広報上天草
7
2020
No.206

kamiamakusa

上天草

人と海のふれあうまち

わたしのおねがい お星さまにとどきますように

特集
はじめよう！メタボ対策

高校生特派員
「K#Amax」に取り組んでいます

特集 はじめよう メタボ対策

新型コロナウイルス感染症の影響で自粛生活が続き、食べ過ぎや運動不足でお腹周りが気になり始めていませんか。

「このくらい大丈夫」「まだ若いから」と油断していると怖い病気を引き起こすリスクが高まってしまいます。

自分の体に疑問を持ったときこそ生活習慣を見つめ直すチャンスです。

過度なダイエットや運動は必要ありません。自分に合った健康法を探してみましょう。

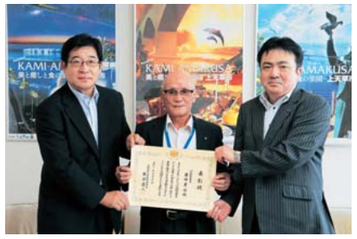
あなたやあなたの大切な人たちのために体の危険信号を見過ごしてはいけません――。

㉖

悩みを「聞く」のではなく「聞かせてもらう」

龍ヶ岳町樋島にある観乗寺に務めている藤枝さんは、平成19年から行政相談委員として活動しています。行政相談委員は、地域住民の身近な相談窓口として、生活の中で抱える悩みや行政業務に関する相談などを受け付け、その解決のための助言や行政機関への申入活動を無報酬で行っています。龍ヶ岳町を担当する藤枝さんは、どんな相談に対しても常に笑顔を忘れず、「聞く」のではなく、「聞かせてもらう」という気持ちで相談者に寄り添った対応を心掛けており、これまで長きにわたって活動してこられた業績が認められ、令和2年5月に「九州管区行政評価局長表彰」を受賞されました。

藤枝さんに行政相談委員としてのやりがいを聞くと「悩みを抱えた地域の皆さんが相談を終えた後、スッキリした表情で帰っていく姿を見るのが嬉しい。これからも地域の皆さんや上天草市のために頑張ります」と笑顔で話されました。



▲市長へ「九州管区行政評価局長表彰」受賞を報告

「キバッ輝ヒト」を募集します！
新しいことに挑戦している人、賞を受賞した人など上天草市で頑張っている人を募集します。本市在住であれば自薦・他薦、ジャンルなどは問いません。詳しくは総務課秘書広報係までご連絡ください。　総務課秘書広報係☎0964(26)5525

市のデータ

総人口	26,423人	(－ 2)
大矢野	13,672人	(+10)
松　島	6,803人	(－ 6)
姫　戸	2,351人	(＋ 3)
龍ヶ岳	3,597人	(－ 9)
男　性	12,557人	(＋ 5)
女　性	13,866人	(－ 7)
世帯数	11,523世帯	(＋ 9)
市の面積	126.94㎢	

令和2年5月31日現在(　)は前月比

Contents －今月号の主な内容

2　キバッ輝ヒト　藤枝　義信さん
3～7　特集　はじめようメタボ対策
8　使っていない家や土地を空き家バンクへ登録しませんか？
9　バスで使えるくまモンのＩＣカードを交付中!!
10　・市長室なう　・特別定額給付金
11　まちのわだい
12　ＳＢＰ　湯島小学校・シリーズ人権
13　・後期高齢者医療の保険料が変わります　・天草四郎ミュージアム手帖⑦
14　特定健診・後期高齢者医療健診　健康が一番！年1回健康チェックを受けましょう
15　後期高齢者の皆さまへ　“お口”の健康診断を受けましょう！
16　・国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者証を郵送します　・国民健康保険・後期高齢者医療で傷病手当金を支給します
17　上天草総合病院だより
18　健康ガイド
20　生涯学習だより・図書館だより
22　・企業説明会　・上天草地域ささえあい活動立ち上げ事業補助金
23　・上天草市通所型サービスＢ事業運営費補助金　・介護保険負担限度額認定の申請
24　年金で笑顔　こんにちは地域包括支援センターです　かよいの場
25　お知らせ
32　・サイクリング周遊イベントの立ち寄りスポットを募集中！　・観光ガイドと上天草の魅力を再発見しませんか？
33　・地域おこし協力隊　・お便り
34　・上天草ブランド認証品を販売中です!!　・読者プレゼント
35　2020年7月16日～2020年8月17日　カレンダー
36　高校生特派員

今月の表紙

7月7日の七夕を前に笹に飾りつけをしていた龍ヶ岳保育園の園児の皆さん。色とりどりの折り紙で作った飾りや願い事を書いた短冊などを小さな手で一生懸命、笹に結び付けている姿はとても可愛かったです。飾りつけを終えた後はみんなで「たなばたさま」を合唱していました。皆さんの願い事が叶いますように。

正しく知ろう！メタボについて

そもそもメタボってなに？

誰もが陥りやすく、自覚症状があまりない「メタボリックシンドローム（以下、メタボ）」。内臓脂肪症候群とも呼ばれており、おなかに内臓脂肪が蓄積される「内臓脂肪型肥満」を基に脂質代謝異常や高血糖・高血圧が重なっている状態を指します。おなかポッコリ型のいわゆる「メタボな体型」だけではなく、複合的な要素で診断されます。

