

人と海の  
ふれあいまち

Kamiamakusa

# 上天草

5月21日 中南小学校

## 見えるかな、部分日食!



5月21日、国内では25年ぶりの金環日食が全国各地で観測されました。

あいにくの天候の中、中南小では、登校してきた児童らが日食グラスを持ち、雲の切れ間から少しでも部分日食がみえないか観察していました。

### 目次

- キララ祭天草サンライズウォーク… P 2 ~ 3
- 土砂災害から身を守るために… P 4 ~ 5
- まちのわだい… P 6 ~ 7
- 健康ガイド… P 8 ~ 9
- 市立病院だより… P 10 ~ 11
- 生涯学習・図書館だより… P 12 ~ 13
- ウェルカム市長室… P 14 ~ 15
- お知らせ… P 16 ~ 25

- ①龍ヶ岳山頂へ向かって出発
- ②チェックポイントでは特産の甘夏の配布も
- ③大作山の棚田を紹介する観光ガイドの会のメンバー
- ④抽選会では、いろいろな特産物が当たりました
- ⑤高戸ソーラン愛好会「龍」による多喜雄ソーラン
- ⑥小屋川内獅子舞保存会による獅子舞の演舞
- ⑦下山すると、四郎くん、キララちゃん、くまモンも登場
- ⑧城南火の君太鼓による迫力ある演奏
- ⑨山頂のイベント会場に集まったたくさんの参加者



# 第20回キララライズウォーク

4月29日、大道港をスタートし龍ヶ岳山頂を目指す第20回キララ祭天草サンライズウォークが行われました。

当日は、天候にも恵まれ、市内外から約750人が参加し、4月の暖かな日差しを浴びながら片道7キロのサンライズコースを楽しみました。

途中のチェックポイントでは、ボランティアによるお茶や甘夏などの差し入れもあり、参加者は、しばし足を止めて、一息ついていました。

また、山頂イベントでは、城南火の君太鼓による太鼓の演奏、高戸ソーラン愛好会「龍」による多喜雄ソーランの演舞、そして、小屋川内獅子舞保存会による獅子舞の披露が行われました。その後、上天草の特産品や旅行券が当たる抽選会が行われ、抽選が行われる度に大きな歓声があがっていました。

下山して大道港に戻ると、本市特命係長の「四郎くん」とミューイ天文台のマスケットキラクター「キララちゃん」、そして「くまモン」も登場し、たくさん方が一緒に記念撮影をしていました。

# 防 災 の 知 識

## 【市民の皆さまへ】

市では「土砂災害警戒情報」が発表された場合、市民の皆さまにいち早く情報を提供するため深夜であっても防災無線放送で放送しますのでご理解とご協力をお願いします。

## 【土砂災害警戒情報を知っていますか】

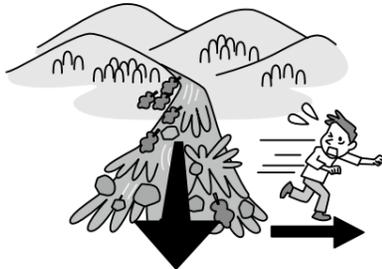
土砂災害警戒情報は大雨による土砂災害発生の危険性が高まったときに、市町村長が住民への避難勧告等を適切に行えるように支援するとともに、住民自らの避難の判断にも参考となるよう、都道府県砂防部局と気象庁が共同で発表する情報です。

### ●雨に注意しましょう



土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降雨量になったら、十分な注意が必要です。

### ●逃げ方を覚えましょう



土石流は速度が速いため、流れを背にしたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して、直角に逃げるようにしましょう。

### ●避難場所を決めておきましょう



日頃から家族全員で避難場所や避難する道順を決めておきましょう。そうすれば、家族が一緒にいないときでも、避難場所で落ち合うことができます。

## 熊本県防災情報メールサービスへの登録について

### ◆ぜひ、登録しましょう！

県では、土砂災害や洪水などの災害の危険性が高くなった場合などに、県民の皆さまの携帯電話やパソコンに気象情報や河川水位情報を配信する「熊本県防災情報メールサービス」を実施しています。

メールサービスでは、県内の気象警報・注意報や土砂災害警戒情報、地震・津波情報、火山情報のほか、県内各地に設置された河川水位などの情報を発表後すぐにメールで配信します。このメールサービスにより、県民の皆さまが必要な防災情報などを受信できるようになり、避難判断の情報として有効でありますので、ぜひ多くの皆さまの登録をお願いします。

○登録方法 entry@anshin.pref.kumamoto.jp宛に空メールを送信。  
または、右の2次元バーコードを携帯で読み取ってメール送信してください。



○問合せ先 県危機管理防災課 ☎096(333)2118  
※登録料、情報料は無料ですが、通信料はご利用者の負担になります。

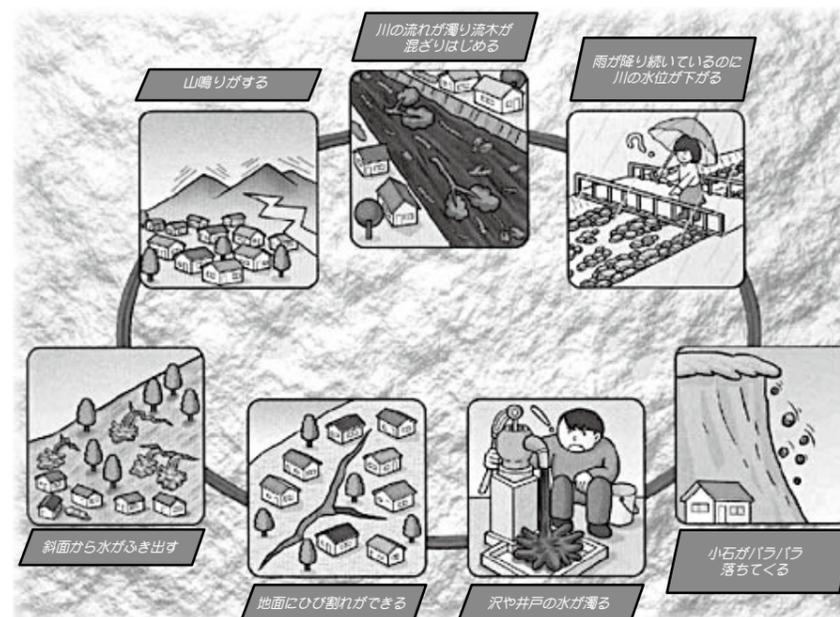
### ◆防災情報ホームページ

- 県防災情報ホームページ…<http://cyber.pref.kumamoto.jp/bousai>
- 県総合型防災情報システム…(雨量・水位などをリアルタイムで提供)  
<http://www.bousai.pref.kumamoto.jp/>
- 気象庁…<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
- 上天草市…<http://www.kamiamakusa-c.kumamoto-sgn.jp/>



## 土砂災害から身を守るために

## 土砂災害～こんな前触れには注意！！～



近年の異常な豪雨の増加に伴い、土砂災害が多発しています。昨年は新潟・福島豪雨や台風12号など、各地で記録的な降水量が観測され、全ての都道府県で土砂災害が発生しました。

平成23年には全国で1422件の土砂災害が発生し、死者・行方不明者は85人にも上っています。

- 山鳴りがする。
- 川の流れが濁り流木が混ざりはじめる。
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる。
- 斜面から水がふき出す。
- 地面にひび割れができる。
- 沢や井戸の水が濁る。
- 小石がパラパラ落ちてくる。



**5/20**  
**手作り日食グラスで金環日食を  
 観察しよう**

**ミュージ天文台**

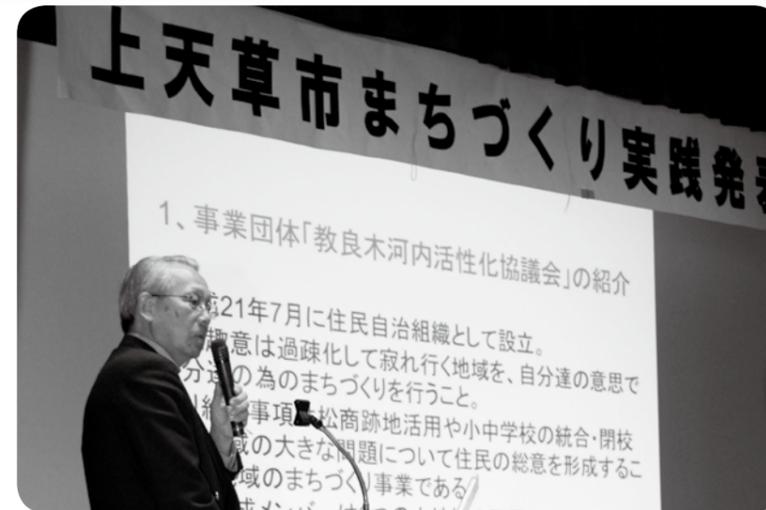
県南部では 163 年ぶりに金環日食となる 5 月 21 日を前に 20 日、ミュージ天文台で日食グラス作りと日食観測時の注意事項などについて説明を行う教室が開かれ、家族連れでにぎわいました。

参加者は、翌日の日食を手作りの日食グラスで観察して楽しもうと、思い思いの絵を描き完成させました。

日食について学んだあとは、龍ヶ岳山頂の野外散策も行われ、この日のあいにくの空模様に参加者らは「明日は天気になってほしい」「日食の時だけでも雲が切れてほしい」など祈るように話していました。

