

# 上天草

2011年  
7月号  
No.98

人と海のふれあうまち



☆下山保育園（大矢野町維和）で行われた英語村イーフレন্ズの出前講座の様子。

英語村イーフレন্ズでは市民の皆さんのご要望に応じて出前講座を行っていますので、興味のある方はご連絡ください。

【問合せ先】 英語村イーフレন্ズ ☎ 0969 (56) 1111

今月の  
内容

- 6次産業化の推進…………… P 2～7
- 市立病院だより…………… P 16～17
- 出前講座をご利用ください …… P 8～9
- 生涯学習・図書だより…………… P 18～19
- まちの話題 …………… P 10～13
- ウェルカム市長室…………… P 20
- 健康ガイド…………… P 14～15
- お知らせ…………… P 21～31



# 6次産業化を推進

## 上天草市農林水産物加工品 開発研究センターのご紹介

6次産業化とは農林漁業者（第1次産業）が食品加工（第2次産業）、流通・販売（第3次産業）と連携して農林水産物の高付加価値化を図り、地域産業の活性化につなげていくという考え方です。市では、上天草市農林水産物加工品開発研究セン

ターを拠点に6次産業化を進め、上天草市の地域産業の活性化を目指しています。今回はその拠点となる農林水産物加工品開発研究センターをもっと多くの方に活用していただくために、同センターを紹介いたします。

地場農畜産物を利用した新製品開発の拠点として、3月28日に上天草市農林水産物加工品開発研究センターがオープンしました。上天草市が地元農協や漁協、食品会社等と連携を図り、6次産業化や農商工連携を支援し、上天草市農林水産物のブランド化を推進するための拠点として期待できます。

同施設は、木造平屋200㎡で、内部は水産開発・加工室、農産物開発・加工室に分かれており、原料の性質に応じて使用することができ、鮮度保持に優れた急速冷却冷凍装置3・Dフリーザーをはじめ、送風定温乾燥器や密封包装機、糖度計、塩分計など以降のページに詳しく紹介していますが、食品加工から品質管理に適した設備がそろっています。

開所から約3カ月が経ち、畜産農家や水産業者、地元商工会等の施設利用や相談等など住民の皆さんの利用も増えてきました。食品加工や商品化も進んでいます。販売等の相談、6次産業化や農商工連携についての相談にも上天草市ブランド推進室の職員が対応します。市内住民であれば誰でも、1日あたり500円で施設を利用することができ、見学等も随時対応を行っていますのでお気軽にお問い合わせください。



### 【急速冷却冷凍装置】

急速冷凍を行う際は天板に半製品を並べ冷凍を行います。作業が行いやすいよう、スペースを広くとり作業台を設置しています。



### 【水産物加工室】

大量の水産物を処理する場合の為に、スペースを広く取り作業しやすくなっています。密封包装機はこちらに設置しています。



### 【水産物開発室】

水産物の加工に係る設備を設置しており、魚介類の試作研究を行うには最適です。送風定温乾燥器はこちらに設置しています。

### 【プレハブ冷凍庫】

ステンレス棚を設置しており、商品の仮保管ができます。



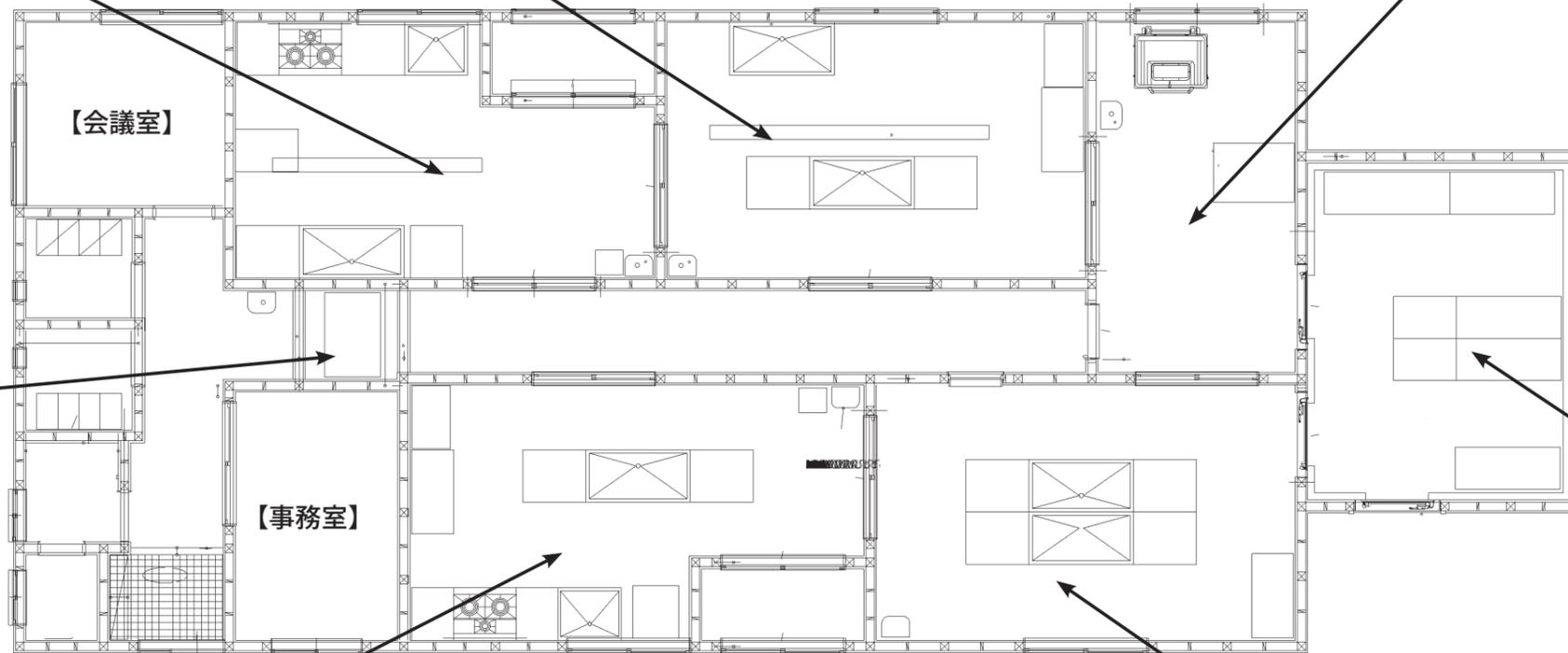
### 【農産物加工室】

大量の農産物を処理する際に便利な大型のシンクを2台設置しています。



### 【農産物開発室】

通常のシンクやガス台などをはじめ、農産物の加工に係る設備を多く設置しており、試作研究を行うには最適です。



### 【エアシャワー】

異物混入対策として設置しています。エアシャワー前に着替え、身だしなみチェック、手洗いなどを合せて行うことで、品質管理対策として効果があります。



# 加工品 開発研究 センター 設備紹介

加工品開発研究センターには、このような設備がそろっています。

3-Dフリーザーや密封包装機など加工に特化したものや、商品開発研究に必要な調理器具もそろえています。

また、電子レンジ、IHジャー、なべ、その他の調理器具もございますので、詳しくは問合せ先までお尋ねください。



## ●デジタル温度計

0.1℃単位で表示します。食品等の芯温の測定も可能です。測定範囲：-50～+260℃



## ●ポケット糖度計（液体糖度計）

食品の糖度を図ります。濃度（Brix）：0.0～93.0%（度）



## ●デジタル式上皿自動はかり

防水タイプの重量計です。測定範囲：10g～3kg  
目盛：0.5g



## ●デジタル台はかり

累計機能、個数計量機能付  
測定範囲：220kgまで



## ●高速粉碎機

乾燥した穀類や豆などの食品を粉末にします。



## ●IH調理器（家庭用）

電磁調理器です。ガスが使えない場所でも、電源があれば温め直しができます。



## ●送風定温乾燥器

野菜や魚などの乾物（一夜干し、みりん干しなど）が作れます。外気や湿度に影響されず、衛生的な試作が可能です。プログラム機能付  
設定温度：40～270℃



## ●3-Dフリーザー （急速冷却冷凍装置）

急速冷凍をかけることで、鮮度を保持した保存が可能となります。立体的にムラなく包み込むように冷却冷凍を行うため、食品表面の水分を奪いにくいため表面乾燥やダメージを抑制します。水産物や和洋菓子などに適用可能です。



## ●金属探知器

包装品や加工品の異物混入対策として使います。



## ●塩分計（温度計付）

液状食品の塩分濃度測定ができます。測定範囲：0.01～5.0%



## ●防水デジタルはかり

防水タイプの重量計です。測定範囲：100g～10kg  
最小目盛：10g



## ●ホームベーカリー（家庭用）

いろいろなパンやピザ生地、麺（生地）、餅などがつくれます。米粉を使ったパンもできます。



## ●真空保温調理器

鍋を一度沸騰させ、保温鍋内にセットすることで、魔法瓶構造によりしっかり保温し、とろ火同様の調理が可能です。



## ●大型圧力鍋

鍋内部の圧力が上がり、高温高圧となるので、豆類など調理に時間のかかるものが、短時間で煮えるので、省エネにもなります。



## ●業務用卓上密封包装機

包装用袋に完全調理品や半調理品を入れ、空気を吸気して密封パックを行います。粉物や水気のあるものも吸気シール可能です。



## ●FEクリーン水生成装置

食品の殺菌、洗浄に使用します。野菜や肉・魚などの殺菌、調理器具や加工機械に付着した細菌を洗浄除菌できます。



## ●スマートブレンダー

野菜などのカットやおろし、練り、すり潰し、泡立てなどができます。



## ●グリル鍋（家庭用）

浅型プレート、波型プレート、深型プレート（蒸し網付）、たこ焼きプレートがあります。



## ●ミキサー（ミルク、スイーツ、カップ付）

果物や野菜の粉碎やジュースが作れます。また、ミルク機能も付いています。



## ●ハンドジューサー

果物や野菜の搾汁ができます。

# 加工品開発研究センター 利用者の声を紹介します

【大矢野町商工会】

大矢野町商工会では、昨年度全国展開プロジェクト事業に取り組み、その中から、天草四郎をモチーフとし、「透きとおるような白（四郎）い皮」で上天草の新鮮な魚介類を使った白いきょうざ、「四郎魚くさ」が誕生しました。

現在、加工品開発研究センターにて調理器具や急速冷凍機を利用しながら、上天草の新しい特産品となるべく、さらなる試作・研究を行っています。



【松岡牧場 松岡辰徳さん】



私はいま、牛乳を使った牛乳もちを巻き込んだ「ロールケーキ」と「生キャラメル」の商品開発に取り組んでいます。加工品開発センターは、主に生キャラメルの試作で利用しました。各種調理器具やデジタル温度計など、道具がそろって使いやすいです。

現在は、ロールケーキと生キャラメルの商品化に向けて試作を続けていますが、今後はチーズの商品化にも挑戦したいと考えています。

【浜田鮮魚 浜田真和さん】

今日で4回目の利用になります。上天草市近海で揚がるナシフグの一夜干しの試作のため、水産開発室の送風式乾燥機と3D冷凍機を借りましたが、スタッフの的確なアドバイスで、試作もスムーズに行うことができました。

私は大矢野町で鮮魚店を営んでおりますが、さんばーるで刺身のナシフグを販売し好評だったのをきっかけに、一夜干しの商品化を考えています。今後は、タイやブリ等の養殖魚をフィレ加工し冷凍流通させ、家庭でも手軽に魚料理が楽しめるような商品作りにも取り組みたいと考えています。個人的には地魚のペラがおすすすめです！



