

# 上天草

人と海のふれあうまち

2012年  
3月号  
No.106

We ♥ 上北！ありがとう上北小学校



☆ 3月4日、上北小で閉校式が行われ、その地域に愛された学びやを閉じるにあたり児童（4・5・6年生）および卒業生が上北ソーラン総踊りを元気いっぱい披露。会場では大きな拍手が鳴りやみませんでした。

今月の  
内容

- くまモンが行く上天草観光……P 2～3
- 熊本県広報協会合同特集……P 4～5
- 3月は「自殺予防強化月間」です…P 6～7
- まちのわだい ……P 8～13
- 健康ガイド ……P 14～15

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

Proud!  
Japan

# 特命係長「四郎くん」が招待 「くまモン」が行く上天草観光

「ゆるキャラ（R）グランプリ 2011」でグランプリを受賞した「くまモン」を上天草市の特命係長「四郎くん」が招待し、市内観光地と一緒にめぐりました。

これは、2月11日に当市で行われた「くまモンキャラバン」で上天草に先がけ、9日と10日の両日、グランプリ受賞のお祝いと日頃多忙な「くまモン」の慰労をかねて上天草市の観光を楽しんでもらおうと行われたものです。



## ○遊覧船に乗って、五橋遊覧と魚釣りを体験

遊覧船に乗って、天草五橋を海の上から堪能した「くまモン」。途中特命係長の「四郎くん」が天草五橋それぞれの特徴などを説明し、天草五橋と点在する島々のおりなす絶景を楽しみました。



また、魚釣りにも挑戦、見事鯛を釣りあげました。



- 船から魚釣りを楽しむくまモンと四郎くん。（上）
- 五号橋の下を通過。しばし快適な海の旅を満喫したくまモンと四郎くん。（下）

## ○観光循環バスで市内観光のほがが…

前島に設置してあるモニユメントで市の特産品を「くまモン」に紹介。その後上天草観光循環バス「パライズストローリー」で市内観光のほがが、「四郎くん」「くまモン」とともにバスのドアを通れずに断念。その後、別の車に乗り換えて上天草物産館「さんぽーる」へ移動しました。



- 特産品を身振り手振りで説明する四郎くん（上）
- バスに乗ろうとする四郎くんとくまモン。しかし、バスに乗れず、別の車で移動（左・右）

- パンフレットで温泉とA級グルメを紹介(上)
- A級グルメを堪能。豪華な料理を目の前にどれから食べようか迷う2人(下)



上天草は温泉の宝庫でもあり、海を眺めながらの温泉に「くまモン」も大満足。温泉を楽しんだあとは、上天草の食材をふんだんに使った「A級グルメ」を堪能し、11日に行われた「くまモンキャラバン」上天草」に向けて英気を養った「くまモン」でした。

### ○上天草温泉につかり、A級グルメを堪能



- 特産品のカスミ草にうっとり(上)
- くまモン、上手に収穫できるかな(中)
- パール柑をPR(下)

○さんばーるで上天草の特産品を見学し、パール柑の収穫を体験  
上天草物産館さんばーるで、支那人から魚介類、花卉、野菜など、一つであるパール柑の収穫体験へ出発。「くまモン」、「四郎くん」そして上天草市の特産品の説明をしても、つて、上手にパール柑を収穫していった後は、上天草の特産品の一つでした。

会場の松島総合センター「アロマ」にはたくさんのご来場をいただきありがとうございました。



「ゆるキャラ(R)グランプリ2011」でグランプリを受賞した「くまモン」を特命係長の「四郎くん」をはじめ、「ころろ君(麴智城)」や「てんくるくん(天草空港)」、「あかねちゃん(牛深ハイヤ)」がお祝いしました。ステージでは力を合わせて天草各地を宝探し。「くまモン」の宝物とは……それは「人」。この日、みんなとの出会いが最高の宝物になりました。



- 各地を代表するキャラクター達がくまモンと一緒に天草の宝探し(上)
- 最後はみんなでくまモン体操(下)
- ステージでは特命係長四郎くんも熱演(上)
- 宝箱を開くくまモン(下)



## くまモンキャラバン 上天草

# 愛する人を守る

## 二つの言葉

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、私たちの想像をはるかに超えた被害をもたらしました。約180万人が暮らす熊本県でも、災害が発生しないという保証はどこにもありません。自分や大切な人の命を守るため、今一度、防災について考えてみましょう。

### 多くの命を救った奇跡

災害が起きたとき、あなたを助けてくれるのは誰だと思えますか。自衛隊や警察、消防署の人だと思えますか。

東日本大震災の死者・行方不明者は、合わせて約2万人を数えました。そのような大災害の中、多くの子どもが助かった地域があります。

それは岩手県釜石市。同市は津波による被害を受ける可能性が高いため、防災教育を徹底してきた地域です。その教育を受けた子どもたちは、避難に関して十分な知識を持ち、訓練を積み、助け合う精神を育んでいました。地震が発生すると、釜石市の中学生たちは、津波が発生することを想定し、自分の身を自分で守りながら、小学生と保育園児を連れて避難しました。このことから、大きな災害

が発生した場合には、まず自分の命は自分で守ることが大切なのが分かります。

### 奇跡から学ぶ自助と共助

津波による釜石市の小中学校が管理する生徒の犠牲者はゼロでした。それは「釜石の奇跡」としてメディアなどで報じられました。しかし、子どもたちは教えられた通りに行動しただけです。彼らに根付いていた自分の命は自分で守る「自助」と地域の人たち同士で守り合う「共助」の精神。「釜石の奇跡」は、奇跡ではなく、当然の結果だったのかもしれない。

あなたを守るのは、あなた自身。そして、大切な人を守るためには、お互いに助け合うことが重要です。

「自助」と「共助」を知ることが、防災の意識を高めることにつながるのです。

### 熊本県 災害年表



台風18号災害  
(平成11年9月)



県内全土が大きな被害を受けた台風災害。宇城市(旧不知火町)では、高潮で12人が犠牲になった。

天草大水害  
(昭和47年7月)



局地的な大雨により大規模土石流が発生。上天草市では、犠牲者80人、行方不明者4人になった。

幾度となく自然の猛威にさらされてきた熊本。過去にどのような災害が発生しているのでしょうか。熊本を襲った災害を年表で振り返ります。

Special Interview



# 交流が人を救い、救われる—

東日本大震災復興構想会議議長や防衛大学校長を務め、阪神・淡路大震災を経験した五百旗頭真さん。TKU 報道フォーラムのために来熊した五百旗頭さんに災害において重要なことは何なのかを聞きました。

**阪神**・淡路大震災の時、私は兵庫県西宮市の自宅にいました。直下型地震のすさまじい揺れに生きた心地がしませんでした。室内を家具が飛び交うのを感じました。でも、家族全員が無事だと確認できたときは、心からホッとしました。

停電で辺りは真っ暗でした。人は、情報の暗闇の中では、あらゆる妄想をしてしまっています。「これほど揺れるのであれば、日本が沈没してしまっじゃないか」とさえ思いました。その後、トランジスタラジオで淡路島が震源であることを知りました。

災害時に情報を得ることは、安心感を得ることです。情報のありがたみを改めて認識しましたね。

地域コミュニティで支え合うことも、防災ではとても大事なことです。阪神・淡路大震災の時、救出された人が多い地域には「祭り」がありました。祭りには、住民同士が交流し、お互いに協力し合おうという雰囲気生まれる効果があります。そんな交流のある地域では、誰かが、がれきに埋もれたとしても「あそこには誰かいたはず」と助け合えるのです。こうした

た「共助」を進めるためには、日頃からのコミュニケーションが大切なのです。年に1回でも祭りやスポーツ大会などで交わりのある地域になると、とても大切だと思います。人を助けるためには、自分の安全を確保することが大切です。自らが災害に対する強さを持つ、人を助けることができるのです。

**日**本は地震の多い国です。早急に東北を完全に復興させて、次の災害に備えなければなりません。東日本大震災を忘れず、この悲惨をかみしめつつ、必ず来るであろう次の大災害への減災に努めることです。

熊本県は、九州の中央に位置し、自衛隊など防衛拠点が集中しています。熊本県が自らの安全性を高めながら助ける能力を持つことが、日本全体にとっても大変重要なことだと思います。県民の皆さんも地域のつながりを大事にしながら減災・防災の心を大切にしてほしいと思います。

## いおきべ まこと 五百旗頭 真 さん

◎ Profile

昭和18年兵庫県西宮市生まれ。京都大学法学部卒、同大学大学院修了。神戸大学大学院教授、日本政治学会理事長などを歴任。吉田茂賞、吉野作造賞など受賞多数。現在、防衛省防衛大学校長、東日本大震災復興構想会議議長を務める。68歳

熊本の県内の広報担当者が一緒に制作した防災特集。地震や風水害などの自然災害は、私たちに突然襲いかかります。家族や恋人、友人を守るために大切なことは「自助」と「共助」でした。二つの言葉は、まず自分が生き延びることと日頃から地域のつながりを大事にすることの大切さを教えてくれました。愛する人を守るために、二つの言葉を忘れないでください—。

梅雨前線豪雨 (平成19年7月)



梅雨前線による豪雨で河川が氾濫した豪雨災害。美里町では道路寸断、土砂崩れで集落が孤立した。

県南集中豪雨 (平成15年7月)



九州の広範囲を襲った集中豪雨。水俣市では大規模な土石流が民家を直撃。19人が犠牲になった。

# みんなで守りましょう



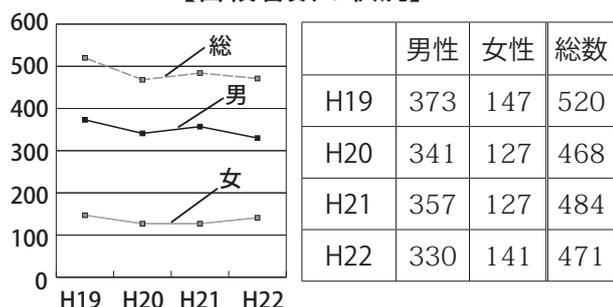
## ～3月は「自殺予防強化月間」～

自殺と聞いても、「自分とは関係のないこと」と感じる方が多いのではないのでしょうか？しかし日本では、14年連続で3万人以上の方が自ら命を絶っています。1日にすると約90人です。自殺未遂者はさらにこの10倍といわれていますので誰にとっても無関係とはいえない問題です。この機会に自殺を身近なものとしてとらえ皆さんで考えてみましょう。



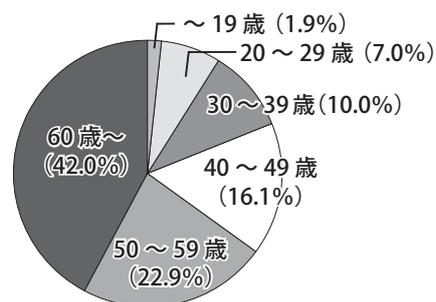
### 熊本県の自殺者の現状 (平成22年熊本県警資料をもとに作成)

