

上天草

“人”と“海”のふれあうまち



伝統美

受け継ぐ子らも美しい

今年も市内各地で秋祭りが開催されました。(まちのわだい8ページに掲載) 色鮮やかな衣装、笛や太鼓などのお囃子^{はやし}、それに、伝統を受け継ぐ人たちの気迫が祭りを一層賑やかにしていました。

主な内容

- 新しい健診・保健指導のお知らせ・P 2～3
- 上天草市民の健康情報・・・P 4
- 平成 20 年度予算編成始まる・P 6～7

- まちのわだい&スポーツの力 P 8～13
- 市のお知らせ&カレンダー・・・P 14～17
- 市立病院だより・・・P 18～19
- 生涯学習情報・・・P 20～23
- ウェルカム市長室・・・P 26

平成20年4月から

新しい健康診査・保健指導がスタートします

平成20年4月から、「後期高齢者の医療の確保に関する法律」により、市が実施する生活習慣病健診と保健指導の内容が変わります。

厚生労働省の調査によると、おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高脂血症、高血圧、高血糖の危険因子を複数あわせ持つ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状態、または予備群の人は、40～74歳の男性で2人に1人、女性5人に1人と言われています。重なる危険因子の数が多ければ多いほど、命にかかわる心臓病や脳卒中を発症する危険が高まります。

そこで、40～74歳の医療保険加入者（家族を含む）を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導が実施されることになりました。

いつまでも健康でいるためには、予防が何より大切です。この新しい健診を市民の皆さんの健康づくりにお役立てください。

◆詳しいお問合せは、保健課国保係

☎09699(56) 1111まで

1

40～74歳の方は、加入している医療保険の保険者が行う健診・保健指導を受けることになります

今までの生活習慣病健診は、市町村が行う住民健診や、事業主が行う職場健診などさまざま、健診内容も統一されていませんでした。しかし、来年4月からは、市町村国民健康保険、健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合、国民健康保険組合などの医療保険者の責任で、40歳から74歳の方の健診・保健指導を行うことが義務づけられました。

そのため、健診を受けられる方は、加入している医療保険者が行う健診を受けることになります。具体的な実施方法（受診場所、受診方法、他の医療保険加入の扶養家族の受診等）の詳細はまだ決定しておりませんので、ここではその概要をお知らせします。

- 75歳以上の方の健診につきましては、熊本県後期高齢者医療広域連合が実施主体となりますが、健診は本市に委託される予定ですので、今までどおり市で受診できます。
- 30～39歳までの方は、加入している保険にかかわらず今までどおり本市が行う健診を受けることができます。



★上天草市の場合

☞対象者 40歳から74歳の国民健康保険加入者
☞実施主体 上天草市国民健康保険

2

健診では、メタボリックシンドローム該当者および予備群の人を的確に選び出します！

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に加え、高脂血症、高血圧、高血糖という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。この状態になると、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの循環器病や糖尿病の発症につながりやすくなります。

新しい健診では、メタボリックシンドロームのもとになる内臓脂肪がどのくらいたまっているか？その危険性を受診者に知ってもらい、受診者の方一人ひとりが生活習慣を変えていく支援をすることを目的としています。

内臓脂肪の危険性を知り、生活習慣病の進行、悪化に歯止めをかけるためにも、毎年1回は必ず健診を受けましょう。

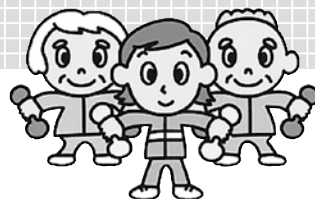


<p>内臓脂肪型肥満</p> <p>腹囲が</p> <p>男性で 85cm 以上</p> <p>女性で 90cm 以上</p>	+	<p>高血糖 左のいずれか1つに該当する。</p> <p>→メタボリックシンドローム予備群</p> <p>高血圧 左のいずれか2つ以上に該当する。</p> <p>高脂血症 →メタボリックシンドローム該当者</p>
--	---	--

3

健康状態に応じた保健指導が受けられます

生活習慣病のリスクなどから必要度に応じて、保健師、管理栄養士等による保健指導が行われます。健診後のサポート体制として、下記の3つの保健指導があります。



<p>健康な人も含め、健診受診者全員に</p>	<p>メタボリックシンドローム予備群という人に</p>	<p>メタボリックシンドローム該当者の人に</p>
↓	↓	↓
<p>情報提供</p> <p>問診や健診結果をもとにした生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を提供します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健診結果の読み方 ● 具体的な健康づくりの方法 	<p>動機づけ支援</p> <p>健診結果から今の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の必要性を理解した上で、保健師・管理栄養士等のサポートを受けながら、実行可能な目標を立てます。</p>	<p>積極的支援</p> <p>内臓脂肪の減量のための行動目標を立てて、一定期間、保健師・管理栄養士等のサポートを受けながら健康づくりを継続していきます。</p>

◆各種がん検診については、年齢や加入している健康保険にかかわらず今までどおり市が行う検診を受けることができます。

★特定健診や各種がん検診の申し込みや、受け方については、今後広報やチラシ等でお知らせします。

上天草市の健康状態を公開します！

～平成18年度生活習慣病健診結果～

肥満の人の割合

性別	上天草市 (%)	熊本県 (H17) (%)
男性	33.2%	27.3%
女性	27.3%	23.6%

なんと県下ワースト2位！ グラフは肥満(BMI 25以上)の人の割合を示したものです。県平均と比べてみても、上天草市は肥満の人の割合が男女ともに高く、男性で3人に1人、女性4人に1人が肥満であるという状況です。知らず知らずのうちに体重は増えています。月に1度は体重計に乗り、自分の体重をチェックしてみましょう。【BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)】

血圧が高い人の割合

性別	上天草市 (%)	熊本県 (H17) (%)
男性	40.4%	37.8%
女性	37.1%	31.2%

高い人が多い！ 左のグラフは、血圧が高い人(140/90mmHg以上)の割合を示しました。本市では、血圧が高い人の割合が、男女とも県平均を上回り、市民の5人に2人は血圧が高い状況です。

血糖値が高い人の割合

性別	上天草市 (%)	熊本県 (H17) (%)
男性	15.8%	17.3%
女性	8.6%	9.1%

男性の方は注意が必要です！ 県平均と比べると男女とも血糖値が高い人(空腹時の血糖値 110mg/dl以上)の割合は低くなっています。しかし、男性は県平均、上天草市ともに女性の約2倍となっています。本市では、年々、血糖値の高い人の割合が高くなってきていますので油断大敵です。

中性脂肪が多い人の割合

性別	上天草市 (%)	熊本県 (H17) (%)
男性	20.0%	23.5%
女性	10.5%	15.1%

男性の方は注意が必要です！ 中性脂肪が多い人(150mg/dl以上)の割合をしてみましょう。女性に比べて男性の割合が高く、男性の5人に1人は中性脂肪が多い状況。食べたもののうち使われなかったものは、最終的に中性脂肪として体に蓄えられますので、飲み過ぎや食べ過ぎ、運動不足に注意しましょう。

肥満、高血圧、高血糖、高脂血症が重なり始めると、急速に動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などの大きな病気を引き起こす可能性がぐんと高くなります。みなさんの身体は大丈夫ですか？血糖値や中性脂肪などを知るには、血液検査が必要です。年に1回は健診を受けて確認しましょう。

●健康に関するご相談は、松島保健センターへ ☎0969 (56) 1111

平成20年4月から 「後期高齢者医療制度」が始まります！

平成20年4月から、新しい「後期高齢者医療制度」が始まります。これまで「老人保健制度」で医療を受けていた方は、新たに独立した「後期高齢者医療制度」で医療を受けることになります。

この制度は、老人医療費を中心に国民医療費が増大する中、現役世代と高齢者の負担を明確にし、公平でわかりやすい制度とするため、**75歳以上**の後期高齢者を対象として創設されるものです。

被保険者

熊本県内に住所を有する次の方が対象です。

- ① **75歳以上の人**（75歳の誕生日から）
- ② **65歳から74歳の方で、寝たきり等の一定の障害がある人**

現在加入している国民健康保険の被保険者、健保組合・共済組合等の被用者保険の被保険者および被扶養者の資格は、平成20年3月末になくなり、平成20年4月から後期高齢者医療制度に加入することになります。

保険料

保険料率は原則として県内均一となります。保険料の納め方は、介護保険と同様に、「特別徴収」と「普通徴収」があります。



※詳しくは平成20年1月号に掲載します。

熊本県後期高齢者広域連合ホームページにて、詳しく掲載していますので、御覧ください。

<http://www.kumamoto-kouikirengo.jp>

制度に関するご意見等は、電話またはメールでお寄せください。

メールアドレス koukikoureisya@kumamoto-kouiki.jp

保険証

新しい保険証（カード型）が1人に1枚ずつ交付されます。

今までは医療機関の窓口で保険証と医療受給者証の2枚を提示していましたが、平成20年4月からは、後期高齢者医療制度の保険証を1枚提示することになります。

医療の給付

これまでの老人保健制度と同様の給付が受けられます。

- ①療養の給付（病気やけがの治療を受けたとき）
- ②入院時食事療養費（入院したときの食事代）
- ③入院時生活療養費（療養病床に入院したときの食事代および居住費）
- ④高額療養費（1ヶ月に支払った自己負担が高額になったとき）
- ⑤高額介護合算療養費（1年間に支払った自己負担が高額になったとき）
- ⑥訪問看護療養費（医師の指示で訪問看護を利用したとき）
- ⑦療養費（やむをえず全額自己負担したとき）
- ⑧葬祭費（被保険者が死亡したとき）

なお、医療を受けた時は、医療機関の窓口で**医療費の1割**（現役並み所得者は3割）を支払っていただきます。

●お問い合わせは…

○上天草市役所保健課医療係 ☎0969(56)1111

○熊本県後期高齢者医療広域連合 ☎096(368)6511 までお気軽にどうぞ

上天草市の財政再建を確実に果たします

～平成20年度予算編成始まる～

少し気が早すぎるようですが、平成20年4月には上天草市が誕生して、5回目の春を迎えることとなります。これまで、様々な市民行事を通じて市民の連帯感も深まり、「上天草市という器づくり」が着実に進んでいるように感じられます。

さて、平成19年6月の国会で地方自治体の破綻^{はたん}を未然に防ぎ、住民生活を守ることを目的とした、「地方公共団体財政健全化法」が制定されました。この法律は、20年度の決算から適用となり、本市にとってはひとつの大きな山場を迎えることとなります。

市民のみなさんには、7月から8月にかけて上天草市財政再建計画（リバイバルプラン）の説明会を行い、本市の現在の財政状況や、今後の方針を説明し、たくさんの貴重なご意見をいただきました。現在、その意見を考慮しながら行政運営にあたっており、市としては「財政健全化法」を視野に入れ、財政再建を加速させなければならないと判断しているところです。なぜならば、先に新聞報道でもあったように「20年度決算の財政指標」で、本市がこの法律で規定する「早期財政健全化団体」となる可能性があるからです。また「実質公債費比率」という財政指標では、本市をはじめ、県内のいくつかの自治体が基準すれすれの状況にあります。

「早期財政健全化団体」に指定されると、現在進めています自主的な手法による再建から、国の管理下で、21年度からは強制的な手法による再建を行わなければならないこととなります。地方自治の「自分たちのことは自分たちで決める」という基本に制約を受けて自主決定権が阻害されるなど、「地域にあった行政運営」が実施できなくなる恐れがあり、単独事業や独創的な取り組みに待ったがかかることも予想されます。

上天草市民の「生活」を守るためには、このような事態は必ず回避しなければなりません。そのためには、リバイバルプランの方針に基づいた19年度予算の執行と、20年度予算編成を行い、財政再建を確実に進められるように、大きな効果を早期に出さなければなりません。

本市では、10月から20年度の予算編成を進めていますが、来年度予算は本市の5年後、10年後の姿を見据えた予算の礎として位置づけ、職員が一丸となって内部努力を続けているところです。

これからは市民のみなさんにも市民生活に関わるお知らせや、お願いをしながら、同時に、できる限り情報を公開し、「早期財政健全化団体」に指定されないよう、「市民生活の安定に向けての行政運営」に努めますので、みなさんの市政へのご理解とご協力、また参画と協働をよろしく願います。