怖い連鎖「メタボリックドミノ」

メタボは、放っておくと高血圧や糖尿病が発症し、ドミノ倒しのように動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる重大な病気を引き起こします。これが「メタボリックドミノ」と呼ばれる病態の連鎖です。

さらなる病気を引き起こすメタボリックドミノになる前に、食生活改善や適度な運動に取り組み、メタボ予防に努めましょう。

もしかして、私ってメタボ？

メタボの判断基準で重要なのは、へその位置で測る腹囲。加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち、一つでも当てはまればメタボ予備軍、二つ以上該当すればメタボとなります。

令和元年度に実施した上天草市特定健診結果による と、メタボ該当者（予備軍含む）は男性46・1パーセント、女性16・4パーセント。腹囲が男性は85センチメートル、女性は90センチメートル以上に該当した人の割合は、男性50・1パーセント、女性19・0パーセントと特に男性の皆さんがメタボ該当者となっています。

まずは「私って大丈夫？」と疑問を持ち、自分の体を正しく知ることが大切です。

メタボについて聞きました

健康づくり推進課　松本恵美保健師

若いうちは多少メタボでも、他のデータは悪くないことも多いです。油断しがちですが、メタボによる影響は年齢とともに体のあちこちに出てきます。

20歳のときと比べて体重は増えていませんか。忙しくて生活が不規則になっていませんか。心当たりのある人は、シンプルに、「これならできそう」と思うものを生活に取り入れてみましょう。無理なく、楽しく続けられることが脱メタボへの近道です。

上天草市のメタボ該当者の特徴は、改善意欲が低いことです。今の体調だけで「自分は大丈夫」と思いがちですが、もっと良くなる方法はないか一緒に考えてみましょう。

上天草市には美味しい食べ物や自然がたくさんあります。甘いお菓子などの代わりに旬の野菜や果物を食べたり、景色を眺めながら散歩をしてみるなど、上天草市ならではの方法で楽しく脱メタボに取り組んでみてはいかがでしょうか。この機会に自分の生活習慣を振り返ってみましょう。どんなことでもまずは1歩を踏み出すことが肝心です。

もしかして私って…？

メタボについて　正しく知ろう！

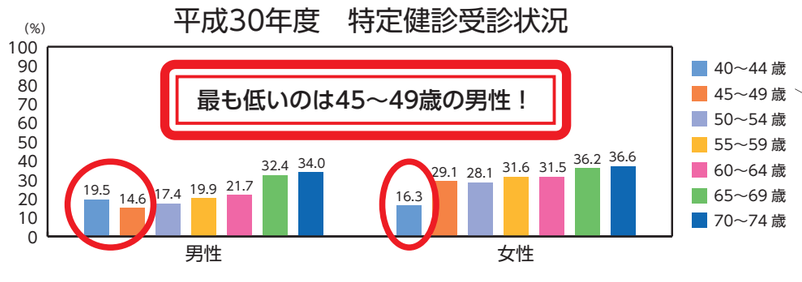
自分の体を知ろう

自分の体を知るための手段はさまざまですが、ここでは、上天草市住民健診をご紹介します。

上天草市住民健診には「生活習慣病健診（19～39歳）」「特定健診（40～74歳の上天草市国保加入者）」「後期高齢者医療健診（75歳以上など）」など様々な健診があり、受診することで、自身の体の状態や生活習慣病に気づくきっかけになります。健診後には、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すサポートも行っており、自分の生活習慣を振り返る絶好のチャンスです。

しかし、健診を受診している人が少ないのが現状です。特に、特定健診では、下の表で示しているとおり、全体の受診率が30・1パーセント（平成30年度）と市の目標値である35パーセントを下回っており、さらには、男性の40～49歳と女性の40～44歳の受診率は20パーセントを下回る傾向にあります。

健診を受診しない理由として「若いから」「元気だから」などの声が多くありますが、病気はどこに潜んでいるかわかりません。いつまでも健康でいるために健診を受診する習慣をつけましょう。



特定健診のお得情報

特定健診は自分の体のことを知るだけでなく、お得な「健康ポイント」や「LINEポイント」を貯めることができます！

■LINEポイント

特定健診を受診するとLINEポイントが貯まります！ポイントを25ポイント貯めると市内で使える商品券やスパタラソ天草入浴券などと交換できます。

■健康ポイント

様々な健診や保健指導を受けてポイントを貯めましょう！一定数のポイントを貯めると各種商品券や各施設の利用券と交換できます。

ポイントは 規則正しい 食事 × 適度な 運動

STEP1
食生活を見直す

食べ方や食材を少し変えることであなたの体は変わります。

偏らない食事は野菜がポイント

今の食事をすべて変える必要はありませんが、野菜を必ず取り入れることを意識してみてください。野菜が食事の〝バランス〟を整えてくれます。

エネルギーは摂りすぎない

体重増加傾向にある人は食べ過ぎているおそれがあります。摂取エネルギーと消費エネルギーの〝量〟のバランスに注意しましょう。

3食均等に食べる

3食が均等でないと生活の〝リズム〟が崩れてしまいます。3食は必ずきちんと食べ、食べ過ぎないようにしましょう。

STEP2
運動を習慣にする

生活の中に運動を取り入れることであなたの体は変わります。

日常生活の中に適度な運動を

運動することは、脂肪を燃焼させること以外にも体力づくりやストレス解消など体にとってのメリットがたくさんあります。

しかし、思ったことを行動につなげ、継続することはなかなか難しいもの。行動してもそれが自分に合わない運動では、健康になるどころか体を壊してしまいます。メタボ解消に大切なことは、体を動かそうという、ちょっとした意識の変化です。

