



たかもり



高森町は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています

10

平成28年
第686号



◀ 携帯電話・スマートフォンからも「広報たかもり」をご覧になれます。

- P. 2 敬老会／高SPOだより
- P. 3 金婚・ダイヤモンド婚
- P. 4 決算報告
- P. 8 インフルエンザ予防接種助成



肥
ゆる
る
秋

川部喜一さん「みつひら」P.6 参照

ピックアップニュース

Pickup NEWS



祝敬老会



多年にわたり社会に
つくしてきた老人を敬愛し、
長寿を祝う

『敬老の日』に際し、高森町でも、9月の中旬から各地区で敬老・長寿をお祝いする敬老会が開催されました。地区によっては趣向を凝らし、にわかやひよつこ踊りなどの演芸を準備し、参加者は近隣の方々と会食しながらお喋りに花を咲かせるなどして終始、和やかな催しとなりました。

また、100歳の長寿を祝い、今年3名の方に内閣総理大臣と高森町からの表彰状と記念品が草村町長から手渡されました。

いつまでも、若々しく健康であっていただきたいものです。



感謝を込めて



津留 セキ子さん (高森・横町)



甲斐 トキオさん (草部・社倉)



近藤 仲市さん (高森・横町)

草部吉見神社 大絵馬奉納



(左)倉田さん (右)怒留湯さん

9月24日(土) 草部吉見神社にある、2枚の大絵馬に新たにもう1枚追加されました。

これは、草部・大畑畑出身で現在大阪に在住の倉田正一さんが、故郷である草部に思いを寄せ、奉納したものです。既存の大蛇伝説が描かれた大絵馬の修復を、倉田さんの中学時代の恩師である怒留湯 誓さん(菊池市在住)が吉見神社から受けていることを知り、奉納用にも1枚描いて欲しいとお願いをしました。

そして、寄進したのが、今年7月の吉見神社で行なわれた夏祭りの日です。大蛇伝説の大絵馬が、拜殿内部の正面に、そして、新しい竜の大絵馬が右側に飾られることになったのですが、バランスを見て、左側にも飾る絵馬を、ということので、今回更に新しく虎の絵を描いてもらい、奉納の運びになりました。

この絵馬には、震災がもう二度と起きませんように、という倉田さんと怒留湯さん両名の思いが込められているそうです。

その後、草部地域のために貢献する倉田さんを囲み、『草部元気会』という名の懇親会が開かれ、総勢80名もの人が美味しい食事に舌鼓を打ちながら、より一層の親交を深めました。



問 高SPO事務局
☎62-2991



高SPOはスポーツ振興くじ(アクト)の助成を受けた事業です。

※スマホ、携帯からでも閲覧可能です。WEBページもぜひご覧ください!

<http://www.takaspo.jp/>

★高SPO青少年異文化体験交流



8月7日(日)、8日(月)の2日間、人材育成事業の一環として、町内の小学生12名と南阿蘇村の小学生2名が天草で体験交流を行いました。1日目は、五和町の陶芸教室でオリジナルの皿やコップ作りを体験。その後、イルカウォッチングや海水浴を楽しみ、夜は茂串地区の子どもの会とバーベキューや魚釣りをしました。2日目は早朝、漁港を見学。初めての『セリ』の迫力に圧倒されていました。その後、グラスボートに乗り、間近に見る魚に、目を輝かせていました。14名の子どもたちは異文化体験をし、充実した2日間を過ごしました。これを機に次世代のリーダーとして活躍してほしいです。

★第4回たかもりジュニアサッカー大会



8月11日(木)に、熊本地震復興・南阿蘇鉄道復旧支援を兼ね、阿蘇世界農業遺産認定記念・第4回たかもりジュニアサッカー大会が、休暇村「南阿蘇」芝生広場で行われました。小学1～3年生までの32チームが参加しリレー戦を行いました。高SPOからも1～3年生が出場。日頃のレッスンで身につけたプレーを発揮しました。その中で、3年生は見事優勝! 高SPOサッカーのこれからの活躍に期待です!

金婚夫婦(結婚50周年) 昭和41年1月1日から昭和41年12月31日までにご結婚されたご夫婦が対象(年齢基準日:平成28年9月1日)



ダイヤモンド婚夫婦(結婚60周年) 昭和30年9月1日から昭和31年8月31日までにご結婚されたご夫婦が対象(年齢基準日:平成28年9月1日)



結婚70周年
おめでとうございます

終戦直後から、70年間、喜怒哀楽を共に分かち合ってきた芹口さんご夫婦。
 長く夫婦関係を保つ「秘訣」を尋ねたところ、『たまには喧嘩もする。』とおっしゃった芹口さん。
 お互い意見を言い、ストレスを溜めない仲でいることが大事、ということでしょうか。

芹口 秋田さん91 ツギ子さん96 (草部・社倉)

今年もボランティアにより、各ご夫婦の記念写真を撮影していただきました。細かい配慮で高品質な仕上がりになっています。ありがとうございました。

撮影:福永 紘喜さん(高森・下町)



シリーズ防災 今回は火山の噴火に対する事項について紹介します。質問や要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
高森町役場 総務課 防災官 吉田 ☎62-1111 内線114

7. 火山

① 噴火警戒レベル *阿蘇山は現在レベル2です。(9月26日現在)

