

7年間の感謝をこめて

みんなでスマイル♪



【今月のトピック】

- ・令和7年度天草郡市中体連フォトリポート
- ・走って、投げて、踊ってつなぐ150年～令和7年度運動会～

令和7年度

天草郡市中体連

フォトレポート

6月21日(土)～28日(土)に上天草市、天草市、苓北町の各会場で天草郡市中体連が開催されました。

熱戦の様子と各選手の活躍を写真で紹介します。(取材の都合により一部競技の掲載になります。)

また、各競技で優勝された学校は次のとおりです。皆さんおめでとうございます。

☆サッカー 大矢野中・松島中学校(合同チーム)

☆ソフトテニス

男子 大矢野中学校(団体・個人)

☆空手道

男子組み手1・2年生の部 松島中学校(個人)

女子組み手1・2年生の部 大矢野中学校(個人)



松島中野球部



Contents - 今月号の主な内容

- 2 令和7年度天草郡市中体連フォトレポート
- 7 走って、投げて、踊ってつなぐ150年
～令和7年度運動会～
- 8 ・100歳おめでとうございます
・まちのわだい
- 9 「あれっ停電？」と思ったら
～九州電力送配電からのお知らせ～
- 10 ・企業版ふるさと納税
・最高の出会いを天草で
- 11 テレビ・エアコンなどの家電製品を正しく処理していますか？
- 12 第27回参議院議員通常選挙
- 13 「上天草デジタル商品券」利用店舗拡大
- 14 SMS(ショートメッセージサービス)による納付催告
- 15 市営住宅の入居募集
- 16 浄化槽を設置・管理されている皆さまへ
- 17 ・水道の開始・休止
・重度身体障がい者等日常生活用具の給付対象追加
- 18 ・マイナンバーカードの健康保険証利用
・令和7年度「陸上・海上・航空自衛官等」採用試験
- 19 病院だより
- 20 健康ガイド
- 22 ・年金で笑顔
・地域包括支援センター
・かよいの場
- 23 生涯学習白書
- 24 人権教育イベント
- 25 ぶらっとライブラリー
- 26 上天草市に定住・就業する方の奨学金返還支援
- 27 お知らせ
- 32 OurSchoolProjects
- 33 ・地域おこし協力隊
・シリーズ人権
・各種相談窓口
- 34 ・アンケート(WEB)
・イベント情報
- 35 休日在宅医
- 36 わんぱくざかり

今月の表紙

6月13日(金)にJAあまくさ女性部大矢野総支部が開催した「軽トラ朝市」の集合写真です。

今年6月で同軽トラ朝市は、開催7周年を迎え、この日は、抽選会やとろろのプレゼントなどの7周年特別企画で盛り上がりしました。

今後も、毎月第2金曜日8時から10時に旧Aコープ大矢野店前駐車場(登立積米)で開催されます。



人口(前月比) (令和7年5月31日現在) ()内は前月比

大矢野	12,071 (-9)	総人口	23,211 (-51)
松島	6,041 (-31)	世帯数	10,991 (-11)
姫戸	2,099 (-5)	男性	11,118 (-21)
龍ヶ岳	3,000 (-6)	女性	12,093 (-30)

市の面積 126.94km²



大矢野中・松島中サッカー部（合同チーム）



大矢野中野球部





姫戸中・龍ヶ岳中男子バレーボール部(合同チーム)



姫戸中・龍ヶ岳中女子バレーボール部(合同チーム)



大矢野中
女子バレーボール部



松島中男子バレーボール部



龍ヶ岳中女子バスケットボール部



大矢野中女子バスケットボール部



大矢野中男子バスケットボール部



大矢野中
女子ソフトテニス部



大矢野中
男子ソフトテニス部



松島中
女子ソフトテニス部



大矢野中
男子卓球部



大矢野中
ソフトボール部

姫戸少年剣道クラブ



走って、投げて、跳ってつなく 150 年 ～令和 7 年度運動会～

今年も市内の各学校で、運動会および体育大会が開催され、地域にたくさんの笑顔が溢れました。また、子どもたちにとっては、友だちや地域の方と絆を深める忘れられない 1 日になりました。今回は、この中から今年創立 150 周年を迎えた 4 校の運動会の様子を紹介します。

姫戸小学校 (5/18 日)

赤団・白団ともに団結！一生懸命！感動！
～ゴールに向かって走りぬけ！～

150 周年を駆け抜けろ！
感動の令和 7 年大リレー

150 年の歴史のバトンを
君たちの未来へつなげ！



姫戸小150周年記念
紅白玉入れ合戦

赤白 2 回戦ともに
同点！びっくりで
大盛り上がり！



エッホ♪エッホ♪
大玉運ぶって伝えなきゃ♪

小学生と地域の方が
ペアになって大玉を
転がしました。



踊り継ごう…これからも
～松島音頭～



150 周年をお祝い
して「松島音頭」が
帰ってきました。

阿村小学校 (5/25 日)

団結 2025！150 年のバトンをつないで！！
～一生けん命、あきらめず、最後まで走りぬけ～

今津小学校 (5/25 日)

150 年の軌跡、そしてその先へ

150 周年記念 PR



児童と小学校を支えてきたさまざま
な方が一堂に集い、記念撮影を
行いました。
また、11 月に行われる記念式典の
PR も行いました。

みんなで踊ろう！教良木音頭



園児、児童、来賓、婦人会で、
「教良木音頭」を踊りました。

全校集合記念撮影



みんなが集まり、記念
写真を撮影しました。

創立 150 周年記念大運動会
記念写真撮影



教良木小学校 (5/25 日)

百花繚乱！完全燃焼！
150 年の思いをのせて ゴールを
めざせ！教良木っ子の運動会





100歳 おめでとうございます



迫本 夏子さん
大矢野町
大正14年5月24日生まれ



俣川 ヤス子さん
龍ヶ岳町
大正14年5月8日生まれ

2人の方が100歳を迎えられ、市から表彰状とお祝いを贈呈しました。



6/13

「父の日に牛乳(ちち)を贈ろう!」 ～牛乳贈呈式が行われました～

6月13日(金)、市役所大矢野庁舎で、大矢野地方酪農業協同組合から堀江市長に熊本県産牛乳が贈呈されました。

これは、全国酪農青年女性会議が、牛乳の消費拡大のために毎年実施している「父の日に牛乳(ちち)を贈ろう!」キャンペーンの一環で、牛乳の認知度向上と地域経済への貢献を目的に同組合から牛乳が贈呈されたものです。

堀江市長は、贈呈された牛乳の1本を飲み干し、「本市としても、九州の酪農発祥の地としての歴史を活かし、今後とも地元酪農の発展と、地域の皆さまの健康づくりに力を尽くしてまいります。」と力強く述べました。



©2010 熊本県くまモン

2025.5.31 撮影

5/31

第4回龍ヶ岳夕市が開催されました

5月31日(土)、龍ヶ岳町の樋島港で、龍ヶ岳未来クリエイティブ協議会主催の龍ヶ岳夕市が開催されました。

ステージイベントでは、くまモンに登場いただき、生出演ならではの愛くるしさを肌で感じて、会場も盛り上がっていました。また、天草梅肉ポークや天草大王を使った料理、スイーツなどの販売が行われ、たくさんの来場者がイベントを楽しみました。

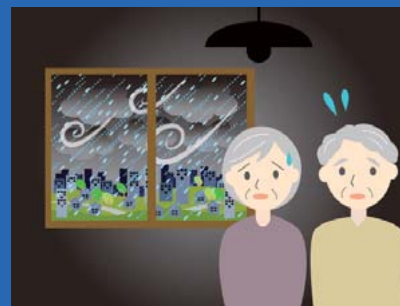
また、お楽しみ抽選会では、参加者全員が、番号を呼ばれるたびに一喜一憂し、大盛況でした。

「あれっ停電？」と思ったら

～九州電力送配電からのお知らせ～

停電が発生したときは、まず正確な情報を確認しましょう。

九州電力送配電では、以下の方法で24時間情報提供を行っています。



【1】アプリで確認(無料)

「九州停電情報提供アプリ」で以下の情報を確認できます。

- 💡 停電発生時にプッシュ通知
- 💡 復旧見込みを地図やテキストで確認

■アプリのダウンロードはこちら：

iOS (App Store)

Android (Google Play)



【2】チャットで問い合わせ(24時間365日対応)

スマートフォンやパソコンから、九州電力送配電のホームページにつなぎ、停電や電気設備のトラブルなどを簡単に問い合わせができます。

- (例) ⚡ 地域一帯、家全体、家の一部が停電している
⚡ 電線が切れて、垂れ下がっている
⚡ 電線に樹木が接触している

(注) 電柱、電柱間の電線の移設申込等の対応はできません。

■チャットサポート受付はこちら：



【3】電話で音声確認(24時間365日対応)

音声で停電状況や復旧見込みを案内します。

○福岡・佐賀・長崎・熊本 ☎0120(426)305 (無料)

○大分・宮崎・鹿児島 ☎0120(426)306 (無料)

■ 停電・災害時の備えも大切です！

懐中電灯、携帯ラジオ、モバイルバッテリーなどの備えも忘れずに。



詳しくは
九州電力送配電の
ホームページへ



企業版ふるさと納税による寄附金をいただきました

～株式会社熊本建設コンサルタント 様～

熊本市東区に本社がある株式会社熊本建設コンサルタント様から企業版ふるさと納税による寄附金をいただきました。

株式会社熊本建設コンサルタント様は、昭和41年2月の創設以来、農業関連の土木施設の測量、設計を中心としてスタートされ、その後、業務拡大により、道路、橋梁、河川砂防、上下水道、公園、付帯構造物等の土木施設分野にも範囲を広げられている会社です。

当社は、本市に支店を出しており、市の発展に少しでも力になればと、今回寄附をいただきました。

いただいた寄附金は、地方創生事業の財源として活用します。



(ホームページ)：「熊本建設コンサルタント」で検索
(寄附額は非公開となります)

熊本建設コンサルタント



～南邦建設株式会社 様～

天草市にある南邦建設株式会社様から、企業版ふるさと納税による寄附金をいただきました。

南邦建設株式会社様は、昭和42年の設立以来、舗装事業・土木事業・とび土工事業・塗装事業等を行う地域に密着した建設会社で、市民の安全と住みよい地域のため、人に優しく、地域に快適な環境を目指し、さまざまな分野で取り組まれています。

今回、本市へ人の流れを作るような事業に使ってほしいとの思いから寄附をいただきました。

いただいた寄附金は、地方創生事業の財源として活用します。

南邦建設株式会社
Nanpou Construction

(ホームページ)：「南邦建設」で検索
(寄附額は非公開となります)

南邦建設

参加者
募集

最高の出会いを天草で

あまくさ縁結び「フラワーレッスン」

日時：8月31日(日)
13時から(16時30分頃解散予定)

対象 35歳～49歳までの独身男女
※上天草市・天草市・苓北町に在住または勤務する人、将来移住を考えている人

場所 天草市複合施設こらす
(天草市浄南町4番15号)

定員 男女各10名
※応募多数の場合は、抽選となります。

参加料 2,500円

内容 フラワーレッスン、フリータイム、マッチング発表

申込期間 7月18日(金)～8月16日(土)

申込方法 右記の二次元コード(あまくさ出会い応援(援)LINE公式アカウント)またはメールで、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入してお申し込みください。



◆イベント本番前には男女別事前戦略セミナー(参加必須)開催！

▶日時 (女性) 8月23日(土) 13時～15時
※セミナー後ひとりずつ15分の面談
(男性) 8月24日(日) 10時～12時
※セミナー後ひとりずつ15分の面談

▶場所 天草市複合施設こらす
(天草市浄南町4番15号)