上天草市内では、体育館や上天草交流センタースパ・タラソ天草（以下、スパ・タラソ天草）などで気軽に運動ができます。健康増進施設などを利用して、自分に合った運動を始めてみましょう。

スパ・タラソ天草で *INTERVIEW*

運動を習慣にするコツを聞きました

楽しみながら仲間と一緒に頑張る

スパ・タラソ天草に通う
森　繁さん、紀子さんご夫婦

筋力低下が気になっていた時にスパ・タラソ天草でモニター会員を募集していたことがきっかけで通い始めました。水中ウォーキングを始めてみると筋力がアップしただけでなく、気になっていたお腹周りや腰の痛みなどがあまり気にならなくなりました。

私たち夫婦は、昨年の10月から月に25日ペースで利用しており、今では毎日の習慣になっています。この運動が継続できているのは、お互いの健康を考えながら支え合うことと、同じ目的を持った皆さんとコミュニケーションをとりながら楽しく運動できることだと思います。

笑顔が溢れる場所で次の目標である富士登山に向けて、これからも仲間と一緒に頑張りたいと思います。

まだ大丈夫と侮るなかれ

さぁ始めよう 脱メタボ

楽しみを見つけて習慣にする

脱メタボと聞くと、食事制限をしたり運動量を増やしたりするなど、どちらかというときついイメージがありますが、インタビューに答える森さんご夫婦は、常に笑顔で楽しそうに話されていました。ご夫婦のように「楽しむ」ということが習慣につながる近道なのかもしれません。

「今」を見直して「未来」を変える

いつまでも健康であり続けるために少しでも「脱メタボ」を意識したら今日から生活習慣を見直すチャンスです。早い段階で生活習慣を改善できれば、大きな病気を予防することができます。

「元気だから大丈夫！」「生活に支障はない」と決めつけてしまい、不摂生な生活を続けていると、気づかないうちに糖尿病や高血圧、動脈硬化などを引き起こしてしまいます。

病気になってしまった後に「もっと予防できたのでは」「あの時、治しておけば」と後悔する前に、「未来の元気な自分」への一歩を踏み出してみませんか。

家事や趣味、好きなスポーツなどあなたに合った方法を見つけてみましょう。その方法はきっと「病気の予防」だけではなく、同じ目的を持った「仲間づくり」やお互いのことを「思いやる気持ち」にもつながるのではないでしょうか。

スパ・タラソ天草で *INTERVIEW*

メタボ解消の秘訣を聞きました

無理なく継続できる運動を

スパ・タラソ天草支配人兼セラピスト
岡村　美佳子さん

スパ・タラソ天草のプールは海水を使用しています。海水には、人間の身体を健康に戻す働きがあり、水の特性である水圧・水温・抵抗が陸上に比べて運動の効果をさらに高めてくれます。まさに海水は「自然界の名医」です。スパ・タラソ天草は、医科学的に設計された全国でも数少ない海洋療法施設で、14種類のジェットマッサージゾーンがあり、癒されながら健康づくりができる恵まれた環境です。

水中以外でも日常生活の中で毎日プラス10分間多く体を動かすことを心掛けるのもおすすめです。水が苦手な人は、プールの他にリラクゼーションルームで陸上運動教室に参加することもできます。無理なく快適に運動を継続することがメタボ解消の秘訣です。自分にぴったりの運動法を見つけて楽しく脱メタボに取り組みましょう。

運転免許証
自主返納者した皆さまへ

バスで使える くまモンのICカード を交付中!!

事業内容

対象者に交通系ICカード2,000円分
(うち500円は保証料)を交付します。
※実際に利用できる金額は1,500円です。
(チャージ(入金)することで繰り返し利用できます)

対 象 者

次の全ての要件を満たす人
○運転免許証自主返納者
○上天草市に住民登録をしている人
○免許取り消し日から起算して、6ヵ月以内の人

くまモンのICカードとは?

バスに乗るとき、降りるときに車内の読み取り機にタッチするだけ!
入金すれば、1枚のカードで何度も繰り返し利用できる大変便利なプリペイドカードです。

ICカード交付の際に必要なもの

❶ICカード交付申請書　❷取り消し通知書(免許返納後に熊本県公安委員会から交付される通知書)
❸本人確認できるもの(保険証、年金手帳、個人番号カードなど)　❹印鑑

申請方法

❶ 免許証返納
警察署または免許センターで免許証を自主返納

❷ 申請

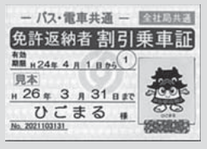
❸ 交付

申請受付窓口(1)
大矢野庁舎
(企画政策課)
→ **当日交付**

申請受付窓口(2)
上天草警察署または
上天草市役所各庁舎
※大矢野庁舎以外
→ **後日郵送で交付**

※大矢野庁舎(企画政策課)でのカード直接交付は、申請者本人に限ります。
代理申請の場合は、後日郵送により交付となります。

＋こんな制度も!



