



吉よし

平成15年

2月

祝 南小国町成人式



成人おめでとう!!

1月3日、自然休養村管理センターにて成人式が行われました。



* 2月は省エネルギー月間です!! *

冬期は、暖房の使用などによってエネルギーの消費が最も増大する時期です。

エネルギーを多く使う時期だからこそ、エネルギーをできるだけ効率よく使いたいものです。家庭や学校、職場でも省エネの工夫・実践を心がけるようにしましょう。



地球温暖化の要因と影響

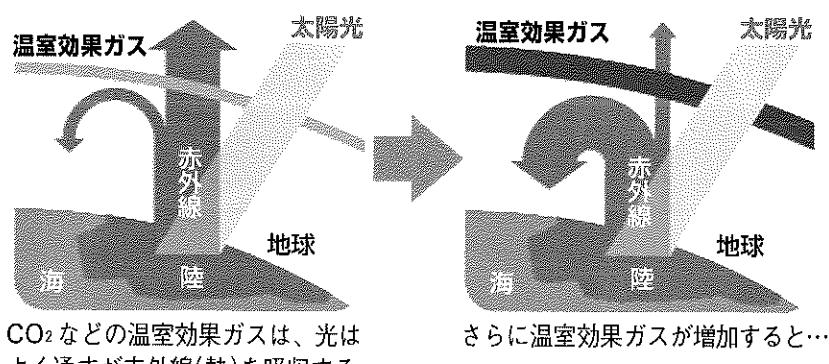
地球温暖化を防ぐのは身近な省エネから。

● 地球温暖化の主な原因のひとつはCO₂排出量の増加。

私たちの暮らしに欠かせないエネルギー。その大半は石油や石炭などの化石燃料を燃焼することで得られますが、同時に二酸化炭素(CO₂)などの温室効果ガスが排出されます。エネルギーの大量消費でこの温室効果ガスの濃度が急激に増大。今まで宇宙に放出されていた熱が再び大気中に封じこめられ、約15℃に保たれてきた地球の平均気温の上昇が進行しているのです。

温室効果ガス(CO₂など)による地球温暖化の原理

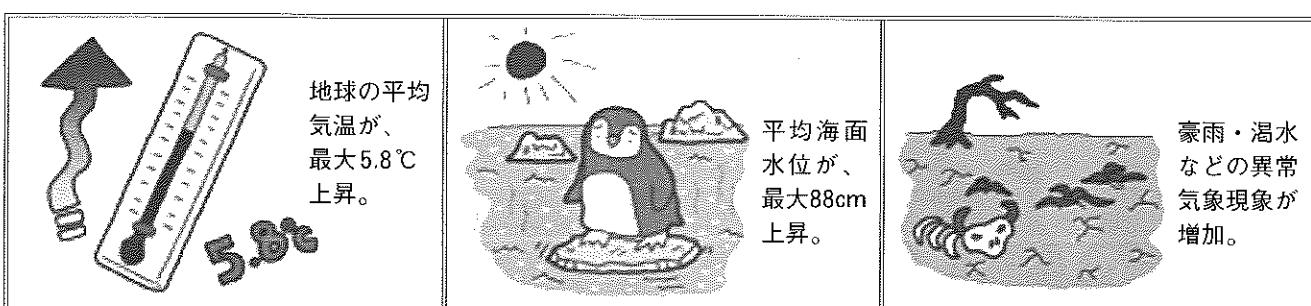
地球の気温は、地球から赤外線の形で熱を宇宙に逃がすことによってほぼ一定の温度に保たれてきました。それが近年、赤外線を通しにくい性質をもつ温室効果ガスの濃度が急上昇しているため、そのメカニズムがくずれ、大気中に吸収される熱が増えて地球の温暖化が進んでいるのです。



※温室効果ガスには、二酸化炭素(CO₂)、メタン(CH₄)、亜酸化窒素(N₂O)、フロンなどがありますが、なかでもCO₂は最も温暖化への影響が大きいといわれています。

● このままCO₂が増え続けると、こんな心配が…。

21世紀末までに(1990年と比べ)、例えば……



● その結果…

40cmの海面上昇により、世界中で7,500万人～2億人の被害増

南・北極の氷解、氷河の氷解が進み、低い土地や小さい島は海中に沈んでしまいます。

途上国の農業生産などに大きな影響

砂漠化などによる森林の減少や食料生産の低下などのほか、重要なエネルギー源としての水資源への影響も予想されます。

生態系の破壊、伝染病の拡大

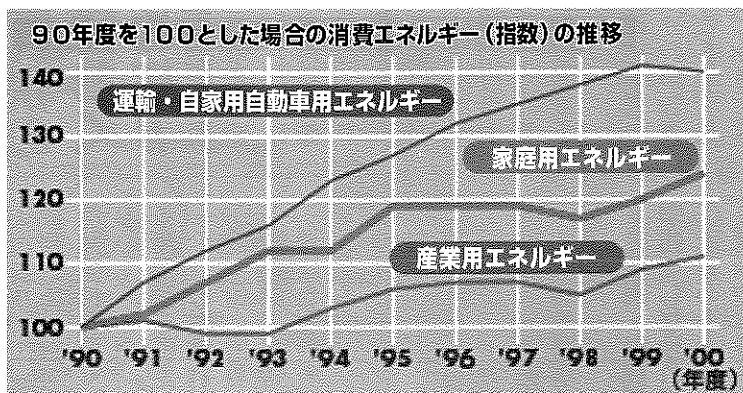
気候変動による動植物の環境不適応・絶滅などや、洪水など自然災害による伝染病の拡大も心配されます。

