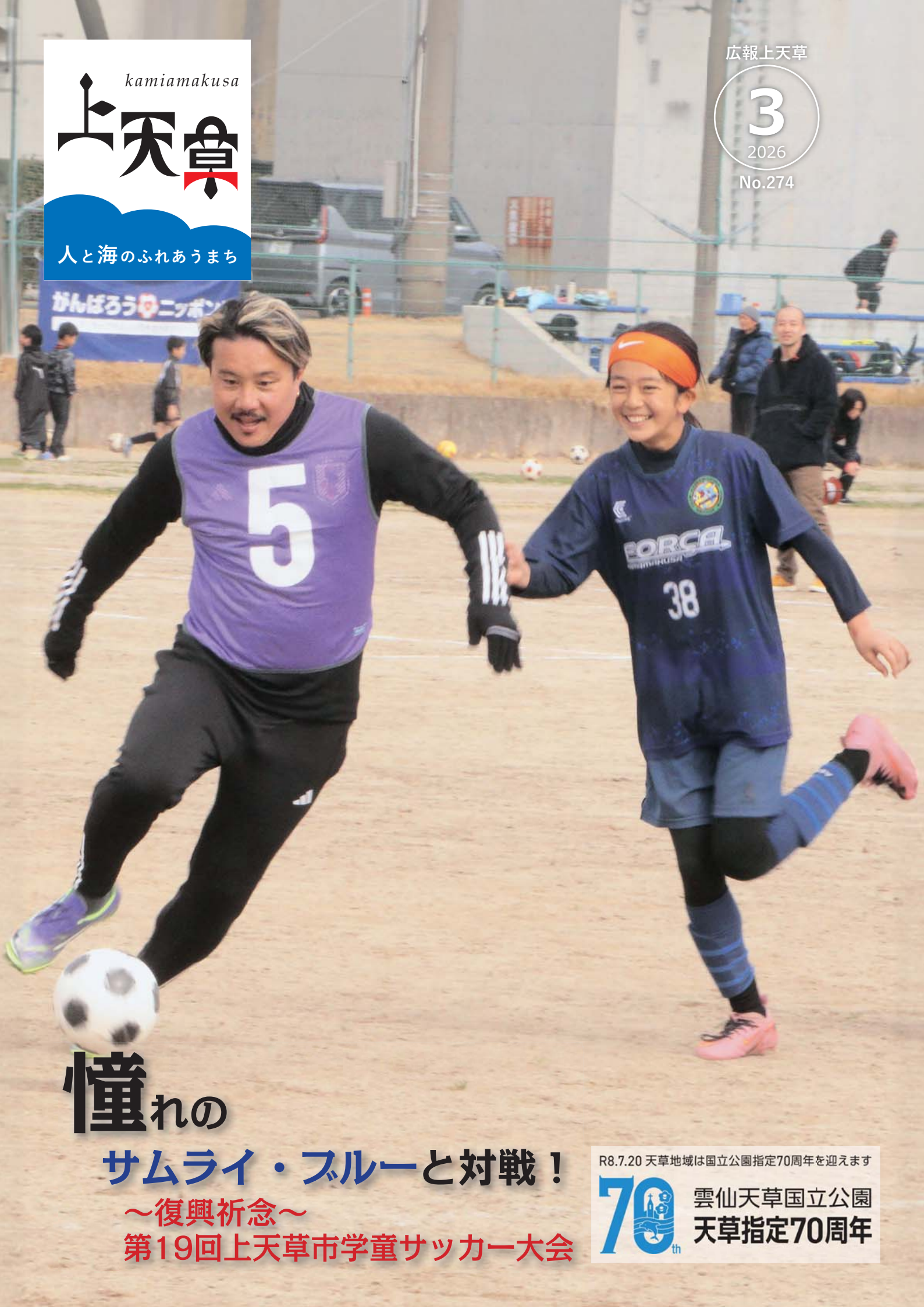
kamiamakusa

上天草

人と海のふれあうまち

広報上天草
3
2026
No.274



憧れの
サムライ・ブルーと対戦！
～復興祈念～
第19回上天草市学童サッカー大会

R8.7.20 天草地域は国立公園指定70周年を迎えます
70th
雲仙天草国立公園
天草指定70周年

自動車事故のない社会の実現へ

上天草警察署の隣に工場を構え、まちの自動車整備士として長年にわたり住民に親しまれてきた伊美澄雄さんに、1月14日付けで警察庁長官および全日本交通安全協会会長から交通栄誉章「緑十字金章」が贈られました。

この章は、多年にわたり交通安全活動に尽力し、抜群な功績があった交通安全功労者などに対して贈呈されるもので、伊美さんは、54年間の無事故無違反のほか、長年、警察車両の整備、事故現場でのレッカー作業および自動車事故防止の啓発活動など地域の交通安全に貢献したことが高く評価され、交通栄誉賞の中で最高位の「緑十字金章」を受章しました。

1月27日(火)には、上天草警察署で表彰の伝達式が行われ、村上寿一（としかず）署長から表彰状と徽章（きしょう）が手渡されました。伊美さんは、「この章をいただけたことに何よりも驚きました。私は、28年前に当時23歳の息子を自動車の事故で亡くしてから、私たちのように事故で遺族の方に悲しい思いをしてほしくないと、自動車事故の防止に努めてきました。今後も体が元気な限り、仕事と活動を続け、お客さまや住民の皆さまの安全を守っていきたいです。」と話しました。

「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8年1月31日現在）（　　）内は前月比

大矢野	11,903（−32）	総人口	22,783（−68）
松　島	5,915（−26）	世帯数	10,880（−23）
姫　戸	2,050（ −6）	男　性	10,949（−26）
龍ヶ岳	2,915（ −4）	女　性	11,834（−42）

市の面積　126.94㎢

Contents －今月号の主な内容

2	キバッ輝ヒト
3	まちのわだい
5	100歳おめでとうございます
6	～復興祈念～ 第19回上天草市学童サッカー大会
7	上天草生活応援商品券の配布
8	【特集】みんなで守ろう〝かけがえのない命〟
12	・わが家の防災ノート ・個別受信機の電池交換
13	詐欺被害が急増！
14	エコステーションをご利用の皆さまへ
15	上天草市省エネ家電買換え促進補助事業
16	上天草市公式インスタグラム「kamiamagram」
17	特別児童扶養手当および特別障害者手当等の手当額改定
18	住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けるために
19	避難行動要支援者名簿の作成
20	LINE ＠上天草ポイント制度終了
21	犬の新規登録・狂犬病予防注射
22	税・料金の口座振替手続き方法
24	公共交通からのお知らせ
26	病院だより
27	健康ガイド
28	生涯学習白書
29	ぶらっとライブラリー
30	・年金で笑顔・地域包括支援センター ・かよいの場
31	・第38回熊本さわやか囲碁・将棋大会 ・市長室 NOW
32	お知らせ
35	水道の休止・開始
36	・シリーズ人権 ・スマートフォンのマイナンバーカード
37	・地域おこし協力隊 ・Our School Projects
38	・各種相談窓口・アンケート（WEB） ・イベント情報
39	・日祝日在宅医・編集後記
40	高校生特派員

今月の表紙

1月31日(土)に開催された「～復興祈念～第19回上天草市学童サッカー大会」の様子です。今年の大会は、(公財)日本サッカー協会の復興支援プロジェクトの一環で、元プロサッカー選手２名がゲストとして参加しました。詳しくは、６ページをご覧ください。

1/24 上天草市男女共同参画セミナー ～みんなでつなGo!かい～の開催

1月24日(土)、市役所松島庁舎で、「上天草市男女共同参画セミナー～みんなでつなGo!かい～」を開催し、140名が参加しました。

これは、パネル展示や講演などを通じて、男女共同参画について身近に感じてもらうことを目的に市が毎年開催しており、今回の講演では、落語家の桂花團治(かつらはなだんじ)さんが「落語の中の男と女～夫婦・家族・地域社会～」をテーマに、ご自身の経験や実際の演目を交えながら、日常生活の中に潜むジェンダー観について、わかりやすく、ときにユーモアを交えて話しました。

参加者からは、「笑いながら学べました。」「自分の中の思い込みに気づくきっかけになりました。」など前向きな声が寄せられました。

1/29 熊本県農業コンクール大会で優良賞を受賞!

1月29日(木)、令和7年度熊本県農業コンクール大会の表彰式がホテル熊本テルサで開催され、経営体部門の天草地域代表として推薦された水野武晴さんと美奈子さん(大矢野町)が、優良賞を受賞しました。

水野さんは、自家製堆肥で高品質のかんきつを生産し、樹ごとの糖度測定など徹底した品質管理を行うとともに、規格外果実を活用したジャムやドレッシングの開発、また市内女性生産者らと「ミューズのアミューズ」ブランドを創設するなど市内生産品の販売増加に向け精力的に活動されています。

今回、市内外の販売会や地域イベントなどで市外PRにも積極的に参加するなど、農業だけに収まらない地域全体への貢献が高く評価され、優良賞の受賞となりました。

写真：堀畑　誠さん

1/21 3名が統計功労者として表彰されました

1月21日(水)、熊本県庁で統計功労者表彰式が開催され、本市から二宮昭雄さん(大矢野町)が総務大臣賞を、堀畑誠さん(龍ヶ岳町)と島﨑和代さん(松島町)が農林水産大臣表彰を受賞しました。

3名は、国が実施する統計調査等で統計調査員や指導員として従事し、統計業務に対する強い責任感と正確な事務処理などが高く評価され、今回の受賞となりました。また、昨年10月に実施した国勢調査にもご尽力いただきました。

統計調査は、「私たちの生活の実態を明らかにし、将来のまちづくりや政策に生かされる重要な調査」であり、調査員等の方々の地道な活動によって支えられています。今後とも統計調査への市民の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

写真：松島中学校
嶋﨑幸治校長

1/28 図書の寄贈で子どもたちを支援 ～パールラインライオンズクラブから図書の寄贈をいただきました～

1月28日(水)、パールラインライオンズクラブ(会長：後藤義秀様)から松島中学校へ234冊の図書が贈呈されました。

これは、令和7年8月豪雨で被災した子どもたちと、彼らの通う学校への支援として寄贈されたものです。

被災後、慣れ親しんだ本を失い、不安な気持ちを抱えて過ごしている児童生徒も少なくありません。今回の寄贈により、読書を通じて心の安定を図るとともに、児童生徒自身が選んだ本を手にすることで、前向きな気持ちを育む一助となることが期待されます。

児童生徒に寄り添った温かいご厚意に、心より感謝申し上げます。

2/6 家族との時間を書いた作文が高評価
～上小児童が熊本県更生保護協会理事長賞を受賞～

2月6日(金)、天草地区保護司会上天草分会の河野会長から上小学校6年の藤島みなみさんに感謝状が贈られました。

藤島さんは、第75回“社会を明るくする運動”熊本県推進委員会が主催する「第33回熊本県作文コンテスト」に「我が家のすてきな時間作戦」と題した作文を提出し、小学生の部1,112点の中から11点の入賞作品の1つに選ばれ、熊本県更生保護協会理事長賞を受賞しました。感謝状はその功績をたたえるものです。

感謝状を受け取った藤島さんは、「賞をもらえてびっくりしました。犯罪のない明るい社会になるには、家族で笑い合う時間が必要だと思い、家族みんなで遊んだことについて書きました。読んだ人が笑顔になってくれたらうれしいです。」と話しました。

2/9 上天草高校生が市長を表敬訪問
～第13回高校生ビジネスプラン・グランプリでベスト100に選出～

2月9日(月)、上天草高校2年の河村芽衣さん、島﨑由依さん、古川美結さんが市長を表敬訪問しました。

今回の訪問は、日本政策金融公庫が主催する第13回高校生ビジネスプラン・グランプリにおいて、河村さんらが発表したプラン「あきやふぁーまー」が、5,640プランの中からベスト100に選ばれたことを市長に報告するものです。

今回の訪問では、生徒3名による発表の実演が行われ、発表を聴いた市長は、「実際に室内で野菜を育てて、収支計画なども考えられたということで面白いプランでした。空き家問題について、改めて考えるきっかけとなりました。」と話しました。

