

# 上天草

夏だ、  
海だ、



●特集・つなぐ…P2

●月刊市長室なう…P10

●生涯学習・図書館だより…P14

●健康ガイド…P16

●市立病院だより…P18

●まちのわだい…P20

●お知らせ…P24

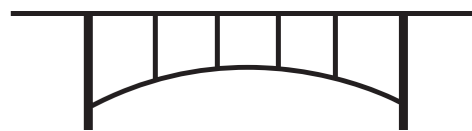


五橋がかかる前の松島地域（天草市立天草アーカイブズ提供）

今では、私たちにとって当たり前の存在となっている天草五橋。  
 開通前の橋のない時代、島民の暮らしは一体どんなものだったのでしょうか。  
 今月号では、開通当時の様子や、人々の生活について振り返ります。

# 特集 つなぐ

episode II / III



昭和41年の五橋開通前まで、天草は離島だったため、島外への移動は海上交通にたよる生活でした。荒天時は、海上輸送はストップし、農林水産物の搬出や生活物資の搬入が停滞することとなり島民の生活に大きな打撃を与えていました。  
 しかし、開通の日を境に人々の生活は大きく変わりました。五橋は天草地域の産業や交通に大きな影響を与えたのです。

## 開通後、人口の減少は鈍化傾向に

昭和30年代から昭和50年代にかけては、天草地域の人口は全体的に減少傾向でした。最も減少率が高かったのが昭和40年から45年にかけて。5年間で約20万5000人から約18万2000人に減少しています。しかし、減少率は地域によって偏りがありました。松島町は本渡市（現天草市）、五和町（現天草市）に次いで減少率が少なかったのです。さらに、45年から50年にかけては、反対に人口が増加しています。ここにも五橋開通の影響がうかがえます。

## ずらりと店が立ち並び、観光客が押し寄せた

五橋開通の影響が際立って表れたのが、観光業です。開通とほぼ同時期に、五橋周辺には、土産品店、旅館、レストランなどが立ち並びました。開通前、天草地域への観光客は年間54万人でしたが、昭和41年には一挙に214万人に跳ね上がり、42年には315万人にまで達しました。

開通後の観光客が急増した理由は、熊本方面から乗換え無しで天草に入り込めるようになったこと、架橋そのものが観光資源となり観光客が集中したこと、高度経済成長の効果が人々の生活にも表れたことなどが考えられます。

## 海上交通から陸上交通への転換点

開通の昭和41年、1日平均の五橋通過自動車台数は、3323台でした。それが昭和47年には5573台となりピークを迎えました。そして昭和48

年に予定を大幅に短縮して有料料金が無料化。人々の移動手段は、次第に船から車に変わっていきました。  
 これにより大きな打撃を受けたのが海上交通です。開通後しばらくは船を利用しての旅客の輸送もありましたが、それも長くは続きませんでした。大矢野町では、登立・三角間（三角町大矢野町渡船組合）の定期航路は開通後半年で約35%の乗客が減少しました。一方で、観光ブームとマイカーの増加でフェリーの八代航路などは増加するなど開通の影響は、当時の人々の生活を大きく変えました。

■天草地域の人口の推移

（単位：人）

	昭和35	昭和40	昭和45	昭和50
熊本県	1,856,192	1,770,736	1,700,229	1,714,554
天草地域	226,924	204,907	182,217	175,495
本渡市	41,893	39,790	39,315	40,432
大矢野町	24,938	23,541	20,522	20,009
松島町	12,063	11,112	9,899	10,017
姫戸町	6,018	5,207	4,636	4,502
龍ヶ岳町	8,420	8,054	7,079	7,009

開通前、建設中の5号橋（益元喜久男さん提供）



開通後の5号橋（麦島勝さん撮影・天草アーカイブズ提供）



開通記念式典でのテープカット



ミスパールの写真と賞状

●大澤さん 当時天草は、九州では1、2番を競うほど海運業が盛んで、松島や龍ヶ岳には千人を超える船員がいましたね。八代へは連絡船があつて、個海なので波も穏やかでしたよ。小学校2年生の時から櫓を漕いでいましたね。おつかいとか、学校とか。

橋が開通したらそれからは5号橋を自転車で渡って学校に通うようになりました。橋ができるのと知った時、わくわくして自転車の練習をしたのを覚えています。

▼花田さん 大矢野町の森慈秀町長からお話をいただいて五橋完成記念のミスパールラインコンテストに出場したのですが、まさかミスに選ばれるとは思いませんでした。22歳の時でした。授賞式では、賞状と一緒に立派な真珠をいただいたのを覚えています。皆さんにとっても感謝していて、賞状は今でも額に入れて飾っています。

1号橋のたもとで行われた開通式の当日は台風24号が近づいていて悪天候でしたが、三笠宮殿下ご夫婦もいらっしゃって、大勢の人が参加して行われました。テープカットの後、音楽隊演奏の中、自動車に乗ってパレードしたのを思い出します。

### 五橋完成の記念式典

人で収穫した農産物を載せて、競り市に出していました。夕方になると、今日はいくらになったなどと話しながら、みんな楽しみにしていましたね。



## 開通当時の記憶を振り返る

五橋開通を知る3人に当時の話を聞きました。

話を聞いたのは・・・



◆島崎さん ●大澤さん ▼花田さん

【写真左】島崎ちえみさん(63)松島町在住。五橋開通前は松島町合津の前島から船で小学校に通っていました。中学卒業後は、看護学校を経て看護師に。福岡県の病院に36年勤務した後、天草に帰郷しました。  
 【写真中】大澤健二さん(84)松島町在住。元松島町役場職員で助役なども務めました。天草五橋祭の立ち上げなどにも尽力。現在は、「上天草観光ガイドの会」会長としてボランティアガイドも行っています。  
 【写真右】花田靖子さん(72)姫戸町在住。大矢野町出身で、五橋完成を記念して行われたミスパールラインコンテスト(熊日新聞主催)でグランプリに輝き、開通記念の式典では渡り初めの先導を務めました。

### まだ五橋のない時代 島民の生活

●大澤さん 橋が架かる前は、天草から熊本に行くのに連絡船などを使って行っていました。天候に左右されて大変でしたね。病院に行くにもひと苦労していました。だから、天草五橋の実現は、大矢野の森慈秀元町長や龍ヶ岳の森國久元町長をはじめ島民みんなの願いだっただんです。

▼花田さん 当時、天草は田舎として見られていましたね。私は高校が熊本市内でしたから、5時に起床して自転車で登立の船着き場まで行って、それから三角まで船に乗って、三角からは列車に乗って熊本市内まで通っていました。早起きは大変でしたが、友達と一緒にだったので楽しい思い出ですね。

◆島崎さん 五橋の開通は中学2年生の秋でした。それまでは、通学は前島から向こう岸の合津まで行くのに10分くらいかけて伝馬船で行っていたんです。内



◆島崎さん 五橋完成記念の博覧会がありましたよ。私は中学生だったのですが、前島にこんなに入ることかと思っていました。「押すな、押すな」の大盛況でしたね。

●大澤さん 開通後は観光客が押し寄せ、車がかく多かったですね。それまで10分で行けたところが40分かかるといって渋滞していました。当時、土産品店の人が聞いたのですが「観光バスが開店前から店の前に列をなして、開店と同時に商品が飛ぶように売れていくし、売上金を数える暇もない」と嬉しそうに話していたのを今でも覚えています。

●大澤さん 博覧会は9月25日から11月まで開催したんですが、とても賑わいましたね。キリシタン館などの館をいくつも造って期間中、100万人を超える観光客が来場しました。遊覧船もいっぱいだったんですよ。松島の島々を巡るのが人気になりましたから地元の旅館も拡大して、爆発的な盛り上がりでしたね。

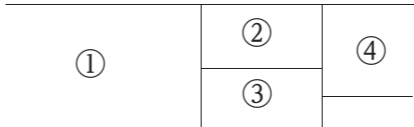
## 盛んになった交流

●大澤さん 開通を記念していろんなイベントを企画しましたね。大矢野と三角と松島でバレエボール大会を開催したり、今は上天草市のイベントとして受け継がれている天草五橋祭。役場時代に立ち上げに関わりました。本渡市にハイヤ踊りを習いに視察に行きました。五橋祭には子どもたちもいっぱい来て、

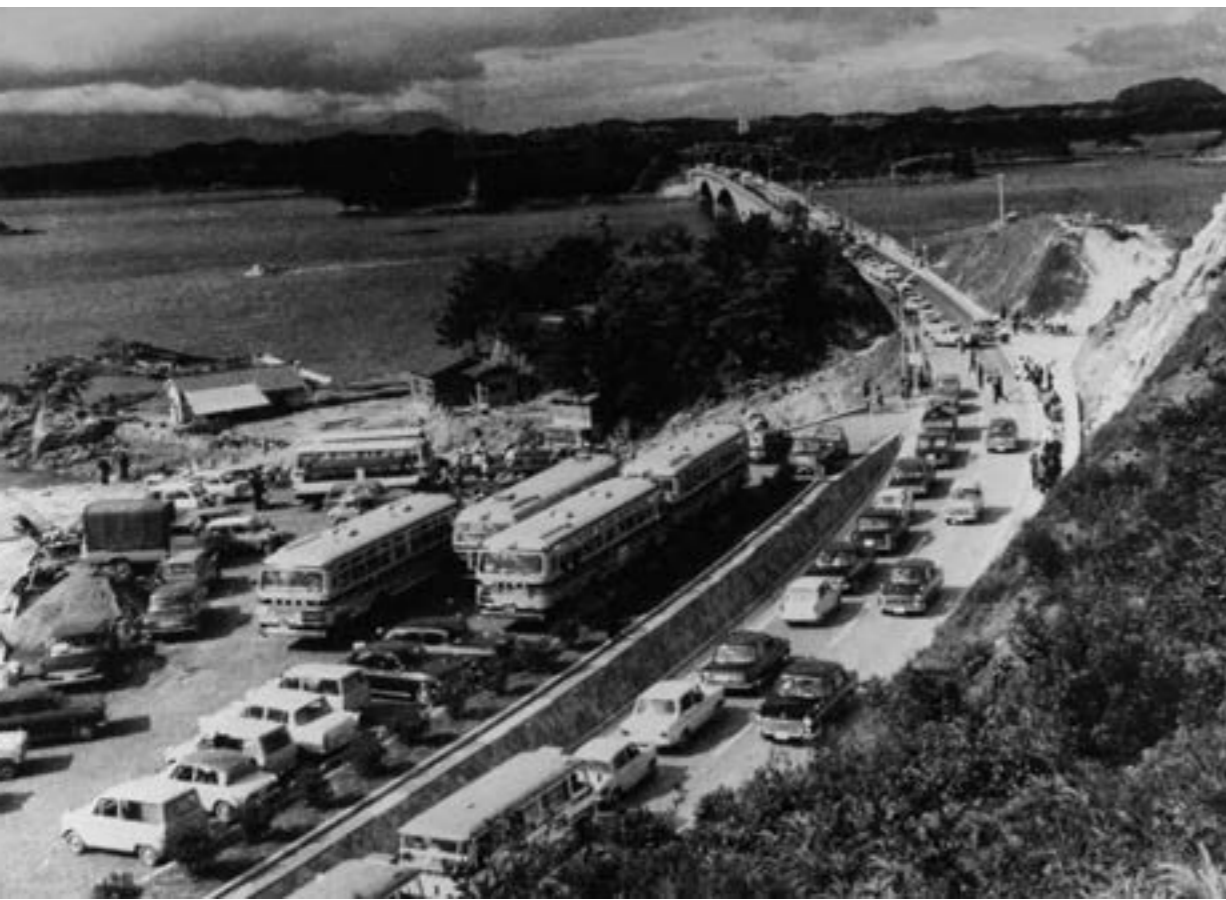
地元企業も総出で踊っていましたし、山車もそれぞれに作って、昼も夜も行事をやっていましたね。

