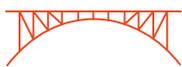


上天草



人と海のふれあうまち

KAMIAMAKUSA

菜の花 × 家族 = 幸せ



フトリポート

平成31年成人式／消防出初式

- 2 キバツ輝ヒト 山本 海隆さん
- 3 平成 31 年上天草市 成人式
- 5
- 6 平成 31 年上天草市消防 出初式
- 7
- 8 まちのわだい
- 12 市長室なう
- 13 奨学生を募集します
- 14 生涯学習だより・図書館だより
- 16 S B P 湯島小学校
シリーズ人権
- 17 上情企業
社会福祉法人 姫戸福祉会
- 18 健康ガイド
- 20 上天草総合病院だより
- 21 年金で笑顔・こちら地域包括支援センターです
かよいの場
- 22 お知らせ
- 28 紙・缶ゴミの出し方
- 29 ・証明書交付サービスが受けられます
・認知症サポーター
- 30 熊本県議会議員一般選挙に関するお知らせ
- 32 国保の医療状況をお知らせします
- 33 ・すすめ！地域おこし協力隊
・お便りコーナー
- 34 ・合同入社式の参加事業者を募集します
・広報クイズ
- 35 2019年2月15日～3月17日 カレンダー
- 36 わんぱくざかり



平成31年 上天草市成人式

⑨ キバツ輝ヒト

紀勝水産 やまもと かいりゅう
三代目 山本 海隆さん (20)
龍ヶ岳町

たくさんの方が魚に触れ おいしく食べてもらえることがうれしい

幼い頃、船やカゴに名前の「海隆」と明記されているのを見て、子ども心に家を継ぐことになるだろうと思っていた山本海隆さんは、高校卒業後、すぐ家業の養殖業に従事しました。

紀勝水産では、主にタイやイサキ、シマアジなどの養殖を行っており、山本さんは、稚魚の飼育を担当。餌の配合や魚の観察など最新の注意を払いながら、大切に魚を育てます。2年目となり、自分が働き始めた春先に購入した稚魚が今出荷を迎え、「うまく出荷できていることがとても楽しいです」と笑みをこぼします。

また、父の勧めで、漁業者クラブなどにも積極的に参加し、魚のさばき方教室の指導者としても活動し、「たくさんの方が魚に触れ、おいしく食べてもらえることがうれしい」と魚食普及にも取り組んでおり、充実した毎日を過ごしています。

最後に、こういう仕事していると出会いが少ないとのこと、「彼女募集中です」と照れた表情で話してくれました。



▲慣れた手つきで餌をまく山本さん

新成人の新たな門出

1月3日(木)、松島総合センター「アロマ」で、平成31年上天草市成人式を開催しました。ことしの新成人は平成10年4月2日から平成11年4月1日に生まれた320人(男148人、女178人)で、うち260人(男108人、女152人)が出席し、大人としての新たなスタートを切りました。

会場には、煌びやかな振袖を身にまとった女性や、スーツや袴姿の男性が見受けられ、旧友との久しぶりの再会を喜んでいました。

式典では、堀江市長が「上天草市は、若い皆さんが地元に残って働けるよう、地場産業の活性化と雇用の創出に取り組んでいます。皆さんは上天草市の宝であり、未来を支える力となります。若い感性と行動力を持って、市の発展の一翼を担っていただきたいと願います」と新成人を激励。

また、恒例となっている「成人の主張」では各町を代表し、柴田尊文さん(大矢野町)、福田恭介さん(松島町)、志水宏次郎さん(姫戸町)、尾上洗一朗さん(龍ヶ岳町)が大人としての責任

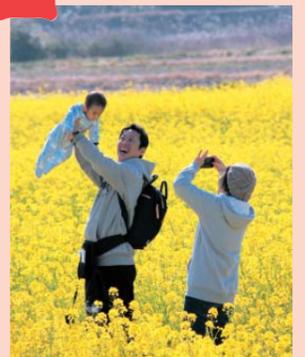
市のデータ

総人口	27,311人	(- 40)
大矢野	14,040人	(- 24)
松島	7,068人	(- 7)
姫戸	2,433人	(- 7)
龍ヶ岳	3,770人	(- 2)
男性	12,967人	(- 13)
女性	14,344人	(- 27)
世帯数	11,647世帯	(- 14)
市の面積	126.91km ²	

平成30年12月31日現在()は前月比

今月の表紙

1月下旬、松島総合センター「アロマ」前に広がる菜の花が、満開に咲き誇っていました。晴天に恵まれたこの日は、家族連れが多く訪れ、鮮やかな黄色の花の蜜を目当てにミツバチも盛んに飛び回り、一足早い春の訪れが感じられました。



や将来の夢などを発表。また、成人式実行委員会委員長の戸田裕士さん(姫戸町)が成人代表謝辞を述べた他、同委員会副委員長の山辺和也さん(姫戸町)が交通安全宣言を行いました。

式典終了後は、卒業した中学校ごとに懐かしい写真のスライドショーがあり、参加者から当時を懐かしむ歓声がどよめきました。また、東京ディスプレイやユニバーサルスタジオジャパンの優待券などが当たる抽選会もあり、会場は多に盛り上がりました。

当日の様子を次ページに掲載しましたので、ぜひご覧ください。



平成31年
上天草市成人式

11～14 各町の代表者が成人の主張を発表 15. インスタパネルでハイ！チーズ！ 16. 自撮りで記念撮影 17. 晴れやかな姿に笑顔がこぼれます 18. 上天草四郎くんもお祝いに 19.ACNのインタビュー 20. 式典も終わってホッと安心

フォトギャラリー

1. こっち見て！撮るよ～ 2. 思い出写真のスライドショー 3. 集合写真前にパンシャ 4～6、9～10 久しぶりの再会を喜ぶ新成人 7. 会場には新成人と遠くから見守る両親の姿が 8. 実行委員によるお楽しみ抽選会♪何が当たるかな～





出 初式では、姫戸小学校少年消防クラブがはしご乗りを披露しました。はしご乗りは日本の伝統芸能で、消防出初式の華として広く知られています。

姫戸小学校少年消防クラブは今回のはしご乗りの披露に向け、11月から練習を行い、参加した5~6年生17人が大勢の観客の前で披露しました。乗り手の技が決まると観客から拍手が起こり、会場を沸かせました。



平成三十一年 上天草市 消防出初式

1月4日(金)、松島総合運動公園野球場で消防出初式を行い、消防団員約600人が日頃の訓練の成果を披露しました。

式では、堀江市長が「大規模な自然災害が全国各地で発生している中で、安全で安心して暮らせる社会づくりは、市民生活の根幹をなすものであり、今後も災害に強いまちづくりを努めてまいります」と式辞。

その後、姫戸小学校少年消防クラブによるはしご乗りの披露、出場団員による通常点検および放水競技、天草広域連合北消防署職員による展示操法、婦人会による炊き出しが行われ、会場は多くの人で賑わいました。

なお、式典中で実施した消防団員の各種表彰および各競技結果は次のとおりです。

表彰者(敬省略)

◇消防庁長官表彰 永年勤続功労章
(消防団員として25年以上勤続し、成績優秀で他の模範と認められる者)

▽指揮隊長 大塚俊英
▽分団長 山崎勝喜、藤本幸泰
※階級は平成30年3月7日現在

◇熊本県知事表彰 永年勤続功労章
(消防団員として25年以上勤続し、勤務成績優秀で他の模範と認められる者)

【天矢野地区】
▽部長 松尾孝司、▽班長 田寄清勝
▽団員 木村光利、坂口正祐、福田正明
【姫戸地区】
▽分団長 松本忠徳
▽部長 森枝秀一、斉藤昭幸

▽第17分団 管轄区域 姫戸町(二間戸地区)

◇熊本県消防協会会長表彰 功績章
(過去に勤続章を受賞し、20年以上勤続している消防団員)

【天矢野地区】
▽分団長 西村一也、▽部長 濱田真和
▽班長 倉田智徳、藤本竜二
▽団員 岩谷克明、小野耕蔵、友添真也、清富浩二、杉田光美、何川雅彦、川崎盛一朗、豊嶋隆、益田隼人

【松島地区】
▽副団長 釜田信也
▽分団長 福田佳治、渡辺光法
▽部長 荒木幸太郎、大西裕一、松下大志
▽班長 舛本誠吾、釜田雅弘
▽団員 寄口典一、大山智、渡邊経夫、坂本伸二、嶽本欣也、佐藤文彦、坂口真吾、本多一成、林田栄、上田芳綱、宮本祐一、徳田繁、上村守

【姫戸地区】
▽班長 山口勲、蓮田雷太
▽団員 池田恵介、梅野隆、志水義博、橋本仁、浦部信一、花田豪

【龍ヶ岳地区】
▽班長 平岡英治、吉井孝仁
▽団員 濱崎亮、中坂浩三、濱本文久、東川裕和、小山孝俊、武森浩一

◇熊本県消防協会表彰 勤績章
(15年以上勤続している消防団員)



▽班長 大谷巧
▽団員 坂本拓也、藤崎博之、岡村勝茂、赤穂幾朗

【龍ヶ岳地区】
▽指揮隊長 川端康文
▽部長 岩見智浩

◇日本消防協会会長表彰 功績章
(消防歴25年以上の団長、副団長および指揮隊長)

▽指揮隊長 須崎秀和、坂田修一、田脇誠一
※坂田修一氏、田脇誠一氏は平成30年3月31日をもって退団
※階級は平成30年2月1日現在

◇日本消防協会会長表彰 勤績章
(30年以上の勤続した消防団員)

【天矢野地区】
▽指揮隊長 山崎宝、▽分団長 山崎勝喜
▽団員 山下昭伸

【松島地区】
▽指揮隊長 坂田修一、▽分団長 林田敏男
【姫戸地区】
▽団員 坂口作男

【龍ヶ岳地区】
▽副団長 田中好三、▽分団長 中園良二
▽部長 桑原一幸
▽団員 岡本健二、西山広文、梅田幸治、田中好三氏、坂田修一氏、林田敏男氏は平成30年3月31日をもって退団
※階級は平成30年2月1日現在

◇熊本県消防協会会長表彰 竿頭綬
(平成24年9月1日、平成29年8月31日までの5年間、無火災記録した分団)

【松島地区】
▽班長 松下健、永野富岳
▽団員 西聖志、小川秀康、小島潤、松本章吾、水野真吾、山崎公紀、嶋崎公紀、杉田真一、汐見彰宣、植盛和也、中崎隆幸、久具勇、福田豊和、福田一精、西村雄剛、立花和則、池上輝国、久保田聡、植野一成、米田耕一郎、西田豊一、坂田邦夫、永野浩平、松本亨、松本和也

【姫戸地区】
▽団員 中松公彦、山口洋人、坂口明光、西原一雄、志水博文

出初式各競技結果

◇通常点検の部
優勝 第15分団
準優勝 第16分団
3位 第17分団

◇優秀指揮者の部
第14分団長 赤田忠孝
第15分団長 松本一郎
第17分団長 松本忠徳

◇格納庫・機械器具審査の部
優勝 第12分団第1部第1班
準優勝 第5分団第2部第4班
3位 第14分団第2部第2班
敢闘賞 第6分団第1部第2班

◇放水競技の部
優勝 第15分団
準優勝 第8分団
3位 第11分団



12/28 **たくさん食べてね**
献穀米を松島町の小・中学校へ寄贈

12月28日(金)、天草地域献穀事業推進協議会から天皇陛下へ献上された献穀米が、松島町の小・中学校の学校給食へ寄贈されました。

この献穀米は松島町の内野河内地区で4回の神事を経て栽培され、その一部が10月に皇居へ献上されました。

松島町で栽培されたお米を献上したことを記念して、松島町の調理場へ150キログラムが寄贈されました。

献穀者の山下正通さんは「天皇陛下が食されたお米をたくさん食べてほしい」と話しました。



12/27 **技術のレベルアップを目指して**
高校女子バレーボール上天草冬合宿

12月27日(木)から1月3日(木)に、高校女子バレーボール上天草冬合宿を開催しました。

九州各地から27校500人を超える選手やスタッフなどが参加し、合同練習や練習試合などを通じて、技術のレベルアップに励みました。

また、29日には女子バレーボールチーム「フォレストリーヴズ熊本」の再始動激励会があり、市内の宿泊業や飲食業、商工会などから提供された激励金を市スポーツの里づくり推進協議会の水野会長を通じて中島監督に手渡し、今後の活躍を応援しました。

