

# 上天草



## 防災消防ヘリコプター

# 「ひばり」からの実動訓練

10月20日 上天草市総合防災訓練

### 目次

- 上天草市総合防災訓練を実施…………… P 2
- まちのわだい…………… P 6
- 健康ガイド…………… P 8
- 市立病院だより…………… P 10

- 生涯学習・図書館だより…………… P 12
- ウエルカム市長室…………… P 14
- お知らせ…………… P 15

# 上天草市 総合防災訓練 を実施しました

10月20日、上天草市総合防災訓練を実施しました。  
この訓練は、天草・芦北地方を震源に震度7の地震が市内で発生し、家屋の倒壊や道路の崩壊など甚大な被害を受けるとともに、多数の負傷者が発生したと想定。併せてこの地震により気象庁から有明・八代海沿岸部に大津波警報が発表されたものとし、消防本部、陸上自衛隊、警察署、海上保安部などの参加のもと行われたものです。  
市内各地区の自主防災組織などでも避難訓練が実施され、いざという時のための実践的な訓練が行われました。



午前9時 図上訓練  
▲災害対策本部を覆置。各部署による緊急活動を協議



午前9時3分 避難訓練(市内全域)  
▲塩浜・蔵々地(1(雑和B~13))市内各地(1でも高台への避難訓練や初期消火訓練を実施



午前9時40分 救援物資等輸送訓練・初期消火訓練  
▲天草正橋が通行不能になったと想定し海上保安部・消防団・小学校が巡視船による物資と人の輸送訓練を実施



▲塩の釜地(1自主防災会によるバケツリレーでの初期消火。日頃の連携の強さがいざというときに素早い動きを生む



午前9時45分 道路パトロール訓練



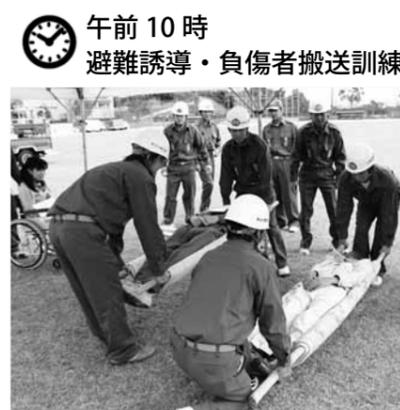
▲警察車両の先導による建設業協会車両とのパトロール。警察の交通規制のもと、バリケードを覆置



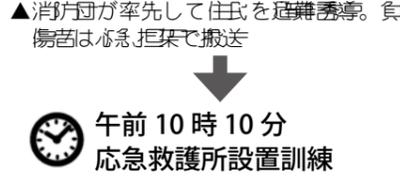
午前9時50分 給水活動訓練  
▲災害時に特に貴重となる水を給水



午前9時55分 避難広報訓練  
▲地元の強みである消防団が活躍



午前10時 避難誘導・負傷者搬送訓練  
▲消防団が率先して住民を避難誘導。負傷者は急いで担架で搬送



午前10時10分 応急救護所設置訓練  
▲消防本部によるエアテント覆置



▲消防本部によるエアテント覆置

午前10時25分 偵察・情報収集訓練～車両からの救出訓練  
▲陸上自衛隊偵察班の機動力のあるオフロードバイク。偵察・情報収集を行う



▲偵察班ががれき(砂)に埋もれた車両を発見。負傷者を救出。本番さながらの緊張感あふれる訓練

午前10時50分 車両火災消火訓練  
▲消防団は阿蘇熊本空港からわずか15分で大矢野総合グラウンドに到着



倒壊家屋からの救出訓練  
▲小型カメラで家屋の中を調査した後、エンジンカッター(切斤器具)で外壁を切斤し取り残された人を救出

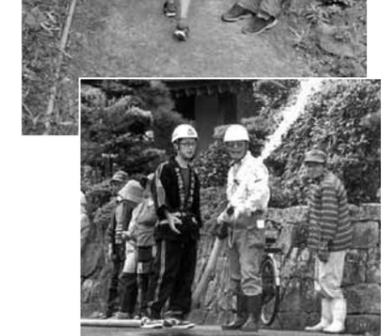


▲小型カメラで家屋の中を調査した後、エンジンカッター(切斤器具)で外壁を切斤し取り残された人を救出

午前11時25分(実働訓練終了) 上空からの消火訓練  
▲防災消防ヘリコプターひばり



▲防災消防ヘリコプターひばり



▲市内全域に防災行政無線による一斉放送。市ホームページも併せて情報発信訓練を開始

# 上天草市緊急情報メール

## 配信をスタートしました

「市民の安全確保」「安心して暮らせる上天草市づくり」へ

### 登録方法はこちら！

- 1 ケータイから、**emg@gw.ansin-anzen.jp** に空メールを送信します。

※空メールとは…件名、本文を入れずに送信するメールのことで、スマートフォンでの空メール送信は件名に任意の1文字(「あ」など)を入力してください。

QRコード

登録フォーム表示 サンプル
- 2 登録フォームが返信されます。ここ(URL)をクリックしてください。

※返信がない場合は携帯の指定受信設定をお願いします。下記△を参照ください。  
※URL付メールを拒否していると返信が来ない場合があります。詳しくは携帯電話ショップにてお問い合わせください。
- 3 「本登録画面へ」ボタンをクリックし、出てきた画面(左図参照)の登録項目を入力し最後に「登録」ボタンを押してください。

※登録状況が把握できるよう、実名での登録をお願いします。  
※お名前などの本登録がない場合はメールが配信されませんので、必ずお名前などの入力をお願いします。

注意!! 「空メール送信後、返信が来ない」などの理由で、空メールを2回以上送信された人へ!

空メールの送信後返信されてきた画面の下部に「登録内容確認 & 変更」「配信再開」と表示される場合があります。その場合必ず「配信再開」ボタンを押してください。この作業を行わないとメールは配信されません。

このボタンを押し、内容を確認後、再度登録ボタンを押してください。

### 空メールを送っても返信が届かない人へ!

●ドメイン指定受信 設定の方法はこちら

●お客様サポート電話番号(フリー)

- ・docomo(0120-800-000)
- ・au(0077-7-111)
- ・SoftBank(0800-919-0157)
- ・willcom(0120-921-156)

※URL付メールも受信許可に、auの場合「なりすまし規制」を「中」以下に設定してください。設定方法が分かりにならない場合は、この用紙をお持ちになり携帯電話各ショップに、設定をお願いしてください。

《携帯ショップスタッフへ、次の2つの設定をお願いします。》

- ①ドメイン(anzen.jp)指定受信の設定をお願いします。(メールアドレス指定ではありません)
- ②メールの受信設定で、URL付メールが受信できるように設定をお願いします。
- ③auの場合「なりすまし規制」を「中」以下に設定してください。
- ④「空メール送信」→web接続→「会員登録ページ」の表示と会員登録までの確認をお願いします。

■問合せ先 総務課 危機管理防災室 ☎0964(56)1111

上天草市緊急情報メールは、市民の皆さまの携帯やパソコンのメール機能を活用し、生活に役立つさまざまな情報を迅速かつ正確にお知らせするシステムです。

### 上天草市緊急情報メール

■配信元/危機管理防災室

- 防災情報
- 火災情報
- その他の情報 (行政からのお知らせなど)

### 上天草市民の皆さまへ

受信メール

上天草市緊急情報メール

TO 四郎くん

火災発生

只今、大矢野町●●付近において建物火災が発生しました。

みんなも登録してね!



▲N T T 西日本熊本支店による災害用伝言ダイヤル体験



▲消防本部によるロープブリッジ渡り体験



# 防災フェスティバル

市民の防災についての知識を深めるため、防災フェスティバルを開催。各機関の協力のもと、さまざまなイベントが開催されました。参加者は本物の装備や各種展示物などを見て、ふれて、体験し、防災への理解を深めていきました。



▲九州電力 宇城営業所による作業車両の展示



▲陸上自衛隊・婦人会による炊き出し訓練



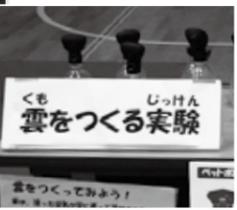
▲陸上自衛隊による装甲車乗車体験



▲市社会福祉協議会によるボランティアセンター設置訓練



▲熊本地方気象台による実験と観測



10/16 第6回熊本飲食店グランプリ優勝



食と接客の頂点目指して

10月16日、熊本を飲食から盛り上げる会（和田隆理 専務）が主催する、第6回熊本飲食店グランプリの決勝が熊本県立劇場で開催され、上天草市からエントリーしたサンはらいっぱい（松島母）が3度目の挑戦で見事に優勝を果たしました。

この大会のテーマは「KYUSHU」（きゅうしゅうりょく）で、熊本の食文化やおもてなしの心を伝えることを目的で開催。県内から90店舗の参加があり、4カ月にわたる事前の審査など厳しい審査を勝ち抜き、熊本1位の飲食店を目指しました。

優勝を受け、オーナーシェフの渡邊啓夫さんは「心掛けてくれた皆さまのおかげです。目立たない所にある小さな店ですが頑張っていることで地域を元気にしたい」と話し「次は全国1位を目指します」と抱負を語ってくれました。

まちのわだい



10/9 重量挙げ105キログラム級で国体3位!  
第68回国民体育大会



10月9日、くにたち市民総合体育館（東京葛飾区立市）で開催された第68回国民体育大会ウエイトリフティング競技に出場した上天草高校ウエイトリフティング同好会の木村亮さん（福祉科3年）が市役所大矢野子舎を誘い、川端市長に入賞の報告を行いました。

木村さんは、10月7日に行われた同競技の少年男子105キログラム級に出場。スナッチ105キログラム、ジャーク145キログラムのトータル250キログラムで3位に入賞し、高校生活最後の競技で有終の美を飾りました。

報告を受けて川端市長は「お疲れさまでした。郷土の誇りです」と称え、木村さんは次の目標について「介護福祉士の資格取得のため、来年3月の選考を目指して頑張ります」と話し、高校生らしい爽やかな笑顔を向けてくれました。

10/26 楽しい「おはなし あきまつり」



姫戸図書館ボランティア「おはなし ぽっかぽか」

10月26日、姪戸ひかり保育園で、姪戸図書館ボランティア「おはなし ぽっかぽか」による絵本の読み聞かせ「おはなし あきまつり」が行われました。

これは、普段行われている図書館でのおはなし会に来ることが難しい子どもたちも参加できるように同園で行われたものです。おはなし会には、園児や地元の小学生ら約60人が参加。参加した子どもたちは、ボランティアスタッフが読み上げる紙芝居や絵本に熱心に聞き入っていました。また、姪戸小学校3年生の山下愛加ちゃんによる童謡発表も行われました。

参加した山下由妃ちゃんは「とても楽しかった」と感想を述べ、最後には、バルーンアートや絵本セットのお土産が参加者に配られました。

10/22 日本中に人権の花が育つように



姫戸小学校「人権の花」運動発表会

10月22日に姪戸小学校で「人権の花」運動発表会が行われ、姪戸小学校の児童が花を育てた感想や全員合唱の発表を行いました。その後、自らが育てた韓顔（花言葉「結束」）やマリーゴールド（花言葉「友情」）などの「人権の花」の種を風船につけ、「日本中に人権の花が育つように」との願いを込めて、一斉に空へ放ちました。

同運動は、基本的な人権を尊重する精神を育てるとともに人権意識の高揚を図ることを目的として上天草市人権啓発活動地域ネットワーク協議会や法務局などが実施しているものです。

10/22 大きく元気に育って!



