

上天草

★150号記念 地元応援クーポン

●『上天草市ふるさと応援寄附金』
お礼品の贈呈をスタート!...P2

●まちのわだい...P4

●生涯学習・図書館だより...P8

●健康ガイド...P10

●市立病院だより...P12

●月刊市長室なう...P16

●お知らせ...P18

秋の上天草を駆け抜ける
サイクリングイベント「行ってみゆ〜会」

天草五橋開通50周年記念

第44回 ベストアメニティ

天草パールラインマラソン大会
を開催します

～ 遅いあなたが主役です ～



今年も「遅いあなたが主役です」のキャッチフレーズのもと「天草パールラインマラソン大会」を開催します。

今回は、天草五橋開通50周年を記念し、北京オリンピック男子4×100mリレーの銅メダリストの「朝原宣治」さん、アトランタ・シドニーオリンピックで活躍された熊本出身の「川上優子」さん、お笑い芸人で熊本出身の「井手らっきょ」さん、福岡出身の「お宮の松」さんをお招きします。ぜひ、市民の皆さまも、市内外のお友達やご家族をお誘い合わせのうえ、お申込みください。

※ゲストなどは予定であり、変更となる可能性があります。

■期日 平成28年3月13日(日)

■主会場 宮津海遊公園(予定)

■主催 上天草市、熊本走ろう会

■申込期間 12月1日(火)～平成28年1月31日(日)

■申込方法 郵便振込、インターネット専用サイト

■大会日程

<受付>

・午前7時30分～午前9時30分

<スタート>

・午前10時00分(ハーフマラソンの部)

・午前10時15分(10kmの部)

・午前10時30分(4.2km・ファミリーの部)

■参加料

○ハーフ・10km・4.2kmの部 3,500円

○ファミリーの部 代表者3,500円+700円×追加人数

※市民(学生)限定※

○10kmの部(中学生以上高校生以下):500円

○4.2kmの部(小学4年生以上高校生以下):500円

ご協力をお願い

組織委員会では、前回大会のハーフコース(県道区間)での、ランナーと車両の接触事故の発生を受け、事故の再発防止に向けて、関係機関と協議を進めています。協議中ではありますが、県道も国道と同様に片側交通規制(一部全面の可能性あり)とする方向で検討を進めています。ハーフコース近隣の市民の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、約50年と続く伝統ある大会が今後も開催し続けられるよう、大会運営にご理解とご協力をお願いします。

市民ボランティアの募集

例年ご協力いただいている各種団体の皆さまに加え、新たに参加ランナーを「おもてなし(給水・参加賞配布など)」していただける、市内外で活躍する学生(15歳以上)や社会人の皆さまを募集します。2人以上のグループで、大会当日に主催者が指定する場所で長時間の活動ができる人に限ります。

■問合せ先 天草パールラインマラソン組織委員会(大矢野総合体育館内)

☎0964(56)4701 FAX0964(56)4702

『上天草市ふるさと
応援寄附金』
お礼品

の贈呈をスタートしました!



上天草市の魅力を広く発信し、市特産品のPRおよび消費拡大、寄附金のさらなる増加を目的として、11月2日から寄附者へ「お礼品」の贈呈を開始しました。

Point 1

ふるさと納税ポータルサイト「さとふる」を利用して、寄附の申込みから納付までワンストップで手続き可能となりました。

Point 2

お礼品の選択を始め、クレジットカード払いやコンビニ払いなどの寄附の納付方法も選択できるようになりました。

Point 3

インターネットを利用して、24時間いつでもどこでも寄附することが可能となり、気軽に・簡単に寄附ができるようになりました。

□お礼品□

上天草市の魅力が詰まった農林水産物、加工品、宿泊券、観光クーポン券をご用意しています。

お礼品贈呈の対象は次の全てに該当する人です。

- (1) 平成27年4月1日以降に寄附をいただいた人
- (2) 1回当たり1万円以上の寄附をいただいた人

□「さとふる」上天草市専用ページ□

ふるさと納税ポータルサイト「さとふる」内の上天草市専用ページへの接続は次の方法で行うことができますので、ぜひご覧ください。

- (1) 携帯やパソコンの検索画面で「上天草市 さとふる」で検索し、検索結果のトップを開く。
- (2) こちらのURLにアクセスする。

☞ <http://www.satofull.jp/city-kamiamakusa-kumamoto/>

このQRコードを読み取ることでURLが表示されます。



□広報をご覧の皆さまへ□

ご家族やご親戚、ご友人が市外にいらっしゃる人は、ぜひ「上天草市ふるさと応援寄附金」についてお声かけください!皆さまの温かいご支援・ご協力をお待ちしています!

興味がある人は、財政課までご連絡ください。資料などをお送りします

※「今年同窓会を開くので、ふるさと納税の資料が欲しい」など気軽にご連絡ください!

※新たにサイトからの受付が始まりましたが、財政課を窓口としての寄附も引き続き受け付けています。

ふるさと納税ポータルサイト…ふるさと納税に関するさまざまな情報が掲載されたウェブサイトのこと。

■問合せ先 財政課財政係 ☎0964(26)5528

読書マラソン開催中!!

現在、読書マラソンを行っています。まだ、参加していない人も、今からでも遅くありません♪

- 期間 10月27日(火)～平成28年1月11日(月)
- 対象 市内小学生、保育園児
保育園児の皆さんも参加できます。各図書館のカウンターで台紙をお渡ししますので、ぜひお越しください。

おはなし会のお知らせ♪

■図書館おはなし会 (30分～1時間)

- 中央: 12/12(土) 午後2時～ アロマ視聴覚室
 - 大矢野: 11/28(土) 午後1時30分～ ママ応援センター
11/28(土)、12/12(土)午後2時～ 森記念図書館2階
 - 姫戸: 12/12(土) 午前10時～ 姫戸図書館
 - 龍ヶ岳: 11/21(土)、12/19(土) 午後2時～ 龍ヶ岳図書館
- ※日程・場所変更の場合がありますので、各館まで確認をお願いします。

■赤ちゃんおはなし会 (約20分)

- 日時 12月3日(木) 午前10時30分～
- 場所 「アロマ」2階視聴覚室
- 対象 0歳から未就園児とその保護者

移動図書館の巡回時間・地点(姫戸町)

遠くて図書館へ来られない人必見!月に一度、移動図書館車が巡回しています。ぜひ各地点に足を運んでみてください。

お知らせ第3弾は、姫戸町です。第3水曜日に町内4カ所を巡回しています。雨天時は、翌日木曜日に延期です。(ただし、祝日などと重なる場合はこれに限りません)

- ①10:40頃 永目港広場
- ②11:20頃 二間戸郵便局横広場
- ③13:20頃 二間戸団地公民館
- ④15:00頃 姫戸老人福祉センター

来月は、龍ヶ岳町をお知らせします。大矢野町・松島町は9月、10月号をご覧ください。

BOOKS

図書館だより

- 中央図書館 ☎0969 (56) 0777 【アロマ呼出】
・開館時間 午前10時～午後6時(土・日・祝日:～午後5時)
- 大矢野森記念図書館 ☎0964 (56) 3363 【図書館直通】
・開館時間 午前10時～午後6時(土・日・祝日:～午後5時)
- 姫戸図書館 ☎0969 (58) 2111 【姫戸統括支所呼出】
・開館時間 午前10時～午後5時(土・日・祝日:同)
- 龍ヶ岳図書館 ☎0969 (62) 0930 【図書館直通】
・開館時間 午前10時～午後5時(土・日・祝日:同)

【休館日】

- 11月16日、24日、30日
- 12月1日、7日、14日、21日、28～31日

図書館司書のオススメ本
「推本(おしぼん)!!」

今月から、市立図書館の司書がイチオシする図書を紹介していきます。『ワーキング・ホリデー』/坂木司著/文春文庫(中央図書館所蔵)
「初めまして、お父さん」元ヤンでホストの“大和”の前に、突然息子だと話す“進”が現れる所からストーリーが始まります。いろんな事件が起こる中、2人のぎこちないやり取りや、周り人たちの支えなどで、少しずつ親子の愛が深まっていく所に、最後はホロツときます。あったかい気持ちになれる1冊です。



移動図書館巡回日

- 11月18日(姫戸)、25日(龍ヶ岳)
 - 12月2日(大矢野)、9日(松島)、16日(姫戸)
- 雨天の場合は翌日木曜日に延期します。小雨の場合は決行することもあります。
※詳しい場所・時間などは、社会教育課までお問い合わせください。

図書の寄贈(9月分)

天草郡市退職校長会さん、金岡妙子さん、永野隆一さん、他4人にご寄贈いただきました。ありがとうございました。

◎平成28年上天草市成人式を開催します

新成人の輝かしい未来を祈念し、平成28年上天草市成人式を開催します。日ごろ、仕事や学業でふるさと上天草市に住んでいない人にも参加しやすいよう、1月3日に開催しますので、ぜひご参加ください。

- 日時 平成28年1月3日(日) 午後から開始予定
- ※詳しい日程は、後日対象者に送付する案内状でご確認ください。
- 対象者 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの上天草市在住の人、もしくは上天草市出身の人。
- 会場 松島総合センター「アロマ」
- 問合せ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969 (28) 3361