2/6 退任された民生委員・児童委員および主任児童委員へ感謝状を伝達しました

2月6日(金)、昨年11月30日付けで任期を満了し退任された民生委員・児童委員および主任児童委員に対し、感謝状伝達式を市役所松島庁舎で行いました。

式では、市長より厚生労働大臣および熊本県知事からの感謝状を伝達し、市から記念品を贈呈しました。

任期満了により退任された34名の民生委員・児童委員および主任児童委員の皆さんには、高齢者や子どもの見守り、地域住民の相談支援など、地域の安心につながる多くの活動にご尽力いただきました。

地域の安心を支えていただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。

2/7 第8回上天草花まつりの開催

2月7日(土)、大矢野総合体育館において、花まつり実行委員会主催の第8回上天草花まつりが開催されました。これは、花き農家などで構成される当委員会が、上天草産の切花販売や花苗の寄せ植え体験ブース出展などを行い、上天草産の花きの PR と花に親しむ機会について創出することを目的に開催しています。

まつりには、キッチンカーの出店などもあり、市内外たくさんの人が「花の溢れるまち上天草」を楽しんだ1日となりました。

100歳 おめでとうございます

奥田　京子さん
姫戸町
大正15年１月14日生まれ

100歳を迎えられ、市から表彰状とお祝いを贈呈しました。

2/13 上小学校「地域交流会」
～上新田公民館でもみじ会と楽しく交流～

2月13日(金)、上小学校室内ゲームクラブの4年生から6年生の10名と上新田もみじ会(かよいの場)9名が、上新田公民館で交流会を行いました。

交流会では、子どもたちが、自己紹介をした後にもみじ会の皆さんと輪投げ対決を行いました。初めて輪投げに挑戦する児童もいましたが、すぐに上手になり、白熱した対決となりました。

同クラブ長の竹本珠衣(しゅい)さん(6年生)は「もみじ会の方はみんな輪投げが上手で強かったです。楽しく交流できました。」と話しました。もみじ会の皆さんも「子どもたちから元気をもらいました。」と笑顔で話していました。

上天草高校生がふるさと納税返礼品づくりにチャレンジ!

上天草高校情報会計科の生徒9名が、ふるさと納税返礼品提供事業者に協力してもらい、返礼品づくりにチャレンジしました。

高校生のアイデアをもとに、上天草市の魅力が伝わるように事業者が商品化し、1月末に完成しました。

協力いただいたのは、松島町の株式会社にのや本舗とデザイナーとしてバッグ制作をしているMiko。

事業者との話し合いや、アイデア出し、制作体験を重ね、商品化に至りました。

完成した商品は、今後、上天草市のふるさと納税返礼品として各ポータルサイトに掲載していく予定です。

完成した返礼品

・贅沢からいもプリン(株式会社にのや本舗)
・Miko バッグ ハクセンシオマネキデザイン(Miko)

～復興祈念～第19回上天草市学童サッカー大会

1月31日(土)、大矢野総合スポーツ公園グラウンドで上天草市教育委員会主催の「～復興祈念～第19回上天草市学童サッカー大会」が開催されました。

今年は、市内から４チーム86名の児童が集まりリーグ戦が行われたほか、出場チーム対日本代表 OB チームのエキシビションマッチも行われ、ともにオリンピックなど日本代表で活躍された元プロサッカー選手の徳永悠平さんと安田理大(みちひろ)さんがゲストとして参加しました。

このゲストの参加は、令和7年8月豪雨で甚大な浸水被害を受けた松島総合運動公園の視察を行った(公財)日本サッカー協会の復興支援プロジェクトの一環で実現したものです。

日本代表 OB チームには、この日、偶然にも帰省されていた大津高校3年の山下虎太郎さん(姫戸町出身)も参加し、試合中は、プロの技を目にした子どもたちの歓声や「大人げない！」という声で、熱気と笑いに包まれました。各チーム５分間という短い試合時間でしたが、子どもたちにとって、憧れのサッカー選手と同じピッチに立てた夢のような時間になりました。

最後にゲストの２人から、「今、皆さんがサッカーをできるのは、友だちや家族など周りの人たちのおかげだと思います。これからも感謝の気持ちを忘れずにサッカーを続けてください。」と子どもたちにエールが送られました。

徳永悠平さん

安田理大さん

山下虎太郎さん

上天草市では、物価高騰に対する市民の生活を支援するため、市内の取扱店舗で<u>10，000円分</u>のお買い物ができるカード型商品券を全市民に配布します。

●注意事項

- 令和８年３月１日時点で上天草市に住民登録のある方に商品券を配布します。
- 商品券は取扱店舗で１万円分のお買い物に１円単位で利用できます。追加でのチャージなどはできません。（金額を使い切ったら各自で破棄してください。）
- 商品券の利用にはスマートフォンやアプリは必要ありません。
- 商品券は市内の取扱店舗で利用いただけます。取扱店舗は、市 HP 等で順次お知らせします。
- 商品券を無くしたり、汚損した場合等の交換はできませんので、大切に保管してください。
- 商品券は事業実施期間が過ぎると利用できなくなりますので、必ず期間内に使い切ってください。払い戻しや換金等はできません。
- 商品券の残額は、カードの二次元コードをご自身のスマートフォンやタブレット端末のカメラで読み取ることで確認できます。

■問い合わせ先　観光おもてなし課産業振興係　☎0964(26)5531

【特集】みんなで守ろう〝かけがえのない命〟

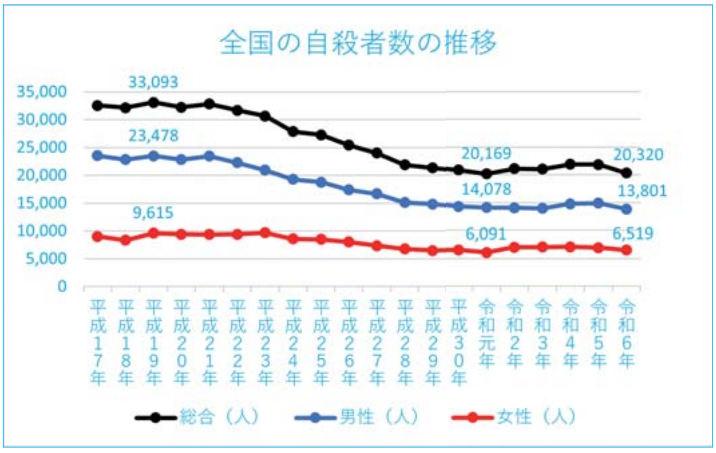
毎年3月は「自殺対策強化月間」です。現在、全国の自殺者数は減少傾向にあるものの、年間で2万人を超える人が自殺によって命を落としています。

自殺は、置かれた状況によっては、誰にでも起こり得る危機です。

この機会に命の大切さを改めて考えてみませんか？

◆毎日50人以上の人が自殺でなくなっています

左のグラフは、過去20年間の全国の自殺者数を表しています。令和6年は、過去2番目に低い数値となっていますが、それでも年間2万人以上の人が自殺によって命を落としています。これを1日に換算すると、毎日50人以上の人が命を落としていることになります。「私たちの知らないところで、今日も自殺が起こっている。」と考えることが、自殺に対する認識を深める一歩になります。



資料：警察庁自殺統計原票データより

◆自殺が起こる原因とは？

左のデータは、令和6年に自殺で命を落とされた人の自殺の原因と動機です。自殺の4割以上が、身体と精神の「健康問題」が原因だとわかりました。その次は、多重債務や生活苦などが原因の「経済・生活問題」、夫婦関係の不和や家族の死亡などが原因の「家庭問題」、仕事疲れや職場の人間関係などが原因の「勤務問題」と続いています。

そして、健康問題の中でも最も多い原因がうつ病となっています。うつ病は、精神的・身体的ストレスなどによって、脳の機能障害が起き、一日中気分が落ち込んだり、何事にも興味が持てないといった状態が続く精神疾患です。左の症状が続く場合は、うつ病のおそれがありますので、医療機関を受診したり11ページの機関に相談することをおすすめします。

1．自殺の原因・動機（令和６年）

	総計（人）	割合（%）
健康問題	12,029	44.3
経済・生活問題	5,092	18.8
家庭問題	4,297	15.8
勤務問題	2,564	9.5
交際問題	868	3.2
学校問題	572	2.1
その他	1,704	6.3

資料：警察庁自殺統計原票データより

※原因・動機は、遺書等の資料、家族の証言に基づくものであり、１人につき複数計上されているものを含むため、自殺者数の合計と一致しない。

2．健康問題の内訳（6位まで）

1位　うつ病（4,245人）
2位　その他の身体疾患（2,796人）
3位　その他の精神疾患（1,816人）
4位　統合失調症（924人）
5位　身体障害の悩み（618人）
6位　悪性新生物（588人）

資料：警察庁自殺統計原票データより

うつ病の症状のサイン

CHECK!

- □いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- □以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- □エネルギーの欠如、疲れやすい
- □自分に自信が持てない、自分を大切に思えない
- □現実に失敗したわけではないのに、罪悪感がある
- □死にたいと思う
- □集中したり、物事を決めたりするのが困難
- □動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしていられないことがあったりする
- □眠れない、または眠りすぎる

◆元気がない、口数が減った、「いつもと様子が違う」ときは要注意

さまざまな悩みを抱えることによって、精神面だけでなく、身体や日常生活にも影響を及ぼすことがあります。例えば、元気がなくなった、食事量が減った、よく眠れていない（普段より疲れた顔）、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違う様子ならば特に注意が必要です。

また、自殺者の多くは、多様かつ複合的な要因が連鎖する中でうつ病などの精神疾患にかかっていたこともわかっています。

自殺の要因

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験
- 精神疾患・身体疾患に関わること、およびそれに対する悩み
- 職業、経済、生活の問題
- ソーシャルサポートの欠如
- 自殺企図手段への容易なアクセス
- 自殺につながりやすい心理状態
- 望ましくない対処行動
- 苦痛な体験
- 危険行動

資料：厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳　第2版」より

★自殺を防ぐために有効なもの

心身の健康	心身ともに健康であること
安定した社会生活	良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
支援の存在	本人を支援してくれる人、支援組織があることなど
利用可能な社会制度	医療や福祉サービスを活用していること
医療や福祉などのサービス	医療や福祉サービスを活用していること
適切な対処行動	信頼できる人に相談すること
周囲の理解	本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
支援者の存在	本人を支援してくれる人、支援組織があること
その他	本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

資料：厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳　第２版」より

◆身近な人や大切な人が落ち込んでいたら

少しでも元気になってもらうために何かできることはないか、何をしたらいいのか分からないときがあると思います。そんなときは、まずはやさしく声をかけてみましょう。

中には、悩んでいる人に気づき、声をかけたり、話を聞いたりして、必要な支援につなげ見守る「ゲートキーパー」と呼ばれる人もいます。

○ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人です。

「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「あたたかく見守る」ことで、悩んでいる人の不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーの役割とは、心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切に関わることですが、そのために必要となる特別な資格はありません。地域のかかりつけの医師や保健師などをはじめ、行政や関係機関などの相談窓口、民生委員・児童委員、ボランティア、家族や同僚、友人といったさまざまな立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。各々の領域によって求められる役割は異なりますが、ポイントとなる主な要素は**「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」**です。

※ゲートキーパーの主な要素

「気づき」…家族や仲間の変化に気づいて声をかける

「傾　聴」…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

「つなぎ」…早めに専門家に相談するよう促す

「見守り」…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

POINT！ ゲートキーパーになるには

上天草市の自殺者の傾向として、60歳代以上の高齢者に多いことが分かっています。

そこで、地域での見守り等を行う民生委員・児童委員を対象にゲートキーパー養成研修を実施しています。

研修は、民生委員・児童委員以外にも、企業や団体など誰でも受けることができます。

研修の受講を希望される場合には、福祉課障がい福祉係（☎0969(28)3373）までお気軽にお問い合わせください。

写真：ゲートキーパー養成研修

◆「支え合う上天草市」の実現へ

本市では、誰も自殺に追い込まれることのない「支え合う上天草市」の実現を目指し、第2期上天草市自殺対策計画を策定しました。保健・福祉・介護・教育・労働等の関係分野と自殺の実態や情報の共有化を図るとともに、本市の実情に応じた自殺対策を総合的かつ効果的に推進するための計画となっています。

