

上天草

人と海のふれあうまち

2011年
12月号
No.103

広報
上天草
2011年
12月号
No.103
平成23年12月15日

音楽の島♪上天草メモリアルコンサート



☆ 11月19日にメモリアルホールで開催された「音楽の島・上天草」メモリアルコンサートで合同演奏する八代ウインドオーケストラと大矢野中学校吹奏楽部の皆さん。合同演奏では「A列車で行こう」などを演奏し、訪れた観客を音楽の世界へと引き込んでいました。

今月の
内容

- 平成22年度決算報告……………P 2～5
- 市総合防災訓練を実施……………P 6
- 松島庁舎建設基本構想を策定……P 7～9
- まちの話題……………P 10～13
- 健康ガイド……………P 14～15

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

Proud!
Japan

水分が多く、甘味が高く、 型くずれしにくいのが特徴 「湯島大根」 湯島大根と安肝のステーキ

上天草食材美味図鑑 44～45ページに掲載



Recipe

【材料 (2人前)】	(A)
湯島大根……………300g	出汁……………2カップ
スナッペン……………2本	塩……………小さじ1/2
安肝……………100g	薄口醤油……………大さじ1
塩、米のとぎ汁、 くこの実、サラダ油 ……………適量	みりん……………40ml
	(B)
	醤油、砂糖、酒……………大さじ2
	生姜……………スライス2

【作り方】 ①大根は皮を剥いて3cm厚さの輪切りにする。
②たっぷりの米のとぎ汁を入れた鍋に大根を入れて火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。
③茹であがったら汁をきって、水で洗う。
④鍋に(A)をあわせて茹でた大根を入れ、落としふたをして煮含める。
⑤安肝は筋と薄皮を取り除き、塩をして1時間くらいおいておく。水洗いをして水を拭き取る。
⑥安肝をラップ、またはアルミ箔に包んで形を整え、バットにのせる。中火で30分程度蒸す。冷ましてから1cm厚さに切る。
⑦⑥をフライパンに入れ、(B)の調味料で煮詰める。
⑧フライパンにサラダ油を入れ、④を入れ、軽く焼き目をつける。
⑨④の上に⑦をのせて、ポイルしたスナッペンとうこの実を盛りつけて出来上がり。

わんぱくざかり



パパ
上原博之さん
ママ
智子さん
おたんじょうび
平成22年5月20日

ひなた
上原陽詩くん
★大矢野町★

両親から
ひとこと
笑顔がステキなひなたくん。ひなたの
笑顔にいつも癒されてます。



パパ
松岡辰徳さん
ママ
珠美さん
おたんじょうび
平成23年2月2日

たつあき
松岡辰瑛くん
★大矢野町★

両親から
ひとこと
パパの小さい頃と同じ顔をしています。たく
ましく、つよく、あかるく、きよく育ててね。

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。

編集後記

▼今年も早いもので、もう年末ですね。毎年この時期になると必ずのように「1年早かったなあ。今年は昨年より成長した部分はあのかなあ」と考えてしまいます。▼先日、テレビで大学の後輩が飲食店の店長として頑張っている姿を目にしました。年末年始には、普段は会えない友人や先輩、後輩などに会っている話が増えてきました。(Y)
▼暖かい食べ物がいっぱい季節です。食材の中でも、冬の時期思い浮かぶのが、今月のレシピでも紹介している「湯島大根」。大根ステーキと出会ってから大根を見る目が変わりました。▼年末はクリスマスやお正月などイベントがたくさんですね。皆さんと共に、楽しく健康に新年を迎えたいと思います。(K)

●発行・編集 上天草市総務課 ☎0964-56-1111
〒869-3692 上天草市大矢野町上1514
●ホームページアドレス
http://www.kamiamakusa-c.kumamoto-sgn.jp/

平成
22年度

決算報告

普通会計

平成 22 年度の市の一般会計や特別会計の決算が 10 月の決算特別委員会で承認されましたので、皆さまが納めた税金や負担金、国や県からの補助金などの収入がどのくらいで、どのように使われたのかを、前年度決算と比較分析して、お知らせいたします。

※すべて普通会計ベース（普通会計…一般会計・診療所・斎場・天草四郎メモリアルホール特別会計）

※各会計の歳入歳出決算は表 6 を参照

歳出の内訳（性質別）表 3

歳出を性質別に区分すると、表 3 のとおりとなります。円グラフ（歳出・性質別）の右側（人件費、扶助費、公債費）が義務的経費で任意に節減できない経費となります。これが歳出総額の約 50 % と半分を占めており、弾力性のない極めて硬直した財政運営となっています。

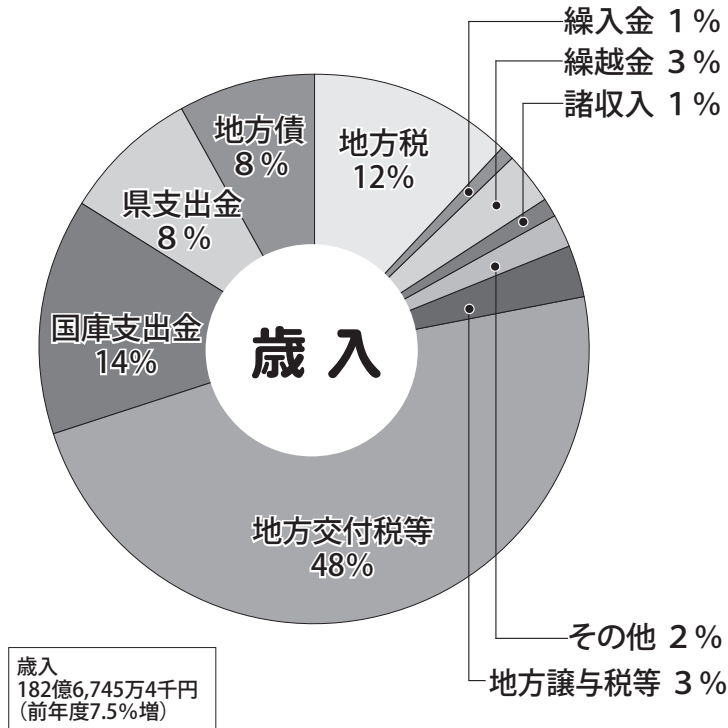
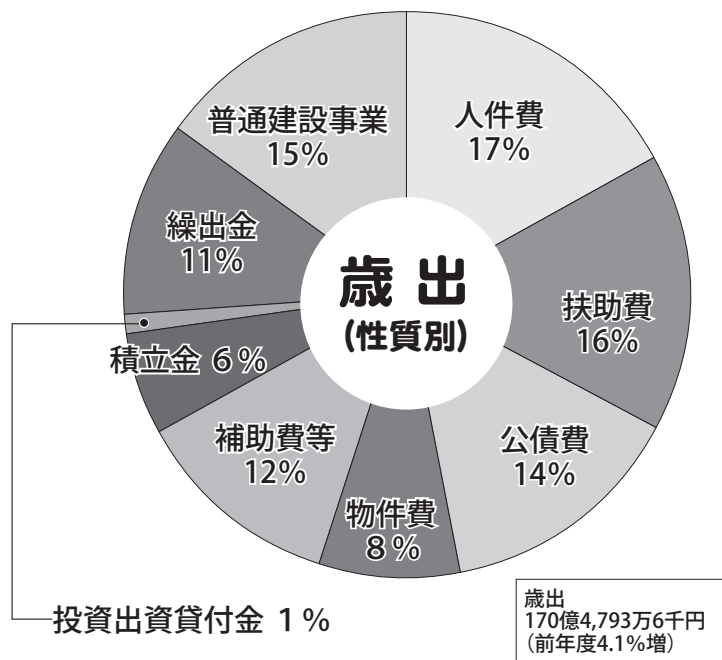


表 1. 歳入（単位：百万円）

項 目	H22決算	H21決算(比較)
自主財源	3,613	3,619 (△6)
地 方 税	2,218	2,259 (△41)
繰 入 金	117	139 (△22)
繰 越 金	603	521 (82)
諸 収 入	257	320 (△63)
その他(※ 1)	418	380 (38)
依存財源	14,654	13,367 (1,287)
地方譲与税等(※ 2)	493	505 (△12)
地方交付税等(※ 3)	8,713	8,240 (473)
国 庫 支 出 金	2,589	2,487 (102)
県 支 出 金	1,373	980 (393)
地 方 債	1,486	1,155 (331)
合 計	18,267	16,986 (1,281)

※ 1 その他…分担金および負担金、使用料および手数料、財産収入、寄附金

※ 2 地方譲与税等…地方譲与税、利子割交付金、配当割交付金、株式等譲渡所得割交付金、地方消費税交付金、ゴルフ場利用税交付金、自動車取得税交付金、交通安全特別対策交付金

※ 3 地方交付税等…地方交付税、地方特例交付金

表 3. 歳出（性質別）（単位：百万円）

項 目	H22決算	H21決算(比較)
義務的経費	7,973	8,122 (△149)
人 件 費	2,874	3,167 (△293)
扶 助 費	2,728	2,348 (380)
公 債 費	2,371	2,607 (△236)
その他の経費	6,499	6,351 (148)
物 件 費	1,315	1,199 (116)
維 持 補 修 費	59	45 (14)
補 助 費 等	2,045	2,405 (△360)
積 立 金	951	409 (542)
投資出資貸付金	207	191 (16)
繰 出 金	1,922	2,102 (△180)
投資的経費	2,576	1,910 (666)
普通建設事業	2,550	1,853 (697)
災害復旧事業	26	57 (△31)
合 計	17,048	16,383 (665)

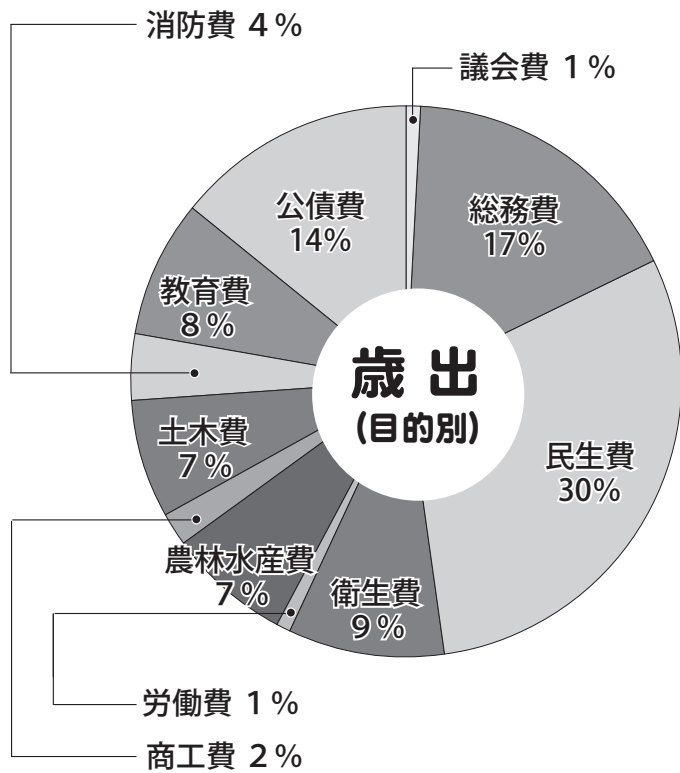


表 2. 歳出（目的別）（単位：百万円）

項 目	H22	H21決算(比較)
議 会 費	159	176 (△ 17)
総 務 費	2,898	2,835 (63)
民 生 費	5,099	4,661 (438)
衛 生 費	1,592	1,615 (△23)
労 働 費	185	93 (92)
農 林 水 産 費	1,165	822 (343)
商 工 費	339	370 (△31)
土 木 費	1,162	1,475 (△313)
消 防 費	643	633 (10)
教 育 費	1,408	1,039 (369)
災 害 復 旧 費	27	57 (△30)
公 債 費	2,371	2,607 (236)
合 計	17,048	16,383 (665)

円グラフ（歳入）の地方税から右回りにその他までが自主財源となり地方譲与税等から地方債までが依存財源となります。このグラフを見ていただくと分かりますように、歳入総額に対して自主財源比率（繰入金・繰越金含む）は約 20 %、依存財源比率は約 80 % と依存財源に頼りきった歳入構造からは脱していないことに変わりはありません。その依存財源の中でも地方交付税等は、歳入総額の 48 % を占めており、国の意思決定に左右されやすい脆弱な財政構造となっています。

歳入の内訳表 1

歳出の内訳（目的別）表 2

歳出の特徴は、円グラフ（歳出・目的別）のとおり歳出総額に対して社会保障経費である民生費において 30 %、建設事業の財源として借入れた地方債償還費である公債費において 14 % と、この両経費で 44 % を占めています。この社会保障経費においては、今後も増加が見込まれています。また、景気対策等の公共事業による地方債の増発の影響で公債費が多額であり、歳入が減少する中、他の経費への影響が大きく、「予算の質」の向上を目指す本市にとっては、負担軽減は最重要課題であり、厳しい制限基準を設けた計画的な地方債発行を今後も行っていく予定です。

