



CLAMP (クランプ)

住所：阿蘇市内牧48（内牧1区公民館そば）

TEL：0967-32-0928

定休日：木曜日（祝日除く）

ホームページ：http://aso.ne.jp/clamp/

メール：clamp@aso.ne.jp

阿蘇サイクルツーリズム通信では、阿蘇のサイクリングに関連する情報を発信します！
今回は内牧で阿蘇ならではの自転車のレンタルを行っているCLAMPさんをご紹介します。

ASO CYCLING TOURISM 通信

SPECIAL ISSUE Vol.5

2017.5

「阿蘇×自転車」のイマをお知らせする！
阿蘇サイクルツーリズム通信



レンタル用のマウンテンバイク・クロスバイク



ボルダリングの様子

CLAMPは5年前に阿蘇ネイチャーランドの姉妹店として立ち上げたお店です。自転車のレンタルの他にも天気に左右されずに楽しむことができるクライミング（ボルダリング）も楽しむことができます。

阿蘇は大自然が魅力で、カルデラの中に人が住んでいるようなイメージで過ごす時間を忘れることができる場所です。自転車と一言に言っても、レースに出るような本格的なものから、いわゆる「ママチャリ」と言われる日常生活で使うものまで色々あります。自転車に乗る目的も「自然の景色を楽しみたい！」、「最近運動不足だから健康づくりをしたい！」、「単純に自転車が好き！」とさまざま。年齢や性別を問わず誰でも気軽に始められることが自転車の大きな魅力です。

興味はあるけど、マウンテンバイクやクロスバイクにまだ乗ったことのない貴方は、ぜひCLAMPでレンタルサイクルを体験してみたいかでしょうか。

自転車に興味をもってもらう入り口として、専門のスタッフがわかりやすくアドバイスしてくれます。

阿蘇初！ 新しいスタイルのレンタルサイクル



新登場のパノラマサイクルージング『阿蘇山上コース』は、草原を眺めながら長距離の下りを楽しむコース。山頂まで往路の送迎付きレンタサイクルとして人気を集めています。草原のさわやかな風を思いきり感じ、大自然と会話してみてはいかがでしょう。



はの見どころやおいしいお店に立ち寄るのもこの季節最高の楽しみ方です。下り坂が苦手な方や時間がゆつくりとれない方には『阿蘇神社周遊コース』がお勧めです。

※スタート地点までの往路送迎つきです。ガイドは同行しませんので、返却時間までのんびりサイクリングをお楽しみください。

パノラマサイクル

- 受付時間
(午前の部) 9:00～9:20 (9:30～諸注意など説明)
※11月のみ...10:00～10:20 (10:30～諸注意など説明)
(午後の部) 13:30～13:50 (14:00～諸注意など説明)
※前日17:00までの予約。定員になり次第締め切り。
- 料金 お一人様 5,400円
※おすすめスポットサイクリングマップ付
※保険付



レンタルサイクル

- 料金
3時間1,600円(税込) / 6時間2,700円(税込)
※保険付
- 車種
マウンテンバイク、クロスバイク、ママチャリ
※ヘルメットは必ず着用。
※受付時間に関係なく、返却時間は17:00まで。
それ以降の返却は(～18:00最終)500円追加。



※その他市内のレンタルサイクル箇所は、広報あそ平成28年11月号をご覧ください。



5月に入り、すっかり阿蘇の草原も緑に色づき、サイクリングにはちょうどよい時期になってきました。

阿蘇が誇る雄大な緑の草原を見渡しながら、のんびりサイクリングはいかがでしょう♪

阿蘇中央の「旬」伝えます



～この1年間奇数月に合計6回阿蘇中央高校の活動状況をお届けします～

地域のみなさまへ



中島一成 校長

このたび「広報あそ」にて、阿蘇中央高等学校の取り組みや最新の活動状況を隔月でお伝えできる機会をいただきました。

阿蘇市内にある唯一の県立高等学校の今を、小中学生や保護者の皆さまだけではなく地元地域の多くの方々に少しでもお伝えできればと考えております。

阿蘇中央高等学校は、平成22年に誕生したまだ若い学校です。県下初の2校舎制の学校として、阿蘇高校及び阿蘇清峰高校の旧校舎をそれぞれ阿蘇校舎、阿蘇清峰校舎と呼び利用しています。