当日、晴れていれば最大食は右のように見えるはずでしたが、21日は雲が広がり上天草市ではほとんどの人が残念ながら日食の観測はできませんでした。  
 県内で次に金環日食が観測されるのは 2312 年。部分日食は 2016 年 3 月とのこと。

最大日食部分  
 約 93%  
 市役所付近



**まちの  
 わだい**

**4/14**  
**まちづくり6団体が活動内容を報告**  
**上天草市まちづくり実践発表会を開催**

4月14日、大矢野自然休養村管理センターで上天草市まちづくり実践発表会が行われ、市の助成を受けてまちづくり事業を実施している6団体がプロジェクターなどを使用しながら取り組みや成果を発表しました。

この発表会は、まちづくり事業に取り組んだ団体の活動内容とその成果を広く市民の皆さんへ紹介することで、今後のますますの住民主体のまちづくりを進めていくために行われているものです。

**5/20**  
**チリメン漁の網に珍客?**



**龍ヶ岳町で珍しいウミガメかかる**

5月20日、龍ヶ岳町の北垣水産（北垣潮代表）のチリメン漁の網に珍しいウミガメがかかりました。北垣さんは「長年漁をしているがウミガメがかかったのは初めて」と、同社の水槽で一時的に保護。水槽でウミガメは生きたエビを食べるなど元気な様子を見せていました。

この知らせを受けた日本ウミガメ協議会理事の吉崎和美さん（天草市）は、「タイマイとアカウミガメ両方の特徴を持ち混血のよう。国内でも捕獲は珍しい」と語り、研究機関の調査を経て海に帰したいとのことでした。

ウミガメが生きていける豊かな天草の海を皆で守っていきましょう。

**5/15**  
**営業利益を地域に還元**



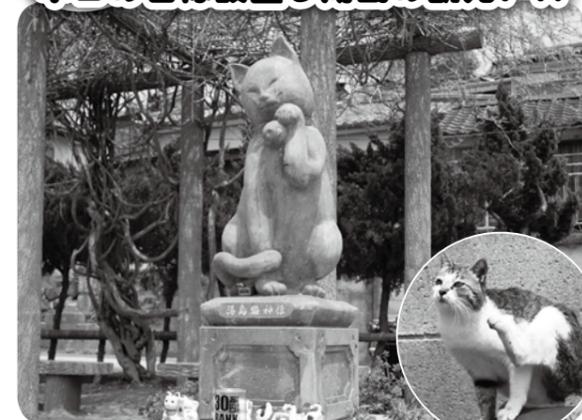
**姫戸中で寄付金贈呈**

姫戸町の白嶽森林公園指定管理者の株式会社碓電設（碓照光社長）が、施設運営での収益を地域に還元するため5月15日、姫戸中を訪れ収益金の一部を谷口政行校長に手渡しました。

白嶽森林公園はキャンプ場やハイキングコース等が整備され、一帯には日本一小さいトンボとして有名なハッチョウトンボなどの希少生物が生息する湿地帯や巨石群などを有する観光スポット。

碓社長は「生徒の勉強のために有効に使っていただければ」と話し、同社は、その他団体や姫戸小など合わせて4カ所に同様の寄付を行いました。

**4/23**  
**ネコの石像設置し湯島の観光PR**



**天草四郎観光協会**

大矢野町湯島の漁港前にネコの形の石像が設置され4月23日、その除幕式が行われました。

この石像は、湯島に多く住むネコを新たな観光のシンボルにと、天草四郎観光協会（千原光明会長）が設置したもので「湯島猫神（ゆしまみょうじん）」と名付けられました。

来島者に、島の各所で見られる人懐こいネコとふれ合ってもらい、のんびりとした湯島の旅を提案することも狙い。今後は、県内外にPRして観光客誘致の一環にしたいとのこと。

式に出席した湯島2区区長の古賀葵さんは「新聞で取り上げられてから家族で見に来られた方もいる。島の猫を見て喜び、癒されるようだ。ぜひ心を癒しに湯島へ足を運んでほしい」と話していました。

**4/8**  
**上天草市親善空手道選手権大会**

松島総合センター「アロマ」で4月8日、第6回上天草市親善空手道選手権大会が開催され、県外からの参加を含む小中学生約350人の選手が、気迫あふれる真剣勝負を繰り広げました。

●男子の部優勝

- 小学1年 石山 隼（大真館）
- 小学2年 坂本樹紀（阿蘇道場）
- 小学3年 中田雄大（大真館）
- 小学4年 榎本航太（大真館）
- 小学5年 丸石絢斗（禮武館）
- 小学6年 田村 響（海王塾）
- 中学1年 脇島海晴（霸道塾）
- 中学2,3年 浦崎亮成（武隆館）



●女子の部優勝

- 小学1,2年 齊田乃愛（教道館）
- 小学3,4年 釜つばさ（海王塾）
- 小学5,6年 鬼塚愛里（海王塾）
- 中学 柴田静香（有明空手）



●団体の部優勝

- 小学・男子（大真館・A）／中学・男子（円空塾・A）
- 小学・女子（霸道塾）／中学・女子（芦北海王塾）

- 上天草市空手道連盟所属道場の選手の主な成績
- 小学1年男子3位 梅田晟那・森川善生
- 小学3年男子3位 大島颯太
- 小学5年男子優勝 丸石絢斗・準優勝 金山斗和

無料でのお得な検診があります

市では、下記の対象の方に無料検診を実施します。この機会に検診を受けて、ご自分の健康管理にお役立てください。

対象になる方へは無料クーポン（または通知書）を送付します。詳しくは、クーポン（通知書）をご覧ください。

<乳がんマンモグラフィー検診>

年度末年齢で41・46・51・56・61歳の女性

<子宮頸がん検診>

年度末年齢で21・26・31・36・41歳の女性

<大腸がん検診>

年度末年齢で41・46・51・56・61歳の方

<肝炎ウイルス検診>

年度末年齢で41・46・51・56・61・66・71歳の方で今までに肝炎ウイルス検診を一度も受けたことがない方

<上天草市国保特定健診>

年度末年齢で40・45・50・55歳の上天草市国民健康保険の方

○問合せ先 保健課健康づくり推進室

☎0969 (28) 3356

福祉（7月）

種類	日	実施時間
デイケア	12 木	10:00 ~ 12:00

【場所】12日 大矢野老人福祉センター

種類	日	実施時間
精神保健相談	5 木、19 木	14:00 ~

【場所】天草保健所相談室 ☎0969 (23) 0172 ※要予約

母子手帳交付・育児相談（7月）

場所	日	実施時間 (手帳受付時間)
大矢野窓口センター	2 月、9 月 17 火、23 月 30 月	9:30 ~ 11:00 (9:30 ~ 9:45)
松島保健センター	随時交付（手帳）	
姫戸統括支所	19 木（相談）	9:30 ~ 11:00
龍ヶ岳統括支所	5 木、17 火	9:00 ~ 10:00 (9:00 ~ 9:15)
		10:30 ~ 11:30 (10:30 ~ 10:45)

用意するもの 印鑑（手帳）

日祝日在宅医（7月）

日	病院名〈診療科目〉	(所在地) 電話番号
1	宮崎外科胃腸科医院 〈外・消〉	(大矢野町上) ☎0964 (56) 0600
	やまうち医院 〈内・小・ア〉	(松島町阿村) ☎0969 (56) 0899
8	毛利医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 2111
	姫戸医院〈内〉	(姫戸町姫浦) ☎0969 (58) 3583
15	竹島医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0159
	村上医院〈内・小・リ 八・神内・呼・循・消〉	(姫戸町姫浦) ☎0969 (58) 3102
16	佐々木整形外科 〈整〉	(大矢野町中) ☎0964 (56) 5550
22	福本眼科〈眼〉	(大矢野町上) ☎0964 (56) 0508
	竹中医院〈内〉	(姫戸町二間戸) ☎0969 (58) 2148
29	しまだ小児科 〈小・内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0005
	上天草総合病院 〈内〉	(龍ヶ岳町高戸) ☎0969 (62) 1122

【診療時間】9時～17時 ※診療時間外は上天草総合病院、済生会みすみ病院、天草地域医療センターにお問い合わせください。5月31日現在の予定表になります。都合により変更することもあります。

がんサロン（6月・7月）

日	実施時間
6月22日 金	13:30 ~ 15:30
7月27日 金	

【場所】上天草総合病院6階講堂 ☎0969 (62) 1122



母子健診（7月）

種類	※用意するもの	対象地区	日	対象者(月生)	受付時間
2カ月児学級	バスタオル	全地区	31 火	H24. 5	13:00~13:15
3~4カ月児健診 (BCG)	バスタオル BCG問診票	大矢野	3 火	H24. 3	
		松島	12 木		
6~7カ月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	龍ヶ岳	5 木	H24. 2~3	
		松島	12 木	H23. 12	
6~8カ月児健診	尿	龍ヶ岳	5 木	H23. 11~12	
1歳6カ月児健診		大矢野	17 火	H22. 11~12	
2歳児歯科健診	歯ブラシ (仕上げ磨き)	龍ヶ岳	19 木	H22. 10~12	
		全地区	30 月	H22. 6~7	
3歳児健診	聴力視力 検査用紙	松島	26 木	H21. 5~6	
		龍ヶ岳	19 木	H21. 4~6	

【場所】全地区・松島…松島保健センター 大矢野…大矢野老人福祉センター  
姫戸…姫戸老人福祉センター 龍ヶ岳…龍ヶ岳統括支所

【用意するもの】母子手帳と問診票は、どの健診および学級でも必ず持参ください。2歳児歯科健診のみ、問診票は当日会場で配布します。

乳幼児期

食習慣の基礎づくり



食育は、私たちが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするための重要なテーマです。健康の土台となる食に関心をもち、一人ひとりが自分に合った食育に取り組んでみましょう。