▼花田さん 橋が開通して天草域内でも行き来が増えましたね。でも、当時は料金所が1号橋と2号橋の2カ所ありましたから、大矢野からは熊本へ行くにも本渡へ行くにも、料金を支払わないといけなかったんですよ。

●大澤さん そうでした。普通自動車800円、軽自動車



①多くの車が連なり、にぎわう五橋（麦島勝さん撮影・天草アーカイブズ提供）②海から眺める5号橋。そばには小舟（四方田徹さん提供）③架橋完成大博覧会の見取り図 ④1号橋の料金所（四方田徹さん提供）



が400円、歩行者が20円でした。たしかに住んでいる人にとって便利にはなりましたが、高かったですね。ただ、夜間などは無料になる時間帯があったので、それを待っていた記憶がありますね（笑）。結局、自動車の通行量が見込みを大幅に上回り、予定を繰り上げて9年で償還。めでたく五橋は無料開放となりました。これでマイカー通勤も増え、郵便も陸路になったり、買い物や旅行なども自由なくできるようになって生活する上で、とても便利になりました。

◆島崎さん たしかに便利になりましたね。ただ、私にはちょっとした思い出があって、集団就職があつていた頃、見送りの時は船から紙テープを投げていましたよ。船のお別れは風情がありました。その後、バスになった時はあつけないと思いましたが、泣いてる暇もないですから（笑）。

●大澤さん 五橋の完成で観光協会、旅館組合、飲食店組合、釣り組合などが次々とできました。安心して歩けるようにと商店街に街路灯を設置して、商工

す。まさに大地の恵みですね。

▼花田さん そうですね。天草はやっぱり自然豊かなところですよ。橋の上から西へ沈んでいく夕陽が本当にきれいですよね。50年という年月の間にいろんな変化があつたと思いますが、私は太陽が水平線に沈んでいく、昔と変わらない風景が大好きです。



会から表彰を受けたこともあります。まちが明るくなって人と人の交流も増えましたね。

## 「天草」への感謝

●大澤さん 上天草の海には、ハクセンシオマネキが40万匹、ウミホタルも多く棲息しています。干潮の夜は、キラキラ光つてとてもきれいなんです。あと、専門の学者によると、この辺りは干満の差が5メートルあります。見た目の変化も楽しむことができますし、潮干狩りもできま

◆島崎さん 私もそう思います。橋が架かっても、まわりに海があることには変わりがなく、いつも磯の香りがしてなんだか神秘的な島なんです。私は、社会人になって36年間故郷を離れて暮らしていましたが、里帰りの度に天草の風景に心が癒されていきました。よそにも海はありますが、私にとって天草の海は特別なんです。「天草」という地名も大好きです。ここにしかないですし、自慢のふるさとです。

●大澤さん 高舞登山からの眺めも格別で、最高に気持ちがいいですね。手が届くように並列に島々と五橋が見えて、私のおすすめスポットです。ボランティアガイドとして、五橋の歴史や天草の良さを後世に残していきたいと思っています。

次の50年に向けて、  
後世に語り継いでいくこと

## ◆道路に張り出している樹木伐採のお願い◆

道路や歩道への枝の張り出しや倒木により、歩行者や自動車などの通行に支障となる場合があります。歩行者・自動車などの通行や、強風や大雨時の安全確保のため、樹木の管理にご協力をお願いします。特に台風が到来する時期は、早めに樹木の伐採をお願いします。

緊急の場合は、道路管理者が、道路通行の支障となる竹木や枝などを予告なく伐採・撤去することがあります。

なお、倒木などが原因で歩行者や自動車などに損害が発生した場合、被害者から、樹木所有者の管理責任を問われることがあります。

### 民法第717条 土地の工作物の占有者及び所有者の責任

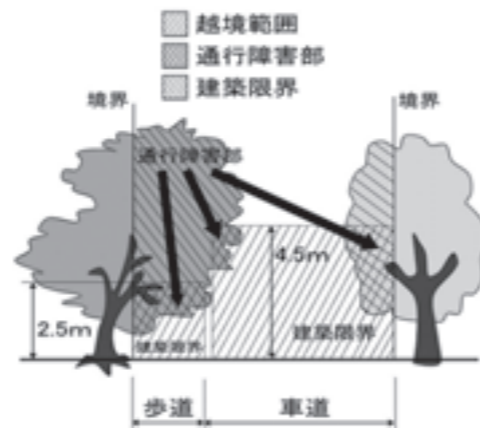
1. 土地の工作物の設置又は保存に瑕疵があることによって他人に損害を生じたときは、その工作物の占有者は、被害者に対してその損害を賠償する責任を負う。ただし、占有者が損害の発生を防止するのに必要な注意をしたときは、所有者がその損害を賠償しなければならない。
2. 前項の規定は、竹木の栽植又は支持に瑕疵がある場合について準用する。
3. 前二項の場合において、損害の原因について他にその責任を負う者があるときは、占有者又は所有者は、その者に対して求償権を行使することができる。

道路を安全に通行するため、一定の幅と高さの範囲内に通行の障害となるものを設けてはならない区域として建築限界が定められています。建築限界にはみ出した（図上の通行障害部の）樹木などの伐採にご協力をお願いします。

#### 【支障となる例】

- 道路・歩道へ樹木・竹林などが張り出している。
- 枯れ木・竹、折れ木・竹などによる通行障害がある。（または、その恐れがある）
- 雑草が道路上に伸び通行障害がある。見通しが悪い。

【問合せ先】 建設課管理係 ☎0969 (28) 3350  
工務2係 ☎0969 (28) 3372



## ◆台風シーズンに向けた私有地の管理のお願い◆

台風や大雨などの到来に備えて、できるだけ災害が起こらないよう、日頃から休耕地の田畑や山林などの私有地を管理しておきましょう。

#### ●災害が発生しやすい例

- ・大きくなりすぎた樹木や、枝が張り出した樹木は、台風の風にあおられて倒れやすくなります。
- ・休耕などで、以前使われていた田畑の水路などがふさがっていると、思わぬところに水が流れ出す場合があります。
- ・水路がゴミなどでふさがっていると、道路に水があふれ出すことがあります。
- ・家裏などの小さな崩れを放っておくと、大きな土砂崩れに発展する場合があります。



災害が発生する前に、また、大きな災害に発展する前に、小さな芽を摘み取っておきましょう。備えあれば憂いなしです。

## 土砂災害に関する 岩谷地区住民説明会を行いました

6月20日夜半の集中豪雨で土砂災害が発生し、1人の尊い命が奪われた大矢野町登立岩谷地区の住民説明会を7月18日、大矢野老人福祉センターで開催しました。

説明会には、堀江市市長以下、市の幹部や熊本県天草広域本部の職員が出席し、災害の状況、応急的工事、今後の復旧工事の予定などを説明しました。地元からは91人が出席し、山の状況や、安全対策の早期実現などの質問や意見が出されました。

岩谷地区は災害発生により避難指示が出され、20日以上もの間、大変不便な生活を余儀なくされました。7月6日をもって避難指示を一旦解除しましたが、天候によっては市から避難を呼びかけることもあり、その際はできるだけ明るいうちから早めに避難するようお願いしました。

災害は他人事ではありません。まずは自分がどのような場所に住んでいるのかを把握しましょう。そして、気象台が発表する防災気象情報や市からの防災情報を確認しましょう。



## 防災豆知識



### 避難準備情報とは…

地震や大雨、台風などが発生した場合、市町村から発信される避難の情報にはいくつかの種類がありますが、最近「避難準備情報が発令されました」という言葉を聞くことがあります。

避難準備情報とは、避難が必要な人に、避難の準備や早めの避難を呼びかけるものです。中身については避難勧告と同様に、身の危険が迫っていることには変わりありません。

夜中や、台風通過中に屋外への移動を伴う避難をすることは、かえって身の危険を招く場合がありますので、明るいうちの避難を呼びかけるものです。特に高齢者などは、避難に時間がかかる場合がありますので、避難準備情報が発令された段階で早め早めの避難をお願いします。

【問合せ先】 総務課危機管理防災室 ☎0969 (28) 5544

# 漁業者の皆さん、

## 天草不知火海区漁業調整委員会委員 選挙人名簿の登載申請をお忘れなく



今年度の天草不知火海区漁業調整委員会委員選挙人名簿登載申請の受付期間は9月1日(木)～5日(月)です。名簿に登載漏れになると、たとえ選挙権があっても選挙の際、投票することができませんので、該当する人は、次のとおり申請してください。