耕作放棄地解消事業「菜の花プロジェクト」

10月22日、今津小学校の2年生33人が市社会福祉協議会本所（松島町）横の田んぼで、菜の花の種まきとタマネギの苗付けを行いました。

これは、農業委員会（西岡光雄会長）が実施する耕作放棄地解消事業「菜の花プロジェクト」の一環として行われたものです。

児童たちは、農業委員から種まきと苗付けの仕方を熱心に聞き、楽しみながら取り組んでいました。今後、草取りも済み、来春タマネギを収穫し給食に使う予定です。

同小の吉野音さんは「菜の花の種は、見えにくいですが小さかった。タマネギは嫌いだけれど、自分で植えたのを食べてみたい」と話していました。

10/16 上天草産米でおいしい給食を



中北小学校で平成25年上天草市産米贈呈式

上天草市地域農業再生協議会から市内小中学校に上天草産米（コシヒカリ）1トンが贈られ、その贈呈式が10月16日、中北小学校（野崎啓子校長）で行われました。

同協議会会長の川端市長から「上天草市で取れたお米です。大事に食べてお米のおいしさを味わってください」と、5年の平田史郎さんに手渡されると、同じく5年の河津斗さんが「作ってくれた全ての皆さんに感謝しながら食べさせていただきます」と、お礼の言葉を述べました。

同小では社会科の授業の一環として、田植えから稲刈りまでの米作り体験を実施。5年間の米作り体験に携わってきた木村真一さんによる生産者講演も行われ、児童は多くの人の手を要して作られるお米や農作物について、感謝の気持ちを新たにしていました。

### 「住民健診」今年度まだ受診できます

住民健診を受診できなかった人を対象に再度住民健診を実施します。また、20代女性と30代男女を対象としたヤング健診も実施しますので、受診を希望する人はお申込みをお願いします。

この機会に自分の体の見直しをしてみませんか？

期日	対象	場所
12月1日(日)	ヤング健診 (20代女性・30代男女)	上天草市保健センター
12月2日(月)	7月～9月に住民健診を受診できなかった人。または、新たに受診を希望する人。	上天草市保健センター
12月3日(火)		大矢野老人福祉センター

詳しい内容は市ホームページに掲載しています。

#### ■申込受付期間

11月15日(金)～27日(水)  
平日午前8時30分～午後5時15分

#### ■申込・問合せ先

健康づくり推進課 母子健康係 ☎0969 (28) 3356

### 育児相談・母子健康手帳交付(12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日、24日	午前9時30分～午前11時 (午前9時30分～45分)
上天草市保健センター	随時交付(手帳)	
	18日(相談)	午前9時30分～午前11時
妊婦統括支所	2月、24日	午前9時～午前10時 (午前9時～15分)
産後統括支所	2月、24日	午前10時30分～午前11時30分 (午前10時30分～45分)

#### 用意するもの 印章(手帳)

- ①交付日以外でも上掲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(12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	25日	H25. 10	午後1時～15分
3～4カ月児健診	バスタオル	12日	H25. 8	
6～7カ月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	10日	H25. 5	
1歳6カ月児健診	尿	17日	H24. 5	
2歳児科健診	尿 または 便(仕上げ着)	26日	H23. 12	
3歳児健診	聴力・視力 検査用紙	24日	H22. 11	

【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】母子健康手帳と母子健康手帳は、いずれの健診・学級でも必ず持参ください。

### 福祉(12月)

種類	日	実施時間
デイケア	12日	午前10時～正午

【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	5日、19日	午後2時～

【場所】天草保健所相談室 ☎0969 (23) 0172 ※要予約

### がんサロン(12月)

日	実施時間
12月21日(土)	午後1時30分～午後3時30分

【場所】上天草総合病院健康管理センター ☎0969 (62) 1122

### 小児救急電話相談

電話番号	時間
短番番(8000)	毎日午後7時～午前0時
ダイヤル回線の場合	☎096 (364) 9999

### 日祝日在宅医(11・12月)

日	病院名〈診療科目〉	(所在地) 電話番号
17	毛利 病院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 2111
	春田 病院 〈外・内・小〉	(松島町阿村) ☎0969 (56) 0052
23	吉田クリニック 〈内〉	(大矢野町中) ☎0964 (57) 0246
24	佐々木整形外科 〈整〉	(大矢野町中) ☎0964 (56) 5550
	妊婦 病院〈内〉	(妊婦町妊浦) ☎0969 (58) 3583
1	竹島 病院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0159
	村上 病院〈内・小・リ ハ・神内・母・産・消〉	(妊婦町妊浦) ☎0969 (58) 3102
	宮崎外科胃腸科病院 〈外・消〉	(大矢野町上) ☎0964 (56) 0600
8	竹中 病院〈内〉	(妊婦町二階戸) ☎0969 (58) 2148
15	天草皮膚科・内科 〈皮・内〉	(大矢野町中) ☎0964 (59) 0808
	上天草総合病院 〈内〉	(産後町高戸) ☎0969 (62) 1122
22	毛利 病院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 2111
	春田 病院 〈外・内・小〉	(松島町阿村) ☎0969 (56) 0052
23	しまだ小児科 〈小・内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0005
29	佐々木整形外科 〈整〉	(大矢野町中) ☎0964 (56) 5550
	やまうち 病院 〈小・内・ア〉	(松島町阿村) ☎0969 (56) 0899
31	中村 病院〈内〉	(大矢野町上) ☎0964 (56) 0003

【診療時間】午前9時～午後5時 ※急病時以外は事前に電話連絡をお願いします。上表は10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。

# 子どもが喜ぶおやつ選び

## 体と心がいいきいきと育つために



おやつと聞くとどんなものを思い浮かべますか？幼児期のおやつは食事の一部といわれるほど大切なものです。正しく与えなければ、偏食やむし歯の原因になったり、生活リズムにも影響が出てきます。

### おやつは軽い食事と考える

子どもの胃は小さいため、3回の食事だけでは1日に必要な栄養素が取れません。おやつは育ちざかりの子どもにとって3回の食事では取れない栄養素を補うためのものです。良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンを多く含んでいる卵、牛乳、乳製品、果物などを中心に1日に取りたい食品のバランスの中で考えましょう。



おやつは、1日の総エネルギーの約10～20%が理想的です。甘すぎるおやつを無制限に与えると、次の食事への食欲不振を招き、発育に必要な栄養素の不足を招きます。

### 甘いものの甘くない姿

子どもの体は機能的に未熟です。糖の消化機能が大人並みになるのは、4歳ごろといわれています。そのため、大人と同じだけのジュースをあげると、お顔はニコニコですが、体の中は糖がうまく処理できず悲鳴を上げています。



### 糖分の目安量

1日の食事で取る糖分の目安は、表1のようになっています。「糖分」と聞くと甘いものを想像しがちですが、食事の中にも含まれていることをお忘れなく。

(表1) 糖分の1日の目安量

目安量	大人(健康な人)	
	20g以下	1～2歳
	3～5歳	10g以下
	6～8歳	15g以下



### 飲み物の中の糖の量は？

冷たくて甘みを感じないものも、意外と糖分が入っていることをご存じですか？よく飲まれる飲み物に含まれる糖の量を表2に示しています。

(表2) 飲み物に含まれる糖の量

飲み物の種類	1本当たりの量	糖の量
スポーツ飲料	500ml	25g
飲むヨーグルト	100ml	12g
清涼飲料 天然果汁 例) リンゴジュース	200ml	24g
乳酸菌飲料	60ml	7.8g
栄養ドリンク	100ml	15g

### むし歯に注意

甘いものでもう一つ心配なのは、むし歯です。むし歯を防ぐために、次の点に注意しましょう。



- 食べた後は口をすすいだり、歯磨きの習慣をつけましょう。
- おやつ以外の食事でも、大人の口の中にあるむし歯の基となるものを子どもに移さないために、次の事に気をつけましょう。
- 大人が使った同じ箸やスプーンを使って食べさせない。
- 大人の口の中で噛み砕いた物を食べさせない。
- 子どもの大事な体づくりに影響を与える食について、家族で考えてみましょう。



### 問合せ先

健康づくり推進課 母子健康係  
☎0969 (28) 3356

# 診療案内

		月	火	水	木	金
内科 代書内科	再来	樋口 坂本 和田	大村 和田 川城	坂本 大村 石田	樋口 和田 川城 石田	坂本 川城 天神
	新患	村本	天神	村本 (~10時) 志孝 (10時~)	前田 (石田)	心接 船行
循環器科		船行 前田		船行	船行 前田	船行
外科 消化器科		福田	城野	福田 蓮尾	城野	蓮尾
整形外科		藤松	上野	藤松	船末	藤松
小児科		田中				
産婦人科		城野				
耳鼻咽喉科			熊大			熊大
眼科		竹下			竹下	
皮膚科					手	
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 川城 (大村)	
救急診療所		大村	坂本	樋口	心接	前田