- この時期のよい食習慣や楽しい食事は、体や心の成長に大きく影響します。規則正しい食習慣も、味覚もすべてこの時期に基礎づくりが行われます。「いただきます」「ごちそうさま」に始まる食事の作法や生活リズムを身につけましょう。
- 早寝、早起き、朝ごはん
- しっかりと遊んでお腹が空くりリズムをつけましょう
- 薄味の食事で味覚の形成を
- よく噛んで食べましょう

学童期

食習慣の完成期

家庭、学校を中心とした生活において、体力、運動能力が急速に高まる時期です。規則正しい食習慣を身につけて自己管理能力を育成しましょう。

- 早寝、早起き、朝ごはん
- 正しい食品の選択を身につけましょう
- 栽培、調理などの体験を通じて食に関心をもちましょう
- よく噛んで食後はしっかりと歯みがきをしましょう

思春期

食習慣の自立期

身体的、精神的にも成長がほぼ完了し、保護者から自立し始める時期です。それにもとない、不規則な食事や外食の利用が増加するなど、食

青壮年期

生活習慣病予防期

- 青壮年期は、社会的にも家庭的にも生活が大きく変化する時期です。それにもとない、食事時間や生活リズムが不規則で夜型になり、偏った食生活、外食利用の増加などから、自分の食事・健康管理がおろそかになりがちで、肥満など生活習慣病が増加する時期です。定期的に健康診断を受診し、自分の健康状態をチェックし、食生活の改善を図りながら、健康管理に努めることが大切です。
- 一日の適正な食事を学び、生活

- 生活リズムが乱れがちになります。特に、女性は将来、母体となる健全な体がつくられる大切な時期ですが、スタイルを気にして極端なダイエットや偏食、欠食をする人が増えています。自分の健康は自分で守ることを認識し、将来に向けて健全な食生活をおくりましょう。
- 自分の適正体重を知り、規則正しい食生活を実践しましょう
- 食べ過ぎ、偏食、ダイエットにはご注意ください
- きちんと食べて貧血予防
- 間食、夜食は中身と量を考えて
- 進んでとろろ牛乳、乳製品
- アルコールには手を出さない

高齢期

介護予防期

- 食と健康のつながりを理解し、適正体重を維持しましょう
- 運動不足に気をつけ、健康な体づくりに努めましょう
- 各種健診を受診し、健康管理に努めましょう



- 身体的、精神的な機能の低下がみられる時期です。介護予防の観点から身体や環境の変化に合わせ、口腔機能を維持・管理しましょう。食事は三食きちんととり、また、自ら食事を考え調理する等してQOL（生活の質）の向上に努めましょう。
- 食べることを楽しみながら、体調に合った食生活の実践を
- 口の健康に関心をもち、口腔機能を維持しましょう
- 家族や知人と食を通じて、交流を図りましょう
- 問合せ先 保健課健康づくり推進室 ☎0969 (28) 3356

# 診療案内

	月	火	水	木	金
内科	坂本 樋口 和田	大村 和田 山城	大村 坂本 山城	樋口 和田 山城	坂本 山城 城臺
代謝内科	新患	城臺	城臺	和田 (~10時) 志摩 (10時~)	石田 応援 医師
循環器内科	脇田				吉村拓
外科	福田	城野	福田 連尾	城野	連尾
消化器科	藤松	上原	藤松	胤末	藤松
整形外科	神園				
小児科	姫野 黒田	黒田	姫野 黒田	姫野	姫野
産婦人科	熊大				熊大
耳鼻咽喉科	竹下				竹下
眼科					尹
皮膚科					
泌尿器科	小川				
胃腸 センター	石田 城野 連尾	連尾 福田	石田 和田 城野	連尾 福田 坂本	石田 城野 福田
歯科・口腔外科	福田				

- 受付は、8時30分～11時30分までです。
- 眼科の毎週水曜日の診療は休診となります。
- 歯科口腔外科は月～金曜日の午後も診療を行います。火・木曜日は18時まで診療を行います。
- 歯科口腔内科は6月22日(金)は休診となります。
- 整形外科は6月22日(金)は休診となります。
- 皮膚科は6月28日(木)は休診となります。
- 循環器内科は7月13日(金)は休診となります。
- 泌尿器科は毎週火曜日に診療を行います。なお、8月7日(火)は休診となります。
- 内科は火・木曜日の17時～18時まで診療を行います。
- 7月から毎週水曜の代謝内科は休診となり、木曜日の15時～18時まで診療を行います。
- 産婦人科の黒田医師は女性医師です。
- 教良木診療所の第2木曜日は整形外科医が診療を行います。
- 診療案内は都合により変更となることがありますので、ご了承ください。

☆問合せ先 上天草総合病院

☎ 0969 (62) 1122 (代表)

FAX 0969 (62) 1546

ホームページ

<http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp>

Eメール

[kamiama@cityhosp-kamiamakusa.jp](mailto:kamiama@cityhosp-kamiamakusa.jp)

## 平成25年度上天草総合病院職員を募集

平成25年度の職員採用試験を次のとおり実施します。

- 募集職種 助産師1人、看護師7人程度
- 応募資格
  - 助産師免許取得者または来春助産師養成機関卒業見込みの方
  - 看護師免許取得者または来春看護師養成機関卒業見込みの方
- 受付期限 7月6日(金)必着
- 応募手続
  - 履歴書
  - 免許証の写し(助産師、看護師)または卒業見込書
  - 健康診断書(6カ月以内のもの)
- 試験日時 7月21日(土)10時開始
- 試験会場 上天草総合病院2階会議室
- 試験内容 小論文・面接
- 申込み・問合せ先 上天草総合病院総務課 ☎0969(62)1122

## 売店および6階喫茶コーナーテナントを募集

上天草総合病院では売店および6階喫茶コーナーテナントを募集します。

- 応募資格
  - 現在上天草市に住所を有し、市に納税しており滞納がない事業者
  - 食品販売業(小売業)、調理業(喫茶店営業)の実績がある事業者
  - 当該病院の基本理念を十分理解し、諸規定に従い誠実に営業できる事業者
- 応募手続
  - 受付期間 6月22日(金)～7月6日(金)必着 8時30分～17時
  - 申込手続 上天草総合病院発行の申込用紙に必要事項を記入し、必要書類(①営業許可証の写し、②納税証明書の写し)を添付して、郵送または持参してください。
- ※募集要項および申込用紙は、上天草総合病院総務課またはホームページにあります。
- 申込み・問合せ先 〒866-0202 上天草市龍ヶ岳町高戸1419番地19 上天草総合病院総務課 ☎0969(62)1122

## 上天草がんサロン「アクアマリン」が1周年

昨年の4月22日に県内10番目のがんサロンとして開設したアクアマリンですが、世話人のお二人の熱い思いと、熊本がんサロンネットの皆さまはじめ、関係各所のあたたかいサポートで、無事1周年を迎えることができました。



4月27日のサロンは、1周年記念として当院6階の喫茶プーズ・ロッジを貸し切り、手作りケーキセットに、不知火海と天草の島々の眺望がおまけに付いての開催でした。湖東がんサロン、済生会がんサロン、御船がんサロンからも参加していただき、お祝いの花まで頂戴いたしました。

これからも関係者の皆さまと手を取り合って、利用される方がほっこりした雰囲気に参加できるサロンを心がけてまいりますので、興味のある方は一度のぞいてみてください。参加の事前連絡は当院地域医療連携室までお願いします。

- 問合せ先 地域医療連携室 ☎0969(62)1547

担当 東矢・森口



## 再び龍ヶ岳の地で

上天草市立上天草総合病院  
内科医長 石田 隼一

このたび4月より上天草総合病院に勤務させていただきます。以前、3年前にも1年間勤務させていただきました。再び風光明媚なこの龍ヶ岳で勤務できることを大変うれしく思っております。

診療では、つながりやコミュニケーションを大切に、皆さまの健康のささえになれるように頑張っていきたいと思っております。

診療科としては内科一般、なかでも消化器内科を中心に診療しております。消化器内科と申しますと、食道や胃、小腸・大腸などの食べ物がおとっていく道筋となる臓器から、肝臓、膵臓といった消化の手助けや代謝を行う臓器を診ていきます。場合によっては手術など外科的な処置を伴うこともあります。その時々に応じて外科との連携をとりながら診療していきたいと思っております。



近年は胃がんや大腸がんにおいては早期の段階で見られた場合、内視鏡をつかってお腹に傷を作らずに切除する内視鏡的粘膜下層剥離術(Endoscopic submucosal dissection: ESD)が可能となり広く広まっています。早期のがんに自覚症状はありませんので、人間ドックや健診、定期的な検査で見つける必要があります。当院でもESDを始め胃カメラ、大腸カメラなど各種検査を行っております。健康な人生を送っていくためにも一度検査を検討いただければと思います。

## Q and A コーナー

Q: 病院から処方箋をいただいて薬局に行ったところ「この薬はこれでよろしいですか」と尋ねられました。今までそういうことはなかったのですがどうしてでしょうか。

厚生労働省は医療費削減のためにジェネリック医薬品を薦めています。

平成24年4月よりジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用促進の目的で一般名処方(後発品)の制度が始まりました。

病院から発行する処方箋のお薬について、新薬(先発品)やジェネリック医薬品(後発品)を患者さまに選んで頂くことが出来るよう一般名で処方します。「一般名」とは薬の成分名のことです。同じ成分であればどの会社の医薬品を使用して調剤しても良いのです。その分、「患者さまには後発医薬品に関する説明をしてください」となっています。

一般名処方の場合、調剤薬局では患者さまが新薬を希望されるのがジェネリック医薬品を希望されるかにより調剤する薬が異なるので、患者さまに十分にお尋ねしてから調剤をすることになります。

価格の異なるお薬の違いを含め、ご不明な点は調剤薬局にご相談ください。

※ジェネリック医薬品とは新薬と同じ成分で安い薬価が承認されています。

あ★ら★か★る★と★コー★ナ★ー

七夕かざりを作ろう!