◆平成20年度決算から始まる新しい4つの財政状況の指標の内容と上天草市の状況

①実質赤字比率 普通会計において赤字比率が▲20%を超えると再建団体
※普通会計が対象で赤字の割合を示すもの

上天草市
4.5%

②連結実質赤字比率 地方公共団体が持つ全会計が対象
※すべての会計が対象で、会計ごとの黒字・赤字の合算額の割合を示すもの

上天草市
4.8%

③実質公債比率 現在の基準が18%であり、早期財政健全化団体への一番の問題
※すべての会計と関係する一部事務組合等が持つ借金返済が財政に与える影響を示すもの

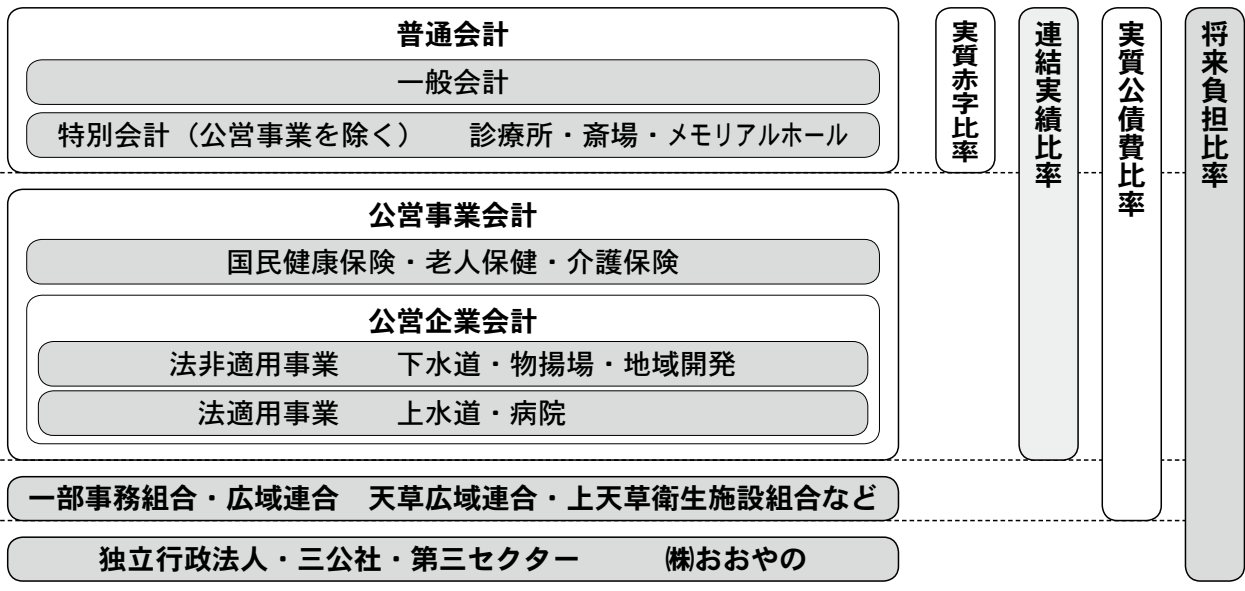
上天草市
18.9%



④将来負担比率 早期財政健全化団体、再建団体かの判断基準にはされていないが今後基準になる可能性がある
※保有する全会計、関係一部事務組合等、地方公社が持つ合算した借金の返済が将来財政に与える影響を示すもの

①から④について、「早期財政健全化団体」、「再建団体」の判断基準は示されていません。
②、④の正式な算定方法は、示されていません。

◆地方公共団体財政健全化法施行に伴う指標のイメージ



■上天草市リバイバルプラン（財政再建計画）住民説明会結果報告

7/30 龍ヶ岳会場 参加者数 62 人、7/31 姫戸会場 参加者数 50 人
 8/3 大矢野会場 参加者数 30 人、8/7 松島会場 参加者数 21 人

■おもな意見

□市長給与カットについて、□市役所職員について、□市役所職員給与について、□市議員について、
 □市議員報酬について、□市役所事務経費について、□公共事業について、□税金等の徴収について、
 □固定資産税について、□乳幼児医療費助成について、□保育料について、□行政区活動費について
 その他多数の意見をいただきました。ありがとうございました。

◆財政に関するお問合せは 財政課（大矢野庁舎 2 階） ☎0964（56）1111

EM
 (有用微生物群)
 を学習しよう

《EM》イーエムってなんだろう？

～EM（有用微生物群）は暮らしを助ける微生物～

世界各地にある発酵食品（例えばパンやヨーグルト、チーズ、キムチ、納豆、味噌、しょうゆ、お酒など）は、微生物（こうじ菌、乳酸菌、酵母菌など）を利用して作られ、昔から私たちの食生活の中で活躍しています。私たちを助けてくれる微生物は数多く、とても身近な存在であると言えるでしょう。また、人の腸内に住むビフィズス菌等のように、自然環境を良くし、動植物の細胞を活性化する働きを持つ酵素や生成物を作り出すといった、人にも自然環境にも役立つ微生物を有用微生物と言います。条件を整えれば、微生物同士はお互い有用な力を発揮します。こうした複数の役に立つ微生物を組み合わせたものがEM＝有用微生物群なのです。

【E ffective = (有用)、M icroorganisms = (微生物群)】

環境衛生課では、昨年度からEMを使った環境浄化作戦を始めており、今年度は姫戸町上塩屋地区・大矢野町柳地区・新開地区をモデル地区として取り組んでいます。

EM発酵液の作り方や上手な使い方について詳しくお知りになりたい方は、

市役所環境衛生課 EM係

☎0969（56）1111までお問い合わせください。

- ★EM（有用微生物群）を使うとこんなことができます！
- *畑や家庭菜園で弱った作物は、微生物による土壌改良で元気で健全な作物になります。
 - *腐敗した生ゴミに降りかけたり、トイレの悪臭対策に掃除やスプレー噴霧して使うと悪臭が緩和します。生ゴミを微生物の力で発酵させると、肥料に生まれ変わります。
 - *汚染された河川は有機物（ヘドロ）が堆積していますが、EM（有用微生物群）は、この有機物をエサにするので河川を浄化し綺麗な川に戻してくれます。

まちのわだい

伝統の祭り、華やかに！

秋を彩るお祭りが各地で開催されました

今年も市内各地で秋祭りが開催され、笛や太鼓のお囃子にあわせて奴踊りや獅子舞、鳥毛振りなどが披露。秋の一日を賑わせていました。今回はその様子をご紹介します。



鳥毛振りの見せどころ
「決まったぜ」



▲お囃子も真剣

▼わ〜い！子ども神輿



2頭の獅子舞の動きは絶妙です

高戸神社秋季例大祭

10/21 龍ヶ岳町高戸地区

10/13. 14 大矢野町上地区

上八幡宮例大祭



▼お囃子がお祭りを彩ります



▲ナイスな笑顔



▲観客を魅了する獅子



「万作じゃ〜、また万作じゃ〜」



カツロ〜踊る奴のみなさん

たくさんたくさん実りますように 豊作を招くわら飾りを作り続ける荒川さん

十五夜の晩に、わらで作った土俵で相撲をとるのはご存知だと思いますが、その土俵となった後のわらを使い、豊作のためのわら飾りを作り続けている方がいらっしゃいます、大矢野町中地区の荒川勲さん（67）です。この飾りは、もち米を刈り取った後のわらを使い、十五夜に作って一晩月にお供えてから、なりもん（果物など実の成る）の木に下げておくと豊作になるという昔からの言い伝えがあるそうです。

荒川さんは、子どものころに父親や近所の大人の人たちから作り方を教わったそうです。わらをねじる時の力の入れ具合や、わらとわらを結ぶところが難しく今では荒川さんのみで伝統を守り続けています。

「なりもんの木にさぐっと、よう実のなるらしか」、この言い伝えを聞いた人たちからの注文が多く、一人でも多くの人に知ってもらえたらと、妻のカチ子さん（63）とともに仕事の合間を縫っての作業に熱が入っていました。



▲豊作への思いを込めて、今年もたくさん作りました



▲山本さん（右）から熱心な指導を受ける維和中の生徒たち

「太鼓の力強さ、美しさ、激しさ、優しさ、それに、維和島全体を盛り上げる意味でも後世に伝えて行きたい…」山本二徳さん（50）はこう語りました。

6年ほど前から中学生を中心に指導を始めて、今では

後世までたたき、響き続け！

千束太鼓指導者の山本さん

週1回、維和地区の子どもたちにボランティアで太鼓を指導しています。取材にうかがった日も、維和中学校（後藤千秋校長）の生徒に、同校創立60周年記念の文化祭（11月25日に開催）で披露する千束雨乞い太鼓と千束海老太鼓の指導をされていました。丸山恭徳さん（42）も同じ指導者として、バチの握り方やリズムのとり方、曲のイメージを大切にしながら強弱のつけ方など熱心に指導されていました。

「子どもたちが、これから先もずっとたたき続けていってくれることが私の一番の幸せ。今新しい曲を考案中で、完成したら維和地区以外の人たちにもぜひ太鼓の面白さを伝えたい」何よりも太鼓が一番好きだという山本さんの思いは膨らんでいます。

ユニバーサルデザイン国際大会に出場します

浦田祐希さんのご両親が市長を表敬訪問

11月14日（水）から静岡県で開幕する、ユニバーサル技能五輪国際大会に、松島町出身の浦田祐希さん（21）が出場します。出場を控えた10月15日（月）には、浦田さんのご両親（浦田伸昭さん、美晴さん）が市長を表敬訪問しました。

祐希さんは、昨年10月に開かれた技能五輪全国大会の石工部門で金賞を受賞し、見事日本代表に選ばれました（2006年広報上天草11月号4ページに関連記事）。現在愛知県の石材店に就職しながら、同国際大会に向けて、休みなしで練習に励んでいるそうです。

川端市長は、「祐希さん自らの努力で国際大会という素晴らしい舞台に立つことは、私にとってもこの上ない喜

びです。大会でもぜひ日ごろの成果を発揮してほしい」と励ましの言葉を述べました。



▲浦田さんご夫妻（右2人）の持参した応援旗に、市長が祐希君へ励ましの言葉を贈りました

ま ち の わ だ い



▲稲葉静子さん ▲野口トミエさん ▲橋本ミツヨさん

10月11日(木)に、特別養護老人ホーム南風苑で、大矢野町登立の稲葉静子さん(明治40年10月10日生まれ)が100歳の表彰を受けました。川端市長から「おめでとうございます。4つの時代を歩んでこられたことをとても尊敬します。これからもお元気でいてください」と賞状などが手渡されました。

長生きが一番素敵な財産

稲葉さん、野口さん、橋本さんが100歳表彰

稲葉さんは、若い時分に体があまり丈夫ではなかったそうで、100歳を迎えることができたことをご家族とにもとても喜んでいらっしゃいました。

また10月16日(火)には、龍ヶ岳町大道の野口トミエさん(明治40年10月17日生まれ)と姫戸町姫浦(現在は養護老人ホーム和光園に入所)の橋本ミツヨさん(明治40年10月21日生まれ)がそれぞれ表彰を受けました。

地域の安全は語り合いから

第14回警察と更生保護女性と語る会開催

10月12日(金)、大矢野老人福祉センターで、「警察と更生保護女性会と語る会」が開催されました。これは、全国地域安全運動期間(10月11日~20日)に合わせて上天草警察署が企画しているもので、当日は、約60人の参加がありました。

多田隈成己同警察署長が「地域の安全を守るためには、皆さんとの語らいが大切。明るい安全なまちを一緒に目指していきましょう」とあいさつした後、防犯講話や元犯罪者らが更生したビデオの上映、最近急増しているインターネット・携帯電話などのサイバー犯罪についての講話がありました。参加者たちは、メモを取ったり、質問し合うなど有意義な時間を過ごしました。

また、午後からは街頭で防犯キャンペーンがあり、同女性会の方々が、ショッピングセンターなどの出入口で、訪れた人たちに、振り込め詐欺や盗難防止の注意点をまとめたチラシを手渡しました。