【自殺者数の状況】



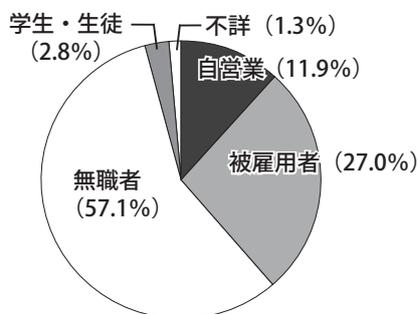
○平成22年の自殺者数は、前年より13人減少し471人。  
○男女別では、男性が全体の約70%を占めている。

【年齢別の状況 (H22)】



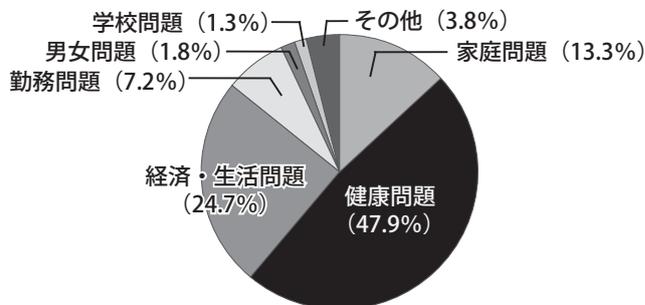
○年齢別では、依然として40歳代から50歳代の中高齢と高齢者が多い。

【職業別の状況 (H22)】



○職業別では、無職者が269人と6割近くを占め、続いて被雇用者127人、自営業56人だった。

【原因別の状況 (H22)】



○自殺の原因動機は健康問題によるものが最も多く213人と約5割を占めている。次いで経済・生活問題によるものが110人となっている。

## メンタルヘルス出前講座

自殺対策事業の一環として、昨年12月20日に大矢野町商工会女性部役員の皆さまにメンタルヘルス研修会を実施しました。

臨床心理士の松下弘子先生をお招きし、「心のバランス・からだのバランス～ストレスとの付き合い方～」と題してご講話いただきました。いつも一生懸命働いていらっしゃる皆さまにリラックスできる呼吸法などを指導していただき、今後のストレス対処法に取り入れていきたいという意見が多く聞かれました。

今後も、事業所等への出前講座を実施していきたいと思っておりますので希望される事業所等がありましたらご連絡ください。

○問合せ先 福祉課 ☎0969 (28) 3351 (直)



# かけがえのない「命」

## 自殺を考えている人のところは…

- 問題を抱えて無力感、絶望感にとらわれている。
- ひとりぼっちで誰も助けてくれないという気持ち。
- 今の状況を「抜け出したい」「終わらせたい」という気持ちが、「死にたい」という気持ちに変わってしまう。
- 追い詰められて、自殺することが唯一の解決方法だと思い込んでいる。
- 自殺を考える一方で、心のどこかで助けや救いを求めている。



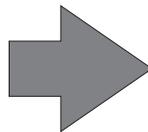
## 自殺を防ぐためにわたしたちができること

- <気づき> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう**  
変化に気づいたら「いつもと様子が違うので心配だ」などと声をかけましょう。「自分はひとりではないのだ」ということを理解してもらえます。
- <傾聴> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう**  
話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めると、その人の気持ちが落ち着いて、本来の自分を取り戻すことができます。この「傾聴」は、悩みを聞くうえで常に心がけたいことです。
- <つなぎ> 早めに専門家に相談するように勧めましょう**  
抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに、死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受けること、さまざまな支援の輪を広げることが大切です。
- <見守り> 寄り添いながら見守りましょう**  
一見元気になったように見えても悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで、長期間見守る必要があります。



## あなたのこころの健康状態はどうですか？

- 一日中ゆううつか、落ち込みが続く
- 気力がない、疲れやすい
- 何に対しても興味がない
- 自分をつい責めてしまう
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- 集中力、決断力が低下している
- 眠れないこと、寝すぎるものがよくある
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする
- そわそわしておちつきがない



- 左記の症状が5つ以上、2週間以上続いている場合は、うつ病の可能性が高いと考えられます。  
※ DSM-IV 精神疾患の診断の手引き（医学書院）を参考に作成
- うつ病などを経験した人の4人に3人は医療機関で治療をしていないのが現状です。必要だと気づいたら、早めに医療機関などの専門機関に相談しましょう。  
家族や周りの人だけで相談することができません。

## 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独りで悩まないで、誰かに話をしてみてください



- 熊本精神保健福祉センター
- 熊本こころの電話
- 熊本いのちの電話
- 熊本県天草保健所
- 上天草市役所福祉課
- ※秘密はかたく守られます。

- ☎ 096 (386) 1166
- ☎ 096 (285) 6688
- ☎ 096 (353) 4343
- ☎ 0969 (23) 0172
- ☎ 0969 (28) 3351

# まちのわだ い

1月22日

## みんなで歩いて交流深める

### 第22回新春歩け歩け大会

1月22日、健康づくりと地域の交流を目的に、阿村地区公民館と阿村地区社会福祉協議会（田崎豊長会長）が主催する新春歩け歩け大会が開催されました。

阿村のふれあい広場から、最長距離の農免道路周回コース（約7km）など3つのコースに分かれて出発。大戸鼻灯台や干拓地などの景色を楽しみながら参加者210人が完歩を目指しました。

1月29日

## 農村と都市を結ぶ体験ツアー

### くまもと農人プロジェクト

1月29日、都市部の人々が参加して農山漁村地域を支援する「くまもと農人（のうと）プロジェクト」による体験ツアーが松島町知十地区で行われ、参加者約50人が今泉川の土手で草刈りを行いました。

作業後は地元婦人会の皆さんが参加者らを昼食でおもてなし。地元の名所である「だご石」や農業施設なども案内しました。熊本市内から甥の真之介くん（5歳）と参加した高宮さんは「色んな地域でのふれあいがもてて楽しい」と話し、作業を通じて交流を深めていました。

2月6日

## 地域の安全願いカーブミラー清掃

### 上天草市交通安全協会龍ヶ岳支部

2月6日、市交通安全協会龍ヶ岳支部（中直通支部長）によるカーブミラーの清掃が行われ、会員18人が3班に分かれ大道、樋島、高戸の3地区をまわり、カーブミラーを手際良く拭き上げて行きました。

この活動は平成7年に台風により曲がってしまったカーブミラーを同協会が1基づつ調整を行い、その時に併せて清掃を行ったことが始まりとのことで、以後毎年実施されているものです。

広報特派員  
レポート

こちらでは、市内で活躍中の広報特派員の皆さんからのレポートを掲載しています。



▲村枝光徳さん

取材：広報特派員 平田美智子さん

海からやって来た流木の動物達

自然が作った芸術作品

先月号で紹介された上天草の東、八代海岸線を行くと、永目地区(姫戸町)があります。そこでとても珍しい置物を見つけました。自然が作った流木の動物達です。これは永目にお住まいの村枝光徳さんの作品で、昨年の大雨の後に海岸に打ち上げられた流木を集められたそうです。加工はしてなく、そのままの形なので、見る人によっては、動物に見えたり、恐竜に見えたり、想像力がわいて、楽しめると思います。

村枝さんは、観光客の方が「ここは永目ですか?」とよく訪ねてこられるので「観光案内の役にたてれば」とにこにこ話してくださいました。



2月6日

「海苔(のり)の日」に海苔おいしく

登立小で海苔の贈呈式

全国のり事業推進協議会と県漁業協働組合連合会(松本忠明組合長)が県内の小学校145校に焼海苔を贈り、2月6日にその贈呈式が登立小で行われました。

同日は「海苔の日」とされ、大宝律令(702年施行)に海苔が産地諸国の名産に指定されたことに由来。熊本県は年間約10億枚を出荷し、全国4位の生産地となっています。

全校児童を代表して木村真子さん(6年)が「これからも上天草のおいしい海苔を食べて元気いっぱい頑張ります」とお礼の言葉を述べ、児童の皆さんは給食でぱりぱりとした海苔の風味を味わっていました。



1月24日

キュウリの産地化に貢献

熊本県農業コンクール大会地域貢献賞

県内の優れた農業経営者や集団を表彰する熊本県農業コンクール大会で、尾石寿士さん(大矢野町)が1月24日、地域貢献賞を受賞しました。尾石さんはキュウリ栽培をいち早く導入し、部会員の生産技術向上、リースハウス組合設立、販路拡大等に取り組み、キュウリの産地化に貢献しました。また、旧大矢野町農協地域支部長やJAあまくさの園芸部会長を歴任、大矢野地域だけでなく、天草全体の野菜振興にも貢献しました。

また、昨年80歳になったことを機に農業経営から退き、お孫さんが後継者になられたとのこと。今後については、「まだまだ元気なので、できる限り孫に加勢をしていきたい」とうれしそうに話しました。

# まちのわだい

ブランド×シェフ ランチ会  
プレ・オーベルジュ

2月15日



## 市の食材を使ったイタリア料理を披露～プレ・オーベルジュ～

2月15日、ホテル竜宮で「上天草市ブランド×アルポルト片岡シェフ ランチ会～プレ・オーベルジュ～」と題して、上天草市の特産品を使用したイタリア料理を紹介する試食会が開催されました。

これは、テレビなどでもおなじみの「リストランテ アルポルト」の片岡護シェフに車エビ、天草大王や葉つき玉ねぎなどの市特産の農林水産物を使用したイタリア料理を紹介してもらうことで、全国のイタリア料理店に市の食材をPRすることなどを目的に行われました。片岡シェフは「素材が素晴らしい。上天草の食材はイタリア料理に合っている」と話されました。



## 地域交流の要の場所に

### 宝くじ助成金を活用しマッサージチェア設置

姫戸町の任意団体「創造ネット二間戸」では、団体が活動拠点としている念珠の里(姫戸町二間戸)にマッサージチェアを設置しました。

これは、財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施している宝くじ助成金を活用して設置したものです。事務局の濱崎さんは「マッサージチェアを設置することで、コミュニティを形成するための“交流の要”ができました。地区の方は大変喜んでます。年中開放していますので、皆さんにも利用してほしい」と話していました。



1月31日

## 認知症介護体験講話

### 上天草高校福祉科生徒が受講

1月31日、上天草高校福祉科の生徒が、「天草家族の会」代表で天草市志柿町在住の宮崎記代子さんの講話を受講しました。

宮崎さんは、認知症をもつご主人を10年間介護されており、「認知症ではないか」と思ったら早めに医師に相談し診断を受けること、認知症であることを隠さず周りの人に声をかけてもらうようにすることが大事だと話されました。これから福祉の仕事を目指す生徒らにはとても有意義な時間になったようです。

## 県代表として頑張ります

### 坂田君が準優勝、全国大会へ



12月18日、熊本マリスト学園高校体育館で「第6回熊本県中学生空手道新人大会」が開催され、県内48校の中学生が形・組手に分かれて熱戦を繰り広げました。

この大会は、3月28日から30日にかけて北海道北広島市で開催される「文部科学大臣旗争奪はまなす杯第6回全国中学生空手道選抜大会」の県代表選手を決める大会で、今津中の坂田晃紀君が男子個人組手中学1年生の部で準優勝に輝き、全国大会への切符を手に入れました。

