

上草

人と海のふれあうまち

みんなでダンス!
♪ 誰かロマンティック止めて♪



6月6日に行われた笠さん（C-C-B元ドラマー）のトーク&ライブの様子。園児たちは、笠さんの歌に合わせて楽しく踊りました。＊関連記事は、14ページに記載しています。

今月の内容

- 《特集》 観光資源がいっぱい・・・ P2～7
- ウェルカム市長室・・・ P8～9
- 後期高齢保険証の切替・・・ P10～13
- まちのわだい・・・ P14～17
- 健康ガイド・・・ P18～19
- 市立病院だより・・・ P20～21
- 生涯学習・図書館だより・・・ P22～23
- おしらせ・・・ P24～29



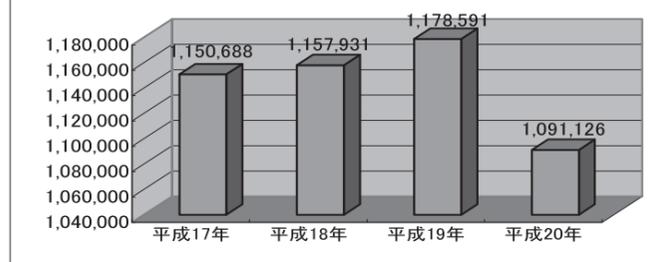
**観光再生元年
既存の観光資源を見つめなおして、
積極的な観光客誘致をめざす**

平成21年度を観光再生元年と位置づけ、観光資源の見直しや県内外への情報発信を積極的に行い、観光客誘致に取り組みます。

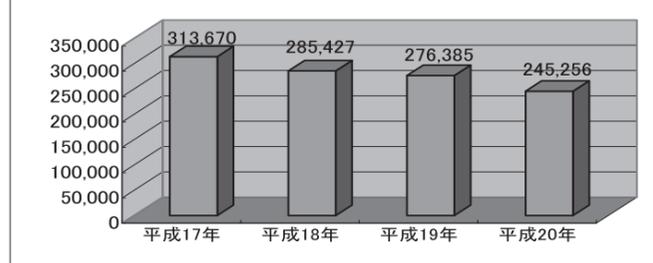
【表1】 観光客の推移及び観光消費額

年	観光客総数 (人)	観光客数 (人)		観光消費額 (千円)
		宿泊	日帰	
平成17	1,150,688	313,670	837,018	6,986,135
平成18	1,157,931	285,427	872,504	6,700,738
平成19	1,178,591	276,385	902,206	6,666,226
平成20	1,091,126	245,256	845,870	6,055,781

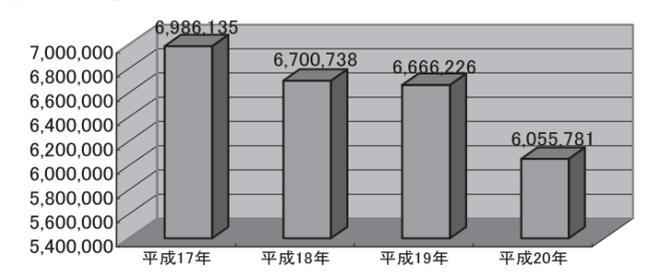
【グラフ1】 総入込み客数の推移(単位:人)



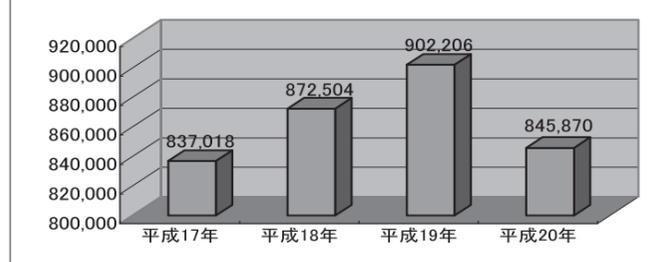
【グラフ2】 宿泊客の推移(単位:人)



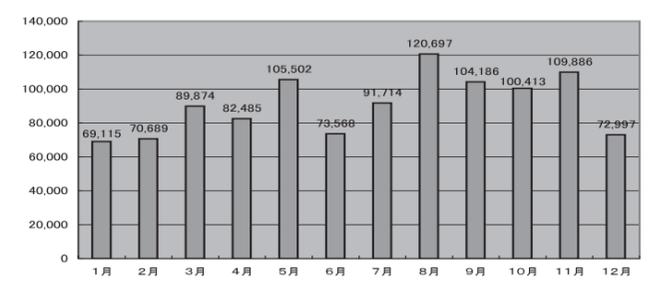
【グラフ4】 観光消費額(単位:千円)



【グラフ3】 日帰客の推移(単位:人)



【グラフ5】 平成20年月別入込み観光客数(単位:人)



平成20年度は、長引く不況と原油高騰により観光客の大幅減

【観光動向】

平成17年の観光客の総入り込み数は、115万688人と前年度比2,982人の増となりました。内訳は、宿泊客が31万3千人と前年比3,920人増、日帰り客が83万7千人と前年比938人減で推移しています。平成16年が台風の影響で宿泊キャンセルが多発したため、宿泊客の増加という結果となりました。

平成18年から19年を見ても、総入り込み客数は平成18年が115万7,931人、平成19年度が117万8,591人と増加傾向にあります。内訳は、宿泊客が平成18年に28万5千人、平成19年に27万6千人と年々減少している反面、日帰客は、平成18年に87万2千人、平成19年に90万2千人と毎年3万人強の伸びを示しています。

宿泊客減少の要因としては、長引く景気低迷や三角島原フェリー廃止等の観光ルートの変更、観光PR不足等が考えられます。一方、日帰客増加の要因としては、天草四郎がクローズアップされたことや、各観光協会による食事プラン等が根付き認識されはじめたこと、またスポーツ合宿誘致等が影響したものと考えられます。

しかしながら、平成20年度の現状は、世界同時不況や原油高騰の影響

を受け、団体客が減少し、総入り込み客数は前年比8万7,465人減少し、109万1,126人となりました。宿泊客の落ち込みもさることながら、日帰客の大幅な落ち込みが顕著に現れています。

【観光消費額】 平成20年の観光客動態調査結果をまとめると、平成17年比で観光客数は5・18%減にとどまりましたが、観光消費額は13・32%減に落ち込みました。金額にして、約9億3千万円の減少となりました。もっとも大きな要因としては、宿泊客の減少によるもので、平成17年比で約6億8千万円も減少しました。(表1参照)

【月別観光客の推移】

平成20年度の月別観光客の推移を見てみると、一般的に観光シーズンといわれている9月から11月にかけては、毎年10万人を超える観光客が訪れています。その他、特徴的なところでは、海水浴の集客が見込める夏場、特に8月には毎年12万から13万人の観光客が訪れているものの、12月から2月にかけて7万人程度で推移しており、冬場の集客が低迷しています。(グラフ5参照)

**【今後の課題と取り組み】
観光振興・観光客の倍増のための基盤づくりを推進**

長引く不況により旅行控えるに加えて、昨年の世界同時不況の影響から国内において、経済不況の嵐が吹き抜けており、観光動向はさらに厳しさを増すものと考えられます。観光客の減少は、交流人口の増加による雇用の創出や消費拡大などの分野において上天草市の地域経済に及ぼす波及効果は大きく、本市の基幹産業のひとつである観光産業を中心に大きなダメージをあたえております。

そこで、この現状を打破するために、今後、上天草市、観光事業所、従事者、観光協会が共通の目的のもとにそれぞれが役割分担しながら一体となって観光振興のために行動を起こす必要があります。

上天草市は、本年度を「観光再生元年」として宣言し、新たな観光振興策をスタートします。

九州新幹線の全線開業まで、いよいよあと2年となり、その効果は、時間短縮効果によりマーケットの拡大や観光客等の増加が期待されます。これから市民の皆さんとともに多くの観光客を上天草市に

呼び込めるよう準備を加速する必要があります。

本年4月、本市を含む5市1町による雲仙天草観光圏の認定を受けました。本市も雲仙天草観光圏協議会に参画し滞在体験交流型の観光地を目指します。このことは、観光振興のビッグチャンスであり、外国、福岡、関西圏からの、上天草市への観光客の取り込みを視野に、他に誇れる上天草の海、豊かな自然や景観、温泉、多様な農林水産物等再確認しその魅力をアピールします。

また、地域に眠る文化や、天草四郎島原の戦いにもつわる歴史・史跡掘り起こし、施設を生かし歴史遺産等を磨き上げ、観光資源として有効活用への取組みを確立し、農商工連携の推進、観光に関する情報発信等により、観光振興観光客の倍増のための基盤づくりを進めます。

観光に携わる方々はもとより、全市民の皆様とともに、あまくさ四郎観光物産協会及び4つの観光協会等を中心に全市挙げた取組みを図りたいと思っております。

松島



●パールサンビーチ（樋合海水浴場）
晴れた日には雲仙普賢岳や長崎鼻などくっきり見え、眺めもよく、また潮が引くと向かいの高杵島まで歩いて渡れ海辺の散歩などでもできる癒しのスポットです。
設備：休憩所、シャワー、トイレ（身体障害者用完備）、更衣室・軽食コーナー（7・8月のみ）、駐車場 問合せ先：0969（56）0682

●千巖山
この地の奇岩が織り成す風景から昭和8年に千巖山と命名された。標高162メートルの山頂からは眼下に天草五橋が一望でき宇土半島、島原半島、八代海など360度のパノラマが楽しめます。また、春には約500本の桜も楽しめます。



自然環境の大切さが学べます
●海ほたるの観察会
日時：7月25日・8月8日、29日 19時～21時まで
●干潟の観察会
日時：7月18日・8月2日 10時～14時30分まで
※両観察会とも参加料、事前の予約が必要となります。詳しくは、問合せ先まで
問合せ先 天草ビジターセンター 0969（56）3665

●高舞登山
2階建ての展望台からは八代や阿蘇、雲仙、宇土半島までひと眺めできます。ここからの夕日は素晴らしく「日本の夕日百選」にも認定されています。



●大戸鼻古墳群
阿村大戸岬の丘上にある箱式石棺と横穴式石室からなる古墳群。東アジアとの交易を行っていた海人族の全盛期に当たる6世紀前期に造営されたものとして考えられています。