◎上天草市人権講演会を開催します

お互いの人権を尊重し、全ての市民が心豊かに生活できる社会の実現を図るために開催します。ぜひご参加ください。

- 日時 12月5日(土) 午後1時開会
- 場所 松島総合センター「アロマ」ホール
- 講師 香山リカ氏(精神科医・立教大学現代心理学部映像身体学科教授)
1960年北海道生まれ。東京医科大学卒業。豊富な臨床経験を活かして、現代人の心の問題を中心にさまざまなメディアで発言を続けている。専門は精神病理学。NHK ラジオ第一「香山リカのココロの美容液」(金曜午後9時30分～)でパーソナリティーをつとめる。
- テーマ 「生きる力をつける処方箋」
- その他 大矢野中学校3年生による劇もあります。
- 問合せ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969 (28) 3361



▲香山リカ氏

◎天草五人衆サミットを開催します

中世天草を四百年近く支配した大矢野氏・上津浦氏・栖本氏・天草氏・志岐氏の五人衆は、乱世で群雄割拠しながらキリシタン文化と南蛮貿易の基礎を築いたと伝えられています。

天正17(1589)年、加藤清正・小西行長連合軍に敗れ、滅亡あるいは服属の運命をたどった天草五人衆の末裔が450年の時を経て天草へ終結します。

- 日時 12月5日(土) 午後1時～5時
- 場所 ホテルアレグリアガーデン天草
- 参加料 無料(定員200人)
- 演目 ○第1部 記念講演
演題「天草五人衆」講師:示車右甫
- 第2部 パネルディスカッション
「今、甦る!天草五人衆から世界文化遺産へ」
- 第3部 天草五人衆末裔シンポジウム
「天草五人衆・我が先祖を語る」
- 問合せ先 ○社会教育課生涯学習係 ☎0969 (28) 3361
○天草文化協会事務局 ☎090 (4779) 4040





上天草がんサロン「アクアマリン」 「ナイトサロン」を開催します

- 日時 11月27日(金) 午後7時～9時
- 会場 松島総合センター「アロマ」研修室
- 対象 がん治療を行う患者やその家族
- ミニ講話 上天草総合病院健康管理センター 松江保健師

がんサロンは、がん治療中の人やそのご家族が同じ境遇の人との対話を通して、よりよく過ごすきっかけを見つけて頂く場として開催しています。今回は、日中の仕事や遠方で参加が難しい人にも参加して頂ければと夜に開催を企画しました。

参加を希望する人は、お電話ください。

- 問合せ先 上天草総合病院がんサロン事務局
☎0969 (62) 1122

福祉(12月)

種類	日	実施時間
精神保健相談	3日(木)、17日(木)	午後2時～

【場所】 天草保健所相談室 ☎0969 (23) 0172 ※要予約

がんサロン

日	実施時間
11月27日(金)	午後7時～9時※
12月25日(金)	午後1時30分～3時30分

【場所】 松島総合センター「アロマ」※
【場所】 上天草総合病院6階講堂 ☎0969 (62) 1122

※10月号に掲載した11月27日分の時間・場所が変更になりました。
※時間、場所が変更になる場合がありますので、参加希望者はご連絡ください。

小児救急電話相談 夜間の子どもの急病時

短縮番号 (# 8000)	毎日・夜間	午後7時～午前0時
---------------	-------	-----------

ダイヤル回線の場合 ☎096 (364) 9999

日祝日在宅医(12月)

日	病院名(診療科目)	(所在地) 電話番号
11月		
6	天草皮膚科・内科(皮)	(大矢野町中) ☎0964(59)0808
	春田医院(外・内・小)	(松島町阿村) ☎0969(56)0052
13	上天草内科呼吸科クリニック(内・呼)	(大矢野町登立) ☎0964(56)3100
	やまうち医院(内・小・ア)	(松島町阿村) ☎0969(56)0899
20	福本眼科(眼)	(大矢野町上) ☎0964(56)0508
	姫戸医院(内)	(姫戸町姫浦) ☎0969(58)3583
23	毛利医院(内)	(大矢野町登立) ☎0964(56)2111
27	宮崎外科胃腸科医院(外・消)	(大矢野町上) ☎0964(56)0600
	村上医院(内・小・リハ・神内・呼・循・消)	(姫戸町姫浦) ☎0969(58)3102
31	しまだ小児科(小・内)	(大矢野町登立) ☎0964(56)0005

【診療時間】 午前9時～午後5時
診療時間外は、事前に電話連絡をお願いします。
10月13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、ホームページで確認ください。

糖尿病を予防する！ 進行させない！

糖尿病はいまや世界の3億6,600万人が抱える病気で、日本でも40歳以上の3人に1人が糖尿病または、糖尿病予備軍といわれています。

【糖尿病とは】

糖尿病は慢性的に血液中の血糖値が高くなる病気です。からだの中で唯一血糖をコントロールする「インスリン」というホルモンが不足したり、うまく作用しなくなることで血液中に余分な糖があふれて血糖値が高くなった状態です。

糖尿病は必要な治療を放置したり、血糖コントロールが上手くいかないと生活に支障が出る重大な合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

- 神経障害⇒手足のしびれ、こむら返り
- 糖尿病性網膜症⇒視力低下、失明
- 糖尿病性腎症⇒腎不全(人工透析)

糖尿病を予防するポイント3カ条

第1条 まずは、健診を受けてください!!

自覚症状(体重減少・のどが渇く・疲れやすいなど)が出てからでは病状が進行しています。糖尿病の進行具合は血液検査でしか分かりません。自覚症状がない時にこそ、ぜひ健診を受けてみてください。

第2条 運動しよう!!

運動すると糖の取込みが進み、高血糖を改善し、脂肪を燃やします。

第3条 自分に合ったカロリーで適正体重を維持!!

食物繊維が多い野菜・きのこ・海藻を味方にして朝食・昼食・夕食の3食を規則正しく食べて腹8分目が高血糖の改善につながります。



糖尿病は正しい知識と適切な治療、そして、その継続で、予防や進行を遅らせることができる病気でもあります。まずは、糖尿病と上手く付き合う生活を始めてみませんか!

- 問合せ先 健康づくり推進課 ☎0969 (28) 3381

がん予防講演会「若い女性と婦人科がん」

婦人科がんに関する正しい知識の普及と子宮頸がん検診の受診啓発を目的に、がん予防講演会が開催されます。20代から30代の女性がかかるがんのトップは「子宮がん」です。妊娠をきっかけに発見されることも珍しくありません。女性は自分のため、男性は大切なパートナーのため、正しい知識を持ちましょう。

- 講師 熊本大学産科婦人科学 片瀬秀隆 教授
- 日時 11月26日(木) 午前10時から午前11時30分
- 場所 天草広域本部(天草地域振興局)
- 申込方法 電話またはファクスで「お住まいの市町村名」「お名前」「参加人数」をお知らせください。
- 申込・問合せ先 県庁健康づくり推進課 ☎096 (333) 2208 FAX 096 (383) 0498



育児相談・母子健康手帳交付(12月)

場所	日	実施時間(手帳受付時間)
大矢野窓口センター	7日・14日 21日・28日	午前9時30分～11時 (午前9時30分～9時45分)
市保健センター	16日 随時交付(手帳)	午前9時30分～11時 (随時)
姫戸統括支所	4日・25日	午前9時～10時 (午前9時～9時15分)
龍ヶ岳統括支所	4日・25日	午前10時30分～11時30分 (午前10時30分～10時45分)

【用意するもの】 母子健康手帳
上記以外の日も随時各統括支所の窓口で母子健康手帳の発行を行っています。その場合、保健センターから後日連絡し、保健師・栄養士の保健指導を行います。

乳幼児健診(12月)

種類	用意するもの	日	対象者(月生)	受付時間
2か月児学級	バスタオル	24日(木)	H27. 10	午後1時 ～ 1時15分
3～4か月児健診	バスタオル	1日(木)	H27. 8	
6～7か月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	9日(木)	H27. 5	
1歳6か月児健診	尿	15日(木)	H26. 5	
2歳児歯科健診	歯ブラシ (仕上げ磨き)	17日(木)	H25. 12	
3歳児健診	聴力・視力 検査用紙	22日(木)	H24. 11	

【場所】 上天草市保健センター
【用意するもの】 母子手帳と問診票は、どの健診および学級でも必ず持参ください。
※2歳児歯科健診の問診票は会場配布します。

診療案内

	月	火	水	木	金
内科 代謝内科	坂本 和田 石塚 代謝内科 (熊大)	和田 谷口 応援医師	樋口 坂本 石塚	樋口 和田 石塚 守田	坂本 中本 応援医師
循環器内科	脇田	脇田	脇田	脇田	脇田
外科 消化器科	福田	城野	福田 蓮尾	城野	蓮尾
整形外科	藤松	上原	藤松	(午後) 久米 (岩橋)	藤松
小児科	田原	田原	田原	田原	田原
産婦人科	姫野	姫野	姫野	姫野	姫野
耳鼻咽喉科		熊大			熊大
眼科	栗井	竹下	竹下	竹下	竹下
皮膚科				尹	
泌尿器科		小川			
超音波・内視鏡センター	蓮尾 城野	福田 蓮尾	城野 和田	福田 蓮尾 國友	福田 城野
歯科・口腔外科	福田	福田	福田	福田	福田