《気候変動に関する政府間パネル(IPCC)「第3次報告」(2001年4月)より》

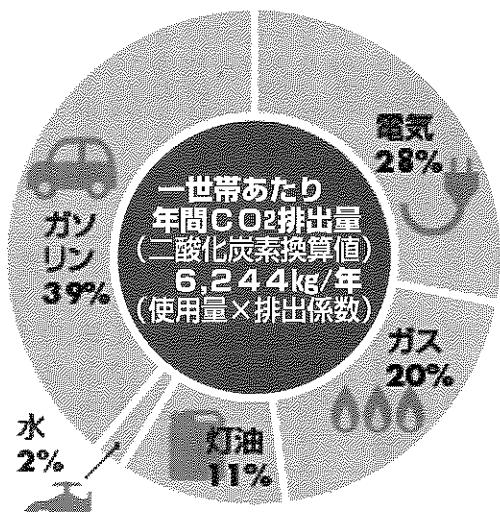
●ふだんの暮らしの中から、直接・間接的にCO₂は出ています。

伸び続ける家庭、自家用自動車のエネルギー使用

一世帯あたりの年間CO₂の排出量 (二酸化炭素換算値)



家庭におけるエネルギー源別
CO₂の排出割合



平成12年度「民生用エネルギー消費機器の効率改善調査報告書」より

家庭でできる省エネ行動 ちょっとした気くばりで、こんなに効果が上がります。

●家庭でできる省エネ行動はこんなにあります。

一世帯あたり年間CO₂排出量：6,244 (kg-CO₂/年・世帯) として算出

《平成12年度「民生用エネルギー消費機器の効率改善調査報告書」より》

リビングで できる省エネ行動	おすすめ度	年間CO ₂ 排出量に対する削減割合	年間削減効果 (節約額)
暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定する	★★	0.5～1.0%	2,020円
電気カーペットの温度設定はこまめに調節する	★★★★	1.1～2.1%	4,280円
冷暖房機は不必要なつけっぱなしをしない	★★	0.5～0.9%	1,810円
照明は、省エネ型蛍光灯、電球型蛍光ランプを使用	★★	0.4～0.9%	1,790円
照明は不要なときはこまめに消灯する	★★★★	0.1～0.2%	450円
テレビを見ていないときは消す	★★★	0.2～0.5%	940円
こたつは敷布団と掛け布団を使用し、温度設定はこまめに調節する	★★	0.5～0.9%	1,880円
キッチンで できる省エネ行動	おすすめ度	年間CO ₂ 排出量に対する削減割合	年間削減効果
食器洗いのお湯の温度はできるだけ低くする	★★★	0.5%	1,910円
冷蔵庫にはものを詰め込みすぎない	★★★	0.4～0.8%	1,570円
冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置する	★★	0.3～0.6%	1,230円
冷蔵庫の扉の無駄な開閉はやめ、開けている時間を短くする	★★★	0.2～0.4%	760円
電気ポットを長時間使わないときは、プラグを抜く	★★★★	0.6～1.2%	2,470円
浴室・洗面所で できる省エネ行動	おすすめ度	年間CO ₂ 排出量に対する削減割合	年間削減効果
洗濯するときは、まとめて洗うようにする	★★	0.2%	3,220円
お風呂は、間隔を開けずに入る	★	1.3%	5,370円
シャワーのお湯は出しちゃなしにしない	★★★	0.4%	2,110円
便座暖房を使わないときはふたを閉め、温度設定をこまめに調節する	★★★★	0.3～0.5%	3,340円
自動車でも 省エネ行動	おすすめ度	年間CO ₂ 排出量に対する削減割合	年間削減効果
車のアイドリングはできる限りしない	★★	0.6%	1,710円
無駄な荷物を積んだまま運転しない	★★	0.1%	160円
車は急発進、急加速をしない	★★	1.0%	2,940円
タイヤの空気圧は適正に保つ	★★	0.6%	1,580円
その他の 省エネ行動	おすすめ度	年間CO ₂ 排出量に対する削減割合	年間削減効果
電気製品は使わないときはコンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を少なくする	★★	1.0～1.8%	3,800円
機器を買うときは、エネルギー効率のよいものを選ぶ	★★	2.6～4.6%	9,600円

所得税・住民税の申告は正しくお早めに!!

本年も、所得税・住民税

(国民健康保険税)の申告時期を迎えました。

平成十四年分の所得税の確定申告の相談・受付は、二月十七日(月)から始まります。

申告期限、納税期限は三月十七日(月)までとなっています。所得税はあなた自身がます。所得税はあなた自身が所得金額や税額を正しく計算して納税する申告納税制度をとっています。

確定申告書は「確定申告の手引き」や「前年分の申告書の控え」等を参考にして、是非自分で作成してみましょう。申告書の提出は郵送でも結構です。

申告期限間近になりますと税務署や役場は大変混雑し、長時間お待ちいただくことがあります。お早めに申告と納税を行って下さい。

確定申告の相談日は、二月二十一日(金)となっておりますのでお間違えないようお越し下さい。

また、住民税(国民健康保険税)の申告相談の日程も次のページのとおりとなつて

おりますので、ご確認の上、おいで下さい。
指定された相談日に会場(自然休養村管理センター)まで

※所得税の確定申告をしなければならない方

- ①昨年中の所得の合計額が基礎控除、配偶者控除、扶養控除などの所得控除の額を超える方
- ②サラリーマンで、給与の年収が二千万円を超える方や、給与所得や退職所得以外の所得が二十万円を超える方
- ③雑損控除や医療費控除・住宅取得等特別控除などを受けられる方



国税庁のホームページで所得税の確定申告書が作成(カラープリンタ)できるようになりました

納税者の方々からの「国税庁のホームページで作成した所得税の確定申告書をそのまま税務署に提出できるように」という声にお応えし、国税庁のホームページの「計算シミュレートコーナー」を「所得税の確定申告書作成コーナー」に改め(平成15年1月上旬掲載予定)、ここで作成した申告書は税務署に提出できるようになりました。

所得税の確定申告書作成コーナーのポイント

① 利用できる方

- * A様式及びB様式を利用される方
なお、分離課税や給与所得者の特定支出控除を受けられる方など、申告内容によっては利用できない場合があります。

② 主な機能

- * 対話型の入力や申告書様式の金額欄への直接入力による申告書作成
- * 給与所得のみで医療費控除を受けられる方など利用される方が多いと思われるケースについての専用メニュー
- * 税務署提出用、住民税用及び本人控用申告書の出力
- * 問い合わせについてお答えするための掲示板(Q&A)など、納税者の方に利用しやすいようにしています。



