

阿蘇

広報あそ



2025 No.245



Photo : 仙酔峡のミヤマキリシマ

つながり 創り出す 新しい阿蘇
～ ONLY ONE の世界へ～



命を守るために
必要なこと

1

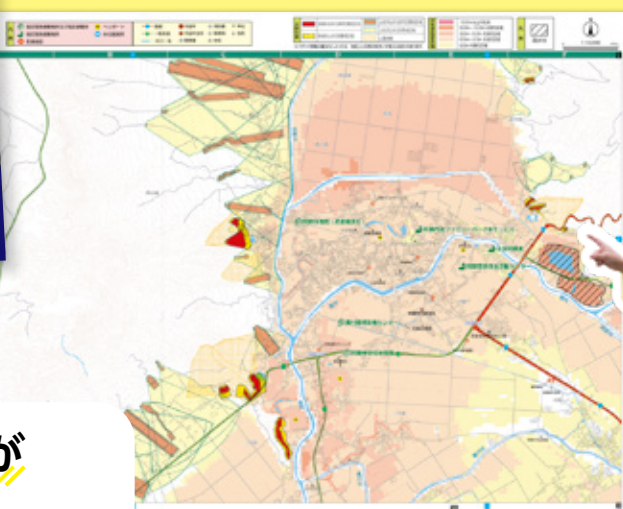
\\住んでいるところは安全? / \\いつ逃げる?どこに逃げる? /

普段から確認しておく

自然災害から命を守るためには事前に備えておく必要があります。ハザードマップで災害が発生する場所を確認しておき、くまもとマイタイムラインでどこに、いつ、誰と避難すべきかまとめて決めておきましょう。

ハザードマップ

災害が発生する恐れの高い地域を着色した地図です。**水害や土砂災害、地震、火山など**住んでいるところで発生するおそれのある災害をかんたんに確認することができます。阿蘇市ホームページや阿蘇市防災アプリでも見ることができます。



\\必ず確認! /



ハザードマップが 新しくなりました

ことし5月、最新の防災情報を掲載したハザードマップが各世帯に配布されました。ウェブ版ではより詳細な表示ができるほか、英語、中国語、ベトナム語、クメール語にも対応しています。



web版はこちらから

くまもとマイタイムライン

大雨や台風などの自然災害から私たち自身を守るための防災行動計画です。あなたと家族の避難行動をあらかじめ整理しておくことで、いざという時あわてずに避難できます。県のホームページでも見ることができます。

防災アプリ 防災阿蘇

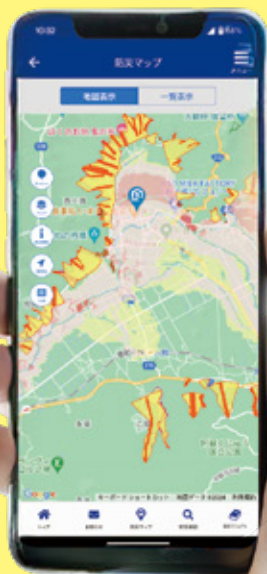
市公式の防災情報アプリ。最新の防災情報や気象情報などを通知します。ハザードマップや災害時専用伝言板へのリンクなどさまざまな便利機能も。



Android



iOS



初夏から秋にかけて、梅雨前線や台風の影響で大雨・洪水・暴風などによる自然災害が発生しやすくなります。緊急時にこういった行動をとるべきか、日ごろから何をしておくべきか考えてみましょう。

図 防災情報課 ☎ 22-3232

特集 災害から
いのちを守る

命を守るために
必要なこと

2

＼雨はいつ降るの？／＼現在の洪水・土砂災害の危険度は？／

情報を手に入れる

最新の防災情報を逃さないことが重要です。携帯電話にメールや通知で防災情報を届けてくれるサービスもあります。事前に登録し、災害に備えましょう。

あなたの街の防災情報（気象庁）

今後の雨雲の動きや土砂災害、洪水など災害の危険性を表示します。

あなたの街の防災情報はこちら



阿蘇安全安心メール

メールアドレスを登録することで有事の際に役立つメールを配信しています。以下のQRコードから空メールを送信して登録してください。



スマートフォン



フィーチャーフォン

道路情報にも注意

大雨が降ると、道路が通行止めになることがあります。最新の道路情報を入手する方法も確認しておきましょう。

—大雨で通行止めになる道路—

滝室坂

箱石峠

城山展望所

グリーンロード

いずれも連続雨量 200mmで
通行止めとなります。

事前に準備

避難のときに持ち出すものを
あらかじめ準備しておきましょう



生活用品

- ☐ 厚手の手袋
- ☐ 毛布
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ナイフ・缶切り
- ☐ ウェットティッシュ

救急用具

- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬
- ☐ 生理用品・紙おむつ

非常食品

- ☐ 乾パン・クラッカー
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ アメ・チョコレート
- ☐ 飲料水
- ☐ 粉ミルク・ほ乳びん

その他

- ☐ 携帯用カイロ



最低3日間過ごせる
食糧を準備しましょう

貴重品類

- ☐ 小銭
- ☐ 預金通帳・カード類
- ☐ 印鑑
- ☐ 健康保険証・免許証等（コピー）



衣料品

- ☐ 下着・靴下・タオル
- ☐ 防寒具
- ☐ 雨具



避難用具

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備の乾電池
- ☐ レジャーシート



命を守るために
必要なこと

3

＼住んでいるところは安全？／＼いつ逃げる？どこに逃げる？／

ためらわずに避難する

避難は無駄ではありません。危険が差し迫っている場合、早めに避難しましょう。避難に時間がかかる人（高齢者や障がいのある人など）は警戒レベル3までに、それ以外の人は警戒レベル4までに、危険な場所から全員避難しましょう。

自主避難所

一の宮地区……一の宮中学校体育館
阿蘇地区……農村環境改善センター
阿蘇西小学校体育館
波野地区……波野保健福祉センター

阿蘇市避難所マップ（災救マップ）

スマートフォン・PCで市の避難場所が確認できるようになりました。

—避難所マップでできること—

- ▶ マップ上で避難所の位置が確認できます。
- ▶ 避難所の開設状況や混雑状況が確認できます。
- ▶ 避難所アイコンをタップ（クリック）することで避難所の避難者数を確認できます。



避難所マップはこちらから

避難所マップを見るには…

左のQRコードを読み取るか
「阿蘇市避難所マップ」
で検索してください

熱中症の現場

今回は、救急の現場で実際に熱中症の搬送にあたる阿蘇広域行政事務組合消防本部の救急隊員に、お話を伺いました。



救急隊員の皆さん

「通報を受け現場に到着後、室内に入った瞬間、自分たちも汗をかくほどの暑さでした。冷房はあったものの、使われていなかったんです」。救急隊員が語るのは、冷房の設置があっても使われていないケース。「寝る前に冷房を切って、朝起きたら熱中症になっていた」という事例も。阿蘇は涼しいというイメージから油断しやすいのかもしれない。

「冷房があるのに…」
現場で感じた危機

暑さに慣れていないと、体に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。これを防ぐには**暑熱順化**が有効です。救急隊員によれば、「汗をかきやすくなることで体温が下がりやすくなり、熱中症の予防につながる」とのこと。消防本部でも5月から順化訓練を行い、少しずつ身体を慣らしていくそうです。「市民の皆さんも、無理のない範囲で水分を摂りながら軽い運動や入浴で汗をかく習慣を始めてみてください」

暑さに慣れる
暑熱順化がカギ！

さらに意外なことに、発症場所は屋外より屋内の方が多というデータもあります。「阿蘇だからだいたいようぶ、室内だからだいたいようぶ」と油断しないことが大切です。令和6年の阿蘇市内の熱中症搬送事例では、65歳以上が半数以上を占めたそうです。特に高齢者は要注意です。

熱中症が疑われる人を見かけたら？

- 1 涼しい場所へ** エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動させる。
- 2 身体を冷やす** 衣類を緩め、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根）
- 3 水分補給** 水分・塩分、スポーツドリンクなどの補給

自力で水が飲めない、意識がない場合は、**ためらわずに救急車を呼びましょう**

熱中症を疑う症状がある人に声をかけても応答がない場合には、ためらわずに救急車を呼び、救急車が到着するまでの間に応急処置を始めます。呼びかけへの反応が悪い時には無理に水を飲ませては

いけません。涼しい場所へ避難し、服を緩めからだを冷やします。救急隊員が来たら、本人が倒れた時の状況を知っている人が発症時の状況を伝えましょう。

夏が来る前に必ず知っておきたい/ 熱中症のこと

「熱中症」と聞くと、

真夏の炎天下を思い浮かべるかもしれません。

しかし実際には、阿蘇地域でも5月から9月にかけて熱中症が発生しており、夜間や屋内でも発生しています。

特に梅雨明けの時期が最も多いといえます。

6月の梅雨の時期も、湿度が高いため油断はできません。

改めて熱中症について考えてみましょう。

熱中症の基礎知識

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、筋肉痛、失神などさまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく室内でも起こります。熱中症を引き起こす主要素として以下の3つが挙げられます。

- ① 環境** 気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ
- ② からだ** 乳幼児・高齢者・体調不良・暑さに慣れていない
- ③ 行動** 激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給ができない

