

上天草

Kamiamakusa

飛べ!「ペットボトルロケット」

5月11日 イーフレンズ「オープンハウス」

目次

- 風水害に備えよう P 2～3
- まちのわだい P 4～5
- 健康ガイド P 6～7
- 市立病院だより P 8～9
- 生涯学習・図書館だより P 10～11
- ウェルカム市長室 P 12
- お知らせ P 13～29

【昭和 47 年 7 月 天草大水害】



【平成 15 年 7 月 県南集中豪雨】



(写真提供：水俣市)

【平成 24 年 7 月 九州北部豪雨】



風水害に備えましょう

【問合せ先】総務課危機管理防災室 ☎ 0964 (56) 1111

気象情報に注意し、早めの対応を

気象情報は刻々と変化していきます。正しい情報に基づき早めの対応を心がけましょう。家族や地域で協力し合い、対応することが災害の抑制につながります。

大雨が降りだしたら

- 防災行政無線などに注意し、近くの河川の水位上昇にも注意しましょう
- がけや河川の近くでは、早めに避難の準備をしましょう
- 地域の水防活動に協力しましょう



洪水のときの避難方法

- ・はきものは、ひもでしめられる運動靴
- ・はぐれないようにロープでつながって
- ・腰まで水があつたら水の中を歩かない
- ・長い棒をつえがわりに水面下の足元に注意
- ・お年寄りや背負って、幼児は浮き袋などを利用する



梅雨や台風の時期には十分な警戒を

土砂災害は雨量が多くなるほど発生しやすくなるため、梅雨や台風の時期は十分な警戒が必要です。日頃からこのような災害を予測し、事前に備えておくことが被害の軽減につながります。

ここがポイント！事前の備え

- ・気象情報を聞く
- ・状況によっては、遠出や外出を中止する
- ・避難場所について再確認をする
- ・勤務先にいる家族などと連絡をとり、非常時に備える
- ・防災関係機関などの広報をよく聞いておく
- ・家財道具、食料品、ふとん、衣類などの生活に欠かせないものを安全な場所へ移動する



注意したい場所は

扇状地

山間部の集中豪雨からの土石流に要注意。早めの避難の準備を



造成地

地盤がゆるみ、崩れる危険がある。水抜き穴から濁り水が出始めたら要注意



山岳地帯

集中豪雨による山崩れに用心する。特に木の少ない山間部は、土石流に対する警戒が必要



河川敷

昔、河川敷だったところや河川の流域は、洪水についての対策を万全に



土砂災害に気をつけましょう

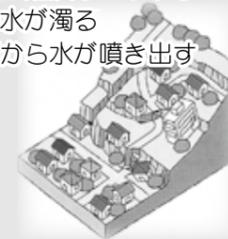
土砂災害が起きやすい箇所は多数存在しています。台風や集中豪雨によって大きな被害を受けることが考えられますので、地域ぐるみで十分な注意が必要です。

地すべり

粘土などのすべりやすい層を境に、その上の土がそっくり動き出す現象。

【前ぶれ】

- ・地面にひび割れができる
- ・地面の一部が陥没したりする
- ・沢や井戸の水が濁る
- ・がけや斜面から水が噴き出す



斜面崩壊

がけ崩れ、山崩れなど。突発的かつ急速に起こることが多いのが特徴。

【前ぶれ】

- ・小石がバラバラと落ちてくる
- ・がけから水が湧いてくる
- ・がけにひび割れができる



土石流

土石と水が一体となって流れ落ちる現象。「山津波」や「鉄砲水」と呼ばれ恐れられています。

【前ぶれ】

- ・山鳴りや木立の裂けるような音、ドンといった音がする
- ・雨が降り続けているのに、川の水が急に減り始める
- ・川の水が濁ったり、流木が流れてくる

まちのわだい



本年度上天草高校に赴任した赤星校長からのごあいさつ

上天草高校の校訓を紹介します。第一は「叡智」です。優れた知恵、深く物事の道理に通じる才知という意味です。第二は「信義」です。真心をもって約束を守り、相手に対する務めを果たすことという意味です。第三は「敬愛」です。相手を尊敬し、親しみの心を持つこと。そして、思いやりの心もち、社会貢献に努めるという意味です。

この校訓の下、「文武一体」を目標として勉強に、部活動に切磋琢磨しながら学んでいます。生徒たちは、天草の自然に育まれた素直な心もち、心地よいあいさつを心がけ、ボランティア活動に熱心に参加するなど、「怨の心（相手を思いやる気持ち）」を醸成しています。

地域とともに 新たなる躍進



上天草高校の特徴は、地域に協力し、地域の支援を受けながら教育活動を推進するところにあります。本年も次のような取り組みに力を入れていきたいと考えています。

- ①市を始め、地域の関係機関の行事に積極的に参加し、連携を深めていきます。
- ②保育園、小・中学校、福祉施設などと協力し共に学び合います。
- ③魅力ある授業を行い、大学進学希望者の夢を叶えます。
- ④情報会計科、福祉科の教育活動を充実させ、地域貢献できる人材を育てていきます。
- ⑤地元企業へ職場開拓し、自宅から通勤可能な就職指導を目指します。
- ⑥広報「上天草」、同校のホームページ、学校新聞を通じ、地域の皆さまに情報発信します。

4/23

満開のミツバツツジを堪能

アマクサミツバツツジツアー

4月23日、アマクサミツバツツジツアー（天草四郎観光協会主催）が姫戸白嶽森林公園で行われ、市内はもとより福岡県、宮崎県から約50人が参加し満開のミツバツツジを堪能しました。

天草パークボランティア協会や白嶽森林公園管理者の橋本英治さんの案内で、湿地帯から白嶽山頂までのコースを約2時間かけて散策。参加者らは、湿地帯で天草を代表するたくさんの植物を觀賞し、九州自然遊歩道や白嶽の断崖絶壁に咲く色とりどりのミツバツツジをゆっくり楽しみながら歩きました。

昼食は、あまづら会の皆さん手作りの豚汁でおもてなし。参加者からは「寒風で冷えた体も温まるし、とてもおいしい」という声が聞こえていました。



5/15 まちづくり活動の成果を発表



平成24年度まちづくり実践発表会

5月15日、昨年度まちづくり事業に取り組んだ団体によるまちづくり実践発表会が市役所大矢野庁舎で開催されました。

この事業は、市内の地域団体などが地域の課題解決に向けて取り組む「自助自立のまちづくり」事業に対して、その経費の一部を助成するもので、「大矢野町の歴史を守る会」、「今津地区まちづくり委員会」、「教良木河内活性化協議会」の3団体が発表を行いました。

昨年、合津港に足湯を建設した「今津地区まちづくり委員会」（小山勝徳会長）は、一口オーナー制度の導入や、多くのボランティアの協力で行われた松の植樹による周辺整備などの活動内容を報告。「住民と観光客とのコミュニケーションの場となっている」と発表しました。

5/11 飛べ!ペットボトルロケット



イーフレンドズハウスで「オープンハウス」を開催

5月11日、松島総合運動公園内のイーフレンドズハウスで「オープンハウス」が行われました。

これは、外国人講師との活動を通して、子どもたちに豊かな国際感覚を養ってもらおうと、イーフレンドズが主催したものです。

当日は市内の小学生など20人が参加し、ティム先生とクラフト活動を楽しみました。ペットボトルロケットづくりでは、子どもたちがペットボトルに鮮やかなペイントを施し、手作りの発射台にセットして、「スリー、ツー、ワン、ゼロ!」の掛け声とともに自作のロケットを大空へ飛ばしました。

詳しい内容は、イーフレンドズのホームページをご覧ください。

(<http://www.efriendseigomura.com>)

4/24

営業利益を地元に還元



姫戸中など4施設に寄付

4月24日、姫戸白嶽森林公園の指定管理者である株式会社碓電設（碓照光社長）が姫戸中を訪問し、営業利益の一部を福田岩雄校長に手渡しました。

これは、同社がキャンプ場などの運営管理で生じた利益を地域に還元するため、昨年に続き実施したもので、姫戸小や牟田公民館など合わせて4カ所に贈られたものです。

福田校長は寄付を受けて、「昨年はホワイトボードを購入するために使わせていただきました。今年は掲示板などに活用し、生徒のために使わせていただきます」とお礼の言葉を述べました。

4/15

韓国・群山市長が表敬訪問



群山市訪問団オルレコースを視察

4月15日、韓国・群山市の文市長をはじめとする訪問団13人が、宇土市、宇城市の観光地などを視察した後、川端市長を表敬訪問しました。群山市は、韓国の西海岸の全羅北道に位置し、近年は文化遺産の保存や観光施設の整備と並び都市開発が進む地方都市です。

川端市長が「心から歓迎します」と歓迎の意を表すと、文市長は「こちらに来て自然が守られていることに驚いた。上天草市を見習い群山市も自然を守りながら発展したい」とあいさつしました。

その後、訪問団は上天草市で2つ目の認定となった九州オルレ・松島コースを視察するため、千巖山に向かいました。

※「オルレ」とは韓国語で「通りから家に通じる狭い路地」の意味

**野菜で減量サポート！
～6月は「食育月間」です～**

上天草市では肥満の人が多く、県内でワースト4位となっています（平成22年度特定健康診査結果より）。肥満は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の原因の1つであることがわかっており、日頃の食事や体の動かし方を見直し実践につなげることで予防・解消ができます。

その方法として「野菜」を活用してはいかがでしょうか。カロリーを抑えようとして単純に食事を減らすと、満足感が得られず長続きしません。品数が増えると、見た目や味も楽しめて満足感が高まります。旬の野菜を使った料理なら季節感も楽しめます。

1日にとる望ましい野菜の量は350gです。緑黄色野菜や淡色野菜を組み合わせるとよいでしょう。ただし、マヨネーズを使ったサラダや炒め物などの油を使った料理はカロリーが高くなります。また、いも類や根菜類は炭水化物（糖質）量が多く、とり過ぎるとカロリー過剰につながります。野菜選びもカロリーを抑える1つのポイントになります。

今よりもプラス100g野菜をとりましょう！

■問合せ先 健康づくり推進課成人保健係 ☎0969 (28) 3356

福祉（7月）

種類	日	実施時間
デイケア	11 木	10:00～12:00

【場所】大矢野老人福祉センター

種類	日	実施時間
精神保健相談	4 木、18 木	14:00～

【場所】天草保健所相談室 ☎0969 (23) 0172 ※要予約

がんサロン（7月）

日	実施時間
7月26日 金	13:30～15:30

【場所】上天草総合病院 6階講堂 ☎0969 (62) 1122

日祝日在宅医（6・7月）

日	病院名〈診療科目〉	(所在地) 電話番号
16	天草皮ふ科・内科〈皮・内〉	(大矢野町中) ☎0964 (59) 0808
	村上医院〈内・小・リハ・神内・呼・循・消〉	(姫戸町姫浦) ☎0969 (58) 3102
23	しまだ小児科〈小・内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0005
	竹中医院〈内〉	(姫戸町二間戸) ☎0969 (58) 2148
30	中村医院〈内〉	(大矢野町上) ☎0964 (56) 0003
	上天草総合病院〈内〉	(龍ヶ岳町高戸) ☎0969 (62) 1122
7	吉田クリニック〈内〉	(大矢野町中) ☎0964 (57) 0246
	やまうち医院〈内・小・ア〉	(松島町阿村) ☎0969 (56) 0899
14	竹島医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0159
	春田医院〈外・内・小〉	(松島町阿村) ☎0969 (56) 0052
15	中村達男医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0006
21	宮崎外科胃腸科医院〈外・消〉	(大矢野町上) ☎0964 (56) 0600
	姫戸医院〈内〉	(姫戸町姫浦) ☎0969 (58) 3583
28	毛利医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 2111
	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 ※診療時間外は事前に電話連絡をお願いします。上表は5月31日現在の予定表です。都合により変更することもありますので、健康づくり推進課までお尋ねください。