	対象範囲	噴火警戒レベルとキーワード	火山活動の状況	住民等の行動	登山者・入山者等への対応
噴火警報	居住地域及びそれより火口側	5 避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域から避難が必要。	
		4 避難準備	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される(可能性が高まっている)。	警戒が必要な居住地域での避難準備、災害時要配慮者の避難等が必要。	
火口周辺警報	火口から居住地域近くまでの広い範囲の火口周辺	3 入山規制	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生あるいは発生すると予想される。	住民は通常の生活。状況に応じて災害時要配慮者の避難準備等。	登山禁止や入山規制等危険な地域への立入規制等。
		2 火口周辺規制	火口周辺に影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	住民は通常の生活。	火口周辺への立入り規制等。
噴火予報	火口内等	1 平常	火山活動は静穏、火山活動の状況によって、火口内で火山灰の噴火等が見られる(この範囲に入った場合は生命に危険が及ぶ)		状況に応じて火口内への立入り規制等。

② 避難時の注意事項

- ア できるだけ高台に避難しましょう。
- イ 道路上に火山灰などが積もるとすべりやすくなるため、注意して避難しましょう。
- ウ 降灰を吸い込まないようにしましょう。
- エ くぼ地には有毒ガスがたまりやすいので近づかないようにしましょう。
- オ 崖や川のそばはなるべく避けて避難しましょう。
- カ 非常持出品はいつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。

*高森町への降灰は、11月頃から春先にかけて起こりやすくなります。火山情報に注意し、降灰の情報が出たら、窓を閉め、外出する際はマスクをして灰を吸い込まないように注意しましょう。



27年度 まちの決算

町の家計簿ともいえる決算。27年度、高森町に、お金が、どこから・いくら入ってきて、何に・いくら使ったのかをご報告します。

いくらお金を使ったの？

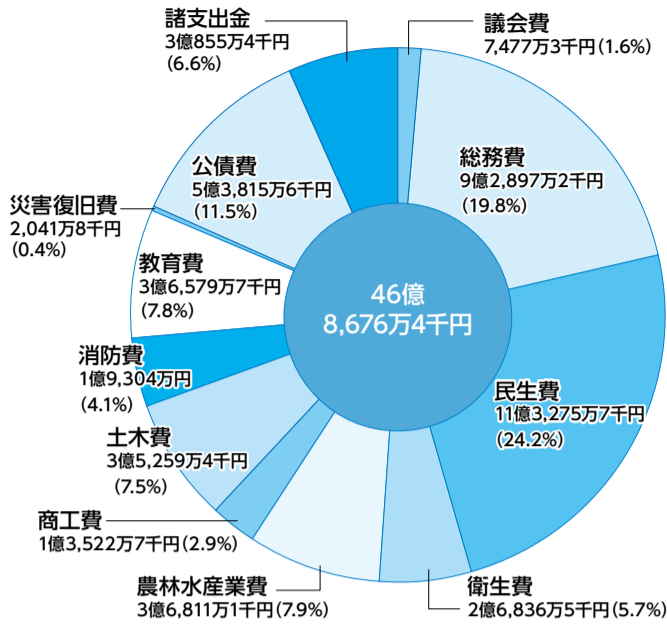
財源は、町が独自に確保できる「自主財源」と、国や県から入るお金や借金で賄う「依存財源」の2つに大別できます。

平成27年度の決算で、自主財源は全体の23・8%、依存財源は76・2%占めていました。皆さんに直接負担



していたらいい町税は、5億5161万9千円でした。歳入から歳出を差し引くと、1億8226万4千円となり、そのうち平成27年度繰越事業分の財源を差し引いた実質的な収支9480万7千円が、28年度の歳入になりました。

【歳出】総額 46億8,676万4千円



公債費	教育費	消防費	土木費	商工費	農林水産業費	衛生費	民生費	総務費
元金 4億973万6千円 利子 4078万9千円	ICT活用実証事業 490万8千円 総合型地域スポーツクラブ自立支援事業負担金 797万円 小学校デジタル教科書導入事業 570万5千円	阿蘇広域消防関係負担金 1億1812万8千円 高森町民グラウンド防球ネット改修工事 859万7千円	村山地区本管布設替工事 898万5千円 冬野配水池更新工事 1288万4千円 道路維持補修事業 444万2千円 道路新設改良事業 1億946万2千円	高森湧水トンネル公園プロジェクト 1495万2千円 フシヨシマップ設置事業 1495万2千円	有害鳥獣駆除助成金 2372万9千円 間伐材供給安定化緊急対策事業 2204万2千円 広域鳥獣フラウド・プロジェクト 1500万円	住民健診(特定健診) 1139万8千円 住民健診(一般健診、ガン健診) 855万9千円 多面的機能支払交付金事業 3932万4千円 中山間地域等直接支払交付金事業 3920万3千円	予防接種事業 1557万円 子ども医療費助成事業 1449万円	高森式DMOまちづくり事業 3088万6千円 高森町プレミアム付商品券事業 1685万4千円 地籍調査事業 5921万1千円 マイナンバー事業 1901万4千円 自主放送番組(TPC)事業 1436万4千円 臨時福祉給付金事業 1391万1千円 敬老祝金事業 658万2千円 出生祝金事業 455万円

主にこんな事業に使いました

区分	27年度末地方債残高
過疎対策事業債	16億6,490万2千円
辺地対策事業債	2億9,639万円
教育・福祉施設債	2億1,712万7千円
公営住宅建設事業債	1億9,492万7千円
臨時財政対策債	19億5,829万円
その他	3億6,367万8千円
合計	46億9,531万4千円

地方債残高推移 臨時財政対策債(その他)

- 25年度 18億9,704万円 (25億7,670万6千円)
- 26年度 19億3,405万3千円 (29億5,214万1千円)
- 27年度 19億5,829万円 (27億3,702万4千円)