▶内容
・現役バーテンダー直伝！すぐに役立つ自己紹介レッスン
・美容家による印象アップ術
・婚活アドバイザーによる婚活力UPセミナー

■主催：上天草市、天草市、苓北町

■企画・運営：(株)ボアソルテ

■問い合わせ先 企画政策課地方創生係 ☎0964(26)5539
または(株)ボアソルテ ☎096(352)2557
amakusaennmusubi@gmail.com

テレビ・エアコンなどの家電製品を正しく処理していますか？

家庭から出る家電4品目は、正しい方法でリサイクルすることが義務付けられています。

※不要になった家電製品の不法投棄は、環境汚染や健康被害につながるだけでなく、法律で罰せられる犯罪行為です。

家電4品目とは…

「テレビ」、「エアコン」、「冷蔵庫・冷凍庫」、「洗濯機・衣類乾燥機」の4つを指します。これらは「家電リサイクル法」の対象品目であり、粗大ごみとして出せません。



処分方法

▷新しい製品に買い換える場合

新しく購入する店舗で引き取っていただくことができます。収集料金などは、店舗に直接お問い合わせください。

▷廃棄のみの場合

●購入した店舗がわかる場合

購入した店舗で引き取っていただくことができます。収集料金などは、店舗に直接お問い合わせください。

●購入した店舗がわからない、営業していない、引越などにより遠方にある場合

家電量販店または個人経営の電気店で引き取っていただくことができる場合があります。収集料金などは、店舗に直接お問い合わせください。

▷自分で指定引取場所へ搬入する場合

1 事前に処分する家電のメーカー名、品番などをご確認ください。

(テレビの場合は、『画面のサイズ』、冷蔵庫の場合は、『容積(リットル)』もご確認ください。)

2 郵便局にて、備え付けの「家電リサイクル券」に記入をお願いします。記入が済んだら、郵便局の窓口でリサイクル料金をお支払いください。

3 支払い済みの家電リサイクル券と廃棄する家電を指定引取場所に搬入してください。

※指定引取場所：有限会社 蓮池運送(天草市楠浦町 80 番地 10) ☎ 0969(22)2690

▷市の協力事業者へ回収を依頼する場合

市と協定を締結しているリネットジャパンリサイクル株式会社 / SG ムービング株式会社が自宅へ回収に伺います。詳しくは、下記問い合わせ先にお問い合わせください。

また、家電4品目以外(加湿器、扇風機、掃除機など)の家電製品の回収にも対応しています。

1 インターネットまたは電話から申し込みを行ってください。

電話(ナビダイヤル) ☎ 0570(056)006 ※10:00~17:00

2 申し込んだ希望する回収日時に、回収業者が自宅を訪問します。

※キッチンやリビングなど屋内の設置場所からの回収にも対応しています。

3 回収時に料金をお支払いください。

※リサイクル券の購入は、**不要**です。



リネットジャパン
リサイクル(株)HP



■問い合わせ先 環境衛生課環境衛生係 ☎ 0964(26)5524



7月20日(日)は第27回参議院議員通常選挙の投票日

この選挙は、私たちの願いを政治に反映させるための大事な選挙です。皆さんの大切な一票を無駄にすることがないように、必ず投票しましょう。

■投票日 7月20日(日)

■投票時間 午前7時～午後6時

■投票所 市内29カ所の投票所
(郵送する入場券に記載してありますので、ご確認ください。)

投票できる要件

- 年齢 投票日現在で満18歳以上の人
(平成19年7月21日までに生まれた人)
- 住所 令和7年4月2日までに転入届をし、引き続き上天草市に住所を有する人
(令和7年4月3日以降に上天草市に転入された方は、前の住所地での投票となります。)

当日投票所一覧

投票区	投票所	投票区	投票所
第1投票区	上天草市大矢野農村婦人の家	第16投票区	旧上天草市役所松島庁舎跡仮設投票所
第2投票区	上天草市立登立小学校体育館	第17投票区	上天草市今泉地区多目的集会施設
第3投票区	岩谷公民館	第18投票区	上天草市教良木河内交流センター
第4投票区	上天草市上公民館	第19投票区	上天草市内野河内コミュニティセンター
第5投票区	上天草市上北体育館	第20投票区	牟田自治公民館
第6投票区	鳩の釜公民館	第21投票区	上天草市立姫戸中学校体育館
第7投票区	上天草市立中南小学校体育館	第22投票区	上天草市姫戸体育館
第8投票区	上天草市立中北小学校体育館	第23投票区	上天草市樋島老人福祉センター
第9投票区	江後公民館	第24投票区	上天草市下桶川地区集会所
第10投票区	下山公民館	第25投票区	上天草市東風留地区集会所
第11投票区	旧維和中学校体育館	第26投票区	上天草市役所龍ヶ岳統括支所地下会議室
第12投票区	上天草市湯島公民館	第27投票区	上天草市大道地区集会所
第13投票区	上天草市役所阿村出張所	第28投票区	上天草市池の浦地域学習センター
第14投票区	上天草市樋合漁村センター	第29投票区	上天草市大作山地区集会所
第15投票区	上天草市松島総合センター「アロマ」研修室		

選挙当日に用事のある人は期日前投票を利用してください

投票当日に仕事、旅行、買い物などの予定で投票できない人は、下記の期日前投票所で投票ができます。

期日前投票所	期間	投票時間
大矢野庁舎書庫棟 1 階会議室 松島庁舎 2 階会議室	7月4日(金)～19日(土)	午前8時30分～午後8時
姫戸統括支所会議室 龍ヶ岳統括支所 1 階会議室	7月13日(日)～19日(土)	
湯島出張所	7月17日(木)～19日(土)	午前9時～午後3時

■問い合わせ先 上天草市選挙管理委員会(大矢野庁舎2階総務課内) ☎0964(26)5526

「上天草デジタル商品券」使える店舗が増えてます！

「上天草デジタル商品券」は、6月2日の開始以来、利用可能店舗が拡大しています。まだ利用されていない方は、これを機会にキャッシュレス決済でお得にお買い物を楽しんでみませんか。

この商品券は、スマートフォンアプリ「ココシル」内の「ココシル上天草」で1口5,000円で購入することができ、購入すると、プレミアムとして**購入額の「20%」を上乗せした金額分のポイントが付与されます**。例えば、10,000円分購入すると、12,000円分のポイントが付与されます。詳しくは、ページ下部のQRコードから詳細をご確認ください。

商品券の取扱店舗は随時募集中です！

市内対象店舗一覧(五十音順)※6月30日時点

「買う」

(スーパー・雑貨・小売店等)

藍のあまくさ村	ファッションタケモト
荒木畳店	ファミリーショップうえの
植田自転車本店	BOOBY TRAP
浦本ストアー	フジオカ
大矢野ミート	PROSHOP ウエダ
大矢野輪業	ミケネコオリーブ
ONLY YOU	むらかみ商店
ガレージ・イン	めるへんなおえ
川島屋	山本釣具センター
川島屋 2 号橋店	リカーチャム山崎
キャモンブックス	WORK
キャモンワッツ	
コネクト	
酒ジバング大矢野店	
寝装のいわい	
創作菓子工房アローム	
茶原茶舗	
肉のスキモト	
ニシカワ	
西山生花店	
西山葬儀社	
ニュー直江 キャモン店	
ニュー直江 本郷店	

「暮らす」

(美容室・
ガソリンスタンド等)

天草石油松島支店
癒しと寛ぎの空間ひだまり
癒し処ねいろ
エーカムオート
エネオス龍ヶ岳 SS
CURE SPOT ブライト
ケーショー石油
goenn
白岳石油
スキップ
高木商店
畳ふすまの天草屋
鶴田自動車
天成ホーム
バーバーショップー海
東川自動車
Himmel.
フタマド自動車
ヘアーステーションモトセ
本多クリーニング
松尾畳店
水上写真館
ルアナ
ロペリアロージ
山口自動車
若松クリーニング
渡辺モータース

「食べる」

(飲食店・
テイクアウト店等)

あぶり厨房 我風
あまくさ焼餅
居酒屋きらく
医食同源 南風原
おかむら
お肉ダイニングあ
おむすび cafe わ
おやつ家 菓音
ガーデンプレイス 潮まねき
海鮮家福伸
kitchen deli たべトコ
蔵々
ゲンコツリゾート
さくら庵
サンはらいっぱい
水天
小さなケーキ屋さん mof-mof
天慎 本店
天蔵のむら田
にのや本舗
浜崎鮮魚・浜んくら
Beach Hut
HUI CAFE/HUMMER
VILLAGE
ふくずみ
やすくん亭
WINE STAND 天満月

「楽しむ」

(観光施設・宿泊施設等)

海星	リゾラテラス
湯楽亭	ろまん館
リゾラザバード	

●対応店舗一覧



●「ココシル」ダウンロード



●「上天草デジタル商品券」詳細



■問い合わせ先

上天草市デジタルポイント実行委員会(平日9時～17時のみ受付)

メール kamiamadejitaru@gmail.com

電話 ○アプリの使い方・チャージ方法・事業について

観光おもてなし課産業振興係 ☎0964(26)5531

○市内事業者からのお問い合わせについて

上天草市商工会 ☎0964(56)0244



SMS(ショートメッセージサービス)による納付催告を行います

令和7年7月から、市税(市・県民税、法人市民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税)の納付が確認できない人の携帯電話やスマートフォンに、SMS(ショートメッセージサービス)による納付催告を行います。

◆ 送信するショートメッセージの例

「上天草市税務課です。未納の市税がありますので、至急納付をお願いします。管理・徴収係 0964(26)5523。」

- ※ 文例は一例であり、内容は変更することがあります。
- ※ 名前や住所などの個人情報は記載しません。

◆ 送信者欄に表示される発信番号

税務課から送信するショートメッセージの送信者欄には、次の番号が表示されます。

- ・NTT ドコモ、au、楽天回線の場合 = 0964265523
- ・ソフトバンク回線の場合 = 243056
- ※ 「243056」は、発信専用番号のため、折り返しの電話連絡には使用できません。
- ※ 両番号ともショートメッセージによる返信には対応できません。

◆ ショートメッセージの送付対象者

市税に未納のある人へメッセージを送信します。

- ・既に納付された場合でも、納付データが市に届くまで1週間程度の期間を要するため、行き違いでショートメッセージを送信する場合があります。
- ・電話番号の確認については細心の注意を払っていますが、電話番号の変更等により、対象者以外へショートメッセージが届く場合があります。
- ・納付義務がある人以外にも、過去に相談実績のある親族や関係者にもショートメッセージが届く場合があります。

◆ ショートメッセージが届いた人へのお願い

既にお送りしている納税通知書・納付書・督促状・催告書などを至急ご確認いただき、未納の市税があれば納付をお願いします。

万一、お心当たりがない場合は、税務課までご連絡ください。

お心当たりがあるにも関わらず、納付または納税相談がない場合は、財産調査のうえ、滞納処分(差押など)を実施することがありますので、ご注意ください。

◆ 上天草市をかたった詐欺(振り込め詐欺など)にご注意ください

税務課から送信するショートメッセージでは、次のようなことはいたしません。

このようなショートメッセージは詐欺のおそれがありますので、ご注意ください。

- ・URLを表示する。
- ・銀行口座への振込やATMの操作のお願い。
- ・現金・通帳・キャッシュカード・クレジットカードの預かりのお願い。
- ・クレジットカード情報の入力をお願い。