▲真剣に講話を聞く更生保護女性会のみなさん



▲交通安全講習指導員(左)からシニアカーの操作を教わりました

9月28日(金)夜、大矢野自動車学校で高齢者交通安全教室がありました。全国交通安全運動期間に合わせて、同校や上天草地区交通安全協会などが2年前から実施し

夜間の交通安全はしっかりと

高齢者交通安全教室が開催されました

ているもので、市内老人会などから約40人が参加。夜間の運転時の注意や市内の交通事故状況についての講話を聞き、交通安全講習指導員から自転車やシニアカーの基本的な乗り方の講習があり、サドルの高さやハンドルの握り方、バランスの取り方など丁寧なアドバイスを受けました。また、車のライトで約40メートル先にいる人を照らしての見通し実験などもあり、服装の色や反射材のつけ方の重要性を学んでいました。

参加した佐伯節子さん(大矢野町中)は、「夜の道路は、見通しが悪く怖いことがよく分かった。夜間に外出するときは、反射材を有効に活用したい」と話していました。

たくさん食べて大きくなあれ！ 市内小中学校へ地元米のプレゼント

J Aや生産者、市などで組織される、上天草市地域水田農業推進協議会（会長・川端祐樹市長）が、9月14日（金）に市内の全小中学校へ早期米（約400キロ）をプレゼントしました。これは、地元で生産された美味しい米を、伸び盛り子どもたちに、学校給食でもたくさん食べてもらおうと昨年からの企画しているものです。

登立小（高倉利孝校長）では、訪問した協議会事務局メンバー3人から、児童代表の6年生4人に地元産のコシヒカリが手渡されました。「ごはん大好き」という児童たちはみな大喜びの様子。「美味しくて安全な地元のお米で、元気にたくましく育ててほしい」と協議会の方々も嬉しそうなお表情で話していました。

同協議会では、地元で生産された米の消費拡大に努めるため、この他にも様々な取り組みをしています。



▲安全で美味しい地元米が届けられました



▲ヘルスマイト（右上）のみなさんによる出前講座の様子

毎日の食事から得ている様々な栄養素が私たちの健康を支え体を作っています。日ごろ偏った食事をしていると、元気で丈夫な体を作るのに必要な栄養素が不足し、肥満や高血圧などの生活習慣病や骨粗しょう症などを引

健康な体はバランスのよい食生活から 姫戸町ヘルスマイト出前講座

き起こし、脳卒中や心筋こうそくなどの大きな病気につながるといっても過言ではありません。

市食生活改善推進員協議会（清水洋子会長）の姫戸地区では、よりよい食生活を推進するための一環として、スポーツ少年（小学生）を対象に昨年度から食育についての出前講座を実施しています。8月31日には、サッカーの練習を終えた子どもたちとその保護者ら約60人がグラウンドに集合し、朝ごはんの大切さや、（多く含まれる栄養素をもとに）食材を赤・黄・緑・白に分けて4つのお皿に見立てた栄養バランスの重要性、また食事バランスガイドのコマが傾いたときは体の中の栄養状態はどうなっているのかなどについて楽しく学びました。

夢のアンパンマン号に乗ったよ いずみ保育園にミニ電車が出張！

10月13日（土）朝、いずみ保育園（古川縫子園長）に、ミニ電車の「天工号」と「アンパンマン号」がやってきました。これは、天草工業高校（中山秀利校長）機械科の生徒が「課題研究」で昨年夏から製作したもの。現在は県内の各イベントを訪問するなど人気が高まっているそうです。高校生の運転する電車に乗った園児らはみな喜びいっぱいの笑顔で園庭を回り、とても賑やかで楽しいひとときを過ごしました。

また、夜にはお月見会もあり、スペシャルゲスト「マジシャン一周」さんの巧みな話術とテーブルマジックに、約100人の観客は大盛り上がりでした。辺りが暗くなると、約1万5,000球のイルミネーションが園児らによって一斉に点灯され、会場は幻想的な雰囲気に…素敵な一日となりました。



▲マジシャン一周の楽しいマジック（左）と大きなイルミネーション



▲大好きなアンパンマンに嬉しい笑顔の園児たち

スポーツの秋

走って!笑った!! 運動会

10月9日は体育の日。この日を中心に、各地区で体育祭や球技大会などが開催されました。各地区とも趣向を凝らした競技が続出!参加した選手も応援した人もすがすがしい汗を流し、楽しい一日を過ごしました。

▼ 10月7日 樋島地区体育祭



日ごろの成果?を発揮します!



ご婦人達の仮装(仮想?)行列



ヨ〜イ、ドンっ!走れーっ!

▼ 10月7日 姫戸地区体育祭



ひよっこも走る!



輪っかば連れていくとは難しか〜



ラムネで喉ゴシ?



戻ら、きばって引っ張らんば!

▼ 10月7日 高戸地区体育祭



私たち、世紀を超えて応援に来ました



ハイっ!小学生の見事な組体操



みんなでLet'sダンス♪♪♪

▼ 10月7日 登立地区体育祭



ググっと前進!



私ん方が先よ〜!



せくの、右、左、右!!



期待の駿足

10年ぶりの快挙です！

松本奈津美さんが女子 800m 走で新記録

9月26日（水）に、天草市陸上競技場で開催された、天草郡市中学陸上競技大会の1年女子800m走で、松本奈津美さん（教良木中1年）が2分25秒6の新記録で見事優勝しました。女子800m走の記録更新は10年ぶりとなる快挙。松本さんは、現在女子バレー部に所属しており、夏休み前からバレーと両立させながら毎日練習に励んでいたそうです。

「初めての大会では、たくさんのライバルや広いグラウンドに圧倒されて緊張したけれど、毎日の練習の成果が発揮できたのでとても嬉しいです」と笑顔の奈津美さん。後日開催された、熊本県中学総合体育大会（県中体連主催）の陸上競技の部（1年女子800m走）にも出

場し、ここでも見事優勝を果たしました。

ラストスパートの強い特徴を生かした走り、これからも明るい話題を期待しています。



▲賞状を手に嬉しい笑顔の松本さん



▲2つの金メダルと水泳する姿の写真を市長に披露する、福富さん（左）と池田博嗣社長（中央）

第7回全国障害者スポーツ大会（10月13日から15日に秋田県で開催）水泳肢体不自由者男子2部の25mと50m自由形で、2つの金メダルを獲得した福富光生

水泳で2つの金メダル！！

福富さんが市長を表敬訪問

さん（天草市在住）が、10月26日（金）に、市長を表敬訪問しました。福富さんは現在、天草池田電機（株）（池田博嗣代表取締役社長）に勤務しており、休みの日などを利用して練習に励んでいるそうです。

25mは16秒79（自己新）、50mでは40秒07（自己新）での優勝に、市長も嬉しそうな表情で、「全国大会という大舞台で素晴らしい結果を出され、本当におめでとうございます。来年もさらに頑張ってください」と励ましの言葉を述べました。

小学生の時から水泳が大好きだったという福富さん、「次はパラリンピックを目指して頑張りたい」と今後の抱負を熱く語っていました。

みなさまにお知らせです

スポーツに関する話題や情報は、市役所社会教育課スポーツ振興係へお知らせください。市民のみなさまからの情報を取りまとめ、『スポーツの力』のページに掲載していきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひします！

●情報の提供先は…

市役所社会教育課 スポーツ振興係
☎0969(56)1111 まで



第3回 上天草市民チャリティーゴルフ大会が開催されました！

9月9日（日）、天草カントリークラブ（現在はチェリーゴルフ天草コースに名称変更）で、上天草市民チャリティーゴルフ大会が開催されました。これは、市ゴルフ協会（会長・川端祐樹市長）が開催しているもので3回目。当日は晴天に恵まれ、市内から164人の参加があり、市民同士の親睦を深めながら、団体戦（各町ごとに上位5人の成績で競うもの）と個人戦を楽しみました。

なお、出場者から集まった82,000円の寄付金は、スポーツ振興基金準備金や上天草市社会福祉協議会に贈られました。

大会結果は下記のとおりです。

- 団体戦 ◎1位：大矢野町、○2位：姫戸町、○3位：松島町、○4位：龍ヶ岳町
- 個人戦 ◎1位：伊美澄雄（大矢野町）、○2位：山口譲治（姫戸町）、○3位：藤島末則（大矢野町）、○4位：松本和仁（松島町）、○5位：井上清継（大矢野町）、○6位：平田義勝（姫戸町）

～ 11 月納税のお知らせ～ 《納期限 11 月 30 日（金）》

- ◎国民健康保険税 6 期
- ◎介護保険料（普通徴収）6 期
- ※口座振替日は 11 月 26 日です

行政相談所を開設します

☎総務課行政係

行政に関する苦情、要望および意見等がありましたら、お気軽にご利用ください。

▼開設日 12 月 6 日（木）

▼大矢野 午前 10 時から午後 3 時まで 大矢野老人福祉センター

▼松島 午後 1 時から午後 4 時まで 社会福祉協議会

松島本所

農業委員選挙人名簿の調整について

☎農業委員会

農業委員の選挙人名簿は、毎年有権者からの申請に基づき 1 月 1 日現在で調整されます。今年も 12 月頃に各地区の区長さんを通じて、農業者へ配布致しますので、1 月 10 日までに区長さんへ提出してください。

資格要件については次のとおりです。

▼資格要件 農業委員の選挙権・被選挙権は、次の①～③の要件を満たす者に与えられます。

- ① 農業委員会の区域内に住所を有する満 20 歳以上の農業者で、10 アール以上の農地の耕作業務を営む者。
- ② ①の同居の親族または同居の配偶者で、年間 60 日以上耕作に従事する者。
- ③ 10 アール以上の農地を耕作する農業生産法人の組

問合せ先

大矢野庁舎

☎ 869-3692

上天草市大矢野町上 1514

☎ 0964(56) 1111

総務課・財政課・税務課・納税課・監理課・大矢野窓口センター・企画政策課・商工観光課・農林水産課・地籍調査課・会計課・議会事務局・農業委員会・監査事務局

松島庁舎

☎ 861-6192

上天草市松島町合津 3538-3

☎ 0969(56) 1111

市民窓口課・建設課・下水道課・環境衛生課・保健課（保健センター）・介護保険課・福祉課・教育委員会（学務課・社会教育課）

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

合員、社員または株主で、年間 60 日以上耕作業務に従事している者。

これらの選挙権、被選挙権を有する者で、上天草市選挙管理委員会が毎年 3 月 31 日に確定する「農業委員選挙人名簿」に記載される者が、農業委員選挙で投票できます。選挙人名簿への記載は申請を原則としています。

◆農業委員選挙は公職選挙法を準用しています。

◆現在 24 人の農業委員の方が、優良農地の確保と有効利用、担い手育成等に活躍しています。



工事等契約結果

☎監理課契約係

9 月 26 日入札分

■市営協浦団地 2 号棟外 1 棟住戸改善工事①龍ヶ岳町高戸地区内②（有）滝下建設（龍ヶ岳町）③ 5,439,000 円④ 10 月～12 月

■さぎ力地区配水管新設工事（1 工区）①松島町教良木地区内②水野電設（松島町）③ 3,979,500 円④ 10 月～12 月

■さぎ力地区配水管新設工事（2 工区）①松島町教良木地区内②（有）橋本組（松島町）③ 3,570,000 円④ 10 月～12 月

10 月 10 日入札分

■合津地区幹線管渠更生工事①松島町合津地区内②（株）吉永産業天草支店（天草市）③ 8,295,000 円④ 10 月～11 月

■女留地区枝線管渠築造工事①松島町阿村地区内②（有）山本商会（松島町）③ 5,764,500 円④ 10 月～1 月

■阿村地区第 1 枝線管渠築造工事（その 2）①松島町阿村地区内②（有）山本建設工業（松島町）③ 13,650,000 円④ 10 月～1 月

■市道下老岳 1 号線道路維持工事①松島町教良木

地区内②松永組（松島町）③ 504,000 円④ 10 月～11 月

■市道本郷山浦線道路改良工事①松島町教良木地区内②天栄工業（株）（松島町）③ 4,368,913 円④ 10 月～1 月

■市道クブキ線道路改良工事①松島町阿村地区内②（有）福田建設（松島町）③ 1,312,500 円④ 10 月～11 月

■江樋戸港改修工事①大矢野町上地区内②磯口建設（有）（大矢野町）③ 31,928,038 円④ 10 月～2 月

■市道西の浦松ヶ崎線舗装工事①大矢野町登立地区内②（有）直江産業（大矢野町）③ 2,205,000 円④ 10 月～12 月

■市道柳新開線舗装工事①大矢野町中地区内②（有）吉田建設（大矢野町）③ 2,226,000 円④ 10 月～12 月

■市道貝場前平海岸線舗装工事①大矢野町中地区内②浦上産業（大矢野町）③ 1,522,500 円④ 10 月～11 月



■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

上天草市排水整備工事責任
技術者の登録について

☎下水道課

平成19年度の上天草市排水
設備工事責任技術者登録の申
請を受付けます。

▼次の方は必ず申請を行って
ください

▽新たに登録を希望される方
▽すでに登録しており、平成
20年1月31日で有効期限
が終了し、更新を希望す
る方

▼受付期間 12月17日(月)
～12月21日(金) 午前8
時30分～午後5時

▼受付場所 下水道課(松島
庁舎2階)