100歳おめでとうございます



山崎 ハツエさん 大矢野町登立
大正7年12月10日生まれ



丸山 敏子さん 大矢野町登立
大正7年12月27日生まれ

お二人には、市から表彰状とお祝いを贈呈しました。



1/7 **プロの技を学べ!**
Jリーガーら松島で指導

1月7日(月)、清水エスパルスのゴールキーパー六反勇治選手と熊本国府高校サッカー部の生田千宝GKコーチが市役所を訪れ、1月4日～6日に開催したRKA(六反キーパーアカデミー)の報告を行いました。これは、六反選手が松島総合運動公園サッカー場で開催し、県内外から中高生46人が参加しました。六反選手は、「JFA公認のサッカー場は芝の状態もよく、宿泊施設なども大変協力していただいた。プロの技を学べる環境づくりを九州でも実現したい」と話しました。



1/6 **広がった地域の絆**
阿村地区どんどや

1月6日(日)、阿村小学校のグラウンドにて、阿村地区のどんどや大会があり、住民ら約300人が集まりました。前日から地域住民と学校の児童生徒が近くの山から大中小の竹を集め、高さ約15メートルのやぐらを組み上げました。やぐらには児童生徒が火を点け、火は勢いよく燃え上がり、竹がバン、バンとはぜる音が地区内に響き渡りました。

主催した阿村公民館の太田館長は、「ことしは松島中からも参加があった。来年も協力をお願いします」と話していました。



12/15 **サッカーをとおして仲良く**
第14回上天草市学童サッカー大会

12月15日(土)、大矢野総合スポーツ公園グラウンドで第14回上天草市学童サッカー大会を開催しました。

これは、市教育委員会と市サッカー協会が、サッカーを通して市内小学校間の親睦を深め、競技力の向上とスポーツマン精神の理解とチームワークの体得に努めることを目的に毎年開催しており、ことしは市内小学校から5チームが参加しました。白熱した試合の結果、姫戸小学校が優勝、登立アルティルが準優勝でした。



12/11 **認知症のことを知ろう**
認知症サポーター養成講座

12月11日(火)、維和中3年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。

受講者は認知症の症状や対応、サポーターの役割などについて学習。講座の最後には認知症サポーターの証しであるオレンジリングと市オリジナルの缶バッジを授与しました。受講者からは「身近な人も認知症なので、正しい対応を心がけたい」「自分も将来認知症になるかもしれないので、学んだことを生かして生活したい」などの感想が聞かれました。



舞台挨拶を務める監督(右)と出演者ら。中央が山田さん

1/25

映画「声」が完成
熊本市で上映会と舞台挨拶

1月25日(金)、龍ヶ岳町樋島などで撮影された映画「声」が完成し、熊本市の男女共同参画センターはあもにいで上映会と舞台挨拶が行われました。

この映画は、失明した主人公の医者が介助人と目的のない旅に出発し、人との出会いにより心の安定を取り戻すというストーリーで、本市の移住相談アドバイザー、山田みはるさんが重要な役回りの介助人を演じ、堀江市長も漁師役として少しだけ出演しています。

今後、上天草市をはじめ、県内外で上映される予定です。



1/18

1年生になったらよろしくね
新1年生交流会

1月18日(金)、ママ応援センターが大矢野自然休養村管理センターで、小学新1年生交流会を行いました。小学校へ入学する前の友だち作りや通学などの新しい環境をサポートするために行われたこの会には、大矢野町の保育園(4園)の未就学児33人が参加し、上天草警察署からの交通安全指導や、ミニ運動会などをとおして交流しました。

また、スペシャルゲストにくまモンが登場し、一緒に大玉転がしやダンスを行い、笑顔あふれる交流会となりました。



1/9

第65回文化財防火デーに伴う
火災想定訓練を実施しました

1月9日(水)、天草四郎ミュージアムで、建物火災により1人が逃げ遅れて取り残されていることを想定した、天草広域連合北消防署の消防隊・救助隊・救急隊による放水訓練および救助訓練を実施しました。これは、1月26日の「文化財防火デー」に合わせ、国民が文化財愛護に関する意識を高めるため、全国的に文化財防火運動を実施しているものです。

この日は他に、関係者による消火・通報・避難訓練や文化財の搬出訓練も実施されました。

平成30年秋の叙勲受章おめでとうございます



坂 本功さん(松島町合津)が11月3日付けで、瑞宝単光章を受章しました。坂さんは、昭和53年に松島町消防団に入団して以来、36年の長きにわたり消防業務に精励され、合併後は市消防団指揮隊長、副団長を経て、平成24年に団長を務められるなど、合併後の団員の融和と団結を図り、常に団員の先頭に立って住民の安全と消防の発展に尽力されました。今回その功績が認められ受章となりました。



1/16

受賞の喜びを報告
上天草物産館さんぱーる出荷協議会

1月16日(水)、上天草物産館さんぱーる出荷協議会が「豊かなむらづくり全国表彰事業」で九州農政局長賞を受賞したことを報告しました。

これは、昨年度、くまもと里モンプロジェクト顕彰を受賞し県代表として推薦され、市内産の農林水産物の販促活動に努めるとともに、熊本地震で被災した南阿蘇村への継続的な支援や湯島大根の地理的表示(GI)登録の研修会などの取組みが評価されての受賞。

また、同協議会は「ディスカバー農山漁村の宝」で、九州の地域資源を活用し、他地域への波及効果などが期待できる優良事例として九州農政局管内の170団体の中から17団体に選定されたことも合わせて報告がありました。



▲評価された南阿蘇村での支援活動の様子



▲昨年11月16日に行われた豊かなむらづくり全国表彰事業九州ブロック表彰式



1/15

40年以上続く神社の清掃
住吉老人クラブが熊日緑のリボン賞を受賞

1月15日(火)、松島町阿村の住吉老人クラブ(園田利安会長)が、地元にある住吉神社の清掃活動を行いました。この活動は、40年以上前から同クラブが社殿と周辺を毎月2回ボランティアで清掃活動を続けており、熊本日日新聞社が長年にわたり社会奉仕や環境美化などの活動に取り組んでいる県民に贈る「熊日緑のリボン賞」を見事に受賞。

会員の黒瀬恵美子さんは「先輩方の活動を受け継ぎ、長く続けられている。毎回仲間と会うことが楽しみ」と話してくれました。



登山道の途中にある巨石群で記念撮影

1/9

年頭所感 白嶽山頂で叫ぶ
姫戸中学校 新春登山

1月9日(水)、姫戸中の生徒47人が、新春登山を行い、白嶽山頂で新年の抱負を叫びました。この行事は、新春を迎え、昨年の感謝と新年の幸せと健康を願う気持ちを育成し、中学生としての目標確認の一助とするため、2年前から実施。3年の須崎心咲さんは「第一志望の高校に合格するぞ」と堂々と年頭所感を叫びました。また、山下美月さんは「日々努力し、自分の夢に向かって頑張りたい」と感想を話してくれました。ボランティアガイドの橋本英治さんによる自然講話も有意義でした。

上天草市奨学生を募集します

■問合せ先 学務課学務係 ☎0969(28)3364

■資格

- 奨学生は、次に掲げる要件を満たす人でなければなりません。
- 保護者が上天草市に住所を有し、かつ、市税を滞納していないこと。
- 奨学金の貸与を受けている期間中に、学校教育法に規定する高等学校、高等専門学校、専修（専門）学校、短期大学、大学または大学院に在学していること。
- 勉学に意欲があると認められること。
- 経済的理由により修学が困難であると認められること。
- 国、他の地方公共団体、またはその他の団体から奨学金の貸与を受けていないこと。

■貸与額

- 高校区分 月額2万円
(高等学校、高等専門学校(1年生～3年生)、または専修(専門)学校の高等課程に在学する生徒)
- 大学区分 月額3万円
(高等専門学校(4、5年生)、専修(専門)学校の専門課程、短期大学、大学または大学院に在学する学生)

■提出書類

貸与申請書(前年度から継続して申請する場合は、裏面の記載を省略可能。)、推薦書(新規申請者のみ)、世帯全員の課税台帳記載事項証明書、保護者の納税証明書(未納がない証明書)、保護者の住民票抄本(写)

■申込期間・提出先

- 市内の中学生、上天草高校生
2月18日(月)～3月12日(火)に各学校へ提出してください。
- 市外の学校に通う生徒など
2月18日(月)～3月15日(金)に教育委員会学務課あてに郵送するか、市役所各窓口を経由して学務課へ提出してください。

■返還について

- 卒業した日から10年以内に返還しなければなりません。(返還年額は3万6,000円を下回ってははいけません。)
- 進学や疾病など、正当な理由がある場合は、返還猶予申請をすることができます。

■留意事項

- 申請をされても奨学生として採用されない場合があります。
- 高校から大学へ進学をされる場合は、前年度奨学生であっても、新規で申請する必要があります。

■返還助成

若者の地元定着を促進するため、当該奨学金を返還した場合、学校卒業後、10年以内に本市に居住・就業した期間に応じて貸与総額の10分の1相当額を最大10年間助成する制度があります。

平成29年度の貸与分から助成の対象となり、奨学金の返還に対する助成金の支給は平成31年度から始まります。



①大矢野総合体育館 トレーニング室
トレーニング機器の利用のほか、トレーナーによる体操、ストレッチ等のプログラムにも参加できます。
☎0964(56)4701



②上天草市松島総合センター「アロマ」トレーニングルーム
ランニングマシン、エアロバイク、筋力系トレーニング機器など利用できます。
☎0969(56)0777



③スパタラソ天草 タラソセラピー
歩いたり、泳いだり、海水の浮力とジェット水流で、高い運動効果を得ることができます。
☎0964(56)1126

※開館時間・料金等は各施設にお問い合わせください。



トレーニング室で体を動かそう



温海水プールで温まろう

寒いときこそ、体を動かして、心も体も温まろう!

一暦の上では春を迎えたとはいえ、寒いこの時期は家に閉じこもりがちになっていませんか。運動不足は、心臓疾患、がん、糖尿病、認知症などの疾患リスクを高める要因の一つと言われています。世界保健機関が行った調査によると、日本では3人に1人以上が運動不足に陥っているという状況で、男女の比較では、特に若い世代の女性で運動不足が目立つそうです。健康で生き生きと暮らすには、毎日の生活の中で適度な運動を取り入れることが大事ですが、寒い時期に外で積極的に体を動かすことは、なかなか難しいことです。そこで、今月はこれからスポーツを始めたい、少しでも

月刊
市長室
なう
Now!