## 専門スタッフの紹介



上天草市農林水産物ブランド推進協議会では、豊富な特産物をより付加価値の高いものにする

ため、加工品開発研究に力を入れております。6月1日から商品開発研究の専門スタッフを公募により選任しましたので紹介します。

- ①名前 浦上喜久治
- ②これまでの主なお仕事

上天草市の旅館、ホテルで調理を担当し、上天草の新鮮な食材をお客さまに提供してきました。得意な分野は和食です。

### ③商品開発研究員としての抱負

味も鮮度も超一流の上天草食材を使い試作品作りに励んでいます。生産者の思いが詰まった、食材の特徴を最大限生かさねばと責任を感じています。試行錯誤の末、一つずつ形になっていく時は、やりがいを感じています。誰もがおいしいと思うような商品を開発し、生産・流通の過程で地元の若い方が働く仕組みづくりが出来れば、市がもっと活気づくと思っております。今後も同センターをご利用いただく皆さまと一緒に商品開発を進めていきますので、お気軽にお越しください。



## 6次産業化を進め、「食」をきつかけに全産業の浮揚を目指す

風光明媚な大自然に囲まれた本市には、豊富な農水産物が産出されています。季節ごとのおいしい食材がふんだんにあり、その味は一流の料理人の舌をうならせるものばかりです。

しかし、近年のデフレ経済において市場での低価格に生産者の方々は苦しんでいらっしゃいます。そこで、そういったすばらしい食材に、市場ニーズに応じた付加価値をつけ、より高い値段でブランド化していく取り組みをスタートしたところです。

『食』をテーマに、生産者、加工開発業者（製造業者）、流通・サービス業者すべてが商売としてうまく機能する仕組みが6次産業化と言われています。

これから、当市では6次産業化を進め、『食』をきつかけとして全産業が浮揚するよう鋭意取り組んでいきます。

上天草市長

川端祐樹

## 今後の取組み

ブランド推進室の今後の取組みとしては、上天草市農林水産物加工品開発研究センターを拠点として、上天草市産品を活用した加工品開発や事業者・団体の商品開発支援および販路開拓や広報活動を行っていきます。

### 加工品開発について

特産品である魚介類や農産物の加工品のみならず、地域で伝統的に食されてきたが商品化には繋がっていないものや、特性を生かし切れず価格が伸び悩んでいるもの、また、規格外品が多く発生し廃棄されてしまっているもの等を使った加工品開発にも注力して進めることとしております。特に重点的に商品開発を進める素材として、特産のハモや漁業被害を与えているエイ、湯島大根やあまくさ晚柑等のかんきつ類などを選定しています。



## 市産品を活用した加工品開発、販路開拓をすすめます

### 商品開発支援について

地元事業者や団体の商品開発についての相談窓口となり、地元商工業者や専門機関のマッチングを行います。併せて、商品開発に関する技術講習会や衛生管理のノウハウ、賞味期限の設定方法、また、パッケージデザインやラベルの作り方などの商品開発に必要な基礎知識を初めて加工品開発に挑戦される方でも分かるようなセミナーを計画しております。

### 販路開拓や広報活動について

上天草市の豊富な一次産品に付加価値を付けた加工品を積極的に売り込み、生産者等の収益を増進させることを目的として、地元各種団体をはじめ、物産館等との連携をさらに強化し、公的機関や百貨店が主催する商談会や食のイベントに年間を通じて出展します。

また、一次産品についてはホテル等の料理人による産地見学会や試食を交えた商談会を積極的に行い、グルメフェアの開催に結びつけます。

6月13日には京都の外食店の経営者15人、22日にはホテル日航福岡から総料理長らを招き、市の自慢の農林水産物を紹介しました。上天草物産館さんばーるに生産者が集まり、



## 利用方法および問合せ先

- 施設予約方法 利用日の3日前までに電話または直接センターにお申し込みください。
- 開館時間 9時～17時
- 休館日 土日、祝日および年末年始
- 使用料（1回） 500円
- 問合せ先 上天草市農林水産物加工品開発研究センター
- ☎0964(56)6100
- ☎/FAX 0964(56)3200



知って得する情報があなたの地域で聞ける

# 「出前講座」

平成21年度より協働のまちづくりの礎を築く一つの取組みとして、「出前講座」を開催しておりますが、本年度開催する講座内容を次のとおり見直しました。

市の職員が皆さんのもとに伺い、市の取組みや暮らしに役立つ情報などを分かりやすく説明するこの「出前講座」をぜひご利用ください。

【問合せ先】総務課市長公室 ☎0964(56)1111

| 分野          | 講座名             | 内容                                      | 担当課                      |          |
|-------------|-----------------|---|--------------------------|----------|
| 健康と福祉       | 子どものむし歯について     | 上天草市のむし歯の現状と日ごろのむし歯予防について               | 保健課<br>健康づくり推進室          |          |
|             | 子どもの生活習慣について    | 早寝、早起き、朝ごはんの大切さ、生活リズムについて               |                          |          |
|             | 子どもの予防接種について    | 予防接種の正しい知識（予防接種の必要性、種類と受け方について）         |                          |          |
|             | あなたは大丈夫～メタボ対策～  | メタボリックシンドロームとは何か？食事および生活習慣の見直しや改善方法について |                          |          |
|             | 古くて新しい血圧の話      | 高血圧が及ぼす身体の影響について～改善するための食事や生活習慣について～    | 福祉課                      |          |
|             | 健康づくり推進計画について   | みんなで考えるみんなの健康づくり                        |                          |          |
|             | 障がい者を取り巻く福祉について | 障がい者の状況および福祉サービス                        |                          |          |
|             | 子育て支援について       | 子どもを取り巻く状況および子育て支援策                     |                          |          |
|             | 老人ホームでの福祉サービス   | 老人ホームでの福祉サービス                           | 養護老人ホームでの福祉サービス          | 老人ホーム和光園 |
|             |                 | 高齢者福祉サービス                               | 独居老人や支援の必要な高齢者に対する福祉サービス | 高齢者ふれあい課 |
| 高齢者の権利を守ること |                 | 認知症や成年後見制度について                          |                          |          |
| 社会保障        | 介護保険について        | 介護保険制度の仕組みや介護予防の取組み                     | 高齢者ふれあい課                 |          |
| 観光          | 上天草市の観光について     | 上天草市の観光の現状と観光を取り巻く環境について                | 商工観光課                    |          |
| 消費者保護       | 消費トラブル          | 多様化する悪徳商法等について事例や解決方法を紹介                | 商工観光課                    |          |

## 【出前講座申込方法】

- ◆**申込対象**／原則として、市内に住んでいる人が通勤、通学している人で構成された10人以上のグループ。小中高校が行う総合学習の取組みとして申し込みいただくこともできます。なお、次の場合は出前講座を利用できません。
  - ①公序良俗に反する場合
  - ②政治、宗教または営利を目的とした催しなどを行うおそれがある場合
  - ③その他、出前講座の目的（市民への学習機会の提供）に反する場合
- ◆**開催時間**／9時から21時までです。年末年始（12月28日～1月4日）を除き、土日、祝日でも開催可能。※各講座の所要時間はおおむね1時間です。
- ◆**開催場所**／申込団体が確保した市内の会場とします。なお、会場使用料が発生した場合は、申込団体が負担してください。
- ◆**講師・料金**／講師は市の職員が行います。料金は無料です。
- ◆**申込方法**／申込書に必要事項を記入の上、実施希望日の20日前までに総務課または大矢野窓口センター、市民窓口課、姫戸・龍ヶ岳統括支所に提出してください。なお申込書は、上記提出先に設置してあります。

| 分野          | 講座名                     | 内容  | 担当課   |
|-------------|-------------------------|---|-------|
| 税金と財政       | 私たちのまちの財政状況             | 市の予算・決算の内容、財政状況と今後の見通し  | 財政課   |
|             | 身近な市税の話（租税教室）           | 税に対する正しい知識と税の必要性  | 税務課   |
|             | 税金を滞納すると                | 納税の仕組みと滞納処分   | 納税課   |
| 社会基盤        | 上天草市上水道のしくみ             | 水道水ができるまで   | 水道局   |
|             | 『道』を知る                  | 道路に関する疑問などを解消   | 建設課   |
|             | 『海』を知る                  | 海岸に関する疑問などを解消   |       |
|             | 『川』を知る                  | 河川に関する疑問などを解消   |       |
|             | 『危険地域』を知る               | 危険区域に関する疑問などを解消   |       |
| 『災害復旧工事』を知る | 災害復旧工事に関する疑問などを解消       |   |       |
| 産業基盤        | 上天草の水産振興                | 漁業の活性化と環境整備について   | 農林水産課 |
|             | 農業への道                   | 新規就農から農業法人まで  |       |
|             | 農林業の基盤づくり               | 農林業を推進するための基盤（環境）整備   |       |
|             | 農産物の育成支援                | 足腰の強い農産物育成を目指して   |       |
|             | 地場企業および進出企業の育成と支援       | 優遇策を活用した設備投資と雇用の促進について  | 企業誘致課 |
| まちづくり       | まちづくり事業の取組み状況           | アダプトプログラム、まちづくり事業推進助成および財団法人等が行う助成事業の取組み状況や制度の紹介                | 企画政策課 |
| 議会          | 議会のあらまし                 | 市議会の概要  | 議会事務局 |
| 環境・衛生       | 家庭でできる地球温暖化対策           | 地球温暖化の及ぼす影響と国・県の状況等を踏まえ、一人ひとりが地球温暖化防止に向けてどのような取組みを行ったらいいか       | 環境衛生課 |
|             | 有用微生物群（EM）を使った身近な環境浄化対策 | 家庭の中で簡単にできる環境浄化、トイレ、台所の悪臭対策、河川や側溝のヘドロの分解と悪臭対策など有用微生物群を活用した環境学習会 |       |
|             | 上天草市のごみの状況および分別収集について   | 上天草市のごみの状況、分別収集、グリーンコンシューマー等について                                |       |
|             | 上天草市環境基本計画について          | 計画の概要と今後の施策の方向性について   |       |
| 防災安全        | くらしと水環境について             | 生活雑排水の汚水処理の仕組みと役割について   | 都市整備課 |
|             | 自主防災組織について              | 自主防災組織の必要性および設立の推進について  | 総務課   |
|             | 火災のおはなし                 | 火災の原因や火災を起こさないための日ごろの注意点  |       |
| 人権啓発        | 人権講話                    | 身近な人権   | 社会教育課 |
| 文化振興        | 文化財                     | 文化財について   | 社会教育課 |
| 男女共同参画      | 男女共同参画社会の実現に向けて         | 男女共同参画社会をめざす意識づくり、男女が安心して暮らせる環境づくり、あらゆる分野での男女共同参画の推進            | 市民窓口課 |

6月5日



## 泥んこでもへっちゃら

**JFAキッズサッカーフェスティバル2011熊本 in 松島/あまくさ村カップ上天草市キッズサッカー大会**  
 上天草市サッカー協会では、6月5日に松島総合運動公園で「JFAキッズサッカーフェスティバル 2011 熊本 in 松島/あまくさ村カップ上天草市キッズサッカー大会」を開催しました。この大会は第6回目となったあまくさ村カップキッズサッカー大会をさらに大きな大会にしようと、熊本県サッカー協会も加わり開催したものです。  
 大会には小学3年以下のキッズ40チームが参加。市外からの参加も多く、地元チームと熱戦を繰り広げました。当日は、あいにくの雨となってしまう、滑ったり、水たまりでボールが止まったりと、四苦八苦していましたが、みんな泥んこになりながらもがんばってプレーしていました。今年は惜しくも地元からの入賞チームは出ませんでした。市外の子もたちと市内のチームとのよい交流が行われました。



6月4日

## 今津小が逃げ切り、見事優勝

### 第7回学童ソフトボール大会

6月4日に姫戸小学校グラウンドにて第7回学童ソフトボール大会が開催されました。今年は統廃合の影響もあり6チームの参加となりましたが、グラウンドには選手たちの元気な声が響き渡っていました。  
 決勝戦は教良木小と今津小の対戦。点を取っては取られる接戦となり、最終回でも決着がつかず、ノーアウト2塁の特別延長戦に突入。チャンスを生かし2点を取った今津小が、教良木小の反撃を1点に抑え、見事優勝を勝ち取りました。



5月25日

## 白やピンクの苗7,400株

### 花盛会による苗の植え付け作業

5月25日、花盛会(橋本久美子会長)の会員30人が国道266号沿線の植樹帯に、マツバボタンやポーチュラカの苗約7,400株の植え付け作業を行いました。  
 同会では「1号橋から2号橋までの作業活動だったが、これから龍ヶ岳まで活動範囲を広げていきたい、きれいな街にしたい方はぜひ参加してください」と呼びかけています。  
 今後、植樹帯の管理維持を行い、秋には苗の植替えが行われる予定です。

