

上天草



良い年になりますように

●新年のごあいさつ…P2

●「上天草みしらんガイドブック」
ふるさとパンフレット大賞受賞…P4

●平成28年分 市県民税申告日程…P6

●月刊市長室なう…P10

●まちのわだい…P12

●健康ガイド…P16

●市立病院だより…P18

●生涯学習・図書館だより…P20

●お知らせ…P22



寿

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと存じます。心からお喜びを申し上げますとともに、旧年中の市政全般に対してご理解、ご協力をいただきましたことを改めて感謝申し上げます次第です。

昨年は天草五橋開通50周年という大きな節目を迎え、多くの記念イベントの準備に追われていた4月、熊本地震が発生しました。上天草市においても震度6弱の揺れを観測し、津波注意報が発表されるなど、これまで経験したことのない、恐怖と不安に包まれる事態となりました。さらに6月、大矢野町岩谷地区においては集中豪雨による土砂災害が発生し、おひとりが亡くなられるなど甚大な被害を受けました。また、震災以降、間接的被害も大きく、特に観光において大きな影響があり、客数が大幅に落ち込むなど地域経済が先行きの見えない大きな不安に襲われました。しかし、そのような状況にありながらも避難所の運営、あるいは被災地への支援など多くの方々のご協力をいただいたことは、今でも感謝の念に堪えません。

行政としても支援策として、6月から宿泊キャンペーンの実施に踏み切り、7月から九州ふっこう割のスタート。そしてなにより関係者の方々のご努力も相まって夏場以降にやっと本来の上天草の日常が戻ってきたことを実感した次第です。おかげをもちまして天草五橋開通50周年の記念イベントも、市民のみならず、関



上天草市長 堀江隆臣

東、関西の天草出身の方々にも多数ご参加いただき、予定通り実施することができました。また、28年はPR動画の話題性も手伝って、ふるさと納税大幅増や観光ガイドブックの全国表彰など、地方創生重点事業に掲げたプロモーション事業は一定の成果は残せたと考えています。いよいよ平成29年がスタートしました。今後、も地方創生を推進していく方向性は変わらず、皆様にとつてさらに住みやすく、魅力的なまちにしていくことが最大目標です。災害で得た教訓をいかし、官民協働の防災対策を構築することや、人口減少社会へ対応すべく地域の担い手育成や交流人口増加に向けた事業実施など、やるべき事業はたくさんあります。今後も皆様の一層のご支援をお願い申し上げますとともに本年が輝かしい年となることを心から祈念し新年のあいさつとさせていただきます。

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様方におかれましては、清々しく新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。平成29年の年頭に当たり、市議会を代表しまして、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。平素より市民の皆様には市議会に対する、ご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。さて、昨年を振り返りますと、近年稀にみる大雪から始まり、4月に発生した熊本地震等の多くの自然災害が発生しました。熊本地震では、益城町を始めとする多くの市町村で甚大な被害が発生したことについて、心からお悔やみ申し上げます。今回の熊本地震では、行政、市民、そして議会において、防災等を含めた行政全般の在り方について、考える機会になったと感じております。日頃からの準備はもちろんのことですが、地域コミュニティ機能、そして地域の絆が非常に重要であることを痛感しました。

今後もこれまで以上に防災対策を始めとした市政のために議会としましても行政と協力しながら、上天草市のために尽力して参る所存でございます。また、本年においては、新天門橋（仮称）の完成が予定されております。開通から五十年を経て、新しい橋が完成いたしますのは、非常に感慨深いものがございます。この完成を機に当市への交通アクセスの充実



上天草市議会議員 田中勝毅

が図られ、これまで以上に観光面からの当市の発展を期待しているところでございます。また、上天草市議会においては、昨年の6月議会において、議員定数2名減の条例を提案・可決したところでございます。提案理由にもありましたように、当市の厳しい財政状況の中、議員自身身を削り、その財源は市民に直結した施策に活用いただきたいと考えているところでございます。繰り返すことになりますが、議会としましても市民の皆様のために尽力して参る所存でございますので、一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新しい年が、市民の皆様にとつてすばらしい一年になりますことを心から祈念いたします。年頭のご挨拶といたします。

第4回ふるさとパンフレット大賞 グランプリ受賞

上天草のあまり「見知らん」情報を紹介するちょっと変わった観光ガイドブック「上天草 みしらん ガイドブック」。市の観光おもてなし課が作成したこのガイド本が、昨年12月7日、一般財団法人地域活性化センター（東京都）が主催する「ふるさとパンフレット大賞」で約2,600点のパンフレットの中から、大賞を受賞し、栄えある「日本一」の称号を獲得しました！！



ふるさとパンフレット大賞

地域活性化センターが平成25年度から、『旅に出たくなる、思わず手にとる』をテーマに、優れたセンスで地域情報を発信しているパンフレットを表彰しています。

審査員からは、「会いたい、食べたい、見てみたい、という行ってみたくなる要素が満載」「手に取った瞬間に元気が伝わるパワフルなパンフレット」、「擬音や吹き出し、イラストが上手に配され、『みしらん』ネタにグイグイ引き込まれます」などといった高い評価を受けました。

みしらん？

「上天草みしらんガイドブック」は、世界的に有名な「ミシュランガイド」と名前は似ていますが、上天草の魅力を紹介する観光ガイドブックです。上天草を愛してやまない女たち、ギターで説法する和尚、刺身食べ放題の店、ヒトデを食べる習慣などなど：聞いただけでは何だか怪しげな、衝撃的で奥深い上天草を「み

しらん度」という星の数で紹介しています。

切り口を変えて紹介

大賞に輝いた要因は何なのか、市観光おもてなし課の担当者・入口絃光参事に聞きました。

「通常は大々的に紹介していないようなマニアックな情報を切り口を変えて紹介することで、新しい上天草の魅力を発見していただきたいという思いでこのガイドブックを作成しました。名前のとおり上天草のあまり『見知らん』情報を紹介している、ちょっと変わったガイドブックになっており、良い意味で、お役所らしからぬ仕上がりと好評をいただいています。行政らしい堅苦しい表現を避け、読み手を引き付けるような内容にこだわったことが評価につながったと思います」

情報を絞ることに専念

今までに無い観光パンフレットを作りたいかたという入口参事。

「まんべんなく、すべての情

報を掲載したパンフレットというよりも一見、観光と無関係のようなモノなど面白いネタを中心に集め、できる限り情報を絞ることに力を入れました。」

これからも

「発行後、『パンフレットを見て来ました』という声を聞きます。担当者としては本当に嬉しいことです。上天草には、まだまだ良い素材がたくさんあります。これからも、上天草の魅力を全国に発信していきたいです」

03 上天草で食べておきたいものがあります。

「みしらん度」★★★★★

「ミスターバーガー」元祖フーズの店

11番のバーガーは、ナゲットやカツ、パフェも

ミスターバーガー
0984-56-0299
上天草市水産町2-2028-7
11:00~19:00(土・日)10:30~19:00
※休館日 第14週 17週

04 不動の寿司が、魅惑のラーメンが、2つの顔を持つミツの店。

「みしらん度」★★★★★

「ミツ」ラーメンと寿司が楽しめる店

0984-56-0005
0984-56-0005
上天草市水産町4470-4
11:00~22:00(日)
0984-56-0005



観光おもてなし課 入口絃光参事

平成28年分 市県民税申告日程

申告期間：2月16日(木)～3月15日(水)

平成28年分市県民税申告および所得税の確定申告(青色申告を除く)をする人は、次の日程で申告をお願いします。**相続税や贈与税などの申告受付、期間外の確定申告や消費税申告は受付できません**のでご了承ください。

※混雑を避けるため地区割当てをしています。ご自分の地区割当日にお越しください。都合が悪い場合は、他の日程の都合の良い日にお越しください。

※混雑時や申告内容によっては、半日程かかる場合がありますので、申告には時間に余裕を持ってお越しください。

※税務署で所得税の確定申告をする人は、市県民税申告の必要はありません。

【大矢野地区】※正午～午後1時までは休憩時間

◎会場 大矢野庁舎書庫棟2階会議室

月日	地区名	時間
2月16日(木)	登立本郷・広崎 登立西の浦	午前9時～正午 午後1時～4時
2月17日(金)	寄船・成合津 東満・白瀧	午前9時～正午 午後1時～4時
2月20日(月)	岩谷 船江・双原	午前9時～正午 午後1時～4時
2月21日(火)	辺田・平 尾上・新田	午前9時～正午 午後1時～4時
2月22日(水)	坂本・山下 積米	午前9時～正午 午後1時～4時
2月23日(木)	尾越崎 四郎丸	午前9時～正午 午後1時～4時
2月24日(金)	大湯 治郎田・荒木浜	午前9時～正午 午後1時～4時

2月27日(月)	上新田・馬場 江樋戸	午前9時～正午 午後1時～4時
2月28日(火)	谷・豊後谷 中の丸	午前9時～正午 午後1時～4時
3月1日(水)	古野・田端 賤の女・女鹿串	午前9時～正午 午後1時～4時
3月2日(木)	串	午前9時～午後4時
3月3日(金)	鳩の釜	午前9時～午後4時
3月6日(月)	大手原・七ツ割 野釜前・野釜南	午前9時～正午 午後1時～4時
3月7日(火)	堤・村寺尾 宮津	午前9時～正午 午後1時～4時
3月8日(水)	高田・越の浦・池の迫 野米・小瀬戸	午前9時～正午 午後1時～4時
3月9日(木)	貝場 前平・小平	午前9時～正午 午後1時～4時
3月10日(金)	柳東 柳西	午前9時～正午 午後1時～4時
3月12日(日)	全地区	午前9時～午後4時
3月13日(月)	亀の迫 新開・満越	午前9時～正午 午後1時～4時
3月14日(火)	瀬高・江後 全地区	午前9時～正午 午後1時～4時
3月15日(水)	全地区	午前9時～午後4時

◎会場 維和出張所

月日	地区名	時間
3月3日(金)	維和1～6区 維和7～13区	午前9時～正午 午後1時～3時

◎会場 湯島出張所

月日	地区名	時間
3月6日(月)	湯島1・2区 湯島3・4区	午前9時～正午 午後1時～3時

□申告に持参するもの

●全ての人

- ①印鑑(確定申告の場合必要)
- ②生命保険、地震保険などの支払証明書(領収書は不可)
- ③確定申告用封筒またはハガキ(税務署から送付された人のみ)
- ④本人確認書類と個人番号(マイナンバー)が確認できるもの