●五橋祭
天草五橋の開通を記念し、毎年9月に開催。道中踊りや白竜船競漕大会、海洋花火大会などいろいろな催しもので賑わいます。



魅力的な観光資源がいっぱい◆

大矢野

●温泉&タラソセラピー スパタラソ天草
1階に「遠赤外線」「リョーリョー」「備長炭温泉蒸し風呂」の3種類のサウナを備えた温泉施設。2階にタラソセラピー施設。
営業時間：温泉 10時～22時まで（受付21時30分まで）
プール 10時～22時まで（受付21時まで）
休館日：毎月第2・4火曜日（祝日の場合は、営業します）
問合せ先：0964（56）1126

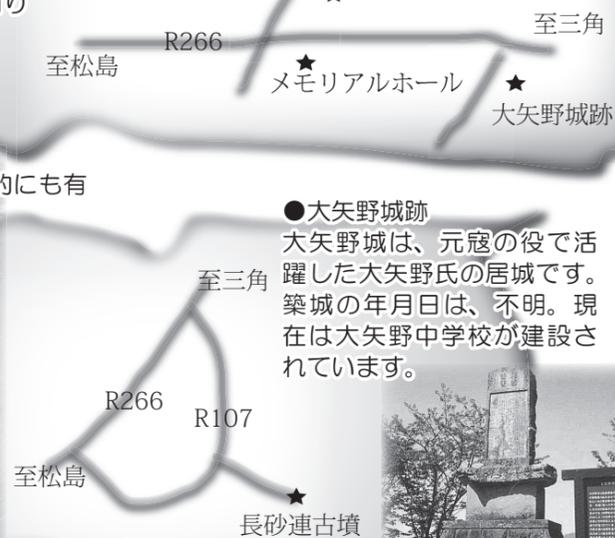


●大矢野物産館「さんばーる」
上天草で獲れる豊富な海の幸や山の幸、ここでしか手に入らない特産品など、数多く取り揃えてあります。定休日：元日※メンテナンスのため年2回程不定休有り（平成21年7月15日より変更になりました。）
駐車場：約200台分（無料）
問合せ先：0964（58）5600

●長砂連装飾古墳
「直弧文」という紋様をもつ装飾古墳として全国的にも有名。築造時期は、5世紀中期。



●大矢野城跡
大矢野城は、元寇の役で活躍した大矢野氏の居城です。築城の年月日は、不明。現在は大矢野中学校が建設されています。



●維和桜・花公園
温暖な維和島にあり、四季折々の花が咲いており、訪れる人々を和ませてくれます。特に春には約250本の花が一緒に咲き誇り見事です。



龍ヶ岳

●ミュージイ天文台

「天草で唯一星空を楽しめる施設」

開館時間：13時～21時30分まで

天体観測時間：18時～21時30分まで

料金：有料

問合せ先：0969 (63) 0466

●龍ヶ岳山頂公園

山頂にはロッジ・バンガローを備えたキャンプ場をはじめ本格的フィールドアスレチックコースや屋外ステージなどの施設が完備されています。また展望所からは光り輝く不知火海に浮かぶ大小の小島が一望できます。

収容人員：300人

バンガロー10棟、ロッジ4棟、テントサイト、共同トイレ、シャワー、炊事棟

問合せ先：松島総合運動公園「アロマ」0969 (56) 0777 受付時間 9時～21時まで

●キララ祭天草サンライズウォーク

国立公園の指定を受けている名峰龍ヶ岳を目指すウォーク大会。毎回1500人を超える人たちが賑わいます。

開催時期：毎年4月29日（昭和の日）

問合せ先：商工観光課 0964 (56) 1111

●大作山棒踊り

毎年旧暦の1月18日に行われる大道観音祭りで奉納される。



●松ヶ鼻

平家の落人で「蔵人行綱」という武将とその行綱を追ってこの岬にたどりついた「松より姫」との深い絆の民話が残る松ヶ鼻。この岬に立ち、夕日が沈む深海の方角に向かって愛する人を想えば、その願いは叶えられるとも言われている。

●外平海岸

干潮時には、島と島が陸続きに！

設備：トイレ、シャワー有り

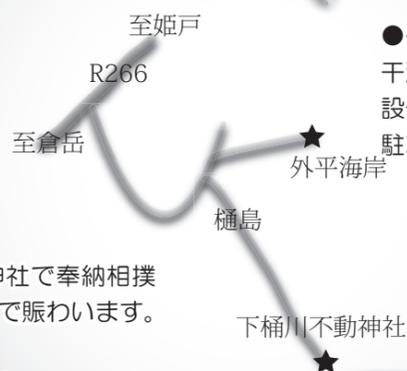
駐車場：数台

●下桶川不動祭

弘法大師の投げ筆伝説の残る不動神社で奉納相撲や赤ちゃんの土俵入り(子泣き相撲)で賑わいます。

開催時期：旧暦6月28日

問合せ先：商工観光課 0964 (56) 1111



●矢岳巨石群「ドルメン」

矢岳の中腹約10カ所に点在する巨石群があります。この巨石群からは埋葬品がないことから、まだ考古学上の歴史的価値は認められていませんが、ドルメン(支石墓)状の石組やストーンサークル(環状列石)ではと思われる岩があり、古代海洋民族の遺跡ロマンへと夢が広がる巨石群です。



●白嶽森林公園

癒しの森林浴を体験でき、森林学習もできる自然公園キャンプ場です。公園内には矢岳巨石群や不動の滝、白嶽湿地などがあります。

収容人員：120人 設備：キャンプ場管理・研修棟、キャンプ場、バンガロー10棟、テントサイト(固定)15棟、駐車場30台

問合せ先：松島総合運動公園「アロマ」

0969 (56) 0777 受付時間 9時～21時まで

●姫石神社

その昔、景行天皇巡幸の折、天皇の船が激しい嵐に遭い難航していました。その時天皇の船を守るため、お供の姫様が海の神様の怒りを静めようと荒れ狂う海に身を投げ、嵐を鎮めました。やがて浜に姫様の姿をした大石と宝の入った袋石が打ち上げられ、人々はこの地に神社を建て、姫様を祀り、これが現在の姫石神社で姫浦の地名の由来となっています。

●永目のアコウ樹

熊本県で大きさ1位。樹齢推定300年

●小島公園(写真右)

4月～1月の間オープンしているバンガローやキャンプ場と白砂のビーチの海水浴場が人気です。

設備：バンガロー3棟、テント持込、炊事棟、駐車場：数台

●諏訪公園(写真下)

三間戸港湾内にある公園は、県内でもめったにない緑いっぱいの公園です。

収容人員：200人 設備：テント持込、トイレ、シャワー、炊事棟、駐車場：約20台

問合せ先：松島総合運動公園「アロマ」

0969 (56) 0777 受付時間 9時～21時まで



●姫戸公園

姫戸湾を見下ろす高台にあり、自然を活かした公園は約800本の桜が咲き誇ります。桜の中に遊歩道があり、そこを歩くと見える海のブルーと桜の淡いピンクがかもしだす景色は絶景です。

魅力的な観光資源がいっぱい◆

姫戸

●夏夢音HIMEDO夏まつり

魚のつかみどり大会、味のバザー、花火大会等

開催日：8月15日

問合せ先：商工観光課 0964 (56) 1111

●アコウ樹

●小島公園

ウェルカム 市長室

Welcome to Mayor's Room
vol.26

健康は活力の源

女性特有のがん対策が推進されます

子宮頸がん、乳がん検診が無料化へ

時間となり、平和で穏やかな一日を過ごしましたが、こうやってスポーツができるのも健康だからであり、また毎日働けるのもやはり健康であるからだ実感したところです。

健康を保つためには、生活の見直しや適度な運動、十分な睡眠など自己管理などももちろん大切ですが、時には健康診断を利用するなど定期的に自分の身体を専門家にチェックしてもらうことも大切です。

近年は、さまざまなライフスタイルの変化から肺がん、大腸がん、乳がんなどのがんが増えているそうです。また患者数の増加とともに患者の低年齢化も進んでおり特に子宮頸がんは20代にも増えつつあるようです。さあこれから子どもを産もうという世代にとっては、自らの命はもちろんですが、深刻な問題です。

しかし、これらの疾患は早く見つけることができれば十分に治療できるので、大事なことは定期的に健診を受けて、

先日、テニス仲間たちと天草地区のクラブチームの大会に参加し、数ヶ月ぶりにテニスラケットを握りました。

一日屋外にいて3試合をこなしたのでかなり疲れましたが、仲間と和気あいあい、世間話をしながら大いに楽しみました。久しぶりに自分と向き合う



▶健診の様子

健康を人々の土台として、自然との共生と人間的な暮らしをすることが求められていると思います。

健康的で心豊かな社会を実現したいものです。

上天草市長
川端祐樹

男女共同参画シリーズ

4Hクラブとして、食育活動を積極的に推進
～食の大切さを農業の立場から伝えたい～

4Hクラブとは若い農業従事者の集まりで、主にクラブ員間の交友を深めるための親睦会や自分たちの農業技術の向上、また地域貢献を目的とした活動を行っています。

私たちとしては、「食育」をテーマに男女共同参画の取り組みを推進してきたところです。現状として、食育活動においては、一般的に女性が主体となって取り組まれていることから、男女共同参画の推進という観点を含めて食育に取り組んできました。

具体的には、地域貢献の主なものとして平成19年度から地元の小学校や各関係機関の協力の下、食育活動を行っています。地元の小学校に農業指導の先生「ベジタブ先生」として招かれ、野菜の栽培指導などを行いました。

年々農業従事者が少なくなっている上天草市の現状に不安を感じ、自分達に出来ることはなんだろうかと考え、子どもたちに毎日食べる食と農業という職について知ってもらえたらとこの活動に取り組みました。

