



kamiamakusa

人と海のふれあうまち

広報上天草

2

2026

No.273



70<sup>th</sup>

雲仙天草国立公園  
天草指定70周年

# 令和8年きなっせ上天草二十歳の記念式典

1月3日(土)、大矢野総合体育館において、市と教育委員会主催による「令和8年きなっせ上天草 二十歳の記念式典」が開催され、175名が出席しました。

記念式典では、はじめに、堀江市長が「皆さんのが生まれてからこの20年間で、スマートフォンの普及など私たちの生活は大きく変化しました。こうした変化の中で、皆さんの若い力と行動力は、地域の安全を守り、未来を築くうえで欠かすことのできない存在となることでしょう。」と式辞を述べた後、来賓による祝辞があり、二十歳を迎えた出席者の門出を祝いました。

続いて行われた「二十歳の主張」では、各町の代表者が登壇し、これまで育ててくれた両親や支えてくれた周囲の人たちに感謝の言葉を述べました。同時に社会人になって責任を持って生きていく決意を力強く語りました。また、出席者にサプライズで登壇した川口龍之介さん(大矢野町)は、高校から地元を離れ、大学まで挑戦を後押ししてくれた両親へ「世界一の両親です。ありがとう。」と感謝を述べました。その後、式典の実行副委員長が「飲酒運転根絶宣言」、実行委員長が謝辞を読み上げ、社会の一員として心構えが宣誓されました。

式典終了後は、アトラクションとして恩師からのメッセージ上映と抽選会が行われ、学生時代をともに過ごした仲間と貴重な時間を楽しく過ごしました。

## 飲酒運転根絶宣言

これから社会を担う私たち一人ひとりが、自覚と責任を持ち、交通安全について今一度真剣に考えていきます。

実行副委員長  
山崎 のんさん(松島町)

## 代表謝辞

仲間に出会い、ともに成長できたことを誇りに思い、これまで育てていただいたすべての皆さまに感謝を申し上げます。



実行委員長  
濱本 亜叶夢さん(松島町)

## Contents - 今月号の主な内容

2	令和8年きなっせ上天草 二十歳の記念式典
6	わんぱくざかり
7	まちのわだい
9	令和7年8月豪雨災害の寄附者へのお礼
10	令和8年上天草市消防出初式
12	フードドライブにご協力ください
13	認知症の人をみんなで見守るまちへ
14	体育施設の使用料金改定
15	・必ずチェック最低賃金 ・内航海運業の補助金
16	病院だより
17	健康ガイド
18	生涯学習白書
19	ぶらっとライブラリー ・年金で笑顔
20	・地域包括支援センター ・かよいの場
21	お知らせ
26	・上天草市地域子育て相談機関の開設 ・令和8年度上天草市奨学生の募集
27	・第38回くまもとねんりんピック2026参加者募集 ・令和8年度陸上自衛官等採用試験案内
28	・シリーズ人権 ・献血
29	・地域おこし協力隊 ・Our School Projects
30	・各種相談窓口 ・アンケート(WEB) ・イベント情報
31	・日祝日在宅医 ・編集後記
32	高校生特派員

## 今月の表紙

1月3日(土)に行われた「令和8年きなっせ上天草 二十歳の記念式典」の様子です。

詳しくは、2ページから5ページ・18ページをご覧ください。



## 「キバッ輝ヒト」を募集します！

新しいことに挑戦している人、賞を受賞した人など上天草市で頑張っている人を募集します。本市在住であれば自薦・他薦、ジャンルなどは問いません。詳しくは総務課秘書広報係までご連絡ください。

総務課秘書広報係 ☎0964(26)5525

■ 人口(前月比) (令和7年12月31日現在) ( )内は前月比

大矢野	11,935 (-25)	総人口	22,851 (-73)
松島	5,941 (-27)	世帯数	10,903 (-27)
姫戸	2,056 (-14)	男性	10,975 (-28)
龍ヶ岳	2,919 (-7)	女性	11,876 (-45)
市の面積	126.94km <sup>2</sup>		

# 祝二十歳おめでとう



## 二十歳 の 主張

自分の人生に本気で向き合い、地域貢献をして、誰かの支えになれるように、“命を燃やす”歩んでいきます。

植盛 海希さん  
(松島町代表)

これまでたくさん的人に支えられてきました。これからは自分が誰かを支えられるよう生きていきます。

山口 海翔さん  
(姫戸町代表)

共に過ごした仲間、そして思い出を胸に、これから長い道のりを一步一歩、確かに歩んでいきます。



水野 韶さん (大矢野町代表)

今年4月から憧れだった消防士になります。20年間育ってくれたお父さん、お母さんありがとうございます。



平井 星亜さん (龍ヶ岳町代表)

世界一の両親へ、大学まで挑戦する機会をくれてありがとうございます。将来は上天草に戻って子育てをしたいです。

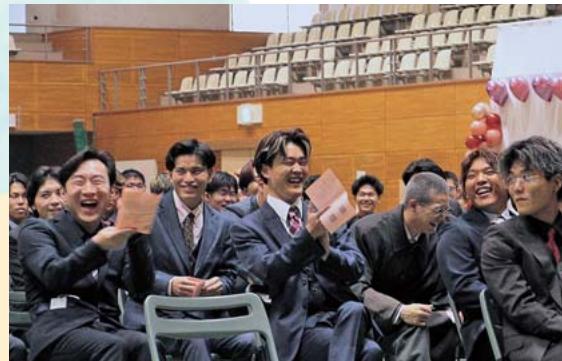


川口 龍之介さん (大矢野町代表)



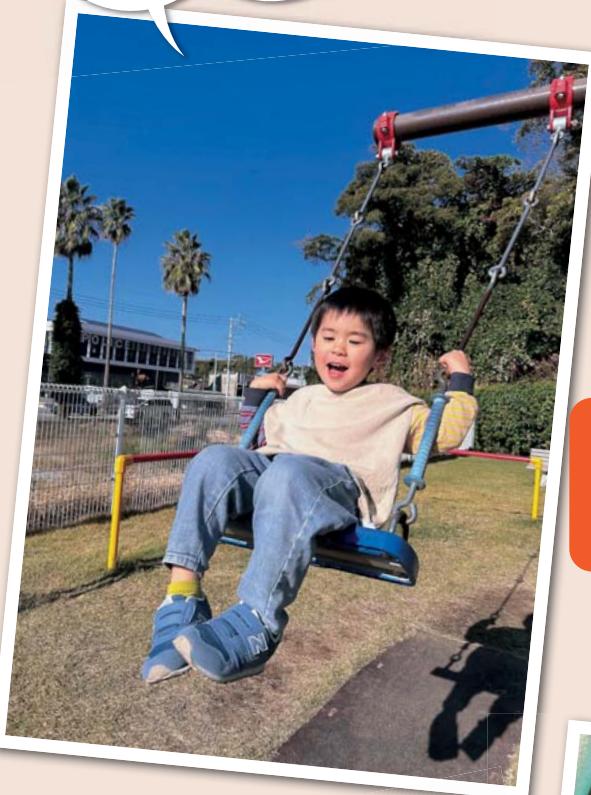


祝 おめでとう  
二十歳 ございます





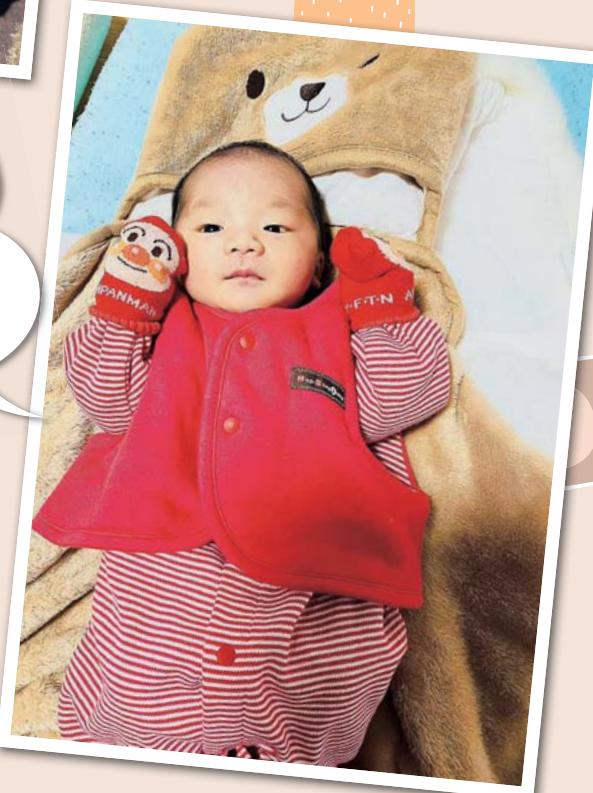
いつも元気いっぱい😊  
これからもすくすく  
育ってね♪



笑いと愛に満ちた家庭に  
生まれました ❤️

のまた そら  
**野俣 空くん** 2か月  
(令和7年12月6日生まれ)