第2期上天草市自殺対策計画（令和6～令和10年度）

基本理念　誰も自殺に追い込まれることのない「支え合う上天草市」の実現を目指す。

市HP（計画）

▽計画の数値目標

【自殺死亡率】（平成27年）16.8%⇒（令和８年）11.8%

▽基本方針

(1)生きることの包括的支援として推進する
(2)関連する他の施策と連携を図り、総合的な対策として展開する
(3)対応のレベルと段階に応じた、効果的な施策の連動を図る
(4)自殺対策における実践的な取り組みおよび自殺問題の啓発的な取り組みを合わせて推進する
(5)関係者の役割を明確化するとともに、関係者同士が連携・協働して取り組みを推進する
(6)自殺者等の名誉および生活の平穏に配慮する

上天草市における自殺対策の取り組み

- ゲートキーパー養成研修の実施（年2回）
- 自殺対策庁内連携会議の開催
- 毎年9月の自殺予防週間および3月の自殺対策月間における自殺防止の啓発（庁舎への懸垂幕およびポスター設置、広報「上天草」への啓発記事掲載など）

▲自殺防止啓発の懸垂幕（松島庁舎）

▲自殺対策強化月間ポスター

悩みを抱えている人、身の回りで普段と様子が違う人がいた場合は、次の機関へ、お気軽にご相談ください。

県内のこころの悩み相談窓口		
上天草市役所福祉課	☎0969(28)3373	8：30～17：15(月～金※祝日・年末年始除く)
上天草市地域包括支援センター	☎0969(28)3378	8：30～17：15(月～金※祝日・年末年始除く)
熊本県天草保健所	☎0969(23)0172	8：30～17：15(月～金※祝日・年末年始除く)
熊本県精神保健福祉センター	☎096(386)1166	9：00～16：00(月～金※祝日・年末年始除く)
熊本いのちの電話	☎096(353)4343	24時間　年中無休
熊本こころの電話	☎096(285)6688	11：00～18：30
こころの悩み相談@熊本県(LINE)	※LINEアプリの「友だち検索」で「@079iwxlt」と入力	18：00～22：00(月・水・金)
SNS・チャット相談		
生きづらびっと(LINE)	※LINEアプリの「友だち検索」で「@ yorisoi-chat」と入力	6：00～22：00（月・金） 8：00～22：00（日・火・水・木・土）
こころのホットチャット(LINE)	※LINEアプリの「友だち検索」で「@kokorohotchat」と入力	7：00～23：00
子ども向け相談窓口		
チャイルドライン	☎0120(99)7777	16：00～21：00
肥後っ子テレホン	☎0120(02)4976	8:30～17:15（月～金※祝日・年末年始除く）
こどもの人権110番	☎0120(007)110	8:30～17:15（月～金※祝日・年末年始除く）

わが家の防災ノート
～家族を守る毎月ひとつの備え～
第１回　『防災の基本「３つの備え」』

災害は、いつ起こるか分かりません。しかし、特別な準備をしなくても、日常の中でできる「小さな備え」を積み重ねることで、わが家の安全は大きく高まります。この連載では、季節に合わせた「毎月ひとつの備え」を紹介し家族のいのちを守るためのヒントをお届けします。

第１回となる今月は、防災の基本となる「３つの備え」から始めましょう。

◆防災の基本「３つの備え」

①知る～自宅の災害リスクを把握する～

自宅周辺には、洪水、土砂災害、津波など、どのような危険があるのか。まずはハザードマップを開き、避難先や避難経路を確認しましょう。「知る」ことが防災の第一歩です。

②備える～家族を守るための日常備蓄～

非常持ち出し袋の準備、飲料水や食料のローリングストック、懐中電灯や乾電池の確認、家具の転倒防止など、できることから少しずつ始めましょう。

〝無理なく続ける〟ことが大切です。

③話し合う～家族のルールづくり～

災害時は電話がつながりにくくなります。「どこに集まるか」「連絡が取れない時はどうするか」など、一度家族で話し合っておくと安心です。高齢の家族や子どもがいる場合は、避難方法を具体的に共有しておきましょう。

今月の「ひとつやってみよう」

家にある懐中電灯の電池が切れていないか、１つだけチェックしてみましょう。

わずか数分の行動が、もしもの時に大きな助けになります。

◎次回予告・・・

４月号では、「梅雨の前にしておきたい大雨対策」を紹介します。

■問い合わせ先
危機管理防災課消防防災係
☎０９６４（２６）５５４４

戸別受信機の電池交換はお済みですか？

各家庭に設置されている戸別受信機は停電時などには電池で稼働します。
１度でも通電した乾電池は使用しなくても１年に１度は交換しましょう。
長い間放置すると液漏れや故障の原因となりますので、定期的にご確認をお願いします。

※乾電池が消耗している、または乾電池が入っていないときは、図のようにランプが点滅します。

【大矢野・龍ヶ岳地区の受信機】

【松島・姫戸地区の受信機】

⚠被覆のはがれた電池は使わないで！

取り扱いを誤ると、液漏れ・発熱・破裂などを起こし、火災や周囲破損の原因になることがあります。

万一、液漏れが起こったら、装置の交換をご検討ください。

■問い合わせ先　危機管理防災課消防防災係
☎0964(26)5544

詐欺被害が急増!だまされないための3つのポイント

令和７年、市内では「電話でお金詐欺」をはじめ、SNS を利用した「投資詐欺」「ロマンス詐欺」など、年代を問わず詐欺被害が多発しています。

1年間の被害総額は上天草市で１億円を超えました。

どなたでも被害に遭う可能性があります。いま一度、ご注意ください。

◆ 主な手口

①電話でお金詐欺（オレオレ詐欺・医療費還付金詐欺など）

- 「携帯番号が変わった」「至急お金が必要」
- 「ATM で還付金が受け取れます」

② SNS・投資詐欺

- SNS で知り合った“投資アドバイザー”が儲け話を持ちかける
- 「必ず利益が出る」「限定メンバーだけ」の甘い誘い

③ロマンス詐欺（恋愛感情を利用）

- SNS やマッチングアプリで親しくなり、海外出張費や医療費などを理由に送金させる
- プロフィール写真が美形・軍人・医師を名乗るケースが多発

◆ 被害を防ぐための３つのポイント

1．「お金」の話が出たら必ず疑う

どんなに親しい相手でも、一度冷静になることが大切です。

2．ひとりで決めず、誰かに相談する

早期相談が被害を防ぐ最も効果的な手段です。

3．不審な電話・メッセージは相手にせず、すぐに切る・削除する

📞 お困りの場合は、下記まですぐにご相談ください

被害を防ぐためには、「おかしいと思ったらその場で行動しない」ことが何より重要です。

犯罪に巻き込まれないよう、防犯意識を高めましょう。

■相談・問い合わせ先

上天草市消費生活センター　☎0964(56)0783

警察相談専用電話　☎096(383)9110または #9110

エコステーション（常設資源物回収場所）をご利用の皆さまへ

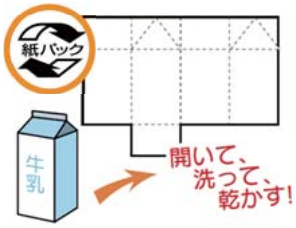
大矢野庁舎、松島庁舎および各統括支所の４か所に設置しているエコステーションは、家庭から排出される資源物の一部を回収する場所です。

事業ごみ、回収対象外の資源物、可燃ごみなどを排出する場所ではありません。

不適正な利用が続く場合は回収を中止します。必ずルールを守ってご利用ください。

【回収対象の資源物】

紙パック



その他紙パック

◆牛乳パック以外のもの
◆内側がアルミのもの

雑誌・雑紙

◆汚れているもの、においがきついもの、紙以外の素材が含まれるものは不可
◆菓子箱、ティッシュ箱、コピー用紙などは雑誌類と一緒にしばって出す

アルミ・スチール缶

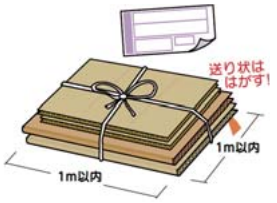
◆水ですすぐ
◆スプレー缶は不可

容器包装プラスチック

◆汚れは洗って出す
◆持ってきた袋から出して回収容器へ入れる

新聞紙・チラシ

ダンボール



ペットボトル

色付き可

ラベルはそのままでOK

◆水ですすぐ
◆ふたは外して「容器包装プラスチック」へ

出し方の詳細はこちらから

ごみ分別の手引き

【エコステーションに出せないもの・間違いが多い例】

プラスチック製品（不燃ごみ）、びん類は排出できません。

金属製のふた（不燃ごみ）は排出できません。
※ふた付きのペットボトルは、ふたを外して「容器包装プラスチック」と「ペットボトル」に分けて排出してください。

発泡スチロール等緩衝材、ビニール紐（可燃ごみ）は排出できません。

※監視カメラを設置している箇所もあります。ルール違反は不法投棄として警察に通報します。

■問い合わせ先　環境衛生課環境衛生係　☎0964(26)5524

物価高騰対応重点支援地方創生臨時補助活用事業

上天草市省エネ家電買換え促進補助事業を実施します

市は、省エネ性能の高い家電への買換えを促進し、物価高騰の影響を受けている家庭の電気使用量を節減するとともに、電気代の負担軽減および温室効果ガスの排出量の削減を図るため、**対象家電を買換える（令和７年８月豪雨により被災した世帯が対象家電を新たに購入する）**場合に、補助金を交付します。

※**補助率１／２以内、上限５万円、被災世帯：上限７万円**

※**１世帯当たり１回限り１製品のみ。**

対　象　者

（１）対象製品の購入時点で市内に住所を有する世帯主であること。
（２）市税等を滞納していないこと。
（３）被災世帯については、り災証明書の交付を受けていること。
※（１）および（２）は一般世帯・被災世帯共通の条件
※（３）は被災世帯のみの条件

対 象 製 品

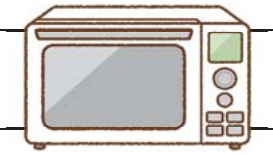
以下の条件を満たす省エネ家電（７製品）
①エアコン ②電気冷蔵庫 ③テレビ ④照明器具（LED） ⑤石油温水機器 ⑥ジャー炊飯器 ⑦電子レンジ
※省エネ基準達成率が１００％以上であり、グリーンマークの表示があるもの。
（条件）
・市内の店舗で購入し、居住する住宅に設置すること
・現在使用している製品と同じ種類のものに買換えること（被災世帯除く）
※エアコンからエアコンへの買換えは対象です。
エアコンから電気冷蔵庫への買換えは対象外です。

［例１］

購入対象期間

令和８年４月13日（月）～令和９年１月29（金）に購入した対象製品
※物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した事業であるため、対象期間より以前に購入した対象製品については、対象外です。

申請受付期間

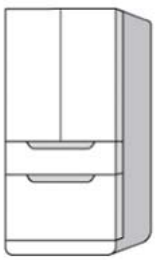


令和８年４月13日（月）～令和９年１月29日（金）※必着
※先着順のため、予算がなくなり次第終了します。

提 出 書 類

○上天草市省エネ家電買換え促進補助金交付申請書兼実績報告書
【提出先】市役所大矢野庁舎１階環境衛生課、松島庁舎１階市民課、姫戸・龍ヶ岳統括支所

添 付 書 類



○製品を購入したときの領収書の写し
○製品のメーカーが発行する保証書の写し
○納税証明書（未納がない証明書）
○買換え前の家電の写真および買換え後の設置写真（被災世帯除く）
○エアコン・電気冷蔵庫・テレビは、特定家庭用機器廃棄物管理票（家電リサイクル券）の写し（被災世帯除く）
○り災証明書の写し（被災世帯のみ）
○購入した家電製品の設置写真（被災世帯のみ）