坂田君は「熊本県代表として、精一杯頑張ってきます」と全国大会への意気込みを語ってくれました。



## 戦隊シリーズに出演中!

### 姫戸町出身の俳優 陳内将さん

本市姫戸町出身の陳内将さん(24歳)が、子ども達に人気の特撮テレビ番組「特命戦隊ゴーバスターズ」に出演し注目を集めています。同番組は2月からスタートした36番目の戦隊シリーズで、陳内さんが演じるのは敵の「エンター」です。

「子どものころから何かと目立つ存在で、決めたことはやり遂げる一直線な性格」と語るのは父の久さん。地域の皆さんが応援し、今後の活躍を期待しています。

写真は陳内さん(左)が一昨年、市役所に表敬訪問に訪れた時のものです。



## 収穫と出来たてピザを堪能

### さんぱーる収穫&ピザ窯焼き体験ツアー

2月18日に、「収穫&ピザ窯焼き体験ツアー」が開催され約30人の参加者が上天草特産の玉ねぎとパール柑の収穫を体験し、出来たてのピザを堪能しました。

これは上天草物産館さんぱーるが主催し、市外の方に上天草のおいしい野菜や果物を知ってもらおうと実施しているもので今年で2回目。今回は昨年完成したピザ窯で、同じ畑で採れた玉ねぎを使用したピザの調理体験も取り入れました。

焼きたてのピザに熊本市から参加した家族は「とってもおいしい」と話し、さんぱーる支配人の何川さんは「今後も都市部との交流を図りながら、市の特産物をPRしていきたい」と話しました。

# まちのわだい

1月29日  
2月12日

## 地域の誇りを胸に～熊日郡市対抗駅伝～

1月29日、第29回熊日郡市対抗女子駅伝が開催されました。びぶれす熊日会館前～益城町下小谷を折り返す、7区間30kmで競い合い、上天草市は1時間58分03秒、18位でゴールしました。

また、2月12日、第38回郡市対抗熊日駅伝が開催されました。天草市役所前～びぶれす熊日会館前の14区間105.3km。上天草市でも、3カ所でタスキリレーが行われ、今年は5時間56分53秒、17位でゴールしました。

選手の皆さんは、仕事や部活動後に練習に取り組んでくれました。「緊張して、本来の力を発揮できなかった」と悔しがる選手もいました。



2月20日



## 安心安全に暮らすための見守り活動

### 「熊本見守り応援隊」模擬訓練

市社会福祉協議会、民生委員、熊日販売センターなどが連携して高齢者や子どもを見守る「熊本見守り応援隊」による模擬訓練が2月20日、大矢野町の串公民館で行われました。訓練には住民など約130人が参加。高齢者の様子に異変を感じた場合の通報経路や支援方法などを確認しました。

徘徊中の高齢者を見かけた場合を想定した訓練では、上北小5・6年の児童が「子ども110番の家」に通報を行い区長、民生委員などが連携して解決に導きました。

また、27日は松島町の樋合永浦地区でも見守り活動の模擬訓練が行われました。

2月23日



## 登立小で「福祉ふれあいの集い」

### 登立地区社会福祉協議会

2月23日、登立小で登立地区社会福祉協議会（水野敏行会長）が主催する「福祉ふれあいの集い」が開催され、地域の老人会の皆さんと児童らがふれあいのひと時を過ごし交流を温めました。これは、世代間のふれあいの場を設けることを目的に同社協が毎年実施しているものです。

児童の部では、1、2年の児童らが演劇や演奏を行った後、日ごろの感謝を兼ねて肩たたきと花の苗の贈呈を、成人の部では日本舞踊や寸劇などが披露されました。

平成23年度 上天草市男女共同参画フォーラム

みんなであつなGO!かい

1月28日に松島総合センター「アロマ」で平成23年度上天草市男女共同参画フォーラム「みんなであつなGO!かい」が開催されました。

これは、平成21年1月24日に市がお互いの人権を尊重しあい、自分らしく生きる喜びを感じ、安心して心豊かに暮らせる「つなぎあい 男女にたくろう 心かようまち」を目指すとする男女共同参



画都市宣言を行い、その宣言を行った1月24日から30日までの一週間を「上天草市男女共同参画週間」とし、男女共同参画社会の実現に向けての取組みの一環として行われたものです。

式典は、高戸ソーラン愛好会「龍」による多喜雄ソーランと図書館ボランティア「しゃぼんだま」による「花さき山」の読み聞かせで始まり、「男

女共同は家庭から始めましょう」と訴えた人権擁護委員による寸劇のほか、講師一龍斎春水さんによる講演などがありました。

また、川端市長が「暮らしやすい社会づくりを実現させるためには、世代や性別の枠を超えて、一体となって活動していくことが必要」と挨拶しました。

講演ではアニメ声優で宇宙戦艦ヤマトの森雪役を代表作に持つ講師の一龍斎春水さんが「あなたらしく輝いてく優しい言葉・やさしいまなざし」と題して童謡詩人の金子みすゞさんの詩を随所に散りばめながらその生涯を講談の独特のしゃべ調子と小道具を使い話されました。



講演者：一龍斎春水

講演タイトル：あなたらしく輝いてく優しい言葉・やさしいまなざし

講演内容：童謡詩人金子みすゞの生涯を交えて

会場：上天草市総合センター

日時：平成23年度 上天草市男女共同参画フォーラム ~みんなであつなGO!かい

講師

一龍斎春水

毎年受けよう！みんなでも受けよう！

# 特定健診・がん検診

～住民健診の申込票を配付しています～

問合せ先  
保健課  
健康づくり推進室  
☎ 0969 (28) 3356 (直)

今年も受けるぞ！



**受けたい健診の欄には必ず○印をつけましょう**

「申込票の書き方が分からない…」  
そのような場合は、まず自分が受けた  
い健診に○印をつけましょう。  
また、住民健診を希望しない方も  
必ずご提出ください。  
記入方法が分からない場合は健康  
づくり推進室へお問い合わせくださ  
い。

健診を受けると、病気のごく初期  
の段階で発見でき、食事内容の見直  
しや体の動かし方で改善する可能性  
が高くなります。また、毎年健診を  
受けることで、自分の体について今  
後の予測を立てることもできます。

「人は血管とともに老いる」という  
言葉があります。私たちが毎年歳を  
重ねていくように、血管もまた老化  
を進めています。その老化から血管  
を守る力ギとなるものが、血圧・血糖・  
脂質です。  
血管の老化が進行すると、その先  
には血管病が待っています。代表的  
なものに、「心筋梗塞」「脳梗塞」、透  
析の原因となる「慢性腎臓病（CK  
D）」があります。  
高血圧症や糖尿病などの生活習慣  
病の多くは、最初は自覚症状がない  
のが特徴です。しかし、日ごろ健康  
そのもので病院にも縁がなかった人  
が突然倒れて救急車で運ばれたり、  
ちよつと体調が悪くて病院にかかっ  
たときはすでに手遅れだったという  
ケースは珍しくありません。

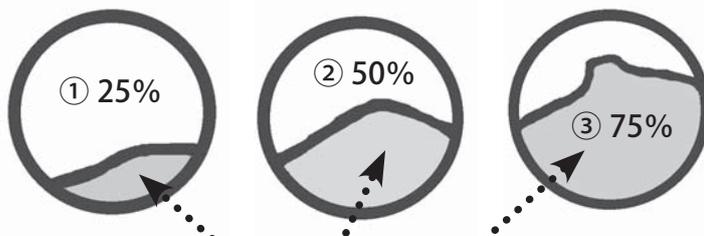
血管を守る力ギは  
**血圧・血糖・脂質**

「今、症状がないから大丈夫！」と思っているあなた！  
自覚症状が出るころ、血管はどの程度つまっていると思いますか？



答えは「住民健診のお知らせ」  
の4ページに書  
いてあります。

《血管の断面図》



プラーク（血管の内膜にできる脂肪などのかたまりのこと）

★生涯でがんになる確率

部位	何人に1人か	
	男性	女性
食道	52人	246人
胃	9人	18人
結腸	19人	21人
直腸	34人	51人
大腸	12人	15人
肝臓	26人	50人
胆のう・胆管	69人	61人
膵臓	54人	52人
肺	12人	26人
乳房	—	16人
子宮	—	32人
前立腺	16人	—

また、生涯でがんになる確率は、  
男性54%、女性41%で、これはおよ  
そ2人に1人の割合です。がんは、  
診断と治療の進歩により、早期発見・  
早期治療が可能となってきました。  
定期的ながん検診を受け、がんから  
自分の身を守りましょう。

2人に1人は「がん」になる時代！  
早期発見・早期治療に努めましょう！  
日本では、がんで亡くなる人が年  
間30万人を超え、死亡原因の第1位  
を占めています。国立がん研究セン  
ターの調査によると、生涯でがん  
死亡する確率（2009年データに  
基づく）は、男性26%（4人に1人）、  
女性16%（6人に1人）と高い状況  
にあります。



住民健診申込票  
の提出期限は3月  
25日（日）です。  
各区長までご提  
出ください。

資料 国立がん研究センターがん対策情  
報センター「がんに罹患する確率～累積  
罹患リスク（2005年データに基づく）～」

## 麻しん風しん混合ワクチン（MR） を受けましょう！

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、多くの学校が休校の措置をとるなど社会的問題となりました。このため、過去に麻しんの予防接種を 1 回しか受けていない年代に対し、平成 20 ～ 24 年度の 5 年間の時限措置として、2 回目の予防接種を受ける機会が設けられています。

対象となる方へは、3 月中に問診票を配付します。接種開始は 4 月 1 日以降です。医療機関に予約を入れ、できるだけ早めに接種を済ませましょう。

□接種推奨期間 4 月～ 6 月

□平成 24 年度対象者

第 2 期	5 歳以上 7 歳未満で小学校就学前の 1 年間 (平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれ)
第 3 期	中学校 1 年生相当年齢の方 (平成 11 年 4 月 2 日～平成 12 年 4 月 1 日生まれ)
第 4 期	高校 3 年生相当年齢の方 (平成 6 年 4 月 2 日～平成 7 年 4 月 1 日生まれ)

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

※第 2 期対象者には問診票をすでに配付しています。

## ☑ ポリオ集団予防接種（4 月）

日	場所（対象地区）	受付時間
18 水	龍ヶ岳統括支所 (龍ヶ岳町・姫戸町)	13:00 ～ 13:30
20 金	大矢野老人福祉センター (大矢野町上・中地区)	
24 火	松島保健センター (松島町阿村・教良木地区)	

## 📖 母子手帳交付・育児相談（4 月）

場 所	日	実施時間 (手帳受付時間)
大矢野窓口センター	2 月、9 月 16 月、23 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)	(随時) 9:30 ～ 11:00
姫戸統括支所	4 水	10:30 ～ 11:30 (10:30 ～ 10:45)
	16 月	9:00 ～ 10:00 (9:00 ～ 9:15)
龍ヶ岳統括支所	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（4 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
	春田医院 〈外・内・小〉	(松島町阿村) ☎ 0969 (56) 0052
8	竹島医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎ 0964 (56) 0159
	姫戸医院〈内〉	(姫戸町姫浦) ☎ 0969 (58) 3583
15	佐々木整形外科 〈整〉	(大矢野町中) ☎ 0964 (56) 5550
	やまうち医院 〈内・小・ア〉	(松島町阿村) ☎ 0969 (56) 0899
22	吉田クリニック 〈内〉	(大矢野町中) ☎ 0964 (57) 0246
	村上医院〈内・小・リ ハ・神内・呼・循・消〉	(姫戸町姫浦) ☎ 0969 (58) 3102
29	毛利医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎ 0964 (56) 2111
	竹中医院〈内〉	(姫戸町二間戸) ☎ 0969 (58) 2148
30	しまだ小児科 〈小・内〉	(大矢野町登立) ☎ 0964 (56) 0005