ひと頑張る男女

松岡辰徳さん（家族酪農経営）

上天草市4Hクラブ（青年農業者クラブ連絡協議会）会長
上天草市男女共同参画社会推進審議会副会長



▲児童たちと一緒に給食を食べる松岡さん

環境シリーズI

みんなで地球にやさしい暮らしを始めよう！

ライフスタイルの見直しでエコを実現

地球温暖化は、私たちの日常の暮らしから生じる温室効果ガス（二酸化炭素など）が増加することで、異常気象や海面上昇を引き起こし、地球上に存在するあらゆる生命の存続に深刻な影響を与えます。

したがって、地球温暖化防止のためには、私たち一人ひとりがライフスタイルや企業活動などを見直し、温室効果ガス排出削減の取り組みを継続して行っていく必要があります。

しかし、どんな取り組みを行えばいいのでしょうか？

熊本県内での取り組みを紹介すると、5月30日の「熊本県ストップ温暖化県民総ぐるみ運動推進会議」において、県民や事業者を対象に、温室効果ガス排出削減を目指した平成21年度県内統一行動（第2弾）として、次のとおり実施していくことが採択されています。

熊本県ストップ温暖化県民総ぐるみ運動推進会議

温室効果ガス排出削減の取り組み

【対象及び期間】

- ①対象：県民及び事業者
- ②期間：平成21年6月から平成22年3月まで

【統一行動の内容】

- ①ノーマイカー通勤・エコドライブ
- ②マイバッグ利用（レジ袋削減）
- ③省エネ家電、製品の購入
- ④テレビを見る時間を減らす
- ⑤地球にやさしい冷暖房温度の設定

<例えば…>

- 熊本県ノーマイカー通勤デー（毎月第3水曜日）に参加する。
- アイドリングストップ、ふんわりアクセル等エコドライブを実践する。
- マイバッグを持参し、レジ袋を断る。
- レジ袋辞退者へ特典を付与し消費者にマイバッグ利用をお願いする。

- 買い換えるときは白熱電球から蛍光灯型電球にする。
- 毎月第2水曜日などをテレビを見ない日に設定する。
- 番組を選んで、1日1時間テレビを見る時間を減らす。
- 冷房温度は28℃、暖房温度は20℃に設定する。
- 職場では夏はクールビズ、冬はウォームビズを実践する。

今回の仕事量



買い物の際にマイバッグを持ち歩き、省包装の野菜などを選ぶとCO2削減約58kg/年。これは50年生の杉、約4と1/7本が1年間に吸収するCO2の量です。

私たちにできることから始めよう。エコ。

「マイバックを持ち歩こう」



後期高齢医療制度の保険料軽減 措置及び保険証切替について

【松島町】7月23日（木曜日）

地区	場所	時間
阿村1区・2区	阿村第1公民館	9:00～9:30
阿村3区・4区・5区・6区・7区・8区・9区・10区・11区	阿村出張所	9:40～10:30
阿村12区・13区	阿村第6公民館	10:40～11:00
先辺・一番・今村	合津東地区多目的集会所	11:10～11:30
志賀間・御所組・馬建・小林アパート	11支部公民館	11:40～12:00
国迫・稲戸	8支部公民館	13:10～13:30
西の浦	西の浦公民館	13:40～14:00
西目	西目公民館	14:10～14:30
前島	前島公民館	14:50～15:10
樋合東・樋合西・永浦	漁村センター	15:30～15:50
北の浦・中村・合の丸・浦山	松島保健センター	16:10～17:00
園田・松葉・古園・古園団地		



場所と時間を確認し、切替え忘れがないようにお願いします。

地区	場所	時間
今泉東・今泉西	1・2支部公民館	9:00～9:20
今泉釜	3支部公民館	9:30～9:50
知十・後山・米山	4支部公民館	10:00～10:20
旧(園部・星平)	星平公民館	10:30～10:50
旧(新金倉・下春山・中月・馬場横道・太原船倉)	内野河内集会场	11:00～11:30
旧(下)・井出の川・教良木本郷・小麦	教良木出張所	11:40～12:00
旧(上野々川・中野々川)	野々川公民館	13:10～13:30
旧(後山浦・前山浦)	山浦公民館	13:40～14:00
旧(大平・持田黒仁田・さぎ力・祝口)	大平公民館	14:10～14:30

【姫戸町】7月24日（金曜日）

地区	場所	時間
牟田地区	牟田公民館	9:00～9:40
永目地区	永目公民館	10:00～10:20
元摺地区	元釜公民館	10:30～10:50
神地区	神公民館	11:00～11:20
塩屋地区	塩屋公民館	11:30～11:50

地区	場所	時間
本郷地区	本郷公民館	13:10～13:30
二間戸団地地区	二間戸団地集会所	13:40～14:00
西川内地区	西川内公民館	14:10～14:30
神代地区	神代公民館	14:40～15:00

- ① 世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等が33万円以下の方
↓ 本来は均等割が7割軽減ですが、平成21年度は8.5割軽減となります。
- ② ①の方のうち、世帯内の被保険者全員が、年金収入80万円以下でその所得がない方
↓ 平成21年度から均等割が9割軽減となります。
- ③ 後期高齢者医療制度（長寿医療制度）に加入する直前は「会社などの健康保険の被扶養者」であった方
↓ 平成21年度は均等割が9割軽減となります。
- ④ 賦課のもととなる所得金額が58万円以下（所得の合計が91万円以下）の方
↓ 平成20年度と同様に所得割が5割軽減となります。

後期高齢者医療制度（長寿医療制度）
保険料軽減措置について
平成21年度は、従来の保険料軽減措置（均等割の7割、5割、2割軽減措置）に加え、以下の軽減措置を行います。

平成21年度 後期高齢者医療保険証及び国保高齢受給者証切替日程

平成21年度の後期高齢者医療保険証及び高齢受給者証の切替を次の日程で行います。保険証の切替には、現在使用中の保険証をご持参下さい。
※後期高齢者医療保険証（水色）
対象者：75歳以上の全ての方及び65～74歳までの方で一定の障害認定者
※国保高齢受給者証
対象者：国保加入者で70歳～74歳までの方が対象です。
*当日都合が悪い方は、保健課（松島庁舎）、大矢野窓口センター、姫戸・龍ヶ岳統括支所または各出張所にて切り替えてください。

【龍ヶ岳町】7月22日（水曜日）

地区	場所	時間
大作山	大作山集会场	9:00～9:20
夏唐	夏唐集会场	9:50～10:10
池の浦	池の浦集会场	10:20～10:40
葛崎	葛崎集会场	10:50～11:10
赤崎	赤崎集会场	11:20～11:50
西浦・丸田・中園	大道集会所	13:10～13:40
東浦	東浦集会场	13:50～14:10
高串	高串集会场	14:20～14:40
小屋川内	小屋川内集会场	14:50～15:10
脇浦	脇浦集会场	15:20～15:40

地区	場所	時間
瀬戸	旧役場別館会議室	9:00～9:30
東風留	東風留集会场	9:40～10:10
白浜	白浜集会场	10:20～10:50
下貫	下貫集会场	11:00～11:20
須垣・開船・友中・古庵・真米・桑鶴	樋島地域学習センター	13:00～14:30
仏崎1区・仏崎2区	仏崎集会场	14:40～15:00
下桶川	下桶川集会场	15:20～16:00

防災の知識

土砂災害～こんな前触れには注意！！～



平成 20 年は全国 44 都道府県で 695 件の土砂災害が発生しました。過去 5 年間で 6,453 件、年平均 1,200 件以上の土砂災害が発生しています。

- 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。

土砂災害から身を守るために

●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。

【市民の皆様へ】

市では「土砂災害警戒情報」が発表された場合、市民の皆様がいち早く情報を提供するため深夜、昼夜を問わず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。

●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。

【大矢野町】

7月27日（月曜日）午前

地区	場所	時間
西の浦	西の浦公民館	8:50～9:20
本郷	本郷公民館	9:35～10:05
寄船	区長宅前	10:20～10:40
広崎	広崎公民館	10:50～11:10
成合津	成合津公民館	11:20～11:40
白濤	白濤公民館	8:50～9:10
岩谷	岩谷公民館	9:20～9:50
東満	東満公民館	10:05～10:25
船江	船江公民館	10:35～10:55
双原	双原公民館	11:05～11:25
積米	積米公民館	8:50～9:10
坂本	坂本公民館	9:20～9:40
新田	新田公民館	9:50～10:10
尾の上	尾の上公民館	10:20～10:40
辺田	辺田公民館	10:50～11:10
平	平公民館	11:20～11:40

7月28日（火曜日）午前

地区	場所	時間
大手原	大手原公民館	9:00～9:20
七ツ割	七ツ割公民館	9:30～9:50
野釜前	野釜前公民館	10:00～10:20
野釜南	野釜南公民館	10:30～11:50
鳩の釜	鳩の釜公民館	11:00～11:50
宮津	宮津公民館	8:50～9:10
村寺尾	村寺尾公民館	9:20～9:40
堤	堤公民館	9:50～10:10
高田	高田公民館	10:20～10:40
越の浦	越の浦公民館	10:50～11:10
池の迫	池の迫公民館	11:20～11:40

7月29日（水曜日）午前

地区	場所	時間
維和1区	下山公民館	8:50～9:20
2区		
3区	3区公民館	9:35～9:55
4区・5区	千束公民館	10:05～10:35
6区	維和出張所	10:50～11:10

7月27日～29日

地区	場所	時間
湯島(1区・2区・3区・4区)	湯島出張所	10:00～16:00

7月27日（月曜日）午後

地区	場所	時間
山下	山下公民館	13:00～13:20
尾越崎	尾越崎公民館	13:30～14:00
四郎丸	四郎丸公民館	14:15～14:45
大瀨	大瀨公民館	15:00～15:30
治郎田	治郎田公民館	15:45～16:05
荒木浜	荒木浜公民館	16:15～16:35
上新田	上新田公民館	13:20～13:40
馬場	馬場公民館	13:50～14:10
中の丸	中の丸公民館	14:20～14:40
豊後谷	豊後谷公民館	14:50～15:10
谷	谷公民館	15:20～15:40
東江樋戸	江樋戸公民館	15:50～16:20
西江樋戸		
田端	田端公民館	13:20～13:40
古野	古野公民館	13:50～14:10
賤の女	賤の女公民館	14:20～14:50
女鹿串	女鹿串公民館	15:05～15:25
串	串公民館	15:35～16:05