私、私も、頑張ってみようと思

また、スパタラソ天草2階のタラソセラピー施設には、海水の特性を最大限に活かした温海水多機能プールがあり、ストレッチやダイエット、生活習慣病の予防などに効果を発揮し、若い人からご年配の人まで、楽しみながら効果的な運動や心身のリフレッシュができます。施設以外でも、最近はいサイクリングやトレッキングなど、健康的に体を動かす人も増えており、本市でもイベントを多く開催しています。もうしばらく、寒い時期が続きますが、ぜひ体を動かして、心も体も温まってください。

体を動かしたいと思ってる人におすすめの施設などを紹介します。上天草市の大矢野総合体育館や松島総合センター「アロマ」内にトレーニング室があるのを皆さんご存知ですか。暖かい室内で、トレーニング機器を使って、自分のペースで気軽に体を動かすことができます。

イギリスの伝統料理「パステイ」を作ませんか

教育委員会では、外国語講師ティム先生の故郷であるイギリスの伝統的な食文化「パステイ」作りの体験をとおして、西洋の文化に触れながら楽しく英会話に親しむことを目的として、E-Friends「家族でパステイメイキング」を次のとおり開催します。

- 日時 3月16日(土) 午前10時～
- 場所 大矢野農山村広場公園(道の駅上天草さんばーる ピザ釜周辺広場)
- 参加費 1人につき100円(当日徴収) ※3歳以下は無料
- 定員 30人程度(児童とその家族5人まで)
- 携行品 パステイの中に入れる具材、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- 申込期間 3月1日(金)午後5時まで(先着順)
- ※電話かメール(info@efriendseigomura.com)にて受付
- 申込先 本ページ下、問合せ先まで



熊本さわやか大学校 入学生募集

熊本さわやか長寿財団では、シニアのための学びの場として、「熊本さわやか大学校」を開催しています。毎回異なるテーマで多彩な講義などを通して、新たな自分づくりや仲間づくりをしませんか。

	熊本校	八代校
会場	熊本県総合福祉センター	やつしろハーモニーホール
募集定員	100人	60人
開校日	毎週木曜日	毎週火曜日
受講時間	午後1時30分～午後3時30分	
受講期間	4月～翌年3月	
講義回数	40回	
入学資格	学習意欲がある60歳以上の人	
受講料等	入学金5,000円、受講料15,000円	
申込方法	社会教育課および高齢者ふれあい課に設置しているパンフレットにて申し込みください。	
申込期限	3月8日(金) 必着	
問合せ先	一般財団法人 熊本さわやか長寿財団 ☎096(354)3083	

天草さわやか大学(19期生) 入学生募集

高齢者が健康や生きがいづくりについて学ぶ講座です。

- 受講期間 4月から1年間
- 対象者 天草地域在住の60歳以上の人
- 日時 毎月第4火曜日の午後1時30分～午後3時30分
- 場所 天草市民センター2階大会議室
- 定員 20人
- 入学金 1,000円
- 受講料 年額5,000円
- 申込方法 3月25日(月)までに住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号を記入したハガキを郵送してください。

■申込・問合せ先
〒861-6304 天草市栖本町古江980-2
天草さわやか大学事務局 ☎0969(66)2270

ふるさと発見

「姫戸町・龍ヶ岳町編」
市史編さんコラム

全国的にも注目される
装飾古墳を生み出した地域

大戸鼻北古墳と南古墳、広浦古墳、長砂連古墳。これらはいずれも墓室に文様が描かれた装飾古墳です。順に、上島北東端、維和島南端、大矢野島南東端に所在します。これら古墳が造られたのは5世紀。この頃、上島と維和島・大矢野島に挟まれた海峡周辺、そして対岸の八代平野には、多くの装飾古墳が築かれました。その後、6世紀には北部九州の各地でも装飾古墳が築かれるようになります。上天草市と八代市のこれら一帯は、そうした装飾古墳を生み出した地域として、全国的にも大注目されています。

(原始・古代編担当 杉井健委員)

大戸鼻北古墳の横穴式石室に刻まれた円文

図書館からのお願いです

インフルエンザが流行しています。図書館では入口に消毒用アルコールと使い捨てのマスクを準備しています。インフルエンザの感染・拡大を防止するためにもぜひご利用ください。



看板を寄贈していただきました

梶原章子様と倉田礼子様より、大矢野森記念図書館の看板を寄贈いただきました。看板はお二人による手作り、木のあたたかみ溢れるデザインです。現在大矢野森記念図書館前に設置しています。ありがとうございました♪



図書の寄贈(12月寄贈分)

田中義男様ほか4名の方にご寄贈いただきました。ありがとうございました。

- 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
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)2525
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
開館時間 午前10時～午後5時(土、日、祝日:同)
- 問合せ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361

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。ポイントが25ポイント貯まると、地元商品券などに交換できます。交換は、市役所各庁舎のほか、図書館でも交換できます。

■問合せ先 総務課秘書広報係 ☎0964(26)5525

図書館職員のオススメコーナー 大河ドラマ「いだてん～東京オリムピック噺～」関連本の紹介

1月から始まった、2019年のNHK大河ドラマは熊本県玉名郡春富村中林(現・和水町)出身のアスリート、金栗四三が主人公のひとりです。そこで、郷土の偉人でもある金栗四三に関する本を紹介します。

- 『金栗四三と田畑政治』(青山 誠著 KADOKAWA 刊 移動図書館蔵)
- 『伝説のオリンピックランナー「いだてん、金栗四三」』(近藤 隆夫著 汐文社刊 龍ヶ岳図書館蔵)
- 『金栗四三の生涯』(洋泉社刊 龍ヶ岳図書館蔵)
- 『金栗四三:消えたオリンピック走者』(佐山 和夫著 潮出版刊 中央図書館蔵)



- 図書館おはなし会**
- 3/9(土)午後2時～ アロマ視聴覚室
 - 2/23(土)午後1時30分～ ママ応援支援センター
 - 2/23(土)午後2時～ 森記念図書館2階
 - 3/9(土)午後2時～ 森記念図書館2階
 - 3/9(土)午前10時～ 姫戸図書館
 - 2/16(土)午後2時～ 龍ヶ岳図書館
 - 3/16(土)午後2時～ 龍ヶ岳図書館
- ※日程・場所変更の場合がありますので、各館まで確認をお願いします。

- 赤ちゃんおはなし会**
- 3/7(木)午前10時30分～ アロマ視聴覚室
- 休館日**
- 2月18日、25日、28日
 - 3月4日、11日、18日、25日、31日
 - ・姫戸の臨時休館について
 - 2月10日(日)～2月23日(土)まで館内整理のため休館します。開館は2/24(日)からです。

- 移動図書館巡回日**
- 2月20日(姫戸) 27日(龍ヶ岳)
 - 3月6日(大矢野) 13日(松島) 20日(姫戸)
- ※雨天の場合は翌日に延期します。小雨の場合、決行することもありますので、詳しい場所・時間については、教育委員会(社会教育課)までお問い合わせください。ご利用お待ちしております。

上情企業

Vol.10

会社PR

当法人は1993年4月に特別養護老人ホーム翔洋苑を開設し、「住み慣れた地域の中で今までの人間関係を保ちながら老後を過ごしていただく」という基本理念のもと、通所介護、訪問介護、グループホームなどの介護保険事業を中心に、配食サービス、生活困難者レスキュー事業などの地域ニーズに応じた福祉事業なども行っています。

介護サービスの提供に当たっては、科学的根拠に基づくケアとして5つのゼロ（おむつ・身体拘束・骨折・胃ろう・褥瘡）と4つの自立支援（認知症ケア・機能訓練・口腔ケア・看取り介護）に取り組むことで、高品質な介護サービスによりご利用者の自己実現を目指しています。



▲施設の外観および内観

わが社のがんばり社員

◆入社何年目？ 5年目です。

◆会社を選んだ理由は？

学生時代に実習で翔洋苑に来ました。とても雰囲気良く、職員の皆さんから大変良く接していただき、自分もここで一緒に働きたいと思い翔洋苑を選びました。

◆担当業務は？

従来型特別養護老人ホームで介護福祉士として働いています。

◆やりがいを感じる時は？

入居者さま、利用者さまから感謝の言葉をいただいた時です。また、入居者さまの生活をサポートすると同時にたくさんの事を学ばせていただいている事にもやりがいを感じます。

◆現在の目標は？

介護支援専門員などの資格を取得してスキルアップしていきたいです。

◆最後に一言メッセージ

翔洋苑でスキルアップできるよう今後も努力していきたいです。
プライベートでも恋人探し頑張ります！（笑）



野村 拓都さん(23)

社会福祉法人 姫戸福祉会

■所在地 姫戸町姫浦3055-106

■業務内容 老人福祉・介護事業等

■従業員数 72人

■連絡先 TEL 0969(58)3611

FAX 0969(58)3618

■ホームページ

<http://www.shoyoen.or.jp/>

わが社の特色

ISO9001:2015の品質管理システムにより、基本理念の実現に向けて組織的にサービスの質の向上に取り組んでいます。中でも“接遇”には特に力を入れており、2003年から毎年11月に接遇ロールプレイング大会を開催しています。

また、地域に根差した事業所として、男性職員は消防団入団を推奨しており、上天草市消防団協力事業所の認定を受けています。さらに施設の機能を開放し、台風や集中豪雨時には高齢者の受け入れを積極的に行うと同時に、認知症カフェや趣味クラブなどにも利用していただいています。

平成30年度県のブライツ企業にも認定されました。



▲接遇ロールプレイング大会の様子

施設長からのメッセージ

姫戸地域における高齢者福祉拠点として、医療・介護・福祉・保健などの専門職の皆さまや地域の皆さまとの連携を強化し、基本理念である「住み慣れた地域の中で」生活が継続できるよう施設サービス、居宅サービス、地域ニーズに応じた福祉サービスなどを、今後も一層充実したものとして提供して参りたいと思います。



▲今年成人を迎えた職員との記念撮影

また、職員や地域の事業所の皆さまと協力して、介護職の魅力と専門性を地域に発信し、将来を担う人材が介護の仕事に目を向けてくれるよう取り組んで行きたいと思います。

施設長 山下 勝一(55)

■問合せ先 産業政策課商工振興係

☎0964(26)5531

School Beauty Project

学校の環境や児童生徒の心を美しくしようという活動です。

湯島小学校

湯島小学校は、全校児童6人の小規模の学校です。1年生から6年生まで互いに協力し合って学校生活を過ごしています。委員会活動では、児童一人一人が委員長として頑張っています。登校から下校まで一緒に行動することが多く、日々助け合って学校生活を送っています。

★『紙を大切に』する取組み

学校で使う紙を無駄にしないように、印刷用紙が入っている袋に『紙を大切に』と書いて、呼びかけています。先生たちは、私たちの書いた字を見て、無駄な紙をできるだけ使わないようにしています。

また、私たちも、練習で使った習字紙を乾燥させ、洗った筆や、使い終わったすずりを拭く時に再利用しています。



呼びかけのメッセージ書き

★学校の道しるべ案内看板づくり

私たちは、湯島小学校に訪問する人が道に迷わないように、学校への道しるべとなる看板を作りました。板や紙粘土、ペンキを使って、湯島でとれるタイヤかわいい猫、文字などを立体的に作りました。

看板を見た島の人たちから、「湯島のよさが伝わってくる」と声をかけていただきました。

★レッツクリーン（清掃活動）

私たちが大人になっても今の湯島のように美しい島を保てるよう、毎月8日に港の近くのゴミ拾いをする活動を行っています。よく落ちているのがタバコの吸い殻やお菓子などの袋です。何回拾ってもまたゴミが落ちていて少し残念な気持ちになりますが、これからは頑張ります。皆さんも、湯島へお越しの際にはご協力をお願いします。



港に設置された案内看板

◆問合せ先 学務課指導係 ☎0969(28)3365

シリーズ JINKEN

人権擁護委員の活動

法務局と連携して人権相談の問題解決のお手伝いや、人権についての啓発活動を行っている人権擁護委員の皆さんの12月までの主な活動内容です。



▲人権教室の様子

月	日	内容
9月	4日～11日	人権に関するあらゆる困りごと、心配ごとを気軽に相談できる「特設人権相談所」を開設しました。
12月	1日	人権週間にあわせてドラッグコスモス松島店前で、人権啓発パンフレットの配布を行いました。
	4日～6日	「特設人権相談所」を開設しました。
12月	14日	阿村小学校で全校生徒を対象に人権教室を開催しました。天草人権擁護委員協議会子ども委員会委員長櫻田京子さんの人権についての講話、絵画劇「子どものいじめ」の上演、「子どものいじめ」についてワークショップを行い、最後にグループごとに感想を発表しました。



▲啓発活動の様子

■問合せ先 市民課市民係 ☎0969(28)3368

募集!