3 クーリングシェルターを指定しています

「熱中症特別警戒アラート」が発表されている間、市民や旅行者が危険な暑さから身を守るための滞在場所として市が「クーリングシェルター」を指定し、一般に開放します。現在、市では以下の施設をクーリングシェルターとして指定しています。

施設名	時間	定員	備考
市役所本庁・内牧支所・波野支所	8:30~17:15 （祝日を除く月~金）	20人	ロビーのみ
阿蘇図書館・一の宮図書館	9:00~18:00 （火~金） 9:00~17:00 （土・日）	20人	毎月末日は資料整理のため休館。 月曜日が祝日の場合は、翌日も休館。
道の駅阿蘇	9:00~18:00 （年中無休）	50人	国交省の情報提供施設を含む。
道の駅波野「神楽苑」	8:00~18:00 （休館日※を除く）	50人	
あそ四季彩	9:00~18:00 （年末年始を除く）	30人	
はな阿蘇美「ASO MILK FACTORY」	9:30~18:00 （年中無休）	50人	
阿蘇西ふれあい市場「あかみず」	9:00~17:00 （年末年始を除く）	15人	
阿蘇一の宮インフォメーションセンター	8:30~17:00 （年中無休）	30人	
カルデラASO	10:00~16:00 （祝日を除く月~金）	10人	行事、休館の場合は利用できません。
阿蘇市コミュニティーセンター	10:00~16:00 （祝日を除く月~金）	10人	行事、休館および他団体などの使用中は利用できません。
一の宮保健センター	8:30~17:15 （火・祝日を除く月~金）	20人	
阿蘇草原保全活動センター	9:00~17:00 （年末年始を除く）	10人	
大阿蘇環境センター蘇水館	9:00~17:00 （祝日を除く月~金）	15人	会議室のみ
大阿蘇環境センター未来館	8:30~17:15 （祝日を除く月~金）	15人	
（一社）阿蘇郡市医師会	9:00~17:00 （祝日を除く月~金）	40人	講堂のみ 指定避難所のため災害時は利用不可
ホームプラザナフコ阿蘇店	10:30~17:00	10人	店休日を除く

※ 休館日 第2水曜日(5月、8月を除く)、1月1日

- ・飲料は各自でご用意ください。・指定場所の温度調節はできません。
- ・利用できる日時・場所は、指定施設の開館している日時と指定した場所のみです。ご注意ください。
- ・利用にあたっては各施設職員の指示に従ってください。
- ・自宅で涼しい場所が確保できる場合は、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

適切な予防と対応で重症化を防ぐ

室内での予防方法

地球温暖化の影響により、屋内外問わず気温が高くなっています。エアコンや扇風機をじょうずに使い、涼しい環境を作りましょう。

節電のために…

- ① エアコンのフィルターを清潔に保つ(2週間に1回の掃除)
- ② 適切な室温設定
- ③ すだれやカーテンで直射日光を遮る



屋外での予防方法

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出はできるだけ控える
- 飲み物を常に持ち歩く



からだの蓄熱をさけるために

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



こまめな水分補給

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2リットルを目安に飲みましょう。



届出の方法

届出が必要な人は次のいずれかの方法で届出をしてください。

① オンライン（マイナポータル）での届出

マイナンバーカード、利用者用電子証明書（数字4桁）、署名用電子証明書（半角英数字6～16桁）、ICカードリーダライタ（パソコンの場合）が必要です。詳細は通知や法務省ホームページをご覧ください。

② 市民課戸籍ふりがなサポート窓口、内牧支所、波野支所での届出

届出人の直筆の署名が必要です。

③ 郵送での届出

届書は市ホームページや法務省ホームページから印刷し、郵送してください。

印刷が困難な人は、市民課戸籍ふりがなサポート窓口までご連絡ください。後日、郵送します。

■ 郵送先

〒869-2695 阿蘇市一の宮町宮地 504 番地 1
阿蘇市役所 市民課 戸籍ふりがなサポート窓口 宛て

☎ 市民課 戸籍ふりがなサポート窓口

☎ 22-3501

フリガナが記載されるまで

1 本籍地の市区町村から、氏名のフリガナの通知が届きます。阿蘇市に戸籍がある人は令和7年7月下旬に発送予定です。

2 通知が届いたら、氏名のフリガナに誤りがないか必ずご確認ください。

3 氏名のフリガナに誤りがあれば令和8年5月25日までに届出をしてください。

4 令和8年5月25日までに届出がなかった場合、通知した氏名のフリガナが戸籍に記載されます。

誤りがなければ、届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されます。

※ やむを得ない事由によって変更が必要となき場合は家庭裁判所の許可が必要ですが、(4)の方法でフリガナが記載された場合、一度に限り家庭裁判所の許可を得ずにフリガナの変更の届出をすることができます。

5 住民票にも順次、フリガナが記載されます。

届出ができる人

届出人は、「氏」のフリガナの届と「名」のフリガナの届によって異なります。

【氏のフリガナの届】・・・戸籍の筆頭者が届出人

※ 筆頭者が除籍されている場合は、その配偶者。その配偶者も除籍されている場合は、同じ戸籍にいる子が届出人となります。

【名のフリガナの届】・・・戸籍に記載されている人それぞれが届出人。

※ 15歳未満の人は法定代理人（親権者など）が届出人になります。

戸籍に氏名のフリガナが記載されます

フリガナの通知を必ず確認しましょう

戸籍に記載する予定の
フリガナの通知が
届きます

なぜ、氏名のフリガナが記載されるの？

今までは氏名のフリガナは戸籍に記載されておらず、法律上の根拠がありませんでしたが、戸籍法改正により戸籍に氏名のフリガナが記載されることになりました。これにより、右のような効果が期待されます。

- ① 行政サービスのデジタル化の促進
- ② 本人確認情報としての利用
- ③ 各種規制をうまく逃れようとする行為を防ぐこと

(戸籍の写しイメージ)

全部事項証明	
本籍	〇〇市〇〇〇〇番地〇〇
氏名	法務 太郎
氏の振り仮名	ハウム
戸籍に記録されている者	【名】 太郎 【名の振り仮名】 タロウ

フリガナを記載します

／ どうする？ ／

災害時の廃棄物についても考えましょう

大規模な災害が発生すると、災害廃棄物（家や建物の崩壊、破損による大量のがれきや家具、家電などのごみ）が一斉に発生します。

災害の規模によっては、廃棄物の処理に数年の期間を要します。生活環境の保全と公衆衛生の確保、そし

て早期復興のためにも排出時の分別が重要です。

災害廃棄物はリサイクル可能な品目が多くあり、適切な分別が処理費用の削減にもつながります。

災害時は、次の点を守っていただき、市からのお知らせを確認してください。

☑ 便乗して不要なごみを出さないでください

仮置場に受け入れできるのは家庭から出た災害ごみだけです（それ以外は持ち帰っていただきます）。

☑ 開設までは自宅で分別して保管してください

災害ごみはステーションや道路、空き地などに無秩序に出さないでください。非常時ごみ出しルールを守りましょう。

☑ 必ず分別をしてください

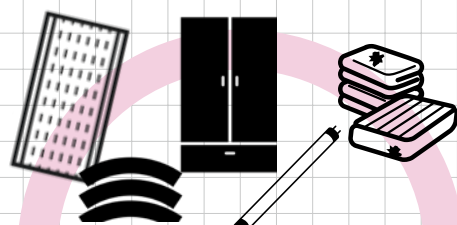
分別をしていないと仮置場の運営に支障をきたし、場内整理のために一時閉鎖する場合があります。

☑ 急いで捨てる必要がない生活ごみは自宅で保管してください

普段の生活ごみは通常通り収集予定ですが、収集時間が予定より遅れることもあります。急いで捨てる必要がないごみは自宅で保管してください。

仮置場で受け入れができる

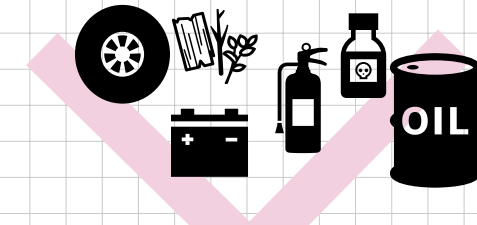
主な災害ごみ



- ・木材（柱など）
- ・コンクリートがら
- ・サイディング
- ・瓦（セメント瓦と焼瓦は別々に）
- ・スレートなど
- ・ガラス・陶器類
- ・家具類
- ・蛍光灯類
- ・小型家電類
- ・畳
- ・布団類
- ・金属類
- ・可燃物・プラスチック（粗大ごみのみ）
- ・流木等の大型生木など

仮置場で受け入れができない

主な災害ごみ



- ・農業用資材（ハウスのビニール、マルチ、育苗箱、肥料、農薬など）やワラなど
- ・バッテリー類・消火器・廃油・塗装接着剤・ガスボンベ・火薬などの適正処理困難物
- ・廃タイヤなど