7月28日（火曜日）午後

地区	場所	時間
野米	野米公民館	13:20～13:40
小瀬戸	小瀬戸公民館	13:50～14:10
貝場	貝場公民館	14:20～14:40
前平	前平公民館	14:50～15:10
小平	小平公民館	15:20～15:40
亀の迫	亀の迫公民館	15:50～16:10
満越	満越公民館	13:20～13:40
瀬高	瀬高公民館	13:50～14:10
江後	江後公民館	14:20～14:40
新開	新開公民館	14:50～15:10
柳東	柳公民館	15:20～16:00
柳西		

7月29日（水曜日）午後

地区	場所	時間
7区	梅の木公民館	13:20～13:40
8区	塩浜公民館	13:50～14:10
9区・10区・11区・12区・13区	蔵々公民館	14:20～15:00

まちの わだい

2年連続全国大会出場 目指せベスト4

第9回全日本少年少女空手道選手権大会に出場

第28回全国少年少女練成大会県予選大会個人組手小学校2年生女子の部で、堀江梨々香さん(牟田小2年)が優勝し、8月8・9日の両日、東京武道館で開催される第9回全日本少年少女空手道選手権大会に出場します。

梨々香さんは、5歳から空手を初め、週2回姫戸小体育館で練習に励み、昨年に続き今回2回目の県大会優勝を果たしました。「相手と真剣勝負で闘うのが楽しい。昨年は、全国ベスト16だったので、今回は、ベスト4を目指します」と話しました。

*現在、梨々香さんが所属する琉翔館では、姫戸小体育館で週2回(水、金曜)練習をしています。興味がある人は、一度見学に来てください。



◀全国ベスト4を目指して頑張る梨々香さん

本物の音楽の魅力と楽しさを体験

いずみ保育園子育て支援事業

6月6日、1980年代絶大な人気を誇ったバンド「C-C-B」の元ドラマーの笠浩二さんによる「トーク&ライブ」がいずみ保育園で行われ、園児や保護者ら約100人が懐かしい名曲を聞き、会場は大いに盛り上がりました。

このイベントは、いずみ保育園の子育て支援センター事業の一環で、本物の音楽の魅力と楽しさを体験してほしいと開催されたもので、プロドラマーの演奏と合わせて参加者らは手拍子を叩き、一緒に踊りながら楽しい時間を過ごしました。

笠さんは、「子どもは、いろいろなものを純粋に受け止め行動する。その純粋さを大切にしてほしい。」と会場の保護者に話しました。



◀笠さんと一緒にドラムを叩く園児たち

まちづくりの原点に立ち返って

「芦北のまちづくり」講演会

6月14日、園川民夫さん(芦北町役場企画財政課)による「芦北のまちづくり」と題した講演会が、農村婦人の家(登立公民館)で行われました。これは、13地区のまちづくりが最終年度となり、まちづくりの原点に立ち返って、更なる推進を図ろうと、登立まちづくり実行委員会が企画したもの。

登立地区の区長さんら約20人の参加者を前に、園川さんは、芦北町における特産品のブランド化や、人材育成によるまちづくりの推進など具体例を挙げ、住民が輝く真のまちづくりの必要性を話しました。



▶園川さん(左上)の話聞く参加者



▶大庭さんの歌に聞き入る参加者ら

みんなで「ふるさと」を合唱

大庭照子と歌おうミニコンサート

「大庭照子と歌おう」ミニコンサートが6月9日、大矢野老人福祉センターで行われ、同センター利用者ら約250人の参加者は、大庭さんと一緒に童謡を口ずさむなど、楽しい時間を過ごしました。

大庭さんは、「人生70年の間で多くの苦難が感謝に変わってきた。人との出会いを大切に活動している」とボランティアコンサートに取り組む理由を説明しながら、「ゆりかごのうた」や「小さな木の実」など先人から歌い継がれている名曲10数曲歌いました。

コンサートの最後には、きずなの里の皆さんが大庭さんを囲むように、「ふるさと」という曲を参加者全員で合唱し、会場は大きな歌声に包まれました。

約1万尾のトラフグ稚魚を放流

上天草市漁業者クラブ

6月19日、大道小学校1、2年生の児童が、約1万尾のトラフグ稚魚を赤崎漁港に放流しました。これは、上天草市漁業者クラブ(田脇誠一会長)が、漁業資源の確保と子どもたちが放流を通じて、環境保全や豊かな海づくりの力を強めることを目的に実施したもの。

放流を前に、田脇会長がトラフグの特徴などを説明。児童たちは、稚魚の入ったバケツを抱え、「大きくなってね」と言いながら一斉に放流しました。最後に児童を代表して、原田晨暉くんが「小さな魚が大きくなるのが楽しみ。今日はありがとうございました。」とお礼の言葉を言いました。



◀「大きくなって帰って来いよ」と声をかけ放流

地元住民の交流の機会に

第5回東満地区ふれあいあじさいまつり

第5回東満地区ふれあいあじさいまつりが、6月14日東満公民館で開催され、地区住民らは、満開のあじさいを觀賞しながらアトラクションなどいろいろな催しものを楽しみました。

勇壮な天草四郎大矢野太鼓の演奏で祭りがスタート。その後、バザーや環境クイズ、じゃんけん大会、紙芝居などのアトラクションが行われ、会場は大いに賑わいました。

このイベントは、地元住民の交流を図ろうと毎年開催されているもので、浜田区長は、「老人会や婦人会、子ども会など多くの住民が参加し、世代間交流をさらに活発にしていきたい。」と話しました。



◀会場は地元の子供たちで大賑わい

まちの わだい

子どもたちの夢を実現するために

川端氏、ふるさと応援基金に寄付

川端保さん（元大矢野町上馬場）は、「ふるさと応援基金」に50万円を寄付しました。

川端さんは、町議を5期20年間勤め、町の発展に寄与され、特に教育について関心が深かったことから、上天草市の子ども達の夢を実現するための手助けとなるよう、また将来、ふるさとに貢献できる人になってもらえるよう、有効に活用してほしいと市長に手渡しました。



100歳表彰おめでとうございます

平田さん（姫戸町姫浦）が表彰

平田シゲノさん（姫戸町姫浦）が6月9日に100歳の誕生日を迎え、表彰を受けました。

川端市長から、「これからも元気でいてください。」とお祝いの言葉がかけられ、賞状等が手渡されました。



父の日には、乳（ちち）を贈ろう

大矢野地方酪農業協同組合女性部

6月11日、大矢野地方酪農業協同組合女性部（部長 岩崎良子）が「父の日には、乳（ちち）を贈ろう」キャンペーンPR活動で市長室を訪れ、搾りたて牛乳を贈呈しました。受け取った市長は「酪農発祥の地としてこれからもアピールしていきたい」とにこやかに話していました。

このキャンペーンは、地元で生産された安全で安心な牛乳を積極的に消費者にPRしていくことを目的に毎年県下一斉に行なわれているものです。女性部の方の話では、寝る前に飲むとリラックスして寝つきが良くなるそうとか。皆さんも一度お試しになってはいかがでしょうか。



◀市長に牛乳を手渡す岩崎さん（左）

旬の味覚 ごほんがぜ

ナニコレ珍百景取材

6月12日、樋島でテレビ朝日「ナニコレ珍百景」の取材が行なわれました。

これは塩ゆでしたヒトデを食べるという習慣を取材に来たもの。地元ではヒトデのことをごほんがぜと呼び、産卵を控えたこの時期にしか食べることの出来ない旬の味覚です。取材は終始和やかな雰囲気が進み、後日放送があるようですが、日時はまだ決まってないとのこと。

竜ヶ岳町観光協会の会長段下繁文さんは、「全国に上天草市をアピールできれば」と話しました。



▶ヒトデのてんぷら料理に挑戦

姫戸小が高戸小を破り優勝

第5回上天草市学童ソフトボール大会

6月13日、第5回上天草市学童ソフトボール大会を、教良木河内山村広場で開催しました。今回新たに中北小学校が参加し8チームで熱戦が繰り広げられました。決勝は姫戸小学校と高戸小学校の対戦。両チーム白熱した戦いは、2対0で姫戸小学校が優勝しました。

結果は次のとおり。

【優勝】姫戸小学校【準優勝】高戸小学校

【3位】阿村小学校・今津小学校



◀優勝にガッツポーズ 姫戸小の選手

大矢野中がサヨナラ勝ちで優勝

第36回招待中学生軟式野球大会

6月6日、7日、大矢野総合スポーツ公園グラウンドを主会場に第36回招待中学校軟式野球上天草市大会が開催されました。

この大会は、他地域の中学生との融和と親睦を目的に開催しており、今年は市外から9校を招待し市内の中学校との熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は、大矢野中学校と不知火中学校の強豪校同士の対戦。最終回まで1点を争う攻防が続き、大矢野中学校が劇的なサヨナラ勝ちをおさめました。

結果は次のとおり。

【優勝】大矢野中【準優勝】不知火中

【3位】八代第一中、八代第七中



▲優勝した大矢野中野球部のメンバーら

招待校の矢部高校と熱戦

第18回招待高校野球上天草市大会

5月23日、松島総合運動公園「松島野球場」で第18回招待高校野球上天草市大会が行われました。地元の大矢野高校と松島商業高校に、招待校の矢部高校を加えた3チームで熱戦が繰り広げられました。

試合は第1試合、2試合とも点の取り合いとなり白熱した試合となりました。

試合結果は次のとおりです。

（第1試合）松島商業高校 4-9 矢部高校

（第2試合）大矢野高校 6-1 矢部高校



◀松島商業と矢部高の試合

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	3月、10月、 17日、24日、 31日	9:30～11:00 (9:30～9:45)
松島保健センター	随時交付(手帳) 19日(相談)	9:30～11:00 (随時)
姫戸統括支所	3月、17日、 31日	13:00～14:30 (13:00～13:15)
龍ヶ岳統括支所		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	13日、27日	13:30～15:30 (14:30まで受付)
デイケア	13日	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	6日、20日	14:00～

【場所】天草保健所相談室

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	27日	H21.6	13:30～13:45
3～4カ月児健診 (BCG)	バスタオル BCG問診表	大矢野	11日	H21.4	13:00～13:15
		松島	19日		
6～7カ月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	大矢野	4日	H21.1	13:00～13:15
		松島	19日		
6～8カ月児健診		姫戸	5日	H20.12～H21.1	
1歳児学級	おしぼり、お茶	全地区	28日	H20.8	
1歳6カ月児健診	尿	松島	12日	H19.12～H20.1	
3歳児健診	聴力視力 検査用紙	大矢野	18日	H18.6～7	
		姫戸	5日	H18.4～7	
		龍ヶ岳	6日	H18.5～7	
もうすぐパパ ママ学級②	母子手帳 米1合	全地区	21日	-	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…姫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、8月14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。

夏休みを利用して

**麻しん風しん混合ワクチン(MR)
を早めに済ませましょう!**

平成19(2007)年に10～20代を中心とした年齢層で麻しんが流行し、多くの学校が休校の措置を取るなど、社会的な問題となりました。このため、過去に麻しんの予防接種を1回しか受けていない年代に対し、平成20(2008)年4月から5年間を時限措置として、2回目の予防接種を受ける機会が設けられています。

まだ、接種が済んでいない人は、夏季休暇などを利用して接種完了するように努めましょう!