▼登録手数料 1件につき
3,000円

※申請に必要な書類や詳しい
ことは、下水道課にお尋
ね下さい。申請書は、市
のホームページからもダ
ウンロードできます。



『第15回松島地区ふるさと祭り』開催

- とき 12月9日(日) 午前9時から
- ところ 松島総合センターアロマ

今年で、15回目を迎える『ふるさと祭り』。
今年も市内農林水産業者の多数の出品や豪華
賞品が当たるお楽しみ抽選会、天草黒牛のバ
ーベキュー、餅投げなど盛りだくさんの内容
です。たくさんのご来場お待ちしております！

- 主催 上天草市松島地区産業祭運営協議会
- ☎問合せ先 農林水産課

『くまもと教育の日』
『天草教育フォーラム in 上天草』開催

学校、家庭、地域社会が一体となって連携・協力
しながら、教育力の活性化を図るために開催します。

- とき 11月18日(日) 12時45分から
- ところ 松島総合センター「アロマ」
- 対象 教育関係者、社会教育関係者、住民の
みなさんもお気軽にご参加ください！

★当日は、オープニングに大矢野中学校吹奏楽部
による演奏、またエンディングには、江後分
校児童の演技もお楽しみいただけます！

●実践発表

- ①阿村小・中学校区
「保育園と小・中学校連携の取組みについて」
- ②大道中学校
「総合的な学習の時間の実践『大作山棒踊り』
の研究をとあして」
- ③大矢野高校「(仮称) 特色ある学校づくり」

●講演会

- ・演題『(仮題) 地域が一体となった
熊本型教育の更なる前進を』
- ・講師 県教育委員会総括教育審議員
(兼教育次長) 石井二三男 先生

☎問合せ先 学務課

～上天草百景展示会のお知らせ～

昨年8月から募集してきました、みんなが選ぶ
『上天草百景』。第1弾として今回50点ほどを公
開いたします。

本市の豊かな自然が生み出した風光明媚な景観
を、この機会にぜひご鑑賞いただき、私たちの誇
る上天草市の美しさを再発見してみませんか。

たくさんの方のご来場お待ちしております。

- ◆開催場所・開催日(各会場とも初日は午後から)
- 大矢野体育館 11月27日(火)～12月3日(月)
- 総合センターアロマ 12月4日(火)～10日(月)
- 姫戸支所 12月11日(火)～17日(月)
- 龍ヶ岳支所 12月18日(火)～24日(月)

☎問合せ先 企画政策課

事業所の皆さんにお知らせ

全国物価統計調査にご協力を！

11月21日現在で、全国物価統計調査が行われ
ます。この調査は、住民の消費生活において
重要な支出の対象となる、商品の販売価格、お
よびサービスの料金と、これらを取扱う店舗の
業態や経営形態など、価格決定に関するさまざ
まな要素を幅広く調査し、物価の店舗間格差、
銘柄間格差、地域間格差など価格差の実態を解
明し、各種行政施策の基礎資料を得ることを目
的としています。

県知事より任命された調査員が市内にある小
売店舗、飲食店、サービス業を営む事業所等を
訪ねますので、ご協力をお願いいたします。

☎問合せ先 企画政策課統計調査係

市のお知らせ

12月4日から10日は
人権週間です
☎市民窓口課

「育てよう一人一人の人権意識」身近なことから人権を
考えてみませんか
▼人権啓発イベントのお知らせ
▽とき 12月9日 午前9時
30分から
▽ところ 松島総合センター
アロマ玄関前
▽内容 人権啓発物品の配
布、人権こころの写真コ
ンテスト応募作品展示、
人権パネル展示



特設人権相談所開設します
☎市民窓口課

▼特設人権相談所開設(日時・
場所の順です)
▽12月3日(月) 午前10時
から午後3時まで 大矢
野農村婦人の家
▽12月4日(火) 午前10時
から午後3時まで 松島
保健センター小会議室
▽12月5日(水) 午前10時
から午後3時まで 龍ヶ
岳統括支所相談室

▽12月6日(木) 午前10時
から午後3時まで 姫戸
老人福祉センター
▼女性のための特設人権相談
所を開設します

相談には、地元女性人権擁
護委員・福祉課婦人相談員が
応じます。相談は無料で、秘
密は守ります。
▽とき 11月20日(火) 午前
10時から午後3時まで
▽ところ 松島保健センター
小会議室
お知らせします
☎市民窓口課

12月10日から16日は、北朝
鮮人権侵害問題啓発週間です
上天草市では、この週間の
一環として「資料展示」「ビ
デオ上映」を実施します。
【資料展示】
▼期間 12月1日(土) から
28日(金)まで
▼場所 松島総合センターア
ロマ ホワイエ
【ビデオ上映】
▼とき 12月9日(日)
▽1回目 午前10時から
▽2回目 午後1時から
▽3回目 午後3時から
▼ところ 松島総合センター
アロマ ホワイエ

精神保健福祉相談の
お知らせです
☎福祉課

ストレス社会での生活は、
こころの不調をきたしやすい
ものです。最近、こころの悩
みを抱える人やうつ状態の人
が増えています。
当相談は、これまで月1回
の開催でしたが、第4木曜日
も新たに相談日となりました
のでお知らせします。
▼受付時間 第2・4木曜日
午後1時30分〜2時30分
▼場所 大矢野老人福祉セン
ター

※ひとりで悩まず、まずは相
談してみませんか。相談
相手を見つけることも大
切です。



今日からさっそく介護予防! ~健康管理について~

健康管理の基本は、まず自分のからだをよく知ることです。体温、呼吸、脈拍、血圧、食事、排泄などについて具体的な方法を知っておきましょう。

★**体温** 1日の体温差は、1度以内が正常の目安です。高齢者は成人よりやや低めで、外気温に影響されやすいです。大きく変化したときは、脈拍、呼吸数、脱水症状、便秘、顔色、悪寒、全身倦怠、咳などをチェックしましょう。

★**呼吸** 1分間の呼吸数は15〜20が目安。呼吸の深さやリズムもチェックしましょう。呼吸するとゼイゼイと音がする 苦しうにあえぐ 顔面が蒼白になるなどの症状があれば、医師に連絡するなどして対処しましょう。

★**血圧** 心身の安静時に、繰り返しの測定で最高血圧が140mmHg以上、または最低血圧が90mmHg以上であれば高血圧です。

★**脈拍** 高齢者の場合は、心身安静時に、1分間に50〜80回なら平均です。脈拍数だけでなく、状態も観察しましょう。

★**排泄** 尿がにごったり、血尿になっていないか。便の色や回数などもチェックしましょう。

★**食事** 水分は十分にとっているか。食欲はどうか? 好みの変化はないか。食事の量や喉がつまった感じになったりムセたりしてないかもチェックしましょう。

☎問合せ先 地域包括支援センター (松島庁舎内)

12月のカレンダー

★健診時の持参物〔母子手帳交付→印鑑〕〔6～8カ月児健診→母子手帳、問診票、バスタオル〕〔3～4カ月児健診→6～8カ月児健診持参物+BCG問診票〕〔1歳児学級→母子手帳、問診票、ハブラシ、おしぼり〕〔1歳6カ月児健診→母子手帳、問診票、尿〕〔3歳児健診→母子手帳、問診票、聴力視力検査用紙〕〔母親学級①→母子手帳、運動のできる服装〕

1	土	映画の日
2	日	⑤ 吉田クリニック【大矢野町中】[内] ☎0964(57)0246 ⑤ 上天草総合病院【龍ヶ岳町高戸】[内・外・小] ☎0969(62)1122
3	月	母子手帳交付・育児相談 大 9:30～11:00(受付9:30～9:45)【大窓】 姫 13:00～14:30(受付13:00～13:15)【姫支】 龍 9:30～11:00(受付9:30～9:45)【龍支】
4	火	大 3～4ヶ月健診(BCG) 13:00～(受付13:00～13:15)【大七】H19.8月生まれ
5	水	姫 3～4ヶ月健診(H19.7～8月生まれ)(BCG)、6～8ヶ月(H19.4～5月生まれ)健診、 3歳児(H16.8～11月生まれ)健診 13:00～(受付13:00～13:15)【姫七】 あかちゃんおはなし会 10:30～【松島図書館】、移動図書館日【登立地区】
6	木	行政相談 10:00～15:00【大七】、13:00～16:00【社協松島本所】《14ページ参照》
7	金	大 1歳児学級 13:00～(受付13:00～13:15)【大七】 H18.11月生まれ
8	土	図書館おはなし会 10:00～【姫戸図書館】、14:00～【松島図書館】、 おはなし会 10:00～【大矢野町西の浦公民館】 小学生のためのスポーツ教室 9:00～12:00【総合センターアロマ】《20ページ参照》 池田直樹 50曲リクエストコンサート 18:00～【総合センターアロマ】《20ページ参照》
9	日	第15回ふるさと祭り 9:00～【総合センターアロマ】《15ページ参照》 ⑤ 佐々木整形外科【大矢野町中】[整] ☎0964(56)5550 ⑤ やまうち医院【松島町阿村】[内・小・ア] ☎0969(56)0899
10	月	大 母子手帳交付・育児相談 9:30～11:00(受付9:30～9:45)【大窓】
11	火	大 6～7ヶ月健診 13:00～(受付13:00～13:15)【大七】H19.5月生まれ
12	水	姫龍 1歳児学級 13:00～(受付13:00～13:15)【姫七】H18.11～12月生まれ タウンミーティング 19:30～【龍ヶ岳町・龍ヶ岳支所】《26ページ参照》、移動図書館日【上地区】
13	木	松 育児相談 9:30～11:00、3～4ヶ月(H19.8月生まれ)健診(BCG)、6～7ヶ月(H19. 5月生まれ)健診 13:00～(受付13:00～13:15)【松七】
14	金	全 母親学級① 9:45～12:00(受付9:45～10:00)【松七】※12/7(金)までに電話予約
15	土	
16	日	⑤ 福本眼科【大矢野町上】[眼] ☎0964(56)0508 ⑤ 姫戸医院【姫戸町姫浦】[内] ☎0969(58)3583
17	月	母子手帳交付・育児相談 大 9:30～11:00(受付9:30～9:45)【大窓】 姫 13:00～14:30(受付13:00～13:15)【姫支】 龍 9:30～11:00(受付9:30～9:45)【龍支】
18	火	大 3歳児健診 13:00～(受付13:00～13:15)【大七】 H16.10～11月生まれ
19	水	松 1歳6ヶ月児健診 13:00～(受付13:00～13:15)【松七】H18.4～5月生まれ 移動図書館日【中・維和地区】
20	木	大 2ヶ月児学級 14:00～(受付:14:00～14:15)【大七】H19.10月生まれ
21	金	姫龍 2ヶ月児学級 14:00～(受付:14:00～14:15)【龍支】H19.10月生まれ 年金相談 10:00～15:00【大矢野庁舎書庫棟会議室】《28ページ参照》※1週間前までに予約
22	土	
23	日	⑤ しまだ小児科【大矢野町登立】[小・内] ☎0964(56)0005 天皇誕生日 ⑤ 村上医院【姫戸町姫浦】[内・小・リハ・神内・呼・循・消] ☎0969(58)3102
24	月	⑤ 毛利医院【大矢野町登立】[内] ☎0964(56)2111 振替休日
25	火	大 母子手帳交付・育児相談 9:30～11:00(受付9:30～9:45)【大窓】 松 2ヶ月児学級 14:00～(受付:14:00～14:15)【松七】H19.10月生まれ クリスマス
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	⑤ 中村達男医院【大矢野町登立】[内] ☎0964(56)0006 ⑤ 竹中医院【姫戸町二間戸】[内] ☎0969(58)2148
31	月	⑤ 竹島医院【大矢野町登立】[内] ☎0964(56)0159 おおみそか