●給与収入がある人

- ①給与所得の源泉徴収票(職場から発行)
※給与収入が1カ所だけで職場で年末調整されている人は、申告の必要はありません。
- ②給与所得の源泉徴収票がない人は、職場からの給与支払証明書など年間収入金額・会社名・電話番号が分かるもの
- ③年の途中で会社を退職した人や、職場で年末調整されていない人は、本人名義の口座番号が分かるもの

●自営業の人(漁業・農業含む)

収支内訳書(収入金、経費が分かる証明書または帳簿、領収書など) ※事前に記入しておいてください。

※農業の人は、平成16年度から標準による所得計算がありませんので、必ず作物別の作付面積を調べておいてください。

●不動産を貸している人

- ①収支内訳書(収入金、経費が分かる証明書または、帳簿、領収書など) ※事前に記入しておいてください。
- ②貸している人の住所、氏名、貸付金額の分かる書類、帳簿など

●年金収入がある人

公的年金の源泉徴収票(日本年金機構などから毎年1月末頃に郵送されるハガキ)
※公的年金収入のみで、次の①②に該当し、他に収入(所得)がない人は、申告は不要です。

- ①昭和27年1月2日以降に生まれ、支給された年金額が98万円以下の人
- ②昭和27年1月1日以前に生まれ、支給された年金額が148万円以下の人

●その他の収入がある人

収入の金額や必要経費などが分かる書類、証明書、帳簿など

【龍ヶ岳地区】※正午～午後1時までは休憩時間

◎会場 龍ヶ岳統括支所

月日	地区名	時間
2月16日(木)	赤崎・葛崎・池の浦 夏唐・西浦・丸田	午前9時～正午 午後1時～4時
2月17日(金)	中園・東浦・大作山 高串・小屋河内・脇浦	午前9時～正午 午後1時～4時
2月20日(月)	瀬戸・東風留 白浜・下貫	午前9時～正午 午後1時～3時

◎会場 樋島出張所

月日	地区名	時間
2月21日(火)	樋島(須崎垣内～桑鶴) 樋島(仏崎・下桶川)	午前9時～正午 午後1時～3時

【姫戸地区】※正午～午後1時までは休憩時間

◎会場 姫戸統括支所別館会議室(旧水道局)

月日	地区名	時間
2月22日(水)	姫浦(牟田・永目) 姫浦(元摺)	午前9時～正午 午後1時～4時
2月23日(木)	姫浦(神・塩屋) 二間戸(本郷)	午前9時～正午 午後1時～4時
2月24日(金)	二間戸 (団地・西河内・神代)	午前9時～午後3時



3月15日(水)は特に混雑が予想されます。ご注意ください。

【医療費控除に必要な書類】

①医療費の領収書(1年分を個人ごと、病院ごとに集計してください。)

※税務課に集計用の封筒を用意していますが、封筒がない場合でもメモ用紙などに記入し、持参してください。

(記載例)	太郎	A病院	40,000円	
	太郎	B病院	25,000円	
	花子	A病院	30,000円	合計95,000円

②寝たきりの人などのおむつに係る費用は、「おむつ使用証明書」の発行を医師から受けた場合、医療費控除の対象となります。

③健康保険・生命保険などで補てんされた金額の証明書

【住宅取得控除に必要な書類】

- ①住民票の写し
- ②家屋および土地の登記簿謄本もしくは抄本の原本(法務局から発行されているもの)

【松島地区】※正午～午後1時までは休憩時間

◎会場 阿村出張所

月日	地区名	時間
2月27日(月)	阿村1・2区 阿村3・4区	午前9時～正午 午後1時～4時
2月28日(火)	阿村5～8区 阿村9～11区	午前9時～正午 午後1時～3時

◎会場 教良木出張所

月日	地区名	時間
3月1日(水)	野々川・教良木本郷 山浦・大平	午前9時～正午 午後1時～4時
3月2日(木)	内野河内 星平	午前9時～正午 午後1時～3時

◎会場 松島庁舎2階小会議室

月日	地区名	時間
3月7日(火)	先辺・一番・今村 北の浦・中村・合の丸	午前9時～正午 午後1時～4時
3月8日(水)	浦山・園田・松葉・古園・古園団地 西目・合津西の浦・国迫・稲戸・前島	午前9時～正午 午後1時～4時
3月9日(木)	志賀間・御所組・馬建 樋合東・樋合西・永浦	午前9時～正午 午後1時～4時
3月10日(金)	今泉東 今泉西・今泉釜	午前9時～正午 午後1時～4時
3月12日(日)	全地区	午前9時～午後4時
3月13日(月)	知十・米山・後山 阿村12・13区	午前9時～正午 午後1時～4時
3月14日(火)	全地区	午前9時～午後3時

■申告に関する問合せは税務課まで
☎0964(26)5519

③請負契約書や売買契約書(土地・家屋)などで、金額の分かる書類の写し

④金融機関から発行される住宅取得に係る借入金の年末残高証明書

【注意事項】

- ①必要書類が足りない場合は、再度書類をそろえていただくこととなりますので、関係書類は必ず持参ください。
- ②上天草市に住民登録がある人で、市外に居住している人は、市外居住地の市町村と重複課税される場合がありますので、必ず勤務地・会社名をご連絡ください。
- ③収入が全くない人もその旨を申告していただく必要があります。
- ④市県民税、所得税の申告を忘れるとさまざまな支障が生じますので、必ず期間内に申告しましょう。
・国民健康保険加入者は、保険税の軽減が受けられない
・扶養関係の証明などに必要な課税証明および所得証明の交付ができない など



平成29年4月から始まります

介護予防・日常生活支援総合事業

平成29年4月から、上天草市が実施する介護予防のための事業「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります。この事業では、一人ひとりの状態に合わせた介護予防や生活支援のサービスを利用できます。また、これまで介護保険で行っていた要支援1・2の人向けの介護予防サービスの一部も利用することができ

ます。この事業は、65歳以上のすべての人を対象とした、市町村が行う介護予防事業で、介護保険の認定を受けていなくても、気軽に利用することができます。

住み慣れた地域で自分らしく生活するために、「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用して、積極的に介護予防に取り組みましょう。

まずは、上天草市地域包括支援センターまたは最寄りの在宅介護支援センターにご相談ください。



こんなサービスが利用できます。

1 介護予防・生活支援サービス事業

訪問型サービス

- ・ホームヘルパーが居宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。
- ・主に民間事業者による掃除・洗濯などの生活援助を行います。

通所型サービス

- ・通所介護施設等で日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を行います。
- ・主に民間事業者によるデイサービス、運動、レクリエーション活動の場を提供します。
- ・地域住民やボランティアが主体となり、地区の公民館でレクリエーションや運動の場を提供します。

その他の生活支援サービス

- ・見守りや栄養改善を目的とした配食サービスを行います。
- ※サービス内容は現在検討中です。詳しくは上天草市地域包括支援センターへお問い合わせください。

2 一般介護予防事業

65歳以上の全ての人ができるサービスです。



介護予防把握事業

閉じこもりなど何らかの支援が必要な人を把握し、介護予防活動への参加につなげます。

介護予防普及啓発事業

介護予防に関するパンフレット配布や講座・講演会を開催し、介護予防活動の重要性を周知します。

地域介護予防活動支援事業

地域住民主体で行う介護予防活動の支援などを行います。

地域リハビリテーション活動支援事業

介護予防の取組を機能強化するため、地域で行う介護予防活動にリハビリテーション専門職などが参加します。



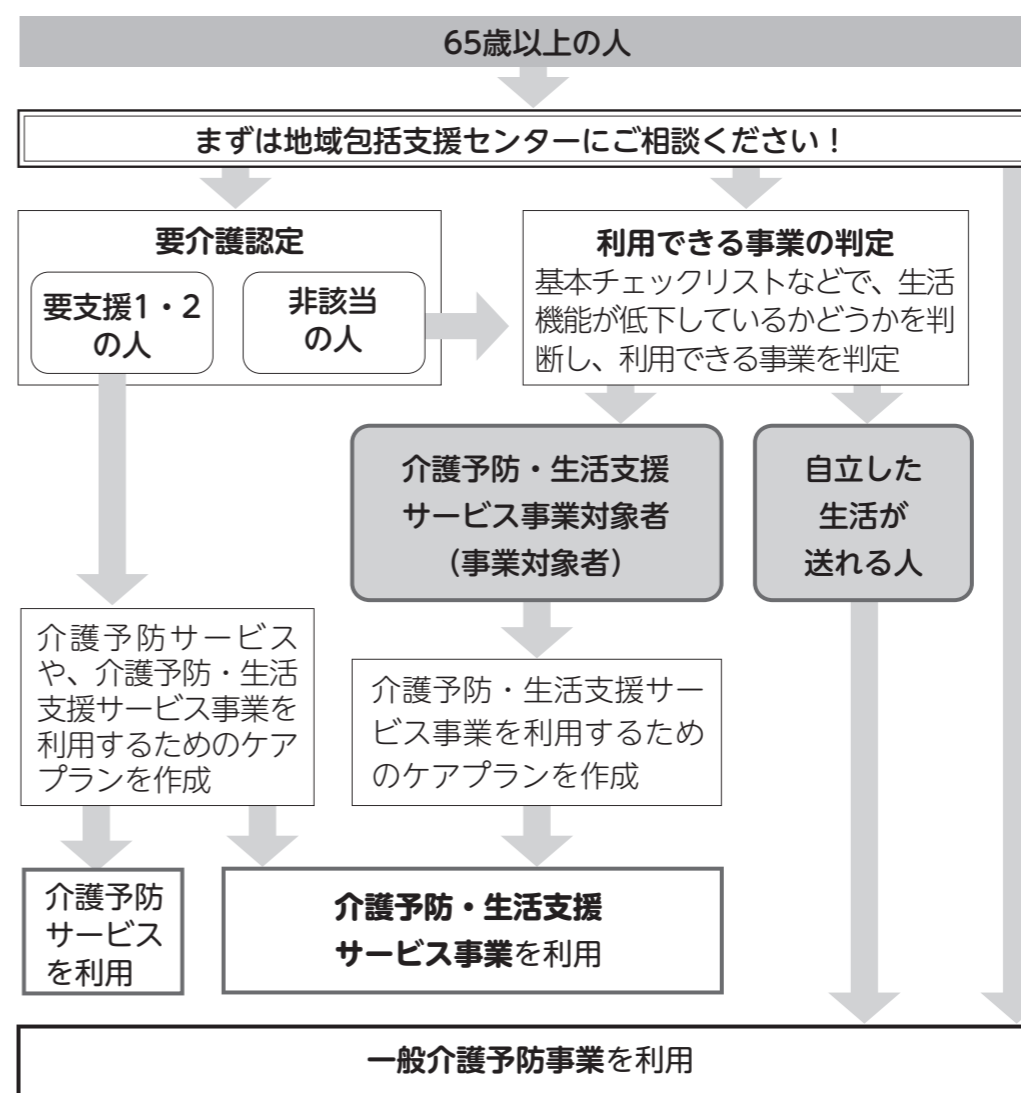
相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、みなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。介護予防・日常生活支援総合事業や介護保険サービスの利用について、分からないことや相談がある時には地域包括支援センターへお問い合わせください。