# まちのわだい



5月30日

## We ♥ 上北 頑張れ! 紅団白団

### 上北小区民大運動会

雨のために予定されていた前日の運動会が延期となったため、5月30日に上北小の運動会が開催されました。大漁旗がたなびく運動場で、児童らは徒競走や綱引きなど力いっぱい競技を行いました。  
 今大会テーマ「上北最後の運動会 心を一つに成功させよう」のとおり、校区の皆さんと力を合わせ、思い出に残る大会となりました。



6月5日

## なでしこもサッカーを楽しみました

### なでしこサッカー大会

上天草市サッカー協会が、毎年あまくさ村カップキッズサッカー大会と同時に開催しているなでしこサッカー大会が、6月5日松島総合運動公園で開催されました。  
 この大会は、日ごろサッカーをすることが少ない女性にもサッカーを楽しんでもらおうと、ルールなどを簡単にして開催している大会です。  
 大会には開催以来のタイ記録となる5チームが参加。キックがボールにうまく当たらなかったり、走ってもボールに追いつけなかったりしましたが、全チームが2試合を戦い楽しくゲームをしました。決勝戦は、地元のBBCとアロマクラブの戦いになりましたが、BBCが逃げ切り2年ぶりに優勝しました。



4月30日  
5月1日

## 大矢野中30年ぶりの優勝!

### 天草郡市中学生バスケットボール優勝大会

4月30日から5月1日の2日間にわたり、天草市の栖本中体育館で天草郡市中学生バスケットボール優勝大会が行われ、大矢野中女子バスケットボール部がおよそ30年ぶりの優勝を果たしました。決勝戦では本渡中と対戦し53対43で勝利。  
 同部顧問の前田先生は「毎日取り組んだ練習の結果がでた。優勝できたのは部員たちの頑張りと保護者のご協力があったからこそ」と優勝の喜びを語りました。



6月9日

### 教良木中 パソコン授業

#### 松商生による出前授業

6月9日に教良木中で、パソコンでの文書作成方法を学ぶ出前授業が行われ、1回目となるこの日、同中1年生13人が、先生となった松島商業高校の生徒3人からキーボードの使い方など熱心な指導を受けました。

松商生が実演で、キーボードを見ないでタイプするタッチタイピングの腕前を見せると、生徒から「すごい!」と声がる場面も。

同中の松本怜央さんは「たくさん練習してできるようになりたい」と話し現役高校生の授業は生徒への良い刺激となったようでした。



# まちのわだい



5月26日

### 2倍のパワーで 素晴らしい学校を

#### 龍ヶ岳中開校式

5月26日、龍ヶ岳中と大道中が統合して誕生した龍ヶ岳中で、開校式が行われました。式典では、市長から新しい校旗が校長と生徒代表に手渡され、船津校長から新しい校訓「自主」「創造」「練磨」が発表がされました。

生徒代表の誓いでは、緒方きらさんが「二つの学校の力を一つにし、素晴らしい学校をつくりたい」と述べました。



5月24日

写真提供：NPO法人カサ・チコ

### 国際アビリングピックに出場決定

#### 第8回国際アビリンピック2011

9月に韓国・ソウルで開催される、国際アビリンピック2011に龍ヶ岳町出身の森本常公さんの出場が決まりました。

この大会は、障がいのある方の職業的自立の増進と職業技能の向上などを目的に、ほぼ4年に1度開催されているもので、森本さんは職業技能基礎競技の家具(基礎)部門に出場します。

大会に向けて森本さんは、通所している障がい者就労継続支援事業所の木工所で、指導と応援を受けながら技術研鑽を続けています。



6月1日

### 慈秀さんの言葉から活力を

#### 笑顔の会さんふらわあがボランティア

6月1日、笑顔の会さんふらわあ(伊藤加代美会長)の会員26人が、二号橋公園の美化作業をしました。これは、「花壇を花でいっぱいにし、気持ちよくトイレを利用してもらおう」との伊藤会長の呼び掛けで行われたものです。同会では上天草の歴史や文化への感謝を目的に、上天草市まちづくり事業推進助成金や会費で公園内の天草五橋のミニチュアや森慈秀氏の詞碑を作成。管理・美化維持も同会でおこなっています。

伊藤会長は「地元の方が詞碑を見て活力になれば嬉しい」と話していました。



5月26日

### 伝統を大切に新しい歴史をスタート

#### 龍ヶ岳小開校式

大道小、高戸小、樋島小の3校が統合して誕生した龍ヶ岳小で5月26日、開校式が行われました。

式典では、松岡校長が新しい校訓「なかよく」「かしく」「たくましく」を紹介し、「伝統を大切に新しい学校を」と呼び掛けました。

真新しい制服で出席した児童と、保護者、地域が一つになって新しい学校の門出を祝いました。



6月6日

### 児童の安心と安全を第一に

#### 登校児童見守り活動

樋島でこの春開校した龍ヶ岳小の通学路では、保護者による児童の見守り活動が行われています。

この活動は、保護者が輪番で月2回実施。車の通行量が多い所に立ち、児童の安全確保に努めています。

児童らは道路を横断する際、グループごとに並んで「右よし。左よし」としっかり安全を確認。元気なあいさつをしながら登校していました。

### 熱中症に備えましょう！

今年も気温の上昇とともに熱中症患者の増加が懸念されています。さらに、今年は電力供給不足に備えた節電対策が求められており、今まで以上に熱中症の予防に留意する必要があります。

#### ★熱中症とは

高温、多湿、風が弱いなどの環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくできなくなることで起こり、重症の場合は死亡することもあります。予防法や対応法を知っていれば防ぐことができます。

#### ★熱中症予防のポイント

- 屋外では帽子や日傘を用いたり、日陰を選んだりして暑さを避けましょう
- 喉が渇く前に、こまめに水分を摂るよう心がけましょう
- 運動時は、休憩を30分に1回程度とるようにしましょう
- 夜は睡眠を十分取りましょう
- 乳幼児や高齢者は特に注意しましょう

#### ★熱中症が疑われるときは

- 風通しが良く涼しい場所で休ませる
  - 吐き気がなければスポーツ飲料などで水分を補給する
  - 体温が高い時は、濡れタオルを当ててあおぐなどして身体を冷やす
  - 以上の処置で改善しない時は、医療機関を受診させる
- 詳しい情報は、熊本県ホームページ（熱中症対策について）、環境省（熱中症予防情報サイト）をご参照ください。

★問合せ先 保健課健康づくり推進室  
☎ 0969 (56) 1111

### 母子健診（8月）

| 種類            | ※用意するもの               | 対象地区 | 日   | 対象者（月生）          | 受付時間        |
|---------------|-----------------------|------|-----|------------------|-------------|
| 2カ月児学級        | バスタオル                 | 全地区  | 25木 | H23.6            | 13:00～13:15 |
| 3～4カ月児健診（BCG） | バスタオル<br>BCG問診票       | 大矢野  | 9火  | H23.4            |             |
|               |                       | 松島   | 11木 |                  |             |
| 6～7カ月児健診      | ハンカチ<br>または<br>ハンドタオル | 大矢野  | 2火  | H22.12<br>～H23.1 |             |
|               |                       | 姫戸   | 3水  | H23.3～4          |             |
|               |                       | 松島   | 11木 | H23.1            |             |
| 1歳児学級         | おしぼり、お茶               | 全地区  | 26金 | H22.8            |             |
| 1歳6カ月児健診      | 尿                     | 松島   | 18木 | H21.12～<br>H22.1 |             |
| 3歳児健診         | 聴力視力<br>検査用紙          | 大矢野  | 23火 | H20.6～7          |             |
|               |                       | 姫戸   | 3水  | H20.4～7          |             |

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

【用意するもの】母子手帳と問診票（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。

### 母子手帳交付・育児相談（8月）

| 場 所      | 日                   | 実施時間<br>（手帳受付時間）             |
|----------|---------------------|------------------------------|
| 大矢野窓センター | 1月、8月<br>22月、29月    | 9:30～11:00<br>(9:30～9:45)    |
| 松島保健センター | 随時交付（手帳）<br>18木（相談） | 9:30～11:00<br>（随時）           |
| 姫戸統括支所   | 3水                  | 10:30～11:30<br>(10:30～10:45) |
|          | 22月                 | 9:00～10:00<br>(9:00～9:15)    |
| 龍ヶ岳統括支所  | 22月                 | 10:30～11:30<br>(10:30～10:45) |

用意するもの 印鑑（手帳）

### 福 祉（8月）

| 種 類      | 日       | 実施時間                       |
|----------|---------|----------------------------|
| こころの健康相談 | 11木、25木 | 13:30～15:30<br>(14:30まで受付) |
| デイケア     | 11木     | 10:00～12:00                |

【場所】 11日 大矢野老人福祉センター  
25日 姫戸老人福祉センター

| 種 類    | 日      | 実施時間   |
|--------|--------|--------|
| 精神保健相談 | 4木、18木 | 14:00～ |

【場所】 天草保健所相談室 ☎ 0969 (23) 0172 ※要予約

### 日祝日在宅医（8月）

| 日  | 病院名〈診療科目〉                 | （所在地）電話番号                    |
|----|---------------------------|------------------------------|
| 7  | 中村医院〈内〉                   | （大矢野町上）<br>☎ 0964 (56) 0003  |
|    | 姫戸医院〈内〉                   | （姫戸町姫浦）<br>☎ 0969 (58) 3538  |
| 14 | 福本眼科〈眼〉                   | （大矢野町上）<br>☎ 0964 (56) 0508  |
|    | 村上医院〈内・小・リ<br>ハ・神内・呼・循・消〉 | （姫戸町姫浦）<br>☎ 0969 (58) 3102  |
| 15 | 竹島医院〈内〉                   | （大矢野町登立）<br>☎ 0964 (56) 0159 |
| 21 | 吉田クリニック<br>〈内〉            | （大矢野町中）<br>☎ 0964 (57) 0246  |
|    | 竹中医院〈内〉                   | （姫戸町二間戸）<br>☎ 0969 (58) 2148 |
| 28 | 佐々木整形外科<br>〈整〉            | （大矢野町中）<br>☎ 0964 (56) 5550  |
|    | 上天草総合病院<br>〈内〉            | （龍ヶ岳町高戸）<br>☎ 0969 (62) 1122 |

【診療時間】 9時～17時※診療時間外は上天草総合病院、済生会みすみ病院、天草地域医療センターにお問い合わせください。6月30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。



#### ◆大腸がん検診【無料検診】対象者

| 年度末年齢 | 生年月日                |
|-------|---------------------|
| 41歳   | 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日 |
| 46歳   | 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日 |
| 51歳   | 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日 |
| 56歳   | 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日 |
| 61歳   | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日 |

#### ◆肝炎ウイルス検診【無料検診】対象者

下記の年齢で今まで検査を一度も受けたことがない方が対象となります。

| 年度末年齢 | 生年月日                |
|-------|---------------------|
| 41歳   | 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日 |
| 46歳   | 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日 |
| 51歳   | 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日 |
| 56歳   | 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日 |
| 61歳   | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日 |
| 66歳   | 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日 |
| 71歳   | 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日 |

#### ◆子宮頸がん検診【無料検診】対象者

| 年度末年齢 | 生年月日                |
|-------|---------------------|
| 21歳   | 平成2年4月2日～平成3年4月1日   |
| 26歳   | 昭和60年4月2日～昭和61年4月1日 |
| 31歳   | 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日 |
| 36歳   | 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日 |
| 41歳   | 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日 |

#### ◆乳がん（マンモグラフィー）検診【無料検診】対象者

| 年度末年齢 | 生年月日                |
|-------|---------------------|
| 41歳   | 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日 |
| 46歳   | 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日 |
| 51歳   | 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日 |
| 56歳   | 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日 |
| 61歳   | 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日 |

