



広報

KAMIAMAKUSA

# 上天草

人と海のふれあうまち

12月号  
2009  
No. 79

本物の舞台芸術  
維和小にオーケストラ♪



10月22日(木)、維和小学校の体育館で、セントラル愛知交響楽団によるオーケストラの演奏会が行われました。子どもたちに本物の舞台芸術に触れる機会を提供する事業。

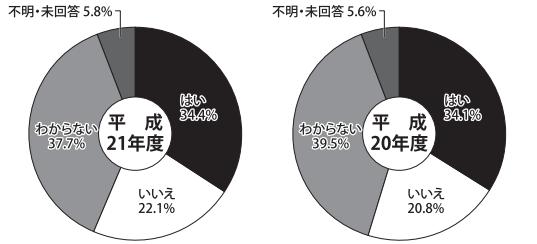
児童らは、近くで見るコントラバスやハープなどの楽器の大きさにびっくり。児童らが夏休みに練習した「フレーメンの音楽隊」をオーケストラの伴奏で披露する場面もあり、迫力ある本物の演奏を楽しんでいました。

## 今月の内容

- |                 |        |              |        |
|-----------------|--------|--------------|--------|
| ●市民意識調査         | P2~9   | ●まちのわだい      | P16~19 |
| ●ウェルカム市長室       | P10~11 | ●健康ガイド       | P20~23 |
| ●レジ袋削減にご協力ください  | P12~13 | ●市立病院だより     | P24~25 |
| ●パールラインマラソンについて | P14    | ●生涯学習・図書館だより | P26~27 |
| ●地域振興買物券について    | P15    | ●おしらせ        | P28~33 |

#### ④あなたは今後学習活動に取り組みたいと思いますか。

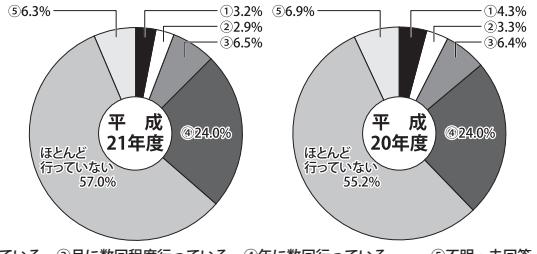
- ◇「はい」と答えた人は34.4%で前回調査から0.3ポイント增加了。  
◇「いいえ」と答えた人は22.1%で1.3ポイント上上がり、前々回の調査の増加分と合わせて4.9ポイントも上上がり、学習への取り組み意欲は低下傾向にある。



#### ⑤あなたは文化に親しむことをどれくらいの頻度で行っていますか。

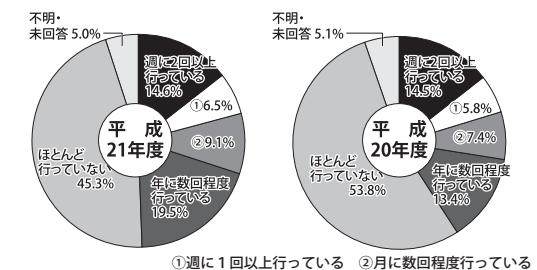
- ◇頻度を考慮せず文化に親しんでいると回答した人は36.6%で、前年調査より1.4ポイント低下した。「ほとんどしていない」と回答した人は57.0%で前年調査より1.8%增加了。なお、文化に親しんでいると回答した人の中でも「年に数回程度」が24.0%とほとんどを占めており、文化に親しむ頻度としては低い数値であった。

①週に2回以上行っている ②週に1回程度行っている ③月に数回程度行っている ④年に数回行っている ⑤不明・未回答



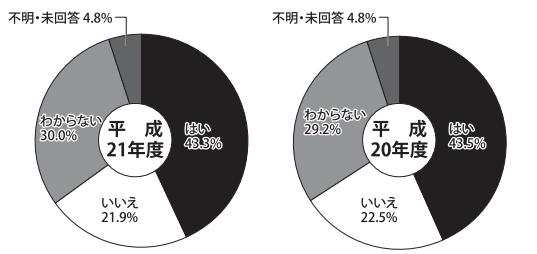
#### ⑥あなたは運動・スポーツをどれくらいの頻度で行っていますか。

- ◇「週2回以上」と答えた人は14.6%で前年調査とほぼ変化はないが、「月に数回」まで入れると30.2%で、2.5ポイント增加し、「年に数回」のみでは19.5%で6.1ポイント上がった。逆に「ほとんど行っていない」は45.3%で前年調査から8.5ポイント減少しており、運動する市民は増えたことがわかる。



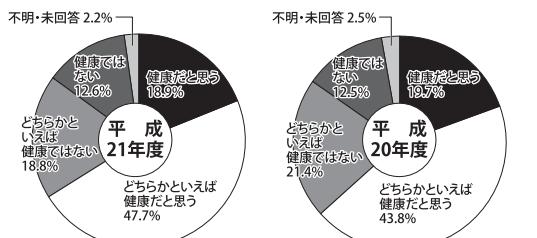
#### ⑦あなたは今後運動・スポーツに取り組みたいと思いますか。

- ◇「はい」と答えた人は43.3%で前年調査とほぼ変わらず、「いいえ」と答えた人は21.9%でどちらも前年調査とほぼ変わらない結果となった。



#### ⑧あなたは心身ともに健康だと思いますか。

- ◇「健康」または「どちらかといえば健康」と答えた人は66.6%で前年調査より3.1ポイント增加了。  
◇「健康ではない」または「どちらかといえば健康ではない」と回答した人は31.4%で、前年調査より2.5ポイント減少した。



# 市民意識調査の結果をお知らせします

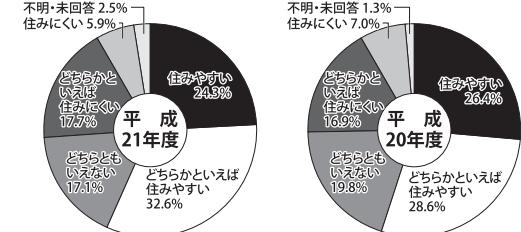
- 調査期間 平成21年4月24日～5月15日  
●調査対象者 20歳以上の上天草市民2,000人（無作為抽出）  
●回答者数 903人、回答率45.2%（20年度調査：45.9%）

上天草市では、平成20年度から行政評価に取り組んでおり、その中で市が実施する各施策の成果を測るために補足資料として市民意識調査を実施しております。

この調査は毎年、無作為抽出による20歳以上の市民2,000人を対象として行っており、市の統計資料等では測れない、市民の生活実態や満足度を調査し、市の施策が実際に市民にとって効果的に実施されているかを測るものであります。調査結果は、今後の市政運営や政策立案に活用していく行政評価の中での成果指標の一部として活用されます。今後も市民のみなさまの御理解と御協力ををお願いするとともに、今回この集計結果がまとまりましたので、その概要をここにお知らせいたします。（円グラフの中央は調査年度です）

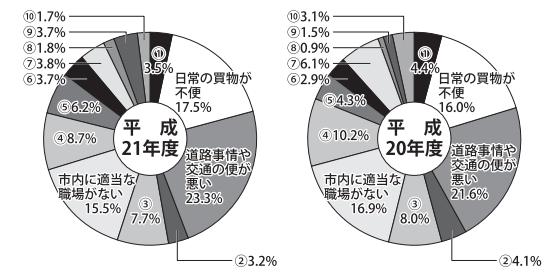
#### ①上天草市は住みやすいまちだと思いますか。

- ◇「住みやすい」または「どちらかといえば住みやすい」と回答した人は全体の56.9%で、前年調査より1.9ポイント增加了。  
◇逆に「住みにくい」または「どちらかといえば住みにくい」と回答した人は全体の23.6%で、前年調査より0.3%減少した。  
◇19年度からの推移でも住みやすいと感じる人が増えつつある。



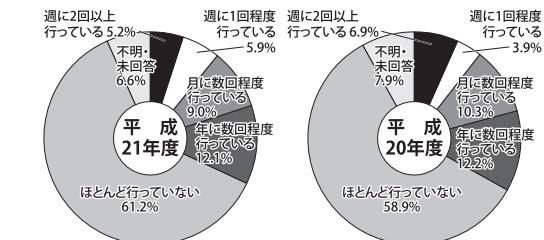
#### ②住みにくいと思う理由は何ですか。

- ◇住みにくい理由で最も多いのは「道路事情や交通の便が悪い」で23.3%。ついで「日常の買物が不便」が17.5%、「市内に適当な職場がない」が15.5%。順位は2番と3番が入れ替わっている。  
◇住みにくい理由で最も少ないのは「宅地が確保しにくい等、住環境の整備が遅れている」で1.8%。ついで「地域の行事や近所づきあいが面倒」の3.2%、「自然の減少や環境悪化が進んでいる」の3.5%となっている。順位としては「宅地が確保しにくい等、住環境の整備が遅れている」は依然として最も少ない。



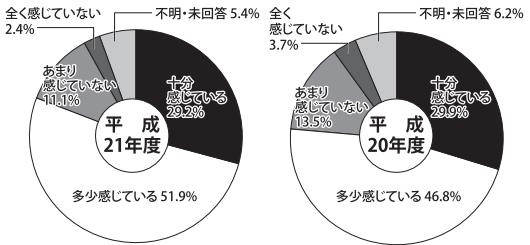
#### ③あなたは日頃目標を持って学習していますか。

- ◇程度を考慮せず何らかの学習を行っていると回答した人は全体の32.2%で前年調査より1.1%減少した。ただし、週に1回以上の回答者はわずかに増えている。  
◇逆に「ほとんど行っていない」と回答した人は全体の61.2%で前年調査より2.3ポイント增加了。まだ半数以上が学習活動を行っていないことがわかる。



**⑩あなたは、現在どの程度生きがい（喜びや楽しみ）を感じていますか。  
(60歳以上の方)**

◇「十分感じている」と「多少感じている」を合わせた回答者は81.1%で前回調査より4.4ポイント増えている。逆に「全く感じていない」と「あまり感じていない」を合わせた回答者は13.5%で3.7ポイント減っている。

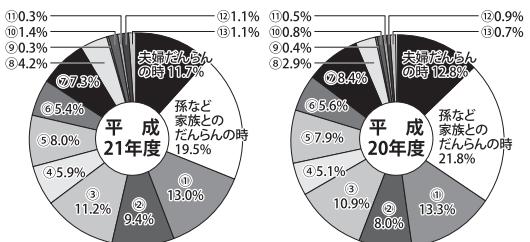


**⑪あなたが、いきがい（喜びや楽しみ）を感じるのはどのような時ですか。  
(60歳以上の方)**

◇生きがいを感じる時として最も多いのは「孫などの家族だんらんの時」の19.5%。2番目が「友人知人と食事や雑談している時」の13.0%。3番目が「夫婦だんらんの時」で11.7%であり、順位は前年調査と変わりない。

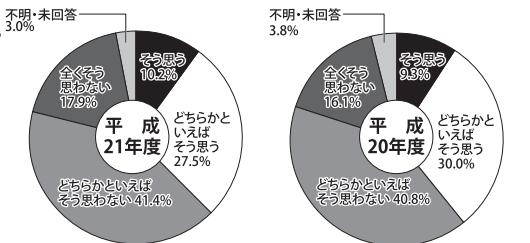
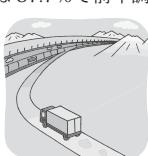
◇生きがいを感じる時として最も少ないのは「収入があった時」、「若い世代と交流している時」「勉強や教養に身を入れている時」の順で3つ足しても2%以下であり、前年調査と順位は変わっていない。