学科について、普通

科・総合ビジネス科・農業食品科・グリーン環境科・社会福祉科の5学科を有し、旧高校の良き伝統を受け継ぎ、学びをすすめています。校内での授業や行事では、生徒諸君は他の高校では体験できない2校舎制の高校生活を送っています。また、剣道・柔道・馬術・日本拳法など全国レベルの部活動をはじめ、体育系・文科系部活動やボランティア活動等の活動も積極的に取り組んでいます。

昨年度の熊本地震に伴う阿蘇地域の今後の復興の為に地域とともに新たな躍進をする学校、保護者の皆さまが通わせてよかったと思える学校をめざす阿蘇中央高等学校へのご声援とご支援を今後ともよろしくお願いいたします。

平成28年度卒業生進路状況

学科	進学	就職
普通科	57	23
総合ビジネス科	16	17
農業食品科	17	19
グリーン環境科	3	12
社会福祉科	9	5
合計	102	76

主な進学先

九州大学
長崎大学
福岡教育大学
熊本県立大学
長崎県立大学
下関市立大学

主な就職先

NOK株式会社
再春館製薬所
熊本シール工業株式会社
株式会社河津工業
株式会社リョーユーパン
濱田重工株式会社

公務員

熊本県庁（林業）
阿蘇広域行政事務組合
自衛隊

卒業生の声（平成28年度卒業）

大塚 千晶

一の宮中学校出身

「九州大学合格」

阿蘇中央高校は、生徒一人一人に先生方の指導が行き渡っていました。実際、私も授業以外に個別指導を受ける機会が多々あり、大きな助けとなりました。他校では、困難な程の手厚い指導のもとで、志望大学に合格

することができました。この人生を、いかにより良いものにするか、夢を持ち、実現に向けて努力することは私にとって、とても重要なことです。皆さんの夢が叶う学校だと思っています。

173名が新入学



阿蘇にも桜が咲き始め、春の訪れを知らせる新しい新芽がでるころ、阿蘇中央高校にも173名が入学しました。「熊本地震」からまもなく1年が経とうとする中、笑みを浮かべこれから3年間高校生活を楽しみに待ち望んでいる子、緊張で固まっている子、さまざまでした。そんな中、昨年より入学者数は増え、阿蘇中央高校全体にさらに活気がみなぎっています。「校舎は二つ、心は一つ」2校舎制ではありますが、新入生を無事に迎えることができこれからの阿蘇中央高校が楽しみです。

器提供:スロー窯

鶏胸肉と小松菜のピリ辛炒め

材料 (4人分)

- 鶏胸肉…300g
- 片栗粉…適量
- 小松菜…1束
- ニンジン…80g
- シイタケ…4枚
- サラダ油…大さじ2
- 酒…大さじ2
- 塩コショウ…少々
- 七味とうがらし…少々

作り方

- 1 小松菜は4cmの長さに切る。
ニンジン、シイタケは細切りにする。
- 2 鶏肉は縦に2等分してから1cm幅にそぎ切りにし、塩こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、油をひき、2を並べ入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- 4 酒をふり、強火でアルコール分と水分をとばす。
- 5 ニンジンとシイタケを加えて炒め、最後に小松菜を入れてサッと炒め合わせる。
- 6 塩こしょう、七味とうがらしで味を調える。



食改胃から一言

鶏肉は余分な黄色い脂肪や皮を取り除いておくとヘルシーです。
小松菜は茎を先に炒めて、後で葉の部分を入れると葉と茎が同じ歯ごたえとなりおいしくいただけます。



問一の宮保健センター ☎ 22-5088



さわやか

とっとり だい き
鳥取 大記さん (20歳) 住所: 古神1区
阿蘇警察署 勤務

趣味 登山、ボルダリング **特技** 何事も全力で

好きな言葉 不撓不屈

阿蘇の好きなところ 壮大な景色を常に見られること

好きな女性のタイプ 優しくて明るい人

仕事の内容 パトロール活動、事件・事故の対応、
山岳救助

仕事で日頃から心がけていること どんな状況下でも冷静さを保ち、警察官としての任務を遂行できるよう心がけています。

一言コメント これから暖かくなり、阿蘇は観光シーズンを迎えるため、交通量の増加が予想されます。交通事故防止のため、心にゆとりを持って安全運転を心がけるようにお願いします。また、現在、警察官になりたい方を募集しています。共に地域の安全と安心を守る仲間をお待ちしています。