パパ：洋次郎さん ママ：フォンさん



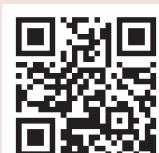
### <わんぱくざかり応募方法>

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。

問 総務課秘書広報係 ☎ 0964(26)5525



かわぐち こたろう 松島町  
**川口 琥太郎くん** 4歳  
(令和3年12月29日生まれ)  
パパ：幸一郎さん ママ：麻由美さん





まちのわだい



**11/30 人生会議普及促進のための特別上映会を開催しました**

11月30日(日)、大矢野自然休養村管理センターでドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願ひします。～おかえりお母さん～」の上映会を市が開催し、147名の参加がありました。

この映画は、認知症の母と家族が終末期に向き合う姿を描いた作品で、「人生会議(ACP)」の普及啓発を目的に上映したもの。参加者からは「映画を通じて、もしものときに備え、家族と話し合う大切さを考えるきっかけになりました。」などの感想がありました。



**12/4 介護をする家族の学びの場～家族介護教室の開催～**

12月4日(木)、姫戸町在宅介護支援センター翔洋苑が、家族介護教室を同施設の交流スペースで開催しました。今回は「がんばらない楽々介護のすすめ」をテーマに、上天草総合病院の作業療法士を講師に迎え、27名の地域住民が参加しました。

教室では、介護の基本的な知識や技術についての講義のほか、楽に被介護者をベッドから起こし、車いすへ移乗させる方法等の実技が行われ、参加者からは、「実践形式でとても勉強になりました。」「もっと早く知りたかったです。」などの感想がありました。

家族介護教室は各地区で年3回ずつ実施しています。次回の開催については決定次第、ホームページなどでお知らせします。



**11/28 応急住宅に掃除機を寄贈いただきました**

11月28日(金)、ライオンズクラブ国際協会の熊宮さんらが来庁し、充電式掃除機10台を市に寄贈しました。

この寄贈は、令和7年8月の豪雨で被災し、建設型応急住宅に入居する方々の生活支援を目的としたもので、掃除機には同会337-E地区で集めた義援金が活用されています。

寄贈された掃除機は、合津仮設団地の各戸に配布しており、入居者からは「浸水で家電がほとんど壊れ、買い替えが必要だったので大変助かります。」と喜びの声が寄せられました。



**12/4 学校の“顔(校章)”をみんなでデザイン**

12月4日(木)、今津小学校で崇城大学の学生27名が、阿村小学校、今津小学校、教良木小学校の4年生49名に、松島地区3校の統合に向けた校章デザイン案のヒアリングを行いました。

これは、本市と連携協定を締結している崇城大学に、デザイン案の制作を依頼したところ、大学側から「子どもたちの思いを反映させたい。」と提案があり、実現したものです。

当日は、10グループにわかれ、学生が松島や学校に関するヒアリングを行い、デザイン案のヒントを引き出していました。

今津小学校の石山結菜さんは、「統合が楽しみ。元気な学校にしたいです。」と話しました。



**12/17 教良木・内野河内SDGs推進協議会が「くまもと未来づくり大賞」を受賞**

12月17日(水)、教良木・内野河内SDGs推進協議会が「くまもと未来づくり大賞」を受賞したことに伴い、熊本県天草広域本部長より表彰状が手渡されました。

これは、令和6年度に実施された県の「くまもと未来づくりスタートアップ補助金」の採択事業の中から県内4地域から1つずつ表彰されたもので、同会が実施した「上天草の地域資源を活用した交流促進事業」は、農業、魚釣りや料理教室等の体験型コンテンツ、地元の食材等を使用した商品開発および販売等の地域資源を活用した取り組みが交流人口の拡大に繋がったと評価され、天草地域の中から表彰されました。

この取り組みは、今後の本市における地域活性化のモデルケースとして期待されます。



**12/23 広がっていく「人権の花」の輪  
～「人権の花」運動終了式が行われました～**

12月23日(火)、中南小学校で「人権の花」運動の終了式が行われました。

「人権の花」運動は、児童が協力して花を育てる活動を通じ、生命の尊さや人権を重んじる心を育むことなどを目的とし、今年度は、中南小学校で実施されました。

終了式では、児童が大切に育てた花から収穫した種を人権擁護委員へ手渡しました。また、児童による活動発表や教育長から学校への感謝状の贈呈なども行われ、会場は温かな雰囲気に包まれました。

収穫した花の種は、来年度、松島町の今津小学校と天草市の御所浦小学校で育てられ、活動の輪がさらに広がります。



**12/15 憧れの新船の中へ!  
～「大幸丸」船内見学会～**

12月15日(月)、上天草市海運業次世代人材育成推進協議会が主催して、有限会社三幸海運(松島町合津)所有の新船「大幸丸」の船内見学会が合津港で開催されました。

見学会には、今津小学校の3年生24名が参加し、操舵室や機関室などの設備に実際に触れてみたり、同協議会による内航海運の講座を受けたりと、間近で上天草市の海運業を学ぶ貴重な機会となりました。

また、見学会の最後には、餅投げが行われ、住民も参加して大盛況で幕を閉じました。

同協議会は、これからも次世代の海運業を担う人材育成に努めています。



**12/19 世界一から次世代の育成へ  
～藤田道宣選手が市長を表敬訪問～**

12月19日(金)、パラフェンシング日本代表の藤田道宣選手(龍ヶ岳町出身)が、堀江市長を表敬訪問しました。

藤田選手は、昨年9月に韓国で開催された「2025パラフェンシング世界選手権大会」の「フルーレ個人カティゴリー C」に出場し、見事金メダルを獲得しました。そして、現在は、競技活動に加え、新人選手の発掘や育成にも力を注いでおり、「選手として専念していた頃よりも忙しくなりました。」と近況を市長に報告しました。

報告を受けた堀江市長は、「藤田選手のご活躍は、市民のモチベーション向上につながっています。選手活動と育成、そしてご家庭を両立しながら、今後もますますのご活躍を期待しています。」と話しました。



## 1/18 令和7年度八代・天草シーライン構想推進大会が開催

1月18日(日)、上天草市と八代市を結ぶ「八代・天草シーライン構想」の早期実現に向けた推進大会が、八代市鏡文化センターで開催されました。

本大会には、熊本県選出の国会議員、熊本県知事、九州地方整備局長などの関係者をはじめ、過去最多の約500人が参加し、最後は参加者一同の頑張ろう三唱をもって大会が締めくくられました。



## 1/17 吹奏楽で上天草を元気に! ～豪雨災害復興支援ミニコンサートの開催～

1月17日(土)、天草ビジターセンターで、大矢野中学校吹奏楽団、松島中学校吹奏楽部、かみあま吹奏楽団の総勢23名によるミニコンサートを開催しました。

コンサートでは、昨年8月の豪雨で被災された方々に元気を届けたいと「アンパンマンマーチ」、「天草小唄」など5曲を演奏し、約60名の来場者は演奏に合わせ、手拍子や歌詞を口ずさみながら楽しい時間を過ごしました。

豪雨により自宅が浸水被害に遭った来場者は、「子どもたちの一生懸命な姿に勇気をもらいました。このような機会をもっと増やして多くの方に聴いてほしいです。」と話しました。

## たくさんの寄附金・義援金をありがとうございます —令和7年8月豪雨災害の寄附者へのお礼—

令和7年8月に発生した豪雨災害に際し、復旧・復興に向けて、多くの皆さまから寄附や義援金をお寄せいただきました。

これまでに、寄附金は総額1,418万円、義援金は総額760万円に達しており、寄附金は市の復旧・復興事業に、義援金は被災された方々の生活支援に活用します。

12月26日(金)、復旧・復興に向け、格別のご支援をいただいた方に対し、上天草市表彰条例に基づく「善行表彰」を行うとともに、義援金を寄附された個人・団体の皆さまへの感謝状贈呈式を、市役所大矢野庁舎で開催しました。

市長はあいさつで、「いち早く寄附をいただき感謝申し上げます。復興への道のりはまだ続きますが、皆さまの温かいお気持ちを力に変え、災害に強いまちづくりを進めてまいります。」と話しました。

当日は、舛宝海運有限会社(大矢野町登立)が出席し、同社代表取締役の木村治さんは「弊社は半世紀前に創業し、海運のまち・上天草に育てていただきました。このような場を設けていただき、社員一同感謝しています。」と話しました。なお、欠席された塚本浩晴さん(東京都)と株式会社共立ソリューションズ(東京都)には、後日郵送で感謝状をお届けしました。

皆さまからのご支援を糧に、上天草市は復旧・復興を着実に進め、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでまいります。