■問い合わせ先 税務課管理・徴収係 ☎0964(26)5523



市営住宅の入居募集

入居募集市営住宅

区分	地区	団地名 (建設年度)	所在地	構 造 階・間取り・トイレ	空き 戸数
抽選	松島地区	今村団地 1 号棟 (昭和 55 年)	松島町合津 1353 番地 1	コンクリートブロック造 2 階建 3DK・水洗	1 戸
先着	姫戸地区	二間戸団地 3 号棟 (昭和 49 年)	姫戸町二間戸 3576 番地 3	コンクリートブロック造 2 階建 3K・くみ取り	1 戸
抽選		二間戸団地 8 号棟 (昭和 49 年)	姫戸町二間戸 3576 番地 6	コンクリートブロック造 2 階建 3K・くみ取り	1 戸
先着	龍ヶ岳地区	下貫団地 1 号棟 (昭和 47 年)	龍ヶ岳町高戸 4350 番地 5	鉄筋コンクリート造 4 階建 (1 階・2 階・4 階) 3K・水洗	5 戸
先着		下貫団地 2 号棟 (昭和 48 年)	龍ヶ岳町高戸 4350 番地 6	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	1 戸
先着		脇浦団地 2 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町高戸 2335 番地 24	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	1 戸
先着		小屋河内団地 2 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町高戸 903 番地 20	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	1 戸
先着		小屋河内団地 4 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町高戸 903 番地 10	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	2 戸
先着		東浦団地 2 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町大道 4374 番地 3	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	2 戸
抽選		樋島団地 2 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町樋島 593 番地 9	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	1 戸
先着		樋島団地 3 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町樋島 593 番地 13	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	1 戸
抽選		下桶川団地 1 号棟 (平成元年)	龍ヶ岳町樋島 2695 番地 10	鉄筋コンクリート造 3 階建 (1 階) 3DK・水洗	1 戸
先着		下桶川団地 1 号棟 (平成元年)	龍ヶ岳町樋島 2695 番地 10	鉄筋コンクリート造 3 階建 (2 階) 3DK・水洗	1 戸
先着		下桶川団地 2 号棟 (平成元年)	龍ヶ岳町樋島 2695 番地 10	鉄筋コンクリート造 3 階建 (2 階) 3DK・水洗	1 戸
先着					

※現在、大矢野地区に入居可能な市営住宅はございません。

「抽選」住宅

申し込みが複数あった場合は、抽選会を実施します。なお、日時・会場などの詳細は、別途申請者に通知します。

■申込書配布および受付場所

都市整備課(松島庁舎)、市民課(松島庁舎)、大矢野窓口センター(大矢野庁舎)、姫戸および龍ヶ岳統括支所の各窓口

■募集期間

7月16日(水)～7月31日(木)
(8時30分～17時(閉庁日を除く。))

※申し込みが無かった場合は、随時相談に応じます。

「先着」住宅(随時募集)

過去に市営住宅公募に申し込みがなく、現在空室となっている住宅について、先着順で入居申込を受け付けます。

■申込受付方法

都市整備課(松島庁舎 2 階)にて、先着順で受け付けます。

※電話および郵送での申し込みはできません。

※「抽選」住宅申込との同時受付はできません。

※先着順に随時受付を行うため、すでに募集が終了している場合がありますのでご了承ください。

「抽選」「先着」共通事項

■申込(入居)資格

入居を申し込むには、次の要件をすべて満たす必要があります。国籍等は問いません。

①住宅に困窮している

②世帯の所得が基準の範囲内である

③本人および現に同居し、または同居しようとする親族が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」に規定する暴力団員でない

④市税および水道使用料などの滞納が無い

⑤十分に保証能力がある市内在住の人を保証人にできる

⑥家賃を毎月確実に口座振替で納付できる

⑦入居決定後、速やかに当該地へ住所の異動ができる

■申し込みに必要なもの

①市営住宅入居申込書(庁舎および支所の各窓口で配布)

②入居者および同居者全員の住民票

③入居者および同居者全員の課税台帳記載事項証明書(個人)

④入居者および同居者全員の市税に係る未納がない証明書または非課税証明書

⑤水道使用料に係る未納がない証明書

⑥入居者または同居者が障害者の場合、証明書(手帳等)の写し

※「①市営住宅入居申込書」にマイナンバーを記載することで、②～④の書類の提出を省略することができます。

提出者の身分証明書をご提示ください。

■問い合わせ先 都市整備課都市計画係 ☎0969(28)3366



浄化槽を設置・管理されている皆さまへ

浄化槽は、槽内に生育している微生物の働きを利用して汚水をきれいな水にする施設です。その働きを十分に発揮させるためには、適正な維持管理(保守点検、清掃、法定検査)が必要となります。これは法令によって管理者に義務付けられており、罰則等も設けられています。

ご存知ですか？ 3つの大切な義務

その1 保守点検

浄化槽本体の機器の調整や薬剤の補充など浄化槽法に基づいた技術上の基準に従って行わなければなりません。県知事登録の専門業者へ委託しましょう。

その2 清掃

微生物では分解しきれないものや、微生物自体の死骸などの汚泥の引き出し、付属装置や機械類を掃除する必要があります。各地区の許可業者へ委託しましょう。

大矢野 (株)熊本メンテナンス 松島 保清衛生(有)
姫戸・龍ヶ岳 (有)山下衛生社

その3 法定検査

日常の維持管理が適正に行われているかどうか、浄化槽の機能が正常に働いているかなどを判断するため、県知事の指定を受けた検査機関が実施する法定検査を受検しなければなりません。

保守点検とは別途受検する必要があると浄化槽法で定められています。
指定検査機関 公益社団法人熊本県浄化槽協会 ☎096(284)3355

浄化槽法に違反した場合の罰則

浄化槽法では、保守点検・清掃・法定検査が義務付けられています。浄化槽法に違反すると次のような罰則がありますので、適正な維持管理を心掛けましょう。

【保守点検・清掃が適正に行われているか、委託されている点検・清掃業者にご確認ください。】

保守点検や清掃が定められた基準に従っていないとして、改善措置や使用停止を命ぜられたにもかかわらず、この命令に違反した場合	6ヶ月以下の懲役または100万円以下の罰金
無届または届出により、浄化槽を設置した場合	3ヶ月以下の懲役または50万円以下の罰金
行政機関から浄化槽の保守点検や清掃等に関して報告を求められたにもかかわらず、報告をしなかったり届出をした場合	30万円以下の罰金
設置後等の水質検査および定期検査に関して届出をしなかったり、届出をした場合	30万円以下の過料

浄化槽の使用の休止・再開の届け出制度

浄化槽法が改正され、長期間使用しない浄化槽については、決められた内容の清掃を行ったうえで、市町村に「浄化槽の使用の休止の届出」を行うことにより、浄化槽の保守点検、清掃および熊本県浄化槽協会の法定検査(いわゆる11条検査)が免除されます。

ただし、再開に当たっては、必ず市町村と地域の清掃・保守点検業者にご連絡ください。

浄化槽の使用再開に向けた適切な処理を行わないと、し尿やその他の生活雑排水が処理されないまま放流されてしまい、近隣に多大な迷惑をかけてしまうことになります。

■問い合わせ先 都市整備課都市整備係 ☎0969(28)3366

水道の開始・休止について

水道使用を開始(休止)する場合、ご使用の3営業日前までに「水道使用【開始・休止】異動届(給水契約申込書)」を提出していただく必要があります。

これから、お盆期間が近づいて来ることから、本市に帰省される方が増えることが予想されますので、提出漏れの無いようお願いします。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

水道の開始・休止に必要なもの

1. 水道使用【開始・休止】異動届(給水契約申込書)
2. 本人確認書類の写し(マイナンバーカード、運転免許証など)
※本人確認書類の写しは、本市に住所の登録がない使用者(所有者)に限ります。



提出先

各庁舎、出張所窓口へ持参または郵送

※休止については、上天草市公式LINEから申請ができます。

※様式は、市ホームページでダウンロードできます。

※やむを得ず3営業日前までにご提出できない場合は、水道局へご連絡ください。



市公式LINE登録



市HP

■問い合わせ先 水道局庶務係 ☎0969(28)3369

重度身体障がい者等日常生活用具の給付対象を追加しました

市では、在宅の障がいのある人や難病を患っている人の日常生活がより円滑に営めるように障がいの内容に応じて日常生活用具の給付を行っています。

令和7年度から対象用具を次のとおり追加しました。

対象品目	対象者	基準額
防音保護具	発達障がいのある知的障がい者、精神障がい者	15,000 円
視覚障がい者用血圧計	視覚障がい2級以上の身体障がい者	13,500 円
紫外線カットクリーム	難病患者で紫外線にたいする防衛機能が欠ける人	年額 41,580 円
在宅人工呼吸器使用者非常用電源	呼吸器機能障がい3級以上の身体障がい者、難病患者で人工呼吸器を使っている人	120,000 円
視覚障がい者用地上デジタル放送対応ラジオ	視覚障がい2級以上の身体障がい者	29,000 円
暗所視支援眼鏡	視覚障がいのある身体障がい者	395,000 円
音声 IC タブレコーダー	視覚障がい2級以上の身体障がい者	59,800 円
人工鼻接続補助用具	音声機能障がいのある身体障がい者で喉頭を摘出している人	月額 5,000 円
人工内耳電池	聴覚機能障がいのある身体障がい者で人工内耳を装用する人	月額 2,500 円

他の対象用具など詳細は、QRコードから市ホームページを確認いただくか問い合わせ先までご連絡ください。

■問い合わせ先 福祉課障がい福祉係 ☎0969(28)3373





マイナンバーカードを健康保険証として使用できます

令和6年12月2日より健康保険証の新規発行が廃止され、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前登録が必要です。登録は、市役所窓口、病院、セブン銀行 ATM、マイナポータルからできます。登録の際に利用者証明用電子証明書暗証番号(数字4桁の暗証番号)が必要です。

※暗証番号を設定していないカードをお持ちの方は、病院で顔認証での登録ができます。暗証番号が不明の場合は市役所窓口で再設定ができます。(代理人が来庁される場合は、必要書類がありますので、事前に市民課までご連絡ください。)

また、電子証明書には5年の有効期限があり、期限が切れた場合は、保険証としての利用ができませんので、ご注意ください。

※更新の手続きは、有効期限が切れる3か月前から市役所窓口でできます。

出張申請および休日窓口を開設しています

出張申請

毎週火曜日および木曜日
10時～15時(12時～13時を除く)

※事前予約が必要ですので市民課までご連絡ください。

※予約がない場合は、休日窓口は開設しませんのでご注意ください。

休日窓口

8月10日(日) 松島庁舎 9時～12時

■問い合わせ先 市民課市民係 ☎0969(28)3368

～令和7年度～

『陸上・海上・航空自衛官等』採用試験案内

▶自衛隊熊本地方協力本部ホームページ



採用種目・人員	受検資格	1次試験日程	試験会場
①陸上・海上・航空 一般曹候補生 約8,160人※1	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の人	WEB 試験 9月14日⑤～18日⑥ ※いずれか1日	WEB 試験 ⇒任意の場所
②陸上・海上・航空 自衛官候補生 約4,890人※1		WEB 試験 9月14日⑤～18日⑥ 口述・身体検査 10月4日①～10月8日⑥ ※それぞれいずれか1日	WEB 試験 ⇒任意の場所 口述・身体検査 ⇒北熊本駐屯地または 健軍駐屯地(熊本市)
③航空自衛隊航空学生 (パイロットコース) 約72人※1	高卒(見込み含む)で 24歳未満の人	第1回9月20日①	熊本地方合同庁舎A・B棟 (熊本市) ※予定
④海上自衛隊航空学生 (パイロットコース) 約74人※1	高卒(見込み含む)で 23歳未満の人	第2回9月27日①	
⑤防衛医科大学校 (看護師コース) 約75人※1	高卒(見込み含む)で 21歳未満の人	10月18日①	
⑥防衛医科大学校 (医師コース) 約85人※1		10月25日①	
⑦防衛大学校(幹部自衛官コース) 約480人※1		11月1日① ※推薦・総合選抜についてはお 問い合わせください。	
⑧陸上自衛隊高等工科学学校生徒 約350人※1	男子で中卒(見込み 含む)17歳未満の者	令和8年1月24日① ※推薦についてはお問い合わせ ください。	