※ 日頃から「販売店・メーカーや専門業者等」にご相談のうえ、適正な処理を行ってください。

※ 事業所から排出される事業系廃棄物（災害ごみ）は、仮置場に受け入れ出来ませんので「事業者の責任」において適切に処理を行ってください。

ごみ出しルールをもう一度確認 守りましょう

ステーション（ごみ集積所）は、地域の皆さんで管理しています。

決められたステーションに出してください

決められたステーション以外の場所に出されたごみは収集されません。

※ ごみを出す場所が分からないときは、管理している地区の区長などに問い合わせてください。

※ 飲食店や事業所などのごみは、ステーションに出すことはできません。

収集日以外に出されたごみは収集しません

収集されないだけでなく、鳥獣に荒らされてごみが散乱するなど地域の迷惑になります。収集日はきちんと確認し、必ず指定された収集日に出してください。

ごみ出し時間を守りましょう

収集時間帯は天候など当日の状況により変わる場合があります。「いつも〇時くらいに収集に来るから」ではなく、収集日の朝8時30分までにステーションに出してください。

収集後に出されたごみは再収集しません

次回の収集日に出すか、未来館（☎24-5353）へ直接搬入してください。

ごみが散乱しないようにしましょう

ごみがカラスや猫に散らかされてしまうのを防ぐため、鳥獣ネットで被害を防止しましょう。ネットは目の細かいもの、袋がはみ出さない大きさのものが効果的です。

※ 鳥獣ネットはステーションの管理者または利用者で準備してください。

指定袋ごとにきちんと分別してください

「阿蘇市家庭ごみの分け方・出し方」を確認し、決められた指定袋で分別してください。分別されていないごみは収集されません。

市内で発生したごみは市内で処理しましょう

市町村ごとに指定のごみ袋が定められています。他市町村のごみ集積所に捨てたりしないようにしましょう。

不明な点は、各世帯に配布している

「阿蘇市家庭ごみの分け方・出し方」を確認するか、

市民課 生活衛生係にお問い合わせください。

☎ 市民課 生活衛生係

☎ 22-3135



市ホームページ

あんしんネットワーク事業に登録しませんか



詳しくは市ホームページ

認知症高齢者などが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるように、市と警察署、消防署、協力事業者が連携し、異変や行方不明が発生した場合に、早期に必要な支援につなげる仕組みです。

どんな事業？

登録する情報

認知症により行方不明になる可能性のある高齢者などの氏名や身体的特徴、写真などを事前に登録します。登録情報は、警察署や消防署と共有し、行方不明発生時の捜索・保護活動に役立てます。

利用の手続き

事業を利用したい人や家族などが申請します。申請先は阿蘇市地域包括支援センターです。

登録の申請や事業についての問合せ

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

家族の介護が心配

介護について
教えてほしい

認知症って何？

最近、もの忘れが
増えてきた

もの忘れ

お気軽相談

気になることがあれば、お気軽にご相談ください

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧 ☎ 32-5511

介護老人保健施設 阿蘇グリーンヒル ☎ 22-0500

特別養護老人ホーム あそん里 ☎ 22-1511

グループホーム といはた ☎ 32-5115

グループホーム 乙姫の家 ☎ 23-6711

認知症に
やさしいまちへ

みんなで認知症を学びあう cafe

オレンジカフェ

認知症の人やその家族、地域の方々が専門職との交流を通して、気軽に悩みを相談したり世間話ができる場所です。お気軽にご参加ください。

入場無料
予約不要

＼ 阿蘇市内 5 カ所の会場で開催 ＼

あそカフェ（内牧）

日時 毎月 第 2 水曜日 午前 10 時～正午

場所 阿蘇保健福祉センター

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

もやいカフェ

日時 毎月 第 1 月曜日 午後 2 時～3 時 30 分

場所 コミュニティセンターわくわく

☎ 阿蘇温泉病院 ☎ 32-0881

脳活カフェ

日時 奇数月の第 3 金曜日 午前 10 時～11 時

場所 阿蘇医療センター 講堂

☎ 阿蘇医療センター ☎ 34-0311

いちのみやカフェ

日時 偶数月の第 4 火曜日 午前 10 時～正午

場所 いろり庵（あそん里敷地内）

☎ 阿蘇やまなみ病院 ☎ 22-0525

あそカフェ（波野）

日時 毎月 第 2 金曜日 午前 10 時～正午

場所 波野保健福祉センター

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122





歯と口の健康週間

☎ 健康増進課 ☎ 22-5088

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

☎ ほけん課 高齢者支援係 ☎ 22-3145

阿蘇市の3歳児のむし歯の現状

阿蘇市の3歳児のむし歯有病率は、県平均・全国平均より高い傾向にあります。令和4年度の3歳児1人当たりのむし歯本数も、県平均0.50本、全国平均0.28本であるのに対し、阿蘇市は0.73本（県内45市町村の中で30位）と多い結果となっています。

むし歯になる原因は？

口の中に歯が生え、そこにむし歯菌が感染し、栄養となる食べ物（糖質）があり、一定以上の時間が経つことで、むし歯が発生します。

私たちの口の中はふだん中性ですが、食事をするときむし歯菌が糖質を分解して酸を出すため、酸性に傾きます。その後、唾液の働きによって再び中性に戻ろうとします。

しかし、糖質の多い食事をしたりダラダラ食べなどをすることで、酸性の状態が長く続くと歯が溶け始め、むし歯が進行してしまいます。



歯科医院	電話番号
阿蘇きずな歯科医院	☎ 22-4677
宇治歯科医院	☎ 22-0214
佐藤歯科クリニック	☎ 22-5131
たかもり歯科医院	☎ 22-5588
阿蘇温泉病院	☎ 32-0881
そのだ歯科医院	☎ 32-1418

フッ化物でむし歯を防ごう

市では満1歳から満4歳の子どもの対象にフッ化物塗布事業を実施しています。毎日の食習慣・歯磨きによるむし歯予防に加え、歯の質を強める「フッ化物」を利用し、子どもの歯を守りましょう。

健診でフッ化物塗布を受けられます

もうすぐ1歳健診（10～11カ月ころ）・1歳6カ月健診（1歳7～8カ月ころ）・3歳児健診（3歳6カ月ころ）の時にフッ化物塗布を行う予定です。健診時の塗布は無料で受けられます。

歯科医院でもフッ化物塗布を受けられます

3カ月に1回程度の間隔で行います。塗布間隔は歯科医師の指示に従ってください。

【対象者】 阿蘇市に住民票がある満1歳から満4歳児（満4歳児になった年の年度末まで）

【受け方】 下記の歯科医院に直接予約してください。

【持っていくもの】

- ① フッ化物塗布カード（紛失防止のため、母子手帳の最後に貼っています）
- ② 母子手帳
- ③ 自己負担 100円

歯科医院	電話番号
武藤歯科医院	☎ 32-0027
脇デンタルクリニック	☎ 32-3111
市原歯科クリニック	☎ 32-3828
安光歯科医院	☎ 34-0603
波野診療所	☎ 24-2203
あい歯科クリニック	☎ 35-6100

Q1 そもそも後期高齢者医療とは？

75歳の誕生日を迎えた人は後期高齢者医療制度へ自動的に加入します。後期高齢者医療制度では、1割から3割の自己負担で医療を受けることができます。65歳から75歳未満の人で、熊本県後期高齢者医療

広域連合から一定の障がいがあると認定を受けた人も加入することができます（市に申請が必要です）。

保険料は熊本県内均一で被保険者ひとりひとりが納めます。

Q2 保険料はどうやって決まるの？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{年間保険料額} \\ \text{(限度額 80 万円)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{均等割額} \\ \text{被保険者 1 人あたり 58,000 円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \text{総所得金額等} - 43 \text{ 万円} \times 10.98\% \text{ (所得割率)} \\ \hline \end{array}$$

※ 総所得金額が2,400万円超の人は、合計所得金額に応じて基礎控除額が少なくなり、2,500万円超で基礎控除額が0円になります。

Q3 保険料の納付方法は？

特別徴収（年金からの差し引き）または普通徴収（納付書または口座振替）で納めます。特別徴収で納めている人も、申し出により口座振替での納付に変更することができます。

特別徴収の人 4月から、年金からの差し引きで保険料を納めます。

普通徴収の人 7月から、納付書または口座振替により保険料を納めます。

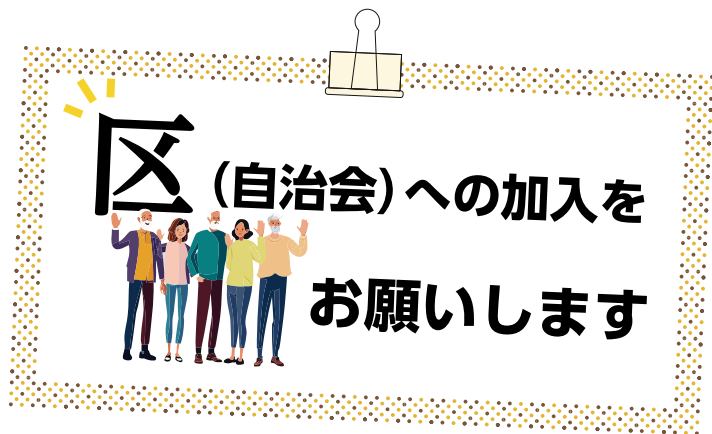
所得が低い人は均等割額が軽減されます

条件	世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額などの合計金額	軽減割合（均等割額）
	43万円（基礎控除額）＋10万円×（給与・年金所得者の数-1）を超えない世帯	7割（17,400円）
	43万円（基礎控除額）＋30.5万円×世帯の被保険者数＋10万円×（給与・年金所得者の数-1）を超えない世帯	5割（29,000円）
	43万円（基礎控除額）＋56万円×世帯の被保険者数＋10万円×（給与・年金所得者の数-1）を超えない世帯	2割（46,400円）