注 意 事 項

◆市内の店舗での買換え（被災世帯：新規購入）が対象です。インターネット通販による購入や市外の店舗での買換え（被災世帯：新規購入）は対象となりません。
◆領収書の写しは、申請者名、日付、支払額、購入品名、発行店名が記載されているものを提出してください。
※その他詳細は、市ホームページをご覧いただくか、環境衛生課までお問い合わせください。

市 HP

■問い合わせ先　環境衛生課環境衛生係　☎0964(26)5524

上天草市公式インスタグラム

kamiamagram

市では、平成29年から市のイベント情報やまちのわだい等を上天草市公式インスタグラム「kamiamagram（カミアマグラム）」で発信しています。

現在、約7,000人の方にフォローをいただいています。

あなたも「kamiamagram」をフォローして、最新の情報を入手しませんか。

KAMIAMAGRAM

▲フォローはこちらから

○こんな情報を取得できます

- 市のイベント情報
- まちのわだい
- 市内各地の季節の情報
- 市からのお知らせ　　など

■問い合わせ先　総務課秘書広報係　☎0964(26)5525

特別児童扶養手当および特別障害者手当等の手当額改定

市では、知的、精神または身体に障がいのある人や、障がいがある児童の保護者などに支給される各種手当があります。

受給を希望される場合は、医師の診断書などの添付書類とともに認定請求書を市に提出する必要があります。各種手当の詳細や申請については、次の QR コードから市ホームページをご確認ください。

また、令和7年の物価変動率に基づき、令和8年4月から手当額が以下のとおり改定されますのでお知らせします。

市 HP

○特別障害者手当

精神または身体に重度の障がいがあり、日常生活に常時特別の介護を必要とする20歳以上の人に支給される手当です。

・令和8年4月分からの改定

改定前	**改定後**
月額 29,590 円	**月額 30,450 円**

○障害児福祉手当

精神または身体に重度の障がいがあり、日常生活に常時介護を必要とする20歳未満の人に支給される手当です。

・令和8年4月分からの改定

改定前	**改定後**
月額 16,100 円	**月額 16,560 円**

○特別児童扶養手当

政令で定める程度以上の知的、精神または身体障がいなどがある20歳未満の児童の保護者などに支給される手当です。

・令和8年4月分からの改定

	改定前	**改定後**
1 級	月額 56,800 円	**月額 58,450 円**
2 級	月額 37,830 円	**月額 38,930 円**

■問い合わせ先　福祉課障がい福祉係　☎0969(28)3373

住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けるために
～シルバー人材センターと老人クラブの活動に参加しませんか～

○上天草市シルバー人材センター

シルバー人材センターは、地域の高齢者が、「自主・自立・共働・共助」のもと、培った知識・経験・技能を生かして就業することにより、豊かで積極的な高齢期の生活と社会参加による生きがいを充実するとともに、地域に活力を生み出し、地域社会の福祉と活性化に寄与することを目的とした公益社団法人です。

上天草市シルバー人材センターの現在の登録会員数は、212人で、主に市内の家庭、事業所、公共団体等から仕事を引き受けています。

また、仕事の提供だけでなくボランティア活動も行っています。

故郷・上天草のために、あなたの「経験」と「知識」を生かしてみませんか。

加入希望の方は、上天草市シルバー人材センターまでお問い合わせください。

■上天草市シルバー人材センター　☎0964(59)2228

・シルバー人材センターの活動例

①「シルバーの日」ボランティア活動
②シルバー技能講習「樹木剪定講習」
③就業相談会
④安全・適正就業大会

活動例①

活動例③

○老人クラブ

老人クラブは、地域の高齢者（おおむね60歳以上）で構成された団体です。生きがいと健康づくりを目的として会員相互の親睦を深め、健康を増進する活動、生きがいを高める活動、社会奉仕活動などを行っています。

上天草市内には、77の老人クラブがあり、約3,200人が参加しています。老人クラブに加入して仲間の輪、地域の輪を広めてみませんか。

加入希望の方は、お近くの老人クラブ会員または上天草市老人クラブ連合会事務局までお問い合わせください。

■上天草市老人クラブ連合会事務局　☎0964(56)6008

・老人クラブの活動例

①輪投げ大会（大矢野町）
②阿村小学校と老人クラブの焚火による芋煮会（松島町）
③社会奉仕の日・美化活動（姫戸町）
④グランドゴルフ大会（龍ヶ岳町）

活動例①

活動例③

■問い合わせ先　高齢者ふれあい課保険給付係　☎0969(28)3360

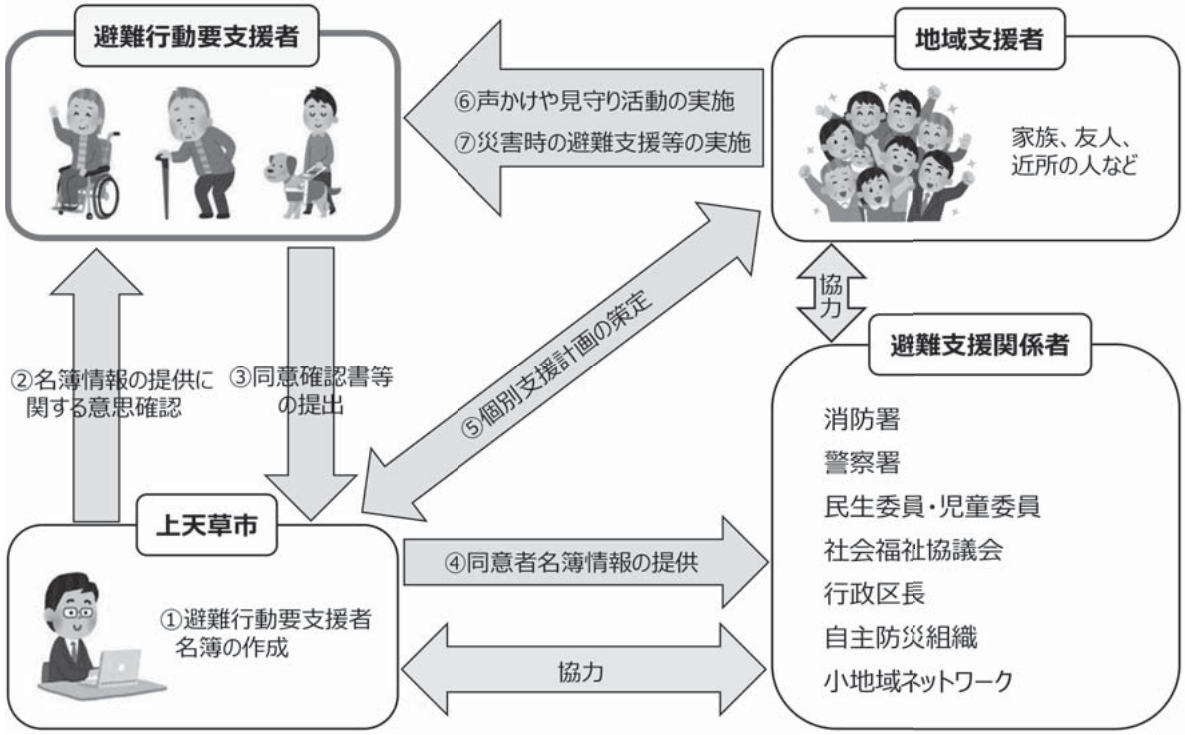
避難行動要支援者名簿を作成しています

本市では、災害対策基本法に基づき、災害時に避難支援が必要な方(以下「避難行動要支援者」)の各種情報を搭載した「避難行動要支援者名簿」を整備しています。

この名簿は、消防署や警察署、民生委員、行政区長などの避難支援関係者に情報を提供し、平常時の見守り活動や災害時の避難支援、安否確認などに活用します。

名簿の作成にあたっては、市職員が定期的に対象者のご自宅を訪問し、お一人おひとりの状況を確認しながら、災害時に「いつ」「どこへ」「どうやって」避難するのかを具体的に決めておくため、聞き取りを行ったうえで、内容の作成・更新を行っています。

避難行動要支援者名簿を活用した避難支援等のイメージ



避難行動要支援者とは

ア　要介護認定３～５を受けている人
イ　身体障害者手帳を有する人のうち、障がいの程度が体幹・上下肢１級から３級の人、視覚・聴覚が１級から２級の人
ウ　知的障がい者で療育手帳を有する人のうち、障がいの程度がA1、A2の人
エ　精神障害者保健福祉手帳を有する人のうち、障がいの程度が１級の人
オ　特定疾患に係る医療費の助成を受けている難病患者
カ　小地域ネットワーク等見守りの対象者
キ　上記以外で市長が支援を必要と認めた人（従来の「避難行動要支援者名簿」登載者及び避難支援を希望する者、医療的ケア児等）

①避難行動要支援者名簿の作成
　市が把握している情報を集約して対象者を抽出します。
②名簿の提供に関する意思確認
　名簿情報を平常時から避難支援関係者へ提供することについて、市から意思確認を行います。
③同意確認書等の提出
　同意確認書で意思を示し、市まで提出してください。
④同意者名簿の情報の提供
　同意があった避難行動要支援者名簿情報を避難支援関係者へ提供します。
⑤個別支援計画の策定
　市と地域支援者が名簿情報に基づいて、災害時における個別の避難支援計画を策定します。
⑥声かけや見守り活動の実施
　名簿情報を活用した声かけや見守り活動を行い、地域の中でのつながりを育みます。
⑦災害時の避難支援等の実施
　災害が発生した場合、個別支援計画に基づき、避難支援や安否確認を行います。

本事業の趣旨をご理解いただくとともに、有事の際に迅速かつ確実な避難が行えるよう、日頃からの備えと皆さまのご協力お願いします。

■問い合わせ先　福祉課福祉政策室　☎0969(28)3381

LINE@上天草ポイント制度 終了のお知らせ

平成 28 年 4 月から「LINE @上天草ポイント制度」をご利用いただき誠にありがとうございました。

市公式 LINE の登録者の増加や市民協働の促進等を目的として導入し、大変多くの方にご活用いただきました本制度ですが、令和 **8** 年 **3** 月 **31** 日㊋をもってポイントの配布を終了します。

なお、貯まったポイントと特典の交換申請は、令和 **8** 年 **5** 月 **31** 日㊐まで行うことができます。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

引き続き市公式 LINE では、皆さまへの情報発信と便利で利用しやすいサービスの検討を進めてまいります。

市 HP

市公式 LINE
利用はこちらから

■問い合わせ先

総務課秘書広報係　☎0964(26)5525

犬の新規登録と狂犬病予防集合注射

犬を飼い始めた日から30日以内に登録申請(犬の生涯に１回)を行い、狂犬病予防注射を接種(年に１回)させることが狂犬病予防法で義務付けられています。市では登録数と接種率向上のため下記日程において新規登録および集団接種を行います。

個別に動物病院で注射を受けた場合は、動物病院から発行される「狂犬病予防注射済証」と「済票交付手数料500円」をご持参のうえ、各庁舎・各統括支所の窓口で届出を行ってください。(随時受付を行っています。)

必ず、犬の生涯１回の登録と年１回の狂犬病予防注射を受けてください。

ご不明な点などありましたら、お問い合わせください。

■令和８年度狂犬病予防集合注射日程表

月日	地区		時間	場所
4/14(火曜日)	龍ヶ岳町	大道	8:30~8:40	大道出張所横駐車場
			8:45~8:55	民俗資料館前
		高戸	9:00~9:10	龍ヶ岳統括支所駐車場
			9:15~9:25	東風留集会所前
		樋島	9:35~9:45	樋島老人福祉センター駐車場
	姫戸町	二間戸	10:00~10:15	二間戸団地集会所前
		姫浦	10:20~10:30	姫戸港休憩所前
			10:35~10:55	姫戸統括支所駐車場
	松島町	内野河内	11:05~11:15	内野河内集会所前
		教良木	11:25~11:40	やまなみ商店裏
			11:50~12:00	治郎丸嶽登山口休憩所前(住吉神社横)
4/15(水曜日)	大矢野町	中	8:30~8:40	野米地域学習センター前
			8:50~9:00	小瀬戸公民館横広場
			9:10~9:20	柳港広場
			9:25~9:35	新開公民館前
			9:45~9:55	瀬高公民館前
			10:00~10:10	江後公民館前
	松島町	今泉	10:30~10:40	３支部公民館前
		合津	10:50~11:20	アロマ駐車場(野球場側)
		阿村	11:30~11:40	阿村第１公民館前
			11:50~12:00	阿村地区交流センター前