### ■申請方法

申請書に必要事項を記入の上、受付窓口で申請してください。申請書は、受付窓口または各漁協に準備しています。

### ■申請の現在日

平成28年9月1日現在の状況を記入してください。

### ■受付日時

#### 【市役所での受付】

- 大矢野庁舎総務課、松島庁舎市民課、姫戸・龍ヶ岳各統括支所、維和・樋島・大道各出張所  
9月1日(木)、2日(金)、5日(月) 午前8時30分～午後5時
- 湯島出張所 9月1日(木)、2日(金)、5日(月) 午前9時～午後4時

#### 【各漁協での受付】

- 天草漁協上天草総合支所、上出張所 9月1日(木)、2日(金)、5日(月)
- 松島樋合出張所 9月5日(月)
- 姫戸支所、龍ヶ岳支所 9月1日(木)、2日(金)
- 大道漁協 9月2日(金)、5日(月)
- 樋島漁協 9月1日(木)、5日(月)

※各漁協での受付時間は午前9時～午後5時

### ■資格調査

申請時に各窓口での聞き取り調査を行います。その他必要に応じ関係資料などで調査を行います。

### ■問合せ先

上天草市選挙管理委員会 ☎0964(26)5526

### 【選挙権を有する者の範囲】

次の①から③までのいずれかに該当する者で平成28年12月5日までに年齢が満18歳以上のもの(平成10年12月6日までに生まれた者)

- ①海区漁業調整委員会が設置される海区に沿う市町村内に住所または事業所を有する者であって、1年に90日以上漁船を使用する漁業を営みまたは漁業者のために漁船を使用して行う水産動植物の採捕もしくは養殖に従事するもの(法人を含む。)
- ②知事の権限により上記①の要件の範囲を拡張せられた者
- ③海区漁業調整委員会の委員または漁業協同組合もしくは漁業協同組合連合会の役員であってその委員またはその役員に就任後上記①②に該当しなくなったため選挙権を失った者(この場合に該当する者は委員または役員でその任期中および退任後最初に行われる選挙に限る。)

※①の漁業日数には出漁日数のほか、漁具の手入れその他出漁準備のために要した日数、準備を行ったが天候が悪く出漁できず待機した日数を含み、また、漁業者においては資材の購入、漁獲物の販売などの営業行為も含まれます。

### 【罰則】

登録される資格のない人が申請し、登録された場合または資格のない人を登録させた場合には、公職選挙法第236第1項の規定により、6月以下の禁錮または30万円以下の罰金に処せられる場合があります。



## 湯島と湯島の つながりから

7月25日～26日に、東京都文京区の成澤廣修区長をお迎えし、湯島地区や市内観光施設を案内しました。  
全国に2カ所しかない「湯島(ゆしま)」という地名の繋がりで、3年ほど前から上天草市の湯島島民や天草四郎観光協会と、文京区の湯島地域による民間レベルでの交流が深まり、学問の神様として有名な湯島天神で開催される梅まつりには、毎年参加し、湯島大根や海産物を販売しています。  
文京区長と定期船で湯島漁港に入ると、100人近くの島民が港に集まり、湯島小の児童が「成澤文京区長ようこそ湯島へ」と書かれた大きな横断幕を掲げて、サプライズで出迎えてくれました。区長は「一生忘れられない嬉しい出来事でした。2つの湯島をきっかけに上天草市と末永い交流をしていき



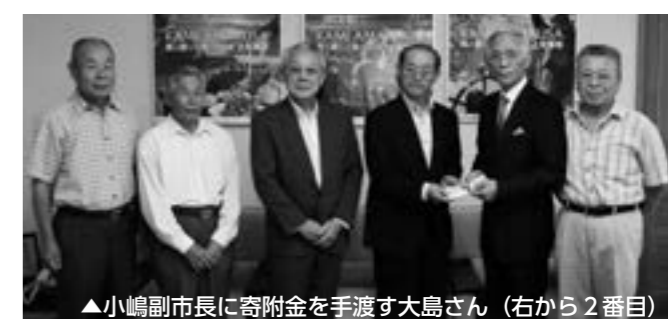
▲成澤区長、堀江市長と湯島の皆さん

たい」と話されました。  
島では、ガイドの渡辺さんたちと山頂の峯公園に登り、サツマイモ畑やキリシタン墓碑などを見学したり、湯島産のとれたてウニやトコロテンに舌鼓を打ち湯島を満喫されました。  
文京区長とは、今年会うのは4度目ですが、その度に「湯島」を話題にし、自治体間の連携の話をしています。また、熊本地震の際には真っ先にお電話をいただき、支援物資の話など上天草市のことを気遣っていただきました。  
文京区とは相互協力や災害応援などを絡めた協定の締結を目指して話し合っていたと聞いています。文京区と上天草市の「湯島」、これまでの交流を大事にし、自治体間でも末永いお付き合いをしていきます。  
最後に、今年の天草五橋祭では、東京で大人気の湯島天神白梅太鼓の披露を予定していますのでお楽しみに。

## 全国から「ふるさと納税」 が寄せられています！

上天草市ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)は、生まれ育った故郷・応援したい自治体・縁や興味のある地に寄附をしていただくと、一定の上限まで住民税や所得税から控除される制度です。

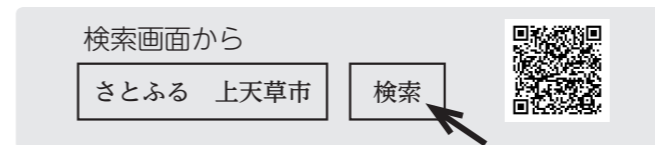
昨年11月から寄附者へのお礼品として特産品などの贈呈を開始したところ、平成27年度は約4,630万円の寄附をいただきました。全国の皆さまから寄せられた貴重な寄附については、今後有効に活用させていただきます。



▲小嶋副市長に寄附金を手渡す大島さん(右から2番目)

### ●感謝 ふるさと納税1,000万円寄附！

長年、福岡市で事業をされていた大島静喜さん(福岡市在住)から、ふるさと納税として1,000万円の寄附をいただきました。大島さんは市役所を訪問し「私財の一部を市の活性化に活用いただきたい。これからも地元のためにお役に立ちたい」と話されました。心から感謝申し上げます。



■問合せ先 企画政策課政策推進係  
☎0964(26)5539

# 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています



政治家\*が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも禁止されています。

次の①から④までおよび⑥の項目によって処罰されると、公民権停止\*の対象となります。

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

\*「政治家」とは？ 候補者、立候補予定者、現に公職にある者。

\*「公民権停止」とは？ 選挙への立候補、選挙での投票、選挙運動への参加などが禁止されること。

## ① 政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすることは、その時期や名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外の者が政治家名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。

## ② 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対して寄附をするよう勧誘や要求をすることも禁止されています。政治家を威迫して、あるいは、政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求を求めると処罰されます。政治家名義の寄附を求めると処罰されます。

## ③ 政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家が役員や構成員である団体や会社が、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されており、選挙に関して寄附をすると処罰されます。

## ④ 後援団体の寄附の禁止

後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内にある者に対して、花輪・供花・香典・祝儀や、これらに類するものを出したり、後援団体の設立目的により行われる行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期や名義のいかんに関わらず処罰されます。

## ⑤ 年賀状などのあいさつ状の禁止

政治家は、選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状・暑中見舞状などの時候のあいさつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。

## ⑥ あいさつを目的とする有料広告の禁止

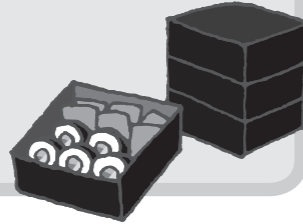
政治家や後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内にある者に対して、主としてあいさつを目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネットなどに出すと処罰されます。政治家や後援団体に対し、あいさつを目的とする有料広告を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

政治家と有権者のクリーンな関係を保ち、お金のかからない選挙を実現するために寄附禁止のルールを守りましょう

お祭りへの寄附・差入



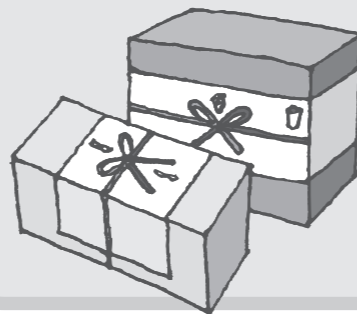
地域の運動会・スポーツ大会への飲食物などの差入



落成式・開店祝などの花輪



お歳暮・お年賀



秘書などが代理で出席する場合の葬儀の香典



みんなで徹底しよう  
三ない運動

贈らない!

求めない!

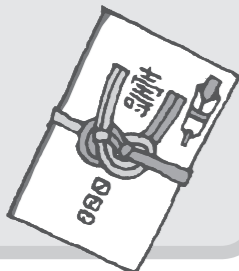
受け取らない!