①友人や知人と食事、雑談している時 ②趣味やスポーツに熱中している時 ③テレビを見たり、ラジオを聞いている時 ④旅行に行っている時 ⑤仕事に打ち込んでいる時 ⑥おいしい物を食べている時 ⑦他人から感謝された時 ⑧社会奉仕や地域活動をしている時 ⑨収入があった時 ⑩勉強や教養などに身を入れている時 ⑪若い世代と交流している時 ⑫わからない ⑬その他



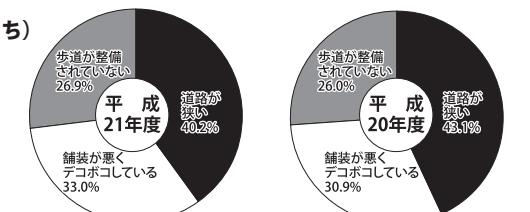
**⑯上天草市の道路整備は十分だと思いますか。**

◇「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合せ、充分だと答えた人は37.7%で前年調査より1.6ポイント減っている。「全くそう思わない」と「どちらかといえばそう思わない」の不十分だと答えた人は59.3%で、前年調査より2.4ポイント増加している。



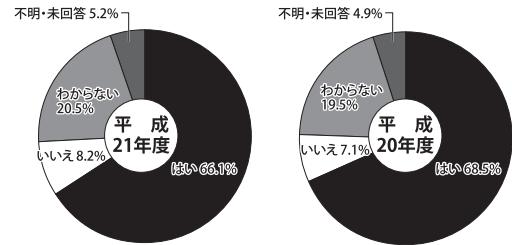
**⑰十分だと思わない理由はなんですか。  
(そう思わないと答えた 536 人、59.3%のうち)**

◇全体では「道路が狭い」が40.2%、「舗装が悪くデコボコしている」が33.0%、「歩道が整備されていない」が26.9%で、順位も割合も前年調査とほぼ変わらない。



**⑮あなたは今後健康づくりに取り組みたいと思いますか。**

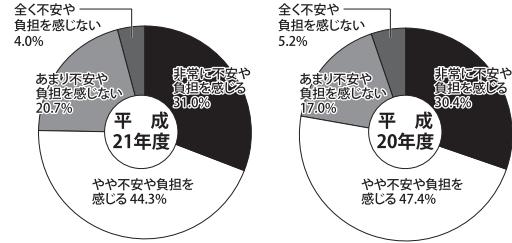
◇「はい」と答えた人は66.1%で前回調査より2.4ポイント減少した。「いいえ」と答えた人は8.2%で前年調査より1.1ポイント增加了。なお、「わからない・不明」と答える人も僅かに増えつつある。



**⑯あなたは子育てに不安感や負担感を感じていますか。  
(18歳未満の子どもがいる保護者)**

◇まず全903人の回答者のうち、18歳未満の子どもがいる回答者は174人で、全体の19.2%である。

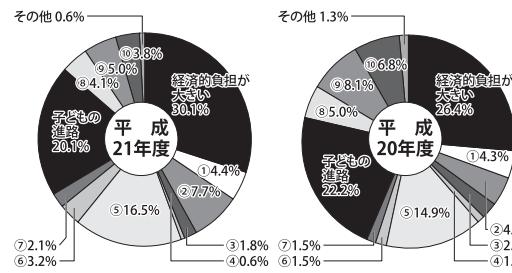
◇そのうち、「非常に不安や負担を感じる」または「やや不安や負担を感じる」と答えた人は75.3%で前年調査より2.5ポイント減少した。これは前年調査で一旦増加した分を上回る減少である。「あまり不安や負担を感じない」または「全く不安や負担を感じない」と答えた人は24.7%で前年調査より2.5ポイント增加している。



**⑰特に不安や負担に思っていることは何ですか。  
(18歳未満の子どもがいる保護者)**

◇不安や負担を感じる原因としては、「経済的負担」が第1位で30.1%。次に「子どもの進路」で20.1%、次に「子育ての環境整備不足」が16.5%であった。順位は前年調査と同じであるが、「経済的負担」については前年調査より3.7ポイント増加している。

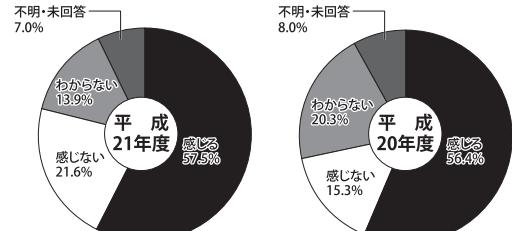
◇原因として少ないものを挙げると、「家族の理解不足」が0.6%と最下位で、子育てに関する家族の理解は進んでいるといえる。



**⑲あなたは住み慣れた地域で安心して生活できていると感じますか。  
(60歳以上の方)**

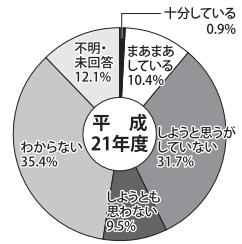
◇全903人の回答者のうち、60歳以上の回答者は459人で、全体の50.8%である。

◇そのうち「感じる」と答えた人は57.5%で前回調査より1.1ポイント增加了。なお、「感じない」と答えた人は21.6%で前年調査より6.3ポイント増えた。



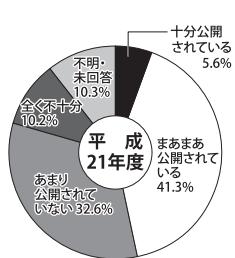
**④あなたは男女共同参画社会推進のために何らかの取り組みをしていますか。**

◇「十分している」と答えた人は僅か0.9%。「まあまあしている」を含めても11.3%で、「しようと思うがしていない」と答えた人は31.7%で、「しようとも思わない」と答えた人は9.5%であり、男女共同参画社会推進のための取り組みは極めて少ないという結果であった。ただし、「わからない」と答えた人と未回答を含めると47.5%もあるため、答えようがない人が半数ほどいたのは否めない。なお、この項目も今年度からの調査で前年調査はない。



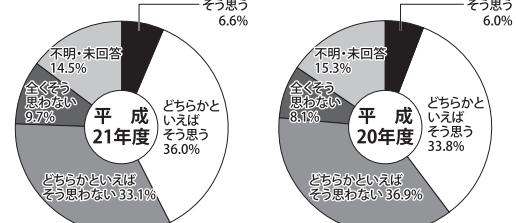
**⑤上天草市は市民に必要な行政情報（各種計画や会議情報）が公開されていると思いますか。**

◇「十分公開されている」「まあまあ公開されている」と答えた人は46.9%、「あまり公開されていない」「全く不十分」と答えた人は42.8%で、公開されていると答えた人が、公開されていないとする人をかろうじて上回った。なお、この項目も今年度からの調査で前年調査はない。



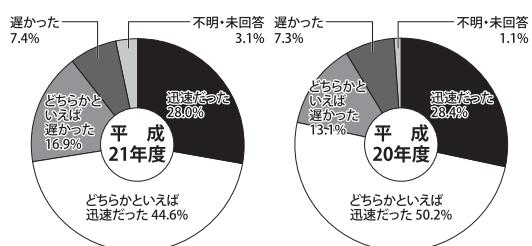
**⑥あなたは、行政サービスを受ける場合、利便性が高いと思いますか。**

◇「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた人は42.6%で前年調査より2.8ポイント增加了。前年調査で減ったところであったが、今年の調査で回復した形。「全くそう思わない」「どちらかといえばそう思わない」と答えた人は42.8%で2.2ポイント減り、こちらは2年連続して減っている。



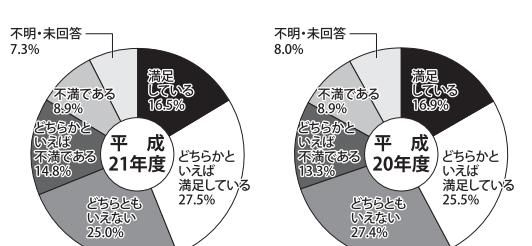
**⑦市役所の事務処理は迅速でしたか。（市役所を利用した人 639人のうち）**

◇過去1年間市役所を利用したと回答した人は639人で、全体の70.8%であった。  
◇そのうち「迅速であった」または「どちらかといえば迅速であった」と回答した人は72.6%で前年調査より6.0ポイント低下した。また「遅かった」または「どちらかといえば遅かった」と回答した人は24.3%で前年調査より3.9ポイント增加了。このことから市役所の事務処理は、昨年は5%程度改善されたと見られたが、今年度の調査ではまだ平成19年調査に戻った数値となった。



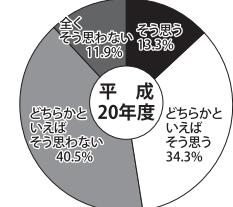
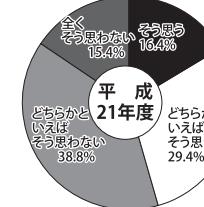
**⑧あなたは、市職員の対応（あいさつ、窓口サービス、電話対応など）について満足していますか。**

◇「満足している」と回答した人は16.5%で前年調査より0.4ポイント下がったが、「満足している」「どちらかといえば満足している」を加えた率は44.0%で前年調査より1.6ポイント上がり、2年連続で上がっている。  
◇「不満である」と回答した人は8.9%で前年調査と同率。「不満である」「どちらかといえば不満である」を加えた率は23.7%で、こちらも前年調査より1.5ポイント増加している。



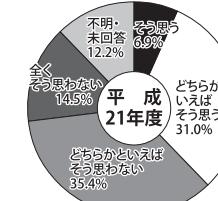
**⑨上天草市の港の整備は十分だと思いますか。（港を利用する人）**

◇回答者総数は201人で港を利用する人は全体の22.2%。  
◇「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた人は45.8%で前年調査より1.8ポイント減っている。また「全くそう思わない」「どちらかといえばそう思わない」と答えた人は54.2%で前年調査より1.8ポイント増えている。



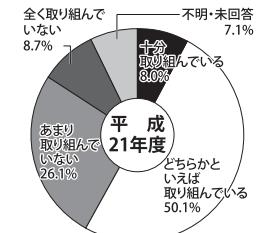
**⑩上天草市の公園の整備は十分だと思いますか。**

◇「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた人は37.9%、「全くそう思わない」「どちらかといえばそう思わない」と答えた人は49.9%で、不十分と思う人が十分と思う人が十分とと思う人が上回った。なお、この項目は今年度からの調査で前年調査はない。



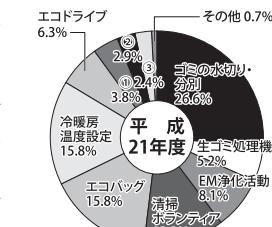
**⑪あなたは自分の身近な環境づくりに取り組んでいますか。**

◇「十分取り組んでいる」「どちらかといえば取り組んでいる」と答えた人は58.1%、「あまり取り組んでいない」「全く取り組んでいない」と答えた人は34.8%であった。  
また「あまり取り組んでいない」までを含めて、少しでも取り組みをしていると回答した人は84.2%であった。なお、この項目も今年度からの調査で前年調査はない。