【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。2 月 29 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（4 月）

種 類	日	実施時間
こころの健康相談	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 松島庁舎相談室

## 👩 母子健診（4 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	26 木	H24.2	13:00～13:15
3～4 カ月児健診 (BCG)	バスタオル BCG 問診票	大矢野	3 火	H23.12	
		松 島	19 木	H23.11～12	
		姫 戸	4 水		
6～7 カ月児健診	ハンカチ または	大矢野	10 火	H23.9	
6～8 カ月児健診	ハンドタオル	松 島	19 木		
1 歳 6 カ月児健診	尿	姫 戸	4 水	H23.8～9	
		松 島	5 木	H22.8～9	
		龍ヶ岳	12 木	H22.7～9	
3 歳児健診	聴力視力 検査用紙	大矢野	17 火	H21.2～3	
		姫 戸	4 水	H20.12～H21.3	
		龍ヶ岳	12 木	H21.1～3	

【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】 母子手帳と問診票は、どの健診および学級でも必ず持参ください。



## 口腔ケアについて

上天草市上天草総合病院  
歯科口腔外科 福田敏博

# 市立病院 だより



口は基本的な生活行為（呼吸・栄養・会話など）をつかさどる器官です。口腔ケアは、単に口の中をきれいにするという意味でいわれたこともありましたが、最近ではもう少し範囲を広げて歯石の除去、義歯の手入れ、簡単な治療から、摂食・嚥下（えんげ）（口から食べる、のみこみ）訓練まで含まれるようになってきています。口から食べるということとは、人間の大きな楽しみであり、口から食べる機能が失われたときにQOL（生活の質）の低下は計り知れません。

現在、口腔内細菌により誤嚥性肺炎、さらに、心血管疾患、糖尿病、低体重児出産にも影響をおよぼすことがわかってきました。高齢者の70%は、嚥下障害が認められるとの報告があり嚥下反射・咳反射の低下した高齢者は、睡眠中に不顕性の誤嚥をたびたび起こし、この際、唾液とともに口腔内の細菌も同時に誤嚥するため、誤嚥性肺炎を起しやすいため、誤嚥性肺炎

口腔ケアにより歯や粘膜の清掃をしつかり行い、同時に摂食嚥下機能を高めることで、誤嚥性肺炎

を予防できることがわかってきました。また、高齢者や病気の方は全身の免疫力が低下しやすく、口から食事を取り栄養状態を良好にすることも、誤嚥性肺炎を予防するうえで大切になります。

全身麻酔下での手術においては、気管内挿管に伴う口腔内常在菌の気道内迷入等により、術後の誤嚥性肺炎・発熱を引き起こす可能性があります。術後に絶食となる場合は、経口摂取時よりも口腔内常在菌が増加するため、感染症を引き起こしやすくなります。

また、悪性腫瘍の治療法として、抗がん剤治療や放射線治療が行われることがあります。これらの治療法の副作用として、口内炎、真菌感染症、口腔乾燥症、口腔内出血などがあります。特に口内炎は広範囲に広がると強い疼痛のため経口摂取が困難となります。栄養状態の悪化に加え、口腔内も不潔になると炎症が重篤化し、治癒が遅れることもあります。そのような感染症、口腔症状の予防のための口腔ケアも重要性を増しています。

## Q and A コーナー

MRI の検査の予定があるのですが、食事は取ってきても良いのでしょうか？  
また、検査時間はどれくらいでしょうか？

- ◆検査の部位や造影剤を使用するかによって異なります。
- 腹部の検査の場合 検査が午前の方は朝食を、午後の方は昼食を取らずにおいでください。
- 頭部、頸椎、腰椎、膝などその他の部位の場合 食事を取ってもかまいません。
- 造影剤を使った検査の場合 出来るだけ食事は取らずにおいでください。
- ※水・お茶は制限していませんので、取っていただいてもかまいません。
- ◆検査時間は、頭部、頸椎、腰椎、膝などの場合、およそ20～30分。  
造影剤を使った検査の場合は、さらに15分程度長くなります。  
また、特殊な検査の場合は、さらにお時間をいただくこともあります。



# 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		神園				
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			担当医			
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4月より毎週火曜日の午前中に診療を行います。
- 眼科外来は4月5日(木)、6日(金)は休診となります。
- 教良木診療所の第2木曜日は整形外科医が診療を行います。
- 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。

☆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>



## 画像保存通信システム (PACS) を導入予定

当院では、検体検査、生理検査、放射線検査、処方、投薬などの各種オーダ情報を情報端末から入力して各部門に伝達するオーダリングシステムを導入し、運用しています。現在、4月からのPACS運用開始に向けて準備を行っています。

PACSとは画像保存通信システム (Picture Archiving and Communication Systems) の略称です。PACSを導入することにより、フィルムの運搬や保管に伴う手間やコストの削減が期待できるとともに、オーダリングシステム、放射線科情報システム (Radiology Information System : RIS) などのシステムと連携することにより院内業務の効率性を向上させることが可能になります。

たとえば、フィルム運用の際は撮影してから現像するまでと、各診療科へ搬送する時間が必要で、診察までに患者さんを待たせてしまう状態ですが、フィルムレスPACS運用になってからは、撮影したとほぼ同時に画像がサーバーへ取り込まれますので、患者さんが撮影室から診察室へ戻る間に診療科の先生がモニターで画像を確認できるようになります。

今後、平成25年度の電子カルテ導入も予定しており、院内の電子化によってさらに患者サービスの向上が期待できます。

## 健康管理センターからのご案内

平成24年度から下記の方を対象に特定保健指導を開始することとなりました。

【時期】 4月から実施予定

【対象者】 協会けんぽ、各種共済組合の保険証をお持ちの方

【場所】 ドック室 (上天草総合病院1階) 予定

※現在、準備段階で詳細を決めており、決定次第ホームページなどで掲載予定です。

【問合せ先】 健康管理センター ☎ 0969 (62) 0983 (直)

## 救急蘇生訓練を行いました

2月に救急蘇生についての認識と実践力向上を目的に全職員を対象とした心肺蘇生法 (CPR) の訓練を行いました。

中央消防署東天草分署の協力のもと模擬人形と自動体外式除細動 (AED) を使い、意識の確認、119番通報、AEDの手配、呼吸の確認、心臓マッサージ、AEDによる除細動を主に行いました。業務終了後、約20人ずつ訓練に取り組みました。



生涯学習に関する  
問合せ先

- 社会教育課  
☎0969(28)3361(直)
- 中央公民館  
☎0969(56)1111(代)

## 第6回上天草市小中学校クラブ対抗団結駅伝大会

1月15日、松島総合運動公園周回コースにて開催されました。

この大会は、学校部活の団結力を深めると共に、他校生徒との融和と親睦を促進、青少年の健全育成を目的として、ニュースポーツの推進、スポーツ振興などで活躍している上天草市スポーツ推進委員（体育指導委員から名称変更）が開催しています。小学生男子の部・中学生男子の部・クラブチームの部の4部門で行われ、全51チームの参加がありました。強風の中での大会となりましたが、各チームとも寒さに負けない熱い闘志で、1本のタスキを5人でつなげました。優勝チームは以下の通りです。



○中学生男子の部  
今津中野球部A



○小学生男子の部  
登立ライジング



○小学生女子の部  
中南小バレ一部A



○クラブチームの部  
ステップアップ教室

## 「小学生バレーボール教室」開催！

12月29日、姫戸体育館において、上天草市内で合宿中のフォレストリーヴズ熊本の皆さんによるバレーボール教室を開催しました。5チーム68人の小学生選手は、楽しく、そして的確な指導に真剣なまなざしで臨んでいました。



フォレストリーヴズからのプレゼントが当たるじゃんけん大会もあり、最後まで笑顔の絶えない教室となりました。

## 上天草市中央公民館講座登録制度

中央公民館では、自主講座やサークル活動等団体の講座登録制度（無料）を開始します。これにより、上天草市に引っ越しをされた方や新たに習い事を始めたいという方が、より簡単に希望の講座を探し当てることができるようになります。公民館講座への登録を希望される団体は、下記の要領で登録用紙を中央公民館へ提出ください。なお、活動場所や形態などの制限はありませんので、気軽に登録をお願いします。（公序良俗に反するような内容の場合、お断りすることもあります）

**【登録方法】** 指定の登録用紙に必要事項を記入の上、中央公民館へ郵送、ファックス、持参などでお届けください。

**【設置場所】** 大矢野・松島庁舎、姫戸・龍ヶ岳統括支所、大矢野自然休養村管理センター、松島総合センター「アロマ」

**【締め切り】** 3月30日（金）

## ブーゲンビリア植栽 で地域を明るく！

中央公民館では昨年度から「生産活動と社会奉仕」を生きがいとした高齢者団体の活動支援をしており、現在は5団体が活躍しています。

今月号は、上天草市全域を対象に活動を始めた「NPO法人かみあまくさ（理事長・大石正勝・会員12人）」を紹介します。

「NPO法人かみあまくさ」では、昨年10月から地域の他の団体と協力して耕作放棄地をブーゲンビリアの群生地に再生中です。これから苗木を育成し増やしていこうと張り切っています。

なお、この活動には「一本の木財団」からも助成を受けました。



▲この後、おしるこ会が待ってました。



# あ★ら★か★る★と★こ★ー★な★

## 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。

【大矢野地区】4月 4日 (水)

【松 島地区】4月 11日 (水)

## 第5回読書マラソン 結果報告 (2月10日調べ)

大矢野町		松島町		姫戸町		龍ヶ岳町		未就学児	
人数	冊数	人数	冊数	人数	冊数	人数	冊数	人数	冊数
297	6,749	110	4,295	6	67	68	2,043	10	377

## 返し忘れた本はありませんか？

年度末や引越しシーズンなど部屋の整理をしている際に、図書館から借りた本が出てきませんでしたか？

もし返却忘れの本がありましたら速やかに返却をお願いします。

直接返しづらい場合も、返却ポスト（森記念図書館のみ）があります。返却ポストは休館日でも利用できます。

どうぞお気軽に本をお持ちください。



## 利用マナー遵守のお願い

全ての利用者が気持ちよく利用できるようにマナーを守るようお願いいたします。

○飲食禁止。特にアメやガムが目立ちます。

○館内で利用した図書館の資料は、元の場所にお戻しく下さい。もし場所が分からなくなった時は、カウンターにお返しく下さい。

○携帯電話での通話やゲームなど、他の利用者の迷惑になる使用はお控えください。

## ほん 今月の本

テーマはコレっ！

3月のテーマ「ありがとう」

4月のテーマ「2011年度ランキングtop10」

# 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 3月 19日、26日、31日

4月 2日、9日、16日、23日、30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】 3月 24日（土）14時から（森記念図書館）  
4月 14日（土）14時から（森記念図書館）