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

葬儀の花輪・供花



秘書などが代理で出席する場合の結婚祝



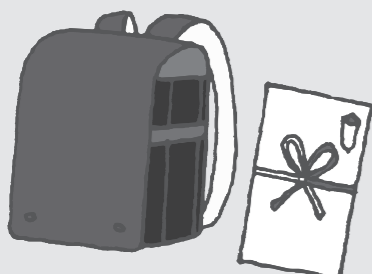
町内会の集会・旅行などの催物への寸志・飲食物の差入



病気見舞



入学祝・卒業祝



総務省 なるほど!選挙「寄附の禁止」

[http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo\\_s/naruhodo/naruhodo08.html](http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html)

■問合せ先 上天草市選挙管理委員会 ☎ 0964 (26) 5526

## 図書館マンの主張!

夏休みの自由研究や読書感想文の本さがしはお早めにご来館ください。  
※取り寄せに時間がかかる場合があります。



## 移動図書館巡回日

8月17日(姫戸)、24日(龍ヶ岳)  
9月7日(大矢野)、14日(松島)、21日(姫戸)、28日(龍ヶ岳)

雨天の場合は原則、翌日に延期しますが、小雨の場合は決行することもあります。実施の有無については当日の午前9時までに決定します。

※詳しい場所・時間は、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

## おはなし会のお知らせ♪

### ■図書館おはなし会 (30分~1時間)

- 中央: 9/10(土) 午後2時~ アロマ視聴覚室
- 森記念: 8/20(土) 午後1時半~ ママ支援センター  
8/20(土) 午後2時~ 森記念図書館2階  
9/10(土) 午後2時~ 森記念図書館2階
- 姫戸: 9/10(土) 午前10時半~ 姫戸ひかり保育園
- 龍ヶ岳: 8/20(土) 午後2時~ 龍ヶ岳図書館

※日程・場所変更の場合があるので、各館まで確認をお願いします。

### ■赤ちゃんおはなし会 (約20分)

9/1 (木) 午前10時30分~ アロマ視聴覚室

## 臨時休館のお知らせ

### 【大矢野森記念図書館】

図書整理のため、以下の日程で休館します。

- 期間: 9/14(水)~9/27(火)
- 9/28(水)からは通常どおり開館します。

### 【姫戸図書館】

移転業務のため、以下の日程で休館します。

- 期間: 8/31(水)~10月下旬(予定)
- ※この期間中は姫戸図書館は所蔵の資料は貸出できません。

※休館中も移動図書館は通常どおり実施します。

※中央図書館、龍ヶ岳図書館は通常どおり開館します。

# 図書館 だより

中央図書館 ☎0969 (56) 0777 【アロマ呼出】

・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 【姫戸統括支所呼出】

・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)

### 【休館日】

8月15日、22日、29日、31日

9月5日、12日、20日、26日、30日

## 図書館司書のオススメ本

### 「推本(おしぼん)!!」

### 『カエルの楽園』

百田尚樹著/新潮社(中央図書館所蔵)

ソクラテスが住んでいた沼に突如現れた凶暴なダルマガエル。仲間が次々とダルマガエルの餌食になる中、ついにソクラテスは生まれ育った故郷を離れることを決意し、仲間達と「カエルの楽園」を探す旅に出る。苦難の旅の末、ようやく「カエルの楽園」を見つけたソクラテスたちであったが…

「影法師」や「永遠の0」などで知られる作家、百田尚樹氏が「平和とは何か」を現代の世に問うた警世の書。全編を通して貫かれた強烈すぎる皮肉は時に薬になり、毒にもなりうる劇薬そのもの。ネットを中心に大きな賛否を巻き起こしました。読後に、本の内容について身近な人と語りあってもらいたい1冊です。



## 図書の寄贈(6月分)

吉野由紀子さま、他3人にご寄贈いただきました。ありがとうございました。

## 平成29年 成人式実行委員を募集

平成29年1月3日(火)に、上天草市成人式を開催します。成人式では例年、新成人が実行委員会を組織し、式の企画・実行を行い、心に残る式典となっています。

今年も「自分たちで成人式を企画したい」という人を募集します。興味のある人、やる気のある人は、ぜひご連絡ください。

■対象者 平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれの人

■募集締切 9月15日(木)

■募集人数 10人程度

■問合せ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969 (28) 3361



※写真は平成28年成人式

## 児童童話発表会上天草市大会のご案内

教育委員会では、平成28年度児童童話発表会上天草市大会を開催します。各小学校を代表する児童28人がこれまで練習してきた童話などを発表しますので、多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

なお、この大会で入賞した4人は天草地方大会に推薦されます。

■日時 8月20日(土) 午前8時45分~

■場所 松島総合センターアロマ(ホール・研修室)

■問合せ先 社会教育課生涯学習係

☎0969 (28) 3361

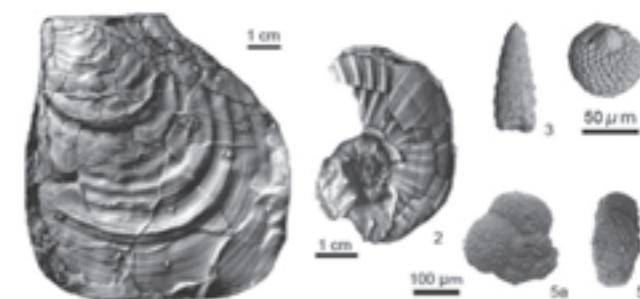


## ふるさと発見~姫戸町・龍ヶ岳町編~

③

市史編さんコラム

姫浦層群は、沿岸環境や大陸棚から大陸斜面までの地層から成り、約8千万年前の後期白亜紀に形成されました。大陸斜面の地層は、土石流やスランプの堆積物が特徴的で、アンモナイト、大型爬虫類の歯や骨などに加え、放散虫といったプランクトンの化石などを産出します。このような化石を含む地層は、姫戸町や龍ヶ岳町の岩礁によく露出しており、潮が引いた時は美しい海を眺めながら、当時の深海の様子や生物の化石を観察することができます。(自然偏担当 小松俊文委員)



上天草島の姫浦層群から産出する化石。1. 白亜紀の代表的な二枚貝であるイノセラムス(Inoceramus amakosensis)。2. アンモナイト(Menulites sp.)。3,4. 放散虫。5. 有孔虫。



## 野菜で健康生活

～毎年9月は「食生活改善普及運動月間」～



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均量にもう一皿加えた量に相当します。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、多くの研究で野菜をたくさん食べることは脳卒中や心臓病、がんにかかる確率を低下させるという結果が出ています。

しかし、せっかくなにかの野菜を食べても、ドレッシングなどをかけ過ぎたり、塩辛い漬け物として野菜を多く食べても、その効果は半減してしまいます。そんなときには香辛料や柑橘類を使ったり、低塩の調味料などを選びましょう。

毎日の食生活の中で心がけてみてください。

## 育児相談・母子健康手帳交付（9月）

場所	日	実施時間 (手帳受付時間)
大矢野窓口センター	5月・12月 20日・26日	午前9時30分～11時 (午前9時30分～9時45分)
市保健センター	21日 随時交付(手帳)	午前9時30分～11時 (随時)
姫戸統括支所	16日	午前9時～10時 (午前9時～9時15分)
龍ヶ岳統括支所	16日	午前10時30分～11時30分 (午前10時30分～10時45分)

【用意するもの】 母子健康手帳  
上記以外の日も随時各統括支所の窓口で母子健康手帳の発行を行っています。その場合保健センターから後日連絡をし、保健師・栄養士の保健指導を行います。

## 乳幼児健診（9月）

種類	用意するもの	日	対象者(月生)	受付時間
2か月児学級	バスタオル	29日	H28. 7	午後1時 ～ 1時15分
3～4か月児健診	バスタオル	1日	H28. 5	
6～7か月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	7日	H28. 2	
1歳6か月児健診	尿	13日	H27. 2	
2歳児歯科健診	歯ブラシ (仕上げ磨き)	15日	H26. 9	
3歳児健診	聴力・視力 検査用紙	27日	H25. 8	

【場所】 上天草市保健センター

【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。  
※2歳児歯科健診の問診票は会場配布します。

## 福祉（9月）

種類	日	実施時間
精神保健相談	2日、15日	午後2時～

【場所】 天草保健所相談室 ☎0969 (23) 0172 ※要予約

## 小児救急電話相談 夜間の子どもの急病時

短縮番号 (# 8000)	毎日・夜間	午後7時～午前0時
---------------	-------	-----------

ダイヤル回線の場合 ☎096 (364) 9999

## 献血

日	受付時間	場所
9月13日	午後1時15分 ～4時	上天草物産館 さんばーる

※400ml 献血のみの受付となりますのでご了承ください。

## 日祝日在宅医（9月）

日	病院名〈診療科目〉	(所在地) 電話番号
4	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
11	福本眼科〈眼〉	(大矢野町上) ☎0964 (56) 0508
	竹中医院〈内〉	(姫戸町二間戸) ☎0969 (58) 2148
18	しまだ小児科 〈小・内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0005
	上天草総合病院	(龍ヶ岳町高戸) ☎0969 (62) 1122
19	中村医院〈内〉	(大矢野町上) ☎0964 (56) 0003
22	天草皮ふ科・内科 〈皮〉	(大矢野町中) ☎0964 (59) 0808
	中村達男医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0006
25	春田医院 〈外・内・小〉	(松島町阿村) ☎0969 (56) 0052

【診療時間】 午前9時～午後5時  
診療時間外は、事前に電話連絡をお願いします。  
7月1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、休日在宅医自動電話案内 (0969-23-1400) にお問い合わせいただくか、ホームページで確認ください。



# 9月はがん制圧月間

～早期発見・早期治療のため「がん検診」を受けましょう～

がんは日本人の死因の第1位で、3人に1人ががんで亡くなるという時代になり、身近な国民病となった一方で、研究によりがんは生活習慣・生活環境の見直しで予防できることが分かってきました。また、がんになっても約半数は完全に治癒する時代を迎えています。

その予防法のひとつである「がん検診」についてお知らせです。検診を受けて早期にがんが見つければ、簡単な治療で済むというメリットがあります。しかし、市の検診受診率は県内でも低い状況です。そこで、より多くの方に検診を受けていただくために、例年実施している集団検診に加え、子宮頸がん検診、乳がん検診（マンモグラフィ）の個別検診を始めました。

この機会に検診デビューしてみませんか？



子宮頸がん検診では、がんになる前の前がん病変や、ごく初期のがんを高精度に発見できます。この段階であれば、小さな範囲の手術で完治することもあり、治療ができれば、妊娠や分娩も可能です。

【個別検診の受け方】 以下の医療機関からご希望の検診をお申し込みください。

受診の際は事前予約が必要ですので、各医療機関の診療時間内にお電話で予約をお願いします。また、医療機関によって検診期間が異なりますので、ご注意ください。



### 子宮頸がん検診

対象者	検診料金	医療機関名	住所	電話番号	検診期間
20歳以上の女性 (年齢基準 H28.4.2～ H29.4.1)	1,900円 ※	田山産科婦人科医院	宇土市入地町	0964 (22) 5522	平成29年2月28日まで
		上天草総合病院	上天草市龍ヶ岳町高戸	0969 (62) 0983	平成29年2月28日まで
		鬼塚クリニック	天草市亀場町食場	0969 (24) 3636	平成29年1月31日まで
		本原クリニック	天草市古川町	0969 (24) 1175	平成29年1月31日まで
		天草中央病院	天草市東町	0969 (22) 0011	平成29年1月31日まで