高齢者運転免許証返納者バス運賃半額制度

◎産交バス各営業所で申請できます
(問合せ先)
産交バス三角営業所　☎0964(52)3135
産交バス天草営業所　☎0969(22)5238

【問合せ先】　企画政策課企画係　☎0964(26)5511

使っていない家や土地を空き家バンクへ登録しませんか?

○「上天草市空き家バンク制度」とは

上天草市内にある空き家や空き地の売却または賃貸を希望する人に「上天草市空き家バンク」へ物件を登録していただき、その情報を本市の移住情報サイトなどを通して、市外在住者で市内への移住・定住を希望する人へ広く情報提供を行う制度です。現地調査は市職員と県宅建協会会員が責任をもって行うのでご安心ください。

○空き家バンクいろいろ質問箱

どんな物件でも登録できますか?

ライフラインが未整備、立地条件が著しく不便、土砂災害特別警戒区域内にある物件や既に民間事業者に仲介を依頼している物件など登録申請または現地調査の結果、登録をお断りする場合があります。

家財道具が残っていても登録できますか?

現況登録、現況引き渡しも可能です。また、成約後に空き家の荷物運搬や掃除などの経費を補助する補助金(上限10万円)があり、これまで成約した物件は全て補助金が利用されています。

登録料は掛かりますか?

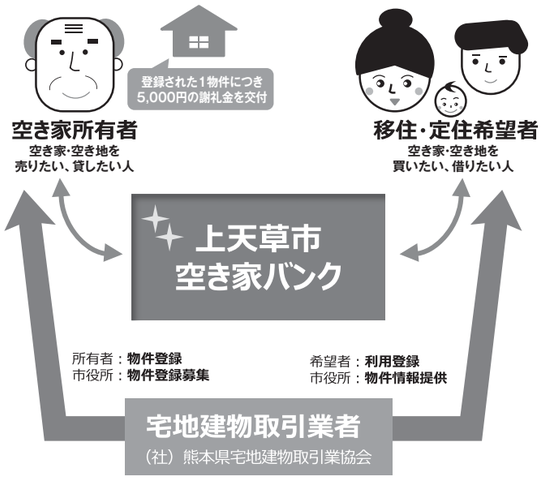
掛かりません。なお、登録に必要な書類を用意するために来庁や郵送、場合によっては市役所で戸籍などをとる必要がありますので、登録促進施策として空き家バンク登録後に登録謝礼金(5,000円)を交付しています。(要申請)

名義変更しないと登録できないですか?

名義人が他界している場合、他界している事実と相続権のある人全員の関係性が分かる書類および委任状などがあれば登録が可能です。

空き家バンクの需要はあるんですか?

年々問い合わせが増えている状況です。住居が見つかれば本市に移住したいという人が後を絶ちません。ぜひ使われていない空き家の登録にご協力をお願いします!



まずはお気軽にご相談ください!

○留意事項

空き家バンクの登録を希望する場合は申し込みが必要です。また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および契約には、市は直接関与しません。詳しくは担当課までお問い合わせください。

○問合せ先　企画政策課地方創生係　☎0964(26)5539

3団体から寄附　感染者を出さないために

新型コロナウイルス感染拡大防止を願って、感染防止用品の寄附をいただきました。

ケアパーク株式会社（森﨑浩満代表取締役:松島町阿村出身）からエヴァ水（次世代活性次亜塩素酸水）20リットルを10箱いただきました。市内小学校に配布し、活用しました。

福伸グループ（福田丈人代表）からGアクア（次亜塩素酸水）20リットルを50箱いただきました。市内の介護サービス事業者、市内中学校、保育園に配布し、活用しました。

株式会社オウルテック（東海林春男代表取締役：神奈川県）からマスク10万枚をいただきました。このマスクは地域の自主防災組織や市内の事業者の皆さん、福祉事業者など多岐にわたり配布し、活用しました。

サツマイモの苗を植えたよ！　焼きイモにして食べたいな

6月3日（水）、上小学校の1年生と2年生が、学校正門横に借りた畑にサツマイモの苗を植えました。苗植えを指導したのは、七つ割地区（大矢野町）の藤原時枝さんを隊長とする上小出身の同級生5人組「イモレンジャー5」の皆さんです。1年生は初めての体験でしたが、「焼きイモにして食べたいな。」と言いながら楽しく植えていました。

苗を植えた後には、藤原隊長から、水をやること、草引きをすること、ツラ返しをすることの「お世話のポイント」について話があり、活動は無事終了しました。

6月9日（火）、登立小学校の1年生と2年生が、学校近くに借りた畑にサツマイモの苗を植えました。苗植えを指導したのは、四郎丸地区（大矢野町）の甲﨑区長さんとボランティア10人の皆さんで、蒸し暑い中でしたが、子どもたちは額に汗をにじませながら350本の苗を植えていました。

苗を植えた後、1年生はペットボトルで、2年生はジョーロでたっぷりと水をあげました。2学期のイモ掘りとイモパーティには、甲﨑区長さんやボランティアの皆さんを招待するそうです。

月刊 市長室 なう Now!