※1採用人員は令和6年度参考です、決定次第HPでお知らせしますのでご確認ください。

申し込み・問い合わせ先 自衛隊熊本地方協力本部天草駐在員事務所(天草市浄南町1-13)
☎0969(22)3349(受付期間等、お気軽にご連絡ください。)

診療案内

	月	火	水	木	金
内科	和田 小林 井上	和田 井上 阿久根	岸川 中村	和田 細川 小林 高柳	細川 阿久根 井上(第2・4・5) 福岡(第1・3)
代謝内科	阪口				小野(第3・5) 大津(第1・2・4)
腎臓内科			細川		
循環器内科	東海	脇田	小林	山本	脇田
整形外科	藤松	上原	藤松	藤松	鮎田
婦人科 (午前/午後)	坂口/ オンライン診療		坂口/ オンライン診療	休診/ 手術	休診/ オンライン診療
小児科	船曳	樺村	船曳	田村	船曳
耳鼻咽喉科		熊大		熊大	熊大
眼科	吉岡	竹下 吉岡	竹下 吉岡	竹下 吉岡	竹下
皮膚科				宮下	
泌尿器科		西			西
超音波・ 内視鏡センター	石山	石山	大塚	蔵野	大野
人間ドック	細川	細川 (脇田)	脇田	脇田	坂口
歯科・口腔外科	福田	福田	福田	福田	福田

	月	火	水	木	金
教良木診療所 (午後)	小林	休診	応援	応援	井上

- ◆診療受付時間は、午前8時30分から午前11時30分までです。
- ◆火曜日と金曜日の整形外科外来は午前10時50分から診療開始です。
- ◆歯科口腔外科は月～金の午後にも診療を行います
- ◆脳神経外科外来は月2回(第2, 4水曜日)の午後2時より診療を行います。(予約制です)
- ◆泌尿器科は毎週火曜日と金曜日に診療を行います。金曜日の診療は完全予約制となります。
- ◆婦人科外来の診療時間は午前9時～午後1時30分までです。(受付時間は午前8時30分～午後1時まで)
- ◆婦人科・循環器内科のオンライン診療は、再診の方のみ予約診療となります。
- ◆診療案内は都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

熱中症を防ぎましょう ～熱中症予防のコツと対策～

梅雨明けの時期は熱中症の危険も高まります。熱中症の予防には水分のとり方、暑さの避け方、日頃から注意できることがあります。暑さの感じ方は人によって異なります。

高齢者、乳幼児や小児、自分で水分がとりづらい方や
体温調整が難しい方



特に注意が必要で周囲の協力や見守りを!

●水分をこまめに取りましょう。

熱中症で失われる水分と電解質(塩分など)のとり方はのどが渇いていなくても水分をとることです。→一般的に起床時・食事時・食間・外出前・入浴前後・就寝前など

※年齢、体格、既往歴、環境(外での仕事や運動の有無)で異なります。

成人1日の水分量は約1.5ℓから2.0ℓ程です。

スポーツ飲料や経口補水液(製品によって成分量が異なる)は栄養成分表示を確認して塩分や糖分の量にも注意してください。

★塩分も必要ですが・・・★

1日の食塩摂取目標値は成人で男性7.5g未満、女性は6.5g未満
日本人の1日の平均的な食塩摂取量は約10gと高く、高血圧症の方や腎機能が低下している方は更に制限が必要です。

▽脱水状態(体に必要な水分や電解質が不足している)に注意!

- ◎腎機能が低下している方…水分を控えることで悪化する可能性
- ◎糖尿病の方…薬の種類や血糖コントロール不足で更に悪化、日頃の血糖管理が大切!

●暑さを避けましょう

扇風機、エアコン(定期的なフィルター交換)の活用、すだれ等で直接日光を避け、外出時は日傘・帽子の着用、日陰の利用と休憩も大切です。通気性や速乾性のある衣類の着用、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。涼み処の利用もおすすです。

かかりつけ
医へ相談



●日頃から注意～環境や行動、体調で熱中症の危険性大!～

- ◇熱中症警戒アラートや暑さ指数などの情報を知る
- ◇乳幼児や小児は成人よりも高温の環境にさらされやすいため体調の変化に注意
- ◇バランスのよい食事(食事が必要な塩分をとれる)
(食欲がない時は水分を含んだおかゆ、お茶漬、うどんなど)
- ◇外での仕事や作業、運動などを控えている前日のアルコールの制限
(アルコールは尿を体から出す作用があり脱水状態になりやすい)
- ◇寝ている時の熱中症予防と睡眠不足に扇風機やエアコンの活用
(睡眠不足は体温調節する機能に影響する)



がんサロン

日時	7月17日(木) 13時30分～15時30分
場所	上天草総合病院6階講堂 ☎0969(62)1122

※時間、場所に変更になる場合がありますので、参加希望の方はご連絡ください。

心臓リハビリテーション教室

日時	7月25日(金) 13時30分～14時30分
場所	上天草総合病院6階講堂 ☎0969(62)1122

※時間、場所に変更になる場合があります。



「健康だから大丈夫」と思っているあなたへ～住民健診で健康チェック～

皆さんは、定期的に健診を受診し、自分の体の状態をチェックしていますか？「健診を受ける時間がない」、「体力・健康ともに自信があるから大丈夫！」と思っている方へ、自分の健康のため、がんや病気を早期発見するためにも、年に1回は健診を受けましょう。

市では、表1のとおり通常よりお得に健診が受けられる「住民健診」を行っています。

ぜひ受診をご検討ください。

なお、住民健診には、各地区の会場へ検診バスが出向く「集団健診」と各医療機関で受診する「個別健診」があります。各健診の詳細は、以下をご確認ください。

医療機関によって
料金は異なります

【表1 各種健(検)診一覧】

健診項目	対象者	集団健診	個別健診	自己負担額	実際にかかる費用
生活習慣病健診 (身体検査・血液・尿検査、心電図など)	19～39歳	○	○(A)	1,000円	10,500円
上天草市国保特定健診 (身体検査・血液・尿検査、心電図など)	40～74歳の 上天草市国保加入者	○	○(B)	1,000円	10,500円
後期高齢者医療健診 (身体検査・血液・尿検査など)	後期高齢者医療保険加入者	○	○(C)	800円	10,500円
胃がん検診(バリウム検査)		○	×	1,600円	5,500円
肺がん検診(レントゲン検査)	30歳以上	○	×	500円	2,000円
大腸がん検診(2日分の便検査)		○	×	500円	1,700円
前立腺がん検診(採血)	50歳以上の男性	○	×	500円	1,700円
腹部超音波検診 (肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓)	30歳以上	○	×	1,200円	3,800円
肝炎ウイルス検診(採血)	40歳以上で受診歴なし	○	×	800円	2,500円
骨粗鬆症検診 (かかと部分の骨密度測定)	30歳以上	○	×	2,000円	4,400円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	○	○(D)	1,600円 (個別：2,200円) ※21歳：無料	5,500円
乳がん検診	乳房超音波検診	○	×	1,000円	3,500円
	マンモグラフィ検診	○	○(E)	1,600円 (個別：2,400円) ※40歳：無料	5,500円

1 集団健診で受診する場合

集団健診は、6月上旬から8月末にかけて実施しています。

7月中旬以降の健診日程および会場は、表2のとおりですので、受診を希望される方は、以下の方法でお申し込みください。

なお、表2の日程で受診出来なかった方には、後日2次健診をご案内します。

【申込方法】

◆電話申し込み(前日まで)

健康づくり推進課健康増進係(☎0969(28)3356)へお電話ください。

◆WEB申し込み(1週間前まで)

ブラウザで「上天草市 住民健診」と検索するか、次のQRコードを読み取り、予約サイトにアクセスください。



【表2 健診日程・会場(7月中旬以降)】

月 日	会 場
7月16日(水)	松島総合センター「アロマ」
7月17日(木)	松島総合センター「アロマ」
7月18日(金)	松島総合センター「アロマ」
7月19日(土)	保健センター
8月9日(土)	大矢野総合体育館
8月10日(日)	大矢野総合体育館
8月11日(月・祝)	大矢野総合体育館
8月18日(月)	登立小学校
8月19日(火)	登立小学校
8月20日(水)	登立小学校

2 個別健診で受診する場合

個別健診は、各医療機関で一部の健(検)診(表1の(A)～(E)の項目)を受診することができます。
受診する場合は、表3の医療機関へお電話いただき、事前予約をお願いします。

【受診期間】生活習慣病健診(A)、上天草市国保特定健診(B)、後期高齢者医療健診(C)令和8年3月末まで

子宮頸がん検診(D)・乳がん検診(E)令和8年2月末まで

【表3 医療機関一覧】

医療機関名	電話番号	住所	生活習慣病(A)	特定・後期(B)(C)	子宮頸がん(D)	乳がん(E)
宮崎外科胃腸科医院	0964(56)0600	大矢野町上1519番地	—	○	—	○
しまだ小児科医院	0964(56)0005	大矢野町登立191番地	—	○	—	—
毛利医院	0964(56)2111	大矢野町登立9145番地4	—	○	—	—
上天草内科呼吸器科クリニック	0964(56)3100	大矢野町登立9616番地8	—	○	—	—
中村医院(上)	0964(56)0003	大矢野町上391番地1	—	○	—	—
吉田クリニック	0964(57)0246	大矢野町中8308番地1	—	○	—	—
春田医院	0969(56)0052	松島町阿村808番地6	—	○	—	—
やまうち医院	0969(56)0899	松島町阿村5072番地12	—	○	—	—
姫戸医院	0969(58)3583	姫戸町姫浦2544番地6	—	○	—	—
村上医院	0969(58)3102	姫戸町姫浦2528番地6	—	○	—	—
竹中医院	0969(58)2148	姫戸町二間戸2279番地2	—	○	—	—
上天草総合病院	0969(62)0983	龍ヶ岳町高戸1419番地19	○	○	○	○
済生会みすみ病院	0964(53)1611	宇城市三角町波多775番地1	—	○	—	○
田山産科婦人科医院	0964(22)5522	宇土市入地町161番地2	—	—	○	—
あまくさ乳腺クリニック	0969(23)1100	天草市八幡町16番地20	—	—	—	○

■問い合わせ先 健康づくり推進課健康増進係 ☎0969(28)3356

7月28日は世界(日本)肝炎デー・7月28日～8月3日は肝臓週間です

熊本県内では100人に1～2人の割合でB型またはC型肝炎ウイルスに感染していると推測されています。

県内の各保健所や委託医療機関で、無料検査を実施しています。

※一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方が対象です。特に次の項目に該当する人は、一度検査を受けることをおすすめします。

- ・年齢が40歳以上
- ・肝機能の異常を指摘されたことがある
- ・臓器移植を受けたことがある
- ・入れ墨やピアスの穴をあけたことがある
- ・平成4年(1992年)以前に輸血を受けたことがある