利用するときのポイント

申告書を正しく出力していただくために次のことを行っていただく必要があります。

- * カラープリンタの使用
- * プリンタの設定の確認(画面の指示に従って確認)
- * 印刷後に正しく印刷できたか確認(画面の指示に従って確認)
- * 印刷する紙は、A4サイズの普通紙(PPC用紙又は、OA共用紙)をお使い下さい。(インクジェット専用紙は使わないで下さい)



国税庁のホームページのアドレスは <http://www.nta.go.jp>

① 申告相談に持参するもの

※ 共通事項

- 1) 控えの申告書（ご記入のうえご持参下さい。）
- 2) 印鑑
- 3) 国民健康保険証

※ 該当者のみ必要な書類（役場には下記の証明等は用意していませんので必ずご持参下さい）

- | | |
|---|---|
| 1) 生命保険料払込証明書 | 13) 機械・器具類を新たに購入し、経費として控除を受ける方は、その証明書 |
| 2) 損害保険料払込証明書 | 14) 雜損控除を受ける方は、被害を受けた住宅財産の明細書・災害等に関連する支出がある場合はその領収書 |
| 3) 農業者年金払込証明書 | 15) 住宅借入金（取得）等特別控除を受ける場合
・家屋の登記簿謄本又は、抄本 |
| 4) 医療費支払領収書 | ・建築工事の請負契約書 |
| 5) 身体障害者手帳 | ・売買契約書　・住民票の写し |
| 6) 給与（賃金）受給明細書 | ・金融機関から交付を受けた住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書 |
| 7) 年金又は給与を受けている方は源泉徴収票 | 16) 土地又は、山林等を売却し、所得があつた場合
・売買契約書 |
| 8) 事業毎の收支内訳書・出荷伝票又は出荷額証明書
★特に大根・花卉等栽培農家や営業業（農業以外の商工業・サービス業・その他の事業） | ・経費明細書及び領収書 |
| 9) 現金出納簿（元帳他） | 17) 山林所得があつた場合
・収入（売上）証明書 |
| 10) 売上（仕入）伝票及び各種経費領収書 | ・経費明細書 |
| 11) 肉用牛売却証明書
(証明書がなければ免税の対象になりません。) | |
| 12) とも補償拠出金・受取金の証明書等 | |

② 税金の申告をしなかった場合

- 1) 国民健康保険世帯で軽減の対象となる世帯の方は、申告をしないと軽減措置が受けられなくなります。
- 2) 児童扶養手当等の認定書が受けられなくなります。
- 3) 各種資金の借入申込み、公営住宅の入居申込み、就学生の授業料減免申請等の際、証明が出来ません。
- 4) その他、日常生活のうえ大変不便となります。

★ その他詳しいことは、役場財務課にてお尋ね下さい。 ☎ 42-1111

※申告書（本人控え）が足りないご家族は会場に準備しています。

所得税 申告相談日程表

場所：自然休養村管理センター

受付時間：午前9時～午前11時 午後1時～午後3時

※（注）15年度の会場は、自然休養村
管理センターに戻りました！



期日	対象者
2月21日(金)	税務署から所得税申告のご案内を受けた方、又は給与所得者で確定申告の必要な方は、必ず申告相談を受けて下さい。 ◎来られない方は、税務署に出向いていただくことになります。

※税務署から所得税・資産税の申告のご案内を受けた方で、農業所得のある方は事前に役場申告相談にて農業申告をされることをおすすめします。

住民税・国民健康保険税の申告相談日程表

場所：自然休養村管理センター

受付時間：午前9時～午前11時 午後1時～午後4時

期日	対象地区	期日	対象地区
2月17日(月)	田中・千光寺・竹の熊・新町・上町・本町・下町	2月27日(木)	満願寺小学校区全域
2月18日(火)	赤馬場・脇戸・矢津田	2月28日(金)	星和小学校区全域
2月19日(水)	杉田・鬼山・馬場全域	3月4日(火)	里組・小田・白川・瀬の本・大谷山
2月20日(木)	上中原・下中原	3月5日(水)	黒川・田の原
2月25日(火)	中中原・陣の前・平瀬・樋の口	3月6日(木)	旧波居原小学校区全域
2月26日(水)	中湯田・湯田・古賀・矢田原		

※ 尚、会場が大変混雑しますので必ず指定された日において下さい。

保健師

だより

節分を過ぎ、暦のうえでは春を迎えましたが、寒さはまだまだ続きそうです。

県内では、インフルエンザが増加し、学級閉鎖

になるところもでてきております。

インフルエンザに負けないために

インフルエンザウイルスは、患者さんのくしゃみやせきの飛沫を直接吸いこんで感染する場合と、床などに落ちたウイルスが、ほこりとともに舞い上がって空気中にただよい、それを吸いこむことによって感染する場合とがあります。例年、一月から二月に患者数がピークに達します。

インフルエンザを早めに治し重症化させないためには、ふつうのカゼかインフルエンザかの見極めが大事です。

ふつうのカゼなら、くしゃみ、せき、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなどが症状としてあらわれ、やがて、軽い発熱や倦怠感をともなうこともありますが、一週間ぐらいで治ります。

一方、のどの痛みやせき、鼻水などはたいしたことはないのに、いきなり高い熱が出て、頭痛、関節痛、筋肉痛などをともない、強い全身倦怠感に襲われるときには、インフルエンザの可能性が高いのです。

多くの場合、のどや鼻の症状はあとで出でますが、六十五歳以上のお年寄りや慢性的の呼吸器系疾患や心臓病、腎不全、糖尿病などの持病がある人は、肺炎の合併症がおこる危険があるため、早めに受診しておくほどうが安全です。

インフルエンザに負けないための生活術

インフルエンザは予防が何より大事です。とはいっても、患者さんのせきやくしゃみに含まれているウイルスや、空気中にただよっているウイルスで感染するので、日常生活上、多くの人と接触する機会の多い現代人には、ウイルスと無縁ですごすことは、きわめて困難です。そこで、ウイルスが体内に進入してきても闘つてやつつけることができると、丈夫な体をつくっておきましょう。

一、住まいの環境を整える

室温は高すぎず低すぎず快適に感じる温度（二十度前後）、湿度は六十～七十%に保とう。

二、質の良い睡眠をしつかりとる

できれば十二時前に寝よう。

三、栄養バランスのよい食事で体力保持

四、ストレスを解消して免疫力アップ

ふつうのカゼか、インフルエンザかを見極めることが大切!!