寄附者の一覧などは、市ホームページからご覧ください。

## 上天草市表彰式



舛宝海運(有)代表取締役の木村治さん



◀市HP

# 消防功労者表彰および各種競技表彰

## 消防功労者表彰(敬省略)

### ◇消防庁長官表彰 永年勤続功労章(2名)

○消防団員として25年以上勤続し、成績優秀で他の模範と認められる者

#### 【大矢野町】

▽副団長：西村一也

#### 【姫戸町】

▽副団長：松本一郎

### ◇熊本県知事 永年勤続功労章(22名)

○消防団員として25年以上勤続し、勤務成績優秀で他の模範と認められる者

#### 【大矢野町】

▽部 長：千原健晴 佐伯征二

▽団 員：永木誠

#### 【松島町】

▽部 長：森隼人

▽団 員：島崎克明 西本誠 松原秀樹 永野智徳 福田裕一 源政人 西山大起 藤川竜次 赤松秀和 山口由太加

#### 【姫戸町】

▽団 員：田中英二 村枝誠太郎 河野和智 斎藤辰也

#### 【龍ヶ岳町】

▽分団長：白濱貢

▽団 員：平松覚 坂川淳 亀川勇

### ◇日本消防協会 功績章(1名)

○過去に精績章を授与された者で、次の要件を満たしていること

- ・消防歴25年以上の団長および副団長
- ・消防歴30年以上の分団長

#### 【大矢野町】

▽方面隊長：平野辰幸

### ◇日本消防協会 精績章(1名)

○消防歴20年以上の団長および副団長

○消防歴25年以上の分団長

#### 【姫戸町】

▽分団長：岡村勝茂

### ◇日本消防協会 勤続章(9名)

○勤続30年以上および精励した消防団員

#### 【大矢野町】

▽部 長：岩谷豊

▽団 員：沼田勝久

#### 【松島町】

▽団 員：岩崎優志 島崎英行 徳弘恵吾

#### 【姫戸町】

▽班 長：田中順一

▽団 員：碇憲樹

#### 【龍ヶ岳町】

▽班 長：小松田大平

▽団 員：瀬脇和弘

## ◇熊本県消防協会 功績章(31名)

○過去に勤績章を受章している者で20年以上活動を継続している消防団員

#### 【大矢野町】

▽班 長：直江伸泰 松尾満良 迫田隆太 益田誠一郎

▽団 員：荒川健史 水野貴夫 野中崇士 浮嶋裕一 益田廣茂 戸田良一 山崎豊明 高橋誠 泉田友則

#### 【松島町】

▽分団長：赤星誠吾

▽団 員：園弘一 松本淳 山下雄大 福田隆信 福田順一 岡部寛之 赤松隆蔵 松本謙作 柿原利彦

#### 【姫戸町】

▽方面隊長：斎藤豊

▽分団長：浦本洋一

▽団 員：梅野翼 山口玄気 田中政志

#### 【龍ヶ岳町】

▽団 員：桑原正 大塚匡貴 岩本隆志

## ◇熊本県消防協会 勤績章(30名)

○消防団員として15年以上活動を継続している消防団員

#### 【大矢野町】

▽部 長：吉野誠

▽班 長：磯田秀作

▽団 員：山口史靖 高橋裕也 山中真助 本田一 木下嗣友 渡辺浩太 渡辺祐介 楠元勇一郎 植田寛史 藤島晃 坂口涼 小崎信夫 益田誠也 山崎知仁 山崎光祐 和田真哉 神崎広樹 松尾佳生

#### 【松島町】

▽班 長：赤星章伍

▽団 員：西本雄一

#### 【姫戸町】

▽部 長：山本健太

▽団 員：瀬内雄大 小西優 松本大

#### 【龍ヶ岳町】

▽団 員：岡本将輝 橋本裕 山下東星 浦下恭太

## 格納庫および機械器具審査の部

▽優 勝 第14分団第2部第2班(松島町教良木)

▽準優勝 第13分団第1部第2班(松島町内野河内)

▽3 位 第19分団第1部第2班(松島町教良木)

## 通常点検の部

▽優 勝 龍ヶ岳方面隊第18分団

▽準優勝 姫戸方面隊第15分団

▽3 位 松島方面隊第12分団

## 優秀指揮者の部

第18分団長 白濱貢

第3分団長 木下一

第12分団長 新宅寛巳

## 放水競技の部

▽優 勝 第4分団(大矢野町上)

▽準優勝 第2分団(大矢野町登立)

▽3 位 第17分団(姫戸町二間戸)

# 令和8年上天草市消防出初式

1月18日（日）、大矢野総合スポーツ公園グラウンドで「令和8年上天草市消防出初式」を開催しました。式では、多くの来場者が見守る中、女性消防隊5名が消防操法を、消防団員433名が規律訓練や放水競技などを披露しました。

また、消防功労者表彰では、長年の間、地域を守り続けている団員が表彰されました。



写真：女性消防隊による消防操法



## ■市長式辞(堀江隆臣市長)

昨年、本市は記録的な豪雨により甚大な被害を受けました。現在もなお復旧作業は道半ばであり、行政として1日も早い復旧・復興の実現に向け、全身全霊で取り組みます。また、消防団員の皆さまには、災害時に土砂撤去など献身的なご尽力をいただき、深く感謝を申し上げます。どうか備えを怠ることなく、地域の安全を担う誇りと自覚を胸に、本年も一層のご活躍を願っています。



## ■団長訓辞(山辺満消防団長)

団員各位におかれましては、昨年8月の豪雨の際、住民の避難誘導などその迅速かつ的確な行動で、地域の安全を支える大きな力となりました。近年、災害の激甚化・頻発化が進む中で消防団に求められるのは、落ち着いた判断、磨かれた技能、そして互いを信頼し支え合う結束力です。本年も訓練と研鑽を着実に積み重ね、各分団・班における連携を一層強化してまいりましょう。





# 「もったいない」を「ありがとう」に フードドライブにご協力ください



「賞味期限までに食べ切れそうにない」「たくさんもらって余っている」などの食品を必要としている人や支援団体などへ届けるフードドライブを実施します。

必要とする人に提供することで食品ロスの削減・環境負荷の抑制につながりますので、皆さまのご支援をお待ちしています。

※食品を提供していただける事業所につきましては、ページ下部の【参加事業所申請フォーム】から登録をお願いします。(市外事業所の参加も可能です。)

## 【日時・場所】

※参加事業所募集期間 2月26日(木)まで

※持込期間 3月2日(月)～3月4日(水)11時～15時

※収集場所 事業所：大矢野庁舎(環境衛生課)

家庭：大矢野庁舎(環境衛生課)、松島庁舎(市民課)、姫戸・龍ヶ岳統括支所

## 持ち込みできる食品

- ・常温保存が可能
- ・賞味期限1か月以上  
(原則2026年4月2日以降)
- ・未開封外装損傷なし
- ・商品説明が日本語表記のもの

(例)

- ・米
  - ・調味料
  - ・インスタント食品
  - ・お菓子
  - ・飲料
- など

## 持ち込みできない食品

- ・アルコール類  
(みりん、料理酒は除く)
- ・肉、魚、生野菜などの生鮮食品
- ・冷蔵、冷凍など温度管理が必要なもの
- ・賞味期限1か月未満のもの
- ・外装が破れているもの
- ・商品説明が日本語表記ではないもの



参加事業所申請  
フォーム



市 HP

## 【支援団体の皆さまへ】

フードドライブで集まった食品は、子ども食堂のほか福祉活動や生活支援に取り組む団体に提供しています。

食品の提供を希望される団体は、環境衛生課までご相談ください。

■問い合わせ先 環境衛生課環境衛生係 ☎0964(26)5524

# 認知症の人をみんなで見守るまちへ

## —新サービス「どこシル伝言板」始まりました—

本市では、認知症の人やそのご家族が安心して暮らせるよう、行方不明になるおそれのある人を地域で見守る「認知症高齢者等見守りネットワーク事業」を実施しています。この取り組みをさらに便利にするため、令和7年11月から「どこシル伝言板」の運用を開始しました。

### ○どこシル伝言板とは？

次のように、認知症の症状により外出先から帰宅困難になったとき、早期に自宅へ戻れるよう支援する仕組みです。



### 【伝言板の特徴】

- ・衣類や持ち物に貼る見守りシール(QRコード付き)の活用
- ・発見者がQRコードを読み取ると、専用サイト「どこシル伝言板」が表示
- ・発見者がQRコードを読み取ったり、伝言板から本人の状況を入力したりすると、ご家族へ瞬時にメールで通知されるため、発見から保護・引き渡しまでのスムーズ
- ・ご家族と発見者は個人情報を明かさず最低限の情報でやり取りが可能



見守りシール見本

### ○地域のご協力をお願いします

行方不明時の早期発見のため、「上天草市緊急情報メール」を受信し、可能な範囲で捜索に協力いただける事業者・団体の登録も受け付けています。

詳しくは、市のホームページをご確認ください。



市 HP

**■問い合わせ先** 高齢者ふれあい課地域包括支援係 ☎0969(28)3378



# 体育施設使用料金改定のお知らせ

本市の体育施設は安全で快適な環境を維持するため、日頃から清掃・点検・修繕を行っていますが、近年、施設の老朽化に加え、物価高騰の影響により維持管理費が増えています。

