



広報

K A M I A M A K U S A

上天草

人と海のふれあうまち

2011年
9月号
No.100



☆ 8月18日～20日にかけて、姫戸町の白嶽森林公園キャンプ場で上天草市英語村イーフレンズのサマーキャンプが行われました。写真は2日目のインターナショナルナイトの様子。参加した子どもたちは外国人の先生らと一緒に英語で歌を歌うなど楽しみながら英語に触れ合いました。関連記事 20 ページ

今月の
内容

- こども議会……………P 2～5
- ねんりんピック2011熊本……………P 6～7
- 9月は「自殺予防月間」です……………P 8～9
- 上天草市教育振興基本計画を策定…P 10～11
- まちの話……………P 12～15

- 健康ガイド……………P 16～17
- 市立病院だより……………P 18～19
- 生涯学習・図書だより……………P 20～21
- ウェルカム市長室……………P 22
- お知らせ……………P 23～31

Proud!
Japan

※日本大震災の復興を支援しよう

子ども議会

8月3日、市内の小・中学校の児童会・生徒会の代表が議員となり市役所大矢野庁舎議場で「上天草市子ども議会」が開会され、市執行部に市の現状と将来について質問や提言を行いました。また、今年は採択の実施など新しい取り組みが行われました。

テーマ

- ・やさしさのある人が育つ
- ・誇りをもてる人が育つ
- ・未来に向かう人が育つ

市執行部（市長、総務企画部長、経済振興部長、建設部長、市民生活部長、健康福祉部長、教育長、教育部長ほか市幹部）

住みよいまちに 生き生きと過ごすことのできるまちに ずっと住みたいまちに



夢

のある 私たちの まちづくり



市議会同様、市執行部に一般質問を行いました。

スマイルスクールプロジェクト

学校の冷暖房化について

【現状】

今年は6月から気温が30度を超える日が多く、暑さで授業に集中できないこともある。節電も必要だが、市内小・中学校の学習環境を整えるという点で冷暖房の設置には賛成する。

市内小・中学校の学習環境についての思いと、冷暖房が必要な理由。

【答】 近年、地球規模で異常気象が発生し、毎年のように猛暑となるなど学習環境が非常に厳しくなっているため、授業に集中できるようにと冷暖房の導入を計画した。

別教室の全教室に設置されるのか。また、費用は。

【答】 まず、普通教室に設置。費用は冷暖房器具が約6,500万円。電気代が年間2,100万円の見込み。また、各学校の電気工事に1億9,000万円必要。

いつごろから設置されるのか、全学校に設置が完了するのはいつまでか。

【答】 市議会で検討いただき平成24年度から着工を目指す。完了時期は未定。



読書環境の充実について

【現状】 市は、他の市町村と比べて図書館利用率が低いと聞いている。しかし、最近、総合図書館ができる聞き取りしている。

図書館利用率について

【答】 図書館利用率について、の考えと総合図書館の設置理由。また、できる場所や本の種類。利用者を増やす工夫は。

市民一人当たりの図書貸出冊数が1年間に1.52冊と残念ながら県内14市で最下位。利用率が低い理由として蔵書数が少ないこと、市内4つの図書館がネットワークでつながっていない

【答】 学校図書館司書4人が巡回の際に、市立図書館の本を学校に貸し出すことは可能。今後、蔵書管理の研究をしたい。また、今年度から復活した移動図書館車も要請があれば学校に立ち寄ることが可能。要望を聞きながらもっと本を読んでもらえる環境をつくるよう努力したい。

こと、場所や設備が不便なところがあり、読書環境を充実するため総合図書館の設置を計画。幼児から大人まで利用できる本を整備したい。設置について、市民の代表による図書館建設検討委員会を組織し設置場所や規模などを検討する。利用者を増やすために蔵書を増やし、現在整備中のネットワーク化を進める。

【提案】 学校図書館司書に、各クラスにまとまった冊数の本を持つてきてもらい、学級文庫として定期的に入れ替えるようなことはできないか。

【答】 学校図書館司書4人が巡回の際に、市立図書館の本を学校に貸し出すことは可能。今後、蔵書管理の研究をしたい。また、今年度から復活した移動図書館車も要請があれば学校に立ち寄ることが可能。要望を聞きながらもっと本を読んでもらえる環境をつくるよう努力したい。

We love kamiamakusa プロジェクト

企業誘致、道路の整備、公共施設維持管理について

【現状】 進路や将来の職業などについて小・中学校でアンケート



を実施。その結果、市に住みたいが仕事や進路の理由で市に残らないといった考えも多かった。

漁業の振興について市ではどのような対策をとっているのか。

【答】 ①稚魚の放流②ひじきの養殖実験および生育環境の整備③二枚貝の環境・生育調査④海底清掃⑤漁港の整備等を行っている。

観光客を増やすための対策は。市は、今までのような企業誘致の取り組みをしてきたのか。また、今後どのような計画があるのか。

【答】 昨年「あまくさ四郎観光協会」が発足。観光に関わる事業者が参加し、観光資源の開発や観光客の誘致などさまざまな事業が行われている。今後は、九州新幹線や10月にJR三角線で運行予

定の観光特急列車「A列車で行こう」の効果を最大限引き出せるよう取り組む。

市では、平成20年に企業誘致課を新設。九州管内をはじめ関西、関東の企業に対し、企業進出の誘致活動をしている。昨年度は、1社の進出があり、松島町の樋合小学校跡地を利用してキクラゲの栽培・加工を行っている。市内へ進出する企業には優遇措置を設け、今後皆さんが安心して地元で就職活動ができるよう取り組みを進める。

企業誘致、道路の整備、公共の施設の維持管理にどれくらいの予算がかけられているか。

【答】 今年度、企業誘致課では、産業雇用創出事業などの各種活動実施のため4,829万円を見込み。道路整備の予算としては、市道の拡幅、舗装面の整備などに1億7,200万円、農業用の道路（大矢野北部地区広域農道事業）の負担金で2,310万円。国道や県道は県の予算で、昨年度12億1,000万円をかけた（うち5億4,500万円が龍ヶ岳町での道路改良工事）道路整備がなされている。公共施設の維持管理には多

子ども議会議員の皆さん



感想を聞きました

- 1 議場の雰囲気は？
- 2 子ども議会議員になった感想は？
- 3 議会に向けて頑張ったことなどは？



松永 歩

- 1 緊張した。こういうのが議場かと思った。
- 2 初めてだったけど、質問をはっきりゆっくり言ったり大変だと思った。
- 3 質問の内容を覚えたりした。



渡邊 愛美

- 1 今回、2度目の参加であり緊張感はなかった。
- 2 発言がちゃんとできるか不安だった。
- 3 ノーゲーム・ノーテレビを学校みんなで取組み考えた。



柿原 萌乃

- 1 みんな真剣で緊張した。
- 2 難しそうだったけどちゃんとできてよかった。
- 3 発表の内容を覚えるのが大変だった。



生川 大栄

- 1 いつもの学校と違って議会の雰囲気に緊張した。
- 2 各小中学校の代表者と意見交換ができて良い経験になった。
- 3 議会に向けてアンケート作成や回収が忙しかった。



山下晃士郎

- 1 とても緊張した。
- 2 出番が少なかったけど最後までやり遂げられてよかった。
- 3 最後のあいさつが出来るよう頑張った。



鹿釜 遥夏

- 1 緊張した。
- 2 議長という大きい仕事で貴重な経験ができた。良い思い出になった。
- 3 最初のあいさつをみんなに伝えるよう先生と一緒に考えた。

※敬称略

平成23年度 上天草市子ども議会議員

ブロック	プロジェクト	学校名	氏名
Aブロック	議会運営	姫戸小	山下 崇信 山下晃士郎
		姫戸中	鹿釜 遥夏 辻本麻理乃
	教育・生活	阿村小	田崎龍太郎 中原 海愛
		阿村中	田崎 桜子 平山 貴寛
	いじめ根絶	上小	石本 陸郁 松永 歩
		上北小	増田亜衣莉 渡邊 育帆
	ノーテレビ・ノーゲーム 仲良し家族	大矢野中	田中 元康 豊原 綾梨
		登立小	藤川晃太郎 木村 真子
		湯島小	渡邊 琴美 松尾 宝来
		湯島中	渡邊 愛美 松尾いつき
維和小		水本 真弓 切通 日彩	
中北小		竹谷 美樹 山坂 幸輝	
Bブロック	教育 スマイルスクール	維和中	丸山 直樹 元梅 美紅
		龍ヶ岳小	園口 一海 桑原 杏佳
	生活 We love kamiamakusa	龍ヶ岳中	生川 大栄 緒方きらら
		中南小	水野 里咲 水野 光
	いじめ根絶 ニコニコスクール	今津小	福田 迅汰 松本 寛智
		今津中	福田 魁 池崎日南子
	ノーテレビ・ノーゲーム 仲良し家族	教良木小	小崎 歩 柿原 萌乃
		教良木中	松本 裕哉 徳弘 みく

※敬称略

Aブロックの役割
議長・副議長は議会運営を。一般質問に対する答弁の場では質疑を行いました。「いじめ根絶」「ノーテレビ・ノーゲーム」についての提案に対しては意見や質問をし、採択を行いました。

Bブロックの役割
「まちづくり」に関して市執行部に一般質問や提案を行い「いじめ根絶」「ノーテレビ・ノーゲーム」についての提案を行いました。提案者以外の議員は議決に参加しました。

【提案】
龍ヶ岳地区は狭い道が多く、危険を感じることもあり歩道の設置や道路の拡張の必要を感じる。道路の整備にもっと予算をかけてほしい。

【提議】
案・答弁ともに子ども議員だけで行い、提案事項の採択を行いました。

ニコニコスクールプロジェクト

【現状】

いじめは決して許されない行為。昨年度の「いじめ調査」では上天草市で「いじめを受けたことがある」人は、小学生180人で11・3%、中学生41人で4・5%と全体では8・8%となり平成21年度から0・3%増えている。

【提案】
昨年度の子ども議会で提案



【問】
アピール文が採択されたらどんな活動をするか。

された「いじめ根絶アピール」を採択し、私たちで実行に移したい。児童・生徒だけでなく、学校に関わる人びとみんなにもアピールして、一緒にいじめをなくす気持ちを高めていってはどうか。