	月	火	水	木	金
急患 担当	午前 城野	午後 福田	午前 石塚	午後 谷口	午後 和田
教良木診療所	樋口	坂本	応援	応援	石塚

- 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。
- 木曜日の整形外科（予約制）は、午後2時から診療を行います。
- 歯科口腔外科は月曜から金曜の午後も診療を行います。
- 脳外科は月2回（第2・4水曜日）の午後2時から診療を行います。（予約制）
- 泌尿器科は毎週火曜日に診療を行います。
- 内科は木曜の午後5時から午後6時まで診療を行います。
- 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。

■問合せ先 上天草総合病院
☎0969 (62) 1122 (代表)
FAX0969 (62) 1546

消防署との合同勉強会を開催しました

救急医療委員会 委員長 城野英利

救急医療週間の期間中に開催している消防との合同勉強会を9月10日に行いました。

今年は、低血糖についての研修会を行いました。その背景には救急救命士の処置の中に血糖測定と低血糖症例へのブドウ糖溶液の投与が可能となったことを踏まえてのことでした。救急救命士の資格を有することで一般の救急隊員にはできない処置が行えます。いわゆる特定処置と言われるもので、気管挿管や薬剤投与などがこれに含まれます。この特定処置の中に血糖測定やブドウ糖投与が昨年春の法改正により含まれるようになりました。これを救命士の処置拡大という言い方をします。これには、追加講習を受講することが必須なため現場の救命士の全てが行えるようになるためには、もう少し時間が必要となるようですが、上天草でもこの資格をもった救命士が誕生しています。

今回の研修会では、御所浦分署と松島分署より1例ずつ事例報告を行っていただき、その後、当院内科石塚先生が低血糖全般についての講義を行いました。最後に大矢野分署濱田救命士から救急救命士処置拡大についての説明を行っていただきました。多くの人の参加により医療と消防の連携を深めることができ、充実した研修となりました。

上天草総合病院職員を募集します

上天草総合病院では平成28年度の職員採用試験を次のとおり実施します。

- 募集職種 薬剤師1人、看護師5人、視能訓練士1人、理学療法士若干名
- 応募資格
 - 薬剤師 薬剤師免許取得者または来春薬剤師養成施設機関卒業見込みの者
 - 看護師 看護師免許取得者または来春看護師養成施設機関卒業見込みの者
 - 視能訓練士 視能訓練士免許取得者または来春視能訓練士養成施設機関卒業見込みの者
 - 理学療法士 理学療法士免許取得者または来春理学療法士養成施設機関卒業見込みの者
- 受付期間 12月11日（金）必着
- 応募手続 履歴書、各職種免許証の写し、または卒業見込書、健康診断書（6ヶ月以内のもの）
- 試験日時 後日お知らせします。
- 試験内容 小論文・面接
- 申込先 上天草総合病院
総務課経理係
☎0969 (62) 1122



上天草看護学校の建設

上天草総合病院
事務部長 松本精史



▲完成イメージ

平成27年9月11日に上天草看護専門学校の改築工事の安全祈願祭が行われました。旧看護学校は雨漏りによる漏電、鉄筋の錆による爆裂、天井部分のコンクリート片落下など老朽化が進み、5年ほど前から建替えを検討しておりました。当初、龍ヶ岳統括支所の建物、敷地の有

効活用で市役所の担当部署と数回にわたり検討会を行い、検査を行ったところ支所の建物は耐震構造基準が不適合であったことから、これまで慣れ親しんできた看護学校敷地に建て直すこととし、現在地に鉄骨造5階建てで建設することになりました。平成26年度当初予算に事業総額14億円の建設費を計上いたしました。平成28年2月完成を目指していましたが、東日本大震災などによる建設資材および建設労務費の高騰により、建設予算が不足することから、平成26年9月市議会でも約3億6500万円増の約17億6500万円へ建設費を増額し、完成予定は平成28年度末としています。

新看護学校は、点在していた学生寮を3階、4階、5階に集約し、セキュリティに万全の対策を講じるとともに、厨房・食堂を備え生活環境を充実し、看護師を志す学生の学習環境をよりよいものへと考え建設してまいります。また、看護学校の設備基準に適合する実習室、教室や図書室などの整備も行います。上天草地域の看護師確保を図り、より地域住民の保健・医療・福祉に貢献できるものと思っております。

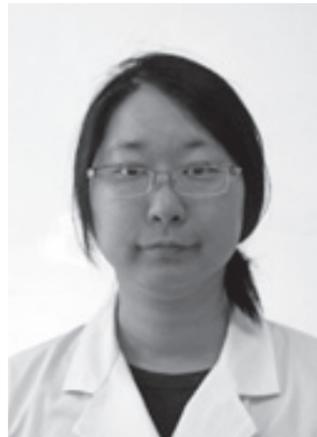


診療所の医師を紹介します

市では、湯島と教良木・内野河内地区が「へき地」に指定されています。それぞれの地区に公立診療所である「湯島へき地診療所」と「教良木診療所」を開設しています。

今回は、へき地診療所で地域医療に携わる医師2人を紹介します。

湯島診療所 三島聡子医師



湯島へき地診療所は島で唯一の医療機関であり、受診される患者さんへの診療はもちろん、湯島で生活する皆様の健康に寄与する役割も求められます。現在は、自治医科大学卒業後初期研修を終え1年目～7年目の県職医師派遣により医師確保し、現職もその一人です。

診療所での診療やリハビリ、自宅への訪問診療、救急医療における初期対応などを行っています。離島の小さな診療所ですので、できることにはもちろん限りがあります。しかし、島民の皆様との距離が近く、これは大きな医療機関にはない特徴です。

まだ、在職期間半年ですが、たくさんの島の人々の優しさに支えられ、楽しく診療しています。精一杯できることを提供して、少しでも島民の皆様の健康に寄与できたら、と思います。

教良木診療所 石塚俊紀医師



教良木診療所は松島町の山間部に設置された診療所です。以前は常勤医師による診療を行っていましたが、平成21年4月以降は上天草総合病院とへき地医療支援病院の医師が月曜日から金曜日まで交代で外来診療を行っています。夜間・休日は医師不在となるため地域住民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、かかりつけ診療所としての役割を果たせるよう心がけています。具体的には、生活習慣病の相談・治療、風邪・ケガなど急な病気への対応、予防接種、また禁煙外来などを行っています。使用できる医療機器に限りがあるため、近隣の医療機関との連携も大事にしております。

これからも、皆様にとって親しみやすい診療所となるように、地域の実情を踏まえた診療を行っていきます。健康に関することなどお気軽にご相談ください。

■問合せ先 保健課 0969 (28) 3354

血管の老化がわかる！特定健診・後期高齢者医療健診 40・45・50・55歳になる人は、 無料で受診ができるチャンス！

- 特定健診・後期高齢者医療健診を実施します。
この健診は、重大な病気を引き起こす原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早い段階で発見し、生活習慣病を未然に防ぐためのものです。(特定健診以外で同じ検査をすると約1万円の自己負担をして受診する検査内容です。)
- やせている人、自覚症状の無い人、定期的に通

院されている人も、毎年受診して体の変化をチェックしましょう。血管もあなたと一緒に年を重ねていき、気づかないうちに生活習慣病は進行します。

- 健診を受けると、健診結果の見方、健康づくりのアドバイスなどが受けられます。また、結果に応じて、保健師・栄養士から生活習慣病改善の指導(特定保健指導)を受けられます。

	特定健診	後期高齢者医療健診
対象者	40～74歳(昭和16年4月1日～昭和51年3月31日生)の国保加入者	75歳以上(昭和16年3月31日以前に生まれた方)および65～74歳の後期高齢者医療加入者
健診料金	40歳～74歳:1,000円 40・45・50・55歳:無料	800円
健診期間	平成28年3月31日(木)まで(個別健診のみ)	
健診内容	血液検査・尿検査・医師の診察・身長体重・腹囲・血圧測定・心電図等	
持参品	保険証・健診料金・無料対象者の方は無料通知書(5月に郵送済みです)	

■個別健診の健診機関

健診機関	住所	電話番号	注意事項
しまだ小児科	大矢野町登立191	0964 (56) 0005	希望の医療機関で受診できます。健診を受ける前に、健診機関に連絡をしてください。
上天草内科呼吸器科クリニック	大矢野町登立9616-8	0964 (56) 3100	
毛利医院	大矢野町登立9145-4	0964 (56) 2111	
中村医院(上)	大矢野町上391-1	0964 (56) 0003	
宮崎外科胃腸科医院	大矢野町上1519	0964 (56) 0600	
佐々木整形外科	大矢野町中1314-1	0964 (56) 5550	
吉田クリニック	大矢野町中8308-1	0964 (57) 0246	
湯島診療所	大矢野町湯島655	0964 (56) 4161	
春田医院	松島町阿村808-6	0969 (56) 0052	
やまうち医院	松島町阿村5072-12	0969 (56) 0899	
姫戸医院	姫戸町姫浦2544-6	0969 (58) 3583	
村上医院	姫戸町姫浦2528-6	0969 (58) 3102	
竹中医院	姫戸町二間戸2279-2	0969 (58) 2148	
上天草総合病院	龍ヶ岳町高戸1419-19	0969 (62) 0983	
済生会みすみ病院	宇城市三角町波多775-1	0964 (53) 1611	