※ 均等割の軽減判定についての総所得金額等は、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前の金額。年金所得は15万円を控除した額で判定。
※ 給与・年金所得者の数とは、給与収入が55万円超または年金収入が125万円超（65歳以上の場合。65歳未満の場合は年金収入が60万円超）の人の合計人数。

「区（自治会）」は地域の皆さまの協力により組織され、地域内の清掃活動のほか、ごみ収集所、防犯灯の設置・維持管理など生活に欠かせないさまざまな取り組みを行っています。これらの費用は、「区（自治会）」の費用でまかなわれています。

お互いに協力し合い、より良い生活環境を形成するため、「区（自治会）」への加入をお願いします。



☑ 防犯・防災活動で 安全なまちづくり

防犯灯の設置や電球の交換などは、区（自治会）の費用でまかなわれています。設置箇所なども区（自治会）で検討しています。自主防災組織も設置し、水害や火災などの災害発生時は近隣でお互いに助け合います。



☑ 文化活動やイベントを通じた交流

夏祭り、公民館活動、子ども会、老人会などの活動を行い、地域住民で親睦を深めています。敬老会やどんどや・餅つきなども区が主催しています。



☑ 行政情報の伝達、提案、 要望の発信

市の広報誌や国、県からのお知らせなど、皆さまの生活に必要な情報を提供しています。皆さまの意見を取りまとめ、行政に提案、要望をし、住みよいまちづくりを進めています。



☑ 地域の環境保全

ごみ収集場の設置・維持管理、道路や側溝の清掃、植栽活動などを行い、まちの美化を進めています。



令和7年度阿蘇市区長会

☎ 総務課 総務係 ☎ 22-3111

地域の代表が決まりました

令和7年度阿蘇市区長会の体制が決定しました。区長会長は小坂秀典氏（赤水区）、副会長は黒川史昭氏（東3区）、城輝臣氏（小地野）です。

市は117の行政区を設置し区長を委嘱しています。区長は各行政区の代表として行政情報の伝達や地域内各種とりまとめなどの役割を担います。

令和7年度区長一覧

令和7年5月1日現在

宮 地

町1区 小西 雅治
町2区 迫 浩貴
北1区 岩崎 靖浩
北2区 住 幸男
東1区 中島元比古
東2区 糸永 秀司
東3区 黒川 史昭
西1区 森下 重隆
西2区 森 克則
西3区 小田 瑠樹
古神1区 篠田 正治
古神2区 藤崎 三郎
古神3区 村上 幹夫
古神4区 大橋 通男
分1区 村山 健徳
分2区 渡邊 義則
分3区 藤井 義己
塩 塚 高橋 法文
坂 梨

古 閑 古木 一司
神 石 市原 光秀
福 岡 市原 憲治
上 町 小林 弘昭
東仲町 上村 光則
西仲町 齋藤 浩二
下 町 古閑 勲
桜 町 野尻 徹
福 原 上村 健雄
馬 場 鳴川 順一
豆 札 古閑 隆一
古 城
古城1区 西村 孝
古城2区 井 雅隆

古 城

古城3の1区 古木 雄三
古城3の2区 古閑 賢臣
古城4区 渡邊 積夫
古城5の1区 白石 元光
古城5の2区 岩下 栄一
古城6区 工藤 實
古城7区 堀 光彦
中 通
原 口 岩下 岩雄
上井手 和田 浩一
下井手 小園 徹
中 原 岩下 安秀
西井手 森本 光義
上西河原 松田 義夫
下西河原 高宮 仁邦
東下原 宮本 陽一
西下原 甲斐 政勝
片 隅 笹原 真一
荻の草 井野 保
舞 谷 中村 裕治

内 牧

内牧1区 寺本 文明
内牧2区 小野 信彦
内牧3区 今村 俊弘
内牧4区 井野 隆治
内牧5区 下村 俊一
成 川 石松 和徳
小 里 小野 龍範
南宮原 山本 博
湯 浦 川上 邦彦
西湯浦 荒木 賢二
深 葉 佐藤眞佐雄
西小園 浅久野弘明

内 牧

折 戸 中村 孝信
宇 土 竹原 憲朗
浜 川 村岡 英明
山 田
鷲の石 井野 祐介
原の口 相坂 貢
山 田 笹原 善次
小 倉 荒木 秀孝
西小倉 森本 一仁
小 池 河津 伸哉
黒流町 岩下 満則
今 町 藤林 満也
下の原 北里 孝徳
新 村 黒川 龍己
小野田町 和田 義教
本 村 佐伯 和則
茗ヶ原 芦田 謙哉

黒 川

道 尻 中野 茂
下役犬原 宇野 一
上役犬原 山部 哲義
西 町 家入 照隆
竹 原 中山 安範
蔵 原 笹木 睦広
東黒川 江藤 俊二
坊 中 井澤 長英
南黒川 平田 幸光
元黒川 藤本 隆文
北黒川 江藤 政敏
上西黒川 宮崎 良次
下西黒川 志賀 政広
乙 姫 田中今朝喜
黒川千丁 洞田 貴 明

永 水

永 草 橋本 裕治
枳 高本 文昭
赤 水 小坂 秀典
車 帰 村本 博孝
尾ヶ石
狩尾1区 本田 雄生
狩尾2区 佐藤 貞文
狩尾3区 坂梨 正章
跡ヶ瀬 中島 雄一
的 石 山内 健市
東 部
檜木野 堀 富二郎
赤仁田 市原 鼎藏
山 崎 三宅 里子
仁田水 檜木野政一
中 江 佐藤 高治
滝 水 古澤 二男

北 部

小 園 佐藤 芳一
小地野 城 輝臣
笹 倉 松岡 昭二
中 部
坂の上 岩下 道幸
大 道 光永 正綱
西 部
立塚 江良 孝一
横堀 山口 昌一
遊雀 岩下 宗幸
中道 鶴林 福茂

※ 各地区代表区長(役員)は太字で表示しています。



農作物被害防止のための各種補助

イ ノシシ、シカなど鳥獣による農作物被害を防ぐため防除設備(電気柵など)を設置する農林業者と、狩猟免許を新しく取得する人に対してその費用の一部を補助します。農政課または各支所総務振興係にご相談ください。

電気柵などへの補助

要件

市内に住所および農地を有し、農業または林業で収入を得ている人。

※ 対象は面積が 10 アール以上の農地

補助対象 電気柵資材費(設置 1 基に係る経費)

補助率 3 分の 2 以内

補助金の上限額 5 万円

※ 同一年度における申請は1カ所までとし、1カ所あたりの設置数は1基とします。補助を受けた場所は翌年から5年間は補助を受けることができません。

狩猟免許取得への補助

要件 市内に住所を有する人

補助対象 新規にわな猟免許、銃猟免許取得に要した費用のうち次の経費

- ▷ 狩猟免許申請手数料
- ▷ 県猟友会が主催する初心者講習会受講料

補助率 上記経費の全額

阿蘇地域狩猟免許試験

- ▷ と き 10 月 11 日(土)
- ▷ ところ 阿蘇地域振興局 総合庁舎大会議室

※ 阿蘇市外でも別日程で試験が開催されます。
農政課または阿蘇地域振興局林務課
(☎22-2312)にお問い合わせください。

☎ 農政課 畜産林業係
☎ 22-3274



県ホームページ▶



第67回金婚夫婦表彰受付

次 の要件に当てはまるご夫婦は、7月4日(金)までにお住まいの地区の区長またはほけん課までご連絡ください。

金婚夫婦表彰対象者

昭和50年1月1日から12月31日までの間に結婚されたご夫婦

ご連絡いただく事項

- ① ご夫婦の氏名 ② 満年齢 ③ 現住所
- ④ ご結婚年月日 ⑤ 電話番号

☎ ほけん課 高齢者支援係 ☎ 22-3145



令和7年国勢調査を実施します

令 和7年10月1日を基準日として、全国一斉に令和7年国勢調査を実施します。この調査は、日本に住んでいる全ての人と世帯を対象とした、日本で最も重要な調査です。

調査結果は、子育て支援や防災のための施策、衆議院の小選挙区の改定など、さまざまな分野で日本の未来をつくるために幅広く利用されます。

9月から市内の全世帯に調査員が訪問します。調査へのご理解とご協力をお願いします。

調査員募集

国勢調査では、多くの調査員が必要になるため、調査に従事する調査員を募集します。興味のある人は、企画財政課までご連絡ください。

☎ 企画財政課 企画調整係 ☎ 22-3204



R7阿蘇市プレミアム商品券

物 価の高騰、生活関連商品の相次ぐ値上げの影響を受けている市民の皆さまの生活支援と地域経済の活性化のため、阿蘇市プレミアム商品券を販売しています。

販売価格 5,000 円で 7,000 円分の商品券

販売期間 6 月 2 日(月)～7 月 31 日(木)

使用期間 6 月 2 日(月)～8 月 31 日(日)