- 受付は、午前8時30分から午前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。
- 歯科口腔外科は月から金曜日の午後も診療を行います。
- 代書内科は毎週木曜日の午前中と午後3時から午後6時まで診療を行います。
- 整形外科の木曜日は午後2時からとなっています。(予約制)
- 内科は火・木曜日の午後5時から午後6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。

☆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>

## インターンシップを終えて

上天草高校から2人の学生がインターンシップにやってきました。まず一緒に、患者さまの体温や脈拍、血圧などの測定を実施しました。聴診器も実際に自分の胸に当てて心音や呼吸音を聞いてもらいました。学生さんは緊張しているのか、脈も速かったです。そんな学生さんの姿を見て、自分も高校生の時、一日看護体験に参加したことを思い出しました。真っ白なナース服を着て、初めて聴診器に触れた時の喜びを。

その後、寝たきりの患者さまの髪の毛をベッド上で洗い、手洗、足浴や体位変換を行いました。看護師の仕事には、テレビドラマでは見られないことがたくさんあってびっくりしたかもしれませんが、何かしら感じるものがあつたのではないのでしょうか。この経験が将来の夢につながつたらいいなと思いました。

(上天草総合病院 看護部 尾崎あり)



## 上天草看護学校同窓会を開催

9月7日に第7回上天草看護学校同窓会をホテルニューオータニ熊本で開催しました。上天草看護専門学校は創立48周年を迎え、卒業生は今年まで1465人になりました。看護コース8人、進学コース27人、看護コース83人、学校長や恩師の先生7人をお迎えし、合計125人の参加により盛大な同窓会が開催できました。

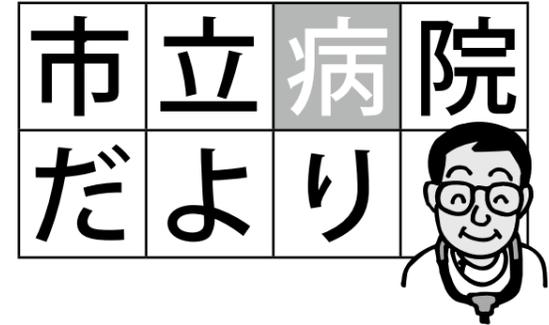
講演会では、恩師の岡崎光洋先生に、「近代の日本で看護職として働くことの意義」について講演をしていただきました。同窓生が一堂で再会し、恩師の先生を囲み、過ぎし日々の思い出や近況、将来の夢などについて語り合いました。卒業以来、久しぶりに会う同級生との距離は20代の頃の私たちにタイムスリップしていました。また、年代は違っても同じ学校を卒業したものの士気の楽しい語りも貴重なものとなりました。



(上天草総合病院 看護部部長 森本輝美)

## 合同救急研修会を開催しました ~救急症例の検討と大規模災害時の医療体制について~

中央消防署東天草分署  
救急隊員 船辺 友



大規模災害時における医療体制については、過去に起こった地震や大雨に対応するための法の改正、それに伴う災害医療の法の変革を中心に上天草総合病院の城野医師による講義が行われました。災害時の病院と消防の連携体制、災害医療チームの現状など今まで知らなかった部分を知ることができました。研修中には多くの質問や意見が交わされ有意義な研修となりました。

研修は、救急症例の検討と大規模災害時における医療体制についての講義を行い、症例検討では救急隊員が救急症例を発表し、それに対して医師から質問、助言、解説をしていただきました。心電図波形の分類、特徴、救急隊が今まで扱ったことがない機器の取扱い方など分かりやすく説明していただき、入署間もない職員、ベテラン隊員にとっても有意義な内容でした。



この救急合同研修会も今年で11年目を迎え、今までいろいろな分野で講義をしていただいています。今後も病院と消防が一体となって救急医療のさらなる向上を目指し、努力していきたいと思えます。

## 電子カルテを導入します

病院では来年1月14日から電子カルテシステムの運用を開始します

当院では、平成26年1月14日(火)の診療より、電子カルテを導入することとなりました。今まで以上の患者サービスおよび医療安全の向上を目指して、電子カルテシステムを構築し運用を行います。

また、導入に向けては、万全の態勢を整えるべく操作研修や準備を行っておりますが、職員が十分に電子カルテの扱いに慣れて、スムーズに運用できるようになるには、しばらく時間がかかることが想定されます。皆さまには何かとご不便やご迷惑をおかけすること

もあるかと思われませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。



# 情報 あ★ら★か★る★と★こ★ー★な★

## 読書マラソン開催中!

平成26年1月13日(月)まで読書マラソンを開催しています。ルールは本を読んで、スタンプを集めるだけ!“サイコロボーナス”というおまけルールもあります。たくさん読んで人には“お楽しみ”も予定しています。頑張ってスタンプを集めてください。

★読書マラソンは《おはなし会》に参加すると3点です★

## 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】11月23日(土)午後2時から(大矢野森記念図書館)

【松島】12月14日(土)午後2時から(アロマ視聴覚室)

【姫戸】12月14日(土)午前10時から(姫戸図書館)

【龍ヶ岳】11月16日(土)午後2時から(龍ヶ岳図書館)

12月21日(土)午後2時から(龍ヶ岳図書館)

【対象】幼児~小学校低学年

### ■クリスマスおはなし会

【大矢野】12月14日(土)午後2時から(大矢野森記念図書館)

※この日はいつもの図書館おはなし会より長く、ちょっと特別なおはなし会をします。詳しくは来てからの楽しみ♪

### ■赤ちゃんおはなし会

【中央】12月5日(木)午前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

### ■大人の朗読会のお知らせ

【森記念】12月7日(土)午前9時30分から

【場所】大矢野自然林養村管理センター2階研修室

【対象】大人ならどなたでも

※日程・場所変更の場合がありますので、各館まで電話をお願いします

# Books 図書館だより

中央図書館 ☎0969 (56) 0777【アロマ併用】

・開館時間 午前10時~午後6時(土・日・祝日:~午後5時)

大矢野森記念図書館 ☎0964 (56) 3363【図書館直通】

・開館時間 午前10時~午後6時(土・日・祝日:~午後5時)

姫戸図書館 ☎0969 (58) 2111【姫戸統括事務所併用】

・開館時間 午前10時~午後5時(土・日・祝日:同)

龍ヶ岳図書館 ☎0969 (62) 0930【図書館直通】

・開館時間 午前10時~午後5時(土・日・祝日:同)

### 【全館共通】

●休館日 11月18日、25日、30日

12月2日、9日、16日、24日、28~31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。

## 図書館貸出バッグの寄贈について

天草パールラインロータリークラブから、本の貸出バッグを200個ご寄贈いただきました。大切に使用していただきたいと思います。ありがとうございました。

## 図書館の寄贈について

池田タキ子さんほかお一人からご寄贈いただきました。ありがとうございました。

## 移動図書館巡回日

●11月…20日(姫戸)、27日(龍ヶ岳)

●12月…4日(大矢野)、11日(松島)

※詳しい場所・時間についてはお問い合わせください。

【問合せ先】 社会教育課生涯学習係 ☎0969 (28) 3361

## 歌う人権講話の講師を派遣します

市では、人権教育の啓発および推進を目的として、地域人権教育指導員を置いています。指導員は、学校や企業・行政(および各種団体の会合)に向け、人権に関する講話を実施しています。

人権問題はますます複雑化の傾向にあり、さらなる人権学習の機会が求められている状況です。

人権に関することで、講演会や研修会などを開催する場合は、お気軽にご相談ください。



### ■講話内容

内容は、講師が歌ったり、みんなで歌ったり、講師がリコーダーの演奏を披露したりして、音楽を取り入れた講義が気楽に聞ける講話を行っています。

平成25年度は「障がい者の人権」を中心にさまざまな人権について講話を行っていますが、内容やテーマはご相談に応じます。

### ■講話時間

・市内限定で、平日土日でも朝から夜までお申し込みいただけます。

・講話の場合は30分~70分程度、参加型学習やビデオ(DVD)による場合は60分~100分の時間を確保して頂きますが、10分程度でも結構です。時間の長さをご要望に応じますのでお気軽にご相談ください。

### ■申込・問合せ先

社会教育課生涯学習係

☎0969 (28) 3361

## 平成26年上天草市成人式を開催します

新年度の輝かしい未来を祈念し、平成26年上天草市成人式を開催します。日頃 仕事や学業でふるさと上天草市にお住まいでない人にも参加しやすいよう、1月3日に開催しますので、ぜひご参加いただきますようご案内します。

仕事や結婚などで上天草市に転入された人もご参加いただけます。



■日時 平成26年1月3日(金)午後から開始(予定)

※詳しい日程については実行委員会にて検閲中のため、後日対象者にご送付する案内状に掲載します。

### ■問合せ先

社会教育課生涯学習係 ☎0969 (28) 3361

## 人権教育自主講座を開催します

~日本のヘレン・ケラー中村久子の生涯から学ぶ「人間みんな障がい者」~

母年の高齢者編に続き、障がい者編を行います。高齢者編では分かりやすく楽しいという感想をたくさんいただきました。今年も、歌を歌ったりしながら、人権について少し覚えてみましょう。皆さまのお越しをお待ちしております。



### ■日時・場所

○12月5日(木)午前10時~

大矢野自然林養村管理センター

○12月12日(木)午前10時~

松島総合センター「アロマ」研修室

■講演時間 約60分

■参加費 無料

■講師 林田 純(上天草市地域人権教育指導員)

### ■問合せ先

社会教育課生涯学習係 ☎0969 (28) 3361

# 生涯学習

心豊かな暮らしのページ

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

## 今月の本

テーマはコレ!!