【対象者】

第3期: 中学1年生相当年齢の人
(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ)

第4期: 高校3年生相当年齢の人
(平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ)

※風しんも同様に予防するため、原則、麻しん風しん混合ワクチン(MR)を使用します。

※対象となる人には、問診票を学校長、もしくは区長便を通じて配布されています。(平成21年3月中に)

日祝日在宅医

日	病院名(診療科目)	(所在地) 電話番号
2	福本眼科<眼>	(大矢野町上) ☎0964(56)0508
	上天草総合病院<内>	(龍ヶ岳町高戸) ☎0969(62)1122
9	吉田クリニック<内>	(大矢野町中) ☎0964(57)0246
	春田医院<外・内・小>	(松島町阿村) ☎0969(56)0052
15	竹島医院<内>	(大矢野町登立) ☎0964(56)0159
	しまだ小児科<内・小>	(大矢野町登立) ☎0964(56)0005
16	やまうち医院<内・小・ア>	(松島町阿村) ☎0969(56)0889
	中村医院<内>	(大矢野町上) ☎0964(56)0003
23	姫戸医院<内>	(姫戸町姫浦) ☎0969(58)3583
	山崎クリニック<耳>	(大矢野町登立) ☎0964(56)5208
30	村上医院<内・小・リ ハ・神内・呼・循・消>	(姫戸町姫浦) ☎0969(58)3102

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。

若いうちからの健康づくりが大切
自分のため、家族のためにぜひ健診を

上天草市では、7月から各地区を巡回して住民健診を実施します。内容は、がん検診と生活習慣病健診・特定健診・後期高齢者健診です。
『自分のため、家族のためにぜひ健診を受けましょう。』

【集団健診日程】

7月16日	樋島	8月29日	阿村
17日	大道	30日	松島 (日曜健診)
18日	高戸	9月10日	内野河内
19日	龍・姫 (日曜健診)	11日	教良木
20日	二間戸	12日	今泉
21日	二間戸	13日	大矢野 (日曜健診)
22日	姫浦	14日	合津
23日	牟田	15日	合津
24日	湯島	*大矢野地区は、9月16日～10月2日の予定です。詳しい日程は、8月号でお知らせします。	
8月27日	合津・阿村		
28日	阿村		

【集団健診内容】

健診の内容	対象年齢
特定健診	40～74歳
生活習慣病健診	30～39歳
後期高齢者健診	75歳～
大腸がん	子宮がん検診は20歳以上
胃がん	
乳がん	
子宮がん	子宮がん以外の検診は30歳以上
腹部超音波	
骨粗しょう症	
結核肺がん	
日曜健診	

*申し込みをしていない方でも、今から申し込みができます。受診希望の方は、保健課健康づくり推進室(保健センター)までご連絡ください。
Tel 0969(56)1111(内線2403・2404)

特定健診が受けやすくなりました

○特定健診と後期高齢者健診は医療機関でも受診ができます
上天草市国民健康保険に加入の40～74歳の方は、集団健診のほか、5月～11月まで市内の15の医療機関で、特定健診を受診できるようになりました。
国民健康保険以外の特定健診については、ご加入の保険事務所またはお勤め先等にご確認ください。
○特定健診には受診券が必要です
特定健診を受ける際には受診券と保険証が必要です。
国民健康保険に加入の40～74歳の方は、5月～6月にかけて特定

健診受診券を各世帯に郵送しています。健診を受けるときは、必ずこの受診券と保険証をご持参ください。
○病院受診中でも年1回健診を現在、通院・治療中の方も、特定健診の対象となります。主治医の先生とご相談のうえ、特定健診を受けることをお勧めします。
○75歳以上の方の健診について
また、75歳以上の方の後期高齢者健診も、血圧・糖・脂質異常(コレステロールなど)の治療をしていない場合に限り、医療機関で受診することができます。

目指せ 特定健診受診率 65%

昨年からは始まった特定健診(いわゆるメタボ健診)では、若いうちから生活習慣病を予防するために、市をあげて受診率のアップに力を入れています。国は平成24年度に受診率65%を目標値として示しています。しかし平成20年度の受診率は22.6%と遠く及びませんでした。今年各地区20年度比10%アップが目標です。

平成20年度 上天草市特定健診受診率ランキング
トップ5(4町13地区別)

地区	受診率
1 教良木河内	37.8%
2 阿村	34.9%
3 二間戸	30.8%
4 今津	28.7%
5 姫浦	26.3%



お父さんのための



その9

診療案内

	月	火	水	木	金
内科 代謝内科	樋口	樋川	坂本	樋口	坂本
	坂本	南	溝部	樋川	
	溝部	和田			溝部
	宮川	大村	糸永		南
インスリン外来			樋川		
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			松藤	藤松
産婦人科	姫野	中	姫野	姫野	姫野(中)
小児科	神園				
眼科	竹下				
泌尿器科	原			熊大	原
耳鼻咽喉科		熊大			熊大
皮膚科				伊	
胃腸 センター	南	坂本	南	福田	和田
	和田	福田	樋川	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	応援医師	応援医師	中

- 受付は、午前8時30分から正午12時までです。
- 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。
- 木曜の松藤先生の整形外科（予約制）は、午前10時30分より診療を行います。
- 内科は、(火)(木)の午後5～6時までの夕方外来があります。
- 脳神経外科は、第2・4水曜の午後2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・木曜日午後6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。
- 教良木診療所は、月曜日から金曜日の午前中に担当医師が診療します。また水・木曜日は、午後3時30分まで診療します。
- 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。
- 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。外科でないときは、胃腸センター担当となります。
- ★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

Q and A コーナー

Q: アジの刺身を食べた後、急におなかが痛くなり、病院を受診したところ「アニサキス症」と言われました。それ以来、生魚を食べるのが怖いのですが、どのようなことに注意したらよいでしょうか？

A: 昔からサバに当たった話はよく聞きますが、多くは今回のお話しする寄生虫 アニサキスのしわざです。アニサキスは本来、イルカやクジラなどの海棲哺乳類の寄生虫で成虫はその胃壁に寄生しています。これらの海棲哺乳類の便とともにアニサキスの虫卵が海中に排出され、孵化して幼虫になるとオキアミを介してサバやイカなどの腸に寄生します。これらがイルカやクジラなどに食べられると成虫になって再寄生することになります。ヒトに食べられると成虫にはなれず、幼虫が苦しまぎれに胃壁や腸壁の中にもぐりこんで炎症を起こし、激しい腹痛を起こします。小腸など壁が薄い部分では穴があくこともあります。ただしアニサキス幼虫を食べたからと言ってすべての人が腹痛を起こす訳ではありません。腹痛は胃壁や腸壁に生じた炎症によるものですが、その原因はアニサキス幼虫の体液に対する過敏症(アニサキスアレルギー)です。症状は、胃アニサキス症では周期的に襲ってくるしぼるような胃痛と嘔吐が特徴です。腸アニサキス症ではもう少し下の腹痛や腹部膨満感が強く、腸閉塞と同じ症状になります。アニサキス幼虫は長さ20mm程度で、魚が生きているうちは魚の腸や内臓の中にいますが、魚が死ぬと腸から肉の方に移動してきます。したがって魚を生きたまま内臓をさばいて調理した魚肉や、逆にうんと古くなって腐りかけたような魚肉にはアニサキス幼虫はほとんどいません。

先の質問の答えですが、まずアニサキス幼虫のいる可能性が高い魚介類としてアジ、ニシン、イワシ、サバ、サンマ、ハマチ(ワカサヤブリ)、スケソウダラ、イカなどがあります。一番安全なのはしっかり加熱調理した魚介類を食すことですが、どうしても新鮮な刺身を食いたいというのであれば、出来る限り新鮮な時期(出来れば生きているうち)にさばいた魚の刺身を食するように心がけるべきです。胃酸内でも生きてますから酢でしめても無駄です。冷凍させた魚肉はアニサキス幼虫が死滅している可能性が高くなりますが、100%大丈夫とは言いきれません。個人的な見解を言わせていただければ、アニサキス症だけで死ぬことはないの、新鮮な刺身を遠慮なく食べていただいて、運悪くアニサキス症になったら、胃カメラや痛み止めで治療させていただければと思います。

看護師を募集します

平成22年度職員採用試験を次のとおり実施します。

- 募集職種 看護師(10人程度)
- 応募資格 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 9月4日(金) 必着
- 応募手続 履歴書、看護師免許の写しまたは、卒業見込書、健康診断書(6ヶ月以内のもの)
- 試験日時 9月12日(土) 午前10時開始
- 試験内容 小論文・面接
- 試験会場 上天草総合病院2階会議室
- 申込・問合せ先
上天草総合病院 総務課 ☎0969(62)1122