※21歳（平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの女性）は無料です。検診受診時に無料クーポン券を持参ください。

### 乳がん（マンモグラフィ）検診

対象者	検診料金	医療機関名	住所	電話番号	検診期間
40歳以上の偶数年齢の女性 (年齢基準 H28.4.2～ H29.4.1)	1,600円 ※	上天草総合病院	龍ヶ岳町高戸	0969 (62) 0983	平成29年2月28日まで
		宮崎外科胃腸科医院	大矢野町上	0964 (56) 0600	平成29年2月28日まで

※41歳（昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれの女性）は無料です。検診受診時に無料クーポン券を持参ください。

■問合せ先 健康づくり推進課健康増進係 ☎0969 (28) 3356



# 診療案内

	月	火	水	木	金
内科 代謝内科	坂本 和田 古川 代謝内科 (熊大)	和田 溝部 古川	樋口 坂本 古川 中村	樋口 溝部 和田 守田	坂本 溝部 中本 応援医師
循環器内科	脇田	前田	脇田	脇田	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	(午後) 木内 (岩橋)	藤松
小児科	田原	田原	田原	田原	田原
産婦人科	姫野	姫野	姫野	姫野	姫野
耳鼻咽喉科		熊大			熊大
眼科	栗井	竹下	竹下	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	福田 蓮尾	城野 和田	福田 蓮尾	福田 城野
歯科・口腔外科	福田	福田	福田	福田	福田

	月	火	水	木	金	
急患 担当	午前	城野	福田	蓮尾	福田	城野
	午後	古川 (溝部)	前田	中村 (溝部)	溝部 (坂本)	中本

	月	火	水	木	金
教良木診療所	樋口	応援	応援	応援	古川

- 診療受付時間は、午前8時30分から午前11時30分までです。
- 9月20日(火)から23日(金)までの眼科外来は熊大からの代診となります。
- 8月15日(月)から19日(金)までの小児科外来は休診となります。なお、8月4日(木)から常勤医師不在のため入院受入ができません。
- 木曜日の整形外科(予約制)は、午後2時から診療を行います。
- 火曜日の整形外科の診療開始は午前10時20分から。受付は午前11時までです。
- 歯科口腔外科は月曜から金曜の午後も診療を行います。
- 脳神経外科は月2回(第1・3水曜日)の午後2時から診療を行います。(予約制)
- 泌尿器科は毎週火曜日に診療を行います。
- 内科は木曜の午後5時から午後6時まで診療を行います。

## がんサロン

日程	8月26日(金) 午後1時30分から3時30分まで
場所	上天草総合病院5階図書室

# 清掃ボランティア

2016年6月11日、土曜日に全日本建設交運一般労働組合九州支部熊本分会の方々16名が上天草総合病院周りの植木庭木を剪定、清掃作業されました。当日は、早朝から強い日差しが照らすなか、皆さん汗だくになりながら日頃、手のいきとどかない場所を中心に作業されました。大変きれいになりました。ありがとうございました。



# 無料生活習慣病予防教室

申込不要、参加費無料の教室です。どなたでも参加できます。

場所	日程	テーマ	担当
上天草 総合病院 6F講堂	9/15(木) 13:30~14:30	肝炎	保健師 栄養士
	10/20(木) 13:30~14:30	感染症と予防 接種	保健師
	12/15(木) 13:30~14:30	肩こり・腰痛	理学療法士
	2/16(木) 13:30~14:30	がん検診/ 歯の健康	保健師 歯科衛生士
	3/16(木) 13:30~14:30	たばこ	保健師

■問合せ先 上天草総合病院 健康管理センター  
☎0969 (62) 0983

※健康に関するご相談は常時対応しております。お気軽にご相談ください。(平日8:30~17:15)

# 着任のご挨拶



上天草総合病院 内科医長  
古川 祥太郎

今年度4月に上天草総合病院に内科医として着任しました古川祥太郎と申します。平成22年3月に栃木県にある自治医科大学を卒業後、同県で6年間勤務し、この4月に出身県である熊本に異動となりました。特に循環器専門医を目指し日々勉強中ではありますが、「倫理、高度な医学知識、臨床的実力を持ち過疎地域へ貢献する」という自治医科大学の教育理念を踏まえ、循環器疾患だけでなく内科全般、また当直帯など場合によっては外科や小児科の患者さんも診療しています。僕が常に目標としている医師像は、「循環器を得意とする、デキる総合医」です。総合的に診療するにあたり、心掛けている事が3つあります。

1つ目は頻度の高い疾患に慣れ、重症化しやすい疾患を見逃さない事です。高血圧や糖尿病などが、診療で見かける病気には地域差があります。栃木県は海なし県なので、当院へ赴任してすぐメバルに刺された患者さんを診療した時は未経験で、熟練の看護師さんに大いに助けられました。今後も経験を積み、限られた時間の中ですばやく適切な治療が出来る

よう勉強したいと思っています。また、患者さんの状態は刻々と変化します。診察時に大丈夫でも急変することもあるので、変化を見逃さず、当院での対応が困難な場合は、大病院への搬送なども躊躇せず検討したいと思います。

2つ目は医療スタッフと密に連携をとる事です。診察の場だけでは、生活の様子や治療の過程など全体像の把握は出来ません。また、患者さんとしては信頼する身近な人しか本音を話せない事もあるでしょう。その人とは、優しく声をかけてくれる看護師さんや、毎日リハビリに熱心に付き合ってくれる理学療法士さんだったりします。スタッフ達と様々な視点から意見を出し合い、より良い医療を提供できたらと考えています。

そして3つ目は患者さんの声に真摯に耳を傾ける事です。関係ないと思った事が診断の重要なヒントになっている事があります。患者さんには、疑問に思っている事、気になっている事があれば気兼ねなく質問していただければと思います。

まだまだ駆け出しの医師ではありますが、この素晴らしい景観の

## 総合診療医とは

少子高齢化が進むなかで、病院で病気の完治を目指す「病院完結型」から、自宅や介護施設等で療養を行う「地域完結型」へと変化しています。現在、国は医療や介護を地域で一体的に提供する「地域包括ケアシステム」の構築を進めており、地域包括ケアでは多種多様な疾患や健康問題への対処が求められるほか、多職種での連携や、予防医学的なアプローチなど、領域を問わない「総合的な」対応が求められます。この担い手として、総合診療医が必要とされています。従来の臓器、疾患別専門医の特徴が、その分野の「深さ」であるのに対し、総合診療医は医療に関して「扱う問題の広さと多様性」に力点が置かれています。そのため専門的な医療技術のみならず、幅広い病気に対する診断力や、患者や他の医療スタッフなどとのコミュニケーション力などが求められます。

中で患者さんに寄り添う診療をし、たまには釣りも楽しみたいと思っています。これからどうぞ宜しくお願い致します。

最後になりましたが、熊本地震で被災されました皆様にご心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧をお祈り致します。



## 100歳おめでとうございます

杉田ハルエさん、牛島トシコさん、川瀬タノさん、南山キクエさん、須崎英徳さんが100歳を迎えられ、市から表彰状とお祝いが贈られました。



**杉田ハルエさん**  
大矢野町上  
大正5年  
2月16日生まれ



**牛島トシコさん**  
大矢野町上  
大正5年  
3月24日生まれ



**川瀬タノさん**  
大矢野町中  
大正5年  
5月24日生まれ



**南山キクエさん**  
大矢野町湯島  
大正5年  
6月5日生まれ



**須崎英徳さん**  
大矢野町中  
大正5年  
7月1日生まれ

7/15

## スイーツクルーズ「エルミラ」就航!!

7月22日(金)から運航開始



7月15日(金)に前島(松島町)で、(株)シークルーズが運航するスイーツクルーズ「エルミラ」の就航式が行われました。

このクルーズ船は、JR九州のクルーズトレイン「なつ星 in 九州」や特急「A列車で行こう」などのデザインを手掛けた工業デザイナー水戸岡鋭治氏がデザイン。船内では、ルクサルドグランプリオ大会で優勝経験のある玉名市出身のパティシエ霜上明宏氏が監修した天草をイメージしたスイーツが提供されます。

7/10

## 地域の皆さんに感謝

大矢野中野球部が清掃活動



7月2日(土)に佐賀市であった九州大会に出場した大矢野中学校野球部が10日(日)、大矢野町の天草四郎公園一帯で清掃活動を行いました。

3年生16人とその保護者が参加。公園内の花壇の草むしりや、沿道のゴミ拾いに約2時間ほど励みました。主将を務めた濱崎兆(きざし)さんは「九州大会では1回戦敗退でしたが、出場でお世話になった地域の人たちに恩返しをしたかった。皆さん、ありがとうございました」と笑顔で話していました。

7/3

## がんばろう熊本、がんばろう上天草

四郎くんがロアッソ熊本のホームゲームに登場



ロアッソ熊本は7月3日(日)、熊本地震の影響で使えなかった本拠地「うまかな・よかなスタジアム」(熊本市)で3カ月ぶりにホームゲームを行いました。試合には敗れましたが、熊本復興イベントとして県内自治体などのマスコットキャラクターが登場。「四郎くん」も会場を盛り上げました。

今年は1年を通して、ロアッソ熊本の選手たちが『火の国もりあげタイ』として、上天草市のまちづくりを応援します。

7/8

## 地域と病院をつなぐボランティア

地域婦人会連絡協議会に感謝状



上天草市地域婦人会連絡協議会が、上天草総合病院で続けているボランティア活動が10年目を迎え、7月8日(金)に同院で、記念式典が開催されました。この活動には、「つなぎあう ちふれんの会」の呼び名で、市内全域から160人以上が参加。毎週月・木曜日に、洗濯物たたみ、シーツ交換、窓拭き、おしぼりたたみなどを行っています。