※1年に1回に限り、「個別健診」または「集団健診(地区巡回健診)」のどちらかで受診することができます。(4月1日以降に特定健診を受けた人は受診できません。また、人間ドックの情報提供をいただいた人も受診できません。)

※集団健診は、11月26日(木)に大矢野総合体育館で行います。個別健診は、かかりつけの医療機関に予約を行い、受診しましょう。

■問合せ先 保健課 ☎0969 (28) 3354

頑張る男女

「天草大王を知ってもらうために頑張っています！」

姫コッコ倶楽部の2代目社長をしています。先代の父から任せられて現在2年目になります。商談会や展示会に積極的に参加したり、全国各地で行われるイベントに出展したりと忙しい毎日です。そんな中でも直接卸しているお土産店や食事処にも出向き、消費者の皆さまとコミュニケーションを取りながら笑顔いっぱい天草大王の良さを広めています。

「いろんな人のバックアップがあつての私」

私は社長ですが、姫コッコ倶楽部では、鶏舎内の作業や営業販売などを、私を含め家族全員で協力し、助け合っています。初めは社長になることに抵抗がありました。しかし、家族だけではなく地域の皆さんや、天草大王のファンの皆さんが温かく応援してくださるので、がむしゃらに頑張っています。また、本市にはまだ女性経営者が少ないですが、男女問わず経営者同士、市を盛り上げるために高め合っています。これからも家族や市内の経営者たちと力を合わせて、頑張っていきたいと思えます。

「これからの夢」

最近、厳しい衛生管理などの基準をクリアし「安心で安全な天草大王」を広めています。「上天草市の特産品は？」と問われたら一番に「天草大王！」と答えてもらい、上天草市の代表的な特産にするのが目標です。さらに知名度を上げ、天草大王を日本三大地鶏にしたいです。そのためには、経営の勉強も必要ですので、セミナーや講演会にも積極的に参加し、会社としてもですが、一個人としてもスキルアップしていきたいです。

女性経営者として活躍

やまぐちひろこ
山口博子さん (姫戸町)



プロフィール

天草大王の生産・加工販売などを手掛ける姫コッコ倶楽部社長。
自ら全国各地へ出向き、営業・販売をしている。

「姫コッコ倶楽部の天草大王」

「天草大王」は平成13年に復元（昭和初期に一度絶滅）した「原種天草大王」の雄と「九州ロード」の雌を交配して生産。姫コッコ倶楽部では、県から雛を受け取り、姫戸町の雄大な自然の中で120日（通常地鶏の2.5～3倍）かけて育て出荷している。餌には県指定の飼料に加え天草産の海藻、ちりめん、いわし、貝の粉、自家製野菜などを混ぜて与えているため、肉つきがよく栄養とうまみが凝縮しとてもおいしい。地鶏では珍しい、HACCPや特定JAS規格、ハラル認証などを取得し「安心で安全な地鶏」として知られている。現在、鶏舎を増築しており、今後生産量の増加が見込まれる。



▲元気に育った天草大王



広報を活用した地域活性化を

広報上天草が11月で150号を迎えました。広報紙は、市民の皆さまに市政やまちの情報をわかりやすくお届けすることを目的に作っています。全国すべての自治体が広報紙を発行しており、スタイルは様々ですが、情報発信のツールとして欠かせないアイテムです。上天草市では広報紙に加えホームページやLINE、さらに防災行政無線を活用し、市民はもとより全国に上天草市の情報を発信しています。今回の150号の記念企画として、いろいろと検討しましたが、プレミアム商品券の発行時期に合わせ、さらなる地域への消費喚起を狙いに、応募があった地元商店などのクーポン券

を作りましした。クーポン券は、県内では情報誌などで人気があり、新規顧客の獲得やリピーターの確保に大きな効果があるようです。平成24年度に実施した消費動向調査では、食料品や日用雑貨品については、地元購買率は80%を超えています。衣料品や身の回り品などは市外での購入が目立ちます。ただし、平成21年の調査より各品目の地元購買率は高くなっており、地元商店をはじめ商工会の努力の結果が出始めているのではないのでしょうか。地元の商業に元気がないと街全体に活気が出てきません。行政としても、情報発信ツールである広報紙やLINEを有効に活用し応援していきたいです。



学校給食地産地消メニューコンテスト 入選作品を紹介します

市では、子どもたちが毎日食べている給食を通じて、上天草の豊富な食材の美味しさを体感することで地元食材への愛着と確かな味覚を身につけるよう地産地消を推進しており、その一

環として学校給食地産地消メニューコンテストを実施しました。入選作品については10月から順次給食の献立に取り入れていきます。今回は10月の2品をご紹介します。

考案者：坂口米子さん（松島町）



○メニューの名前
タコロッケ



○上天草産の材料
たこ、ちりめんじゃこ、じゃがいも、たまねぎ

○子どもたちへ一言

成長期の子どもたちに必要なタンパク質とカルシウムがバランスよく取られるように考えました。上天草特産のちりめんじゃことタコで天草らしさを出しています。おいしかったら、おうちでも作ってみてね♪

考案者：古川初夫さん（大矢野町）



○メニューの名前
はもカツバーガー



○上天草産の材料
はも、レタス、きゅうり

○子どもたちへ一言

いつもとはちょっと違う、上天草特産のハモを使ったハンバーガーです。ハモは梅肉と相性があるので、タルタルソースに梅肉を混ぜてみました。ハモと梅肉のハーモニーが味のポイントです！

お知らせ

税のひろば

11月の納税

☎ 総務課

- ▼国民健康保険税 第6期 納期限 11月30日(月)
- ▼口座振替日 11月25日(水)

※市税は便利な口座振替をお勧めします。

■問合せ先 税務課市民税係

☎0964(26) 5519

国税だより

給与所得者の年末調整

12月は、給与などに係る源泉所得税の年末調整の月です。

毎月の給与などから源泉徴収された所得税および復興特別所得税の1年間の合計額(以下「源泉徴収税額」といいます。)と、その年の給与総額に対する年税額とは一致しないのが普通です。

このため、源泉徴収税額の過不足分を精算する必要があります。この手続きを「年末調整」と呼んでいます。大部分の給与所得者は、年末調整で、その年の納税を完了することになります。年末調整が正しく行われるためには、勤務先に扶養親族や保険料などの申告を正しく行うことが大切です。

なお、マイナンバー制度導入に伴い、給与所得者は平成28年1月以後に給与の支払者に提出する「給与所得者の扶養控除等(異動)申告書」に、給与所得者本人、控除対象配偶者、控除対象扶養親族等の個人番号を記載する必要があります。

日常生活でのあらゆる問題・不安に現役8土業の専門家が無料・申込不要で相談に応じます。

相談・申請

☎ 総務課

- ▼日時 11月29日(日) 午前10時～午後4時
- ▼会場 くまもと県民交流センター

消費全般に関する相談を受け付けます

☎ 消費生活センター

契約上のさまざまなトラブルや悪質商法などによる被害、多重債務(借金問題)でお悩みの人のご相談など、消費全般に関するご相談に対して専門の相談員が問題解決に向けてお手伝いしています。おかしな、困ったなと思ったときは一人で悩まず消費生活センターにご相談ください。

▼開設日時 月～金曜日(祝日などを除く) 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

▼場所 大矢野庁舎1階

▼巡回相談 もっと身近にご利用いただけるよう、巡回相談窓口を開設しています。

- 松島地区
 - ・場所 松島庁舎1階相談室
 - ・開設日 毎月第2、第4木曜日
 - ・時間 午前9時～正午
- 姫戸地区
 - ・場所 姫戸統括支所1階相談室
 - ・開設日 毎月第1、第3

弁護士無料法律相談

☎ 総務課

市民などの法律などに関する心配ごとや困りごと(家庭・金銭・相続・登記などの問題)の相談に対し、弁護士が指導、助言などを行い、その問題の解決または解決の糸口となることを目的として開設します。

▼対象者 本市にお住まいの人または通勤・通学している人

▼開設日時 12月15日(火) 午後1時～5時

▼開設日時 松島庁舎1階相談室

▼相談費用 無料

▼相談方法 面談相談で、同一案件に対し1回の相談

行政相談

☎ 総務課

行政に関する苦情、要望および意見などがありましたら、お気軽にご利用ください。

▼開設日 12月3日(木) 松島庁舎 午後1時～4時

▼開設日 12月10日(木) 大矢野 午後1時～4時

○大矢野 午後1時～4時・大矢野老人福祉センター

▼問合せ先 総務課総括係

☎0964(26) 5526

第67回人権週間に伴い特設人権相談所を開設します

毎年12月4日～10日は人権週間です。この週間にあ

館パレア(熊本市中央区)
▼内容 法律、登記、境界、不動産の価格、官公庁への申請、年金、経営、労働、税金、会計など
※当日のみ電話相談も受け付けます。(午前10時～午後3時30分)

○相談電話

☎096(312)3250

▼問合せ先 熊本県弁護士会事務局

☎096(325)0913



年金相談

☎ 保健課

年金全般に関する相談を受け付けます。相談日の1週間前までに必ず予約(事前受付)してください。

▼日時 12月18日(金) 午前10時30分～午後3時30分

▼場所 大矢野庁舎書庫棟1階会議室

無料調停相談

☎0969(28) 3375

▼日時 12月4日(金) 午前10時～午後3時

▼場所 天草市民センター(天草市)