【姫 戸】 4月 14日（土）10時から（姫 戸図書館）

【龍ヶ岳】 3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！



## 図書の寄贈について

川端清澄さんほか7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。

# ウェルカム 市長室

Welcome to Mayor's office

vol.58

## 上天草物産館「さんぱーる」躍進中

### 生産者の稼ぎの場

皆さまにご愛顧いただいている上天草物産館「さんぱーる」が、なかなか好調です。

このデフレ経済で全体的に縮小する中、昨年の暮れ12月の売り上げは、単月で過去最高を更新しました(約7,450万円)。1日の売り上げでも最高で約580万円のばりました。

農産物、水産物、加工品



▲さんぱーるの売場の様子

特産品、土産品と区分してありますが、とくに水産物と土産品の売り上げが伸びています。

年間60万人の来店者の7割が市外のお客さまですが、上天草市の旬でおいしいものを求めるニーズがあることと、その食材の良さが認知されていることが要因ではないかと思えます。

上天草市の食材は生産者の努力により、広く知れ渡ってきています。

大阪で特に格式の高いホテル「ザ・リッツ・カールトン大阪」のフランス料理「ラ・ベ」において天草大王、車エビ、緑竹(たけのこ)がメニューに採用されています。また、2月はホテルニューオータニ熊本の日本料理と鉄板焼で「上天草フェア」を開催していただきました。

シェフたちは皆声をそろえて上天草市の食材はいいと絶賛してくれています。これには生産者の方の普段の努力があつてのことと思います。

さんぱーるの話に戻りますが、生産者の方でも売り上げを上げていらつしやる方ばかりいます。多い方で、年間数百万円の方がいたり、高年齢の方でも月額十萬、二十萬の方も多数いらつしやいます。

さんぱーるでは、配送ルートを整備も行い、大矢野町以外からも物産の提供を受け始めています。

生産者の皆さんが愛情を込めて育てた産物がより多く産出され、安定的な収益に結びつけるよう願うところです。

上天草市長

川端祐樹

## 第20回 キララ祭天草サンライズウォーク参加者募集

藍色の海、新緑の漂う春の天草路、自然と文化の里「星空日本一」の龍ヶ岳で豊かな自然のグリーンシャワーを浴びながら健康ウォークで快い汗を流しませんか?

今年は、司会にオガッチこと緒方由美さんとカタリナこと片山リナさんを迎え、さまざまなイベントで盛り上げます。皆さまの参加をお待ちしております。

- 期日 4月29日(昭和の日) ※小雨決行
- 受付・スタート 大道港フェリー発着所前広場
- 申込期間 3月16日(金)～4月20日(金)
- 申込・問合せ先 龍ヶ岳町商工会内  
天草サンライズウォーク実行委員会事務局  
☎ 0969 (62) 1151



# ねんりんピック2011熊本 上天草市実行委員会第3回総会を開催

2月10日に上天草市役所大矢野庁舎書庫棟2階会議室において、「ねんりんピック2011熊本・上天草市実行委員会第3回総会」が開催されました。

総会では、昨年開催された「ねんりんピック2011熊本ダンススポーツ交流大会」についての報告をはじめ、平成23年度事業報告および収支決算報告や大会終了に伴う実行委員会の解散について承認されました。

## ■ねんりんピック2011熊本ダンススポーツ交流大会について

- 開催日 平成23年10月15(土)・16日(日)
- 開催場所 大矢野総合体育館アリーナ
- 大会当日の参加者数 約1,200人(一般観覧者含む)
- 大会2日間の関係者数

構成	人数	構成団体等
選手・監督	392人	34都府県・11政令指定都市(48チーム)
大会役員	34人	市実行委員会
競技役員	55人	熊本県ダンススポーツ連盟・審判員
ボランティア	328人	上天草高校、松島商業高校、上天草市ボランティア連絡協議会、天草郡市鍼灸マッサージ師会、上天草市文化協会、あまくさ四郎観光協会、天草広域連合中央消防署大矢野分署、その他

- その他 ダンススポーツ交流大会開催により、選手・監督の宿泊が延べ約700人、競技役員や各チームの応援者等の宿泊も含めると大きな経済効果がありました。

## ■大会報告書の発刊について

ダンススポーツ交流大会の足跡を末永く後世に伝えるため、その成果をまとめた報告書を発刊しました。報告書は大矢野窓口センター、市民窓口課、姫戸統括支所、龍ヶ岳統括支所でご覧いただけます。

## ■平成23年度収支決算について

【歳入】	17,314,413円	【歳出】	17,314,413円
県実行委員会補助金	10,627,000円	管理運営費	2,652,766円
市補助金	6,681,978円	歓迎装飾費	584,850円
その他	5,435円	交流大会開催費	13,479,945円
		競技用品費	196,852円
		競技主管団体等補助金	400,000円

## ■ねんりんピック2011熊本・上天草市実行委員会の解散について

第24回全国健康福祉祭くまもと大会「ねんりんピック2011熊本」が終了したことにより、ねんりんピック2011熊本・上天草市実行委員会の目的が達成されたため、3月31日をもって解散することとなりました。



平成22年6月7日の実行委員会設立からリハーサル大会ならびにダンススポーツ交流大会の準備・運営にご協力いただいた各種団体の皆さまに心より感謝申し上げます。

# 熊 本 県 知 事 選 挙

3 月 25 日 ( 日 ) は 投 票 日  
投票時間は午前7時から午後6時まで

## ◆選挙人名簿登録者数等(平成 24 年 3 月 2 日現在)

投票区	投票所		男	女	計	
大矢野町	1	大矢野農村婦人の家	寄船、白涛、船江、東満、双原、辺田、平、尾上、新田、坂本	677	776	1,453
	2	登立小学校体育館	本郷、登立西の浦、積米、山下、尾越崎、四郎丸、大瀧、治郎田	1,046	1,205	2,251
	3	岩谷公民館	岩谷	145	160	305
	4	上公民館	上新田、東江樋戸、西江樋戸、谷、豊後谷、中の丸、馬場、古野、田端、大手原	843	941	1,784
	5	上北小学校体育館	広崎、成合津、賤の女、女ヶ串、串	543	586	1,129
	6	鳩の釜公民館	七ツ割、鳩の釜、野釜前、野釜南	435	484	919
	7	中南小学校体育館	小瀬戸、貝場、前平、小平、亀の迫 柳東、柳西、新開	889	1,052	1,941
	8	中北小学校体育館	堤、宮津、村寺尾、高田、越の浦、池の迫、野米、荒木浜	551	631	1,182
	9	江後公民館	満越、瀬高、江後	258	294	552
	10	下山公民館	維和 1 区～ 3 区	158	208	366
	11	維和中学校体育館	維和 4 区～ 13 区	456	510	966
	12	湯島公民館	湯島 1 区～ 4 区	159	200	359
松島町	13	阿村出張所	阿村 1 区～ 11 区	687	834	1,521
	14	樋合漁村センター	樋合東、樋合西、永浦	164	192	356
	15	松島総合センター「アロマ」 研修室	阿村 12 区～ 13 区、先辺、一番、志賀間、合津西の浦、御所組、馬建、国迫、稲戸、前島	832	919	1,751
	16	松島保健センター	今村、北の浦、中村、合の丸、浦山、園田、松葉、西目、古園、古園団地	463	551	1,014
	17	今泉地区多目的集会施設	今泉東、今泉西、今泉釜、知十、後山、米山	453	514	967
	18	教良木保育園	野々川、教良木本郷、山浦、大平	314	362	676
	19	内野河内コミュニティセンター	内野河内、星平	182	231	413
姫戸町	20	牟田自治公民館	牟田 1 組～ 4 組	151	174	325
	21	姫戸中学校体育館	向方、下方、成川内、下元釜、中元釜、上元釜、するぎ、釜迫、神、浦、上塩屋、中塩屋、下塩屋、南塩屋	525	661	1,186
龍ヶ岳町	22	姫戸体育館	山田久保、寺陳内、上縫通、下縫通、舟津、汐屋、高丸井流、上神代、中神代、下神代、二間戸団地 1 組～ 3 組	478	519	997
	23	樋島老人福祉センター	須崎垣内、開田船津、友田中鶴、古庵、真米、桑鶴、仏崎 1 区～ 2 区	401	440	841
	24	下桶川集会所	下桶川	206	233	439
	25	東風留集会所	下貫、白浜、東風留	256	283	539
	26	龍ヶ岳体育館	瀬戸、脇浦、小屋川内、高串	319	439	758
	27	大道集会所	東浦、中園、丸田、西浦	185	221	406
	28	池ノ浦地域学習センター	夏唐、池ノ浦、葛崎、赤崎	320	420	740
	29	大作山集会所	大作山	37	39	76
合計			12,133	14,079	26,212	

※上天草市選挙管理委員会から郵送された「入場券」を持参のうえ、指定された投票所において投票してください。なお、入場券を「紛失等」された方でも、選挙人名簿に登録されている人であれば投票できますので、その旨受付に申し出てください。

※この選挙では、これまで行われた選挙と比較して投票区・投票所を一部変更しておりますので、入場券等に記載された「投票所」を確認のうえ投票に行きましょう。

**投票に行く前に「投票所の確認」をお願いします。**

詳しくは、上天草市選挙管理委員会まで ☎ 0964 (56) 1111【上天草市役所大矢野庁舎 2 階 (総務課内)】

# 公共施設の美化清掃活動をボランティアで行っていただく団体等を募集します

市では、市民の皆さまと協働で公共施設の美化清掃に取り組み「上天草市公共施設アダプトプログラム（里親制度）」の登録団体を募集しています。

アダプトプログラムとは：

市民や事業所が公共施設（公園や道路など）をボランティアによりゴミ拾いや草刈りなどの美化清掃活動を行う場合に、作業経費等の負担を軽減するために、市が清掃用具の貸出しや草刈機の刃、燃料の支給、保険の加入などのサポートを行うものです。

## 申込みについて

市民または市内に勤務・通学している方であれば、団体・事業所・グループ・家族・個人で申し込むことができます。

### ①要件

1年以上継続して活動できる方

### ②活動内容

○空き缶や散乱ゴミの収集

○除草・樹木の生育管理

○不法投棄等の情報提供等

※申請書は市ホームページ企画政策課（統計・調整係）のアダプトプログラム様式集からダウンロードできます。

## 市からのサポート

①清掃用具の貸与およびゴミ袋、草刈機の刃・燃料等の資材の支給

- ②腕章、帽子の支給
- ③アダプト・サイン（活動状況を示す標識）の設置
- ④傷害保険への加入

## 現在の活動場所（里親団体・個人）

- ①市内5カ所の配水池（上天草市設備工事組合）
- ②龍ヶ岳町民グラウンドの一部（渋谷の里）
- ③旧湯島小学校グラウンド跡地（大矢野町湯島真木会）

## 問合せ先

お尋ねや申し込みを希望される方は、企画政策課へご連絡ください。

☎0964（26）5511（直）

## アダプトプログラム活動紹介



渋谷の里  
古谷 貞喜さん（63歳）  
龍ヶ岳町高戸

### 地域に憩いの場を

平成21年に瀬戸地区の区長に就任してから、龍ヶ岳グラウンドの入口道路の斜面の草刈りをボランティアで始めました。「当時は、背丈ほどもある葛（かずら）に悪戦苦闘しました。急な斜面の作業でもあり大変でした」と振り返ります。