受診を希望される方は、右のQRコードから委託医療機関一覧をご確認いただき、下記問い合わせ先へご連絡ください。

また、この期間に合わせてイベントが開催されます。この機会に一度肝臓のこ
と気にかけてみませんか？

①肝疾患啓発イベント

日時 7月20日(日) 9時30分～15時
場所 ゆめタウンはません1F
内容 無料肝炎ウイルス検査(先着50名)
肝臓専門医による無料相談など

②「肝がんゼロを目指して」市民公開講座

日時 8月3日(日) 14時～16時
場所 熊本大学病院、熊本労災病院、人吉医療センター
内容 肝臓の病気について、講演後に肝臓専門医による相談対応
※定員制、事前申込が必要です。下記問い合わせ先へご連絡ください。

■問い合わせ先 熊本大学病院肝疾患センター(☎096(372)1371※10時～16時)

あなたの肝臓、大丈夫？



ポリイちゃん



委託医療機関一覧



国民年金保険料免除などの申請について

○国民年金保険料免除などの申請について

保険料を納め忘れた状態で、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」があります。

○産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除になり、出産予定日の6カ月前から手続きできます。

本市各庁舎窓口で受け付けていますので、該当する人は、お早めに窓口でお手続きください。

○令和7年度の国民年金保険料について

令和7年度の国民年金保険料は、1か月あたり17,510円です。

納付書で支払う人は、期限内の納付をお願いします。納付期限は翌月最後の金融機関営業日です。

なお、保険料は1年間または2年間の前納や口座振替にすることで割引が適用されます。ご興味のある人は、本渡年金事務所また健康づくり推進課までお尋ねください。

○マイナポータルを利用した国民年金の加入・保険料免除申請などの電子申請について

マイナポータルを利用した国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、国民年金免除、納付猶予および学生納付特例の電子申請ができます。詳細は、日本年金機構のホームページをご確認ください。



日本年金機構HP

■問い合わせ先

本渡年金事務所 ☎0969(24)2112

健康づくり推進課国保事業係 ☎0969(28)3375



8月4日は「栄養の日」～フレイル予防の食事について～



◆フレイル予防の3本柱

高齢期に心身の機能が衰えた状態を「フレイル」といいます。放置すると要介護につながる可能性があります。放置するのではなく、早めの対策で健康な状態に戻すことができます。予防の力ぎは、①運動、

②社会参加、③栄養の3本柱。特に暑さで食欲が落ちやすい夏は、栄養を見直す良い機会です。

◆食事のポイント

フレイル予防のため、次の3つのポイントを意識してみましょう。

①1日3食しっかり食べましょう

朝昼夜1日3回食事をとることは、生活リズムを整えるうえでも重要です。

②1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

「主食」と「主菜」と「副菜」を組み合わせ、エネルギーとたんぱく質をしっかりと摂取しましょう。

③いろいろな食品を食べましょう

多様な食品を取り入れて、栄養バランスを整えましょう。

◆たんぱく質は十分にとれていますか？

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢者はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

～たんぱく質をとるためのひと工夫～

- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選ぶ
- ・缶詰や冷凍食品を常備して「あと一品」をプラスする
- ・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選ぶ

厚生労働省が作成した「食べて元気にフレイル予防」のパンフレットには、さらに詳しい食事の工夫が掲載していますので、右のQRコードからご確認ください。



■問い合わせ先

地域包括支援センター(高齢者ふれあい課) ☎0969(28)3378

頑張ってます!地域の「かよいの場」vol.93 いきいき会(龍ヶ岳町)

■問い合わせ先

地域包括支援センター
(高齢者ふれあい課)
☎0969(28)3378

皆さんも地域で元気に楽しく過ごすために、介護予防の取り組みを始めたい。詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



「いきいき会」は、毎週月曜日午前9時から仏崎公民館で活動しており、約14名が参加しています。準備や片付けも協力し合う、チームワークの良い団体です。

取材の日はいつもの体操に加え、年1回のフレイル調査といきいき高齢者教室で、サルコペニア予防のための食事療法の話がありました。参加者からは「食事ではたんぱく質を摂りながら、運動はかよいの場で頑張らなな」と前向きな声が続きました。この会の名のとおり、いつまでもいきいきと頑張ろう、という思いで今後も活動を続けていきます。



生涯学習白書 -Lifelong Study-

上天草市中央公民館講座 「ペン字教室」受講生募集!

中央公民館では、ペン字の技術向上と市民の皆さまの交流を目的に、下記のとおり「ペン字教室」を開催します。
初心者の方も大歓迎!美しい文字を楽しく学びながら、交流の輪を広げてみませんか?

■スケジュール

回	開催日	内 容
1	8月26日(火)	【開講式】ペン字の基本① (ペンの持ち方・姿勢等)
2	9月 9日(火)	ペン字の基本② (ペン運び等)
3	10月 7日(火)	課題の練習
4	11月11日(火)	//
5	12月 9日(火)	//
6	2月10日(火)	【閉講式】短冊に挑戦

■定 員 20人(先着順)

■申込方法 中央公民館事務局までお電話にて氏名・住所・電話番号をお伝えいただくか、右のQRコードからお申し込みください。

なお、申し込み時に、講座で使用するペンの種類(ペン字・ボールペン・どちらも)をお伝えください。

■申込期限 8月22日(金)17時まで

■問い合わせ先 上天草市中央公民館事務局(社会教育課内) ☎0969(28)3361

■講 師 日本書道

師範 大川 智香代 氏

■場 所 松島総合センター「アロマ」研修室

■時 間 14時～(100分間程度)

※13時30分受付開始

■受講料 無料

※ただし、実費相当額(練習用紙代280円など)を徴収します。

■準備物 ペン、練習用紙、ティッシュ、下敷き(厚紙)



申込フォーム

令和8年きなっせ上天草 二十歳の記念式典実行委員を募集します!

令和8年1月3日(土)に、「きなっせ上天草 二十歳の記念式典」を開催します。式典では例年、その年度に20歳を迎える人が実行委員会を組織し、式の企画・実行を行っています。今年も「自分たちで式典を企画したい」という人を募集します。興味のある人、やる気のある人は、ぜひご連絡ください。皆様のご応募をお待ちしています。

■対 象 者 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方

■募集締切 8月15日(金)

■募集人数 10人程度

■問い合わせ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361

地域とともに育てる学校づくり ～学校運営協議会と地域学校協働活動のご紹介～

学校と地域が一緒に育てる「地域とともにある学校」って?

上天草市では、地域と学校が協力して子どもたちの成長を支える「コミュニティ・スクール」の取り組みを進めています。その中心となるのが、学校運営協議会と地域学校協働活動です。

■学校運営協議会とは

学校運営協議会は、地域の皆さんや保護者が学校運営に関わることができる制度です。学校と地域がパートナーとして協力し、
・どんな子どもを育てたいか
・どんな学校を目指すのか
といった目標を共有しながら、特色ある学校づくりを進めています。

この協議会の委員は、地域住民や保護者の中から校長の推薦を受け、教育委員会が任命します(1校あたり8名以内)。

■地域学校協働活動とは

地域学校協働活動は、地域の人々や企業、団体などが学校と連携して行うさまざまな活動です。

例えば、読み聞かせ、キャリア教育、地域行事のサポートなど、子どもたちの学びを地域全体で支える取り組みです。

この活動を通じて、地域と学校、地域住民同士のつながりが深まり、「学校を核とした地域づくり」が進んでいきます。

■推進のカギは「コーディネーター」

各学校には、教育委員会が委嘱した地域学校協働活動推進員が配置されています。

この方々が、学校と地域をつなぐコーディネーターとして、活動の調整や支援を行っています。



登立小学校運営協議会

まとめ

学校運営協議会と地域学校協働活動を一体的に進めることで、地域と学校がともに課題を解決し、子どもたちのより良い成長環境をつくることができます。地域の皆様のご理解とご協力を、今後ともよろしくお願いします。



令和7年度上天草市人権講演会・青少年育成市民大会並びに 第75回社会を明るくする運動推進大会を開催します!

7月26日(土)、松島総合センター「アロマ」で、令和7年度上天草市人権講演会・青少年育成市民大会並びに第75回社会を明るくする運動推進大会を開催します。参加費は無料で、参加を希望される人は事前に申し込みをお願いします。

- 日 時 7月26日(土) 9時30分から
- 場 所 松島総合センター「アロマ」ホール
- 講 師 山本 侑佳利氏(キャリアデザインスクールART-I)
- 演 題 女性が笑顔で生きられる社会とは
～空の仕事で学んだ人権とおもいやり～

■申込方法

7月22日(火)までに、電話、FAX、メール、QRコード(氏名・住所・電話番号)で申し込んでください。

■問い合わせ先

社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361 FAX0969(56)2134
E-mail syakyou@city.kamiamakusa.lg.jp



山本侑佳利氏



申込フォーム

天草郡市人権教育研究大会を開催します!

すべての人が安心して暮らせる社会を目指して、今年も「天草郡市人権教育研究大会」を開催します。部落差別(同和問題)をはじめ、LGBTQやジェンダーなど、現代のさまざまな人権課題について学び、考える機会です。人権意識を高め、よりよい地域社会を築くために、ぜひご参加ください。

■大会テーマ

「人権文化が創る心豊かな天草へ～気づき、つながり、関わり、行動へ～」

■日時 8月7日(木) 10時～16時(9時45分開会)

■場所 天草市民センター(天草市東町3)

■全会 10時～12時

- ・演題 「LGBTQとジェンダー・セクシュアリティを巡る人権課題」
- ・講師 仲岡しゅん氏(うるわ総合法律事務所弁護士)

■就学前教育部会 13時30分～16時

- ・演題 「子どもたちとプライベートパーツについて考える」
- ・講師 武田修子氏(学校法人法輪学園ほうりんこころ幼稚園長)

■社会教育・行政部会 13時30分～16時

- ・演題 「男女共同参画の視点に立った防災～熊本地震の経験から～」
- ・講師 内田美香氏(有限会社ミューズプランニング取締役)

■申込方法

7月31日(木)までに、電話、FAX、メール、QRコード(氏名・住所・電話番号)で申し込んでください。

■問い合わせ先

社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361
FAX0969(56)2134
e-mail syakyou@city.kamiamakusa.lg.jp



仲岡しゅん氏



申込フォーム



●図書館からのお知らせ

《図書館川柳大会》

図書館では『1ばん』をテーマにした川柳を募集しています。

グランプリ、準グランプリの方には、図書カードと作品のしおりを贈呈します。

応募フォームによる応募も行っています。

募集期間 8月3日(日)まで

※投稿は、一人一作品とさせていただきます。



令和7年度上天草市
図書館川柳大会
応募フォーム

《おたのしみセット》

今年の夏も、図書館で『おたのしみセット』の貸出しを行います。

図書館司書が、おすすめの本をテーマ別に3冊ほど選びました。どんな本が入っているかは、借りてからのお楽しみ！いつもとは違う本との出会いをしてみませんか？大人用もご用意しています。

数に限りがございますので、お早めどうぞ！

期間 8月1日(金)～8月17日(日)

対象 全年齢

場所 上天草市立図書館全館

《大矢野図書館限定イベント》

「動く環境教室inイコット 化石のレプリカづくり」

自分だけの化石のレプリカをつくってみませんか？夏の自由研究にもぴったり♪

内容

- ・ 県の環境センターの先生による環境学習についてのおはなし
- ・ 石こうを使った化石レプリカづくり

日時 8月2日(土) 10時～11時30分

場所 本と歴史の交流館イコット交流スペース

対象 小学生

※小学2年生以下の参加は保護者同伴

申込方法 大矢野図書館に直接または電話にてお申し込み

先着10名まで

参加費 無料

皆さまのお越しを心よりお待ちしております！



図書の寄贈(5月寄贈分)

有久 賢治様、他10名の方にご寄贈いただきました。
ありがとうございました。



●図書館おはなし会(30分間～1時間)

中央：8/9(土)午前10時30分～

場所：視聴覚室(アロマ2F)