賛成多数で採択



仲良し家族プロジェクト

【現状】

昨年度の子ども議会の際、姫戸小からノーテレビ・ノーゲームデーについて紹介と提案があり、それを受け教良木小・中でも木曜日に実施し、この取組みによって家族と過

【答】

集会での全校児童・生徒の心を一つにする活動や、児童会・生徒会活動で違う学年との交流を行う。



ごす時間が増えたり、読書をしたりと生活や行動の改善が図れることが実証された。

【問】
ニュースや天気予報など生活に必要な情報やどうしても見たいテレビがある場合は。
【答】
必要な番組や見たいテレビなどは、1日のうちで見る時間を区切るなどして取り組む方法もある。
【問】
実施日の統一は難しいのではないかと。
【答】
家庭に応じたプランを作るなど、各家庭の実情に合わせて取り組んでほしい。

賛成多数で採択



ダンススポーツについて

ダンススポーツとは、男女が一組のチーム（ペア）となり音楽に合わせて体を緩急自在に動かすスポーツで、男性と女性の一組により芸術性とスポーツ性を引き出すスポーツ競技種目です。「ダンススポーツ」とは、従来「社交ダンス」「競技ダンス」等と呼ばれてきたものです。

誰でも簡単に取り組むことのできる「ダンス」ですが、そのスポーツ性を強調する意味も込め、2000年頃から、特に競技として行う場合に、「ダンススポーツ」の名称が使われるようになりました。

ねんりんピックでは、スタンダードが「ワルツ」「タンゴ」の2種目、ラテンが「チャチャチャ」「ルンバ」の2種目、計4種目の競技が行われる個人戦と、4種目をそれぞれ別の組が競技を行い、4組の合計点で優劣を決める団体戦が行われます。

大会では、スタンダード部門は男性が燕尾服、女性が長いドレス、ラテン部門は男性がシャツとズボン、女性が短いドレスを着用するので、外見からも区別がつけやすいと思います。

タイムスケジュール

8:30	開始式
8:55	アトラクション（天草四郎大矢野太鼓）
9:10	個人戦ラテン
11:35	
11:35	アトラクション（天草ハイヤ節）
12:05	個人戦スタンダード
15:28	
15:40	団体戦
17:10	
17:10	アトラクション（阿村がたきり踊り）
17:30	表彰式

14:30～14:50 デモンストレーション
（久保田弓椰・蘭羅）（吉川竜・石井恵麻）

※都合によりプログラムを変更する場合があります。

競技以外のイベント（予定）

9:00～

- 健康づくり教室（無料）
 - 健康相談 □栄養相談 □救急救命体験
 - マッサージサービス（10:00～）
- おもてなしコーナー（無料）
 - 飲み物等のサービス □お茶菓子 □その他
- 物産等販売コーナー



会場のご案内

●交通機関

- J R:「三角駅」から車で20分
- 自動車:「松橋I.C」から車で50分

●駐車場

- 好天の場合:大矢野総合スポーツ公園グラウンド
(一般の方は大矢野スポーツ公園内駐車場には駐車できません。)
- 悪天の場合:天草四郎公園駐車場および宮津海遊公園駐車場

- 一般の方は大矢野総合体育館1階への入場禁止です。
- 会場駐車場には限りがあります。できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- 観客席での飲食は可能ですが、ごみは各自お持ち帰りください。
- 館内は禁煙となっています。喫煙は所定の場所で行ってください。



第24回全国健康福祉祭くまもと大会

ふれ愛

ねんりんピック2011熊本

平成23年10月15日(土)～18日(火)

火の国に燃えろ!ねんりん 夢・未来

招待選手



ダンススポーツ交流大会

10月16日(日) 8時30分 開会

大矢野総合体育館

入場無料

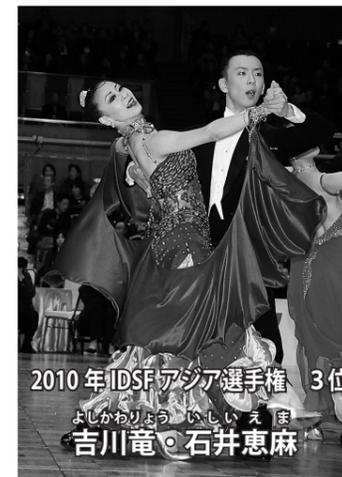
問合せ先 ねんりんピック2011熊本・上天草市実行委員会事務局
☎0969(56)1111 内線2011

- デモンストレーション（招待選手）
- アトラクション（天草ハイヤ節、天草四郎大矢野太鼓、阿村がたきり踊り）
- 健康づくり教室（健康相談、栄養相談、救急救命体験、マッサージサービス）
- おもてなしコーナー（飲み物、お茶菓子、作品展示）
- 物産等販売コーナー

【主催】厚生労働省、熊本県、一般財団法人長寿社会開発センター
ねんりんピック2011熊本実行委員会
上天草市、ねんりんピック2011熊本・上天草市実行委員会

【主管】熊本県ダンススポーツ連盟

【後援】公益社団法人日本ダンススポーツ連盟



かけがえのない「命」

ストレス対処術【3つのメイク】

(松下弘子臨床心理士の研修会をもとに作成)

□ボディメイク

- ①栄養バランスよくなんでも食べる
- ②筋トシ
- ③背筋のばし(疲れにくくなる体作り)

□メンタルメイク

(マイナス思考になりやすい人におすすめ)

- ①考え込まずに、しなやかな心を保つ
 - 「自分の判断は100%正しい」という思い込みを捨てる
 - 自分自身を観察して、考え方のくせを知る
 - 発想を転換する
- ②否定的な言葉を前向きな言葉に換える
例)「どうして私はできないんだろう」
⇒「どうしたらできるのだろう」
- ③小さな目標を少しずつクリアする
目標が達成できなくて挫折しそうなときは小さな目標をたてて、一つひとつクリアしていきましょう。小さな成功体験が自信につながります。

□エネルギーメイク

- ①からだのリラックス
筋弛緩法、呼吸法、自律訓練法など
- ②いろいろな色
 - 紅や洋服の色、ヘアスタイルなどを変えるだけで気分がスッキリすることがあります。
 - 赤系…血流を改善させる。脈拍や体温が上がり、気分がスッキリすることがあります。
 - オレンジ系…自律神経を活発化させて、胃腸の調子を整える。
 - 黄色系…適度に血圧を上げる。疲れやだるさが取れないときによい。
 - 青系…血圧を下げてリラックス効果を高める。コリや緊張を和らげる効果もある。
- ③ストレスに強い脳を作る
眠りに入るときに必要なメラニンの原料セロトニンを増やす運動
 - 腹式呼吸をする
 - 少し早い速度で20分以上歩いたり、自転車に乗ったりする
 - ガムを20分以上かむ
 - 編み物をする
 - 太鼓をたたく



あなたにも出来る自殺予防のための行動

【気づき】 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 発言や行動の変化、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分に出来る声かけをしていきましょう。

【つなぎ】 早めに専門家に相談するように促す

- 心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

【傾聴】 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えの気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけて、あせらず優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

こころの悩み相談窓口

もしあなたが今、つらい思いや悲しみを抱えているとしたらどうか一人で悩まないで、誰かに話しをしてみてください。

- 熊本精神保健福祉センター ☎ 096 (386) 1166
- 熊本こころの電話 ☎ 096 (285) 6688
- 熊本いのちの電話 ☎ 096 (353) 4343

みんなで守ろう

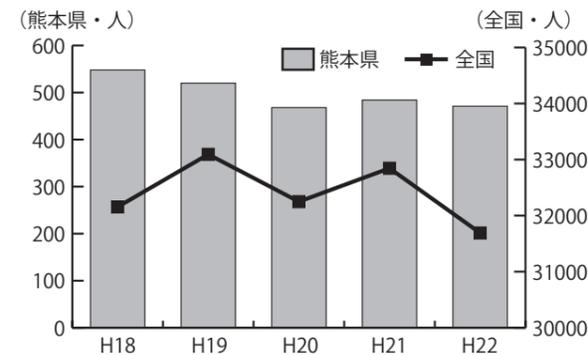


9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺者の数の現状

日本では平成10年から13年連続で、3万人を超える方が自殺で亡くなっていることをご存知ですか。
年間の自殺者数は、交通事故死亡者数の6倍にあたります。

【熊本県の自殺の現状】(グラフ1)
(警察庁資料による)

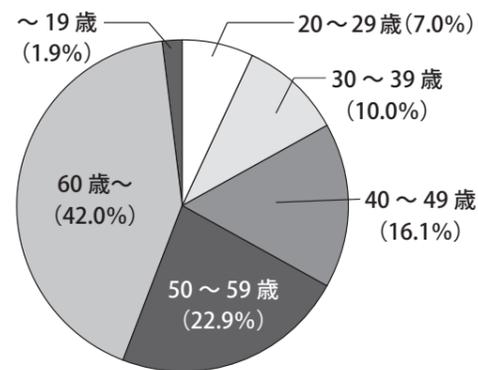


○熊本県の自殺者数は、毎年400人から500人で推移しています。平成22年は471人でした。(グラフ1)

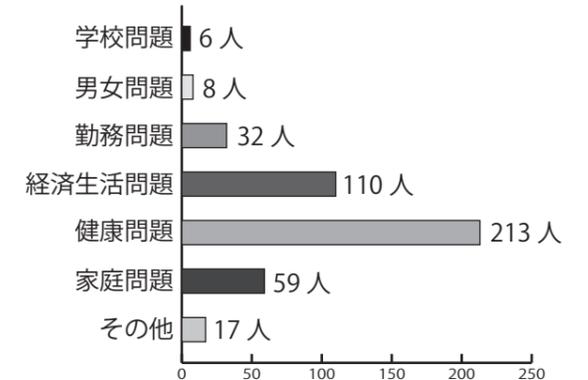
○平成22年の自殺者数を年代別にみると、60歳以上が198人で全体の42.0%を占め、40代から50代の中老年の働き盛りの年代が184人で全体の39.0%を占めています。(グラフ2)

○自殺の原因は、1つではなく少なくとも3つ以上はあると言われています。平成22年を見ると「健康問題」が213人で一番多く、次いで「経済・生活問題」が110人、「家庭問題」が59人となっています。(グラフ3)

【年齢別自殺者の割合】(グラフ2)
(平成22年熊本県警資料をもとに作成)



【原因特定者の原因別自殺者数】(グラフ3)
(平成22年熊本県警資料をもとに作成)



民生委員・児童委員研修会

自殺対策事業の一環として、地域に密着した相談役である民生委員・児童委員の皆さまを対象に平成21年度から相談に必要な知識や面接技法についての研修会を実施しています。

今回は、7月26日に臨床心理士の松下弘子先生をお招きし「自分自身のメンタルヘルスについて」と題して、ストレスの対処術等を学びました。参加者からは「リラックスでき、頭がスッキリした」などの感想が聞かれました。