■問合せ先 地域包括支援センター ☎0969 (28) 3378

利用までの流れ

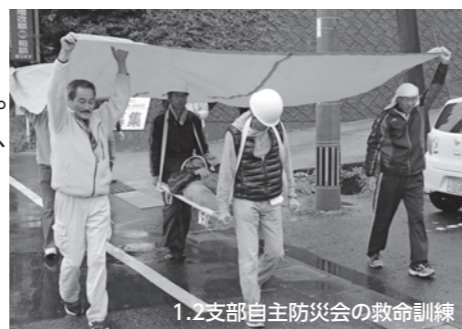
介護予防・日常生活支援総合事業には、要支援1・2と認定された人や、基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と65歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業」があります。



市民参加の総合防災訓練を実施しました

4月に発生した熊本地震での津波注意報による避難の際、国道が渋滞するなど多くの課題が発生したことを踏まえ、自主防災会単位での地震・津波に対する避難訓練や、安否確認訓練を11月27日（日）に実施。市内全体で3,600人以上が参加しました。また、市の災害対策本部では、本部機能の強化と役割分担の徹底のため、図上シミュレーション訓練を行いました。

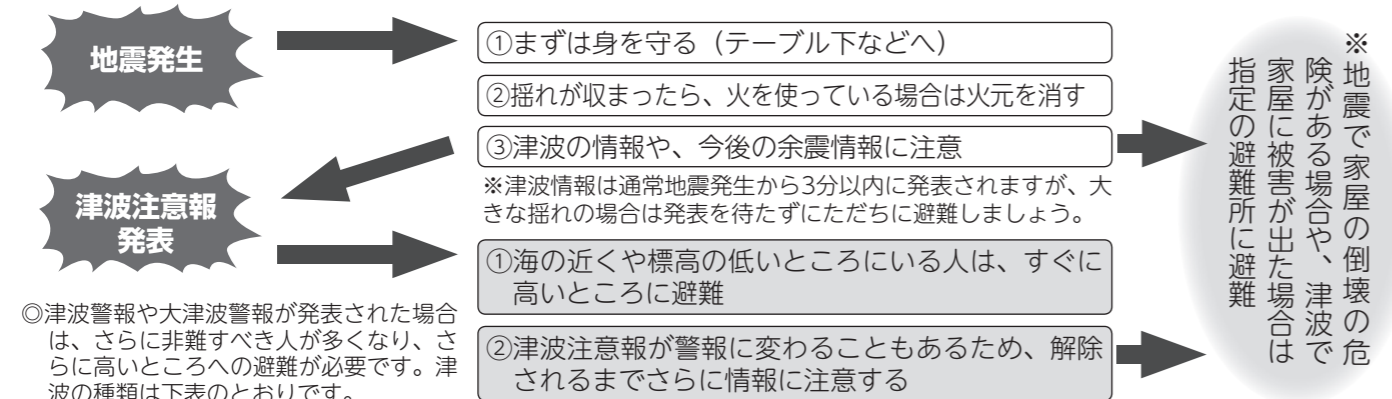
松島町今泉の1.2支部自主防災会では、約120人が参加し、各班で決められた場所への避難や、救命訓練などを行いました。杉島隆好会長は「各班からの状況報告はスムーズにできたが、名簿作成などで手間取った部分もあった」と課題の洗い出しを進めたいと話しました。また、阿村体育館では、社会福祉協議会による災害ボランティアセンター設置訓練や、婦人会による災害炊出し訓練もありました。



1.2支部自主防災会の救命訓練

避難訓練のおさらい（津波注意報発表の場合）

- 避難訓練に参加した人も、参加しなかった人も一緒におさらいしてみましょう。
- ◆熊本地震の時や今回の訓練で発表されたのは「津波注意報」です。津波注意報の場合に予想される津波の高さは1m以下。これは津波が到達する予想時刻の潮位から1m以下ということです（干潮の場合はそこから1m以下、満潮の場合でも最高でそこから1m以下の津波）。
 - ◆このことから、自分がいるところの標高がどのくらいであるか日頃から確認しておき、自分が避難すべきかを判断します。津波注意報の場合でも、市からは避難指示を発令しますが、これは海の中や海岸付近の標高の低いところにいる人を対象に出されるものです。
 - ◆避難が必要な場合は、**近くの高台**など少しでも高い場所へ、**徒歩**で避難します。避難先は指定避難所などではなく、裏山や道路などすぐに逃げられる場所（近くに鉄筋コンクリートの建物があればその上層階）に逃げます。八代海などが震源地の場合の津波は、数分のうちに到達しますので、自動車で逃げると逆に津波に巻き込まれる危険があります。



◎津波警報や大津波警報が発表された場合は、さらに非難すべき人が多くなり、さらに高いところへの避難が必要です。津波の種類は下表のとおりです。

	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表	巨大地震の場合の表現	
大津波警報	10m超（10m<高さ）	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や頑丈なビルなど安全な場所に避難する。
	10m（5m<高さ≤10m）		
	5m（3m<高さ≤5m）		
津波警報	3m（1m<高さ≤3m）	高い	
津波注意報	1m（20cm<高さ≤1m） ※20cm以下でも1mと表示	— （表記しない）	海の中にいる人はただちに海から上がり、海から離れる。

※今回の防災訓練では、熊本地震と同様の津波注意報を想定した避難訓練を実施しました。ただし、上天草市の防災計画上の被害想定は、津波の高さが最大で1mから1.5m。標高にして、八代海側で最大3.6mとなります。今後必ず起こると言われている南海トラフ地震の場合は、このクラスの津波も想定されますが、南海トラフの場合は、津波の到達まで約2時間ありますので、それまで十分な情報収集を行い、より高台に逃げる準備ができると思われます。

■問合せ先 総務課危機管理防災室 ☎0964 (26) 5544

平成19年から開始した上天草市ふるさと応援寄附金（ふるさと納税）制度は、平成27年11月にリニューアルしました。寄付していただいた方に市特産品などお礼品の贈呈を開始し、昨年度は全国から4600万円の寄付をいただきました。

昨年1月には、ふるさと納税のさらなる推進を図るため、職員有志によるふるさと納税プロジェクトチームを結成し、本市の特色を生かしたお礼品の拡充からPR方法と組織体制について検討を重ね、「上天草市ふるさと納税推進計画」を策定しました。

今年度は、職員やお礼品事業者の頑張り、市民や出身者の



絶好調！！ ふるさと納税

皆さまによる宣伝の効果もあり、目標であった1億円を大きく上回り、昨年12月31日現在で3億1千万円を超える寄付をいただきました。お礼品のなかでは車エビをはじめとした魚介類やかんきつ類、宿泊券などが人気であり、その他天草大王や天草梅肉ポークも年間を通してコンスタントに選ばれています。

ふるさと納税が伸びることによって、自主財源が増え政策への投資額が増加し、市が抱えるさまざまな課題の解決が可能となってきました。また、お礼品を贈ることで地域経済が活性化し、ひいては雇用の拡大につながります。さらには自治体の知名度が向上することで、観光入込客の増加、移住・定住の増加まで見込むことができ、上天草市全体に好影響をもたらしてくれました。

今年度は、これまで以上にふるさと納税に関する業務に力を入れていきます。引き続き皆さまのご協力をお願いいたします。



上小学校

私たちは、「あいさつMV P決定戦」を行っています。あいさつMV P決定戦とは、毎月1日から一週間、運営委員会が中心となり、上小のみんなが明るく元気な気持ちの良いあいさつをしようという取り組みです。

運営委員会があいさつの上手な班を選び黄色のタスキを掛けます。



■問合せ先 学務課指導係 ☎0969 (28) 3365

毎朝、24の登校班が次々と職員室前で「おはようございます！」と元気よくあいさつをします。



一週間連続でタスキを掛けられた班の中から、その月のMV Pを決定します。

この運動を始めてから、各登校班一人一人のあいさつの声が大きくなっています。また、運営委員も負けないようにあいさつを頑張り、集会などでもハキハキと話せるようになりました。

今後、地域や友達同士でも一人一人が気持ち良く、心を込めたあいさつをできるように、活動をもっと工夫していきたいと思っています。

11/19 介護を学び、お互いに交流

11月15日（火）、松島在宅介護支援センターで、22日（火）には、地域包括支援サブセンター龍ヶ岳で家族介護教室（市の委託事業）が開催されました。15日は、市の認知症地域支援推進員から活動内容の紹介があった後、参加者の介護経験や今の心境などを語り合いました。22日は、きららの里の理学療法士から入浴の目的や入浴介助の注意点などについて講義があり、実際の浴槽を使用して動作の確認や福祉用具の紹介がありました。

また、11月29日（火）と12月1日（木）に、スパタラソ・天草で、家族介護者交流事業がありました。日頃、自宅で高齢者を介護している介護者が一時的に介護を離れ、リフレッシュと仲間づくりを目的に市が開催したものです。2日間で56人の参加があり、参加者は温泉やプールを楽しむなど介護者同士で交流しました。参加者からは「介護は大変だけど、他の人の話を聞いて勉強になった」などの感想が聞かれました。



