

# 上天草

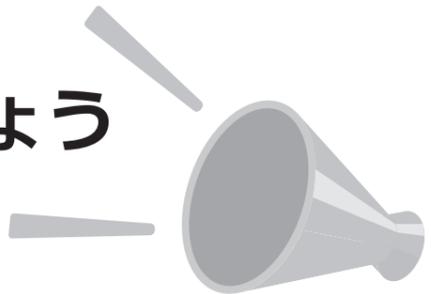


今夜はエビフライですよ〜

あーわたしも

## あまくさエビリンピック2016

- 上天草市ふるさと納税…P2
- 市長室なう…P7
- まちのわだい…P8
- 市立病院だより…P10
- 健康ガイド…P12
- 生涯学習・図書館だより…P14
- お知らせ…P16



# 増えています、上天草へのふるさと納税 みんなで応援の輪を広げましょう

財源確保のほか、寄付者への返礼品として地域の特産品などを送ることで、地域経済の活性化にもつながるふるさと納税制度。上天草市にも全国から多くの善意が寄せられています。これからもふるさと応援の輪を広げるため、市外にお住まいのご家族、ご友人に上天草市のふるさと納税をご紹介します。

■問合せ先 企画政策課政策推進係 ☎0964 (26) 5539

## ふるさと納税とは

地域間格差や過疎などによる税収減少に悩む自治体に対し、格差をなくしていくことを目的として、平成20年に始まった制度です。「納税」という呼び名ですが、実際は自治体への寄付。また「ふるさと」とありますが、寄付先は自由に選ぶことができます。

ほとんどの自治体は、寄付のお礼として地域の特産品などを贈っています。上天草市でもバラエティーに富んだ返礼品を取りそろえ、寄付者にお届けしています。

また、寄付者には住民税や所得税が軽減されるというメリットもあります。寄付した金額のうち、2000円を超える部分について一定の上限（※個人により異なる）まで住民税などから控除されるため、返礼品と税の軽減という2つのメリットがあります。

## ふるさと納税の効果

ふるさと納税は、自治体にとって貴重な財源となるだけでなく、市の特産品を全国にPRし、地域の活性化につながる可能性を持っています。

## 上天草市の実績

市でも、平成19年度からふるさと納税制度に取り組んでおり、平成27年11月からインターネットでの寄付を開始し、1万円以上の寄付者に対して返礼品を贈るなど、大きくリニューアルしました。日本最大のふるさと納税専門インターネットサイト「さとふる」と「ふるさとチョイス」を活用し、クレジット納付などの受付も始め、寄付者の利便性を高めています。併せて、返礼品の出品事業者を随時募集しており、返礼品の

充実を図っています。返礼品は、寄付の金額に応じて約60種を用意。かんきつ類や海産物、肉などの特産品のほか、市内旅館の宿泊券などもあります。その結果、今年度は10月までの7カ月間で、前年度の同じ時期を大きく上回る約1300件、3360万円の寄付をいただいています。

## ふるさと納税の流れ

### 1 申込み

①ホームページ、電話などで申込書を取り寄せ、必要事項を記入して市役所に提出。

または、

②「さとふる」、「ふるさとチョイス」などのインターネットサイトから申し込む。  
※検索画面から「さとふる 上天草市」、「ふるさとチョイス 上天草市」で検索！

### 2 寄付金の振込み

①納付書、口座振替、現金書留などで入金。  
②クレジットカードなどで入金。

### 3 返礼品が届く

入金確認後、返礼品が届く。

### 4 確定申告

上天草市から発行される「寄付金受領証明書」を使って確定申告。（ワンストップ特例を活用する場合は確定申告は不要です）

「また、ふるさと納税を通して、上天草市を知るきっかけになったり、上天草市にゆかりのある人が応援したいという気持ちを形にすることができたりと、『上天草応援』の輪を広げる効果があります。」



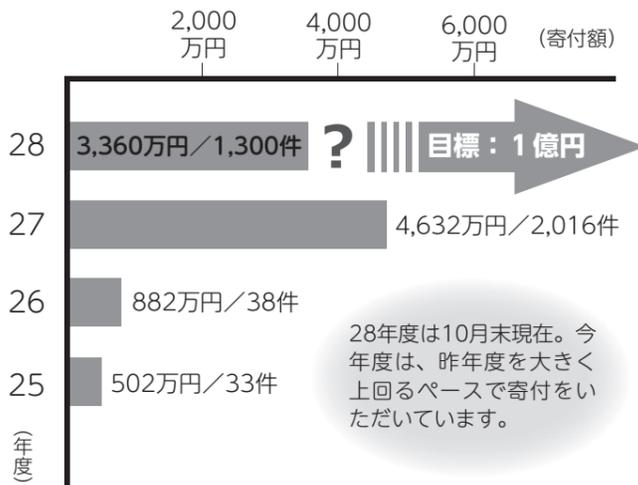
上天草市ふるさと納税応援隊長 企画政策課 寺中寛人 参事

# 返礼品

(一部掲載)



## 寄付額の推移



## 寄付金の活用

いただいた寄付金は、寄付者の希望に応じて次の6つの事業に活用します。

### 地場産業の育成



### 観光振興



### 教育水準の向上



### 安心・安全なまちづくり



### ふるさと環境保全



### その他、市長が認める事業



これまでに、寄付金を活用してこども未来館の整備や、千巖山の景観整備、海運振興対策、天草五橋開通50周年記念事業、道路整備などの事業を実施しています。

# 空き家を募集しています

上天草市では、市内の空き家や空き地の有効活用を通して、市民と都市住民の交流拡大と移住・定住の促進による地域の活性化を図るため「上天草市空き家バンク制度」を開始しました。