販売場所

- ① 道の駅波野(神楽苑)
- ② 阿蘇温泉観光旅館協同組合(はな阿蘇美駐車場内)
- ③ 阿蘇インフォメーションセンター(阿蘇駅構内)
- ④ あそ四季彩
- ⑤ ふれあい市場あかみず
- ⑥ 阿蘇市商工会(内牧本所・一の宮支所)

販売時間

- ①～③ 午前 10 時～午後 4 時(土日祝日も販売)
- ④～⑤ 午前 9 時～午後 4 時(土日祝日も販売)
- ⑥ 午前 9 時～午後 4 時(平日のみ)

ポイント

- ▶ 4 月 1 日現在で阿蘇市に住民登録のある人に 1 枚で 1 シート商品券を購入できる購入引換券を 1 人につき 2 枚、世帯主あてに郵送しています。
- ▶ 購入引換券は 5 月 28 日(水)に郵送しています。紛失・破損などいかなる場合でも再発行しません。
- ▶ 利用ができる店舗は、商品券販売店で配布する一覧表、商品券に記載の QR コードまたは市商工会ホームページをご確認ください。

☎ 阿蘇市ウェルカム商品券実行委員会

阿蘇市商工会 本所 ☎ 32-0200
一の宮支所 ☎ 22-0789

いろいろな情報をお届け。

くましのインフォメーション



飼い主のいない猫の避妊去勢手術支援

県 では「人と動物が共生するくまもと」を目指しており、飼い主のいない猫の避妊去勢手術の支援を行っています。事前の申請が必要です。

支援対象者

活動地域における飼い主のいない猫の頭数や生息個体情報などを継続的かつ適正に管理することができる 2 人以上の成人による活動組織またはグループ(同一世帯のみで構成されるものを除く)

対象猫 県内に生息する飼い主のいない猫
※ 飼い主がいる猫は対象外

依頼頭数

原則、一つの活動組織・グループにつき10頭まで

受付期間 令和 8 年 2 月 27 日(金)まで

☎ 阿蘇保健所 衛生環境課 ☎ 24-9035

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

〒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

児童手当現況届 提出が必要な人は6月30日(月)まで

①～⑦に当てはまる人は、現況届の提出が必要です。
対象者には、6月初旬に現況届を郵送します。

- ① 児童を養育している未成年後見人
- ② 離婚協議中で配偶者と別居している人
- ③ 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地が阿蘇市と異なる人
- ④ 戸籍や住民票がない児童を養育している人
- ⑤ 施設等受給者の人
- ⑥ 「監護相当・生計費の負担についての確認書」の児童の職業等の欄を「無職・その他」で提出した人
- ⑦ その他、阿蘇市から提出の案内があった人

提出期限 6月30日(月)まで
提出がない場合は、8月分以降の手当が受給でなくなります。必ず期限内に提出してください。

☎ 福祉課 子育て支援係 ☎ 22-3167

国民健康保険税の税率などが変わります

国民健康保険は、加入者が保険税を負担することで医療費を支え合う制度です。制度の持続可能性を確保するため、令和7年度の保険税率などが見直されました。

☎ 税務課 市民税係 ☎ 22-3148

	国民健康保険税 (0～74歳)	介護保険料 ※ (40～64歳)
【医療給付費分】		【介護給付費分】
所得割額	変更なし 9.90%	+0.56% 2.50%
	9.90%	3.06%
均等割額	+1,300円 24,400円	+1,200円 7,900円
	25,700円	9,100円
平等割額	変更なし 26,600円	+100円 7,000円
	26,600円	7,100円
賦課限度額	+10,000円 650,000円	+20,000円 240,000円
	660,000円	260,000円
		変更なし 170,000円
		170,000円

※ 40歳以上は介護保険料が徴収されます。

6月は食育月間です

できることから取り組みましょう

- ▷ 食に関心を持ち、食の大切さを学びましょう。
- ▷ 家庭での食べ残しゼロに努めましょう。
- ▷ 家族や友人と楽しく食卓を囲みましょう。
- ▷ 感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。
- ▷ 好き嫌いや偏った食事をせず、バランスのいい食事を心がけましょう。

☎ 健康増進課 ☎ 22-5088

令和7年度
キャッチフレーズ
誰でも、
どこでも、
自分らしく

6月23日(月)～29日(日) 男女共同参画週間

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭でそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現をめざして、私たち一人ひとりが、性別による役割分担や固定観念を見直し、多様な価値観や生き方について考えてみませんか？

☎ 人権啓発課 ☎ 22-3206



農業委員会からの お知らせ

☎ 農業委員会事務局 ☎ 22-3254

農業者年金は農業者のための公的な積立年金です

農業者なら広く加入できます

国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の人であれば誰でも加入できます。要件を満たす人は60歳以上65歳未満の人でも加入できます。農地の権利名義を持たない農業者や配偶者・家族従事者も加入できます。

保険料の額は自由に決められます

自分が必要とする年金額の目標に向けて、自分で保険料を決められます(月額2万円から6万7千円までの間で千円単位で自由に変更可能・35歳未満で要件を満たす人は月額1万円から加入できます)。脱退・再加入も自由です。

少子高齢化時代に強い年金です

自らが納めた保険料とその運用収入を将来受給する年金の原資として積み立てる、積み立て方式の年金です。

税制面でも優遇があります

支払った保険料は社会保険料控除の対象です。経営状況に応じて保険料を決めることで、将来の備えを蓄えつつ節税をすることができます。

終身年金で80歳までの保障付きです

年金は生涯支給されます。仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも、80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金が死亡一時金として遺族に支給されます(条件あり)。

手厚い政策支援があります

認定農業者で青色申告をしているなど、農業の担い手となる人には、国から月額最高1万円の保険料補助があります。国庫補助額も自分の年金として受給できます。

現況届は忘れずに提出を

農業者年金を受給している人は、毎年6月に現況届の提出が必要です。5月末頃に、農業者年金基金から現況届の通知が発送されていますので、記入・署名のうえ、6月30日(月)までに農業委員会事務局または各支所に必ず提出してください。＊農業者年金の詳しい内容は、農業委員会事務局までお問い合わせください。



- 医療スタッフの健康講座
- 参加費無料
- 当院の医師や専門のスタッフと認知症に関する不安等をお話ししましょう！
- それぞれ、毎月1回開催

場所:坂梨会コミュニティわくわく(阿蘇温泉病院向かい)
[申込み方法や詳細は、下記までお気軽にお電話下さい]
☎0967-32-0881【阿蘇温泉病院】

認知症カフェ

もやい
カフェ

毎月第1月曜日
14:00～15:30

広告

大切な人を自死で亡くした人へ

自死遺族(大切な人を自死で亡くした人)の相談などの窓口が開設されています。安心できる環境で自分の体験を語る事や同じ体験者の話を聞くだけでも構いません。

個別相談

とき 毎月第2木曜日・偶数月の第4木曜日
午後1時30分～午後4時30分

ところ 熊本県精神保健福祉センター

※事前予約が必要。問い合わせ先にご連絡ください。

自死遺族グループミーティング「かたらんね」

とき 奇数月の第4木曜日 午後2時～午後4時

ところ 熊本県精神保健福祉センター

※事前予約は不要です。当日、直接会場へお越しください。

出張個別相談

とき 6月26日(木) (八代保健所)
8月28日(木) (有明保健所)
10月23日(木) (人吉保健所)
12月11日(木) (八代保健所)
令和8年2月26日(木) (天草保健所)

※いずれも午後2時～午後4時

※事前予約が必要。問い合わせ先にご連絡ください。

問い合わせ・電話相談

☎ 熊本県精神保健福祉センター

☎ 096-386-1166

月～金
(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後4時



詳しくはこちら

法律相談

※要予約

【民事・家事・刑事など】

とき 6月5日(木)・7月3日(木)
午後1時～午後4時

【消費問題・不動産・土地・建物など】

とき 6月19日(木) 午前9時30分～正午

ところ 阿蘇保健福祉センター

☎ 阿蘇市地域包括支援センター

☎ 32-5122



心配ごと相談

日常生活の悩み、心配ごとに関する相談。

とき 6月5日(木)・19日(木)・7月3日(木)
午前10時～正午

ところ 阿蘇保健福祉センター

☎ 阿蘇市地域包括支援センター

☎ 32-5122



障がい者相談

※要予約

障がい者の就業や生活に関する相談。

とき 6月17日(火) 午前10時～正午

ところ 市役所2階会議室

☎ 福祉課 総合福祉係 ☎ 22-3167

依存症出張個別相談会

※要予約

依存症専門の相談員による相談会を開催。住んでいる地域に関わらず、どの会場でも参加できます。

対象

▷アルコール・薬物・ギャンブル・買い物など依存症の本人または家族

▷依存症にかかわる支援関係者

とき 6月26日(木) (八代保健所)
8月28日(木) (有明保健所)
10月23日(木) (人吉保健所)
12月11日(木) (八代保健所)
令和8年2月26日(木) (天草保健所)

※いずれも午前10時～正午

予約・問合せ 県精神保健福祉センター
☎ 096-386-1166

子育て相談

※要予約

保健師・管理栄養士・臨床心理士などがお子さんの成長に合わせたアドバイスをを行います。

とき 6月6日(金)・20日(金)・7月4日(金)
午前9時～午後2時

ところ 一の宮保健センター

☎ 健康増進課

☎ 22-5088



あそカフェ

認知症の人や家族、地域住民が気軽に集い相談や悩みを語り合う憩いの場。

とき 6月11日(水) (阿蘇保健福祉センター)
6月13日(金) (波野保健福祉センター)