▼相談内容 交通事故、土地・建物・金銭の貸借関係など民事一般、夫婦関係、親子関係、相続など家庭親族間の問題

▼申込 不要

▼相談員 天草ひまわり基金法律事務所 林浩一弁護士、天草調停協会会員

▼問合せ先 天草調停協会(松田)

☎0969(56) 2258

▼相談時間 1人1回30分まで

▼申込方法 完全予約制

※総務課に電話で申し込んでください。

※FAX、メールなどでの申込は受付できません。

▼申込・問合せ先 総務課総括係

☎0964(26) 5526

▼期日・場所 12月1日(火) 市役所大矢野庁舎書庫棟1階

▼期日・場所 12月2日(水) 市役所姫戸統括支所別館会議室

▼期日・場所 12月3日(木) 市役所龍ヶ岳統括支所1階相談室

▼期日・場所 12月8日(火) 市役所松島庁舎2階小会議室

▼時間 いずれも午前10時から午後3時まで

▼問合せ先 総務課総括係

☎0964(26) 5526

イベント・募集

明るい選挙推進駅伝参加チーム募集

「明るい選挙」を合言葉に正しい選挙の啓発、市民

相互の親睦と融和および健康増進を目的として開催します。地区や職場などの各種団体または学校単位や気の合う仲間でお気軽にご参加ください。

▼日時 平成28年2月7日(日) 午前10時スタート

▼主催 明るい選挙推進駅伝大会実行委員会

▼区間 全10区間19・7km(うち女性1区間)

▼部門 一般の部、学生の部

▼申込期限 12月24日(木)

▼申込・問合せ先 実行委員会事務局

○本田(市役所総務課)

☎0964(56) 1111

○磯田(市役所建設課)

☎0969(56) 1111



第6回天草こころの健康づくりの集いのご案内

天草地域精神保健福祉連絡協議会では、「依存症」をテーマに「第6回天草こころの健康づくりの集い」を開催します。「依存症」は、本人だけにとどまらず、家族や周囲の人たちをも巻き込み、対応に苦慮している場合が多いため、依存症とはどういうものか、地域でどう見守っていけばよいか、などの話があります。ぜひご参加ください。

- 日時 12月14日(月)午後1時~4時
場所 天草中央保健福祉センター(天草市)
内容
○アトラクション 倉岳町「こっぱ劇団」の寸劇
○講演会
・演題 「アディクションとは」
・講師 熊本県精神保健福祉センター次長(精神科医) 矢田部裕介氏
○自助グループの紹介
アルコール依存症者やギャンブル依存症者の自

助グループの活動紹介、体験発表など
▼問合せ先 天草広域本部 保健予防課(天草保健所)
☎0969(23)0172

上天草市土砂災害危険住宅移転促進事業

市では平成27年11月1日から、県の土砂災害危険住宅移転促進事業の創設にもない、土砂災害特別警戒区域等内(レッドゾーン)の居住者の生命と身体の保護を目的として、土砂災害危険住宅の移転を行う住民を対象に、300万円を上限とした補助事業を開始します。
▼補助対象 レッドゾーン内にある建築物で、現在お住まいの住宅(賃借住宅を除く)
▼交付要件
・現在お住まいの住宅の除去
・市内の安全な区域への移転
▼補助金の額 住宅の除去費、移転経費及び移転住宅の建設費・購入費など併せた300万円以内。



発見!広がる未来

「なぜ?」「どうして?」自然のなぞ解きにせまる子どもたち。県内の児童生徒と教職員による科学研究物などの優秀作品を展示公開します。歴史ある科学展へぜひお越しください。
▼期日 11月12日(木)~17日(火)10時30分~19時
※16日(月)は休館日
▼会場 崇城大学ギャラリ(熊本中央区)
▼問合せ先 熊本県立教育センター
☎0968(44)6613

「生物多様性くまもとセミナー」を受講しませんか!

生物多様性に関する学習や自然観察を通して、身近な自然環境の保全について考える講座です。募集案内や申込書様式は、県ホームページに掲載しています。
▼開催日 11月28日、12月5日、1月9日
▼会場 熊本県立大学、県林業研究指導所
☎096(333)2274
▼提出先 〒862-18570(住所記載不要) 熊本県自然保護課自然環境・公園班
▼問合せ先 県庁自然保護課

「天草ブランドデザインアワード2015」を実施します

県天草広域本部では、天草地域において、県民・国民の幸福量を増大する優れた取り組み(地域の魅力向上に貢献するなど)を展開する団体などを表彰する「天草ブランドデザインアワード2015」を実施します。
▼問合せ先 県天草広域本部総務振興課
☎0969(22)4213



受賞者には、「VISITあまくさ」のサポーターとして地域内外に広く情報発信していただく予定です。なお、受賞者は県天草広域本部長と外部選考委員で組織する選考会議で決定し、平成28年2月末に表彰を行う予定です。
▼表彰対象 天草市、上天草市および苓北町で活動している団体(個人も可)
※表彰を受けるには、市長の推薦または自ら表彰に該当すると思われる団体などからの申し出が必要です。
▼募集期間 12月1日(火)から28日(月)までです。表彰の詳しい内容や必要な様式などは、天草広域本部ホームページをご覧ください。
▼問合せ先 県天草広域本部総務振興課
☎0969(22)4213

平成27年度第3回危険物取扱者試験が実施されます

▼願書の配置場所 受験願書などは、(一財)消防試験研究センター熊本県支部、熊本市消防局・県下消防本部、県庁消防保安課に12月7日(月)以降配置します。
▼問合せ先 (一財)消防試験研究センター熊本県支部
☎096(364)5005



▼試験の種類、試験日

Table with columns: 試験の種類, 試験日, 願書受付期間, 受験地. Rows include 甲種乙種第1類~第6類 and 丙種.

※詳しくは、試験案内をご覧ください。

陸上自衛隊高等工科学校生徒を募集します

将来、陸上自衛隊で高機能化・システム化された装備品を駆使・運用し、国際社会でも自信を持って対応できる自衛官となる人を養成します。
▼所在地 神奈川県横須賀市陸上自衛隊武山駐屯地
▼応募資格 平成28年4月1日現在、15歳以上17歳未満(平成11年4月2日~平成13年4月1日生まれ)の男子で日本国籍を有する人
▼願書受付 11月1日(日)から

平成28年12月4日(金)まで
②一般 11月1日(日)から平成28年1月8日(金)まで
▼試験日など
①推薦 平成28年1月9日から11日までの間の指定する1日(場所:神奈川県横須賀市陸上自衛隊武山駐屯地)
②一般
○1次試験:平成28年1月23日(場所:天草地域振興局)
○2次試験:平成28年2月4日から19日までの間の指定する1日
▼待遇など
○身分 特別職国家公務員



(生徒)※自衛官ではありません。
○手当 毎月9万6000円(ボーナス年2回支給)
○その他 宿舍は無料で、食事・制服類・寝具は支給または貸与されます。
※詳しくは、お問い合わせください。
▼問合せ先 自衛隊天草駐在員事務所
☎0969(22)3349

こんにちは、地域包括支援センターです

はじめまして生活支援コーディネーターです。

誰もがいつまでも住み慣れた地域や家庭で、安心して暮らしたいと思っています。しかし、高齢化が進んでおり、このままでは増え続ける医療や介護のニーズに対応できなくなってしまう。

そこで、上天草市では地域で生活しやすくするためにはどうしたらいいかを調整する「生活支援コーディネーター」を10月から各地域に配置しました。

まずは、皆さんに顔を覚えていただき、生活の中での困りごと、こうあったら暮らしやすくなるなといったお話をお伺いします。気軽にお声掛けください。

Table with columns: 地域, 名前, 所属. Lists staff members like 東矢 佳子, 木村 君江, etc.



▲上段左から 荒木、松本、木村、水野
下段左から 橋本、東矢、鶴田

▼問合せ先 地域包括支援センター
☎0969(28)3378

公共職業訓練受講生を募集します

- ▼訓練科名 ○A事務科
- ▼対象者 離職者または自営業を廃業し就職希望の人
- ▼募集期間 12月15日(火)から平成28年1月6日(水)まで
- ▼訓練期間 平成28年2月4日(木)から4月28日(木)まで
- ▼訓練会場 有限会社あまぐさ藍ネット(天草市)
- ▼内容 ワード・エクセル基本・応用、電子会計実務検定、日商簿記検定(任意受験) ※詳細はお尋ねください。
- ▼問合せ先 天草公共職業安定所
☎0969(22)8609

その他

無料・匿名でHIV検査が受けられます!