アイコンの見方

★対象者の表記

全 …市内全般

大 …大矢野

松 …松島

姫 …姫戸

龍 …龍ヶ岳

姫龍 …姫戸・龍ヶ岳

★場所の表記

【大窓】…大矢野

窓口センター

【大七】…大矢野

老人福祉センター

【松七】…松島

保健センター

【姫支】…姫戸

統括支所

【姫七】…姫戸

母子健康センター

【龍支】…龍ヶ岳

統括支所



⑤ 日祝日在宅医の診療時間

9:00～17:00

上記以外の時間外診療は、事前に電話連絡をお願いします。

在宅医が変更になる場合があります。



虫刺されには ご用心！

上天草総合病院
内科 市川靖子

市立病院 だより



症状は、発熱（39〜40度）・頭痛・筋肉痛・咳・胃腸症状などで、人により症状の程度はさまざまです。典型的なつづがむし病・日本紅班熱では、虫の刺し口とそれの痂皮化（いわゆる「かさぶた」）や皮疹（いわゆる「ぶつぶつ」）、リンパ節の腫れが見られます。

みなさんこんにちは。今回は、最近天草地方で例年になく発見されているつづがむし病・日本紅班熱についてお話したいと思います。

どちらの病気も感染によるもので、その原因となる菌はダニの中で増殖・伝播します。この病原菌を持ったダニが皮膚に吸着し、吸血している間に、原因菌が皮内に植え付けられ、血液を介して全身に広がり起こる病気です。このため、感染しやすいのは、病原菌を持ったダニの生息する地域で働く農業従事者や居住者に多く見られます。

畑で作業などをされる場合は、虫に刺されないように予防（長袖、長ズボン、手袋、防虫スプレーや、直接地面に腰を下ろさないなど）をされ、それでもやはり高熱が出たり「ぶつぶつ」を伴った際には、早めに病院を受診されるようお勧めします。

治療は、テトラサイクリンやクロラムフェニコールと呼ばれる抗生剤（菌をたたく薬）を投与することで行います。今年は暑かったせい、この病気の診断もしくは疑いで治療を受けた方が例年より多く、保健所にも届出が多いようです。天草保健所でも調査を開始されるそうです。



が、かかった全員にあるわけではありません。また、採血で肝臓の異常が認められる方や、血尿を認める方もいます。

病院理念 信頼される地域医療

基本方針

1. 患者様中心の医療をめざします
2. 地域に根ざした心あたたかな医療を行います
3. 患者様に安全・安心な医療を提供できるよう努力します
4. 安心して退院出来る病院をめざします
5. 常に自己研さんに努め、医療水準の向上に励みます
6. 健全な病院経営をめざします

患者様の権利

1. 個人として尊敬される権利
2. 良質な医療を平等に受ける権利
3. 十分な説明を受ける権利
4. 自分が受ける医療に参加し自ら決定する権利
5. 自分が受けている医療について知る権利
6. 個人のプライバシーが守られる権利

看護専門学校 三だより

信頼される看護師を目指して心新たに 上天草看護専門学校第31期生戴帽式

今年4月に入学し、基礎学習・研修を修了した看護学生が初めてナースキャップやユニホームに袖を通す戴帽式が、10月19日（金）に上天草看護専門学校で行われました。第31期生37人が式に出席し、一人ひとりにナースキャップが被せられ、一斉にナイチンゲール聖書を朗読しました。



樋口定信校長が「基礎医学を学び終え、これから本格的な実習が始まります。嬉しいこと、悲しいことなどたくさんの経験しながら心豊かな看護師になってほしい。今日のこの純粋な心をいつまでも忘れずに頑張ってください」と訓辞。31期生を代表して、遠山陽子さんが「今ナースキャップを頂き、これが新たなスタートであることを実感しています。初心を忘れず、信頼される看護師を目指して頑張ります」と謝辞を述べました。

診療案内

	月	火	水	木	金
内科 代謝内科	樋口		坂本興	樋口	坂本興
	坂本興	樋川	溝部	樋川	溝部
	溝部		和田		市川
	糸永	市川	糸永		樋川
消化器内科	南			南	
循環器科	脇田				
外科 大腸肛門科	福田				福田
皮膚科				熊大	
整形外科	藤松				藤松
				松藤	
産婦人科	姫野				姫野
耳鼻咽喉科	熊大				熊大
眼科	竹下				
泌尿器科	熊大			熊大	
胃腸センター	和田	坂本	樋川	福田	糸永
	市川	糸永	南	溝部	南
歯科 口腔外科	福田				

小児科	月	火	水	木	金	土	日
午前	神薗	田原	神薗	田原	[田原]		
午後	田原 (神薗)			[小児科医]			
準夜	[田原]						

- 受付は、午前8時30分から正午12時まで。
- 整形外科は予約制です。ただし、新患・急患の方が優先となります。
- 木曜午後の松藤先生の整形外科は、予約制です。
- 内科は、(火)(木)の午後5～6時までの夕方外来があります。
- 皮膚科は、毎週木曜日午前中に熊大尹教授の外来診療があります。
- 脳神経外科は、第2・4水曜日の午後2時より診療を行います(予約制)。
- 漢方特殊外来は第1・3火曜日に行います。午後2時30分から午後5時も受け付けます。
- 心臓血管外科は、月1回【第2金曜日】に診療を行います。
- 小児科の時間は、午前(9:00～12:00)、午後(17:00～17:30)、準夜(19:30～20:00)になります。ただし、土曜日の午前は(10:00～11:30)。
- 小児科医の[]が付く時間帯は電話でのご確認をお願いします。
- 歯科口腔外科は、火・木曜日午後6時まで診療を行います。
- 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。
- 問合せ先 上天草総合病院
☎ 0969 (62) 1122 F A X 0969-62-1546
ホームページ <http://www4.ocn.ne.jp/~kamiama/>
Eメール kamiama@bronze.ocn.ne.jp

医療情報
第8弾

地域医療連携室のご紹介



平成18年8月、上天草総合病院内に「地域医療連携室」が開設いたしました。

地域医療連携とは、地域の医療機関がそれぞれその機能をフルに発揮しつつ相互に連携することで、患者さんを地域全体で継続的かつ効果的にケアしていくことを目的にしたものです。

当病院の地域医療連携室は、上天草地域を中心とした各医療機関から紹介いただいた患者さまの受け入れを円滑に行うこと、また、入院患者さまの退院または転院がスムーズに運びようにすることが主な仕事になります。

このため、地域の医療機関には、事前に当院への患者さま紹介のFax利用をお願いしています。また、患者さんやご家族が希望される医療機関への紹介も行っています。

当院の診療情報は、新任医師の紹介をはじめ、診療担当の案内等を「上天草連携室通信」にて紹介しています。また、当院の勉強会にも、地域の医療スタッフが参加して頂けるよう、同通信で紹介しております。

連携室のスタッフは私ども(医師)をはじめ、看護師、情報管理部門、医事課、医療相談員がそれぞれの業務と兼任で専属スタッフが確保できず、まだまだ、連携がうまくいかないのが現状です。しかし、患者さんがより近くで満足のいく医療が受けられるよう、専心努力したいと考えております。

地域医療連携室室長 福田 誠

Q & A コーナー

◎ 白入れ歯が動いて痛みがあり、硬いものやひつつくものが普通に食べられません。入れ歯を固定する方法はないでしょうか？

A 入れ歯を支える顎の骨が少ない場合は、入れ歯が動くことがあります。この場合、インプラントまたはミニインプラントを使用し、入れ歯を固定する方法があります。ミニインプラントの治療法は、直径1.8ミリの細かいチタン製のネジを、歯ぐきの上から埋め込みます。そして入れ歯の裏側に、特別な金具を付けてちようどホックで留める様に入れ歯とネジをカチツとかみ合わせて留めます。治療は1回の来院で終了します。

歯科・口腔外科 福田 敏博

生涯学習

心豊かな暮らしのページ

各公民館などの問合せ先

中央・松島	☎096956077
大矢野	☎096456439
姫戸	☎096958211
龍ヶ岳	☎096962111
社会教育課	☎096956111

爽やかな秋を満喫、健康ウォークで史跡めぐり

知っているようで意外と知らない地元の史跡・名所を歩いて巡る「健康ウォークで史跡めぐり」。今回は中地区編として10月23日（火）に柳・長砂連（ながされ）界隈を散策しました。

爽やかな秋晴れのもと、上野祐作先生の指導で入念な準備運動をして、さあ出発！柳の市道から脇に入り、畑のあぜ道を通って小高い丘を登ると頂上には森宗意軒神社が出現。森宗意軒や柳浦八景・柳遺跡等について、市史編纂委員の森山高信さんから詳しい説明を受けました。



他に、旧中村庄屋跡、長砂連古墳、中南小学校を巡り、約5キロの行程を楽しく歩きました。

参加した人たちは、「この道は何度も通っているのに、こういう史跡があることは初めて知りました。歩いてみると色んな発見がありますね」と満足そうに話されていました。

小学生のためのスポーツ教室を開催します！

市教育委員会では子どもたちが体を動かすことの楽しさを体験し、スポーツに親しんでもらうことを目的とした小学生のためのスポーツ教室を開催します。

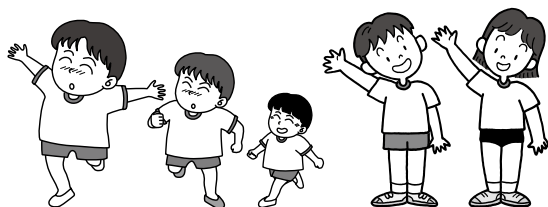
当日はモントリオールオリンピック女子バレーボール金メダリストの吉田真理子氏を講師に迎え、トップアスリートの豊かな経験と素晴らしい技術で楽しい実技指導を行っていただきます。

小学生のみなさん、ふるってご参加ください。

- とき 12月8日（土） 9:00～12:00
- ところ 松島総合センター「アロマ」メインアリーナ

★参加料は無料。ただし、事前の申込が必要です。

- 申込・問合せ先 社会教育課 松山まで



～池田直樹 50 曲リクエストコンサート～開催！

市教育委員会では、地域住民のためのコンサート事業として「池田直樹 50 曲リクエストコンサート」を実施します。

これは著名な音楽家を地域に派遣し、多くの方々がクラシック音楽に触れ親しんでもらうようにと市、県、（財）三井住友海上文化財団の共同主催で行われるものです。この機会に本格的なクラシックコンサートを体験してみたいかですか？

- とき 12月8日（土） 17:30 開場 18:00 開演
- ところ 松島総合センター「アロマ」ホール
- 料金 500 円（全席自由）
- 申込・問合せ先 社会教育課 山川まで

大矢野公民館ギャラリーのご案内

12月は絵画教室の作品を展示します。静物画・風景画・人物画など一筆一筆丁寧に描き上げた作品ばかりです。お気軽にご鑑賞ください。

- 場所・問合せ先 大矢野公民館

わたしたちの知恵・経験子どもたちへ

教良木河内編

教良木河内地区では、10月11日（木）に、教良木中学校の生徒たちとのふれあい交流会があり、今回は竹細工や郷土料理（ぼた餅）作りに挑戦しました。

教良木河内地区が唯一チャレンジしている竹ぼうき作りは、昨年、学校側から実用性を兼ねたものをとの要望があり、作り始めて今年で2年目。はじめは、高齢者の方々も作った経験がなく、市販のものを研究しながらやっとのことで実現したというもの。竹の準備にも手間が掛かり大変ですが、子どもたちへ地域の良さを伝えていきたいという思いが伝わる、温かい交流会となりました。



中学生といっしょに製作中！

姫戸編

わたる君と学ぶ交通安全講話会を開催



「わたるくん」みぞかー。

9月27日（木）、高齢者に対する交通安全講話会を実施しました。今回は『秋の交通安全運動』にともない、天草地区交通安全協会の江浦おつえさんによる講話と腹話術がありました。