月日	地区		時間	場所
4/16(木曜日)	大矢野町	維和	8:30~8:40	蔵々漁港広場
			8:50~9:00	維和出張所前
		中	9:15~9:25	中北小学校正門前
			9:35~9:45	大矢野中学校プール横
		湯島	10:30~10:40	湯島港待合所前
		上	11:25~11:40	江樋戸港駐車場(江樋戸郵便局そば)
			11:50~12:00	鳩の釜消防倉庫前
4/17(金曜日)	大矢野町	上	8:30~8:40	市役所大矢野庁舎駐車場
			8:50~9:00	田端公民館前
			9:05~9:15	上小学校プール横駐車場
			9:25~9:35	大手原バス停前
			9:45~9:55	串公民館前
			10:00~10:10	賤の女公民館前
		登立	10:15~10:25	成合津坂田ハイツ前
			10:35~10:45	岩谷･岩谷商店前
			10:55~11:05	登立バス停前(田中運送前)
			11:10~11:20	尾越崎公民館前
			11:30~11:40	大潟公民館前

＜料金＞ 3,300円(注射料2,800円＋済票交付手数料500円)

新規登録の場合…6,300円(上記＋登録料3,000円)

※登録犬の集合注射を受ける場合は、お手元に届いた案内文のハガキを持参していただくと手続きが早く済みます。

※登録および集合注射は、他の会場でも受けることができます。

※犬の体調によっては、獣医師の判断により注射を取りやめる場合もありますので、ご了承ください。

※天候によって集合注射を実施することができない場合は、防災無線や市ＨＰでお知らせします。

■問い合わせ先 環境衛生課環境衛生係 ☎0964(26)5524

これまで上天草市の税や料金の口座振替手続きは、金融機関窓口のみで受け付けていましたが、次の２つのサービスが利用できるようになりました。

簡単、便利に手続きが完結するため、ぜひご利用ください。

※従来の金融機関窓口における手続きも引き続き利用できます。

（2）ペイジー口座振替受付サービス

●ペイジー口座振替受付サービスとは？

市役所の窓口で取扱金融機関のキャッシュカードを端末で読み取り、暗証番号を入力するだけで口座振替手続きが完了するサービスです。

●取扱金融機関

Ｗｅｂ口座振替受付サービスと同様。

●申し込みができる税・料金と受付場所

申し込みができる税・料金	受付場所
市県民税（普通徴収）、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、土地使用料	大矢野庁舎大矢野窓口センター
介護保険料、保育料、住宅使用料、教員住宅使用料、奨学資金返還、施設入所負担金、コミュニティプラント使用料、後期高齢者医療保険料、上下水道使用料	松島庁舎市民課
すべての税・料金	姫戸統括支所 龍ヶ岳統括支所

※１度に複数科目申し込まれる場合は手続きに時間を要することがありますので、お時間のある時にお越しいただくか、Ｗｅｂ口座振替受付サービスをご利用ください。

●サービスを利用できる方

・個人名義の普通預金口座を利用される方

※当座預金、納税準備預金、法人名義の口座は対象外です。

・新規または口座変更を申し込まれる方

※廃止の場合金融機関で手続きをお願いします。

※窓口で手続きをされる場合は、口座名義人本人がお越しください。**代理人による手続きはできません。**

●手続きに必要なもの

・取扱金融機関のキャッシュカードと暗証番号

・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）

※各税・料金の納付書や通知書をお持ちの方は併せてご持参ください。

●ご利用方法

①市役所窓口でペイジー口座振替受付サービス利用申込書を記入します。

②本人確認を行います。

③キャッシュカードを端末で読み取り、暗証番号を入力します。

④登録内容を確認し、手続き完了です。

■問い合わせ先

サービス全般に関する問い合わせ　会計課　☎0964(26)5529

税・料金の内容に関する問い合わせ　各税・料金の担当課

税・料金の口座振替手続き方法が増えました

（1）Ｗｅｂ口座振替受付サービス

●Ｗｅｂ口座振替受付サービスとは？

お手持ちのスマートフォン、パソコンなどから口座振替手続きを行えるサービスです。

市役所や金融機関に出向いて書類を提出することなく、ご自宅などで口座振替手続きが完了します。

●取扱金融機関

肥後銀行、熊本銀行、天草信用金庫、熊本県信用組合、あまくさ農業協同組合、ゆうちょ銀行

●申し込みができる市税・料金

市県民税（普通徴収）、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、保育料、住宅使用料、教員住宅使用料、奨学資金返還、施設入所負担金、土地使用料、コミュニティプラント使用料、後期高齢者医療保険料、上下水道使用料

●サービスを利用できる方

・個人名義の普通預金口座を利用される方

※当座預金、納税準備預金、法人名義の口座は対象外です。

・新規または口座変更を申し込まれる方

※廃止の場合は金融機関で手続きをお願いします。

●手続きに必要なもの

・取扱金融機関のキャッシュカード（または通帳）と暗証番号

※各税・料金の納付書や通知書をお持ちの方は併せてご準備ください。

●ご利用方法

①上天草市のホームページにアクセスします。アクセスには、下の QR コードを読み取ってください。

②「申し込みできる税・料金」のリンクを押します。

③申込専用サイトから口座名義人や納入義務者の氏名や住所などを入力します。

④税・料金の納付書に記載の確認番号などを入力します。

⑤口座情報や暗証番号などを入力します

⑥登録完了画面、完了メールが届き、手続き完了です。

Web での申込は
こちらから

市 HP

らのお知らせ

②4月1日からSUNまりんバス（上循環線）運行内容が変わります

●運行本数　（平日）8便⇒6便　（土・日・祝日）　5便⇒4便

●運行開始日　令和８年４月１日（水）

●新時刻表

左回り		さんぱーる	田端（肥後銀行側）	大矢野郵便局前	寄船	賊の女	串	弓ケ浜	七ツ割	野釜	鳩の釜	江樋戸	上公民館前（中村医院前）	田端中（ファミリーマート前）	さんぱーる
平日	1便	7:30	7:36	7:37	7:39	7:43	7:47	7:49	7:51	8:00	8:03	8:06	8:08	8:11	8:18
平日	2便	8:55	9:01	9:02	9:04	9:08	9:12	9:14	9:16	9:25	9:28	9:31	9:33	9:36	9:43
土日	1便	7:45	7:51	7:52	7:54	7:58	8:02	8:04	8:06	8:15	8:18	8:21	8:23	8:26	8:33
土日	2便	9:45	9:51	9:52	9:54	9:58	10:02	10:04	10:06	10:15	10:18	10:21	10:23	10:26	10:33

右回り		さんぱーる	田端中（ファミリーマート前）	上公民館前（中村医院前）	江樋戸	鳩の釜	野釜	七ツ割	弓ケ浜	串	賊の女	寄船	大矢野郵便局前	田端（肥後銀行側）	さんぱーる
平日	1便	10:35	10:42	10:45	10:47	10:50	10:57	11:01	11:03	11:06	11:10	11:13	11:16	11:16	11:24
平日	2便	11:35	11:42	11:45	11:47	11:50	11:57	12:01	12:03	12:06	12:10	12:13	12:16	12:16	12:24
平日	3便	14:20	14:27	14:30	14:32	14:35	14:42	14:46	14:48	14:51	14:55	14:58	15:01	15:01	15:09
平日	4便	15:35	15:42	15:45	15:47	15:50	15:57	16:01	16:03	16:06	16:10	16:13	16:16	16:16	16:24
土日	1便	12:00	12:07	12:10	12:12	12:15	12:22	12:26	12:28	12:31	12:35	12:38	12:41	12:41	12:49
土日	2便	14:10	14:17	14:20	14:22	14:25	14:32	14:36	14:38	14:41	14:45	14:48	14:51	14:51	14:59

※紙面の都合上、停留所の一部を抜粋し掲載しています。

●新時刻のポイント（発時間は、始点のさんぱーるの出発時間です。）

左１便	旧左1便（7:00発）と旧左2便（8:00発）を1本化し**7:30発**に変更。 8:35にさんぱーる出発する三角病院行きに接続します。
左２便	旧左３便（９:00発）を**5分早く出発**します。田端（肥後銀行側）で三角病院行きに乗換可能。
右１便	**増便。**新左2便の約1時間後の復路として利用できます。
右３便	旧14:30を**10分早く**変更。
右４便	旧15:25を**10分遅く**変更。

午後帯にも往復利用ができます。
30 分程度の短時間の買い物などにご利用できます。

■記事に関する問い合わせ先　企画政策課公共交通政策係　☎ 0964(26)5546

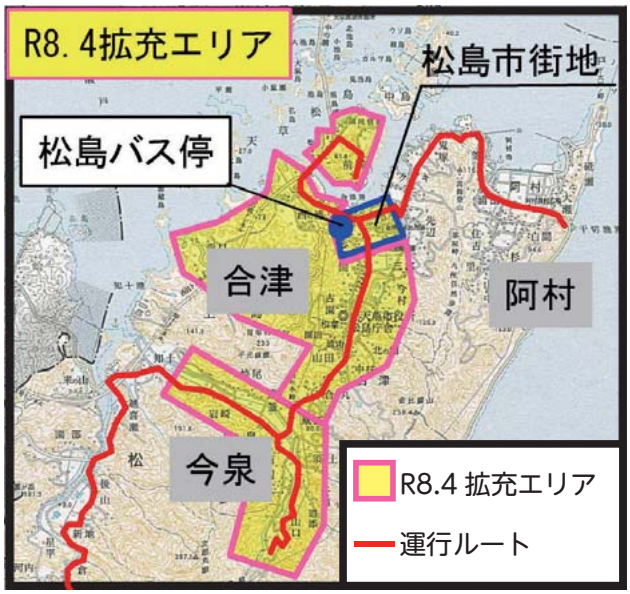
■バスの時刻表に関する問い合わせ先　産交バス（株）三角バスセンター　☎ 0964(52)3135

◆公共交通か

① ４月１日から上島地区乗合タクシー運行エリアが拡充します

市では、通院や買い物など日常の移動を支援するため、路線バスに替えて乗合タクシーを運行しています。４月１日(水)からは、新たに**松島町合津地域・今泉釜地域**を運行エリアに追加し、より多くの方にご利用いただけるようになります。※樋合・永浦地区は、引き続き「樋合地区乗合タクシー」をご利用ください。

また、姫戸経由も運行エリアを拡大し、合津地域での乗降が可能になります。



■乗合タクシーとは？

- 事前予約制で、同じ時間帯の方と乗り合って運行する公共交通機関です。
- エリア内であれば、ご自宅からご希望の場所まで出かけることができます。
- **通常のタクシーより料金が安く、バスより柔軟に利用ができます。**

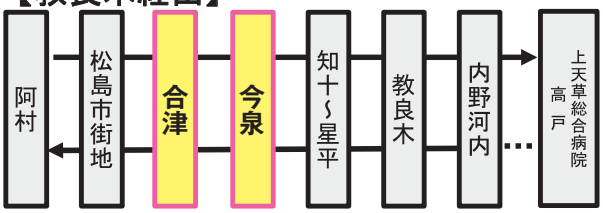
●新たに追加される行政区

【合津地区】 一番・今村・北の浦・中村
合の丸・浦山・園田・松葉・西目・古園
古園団地・志賀間・合津西の浦・
御所組・馬建・国迫・稲戸・前島

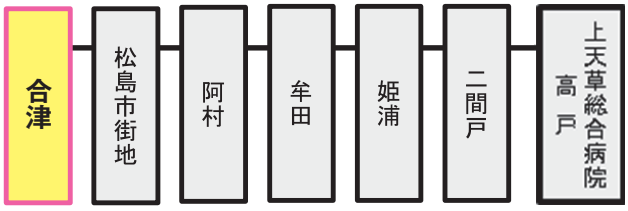
【今泉地区】 今泉釜

●運行経路

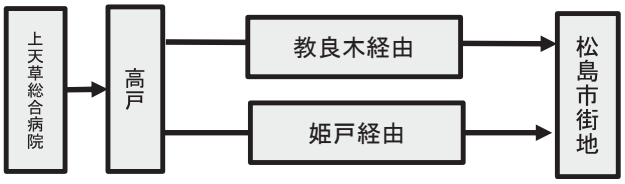
【教良木経由】



【姫戸経由】



【上天草総合病院発】



●予約先(利用の相談もできます)