11月のテーマ「秋の夜長はミステリー」

12月のテーマ「クリスマス、そして大そうじ」

# ウェルカム 市長室

Welcome to Mayor's office

vol.78



11月4日、日本のファーストレディ（総理夫人）である、安倍昭恵さんが上天草市を訪問されました。

当市が観光振興事業の一環として取り組んでいる九州オルレ（韓国発祥のウォーキングコース）を昭恵夫人に体験いただき、市民交流と日韓交流を図るといった目的での訪問

## 安倍昭恵総理夫人来市 九州オルレ「天草維和島」コースを体験

でした。

維和島、松島コースとも地元住民の盛大な歓迎を受けて、大いに盛り上がりました。維和島コースでは、特産物のパール柑と市花の桜を記念植樹し、また千巖山では天草五橋と多島海の絶景を楽しめました。

気さくで明るい昭恵夫人は、終始にこやかに散策を楽しまれ、また、移動のバスの中でも関係者との会話に弾んだ一日でした。

昭恵夫人の来市に合わせて、韓国の駐福岡朴（パク）総領事も夫人を伴い参加されました。

現在、日本と韓国の政府間では、外交がぎくしゃくしていますが、オルレを通じて、このように草の根交流がなされることは両国の平和と繁栄

のためには大切なことではないかと思えます。

日韓外交の立て直しを上天草市からとまではいきませんが、当市が率先して取り組んできたオルレを通じて、今後とも両国の交流ができればと願っています。

今後の上天草市の将来の発展を考えた場合、今回の昭恵夫人の来市は、誇りであり、また大いなる励みになるものではないかと思えます。

昭恵夫人からも、夕方に行われた講演の中で、市の将来に対し大いなるエールをいただきました。今後とも全員野球で市を盛り上げていければと思います。

上天草市長

川端祐樹

## 平成25年度 上天草市工事発注予定一覧

内容については、平成25年10月1日現在における予定であり、実際に発注する工事の内容がこの内容と異なる場合、またはここに記載されていない工事が発注される場合があります。また、予定費が250万円以下の工事、工事発注内容や時期が未定の工事は記載してありません。

【問合せ先】 監理課 検査係 ☎ 0964 (56) 1111

□入札方法（指名競争入札）

入札予定時期	工事名	工事種別	工事概要	工事場所	工事期間
10月	松島子舎方無線移設工事	通信	旧松島子舎から新松島子舎への防災無線機器の移設	松島町合津	5カ月
	荒木浜地1水路防護柵改修工事	とび	延長1200m	大矢野町中	4カ月
	島の女地1水路防護柵改修工事	とび	延長760m	大矢野町上	4カ月
	大矢野南部農業団地パイプライン改修工事	管	給水栓改修150カ所	大矢野町中	4カ月
11月	単県台1（合津字瀬戸）工事	とび	コンクリート擁壁工L=20m	松島町合津	4カ月
	市道外目1号線	舗装	舗装工L=110m	薩ヶ戸町大道	2カ月
	市道合津東線舗装工事	舗装	舗装工L=60m	松島町合津	2カ月
	市道東浜1号線単独災害復旧工事	土木	路面復旧L=20m	大矢野町登立	2カ月
	環状西1号線道路改良工事	土木	道路舗装L=60m	大矢野町上	4カ月
	貝場魚港1号物揚場改良工事	土木	浮体式係船台4基 物揚場改良L=35m	大矢野町中	4カ月
	今津中学校小ホール改修工事	建築	小ホール改修工事一式	松島町合津	3カ月
今津中学校部室改築工事	建築	部室改築工事一式	松島町合津	3カ月	
12月	市道島台郎田線舗装工事	舗装	舗装工L=230m	大矢野町登立	2カ月
	市道島台田1号線舗装工事	舗装	舗装工L=240m	大矢野町登立	2カ月
	市道田端島の女線舗装工事	舗装	舗装工L=290m	大矢野町登立	3カ月
	市道白浜団地4・5・6号線舗装工事	舗装	舗装工L=150m	薩ヶ戸町高戸	2カ月
	市道環状北線舗装工事	舗装	舗装工L=700m	大矢野町登立	3カ月
	市道西の浦3号線単独災害復旧工事	土木	法面保護L=15m	松島町合津	2カ月
	環状西2号線道路改良工事	土木	道路舗装L=200m	大矢野町上	4カ月
	惣平石1号線道路改良工事	土木	道路舗装L=60m	大矢野町上	4カ月
	新田3号橋補修工事	土木	橋梁補修L=18.7m	妊戸町二階戸	3カ月
	妊戸橋補修工事	土木	橋梁補修L=25m	妊戸町妊戸	3カ月
	新田3号橋門力部補修工事	土木	門力部補修L=5m	妊戸町二階戸	3カ月
荒木浜橋脚改修工事	土木	橋脚改修一式	大矢野町登立	3カ月	
1月	市道工樋戸線舗装工事	舗装	舗装工L=160m	大矢野町登立	2カ月
	市道辺戸串元釜線舗装工事	舗装	舗装工L=80m	妊戸町妊戸	2カ月
	市道米川星平1号線舗装工事	舗装	舗装工L=300m	松島町今泉	2カ月
	市道総通藤原線舗装工事	舗装	舗装工L=300m	妊戸町二階戸	2カ月
	市道地の浦西ノ浦線舗装工事	舗装	舗装工L=1500m	薩ヶ戸町大道	2カ月
	市道坂ノ下岩下線改良工事	土木	道路改良L=100m	薩ヶ戸町堤	2カ月

## がんばる 上天草高校生!



▲元気な笑顔でお迎えます！皆さまのご来場をお待ちしています。

### 第2回上天草バザールを開催します

販売実習をとおして、授業で得た知識の確認と生徒による自主的・自発的な実践などを目的に、2回目となる「上天草バザール」が11月30日（土）に松島総合センター「アロマ」で開催されます。

松商バザールを引き継ぐこのバザールは、これまで情報会計科が企画から運営まで手掛けてきましたが、上天草高校を挙げての学校行事としての思いから、今年は福祉科と普通科の1・2年生が加わっての実施となりました。

もちろん、主体となるのは情報会計科で、中でも既に進路が決まった3年生は頼もしい存在です。同科は松商時代から、授業からの実績を受け継ぎ、就職進学ともに早くから決定する生徒が多いのが強み。生徒たちのバザールに対する思いはひと際高く、全体をリードして盛り上げていきます。生徒は販売実習だけでなく、商品の手配やチラシのデザイン、キャッチフレーズなども手作りするなどして準備を進めている最中です。

「何かを作り上げることは大変。でも、仲間たちと一緒にやりとげて達成することの喜びを知ってほしいです」と担当の本田先生。より良いバザールを作り上げるため、伝統を守りつつ、新しい挑戦が続きます。

# 障がいのある人の生活をサポートします！

福祉サービスの利用の仕方が分からない、日常生活を豊かにしたい、教育や発達について悩んでいる人を支援します。

## 【相談機関】

- 身体障がい者
    - 星光園福祉センター「ほほえみ」 ☎ 0969 (23) 3503
    - 天草整肢院 福祉センター ☎ 0969 (35) 1671
  - 知的障がい者
    - 福祉センターれいざん ☎ 0969 (23) 7539
    - 指定特定福祉センター きずな ☎ 0969 (56) 2111
  - 障がい児
    - 地域発達支援事業所 第2はまゆう発達センター ☎ 0969 (22) 6864
  - 精神障がい者
    - 障がい者支援センター リンク ☎ 0969 (52) 5877
- ※福祉は無料で、ご本人やご家族の秘密は守ります。

## 【障害福祉サービス】

障害福祉サービスには、日常生活に必要な支援を受けられる「介護給付」と、自立した生活に必要な知識や技術を身につける「訓練等給付」があり、家庭などで利用できる「訪問系サービス」、居宅に利用できる「日中活動系サービス」、施設入所して利用できる「居住系サービス」に分けられます。

□対象者 原則的には、障害者手帳を取得されている人（身体障がい者（児）、知的障がい者（児）、精神障がい者（児）および難病の人）  
※上記以外の人でも対象になる人がいますので詳しくは福祉課までお尋ねください。

区分	種類	内容
介護給付	居宅介護（ホームヘルプ）	自宅で、入浴、排せつ、食事の介護などを行います。
	重症訪問介護	重症の肢体不自由者で常に介護を必要とする人に、自宅で、入浴、排せつ、食事の介護、外出時における移動支援などを総合的に提供します。
	同行介護	視覚障がいにより、移動に著しい困難を有する人に、移動に必要な情報の提供（代筆・代読を含む）、移動の支援などの外出支援を行います。
	行動支援	自己判断能力が制限されている人が行動するときに、危険を回避するために必要な支援、外出支援を行います。
	重症障害者等包括支援	介護の必要性がとて高い人に、居宅介護など複数のサービスを包括的に提供します。
	短期入所（ショートステイ）	自宅で介護する人が病気の場合などに、短期間、夜間も含め施設で、入浴、排せつ、食事の介護などを行います。
	療養介護	栄養と常時介護を必要とする人に、栄養機具で機能訓練、栄養上の管理、看護、介護および日常生活の世話をします。
	生活介護	常時介護を必要とする人に、居宅、入浴、排せつ、食事の介護などを行うとともに、創作活動または生業活動の機会を提供します。
	施設入所支援	施設に入所する人に、夜間や休日、入浴、排せつ、食事の介護などを行います。
	共同生活介護（ケアホーム）	夜間や休日、共同生活を行う住居で、入浴、排せつ、食事の介護などを行います。
訓練等給付	自立訓練（機能訓練・生活訓練）	自立した日常生活または社会生活ができるよう、一定期間、身体機能または生活能力の向上のために必要な訓練を行います。
	就労移行支援	一般企業などへの就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識および能力の向上のために必要な訓練を行います。
	就労継続支援（A型＝雇用型、B型）	一般企業などでの就労が困難な人に、働く場を提供するとともに、知識および能力の向上のために必要な訓練を行います。
	共同生活援助（グループホーム）	夜間や休日、共同生活を行う住居で、福祉や日常生活上の援助を行います。
障害児通所支援	児童発達支援・発達型児童発達支援	①児童発達支援センター…通所支援のほか、身近な地域の障がい児支援の拠点として、「地域に居る障がい児や家族への支援」「地域の障がい児を預かる施設に対する支援」を実施するなどの地域支援を実施 ②児童発達支援事業…通所利用の障がい児に対する支援を行う身近な療育の場
	放課後等デイサービス	学校就学中の障がい児に対して、放課後や夏休みなどの長期休暇中において、生活能力向上のための訓練などを継続的に提供します。学校教育と連携して障がい児の自立を促進するとともに、放課後などの居場所づくりを推進します。
	保育所等訪問支援	保育所などを現在利用中の障がい児、今後利用する予定の障がい児に対して、訪問により、保育所などにおける集団生活の適応のための専門的な支援を提供し、保育所等の安定した利用を促進します。