表 6．平成 22 年度各会計の決算額 (単位:千円)

会 計 名	平成 22 年度決算		平成 21 年度決算		増減額	
	歳入額	歳出額	歳入額	歳出額	歳入額	歳出額
一般会計	18,166,439	16,955,663	16,866,991	16,272,396	1,299,448	683,267
特別会計	8,765,030	8,620,846	9,252,749	9,046,459	△ 487,719	△ 425,613
国民健康保険 (事業勘定)	4,925,937	4,845,658	5,092,743	4,936,857	△ 166,806	△ 91,199
老人保健医療	4,969	4,969	12,328	11,427	△ 7,359	△ 6,458
診療所	73,317	67,194	70,348	67,389	2,969	△ 195
介護保険	2,929,877	2,888,512	2,964,630	2,928,198	△ 34,753	△ 39,686
斎場	93,897	90,045	50,821	46,863	43,076	43,182
天草四郎メモリアルホール	35,574	36,807	65,264	63,831	△ 29,690	△ 27,024
後期高齢者医療	350,351	347,571	335,995	335,919	14,356	11,652
公共下水道事業	335,165	324,149	644,677	640,033	△ 309,512	△ 315,884
物揚場造成事業	15,943	15,941	15,943	15,942	0	△ 1
公営企業会計	4,225,013	4,056,849	4,208,242	4,127,159	16,771	△ 70,310
上水道事業 (税抜き後)	856,378	833,958	857,312	832,807	△ 934	1,151
病院事業 (税抜き後)	3,368,635	3,222,891	3,350,930	3,294,352	17,705	△ 71,461
合 計	31,156,482	29,633,358	30,327,982	29,446,014	828,500	187,344

※普通会計決算は、一般会計、診療所・斎場・天草四郎メモリアルホール特別会計の合算額になりますが、純計操作をしており、単純に 4 会計の合算額ではありません。

財政指標から見る
上天草市

主な財政指標である表 7 を見ると、自主財源比率は 19・8 % となり、前年度より低下していますが、経常収支比率 85・2 %、実質公債費比率 14・7 % となり、地方債現在高や積立金現在高と合わせて、それぞれ前年度より改善しました。ここ 2 年間の地方交付税の増額等による財政指標の改善が見られます。しかし、県内市の平均と比較して、低くどまっている財政力指数にも表れているように、依然として自主財源に乏しく、依存財源体質から脱却できていない状況にあり、今後の課題として取り組みます。

経常収支比率と実質公債費比率の改善は、交付税増額に加えて、効率的な執行に心がけた成果でもあり、財政健全化計画 (リバイバルプラン) の効果の実証でもあります。ただし、県内市の平均値と比較すると、実質公債費比率で 1・5 % 上回っています。今後も、県内市平均値を下回るよう努めます。

表 7．財政指標 (単位: %、百万円)

項 目	自主財源比率 (※4)	経常収支比率 (※5)	実質公債費比率 (※6)	地方債現在高	積立金現在高	財政力指数 (※7)
H22 決算	19.8	85.2	14.7	19,869	2,098	0.264
H21 決算 (比較)	21.3 (△1.5)	91.7 (△6.5)	16.1 (△1.4)	20,427 (△558)	1,166 (932)	0.278 (△0.014)
県内市平均値	-	87.5	13.2	-	-	0.441

- ※ 4 自主財源比率…市町村独自に調達しうる財源が、歳入総額に対しどの程度あるのかを示す。(繰入金・繰越金を含んで算出)
- ※ 5 経常収支比率…財政の硬直度を示すものであり、高いほど臨時的な経費に対応できない柔軟性に欠ける状況を示す。(妥当と認められる数値、町村 70%、市 75%)
- ※ 6 実質公債費比率…関係する公債費の資金繰りが財政運営に及ぼす危険度を示す。(地方債許可基準は 18.0% 未満)
- ※ 7 財政力指数…地方公共団体の財政力を示す。1.0 を超えていれば、国に頼らない自力での財政運営が可能であるということになる。

表 4．上天草家の歳出 (実際の金額の 10,000 分の 1) (単位:千円)

項目	食 費	医 療	返 済	衣 類	車 検	合 計
	H22 287 H21 317	273 235	237 261	132 120	6 4	
項目	交 際	預 金	学 費	環 境	合 計	合 計
	H22 204 H21 240	95 41	213 229	258 191	1,705 1,638	

食費・光熱水費……人件費
医療……………扶助費
ローン返済…………公債費
衣類……………物件費
車検……………維持補修費
交際費……………補助費等
預金……………積立金
学費 ……繰出金、投資出資
および貸付金
環境……………投資的経費

表 5．上天草家の歳入 (実際の金額の 10,000 分の 1) (単位:千円)

項目	給 料	パート	預金引出	繰越金
	H22 222 H21 226	68 70	12 14	60 52
項目	仕送り	息子収入	ローン	合 計
	H22 1,267 H21 1,171	49 50	149 115	

自主財源
父の給料…………… 地方税
母のパート……………
分担金および負担金、使用料および手数料、財産収入、寄附金、諸収入
預金引出…………… 繰入金
前月繰越金…………… 繰越金

依存財源
仕送り……………
地方交付税、地方特例交付金、国支出金、県支出金
息子収入…………… 地方譲与税、各種交付金
ローン…………… 地方債

家計におきかえると…。

平成 22 年度決算を家計におきかえてみます。

「上天草家」夫婦、会社勤め、学生の子どもが一人ずつ、祖父母が別世帯で生活していると設定します。

上天草家の家計の決算は、支出で 170 万 5 千円で、その主な収入としては、父親の給料 (地方税) 22 万 2 千円と、母親のパート収入と息子の収入 (税外収入) 11 万 7 千円。でもそれだけでは足りませんので、祖父母からは仕送り (地方交付税等) 12 万 6 千円をもらい、銀行 (地方債の発行) から 14 万 9 千円借り入れて、やり繰りをしています。

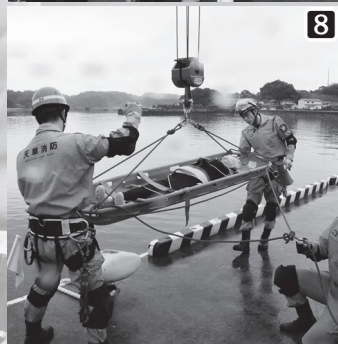
支出の内容においては、家庭では欠かせない食費・光熱費 (人件費) に 28 万 7 千円、病院代や親の介護費用 (扶助費) に 27 万 3 千円、この病院代は、祖父母の高齢化により今後ますますかかりそうです。またこれまでの借金の返済 (公債費) には 23 万 7 千円もかかっています。

この 3 つの支出の計で約 50 % を占め、苦しい台所事情となっています。

また、自宅の環境を良くするため改修費 (投資的経費) を 25 万 8 千円使っていますが、集中的に投資することで一カ所ずつ片づけていくと考えられています。しかし、子どもが大学生になったこともあり、学費 (繰出金等) として、21 万 3 千円を計上しています。これも家計を窮屈にしている一つの要因となっています。このような状況ですので、とても夫婦で稼いだお金 (自主財源) 29 万円では賄いきれず、祖父母からの仕送り等 (依存財源) 14 万 6 千円がないと生活できない状況です。

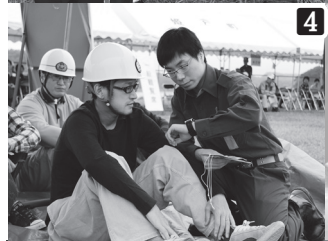
家計を苦しめているローン現在高 (地方債現在高) は、年々減少しているものの 198 万 7 千円、父の月の給与のおおよそ 9 倍あり、これは、家の増改築をした時の「多額の借金」が一番の問題点になっています。

上天草市総合防災訓練



東日本大震災後初となる総合防災訓練

南海地震が発生。震度5強・大津波による甚大な被害を想定し、住民・消防本部はじめ防災関係機関が参加した総合的な防災訓練を実施しました。



訓練内容

- 1 災害対策本部による図上訓練
- 2 樋合・永浦地区住民による避難訓練
- 3 消防団による負傷者輸送訓練
- 4 上天草総合病院医師によるトリアージ
- 5 上天草警察署による情報収集訓練
- 6 陸上自衛隊による救出訓練
- 7 市婦人会と社協による炊き出し訓練
- 8 消防本部と海上保安部による負傷者搬送訓練
- 9 海上保安部と消防団による物資輸送訓練

「トリアージ」…災害時において多数の傷病者が発生した際に治療の優先順序を決めること

上天草市では、災害時の防災体制の確立と防災関係機関相互の協力の円滑化および市民の防災意識の高揚を図ることを目的に、11月6日、陸上自衛隊・消防本部をはじめ各防災関係機関の協力のもと、平成23年度上天草市総合防災訓練を松島町合津港一帯で実施しました。

本訓練は本年3月11日に発生した東日本大震災後、初の総合防災訓練であるため、地震、特に大津波警報が発生したことを想定し、市幹部職員による図上訓練、住民による避難訓練、各防災機関が参加する実働訓練などを実施。負傷者の救出や船での搬送など実践的な演習を行いました。

現在市では市防災計画策定検討委員会において災害に強いまちづくりを目指し、ハザードマップの作成など防災計画の見直し作業を進めています。

上天草市松島庁舎

建設基本構想を策定しました

本市では、安心安全な施設環境を確保し、より快適な行政サービスを市民の皆さまに提供できる新庁舎建設に向けた目指すべき姿を示すべく、上天草市松島庁舎建設基本構想を策定しました。

また、本構想は皆さまのご意見を最大限に反映するため、パブリック・コメント（意見募集）を実施したうえで、策定したものです。本構想では、新庁舎の規模や導入する機能、建設地、事業費等の他、本市が目指す庁舎のあり方や今後の進め方を示しています。なお、今回掲載するものについては、本構想を簡略化した概要版であり、市民の皆さまに広く周知するものです。

新庁舎の目指すべき姿（基本理念）

① 市民の安心・安全な暮らしを支える拠点となる庁舎

新庁舎は、梅雨前線による豪雨や台風といった例年発生する災害発生時において、現地災害対策本部として救助や復旧・復興に向けた指示や指揮、情報の収集・伝達等、災害復旧・復興活動の中核としての機能を備えた市民の安心・安全な暮らしを支える拠点となる庁舎とします。

② 市民に開かれた、誰もが使いやすい庁舎

新庁舎は、市民と行政を繋ぎ、交流を図る市民参画の場となるよう市民に開かれ、文化・言語・国籍の違いや老若男女といった差異、障がい・能力の如何を問わず誰もが使いやすいユニバーサルデザインに配慮した庁舎を目指します。

③ 社会情勢の変化に対応できる庁舎

新庁舎は、市の職員定数適正化計画に基づき将来の行政の変化に対応できる柔軟性の高い庁舎とします。また、高度情報化社会に対応した設備や執務スペースを備えた庁舎とし、最適な執務環境を維持するとともに、省力化・省スペース化を追求することで、より無駄のないコンパクトな庁舎とします。

④ 周辺の景観と調和のとれた愛着の持てる庁舎

新庁舎は、華美・豪華な建物とせず、実質機能の豊かさや利用しやすさを追求し、また、周辺の景観と調和し市民の皆さまに永く親しまれるようなデザインとします。

⑤ 環境に優しい庁舎

新庁舎は、自然光、自然通気など自然エネルギーの有効利用のみならず、省エネルギー、省資源化に特化した設備を積極的に導入することで、市民への環境推進の模範となり、市の環境政策を先導する役割を担う庁舎とします。



▲老朽化が進む現松島庁舎

項目	現保健センター敷地 (松島町合津 3537 番 1 他)	アロマ横市有地 (松島町合津 4276 番 97)	山陽木材所有地 (松島町合津 7915 番 5 他)
交通アクセス	○国道に面しており、交通アクセスは優れており、現庁舎所在地なので市民にとって最も分かりやすい場所である。	○アロマの敷地に面しているため、市民にとって比較的分かりやすい場所である。	○松島町のみならず、大矢野町、姫戸町、龍ヶ岳町からのアクセスは最も優れており利便性は十分ある。
防災面	○内陸部に位置しており、旧松島町時代以降、災害復興の拠点として利用されてきた実績があるものの、国道より地盤高が低く、豪雨時において冠水のおそれがある。	○地盤が海面の最高潮位よりも低く、豪雨時には冠水の恐れがある。	○地盤高は 3 候補地の中で最も高く、豪雨時における冠水のおそれはない。
費用面	○用地取得費は発生しない。 ○駐車場の賃借料が今後も発生する。(年間 1,970 千円程度) ○保健センターの仮事務所が必要となり、その移転費用が発生する。 ○地盤高が国道よりも低いため、嵩上げに係る費用が発生する。 ○嵩上げする際、入口付近の民家に干渉するため、移転補償に係る費用が必要となる。	○地盤高を嵩上げするために、大規模な盛土やそれに伴う地盤改良(対策工)が必要となり、膨大な費用が発生する。 ○市道の幅員が狭いので国道 266 号からのアクセス面の強化策として橋梁もしくは道路改良が必要となる。	○用地取得費は、現保健センター敷地に建設する際の費用 252,664 千円から山陽木材所有地に建設する際の費用(用地取得費以外の費用 168,017 千円)の差額 84,647 千円以下で購入可能であり、3 候補地の中で最も安価となる。

