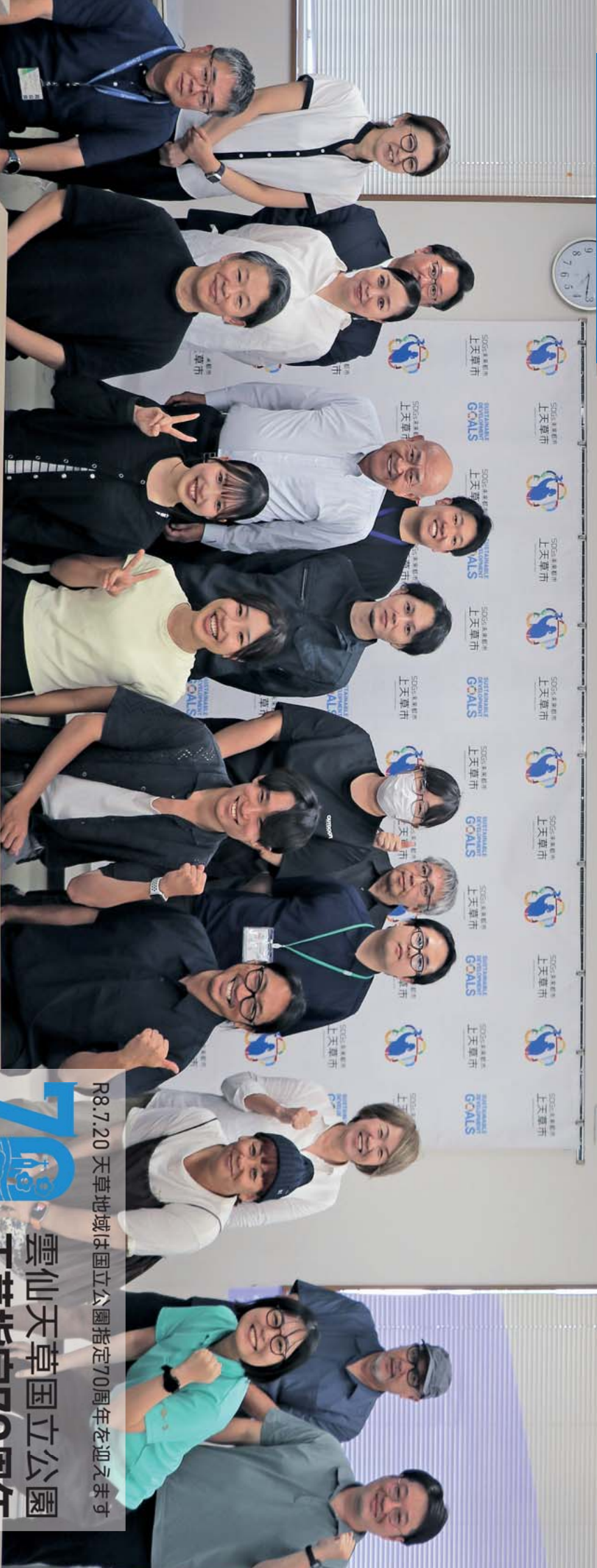


kamiamakusa
上天草

人と海のふれあうまち

学びの成果を堂々と発表！



70
th

雲仙天草国立公園
天草指定70周年

R8.7.20 天草地域は国立公園指定70周年を迎えます



月刊市長室 なう NOW!

秋の行楽シーズン、 市内サイクリングの楽しみ方

10月を迎え、厳しかった夏の暑さもようやく落ち着き、外出するのに最も心地よい季節となりました。旅行で市外に出かけるのもいいことですが、体を動かしながら市内を巡ってみるのもお勧めです。上天草市には青く輝く海と大小さまざまな島々が織りなす美しい景観があり、その魅力を最も身近に感じられる移動手段の一つが自転車です。

さて、7月23日(木)に市内の海岸線を含む天草地域のサイクルルート「あまいち」が九州初のナショナルサイクルルートに指定されました。これは市長として、1人のサイクリストとして大変喜ばしいことです。国が認める世界水準のサイクリングルートとして、走行環境や受入体制の整備が進み、これまで以上に安心・快適に天草の自然や文化を満喫していただけるようになります。天草五橋や松島の絶景、上天草ならではの食や人とのふれあいを楽しみながら、自転車だからこそ出会える特別な旅を満喫してみたいかがでしょうか。

実際に海岸沿いを走れば、潮の香りを感じながら刻々と表情を変える海の景色を楽しむことができますでしょう。天草五橋をはじめとする橋の上から眺める多島美はもちろん、穏やかな漁港の風景や静かな入り江に広がる透明な海も、上天草ならではの魅力です。サイクリングを楽しむ際は、タイムを競うのではなく、気になった場所で足を止めてみてください。海辺のベンチでひと休みしたり、地元の飲食店で新鮮な海の幸を味わったり、夕日に染まる海を眺めたりすることで、天草の豊かな自然と文化をより深く感じていただけます。

自転車だからこそ出会える景色、人とのふれあい、ゆったりと流れる島時間を存分に味わいながら、サイクリングをお楽しみください。



Contents- 今月号の主な内容

3	復興お食事券について
4~9	【特集】 ナショナルサイクルルートの指定
10	ライドシェア実証運行
16	11/22上天草市長選挙・上天草市議会議員補欠選挙
19	2次健診について
32	わが家の防災ノート・マイナアプリ
33	・すすめ！地域おこし協力隊 ・Our School Project

Cover - 今月の表紙

9月16日(水)、大矢野庁舎書庫棟2階会議室で行われた、ふるさとミライカレッジの様子です。上天草市外の大学生が1か月間のインターンシップの成果を堂々と発表していました。



人口(前月比) (令和8年8月31日現在) ()内は前月比

大矢野	11,707 (-19)	総人口	22,405 (-49)
松島	5,855 (-7)	世帯数	10,785 (-20)
姫戸	2,001 (-14)	男性	10,794 (-17)
龍ヶ岳	2,842 (-9)	女性	11,611 (-32)
市の面積		126.94km ²	

1,000 円購入で、2,000 円分のお食事券！一人当たり最大 10,000 円分がお得になる

プレミアム付「上天草食べて応援！復興お食事券」を販売中です。

事業実施期間：令和 8 年 10 月 1 日(木)～令和 9 年 1 月 31 日(日)

令和 8 年熊本地震による直接的な被害や風評被害、計画断水の影響で売上の減少した市内飲食事業者支援のため、プレミアム付きお食事券「上天草食べて応援！復興お食事券」(以下「デジタルお食事券」)を販売中です。

専用アプリ「ココシル上天草」から、クレジットカードやコンビニで 1 口 1,000 円でデジタルお食事券を購入されますと、購入額の「100%」がプレミアムとして追加され、取扱い店舗で 2,000 円分のお食事に使うことができます。ぜひご利用ください。

販売期間 令和 9 年 1 月 31 日(日)まで(予定口数に到達次第、販売終了)

利用期間 令和 9 年 1 月 31 日(日)まで(販売が終了してもお使いいただけます。)

必要なもの

- ・スマートフォンアプリ「ココシル」のインストールが可能なスマートフォン
- ・「ココシル」の利用登録(メールアドレスが必要となります。)

購入方法 アプリ上でのクレジットカード決済か、コンビニ決済※
※セブンイレブン非対応

購入上限 1 人当たり、1 口 1,000 円で 10 口まで購入できます。

取扱い店舗 市内の飲食店※

使い方 アプリのダウンロード⇒ココシルの利用登録⇒「復興お食事券」の利用登録⇒お食事券の購入⇒お店の QR コードを読み取って決済

【ご利用方法】

ご利用方法の詳細は、広報上天草と一緒に配布しているパンフレットをご確認ください。



ココシルアプリ
ダウンロード用 QR コード



復興お食事券詳細ページ



利用可能店舗一覧



市ホームページ

■問い合わせ先

・上天草市デジタルポイント実行委員会

○事業の内容や、使い方について

観光おもてなし課産業振興係

☎0964(26)5531

○店舗の参加や店舗情報について

上天草市商工会

☎0964(56)0244



7月23日(木)、国土交通省でナショナルサイクルルート(以下、NCR)の指定式が行われ、上天草市、宇城市、天草市、苓北町で構成されるサイクルルート「あまいち」がNCRに指定されました。NCRとは新たな観光価値を創造し、地方創生につなげるため、ソフト・ハードの両面で一定の基準を満たすサイクルルート为国が指定するものです。NCRの指定を受けることで、国が国内外にルートのPRを行い、交流人口の拡大や地域活性化が期待されます。本号では、九州初のNCRに指定されたことをきっかけに、さまざまな自転車事業について詳しく紹介します。





interview 1

自転車活用キーパーソンの想い



「プロフィール」
あまいちサイクリングクラブ副会長。大矢野町出身。熊本県立熊本工業高等学校卒業後、ホンダSF福岡西工場で2年間修行し、昭和58年（1983）年から植田自転車本店の3代目として家業を継ぐ。その後、二輪車だけでなく、自転車にも力を入れ、自転車に関する事業も推進。平成25年（2013）年からは市や天草四郎観光協会と協力し、あまいちサイクリングクラブ主催の天草四郎サイクリングフェスタを開催。その後も精力的にイベント等を開催している。

うへだ 植田 浩蔵
こうぞう



＊ 官民一体となったサイクルツーリズムの推進を ＊



植田さんは112年続く自転車屋の3代目として働きながら、交通安全指導員として小中学校での安全指導を積極的に行っています。サイクルツーリズムを強く意識するようになったのは、自転車活用推進法がきっかけと語ります。自転車活用推進法は自転車の利用に関して、環境負荷軽減、健康増進、交通の役割拡大、交通安全の確保の4点を基本理念とし、自転車の活用を総合的に推進する法律です。それ以前からサイクルイベント等を積極的に企画・実施していましたが、法律が施行され、さらに自転車を活用して天草を盛り上げたい気持ちが強くなりました。