こうした状況を踏まえ、今後も皆さまに安心してご利用いただける環境を確保するため、体育施設の利用料金を改定します。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

## 1 見直しを行う体育施設（一部掲載）

※ 1時間当たりの使用料

区分	施設名	使用	見直し前	見直し後
地区体育館 ※照明使用時の金額	大矢野総合スポーツ公園	アリーナ全面	1,500円	1,800円
		アリーナ半面	1,000円	1,200円
		武道場全面	1,000円	1,200円
		武道場半面	500円	600円
	グラウンド	全面	600円	1,000円
		野球(1面)	200円	300円
	グラウンド照明設備	全面	5,000円	6,000円
		野球(1面)	2,000円	3,000円
	上北体育館、姫戸体育館	全面	600円	800円
		半面	350円	500円
		1/3面	250円	400円
地区グラウンド	教良木河内山村広場、姫戸運動広場、龍ヶ岳グラウンド	全面	900円	1,100円
		半面	450円	600円
		1/6面	250円	400円
		全面	200円	300円
		全面(照明使用)	2,200円	2,700円
		半面	100円	200円
		半面(照明使用)	1,100円	1,400円
学校体育施設	体育館	全面	500円	600円
		ミニバレー(1面)	300円	400円

※その他料金の詳細は、右のQRコードからご確認ください。



市 HP

## 2 料金改定日

改定は令和8年4月1日利用分から適用されます。

### ■問い合わせ先

社会教育課スポーツ推進係 ☎0969(28)3380

# 必ずチェック最低賃金!使用者も、労働者も

熊本県特定(産業別)最低賃金が改正されました。

令和8年1月1日より

時間額1,034円

が適用されます。

熊本県特定(産業別)最低賃金

産業	時間額	効力発生年月日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	1,063円	令和8年1月1日
自動車・同付属品製造業、船舶製造・修理業、船用機関製造業	1,074円	
百貨店、総合スーパー	1,034円※	

※最低賃金法第6条第1項により熊本県最低賃金が適用されます。

特定(産業別)最低賃金には、適用範囲があります。詳しくは、熊本労働局労働基準部賃金室または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

■問い合わせ先 熊本労働局労働基準部賃金室 ☎096(355)3202

## 内航海運業に対する補助金の紹介

担い手不足に悩まれている内航海運業を支援するため、市で実施している5つの補助金を紹介します。  
申請方法などの詳細は、下記のQRコードから市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

補助対象者	補助の目的	
	担い手不足の解消	経営の安定と拡大
上天草市に事業所がある者  海運事業者	<p>○新規海技免許取得補助金 海技免許および海技免許受験資格を持たない方を雇用し、海技免許を取得させた事業者に対して、講習費用や講習期間の人工費の一部を助成します。 上限 70万円</p> <p>○新規船員雇用育成事業補助金 海技免許および海技免許受験資格を持たない方を雇用し、船員として育成する事業者に対して、人工費の一部を助成します。 上限 36万円</p>	<p>○海運業設備投資資金利子補給補助金 海運事業者が経営の安定化のため、設備投資資金借入れ（新造船・中古船舶購入）に対しての利子の一部を補助します。 上限 30万円</p> 
上天草市民または転入予定  個人・船員	<p>○定住促進船員就職祝金 新卒者、または市外からの転入者が、海技免許を取得し、市内の海運事業者に就職した場合に祝金を交付します。 上限 10万円</p> <p>○上級海技免許取得補助金 市内海運事業者に就職し、既に海技免許を持っている方が、上級の海技免許の取得に要する経費の一部を助成します。 上限 5万円</p>	 市 HP

■問い合わせ先 観光おもてなし課産業振興係 ☎0964(26)5531



# 上天草総合病院だより



## 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	和田 細川 小林 高柳	細川 阿久根 井上(第2・4・5) 福嶋(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 (千丈)	上原	藤松 千丈	藤松 (千丈)	鯛田
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	樋村	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	応援 医師	戸野	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	千丈	応援	応援	井上

- ◆診療受付時間は、8時30分から11時30分までです。
- ◆火曜日と金曜日の整形外来は10時50分から診療開始です。
- ◆歯科口腔外科は月～金の午後も診療を行います
- ◆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。診療は完全予約制となります。
- ◆婦人科外来の診療時間は9時～13時30分までです。(受付時間は8時30分～13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。

## 心臓リハビリテーション教室

日時	2月27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、場所は変更になる場合があります。



## 皮膚・排泄ケア担当看護師

くすもと ようこ  
楠本 洋子

初めまして。上天草総合病院看護師の楠本洋子です。看護師として臨床経験を重ね、これまでの経験を土台に、創傷管理に関する特定行為を修了し、さらに皮膚・排泄ケア認定看護師になるための専門教育課程を修了しました。

「皮膚・排泄ケア」というと専門的に聞こえるかもしれませんが、実際には、傷や床ずれ(褥瘡)、ストーマ(人工肛門・人工膀胱など)、排泄に伴う皮膚のトラブル、尿失禁や便失禁などの排泄障害など、日々の暮らしの中で起こる身近な困りごとに対応することをいいます。病院内で治療や看護を受けている患者さんを中心に関わりながら、退院後の生活を見据えて、在宅医療へつながる支援にも取り組んでいます。

上天草市は、高齢化率が高く、多くの高齢者が住み慣れた地域で生活を続けています。歳を重ねることにより、皮膚は薄く乾燥しやすくなり、少しの刺激でも傷ができやすく、治りにくくなることがあります。また、活動量の低下や排泄の変化により、皮膚のトラブルや床ずれが起これやすくなるのも高齢者の特徴です。

病院での看護に携わる中で、年間をとおして、在宅で療養されていた方が床ずれをきっかけに体調が悪化し入院されるケースを目にすることがあります。介護やケアを担うご家族の負担が増えやすく、特に冬場にそのような方が増えることは、決して珍しいことではありません。

今後は、治療とともにスキンケアや皮膚のトラブルを予防するための関わりにも力を入れていきたいと考えています。「この対応で合っているのか」「悪くならないために何ができるのか」といった疑問に早めに向き合い、医師や訪問看護師、介護職など他職種と連携していきます。また、「その人らしく、この地域で暮らし続けられるよう支える看護」を大切にし、病院にいながらも地域の皆さんにとって、身近で、話しやすく、頼れる看護師であり続けたいです。皮膚や傷、排泄に関する悩みは、つい後回しにされがちですが、我慢しなくていいものです。「こんなこと聞いていいのかな?」と思う前に、ぜひ、気軽に声かけください。



## がんサロン

日時	2月19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、場所は変更になる場合がありますので、参加希望の人はご連絡ください。

# よい目覚めは良い眠りから～質の高い睡眠を～

良好な睡眠は、身体の回復や免疫機能の向上、ストレスの軽減に寄与し、集中力や記憶力の向上にもつながります。寒い時期は快適に眠れる睡眠環境を整えましょう。

## ★気を付けるポイント

### ① 休養感のある睡眠を

毎日、十分で必要な睡眠時間を確保できるように生活を工夫しましょう。

### ② 良い睡眠のための環境づくりを

暑さ・寒さがあると、寝つきが悪く、眠りが浅くなるため、なるべく暗く心地よい温度に睡眠環境を整えましょう。

### ③ 眠りと目覚めのメリハリを

朝寝坊や休日に夜更かしをしないようにしましょう。

### ④ 嗜好品とのつきあい方に気をつけて

寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。カフェイン・お酒・たばこは控えましょう。

### ⑤ 眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

生活習慣、睡眠環境、嗜好品のとり方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、睡眠障害の可能性がありますので医師に相談しましょう。



## 休日の「寝だめ」

平日の睡眠負債を休日に取り戻そうと長い時間睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、実際には眠りを「ためる」ことはできません。

寝だめのために休日の起床時刻が大きく遅れると、体内時計が混乱し、時差地域への海外旅行と同様の時差ボケが生じる結果、健康を損なう危険性が生じると考えられます。



■問い合わせ先 健康づくり推進課健康増進係 ☎0969(28)3356

# 健康ポイント事業 交換申請はお済みですか？

上天草市では、健康づくりを応援する「健康ポイント事業」を実施しています。ウォーキングや健診受診など、日々の健康活動で貯めたポイントは、市内で使える施設利用券や商品券と交換ができます。

### <交換申請の期限>

・3月31日(火)まで



### <申請方法>

必要なもの：健康ポイントカード

申請場所：大矢野庁舎(大矢野窓口センター)、松島庁舎(市民課)、姫戸・龍ヶ岳統括支所、各出張所

### <交換できるもの> (すべて3,000円相当分)

- ・大矢野スタンプ組合商品券 ・スパ・タラソ回数券(風呂5回またはプール3回)
- ・ミオ・カミーノ天草利用券 ・図書カード
- ・JA全国商品券 + 大矢野総合体育館ジム回数券 ・QUOカードPay【※LINE申請者限定】