【中央】

7月7日は七夕です。今年はきれいな天の川が見えるでしょうか?

短冊にみんなの願い事を書いたり、かわいい飾りを作ったりと、図書館の笹を楽しく飾ってみませんか?

○実施日 6月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)

○短冊やペンは用意しています。開館時間内であれば、いつでもOKです♪



おはなし会のお知らせ♪

■図書館おはなし会 (30分~1時間)

【森記念】 6月23日(土) 14時から (森記念図書館)  
7月14日(土) 14時から (森記念図書館)

【中央】 7月14日(土) 14時から (アロマ視聴覚室)

【姫戸】 7月14日(土) 10時から (姫戸図書館)

【龍ヶ岳】 6月16日(土) 14時から (龍ヶ岳図書館)

【対象】 幼児~小学校低学年

みんながウキウキするような、楽しいおはなしをたくさん用意して待ってます! おはなし会の最後には、みんなで楽しく工作の時間。お友だちを誘って来てね!



■あかちゃんおはなし会 (約20分)

【中央】 7月4日(水) 10時30分から (アロマ視聴覚室)

【対象】 0歳~未就園児とその保護者

※絵本の読み聞かせや歌遊び、ふれあい遊びなど盛りだくさんの内容です。

■大人の朗読会 (2時間程度)

【森記念】 7月7日(土) 10時から

(大矢野自然休養村管理センター1F小会議室)

【対象】 大人ならどなたでも

※日程変更の場合があるので、各館まで確認をお願いします。

Books  
図書館だより

中央図書館 ☎0969 (56) 0777 【アロマ呼出】

・開館時間 10時~18時(土・日・祝日:10~17時)

森記念図書館 ☎0964 (56) 3363 【図書館直通】

・開館時間 10時~18時(土・日・祝日:10~17時)

姫戸図書館 ☎0969 (58) 2111 【姫戸統括支所呼出】

・開館時間 10時~17時(土・日・祝日:同)

龍ヶ岳図書館 ☎0969 (62) 0930 【図書館直通】

・開館時間 10時~17時(土・日・祝日:同)

【全館共通】

●休館日 6月18日、25日、30日

7月2日、9日、17日、23日、

30日、31日

※全館ともに、毎月最後の日は「館内整理日」でお休みです。

※月曜日が定期休館日(祝日の場合は翌日)となります。

移動図書館巡回日

○6月...20日(水)【姫戸】、27日(水)【龍ヶ岳】

○7月...4日(水)【大矢野】、11日(水)【松島】

※詳しい場所・時間については、社会教育課までお問い合わせください。

図書のお借りについて

西本米宏様、吉澤ミカサ様他6人の方にご寄贈いただきました。ありがとうございました。

ほん  
今月の本

テーマはコレっ!

6月のテーマ「読み聞かせにオススメの絵本」

7月のテーマ「アウトドア・釣り」

人権教育講師を派遣します

上天草市では、人権教育の啓発および推進を目的として、地域人権教育指導員を置いております。学校や企業・行政区および各種団体の会合に出向き、人権に関する講話を実施しています。

人権課題はますます複雑化の傾向にあり、さらなる人権学習の機会が求められている状況です。

人権に関することで、講演会や研修会等を計画する場合は、お気軽にご相談ください。

■時間・内容

○講話の場合は30分~60分程度、参加型学習やビデオ(DVD)による場合は1時間程度の時間を適当と考えますが、10分程度でも結構です。時間の長さをご要望に応じますのでお気軽にご相談ください。

○内容(テーマ)については事前に協議させていただきます。

■講師料 無料

■問合せ先 社会教育課生涯学習係

■人権教育指導員 林田 純



ティム先生との活動に、元気な声が響く!

5月12日、松島総合運動公園内にあるイーフレンドズハウスで、「イーフレンドズオープンハウス」を開催しました。

天気にも恵まれた当日は、市内の子どもたち15人が参加。午前中、10月に予定しているハロウィンパーティで使用するかぼちゃの苗を、ティム先生の指導のもと、約30本植えました。子どもたちは泥だらけになりながらも作業を頑張りました。

午後は立て札づくりとストーンペインティングを行いました。出来上がった作品はなかなかの力作ぞろい。作品とともに写真撮影をする姿が目立ちました。

参加した子どもたちの元気な声が一日中響き、楽しい一日となりました。

詳しい内容は、イーフレンドズのホームページをご覧ください。(http://www.efriendseigomura.com)



▲イーフレンドズ!がんばっ♪



▲ティム先生と記念写真



▲ベタベタぬりぬり



▲ティム先生に苗の植え方を教わる

生涯学習に関する  
問合せ先

●社会教育課

☎0969(28)3361

●中央公民館

☎0969(56)1111

## 「大田司文庫」設置 善意の寄付に感謝

上天草市では、上天草市出身または上天草市にゆかりのある多くの方々からふるさと納税や寄付としてあたたかい善意のご支援を賜っています。

そのような中、このたび龍ヶ岳町大田出身で、現在東京にお住まいの大田様から多額の寄付をいただき、図書整備をさせていただきます。



具体的には、松島総合センター「アロマ」内にある中央図書館に約1400冊、総額500万円分の図書を配置した「大田司文庫」の整備が完了したところです。

これまで、高額のため購入することができなかった百科事典や、最新の図書など多数購入させていただきました。

大田様は、龍ヶ岳町で幼少時代を過ごし、中学校卒業と同時に上京され、生活苦の青年時代を過ごしながら、建設資材の事業を展開され、今では多くの従業員を抱える会社の経営者として活躍されています。

私も、幾度となく大田様にお会いし、当時の苦労話や事業展開、さらには人生の歩み方などについてお話しいただきました。とにかく、地道にコツコツと努力され、幾度の試練を乗り越えながら、現在の地歩を築かれました。

大田様からは、図書整備以外にもふるさと納税として、市にご寄付を賜り、総額1000万円を超えるほどの善意の思いを賜りました。ふるさとに少しでも恩返ししたい、役立ちたいという一心からのことで誠にありがとうございました。感謝の言葉が見つかりません。

大田様との会話の中で、「どうしてそこまでできるのですか」とお聞きしたときの言葉がまた忘れられません。

「今の世の中は、死ぬまで国にたかろうとしているのではないか。私は今までお世話になった地域や国に恩返しをしていきたい。」心はずしりと響く言葉でした。

上天草市長

川端祐樹

## 建設課からのお知らせ

◆市道沿いを工事される場合や、占用される場合は、事前に境界確認、施工承認等の手続きが必要です。(法定外公共物「里道・水路」も同じ申請が必要です。)

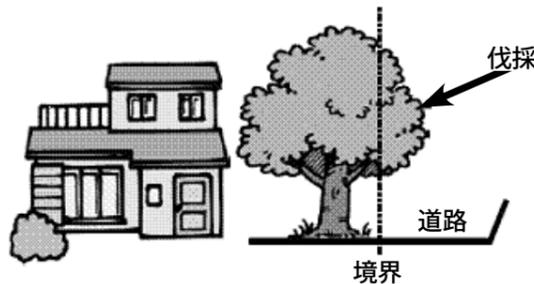
○敷地の埋立て(農地の場合は、農業委員会への手続きが必要です。)



- 進入路の設置
- 水道管、配水管等の埋設
- 家庭排水等の道路側溝への接続
- 道路に工作物、物件、施設等を設ける場合

### ◆日常の管理について

住宅の植木等の道路へのはみだしは、通行の支障となりますので所有者で伐採をお願いします。家の周りの道路側溝の清掃もできるだけお願いします。



### ◆道路への駐車について

市道敷への駐車はご遠慮ください。通行の支障となり子どもの飛び出し等、事故の確率が増加します。



### ◆道路護岸及び橋からの釣りについて

護岸および橋からの魚釣りは、ご遠慮ください。通行の妨げになったり事故等の原因になります。

### ◆大雨や台風等により災害が発生した場合について

#### ★市道が被災した場合

- ①道路部分の路肩の損傷は災害復旧工事の対象になります。
- ②崖上の個人の土地から崩れた土砂や倒木は、災害復旧工事はできません。道路部分の土砂や倒木の処理は、交通に支障がない程度は行います。

#### ★家の裏の土砂崩れや倒木の場合

- ①家屋(住宅)に被害がある場合(見舞金ができる場合があります。)
  - ②家屋に被害がない場合(基本的に見舞金はありません。)
- ※②の場合、排土作業は、所有者(入居者)で行ってもらうことになります。(排土作業の費用の補助はありません。)
- ※見舞金に関する問合せ先 都市整備課都市計画・管理係 ☎0969(56)1111

【問合せ先】建設課管理係 ☎0969(28)3350

## がんばる 上天草高校生!

### 部活動は明るく楽しく真剣に!



優勝旗を前にバドミントン部の皆さん

- 福祉科3年 竹川侑希さん(右から2人目)
- 普通科3年 浦上智基さん(左)