借金(地方債)の残高は?
臨時財政対策債は、普通交付税に代わるもので、返済分について後年度の地方交付税として財源措置されます。なお、臨時財政対策債を除いた地方債残高は27億3700万円となっており、前年度より約2億1500万円減っています。

区分	27年度末基本残高
財政調整基金	14億5,213万3千円
減債基金	1,014万2千円
農業用水供給事業基金	9億1,584万7千円
鉄道経営対策事業基金	2億797万9千円
ふるさと応援基金	9,162万3千円
その他	3,925万円
合計	27億1,697万4千円

貯金(基金)の残高は?
基金の内、財政調整基金は、自治体が財源に余裕がある年に積み立て、不足する年に取り崩すことで財源を調整し、計画的な財政運営を行なうための貯金です。

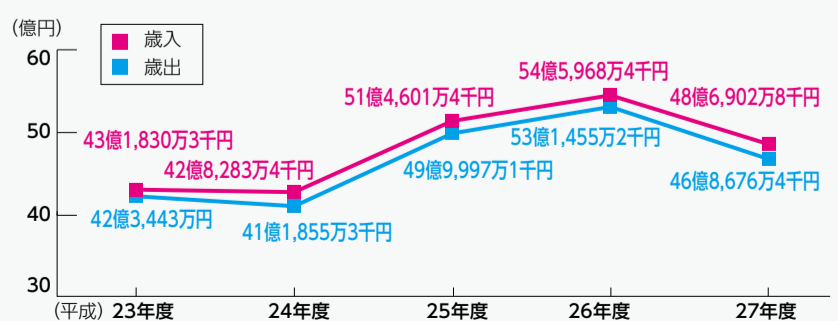
財政調整基金残高

- 25年度 13億4,800万2千円
- 26年度 12億9,421万9千円
- 27年度 14億5,213万3千円

特別会計

	歳入	歳出
国民健康保険特別会計	12億9,674万5千円	12億9,022万6千円
後期高齢者医療特別会計	9,306万5千円	8,948万4千円
介護保険特別会計	9億200万9千円	8億7,740万8千円
簡易水道事業特別会計	1億9,153万8千円	1億6,416万4千円
農業用水供給事業特別会計	1,379万7千円	1,285万7千円
鉄道経営対策事業基金特別会計	425万5千円	425万5千円

一般会計歳入歳出の推移



高森町外の方も大歓迎です



今年で4回目となる高森の魅力体験する『高森じかん』。2016年も高森の素敵な秋がいっぱい詰まった14のプログラムを取り揃えました。

そのうちの、いくつかをご紹介します。

羊毛フェルトで敷物づくり

古民家レストランを夫婦で営む谷岡さんは、古布や古道具のリメイク達人。今回は羊毛フェルトで敷物を制作します。好きな色と自分の感性で完全オリジナル作品に。

- ◆ 10月22日(土)
- ◆ 午後1時30分から3時30分
- ◆ 料金：2,000円 (お茶付き)
- ◆ 定員：6名



山の恵みを味わう『秋』

高森在住約20年の村本さんと、近隣の山や庭から集めた食材を調理し頂く、美味しさ満載のプログラム。羽釜で炊く旬の食材が入った炊き込みご飯は絶品!

- ◆ 10月18日(火)
- ◆ 午前10時30分から午後1時30分
- ◆ 料金：3,500円 (昼食付き)
- ◆ 定員：8名



神話の旅

日本三大下り宮のひとつである『草部吉見神社』。なんとも神秘的な雰囲気を感じ出しているこの神社をはじめ、様々な神話が伝えられている草部地区。ひととき、古代ロマンを巡る旅にでかけませんか。

- ◆ 10月29日(土)
- ◆ 午後1時30分から午後4時
- ◆ 料金：1,600円
- ◆ 定員：5名



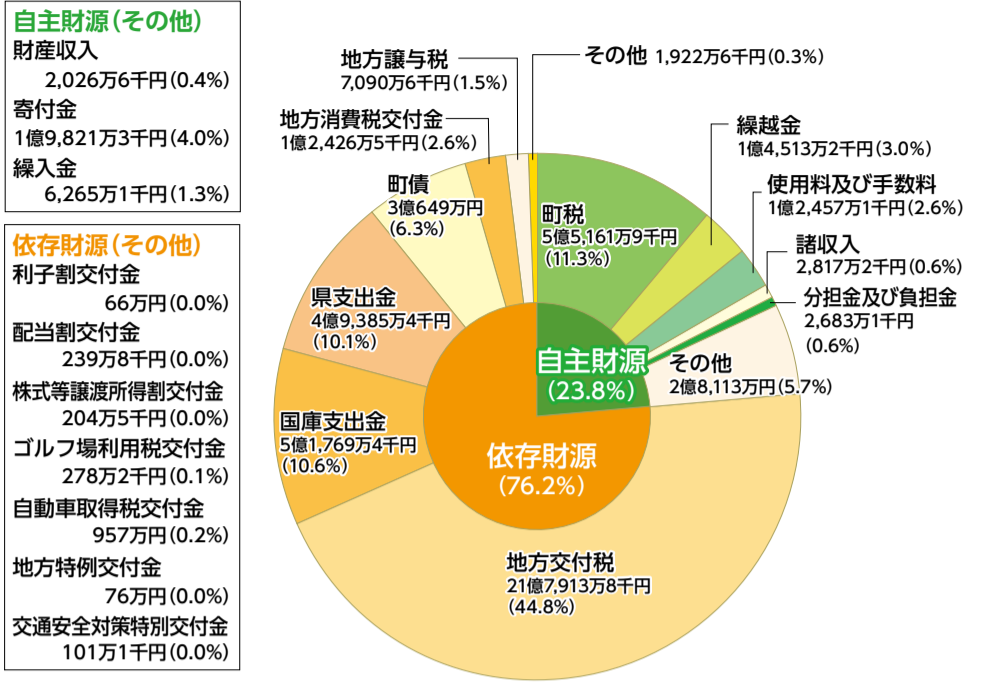
『高森じかん』の体験プログラムは、すべて予約制です。電話にてお申込ください。

また、設定した日時以外でも、内容によっては、実施できるプログラムもございますので、事務局までご相談ください。

お申し込み・お問い合わせ先

高森じかん事務局 (TAKARA MORI)
〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町高森 1537-6
☎ 0967-62-2277
[HP] www.takaramori.com 受付時間 9:00~16:00