2017年にあまいちサイクリングクラブを立ち上げ、現在、会員数は約100人を超える団体になりました。

また、NPO法人あまいちを立ち上げ、更にサイクルツーリズムを推進していくために、新たな事業として子供の自転車乗り方教室などを検討しています。

「あまいち」は、天草地域を自転車で一周する・天草地域一体となって取り組む・天草地域で一番の場所を見つけて欲しいという意味があります。



NCRに登録されて満足するのではなく、ここからがスタートです。天草には優れたサイクリングコースがあるというお墨付きを貰い、国内外に強くアピールできるチャンスを見逃すわけにはいきません。そのためには官民一体となったサイクルツーリズムの推進が必要です。私たちだけでなく、市民の皆さんも一体となってサイクルリストへの声かけや、手を振るなどで盛り上げて欲しいと考えています。

自転車の利用者は、ロードバイクに乗り、速いスピードで利用する人も居れば、電動アシストが付いた自転車で、観光をしながら周遊するなど、さまざまな人がいます。サイクルリストが上天草を安全に楽しんでもらうためには市民の皆さまの理解が不可欠です。今後の展望は、イベント等を通じて、自転車の楽しさ、サイクルリストとのコミュニケーションの重要性などをあまいちメンバーで発信していきたいと考えています。

最後に、道路は自分が走る道ですが、歩行者、自転車、バイク、車などさまざまな利用者が居ます。皆が思いやりの気持ちで安全に注意しながら利用できる、安全な交通社会を目指していきたいと思っています。



「プロフィール」
令和6年4月1日から上天草市の地域おこし協力隊員として活動。佐賀県出身。主にサイクルツーリズムの推進を行いながら体験・アクティビティの拡充やツアー企画、観光資源を上天草市外に発信。その他にも、市内小中学校で、交通安全教室等の実施や、サイクルリストの走行環境整備のため、道路の草刈りや路面清掃などを精力的に実施している。また、自身も生粋のサイクルリストで他県のコースなどを走行しながら、上天草市の魅力の深堀と地域資源の発掘を行っている。

くぼ 一男
かずお



※ 一番のおもてなしは、サイクリストへの声かけ ※

サイクリストとして日本各地のコースを走ってきた久保さんにあまいちの魅力を聞くと、「地域の温かさ」と答えてくれました。昨年12月12日にサポートとして参加した「あまいちグランフォンド2025」では、沿道に地域の人たちが出て、通過する参加者へ手を振ったり、応援の声かけがたくさんあったと話します。大会の参加者は声かけの多さに驚いたそうです。

久保さん自身も、立ち止まっているサイクリストを見かけたら声をかけ、あまいちのマップを手渡し、コースの魅力を発信しているそうです。サイクリストは黙々と1人の世界に入り込んでいると思われるがちですが、実際は違います。手を振ってもらえるだけでも応援になり、元気が出ます。何度も天草のコースを走りたいと感じてもらうには、声かけも非常に重要です。サイクリストが訪れたいくなる一番のおもてなしはサイクリストへの声かけです。この広報紙を読んでいる上天草市民の皆さまには、サイクリストを見かけたら手を振ったり、頑張れと声をかけてもらえるとうれしいです。サイクルツーリズムの盛り上げに皆さんの協力は欠かせません。



※ あまいちを熊本・九州における周遊のハブに ※

「上天草出身の人にとってこの海や朝日、夕日の綺麗さは当たり前かもしれないが、他の人にとって、これは当たり前のことじゃない。」と久保さんは話します。

地域おこし協力隊として赴任した当初、友人に3号橋のデッキからの写真を送り、その返信が「道路沿いから雑草が生えてて、あまり綺麗じゃないね。」でした。そこで、協力隊員に赴任してから2日目で、久保さんは道路沿いの清掃を行うことを決めました。久保さんの懸命なコースの清掃によって、普段からサイクリストが快適に走行できる環境整備が整えられています。この小さな積み重ねはサイクリストだけでなく、地域の人々にも認知され、次第に声をかけられることも増えていったそうです。

「NCRの指定によって天草地域を訪れるサイクリストが増えて欲しい。しかし、天草だけで盛り上げるのも限界がある。天草地域は多様な交通手段で九州の各地とつながっている。熊本県内だけでなく、九州全体を盛り上げたい。」あまいちを熊本・九州における周遊のハブ(拠点)にし、持続可能な地域の魅力を観光客に感じて欲しいと久保さんは熱く話していました。





安心・安全なコースを 目指す取り組み



NCR の指定は、
サイクルツーリズムのゴールではなくスタートです。
自転車を通じて、地域の魅力を高めながら、
安全なコース作りに取り組みます。



スリット入り矢羽根

ドライバーに対して「自転車が通行する部分」であることを示すもの。雨天時のスリップ防止のため、スリットが入っているのが特徴。



登坂区間表示

勾配の急な上り坂が長距離続く箇所に設置。平均勾配と距離を表示し、ヒルクライムを行うサイクリストが自分の体力を考慮しながら、コースを選択することができる。



あまいちコース案内板

ルートロゴを配置し、現在地から起終点までの距離を表示する案内板。初めてコースを訪れるサイクリストが迷わず、計画的な走行のサポートのために設置。



走行注意箇所への看板設置

道路の幅が狭くなる箇所や横風が強くなりやすい場所など事故の危険性が高い場所において、ドライバーとサイクリストに注意を呼びかける看板。



天草一周

雲仙天草国立公園天草地域指定70周年記念イベント

あまいちグランフوند2026

2026	12/12 SAT	種目	140km	80km	40km
	12/13 SUN		140km	80km	40km



参加者募集 ～国立公園を走ろう！天草満喫ライド～

開催日

**2026
12/12(土)13(日)**

12月12日
「弱虫ペダル」作者
渡辺 航先生来場！！

参加資格

- 大会規定、交通安全規定等を遵守していただける方
- 小学生以上の方(小学生1人に保護者1名が帯同すること)
- 全コースを迷うことなく制限時間内に完走する自信がある方
- 国立公園の利用上のマナーを順守できる方
- 自然を愛する事が出来る方

詳細・エントリー
はこちらから



同時
開催！

あまいちサイクル&フードフェスタ

会場

あましんスタジアム(天草市陸上競技場)駐車場
天草市本渡町広瀬5番地113

日時

12/12(土)13(日) 11時から17時まで



- 天草をはじめ熊本のおいしいものが集合
- 自転車メーカーブース&自転車安全教室
- ステージイベント ほか



天草名物！餅まき開催

主催
協力
企画運営

VISITあまくさプロジェクト実行委員会

あまいちサイクリングクラブ、あまくさ地域サイクルツーリズム推進協議会、(一社)熊本県自転車競技連盟
熊本県サイクリング協会

株式会社 LocalGain



上天草市公共ライドシェア 実証運行を開始します！

週末の夜の移動の待ち時間を短縮！スマホで呼べるライドシェア♪

ライドシェアとは、規定の講習を受講して登録された一般ドライバーが自家用車を使い、有償で運送を行うサービスです。

実施期間 2026年10月2日（金）～2027年1月30日（土）
期間中の金、土、祝前日に運行

運行時間 19:00 から 24:00（出発時間）まで

運行エリア 上天草市内全域

料 金

タクシー料金と同一

※予約時のルートにより事前に料金を確定します。

※支払いはオンライン決済のみ。現金の取扱いは行いません。

お支払いは
クレジットカード
で完結。降車時
の手間はあります。



利用方法 Webで簡単事前予約！

STEP 1 ウェブで事前予約

初めてご利用の方は会員登録が必要となります。必要事項を記入して、配車を予約してください。予約送信後、乗車時間の5時間前までに配車可否のメールをお送りします。

※乗車当日に予約する場合は、30分以内にメールをお送りします。

STEP 2 乗車

乗車時間が近づきましたら、指定の場所へお越しください。乗車案内メールに記載された車両ナンバーの車を探し、出発時間までにご乗車ください。
※配車状況によりタクシーが来る場合があります。

STEP 3 目的地に到着

事前決済なので、メータを気にする心配はありません。到着したらすぐに移動することができます。

上天草市公共ライドシェアは「NearMe」での配車予約となります。

※電話予約は受け付けておりません。

右下の二次元コードから予約できます。



↓ 予約はこちら ↓



■問い合わせ：企画政策課公共交通政策係 ☎0964(26)5546



チャームポイントは
この笑顔 ♥



たさき あ お 松島町
田崎 愛凰ちゃん 6か月
(令和8年3月20日生まれ)
パパ：羅伊乙さん ママ：歩花さん



いつも癒しをありがとう ♥
これからも兄弟仲良く
過ごしてね ☆



たさき あやせ まとい 松島町
田崎 綺世くん 2歳 田崎 纏くん 4か月
(令和5年10月19日生まれ) (令和8年5月23日生まれ)
パパ：海翔さん ママ：真子さん

< 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





9/18

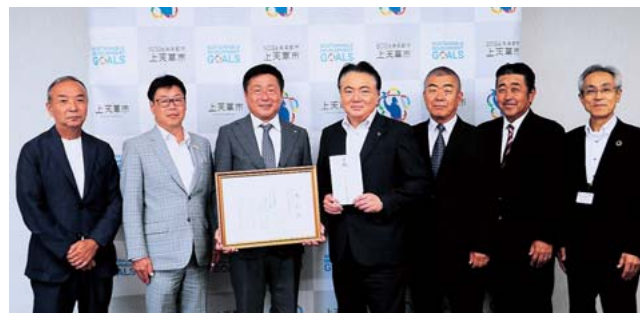
みんなで“交通安全”を学ぼう ～令和8年秋の全国交通安全運動上天草出発式～

9月18日(金)、市と上天草警察署は、令和8年秋の全国交通安全運動上天草出発式を上天草高等学校で開催しました。

今回は、上天草警察署や上天草地区交通安全協会をはじめとする各関係機関と上天草高等学校の生徒が参加しました。

式では、一日警察署長に就任されたKKTアナウンサーの山本紗英子さんの司会のもと、生徒を対象にした交通に関する〇×クイズなど実施し、生徒たちは一喜一憂しながら、交通安全の大切さを学びました。