上天草市教育振興基本計画を策定

【問合せ先】 教育委員会学務課
☎0969(56) 1111

市教育振興基本計画のイメージ

生きる力を持ったひと

「生きる力」とは、知・徳・

体のバランスのとれた力であり、変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力、豊かな人間性、健康・体力などバランスよく育てることが大切です。



上天草を愛する心を持ったひと

上天草は温暖な気候を生かした草花の栽培、柑橘類の栽培など、多くの農畜産物に恵まれています。また、リアス式海岸により水産資源に恵まれています。さらに、温泉資源にも恵まれています。

上天草を5つの橋でつないだ元大矢野町長の森慈秀さんをはじめとして、熱意を持った多くの先人たちの努力で今

このように、恵まれた自然環境、恵まれた人的環境を学校や行政が積極的に生かすことで、そこで育つ児童生徒は「上天草を愛する心をもったひと」となると考えます。



上天草では草花の栽培が盛んに行われています。植物は、葉で栄養分をつくり、それをもとに成長したり、美しい花を咲かせたりしています。

上天草の教育も学校・家庭・地域・行政が一体となって子どもたちに必要な栄養分をつくり、子どもたちに生きる力と上天草を愛する心をはぐくみます。

市が目指すべき教育の方向性を明確にし、総合的・計画的に推進するために「上天草市教育振興基本計画」を今年度4月に策定しました。

平成23年度から平成27年度までの教育行政の分野における5年間の計画です。「生きる力と上天草市を愛する心を持ったひとづくり」を目指し、学校、教育、家庭、地域、行政が一体となって取り組む内容を示しています。その概要を広報9月号と10月号に分けて市民の皆さんにお知らせします。また、市ホームページにも詳細版と概要版を掲載しています。

計画の基本的事項

計画策定の趣旨

少子高齢化、高度情報化、国際化など急速な社会変化の激しい中、規範意識の低下、家庭や地域の教育力の低下に伴い、子どもの学ぶ意欲や体力、人間関係の希薄化など、教育を取り巻く課題が顕著化しています。

このような中、平成18年12月の教育基本法の改正により、平成20年4月に国の教育振興基本計画が示されました。

また、熊本県では平成21年3月に「くまもと『夢への架け橋』教育プラン（熊本県教

育振興基本計画）」が策定されました。

このような現状を踏まえ、これからの本市が目指すべき教育の方向性を明確にし、総合的・計画的に推進するために、「上天草市教育振興基本計画」を策定することとしました。

計画の位置付けと計画期間

○上天草市総合計画を踏まえた、教育行政分野における計画です。

○計画期間は、平成23年度から平成27年度までの5年間で

施策の展開（学校教育の充実）

規範意識を持った健全な心の育成

学校生活を営む上で必要な規範意識を育成するとともに、児童生徒一人一人が公共の精神や社会規範との関連において自己実現を図れるようにします。

- 【主な取組み】
- 道徳教育の充実
- 人権教育の推進
- 生徒指導体制の確立
- 家庭や地域ぐるみでの規範意識の醸成
- 地域の特色を生かした体験活動の推進

楽しく登校できる学校づくり

いじめの根絶に向けて、実態把握に努め、いじめの未然防止や早期発見・早期対応のための取組みを継続的に進めます。

不登校児童生徒の学校復帰に向けた取組みの充実と不登校につながる取組みや早期対応に努めます。

- 【主な取組み】
- いじめ問題の解決
- 不登校の未然防止と早期解消
- いじめ問題アドバイザーによる相談体制

基礎的・基本的な知識・技能の習得と思考力・判断力・表現力の育成

学習意欲の向上や既習事項の定着を図りながら、確かな学力の育成を目指します。

- 【主な取組み】
- 基礎的・基本的な知識・技能の習得
- 思考力・判断力・表現力の育成

- 主体的に学習に取り組む態度の育成
- 教師の指導力の向上
- 学習習慣の形成
- 読書活動の推進



特別支援教育の推進

児童生徒が抱えるさまざまな障がいに対して、的確かつ具体的な支援を進めます。

- 【主な取組み】
- 推進体制の確立
- 専門性の向上
- 学校における支援体制の確立

- 学校体育・学校保健安全の充実
- 児童生徒の体力の向上や健康な生活を送る資質や能力実践力の育成を行います。

- 【主な取組み】
- 学校体育の充実
- 学校保健の充実
- 部活動の充実
- 安全教育と安全管理の推進

食育の充実

児童生徒が望ましい食習慣を基本とする生活ができるように取り組めます。

- 【主な取組み】
- 「食」に関する指導の充実
- 家庭や地域との連携の強化



教職員の資質の向上

研修や会議等を通じて、教職員の資質の向上を目指します。

- 【主な取組み】
- 各種研修会の充実
- 学校訪問・経営訪問の充実
- 修養に関する校内研修の充実

教育環境の整備・充実

学校における情報化を進めるとともに、安全で快適な教育環境づくりに取り組みます。

- 【主な取組み】
- 教育ソフト活用の推進
- 学校図書書の充実
- 学校のICT環境の整備
- 安全で快適な学校づくり

家庭・地域・学校の協体制の充実

地域や保護者・児童生徒の信頼と期待に応えるために、特色ある学校づくりに努めます。

- 【主な取組み】
- 保・小・中・高連携の推進
- 学校評価の充実
- 学校評議員の活用
- あいさつ運動の推進
- 登下校の見守りの推進
- 上天草市学校地域応援事業の推進





7月8日

『ジオパーク』と天草の未来

～天草御所浦ジオパークから考える～

7月8日、上天草観光ガイドの会（大澤健二会長）の会員の知識向上を目的に、天草市立御所浦白亜紀資料館学芸員の鶴飼宏明さんを講師に招き“『ジオパーク』と天草の未来～天草御所浦ジオパークから考える～”を議題とした研修会が開催され、会員ら約20人が参加しました。

今回の研修議題にジオパークを取り上げたのは、上天草市・天草市・苓北町の行政や民間団体等で組織する「天草ジオパーク構想推進協議会」により、天草全地域を対象にした「天草ジオパーク」のジオパーク認定に向けた取組みが行われていることから。「ガイドとして何が出来るか」という会員からの質問に、鶴飼さんは「ガイドの方を通して多くの人に、天草の地質的な価値や地域の文化や伝統などの魅力を伝えて欲しい」と要望しました。

「ジオパーク」とは？・・・地形や地質など地球の活動による遺産を見所とする自然公園



7月9日

姫戸小自転車部が7年ぶりの優勝

第45回交通安全子供自転車熊本県大会

7月9日、益城町総合体育館で行われた熊本県警察、熊本県交通安全協会が主催する交通安全子供自転車熊本県大会で、姫戸小自転車部が優勝しました。

この大会は、交通ルールに従い自転車を安全に走行させるための知識と技能を競うもので、同部は7年ぶり3回目の優勝。8月3日に東京ビッグサイト（東京都江東区）で開催の第46回交通安全子供自転車全国大会への出場を果たしました。

●全国大会出場者（団体戦）

入口 佳世さん 浦本 千晶さん 木本 采花さん
田中二千佳さん 松本 直子さん



7月18日

美しい海を取り戻して次の世代へ

「海の日」クリーン作戦

NPO法人シートラスト（嶋田昭仁理事長）が主催する「海の日」クリーン作戦が大矢野町内の22カ所で行われました。

毎年、海の日に実施されているこの清掃活動に、市内の各種団体や小中高等学校などから約3,000人の参加がありました。集合場所の一つとなった宮津海遊公園では、清掃後にマダイの稚魚の放流体験が行われ、小中学生らが「くまもと里海づくり協会」が用意した稚魚2,000尾を放流しました。参加した中中小の児童は「みんなで使う海がきれいになってよかった。マダイはでっかくなって帰ってきてほしい」と話しました。

まちのわだい

赤ちゃんたちが土俵入り

下桶川不動神社祭奉納相撲

龍ヶ岳町植島の下桶川不動神社で7月28日、下桶川不動神社祭が行われました。見所は赤ちゃんの土俵入りで、名前のついた化粧回しと鉢巻を身につけた赤ちゃんたちが、父親や祖父に大事に抱かれて土俵に上がり、元気な泣き声で会場を沸かせました。

7月28日



7月11日

大きくなって帰って来てね

平成23年度放流体験事業

7月11日、中南小5・6年生の児童が天草漁協大矢野支所前でマダイの稚魚5,000尾を放流しました。

これは、上天草市漁業者クラブ（田脇誠一会長）が放流を通じて、身近にある海についての認識を深めてもらおうと毎年行っているもので、同小では総合学習の一環として実施されました。

児童らは説明を聞いた後、同所前の浮桟橋からバケツに入った5cmほどの稚魚を次々に放流。大きく成長するようお願いを込めました。児童を代表してお礼の言葉を述べた小林響さんは「元気に戻って来て欲しい」と話していました。



7月9日

国道266号線沿いを清掃

清掃ボランティア活動

7月9日、大矢野町・松島町・姫戸町・龍ヶ岳町の郵便局の職員とその家族の皆さん44人が、国道266号線沿いの清掃ボランティアを行い、さんばーる駐車場からの約1.6kmの道のりをきれいにしました。

この活動は、同職員らの発案で、観光シーズンを迎えた上天草市をきれいにしようとする地域貢献の一環として実施されたものです。

参加者は、汗を拭きながら歩道や植樹帯のゴミ拾いと雑草の除去を行っていました。



平成23年度上天草市青少年育成市民大会
第61回社会を明るくする運動推進大会

7月16日

平成23年度上天草市青少年育成市民大会並びに第61回社会を明るくする運動推進大会

7月16日、松島総合センター「アロマ」で平成23年度上天草市青少年育成市民大会並びに第61回社会を明るくする運動推進大会が開催されました。

同大会では、主催者として、佐々木紀元市青少年育成市民会議会長と福田良作保護司上天草分会長が挨拶。田中道範市青少年育成市民会議副会長が「家庭・学校・地域・行政がそれぞれの役割を果たすとともに連携・協力して、社会全体で青少年の健全育成に取り組みます」など4項目の青少年育成申し合わせ事項を宣言しました。

また、記念講演では、昨年に引き続き福永卓司（ふくながたくじ）さんによる山田洋次監督作品「学校」の一人芝居が行われました。福永さんは「誰も見捨てない社会を作ることが大事」と訴えました。