市立病院 だより



～食中毒について～

上天草総合病院
内科医長 石田 隼一



これから暑い夏が到来します。湿度や気温が高くなり、食べ物が傷みやすく注意が必要です。そこで、食中毒について少し話してみたいと思います。食中毒という集団感染を想像される方が多いかもしれませんが、毎日の家庭の食卓にもその危険は潜んでいます。一般的に食中毒は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、熱といった症状が出ます。原因により、筋肉痛や痺れ、めまい、便に血が混じるといった症状が出ることもあります。また原因により症状が出てくるまでの時間も様々で、食べてから一時間で症状が出てくることもあれば、数日から一週間ちかくたって出てくることもあります。吐いたり下痢したりといった食中毒の症状が出た場合は、体の水分が不足し脱水状態になります。できるだけ水やお茶、スポーツドリンクなどで水分補給をされてください。また吐いたもので窒息する恐れもありますので吐きやすいように横向きで寝かせてあげたほうがよいとされています。下痢には腸から細菌や毒素を出す働きもありますので安易に下痢止めの薬を飲むと、症状を悪化させることがあります。そのため安易な自己判断は避けてください。

明らかに食べ物が腐っている場合は臭いや味でわかりますが、食べ物が腐るよりも少ない菌量で食中毒は起きます。そのため見た目や臭いでの判断はほとんどできません。そのため予防することが大切になってきます。予防のためには、食中毒を起す菌を『付けない・増やさない・殺す』が三大原則とされています。この原則に基づいて習慣にしてほしいのは、まず手を洗うことで、手から食材へ菌が付くことを防ぎます。次に食材・調理用品をよく洗うこと。食材や調理用品に付いている菌を減らすことが出来ます。そして食材を十分に加熱すること。食材の中心部の温度が75℃で1分以上が目安で、これで殆どの食中毒を起す菌は死ぬとされています。加熱以外に菌が死ぬことはないの、食材は新しいものを選び、適切な保存方法を行い、保存が長くないうちに消費することも重要です。

食中毒は、時には死に至ることもあるので、決してあなどってはけません。健康な成人に比べ、病気になる方、高齢者、幼児では生命の危険につながる可能性があります。重症化する前に、早めに医療機関へ行くようにしましょう。

市民健康講座

病気についての理解と適切な対応が大切

5月30日、上天草総合病院では、病気についての理解を深め、適切に対応できる知識を広げようと市民健康講座を松島総合センター「アロマ」で行いました。

今回は、代謝内科部長の樋川先生が、「糖尿病とはどのような病気か」について、また溝部診療部長が、「新型インフルエンザ」について講話があり、樋川先生は、「糖尿病とは、インスリンというホルモンの作用が足りず、血糖値があがり、それがもとになってさまざまな合併症を生じる病気です。日ごろの運動や食事療法に効果があり、人それぞれにあった治療法があるので、主治医の先生によく相談することが大切です。」と話されました。

また、新型インフルエンザについて溝部先生が、「予防的には、うがいや、手洗い、マスクで鼻を覆うような対策が必要です。熱が出たときには、直接病院にはいかず、まず保健所へ電話をかけてください。」とのことでした。また、「秋から冬にかけて大流行の心配があるので、注意が必要である。」と話されました。



樋川先生



溝部先生

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

情報

あ★ら★か★る★と
コーナー

みんな、おはなし始まるよ～。

「おはなし えとわ～る」
4周年記念おはなし会



龍ヶ岳図書館をはじめ、龍ヶ岳町の保育園や学校などで読み聞かせのボランティアを行っている、「おはなし えとわ～る」が、今年で結成4年を迎えます。今回は4周年を記念して、龍ヶ岳支所大会議室でおはなし会を開催します。

どんな内容かは、来てのお楽しみ！夏休みの思い出づくりに、お友達を誘ってみてはいかがでしょうか。小さい子どもをお持ちの方は、子どもさんを連れて、ぜひお越しください。待ってまーす！

《日時》 8月20日(木)

午前10時30分から(約1時間)

《場所》 龍ヶ岳支所大会議室

図書館を使った「調べる」学習賞コンクール作品展示

【期間】 8月9日(日)～8月22日(土)

【場所】 森記念図書館

図書館の寄贈について(5/11～6/10)

3名の方からご寄贈いただきました。
ありがとうございました。

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】7月25日(土)午後2時から(森記念図書館)

8月8日(土)午前11時から(西の浦公民館)

【中央】8月8日(土)午後2時から(アロマ視聴覚室)

【姫戸】未定

【龍ヶ岳】7月18日(土)午後2時から(龍ヶ岳図書館)

[対象: 幼児～小学校低学年]

※うれしい話かな!? おもしろい話かな!?

おはなし会の最後には、楽しい折り紙遊びもあるよ！
お友達といっしょに来てね!

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時～17時)

森記念図書館 ☎0964(56)4393
【自然休養村管理センター(旧大矢野公民館)呼出】
・開館時間 10時～18時(土・日・祝日:10時～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 7月6日、13日、21日、27日、31日、
8月3日、10日、17日、24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。

【図書館の仕事を体験してみませんか】

～1日職場体験募集～

今年も中央図書館で「夏休み一日体験『図書館の仕事』」を行います。図書館の仕事に少しでも興味をお持ちの方は、お気軽に申し込みください。

心よりお待ちしております。

《期 日》 8月18日(火)～20日(木)のいずれか

《申込締切》 7月17日(金)

《申込み先》 中央図書館

■あかちゃんおはなし会(約20分)

【中央】8月5日(水)午前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

ほん
— 今月の本 —

テーマはコレっ!

7月は「生き物のはなし」

8月は「健康」

Hello!

英語村のルー先生に突撃インタビュー

6月から英語村のコーディネーターとして働く「NP O法人ひとづくりくまネット」のルー先生です。

Q. 出身地は?

A. アメリカのシアトルです。野球のイチロー選手が活躍しているマリナーズの本拠地ですね。

Q. 天草の印象は?

A. ビューティフル!! 美しいです。だけど、ちょっと暑いな・・・。

Q. 好きなことを教えてください

A. 絵を描くこと、コンピュータ、ハイキング、映画・・・いっぱいありますね。先日はスタートレックという映画を観に行きました。

Q. みなさんにメッセージをどうぞ

A. I am very happy to be here in Kamiyamakusa. If you see me around town, please say hello. (上天草市に来てとても幸せです。見かけたら声をかけてください)



Lou Varelas
(ルー バララス)



田崎美奈子さんが、フラフェスティバルで優勝しました。鹿兒島県指宿市で5月22日から3日間行われた、第6回いぶすきフラフェスティバルで、ソロ部門に出場した田崎美奈子さん(松島町合津)が優勝しました。田崎さんは、友人の勧めで14年前からフラを受講。6年前からは子どもたちなど後継の育成にもあたっています。そのような中、周囲の思いを一身に受け、フェスティバル当日は内側から湧き出る演技力が審査員の心を打ち、最高得点をたたき出しました。「自ら出場して成果を出すことは、教える側の責任ではないでしょうか」とフェスティバルの結果に対し、あくまでも冷静な田崎さん。「天草はフラにとって、最高の気候、風土、人間性を持っています。これを、まちづくりの一端にしたい」と熱い思いを話しました。

シリーズ

知っ得! 健康づくりの道

まずは、インストラクターと一緒に
自分にあった運動から始めよう

おなか周りを見て「ヤバイ!」。体重計にのってみて「ヤバイ!」。ちょっと体を動かして「ヤバイ!」そう感じた時は、まずお電話ください。あなたの気になる「ヤバイ!」とサヨナラする方法を教えます。

【健康教室】

《日時》 毎週月曜日 《料金》 500円/月(初回体験は無料)

教室前半は、ストレッチやボールを使った運動などで体をゆっくり温めていき、中盤でウォーキングやトレーニング機器をつかった運動など、あなたに合った運動を行います。その後、音楽に合わせて楽に体を動かすリズム体操を行い、汗を流します。最後はゆっくりとストレッチを行い、呼吸を整えます。

(10:00～10:30) ストレッチ・ボールを使った運動・軽い筋力トレーニングなど

(10:30～11:00) ウォーキング・トレーニング室での運動

(11:00～11:30) リズム体操・ストレッチ

《問合せ先》 松島総合センター「アロマ」0969(56)0777



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・企業誘致課・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・都市整備課・環境衛生課・保健課（保健センター・健康づくり推進室）・高齢者ふれあい課・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

税のひろば

7月の納税

☎税務課

▼固定資産税・国民健康保険 税 第2期

▼納期限 7月31日（金）

▼口座振替日 7月27日（月）

相談・申請

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 8月6日（木）

▼松島 午後1時から午後4時・社会福祉協議会松島本所

▼開設日 8月13・27日（木）

▼大矢野 午後1時から午後4時・大矢野老人福祉センター

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 8月21日（金）
午前10時～午後3時

▼場所 大矢野庁舎書庫棟1階会議室

悩んでないで気軽に相談してみませんか

セクシャルハラスメントは、職場環境を悪化させ、被害者を受けた労働者の働く意欲を低下させると共に、企業にとっても生産性や企業のイメージの低下など見逃せない問題です。男女雇用機会均等法では、職場におけるセクシャルハラスメント対策について必要な措置を講ずることが、事業主の義務となっております。

平成21年度国民健康保険税の賦課限度額が改正されました

☎問合せ先 税務課

国民健康保険法施行例の一部を改正する政令により介護賦課限度額が9万円から10万円に見直すこととされました。この改正令は、平成21年4月1日から施行されます。今回の改正により、賦課限度額合計（収入が多くあっても、賦課限度額以上の国保税は頂きません）が68万円から69万円となり、1万円の増額となります。

【改正前】

20年度 税率	医療分				支援分				介護分			
	応能 (%)		応益 (%)		応能 (%)		応益 (%)		応能 (%)		応益 (%)	
	所得割 (%)	資産割 (%)	均等割 (円)	平等割 (円)	所得割 (%)	資産割 (%)	均等割 (円)	平等割 (円)	所得割 (%)	資産割 (%)	均等割 (円)	平等割 (円)
	7.0	35.0	21,000	20,000	3.0	10.0	7,500	7,000	1.0	4.0	5,500	4,000
賦課限度額	47万円				12万円				9万円			
賦課限度額合計	68万円											