検 討 結 果

以上のとおり、敷地条件、交通の利便性、防災面および費用面のすべての面において山陽木材所有地が最も優れていたため、山陽木材所有地「松島町合津 7915 番 5 他」を新庁舎建設地としたところです。



新庁舎の建設費用

新庁舎の建設費用については、本体工事費(機械設備工事費、電気設備工事費を含む)を約 5 億円程度、外構工事等 1.7 億円程度かかると見込んでいます。建設費用の財源については、合併特例債を活用することとしておりますが、後年度の財政運営に支障を来さないよう配慮いたします。

今後の予定

今後の予定は、次のとおりです。新庁舎の具体的な配置や建設費用は、決まり次第広報などでお知らせします。
◇平成 23 年度→基本・実施設計、地質調査
◇平成 24 年度→新庁舎本体工事および外構工事等を着工
◇平成 25 年度→新庁舎および外構等が竣工
◇平成 26 年度→現松島庁舎および保健センター解体工事

※上天草市松島庁舎建設基本構想は、市ホームページ、または各庁舎および各支所窓口でご覧いただけます。

【問合せ先】 企画政策課 ☎ 0964 (56) 1111

新庁舎の組織配置と規模

新庁舎における組織配置に関しては、現松島庁舎に配置されている以下の部署(保健センターを含む)をそのまま配置することとしています。



○健康福祉部〔保健課、福祉課、高齢者ふれあい課〕
○保健センター〔健康づくり推進室〕
○建設部〔建設課、都市整備課〕
○中央公民館

敷地利用計画		
新庁舎建設地		
場所	上天草市松島町合津 7915 番 5 他	
項目	面積	備考
敷地面積	10,808㎡	庁舎建築面積＋駐車場面積＋外構・緑地等面積
庁舎建築面積	1,957㎡	2 階建を想定(新庁舎の延床面積 3,914㎡÷ 2)
駐車場面積	7,050㎡	○来庁者用駐車場 80 台 ○職員用駐車場 153 台 ○公用車用駐車場 49 台
外構・緑地等面積	1,801㎡	敷地全体の 20%程度

新庁舎の延床面積		
項目	面積	備考
庁舎	2,914㎡	○事務室 894㎡ ○倉庫等 116㎡ ○会議室、便所等 1,071㎡ ○玄関、廊下等 833㎡
保健センター	1,000㎡	診察室、保健指導室、健康相談室、栄養指導室、調理実習室ほか
合 計	3,914㎡	

新庁舎の建設地

新庁舎建設地については、平成 22 年の検討委員会において、「現保健センター敷地に建設することが適当であるが、当該土地よりも庁舎建設地として相応しい条件を備える土地がある場合は、候補地として柔軟に対応すること」と答申されており、加えて本検討委員会で実施した市民アンケートの中においても「民間が所有する、使われていない土地や建物を買収し庁舎等として活用した方が安価となるのであればそうすべき」の問いに対する回答が、そう思う 43.3%、どち

らかというと思う 17.3%(合計 60.6%)あったことを踏まえ、改めて市有地以外の民間が所有する土地について調査をしたところ、(株)山陽木材が所有する土地「松島町合津 7915 番 5 他」が、敷地条件、交通アクセス面を考慮した場合、必要な条件等を備え持つ建設候補地の一つとして検討に値すると考えられるため、現保健センター敷地およびアロマ横市有地と、再度、以下により比較し検証を行いました。

項目	現保健センター敷地 (松島町合津 3537 番 1 他)	アロマ横市有地 (松島町合津 4276 番 97)	山陽木材所有地 (松島町合津 7915 番 5 他)
敷地条件	○国道を挟み東西に分かれて土地が存在するため、庁舎と職員駐車場等を一体的に整備できない。 ○敷地面積が狭いため、庁舎は 2 階建以上にしなければならない。	○庁舎(平屋建可)と駐車場を一体的に整備可能な面積を有する。	○庁舎(平屋建可)と駐車場を一体的に整備可能な面積を有する。

広報特派員 レポート

現在、6人の市民の皆さんが広報特派員として活躍中です。先月号から特派員によるレポートを掲載しています。



取材：広報特派員 濱田ミスエさん（左）・三宅ヤス子さん（右）。

音楽あふれるまちへー夢ふくらむー

バイオリンなど弦楽器作り30年

大矢野町中地区柳の渡辺精一さん（77歳）は引越して来られて2年。30年間バイオリン作りをしてきたが、今は『晴読雨読』で読書と音楽を聴くことが何よりの楽しみ。気が向いた時に楽器製作を行い、演奏の手ほどきもしています。

渡辺さんの夢は、もつとたくさんの人に音楽の楽しさを伝えること。「家庭から地域へ、さらには市全体が音楽を愛する島になったら嬉しい。余生は、そのために役立てたい」と思いを熱く語ってくださいました。

こちらでの生活の感想を伺うと「温暖な気候、眼前に広がる美しい海、おいしい食物がいっぱい、自然豊かな暮らしに大満足」とのご返事。夢を語る優しい笑顔が印象的でした。



10月29日

四半的弓道で優勝

平成23年度四半的弓道松島大会

10月29日、熊本県四半的弓道連盟が主催する四半的弓道松島大会（個人の部）で松島四半的協会（中村成人会長）の小西健さん（松島町）が優勝し、大会参加者186人の頂点に立ちました。

同会では、練習を毎週水曜、松島総合センター「アロマ」で行っており、会員は3時間ほど楽しく真剣に練習に打ち込んでいます。「集中力を使って練習した後にはスッキリ。四半的は生涯スポーツに最適です」と小西さん。興味のある方は見学が可能で入会も歓迎とのこと。



11月1日

九州一周駅伝で力走！

グランツール九州 2011

第60回西日本各県対抗九州一周駅伝競争大会3日目の11月1日、上天草市シルバー人材センター（福田良作理事長）職員の渡辺哲浩選手が県代表として鳥栖一熊本を結び第3ステージを走り抜きました。この駅伝は8つのステージからなり、九州をほぼ1周する過酷な駅伝としても知られています。

アンカーを務めた渡辺選手は、この日同センター職員らの声援を受けながら熊本城にゴールし区間6位。その後の第6ステージでも力走を見せました。

最終ステージを終わっての県勢の総合成績は、4年ぶり6位と健闘しました。

まちのわだい



11月10日

上北小での火事を想定

大矢野町防災訓練

11月10日、市主催による防災訓練が消防署や地元消防団および地域住民の参加のもと、上北小で行われました。

訓練は校舎からの出火を想定し、児童らは職員の誘導で同小のグラウンドに避難。その後、放水の訓練などが行われ、児童らは消火器を使った初期消火などを体験しました。

消防車のホースを握った感想を渡辺大翔さん（4年）は「水圧がすごかった」と話していました。



10月16日

赤崎・葛崎地区子供会

赤崎・葛崎地区子供会

赤崎・葛崎地区子供会（瀬濱龍一会長）が、10月16日に十五社宮秋祭りに合わせて、子供みこしを担ぎ地区内を練り歩きました。これは、沿道のお年寄りも毎年楽しみにしている行事で、子どもらの掛け声と共に「わっしょい。わっしょい」と一緒に声を掛け、子ども達から元気もらっています。また、同子供会は近くの相生荘にも出掛け「元気でいてね。来年も来るよ」と声を掛け、ちびっ子パワーを注入し、入所者に喜ばれました。



10月15日

力強い作品で最高齢者賞を受賞

ねんりんピック美術展

10月15日から18日、ねんりんピック「福祉・生きがい関連イベント」として熊本県立美術館分館で開かれた美術展（工芸の部）で倉田登さん（大矢野町・98歳）が最高齢者賞を受賞しました。受賞作の題名は「かびん（二重）」で、左官業で培った技術と陶芸歴20年の腕前を生かした見ごたえのある重厚な作品。

現在も元気に作品作りを楽しんでいる倉田さんは「体には悪いところがないので100歳を過ぎても続けます」と力強く語ってくれました。

100表彰おめでとうございます

～元島さん、黒皮さん、前田さん、益田さんに表彰～

元島静江さん、黒皮カヤノさん、前田ミツコさん、益田カネさんの4人が100歳の誕生日を迎え、表彰を受けました。川端市長から「おめでとうございます。これからも元気でください。」とお祝いの言葉がかけられ、賞状が手渡されました。



元島静江さん
大矢野町上
明治44年9月17日



黒皮カヤノさん
松島町教良木
明治44年9月22日



前田ミツコさん
松島町阿村
明治44年10月5日



益田カネさん
大矢野町登立
明治44年10月12日



11月9日

『火の用心』を呼びかけパレード

幼年消防クラブ員が呼びかけ

11月9日、松島保育園、愛光園、今泉保育園の3園の幼年消防クラブ約50人がパチンコパオー松島店付近から市役所松島庁舎までの市道約1.3kmを「火の用心お願いします」と防火を呼びかけながらパレードを行いました。

また、11月16日には姫戸ひかり保育園の幼年消防クラブ員34人が参加。消防、警察署員や保護者が見守る中、元気の掛け声で規律訓練を行った後、姫戸統括支所までを歩き火災予防を呼び掛けました。

この防火パレードは、秋の全国火災予防運動に合わせ、防火意識の啓発のために行われました。



10月21日

素足で歩ける砂浜を次世代に

Hondaビーチクリーン活動

10月21日と22日、樋合海水浴場（パールサンビーチ）で「素足で歩ける砂浜を次世代に」を目指すHondaビーチクリーンキャラバン隊による砂浜の清掃活動が行われました。

今回の清掃活動には本田技研熊本製作所などの職員ら約30人が取り組みました。初めに流木などの大きなごみを手作業で取り除いたあと、4輪バギー2台を使用して砂浜に埋もれた貝殻や小さいごみを取り除きました。作業に参加した氏家さんは「すごい達成感があり、砂浜がきれいになるのはうれしい」と話していました。

まちのわだい

文化がおるまちづくりに

市芸術文化祭オープニングセレモニー

11月3日に龍ヶ岳体育館で平成23年度上天草市芸術文化祭オープニングセレモニーが行われました。

式典では清水龍起上天草市文化協会会長は「文化がおるまちづくりに向けて活動してきます」と挨拶し、各町から1団体が舞台芸能を披露し式典に華を添えました。また同日は松島、姫戸、龍ヶ岳で、6日には姫戸で各地区文化祭も開催されました。

松島地区文化祭で舞踊を披露した松島商業高校3年の汐見香林さん（写真下）は「若い人の舞踊への関心が増えるとうれしいです」と話していました。

11月3日



10月22日



レジ袋削減にご協力を

レジ袋削減推進キャンペーン

10月22日、Aコープ大矢野店など市内3箇所でレジ袋削減（マイバッグ）推進キャンペーンが実施され、川端市長はじめ市職員、親善大使、警察署職員らが「レジ袋削減にご協力ください」と声をかけながらチラシを配りレジ袋削減を訴えました。

これは、平成22年4月から開始した買い物時のレジ袋削減のための無料配布中止等の取組みについて、あらためて市民への協力を呼び掛けるとともに、万引き防止のためのマイバッグ利用時のマナーについて啓発を図ることを目的に実施されました。

11月6日



海を背にジャズコンサート

「A列車で行こう」運行記念

11月6日、フィッシャリーナ天草で上天草市 Presents「A列車で行こう」運行記念国府弘子サンセットマリーナジャズコンサートが開催され、約200人の観客がジャズの生演奏を楽しみました。

コンサートでは川端市長が「A列車運行の記念イベントとして実施した。大人の上質な空間を楽しんでほしい」と挨拶。また、国府さんも「今度は晴れた日に行いたい」と話し会場を盛り上げ、「A列車で行こう」はもちろん、「アメージング・グレース」や「サンバおもてやん」などを身近な曲も披露し、訪れた観客を魅了しました。

エイズ・性感染症の検査を実施

天草保健所ではエイズ・性感染症の検査を、無料・匿名で行っています。

○**検査日** 毎週火曜日 9 時～ 11 時
(第 1 火曜日は、9 時～ 11 時、17 時～ 19 時)

○**検査場所** 天草保健所

○**検査内容** エイズ、性感染症(性器クラミジア、梅毒)、B 型肝炎、C 型肝炎

※感染の心配があった日から 3 ヶ月以上経過していること。

○**検査方法** 採血

○**検査結果** エイズは約 1 時間後、その他は 1 週間後に面接で結果説明

○**その他** 匿名かつ無料で検査

○**予約方法** 前日までに、問合せ先まで電話予約をしてください。

○**問合せ先** 天草保健所保健予防課
☎ 0969 (23) 0172



母子手帳交付・育児相談 (1 月)