※いずれも午前10時～正午

☎ 阿蘇市地域包括支援センター

☎ 32-5122



画像はイメージ

年金出張相談

※要予約

年金請求の手続きや受給している年金などについて相談できます。

【一の宮保健センター】

とき 6月2日(月)・16日(月)

【農村環境改善センター】

とき 6月9日(月)・23日(月)

※いずれも午前10時～午後3時

☎ 熊本東年金事務所 ☎ 096-367-2503



美容皮膚科

専用電話 096-288-6196

OPEN 1周年

ほくろ・イボ・シミ

お問い合わせ
予約⇒



泌尿器科・腎臓内科・美容皮膚科・婦人科
くろかわクリニック
KUROKAWA CLINIC

泌尿器科・腎臓内科
医師3名体制になりました！

前立腺肥大

膀胱炎

頻尿

前立腺癌

腎臓結石

血尿

ED

薄毛

性感染症

尿漏

当院HP⇒
〒869-1102 菊陽町大字原水2912番地1

096-288-6185



— 新築・注文住宅・建て替え・リフォーム・リノベーション・土地探しのお手伝い —



SHIGA HOME

ASO HAPPY LIFE

阿蘇で一番お客様を幸せにする工務店を目指して！
高性能・省エネな家づくりから、住む人とペットに優しい住まいまで
阿蘇の住まいに関する事はなんでもご相談下さい！



インスタ更新中！

(有)南部志賀工務店〔シガホーム〕 〒869-2222 熊本県阿蘇市西町86-1 TEL:0120-931-403

赤ちゃん

赤ちゃん パパ・ママ (行政区)
阿蘇品 咲翔 幸輝・真衣 (古城3の1区)
塚本 朔久 武弘・陽子 (浜川)
岩下 侑愛 直樹・真梨奈 (乙姫)
小手川 璃空 颯之介・佑奈 (乙姫)
佐藤 夢咲 聖真 心愛 (狩尾1区)
荒木 愛桜翔 聖士 綾佳 (狩尾2区)
荒井 蓮仁 伽仁 華子 (狩尾3区)

4月30日受付分まで

広報あそ5月号結婚欄にふりが
なの誤りがありました。
「まり」とあったのは「まい」の誤
りでした。
訂正してお詫び申し上げます。

夫 岩下 岳樹
妻 田中 真愛
(行政区) (黒流町)

寄 付

阿蘇市社会福祉協議会(香典返し)

寄付者 続柄 物故者 行政区
杉本 奈穂美 母 秀子 (西1区)
東山 睦子 夫 澄久 (分2区)
武田 イチヨ 夫 賢次 (古城5の2区)
山部 今朝範 妻 優子 (古城6区)
吉岡 信子 夫 代継 (片隅)
森 淳一 母 ツネ子 (内牧1区)
池田 ツヨ 夫 信雄 (内牧5区)
今村 つるみ 母 児玉 ケサミ (成川)
榊 情二 母 清子 (下の原)
江藤 としみ 夫 幸一 (北黒川)
立石 成志 母 昭子 (下西黒川)
佐藤 ユイ 兄 六郎 (乙姫)
梅井 稔 母 チヅ子 (赤水)
黒木 敏夫 母 トシ子 (狩尾2区)
岩下 ミツヨ 夫 明 (笹倉)

4月30日受付分まで

米 寿

昭和12年5月生

氏名 (行政区)
小鷹 ミヨ子 (北1区)
堀角 信治 (古神1区)
藤川 チサ子 (分2区)
高木 エイ子 (古閑)
古木 陽一 (古閑)
中川 竹久 (下町)
井野 政廣 (古城2区)
宮川 露子 (内牧1区)
池田 ツヨ (内牧5区)
中島 ヨシエ (成川)
大田黒 ハマ子 (山田)
村上 ユミ子 (西町)
藤田 正治 (永草)
柴田 ヒサ子 (車帰)
岩下 和海 (中江)

投票日は

7月※

第27回

参議院議員通常選挙

※5月20日時点では投票日は決まっていません。
広報あそ7月号でお知らせします。

選挙当日に投票所に行けない人は
期日前投票をご利用ください

選挙区と比例代表の2種類

選挙区

投票したい「候補者の名前」を書いてください。

比例代表

投票したい「候補者の名前」または「政党名」を
書いてください。

※ 候補者の名前は、比例代表名簿に記載され
ているものです。

期日前投票の際は入場券を必ずご持参ください。
あらかじめ、入場券裏面の「期日前投票宣誓書」に
記入しておく、受付がはやく済みます。

期日前投票所	投票期間
阿蘇市役所	16日間※
内牧・波野支所	8日間

時間はいずれも午前8時30分～午後8時

※ 公示日によっては、変更になることがあります。

不在者投票もできます

決められた手続きが必要です。希望する場合は早めにお尋ねください。

不在者投票の種類	このような場合に
他の市区町村で 行う不在者投票	阿蘇市の選挙人名簿に登録されている人が、投票日まで他の市区町村に滞在する場合は、滞在地の市区町村選挙管理委員会です。 * 郵便などでのやり取りが必要です。
指定病院などで 行う不在者投票	不在者投票ができる施設として、都道府県から指定を受けた施設（病院や老人ホームなど）に入院（入所）中の人は、その施設で不在者投票ができます。 * 入院（入所）施設に申し出てください。
郵便等による 不在者投票	身体障害者手帳、戦傷病者手帳をお持ちで一定の要件に該当する人や介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人で、郵便投票証明書の交付を受けている人は、自宅で投票ができます。 * 郵便投票証明書の交付には、阿蘇市選挙管理委員会への申請手続きが必要です。
その他	期日前投票期間中に18歳になる人は、誕生日の前々日まで不在者投票ができます。 誕生日の前日からは、期日前投票ができます。

人の動き				
(4月30日時点)				
	人口	(男性)	(女性)	世帯
人数・世帯数	24,017人	11,341人	12,676人	11,796世帯
前月比	1人減	22人増	23人減	19世帯増

出生	死亡	転入	転出
8人	30人	160人	112人

(4/1～30)

国内唯一の眼鏡の国家資格 プライム 阿蘇唯一の
「1級眼鏡作製技能士」認定補聴器技能者

メガネ・補聴器でお困りの方へ
出張訪問致します

話してみませんか? 聞こえのお悩み

補聴器相談会

毎月第①・③木曜日13:00~ (事前予約受付中)

きこえの低下を放っておくと、症状の数が増えたり、より難しい状況に変化していく可能性があります。
人生100年時代! 楽しい生活を送っていくために身体だけでなく、耳のケアも行っていきたい!

めがね・補聴器・時計・宝飾 聴力測定、補聴器体験、無料レンタルなども、ぜひご利用ください。当日は混雑を避ける為、事前のご予約をお勧めしております

あそしな時計店 TEL 0967-22-3619 携帯 09046782995 訪問対応可 無料出張

塗装・防水工事・メンテナンス

株式会社 井上

〒869-2302
熊本県阿蘇市三久保448番地22
E-mail info@aso-inoue.com

塗装内容
(屋根・壁・破風板・軒天・塀・建具・他)

防水内容
(雨漏れ調査・屋上・ベランダ・コーキング・他)

まずはご相談を
もしも 0967-32-1501



阿蘇医療センター

☎ 34-0311

受付時間 8:30～11:30

(一部診療科を除く)

※ 診療は前日までの予約制です。
(緊急時と小児科を除く)

地域医療！

阿蘇医療センター通信

Aso Medical Center

#106

脳活カフェを開催します

認

知症は年齢とともに罹患するリスクが高まりますが、適切な脳トレを習慣化し、生活習慣を見直すことで、認知症リスクを半減できるとされています。

当院では、認知症予防の脳トレーニングや社交活動の場として、「脳活カフェ」を開催します。認知症看護認定看護師・音楽療法士・作業療法士などによる認知症予防に関する講話や認知症予防体操（コグニサイズ）など認知症予防に効果的なプログラムを提供しています。

ところ…阿蘇医療センター 1階講堂

参加費…無料

予 約…不要 ※どなたでも参加できます。

開催予定

- テーマ 音楽療法で気分リフレッシュ♪
令和7年 7月18日(金) 午前10時～
- テーマ 携帯電話でできる脳トレ！！
令和7年 9月19日(金) 午前10時～
- テーマ コグニサイズで認知症予防を！
令和7年11月21日(金) 午前10時～
- テーマ 編み物でかわいい小物を作ってみよう
令和8年 1月16日(金) 午前10時～

糖尿病・腎臓病教室を開催します

阿

蘇地域における糖尿病・腎臓疾患の発症リスクは高く、合併症・重症化の予防対策が課題となっています。

糖尿病・腎臓病教室では、食事や運動、薬などの糖尿病や腎臓病の治療に関するテーマだけでなく、心臓病や脳卒中、認知症、骨折などの疾患についても、専門の医師が講義を行います。