感謝状を受け取った荒木ミドリ会長は、「これからも活動を続けていきたい」と話しました。

7/2

## 優しく幻想的な夜を

七夕の夕べ～Star Festival～



7月2日(土)、子どもたちに七夕の風習や季節感を感じてもらおうと、ひとづくりくまもとネットと中央公民館が、松島総合センターアロマでイベントを開催しました。この日は、約150人が来場。オカリナ演奏や地元小学生の合唱、ギター・マンドリン演奏など繊細で優しい音色が観客を魅了しました。

屋外では、水を張ったペットボトルにろうそくを立てて火を灯す「天の川ライトアップ」が暗闇を彩りました。

7/8

## こども手帳を贈呈

犯罪や災害から身を守る手引き



7月8日(金)、公益財団法人日本公衆電話会熊本支部が、市内小学校の4～6年生約630人に「こども手帳」を寄贈しました。光永静夫熊本支部長らが教育委員会を訪問。代表の水田学登立小学校長に手渡しました。

「こども手帳」は、同会が地域の安全・安心を守る社会貢献活動の一環として作成しているもので、子どもが犯罪や災害から身を守る方法や心構えなどが分かりやすく掲載されています。手帳は、学校を通じて児童に配布されます。

**7/9 熊本地震の復興支援で『合唱』**  
松島中で MICA さんがコンサート



7月9日(土)、上天草市出身のシンガーソングライターで観光大使の MICA さんが「歌で上天草に元気を届けたい。そして、熊本の元気を全国に発信したい」と松島中で熊本地震の復興支援コンサートを開きました。

この日は、6曲を披露し、最後には松島中の生徒とともに新曲『輝く未来(アス)へ』を合唱。『♪僕らの手をつなぎ合わせて歩いていこう 皆が輝く未来へ』と声を合わせて歌いました。

この日収録した映像は、MICA さんの公式サイトなどを通じて全国に向けて発信される予定です。



**7/15 元気に育てね〜**  
今津小の児童が稚魚を放流



7月15日(金)、松島町の合津港で今津小の5年生30人がマダイの稚魚5千匹を放流しました。市漁業者クラブが毎年開催しているもので、子どもたちに豊かな海づくりへの関心を持ってもらおうと企画。

稚魚を生産している公益財団法人くまもと里海づくり協会から海についての講話もあり「稚魚を放流しても海が汚れては育ちません。海をきれいに保つため、ごみを捨てたりしないようにしましょう」と呼びかけました。

**7/15 姫戸町老人会がカラオケで慰問**  
「ひかりの園」で歌や踊り



7月15日(金)、姫戸町老人会が、松島町の高齢者福祉施設「ひかりの園」を訪れ、演歌や舞踊を披露し、入所者たちを楽しませました。老人会会長・上野照代さんが「熊本地震や大雨災害で大変な時ですが、みんなで励まし合いながら元気に過ごしましょう。今日は楽しんでください」と挨拶。

トップバッターを務めた松本忠明さんが、演歌「男の涙」を熱唱すると、入所者たちは、手拍子を取りながら曲に聞き入っていました。

**7/22 「あまくさエビリンピック」が大賞**  
天草漁協上天草支所が受賞報告



7月22日(金)、天草漁協の江口幸男副組合長が市役所を訪れ、「くまもと観光賞」の受賞を堀江市長に報告しました。表彰は、県が、熊本の観光振興に貢献した団体や個人をたたえ、今後の活動を奨励するもので、今年で15回目の開催。

今回の大賞は「車えびのつかみ捕りが都市圏のニーズを的確に把握している」、「県の特産品をPRしている」などと評価されました。江口副組合長は「今年は、熊本地震の被災地の子どもたちを招待したい」と話していました。

**7/21 いっしょに遊ぼう!**  
上天草市と御船町の子どもが海遊び



7月21日(木)、御船昭和保育園の園児19人と大矢野あゆみ保育園の園児19人がパールサンビーチ(樋合海水浴場)で交流しました。熊本地震で被災した子どもたちに天草の海を楽しんでもらおうと、NPO 法人 KA プロジェクトなどでつくる「1万人海遊びプロジェクト実行委員会」が御船町から招待しました。

バナナボートを経験した園児は「乗るのは初めてだったけど、とてもおもしろかった。何回でも乗りたい」と嬉しそうに話していました。

**7/19 上天草高3回戦進出ならず**  
第98回全国高等学校野球選手権熊本大会



7月19日(火)、藤崎台県営野球場(熊本市)で開催された熊本県予選で上天草高と水俣高が2回戦で対戦しました。延長13回までお互い一步も譲らない試合運びでしたが、最後は、水俣打線に捕まり、上天草高は10対6で敗れました。

試合後、主将の福田悠真さん(3年)は「負けましたが、最後まであきらめずにみんなで頑張り抜きました。後輩たちには、自分たちが越えられなかった2回戦を突破してほしい」と清々しい表情で話しました。

**7/16 国道をきれいに!**  
天草海道おもてなし一斉除草



7月16日(土)、市内4地区で国道沿いの除草活動が実施されました。今年は「天草五橋開通50周年」と「雲仙天草国立公園指定60周年」の節目の年。オール天草で美しい天草の景観づくりに励んでいます。

この日は、早朝から市や県の職員、地域住民が約130人集まり、1時間ほど、除草やごみ拾いで汗を流しました。参加者は「いつも車で通っている道なのに、こんなに雑草が茂っていることに気付かなかった」と話していました。

# お知らせ

## 税のひろば

8月の納税

☎ 税務課

- ▼市県民税 第2期
- ▼国民健康保険税 第3期
- ▼納期限 8月31日(水)
- ▼口座振替日 8月25日(木)

▼問合せ先 税務課市民税係  
☎0964 (26) 5519

## 国税だより

▼熊本地震で被害を受けた皆さまへ

国税庁では、熊本県内に納税地のある人について、平成28年4月14日以後に到来する国税に関する申告、届出、納付などの期限を国税庁が定める期日まで延長

しています。  
▼問合せ先 天草税務署  
☎0969 (22) 2510

## 相談・申請

### 年金相談

☎健康づくり推進課

年金全般に関する相談を受け付けます。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 9月15日(木) 午前10時～午後3時  
▼場所 大矢野庁舎書庫棟1階会議室

▼予約 市役所各窓口もしくは健康づくり推進課国保事業係まで  
☎0969 (28) 3375

※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、年金手帳を準備してお電話をください。

▼問合せ先 本渡年金事務所  
☎0969 (24) 2112

## 消費全般に関する相談を受け付けます

☎消費生活センター

契約上のさまざまなトラブルや悪質商法などによる被害、多重債務(借金問題)でお悩みの人の相談など、消費全般に関するご相談に対して専門の相談員が問題解決に向けてお手伝いしています。おかしいな、困ったなと思ったときは一人で悩まず消費生活センターにご相談ください。

▼開設日時 月々金曜日(祝日などを除く) 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)  
▼場所 大矢野庁舎1階

▼巡回相談 もっと身近にご利用いただけるよう、巡回相談窓口を開設しています。

- 松島地区  
場所 松島庁舎1階相談室
- ・開設日 毎月第2、第4木曜日
- ・時間 午前9時～正午
- 姫戸地区  
場所 姫戸統括支所別館会議室
- ・開設日 毎月第1、第3木曜日
- ・時間 午前10時～正午
- 龍ヶ岳地区  
場所 龍ヶ岳統括支所1階相談室
- ・開設日 毎月第1、第3木曜日
- ・時間 午後1時～午後3時

## 弁護士無料法律相談所

☎生活環境課

家庭・金銭・相続・登記などの法律に関する困りごとや心配ごとに対し、弁護士が指導および助言を行い、その問題の解決または解決の糸口となることを目的として開設します。

▼対象者 本市にお住まいの人または通勤・通学している人  
▼開設日時 9月27日(火) 午後1時～午後5時

▼開設場所 大矢野庁舎1階相談室  
▼相談方法 面談相談(ただし、同一の相談に対し1回)

▼相談時間・費用 1人1回30分間。費用は、無料です。

## 行政相談

☎生活環境課

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。

▼開設日 9月1日(木)

統括支所  
※詳しい事業項目、採択要件、提出書類は提出場所に資料を準備しています。

▼問合せ先 農林水産課 耕地・林務係  
☎0964 (26) 5515

## 第10回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金

☎福祉課

平成27年7月から「第10回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」の受付を行っています。

▼支給対象者 平成27年4月1日(基準日)時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者等の妻や父母等)がない場合に、次の順番で先順位のご遺族お一人に支給します。

- 戦没者等の死亡当時のご遺族で、
- ①平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
- ②戦没者等の子
- ③戦没者等の(1)父母(2)孫

▽松島 午後1時～午後4時・松島庁舎  
▼開設日 9月8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 生活環境課市民係  
☎0964 (26) 5534

## 特設人権相談所

☎総務課

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、秘密は固く守られます。

### ▼期日・場所

- 8月22日(月) 松島庁舎
- 9月2日(金) 龍ヶ岳統括支所
- 9月7日(水) 姫戸統括支所

○9月8日(木) 大矢野庁舎  
▼時間 午前10時～午後3時  
▼問合せ先 総務課総括係  
☎0964 (26) 5526

## 上天草市住宅リフォーム等支援事業のご案内

☎都市整備課

現在、市では、市民の住環境の向上および市内における経済の活性化を図ることを目的として、住宅の増築、改築、補修などのリフォームおよび廃屋の解体にかかる対象経費の一部に補助金を交付しています。予算に限りがありますので、申請する場合はお早めにお願います。

▼問合せ先 都市整備課都市計画・住宅係  
☎0969 (28) 3366



## 耕作放棄地解消事業を利用して農地を復旧しましょう

☎農林水産課

現在、農業の担い手不足や後継者不在などの理由に

## 平成29年度市単独耕地事業の申込み

☎農林水産課

市では、農業生産力の増大を図るため、農業用施設などを整備する事業に対して補助金を交付します。

本事業は地元主体の事業ですので、受益面積、受益者戸数など、採択要件を確認し、代表者を中心に十分な話し合いのうえ、申込みをお願いします。

▼申込期間 9月1日～30日  
▼提出場所 農林水産課、市民課、姫戸・龍ヶ岳各

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」

熊本地方方法務局と熊本県人権擁護委員連合会は、高齢者や障がい者をめぐる人権問題の解決を図るため、「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を実施します。期間中、人権擁護委員と法務局職員が相談をお受けします。相談内容の秘密は固く守られます。