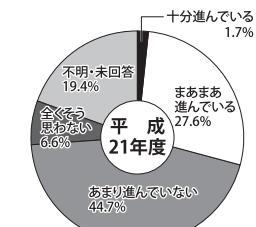
**⑫あなたが取り組んでいる環境づくりはなんですか。（少しでも取り組んでいると答えた760人、84.2%のうち）**

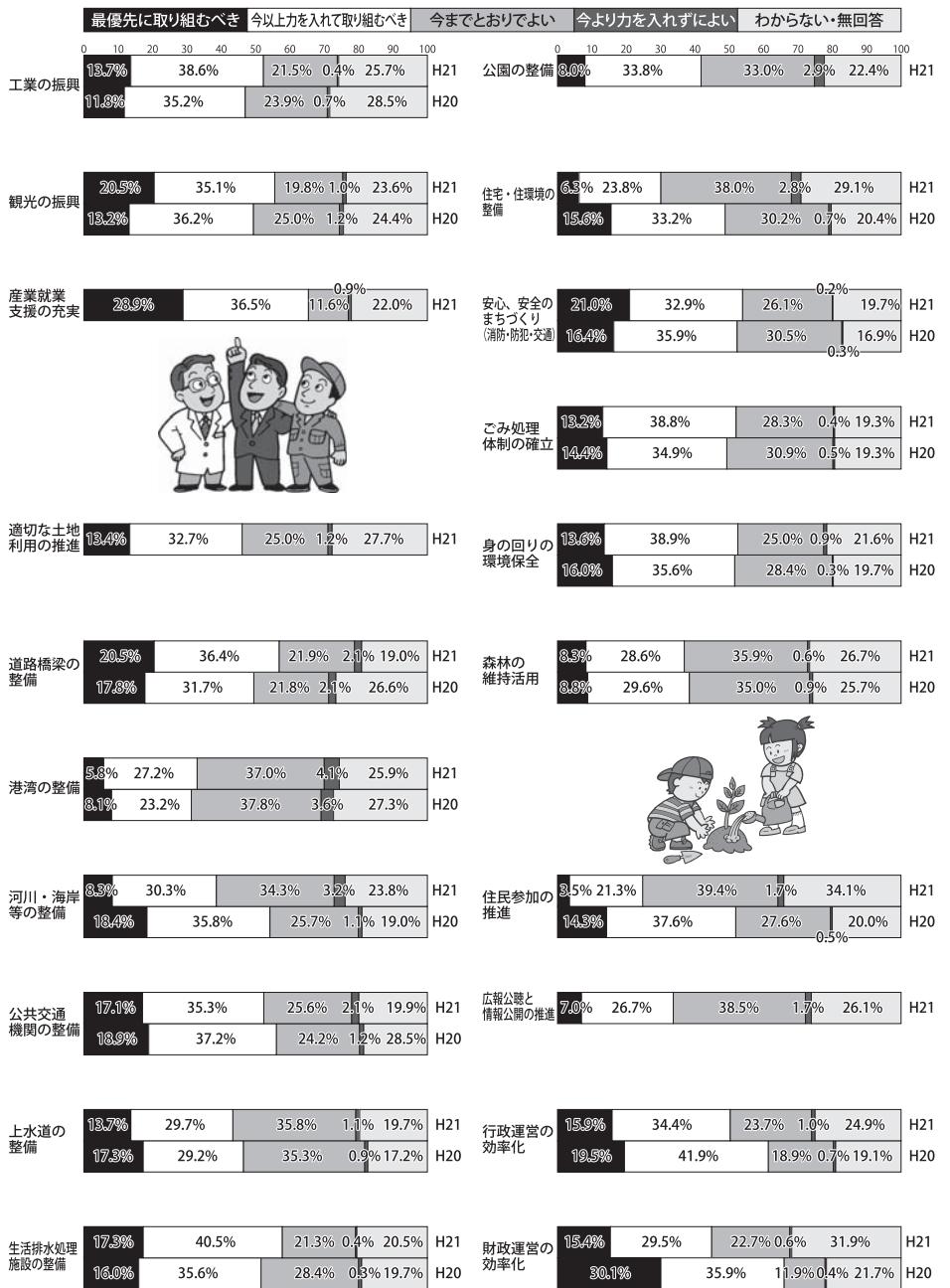
◇最も多かった取り組みは「ゴミの水切り・分別」で26.6%、次いで「エコバッグ等の活用」「適切な冷暖房」が15.8%であった。なお760人中「ゴミの水切り・分別」は566人の人が取り組んでおり、「エコバッグ等の活用」「適切な冷暖房」は336人の人が取り組んでいた。



**⑬上天草市は男女共同参画社会として進んでいると思いますか。**

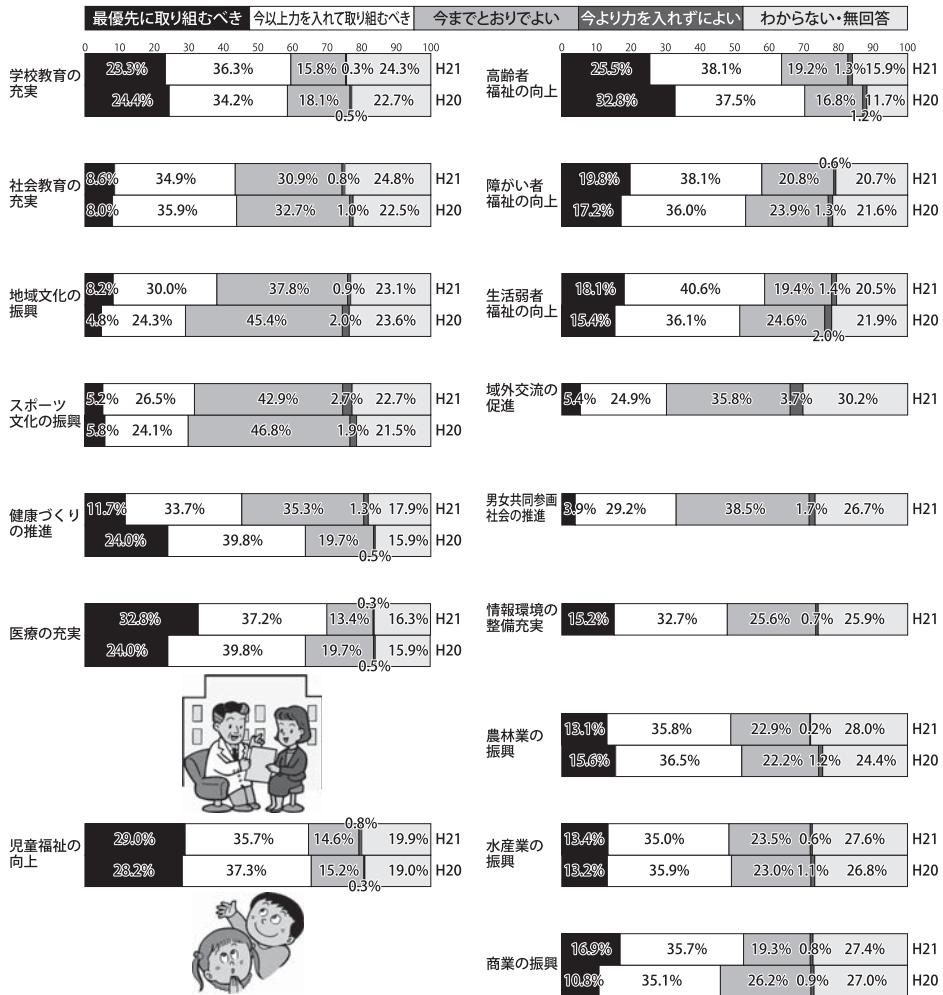
◇「進んでいる」「まあまあ進んでいる」と答えた人は29.3%、「あまり進んでいない」「全く進んでいない」と答えた人は51.3%で、進んでいないと思う人が、進んでいると思う人を遥かに上回った。なお、この項目も今年度からの調査で前年調査はない。





#### ④住みよいまちづくりにしていくために、次の施策についてどの程度取り組むべきだと思いますか？

◇「最優先に取り組むべき」が最も多かったのは昨年6番目であった『医療の充実』で、前回トップだった『高齢者福祉の向上』は4番目になっている。2番目以降のトップ5を挙げると、2番『児童福祉の向上』、3番『産業・就業支援の充実』、4番『高齢者福祉の向上』、5番『学校教育の充実』となっており、これまでの調査と比べると『児童福祉の向上』、『高齢者福祉の向上』、『学校教育の充実』は相変わらず順位が高いものの、前々回トップだった『財政運営の効率化』は今や中位程度まで下がり、昨今の不景気を反映してか、



# ウェルカム 市長室

Welcome to Mayor's Room  
vol.32

女性の社会進出を!

## 男女共同参画社会の実現へ向けて

の参加者が多いだろうと思つて  
いたのですが、男性の参加者も  
多く、時代が変わってきたなど  
実感したところです。

11月6日、宮崎県延岡市に出  
張しました。「全国男女共同参  
画宣言都市サミットinのべお  
か」にパネリストとして参加す  
るためです。延岡総合文化センター（大ホ  
ール）の会場では、参加者が1,000人を超  
え、満員の状態で、女性からして、女性  
の会進出」がテーマです。

▲男女共同参画都市を宣言する川端市長  
(1月の記念式典にて)

当市も延岡市と同じく、今年  
1月に男女共同参画宣言都市と  
しての名乗りを上げています。  
男女共同参画社会について  
は、端的に言うと、「女性の社  
会進出」がテーマです。

男性に家事や育児をしない  
とかお茶汲みをしないなどの  
風習、文化を変えることが本質  
的なテーマではありません。  
そうではなくて、女性の社会  
進出が進むことで、女性なら  
ではの視点や考え方方が活かされ、  
より安定した安心できる社会を  
構築し、社会の発展を目指すと  
いう考え方によります。

実際、世界を見渡すと、成熟  
国家として安定し、「国民の幸  
福度」が最も高いのは、デンマー  
クなどの北欧の国々（フルウェ  
ー、スウェーデン、フィンラン  
ド）です。  
それらの国々の特徴は、女性の  
社会進出が果たされた

女性が活躍し、社会参画が果た  
されています。女性のじつに8  
割が社会に出ています。

当市においては、先の市議会  
議員選挙で女性議員が4名とな  
りました。県内14市の中でも、も  
っとも女性議員の比率が高い市  
となつており、女性の政治への  
参画がもっとも進んでいる地域  
であると思います。

政・経済活動のあらゆる分野で  
女性が活躍し、社会参画が果た  
されています。女性のじつに8  
割が社会に出ています。

これからも、各種審議会委員  
や地域の様々な組織、そして市  
幹部職員への女性登用など、ま  
さま女性の社会進出が果たさ  
れるべきだと思います。

女性ならではの視点により、  
福祉、子育て、介護、教育問題  
などが発展的に政策展開され、  
より安心できる社会づくりを推  
進していくべきだと思います。

上天草市長  
川端祐樹

## 市長と語ろう タウンミーティング

平成21年度

上天草市タウンミーティングは、市民との協働に  
よるまちづくりを推進するため、市民の皆さんから  
建設的な意見を聴取し、政策に反映すること目的  
として実施します。