育児相談・母子健康手帳交付（7月）

場所	日	実施時間 (手帳受付時間)
大矢野窓口センター	1 月、8 月、16 火 22 日、29 日	9:30～11:00 (9:30～9:45)
上天草市保健センター	随時交付(手帳)	
	17 水(相談)	9:30～11:00
姫戸統括支所	16 火	9:00～10:00 (9:00～9:15)
龍ヶ岳統括支所	16 火	10:30～11:30 (10:30～10:45)

用意するもの 印鑑(手帳)

- ①交付日以外でも上記窓口で随時母子健康手帳の発行を行っています。
- ②「①」の場合は健康づくり推進課から後日連絡をし、保健師・栄養士による保健指導を行います。

乳幼児健診（7月）

種類	※用意するもの	日	対象者(月生)	受付時間
2カ月児学級	バスタオル	24 水	H25.5	13:00～13:15
3～4カ月児健診	バスタオル	2 火	H25.3	
6～7カ月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	9 火	H24.12	
1歳6カ月児健診	尿	16 火	H23.12	
2歳児歯科健診	歯ブラシ (仕上げ磨き)	25 木	H23.7	
3歳児健診	聴力・視力 検査用紙	23 火	H22.6	

【場所】上天草市保健センター（松島町合津 7915 番地 1）

【用意するもの】母子健康手帳と問診票は、いずれの健診・学級でも必ず持参ください。

【対象者】

- 肺がん検診 30歳以上の方
- 結核・肺がん検診 65歳以上の方

※病院や施設などで検診を受けられた方は除きます。

【料金】500円

※対象者以外（20歳～29歳）の方が、検診をご希望する場合は1550円となります。

対象者には、問診票を事前に送付していただきますので、必要事項をご記入のうえ、会場にご持参ください。



いよいよ今年度の検診が始まりました。市では、毎年、検診車が各地区の公民館などの施設に向き、検診を行っています。6月は結核・肺がん検診を実施します。

この検診では、胸部のレントゲン検査を行い、問診時に必要な方には、喀痰検査（痰を採取して行う検査）をお勧めしています。

この検査でわかる主な病気は、肺がん、肺結核、肺炎などの肺の病気です。早期発見、早期治療のためにも、年に1回は検診を受けましょう。

□結核・肺がん検診の日程について 【お住まいの地区の都合のよい会場で検診を受けてください】

日程	場所	時間	日程	場所	時間
6月18日(火)	阿村第1公民館	9:30～10:10	25日(火)	鳩の釜公民館	9:30～10:10
	阿村総合体育館	10:20～10:50		野釜公民館	10:30～10:50
	阿村出張所	11:10～12:00		七ツ割消防倉庫前	11:10～11:30
	阿村第6公民館	13:30～14:10		大手原公民館	13:10～13:30
19日(水)	星平公民館	9:30～9:50	串公民館	13:50～14:20	
	森林組合	10:10～10:30	賤の女公民館	14:40～15:20	
	4支部公民館	10:50～11:10	瀬高公民館	9:30～9:50	
	今泉交流センター	13:00～14:00	満越公民館	10:10～10:30	
20日(木)	上天草市保健センター	14:20～15:20	26日(水)	江後公民館	10:50～11:10
	樋合漁村センター	9:30～10:00		新開公民館	11:30～11:50
21日(金)	上天草市保健センター	10:30～11:50		ひかり保育園前	13:30～14:00
	荒木浜公民館	9:30～9:50	中公民館	14:20～14:50	
	治郎田公民館	10:10～10:40	27日(木)	岩谷消防倉庫前	9:30～10:00
四郎丸公民館	11:00～11:40	東満公民館		10:20～10:50	
大矢野庁舎	13:30～14:30	尾上公民館		11:10～11:40	
24日(月)	下山公民館	9:30～10:00	農村婦人の家	13:30～14:30	
	千束公民館	10:20～10:40	野米公民館	9:30～9:50	
	維和出張所	11:00～11:30	越の浦公民館	10:10～10:30	
	蔵々公民館	13:10～13:50	上公民館	11:00～11:40	
	大矢野鉄工所前	14:20～14:40	28日(金)	大矢野老人福祉センター	13:30～14:30
	小瀬戸公民館	14:50～15:10			

受動喫煙でも肺がんのリスクは高まります!!

喫煙者の煙を吸わされる（受動喫煙）人にもタバコの害は及びます。夫が喫煙者の場合、タバコを吸わない妻（受動喫煙）が肺がん（腺がん）になるリスクは2倍に高まると言われています。（※厚生労働省研究班による多目的コホート研究からの成果報告より引用）



家族を誘って受けましょう!!

6月より結核・肺がん検診を実施しています

診療案内

		月	火	水	木	金
内科 代謝内科	再来	樋口 坂本 和田	大村 和田 山城	坂本 大村 石田	樋口 和田 山城 石田	坂本 山城 天神
	新患	村本	天神	村本 (~10時) 志摩 (10時~)	前田 (石田)	応援 医師
循環器内科		脇田 前田		脇田	脇田 前田	脇田
外科 消化器科		福田	城野	福田 蓮尾	城野	蓮尾
整形外科		藤松	上原	藤松	胤末	藤松
小児科		田原				
産婦人科		姫野				
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			
超音波・内視 鏡センター		蓮尾 城野 石田	福田 蓮尾	城野 和田 石田	福田 蓮尾 (坂本)	城野 石田 (村本)
歯科・口腔外科		福田				

		月	火	水	木	金
夕方外来 (内科)			大村 和田 天神		坂本 山城 (大村)	
教良木診療所		大村	坂本	樋口	応援	前田

- 受付は、8時30分から11時30分までです。
- 眼科の毎週水曜日の診療は休診となります。
- 歯科口腔外科は月～金曜日の午後も診療を行います。
- 代謝内科は毎週木曜日の午前中と15時から18時まで診療を行います。
- 整形外科の木曜日は14時からとなっています。(予約制)
- 内科は火・木曜日の17時から18時まで診療を行います。
- 診療案内は都合により変更となる場合があります。ご了承ください。
- 6月28日(金)の整形外科外来は休診となります。

☆問合せ先 上天草総合病院
☎ 0969 (62) 1122 (代表)
FAX 0969 (62) 1546
ホームページアドレス
<http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp>

平成26年度上天草総合病院職員を募集

- 平成26年度の職員採用試験を次のとおり実施します。
- 募集職種 助産師1人、看護師10人程度
 - 応募資格
 - 助産師免許取得者または来春助産師養成機関卒業見込みの方
 - 看護師免許取得者または来春看護師養成機関卒業見込みの方
 - 受付期限 7月5日(金)必着
 - 提出書類
 - 履歴書
 - 免許証の写し(助産師、看護師)または卒業見込書
 - 健康診断書(6カ月以内のもの)
 - 試験日時 7月13日(土)10時開始
 - 試験内容 小論文・面接
 - 申込み・問合せ先 上天草総合病院総務課 ☎0969(62)1122

上天草がんサロン「アクアマリン」2周年記念

～春風コンサート～

2階からガラスの手すりを伝って、真っ赤なドレス姿が見えると、「フーツ綺麗!」と思わず詰めかけてくださった約150人の観客の皆さまから歓声があがりコンサートが始まりました。

4月26日14時、上天草がんサロン「アクアマリン」の開設2周年を記念した「春風コンサート」が、病院1階ロビーにて開催されました。今回お招きしたのはソプラノ歌手の上村治美さんと、ピアノ伴奏の高木美佐子さん。マイク無しの迫力ある生の歌声はロビーだけでなく、病院中を魅了しました。ドイツ語の本格的なクラシックを中心に、樋口事業管理者、坂本院長も楽器を持って参加してくださった「ドレミの歌」や童謡などを織り交ぜ、中には一緒に歌い出す患者さまもいらっしゃるなど、終始楽しい雰囲気の中、上村さんの素晴らしい歌声と高木さんのピアノで、参加された皆さまに元気を分けていただいた感じがしました。



上村さんは慢性骨髄性白血病で現在も闘病されています。先日まで入院治療をされた後、コンサートのためにヘアサロンとネイルサロンで磨きをかけて、はるばる天草に駆けつけてくださったそうです。屈託のない笑顔とバイタリティあふれる行動力には頭が下がる思いがしました。

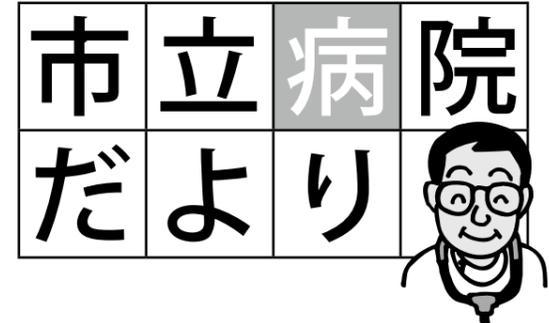
上天草がんサロン「アクアマリン」も2周年を迎えましたが、参加者はスタッフ含め月に平均7～8人(患者さまは3～4人)とまだ少ないのが現状です。しかし、今後もサロンを必要としている患者さまや家族の方へ少しでもお役に立てるように呼びかけを続けていきたいと思っておりますので、参加してみようかなと興味を持たれた方は連絡をお待ちしています。

- 問合せ先 地域医療連携室 ☎0969(62)1547



湯島診療所から 上天草総合病院へ

上天草市立上天草総合病院
循環器内科医長
兼教良木診療所長 前田幸佑



この度、平成25年4月1日より上天草総合病院に派遣となりまして「前田幸佑(まへだこうすけ)」と申します。出身は熊本市内で、自治医科大学を卒業後、熊本赤十字病院で2年間の初期臨床研修を経て、天草市立河浦病院に1年、球磨郡公立多良木病院に1年、上天草市立湯島へき地診療所に2年間勤務して参りました。同じ熊本県といえども、それぞれの地域で、方言・人柄・習慣・風習などが違い、たくさんの方から多くの事をご指導していただきました。特に、前任地の上天草市立湯島へき地診療所では看護師さんを始め、島民の皆さまから地域医療の大切さ、素晴らしさを教えていただきました。そこで学んだことを基に、ここ上天草総合病院でも皆さまに寄り添った医療を提供出来るよう、日々精進させていただきます。

また、個人としては、前任地に引き続き、再び天草地方で勤務できることを大変嬉しく思っております。天草は海がきれいですし、美味な食材で溢れています。これまで赴任してきた中では一番大好きな土地です。毎朝、循環器科部長の脇田先生と一緒に、6階職員食堂から海を眺めながら食べる朝食は絶品です。勝手に、高級レストランに来たような気持ちになっております。私のささやかな幸せです。

上天草総合病院では、月曜日・火曜日に循環器科外来を、木曜日に循環器科外来と一般内科外来を担当させていただくほか、心臓カテーテル検査・治療や教良木診療所外来(金曜日)も担当させていただきます。

なお、循環器科とは心臓および血管の治療を行う診療科です。狭心症、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症(動脈硬化が原因で足の血管がつまってしまう病気)、心不全、不整脈などを主に診ております。同時に、生活習慣病の治療も行っております。

地域の皆さまのお役に少しでも立てればと存じますので、どうぞよろしく願い申し上げます。何かございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