ふつうのカゼ

徐々に

くしゃみ・鼻水、咽頭乾燥感

鼻水、鼻づまり

ない(少し)

37度台まで

ない

ある

ない(少し)

ない

ない

項目

発症

初期症状

主症状

悪寒

発熱

全身筋肉痛

鼻炎

咽頭充血

結膜充血

合併症

インフルエンザ

急激

寒気、頭痛

発熱、全身痛

ある

38～39度(以上)

ある

ない(少し)

ある

ある

気管支炎・肺炎



早く治すための
四つの心掛け

- とにかく安静
- 水分を十分にとる
- 体温も大切
- 保温も大切

※治りかけのときの外出は、体温を下げるないようにあたかくして出かけることが大切です。

早く治すには、無理をしないことが大切です。とくに、おとしよりや子ども、持病のある人の場合、重症化しやすいので、軽く考えずに早めに医師にみてもらおうことが重要です。

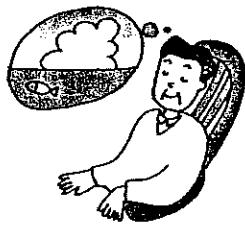
かかつたかな? と思ったたら



心の元気は
こうして
つくろう!

平成十五年度より、高齢者を対象に、筋力トレーニング事業が始めます。トレーニング機械を使っての運動教室ですが、それに先がけて二月上旬に転倒予防教室を実施します。詳しい内容については、後日広報しますが、毎日を過ごせるような教室にしたいと考えています。ぜひ、ご参加ください。

「元気になる 運動始めて みませんか」



自然の音や音楽を聴きましょう。

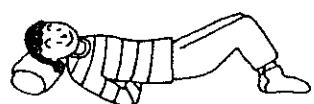
- うつ状態のとき
リスト [ハンガリー狂詩曲]
ミヨー [謝肉祭]
- 神経がまいいっているとき
バッハ [コーヒーカンタータ]
プラームス [マリの歌]
ショパン [ノクターン]

注 音楽は人によって感じ方が異なるので自分にあった音楽を見つけましょう。

朝5分のストレッチでストレス解消。



▲うつぶせで息を吐きながら、右手と左足を同時にもち上げて伸ばします。同様に左手と右足も。5~10回繰り返します。



▲両手をウエストの下に入れ、大きく息を吸っておなかをふくらませ、つぎにおなかで手を押すようにゆっくりと息を吐きます。頭がスッキリするまで続けて。

ハーブのお風呂でアロマテラピー。



ドライハーブ約2/3カップを布袋に入れ、水から一緒に沸かします。給湯式なら蛇口につるしておいて。エッセンシャルオイルを使うならお湯に数滴たらせばOK。ハーブの香りが疲れを癒します。

- 疲労 ラベンダー、ローズ、ミントのブレンド
- 不眠 カモミールにラベンダー、ローズマリーを少々

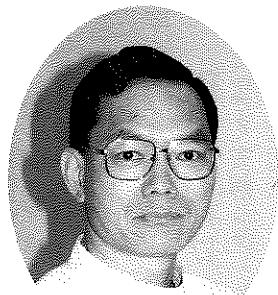
課まで。
お申し込みは、役場町民
心・確実です。

だけでなく、万一のときの給付が受けられないなど大変なことになります。
口座振替にすると、毎月口座から自動的に引き落され、納め忘れがなくなり手間と時間が省けて便利・安心です。



こんなにちは
国民年金係です

肺気腫って どんな病気？



小国公立病院
院長 松村克己先生

二、原因は多くの場合た ばこです。

肺気腫の患者さんはほとんどの方は喫煙者です。まだ原因物質が明らかにされているわけではありませんが、喫煙との関係は間違いない、男性に多い病気です。

一、「最近階段を登るとき息苦しい感じがする」ということでわかることがあります。

肺気腫の最も頻度の高い症状は息切れで、次には咳、痰があります。この息切れが進行すると、少し動いたときや、会話の時などにも感じるようになります。

息切れの症状がある病気はたくさんあります。ほとんどは肺や心臓の病気からきます。その中で肺気腫はわりと頻度の高い病気です。

肺気腫では呼吸をするときの空気の通り道である気管支の末梢から肺胞にかけて構造がこわれて拡張したままになります。したがつて空気は肺の中にたくさんあります。空気の出入りがうまくいかず、肺の働きであるガス交換がうまくいきません。つまり酸素を充分取り入れることができず、できにくくなります。

三、診断と治療は？

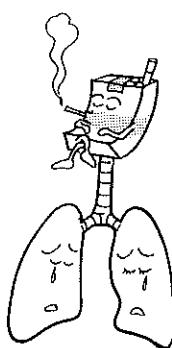
症状や喫煙歴などのほかに胸部X線、胸部CTの画像診断、また肺機能検査で診断ができます。治療については構造が壊れた肺をもとに戻す方法対する治療が主となりま

す。酸素をとる力が落ちている場合には酸素療法が必要です。現在は自宅で酸素の治療を続けることができました外出の時に小型の酸素ボンベを携帯してすることができます。このような方法で旅行などもできます。

四、日ごろ注意しておきたいこと

肺気腫には治療法はあるものの根本的に直す方法はありません。肺気腫にならないようにするこことが大切です。

つまりたばこを吸わないことが大切です。たばこは肺がん以外にもこのようないわゆる肺気腫、心筋梗塞、歯周病など多くの病気の誘因となります。たばこを吸わないことは健康を維持するための重要な力



消防団出初め式



一月六日、役場裏駐車場において、平成十五年南小国町消防団出初式が開催されました。

当日は、麻生秀孝消防団

長以下団員百八十九名が出動し、町長式辞、団長訓示の後、各分団毎に通常点検が行われました。

前日までの雪が残る厳しい寒さの中、各団員はきびきびした行動で、点検を受けました。

式典終了後は全分団による

一位 第二分団二二部
(上中原)
二位 第一分団二一部
(馬場)
三位 第三分団一部
(瓜上)