場 所	日	実施時間 (手帳受付時間)
大矢野窓口センター	10 火、16 月 23 月、30 月	9:30 ～ 11:00 (9:30 ～ 9:45)
松島保健センター	随時交付(手帳) 19 木(相談)	9:30 ～ 11:00 (随時)
姫戸統括支所	16 月	9:00 ～ 10:00 (9:00 ～ 9:15)
龍ヶ岳統括支所	5 木、16 月	10:30 ～ 11:30 (10:30 ～ 10:45)

用意するもの 印鑑(手帳)

日祝日在宅医 (1 月)

日	病院名〈診療科目〉	(所在地) 電話番号
1	中村達男医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎ 0964 (56) 0006
	上天草総合病院 〈内〉	(龍ヶ岳町高戸) ☎ 0969 (62) 1122
2	中村医院〈内〉	(大矢野町上) ☎ 0964 (56) 0003
3	佐々木整形外科 〈整〉	(大矢野町中) ☎ 0964 (56) 5550
8	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
9	しまだ小児科 〈小・内〉	(大矢野町登立) ☎ 0964 (56) 0005
15	竹島医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎ 0964 (56) 0159
	やまうち医院 〈内・小・ア〉	(松島町阿村) ☎ 0969 (56) 0899
22	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
29	宮崎外科胃腸科 〈外・消〉	(大矢野町上) ☎ 0964 (56) 0600
	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 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。11 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。

福 祉 (1 月)

種 類	日	実施時間
こころの健康相談	12 木、26 木	13:30 ～ 15:30 (14:30 まで受付)
デイケア	12 木	10:00 ～ 12:00

【場所】 12 日 大矢野老人福祉センター、26 日 龍ヶ岳統括支所

種 類	日	実施時間
精神保健相談	5 木、19 木	14 : 00 ～

【場所】 天草保健所相談室 ☎ 0969 (23) 0172 ※要予約

母子健診 (1 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 水	H23.11	13:00～13:15
3～4 カ月児健診 (BCG)	バスタオル BCG 問診票	大矢野	10 火	H23.9	
		松 島	12 木		
6～7 カ月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	龍ヶ岳	5 木	H23.8～9	
		大矢野	17 火	H23.6	
6～8 カ月児健診		松 島	12 木		
		龍ヶ岳	5 木	H23.5～6	
1 歳児学級	おしぼり、お茶	全地区	27 金	H23.1	
1 歳 6 カ月児健診	尿	大矢野	24 火	H22.5～6	
		龍ヶ岳	26 木	H22.4～6	
2 歳児歯科検診	歯ブラシ (仕上げ磨き)	全地区	31 火	H21.12 ～H22.1	
3 歳児健診	聴力視力 検査用紙	松 島	19 木	H20.11～12	
		龍ヶ岳	26 木	H20.10～12	

【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。

お酒をおいしく 飲むための秘訣



忘年会、クリスマスやお正月など年末年始はアルコールを飲む機会が多くなります。お酒は適量を適正な方法で飲めば、医学的にも健康に良いといわれています。(※)アルコール健康医学協会が「適正飲酒の10か条」を作成しているので紹介します。

第1条 談笑し楽しく飲むのが基本です

適量のお酒は楽しい気持ちを支るに増加させる効果や、緊張を和らげたり良好な対人関係を促す効果があります。家族や友人と共に語り合ったり笑ったりしながら、お酒の味とその場の雰囲気を楽しんで上手に飲みましょう。

第2条 食べながら適量範囲でゆっくりと

お酒と一緒に栄養のバランスのとれたもの、とくにタンパク質や脂質を含んだ食物を適量食べると胃腸障害を予防することができます。

アルコールの代謝能力には個人差があります。一般的な適量を次に示しています。

肝臓に負担をかけない

お酒の量は？

肝臓が1日に処理できるアルコール量を考慮した飲酒の適量はビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、焼酎なら0.5合、ワインならグラス2杯。いずれもアルコール量にして約20gです。



第3条 強い酒薄めて飲むのがオススメです

アルコール度数の高い飲料はのどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。

第4条 つくろつよ週に2日は休肝日

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。胃や腸の粘膜も荒れてきます。これらの臓器の修復のために週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。2～3日飲んで1日休む習慣をつけましょう。

第5条

やめようよきりなく長い飲み続け

第6条

許さない他人への無理強い
イッキ飲み

飲酒時のマナーとして、一緒に飲む人たちにお酒の無理強いはず、みんなが楽しく飲めるよう十分に配慮しましょう。

第7条 アルコール薬と一緒に危険です

お酒と一緒に薬を併用すると、薬の作用がなくなったり、逆に強く現れたりします。薬と一緒に飲酒することのないよう十分注意しましょう。

第8条 飲まないで妊娠中と授乳期は

第9条 飲酒後の運動・入浴要注意

第10条 肝臓など定期検査を忘れずに

大量飲酒を長期間続けると、肝臓に大きな負担をかけます。自分の健康を定期的にチェックしましょう。

もうお済みですか？

麻しん風しん予防接種！

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

麻しん排除には、集団免疫として接種率95%以上が必要とされています。

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

麻しん風しん(MR)	対象者	10月末日 接種率
第2期 (保育園年長児)	平成17年4月2日～ 平成18年4月1日生	66.0%
第3期 (中学1年生)	平成10年4月2日～ 平成11年4月1日生	68.3%
第4期 (高校3年生)	平成5年4月2日～ 平成6年4月1日生	64.0%

※問診票をなくされた方は、松島保健センター・各庁舎福祉係窓口に母子手帳をお持ちのうえおいでください。

診療案内

		月	火	水	木	金
内科 代謝内科	再来	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	赤池 (担当医)
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		神蘭				
産婦人科		姫野 値賀	値賀 (姫野)	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			小川			
胃腸 センター		吉村裕 和田 城野	坂本 福田 赤池	城野 赤池	福田 赤池 (担当医)	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。
- 泌尿器科外来は12月27日（火）、1月17日（火）、1月31日（火）に小川医師による診療を行います。
- 整形外科外来は12月より予約制を廃止し、受付順となりました。
- 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。

《年末年始の診療案内》

- 上天草総合病院
 - 12月29日（木）、31日（土）、1月1日（日）、3日（火）は休診
 - 12月30日（金）午前 外来診療（内科、循環器内科、整形外科、小児科、眼科、産婦人科、リハビリ、歯科）
 - 1月2日（月）午前 外来診療（内科、循環器内科、外科、小児科、産婦人科、リハビリ）
- 教良木診療所

- 12月29日（木）～1月3日（火）まで休診
- ☆問合せ先 上天草総合病院
 - ☎ 0969（62）1122（代表）
 - FAX 0969（62）1546

病院嘱託職員および臨時職員登録者募集

上天草総合病院では、平成24年度の嘱託職員および臨時職員採用のための登録者を募集いたします。登録は嘱託職員および臨時職員選考試験により選考し、4月からの採用については登録者の中から決定します。

- 雇用期間 平成24年4月1日～平成25年3月31日まで（登録されても採用枠の関係で雇用されない場合があります）
- 雇用職種等 下記一覧表のとおり
- 募集期間 12月16日（金）～平成24年1月5日（木）
- 申込方法 臨時・嘱託職員希望の方は「上天草総合病院臨時・非常勤職員申込書および履歴書」に希望職種を記入のうえ、上天草総合病院総務課へ提出してください。用紙は上天草総合病院総合案内、総務課（市役所大矢野庁舎）、市民窓口課（松島庁舎）、姫戸統括支所に設置してあります。
- 試験日 平成24年1月14日（土）を予定しています。（日時、会場等については後日、本人に通知します。）

■試験方法 作文および面接

□雇用職種等一覧（職種によって休日・夜間勤務有）

番号	職種	募集人員	資格等	賃金・報酬額
1	看護師	18 人程度	看護師・ 准看護師免許	月額 16 万 3,000 円
	准看護師			月額 14 万 7,000 円
2	看護師			日額 9,000 円
	准看護師			日額 8,500 円
3	訪問看護師	1 人程度	看護師免許	月額 16 万 3,000 円
4	看護助手（病棟）	22 人程度		月額 11 万 8,000 円
5	看護助手（外来）	9 人程度		月額 11 万 5,000 円
6	調理師	16 人程度	調理師免許	月額 12 万 9,000 円
	調理員			月額 12 万 3,000 円
7	清掃・洗濯員	11 人程度		月額 11 万 円
8	介護員	17 人程度		月額 11 万 5,000 円
9	介護福祉士		介護福祉士免許	日額 7,000 円
	介護員		ヘルパー 2 級以上	日額 6,500 円
				日額 6,000 円
10	一般事務補助員	11 人程度	有資格者および 実務経験者	月額 11 万 5,000 円
	医療事務補助員			
11	施設管理員	若干名		日額 6,600 円
12	栄養士	若干名	栄養士免許	月額 14 万 7,000 円

- 勤務先 上天草総合病院
- 種 別 番号2・9・11は臨時、その他は嘱託

番号	職種	募集人員	資格等	賃金・報酬額
13	看護師	3人程度	看護師・ 准看護師免許	月額16万3,000円
	准看護師			月額14万7,000円

- 勤務先 教良木診療所
- 種 別 すべて嘱託
- 問合せ先 上天草総合病院 総務課 ☎ 0969（62）1122



DMA T（ディーマツト）を紹介します

上天草総合病院
外科 城野英利

平成7年1月17日、戦後最大級の都市直下型地震である「阪神・淡路大震災」が起きました。（マグニチュー

ド7.2、被災家屋…512, 882棟、死者・行方不明者6,425人、負傷者43, 772人）崩壊したビル群落下した高速道路、数多くの火災などショッキングな映像が記憶に焼きついている方が多いのではないのでしょうか？

命できたと考えられる「避けられた災害死」がおよそ500人存在した可能性があります。この大震災で災害医療について多くの課題が浮き彫りとなり、この教訓を生かし、救助活動と並行して医師が災害現場で医療を行う必要性が認識されるようになりました。

現在では、現場の医療（いわゆるがれきの下の医療）だけでなく、被災地の病院支援や、多数の重症患者が発生し

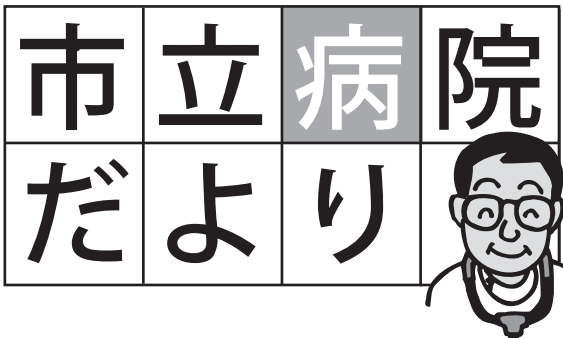
「二人でも多くの命を助けよう」と厚生労働省により、災害医療派遣チーム「日本DMA T」が平成17年4月に発足しました。

現在では、現場の医療（いわゆるがれきの下の医療）だけでなく、被災地の病院支援や、多数の重症患者が発生し

た際に被災地の外に搬送する広域医療搬送など、機動性、専門性を生かした多岐にわたる医療的支援が行われています。今年3月の東日本大震災においても多数のDMA Tが活動しました。3月11日～22日までの間に、47都道府県から約340チーム、約1,500人が岩手県など4県に派遣され、活動を行いました。

激しい余震の中で、ライフラインも壊滅した地域へ自分たちの水や食料を持参し、できる限り多くの医療器械や治療に必要な薬剤などを車に積み込んで駆けつけたDMA Tの活動の実態は余り報道されてはいないようです。それでも、想像していただければその困難さはご理解いただけるのではないのでしょうか？日本赤十字社の災害時医療活動はご存知の方も多いと思いますが、地域の病院においてもこのような体制を整えつつあることを今回はご紹介いたしました。

もしも、天草で大規模災害が起これたら…全国のDMA Tがすぐに駆けつけてくれます。（もちろん、現実にならないことを願っています。）



『DMA T』をご存知ですか？DMA Tとは「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されており、災害派遣医療チーム（Disaster Medical Assistance Team）の頭文字をとってDMA Tと呼ばれています。医師、看護師、業務調整員（医師・看護師以外の医療職および事務職員）で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期（おおむね48時間以内）に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。9月末、私を含め当院スタッフ5人でチームを編成し、東京都立川市の国立病院機構災害医療センターにおいて4日間のDMA T隊員研修を受けてきました。無事、試験にも合格し、熊本県下で14チーム目、上天草市で初のDMA Tとして資格を取得することができました。今回は、DMA Tの活動についての紹介を行いたいと思います。

平成7年1月17日、戦後最大級の都市直下型地震である「阪神・淡路大震災」が起きました。（マグニチュード7.2、被災家屋…512, 882棟、死者・行方不明者6,425人、負傷者43, 772人）崩壊したビル群落下した高速道路、数多くの火災などショッキングな映像が記憶に焼きついている方が多いのではないのでしょうか？