▼実施期間 9月5日(月)から11日(日)までの7日間

▼受付時間

○5日(月)～9日(金) 午前8時30分～午後7時  
○10日(土)、11日(日) 午前10時～午後5時

▼実施方法

○電話相談

☎0570(003)110

▼相談内容

虐待、差別、偏見等高齢者・障がい者をめぐるさまざまな人権問題

▼問合せ先 熊本地方方法務局人権擁護課

☎096(364)2145

### イベント・募集

#### 危険物取扱者試験

▼日時 11月6日(日)

▼場所 熊本市、八代市、天草市(天草工業高校予定)、玉名市

▼試験種類 甲種、乙種1・2・3・4・5・6類、丙種

▼申込期間

○電子申請 9月4日(日)～11日(日)

○書面申請 9月7日(水)～14日(水)

※受験願書などは、天草広域連合消防本部または各消防署、分署に配置してあります。

▼問合せ先

同本部予防課

☎0969(22)3305

#### 男女共同参画推進事業者表彰の対象者募集

☎総務課

県では、男女共同参画の職場づくりに積極的に取り組んでいる事業者を表彰する「男女共同参画推進事業者表彰」を行っています。

者表彰」を行っています。該当する事業者は、自薦他薦問いませんので、ぜひご応募ください。

▼対象となる事業者 次のいずれかに該当する県内の事業者(企業・団体)

○男女共同参画推進に積極的に取り組んでいる。

○男女が働きやすい職場づくりに積極的に取り組んでおり、他の模範となっている。

○仕事と家庭の両立を支援するために独自の制度を設けている。

▼応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、取組内容が分かる参考資料を添え、応募先まで送ってください。

▼募集期間 9月9日(金)まで

▼応募・問合せ先 〒86218570(住所記載不要)熊本県男女参画・協働推進課

☎096(333)2287

### その他

#### 特別児童扶養手当

☎福祉課

▼支給対象

20歳未満で、身体または知的・精神に中度以上の障がいのある人を養育している父もしくは母、または父母に代わってその人を養育している人

▼手当額

○1級：月額5万1500円  
○2級：月額3万4300円

▼支給月 4月、8月、11月にそれぞれ前月(11月は当月)までの4カ月分

#### 「漁業士のお魚料理教室」の受講生を募集

天草地区漁業士会では、魚一尾丸ごとさばいて料理ができるようになる、全5回の「お魚料理教室」を開催します。

▼対象 全5回を受講可能な18歳以上の人。

▼場所 本渡農事研修センター調理室(天草市)

▼日時 10月13日、27日、11月10日、24日、12月8日(9時30分～12時20分)

▼募集人数 15人

▼参加費 1万円(魚代、その他材料費、講習費用)

▼申込方法 9月9日(金)までに、往復はがきに「お魚料理教室申込」、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、メールアドレスを記入し、申込先に提出してください。

▼申込・問合せ先 〒86310013天草市今釜新町3530

天草地区漁業士会事務局(熊本県天草広域本部署課内)

☎0969(22)4367

#### 障がいのある人への理解を広げるため、作文とポスターを募集します

☎福祉課

▼対象者

○作文・小学生以上  
○ポスター・小・中学生

▼募集期間 9月8日(木)まで

▼問合せ先 県庁障がい者支援課

☎096(333)2235

#### くまもと健康づくり応援店を募集

熊本県では県民の健康づくりの支援として健康に配慮したメニューや、健康づくりに関する情報を提供したりする飲食店などを「くまもと健康づくり応援店」に指定しています。指定されるとガイドブックに掲載されるなどのメリットもあります。

▼募集期間 10月31日(月)まで

亡くされた人々が、悩みや苦しみを分かち合い共に心を癒していただけというグループミーティングを開催します。

▼対象者

家族や大切な人を自死で亡くした人(自死された人の親、配偶者、兄弟姉妹、子どもその他身近な関係にある人)

▼開催日時

8月25日(木)14時～16時

▼開催場所

八代保健所(八代市)

▼参加方法

当日直接会場へお越しください。(参加費は無料です)

▼問合せ先

熊本県精神保健センター

☎096(386)1166

## ねんきんて笑顔

### 寡婦年金

国民年金加入中の夫が死亡した場合、受け取れる年金は「遺族基礎年金」となりますが、遺族基礎年金を受け取ることができる遺族は「子のある配偶者」または「子」となっており、「子」がいない配偶者には遺族基礎年金が支払われないということになってしまいます。

こういった、いわゆる「掛け捨て」の状況において、その救済策として支給されるのが「寡婦年金」です。

※子とは、18歳到達年度の末日までの間にある子(障害者は20歳未満)。

寡婦年金は、第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間を含む)が25年以上ある夫が亡くなった時に、10年以上継続して婚姻関係にあり、生計を維持されていた妻に対して60歳から65歳になるまでの間支給される年金です。

①年金額は、夫の第1号被保険者期間だけで計算した老齢基礎年金額の4分の3です。

②亡くなった夫が障害基礎年金の受給権者であった場合、老齢基礎年金を受けたことがある場合は支給されません。

③妻が繰り上げ支給の老齢基礎年金を受けている場合は支給されません。



#### ■問合せ・相談先

- 本渡年金事務所 ☎0969(24)2112
- 健康づくり推進課国保事業係 ☎0969(28)3375

平成28年熊本地震災害義援金

平成28年熊本地震災害義援金については、多くの皆さまから温かいご支援をいただき誠にありがとうございます。

▼上天草市で受け付けた義援金額

423万1311円(平成28年4月25日～7月31日)

お寄せいただいた義援金は全て日本赤十字社熊本県支部へ送金させていただきました。受付期間は平成29年3月31日までとなっておりますので、引き続き皆さまの温かいご支援、ご協力をよろしく願います。

▼問合せ先 福祉課福祉政策係

☎0969(28)3381

児童扶養手当の加算額変更

福祉課

児童扶養手当の加算額が平成28年8月支給分から次のとおり変更されることとなりました。

▼変更前(平成28年7月支給分まで)の加算額(月額)

- 第2子 定額5千円
○第3子以降 定額3千円
▼変更後(平成28年8月支給分から)の加算額(月額)

- 第2子
・全額支給 1万円
・一部支給 5千円～9900円
※所得に応じて決定されます。

- 第3子以降
・全額支給 6千円
・一部支給 3千円～5990円
※所得に応じて決定されます。

▼問合せ先 福祉課子育て支援係

☎0969(28)3351

ハチにご注意ください

生活環境課

ハチの活動が活発になる時期になりました。ハチの巣を見つけたら不用意に近づいたりせず、その場を離れてください。

なお、市は個人の土地または家屋などにできたハチの巣の駆除は行いませんの

で、ハチの巣の駆除は、土地などの管理者または所有者の責任で行ってください。

また、市では防護服を無料で貸し出していますが、防護服を着たからといって絶対に刺されないという保障はありません。ご自身でハチの巣を駆除する場合は、大変危険ですので十分に注意しながら行ってください。

▼こんなところを点検

- 家の天井裏、軒下、戸袋、換気口、床下通気口
○生け垣、木の枝・洞

▼問合せ先 生活環境課環境生係

☎0964(26)5524

入札情報

監理課

6月14日入札分
国道266号改築事業に伴う市道船江白濁線道路改良工事による配水管布設工事

- ①大矢野町登立地区内
②(有)金子電気
③大矢野町
④265万6800円
⑤6月～11月
▼市道永浦樋合1号線道路

改良工事

- ①松島町合津地区内
②(有)山本建設工業
③松島町
④469万8千円
⑤6月～11月

▼市道惣平石広崎線道路改良(舗装)工事

- ①大矢野町登立地区内
②(有)森建設
③大矢野町
④432万円
⑤6月～9月

6月21日入札分

▼永目地区公園多目的用地整備工事

- ①姫戸町姫浦地区内
②(有)堂下工務店
③姫戸町
④491万4千円
⑤6月～9月

▼上天草港(江樋戸港区)改修裏理工事

- ①大矢野町上地先
②(株)森川建設
③大矢野町
④1198万8千円
⑤6月～8月
6月28日入札分
▼市道野米新地越線道路改良測量設計業務委託

上天草営業所

③大矢野町

④280万8千円

⑤6月～11月

▼上小学校教室棟耐力度調査業務委託

①大矢野町上1119番地

②(資)市尾設計事務所

③天草市

④239万7600円

⑤6月～11月

▼前島地区交差点照明設計及び修正設計業務委託

①松島町合津地区内

②(株)エイト日本技術開発

熊本支店

③熊本市

④248万4千円

⑤6月～12月

▼上天草市立教良木保育園

新築工事基本・実施設計業務委託

①松島町教良木3142番地2

②佐藤設計(株)

③熊本市

④529万2千円

⑤7月～3月

▼大矢野北部1期地区広域農道除草業務委託

①大矢野町上地区内

②沼田造園

③大矢野町

④87万4800円

⑤6月～8月

▼大矢野北部2期地区広域農道除草業務委託

①大矢野町登立地区内

②(有)成松園

③大矢野町

④91万2600円

⑤6月～8月

▼大矢野南部地区農免農道除草業務委託

①大矢野町中地区内

②沼田造園

③大矢野町

④54万円

⑤6月～8月

▼大維農道除草業務委託

①大矢野町維和地区内

②(有)沼田建設

③大矢野町

④91万2600円

⑤6月～8月

▼上島中央地区広域農道除草業務委託

①松島町教良木地区内

②(有)鬼塚ロード工業

草営業所

天

善意に感謝(敬称略)

☎0964(26)5533

▼ボランティア活動

市内の福祉施設(南風苑、松朗園、翔洋苑、相生荘、きららの里)でボランティアサービスをした人をご紹介します。
○中田理髪店、ノウブル、タカシスタジオ、藤乃流勢、浩社中、創作菓子工房アローム、本郷絵手紙もみじ

会、大潟ひよっこ会、天理教大矢野支部、圓尾玲子、梅田静子、西山カラオケ教室、濱口民謡教室、吉崎一三、木下とも子、なごみ、姫戸町婦人会、花木、龍ヶ岳町老人クラブ洗濯ボランティア、上天草市シルバードボランティア劇団、大道保育園、まゆかりーナ、龍ヶ岳町連合老人会



こんにちは、地域包括支援センターです

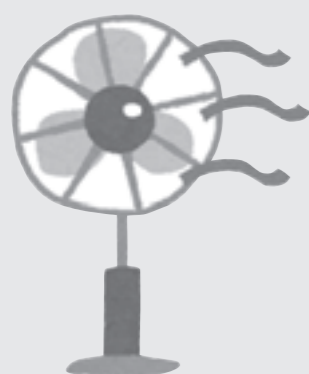
高齢者は熱中症になりやすい!?