※決まった手続きを踏み必要と認められた人が利用になれます。その他、補装具などのサービスもありますので、詳しくは、福祉課障がい福祉係（☎ 0969 (28) 3351）までご連絡ください。

# 高齢者の虐待を見たり、聞いたり、気づかないうちに自分がしていませんか？

毎年12月4日から10日まで「人権週間」です。

高齢者については、就職差別や虐待などの人権問題が発生しています。高齢者虐待は「高齢者の尊厳を傷つける行為」です。しかし、その背景には、さまざまな要因が重なりあつて発生しており、虐待をする人を支援することも必要です。

## 身体的虐待

- 平手打ちをする。つねる。殴る。蹴る。やけど、打撲をさせる。
- 刃物や器物で外傷を与える。
- 本人に向けて物を壊したり、投げつけたりする。
- 本人に向けて刃物を近づけたり、振り回したりする。
- 医学的判断に基づかない痛みを伴うようなリハビリを強要する。

## 介護・世話の放棄・放任

- 入浴しておらず異臭がする。髪や爪が伸び放題だったり、皮膚や衣服、寝具が汚れている。
- 水分や食事を十分与えられていないことで、空腹状態が長時間にわたって続いたり、脱水状態や栄養失調の状態にある。
- 室内にゴミを放置する、冷暖房を使わせないなど、劣

## 心理的虐待

- 老化現象やそれに伴う言動などを嘲笑したり、それを人前で話すなどにより、高齢者に恥をかかせる。（排泄の失敗、食べこぼしなど）
- 怒鳴る、ののしる、悪口を



- 悪な住環境の中で生活させる。
- 徘徊や病気の状態を放置する。
- 虐待対応従事者が、医療機関への受診や専門的ケアが必要と説明しているにもかかわらず、無視する。
- 本来は入院や治療が必要にもかかわらず、強引に病院や施設などから連れ帰るなど。

## 性的虐待

- 排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する。
- 排泄や着替えの介助がしやすいという目的で、下半身を裸にしたり、下着のままに放置する。
- 人前で排泄行為をさせる、オムツを交換する。
- 生殖器を写真に撮る、スケッチをする。
- キス、生殖器への接触、セックスを強要する。

## 経済的虐待

- 日常生活に必要なお金を渡さない、使わせない。
- 本人の自宅などを本人に無断で売却する。
- 入院や受診、介護保険サービスなどに必要な費用を支払わないなど。

## 相談等窓口

休日・夜間でも連絡体制を整えていますので、安心してご相談ください。  
▼相談などの窓口・問合せ先  
上天草市地域包括支援センター  
☎ 0969 (28) 3360



### 税のひろば

11月の納期限は  
12月2日(月)です

☎ 総務課

- ▼国民健康保険税 第6期 納期限 12月2日(月)
- ▼口座振替日 11月25日(月)
- ▼問合せ先 税務課市民税係 ☎0964(26) 5519

### 納税証明書を請求される皆さんへ

税務署では、2月中旬から3月末にかけて、所得税、個人課税事業者の消費税および地方消費税などの確定申告のため、窓口が大変混雑します。インターネットを利用した自宅などからの納税証明書のオンライン請求(窓口受領分)を利用すると、翌営業日には窓口ですぐに納税証明書を受け取ることができます。

詳細はe-Taxホームページをご覧ください。納税証明書の交付について、お分かりになりにくいことがありましたら、最寄りの税務署にお尋ねください。

- ▼問合せ先 天草税務署 ☎0969(22) 2510
- ※自動音声案内

### 全国一斉「女性の人權ホットライン」強化週間を実施します

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事案が依然として数多く発生していることから、これらの女性をめぐるさまざまな人權問題の解決を図るための人權相談活動を強化するため、全国一斉「女性の人權ホットライン」強化週間を次のとおり実施します。

- ▼実施期間 11月18日(月)～24日(日)
- ▼実施時間 ○平日 午前8時30分～午後7時 ○土日 午前10時～午後5時
- ▼専用相談電話 ☎0570(070) 810
- ▼問合せ先 熊本地方法務局

オンライン請求(窓口受領分)の場合、これまで手続上必要とされていた電子証明書やICカードリーダーは必要ありません。また、手数料も370円(通常400円)となりますので、この機会に便利なオンライン請求(窓口受領分)をぜひご利用ください。

なお、請求者本人が窓口で受け取る際には、本人確認書類(免許証など)が、また、代理人が受け取る際には、委任状と本人確認書類(免許証など)が必要となります。

- ▼問合せ先 人権擁護課 ☎096(364) 2192
- ※熊本地方法務局では、開庁日の午前8時30分～午後5時15分、常時、同じ専用電話番号で相談に応じています。

### アイヌの人のための全国一斉電話相談

公益財団法人人権教育啓発推進センターでは、アイヌの人のための全国一斉電話相談を受け付けています。日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。相談は無料で、相談内容についての秘密は堅く守ります。

- ▼専用相談電話(フリーダイヤル) ☎0120(771) 208
- ▼受付期間 平成26年1月19日(日)まで
- ※12月28日(土)～平成26年1月5日(日)を除く

### 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

○企画政策課 ☎0964(26) 5511

○農林水産課 ☎0964(26) 5515

☎0964(26) 5516

○観光おもてなし課 ☎0964(26) 5512

○税務課 ☎0964(26) 5519

☎0964(26) 5520

☎0964(26) 5523

○環境衛生課 ☎0964(26) 5524

○上天草市消費生活センター ☎0964(56) 0783

○上天草市ふるさとハローワーク ☎0964(57) 4510

○上天草市農林水産物加工品開発研究センター

〒869-3603

上天草市大矢野町中 11582-24

☎0964(56) 6100

### 相談・申請

第65回人権週間  
特設人権相談所開設

☎ 総務課

12月4日(水)～10日(火)

の人権週間に合わせ特設人権相談所が開設されます。いじめ・体罰、家庭内暴力、金銭トラブル、相続問題、近隣問題、障がい者差別など人権に関するあらゆる困りごと、心配ごとをお気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談に応じ、相談は無料で、秘密は堅く守られます。

- ▼日時・場所 ○12月3日(火) 龍ヶ岳町・龍ヶ岳統括支所 1階相談室
- ▼12月3日(火) 姫戸町・姫戸老人福祉センター
- ▼12月5日(木) 大矢野町・大矢野農村婦人タ1

の家  
12月10日(火)

松島町・松島庁舎2階小会議室

▼いずれも午前10時～午後3時

- ▼問合せ先 総務課総括係 ☎0964(56) 1111

### 行政相談を実施します

☎ 総務課

行政に関する苦情、要望および意見などがありましたら、お気軽にご利用ください。12月の相談日から松島町での行政相談は、市役所松島庁舎1階相談室へと場所が変更になります。

- ▼開設日 12月5日(木) ○松島 午後1時～午後4時
- ▼開設日 12月12日(木) ○松島庁舎1階相談室
- ▼開設日 12月12日(木) ○大矢野 午後1時～午後4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

### 年金相談を実施します

☎ 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 12月20日(金) 午前10時～午後3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。年金手帳をお手元に、本渡年金事務所までお電話をください。

- ▼問合せ先 本渡年金事務所 お客相談室 ☎0969(24) 2112



### イベント・募集

#### 市介護予防拠点整備事業者を募集します

☎ 高齢者ふれあい課

市では、住み慣れた地域でいつまでも健康で安心して暮らせることを目的に介護予防の取組みを推進しています。その体制づくりとして、地域の高齢者やボランティアなどの活動拠点となる介護予防拠点施設(地域の集会所や公民館など)の整備・改修を実施する事業者(施設管理者など)を募集します。

- ▼整備する圏域など ○大矢野圏域 1カ所程度

#### 12月4日～10日は人権週間です

☎ 総務課

12月4日(水)～10日(火)の1週間は人権週間です。1948年12月10日の第3回国際連合総会において世界人権宣言が採択されたことを記念して、1949年に法務省と全国人権擁護委員連合会が12月10日を最終日とする1

- 松島圏域 1カ所程度
- 南部圏域(姫戸・龍ヶ岳) 1カ所程度
- ▼公募期間 11月15日(金)～12月6日(金)
- ※事業実施を希望される場合は、事前にご連絡いただき、詳しい内容などについて確認の上、書類などの作成をお願いいたします。
- ※その他、詳細は市のホームページをご覧ください。
- ▼問合せ先 高齢者ふれあい課管理係 ☎0969(28) 3360

週間を人権週間と定めました。

▼人権週間に関する問合せ先 県人権同和政策課

☎096(333) 2299

□人権啓発キャンペーンを実施します

第65回人権週間における啓発活動の一環として、11月30日(土)午後2時30分から大矢野ショッピングプラザキャモン(大矢野町)において、人権擁護委員による人権啓発キャンペーンが実施されます。皆さまのご来場をお待ちしています。

▼人権啓発キャンペーンに関する問合せ先 総務課総括係

☎0964(56) 1111



### 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 ☎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

「生物多様性くまもとセミナー」を受講しませんか

外来生物がもたらす影響や阿蘇の生物多様性など、自然環境に関わる最近の動向が学べます。詳しい募集案内や申込書様式は、県ホームページに掲載しています。

開催日 11月23日(土)、12月7日(土)、平成26年1月11日(土) 午後1時30分

場所 熊本県立大学、熊本動物植物園ほか

提出先 〒862-8570 (住所記載不要) 県自然保護課自然環境・公園班

問合せ先 県自然保護課 ☎096(333)2274

「100万人搭乗感謝キャンペーン」第3期を実施します

天草エアライン(株)では、ご搭乗者100万人達成を記念した「100万人搭乗感謝キャンペーン」を実施中です。

このたび、第3期の募集を行いますので、この機会にぜひ、新しく生まれ変わった親子イルカ「みぞか」号に乗って、空の旅を楽しんでみませんか。

対象期間 平成26年1月6日(月)～3月20日(木)

当選者数 200人(応募者多数の場合抽選)

※当選ハガキ1枚で2人(当選者とはか1人)までキャンペーン運賃でご搭乗できます。

※当選者は、ご利用の際に当選ハガキと住所を確認できる証明書(運転免許証、健康保険証など)が必要。

運賃 片道1000円(往復2000円)

対象路線 天草⇄福岡線(全便)