コロナ禍での新しい生活様式の実践

今年1月に国内で新型コロナウイルス感染者が確認され、半年が過ぎました。東京を中心に今もなお感染者が確認され、今後、第2波、第3波が来ることも否定できないことから、引き続き感染予防の徹底と十分な備えが必要になります。また同時に、大打撃を受けた地域経済の立て直しも急務な状況です。買い物、飲食、レジャーなど、地域での消費活動に、市民の皆さんのご協力をお願いします。

新型コロナの影響で言えば、感染症流行の前とは、価値観が変わったと感じている人が多いと聞きます。働き方や人との交流の仕方、家族との過ごし方など、仕事から生活まで考え方に変化が生じ、都会で生活する必要はないと思う若者が増えたそうです。

会議を行う、飲み会を開催するなど、人が集まらなければできないと思われていたことが、在宅ワーク、オンライン会議、リモート飲み会などで成立したことが、その要因となっています。

実際に、政府は、人と人との距離を保って生活する『新しい生活様式』の実践例を示しました。今回のコロナ禍で人の価値観、生活様式、人と人の距離まで変わろうとしています。残念に感じることも多くありますが、感染症が終息しない現状では、一人一人が工夫し、できることを取り入れていかなければなりません。

市としても、状況の変化を的確に見極めながら、急ぎ対応を図る必要があると考えています。特に本市においては、情報通信の環境整備が必ずしも進んでいるとは言えませんでしたので今年度、国の交付金を活用し、急ぎ光ファイバー網の整備を進める予定です。整備後は、家庭や職場での活用の幅が一層広がります。

市民の皆さんも、地域活動や消費活動を活発にしながら、これからも共存しなければならない感染症について、そして、新しい生活様式の実践について、ぜひ考えてみてください。

特別定額給付金　申請期限は8月17日です！

5月18日（月）から開始した特別定額給付金の申請受付は8月17日（月）で終了します。

※当日消印有効

申請期限を過ぎると給付金の受け取りを辞退したとみなされます。未申請の皆さんはお早めの申請をお願いします。

●申請方法

同封の返信用封筒に次の必要書類を入れてご返送ください。

【必要書類】

1　申請書
2　本人確認書類（免許証、保険証などのいずれかひとつ）
3　振込口座の確認書類（通帳またはキャッシュカードの写し）

●問合せ先　市民課市民係　☎0969(28)3367

後期高齢者医療の保険料が変わります

令和2･3年度の均等割額と所得割額の変更

保険料額（年額）※年額上限64万円	＝	均等割額（被保険者1人当たり）50,600円	＋	所得割額 総所得金額等－33万円×9.95%（基礎控除）

・保険料率は、2年ごとに見直され、熊本県内で均一となります。
・令和2・3年度の保険料率、所得割率および保険料の上限額は次の表のとおり変更されます。
・保険料は被保険者一人ひとりが納めます。

	変更前	令和2・3年度
均等割	47,900円	50,600円
所得割	9.26%	9.95%
保険料の上限額	62万円	64万円

保険料の軽減内容の見直し

所得が低い人の保険料は継続して軽減されますが、対象者の範囲や軽減割合が見直されます。

対象者の所得要件（世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額）		R元年度（H31年度）	R2年度	軽減後の均等割額
33万円以下		8.5割	7.75割	11,385円
	うち、被保険者全員の年金収入の控除額をそれぞれ80万円として計算し、所得が0円となる場合	8割	7割	15,180円
33万円＋28万5千円×世帯の被保険者数以下（対象者の拡大）		5割	5割	25,300円
33万円＋52万円×世帯の被保険者数以下（対象者の拡大）		2割	2割	40,480円

＊均等割の軽減判定所得は、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前になります。
また、年金所得については15万円を控除した額で判定します。

■問合せ先　健康づくり推進課国保事業係　☎0969(28)3375

天草四郎ミュージアム手帖⑦

『板踏絵（複製）』

江戸時代、人々の信仰を確認するため、九州を中心に絵踏が行なわれていました。その際に使用された板踏絵は、キリシタンの信心具であるメダイなどを木板にはめこんだものです。信心具が用いられた板踏絵を踏むことは、潜伏キリシタンに大きな負担を強いるものでした。その後、信心具とは無関係の真鍮踏絵が絵踏に使われると、抵抗感が薄れ踏むことを容易にし、信仰を守っていくことができたのです。天草でも絵踏は行なわれており、使用されていた踏絵を通じて当時のキリスト教統制のあり方がわかります。

熊本大学文学部４年　山田悠太朗

＊この史料は天草四郎ミュージアムで開催中の企画展「禁教社会に蠢く」に展示中です。

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。

School Beauty Project

湯島小学校

湯島小学校は、全校児童７人の小規模の学校です。全校児童で支え合いながら学校生活を送っています。委員会活動では、全員が各委員会に所属し、委員長を務めています。また、地域の皆さんに温かく見守られながら元気に過ごしています。

地域の皆さんとのあいさつ運動の様子

★『あいさつ運動』『レッツクリーン』

湯島小学校では、月に１回小中合同であいさつ運動やレッツクリーン活動を行っています。港付近から地域の皆さんにあいさつをしながら、登校します。また、地域の皆さんも途中まで一緒に登校してくださいます。レッツクリーン活動では港付近のゴミ拾いをしながら登校します。