古谷さんとアダプトプログラムの出会いは、知人からの紹介で後押しもあり登録しました。「報酬等はないが、草刈り機の刃や鎌の支給があり助かっている」と古谷さん。「保険もかけてもらえるので、

他にも、公共の場の草刈りなど定期的にボランティアをされている人は申し込まれるといいですね」と話されました。古谷さんは仕事の合間をみつけては、一人でコツコツと草刈り作業を実施。夏場は伸びるのが早いので週に1回程度作業をすることもありません。

地域の人から「きれいにしてもらい有難い」と声をかけられると力が出るという古谷さん。「元気なうちは続けていきたい。地区に花壇があれば花を植えて憩いの場を作りたい」と笑顔で話されました。



# お知らせ

## 税のひろば

3月の納税

☎ 税務課

▼ 国民健康保険税 第10期

▼ 納期限 4月2日(月)

▼ 口座振替日 3月26日(月)

▼ 問合せ先 税務課(直)  
☎ 0964 (26) 5519

## 相談・申請

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 4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

▼ 問合せ先 保健課(直)

☎ 0969 (28) 3354  
◎ 本渡年金事務所にて年金相談予約受付中

待ち時間なしで、年金相談をお受けします。まずは、年金手帳をお手元に、左記までお電話をお願いします。

▼ 問合せ先 本渡年金事務所  
お客様相談室  
☎ 0969 (24) 2112

4月から森林の所有者届出制度がスタートします

☎ 農林水産課

森林法改正により、平成24年4月以降、森林の土地の所有者となった方は市町村長への事後届出が義務付けられました。

▼ 届出対象者 個人・法人を問わず、売買や相続等により森林の土地を新たに取得した方は、面積に関わらず届出をしなければなりません。

▼ 届出期間 土地の所有者と

### 問合せ先

**大矢野庁舎**  
〒 869-3692  
上天草市大矢野町上 1514  
【代表】 ☎ 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  
【代表】 ☎ 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

なった日から90日以内に、取得した土地のある市町村の長に届出をしてください。

▼ 届出・問合せ先 農林水産課(直)  
☎ 0964 (26) 5515

### 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 4月5日(木)

▼ 松島 13時～16時・社会福祉協議会松島本所

▼ 開設日 4月12日(木)

▼ 大矢野 13時～16時・大矢野老人福祉センター

### 墓地等の経営許可申請について

☎ 環境衛生課

墓地等を新たに設置、拡張、廃止する場合には、事前に市の許可が必要となり、無許可のまま墓石の建立および納骨はできません。  
たとえ自らが所有する土地等(農地、山林も含む)や、新たに土地等を購入し造成する場合でも、事前に墓地の経営許可の申請をしていただく必要があります。ご不明な点は環境衛生課までお問い合わせください。  
※ 墓地の経営とは、墓地の設置・管理・運営することをいいます。

▼ 問合せ先 環境衛生課(直)  
☎ 0964 (26) 5524

## イベント・募集

第11回くまもと障がい者スポーツ大会の参加者募集

☎ 福祉課

県および熊本市では、障がいのある方々がスポーツの楽しさを体験し、競技力の向上を図るとともに、県民の障がいに対する理解を一層深め、

障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的に第11回くまもと障がい者スポーツ大会を開催します。  
たくさんの方々参加をお待ちしております。

▼ 開催日 5月20日(日)

▼ 実施競技および会場

● 陸上競技(身体・知的)

● 熊本県民総合運動公園陸上競技場(KKING)

● 卓球競技(身体・知的)

● 熊本県身体障がい者福祉センター体育館

● サウンドテーブルテニス競技(身体)

● 熊本県身体障がい者福祉センター

● フライングディスク競技(身体・知的)

● 熊本県民総合運動公園A多目的グラウンド

● アーチERY競技(身体)

● 熊本県民総合運動公園アーチェリー場

● ボウリング競技(知的)

● 熊本県民総合運動公園アーチェリー場

- マスターズボウル熊本
- 水泳競技(身体・知的)
- 熊本総合屋内プールアクアドームくまもと
- ※身体は身体障がい者の部で、知的は知的障がい者の部です。
- ▼参加選手資格
  - 年齢13歳以上の者(平成24年4月1日現在)
  - 県内に住所を有する者または県内の施設、学校等に在籍している者
  - 身体障がいの部：身体障害者手帳所持者
  - 知的障がいの部：療育手帳所持者または取得の対象に準ずる障がいのある者
- ▼参加申込締切日 3月25日(日)
- ▼申込・問合せ先 福祉課(直) ☎0969(28) 3351
- 天草四郎メモリアルホール横店舗テナント募集
- ☎商工観光課
- ▼募集受付期間 3月19日(月)～30日(金) 8時30分～17時(必着)
- ※土・日曜日を除く
- ▼所在地 上天草市大矢野町中977-1(天草四郎メモリアルホール本館横)
- ▼面積 31・71平方メートル
- ▼事業内容 物品・土産品類等販売や軽食提供等で、主に観光客向けの事業を実施すること。
- ▼賃借料 見積入札により決定(最低価格 月額1万5,000円)
- ▼契約期間 4月16日～平成27年3月31日
- ▼応募資格 次の事項を全て満たす事業者
  - ①熊本県内に本店または支店、あるいは事業所があること。
  - ②国税および市町村税の滞納がないこと。
  - ③主たる業種に対して、1年以上の実績があること。
  - ④天草四郎メモリアルホールと連携し観光客誘致のための活動ができること。
- ▼申込手続 商工観光課(大矢野庁舎)で配布する申込用紙に必要事項を記入のうえ、必要書類を添付して郵送または持参すること。郵送する場合は配達記録郵便とし、封筒の表に「テナント申込」と朱書きして送付すること。
- ▼申込・問合せ先 商工観光課(直) ☎0964(26) 5512 ☎869・3692 上天草市大矢野町上1514
- ◆日程について
  - 国家公務員採用総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験) 受付期間 インターネット 4月2日(月)～9日(月)
  - 郵送・持参 4月2日(月)・3日(火)
  - ▼第1次試験日 4月29日(日)
  - 国家公務員採用一般職試験(大卒程度試験) 受付期間 インターネット 4月10日(火)～19日(木)
  - 郵送・持参 4月10日(火)・11日(水)
  - ▼第1次試験日 6月17日(日)
  - 皇宮護衛官採用試験(大卒程度試験) 受付期間 インターネット 4月2日(月)～12日(木)
  - 郵送・持参 4月2日(月)・3日(火)
  - ▼第1次試験日 6月10日(日)
  - 法務省専門職員(人間科学)採用試験 受付期間 インターネット 4月2日(月)～12日(木)
  - 郵送・持参 4月2日(月)・

## こちら消費生活センターです!

□2カ月で総額400万円!次々に布団を買わされた!

○事例 訪問販売で次々と羽毛布団を買わされ、家の中に未使用の布団がたくさんある。2カ月前から同じ業者が何度も来て、勝手に部屋に上がり込み布団を置いて行った。布団は特に必要なかったが仕返しは怖くて断れず、今まで誰にも相談できなかった。支払いはすべて現金で、業者と一緒に郵便局に行ってお金をおろした事もある。

○助言 身近な人による見守りが不可欠!

①訪問販売で高齢者に布団など次々と購入させるトラブルが後を絶ちません。ひとり暮らしや判断力不十分な高齢者などを狙い、強引に契約させる手口が目立ちます。

②中には契約書を渡さないばかりか業者名なども明かさずに売りつけたり、過去に売りつけた布団を回収したりして、足がつかないようにする悪質なケースもあります。

③被害にあったことを恥だと感じたり業者に対して恐怖心を抱いたりして誰にも相談せずに被害が拡大してしまうことがあるため、日頃から身近な人による見守りが不可欠です。

④事例のような悪質な業者は、見守り体制が出来ている家を狙いません。

⑤家に見知らぬ人が出入りしていないが、家の中に不要なものや契約書などがないかなど、身近な人が日頃から気を配りましょう!!

⑥心配なときは、消費生活センターにご相談ください。※また、学習教材の訪問販売等でのトラブル、その他ご心配なことがありましたら一人で悩まずご相談ください。

◆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



3日(火)

▼第1次試験日 6月10日(日)

□財務専門官採用試験

▼受付期間

○インターネット 4月2日

(月)～12日(木)

○郵送・持参 4月2日(月)・

3日(火)

▼第1次試験日 6月10日(日)

□国税専門官採用試験

▼受付期間

○インターネット 4月2日

(月)～12日(木)

○郵送・持参 4月2日(月)・

3日(火)

▼第1次試験日 6月10日(日)

□食品衛生監視員採用試験

▼受付期間

○インターネット 4月2日

(月)～12日(木)

○郵送・持参 4月2日(月)・

3日(火)

▼第1次試験日 6月10日(日)

□労働基準監督官採用試験

▼受付期間

○インターネット 4月2日

(月)～12日(木)

○郵送・持参 4月2日(月)・

3日(火)

▼第1次試験日 6月10日(日)

□航空管制官採用試験

▼受付期間

○インターネット 4月2日

(月)～12日(木)

○郵送・持参 4月2日(月)・

3日(火)

▼第1次試験日 6月10日(日)

◆受験資格 試験ごとに異なりますのでインターネット

で確認するか問合せ先まで

お尋ねください。

◆受験申込方法 インター

ネットでの申込をお願いします。

インターネット環境

が整っていない方は問合せ

先までお尋ねください。

◆問合せ先 人事院九州事務局

第二課試験係

☎092(431)7733

募集

JIICA青年海外協力隊・

シニア海外ボランティア

募集

▼募集期間 4月1日(日)

～5月14日(月)

この募集期間に合わせ、事

業概要ならびに「体験談&説

明会」を開催します。

▼青年海外協力隊

○応募資格 満20歳～満39歳

で日本国籍の方

○日時 4月7日(土)・14

日(土) 14時～

○場所 熊本市国際交流会館

▼シニア海外ボランティア

○応募資格 満40歳～満69歳

で日本国籍の方

○日時 4月7日(土)

14時～

○場所 熊本市国際交流会館

▼問合せ先 JICAデスク

熊本

☎096(359)2130

整体・マッサージが新

しく変わりました

不眠、ストレス、肩こり、

腰痛、肉体疲労などに効果的

な全身マッサージに加え、骨

盤矯正、O脚矯正等もござい

ます。ぜひ一度お試しください。

▼メニュー

○15分 1,600円(フット)

○30分 3,000円(全身)

○45分 4,000円(全身)

○3月のお得なキャンペーン

▼復会金・入会金0キャン

ペーン

3月中旬に新規入会、復会さ

れると入会金、復会金が無

料になります。

▼酸素カプセルお試しキャン

ペーン

30分ご利用の場合、3月末

までワンコインの500円

で利用できます。

▼問合せ先 スパ・タラソナ

草

☎0964(56)1126

## その他

「上天草市こども未来館」  
を開館します

☎福祉課子育て支援室

3月31日をもって公立保育所の合津保育園が閉園し、4月1日より、同施設を活用し子育て支援拠点施設として「こども未来館」を新たに開館します。

▼主な事業

○子育て支援拠点事業(子育て支援センター)