空き家バンクへの登録を希望する場合は、申込みが必要となります。

申込みの後、現地調査などを行い、登録の可否を判断します。

## 登録謝礼金があります

空き家バンク制度の実施に伴い、物件の登録を促進するため、「空き家バンク登録謝礼金制度」を設けています。

空き家バンクへ物件を登録していただいた人に、登録物件1件につき50000円の謝礼金をお支払いします。

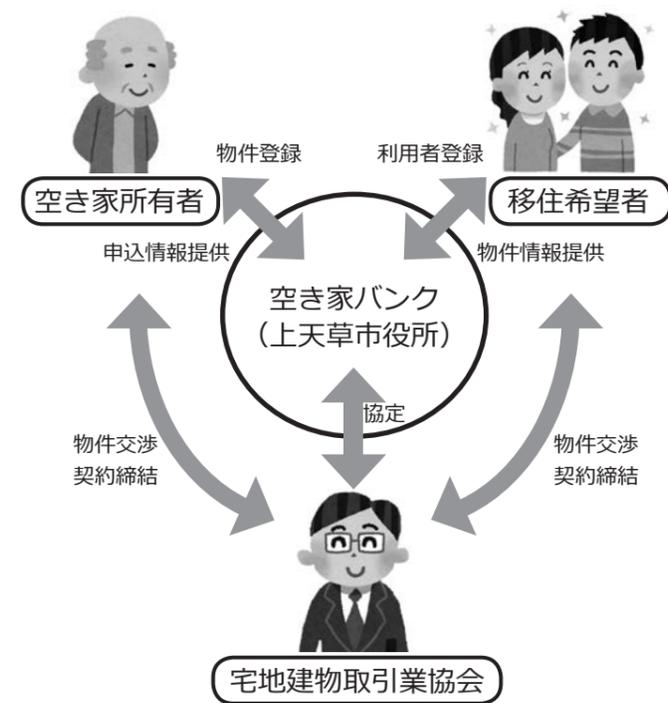
※謝礼金の交付には、物件を登録後90日以内の申請が必要となります。

※空き家バンクへの2年以上の登録が必要となります。

## 空き家を登録しませんか

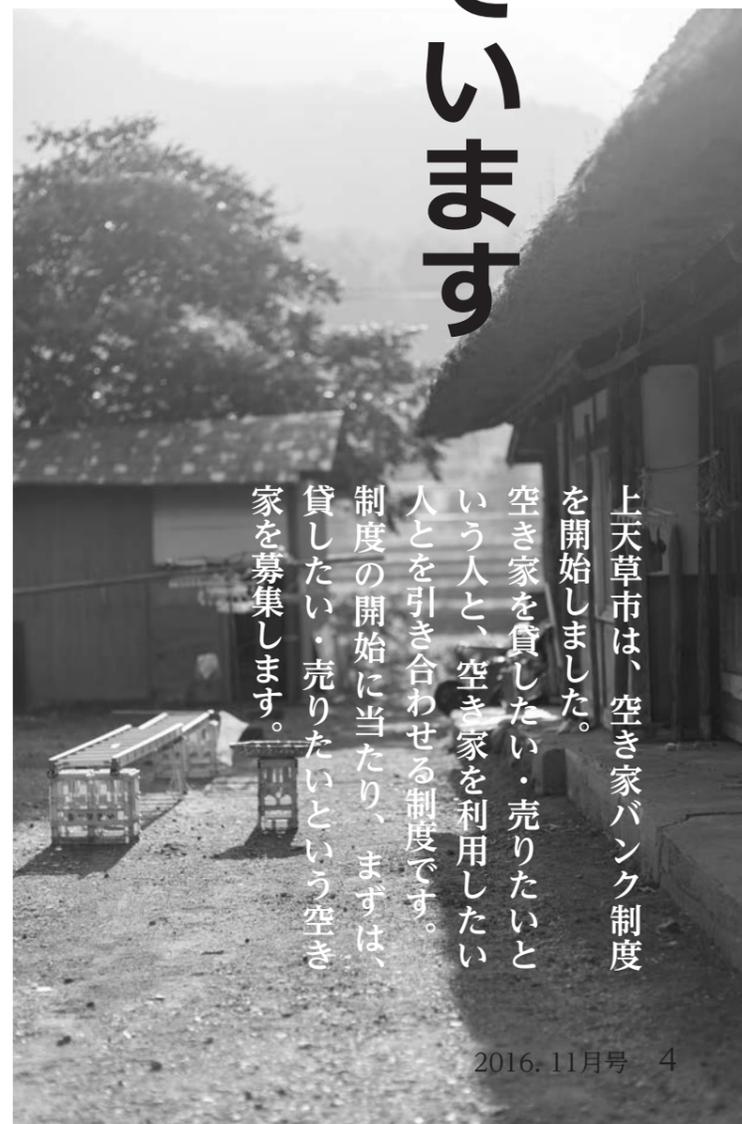
所有する市内の空き家や空き地を売りたい・貸したいとお考えの方は、空き家バンクに物件を登録することができます。

上天草市空き家バンクのイメージ



空き家バンク制度は、登録された物件の情報提供を行うものであり、登録された物件の交渉や契約には、市は直接関与しません。契約などに関して生じた一切のトラブル等については当事者間で解決してください。

■問合せ先 企画政策課政策推進係  
☎0964 (26) 5539



上天草市は、空き家バンク制度を開始しました。

空き家を貸したい・売りたいという人と、空き家を利用したい人を引き合わせる制度です。

制度の開始に当たり、まずは、貸したい・売りたいという空き家を募集します。



前回大会の参加者

遅いあなたが  
主役です

## 第45回 天草パールラインマラソン大会

平成29年3月12日(日)開催  
【12月1日から申込開始】

### 交通規制へのご協力をお願いします

組織委員会では、前回大会からハーフコースの県道区間(キャモンから満越交差点まで)の交通規制を行いました。今回も前回同様、交通規制を予定しています。コース周辺の住民の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、伝統ある大会が今後も開催し続けられるよう、大会運営にご理解とご協力をお願いします。

なお、国道(満越交差点から前島まで)は例年通り交通規制を行う予定です。

### ボランティアを募集しています

例年ご協力いただいている各種団体の皆さまに加え、参加ランナーを『おもてなし(給水・参加賞配布など)』していただける学生(15歳以上)や社会人を募集します。2人以上のグループで、大会当日に主催者が指定する場所で長時間の活動ができる人に限ります。

ご協力いただける人は、ご連絡ください。

「遅いあなたが主役です。」をキャッチフレーズに天草パールラインマラソン大会を開催します。

今回は、天草五橋開通50周年と雲仙天草国立公園60周年を記念し、多彩なゲストをお招きして開催します。ぜひ、市民の皆さまも、市内外のご友人やご家族をお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

- 主会場 道の駅上天草さんばーる裏
- 申込期間 12月1日(木)～平成29年1月31日(火)
- 申込方法 郵便振込、インターネット専用サイト
- スタート
- ハーフマラソンの部 午前10時
- 10kmの部 午前10時15分
- 4.2km・ファミリー・仮装の部 午前10時30分
- 参加料
- ハーフ・10km・4.2kmの部 3,500円
- ファミリーの部 代表者3,500円+700円×追加人数
- 仮装の部 3,500円×参加人数

### 市民限定割引

10kmは、中学生以上高校生以下は500円、4.2kmは、小学4年生以上高校生以下は500円で参加できます。

■問合せ先 天草パールラインマラソン組織委員会(大矢野総合体育館)  
☎0964 (56) 4701 FAX0964 (56) 4702

10月24日(月)に、姫戸地域住民が待ち望んだ姫戸地域振興センターを開所しました。その1週間前に開催した落成式では、竹中元姫戸町長をはじめとした関係者にご列席賜り、姫戸ひかり保育園のわんぱく太鼓が響き渡るなか盛大に祝うことができました。

これまで親しまれてきた旧姫戸地域振興センターは、昭和37年に姫戸町役場として建設された木造2階建ての施設で、築50年以上が経過しており、施設の老朽化、設備などの劣化が進み、またバリアフリーの未整備などに加え、大雨時には冠水するなど防災拠点としての機能を十分備えておらず、行政サービスの提供や職員の業務執行に支障をきたしていました。



## 姫戸地域振興センター 開所

この新姫戸地域振興センターはこれらを改善し、①地域住民が快適かつ安心して利用できる施設づくり②地域住民の生命・財産を守るため防災拠点となる施設づくり③省エネルギーなどの環境対策を推進する施設づくりを掲げ建設しています。施設内容は、多機能型施設として多目的集会所、調理室、図書館などを設け、姫戸地域住民の皆様の交流の拠点として、活用できる施設となっております。

姫戸町においても少子高齢化・人口減少が進んでいます。しかし、姫戸には、姫戸ならではの歴史、文化、観光資源がたくさんあります。そのような魅力を姫戸から発信することで、共感をもった方が観光に来たり、さらには移住につながったりと、姫戸地域が活性化していくと思っています。今後、新たな地域振興センターが住民の皆様への地域づくりの拠点として活用されることを願っています。



市内の各小中学校では、学校の環境や児童生徒の心を美しくする活動「SBP (スクール ビューティ プロジェクト)」に取り組んでいます。今月から各校の取組みを紹介していきます。

### 龍ヶ岳中学校

私たちは「貢献MVP」という活動をしています。「貢献MVP」とは、学校スローガンである「自己への挑戦、他への貢献」のうち「他への貢献」に焦点を絞り、各クラスで最も他への貢献(自分のためではなく他の人のために貢献)ができた人を、毎月1回、生徒朝会で表彰するという取組みです。



全校生徒の前で表彰が行われるため、選ばれた人はとても充実した気持ちになり「また他の人のためになることをやっていきたい」と意欲的になりました。先生から「他への貢献ができていいね」と言葉かけをいただいたり、表彰があることで、学校スローガンを意識する生徒が増えてきたことも成果です。

- ◆5つの基準(草抜き、スリッパ並べ、困っている人の手伝い、ゴミ拾い、その他)を決めました。
  - ◆学校スローガン「自己への挑戦」も表彰することにしました。
- 全校生徒が学校スローガンを意識し、実践していくためにも、これからさらにSBPの取組みを充実させていきます。

### 2学期から新たに始めたこと

■問合せ先 学務課指導係 ☎0969 (28) 3365

## 『ONE PIECE』と『上天草市』がコラボ!



### 「上天草市とことん楽 SEA 観光スタンプラリー」

国民的人気漫画の『ONE PIECE』。作者で熊本出身の尾田栄一郎さんが、熊本地震の復興支援がしたいの思いから実施する「熊本復興プロジェクト」で、上天草市とのコラボスタンプラリーが実現!! 「上天草市とことん楽 SEA (たのしい) 観光スタンプラリー」は、各ポイントのスタンプを3つ集めると『ONE PIECE』オリジナルコラボステッカーをプレゼント。6つ集めると抽選でオリジナルTシャツや上天草市の特産品などが当たります。