山本さんは、自身の報道での体験を交えながら、「自分と相手の命を守るために交通を共に学んでいきましょう。」と参加者に向けて話されました。



9/16

建設業協会から地域の未来を担う子どもたちへ ～寄附金贈呈式の開催～

9月16日(水)、寄附金の贈呈式を大矢野庁舎で開催しました。

この贈呈式は、「市内小中学校の教育環境整備に役立ててほしい。」と上天草市建設業協会より多額の寄附をいただいたことから、開催したものです。

贈呈式では、市長から善意への感謝を込めて同協会に感謝状が贈られました。感謝状を受け取った千原千代子^{ちとし}会長は、「私たち建設業協会は、地域の皆さんの支えがあり、これまで活動ができました。この寄附金は地域の未来を担う子どもたちの教育環境の充実のために活用していただきたいです。」と話しました。

いただいた寄附金は、市内の全小中学校の環境整備に活用します。

100歳 おめでとうございます



溝口 ミサエさん
姫戸町
大正15年8月20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。

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や老人クラブの活動に参加しませんか～

(1) 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の充実とともに、地域に活力を生み出し、地域社会の福祉の増進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登録会員数は、207人で、主に市内の家庭、事業所、公共団体等から依頼された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。

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

【今後の行事予定】※変更となることがあります。

行事	10月	シルバーの日ボランティア活動(17日(土):大矢野庁舎周辺)
	10月	シルバーの日ボランティア活動(21日(水):松島庁舎周辺)

(2) シニアクラブ

シニアクラブは、地域の高齢者(おおむね60歳以上)で構成された団体です。現在、72クラブ、約3,000人が参加しています。これまで「老人クラブ」として活動していましたが、より親しみをもって参加いただけるよう令和8年5月19日に「シニアクラブ」に名称を変更しました。この機会にクラブへ加入して仲間の輪、地域の輪を広げてみませんか。

加入を希望される人は、お近くのシニアクラブ会員または上天草市シニアクラブ連合会事務局までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 上天草市老人クラブ連合会事務局 ☎0964(56)6008

【今後の行事予定】※変更となることがあります。

大矢野地区	11月	大矢野町シニア連グランドゴルフ大会
	12月	大矢野町シニア連わなげ大会
松島地区	10月	松島町分会健康づくり輪投げ大会
	11月	松島町分会健康づくりグランドゴルフ大会
姫戸地区	11月	姫戸町シニアクラブグランドゴルフ大会
	2月	姫戸中学校との交流会(グランドゴルフ大会)
龍ヶ岳地区	10月	龍ヶ岳シニア連グランドゴルフ大会
	11月	龍ヶ岳シニア連公式輪投げ大会
	11月	おこわ配布(80歳以上一人暮らし高齢者世帯)

■問い合わせ先 高齢者ふれあい課保険給付管理係 ☎0969(28)3360



あまくさ縁結び「結ぶらす」

婚活・パートナー探しに対してこんな不安ありませんか？

「何から始めればいいのかわからない」「最初の一步が不安…」「誰かに相談しながら、無理なく進めたい」これらの不安を解消するなら、あまくさ縁結び「結ぶらす」をご利用ください。

■結ぶらすに登録すると…

- ・「完全予約制」だから、周囲を気にせずに相談できます。
- ・「個人対応」だから、自分に合ったペースで活動できます。
- ・「オンライン」だから、最新情報をタイムリーに知ることができます。



■対象者

- ・結婚を希望する20歳以上の独身の人
- ・天草地域にお住まい、またはお勤めの人(天草市・上天草市・苓北町)
- ・将来移住を考えている人

■登録・利用料

無料 ※通信料はご負担いただきます。

■サポート内容

- ・個別相談
婚活のお悩みや不安を、専任のアドバイザーがマンツーマンで対応します。
- ・セミナー・学びの場
専任のアドバイザーが、自分らしい幸せに向けての学びと気づきの時間を提供します。
- ・イベント・交流の機会
自然な出会いに繋がるイベントや交流の場を提供します。

■登録方法：右記の二次元コードからご登録ください。

※登録情報は専任アドバイザーが管理しており、自治体職員が会員の個人情報や活動内容を見ることはありません。



■問い合わせ先

天草市男女共同参画課
〒863-0034
天草市浄南町4番15号
☎0969(23)8200

上天草市企画政策課
〒869-3692
上天草市大矢野町上1514
☎0964(26)5539

苓北町企画政策課
〒863-2503
天草郡苓北町志岐660番地
☎0969(35)3334

結婚お悩み相談会を開催します

結婚を望む未婚者で自身の婚活に悩む人や、未婚の子どもの結婚に悩む親御さまを対象とした結婚お悩み相談会を開催します。

個人情報やご相談内容は、秘密を厳守します。おひとりで悩まず、ぜひ、ご相談ください。

■日 時 11月14日(水) 13時～16時 ※おひとり40分まで(延長はありません。)

■場 所 天草市複合施設こくらす(天草市浄南町4-15)

■定 員 3名(先着)

■費 用 無料

■申込方法 メールで、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入してお申し込みください。

メールアドレス(amakusaennmusubi@gmail.com)

※二次元コードを読み込み「メール作成画面はこちら」を選択し、メールを作成、送信してください。



■その他 オンラインでの相談も対応可能です。事前にご相談ください。

主 催：上天草市、天草市、苓北町

企画・運営：(株)ボアソルテ

■問い合わせ：企画政策課地方創生係 ☎0964(26)5539

または(株)ボアソルテ ☎096(352)2557



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

移動献血車で献血は、400ml献血のみとなります。

実施日	場所	受付時間
10月19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～11時30分 12時45分～16時
11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～11時30分 12時45分～16時

献血web会員サービス「ラブブラッド」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



11月22日(日)は上天草市長選挙・上天草市議会議員補欠選挙の投票日

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

当日投票

■投票日 11月22日(日)

■投票時間 7時～18時

■投票所 以下のとおり（当日投票できる投票所は、郵送する入場券などでご確認ください。）

投票できる要件

- 年齢 投票日現在で満18歳以上の人
(平成20年11月23日までに生まれた人)
- 住所 令和8年8月14日までに転入し、引き続き上天草市に住所を有する人

投票区	投票所	投票区	投票所
第2投票区	上天草市立登立小学校体育館	第16投票区	第七自治公民館
第3投票区	岩谷公民館	第17投票区	上天草市今泉地区多目的集会施設
第4投票区	上天草市上公民館	第18投票区	上天草市教良木河内交流センター
第5投票区	上天草市上北体育館	第19投票区	上天草市内野河内コミュニティセンター
第6投票区	鳩の釜公民館	第20投票区	牟田自治公民館
第7投票区	上天草市立中南小学校体育館	第21投票区	上天草市立姫戸中学校体育館
第8投票区	上天草市立中北小学校体育館	第22投票区	上天草市姫戸体育館
第9投票区	江後公民館	第23投票区	上天草市樋島老人福祉センター
第10投票区	下山公民館	第24投票区	上天草市下桶川地区集会所
第11投票区	旧維和中学校体育館	第25投票区	上天草市東風留地区集会所
第12投票区	上天草市湯島公民館	第26投票区	上天草市役所龍ヶ岳統括支所地下会議室
第13投票区	上天草市役所阿村出張所	第27投票区	上天草市大道地区集会所
第14投票区	上天草市樋合漁村センター	第28投票区	上天草市池の浦地域学習センター
第15投票区	上天草市役所松島庁舎1階ロビー	第29投票区	上天草市大作山地区集会所

※第1投票区は欠番となります。

期日前投票

以下の期間においては、期日前投票もご利用いただけます。

期日前投票所	期間	投票時間
大矢野庁舎書庫棟 1 階会議室	11月16日(月)～21日(土)	8時30分～20時
松島庁舎 2 階会議室		
姫戸統括支所会議室		
龍ヶ岳統括支所 1 階会議室		
湯島出張所	11月19日(木)～21日(土)	9時～15時

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



その変化、国民年金の 手続きはお済みですか？

退職、離婚、転入、転出など、暮らしに変化があったときは、国民年金の手続きが必要です。手続きを忘れると、将来受け取る年金額に影響する場合があります。また、国民年金への未加入期間がある場合、その期間中に初診日がある傷病により一定の障害状態となったときは、障害基礎年金を受給できない可能性があります。

<手続きについて>

こんなとき	手続き
厚生年金加入中の勤務先を退職し、自営業や無職になったとき	国民年金への加入手続き
配偶者の扶養から外れたとき（離婚、収入増加、配偶者の退職など）	
海外から日本へ転入したとき（※）	
海外へ転出するとき	国民年金の資格喪失手続き

（※）海外から日本へ転入した日と同日に厚生年金加入事業所へ就職した場合は、国民年金への加入手続きは不要です。

<各種手続きに関するお問い合わせ>

上記は主な手続きです。状況によって必要な手続きが異なりますので、詳しくは市健康づくり推進課または本渡年金事務所へお問い合わせください。

■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



健康長寿の第一歩 フレイル予防

最近、「疲れやすい」「歩くのが遅くなってきた」「体重が減ってきた」と感じることはありませんか。それは、「フレイル」のサインかもしれません。フレイルとは、加齢に伴い、体やこころの機能、社会とのつながりが低下した状態のことです。そのままにしておくと、介護が必要な状態につながる可能性があります。しかし、早めに気づき、生活習慣を見直すことで改善や予防が期待できます。フレイル予防のポイントは、「運動」「栄養」「社会参加」の3つです。

①運動

涼しくなる秋は、散歩やウォーキングを始めるのに最適な季節です。また、スクワットやかかと上げなどの筋力トレーニングを取り入れることで、筋力やバランス能力の維持・向上につながり、転倒予防にも効果が期待できます。無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。



②栄養

高齢期は筋肉を維持するために、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を毎日の食事に取り入れましょう。また、よくかんで食べることや、お口の健康を保つことも重要です。

③社会参加

買い物、散歩など外出の目的は身近なことで構いません。地域のかよいの場や趣味の活動などに参加し、人と話したり笑ったりする機会を持つことで、心と体の健康維持につながります。

■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.108 七支部元気会(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