Q and A コーナー

数カ月前から顔の左半分がぴくぴく動きます。かかりつけの整形外科の先生に相談したら上天草総合病院を紹介されたのですが・・・

顔面けいれん、眼瞼(がんけん)けいれんについては何年か前にこの紙面にも掲載したことがありますが見ていらっしゃる方も多いようです。顔の半分や両方のまぶたが無意識のうちにけいれんする場合、軽いうちは何もなくても忘れた頃に治ってしまいます。しかし、眠っている間もけいれんが続くとなれば治療が必要になります。

治療は「ボツリヌス菌」という細菌が作る毒素をけいれんしている部分に少量ずつ注射する方法です。毒ですので医師といえども認可を受けた医師しか使用できません。天草地域で使用できるのは今のところ私だけのようです。毒ではありますが徐々に分解されてしまいますので、長い方で半年ごと、短い方の場合2カ月ごとに注射を打つことが必要となります。高価な薬で、1割負担でも一回当たり5000円、3割負担の方だと1万5000円が薬代となります。

この薬は最近では、ワキガや顔のしわ取りのために使用されることもありますが、顔のしわは保険適外です。当院眼科では顔面けいれんと眼瞼けいれんだけを対象に治療を行っています。

眼科 竹下哲二

情報 あ★ら★か★る★と★こ★ー★な★

夏休み工作教室を開きます

【日 時】 7月27日(土) 14時から
 【場 所】 大矢野森記念図書館2階
 【対 象】 小学生(幼児も保護者同伴なら可)
 【持参物】 筆記用具
 詳しい内容については、大矢野森記念図書館までお問い合わせください。

おはなし会のお知らせ♪

■図書館おはなし会(30分～1時間)
 【森記念】 6月22日(土) 14時から(森記念図書館)
 7月13日(土) 14時から(森記念図書館)
 【中 央】 7月13日(土) 14時から(アロマ視聴覚室)
 【姫 戸】 7月13日(土) 10時から(姫戸図書館)
 【龍ヶ岳】 6月15日(土) 14時から(龍ヶ岳図書館)
 7月20日(土) 14時から(龍ヶ岳図書館)
 【対 象】 幼児～小学校低学年
 みんながウキウキするような、楽しいおはなしをたくさん用意して待っています! おはなし会の最後には、みんなで楽しく工作の時間。お友だちを誘って来てね!
 ※日程・場所変更の場合がありますので、各館まで確認をお願いします。

■赤ちゃんおはなし会の日程が変わりました
 【中 央】 毎月第1木曜日 10時30分から(約20分)
 【場 所】 アロマ視聴覚室(アロマ2階図書館の隣)
 【対 象】 0歳～未就園児とその保護者
 次回は7月4日(木)です。皆さんの参加をお待ちしています。

■大人の朗読会のお知らせ
 【森記念】 7月6日(土) 9時30分から
 【場 所】 大矢野自然休養村管理センター2階研修室
 【対 象】 大人ならどなたでも
 参加費は無料。皆さんの参加をお待ちしています。事前に申し込みの必要はありません。
 次回は8月3日(土)に開催します。

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 6月17日、24日、30日
 7月1日、8日、16日、22日、29日、31日
 ※全館ともに、毎月最後の日は「館内整理日」でお休みです。
 ※月曜日が定期休館日(祝日の場合は翌日)となります。

移動図書館巡回日

○6月…19日(水)【姫戸】、26日(水)【龍ヶ岳】
 ○7月…3日(水)【大矢野】、10日(水)【松島】
 ※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。

図書館の寄贈について

坂田鴻太様、前川弘子様ほか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!
 6月のテーマ「雨、水」
 7月のテーマ「星空を見上げよう」

ゴールボール体験会の参加者を募集します

青少年育成・社明大会終了にゴールボール体験会を行いますので、参加を希望される方は、次の要領でお申し込みください。
 ●日時 7月6日(土) 13時から(60分)
 ●場所 松島総合センター「アロマ」サブアリーナ
 ●募集人員 25人(抽選)
 ●申込締切 6月27日(木)まで
 ※当選者には通知します。
 ●申込方法 電話または、氏名、年齢、連絡先、住所を明記のうえ、FAXにてお申し込みください。
 ■申込・問合せ先 社会教育課生涯学習係
 ☎0969(28)3361 / FAX0969(56)2134

平成25年度上天草市青少年育成市民大会並びに第63回社会を明るくする運動推進大会を開催します

今年度も地域全体が青少年の健全な育成に寄与するとともに、すべての人々が人権尊重の理念に対する理解を深めることで、犯罪のない安全で心豊かに暮らせる社会実現のために開催します。
 多くの市民の方のご来場をお待ちしています。
 ●日時 7月6日(土) 9時30分開会
 ●場所 松島総合センター「アロマ」アロマホール
 ●記念講演 浦田理恵さん(ロンドンパラリンピックゴールボール金メダリスト)
 ■問合せ先 社会教育課生涯学習係
 ☎0969(28)3361



『いきいき成人大学』受講生募集!

3年目を迎える本講座「生涯現役人生を送ろう!」を基本方針に、今年度は「あなたをもっと輝かせてみませんか」をテーマに魅力的な学びの場を提供します。
 講座は毎奇数月、大矢野・松島・姫戸・龍ヶ岳の4キャンパスを会場に開催します。全講座が無料(視察研修を除く)となっておりますので、皆さん奮ってご参加ください。
 なお、受講を希望される方は、次の要領でお申し込みください。

■申込方法
 中央公民館まで直接お電話されるか、氏名、年齢、連絡先を明記のうえ、FAXにてお申し込みください。
 FAX 0969(56)2134
 ■申込締切 6月28日(金)まで

開催月	7月	9月	11月	1月	3月
内容	○開講式 ○講座名 あなたの輝く姿をみつけましょう! ○講師 山口誠治氏 (あまくさ生きがいネット主宰)	○講座名 家族のために学ぶ愛情相続・遺言 ○講師 古川英敏氏 (熊本地方法務局天草支局長)	<視察研修> 金性寺・精進料理・八十八箇所巡り ※参加を希望される方のみ	○講座名 私に合った食事×ニューづくり ○講師 管理栄養士 (市健康づくり推進課)	○閉講式 ○講座名 こんなに輝いている人がいます! ○講師 大石逸子氏 (高齢者介護施設代表)
<松島会場> アロマ研修室 (7月講座は松島庁舎)	11日(木) 10時から	12日(木) 10時から	7日(木) および 14日(木) 11時から	9日(木) 10時から	6日(木) 10時から
<龍ヶ岳会場> 龍ヶ岳統括支所会議室	11日(木) 14時から	12日(木) 14時から		9日(木) 14時から	6日(木) 14時から
<大矢野会場> 自然休養村管理センター	25日(木) 10時から	26日(木) 10時から		23日(木) 10時から	20日(木) 10時から
<姫戸会場> 姫戸老人福祉センター	25日(木) 14時から	26日(木) 14時から		23日(木) 14時から	20日(木) 14時から

※内容は変更する場合があります。

■申込・問合せ先 中央公民館 ☎0969(28)3361

生涯学習

生涯学習に関する問合せ先

●社会教育課
 ●中央公民館
 ☎0969(28)3361

結婚相談

結婚相談員さんをご存知ですか？

ています。

先日、結婚相談員さんとの会合に参加してきました。上天草市には、「縁結び」を目的にボランティア活動されている結婚相談員さんがいます。

相談員さんそれぞれの人脈から結婚年齢期の適当な方を紹介したり、お見合いの斡旋をしたりと精力的に活動され



▲相談委員の様子

月に3件ほどのお見合いを仲立ちし、紹介も頻繁にされていますが、結婚にはそれぞれ、年に数件しか至らず、これはこれで難しい活動です。上天草市には、晩婚という世相もありますが、出会いの機会が少ないのか、結婚されていない方が多く見受けられます。地域に赴くと、私も直接相談されたり、「誰かよか人はおらんか」という話題に事欠きません。

市としても、夫婦が新たに誕生することは、本市への定住促進にもつながり、少子化による人口減少への歯止めにも期待できることから、とても大事なことであると考えます。



▲婚活イベントの様子

これから、結婚相談員さんを増やしたり、相談窓口を広げたり、婚活パーティーを開催したりと相談員さんの活動がより実を結ぶよう後押しをしていきたいと思えます。

上天草市長

川端祐樹

第21回キララ祭 天草サンライズウォーク



4月29日、龍ヶ岳町で第21回キララ祭天草サンライズウォークが開催され、参加者約800人がさわやかな潮風と春の日差しを浴びながらウォーキングで汗を流しました。

スタート地点の大道港には「くまモン」が駆け付け、本市特命係長の「四郎くん」と一緒にくまモン体操でウォーミングアップ。その後、参加者は龍ヶ岳山頂を目指しサンライズコース（片道約7キロ）を歩きました。山頂では、フラダンスやよさこいの演舞で参加者をおもてなし。また、この日は「畳の日」でもあることから畳投げが行われ、小学生らが、投げた畳の飛距離を競うなど、澄み渡った空の下、楽しいひと時を過ごしました。



- ①「くまモン」登場。「四郎くん」と準備体操
- ②目指すは龍ヶ岳山頂！
- ③運営を支えるボランティアの皆さん
- ④「キララちゃん」とおもてなしフラダンス
- ⑤遠くに飛ばせ！畳投げ
- ⑥上天草「慈秀」によるよさこいの演舞
- ⑦ため息と歓声が上がった抽選会

※市ホームページの「Web写真館」に写真を多数掲載しています。

<http://www.city.kamiamakusa.kumamoto.jp/>

がんばる 上天草高校生!



▲検定試験に向けて自学中
2年生で日商簿記2級の合格実績があります。

情報会計科は進学にも就職にも強い学科を目指しています

上天草高校情報会計科の平成24年度卒業生31人の進路は進学16人、就職15人とほぼ半々。内訳は国立大学などへの進学、地元での就職、県内外での進学・就職などさまざま。生徒達はそれぞれの夢に向かって羽ばたいていきました。

情報会計科では現在、商業系と情報系の特色を合わせ持つ特長から、生徒の将来の目標に合わせた、簿記や情報処理などの資格取得にも力を入れています。

担当の堂前先生は「資格を取得することで自信をつけ、高い目標を目指してほしい」と、また「知識の習得だけでなく、共に取り組んでいます。ちなみに、昨年度は資格・検定で3科目以上1級を取得した生徒が17人と過半数を超えました。情報会計科では国立大学への進学を目指す人、公務員を目指す人、地元での就職を望む人など、生徒の描く未来はそれぞれ、一人ひとりの夢の実現に向かって生徒と先生が共に頑張っています。」

ご存知ですか

【問合せ先】福祉課子育て支援係
☎0969(28)3351

『子ども医療費助成制度』

上天草市では、子どもの早期治療を促進し、その健康の保持および健全な育成と子育て支援を図るため、小学校3年生までの子どもに対して医療費の一部を助成しています。制度の概要および平成24年の実績は次のとおりです。

【助成対象となる方】

本市に住所を有する小学校3年生（満9歳に達する日以降の最初の3月31日）までの子ども

【助成の範囲】

医療機関において入院および通院にかかった医療費
○歯科および処方箋薬局も対象になります。
○高額医療費、付加給付などがある場合は、控除した後の額を助成します。
○健康保険の対象とならないもの（入院時の室料差額、おむつ代、食事代、薬の容器代、検診、予防接種、診断書代など）は助成できません。