「上情企業」に掲載を希望する事業者を募集します。職種は問いませんので、お気軽にお問い合わせ先までご連絡ください。

3月の第2木曜日は世界腎臓デーです。



腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を「慢性腎臓病（CKD）」といいます。現在、日本人の約8人に1人がCKD患者といわれています。

「世界腎臓デー」は、増え続ける腎臓病を防ぐことを目的に、2006年に定められました。腎臓病の発症・進展には生活習慣が大きく関わっており、毎日の生活を見直すことが必要です。また、腎臓病を早い段階で発見するために、定期的な検査を受けることも大切です。この機会に、ご自身の体を見直してみませんか。

■問合せ先 健康づくり推進課健康増進係
☎0969(28)3356

精神保健相談（3月）

時間	日	場所
午後2時～	1☎、22☎	天草保健所相談室

☎0969(23)0172 ※要予約

献血

日	受付時間	場所
3月13日☎	午前10時～11時30分 午後0時45分～4時	市役所 大矢野庁舎

※400ml献血のみの受付となりますのでご了承ください。

こども医療電話相談

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

日祝日在宅医（3月）

【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。
2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、市ホームページでご確認ください。

日	当番医名（診療科目）	場所
3日	福本眼科(眼)	大矢野町上 ☎0964(56)0508
	姫戸医院(内)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3583
10日	[上]中村医院(内)	大矢野町上 ☎0964(56)0003
	やまうち医院(内・小・ア)	松島町阿村 ☎0969(56)0899
17日	中村達男医院(内)	大矢野町登立 ☎0964(56)0006
	村上医院(内・リハ)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3102
21日	天草皮ふ科・内科(皮)	大矢野町中 ☎0964(59)0808
24日	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
	竹中医院(内)	姫戸町二間戸 ☎0969(58)2148
31日	しまだ小児科(小・内)	大矢野町登立 ☎0964(56)0005
	春田医院(外・内・小)	松島町阿村 ☎0969(56)0052

住民健診意向調査票提出のお願い

住民健診意向調査票を青色封筒で各世帯に2月下旬から3月上旬にかけて郵送します。健診の内容や料金について、詳しくは封筒に同封しているパンフレット（上天草市住民健診のお知らせ）をご覧ください。

今回の調査は、4月1日から2020年3月31日までに受ける健診・検診についてお尋ねするものです。調査票が届いた人は、住民健診受診の有無に関わらず、返信用封筒で必ずご提出ください。

■住民健診（集団健診）のお申し込みから健診受診までの流れ

- ①意向調査票の番号記入欄に該当する数字を記入します
- ②返信用封筒にて健康づくり推進課へ
- ③健診の3週間前前に申し込んだ健診の問診票が自宅に届きます
- ④案内のあった会場にて受診します（指定の日程・時間は変更できません）



※集団健診のほか個別健診もあります。市国保特定健診、後期高齢者医療健診、子宮頸がん検診、乳がん（マンモグラフィ）検診は、市が指定する医療機関で健診・検診が受けられます。

上天草市国保以外の健康保険加入者の「特定健診」について

40歳から74歳の人で、上天草市国保以外の健康保険被扶養者（協会けんぽ、船員保険、市町村共済、健康保険組合、建設国保など）の人も住民健診（集団健診）で特定健診を受けることができます。健診当日に「特定健診受診券」と「健康保険証」をお持ちください。「特定健診受診券」は各健康保険（医療保険者）が発行していますので、加入している健康保険（医療保険者）へお問い合わせください。上天草市国保以外の健康保険加入者本人は、住民健診（集団健診）において特定健診を受けることができません。特定健診受診の詳細については、加入している健康保険（医療保険者）へお尋ねください。

【上天草市国保以外の健康保険被扶養者の特定健診申込先】
上天草総合病院 健康管理センター ☎0969(62)0983

育児相談・母子健康手帳交付（3月）

場所	日	実施時間（手帳受付時間）
生活環境課	4☎・11☎ 18☎・25☎	午前9時30分～11時 (午前9時30分～9時45分)
保健センター	20☎ 随時交付(手帳)	午前9時30分～11時 (随時)
姫戸統括支所	15☎	午前9時～10時 (午前9時～9時15分)
龍ヶ岳統括支所	15☎	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

乳幼児健診（3月）

種類	用意するもの	日	対象者(生月)	受付時間
2カ月児学級	母子健康手帳、問診票、バスタオル、フェイスタオル	14☎	H31. 1	午後1時～1時15分
3～4カ月児健診	母子健康手帳、問診票、バスタオル、フェイスタオル	5☎	H30.11	
6～7カ月児健診	母子健康手帳、問診票、バスタオル、フェイスタオル(診察用)	27☎	H30. 8	
1歳6カ月児健診	母子健康手帳、問診票、尿、フェイスタオル	12☎	H29. 8	
2歳児歯科健診	母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ磨き用) ※問診票は当日配布します。	7☎	H29. 3	
3歳児健診	母子健康手帳、問診票、聴力検査用紙	19☎	H28. 2	

【場所】保健センター（松島町合津7915番地1）

平成31年度 住民健診意向調査票

※提出期限は3月22日（金）

この調査票は平成31年4月1日から平成31年3月31日まで受ける健診・検診についてお尋ねするものです。伊勢谷支所等の有無に関わらず、返信用封筒で提出してください。

健康増進課や記入方法についてはパンフレットを参照してください。
※返信用封筒は必ず返信用封筒の裏面に「返信用封筒」の文字を記入してください。
※返信用封筒は必ず返信用封筒の裏面に「返信用封筒」の文字を記入してください。

【お問い合わせ先】
上天草市役所 健康づくり推進課 健康増進係(上天草市保健センター)
TEL 0969 28-3356 (直通専用)

かたらんねー

ウォーキング中の美女に
突撃インタビューー

★歩き始めたきっかけは？
Mさん 30代の頃、会社の健診で血圧が高くて、これまで30年間毎日、台風の時だって去るのを待って歩くほど（笑）。アロマは自宅近くだし、朝夕に3周ずつ歩くことで血めぐりがよくなり肩こりはしなくなりました。

「Tさん」私も健診でコレステロールが高くて、体重は今より10kgは太っていました。Mさんが毎日歩いていると聞き、一緒に歩いてかれこれ15年。今ではウォーキングが終わらないと1日が終わらない感じ。治療中だけど、市の健診は毎年欠かさず受けています。

★歩くにあたってのお勧めポイントは？
継続するには仲間がいることかな。コースを決めていると、野の花や木々の彩など季節も感じられます。

あと、「絶対」を作らないことも大事。それぞれ家庭の事情で歩けない時もあるから、歩ける時にあそこに行けば誰かが歩いていて環境があればいいのかな。

夜しか歩けない人は、反射タスキ。懐中電灯は必需品。最近、昼間でもインソールに遭遇したことがあるので、ジャンプ傘も必要かも。2人以上で歩くのが安全です。



会社を退職(失業)された人へ 国民年金への変更手続きは お済みですか?

■国民年金の届出が必要です

20歳以上60歳未満の人は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。勤務先を退職(失業)されたときは、厚生年金保険から国民年金への変更の届出が必要です。

※勤務先を退職(失業)された人に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届出が必要です。

※退職(失業)して会社員、公務員など厚生年金保険の被保険者である配偶者に扶養される人は、配偶者の勤務先への届出が必要です。

■国民年金保険料の免除制度があります

保険料を納めることが困難なときは、保険料の免除制度があります。特に、退職(失業)されたときは、失業特例が適用されます。

○退職(失業)のときは、退職(失業)者の前年所得をゼロとして審査

通常の免除申請は、申請者本人、配偶者および世帯主の所得が審査の対象になりますが、退職(失業)時の免除申請は、退職(失業)された人の所得がゼロとして審査されます。

○免除割合に応じて、一定の年金額が保障

例えば、全額免除になった期間の年金額への算定額は、保険料を全額納めたときと比較し、2分の1の割合で計算されます。

○万が一の際にも保障を確保

病気や事故で障がいが残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金の受取を確保できます。

■問合せ先

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



日本年金機構
ホームページ



たくさん食べて、 いつまでも元気に 過ごしましょう

年を取るにつれて食事の量が減ってきていませんか?また柔らかいものを好んだり、同じものばかりを食べるなど偏った食事をしていませんか?

高齢者では買い物や調理がおっくうになることから食事そのものへ関心が薄れ、必要な栄養素が十分に取れなくなります。こうした必要な栄養素が足りない状態を「低栄養」といいます。

国の調査によると、高齢者のうち、およそ6人に1人が低栄養状態にあるとされています。低栄養状態が続くと、身体の筋肉量や骨量が減り、骨折・転倒のリスクが高まって介護が必要な状態や、免疫力が低下して病気にかかりやすくなってしまいます。

地域でいつまでも元気に暮らすためには、運動も大事なことです。運動するためのエネルギーをつくる食事とても大切です。身体をつくるための5大栄養素「炭水化物」「タンパク質」「ミネラル」「脂質」「ビタミン」をバランスよく食事に取り入れて、いつまでもいきいきと生活できるように努めましょう。

【低栄養の早期発見チェック】

- ①BMI (体格指数)による低栄養のチェック
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
※高齢期では、BMI20以下は低栄養のリスクあり。
- ②体重の変化でチェック
次のことに当てはまる場合は、注意が必要。
 体重が6か月間に2~3kg減少した
 1~6か月間の体重減少率が3%以上
体重減少率 = (通常体重 - 現在の体重) ÷ 通常体重 × 100

■問合せ先

高齢者ふれあい課地域包括支援係
☎0969(28)3378

頑張ってます!地域の「かよいの場」vol.19

ひまわり会 (松島町内野河内)



「ひまわり会」では毎週水曜日午前10時から内野河内多目的集会所で、ラジオ体操、脳トレなどを行っています。参加者が少ないのが悩みですが、毎回欠かさず参加する人もいて、終始笑いの絶えない雰囲気です。参加している人は、「家に一人でいても笑わないけど、ここに来ると笑える」「いろんな人が集まったら楽しいのね」と話していました。皆さんの地域でもかよいの場をされているところはたくさんあります。地域で介護予防の取り組みを始めてみませんか? **問合せ先** 地域包括支援センター ☎0969(28)3378

がんサロン

日時	2月22日(金) 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

※時間、場所は変更になる場合がありますので、参加希望の方はご連絡ください。

診療案内

	月	火	水	木	金
内科	和田 樋口 早川 代謝内科(熊大)	吉村 溝部 和田 早川 輔(第1,3,5)	糸永 中村 吉村 樋口	守田(熊大) 和田 溝部 樋口 糸永(第1,3,5) 早川(第2,4)	早川 糸永 溝部
脳神経内科				林(第1,3)	
循環器内科	脇田	脇田	堀内	堀内(第2,4,5)	脇田
外科	福田	城野	蓮尾 福田	城野	大堂
消化器科	藤松	上原	藤松		藤松
整形外科	藤松	上原	藤松		藤松
小児科	船曳	熊大	船曳	熊大	船曳
産婦人科	姫野		姫野		姫野
耳鼻咽喉科		熊大		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	蓮尾 福田	城野 和田	蓮尾 福田	城野 福田
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	大堂	大堂	福田
	午後 大堂(早川)	中村(吉村)	中村(吉村)	糸永(城野)	早川(溝部)