### 【日時・場所】

日 時	場 所
1月 18 日 (月)	神代自治公民館 (姫戸町)

受付 午後6時30分から  
開始時間 午後7時から  
終了時間 午後8時30分まで (原則90分)

### 【ミーティングの内容】

今回のタウンミーティングでは、これまでの取組みや今後の市政の方向性について説明を行い、意見をお願いするものです。

詳しくは、総務課行政係までお尋ねください。  
☎ 0964(56)1111内線(1246)

## 平成21年 第7回上天草市議会臨時会 審議結果

平成21年第7回上天草市議会臨時会が10月27日に開催され、新型インフルエンザワクチン接種事業や、国の「子育て応援特別手当（平成21年度版）」の執行停止に伴う予算などについて審議され、原案どおり可決されました。

※ 審議の経過については議会事務局へ、提案された予算の詳しい内容については各担当課へお尋ねください。

議案番号	議案名	概要	議決結果	担当課
承認第7号	専決処分の報告並びにその承認を求めることについて (平成21年度上天草市一般会計補正予算(第5号))	<b>【454万円 増額】</b> 10月2日の大雨などによる道路災害復旧に係る予算。 歳入 道路災害復旧費補助金304万円、 災害復旧事業債150万円。 歳出 教良木下線災害復旧工事430万円など	原案承認	財政課 ・建設課
議案第75号	平成21年度上天草市一般会計補正予算(第6号)	<b>【302万円 増額】</b> 新型インフルエンザワクチン接種に係る費用負担軽減の予算や、市単独の「すこやか子育て応援手当」の支給額及び対象範囲の修正に伴う予算など。 歳入 子育て応援特別手当交付金マイナス2,412万円、 新型インフルエンザ国庫補助金及び県補助金2,109万円。 歳出 子育て応援特別手当マイナス2,412万円、 すこやか子育て応援手当マイナス378万円、 新型インフルエンザ補助金2,109万円など。	原案可決	財政課 ・保健課 ・福祉課

Spa Thalasso 天草  
スパ タラソ

お友達紹介キャンペーン  
(12月1日～)

現プール会員様からの紹介で  
12月中に入会された場合、12月の会費が  
●紹介した現会員 7,000円⇒3,500円  
●紹介入会の方 7,000円⇒3,500円

### ご利用者の声

私は今年5月に入会したばかりの新参者です。  
入会した動機は「ゆっくり無理なく運動ができ、精神的にリラックスしたい」というものでした。なぜなら、その頃の私は、体調を崩し心身共に疲れていたからです。

そんな私にスタッフは「体調、大丈夫ですか?」と、いつも声をかけてくれたし、気軽に冗談も言ってくれました。また、元気が湧き出るくらいの大きな声と笑顔でレッスンをしてくれたし、筋トレの仕方も丁寧に指導してくれました。

一人で頑張るつもりが、気がつけば多くの優しいスタッフに支えられて過ごしていました。笑顔と思いやり。そして美と健康が詰まったところ。それがスパ・タラソ天草なのです。



# 「レジ袋の削減」に関する取組みについて

上天草市におけるレジ袋の削減に関する取組み（平成22年4月1日開始）について、第2回上天草市レジ袋削減推進協議会（平成21年10月27日開催）において、以下の内容に決定しましたのでお知らせします。

## 1. 目標

平成27年3月末までにレジ袋辞退率（＝レジ袋を購入しない人の割合）を80%以上とする。  
※初年度（平成22年度）は50%を目標

## 3. 取組み内容

### （1）【事業者】

- ①レジ袋の無料配布中止（有料化）に取組む事業者の方は、「基本の取組み」（目標：レジ袋辞退率80%）を選択
- ②レジ袋の有料化以外に取組む事業者の方は、「有料化以外の取組み」（目標：レジ袋辞退率30%）を選択

#### <基本の取組み> ※①、②は必須

- ①レジ袋の無料配布の中止（有料化）  
※レジ袋が必要な方には、袋の大小は問わず1枚3円以上で提供
- ②消費者への声かけ  
(レジ袋が必要であるかどうかの確認)  
※①、②のほか取組む項目がある場合は、③～⑤から選択
- ③ポスター等の掲示によるマイバッグ持参の呼びかけ
- ④マイバッグの提供・販売
- ⑤その他

#### 2. 取組み方法

レジ袋の削減（無料配布中止等）を実施するに当たり、市民（消費者）団体、事業者（参加店舗）、行政（市）の三者が協働して取り組むことを相互に確認するため、三者による協定を締結します。（平成22年3月頃から随時）

#### <有料化以外の取組み> ※3項目以上を選択

- ①キャッシュバックの実施
- ②ポイント等の付与
- ③消費者への声かけ  
(レジ袋が必要であるかどうかの確認)
- ④ポスター等の掲示によるマイバッグ持参の呼びかけ
- ⑤マイバッグの提供・販売
- ⑥その他



### （2）【市民（消費者）団体】

- ①レジ袋削減（無料配布中止等）に取組む事業者への支援
- ②市民へのマイバッグ等持参の呼びかけ

## ▼問合 先

△ 上天草市レジ袋削減推進協議会事務局  
(市環境衛生課)

▽ 姫戸町 工会  
市役所姫戸統括支所、姫戸町商工会  
▽ 龍ヶ岳町 工会  
市役所龍ヶ岳統括支所、龍ヶ岳町商

▽ 大矢野町 商工会  
市役所大矢野町商工会

▽ 松島町 市役所松島町商工会  
市役所松島町商工会

▽ 松島町 町商工会  
市役所松島町商工会

▽ 姫戸町 町商工会  
市役所姫戸町商工会

▽ 龍ヶ岳町 町商工会  
市役所龍ヶ岳町商工会

## ▼募集期間及 申込方法

### ▽ 募集期間

平成21年12月15日（火）～平成22年

1月29日（金）（1次募集）※1月29日以降も

随时募集を受けています。

▽ 申込方法

協定への参加申込書に必要事項を記

入し、上天草市レジ袋削減推進協議会事務局（市環境衛生課）まで郵送、FAX又は電子メール

により提出してください。

## 他

詳細は「上天草市レジ袋削減（無料配布中止等）に関する取組みの概要」及び「上天草市におけるレジ袋削減に関する協定への参加申込書」について、市ホームページからダウンロードされるか、以下の場所で受け取ることができます。

▽ 大矢野町 市役所大矢野町商工会  
▽ 松島町 市役所松島町商工会

▽ 姫戸町 市役所姫戸町商工会

▽ 龍ヶ岳町 市役所龍ヶ岳町商工会

▽ 松島町 町商工会  
市役所松島町商工会

▽ 姫戸町 町商工会  
市役所姫戸町商工会

▽ 龍ヶ岳町 町商工会  
市役所龍ヶ岳町商工会

# レジ袋の削減にご協力ください！

上天草市では、地球温暖化の防止及び循環型社会の構築を目指し、私たちが身近にできることとして「レジ袋の削減」に取組みます。

是非、お買い物の際にはマイバッグを持参しましょう！

## 【なぜ、レジ袋を減らす必要があるの？】



### 効果① ごみの減量

レジ袋は1人当たり年間約230枚使用

→上天草市で年間約7,523千枚使用

※重量に換算すると約75.2トン

不要なレジ袋を断ることでごみの量を減らすことができます。

### 効果② 地球温暖化の防止

レジ袋の生産過程及び廃棄（焼却）時に1枚当たり約60グラムのCO<sub>2</sub>を排出

→上天草市で年間約451.4トンのCO<sub>2</sub>を排出

レジ袋を減らすことによって地球温暖化を防ぐことができます。

### 効果④ 自然環境・生活環境への影響の阻止

レジ袋は軽いので飛散しやすく、自然分解されない→散乱ごみ

※動物や海洋生物が誤飲するケースも…

レジ袋を減らすことによって環境美化にもつながります。

### 効果⑤ 地球にやさしいライフスタイル

レジ袋を断る（マイバッグを持参する）

→誰もが自分の意思で簡単に取組むことができる  
市民一人ひとりが環境に配慮した地球上にやさしいライフスタイルを実践するきっかけになります。

## ▼協定 概要

レジ袋削減の取組みを環境にやさしい行動のきっかけとして、地球温暖化の防止及び循環型社会の構築を目的として、協定を締結することにより、協定に参加する事業者及び市民（消費者）団体を募集します。

## ▼参加対象者

①上天草市内に店舗を有する事業者  
②上天草市内を活動拠点とする市民（消費者）団体

▽事業者の方  
①上記「3取組内容」の「基本の取組み」又は「有料化以外の取組み」を選択し、レジ袋削減に組むこと。  
②活動実績等を定期的に市に報告すること。

▽市民（消費者）団体の方  
①事業者のレジ袋削減の取組みを支援し、マイバッグ等持参の普及啓発を行うこと。

# 協定 募集 参加者

上天草市レジ袋削減推進協議会では、平成22年4月1日からレジ袋の削減（無料配布中止等）の取組みを開始するに当たり、以下のとおり、協定に参加する事業者及び市民（消費者）団体を募集します。

# 上天草市地域振興買物券 「未来」を販売します

昨年度に続き、上天草市地域振興買物券を販売いたします。これは、市内商工業等の活性化と地域振興に寄与することを目的に実施するものです。皆様、ぜひご利用ください。

## ■券の名称

上天草市地域振興買物券「未来」

## ■買物券の種類等

額面 500 円の 11 枚綴りを 1 冊として販売します。

※販売額は 1 冊につき 5,000 円とします。

## ■申込資格

- 本市に住所を有する方。
- 市内の学校に就学されている方。
- 市内の事業所に勤務されている方。

■購入限度 1 人 6 冊（30,000 円分）までの購入とします。ただし、1 月の販売期間で売れ残りが生じた場合は、2 月より上限を設げずに販売します。

## ◆購入例

4人家族（世帯主・妻・子・孫）の場合、最大 24 冊（120,000 円分）まで購入できます。6 冊 × 4 人 = 24 冊（120,000 円）

## ■購入申込書が必要です

購入時には、上天草市地域振興買物券「未来」購入申込書が必要となります。

申込書は 12 月 15 日配布の区長便にて全世帯に 1 部ずつの配布となります。2 部以上必要な方は販売場所でお求めいただけます。上天草市ホームページからダウンロードできます。



## ■買物券の販売期間

平成 22 年 1 月 11 日（月）  
～同年 3 月 31 日（水）  
(完売次第終了)

※販売時間は、9 時から 15 時まで。



▲地域振興買物券「未来」(見本)

## ■買物券の利用期間

平成 22 年 1 月 11 日（月）  
～同年 3 月 31 日（水）

## ■ご注意ください

利用期間を過ぎた買物券は無効とします。また、無効となった買物券の換金は行いませんので、購入された買物券は期間内に御利用ください。



## ■販売場所

大矢野庁舎 1 階ロビー、維和出張所、湯島出張所、松島保健センターロビー、阿村出張所、教良木河内出張所、姫戸統括支所、龍ヶ岳統括支所、樋島出張所、大道出張所  
※出張所については、販売初日を除く平日の販売です。

## ■利用場所

買物券が利用できる事業所は、12 月 15 日配布の区長便で全世帯へ配布する「登録事業所一覧」をご覧ください。  
※登録事業所にはステッカーが掲示しております。買物券は登録事業所でのみ利用できます。  
※つり銭は支払われませんのでご注意ください。