私たちのあいさつと清掃活動で湯島を元気に明るくしていきたいです。

★『金ちゃんのお世話』『猫を守る』

私たち湯島小学校では、金魚を３匹飼っています。飼育委員長を中心にお世話をがんばっています。毎週の水替えは大変ですが、金ちゃんが元気に過ごせるよう、がんばります。

また、湯島は猫が有名です。猫が安心して過ごせるよう観光客に湯島の環境を守る協力を呼びかけるポスターを作りました。

ポスター掲示

これからも、周りの生きものの命を大切にしていきたいです。

大根収穫の様子

★『湯島大根作り』

私たちは毎年、湯島大根を種から育てています。間引きや追肥、収穫はとても大変ですが、大きな大根がとれた時はとても嬉しいです。「食べ物を作る人は大変だな」と思います。食べ物を作ってくれる皆さんに「ありがとう」の気持ちでいっぱいです。

金ちゃんのお世話

◆問合せ先　学務課指導係　☎0969(28)3365

シリーズ JINKEN

熊本県男女共同参画相談室「らいふ」のごあんない

熊本県男女共同参画相談室「らいふ」は、性別にとらわれない自由な生き方の選択と人権を尊重した総合相談窓口として、人生の岐路にある人、生きづらさを抱えている人などのあらゆる相談を受けています。

女性のためのさまざまな相談・サポート

・女性弁護士による法律相談…第3土曜日
　夫婦関係、DV、セクハラ、雇用問題など女性の人権に関する法律的な問題に応じます。
・女性のためのセルフケア相談…第4土曜日
　心も体も元気になるつぼやリンパを刺激するハンドマッサージなどのセルフケアの方法をお伝えします。
・ガールズ・サポート…第2土曜日
　誰にも話せず、迷ったり、悩んだりしているあなたへ。不安な気持ちをここで話してみませんか？

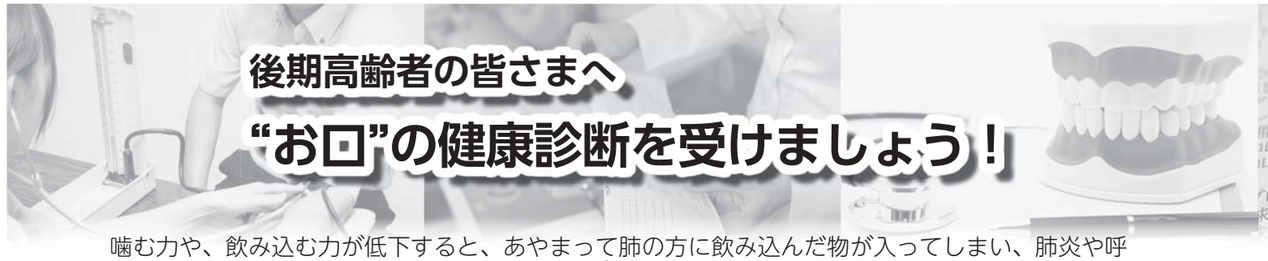
※時間はすべて13時～16時(受付：15時15分まで)です。

電話相談

☎096(333)2666
※土曜日のみ096(355)2223
月・木・金・土曜日…9 時 30 分～ 16 時
火曜日…9 時 30 分～ 19 時 30 分

あなたの悩みを一緒に考え、解決を支援し、必要な情報を提供します。新たな一歩を踏み出すために、まずはお電話ください。専門的なアドバイスが必要な場合は、他の相談機関をご紹介することができます。相談は匿名・無料で秘密は厳守します。

■問合せ先　市民課市民係　☎0969(28)3367



後期高齢者の皆さまへ

“お口”の健康診断を受けましょう！

噛む力や、飲み込む力が低下すると、あやまって肺の方に飲み込んだ物が入ってしまい、肺炎や呼吸困難などを起こしやすくなります。このような誤嚥(ごえん)を予防するために日頃から口内機能をチェックして、健康な身体を保持しましょう。

また、お口の健康を保つことで他の病気にもかかりにくくなりますので、この機会に歯科医師によるお口の健康診断を受けてみませんか。

【検診内容】 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】 市内の後期高齢者医療被保険者

【個人負担金】 400円

※ 健診結果による精密検査および治療費用は、自己負担となります。

【実施期間】 令和3年3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)