ところ 阿蘇医療センター 1階講堂

参加費…無料

予 約…不要 ※どなたでも参加できます。

開催予定

- テーマ 糖尿病・腎臓病と心疾患
令和7年 7月18日(金) 午後1時15分～
- テーマ 糖尿病・腎臓病と脳血管疾患・認知症
令和7年 9月19日(金) 午後1時15分～
- テーマ 糖尿病・腎臓病と歯周病
令和7年11月21日(金) 午後1時15分～
- テーマ 泌尿器科から診た糖尿病・腎臓病
令和8年 1月16日(金) 午後1時15分～
- テーマ 糖尿病・腎臓病と骨折リスク
令和8年 3月13日(金) 午後1時15分～

健康づくりの郷認定大会・国際市民スポーツ連盟公認大会
日本市民スポーツ連盟公認大会・オールジャパンウオーキング
ジャパンノルディックウォークプレミアリーグ認定大会



スポーツ振興くじ助成事業



阿蘇市

ASO Geo PARK

大会コース

20 km

10 km

5 km

第13回

大阿蘇

元気ウォーク

2025

ASO ENERGETIC WALK 2025

2025.9.6 土 SAT ▶ 7 日 SUN

イベント会場：阿蘇市一の宮町中央駐車場

参加申込み
受付中！

様々な景品が当たる
お楽しみ抽選会あり！

歩いて元気に 食べて笑顔に！

事前申込み
締切

2025年7月31日(木)まで

主催：阿蘇市健康づくりの郷推進委員会／阿蘇市 ☎0967-22-3174

お申し込み先
(申込専用)

0570-039-846

ガイドンスに従って「1」を押してください。
※平日10:00～17:00／土日祝日を除く

お問い合わせ先
(申込不可)

0120-711-951

大阿蘇元気ウォークエントリー事務局
※平日10:00～17:00／土日祝日を除く



ぼくのひいばあちゃんは今年九十九歳です。昼間、じいちゃんの勤めるデイサービスに行っています。行く日は月、水、金曜日です。ひいばあちゃんは歌うのが好きなので、デイサービスで歌うのがあるのを楽しみにしています。

ある日、ぼくが学校からひいばあちゃんちに帰ると、ひいばあちゃんがいきました。

「ただいま。」

とぼくが言うと、

「おかえり。」

とこたつに座っていたひいばあ

「ひいばあちゃんとオセロ」

阿蘇小学校 6年

たけはら りょうせい
竹原 涼星

「今日、ひいばあちゃんにオセロ板を届けてきたよ。」とひいばあちゃんが言いました。ぼくはとりの物置部屋からオセロ板をとってこたつの上に置きました。ぼくは箱からひいばあちゃんといっしょにコマを真ん中に四枚並べました。いつもひいばあちゃんとオセロをする時は、ひいばあちゃんが白いコマで、ぼくが黒いコマを使います。

「じゃけんしよ。」

とぼくが言ってじゃけんしたら、ひいばあちゃんが勝ちました。勝ったひいばあちゃんから始めました。やっている時はだまってもくもくします。全部コマを置いてしまったので、自分のコマの色を、そ

れぞれ自分たちで数えました。

「三十個だったよ。」

とぼくが言ったら、ひいばあちゃんが、

「三十四個だったよ。」

と言いました。一回目はひいばあちゃんの勝ちでした。ぼくがひいばあちゃんに、

「もう一回しよ。」

と言ったので、ひいばあちゃんが、

「うん、もう一回しよねえ。」

と言いました。だからもう一回しました。そしたら二回目はぼくが勝ちました。ひいばあちゃんが、

「もう一回したら、やめようか。」

と言ったので、ぼくが、

「うん、いいけど、ねえの。」

と聞いたら、

「うん、ねえよ。」

とひいばあちゃんが言ったので、ぼくは

「わかった。」

と言いました。ひいばあちゃんに「ねえの？」と聞いたのは、デイサービスセンターから帰ってきた時、いつも「つかれた」と言っていることが多いからです。

最後の一回はひいばあちゃんが勝ちました。ぼくが、

「負けた。」

と言ったらひいばあちゃんが、

「勝った。」

と言ってにこっと笑いました。その後すぐにひいばあちゃんがこたつに横になったので、(つかれているんだろうな)と思いました。

先生からのコメント

時々、下校時にひいおばあちゃんの家へ帰ることがある涼星さん。帰ってからおばあちゃんとオセロをする様子をよく日記に書いていました。私は勝手に「おばあちゃん」と思っていたのですが、よく話を聞くと「ひいおばあちゃん」だということ、百歳近いということも教えてくれました。そんなひいおばあちゃんとオセロをして遊ぶことができるって素敵だな、うらやましいなと思いました。「ひいばあちゃん、かけ算九九もすらすら言えるんです。」と、宿題など教えてくれることもわかりました。そんなひいおばあちゃんとひ孫の涼星さんが、住む家は違っても、日頃からよく関わっている様子が伝わり、とても温かい気持ちにさせてもらいました。



医療法人 坂梨ハート会

さかなしハートクリニック

理事長・院長 後藤 昌希

【診療科】 内科・循環器科・腎臓内科・人工透析

【診療日】 (月～金) 8:30～17:00
(土) 8:30～12:00

***夕方外来* (火) 17:30～18:30**

※ 緊急時は上記時間に限りません。
診療ご希望の際はお電話いただくとスムーズです。

阿蘇市小里249番地2

☎0967-24-6262

✉sakanashiheart.corporation@gmail.com

【付属・関連施設】

- ◆ 心臓リハビリテーション
- ◆ 在宅療養支援診療所
- ◆ 訪問看護ステーション ハートナース
- ◆ 居宅介護支援事業所 ハートプラン
- ◆ サービス付高齢者住宅 阿蘇山荘
- ◆ 地域密着型デイサービス こころ

2025年4月1日 地域密着型デイサービス こころ OPEN!

一緒に働きませんか?

「患者さんの心(ハート)に寄り添うクリニック」をモットーにともに働いていただけるスタッフを募集しています。地域に密着したクリニックで熱意ある院長とともに働きませんか。まずは、お気軽にお電話ください。

図書館へ行こう! Aso Library News

阿蘇図書館 ☎ 32-0067 / 一の宮図書館 ☎ 22-2916 <http://www.aso-lib.jp/>

新着案内

『九州の古墳』 増補改訂版

吉村 靖徳 著 (海鳥社)

荘厳な装飾古墳、黄金に輝く馬具、日本最古の横穴式石室、300基以上を擁する巨大古墳群…。約130の九州の古墳を、著者が撮影した写真とともに案内する。



『明治・大正・昭和の変な広告』

福田 智弘 著 (河出書房新社)

広告は時代を写す鏡。明治・大正・昭和の有名商品の昔の広告、ユニークなイラスト、胸を刺すキャッチコピーの広告などを、時代背景の解説を交えながら紹介する。



『農家が教えるニワトリの飼い方』

(農山漁村文化協会)

庭先で飼える、草や生ごみを食べてくれるなど、いいことづくし! 小屋づくりから卵の売り方まで、ニワトリの飼い方を紹介。『現代農業』掲載等を再編集。



『もの語る一手』 青山 美智子 著 葉真中 顕 著

白井 智之 著 橋本 長道 著 貴志 祐介 著

芦沢 央 著 綾崎 隼 著 奥泉 光 著 (講談社)

青山美智子「授かり物」をはじめ、「決断」をテーマにした短編将棋小説8編を収録する。



『正しく疑う』

池上 彰 監修 (Gakken)

いまや誰もが発信者の時代。気を付けないと自分が加害者になることもあります。情報との向き合い方、発し方を、マンガやイラストでわかりやすく紹介します。



移動図書館

阿蘇・一の宮地区 (6月6日 金・7月4日 金)

西役犬原公民館	10:00～10:10
▼	
竹原公民館	10:15～10:30
▼	
坊中公民館前	10:40～10:55
▼	
赤水駅前	11:15～11:25
▼	
宮本酒店前(車帰)	11:35～11:45
▼	
坂梨公民館	15:15～15:25

波野地区 (6月11日 火・7月9日 火)

波野保健福祉センター	11:20～11:30
------------	-------------

※天候や道路状況により巡回を中止することもあります。

おはなし会

おはなしボランティア『おはなしアップル』のおはなし会を開催します。参加は無料です。ぜひ、ご参加ください。

とき 6月21日(土) 午前10時30分

ところ 阿蘇図書館



養護老人ホーム あそ上寿園



養護老人ホームとは？
現在置かれている環境では生活が難しく、経済的に困窮している65歳以上の高齢者が市町村長の措置によって入所できる施設です。



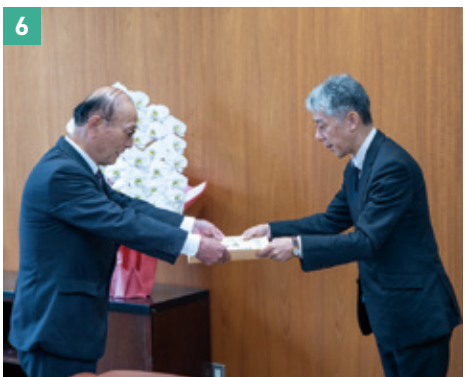
お酒の悩みごと、福祉の困りごとなどありませんか。
お悩みや不安など、お電話等で承っております。お気軽にご相談ください。