現在、合津保育園内で実施

されている事業で継続して

実施します。

○こども療育支援事業(キラ

キラ仲間)

現在、月1回の実施を週1

回へ実施回数を増やし、療

育の充実を図ります。

○おもちゃ図書館(障がい児

向け)

新しい事業として、おも

ちゃの貸出業務を行いま

す。

※おもちゃ図書館について

は、施設整備等の都合上5

月以降の開館予定です。

▼問合せ先 福祉課子育て支

援室

☎0969(28)3351

## 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  
□1月24日分

▼市宮下貫団地1号棟301

号室改修工事

①龍ヶ岳町高戸地区内

②(有)尾上商会(龍ヶ岳町)

③102万9,000円

④1月～2月

▼今津中学校体育館改築地質

調査業務委託

①松島町合津地区内

②南九調査開発(株)(熊本市)

③168万円

④1月～3月

▼スパ・タラソ天然ガス

分離装置設置工事

①大矢野町上地区内

②(有)小松野電気(大矢野町)

③722万4,000円

④1月～3月

▼市道積米山下線他舗装工事

①大矢野町登立地区内

②木下建設(株)(大矢野町)

③262万5,000円

④1月～3月

▼上天草市津波ハザードマッ

プ等整備業務委託

①上天草市内

②東亜建設技術(株) 熊本

営業所(熊本市)

- ③ 366万4,500円
- ④ 1月～3月

□2月3日分

- ▼市道蔵々千束線道路災害復旧工事

事

- ▼今津排水機場土砂浚渫等工
- ① 松島町合津地区内
- ② 松永組(松島町)
- ③ 110万7,750円
- ④ 1月～3月

室改修工事

- ▼維和中学校特別支援学級教室改修工事
- ① 大矢野町維和地区内
- ② 沼田工務店(大矢野町)
- ③ 177万4,500円
- ④ 1月～3月

▼合津終末処理場電気計装設備保守点検業務委託

- ① 松島町合津地区内
- ② 東芝電機サービス(株)
- 九州支店(福岡市)
- ③ 114万4,500円
- ④ 1月～3月

▼市道下貫産床線災害復旧工事

- ① 龍ヶ岳町高戸地区内
- ② 瀧下工業(有)(龍ヶ岳町)
- ③ 209万7,900円
- ④ 1月～3月

▼市道蔵々下山線道路改良測量設計委託

- ① 大矢野町維和地区内
- ② (株)第一コンサルタント
- 天草支店(天草市)
- ③ 258万3,000円
- ④ 1月～3月

臨時に出る多量の家庭ごみの出し方について

環境衛生課

引越し等により出た家庭ごみは、「ごみ分別の手引き」に従ってきちんと分別して清掃センターへ持ち込むか、市が許可した収集運搬業者に依頼をして処分をするなど適正な処理をお願いいたします。

また、清掃センターへ多量のごみを持ち込む場合は、事前に電話でご確認ください。また、すようお願いいたします。

▼持ち込み先 松島地区清掃センター

☎0969(57)0161

▼市の収集運搬許可業者

○大矢野町

●(有)大矢野清掃社

☎0964(56)4809

○松島町

●(有)松島清掃社

☎0969(56)0598

●(株)クリーン開発

☎0969(28)3130

○姫戸町

●(株)クリーン開発

☎0969(28)3130

○龍ヶ岳町

●龍ヶ岳清掃社

☎0969(62)1314

●クリーン龍ヶ岳

☎0969(62)0009

※各町別に収集運搬業者が決まっておりますので、ご確認のうえお問い合わせください。

▼問合せ先 環境衛生課(直)

☎0964(26)5524

保険料の改定について(全国健康保険協会)

加入者の皆さまの医療を支えるため、事業主および加入者の方々には、今回の保険料引き上げに伴う負担につきまして、何卒ご理解いただき、すようお願い申し上げます。

▼新しい保険料率

○熊本県の健康保険料率

(現在) 9・55%

(改定後) 10・07%

○介護保険料

(現在) 1・51%

(改定後) 1・55%

▼新しい保険料率の適用時期

○一般の被保険者の方

平成24年3月分(4月納付分)から

○任意継続被保険者の方

平成24年4月分(4月納付分)から

▼問合せ先 全国健康保険協会熊本支部

☎096(340)0260

サイバー犯罪被害に遭わないために

▼スマートフォンの管理を徹底する

○OS(基本ソフト)の更新

OSは更新通知が来たら更新しましょう。

○ウイルス対策ソフトの利用

ウイルスが混入したアプリも存在します。スマートフォンにあつた対策ソフトを利用しましょう。

○アプリケーションの確認

携帯電話会社が安全性を審査したアプリ提供サイトを利用し、機能や利用条件に注意しましょう。

□フィルタリング

違法・有害情報をシャットアウトするための対策として、子どもの携帯電話やパソコンにフィルタリング対策を施すのが最も効果的です。

▼セキュリティー対策

○ID・パスワードの管理を徹底する

▼スマートフォンの管理を徹底する

スマートフォンはパソコンの機能を基に作られた携帯電話ですので、パソコン同様のセキュリティー対策が必要です。

▼携帯電話の場合

携帯電話会社が無償で提供しています。

▼パソコンの場合

市販ソフトのほか、プロバイダが提供しています。

□インターネットでの詐欺被害が増えています！

▼オークション詐欺

○規約をよく読みオークションのルールをよく理解する。

○落札後は、相手の住所、氏名、電話番号を確認する。

▼フィッシング詐欺

実在する銀行や企業のホームページを装い、クレジットカード番号やパスワードなどの情報を入力する詐欺です。

○安易に個人情報を入力しない。

○銀行などからのメールでも疑わしい場合は、104(電話番号案内)等で確認した番号に直接問い合わせる。

○フィッシング詐欺の相談は「フィッシング詐欺110番」 ☎096(383) 9110または ☎9110まで

□サイバー犯罪の被害等の相談先

○上天草警察署

☎0964(56) 0110

○警察本部サイバー犯罪対策室  
☎096(381) 0110

不正けし撲滅について

毎年、春先から初夏にかけて、花壇や野原を彩るけしの中には、あへん法により、栽培が禁止されているものがあります。

県では、これらの栽培が禁止されている不正(自生)けしを一掃するため、次のような不正けしを除去します。不正(自生)けしを発見した場合には、天草保健所へ通報いただきますようお願いいたします。

▼栽培が禁止されているけしの特徴

- 茎は無毛に近く、すべすべしている。
  - 葉は白っぽく、緑の切れ込みが浅い。
  - 葉に柄が無く、茎を包み込むように生えている。
- ※植えてはいけなけしと植



えて良いけしは、花の色や形では見分けがつきにくいので注意が必要です。

▼問合せ先 天草保健所衛生環境課  
☎0969(23) 0172

善意に感謝(敬称略)

▼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ブ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、芳扇会、菓子工房アローム、本郷絵手紙もみじ会、本郷地区、天理教大矢野支部、吉川キヨカ、前川タマノ、山本春子、山下エツ子、濱口民謡教室、西山カラオケ教室、西本光宏、木下とも子、堀江光香、どすこい隊、話し相手ボランティア「なごみ」、おはなしエトワール、阿村婦人会、龍ヶ岳町老人クラブ、オムツたたみボランティア、梅戸義伸

▼ふるさと納税に寄付

▼観光振興事業

○寺中寛人(大阪府豊中市)  
▼その他市長が特に必要と認める事業

○大田 司(東京都文京区)

維和島が九州オルレに選定されました!!



九州の観光振興を図っている九州観光推進機構では、韓国における国民的なレジャーであるトレッキングをテーマにした外国人観光客の誘致に本格的に取り組んでおり、九重連山等、九州における日本百名山を中心とした山々の魅力を紹介してきました。一昨年の九州への訪日旅行者数は100万人を記録し、韓国人はそのうち65万人となっているところです。

この度、さらなる訪日旅行者の受け入れ対策として、九州観光推進機構は、財団法人済州オルレと協定し「九州オルレ」ブランドを立ち上げ、九州各地に魅力的なウォーキングコースを作り、売り出すこととしました。

そこで、九州オルレの初めてのコースとして、佐賀の武雄、大分の奥豊後、鹿児島島の指宿と並んで熊本の維和島が選ばれました。

今後、韓国からの観光客が来島されますが、日本国内でもテレビや新聞等で広く情報発信されますので、多くのお客さまがいらっやいます。

観光に携わる方々だけでなく、住民の皆さまもおもてなしの心でお迎えしていただければと思います。

□コース概要

●距離 12.3km

●所要時間 4~5時間

●コース経路 千崎バス停→千崎古墳群→蔵々漁港→維和桜・花公園→高山→山道→外浦自然海岸→山道→下山地区→千束バス停→千束天満宮

□オルレとは 済州島の方言で「家に帰る細い道」という意味で、済州島の魅力を再発見させるために済州オルレが提案したウォーキングコースを表します。

□済州オルレの特徴

●2007年から始まった済州オルレは、2010年までに訪れた人が100万人、経済波及効果は700億ウォンともいわれています。

●韓国ではオルレの認知度は非常に高く、リピーターも多く全23コースを回るために済州島を訪問される観光客は600万人いらっやいます。

●オルレ参加者は、富裕層から若い世代まで老若男女問わず広範囲に及んでいます。

## まんまん笑顔

### 平成 24 年 10 月 1 日より 3 年間、後納保険料の 納付ができます

昨年 8 月 10 日に公布された年金確保支援法では、国民年金に関して、時効によって納付できなくなった一定期間の保険料を本人の希望により納付することを可能とする取扱いが盛り込まれています。

国民年金の毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。また、保険料を滞納した場合には、2 年前までさかのぼって納付することができます。しかし、2 年を経過すると時効により納付できないことになっています。

今回の保険料の後納の特例措置は、保険料を納め忘れた被保険者を対象にしたもので、今年の 10 月 1 日から 3 年以内の期間に限り保険料の後払い（後納）ができるようになります。

この特例措置により、保険料の納め忘れがある人は、平成 24 年 10 月 1 日から 3 年間に限って、過去 2 年分だけでなく過去 10 年分までさかのぼって保険料を納めることができます。

後納保険料が納付されると、納付が行われた日に、その納付が行われた月の国民年金の保険料が納付されたものとみなされます。

なお、すでに高齢基礎年金を受給している人は、対象となりません。

#### □問合せ先

##### ●本渡年金事務所

☎ 0969 (24) 2154

##### ●市保健課年金係

☎ 0969 (28) 3354 (直)

## 平成 24 年度上天草市まちづくり事業のお知らせ

市では、住民が自ら考え、実行していく「自助自立のまちづくり」を推進するために、まちづくり団体やグループ等が行うまちづくり事業に要する経費に対し助成をしています。

平成 24 年度まちづくり事業については、4 月中旬を目途に事業の募集を予定していますので、募集期間等の詳細が決定しましたら、改めて広報紙でお知らせします。

#### ◆平成 23 年度事業概要

- ①まちづくりの推進に関する調査および事業計画書の策定事業（事業費の 2 分 1 以内、助成限度 10 万円）
- ②上記①まちづくり計画に基づく次の事業等（事業費の 10 分の 10 以内、助成限度 500 万円）
  - まちづくり活動の拠点整備および地域間の交流施設整備事業等
  - 街並みの景観に配慮したファザード（建物の正面）の改修、植栽などの景観形成事業等
  - 地域の伝統、文化、郷土芸能、環境保全等