▲受給者証

【市外医療機関で受診した場合】
①医療機関で自己負担額を支払います。
②同一医療機関、同月支払分をまとめて「子ども医療費申請・請求書」に、医療機関からの証明か、領収証を添付し、市役所窓口へ請求書提出します。
③翌月下旬にご指定の口座へ医療費支払額が振り込まれます。
※診療を受けた月の月末から1年以内に請求を行わないと助成できませんのでご注意ください。

【次のような事項が発生した時には速やかに届出を】
①氏名が変わったとき
②市内、市外を問わず住所が変わったとき
③ご加入の健康保険が変わったとき
④紛失、破損などで受給者証を再発行する必要があるとき

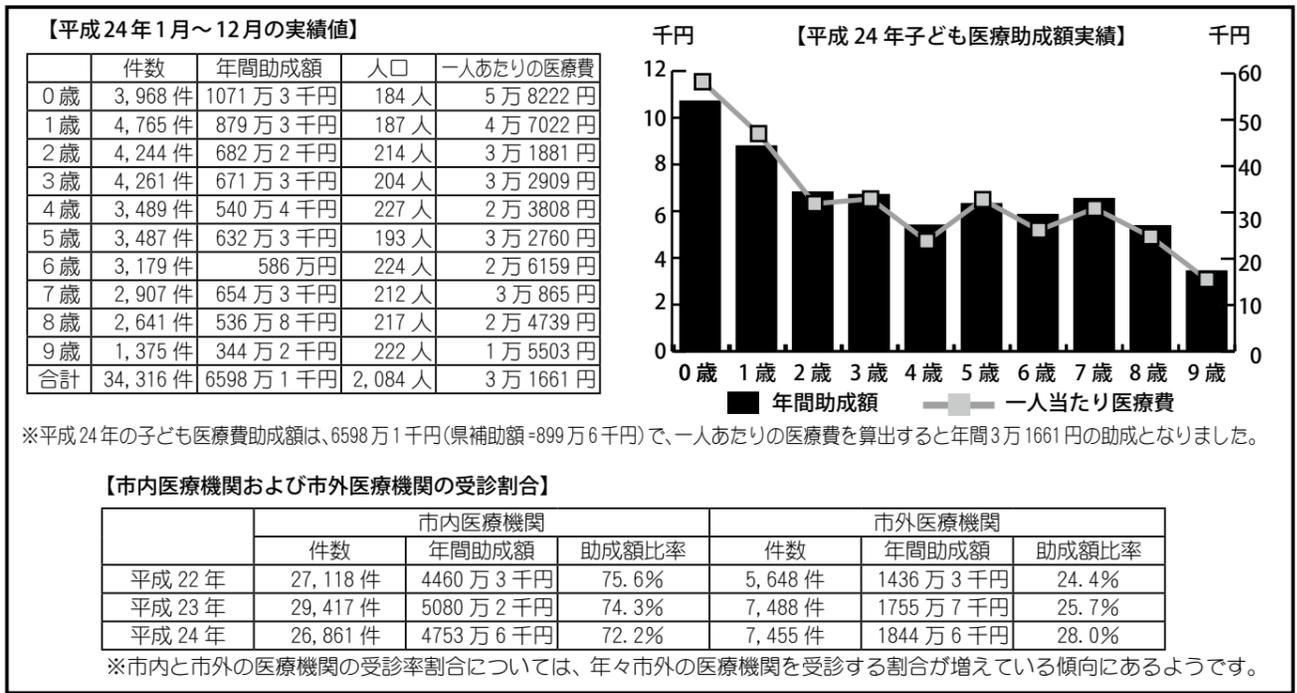
眠れていきませんか？

快適な睡眠は 健康生活の基本です

□あなたは睡眠による休養が十分取れていますか？

上天草市の生活習慣病健康診・上天草市国保特定健康診査受診者に対して行った、「睡眠で休養が十分取れていますか」との問診項目で、40歳から74歳の約3割の方が「いいえ」と答えています。また、年代別では50歳代が41%と最も高く、睡眠による休養が取れていないと答えています。睡眠不足は疲労感をもたらすし、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせ、事故のリスクを高めるなど生活の質に大きく影響します。睡眠をしっかり取って健康的な生活を送りたいでしょう。

あなたやご家族の睡眠状態をチェックしてみましょう
「あなたの快眠度はいかがですか？」
□床に入ってから、なかなか寝付けない
□朝、すっきり起きられないことが多い
□昼間に強い眠気におそわれることがある
□しばしば夜中に目が覚めてしまう
□朝早く目覚めて、再度眠れなかった
□いつも何となく体がだるい
□休日とは普段より起床時間が大幅に遅くなる
□長時間眠ったはずなのに疲れが取れない
□就寝直前に食事をすることが多い
□寝酒を飲む習慣がある
※当てはまる項目が多いほど、あなたの快眠度は低くなります。普段の行動を振り返って、快適に眠るための生活改善を行いましょう。



【不眠の症状はさまざま】
□床に入っても、30分以上寝付けない状態が続く（入眠困難）
□夜中に何度も目が覚めて、再び眠るまで時間がかかる（中途覚醒）
□予定の起床時間よりも、2時間以上早く目が覚めてしまう（早朝覚醒）
□睡眠時間の長さにかかわらず、ぐっすり眠った感じがしない（熟眠障害）
このような症状が続いているならば、「不眠」の状態です。長く続いているならば、それは「うつ」のサインかもしれません。こじらせずに、早めに対処することが大切です。

▼朝が苦手な人は毎日同じ時間に起きる習慣をつけましょう
○起きたら太陽の光を浴びる
○就寝時間の理想は22時
○昼寝の時間は20分程度にしよう。過度な疲労で眠りやすくなります。
○夕方に軽い体操や散歩
○寝る前に軽いストレッチ

▼「むずむず脚症候群」とは睡眠時に手足、特にひざから下の部分がむずむずしたり、虫がはうような感じがして、不眠の原因となる疾患です。薬物療法によって症状が改善されるケースが大半です。思い当たることがあれば、一度医療機関で受診してみませんか？

【問合せ先】福祉課障がい福祉係
☎0969(28)3351



建設課からのお知らせ

◆市道沿いを工事される場合や、占用される場合は、事前に境界確認、施工承認などの手続きが必要です。(法定外公共物「里道・水路」も同じ申請が必要です。)

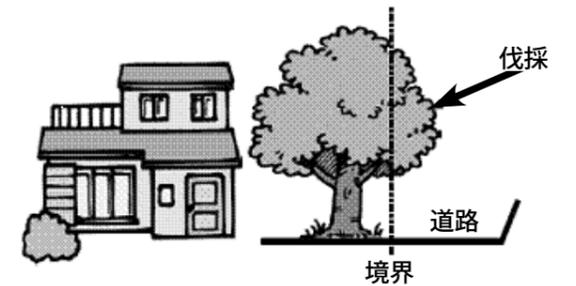
○敷地の埋立て(農地の場合は、農業委員会への手続きが必要です。)



- 進入路の設置
- 水道管、配水管などの埋設
- 家庭排水などの道路側溝への接続
- 道路に工作物、物件、施設などを設ける場合

◆日常の管理について

住宅の植木などの道路へのはみだしは、通行の支障となりますので所有者で伐採をお願いします。家の周りの道路側溝の清掃もできるだけお願いします。



◆道路への駐車について

市道敷への駐車はご遠慮ください。通行の支障となり子どもの飛び出しなど、事故の確率が増加します。



◆道路護岸および橋からの釣りにについて

護岸および橋からの魚釣りは、ご遠慮ください。通行の妨げになったり事故などの原因になります。

◆大雨や台風などにより災害が発生した場合について

★市道が被災した場合

- ①道路部分の路肩の損傷は災害復旧工事の対象になります。
- ②がけ上の個人の土地から崩れた土砂や倒木は、災害復旧工事はできません。道路部分の土砂や倒木の処理は、交通に支障がない程度は行います。

★家の裏の土砂崩れや倒木の場合

- ①家屋(住宅)に被害がある場合は見舞金ができる場合があります。
- ②家屋に被害がない場合は、排土作業は、所有者(入居者)で行ってもらうことになります。(排土作業の費用の補助はありません。)

※見舞金に関する問合せ先 都市整備課都市計画・管理係 ☎ 0969 (56) 1111

【問合せ先】 建設課管理係 ☎ 0969 (28) 3350

超高速道路バンドサービス ケーブルテレビ 利用できるようになりました

旧4町の中心部で6月(一部地域は4月)から光ファイバー網を使用した高速インターネットやケーブルテレビサービスが利用できるようになりました。

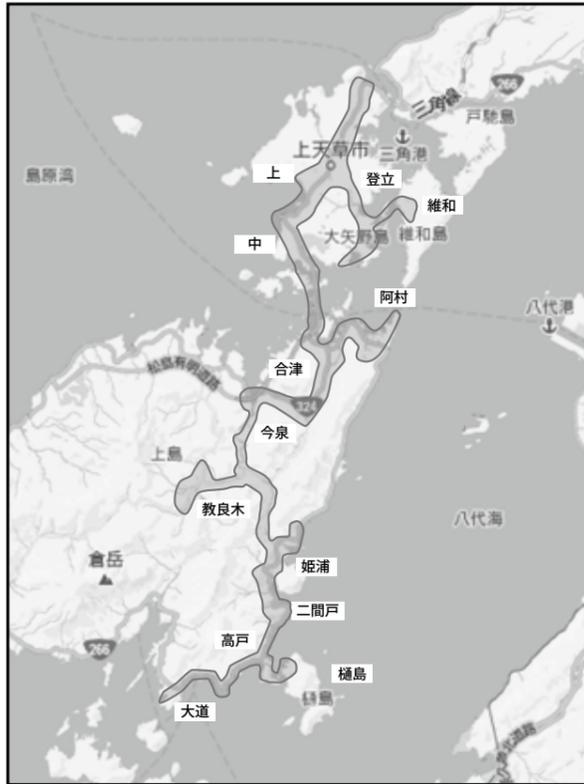
これは、市と天草ケーブルネットワーク株式会社との「地域公共ネットワーク用通信回線の提供に関する合意」に基づき、同社が整備を行ったもので、このことにより、旧4町の中心部は全てサービスの利用環境が整いました。高速インターネットサービスのほか、

ケーブルテレビでは、天草のイベントや情報など地域に密着した内容のコミュニティ放送をはじめ、スポーツ・音楽・映画などの専門チャンネルを放送しています。

今後、順次サービスエリアが拡張される予定ですが、現在のサービス提供エリアや詳細については、天草ケーブルネットワーク株式会社までお問い合わせください。

▼問合せ先

天草ケーブルネットワーク株式会社
☎ 0120 (77) 1311



○天草ケーブルネットワークによるサービス提供エリア (平成25年6月現在)

上天草市政治倫理条例に基づく関係企業等を公表します

議員および市長において、本人、配偶者および2親等以内の親族が役員をしている企業または資本金等の3分の1以上を出資している企業がある場合は、上天草市政治倫理条例第6条第1項の規定により関係企業等報告書を、また、その関係企業等が自ら市工事等の契約を辞退するときは、同条例第5条第2項の規定により辞退届を提出しなければなりません。

これら関係企業等報告書および辞退届の提出があったときは、同条例第5条第3項および第6条第2項の規定により、市広報紙で公表することとなっておりますので、次のとおり公表します。

【市議会議員】

氏名	関係企業名	役職名	議員との関係	辞退届の提出
小西 涼司	有限会社松島産業	代表取締役	本人	有
切通 英博	株式会社太陽	代表取締役	本人	無

【問合せ先】 総務課総括係 ☎ 0969 (56) 1111

税のひろば

6月の納税
☎総務課
 ▼市県民税 第1期
 ▼国民健康保険税 第1期
 ▼納期限 7月1日(月)
 ▼口座振替日 6月25日(火)
 ▼問合せ先 税務課市民税係
 ☎0964(26) 5519