命できたと考えられる「避けられた災害死」がおよそ500人存在した可能性があります。この大震災で災害医療について多くの課題が浮き彫りとなり、この教訓を生かし、救助活動と並行して医師が災害現場で医療を行う必要性が認識されるようになりました。

現在では、現場の医療（いわゆるがれきの下の医療）だけでなく、被災地の病院支援や、多数の重症患者が発生し

Q and A コーナー

【当院人間ドックのご案内】

①日帰りコース：36,750円

○身体計測、血圧、診察、聴力検査、心電図、肝・膵・腎機能検査、糖代謝・脂質検査、貧血検査など

②一泊二日コース：55,650円

○日帰りコースプラス、負荷心電図、糖負荷試験、尿沈査、肺機能検査、大腸内視鏡検査（SF）など

人間ドックを申込みたいがどんな検査がありますか？
また予約はどこに尋ねたらいいですか？

■ご予約方法

①健康管理センターにご連絡ください。☎ 0969（62）0983

②ご予約の際にお伺いする内容

○お名前○生年月日○電話番号○住所○保険証の種類

○日程○ご希望のコース・オプション検査

③日程を調整して再度こちらから決定日をお電話いたします。

生涯学習に関する
問合せ先

- 社会教育課
- 中央公民館

☎0969(56)1111

平成 23 年度学童軟式野球秋季大会

すっかり雨の大会と定着してきた本大会、今年も前日の夜まで雨が降り、当日も黒い雲が低く垂れこめ、今にも降り出しそうな中開催されました。

代表の部が5チーム、5年生の部が4チーム参加しリンク戦により優勝を争いましたが、代表の部は中南ホークス（中南小）、5年生の部は上小ビックスターズ（上小）がそれぞれ2勝を上げ優勝しました。

代表の部で優勝した中南ホークス（中南小）には女子が混じっていましたが、男子以上に活躍し、優勝の原動力となっていました。

【代表の部】優勝 中南ホークス（中南小）

【5年生の部】優勝 上小ビックスターズ（上小） 準優勝 登立パワーズ（登立小）



▲中南ホークス（中南小）



▲上小ビックスターズ（上小）

暗闇の中の大行列

イーフレンズ主催
ハロウィンパーティー



▲ハロウィンウォークの様子

上天草英語村イーフレンズでは、11月5日、松島総合運動公園内のイーフレンズハウスにおいて、ハロウィンパーティーを開催しました。

この日は、朝から小雨交じりの天候でしたが、パーティーが始まる夕方には雨も上がり、市内から児童・保護者約30人が参加しました。今年初めて企画したハロウィンウォークでは、A.L.Tのイアン先生やチャド先生の飛び入り参加もあり子ども達は大喜び。出来上がったランタンを持って会場周辺を約15分かけて練り歩きました。ウォークの途中では、暗闇の中の大行列に、商店の前を通りかかった人が、思わず足を止め、不思議そうに見入る光景も見られました。

文化財の整理・保存作業を進めています

社会教育課では、平成23年度から学芸員を採用し、市内文化財の整理・保存作業を進めています。

これは、貴重な文化財の資料を適切に管理し、さらには、それらを有効活用するために取り組んでいるもので、学芸員の採用により、専門的な作業が可能となりました。

また、同時に新たな資料発掘も目指し、さらなる調査を進めていく予定ですので、皆さま方の情報提供をお願いします。

【学芸員より一言（高野 信子）】

「私たちの宝物」である文化財を次の時代へとバトンタッチできればと思っています。文化財について、わからないことがあれば、お気軽にお問い合わせください。

○問合せ先 社会教育課



▲学芸員の高野さん

情報

あらかる★と★コーナ

移動図書館巡回日

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】 12月21日（水）

【松島地区】 1月11日（水）

「親子工作教室」を行います！【森記念】

森記念図書館では、冬休み前に親子工作教室を開催します。

工作後、作った小道具で実演をします。学校で、読み聞かせをされている保護者の方にも楽しめます。ぜひ参加してください。

○日 時 12月23日（金） 10時～※約1時間30分

○場 所 自然休養村管理センター 小会議室

○対 象 小学生以上

○持参品 子ども→色エンピツ

大 人→色エンピツ、定規、カッター、カッターマット（お持ちの方は持参ください）

○工作内容 「レストラン（カード）」（藤田浩子作）の小道具作り

本の帯を作りませんか？

【姫 戸】

自分の大好きな本の帯（本の周りに巻いてある紙のことです）を作ってみませんか？

自分のオススメのコメントやイラストをそえて、その本の魅力をみんなにも伝えましょう。

完成した帯は図書館内で期間中展示いたします。詳しくは姫戸図書館までお尋ねください。

○期間 1月9日（月）まで

○場所 姫戸図書館

※本の帯の用紙や色鉛筆は図書館で用意しています

図書の寄贈について

野田益美さん他3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！

12月のテーマ 「ほかほか冬」

1月のテーマ 「和の心」

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 12月19日、26日

1月10日、16日、23日、30日、31日

※12月28日～1月4日は、年末年始のため休館となります。

※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）

【姫 戸】 1月14日（土）10時から（姫 戸図書館）

【龍ヶ岳】12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！

「えほんのあきまつり」を開催 【姫 戸】

10月29日、姫戸老人福祉センターにておはなし会「えほんのあきまつり」を開催しました。

姫戸図書館ボランティア「おはなし ぽっかぽか」によるビッグブックなどの読み聞かせに加え、歌と手遊び、おはなしの後は紙風船作りとヨーヨー釣り最後までとても楽しい特別なおはなし会になりました。おかげさまでたくさんの方にご参加いただきました。本当にありがとうございました。



ウェルカム 市長室

Welcome to Mayor's office

vol.55

10月15日、熊本県庁において、企業立地協定調印式にのぞみました。

このたび、東京より半導体関連機器の試験装置を生産する企業「ユニテクノ株式会社」(中村伸一代表取締役社長)が上天草市に進出することが決定しました。すでに12月1日から10人ほどの従業員で操業が開始しているところです。



▲ユニテクノ株式会社の中村社長(右)

東京からの企業進出 雇用創出に向けて

ユニテクノ株式会社は、ゲーム機、自動車や、今急速に広がりを見せているスマートフォン等々に使用される半導体トラスの機器を開発、生産されている企業です。現在、九州管内各地に立地している大手半導体関連企業を顧客とし、将来性が期待されている優良企業です。

中村社長は、将来、生産部門を上天草市において拡張すると共に、技術部門も併せ設置することも検討されています。

当市進出の決め手は人と人とのつながり、そして、信頼関係です。中村社長をご紹介頂いた後、積極的に何度も訪問することで上天草市を知って頂き、企業と市との信頼関係を構築しました。また、上天草市の自然環境の良さも誘

致のきっかけになったのではと考えております。

ユニテクノ株式会社は多くの取引先をかかえ事業を推進されています。これを機会に関係企業等の進出が促される可能性も十分にあると考えています。

このたびの企業進出は小さな一歩ですが、会社の成長とともに上天草市の製造工場も成長し、一大拠点となればと思います。

企業誘致は地域地場産業の発展に大きく貢献するものだと考えています。取引を拡大したり、人的・技術的交流を行ったり相互交流がはかられて更なる地域経済発展につながればと思います。

上天草市長

川端祐樹

移住促進事業実施に伴う募集について

市では、市の人口増加を目的に、市外からの移住促進の取り組みを行っています。

現在、実施している移住促進の各事業において、協力者および参加者を募集しています。

上天草市移住促進モデルタウン指定事業

本事業は、市が移住促進モデルタウンの指定を行い、移住者が住みやすい環境を形成することで、市の人口を増加および活性化を促進することを目的に実施するものです。

また、指定したモデルタウンに家を新築または購入して市外から移住する方に対し、市が20万円の助成を行います。

そこで、市では、次の条件を満たし、本事業にご協力いただける土地所有者を募集しています。

【モデルタウン指定の条件】

- ①市外からの転入者(移住者)が住宅を新築または購入することが可能な土地が3戸分以上確保されていること。
- ②モデルタウンまたはその周辺において、市の海や山等

移住者交流会の実施

市へ移住された方々で構成される「上天草市セカンドライフ支援ネットワーク」において、移住後の不安の解消および移住者間の交流を図るために「移住者交流会」が実施されます。

開催日および場所については、参加を希望される人数を把握したうえで決定されますので、参加を希望される方は同会事務局(企画政策課)までご連絡ください。

移住情報サイトの開設

市の移住に関連する情報を市外へ発信するため、移住情報サイト「上天草に行こう」(<http://tju.kami-amakusa.jp/>)を開設しました。

このサイトでは、上天草市の暮らしの情報や、市内の不動産情報、移住者の紹介等を行っており、サイト内でご紹介する移住者の方を募集しています。自薦・他薦は問いません。



問合せ先

各事業に関するお問い合わせおよび申込みについては、左記までお願いします。

▼企画政策課行革・振興係

☎0964(56)1111

▼メール kikaku@city.kami-amakusa.lg.jp

上天草市商工会合併契約調印式

4商工会が来春合併。新体制に

大矢野町・松島町・姫戸町・龍ヶ岳町の4商工会が新体制に向けた合併に合意し、11月18日に市役所大矢野庁舎においてその調印式を行いました。新商工会の名称は「上天草市商工会」で、来春4月に誕生する予定。

上天草市商工会合併協議会の浦本秀敏会長は「地域の活性化と発展に寄与し、設立に向けて邁進します」と挨拶。立会人として調印式で署名を行った川端市長は「合併を契機に商工会の飛躍を願っています。4つの商工会の人材、歴史、伝統を生かした事業展開を市もバックアップしたい」と述べました。

上天草市商工会合併契約調印式



移住者の声

山並 信久さん



○前居住地…熊本市
○出身地…松島町教良木

多分、周りの人は「物好きなあゝ、校長あがりて軽トラに乗って百姓しよらすばい。」と好奇心の目で見ていていると思います。

ただ軽トラは便利で楽しい乗り物です。

天草の教良木は中学校まで育ったふるさとです。そこで、定年退職したら天草に帰って田を耕してみたいという思いを魂や精神をすり減らす教職生活の中で持つようになりました。

すでに実家もなく約0.5haだけの田んぼしか残っていないという条件の中で百姓誕生を支えてくれたのは、かつ

ての同級生達でした。月に2、3度、夜に5、6人で集まり、夜12時近くまで酒を飲みながら半世紀前の思い出や孫、年金等の同じ話を飽くことなくして楽しむ不良老人達です。現在、米を2ha、野菜を20aを耕作する新人百姓です。10年前に病気を患っていましたが、今ではすっかり元気になり、毎日しっかり働き、ぐっすり眠る生活の軽トラ人生を謳歌しています。

畑作業は専ら妻がやっていて収穫の喜びを知人と分かち合い、また、ご近所から野菜など度々頂きますので「身土不二」の世界に一步步近づいた生活をしています。新鮮な魚や野菜を時期に応じて手にする喜び、旬の味を食する楽しみは田舎暮らしだからこそできる贅沢だと思います。

上天草の地は気候温暖、風光明媚そして人情の厚い土地です。第二の故郷として相応しいところだと思っています。新しい土地での生活を続けるには体力も必要なものの一つです。元気な時にお気に入り場所を見つけ、健やかで充実した暮らしを目指してください。

お知らせ

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

税のひろば

12月の納税

☎税務課

▼固定資産税 第3期
▼国民健康保険税 第7期
▼納期限 12月26日(月)
▼口座振替日 12月26日(月)

相談・申請

行政相談

☎総務課

行政に関する苦情、要望、意見等がありましたら、お気軽にご利用ください。
▼開設日 平成24年1月5日(木)
▼松島 13時～16時・社会福祉協議会松島本所
▼開設日 平成24年1月12日(木)

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 平成24年1月20日(金) 10時～15時
▼場所 市役所大矢野庁舎 書庫棟1階会議室

戦傷病者等の妻に対する特別給付金

☎福祉課

「戦傷病者等の妻に対する特別給付金」は、生涯の伴侶である夫が障がい状態であることにより、日常生活上の介護、看護および家庭の維持等のために払ってきた戦傷病者の妻の方々の精神的苦痛に対し、国として特別の慰藉を行うため、その方に特別給付金を支給するものです。

▼支給対象

今回支給対象となる妻は、次の①または②に該当する方です。

①新たに戦傷病者の妻になられた方

○平成15年4月2日から平成23年4月1日の間に夫が戦傷病者として、増加恩給、傷病年金、特例傷病恩給、障害年金等（以下、増加恩給等と言います。）を初めて受けることとなった場合

○平成15年4月2日から平成23年4月1日の間に、増加恩給等を受けている戦傷病者の方と婚姻をした場合

②「第十八回特別給付金」または「第二十回特別給付金」を受けていた戦傷病者の妻の方で、平成15年4月1日から平成18年9月30日までの間に、戦傷病者である夫が一般の怪我や病気で亡くなった（平病死された）方