一齊放水が行われ、河川堤防沿いには大きな水のアーチが並びました。

年末警戒時に実施した施設・機械器具点検審査の結果は次のとおりです。

人権擁護委員に 松崎氏就任、加藤氏勇退



後任
松崎 陽志郎 氏



加藤 郁夫 氏

加藤郁夫氏（本町）は、平成二年十二月十五日付の第一期より通算四期十二年の長期に亘り、自由人権思想に関する啓発・町民の人権問題などに対し相談役として活躍されてきましたが今回、後進に道を譲ることで十二月三十一日をもって退任せられました。

尚、加藤氏には長年のご活躍に対し、法務大臣より感謝状が阿蘇法務局長より伝達されました。今後とも町民のためにご指導くださいますようお願い申し上げます。

後任には、**松崎陽志郎氏**（下町）が委嘱されましたのでお知らせし、今後のご活躍をお祈り申します。

一月八日（木）管理センターにおいて、南中二年生五十三名の立志式が開催されました。式では、先輩からのメッセージとして、**穴井俊輔さん**（竹ノ熊出身・現在福大三年）が、「色々な人々の考えに触れ、自分のおかれた環境の中でどう生きていかを考えていって欲しい」。自分にしかないものの、今自分がやっている事に自信を持つて突き進んで欲しい」と力強く話されました。

生徒代表決意表明では、五十三名を代表して**中島和宏君**が「物を作るのが好きだから将来電子工業関係の仕事を就きたい」。今は、特に理数系を頑張っています。更に勉強だけでなく、クラスの行事などにも、しっかりと取り組み

たいです。」と述べました。

南小国町立志式



また、**木幡わかこさん**は、「最近、素敵だなと思う仕事が見つかりました。将来、その職業に就く為に勉強を頑張るのはもちろん、もっと人を理解して、支えられるようになります」と決意を新たにしました。

式終了後、全員にさくらんぼの苗木が贈られました。

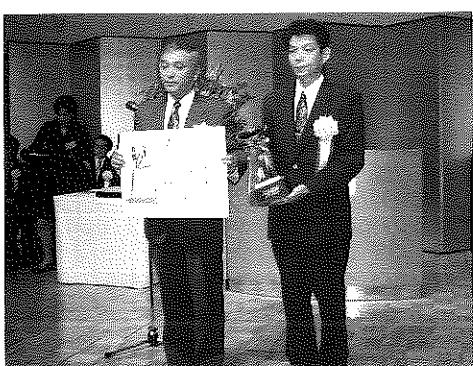
今年で十三回目の立志式。これまで手渡された木々は、今幹を太らせ、実や花をつけていることでしょう。

立志式の皆さんのが決意を、これらの木は、きっと「木オク」（記憶）していますよ。

頑張りましょう。

立志式

祝、畜産大賞!! 小国ジャージー牛乳



一月二十日、東京虎ノ門パストラルで表彰式があり、阿蘇農業協同組合長**丸山信義氏**（写真左）、小国郷営農センター長**大塚嘉久氏**（同右）（波居原）が、組合、センターセンターを代表して受賞致しました。

小国ジャージー牛乳関係者の皆様にお喜びを申し上げますとともに、今後ますますのご活躍をお祈り申します。

一月十三日、町の各所でどんどやが行われました。子どもたちは竹のはじける音に歓声を上げ、大きく燃え上がる炎に見とれいました。冷たい空気の中で炎に近すぎず、遠すぎずちょうど良い場所を探し、用意されたせんざいを美味しくいただきました。

残り火では餅を焼き、みんなおなかいっぱい帰りました。

どんどや



地域安全コーナー

犯罪発生状況

☆どのよのうな車を狙うの?