12月1日は「世界エイズデー」です。新規のHIV感染者・エイズ患者数は日本では毎年約1500件の報告があり、今も増え続けています。エイズは、早期発見・早期治療をすることで、エイズの発症を予防したり遅らせたりすることができます。

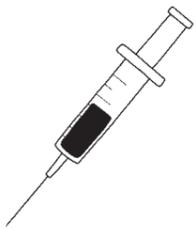
天草保健所では、毎週火曜日の9時から11時にHIV検査を行っています。HIV検査を「世界エイズデー」に合わせ、検査日や時間帯を広げて検査を行います。

▼実施日 12月1日(火) 4日(金)

▼受付時間 午前9時～午後5時(12月1日は午後7時まで)

▼検査場所 天草保健所(天草市)

▼検査内容 HIV検査 ※感染の心配があった日から3カ月以上経過していること。



私たちの県税を考える週間

県では、「県民が幸せを実感できるくまもと」を実現するため、さまざまな施策に取り組んでいます。皆さんに納めていただく

ブルーサークルメニューをご存知ですか?

熊本県民の40～75歳の4人に1人は、糖尿病の有病者とその予備群と言われています。そのため熊本県では、糖尿病やメタボを気にしている人や、健康に気をつけたい人にも安心して外食を楽しんで頂けるよう、

県税は、その貴重な財源です。未来を担う子どもたちの教育に、誰もが安心して暮らしていける社会づくりのために、道路や河川の整備に、熊本の美しい自然環境を保全するためなどに使われ、私たちの暮らしを支えています。

県税について、あらましを解説した冊子を天草広域本部税務課窓口で配布しています。また、熊本県のホームページなどでも、県税について紹介していますので、皆さんも税の意義や役割を、これを機会に考えてみてはいかがでしょうか。

▼問合せ先 天草広域本部税務課
☎0969(22)4370

ブルーサークルメニュー

熊本県民の40～75歳の4人に1人は、糖尿病の有病者とその予備群と言われています。そのため熊本県では、糖尿病やメタボを気にしている人や、健康に気をつけたい人にも安心して外食を楽しんで頂けるよう、

「労働保険」の加入手続はお済みですか

11月は「労働保険適用促進強化期間」です!

「労働保険」とは、労災保険と雇用保険を合わせた総称で、政府が取り扱う保険制度です。事業の種類や規模に関わりなく(農林水産業の一部を除く)労働者を一人でも雇用している事業主は、加入し、労働保険料を納付しなければなりません。

労働者が業務上や通勤途上で負傷したり、病気にかかった場合に必要な労災保険給付が受けられるように、



また、リストラや倒産などで失業した場合の失業保険や、在職中の育児・介護休業給付などが受けられるよう、未加入の事業主は速やかに加入手続きをお願いします。

なお、労働保険制度や加入手続きは、最寄りの労働基準監督署、ハローワーク熊本労働局にお尋ねください。

▼問合せ先 熊本労働局労働保険徴収室
☎096(211)1702

林業退職金共済制度(林退共)

林業の仕事をしてきたことがありませんか? 林退共制度に加入していたが、退

職金をまだ受け取っていない人を探しています。以前林業の仕事をしてきたが、ご自身が林退共へ加入していたか分からない人もお調べします。

また、罹災された共済契約者および被共済契約者に対し、各種手続(共済手帳の紛失、退職金の請求など)の必要が生じた場合はできる限り速やかに対応したいと考えていますので、最寄りの支部または本部へご相談ください。詳しくはホームページをご覧ください。

▼問合せ先 勤労者退職金共済機構
☎096(362)3291
FAX 096(362)3230

「林業労働災害ゼロ」を目指して

10月から11月は林業労働災害防止キャンペーン期間です。熊本県における林業の労働災害は今年6月末時点では、死亡災害は発生していませんが、休業4日以上(の死傷災害は昨年や一昨年の同時期と比べて10件前後増えていきます。死亡災害につながりかねない状況で発生している災害もありますので、作業の基本を守って安全な作業を心がけてください。

▲林業の労働災害発生状況(6月末累計)(熊本労働局H27・7・8発表)

平成27年度	死傷者数	31	うち死亡	0
平成26年度	死傷者数	22	うち死亡	0
平成25年度	死傷者数	20	うち死亡	1



ねんきん笑顔

「ねんきんネット」で未来設計をはじめませんか

日本年金機構では、インターネットでいつでも自分の年金加入記録やこれからの年金見込額を確認できる「ねんきんネット」サービスを提供しています。

最新の年金記録が確認できます!

ご自宅のパソコンやお手持のスマートフォンで、24時間いつでも最新の年金記録を確認することができます。

記録の「もれ」や「誤り」の発見が容易になります!

年金に加入していない期間、標準報酬額の大きな変動など、ご確認いただきたい記録が、分かりやすく表示されています。

これからの年金見込額をかんたん確認!

これからの人生設計に合わせた働き方の条件を設定して、年金見込額を試算することができます。

ご利用登録は、とってもかんたん!

ご利用にはユーザIDの取得(ご利用登録)が必要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

http://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html

- 問合せ・相談先
- 本渡年金事務所 ☎0969(24)2154
 - 市保健課後期高齢者医療年金係 ☎0969(28)3375

市のデータ

人口	29,206人 (-31)
男性	13,760人 (-12)
女性	15,446人 (-19)
世帯数	12,089戸 (-4)
市の面積	126.15km ²

平成27年9月30日現在 ()は前月比

市職員(平成28年度採用)を追加募集します

■試験職種及び採用予定人員、受験資格など

試験区分	職 種	採用予定数	年齢及び免許・資格など
大 学 卒業程度	一般事務職	3人程度	昭和61年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による大学（短期大学を除く。）を卒業又は平成28年3月末までに卒業見込みの者
短 大 卒業程度	保健師	2人程度	昭和55年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による短期大学を卒業又は平成28年3月末までに卒業見込みの者で、保健師の資格を有する者又は平成27年度実施の国家試験で取得する見込みの者
	保育士	1人程度	昭和61年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による短期大学を卒業又は平成28年3月末までに卒業見込みの者で、保育士の資格を有する者又は平成28年3月末日までに取得する見込みの者
高 校 卒業程度	看護師	1人程度	昭和50年4月2日以降に生まれた者で、看護師及び准看護師の免許を有し、かつ、平成17年11月1日から平成27年10月31日までの間に、看護師及び准看護師としての職務経験が5年以上ある者
	技術職（建築）	1人程度	昭和55年4月2日以降に生まれた者で、一級建築士の免許を有し、かつ、平成17年11月1日から平成27年10月31日までの間に、一級建築士としての職務経験が5年以上ある者
	技術職（土木）	2人程度	昭和55年4月2日以降に生まれた者で、一級土木施工管理技士又は二級土木施工管理技士の免許を有し、かつ、平成17年11月1日から平成27年10月31日までの間に、一級土木施工管理技士又は二級土木施工管理技士としての職務経験が5年以上ある者

■勤務先および職務内容

○一般事務職…市長事務部局等に勤務し、事務の職務に従事 ○保健師…市長事務部局等に勤務し、保健指導等の職務に従事 ○保育士…市長事務部局等に勤務し、保育の職務に従事 ○看護師…市長事務部局湯島診療所に勤務し、看護の職務に従事 ○技術職…市長事務部局等に勤務し、専門技術の職務に従事

■受験手続

①受付期間 11月17日（火）～12月11日（金） 午前8時30分～午後5時（土、日・祝日を除く）

※郵送の場合は、12月11日（金）までの消印のあるものに限り受け付けます。

②申込・問合せ先 〒869-3692 上天草市大矢野町上1514

上天草市役所総務課行革・人事係 ☎0964（26）5527

③申込手続 申込用紙に必要事項を記入して、受験票送付用の52円切手を添えて申込先に郵送または持参してください。郵送する場合は、表に「上天草市職員採用試験申込」と朱書きし、必ず簡易書留郵便で送付してください。詳しくは、「平成27年度上天草市職員採用試験（2次募集）実施要領」をご確認ください。

④申込用紙の請求

○直接受取の場合 申込用紙は総務課、市民課、姫戸・龍ヶ岳各統括支所に用意しています。

○郵便請求の場合 表に「上天草市職員採用試験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（A4判が入るもの）を同封のうえ、総務課に請求してください。

○インターネットで出力する場合 市のホームページからダウンロードしてください。（注：必ず厚紙で両面印刷すること）

■試験の日時および場所

①1次試験

試験区分	日時	試験会場	合格発表
全区分	平成28年1月24日（日） 8時30分集合	上天草市役所 大矢野庁舎	平成28年2月上旬に合格者のみ通知します。 また、合格者の受験番号を市役所に掲示します。

②2次試験

試験区分	日時	試験会場	合格発表
全区分	平成28年2月中旬 の予定	上天草市役所 大矢野庁舎	平成28年2月下旬に合格者、不合格者とも通知します。また、合格者の受験番号を市役所に掲示します。

人権啓発ラジオ番組「心をつなぐハートメッセージ」を放送します

県では、同和問題をはじめとするさまざまな人権問題に対する県民の皆さまの意識の高揚を図るため、次のとおり人権啓発ラジオ番組を放送します。

▼番組名 RKK熊本放送「心をつなぐハートメッセージ」

▼放送日および内容（全5回）

①11月18日（水）「女性の人権について」

②11月25日（水）「ハンセン病回復者などの人権について」

③12月2日（水）「同和問題について」

④12月9日（水）「拉致問題について」

⑤12月16日（水）「インターネットによる人権侵害について」（パーソナリティ：村岡章子）

▼放送時間 いずれも午後6時30分から午後6時40分まで

▼問合せ先 県庁人権同和政策課

善意に感謝（敬称略）

☎096(333)2299

▼ボランティア活動

市内の福祉施設（松朗園・南風苑・翔洋苑・相生荘・きららの里）でボランティアサービスをした人を紹介します。

○西山カラオケ教室、濱口民謡教室、なかしま荘、中田理髪店、ノウブル、タカシスタジオ、天美会、創作菓子工房アローム、本郷絵手紙もみじ会、天理教大矢野支部、田原正英、圓尾玲子、山本春子、山下エツ子、吉川キヨカ、木下とも子、シルバー劇団、龍ヶ岳町老人クラブ、洗濯ボランティア、龍ヶ岳図書館、赤崎地区子供神輿、高戸獅子舞、高戸婦人会ソーラン愛好会龍、樋島保育園