おはなし会の後は、はこつみ競争があるよ!! 参加お待ちしております。

大矢野：7/26(土)午前11時～

場所：大矢野図書館

姫戸：8/2(土)午前10時～

場所：姫戸図書館

フリスビーを作って一緒に遊びましょう！(当日参加可、参加費無料)

龍ヶ岳：7/19(土)午後2時～

場所：龍ヶ岳図書館

※日程・場所を変更する場合がありますので、各図書館にご確認ください。

●赤ちゃんおはなし会

赤ちゃんおはなし会はお休みです。

●お知らせ

《休館日》

7/22(火)、7/28(月)、7/31(木)、8/4(月)、8/12(火)

《移動図書館巡回日》

姫戸：7/16(水) 龍ヶ岳：7/23(水)

大矢野：8/6(水) 松島：8/13(水)

湯島：7/18(金)※延期の場合は7/25(金)

※天候によっては延期する場合があります。



本を借りて LINE ポイントを貯めよう

図書館で本を借りると、返却時にLINEポイントが貯まります。ポイントが25ポイント貯まると、地元商品券などに交換できます。交換は、市役所各庁舎のほか、図書館でも交換できます。



■問い合わせ先 総務課秘書広報係 ☎0964(26)5525

大矢野図書館

開館時間

☎0964(56)3363

9時～19時(土、日、祝日：同)

中央図書館

開館時間

☎0969(56)3582

10時～18時(土、日、祝日：～17時)

姫戸図書館

開館時間

☎0969(58)2525

10時～17時(土、日、祝日：同)

龍ヶ岳図書館

開館時間

☎0969(62)0930

10時～17時(土、日、祝日：同)

■問い合わせ先 社会教育課生涯学習係 ☎0964(56)3363
(上天草市本と歴史の交流館イコット)



上天草市に定住・就業する方の奨学金返還を支援します！

市では、若者の市内定住を促進するため、学校等を卒業後、市内に居住かつ就業した人を対象に、貸与を受けた奨学金の返還を支援します。

■対象者

平成29年4月1日以降に学校などに在学中に奨学金の貸与を受けた人で、次の要件を全て満たす人

- ①学校等を卒業後、平成30年4月1日以降に助成対象奨学金を返還した人または返還している人
- ②上天草市に住民登録がある人
- ③助成金交付申請の初年度から10年間、上天草市に居住する意思がある人
- ④上天草市内の事業所等に就業している人
- ⑤申請者の所属する世帯の全員が市税等に滞納がないこと

ただし、次の人は対象となりません。

- ・公務員(会計年度任用職員および臨時的任用職員を除く)
- ・奨学金の返還に関する他の助成金などを受給している人
- ・暴力団または暴力団員と密接な関係を有する人

■助成対象奨学金

平成29年4月1日以降に貸与を受ける次の奨学金

- ① 上天草市奨学金
- ② 日本学生支援機構の第1種・第2種学資金
- ③ 熊本県育英資金(熊本県の奨学金)
- ④ その他市長が認める奨学金

■助成金の額等

助成金の額	上限額(年間)	助成期間
「返還すべき助成対象奨学金の額の10分の1相当額」 または「申請年度の前年度に返還した助成対象奨学金額」 のいずれか少ない額を、本市に居住かつ就業した期間に応じて助成	20万円	奨学金の返還開始年度の翌年度から10年間

■申請手続き

- ・助成対象奨学金を返還した年度の翌年度に限り助成金の交付申請ができます。
- ・令和7年度の申請期限は、9月30日(火)です。

※受給要件や申請等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

※助成金の一部は、本制度に賛同いただいた市内事業者様等からの寄附金が充てられています。



市HP

■問い合わせ先 学務課教育企画係 ☎0969(28)3379

問い合わせ⇒(問) 申込先⇒(申) FAX⇒(F) メールアドレス⇒(✉)

- ▼結婚を望む未婚者で自身の婚活に悩む人や、未婚の子どもの結婚に悩む親御さまを対象とした結婚お悩み相談会を開催します。
- 個人情報やご相談内容は、秘密を厳守します。おひとりで悩まず、ぜひ、ご相談ください。
- ▼日時 8月20日(水)13時～16時 ※おひとり40分まで(延長はありません。)
- ▼場所 天草市複合施設ここらす(天草市浄南町4-15)
- ▼定員 3名(先着)
- ▼費用 無料
- ▼申込方法 次のQRコード

結婚お悩み相談会を開催します

企画政策課

イベント



お知らせ information



を読み取り、メールで、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入してお申し込みください。



メール申込

▼その他 オンラインでの相談も対応可能です。事前にご相談ください。

(問)企画政策課地方創生係

☎0964(26)5539

または(株)ボアソルテ

☎096(352)2557

上天草・宇城水道企業団
パネル展を開催します!

当企業団は、宇土市・宇城市・上天草市・天草市へ水道用水を供給しています。今回は、「水道企業団は何をする

ところなのか」どのようにして水が作られ、運ばれるのか」などを多くの方に知っていただくため、当企業団の紹介パネルなどを掲示しますのでぜひお立ち寄りください。

▼日程 7月17日(木)～7月30日(水)

▼場所 上天草市本と歴史の交流館イコット

(交流スペース)

詳細はホームページをご確認ください。



上天草・宇城
水道企業団 HP

(問)上天草・宇城水道企業団

総務係

☎0964(22)6733

【熊本いのちの電話】開局40周年記念公演 24thチャリティサマーコンサートの開催

熊本いのちの電話開局40年の記念公演を開催します。

自殺予防熊本いのちの電話の紹介DVD放映後、かわいらしい花童たちや勇ましい吟剣

詩舞道による舞い、フルートアンサンブルによる美しい音色、ピアノとヴァイオリンによるデュオなど多彩なメンバーが出演します。皆さん、ぜひお越しください。

▼日時 8月17日(日)14時～16時30分(開場13時30分)

▼場所 くまもと森都心プラザホール(熊本市西区春日1丁目14番1号)

▼内容

▼チケット料金 2,000円

※コンサートの益金は自殺予防熊本いのちの電話の活動資金に充てられます。

▼チケット販売 7月5日(土)～

▼定員 350名(先着順)

▼申込方法 熊本いのちの電話事務局までお電話ください。大谷楽器、プレイガイドでもチケット販売します。当日券もあります。

(申・問)熊本いのちの電話事務局

☎096(354)4343
(平日10時～17時)

〈有料広告〉

会社と従業員のための社労士事務所

あらき社会保険労務士事務所

所長 荒木 亮子(あらき りょうこ)

特定社会保険労務士・キャリアコンサルタント



〒863-0014

天草市東浜町9-6木原ビル3F

(天草市役所前)

平日9:00～18:00

☎0969-23-0750

✉araki.sr0715@tuba.ocn.ne.jp



まかせて安心!
労働時間の専門家

給与計算

いつからでもOK

ルール作りは
働きやすさの原点

就業規則作成

メンタルヘルス
ハラスメント研修他

研修事業

従業員を大事にする
研修、しませんか



その他ご要望に
応じます



問い合わせ⇒(問) 申込先⇒(申) FAX⇒(F) メールアドレス⇒(✉)

天草姫戸マリンフェスタの開催

日本で唯一YAMAHAYAの船を製造しているまちの姫戸で、YAMAHAYAのボートとジェットで工場を海から見学できる日本初の試乗無料ツアーが開催されます。

当日は、試乗ツアーのほか、抽選会、ステージおよびキッチンカーの出店があります。入場料は無料です。皆さんぜひお越しください。

▼日時 8月2日(土)12時～18時(雨天決行・荒天中止)

▼場所 エポリスマリナ(姫戸町姫浦161-6)

▼主催 天草姫戸マリンフェスタ実行委員会

問天草姫戸マリンフェスタ実行委員会

☎0969(58)3636

「上天草看護専門学校」オープンキャンパス開催

開校以来、50年以上の伝統を誇る上天草看護専門学校のオープンキャンパスが今年も

開催されます。看護師を目指す方は、この機会にぜひとも学校生活を体験してみてください。きっと明るい未来が見えてくるはずです。

▼日時 7月26日(土)9時30分～(受付)

オープンキャンパスの詳細は、次のQRコードからご確認ください。



オープンキャンパスHP

問上天草看護専門学校

☎0969(62)0200

相談



「認知症相談会」の開催

認知症についての不安や悩み、症状や行動への対応などについて相談会を開催します。認知症地域支援推進員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

▼日時 8月5日(火)10時～12時

▼定員 3組(1組30分程度)

▼対象 認知症のあるご本人やご家族など

▼場所 姫戸老人福祉センター

▼申込期限 8月1日(金)まで

申・問社会福祉協議会大矢野町支所

☎0964(56)3470

相続・遺言についての法律教室および無料相談会の開催

熊本県司法書士会では、熊本地方事務局と共催し、次のとおり法律教室および無料相談会を開催します。無料相談会のみも参加もできます。お気軽にご参加ください。

▼日時 8月2日(土)

○相続・遺言法律教室(無料)13時～13時50分

○無料相談会 14時～16時
※相談時間は、1組30分までとさせていただきます。

▼場所 天草市複合施設こらす会議室D(天草市浄南町4番15号)

▼相続・遺言法律教室内容

相続・遺言についての全般的な事項(例)遺言の方法に関する事、相続人、相続財産の特定に関する事

▼無料相談会内容 司法書士の業務全般に関する事項

(例)相続・遺言に関する事、法定相続情報照明制度に関する事、売買・贈与・担保権などの登記に関する事、お金の貸し借りについてのトラブルなど

問熊本県司法書士会天草支部

☎0969(22)7560

助成



令和8年度上天草市単独耕地事業の申し込みについて

農林課

本市では、農業生産力の増大を図るため、農業の生産基盤の整備(農業用道路・排水路・ため池等の整備)に対し補助金を交付しており、令和7年度の事業要望の申し込みを次のとおり受け付けます。この事業は、地元主体の事

株式会社 熊本メンテナンス

◇浄化槽保守点検業務・浄化槽清掃業務
◇一般廃棄物収集運搬業務・尿汲取収集運搬

◎正社員を募集しています！

株式会社 熊本メンテナンス 取締役 内山朋之
本社 上天草市大矢野町登立3355-1 ☎0964-56-5510
有明営業所 天草市有明町大島子1710-2

■募集職種

○現場作業員・運搬(2t、3t、4t車使用)
○大型・中型車輛運転手

※未経験者でも資格取得などの支援制度があります！

※その他詳細の確認および応募は直接本社(内山)へご連絡ください。
※または上天草市ふるさとハローワーク(☎0964-57-4510)まで！

〈有料広告〉

問い合わせ⇒☎ 申込先⇒㊟ FAX⇒F メールアドレス⇒✉

業のため、受益面積や受益戸数などの採択要件を確認し、補助率および補助金額等を考慮された上で代表者を中心に十分な話し合いを行うようお願いいたします。

▼補助率 事業費の30～50%以内(事業内容によって異なります。)

▼提出書類 ①補助金等予算要望書、②位置図、③見積書、④現況写真

▼提出期限 9月16日(火)まで

㊟・㊞農林課耕地・林務係
☎0964(26)5515

介護職員初任者研修受講料等を補助します

高齢者ふれあい課

本市では、介護職員初任者研修を終了し、かつ、市内の介護サービス事業所に就業した人に対し、予算の範囲内で受講料等を補助します。補助対象者等は以下のとおりです。詳しくは、高齢者ふれあい課までお問い合わせください。