**特定健診受診券を送付しています。**  
市国保特定健診対象者の方には、6月にご自宅へ「特定健診受診券」（ハガキ）を郵送しています。健診受診時にお持ちください。  
**健康川柳募集中！**  
健康にまつわる川柳を募集しています。応募される際は①住所②氏名またはペンネームを添えて作品を健康づくり推進室までお送りください。

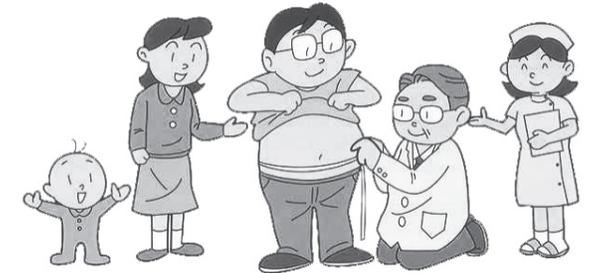
今年15日から住民健診が始まりました。昨年まで、節目の年齢の方が無料で受けられる検診は、子宮頸がん検診・乳がん（マンモグラフィー）検診・市国保特定健診のみでしたが、新たに大腸がん検診・肝炎ウイルス検診も無料で受けられるようになりました。対象となる方には、ご自宅へ通知を送付していますので、ぜひこの機会に検診を受けて、ご自分の健康管理にお役立ててください。

# 無料です！ 無料で受けられる検診 が増えました！

節目の年齢の方に朗報です！

#### ◆市国保特定健診【無料健診】対象者

| 年度末年齢 | 生年月日                 |
|-------|----------------------|
| 40歳   | 昭和46年4月1日～昭和47年3月31日 |
| 45歳   | 昭和41年4月1日～昭和42年3月31日 |
| 50歳   | 昭和36年4月1日～昭和37年3月31日 |
| 55歳   | 昭和31年4月1日～昭和32年3月31日 |



無料健診対象の方には通知を送付しています。検診時に必ずお持ちください。  
子宮頸がん検診、乳がん（マンモグラフィー）検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診の無料健診対象の方には、無料クーポンあるいは通知を送付しています。  
検診受診時に、クーポンあるいは通知の提示がない場合は無料となりませんが、検診を受けられるまで、検診を受けられるまで大切に保管をお願いします。  
検診を受ける前に紛失された方は、保健課健康づくり推進室までご連絡ください。

# 診療案内

|                  |                 |                 |                       |                |                |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------|
|                  | 月               | 火               | 水                     | 木              | 金              |
| 内科<br>再来<br>代謝内科 | 溝部<br>坂本<br>樋口  | 山城<br>和田<br>吉村裕 | 溝部<br>坂本<br>吉村裕<br>山城 | 山城<br>樋口<br>和田 | 山城<br>坂本<br>溝部 |
| 新患               | 赤池              | 大村              | 和田                    | 大村             | 赤池             |
| 循環器科             | 脇田              |                 |                       |                |                |
|                  | 吉村拓             |                 |                       | 吉村拓            |                |
| 外科<br>消化器科       | 福田              | 城野              | 福田                    | 城野             | 福田<br>城野       |
| 整形外科             | 藤松              | 上原              | 藤松                    | 重留             | 藤松             |
| 小児科              | 神園              |                 |                       |                |                |
| 産婦人科             | 姫野<br>値賀        | 値賀<br>(姫野)      | 姫野<br>値賀              | 姫野<br>(値賀)     | 姫野<br>(値賀)     |
| 耳鼻咽喉科            |                 | 熊大              |                       |                | 熊大             |
| 眼科               | 竹下              |                 |                       | 竹下             |                |
| 皮膚科              |                 |                 |                       | 尹              |                |
| 泌尿器科             |                 | 村上              |                       |                |                |
| 胃腸<br>センター       | 吉村裕<br>和田<br>城野 | 坂本<br>福田<br>赤池  | 城野                    | 福田<br>溝部       | 和田<br>(外科)     |
| 歯科・口腔外科          | 福田              |                 |                       |                |                |

|        |    |    |    |      |     |
|--------|----|----|----|------|-----|
| 教員木診療所 | 月  | 火  | 水  | 木    | 金   |
| 午前     | 大村 | 溝部 | 樋口 | 応援医師 | 吉村裕 |

- 受付は、8時30分～11時30分までです。
- 内科、歯科口腔外科は火・木曜日の17時～18時までの夕方診療があります。
- インスリン外来は、山城医師の通常の外来診療日に行います。
- 耳鼻科は6月24日(金)は休診です。
- 眼科は6月17日(金)は休診です。
- 診療案内は都合により変更となることがありますので、ご了承ください。
- 6月号の診療案内で小児科が抜けており、ご迷惑をおかけしました。

☆問合せ先 上天草総合病院

☎ 0969 (62) 1122 (代表)

FAX 0969 (62) 1546

ホームページ

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



## 当院検査科が精度保証施設認定を取得

精度保証臨床検査室としての認定基準は、①外部精度管理調査成績、②検査データ標準化の実践、③人的資源、について全ての要件を満たすものとなっています。

そこで当院が提供する臨床検査値は、標準化されかつ精度が優秀であるということで認定を頂きました。

県内では、当院をはじめ、4団体のみが認定取得施設になっています。



## 夏・秋咲き花苗をいただきました

上天草市による「花いっぱい推進運動」の一環として夏・秋に咲く花の苗(ひまわり、ケイトウ、サルビア等)を頂きました。

患者さまの心を少しでも癒せるように、当院・きららの里の花壇にも早速、苗を植えました。暑くなってくる夏にむけて、色とりどりの花が、元気いっぱい咲いてくれるでしょう。



## 心臓リハビリテーションとは?

当院では5月より、心臓リハビリテーションを開始しました。心臓リハビリテーションとは、単に身体機能を回復させるためだけでなく、精神的にも社会的にもより質の高い復帰を目指すためのすべての行動(指導・教育・啓発)が含まれた包括的なりハビリテーションです。

心臓リハビリテーションは①運動耐容能の改善、②症状の改善、③血中脂質レベルの改善、④喫煙の減少、⑤精神的満足度の向上とストレスの低下、⑥死亡率の低下、⑦高い安全性などが、これまでに認められています。



## 子宮筋腫についてのおはなし

上天草市立 上天草総合病院  
産婦人科 値賀正彦

■はじめまして。このたび4月より上天草総合病院産婦人科に勤務させていただくこととなりました。私は平成19年3月に鹿児島大学医学部を卒業し、国立産科科学教室に入局しました。熊本大学医学部付属病院産婦人科に10カ月勤務したのち、平成22年2月から平成23年3月末日まで、天草中央総合病院産婦人科に勤務してまいりました。昨年引き続き天草地域の医療に貢献できるように頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

■さて、当院産婦人科では産科(妊婦健診および分娩、おっぱいのケア)、婦人科(子宮・卵巣・膣・外陰部の良性疾患、初期の悪性疾患手術や術後化学療法、更年期疾患など)、体外受精以外の不妊治療を扱っております。今回は閉経前の女性で問題となる子宮筋腫という病気を取り上げたいと思います。

■子宮筋腫は子宮にできる良性の腫瘍で、成人女性の20～30%は持っていると言われていて、特に珍しい病気ではありません。子宮は「胎児を守り育てる」ために、伸縮性のある平滑筋という筋肉でできた袋のような臓器です。通常は二ワトリの卵ほ

どの大きさで、膀胱と直腸の間があり、骨盤の底の部分に固定されています。これが妊娠末期には約3,000gの赤ちゃん(羊水を入れた袋)になります。分娩時には平滑筋が収縮することで陣痛が来し、分娩後は急激に縮小します。この平滑筋の中に筋肉の瘤の様な塊(これも平滑筋でできています)ができると、これを子宮筋腫と呼びます。子宮筋腫は良性の腫瘍であり、癌のようにほかの臓器に転移することはありません。子宮筋腫は周りの正常な筋層を押しつぶしながら、時間をかけて少しずつ成長していきます。大きさは顕微鏡でようやく確認できるものから、数十cmのものまでさまざまです。

■子宮筋腫は子宮がん検診で指摘されたり、貧血の精査でみつかったり、他の症状や健康診断での腹部エコーで指摘されることもあります。良性疾患であるために症状がなければ治療の必要はありません。子宮筋腫による症状としては月経困難症、月経過多(月経血量の増加)やそれにもなう貧血、腫瘍の増大による周囲への圧迫による症状(直腸圧迫による便秘や、膀胱圧迫による頻尿)、不妊などが挙げられます。

■子宮筋腫は良性の疾患ですが、症状によっては日常生活に支障を来すことがあります。また、閉経が近い時期に急激に増大してくることがありますので、健康診断などで指摘された際には、一度は産婦人科を受診していただくことをお勧めします。なお、閉経後に増大することはなく、大きさは変わらないか縮小していきますが、定期的な子宮がん検診は続けてください。

# 市立病院 だより



## Q and A コーナー

バスで通院しています。いくつかの科にかかっているのですが、科によって診察日が違います。同じ日に診察していただけないでしょうか。

まず、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科の外来は週に1日か2日、非常勤の先生に来ていただいております。曜日の変更ができません。また眼科は水曜日が休診です。内科、整形外科外来は毎日診療しておりますが、曜日によって担当者が異なります。したがって現状ではご希望の科すべてを1日で受診することはできないこともあります。内科など予約制になっている科の場合、次回受診日をほかの科がある曜日に予約してもらえないか主治医にご相談ください。できるだけご希望に添えるように配慮いたします。

また、学会出張などで担当医が休診となっていることもあります。事前に院内に掲示を出しておりますので掲示物は気をつけて見ておくようにしてください。

# 情報

## あ★ら★か★る★と

### コーナー

#### 夏休みおはなし会&読み聞かせ講座【龍ヶ岳】

熊本市清水公民館図書室「語り手の会」代表 志岐有子先生（くまもとの昔話『ほんさらや』/著）をゲストにお迎えして、「昔話」をテーマにおはなし会と読み聞かせ講座を開催します。

おはなしを楽しみたい方、学校などで読み聞かせをされている方、今からはじめようと考えている方も、たくさんのお参加をお待ちしております。

なお、ご不明な点は、龍ヶ岳図書館までお問い合わせください。

- 開催日 7月30日(土)
- 内容 第1部 14時～ 夏休みおはなし会(40分程度)  
第2部 15時～ 読み聞かせ講座:『昔話再発見』
- 場所 龍ヶ岳統括支所 1F 大会議室

#### 「たんぼぼ・大人の朗読会」への誘い【大矢野】

『感動したエッセイや詩、たのしい童話など持ちより声に出して朗読し、ひととき心のリフレッシュタイムを過ごす』そんな大人のための朗読会を開きます。参加は自由で都合の良い時間だけでもかまいません。前は「日本一心を揺るがす新聞の社説」を朗読しました。

- 日時 8月6日(土) 10時～11時30分
- 場所 大矢野自然休養村管理センター

#### 読書パズル、参加してみませんか?【姫戸】

夏休みの間にたのしく本を読んで、パズルを完成させちゃおう! パズルが完成したら、しおりをプレゼントします☆ぜひ、チャレンジしてみてください♪みんなの参加をお待ちしています。

- 対象 小学生、幼児
- 期間 7月16日(土)～8月30日(火)
- ※姫戸図書館のみの実施になるのでご注意ください。

#### 図書の寄贈について

8人の方にご寄贈いただきました。ありがとうございました。

ほん  
**今月の本**  
 テーマはコレ!!  
 7月のテーマ「生き物」  
 8月のテーマ「自由研究」

# BOOKS

## 図書館だより

- 中央図書館 ☎0969 (56) 0777【アロマ呼出】  
・開館時間 10時～18時(土・日・祝日:10～17時)
- 森記念図書館 ☎0964 (56) 3363【図書館直通】  
・開館時間 10時～18時(土・日・祝日:10～17時)
- 姫戸図書館 ☎0969 (58) 2111【姫戸統括支所呼出】  
・開館時間 10時～17時(土・日・祝日:同)
- 龍ヶ岳図書館 ☎0969 (62) 0930【図書館直通】  
・開館時間 10時～17時(土・日・祝日:同)