メインの腹話術になると、参加者のみなさんは一瞬にして『わたる君』の魅力に吸い込まれました。わたる君が「じいちゃん！ばあちゃん！」と声を掛けると「みぞかなあ～。握手しよい」など本当の孫のようにみなさん大喜び。「今回ほど分かりやすく楽しい講話はなかった」ととても好評でした。

12月分のお知らせ（※変更などもありますので事前にお問い合わせください）

成人大学

- 日時 12日（水）
午前9時30分から
- 場所 大矢野公民館
- 内容 正月飾りづくり
- 材料代 1,500円
- 申込締切 11月30日（金）
- 問合せ先 大矢野公民館

松島地区高齢者教室

- 阿村地区／暮らしと災害（11日）
- 今津地区／暮らしと災害（13日）
- ふれあい交流（10日）
- 教良木河内地区／暮らしと災害（7日）
- 問合せ先 松島公民館

姫戸地区高齢者学級

- 日時 8日（土）
午前10時から
- 内容 世代間交流（生活発表会）
- 場所 姫戸保育園
- 問合せ先 姫戸公民館





ゆがんだ茶碗もご愛嬌！ 陶芸教室

“手は第2の脳”と言われてますが、私たちはその手を使って土をこね、陶芸を楽しんでいます。毎週火曜日に集まって、それぞれ思い思いの器や、花器などを作ります。本焼きした後の『窯出し』はドキドキ、ワクワク。世界に一つしかないオリジナル作品…少々ゆがんでいても自分で作ったお茶碗で食べるご飯は最高です。

今、私は陶芸をしっかりと楽しんでます。あなたも一緒に楽しみませんか。下手も上手も気にせずができます。おしゃべりに花を咲かせながらの作陶は楽しいですよ。お待ちしております。(久保仁美さん・姫戸町)



苦手な人も Let's enjoy ! 英会話教室

簡単な会話や、異文化に触れることができればいいなあと参加しています。学生時代から英語はあまり得意でなく、「英語で話さなければ」と思うと構えてしまい、会話を楽しむことが出来ませんでした。でも、エリン先生は日本語を話すことが出来るので、リラックスして学べます。私の参加している初級クラスでは、ゲームを通して英単語や質問の仕方を習ったり、オーストラリアの話の聞いたりしています。自分に合ったクラスで学べるので楽しいですよ。皆さんも参加してみませんか。

(Mさん・龍ヶ岳町)

生涯学習講座 参加者の声

「何か趣味でも…」、「充実した毎日を過ごしたい！」と思案中のあなた。ここでは、好きな講座でお友達と一緒に「生涯学習」に成功されている方をドーンとご紹介。「思い立ったが吉日！」あなたもぜひ仲間入りをしてみては？



無理なく続ける健康法 太極拳教室

食生活を気にすることなく、運動もしていない私には、現在、太極拳が唯一の健康法です。動き易い格好であれば道具も不要。ちょっとした場所と時間があれば出来ます。しかし、実際は呼吸や姿勢、心体のバランスをとるなどかなり奥深いようです。

講座に参加して早2年。ゆっくりとした独特の動作も覚え、最近はまだ少し格好良くできないものかと思っておりますが、まだまだ修行不足のよう。とは言え焦らず、深く長い呼吸をしつつ、ゆっくりと身体を動かして、これからも長く続けたいと思います。(河野伸一さん・三角町)



からだの中からリフレッシュ ヨーガ教室

肩こり・首のこりからくる身体の歪みが治ればと同僚と共に入会。今、流行のホットヨガやピラティスとは違いますが、身体トレーニングに重点をおく1クール5回の(ハータ)・ヨーガです。見た目よりハードなのでインナーマッスルが鍛えられ姿勢が綺麗になり、また、年を重ねてもずっと続けられる運動です。

今はヨーガをすることで、肩こりが解消され心身ともにリフレッシュしています。楽にそして綺麗なポーズができるまでにはまだまだ時間がかかりますが、毎回楽しみに参加しています。(A&Mさん・松島町)

上天草市生涯学習講座一覽

当市にはたくさんの生涯学習講座があります。内容や時間に合わせてあなたも楽しく受講してみませんか。
地区を越えての参加も大歓迎です！受講料や講師など詳しいことについては個別にお問合せ下さい。

各公民館の電話番号 ☎ ◎大矢野 ☎ 0964 (56) 4393 ◎松島 ☎ 0969 (56) 0777
◎姫戸 ☎ 0969 (58) 2111 ◎龍ヶ岳 ☎ 0969 (62) 1111

種類	講座名	開催日	時間	問合せ先
音楽	コーラス	第1・3土曜日	13:30～16:00	大矢野公民館
	オカリナ	第2・4木曜日	13:30～15:00	
	童謡	第1・3木曜日	13:30～14:30	
	わらべうた	第2・4火曜日	10:00～11:30	
	童謡・唱歌	第3水曜日	13:30～15:00	姫戸公民館
ダンス	社交ダンス	毎週日曜日	20:00～22:00	大矢野公民館
	フラダンス	第2・4火曜日	19:30～21:00	
	レクリエーションダンス	毎週水曜日	13:00～15:00	
	フラダンス	毎週月曜日	20:00～21:30	姫戸公民館
健康	楊名時太極拳	第2・4日曜日	13:30～15:00	大矢野公民館
	ヨガ	第1・2・3水曜日	19:40～20:40	松島公民館
	ショートテニス	毎週月曜日	20:00～22:00	龍ヶ岳公民館
手芸	パッチワーク	第1・3火曜日	10:00～12:00	大矢野公民館
	刺し子	第1水曜日	13:30～15:30	
	キッズ手芸 (小学4年生以上)	第2・4日曜日	9:30～11:30	
	新米ママの簡単ソーイング	第3火曜日	13:30～15:30	
	リフォーム	第2・4火曜日	13:30～15:30	松島公民館
	キルト	第2水曜日	10:00～15:00	龍ヶ岳公民館
第3木曜日		14:00～16:00		
工芸	陶芸	毎週火曜日	14:00～16:00	松島公民館
		毎週火曜日	13:30～16:00	姫戸公民館
	木彫	第3土曜日	13:00～16:00	松島公民館
会話	英会話	毎週火曜日	19:30～21:30	大矢野公民館
		毎週水曜日	19:30～21:00	松島公民館
		毎週火曜日	19:30～21:30	龍ヶ岳公民館
	手話	第2・4木曜日	19:30～21:00	大矢野公民館
文芸	やさしい短歌	偶数月の第4金曜日	12:00～16:00	松島公民館
	俳句	第2・4月曜日	13:30～15:30	
花	フラワーアレンジ	第3木曜日	20:00～21:30	大矢野公民館
		第2・4火曜日	19:30～21:00	龍ヶ岳公民館
書	書道	第2・3・4水曜日	9:30～11:30	大矢野公民館
		第2・4月曜日	10:00～11:30	姫戸公民館
絵	絵画	第1・3木曜日	19:30～21:30	大矢野公民館
	絵手紙	第3土曜日	9:30～11:30	
	墨絵	第1・3木曜日	19:00～21:00	松島公民館
	絵手紙	第4土曜日	9:30～11:30	龍ヶ岳公民館
大道・高戸・樋島の地区別で設定		10:00～12:00		
対局	囲碁	毎週月曜日	19:30～22:00	松島公民館
衣	着付け	第3土曜日	13:00～15:00	龍ヶ岳公民館

おはなし会のお知らせ♪

★図書館おはなし会 (30分～1時間程度です)

- ☆大矢野 11月25日(日) 午前11時から
- ☆松島 12月8日(土) 午後2時から
- ☆姫戸 12月8日(土) 午前10時から
- ☆龍ヶ岳 11月24日(土) 午後2時から

★あかちゃんおはなし会 (20分程度です)

- ☆松島 12月5日(水) 午前10時30分から

★その他のおはなし会 (1時間半程度です)

- ☆大矢野：西の浦公民館
12月8日(土) 午前10時から



いんふおめ-しょん

開館時間と休館日のお知らせ

★開館時間

■大矢野・松島図書館

□平日 10時～18時 土・日・祝日 10時～17時

■姫戸・龍ヶ岳図書館

□平日 9時～17時 土・日・祝日 10時～17時

★休館日【月曜日が定期休館日(祝日の場合は翌日)】

11月19日、26日、30日

12月3日、10日、17日、25日、28日～31日年末休み zzz

※毎月、最後の日には「館内整理日」でお休みデス zzz

★各図書館の問合せ先

■大矢野森記念図書館 ☎ 0964 (56) 4393 大矢野公民館呼出

■松島図書館 ☎ 0969 (56) 0777 「アロマ」呼出

■姫戸図書館 ☎ 0969 (58) 2111 姫戸統括支所呼出

■龍ヶ岳図書館 ☎ 0969 (62) 0930 図書館直通

●●● 大矢野森記念図書館 ●●●

《おおぞらⅡ 12月の予定》

- 登立地区 12月5日(水)
- 上地区 12月12日(水)
- 中・維和地区 12月19日(水)



どんな本? こ～んな本!

～図書館員のおススメ～

■おおきな木

男の子はりんごの木が大好き。木もそれがとてもうれしく思っていたので、自分の体を与え続けていきます。木が最後に与えたものとは…



■かたあしだちょうのエルフ

だちょうのエルフは、子供たちを背中に乗せてドライブする人気者。でもある日子供たちを守ってライオンとたたかったエルフは…



■おまえうまそうだな

恐竜の赤ちゃんが、ひとりぼっちでさみしくて泣いていると…お父さんにましがえられた大きな恐竜と赤ちゃんの愛情の物語。



■ずっと、ずっと、だいすきだよ

犬のエルフィーと僕はいっしょに大きくなった。年月がたって、僕の背が伸びる一方で、エルフィーは動作がにぶくなっていった。そしてある朝、目が覚めると…

【今回紹介した本は松島図書館にあります】

ようこそ! 図書館へ

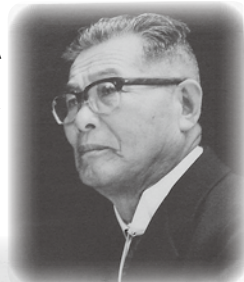
上天草市で一番歴史のある図書館!

上天草市の図書館で一番「歴史のある図書館」はどこか知ってますか?
正解は、大矢野町にある大矢野森記念図書館なんです!
昭和52年に開館し、旧大矢野町長の森慈秀氏の偉業を称え、森記念図書館と名づけられました。



▲長～い坂を登ると、春はウグイスのさえずり・夏は小うるさいセミの集団と…季節感たっぷりの場所にあります。

▼森慈秀氏とご家族のご寄付をもとに開館しました。



森 記 念 図 書 館

▼館内の様子です▼

▼寄贈のCD全60巻。小説・エッセイ・詩集などをお楽しみいただけます!

ハロ～♪私ハナコです!