	月	火	水	木	金
診療所	糸永	中村	応援	応援	吉村

- 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。
- 火曜日の整形外科は午前10時50分から診療開始します。
- 2月27日(水)および3月1日(金)の内科外来、糸永医師は休診となります。
- 歯科口腔外科は月~金の午後診療を行います
- 脳外科は月2回(第2,4水曜日)の午後2時より診療を行います。(予約制です)
- 泌尿器科は毎週火曜日に診療を行います。
- 2月22日(金)の整形外科外来は休診となります。
- 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。

信頼される地域医療の 実現に向けて

上天草総合病院
蓮尾 友伸



平成最後の年となりました。平素より病院事業に対しましてのご支援、誠にありがとうございます。

さて、今上天皇が在位中に皇太子他に譲位めされるのは、光格天皇以来二百余年ぶりとして記されています。昭和天皇の崩御された昭和64年1月7日の当日に、故小渕恵三内閣官房長官が新元号『平成』を発表しました。約30年前のことですが、故人と額縁の映像が眼に鮮明に焼き付いていらっしゃる人も多いと思います。

この5月1日に元号が変わります。元来、植物の生命サイクルを表した十二支最後の“亥”は「新たな生命の息吹(種子)が芽生え始める」を意味するからです。一方では、過去、亥年には災害が多いと言われています。1923年 関東大震災、1959年 伊勢湾台風、1995年 阪神淡路大震災と地下鉄サリン事件等々ですが、熊本地震が入っていないので単なる偶然でしょう。

この様な亥年に、在宅医療・介護連携を主軸とした地域包括ケアシステムの構築、地域医療構想や将来の人口推計に基づいた適正病床数の提示、医師をはじめとした人材確保への戦略、働き方改革への取組みなどの課題を、病院職員はもとより、昨年より始めたヘルスケアタウンミーティングで住民の皆さまのご意見・ご希望を真摯に受け入れ、病院の現状をご説明・ご理解頂いた上で住民の皆さまとともに解決に導きたいと考えています。

来るべき十二支最初の“子”「陽気が色々なに発現しようとする動き(発芽の準備)」の来年に向けて、全職員一丸となり、“元気で明るい病院づくり”を合言葉に、病院理念である『信頼される地域医療』を実践して参る所存ですので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

information お知らせ

相談

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）などの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。

▼開設日時 月～金曜日（祝日などを除く）9時～16時（12時～13時を除く）

▼場所 消費生活センター（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 2月28日（木）、

3月14日（木）
時間 9時～12時

○姫戸地区

・場所 姫戸統括支所会議室

・開設日 2月21日（木）、3月7日（木）

・時間 10時～12時

○龍ヶ岳地区

・場所 龍ヶ岳統括支所1階相談室

・開設日 2月21日（木）、3月7日（木）

・時間 13時～15時

▼相談・問合せ先 市消費生活センター

☎0964(56)0783

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 3月20日（水）10時～15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です。待

ち時間なしで、年金相談をお受けします。まずは、年金手帳をご準備の上、お問い合わせください。

▼問合せ先 本渡年金事務所お客様相談室

☎0969(24)2112

3月の行政相談

生活環境課

行政に関する苦情、要望および意見などがありましたら、お気軽にご利用ください。

▼開催日時・場所

○3月7日（木）・松島庁舎1階相談室

○3月14日（木）・大矢野老人福祉センター

※時間はいずれも13時～16時。

▼問合せ先 生活環境課市民・福祉係

☎0964(26)5534

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 3月19日（火）13時～17時

▼開設場所 大矢野庁舎1階相談室

▼相談方法 面談方式（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、メールなどでは受け付けできません。

▼申込・問合せ先 生活環境課市民・福祉係

☎0964(26)5534

犬の無料しつけ相談会

毎月第3水曜日に犬のしつけ相談会を実施しています。咬む、吠えるなど愛犬のしつけにお悩みの人、これから犬を飼われる人など、お気軽にご参加ください。料金は無料です。

▼日時 2月20日（水）13時

16時

▼場所 市役所松島庁舎2階会議室

▼講師 家庭犬インストラクター 塚本光氏

▼注意事項 要予約・愛犬の同伴は原則不可・1人30分程度・6人まで

▼問合せ先 天草保健所

☎0969(23)0172

助成

健康づくり推進課

肝がん・重度肝硬変の入院医療費への助成が受けられます

県では、B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん・重度肝硬変の患者の入院費の自己負担軽減を図りつつ、肝がん・重度肝硬変の研究を促進するために、肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業が始まりました。

肝がん・重度肝硬変で入院して、自己負担額が高額療養費の基準額を超えた月が過去12月です。3月以上あるときに、4月目から自己負担額が月1万円となるように助成を受けること

ができます。

▼対象者 次のすべての条件を満たす人

○肝がん・重度肝硬変と診断され入院治療（※）を受けている

※B型・C型肝炎ウイルスに起因する肝がんまたは重度肝硬変の治療のために、都道府県が指定する医療機関に入院している場合が対象。

○世帯年収がおおむね370万円以下

○肝がん・重度肝硬変の治療の研究に協力できる

▼問合せ先 熊本県健康福祉部健康危機管理課感染症・新型インフルエンザ対策班

☎096(333)2783

実習も予定しています。ぜひ、気軽にご参加ください。

▼日にち 3月23日（土）

▼時間・場所

（午前）10時～12時 大矢野庁舎書庫棟2階会議室（午後）1時～3時 松島庁舎3階大会議室

※午前と午後は同じ内容です。

▼対象者 スマートフォン、タブレット、パソコンをお持ちの人

▼定員 20人（申込順）

▼受講料 無料

▼受付期限 3月22日（金）まで

▼申込・問合せ先 危機管理情報課情報係

☎0964(26)5538

家族介護教室

介護者が介護技術を習得でき、仲間づくりができるよう家族介護教室を開催します。

○対象 自宅で高齢者を介護する家族の人など

○参加費 無料

【翔洋苑ユニット棟1階地域交流スペース】

▼日時 2月21日（木）14時～15時半

鳥獣被害対策の講演会

天草市有害鳥獣捕獲対策協議会および天草市においてイノシシなど鳥獣による被害対策のため、講師を招いて講演会を開催します。

▼日時 2月21日（木）9時半～11時半

▼場所 JA本渡五和本店（天草市）

▼対象者 鳥獣による被害にお困りの人

▼講師 井上雅央氏（元近畿中国四国農業研究センター鳥獣害研究チーム長）

▼内容

①鳥獣害対策に取り組み順番

②「えつけSTOP!」の基本的な考え方

③地域全体で取り組むこと

の重要性 など

▼申込方法 事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。定員（約160人）になり次第締め切ります。

▼問合せ先 天草市農林整備課イノシシ対策係

☎0969(32)6793

information

イベント

メディアリテラシー講習会

危機管理情報課

インターネットを安心・安全そして便利に利用するために学びませんか。お持ちのスマートフォンやタブレット、パソコンでの体験

家族介護教室

介護者が介護技術を習得でき、仲間づくりができるよう家族介護教室を開催します。

○対象 自宅で高齢者を介護する家族の人など

○参加費 無料

【翔洋苑ユニット棟1階地域交流スペース】

▼日時 2月21日（木）14時～15時半

上天草の食材をアレンジ！ 地産地消 料理教室 ～早春野菜料理編～ 参加者募集

早春野菜を使用した地産地消料理教室“早春野菜料理編”を開催します。参加希望者は、お名前と希望する日にち（どちらか1日）をご連絡ください。皆さまのご参加をお待ちしています。

メニュー 豆腐とレタスのオイスターソース煮、オニオンスープパイ包み、肉巻き大根、シーザーサラダ、フルーツ大福

実施日 ①3月14日（木） ②3月15日（金）

時間 午前10時開始、12時から試食予定

場所 上天草市農林水産物加工品開発研究センター

講師 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 2月21日（木）9時から受け付けます。（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

みなまたあしきた海老
いろ色フェア

水俣・芦北地域で、足赤
海老や石海老などを使用し
た海老料理を提供するフェア
を3月3日(日)まで開催
しています。多彩な料理が
堪能でき、特産品などが抽
選で当たるスタンプリー
も実施中です。各店自慢の
一品を食べ歩いてみませ
んか？

▼問合せ先 芦北地域振興
局総務振興課
☎0966(82)4445

天草地域合同企業説明会

天草地域内の行政、商工・
観光団体などで組織する天
草地域雇用創出協議会では、
地元企業への就職を推進
するため、天草地域の企業
43社が参加する合同企業説
明会を開催します。

▼日時 2月23日(土)13時
～16時
▼会場 天草市民センター
体育館
▼対象 天草地域での就職
希望者。学生やその保護
者も参加できます。
▼参加料 無料(事前申込)

履歴書の持参は不要、入
退場自由です。
※無料託児サービスあり。
▼問合せ先 天草地域雇用
創出協議会
☎0969(22)0050

熊本県HACCP(ハ
サップ)研修会

昨年、食品衛生法の一部
を改正する法律が公布さ
れ、食品取扱事業者に対し
て2020年6月までにH
ACCP(安全で衛生的な
食品を製造するための衛生
管理手法のひとつで、問題
のある食品の出荷を防ぐこ
とができるシステム)の導
入が制度化されます。本制
度化に向けて、食品関係事
業者などにHACCPの考
え方や基本的知識を広め、
HACCPに沿った衛生管
理の導入を推進するため、
研修会を開催されます。

▼日時・場所
①2月28日(木)県南広域本
部5階大会議室(八代市)
②3月1日(金)熊本県庁地
下大会議室(熊本市)
※いずれも13時半～17時。
※いずれの会場も研修内容
は同じですので、ご都合に

に、登山を企画しました。
ことは長崎の雲仙岳に挑
戦します。多くの参加をお
待ちしています。

▼期日 3月17日(日)
▼場所 長崎県 雲仙岳
▼対象 小学4年生以上
▼募集人数 40人(先着)
▼参加費 2500円(小
学生以下は2千円)
▼申込期間 2月24日(日)
～3月6日(水)
▼申込方法 まずはお問い
合わせください
▼問合せ先 天草青年の家
～みんなのあませい～
☎0969(56)1650

その他

税のつらば

2月の納税
固定資産税 第4期
国民健康保険税 第9期
納期限 2月28日(木)
口座振替日2月25日(月)
※口座振替をご利用の
人は、振替日前日までに残
高の確認をお願いします。
※新たに口座振替を希

合わせてご参加ください。
▼申込方法 県ホームページ
から申込書をダウン
ロードし、2月22日(金)ま
でにファックスまたはメー
ルでお申込みください。
※詳しくは、県ホームページ
をご覧ください。

▼問合せ・申込先 県健康
福祉部健康危機管理課食
品肉衛生班
☎096(333)2247
FAX096(387)0167

募 集

南の島で国際交流第43回
ちびっこ探険学校ヨロン
島参加者募集

国益財団法人国際青少年
研修協会(文部科学省所管)
では、「第43回ちびっこ探
険学校ヨロン島」の参加者
を募集しています。

この事業は、沖縄に近い
南の島「ヨロン島」の海と
美しい自然の中で、仲間と
の共同生活や、さまざまな
野外活動(海水浴、イカダ
作り&イカダこぎ、さとう
きび刈り&絞り、洞窟探険、