- 【期間】平成29年2月28日(火)まで
- 【参加方法】天草四郎メモリアルホールでスタンプラリー台紙を受け取ってください。
- 【スタンプポイント】天草四郎メモリアルホール、スパ・タラソ天草、湯島(港売店)、天草ビジターセンター、姫戸地域振興センター、ミュージアム天文台
- 【抽選場所】天草四郎メモリアルホール
- 【参加費用】無料
- 【問合せ先】観光おもてなし課 ☎0964 (26) 5512

### 注目 topic



### もうすぐです! アーチがつながります

現在建設中の「新天門橋(仮称)」は、天門橋(1号橋)の北側に架かる橋梁です。橋長463m、アーチ支間350mで、完成すればソリッドリブ形式のアーチ橋では国内最大の橋梁となります。道路としての供用開始は、平成29年度中の予定です。

9/28 認知症の介護を考える

家族介護教室



9月28日(水)、姫戸町の翔洋苑地域交流スペースで家族介護教室が開催され、7人の介護者が参加しました。姫戸在宅介護支援センターとグループホームひめどとの共催で『認知症の人の介護に当たり、困り事や疑問に思っていることを一緒に考える』と題し、参加者が座談会形式で話し、日頃の思いを共有しました。参加者は「認知症の人への対応の仕方が分かって良かった」「こういう場所があって良かった」などと話していました。

9/27 私たちも今年で50周年

金婚夫婦代表者表彰



熊本日新聞社と上天草市共催の金婚夫婦代表者表彰が、9月27日(火)、大矢野庁舎であり、松島町の宮本康成さん(78)と京子さん(78)夫妻をお祝いしました。熊日事業局の池下局次長と堀江市長から表彰状と記念品が手渡されると、宮本さん夫妻は「支えてくれた人たちに感謝しています。これからは、ふるさとのために貢献したい」と感謝を述べました。※今回の代表者表彰は、台風12号の影響で11月5日に延期となった表彰式典に先立ち行われたものです。

9/17 人と人の心をつなぐ 架け橋になりたい

松島中・中村千有里さんが発表



9月17日(土)、熊本県などが主催する、第38回「少年の主張」熊本県大会が玉名市民会館で行われ、松島中の中村千有里さん(2年)が『天草五橋開通50周年と将来の夢』について発表しました。中村さんは、県内で2357人の応募の中から、作文選考で天草地区の代表に選ばれ、県大会では13人の1人として出場。「ふるさと天草に誇りを持ち、自然豊かなこのふるさとの素晴らしさをしっかりと伝えていきたいです」と力強く主張しました。

9/16 天草のために生きた男

森國久・元龍ヶ岳町長の功績を綴る本出版



天草架橋の実現や離島振興に情熱を注いだ龍ヶ岳町の元町長・森國久さんの半生を記した「地方創生に駆けた男」(熊本出版文化会館)を森さんの遺族らが出版しました。著者の2人である森さんの次女・森純子さんと東京天草四郎ふるさと会の会長・段下文男さんが、9月16日(金)、大矢野庁舎を訪れ、堀江市長に本を贈呈しました。堀江市長は「國久さんの功績が後世に伝えられることを願っています」と話しました。

10/10 パス、パス回せー

第1回天草パールラインロータリー杯サッカー



10月10日(月)、天草パールラインロータリークラブ(橋本美春会長)主催のサッカー大会が大矢野町総合グラウンドで開催されました。県内各地から10チームが参加。上天草からJSCフォルサが出場しましたが、3位決定戦で敗れ、4位でした。優勝は、天草市のディラネーロ天草が勝ち取りました。JSCフォルサの川口透輝君(6年)は「最後まであきらめなかったが、負けて悔しい。次の大会では勝てるよう練習を頑張りたい」と話しました。

10/8 海辺で風を感じながら

特急「A列車で行こう」運行5周年イベント



10月8日(土)、松島町前島のリゾラテラス天草特設会場で、JR九州の三角線を運行する特急「A列車で行こう」の運行5周年を祝って上天草海風マルシェが開催されました。上天草のおいしい食の店や、上天草市観光大使でジャズシンガー青木カレンさんとシンガーソングライターのMICAさんのスペシャルライブなどを大勢の人が楽しみました。

9/25 より良い釣り場環境を目指して

釣り団体が清掃活動



9月25日(日)、大矢野町弓ヶ浜海岸一帯で、熊本県釣り団体協議会による「海浜クリーン作戦」が行われました。このクリーン作戦は、より良い釣り環境を残そうと毎年行われており、今年は会員、県水産振興課職員、地元区長など合わせて約80人が参加して清掃活動が行われました。海岸に流れ着いたごみや流木、合計約5トンが参加者によって回収され、清掃後は、元通りのきれいな海岸の姿になりました。

9/23 ネパールから職人が上天草へ

大島石仏山で起工式



9月23日(金)、松島町内野河内の一般社団法人大島石仏山で起工式が行われました。これは、大島石仏山の山手にある岩壁に、高さ約18mの主仏と合わせ7体の石仏を彫刻するために行われたものです。7体の石仏は、中国の竜門石窟にある毘盧遮那仏他6体を模倣、復元したものが大島石仏山の御堂に安置されており、岩壁にも同じ7体の石仏が彫刻されます。今回、石仏を彫刻するためネパールから職人が来市しており、同日、市長を訪問しました。

# 診療案内

	月	火	水	木	金
内科 代謝内科	坂本 和田 古川(祥) 代謝内科 (熊大)	和田 溝部 古川(祥) 古川(歩)	樋口 坂本 古川(祥) 中村	樋口 溝部 和田 守田	坂本 溝部 古川(歩) 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 (胤末)	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 古川(歩)	福田 蓮尾	城野 和田	福田 蓮尾 古川(歩)	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(祥) (溝部)	前田 (中村)	中村	溝部 (坂本)	古川(歩)

	月	火	水	木	金
教良木診療所	樋口	中村	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。
- 火曜日の整形外科の診療開始は午前10時20分です。受付時間は午前11時までです。
- 木曜日の整形外科(予約制)の受付時間は、午後1時30分から午後4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2・4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。
- 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

## がんサロン

日時	11月25日 午後1時30分～午後3時30分
場所	上天草総合病院6階講堂

## 上天草けーな健康フェア2016

上天草総合病院と上天草市が「上天草けーな健康フェア2016」を共同開催します。  
市民の健康の大切さと病院の機能を認知していただくとともに、小学生以上を対象に医師、看護師、薬剤師などの医療業務に慣れ親しんでもらうための疑似体験コーナーや、楽しいゲームを行います。皆さまのご参加をお待ちしています。

- 日時 11月23日(水・祝) 10時～15時
- 場所 松島総合センターアロマ
- 入場料 無料
- フェア内容

### キッズニア 体験&フォトコーナー

～医師・看護師・薬剤師体験～  
内視鏡をさわったり、薬(お菓子)を調剤してみたり  
看護師さんになりきってみたり…  
制服姿になったみなさんの撮影もしますよ!

あなたもスーパードクター♪  
かわいい看護師さん♪  
りりしい薬剤師さん!