【改正後】

21年度 税率	医療分				支援分				介護分			
	応能 (%)		応益 (%)		応能 (%)		応益 (%)		応能 (%)		応益 (%)	
	所得割 (%)	資産割 (%)	均等割 (円)	平等割 (円)	所得割 (%)	資産割 (%)	均等割 (円)	平等割 (円)	所得割 (%)	資産割 (%)	均等割 (円)	平等割 (円)
	7.0	35.0	21,000	20,000	3.0	10.0	7,500	7,000	1.0	4.0	5,500	4,000
賦課限度額	47万円				12万円				10万円			
賦課限度額合計	69万円											

お知らせ

借金でお困りではありませんか

九州財務局の「多重債務相談窓口」では、相談員が借金のご相談を受けています。いま、どのような事でお困りなのか、あなたのお話をお聞かせ下さい。解決に向けて一緒に考えていきましょう。必要に応じて、弁護士・司法書士等の専門家におつなぎします。

仕事のことで困っていることはありませんか

お気軽にご相談下さい。

▼対応時間 月曜～金曜（祝祭日を除く）
9時～12時・13時～17時

▼費用 無料

▼問合せ先 九州財務局 ☎096 (351) 0150

イベント・募集

「海のみ0大作戦」の参加者募集

第2回「上天草・海のみ0大作戦」を7月20日（月）の「海の日」に実施します。市民の皆様のご協力をお願いします。（※大矢野町ではこれまで「海の日クリーン作戦」として実施）

▼実施日 7月20日（月）

▼会場および時間 〇は集合場所

《大矢野町》午前9時～

【登立地区】大潟（大矢野造船所前）・四郎丸（寄河造船所前）・成合津（公園前）・賤之女（排水機）・白涛（海水浴場）・岩谷（港）

【上地区】鳩の釜（公民館前）・串（漁協前）・江樋戸（港）・七つ割（公民館前）・野釜（港）・大手原（バス停）

【中地区】貝場（大矢野鉄道所前）・二宮橋（亀屋ホテル第2駐車場）・瀬高（公民館前）・宮津（宮津海遊公園・柳（漁協前）

【維和地区】蔵々（漁協前）・下山（下山公民館前）・千束（千束天満宮横）・梅ノ木（消防ポンプ小屋前）

野焼きは、法律で禁止されています 家庭ごみは燃やさず、分別収集に努めましょう

☎問合せ先 環境衛生課

木くず、紙くず、廃プラスチック、ビニールなどの廃棄物をそのまま積み上げて燃やしたり、穴を掘って燃やしたり、ドラム缶、ブロック・レンガ積み、小型焼却炉などで燃やすことを『野焼き』といい、一部の例外を除き【廃棄物の処理および清掃に関する法律】で禁止されています。（法第16条の2）

▼なぜ（法律で）燃やしてはいけないの？

野焼きによって、黒煙、有害ガス、ダイオキシンの発生、ススによる人体や樹木などへの被害、火災の危険性など多くの人々の迷惑となるため、ダイオキシン類の発生抑制と廃棄物の適正処理を行うために規制が強化されました。

▼法律に違反するとどうなるの？

5年以下の懲役、または1,000万円以下の罰金（またはこの併科）が科せられます。（法律第26条）平成16年5月18日施行

▼野焼きの例外

次の場合は、野焼き禁止の例外となります。

1. 国又は地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
2. 震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策又は復旧のために必要な廃棄物の焼却
3. 風俗慣習上又は宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
4. 農業、林業又は漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
5. たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの

*その他、詳しくは環境衛生課までお問合せください。

【湯島地区】湯島（港）
 【松島町】午前9時～
 【今津地区】池島（3号橋）4号橋間）周辺（天草ビル）
 【龍ヶ岳町】午前8時～

《姫戸町》午前8時～
 【二間戸地区】諏訪（海水浴場）
 【龍ヶ岳町】午前8時～
 【樋島地区】外平（海水浴場）

▼注意事項
 収集したごみは、「燃えるごみ」「燃えないごみ」「粗大ごみ」の分別をお願いします。

▼問合せ先 【大矢野会場】NPO法人シートラスト ☎0964(56)0244 【松島会場】明日の松島を考える会 ☎090(4484)4437 【姫戸会場】市役所姫戸職員友の会 ☎0969(58)2111 【龍ヶ岳会場】NPO法人天草元氣工房 ☎0969(63)0477

勤労統計調査「特別調査」にご協力を

熊本県では、本年8月から9月にかけて、毎月勤労統計調査「特別調査」を実施します。

☎企画政策課

この調査は、常用労働者1～4人を雇用する事業所を対象として、賃金や労働時間、雇用などの状況を調査するものです。

調査結果は、国や県における経済・労働等の施策を推進するうえで重要な基礎資料として利用されるほか、多くの民間企業においても賃金管理、労務管理等の資料として広く利用されます。

このたび、厚生労働大臣が指定した地域に所在する事業所に県が任命した統計調査員が訪問し、7月分の状況について調査させていただくことになりました。ご多忙の中のところ恐縮ですが、本調査の重要性をご理解のうえ、ご協力くださいますようお願いいたします。

▼問合せ先 熊本県 統計調査課 ☎096(383)1111

小規模工事等契約希望者登録制度

☎監理課

上天草市内で建設業等を営む方で、入札参加審査は受けなくても小額で内容が容易な工事等の発注・施工を希望する方を登録する制度です。

水道局からのお知らせ

☎問合せ先 水道局

水道料金は、便利な「口座振替」を利用しましょう

口座振替を希望される人は、市内の金融機関で手続きができます。
 【手続きに必要なもの】
 (1) お客様番号が分かるもの（検針お知らせ票・領収書等）
 (2) 引き落とし希望の「通帳」および「届出印」

上下水道集金人・メーター検針員

今年度の各地区の「集金人」及び「検針員」が、次のとおり決定しましたのでお知らせします。（敬称略）
 【登立・上・中地区】水野智恵美、池田奈美枝、迫田佐敏、中田實、楠元泰、亀田幸子 【維和地区】山崎むつみ 【湯島地区】松尾繁一 【阿村地区】橋口由一 【合津地区】米崎由美子、汐見春美 【今泉・内野河内・教良木地区】福田義人 【姫浦地区】内田征子 【二間戸地区】平野ツル子 【大道地区】田北美子 【高戸地区】元島輝 【樋島地区】濱本美佐子

*水道の量水器ボックス（メーター器）の上に物を置いたりしないで下さい。指示数の見誤りや、破損につながり、ご迷惑をおかけする場合があります。

いよいよ夏本番を迎え、水道の使用量も増える時期となりました。水は大切な資源です。節水にご協力をお願いします。

球温暖化対策の有力な手段とされており、熊本県では、住宅用太陽光発電の普及拡大を図るため、次のとおり補助制度を開始しましたのでお知らせします。

▼事業名 くまもとソーラー普及拡大事業

▼受付期間 平成21年7月1日～平成22年1月29日

▼補助金額 1kW当たり3万5,000円

▼対象者 県内在住で、国の「住宅用太陽光発電導入支援対策費補助金」の交付を受ける方

▼問合せ先 熊本県環境生活部環境政策課 ☎096(333)2262

陸上・海上・航空 自衛官募集

▼募集種目 ①陸上自衛隊

▼受付期間 ①、②、③は8月1日（土）、④は9月19日（土）

▼試験会場 ①熊本学園大学（熊本市）②、③の男子は、天草地域振興局（天草市今釜町）③の女子は、陸上自衛隊北熊本駐屯地（熊本市）

▼採用予定数 ①6人程度②5人程度

▼勤務先及び職務内容 ①、②とも消防署に勤務し、消防業務に従事。

天草広域連合消防本部 職員採用試験

平成21年度天草広域連合消防職員採用試験を次のとおり実施します。

▼試験区分 ①消防職②消防職（救急救命士）

▼採用予定数 ①6人程度②5人程度

▼勤務先及び職務内容 ①、②とも消防署に勤務し、消防業務に従事。

▼受験資格 ①昭和55年4月2日～平成

月1日（土）から9月11日（金）まで（締切日必着）

▼問合せ先 市役所総務課 自衛隊天草駐在員事務所 ☎0969(22)3349

▼資格または免許 ①特になし②救急救命士の免許を有する方。

▼受付期間 平成21年8月10日（月）～8月28日（金）まで ※土、日を除く

▼第1次試験の期日 平成21年9月20日（日）午前8時30分集合

▼問合せ先 天草広域連合消防本部総務課総務係 ☎0969(22)3205

上天草衛生施設組合職員を募集します。

平成21年度上天草衛生施設組合職員採用試験を次のとお



保険料の納付が困難な場合は、「保険料の免除制度」があります。

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合は、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」があります。 ※学生の方で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生納付特例制度をご利用ください。 ◎免除（全額免除・一部納付）制度

本人、配偶者、世帯主の前年度所得（1月から6月までに申請される場合は前々年度所得）が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が全額免除又は半額納付などの一部納付となります。

なお、一部納入（一部免除）については、一部納付額が未納の場合、一部免除も無効（未納と同じ）となります。

◎若年者納付猶予制度 30歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予されます。

*免除等のサイクルは、7月から翌年6月までです。このため、免除等の承認を受けている方が、引き続き免除の申請をされる場合は、できる限り7月に申請されるようお願いいたします。

●問合せ先 市役所保健課国民年金係まで

太陽光発電は、発電時に二酸化炭素を出さない環境に優しい新エネルギーであり、地

住宅用太陽光発電システム導入への補助

市ホームページに掲載しています。申請に必要な書類は、大矢野庁舎 監理課及び松島庁舎 市民窓口課、姫戸・龍ヶ岳統括支所にて配布します。（市ホームページからもダウンロードできます。）