11月は児童虐待防止推進月間です

11月は、児童虐待防止推進月間です。児童虐待に関する相談は依然として増加しており、特に子どもの生命が奪われるなどの重大事件も後を絶ちません。児童虐待は社会全体で解決すべき重要な問題です。厚生労働省では毎月11月を「児童虐待防止推進月間」と定め地域から児童虐待を根絶する運動を実施しています。



児童虐待とは・・・

身体的虐待
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さなどぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど
性的虐待
子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト
食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど
心理的虐待
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV）など

虐待かと思ったらすぐにお電話をください。

■児童相談所全国共通3桁ダイヤル

1 8 9

※連絡は匿名で行うことも可能です。

※連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

また、出産や子育てに関する悩みや疑問がある人は、福祉課までお気軽にご相談ください。

■問合せ先 福祉課子育て支援係 ☎0969（28）3351

税や社会保障手続でのマイナンバー記載時期

税や社会保障手続でのマイナンバー記載時期は、各制度で異なります。主な手続におけるマイナンバー記載時期は、次のとおりです。

分野	主な書類	記載時期
税	給与所得者の扶養控除等（異動）申告書	平成28年1月1日以降の提出分から
	従たる給与についての扶養控除等（異動）申告書	
	給与所得者の保険料控除申告書兼給与所得者の配偶者特別控除申告書	
	退職所得の受給に関する申告書	
	公的年金等の受給者の扶養親族等申告書	
社会保障	雇用保険被保険者資格取得届	平成28年1月1日以降の提出分から
	雇用保険被保険者資格喪失届	
	健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届	平成29年1月1日以降の提出分から
	健康保険・厚生年金保険被保険者資格喪失届	
	健康保険被扶養者（異動）届	

ガイドラインを守りましょう

「マイナンバーをその内容に含む個人情報（特定個人情報）」を取り扱う際には、特定個人情報保護委員会が作成した、ガイドラインを遵守してください。

当該ガイドラインには、中小規模事業者の実務への影響に配慮した特例も設けてあります。

【特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドライン（事業者編）】

〔ホームページ〕 <http://www.ppc.go.jp/legal/policy/>

個人番号カード申請方法の補足

広報「上天草」10月号に、個人番号カード申請方法の詳細を今月号でお知らせする予定としていましたが、「申請時に窓口へ出向く方法（申請時来庁方式）」について、未だ不確定な部分がありますので、今月号での掲載を見送ります。内容が決定次第、導入時期や申請方法などの詳細を広報「上天草」、もしくは全戸配布のリーフレットなどでお知らせします。

なお、「交付時に窓口へ出向く方法（交付時来庁方式）」については、通知カードとともに送付される案内文で詳細に説明してありますので、そちらを参考にしてください。

マイナンバー制度に関する問合せ

マイナンバー制度に関するお問い合わせは、国が開設しているコールセンターをご利用ください。

■コールセンター（全国共通ナビダイヤル）0570-20-0178

■受付時間 平日9時30分～17時30分（土日祝日・年末年始を除く）

※ナビダイヤルは通話料がかかります。

※英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語対応は0570-20-0291におかけください。

※一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3816-9405におかけください。

なお、マイナンバーの最新情報はマイナンバーホームページをご覧ください。

〔ホームページ〕 <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>

民間事業者のみなさま、マイナンバーを取得する準備はお済みですか？

～社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）に関するお知らせ～

平成27年10月5日からマイナンバー制度が始まり、住民票を有するすべての人に個人番号（マイナンバー）の通知が開始され、平成28年1月からは社会保障・税・災害対策の行政手続でマイナンバーの使用が始まります。

これに伴い、従業員を雇用しているすべての民間事業者も、税や社会保障の手続で従業員などのマイナンバーを取り扱う必要があります。

※広報「上天草」5月号でも民間事業者に関係する制度概要を掲載しておりますので、そちらとあわせてご覧ください。

導入準備チェックリスト

マイナンバー制度導入に向けて民間事業者として準備が必要な主なものは、次のとおりです。

- 1 マイナンバーを適正に取り扱うための社内規定づくり
- 2 マイナンバーに対応したシステム開発や改修（人事、給与、会計システムなど）
- 3 セキュリティ対策としてウイルス対策ソフトの導入や更新
- 4 マイナンバーが記載された書類を保管するためのカギ付き棚などを用意
- 5 マイナンバーを取扱う担当者の決定
- 6 社内教育・研修の実施

従業員などからマイナンバーを取得する際の注意点

従業員などからマイナンバーを取得する際の主な注意点は、次のとおりです。

- 1 **利用目的を明示する**
マイナンバーの取得に際しては、「源泉徴収票に記載して税務署へ提出するため」などと法律の範囲内で利用目的を特定して明示する必要があります。
明示の方法は文書による提示、社内LANによる通知が考えられます。
利用目的をまとめて明示することはできませんが、後で追加することはできません。
- 2 **取得のタイミング**
税や社会保障の手続のそれぞれの提出時まで取得してください。
例えば、給与所得の源泉徴収票であれば、平成28年1月の給与支払いから適用されるため、中途退職者を除き、平成29年1月末までに提出する源泉徴収票からマイナンバーを記載する必要があります。
平成28年1月の個人番号利用開始前であっても、従業員などにマイナンバーが通知された後であれば取得することができます。
- 3 **取得時の本人確認**
取得時の本人確認として運転免許証などによる「身元確認」と通知カードなどによる「番号確認」が必要になります。個人番号カードであれば、「身元確認」と「番号確認」が1枚で可能となります。
従業員の扶養家族のマイナンバーを取得する際の本人確認は、各制度で誰に提供義務があるかによって異なります。例えば、税の年末調整は従業員、国民年金の第3号被保険者の届出は配偶者本人となります。



防災行政無線などを用いた全国一斉の緊急情報の伝達訓練 11月25日（水）11時頃実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム（Jアラート）（※）から送られてくる国からの緊急情報を、さまざまな手段を用いて確実に皆さまにお伝えするため、情報伝達訓練を行います。

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市区町村へ、人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。



■上天草市が当日実施する訓練

情報伝達手段	内 容
防災行政無線の試験放送	市内127カ所に設置してある防災行政無線スピーカーおよび希望世帯に設置してある戸別受信機で毎日、朝夕に実施している定時放送と同じくらいの音量で、一斉に放送されます。 【放送内容】 ①防災行政無線チャイム ②「これは、試験放送です。」×3回 ③防災行政無線チャイム

※上天草市以外の地域でも、全国的に情報伝達訓練が実施されます。

■問合せ先 総務課危機管理防災室 ☎0964 (26) 5544

PCBを含む電気製品の使用・保管状況を確認してください！

■市民の皆さまへ

PCB（ポリ塩化ビフェニル）は、カネミ油症事件により、色素沈着などの毒性が認識されましたが、昭和28年～49年までの間に生産された電子レンジ、ルームクーラー、テレビなどの家庭用電気製品の一部に、微量のPCBを含んだ部品が使用されていることが分かっています。

自宅の倉庫、物置、蔵などに対象となる電気製品がある場合は、環境衛生課までご連絡いただき、適正な処理を行ってください。

なお、PCBは製品内に密封されており空気中に漏れることはありませんので、ご安心ください。

■事業者の皆さまへ

PCBを含む電気機器（変圧器、コンデンサ、家庭用を除く照明用安定器など）を使用または保管しているときはPCB特別措置法に基づき届出が必要です。事業所の電気室、キュービクル、倉庫などを点検してください。

PCBを含む電気機器などは通常の産業廃棄物として処分することができません。不法投棄や不適正な方法で処分した場合は廃棄物処理法に基づき厳しく罰せられることがありますのでご注意ください。詳しくは県内の保健所までお問い合わせください。

■問合せ先

○環境衛生課衛生係 ☎0964 (26) 5524

○天草保健所衛生環境課 ☎0969 (23) 0172

医療機関の適正受診にご協力ください 国民健康保険からのお知らせ

皆さんひとりひとりが適正な受診を心がけることで国保財政への負担を減らすことができます。

医療機関へ支払う国保の財源は皆さんが納める国保税で賄われていますので、大切に使いましょう。

<適正受診のポイント>

①時間外受診は控えましょう。

休日や夜間などの受診は、緊急を要する重症患者の治療に支障をきたす場合があります。また、通常の受診の際に支払う初診料や再診療とは別に時間外加算があるため、医療費が高くなります。

※時間外受診を避けるためには

- ・日頃から自分や家族の健康状態を知っておきましょう。
- ・体調を崩したときのアドバイスを、事前にかかりつけ医から受けておきましょう。
- ・体調がすぐれない場合は、なるべく昼間のうちに受診しておきましょう。