▲1階では、可愛いキンギョのハナコがお出迎え! 恥ずかしがり屋さんだからそーっとのぞいてね。



▼移動図書館。毎週水曜日に巡回しています。



▲郷土資料コーナーには、歴代の館長や司書が収集した貴重な資料がそろっています。



▲絵本のコーナーです。せまい分だけ、なかよしこよし♪

図書館おはなしの会「たんぼぼ」は、第2土曜日の10時から西の浦公民館で、また第4日曜日の11時から森記念図書館でおはなし会をしています。聞き手も読み手も大歓迎。皆さまの来館をお待ちしています。 スタッフ一同

●本の寄贈ありがとうございます

野田益美さん(松島町)ほか3人の方から寄贈がありました。有効に活用させていただきます。

市内全図書館では、皆さまのご好意を随時お受けいたしております。ご家庭で読み終わった本や郷土に関する資料などありましたらよろしくお願します。

●●●松島図書館●●●

◆今月の本◆ 11月のテーマ「健康的ダイエット」
12月のテーマ「プレゼント」



ウェルカム 市長室

Vol. 6

Welcome



『企業誘致で活性化をめざす』

市民のみなさんと心をひとつにして

市民の皆様こんにちは。今回は企業誘致についてお話しします。

先日、本市にある誘致企業のうち、天草

池田電機(株)、(株)日本冷熱、(株)マルチコンポジット、九州ワコール縫製(株)など数社を訪問し、経営者の方々と景気の現状、雇用の問題、それに、新たな企業誘致と本市の将来についてお話ししてきました。

各企業とも多くの従業員とともに、維持発展のために大変な経営努力をされています。中には、世界最先端技術をお持ちであったり、ビジネスモデルにおいてもフアブレス（製造は他社に委託し、企画・開発・販売の得意分野を自社内で手がけること）かつ他の企業ができない高付加価値を念頭においた経営を実践している企業もございます。

企業発展に日々尽力しながら、雇用を維持してこられた各社には、心から感謝と敬意を表すところであります。

本市が抱える大きな問題に過疎化があげ



▲企業訪問の様子（天草池田電機）

られます。近年は仕事がない、所得が低いという理由で若者が定着しにくくなっています。将来の発展のためには、雇用の場と所得の向上が不可欠です。なんと

創出し、所得の向上につながる企業支援を実現したいものです。

そのために行政では、来年度から企業誘致課（仮称）を新設し、企業誘致、起業の支援、地場産業の振興、新たな食材や一次産品ブランド化に関する支援、また、スポーツ大会や合宿コンベンションや会議の誘致など本市の景況を確実に改善するためのテコ入れをする予定です。

しかし、企業誘致は行政の力だけではなれません。市民の皆様と心をひとつにし、協働・協力することで達成されるものと思います。ご理解とご協力をよろしく願います。

上天草市長 川端祐樹

★市ホームページに、市長への直行使（メール）を新たに開設しました。

市長と語り合おう！ ～上天草市タウンミーティング開催のお知らせ～

このタウンミーティングは、毎月2回、市内13地区で順次開催しています。ご参加いただいたみなさまからは、率直で貴重な意見を多数いただき、とても有意義な会となっております。

今後のタウンミーティングでも、みなさまの声をぜひお聞かせください！たくさんのご参加をお待ちしております。



📍 12月～1月の開催予定日および場所等

開催日	対象地区	場所（予定）
12月12日（水）	龍ヶ岳町高戸地区	龍ヶ岳支所大会議室
1月16日（水）	大矢野町維和地区	維和出張所
1月30日（水）	大矢野町湯島地区	湯島公民館

※湯島地区のミーティング時間は、午後2時から午後3時30分の予定。

★対象 市内に在住、在学または在勤の方ならどなたでも参加できます！

★時間

☆受付 午後7時から

☆ミーティング（原則として90分以内）
午後7時30分～午後9時

★詳しいお問合せは、上天草市役所総務課行政係

☎0964(56)1111まで

みんなでマリンバとピアノの音色を楽しみました！



10/19

マリンバ奏者の榎木靖子さんとピアノ演奏家の吉岡菜月さん(ともに熊本県出身)が今津小学校(松本正和校長)を訪問しました。2人は児童たちにパッハの「シャコンヌ」や「道化師のギャロップ」、「赤とんぼ」などを披露。また、児童らの大合唱に合わせて「ビリーヴ」も演奏し、子どもたちの歌声とマリンバ、ピアノのハーモニーが美しく力強く響き渡り、歌い終えた後の児童たちはとても喜んでいました。

★この事業は、出身地域の学校に芸術家を派遣し、児童たちの豊かな心と感性を育む文化庁のものです。

芸術の秋！スクールのコンサート開催

由紀さおり・安田祥子手づくり学校コンサート

10/29



由紀さおり・安田祥子姉妹が、大矢野中学校(藤本敏明校長)を訪問しました。当日は、登立小、中北小学校の児童たちも招待され、安田姉妹は、伸びやかな美しい歌声で「夏の思い出」、「赤とんぼ」の童謡などを熱唱。その響き渡るハーモニーに生徒や観客らはみな魅了され聞き入っていました。また、代表生徒らとの合唱や観客席でマイクを向けながら一緒に歌う一幕もあり、楽しい時間を過ごしました。

★美しい日本語でつづられた童謡を後世に残そうと、安田姉妹2002年から全国の中学校を巡っているもので、九州での開催は今年が初めて。県内では同校のみの開催。

5羽の「お客様」が飛来しました！

10/30



松島町教良木地区園部の田んぼに、ナベツルの群れがいるのを近くの小幡一生さん(52)が発見しました。この地区でナベツルを見たのは初めてとのこと。午前6時ごろ、自宅2階の窓から5羽のツルが仲良くエサを探し合っている姿をキャッチ。近所の人たちもみな驚いた様子で、驚かさないように遠くから静かに見入っていました。ツルたちは、数ヶ所の田んぼでエサを探し回った後、近くを通ったボートの音に反応して南の空へと旅立っていきました。

●ナベツルは、10月～12月にかけて、朝鮮半島から長崎県を越えて鹿児島県の出水市へ休みながら移動するため、この時期に天草地域でも羽休めをすることがあるそうです。(出水市ツル博物館・クレインパークいずみ情報)

『日ごろから火災予防意識の高揚を』

火災予防には、火災等の災害を発生させないための火気管理と被害を最小限にとどめるための初期消火活動があります。

火気管理は、コンロに火をかけたままその場を離れないとか、山林や畑等に火入れをしない、タバコの残火を始末するなど、ちょっとした心がけて火災を予防することです。

初期消火活動は、通報連絡、初期消火、避難誘導を迅速かつ確実にを行うことをいいます。

火災が発生したら、消防士や消防団が駆けつけますが、日ごろから一人ひとりの火災予防意識を高め、迅速な初期消火活動を行うことは、私たちの生命財産を守ることに繋がります。



“火の用心”

応急手当講習会の開催についてお知らせ

市民のみなさまを対象に、心肺蘇生法、AEDの使用方法等の習得および救急車到着までの応急手当の講習会を実施しています。

■講習場所・開催曜日 大矢野分署 毎月第2金曜日

■講習種別・時間

□普通救命講習Ⅰ(3時間)午前9時～正午

□普通救命講習Ⅱ(4時間)午前9時～午後1時

※受講修了者には、修了証の交付があります。

■講習内容 救命講習カリキュラムにより実施

■講習指導者 救急救命士または応急手当指導員

★受講には、原則として講習日の3日前までの申込みが必要です。また、中央消防署、南消防署(ともに天草市)でも開催しています。

■申込・問合せ先 中央消防署大矢野分署

(上天草市大矢野町中宮津 11582 番地 1)

☎0964(56)1048

★今月のふれ～くタイム広報はお休みしました

年金相談

- とき 12月21日(第3金曜日)
午前10時～午後3時
- ところ 大矢野庁舎書庫棟 1階会議室

★ご注意! 相談は、予約制(事前受付)です。相談日の1週間前までに市民窓口課へご予約下さい。

☎0969(56)1111



～未来のかけはし 国民年金～

★保険料の納付は納め忘れがない口座振替が便利です

★**公的年金は合算されます**
職業が変わったりした場合は、厚生年金や共済組合、国民年金の加入期間が短いためにその期間だけでは年金が受けられない場合があります。そこで、厚生年金・共済組合の加入期間や国民年金保険料納付済期間(保険料免除期間を含む)を合算し、受給資格期間(原則として25年)を

満たせば、老齢年金などが受けられることになっていきます。過去に納めた保険料、加入していた厚生年金などの期間を無駄にしないためにも、他の公的年金制度などと同様に、国民年金に加入し保険料を納めるなどし、25年以上の受給資格期間を満たすようにしてください。

◆老齢基礎年金額(平成19年度額) 792,100円(年額)

20歳から60歳になるまでの40年間、すべての月の保険料をすべて納めた場合、満額受給できます。下記は老齢年金の計算例です。

① 40年間、国民年金保険料を納付した場合【満額 792,100円】

40年間納付 満額 792,100円

② 25年間保険料を納め、15年間保険料未納の場合【年額 495,100円】

保険料納付 25年(300月) 保険料未納 15年(180月)

$$\text{計算式} \quad 792,100 \text{円} \times \frac{300 \text{月}}{40 \text{年}(480 \text{月})} = 495,100 \text{円}$$

③ 25年間保険料を納め、15年間免除などの場合【年額 574,300円】

学生納付特例	若年者納付猶予	全額免除	半額納付	保険料納付
2年(24月)	2年(24月)	10年(120月)	1年(12月)	25年(300月)

$$\text{計算式} \quad 792,100 \text{円} \times \frac{(120 \text{月} \times 1/3) + (12 \text{月} \times 2/3) + (300 \text{月})}{40 \text{年}(480 \text{月})} = 574,300 \text{円}$$

税のひろば

■給与所得者の年末調整

12月は年末調整の月です。毎月の給与等から源泉徴収された所得税の1年間の合計額と、その年の給与総額に対する年税額とは一致しないのが普通です。この源泉徴収税額の過不足分を精算する手続きのことを「年末調整」といいます。

大半の人は年末調整により、納税を完了することになりますので、年末調整が正しく行われるために、勤務先に扶養親族や保険料などの申告を行うことが大切です。

◆年末調整説明会日程

開催日	会場	時間	対象
11月15日(木)	総合センターアロマ	午後2時～午後4時	本市にお住まいの方または本市にある会社など

■オンラインでらくらく e-Tax

～イータックスならこんなことが大変便利～

- ① 自宅やオフィスなどからインターネットを利用して申告、申請・届出等ができます。
- ② 電子申告により確定申告書を提出する際、本人の電子署名および証明書を併せて送信すると、所得税額から5,000円を控除(平成19年分または20年分のいずれか1回)できるようになります。
- ③ 平成19年分以後の所得税の電子申告においては、医療費の領収書や給与所得の源泉徴収票等の添付書類を省略できます。(平成20年1月から適用)
- ④ A T Mやインターネットバンキング等を利用して納税できます。
- ⑤ 還付申告について、処理期間を6週間から3週間程度に短縮します。

★ e-Tax に関することは…

<http://www.e-tax.nta.go.jp>をご覧ください。

☎税に関するお問合せ先 天草税務署 ☎0969(22)2510 または 税金相談専用 ☎0969(24)3153

おしらせ かわら版



こぎん刺し展示会のお知らせ

こぎん刺しは、青森地方に伝わる伝統工芸品です。大小さまざまなモチーフや直線刺しを組み合わせて作る幾何学的な美しい模様が特徴です。

このこぎん刺しの展示会を開催しますので、みなさんお誘い合わせのうえ、お気軽にご観覧ください。

▼とき 12月12日(水)から1月6日(日)まで

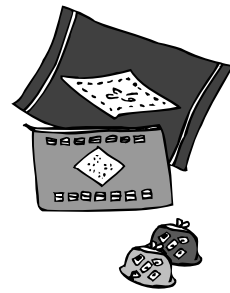
▼ところ スパ・タラソ天草

▼展示者 小坂スエ子(大矢野公民館「刺し子」講座の講師)

※また、12月16日(日)には、午後1時からと午後3時

からの2回、オカリナコンサートも開催します。

▼問合せ先 小坂スエ子さん宅
☎0964(56)2758



定期演奏会のお知らせ

ジャズ、ブルース、アカペラの技法を使った「混声合唱とピアノのための新しい歌」とオペラ「マクベス」より合唱曲を中心に、また「ゴンドラの歌」など懐かしい曲も交えてお送りします。

ぜひ本格的な合唱を体感して一緒に楽しみましょう。

▼とき 12月9日(日) 午後6時開場 午後6時30分開演

▼ところ 天草市民センターホール

▼入場料 1,500円

▼一般 1,500円

▼学生(小・中・高校生) 1,000円

▼問合せ先 混声合唱団喜奏会事務局
☎090(7160)3363

天草住民割引カード発行します

天草エアラインでは、みなさまがより身近にご利用できるように、「天草住民割引カード」を発行します。

この機会にぜひお申し込みください。

▼受付日・場所

▽11月27日(火) 大矢野庁舎

1階相談室

▽11月28日(水) 松島庁舎

1階市民相談室

▽11月29日(木) 龍ヶ岳支所

1階会議室

▽11月30日(金) 姫戸支所

1階小会議室

▼受付時間 午前10時から午後4時まで

▼カード発行に必要なもの

▽発行手数料 500円

▽証明写真 3cm×2.4cm(1枚)

▽身分証明書(運転免許証、保険証、住民票など)

▼問合せ先 天草エアライン

運送サービス課

☎0969(57)6000

カード入会特典!

