

いいは
11月8日は「いい歯の日」です

お口の健康を見直しましょう

危険です、心当たりはありませんか？



むし歯があるけれど
そのままにしている



入れ歯が合わないけれど
我慢している



よくむせる



固いものは食べない



人と話す機会が少ない



口臭が気になる

そのままにすると…

栄養不足や脱水症状を招く
誤嚥性肺炎や窒息を起こしやすくなる
全身の衰弱や機能低下につながる

大切な歯を守るために

- ① 毎食後必ず歯磨きをしましょう。
特に寝る前は歯間ブラシや糸ようじ
を使っていない。
- ② 入れ歯は外して磨きましょう。
- ③ 意識して歯ごたえのある食材を選
びましょう。
- ④ 出かける機会が減った人は電話で話
したり、自宅で歌を歌ったり、声
を出して新聞を読んだりして口を動か
しましょう。舌、唇、頬、喉、顎な
どを鍛える口の体操も取り入れて。
- ⑤ 定期的に歯科医の受診を。歯石を
取ってもらったり、口の状態を
チェックしてもらいましょう。症状
がある人は早急に受診しましょう。

食事の前にやってみましょう

パタカラ体操

「パタカラ」と発音することで口や
舌を動かす筋肉が鍛えられ、食
物をのどの奥までスムーズに運ぶ
ことができます。食べ物をうまく
呑み込めるようになれば誤嚥性肺
炎の予防になります。

パタカラ体操のやり方

「パパパパ」「タタタタ」「カ
カカ」「ララララ」を3回繰り
返し発音します。

パは口をしっかりと閉じて

タは舌を上あごにくっつけるように

カはのどの奥を意識して

ラは舌を丸めることを意識して

パパパパ



問健康増進室（一の宮保健センター）
☎ 22・5088

税金を払わないと強制的な徴収（差押え）となります

市

税を納期までに納めないと、督促手数料のほか納期限の翌日から納付日までの日数に応じて計算された延滞金を本来の税額に上乗せして納付いただく必要があります。そのまま納付・相談の無い人に対しては、法令の決まりにより強制的な徴収（財産調査・差押え）となります。

財産調査は勤務先、金融機関、取引先などへ行きます（本人承諾は必要ありません）。対象となるのは、不動産、預貯金、給与、生命保険、動産、各種債権その他です。財産調査を経て差押えを行います。滞納している本人だけでなく、勤務先・金融機関・抵当権者などへ「差押通知書」が送付され、勤務先等の利害関係者に差押えの手続き義務が生じます。

差し押さえられると・・・

給与

勤務先から毎月差押額を阿蘇市へ納付していただきます。

預貯金

突然預貯金の残高が減ります。

不動産

登記簿上に「差押」が表示され、売却ができなくなります。

動産

家宅搜索を受けたり、車はタイヤロックされ乗れなくなります。

生命保険

解約返戻金や入院給付金等を受け取ることができなくなります。

問 税務課 収税係 ☎ 22・3148

納税が困難な人は、

放置せずに早めに相談を

まずは、納付できない理由をお聞かせください。

仕事の都合で市役所開庁時間に来庁できない人は、電話予約により時間外（原則、午後7時まで）もお受けします。

生活再建の相談を

生活相談センターでは、収入や支出を聞いた上で助言を行います。税務課への分納相談、債務整理などにより今後の見通しをつけましょう。

問 阿蘇市生活相談センター
☎ 22・3364

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、納税が困難な人は、徴収猶予や国民健康保険税の減免制度もありますので、まずはご相談ください。

オンライン診療

が受けられます

※オンラインによる診療では診断や処方が困難な場合があることにはご留意下さい。
※受診を希望の方は、お電話もしくは当院来院時にご相談下さい。

医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院 0967-32-0881



令和3年度の保育園・認定こども園の入園申し込みを受け付けます。在園児の継続利用の手続き(現況届)は、各園を通じて別途お知らせします。

入園手続きや保育料など、詳しくは阿蘇市ホームページをご覧ください。福祉課子育て支援係までお問い合わせください。



保育園・認定こども園

入園手続きのご案内

認定区分	対象となる子ども	利用できる主な施設
1号認定	満3歳以上のお子さんで、保育を必要とせず、教育を希望する人	●幼稚園 ●認定こども園(教育部分)
2号認定	満3歳以上のお子さんで『保育を必要とする事由』に該当し、保育を希望する人	●保育園 ●認定こども園(保育部分)
3号認定	満3歳未満のお子さんで『保育を必要とする事由』に該当し、保育を希望する人	