#### 【全館共通】

- 休館日 7月19日、25日、31日  
8月1日、8日、15日、  
22日、29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。

### おはなし会のお知らせ♪

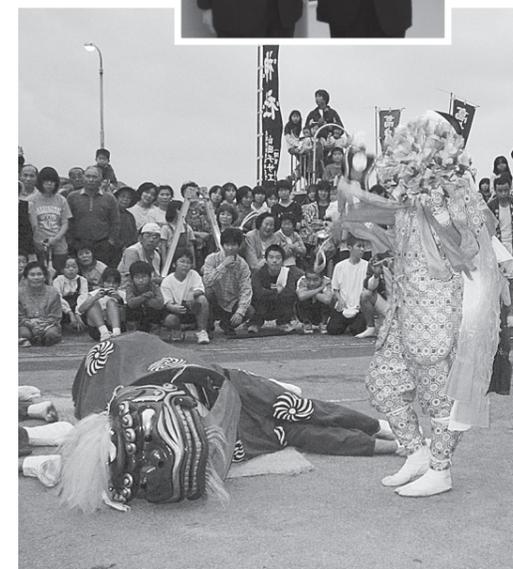
- 図書館おはなし会(30分～1時間)  
【大矢野】7月23日(土)14時から(森記念図書館)  
8月6日(土)10時から(西の浦公民館)
- 【中央】8月13日(土)14時から(アロマ視聴覚室)
- 【姫戸】8月6日(土)10時から(姫戸図書館)
- 【龍ヶ岳】8月20日(土)14時から(龍ヶ岳図書館)
- 【対象】幼児～小学校低学年  
みんながウキウキするような、楽しいおはなしをたくさん用意して待っています!おはなし会の最後には、みんなで楽しく工作の時間。お友だちを誘って来てね!
- あかちゃんおはなし会(約20分)  
【中央】8月3日(水)10時30分から  
【対象】0歳～未就園児とその保護者  
※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。  
※日程変更の場合があるので、各館まで確認をお願いします。

## 小屋川内獅子舞保存会が「地域の伝統文化」の助成を受ける

小屋川内獅子舞保存会(中園良二会長)が、地域の伝統文化の継承および後継者育成を支援する、明治安田クオリティオブライフ文化財団から50万円の助成金を受け取りました。

同保存会は大正9年から約90年間に渡り活動しており、高戸神社秋の例大祭では地域を練り歩くなど、祭りのシンボルとなっています。また、市の無形民俗文化財にも指定されています。

助成金の贈呈式は5月11日、明治安田生命熊本支社で行われ、安田剛支社長から中園会長へ目録が手渡されました。中園会長は「保存会の資金源が乏しいなか、大変うれしいことです。いただいた助成金で壊れた獅子頭を新調し、さらに地域を盛り上げたい」と意欲を述べました。



## 旧姫戸町・旧龍ヶ岳町の市史編さんに着手《市史編さん事業》

本年度から編さん委員会に地区委員を置いて資料収集を始めました。

市史をより充実させるために、多くの資料を集める必要がありますので、歴史や文化財等の情報提供について皆さまのご協力をお願いします。

#### ■情報提供先

市教育委員会  
 社会教育課または各地区委員までお願いします。

各地区委員は次のとおりです。

#### ■姫戸・龍ヶ岳地区委員名簿

| 担当地区    | 氏名    |
|---------|-------|
| 姫戸町 姫浦  | 橋本 英治 |
| 姫戸町 二間戸 | 堀口 巨介 |
| 龍ヶ岳町 高戸 | 木場 敬一 |
| 龍ヶ岳町 樋島 | 藤枝 義信 |
| 龍ヶ岳町 大道 | 田北 忠臣 |

## 人権に関する講演会・研修会に活用ください

本市には、人権教育指導員が任命されています。指導員は、地域の団体や企業などの要望に応じ、人権に関する講演会の講師を務めるほか、啓発資料の作成、研修会での指導や助言を行います。

21世紀は「人権の世紀」と呼ばれ、近年は世界中の問題として多くの関心が寄せられています。また、誤った認識が人の権利を侵害し、社会的な影響を生み出すことから、企業や団体などでも重要視されています。

人権教育指導員は、地域の人権意識のさらなる高揚のために、あなたの団体や企業のお手伝いをします。講演会や研修会等を計画する際は、お気軽にご相談ください。

#### ■問合せ先

- ☎社会教育課人権係
- 人権教育指導員  
杉 暁海



# 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
- 中央公民館 ☎0969(56)1111

## 地域に愛される 医療を目指して

### ～上天草総合病院～

龍ヶ岳町にある上天草総合病院が、劇的に立ち直りつつあります。

公営病院は全国的に7割が赤字と言われる中、上天草総合病院は平成19年から黒字に転じ、毎年数千円から億の単位で黒字化しています。

平成17年には3億4千万円の不良債務がありました。この不良債務も平成22年度決



▲上天草総合病院のロビーの様子

算後解消に向かう見込みです。全国的にも例がないほどの経営改善がなされており、上天草総合病院健全化計画による5カ年計画を1年前倒しして経営立て直しができています。

ここまでするにはいろいろな要因がありますが、やはり一番の要因は、地域の皆さまに愛される病院であるということだと思えます。毎日、多くの患者さまにご利用いただき、その中で婦人会の清掃活動など地域のさまざまな方々から支援があつています。

次に優秀な医師やスタッフが一心同体となり、医療に対するニーズに応え、信頼を勝ち取っていることだと思えます。

さらに、経費のあらゆる面での見直しが行われ、経費削減に努められた結果ではないかと思えます。

上天草市長  
川端祐樹

# 7月24日 アナログテレビ 放送終了!



△アナログ放送画面(例)

## ～地デジの準備お急ぎください～

地上デジタル放送完全移行に伴い、7月24日(日)の正午にアナログ放送が停波し、アナログ放送をご覧の方は、テレビが視聴できなくなります。

地デジの準備は早めをお願いします。

また、市やデジサポ熊本では、テレビのデジタル放送完全移行に向けて、次の取組みを実施します。



### 地デジ臨時相談コーナーを開設

デジサポ熊本では、地デジ臨時相談コーナーを下記のとおり開設します。「地デジの準備をしたいけど、どうしたらいいかわからない」といったご家庭の皆さんは、ぜひご相談ください。

- 場所 市役所大矢野庁舎 1階ロビー
  - 電話番号 ☎0964(59)2123
  - 開設期間 8月26日(金)まで
  - 開設期間 8時30分～17時※土日、祝日は除く
- 【問合せ先】  
○デジサポ熊本 ☎096(300)8800  
(平日)9時～21時(土日、祝日)9時～18時



### 地上デジタル放送受信チューナーを貸し出します

地上デジタルテレビ放送完全移行までに、デジタル放送受信機器の設置ができず、テレビを視聴することができない世帯に対して、市では地上デジタル放送受信チューナーを無償で貸出します。

- 受付開始 7月19日(火)～
  - 貸出数 1世帯につき1台
  - 貸出期間 1回の貸出期間は1週間以内
  - 貸出条件 チューナーの貸出期間中にデジタル放送受信器を設置すること
  - 申請方法 企画政策課、市民窓口課、姫戸・龍ヶ岳統括支所、湯島出張所に備え付けの申請書に必要事項を記入のうえ、各窓口へ提出してください。
- ※申請時に免許証や保険証などの身分が分かる証明書を提示ください。また、市で保有する台数には限りがありますので、希望に添えない場合があります。
- 問合せ先 企画政策課 ☎0964(56)1111

## 明るい選挙啓発作品コンクールを実施

小・中学生・高校生および一般県民に明るい選挙に関するポスター等の作成を通して、選挙に関心を持ってもらうとともに今後の明るい選挙を推し進めるうえで、独創的で印象的な募集作品を県民への啓発として活用するために、本コンクールを実施します。

### 募集内容

- ポスター
  - ①テーマ 「明るい選挙」をテーマに自由に表現
  - ②対象者 小・中学生・高校生
- 習字
  - ①対象者「題材」次のとおりとする
    - 小学3年生「未来」○小学4年生「政治」○小学5年生「投票」○小学6年生「選挙」○中学1年生「義務」○中学2年生「国民権」○中学3年生「地方自治」

### ●標語

- ①テーマ 「有権者に選挙の大切さを伝える」ものまたは「明るい選挙」を呼びかけるもの。字数は自由
- ②対象者 制限なし

### ●4コマ漫画

- ①テーマ 「有権者に選挙の大切さを伝える」ものまたは「明るい選挙」を呼びかけるもの
- ②対象者 制限なし

□応募方法 上天草市選挙管理委員会へ送付。  
なお、小・中学校で取りまとめて応募する場合も同様。

- 応募期間 7月19日(火)～9月9日(金)
- 注意事項 特別賞、優秀賞および入賞作品の著作権については、財団法人明るい選挙推進協会、熊本県または熊本県選挙管理委員会に属し、自由に利用する。また、当該作品の表示にあつては、作者の氏名、学校名および学年等を表示する。

※用紙等詳しくは問合せ先までお尋ねください  
□問合せ先 熊本県選挙管理委員会 ☎096(333)2104

# お知らせ

## 税のひろば

7月の納税  
☎ 税務課

- ▼固定資産税 第2期
- ▼国民健康保険税 第2期
- ▼納期限 8月1日(月)
- ▼口座振替日 7月25日(月)

## 相談・申請

行政相談  
☎ 総務課

- 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4日(木)
- ▼松島 13時～16時・社会福祉協議会松島本所
- ▼開設日 8月11日(木)
- ▼大矢野 13時～16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19日(金) 10時～15時
- ▼場所 大矢野庁舎書庫棟1階会議室

## 知的障がい(児)者 巡回相談

☎ 福祉課

- ▼期日 9月5日(月)～6日(火)
- ▼場所 天草地域振興局
- ▼面接枠 6人
- ▼申込期限 7月29日(金)まで
- ▼期日 11月7日(月)～8日(火)
- ▼場所 天草市保健福祉センター
- ▼面接枠 3人
- ▼申込期限 9月30日(金)

## 身体障がい者(児) 巡回相談

☎ 福祉課

- ▼期日 9月29日(木)
- ▼場所 天草市保健福祉センター
- ▼受付時間 12時～14時
- ▼申込期限 9月22日(木)
- ▼相談内容 ○補装具に関する相談、判定(肢体不自由関係)○障がい福祉サービスに関する相談○身体障がい者手帳についての相談
- ▼申込先 福祉課、大矢野窓口センター、姫戸・龍ヶ岳統括支所

## 多重債務者の生活再生を支援

多重債務者の問題は、家庭崩壊、犯罪や自殺などにつながるケースも多く、深刻な社会問題となっています。熊本県では、多重債務者対策の実績を持つ「グリーンコープ生活協同組合くまもと」に委託し、面談による家計診断・生活指導や、債務整理後の生活再生中に発生した臨時的な生活資金に対する貸付など、債務整理から生活再生までの一貫した支援を行っています。借金問題は必ず解決できます。まずはご相談ください。

## 相談窓口 グリーンコープ生活再生相談室

- ☎ 096(243) 2100
- ▼問合せ先 上天草市消費生活センター
- ☎ 0964(56) 0783

## 家族介護慰労金を支給します

☎ 高齢者ふれあい課

家族介護慰労金を支給しますのでお知らせします。

- ▼対象者 平成23年4月1日現在で介護保険の要介護認定4および5の方で、平成22年度(平成22年4月1日～平成23年3月31日)において半年(180日)以上在宅生活をしてきた方
- ※入院・入所・ショートステイ期間は除きます。
- ▼給付額 該当者1人につき5万円

## 既に亡くなられている方の救済について(水俣病被害者救済特別措置法)

県では、既に亡くなられている方についての水俣病被害者救済の申請を受け付けています。亡くなられた方で、「過去の認定審査会の資料、その他の公的な診断による資料」が

## お知らせ



ねりん 2011 検索

ねりんピック2011熊本は、全国から約1万人の選手が参加される60歳以上の方を中心としたスポーツと文化の祭典です。その総合開会式(10月15日・熊本県民総合運動公園)と総合閉会式(10月18日・崇城大学市民ホール)の一般観覧者を募集しています。詳しくは「ねりん2011」で検索!