▼補助対象者

- 1 市内に住所がある人
- 2 介護職員初任者研修を受講し、修了した人
- 3 研修修了後1年以内(学生は卒業後1年以内)に市内の介護サービス事業所に就職し、または市内の介護サービス事業所に就職後研修を修了した人で、引き続き3か月以上就業した人
- 4 市税等の滞納がない人
- 5 他の制度により助成を受けてない人

▼補助対象経費および補助額

対象となる経費は、研修に要した受講料およびテキスト代で、6万円が上限です。

㊞高齢者ふれあい課保険給付管理係
☎0969(28)3360

観光イベント等に係る費用を補助します

観光おもてなし課

市民団体などが、観光客の増加を推進する目的で新たに行う観光イベントの活動を支援するため、その経費の一部を補助します。

なお、予算の上限に達した場合、終了となりますのでご了承ください。

▼補助の対象者 市内に主な活動の基盤を有する5人以上で構成する団体またはNPO法人

※規則や会則などが整備されている団体であること。

※宗教・政治活動を目的に組織されている団体を除く。

▼補助対象経費 イベント活動の実施に直接要する経費で飲食費、人件費、謝礼、旅費交通費、慶弔費、備品購入費などは除く。

▼補助の対象とならないイベント活動

- ① 活動の成果が特定の個人、団体のみに帰属する活動
- ② 地域の行事などで、既に継続的に行われている活動
- ③ 宗教活動、政治活動または営利活動を目的とする活動

④ 市の他の補助金交付を受けている活動または市からの委託活動

⑤ 当該補助金の交付を受けたことのある活動

▼補助金額 事業の補助対象経費の3分の2以内(10万円を限度額とする。)

詳細は、次のQRコードから市HPをご確認ください。

市HP

㊞観光おもてなし課観光係
☎0964(26)5512

旧優生保護法にかかる補償金等の申請受付

昭和23年から平成8年までの間に、旧優生保護法に基づき優生(不妊)手術や人工妊娠中絶を受けられた人に対する補償金等の申請受付が始まっています。

▼補償金

- ① 対象 旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた人、配偶者、本人や配偶

〈有料広告〉

八光海運株式会社 熊本支店

◇一般廃棄物・産業廃棄物収集運搬業務
◇一般廃棄物・産業廃棄物処理業務・特殊清掃業務

◎正社員を募集しています！

■募集職種

○現場作業員
○大型・中型車両運転手
○営業職

八光海運株式会社 熊本支店 支店長 内山朋之
上天草市大矢野町登立3355-1 ☎0964-56-6000

※未経験者でも資格取得などの支援制度があります！

※その他詳細の確認および応募は直接上記(内山)へご連絡ください。
※または上天草市ふるさとハローワーク(☎0964-57-4510)まで！



問い合わせ⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

者が亡くなられている場合は遺族

②支給額 本人1,500万円、配偶者500万円

▼優生手術・人工妊娠中絶一時金

①対象 旧優生保護法に基づく優生手術または人工妊娠中絶を受けた人(現在ご存命の人)

②支給額 優生手術320万円、人工妊娠中絶200万円

▼請求期限 令和12年1月16日まで

※申請やその他相談は、熊本県旧優生保護法相談窓口へお問い合わせください。

問 熊本県旧優生保護法相談窓口

☎096(333)2352

募集



令和8年度採用天草広域連合消防職員を募集します

▼試験日程

9月21日(日)8時15分集合

▼募集人数

高卒程度・救急救命士4人程度

▼申込期間

8月8日(金)まで

※申込方法など、詳細は天草広域連合のホームページまたは広報「架け橋」でご確認ください。



天草広域連合HP

問 天草広域連合消防本部総務課

☎0969(22)3205

令和7年度熊本県警察職員(警察官B・警察事務)の募集

▼警察官B(男性・女性)

①採用予定人数 男性38人、女性19人

②受験資格

・18歳～35歳の方(平成2年4月2日～平成20年4月1日生)

・学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業または令和8年3月末までに卒業

見込みの方(人事委員会が同等の資格があると認める方を含む。)は受験できません。

③第一次試験日程・内容 10月19日(日) 教養・作文

④第二次試験日程・内容

・11月8日(土)、11月9日(日) 適性・体力

・11月25日(火)～11月29日(土)のうち指定する1日面接

▼警察事務

①採用予定人数 5人

②受験資格

・18歳～21歳の方(平成16年4月2日～平成20年4月1日生)

・学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業または令和8年3月末までに卒業見込みの方(人事委員会が同等の資格があると認める方を含む。)は受験できません。

③第一次試験日程・内容 9月28日(日) 教養・作文

④第二次試験日程・内容 10月14日(火)～10月17日(金)のうち指定する1日 面接

▼申込方法 インターネットによる申し込み

▼受付期間 7月25日(金)～8月15日(金)

※詳しくは、インターネットに掲載する試験案内をご確認ください。



熊本県警PR動画



熊本県警HP

問 上天草警察署総務係

☎0964(56)0110

漢字検定の受検者を募集します

▼対象 小学校三年以上の人

▼開催日 10月19日(日)

▼開催場所 天草教育会館(天草市志柿町3390-12)

▼検定級 2級～10級

▼検定料・試験時間 受検する級によって異なるので

△お家のお困りごとは何でもご相談ください△ お見積り無料です!

取り扱い商品: 畳、ふすま、障子、アミド、カーテン、クロス、リフォーム各種etc

★畳の表替え 5,500円～ ★ふすまの張替え 3,000円～
★障子張り替え 3,500円～ ★アミド張替え 3,500円～

上天草デジタル商品券使えます!!

さらに!!四郎スタンプも貯められてお得!

ホームページ amakusaya.comで検索!!

公式LINEをお友達追加でお得なクーポンゲット!



畳ふすまの天草屋

〒866-0202

上天草市龍ヶ岳町高戸3818-27

☎0969-62-0608

☎0120-88-6806(フリーダイヤル)

店主 木戸しんいち

〈有料広告〉

問い合わせ⇒(問) 申込先⇒(申) FAX⇒(F) メールアドレス⇒(✉)

ホームページで確認、または電話でお尋ねください。

▼申込方法 8月29日(金)までに、申込書を提出してください。

ださい。



天草教育会館 HP

☎ 0969(23)2355
一般財団法人天草教育会館

その他

税のひろば

税務課

〇7月の納税

固定資産税 第2期
国民健康保険税 第2期
納期限 7月31日(木)
口座振替日 7月25日(金)
※口座振替をご利用の方は、振替日前日までに残高の確認をお願いします。
新たに口座振替を希望される人は、市内の金融機関および郵便局でお手続きください。
☎ 0964(26)5520
市民税係

☎ 0964(26)5519

平和を願う黙祷

福祉課・総務課

今年、広島と長崎への原爆投下により多くの尊い命が失われ、続く終戦から80年という節目を迎えます。犠牲になられた方々への追悼と、世界恒久平和の願いを込めて、家庭や職場、地域で1分間の黙とうを捧げましょう。

▼広島原爆投下の日 8月6日(水) 8時15分

▼長崎原爆投下の日 8月9日(土) 11時2分

▼終戦の日 8月15日(金) 12時0分

☎ 0969(28)3381
福祉課福祉政策室

☎ 0964(26)5525
総務課秘書広報係

第十二回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の受付

福祉課

現在、第十二回「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」の請求を受け付けています。支給対象者は次のとおりです。

▼支給対象者 戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年4月1日(基準日)で、「恩給法による公務扶助料」

「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、次の順位による先順位のご遺族お一人に支給されます。

① 令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人

② 戦没者等の子(戦没者等の死亡当時の胎児を含みます)。

③ 戦没者等の(1)父母(2)孫(3)祖父母(4)兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順位が入れ替わります。

④ 上記①から③以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)

※戦没者等の死亡時まで引

き続き1年以上の生計関係を有していた人に限ります。

詳しくは、市のホームページまたは広報5月号19ページをご確認ください。



市HP

☎ 0969(28)3381
福祉課福祉政策室

国民健康保険および後期高齢者医療保険の更新について

健康づくり推進課

国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入されている被保険者の資格情報が、8月1日(金)に更新されます。

この資格情報の更新に伴い、国民健康保険に加入されている被保険者でマイナ保険証の登録を済ませている人は「資格情報のお知らせ」を、まだマイナ保険証の登録を済ませていない人には「資格確認書」を7月中旬に郵送します。

また、後期高齢者医療保険の被保険者には、マイナ保険証登録の有無に関わらず「資格確認書」を送付します。

詳細は、次までお問い合わせください。

☎ 0969(28)3354
健康づくり推進課国保事業係

海水浴場での事故に注意しましょう

海水浴に行くときは、命を守るために次の点に注意しましょう。

- ・ 遊泳区域以外では絶対に泳がない
- ・ 子どもから絶対に目を離さない
- ・ 沖に向かって風が吹いているときは、浮き具の使用は控える
- ・ もしもの場合に備え、ライフジャケットや防水バック入り携帯電話などの連絡手段を準備する
- ・ 波が高い場合は、海に近づかない
- ・ お酒を飲んだら絶対に泳が



問い合わせ⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

ない
万が一事故に遭った時や事故を目撃した時は、海上保安庁緊急通報電話番号「118番」へ急いで通報をお願いします。
遊泳中の事故防止に役立つ安全情報は、海上保安庁ホームページ「ウォーターセーフティガイド遊泳編」をご確認ください。



海上保安庁HP

問 熊本海上保安部交通課

☎ 0964(52)3105

サマージャンボ宝くじ

「サマージャンボ宝くじ」、「サマージャンボミニ」が、8月11日(月)まで全国で発売されます。この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。ぜひ、お近くの宝くじ売り場でお買い求めください。

☎ 096(331)0007

問 公益財団法人熊本市町村振興協会

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

7月11日(金) 2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)~8/11(月)

公益財団法人熊本市町村振興協会

善意に感謝(敬称略)

市内の福祉施設(南風苑、松朗園、シルバードリーム寿里、翔洋苑)でボランティアサービスをした人を紹介します。

○坂口米子

○ノープル

○タカシスタジオ

○話し相手ボランティア「なごみ」

○今津婦人会

○さくらコール

○姫戸婦人会



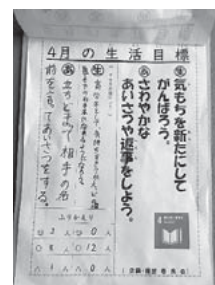
Our School Projects ~わたしたちのSDGs~

中南小学校では『『勇気・協力・チャレンジ』粘り強く行動する中南っ子』を児童会スローガンとして掲げ、みんなでSDGsに関連する取り組みをしています。今回は月目標の設定やあいさつ運動の紹介をします。

◇「SDGsとのつながりを意識する月目標の設定」

5つの委員会でそれぞれ担当の月を決め目標設定をしています。また、その目標がSDGs 17の目標のどの項目と繋がっているのかを意識することができるよう、教室掲示用にはアイコンを貼りました。さらに、今年度は集会などでもSDGsへの取り組みに向けた意識付けを行っていく予定です。

また、各学級では具体的行動目標を設定し、一人ひとりがそれを意識して生活できるようにしています。



◇「あいさつ運動」

中南小学校では、“気持ちのいいあいさつが通い合う学校”を目指して企画運営委員会の児童たちを中心にあいさつ運動に取り組んでいます。

この取り組みは、あいさつの意欲を高めるために、朝から児童たちが旗を持って、あいさつを行うものです。ここで素晴らしいあいさつをしていた児童には、企画運営委員会が手作りのカードをプレゼントして賞賛しました。褒められた児童は、嬉しさと「もっとあいさつを頑張ろう」という意欲が湧き、あいさつ運動をとおして、児童たちのあいさつの意欲を高め合うよい循環ができています。