②重複受診はやめましょう。

重複受診とは、同じ病気で医療機関を次々と変更して受診することをいいます。医療機関を紹介なく変更すると、その都度初診料がかかり、医療費の無駄が発生します。また、重複する検査や投薬により体に負担がかかってしまう心配もあります。

※重複受診を避けるためには

- ・不安や疑問があれば遠慮せずに医師に相談しましょう。
- ・専門医を受診したい場合は、かかりつけ医に紹介してもらいましょう。
- ・紹介を受けて他の医療機関を受診する場合は、それまでの経過をきちんと報告しましょう。

■問合せ先 保健課国民健康保険係

☎0969 (28) 3354



第3回天草ジオパーク祭が開催されます

ジオパーク祭は、地域住民の皆さまに「ジオパークとはどういうものか」を楽しみながら理解していただくため、天草2市1町持ち回りで開催し、今回で3回目のイベントです。

前回好評だった、山陰ジオパーク公認ガイドの今井ひろこ氏による講演に加え、化石のレプリカ作りやお宝（石・鉱物・化石）鑑定、展示物のほか、ジオツアーとしてイルカウォッチングや、天草・苓北オルレコース巡り、天草れいほく御利益巡りなどを予定しています。

当日は、講演後に『ジオの恵み抽選会』も開催されますので、皆さまのご来場をお待ちしています。

詳細については、ホームページなどでお知らせしますのでご確認ください。

■日時 12月6日（日）午前9時30分～

■場所 苓北町志岐集会所

■参加料 無料

■問合せ先 天草ジオパーク推進協議会事務局

☎0969 (32) 6778



▲苓北町のおっばい岩

始めよう。イノシシ対策

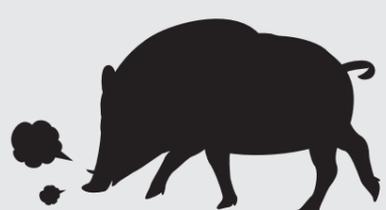
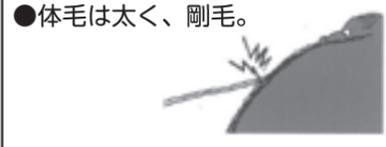
近年、イノシシによる農作物被害が増加するばかりでなく、住宅地まで出没し、住民に恐怖感を与えるなど、イノシシに関するさまざまな問題に対し、多くの相談が寄せられます。

今回から、①イノシシの生態について、②イノシシが近づきにくい環境づくり、③イノシシ被害の防ぎ方について、3回にわたり、私たちにもできる「イノシシ対策」の基本をご紹介します。

イノシシ被害を防ぐには出没の原因を知り、イノシシが近づきにくい環境をつくるのが大切です、一人ひとりが注意して、地域ぐるみで対策に取り組みましょう。

第1回 イノシシの生態について

まずは、イノシシのことを知り、その習性や行動に応じた対策を得ることが大切です。

性格	運動能力	パワー
<ul style="list-style-type: none"> ●臆病で注意深くなかなか人前に姿を現さない。 ●パニックになって逆上すると、身を守るため突進してくる。 ●いったん慣れると大胆な行動に出る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●助走なしで1m以上の柵を飛び越える。 ●2mの高さをよじ登る。 ●20cmの隙間をくくり抜ける。 ●最高時速45km。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鼻で70kgを持ち上げる。 
視力・嗅覚		
<ul style="list-style-type: none"> ●視力は0.1前後だが動体視力は人間以上。 ●色は青系統のみ識別可能。 ●嗅覚は犬に匹敵する。 		
生態	防御力	
<ul style="list-style-type: none"> ●1年に一度平均4～5頭産むため、いったん増えだすとなかなか減らない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●体毛は太く、剛毛。 	
その他		
<ul style="list-style-type: none"> ●足跡：4本指、前2本のみ跡が残ることが多い。 ●フン：粒状のものがひとかたまりに。 		

住んでいるのはどこ？

もともと人里からあまり離れていない里山に生息しており、特に草むらやヤブを好んで利用します。茂みや耕作放棄地の中に「寝屋」があるので、このような場所が多い地域ではイノシシが出没しやすくなります。

どんなものを食べる？

味が濃厚で甘みの強いものが好物です。イモ、タケノコ、クリ、カキ、イネ、昆虫、ネズミ、ヘビなど何でも食べる雑食性です。

どんな性格？

イノシシは警戒心が強く臆病な動物です。昼夜を問わず状況に応じて活動しますが、人間を警戒しているときは、日没後から活動を始めます。基本的にはおとなしい性格で、他の動物を襲うことはありませんが、危険を感じたりパニックになって逆上したときは「猪突猛進」になるので注意してください。

イノシシの臆病な性格を意識した対策が効果的です。

※次回はイノシシが近づきにくい環境づくりを掲載します。

■問合せ先 農林水産課耕地・林務係 ☎0964 (26) 5515

募集

住宅にお困りの人へ

市営住宅の入居者を募集します

■申込（入居）資格 以下の要件すべてを満たす人は、申し込むことができます。

- ①現に住宅に困窮していることが明らかであること。
- ②世帯所得が基準の範囲内であること。
- ③本人及び現に同居し、又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（平成3年法律第77号）に規定する暴力団員でないこと。
- ④市税及び水道使用料などの滞納が無いこと。
- ⑤十分な保証能力がある市内在住の人を連帯保証人にできること。
- ⑥家賃を毎月確実に口座振替で納付できること。
- ⑦入居決定後において、速やかに当該地へ住所を移せること。

■募集期間 11月16日（月）～26日（木） 午前8時30分から午後5時まで

■申込用紙配布・受付場所 都市整備課（松島庁舎）、大矢野窓口センターおよび姫戸・龍ヶ岳統括支所の各窓口

■申込みに必要なもの

- ①申込用紙（上記の場所で配布）
 - 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所得証明書
 - ④水道使用料収納証明書
 - ⑤入居者および同居者全員の未納がない証明
- ※入居者または同居者が障害者の場合、証明書（手帳など）の写し

■抽選会（申込多数の場合）

- 日時 12月1日（火）午前10時
- 場所 松島庁舎2階小会議室（建設課側）

※応募の無かった住宅については、随時相談に応じます。

詳しくは、お尋ねください。

■問合せ先 都市整備課都市計画・住宅係 ☎0969 (28) 3366

■入居募集市営住宅一覧

住宅団地名	住戸番号	所在地	建設年度	構造	階	間取り	トイレ
宮の前団地	1号棟 103号	松島町合津3820番地	昭和47年	簡易耐火 2階建	—	3K	水洗
下貫団地	4号棟 106号	龍ヶ岳町高戸4350番地8	昭和49年	簡易耐火 2階建	—	3K	水洗
下桶川団地	1号棟 102号	龍ヶ岳町樋島2695番地10	平成元年	中層耐火 3階建	1F	3DK	水洗

勇壮な演舞を披露 第3回上天草YOSAKOIハイヤ祭り 慈秀祭

10月3日と4日の2日間、地元よさこいチームの上天草慈秀がイベントを開催しました。イベントには熊本県内のチームをはじめ、九州各県から38チーム、約500人の踊り子が参加し、市内5カ所で演舞を披露しました。昨年は台風の影響で2日目が中止となりましたが、今年は2日間とも晴天に恵まれ、「元気いっぱい踊る踊り子たちに、すごい元気をもらった」と観客は話していました。2日目の最後には、各チームの垣根を超えた総踊りがあり、踊り子や観客が一丸となり、大変盛り上がりました。



わんぱくざかい

大矢野町

えま
島崎 愛麻ちゃん (平成21年7月9日生)

りお
梨央くん (平成24年7月29日生)



- パパ 島崎 克明さん
- ママ 久巳さん
- ◆保護者から



やんちゃな弟ですが、いつまでも仲の良い姉弟でいてね。

かわいい子どもの写真を 募集しています!

上天草市に在住している0~5歳のお子さんで①住所②子どもの氏名③ふりがな④生年月日⑤保護者の氏名⑥子どもに対するコメント(30字以内・どなたからでも結構です)⑦連絡先を添えて上天草市総務課秘書広報係(〒869-3692上天草市大矢野町上1514)まで送ってください。なお、写真の裏面には、お子さんのお名前を記入してください。応募多数の場合は、先着順に掲載となりますのでご了承ください。
※原則お写真の返却はいたしませんのでご了承ください。

市役所の開庁時間

月曜日~金曜日
午前8時30分~午後5時15分
(※祝・休日、年末年始を除く)



上天草市HP



LINE@上天草市

編集後記

▽毎年11月の第3木曜日は、ボジョレーヌーボー(その年に収穫されたブドウで造られた新酒)の販売が解禁される日です。今年は11月19日ですね。フランスのワイン法によると、この日の0時00分になるまでボジョレーヌーボーを販売、あるいは消費することは禁止されているそうです。そこまではいい、とても待ち遠しく感じます。▽お酒や食べ物美味しく感じるこの季節。最近、飲み食いに歯止めがかからず体重が増加してきました。とりあえず解禁日まで、ワインだけでなく酒類全般を我慢してみようと思います!... 解禁日お待ち遠し!!