【歳入】総額 48億6,902万8千円



お金のやっつけ方から生まれませんか?

毎年度の決算から地方公共団体の財政状況が判断できる「健全化判断比率」として4つの指標と「資金不足比率」を算定し、公表しています。この指標によって、財政破たんを未然に防止し、早期に健全化に向けた対策を講じることが可能になります。



善努力をしなければなりません。さらに著しく悪化した「財政再生基準」を超えると、国などの管理下で財政健全化が図られることとなります。平成27年度決算から本町の比率を算定したところ、全ての比率で基準を下回っており、健全な状態であることが分かります。

① 実質赤字比率	② 連結実質赤字比率
- (15.00) [20.00]	- (20.00) [30.00]
③ 実質公債費比率	④ 将来負担比率
7.5 (25.00) [35.00]	- (350.0) [-]

特別会計の名称
簡易水道事業特別会計
資金不足比率 (20.0)

※ ①・②・④は黒字のため「-」表示 ()内は早期健全化基準比率 []内は財政再生基準比率
※ 上記は黒字のため「-」表示 ()内は経営健全化基準比率

- ① 実質赤字比率 一般会計などの赤字の程度を指標化した比率をいいます。本町は実質赤字です。
- ② 連結実質赤字比率 全会計の赤字と黒字を合算し、地方公共団体としての赤字の程度を指標化した比率をいいます。本町は全会計黒字です。
- ③ 実質公債費比率 一般会計などが負担する元利償還金・準元利償還金(借金の返済額等)を指標化した比率をいいます。本町の平成27年度比率は7.5%です。
- ④ 将来負担比率 一般会計などの地方債(借入金)の償還額や将来支払っていく可能性のある負担等の現時点での残高の程度を指標化した比率をいいます。本町は-(マイナス)となっています。
- ⑤ 資金不足比率 公営企業ごとの資金不足額の事業規模に対する比率です。20%が公営企業ごとの経営健全化基準となっています。本町の簡易水道事業特別会計の資金不足額はありません。



8月13日(土)・14日(日)

それぞれ3位という優秀な成績を修めました。おめでとうございます。

8月13日(土)・14日(日)の2日間に渡り、仙水峡柔道大会が開催されました。熊本地震により4月から延期となっていた本大会。熊本県内外から200人近く児童生徒が参加し、本町からは8人が参戦。小学5年男子の部・軽量級では三森大暉くん(高森・上在)、また中学男子の部・軽量級では田上知歩くん(高森・旭通)がそれぞれ3位という優秀な成績を修めました。おめでとうございます。

高森の柔道少年 見事入賞!

見なっせ

聞きなっせ

こげなこつのあったよ!

たかもりタウン TOPICS

第67回 南阿蘇畜産共進会

南阿蘇地区における畜産振興対策の一環とし、熊本県畜産農業協同組合が主催する南阿蘇畜産共進会が行われました。あか牛や黒牛、飼料作物合わせて124点の出陳があり、登録牛の部では高森支部が2位、系統牛の部では野尻支部が2位を獲るなど健闘し、最終結果で高森支部が総合優勝しました。

また、個人では、川部喜一さん(芹口・中村)の「みつひら」が黒毛和種若齢の部で首席をとられました。おめでとうございます。



9月15日(木)

冬休み海外研修交流事業 参加者募集

自分の世界を広げよう
海外で広い視野を身につけるチャンス!

◆海外研修内容

ホームステイ・クリスマス体験・英語研修・文化交流・地域見学・野外活動など
※コースにより体験内容を選択できます。

◆研修国

オーストラリア
カナダ
サイパン
フィリピン
カンボジア



ご不明な点はお問合せください。

日程: 12月24日(土)から1月4日(水)
※コースにより異なります。

対象: 小学3年生から高校3年生までの方
※コースにより対象学年が異なります。

定員: 各グループ15名

参加費: 23万8000円から42万5000円

締切: 11月2日(水)

申し込み先着順です。10月26日(水)までにお申し込みの方は、早期割引10,000円引き。

問 公益財団法人 国際青少年研修協会
☎ 03-6417-9721
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-15-4
第三花田ビル4階

第14回 すぎのこまつり

がんばろう!!
36人みんなの力を合わせて
ワッショイ! すぎのこまつり

児童生徒たちが一生懸命ステージ発表の準備に取り組んできました。是非、ご来場ください。

日時: 10月22日(土)

午前9時半から午後2時20分

場所: 熊本県立小国支援学校内

内容: ステージ発表(午前・午後)、すぎのこマルシェ(カレー、フランクフルトなどの食バザー・製品販売)



問 熊本県立小国支援学校
☎ 0967-46-4370 (担当: 境井)