「七支部元気会」は、令和8年9月から新たに活動を開始しました。第1・3・5水曜日は9時から、第2・4水曜日は14時から第七自治公民館で活動しています。

初回の開催日であった取材日は18人が参加し、みんなで百歳体操に取り組みました。参加者の皆さんは、体操中「きつかな」と話しながらも一生懸命に体を動かされ、終了後には「よか運動になった」との声が聞かれました。

七支部元気会では、介護予防や健康づくりはもちろん、地域の皆さんが集い交流できる場となることを目指しています。これからも楽しく活動を続けていきますので、地域で介護予防や健康づくりに取り組みたい方はぜひご参加ください。

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。





11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病は今や世界の成人のおよそ10人に1人が抱える病気です。

世界糖尿病デーは、糖尿病の予防や治療の大切さについて理解を深めるための国際的な啓発活動の日です。毎年、世界各地で啓発イベントやライトアップなどが行われています。

糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行することがあります。放置すると、心臓病や脳卒中、腎臓病、視力障害などの合併症につながるおそれがあります。

予防のためには、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけることが大切です。また、定期的に健診を受けることで、自覚症状がない段階でも体の変化に気付くことができます。

市では、住民の皆さんの健康づくりを応援しています。この機会に、ご自身やご家族の生活習慣を見直し、健康な毎日への第一歩を踏み出してみませんか。未来の健康のために、できることから始めましょう。

■問い合わせ先 健康づくり推進課健康増進係 ☎0969(28)3356

熊本健康アプリにおいてグループ対抗戦が開催されます！

上天草市では、令和8年度より熊本健康アプリ「げんき！アップ！くまもと」を活用した健康ポイント事業を実施しています。アプリにおいて、11月5日(木)からグループ対抗戦が始まります。入賞チームには賞品と賞状が贈呈されますのでぜひ、ご参加ください！

■職場対抗戦について

実施期間：11月5日(木)～18日(水)

※申込方法など詳しくは、アプリ内「お知らせ」画面または専用ウェブサイトをご覧ください。

■実施市町村

熊本市、玉名町、山鹿市、菊池市、宇土市、宇城市、阿蘇市、三里町、玉東町、南関町、和水町、大津町、高森町、西原村、南阿蘇村、御船町、嘉島町、益城町、甲佐町、大和町、球磨村、天草市、苓北町、上天草市

■問い合わせ先

健康づくり推進課健康増進係
☎0969(28)3356



アプリの
ダウンロードは
こちらから！

● iPhone の方→



詳しくは、
専用ウェブサイトをチェック！

げんき！アップくまもと

● Android の方→

※歩数のカウントには
Google Fit の事前ダ
ウンロードが必要。



あなたとあなたの家族のために 今年も健診を受けましょう！

今年度の住民健診を受診することができなかった方を対象に、以下の日程で「2次健診」を実施します。

通常よりお得に健診が受けられるこの機会に、受診をお勧めします。

■健診日および会場

11月28日(土)：大矢野総合体育館
11月29日(日)：大矢野老人福祉センター
11月30日(月)：大矢野老人福祉センター
12月 4日(金)：大矢野老人福祉センター
12月 5日(土)：大矢野老人福祉センター
12月20日(日)：松島保健センター

※10月15日現在、11月28日(土)～11月30日(月)の日程は、予約数が定員に達しています。ご不便をおかけして申し訳ございません。

医療機関によって
料金は異なります

■健診の内容

健診項目		対象者	住民健診による自己負担額	実際にかかる費用
生活習慣病健診 (身体検査・血液・尿検査、心電図など)		19～39歳	1,000円	10,500円
国保特定健診 (身体検査・血液・尿検査、心電図など)		40～74歳の 国民健康保険加入者	1,000円 ※ <u>40・45・50・55歳：無料</u>	10,500円
国保40代セット健診 (特定健診・大腸がん検診・腹部超音波検診をまとめて受診)		40～49歳の 国民健康保険加入者	1,000円 ※ <u>40・45歳：無料</u>	16,000円
後期高齢者医療健診 (身体検査・血液・尿検査など)		後期高齢者医療保険加入者	800円	10,500円
胃がん検診（バリウム検査）		30歳以上	1,600円	5,500円
肺がん検診（レントゲン検査）			500円	2,000円
大腸がん検診（2日分の便検査）			500円	1,700円
前立腺がん検診（採血）		50歳以上の男性	500円	1,700円
腹部超音波検診 (肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓)		30歳以上	1,200円	3,800円
肝炎ウイルス検診（採血）		40歳以上で受診歴なし	800円	2,500円
骨粗鬆症検診 (かかと部分の骨密度測定)		30歳以上	2,000円	4,400円
子宮頸がん検診		20歳以上の女性	1,600円 (個別：2,200円) ※ <u>21歳：無料</u>	5,500円
乳がん検診	乳房超音波検診	30～39歳および 40歳以上の奇数年齢の女性	1,000円	3,500円
	マンモグラフィ検診	40歳以上の偶数年齢の女性	1,600円 (個別：2,400円) ※ <u>40歳：無料</u>	5,500円

■申込方法

すでに申込済の人

日時を変更される場合は、末尾までお電話をお願いします。

新規でお申し込みの人

11月12日(木)までにお電話または次の QR コードからお申し込みください。⇒
後ほど、受診票や問診票などを郵送でお送りします。



■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課健康増進係 ☎0969(28)3356



上天草総合病院だより



診療案内

	月	火	水	木	金
内 科	和田 鶴崎 井上	和田 井上 阿久根	岸川 倉重	和田 鶴崎 阿美 高柳	阿久根 井上(第2・4・5) 宮崎(第1・3)
内科(新患)	倉重		阿美		
代謝内科	阪口				熊大(第3・5) 大津(第1・2・4)
循環器内科	東海	三角	三角	山本	三角
外 科					鶴崎
整形外科	藤松	上原	藤松	藤松	鮎田
婦 人 科 (午前/午後)	坂口/ オンライン診療		坂口/ オンライン診療	休診/ 手術	休診/ オンライン診療
小 児 科	船曳	熊大	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		手術/ 手術	西
超 音 波・ 内視鏡センター	石山	石山	応援医師/ 鶴崎	大野	岩崎
人間ドック	阿美	坂口	船曳	阿久根	和田
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)	阿美		応援	応援	井上

- ◆診療受付時間は、午前8時30分から午前11時30分までです。
- ◆火曜日と金曜日の整形外科外来は午前10時50分から診療開始です。
- ◆歯科口腔外科は月～金の午後にも診療を行います
診療時間：(月)～(金) 8時30分～11時30分 13時～16時30分(予約制)です。
- ◆毎月最終金曜日は大堂雅晴医師の診療となります。
- ◆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午前9時～午後1時30分までです。(受付時間は午前8時30分～午後1時まで)
- ◆婦人科・循環器内科のオンライン診療は、再診の方のみ予約診療となります。
- ◆10月30日(金)の眼科外来は休診となります。
- ◆10月16日(金)、22日(木)、26日(月)の循環器内科外来は休診となります。
- ◆10月29日(木)の耳鼻咽喉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。

天龍祭の開催

今年も上天草看護専門学校では天龍祭を10月31日(土)に開催いたします。

学生たちが心を込めて準備した、楽しい企画やステージ発表など盛りだくさん！

看護学生ならではの体験コーナー、キッチンカーもきますので家族や友達と一緒に、ぜひ遊びに来てください！



@KAMIKAN0200

詳しくはホームページをご覧ください。

2027年度 上天草看護専門学校 看護学科(3年課程)入試のご案内

上天草看護専門学校では、2027年(令和9年)4月入学生の入試を実施します。

入試日程

専願入試・一般A入試 令和8年11月14日(土)

一般B入試 令和9年2月13日(土)

一般C入試 令和9年3月8日(土)



出願資格・期間等についてはホームページから「学生募集要項」をご確認ください。

学生募集要項

令和8年度 上天草市立上天草総合病院 職員採用試験のご案内

上天草総合病院では、令和8年度上天草総合病院職員採用試験(令和9年度採用)を次のとおり実施します。

1 試験職種および採用予定人員

看護師	看護師の資格を有する人または、令和9年3月末で資格取得見込みの人	若干名
調理師	調理師の資格を有する人または、令和9年3月末で資格取得見込みの人	若干名

2 試験の日時および場所

試験日時	11月下旬 (後日、本人へ通知)	上天草総合病院
試験内容	作文および面接	

3 受付期間 10月15日(木)～10月29日(木)

4 申込手続

Google フォームによる電子申請で受け付けます。

QRコードから申し込みを行ってください。

※詳しくはホームページをご確認ください



申し込み
フォーム

森林の土地取引には事前届出が必要です！

■森林の所有権等移転に関する事前届け出制度とは？

- ・熊本県では、不適切な森林伐採や開発を未然に防ぎ、本県の豊かな森林を次の世代に引き継ぐことを目的として、令和8年3月に「熊本県豊かな森林の保全に関する条例」を公布しました。この条例に基づき、森林の土地取引を行う際、契約を行う30日前までに県に届け出る必要があります。

○届出の対象

- ・届出の受付開始日：令和8年9月1日～ ※令和8年10月1日以後の契約に適用
- ・対象となる森林：県内の地域森林計画対象民有林(対象区域であるかは、下記の熊本県ホームページ内の「熊本県森林オープンデータマップ」で確認できます。)
- ・対象となる契約：贈与契約、売買契約、交換契約、地上権に関する契約、地役権に関する契約、使用貸借権に関する契約、賃貸借に関する契約
- ・対象とならないケース：相続に伴う所有権等移転、契約当事者が国または地方公共団体等である場合、地上権設定を伴わない立木売買 等
- ・勧告等について：虚偽の届出、立入調査を拒んだ場合等は勧告を行います。

※勧告に従わなかった場合は、氏名や勧告の内容を公表する場合があります。

○届出の内容

- ・氏名、住所(売主等、買主等)
- ・土地の所在、面積
- ・権利の種別、内容
- ・移転等後の利用目的
- ・契約締結予定日 等

○届出に添付する書類

- ・土地の位置を示す図面・土地所有権等を有することを証する書面の写し

○届出の方法

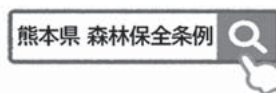
- ・下記の熊本県のホームページから届出(電子申請)