相談・申請

行政相談
☎総務課
 行政に関する苦情、要望、意見などがありましたら、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。
 ▼開設日 7月4日(木)
 ▼松島 13時～16時・社会福祉協議会松島本所

▼開設日 7月11日(木)
 ▼大矢野 13時～16時・大矢野老人福祉センター
 ▼問合せ先 総務課総括係
 ☎0964(56) 1111

年金相談
☎保健課
 相談日の1週間前までに必ず予約(受付)してください。
 ▼日時 7月19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 保健課後期高齢者医療年金係
 ☎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、本渡年金事務所までお電話ください。
 ▼問合せ先 本渡年金事務所
 お客室相談室
 ☎0969(24) 2112

☎0969(28) 3351

「介護や福祉の相談窓口」について

☎高齢者ふれあい課
 「在宅介護支援センター」は、上天草市地域包括支援センター(松島庁舎内)と協同して、在宅のおおむね65歳以上の介護が必要な方や虚弱な方、また、そのおそれのある方や家族からの相談に応じ、介護保険や各種保健福祉サービス、地域にあるサービスなどを総合的に受けられるように支援する相談機関です。具体的には、次のような仕事をします。
 ○介護が必要な方や虚弱な方の把握、各種保健福祉サービスの広報およびその利用についての啓発
 ○介護や福祉に関する各種の相談に対し、電話や面接などにより応じる
 ○各種保健福祉サービスの利用申請手続などの支援

○家族からの相談に対し、訪問などにより指導助言を行うことなど
 各町の在宅介護支援センターは次のとおりです。介護や福祉などに関する困りごとや問い合わせがあれば、抱え込まずにまず相談してみたいかがでしょうか。専門の職員が対応します。
 ○上天草市大矢野在宅介護支援センター南風苑
 ☎0964(56) 0119
 ○上天草市松島在宅介護支援センター松朗園
 ☎0969(25) 2119
 ○上天草市姫戸在宅介護支援センター翔洋苑
 ☎0969(58) 3633
 ○地域包括支援サブセンター龍ヶ岳(上天草市龍ヶ岳在宅介護支援センターきららの里内)
 ☎0969(62) 1124
 ▼問合せ先 高齢者ふれあい課
 ☎0969(28) 3360

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
 ○市長公室○総務課(危機管理防災室・選挙管理委員会)○財政課○監理課○産業雇用創出課○大矢野窓口センター○会計課○議会事務局○農業委員会事務局○監査委員事務局

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

学校におけるいじめや家庭内における児童虐待など、子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図る取組みを強化するため、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間が実施されます。
 いじめ、暴力、虐待、体罰など子どもをめぐるさまざまな人権問題をお気軽にご相談ください。人権擁護委員・法務局職員が相談に応じ、相談内容についての秘密は厳守されます。

▼期間 6月24日(月)～30日(日)
 ▼時間 平日 8時30分～19時
 ○土日 10時～17時
 ▼専用相談電話
 ☎0120(007) 110
 ▼問合せ先 熊本地方方法務局人権擁護課

身体障がい者(児)巡回相談について

☎福祉課
 ▼期日 8月26日(月)
 ▼会場 天草中央保健福祉センター
 ▼受付時間 12時～14時
 ▼申込期限 7月26日(金)
 ▼相談内容
 ○補装具に関する相談、判定(肢体不自由関係)
 ○障がい福祉サービス利用に関する相談
 ▼申込み先 福祉課、大矢野窓口センター、姫戸・龍ヶ岳統括支所
 ▼問合せ先 福祉課障がい福祉係
 ☎0969(28) 3351



問合せ先

<松島庁舎>
 〒861-6192
 上天草市松島町合津 7915-1
【代表】☎0969(56) 1111
 ○都市整備課○市民窓口課
 ○建設課
 ☎0969(28) 3350
 ○福祉課
 ☎0969(28) 3351
 ○保健課
 ☎0969(28) 3354
 ○健康づくり推進室課
 ☎0969(28) 3356
 ○高齢者ふれあい課(地域包括支援センター)
 ☎0969(28) 3360
 □教育委員会
 ○学務課
 ☎0969(28) 3364
 ☎0969(28) 3365
 ○社会教育課
 ☎0969(28) 3361
<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>
 〒866-0292
 上天草市龍ヶ岳町高戸 1412
 ☎0969(62) 1111

平成25年度狩猟免許取得試験について

平成25年度狩猟免許試験が次の日程で実施します。狩猟免許取得をお考えの方は、申込み締切日までに必要書類を揃えて県自然保護課に提出してください。
 また、上天草市では、有害鳥獣の捕獲を推進するため狩猟免許取得に係る経費の助成を行っています。詳しくは、上天草市農林水産課、または県天草地域振興局林務課にお問い合わせください。
 □問合せ先
 ○上天草市農林水産課耕地・林務係 ☎0964(26) 5515
 ○熊本県天草地域振興局林務課 ☎0969(22) 4316

区分	実施日	書類提出締切日(県自然保護課必着)	実施場所
第1回狩猟免許試験	7月6日(土)	6月26日(水)	県球磨総合庁舎大会議室
第2回狩猟免許試験	7月21日(日)	7月11日(木)	県庁本館地下大会議室
第3回狩猟免許試験	8月4日(日)	7月25日(木)	県鹿本総合庁舎大会議室
第4回狩猟免許試験	8月25日(日)	8月15日(木)	県天草総合庁舎大会議室
第5回狩猟免許試験	12月14日(土)	12月4日(水)	県庁本館地下大会議室

上天草市福祉事務所からのお知らせ

上天草市福祉事務所には、家庭における適正な児童養育や家庭児童福祉の向上を図るための相談・援助を行う児童相談員と、女性のいろいろな悩みを一緒に考えながら解決の糸口を見つける婦人相談員・母子自立支援員を設置しています。
 家庭での子育てに関する不安や夫婦間の問題などに各相談員が対応いたします。各相談員の業務については次のとおりです。
 □家庭児童相談員
 ▼相談対応内容 養育相談・身体や知的な面での発達相談
 ▼相談窓口
 上天草市福祉事務所
 ☎0969(28) 3351
 ▼相談日 毎週水・木・金曜日 8時30分～17時15分
 ▼婦人相談員・母子自立支援員 岩崎浩子
 □問合せ先 福祉課子育て支援係

☎096(364) 2192
 ※なお、熊本地方方法務局では、月々金曜日の8時30分から17時15分まで、常時、同じ専用相談電話で相談に応じられています。
 ▼相談窓口
 上天草市福祉事務所
 ☎0969(28) 3351
 ▼相談日 毎週月・火・木曜日 8時30分～17時15分
 ▼家庭児童相談員 池田明美
 ▼婦人相談員・母子自立支援員
 ▼相談対応内容 夫や恋人などからの暴力(DV)・母子家庭の自立に関すること・母子寡婦福祉資金の貸付・母子家庭の経済上の悩み・母子家庭の住宅に関すること・その他女性が抱える問題
 ▼相談窓口
 上天草市福祉事務所
 ☎0969(28) 3351
 ▼相談日 毎週水・木・金曜日 8時30分～17時15分
 ▼婦人相談員・母子自立支援員 岩崎浩子
 □問合せ先 福祉課子育て支援係

24時間クレサラ・生活保護110番

熊本県青年司法書士会では、クレジット契約に関するトラブルや信販会社・貸金業者のカードの使い過ぎにより返済に行き詰まっている方、生活保護に関する悩みを持っている方など生活困窮者の方々のために面談、電話による無料相談を開催します。

▼日時 7月5日(金) 16時～6日(土) 16時

相談電話番号

☎096(364)0800

▼場所 熊本県司法書士会館 ※上記以外の日程で借金問題関係でのご相談を希望される場合は、次の時間帯に常設の相談会を開催していますのでご利用ください。

○日時 毎週月・木曜日(年末年始などを除く)18時～20時

○場所 熊本県司法書士会館

▼問合せ先 司法書士 松永朋子

☎0968(57)9300

中小企業のものづくり人材育成に関するご相談お受けします!

県では、(公財)くまもと産業支援財団(旧名称…くま

談など

▼問合せ先

○熊本県中央児童相談所

☎096(381)4451

○児童養護施設シオン園里親支援専門相談員

☎0968(62)0428

○福祉課子育て支援係

☎0969(28)3351

「第55回金婚夫婦表彰」に該当するご夫婦を受け付けます

☎高齢者ふれあい課

昭和34年、天皇・皇后両陛下のご成婚を機に始まりました「金婚夫婦表彰」も今年で55回目を迎えます。

今回、対象となるご夫婦は、昭和38年1月1日から12月31日までに結婚されたご夫婦です。該当されるご夫婦は、各区長か市役所の各窓口までお申し込みください。

▼申込み先 大矢野窓口セン

ター、高齢者ふれあい課(松島庁舎)、姫戸・龍ヶ岳統括支所および各出張所

▼申込期間 6月17日(月)～7月19日(金)

▼主催 上天草市、熊本日日新聞社

▼後援 熊本県、熊本県市長会、熊本県町村会

※該当されるご夫婦は、熊本日日新聞社からの表彰があ

もとテクノ産業財団)に「産業人材強化支援センター」を設置し、「コーディネーター」がもつくりに係る人材育成のさまざまな相談をお受けしています。同時に、ポータルサイト「ジョブチャンネルくまもと」で、ものづくりの人材育成に関する講座、講演会や助成などの情報を提供しています。

▼主な活動

○企業などの要望に応じた社員研修や講座を紹介

○社員教育のために必要な技術や技能の指導者を紹介

○社員や生徒、学生に見せた専門的な現場や他企業の工場見学などを紹介

○人材の斡旋はできませんが、ご相談窓口、Uターン情報窓口を紹介いたします

▼問合せ先 産業人材強化支援センター

☎096(286)3421

経営相談室(生衛業)を開催します

一人で考え悩むより、お気軽にご相談ください。専門相談員が対応し、相談内容、企業秘密は守ります。

▼対象者 生活衛生関係営業者および今までの経験・技術

り、熊日日新聞および市広報に掲載されますので、ご了承のうえお申込みください。

▼問合せ先

高年齢者ふれあい課管理係

☎0969(28)3360

天草青年の家「土曜楽校」参加者募集!