り実施します。

- ▼職種 一般事務(高卒程度)
- ▼採用予定人員 2人程度
- ▼受験資格 昭和54年4月2日～平成4年4月1日までに生まれた人で最終学歴が高校卒業(予定を含む)以上の人
- ▼試験日 9月20日(日)午前8時30分
- ▼試験会場 天草宝島国際交流会館ポルト3階「多目的ホール」
- ▼受付期間 7月27日(月)～8月14日(金) 17時まで(組合事務所受付)
- ▼申込書の配布について 7月27日(月)から組合事務所配布します。

- (29床以下)
- ▼生活圏域 大矢野地区
- ▼公募期間 7月15日～7月31日
- ※応募、その他の詳細は、市のホームページをご覧ください。

第1回風かおる

夢コンサート

- ▼日時 平成21年7月19日午後7時～(雨天時 自然休養村センター)
- ▼場所 「石日和」展示場
- ▼入場料 無料
- ▼問合せ先 大矢野展示場石日和 ☎0964(59)2930

人権同和問題に関する事業主等研修会

- 公正な採用選考の確保と差別のない明るい職場づくりを目標として、「人権同和問題に関する事業主等研修会」を開催します。
- ▼日時 7月24日(金)午後1時30分から4時まで
- ▼場所 合志市総合センター ヴィーブル

指定地域密着型事業所開設希望事業者を公募

☎高齢者ふれあい課

第4期介護保険事業計画に基づき地域密着型特定施設入居者介護施設(有料老人ホーム)の開設希望事業者を公募します。

▼公募する施設数 1か所

基づき、権利取得者(売買の場合であれば買主)は、契約者名、契約日、土地の面積、利用目的等を記入した知事あての届出書に必要な書類を添付して契約を結んだ日を含めて2週間以内に市役所企画政策課へ届けてください。なお、個々の面積は小さくても権利取得者が権利を取得する土地の合計が1万㎡を越える場合も届出が必要です。

高額医療・高額介護合算制度について

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度が始まりました。

この制度は世帯内の医療保険者の方全員が、1年間(8月から翌年7月)に支払われた医療保険と介護保険の自己

その他

工事等契約結果

☎監理課

- ▼内容 山九株式会社人権啓発担当部長原田憲正さんによる講演、啓発映画、入場無料、手話通訳あり。
- ▼問合せ先 熊本県人権同和政策課 ☎096(333)2299
- ▼5月20日入札分
- ▼市道元釜線28号舗装(B)工事
 - ①姫戸町姫浦地区内
 - ②(有)山口海運(姫戸町)
 - ③247万8,000円
 - ④5月～8月
- ▼市道東満1号線道路舗装(B)工事
 - ①大矢野町登立地区内
 - ②何川建設(大矢野町)
 - ③158万2500円
 - ④5月～8月
- ▼市道環状東線道路維持工事
 - ①大矢野町登立地区内
 - ②木下建設(株)(大矢野町)
 - ③244万6,500円
 - ④5月～8月
- ▼市道新田宮津線舗装工事
 - ①大矢野町上地区内
- ▼市道阿村横道古羽根線道路改良工事
 - ①松島町阿村地区内
 - ②上岡建設(松島町)
 - ③273万円
 - ④5月～8月
- ▼市道柳亀の迫線舗装(B)工事
 - ①大矢野町中地区内
 - ②(有)吉田建設(大矢野町)
 - ③426万3,000円
 - ④5月～8月
- ▼市道本郷山浦1号線測量設計業務委託
 - ①松島町教良木地区内
 - ②宝松(有)(松島町)
 - ③73万5,000円
 - ④5月～7月
- ▼市道下老岳1号線測量設計業務委託
 - ①松島町教良木地区内
 - ②(有)プロス(松島町)
 - ③89万2,500円
 - ④5月～7月
- ▼送水管布設替実施設計業務委託
 - ①大矢野町登立地区内
 - ②(株)アクアコンサルタント(熊本市)
 - ③40万9,500円
 - ④5月～6月
- ▼6月3日入札分
- ▼天草四郎メモリアルホール外壁塗装改修工事設計監理業務委託
 - ①大矢野町中地区内
 - ②千原建築設計事務所(大矢野町)
 - ③174万3,000円
 - ④6月～3月
- ▼地籍調査事業測量委託
 - ①大矢野町維和地区内
 - ②第一コンサルタント天草支店(天草市)
 - ③2310万円
 - ④6月～3月
- ▼市道知十港1号線舗装(B)工事
 - ①松島町今泉地区内
 - ②(有)坂本工業所(松島町)
 - ③418万5,300円
 - ④6月～8月

一定の条件を満たす土地取引は届出が必要

☎企画政策課

土地取引(1万㎡以上)の契約をしたときは、国土利用計画法第23条の規定に

さんばーる 休館日の変更について

上天草物産館さんばーるの休館日が7月15日より変更になりました。

- ▼変更前 第2・第4火曜日
- ▼変更後 定休日 元日 不定休 メンテナンスのため年2回程
- ▼問合せ先 大矢野物産館さんばーる ☎0964(58)5600

上天草警察署 協議会委員

警察署協議会は、地域住民のみなさんの要望・意見を把握し署の業務に反映させるために設けられているもので、熊本県公安委員会が委員の委

善意に感謝

ボランティア活動

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

○西山カラオケ教室、濱口民

謡教室、龍ヶ岳町踊り愛好会、大道小学校1、2年生、おはなし えとわーる、中田理髪店、ノウブル、菓子工房アローム、ほんごう地区絵手紙もみじ会、阿村婦人会、大矢野中学校、天理教大矢野支部、タカシスタジオ、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

市のデータ

人口	32,585人
男性	15,290人
女性	17,295人
世帯数	12,350戸
市の面積	126.12km ²

平成21年6月30日現在

今日からさっそく 介護予防

～ストレスについて～

高齢者は仕事や子育てなどからも解放されて自分の自由な時間を満喫できる一方で、自分の健康や病気、介護のことでストレス(日常生活における悩み、苦勞、不満など)を感じることが多くなります。女性は人に話をして発散することが多いようですが、男性は内にこもり飲酒・喫煙等で発散することが多くなる傾向にあるので身体を壊さないように注意が必要です。かかりつけの先生に相談する場合も多いと思いますが、日頃から地域での人間関係を広げておくことも大切でしょう。

一方、最近ではテレビのニュースで全国の自殺者の数を目にするが多くなりました。『年間3万人』という数に皆さん驚いておられることだろうと思います。その自殺者の中にはうつ病などの精神疾患をもっていることが多く、高齢者の数も多いことが知られています。高齢期になると身近な人が亡くなったり、環境が大きく変わったり、家庭の中での人間関係がもつれたりすることも多くなり、うつ病のリスクも高くなります。特に高齢者の場合は、周りが「年のせいだ」と決めつけたり、認知症と間違われたりして、適切な治療が受けられないケースがあるようです。高齢者の閉じこもりを予防して、生きがいのある暮らしをすることが、自殺の予防にもつながるものと思われます。

●問合せ先
地域包括支援センター(松島庁舎)
☎0969(56)1111

わんぱくざかい



杉田 海咲ちゃん

松島町阿村

- おたんじょうび
平成 20 年 8 月 25 日
- ★パパ 杉田 俊一さん
- ★ママ 裕樹子さん
- ♣本人からひとこと
毎日ママと仲良く、パパの
帰りを待ってまーす。

前田 蒼ちゃん

大矢野町登立

- おたんじょうび
平成 18 年 11 月 18 日
- ★パパ 前田 隆二さん
- ★ママ 香理さん
- ♣ママからひとこと
思いやりのある優しい子
になってね。



平井 優成くん

龍ヶ岳町高戸

- おたんじょうび
平成 20 年 11 月 29 日
- ★パパ 平井 雄士さん
- ★ママ 由香さん
- ♣本人からひとこと
大きくなったら、パパみ
たいにおふねにのぞお〜!!



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。



(はんにゃ?)

▽特集で観光の記事を考えていた日の
帰り道、普段なら気にならない景色が
目にとまりました。それは三号橋から
の夕日、紅く焼けた空といくつもの小
島が浮かぶ海に沈んでいく太陽、つい
見とれて車を止めて眺めようと思いま
したが、その日は野球の練習が...遅刻
気味だったので急いで練習場所のアロ
マへ。今度、時間があるときに改めて
見に行きたいと思います。▽太陽つな
がりでもうひとつ。7月22日(水)に
鹿児島県のトカラ列島などの一部の地
域では皆既日食が見られるそうです。
日本での皆既日食の観測は46年ぶり、
次に日本で見られるのは26年後になる
とのこと。熊本でも最大9割を超える
部分日食が見られるそうです。その日
はミュージア天文台で観測会をする計画
が立てられているようなので取材にい
きたいと思えます(希望)。▽この編集
後記を書き終えたらやっと広報(自分
第1号)完成!!先輩に少し手伝っても
らい?いやいや大半を手伝ってもらっ
たような(苦笑)。感謝感謝!これから
どんどん成長していきますので先輩ご
指導よろしくお願ひします。



花を届けて 20 数年 市役所阿村出張所は、 きれいな花がみなさんをお出迎え

平山サチ子さん(松島町合津)は、阿村出張所に
自分で育てた花を届けて 20 数年。出張所を訪れる
市民のみなさんの目を楽しませ、心を豊かにしてい
ます。

最初は、近所の人が出張所に献花していたのを見
て、花を育てるのが大好きな自分にもできるボラン
ティアだと考え、届け始めた。その取り組みが今日
まで続き、あっという間に 20 数年。「まったく苦に
思ったことはなく、きれいに飾ってくれるのが、楽
しみに届けています。」とサチ子さん。

とにかく花が大好きで、元家の畑を開墾して、多
種多様な花を栽培。栽培した花は、地蔵さんにお
供えしたり、知り合いに分けたりと、花を通じて自
然と人との付き合いを大切にしている。「お客さん
と花の話してついつい長話をするところがあるん
ですよ。」と笑顔で話す。

花づくりは一生の楽しみ。「花の魅力を多くの
人に届けたいので、仕事を続けている間は、出張所
に届け続けたいですね。」と話すサチ子さんでした。

編集後記