応募資格 上天草市、天草市および苓北町に住所がある人。ただし、既に同キャンペーン当選者は除く。

応募方法 ハガキに住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を記入し、12月16日(月)(必着)までに、〒863-2114 天草市五和町城河原1丁目2080-5天草エアライン(株)「ご搭乗100万人感謝キャンペーン」係へ郵送してください。

※抽選の結果は当選者のみにハガキで通知します(12月24日(火)発送予定)。

※提供いただいた個人情報、は、抽選、当選ハガキ発送、

天草エアラインに関する情報のお知らせのためにのみ使用します。

※応募ハガキは1人1枚に限り、(2枚目以降は無効)

問合せ先 天草エアライン株式会社 ☎0969(57)6000

「上天草バザール」を開催します

昨年より、規模を拡大して開催します。

市民の皆さまの、多数のご来店をお待ちしています。

日時 11月30日(土) 午前10時～午後2時

場所 松島総合センター「アロマ」

問合せ先 上天草高校 ☎0964(56)0007

第2回くまもと未来会議リレー講演の参加者を募集します

「知の集積」地域が世界へ飛躍する瞬間」をテーマに、県立大学の五百旗頭真理理事長や前文化庁長官の近藤誠一氏の講演会および知事も加えての鼎談を行います。

日時 11月21日(木) 午後2時30分～午後5時

平成25年度上天草市臨時職員登録者を募集します

市では、平成25年度臨時職員採用のための登録者を募集いたします。

登録は、臨時職員選考試験により選考し、平成26年1月からの採用については、登録者の中から決定します。

■任用期間 平成26年1月6日～3月31日

■勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

※勤務日は連日5日となります。

■申込方法 「上天草市臨時職員申込書及び履歴書」に希望職種など記入のうえ、総務課(大矢野子舎)、市民窓口課(松島子舎)、戸籍・戸籍各統括支所へ提出してください。

※申込用紙は各子舎などに備え付けてあります。また、市のホームページからもダウンロードして使用できます。

■勤務先など

Table with 5 columns: 番号, 勤務先(所属), 職種(資格), 賃金, 募集人員. Row 1: 1, びんホーム和光園, 看護師, 日給6300円, 1人

■受付期間 11月29日(金)まで(必着)

■試験日・試験方法 平成25年12月上旬に面接による試験を予定しています。

※日時・会場などについては、後日本人に通知します。

■問合せ先 総務課人事給与係 ☎0964(56)1111

※業務内容の詳細については、所属の部署にてご確認いただけます。

お母さんのための再就職実践コースの参加者を募集します

「就職活動の方法が分からない」「自分に向いている職業って何」「パソコン能力に不安がある」など就業プランクによる子育て女性のこんな悩みや不安をパソコン講習・再就職セミナー・キャリアコンサルティングの3つのプログラムで着実に解消していきます。

講習場所 くまもと県民交流館パレア(熊本市中央区)

定員 20人

対象 次の条件を全て満たす人

18歳以下の子を養育中の女性

コース終了後早期に就職することを希望する人

県内在住者

申込期限 11月26日(火)まで

※2歳～就学前の託児あり。

天草准看護高等専修学校平成26年度の生徒を募集します

託児を希望する場合は、11月22日(金)までの申込みが必要。カリキュラムや申込方法など詳しくは問合せ先までお尋ねください。

問合せ先 熊本県しごと相談・支援センター ☎096(351)0500

一般入学 募集人数 30人程度

受験資格 中学校を卒業した人(卒業見込みの人を含む)

試験内容 国語・数学・社会・面接

社会人入学 受験資格 次の①②のすべての条件を満たす人

①中学校を卒業した人 ②平成26年4月1日現在で満25歳以上の者

試験内容 国語・作文・面接

願書受付 12月2日(月)～平成26年1月8日(水)

試験日 平成26年1月15日(水)

詳細は問合せ先までお尋ねください

問合せ先 天草准看護高等専修学校 ☎0969(22)2309

国保に加入の40歳以上の皆さんへ「特定健診」が医療機関で受けられます

特定健診とは、生活習慣病の前ぶれである「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。特定健診を受けて、がん、心臓病、脳卒中などの病気の芽を早い段階で発見し、生活習慣を改善すれば、生活習慣病のリスクを下げることができます。

○対象者 国民健康保険に加入している40歳～74歳の人

○健診料金 1000円 ※今年まで40・45・50・55歳になる人は無料通知書を持参の場合は無料。通知書は6月頃送付してあります。紛失された人は保健課へご連絡ください。

○健診項目 身体測定、血圧測定、脂質検査、肝機能検査、血糖検査、検尿、心電図検査など。

○健診期間 平成26年3月31日まで。早めに受診しましょう。

○受診の流れ ①右表の医療機関に「特定健診を受けたいです」と電話などで連絡をして、予約をとります。

②健診の日が決まったら、保険証、無料対象者の人は無料通知書を持って受診します。

③医療機関より、健診結果の通知を受けます。

④健診結果に応じて、健診づくり推進課の保健師・栄養士から特定保健指導を受けます。

※注意 今年度、すでに医療機関や住民健診で特定健診の受診が済まれた人は受診できません。

□人間ドックを受けられた人へ

国保に加入の40歳以上の人で、特定健診の代わりに、ご自身で人間ドックを受診された人は、保健課へ人間ドックの結果をご提供いただくと、特定健診を受けたものとみなし、情報提供料3150円をお支払いします。

検査項目が特定健診の項目を満たしていること、人間ドックの受診から3カ月以内であることなどの要件があります。詳しくは、人間ドックの結果、国民健康保険証、通帳、印鑑を持って、市役所各子舎などの窓口または保健課までお尋ねください。

□問合せ先 保健課国民健康保険係 ☎0969(28)3354

Table with 3 columns: 健診機関, 名称, 電話番号. Includes しまだ小児科, 竹島病院, 中村病院(登立), etc.

障がい者用駐車場の適正利用にご協力ください

「明るい選挙」を合言葉に次の日程で開催します。地区や職場などの各種団体、または学校単位や気の合う仲間でお気軽にご参加ください。

- ▼日時 平成26年2月2日(日) 午前10時スタート
▼区間 全10区間19・7km(うち女性1区間)
▼部門 一般の部、学生の部
▼申込締切 12月20日(金)まで
▼問合せ先 実行委員会事務局 本田(市監理課勤務)・岡原(市農林水産課勤務)
☎0964(56) 1111

上天草物産館さんばーるから休館のお知らせ

11月19日(火)・20日(水)は館内のメンテナンスのため休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

その他

- ▼問合せ先 上天草物産館さんばーる
☎0964(58) 5600
市民窓口課より各種手続きに関するお知らせ
☎市民窓口課
改葬には許可申請が必要で墓地や納骨堂に埋葬(納骨)

「天草四郎が見た景色」をテーマにした上天草フォトコンテストの作品募集中
天草四郎の岳の絵大将・天草四郎が歩いた上天草市の地を四郎になりきって「四郎が見た景色」をテーマにしたフォトコンテストの作品を募集します。
【応募要領】
○サイズ カラーのみ、A4~四つ切単写真に限ります。
○応募点数 1人5点まで
○応募資格 プロ・アマ問いません。
○募集期間 9月1日(日)~平成26年2月14日(金)
○応募・問合せ先 上天草市役所観光おもてなし課
☎0964(26) 5512

- ▼今津小学校トイレ改修工事 設計業務委託
①松島町合津地区内
②千原建築設計事務所(大矢野町)
③183万2250円
④9月~11月
○9月18日入札分
▼市道中月線道路改良工事
①松島町今泉地区内
②天栄工業(株)(松島町)
③987万円
④9月~平成26年1月
▼維和小学校屋内運動場外壁改修工事
①大矢野町維和1680番地
②(有)吉田建設(大矢野町)
③2898万円
④10月~12月
○9月25日入札分
▼大道漁港葛崎地区7号防波堤A工事
①龍ヶ岳町大道地区内
②肥後央州興産(有)(龍ヶ岳町)
③9345万円
④10月~平成26年2月
▼大道漁港葛崎地区7号防波堤B工事
①龍ヶ岳町大道地区内
②(有)竜王建設(龍ヶ岳町)
③7014万円
④10月~平成26年2月
▼中月地区配水管布設工事
①松島町内野河内地区内

- ②天栄工業(株)(松島町)
③109万2000円
④9月~平成26年1月
▼登立小学校大規模改修工事 設計業務委託
①大矢野町登立14103番地
②齋藤建築設計事務所(大矢野町)
③635万2000円
④10月~平成26年1月
▼大矢野中学校水道設備改修工事 設計業務委託
①大矢野町中483番地
②千原建築設計事務所(大矢野町)
③281万4000円
④9月~平成26年1月
▼樋島大橋補修設計業務委託
①龍ヶ岳町樋島地区内
②(株)コンサルハマダ 上天草事務所(松島町)
③2068万5000円
④10月~平成26年3月
▼問合せ先 監理課契約検査係
☎0964(56) 1111

11月は児童虐待防止推進月間です
☎福祉課

11月は、児童虐待防止推進月間です。児童虐待に関する相談は依然として増加しており、特に子どもの生命が奪われるなどの重大事件も後を絶ちません。児童虐待問題は社

されている遺骨などを他の墓地(納骨堂)に移すときは、「改葬許可証」が必要です。

- ▼申請場所 市民窓口課、大矢野窓口センター、姫戸・龍ヶ岳各統括支所、各出張所
▼料金 1人につき3000円
○本人確認のため身分証明書の提示を義務づけています
市役所の各窓口では、平成17年10月1日から「成りすまし」などによる不正な申請、異動、証明書などの取得を防止するため、免許証などの身分証明書の提示を義務づけています。市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。
○郵便局での証明書交付サービスを行っています
平成25年4月1日から市内の11カ所の郵便局(簡易郵便局など一部を除く)で住民票などの各種証明書の交付を行っておりますので、ご利用ください。
▼問合せ先 市民窓口課市民係
☎0969(56) 1111

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
○9月10日入札分

会全体で解決すべき重要な課題です。
こうした状況の中、厚生労働省では毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め地域から児童虐待を根絶する運動を実施しています。
「さしのべたその手がこども命綱」(平成25年度「児童虐待防止月間」標語)
虐待を受けたと思われる子どもがいたら福祉課まで連絡・相談ください。
▼問合せ先 福祉課子育て支援係
☎0969(28) 3351