8月3日

母子保健・精神保健活動に尽力

第15回熊本県健康管理協会河津寅雄賞

8月3日、日赤熊本健康管理センターにおいて、第15回熊本県健康管理協会河津寅雄賞の授賞式が行われ、市保健課健づくり推進室長の藤川直子さんが同賞を受賞しました。

藤川さんは、保健師として地区保健組織づくりを回り、母子保健・精神保健活動などを精力的に展開してきたことなどが評価され、今回の受賞となりました。

藤川さんは「受賞できたのは皆さんのサポートがあったからこそ。今後も地域住民の健康づくりのためにまい進していきたい」と話しました。



8月9日

80歳で20本の以上の歯を目指そう

上天草市8020推進員育成講座を開催

8月9日に、上天草・大矢野高校で、同校生徒・教員ら32人が参加して上天草市8020推進員育成講座が開催されました。

この日は、歯科医師と保健師によるむし歯と歯周病についての講演や歯科衛生士によるブラッシング体験実習などが行われ、研修後には県より8020推進員の認定証が手渡されました。参加者からは「歯医者に行っていない友達には行くよう勧めたい」「福祉関係の仕事に就きたいので今回学んだブラッシングの知識を活かしたい」などの感想が聞かれました。

まちのわだい

至高の話芸で夏の怪談

自主文化事業「一龍斎貞水・立体怪談」

上天草市自主文化事業「一龍斎貞水・立体怪談」が7月24日、松島総合センター「アロマ」で開催されました。

一龍斎貞水さんは、講談の世界で唯一の人間国宝（重要無形文化財）としてその地位を不動のものとしています。当日はその最高峰の話芸を聴きたいと、約200人が会場へ詰め掛けました。

公演は照明や音響を駆使した特殊演出効果を使い、貞水さんが最も得意とする「立体怪談」を演出。四谷怪談のお岩さんが誕生するまでを、世の中のしがらみや、人間関係を講談により表現し、集まった来場者を圧巻の世界に引き込みました。また、アニメなどの声優であり、貞水さんの弟子である女流講談師、一龍斎貞友さんも出演。NHK「忍たま乱太郎」のしんべエの声を演じる場面では、会場から大きな歓声が上がっていました。



7月24日



8月12日

九州代表として全日本大会出場

第64回全日本フェンシング選手権大会

大矢野高校3年の益田新太さんが、国立代々木競技場（東京都）で開催される全日本フェンシング選手権大会への出場を決め8月12日、その報告に市長室を訪れました。

益田さんは、中学時代サッカー部に在籍。持ち前のスピードと勝負強さでフェンシングの腕を上げ、9月8日から行われる男子サーブル個人プール戦に九州代表で出場します。大会への意気込みについて「なでしこジャパンのように最後まであきらめず、今までの練習の成果を全て発揮したい」と話しました。



8月3日

女子100メートルで優勝

第57回全日本中学校通信陸上競技大会熊本県大会

7月9日から10日にかけて行われた全日本中学校通信陸上競技大会熊本県大会において、女子100メートルに出場した龍ヶ岳中陸上部の田中芹奈さんが12秒72のタイムで優勝しました。

8月3日、市長に大会の結果と九州大会出場の報告に訪れた田中さんは「ベストを尽くして決勝に残り、1本でも多く走りたい」と大好きな陸上競技への思いと強い意気込みを語りました。旧龍ヶ岳中時代にはなかった陸上部が統合により今春誕生。今後の活躍が期待されます。

肝炎患者サロンを開催

肝炎患者の方やそのご家族が互いに気軽に話せる場所を提供し、肝炎治療等についての情報交換を通して、不安や悩みを解消していただくことを目的として「肝炎患者サロン」を開催します。入場は無料で、事前の申込みは不要です。

○内容 専門医から肝炎治療の話、自由に情報交換する「語らいの時間」など

○問合せ先 熊本県健康危機管理課
☎ 096 (333) 2783

日時	場所
9月27日(火) (14時～16時30分)	天草地域医療センター
9月30日(金) (13時～15時30分)	県玉名地域振興局
10月6日(木) (14時～16時30分)	熊本大学医学部附属病院
10月13日(木) (13時～15時30分)	県八代地域振興局

日祝日在宅医 (10月)

日	病院名(診療科目)	(所在地) 電話番号
2	吉田クリニック 〈内〉	(大矢野町中) ☎ 0964 (57) 0246
	竹中医院 〈内〉	(姫戸町二間戸) ☎ 0969 (58) 2148
9	佐々木整形外科 〈整〉	(大矢野町中) ☎ 0964 (56) 5550
	上天草総合病院 〈内〉	(龍ヶ岳町高戸) ☎ 0969 (62) 1122
10	中村達男医院 〈内〉	(大矢野町登立) ☎ 0964 (56) 0006
16	宮崎外科胃腸科医院 〈外・消〉	(大矢野町上) ☎ 0964 (56) 0600
	春田医院 〈外・内・小〉	(松島町阿村) ☎ 0969 (56) 0052
23	しまだ小児科 〈小・内〉	(大矢野町登立) ☎ 0964 (56) 0005
	やまうち医院 〈内・小・ア〉	(松島町阿村) ☎ 0969 (56) 0899
30	毛利医院 〈内〉	(大矢野町登立) ☎ 0964 (56) 2111
	姫戸医院 〈内〉	(姫戸町姫浦) ☎ 0969 (58) 3583

【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。8月31日現在の予定表になります。都合により変更することもあります。

母子手帳交付・育児相談 (10月)

場所	日	実施時間 (手帳受付時間)
大矢野窓口センター	3月、11月 17月、24月 31月	9:30～11:00 (9:30～9:45)
松島保健センター	随時交付(手帳) 20月(相談)	9:30～11:00 (随時)
姫戸統括支所	5月	10:30～11:30 (10:30～10:45)
	17月	9:00～10:00 (9:00～9:15)
龍ヶ岳統括支所	17月	10:30～11:30 (10:30～10:45)

用意するもの 印鑑(手帳)

福祉(10月)

種類	日	実施時間
こころの健康相談	13月、27月	13:30～15:30 (14:30まで受付)
デイケア	13月	10:00～12:00

【場所】 13日 大矢野老人福祉センター、27日 龍ヶ岳統括支所

種類	日	実施時間
精神保健相談	6月、20月	14:00～

【場所】 天草保健所相談室 ☎ 0969 (23) 0172 ※要予約

ポリオ集団予防接種 (10月)

日	場所(対象地区)	受付時間
12月	松島保健センター (阿村・教良木地区)	13:00～13:30
19月	大矢野老人福祉センター (上・中地区)	

母子健診 (10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	27月	H23.8	13:00～13:15
3～4カ月児健診 (BCG)	バスタオル BCG問診票	大矢野	4月	H23.6	
		松島	13月	H23.5～6	
6～7カ月児健診	ハンカチ または	大矢野	11月		
		松島	13月		
6～8カ月児健診	ハンドタオル	姫戸	5月	H23.2～3	
1歳児学級	おしぼり、お茶	全地区	28月	H22.10	
1歳6カ月児健診	尿	松島	20月	H22.2～3	
		姫戸	5月	H21.12～H22.3	
		龍ヶ岳	6月	H22.1～3	
3歳児健診	聴力視力 検査用紙	大矢野	18月	H20.8～9	
		龍ヶ岳	6月	H20.7～9	
もうすぐ パパママ学級	母子手帳 米1合、歯ブラシ	全地区	14月	-	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。

命の大切さを考える

～第15回ふれあい乳児健診を開催～

8月2日、大矢野老人福祉センターでふれあい乳児健診を開催しました。

これは、赤ちゃんとのふれあいを通して命の大切さを理解し、子育てや親になることについて考える機会にしてほしいと、市内の中学生を対象に毎年夏休みに開催しているものです。

今年は中学生44人(男子11人、女子33人)が参加して、午前中に生命の誕生や赤ちゃんの成長発達について学習し、午後から実際に赤ちゃんとのふれあいをしました。



【午前中の学習】

お父さん、お母さんなどから子育てについての話を聞いたり、生命の誕生について学びました。午後に向けて、楽しくふれあい遊びや抱っこの仕方についても学びました。

【午後からは6～7カ月児健診に参加】

6～7カ月児健診に参加し、赤ちゃんとのふれあったり、お母さん方から育児の楽しさ、大変さについてお話を伺いました。また、主任児童委員によるブックスタートの紹介と「ガットン、ゴットン」本の読み聞かせも行われました。

写真

①話しを真剣に聞く生徒 ②母子保健推進員さんのふれあい遊び ③主任児童委員による読み聞かせ



【離乳食の試食】

「僕たちも赤ちゃんの頃にはこの離乳食を食べて大きくなったんだね」



【赤ちゃんとのふれあい】

参加者からは学習やふれあいを通して、「命の大切さや赤ちゃんを育てる大変さが改めてわかった」「母の苦労がわかった」との感想が聞かれました。



診療案内

	月	火	水	木	金
内科 代謝内科	坂本 樋口	山城 和田 吉村裕	大村 坂本 吉村裕 山城	山城 樋口 和田	山城 坂本
	新患	赤池	大村	和田	大村
循環器科	脇田				
	吉村拓			吉村拓	
外科 消化器科	福田	城野	福田	城野	福田 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 値賀	値賀 (姫野)	姫野 値賀	姫野 (値賀)	姫野 (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					
胃腸 センター	吉村裕 和田 城野	坂本 福田 赤池	城野	福田	和田 (外科)
歯科・口腔外科	福田				

教良木診療所	月	火	水	木	金
午前	大村	樋口	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。
 - 眼科外来は代診9月20日(火)に熊大医師による代診を行います。
 - 眼科外来は9月21日(水)～22日(木)は休診です。
 - 泌尿器科の村上医師はしばらく休診します。
 - 泌尿器科外来は第2・第4火曜日に小川医師による診療を行います。
 - 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 (代表)
FAX 0969 (62) 1546
ホームページ
<http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp>



移植改正後の医療機関の役割



7月12日に当院において、熊本県移植コーディネーターで熊本赤十字病院の西村真理子さんによる「法改正後の医療機関の役割」と題しての講演がありました。

移植を必要とされる透析患者の2009年のデータでは、患者数が約29万人、新たに透析導入患者数が約3万7千人、亡くなられた方が約2万7千人で、1年間で約1万人増加しています。しかし実際1年間に生

体腎移植を受けれたのが1,200件程度でした。

法改正後のおもな違いは、①親族に対する優先提供が認められるようになった。②法的脳死判定と臓器提供の要件として、本人の書面意思が必要だったものが、家族の承諾があれば可能となった。③小児の取り扱いでは、年齢制限がなくなった。④虐待を受けて死亡した児童から臓器が提供されないよう適切に対応する等です。