消防 南部分署

☎ (62) 9034

「消しましよ! その火その時 その場所で」

○全国統一防火標語

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、一人ひとりが火災予防に対する意識を持つことにより、焼死事故や貴重な財産の損失を防ぐことができます。こうした被害や放火を防ぐ「災害に強い町づくり」を目標に、毎年秋の火災予防週間が実施されています。

平成28年秋の全国火災予防運動

11月9日(水)から11月15日(火)

○甲種防火管理講習のご案内

▼講習日

11月17日(木)及び18日(金)

▼場所

阿蘇広域行政事務組合消防本部 2階多目的ホール

▼受付期間

10月11日(火)から31日(月)

▼受付場所

南部分署ほか阿蘇広域消防本部の各署所

その他、不明な点は南部分署にお問い合わせください。



第45回 全国消防救助技術大会 ロープブリッジ渡過出場

草野 猛選手

(阿蘇広域行政事務組合 消防本部)

8月24日(水)、愛媛県松山市・松山中央公園で行われた同大会・種目に阿蘇広域行政事務組合消防本部から草野猛選手が出場しました。本大会は、全国9地区から選ばれた救助隊員約1,000人が集まり、日々の鍛錬で磨いた救助技術を披露する大会であり、救助隊員にとっては本大会への出場は大きな目標にもなっています。



南阿蘇村消防団長ほか4人が応援に駆けつけました。



熊本地震復興支援イベント

RISE UP AGAIN
KUMAMOTO
3M DISASTER
RECOVERY

我々は必ず復興する!

熊本地震復興支援イベント

RISE UP AGAIN KUMAMOTO
3M DISASTER RECOVERY

2016.10.8 SAT & 9 SUN
at ASPECTA

facebook.com/riseup.kumamoto

人 Man 物 Material 金 Money

人が集い

物が動き

復興資金が生まれる

3MでDISASTER(災害)RECOVERY(復興)する被災された方々と熊本・阿蘇に「エンターティメントの力」で「元気」と「勇気」の復興を

RISE UP AGAIN KUMAMOTO 実行委員会

本部/熊本県阿蘇郡南阿蘇村石441-9 TEL 0967-67-1161 FAX 0967-67-1197

代表 高辻満男

Mail: info@aspecta-aso.net

広告

子育て

子育て支援センター

活動状況報告

☆公園で遊ぼう！(8月5日)

上色見総合センターで乳幼児対象応急手当講習会と「プール遊び」を実施しました。



消防署から救急隊員や救急救命士をお招きし、「心肺蘇生法・AED取扱法・異物除去法・止血法・熱中症予防法及び対処法・熱けいれん対処法」など、沢山の応急手当の方法を教えて頂きました。説明後、質疑応答などあり、とても有意義な講座でした。また、ポンプ車・救急車の見学や防火服・帽子の試着なども楽しめました。

を掛け合ったり、かぶつたりして歓声を上げていました。



☆電気教室&フラフト教室 (8月9日)

九州電力から講師を招き、「電気教室」を開きました。前半は、地震災害発生時の注意点や地震に伴う電気火災防止対策、電力の全面自由化についての説明、予想されるトラブルや消費者保護について、詳しく話していただきました。参加者はメモを取りながら熱心に聞き、日常における疑問や講習内容について質問しました。

後半は「フラフト教室」。

今回は「密封性のある紙袋」を作りました。使用済みの封筒の上部を切り詰め、その内側に、密封するチャックを貼り付け、外側に折り紙やマスキングテープで飾りを付け、下部の角を折り曲げてマチを作ると出来あがり。前半に引き続き、電気の話や日常の話をしながら作業を進め、使用済みの

福祉

年金だより

国民年金の任意加入制度について

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間、保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納める事により、満額に近づけることができます。

年金相談は完全予約制です
 毎月第4金曜日
 10時~15時
 高森総合センター
 熊本東年金事務所
 ☎096-367-2503

問 住民福祉課 福祉係 ☎(62) 1111 内線132

税務

国税だより

事業者対象 年末調整説明会

8月24日におはなし会、29日に、わらべうたの会を実施しました。

11月は、「おはなし会」「わらべうたの会」の他に、「公園で遊ぼう!」の会」第二弾。町内の公園で落ち葉遊びをする予定です。詳しくは、お問い合わせください。

問 子育て支援センター ☎(62) 3311

高森警察署

問 通報・相談 ☎(62) 0110

全国各地域安全運動

～みんなであつこう 安心の街～

10月11日(火)から20日(木)までの10日間、『全国各地域安全運動』が実施されます。

犯罪のない、安全で住みよい地域社会を実現するために、防犯協会をはじめとする関係機関、自治体、防犯ボランティア団体等と警察が連携し、各地でパトロールや防犯キャンペーンなどに取り組みます。

高森警察署では『万引き防止』に重点をおいています!

身近に潜む銃器

～情報提供を お待ちしています～

▼拳銃110番報奨制度

警察が拳銃の情報等を受け付け、その情報提供により拳銃その他の銃器等が押収され、かつ、被疑者の検挙にいたった事実を対象として報奨金を支払う制度があります。詳しくは、熊本県警察のホームページをご覧ください。
<http://www.pref.kumamoto.jp/police>

▼旧軍用拳銃 眠っていませんか

旧軍用拳銃は、大きな形見や遺品であっても所持することが法律で禁止されています。遺品整理などで見つけたときは通報してください。

▼自首減免制度について

正当な理由なく拳銃を譲渡・所持することは、罪となりますが、自ら警察にその拳銃を提出した場合は、減軽または免除されます。



チャーリー永谷



ichiro

開催概要

タイトル

「RISE UP AGAIN KUMAMOTO」3M DISASTER RECOVERY

日時

2016年10月8日(土) 9日(日) 各日10組出演

各日とも

開場 9:00 開演 10:00 終演 18:20 (予定)

会場

熊本県野外劇場 ASPECTA mail info@aspectaraso.net

復興応援チケット

¥4,000(税込)を㈱ローソンHMVエンターテイメントにて全国一斉発売中



出演アーティスト

第3弾間もなく発表!