## ○まだ間に合います！

「ポイントを貯めたけど申請していない」という方は、ぜひこの機会にお手続きください。

健康づくりを続けながら、うれしい特典を獲得しましょう！

[市公式LINE] [ホームページ]



■問い合わせ先 健康づくり推進課健康増進係 ☎0969(28)3356



## 第25回小・中学生書き初め席書大会を開催しました!

上天草市中央公民館では、1月10日(土)に、日本伝統文化の継承や書道の振興および小・中学生の交流を目的にして、「上天草市小・中学生書き初め席書大会」を松島庁舎で開催しました。

25回目となるこの大会には、小・中学生17名が参加しました。

参加者は、「夢や希望を信じ、今を力強く生きていこう」というテーマのもと、大会当日に発表された学年ごとの課題に対して、繰り返し何度も練習しながら挑戦し、力強くのびのびとした作品づくりに取り組んでいました。

■問い合わせ先 教育委員会社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361



## 令和8年きなっせ上天草二十歳の記念式典を開催しました!

1月3日(土)、大矢野総合体育館にて「令和8年きなっせ上天草二十歳の記念式典」を開催しました。各町の代表による「二十歳の主張発表」を行ったほか、実行委員会が企画した「恩師からのメッセージ」や「抽選会」なども実施し、会場は大いに盛り上がりました。

また、実行委員長を務めた濱本亜叶夢さんは「実行委員長を務める中で、実行委員の仲間と意見を出し合いながら式典を作り上げた時間は、大変さも含めとても充実した忘れられない思い出となりました。来年は、頼もしい後輩たちがそれぞれの思いを形にし、素敵な式典を開催してくれることを楽しみにしています。」と感想を話しました。

来年二十歳を迎える皆さんも、二十歳の思い出に式典の企画・運営をやってみませんか?たくさんのご応募をお待ちしています。



■問い合わせ先 教育委員会社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361



## ●今年の主な文学賞受賞作

2025年の主な文学賞受賞作を紹介します。  
取り寄せできますので、お近くの図書館でお尋ねください。

### 第172回 直木賞

『藍を継ぐ海』伊与原 新 // 著 新潮社 大矢野図書館所蔵  
**2025年 本屋大賞**

『カフネ』阿部 晓子 // 著 講談社 大矢野・姫戸図書館所蔵  
**第38回 三島由紀夫賞**

『橋の家』中西 智佐乃 // 著 新潮社 龍ヶ岳図書館所蔵  
**第38回 山本周五郎賞**

『女の国会』新川 帆立 // 著 幻冬舎 大矢野・龍ヶ岳図書館所蔵  
**第59回 吉川英治文学賞**

『方舟を燃やす』角田 光代 // 著 新潮社 大矢野図書館所蔵  
**第78回 野間文芸賞**

『世界99』村田 沙耶香 // 著 集英社 大矢野図書館所蔵  
※上・下あります。

### 第71回 江戸川乱歩賞

『殺し屋の営業術』野宮 有 // 著 講談社 大矢野・姫戸図書館所蔵  
**第23回 このミステリーがすごい！**

『謎の香りはパン屋から』土屋 うさぎ // 著 宝島社 大矢野図書館所蔵  
**第32回 松本清張賞**

『白鷺立つ』住田 祐 // 著 文藝春秋 大矢野図書館所蔵  
**第16回 山田風太郎賞**

『神都の証人』大門 剛明 // 著 講談社 姫戸図書館所蔵

## ●雑誌スポンサーを募集しています!

### ○「雑誌スポンサー制度」とは

市立図書館で指定する雑誌一覧の中から、スポンサーに提供雑誌を選定いただき、購入代金を負担いただくことで、雑誌の最新号カバーにスポンサーの名前や事業広告等を掲載する制度です。

### ○スポンサーにとってのメリット

- ・市民が利用する公共の場(図書館)で広告ができます。
- ・図書館への雑誌の購入代金を負担いただくことで地域に社会貢献できます。
- ・お店・会社のイメージにあった雑誌やお好きな雑誌を選択できます。
- ・最新号の雑誌カバーが使えます。
- ・図書館のHPに、雑誌スポンサーとしてお名前を掲載します。

### ○申込方法

図書館HPに掲載および各図書館に備え付けの上天草市立図書館雑誌スポンサー申込書に、カバーに収まるサイズの広告图案、会社概要等を添えて、社会教育課に提出してください。

※その他詳細は、図書館公式HPをご覧いただくか、本と歴史の交流館イコット(0964(56)3363)までご連絡ください。

## 図書の寄贈(12月寄贈分)

4名の方に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)

大矢野：お休みです。

姫戸：3/14(土)10時～

場所：姫戸図書館

龍ヶ岳：2/21(土)14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

中央：2/17(火)11時～

場所：子育て支援センター

みんなのいえ

### ●お知らせ

#### 《休館日》

2/16(月)、2/24(火)、2/28(土)、3/2(月)、  
3/9(月)

#### 《移動図書館巡回日》

姫戸：2/18(水) 龍ヶ岳：2/25(水)

大矢野：3/4(水) 松島：3/11(水)

※天候によっては延期する場合があります。

#### 《リサイクルブックフェア開催中(大矢野)》

図書館での役目を終えた資料などを配布します。気に入った本は、無料でお持ち帰りいただけます。冊数制限はありません。

期間：2月17日(火)～3月13日(金)

場所：本と歴史の交流館イコット 交流スペース



### 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

0964(56)3363

開館時間

9時～19時(土、日、祝日：同)

中央図書館

休館中

姫戸図書館

0969(58)2525

開館時間

10時～17時(土、日、祝日：同)

龍ヶ岳図書館

0969(62)0930

開館時間

10時～17時(土、日、祝日：同)

■問い合わせ先 社会教育課文化教育係 0964(56)3363  
(上天草市本と歴史の交流館イコット)



## 年金で笑顔 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和7年4月分から令和8年3月分までの保険料は、月額17,510円です。

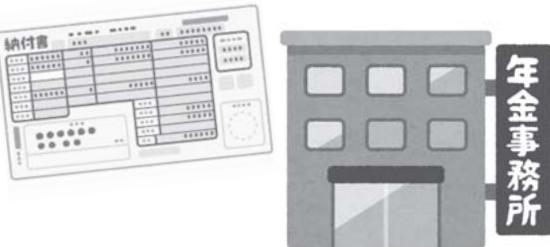
保険料の納付期限は、翌月末(例えば3月分は4月末まで)です。

未納のまま放置されると、納付義務のある人の財産が差し押さえられる場合がありますので、期限内の納付をお願いします。

※納付義務者は、被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主です。

また、保険料を納めていない場合、障害や死亡といった不測の事態が発生しても、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どうしても困難な場合には、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)」がありますので、市役所の窓口にてその旨をお申し出ください。



### ■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

## 歩いて健康！生活習慣病予防と介護予防の第一歩



毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」、今年のスローガンは「幸せは足元から 多く動いて健康を実感」です。歩くことは血圧や血糖値の改善、肥満の解消に効果的です。さらに心肺機能や骨を強化し、筋力を維持することで、フレイルやサルコペニアの予防にもつながります。認知症予防や気分のリフレッシュ、外出による閉じこもり防止、交流機会の増加など、心身にうれしい効果がたくさんあります。

### ◆どのくらい歩けばいいの？

65～74歳は1日7,000歩以上、75歳以上は5,000歩以上が目安です。週2回以上、筋力運動や体操を取り入れると、さらにフレイル予防の効果があります。

### ◆正しい歩き方のポイント

背中をまっすぐに保ち、耳・肩・腰・骨盤を結んだラインが横から見て一直線になる姿勢が理想です。上から糸で頭を引っ張られているようなイメージで、視線は15m先をまっすぐ見ます。

良い姿勢が保たれると、踵から着地し、つま先で蹴り出す歩行が自然に行えます。肘は軽く曲げて後ろへ引くようにしましょう。腰や膝に不安がある人、持病がある人は、主治医に相談してください。



ウォーキングを生活に取り入れ、元気に過ごしましょう！

参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

「高齢者に適したウォーキングとは」(2022年7月8日更新)

### ■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.100 前島ひだまり会(松島町)

### ■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



「前島ひだまり会」は、毎週木曜日午前9時から前島自治公民館で、8名で活動しています。久しぶりの参加者には「あんた、久しぶりね！」と声を掛け合う姿から、地域のつながりが感じられます。会員は、「ふだんは家にばつかって、煙しか楽しみのなかで、ここに来ればみんなと会えるけん、それがよか」と、立っています。皆さんも地域で元気に楽しんで過ごすために、介護予防の取り組みを始めてみませんか。詳しくは上天草市地域包括支援センターまでお問い合わせください。