天草青年の家では、土曜に自然体験活動やクラフト活動などを行う「土曜楽校」の参加者を募集します。

▼日時 6月22日(平成26年3月22日)の計画した土曜日の9時30分～16時

▼場所 熊本県立天草青年の家

▼対象 小学生・中学生

▼定員 50人

▼参加費 500円(初回保険料800円が別途必要)

▼申込方法 申込方法などの詳細は、天草青年の家までお尋ねください

▼申込期限 6月21日(金)12時まで

▼問合せ先 熊本県立天草青年の家

☎0969(56)1650

を生かして独立開業予定の方(飲食関係営業・食肉販売業・理容業・美容業・旅館ホテル業・公衆浴場業・クリーニング業・映画館業など)

▼相談内容

○経営相談 店舗の新築、改装計画、什器備品機械整備、資金繰り、売上げ計画、その他経営全般の相談

○融資相談 生活衛生融資(日本政策金融公庫)の利方法と手続き

○事務相談 所得税、消費税、帳簿記帳申告の相談

▼日時 7月22日(月) 10時～15時

▼会場 天草保健所

▼問合せ先 (公財)熊本県生活衛生営業指導センター

☎096(362)3061

児童相談所からのお知らせ

熊本県中央児童相談所は、天草地域における児童福祉の向上を図ることを目的に児童および保護者などに対する相談援助活動を行います。

児童に関する専門チーム(児童福祉司・児童心理司・小児科医または精神科医)が相談にあたります。

▼相談内容 児童や保護者な

どの相談対応(養育相談、身体や知的な面での発達相談、虐待やしつけ相談、非行、不登校や引きこもりなど)

▼相談日【申込締切日】

【平成25年】

○6月26日(水)【19日(水)】

○7月24日(水)【17日(水)】

○8月28日(水)【21日(水)】

○9月25日(水)【18日(水)】

○10月23日(水)【16日(水)】

○11月27日(水)【20日(水)】

○12月25日(水)【18日(水)】

【平成26年】

○1月22日(水)【15日(水)】

○2月26日(水)【19日(水)】

○3月12日(水)【5日(水)】

▼場所

○県天草地域振興局(天草市)

○天草市役所(天草市)

▼申込方法 専用の申込書に基づき完全予約制により行います。詳しくは上天草市福祉課までご連絡ください。

▼問合せ先 福祉課子育て支援係

☎0969(28)3351

イベント・募集

ご存知ですか「里親制度の仕組み」

里親とは児童虐待や経済的な理由などさまざまな事情に

より、家庭で生活できない子どもを、家族の一員として迎え、暖かい雰囲気の中で、豊かな愛情を持って心身ともに健やかに育てる人のことです。委託される子どもの年齢は0歳から18歳まで、委託期間は数日から数年間までさまざまです。

▼熊本県内の現状 現在、県内には家庭で暮らせない子どもたちが約800人います。そのうち約70人の子どもが里親家庭で生活し、約730人の子どもが児童養護施設や乳児院で生活をしています。

▼里親制度についての説明会を実施します

里親制度について、市民の皆さまに広く知っていただくため、次のとおり里親制度についての説明会を実施します。多くの皆さまに里親制度について知っていただきたいので、里親制度に興味をお持ちの方など詳しくお聞きになりたい方はご参加ください。

○日時 7月17日(水) 14時～15時30分

○場所 上天草市役所松島庁舎2階中会議室2

○内容 DVD視聴、里親制度説明、質疑応答、個別相

上天草の食材を味わう! 料理教室

～晩ごはんのメニュー編～

毎年たいへんご好評をいただいている料理教室を7月から全8回の予定で開催します。今年度は“上天草の食材を味わう!”シリーズとして、地元食材を使った晩ごはんメニューやスイーツなどを作ります。第1、2回を次の日程で開催しますので、皆さんふるってご参加ください。



- ①いろいろトッピングいなり寿司 ②天草大王茶碗蒸し

- ③季節の野菜 中華風玉葱ドレッシング添え ④すまし汁

※基本的なレシピのいなり寿司にいろいろな具材をトッピングして作ります。また、万能ダレとして使える玉葱ドレッシングや天草大王を使った茶碗蒸しを味わいます。



- 日時 7月3日(水)、4日(木)の2回 10時開始(12時～試食予定)
- 場所 上天草市農林水産物加工品開発研究センター(上天草物産館さんば～る裏)
- 参加費 各回500円(当日お支払いください。) ○募集人数 各回12人(先着順)
- 申込方法 6月19日(水)9時より以下の電話番号にて受け付けます。(募集人数に達し次第締め切ります。) 遠方の方で送迎が必要な場合は、申込時にご相談ください。
- 申込・問合せ先 農林水産課農業振興係 ☎0964(26)5516

甲種防火管理新規講習会を開催します

平成25年度甲種防火管理新規講習会が実施されます。

▼日時 8月8日(木) 9時～16時、9日(金) 9時30分～15時40分

▼会場 天草市民センター(天草市)

▼受講料 4500円

▼定員 120人

▼申込書 最寄りの消防署に用意してありますが、天草広域連合ホームページからもダウンロードできます。

▼受付期間 7月1日(月)～8日(月)で、定員に達した時は締め切ります。

▼申込・問合せ先
○大矢野分署
☎0964(56) 1048

○松島分署
☎0969(56) 1131

○東天草分署
☎0969(62) 0142

青少年交歓キャンプの参加者を募集します

国際奉仕団体の御船ライオンズクラブとパールライオンズクラブが、姉妹提携の記念事業として、毎年交互

に実施している「青少年交歓キャンプ」も今年で25回目となりました。

御船町の小学生(山の子)と上天草市の小学生(海の子)との楽しい交流の集いです。

初参加、大歓迎。参加費は両ライオンズクラブが負担しますので無料です。お気軽にお申込みください。

▼日時 8月6日(火)～7日(水)

▼場所 天草青年の家

▼活動内容 キャンプファイヤー、海水浴、ペーロン体験などを予定

▼対象 小学4年生～6年生

▼定員 30人(先着順)

▼募集期間 7月1日(月)～19日(金)

▼申込方法 まずは電話連絡をお願いします。

▼申込・問合せ先 パールライオンズクラブ
☎0969(56) 2939



児童手当の現況届をお忘れなく!

児童手当は、児童を養育している方へ手当を支給することで、家庭などにおける生活の安定と、次代の社会を担う児童の健やかな成長を目的に支給されます。

□支給対象

中学校卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方

□現況届

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受給できる要件を満たしているか確認するために行います。

提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられませんのでご注意ください。

現況届の提出依頼を全受給者に対し、送付していますのでご確認のうえ提出をお願いします。

○現況届に必要な書類

- ・健康保険証の写し ※社会保険に加入の方
 - ・児童手当用所得証明書 ※平成25年1月1日現在、本市に住所を有していない方が必要です
 - ・請求者名義の金融機関の通帳の写し ※現在の登録内容を変更する場合必要です
 - ・養育する児童の世帯全員分の住民票 ※養育する児童が市外にいる場合に必要です
- 提出期限 平成25年6月28日(金)
- 提出先 大矢野窓口センター(大矢野庁舎)、市民窓口課および福祉課(松島庁舎)、姫戸・龍ヶ岳統括支所、各出張所

□支給額

児童の年齢	児童手当の額(1人あたり月額)
3歳未満	一律1万5000円
3歳以上小学校修了前	1万円(第3子以降は1万5000円)
中学生	一律1万円
所得制限限度額以上の方	一律5000円

□所得制限限度額

扶養親族等の数	所得制限限度額	収入額の目安
0人	662万円	833万3000円
1人	660万円	875万6000円
2人	698万円	917万8000円
3人	736万円	960万円
4人	774万円	1002万1000円
5人	812万円	1042万1000円

☎問合せ先 福祉課子育て支援係 ☎0969(28)3351

戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者募集

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

費用は、参加費として9万円。日程などの詳細は、日本遺族会事務局まで、お申込みに関する事は、お住まいの各都道府県遺族会へお尋ねください。

▼問合せ先
○日本遺族会事務局
☎03(3261)5521

○熊本県遺族会連合会
☎096(352)6925

男女共同参画に取り組んでいる事業者を募集

男女がともに働きやすい職場づくりに取り組んでいる事業者を知事が表彰します。

表彰された事業者の取組みは、県ホームページなどで県民に広く紹介します。

▼対象者 女性の登用、仕事と家庭の両立支援、セクハラ防止などに積極的に取り組んでいる事業者(自薦・他薦可)

▼申込締切 7月31日(水)まで

▼申込・問合せ先 県男女参画・協働推進課
☎096(333)2287

シルバー人材センターの樹木管理講習会受講者募集

この講習会は、厚生労働省の委託を受け、高齢求職者を雇用・就業に結びつけることを目的としています。

▼受講料 無料

▼受講対象者

○55歳以上でハローワークの求職登録者(ハローワークカード保持者)

○7日間すべての日程に参加でき、剪定などの雇用・就業を希望される方

▼日程 6月25日(火)～7月4日(木) 9時～16時
※6月29日(土)～7月1日(月)は休み

▼講習会場
○学科：松島総合センター「アロマ」

○実技：松島総合センター「アロマ」周辺、合津港フェ

リー乗り場周辺など
▼講習内容 剪定整枝の基礎・病害虫の駆除・施肥の仕方他。

▼募集人員 25人(申込多数の場合を選考)

▼申込締切日 6月20日(木)

▼申込方法 電話にてお申込ください。

※昼食および実技で使用する道具類は、各自で用意してください。

▼申込・問合せ先 (公社)上天草市シルバー人材センター樹木管理講習係
☎0964(59)2228

平成25年度熊本県介護支援専門員実務研修試験を実施します

▼試験日 10月13日(日)

▼場所 グランメッセ熊本(益城町)

▼受験資格 原則として、保健、医療、福祉の分野で通算5年(一部10年)以上の実務経験を有する方

▼試験案内配付期間 6月17日(月)～7月19日(金)

▼試験案内配付場所 県社会福祉協議会、各市町村社会福祉協議会、県認知症対策地域ケア推進課、熊本市高齢介護福祉課

※土日・祝日を除く。郵送による配付は行いません。

▼受験申込期間 7月1日(月)～19日(金)

▼受験申込方法 必ず簡易書留により県社会福祉協議会宛て郵送(7月19日消印有効)

▼手数料 8500円

▼実務研修予定 試験合格者に、実務研修を実施します。

○期間 1月～3月の7日間

○会場 熊本市
本県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター
☎096(322)8077

「命を大切に心」を育む指導の充実に向けて

7月12日(金)に熊本県教育委員会が推進する「命を大切に心」を育む指導の充実に向けて、その取組みの一端を上天草市の全ての小・中学校で授業の公開をします。

保護者および地域住民の方々におかれましても、その様子をご参観いただければ幸いです。

日程などの詳しいお問い合わせは、参観される学校へお願いします。

天草海道おもてなし一斉除草

「天草はひとつ」その想いを形にしたボランティアイベント。行政と民間が一体となって美しい天草の道を守りましょう。

▼開催日時 7月14日(日) 7時～8時30分

▼集合場所 上天草市役所大矢野庁舎・松島庁舎、天草ビジターセンターのいずれか

▼作業内容 国道266号線の除草およびゴミ拾い

▼実施主体 熊本県・上天草市・上天草市中央公民館

▼問合せ先 建設課管理係
☎0969(28)3350



その他

工事等入札結果

☎監理課

□5月1日入札分

- ▼中村地区配水管布設替工事
- ①松島町合津地区内
- ②杉島電気(松島町)
- ③169万5000円
- ④5月～7月

▼上天草市農業振興地域整備計画策定(基礎調査)業務委託

- ①上天草市一円
- ②昭和(株) 熊本営業所(熊本市)
- ③467万2500円
- ④5月～平成26年2月

□5月9日入札分

▼市道合津西の浦4号線舗装工事

- ①松島町合津地区内
- ②(有) 福富組(松島町)
- ③271万9500円
- ④5月～7月

▼市道西の浦松ヶ崎線舗装工事

- ①大矢野町登立地区内
- ②(有) 大和工業(大矢野町)
- ③236万6700円
- ④5月～7月

▼和光園空調設備改修工事

- ①松島町教良木地区内
- ②(株) 西山電設(松島町)