## ■問合せ先

市役所企画政策課

# 第38回天草パールラインマラソン大会 参加者募集中



スペシャルゲスト  
**松野明美**

1968 年熊本県生まれ。88 年にはソウル五輪に出場。  
現在は、講演や TV でのタレント活動など幅広く活躍中。

健康マラソンの元祖、早春の風物詩として有名な天草パールラインマラソン大会。潮風薫る春の天草路をご家族・お友達と一緒に走ってみませんか。今年は、元オリエンピックランナーの松野明美さんをスペシャルゲストとしてお迎えします！たくさんのご応募をお待ちしております！！

とき → **3月 14 日 (日)**  
(前夜祭 3月 13 日)

ところ → **上天草物産館さんば～る広場**

## ■種目・(参加資格)

- ◆一般の部 10km・20km・4.2km コース  
(男性 30 歳以上、女性 18 歳以上)
- ◆ファミリーの部 4.2km コース  
(同居家族が条件です)

## ◆市民の部 10km・4.2km コース

- ★市民の部の参加条件  
本市に在住・在勤の方に限ります。  
○ 10km は中学生以上なら参加できます。  
○ 4.2km は小学 4 年生以上なら参加できます。  
○ 10km・4.2km ともに 29 歳まで。30 歳以上は一般的の部になります。  
☆小学 3 年以下の児童は、ファミリーコースで家族と一緒に参加してね！

■参加申込  
**1 月 30 日(土)まで**  
※郵便振込の場合は、30 日の消印有効です。

- 参加料  
◆一般の部…3,500 円  
◆ファミリーの部…3,500 円 + 700 円 × (参加人数 - 1)  
◆市民の部 · 高校生以下 …1,000 円  
· 18 歳以上の方…3,500 円

★申込用紙は、市役所各庁舎と松島総合センターアロマ、大矢野総合スポーツ公園内に設置しています。

- 主催 上天草市、熊本走ろう会
- 主管 天草パールラインマラソン組織委員会

## ■問合せ先 天草パールラインマラソン大会事務局

〒 869-3603 上天草市大矢野町中 2289 番地 (大矢野総合スポーツ公園内)  
☎ 0964 (56) 4701, FAX: 0964 (56) 4702

# まちの わたらい

## 多数の認知症サポーターが誕生

### 認知症サポーター養成講座

10月26日（月）、姫戸中学校で『認知症サポーター養成講座』が開催されました。この講座は認知症の知識を身につけて、認知症の人や家族を支援する「認知症サポーター」を増やす取り組みです。

この日は、生徒・教師・保護者・地域の人達が受講し、総勢113名の認知症サポーターが誕生しました。講座では、キャラバンメイト（ボランティアの講師役）で、姫戸町の橋本さんと出口さんが、認知症の症状や対応するときの心構えなどを話しました。

生徒達は認知症について聞いたことはあっても、しっかり学ぶのは初めてで、大変熱心に受講していました。

そして、受講者にはサポーターの証しである「オレンジリング」が渡されました。



▲生徒に話をするキャラバンメイトの出口さん

## 反射ラベルで松島っ子を守ろう

### 第1回上天草地区交通安全協会松島支部贈呈式

上天草市地区交通安全協会松島支部（福田岩巳支部長）は「松島っ子を反射ラベルシールで交通事故から守ろう」と反射ラベルシールを作製し、10月30日（金）松島町の小学校4校を代表して統廃合が決定している樋口小児童（15名）に贈呈しました。

受け取った児童を代表して山本蛍愛さんが「登下校時の安全に役立てます。」とお礼の言葉を述べました。

なお、この反射ラベルシールは松島町内の児童502人に贈られる他、来春の新入生にも贈られるそうです。



▲贈呈を受けた樋口小の生徒達



▲大矢野老人福祉センターを清掃する参加者

## 「シルバーの日」に清掃活動実施 上天草市シルバー人材センター

10月17日（土）の「シルバーの日」にあわせて、上天草市シルバー人材センター（窪田進市理事長）の会員によるボランティア清掃作業が行われました。

この日は、大矢野自然休養村管理センター、大矢野町老人福祉センター、腐葉土化施設周辺（松島）、姫戸老人福祉センター、町民グラウンド広場（龍ヶ岳）の5カ所で約2時間にわたり、雑草の刈り取りや樹木の剪定作業に汗を流しました。綺麗になった花壇等に近隣の方からも「美しゅうなったなあ」との声が聞かれました。



▲唐船ヶ浜付近のゴミを拾う参加者

## 第37回海浜クリーン作戦

### 熊本県釣り団体協議会

10月18日（日）宮津海遊公園一帯をはじめ、市内10カ所で熊本県釣り団体協議会（木下桂甫会長）主催の海浜クリーン作戦が行われ会員・ボランティア150名が参加しました。

この海浜クリーン作戦は、釣り人を含む海浜利用者が「自分たちのゴミは自分たちで持ち帰る」というマナー意識の向上と、いつまでもかけがえのない自然と水産資源を守ろうと毎年行われているもの。

日野克彦実行委員長が「釣りやレジャーなどで日頃お世話になっている。今日は海に感謝しながらゴミを拾ってください。」と挨拶し、可燃・不燃ゴミ併せて約300袋ものゴミが集まりました。



▲看板を設置した大澤さん（左）

## 「夫婦アコウの木」と命名

### 観光スポットに看板設置

上天草市観光ボランティアガイドの会の大澤健二会長が松島町樋口島の推定樹齢200年を越す2本の巨大なアコウの木を観光資源に生かそうと「夫婦アコウの木」と命名し、10月20日（火）看板を設置しました。

この夫婦アコウの木は中崎安男さんに抱き合うようにそびえる2本のアコウの木からなり、毎年先に落葉する幹回り6メートルの木を「男木」、それが終わった後に追いかけるように落葉し始める4.5メートルの木を「女木」と命名しました。

「今後この夫婦アコウの木を観光ガイドのコースに取り込んでいきたい」と大澤会長は話していました。



▲優秀賞を受賞した立花さん（右）

# 全国地域安全運動を実施しました (10月11日～20日)



▲出発式で振り込み詐欺撲滅宣言をする川端市長（上）  
と演奏する熊本県警音楽隊（下）



▲10月13日（火）ゆめマート松島店駐輪場等  
にて車両防犯診断の実施



▲10月15日（木）松島総合センター「アロマ」  
にて第16回警察と更生保護女性会と語る会

## 全国地域安全運動出発式

熊本県警音楽隊を迎えてアロマで開催

10月10日（土）全国地域安全運動の出発式が関係者、住民合わせて250名が参加して松島総合センター「アロマ」で行われました。

出発式では、川端市長が「市民が安心して暮らすことができる安全な地域社会を目指します」とあいさつ。また「警察等の関係機関と連携し振り込め詐欺の撲滅に全力で取り組みます。」と宣言しました。その後、熊本県警音楽隊が警察と住民をつなぐ架け橋にと「小さい秋」など5曲を演奏。

この後、参加者に見送られ、盗難防止キャンペーンに出発しました。

また、この運動期間中には次の活動を行いました。



▲10月15日（木）各金融機関において  
地域安全運動キャンペーン



▲10月19日（月）高戸小学校児童の  
通学路パトロール

## 15周年記念植樹

天草パールラインロータリークラブ

天草パールラインロータリークラブ（橋本美春会長）は設立15周年の記念事業の一環として、松島総合センター「アロマ」敷地内に植樹を行い、11月4日（水）、その記念式典が行われました。

同クラブでは、これまで花苗の寄贈や幼貝・稚魚の放流など様々な奉仕活動を行ってきましたが、今回の植樹も同クラブが理念とする、地域への社会奉仕活動のひとつとして行われたものです。

橋本会長は「市民の皆様にうるおいを感じていただけたら」と話していました。



▲植樹をした会員のみなさん

## 魚の魅力を知ってもらいたい

お魚料理教室

11月10日（火）大矢野高校で同校生徒24名が参加して、お魚料理教室が行なわれました。

これは上天草市漁業クラブ（田勝誠一会長）が若い人たちに魚の魅力を知ってもらい、魚食推進のために行なっているもの。この日は、同クラブ会員がマダイのさばき方を実演。その後、生徒たちは会員6名の指導を受けながらマダイを一生懸命さばき、づけ丼など4品を調理しました。最後に森愛奈さんが「今日学んだことを生かして魚料理をつくってたくさん食べていきたい。」とお礼の言葉を述べました。

また11月20日（金）には維和小中学校でもアジを使ったお魚料理教室が行なわれました。



▲生徒にさばき方を指導する組合員

## 「ライフプランニング授業」

大矢野高校2学年就学セミナー

11月12日（木）大矢野高校で同校2年生81人が参加して架空の人生をシミュレーションして人生の選択肢について考える「ライフプランニング授業」がありました。これは熊本県雇用環境整備協会がソニー生命熊本支店の協力で行っているもの。

この日は同社のライフプランナー25名の指導で、各班ごとに架空の夫婦像を設定した。住宅や車の購入時期などをパソコンに入力し、一足先に人生を体験した。購入時期などを少し変えるだけで大きく変わることを生徒らはびっくり。ライフプランナーの杉本さんは「少しでも早く夢や希望は自分の選択によって変わってくるものだということについて考えてほしい」と話しました。



▲ライフプランナーと一緒に人生について考える生徒達

## もうすぐパパママ学級 のごあんない

上天草市では「妊娠期を不安なくたのしく過ごして欲しい」「元気なあかちゃんを迎えるように…」との願いを込めて「もうすぐパパママ学級」を開催しております。おしゃべりタイムもあります！パパ友・ママ友作りに、心ほぐしに、ぜひ遊びにいらしてください。



### ●もうすぐパパママ学級①

- 内容 妊娠中の過ごし方・妊婦体操・リラクゼーション
- 日時 1月 15日（金）
- 持ってくるもの 母子健康手帳・運動のできる格好で
- もうすぐパパママ学級②
- 内容 妊娠中の栄養・母乳育児について
- 日時 2月 19日（金）
- 持ってくるもの 母子健康手帳・米 1合
- 開催場所 松島保健センター 和室
- 時間 受付 9時45分～ 開始 10時～12時  
(学級②は試食があるため、終了予定が13時となります。)
- お申し込み 受講の1週間前までに、松島保健センターまでご連絡ください

## 日祝日在宅医

日	病院名（診療科目）	（所在地）電話番号
1	竹島医院 (内)	(大矢野町登立) ☎ 0964(56)0159
2	山崎クリニック (耳)	(大矢野町登立) ☎ 0964(56)5208
3	吉田クリニック (内)	(大矢野町中) ☎ 0964(57)0246
4	村上医院(内・小・リハ・神内・呼・循・消)	(姪戸町姪浦) ☎ 0969(58)3102
5	中村医院 (内)	(大矢野町上) ☎ 0964(56)0003
6	竹中医院 (内)	(姪戸町二戸門) ☎ 0969(58)2148
7	宮崎外科胃腸科医院 (外・小)	(大矢野町上) ☎ 0964(56)0600
8	しまだ小児科 (小・内)	(大矢野町登立) ☎ 0964(56)0025
9	上天草総合病院 (内)	(龍ヶ岳町高戸) ☎ 0969(62)1122
10	佐々木整形外科 (整)	(大矢野町中) ☎ 0964(56)5550
11	春田医院 (外・内・小)	(松島町阿村) ☎ 0969(56)0052
12	毛利医院 (内)	(大矢野町登立) ☎ 0964(56)2111
13	やまうち医院 (内・小・ア)	(松島町阿村) ☎ 0969(56)0899