① 松島町・大矢野町の方(市外の方も)
☎080(8747)7277

② 姫戸町の方
☎090(4397)2578

③ 龍ヶ岳町の方
☎080(1398)2730

●運行時間について

時刻表に変更はありません。時刻表が必要な方は企画政策課またはタクシー事業者にお問い合わせください。

●運賃　300円～800円

小学生以下、身体障がい者手帳、療育手帳および精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方およびその介護人または付添人は一人につき半額。

Hospital News 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)	鮒田
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	楢村	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	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	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。
◆4月10日(金)の眼科外来は休診となります。
◆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。

再びの旅立ちに寄せて
―宇宙のゆらぎと無為自然の20年―

令和8年3月、私は上天草総合病院長としての職を辞し、「退任」の日を迎えようとしています。振り返れば、平成7年に初めてこの地の門を叩いて以来、別地へ赴いたこともありますが、通算22年もの歳月を、ここ上天草総合病院で過ごしてまいりました。私の医師人生の中心には、常にこの病院と、八代海を望むこの地がありました。

若き日の私は、宇宙が“無”から生じたわずかな“ゆらぎ”によって誕生したという物理学の知見と、老子が説いた「無は天地の始、有は万物の母」という思想の合致に、深く心を動かされました。循環器診療とは、まさにこの「ゆらぎ」と向き合う仕事です。心拍や呼吸の微細な揺らぎの中に生命の調和があり、そのリズムを整えることこそが医療の真髄であると、私は信じて取り組んできました。

再赴任からの22年間は、震災やパンデミックなど、人類の無力さを突きつけられる「巨大なゆらぎ」の連続でした。しかし、混迷を極めたコロナ禍においても、上天草総合病院のスタッフは誰一人逃げることなく、それぞれの持ち場で最善を尽くし続けました。無理に抗わず、しかし為すべきを為す。その姿に、私は「無為自然」という言葉の真の強さを見ました。

医療技術が驚異的に進歩した現代だからこそ、私は「何もしない時間」の尊さを伝えたいと思います。忙しさの中で心を亡くしかけた時、海の音を聞き、自然に身を委ねて呼吸を整えることで、人は再び生かされます。他人の評価に縛られず、自然と触れ合うこと。それこそが、現代を生きる私たちに必要な「エネルギーの充電」なのです。

上天草総合病院で過ごした時間は、私の人生そのものでした。支えてくださった市民の皆様、そして苦楽を共にした仲間に心から感謝を申し上げます。私はこれから、荘子の説く「逍遥(しょうよう)」の境地を目指し、自由な空へと翼を広げる大鳥のように、新たなゆらぎの中へと歩み出します。

長い間、本当にありがとうございました。

令和8年3月吉日　　上天草総合病院長　脇田富雄

心臓リハビリテーション教室

日時	3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。

がんサロン

日時	3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。

「子どもの笑顔を守ろう！むし歯予防のポイント」

子どもの歯は、一生の健康を支える大切な財産です。むし歯は早期に予防することで、痛みや治療の負担を減らせます。ここでは、毎日の生活でできるむし歯予防のポイントをご紹介します。

■子どものむし歯の現状

最新のデータによると、全国および熊本県全体でむし歯有病者は減少しており、上天草市も３歳児に限ると県の平均と同じくらいにまで減少はしましたが、全国平均と比較すると、むし歯有病者はまだまだ多い状況です。

・むし歯有病者率（令和６年度熊本県の歯科保健の現状）

	１歳６か月児	３歳児
上天草市	**0.93%**	**11.35%**
熊本県	0.68%	11.42%
全国	0.65%	7.75%

■むし歯の原因は３つ

・「歯の質」：乳歯や生えたての永久歯は歯の質が弱く「むし歯」になりやすいです。
・「むし歯菌」：むし歯菌が糖分を分解し、歯を溶かす酸を作ります。
・「糖分」：砂糖が含まれる食べ物や飲み物が原因です。

■むし歯予防のポイント

★歯が生えたらフッ化物を活用しましょう

・歯が生えたらフッ化物配合の歯みがき剤を使用することで強い歯にすることができます。
・ブクブクうがいができるようになったら、フッ化物洗口も実施しましょう。

★毎日仕上げ磨きをしましょう

・寝ている間は、だ液の分泌が少なく、細菌が増えやすい状態なので寝る前の歯みがきは特に大事です。
・歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、奥歯の溝はむし歯になりやすいので、デンタルフロスなども活用し、ていねいに磨いてみましょう。
・「歯磨きが苦手！」というお子さんは、嫌がるときは無理せず、音楽をかけたり、歌を歌ったりしながら楽しい雰囲気をつくって、短時間で行ってみましょう。

★糖分の摂り方に注意しましょう

・「甘い食べ物×甘い飲み物」の組み合せにならないように注意しましょう。
・水分補給は水やお茶など糖分を含まない飲み物にしましょう。
・おやつは１日２回程度にし、時間と量を決めてダラダラ食べはしないようにしましょう。

★かかりつけ歯科医を持ちましょう

・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
・市の健診、保育所等や学校からむし歯治療のお知らせをもらったら、歯科医院を必ず受診しましょう。
・本市では、１歳６か月児健診で「フッ化物歯面塗布券」を４回分配布しています。
市内歯科医院でフッ化物歯面塗布を受け、むし歯予防に努めましょう。

このほかにも、規則正しい生活リズムを身につけたり、よく噛んで食べることで、唾液がよく出ますのでむし歯を予防することができます。

子どもだけでなく、大人もむし歯にならないよう、家族みんなで生活習慣を振り返ってみましょう。

■問い合わせ先　健康づくり推進課母子保健係　☎0969(28)3376

生涯学習白書
-Lifelong Study-

令和7年度上天草市生涯学習発表会～市民サークルの集い～を開催しました！

上天草市中央公民館では、２月14日（土）に、日頃の学習成果を発表することで、生涯学習への意欲を向上させるとともに、他団体との交流を図りながら、生涯学習活動が広がることを目的に、「令和７年度上天草市生涯学習発表会～市民サークルの集い～」を天草青年の家で開催しました。

この発表会には、ステージの部（ダンスや楽器演奏など）に19団体、展示の部（絵手紙や水彩画、鉛筆画、シャドーボックス）に４団体が参加しました。

参加したそれぞれの団体は、団員一人ひとりが日頃から練習で取り組んできたことを、心を込めて披露していました。この発表会が市民の皆さんの生きがいへと広がることを願っています。

■問い合わせ先　教育委員会社会教育課生涯学習係　☎0969（28）3361

令和8年度人権講話について
～いつでも、どこでも、お伺いします。ちょっとだけ人権について考えてみませんか～

市では、「上天草市人権教育・啓発基本計画」において、女性の人権、子どもの人権や高齢者の人権など14の重要課題を掲げており、人権教育の啓発および推進を目的として人権教育指導員を派遣し、各種団体へ人権に関する講話を実施しています。講話内容や開催日時（土日祝・夕方以降対応可能）などはご要望に応じますのでご相談ください。

○講話時間　１時間程度

○申込方法　市ホームページから「出前講座申込書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ社会教育課まで提出してください。

＜老人会での出前講座の様子＞

＜小学校での出前講座の様子＞

■提出・問い合わせ先　教育委員会社会教育課生涯学習係　☎0969（28）3361
FAX0969（56）2134

市HP

●図書館からのお知らせ

≪読み聞かせボランティア募集中≫

図書館や保育園・小学校で読み聞かせをしてみませんか？

初心者も大歓迎！興味がある方は各町の図書館にお問い合わせください。

※現在、中央図書館での募集は行っていません。

●返却していない図書館の本はありませんか?

ご自宅に返し忘れの本はありませんか？お手元に返し忘れた本がありましたら、図書館までご返却をお願いします。延滞料金などのペナルティはありません。

下記のような印やバーコードがある本は図書館の本になりますのでご確認ください。

●1月14日、第174回　芥川賞・直木賞受賞作品が発表されました。

芥川龍之介賞　受賞作

『時の家』　鳥山 まこと // 著　講談社
大矢野所蔵予定

『叫び』　畠山 丑雄 // 著　新潮社

受賞候補作

『BOXBOXBOXBOX』　坂本 湾 // 著　河出書房新社
大矢野所蔵予定

直木三十五賞　受賞作

『カフェーの帰り道』　嶋津 輝 // 著　東京創元社
大矢野・姫戸所蔵予定

受賞候補作

『白鷺立つ』　住田 祐 // 著　文藝春秋
大矢野所蔵

『神都の証人』　大門 剛明 // 著　講談社
大矢野・姫戸所蔵

『家族』　葉真中 顕 // 著　文藝春秋
大矢野・龍ヶ岳所蔵

『女王様の電話番』　渡辺 優 // 著　集英社
大矢野所蔵予定

図書の寄贈（1月寄贈分）

河野朋子 様、熊本県障害児・者親の会連合会 様、他5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：3/28（土）11時～
　　場所：大矢野図書館
姫　戸：4月はお休みです。
龍ヶ岳：3/21（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

赤ちゃんおはなし会はお休みです。

●お知らせ

《休館日》

3/16（月）、3/23（月）、3/30（月）、3/31（火）、4/6（月）、4/13（月）

《移動図書館巡回日》

姫　戸：3/18（水）　龍ヶ岳：3/25（水）
大矢野：4/1（水）　松　島：4/8（水）
湯　島：3/17（火）
　　※延期の場合は3/27（金）

※天候によっては延期する場合があります。

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）

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入し、国民年金保険料を納付しなければなりません。

しかし、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる人は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限１年以上である課程）に在学する学生等で、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】

128万円＋｛扶養親族等の数×38万円｝

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付（追納）することをおすすめします。

■引き続き在学予定の人は

学生納付特例制度により、令和７年度に保険料納付を猶予されている人で、令和８年度も引き続き在学予定の人には、３月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。

同一の学校に在学している人は、このハガキに必要事項を記入して返送することにより、令和８年度の申請ができます（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です）。

なお、令和８年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、お近くの年金事務所までご連絡ください。

■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

こころの健康、気にかけていますか？

毎年３月は自殺対策強化月間です。高齢期は、身体や生活環境の変化により、こころの不調が起こりやすい時期でもあります。気分の落ち込みや不安があっても、「年のせい」「気の持ちよう」と我慢してしまう人も少なくありません。こころの健康について、改めて考えてみませんか？

◆高齢期に起こりやすいこころの変化

高齢期には、退職による社会的役割の変化や身近な人との死別、身体や認知機能の低下など、さまざまな喪失体験があります。これらは慢性的なストレスとなり、うつ状態を招くことがあります。うつ病は誰でもなる可能性のある病気です。また、高齢期のうつ病は認知症と似た症状が見られることもあり、気づかれにくいのが特徴です。

◆こころの不調を防ぐために

こころの健康を保つには、人とのつながりが大切です。散歩や趣味に加え、地域のかよいの場などの交流の場に参加することもおすすめです。人と関わる時間は、気分転換だけでなく介護や認知症の予防にもつながります。

◆気になるときは早めの相談を

「いつもと違う」「元気がない状態が続く」と感じたら、早めに家族や医療機関に相談しましょう。地域包括支援センターや各地区の在宅支援センターでも、生活やこころの悩みを相談できます。うつ病は適切な支援で回復が期待できる病気です。一人で抱え込まず、自分に合った対策を心がけましょう。

■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.101　本郷ふれあい会（大矢野町）

「本郷ふれあい会」は、毎週金曜日午前10時から登立本郷公民館にて、８名程度で活動しています。時間になっても姿が見えない仲間には「今日は体操よ。」と電話でお知らせ。地域のやわらかなつながりが感じられます。

いきいき百歳体操では、重りを着けて筋力アップに励む人も。以前は20人近くいた参加者も少しずつ減りましたが、「来れる人だけでも続けよう。」と活動を続けています。「家では誰とも話さんけど、ここに来たらみんなに会える。」と、毎週の活動を楽しみにする声も聞かれました。体操後には近くのスーパーへ買い物に立ち寄る人もいて、日常の楽しみも共有しています。

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。

■問い合わせ先

地域包括支援センター（高齢者ふれあい課）
☎0969(28)3378

「第38回熊本県さわやか囲碁・将棋大会」の参加者を募集します

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の相互交流と生きがいづくりを推進することを目的に、第38回熊本県さわやか囲碁・将棋大会を開催します。

開催日程	○囲碁の部　５月30日（土）　　○将棋の部　５月31日（日） いずれも開催時間は9時～17時 ※日程の詳細はリーフレットやホームページでご確認ください。
会　　場	熊本県総合福祉センター（熊本市中央区南千反畑町３－７）
種　　目	○囲碁　①男子上級の部（４段以上）　②男子中級の部（３・２段） ③男子初球の部（初段以下）　④女子の部 ○将棋　①上級の部（２段以上）　②一般の部（初段以下） ※囲碁男子上級の部、囲碁女子の部、将棋上級の部は、令和８年11月開催の「ねんりんピック彩の国さいたま 2026」の派遣選手選考会を兼ねます。
募集定員	○囲碁　140人　　○将棋　70人
参加資格	県内在住の令和９年４月１日時点で60歳以上のアマチュアの方
募集期間	４月17日（金）まで　※当日消印有効
参加費	１人1,200円（※払込取扱票で事前にお支払い）
申込方法	高齢者ふれあい課に設置しているリーフレットをご確認のうえ、お申し込みください。 リーフレットは問い合わせ先のホームページからもダウンロードいただけます。
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 HP

Monthly Publication

月刊 市長室 なう NOW!