※各施設の紹介のパンフレットは福祉課および各支所窓口で配布するほか、市ホームページでもご覧いただけます。

地区	施設名	公・私	電話	定員
保育園				
一の宮	坂梨保育園	公立	☎ 22-0435	55人
	宮地保育園	私立	☎ 22-2444	140人
	りんどう保育園	私立	☎ 22-4539	100人
波野	波野保育園	公立	☎ 24-2800	40人
阿蘇	内牧保育園	私立	☎ 32-0354	130人
	乙姫保育園	公立	☎ 32-0315	35人
	熊本YMCA赤水保育園	私立	☎ 35-0024	85人
	熊本YMCA尾ヶ石保育園	私立	☎ 32-0213	45人
	熊本YMCA永草保育園	私立	☎ 32-0810	30人
	山田保育園	公立	☎ 32-0794	45人
認定こども園				
一の宮	あそひかり幼稚園	私立	☎ 22-0089	55人
	古城保育園	私立	☎ 22-0380	55人
阿蘇	阿蘇中央幼稚園	私立	☎ 32-3643	130人
	熊本YMCA黒川保育園	私立	☎ 34-0402	125人

保育園・認定こども園一覧

令和2年11月現在

☎ 22・3167
問 福祉課子育て支援係

保育園・認定こども園（保育部分）

※支給認定区分：2号・3号認定

● 申込受付期間

11月2日(月)～11月30日(月)

申込期限を過ぎた場合は2
次選考扱いとなります。

令和3年5月以降の入所は
入園希望月の前々月の20日ま
でにお申し込みください(右
記期間のお申し込みも可能)。

● 提出書類

「施設利用申込書」などの提出
書類は、市役所福祉課、各支
所および各園に用意してあり
ます。市ホームページからも
ダウンロードできます。家庭
の状況などにより、必要な書
類が異なりますので、詳しく
はお尋ねください。

● 提出先

福祉課、各支所、希望する園
のいずれか

※提出後、家庭の状況や保育
を必要とする事由などに変更
があった場合は、速やかに変
更手続きを行ってください。

● 入園決定

入園結果や支給認定結果
は、令和3年2月中にお知ら
せします。

ご希望の園に希望者が多
く、定員を超える場合は、第1
希望の園に入園できないこと
があります。

※決定通知書が届くまでは、
入園可否のお問い合わせは
ご遠慮ください。

● 入園基準

入園できる児童は、条例に
基づき、以下の保育を必要と
する事由のいずれかに該当す
る家庭の児童です。

保育の必要性を考慮したうえ
で優先度の高い児童から選考
します。



保育を必要とする事由

①就労	保護者が就労しており同居親族も保育できない。
②母親の妊娠・出産	保護者が出産予定日の前後2カ月である。
③保護者の病気・障がい等	保護者が病気、負傷、心身に障がいがある。
④同居家族の介護・看護	同居している親族を常時介護・看病する必要がある。
⑤家庭の災害復旧	災害にあって復旧活動をしている。
⑥求職活動	日中、求職活動や起業活動をしている(最長90日間)。
⑦就学・技能取得	保護者が就労につながる就学をしている。
⑧その他	虐待やDVのおそれがあるなど、保育が必要であると認められる場合。

認定こども園（教育部分）

※支給認定区分：1号認定

● 申込受付期間

11月2日(月)～ 随時受付

● 対象児

令和3年4月1日時点で満3
歳以上の児童

● 提出書類

各園に用意してあります。各園
指定の申し込み用紙のほか、施設
利用申込書の提出が必要です。

● 提出先 希望する園

(市役所、各支所では受付できま
せん)