【税務署が開設する申告相
談会場】
▼開設場所 天草税務署
(天草市)
▼開設期間 2月18日(月)
～3月15日(金)
【税理士会による確定申告
無料相談会場】
▼開設場所 天草税務署
(天草市)
▼開設期間 2月18日(月)
～3月7日(木)
▼受付時間 9時～12時、
13時～16時まで
(注)開設期間前は、申告
相談会場を設けていませ
ん。

望される人は、市内の金
融機関および郵便局でお
手続きください。
▼問合せ先 税務課固定資
産税係
☎0964(26)5520
市民税係
☎0964(26)5519
◎申告相談会場等のご案内
税務署が開設する申告相
談会場および税理士による
確定申告無料相談会場は、
次のとおりです。
また、ご自宅でも国税庁
ホームページを利用して申
告書を作成し、e-Tax
による送信または印刷して
郵送などにより提出するこ
とができます。
なお、平成31年1月から
は、税務署で職員と対面に
よる本人確認を行った後に
発行されるID・パスワー
ドを利用して、自宅などか
らe-Taxによる申告を行
うことができます。ID・
パスワードの発行を希望さ
れる人は、事前に運転免許
証などの本人確認書類を持
参のうえ、税務署へお越し
ください。

野宿体験など)を通して友
達作りの楽しさを知り、お
互いに協力し助け合い、積
極的にチャレンジする心を
養います。また在日外国人
小学生と活動・生活を共に
することで、言語や習慣を
越えて友情を深め、国際感
覚を身に着ける第一歩とし
ます。

春休みは、暖かな南の
島「ヨロン島」で思い出に
残る楽しい体験をしません
か？

▼期間 3月27日(水)～4
月2日(火)6泊7日
▼場所 鹿児島県大島郡与
論町
▼定員 小学2～6年生
300人
▼締切日 3月5日(火)
▼問合せ先 公益財団法人
国際青少年研修協会
☎03(6417)9721

集え!あませい登山部
～部員募集中～(長崎
雲仙岳編)

県立天草青年の家では、
「山登りの楽しさを幅広い
世代の方々に体験してもら
い、山登りへの興味関心を
高めてもらう」ことを目的

農業者の皆さん青色申
告を始めましょう

農林水産課
青色申告は、最高65万
円の特別控除があるなど、
色々なメリットがありま
す。青色申告を行う農業者
(個人・法人)は、全ての
農産物を対象に自然災害や
価格低下などによる収入減
少が生じた場合に補償する
収入保険に加入できます。
▼問合せ先
○収入保険に関するお問い
合わせ
熊本県農業共済組合天草
支所
☎0969(22)5444
○青色申告の制度に関する
お問い合わせ
天草税務署
☎0969(22)2510
総合行政情報誌「上天
草市くらしのガイド」
を配布します
市と株式会社サイネット
ス(大阪市)は、協賛事業所
の協力を得て、官民協働に
よる総合行政情報誌「上天
草市くらしのガイド」を発
行しました。



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などの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、空き家の管理、墓の掃除、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



この情報誌は、2月から
各世帯にポスト投函により
配布しますので、ぜひご覧
ください。
▼問合せ先 総務課秘書広
報係
☎0964(26)5525
ペットには避妊去勢手
術を!
保健所で引き取り相談が
ある犬や猫の多くは、生ま
れて間もない子犬や子猫で
す。犬は年に1～2回、猫
は年に2～3回妊娠するとい
われています。望まない
妊娠による不幸な命を増や
さないためにも、避妊去勢
手術を受けさせましょう。
また、避妊去勢手術は繁
殖を防ぐだけでなく、犬・猫
自身の病気の予防やストレ
ス軽減、散歩時のマーキング
行為の減少にもなります。
▼問合せ先 天草保健所
☎0969(23)0172

マイバック推進キャンペーンのお礼

生活環境課

平成30年11月1日から30日にかけて行ったマイバックキャンペーンへの参加ありがとうございました。

ことは、10010通のご応募があり、その中から抽選で34人に景品を贈呈しました。

キャンペーン期間の結果として、1カ月で9090枚のレジ袋を削減できたこととなります。

今後とも、レジ袋削減にご協力よろしくお願ひします。

問合せ先 生活環境課 境衛生係

☎0964(26)5524

療育手帳の書き換え

福祉課

県の療育手帳には、旅客運賃などの割引証明が記載されていますが、平成3年度以前に交付されている手帳には、割引証明の書換が行われていないものがあります。割引証明の記載を希望される場合は、窓口到手帳を持参し書き換えの申請を行ってください。対象となる割引証明は次の3種類です。

○旅客鉄道株式会社(JR)の旅券運賃

○航空旅客運賃(飛行機)

○バス運賃

なお、運賃などの割引については各社が行う事業となりますので、事業内容については各社へお問い合わせください。

問合せ先 福祉課障がい福祉係

☎0969(28)3373

日本マラソンの父のふるさと

注目の「金栗四三」のふるさとに、「いだてん 大河ドラマ館(玉名市)」、「金栗四三ミュージアム(和水町)」が期間限定でオープンし、県内外から多くの誘客が期待されています。ぜひ、この機会に、金栗四三の生涯やその魅力に触れてください。

問合せ先 玉名市・和水町・南関町 大河ドラマ「いだてん」地域振興協議会

天草支店③松島町④1836万円

☎0964(26)5533

市道山田大手原3号線道路改良工事

①大矢野町上地区内②倉田工業③大矢野町④540万円⑤12月〜3月

前島地区送・配水管布設替工事

①松島町合津地区内②(有)山本建設工業③松島町④1728万円⑤12月〜4月

12月25日入札分

▼野釜漁港深淺測量業務委託

①大矢野町上地区②(株)第一コンサルタンツ上草営業所③大矢野町④246万2400円⑤12月〜3月

今釜橋補修調査設計業務委託

①松島町今泉地区内②(株)大進コンサルタンツ上草営業所③姫戸町④399万6千円⑤1月〜3月

▼江後地区法定外水路単独災害復旧工事

①大矢野町中地区内②浦上産業③大矢野町④262万4400円⑤12月〜3月

1月8日入札分

▼松島総合センターアロマトイレ改修工事

①松島町合津4276番地44②寺中設備③姫戸町④1531万800円⑤1月〜3月

▼市道前島1号線道路改良及び仮設道撤去工事

①松島町合津地区内②(株)隆勢上

天草支店③松島町④1836万円

☎0964(26)5533

入札情報

監理課

☎0968(57)7548

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

☎0969(28)3373

12月11日入札分

▼牟田漁港海岸堤防等老朽化対策(長寿命化計画策定)業務委託

①姫戸町姫浦地区内②(株)東光コンサルタンツ熊本営業所③熊本市④1005万9600円⑤12月〜3月

市道七ツ割線測量設計業務委託

①大矢野町上地区内②(株)パブリックコンサルタンツ上草営業所③松島町④275万4千円⑤12月〜3月

市道瀬高江後線道路補修工事

①大矢野町中地区内②(有)吉田建設③大矢野町④403万9200円⑤12月〜2月

市道寄船2号線他1路線道路整備工事

①大矢野町登立地区内②木下建設(株)③大矢野町④488万1600円⑤12月〜

3月 松島中学校トイレ改修工事

①松島町合津2649番地②(有)山本建設工業③松島町④248万4千円⑤12月〜3月

千歳山園地サイン情報提供施設整備工事

①松島町合津地区内②(資)福富組③松島町④241万5600円⑤12月〜3月

上天草港港湾施設定期点検及び維持管理計画更新業務委託

①大矢野町上・中地区②(株)熊本建設コンサルタンツ上天草支店③大矢野町④1393万2千円⑤12月〜3月

上天草港海岸保全施設長寿命化計画策定(二次点検)業務委託

①松島町阿村、大矢野町上・中地区②(有)三栄コンサルタンツ上天草営業所③松島町④928万8千円⑤12月〜3月

12月18日入札分

▼上島中央地区広域農道区画線設置工事

①松島町教良木地区内②(株)千原塗装店③大矢野町④524万8800円⑤12月〜

善意に感謝(敬称略)

市内の福祉施設(南風苑、松朗園、翔洋苑、相生社、さららの里)でボランティアサービスをした人を紹介します。

○ノウブル、菓子工房アロム、木下とも子、龍ヶ岳町老人クラブ洗濯ボランティア、猪口信子、雅会

お詫びと訂正

1月号31ページの「そのごみ、きちんと分別できていますか?」に掲載しているQRコードが誤っており訂正しました。お詫びして訂正します。



▲ごみ分別の手引き

オストメイト医療相談会を開催します

オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設)の人およびそのご家族を対象にストーマケア(人工肛門などの手入れの仕方)などについて相談会を行います。この相談会は、県の委託を受けた(公社)日本オストミー協会熊本県支部が社会適応訓練事業として、県内7ブロックで開催します。参加費は無料です。

- 日時 2月23日(土) 午後1時半~午後3時半
- 場所 天草地域医療センター(天草市) ※事前参加の申込は不要ですが当日会場で受け付け。

問合せ先 (公社)日本オストミー協会熊本県支部事務局 大腸肛門病センター高野病院 患者支援センター ☎096(206)3330

また、市では身体障害者手帳をお持ちの人で、人工肛門または人工膀胱造設の人にストマ用具の給付を行っています。購入前の事前申請になります。(購入後の申請はできません)

なお、費用の1割の自己負担が必要です。(所得額に応じて軽減があります。)

- 申請の流れ
- 日常生活用具取扱業者(市と委託契約している業者)と相談し、見積書発行
 - 申請書、見積書等を申請窓口へ提出
 - 書類審査後、郵送にて給付(貸与)券交付
 - 定められた負担額を業者に支払い、用具をもらう

- 申請手続きに必要なもの
- 申請書
 - 世帯全員の所得証明書(市に税情報がない人のみ)
 - 身体障害者手帳
 - 日常生活用具取扱業者の見積書
 - 医師意見書(手帳で確認が取れない人のみ)
 - 個人番号が確認できるもの
 - 印かん

問合せ先 福祉課障がい福祉係 ☎0969(28)3373

あなたの「やりたいこと」が見つかる。大募集!

看護師/准看護師 理学療法士/作業療法士/言語聴覚士

わきあいあいの楽しい職場です!