問い合わせ⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

**令和7年度熊本県立天草青年の家(みんなのあませい)企画事業「集え!あませい登山部」**

天草青年の家では、山登りの楽しさを幅広い世代の方々に体験してもらい、山登りへの興味関心を高めること目的に、次のとおり登山イベントを開催します。

▼日時 3月14日(土)9時~15時

▼場所 金峰山(熊本市西区一の岳)

▼対象 小学生以上

※小学生は保護者同伴、中学生・高校生のみでの参加は保護者の承諾が必要です。

▼募集人数 30人(先着)

▼参加費 500円

▼申込方法 次の番号に電話予約をした後、スマートフォンのLINEアプリ内でQRコードを読み取り、申込専用LINEでお申し込みください。

な人の様子が普段どちがうを感じた人は、各相談機関までご相談ください。SNSやチヤット相談もあります。

悩みを抱えている人、身近な人の様子が普段どちがうを感じた人は、各相談機関までご相談ください。SNSやチヤット相談もあります。



申込専用 LINE

電話予約 熊本県立天草青

▼相談機関

年の家☎0969(56)1650※受付時間9時~17時  
▼申込期間 2月22日(日)~3月4日(水)

その他イベントの詳細は、お問い合わせください。

(問)熊本県立天草青年の家

☎0969(56)1650  
✉0969(56)1195

dukuri.com  
✉minnaoamasei@hito



こここの悩みや不安ご相談ください

福祉課

検索で「@0791wx」とIDを入力するか、次のQRコードを読み取り、友達登録後にご相談ください。

LINEアプリの友だち検索で「@0791wx」とIDを入力するか、次のQRコードを読み取り、友達登録後にご相談ください。

▼場所 上天草市社会福祉協議会本所(松島町合津3433番地52)  
会大矢野町支所

☎0964(56)3470

熊本こころの電話  
☎096(353)4343

▼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  
▼相談料 無料

▼場所 上天草市社会福祉協議会本所(松島町合津3433番地52)  
会大矢野町支所

☎0964(56)3470

市役所福祉課障がい福祉係  
☎0969(28)3373  
熊本県天草保健所

事前申込は不要ですが、事前にご連絡いただくとよりスマーズに対応できます。  
相談ください。

○スタッフを募集しています!

- ・看護師
  - ・理学療法士
  - ・作業療法士
- ※アルバイト・パート可



クリニックHP

**認知症相談会の開催**

(問)福祉課障がい福祉係  
☎0969(28)3373



女性のための女性司法書士による無料相談会の開催

「女性なら話せそう」、「女性ならわかつてもらえそう」

といった女性の皆さまのためには女性司法書士がしっかりと相談をお受けします。女性がより自分らしく生きるためのお手伝いをします。

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の相談会を開催しま

## 上天草整形外科専門クリニック 大矢野デイサービスセンター

■問い合わせ・応募はこちら

上天草整形外科専門クリニック 院長 谷内 幹弘  
大矢野町中1314番地1  
☎0964(42)5300





募集します。

今回の募集では、18歳以上を対象とし、今まで全く船員の経験がない方が海技士の資格を取得するコースとなりま

問い合わせ⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

講座修了後は、6ヶ月（有給休暇を除く）の乗船勤務を経て、身体検査に合格することで六級海技士（機関）の免状が取得できます。

問 J M L 九州海技学院  
0964(52)2451



JMLHP

試験日 第1次試験日 5月24日  
（日） 第2次試験日 7月7日  
（火） 7月14日（火）  
最終合格発表日 8月12日  
（水）

海上保安庁 HP

第十管区海上保安本部總務部人事課

**099(250)9800**

☎ 0964(26)5520

問  
稅務課  
市民稅係

る人は、市内の金融機関で  
お手続きください。

<p>▼養成講習名　内燃機関六級</p> <p>海技士(機関)短期養成講座</p> <p>4・5ヶ月コース</p>	<p>▼講習期間　令和8年4月10日～令和8年9月15日</p> <p>(火)(予定)</p>	<p>▼受付期間　3月23日(月)～3月23日(月)※インターネット受付</p>						
<p>▼試験日</p> <p>・第1次試験日　5月10日(日)</p>	<p>▼出願期日　3月12日(木)まで</p> <p>で※期日以降も随時対応します。</p>	<p>▼試験日</p> <p>・第2次試験日　6月3日(水)</p>						
<p>▼入学資格　受講開始日までに18歳に達し、入学試験に合格した者</p>	<p>・最終合格発表日　7月24日(金)</p>	<p>○2月の納税</p>						
<p>▼選考試験日　3月19日(木)</p>	<p>2. 海上保安官採用試験(令和9年4月採用)</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">国民健康保険税 固定資産税</td> <td style="width: 50%;">第9期 第4期</td> </tr> <tr> <td>納期限 口座振替日</td> <td>3月2日(月) 2月25日(水)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">※口座振替をご利用の人は、振替日前日までに残高の確認をお願いします。</td> </tr> </table>	国民健康保険税 固定資産税	第9期 第4期	納期限 口座振替日	3月2日(月) 2月25日(水)	※口座振替をご利用の人は、振替日前日までに残高の確認をお願いします。	
国民健康保険税 固定資産税	第9期 第4期							
納期限 口座振替日	3月2日(月) 2月25日(水)							
※口座振替をご利用の人は、振替日前日までに残高の確認をお願いします。								
<p>▼試験会場　JML九州海技学院(宇城市三角町三角浦</p>	<p>3月23日(月)※インターネット受付</p>	<p>税のひろば</p> <p>税務課</p>						

## その他

家畜を飼養されている人へ

林課まで報告をお願いします。また、小規模所有者の方も頭羽数の報告が必要になりますので、同様にご協力をよろしくお願ひします。

**B型肝炎  
給付金について  
無料個別相談会**

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

日程・会場 3/13(金) 天草市民センター 第3会議室 天草市東町3番地

3/14(土) 牛深総合センター 第4会議室 天草市牛深町160番地

完全予約制☎ 0120-013-621  
(ご予約受付時間)  
平日 9:00~18:00  
個別面談なので、他の方と顔を合わせることはございません。

お問い合わせ  
弁護士法人 弁護士 麻庭亨「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029  
東京都新宿区四谷4-3 福ビル6-A 【営業時間】平日 9:00~18:00  
TEL 03-5363-6333 E-mail:info@precious-law.jp  
FAX 03-5363-6334 <https://www.precious-law.jp/>

問い合わせ⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

熊本県では、2月をやさし り月間です	2月はやさしいまちづくり 福社課
いまだづくり月間として、ヘルプマークは周囲の人に関す る普及啓発に取り組んでいます。	○坂口米子

（1）水牛・馬	1頭まで
（2）豚・いのしし・めん羊・山羊・鹿	1～5頭まで
（3）鶏・あひる・うずら・きじ・ほろほろ鳥・七面鳥	1～99羽まで
（4）だちょう	1～9羽まで

報告書が届いていない方は、次の問い合わせ先か熊本県天草家畜保健衛生所（☎ 0969-223668）までご連絡お願いします。

▼小規模所有者とは？ 左記の頭数を飼育されている方です。

ほろ鳥・七面鳥のことを示します。

配慮を必要としていることを知らせるマークです。見かける。困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。また、ハートフルバスは車いす利用者や妊産婦など移動等用駐車場を利用するためのがい者等用駐車場を利用しないようご協力をお願いします。

問 福祉課障がい福祉係 ☎ 0969(28)3373

いす利用者や妊産婦など移動等用駐車場を利用するためのがい者等用駐車場を利用しないようご協力をお願いします。

声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。また、ハートフルバスは車いす利用者や妊産婦など移動等用駐車場を利用するためのがい者等用駐車場を利用しないようご協力をお願いします。



## 第25回くまもと障がい者スポーツ大会の開催

第25回くまもと障がい者スポーツ大会に参加を希望する人を募集します。本大会の日程や参加資格者などは次のとおりとなりますので、興味のある人はお気軽にお申し込みください。

期日	競技	会場
4月26日(日)	水泳競技	アクアドームくまもと (熊本市総合屋内プール)
	フライングディスク競技	調整中
	ボッチャ競技	植木中央公園運動施設体育館
5月16日(土)	陸上競技	熊本県民総合運動公園陸上競技場 (えがお健康スタジアム)
	ボウリング競技	パスカワールド宇土
	卓球競技 (サウンドテーブルテニス競技は除く)	熊本県身体障害者福祉センター体育館

### ■参加資格

県内に住所を有する人または県内の施設、学校などに在籍している人で、令和8年4月1日現在13歳以上であり、身体障がいのある人（身体障害者手帳の交付を受けた人）、知的障がいのある人（療育手帳の交付を受けた人あるいは取得の対象に準ずる障がいのある人）、精神障がいのある人（精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた人または取得の対象に準ずる障がいのある人）。