移植医療には、提供する権利、提供しない権利、受ける権利、受けない権利、の4つの権利があり、新しく免許証や健康保険証の裏面に臓器提供の意思表示欄が追加されています。西村さんは「ぜひ家族と臓器提供に関する話をし、それぞれがどのように考えているのか確認してほしい」と話し、講演を締めくくりました。

高校生の1日看護体験

7月29日に、毎年恒例の「高校生の1日看護体験」を実施しました。これは、5月12日「看護の日」の記念事業の一つとして、これからの社会を担って行く世代である高校生に実際の看護を体験する場を提供し、看護の心を理解してもらい、看護職を志望する者の掘り起こしを図るとともに看護のイメージアップを図ることを目的として、熊本県看護協会が主催して行われています。

今年は、4つの高校から18人に参加していただきました。初めは緊張した様子的高校生も、次第に笑顔が見られるようになり、「貴重な体験になった。看護師さんは患者さんの気持ちがあわかっていてカッコいいなと思った」等の感想が述べられていました。体験を通じて、1人でも多くの高校生が看護に魅力を感じ、将来、看護の道を選択していただけたらうれしいなあと思っています。



介護老人保健施設 きららの里における 作業療法士について

介護老人保健施設 きららの里
作業療法士 小西友誠

市立病院 だより



「作業療法」や「作業療法士」といった言葉を皆さんは耳にした事がありますか？あまり聞きなれない言葉かと思いますが、作業療法とはリハビリテーションの一種であり、他に「理学療法」、「言語聴覚療法」とあります。作業療法とは、「身体または精神に障害のある者、またはそれが予測される者に対し、その主体的な生活の獲得を図るため、諸機能の回復、維持および開発を促す作業活動を用いて、治療、指導および援助を行うこと」と定義されています。また、介護老人保健施設は中間施設と言われています。どこどここの中間かというと、在宅と病院、在宅と在宅等の中間に位置しています。そんな介護老人保健施設に期待される役割は、在宅支援・自立支援であり、地域のなかのリハビリテーションの拠点になる事と考えられます。介護老人保健施設のリハビリテーションは在宅生活や「自分らしさ」を維持する為の維持期のリハビリテーションとなります。つまり、介護老人保健施設のリハビリテーションは広い視点に立つ事が要求されます。他の職種との連携により共同作業を行っていきます。

具体的に私達が行っている事を説明すると、利用者の生活している状況や身体の機能を評価し、問題となる動作や生活状況について原因を解明し、改善策を計画・立案します。同時に継続していきやすい点については、さらに伸ばす工夫をします。在宅生活を見据えた訓練を行い、自宅の状況を確認し、必要に応じて家屋改修の助言や福祉用具の適合を行います。また、利用者の家族の方々へ介護方法の指導や援助を行います。認知症の方への対応としては、生活リズムの獲得、精神機能の安定を含めた個別的なアプローチやレクリエーション等を行っています。現在、介護老人保健施設、きららの里では私を含め2人の作業療法士が在籍しており、通所・入所のリハビリテーションを行っています。私達は地域に根付いたリハビリテーションを展開していきたいと考えています。老老介護や独居等で相談が来ずにお困りの方、在宅等でどのように介護しているのか、お困りの方は気軽に電話などで構いませんのでご連絡ください。

【問合せ先】
介護老人保健施設 きららの里
☎ 0969 (62) 1123

Q and A コーナー

コンタクトレンズを買うにはどうしたらよいのでしょうか？

コンタクトレンズは医療器具です。ここ数年販売規制が強化されており、医師の処方箋がなければ購入できないことになってきました。一方で病院内では販売してはいけないことにもなっています。必ず眼科医療機関を受診し、眼科医の診察を受けたのちに処方をしてもらい、処方箋を販売店に持って行って販売してもらう必要があります。

販売店も最近では薬局などの医療機関で研修を受けたところが認定されるようになってきました。熊本市内の安売り量販店などでは医師が不在であったり、在籍していても眼科専門医でなかったりするケースが多いようです。コンタクトレンズの誤った使用で角膜(黒目)に感染症を引き起こして失明に至る方もあります。定期的に眼科専門医の診察を受けながら、コンタクトレンズは正しく使いましょう。

情報

あ★ら★か★る★と

コーナー

夏のおはなし会と読み聞かせ講座【龍ヶ岳】

龍ヶ岳図書館ボランティア「おはなしえとわ〜る」が、発足6周年を記念して7月30日、「おかし話再発見」と題し【夏のおはなし会と読み聞かせ講座】を開催しました。今回は『語り手・講師』として、県内外を問わず、読み聞かせ活動で活躍されている志岐有子さんを迎えました。朗読・読み聞かせ・手遊び…そして講演と集まった、子どもから大人まで約40人を楽しませてくれました。



移動図書館が巡回を行います

下記の日程で移動図書館があなたの地域を巡回します。この機会にぜひ、ご利用ください。詳しい場所・時間については市社会教育課までお問い合わせください。
※雨天時は翌日となります。

【姫戸地区】 9月21日(水)
【龍ヶ岳地区】 9月28日(水)
【大矢野地区】 10月5日(水)
【松島地区】 10月12日(水)

図書の寄贈について

2人の方にご寄贈いただきました。ありがとうございました。

ほん
今月の本
 テーマはコレっ!
 9月のテーマ「ベストセラー」
 10月のテーマ「旅に出よう」

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 9月20日、26日、30日
 10月3日、11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。
- 館内整理のために臨時休館を行います
- 中央・龍ヶ岳 9月13日(火)～22日(木)
 ○姫戸 9月23日(金)～29日(木)
 ○森記念 10月4日(火)～11日(火)

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】 9月24日(土)14時から(森記念図書館)
 10月8日(土)10時から(西の浦公民館)
- 【中央】 10月8日(土)14時から(アロマ視聴覚室)
- 【姫戸】 10月8日(土)10時から(姫戸図書館)
- 【龍ヶ岳】 9月17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】 10月5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。

福島県の子どもたちが上天草市に ～0円サマーキャンプスクール～

福島県の子どもとその保護者らを対象とした「0円サマーキャンプスクール」が8月7日、市内の各施設を会場に開催されました。これは、7月28日～8月20日までの間、原発事故の影響により屋外で自由に遊ぶことのできない福島県の子どもたちを、熊本県内で受け入れようと、NPO法人青年協議会が主催したものです。その滞在期間中の1日間を上天草市内で過ごしてもらおうと、市教育委員会、市社会福祉協議会、わくわく海中水族館シードーナツが共同し、プログラムに参加しました。当日は子どもと保護者13人が参加。まず社会福祉協議会が主催するふれあい広場で各体験コーナーを体験し、次にわくわく海中水族館シードーナツで、水族館内を見学後、遊

覧船に乗り上天草の海を肌で感じていました。その後、メモリアルホール内の見学を行い充実した1日を過ごしました。帰り路、子どもたちは、遊び疲れて眠っており、楽しい夏休みの思い出となりました。



▲シードーナツの前でみんなで写真撮影

英語って、楽しいね

インターナショナルサマーキャンプ

8月18日～20日の2泊3日でイーフレンズ主催のインターナショナルサマーキャンプが開催されました。この日は市内外から17の子どもたちが参加。会場の白嶽森林公園キャンプ場では、県内各地から参加した外国人の先生をリーダーに、グループごとのゲームやオリジナルTシャツづくりなどを楽しみました。このキャンプは、英語をコミュニケーションの道具として体験することで、子どもの国際的な感覚を身につけることを目的に毎年実施されています。



▲参加者みんなで集合写真

第7回九州高等学校女子 バレーボール上天草大会



▲上天草・大矢野高校の試合の様子

スポーツ合宿誘致事業として、8月2日から5日にかけて、上天草・大矢野高校と県外を含む上天草市外から女子バレーボール強豪校を招待し、合宿と大会を行いました。龍ヶ岳体育館(2日～3日)および姫戸体育館(3日)で合同合宿を行い、4日～5日には「第7回九州高等学校女子バレーボール上天草大会」を大矢野総合体育館で開催いたしました。全8チームによる熱戦が繰り広げられた大会の結果は以下のとおりです。

<優勝> 必由館高校(熊本市)
 <準優勝> 杵島商業高校(佐賀県)
 <3位> 熊本商業高校(熊本市)
 <4位> 秀岳館高校(八代市)

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

ウェルカム 市長室

Welcome to Mayor's office

vol.52

小地域ネットワークで 広がる安心の輪 「地域の『きずな』を再構築」

市と社会福祉協議会が連携し、地域住民が主体となり「小地域ネットワーク」の組織づくりが始まっています。

この小地域ネットワークとは昔ながらの見守り・支え合いの関係である「向こう三軒両隣り」を築き、住み慣れた地域で子どもから高齢者まで、すべての住民がお互いに目配り・気配り・心配りをしながら、安心して暮らすことを目的としています。

現在、上天草市では177行政区中、47地区で小地域ネットワークが構築され、それぞれの地域で一人暮らしの高齢者や障がい者など要援護者といわれる方を地域住民がお互い協力し合いながら、声かけや訪問などの見守り活動を行っています。

加など地域のつながりを維持していくことが難しい時代になってきています。平常時の見守りをはじめ、緊急時の対応や災害時の避難支援など、今後さらに支え合いや安心の輪を広げるためには地域の情報を正しく理解し、組織的に取り組むことが必要だと感じています。

市の高齢化率（65歳以上の割合：平成23年3月31日現在）は31・8％であり、今後も要援護者の方が増えることが予測され、地域での支え合いがますます重要となってきます。

幸いにも本市では市民皆さまでの助け合い意識が高く、区の行事などの協力やご近所付き合いによる見守りなど、基礎的な支え合いの仕組みはできています。

東日本大震災では、多くの人々の助け合う姿が見受けられています。まさしく「社会のきずな」が見直されている時期だと思えます。

今後ますますの住民が支え合いながら安心して生活できるように、小地域ネットワークの構築に皆さまのご理解とご協力をよろしく願います。

川端祐樹
上天草市長



▲小地域ネットワーク会議の様子

9月24・25日開催 第45回天草五橋祭 ステージを彩る出演者紹介

○問合せ先 五橋祭企画行委員会
☎ 0969 (56) 3133



MICA (歌手)

出身：上天草市
CMソング・天草海道博イメージソングなど熊本を中心に活躍。



高崎裕士 (津軽三味線演奏家)

出身：熊本市
CMソング、アルバム、テレビのBGMなど幅広く活躍。



【総司会会】もっこすファイヤー (芸人)