医院名	住所	電話番号
松原歯科医院	松島町合津3187-2	0969(56)1212
嶽本歯科医院	松島町合津4211-4	0969(56)2648
としなが歯科医院	大矢野町上1509-6	0964(56)3113
いさみ歯科医院	大矢野町中779-1	0964(56)1377
湯島診療所	大矢野町湯島655	0964(56)4161
竹中歯科医院	姫戸町二間戸2279-1	0969(58)3188
簔下歯科医院	姫戸町姫浦904-3	0969(58)2135
上天草総合病院	龍ヶ岳町高戸1419-19	0969(62)1122
道脇歯科医院	龍ヶ岳町樋島409-4	0969(62)1610
浜崎歯科医院	天草市有明町大浦1565	0969(54)0401
せどデンタルオフィス	天草市志柿町6685-2	0969(66)9096
藤本歯科医院	天草市倉岳町棚底2435-1	0969(64)3333
松本歯科医院	天草市栖本町馬場2560-5	0969(66)3000
青木歯科医院	天草市大浜町348-5	0969(24)5222
布井歯科医院	天草市亀場町亀川1732-17	0969(22)3300
久々山歯科医院	天草市今釜新町3513	0969(24)1188
松田歯科医院	天草市栄町10-35	0969(22)2432
槌本歯科医院	天草市中央新町3-3パールビラ1F	0969(23)5582
中嶋歯科医院	天草市東浜町13-16	0969(24)3231
小田歯科医院	天草市本渡町本渡2570-24	0969(23)7733
アップル歯科クリニック	天草市本渡町本戸馬場991-3	0969(27)0118
みなみ歯科医院	天草市南新町3-19	0969(22)5511
中村歯科医院	天草市南新町7-8	0969(23)5252
広瀬みのだ歯科	天草市八幡町4-10	0969(24)2060
内崎歯科医院	天草市河浦町河浦4822-1	0969(76)1553
生田歯科医院	天草市河浦町白木河内220-1	0969(77)0039
ファミリー歯科	天草市東浜町10-1三貴ビル2F	0969(22)2300
伊東歯科医院	天草市南新町13-2	0969(23)1551
青砥歯科医院	天草郡苓北町志岐129	0969(35)0117

【問合せ先】 健康づくり推進課国保事業係　☎0969(28)3375

特定健診・後期高齢者医療健診

健康が一番！年1回健康チェックを受けましょう

○特定健診・後期高齢者医療健診は、血液や尿などを検査します。
(会場の状況にもよりますが、検査は約1時間で終了し、後日結果が通知されます)
この検査は、重大な病気を引き起こす原因を早い段階で発見し、生活習慣病を未然に防ぐものです。

○血管もあなたと一緒に年を重ねていき、気づかないうちに生活習慣病は進行します。自覚症状の無い人や、定期的に通院している人も、毎年受診して体の変化をチェックしましょう。
健診を受けると、健診結果の見方、健康づくりのアドバイスなどが受けられます。

○結果に応じて、保健師・栄養士から生活習慣病改善の指導(特定保健指導)が受けられます。

※1年に1回、「個別健診」または「集団健診(地区巡回健診)」のどちらかで受診することができますので、電話などで予約してください。

※集団健診は、7月から9月までを予定しています。3月に住民健診意向調査票などで申し込まれた人には、健診実施の約2～3週間前に、健診案内と問診票などを送付します。なお、申込みを忘れた人は、保健センターまでご連絡ください。

	特定健診	後期高齢者医療健診
対象者	40～74歳(昭和21年4月1日～昭和56年3月31日生)の国民健康保険加入者	75歳以上(昭和21年3月31日以前に生まれた人)および65～74歳の後期高齢者医療加入者
健診料金	1,000円	800円
健診期間	令和3年3月31日(水)まで	
健診内容	血液検査・尿検査・医師の診察・身長体重・腹囲・血圧測定・心電図など ※後期高齢者医療健診は多少検査内容が異なります	
持参品	保険証・健診料金・無料通知書(無料対象者のみ6月中に郵送)	

個別健診の健診機関

健診機関	住　所	電話番号	注意事項
しまだ小児科医院	大矢野町登立191	0964(56)0005	希望の医療機関で受診できます。健診を受ける前に、健診機関に連絡をしてください。
上天草内科呼吸器科クリニック	大矢野町登立9616-8	0964(56)3100	
毛利医院	大矢野町登立9145-4	0964(56)2111	
中村医院(上)	大矢野町上391-1	0964(56)0003	
宮﨑外科胃腸科医院	大矢野町上1519	0964(56)0600	
吉田クリニック	大矢野町中8308-1	0964(57)0246	
湯島診療所(後期健診のみ)	大矢野町湯島655	0964(56)4161	
春田医院	松島町阿村808-6	0969(56)0052	
やまうち医院	松島町阿村5072-12	0969(56)0899	
姫戸医院	姫戸町姫浦2544－6	0969(58)3583	
村上医院	姫戸町姫浦2528-6	0969(58)3102	
竹中医院	姫戸町二間戸2279-2	0969(58)2148	
上天草総合病院	龍ヶ岳町高戸1419-19	0969(62)0983	
済生会みすみ病院	宇城市三角町波多775-1	0964(53)1611	

【問合せ先】 保健センター　☎0969(28)3356
健康づくり推進課国保事業係☎0969(28)3354

国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者証を郵送します

現在交付している保険証の有効期限は、7月31日までです。7月中に新しい有効期限の保険証を簡易書留で郵送します。配達日に不在のときは、郵便局の手続きに従い、受取をお願いします。

	現在の色	8月１日から
国民健康保険証(一般)	うぐいす色	クリーム色
後期高齢者医療保険証	オレンジ色	水色

新しい保険証に記載している一部負担金の割合は、本年度の市民税の課税所得を基に判定しています。

医療費や入院食事代の限度額適用・標準負担額減額認定証は更新が必要です!