### クイズ大会(賞品あり)

### スタンプラリー(賞品)

### ミニ市民講座

### オープニング(園児による健康の誓い・太鼓)

### 小学生による研究発表

### その他、いろいろな催し物があります

手洗い講習 救急蘇生講習 健康相談 眼底検査体験  
ヘモグロビン測定 呼吸機能測定 骨密度測定  
血液顕微鏡観察 マダニ展示  
口腔内細菌観察 リハビリ体験 血圧・血糖測定  
健康体操 車いす車両展示 フードモデル展示  
健康エアロビ CT・MRI 画像クイズ  
在宅機器展示(人工呼吸器・酸素機器)

軽食コーナーもあります 総司会 緒方由美さん

- 問合せ先 ○上天草総合病院 ☎0969 (62) 1122
- 上天草市役所健康づくり推進課 ☎0969 (28) 3354

## 非常勤医師紹介



内科医師 中村太造

この経歴を見てお気づきかと思いますが、急性期→亜急性期、維持期→介護施設と意図的に渡り歩いてきました。そしてへき地医療の最前線である上天草総合病院にお世話になった次第です。これまでもそうでしたが、今回も勤務先を探すにあたっては知人や先輩からの勧めや紹介ではなく、中本先生が在籍されている県のへき地医療支援機構のドクターバンクの求人から応募、採用し

# 市立病院 だより

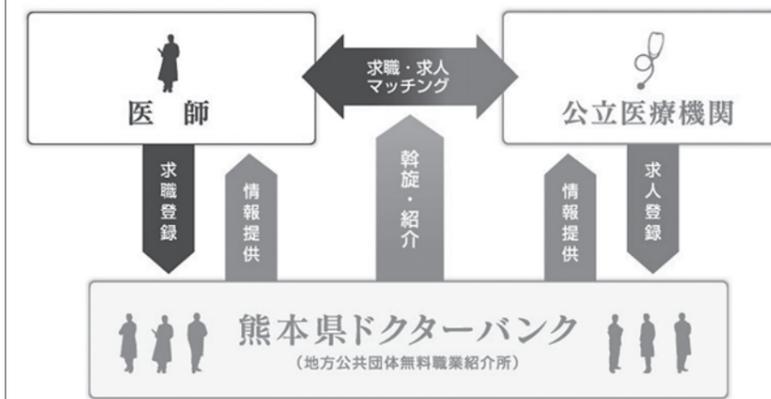
7月より非常勤にてお世話になっております中村太造(なかむらたいてう)です。熊本生まれの熊本市育ちで、数か月もすれば還暦を迎えます。専門は、内科(特に消化器内科専門)です。樋口定信先生のずっと先輩で、溝部先生と同じ熊本大学の旧第一内科に入局、30年近く勤務医を続けてきました。

2年間の研修期間終了後は、水俣総合医療センター内科に3年間勤務後に済生会熊本病院消化器科に勤務、そこで専門の消化器内科を学んできました。その後、平成13年から菊陽町の熊本リハビリテーション病院に勤務。主に亜急性期や維持期の診療などに携わり、2年前には法人内の介護老人保健施設の施設長として勤務していました。

て頂きました。それと熊本リハビリテーション病院から週1回応援医師として教良木診療所に応援に行っていた経緯もあり希望しました。地域のみなさんや皆さんの期待にだけ応えることができるか分かりませんが、精一杯努めさせていただきます。最後に、プライベートな趣味は、

## 熊本県ドクターバンク

近年、医師の偏在や医師不足が深刻な問題となっています。熊本県ではこの状況に対処するため、県内の公立の医療機関と、県内での活躍を希望される医師の方とを結ぶ「医師の無料職業仲介所」として「ドクターバンク」が開設されています。



ガーデニング(特に山野草やクリスマスローズ)、熱帯魚飼育ですが、残念なことに今年の熊本地震に鉢や水槽が割れてしまっています。もう一つ釣釣りも始めました。どうぞこれからも宜しく願います。

### 【第7回天草こころの健康づくりの集い】

天草地域の自殺死亡率は全国・熊本県を上回っており、いまだ憂慮すべき状況です。自殺は突然の死であり、遺族はさまざまな感情や思いを抱えています。また、自殺に対する社会の偏見や誤解などで周囲の人に話せず地域から孤立してしまうこともあります。そこで、自殺の現状や遺族の理解、適切な対応などについての講演会を開催します。

- 日時 12月14日(水) 14時～16時
  - 場所 天草市民センター(天草市)
  - 対象者 住民、民生委員、学校関係、地域家族会会員
  - 内容 ○講演会「大切な人を自殺でなくすとは」  
○講師 NPO法人自死遺族支援ネットワーク Re 代表 山口和浩氏
- ※予約・参加費不要
- 問合せ先 天草広域本部保健予防課  
☎0969(23)0172

### ☑ 精神保健相談(12月)

日	時間	場所
1日☎、15日☎	午後2時～	天草保健所

☎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)	平日：午後7時～翌朝8時まで 土曜日：午後3時～翌朝8時まで 日祝日：午前8時～翌朝8時まで
-----------------	--

ダイヤル回線の場合 ☎096(364)9999

### ☑ 骨髄バンクのドナー登録を

骨髄移植とは、白血病などで正常な造血が行われなくなった患者の造血幹細胞を健康な人のものと入れ替え、回復させる治療法です。

白血病などの患者を多く救うためには、一人でも多くのドナー登録が必要です。皆さまのご協力をお願いします。

日本骨髄バンク ☎03(5280)1789

### ☑ 日祝日在宅医(12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
	上天草総合病院	(龍ヶ岳町高戸) ☎0969(62)1122
11	福本眼科(眼)	(大矢野町上) ☎0964(56)0508
	上天草総合病院	(龍ヶ岳町高戸) ☎0969(62)1122
18	中村医院(内)	(大矢野町上) ☎0964(56)0003
	春田医院(外・内・小)	(松島町阿村) ☎0969(56)0052
23	中村達男医院(内)	(大矢野町登立) ☎0964(56)0006
	天草皮ふ科・内科(皮)	(大矢野町中) ☎0964(59)0808
25	やまうち医院(内・小・ア)	(松島町阿村) ☎0969(56)0899
	上天草内科呼吸器科クリニック(内・呼)	(大矢野町登立) ☎0964(56)3100

【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。  
11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、市ホームページで確認ください。

## 糖尿病を予防しよう!

日本では糖尿病と糖尿病予備軍は、2050万人と推計されています。糖尿病は適正体重を維持する食事や運動、そして、適切な治療の継続で予防や進行を遅らせることができる病気です。しかし、糖尿病は自覚症状が少なく、症状が出る頃にはすでに重症となっていることもあり、注意が必要です。

過去の健診で血糖値が高いと言われた人や最近血液検査を受けていない人は、知らないうちに糖尿病になっているかもしれません。そうならないために、早めの健診・受診をお勧めします。

市では特定健診(国保加入者)、後期高齢者医療健診で血液検査を行っています。今年まだ受けていない人は、健診に行きましょう。

# 健康ガイド



最近、太ったな…大丈夫かな?

	特定健診	後期高齢者医療健診
対象者	40～74歳(昭和17年4月1日～昭和52年3月31日生)の国民健康保険加入者	75歳以上または65～74歳で後期高齢者医療保険加入者
健診料金	○40～74歳：1,000円 ○40、45、50、55歳：無料	800円
健診期間	平成29年3月31日まで	
健診内容	血液検査、尿検査、医師の診察、計測、心電図検査(後期高齢者医療健診は医師が判断した場合のみ)など	
持参品	保険証、健診料金、無料対象者は無料通知書(対象者には6月に郵送済みです)	



### ■個別健診機関

医療機関で特定健診・後期高齢者医療健診が受診できます。事前に予約をお願いします。

医療機関名	住所	電話番号
しまだ小児科医院	大矢野町登立	0964(56)0005
毛利医院	大矢野町登立	0964(56)2111
上天草内科呼吸器科クリニック	大矢野町登立	0964(56)3100
(上)中村医院	大矢野町上	0964(56)0003
宮崎外科胃腸科医院	大矢野町上	0964(56)0600
吉田クリニック	大矢野町中	0964(57)0246
湯島診療所	大矢野町湯島	0964(56)4161
春田医院	松島町阿村	0969(56)0052
やまうち医院	松島町阿村	0969(56)0899
姫戸医院	姫戸町姫浦	0969(58)3583
村上医院	姫戸町姫浦	0969(58)3102
竹中医院	姫戸町二間戸	0969(58)2148
上天草総合病院(健康管理センター)	龍ヶ岳町高戸	0969(62)0983
済生会みすみ病院	宇城市三角町	0964(53)1611

■問合せ先 健康づくり推進課健康増進係  
☎0969(28)3356

### 【11月14日は世界糖尿病予防デー】

自分や家族、大切な人と糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出しましょう!