診療時間 9:00～17:00

診療時間外は、事前に電話連絡をお願いします。12月1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ので保健課までお問合せ下さい。

## 母子手帳交付・育児相談

場 所	日	実施時間 (手帳受付時間)
大矢野窓口センター	4月、12火 18月、25月	9:30～11:00 (9:30～9:45)
松島保健センター	随时交付（手帳） 20水（相談）	9:30～11:00 (随时)
姫戸統括支所		13:00～14:30 (13:00～13:15)
龍ヶ岳統括支所	4月、18月	9:30～11:00 (9:30～9:45)

用意するもの 印鑑（手帳）

## 福祉

種 類	日	実施時間
精神保健福祉相談	14木、28木	13:30～15:30 (14:30まで受付)
デイケア	14木	10:00～12:30

【場所】大矢野老人福祉センター

種 類	日	実施時間
精神保健福祉相談	7木、21木	14:00～

【場所】天草保健所相談室 ☎ 0969(23)0172 ※要予約

## 母子健診

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	28木	H21.11	13:30～13:45
3～4カ月児健診 (BCG)	バスタオル BCG問診表	大矢野 松島 龍ヶ岳	5火 20水 7木	H21.9 H21.8～9 H21.6	13:00～13:15
6～7カ月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	大矢野 松島 龍ヶ岳	12火 20水 7木	H21.5～6	
1歳児学級	おしぶり、お茶	全地区	29金	H21.1	
1歳6カ月児 健診	尿	大矢野 龍ヶ岳	19火 21木	H20.5～6 H20.4～6	
3歳児健診	聴力視力 検査用紙	松島	14木	H18.11～12	
もうすぐパパ ママ学級①	母子手帳 運動のできる格好	全地区	15金	-	9:45～10:00

【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…姪戸母子健康センター 龍ヶ岳…龍ヶ岳統括支所

【用意するもの】母子手帳と問診票（もうすぐパパママ学級を除く）は、どの健診および学級でも必ず持参ください。

\*もうすぐパパママ学級へ参加される場合は、1月8日（金）までに健康づくり推進室（保健センター）へ予約してください。

- 忘年会やクリスマス、お正月など様々な行事やイベント、おいしい料理を味わえる年末年始。とても楽しみですが、体調や健康を崩しやすい要注意な時期です。特に、年末の多忙さで心身ともに疲れているうえに暴飲暴食が重なると、胃腸や肝臓を痛め大きく体調をこわす原因になります。そこで、この時期を健康で乗り切るために、食生活アドバイスをご紹介します。

忘年会やクリスマス、お正月など様々な行事やイベント、おいしい料理を味わえる年末年始。とても楽しみますが、体調や健康を崩しやすい要注意な時期です。特に、年末の多忙さで心身ともに疲れているうえに暴飲暴食が重なると、胃腸や肝臓を痛め大きく体調をこわす原因になります。そこで、この時期を健康で乗り切るために、食生活アドバイスをご紹介します。

- 食べる時間は大丈夫？夜遅くの食事は控えて
- 深夜や寝る前は活動量が少なく、また脂肪も合成されやすい時間帯です。このタイミングでの食事は太るものです。
- 外食が続いたときは
- 外食は、野菜が不足しがちで、逆にたんぱく質は過剰になりがちです。このタイミングでの食事は太るものです。

クリスマス、忘年会、おせち料理などのごちそうには、どうしても新鮮な野菜やカルシウムなどが不足しがちです。野菜に多く含まれるビタミンやミネラル、食物繊維が不足すると、体がだるくなったり便秘などを引き起こします。良い体調を維持するためにも、ビタミンやミネラルが大切です。旬の野菜はたっぷりと、果物も適量に摂り、牛乳をはじめとした乳製品も忘れずによるようにしましょう。

- やっぱり基本は、一日三食、バランスよく
- まずは、お酒は食事をしながら飲むこと。アルコールの吸収がおだやかになつて、急激に酔うのを防ぐことができます。次に、ウーロン茶などのノンアルコール飲料や水をこまめに飲むこと。お酒ばかりを続けて飲むと体が脱水状態になり、アルコールの分解がすみません。お酒とお酒の間に水分補給を忘れずに！
- 一日酔いを防ぐには
- まずは、お酒は食事をしながら飲むこと。アルコールの吸収がおだやかになつて、急激に酔うのを防ぐことができます。次に、ウーロン茶などのノンアルコール飲料や水をこまめに飲むこと。お酒ばかりを続けて飲むと体が脱水状態になり、アルコールの分解がすみません。お酒とお酒の間に水分補給を忘れずに！



## 麻しん・風しん予防接種

平成19年に10～20代を中心とした年齢層で麻しんが流行し、多くの学校で休暇措置を取るなど社会的問題となりました。

麻しん排除には、集団免疫として接種率95%以上が必要とされています。

まだ接種が済んでいない人は、冬季休暇などを利用して接種しましょう。風しんも予防するため、原則、混合ワクチンを使用します。

対象者は次の方々です。

麻しん・風しん(MR)	対象者	9月末日接種率
第1期	1歳～2歳未満	75.0%
第2期	平成15年4月2日～平成16年4月1日生	62.2%
第3期	平成8年4月2日～平成9年4月1日生	66.1%
第4期	平成3年4月2日～平成4年4月1日生	53.7%

\*問診票をなくされた方は、市役所健康づくり推進室にお問い合わせください。

もうお済みですか？

## 年末年始 食生活

お父さんのためのメタボ・生活習慣病予防



## 食事について

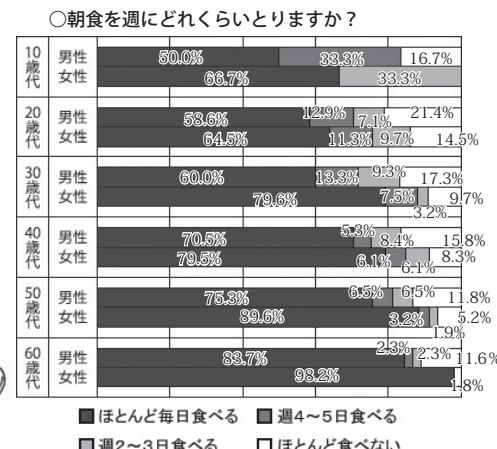
### 若い男性のおよそ2人に1人が朝食欠食者

右のグラフは「朝食の摂取状況」を表しています。男性よりも女性が、「毎日朝食をきちんと食べる」という習慣があるようです。

また、県内では20・30歳代男性の朝食欠食者が多いということが問題となっていますが、上天草市でも同様の結果となっています。

朝食を食べないことが習慣になると、体温が上がり基礎代謝が下がり、肥満になりやすくなります。また、午前中の活動に必要な糖分が脳に入らず、活動が鈍り集中力が保てません。

肥満予防のためにも、また、朝から仕事や家事をしっかりとこなすためにも、ぜひ朝食を食べる習慣をつけましょう。



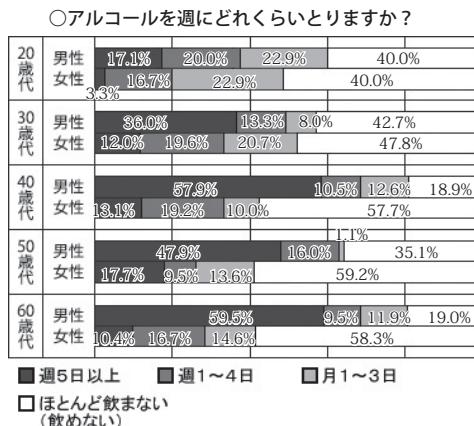
## 飲酒について

### 40歳以上の男性のおよそ2人に1人がほぼ毎日アルコールを飲んでいます

右のグラフはアルコール（ビール、焼酎、日本酒、ワイン等）の飲酒頻度を表しています。男性の飲酒状況を見てみましょう。40歳以上では、「週5日以上飲む」人がおよそ2人に1人います。

また、30歳代までは「ほとんど飲まない（飲めない）」人が半数近くいますが、40歳過ぎるとその数がぐっと減っています。

前号で体格について掲載しましたが、肥満の割合は40歳から急激に増えています（5人に2人が肥満）。このことから「飲酒頻度」が肥満の原因の一つとなっていると考えられます。



## 30、40歳代からの健康づくりが重要です

今回の結果から、女性よりも男性に、望ましくない生活習慣が多く見られることがわかりました。

そのため、今回策定する健康づくり推進計画では、特に30・40歳代男性の健康づくりに力を入れた取り組みをすすめていきたいと考えています。市民のみなさまが、生涯を楽しく健康で過ごせる地域づくりを目指します。今回は、「身体活動（運動）」と「食事」について結果を報告ましたが、いかがでしたか。

私たちの体は毎日の生活習慣（食事、身体活動等）で作り上げられています。体に好ましくない習慣が多ければ多いほど、また、長ければ長いほど、体は無理

をし、様々な病気を引き起こしやすくなります。

今年も残すところ、あとわずかとなりました。今年の締めくくりとして、今一度、自分の生活習慣を見つめてみませんか。

年末年始は、忘年会・新年会などで豪飲暴食になります。日々の食事や身体活動でコントロールしながら、体重増加を防ぎましょう。

次回もお楽しみに。



## 市民の生活実態は？

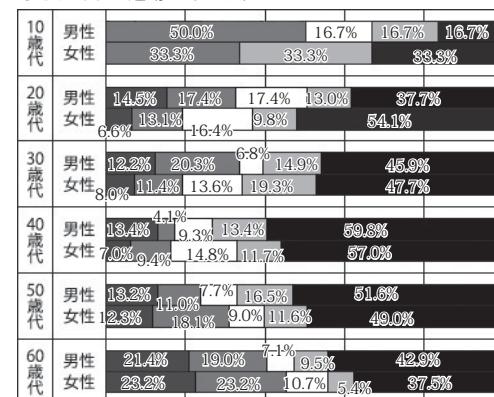
### ～生活実態アンケート調査結果より（身体活動・食事・飲酒編）～

8月に実施した「生活実態アンケート調査」の結果を、11月号に掲載しました。今月号はその第2弾となります。11月号には、上天草市民の体格について掲載しましたが、「年齢が上がるとともに肥満の人が増える」「地域によって肥満の人の割合に差がある」というような現状がわかりました。

今回は肥満の原因となりうる「身体活動（運動）」と「食事」について、生活実態アンケートの結果をお知らせします。

## 身体活動について

### ○どれくらい運動していますか？



○週4回以上  
○週2～3回  
○月3～4回  
○月2回以下  
■まったくしない

### 定期的に運動している人はおよそ3人に1人

左のグラフはどのくらいの頻度で運動（家事・仕事は含まない）をしているかを、年代別・性別で表したもので、定期的に運動をしている人（週2～3回以上）は、10歳代・60歳代が最も多く、40歳代が最も少ないという状況です。