訪問看護ステーション Cruta 大矢野 TEL:096-234-7774 求人の方とお伝えください



郵便局で証明書交付サービスが受けられます

■交付場所

大矢野地区	大矢野郵便局	江樋戸郵便局	柳郵便局	維和郵便局
松島地区	松島郵便局	阿村郵便局		
姫戸地区	姫戸郵便局	二間戸郵便局		
龍ヶ岳地区	龍ヶ岳郵便局	大道郵便局	樋島郵便局	

■受付時間

平日の9時から17時まで(土日・祝日・年末年始を除く)

■郵便局で取り扱う証明書

交付できる証明書など	手数料(1通)	申請できる人	郵便局へ持参するもの
戸籍謄本・抄本(除籍を除く)	450円	本人または同じ戸籍に記載されている人	・印かん ・本人確認書類 (1点で良いもの) マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、身体障害者手帳、写真付住基カード、官公庁が発行した写真付の身分証明書など (2点必要なもの) 健康保険証、介護保険証、各種年金証書、年金手帳など ※印鑑登録証明書を交付申請する際は、 印鑑登録証(カード) の持参が必要
戸籍附票謄本・抄本	300円	本人または同じ世帯の人	
住民票の写し(世帯・個人)	300円	本人	
納税証明書(軽自動車税車検用除く) 所得証明書 市県民税課税証明書	300円	本人	
印鑑登録証明書	300円	本人	

※上記の「申請できる人」欄に記載された人以外には、交付できません。

また、上記以外の証明書および委任による取得は、市役所の窓口にて交付します。

■問合せ先 市民課市民係 ☎0969(28)3368 (直通)



市役所で

資源となる紙類の回収を行っています

市役所松島庁舎、姫戸統括支所、龍ヶ岳統括支所敷地内に紙類(資源物)の回収場所(エコステーション)を設置しました。

これまで月に1回の分別ごみの収集日にしか出せなかった紙類(資源物)が開庁日に出せるようになりました。*大矢野庁舎には既に設置済み。

○回収時間 平日の午前8時30分から午後5時まで(開庁日)

○回収場所

- ・松島庁舎敷地内 駐輪場
- ・姫戸統括支所敷地内
- ・龍ヶ岳統括支所窓口



▲回収場所(エコステーション)

○回収品目 市内一般家庭から出た資源となる紙類

回収品	出し方
新聞紙・チラシ	①四つ折りまたは二つ折りにする。 ②ひもで十字にくくって出す。
ダンボール	①ガムテープ、宛名ラベルは剥がす。 ②金具はできるだけ外して「不燃ごみ」に出す。 ③1m以内に切って、ひもで十字にくくって出す。
紙パック	①開いて、水ですすぎ、乾かしてから出す。
雑誌(書籍・厚紙・他)	①ホッチキスの針、クリップ、ビニールなどはできるだけ外して出す。 ②雑誌や書籍などはひもで十字にくくって出す。 ③名刺などの小さい紙類は封筒や紙袋に入れて一緒に出す。 ※菓子箱、ティッシュの箱、パンフレット、包装紙、コピー用紙、ノートなども一緒に出せます。

ルールを守って
正しく出しましょう



このほりが
目印です

認知症協力応援隊員は 認知症の人やその家族の力になります!



市では昨年12月、「認知症協力応援隊員」の第5期生13人が誕生しました。「認知症協力応援隊員」とは、認知症サポーター養成講座を受講した後、3日間の研修を修了したボランティアのことで、市内に38人います。現在、認知症サポーター養成講座やオレンジカフェでの手伝い、認知症の人の話し相手など、積極的に地域での活動に取り組んでいます。



認知症サポーター養成講座を受講していただける団体(10人以上)を募集しています!

■問合せ先

市社会福祉協議会 認知症地域支援推進員
☎0964(56)3470 (大矢野支所)
市高齢者ふれあい課 地域包括支援係
☎0969(28)3378

スプレー缶の出し方にご注意ください



市では、使い終わったスプレー缶のごみは、必ず穴をあけて出すようお願いしています。スプレー缶の出し方は以下のことを参考にしましょう。

スプレー缶の出し方

- ①中身を最後まで使い切る。
中身が入ったままで穴をあけると爆発の恐れがあります。
- ②缶を振って音を確認して缶がカラになったか確認をする。
中身が残っていると「シャカシャカ」「チャップチャップ」などの音がします。空だと思って使用条件により、中身が少量残ることがあります。
- ③火の気のない屋外で、缶に穴をあけてガスを完全に抜く。
「ガス抜きキャップ」がついている製品は、説明に従いガスを完全に抜いた後、穴をあけて出してください。鎌やくぎなどであけると危険です。簡単にガス抜きができる専用の器具が販売されています。
- ④分別収集の日に「スプレー缶」で出す。

※スプレー缶をそのまま出すと、収集車や清掃センターで圧縮した時に容器が破裂し、爆発や火災などの事故が発生する場合があります。ごみの出し方ひとつで、施設の破損や人命にかかわる場合もあります。

■問合せ先 生活環境課環境衛生係 ☎0964(26)5524

適正なごみの分別にご協力を
よろしくお願ひします

熊本県議会議員一般選挙に関するお知らせ

投票立会人を募集します

上天草市選挙管理委員会では、有権者の選挙への関心を高めるとともに、親しみのある投票所づくりを目指して、期日前投票と選挙当日の投票立会人を募集します。応募資格のある人は、どなたでも応募できます。

■職務内容

- 投票所で投票が公正に行われているかの監視
- 投票録などの関係書類への署名や投票箱の送致など

■応募資格

上天草市に居住し、18歳以上の選挙権のある人

■募集期間

2月15日(金)～2月27日(水)

(郵便・FAXでも可。ただし、締切日必着です。)

■募集人員・立会期間・報酬など

①期日前投票所(市内5カ所)

期日前投票所	募集人数	立会日	立会時間	報酬日額
1 大矢野庁舎書庫棟	16人	3月30日(土)から 4月6日(土)まで	午前8時30分から 午後8時まで	9,500円
2 松島庁舎	16人			
3 姫戸統括支所	16人			
4 龍ヶ岳統括支所	16人			
5 湯島出張所	6人	4月4日(木)から 4月6日(土)まで	午前9時から 午後3時まで	4,900円

②選挙当日

投票所	募集人員	立会日	立会時間	報酬日額
市内29投票所	各2人	4月7日(日)	午前7時から 午後6時まで	9,000円

【注意】※居住地(町および投票区)以外の投票所での立会いはできません。

※応募者が多数の場合は、選挙管理委員会にて調整の上、決定します。

※原則1人1日としますが応募者が少ない場合は、数日依頼することがあります。

■申込方法

市役所各庁舎・各統括支所・各出張所に設置してある『投票立会人応募申込書』に必要事項を記入の上、募集期間内(2月15日～2月27日)に最寄りの次の各窓口へ提出してください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

○大矢野町…大矢野庁舎2階 選挙管理委員会(総務課内)

○松島町…松島庁舎1階 市民課

○姫戸町…姫戸統括支所

○龍ヶ岳町…龍ヶ岳統括支所



船員で選挙人名簿登録証明書を持っている人へ

○選挙人名簿登録証明書の有効期間は大丈夫ですか?期限切れの場合、再交付ができますので、各庁舎および各統括支所で交付申請を行ってください。

○申請には、選挙人名簿登録証明書交付申請書、船員手帳および印かんが必要です。

○証明書の交付には、1週間程度かかりますので、早めの手続きをお願いします。

○選挙人名簿登録証明書を紛失した人は、「紛失届」と、再交付申請が必要となります。

○船員を辞職または退職などの理由で選挙人名簿登録証明書が不要となった人は、返却の上、取下げの手続きをしてください。この手続きをしないと、選挙のたびに選挙人名簿登録証明書が必要となります。

身体に重度の障がいがある人は、郵便で不在者投票ができます

■郵便による不在者投票の対象者は、次に該当する人です

○身体障害者手帳をお持ちの人

○戦傷病者手帳をお持ちの人

	1級	2級	3級
両下肢、体幹、移動機能	○	○	該当なし
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	○	-	○
免疫、肝臓	○	○	○

	特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
両下肢、体幹	○	○	○	○
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	○	○	○	○

○介護保険の被保険者証をお持ちの人

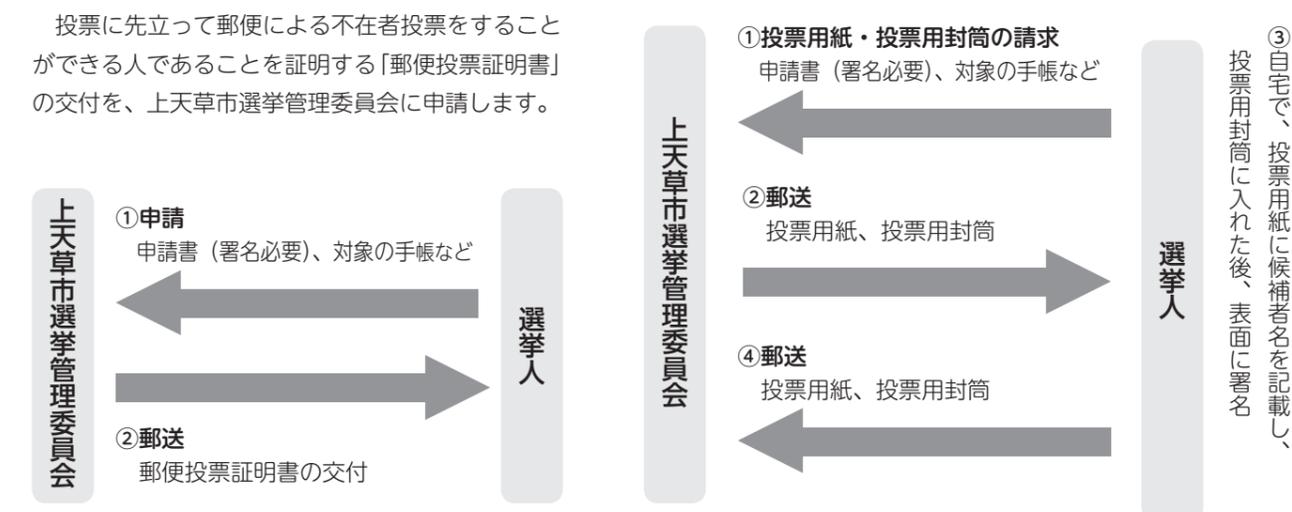
要介護状態区分	要介護5
---------	------

■郵便による不在者投票は、あらかじめ郵便投票証明書の交付を受ける必要があります

○郵便投票証明書の交付申請手続

投票に先立って郵便による不在者投票をすることができる人であることを証明する「郵便投票証明書」の交付を、上天草市選挙管理委員会に申請します。

○投票手続



注意：手続には、約1週間程かかりますので、早めに手続きをお願いします。

■郵便による不在者投票における代理記載制度

郵便による不在者投票の対象者で、さらに上肢または視覚の障がい(1級など)に該当する人は、あらかじめ選挙管理委員会に届出をした代理記載人1人(選挙権を有する人に限る)に、投票に関する記載をさせることができます。

事務補助(臨時職員)を募集します

■業務内容

選挙事務補助

■採用人数

1人

■任用期間

3月18日(月)～4月15日(月)
(任用期間は短くなる場合があります。)

■勤務場所

市役所大矢野庁舎

■勤務時間

月～金の午前8時30分～午後5時15分
(土日祝日除く。)

■給料

日額賃金5,910円

■その他

原則、兼職不可。

■受験資格

○18歳以上の人

○パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができる人

○普通自動車の免許を取得している人

○熊本県議会議員一般選挙で選挙運動を行わない人

■試験日

3月上旬

応募者には、後日、日時・場所を連絡します。

■試験方法

人物試験(個別面接による口述試験)

■応募方法

申込書に必要事項を記入の上、選挙管理委員会(総務課内)まで提出してください。松島庁舎および各統括支所でも受け付けます。

■申込受付期間

2月15日(金)～2月27日(水)

■問合せ先

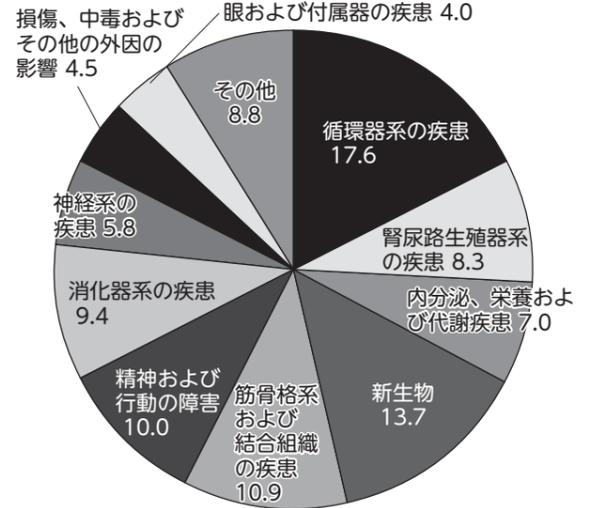
上天草市選挙管理委員会(大矢野庁舎総務課内)
〒869-3692 上天草市大矢野町上1514番地 ☎0964(26)5526 FAX 0964(56)4972