～「令和8年度に向けて」～

令和7年度も終わりを迎えようとしております。市民の皆さまには、日頃より市政への温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

本年度を振り返りますと、昨年8月の大雨災害が最も大きな出来事となりました。生活基盤が損なわれ、多くの世帯が不安と困難を抱えることとなり、地域の暮らしに深い傷跡を残しました。

災害発生直後から、市では避難支援、被害状況の把握、応急復旧に全力で取り組んでまいりました。地域の皆さまをはじめ、消防・警察・自衛隊、そして全国から駆けつけてくださった多くの支援者の皆さまのご尽力により、復旧の歩みを進めることができました。また、多くの方から寄附金や義援金をお寄せいただきました。皆さまの温かいご支援に、心より感謝申し上げます。

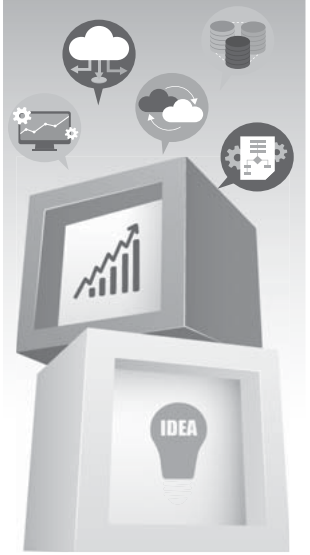
現在開会中の市議会3月定例会の施政方針でも申し上げましたとおり、市では、復旧・復興に関する主要事業の進捗状況や公共施設の再開予定などについて、市民の皆さまへ分かりやすくお伝えしていきたいと考えております。

復旧・復興の取り組みを着実に進めることはもちろん、その過程を市民の皆さまと共有しながら、共に歩んでいくことが何より大切です。今後も、可能な範囲で見通しをお示しし、皆さまの安心につながる情報提供に努めてまいります。

新たな年度を迎えるに当たり、「災害に強く、安心して暮らせるまち」の実現に向け、市民の皆さまと力を合わせて取り組んでまいります。引き続き、変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

問い合わせ⇒問　申込先⇒申　FAX⇒Ⓕ　メールアドレス⇒✉

お知らせ information



イベント

天草高等学校吹奏楽部第38回定期演奏会の開催

▼日時　3月28日(土)13時30分開場　14時開演
▼場所　天草市民センターホール(天草市東町3)
▼内容
第1部　クラシックステージ
第2部　ソロ・アンサンブルステージ
第3部　ポップスステージ
▼入場料　無料
問天草高等学校
☎0969(23)5533

世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間

毎年4月2日は国連が定める「世界自閉症啓発デー」です。日本では、4月2日から8日を「発達障害啓発週間」として、全国各地で発達障がいを知っていただくためのさまざまな啓発イベントが行われます。

発達障がい(自閉スペクトラム症、ADHD、限局性学習症など)は、生まれつきの脳機能の障がいで、物事の認知の仕方や学び方に違いがありますが、周囲の理解や特性に配慮した支援・環境の工夫で、持っている力を十分に伸ばしていくことができます。

障がいについて、正しく知っていただくことが、支援の第一歩になります。障がいの有無に関わらず、一人ひとりの違いを認め合い、支えあえる社会を目指しましょう。

○自閉症啓発デー2026in八代(映画上映イベント)
▼日時　4月2日(木)(1回目)10時30分～12時(2回目)14時～15時30分
▼会場　八代市立図書館本館大集会室(八代市北の丸町2-35)
▼内容　映画「ちづる」(知的障害と自閉症をもった妹を撮ったドキュメンタリー)の上映
▼申し込み　不要(当日先着順※定員30名程度)

○発達障がい啓発イベント2026in宇城
▼日時
①4月5日(日)12時～16時
②4月6日(月)10時～16時
▼会場　イオンモール宇城(宇城市小川町河江1-1)
▼内容　発達障がい疑似体験、書籍や支援グッズの展示、パネル展示
※詳細は、問い合わせ先までお問い合わせください。

わるつHP

問熊本県南部発達障がい者支援センターわるつ
☎0965(62)8839

相談

「熊本県男女共同参画相談室らいふ」のご案内

男女共同参画相談室らいふは、性別にとらわれない自由な生き方の選択と人権を尊重した総合相談窓口です。生きづらさを抱えている方、人間関係や暴力に悩む方などのあらゆる相談をお受けします。まずはお電話ください。(相談無料・秘密厳守)
▼電話　096(333)2666※土曜のみ096(355)2223
【月・木・金・土】9時30分～16時
【火】9時30分～19時30分

熊本HP

問熊本県男女参画・協働推進課

〈有料広告〉
わたしに合う仕事を見つける！
1時間から体験就業！
モヤイルカ
あまくさマッチボックス公式キャラクター
働きたい方はコチラ
新しい働き手と出会おう！
長期雇用前提の「体験就業」求人を手数料一切不要で掲載できるのは2026年3月末まで！
事業者様はコチラ
あまくさマッチボックス powered by matchbox
天草地域公式！スマホでカンタンお仕事探しアプリ「あまくさマッチボックス」
運営受託者：株式会社 Matchbox Technologies

問い合わせ⇒問　申込先⇒申　FAX ⇒Ⓕ　メールアドレス⇒✉

☎096(333)2287

司法書士による不動産の賃貸借トラブルなんでも相談会(無料相談会)

アパート等の不動産の賃貸借トラブルに関する無料相談会が面談または電話にて次のとおり行われます。

▼**日時**　3月28日(土)13時～17時

▼**面談相談**　場所：熊本県司法書士会館(熊本市中央区大江4丁目4番34号)

※予約優先

▼**電話相談**　☎096(364)0800

※当日のみの専用番号

▼**主催**　熊本県青年司法書士会

▼**後援**　熊本県司法書士会

予約・問司法書士　前田直樹

☎0968(86)8727

助成

母子家庭等高等職業訓練促進給付金を支給します

子育て支援課

本市では、母子家庭の母または父子家庭の父が、資格取得のため1年以上養成機関で修業する場合に、修業期間中の生活の負担軽減を目的に、母子家庭等高等職業訓練促進給付金の支給を行います。

▼**支給対象者**　次の要件を全て満たす母子家庭の母または父子家庭の父で、現に児童(20歳に満たない人)を扶養している人のうち、対象資格を取得するために修業している人

①児童扶養手当の支給を受けていること、または当該手当の支給要件と同様の所得水準にあること。

②修業年限が1年以上の養成機関において、一定のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる人であること。

③就業または育児と修業との両立が困難であると認められる人であること。

④過去に訓練促進給付金などの支給を受けたことがないこと。

⑤本市に住所を有していること。

⑥求職者支援制度における職業訓練受講給付金または雇用保険法第24条に定める訓練延長給付金等訓練促進給付金と趣旨を同じくする給付金を受けていないこと。

▼**対象資格**　看護師、准看護師、保健師、介護福祉士、社会福祉士、保育士など計33種

▼**支給額**

①母子家庭等高等職業訓練促進給付金(月額)

○非課税世帯100，000円

○課税世帯　70，500円

(養成期間の最後の12か月については、非課税世帯140，000円、課税世帯は110，500円)

②修了支援給付金(修了時)

○非課税世帯50，000円

○課税世帯　25，000円

▼**申請方法**　申請に当たっては事前相談が必要です。(資格の取得理由や就職へのつながりなどをお尋ねします。)

※申請は修業を開始した日以降になります。

※支給決定となった場合、申請を受理した月の分から支給対象となります。

問子育て支援課子育て支援係

☎0969(28)3351

募集

令和8年度自衛官等募集対象者情報の提供および除外申請

危機管理防災課

本市では、自衛隊熊本地方協力本部から自衛官および自衛官候補生の募集に必要となる募集対象者情報の提供依頼があった場合、法令に基づき、自衛隊へ募集対象者情報(氏名、住所、生年月日、性別)を提供しています。

令和8年度の対象者は、市内に住民登録している方のうち、**令和8年度中に18歳および22歳になる方**です。

なお、自衛隊への情報提供を希望されない方は、除外申請が必要です。市ホームページから除外申請用紙をダウンロードし、ご提出をお願いします。申請期限は、**4月30日**

〈有料広告〉

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

クリニックHP

○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

問い合わせ⇒問　申込先⇒申　FAX⇒F　メールアドレス⇒✉

（木）までです

市HP

申・問危機管理防災課消防防災係
☎0964(26)5544

漢字検定の受検者を募集します

▼**対象**　小学校3年生以上の人
▼**開催日**　6月21日(日)
▼**開催場所**　天草教育会館（天草市志柿町野添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ホームページで確認されるかお問い合わせください。

教育会館HP

▼**申込方法**　4月24日(金)までに、申込書を提出してください。

申・問一般財団法人天草教育会館
☎0969(23)2355

海上保安庁職員を募集します

▼**海上保安学校学生採用試験（特別）（令和8年10月採用）**
①受付期間
3月23日(月)まで　※インターネット受付
②試験日
・第1次試験日　5月10日(日)
・第2次試験日　6月3日(水)～6月24日(水)
・最終合格発表日　7月24日(金)
③受験資格
ア　2026年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して13年を経過していない者および2026年9月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
イ　人事院がアに掲げる者と同等の資格があると認める者

▼**海上保安官採用試験（令和9年4月採用）**
①受付期間
3月23日(月)まで　※インターネット受付
②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)
③受験資格
1996(平成8年)4月2日以降生まれの者で、大学(短期大学を除く。以下同じ。)を卒業した者および2027年(令和9年)3月までに大学を卒業する見込みの者並びに人事院がこれらの者と同等の資格があると認める者。

※試験の詳細は、下記までお問い合わせいただくか、人事院ホームページ「国家公務員試験採用情報NAVI」をご覧ください。

人事院HP

問第十管区海上保安本部総務部人事課
☎099(250)9800

【天草さわやか大学】令和8年度生徒募集

天草さわやか大学では、令和8年度入学の生徒を募集しています。

▼**対象**　上天草市、天草市、苓北町在住の満60歳以上の人
▼**場所**　天草市複合施設ここらす（天草市浄南町4－15）
▼**受講期間**　令和8年4月～令和9年3月（第4火曜日）
▼**定員**　若干名
▼**受講料**　5，000円（4月と10月に2，500円を支払い）
▼**申込方法**　3月31日(火)までに左記の申し込み先にはがきまたは電話で申し込んでください。
▼**後援**　（一財）熊本さわやか長寿財団　天草市教育委員会