●糖尿病の予防には有酸素運動がおすすめです。  
有酸素運動：脂肪や糖質を酸素の力でエネルギーに変える運動です。

●毎日プラス1,000歩多く歩いてみよう。  
徐々に歩数を増やしていきましょう。

～ウォーキングのポイント～

背筋を伸ばし、腕を前後に大きく振ります。

つま先で地面を蹴り、かかとから着地します。



※糖尿病治療中の人は、運動を始める前に主治医にご相談ください。

### ☑ 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)
生活環境課	5月・12月 19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	2日・22日	午前9時～10時 (午前9時～9時15分)
龍ヶ岳統括支所	2日・22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(12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	22日	H28.10	午後1時～ 1時15分
3～4か月児健診	バスタオル	1日	H28.8	
6～7か月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	7日	H28.5	
1歳6か月児健診	尿	13日	H27.5	
2歳児歯科健診	歯ブラシ (仕上げ磨き)	15日	H26.12	
3歳児健診	聴力・視力 検査用紙	20日	H25.11	

【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。

## 図書館マンの主張!

### 「新・姫戸図書館」オープン!

姫戸図書館が新しくなってオープンしました。皆さまのご来館をお待ちしています。

### 「読書マラソン感想画コンクール」

11月2日に始まった読書マラソンですが、今年で10回目となりました。そこで、イベント10周年を記念して「読書マラソン感想画」を募集します。イベント期間中に読んだ本で、あなたの心に残ったシーンをイラストにして、中央図書館までお送りください。

図書館職員で優良作品を選考し、未就学児、小学生、一般の3つの部門のなかで、それぞれ最も優秀だった作品にはプレゼントを進呈します。

■対象 市民（表彰は未就学児・小学生・一般の3つの区分で行います。）

■期間 11/2（水）～1/9（月）まで

■問合せ先 中央図書館 ☎0969（56）0777（アロマ内）まで。



# 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】

11月21日、28日、30日

12月5日、12日、19日、26日、28～31日

## 移動図書館巡回日

11月16日（姫戸）、23日（龍ヶ岳）

12月1日（大矢野）、7日（松島）、14日（姫戸）、21日（龍ヶ岳）

12月は年末の休館ため、巡回週が1週間早くなります。

雨天時は翌日に延期。小雨決行です。

※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

## 図書館の寄贈（9月分）

西崎晃平さま、他2人に寄贈いただきました。ありがとうございました。

## 姫戸図書館からのお知らせ

「おはなし あきまつり」

■日時 11/19（土）午前10時～（1時間程度）

■場所 新・姫戸地域振興センター内ホール

姫戸図書館ボランティア「おはなし ぽっかぽか」と「マンドリンクラブ春の風」による読み聞かせ&コンサートを実施します。

参加は無料です。ぜひお越しください。

## おはなし会のお知らせ♪

■図書館おはなし会（30分～1時間）

○中央：12/10（土）午後2時～ アロマ視聴覚室

○森記念：11/26（土）午後1時半～ ママ応援センター

11/26（土）午後2時～ 森記念図書館2階

12/10（土）午後2時～ 森記念図書館2階

○姫戸：11月は「おはなし あきまつり」を行うため、おはなし会はお休みです。

12/10（土）午前10時～ 新・姫戸図書館

○龍ヶ岳：11/19（土）午後2時～ 龍ヶ岳図書館

12/17（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）

12/1（木）午前10時30分～ アロマ視聴覚室

## 本を借りてLINEポイントを貯めよう

図書館で本を借りると、返却時にLINEポイントが貯まります。たくさん本を借りてください。

■問合せ先 総務課秘書広報係

☎0969（26）5525



【友だち登録】

## 平成28年度 上天草市人権講演会を開催します

お互いの人権を尊重し、市民が心豊かに生活できる社会の実現を図るために開催します。ぜひご参加ください。

■日時 12月3日（土）午後1時開会

■場所 松島総合センターアロマ

■講師 山田雅人氏（俳優/タレント/スポーツ解説者）



▲山田雅人氏

1961年大阪府生まれ。1983年から芸能活動を始め、ドラマ、映画、ラジオなどに多数出演し、多彩な才能を発揮。2009年からひとり舞台「かたり」を定期的に公演している。漫談でも、落語でもない、聴衆と一緒に想像の世界を作り上げる「かたり」は、各地で好評を得ている。

■内容 ひとり舞台「人権かたり」

■テーマ 「盲導犬の父 塩谷賢一物語」

■問合せ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969（28）3361

## 平成29年 上天草市成人式を開催します

新成人の輝かしい未来を祈念して、成人式を開催します。日ごろ、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、ぜひご参加ください。

仕事や結婚などで上天草市に転入した人も参加できます。

■日時 平成29年1月3日（火）午後から開始予定

※詳しい日程は、対象者に送付する案内状でご確認ください。

■対象者 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの上天草市在住の人、または上天草市出身の人

■会場 松島総合センターアロマ

■問合せ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969（28）3361



▲平成28年の新成人

## ふるさと発見～姫戸町・龍ヶ岳町編～⑥

市史編さんコラム

天草五人衆は、なぜ決起したのか。

長い間疑問だったこの問題については、大分県の調査によって次のことが分かっている。豊臣秀吉が島津氏を討つべく九州に下る直前に、五人衆が、いち早く島津氏のもとを離反して豊肥国境で反島津活動を展開。肥後国衆一揆のさなか、秀吉に活動を評価してもらおうべく申し入れをしていた。

恐らく決起の理由は、この評価への反発と落胆であったのではないか。旧姫戸・龍ヶ岳町域の領主・栖本氏も共同行動をとっている。戦国と近世の分岐となる天草五人衆の一揆、そして栖本氏の滅亡の解明にご期待ください。（近世偏担当 吉村豊雄委員）



▲栖本城址

# お知らせ

## 税のひろば

### 11月の納税

☎ 税務課

- ▼国民健康保険税 第6期 納期限 11月30日(水)
- ▼口座振替日 11月25日(金)
- ▼問合せ先 税務課市民税係 ☎0964(26) 5519

### 給与などに係る年末調整説明会

- 12月は、給与などに係る源泉所得税の年末調整の月です。天草税務署では、年末調整説明会を開催します。
- ▼日時 11月22日(火) 午後2時～4時
- ▼場所 松島総合センター アロマ
- ※詳細は国税庁ホームページ

## 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 12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 市役所各窓口または健康づくり推進課までお電話ください。
- ☎0969(28) 3375
- ※本渡年金事務所にて年金相談予約受付中。
- ▼問合せ先 本渡年金事務所 所お客相談室 ☎0969(24) 2112

### 健康相談

☎ 健康づくり推進課

- 国民健康保険に加入している人で、健康相談が必要なる人を対象に、看護師が健康相談のために自宅を訪問します。医療機関の受診の仕方や日常生活での健康管理についてご相談ください。
- ▼問合せ先 健康づくり推進課 国保事業係 ☎0969(28) 3354

### 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)でお悩みの人のご相談など、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～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ます。
- ▼問合せ先・相談電話番号 市消費生活センター ☎0964(56) 0783

その問題の解決または解決の糸口となることを目的に開設します。

- ▼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 12月20日(火) 午後1時～午後5時
- ▼開設場所 松島庁舎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)
- ▼相談時間および費用 1人1回30分間。費用は、無料です。
- ▼申込方法 完全予約制 ※電話での申し込みに限ります。
- ※FAX、メール等では受付できません。
- ▼申込・問合せ先 生活環境課 市民係 ☎0964(26) 5534

### 特設人権相談所開設

☎ 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事、心配事をお気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は固く守られます。
- ▼期日・場所 ○12月2日(金) 龍ヶ岳統括支所
- 12月5日(月) 大矢野庁舎
- 12月7日(水) 姫戸統括支所
- 12月8日(木) 松島庁舎
- ▼時間 午前10時～午後3時
- ▼問合せ先 総務課総括係 ☎0964(26) 5526

### 高齢者の相談窓口

☎ 高齢者ふれあい課

- 上天草市在宅医療・介護連携推進協議会では、市民が高齢者について相談しやすい環境を整えるため、相談機関を掲載した町ごとの一覧表を11月に全世帯に配布しています。
- 在宅介護支援センターや地域包括支援センターは、高齢者のさまざまな相談事に対応していますので、お気軽にご相談ください。
- ▼「在宅医療・介護連携推進事業」とは 医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、必要な支援を行うことを目的に平成27年度から全国的に取り組みされています。
- ▼問合せ先 高齢者ふれあい課 ☎0969(28) 3360