上天草市国保の医療費状況をお知らせします

■問合せ先
健康づくり推進課国保事業係
☎0969(28)3354



平成 29 年 5 月診療分疾患別医療金額の割合 (%)



平成29年5月に診療があった上天草市国保の医療費総額は、2億3,286万円でした。

疾患別では、「循環器系の疾患」が最も多く、「新生物」、「筋骨格系及び結合組織の疾患」、「精神及び行動の障害」と続きます。

「循環器系の疾患」では、高血圧性が4割を占めています。また、「腎尿路生殖器系の疾患」では腎不全が8.5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、自覚症状がないまま重症化します。

病気が重症化すると、高額な費用と時間が拘束される人工透析などの治療を受ける必要があり、生活が制限され、ご自身の負担増につながります。

○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、特定健診を受診することで、早期発見につながり、早期に治療することで重症化を予防できます。

働き盛りの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健康状態チェックのため、毎年、特定健診を受診しましょう。

なお、通院中の方も特定健診を受ける必要がありますので、かかりつけ医に相談しましょう。



交通事故でも国保で治療が受けられます

交通事故など第三者(他人)から傷害を受けたときも、国保の保険証を使い治療を受けられます。

他人によって傷病を受けたときは、加害者が治療費を全額負担することが原則ですが、国保が一時的に立替え、後に国保が加害者や自賠責・任意保険などに請求します。

○事故にあったら…

- ①相手を確認
相手の氏名・住所・連絡先だけでなく、車のナンバー、免許証、車検証、事故の状況などをメモしておく必要があります。
- ②警察へ連絡
すぐに痛みがなくても、後遺症が出る場合があります。小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。
- ③国保へ「第三者行為による傷病届」を提出
市役所窓口で、第三者行為による傷病届を提出してください。

※国保の保険証が使えるとき

他人の飼い犬にかまれたとき、落下物に当たったとき、傷害事件に巻き込まれたときなどは、保険証が使えます。

※国保の保険証が使えないとき

勤務中や通勤途中での事故、飲酒運転や無免許運転による事故などを起こしたときは、保険証が使えません。

■問合せ先

健康づくり推進課国保事業係 ☎0969(28)3354

湯島発

地域おこし協力隊

上天草市で活躍する地域おこし協力隊のコーナー。
日々の活動や暮らしを紹介します。



つばき 和宏さん

Vol:22

湯島に移住して1月でちょうど2年が経ち、残りの任期が1年間となりました。就任して最初に島に向かう船の中で「これからやってやるぞ!」と意気込みながらスタートした協力隊生活でしたが、市でも初の協力隊でしたので先輩がいるわけでもなくほぼ暗中模索の状態でした。しかし市の事業や加工場の建設など、やらなければならぬ事はどんどん増えていき、ひたすらに舞い込む仕事をクリアしていくことで精一杯というのが1年目でした。ただ映画撮影や加工場を一から作る大工事など普通の会社勤めではできないような経験もさせてもらったり、家具や車などは簡単に島から運び出せないの自分で修理したり、生活していく知恵を島の人から教えてもらったり、都会では絶対に身につかない生きていく術を学ぶことができたこと実感しています。

2年目には新聞やテレビなどで湯島の名前が知られるようになって観光客が増え、助成金も潤うようにすることが3年目の目標です。

取得してカフェ作りなどに着手し、島民の皆さんや新しい協力隊の努力により、現在ではオープン予定も含めると島内に食堂2軒、カフェ2軒、農家レストラン1軒、ゲストハウス予定1軒ができてきています。また、法人化した加工場も島の皆さんと頑張っており工場長として四苦八苦しながら続けています。もちろん上手くない事も多々あり、人間関係や仕事のトラブルなどで辛かったり、どうしようもなく落ち込んだり体調壊したりで全く順風満帆ではなく、頑張り不足でやる気を問われる事もあります。一つだけ自信があるのはこの2年間で一度も「辞めて島を出よう」と思ったことがないことです。どきやんかしてでも湯島で生きていきたいです。そのために1年後の協力隊卒業までには何としても自力で収入を得られるように事業に邁進し、その事業で湯島が目標です。

×キリトリ

POST CARD

8 6 9 3 6 9 2

お手数ですが
62円切手を
貼ってください

上天草市役所
総務課秘書広報係 行

ふりがな ご氏名			
年齢	歳	性別	男・女
ご住所	〒 -		
連絡先			
広報紙掲載の場合のお名前表記 本名・匿名・イニシャル ペンネーム ()			
※記入がない場合、実名で掲載します。			

お便りコーナー

▼昔買ってあまり使用していない衣服を着てみますが、なんとなく着心地が悪く愛用できません。でももったいなくて捨てることもできません。いくつになっても葛藤が続きます。PN ミッキーさん(松島町)

▽先月に引き続きお便りありがとうございました。状態のいい服などはリサイクルショップなどで引き取っていただけますよ。手放すのが惜しいかもしれませんが、それが「誰かの宝物になるかも」と考えれば、もっ

たいなくないと思います。

▼熊本市内に来て30年が経ち、15年ぶりにお墓参りに行きました。町の状況が変わっていて驚き、また感動しました。ふるさとのこと、もっと知りたいです。いろいろな情報を教えてください。

PN スカイラインGT

ケン&トリさん(熊本市)
▽広報上天草の購読ありがとうございます。15年ぶりの上天草はいかがでしたか?市では広報紙以外にも、ホームページやSNSを活用して情報発信を行っています。こちらもぜひご覧くださいね。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>相談 イベント おはなし会・移動図書館⑮ 健診・献血⑲ 日祝在宅医⑲ ※○内の数字は掲載ページ。</p>	<p>大矢野庁舎 大矢野庁舎書庫棟 松島庁舎 姫戸統括支所 龍ヶ岳統括支所 保健センター ママ応援センター 天草四郎ミュージアム 松島総合センター「アロマ」 大矢野森記念図書館</p>	<p>→ 大庁舎 → 大書庫 → 松庁舎 → 姫支所 → 龍支所 → 保健セ → ママ応援 → 四郎ミュ → アロマ → 森図書</p>	<p>姫戸図書館 龍ヶ岳図書館 上天草総合病院 大矢野老人福祉センター 姫戸老人福祉センター 大道老人福祉センター 大矢野総合体育館 維和中学校 大矢野農山村広場公園 大矢野自然休養村管理センター</p>	<p>→ 姫図書 → 龍図書 → 総合病院 → 大老福 → 姫老福 → 大道老福 → 大総体 → 維和中 → 農村広場 → 自休村</p>	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	3/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

※「育児相談」では母子手帳交付も行っています。

第2回上天草市企業等合同入社式の参加事業者 募集

本市への就業をきっかけに新入社員同士の交流を図り、人や地域との絆づくりと、職場定着率の向上を支援することを目的に、上天草市合同入社式を開催します。昨年度は、9事業者(32人)が参加し、各事業者間の連携を深める良い機会となりますので、ぜひご参加ください。

対象 平成31年4月に採用または採用見込みがある上天草市管内の事業者(平成30年度中の中途採用者も含む)

参加費 無料
主催 上天草市商工会、上天草市
申込期限 3月8日(金)

日時 4月1日(月)13時30分～(1時間程度)

申込・問合せ先

会場 上天草市商工会館 研修室(松島町)

市商工会 ☎0969(56)0244
市産業政策課 ☎0964(26)5531

内容(予定)

- ①主催者挨拶
- ②新入社員の紹介
- ③関係団体長などによる激励のこたば
- ④新入社員代表による宣誓
- ⑤記念撮影



広報クイズに答えて 特産品をゲット!



上にある2つの絵を見比べて間違いを探してみよう。間違いは5つ。正解者の中から抽選で2人に市の特産品をプレゼントします。なお、当選者は広報紙でお名前をご紹介します。たくさんのご応募をお待ちしています。

- 応募締切 2月28日(木) ※消印有効
- その他 お便りは随時募集しています。内容は広報紙に掲載させていただく場合がありますので、予めご了承ください。
- 問合せ先 総務課秘書広報係 ☎0964(26)5525

広報上天草2月号「広報クイズ」応募用紙



◆広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもお書きください。(広報紙で紹介させていただく場合があります)

- ◆読者アンケート
2月号の広報紙の中で、気に入ったもの3つに○印をつけてください。
- ①表紙
 - ②キバツ輝人
 - ③成人式
 - ④消防出初式
 - ⑤まちのわだい
 - ⑥市長室なう
 - ⑦奨学生を募集します
 - ⑧生涯学習だより
 - ⑨図書館だより
 - ⑩SBP
 - ⑪シリーズ人権
 - ⑫上情企業
 - ⑬健康ガイド
 - ⑭上天草総合病院だより
 - ⑮年金で笑顔
 - ⑯こんにちは地域包括センターです
 - ⑰かよいの場
 - ⑱お知らせ
 - ⑲紙・缶ゴミの出し方
 - ⑳証明書交付サービス
 - ㉑認知症サポーター
 - ㉒選挙
 - ㉓国保からのお知らせ
 - ㉔すずめ!
 - ㉕地域おこし協力隊
 - ㉖お便り
 - ㉗入社式
 - ㉘広報クイズ
 - ㉙カレンダー
 - ㉚わんぱくざかり

**市外のご親戚、ご友人に
ふるさと納税の輪を広げよう**

ふるさと納税は、市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できるため、地域の活性化につながります。

寄付者は、お礼品に加え、住民税などが軽減されるというメリットがあります。ぜひ、市外にお住まいのご親戚、ご友人などに上天草市へのふるさと納税をご紹介します。

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

▼表紙は、松島総合センター「アロマ」前に広がる菜の花と、そこに訪れていた家族を採用しました。菜の花の花言葉は「小さな幸せ」だそう。この家族以外にも老夫婦やカップル、学生などが訪れており、たくさんの方の幸せが伝わって来ました。一足早い春の予感(★)(A)

▼1月3日に成人式の取材に行きました。私は二十歳になる年の平成10年に旧松島町に採用されました。この年に生まれた皆さんが晴れて成人式を迎えられた訳です。ついこの間、成人式を迎えたと思っていたのに、いつの間にか2回目の成人式を迎えちゃってました。おったまげえ〜W(J)



大矢野町

世羅お兄ちゃんいつも可愛い
がっけてくれてありがとう♡

左から 渡邊 葵依^{きい}ちゃん(3) 理禾^{りの}ちゃん(5カ月)
パパ 春樹さん ママ 藍理さん



松島町

生まれてきてくれてありがとう
これからも元気に成長しますように

塚本 埜瑚^{のこ}ちゃん(6カ月)
パパ 浩也さん ママ 羽蘭さん



大矢野町



おじいちゃん、おばあちゃん、
だーいすき♡また遊んでねよ

左から 小松野 心海^{ここみ}ちゃん(2)
みなと^み 湊くん(10カ月) りゅうと^{りゅうと} 龍柊くん(8)
パパ 将大さん ママ 瞳さん

大矢野町



じいじ、ばあばいつも遊んで
くれてありがとう!これから
も元気でいてください!

左から 山崎 咲穂^{さほ}ちゃん(3) えいち^{えいち} 瑛智くん(1)
パパ 司誠さん ママ 菜々子さん

＜わんぱくざかり応募方法＞

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コメント(30字以内)⑦連絡先を添えて、上天草市役所総務課秘書広報係(〒869-3692住所不要)に郵送するか、LINE@上天草にメッセージをお送りください(自動応答になっていますが、構わずお送りください)。応募多数の場合は、先着順とします。問 総務課秘書広報係☎0964(26)5525



LINE@上天草市