中西圭三



杉本恭一



樋口了一



桑名晴子



haruka-hummingbird



Big John TENTA



FUNKY GONG

健康

運動で危険な血管変化を予防しよう

健康講座

7月号、8月号と2ヶ月にわたり生活習慣病と血管変化の関係についてご紹介してきました。

今号からは、それらの予防に注目していきたいと思えます。

まず、第一弾として、運動について考えていきたいと思います。

生活習慣病からみた運動とは？

①内臓脂肪の解消に効果的！

『内臓脂肪』と聞くと体に悪いというイメージがありますが、どうして体に悪いのでしょうか？

そもそも『内臓脂肪』とは、食事で摂った糖や脂肪など、体を動かすエネルギーの材料が余り、肝臓などの内臓や、その周囲にある脂肪細胞に蓄えられることで増えていきます。そのため、運動量が減ってきたのに食事は変わらない、或いは、運動をしても今まで以上に食事が量が増えていく場合は『内臓脂肪』が増えているのです。

そして、この『内臓脂肪』から分泌される物質により、次に挙げるような悪影響を及ぼします。☆糖の処理をするインスリン

の働きを悪くして血糖値をあげてしまう ☆中性脂肪の合成を活性化し、血液をドロドロにする

☆善玉コレステロールが作られず、悪玉コレステロールを処理しづらくなる

☆血圧を上げる ☆血の塊(血栓)ができやすくなる

☆血管内皮が傷ついた際、修復するのを邪魔する

内臓脂肪は糖や脂肪を使わないことで溜まるため、運動を増やして消費してあげることが解消していくことができます。

②糖の取込みに有効！

運動は、糖の処理にとっても重要と言われています。糖が体に入ってくると、膵臓から出る『インスリン』という物質が働き、細胞に糖を取込み、血糖値を下げてくれます。ですが、『インスリン』は遺伝や内臓脂肪・加齢により、分泌されなかつたり、出ても働きが弱い状態になってしまふこともあります。このような状態では、糖は処理されず血液中に残ってしまい、血糖値が高い状態が続いてしまいます。

ところが運動をすると『インスリン』の働きが多少悪くても筋肉細胞が刺激

され、筋肉への糖の取り込みが活発になり、結果的に血糖値を下げる事ができます。広報8月号でもお知らせしたとおり、高森町では糖尿病予備軍の方が多いため、運動は特に重要と考えられます。

運動のポイントとは？

このように運動はとても大切ですが、実施する上でポイントが『筋トレ』と『有酸素運動』を組み合わせることです。

糖や脂肪を消費する場所として重要なのが『筋肉』です。筋肉を増やすと糖や脂肪が多く必要となるため

体に残りにくく内臓脂肪がつきにくい体になります。この筋肉を増やすための運動が『筋トレ』です。また、糖や脂肪を筋肉で消費する

ときには、酸素が必要です。この酸素を多く取り込みながら行う運動が『有酸素運動』となります。これらは、一緒に行うことで互いの効果をより高めてくれます。



人権

人権問題「児童虐待⑩」

子どもたちを守る法律

児童虐待防止法について

児童虐待はいかなる理由があろうとも法律で厳しく禁止されています。ここでは「児童虐待の防止等に関する法律」(児童虐待防止法)について紹介いたします。

い児童に身体及び心身に重大な悪影響を及ぼすような行為を行うこと。

③ 児童虐待は法律で禁止されている

● 第3条(児童に対する虐待の禁止) 何人も、児童に対し、虐待をしてはならない。

④ 虐待を受けたと思われる児童を発見したら速やかに通告する

● 第6条(児童虐待に係る通告)

児童虐待を受けたと思われる児童を発見した者は、速やかに市町村等の児童福祉に係る関係機関等に通告しなければならない。

● 第7条(通告者の保護) 市町村や福祉事務者等の関係機関は児童虐待に係る通告をした者を特定させる情報等を漏らしてはならない。

① 児童虐待は、子どもの人権や生命を脅かすもの

● 第1条(目的) この法律は、児童に対する虐待の禁止、予防及び早期発見その他の児童虐待の防止等に関する施策を促進し、もって児童の権利利益の擁護に資することを目的とする。

② 児童虐待は、保護者が監護する18歳未満の子どもに対して行うこと

● 第2条(児童虐待の定義) 「児童虐待」とは、保護するべき者が18歳に満たな

健康推進課 健康推進係 電話(62) 1111-1111 内線1233

住民福祉課 人権同和啓発係 電話(62) 1111-1131 内線131

インフルエンザ予防接種 助成が始まります

★助成対象者 高森町に住所を有する3歳以上

★接種料金及び助成金額 接種料金 4,000円 (助成金 2,800円 自己負担金 1,200円)

