん (19歳) 住所:宮地
コスギリゾート 阿蘇ハイランドゴルフコース 勤務

- 〔趣味〕 野球観戦
- 〔好きな言葉〕 一期一会
- 〔好きな男性のタイプ〕
目が細くて優しい人
- 〔阿蘇の好きなところ〕
夜景がきれいなところ

Q. 仕事の内容

ゴルフの受付

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

常に笑顔



FRESH MAN