また、性別による運動状況については、40歳代までは男性の方が定期的に運動している割合が高いですが、50歳代以降になると逆転し、女性がよく体を動かすようになっています。

グラフにはありませんが地区ごとで定期的に運動している人の割合はほとんど差がありませんでした。



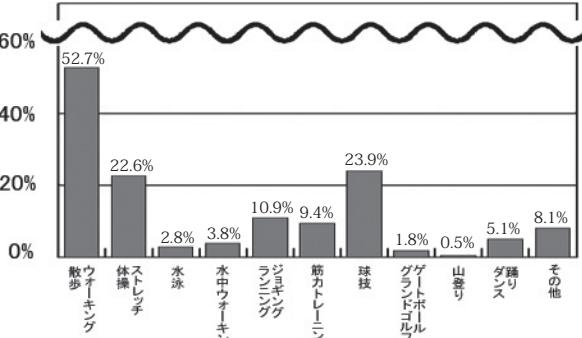
## すぐにでも始められるウォーキングが人気

次に、定期的に運動している人がどんな運動をしているか調べました。右のグラフがその結果です。

定期的に運動している人のおよそ半数は「ウォーキング・散歩」を行っています。その後に、球技、ストレッチ・体操と続いている。身近で楽しい運動が長続きしやすいようです。

今後は、市民のみなさまが運動を生活に取り入れられる暮らしができるよう対策を考えていきます。

### ○どんな運動をしてますか？（複数回答）



# 診療案内

	月	火	水	木	金
内科代謝内科	樋口	櫛川	坂本	樋口	坂本
	坂本	南	溝部		櫛川
	溝部		和田		溝部
	宮川	大村	糸永		南
		宮川		大村	石田
インスリン外来			櫛川		
循環器科			脇田		
外科大腸肛門科	福田	城野	福田	城野	担当医
整形外科		藤松		仲摩	藤松
産婦人科	姫野 中	中	姫野 中	姫野 (中)	
小児科		神薦			
眼科		竹下	栗井	竹下	
泌尿器科	熊大				
耳鼻咽喉科		熊大			熊大
皮膚科			尹		
胃腸センター	南	坂本	南	福田	和田
	和田	福田	櫛川	溝部	宮川
	城野		城野	石田	(外科)
歯科・口腔外科			福田		
教良木診療所	月	火	水	木	金
	午前	石田	溝部	樋口	応援医師
					中

- 受付は、8時30分から12時までです。
- 整形外来は予約制です。ただし、新患・急患の方が優先となります。
- 木曜日の仲摩先生の整形外来（予約制）の診療時間は14時～17時です。
- 内科は、火・木曜日の17～18時までの夕方外来があります。
- 脳神経外科は、第2・4水曜日の14時より診療を行います（予約制）。
- 小児科は、不在のこともありますので、来院前に必ずご確認ください。
- 歯科口腔外科は、火・木曜日18時まで診療を行います。
- 産婦人科の木曜日の診療受付は11時までです。
- 診療案内は、都合により変更となる場合がありますので、ご了承ください。
- 外科の金曜日担当は、第1・3を福田医師、第2・4を城野医師が行います。
- 教良木診療所は、月～金曜日の午前中に担当医師が診療します。また木曜日は、15時30分まで診療します。
- ★問合せ先 上天草総合病院  
TEL 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)

## 病院嘱託職員及び臨時職員登録者募集

上天草総合病院では、平成22年度の嘱託職員及び臨時職員採用のための登録者を募集いたします。登録は嘱託職員及び臨時職員選考試験により選考し、4月からの採用については登録者の中から決定します。

■雇用期間 平成22年4月1日～平成23年3月31までの期間内（登録されても採用枠の関係で雇用されない場合があります）

■雇用職種等 下記一覧表のとおり。

■募集期間 12月17日（木）～平成22年1月6日（水）  
※年末年始除く（12月29日～平成22年1月3日）

■申込方法 嘱託職員希望の方は「非常勤職員申込書および履歴書」、臨時職員を希望の方は「臨時職員申込書及び履歴書」に希望職種を記入のうえ、上天草総合病院総務課へ提出してください。申込用紙は、上天草総合病院総務課内、大矢野庁舎総務課、松島庁舎市民窓口課、姫戸支所に設置してあります。

■試験日 平成22年1月16日（土）を予定しています。  
(日時、会場等については後日、本人に通知します。)

■試験方法 作文および面接

## □雇用職種等一覧（職種によって休日・夜間勤務有）

●勤務先 上天草総合病院

●種別 番号2・9は臨時、その他は嘱託

番号	職種	募集人員	資格等	賃金・報酬額
1	看護師	14人程度	看護師・准看護師免許	月額163,000円 月額147,000円
	准看護師			日額8,500円 日額8,000円
2	准看護師	1人程度	看護師免許	月額163,000円
	訪問看護師			月額115,000円
3	看護助手（病棟）	22人程度	看護助手（外来）	月額113,000円
	看護助手（外来）			月額129,000円 月額123,000円
6	清掃・洗濯員	9人程度	介護員	月額110,000円
	介護員			月額113,000円
7	ヘルパー	17人程度	2級以上	日額6,300円
	介護員			日額6,000円
10	事務補助員	9人程度	栄養士	月額113,000円
	栄養士			月額147,000円

●勤務先 教良木診療所

●種別 すべて嘱託

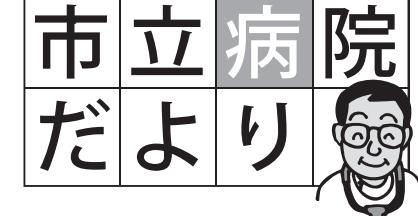
番号	職種	募集人員	資格等	賃金・報酬額
12	看護師	3人程度	看護師・准看護師免許	月額163,000円
	准看護師			月額147,000円
13	事務補助員	1人程度	医療事務経験者	月額113,000円

■お問合せ先 上天草総合病院総務課



## ～糖尿病と感染症～

上天草総合病院  
代謝内科 櫛川 岩穂



寒さを増し、風邪やインフルエンザ、肺炎などの感染症が流行する季節になりました（既に新型インフルエンザは流行ははじめていません）。一般的に糖尿病の方は免疫（病気に対する抵抗力）が低下している（高血糖やインフルエンザ作用の不足により、免疫を担当する細胞の機能が低下する）ことが原因のひとつといわれています。糖尿病の患者さんはかかりやすく、また重症化しやすい傾向にあるようですが、インフルエンザに関しては糖尿病の患者さんはかかりやすく、また重症化しやすい傾向にあるようです。過敏に心配し過ぎる必要はありませんが、用心するに越したことはありません。特に日頃から血糖コントロールが悪い方、進行した合併症や他の病気を併せ持っている方等では十分な注意が必要です。手洗い、うがい、日頃から血糖値を良好に保つように心がけてください。また、予防接種も有効です。インフルエンザの予防接種に関しては、今年は季節型と新型の2種類があります。新型の予防接種は各医療機関に問い合わせてみてください。

風邪やインフルエンザで体調をこわすと血糖コントロールも悪化します。高熱で食欲がなくなつた場合の対応など、主治医の先生と話しあつておくとよいでしょう。油断せず、十分な対策をとり、元気に冬を乗り切りましょう。

## Q and A コーナー

Q：現在、大矢野町から上天草総合病院に通院しています。

A：なかなか公共交通機関がなく、近所の方に車で送ってもらっている状態です。できれば公共交通機関で通院できればと思っています。

どのような時間帯があるか教えてください。

A：合併してから6年余りが過ぎまして、上天草総合病院に通院される大矢野町や松島町からの患者様も年々増えている状況です。

自家用車でこられる患者様が大半ですが、公共交通機関で通院される患者様には、たいへん不便な思いで通院されていることと思っています。

今年、10月1日より天草産交バスのダイヤおよび路線の変更が上天草市の協力のもと行われています。



これにより松島町から阿村経由で来ることができます。うになりずいぶん時間の短縮が図られました。しかししながら、なにぶん便数が少なく病院の受付時間に間に合うものが限られています。

また、大矢野町と松島・姫戸・龍ヶ岳町では、産交バスの営業所が違うため必ず乗り継ぎをしていただか必要があります。参考までに病院の診察等に都合の良い時間帯は次のとおりです。

●行き さんばーる（6:33発）⇒松島（6:47着）  
松島（7:05発）⇒阿村経由⇒病院（8:04着）

●帰り 病院（12:00発）⇒阿村経由⇒松島（12:59着）  
松島（13:17発）⇒さんばーる（13:28着）

# 生涯学習

心豊かな暮らしのペー  
ジ

## 生涯学習に関する問い合わせ先

- 社会教育課 ☎0969(56)1111
- 中央公民館 ☎0969(56)0777
- 大矢野自然休養村 管理センター ☎0964(56)4393

中南小 (代表)



2009.12月号 26

## 情報 あらかると コーナー

### 朗読ボランティア「出前いたします」

高齢の方、お一人暮らしの方、障害をお持ちの方、入院中の方など「自分で読むのは面倒だけど、読んでくれるのなら聞いてみたい」という方々のお役に立ちたいと「朗読ボランティア」の出前を始めました。

絵本、童話、民話、小説、エッセイ、新聞の記事など、ご希望に添ったものを、直接お伺いして朗読させていただきます。お一人でも、少人数のお集まりでも喜んで伺います。一度、試してみませんか。ご連絡をお待ちしております。

○連絡先 大矢野森記念図書館

### 読書マラソン開催中!

子どもたちに大好評の読書マラソン実施中です。おはなし会に参加してもポイントがつきます。おはなし会参加のポイントはなんと3点!詳しくは各図書館にお問い合わせください。

### 姫戸・龍ヶ岳図書館「18時まで開いてます」

姫戸・龍ヶ岳図書館は来年1月8日(金)までの期間限定で、開館時間を1時間延長し、18時まで開いています。これは、現在実施している読書マラソンの期間に合わせたもので、より多くの方に図書館を利用しでもらおうと延長したものです。

お仕事をされている方に利用しやすくなっていますので、ご家族やお友だちなどを誘っての来館、お待ちしています。

## おはなし会のお知らせ♪

### ■図書館おはなし会(30分~1時間)

【大矢野】12月26日(土)14時から(森記念図書館)

1月9日(土)10時から(西の浦公民館)

※治郎田公民館でのおはなし会は当面の間、お休みさせていただきます。

【中 央】1月9日(土)14時から(アロマ視聴覚室)

【姫 戸】1月9日(土)10時から(姫戸図書館)

【龍ヶ岳】12月26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います!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!