③911万4000円

④5月～6月

▼北部農道整備に伴う送水管布設替工事

- ①大矢野町登立地区内
- ②(有) 金子電気(大矢野町)
- ③707万7000円
- ④5月～7月

▼貝場漁港小瀬戸護岸整備A工事

- ①大矢野町中地区内
- ②(有) 山口建設(大矢野町)
- ③354万9000円
- ④5月～8月

▼上天草市道路路面性状調査委託

- ①上天草市一円
- ②国際航業(株) 熊本営業所(熊本市)
- ③945万円
- ④5月～7月

▼大道漁港葛崎地区測量設計業務委託

- ①龍ヶ岳町大道地区内
- ②(株) コンサルハマダ上天草事務所(松島町)
- ③966万円
- ④5月～8月

▼大道漁港葛崎地区地質調査業務委託

- ①龍ヶ岳町大道地区内
- ②(株) 熊本総合技術コンサルタント上天草事務所(大矢野町)
- ③837万9000円

④5月～8月

▼問合せ先 監理課契約検査係

☎0964(56) 1111



上天草市いじめ根絶キャンペーン

☎学務課

「いじめ」は、次代を担う子どもたちの基本的な権利を脅かす、絶対に許されない問題です。また、いじめを苦に児童生徒が自殺するという極めて大きな社会問題ともなっています。今現在、社会全体の在り方が問われており、これを解決することは、国民的な課題ともなっています。

このような中で、熊本県教育委員会は、昨年まで毎年6月を「いじめ根絶月間」と定めていました。今年度は名称を変更し、「心のきずなを深める月間〜いじめを許さない学校・学級を目指して〜」として、さらなる取組みの強化を図っています。これを受

け、学校・家庭・地域が互いの役割と責任を自覚し、相互に補充しあいながら、地域ぐるみでいじめ根絶に向けて取り組む気運を高め、子どもたちに豊かな人間性や社会性をはぐくむ取組みの充実を図るなど、いじめの解消と防止に向けた総合的な対策を推進しています。

上天草市においては、各学校や保護者、地域の取組みによりいじめを未然に防ぎ、いじめに苦しむ子どもたちが年々減少しています。しかしながら、依然として完全解決にいたっていないわけではなく、水面下で行われていることも懸念されています。

これらのことから上天草市教育委員会では、学校、家庭、地域、関係機関や団体がさらなる連携の強化を図り、市全体が一体となつていじめ根絶をめざし、キャンペーン活動を実施します。

- ▼実施期間 6月1日(土)～30日(日)
- ▼取組みの主題 「つながる“わ”心のきずなをふかめよう」
- ▼実施主体 市教育委員会
- ▼実施協力団体 市小・中学校校長会、市小・中学校PTA連合会、上天草警察

署、市区長連合会他

- ▼主な事業予定
- いじめ根絶ポスター、標語募集および作品掲示
- いじめに関する実態調査
- 電話相談室の継続実施
- いじめ根絶月間の防災無線による放送など

「雨の日」のごみの収集について

☎環境衛生課

今年も梅雨の季節となりましたが、収集日に雨が降っている、もしくは降りそうなきは、「布団」・「じゅうたん」などの水を吸収する粗大ごみおよび「紙類」・「古着類」の資源物は出さないようお願いいたします。紙類は雨に濡れるとシミの原因となり品質が低下してしまいます。また、衣類はカビの発生および傷みなどの原因となり再使用が難しくなります。

▼雨の日には：
○「布団」・「じゅうたん」などの粗大ごみ、「紙類」・「古着類」の資源物は出さない
○「降りそうかな?」と思つたときも、水を吸収する粗大ごみおよび資源物はなるべく出さない

○「紙類」・「古着類」の収集後は雨よけのシートできつちりカバーする
市民の皆さまにおかれましては、今後ともごみの再資源化の促進にご理解とご協力をお願いいたします。

▼問合せ先 環境衛生課衛生係

☎0964(26) 5524

夏の省エネルギー対策にご協力を!

☎環境衛生課

夏季は、冷房などによるエネルギー消費量が增大する季節であり、今夏の電力需給の見通しを踏まえ、さらなる電気使用量の節減が求められています。

上天草市役所においては、「第2次上天草市地球温暖化対策実行計画」に基づき、市の事務・事業における省エネルギー対策などの取組みを推進し、電気使用量の節減に向けて、冷房の28℃設定やクーリング(実施期間・5月7日～10月31日)などに取り組むこととしています。

市民の皆さまにおかれましては、ご家庭やオフィスにおいて身近にできる省エネルギー対策の実践にご協力をお願いします。

また、九州電力(株)においては、今夏の電力需給対策として「ホームページ上での“でき予報”や“緊急時の節電”ご協力をお願いメール”の配信など情報提供サービスの運用が行われておりますので、積極的なご活用をお願いします。

※九州電力(株)HP <http://www.kyuden.co.jp/>

▼ご家庭やオフィスでも実践できる夏季の省エネルギー対策

- エアコン：「室温28℃」を心がけましょう。
- 冷蔵庫：冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉をあける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにしましょう。
- 照明：日中は消灯し、夜間もできるだけ照明を減らしましょう。
- テレビ：省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。

○待機電力：リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。

▼注意事項
○エアコンの控え過ぎによる熱中症などに気をつけて、

無理のない範囲での省電力をお願いします。

○省エネルギーを意識しすぎるあまり、保健衛生上、安全上および管理上不適切なものとならないようご注意ください。

▼問合せ先 環境衛生課環境係

☎0964(26) 5524

6月は「食育月間」です

「食」は、私たちが生きていくうえで欠かせない命の源です。この機会に、食を楽しむことの大切さ、食の持つ多様な役割など、家族や身近な人と「食」を見つめてみませんか?

県では、「くまもと食で育む命・絆・夢プラン(熊本県健康食生活・食育推進計画)」に基づき、食育の取組みを推進しています。

▼問合せ先 県健康づくり推進課
☎096(333) 2252

上天草物産館さん
ぱーるから休館のお知らせ
6月18日(火)、19日(水)の2日間、館内のメンテナンスのため休館させていただきます

ます。ご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞご理解ください。

▼問合せ先 上天草物産館さんぱーる
☎0964(58) 5600



労働保険年度更新のお知らせ

□平成25年度の労働保険年度更新手続は6月3日～7月10日です

今年度の申告・納付の期間は6月3日から7月10日までとなっており、熊本労働局総務部労働保険徴収室または県内最寄りの労働基準監督署、若しくは日本銀行歳入代理店の金融機関または郵便局で申告・納付してください。

また、6月17日から7月9日にかけて県内各地で開催する集合受付会場においても申告することが出来ます。集合受付会場の日程などは事業主の皆さまに送付する申告書に同封の「熊本労働局からのお

知らせ」でご確認ください。

なお、労働保険料を申告される際には、「労働保険概算・確定保険料申告書」に必要事項を記入の上、ご持参ください。

年度更新手続を怠りますと、「国」が職権で申告納付すべき正しい労働保険料の額を決定した上で追徴金を徴収することがありますので、必ず期限内に申告・納付されま

すようお願いいたします。

労働保険は、農林水産業の一部を除いて、一人でも労働者を雇用している場合は、必ず加入しなければならぬ制度です。労働者を雇用している事業主の皆さまで、まだ労働保険の加入手続を済まされていない場合は、最寄りの労働基準監督署またはハローワーク(公共職業安定所)にご相談の上、速やかに加入されますようお願いいたします。

▼問合せ先
○「年度更新申告書」の記載方法について
コールセンター
☎0120(995) 986

○その他「年度更新」について
熊本労働局総務部労働保険徴収室
☎096(211) 1702
天草労働基準監督署
☎0969(23) 2266

善意に感謝（敬称略）

▼ボランティア活動

市内の福祉施設（南風苑・松朗園・きららの里・翔洋苑・相生荘）で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、阿村婦人会、創作菓子工房アローム、本郷絵手紙もみじ会、天理教大矢野支部、坂田巴、吉川キヨカ、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、西本書道教室、水野紙細工教室、木下とも子、松本久徳、橋口合子、政州会、龍ヶ岳町老人クラブ・洗濯ボランティア、有明町健康ダンス愛好会、パールラインライオンズクラブ、田原正英

訂正とお詫び

5月号25ページの「上天草市指定ごみ袋および粗大ごみシールの取扱店等について」中に誤りがありましたので訂正してお詫びします。
(誤) 姫浦地区○南塩谷地区 長宅
(正) 姫浦地区○南塩屋地区 長宅

▼広報に寄付（平成25年度）

- 木村ミツエ（東京都江戸川区）
○小松野富士男（大阪府大阪市）
○福丸満夫（兵庫県神戸市）
○有馬みつぐ（愛知県名古屋市中区）
○碓りつ子（大阪府大阪市）
○嘉悦忠（大阪府河内長野市）
○緒方義郎（大阪府枚方市）
○松尾清（大阪府大阪市）
○元島義春（奈良県橿原市）
○山口富士夫（大阪府大阪市）
○西弘子（大阪府東大阪市）
○小西忠行（愛知県名古屋市中区）
○波止内徹（兵庫県加古川市）
○何川偉成（大阪府東大阪市）
○上村直人（大阪府阪南市）
○平野幸男（愛知県瀬戸市）
○中道康夫（新潟県佐渡市）
○森田明成（大阪府泉北郡）

市営住宅の入居者募集

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世帯所得が基準の範囲内
③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
④市税および水道使用料等の滞納が無い
⑤十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
⑥家賃を毎月確実に口座振替で納付できる
⑦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23年分）
⑤入・同居者全員の納税証明書または非課税証明書
※入居・同居者が障がい者の場合、証明書（手帳等）の写し

■募集期間 6月21日（金）～28日（金）
8時30分～17時

■申込用紙配布・受付場所 都市整備課、大矢野窓口センターおよび姫戸・龍ヶ岳統括支所の各窓口

■抽選会（申込み多数の場合）

- 日時 7月12日（水）10時
□場所 市役所松島庁舎2階中会議室2

■問合せ先 都市整備課都市計画・住宅係
☎0969（56）1111

■入居募集市営住宅一覧

Table with 3 columns: 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). Rows include 宮の前団地, 牟田団地, 下貫団地.

■随時募集住戸

応募の無かった住宅については、随時相談に応じます。



旅館等施設整備資金利子補給補助金交付制度が始まりました

旅館等の施設整備等に要する資金の利子補給を補助し施設の整備を促進することで、観光客に対するサービスの向上とより一層の誘客の拡大を図ることを目的に、上天草市旅館等施設整備資金利子補給補助金交付制度を設けました。

【制度の概要】

＜対象者＞

対象者は、旅館業法（昭和23年法律第138号）に定める旅館業のうち「ホテル営業」「旅館営業」または「簡易宿所営業」を営む者です。ただし、①営業内容が公序良俗に反すると認められるもの、②時間単位で客室を提供するもの、③公的宿泊施設およびこれに類するもの、④市税や使用料等を滞納している旅館等は除きます。

＜対象事業＞

新築、増築、改築または設備改善が対象事業となります。設備改善とは、既存の旅館等の駐車施設、会議室、宴会場、客室（ベッドを含む）、浴室、洗面所、便所、玄関、帳場、換気設備、採光設備、照明設備、防湿設備、給排水設備、給湯設備または冷暖房設備を改善することです。ただし、部分的修繕は除きます。