▼支給内容

○支給対象①に該当する方

額面15万円（軽症の場合は7・5万円）、5年償還の記名国債

○支給対象②に該当する方

額面5万円、5年償還の記名国債

▼請求期間 平成26年9月30日まで

※請求期間を過ぎますと、時効により権利が消滅し特別給付金を受けることができなくなりますので、お早めにご手続きをお願いいたします。

戦後強制抑留者の皆さまへ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。

▼対象者 旧ソ連邦又はモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方

※特別措置法施行日（平成22

年6月16日）以降に亡くなられた方の相続人は請求できますが、施行日前に亡くなられた方のご遺族等は、対象となっております。

▼請求受付期間 平成24年3月31日まで。まだ請求されていない方はお急ぎください。請求期間内に特別給付金の支給の請求をしなかった場合には、支給されません。

▼請求書をお持ちでない方 請求書類をお送りしますので、至急、お電話ください。※既に特別給付金を支給された方は、再度の請求は出来ません。

▼連絡・問合せ先 独立行政法人平和祈念事業特別基金 事業部特別給付金認定担当 ○ナビダイヤル ☎0570(059)204

○IP電話、PHS ☎03(5860)2748
○受付時間 平日9時～18時（土日、祝日は不可）

イベント・募集

菜の花ウォーキング参加者募集

☎商工観光課

早咲きの「100万本の菜の花園」を起点に、上天草市のすばらしい景色を眺めながらのウォーキングに参加してみませんか。

また、ウォーキングの後「椎茸のこま打ち体験」も準備しています。お土産には100万本の菜の花を自由にお持ち帰りできます。

▼日時 平成24年2月4日(土)
※雨の場合でも抽選会、昼食会は開催の予定

▼集合場所 松島総合センター「アロマ」

▼コース 高舞登山5kmコース（1時間30分程度）

▼内容

○9時 受付開始
○10時 ウォーキング出発
○11時30分 昼食（地元のまんさい汁、おにぎり等）
○12時30分 お楽しみ抽選会（車えび、鯛、花等）
○13時15分 椎茸のこま打ち体験（希望者）
▼参加費 当日徴収
○大人 1,000円

今冬における節電のお願い

【問合せ先】九州電力株式会社 宇城営業所
☎ 0120 (986) 605

日頃より、節電にご協力いただき大変ありがとうございます。

当社は、原子力発電所の停止に伴い、電力供給力確保のために最大限の努力を行っていますが、今冬の電力需給はきわめて厳しい見通しです。

このため、お客さまには、ご不便とご迷惑をお掛けして誠に申しわけございませんが、引き続き下記のとおり節電にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

■12月1日(木)～3月30日(金)の平日については、お客さまの生活に支障のない範囲で、節電をお願いします。
■特に12月19日(月)～2月3日(金)の平日の8時～21時については、さらに需給状況が厳しくなるため、5%以上を目標に節電へのご協力をお願いします。※年末年始（12月29日～1月4日）を除く

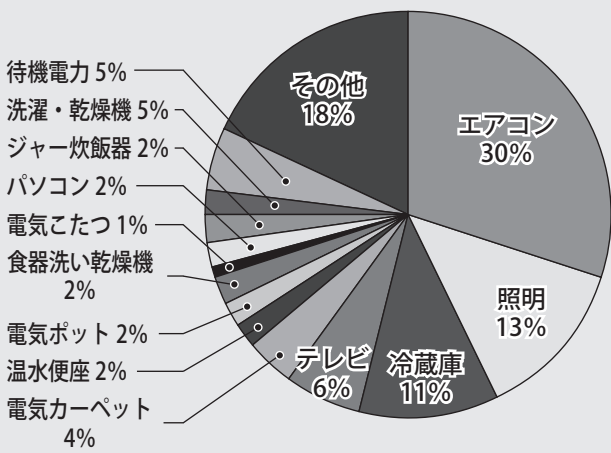
○エアコン・電気カーペット・電気こたつの控え過ぎによる体長不良に気をつけて無理のない範囲で節電をお願いします。

○特に、高齢者、乳幼児、ご病気の方がいらっしゃるご家庭では、十分にお気をつけください。

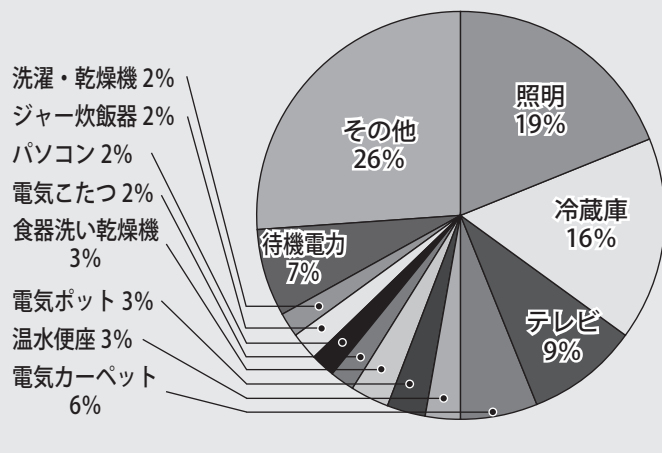
○節電を意識しすぎるあまり、衛生面、安全面および防犯面で不適切なものとならないようご注意ください。

ご家庭における冬の夕方（19時頃）の消費電力（例）

【通常、エアコンを使用されるご家庭】



【通常、ガス・石油ストーブ等を使用されるご家庭】



【出典：資源エネルギー庁推計】

ことを絵手紙で表現してください。締め切りは平成24年2月9日(木)です。大会当日は、絵手紙体験(1000円)も予定しています。

▼絵手紙大賞に関する問合せ先
絵手紙サークルしおまねき会 深水洋子

☎0969(56) 0154
FAX 0969(56) 2234

「天草ジオパーク(構想)」
ロゴマーク募集

天草地域の2市1町(天草市・上天草市・苓北町)は、天草ジオパーク構想の推進に取り組んでいます。天草ジオパーク構想のテーマ「1億年の大地と生命(いのち)」の記録、恐竜からイルカ、そして『石』の文化が薫る楽園Amakusa」にふさわしいロゴマークを募集します。

※ジオパークとは大地の遺産を活用した自然公園のこと
で、天草ジオパーク構想は、平成21年10月に日本ジオパークに認定された天草御所浦ジオパークを含む天草地域全体のジオパーク認定を目指す取り組みです。

▼作品の規格等

○「天草ジオパーク」にふさわしいロゴマーク(デザイン

ン)であること

○「天草ジオパーク」の文字(漢字、平仮名、片仮名、ローマ字など自由)を記載することなど

▼応募資格 どなたでも応募できます。

▼応募方法

○持参、封書による郵送または電子メール。作品には、デザインの趣旨、応募者の住所、氏名、年齢、性別、職業(学校名・学年)、電話番号を記載(複数の作品を応募する場合はそれぞれ記入)

○作品のサイズは縦横15cm以内
○応募用紙は天草ジオパーク構想推進協議会事務局(天草市役所商工観光課内)、上天草市役所商工観光課、苓北町役場商工観光課に備え付けているほか、下記ホームページからもダウンロードできます

○【応募用紙のダウンロード】
http://www5.ocn.ne.jp/~g-museum/

▼募集期間

〜平成24年1月20日(金)
※郵送は1月20日の消印、電子メールは1月20日の受信まで有効

▼応募・問合せ先

天草市役所商工観光課ジオパーク推進係内 天草ジオパーク構

想推進協議会事務局

☎0969(23) 1111

県有地売却情報

熊本県では、次の売却物件(土地・建物)の入札参加の申込みを受け付けています。入札参加を希望される場合は、熊本県管財課へお申し込みください。

▼物件名 天草青年の家教職員住宅A

▼所在 上天草市松島町合津字宮ノ前3532番1

▼地目

宅地

▼地積

1284・69㎡(公簿・実測)

▼建物

○住宅 4棟(延面積:306・30㎡)

○物置

4棟(延面積:21・60㎡)

▼入札日時

平成24年1月18日(水) 11時〜

▼場所

上天草市役所松島庁舎3階大会議室

▼入札参加申込期限

平成24年1月6日(金) 17時まで(郵送可)

▼申込方法

「入札参加申込書」に添付書類を添えてお申し込みください。

※物件の情報は熊本県ホーム

時・慈秀会員制)

【土曜日】

○KIDS HIPHOP

●入門(9時〜10時・5歳くらいから)

●初中級(10時15分〜11時15分・5歳〜小学校低学年)

●初中級(11時30分〜12時30分・小学校高学年)

【第2・第4土曜日】

○ヨガ(14時〜15時・平成24年1月から開始)

お母さん方のレッスンです。

レッスン中、子どもたちにはボランティアスタッフが読み聞かせを行います。

親子で来られて、子どもの読み聞かせだけに参加でも結構です。

※ダンスレッスンでは、タオルやシューズが必要です。

※ヨガについては、マットを用意します。

※お母さん方の提案で、色んなイベントを行います。

メンパーは随時募集しますので、お気軽にご参加ください。地域のみんなで共に子育てを楽しみましょう。

▼会場 参加料無料(平成24年3月まで)

▼場所 大矢野自然休養村管理センター内

▼問合せ先 ママ応援セン

ター

☎0964(57) 4300

想推進協議会事務局

☎0969(23) 1111

熊本県では、次の売却物件

(土地・建物)の入札参加の

申込みを受け付けています。

入札参加を希望される場合

は、熊本県管財課へお申し込

みください。

▼物件名 天草青年の家教職

員住宅A

▼所在 上天草市松島町合津

字宮ノ前3532番1

▼地目 宅地

▼地積 1284・69㎡(公

簿・実測)

▼建物

○住宅 4棟(延面積:306・30㎡)

○物置 4棟(延面積:21・60㎡)

▼入札日時 平成24年1月18

日(水) 11時〜

▼場所 上天草市役所松島庁

舎3階大会議室

▼入札参加申込期限 平成24

年1月6日(金) 17時まで

(郵送可)

▼申込方法 「入札参加申込

書」に添付書類を添えてお

申し込みください。

※物件の情報は熊本県ホーム

時・慈秀会員制)

【土曜日】

○KIDS HIPHOP

●入門(9時〜10時・5歳く

らいから)

●初中級(10時15分〜11時15

分・5歳〜小学校低学年)

●初中級(11時30分〜12時30

分・小学校高学年)

【第2・第4土曜日】

○ヨガ(14時〜15時・平成24

年1月から開始)

お母さん方のレッスンです。

レッスン中、子どもたちには

ボランティアスタッフが読み

聞かせを行います。

親子で来られて、子どもの読

み聞かせだけに参加でも結構

です。

※ダンスレッスンでは、タオ

ルやシューズが必要です。

※ヨガについては、マットを

用意します。

※お母さん方の提案で、色ん

なイベントを行います。

メンパーは随時募集しますので

、お気軽にご参加ください。地

域のみんなで共に子育てを楽

しみましょう。

▼会場 参加料無料(平成24

年3月まで)

▼場所 大矢野自然休養村管

理センター内

▼問合せ先 ママ応援セン

ター

☎0964(57) 4300

想推進協議会事務局

☎0969(23) 1111

熊本県では、次の売却物件

(土地・建物)の入札参加の

申込みを受け付けています。

入札参加を希望される場合

は、熊本県管財課へお申し込

みください。

▼物件名 天草青年の家教職

員住宅A

▼所在 上天草市松島町合津

字宮ノ前3532番1

▼地目 宅地

▼地積 1284・69㎡(公

簿・実測)

▼建物

○住宅 4棟(延面積:306・30㎡)

○物置 4棟(延面積:21・60㎡)

▼入札日時 平成24年1月18

日(水) 11時〜

▼場所 上天草市役所松島庁

舎3階大会議室

▼入札参加申込期限 平成24

年1月6日(金) 17時まで

(郵送可)

▼申込方法 「入札参加申込

書」に添付書類を添えてお

申し込みください。

※物件の情報は熊本県ホーム

時・慈秀会員制)

【土曜日】

○KIDS HIPHOP

●入門(9時〜10時・5歳く

らいから)

●初中級(10時15分〜11時15

分・5歳〜小学校低学年)

●初中級(11時30分〜12時30

分・小学校高学年)

【第2・第4土曜日】

○ヨガ(14時〜15時・平成24

年1月から開始)

お母さん方のレッスンです。

レッスン中、子どもたちには

ボランティアスタッフが読み

聞かせを行います。

親子で来られて、子どもの読

み聞かせだけに参加でも結構

です。

※ダンスレッスンでは、タオ

ルやシューズが必要です。

※ヨガについては、マットを

用意します。

※お母さん方の提案で、色ん

なイベントを行います。

メンパーは随時募集しますので

、お気軽にご参加ください。地

域のみんなで共に子育てを楽

しみましょう。

▼会場 参加料無料(平成24

年3月まで)