○森林の土地取引完了後の手続き

土地取引完了後、土地を取得した者が、森林法に基づく「森林の土地の所有者届出」や国土利用計画法に基づく「土地売買の届出」を、提出する必要があります。

※詳しい情報や申請方法は、下記の熊本県ホームページをご覧ください。

QRコード→



■問い合わせ先 熊本県 農林水産部 森林整備課 森林計画班
☎096(333)2441



生涯学習白書 -Lifelong Study-



令和9年きなっせ上天草 二十歳の記念式典を開催します！

今年度二十歳になる皆さんの輝かしい未来を祈念し、「令和9年きなっせ上天草二十歳の記念式典」を開催します。

日ごろ、仕事や学業でふるさと上天草市にお住まいでない人にも参加しやすいよう、来年の1月3日に開催しますので、ぜひご参加ください。

なお、対象者への案内状は、10月上旬ごろに発送しています。



今年の式典の様子

■日 時 令和9年1月3日(日) 13時開会(12時受付開始)

■対象者 平成18年4月2日～平成19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 大矢野総合体育館アリーナ

■問い合わせ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361

歴史資料館で企画展・連携企画展を開催中！

本と歴史の交流館2階の歴史資料館では、企画展・連携企画展を実施中です。

1 企画展『上天草市の装飾古墳』

《展示期間：令和8年11月3日(火・祝)まで》

上天草市内には多数の古墳があり、その中には古墳の石材に円文や、直弧文などさまざまな文様が刻まれた装飾古墳が点在しています。上天草市を含む八代海沿岸の装飾古墳は、その発生に深い関りを持っています。本展示では、市内の装飾古墳の写真や拓本を展示し、各古墳の特徴を紹介しています。



展示の様子

2 第7回連携企画展『流人ー「人相書」にみる面影』

《展示期間：令和9年1月30日(土)まで》

江戸時代の天草には、流刑によって天草へ罪人が送られていました。藤田家文書には彼らの姿や特徴を記した「人相書」など、流人に関する資料が含まれています。本展示では、人相書など流人に関する資料を通して、天草に送られた流人や、流人に対応した村の様子を紹介しています。

■問い合わせ先

社会教育課文化教育係(本と歴史の交流館イコット内) ☎0964(56)3363

開館時間 9時～17時(火曜日～日曜日)



●令和8年度上半期貸出ベスト5

一般書の部

- 1位 暁星 湊 かなえ / 著
(大矢野・姫戸図書館所蔵)
- 2位 失われた貌 櫻田 智也 / 著
(大矢野・移動図書館所蔵)
- 3位 エピクロスの処方箋 夏川 草介 / 著
(大矢野・龍ヶ岳図書館所蔵)
- 3位 科学的に証明されたすごい習慣大百科 堀田 秀吾 / 著
(大矢野・姫戸図書館所蔵)
- 3位 なくなればいいのに。 穴沢 大輔 / 著
(龍ヶ岳図書館所蔵)
- 4位 百年の時効 伏尾 美紀 / 著
(大矢野・姫戸図書館所蔵)
- 5位 分水 今野 敏 / 著
(姫戸・龍ヶ岳図書館所蔵)

児童書の部

- 1位 『パンどろぼう』絵本シリーズ 柴田 ケイコ / 著
- 2位 『大迫力!』シリーズ 西東社 / 出版
- 3位 ポケモン生体図鑑 小学館 / 出版
- 4位 『どろどろ〜んオバケーヌ』シリーズ 小泉 マーリ / 著
- 5位 『ノラネコぐんだん』シリーズ 工藤 ノリコ / 著

※シリーズ本は、各館に揃えて所蔵されているわけではありません。

例：大迫力! NEO 伝説の武器・刀剣・防具大図鑑 姫戸図書館のみ所蔵
ノラネコぐんだん こんにちは 大矢野・龍ヶ岳図書館所蔵

各館へのお取り寄せ可能です。お気軽にお近くの図書館へお問い合わせください。

図書の寄贈(8月寄贈分)

亀崎 太様、他2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：11/14(土)11時〜
場所：大矢野図書館 おはなしコーナー
姫戸：11/14(土)10時〜
場所：姫戸図書館
【秋のおはなし会】おはなしの後に、新聞フリスビーを作って遊びましょう!
龍ヶ岳：10/17(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

大矢野：10/23(金)11時〜
場所：大矢野図書館 おはなしコーナー

●お知らせ

《休館日》

10/19(月)、10/26(月)、10/31(土)、
11/2(月)、11/9(月)

《臨時休館》

休館図書館：龍ヶ岳図書館
休館期間：11月6日(金)〜11月19日(木)
※休館中の返却は、他の市内図書館をご利用ください。

《移動図書館巡回日》

姫戸：10/21(水) 龍ヶ岳：10/28(水)
大矢野：11/4(水) 松島：11/11(水)
※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(臨時)	☎0969(56)0031
開館時間	9時〜16時(土、日、祝日：休館)
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)



問い合わせ⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

お知らせ information



イベント

「介護予防講演会」を開催します

高齢者ふれあい課

認知症予防をテーマに、皆さんが住み慣れた地域でいつでも元気に暮らし続けられるよう、介護予防についての知識を普及・啓発することを目的として講演会を開催します。

▼日時 10月21日(水)14時～15時30分(13時30分受付開始)

▼場所 姫戸老人福祉センター

▼内容 認知症予防・フレイル予防についての講演、健康相談、展示、eスポーツ体験等

▼参加費 無料

▼申込み 不要

問 高齢者ふれあい課地域包括支援係

☎0969(28)3378

令和8年度「天支フェスタ」

天草支援学校中学部・高年度の生徒達の学びの成果を製品とおもてなしでお届けします。数に限りがありますのでお早めにお越しください。

▼日時 11月14日(土)10時販売開始

▼場所 天草拓心高校本渡校舎(天草市本渡町本戸馬場495)

▼内容 焼き物、木工製品、手芸製品等

問 天草支援学校高等部(渡辺)

☎0969(24)3434

天草青年の家からのお知らせ



HP

○「集え!あませい登山部」の開催について

▼開催日時 11月29日(日)9時～15時

▼場所 松島町次郎丸嶽

▼対象 小学校以上

▼参加費 500円

▼申込方法 左記のQRコードから申し込みください。



申し込みフォーム

▼申込期間 11月1日(日)～11月18日(水)

○「みんなのあませいグラウンド・ゴルフ大会」の開催について

▼開催日時 11月14日(土)8時30分～12時※雨天時は9時30分～12時40分

▼場所 熊本県立天草青年の家

▼参加費 1,000円

▼申込方法 電話での申し込み後、申込書をFAXまたはメールで送付。

▼申込期間 10月25日(日)～11月4日(水)

問・申 熊本県立天草青年の家

☎0969(56)1650

F 0969(56)1195

相談



住宅金融支援機構の災害復興住宅融資について

令和8年熊本地震により住宅に被害を受けた人を対象に住宅金融支援機構(旧「住宅金融公庫」)では、新たな住宅の建設、建売住宅や中古住宅の購入、住宅の補修のための「災害復興住宅融資」を行っています。

ご高齢の方向けの「親子リレー返済」や「親孝行ローン」、「高齢者向け返済特例」などさまざまなメニューもあります

九州電力からオール電化に関するご案内

IHクッキングヒーター、給湯機、太陽光発電、蓄電池が

初期費用0円!

初期費用0円! 月々定額!

安心の保証・点検!

納得の工事品質!

※リース契約には諸条件があります。詳細については、ホームページをご確認下さい。

〒869-0502 宇城市松橋町松橋1325
九電ネクスト株式会社宇城営業所
☎0120-761-386 平日9:00～17:00

九州電力

ホームページ

九電
SMART LEASE
スマートリース

資料請求
お問い合わせ
お見積もり



九州電力
株式会社
宇城営業所



〈有料広告〉

問い合わせ⇒☎ 申込先⇒① FAX⇒㊦ メールアドレス⇒✉

ので、ご相談ください。

◆相談窓口のご案内はこちら



☎独立行政法人住宅金融支援

機構カスターマセンター

(災害専用ダイヤル)

☎0120(086)353

9時～17時(祝日、年末年

始を除き土日も営業)

労働・雇用・年金無料相談実施

働く人の仕事上の悩みや困

りごとなどの相談に応じます。

▼日時 11月19日(木)13時30

分～15時30分

※1人30分程度

▼場所 上天草市複合施設ここ

らす(上天草市浄南町4-15)

2日前まで予約が可能です。

予約なしでも相談可能です。

すが、予約優先となります。

☎熊本県社会保険労務士会天

草支部(荒木)

☎0969(23)0750

救急車を呼ぶ? 病院へ行く? 迷った時は#7119に相談を

#7119(熊本県救急安心

センター)とは?

急な病気やけがをしたとき

に、救急車を呼ぶべきか、医

療機関を受信すべきか迷った

場合に相談できるダイヤルで

す。看護師が症状を聞き、救

急車の必要性や受診の必要

性、受診可能な医療機関など

について案内します。

※夜間における小児救急相談

(おおむね中学生までは

『#8000』

▼利用方法 固定電話、携帯

電話どちらからでも利用可

能です。

#を押したあと、7119

を押すと、相談窓口へつな

がります。

IP電話など、#発信がで

きない電話機の場合は、0

31645613290に

電話をお願いします。相談

料は無料ですが、通話料は

利用者様のご負担となりま

▼利用時間 24時間365日

※小児救急相談の受付時間
は「県子ども医療電話相談
事業」にてご確認ください。

☎北消防署

☎0964(56)1048

助成



令和7年8月豪雨に係る
「被災者生活再建支援
金(基礎支援金)」の申請
期限延長について

福祉課

令和8年熊本地震の影響に
より、令和7年8月豪雨に係
る被災者生活再建支援金(基
礎支援金)の申請期限が12か
月延長され、令和9年9月9
日までとなりました。今回の
延長は、地震の影響により住
家の解体手続等に遅れが見込
まれる状況を踏まえたもので
す。

制度の詳細は、市ホームペ
ージをご確認ください。



市HP

☎福祉課福祉政策室
☎0969(28)3381

募集



令和8年第3回上天草
歴史講座を開催します

社会教育課

市史姫戸町龍ヶ岳町編近
現代編(戦争部分)著者の高谷
和生氏(くまもと戦争遺跡・
文化ネットワーク代表)を講
師にお迎えして、上天草に残
る戦争遺産や軍人慰霊像な
ど、上天草と戦争の関りにつ
いて解説する講座を開催しま
す。

▼日時 11月7日(土)14時～

16時まで(開場 13時30分)

▼場所 上天草市役所松島庁

舎3階会議室

▼申し込み期限 11月5日

(木)

☎①社会教育課文化教育係
(本と歴史の交流館内)

☎0964(56)3363

〈有料広告〉

大きくなりすぎた
庭木・空き家の伐採
お困りではありませんか?