泥棒は、車内に置いたままの物（貴重品の入つていそうなバッグ・ジャケットなど）を、狙っています。

★クラブ活動をしている子供たちを迎えるに来ている保護者たちが駐車している車。

昨年、小国町・南小国町で発生した事件の数は、平成十二年・十三年に引き続き、前年を上回っています。

平成十三年中発生した事件

一五七件

平成十四年中発生した事件

一七〇件（十三件増）

一七〇件の内、一五〇件が窃盗事

件でした。

なかでも最近、車上狙いによる被害が急増しており、一五〇件の中では三四件が車上狙いによる被害でした。

★鍵をかけているから大丈夫？

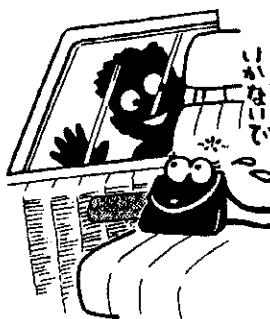
特に、バッグや財布が車外から見える車はすぐに狙われます。

泥棒は鍵をこじ開けたり、ガラスを割つて、犯行に及びます。

被害急増
う車上狙い

【車上狙い】とは、駐車している無人の車内から、バッグ類や金品を盗む犯罪のことをいいます。

みんなでつくる安心の町・小国郷



町
民
文
芸

俳句

秋霖の部屋の気配を灯しけり
露天湯に雪のちらつく初湯かな

試歩の夫野菊の道を遠ざかる

河津 昭子

上條 十志

児玉 敬子

齊藤 寿満

佐藤須磨子

佐藤テル子

泳ぐとも歩くとも見ゆ池の鴨

木せいの花のジュータン廻りみち

牛飼いは孫にまかせて寒草とり

下城 たず

杉野 正依

佐渡 節子

高橋 於周

橋本 やち

橋本

わか

日隈 初美

宮崎 チク

裕巻のぬくもりくれし土産かな

くるみ入るゆべし土産に友来る



宮田 寛子

折鶴の折れない父や秋灯下

袴のぬくもりくれし土産かな

くるみ入るゆべし土産に友来る



消防署だより

北部分署

火災・
救急救助番
119番
問い合わせ
☎46-4411

あそ救急フォーラム



管内では 火災が多発！

昨年十二月からの一ヶ月

間で北部分署管内では、車

輪火災二件、建物火災三件、

計五件もの火災が発生して
います。その中には、ご存

知のように小国町宮原桜ヶ丘の建物火災によつて二名が

いいます。まだまだ寒い日が
続きますので、次の事項を

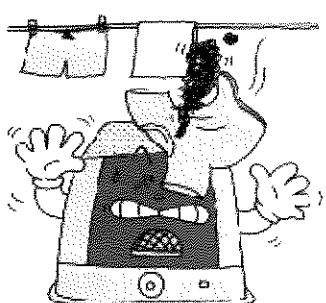
守つて火の取扱いには十分
注意して下さい。

作年十二月十八日阿蘇町内牧のひのくに会館において、「あそ救急フォーラム二〇〇二」が開催されました。このフォーラムは、阿蘇における救急高度化推進と、消防と医療機関及び関係行政機関がお互いに連携し、阿蘇における救急医療体制の確立が目的となつており、熊本赤十字病院救急部長井清司先生の「外傷による救急活動について」の講演や、当本部救助隊による阿蘇山山岳救助の事例発表、救助隊によるシユミレーション、意見交換会等が行われました。



◇タバコによる火災を防ぐ ポイント

必ず灰皿のあるところで吸う。



◇暖房器具による火災を 防ぐポイント

- ・吸殻は完全に消す。
- ・吸殻はくずかごに捨てない。
- ・寝タバコ、くわえタバコ、投げ捨ては絶対にしない。
- ・灰皿に水を入れておく。

「いわしのロールグラタン」

◎材料（4人分）

いわし···4尾	（塩···小さじ½	こしょう···適量
ほうれん草···120g	マーガリン···大さじ1弱	パセリ···20g
えのきたけ···120g	（塩···小さじ½	こしょう···適量
オリーブ油···大さじ1強	パン粉···大さじ1強	粉チーズ···大さじ1強
レモン···1個	オリーブ油···大さじ1½	
プチトマト···4個	レモン···1個	

【魚料理がおすすめ!!】
脂肪には、コレステロールを増やす飽和脂肪酸（肉に多い）と、コレステロール値を下げる不飽和脂肪酸（魚に多い）があります。魚の脂を食べる調理法としては、生や煮たものがおすすめです。

わが家の味じまん

第60回

- ・ストーブの周りや上には洗濯物や、燃えやすい物を置かない。
- ・カーテンの近くで使用しない。
- ・火を点けたまま給油や移動をしない。
- ・外出する時や寝るときは、完全に消火した事を確かめる。（電気こたつは、差込プラグを抜く。）
- ①いわしは手開きに、ほうれん草は色よく茹でて水にさらし、水気を絞つて3cmの長さにそろえる。
- ②えのきたけは3cmの長さに切る。
- ③フライパンにマーガリンを熱し、ほうれん草とえのきたけを入れ、塩・こしょうで味付けする。
- ④いわしに塩・こしょうをして、④を等分してのせ、クルツと巻く。（巻き終わりを楊枝で止める）
- ⑤半量のパセリのみじん切りとパン粉、粉チーズをよく混ぜる。
- ⑥オーブンの天板に④を並べ⑤を振り、上からオリーブ油をかけ200度のオーブンで香ばしく焼く。（フライパンで焼いてもよい）
- ⑦仕上がりに残りのパセリをふり、レモンとプチトマトを添える。

くらしの こくちばん

スポーツ安全保険に加入しましょう!!

2003年度のスポーツ安全保険が 3月より加入受付開始!

子ども会や運動クラブなど5人以上の団体であれば加入できます。加入して万一のけがや賠償責任に備えましょう。心臓マヒなどの突然死に対しては見舞金が支払われます。掛金・補償内容は、下記のとおりです。

問合わせは、スポーツ安全協会熊本県支部まで ☎ 096-388-1581

加入区分・掛金・補償額 (加入区分ごとに5名以上で加入してください。)

団体	対象となる団体	区分	掛金	対象範囲	傷害保険(補償額)				賠償責任保険(補償限度額)	共済見舞金
					死亡	後遺障害	入院(日額)	通院(日額)		
子どもの団体	中学生以下の子ども 子どもの保護者 (スポーツの指導、審 判を除く)	A	500 円	団体活動中 と往復途中 (子どもにおいては 学校管理下を除く)	2,000 万円	最高 3,000 万円	4,000 円	1,500 円	身体賠償 1人 1事故 5億円 免責(事故負担) 1,000円 財物賠償 500万円 免責(事故負担) 1,000円	突然死 (急性心不全 ・脳内出血等) 160万円
	中学生以下の子ども	AW	1,050 円	団体活動中 と往復途中 (学校管理下を除く)	2,100 万円	最高 3,150 万円	5,000 円	2,000 円	上記補償に 身体・財物賠償 合算 1事故 500万円を加算 免責(事故負担) 1,000円	
	子どものスポーツ 団体の指導者	AC	1,000 円	子ども達への 指導活動中 と往復途中	1,000 円	最高 1,500 万円	1,000 円	500 円	身体・財物賠償 合算 1事故 500万円 免責(事故負担) 1,000円	
大人の団体	文化活動、ボランティア 活動及び地域活動 (スポーツの指導及び審 判ダンス踊り等を除く)	A	500 円	団体活動中 と往復途中 (学校管理下を除く)	2,000 万円	最高 3,000 万円	4,000 円	1,500 円	身体賠償 1人 1事故 5億円 免責(事故負担) 1,000円 財物賠償 500万円 免責(事故負担) 1,000円	突然死 (急性心不全 ・脳内出血等) 160万円
	老人クラブなど	B	800 円		600 万円	最高 900 万円	1,800 円	1,000 円		
	スポーツ活動 (野外活動、身体運動 を含む)	A	1,500 円		2,000 万円	最高 3,000 万円	4,000 円	1,500 円		
	危険度の高いスポーツ 活動	D	9,000 円		500 万円	最高 750 万円	1,800 円	1,000 円		