出身：上天草市・八代市
漫才：吉本の47都道府県よしもとプロジェクトで来熊



日本最大エアアスレチック

- ①クラッケンスライダー
：400円 (18×6.5×11m)
- ②パイレーツコンボ：200円 (7×6×4.5m)



天草初！獅子舞フェスタ

- 天草全土より7団体参加決定！24日午前10時スタート！
- 合津獅子舞○小屋河内獅子舞○大浦阿蘇神社獅子舞
 - 宮田獅子舞○志岐八幡獅子舞○福連木太鼓獅子舞○下浦獅子舞



よさこいチーム：上天草慈秀

YOSAKOIでは、よさこいハイヤだけでなくヒップホップなどのダンスも楽しめます。



牛深ハイヤ保存会 光彩会

上天草市出身の福田智穂さんの企画による映画「ワグゲンオッゲン」の紹介と牛深ハイヤの披露

九州地方整備局と災害応援協定を締結

上天草市と国土交通省九州地方整備局が上天草市における大規模災害時の応援に関する協定を結び、その調印式が天草市、苓北町と合同で7月28日に行われました。

この協定により、市内で大規模災害の発生が予想される場合や発生した際に、市長の直接要請に基づき九州地方整備局が応援人的支援や機材などを提供、被害拡大や二次災害の防止が期待できます。

【具体的な支援の内容の例】

- ①ヘリコプターによる被災状況の緊急調査の映像を自治体の災害本部に送り、現状の被災状況の把握や今後の災害復旧支援等に活用する。
- ②道路・河川などへの復旧工事の提案や助言を行う。
- ③現地に入った国土交通省職員や自治体職員から自治体が必要とする情報の提供する。



▲調印する川端市長

お知らせ

税のひろば

9月の納税
☎総務課

▼国民健康保険税 第4期
▼納期限 9月30日(金)
▼口座振替日 9月26日(月)

相談・申請

秋の行政相談週間

☎総務課

秋の行政週間(10月17日～23日)は、行政相談制度を皆さんに理解していただき、その利用を促進するために実施されています。

市でも次のとおり相談所を開設しますので、行政に関する苦情、要望および意見等がありましたら、お気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は厳守されます。

密は厳守されます。

▼大矢野地区
▼開設日・場所 10月13日(木) 13時～16時・大矢野老人福祉センター
▼相談員 羽室アツミ

▼松島地区
▼開設日・場所 10月6日(木) 13時～16時・社会福祉協議会松島本所
▼開設日・場所 10月19日(水) 10時～15時・松島保健センター

▼相談員 本多律子

▼姫戸地区

▼開設日・場所 10月20日(木) 10時～14時・姫戸老人福祉センター

▼相談員 陳内勇一

▼龍ヶ岳地区

▼開設日・場所 10月17日(月) 9時～15時・龍ヶ岳統括支所
▼相談員 藤枝義信



○帰る家がなく、路上やネットカフェなどに寝泊りしているという方

○頑張っても収入が不足して、教育費や病院代を支払えないという方

○生活保護を受けているが、悩みや困っていることがあるという方

○震災により仕事を失い、生活の見通しが立たない方

▼日時 10月2日(日) 10時～16時

▼面接相談 熊本県司法書士会館2階

▼電話相談 ☎096(364)0800

▼問合せ先 無料(予約不要)

▼司法書士 松尾英美

☎096(201)4992

▼司法書士 杉水沙奈映

☎096(294)9301

行政書士による無料相談会

- ①各種許可・登録に関すること
- ②会社・医療法人・共同組合等の法人設立に関すること
- ③遺言・相続に関すること
- ④経理記帳・内容証明書・契約書の作成に関すること

多重債務無料相談会

借金問題は、必ず解決できます！消費者金融、クレジット、ヤミ金などの借金問題でお悩みではありませんか。ひとりで悩まず、ご相談ください。(秘密は守られます)

○弁護士・司法書士が借金の整理方法等についてご相談をお受けします。

○経営指導員等による事業者向けのご相談もお受けします。

○多重債務相談に加え、希望者にはこころの健康相談もお受けします。「心が晴れない」、「夜眠れない」などの不安な気持ち等について、臨床心理士(カウンセラー)がお話を伺います。

▼日時 10月7日(金) 13時～16時40分(当日受付時間 12時30分～15時30分)

※なるべく、事前の予約をお願いいたします。予約時に、当日持参していただきたいもの等についてご説明します。相談者多数の場合は、予約の方を優先します。

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・企業誘致課・環境衛生課・会計課・議会事務局・農業委員会事務局・監査委員事務局

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・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

日持参していただきたいもの等についてご説明します。相談者多数の場合は、予約の方を優先します。

▼相談時間 1人70分

▼場所 天草宝島国際交流会館ポルト2階

▼予約受付・問合せ先 熊本県消費生活センター

☎096(383)0999

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 10月21日(金) 10時～15時

▼場所 大矢野庁舎書庫棟1階会議室

年金相談の予約受付を開始

本渡年金事務所で年金相談の予約受付が開始されました。

護実習・普及センター
☎096(354)3091

経済情報メールを配信します

☎商工観光課

市では、市内の一部の事業所に国・県・市の融資制度や補助金制度、商談会や各種セミナーなど経済に関する情報を電子メールにて配信しています。

▼問合せ先 熊本地方方法務局 人権擁護課(代表)

☎096(364)2145

▼第1部 シンポジウム

○基調講演

○パネルディスカッション

▼第2部 ファミリーコンサート

▼第3部 ビデオ上映

※詳細は、熊本地方方法務局ホームページをご覧ください。

▼問合せ先 熊本地方方法務局 人権擁護課(代表)

☎096(364)2145

▼平成23年度「介護の日」セミナーを開催

▼日時 11月7日(月) 13時30分

▼場所 熊本県総合福祉センター

▼講演 「住み慣れた我が家で安心して暮らすために」

高齢になっても住み慣れた我が家でいつまでも生活するためにどんな工夫ができるのかを考えます。

▼講師 (株)くますま 代表取締役 河添竜志郎先生 (理学療法士)

▼対象者 どなたでも

▼受講料 無料

▼申込方法 セミナー名、氏名、郵便番号、住所、電話番号を電話で申し込む。

▼申込・問合せ先 熊本県介護センター

生活保護110番

経済的な事情によりお困りの方のために、生活保護に関する無料相談会を開催します。

□このような方は、ぜひご相談ください

○生活保護を受けたくても、申請の仕方が分からないという方

○生活保護の相談をしに役所に行ったが申請までいかなかったという方

○病気や高齢のため、仕事をすることができないという方

○浄化地区を募集します。募集要項は次のとおりです。

▼浄化地区選定基準

○生活環境の浄化改善が必要である地区

○悪臭や家庭害虫が発生している地区

▼募集要項条件

○地区の推進体制が整っていること

○将来にわたり継続して有用微生物群(EM)の活動が行える推進体制であること

▼要望書類提出期間 10月3日(月)～11月30日(水)

▼申請書の設置場所 環境衛生課、市民窓口課、姫戸・龍ヶ岳統括支所

▼提出先 環境衛生課

青年海外協力隊&シニア海外ボランティア募集

独立行政法人国際協力機構(JICA)では、平成23年度の秋募集を次のとおり実施します。

□募集の種類

①シニア海外ボランティア

幅広い技術・豊かな経験を生かして、開発途上国の人々と相互理解を図りながら、彼らの自助努力を促進させる形で協力活動を展開していく海外でのボラン

ティアです

②日系社会シニア・ボランティア

シニア海外ボランティアとほぼ同じ制度で実施されていますが、中南米の日系人・日系人社会への協力を通じてその国の人々や社会へ貢献するボランティアです。

③青年海外協力隊

技術や経験を生かして開発途上国の人々と共に生活し、相互理解を図りながら、彼らの自助努力を促進させる形で協力活動を展開していく海外でのボランティアです。

④日系社会青年ボランティア

青年海外協力隊とほぼ同じ制度で実施されていますが、中南米の日系人・日系人社会への協力を通じてその国の人々や社会へ貢献するボランティアです。

▼募集期間 10月1日(土)～11月7日(月)

※消印有効

▼応募資格

①②：満40歳から満69歳までの日本国籍を持つ方(平成23年11月7日現在)

③④：満20歳(平成24年4月1日現在)から満39歳(平成23年11月7日現在)までの日本国籍を持つ方

▼派遣期間 1年間または2年間

□体験談&説明会を実施

【青年海外協力隊】

▼日時

○10月15日(土) 14時～

○10月22日(土) 18時30分～

▼場所 熊本市国際交流会館

【シニア海外ボランティア】

▼日時 10月15日(土) 18時30分～

▼場所 熊本市国際交流会館

▼問合せ先

○JICA九州

☎093(671)8349

○JICAデスク熊本(財)

熊本市国際交流振興事業団

☎096(359)2130

障がいのある方を対象にした職業訓練生を募集

【パソコンマスター科】

▼募集期間

9月30日(金)まで

▼受講できる障がい区分 身体のうち上肢・下肢・内部

精神

▼定員 5人

▼内容 ワード、エクセル、パワーポイントの資格取得

(職場実習有り)

▼受講料 無料

▼実費 必要に応じて(検定代等)

▼訓練場所 自宅(インターネット環境が必要)

▼その他 スクーリング場所等詳しくは問合せ先までお尋ねください。

▼問合せ先

○熊本高等技術訓練校

☎096(378)0121

○ハローワーク天草

☎0969(22)8609

「くまもと健康づくり応援店」を募集中

県民の健康づくりを支援する「くまもと健康づくり応援店」を募集します。

▼募集対象 飲食店、弁当・総菜店等

▼募集要件 食事バランスガイドの表示、ヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーの実施の中から取り組む項目を選び実施すること

▼募集期間 11月30日(水)まで

▼問合せ先

○県健康づくり推進課

☎096(333)2252

○天草保健所

☎0969(23)0172



その他

施設園芸農業者の皆さんへ融資希望の方は「ご連絡を

☎農林水産課

市では熊本県施設園芸緊急支援資金の要望調査を実施します。

施設園芸緊急支援資金とは、

冬期の異常低温や燃油価格上昇の影響を受け、経営の維持が困難となった施設園芸農家に對して、経営の維持に必要な運転資金の融通の円滑化を図るための資金であり、今年度限りの緊急対応資金です。

市は借入者の金利負担を軽減するため利子の一部を補給します。

▼融資の対象者 冬期の異常低温や燃油価格上昇の影響により燃料費が20%以上増加した経営体であつて、かつ所得が前年より10%以上減少した施設園芸農家

▼利子補給期間等

○利子補給期間 貸付実行日より3年以内

○貸付実施期間 平成23年度内

▼貸付限度額

○個人 500万円

○法人 1,000万円

▼貸付利率(利子補給後)