家族介護教室



家族介護者交流事業

11/19 心に響くマンドリンの調べ

おはなし あきまつり



11月19日（土）、姫戸地域振興センターで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」による合同イベント「おはなし あきまつり」が開催されました。

内容は、絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊び、光るパネルシアターなど、バラエティに富んでおり、最後は参加者80人全員で「ふるさと」を合唱する楽しいイベントとなりました。

10/29 いもいもほりほり

棚田ふれあい探訪ツアー



10月29日（土）、龍ヶ岳町大作山で棚田ふれあい探訪ツアーが開催されました。県内在住の親子など41人がさつまいもの収穫体験を行いました。参加者は、大作山集落の人に指導を受けながら、大小さまざまに実ったさつまいもを収穫しました。

昼食では、だご汁やがねあげ、棚田米のごはんなど上天草の食材を堪能。その後も、からいもち作りなどを楽しみました。参加者から「棚田の歴史と芋の種類がわかった」などの声がありました。

12/1 女子だけでお楽しみ

上天草市移住者女子会



12月1日（木）、大矢野町のカフェ「麻こころ茶屋」で移住者女子会が開催され、女性移住者11人が参加しました。この会は、上天草での仲間作りや新しい趣味の発見、情報交換の場として開かれているもので、10回目となる今回は、クリスマスリース作りを楽しみました。

市では、今後も移住者同士の交流会を開催する予定です。興味のある人は、お問い合わせください。

■問合せ先 企画政策課政策推進係
☎0964 (26) 5539

12/1 県内有数の生産地

フラワーアレンジメント教室



12月1日（木）、上天草高校でフラワーアレンジメント教室が開催されました。県内有数の花き生産地である上天草市の花に親しむことを目的とした催しで、松島町のフローリストモリから森多美代さんを講師に招き、高校生ら16人がかすみ草などを使ったフラワーアレンジメントを体験しました。

この他、10月から11月にかけては今津小、中南小、登立小、姫戸小の児童104人もアレンジ体験を行い、「花に興味が出てきた。また作りたい」などと話していました。

11/29 無人航空機（ドローン）で荷物運搬

日立造船が本土・離島間で実証実験



11月29日（火）、日立造船株式会社が、大矢野島と離島の湯島間をドローンを使って荷物を運ぶ実験を行いました。経済産業省の委託事業で、過疎地域の物流の可能性を探るための実験。使用されたのは、誤差数センチ程度という測位衛星「準天頂衛星システム」で、無人航空機の高精度の自律飛行や、物資輸送が可能になると考えられています。

ドローンは、片道20分をかけて大矢野島から書籍を、湯島からはワカメを目的地まで届けました。

11/23 健康の大切さを考えるきっかけに

「上天草けーな健康フェア2016」



11月23日（水）、松島総合センターアロマで「上天草けーな健康フェア2016」が行われました。上天草総合病院と上天草市が、市民に健康の大切さと病院の機能を知ってもらおうと共同で開催。

オープニングでは、大道保育園の園児が元気に太鼓演奏を行った後、代表の4人が堀江市長に健康の誓いを行いました。ステージでは、小学生の研究発表や、エアロビ体操、看護学生の劇などのほか、くまモンも登場し多くの観客が楽しみました。

● 谷川正澄さんに功労表彰

龍ヶ岳町の谷川正澄さん（80）が選挙管理委員会の委員を長年務めたとして、市から表彰されました。谷川さんは、平成8年6月、旧龍ヶ岳町の選挙管理委員に選任され、合併を経て上天草市選挙管理委員として平成28年6月までの約20年間在職。そのうち、平成24年7月から退任までは委員長を務め、公正な選挙の実現のため尽力しました。

12月2日（金）、大矢野庁舎で行われた表彰式で堀江市長から表彰状を受け取った谷川さんは「職務を全うすることができてほっとしています。後任の人たちには、公平・公正な選挙のため頑張ってもらいたい」と話していました。



● 南阿蘇仮設住宅団地で出張販売

上天草さんぱーる（株）は、熊本地震で被害の大きかった南阿蘇地域で「道の駅あそ望の郷くぎの」などと連携し、出張販売を実施しました。地震被害で仮設住宅生活を余儀なくされた人たちに、9月から12月まで4カ所の仮設住宅団地で6回販売を行いました。

水産物や、その加工品、天ぷら、柑橘などを中心に販売を行い、購入者は「鮮度の良い水産物などを購入できた」と喜んでいました。この活動は、熊本県、南阿蘇村、上天草市が協力して実現しました。



● 地域をきれいに ～長年ボランティアで活動～

龍ヶ岳町樋島の岩下栄光さん（80）は、16年ほど前からボランティアで地域の清掃活動を続けています。1、2カ月に1回、4日ほどかけて道路脇の除草やごみ拾い、花の植樹などを行っています。主に、樋島大橋周辺の道路脇を清掃。きっかけは釣り客などが捨てるごみでした。

「みんなきれいなほうがいいでしょ」と岩下さん。「趣味みたいなもんですよ。そして、相棒がいるから続けられる」と話します。「相棒」とは、龍ヶ岳町の坂口武士さん（79）です。「坂口さんには、荷物やごみを運ぶ時にトラックを出してもらっています。2人で川を掃除することもあるんです」と岩下さんは、体が動くうちは続けたいと笑顔でした。



12/10 年上の姫っ子と交流

卒業生が姫戸小で音楽披露



12月10日（土）、姫戸小学校で「ようこそ！先輩とその仲間たち」と称したイベントが開催されました。このイベントは同校PTAが主催したもので、上天草高校に通う姫戸小学校の卒業生が、フラダンスや吹奏楽を披露しました。

児童や保護者の他、地域住民など約80人が参加し、フラダンスと一緒に踊ったり、吹奏楽の演奏に合わせてくまモン体操を元気いっぱい踊ったりと、卒業生と小学生が楽しく交流しました。

12/11 師走の松島、大賑い

松島ふるさと祭り



12月11日（日）、松島総合センターアロマで松島ふるさと祭りが開催されました。この祭りは、松島地域の農林水産業者の生産意欲と技術の向上を目的に毎年開催されており、今回で24回目になります。

今年は、地元保育園児の和太鼓や踊りの披露のほか、生産者の自信の逸品が出品された農林水産物品評会の表彰式、豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会、もち投げなど盛りだくさんのイベントが行われ、多くの来場者で賑わいました。

12/3 維和島の景観を楽しむ

第1回天草四郎が通ったかも知れない道ウォーク



12月3日（土）、大矢野町の維和島でウォーキングイベントが開催され、市内外から参加した約200人が島を歩きました。

維和地区まちづくり委員会（鬼塚泰英会長）がテレビ番組などで紹介されたことのある「天草四郎が通ったかも知れない道」を観光資源として活用しようとする企画。市のまちづくり助成金を活用してコース（約7.8キロ）を整備し、今年初めて実施しました。

上天草慈秀のよさこいの演舞や上天草四郎くんの体操などもあり、イベントは大いに賑わいました。

12/10 野球を通じて国際交流

日韓友好親善試合



12月10日（土）、韓国仁川広域市の南東区野球協会チームが、昨年に続き上天草市に来市しました。「オール上天草ベースボールクラブ」代表の山口浩之さんのお世話で、市内の各社会人チームから選出した「オール上天草」と2試合、教良木クラブと1試合対戦。上天草勢が2勝1敗と勝ち越しました。バン・ソンスン代表は「上天草の人と野球を通じて交流ができたし、家族は天草観光を楽しめた」と満足そうでした。



麻しん風しん混合ワクチン第2期お済みですか

【対象者】 平成22年4月2日から平成23年4月1日までに生まれた人
【接種期間】 平成29年3月31日まで

麻しん風しん混合ワクチン第2期の接種がまだ済んでいない人は、母子健康手帳で接種していないことを確認の上、体調のよい日に早めに接種するようお願いいたします。接種期間を過ぎると全額自己負担(12,200円)での接種となります。

【予診票】
 ※予診票を紛失された場合は、母子健康手帳を持参し、健康づくり推進課(保健センター)、市民課、生活環境課、姫戸・龍ヶ岳統括支所で予診票の再交付を受けてください。

精神保健相談(2月)

日	時間	場所
2日 ^木 、16日 ^木	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

献血

日	受付時間	場所
2月22日 ^木	午前10時~11時30分 午後0時45分~4時	市役所松島庁舎

※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(2月)

日	病院名<診療科目>	(所在地) 電話番号
5	天草皮ふ科・内科<皮>	(大矢野町中) ☎0964(59)0808
	やまうち医院<内・小・ア>	(松島町阿村) ☎0969(56)0899
11	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
	福本眼科<眼>	(大矢野町上) ☎0964(56)0508
12	姫戸医院<内>	(姫戸町姫浦) ☎0969(58)3583
	しまだ小児科<小・内>	(大矢野町登立) ☎0964(56)0005
19	村上医院<内・小・リハ・神内・呼・循・消>	(姫戸町姫浦) ☎0969(58)3102
	毛利医院<内>	(大矢野町登立) ☎0964(56)2111
26	竹中医院<内>	(姫戸町二間戸) ☎0969(58)2148

【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。
 1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。



育児相談・母子健康手帳交付(2月)

場所	日	実施時間(手帳受付時間)
生活環境課	6日 ^月 ・13日 ^月 20日 ^月 ・27日 ^月	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	15日 ^水 随時交付(手帳)	午前9時30分~11時 (随時)
姫戸統括支所	3日 ^金 ・24日 ^金	午前9時~10時 (午前9時~9時15分)
龍ヶ岳統括支所	3日 ^金 ・24日 ^金	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(2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	23日 ^木	H28.12	午後1時 1時15分
3~4か月児健診	バスタオル	7日 ^火	H28.10	
6~7か月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	1日 ^火	H28.7	
1歳6か月児健診	尿	14日 ^火	H27.7	
2歳児歯科健診	歯ブラシ (仕上げ磨き)	16日 ^木	H27.2	
3歳児健診	聴力・視力 検査用紙	21日 ^火	H26.1	

【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で配布します。

ごちそうはどこへ行った!?

年末年始はご家族やお友達で集まり楽しい時間を過ごされたことでしょうか。そして豪華なお食事やスイーツ、アルコールなど毎日のごちそうのオンパレードではなかったでしょうか。さて、美味しくいただいた食品はその後どうなるのでしょうか?