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のことです。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、室内にいても熱中症になることがあります。適切な予防をして熱中症を防ぎましょう。

〈予防法〉

- 喉が渇いていなくても、こまめな水分・塩分を取りましょう。
○扇風機やエアコンを使って室温・体温を調節しましょう。
○こまめな換気、すだれ、打ち水などを利用して、室温を上がりにくくしましょう。
○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。
○外出時は日傘や帽子を着用しましょう。



市のデータ

Table with 2 columns: Category (人, 男性, 女性, 世帯数, 市の面積) and Value (28,719人, 13,574人, 15,145人, 11,997戸, 126.15km²)

平成28年6月30日現在( )は前月比

公益社団法人 上天草市シルバー人材センター 新規会員募集

高齢者の健康づくりや生きがいづくり、社会参加を応援します。

- 入会資格: 上天草市内在住の方で原則60歳以上の健康で働く意欲のある方
●入会説明会: 随時入会相談に対応いたします。お気軽にご連絡ください。
●主な就業内容: 除草、剪定、大工、左官、屋内外の軽作業、家事援助、農作業など
●お問い合わせ: 上天草市大矢野町中3089番地1 (公社) 上天草市シルバー人材センター ☎0964-59-2228



(有料広告)



## 児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成 現況届は8月中に

「児童扶養手当」・「ひとり親家庭等医療費助成」を受給するには、8月1日現在の現況届を提出しなければなりません。8月中の提出が無いと、8月分以降の受給ができなくなる場合があります。なお、所得制限により手当が支給停止になっている人も8月分以降の対象となる場合がありますので、手続きをしてください。※児童が市外の高等学校や中学校などに進学している場合は、「児童の属する世帯の住民票謄本」や「在学証明書」、「児童の保険証」が必要になります。



### 児童扶養手当

■**支給の対象** 父または母のいない児童や、一定の障害のある父または母を持つ児童を監護している者（父か母）、または、父か母に代わってその児童を扶養している者（養育者）

### 児童扶養手当の額

児童数	全部支給	一部支給
1人	4万2330円	4万2320円～9990円

<加算額>

○2人目

全部支給 1万円／一部支給 9990円～5千円※

○3人目以降

全部支給 6千円／一部支給 5990円～3千円※

※所得に応じて決定されます。

■**申請に必要なもの** 現況届、課税情報の確認に係る同意書、印鑑、健康保険証（世帯全員分）の写し、受給者名義の通帳

■**公的年金との併給** 児童扶養手当額より公的年金の額が少ない場合は、その差額分を受け取れます。公的年金を受けている人、申請中の人は、年金受給状況届および公的年金等受給証明書が必要になります。（併給者として認定されている人は除く）

### 一部支給停止適用除外事由届出書 （緑色の紙）が同封されてくる人へ

届出書は、支給開始月から起算して5年または支給要件に該当する月から起算して7年を経過した人、もしくは一番年下の児童が3歳に達した月から起算して5年を経過した人に送付されます。

※届出書は、現況届の際に毎年提出が必要です。

■**添付書類** 雇用証明書または自営業従事申告書、もしくは求職活動等申告書が必要となります。

### ひとり親家庭等医療費助成

■**支給対象** 死別や離婚などの理由で母子・父子家庭となった母や父と、その人が扶養する児童または父母のない児童

※児童扶養手当制度一部支給制限の所得基準以上の人および児童は該当しない

■**助成額** 保険診療費における一部負担金の3分の2

■**申請に必要なもの** 郵送したひとり親家庭等医療費受給資格(更新)申請書（※同封されていない人は現況届出時にお申し出ください）、印鑑、健康保険証(世帯全員分)の写し、受給者名義の通帳

■**問合せ先** 福祉課 ☎0969 (28) 3351

### 編集後記

▼今月号の裏表紙は、高校生特派員のレポートコーナー「かみあまくさ広報部」です。掲載は2カ月に1回で、高校生自ら取材、原稿作成、レイアウトを行っています。若者の視点は新鮮ですね。次は、10月号の予定です。お楽しみに。(一)

▼太鼓シーズンになりました。7月は色々なイベントや祭りにお招きいただきました。みなさんには暑いなか自分たちの太鼓を聞いていただいで、本当に嬉しく思います。人数は少ないですが、みなさんに喜んでいただけると嬉しいので、張り切りますので、祭りなどで見かけたら応援よろしくお願いします。(N)

### 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0～5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連絡先を添えて総務課秘書広報係(〒869-3692上天草市大矢野町上1514)まで送ってください。写真の裏面には、お子さんの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。

※原則お写真の返却はいたしませんのでご了承ください。

### 市役所の開庁時間

月曜日～金曜日の  
午前8時30分～午後5時15分  
(※祝・休日、年末年始を除く)



上天草市HP

LINE@上天草市



## 上天草市国民健康保険からのお知らせ



### 子どもが生まれたとき

国民健康保険加入者が出産した場合、出産育児一時金が支給されます。妊娠4カ月（85日）以上であれば死産、流産の場合でも支給が受けられます。

■**支給額** 40万4千円（産科医療補償制度に加入している医療機関などで出産した場合は42万円）

### <直接支払制度>

出産する人が医療機関などで支払う出産費用の負担を軽減するため、国民健康保険から医療機関などへ出産育児一時金が直接支払われる制度です。

■**出産費用が出産育児一時金を越える場合** 出産育児一時金で補えない差額分を退院時に医療機関などにお支払いください。

■**出産費用が出産育児一時金未満の場合** 差額分を上天草市に請求することができます。差額分の請求手続きには、出産者の保険証、印かん、世帯主名義の通帳、領収証・明細書、直接支払制度利用の有無が記載されているものがが必要です。

※職場の健康保険（社会保険など）に被保険者本人（被扶養者は除く）として1年以上加入していた人が、社会保険などの資格を喪失後、6カ月以内に出産した場合は、加入していた社会保険などから出産育児一時金の支給を受けることができます。その場合は、国民健康保険からは支給されません。

### 死亡したとき

国民健康保険加入者が死亡した場合、葬祭を行った人に対して2万円の葬祭費が支給されます。

■**手続きに必要なもの** 死亡した人の保険証、印かん、葬祭を行った人の預金通帳など振込先が確認できるもの

■**問合せ先** 健康づくり推進課国保事業係  
☎0969 (28) 3354



## 食中毒に注意しましょう!

暖かく湿気が多い時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐため、食品の衛生的な取扱いを心がけましょう。



### 食中毒の3原則

- 1 **付けない** 新鮮な原材料を使う。食品や手、調理器具はしっかり洗う。
- 2 **増やさない** 調理した食品は早めに食べる。室内に放置せず冷蔵庫に保存する。
- 3 **殺菌する** 食品の中心部まで加熱する。調理器具は定期的に消毒する。

### 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- 1 **食品を購入するとき**
  - 消費期限などの表示をきちんとチェックする
  - 肉や魚などは水分がもれないよう分けて包む
  - 生鮮食品を購入したときは、すぐに持ち帰る
- 2 **家庭で保存するとき**
  - 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる
  - 冷蔵庫の中身は7割程度に抑える

### 3 食品の下準備をするとき

- 食品を扱うときは、こまめに手を洗う
- 台所は常に清潔にしておく
- 包丁やまな板はよく洗い熱湯をかけてから使う

### 4 食品を調理するとき

- 調理する前は、手を洗う
- 加熱は十分に行う
- 食べる分だけ調理する

### 5 食事をするとき

- 食事の前は手を洗う
- 清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

### 6 食品が残ってしまったとき

- 時間が経ち過ぎていたら思い切って捨てる
- 温め直すときは十分に加熱する（目安は75℃以上）

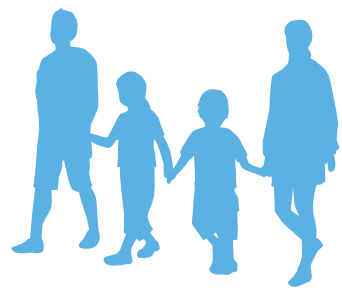
■**問合せ先** 生活環境課環境衛生係  
☎0964 (26) 5524



高校生特派員

かみあまくさ 広報部

家族向け！ おすすめスポットを 紹介します



今回は、ガールズチーム「やまとなでしこ」が上天草のお出かけスポットをご紹介します。上天草高校の生徒全員にアンケートを実施し、「聞いたことはあるけど、意外と行ったことがない」という場所取材しました。

宮津海遊公園

大矢野の宮津にある公園。水平線に沈む夕日が見れます。めっちゃ綺麗です!! 海に向かって愛を叫んでみない?(笑)



犬の散歩にちょうどいいんです。



ときどき孫も一緒に来て海辺で遊んで帰っています。

花海好(はなみずき)展望台

大矢野のスパ・タラソ天草のすぐ横にある展望台。帆船をイメージした展望台からは360度の眺望が楽しめ、特に有明海に沈む夕日は絶景です。小さいお子さんがいても楽しめます。カップルにもオススメ!



龍の足湯

松島の合津港近くにある足湯。5号橋を眺めながら入れます。泉質はナトリウム塩化物泉で、月経障害や更年期障害などによく効きます。お湯を舐めるとしょっぱい?! 浅いので、子どもも安全に楽しく入ることができます。



熱過ぎず気持ち良い。いつまでも入っていられそう。

ガールズチーム やまとなでしこ

上天草高校3年 山崎愛心、植里優、宮崎恵莉、水野由真



ぜひ、家族で 行ってみませんか。