▼場所 大矢野自然休養村管

理センター内

▼問合せ先 ママ応援セン

ター

☎0964(57) 4300

想推進協議会事務局

☎0969(23) 1111

熊本県では、次の売却物件

(土地・建物)の入札参加の

申込みを受け付けています。

入札参加を希望される場合

は、熊本県管財課へお申し込

みください。

▼物件名 天草青年の家教職

員住宅A

▼所在 上天草市松島町合津

字宮ノ前3532番1

▼地目 宅地

▼地積 1284・69㎡(公

簿・実測)

▼建物

○住宅 4棟(延面積:306・30㎡)

○物置 4棟(延面積:21・60㎡)

▼入札日時 平成24年1月18

日(水) 11時〜

▼場所 上天草市役所松島庁

舎3階大会議室

▼入札参加申込期限 平成24

年1月6日(金) 17時まで

(郵送可)

▼申込方法 「入札参加申込

書」に添付書類を添えてお

申し込みください。

※物件の情報は熊本県ホーム

時・慈秀会員制)

【土曜日】

○KIDS HIPHOP

●入門(9時〜10時・5歳く

らいから)

●初中級(10時15分〜11時15

分・5歳〜小学校低学年)

●初中級(11時30分〜12時30

分・小学校高学年)

【第2・第4土曜日】

○ヨガ(14時〜15時・平成24

年1月から開始)

お母さん方のレッスンです。

レッスン中、子どもたちには

ボランティアスタッフが読み

聞かせを行います。

親子で来られて、子どもの読

み聞かせだけに参加でも結構

です。

※ダンスレッスンでは、タオ

ルやシューズが必要です。

※ヨガについては、マットを

用意します。

※お母さん方の提案で、色ん

なイベントを行います。

メンパーは随時募集しますので

、お気軽にご参加ください。地

域のみんなで共に子育てを楽

しみましょう。

▼会場 参加料無料(平成24

年3月まで)

▼場所 大矢野自然休養村管

理センター内

▼問合せ先 ママ応援セン

ター

☎0964(57) 4300

想推進協議会事務局

☎0969(23) 1111

熊本県では、次の売却物件

(土地・建物)の入札参加の

申込みを受け付けています。

入札参加を希望される場合

は、熊本県管財課へお申し込

みください。

▼物件名 天草青年の家教職

員住宅A

▼所在 上天草市松島町合津

字宮ノ前3532番1

▼地目 宅地

▼地積 1284・69㎡(公

簿・実測)

▼建物

○住宅 4棟(延面積:306・30㎡)

○物置 4棟(延面積:21・60㎡)

▼入札日時 平成24年1月18

日(水) 11時〜

▼場所 上天草市役所松島庁

舎3階大会議室

▼入札参加申込期限 平成24

年1月6日(金) 17時まで

(郵送可)

▼申込方法 「入札参加申込

書」に添付書類を添えてお

申し込みください。

※物件の情報は熊本県ホーム

時・慈秀会員制)

【土曜日】

○KIDS HIPHOP

●入門(9時〜10時・5歳く

らいから)

●初中級(10時15分〜11時15

分・5歳〜小学校低学年)

●初中級(11時30分〜12時30

分・小学校高学年)

【第2・第4土曜日】

○ヨガ(14時〜15時・平成24

年1月から開始)

お母さん方のレッスンです。

レッスン中、子どもたちには

ボランティアスタッフが読み

聞かせを行います。

親子で来られて、子どもの読

み聞かせだけに参加でも結構

です。

※ダンスレッスンでは、タオ

ルやシューズが必要です。

※ヨガについては、マットを

用意します。

※お母さん方の提案で、色ん

なイベントを行います。

メンパーは随時募集しますので

、お気軽にご参加ください。地

域のみんなで共に子育てを楽

しみましょう。

- ④10月～平成24年2月

▼市道東満3号線道路維持工事

①大矢野町登立地区内

②何川建設（大矢野町）

③445万2,000円

④10月～平成24年1月

▼市道池ノ浦西浦線防災対策工事

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）

③1,317万7,500円

④10月～平成24年2月

▼市道坊主島下桶川線（1工区）防災対策工事

①龍ヶ岳町樋島地区内

②（株）住吉（龍ヶ岳町）

③2,457万円

④10月～平成24年3月

▼市道環状西2号線道路維持工事

①大矢野町登立地区内

②（有）森建設（大矢野町）

③304万5,000円

④10月～平成24年1月

□10月25日分

▼龍ヶ岳統括支所耐震診断業務委託

①龍ヶ岳町高戸地区内

②（株）田中建築設計事務所（熊本市）

③745万5,000円

④11月～平成24年3月

▼市道環状西1号線測量設計業務委託
- ①大矢野町上地区内

②（株）第一コンサルタント 天草支店（天草市）

③294万円

④10月～平成24年2月

▼大道漁港池の浦船揚場改良工事

①龍ヶ岳町大道地区内

②（有）竜王建設（龍ヶ岳町）

③1,995万円

④11月～平成24年2月

▼大道漁港仮設護岸設置工事

①龍ヶ岳町大道地区内

②（有）光永工業所（龍ヶ岳町）

③357万円

④11月

▼市道野々川公民館線道路維持工事

①松島町教良木地区内

②（有）福田建設（松島町）

③191万9,400円

④10月～12月

▼市道環状西2号線（賤の女）道路改良工事

①大矢野町上地区内

②（有）大和工業（大矢野町）

③178万5,000円

④10月～12月

▼蔵々漁港物揚場改良（A）工事

①大矢野町維和地区内

②（株）千原建設（大矢野町）

③4,021万5,000円

④11月～平成24年2月

▼蔵々漁港物揚場改良（B）工事

- ④11月～平成24年2月

▼龍ヶ岳中学校障害児対策・その他（建築）工事

①龍ヶ岳町高戸地区内

②（株）和田建設（龍ヶ岳町）

③3,318万円

④11月～平成24年3月

▼龍ヶ岳中学校障害児対策・その他（電気）工事

①龍ヶ岳町高戸地区内

②（有）天草防災電気設備（姫戸町）

③90万8,250円

④11月～平成24年3月

▼龍ヶ岳中学校障害児対策・その他（機械）工事

①龍ヶ岳町高戸地区内

②（有）瀧下建設（龍ヶ岳町）

③873万6,000円

④11月～平成24年3月

▼龍ヶ岳別館会議室解体工事

①龍ヶ岳町高戸地区内

②天栄工業（株）（松島町）

③404万2,500円

④11月～12月

▼星平地区治山工事

①松島町教良木地区内

②（有）勝栄工業（松島町）

③403万2,000円

④11月～平成24年2月
- ④11月～平成24年2月

▼市道西辺1号線道路維持工事（その2）

①松島町今泉地区内

②（有）松原技建工業（松島町）

③184万8,000円

④11月～平成24年1月

▼上天草港樋島港区海岸防災工事

①龍ヶ岳町高戸（瀬戸）地先

②（株）住吉（龍ヶ岳町）

③406万3,500円

④11月～平成24年2月

▼樋合地区公園整備工事

①松島町合津地区内

②（株）五大（松島町）

③261万4,500円

され、毎年12月10日～16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定められました。政府認定拉致被害者である本県出身の松木薫さんや多くの被害者・家族の方々の苦しみは今も続いています。

本県では、県民の皆さまにこの問題についての関心と認識を深めていただくため、同週間を中心に写真パネル展や講演会などさまざまな啓発事業を行う予定です。

▼問合せ先 熊本県国際課 ☎096（333）2159

食べ残しをなくして、ごみの減量化を！

環境衛生課

年末年始に近づくこの時期は、職場などの忘・新年会の宴会で外食される機会が多くなってきたのではないだろうか。こういった宴会の席では、注文した料理を食べきれないまま残してしまい、せっかく作った料理も生ごみとなってしまう。ごみの減量化に向けた取り組みの中でも、「食べ残しをなくす」ことは、私たちが最も身近にできることです。

外食する際は、残さず食べる習慣をつけるようにし、ごみの減量化にご協力をお願いします。

□外食するときは頼みすぎない
　　～幹事さんの心得～

☆事前にお店を予約するとき
は、参加者の人数、性別、年齢などを把握したうえで適量を注文しましょう。

☆宴会が始まる前と締めの前には「残さず食べよう」と呼びかけを行い、食べ残しが出ないようにしましょう。

市職員人事異動

- ☎総務課
- 10月17日付け（ ）は前所属
- 経済振興部
- 農林水産課▽課長補佐 乗越裕二（県より派遣）
- 12月1日付け（ ）は前所属
- 市民生活部
- 大矢野窓口センター▽山城千昌（総務課）
- 教育委員会事務局
- 学務課▽斉藤美子（大矢野窓口センター）

年末年始の閉庁等について

- 市役所等
- 大矢野・松島庁舎、姫戸・龍ヶ岳統括支所、各出張所
- 12月29日（木）～1月3日（火）まで閉庁
- ※死亡届など緊急を要するこ

- とは市役所警備員室などで受付可能
- 市立病院・福祉健康施設など
- 上天草総合病院・教良木診療所
- 17ページに掲載
- 湯島診療所
- 12月29日（木）～1月3日（火）まで休診
- 大矢野・姫戸・大道・樋島老人福祉センター
- 12月29日（木）～1月3日（火）まで閉館
- 上天草市斎場
- 1月1日（日）は休館
- 体育文化施設など
- 大矢野総合体育館、松島総合センター「アロマ」、姫戸体育館・龍ヶ岳体育館
- 12月28日（水）～1月4日（水）まで休館
- 各図書館
- 19ページに掲載
- 観光施設など
- スパ・タラソ天草
- 12月31日（土）、1月1日（日）は閉館
- 上天草物産館さんぽーる
- 12月31日（土）は7時～17時まで営業
- 1月1日（日）は休館
- 1月2日（月）は9時～17時まで営業
- メモリアルホール
- 12月29日（木）～1月1日（日）まで休館

水道だより～師走～

これからの季節は、気温が下がることによる水道管の凍結や寒暖差による継ぎ目の緩みが原因で漏水が心配な時期です。破損部分は徐々に大きくなる為、気付くのが遅れ、思いがけないほど高い料金（約10倍）になった例もあります。時々のご家庭の水道メーターを確認され、異常があれば早急に『当番店』へ連絡され修理を依頼してください。漏水確認の方法については、水道局へおたずねいただくか、広報7月号に掲載しておりますので、ご確認ください。

※上天草市の指定店（緊急漏水工事当番店：通称『当番店』）につきましては、下記の通りです。

注1）指定店以外での修理は、水道料金の減免の対象になりません。

注2）漏水修理代金は個人負担となります。

注3）減免の対象は、埋設管（壁の中・地下など漏水箇所がすぐに見つからない部分）のみです。

松島地区			
荒木電気工事	阿村	☎0969（56）0518	
（株）西本電機	合津	☎0969（56）1166	
（株）西山電設	合津	☎0969（56）2681	
キムラデンキ	合津	☎0969（56）0664	
水野電設	合津	☎0969（56）1740	
（有）河本電設	今泉	☎0969（56）2966	
杉島電気	今泉	☎0969（56）1039	
久具設備	今泉	☎0969（56）1738	
南邦建設（株）上天草支店	今泉	☎0969（56）0850	

大矢野地区			
（有）水元電気	登立	☎0964（56）0447	
（有）小松野電気	登立	☎0964（56）2968	
連川設備	登立	☎0964（56）2912	
（有）金子電気	登立	☎0964（56）0454	
（有）寄河電気	登立	☎0964（56）2264	
竹本電気	上	☎0964（56）2208	
（有）汐田電設	中	☎0964（56）5628	

姫戸地区			
川本電気商会	姫浦	☎0969（58）3356	
（株）碓電設	姫浦	☎0969（58）2648	
寺中設備	二間戸	☎0969（58）3768	
（有）天草防災電気設備	二間戸	☎0969（58）3415	
山下商会	二間戸	☎0969（58）2275	
マツモト設備	二間戸	☎0969（58）3182	

龍ヶ岳地区			
村川設備	大道	☎0969（63）0161	
（有）川本電設	大道	☎0969（63）0541	
江平電気	大道	☎0969（63）0203	
（有）光永工業所	大道	☎0969（63）0116	
（有）瀧下建設	高戸	☎0969（62）1230	
江口商店	高戸	☎0969（62）0022	
木戸電設	高戸	☎0969（62）0905	
江郷電器	樋島	☎0969（62）0753	
山本住設	樋島	☎0969（62）1147	

ねんせんで笑顔

「カラ期間」をご存じですか
□加入期間が数年足りず年金が受けられないときは

老齢基礎年金を受けるためには、25年以上公的年金制度の保険料を納めた期間か、国民年金の保険料を免除された期間であることが必要ですが、この25年にはいわゆる「カラ期間」（合算対象期間）も含まれることになっています。