なお、精神障がいのある人は卓球競技のみ参加可能。

■申込方法 参加を希望する人は、3月4日（水）までに、下記までお電話ください。

■申し込み・問い合わせ先 福祉課障がい福祉係 ☎ 0969(28)3373

## 一緒に働く仲間を大募集！

■勤務地 ゆめマート松島 住所：松島町合津7915-21  
電話番号：0969-56-2811

■職種 スーパーマーケットでの販売（レジ、デイリー、青果、惣菜、他）

■仕事内容 レジ業務、陳列、補充、製造など

未経験でもOK！

※時間帯や時給など詳細は、右のQRコードからご確認ください。



**you  
me  
マート**

本社：株式会社ゆめマート熊本  
(熊本市東区上南部2-2-2) ☎ 096-349-0111



# 上天草市地域子育て相談機関を開設しました

令和7年12月1日から「上天草市地域子育て相談機関」を4か所の保育所等に設置しました。地域子育て相談機関は、身近な相談機関として子育て世帯や子どもが、子育てや育児に関することなどの相談ができます。ぜひご活用ください。

## 【令和7年度相談機関】

地区名	機関名	住 所	電 話
大矢野	いずみ保育園	大矢野町登立 9249 番地2	0964(56)2778
松 島	松島保育園	松島町合津 1481 番地1	0969(56)1380
姫 戸	姫戸ひかり保育園	姫戸町姫浦 683 番地2	0969(58)2246
龍ヶ岳	龍ヶ岳保育園	龍ヶ岳町高戸 2893 番地3	0969(62)0182

※開設時間や相談方法は、各機関によって異なります。

詳しくは各機関にお尋ねください。

■問い合わせ先 子育て支援課子育て支援係 ☎0969(28)3351

# 令和8年度上天草市奨学生を募集します

## ■資格

奨学生は、次に掲げる要件を全て満たす必要があります。

- ①保護者が上天草市に住所を有し、かつ、市税を滞納していないこと。
- ②学校教育法に規定する高等学校、高等専門学校、専修(専門)学校、短期大学、大学または大学院に在学していること。
- ③勉学に意欲があると認められること。
- ④経済的理由により修学が困難であると認められること。
- ⑤国、他の地方公共団体またはその他の団体から奨学金の貸与を受けていないこと。

## ■貸与額

高校区分	月額2万円	高等学校、高等専門学校(1年生～3年生)、または専修(専門)学校の高等課程に在学する生徒
大学区分	月額3万円	高等専門学校(4、5年生)、専修(専門)学校の専門課程、短期大学、大学または大学院に在学する学生

※貸与は、5月と10月に6か月分をまとめて振り込みます。

## ■募集内容

詳細は、市ホームページをご確認ください。

## ■申込期間・提出先

3月13日(金)までに教育委員会学務課教育企画係へ提出してください。

## ■留意事項

- ・審査の結果により、奨学生として採用されない場合があります。
- ・高校から大学へ進学し、引き続き貸与を希望する場合は、新規の扱いとなりますので、改めて申請する必要があります。

## ■申し込み・問い合わせ先

教育委員会学務課教育企画係 ☎0969(28)3379



市 HP

# 「第38回くまもとねんりんピック2026」の参加者募集

高齢者の健康と生きがいづくりを目的としたスポーツ交流大会「くまもとねんりんピック(全17競技)」の参加者を募集します。申込方法などは下記をご確認ください。

会 場	熊本県民総合運動公園 他
開催日程	4月4日(土)～5月16日(土)予定 <4月開催> テニス、ソフトテニス、ペタンク、太極拳、サッカー、健康マラソン、健康マージャン、ソフトボール <5月開催> ゴルフ、ダンススポーツ、スポーツウェルネス吹矢、グラウンド・ゴルフ、ラージボール卓球、ゲートボール、剣道、弓道、バドミントン ※上位入賞者は、11月開催の「ねんりんピック彩の国さいたま2026」への派遣選考の対象となります。
募集期間	<4月開催分>2月27日(金)まで <5月開催分>3月2日(月)～3月27日(金)
参加資格	県内在住者で、令和9年4月1日時点で60歳以上の方 (昭和42年4月1日以前に生まれた方) ※ただし、健康マラソン女子、太極拳およびダンススポーツについては、各競技別実施要領に定める。
参加費	1人1,200円(後日送付する振込用紙またはインターネットバンキングによる支払)
その他	—
申込方法	高齢者ふれあい課に設置している参加申込書にてお申し込みください。
問い合わせ先	一般財団法人 熊本さわやか長寿財団(熊本市中央区南千反畑3-7) ☎096(354)3083 FAX 096(354)3103

# 令和8年度「陸上・海上航空自衛官等」採用試験案内

募集種目	申込期間	対象年齢 (令和9年4月1日時点)	入隊時期
一般幹部候補生 ①大卒程度 ②院卒者	第1回 3月1日㊁～4月3日㊂ 第2回※ <sup>1</sup> 4月22日㊃～6月5日㊂ (一般、専門、飛行(陸・海・空)、歯科・薬剤)	①20歳以上26歳未満 ②20歳以上28歳未満	令和9年3月中旬～4月上旬
幹部候補曹	第1回 3月1日㊁～4月3日㊂ 第2回※ <sup>1</sup> 4月22日㊃～6月5日㊂	20歳以上33歳未満	令和9年3月中旬～4月上旬
一般曹候補生	第1回 3月1日㊁～5月7日㊃ 第2回 7月1日㊃～9月1日㊄	18歳以上33歳未満	令和9年3月中旬～4月上旬
自衛官候補生	随時申し込み可	18歳以上33歳未満	随時
予備自衛官補	第1回 1月22日㊁～3月30日㊂ 第2回※ <sup>1</sup> 5月23日㊁～9月10日㊂	18歳以上52歳未満	令和8年7月以降 教育訓練開始

※1採用予定人数に達した場合は募集しない場合があります。

※詳細が決定次第、ホームページに掲載します。ご不明な点はお問い合わせください。

## ■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(天草市済南町1-13)

☎0969(22)3349(受付期間等、お気軽にご連絡ください。)

▶自衛隊熊本地方協力  
本部ホームページ





# 「高齢者の人権」と「認知症基本法」 ～「認知症基本法」施行から2年経過～

- 「高齢者の人権」を守るには、「高齢者の権利を侵害」している状況から高齢者を擁護することが必要です。「高齢者の権利の侵害」の要素として、孤立、消費者被害、虐待などが上げられます。
- この要素の中で「高齢者虐待」や「消費者被害」など、認知症の人の被害が多数報告されています。
- 被害を受けやすい認知症の人が、尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が、令和6年1月1日に施行され2年が経過しました。今、政府広報では「新しい認知症観」を呼びかけています。
- 現在、認知症に関係することでお困りの人は、平成18年4月に施行された「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援などに関する法律」と合わせ、法務省の人権擁護機関をご活用ください。

## ■問い合わせ先

みんなの人権 110番(全国共通人権相談ダイヤル)

☎0570(003)110※接続後、自動音声ガイダンスに沿って進む



## 献血に行こう！

輸血用の血液は、まだ人工的に造ることができません。輸血を必要とされている患者さんのために、一人でも多くの人のご協力をお願いします。

### 「愛の献血」を下記日程により実施します

移動献血車での献血は、400ml献血のみとなります。

実施日	場所	受付時間
3月2日 (月曜日)	上天草市役所松島庁舎 <共催> パールラインライオンズクラブ	10時00分～11時30分 12時45分～16時00分
3月9日 (月曜日)	上天草市役所大矢野庁舎 <共催> パールラインライオンズクラブ	10時00分～11時30分 12時45分～16時00分

献血web会員サービス「ラブラッド」に登録すると、献血の予約・事前問診ができます。

血液の検査結果も確認できますので、ぜひご利用ください。



新規登録はこちらから→

#### 400mlの採血基準

年齢：男性17歳～69歳\* 女性18歳～69歳\*

体重：男女とも50kg以上

年間献血回数：男性3回 女性2回

\*65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

#### 献血OKのお薬もあります！

#### 有効期間は21日間

赤血球製剤の有効期限は21日間と非常に短く、1日平均200人分の献血が必要です。

#### 血液検査サービス

ご協力いただいた方へ15項目(肝機能や糖尿病関連検査など)の検査結果をお知らせしています。

■問い合わせ先 熊本県赤十字血液センター献血推進課 ☎096(384)6725

すすめ!