「総体が終わったら進路を決めます」と話すのは、バドミントンに熱中する竹川さん。4月27日に開催された天草地区高等学校バドミントン競技大会では、キャプテンとして部員をまとめ女子団体戦を優勝へと導きました。

「明るく楽しい部活動です」と笑顔で語る竹川さんですが「部員がまとまらず悩んだ時期もありました」と振り返ります。「先生や友達の支えがあったからこそ」と語る竹川さん。今では部員から「部になければならない存在」と言われるほど女子部員19人の絆を固めました。総体では個人・団体でベスト16を目標に日々トレーニングに励みます。

一方、男子キャプテンを務める浦上さんは、同大会シングルで見事な優勝。勝因については、市バドミントン協会龍ヶ岳クラブで行われた成人との練習に参加し「指摘されたところを重点的に直しただけ」と謙虚に語りました。また、「コートが少し狭く感じるほどレシーブが拾えるようになった」とも。男子部員16人の要として「最後の個人・団体でのベスト8を狙いたい」と目標を掲げていました。

# お知らせ

## 税のひろば

### 6月の納税

#### 税務課

- ▼市県民税 第1期
- ▼国民健康保険税 第1期
- ▼納期限 7月2日(月)
- ▼口座振替日 6月25日(月)
- ▼問合せ先 税務課市民税係  
☎0964(26) 5519

### 地積測量図等の図面の即時発行が可能となります

#### 税務課

現在、大矢野庁舎税務課でのみ発行していましたが、地積測量図等の図面が7月2日(月)より松島庁舎、姫戸・龍ヶ岳統括支所においても即時発行可能となります。  
必要な方はお近くの庁舎または統括支所の窓口にて請求ください。  
▼手数料(1枚・1路線につき)

## 相談・申請

### 行政相談

#### 総務課

行政に関する苦情、要望、意見等がありましたら、お気軽にご利用ください。  
▼開設日 7月5日(木)  
▼松島 13時～16時・社会福祉協議会松島本所  
▼開設日 7月12日(木)

### 年金相談

#### 保健課

相談日の1週間前までに必ず予約(事前受付)してください。  
▼日時 7月20日(金) 10時～15時  
▼場所 市役所大矢野庁舎 書庫棟1階会議室  
▼問合せ先 保健課後期高齢者医療年金係  
☎0969(28) 3354

### 年金相談予約受付中

待ち時間なしで、年金相談をお受けします。まずは、年金手帳をお手元にお電話をお願いします。  
▼問合せ先 本渡年金事務所 お客様相談室  
☎0969(24) 2112

## 水俣病被害者の方々に対する救済の申請を7月31日まで受け付けています

### ～ご親戚やご友人へお知らせください～

#### 【対象者】

- 新規申請者 かつて水俣湾またはその周辺の汚染された魚などをたくさん食べた方のうち、両手足の先などに一定の感覚障がい認められる方。
- 既に亡くなられた方のご遺族 亡くなられた方の、「過去の認定審査会の資料、その他公的な診断による資料」があり、一定の要件に該当する方のご遺族。

#### 【支給内容】

- 新規申請者
  - ①一時金 210万円
  - ②療養手当 入院・通院や年齢に応じ、1月につき1万2900円～1万7700円
  - ③療養費 医療費の自己負担分など ※療養費のみの給付となる場合があります。
- 既に亡くなられた方のご遺族
  - ①一時金 210万円

#### 【申請書類】

- 熊本県ホームページからダウンロードできます。(「熊本県 水俣病救済」で検索)
- 水俣病保健課へハガキ、FAXなどでご請求ください。  
(注)平成22年5月以降に一度申請された方(白い手帳をお持ちの方を含む)は申請できません。

#### 【問合せ先】

熊本県水俣病保健課  
〒862-8570(住所の記入は必要ありません)  
☎096(333)2306、FAX096(382)3296  
○平日 8時30分～17時15分

## 全国一斉「子ども人権110番」強化週間

学校におけるいじめや家庭内における児童虐待等、子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図る取組みを強化するため、全国一斉「子ども人権110番」強化週間が実施されます。

- いじめ、暴力、虐待、体罰等子どもをめぐるさまざまな人権問題をお気軽にご相談ください。人権擁護委員・法務局職員が相談に応じ、相談内容についての秘密は固く守られます。
- ▼実施期間 6月25日(月)～7月1日(日)
- ▼実施時間
  - 平日 8時30分～19時
  - 土日 10時～15時
- ▼専用相談電話  
☎0120(007)110
- ▼問合せ先 熊本地方法務局 人権擁護課

## 児童相談所からのお知らせ

☎0120(007)110  
※なお、月々金曜日の8時30分から17時15分まで、常時、同じ専用相談電話で相談に応じています。

- 熊本市中央児童相談所は、天草地域における児童福祉の向上を図ることを目的に児童および保護者などに対する相談援助活動を行います。
- 児童に関する専門チーム(児童福祉司・児童心理司・小児科医または精神科医)で次のとおり対応します。
- ▼相談内容 児童や保護者などの相談対応(養育相談、身体や知的な面での発達相談、虐待やしつけ相談、家出や非行、不登校や引きこもりなど)
- ▼相談日等
  - ①相談日②申込締切日
  - ①7月18日(水)～19日(木)

## 問合せ先

### 大矢野庁舎

〒869-3692 上天草市大矢野町上 1514  
【代表】☎0964(56)1111  
○市長公室○総務課(危機管理防災室・選挙管理委員会)○財政課○監理課○企業誘致課○大矢野窓口センター○会計課○議会事務局○農業委員会事務局○監査委員事務局

- 企画政策課 ☎0964(26)5511
- 農林水産課 ☎0964(26)5515
- ☎0964(26)5516
- 商工観光課 ☎0964(26)5512
- 税務課 ☎0964(26)5519
- ☎0964(26)5520
- ☎0964(26)5523

- 環境衛生課 ☎0964(26)5524
- 上天草市消費生活センター ☎0964(56)0783
- 上天草市ふるさとハローワーク ☎0964(57)4510
- ブランド推進室(上天草市農林水産物加工品開発研究センター) 〒869-3603
- 上天草市大矢野町上 11582-24 ☎0964(56)6100

## 問合せ先

### <松島庁舎>

〒861-6192 上天草市松島町合津 3538-3  
【代表】☎0969(56)1111  
○都市整備課○市民窓口課  
○建設課 ☎0969(28)3350

- 福祉課(子育て支援室) ☎0969(28)3351
- 保健課 ☎0969(28)3354
- ・健康づくり推進室 ☎0969(28)3356
- 高齢者ふれあい課(地域包括支援センター) ☎0969(28)3360
- 教育委員会
- 学務課 ☎0969(28)3364
- ☎0969(28)3365

- 社会教育課 ☎0969(28)3361
- <姫戸統括支所・水道局> 〒866-0195
- 上天草市姫戸町姫浦 2502-3 ☎0969(58)2111
- <龍ヶ岳統括支所・情報推進室> 〒866-0292
- 上天草市龍ヶ岳町高戸 1412 ☎0969(62)1111

## 上天草市福祉事務所からのお知らせ

上天草市福祉事務所には、家庭における適正な児童養育や家庭児童福祉の向上を図る

ための相談・援助を行う家庭児童相談員と、女性のいろいろな悩みを一緒に考えながら解決の糸口を見つける婦人相談員・母子自立支援員を設置しています。

- ▼家庭児童相談員 池田明美
- 婦人相談員・母子自立支援員
- ▼相談内容 ○夫や恋人などからの暴力(DV)○母子家庭の自立に関すること○母子寡婦福祉資金の貸付○

## お詫びと訂正

広報5月号6ページ中「政策別の主な事業概要」において、事業費に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。  
○自然保護事業 (誤) 9915万円 (正) 991万円  
○有害鳥獣対策応援活動事業 (誤) 8113万円 (正) 811万円

▼相談窓口 市福祉事務所 ☎0969(28)3351

▼相談内容 養育相談、身体虐待やしつけ相談、家出や非行、不登校や引きこもりなど

▼問合せ先 上天草市福祉事務所 ☎0969(28)3351

▼相談窓口 市福祉事務所 ☎0969(28)3351

▼相談日 毎週水・木・金曜日 8時30分～17時15分

▼婦人相談員・母子自立支援員 岩崎浩子

▼問合せ先 上天草市福祉事務所 ☎0969(28)3351

# イベント・募集

## 上天草物産館さんばーるから休館のお知らせ

6月19日(火)、20日(水)の2日間、館内のメンテナンスのため休館させていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞご理解ください。

▼問合せ先 上天草物産館さんばーる  
☎0964(58) 5600

## 金婚夫婦表彰に該当するご夫婦を受付けます

### ☎高齢者ふれあい課

昭和34年、天皇・皇后両陛下のご成婚を機に始まりました「金婚夫婦表彰」も今年で54回目を迎えます。

今回、対象となるご夫婦は、昭和37年1月1日から12月31日までに結婚されたご夫婦です。

該当されるご夫婦は、各区長が市役所の窓口までお申し込みください。

▼申込先 大矢野窓口センター、高齢者ふれあい課(松島庁舎)、姫戸・龍ヶ岳統括支所、各出張所  
▼申込期間 6月18日(月)～7月20日(金)