○所得が前年より10%以上減少した場合 0.0%

※この資金を使い、融資を受けたいと考えられている方、もしくは今後、融資を希望する可能性がある方は10月14日(金)までに問合せ先までご連絡ください。

また、詳しい内容やお問い合わせも問合せ先までご連絡ください。

○8月31日付け()は前所属

●県へ帰任▽守嶋正照(農林水産課長兼ブランド推進室長)

□9月1日付け()は前所属

■総務企画部

●総務課▽課長補佐 濱崎裕 慈(財政課・課長補佐) 一(学務課・主幹) ●企画政策課▽島崎克明(農林水産課) ●経済振興部 ●農林水産課▽課長 藤島幸治(環境衛生課・課長)▽兼ブランド推進室長 前方 正広(企画政策課) ■市民生活部

市職員人事異動

☎総務課

工事等入札結果

☎監理課

○入札日▼工事(委託)名①

工事(委託)場所②契約者③

契約金額④工事(委託)期間

▼天草四郎公園ヤシ剪定業務委託

①大矢野町

②(有)成松園(大矢野町)

③119万7,000円

④7月～8月

▼今津中学校屋内運動場改築工事基本設計業務委託

①松島町合津地区内

②齊藤建築設計事務所(大矢野町)

③312万9,000円

④7月～10月

▼大矢野中学校校舎(北棟)補強工事実施設計業務委託

①大矢野町中地区内

②嶋田建築設計事務所(大矢野町)

③270万9,000円

④7月～12月

▼阿村中学校耐震補強工事実施設計業務委託

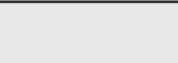
①松島町阿村地区内

②大和設計(株)(熊本市)

③501万9,000円

こちら消費生活センターです!

インターネットの普及に伴い、インターネットを利用した犯罪も身近になっています。使用した覚えのない有料サイトの利用料金を請求するメールが送られてくる「架空請求・不当請求」にあつたこともあります。今回は「出会い系サイト」や「架空請求・不当請求」の事例と基本的な対策について説明します。



- ◆架空請求・不当請求の事例 ○利用した覚えのない「総合情報サイト」の延滞料金を請求するメールが届いた。 ○ホームページの閲覧時に、年齢確認をクリックすると「登録ありがとうございます。料金を支払ってください」と表示された。 ◆架空請求・不当請求への対応 身に覚えのない架空請求や不当請求を受けた場合、料金を支払う必要はありません。そのような請求は無視してください。不安に思い、指示通りに請求元に連絡を取ると、個人情報把握されてしまい、長期にわたりつくづく料金を請求されるおそれもありますので、絶対に連絡を取らないでください。トラブルになったり、危険を感じる場合などは、最寄りの警察や消費生活センターに相談しましょう。 ◆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

④7月～12月

▼阿村小学校耐震補強・改修工事実施設計業務委託

①松島町阿村地区内

②千原建築設計事務所(大矢野町)

③685万6,500円

④7月～12月

▼阿村小学校屋内運動場耐震補強工事設計業務委託

①松島町阿村地区内

②ユー設計事務所(天草市)

③122万8,500円

④7月～12月

▼永目港区海岸保全工事

①姫戸町姫浦地区内

②(有)志水建設(大矢野町)

③188万4,750円

④7月～10月

▼今津中学校教職員トイレ改修工事(建築)

①松島町合津地区内

②松永組(松島町)

③774万9,000円

④7月～11月

▼今津中学校教職員トイレ改修工事(設備)

①松島町合津地区内

②(有)山口海運(姫戸町)

③811万6,500円

④8月～12月

▼牟田漁港浮桟橋補修工事

①姫戸町姫浦地区内

②(有)山崎建設(松島町)

③1,542万7,650円

④8月～12月

▼千崎海岸補修工事

①大矢野町湯島地区内

②(株)クリーン開発(松島町)

③179万8,650円

④7月～9月

▼湯島診療所医師住宅解体工事

①大矢野町湯島地区内 ②(株)クリーン開発(松島町) ③179万8,650円 ④7月～9月 ⑤8月2日 ▼市道東浦団地線舗装工事 ①龍ヶ岳町大道地区内 ②(有)鬼塚ロード工業 天草営業所(龍ヶ岳町) ③277万2,000円 ④8月～9月 ▼老人ホームスプリンクラー設置工事 ①松島町教良木地区内 ②キムラデンキ(松島町) ③1,542万7,650円 ④8月～12月 ▼牟田漁港浮桟橋補修工事 ①姫戸町姫浦地区内 ②(有)山口海運(姫戸町) ③811万6,500円 ④8月～12月

④ 8月～10月
▼**単県治山（字葛山）測量設計委託**

① 松島町教良木地区内
② 宝松（有）（松島町）
③ 42万円
④ 8月～9月
▼**今津中学校屋内運動場解体工事設計業務委託**

① 松島町合津地区内
② ユー設計事務所（天草市）
③ 105万円
④ 8月～12月
▼**上小学校屋内運動場改修工事設計業務委託**

① 大矢野町上地区内
② 齊藤建築設計事務所（大矢野町）
③ 45万8,850円
④ 8月～11月
▼**龍ヶ岳別館会議室解体工事設計監理業務委託**

① 龍ヶ岳町高戸地区内
② 千原建築設計事務所（大矢野町）
③ 43万500円
④ 8月～2月
▼**市道船津神代線舗装工事**

① 姫戸町二間戸地区内
②（有）大栄住宅（姫戸町）
③ 237万3,000円
④ 8月～9月
▼**市道柳亀の迫線舗装工事**

① 大矢野町中地区内
②（有）吉田建設（大矢野町）

③ 270万9,000円
④ 8月～9月
▼**湯島診療所医師住宅改築工事**

① 大矢野町湯島地区内
②（有）池田工務店（大矢野町）
③ 1,267万3,500円
④ 8月～1月
▼**引揚者ならびにご家族の皆さまへ**

税関では、終戦後、外地から引き揚げて来られた方々からお預かりした通貨や証券類をお返ししています。お返しする通貨等は次のものです。

○終戦後、外地から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券など
○外地の集結地において、総領事館、日本人自治会などに預けられた通貨・証券などのうち、その後日本に返還されたもの
○預かりした通貨等の半数以上は返還のお申し出がなく、現在も税関に保管されたままになっています。

これらの返還については、ご本人だけでなく、ご家族の方でも請求することができます。お心当たりの方は、お気軽に

税関にお問い合わせください。
▼**問合せ先** 長崎税関監視部 統括監視官（第1部門）
☎ 0120（828）680

天草エアラインからのお知らせ

天草エアライン（株）では、10月1日（土）から「天草―福岡」線において新運賃の設定と天草住民割引の運賃および取扱方法の変更を行います。

▼**「天草―福岡」線 新運賃の設定**
① 名称 空とく28
② 運賃 6,000円（片道）
③ 予約 2カ月前～28日前まで

▼**「天草―福岡」線 天草住民割引運賃の変更**
○現行 1万800円（片道）
○変更後 9,800円（片道）
▼**天草住民割引の適用対象について**
○現行 天草住民割引カードをお持ちの方
○変更後 搭乗日における現住所が熊本県上天草市・天草市、天草郡苓北町のお客さまに適用。航空券購入時およびチェックイン時に現住所を証明できる公的な書類が必要。

※公的な書類とは、運転免許証・パスポート・保険証・住民票など
詳しくは、問合せ先までお尋ねください。

▼**問合せ先** 天草エアライン株式会社
☎ 0969（34）1515

生食用生鮮食品による食中毒について

ヒラメ、馬刺しによる原因不明の健康被害が報告されており、国の調査の結果、それぞれに特定の寄生虫の存在が判明しました。

なお、ヒラメや馬肉の供給量とこれらの寄生虫による健康被害の発症件数を比較すると、頻繁に起こるものとは考えられませんが、予防対策等についてお知らせします。

▼**食中毒の症状**
○食後、数時間（4～8時間）程度で一過性の嘔吐や下痢を起す場合があります。
○一般に重症化することはない、速やかに回復するとされています。

▼**原因となる寄生虫の種類【ヒラメ】**
○寄生虫：クドア・セプテンブククタータ
魚類の寄生虫で養殖ヒラメ

の筋肉に寄生している例が確認されています。人に対しては症状を起こした後、長期に人体にとどまる可能性は低いと考えられます。

▼**【馬刺し】**
○寄生虫：サルコシステイス・フェアリー
ウマと犬を宿主とする生活環を持ち、ウマでは筋肉に寄生し、人には寄生しません。

▼**【注意点】**
○すべてのヒラメ、馬刺しの中に寄生している訳ではありません。
○どちらの寄生虫も肉眼で確認することはできません。
○この寄生虫が含まれる食品を食べたとしても、必ずしも発症するものではありませんが、抵抗力の弱い子どもやお年寄り、妊娠中の方、基礎疾患をお持ちの方などは、できるだけ生で食べることは控えましょう。

○よく加熱して食べることが最も有効な対策ですが、生で食べる場合はそれぞれ一定の条件で冷凍することにより、安全性が高まるということが確認されています。また、養殖ヒラメの場合、安全性確認のため寄生虫検査を行っている養殖場があります。食中毒のリスクを低減

まへ、九州電力から電気料金の特別措置に関するお知らせです。

▼**電気料金の早収料金の適用について**
○早収期限を過ぎて電気料金をお支払いになった場合でも、避難後、3カ月分の電気料金は遅収料金を適用しません。

▼**電気料金の支払期限の延長について**
○避難された日を含む月（初回）の電気料金は3カ月間、その翌月分の電気料金は2カ月間、さらにその翌月分の電気料金は1カ月間、それぞれの電気料金の支払期限を延ばします。

※適用には手続きが必要です。詳しい内容については、問合せ先までお尋ねください。

▼**問合せ先**

熊本最低賃金総合相談支援センターからのお知らせ

▼**熊本最低賃金総合相談支援センターを設置**

平成22年6月3日に開催された第4回雇用戦略対話会合において、最低賃金を「できる限り早期に800円を確保」することが決定されました。そのため、最低賃金の引き上げにより大きな影響を受ける中小企業事業主の皆さまの為