★接種助成期間 10月1日(土)から12月31日(土)まで

★その他 医療機関に事前予約をしてから接種してください。 町外の医療機関の場合、役場窓口での事前確認・受付が必要となります。

インフルエンザの予防接種後、免疫が出来るまで約2週間掛かるといわれています。

流行する前に接種をしておきましょう。

詳細は、下記までお問合せください。

健康推進課 健康推進係 電話 0967-62-1111

その他

『千年の草原』の魅力を世界に伝えるために・・・


9月14日(水)、阿蘇くじゅう国立公園を世界水準まで引き上げるブランド化プログラムの策定にあたり、本プロジェクト有識者メンバーの一人、ロバート・キャンベル氏が阿蘇地域を視察し、阿蘇のツーリズムに造詣が深い地域の方々との意見交換会が南阿蘇ビジターセンターで行なわれました。意見交換会では、人々の営みにより創り出された阿蘇の魅力のPR方法や、観光客の誘客に効果的なツアーの内容などが話し合われる中、キャンベル氏は家畜を安全に制御する阿蘇山の『土塁』の特異性に誘客への可能性を見出すなど、地域住民とは違った目線で捉えた阿蘇の魅力を語りました。



町発注工事と業務委託契約状況 8月10日～10月31日

※ 入札(随意契約を含む)を行ったすべてを記載しています。(10万円以上)

番号	担当課	入札日/契約日	工事(業務委託)名	工期	契約相手	請負代金
1	生活環境課	9月1日	高森温泉館各種設備点検業務委託	9月1日から10月31日	ベスト技研(株)	1,134,000円
2	生活環境課	8月10日	高森峠外4件環境整備事業	8月10日から9月28日	阿蘇森林組合	4,201,200円



町長のうごき

Kusamura Daisei

8月21日～9月20日

- 47回の公務・会議への参加の一部です。
- 他、21回の準公務・政治活動への参加を行いました。

町長交際費

交際費の予算は1年間で96万円です。
残りの額は**520,840円**です。

日付	金額	分類	主な内容	備考
9月5日	100,000円	協賛	阿蘇神社復興支援事業協賛金	阿蘇神社復興応援阿蘇プロジェクト
9月15日	10,000円	御祝	自衛隊第八偵察隊山地行進訓練交流会	高森町自衛隊父兄会
9月15日	25,920円	御祝	天草茂串地区十五夜綱引き大会の折土産代	天草市茂串地区

※交際費での支出は「公的な行事」のみです。
※「公的な行事」の後の2次会、その他の会費、経費は全て自己負担となっています。

お悔やみ

予算(交際費の内の弔費分)は1年間で24万円です。
残りの額は**146,000円**です。

金額	分類	主な内容	備考
10,000円	弔費	香典代	5件

9月25日(日)	9月19日(月)	9月17日(土)	9月16日(金)	9月13日(火)	9月12日(月)	9月10日(土)	9月8日(木)	9月6日(火)	9月5日(月)	9月1日(木)	8月31日(水)	8月27日(土)	8月26日(金)				
百歳表彰	百歳表彰	百歳表彰	湯の里荘関係協議	上京(南阿蘇鉄道関係)	高森中央小学校運動会	秋の交通安全推進協議会	金婚夫婦表彰 熊日巡回	高森高校体育祭	熊本県議会総務常任委員会視察対応	熊本県議会総務常任委員会視察対応	災害対策本部会議	阿蘇DC中期計画意見聴取	財務副大臣秘書官(要望書提出・説明)	熊本3区国会議員(要望書提出・説明)	熊本地震、復興への道(西原村民体育館)	田中良生国交副大臣視察対応	土木部・要望書提出(県庁)

みんなの掲示板

- ◎**労使紛争の解決に「あっせん」をご利用ください**◎●
県労働委員会は、解雇や労働条件の変更その他労働者と事業主との間に起きたトラブルについて、自主解決が難しい場合に、話し合いによる解決をお手伝いする「あっせん」を行っています。手続きは簡単で、秘密は厳守され、費用はかかりません。労働者、事業主のどちらからも申請でき、正規社員に限らず、パート従業員や派遣社員の方なども利用できます。
お気軽にご相談ください。
☎熊本県労働委員会事務局 ☎096-333-2753
- ◎**平成28年度熊本矯正展を開催します**◎●
毎年、熊本刑務所の受刑者の作業状況と教育活動の紹介を目的とし開催しております矯正展。今年も下記日時で行ないます。是非、ご参加ください。
日時：11月12日(土)・13日(日) 午前9時から午後4時まで
(13日(日)は午後3時まで)
場所：熊本刑務所構内(熊本市渡鹿7丁目12番1号) 入場無料
内容：★刑務所見学★性格検査(熊本少年鑑別所)★作業製品の販売
☎熊本刑務所 ☎096-362-3513
- ◎**行政書士が電話で相談に応じます(相談料無料)**◎●
各種許認可・登録、法人設立、遺言・相続、内容証明書・契約書作成など無料で相談に乗ります。10月3日(月)午前10時から午後4時まで。
通話料はお客様ご負担となります。☎熊本県行政書士会 ☎096-385-7301


- ◎**第1回「お母さんのための再就職実践コース」参加者募集**◎●
再就職を希望する子育て女性のための就職支援講座の参加者募集です。
実施日：11月14日(月)から11月24日(木)のうちの8日間
内容：パソコン講習(25時間)
応募書類作成方法習得
再就職のための具体的なプランを作成するコンサルティング(11月25日から12月12日のうちの2日間)
会場：くまもと県民交流館パレア9階会議室4 託児あり 参加無料
詳しくはお問合せください。
☎熊本県商工観光労働部 しごと相談・支援センター ☎096-351-0500
- ◎**障がいのある方を対象とした職業訓練生の募集**◎●
【ITパソコン科】
訓練期間：12月1日(木)から平成29年2月28日(火)まで
内容：PC操作・ビジネスソフト(ワープロ・表計算)の利活用に関する基礎・応用技能・ホームページ作成・管理技能
経費：テキスト代10,000円(税抜き)程度 受講料無料
場所：有限会社 ワイエスプラン
阿蘇市内牧257
受講対象障がい：身体障がいのうち内部障がい、精神障がい、難病
詳しくはお問合せください。
☎ハローワーク阿蘇☎22-8609 / 熊本県立高等技術専門学校☎096-378-0121