● 入園決定

各園の選考方法に基づき、内
定・決定されます。
利用の際は支給認定が必要と
なります。



阿蘇の宝、希少な野生動植物を守りましょう

図住環境課 都市・環境係 ☎ 22-3169

市では、阿蘇市野生動植物保護条例により希少な野生動植物を保護しており、保護指定区域(原野採草放牧地)等で捕獲・採取等する場合は市長の許可が必要となります。

近年、人為的な植物の植栽や盗掘(種子を含む)などにより阿蘇特有の希少な動植物が絶滅の危機に瀕^{ひん}しています。そこで、市では条例違反者の罰則を「1年以下の懲役又は50万円以下の罰金」に引き上げるなど規制を強化し、併せて啓発看板の設置やパトロールの強

化など積極的な保護活動に取り組んでいくこととしました。

阿蘇の豊かな自然を市民共有の財産として後世に継承していくことは私たち一人ひとりに課せられた使命です。希少な野生動植物を守っていきましょう。

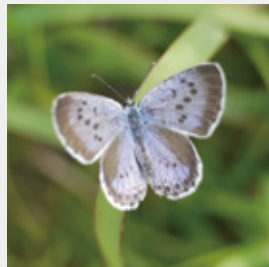
※地域住民の盆花採取など慣習によるものや営農のための採取については規制対象外として、この条例の適用から除かれています。

●保護野生動植物

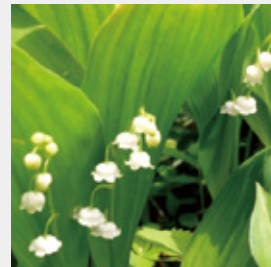
- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| ・オオルリシジミ | ・コバギボウシ | ・オグラセンノウ | ・その他阿蘇市内 |
| ・ツクシフウロ | ・ミズチドリ | ・ヒゴタイ | に生育する植物 |
| ・ヒゴシオン | ・イブキトラノオ | ・ヤツシロソウ | (外来種を除く) |
| ・サクラソウ | ・リュウキンカ | ・スズラン | |



サクラソウ



オオルリシジミ



スズラン

借金、離婚、相続、遺言、交通事故、刑事・・・など、ひとりで悩まずお気軽にご相談下さい

受付時間：平日9時～17時15分 TEL：0967-22-5223 *完全予約制です。

音声でのご連絡が難しい方のみ、FAX0967-22-5224で相談予約受付。お名前、FAX番号を必ずご記入ください。
日程調整につきFAXで返信いたします。なお、相談にはご来所の必要があり、FAXでの相談はできません。

- ・当事務所での相談が初めての方は、30分まで無料
 - ・初回30分超または2回目以降は30分3500円
- ※経済的に余裕がない方は、法テラスの無料法律相談制度をご利用になれることがあります。お問合せ下さい。

阿蘇法律事務所

阿蘇地域に根ざした法律事務所です。

弁護士 森 あい

事務所名が変わりました！

〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地2005-8-203 (阿蘇市商工会一の宮支所となり)



広告

市長選挙が行われます

選挙管理委員会事務局 ☎ 22-3239

任期満了(令和3年3月5日)に伴う阿蘇市長選挙の日程が次のとおり決定しました。

選挙の告示日 令和3年2月14日(日)

選挙期日 令和3年2月21日(日)

立候補予定者説明会 令和3年1月21日(休)

選挙人名簿登録者数
(9月1日現在)

男	10,248人
女	11,516人
計	21,764人



政治家の寄附は禁止されています。 有権者が求めることも禁止されています。

この時期はお歳暮など贈り物をする機会が多くなります。政治家が選挙区内の人にお金や物を送ることは公職選挙法で禁止されています。寄附禁止のルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

寄付は…

受け取らない

贈らない

求めない

※ここでの寄附とは「財産上の利益となるものを与えるまたは与える約束をすること」です。選挙に関する、関しないを問わず、選挙区内への人や団体への寄附は全て禁止されています。

政治家は、選挙区内の人に、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状(欠礼状も含みます)、寒中見舞い状、暑中見舞い状その他これらに類する挨拶状を出すことができません。

養護老人ホーム あそ上寿園

健康上寿な施設をめざします
心穏やかに暮らせる施設をめざします
地域に根差した開かれた施設をめざします

アルコール学習会を園で開催しています。
毎月第4土曜日14時～15時です。

現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、外部の方の入園はご遠慮頂いております。状況が落ち着きましたら、またお知らせいたしますので、どうぞ来園ください。



入所ご希望の方は、住所地の市町村へお尋ねください。

〒869-2226 阿蘇市乙姫1600番地1
電話:0967-32-5501