主な食品のエネルギー(単位:kcal)

ごはん100g (コンビニおにぎり 1個相当量)	ショート ケーキ1個	もち1個 (100g)	巻き寿司 1/8等分	ぶり刺身 5切れ	ビール 500ml	焼酎1合 (焼酎6:湯4)	干し柿 1個
168	366	235	65	198	202	153	165

基礎代謝(生きるために最低限必要なエネルギー)以外で使わなかったごちそうの栄養素(糖や油)は血液に残り、やがて脂肪となって体に蓄積されます。

また、血液量は体重のおよそ8%ですが、体重が増えれば大きくなった体を賄うだけの血液が余分になります。つまりそれだけ心臓や血管など体への負担が大きくなるのです。

増えた体重は食事と運動で体を元に戻しましょう!

減らしたい体重 (a) kg
 達成時期の目安 (b) ケ月
 目標達成のために減らしたい1日当たりのエネルギー量 (c) kcal
 $(a) \text{ kg} \times 7,000 \text{ kcal} \div (b) \text{ ケ月} \div 30 \text{ 日} = (c) \text{ kcal/日}$

脂肪1kgを
減らすには
7000kcal
消費しないと
いけない!!



体のちょっとした使い方エネルギーは消費できます。日常生活の積み重ねは運動です!

活動	1分の消費量(kcal)	今の体重(kg)	時間(分)	消費エネルギー
階段上り下り	0.1	60	3	= 18
大股で歩く	0.08		20	= 96
その場で足踏み	0.06		9	= 32
ラジオ体操	0.08		5	= 24
合計				170

ごはん
100g分



例えば、Aさん(60kg)の日常生活に、階段上り下り3分 + 大股でウォーキング20分 + 足踏みしながら歯磨き3分 × 3回 + ラジオ体操5分を加えると、1日で約170kcal消費することになります。
 Aさんが毎日続けると、 $170 \text{ kcal} \times 30 \text{ 日} \times 6 \text{ ケ月} = 30,600 \text{ kcal}$
 $30,600 \text{ kcal} \div 7,000 \text{ kcal} \div 4.3 \text{ kg}$
 6カ月で約4kg減る計算になります。

脂肪を無理なく減らすためには、食べ方と運動の組み合わせが最適です。

■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(祥) 代謝内科 (熊大)	和田 溝部 古川(祥) 古川(歩)	樋口 坂本 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	熊大応援	前田	古川(祥)		熊大応援
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(祥)

- 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分から診療開始です。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。

がんサロン

日時	1月27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 ☎0969 (62) 1122

上天草看護専門学校 新校舎完成



上天草看護専門学校の新築工事は、平成26年から校舎の移転準備が始まり、12月に仮校舎である旧大道小学校に移転しました。翌年2月より旧校舎の解体工事が始まり、11月の地鎮祭の後、基礎工事が始まりました。新校舎の建設は着々と進み、平成28年11月18日に竣工、12月17日に落成式を挙行いたしました。

落成式は、122名の来賓の皆様のご出席があり、衆議院議員園田博之様、熊本県知事蒲島郁夫様よりご祝辞をいただきました。感謝状贈呈、久寿玉開破などが行われ、落成式の後、内覧会を行いました。

新校舎は、天草の海の色と本校の校章の色である青を基調にした5階建てです。1階と2階が学校で1階の図書室は、いつでも本を手にとって文献検索や自己学習などができるようにオープンになっています。また、2階の実習室および在宅看護実習室は、学生が実習しやすく全体が見通しやすい実習空間を確保しました。3階から5階は、女子寮となっており、各階に学生同士の交流とくつろぎの場として談話コーナーを設置しています。5階には不知火海を臨みながら学生全員（120名）で食事ができる学生食堂があります。校舎全体が広く明るい空間づくりがなされており、学生が楽しく充実したキャンパスライフが送れるようになっています。

当校は、昭和40年に准看護師教育からスタートし、今年で創立51周年を迎えました。歴史ある上天草看護専門学校がこれからも市民の皆様へ信頼され、地域に貢献できる学校となりますよう取り組んで参りたいと思います。1月からいよいよ新校舎で授業を開始します。市民の皆様にはご支援、ご協力を宜しくお願い申し上げます。

現在、一般入試の入学願書を平成29年1月13日（消印有効）まで受け付けています。看護の道を目指しておられる皆様のご応募をお待ちしております。



上天草看護専門学校 学校長 樋口定信

「上天草は健康のまち」 をめざして



病院長 坂本興美

市立病院 だより

1 上天草のための地域医療構想
人口減少に対応して地域医療構想のなかで入院病床機能の再検討がなされています。その内容は、入院病床の機能を超急性期、急性期、回復期、慢性期と4つに分けるなら、現状は超急性期と急性期が多いので減らす。回復期の入院病床は増やす。そして慢性期は多いので減らす。減らす対象はどうするか。入院医療でなく在宅医療の対象にする。ここでいう在宅医療の在宅とは自宅に限らず、グループホームや有料老人ホームに特養などの居住施設や、現在の老健と病院の中間の性格をもつ施設も想定しています。医療と介護の両方が変わろうとしています。

2 DPC制度と地域包括ケア棟
私たちがこれに対してとった策は2つです。1つは昨年4月に、医療費支払をDPCという新しい制度に変更しました。医療費支払制度のなかで扱われる莫大な診療データを厚生労働省は収集分析し、それをもとに制度を更新しています。この制度が変わると、日本国内で行われる医療の標準的な姿を知ることができま

す。例えば私たちの病院で最も多い疾患は肺炎です。その肺炎の標準的な入院期間は2週間です。それと比較し、私たちの医療内容を検討できます。スタッフは効率的な集中治療にエネルギーを注ぎ、技量を高めようと努力します。

さて2つめは昨年8月に病院の4つある病棟のうち1つを地域包括ケア病棟に変更したことです。安心して退院できることが目的です。そこでは機能回復を目指し、リハビリスタッフや体力回復を支える栄養管理スタッフも活動します。入院患者さんの回診にも参加します。

また、医療費の高額療養費返還制度や退院後の介護サービス利用など介護福祉制度活用をめぐって医療相談室スタッフも活動します。加えて退院前にはケアマネージャーや入院を紹介して下さった開業の先生、介護施設のスタッフなど病院外のスタッフと検討会議を開きます。

私を含め病院のスタッフはこの1年間、他職種のスタッフとの検討会議をずいぶん経験しました。おかげで会議が役立つことを実感しています。

3 かせない地域連携会議
在宅医療で肝要なのは、病状が急

変したとき、必要な入院治療が提供できることです。それがあってこそ退院に向けての連携が成り立ちます。そのため病院では開業の先生や介護施設のスタッフとの連携会議を開いています。天草地域は病院の診療圏が広い地域です。そこで全域を対象とした会議を開いた後は地域を5つに分けて、毎月順番に会議を開催しました。

4 病院のスタッフを求めます
病院には医師だけでなく看護師も薬剤師も必要です。資格をもった方がスタッフに加わって下さることを求めます。資格がなくても熱意のある方に加わって頂きたいです。有資格者の指導のもとで規則を守って仕事をすることが出来ます。看護助手求人ポスターを市内各所に貼り出したのもその理由です。また、昨年11月にアロマで開催した子ども対象の健康フェアは、将来の病院を支える若者になってほしいと思ったからです。そして、なにより昨年12月に看護専門学校の校舎が新築落成したことで、看護学校の志望者が増え、病院に残る卒業生が増えることを期待しています。

臨時休館

中央図書館と龍ヶ岳図書館では、本の点検のため、次の日程で休館します。利用者の皆さまにはご迷惑をお掛けします。



なお、大矢野森記念図書館、姫戸図書館は通常どおり開館します。

◀休館の日程▶

- 中央図書館：2/8(水)～2/21(火)
☎0969(56)0777(アロマ内)
- 龍ヶ岳図書館：2/2(木)～2/15(水)
☎0969(62)0930

おはなし会のお知らせ♪

■図書館おはなし会(30分～1時間)

- 1/21(土) 午前10時～ 姫戸図書館
- 1/21(土) 午後2時～ 龍ヶ岳図書館
- 1/28(土) 午後1時半～ ママ応援センター
- 1/28(土) 午後2時～ 森記念図書館2階
- 2/11(土) 午後2時～ アロマ視聴覚室
- 2/11(土) 午後2時～ 森記念図書館2階
- 2/11(土) 午前10時～ 姫戸図書館

※日程・場所変更の場合がありますので、各館にご確認をお願いします。

■赤ちゃんおはなし会(約20分)

- 2/2(木) 午前10時半～ アロマ視聴覚室

図書寄贈(11月分)

河津武俊さま、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。

朗読ボランティアの出前やっています!

読み聞かせサークルたんぽぽでは市民を対象に朗読ボランティアの出前を行っています。お年寄り、障がいがある人、入院中の患者さんで「本を読みたいけど自分で本を読むのが難しい」という人はいませんか? 「自分でも読めるけど、人の朗読を聞いてみたい」という人はいませんか?