俳句(河原すすきの句会)

古時計	夜長の転た寝	刻告げる	本田 訓子
手術終え	明けしひるげの	くり旨し	ペンネームひけこ
赤牛や	ゆっくり進む	萩の原	加藤 美保
夏帯を	少しゆるめて	昼餉かな	後藤 法龍
秋の夜の	おもいが紙に	文字となる	瀬田 博
ままならぬ	効き出したつは	副作用	三森 茜
ままならぬ	夢は儚く消えるもの		松山キヨ子
腹の底	見えりやア誰も騙されん		古木えつほ
下手くそが	一人ずれとる盆踊り		長尾 慶恩
真つ盛り	今夜もリオで寝付かせん		佐藤多可雄
そるが役目	働き蟻は酷げえ事ッ		後藤 信子
そるが役目	怪しい人にだけ吠ゆる		倉石 晴代
そるが役目	村人達の為ならば		久保 静子
盆の来て	家はまだ傾いたまま		相原 白酔
そるが役目	炊事洗濯資金繰り		大塚ほたる
その後が	雨降るたんび避難指示		市原 正成

歌詠み

肥後狂句(阿蘇御神火会)



おくやみもうしあげます 8月受付分(敬称略)

住所	死亡者	年齢	ご遺族
高森(下町)	橋本 律子	82歳	橋本 光男
高森(前原)	後藤 幸廣	89歳	後藤ケサ子
尾下(牧戸)	眞井 正行	84歳	眞井キミエ
色見(井上)	住吉 暎光	70歳	住吉ゆき子
色見(中園)	安方 弘子	78歳	安方 未信
高森(村山)	古木ヒデ子	92歳	新井 明美

愛 (順不同・敬称略)

■町社会福祉協議会へ

古木 えつほ	岩下 ケイ子
甲斐 むつみ	後藤 ケサ子
甲斐 耕太郎	

休日在宅医

診療は午前9時から午後5時まで

月日	病・医院名	電話番号
10月 9日	南郷谷整形外科医院	☎0967 (62) 3351
10月10日	藤本医院	☎0967 (67) 0020
10月16日	平田医院	☎0967 (62) 0216
10月23日	のむら内科クリニック	☎096 (292) 2250
10月30日	上村医院	☎0967 (35) 0336
11月 3日	寺崎内科胃腸科クリニック	☎0967 (62) 0378
11月 6日	馬原内科医院	☎0967 (62) 0646
11月13日	渡邊内科	☎0967 (67) 1777

平成28年8月31日現在 (対前月末)

まちの人口

人口	6,703人	(△11)
男性	3,221人	(△5)
女性	3,482人	(△6)
世帯	2,881世帯	(+6)

編集後記

敬老会や運動会など、老いも若きも行事満載の秋が始まり、少しずつ木々の色づきが目に留まるようになってきました。熊本は、夏が終わるとあっとい間に冬に移行して(しまう)気がする・・・、私は紅葉を楽しんだことがありません。今年こそは、どこか景勝地に足を運び、もみじ狩りでも楽しもう!と、毎年この時期、決意するも叶わず翌年も同様の決意を抱きます。しかし、今年、秋を逃すことなく、そして特別に景勝地に行かずとも、ここ高森で赤や黄に染まる美しい落葉樹を楽しめるのではないかと、今から胸躍らせております。

秋は、紅葉だけでなく爽りも多く食べ物も美味しい、色々楽しめる、個人的に大好きな時期です。最近、私は旅行記を靴に忍ばせて『読書の秋』満喫中です。

昼夜の寒暖差により、体調も崩しやすい時期ですが、皆さんも、思い思いの秋を楽しんでください。(裕)

高森カレンダー 10月16日~11月15日

10月 October

18(火)	高森じかん 山の恵みを味わう『秋』	10:30~	四季の味 むら本
19(水)	プレママ料理教室	10:00~	高森総合センター和室
20(木)	移動子育てひろば	10:00~	草部総合センター
20(木)	1歳児健康相談	13:00~	高森総合センター和室
22(土)	高森じかん 羊毛フェルトで敷物づくり	13:30~	高森駅集合
27(木)	移動子育てひろば	10:00~	朋遊館
29(土)	高森じかん 神話の旅	13:30~	高森駅集合

※『高森じかん』に関しては要予約です。詳しくは5ページの案内でご確認ください。

11月 November

1(火)	すくすくデー	10:00~	子育て支援センター
10(木)	移動子育てひろば	10:00~	朋遊館

秋の南阿蘇鉄道 トロッコマルシェ開催!

高森町の特産品のほか天草からも出店される人気の市場です。今回はその他、レイルフェスタ九州やチェックインラリー、そして九州パンケーキ作りと、盛りだくさんの内容となっています。

奮ってご参加ください。

問 政策推進課 ☎0967-62-1111

10月8日(土) 10:00~16:00 高森駅前広場

第13回 阿蘇アート&クラフトフェア

日時: 10月8日(土) から 10月10日(月)
午前10時から午後5時まで(最終日は午後4時まで)

場所: 旧上色見小学校内(NPO法人阿蘇フォークスクール)
熊本県阿蘇郡高森町上色見1390-1

問 阿蘇アート&クラフトフェア実行委員会 ☎0967-62-0027