▼主催 熊本日日新聞社  
▼後援 熊本県、熊本県市長会、熊本県町村会

※該当されるご夫婦は、熊本日日新聞社からの表彰があり、熊日日新聞および市広報に掲載されますので、ご了承のうえお申し込みください。

▼問合せ先 高齢者ふれあい課管理係  
☎0969(28) 3360

## 熊本県食品表示ウォッチャーを募集

県では、県内の食品販売店における食品の品質表示の適正化を図るため、消費者の方々のボランティアによる熊本県食品表示ウォッチャーを募集しています。

### ▼熊本県食品表示ウォッチャーの役割

日常の買い物の際などに、その食品販売店で販売されている食品の品質表示が適正に行われているかモニタリングしていただき、不適正な食品表示を発見した場合には、その情報を県に報告していただくものです。

▼募集期間 7月24日(火)まで(当日消印有効)

▼応募要件 ○満18歳以上の方○熊本県内に居住し、日

常生活の中で食品の買物を行っている方○原則として、県が行う食品表示制度に関する講習会に参加可能な方

▼応募方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、電子メールで提出ください。

①郵送 熊本県環境生活部県民生活局くらしの安全推進課ウォッチャー担当行  
☎096(382) 7403  
②FAX  
096(382) 7403  
③電子メール anzenshin@pref.kumamoto.lg.jp

▼問合せ先 県環境生活部県民生活局くらしの安全推進課  
☎096(333) 2290

## シルバー人材センターの樹木管理講習会受講生募集

この講習会は、厚生労働省の委託を受け、高齢求職者を雇用・就業に結びつけることを目的としています。

▼受講料 無料  
▼受講対象者 55歳以上でハローワークの求職登録者(ハローワークカード保持者)で7日間すべての日程に参加でき、剪定等の仕事を希望される方。  
▼日程 6月27日(水)～7

## 夏の省エネルギー対策にご協力を!

夏季は、冷房等によるエネルギー消費量が增大する季節であり、今夏の電力不足の想定を踏まえ、さらなる電気使用量の節減が求められています。  
上天草市役所においては、「第2次上天草市地球温暖化対策実行計画」に基づき、市の事務・事業における省エネルギー対策等の取組みを推進し、電気使用量の節減に向けて、冷房の28℃設定やクールビズ※(実施期間:5月7日から10月31日まで)などに取り組むこととしています。  
市民の皆さまにおかれましても、ご家庭やオフィスにおいて身近にできる省エネルギー対策の実践にご協力をお願いします。  
※クールビズとは…冷房28℃でも快適に過ごすことができる軽装運動のこと

### 【ご家庭やオフィスでも実践できる夏季の省エネルギー対策】

- エアコン…「室温28℃」を心がけましょう。
- 冷蔵庫…冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉をあける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにしましょう。
- 照明…日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。
- テレビ…省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。
- 待機電力…リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。

- 【注意事項】
- エアコンの控え過ぎによる熱中症などに気をつけて、無理のない範囲での省電力をお願いします。
- 省エネルギーを意識しすぎるあまり、保健衛生上、安全上及び管理上不適切なものとならないようご注意ください。

【問合せ先】 環境衛生課環境係 ☎0964(26) 5524



月6日(金)各9時～16時

※7月1日～3日は休み

### ▼講習会場

○学科:松島総合センター「アロマ」

○実技:松島総合センター「アロマ」周辺および合津港フェリー乗り場周辺

▼講習内容 剪定整枝の基礎・病害虫の駆除・施肥の仕方ほか。

▼募集人員 25人(申込多数の場合は選考)

▼申込締切日 6月20日(水)

▼申込方法 電話にてお申込みください。

※昼食および実技で使用する道具類は、各自で用意してください。

▼申込・問合せ先 (公社)上天草市シルバー人材センター樹木管理講習係  
☎0964(59) 2228

## 危険物取扱者保安講習会を開催します

▼講習日時 7月24日(火) 給油取扱所 9時30分～12時30分

○その他危険物施設 13時30分～16時30分

▼講習会場 天草教育会館  
※受付期間は6月15日までとなっておりますが、期間内に

## その他

### 工事等入札結果

#### ☎監理課

□入札日▼工事(委託)名①工事(委託)場所②契約者③契約金額④工事(委託)期間  
□4月26日分  
▼市道蔵々千束線配水管布設工事

- ①大矢野町維和地区内
- ②(有)渡辺建設(大矢野町)
- ③246万7500円
- ④4月～6月
- 5月10日分
- ▼大矢野庁舎大会議室改修工事設計監理業務委託

- ①大矢野町上地区内
- ②千原建築設計事務所(大矢野町)
- ③356万4750円
- ④5月～9月
- ▼上天草港(樋島港区)浮棧橋改修工事

## 7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

### ☎総務課

7月は「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」強調月間です。

全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築きましょう。

### ▼行動目標

- ①犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう
- ②犯罪や非行に陥らないよう地域社会で支えよう
- ③これらの点について、地域社会の理解が得られるよう協力しよう

### ▼重点事項

- 立ち直りを支える取組みについての理解促進
- 就労・住居等の生活基盤づくりにつながる取組みの推進
- ▼問合せ先 総務課総括係  
☎0964(56) 1111

## 6月23日～29日は「全国男女共同参画週間」です

### ☎総務課

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現のためには行政だけでなく、みなさん一人ひとりの取組みが必要です。

男女共同参画とは、男女があらゆる場面で共に協力し、共に責任を担ってよりよい社会を目指していくことです。このよりよい社会は、「自分を大切に思うことと同じ重さで、自分以外の人を大切に思う」ように、男女がお互いに認め合うことから始まります。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについてこの機会に考えてみませんか?  
▼問合せ先 総務課総括係  
☎0964(56) 1111

## 認知症疾患医療センターをご存知ですか?

### ☎地域包括支援センター

県では、認知症の早期発見・診療体制の充実、医療と介護の連携強化、専門医療相談の充実を図ることを目的に、「認知症疾患医療センター」として、県内10カ所の医療機関を

設置しています。認知症疾患医療センターには、認知症の専門医や相談員を配置しており、①認知症専門医療機関の紹介②医療機関の受診前の医療相談③認知症の原因疾患を特定する鑑別診断および治療や初期対応を行っています。  
ご本人、ご家族、医療・福祉関係の方などでも利用できます。相談費用は無料です。診療費用は各健康保険の適用となります。

「最近物忘れをするようになった」「近頃、性格が変わったような感じがするが、認知症の始まりなんだろうか」「昼間は落ち着いているけれど、夜になると徘徊している」「認知症と診断を受けてしまったけれど、これからどうしていいかわからない」など認知症に関する悩みや心配事がありましたら、熊本県認知症疾患医療センターにご相談ください。なお、地域包括支援センターにも相談は可能です。

▼天草圏域の認知症疾患医療センター 天草病院  
☎0969(23) 6111  
※熊本県認知症疾患医療センターホームページ参照  
▼問合せ先 地域包括支援センター  
☎0969(28) 3360

# あなたの睡眠は快適でしょうか？

## ～2週間以上続く不眠は心のSOS信号です～

### ◎心身の健康にとって欠かせない睡眠

睡眠は、健康を維持するための大きな要素です。睡眠時間が足りないと、イライラが募り集中力が低下しやすくなり、仕事のミスや事故などの原因となりますが、問題はそれだけではありません。寝不足の状態が続くと交感神経が活発化し、高血圧を誘発したり、インスリンの働きが悪くなり血糖値が上昇し、糖尿病の原因になることもあります。また、免疫力が低下し、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。

### ◎「不眠」と「うつ病」の密接な関係

よく眠れない人が注意したいのが、「不眠」と「うつ病」との関わりが非常に深いということです。うつ病患者の9割に不眠症状が見られたという統計があります。もし不眠が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかもしれません。また、慢性的な不眠がうつ病に移行することがあります。ひとりで悩まず、専門の医療機関やかかりつけの医師に相談するようにしましょう。

### ◎まわりの人が できること

「いつもと違うな」という変化に早めに気づくことが重要です。気になる様子が見られたら、まずは「眠れている？」という声かけからはじめてみましょう。

### 【不眠と睡眠不足の違い】

十分な睡眠時間が確保できないのが「睡眠不足」です。これに対して「不眠」とは、睡眠に充てる時間があるにもかかわらず、なかなか寝つけなかったり、夜中に何度も目が覚めるような状態のことをいいます。

～家族や同僚など、周りにこんな方はいませんか？～



### ◎出前講座のお知らせ

3月22日天草池田電気株式会社にてメンタルヘルス研修会を実施しました。

NLP（コミュニケーション技法のひとつ）トレーナー酒井里美先生をお招きし、「楽しくコミュニケーション技術を学びましょう」と題して、男性従業員を対象に講話をいただき、グループ演習も実施しました。

演習後の感想としては、「お互いに共感することが大切」「日頃からコミュニケーションを大切にしたい」とありました。

今年度も9月と3月に事業所を対象に出前講座を実施したいと思います。メンタルヘルス研修会出前講座を希望される事業所は、7月末までに福祉課障がい福祉係までご連絡ください。



【問合せ先】福祉課障がい福祉係 ☎ 0969 (28) 3351

## 上天草市いじめ根絶 キャンペーン

☆学務課

「いじめ」は、次代を担う子どもたちの基本的な人権を脅かす、絶対に許されない問題です。またいじめを苦に子どもたちが自殺するという極めて大きな社会問題ともなっています。

今現在、社会全体の在り方が問われており、これを解決することは、国民的な課題ともなっています。

このような中で、熊本県教育委員会は毎年6月を「いじめ根絶月間」と定め、学校・家庭・地域が互いの役割と責任を自覚し、相互に補完しながら、地域ぐるみでいじめ根絶に向けて取り組む機運を高め、子どもたちに豊かな人間性や社会性をはぐくむ取り組みの充実を図るなど、いじめの解消と防止に向けた総合的な対策を推進しています。