絵本、民話、小説、エッセイ、新聞の記事などを直接現地に出向いて朗読します。詳しくはお問い合わせください。

- 問合せ先 大矢野森記念図書館
☎0964(56)3363

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】

- 1月16日、23日、30日、31日
- 2月6日、13日、20日、27日、28日

図書館司書のオススメ本

「推本(おしぼん)!!」

『昔話法廷』(NHK Eテレ「昔話法廷」制作班/編、金の星社)(龍ヶ岳所蔵)

誰もが知っている昔話の登場人物たちが、現代の裁判員裁判を受けるといふ、ユニークなお話です。今まで正義だと思っていた「カチカチ山のウサギ」や「白雪姫」ですが、少し見方を変えるだけで全く違うお話に…。児童書ですが、大人も楽しめる一冊です。



移動図書館巡回日

- 《1月》 18日(姫戸) 25日(龍ヶ岳)
- 《2月》 1日(大矢野) 8日(中央) 15日(姫戸) 22日(龍ヶ岳)

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

天草地域博物館等共同企画展 「未来につなぐ宝物 天草の自然と文化、そして世界遺産へ」

天草には、平成30年の世界文化遺産登録を目指す「天草の崎津集落」をはじめとするキリシタン関連遺産、「海にうかぶ博物館」としての天草ジオパークなど、魅力あふれる自然や文化を情報発信している博物館などが多数あります。

これら天草の博物館17施設と県博物館ネットワークセンターが所蔵する天草ゆかりの収蔵品を一堂に展示しますので、ぜひご来場ください。

- 期間 1月21日(土)～2月19日(日) ※月曜日は休館
- 時間 午前9時30分～午後5時30分(入場は午後5時まで)
- 会場 天草市民センター展示ホール ※入場無料
- 関連イベント
 - 天草ミュージアム・スタンプラリー ～2/19(日)
 - わくわく体験!ワークショップ 1/21(土)、2/5(日)
 - 「天草の崎津集落」関連ネイルアート体験 1/28(土)、2/11(土)
- 問合せ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361

生涯 学習



育てよう!! 地域の子ども くまもと家庭教育支援条例

家庭は教育の原点です。熊本県は、全国で初めて「くまもと家庭教育支援条例」を制定し、県民みんなで家庭での教育の支援に取り組んでいます。

保護者の役割
(第6条)

親子の会話・遊びなど

学校の役割
(第7条)

「親の学び」講座など



条例の全文は
ホームページでご覧いただけます

地域の役割
(第8条)

お祭り・子ども会など

事業者の役割
(第9条)

ワークライフのバランス

- 問合せ先
 - 県社会教育課 ☎096(333)2698
 - 市社会教育課 ☎0969(28)3361

詳しくはネット
で検索!!

「親の学び」
「家庭教育支援条例」

ふるさと発見～姫戸町・龍ヶ岳町編～⑧

龍ヶ岳町の瀬戸・脇浦・小屋川内の3地区には、「しづやさん」と呼ばれる石の祠が祀ってあります。子どもが誕生すると名前、誕生日を書いた赤・青・黄色の幟旗を9月の祭りに奉納します。水の中に引きずり込み命を奪うカッパから身を守るため(水難防止)と伝えられています。

「しづや」という呼び名は「渋江」から変化したものと推測され、江戸時代の学者である菊池の渋江氏は、カッパ信仰を広め、細川氏領内・豊後領内・天草の村々を廻村し水神の札を配札しました。「文政元年(1818)天草廻村袖日記」は、貴重な記録です。(民俗偏担当 佐藤征子委員)

市史編さんコラム



▲神事の様子

お知らせ

税のひろば

1月の納税
税務課

- ▼市県民税 第4期
- ▼国民健康保険税 第8期
- ▼納期限 1月31日(火)
- ▼口座振替日 1月25日(水)
- ▼問合せ先 税務課市民税係
☎0964(26) 5519

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 2月16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。まずは、年金手帳を準備して、お電話をお願いします。

- ▼問合せ先 本渡年金事務所 所お客相談室
☎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

いしてあります。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 姫戸地域振興センター会議室
- ▼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

弁護士無料法律相談所

生活環境課

- ▼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
- ▼相談・問合せ先 市消費生活センター
☎0964(56) 0783

2月の行政相談

生活環境課

- ※FAX、メールなど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

行政に関する苦情、要望、意見などがありましたら、お気軽にご利用ください。

開設日

- ▽松島 2月2日(木) 午後1時～午後4時・松島庁舎
- ▽大矢野 2月9日(木) 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

上天草高等学校生地元就職祝金を支給します

企画政策課

平成27年度に上天草高校を卒業した人が市内の事業所に就職し、次のすべての要件に該当する場合は、地元就職祝金を支給します。

要件

- 策課情報推進室
☎0964(26) 5538

「野鳥観察会」参加者募集

企画政策課

「八代海北部沿岸都市」地域連携創造会議では、球磨川河口での「野鳥観察会」を開催します。野鳥観察初心者の人やご家族での参加も大歓迎です。

- ▼日時 2月12日(日) 正午～(2時間程度)
- ※悪天中止

▼集合場所 大矢野庁舎駐車場(9時20分集合)

※貸切バスで送迎します。

開催場所

八代市

参加費

無料

▼内容 干潟の学習、球磨川河口に飛来する渡り鳥の観察

※防寒対策をお願いします。

※昼食は、各自準備。

▼募集人員 先着20人(小学生以下は保護者同伴)

▼申込期限 2月8日(水)

▼申込・問合せ先 企画政策課地域振興係

☎0964(26) 5511

地域密着型サービス事業所を開設したい事業者を募集

高齢者ふれあい課

「第6期介護保険事業計画」に基づき、地域密着型サービス事業所の開設を希望する事業者を募集します。

センター熊本県支部、熊本市消防局・県下消防本部、県庁消防保安課で配布しています。

▼問合せ先 消防試験研究センター熊本県支部
☎096(364) 5005

イベント・募集

消防設備士試験

▼試験の種類 甲種全類、乙種全類

▼試験日 3月12日(日)

▼願書受付

○書面申請 1月18日(水)～25日(水)

○電子申請 1月15日(日)～22日(日)

▼試験地 熊本市

▼願書配布 受験願書・試験案内は、消防試験研究

「インスタグラムで画像編集、動画作成」参加者募集

企画政策課

画像や動画による情報発信や情報収集ができるインスタグラムを使えるようになってみませんか。画像を見た人と投稿した人でコメントのやり取りができ、多くの人との交流にも役立ちます。

▼日時 2月26日(日) 午前10時～午後3時 松島庁舎3階大会議室

※途中休憩1時間

▼対象 スマートフォンやタブレットをお持ちの人

▼定員 30人(申込順)

▼受講料 無料

▼受付期限 2月20日(月) まで 月～金(祝日除く)

▼申込・問合せ先 企画政

☎0964(26) 5511

「相続登記はお済みですか月間」無料相談会

熊本県司法書士会では、県下一斉の無料相談所を開

○上天草市内に住所を有する人

○上天草高校を卒業後、市外の事業所などに就職することなく、市内の事業所に就職し、同一事業所に継続して9カ月以上就業している人

○上天草高校を卒業した日の翌日から60日以内に就業した人

○市税の滞納がない人

▼祝金の額 3万円

▼申請方法 企画政策課、市民課、姫戸・龍ヶ岳各統括支所、各出張所で申請書類を受け取り、必要事項を記入し関係書類を添付の上、提出してください。申請書類は市ホームページからダウンロードできます。

▼申請期限 地元事業所に就職した日から1年以内

▼提出・問合せ先 企画政策課地域振興係

☎0964(26) 5511

家庭児童相談員、婦人相談員を募集します

福祉課

家庭児童相談員の職務
家庭における適正な児童養育や家庭児童福祉の向上を図るための専門的な相談・援助を行います。

婦人相談員(母子父子自立支援員兼任)の職務
夫の暴力など様々な問題を抱える女性に対して、相談・援助を行います。

勤務時間 月々金のうち指定する3日(午前8時30分〜午後5時15分)
賃金・報酬 月額102,400円

募集期限 2月10日(金)

申込方法 「上天草市一般職の非常勤職員申込書及び履歴書」に記入の上、福祉課にご提出ください。

申込用紙は、市ホームページからダウンロードするか、市役所でお受け

取得ください。
試験日 平成29年2月末
※日時・会場は、後日本人に通知します。

試験方法 面接
問合せ先 福祉課子育て支援係

0969 (28) 3351

熊本県出身者学生寮「有斐学舎」入寮生募集

首都圏の大学に通う熊本県出身の大学生のための寮「有斐学舎」の平成29年度入寮生を募集します。

場所 埼玉県志木市柏町

対象者 平成29年4月から首都圏の4年制大学に進学する熊本県出身の男女

寮費
2人部屋 月額1万2千円
1人部屋 月額1万8千円

電気料金、食費は実費
※熊本地震被災者の減免制度有

入舎料 7万円

応募期限
2次締切 3月1日(水)

3次締切 3月21日(火)

願書配布 県庁県政情報文書課、県東京事務所、有斐学舎で配布。

申込・問合せ先 (公財)肥後奨学会有斐学舎
048(473)7591

みぞか号就航1周年記念イベント

クイズ、オークション、餅投げ、空港マルシェなど盛りだくさんの内容です。

当日は、混雑が予想されるため、乗り合わせでお越しください。

日時 2月19日(日) 午前10時

場所 天草空港

問合せ先 天草エアライン予約センター

0969 (34) 1515

平成29年度天草高等学校校定時制の生徒募集

出願資格 平成29年3月に中学校を卒業見込みの者、中学校を卒業した者、中学校を卒業した者と同

等以上の学力があると認められた者

募集人員 40人

試験日 3月8日(水) 9日(木)

試験科目 国語、理科、

英語、社会、数学(満20歳以上の者、平成9年4月1日以前に生まれた者は学力検査に代えて作文と面接で受検可)

出願期間 平成29年2月14日(火)〜17日(金)

までの午前9時から午後7時(最終日は正午まで)

問合せ先 天草高等学校 定時制

0969 (23) 5533

その他

熊本県水とみどりの森づくり税

県では、「熊本県水とみどりの森づくり税」(年間個人500円、法人千円〜4万円)を活用し、水を蓄え、災害を防止するなどの森林の公益的機能の向上を図り、森林を元気な姿にするための取組みを展開しています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

問合せ先 県庁農林水産政策課

096(333)2422

上天草・宇城水道企業団一般競争(指名競争)資格審査受付

上天草・宇城水道企業団では、平成29・30年度分の建設工事や測量建設コンサルタント・物品・委託業務などの一般(指名)競争入札への参加資格審査申請書の受付を行います。

期間・時間 2月1日(水)〜28日(火) 午前9時〜午後5時※土日祝除く

提出方法 申請書は、統一様式(中央公契連申合せ様式)で持参または郵送で提出してください(当日消印有効)。

※提出要領などは、水道企

業団ホームページで見ることが出来ます。

提出・問合せ先 〒86910445 宇土市浦田町97番地 上天草・宇城水道企業団総務係

0964 (22) 6733

指名競争入札(見積参加)資格審査申請の受付

監理課

平成29・30年度に上天草市が発注する物品購入・業務委託契約(建設工事関係に係る契約を除く)に参加するための資格審査申請の受付を行います。

受付期間 2月1日(水)〜28日(火)(土・日、祝日を除く)

市役所農林水産課



受付時間 午前9時〜午後3時(正午〜午後1時を除く)

受付場所 監理課

申請方法 持参または郵送(書留郵便に限る)