高所作業・手つかずの放置庭・
竹やぶ処分も対応!

- ☑ 他社やシルバーさんで断られた高い木の伐採
- ☑ 遠方(市外・県外)にお住まいのご家族からのご相談
- ☑ 現地確認・お見積り無料! お気軽にお電話ください

庭木の伐採・
剪定

草刈り・
草取り

空き家の
片付け

竹やぶの
処分

現地確認・
お見積り
無料!

お困り事はこちらまで

☎050-1726-8802 担当: 鎌田



問い合わせ⇒(問) 申込先⇒(申) FAX⇒(F) メールアドレス⇒(✉)

認知症サポーター養成 講座開催のお知らせ

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。認知症は誰にとっても身近な問題です。認知症の人やご家族が安心して暮らせる地域を目指して、一緒に学んでみませんか。皆さまのご参加をお待ちしています。

▼日時 11月11日(水)10時～11時30分

▼場所 上天草市役所松島庁舎3階会議室

▼費用 無料

▼申込方法 左記のQRコードからのお申し込み、または上天草市社会福祉協議会11月4日(水)までにお電話にてお申し込みください。



申し込み
フォーム

(問・申) 上天草市社会福祉協議会 会本所

☎ 0969(56)2455

「整理収納セミナー」の 開催

シニアの人のために、安全安心な生活環境作りや、介護や家事援助にも役立つ「片付けの正しい手順」と「整理収納の基本」についてのセミナーを開催します

▼日時 11月4日(水)13時30分～15時30分

▼場所 大矢野総合体育館(会議室)

▼対象 60歳以上の方

▼定員 30名

▼受講料 無料

▼申込・締切 10月21日(水)までに、連合会ホームページの申込フォーム、または申込書を郵送・FAXしてください。



申し込み
フォーム

(問) 熊本県シルバー人材センター 連合会

☎ 096(312)3310

(F) 096(312)3312

令和9年度農業大学校 社会人向け農業研修生 を募集します

農業大学校では、就農を目指す社会人を対象に、就農に必要な知識や栽培技術などを基礎から学ぶ新規就農支援研修を実施しています。

▼前期募集 令和8年9月1日(火)～10月30日(金)

▼後期募集 令和9年1月4日(月)～1月29日(金)

詳しくは、熊本県立農業大学校のホームページをご確認ください。

(問) 熊本県立農業大学校研修部
☎ 096(248)6600

「刈払機取扱安全講習」 の開催

シルバー人材センター等で除草作業に従事することを希望する方を対象に、法律で定められた安全衛生教育講習を行います。修了者には認定機関より修了証を発行します。

▼日時 12月17日(木)8時50分

～16時40分

▼場所 上天草市シルバー人材センター

▼対象 60歳以上の健康な方

▼定員 10名

▼受講料 無料

▼申込・締切 12月3日(木)までに、連合会ホームページの申込フォーム、またはシルバー人材センター等にある申込書を郵送・FAXで。

(問) 熊本県シルバー人材センター 連合会
☎ 096(312)3310



(F) 096(312)3312

その他



税のひろば

税務課

○10月の納税

市県民税 第3期
国民健康保険税 第5期

納期限 11月2日(月)

口座振替日 10月26日(月)

※口座振替をご利用の方は、振替日前日までに残高の確認をお願いします。

税金のお支払いは「口座振替」が便利です。

新たに口座振替を希望される人は、Web口座・ペイジー口座振替受付サービスを申し込みされるか、市内の金融機関で手続きください。

Web口座とペイジー口座については、ホームページをご確認ください。



口座振替



Web 口座



ペイジー口座

(問) 税務課市民税係
☎ 0964(26)5519

問い合わせ⇒(問) 申込先⇒(申) FAX⇒(F) メールアドレス⇒(✉)

天草税務署からのお知らせ

○令和8年10月1日からの税務署総合窓口の受付時間について

各種オンライン手続の拡充に伴い、10月1日以降、全ての税務署で総合窓口の受付時間を原則として9時から15時とします。ご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、総合窓口の受付時間外でも、開庁時間内(8時30分から17時)に来署された場合には、対応しておりますが、可能な限り受付時間内の来署をお願いいたします。

天草税務署総合窓口の受付時間(10月1日～)

【原則】9時から15時
○申告書等の様式変更等について

国税システムの更改に伴い、一部の書面申告書や申請・届出書、法定調書の様式が新しくなっています。

なお、様式の変更に当たり、申告書の控用はなくなり、申告書の配色は原則、白黒となります。

ついでに。

※過去に入手した申告書等については、様式の内容自体が変更されている場合がありますので、最新の申告書等であるかをご確認ください。



国税庁
HP

問天草税務署

☎0969(22)2510

光回線サービスの電話勧誘
勧誘トラブルにご注意
ください！

光回線サービスの電話勧誘

トラブルに関する相談が、全国の消費生活センターへ寄せられています。「安くなる」「契約中のサービスが使えなくなる」などと勧誘された際は、必ず事業者名やサービス名、連絡先を確認し、説明書面などを見てから検討しましょう。

お困りの際は、上天草市消費生活センターまたは熊本県消費生活センターまでご相談ください。

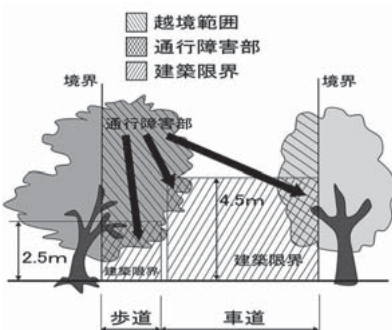
消費生活センターまたは熊本県消費生活センターまでご相談ください。

問熊本県消費生活センター

☎096(383)0999

道路に張り出している
木の伐採にご協力を!!

道路や歩道への枝の張り出しや倒木により歩行者や自動車等に損害が発生した場合、樹木所有者の管理責任を問われることがあります。



このため、道路沿いで樹木を所有されている方は点検を実施していただき、危険な場合は伐採する等の措置をお願いします。

問熊本県道路保全課

☎096(333)2495

労使間トラブルの解決
に「あっせん」をご利用
ください

熊本県労働委員会では、労働者個人と事業主との間のトラブルについて、話し合いによる解決を無料で支援する「あっせん」を行っています。公益委員・労働者委員・使用者委員の3名のあっせん員が解決のお手伝いをします。

労働者・事業主のどちらからでも申請でき、また、正社員か否かは問いません。お気軽にご相談ください。

問熊本県労働委員会事務局

☎096(333)2753

システム移行に伴う
コンビニ交付サービスの
休止について

市の業務システムの移行作業に伴い、コンビニ交付サービスを休止します。

▼休止期間 令和8年10月26日(月)～令和8年11月4日(水)

(水)

休止期間中は、マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストア等での各種証明

書の取得ができません。証明書が必要な方は、事前に取得いただくか、各窓口をご利用ください。

なお、休止期間は作業の進捗状況により変更となる場合があります。変更が生じた場合は、市ホームページおよび市公式LINEでお知らせします。

市民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

問市民課大矢野窓口センター

☎0964(26)5535

善意に感謝(敬称略)

市内の福祉施設(南風苑)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

○芳扇会





10月は『里親』月間です。

～温かい家庭を必要としている子どもたちがいます～

様々な事情により、家族と一緒に暮らすことができない子どもたちがいます。そうした子どもたちを家庭に迎え入れ、温かい家庭環境の中で成長を支えるのが「里親制度」です。

里親は特別な人ではありません。地域の中で子どもたちの成長を支える身近な存在です。

「自分に務まるだろうか」「経済的な負担は？」と不安に思う方もいるかもしれませんが、児童相談所や里親支援センターなどがしっかりとサポートします。

◆研修と相談

里親になる前の研修に加え、里親になった後も、里親等支援員が継続して相談に応じます。

◆経済的な支援

子どもの養育に必要な費用については、里親手当などが支給されます。

◆専門的なケア

子どもの養育に関する悩みについては、専門家と連携してサポートします。



里親になることは、子どもたちの成長を支えるだけでなく、里親家庭にとっても多くの学びや気づきにつながります。

- 子どもの成長を間近で見守る喜び
- さまざまな価値観や経験との出会い
- 地域社会とのつながりを実感できること

「里親」という選択肢は、特別なことではありません。この記事を読んで関心を持たれた方は、まずは里親制度について知ることから始めてみませんか。その一歩が、子どもを支える大きな力になるかもしれません。子どもは地域の宝です。すべての子どもが安心して成長できる地域社会をつくるために、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。

制度の内容を知りたい方、里親さんの体験談を聞いてみたい方は、まずはお気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ先 養育家庭支援センターきらきら

☎096(383)8100

メール kirakira@jiaien.or.jp

上天草市住宅用省エネルギー設備設置費補助金について

【申請受付期間】

- ・令和9年2月26日(金)まで(先着順)

※ただし、予算がなくなり次第終了となります。補助が必ず受けられるとは限りませんので、電話などでご確認のうえ申請を行ってください。

【対象設備・補助金額】

- ・太陽光発電システム 1件当たり上限5万円
- ・定置用リチウムイオン蓄電システム 1件当たり上限10万円
- ・エネルギー管理システム(HEMS) 1件当たり上限1万円