### 農林水産物・食品の輸出相談窓口

☎ 産業雇用創出課

- 農林水産省と日本貿易振興機構(ジェトロ)では「農林水産物・食品輸出相談窓口」を国内各地に設置しています。諸外国の規制・制度、国の支援事業、輸出先国のマーケット情報、輸出手続きなどの問合せにご活用ください。
- ☎ 農林水産省・地方農政局 輸出先国の各種規制・制度 輸出に関する各種支援事業
- ▼問合せ先 ○農林水産省輸出促進課 ☎03(6744)7155 ○九州農政局 ☎096(211)8607
- ☎ 日本貿易振興機構(ジェトロ) 輸出先国の基礎情報 輸出手続き 見本市、商談会に関する情報など
- ▼問合せ先 ○日本貿易振興機構本部 ☎03(3582)5646 ○日本貿易振興機構熊本貿易情報センター ☎096(354)4211

### 12月の行政相談

☎ 生活環境課

- 行政に関する苦情、要望および意見等がありましたら、お気軽にご利用ください。
- ▼開設日 ○松島 12月1日(木)



- 12月8日(木) 松島庁舎
- ▼時間 午前10時～午後3時
- ▼問合せ先 総務課総括係 ☎0964(26) 5526

**利用下さい**

**店内商品 2,000円以上のお買い上げで使える 300円クーポン**

※1会計につき1枚のみご利用頂けます。 ※他のクーポンとの併用はご遠慮下さい。

---

**買います! 売ります!! リサイクルストア **コネクト****

**査定は無料!** 査定だけでも大歓迎!

上天草市大矢野町中836-1 ※旧ダイソー跡

**Connect** ☎(0964) 53-9235

Recycle Store 代表 可如 剛

**取扱商品多数!** まずはお気軽にお電話下さい

仕事探しをお手伝いします。

無料調停相談

▼日時 12月7日(水) 午前10時〜午後3時

▼場所 天草市民センター(天草市)

▼相談内容 交通事故、土地・建物、金銭の貸借関係など民事一般、夫婦・親子関係、相続など家庭親族間の問題

▼相談員 天草調停協会会員

▼問合せ先 天草調停協会(松田)

☎0969(22) 4226

☎0969(56) 2258

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

▼場所 天草保健所(天草市)

▼注意事項 予約必須

▼問合せ先 天草保健所

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

☎0969(23) 0172

災害時に役立つSNS活用術(ツイッター)参加者募集

情報推進室

災害時の連絡や情報収集の手段としてツイッターを使うようになってみませんか。家族や友人、多くの人との交流に使えます。初心者向けの分かりやすい内容ですので、ご参加ください。

▼日時 12月18日(日)

9時30分〜11時30分(大矢野庁舎書庫棟2階)

14時〜16時(松島庁舎3階)

▼対象 スマートフォンやタブレットをお持ちの人

▼定員 各会場先着順30人

▼受講料 無料

▼受付期間 12月12日(月)までの月々金(祝日除く)8時30分〜17時

▼申込・問合せ先 企画政策情報推進室

☎0964(26) 5538



その他

「林業労働災害ゼロ」を目指して

10月1日から11月30日は

林業労働災害防止キャンペーン期間です。今年7月

末時点では休業4日以上

の死傷災害は前年同期と比べて11件減少しており、死

亡災害の発生もありません。

労働災害の防止・死亡災害

ゼロを目指して、引き続き

安全対策をしっかりと行っ

ていただきますようお願い

します。

林業の労働災害発生状況

〈7月末累計〉

(熊本労働局H28・8・9発表)

Table with 2 columns: 平成28年度, 平成27年度. Rows: 死傷者数うち死亡, 死傷者数うち死亡.

▼平成28年度林業労働安全

標語

「もしかして」いつも心に

危険予知

▼問合せ先 県庁林業振興課

☎096(333)2444



ねんきんて笑顔

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める(追納)ことができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

①一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていない場合は追納はできません。

②「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納の申込みや相談を希望する人は、本渡年金事務所か市役所健康づくり推進課までご連絡ください。

■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



〈有料広告〉

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



**必ずチェック最低賃金！  
使用者も労働者も**

熊本県の最低賃金が改定されました。

▼時間額 715円（平成28年10月1日）

※この最低賃金は、県内すべての事業所、労働者に適用されます。

▼問合せ先 熊本県労働局 労働基準部貸金室

☎096(355)3202

**人権擁護委員の退任と就任**

☎総務課

上天草市には、市長が推薦し、法務大臣が委嘱した人権擁護委員が10人います。この度、委員の任期満了に伴い、1人が退任し、新たに1人が就任しました。

人権に関する困り事や悩み事がありましたらお近くの人権擁護委員にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

□就任

▼氏名（住所） 溝口慎二さん（姫戸町二間戸）

▼委嘱日 平成28年10月1日

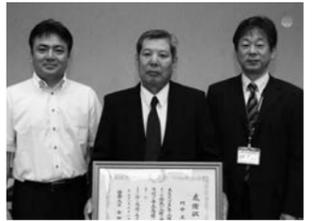
□退任

▼氏名（住所） 竹中正顕さん（姫戸町二間戸）

▼在任期間 平成22年10月1日～平成28年9月30日（2期6年）

▼問合せ先 総務課総括係

☎0964(26)5526



▲退任した竹中さん(中央)

入札情報

☎監理課

□入札日▼工事(委託)名①工事(委託)場所②契約者③契約者住所④契約金額⑤工事(委託)期間

□9月13日入札分

▼上天草看護専門学校その他外構工事

①龍ヶ岳町高戸1419番地2

②共栄建設(株)上天草営業所

③龍ヶ岳町

④1625万4千円

⑤9月～12月

□9月20日入札分

▼天草四郎公園法面対策測量設計業務委託

①大矢野町中地区内

②東和測量設計(株)上天草営業所

③大矢野町

④367万2千円

⑤9月～12月

▼千歳山トイレ改築その他工事設計業務委託

①松島町合津地区内

②齋藤建築設計事務所

③大矢野町

④248万4千円

⑤9月～2月

▼蔵々漁港水産物供給基盤機能保全(機能保全計画見直し)業務委託

①大矢野町維和地区内

②三共コンサルタント(株)上天草営業所

③大矢野町

④486万円

⑤9月～1月

▼鷹浦漁港水産物供給基盤機能保全(機能保全計画見直し)業務委託

①大矢野町維和地区内

②(株)大進コンサルタント上天草営業所

③大矢野町

④232万2千円

⑤9月～1月

□9月28日入札分

▼樋島送水管布設替工事(瀬戸地区)

①龍ヶ岳町高戸地区内

②山本住設

③龍ヶ岳町

④577万8千円

⑤10月～1月

▼合津地区幹線管渠長寿命化整備人孔更生工事

①松島町合津地区内

②(株)松永組

③松島町

④1238万7600円

⑤10月～12月

□10月4日入札分

▼大道漁港水産物供給基盤機能保全(機能保全計画見直し)業務委託

①龍ヶ岳町大道地区内

②(有)新興測量設計上天草営業所

③松島町

④696万6千円

⑤10月～2月

▼串漁港水産物供給基盤機能保全(機能保全計画見直し)業務委託

①大矢野町上地区内

②(株)第一コンサルタント上天草営業所

③大矢野町

④739万8千円

⑤10月～2月

▼小屋河内漁港水産物供給基盤機能保全(機能保全計画見直し)業務委託

①龍ヶ岳町高戸地区内

②旭測量設計(株)上天草支店

③大矢野町

④702万円

⑤10月～2月

▼牟田漁港水産物供給基盤機能保全(機能保全計画見直し)業務委託

①姫戸町姫浦地区内

②(株)東光コンサルタント熊本営業所

③熊本市

④577万2600円

⑤10月～2月

▼干切漁港水産物供給基盤機能保全(機能保全計画見直し)業務委託

①松島町阿村地区内

②(株)三浜測量設計上天草営業所

③松島町

④1296万円

⑤10月～3月

▼下貫漁港水産物供給基盤機能保全(機能保全計画見直し)業務委託

①龍ヶ岳町高戸地区内

②(株)旭技研コンサルタント上天草営業所

③松島町

- ④815万4千円
- ⑤10月～2月
- ▼市道満越江後線道路改良測量設計業務委託
- ①大矢野町中地区内
- ②(株)大進コンサルタント上天草営業所
- ③姫戸町
- ④410万4千円
- ⑤10月～2月
- ▼問合せ先 監理課契約検査係
- ☎0964(26)5524