提出書類 物品指名競争入札(見積)参加資格審査申請要領のとおり

※様式、詳細は市ホームページに掲載しています。

問合せ先 監理課契約検査係

0964 (26) 5533

家畜を飼養している人にお知らせ

農林水産課

家畜伝染病予防法で家畜飼養者は家畜の飼養状況を県知事に報告することが義務づけられています。市から畜産農家に対して「調査票」を送付しますので、報告をお願いします。

小規模所有者も頭羽数の報告が必要になります。

家畜とは 牛・水牛・馬・豚・いのしし・めん羊・山羊・鹿・鶏・うずら・きじ・ホロホロ鳥・七面鳥

小規模所有者とは 以下

豚・いのしし・めん羊・山羊・鹿・鶏・うずら・きじ・ホロホロ鳥・七面鳥

小規模所有者とは 以下

ホロホロ鳥・七面鳥

小規模所有者とは 以下の頭数を飼育している人

牛・水牛・馬・1頭まで

豚・いのしし・めん羊・山羊・鹿・1〜5頭まで

鶏・あひる・うずら・きじ・ホロホロ鳥・七面鳥 1〜99羽まで

ダチョウ・1〜9羽まで

報告書が届いていない人は、県HPから様式をダウンロードするか、市役所または、天草家畜保健衛生所まで連絡をお願いします。

申込・問合せ先

市役所農林水産課

0964 (26) 5516

天草家畜保健衛生所

0969 (22) 3668

ねんきんて笑顔

～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときや万が一のときの生活を、現役世代みんなでする公的年金制度です。

若いときに保険料を納めることで、年をとったときや病気やケガで障がいが残ったとき、家族の働き手がなくなったときに年金を受け取ることができます。

【国民年金のポイント】

■将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任を持って運営しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

■老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢基礎年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族が受け取ることができます。

■保険料の猶予・免除

平成28年度の国民年金保険料額は、月額16,260円です。学生など、収入が少ないために保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。

申請を行わないまま、保険料が未納となると、老後の年金を受けられない、または年金額が低くなる恐れがあります。さらに、万が一のときに障害年金が受け取れないなどの事態を招きます。

免除などの申請は市役所各で受け付けています。①年金手帳②免許証など本人確認ができるもの③印鑑をご準備のうえ来庁ください。

■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



こんにちは、
地域包括支援センターです

特に冬場は注意！
～高血圧～

寒い時期に注意したい病気の一つが高血圧です。60歳以上の6割が高血圧といわれるほど高齢者に多い病気ですが、明確な自覚症状があるわけではないため、そのまま放置する人が多いようです。しかし、高血圧は寝たきりなどにつながる脳卒中の最大の原因です。

特に冬場の入浴は、寒い浴室と温かい湯船の急激な温度差により、血圧の急上昇が起こり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。そのため、検診などで、できるだけ早く発見して治療を始めることが大切です。

また、高血圧を治療中の人に「自分で血圧を測ったら高くなかったから病院でもらった薬は飲んでない」という人がいます。病院から処方された薬は自己判断で「飲まなくていい」と決めるのではなく、まずは医師に相談しましょう。

高血圧の診断基準

最高血圧（上の血圧）140mmHg 以上かつ
最低血圧（下の血圧）90mmHg 以上



市のデータ

人口	28,542人 (- 49)
男性	13,496人 (- 21)
女性	15,046人 (- 28)
世帯数	11,944戸 (- 15)
市の面積	126.15km ²
平成28年11月30日現在 () は前月比	



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、天美会、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、西山カラオケ教室、今泉保育園、木下とも子、龍ヶ岳町老人クラブ洗濯ボランティア、須本忍、大道保育園、猪口信子、高戸保育園、ゆりかご宅配便

平成29年度
上天草市非常勤職員・臨時職員
登録者を募集します

登録は、一般職の非常勤職員・臨時職員選考試験で選考し、4月からの採用については、登録者の中から決定します。

■雇用期間

平成29年4月1日～平成30年3月31日までの期間内

※臨時職員は、6カ月の期間内

※登録されても採用枠の関係で雇用されない場合があります。

■雇用職種 各窓口（大矢野庁舎総務課、松島庁舎市民課、姫戸統括支所、龍ヶ岳統括支所）に募集職種一覧表を準備していますのでご覧ください。

※市ホームページにも掲載しています。

■受験資格 平成29年4月1日現在で18歳以上（学生は除く）

※全職種に普通運転免許が必要です。

■募集期間 1月31日（火）まで

※申込受付は、平日の午前8時30分～午後5時15分まで

■申込方法 非常勤職員を希望する場合は、「上天草市一般職の非常勤職員申込書及び履歴書」に、臨時職員を希望する場合は、「上天草市臨時職員申込書及び履歴書」に希望職種などを記入の上、各窓口へ提出してください。

※申込書には、必ず希望職種を記入してください。希望職種の記入が無いものは受け付けません。

※申込用紙は、市ホームページからダウンロードするか、各窓口で受け取ってください。

■試験日 2月中旬を予定しています。

日時・会場などは、後日申込者にお知らせします。

■試験方法 面接試験

■問合せ先 上天草市総務課行革・人事係

☎0964 (26) 5527

入札情報
公 監理課

入札情報



- 入札日▼工事(委託)名①
工事(委託)場所②契約者③
- ▼11月2日入札分
■中南小学校特別教室棟その他解体工事
①大矢野町中9720番地
②(株)前田産業
③熊本市
④4598万6400円
⑤11月、2月
- 11月8日入札分
▼湊大橋補修工事
①松島町合津地区内
②(資)福富組
③松島町
④2831万7600円
⑤11月、3月
- ▼登立地区送水管・配水管布設替工事
①大矢野町登立地区内
②(有)金子電気
③大矢野町
④1396万4400円
⑤11月、3月
- ▼市道環松西1号線舗装工事
①大矢野町上地区内
②河上建設(株)
③大矢野町
④550万8千円
⑤11月、1月
- 11月15日入札分
▼姫戸地区(永目)埋立造成地分筆作業業務委託

- ①姫戸町姫浦地区内
- ②(株)三浜測量設計社 天草営業所
- ③姫戸町
- ④336万9600円
- ⑤11月、2月
- 11月22日入札分
▼上天草港(江樋戸港区)改修E工事
①大矢野町上地先
②(株)斎藤建設
③大矢野町
④2499万1200円
⑤11月、3月
- ▼上東排水機場水中ポンプ分解整備工事
①大矢野町上地区内
②石垣メンテナンス(株)九州支店
③福岡市
④2246万4千円
⑤11月、3月
- ▼問合せ先 監理課契約検査係
☎0964(26)5533

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、相生荘、さららの里)でボランティア

上天草の食材を満喫！地産地消 料理教室 ～鮎料理編～

毎回市民の皆さまに好評の料理教室を開催します。
今回は、上天草でお馴染みの魚“コノシロ”を使った料理です。
参加希望者は氏名と希望日(どちらか1日)をご連絡ください。



■メニュー ぶえん寿司、バッテラ、甘辛珍味、すりみ団子の中華風辛味炒め、なめろう

■実施日 ①2月7日(火)
②2月8日(水)

■時間 午前10時開始、12時試食

■場所 市農林水産物加工品開発研究センター

■講師 立花匡子さん(くまもとふるさと食の名人)、浦上喜久治さん(農林水産物ブランド推進協議会職員)

■参加費 500円(当日お支払いください。)

■募集人数 各15人(先着順)

■申込方法 1月23日(月)9時から次の電話番号で受け付けます。
(募集人数に達し次第締め切ります。)

■申込・問合せ先 農林水産課農業振興係
☎0964(26)5516



市営住宅の入居者を募集します



■入居募集

団地名 (建設年度)	所在地 (住戸番号)	構造 (階・間取り・トイレ)
1 阿村団地 (昭和61年)	松島町阿村719番地2 (1号棟102号)	簡易耐火 (2階建て・3DK・水洗)
2 脇浦団地 (昭和49年)	龍ヶ岳町高戸2335番地25 (3号棟105号)	コンクリートブロック造 (2階建て・3K・水洗)
3 牟田団地 (平成4年)	姫戸町姫浦4749番地23 (3号棟103号)	RC造 (3階建て・3DK・水洗)

■申込み(入居)資格

- 以下の要件すべてを満たす人
- 住宅に困窮している
 - 世帯所得が基準の範囲内
 - 本人および現に同居し、または同居しようとする親族が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」に規定する暴力団員でない
 - 市税、水道使用料などの滞納が無い
 - 十分に保証能力がある市内在住の人を連帯保証人にできる
 - 家賃を毎月確実に口座振替で納付できる
 - 入居決定後、速やかに当該地へ住所を移せる

■募集期間

1月20日(金)～2月3日(金)の午前8時30分～午後5時まで

広報クイズ

■応募の方法

全問を正解した人の中から抽選で2人に郷土の特産品をお贈りします。応募はハガキに①クイズの答え(3問)、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥広報紙へのご意見を書いて送付してください。
※締切りは、平成29年2月10日(金) ※必着

■申込・問合せ先

〒869-3692 上天草市大矢野町上1514
上天草市役所総務課秘書広報係
☎0964 (26) 5525

■申込用紙配布・受付場所

都市整備課、生活環境課、姫戸・龍ヶ岳統括支所

■申込みに必要なもの

- 市営住宅入居申込書
- 入居者、同居者全員の住民票
- 入居者、同居者全員の課税台帳記載事項証明書
- 水道使用料に係る未納がない証明書
- 入居者、同居者全員の市税に係る未納がない証明書または非課税証明書
- ※入居者または同居者が障がい者の場合、証明書(手帳など)の写し

■抽選会(※申込多数の場合)

別途申請者に通知します。応募が無かった場合は、随時相談に応じます。

■問合せ先 都市整備課 ☎0969 (28) 3366

■問題

- (1)新天門橋(仮称)のアーチが繋がったのは? ことし「11月〇〇日」
- (2)第4回ふるさとパンフレット大賞を受賞したのは? 「上天草〇〇〇〇ガイドブック」
- (3)昨年12月17日に落成式があった龍ヶ岳町にある専門学校は? 「上天草〇〇専門学校」

今回は、海産物(乾物)の詰合せが当たります!