に、経営面と労働面の相談について、それぞれの専門家がワン・ストップで対応する無料の相談窓口を設置しました。

▼**問合せ先** 熊本最低賃金総合相談支援センター
☎ 096（346）1124

特定避難勧奨地点から避難された皆さまへ九州電力からのお知らせ

原子力災害対策特別措置法に基づき設定された特定避難勧奨地点から避難された皆さま

東日本大震災では、多くの子どもたちが被災し、また、親を失った子どもたちも多数確認されており、

「東日本大震災みやぎ子ども英募金」は、こうした子どもたちが、安定した生活を送り、子どもたちの希望する進路選択を実現できるように、支援するための資金等に活用するものです。また、寄附の状況に応じて、対象範囲や支援の内容等について、さらに検討していく予定です。

宮城県に寄附を希望される

場合は、次の事項を確認いただき、ご協力をお願いいたします。

▼**寄附金の受入れの流れ**
○「寄附金申出書」に必要事項を記入のうえ、受付窓口へ FAX、郵送または電子メールで送付してください。

○次に金融機関において寄附金の振込をお願いします。
○ご希望の場合は、寄附の振込確認後、受領書を発行し、送付します。

※その他、詳しくは問合せ先までお尋ねください。また寄附金申出書、寄附口座等については宮城県ホームページにも掲載されています。

▼**問合せ先** 宮城県保健福祉部子育て支援課
☎ 022（211）2528
FAX 022（211）2591

わんさんで笑顔

免除された保険料を追納すると、満額の年金額に近づけることができます

国民年金の保険料免除期間には、全額免除、四分の三免除、半額免除、そして四分の一免除の4つの種類があります。これらの免除期間は、年金を受けるための資格期間をみる場合、保険料を全額納めた期間と同じとみなされます。

□**免除されると年金額は減額**

しかし、保険料免除期間は、老齢基礎年金の年金額を計算するうえで、免除の種類に応じて減額されます。

また、学生納付特例と若年者納付猶予によって保険料の納付の全額が猶予された期間は、資格期間には反映されても、老齢基礎年金の年金額に反映されないカラ期間とみなされます。

□**10年以内に追納を**

これらの保険料免除期間や納付を猶予された期間については、10年以内であれば保険料を追納して満額の老齢基礎年金に近づけることができます。

追納する保険料額は、保険料の免除や猶予された当時のそれぞれの保険料月額に経過期間に応じて決められた額が加算されます。ただし、平成21年度および平成22年度中の免除期間については、この加算はありません。

なお、追納した月については、追納したその日に保険料が納付されたものとみなされ、基礎年金等の受給資格期間や年金額等の計算においては、保険料納付済期間として取り扱われることとなります。保険料を追納するための納付書の発行には申込みが必要ですので、お近くの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

今日からさっそく

介護予防

「自助具について」

「自助具」とは、からだの構造上の理由などで日常生活に困難をきたしている動作を、できる限りたやすく行えるように補助し、より快適に暮らすために工夫された道具のことです。

例えば、手指が思うように動かせないなど、握力が弱くスプーンやフォークが握りにくい方には、柄の部分の太くすることで握りやすくなります。また、柄の長いブラシや洋服のボタンをはめやすくする道具もあります。他にも、取っ手がついた汁椀や片手動作の方用の爪きりなどいろいろな種類があり、自分に合った自助具を使うことで生活の幅が出て、自立を高めることにつながります。

インターネットなどで気軽に情報を得ることができますし、福祉用具を扱っているお店等で販売していることが多いです。

使い方を誤ると障がいやさらに重くしたり、体の機能を低下させたりする心配もあります。自助具を使用・購入する際は、専門家（理学療法士、作業療法士等）に相談することをお勧めします。

●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	31,450人
男性	14,796人
女性	16,654人
世帯数	12,295戸
市の面積	126.14km ²
	平成23年 8月31日現在

▼ボランティア活動
市内の福祉施設（松朗園・南風苑・きららの里・翔洋苑・相生荘）にボランティアサービスをした方々を紹介いたします。
○中田理髪店、ノウブル、タカシスタジオ、宮川輝喜、菓子工房アロム、絵手紙もみじ会、阿蘇市橋本勲以下7名、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、倉田寿美子、濱口民謡教室、西山カラオケ教室、水野国男、西本書道教室、政州会、田原正英、堀口巨介、大道地域演芸グループ、木下とも子、高戸ソーラン愛好会、龍ヶ岳踊り愛好会、龍ヶ岳町老人クラブ・オムツたみボランティア、梅戸義伸、須本忍

善意に感謝

インフルエンザ予防接種費用の一部補助について

～ 13歳未満の方への補助を開始～

13歳未満の方、65歳以上の方などを対象に、インフルエンザ予防接種にかかる費用を次のとおり一部補助します。予防接種を希望される方は、上天草市内の医療機関に予約して、申請書を記入し、接種を受けてください（申請書は市内の医療機関においてあります）。

□接種期間 10月1日（土）～12月31日（土）

対象者	補助額※2 (1回あたり)	補助回数 (1人あたり)	接種時の持参品
65歳以上の方	2,000円	1回	健康手帳、健康保険証
60歳以上65歳未満の方※1			身体障害者手帳のコピー 健康保険証
13歳未満の方	1,000円	2回	母子健康手帳、健康保険証

※1 60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいや有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方（身体障害者手帳1級に相当する内部障害を有する方）

※2 予防接種に要した費用が補助額に満たない場合および生活保護の方はかかった費用の全額補助

【かかりつけ医が他市町村にある場合の手続きは？】

対象者	接種前	接種後
65歳以上の方	1週間前までに申請が必要	窓口へ補助金申請 ○申請の際に必要な物 ・領収書（接種金額のわかるもの） ・印鑑 ・予防接種済証または母子健康手帳
13歳未満の方	申請が必要	

○申請場所 大矢野窓口センター、松島保健センター、姫戸・龍ヶ岳統括支所、各出張所

○補助金申請期間 平成24年3月31日まで

□問合せ先 保健課健康づくり推進室 ☎ 0969 (56) 1111

サンアール

3R (Reduce・Reuse・Recycle) を始めよう

上天草市の家庭ごみの一人一日あたりの排出量は、平成16年から21年までに約5.2% (26.1g) 増加しています。また、上天草市のリサイクル率は県内全45市町村のなかで39番目と、リサイクルに対する取り組みが遅れています（平成21年度調べ）。

この状況を改善するには、一人ひとりが「ごみの減量」や「リサイクル」等に真剣に取り組む必要があります。そのために私たちにとって最も身近な取り組み「3R」を始めましょう。

Reduce…リデュースとはごみになるものを減らすこと

- マイバックを持参し、レジ袋・割り箸・スプーンなどは断る
- 食材などは必要な量だけを買うようにして、野菜は皮まで使うようにする
- 詰め替え可能な商品を選ぶようにする
- すぐに飽きたりしそうなものは買わないようにする



Reuse…リユースとは使えるものは捨てずに、再使用すること

- 友人、親戚、知人など必要としている人に使わなくなったものを譲る
- リサイクルショップで引き取ってもらう。または、フリーマーケットやバザーなどに出品する
- 壊れたものは修理して、できるだけ長く使うようにする
- ビールびん・牛乳びんは洗ってお店に引き取ってもらう



Recycle…リサイクルとはごみを資源化して再利用すること

- 生ごみ処理機（補助金制度あり）などを利用して生ごみを肥料化し、庭や菜園に利用する
- 資源になるものをきちんと分別して、回収日に出す
- 学校やお店などに牛乳パック・トレイ等の回収ボックスがある場合は持っていく



地球環境のことを考え、限りある資源を大切にしていきましょう。
※ごみの分別に関しては「ごみ分別の手引き」を参照ください。
環境・ごみ出し・不法投棄・野焼き・野犬などに関するお問い合わせ等は市環境衛生課 ☎ 0964 (56) 1111 まで

スパ・タラソ天草からのお知らせ

■自宅でも簡単にできる！腰痛予防の体操

- ①体の後ろに手をつきます。
- ②片方の足の膝を曲げます。伸ばした足のつま先を天井に向け、床から足一足分くらい足を上げましょう。
- ③その状態で10～20秒キープしましょう。これを左右行ないます。
※呼吸を止めずに行ないましょう。きつくなった時点で足をおろしましょう。



▲つま先をたてて足を上げよう

■お得なアロママッサージ実施中！

アロマオイルの成分を直接肌から取り込み、皮膚を刺激して、筋肉の緊張を和らげたり、滞ったリンパや血液の流れを促すことができるアロママッサージが、9月15日から10月31日の期間中、お得な内容でご利用できます。



通常	実施期間中
30分 3,000円	40分 3,000円
60分 6,000円	70分 6,000円

■特別医療会員募集中！

腰が痛い・膝が痛い・糖尿病があるなどの症状をお持ちの方は、診断書または紹介状を病院にて発行していただき、当施設へご提出すると、通常7,000円の元気海プール月会費が3カ月間4,000円となります。

□問合せ先 スパ・タラソ天草 ☎ 0964 (56) 1126

濃厚な味噌の
 味わいが格別です

「くまえび」

Recipe

くまえびのクリーム煮

上天草食材美味図鑑 21ページに掲載



材料 (1人前)

くまえび……………3本	塩、コショウ小麦粉…少々
生クリーム……………150cc	パプリカ……………5g
バター……………10g	白ワイン……………30cc
オリーブオイル……………10cc	パケット、青唐辛子…適量

作り方

- ①えびの殻をむき、背開きにする。塩、コショウを軽く振り、小麦粉も軽く振る。
- ②フライパンにバターを入れ、弱火で溶かす。そこにくまえびを入れ、軽く色が出るまで両面を焼く。
- ③白ワインを入れ、アルコールをとばして生クリームを入れる。
- ④弱火にして生クリームの量が半分程度になったらパプリカを入れ、塩、コショウで味を調える。

わんぱくざかり



いのうえかりん
井上華鈴ちゃん

★松島町★

パ パ
 井上敏彦さん

マ マ
 理絵さん

おたんじょうび
 平成19年9月9日

おたんじょうび
 平成21年1月5日



いのうえかのん
井上華音ちゃん

★松島町★

両親から
 ひとつこと
 これからも妹を
 かわいがってあげてね。

両親から
 ひとつこと
 これからもお姉ちゃんと
 仲良くしてね。

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。



(K)
 るのもよいですね。
 の季節、上天草の景色を満喫しながら、のんびりと巡るのもよいですね。
 暑さも和らいできました。これから暑さも和らいできました。見ているだけで楽しくなってきました。絵を描いてお送りいただきました。ゾストローリーの絵を描いてお送りいただきました。イズの応募ハガキにかわいいパラゴストローリーの絵を描いてお送りいただきました。

編集後記