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、翔洋苑、きららの

里、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、タカシスタジオ、上新田子供会、江源会、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、圓尾玲子、梅田静子、濱口民謡教室、西山カラオケ教室、木下とも子、坂元裕生、なごみ、樋島保育園、樋島婦人会、高戸婦人会、ソーラン愛好会龍、フラ愛好会アアナニ、猪口信子、龍ヶ岳町老人クラブ洗濯ボランティア、藤乃会、赤崎地区子供会、高戸獅子舞

## ご存知ですか？ 中小企業を応援する業務改善助成金

「業務改善助成金」は中小企業・小規模事業者の生産性向上を支援し、事業場内で最も低い賃金(事業場内最低賃金)の引上げを図るための制度です。

生産性向上のための設備投資(機械設備、POSシステムなどの導入)などを行い、事業場内最低賃金を一定額以上引き上げた場合、その設備投資などにかかった費用の一部を助成します。

助成対象事業場	事業場内最低賃金の引上げ額	助成率	助成の限度額
事業場内最低賃金が750円未満の事業場	30円以上	7/10(※) <small>(労働者数が企業全体で30人以下の事業場は3/4(※))</small>	50万円
事業場内最低賃金が800円未満の事業場	40円以上	(※)生産性要件を満たした場合には3/4(4/5)	70万円
事業場内最低賃金が1000円未満の事業場	50円以上	1/2 <small>(労働者数が企業全体で30人以下の場合は3/4)</small>	100万円

- 過去に業務改善助成金を受給したことのある事業場でも助成対象となります。
- 「人材育成・教育訓練費」「経営コンサルティング経費」も助成対象となります。
- ※助成率が加算される生産性要件とは、申請時の直近の決算書類に基づく生産性と、その3年前の決算書類に基づく生産性を比較して伸び率が一定水準を超えている場合などです。

▼問合せ先 熊本労働局雇用環境・均等室  
☎096(352)3865

## こんにちは、 地域包括支援センターです

### 介護予防で元気に長生き

いつまでも元気に長生きするためには、自分たちで介護予防に努めることが重要です。今回は、介護予防に自分たちで取り組んでいる、松島町の教良木野々川地区「ハッスル会」を紹介します。

【発足のきっかけ】  
「野々川地区の高齢者に、いつまでも元気で過ごしてほしい。そのためには、人の集まる場に顔を出して大きな声で笑ってもらいたい」と思う2人の50歳代女性が主体となり、ことし7月6日に発足。

【活動場所】  
野々川地区公民館

【活動内容】  
○七夕の飾り付け、お手玉・布草履作り  
○牛乳の空きパックを活用した椅子作り  
現在は月に2回ほど、12~13人で活動しています。今後は健康維持を目的として、活動に百歳体操を取り入れる予定です。

皆さんも自分の健康についてもう一度考え、介護予防に取り組んでみませんか？



▼問合せ先 地域包括支援センター  
☎0969(28)3378

市のデータ	
人口	28,600人 (- 43)
男性	13,522人 (- 13)
女性	15,078人 (- 30)
世帯数	11,957戸 (- 2)
市の面積	126.15km <sup>2</sup>
平成28年9月30日現在 ( )は前月比	

# 保育所の入所受付が始まります！

【受付期間 12月1日（木）～12月28日（水）】

■**受付場所** 第1希望の保育所または市民課・生活環境課・姫戸・龍ヶ岳各統括支所

■**入所に必要な書類**

- ①現況届兼施設利用申込書（継続希望者）または支給認定申請書兼保育所入所申込書（新規申込者）
- ②就労等証明書（父、母および同居している65歳未満の祖父母）
- ③保育料を決定する書類
- ④個人番号カード、通知カードなど
- ⑤申込書を提出する人の身元を確認する書類（運転免許証など）

●平成28年1月1日に上天草市に住居登録がある人  
上記①の申請書の税情報閲覧に関する署名欄に署名をお願いします。

●平成28年1月2日以降に上天草市に転入した人  
前住所地（平成28年1月1日の住民登録地）での平成28年度住民税課税証明書

※①の支給認定申請書（兼保育所入所申込書）と②の就労等証明書の様式は、上記受付場所と各保育所に用意してあります。

■**現況届とは？** 家庭状況を確認するため、保育所入所児童の家庭を対象に現況届を提出することになっています。

■**入所できるのは？**

次の保育を必要とする事由のいずれかに該当する場合に入所できます。

- 就労（フルタイムのほかパートタイムなど全ての就労を含みますが、1月において48時間以上の労働が常態化していることが必要です。）
- 妊娠、出産
- 保護者の疾病、障がい
- 同居または長期入院している親族の介護・看護
- 災害復旧
- 就学（職業訓練校などにおける職業訓練を含む）
- 求職活動（起業準備を含む）
- 虐待やDVの恐れがあること
- 育児休業中に既に保育を利用している子どもがいて継続的利用が必要であること
- その他上記に類するものとして市長が認める場合

■**入所調整** 申込みが保育所の定員を超えた場合は、選考基準に基づき入所選考を行い、第2、第3希望の保育所への入所調整をする場合があります。

■**問合せ先** 福祉課子育て支援係  
☎0969（28）3351



＜市内保育園一覧＞

H28.11.1 現在

	園名	定員	所在地	電話番号
私立	あそか保育園	50名	大矢野町上	0964-56-3088
	光保育園	60名	大矢野町中	0964-57-0556
	みつる保育園	60名	大矢野町上	0964-56-2406
	大矢野ひまわり保育園	50名	大矢野町登立	0964-56-5858
	大矢野あゆみ保育園	60名	大矢野町上	0964-56-3356
	慈愛保育園	60名	大矢野町中	0964-57-0816
	いずみ保育園	70名	大矢野町登立	0964-56-2778
	大矢野たから保育園	50名	大矢野町登立	0964-56-3375
	下山保育園	30名	大矢野町維和	0964-58-0229
	愛光園	70名	松島町阿村	0969-56-0169
	今泉保育園	90名	松島町今泉	0969-56-2623
	松島保育園	60名	松島町合津	0969-56-1380
	姫戸ひかり保育園	60名	姫戸町姫浦	0969-58-2246
市立	教良木保育園	30名	松島町教良木	0969-57-0064
	大道保育園	40名	龍ヶ岳町大道	0969-63-0014
	高戸保育園	40名	龍ヶ岳町高戸	0969-62-0182
	樋島保育園	40名	龍ヶ岳町樋島	0969-62-0757

後期高齢者の皆さん  
“お口” の健康診断を受けましょう

高齢者の噛む力や、飲み込む力が低下することで誤って肺の方に飲み込んだ物が入ってしまい、肺炎や呼吸困難になることがあります。口の中の機能をチェックし、お口の健康を保つことで他の病気にも掛かりにくくなるので、この機会に口の健康診断を受けましょう！！

■**健診内容** 歯と飲み込む力の検査をした後に改善方法の指導も行います。

■**対象者** 後期高齢者医療被保険者（後期高齢者医療保険の保険証を持っている上天草市民）

■**個人負担金** 400円

※健診結果による精密検査や治療費用は、自己負担となります。

■**実施期間** 12月31日まで

■**実施場所** 天草郡市歯科医師会協力歯科医療機関（事前に予約が必要です。）

■**問合せ先** 健康づくり推進課国保事業係  
☎0969（28）3375

■天草郡市歯科医師会（市内のみ掲載）

病院名	住所	電話番号
としなが歯科医院	大矢野町上	0964(56)3113
いさみ歯科医院	大矢野町中	0964(56)1377
湯島診療所	大矢野町湯島	0964(56)4161
嶽本歯科医院	松島町合津	0969(56)2648
松原歯科医院	松島町合津	0969(56)1212
簗下歯科医院	姫戸町姫浦	0969(58)2135
竹中歯科医院	姫戸町二間戸	0969(58)3188
上天草総合病院	龍ヶ岳町高戸	0969(62)1122
道脇歯科医院	龍ヶ岳町樋島	0969(62)1610

## 11月は児童虐待防止推進月間です

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。児童虐待は社会全体で解決すべき重要な問題です。

平成28年度標語『さしのべて あなたのその手 いちはやく』



児童虐待とは・・・

身体的虐待
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さなどぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど
性的虐待
子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト
食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど
心理的虐待
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV）など

虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。連絡は匿名で行うことも可能です。また、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