申・問〒861－6304
天草市栖本町古江980－2　梅川　定喜
☎090(2096)7017

手話奉仕員養成（研修）講座について

手話奉仕員養成（研修）講座を次のとおり実施します。

▼**講座実施期間**
①入門過程　4月9日(木)～8月27日(木)（20回40時間）
②基礎過程　9月17日(木)～令和9年3月18日(木)（25回50時間）
※①、②ともに毎週木曜19時～21時に実施
▼**会場**　天草市複合施設ここらす（天草市浄南町4番15号、☎0969(27)7788）
▼**受講資格**　高等学校卒業以上の人。ただし、令和9年3月高校卒業見込みの人は受講できます。
▼**受講料**　無料。ただし、テキスト料等8，590円が必要です。
▼**申込方法**　4月9日(木)から4月30日までに会場で受

問い合わせ⇒問　申込先⇒申　FAX ⇒Ⓕ　メールアドレス⇒✉

け付けます。

問一般財団法人　熊本県ろう者福祉協会
☎096(383)5587
Ⓕ096(384)5937

令和8年度第1回危険物取扱者試験の実施

▼**期日**　6月7日(日)
▼**場所**　熊本市、八代市、天草市(天草工業高校予定)、玉名市
▼**試験の種類**　甲種、乙種1・2・3・4・5・6類、丙種
▼**受付期間**　4月7日(火)～4月14日(火)
※受験願書等は、天草広域連合消防本部予防課、各消防署・分署に配置しています。申込方法などの詳細は、予防課または各消防署・分署へお尋ねください。
問天草広域連合消防本部予防課
☎0969(22)3305

その他

税のひろば

税務課

○3月の納税
国民健康保険税　第10期
納期限　3月31日(火)
口座振替日　3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。
新たに口座振替を希望される人は、市内の金融機関でお手続きください。
問税務課市民税係
☎0964(26)5519

善意に感謝(敬称略)

市内の福祉施設(南風苑、松朗園)でボランティアサービスをした人を紹介します。
○ノーブル
○タカシスタジオ
○坂口米子

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、引っ越しなど上天草市へ転入される方や上天草市外へ転居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については、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、本市ホームページから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、松島庁舎２階の水道局または、大矢野庁舎１階の水道係にて受付となりますので、最寄りの庁舎へお越しください。

市HP　市公式LINE

■問い合わせ先　水道局庶務係　☎0969(28)3369

シリーズ JINKEN

新しい環境で大切にしたいこと

この春、進学・就職・転勤などで新たな一歩を踏み出す方が多くいらっしゃいます。多様な価値観と出会うときこそ私たち一人ひとりの無意識の偏見や思い込みに注意が必要です。相手の話をよく聞き、わからない点は確認し合いましょう。小さな積み重ねが基本的人権と尊厳を守り、互いに安心できる環境を育てます。

相互尊重の輪を広げ、誰もが安心して新生活を始められる上天草をともに実現していきましょう。

■問い合わせ先　市民課市民係　☎0969(28)3367

「スマートフォンのマイナンバーカード」を活用しよう

「スマートフォンのマイナンバーカード」は、マイナンバーカードの機能をスマートフォンに追加できる機能です。暗証番号入力の代わりにスマートフォンで顔や指紋などの生体認証を行うため、マイナンバーカードを使わずに、コンビニでの証明書の取得や引っ越手続きなどができます。

詳しくは、デジタル庁のホームページをご確認ください。

YouTube

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
4月12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

湯島発

すすめ！地域おこし協力隊

Vol:102

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。

松村　雄宣さん

皆さん、こんにちは！湯島地区仕事空き家プロデューサーの松村雄宣です。

令和7年4月に着任して湯島に移住し、早一年が過ぎようとしています。

湯島の区長、漁師、農家さんをはじめとする島民の皆さま、親子2代の湯島協力隊、協力隊OB、行政、地域コーディネーター、全国空き家アドバイザー協議会上天草支部、そして仲間とともに日々まちおこしの仕事に励んでいます。

空き家プロデュースの業務では、空き家等管理活用支援法人に認定された全国空き家アドバイザー協議会上天草支部のメンバーと共に、市内各地で出張相談会、セミナーなどを開催しています。また、協力隊OBが作成した空き家MAPも継承し、MAPの更新にも再着手しており、湯島の区長、島民の皆さんと行政との橋渡しを今後積極的に行い、まずは空き家の危険個所から取り組んでいきたいです。加えて、私の母（湯島地区協力隊OB）が運営する空き家を利活用した宿泊施設、24時間レンタルスペース、カフェの継承、無人化システムの導入や多拠点居住サービス「ADDress」の家守、新物件の利活用への着手も行っています。

他にも、地域コーディネーターと連携した新たな人を呼び込む仕組みの構築などに積極的に取り組んでおり、「株式会社おてつ旅」「株式会社しまの縁」と連携し、令和7年度上天草暮らしプチ体験事業の受入事業者として参加しました。結果、協力隊OBのカフェと湯島事業者（湯島大根農家）の体験事業に都市部の方3名を受入れることができました。地元の方と島外から来た私たちが一緒に汗を流しながら仕事をし、生活をすることで、お互いの励みになってほしいです。

さらには新たな層の移住定住促進、関係人口・交流人口創出に向けたオリジナルの活動として、〝DJYU-KI〟の活動も行っており、湯島の漁師・農家さんとのメディア出演、自身での音楽イベント開催や、市内外での音楽イベント出演など、今まで上天草になかった取り組みもしています。

2年目は地域コーディネーターをはじめとする協力隊隊員との横の繋がりを強化した上天草全体の活動にもチャレンジしていきたいです。

これからもどうぞよろしくお願いします！

空き家×多拠点居住サービスADDressをテーマにした「空き家まちづくりセミナー」

Our School Projects ～わたしたちのSDGs～

令和7年度の松島中学校は「進花～日々進歩し、自分の花を咲かせよう」という生徒会テーマのもと、自律した個人としての成長を目指し、各委員会で活動を行ってきました。

・生徒会本部「さまざまな地域との交流」

7月、松島総合センター「アロマ」で「地域人づくり講座」を受講しました。「どうしたら上天草に若い人を残せるか」を地域の方々と共に多角的な視点から考えました。8月には、南阿蘇中学校と交流を行いました。熊本地震の被害の様子を見学し、自然の脅威を肌で感じました。また、台湾の貢寮（ごんりゃお）中学校とも7月と10月に交流を行いました。今後もパートナーシップを結ぶ都市としてさまざまな交流をしていきたいです。

・学級委員会「人権集会」

差別や偏見のない社会を目指し、「事実を正しく知ること」や「相手のことを知ろうとすること」の大切さを改めて考えてほしいという思いから、人権集会を行いました。生徒一人ひとりが自分事として考えを深める機会となりました。

・健康委員会「クラスマッチ」

学年を越えて生徒全員で一つのスポーツを行うことで、学校全体の連帯感を高めるとともに、健康への意識を向上させることを目的として、各学期に一回「クラスマッチ」を実施しました。夏には水泳クラスマッチも開催し、全校生徒で運動する楽しさを分かち合いました。

・給食委員会「完食オリンピック」

世界には、食べ物を十分に食べられない人々が多くいます。その現状を理解したうえで、日々の給食に感謝し、残食ゼロを心がけてほしいという願いを込めて、学期ごとに「完食オリンピック」を実施しています。

松島中学校

相　談

相談ごと	日にち	時　間	相談場所	お問合せ先
行政相談	①4/2㊍ ②4/8㊌ ③4/9㊍	①13時30分～16時 ②9時～12時 ③13時～16時	①松島庁舎1階相談室 ②龍ヶ岳統括支所 ③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	4/21㊋	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	3/17㊋	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	4/16㊍	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	㊋、㊍、㊎	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
	4/8㊌ ※出張相談	13時～16時	大矢野庁舎書庫棟1階会議室	
福祉相談	①3/26㊍ ②4/2㊍ ③4/9㊍ ④4/16㊍	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	4/9㊍	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
3/22㊐	第４回前島海風マルシェ 10時～16時　ミオカミーノ天草前交流広場 天草四郎観光協会　☎0964(56)5602

◆訂正とお詫び

広報上天草2月号の下記の記事について誤りがありました。

関係者の皆さまにお詫び申し上げます。

○8ページ　まちのわだい「憧れの新船の中へ!～『大幸丸』船内見学会～」

誤	正
今津小学校の ３年生 24 名	今津小学校の ５年生 21 名

○10ページ　令和8年上天草市消防出初式「消防功労者表彰および各種競技表彰」

格納庫および機械器具審査の部

誤	正
3位　第19分団第１部第２班 (松島町教良木)	3位　第19分団第１部第２班 (龍ヶ岳町高戸)

お便りを募集しています

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)5525

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	R8.2	4/14㊋
3～4か月児健診	R7.11(3月対象) R7.12(4月対象)	個別予約
離乳食教室	R7.10	3/17㊋
6～7か月児健診	R7.8	3/24㊋
1歳6か月児健診	R6.9	4/9㊍
2歳児歯科健診	R6.4	4/7㊋
3歳児健診	R4.9	4/16㊍
5歳児健診	R3.2 R3.3	3/19㊍ 3/26㊍

【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

【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。
3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
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
3/22	中村医院(内･皮)	大矢野町上 ☎0964(56)0003
3/22	姫戸医院(内)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3583
3/29	村上医院(内･リハ)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3102
4/5	吉田クリニック(内)	大矢野町中 ☎0964(57)0246
4/12	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

編集後記

令和7年度の最終となる3月号の発刊となりました。3月といえば桜。とある人から「桜を見ると悲しくなる」と言われたことを思い出します。桜の時期は、別れや節目を思い出させるせいか、心が少し揺れる季節でもあります。一方で、お花見など毎年桜を楽しみにされている方も多くいらっしゃいます。それぞれのライフステージによって、桜の受け止め方は違うのかもしれませんが、私はどちらかといえば前者かもしれません。（担当　O）

今月号では、学童サッカー大会を取材しました。元日本代表のお二人に加え、インターハイなどで大活躍された山下虎太郎選手までお目にかかれて最高でした。自分も体は大きい方じゃないので、山下選手には、これからも上のステージで活躍していただいて、小柄な子どもたちに夢を与えるような選手になってほしいです。そして、いつか個別で取材ができるようにご活躍を願っています!（担当　I）

広報上天草 令和8年3月号 No.274

のぞいてみよう！ 私たちのキャンパスライフ

上天草高校の充実の設備とお気に入りの場所を紹介！
私たちの『日常』を、ちょっとだけのぞいてみませんか？

1年普通科グローカル文理コース
澤田　一輝・渡邉　光華

図書館 -Library-

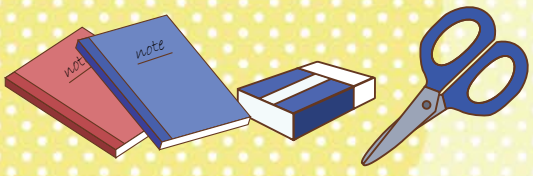
約3万冊が並ぶ、静かで心地よい空間です。最新のベストセラーから漫画まで、ジャンルの垣根を超えた出会いが待っています。

新刊がこんなにも！
みんなの「知りたい」が必ず見つかります！

いすや机もたくさん！
リラックスして読書が楽しめます！

売店 -School Store-

昇降口すぐの売店は、文具やパン・弁当が充実！
お腹も満たされる、高校ならではの便利スポットです。



休み時間になると、たくさんの生徒で大盛況！

今回はお気に入りの場所を2つ紹介しました。卒業生の皆さんには「懐かしい！」と感じていただけたのではないでしょうか。
上天草高校の魅力はまだまだ尽きません！これからも学校の様子を定期的にお伝えしていくので、お楽しみに！

最新情報はコチラから

学校HP　Instagram

お問い合わせは、上天草高校企画広報部☎0964(56)0007まで

編集・発行　上天草市総務課
〒869-3692 上天草市大矢野町上1514
☎：0964-56-1111　FAX：0964-56-4972
HP：http://www.city.kamiamakusa.kumamoto.jp/