本校では、この活動が支持的風土(お互いを思いやり支え合う雰囲気)の学級・学校の基盤となり、さらに質の高い教育につながることを狙っています。



中南小学校

すめ! 地域おこし協力隊

上天草市で活躍する地域おこし協力隊のコーナー。
日々の活動や暮らしを紹介します。

皆さん、こんにちは! 地域おこし協力隊の横溝南海です。協力隊として活動して早3年。いよいよ7月いっぱい任期満了を迎えます。

私が上天草に来たきっかけは「おてつたび」(お手伝いしながら旅をするサービス)でした。見知らぬ土地で働きながら旅をする中で、観光では得られない深い関わりや、地域の人との温かな時間に触れました。この仕組みは、都市部の人にとっても、地域の人にとっても幸せな循環を生むものだと感じ、「こういった共助の仕組みをもっと広げたい。」と思い、上天草にやってきました。

協力隊としては、スキル(シェアワーカー育成)、モノ(メルカリ講座)、空間(空き店舗活用)、お金(クラウドファンディング)、人(タイミートラベルやインターン生受け入れ)など、さまざまなシニアを軸に活動してきました。

これまでの活動を形容する言葉は、どれも魅力的で、どこかこっくり響くかもしれません。でも、そんな言葉で形容される活動の中で私に実際に見てきたのは、思いどおりにいかない現実、うまく届けられないもどかしさ、そして答えのない問いばかりでした。

試行錯誤の連続でしたが、その中で出会った人たち、交わした言葉、共に悩んだ時間、すべてが宝物です。



横溝 南海さん

Vol:94

声をかけてくれたり、一緒にご飯を食べてくれたり、見守り、寄り添ってくれた上天草の皆さんがいたから、ここまで来ることができました。「人生は問うのではない。問われているのだ。」とヴィクトール・フラシクルの名言がありますが、まさに、上天草で過ごした日々は、私にたくさんさんの問いを突きつけてくれました。そしてそれに向き合う勇氣とヒントをくれたのは、他でもない上天草の皆さんです。

任期は終わりますが、これからも上天草で地域と外をつなぐ取り組みに引き続き挑戦していきたいと思っています。

この3年間で上天草が愛おしい場所になりました。

ここで出会ったみなさんのことが心から大好きです。本当にありがとうございました。これからどうぞよろしくお願ひいたします。



上天草ベンチャー留学の様子



「社会を明るくする運動」について ～7月は強調月間～

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動であり、「更生保護の日」である7月1日からの1か月間は、本運動の強調月間です。

急速に変化する社会の中で、孤独・孤立や生きづらさを抱えながらも、過去の過ちから立ち直ろうとする人を再び地域に受け入れることにより、多様な背景を持つ人と人が緩やかに繋がりつつ共に支え合う包括的な地域社会の実現が可能になります。

犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの立ち直りには、周囲の方々の理解と協力が不可欠です。立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくこと、犯罪や非行をする人を生み出さないようにすることが大切です。



■問い合わせ先 市民課市民係 ☎0969(28)3367



相 談

相談ごと	日にち	時 間	相談場所	お問合せ先
行政相談	8/14㊦	13時～16時	大矢野老人福祉センター	熊本行政評価事務所 ☎096(324)1662 市民課大矢野窓口センター ☎0964(26)5535
弁護士 無料相談所	8/19㊦	13時～17時	松島庁舎1階相談室	市民課大矢野窓口センター ☎0964(26)5535 ※1人1回30分。費用は無料。完全予約制
司法書士 無料相談所	9/16㊦	13時～17時	大矢野庁舎1階相談室	市民課大矢野窓口センター ☎0964(26)5535 ※1人1回30分。費用は無料。完全予約制
年金相談	8/21㊦	10時～15時	大矢野庁舎1階相談室	本渡年金事務所 お客様相談室 ☎0969(24)2112 ※1週間前までに事前予約
消費全般	㊦㊧㊨㊩ (祝日除く)	10時～16時 (12時～13時を除く)	消費生活センター (大矢野庁舎)	消費生活センター ☎0964(56)0783
熊本県の無料 就労相談窓口	㊦～㊩ (祝日除く)	10時～17時	ジョブカフェ・天草ブランチ	天草広域本部内(ジョブカフェ・天草ブランチ) ☎0969(22)4226※要電話予約
	8/13㊦ ※出張相談	13時～16時	大矢野庁舎1階相談室	
福祉相談	①7/24㊦ ②8/7㊦ ③8/14㊦ ④8/21㊦	13時～16時	①大道老人福祉センター ②社会福祉協議会松島本所 ③大矢野老人福祉センター ④姫戸老人福祉センター	上天草市社会福祉協議会 ①龍ヶ岳町支所☎0969(63)0909 ②松島町本所☎0969(56)2455 ③大矢野町支所☎0964(56)3470 ④姫戸町支所☎0969(58)2556
精神保健相談	8/6㊦	14時～15時	天草保健所	天草保健所 ☎0969(23)0172 ※1週間前までに要電話予約

イベント情報

日にち	内 容
8/15㊦	夏夢音 HIMEDO 夏祭り 姫戸運動広場(姫戸町二間戸 461番地4) ※雨天時 姫戸体育館(姫戸町 二間戸3408番地) ※荒天中止 夏夢音 HIMEDO 夏祭り実行 委員会 ☎0969(58)2166



お便りを 募集しています

広報「上天草」では、市民の皆様から
のお便りをお待ちしております。
お便りは、スマートフォンなどでQRコー
ドを読み取りアンケートフォームからご応募
してください。
アンケートフォームに必要事項を記載し、
送信してください。

■問い合わせ先
総務課 秘書広報係
☎0964(26)55255





こども医療電話相談

夜間の子どもの急病時

短縮番号
(# 8000)

平 日：午後 7 時～翌朝 8 時まで
土曜日：午後 3 時～翌朝 8 時まで
日祝日：午前 8 時～翌朝 8 時まで

※ダイヤル回線の場合 ☎096(364)9999



育児相談・母子健康手帳交付

保健センターで平日随時実施します。(予約制)

事前にご連絡ください。(来所が困難な場合はご相談ください。)

予約は市の公式 LINE からできます→

【用意するもの】

◇育児相談：母子健康手帳

◇母子健康手帳交付：身分証明書、マイナンバーがわかるもの
妊婦名義の金融機関口座がわかるもの



乳幼児健診

種 類	対象者(生月)	日 時
2か月児学級	R7.5 R7.6	7/15🔥 8/12🔥
3～4か月児健診	R7.3(7月対象) R7.4(8月対象)	個別予約
離乳食教室	R7.2	7/22🔥
6～7か月児健診	R6.12	7/24🔥
1歳6か月児健診	R6.1	8/7🔥
2歳児歯科健診	R5.8	8/5🔥
5歳児健診	R2.5	7/17🔥

【場所】保健センターおよび委託医療機関

対象の人には個別に通知します。詳しくはホームページ、子育て支援アプリ「こどもぴ★KA」にて随時お知らせします。



休日当番薬局

【診療時間】9 時～ 17 時

直前に変更になる可能性もありますので、事前に薬局へお問い合わせください。

休日開局情報はこちら→



休日在宅医

【診療時間】9 時～ 17 時

診療時間外は、事前に電話連絡をお願いします。

7月1日現在の予定表です。都合により変更することもありますので、休日在宅医自動電話案内

【☎0969(23)1400】にお問い合わせいただくか、天草郡医師会ホームページからご確認ください。

休日在宅医最新情報はこちら→



日	当番医名(診療科目)	場 所
7/20	中村医院(内)	大矢野町上 ☎0964(56)0003
7/20	村上医院(内・リハ)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3102
7/27	毛利医院(内)	大矢野町登立 ☎0964(56)2111
7/27	竹中医院(内)	姫戸町二間戸 ☎0969(58)2148
8/3	吉田クリニック(内)	大矢野町中 ☎0964(57)0246
8/3	上天草総合病院	龍ヶ岳町高戸 ☎0969(62)1122
8/10	上天草内科呼吸器科 クリニック(内・呼)	大矢野町登立 ☎0964(56)3100
8/10	春田医院 (外・内・小)	松島町阿村 ☎0969(56)0052
8/17	宮崎外科胃腸科医院 (外・消)	大矢野町上 ☎0964(56)0600
8/17	やまうち医院 (内・小・ア)	松島町阿村 ☎0969(56)0899

編集後記

中体連特集記事の一部の写真を撮影させていただきました。中学生の頃、私は野球部に所属していました。中体連直前の練習試合で、私は足首を骨折してしまい、最後の大会に出場することは叶いませんでした。ベンチから見守るしかなかったその試合。仲間たちが敗れた瞬間、グラウンドには涙が溢れていました。勝てなかった悔しさ、そしてこの仲間たちともう一緒に野球ができなくなるという寂しさが、胸を締めつけました。あの中体連は、私にとって間違いなく大切な宝物のような思い出です。(担当 O)

先日、6年ぶりに自転車に乗りました。私は、6年前とある自転車の耐久レースに出場し、自分の出せるスピードの限界に挑戦しました。その結果、自転車を制御できず、転倒して私は手首を骨折してしまい、治療で20代の貴重な夏を浪費しました。当時は悔しさなどありましたが、今は話のネタにもなるので、これも良い経験だったと思っています。

皆さんも自転車に乗るときは、交通ルールを守り、スピードを出しすぎないように気を付けましょう。(特に下り坂は危険!)

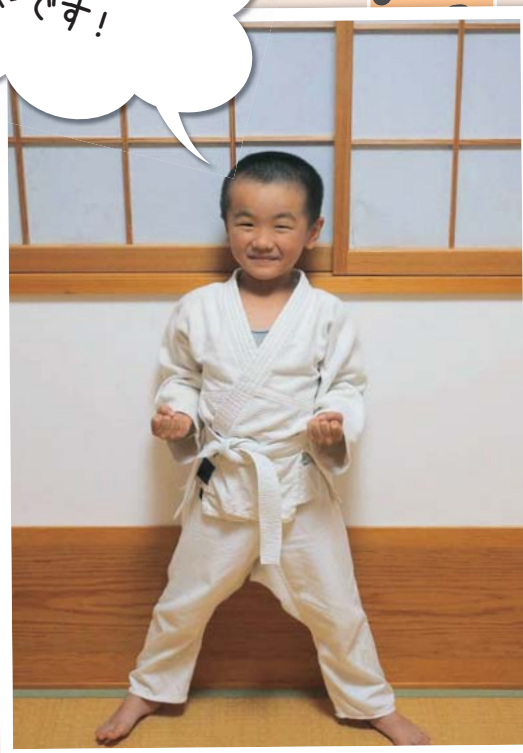
(担当 I)

生まれてきてくれて
ありがとう♡
元気にすくすく
育ってね😊



ひらの せいら
平野 桜煌くん 2か月
(令和7年4月28日生まれ)
大矢野町
パパ: 竜聖さん ママ: 希聖さん

柔道と相撲が
大好きです!



たきた しんすけ
田北 真介くん 6歳
(令和元年6月19日生まれ)
龍ヶ岳町
パパ: 大全さん ママ: 美智さん

これからも笑顔で
元気でスクスクと
育ってね♡



おおもり ゆうひ
大森 雄陽くん 9か月
(令和6年10月13日生まれ)
大矢野町
パパ: 璃玖さん ママ: 光美友さん

< わんぱくざかり応募方法 >

上天草市に在住している0～6歳のお子さんを募集しています。応募方法は、QRコードを読み取り、①住所②お子さんの名前③ふりがな④生年月日⑤性別⑥保護者の氏名⑦コメント(30字以内)⑧連絡先⑨お子さんの写真をメールでお送りください。応募多数の場合は、先着順とします。

☎ 総務課秘書広報係 ☎0964(26)5525