## 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 12月21日、28日~1月4日、12日、18日、  
25日、31日

※全館ともに、毎月最後の日は「館内整理日」であ  
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。

### 図書の寄贈について(10/11~11/10)

4名の方から図書を寄贈いた  
きました。ありがとうございます。



■あかちゃんおはなし会(約20分)

【中央】1月6日(水)10時30分から(中央図書館児童書コーナー)

【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。

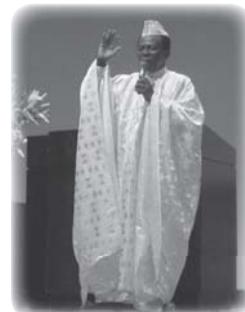
ほん  
— 今月の本 —  
テーマはコレっ!  
12月は「お掃除」  
1月は「大人のマナー」

## 「イッコン・ニコン・サンコン!」で会場が沸く サンコンさんの人権講演会

10月31日(土)、松島総合センター「アロマ」において、法務省人権啓発活動委託事業として、サンコンさんの人権講演会を開催しました。

テレビのまんまのサンコンさんで、とても気さくで感じのよい方でした。話の内容も、ユーモアを交えて大変楽しく、「とにかく、みんなそれぞれ違うから、違いを認め合って、互いを尊重していくかなければならない。そうすれば、きっと皆が楽しく生活をしていくことができる」というお話をしました。講演が終わった後は、会場に降りて、参加者からの質問に答えていただくなど、終始楽しい講演会を送ることができました。

めったにできない著名人の講演会でしたが、参加者が少なかったことが、大変残念でした。上天草市教育委員会では、現在日常にある人権について、市民の皆さんに啓発を進めています。難しいと捉えがちな人権ですが、今後も分かりやすく啓発を続けてまいりますので、講演会等を企画しました際には、ぜひ一度ご来場をお願いします。



▲講演するサンコンさん

### スポーツの秋、真っ只中!

## 平成 21 年度学童女子バレーボール大会

10月17日(土)、姫戸体育館及び姫戸小学校にて平成21年度学童女子バレーボール大会を開催しました。

代表の部6チーム、5年生の部7チーム、4年生の部4チームの計8小学校、17チームの参加がありました。

代表の部は、多くの試合が接戦で、手に汗握る、白熱した試合が続きました。決勝戦は、中南小学校と高戸小学校が対戦。セットカウント2対0で、中南小が前年に続き優勝しました。

5年生の部には、湯島小学校が男女混成チームで参加し、結果は予選2位で惜しくも決勝進出を逃しました。5年生の部優勝は中南小、準優勝は維和小、4年生の部の優勝は登立小、準優勝は維和小でした。

平成 22 年 1 月 3 日 (日)

## 平成 22 年上天草市成人式を開催します

新成人の輝かしい未来を祈念し、平成22年上天草市成人式を開催します。日ごろ、仕事や学業でふるさと上天草市にお住まいの方にも参加しやすいよう、正月3日に開催しますので、ぜひご参加いただけますようご案内いたします。

なお、仕事や結婚等の理由により上天草市に転入された方にもご参加いただけますことを申し添えます。

■日時 平成22年1月3日(日)13時30分から

■場所 松島総合センター「アロマ」

■問合せ先 社会教育課成人式係



▲平成 21 年成人式





# 今日からさっそく 介護予防 ～入浴について～

12月は1年の中でも忙しく、慌ただしい時期です。毎日の疲れをお風呂で癒しておられる方も多いため思います。しかし、テレビなどでも言われているように、寒い時期の入浴は注意をしないと大きな病気を起こしてしまうこともありますので、いくつか注意点をあげてみましょう。

## ○熱いお湯に入らない

熱いお湯につかると、血圧が上昇します。しかし、しばらくお湯につかっていると今度は血圧は下がります。急激な血圧の昇降をきっかけとして、脳貧血などが起り、浴槽で意識を失うことがありますので気をつけてください。

## ○浴室と脱衣場の温度差に注意

寒い脱衣場で服を脱ぎ、熱いお湯につかると、血圧が上昇して脳卒中などの危険があります。入浴前に脱衣場や風呂場をあらかじめ暖め、温度差を少なくするようしましょう。

また、入浴は心身を癒す効果も期待できるので、浴槽の中でゆっくりストレッチをしてみるのもよいですし、たまには気分を変えて温泉地へ行って温泉につかり、リフレッシュするのもよいかもしれませんね。

この時期は気持ちばかりが焦つて、いつもだつたらしないような場所で転んだり、ケガをすることがあります。一つ一つの動作には十分注意をして、よい年末年始をお迎えください。

## ●問合せ先

地域包括支援センター  
(松島庁舎)  
☎ 0969 (56) 1111

▼大矢野中学校体育館改修工事地質調査業務委託	
①大矢野町中地区内	②(株)熊本総合技術コンサルタント(天草支店)(天草市)
③165万9,000円	④10月～1月
④10月～3月	⑤1月～3月

▼大矢野中学校体育館敷地造成工事測量設計業務委託	
①大矢野町中地区内	②(株)ホープ建設コンサルタント(天草市)(天草市)
③217万3,500円	④10月～1月
④10月～3月	⑤1月～3月

▼湯島公共トイレ新築工事設計監理業務委託	
①大矢野町湯島地区内	②鷗田建築設計事務所(大矢野町)
②(株)ホープ建設コンサルタント(天草市)(天草市)	③217万3,500円
③217万3,500円	④10月～1月
④10月～3月	⑤1月～3月

▼さんばーる加工場新築工事設計業務委託	
①大矢野町中地区内	②(株)さんばーる加工場(大矢野町)
②(株)さんばーる加工場(大矢野町)	③217万3,500円
③217万3,500円	④10月～1月
④10月～3月	⑤1月～3月

▼市営宮の前団地1号棟屋根防水等改修工事	
①松島町合津地区内	②(株)千原塗装店(大矢野町)
②(株)千原塗装店(大矢野町)	③210万7,000円
③210万7,000円	④10月～1月
④10月～3月	⑤1月～3月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	
①大矢野町登立地区内	②(有)直江産業(大矢野町)
②(有)直江産業(大矢野町)	③57万5,000円
③57万5,000円	④10月～1月
④10月～3月	⑤1月～3月

▼阿村先辺地区污水枝線管渠築造工事	
①松島町阿村地区内	②(株)舛本工業(松島町)
②(株)舛本工業(松島町)	③210万7,000円
③210万7,000円	④10月～1月
④10月～3月	⑤1月～3月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	
①大矢野町登立地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼橋島港防波堤改良工事(東)	
①龍ヶ岳町高戸地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市営宮の前団地4号棟屋根防水等改修工事	
①大矢野町高戸地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼天草四郎メモリアルホール外壁塗装改修工事	
①大矢野町中地区内	②(有)水野塗装(大矢野町)
②(有)水野塗装(大矢野町)	③341万5,000円
③341万5,000円	④11月～2月
④11月～2月	⑤1月～2月

▼大矢野中学校管理棟耐震改修(仮設)工事	
①大矢野町中地区内	②(有)恭友建設(龍ヶ岳町)
②(有)恭友建設(龍ヶ岳町)	③3456万7,500円
③3456万7,500円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市道藏々下山線道路改良工事	
①大矢野町維和地区内	②(有)渡辺建設(大矢野町)
②(有)渡辺建設(大矢野町)	③262万5,000円
③262万5,000円	④11月～1月
④11月～1月	⑤1月～2月

▼ボランティア活動	
市内の福祉施設(松原園・きららの里・南風庵)にボランティアサービスをした方々を紹介します。(敬称略)	○中田理髪店、タカシスタジオ、ノウブル、菓子工房アローム、本郷地区繪手紙もみじ会、天理教大矢野支部、山本春子、吉川キヨカ、林フジエ、木村政恵、前川タマノ、嘉悦テル子、沼田満子、西本書道教室、西山カラオケ教室、濱口民謡教室、水野国夫先生、高戸婦人会
市長が特に必要と認める事業	市長が特に必要と認める事業
▼ふるさと納税に寄付	▼ふるさと納税に寄付
市長が特に必要と認める事業	市長が特に必要と認める事業

▼市営宮の前団地1号棟屋根防水等改修工事	
①松島町合津地区内	②(株)千原塗装店(大矢野町)
②(株)千原塗装店(大矢野町)	③210万7,000円
③210万7,000円	④11月～2月
④11月～2月	⑤1月～2月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	
①大矢野町登立地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市道藏々下山線道路改良工事	
①大矢野町高戸地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	
①大矢野町高戸地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	
①大矢野町高戸地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	
①大矢野町高戸地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	
①大矢野町高戸地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	
①大矢野町高戸地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	
①大矢野町高戸地区内	②(有)木本建装(龍ヶ岳町)
②(有)木本建装(龍ヶ岳町)	③286万1,250円
③286万1,250円	④11月～3月
④11月～3月	⑤1月～3月

▼市道尾崎越崎大潟線道路維持工事	




<tbl\_r cells="2" ix="4" maxcspan="1" maxrspan

# わんぱくざかり



## 寺中 野々花ちゃん

大矢野町中

●お誕生日

平成19年12月3日

★パパ 寺中 寛人さん

★ママ 康美さん

♣両親からひとこと

健康で優しい女の子になつてね。あと、大きくなったらパパと魚釣りに行こう!!

## 中村 あきなり 明勢くん

松島町合津

●お誕生日

平成20年11月25日

★パパ 中村 寛生さん

★ママ 美貴さん

♣両親からひとこと

元気にすくすく育ってね。やさしいお兄さんと力を合わせて頑張れ!!



## かわいい子どもの写真を

### 大募集!!

上天草市在住の1~3歳のお子さんの写真を募集しています。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、上天草市広報係(☎869-3692 上天草市大矢野町上 1514)までご応募ください。

なお、応募多数の場合は予約(順番に掲載)となります。ご了承ください。



(はんにや?)

▽「今年ももう終わり、1年間早かつたな。」  
と年末になるとこの言葉が出てきます。1  
日1日は早いとは感じないのに年末になると自然と口にしてしまいます。▽今年は広報を担当することになりいろいろな人と出会えた1年ではなかつたかと思します。この出会いはこれから自分にとつて大きな財産になると思います。来年もたくさんの人との出会いを楽しみに頑張りたいです。▽最後に来年もみなさんにとつてよい1年となりますように。.

## 輝きびと

### 第64回国民体育大会

### 県勢弓道成年男子初の2冠



山本亮介さん(龍ヶ岳町出身)は9月30日(水)に行われた第64回国民体育大会「トキめき新潟国体」弓道成年男子近的で優勝。前日の遠的の優勝とあわせ、県勢男子初の2種目制覇を達成しました。

メンバーは山本さん、上村帝さん、渡邊健太さんの20代3人トリオ。山本さんは監督兼選手として出場。「この3人でなるべくながく(弓を)引きたかった」と、一本一本を大切にし勝負をものにしました。

山本さんは、高校から弓道をはじめ、大学で実力を開花。社会人となり厳しい時間的制約の中でも弓道を続けた。前もって「今日はこうやってみよう」と自分で課題をつくり、工夫しながら練習に取り組む。「試行錯誤もまた楽しい」と笑って話し、「限られた時間で練習できたことが良かった」また、「仲間がいたから続けられた」とも。

次の目標をたずねると、少年や女子を含めた国体総合優勝と五段審査を目指して頑張りたいとのこと。今まで先輩方に育ててもらった恩を、後継への指導という形で恩返しすることができればと話す山本さんでした。

▽先日、歯医者さんで親知らずの抜歯をしました。抜くまでは不安と恐怖でいっぱいでしたが、麻酔が効き、口を大きく開き、先生が器具で歯をつかんだような?感触がすると:ボキッと意外と簡単に抜けました!しかし、噛めないというのはツライことですね。あらためて健康について考える機会になりました。▽ちなみに、うちの子供たちは(今のところ)虫歯ゼロなので、今後もハミガキを徹底させたいと思いまます。来年も家族とともに健康第一で頑張ります。皆様もご健康で良い年を迎えられますようお祈りし、年末の挨拶とさせていただきます。

## 編集後記