## イベント・募集

### 総合開閉会式の一般観覧者を募集中

あり、一定の要件に該当する場合は、遺族の方にチソン株式会社(支給窓口は一般財団法人水俣病被害者救済支援財団)から一時金が支払われます。詳しくは、お問い合わせください。

- ▼問合せ先 熊本県環境生活部水俣病保健課(直通) ☎ 096(333) 2306
- ▼大会HP <http://www.nenripic2011.jp>
- ▼問合せ先 ねりんピック2011熊本実行委員会事務局 ☎ 096(333) 2011

### 天草地域特別支援教育セミナーを開催

天草地域特別支援連携協議会では、天草地域の特別支援教育の充実および障がい児(者)に対する理解と啓発を目的とした「天草地域特別支援教育セミナー」を開催します。セミナーでは、「つなげよう、ふかめよう」をテーマに、熊本県発達障害者支援センター「わつふる」田邊センター長の講演や分科会に分かれての研修を予定しております。

- 参加料は無料です。詳しい内容については、事務局までお問い合わせください。
- ▼期日 8月5日(金) 10時～15時40分
- ▼場所 天草市民センター
- ▼その他 申込方法などの詳細は、同協議会事務局まで
- ▼問合せ先 天草地域特別支援連携協議会事務局(天草養護学校内 担当:荒木) ☎ 0969(23) 0141

## 親子ハッピーフォーラム ～聴いて踊って楽しい1日～を開催

県では、ひとり親家庭等応援事業の一環として「親子ハッピーフォーラム」～聴いて踊って楽しい1日～を開催します。親と子が一緒に楽しみ、子どもたちに夢や希望を感じてもらえるよう、サッカー日本代表の長友佑都選手のお母さんによるトークショーや、熊本出身のソプラノ歌手中川恵美里さんによる童謡コンサートなど盛りだくさんです。なお、会場には入場整理券が必要です。

- ▼日時 8月6日(土) 13時～
- ▼場所 崇城大学市民ホール
- ▼申込方法 電話、ハガキにて
- ▼申込・問合せ先 (株)マックスファイブ ☎ 096(356) 4377
- ※受付時間 平日9時～18時
- 住所 熊本市城東町5-37 4階

## 青少年交歓キャンプ

御船ライオンズクラブ・パールライオンズクラブが毎年交互に実施している「青少年交歓キャンプ」も今

- 年で23回目となりました。御船町の小学生(山の子ども)、上天草市の小学生(海の子ども)との楽しい交流の集いです。参加費は両ライオンズクラブが負担しますので、無料です。お気軽にお申込みください。
- ▼日時 8月4日(木)～5日(金)
- ▼場所 吉無田高原「緑の村」キャンプ場(御船町)
- ※送迎はライオンズクラブがマイクロボスを手配します
- ▼活動内容 キャンプファイヤー、川遊び、恐竜博物館見学などを予定
- ▼参加対象 小学4～6年生
- ▼定員 30人(先着順)
- ▼募集期間 7月20日(水)まで
- ▼申込方法 まずは、電話で連絡をお願いします。
- ▼申込先 パールライオンズクラブ ☎ 0969(56) 2939

## 難病患者および家族のおしゃべり交流会

天草難病友の会(潮まねきの会)と保健課健康づくり推進室の共催で「おしゃべり交流会」を開催します。上天草市の皆さん、友の会に加入している方も

- 加入していない方もご参加ください。お待ちしております。
- ▼開催日 7月31日(日) 13時30分～15時30分
- ▼場所 松島保健センター
- ▼問合せ先 天草難病友の会「潮まねきの会」会長大澤健二 ☎ 090(7299) 7894
- 陸上・海上・航空自衛官募集
- ▼募集種目(受験資格)
  - ①防衛大学校(平成3年4月2日～6年4月1日までに生まれた人)
  - ②海上・航空自衛隊航空学生(平成3年4月2日～6年4月1日までに生まれた人)
  - ③陸上自衛隊看護学生(昭和63年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた人)
  - ④陸・海・空一般曹候補生(昭和60年4月2日～平成6年4月1日までに生まれた人)
  - ⑤自衛官候補生(採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の人)
- ▼1次試験日
  - ①11月5日(土)・6日(日)
  - ②9月23日(秋分の日)
  - ③10月22日(土)
  - ④9月17日(土)
  - ⑤男子:9月17日(土) ※面接・身体検査は指定される

後日に実施

⑤女子：9月26日(月)・27日(火)

▼試験会場

- ①：熊本学園大学
- ②③：青年会館
- ④男女⑤男子：天草地域振興局
- ⑤女子：陸上自衛隊北熊本駐屯地

▼受付期間(締切日必着)

- ①③：9月5日(月)～30日(金)
- ②④⑤：8月1日(月)～9月9日(金)

▼問合せ先 自衛隊天草駐在員事務所

☎0969(22) 3349

海上保安学校 学生を募集

▼受付期間 7月19日(火)～8月2日(火)

▼第一次試験 9月25日(日)

▼受験資格 昭和63年4月2日以降に生まれた者で、高等学校またはこれと同等と人事院が認める学校を卒業し、または平成24年3月までに卒業する見込みであり、かつ、必要な受験資格を満たしている者

※詳しくは、海上保安庁ホームページをご覧ください  
か、問合せ先までお尋ねください

▼問合せ先 第十区海上保安本部総務部人事課

☎099(250) 9800

中小企業、商工業設備投資資金利子補給補助金のお知らせ

市では中小企業および商工業の事業所が積極的に事業展開される場合の設備投資および設備貸与のための事業資金に対する利子補給を行っています。地域経済の活性化、地場産業の発展を目的としていますので、多くの事業所のご利用をお願いします。

▼利子補給補助金の対象事業者

- 中小企業信用保険法第2条第1項に該当する中小企業
- 商工会法で規定する常時従業員20人以下の事業者(商業およびサービス業は5人以下の事業者)
- 本市に住所および事業所を有する商工会員
- 市税に滞納がない事業者

▼対象事業

- 事業用店舗、倉庫、工場、事務所の新增改築
- 製造または営業を目的とする機械設備の導入
- 雇用の無料駐車場の新設改設
- 運送業、宅配サービスまたは移動販売を目的とする車両購入 など

▼利子期間 融資から3年以内

▼補助割合など 借入金利のうち年2%以内、限度額年20万円

▼問合せ先 市役所商工観光課または各商工会まで

甲種防火管理 新規講習会

消防法施行令第3条第1項第1号の規定による講習会を次のとおり実施します。

▼講習日時 8月25日(木) 9時～16時および26日(金) 9時30分～15時40分

▼講習会場 天草市民センター12階大会議室

▼受講料 4,500円

▼定員 120人

▼受講対象者 天草管内居住者または勤務者

▼申込方法 消防本部および最寄りの消防署に提出。

※申込書は消防本部および各消防署に設置。また、天草広域連合のホームページからもダウンロードできます。

▼申込受付期間 7月25日(月)～8月5日(金)

▼問合せ先 消防本部予防課 予防係

☎0969(22) 3305

ください。

新松島庁舎建設基本構想(案)に関する意見を募集

▼企画政策課

新松島庁舎建設の基本的な考え方となる基本構想の策定にあたり、市民の皆さまからご意見をいただき、より良い庁舎建設となるよう、本構想案に関する意見(パブリックコメント)を募集します。

▼期間 8月上旬から1カ月程度

▼閲覧場所 市ホームページ、企画政策課、市民窓口

※その他詳細については、問合せ先までお尋ねください。

使わなくなったチャイルドシートはありますか?

▼福祉課

平成12年4月1日に改正された道路交通法(第71条の3第4項)により、運転者が6歳未満の幼児を自動車に乗車させる場合にチャイルドシートの使用が義務付けられています。上天草市では、「上天草市チャイルドシートに関する要綱」に基づき、2週間を限度として無料で貸し出しを行っています。

現在、チャイルドシートの

◆クレジットカード現金化のトラブル

クレジットカードを現金化するとうたい、カードのショッピング枠で商品などを購入させ、業者が買い取ることで消費者に現金が渡るという手口。また、消費者にキャッシュバック付き商品をクレジットカードで決済購入させ、消費者へ購入した商品とともに現金を渡すというキャッシュバック方式の手口があります。換金目的での利用は、会員規約に違反する行為であり、退会処分等を受けることもあります。また、不正な利用方法であることを知りながら利用した場合、消費者自身も詐欺罪などに抵触する可能性があります。一時的に現金を手に入れることができても、その金額よりも高額な支払いに追われるなど、大変大きなリスクを伴いますので、絶対に利用しないようにしましょう。

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



こちら消費生活センターです!

“手持ちの現金がなくても高額商品を購入できる”クレジットカードって本当に便利ですね。しかし、ここ数年、クレジットカードでのさまざまなトラブルの相談が寄せられています。そこで今回は、「クレジットカードのリボ払い」と「クレジットカード現金化」のトラブルについてご紹介します。

◆クレジットカードのリボ払いに注意!

リボ払いは、月々の支払いを一定額に抑えられる支払い方法です。月々の支払いを抑えられる分、支払い残高が減りにくく、支払い期間が長期化しがちです。支払い残高に対して手数料がかかるので手数料がかさみ、支払総額が膨らむことがあります。気軽にリボ払いを重ねると、多重債務の一因になるおそれもあります。手持ちのお金がないからと気軽にリボ払いを利用せず、リボ払いのしくみや利用残高を自覚し、計画的に利用しましょう。

老朽化、やぶれ等傷みが激しいため、皆さまからの寄付をお待ちしています。  
【乳児用】 おもに首が据わっていない乳児(10kg未満、0～12カ月程度)に用いられるもの。リクライニング、頭部・脚部保護付きのもの。  
【幼児用】 首が据わった幼児(9～18kg、100cm以下)用のもの  
【学童用】 学童(15～36kg、135cm以下)用のもの

▼受付場所 福祉課、大矢野窓口センター、姫戸・龍ヶ岳統括支所

その他

民生委員児童委員の交代のお知らせ

▼福祉課

民生委員・児童委員が次のとおり、交代されましたのでお知らせします。(敬称略)

▼民生委員児童委員

▼担当地区 大矢野町登立(寄船・広崎)

▼氏名 松永博幸

☎0964(56) 2959

▼主任児童委員

▼担当地区 大矢野町上・湯島

▼氏名 藤本絹子

☎0964(56) 2683

民生委員児童委員には「守秘義務」がありますので、福祉に関する悩みごとは、お気軽にご相談ください。

悪性家畜伝染性疾病的侵入を防止するために

▼口蹄疫

現在、中国、韓国、モンゴル、ロシア極東地域において牛や豚等の動物の悪性伝染病である口蹄疫が発生しています。

偶蹄類家畜飼養の皆さまにおいては、本病の発生予防と早期発見のため、家畜の衛生管理の再確認など防疫強化をお願いします。

また、海外へ旅行される皆さまには、我が国への侵入を防止するため、空港等において靴底の消毒等を行っています。ご理解とご協力をお願いします。

▼高病原性鳥インフルエンザ

現在、世界各地で高病原性鳥インフルエンザの発生が確認されています。世界的な拡大が懸念されています。現在、国内においては、高病原性鳥インフルエンザウイルスを運ぶと考えられる渡り鳥の飛来シーズンは終わっています。国際的な人や物の移動等によるウイルスの侵入リスクは依然として高

がん検診受診率向上をめざして県と協定を結ぶ企業や団体を募集

県では、平成23年度熊本県がん予防対策企業等連携協定応募要領を制定しました。県と企業等は、がん予防やがん検診受診率アップのための啓発活動の実施等を内容とした協定を締結し、協働してがん予防対策に取り組みます。

▼対象企業等の要件 県内に主たる事業所または支店等があり、がん予防やがん検診の受診啓発活動に意欲のある企業等

▼募集内容

- ①業務内容が、がん予防、がん検診受診率向上の取組みに関連している企業等
- ②地域密着型で県民と接する窓口を多数有する企業等
- ③その他、企業等の提案する取組みが県民のがん検診受診促進に大きな効果があると認められる企業等