◎AWにおける個人活動中の傷害保険事故の場合には、日射・熱射病及び細菌性食物中毒は対象となりません。

◎「子どものスポーツ団体の指導者」とは、指導者の資格の有無を問わず、団体員への実技・理論指導及びその補助等を行う人をいいます。

「子どもの団体の保護者」とは、団体員の保護者であり、団体活動の支援として、団体員の送迎、応援、活動の準備及び後片付けを行う人をいいます。

◎「フォークダンス、社交ダンス、洋舞、日舞等」の加入区分は、C区分となります。

★保険期間

・平成15年4月1日～平成16年3月31日まで（3月中に申込の場合）

・掛金を振り込んだ日の翌日～平成16年3月31日まで（4月1日以降に申込の場合）

猫の三一助

(有)太陽印刷社



第19回 阿蘇の火まつり

3月は阿蘇各地で「阿蘇の火まつり事業」が開催されます。郷土芸能や物産市などそれぞれの地域の特色を活かしたお祭りです。

県内はもちろん福岡県など九州各地からの観光客の方々で賑わいます。皆様方も是非郡内各町村で開催されるお祭りにご来場いただきお楽しみいただきたいと思います。

皆様方のおいでをお待ちしております。

第19回 阿蘇の火まつり日程表 【平成15年2~3月】

日 程	場 所 (町村名)	イ ベ ン ト 名	内 容
2月28日(金)	◆阿蘇神社 (一の宮町) ☎ 0967-24-5117	☆火入れ式 (17:00~18:00) 「入場無料」	○郷土芸能(17:00~) ○オープニングセレモニー(17:30~)
3月 1日(土)	◆阿蘇町総合センター (阿蘇町) ☎ 0967-32-1111 ☎ 0967-24-5117	☆阿蘇ぶるまい (16:30~19:00) 「入場無料」 (雨天決行)	○伝統芸能祭(16:30~) ○火文字焼き(18:00~) ○花火の打上げ(18:40~) ○物産市(16:30~)
3月 9日(日)	◆高森駅前公園 (高森町) ☎ 0967-62-2233	☆第15回『新酒とふるさとの味まつり』 (12:00~15:00) 「入場無料」	○寒造り新酒のふるまい(税300円)(12:00~) ○高森伝統芸能の披露(12:15~・13:45~) ○味噌詰め放題(1,000円)(13:00~・14:15~) ○特産品販売 ○手作り駄菓子・郷土料理・創作料理実演販売、お楽しみ抽選会

平成十五年度 小国高校聴講生募集

小国高校では、今年の四月からコンピュータの授業を受講していただく聴講生を募集しています。一年間生徒と一緒に授業を受けていただくもので、情報教育に興味・関心をお持ちの方をお待ちしています。詳しいことは小国高校にお尋ねください。

○聴講科目

「情報処理」(三年生)

○聴講期間: 平成十五年四月
～平成十六年三月

○聴講資格: コンピュータについての知識・技能を得ようとする意欲があり、一年間を通して聴講できる社会人の方

「自動車フロン券」は、全国の郵便局、またはコンビニエンスストア(セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルK、サンクス)各店舗にて一台分当たり二千五百八十円を払い込んでいただき、その払込印で「自動車フロン券」を受け取り、廃棄処分時に車と一緒に引取業者にお渡し願います。

○聴講日

毎週水曜日1・2限(合計100分)
1限 午前8時50分～9時40分
2限 午前9時50分～10時40分
年間およそ30日(計60時間)

○聴講場所

小国高校商業科教室

○募集人員: 一二二名程度
(簡単な面接を行っています)

○募集料: 手数料一千四百円
講料五千円(年間)、実習費
約三千円(テキスト代、ロッピーディスク代等)

○申込み先: 小国高校
☎ 四六一・二四三五

「自動車フロン券」 で存じですか?

エアコン等に冷媒として用いられているフロンは、オゾン層破壊物質であり、また温室効果ガスでもあります。

破壊法が施行され、カーフロンが搭載された車を回収等の費用をご負担いたしました。車フロン券によりフロン回収等の費用をご負担いたしました。

「自動車フロン券」は、全国の郵便局、またはコンビニエンスストア(セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルK、サンクス)各店舗にて一台分当たり二千五百八十円を払い込んでいただき、その払込印で「自動車フロン券」を受け取り、廃棄処分時に車と一緒に引取業者にお渡し願います。

▼問い合わせ先
自動車フロン券
セントラル
☎ ○三一
五五三一
一四六二





お誕生日おめでとう

岩永 教宏くん	14. 12. 10生	(黒川)
(父) 朝光さん	(母) 美佐子さん	
芳賀 優多くん	14. 12. 26生	(赤馬場)
(父) 義浩さん	(母) 恵子さん	
日野 穂花ちゃん	15. 1. 7生	(長迫)
(父) 束穂さん	(母) 加奈さん	
麻生 奈菜ちゃん	15. 1. 11生	(本町)
(父) 光寿さん	(母) 由美さん	

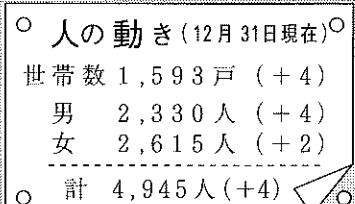


いつまでもお幸せに

濱地 裕介 さん } 黒川
穴井 咲江 さん }

おくやみ申し上げます

死亡月日	氏名	年令	住所
12. 21	佐藤 祐輝さん	(19)	吉原
1. 5	大塚 司さん	(44)	矢津田下
1. 14	加祥 美敏さん	(50)	田の原
1. 22	宇都宮 唯雄さん	(98)	立岩
1. 26	秋吉 芳己さん	(45)	轟
1. 27	安藤 定喜さん	(84)	轟