平成29年4月23日に

上天草市議会議員一般選挙が執行されます

上天草市議会議員の任期満了に伴い、次のとおり選挙を執行します。

■選挙の種類 上天草市議会議員一般選挙

■選挙期日 平成29年4月23日(日)

■選挙の告示日 平成29年4月16日(日)

■選挙の理由 任期満了(平成29年4月30日)

■選挙する議員の数 16人

※今回から定数が18人から16人となり2人削減されています。

■立候補予定者説明会

○日時 平成29年3月16日(木) 午後2時から

○場所 大矢野庁舎 書庫棟2階

■選挙人名簿登録者数(平成28年12月2日現在)

○男 11,594人

○女 13,223人

○合計 24,817人

■問合せ先 上天草市選挙管理委員会 ☎0964 (26) 5526



上天草市国保の医療費状況をお知らせします。

平成27年5月分の医療費総額は2億3031万円でした。

疾患別にみると、循環器系の疾患が最も多く、次いで新生物、精神および行動の障害、消化器系の疾患となっています。

主要疾病別にみると、循環器系は高血圧性疾患が約半分を占め、腎尿路生殖器系では腎不全が8割、内分泌・栄養および代謝疾患では糖尿病が6割を占めています。これらの高血圧や糖尿病、慢性腎不全は生活習慣病と呼ばれ、自覚症状のないまま静かに進行していきます。

病気が重症化すると人工透析など高額な費用と時間が拘束される治療を受けなければならなくなり、生活が制限され体にも負担がかかります。

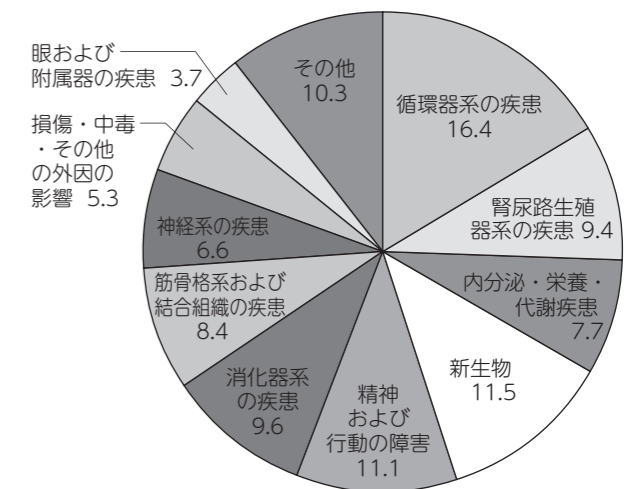
○40歳以上の人は特定健診を受診しましょう

生活習慣病は、特定健診を受診し早期発見・早期治療をすることで重症化を予防できます。現在の健康状態のチェック、糖尿病や慢性腎不全などの予防のため、特に現在健康な40歳以上の人は生活習慣病が仕事の妨げにならないように特定健診を毎年必ず受診しましょう。事業主さんも従業

員やその家族の健康にご協力よろしくお願ひします。

また、現在通院中の方も特定健診の対象となりますのでかかりつけの医師に相談しましょう。

平成27年5月診療分疾患別医療金額の割合(%)



■問合せ 健康づくり推進課国保事業係
☎0969 (28) 3354



熊本地震および岩谷地区土砂災害で

住居が一部損壊した世帯に義援金を配分します

平成28年熊本地震で住居が一部損壊した世帯に対する義援金の配分が決定しました。この義援金は、国内外から寄せられた善意を、日本赤十字社、共同募金会、熊本県が預かり、全額を配分して被災した人へお届けしています。

■要件 平成28年熊本地震および岩谷地区土砂災害で、住居が一部損壊の被害を受け、**修理費用に100万円以上支出した世帯。**

■配分額 10万円

■対象範囲 日常生活に欠くことができない部分の修理とし、内装や外構のみの工事、家電製品の修理などは対象外となります。

対象となる 工事箇所・部分	・屋根、柱、床、外壁、基礎など ・ドア、窓などの開口部（ガラス・鍵の交換も含む） ・上下水道、電気、ガスなどの配管・配線、吸排気設備（換気扇など） ・衛生設備（便器、浴槽など）・給湯設備（電気温水器など） ※対象箇所・部分でも、 壊れていない場合の取り換えやリフォームなどは対象外。
対象外となる 工事箇所・部分	・内装（間仕切り壁、壁紙、天井の仕上げ、ふすま、畳、障子など） ・外構（門、車庫、カーポート、塀、柵など） ・家電製品

■申請窓口 大矢野庁舎（生活環境課）、松島庁舎（福祉課）、姫戸・龍ヶ岳各統括支所

■受付時間 平日の8時30分～17時（祝日除く）

■申請期間 平成30年3月31日まで（予定）

■必要書類

①申請書 ②り災証明書 ③領収書 ④修理工事の内容が分かる書類（工事内訳書、工事明細書、見積書など） ⑤申請者の身分証明書の写し ⑥申請者名義の預金通帳の写し ⑦申出書（対象工事と対象外工事が区分できない場合のみ必要です。）

※申請書・申出書は、各受付窓口でお受け取りください。市ホームページからダウンロードもできます。

■問合せ先 福祉課福祉政策係 ☎0969（28）3381



1月24日から30日までの1週間は

「上天草市男女共同参画週間」です！

市では、平成21年1月24日に男女共同参画都市宣言を行い、宣言を行った1月24日から30日までの1週間を「上天草市男女共同参画週間」と定めています。

ことしも「～つなぎあい 男女(とも)につくろう ところかようまち～」を基本理念として、「上天草市男女共同参画フォーラム」を開催します。

この機会に、男女共同参画について一緒に考えてみませんか？

みんなでつな Go! かい～上天草市男女共同参画フォーラム～を開催します！

■期日 1月28日（土）

■時間 13時～15時30分（12時30分受付開始）

■場所 松島総合センターアロマ

■内容

○13時 オープニング：龍神太鼓（龍ヶ岳中）

○13時30分 開会

○14時 講演

・講師 坂田静香さん
（NPO 法人男女共同参画おおた理事長）



▲坂田静香さん

・演題 「いまのままで大丈夫ですか？大震災時の避難所運営体制～高齢者・障害者・子ども・女性などの視点から考える～」

○15時30分 閉会

■その他

○啓発コーナー（パネル展示、物品販売など）

○手話通訳、託児有り（※1月20日（金）までに事前申込み）

○来場者にLINE@上天草3ポイントをプレゼントします！

■問合せ先 総務課総括係 ☎0964（26）5526

地域おこし協力隊員です！ よろしくお願ひします。

ことし1月から地域おこし協力隊として活動する蒼和宏さん（合志市出身）です。

地域おこし協力隊とは、都市部の人材を地域活性化の担い手として受け入れ、地域力の維持・強化を図る取り組みです。

蒼さんは、湯島地区で、農作業従事や特産品開発、地域行事の支援、情報発信などの島おこし活動に取り組みます。

「大好きな湯島に地域おこし協力隊として赴くことができ、とても嬉しいです。これからは、魅力あふれる湯島を全国にPRし、島民の皆さまが豊かに暮らせる島づくりを目標にして、精一杯頑張ります」と蒼さんは熱い意気込みを語ってくれました。

■問合せ先 企画政策課地域振興係

☎0964（26）5511



つぼみ かずひろ
蒼 和宏さん
（合志市出身）

編集後記

▼新年の抱負「毎年毎年、「今年はこれをやる」と目標を掲げるのは良いもの、ただ飾つてあるだけの目標になってしまい、年末には何にしたかも忘れることばかり。今年からは「毎日楽しく生きる」ということをやってみようと思います。あれはいいね、それが注意してやってみようね。（一）

▼昨年の12月にLINE@上天草のお友だち登録数が4000人を超え、閲覧数も昨年と比較し、1.5倍ほど増えました。登録していただいた皆様、いつもLINE@上天草を閲覧していただきありがとうございます。本年も皆様楽しんでいただけるような内容をお知らせしていきたいと思っておりますので、今年もLINE@上天草をよろしくお願ひします！（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～金曜日の
午前8時30分～午後5時15分
（※祝・休日、年末年始を除く）





広報

天草

2017

1

No.164

平成29年
1月15日



大学卒業後、JTマーヴェラスに入団。上天草市大矢野町出身。1992年8月生。趣味は買い物とカメラ。

かみあまくさの人

kamiamakusan person

JTマーヴェラス・リベロ

こばた まこ
小幡 真子さん

目指すは日本一！！

女子バレーボールの国内トップリーグであるV・プレミアリーグのJTマーヴェラス（大阪市）に所属する小幡真子さん。上天草出身で、大矢野中を卒業後は、長崎県の強豪校・九州文化学園高校に進み、厳しい練習に耐え、インターハイで準優勝、国体で3位の成績を収めました。その後、日本体育大学に進んでからも数々の大会で優勝するなど好成績を残してきました。

現在、リベロとしてチームを引っ張る小幡さんは、第一線で戦っていくために心がけていることを「けがをしないこと」と言います。そんな小幡さんも、今季は、腰のけがに悩まされ、試合を欠場することもありました。しかし「強い心をもって意思を貫く」という信念のもと、自分の身体と対話を重ねながら、けがの回復に努め、試合に出

場しています。

小幡さんとバレーボールとの出会いは、保育園の時。母・りえ子さんのママさんバレーを見た時でした。「見ながらボールの動きを予測していました。そして、自分ならもっとできるのに！とっていました（笑）」九州で行われる試合には小幡さんの両親がよく応援に駆けつけます。両親の「『ありがとう』や『感謝』の心を大事にしているところ」を尊敬しているという小幡さんは、上天草でスポーツを頑張る子どもたちにも「心から『ありがとう』と言える大人になってほしい」とエールを送ります。

「今後は、もっと人間の身体について勉強して、けがをしない体を作りたい」という小幡さん。「目標は日本一になること」

山間の集落に幻想的な光景出現

松島町教良木の山浦地区で田んぼアートのイルミネーションが点灯しています。

あまくさ四郎観光協会が取り組んでいる「田んぼアート」。水田を大きなキャンパスに見立て、地域住民などと共同してLEDを設置し、イルミネーションとして見頃を迎えています。山間に幻想的に灯る明かりをご覧ください！

■点灯時間 日没から約4時間 ※2月中旬頃まで

■場所 松島町教良木山浦地区

■問合せ先 あまくさ四郎観光協会 ☎0964 (56) 5602