□カラ期間とは

カラ期間は、上記の25年の資格期間に算入されますが、年金額には反映されない「実」のない期間のため、通称「カラ期間」と呼ばれます。

このカラ期間の主なものは、原則、昭和36年4月以後の20歳以上60歳未満の期間で、国民年金に任意加入できたのに任意加入しなかった次の人の期間などとなっています。

①昭和61年3月までの厚生年金などの加入者の被扶養配偶者

②平成3年3月までの学生

③海外在住日本人

また、昭和61年3月までに厚生年金などから脱退手当を受けた期間もカラ期間とされています。

□本人の申出が必要です

ただし、これらのカラ期間は、年金の未加入期間となっていて、ご本人の申出に基づいてカラ期間の有無が調査されることになっています。そのため、25年の老齢基礎年金の資格期間を満たせない方で、カラ期間となる期間をもっていると思われる方は、年金事務所または市区町村役場の担当窓口にご旨を申し出て、相談してください。

□カラ期間がない方は

カラ期間がないために25年の資格期間を満たせない方は、60歳から70歳になるまでの間に、国民年金の任意加入者になることもできます。ただし、任意加入者には免除制度がありませんので、ご注意ください。

□問合せ先

●本渡年金事務所 ☎ 0969 (24) 2154

●市保健課年金係 ☎ 0969 (56) 1111

年末年始の可燃・分別ごみ、し尿収集、清掃センターへのごみの直接持ち込みについて

年末年始の可燃ごみ、分別ごみ、し尿収集、清掃センターへ持ち込めるごみの種類と時間は、以下のようになっています。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

可燃ごみ収集						
大矢野町	平成 23 年 最終収集日	平成 24 年 初収集日				
維和、湯島、上、中地区	12 月 30 日（金）	1 月 6 日（金）				
登立地区	12 月 29 日（木）	1 月 5 日（木）				
松島町	平成 23 年 最終収集日	平成 24 年 初収集日				
合津地区	12 月 29 日（木）	1 月 5 日（木）				
阿村、今泉、 内野河内、教良木地区	12 月 30 日（金）	1 月 6 日（金）				
姫戸町	平成 23 年 最終収集日	平成 24 年 初収集日				
全地区	12 月 30 日（金）	1 月 6 日（金）				
龍ヶ岳町	平成 23 年 最終収集日	平成 24 年 初収集日				
樋島、高戸地区①※ 3	12 月 29 日（木）	1 月 5 日（木）				
大道、高戸地区①※ 4	12 月 30 日（金）	1 月 6 日（金）				
※ 3 高戸地区①：東風留、白浜、下貫						
※ 4 高戸地区②：高串、小屋河内、脇浦、瀬戸						
し尿収集						
	平成 23 年 最終収集日	平成 24 年 初収集日				
大矢野町	12 月 29 日（木）	1 月 5 日（木）				
松島・姫戸・龍ヶ岳町	12 月 28 日（水）					
分別ごみ収集						
平成 24 年 1 月の分別収集は第 1 日曜日が元旦に当たるため、それぞれ 1 週間遅らせて実施することになっております。						
各地区の収集実施日については、各世帯に配布しております「ごみ収集カレンダー」でご確認ください。						
清掃センターへのごみの直接持ち込み						
ごみの種類	12 月 28 日 （水）	29 日 （木）	30 日 （金）	31 日～ 1 月 3 日 （土）～（火）	4 日 （水）	5 日 （木）
可燃ごみ	○	○	○	休み	○	○
資源物	ビン・缶	○	×		○	○
	ビン・缶以外	○	○		○	○
不燃物	○	×	×		○	○
粗大ごみ	○	×	×		○	○
終了時間	16 時	16 時	15 時		16 時	16 時
例年 12 月下旬は、ごみの持込みが集中し、大変混雑します。大掃除などで出る粗大ごみや不燃ごみは、この時期を避け、早めに持ち込まれることをお勧めします。						

●問合せ先

○環境衛生課 ☎ 0964 (56) 1111

○清掃センター ☎ 0969 (57) 0161

第40回
天草パールラインマラソン大会
参加者募集中

健康マラソンの元祖、早春の風物詩として有名な天草パールラインマラソン大会。昭和48年から開催し、今回で節目の第40回大会を迎えます。潮風薫る春の天草路をご家族・お友達とゆっくり楽しく走ってみませんか。たくさんのご応募をお待ちしております。

とき
3月11日（日）
（前夜祭3月10日）

ところ
上天草物産館さんぱ～る広場

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

★申込用紙は、市役所各庁舎と松島総合センター「アロマ」、大矢野総合体育館内に設置しています。
■主催 上天草市、熊本走ろう会
■主管 天草パールランマラソン組織委員会

■問合せ先 天草パールラインマラソン大会事務局
〒869-3603 上天草市大矢野町中2289番地（大矢野総合体育館内）
☎ 0964 (56) 4701、FAX：0964 (56) 4702

■種目・（参加資格）

◆一般の部 10km・ハーフマラソン・4.2kmコース
（男性30歳以上、女性18歳以上）

◆ファミリーの部 4.2kmコース
（同居家族が条件、年齢制限なし）

◆市民の部

★市民の部の参加条件★

本市に在住・在勤の方に限ります。

○10kmは中学生以上なら参加できます。

○4.2kmは小学4年生以上なら参加できます。

☆小学3年生以下の児童は、ファミリーコースで家族と一緒に参加してね！

今日からさっそく

介護予防

「介護で大切なこと」

在宅で家族の誰かを介護している人、また介護を受けている人も、互いに日々何らかのストレスを抱えておられることと思います。

介護している人は、介護の仕方に悩んだり、高齢者の認知症の症状に悩んだり、家族の理解がないことに苦しんだりされているかもしれません。また、いつも優しく接したいのにそうできず、自分を責めてしまうこともあるのではないのでしょうか。優しくできないのは、自分が悪いわけではなく、心身が疲れているのかもしれません。

もしも、自分だけで悩みを抱え込んだり、要介護者に対して無視や暴言など不適切な態度をとってしまったりしたら、誰か信頼のける人に話をしてみてください。そのような人が周りにいない場合は、地域包括支援センターや地域の在宅介護支援センターにお電話ください。すべてを自分だけで抱え込むのではなく、介護から解放される時間を作るためにも、上手に介護保険などサービスを利用することも大切です。

また、自分の周りに誰かのことを介護している人がいたら、指示的な態度ではなく、寄り添った言葉かけをお願いしたいです。

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

税務課から事業所の皆さまへ

熊本県と上天草市は、平成 25 年度までに個人住民税の特別徴収事業者への全指定を目指します。

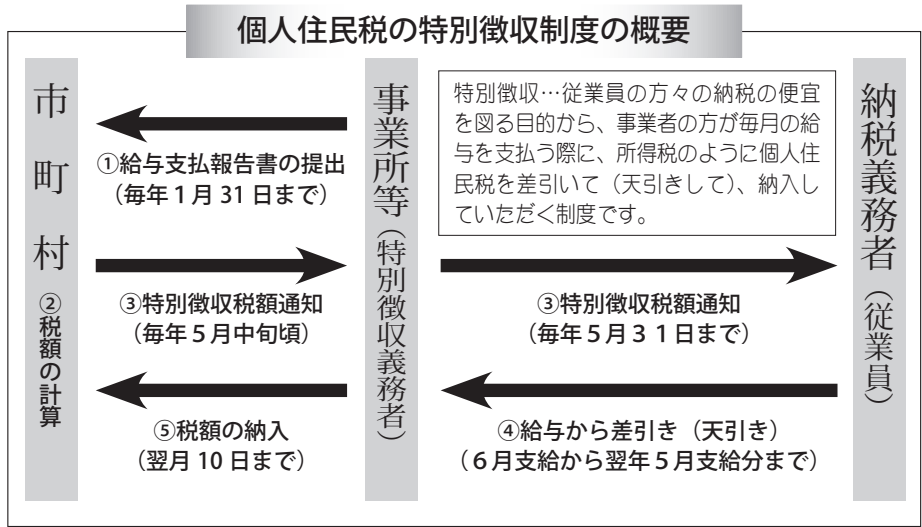
対象となる事業所は、従業員が常時 3 人以上の事業所です。

事業所等に勤務されている方の個人住民税（個人市県民税）は、事業者（給与支払者）が従業員の給与から差し引いて（天引き）いただき、市へ納入していただくこと（特別徴収）が必要です。現在、特別徴収されている事業所は継続しますが、普通徴収されている事業所で、要件を満たす事業所は、特別徴収事業所として市が指定します。

上天草市では、平成 25 年度指定を目指して取り組みますので、ご理解とご協力をお願いします。また、要件を満たす事業所におかれましては、平成 24 年度から特別徴収への切替をお願いします。

ご不明な点は、上天草市税務課までお問い合わせください。

○市税務課 ☎ 0964（56）1111
○県天草地域振興局税務課収税班 ☎ 0969（22）4370（直通）



▼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、松島花水木、菓子工房アローム、本郷絵手紙もみじ会、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、山下エツ子、濱口民謡教室、西山カラオケ教室、水野国男、森繁美、西本光宏、木下とも子、糺本泰子、堀江光香、母子会（井手口菊代、坂元裕生、前森恵子）、琴城流大正琴「すみれ」、どすこい隊、龍ヶ岳町老人クラブ・オムツたみボランティア、梅戸義

善意に感謝（敬称略）

市のデータ		
人口	31,388人	(-16)
男性	14,782人	(- 6)
女性	16,606人	(-10)
世帯数	12,294戸	(- 3)
市の面積	126.14km ²	
() は前月比 平成23年11月30日現在		

嘱託職員および臨時職員登録者の募集について

平成 24 年度的一般職の嘱託職員および臨時職員採用のための登録者の募集については、来月 1 月号でお知らせします。

伸、高戸婦人会

☎ 総務課

市営住宅の入居者募集

【問合せ先】都市整備課

次のとおり市営住宅の入居者を募集します。

■申込み資格 次のすべてを満たす人

- ①住宅に困窮している
- ②同居し、または同居しようとする親族がいる
※特例で、荒木団地 F 棟以外の住宅については、入居する方が単身者でも申込み可。
- ③世帯所得が基準の範囲内
- ④本人および同居し、または同居しようとする親族が暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律（昭和 37 法律第 150 号）に規定する暴力団員でない
- ⑤市税および水道使用料等の滞納が無い
- ⑥十分な保証能力がある市内在住の人を連帯保証人にできる
- ⑦家賃を毎月確実に口座振替で納付できる
- ⑧入居決定後、速やかに当該地へ住所を移せる

■申込みに必要なもの ①申込用紙

②水道使用料収納証明書 ③入・同居者全員の住民票

④入・同居者全員の所得証明書（平成 22 年分）

⑤入・同居者全員の納税証明書または非課税証明書

※障がい者の場合、証明書（手帳等）の写し

■募集期間 平成 24 年 1 月 10 日（火）～ 13 日（金）
8 時 30 分～ 17 時

■申込用紙配布・受付場所 大矢野窓口センター、市民窓口課および姫戸・龍ヶ岳統括支所の各窓口

■抽選会（申込み多数の場合）

□日時 平成 24 年 1 月 25 日（水）10 時

□場所 市役所松島庁舎 3 階大会議室

■入居募集市営住宅一覧

住宅団地名 (建設年度)	所在地 (住戸番号)	構 造 (階・間取り・トイレ)
荒木団地 (昭和 62 年)	大矢野町登立 8948 (F 棟 110 号)	木造 2 階建 (一・3DK・汲取り)
下貫団地 (昭和 47 年)	龍ヶ岳町高戸 4350-5 (1 号棟 401 号)	中層耐火 4 階建 (4 F・3 K・水洗)
小屋川内団地 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町高戸 903-10 (4 号棟 101 号)	簡易耐火 2 階建 (一・3 K・水洗)
小屋川内団地 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町高戸 903-10 (4 号棟 102 号)	簡易耐火 2 階建 (一・3 K・水洗)

■応募の無かった住宅については、随時相談に応じます



～スパ・タラソ天草～

★平日限定アルゴパック割引始めました！

平日のみ 3,000 円⇒ 2,500 円（12 月末まで）

★いつでも！アルゴパック + 酸素カプセル⇒ 3,500 円

□アルゴパック！

ブルターニュ産の海藻ペーストを全身に塗布し、温かいマットで全身を包み温めます。冷え性の方にオススメです。豊富なミネラル成分は肌にハリと潤いを与えます。この機会に試してみませんか！！絶対オススメです♪



□問合せ先 スパ・タラソ天草 ☎ 0964（56）1126

□特酸素カプセルの効果

鮮な濃い酸素を体内に取り入れる事で、疲労やストレスを取り除き、リフレッシュ効果が期待できます。シミやシワ老化の原因である活性酸素を中和させ、老化防止や美肌効果も期待されます。新鮮な酸素を十分取り込むことで脂肪が燃焼しやすい状態になります。酸素カプセルに入ってプールで効果的にダイエットなんてどうですか？是非体験されてみてください！！これはオススメです♪

※注）ペースメーカーの方、妊婦の方、糖尿病でインシュリンを使用されてる方はご利用できません。