【補助対象者】 次のすべての要件を満たす個人とします。

- ・本市に居住し、または実績報告時までに対象住宅に住民登録を有し、自ら居住する専用住宅または併用住宅(賃貸用を除く。)に対象設備を設置する人
- ・対象設備の設置工事を行っていない人(既設設備に対する増設は対象外)
- ・過去に対象設備に関する本市の補助金の交付を受けていない人
- ・令和9年3月8日(月曜日)までに、対象設備の設置を完了できる人
- ・太陽光発電システムを設置する場合は、電力会社と電灯契約・余剰電力の受給契約を結ぶことのできる人
- ・市税などの滞納がない人

【申請方法】

- ・申請書に必要な書類を添付のうえ、環境衛生課まで持参してください。(郵送またはFAXによる受付はいたしません。)
- ・申請書の様式については、大矢野庁舎環境衛生課、松島庁舎市民課、姫戸統括支所または龍ヶ岳統括支所で受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください。

※詳しくは、「上天草市住宅用省エネルギー設備設置費補助金交付要綱」をご確認ください。

【問い合わせ先】 環境衛生課環境衛生係 ☎0964(26)5524



市 HP

生ごみ処理機器購入費補助金制度について

●電動式生ごみ処理機 最大3万円

(1世帯当たり1基まで)

※購入価格の1/2以内

●生ごみ堆肥化容器 最大1万円

(1世帯当たり2基まで)

※購入価格の1/2以内



購入前の申請になります。購入予定機器の見積書を持参して

環境衛生課または各庁舎・各支所にご提出ください。

予算に達し次第終了となります。

電話などで事前にご確認のうえ、申請を行ってください。

■問い合わせ先 環境衛生課環境衛生係 ☎0964(26)5524



令和8年度 上天草市発注工事予定一覧表

令和8年10月1日現在における予定です。実際に発注する工事の内容がこの内容と異なる場合またはここに記載されていない工事が発注される場合があります。また、予定設計金額が200万円以下の工事、工事発注内容や時期が未定の工事は記載してありません。

令和8年10月1日現在

工 事 名	工事場所	工事種別	工 事 概 要	入札予定 時期	工事期間
社会体育施設非構造部材 落下防止対策工事	市内一円	建具工事	社会体育施設7施設 アリーナ照明等の 落下防止対策	第3 四半期	約3ヶ月
市道本口白間線道路整備 工事	松島町阿村	舗装工事	舗装補修・側溝布設替えL=80m	第3 四半期	約3ヶ月
市道環状東線自転車通行 空間整備工事	大矢野町登立	舗装工事	アスファルト舗装 L=130m、A=910 ㎡、路面標示 一式	第3 四半期	約3ヶ月
市道寺尾大手原線交通安 全対策工事	大矢野町上	舗装工事	舗装補修・区画線改良L=230m	第3 四半期	約4ヶ月
上天草港(江樋戸港区)改 修工事	大矢野町上	土木一式 工事	物揚場(改良)L=67m	第3 四半期	約6ヶ月
市道寺尾大手原線交通安 全対策工事(緑越)	大矢野町上	舗装工事	舗装補修・区画線改良L=95m	第3 四半期	約4ヶ月
市道満越江後線交通安 全対策工事	大矢野町中	土木一式 工事	転落防護柵更新(改良)L=280m	第3 四半期	約4ヶ月
市道馬建埋立5号線道路 整備工事	松島町合津	土木一式 工事	舗装補修・側溝修繕L=20m	第3 四半期	約3ヶ月
市道今村2号線外1路線舗 装工事	松島町合津	舗装工事	アスファルト舗装L=75m、A=325㎡	第3 四半期	約3ヶ月
牟田漁港1号防波堤機能 保全対策工事	姫戸町姫浦	土木一式 工事	防波堤L=8.9m	第3 四半期	約6ヶ月
市道高戸樋島線交通安 全対策工事	龍ヶ岳町高戸	土木一式 工事	交差点改良L=30m・歩道設置一式	第4 四半期	約4ヶ月
市道高戸樋島線交通安 全対策工事(緑越)	龍ヶ岳町高戸	土木一式 工事	交差点改良L=30m・歩道設置一式	第3 四半期	約4ヶ月
市道堤治郎田線舗装工事	大矢野町上	舗装工事	アスファルト舗装L=150m、A=950㎡	第3 四半期	約3ヶ月
市道宮津越の浦線交通安 全対策工事	大矢野町中	舗装工事	舗装補修・区画線改良L=160m	第3 四半期	約4ヶ月
湯島島内市道整備工事 (緑越)	大矢野町湯島	土木一式 工事	施工箇所 3箇所	第3 四半期	約3ヶ月
上天草市管内交通安全対 策工事	市内一円	土木一式 工事	道路整備一式	第3 四半期	約3ヶ月
市道屋敷山白涛線舗装工 事	大矢野町登立	舗装工事	アスファルト舗装L=100m、A=400㎡	第3 四半期	約3ヶ月
市道尾越崎大渦線舗装工 事	大矢野町登立	舗装工事	アスファルト舗装L=120m、A=600㎡	第3 四半期	約3ヶ月

工 事 名	工事場所	工事種別	工 事 概 要	入札予定 時期	工事期間
市道野中串線道路整備工 事（繰越）	大矢野町上	土木一式 工事	路肩復旧L=9m	第3 四半期	約3ヶ月
市道野米線舗装工事	大矢野町中	舗装工事	アスファルト舗装L=150m、A=1,095㎡	第3 四半期	約3ヶ月
市道大桜蔵々線舗装工事	大矢野町維和	舗装工事	アスファルト舗装L=160m、A=960㎡	第3 四半期	約3ヶ月
井出の川浚渫工事	松島町内野河 内	浚渫工事	堆積土掘削 L=50m V=267㎡	第3 四半期	約4ヶ月
太原川浚渫工事	松島町内野河 内	浚渫工事	堆積土掘削 L=290m V=280㎡	第3 四半期	約4ヶ月
永目川浚渫工事	姫戸町姫浦	浚渫工事	堆積土掘削 L=80m V=91㎡	第3 四半期	約4ヶ月
阿村川浚渫工事	松島町阿村	浚渫工事	堆積土掘削 L=300m V=152㎡	第3 四半期	約4ヶ月
龍ヶ岳山頂自然公園バン ガロー改修工事	龍ヶ岳町大道	建築一式 工事	バンガロー 2棟	第3 四半期	約5ヶ月
大維農道舗装工事	大矢野町維和	舗装工事	舗装工 L=140m A=980㎡	第3 四半期	約3ヶ月
西川内地区舗装工事	姫戸町二間戸	舗装工事	舗装工 L=100m A=500㎡	第3 四半期	約3ヶ月

■問い合わせ先 監理課契約検査係 ☎0964(26)5533



令和8年度「人権の花」運動の伝達式を 実施しました

6月30日に上天草市立今津小学校で、「人権の花」運動の伝達式を実施しました。

「人権の花」運動は、児童が協力して花を育てる活動を通じて、生命の尊さや人権を尊重する心、協力や感謝することの大切さの学習を目的として、昭和57年から実施しています。

伝達式では、人権イメージキャラクターの「まもるくん」と「あゆみちゃん」が登場し、前年度の実施校で収穫した花の種などが児童へ手渡されました。

花の種は、今津小学校の児童の皆さんが大切に育て、次の実施校へと引き継がれます。

■問い合わせ先 市民課大矢野窓口センター ☎0964(26)5534





7月28日、本市では震度6弱の地震を観測しました。地震を経験した今だからこそ、日頃の備えや避難行動を見直し、災害時に命を守る行動を確認しておくことが大切です。

上天草市では11月5日(木)に大矢野総合体育館において総合防災訓練を実施します。

今回は、地震・津波の発生に加え、橋の通行止めによる孤立、停電や断水を想定した実践的な訓練です。

□訓練で体験できること

◎避難訓練

- ・シエイクアウト訓練
- ・津波を想定した避難訓練
- ・消防団や警察による避難誘導



●次回予告・・・
11月号では、「室内の地震対策(家具固定など)」について紹介します。

■問い合わせ先
危機管理防災課消防防災係
☎0964(26)5544

今月の
「ひとつやってみよう」

自宅から避難所まで歩いてみましょう。

7月28日の地震では、「どこに避難すればよいかわからなかった」「家族と連絡が取れるか不安だった」という方もいたのではないのでしょうか。



◎避難所開設訓練

- ・住民主体による避難所運営
- ・防災士による支援

◎物資受入訓練

- ・水や食料など支援物資の受領
- ・避難所への配布体験

◎炊き出し訓練

- ・地域婦人会による炊き出し



「マイナポータルアプリ」が「マイナアプリ」に変わりました!

「マイナポータルアプリ」が「マイナアプリ」に変更されました。

○マイナアプリとは?