○その他、地域の特性および資源を活かしたまちづくり事業等

③先進地視察研修等人材育成に関する事業（事業費の 2 分の 1 以内、助成限度 25 万円）

④その他良好なまちづくりに資すると認められる事業（事業費の 2 分の 1 以内、助成限度 50 万円）

#### ◆助成対象者

市内に居住するまちづくり団体、2 人以上グループ（産業団体等は除く）等です。

#### ◆問合せ先 企画政策課

☎ 0964 (26) 5511 (直)

## 光化学スモッグの発生に注意しましょう！

#### ●光化学スモッグとは…

工場や自動車などから排出される窒素酸化物や炭化水素などが、太陽からの強い紫外線を受けると光化学反応を起こし、光化学オキシダントに変化します。この濃度が高くなると、白いもやがかかったようになります。これが『光化学スモッグ』と呼ばれています。



#### ●どんなときに発生するの？

これから春を迎える 3 月から 10 月頃にかけて、日差しが強く、気温が 20℃ 以上で風が弱い（およそ 3m / 秒以下）日に発生しやすくなります。

一日のうちでは、10 ~ 11 時頃から濃度が上昇し始め、13 ~ 16 時頃に最も高くなり、日没後は徐々に濃度は低くなります。

#### ●健康への影響は？

人によって違いがありますが、敏感な眼、鼻、のどが影響を受けやすく、主な症状は「眼のチカチカやショボショボ」「涙が止まらない」「のどのイガイガや痛み」などです。

光化学オキシダントの濃度が高くなると刺激が強くなるため、呼吸が困難になるなど症状が悪化することがあります。

#### ●体に症状がでたらどうすればいいの？

「光化学スモッグ注意報」が出たら、できるだけ早く屋内に入りましょう。また、排気ガスを出さないために車の使用を控えてください。

目のチカチカやのどのイガイガ、痛みなどがでたら、水道水などのきれいな水で洗眼、うがいなどを十分にいきいき安静にしてください。それでも回復しない場合や、咳や頭痛など他の症状が続く場合は、病院で診察を受けてください。

#### ●問合せ先 県環境保全課 ☎ 096 (333) 2269

県上天草保健所 ☎ 0969 (23) 0172

## 公共施設の破損や不具合について情報提供をお願いします

### 市では公共施設を適正に維持管理を行うための総点検を行っています

腐食した街路灯の倒壊や、市道側溝蓋の跳ね上がり等による車両破損事故が本市で発生しています。

現在のところ、生命に関わるような重大事故には至っていませんが、他市では道路のガードパイプが外れたことによる転落事故などの例もあり、本市では、事故を未然に防止するため、各公共施設の管理状態の総点検を行っているところです。

今後も、早急な安全確認を進めてまいります。施設等において破損や不具合などを発見した場合は、市役所までお知らせいただきますよう、市民の皆さんのご協力をお願いします。

なお、以下の施設におきましては、担当課までご連絡いただきますようお願いいたします。

施設	担当課	連絡先☎
防犯灯や街路灯などの破損	総務課	0964 (56) 1111
道路の陥没 (穴)	建設課	0969 (28) 3350 (直通)
道路側溝蓋の損傷		
ガードレールの損傷		
カーブミラーの損傷		

※情報提供時に場所を住宅地図にて確認しますので住所や目印をお教えてください。

## 上天草市国民健康保険被保険者証等についてのお知らせ

### 国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証 『高齢証』の切り替え

70歳から74歳までの方で負担割合が1割の方については、4月から2割になる予定でしたが、平成25年3月31日まで1割に据え置かれることとなりました。現在お持ちの高齢証には『平成24年3月31日まで1割』と記載してあるため、3月末までに新しい高齢証を世帯主あてに簡易書留で郵送しますのでご確認ください。現在お持ちの高齢証は、4月になってからご自分で処分されるか、市役所窓口まで返却ください。

### 修学中の被保険者の特例 (マル学) について

上天草市内の世帯に住所があった方が、市外へ転出すると上天草市国保は使えなくなります。しかし、修学のため上天草市から転出した場合は、在学を証明するものを持参して申請されると上天草市に在住とみなし、特別に被保険者証を交付することができます。『マル学証』は最長で申請年度末までを有効期限として交付するため、在学されている間は毎年4月に交付申請が必要となります。

○申請に必要なもの 在学証明書または学生証のコピー、印かん

### 職場の健康保険 (社会保険等) に 加入されたときには届出を

就職などによって社会保険等に加入されたときには、14日以内に市役所に届け出ていただく必要があります。届け出がないと、いつまでも国保税が課税されてしまうことにもなります。また、社会保険等の資格取得日 (就職日など) 以降は、上天草市国保は使えません。社会保険等に加入される手続き中に国保を使用された場合には、後日、医療費を請求させていただくこともありますのでご注意ください。

○届出に必要なもの 新しく加入された健康保険の被保険者証、国保の被保険者証、印かん

### 国民健康保険被保険者証の切り替え (有効期限)

国民健康保険被保険者証の有効期限は、通常の場合、毎年7月31日です。そのため、3月31日までの切り替えはありません。お間違いないようご注意ください。



☎保健課 0969 (28) 3354 (直)

今日からさっそく

# 介護予防

## 「成年後見制度」

認知症などで判断能力が不十分な方々は、財産管理や身上監護（介護、施設への入退所などの生活について配慮すること）についての契約や遺産分割などの法律行為を自分で行うことが困難であったり、悪徳商法などの被害にあったりするおそれがあります。成年後見制度は、このような判断能力の不十分な方々を保護し支援する制度です。

家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）が、本人の利益を考えながら、本人に代理して契約などの法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、本人を保護・支援するものです。成年後見人等は、本人のためにどのような保護・支援が必要かなどの事情に応じて、家庭裁判所が選任します。

制度の活用についてお知りになりたい方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

### ●問合せ先

上天草市地域包括支援センター  
(松島庁舎)

☎ 0969 (28) 3360 (直)

## 市のデータ

人口	31,310人 (-21)
男性	14,744人 (-14)
女性	16,566人 (-7)
世帯数	12,281戸 (+2)
市の面積	126.14km <sup>2</sup>

( ) は前月比  
平成24年2月29日現在

## 「子ども手当」申請はお済みですか？

子ども手当制度は、子どものための金銭給付制度を平成24年度から恒久的かつ円滑に移行するため、平成23年10月から一部制度が変わっています。制度改正に伴い、平成23年10月1日現在で対象となるお子さまを養育されているすべての方が子ども手当の申請を行う必要があります。

### 申請期限は平成24年3月30日(金)まで

3月30日(金)までに申請すれば10月分からの手当を受給できます。期限までに申請を行わない場合は、10月分からの手当を受け取ることが出来なくなりますのでご注意ください。

申請は、福祉課子育て支援室(松島庁舎)ほか各庁舎(統括支所・出張所)の福祉窓口で出来ます。

※以下の方は申請した月の翌月分からの支給となります。3月までに申請しても遡って手当の支給が出来ませんのでご注意ください。

○10月以降にお子さまが誕生された方

○10月以降に上天草市へ転入された方

申請が遅れると、遅れた分の手当を受け取ることが出来なくなる場合がありますので、速やかに(15日以内)に申請をしてください。

☎福祉課子育て支援室 0969 (28) 3351 (直)

## 平成23年度農業賃金標準額が決定

農業賃金標準額について、下記のとおり決定いたしました。農作業の受委託をされる際の目安としてご利用ください。

なお、この標準額は4月1日からの適用となります。

(単位：円)

作業種目	作業内容	基準額	備考	
あらぐれ	畦ぬりが出来るまで	整備済田	6,000	10a 当たり
		その他	7,000	
しろかき	田植えが出来るまで	整備済田	6,500	10a 当たり
		その他	8,500	
あらぐれ・しろかき	同時仕上げ	11,000	10a 当たり	
水田あとの平耕	全面耕起	6,500	10a 当たり	
水田あとの畝立	耕起と1m50cm程度の畝立	8,500	10a 当たり	
その他	畑の全面耕起	6,000	10a 当たり	
田植機			6,000	10a 当たり
コンバイン	普通田	15,000	10a 当たり	
	倒伏田	18,000	10a 当たり	
脱穀	脱穀	稲	350	コンバイン1袋
		麦	650	
稲刈り機	バインダー(ひも代別)	6,000	10a 当たり	
賃金	一般農作業	6,000	1日	
籾乾燥	乾燥後のコンバイン袋	400	コンバイン1袋	
もみすり		450	玄米30kg	

●作業時間は、1日8時間労働を基準とします。

●ほ場条件や労働力に差異(性別・年齢・経験等)がある場合は、実情に応じて両方で調整してください。

☎農業委員会

ふんわり軽く、シャキシャキと弾むような食感

鮮やかな緑色と磯の香りが際立つ栄養豊富な海藻

# 「レタス」 「あおさ」

## レタスのあおさ海苔炒め

上天草食材美味図鑑 46-47ページに掲載



### Recipe

【材料 (4人前)】

レタス……………1/2玉  
ごま油……………大さじ1  
醤油……………大さじ1/2  
あおさ海苔……………適量  
ニンニク……………1片

【作り方】

- ①熱したフライパンにごま油を入れ、スライスしたニンニクを炒める。その後、適当にちぎったレタスを炒める。
- ②レタスに火が通ったらあおさ海苔(乾燥の場合は水でもどしておく)を入れる。
- ③最後に醤油で味付けして出来上がり。

## わんぱくざかり



パパ 松原史浩さん

ママ 愛さん

おたんじょうび  
平成22年8月9日

みゆ  
松原美友ちゃん

★松島町★

本人から  
ひとこと

天草のじいちゃん、体に十分注意してね。



パパ 松本洋司さん

ママ 麻美さん

おたんじょうび  
平成22年3月20日

みぎ  
松本実姫ちゃん

★龍ヶ岳町★

両親から  
ひとこと

三姉妹仲良く、元気に大きくなってね。

## 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。

▼くまモンキャラバンで上天草に併せて上天草を訪れた「くまモン」。特命係長「四郎くん」の案内で市内観光を行いました。物産館さんぽーではたくさんの人に囲まれ「ゆるキャラ(R)グランプリ2011」でグランプリを受賞した勢いそのままの人気ぶり。▼昨年12月に市の特命係長となった「四郎くん」もいろんなイベントに出演し、市をPRして「くまモン」に負けないよう頑張っています。(Y)

▼春の足音が間近に聞こえる季節です。多くの人が卒園、卒業など人生の節目を迎え、夢を描きながら新しい生活の準備を始められていることと思います。▼変化を常に必要とする中で「相変わらず」は停滞を意味します。これからもチャレンジ精神を忘れず、皆さんにより良い広報紙をお届けするため努力してまいります。(K)

## 編集後記