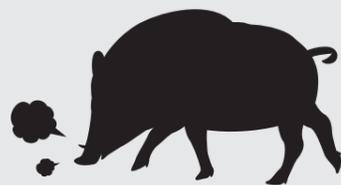
■**児童相談所全国共通3桁ダイヤル：189**

出産や子育てに関する悩みや疑問がある人は、福祉課までお気軽にご相談ください。

■**問合せ先** 福祉課子育て支援係 ☎0969（28）3351

# 始めよう。イノシシ対策

近年、イノシシの目撃情報や農作物被害が増加しています。被害を防ぐには出没の原因を知り、イノシシが近づきにくい環境をつくるのが大切です。一人ひとりが注意して地域ぐるみで対策に取り組みましょう。



## 第2回 上手にイノシシから農地を守る

イノシシ被害対策で最も重要なのは、地域ぐるみで協力して餌付けを止めることです。

### 1 守れる集落、守れる農地に環境改善

地域をみんなで歩き回って点検しましょう。「あの竹林によく隠れている」、「あの木の横からよく出てくる」など、問題点がみえてきます。その後、被害箇所、けもの道、フンや足跡などの痕跡やワナ・柵の場所などを書き込んだ地域点検図を作成しましょう。そして、「エサ場」と「隠れ場所」を無くしていきましょう。また、耕作放棄地やヤブなどの隠れ場所を全て解消するのが無理でも、少なくとも農地や住宅周辺は無くしていきましょう。

### 2 柵で守る

イノシシによる柵破りの基本は、「地際を潜り抜ける」ことです。設置した柵はきちんとメンテナンスして効果を持続させることが大切です。

### 3 追い払う

とにかく人慣れをさせない、「人は怖い」、「人は敵だ」と思わせることが重要です。根気よく地域の連携プレーで追い払いましょう。

### 4 イノシシと出会った時は

ゆっくり後退し、静かに立ち去るなどイノシシを刺激しないようにしましょう。(イノシシが興奮すると危険です)

■問合せ先 農林水産課 耕地・林務係 ☎0964 (26) 5515

## 上天草の魅力を伝えるガイドを育成します

上天草市観光ガイドの会は、①上天草市の活性化②観光発展③歴史や文化の後世への伝承④社会貢献の4つを目的に活動しています。観光シーズンには、市内の観光スポットで観光客に地域の歴史や魅力を紹介しています。

今回は、その観光ガイドのスキルアップと新規人材育成を行うため、講座を開催します。上天草市を訪れる観光客に地域の魅力を伝えてみませんか？観光に携わる人、上天草が大好きな人など多くのご参加をお待ちしています。

講座は2期に分けて開催しますが、今回は1期目の募集となります。※2期目は後日募集します。

■講座内容 上天草地域の歴史や文化、観光（それぞれ開催地ごとに地域の歴史などを学びます）

■対象者 高校生以上 ■参加料 無料

■時間 13時30分～15時30分 ■申込方法 観光おもてなし課へ電話でお申し込みください。

■申込期限 11月30日（水） ■問合せ先 観光おもてなし課観光振興係 ☎0964 (26) 5512

	期日	講座内容	会場
第1期	12月11日(日)	大矢野の歴史など	大矢野自然休養村管理センター
	12月17日(土)	松島(千蔵山)の歴史など	松島町観光海運会館
	12月18日(日)	松島(教良木)の歴史など	松島町観光海運会館
	12月24日(土)	姫戸の歴史など	姫戸統括支所
	12月25日(日)	龍ヶ岳の歴史など	龍ヶ岳統括支所

## 11月27日（日）に総合防災訓練を実施します

今回の訓練は、4月の熊本地震でのさまざまな課題の中から「地震・津波に対する避難」をピックアップし、自主防災会を中心とした避難訓練をメインに実施します。

訓練内容は、事前に自主防災会会長会議や消防団幹部会議などでお伝えしていますが、地区の自主防災会で十分協議した上、各地区に合った避難訓練を実施することとしていますので、それぞれの地区で訓練への参加をお願いします。



訓練の流れ



### 1 訓練放送 午前9時33分

「強い揺れの地震があり、津波注意報が発表されました。海岸や河川付近の低い地域に避難指示を発令します。直ちに海岸や河川から離れて、できるだけ高い所に避難してください。」

### 2 津波への避難開始

○津波注意報による津波の波高は1m（満潮時の標高で3.1m）です。  
○津波の高さ以上ある近くの高台や、頑丈な建物の上階に『徒歩で』避難してください。

### 3 津波注意報解除放送 午前9時40分

「津波注意報は解除されました。先程の地震で家屋などの倒壊の恐れがあるため危険は建物には近寄らず、安全な場所へ避難してください。」

### 4 地震避難開始

○地区の自主避難所等へ避難してください。  
○避難所について避難したことを確認したら訓練は終了です。

### 5 地区によっては、安否確認訓練や、その他の訓練を自主的に実施するところもあります。

◎地区によっては、既に実施済みのところや、他の行事などの都合で別の日に実施する地区もありますが、避難訓練は個人でも行えますので、当日在宅の方は、訓練放送に合わせてご家庭で避難訓練を実施してはいかがでしょうか。

◎当日は訓練のためのサイレンを鳴らす場合があります。実際の災害とお間違えのないようお願いします。

■問合せ先 総務課危機管理防災室 ☎0964 (26) 5544

## 「LINE@上天草」のポイント対象が増えました!

市内の各種イベントなどに参加したり、図書館で本を借りたりすると「LINE@上天草」のポイントが貯めることができます。

さまざまなイベントがポイントをもたらす対象となっていますが、11月から新たにポイントの対象が増えました。ご利用の際には「LINE@上天草」を友達登録したスマートフォンをイベント会場の受付までお持ちになり、ポイントを貯めてください!

ポイントは、25ポイント貯めることで、500円の地元商品券などに交換できます。

### 新たにポイント対象となったもの

○出生届の提出（9ポイント）

○スパ・タラソ天草の元気海クラブ会員の登録（5ポイント）、利用（1ポイント）

■問合せ先 総務課秘書広報係 ☎0964 (26) 5525



友達登録はコチラから



[QRコード]

## 復興を祈って舞う

### 上天草YOSAKOIハイヤ祭り慈秀祭

10月2日(日)、道の駅上天草さんばーるをメイン会場に、市内3会場で「上天草YOSAKOIハイヤ祭り慈秀祭」がありました。これは、地元よさこいチーム「上天草慈秀」がつくる実行委員会が毎年開催しているもので、今年は、熊本地震の復興をテーマに、九州7県30団体の約500人が参加しました。

「上天草慈秀」のメンバーは「毎年楽しみにしている人たちのためにも、今後もよさこいを披露したい」と話していました。



## 今夜のおかず、つかまえたっ

### あまくさエビリンピック



10月15日(土)、大矢野町の宮津海遊公園海岸でクルマエビのつかみ捕り大会がありました。天草漁協上天草総合支所が毎年開催しているもので、今回は、熊本地震で被災した西原村から約100人を招待。一般参加者と合わせて約900人が出場しました。網で仕切られた浅瀬に1万匹以上のエビが放流され、参加者は砂に潜ったエビを夢中で探し出しました。

西原村から参加した小学6年の坂口綾香さんは「つかまえたエビは、じいじに料理してもらいます。食べるのが楽しみ!」と笑顔でした。

## 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連絡先を添えて上天草市総務課秘書広報係(〒869-3692上天草市大矢野町上1514)まで送ってください。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。

※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  
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

## 編集後記

▼先月号の編集後記は予告なしにお休みさせていただきました。体調が悪かったわけではありませんが、締切直前に他の記事を入れられないといけなくなり、優先順位が一番低いものから削った結果です。▽心の引き出しが少ないので、毎月ネタを考えるのに苦労していますが、これからも広報担当者の心の声をお伝えしなければと思えます。(一)  
▼今年もさんばーるで開催された「上天草YOSAKOIハイヤ祭り慈秀祭」の演舞の様子をカメラで撮影させていただきました。県内からたくさんの方が参加して開催されていますが、どのチームも元気がいっぱい、笑顔で演舞されている姿がすごく印象に残ります。地元「上天草慈秀」も市内のイベントで演舞を披露されていますので、ぜひご覧になってください。きつと元気を分け与えてもらえたらと思います。(N)