＜利子補給補助金の対象資金＞

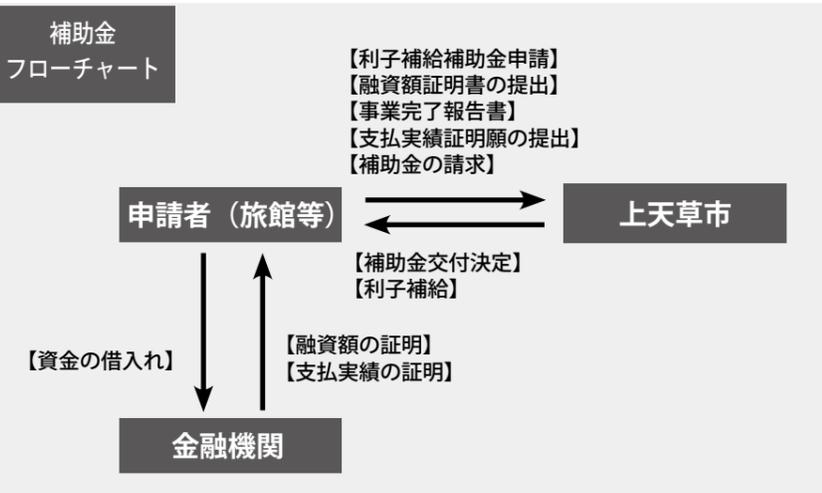
利子補給補助金の交付対象とする資金は、対象事業を行うため、平成25年4月1日から平成27年3月31日まで金融機関から借り入れた資金で1000万円以上とします。ただし、用地の取得に係るものは、対象としません。なお、上天草市中小企業、商工業設備投資資金利子補給補助金または国、県、その他の利子補給補助金との重複はできません。

＜利子補給補助金の額＞

利子補給補助金の額は、毎年4月1日から3月31日までに支払った利子総額とします。ただし、各年度100万円を上限とし、補給期間は、平成28年3月31日までです。

その他、申請や請求に関する提出書類等は、フローチャートを参照してください。また、不明な点等については、観光おもてなし課までお尋ねください。

【問合せ先】 観光おもてなし課観光総務係 ☎0964（26）5512



ねんきんで笑顔

年金受給者が亡くなったとき未支給年金を請求できます

年金を受けている人が亡くなったとき、その人に支払われるはずの年金が残っていたり、年金を受ける権利はあったが、請求しないうちに亡くなったときは、未支給の年金が遺族に支給されることになっています。

この未支給年金は、遺族が請求し、一時金として支給されます。

□請求者の優先順位

請求できる遺族は、死亡した人と生計を同じくしていた①配偶者、②子、③父母、④孫、⑤祖父母、⑥兄弟姉妹で、受けられる順序も上記のとおりです。

なお、遺族に年齢の制限はありません。

□請求書に添付する書類

①死亡者の年金証書、②請求者（遺族）と死亡した人の続柄が確認できる戸籍、③請求者の住民票、④死亡者の住民票除票、⑤振込先の金融機関の預金通帳、⑥生計同一関係に関する申立書（請求者と死亡者が別世帯の場合のみ）を添付する必要があります。

□提出の注意点

未支給請求できる遺族で同順位者が2人以上いる場合は、そのうちの誰か1人が代表して未支給請求を行ってください。また、未支給年金が支払われるまでにおおむね3カ月かかります。

□問合せ・相談先

- 本渡年金事務所 ☎0969（24）2154
○市保健課後期高齢者医療年金係 ☎0969（28）3354

市のデータ

Table with 2 columns: Category (人口, 男性, 女性, 世帯数, 市の面積) and Value (30,548人, 14,349人, 16,199人, 12,260戸, 126.15km²).

平成25年5月31日現在（ ）は前月比

**こんにちは、地域包括
支援センターです**

「筋力アップ」

平成23年に上天草市に住む40歳から64歳までの男女200人に「高齢者福祉と介護に関するアンケート調査」を行っています。その中で、「筋力低下予防のために、日頃から取り組んでいることがありますか」との質問に、「はい」と答えた人の割合は約4割、「いいえ」と答えた人の割合は約6割となっていました。

また、日頃から取り組んでいない人にその理由をたずねたところ、最も多いのは「まだ必要ない」で、次いで「時間がない・忙しい」「何をしてもよいかかわからない」と続いています。

しかし、別の調査によれば、65歳以上の高齢者のうち男性よりも女性の運動機能が低下しており、しかも85歳以上では7割近くの女性がその傾向が強いことがわかっています。

筋力が低下すると、転びやすくなったり、歩行が難しくなったり、閉じこもりの生活になったりして、日常の中で誰かの手助けが必要になることが多くあります。

今は元気に暮らしている若い世代の方達も、「自分は要介護予備群だ」という意識をもって、豊かな老後の生活を送れるよう日頃から筋力維持やアップのための運動に取り組んでください。

【問合せ先】
高齢者ふれあい課地域包括支援係（松島庁舎）
☎ 0969（28）3360

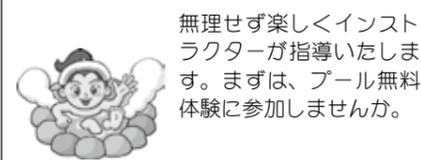
Spa thalasso 天草 information
インフォメーション

医療機関とスパ・タラソ天草が連携し、リハビリが必要と判断された方に限り、3カ月間、月会費4000円でプールの利用が可能となります。

【対象者】
腰痛、膝痛、整形外科系の痛みを抱えている人
高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム予備軍で通院中の人
その他、該当する症状の詳細はお問い合わせください。

【申込方法】
①指定する診断書をスパ・タラソ天草で受け取る。
②病院で診断書を書いてもらう。
③スパ・タラソ天草2階の受付カウンターに診断書を提出する。
※上天草市内の病院に通院の場合は、診断書費用は無料です。

【問合せ先】 スパ・タラソ天草 ☎ 0964(56)1126



無理せず楽しくインストラクターが指導いたします。まずは、プール無料体験に参加しませんか。



**上天草地域ジオパークガイド育成講座
（初級）の受講生を募集します**

天草ジオパーク構想推進協議会では、地域に点在する上天草地域の素晴らしい風景をはじめ貴重な地層や化石などを解説する天草ジオパーク構想推進協議会公認のガイド育成講座（初級）を開催します。

- 日程 7月4日（木）～8月1日（木）全6回（昼、夜のいずれかを受講）
- 場所 松島総合センター「アロマ」および現地研修場所
- 受講料 無料
- 対象 高校生以上の方で、年齢に制限はありません。ただし、全6回の講習を受講することが必要です。
- 定員 40人
- 申込期限 6月25日（火）17時まで
- 申込方法 氏名・年齢・性別・連絡先を添えてお申し込みください
- 申込み先 観光おもてなし課 ☎ 0964（26）5512
- その他 現地研修にかかる移動は各自でお願いします

	日時	内容
第1回	7月4日（木） ○昼の部 13時30分～15時30分 ○夜の部 19時30分～21時30分	ジオパークの基礎知識および天草ジオパーク構想と天草御所浦ジオパーク
第2回	7月15日（海の日） 9時～13時30分	現地研修「上天草ジオサイト巡り」（千巖山展望所～祝口観音の滝）
第3回	7月18日（木） ○昼の部 13時30分～15時30分 ○夜の部 19時30分～21時30分	天草誕生のストーリーと天草ジオサイト巡り
第4回	7月20日（土）9時～13時30分	現地研修「上天草ジオサイト巡り」（高舞登展望所～龍ヶ岳樋島）
第5回	7月26日（金）19時30分～21時30分	達成度確認（簡単な認定試験）
第6回	8月1日（木）19時30分～21時	認定書交付式・ガイド組織運営について

どちら消費生活センターです！ ～食中毒に注意！～

食中毒は、食品を取ることによって起きる健康障害です。吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの症状や麻痺などの神経障害としてあらわれ、時には死に至ることがあります。家庭での食中毒予防について次の3つの原則を心がけましょう。

- 《菌をつけない》
- ・こまめな手洗い…せっけんをつけて指の間や親指、手首まで洗いましょう。
- ・肉や魚を保存するときは、ビニール袋に入れ、他の食品と分けましょう。
- 《菌を増やさない》
- ・買い物が終わったら寄り道せずまっすぐ帰り、冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに保存する。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下にする。4℃以下での保存が必要な食品は、チルド

室や氷温室へ。詰めすぎに注意。
・作った料理はすぐ食べる。
《菌をやっつける》
・加熱調理をする食品は中まで十分火を通す。
・肉や魚をきる時に使った包丁やまな板は、洗剤と流水でよく洗い、熱湯消毒する。
・残った料理を温めなおすときは中まで十分に加熱する。
以上のポイントを守って予防し、もし下痢や腹痛が起こったりしたらすぐに医者にご相談しましょう。



- ◆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（土・日・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

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等についてのお知らせ
上天草市国民健康保険の被保険者の方にお渡ししてある保険証などの有効期限は、ほとんどのものが7月31日までとなっています。新しい保険証などは、7月に世帯主あてに簡易書留で郵送する予定です。ただし、国民健康保険税の滞納がある世帯については、別途ご案内しますので窓口での受け取りをお願いします。

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証について

8月以降も必要な方は、**8月になってから**、改めて窓口での申請をお願いします。後期高齢者医療制度では自動更新となりますが、国保の場合は新規での申請が必要となりますのでお間違いのないようご注意ください。国民健康保険税の滞納があると交付できません。

対象者	所得区分	認定証	自己負担限度額	
			外来	入院
70歳未満	課税上位	限度額適用認定証	15万円+（医療費-50万円）×1%	
	課税		8万100円+（医療費-26万7000円）×1%	
	非課税	限度額適用・標準負担額減額認定証	3万5400円	
前期高齢者（70～74歳）	現役並み所得者	必要なし（保険証で限度額適用する）	4万4400円	8万100円+（医療費-26万7000円）×1%
	一般		1万2000円	
	低所得Ⅱ	限度額適用・標準負担額減額認定証	8000円	2万4600円
	低所得Ⅰ			1万5000円

- 限度額適用認定証…医療機関に提示すると保険適用医療費の支払いが自己負担限度額までになります。
- 標準負担額減額認定証…医療機関に提示すると入院時の食事代の自己負担額（1食あたり260円）が、非課税世帯の場合210円、低所得者Ⅰの場合100円に減額となります。非課税世帯で90日を超える入院の場合、160円に減額となります。別途手続きが必要です。現在、認定を受けられている方も、更新時改めて申し出てください。

【問合せ先】 保健課国民健康保険係 ☎ 0969（28）3354

さんばーるで「電気自動車等充電器」が利用できます

3月28日から上天草物産館さんばーるで電気自動車等充電器が利用できるようになりました。

これは、県の次世代モビリティ普及促進事業に係る充電器整備事業の一環で県が設置。さんばーるはその管理・運営を行います。さんばーるの何川嘉一支配人は「電気自動車以外にもハンドル形電動車いすなどにも使用できるので、多くの人に利用していただければ」と話していました。

【受付場所】さんばーる花売場裏の事務所

【受付時間】8時～17時

【利用料金】1時間100円

さんばーるで1000円以上の買い物をした人は1時間無料。

【問合せ先】上天草物産館さんばーる ☎0964(58)5600



わんぱくざかり

こうた
岡村 光汰くん

◆誕生日◆
平成24年2月6日

(松島町)

◆パパ◆
岡村 悟志さん
◆ママ◆
真文さん

★本人からメッセージ★
元気な子にぞだってネ!



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子どもの氏名③ふりがな④生年月日⑤保護者の氏名⑥子どもに対するコメント(30字以内・どなたからでも結構です)⑦連絡先を添えて上天草市市長公室広報係(〒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。

▽図書カードが当たる広報クイズへのご応募ありがとうございます。かわいいイラストやメッセージを添えていただくこともあり、楽しく拝見しています。▽抽選時は公平を期するため職場を持ち回り、ハガキを1枚ずつ違う職員に引いてもらっています。▽なかなか当たらないとお思いの人もチャンスは同じですので、これからもたくさんのご応募をお待ちしています。(K)

▽今年も梅雨の時期がやってきました。昨年は九州北部豪雨など記録的な大雨が降った年でした。▽家族で避難所など話し合い、「もしも」の時に備えておきたいものです。(Y)

編集後記