役場會議室

● ところ

午後一時三十分

●と
相談は、無料です。

本町出身弁護士の、坂本仁郎さんによる、法律相談が行われます。

法律相談

故人の香典返しとして、次の方々より多額のご寄附をいただきました。お志に添いますよう有意義に活用させていただきます。

謹んで厚くお礼申し上げますとともに故人のご冥福をお祈り申し上げます。



* 工事入札結果 *

入札年月日	工事名	請負金額	工事請負者
H14.12.20	道路安全施設設置工事	1,963,500	(有)弘藤建設
〃	町道脇戸梅木線道路維持工事	504,000	(有)弘藤建設
〃	町道小田下鶴線外道路維持工事	682,500	(有)利光建設
〃	町道市原巡測線道路小規模改良工事	561,750	(有)甲斐電工社
〃	町道吉原瀬ノ本線道路小規模改良工事	336,000	(有)利光建設
〃	町道樋ノ口吉ノ本線暗渠改修工事	1,417,500	(有)林建設
〃	町道田ノ口大竹原線道路改良工事	13,965,000	(有)中島産業
〃	松ノ木川河川維持工事	1,407,000	麻生建設
〃	小田川河川維持工事	640,500	(有)東熊建設
〃	小田川(支川)河川維持工事	945,000	麻生建設
〃	南小国町公共下水道管渠施設測量及び基本設計業務	9,450,000	日本理水設計 (株)九州支店

お年玉つき年賀はがき 当選番号

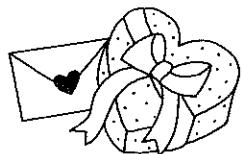
1等 (5点の中から1点選択)	◇ノートパソコン ◇液晶テレビ ◇洗濯乾燥機 ◇マッサージいす ◇電動駆動補助力付自転車	1 2 3 1 4 9
2等 (6点の中から1点選択)	◇デジタルカメラ ◇DVDプレーヤー ◇空気清浄器 ◇電子辞書 ◇高級万年筆 ◇ふるさと小包(精選100品の中から6個選択)	A ・ B 組 共 通 下 5 けた 5 1 9 5 0
3等	◇ふるさと小包 (精選100品の中から1個選択)	下 4 けた 5 5 8 0
4等	◇お年玉切手シート (50円+80円)	下 4 けた 9 8 6 3 下 2 けた 1 8 下 2 けた 5 1 下 2 けた 7 4

賞品引換期間

平成15年1月20日(月)から
平成15年7月22日(火)まで



町民カレンダー



2月・3月

▼休日在宅医院のない日曜・祭日には、救急告示病院である“小国公立病院”で受診できます。

2 7 金	◆健康相談 10:00～ 上中原公民館 ◆年金相談 10:00～15:00 小国町悠ゆう館	22 土	
8 土		23 日	◎南小国町駅伝大会 ►休日在宅医院 上野外科医院 ☎46-2033
9 日		24 月	★乳児健診 13:30～14:40受付 管理センター
10 月		25 火	♥子育て広場（自由遊び） 9:30～11:30 りんどう荘
11 火	建国記念日 ♥子育て広場（自由遊び）9:30～11:30 りんどう荘 ►休日在宅医院 蓮田医院 ☎42-0125	26 水	
12 水		27 木	
13 木		28 金	◎国民健康保険税 第9期 納期限
14 金		3 1 土	
15 土	◎ニコニコ入浴日 (りんどう荘のお風呂無料開放) 10:00～15:00	2 日	
16 日	◇市町村 ボランティア交流会 八代ハーモニホール 10:00～	3 月	◆健康相談 9:30～10:30 湯田公民館 13:30～14:30 矢田原公民館
17 月		4 火	♥子育て広場（自由遊び） 9:30～11:30 りんどう荘
18 火	♥子育て広場（自由遊び） 9:30～11:30 りんどう荘	5 水	
19 水		6 木	
20 木		7 金	◆健康相談 10:00～ 上中原公民館 ◆年金相談 10:00～15:00 小国町悠ゆう館
21 金	◇南小国老人クラブ 演劇大会 9:00～ りんどう荘にて	8 土	

◎心配ごと相談 … (毎週木曜日) · 給食サービス … (毎週木曜日) <社会福祉協議会 りんどう荘>

◎不用大収集 …… (毎週木曜日) 役場へ前日、又は当日午前 9 時までに持ち込んでください。 <町民課>

♥子育て広場「き☆ら☆ら」………… (毎週火曜日 午前中) <社会福祉協議会 りんどう荘>

* 各月の納税の際、収入役室窓口に納付書とともに 徴収目録を提出くださいますと、お待ち時間が少なくなります。



黒川
平野 遼真くん (14.1.1生)
(父)直紀さん (母)亜希子さん
こんにちは。遼真です。
少し泣き虫で甘えんばですが、たくましくてかっこいい男になるぞ!



矢津田住宅
外山 寧ちゃん (14.1.8生)
(父)勇さん (母)美和さん
もりもり食べて元気いっぱい!
癒し(いやしい?)系
「ねね」です。よろしく!

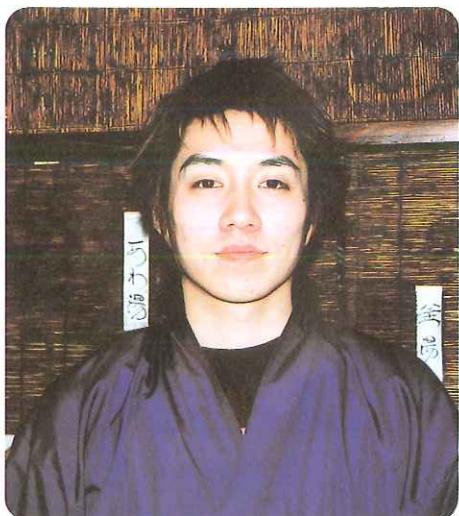


志津中
瀧江 蓮くん (14.1.16生)
(父)成人さん (母)祐子さん
毎日ご飯をたくさん食べて元気いっぱいの僕です。
今一番好きな事は、パパに肩車してもらう事です!!



樋ノ口
武田 晋太朗くん (14.1.28生)
(父)裕泉さん (母)まささん
僕は晋太朗です。
よろしくお願いします。

元気印



河上 新一さん

和田下 (24才)

*町づくりに望むこと

のんびりした暮らしのできる今以上に住み良い町づくりを!

*今一番したいこと

今年から、スノーボードを始めるようになつたので、かわいい彼女でも見つけて、一緒に滑りに行きたい。

*自己PRを

昨年の11月から黒川温泉の湯本荘に勤めるようになりました。主に厨房の方に居るんですけど。是非温泉に入りに来て日頃溜っている疲れをとっていって下さい。

黒川で見かけたら声でもかけて下さい。