▼企業協定の内容 従業員やそのご家族へのがん予防、が

地域密着型 サービス事業者を公募

▼高齢者ふれあい課

第4期介護保険事業計画に基づき介護サービスの基盤整備を図るため、地域密着型サービス事業所の開設希望事業者を募集します。

▼公募するサービスの種類

小規模多機能型居宅介護

▼公募する生活圏域(事業所数)

○松島地区(1カ所)

▼公募期間 7月15日(金)～8月31日(水)

※応募、その他の詳細は、市ホームページをご覧ください

か、問合せ先までお尋ねく

ださい。

い状況にあると思われる。
□皆さまのご理解ご協力を

口蹄疫や鳥インフルエンザ
が発生している国へ行かれた
場合には、畜産農家などの畜
産関連施設や生鳥市場等への
立ち入りは避けるようにして
ください。これら悪性家畜伝
染病が日本に侵入すると国内
の畜産業に甚大な被害をもた
らすだけでなく、発生地域の
社会経済活動にも大きな影響
を及ぼします。これらの侵入
を防止するため、皆さまのご
理解とご協力をお願いします。

▼問合せ先 天草家畜保健衛
生所
☎0969(22) 3668

農地の貸し借りは
届けてますか？

☎農業委員会

農地の貸借には、農地法
の許可を受ける方法と農業
経営基盤強化促進法に基づ
き「利用権設定」を行う方法
があります。「利用権設定」
は、農地法の許可を受けず
に農地の貸借契約が可能とな
ります。また、これにより契
約した農地が期間満了となっ
たら、貸し手に農地が返還さ
れることとなりますので、契
約することでも安心して契
約することができます。もし、

問題が発生した場合、農業委
員会が仲介に入ります。

住宅に設置する浄化槽の
処理対象人員算定基準が
緩和されました

☎都市整備課

6月1日から130㎡以上
の一戸建て住宅(専用住宅に
限り、二世帯住宅は除く)に
設置する浄化槽の処理算定基
準が緩和され、7人槽から5
人槽を設置できるようになり
ました。

▼適用条件 以下のすべての
条件に適合すること

- ①台所および浴室がそれぞれ
1カ所以内であること
②実居住人員および将来の居
住人員見込みが5人以下で
あること
③使用水量の見込みが1日あ
たり1,000リットル以
下であること
④住宅の延べ面積(増築ま
たは改築を行う場合は、当
該工事後の延べ面積)が
200㎡以内であること。
※詳しくは問合せ先までお尋
ねください

お盆のし尿関係業者
の休業日

☎環境衛生課

- ②(有)橋本工務店(龍ヶ岳町)
③176万4,000円
④6月〜8月
▼串漁港突堤整備工事
①大矢野町上地区内
②(有)河上建設(大矢野町)
③640万5,000円
④6月〜8月
▼上天草港(江樋戸港区)簡
易浮桟橋設置工事
①大矢野町上地区内
②(株)川口住建工業(大矢
野町)
③326万5,395円
④6月〜9月

13日〜17日)の休業期間は次
のとおりです。皆さんのご協
力をお願いします。

大矢野町

▼休業期間 8月13日(土)
〜16日(火)

▼業者 (株)熊本メンテナンス
☎0964(56) 5511

☎松島町
▼休業期間 8月13日(土)
〜17日(水)

▼業者 保清衛生(有)
☎0969(56) 2985

▼休業期間 8月13日(土)
〜16日(火)

▼業者 (有)山下衛生社
☎0969(58) 2218

『分別の徹底』と
『ごみ減量』で節電を
〜天草広域連合より〜

この度の東日本大震災の影
響により、夏季の電力供給が
きわめて厳しくなる事態が想
定されますので、『分別の徹
底』と『ごみ減量』による節
電にご協力ください。家庭か
ら出るごみの中には、リサイ
クルできる資源物(プラス
チック類、紙類、衣類)が多
く含まれています。これら
をきちんと分別することが、ご
みの減量になります。
また、ごみ処理施設の運

には、大きな電力を必要とし
ていることから、ごみの減量
は、施設の運転日数を削減す
ることになり、大きな節電効
果があります。

さらに、運転日数の削減は、
電力のほか、水道料金や燃料
費などの節約にもなりますの
で、これまで以上の『分別の
徹底』と『ごみ減量』へのご
協力をお願いします。

▼問合せ先 ☎環境衛生課

7月、8月はマリネレ
ジャー安全推進期間

海へお出かけの際は、「自
己救命策確保3つの基本」
をしつかり守ってマリネレ
ジャーを楽しみましょう！
▼推進期間 7月1日(金)
〜8月31日(水)

▼自己救命策確保3つの基本

- ①救命胴衣の常時着用
②通信手段の確保
③海のものも「118」番
▼問合せ先 熊本海上保安部
警備救難課
☎0964(52) 3104

工事等入札結果

☎監理課

☎入札日▼工事(委託)名①
工事(委託)場所②契約者③

- 中田理髪店、タカシスタジ
オ、阿村婦人会、菓子工房
アローム、絵手紙もみじ会、
天理教大矢野支部、吉川キ
ヨカ、前川タマノ、山本春
子、圓尾玲子、木村政恵、
山下エツ子、倉田寿美子、
濱口民謡教室、西山カラオ
ケ教室、水野国男先生、西
本書道教室、木下とも子、
糺本泰子、政洲会、教良木・
河内婦人会
▼広報に寄付
○碓りつ子(大阪府大阪市)
○緒方義郎(大阪府枚方市)
○嘉悦忠(大阪府河内長野市)
○鍛島俊顯(福岡県北九州市)
○上村直人(大阪府阪南市)
○小西忠行(愛知県名古屋市)
○小松野富士男(大阪府大阪市)
○嶋崎秀士(大阪府高槻市)
○志水勝喜(千葉県船橋市)
○森田明成(大阪府泉北郡)
○瀧下喜代一(兵庫県西宮市)
○何川偉成(大阪府東大阪市)
○西弘子(大阪府東大阪市)
○波戸内徹(兵庫県加古川市)
○藤川徹平(兵庫県加古川市)
○松尾清(大阪府大阪市)
○山口富士夫(大阪府大阪市)
○脇本祐次(埼玉県桶川市)
▼福祉課へ寄付
○金丸輝(神奈川県横浜市)

お詫びと訂正

広報6月号・28ページ、市
職員人事異動中「山川菓子」
は「山川菓子」の誤りでした。
お詫びして訂正します。
広報6月号・25ページ、シ
ルバー人材センター樹木講習
会受講生募集中「0964
(53) 2228」は「0964
(59) 2228」の誤りでした。
お詫びして訂正します。

ねんきんで笑顔

不慮のときには障害年金と
遺族年金があります

国民年金からは、65歳からの老
齡基礎年金が支給のほか、不慮の事
故のための障害基礎年金と遺族基礎
年金が支給されます。

☐障害基礎年金

障害基礎年金は、障がいの原因と
なった病気やケガの初診日が国民年
金に加入中あるいは60歳以上65
歳未満の間にある方が、一定の障が
いの状態になったときに支給されま
す。また、障害基礎年金を受けられ
る方に生計を維持されている18歳
までの子、または20歳未満で1級・
2級の障がいの状態にある子への加
算額があります。

☐遺族基礎年金

遺族基礎年金は、国民年金に加入
中あるいは60歳以上65歳未満の
間に亡くなったときに、亡くなった
方に生計を維持されていた子のある
妻または子に支給されます。

☐年金受給のための条件

これらの年金を受けるためには、
初診日等(障害基礎年金では初診日、
遺族基礎年金では死亡日)のある月
の前々月までの国民年金に加入しな
ければならない期間のうち、3分の
2以上の期間が①保険料を納めた期
間または②保険料免除期間である
という保険料の納付要件(3分の2要
件)を満たす必要があります。

※国民年金の加入期間は、原則と
して20歳から60歳になるまでです
が、海外在住期間や、厚生年金等か
ら老齢年金を受けている期間は除か
れます。また、3分の2要件を満た
なくても、平成28年3月までに65
歳未満で初診日等がある場合、初診
日等のある月の前々月までの1年間
の全ての期間が①保険料を納めた期
間または②保険料を免除された期間
であればよいことになっています。

その他の詳細をお知りになりたい
方は、国民年金の窓口または年金事
務所にお問い合わせください。

☐問合せ先

- 本渡年金事務所 ☎0969(24) 2154
●市保健課年金係 ☎0969(56) 1111

# 上天草観光循環バス 「パライズストロリー」運行開始

上天草市では、3月12日の九州新幹線鹿児島ルートの中線開業を契機として、公共交通機関を利用して来訪されたお客さまの移動手段の利便性向上のため、観光循環バス「パライズストロリー」の運行を開始しました。

この観光循環バスは、観光客だけでなく、もちろん市民の皆さまもご利用になれますので、この機会にぜひご利用ください。

- 運行日** 土日、祝日。7月1日～8月31日は平日も運行
- コース** 上天草物産館さんばーを出発し、天草五橋、前島棧橋（天草宝島ラインと接続）、観光施設等を巡るコースを1日5循環します。

※途中、千歳山で10分間の休憩時間を設けています。

- 運賃** 原則として既存の路線バスと同様に距離制運賃としますが、300円で何回でも乗り降りできる「1日フリー乗車券」をバス車内と産交バス三角営業所で販売します。

- 特典** 「1日フリー乗車券」を購入されたお客さまが、協力施設（旅館・飲食店、観光施設）で、乗車券を提示した場合は、温泉入浴100円引き、施設ごとの独自のサービス（ソフトドリンクサービスなど）、期間限定でグルメフェアの5%割引を受けられます。

※サービスの内容および提供施設等については、市HPをご覧ください。また、市企画政策課または、あまくさ四郎観光協会までお問い合わせください。



- 問合せ先**
- グルメフェアおよび各種サービス内容に関すること**
- あまくさ四郎観光協会 ☎0964(56)5602
- 市役所企画政策課 ☎0964(56)1111
- バスの運行に関すること**
- 産交バス(株)三角営業所 ☎0964(52)3135

## 魅力ある学校づくりへ

# 上天草高校支援策の紹介

○問合せ先  
☎企画政策課

### 通学バス定期券購入費および下宿費補助金

上天草市では、高校生の地元定着率向上を目指し、熊本県立上天草高等学校に在学する生徒の保護者に対し、通学バス定期券購入費および下宿費の負担の軽減を図るため、それらの費用の一部について、補助金を交付します。

#### ◇通学バス定期券購入費補助◇

- 対象者** 上天草高校に通学する生徒の保護者が、通学バス定期券購入のために設置した団体
- 補助対象経費** 上記団体の、通学バス定期券購入費用のうち、上天草市内から通学する生徒の費用
- 補助額** 個人の定期券購入額から熊本県の補助額を控除し、自己負担額が5,000円を超える場合に、5,000円を超えた額を補助します。

#### ◇下宿費補助◇

- 対象者** 下宿に係る費用を負担する上天草高校生徒の保護者等（但し、上天草市内に住所を有すること）
- 補助対象経費** 旅館業法第3条第1項の規定により許可を受けた者が経営する下宿に係る費用
- 補助額** 1人 月額 10,000円

### 上天草市下宿施設改修補助金

熊本県立上天草高等学校に通学する生徒の下宿を提供する方に対し、改修費用の負担軽減を図ることを目的に市が改修費用の一部を補助します。

- 対象者** 上天草高校に通学する生徒の下宿を提供するために、自己が所有する市内の施設を改修する者で、次の要件を満たすもの。

- ①旅館業法第3条第1項の許可を受けた者、または許可の見込みがある者
- ②市税、使用料等に未納がない者

- 補助対象経費** 下宿を提供するための建物（部屋、玄関、台所、浴室、脱衣室、洗面所、便所等）の改修に必要な工事、および工事に伴う設備等に要する経費。なお、新築は補助の対象としない。