割引料金で搭乗できます

- 天草-福岡 11,900円⇒9,500円
 - 天草-熊本 7,500円⇒4,900円
 - 熊本-松山 17,900円⇒13,900円
- ※発効日から2年間有効

『自衛官』募集のお知らせ

◆応募資格(男子のみ)

①自衛隊生徒(平成20年4月初旬に入隊)

平成20年4月1日現在、15歳以上17歳未満(平成3年4月2日から平成5年4月1日までの間に生まれた者)で、中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修了者(平成20年3月に卒業または前期課程修了見込者を含む)。

②2等陸・海・空士(平成20年3月下旬に入隊)

採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の者

◆試験日

①自衛隊生徒 平成20年1月12日(土)

②2等陸・海・空士 平成19年12月8日(土)

◆試験会場

①自衛隊生徒 一次試験 天草地域振興局

②2等陸・海・空士 一次試験 陸上自衛隊北熊本駐屯地

◆受付期間

①自衛隊生徒 平成19年11月1日(木)

～平成20年1月8日(火)

※ただし、平成20年3月に中学校卒業予定者または中等教育学校の前期課程修了予定者の受付については、文部科学・厚生労働両省から示された期日以降実施します。

②2等陸・海・空士 通年受付けていますが、今回の試験は12月4日(火)までの受付となります。

◆問い合わせ先

・自衛隊天草駐在員事務所

☎0969(22)3349

・上天草市役所総務課

☎0964(56)1111



おしらせ かわら版

生徒を募集します

- 平成20年度の天草准看護高等専修学校生徒を募集します。
- ▼募集人数 30人程度
 - ▼受験資格および【試験内容】
▽一般人学 中学校を卒業した者（卒業見込者を含む）
 - 【国語、数学、社会、面接】
 - ▽社会人入学 中学校を卒業し、平成20年4月1日現在で満25歳以上の者
 - 【国語、作文、面接】
 - ▼願書受付期間 平成20年1月4日（金）から1月18日（金）まで
 - ▼受付曜日と時間
▽月～金曜 8時30分～17時
▽土曜 8時30分～正午

- ▼試験日 平成20年1月22日（火）
- ▼問合せ先 天草准看護高等専修学校
☎0969（22）2309

電話相談を実施します

- 11月12～18日は「全国一斉女性の権利ホットライン強調週間」です。
- 夫婦、親子問題、DV、女性差別等、女性をめぐる様々な権利問題などご相談ください。
- ▽平日 8時30分～19時
 - ▽土日 10時～17時

- ▼女性の権利ホットライン専用番号（全国共通）
☎0570（070）810

- ▼天草地域の支援機関
▽熊本地方務局天草支局
☎0969（22）2467
- ▼上天草警察署
☎0964（56）0110
- ▽市人権擁護委員協議会、市福祉事務所婦人相談員
☎0969（56）1111

県からのお知らせ

- 11月1～30日までDV（配偶者等からの暴力）や児童・高齢者・障害者虐待の防止する、「家庭から暴力をなくすキャンペーン」を実施します。

- ▼期間中の催し（開催日）
▽講演会（児童10～11日、障害者14日、DV22日、高齢者23日）
- ▽ワークショップ（22～23日）
- ▽女性のための一日法律相談（25日）など

問合せ先 県男女共同参画・パートナーシップ推進課

- ☎096（333）2287

全国一斉多重債務者相談ウィーク開催

- 多重債務でお悩みの方の無料相談会を開催します。
- ▼開催日・場所
▽12月13日（木）県天草地域振興局
 - ▽12月15日（土）県消費生活センター

相談時間

- ▼相談時間 10時～16時
- ▼主催 県多重債務者対策協議会、熊本県、県弁護士会、県司法書士会

※事前予約優先とし、弁護士や司法書士等による面談となります。

- ▼予約・問合せ先 熊本県食の安全・消費生活課
☎096（333）2291



郵便局からのお知らせです

10月1日から、大矢野郵便局は民営化により、次の2つの会社としてスタートしました。これからも、地域のみなさまのお役に立てるよう、一層努力してまいりますので、ご愛顧のほどよろしくお願ひします。

●郵便、貯金、保険に関することは…

『大矢野郵便局』

☎0964（56）0042

●集荷、配達、再配達に関することは…

『郵便事業会社大矢野支店』

☎0964（26）5866



モシモシ 健康情報

熊本県保険医協会 ☎096(385)3300

	11月の週間プログラム	12月の週間プログラム
月	メニエール症	耳鳴りについて
火	ノロウイルス感染症	更年期障害（精神科より）
水	小脳梗塞	更年期障害の治療法（婦人科より）
木	口の乾きで困ってませんか	予防歯科関連
金	生理痛	脳こうそく
土・日	性交痛について	自律神経失調症

ホームページでもご覧になれます。
<http://www.khk-dr.jp>



龍ヶ岳山頂からのながめ（樋島方面）

市のデータ

平成19年10月31日現在

人口 33,797人
 男 15,864人
 女 17,933人
 世帯数 12,371戸
 市の面積 126.12 km²

熊本県の最低賃金

平成19年10月25日改正

時間額 **620円**

守ろう！確かめよう！この最低賃金

県内のすべての労働者に適用されます。ただし特定の産業には、産業別最低賃金が定められています。

■問合せ先 熊本労働局 ☎096 (355) 3202

善意に感謝

●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）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 □上祭り保存会 □三角老人センター なかよしクラブ □菓子工房アローム □湯島中学校 □天理教 □吉川キヨカ □木村政恵 □西本米宏 □新生老人会 □濱口民謡教室 □水野国夫 □西山カラオケ教室 □喜樂老人会 □次郎丸老人会 □高戸婦人会 ほか

☎0969(22)8609

▼問合せ先 天草公共職業安定所 求人専門援助部門

④雇用、労災、健康および厚生年金保険の適用 など

③安全衛生の確保

②適正な労働条件の確保

①外国人労働者の募集および採用の適正化

▼外国人労働者の雇用管理の改善等が事業主の努力義務となりました

▽平成19年10月1日時点で、雇い入れている場合：所定の様式に氏名、生年月日、国籍、在留資格、在留期限等を記入し、平成20年10月1日までに届出。

▽外国人労働者の雇用管理の改善等が事業主の努力義務となりました

▽雇用保険の被保険者でない場合：所定の様式に氏名、生年月日、国籍、在留資格、在留期限等を記入し、雇い入れまたは離職の日の翌月末日までに届出。

▽雇用保険の被保険者である場合：雇用保険被保険者資格取得届または喪失届の備考欄に、国籍、在留資格、在留期限等を記入し、双方の提出期限まで提出。

▽雇用保険の被保険者でない場合：所定の様式に氏名、生年月日、国籍、在留資格、在留期限等を記入し、雇い入れまたは離職の日の翌月末日までに届出。

▽平成19年10月1日時点で、雇い入れている場合：所定の様式に氏名、生年月日、国籍、在留資格、在留期限等を記入し、平成20年10月1日までに届出。

▽外国人労働者の雇用管理の改善等が事業主の努力義務となりました

を（除く）を雇用する場合は、氏名、在留資格等のハローワークへの届出が必要で。

鈴木三公像
除幕式のお知らせ

▼とき 11月23日（祝）午後5時から

▼ところ 天草信用金庫本店前庭（天草市）

▼問合せ先 鈴木三公像建立期成会副会長 亀子

☎090(8418)1866

事業主のみなさまへ！

平成19年10月1日から外国人を雇用する場合のルールが新しくなりました。

▼外国人労働者（特別永住者

広報クイズ?

●応募の方法

ハガキや封書に住所、氏名、年齢、クイズの答えを記入して広報係まで送ってください。

4問以上正解した人の中から、抽選で6人に500円分の図書カードを差し上げます。みなさんのご応募お待ちしております。

もちろん広報の各コーナーへのご意見やお便りもお待ちしております。

※今回の締切りは、12月14日（金）です。

●応募先

〒869-3692 大矢野町上1514

市役所企画政策課（大矢野庁舎） 広報広聴係

なお、松島庁舎（市民窓口課）、姫戸・龍ヶ岳統括支所でも受付けます！

●問合せ先 企画政策課 広報広聴係

☎0964(56)1111

応募して図書カードをゲットしよう！

問題① 8月号の表紙の写真は、何のコーナーでしょうか？

問題② 9月号に掲載しているゴミ問題、乾電池は何ゴミでしょうか？

問題③ 上天草消防団、現在の分団数はいくつでしょうか？（10月号に掲載）

問題④ 10月号に掲載しているレシピはなあに？

問題⑤ 10月30日に、教良木地区の田んぼに姿を現した動物はなあに？（11月号に掲載）

7月号のこたえ・当選者（敬称略）

①市花：さくら、市木：松、市鳥：めじろ②田植え③約700人④ふれ〜くタイム広報便⑤サツマイモのしぐれ

○岩本由美子（40） 大矢野町登立
 ○岩本 明子（65） 大矢野町登立
 ○古賀ルリ子（74） 大矢野町登立
 ○佐々木好恵（57） 龍ヶ岳町樋島

残念ながら当選しなかった人もまだ応募してね！

わんぱくざかり

WANPAKU

旬を味わう健康料理!

さつまいものサラダ



★材料 (4人分)

- さつまいも …450g
- きゅうり … 1本
- にんじん … 60g
- 玉ねぎ …100g
- ロースハム … 6枚 (600g)
- 卵 … 2個
- レーズン…大さじ 3
- シモン汁…1/2 個分
- チーズ …適宜
- マヨネーズ…80g
- カレー粉…大さじ 1/2
- 塩 …適宜

★おいしい作り方★

- ① さつまいもは皮をむき、ゆで上がったら火にかけて水気を飛ばし粗くつぶす。
- ② きゅうりは小口切りにして塩をふり、しばらく置いてからガーゼなどの布巾で絞る。
- ③ にんじんはいちょう切りにして茹で、水気を切る。
- ④ 卵は茹でて、サイコロ状に切る。ハムは短冊状に切る。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切りにして、布巾にのせて塩を少々ふり、水につけながらぬめりをしっかり絞り出す。
- ⑥ マヨネーズとカレー粉をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 材料が冷めたら、⑥のボールに①～⑤すべてを入れ、レーズンを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ 最後にレモン汁をかけ、器に盛り付けてチーズを添えたらできあがり!

★レシピ提供: 姫戸町二間戸地区ヘルスメイトのみなさん



蓮田 輝夕ちゃん

姫戸町姫浦

- おたんじょうび 平成 16 年 11 月 25 日
- ★ パパ 蓮田 雷太さん
- ★ ママ 茜さん
- ♣ 本人からひとこと
超マメ男!でもそんなの関係ねえー!ハイッ!!オパピー!

永田 陽生ちゃん

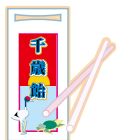
大矢野町上

- おたんじょうび 平成 18 年 3 月 10 日
- ★ パパ 永田 耕一さん
- ★ ママ 真理子さん
- ♣ 両親からひとこと
お姉ちゃんに似ているっ
て言われます♪たくましく
育つんだよ~♥



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。



編集後記

「ほっぺにシミがあるよ!」先日突然こんなことを言われました。ん?シミ?!取材で日焼けしたのがもうシミになってしまったんだ! (焦) ▼慌てて鏡をのぞいてみると…それは幼い頃、自分の正義心からつける羽目になっちゃった傷あとでした。ある日、人をたたいて喧嘩をする子がいて、無性に腹立たしく感じた私は、すぐさま喧嘩の仲裁に飛び入りました▼すると爪でほっぺたを「ガジッ!」。結局いじめられていた子よりも激しく火のついたように大泣きしたのを覚えています (ちよっと恥) ▼やわらかいほっぺには、爪といえども凶器。当時は悔しくて悔しくて、早く傷が消えるようにおまじないをしながら顔を洗っていました。やはり少しだけ残ってしまいました▼物心つかない頃のこの傷あとから、最近教わったことがあります。それは人を憎むことではなく、人に優しくするということです。傷つけられたことをいつまでも思い続けるより、同じことを自分が他人にしないようにすることが大事だと…それは暴力的な傷だけではなく心の傷も同じだと思います▼人に優しくするということは、自分自身と向き合っていくことからはじめられるのかもしれませんね。(こちゃっぴ)