とも懸念されています。

これらのことから上天草市教育委員会では、学校、家庭、地域、関係機関や団体がさらなる連携の強化を図り、市全体が一体となっていじめ根絶を目指し、キャンペーン活動を実施します。

▼実施期間 6月1日（金）～30日（土）

▼取組みの主題 「つながらる『わ』心のきずなをふかめよう」

▼実施主体 市教育委員会

▼実施協力団体 市小・中学校校長会、市小・中学校教頭会、市PTA連合会、上天草警察署、市区長連合会他

▼主な事業予定

- いじめ根絶ポスター、標語募集および作品掲示
- いじめに関する実態調査
- 電話相談室の開催
- いじめ根絶月間の防災無線による放送など

▼問合せ先 学務課指導係 ☎ 0969 (28) 3365

### 「雨の日」の ごみの収集について

☆環境衛生課

今年も梅雨の季節となりましたが、収集日に雨が降っている、もしくは降りそうなどときは、「布団」「じゅうたん」など

の水を吸う粗大ごみおよび「紙類」「古着類」の資源物は出さないようにお願いします。紙類は雨に濡れるとシミの原因となり品質が低下してしまいま

す。また、衣類はカビの発生および傷みなどの原因となり再使用が難しくなります。大切な資源を有効に利用できるようにご協力をお願いします。

□雨の日には…

- 「布団」「じゅうたん」などの粗大ごみ、「紙類」「古着類」の資源物は出さない。
- 「降りそうかな」と思ったときもなるべく出さない。
- 「紙類」「古着類」の収集後は雨よけのシートできっちりカバーする。

▼問合せ先 環境衛生課衛生係 ☎ 0964 (26) 5524

### 「漁業センサス」試行 調査を実施します

☆企画政策課

「漁業センサス」とは、5年ごとに日本の水産業の実態を明らかにする大切な調査で、水産業の国勢調査です。上天草市では、平成25年11月の全国一斉調査を前に、調査票や調査環境等の検証を行うため平成24年7月1日に試行調査を実施いたします。6月より漁業者、水産関係

## スパ・タラソ天草からのお知らせ

### 梅雨空を吹っ飛ばせキャンペーン

6月末日まで

酸素カプセル 45分→1000円・60分→1500円

酸素カプセルの効果…新鮮な濃い酸素を体内に取り込むことで、疲労やストレスを取り除き、リフレッシュ効果が期待できます。シミやシワ老化の原因である活性酸素を中和させ、老化を防止するとともに美肌にも効果があるとされています。おまけに、新鮮な酵素を十分取り込むことで脂肪が燃焼しやすい状態になりダイエット効果も期待できるのです。これはおススメです。皆さんもぜひ体験してみてください。



(注) ペースメーカーの方、妊婦の方、糖尿病でインシュリンを使用されている方はご利用できません。

○問合せ先 スパ・タラソ天草 ☎ 0964 (56) 1126

### 善意に感謝（敬称略）

☎ 0964 (26) 5511

者の方々のところへ統計調査員が伺いますので、調査へのご協力をよろしくお願い致します。

▼問合せ先 企画政策課まちづくり・統計係

▼ボランティア活動

市内の福祉施設（南風苑・松朗園・きららの里・翔洋苑・相生荘）にボランティアサービスをした方々を紹介いたします。

○中田理髪店、ノウブル、タカシスタジオ、天美会、菓子工房アローム、本郷絵手紙もみじ会、天理教大矢野支部、吉川キヨカ、山本春子、圓尾玲子、西山カラオケ教室、濱口民謡教室、桜会、木下とも子、堀江光香、糺本泰子、話し相手ボランティア「なごみ」、須本忍、龍ヶ岳町老人クラブ・オムツたみボランティア、梅戸義伸

○ふるさと納税に寄付

▽地場産業の育成事業

▼塚本浩晴（東京都練馬区）

## ねんきんで笑顔 死亡一時金について

死亡一時金は、国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上ある方が、老齢基礎年金・障害基礎年金を受けることなく死亡し、その遺族が遺族基礎年金を受けられない場合に支払われ、その方と生計を同じくしていた遺族（①配偶者②子③父母④孫⑤祖父母⑥兄弟姉妹の中で優先順位が高い方）が受けることができます。

支払われる死亡一時金額は保険料納付済期間に応じて定められ、下記のとおりとなっています。

- 保険料納付済期間（死亡一時金）
  - 36月以上 180月未満の場合  
(12万円)
  - 180月以上 240月未満の場合  
(14万5000円)
  - 240月以上 300月未満の場合  
(17万円)
  - 300月以上 360月未満の場合  
(22万円)
  - 360月以上 420月未満の場合  
(27万円)
  - 420月以上の場合  
(32万円)
- ※付加保険料を3年以上納めている場合は、8500円が加算されます。



- 問合せ先
- 本渡年金事務所  
☎ 0969 (24) 2154
- 保健課後期高齢者医療年金係  
☎ 0969 (28) 3354

## 後期高齢者医療被保険者証等についてのお知らせ

### 後期高齢者医療被保険者証等について

現在お持ちの保険証（水色）の有効期限は、7月31日までとなっています。

新しい保険証（黄色）は7月中旬に簡易書留で郵送いたしますので、8月1日からお使いください。

新しい保険証（黄色）に記載してある一部負担金の割合は、平成24年度の市県民税の課税所得をもとに判定しています。

なお、現在お持ちの保険証（水色）は8月1日以降に、市役所窓口へお返しください。

#### 【一部負担金の割合】

○ 現役並み所得者… 3割負担

※同一世帯の後期高齢者の中に課税所得が145万円以上ある方がいた場合は、

○ 上記条件に該当しない方… 1割負担

### 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証について

すでに現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」（水色）をお持ちの方は、有効期限の7月31日（火）までに新しい認定証（黄色）を簡易書留で郵送いたします。

なお、現役並み所得者、一般所得者の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」は必要ありません。

	入院時の自己負担 限度額（月額）	外来時の自己負担 限度額（月額）	入院時の食事代 （1食あたり）
現役並み所得者	8万100円+（総医療費-26万7000円）×1%	4万4400円	260円
	4回目から44,400円		
一般所得者	4万4400円	1万2000円	260円
低所得者Ⅱ	2万4600円	8000円	過去12カ月で90日までの入院 210円
			過去12カ月で91日目からの入院 160円
低所得者Ⅰ	1万5000円	8000円	100円

○ 一般所得者とは、現役並み所得者、低所得者Ⅱ、低所得者Ⅰ以外の方。

○ 低所得者Ⅱとは、世帯の全員が住民税非課税の方。

○ 低所得者Ⅰとは、世帯の全員が住民税非課税で、世帯全員の各所得が0円となる方。（年金収入のみの場合は、80万円以下の方）

【問合せ先】 保健課後期高齢者医療年金係  
☎ 0969 (28) 3354

## 上天草市おもちゃ図書館利用のご案内

上天草市子ども未来館（旧合津保育園）に「上天草市おもちゃ図書館（愛称：トイトイトイ）」を開設しました。

おもちゃ図書館は、心身に障がいのある児童が自由におもちゃと触れ合い、施設の利用者と交流を図りながら、児童の健全な育成を図ることを目的としており、障がい児親の会等のボランティアで運営されます。

子どもたちは、遊びの中で育ち、おもちゃは遊びを豊かにする道具であり、たくさんのおもちゃを用意してお待ちしております。

○ 開所日 毎月第3火曜日

○ 利用時間 10時30分～13時

※貸し出しもできますので、詳しくは上天草市子ども未来館にお尋ねください。

○ 問合せ先 上天草市子ども未来館 ☎ 0969 (56) 1495



## 国民健康保険被保険者証等についてのお知らせ

### 国民健康保険被保険者証等について

上天草市国民健康保険の被保険者の方にお渡ししてある保険証などの有効期限は、ほとんどのものが7月31日までとなっています。

新しい保険証などは、7月に世帯主あてに簡易書留で郵送する予定です。

ただし、国民健康保険税の滞納がある世帯については、別途ご案内しますので窓口での受け取りをお願いします。

### 限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、標準負担額減額認定証について

8月以降も必要な方は、**8月になってから**、改めて窓口での申請をお願いします。後期高齢者医療制度では自動更新となりますが、国保の場合は新規での申請が必要となりますのでお間違いないようご注意ください。

国民健康保険税の未納があると交付できません。

対象者	所得区分	認定証	自己負担限度額	
			外来	入院
70歳未満	課税上位 課税	限度額適用認定証	15万円+（医療費-50万円）×1%	
			8万100円+（医療費-26万7000円）×1%	
	非課税	限度額適用・標準負担額減額認定証	3万5400円	
前期高齢者 (70～74歳)	現役並み 所得者	必要なし (保険証で限度額適用する)	4万4400円	8万100円+（医療費-26万7000円）×1%
			1万2000円	4万4400円
	低所得Ⅱ 低所得Ⅰ	限度額適用・標準負担額減額認定証	8000円	2万4600円
				1万5000円

○ 限度額適用認定証…医療機関に提示すると保険適用医療費の支払いが自己負担限度額までになります。平成24年4月から外来診療にも適用されます。

○ 標準負担額減額認定証…医療機関に提示すると入院時の食事代の自己負担額（1食あたり260円）が、非課税世帯の場合210円、低所得者Ⅰの場合100円に減額となります。非課税世帯で90日を超える入院の場合、160円に減額となります。（別途手続きが必要です。）