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



▲国造神社・拝殿



▲阿蘇中央高校生によるふるまい



▲野草観察会 波野音頭



1 阿蘇の自然を満喫 ASO VOLCANO TRAIL

5月10日、山や草原などの未舗装路を走るトレイルランニングの大会「ASO VOLCANO TRAIL」が開催。ASO MILK FACTORYから南阿蘇のアスベクトまで、約112キロメートルのコース。406人がスタートし、370人が完走しました。

参加料の一部は草原再生のため地元牧野などに寄付されます。

2 県重要文化財に指定 国造神社・拝殿

手野地区の国造神社が県重要文化財に指定され、5月2日に坂梨教育長から国造神社の宮川経幸宮司に指定書が伝達されました。

宮川宮司は「地域の人と協力して祭りや神事を守っていくとともに、この大切な資源を後世に継承していきたい」と話しました。

3 公正な選挙に努めます 選挙管理委員

3月の市議会で、4人の選挙管理委員が選任されました。4月3日には選挙管理委員会が開かれ、委員長と委員長職務代理者が選任されました。選挙の公正かつ適正な執行に努めます。

委員長	井澤 長英
委員長職務代理	岩下 睦夫
委員	高日 政元
委員	坂梨 千秋

4 実践型介護BCP 渡邊敬二さん

わたなべ行政書士事務所の渡邊敬二さんが研究・実践した「実践型介護BCPの策定」が、全能連マネジメント・アワードで全能連マネジメント大賞を受賞し、5月1日、市長に結果を報告しました。

全能連マネジメント・アワードとは、経営・マネジメントの革新的、先進的な支援活動や実践を行っている人々を表彰する制度です。

5 活動をPR 民生委員・児童委員

5月12日から18日の「民生委員・児童委員活動強化週間」に合わせ、市の民生委員が市内のスーパーなど14カ所でPR活動を行いました。

PRでは、買い物にきた人に民生委員の活動を紹介するリーフレットが入ったポケットティッシュが配られました。

6 長年の貢献に感謝 行政相談委員

今年3月末に行政相談委員の任期を満了された岩下哲郎さんと小野眞由美さんに感謝状が贈呈されました。

5月12日、阿蘇市役所で贈呈式が行われ、感謝状が手渡されました。

7 復興支援を胸に GO-GO-ラリー

5月10日、熊本の復興支援を胸に、全国各地から約100台のクラシックカー

8 スズラン自生地で音頭 野草観察会・波野音頭

5月13日、スズラン自生地野草観察会と波野音頭が披露されました。スズラン自生地管理組合の釣井けい子組合長は「多くのお客さんに喜んで帰っていただきたい」と話しました。

全国大会出場者と結果 野球

JA共済杯第13回インターミディエット 全日本リトルリーグ野球選手権大会

【硬式野球】

岩下 裕紀	(一の宮中学校1年)
古木 想太	(阿蘇中学校1年)
荒木 爽汰	(阿蘇中学校1年)

ブロッコリーの シーチキン炒め

食生活改善推進員協議会

材料 (4人分)

ブロッコリー..... 280g しめじ 80g
パプリカ(赤・黄)・・・各50g シーチキン 2缶
めんつゆ 大さじ1

ブロッコリーは阿蘇市産を使用しました。

※市内の道の駅で購入。

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分け、水洗いし、レンジで2分加熱する。
- 2 しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- 3 パプリカは縦に細切りにする。
- 4 フライパンを熱して、シーチキンの油を入れしめじを炒める。
- 5 しめじがしんなりしたら、ブロッコリー、パプリカ、シーチキンを加え、炒める。
- 6 めんつゆを入れ味を調えたら完成。



食改胃から一言

簡単かつ時短で作れる一品です。
シーチキンの油で作ることで、香りも良く旨味がでます。
お好みはブラックペッパーなどをかけてもおいしいです。

副市長就任挨拶



阿蘇市副市長 沖 圭一郎

5月1日に副市長を拝命しました。雄大で美しい阿蘇の景色が好きで、昔から山登りなどで阿蘇へしょっちゅう来ておりました。

2016年4月、熊本県の阿蘇地域振興局次長とし赴任した直後に熊本地震が発生し、それから3年間、復旧復興に取り組みました。

さらに2022年から2年間、局長として再度赴任し、農業振興や道路整備など阿蘇の振興に努めて参りました。

これまでの経験を活かし、松嶋市長のもと、阿蘇市民の更なる幸せのために、そして阿蘇市の更なる魅力アップのために、頑張っていきたいと考えております。

そして世界中の人々が、いつかは阿蘇市へ行ってみたいと思うような、世界の憧れの地にしていきたいと思っています。

阿蘇市職員としては新規職員です。いろんなこと見て聞いてしっかりと考えて、阿蘇市のために、未来を見据え一歩一歩着実に取り組んでいく所存であります。

どうぞよろしくお願いいたします。

SNS型投資詐欺!!
SNS型ロマンス詐欺!!
電話で『お金』詐欺!!

あなたのご両親は大丈夫?
あなたにもかかってくるかも...

問 阿蘇警察署 ☎ 35-5110

詐欺に気をつけて!!

最近の詐欺は「警察をかたる詐欺が増加中」「携帯電話への着信が何回もある」「若い人から高齢者まで被害にあっている」などの傾向があります。被害にあわないためにも対策をしましょう。

被害防止対策

- 1 「+」で始まる国際電話や非通知の着信は無視する。
- 2 かかってきた電話番号に折り返しの電話をしない。
- 3 電話の相手が、お金の話をしたら「警察に言う!」と言って電話を切る。
- 4 相手が息子や警察官だと言っても、電話を掛け直して確認する。
- 5 知らない人に払うお金は、警察や家族に相談をする。

警察官が電話やSNS等で「お金」を要求することはありません!!

夢を追いかけて

夢を追いかける青少年の声を届けます

私がバドミントンを始めたのは小学2年生の頃でした。

最初は友達から誘われたのがきっかけでした。その時はまだ遊び程度でやっていましたが、3年生の頃になると一緒に練習する友達が増え、試合をする機会が増えていきました。負けた時には、勝ちたいという気持ちが湧いてきて、集中して練習するようになりました。

これからも真剣に練習し、将来は全国で優勝できるような強い選手になって、みんなに応援してもらいたいです。

井芹 宇汰

いせり うた
阿蘇西小学校・6年



6月

CALENDAR

在 = 休日在宅医(診療:午前9時～午後5時)
保険証・お薬手帳をご持参ください。

要 = 要予約・必ず事前に予約してください。

予定は変更になる場合があります。
最新の情報は市ホームページのくらしのカレンダーをご覧ください。
(こちらのQRコードを参照➡)



日	月	火	水	木	金	土
1 在 一の宮整形外科 ☎ 22-3911	2 年金出張相談 要 10:00～15:00 一の宮保健センター	3 7～8か月児健診 R6.10生 9:00～ 一の宮保健センター	4	5 心配ごと相談 10:00～12:00 法律相談 要 13:00～16:00 阿蘇保健福祉センター	6 子育て相談日 要 9:00～14:00 一の宮保健センター	7
8 在 松見内科 クリニック ☎ 22-0260 マイナンバーカード 休日窓口 (完全予約制) 9:00～12:00	9 年金出張相談 要 10:00～15:00 農村環境改善センター	10 3～4か月児健診 R7.1.16-R7.2.15生 9:00～ もうすぐ1歳健診 R6.7生 13:10～ 一の宮保健センター	11 あそカフェ 10:00～12:00 阿蘇保健福祉センター マイナンバーカード 時間外窓口 (完全予約制) 17:15～19:00	12	13 あそカフェ 10:00～12:00 波野保健福祉センター	14
15 在 協胃腸科 ☎ 32-2500	16 年金出張相談 要 10:00～15:00 一の宮保健センター	17 1歳6ヶ月児健診 R5.9.26-10.31生 8:40～ 一の宮保健センター 障がい者相談 10:00～12:00 阿蘇市役所	18	19 法律相談 要 9:30～12:00 心配ごと相談 10:00～12:00 阿蘇保健福祉センター	20 子育て相談日 要 9:00～14:00 一の宮保健センター	21
22 在 坂梨ハート クリニック ☎ 24-6262	23 年金出張相談 要 10:00～15:00 農村環境改善センター	24 3歳児健診 R3.10生 13:00～ 一の宮保健センター	25	26	27	28
29 在 眼科 古嶋医院 ☎ 34-0008	30	7/1 7～8か月児健診 R6.11生 9:00～ 一の宮保健センター	7/2	7/3 心配ごと相談 10:00～12:00 法律相談 要 13:00～16:00 阿蘇保健福祉センター	7/4 子育て相談日 要 9:00～14:00 一の宮保健センター	7/5

阿蘇 広報あそ 2025年6月号 No.245

相談に関する詳細は 24-25 ページに掲載

発行／阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577
編集／総務課秘書広報係 印刷／株式会社つるばやし印刷 熊本県阿蘇市一の宮町宮地527番地2

阿蘇市ホームページ
http://www.city.aso.kumamoto.jp/

阿蘇市Instagram
https://www.instagram.com/asostagram/

阿蘇市フェイスブック
https://www.facebook.com/asocity/

UD
FONT
by MORISAWA

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

2025.6 広報あそ

36