マイナンバーカードを使った本人確認や、マイナンバーカードの機能をスマートフォンへ追加できるアプリです。

「マイナアプリ」と「スマートフォンのマイナンバーカード」を使うことで、実物のマイナンバーカードを取り出さずに手続きができます。

○利用できるサービス

- ・確定申告や引っ越しなどの行政手続
- ・銀行やNISA口座の開設、クレジットカードの申し込み(大和証券、三井住友カードなど)
- ・アカウントの登録や復旧(メルカリ、Yahoo!JAPANなど)

など、行政手続の利用に加え、さまざまな行政・民間サービスでの本人確認をひとつのアプリで行うことができます。

○利用方法

すでにマイナポータルアプリを利用している方は、アプリをアップデートするだけで利用できます。

初めてアプリを利用される方は、新たにアプリをダウンロードし、マイナンバーカードで利用登録を行うことで利用できます。

この機会にマイナアプリを活用し、便利なオンラインサービスをご利用ください。

～マイナンバーカードの出張申請と休日窓口について～

出張申請

日程：火曜日および木曜日
時間：10時～15時
※12時～13時を除く。

休日窓口

日程：11月8日(日)
時間：9時～12時
場所：松島庁舎市民課

※事前予約が必要ですので、市民課大矢野窓口センターまでご連絡ください。

■問い合わせ先 市民課大矢野窓口センター ☎0964(26)5535

すめ! 地域おこし協力隊

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(KA-
SU-GAI代表)です。令和7年4月
に着任して湯島に移住し、早一年半が過
ぎようとしています。

今年の夏は、総務省ふるさとミライカ
レッジモデル事業に参画し、「企業の挑戦
に、若者の視点を。」をコンセプトに約1
か月滞在型で育む「上天草ベンチャー留
学」に挑戦しました。人手不足を補うた
めに学生を受け入れるのではなく、若者
ならではの視点や発想を生かして、地域
企業の課題を根本から解決していく。そ
んな想いから始まったのが、「上天草ベン
チャー留学」です。

また、自身でも初となる、上天草の企
業のコーディネート業務と、自社企業
(KA-SU-GAI)での都市部の大学
生2名の湯島での受け入れを行いました。
インターンシップにおけるコーディネー
ターは「つなぎ手」です。『新しい取り組
みに手をつけよう』と思っているが着手で
きていない』『新しい仲間と、新たなアイ
デアを生みだしたい』と思っている夢を
持つ企業の社長と『学生最後の夏に新た
な挑戦をしたい』『自分を成長
させたい』と思っている『学生』
とをつなぐ役割を持っています。

KA-SU-GAIでは、今
夏、学生2名に次のプロジェク
トに取り組んでもらいました。

1人は「島の未来リサーチ」
担当として、漁師さん・農家さ
んの声を聞き、困りごとや受入
可能性を整理し、湯島に人を呼
び込む仕組み(おてつだいサー
ビス事業)の土台を、現場の声
から組み立てました。

もう1人は「湯島ストーリー
発信」担当として、現場体験や
素材収集を通じて、湯島の漁師



KA-SU-GAI 学生2名受入 in 湯島



2026夏「上天草ベンチャー留学」

の魅力が伝
わる発信の
土台をつく
り、アオリ
イカ孵化プ
ロジェクト
を起点に、
漁師全体の
魅力を全国に届けました。
2人は別々の役割を持ちますが、向か
う先は同じ、「湯島の未来をひらく入口を
つくる」こと。それぞれの強みを活か
しながら、一緒に1か月を走り抜けてく
れました。
インターンシップが終わって、再び上
天草、そして湯島に学生が訪れた際は、
また声をかけていただけたらうれしいで
す。
残りの協力隊での活動期間で、地域コー
ディネーターをはじめとする協力隊員と
の横のつながりを強化し、上天草全体の
活動にも引き続きチャレンジしていきた
いです!
どうぞよろしくお願いします!



松村 雄宣さん

Vol:109



Our School Projects ~わたしたちのSDGs~

中南小学校の児童会は、「笑顔で協力・進んで行動 ねばり強くやりぬき思いをこめて表現する中南っ子」
をスローガンに掲げ、5つの委員会がSDGsと関連付けた活動を進めています。今回はその中から「ペッ
トボトルキャップ集め」と「あいさつ運動」、「ばかばかの木」の取り組みを紹介します。

3 すべての人に
健康と福祉を



◇ペットボトルキャップ集め

環境安全委員会が中心となり、ペットボトルキャップの回収を行っています。回収した
キャップは、医薬品が不足している地域の子供たちへのワクチン接種などの費用として活
用されます。より多くのキャップを集めることを通して、誰もが健康で幸せな生活が送れる
ようにしようという意識の高まりを期待しています。

17 パートナシップで
目標を達成しよう



◇あいさつ運動とばかばかの木

企画運営委員会を中心に、あいさつ運動を行っています。手作りのたすきをかけた委員が各学級を回り、
元気なあいさつや低学年への温かい声かけをして学校
全体に明るい雰囲気を広げています。給食の時間には、
その週の「あいさつ名人」を表彰し、児童の意欲の向上
にもつながっています。

ばかばかの木の取り組みでは、相手を思いやる優し
い心を育むため、感謝の気持ちや楽しかった出来事を
書いたカードを「ばかばかの木」に貼ります。全校で共
有することで、お互いの思いやりや喜びに共感し合え
るよう工夫しています。



中南小学校



相 談

相談ごと	日にち	時 間	相談場所	お問合せ先
行政相談	①10/16金 ②11/12金	①9時～12時 ②13時～16時	①姫戸老人福祉センター ②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	10/20火	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	11/17火	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	11/19金	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	月火水金 (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	火水金	10時～17時	ジョブカフェ・天草ランチ	天草広域本部内(ジョブカフェ・天草ランチ) ☎0969(22)4226※要電話予約
	11/11火 ※出張相談	13時～16時	大矢野庁舎1階テレビ会議室	
福祉相談	①10/15金 ②10/22金 ③11/5金 ④11/12金	13時～16時	①姫戸老人福祉センター ②大道老人福祉センター ③社会福祉協議会松島本所 ④大矢野老人福祉センター	上天草市社会福祉協議会 ①姫戸町支所 ☎0969(58)2556 ②龍ヶ岳町支所 ☎0969(63)0909 ③松島町本所 ☎0969(56)2455 ④大矢野町支所 ☎0964(56)3470
精神保健相談	11/12金	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
10/17金 ・ 10/18土	高戸神社祭 10/17 13時～ 10/18 17時～ 龍ヶ岳町高戸地区一帯 龍ヶ岳統括支所 ☎0969(62)1111
10/24土 ・ 10/25日	ハロウィンパーティ2026 11時～17時 宮津海遊公園 天草サンセットマルシェ実行委員会 ☎0964(27)9787
11/5金 ・ 11/12金	アフタヌーンイングリッシュティータイム 14時～15時 松島庁舎 社会教育課 ☎0969(28)3361

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)5535





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

(対象者：原則15歳以上)

※ダイヤル回線の場合 ☎03(6735)8190

※緊急時は迷わず119番通報をお願いします。



育児相談・母子健康手帳交付

保健センターで平日随時実施します。(予約制)
事前にご連絡ください。(来所が困難な場合はご相談ください。)

予約は市の公式 LINE からできます→

【用意するもの】

◇育児相談：母子健康手帳

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



乳幼児健診

種 類	対象者(生月)	日 時
1か月児健診	生後27日をこえ 出生後5週までの乳児	個別予約
2か月児健診	R8.9	11/17火
3～4か月児健診	R8.6(10月対象) R8.7(11月対象)	個別予約
離乳食教室	R8.5	10/20火
6～7か月児健診	R8.3	10/22木
1歳6か月児健診	R7.3～4	11/12木
2歳児歯科健診	R6.11	11/10火
5歳児健診	R3.9	10/15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「こどもぴ★KA」にて随時お知らせします。



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。

10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→
(天草市郡市医師会ホームページ)



日	当番医名(診療科目)	場 所
10/18	宮崎外科胃腸科医院 (外・消)	大矢野町上 ☎0964(56)0600
10/25	竹中医院(内)	姫戸町二間戸 ☎0969(58)2148
11/1	中村医院(内)	大矢野町上 ☎0964(56)0003
11/8	春田医院 (外・内・小)	松島町阿村 ☎0969(56)0052
11/15	やまうち医院 (内・小・ア)	松島町阿村 ☎0969(56)0899

県内の当番医情報は公的検索システム
「医療情報ネット」でも確認できます→



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→



編集後記

食欲の秋がやってきましたが、もうすぐで人間ドックもやってきます。今年は大幅な減量のうえで臨みたいので、納豆とカツオ(豊作らしい)を相棒に、もう少し頑張っていきたいと思います。(担当 I)

読書の秋ということで、読了していた風良ゆう作「汝、星のごとく」を再読しています。映画化もされたので、合間で見に行こうと思います。この作品は瀬戸内の島々が舞台となっており、情景描写が上天草と重なる作品となっています。映画の撮影を上天草でやってくれれば良かったのにとしみじみ思います。(主演の広瀬すずさんを見たいだけ(笑)) (担当 S)

上天草高校学科紹介①

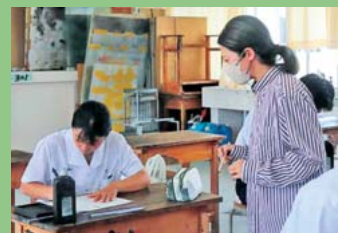


上天草高校には、普通科・普通科グローバル文理コース・情報会計科・福祉科の4つの学科があります！
今月は、私たち2年生が、普通科と普通科グローバル文理コースの魅力について紹介します！



松山 あかね 渡邊 光華

普通科



上天草高校の普通科では、さまざまな教科の基礎を幅広く学びながら、一人ひとりの進路に合わせた学習ができます。習熟度別授業など、個々の理解度に応じた指導も行っており、四年制大学への進学から就職まで、幅広い進路を目指すことができます。また、普通科でありながら、商業や福祉について学べることも大きな特徴です。進路ガイダンスなど、将来について考える機会も充実しています。

「部活動と勉強を両立したい」「大学への進学を目指したい」「高校卒業後は就職したい」など、一人ひとりの希望に合わせた進路選択ができるのが普通科の魅力です。長期休業中には1・2年生は課外授業がないため、部活動やアルバイトなど、自分の時間を大切にしながら高校生活を送ることもできます。進学にも就職にもつながる幅広い学びを通して、自分の未来を見つけてみませんか？



中路 悠月 澤田 一輝

普通科グローバル文理コース



国公立大学や難関私立大学への進学を目標にするコースです。
文系と理系のどちらにも対応できる授業を行っています。

学科ならではの特色



- ・国公立大学や難関私立大学への進学を目指す。
- ・文系・理系どちらにも対応したカリキュラム。
- ・ALTの先生とともにミニゲームやトーク活動、プレゼンテーションをする学校設定科目「異文化コミュニケーション」などを実施。
- ・地域と関わる活動や発表会にも参加する。
- ・勉強と部活動を両立する。
- ・先輩から後輩へのコース紹介やアドバイスがある。
- ・模試や定期考査に向けた学習に力を入れる。
- ・理科と数学の知識を使って自分で設定した課題を地域の方や先生と協力して解決していく理数探究の活動がある。



NEXT

次回は情報会計科と福祉科を紹介します。