【問合せ先】 保健課国民健康保険係 ☎ 0969(28)3354

今日からさっそく

# 介護予防

## 「低栄養予防」

高齢者は食事の全体量が減ることから、タンパク質やエネルギーが不足がちになります。このような状態を「低栄養」といいます。低栄養状態が続くとからだは衰弱し、介護が必要な状態や、病気になりやすくなってしまいます。

市では、そのような心配のある方をできるだけ早めに把握し、対応に努めています。内容は、市が配付する「基本チェックリスト」に回答してもらい、低栄養のおそれがあると判断・決定された方は、保健師が作成した計画に沿って教室などの利用ができるというものです。

対象者には、自分らしい食生活の確立と栄養改善を目的に「栄養教室（栄養改善事業）」として、栄養相談・指導を行います。これは、市内の介護サービス事業所等に委託し、6カ月間でおおむね8回実施します。特に重点的な関わりが必要な場合は、「訪問型栄養改善事業」で対応します。その場合、必要に応じて栄養バランスのとれた食事の提供を通して指導も行います。

詳細についてお知りになりたい方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

●問合せ先  
上天草市地域包括支援センター（松島庁舎）  
☎ 0969 (28) 3360



## 大会スローガン・シンボルマークを募集します

### 第68回熊本県民体育祭天草大会

◎とき 平成25年9月14日(土)・15日(日)  
◎ところ 天草市・上天草市・苓北町の各会場

第68回熊本県民体育祭天草大会準備委員会事務局では、天草地域で来年開催される県民体育祭にふさわしい、天草地域ならではの特色を生かした、県民に親しまれる作品を募集します。

▼スローガンの部 大会の言葉となるもので、県民の間にスポーツを普及することを採り入れたもの、さらに天草地域ならではの表現を採り入れた分かりやすいものを募集します。

▼シンボルマークの部 大会のマークになるもので、天草地域の特色を分かりやすく表現し、大会の象徴として県民に親しまれるものを募集します。

▼募集規定  
○作品は自作で未発表のものに限ります。

○他の作品および商標と類似しないものであること。  
○応募作品で、著作権・出版権に関する問題が生じた場合、全て応募者の責任とします。

○入賞作品の著作権およびその他の権利は、主催者に帰属します。  
○不正が発見された場合は、受賞を取り消す場合があります。

▼応募者資格 天草市、上天草市、苓北町の住民、または同市町に通勤通学している人

▼募集期限 7月31日(火)必着

▼応募方法 応募用紙は各部門ともA4サイズとし、用紙1枚につき1作品(1人何点でも可)で①住所②氏名③年齢④電話番号⑤所属

(学校名など) ⑥作品の簡潔な説明を記入して、天草大会準備委員会事務局まで郵送または持参してください。

▼申込先 天草大会準備委員会事務局(〒863-0048 熊本県天草市中村町10-8-1)

▼審査・表彰 天草大会準備委員会が設置する選考委員会でを行います。発表は8月下旬に本人のみに通知するほか、各市町の広報紙に掲載します。

○最優秀賞 各部門1点(賞状・賞品2万円程度)  
○優秀賞 各部門2点(賞状・賞品1万円程度)

▼問合せ先 第68回熊本県民体育祭天草大会準備委員会事務局  
☎ 0969 (23) 1111  
内線 2702

## こちら消費生活センターです!

身近な知識の源として「契約」に関することを紹介いたします。

●「契約」とは「法的な拘束力が生じる約束」です  
「契約」「約束」ともに相手との取り決めですが、法律上の責任を負うかが違います。例えば、デートの約束をすっぽかした場合、後できつい仕返しがあるかもしれませんが、単なる約束なので、契約違反として損害賠償を求めることはできません。

一方、お金を借りる契約をした場合、返済しないと相手から裁判に訴えられ、契約の履行を強制されることとなります。つまり契約は、最終的に国家(裁判所)によって実現できるよう拘束力をもつ約束ということになります。

●「契約」は、申込みと承諾によって成立します  
例えば、コンビニに行き「おにぎりをください」との申込みに対して、店員さんが「150円です。あり

がとうございます」と承諾すればすぐに契約は成立します。

「申込み」も「承諾」も口頭でもよく、契約書のない契約も有効です。

しかし、高額な契約の場合など、すぐには承諾が得られず契約成立までに時間がかかることもあります。高額な契約ほどすぐには契約せず、お悩みの方は、早めにご相談ください。

相談は電話でも、来所されても受け付けます。相談は無料、秘密は堅く守ります。

- ◆相談窓口  
上天草市消費生活センター（大矢野庁舎1階）
- ◆開設日時  
月～金（土・日・祝日等を除く）  
9時～16時（12時～13時を除く）
- ◆専用電話番号 ☎ 0964 (56) 0783



## 4月から新しい「児童手当制度」が始まりました

4月から新しい児童手当制度が始まりました。詳しい内容については次のとおりです。

1 支給対象 中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方

2 支給額

児童の年齢	児童手当の額（1人あたり月額）
3歳未満	一律1万5000円
3歳以上小学校修了前	1万円 (第3子以降は1万5000円)
中学生	一律1万円

※ただし、児童を養育している方の所得が所得制限限度額以上の場合は、6月分から特例給付として月額一律5000円の支給となります。

3 申請方法  
①認定請求書 第1子の出生、他の市町村から転入した時に行います。

○必要な書類 健康保険証の写し、児童手当所得証明書（平成24年1月1日現在、本市に住所を有していない方）、請求者名義の金融機関の通帳の写し

②額改定認定請求書 第2子以降の出生時に行います。  
③消滅届 他の市町村へ転出するときなどに行います。

※児童手当は、原則、申請した月の翌月からの支給となりますが、誕生日や転入日が月末に近い場合、申請日が翌月になっても移動日の翌日から15日以内であれば申請月から支給します。申請が遅れると、原則、遅れた月分の手当を受けられなくなりますのでご注意ください。

平成24年3月末までに子ども手当の認定を受けている方は、改めて申請などを行う必要はありません。ただし、次の現況届の提出が必要になります。

### 【6月は現況届の提出が必要です】

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受給できる要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。

提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

現況届の提出依頼を全受給者に対し送付していますので確認のうえ提出をお願いします。

- 現況届に必要な書類
- 健康保険証の写し
- 児童手当所得証明書（平成24年1月1日現在、本市に住所を有していない方）
- 請求者名義の金融機関の通帳の写し（現在登録内容と変更する場合）
- 養育する児童の世帯全員分の住民票（養育する児童が市外にあるとき）
- 提出期限 6月29日（金）
- 提出先 大矢野窓口センター（大矢野庁舎）、福祉課子育て支援室（松島庁舎）、姫戸・龍ヶ岳統括支所、各出張所（維和、湯島、阿村、教良木、大道、樋島）

【問合せ先】 福祉課子育て支援室 ☎ 0969 (28) 3351

## 市のデータ

人口	31,020人 (-22)
男性	14,591人 (-15)
女性	16,429人 (-7)
世帯数	12,266戸 (+8)
市の面積	126.15km <sup>2</sup>

( )は前月比  
平成24年5月31日現在

くまもとふるさと食の名人 矢野シズ子さん (大矢野町)

お勧めの一品 茎わかめと揚げコノシロの簡単珍味

ごはんのおかずや酒の肴にいかがですか？地元食材を使った栄養満点レシピ



【材料】(作りやすい分量)

- 干しいたけ 2枚(水で戻しておく)
- 茎わかめ 150g(塩抜きしておく)
- コノシロ 500g(3~4匹程度)
- 水煮大豆 100g
- 揚げ油 適量
- 炒りごま 適量
- 調味用(A)
  - 生姜しぼり汁 大2
  - 醤油 大さじ3
  - みりん 大さじ3
  - 砂糖 大さじ5

【作り方】

- ①0.5cm×3cmの短冊状に切りそろえた茎わかめと、薄くスライスしたしいたけ、水200mlを圧力なべに入れ中火で加熱する。蒸気があがったら弱火にて5分程度煮て、その後火を止め蒸らしておく。
- ②水煮大豆は十分水気を切って180度に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ③コノシロは3枚おろしにして、身の部分を1cm幅にカットし塩コショウをする。15分程なじませ、大豆と同様に素揚げし、カラツとなるまで揚げる(二度揚げしても良い。またコノシロが手に取れないときは、いりこ100gをフライパンで乾煎りしたもので可)。
- ④調味料(A)を鍋に入れ中火で煮たてる。少しとろみが出たら茎わかめとしいたけ、大豆、コノシロを加え、手早く混ぜ合わせる。器に盛って、炒りごまをふって完成。



くまもと  
ふるさと  
食の名人

○くまもとふるさと食の名人とは…各地域で郷土の伝統料理等について卓越した知識、経験、技術等を有し、伝承活動等に取り組んでいる人を県が認定、地域で食文化発信の拠点としてふるさと食の普及啓発活動を展開します。現在上天草市においては10の方が認定され、活動されています。

かわいい子どもの写真を  
募集しています!

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

▽県南部で見られることで話題になった金環日食。当日市内は曇りとなつてしまい、残念な思いをした人も多いと思います。我々も取材のため中南海の皆さんと東の空を見上げていましたが、厚い雲に覆われ世紀の天文ショーはお預けに：▽しかし、松島町の今津中では、ほんの数秒、部分日食が観察できたとのことでした。見られた人は幸運でしたね(K)▽今年世紀の天体ショーが続きました。5月21日の金環日食に続き、6月6日には、金星が太陽面を横切る「金星の太陽面通過」が起こりました。次に日本で見られるのは、なんと105年後のこと。当日は見事に晴れて観察できた方も多かったのではないのでしょうか(Y)

編集  
後記