保険料の納付は口座振替が便利で安心です
☎保健課

後期高齢者医療保険料の納付を口座振替にされると、毎回納付に行く手間がはぶけ、納め忘れもなく、便利で安心です。ぜひ、口座振替をご利用ください。
▼申込場所 市内のゆうちょ銀行支店・郵便局、銀行、JA、信用金庫・組合などの金融機関に口座振替依頼書を準備しています。
※市外の人が手続きを希望される場合は、お手数ですが、保健課へお問い合わせください。

今回は、来たるお正月におけて、いつものおせちとちよっと違うアレンジおせち編として、地元食材を使った料理教室を次の日程で開催しますので、皆さん奮ってご参加ください。

上天草の食材を味わう! 料理教室 ~アレンジおせち編~
メニュー
・油淋鶏(ユーリンチー) ・酢ごぼう ・蓮根まんじゅう
・生春巻き ・鯛の昆布ジメ ・干しエリンギの炊き込みごはん
○日時 12月5日(木)・6(金)の2回 午前10時開始(正午から昼食予定)
○場所 上天草市農林水産物加工品開発センター(上天草物産館さんばーる裏)
○参加費 500円(当日お支払ください) ○募集人数 各回12人(先着順)
○申込方法 11月20日(水)午前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。) 妊婦、龍ヶ岳方面の人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

必要なもの 通帳および通帳届出印
※おおむね毎月20日頃までに手続を行うと翌月分の保険料から口座振替となります。
▼相談・問合せ先 保健課後期高齢者医療年金係
☎0969(28) 3354

国土交通省では、12月1日、全国各地において「平成25年住生活総合調査」を行います。この調査は、住生活基本法に基づき住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得るために、居住環境を含めた住生活全般に関する実態や居住者の意向・満足度などを総合的に調査するもので、5年ごとに実施するものです。今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査(総務省)に回答いただいた世帯の中から一部を抽出し、全国で約9万2千世帯を対象に行いますが、上天草市では、約32世帯に調査をお願いします。11月21日(木)~12月10日の間、統計調査員証を持った調査員が、対象となった世帯を訪問しますので、ご協力の

障がい者用駐車場の適正利用にご協力ください

公共施設や店舗などさまざまな施設に設置されている「障がい者用駐車場」を本当に必要としている人がとめられないというケースが見られます。障がい者用駐車場は、障がいのある人や高齢者、妊産婦など、歩行が困難な人のためのスペースです。必要のない人は、とめないようにしましょう。
また、障がい者用駐車場を必要とされる人には、県内共通の利用証(ハートフルパス)を交付しています。
▼問合せ先 県福祉のまちづくり室
☎096(333) 2202

### 11月は労働保険適用促進強化期間です

事業主の皆さま、「労働保険」の加入手続はお済みでしょうか。労働保険とは、労働保険と雇用保険を合わせた総称で、政府が管掌する保険制度です。この「労働保険」は事業の種類や規模に関わりなく、農林水産業の一部を除いて、労働者を一人でも雇用している事業主は、加入手続きを行い労働保険料を納付しなければなりません。

しかしながら、サービス業などを中心に、加入手続がされていない事業場が、かなりの数残っております。この解消に向け厚生労働省では、年間を通じて広報を行うとともに、11月を「労働保険適用促進強化期間」と定めて、労働保険の適用促進を図ることとしています。

労働者が業務上や通勤途上において負傷したり、病気にかかったり、あるいは不幸にも死亡された場合に必要な労働保険給付が受けられるように、また、リストラや倒産などにより失業した場合の失業給付や、在職中における育児および介護休業給付などが受

けられるよう、速やかに保険の加入手続きをされますようお願いいたします。

なお、労働保険制度や加入手続きの問い合わせは、最寄りの労働基準監督署かハローワーク(公共職業安定所)または、熊本労働局労働保険徴収室へお気軽にお尋ねください。

▼問合せ先 熊本労働局総務部労働保険徴収室  
☎096(211)1702

### ノロウイルスに注意しましょう

▼食中毒は夏だけではなく 細菌性の食中毒は気温の高い時期に発生しやすいですが、ウイルスによる食中毒は冬に多発する食中毒です。

昨シーズンの全国の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスによる食中毒が過去10年間で2番目に多いという結果でした。

これから寒くなるにつれて、ノロウイルスによる食中毒が発生しやすくなりますので、十分注意してください。

▼予防のポイント  
○調理をする人の健康管理  
○作業前などの手洗い  
○調理器具の消毒

○食品の十分な加熱(食品の中心温度が85℃以上1分間以上になるように十分加熱しましょう)。

▼必ず手を洗いましゅう  
○トイレに行った後  
○キッチンに入る前  
○料理の盛付けの前  
○次の調理作業に入る前

▼問合せ先 天草保健所  
☎0969(23)0172

### 裁判員制度くまもなく名簿記載通知を発送します!

▼裁判員候補者名簿ができるまで

裁判員候補者名簿は、市町村の選挙管理委員会が選挙人名簿からくじで無作為抽出した名簿を基に、全国の地方裁判所で作成されます。

平成26年の名簿に登録される人数は、全国で23万6500人です(選挙人名簿登録者全体に占める割合は、約440人に1人)。

▼11月中旬に裁判員候補者名簿記載通知を送付します

平成26年の裁判員候補者名簿に登録された人には、11月中旬に名簿に登録されたことの通知(名簿記載通知)をお送りします。この通知は、来年2月ころから平成27年2月

ころまでの間に裁判所にお越しただき、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。

また、名簿記載通知と併せて調査票をお送りします。この調査票は、裁判員候補者の方の事情を早期に把握し、調査票のご回答の内容により、1年を通じて明らかに辞退が認められる場合などには裁判所にお越しいただくことのないよう、裁判員候補者の人の負担を軽減するために、お送りするものです。お尋ねする事項に当てはまらない人は、返送していただく必要はありません。

辞退の申し出ができる時期や期間などに何らの制限を設けているわけではありません。この調査票で辞退を申し出がなかった場合でも、実際の事件の裁判員候補者には選ばれた際にお送りする質問票で辞退を申し出ていただくことも、または裁判の当日(選任手続時)に辞退を申し出てい

ただくことも可能です。裁判員制度にご理解、ご協力をお願いいたします。

▼問合せ先 熊本地方裁判所総務課  
☎096(241)8921

### ご存知ですか? 検察審査会

検察審査会とは、検察官が犯罪の嫌疑を受けている人(被疑者)を不起訴処分(裁判にかけないこと)としたときに、その善しあしを審査する機関で、地方裁判所またはその支部の所在地に設置されています。選挙権がある国民の中から、くじで選ばれた11人の検察審査員で構成され、被害者や犯罪を告訴・告発した人から、検察官の不起訴処分を不服として申し立てがあったときなどに審査を行います。

審査の申し立てや相談があるときは、熊本検察審査会事務局(熊本地方裁判所内)または熊本検察審査協会天草支部へご連絡ください。費用は一切かかりません。

詳しくは熊本検察審査会事務局までお問い合わせください。なお、熊本検察審査協会天

草支部ではDVD映写による出前講座を行っています。ご希望の団体などは同天草支部または支部長までご連絡ください。

▼問合せ先  
○熊本検察審査会事務局  
☎096(325)2121

○熊本検察審査協会天草支部  
☎0969(24)5211

○熊本検察審査協会天草支部長(濱口光憲)  
☎0969(56)1077

### 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人を紹介します。○中田理髪店、ノウブル、タ

### 訂正とお詫ひ

10月号23ページ「上天草市熊日金婚夫婦表彰」中の氏名に誤りがありましたので、訂正してお詫びします。

○正 西崎繁雄・サチエ  
○誤 西崎茂雄・サチエ

### こちら消費生活センターです!

## クリーニングのトラブル



クリーニングに舞するトラブルは意外と多く、身近なものの1つです。クリーニングから戻ってきた衣類の色が変わっている、ボタンが割れていたなどのトラブルがあったときの対処法について覚えておきましょう!

#### ◆クリーニングに出した衣類に異常があったら...

なるべく早くお店に連絡し、状態を確認して証明を求めましょう。お店のミスの場合、一般的には「クリーニング事故賠償基準」に基づいて対応されます。しかし、衣類そのものに問題があって起こるトラブルがあることも理解しておきましょう。

#### ◆こんな場合は衣類そのものに問題あり!

○濃色と淡色を組み合わせた衣類の色泣き...濃色と淡色を組み合わせた衣類で、淡色部分に濃色がにじんでしまうことがあり、色泣きと呼ばれています。これは製品の染色状態に問題がある

と起こってしまうトラブルです。○ポリウレタン繊維の経年劣化の場合...合成皮革に使用されるポリウレタン繊維は、年月が経つと劣化し、クリーニングをきっかけにはげたり、保管中にベトベトになったりします。ポリウレタン繊維の衣類の寿命は一般的に2~3年くらいで、経年劣化は避けられない現象です。

○着用中や保管中に受けた紫外線による色の変化...衣類が日光や蛍光灯の光を受けると、それらの紫外線が当たった部分の染料が分解され、色が薄くなります。特に高部分は紫外線が当たりやすい部分です。

◆相談窓口 上天草市消費生活センター(大矢野子舎1階)

◆開設日時 月~金曜日(祝日などを除く)午前9時~午後4時(正午~午後1時を除く)

◆専用電話番号 ☎0964(56)0783

## ほんきんで笑顔

### 国民年金保険料は社会保険料控除の対象になります

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日~12月31日に納付した保険料が対象です。この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成25年1月1日~9月30日の間に国民年金保険料を納付された人については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されておりますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収書)を添付してください。

また、10月1日~12月31日の間に今年はじめて国民年金保険料を納付された人については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についての照会には控除証明書のはがきに表示されている番号をお問い合わせください。

#### ●控除証明書専用ダイヤル

(11月1日~平成26年3月14日)  
☎0570(070)117(ナビダイヤル)  
☎03(6700)1130(050または070から始まる電話でおかけになる場合)

#### □相談・問合せ先

○本庁年金事務所 ☎0969(24)2154  
○市保健課高齢者兜巻年金係 ☎0969(28)3354

## 市のデータ

人口	30,381人(-39)
男性	14,283人(-10)
女性	16,121人(-23)
世帯数	12,236戸(-5)
市の面積	126.15km <sup>2</sup>