上天草発

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。

# 地域おこし協力隊

Vol:101

皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊の久保一男です。

これまで、市のサイクルツーリズム推進をテーマに活動してきましたが、早いもので活動期間の半分が過ぎました。

今年度を振り返ると、8月に豪雨災害が発生し、上天草市は大きな被害を受けました。

私は、地元の佐賀県で被災した経験があり、そのときにたくさんの方から応援をいただきたので、今回、「何か力になれないか?」と考え、災害ボランティアセンターで復興作業やボランティアニーズ調査のお手伝いをさせていただきました。活動中、他のボランティアの方や被災者の方から温かい言葉をいただき、すごい励みになりました。その中で、「いたいた恩は恩返しするのではなく、次に困っている人たちへと恩贈りする。」という言葉が印象に残っていて、ボランティアの輪の広がりをうまく表現した言葉だと感動しました。災害がいつ発生するかわかりませんが、元気な限りは、ボランティアを続けていきたいと思います。

イベントへのご参加ありがとうございました！



イベントへのご参加ありがとうございました！

島と下島を一周しました。参加者からは、エイドステーションのおもてなしや料理がとても良かつたとの声が多かったです。婦人会をはじめボランティアの皆さん、朝早くからご準備ありがとうございました。そして私は、参加者の皆さんが楽しく安全に走れるよう、イベントの準備や当日のサポートに従事しました。準備で最も力を入れたのは、コースの草刈りを160キロ分行ったことでした。サイクリストの目線から安全を考慮して、何度も試行錯誤し、成感と感動で満たされました。残りの任期も1年と少し。これからも全力で頑張りますので、応援よろしくお願いします。



久保 一男さん



## Our School Projects ～わたしたちのSDGs～

上小学校では、学校行事やボランティア、委員会活動などにSDGsの視点を取り入れています。各活動につくられたタイトル（川柳）は上小学校の児童が考えたものです。

### 「握手しよ 世界を守る 小さな手」～人権旬間の取り組み～

12月1日から12月12日までの人権旬間では、「ぽかぽかカード」を使った取り組みを行いました。

まず、朝の会でくじを引き、選ばれた児童の「よかったところ」や「頑張っていた姿」を一日かけて見つけます。その後、帰りの会で気づいたところや見つけた姿を「ぽかぽかカード」に記入し、本人へ手渡します。

カードを受け取った児童はもちろん、カードを贈った児童も心が温かくなり教室がたくさんの笑顔で包まれました。



### 「森守る すると未来が 美しい」～朝のちょボラの取り組み～

6年生は始業前の時間を利用して、「できることができるときにできる人が」というモットーのもと、持続可能な「ちよこっとボランティア」に励んでいます。この小さな積み重ねが、下学年へも良き伝統として引き継がれていくことを期待しています。



### 「ほんとうは 勉強できるの しあわせさ」～SDGs川柳の取り組み～

SDGsを自分事として考え、全学年で川柳づくりに取り組みました。完成した作品は、全国コンクールにも出品したほか、全校児童と職員による校内コンクールも行いました。楽しみながら活動を振り返ることで、学校全体でSDGsへの意識が高まっています。



上小学校



## 相談

相談ごと	日にち	時 間	相談場所	お問合せ先
行政相談	3/12㊁	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	2/17㊂	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
司法書士 無料相談所	3/17㊂	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
年金相談	3/19㊁	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	月～木 (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	月～金 (祝日除く) 3/11㊂ ※出張相談	10時～17時 13時～16時	ジョブカフェ・天草プランチ 大矢野庁舎1階相談室	天草広域本部内(ジョブカフェ・天草プランチ) ☎0969(22)4226※要電話予約
福祉相談	①2/26㊁ ②3/ 5㊁ ③3/12㊁ ④3/19㊁	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	3/12㊁	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
2/21㊁	上天草オルレフェア 8時45分～15時(予定)九州オルレ 天草・松島コース 天草四郎観光協会☎0964(56)5602 観光おもてなし課観光係☎0964(26)5512 ※参加申込期間は終了しています。
3/7㊁	ベストアメニティ第54回天草パールラインマラソン大会 道の駅上天草さんぽーる周辺 天草パールラインマラソン大会事務局☎0964(56)4701 ※参加申込期間は終了しています。

## マイナンバーカードの出張申請および 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)

### 〈休日窓口〉

3月8日(日) 松島庁舎 9時～12時  
※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。

### ■問い合わせ先

市民課市民係 ☎0969(28)3368

## お便りを 募集しています

■問い合わせ先  
総務課 秘書広報係  
☎0964(26)55525

広報「上天草」では、市民の皆さまから  
のお便りをお待ちしております。  
お便是、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。





## 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

○救急安心センター 医療機関の受診を迷った時

短縮番号(#7119) 24時間/365日対応

※ダイヤル回線の場合 ☎03(6735)8190



## 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 からもできます→

【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	R8.1	3/10火
3～4か月児健診	R7.10(2月対象) R7.11(3月対象)	個別予約
離乳食教室	R7.9 R7.10	2/17火 3/17火
6～7か月児健診	R7.7	2/24火
1歳6か月児健診	R6.8	3/5木
2歳児歯科健診	R6.3	3/3火
3歳児健診	R4.8	3/12木
5歳児健診	R3.1	2/19木

【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「こどもび★KAJ」にて随時お知らせします。



## 休日当番薬局

【開局時間】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。

2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、天草都市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
2/15	吉田クリニック(内)	大矢野町中 ☎0964(57)0246
2/15	村上医院(内・リハ)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3102
2/22	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
2/22	上天草総合病院	龍ヶ岳町高戸 ☎0969(62)1122
3/1	宮崎外科胃腸科医院 (外・消)	大矢野町上 ☎0964(56)0600
3/1	春田医院 (外・内・小)	松島町阿村 ☎0969(56)0052
3/8	しまだ小児科 (小・内)	大矢野町登立 ☎0964(56)0005
3/8	竹中医院(内)	姫戸町二間戸 ☎0969(58)2148
3/15	福本眼科(眼)	大矢野町上 ☎0964(56)0508
3/15	やまうち医院 (内・小・ア)	松島町阿村 ☎0969(56)0899

## □編集後記

今年の消防出初式には、消防団員としてではなく、広報の取材係として参加しました。気がつけば約3時間もの間、立ちっぱなし。集中してシャッターを切り続けていたせいか、突然立ち眩みに襲われる場面もあり、想像以上に体力を消耗しました。そんな中、婦人会の皆さんのが振る舞ってくださった温かい豚汁が、疲れ切った体に染みわたりました!おいしかったです!

(担当 ○)

今年も早速風邪をひきました。病院に行く暇がなかったので市販の薬と気合で治そうと思ったら、2週間くらい完治にかかるってしまいました。時間を割いてでも病院に行けばよかったと後悔した1月でした。さて、今月の表紙ですが、現代の成人式らしくスマホで自撮りしてシーンを撮ろうと思って式典に臨んだのですが、式典終了後に松島町出身の皆さんのが、なんとこちらから頼まずに自然と理想のシーンをやってくれました(笑)本当にありがとうございました!

(担当 I)

## 総合的な探究の時間

# 「上天草プロジェクト」成果発表会に参加しました！

上天草プロジェクトとは、「総合的な探究の時間」という授業で、地域課題の解決のために生徒がさまざまなことを研究し、解決案を提案するものです。

今回は、研究の成果発表の様子を皆さんに紹介します。

また、私たちの取り組みが全国規模の大会で評価されたことをご報告します！



1年普通科グローカル文理コース  
水野 実咲・松山 あかね

## 県立高校学びの祭典 (グランメッセ熊本)

12月20日(土)、県内50の公立高校が集まり日頃の成果を発表しました。

上天草高校は、ポスターによる研究発表と体験ブースを出展しました。



体験ブースでは、誰でも簡単にeスポーツが楽しめる福祉科の「UD-e スポーツ」が大人気でした！

## AMAKUSA DAY (本渡中央商店街(銀天街))

1月10日(土)、天草地域の小学生から高校生が集まり、各校がポスターで研究成果を発表しました。



発表後には、発表を聞いた人からたくさんのメッセージや感想をいただきました！

## 第13回高校生ビジネスプラン・グランプリ ベスト100 &学校賞を受賞！

これは、地域活性化のために次世代を担う高校生がビジネスプランを競うもので、全国5,640プランの中から独創的なアイデアで空き家問題を解決するプランを考えたまちづくりゼミ「チームあきやふあーまー」のプランがベスト100の1つに選ばれ、学校賞を受賞しました。



## 2025年度 SDGs QUEST みらい甲子園 ファイナリスト！

この大会は、高校生が地元の企業等とともに社会の多様な問題の解決策を考え、競い合うもので、本校2チームが熊本大会予選を突破し、2月23日(月)のオンライン決勝に進出が決定しました。藻場再生と観光を融合した取り組みや、UD対応の体験型プランをとおして、上天草の魅力と可能性を全国へ発信します。



日頃取り組んできた研究の成果を、多くの高校生や大人の方に見てもらうことができ、とても良い経験になりました。

また、他校の研究発表を見学することで、いい勉強にもなり、交流もできてとても楽しい時間になりました。

お問い合わせは、上天草高校企画広報部 0964(56)0007まで



KAMIAMAKUSA HP

学校 HP



KAMIAMAKUSA Insta

学校インスタ