- 補助額** 補助対象経費の3分の1（上限50万円・1,000円未満切り捨て）



## 国民健康保険被保険者の方へ

○問合せ先 ☎保健課

上天草市国民健康保険の被保険者の方にお渡ししてある各証（保険証など）の有効期限は、ほとんどのものが7月31日（日）までとなっています。現在お持ちの各証（有効期限が過ぎたもの）は、8月になってから、自分で処分されるか市役所窓口まで返却ください。

### □保険証の様式変更について

8月から使用いただく新しい保険証は、次のような様式変更を予定しています。

- 高齢受給者証（70歳から74歳までの方にお渡ししてあります）と保険証が1枚にまとまります。
- 裏面に臓器提供意思表示ができるようになります。

### □高齢受給者証について

今回の切り替えから保険証と一体化するよう予定していますので、7月中に世帯主あてに簡易書留でお送りする保険証をご確認ください。なお、平成23年度市県民税の課税状況によって、負担割合が今までと変更になる場合があります。負担割合についても、併せてご確認をお願いします。

### □国民健康保険被保険者証について

新しい保険証は7月中に世帯主あてに簡易書留で郵送します。ただし、国民健康保険税の滞納がある世帯については、窓口での受け取りをお願いします。

### □特定疾病療養受療証（有効期限ありの受療証）について

新しい保険証と一緒に、7月中に世帯主あてに簡易書留で郵送します。

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

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

## 後期高齢者医療被保険者の方へ

○問合せ先 ☎保健課

### 【被保険者証更新のお知らせ】

現在お持ちの保険証（オレンジ色）の有効期限は、7月31日（日）までとなっております。新しい保険証（水色）は7月中に簡易書留で郵送いたしますので、8月1日からお使いください。裏面には臓器提供意思表示ができるようになりました。

なお、現在お持ちの保険証は8月1日以降に、市役所の窓口へお返しください。

### 【「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」について】

すでに現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」（オレンジ色）をお持ちの方は、有効期限の7月31日（日）までに新しい認定証（水色）を簡易書留で郵送いたします。8月1日からお使いください。低所得者Ⅰ・Ⅱの方で、現在、認定証をお持ちでない方は、入院される場合には市役所の窓口で申請してください。なお、現役並み所得者、一般所得者の方は該当しません。

| 入院時の一部負担金と食事代 | 一部負担金の上限額                                  | 食事代（1食当たり）                                    |
|---------------|--|---|
| 現役並み所得者       | 80,100円+（総医療費-267,000円）×1%<br>4回目から44,400円 | 260円  |
| 一般所得者         | 44,400円                                    | 260円  |
| 低所得者Ⅱ         | 24,600円                                    | 過去12カ月で90日までの入院 210円<br>過去12カ月で90日を超える入院 160円 |
| 低所得者Ⅰ         | 15,000円                                    | 100円  |

※一般所得者とは、現役並み所得者、低所得者Ⅱ、低所得者Ⅰ以外の方。低所得者Ⅱとは、世帯の全員が住民税非課税の方。低所得者Ⅰとは、世帯の全員が住民税非課税で、世帯全員の各所得が0円となる方。（年金収入のみの場合は、80万円以下の方）

今日からさっそく

# 介護予防

## 「視力低下について」

年齢を重ねてくると、耳が聴こえにくくなる、足腰がおとろえるなど、若いときにはなかった身体機能の低下がみられます。その中でもよく聞かれるのが、「小さい字が見えない」「目がかすむ」など視力低下に関するものです。

見えにくいのをそのままにしていると、小さい段差に気付かず転んだり、物にぶつかったりして、ケガをする危険も高くなるので注意が必要です。また、新聞や本を読むのがおっくうになったり、それまでやっていたことに興味を持たなくなったりすることもあります。身体の健康ばかりではなく、日常の活動を楽しむことなど社会的な交流からも疎遠になり、生活に大きく影響してきます。介護予防のためにも、早めに対応をとる必要があると思います。

よくみられる疾患としては白内障、緑内障、糖尿病性網膜症などがありますが、まずは眼科の専門医の受診や、かかりつけの医師に相談してみることをお勧めします。また、車を運転される場合には、事故の危険性も高くなりますので安全運転には十分気をつけて頂きたいです。

●問合せ先  
上天草市地域包括支援センター  
☎ 0969 (56) 1111

## 市のデータ

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 人口   | 31,495人               |
| 男性   | 14,805人               |
| 女性   | 16,690人               |
| 世帯数  | 12,300戸               |
| 市の面積 | 126.14km <sup>2</sup> |
|      | 平成23年<br>6月30日現在      |

## 8月には現況届を！

○問合せ先 ☎福祉課

### 児童扶養手当（全額支給停止者を含む）、ひとり親家庭等医療費助成の現況届について

「児童扶養手当」および「ひとり親家庭等医療費助成」は、毎年8月1日現在の現況届を提出しなければなりません。8月中に提出が無いと、8月分以降の受給ができなくなる場合がありますので、ご注意ください。

なお、現在所得制限により手当が支給停止になっている方も8月分以降の支給の対象となる場合がありますので、必ず手続きをしてください。

※市外の高等学校や中学校などに進学をされている場合は、「児童の属する世帯の住民票謄本」や「入寮証明」、「児童の保険証」が必要になります。

#### ▽児童扶養手当について

▼支給の対象 父のいない児童や、一定の障がいのある父を持つ児童を監護している母、または母に代わってその児童を扶養している人  
※公的年金を受けることができる人を除く。

▼児童扶養手当の額

| 児童数 | 全部支給     | 一部支給            |
|-----|----------|-----------------|
| 1人  | 4万1,550円 | 4万1,540円～9,810円 |

※2人目…5,000円加算 3人目以降…1人増すごとに3,000円加算

▼申請に必要なもの 郵送される現況届、印鑑、健康保険証（世帯全員分）の写し、受給者名義の通帳

※その他状況により必要なものが異なります。

#### ▽ひとり親家庭等医療費助成について

▼支給の対象 死別や離婚などの理由で母子・父子家庭となった母や父と、その人が扶養する児童又は父母のいない児童

※児童扶養手当制度一部支給制限の所得基準以上の人および児童は該当しない

▼助成の額 保険診療費における一部負担金の3分の2

▼申請に必要なもの 郵送されるひとり親家庭等医療費受給資格（更新）申請書（※同封されていない方は現況届出時にお伝えください）、印鑑、健康保険証（世帯全員分）の写し、受給者名義の通帳

※その他状況により必要なものがあります。

#### ▽一部支給停止適用除外事由届出書（緑色の紙）が同封されてくる方へ

※この届出書は、手当の支給開始月から起算して5年または手当の支給要件に該当する月から起算して7年を経過した方、もしくは一番下の児童が3歳に達した月から起算して5年を経過した方へ送付されています。

※この届出書は、現況届の際に毎年提出をする必要がありますのでご理解をよろしく願います。

▼添付書類 雇用証明書または自営業従事申告書、もしくは求職活動等申告書が必要になります。受付時にもらって後日提出してください。この届を提出しないと、8月分以降の支給金額が2分の1になる場合があります。

## スパ・タラソ天草で楽しく運動しませんか？

スパ・タラソ天草では、お客さま一人ひとりの要望にこたえ、インストラクターがリハビリの運動方法からダイエットメニューまで作成しております。一緒に楽しく運動しませんか？

今回、腰痛や膝痛の方でも安心してできるプールの歩き方を紹介します。

#### ◇プールの歩き方

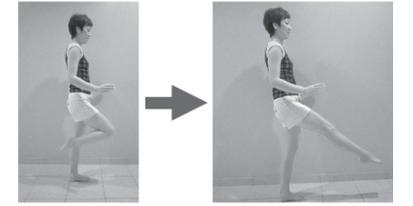
##### ①後ろ歩き

水中で腰を丸めて後ろに歩く事により、背筋を伸ばし腰痛のこわばりがとれる効果が期待できます。  
※体が反らないこと。つま先から地面につきこと。



##### ②キッキング

水中で前に水を蹴る事によって、太ももの筋肉がつき、それによって、膝にそのままかかっていた体重を太ももの筋肉がクッションがわりになり、膝痛が楽になる効果が期待できます。  
※膝の位置がずれない。姿勢が反らない。足を大きく振りかぶらない。



◇プールは、脂肪が燃焼しやすい状態なる酸素カプセルと併せて利用すると、ダイエットに効果的です。

| 酸素カプセル | 対象者    | 上天草市民  | 基本価格   | レストラン・温泉・プール利用者     | 温泉会員・タラソファン会員 | プール会員  |
|--------|--------|--------|--------|---------------------|---------------|--------|
|        | 40分コース | 2,500円 | 4,000円 | 1,000円値引き<br>チケット配布 | 2,000円        | 1,500円 |
|        | 60分コース | 3,700円 | 6,000円 |                     | 2,800円        | 2,000円 |

◇問合せ先 スパ・タラソ天草 ☎ 0964 (56) 1126

## 水道だより～文月～

○問合せ先 ☎水道局

夏も本番を迎え、水道も年間で1番使う時期です。節水には十分心がけましょう。夏場だから水の使用量が増えたのだらうと思いき、家屋内の漏水を見逃している例もあります。（以下、【確認方法】を参照ください。）

### ◎確認方法

まず、家の水道蛇口をすべて閉めたのを確認し、メーター器を開けます。中央に、直径1cm程度の「風車」がついています。それが回ってれば、漏水している可能性があります。※ただし、水洗トイレや天日に水を補給している場合がありますので、ご注意ください。

### ◎修理時の注意点

漏水が判った場合は、急いで修理をしてください。「減免申請書」をだしていただくと、一部が減額できる場合があります。減免の対象となる条件は以下のとおりです。  
◇上天草市指定給水装置工事事業者「指定工事店」により漏水修理を行なった場合で地下（埋設管）の漏水の時。  
※水の止め忘れ・水洗トイレや天日・ボイラーの故障等は、対象となりません。  
※指定工事店をご存じでない場合は、水道局にお尋ねください。

### ◎水道局からのお願い

毎月、月はじめに水道量の検針を実施していますが、この時期草が生茂りメーター器の場所が分かりにくいところもあるようです。ご面倒とは存じますが、誤検針等の原因にもなりますので、メーター器周りは、きれいにしてお物を置いたりしないようお願いいたします。

## 限りある水、大切に使いましょう！



# 上品な甘みと歯ごたえが特徴「天草緑竹」

## 天草緑竹のオーブン焼き



## Recipe

材料 (4人前)

天草緑竹…… 4本      オリーブオイル……少々  
ハーブソルト……少々      醤油の実………少々

作り方

- ①天草緑竹は洗って、そのまま230℃のオーブンで30～40分ほど焼く。
- ②①を取り出して縦半分に切り、皮と硬い根を取る。さらに食べやすい大きさに切る。
- ③好みによって、オリーブオイルとハーブソルトをかけたり、醤油の実をつけて食べる。

上天草食材美味図鑑 38～39ページに掲載

# わんぱくざかり



よしたさわ  
吉田紗羽ちゃん

★大矢野町★

パ パ

吉田嘉穂さん

マ マ

梓さん

おたんじょうび

平成21年12月1日

パ パ

原 辰徳さん

マ マ

美保さん

おたんじょうび

平成22年5月16日



はら たかのり  
原 孝徳くん

★大矢野町★

両親から  
ひとこと

紗羽ののこにご笑顔にいつも元気をもらっています★ありがとう！

両親から  
ひとこと

天気予報とお散歩とご飯が大好きな孝徳。のびのび成長中です！！

## かわいい子どもの写真を募集しています

上天草市に在住している1～3歳のお子さんで、①住所 ②子ども氏名 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)まで送ってください。

なお、写真の裏面には、お子さんのお名前を記入してください。応募多数の場合は、先着順に掲載となりますのでご了承ください。



▲写生大会に向けて練習に励む皆さん

▼我々も復興のために、自分ができることから協力するという気持ちを忘れずに持ち続けていきたいと思えます。(Y)(K)

## 編集後記

▼国道266号線沿いに東日本大震災の被災地を応援する看板を見かけました。大矢野高校・上天草高校の美術部が制作したものと分かり話しを聞いてみると、部員の皆さんからの復興へのメッセージとのこと。