平成25年10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

要支援状態になることを予防するためには若いうちからの運動習慣が重要

上天草市においても高齢者が増えるにつれ、介護が必要な高齢者が増えています。特に、要介護度が軽度の人（要支援1・2：要介護状態までにはいかないものの、家事や身の回りのことなどの日常生活に支援を必要とする状態）が増えています。

要支援1・2のような軽度の人が必要介護状態になる原因としては、「高齢による衰弱」「関節疾患」「骨質・転倒」が約半数を占めていることが国の調査で明らかになっています。

「膝痛・腰痛」がある人や、「骨質・転倒」を起こした人は、体を動かす機会が減ってしまうことがあります。それが原因で、筋肉が衰えたり骨がもろくなったりして、体の機能が低下して動けなくなるおそれもあります。このように、体を動かさない状態が続くことによって、心身の機能が低下して動けなくなる（要介護状態）を防ぐためには、体を動かすことが重要です。一方で、要介護状態になってしまった人は、骨がもろくなったり転びやすくなったりしますので、要支援状態になる予兆性が高まります。

ですから、「体を動かす」ということは、要支援状態になることを予防するためには、とても大切なことなのです。骨や筋肉の量のピークはおおよそ20～30代。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。「まだ若いから関係ない」のではなく、若いうちからの運動習慣が重要です。

**【問合せ先】**  
地域包括支援センター（松島子舎）  
☎ 0969（28）3360

## 「愛を語ろう！ in 上天草 Xmas カップリングパーティー2013」の参加者募集

クリスマスを前に素敵なパートナーを見つけませんか？  
上天草市があなたの出会いを応援します。

- ▼日時 12月7日（土）午後2時30分～午後8時15分
- ▼参加対象者  
男性：20歳～45歳の上天草市在住の独身者  
女性：20歳～45歳の独身者（居住地は問いません）
- ▼場所 フィッシャリーナ天草（松島町合津7500番地）
- ▼集合時間・場所  
男性 午後2時 フィッシャリーナ天草  
女性 午後1時 熊本駅白川口（東口）（会場まで貸切バスにて移動）
- ▼服装 気軽に会話を楽しめる服装（ジャージ、スリッパなどは不可）
- ▼参加費用 男性 4000円 女性 3000円（食事・飲み物代込）  
※参加費用については、申込完了後、事前振込となりますので、指定口座にお振込みください。
- 指定口座 熊本銀行大矢野支店 普通 1290804 ケイエイプロジェクト
- ▼申込締切 11月30日（土）（定員に達し次第、締切となります）
- ▼申込・問合せ先 NPO法人KAプロジェクト ☎ 0964（56）3333

## 12月2日から住民票に「<sup>かたがき</sup>方書」を表示します

12月2日（月）から、住民票に方書（アパート名・居室番号など）を表示します。

現在 上天草市の住民票には地番までの表示しかされておらず、近年においては団地、アパートなどの居住者が表札を掲げないケースもみられるために、各種通知などが適切に届かないことが懸念される事例が生じています。よって、これを解消するため地番に加えて方書を表示します。

▼「<sup>かたがき</sup>方書」とは  
地番の記載のみでは住所が明らかでない場合に、団地、アパートなどの集合住宅の居住者についてはアパート名、居室の番号まで、借借人が住居に世帯を設けている場合には「伊集（借借人氏名）方」までを記載したものです。

▼変更例  
○変更前 松島町合津7915番地  
○変更後 松島町合津7915番地 上天草アパート101号  
表示される方書

▼ケース別対応例  
○現在方書を申請されている人…自動的に表示されますので手続きは不要です。  
○現在方書を申請されていない人…自動的に表示されませんので、表示を希望される場合は市民窓口課 大矢野窓口センターおよび各統括支所・出張所で手続きをお願いします。  
○現在方書を申請されていない人で公営住宅および介護保険施設などにお住まいの人…市で調査が可能な範囲ですので、自動的に表示されます。

▼方書が表示される証明書  
住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍の附票、住民基本台帳カードなど

▼アパートなどの所有者へのお願い  
アパートやマンションなどの名称を変更された場合は市民窓口課 大矢野窓口センターおよび各統括支所・出張所に届出ください。

▼問合せ先 市民窓口課市民係 ☎ 0969(56)1111

## 広報クイズ 図書カードをゲットしよう

●応募の方法  
クイズの答えを記入して1紙綴りまで送ってください。3問全問を正解した人の中から抽選で5人に500円分の図書カードを差し上げます。皆さんのご応募をお待ちしております。  
なお、応募はハガキや封書に住所、氏名、年齢を書き添えて下書きまで送付、または持参してください。もちろん1紙綴りの各コーナーへのご意見やお便りもお待ちしております。  
※今日の締切りは、12月16日（月）消印有効



●申込場所  
◇〒869-3692 大矢野町上1514  
市役所（大矢野子舎）市長公室



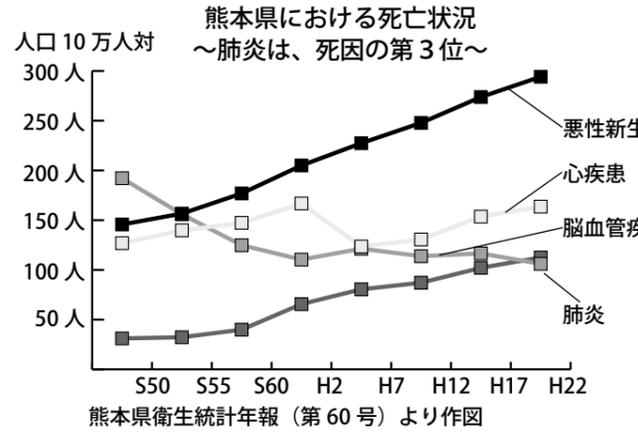
## 後期高齢者の皆さまへ 肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成します

■肺炎球菌ワクチンとは？  
肺炎による死亡率は近年増加しており、熊本県では平均22年には死因の第3位となり、特に75歳以上で急激な増加がみられます。肺炎球菌による肺炎は、肺炎の4分の1から3分の1を占めると考えられ、肺炎球菌ワクチンを接種することで、免疫が働き、重症化を防ぐことができます。

■一部助成の対象者・助成額・接種期間  
○対象者 上天草市の住民基本台帳に登録されている人で、接種日において後期高齢者免状判定の被保険者。ただし、次のいずれかに該当する人は対象外となります。

- ・過去5年以内に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けた人
- ・臓器移植 苦など健康保険などの適用がある人
- 助成額 2000円
- 自己負担額 接種費用から助成額を差し引いた額 ※自己負担額は、免状機関によって異なります。
- 接種期間 平成25年8月1日～12月31日
- 接種場所 市内各免状機関（一部実施していない免状機関あり）および一部の市外免状機関（詳しくは県後期高齢者免状地域連合のホームページで確認できます）で接種することができます。
- ※予約が必要です。あらかじめ接種を受けられる免状機関へお問い合わせください。
- 必要な物 熊本県後期高齢者免状被保険者証、自己負担金

●問題  
①今年開催された県民体育祭天草大会で市として初めて軟式野球とソフト○○○が優勝しました。○○○の競技をお答えください。（ヒント：広報10月号2ページ）  
②9月21・22日に開催された天草五橋祭は今年で何回目の開催でしょう。（ヒント：広報10月号6ページ）  
③天草四郎メモリアルホールは今年創立○○周年でしょう。（ヒント：広報9月号35ページ）  
●8月号の答え・当選者（敬称略）  
①エビリン（ピック）②10周年③特別（警報）  
○川中裕二（龍ヶ岳町）  
○谷川美津代（大矢野町）  
○木下初美（大矢野町）  
○坂口まな（大矢野町）  
○松尾英行（大矢野町）  
●問合せ先 市長公室広報係 ☎ 0964（56）1111



■接種にあたっての注意事項  
※インフルエンザワクチンと同様に安全性は高く、重篤な副反応は極めてまれです。ただし、5年以内に肺炎球菌ワクチンの再接種を受けた場合、副反応が報告されています。必ず接種前に医師の指示を受けてください。  
※この予防接種は、本人の希望で行う任意の接種となりますので、事前にかかりつけ医に相談して、十分に納得したうえで接種を受けてください  
■問合せ先 保健課後期高齢者免状年金係 ☎ 0969（28）3354

# 世界チャンピオンが自転車を楽しく安全に



11月6日、自転車パフォーマンスで活躍する「K&D」が上天草市のいずみ保育園と登立小学校を誘い、自転車で障害物を越えていくバイクトライアルの迫力ある演技を披露。参加者から歓声が上がりました。「K&D」は有藤啓剛さんと守上大輔さんの二人組で有藤さんは同業技のエキスパートクラス元世界チャンピオン。二人は選手として活躍した豊富な経験と実績を生かし、幼児期からの自転車教育の普及を目的に、全国で指導にあたっています。

この日は、世界レベルの演技をとあして、自転車を安全かつ楽しく乗るための指導が、分かりやすく行われました。

## わんぱくざかり

植盛 <sup>のあ</sup>乃愛ちゃん <sup>わかな</sup>和奏ちゃん 松島町

中田 <sup>ゆうせい</sup>祐成くん 松島町



◆誕生日◆  
平成 21年 11月 10日  
平成 24年 7月 12日

◆パパ◆  
植盛 和也さん  
◆ママ◆  
あずささん

★両親からひとこと★  
姉妹仲良く元気に育ってね



◆誕生日◆  
平成 24年 9月 13日

◆パパ◆  
中田 祐一さん  
◆ママ◆  
めぐみさん

★両親からひとこと★  
これから元気に育ってね！  
笑顔が癒しの祐成君♡

### 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。

▽立冬を迎え朝晩が冷え込み、次第に冬を感じる季節になりました。気づけばもう11月。今年もあとひと月半、年末に向けてのラストスパートの時期になりました。健康に気をつけ、なにかとあわただしい年末に向けがんばりましょう。(Y)

▽先日、県外から友人が遊びに来ました。1泊2日の日程で上天草の良さを伝えられたか心配でしたが、帰りには「食べ物美味しい!またゆっくり来たい」と再訪を約束。案内のしがいがありました。上天草のファンがまた一人増えた。と、こちらもうれしくなりました。(K)

### 編集後記