	国民健康保険	後期高齢者医療保険
認定証を持っている人	8月1日以降の認定証が必要な場合は、**申請が必要**です。	新しい認定証を**保険証と一緒**に郵送します。
認定証を持っていない人	入院中または入院予定の人で認定証の交付を受けていない人は、次の問合せ先にご相談ください。	

●申請に必要なもの
・国民健康保険証または後期高齢者医療保険証　・印かん　・個人番号がわかるもの
・運転免許証など身分確認ができるもの

■**問合せ先**　健康づくり推進課国保事業係　☎0969(28)3354

国民健康保険・後期高齢者医療で傷病手当金を支給します

雇用されている人(被用者)が新型コロナウイルス感染症に感染した場合または感染が疑われる場合に、労務に服することができず事業主から報酬を受けられないときは、傷病手当金を支給します。

●**対象者**
上天草市国民健康保険加入者または後期高齢者医療加入者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染または発熱などの症状があり、感染が疑われる被用者

●**支給期間**
労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間(4日目から支給の対象)

●**支給額**　直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×2/3×日数

●**適用期間**
令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間で療養のため労務に服することができない期間(入院が継続する場合などは最長1年6カ月)
申請を希望する人は、問合せ先までご連絡ください。

●**問合せ先**　健康づくり推進課国保事業係　☎0969(28)3354

がんサロン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、開催は中止します。

※問合せ先　☎0969(62)1122

診療案内

	月	火	水	木	金
内科	和田 小林 林	和田 林 応援	村本 小林 中村	和田 村本 林(午前)	村本 小林
代謝内科	花谷			守田	小野(第1,3,5) 大津(第2・4)
脳神経内科				林(午後)	
循環器内科	脇田	脇田			脇田
外科 消化器科	大堂	城野	大堂	城野	大堂
整形外科	藤松	上原	藤松 村上	藤松	村上
小児科	船曳	熊大	船曳	船曳	船曳
耳鼻咽喉科		熊大		熊大	熊大
眼科	粟井	竹下	竹下 熊大医師の代診(第1,3,5)	竹下	竹下
皮膚科				熊大	
泌尿器科		小川			
超音波・内視鏡センター	城野	中村	松野	熊大	山﨑
人間ドック	城野	船曳	脇田	大堂	和田
歯科・口腔外科	福田	福田	福田	福田	福田

	月	火	水	木	金
教良木診療所	村本	小林	応援	応援	林

●診療受付時間は、8時30分から11時30分までです。
●火曜日の整形外来は10時50分から診療開始です。
●歯科口腔外科は月～金の午後も診療を行います
●脳神経外科外来は月2回(第2、4水曜日)の14時から診療を行います。(予約制です)
●泌尿器科は毎週火曜日に診療を行います。
●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。

海の思い出、山の思い出

上天草総合病院内科　村本　啓

４月から内科に赴任いたしました村本啓と申します。上天草総合病院に赴任するのは実は２回目で、平成 25 年４月からの１年間、同じく内科の医師として赴任しておりました。今回は４月から半年間と短い期間ではありますが、地域住民の皆さんが健やかな生活を送れるよう、日々努力して参りますのでよろしくお願いします。

ここで私がこれまで赴任した地域のいくつかを振り返ってみたいと思います。

皆さんは五家荘という地域をご存知でしょうか。現在は八代市、かつては八代郡泉村に含まれた山間部地域で、旧くは源平合戦に敗れた平家の落人が隠れ住んだという歴史があります。その五家荘地域唯一の診療所に赴任していました。平家の侍が住んでいただけあって武家屋敷や「五家荘平家の里」など文化的価値の高い建造物が多く、秋には山一面の紅葉もあって毎年観光スポットになります。

世界遺産にもなった「崎津集落」で有名な天草市河浦町の河浦病院にも赴任していました。病院近くの砂浜には貝も多いのですが、現地の鳥はそれらを食べる時、クチバシで咥えて遥か上空から地面に落とすのですね。それで貝殻を割って中身を食べるという寸法です。大体の鳥はアスファルトなど硬い地面に落としてくれるのですが、中にはそそっかしい奴がいて、病院の駐車場に並ぶ車のボンネットに落としていました。仕事帰りに車のボンネットを見ると、時々ちょっと凹んでいたものです。

その後は熊本市内での勤務を経て、山都町そよう病院に赴任しました。山都町には弊立神社なる由緒正しき神社があるほか、宮崎県との県境にあるため、高千穂町の高千穂神社もすぐ近くです。こうした文化財だけでなく、五ヶ瀬町(宮崎県)のワインや阿蘇のあか牛にもアクセスしやすい素敵な土地でした。

各地の観光名所と生物に関するレポートばかりで医師としての活動を書き忘れてしまいましたが、どんな場所でも地域医療というのはそれぞれに魅力あるものだと思います。２度目ということで上天草の新たな魅力を見つけられればなによりです。皆さんの健康のために頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。

令和2年度の 熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの**「新しい生活様式」**が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する

適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障がい者の皆さんは、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

今年度の大腸がん検診は「郵送検診」のみです

例年、大腸がん検診は、集団健診および郵送検診で実施していましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、集団健診では実施せず、全て郵送検診に切り替えます。

既に申込みをされている人に対し、11月中旬頃、検査キットを自宅に郵送しますので、12月末までに郵送にて提出してください。

新たに申込みを希望する人は、健康づくり推進課までご連絡ください。

■問合せ先　健康づくり推進課健康増進係　☎0969(28)3356

手軽な郵送検診で

子育て相談のお知らせ

お子さんの心の育ちや子育てについて、お悩みや困っていることはありませんか？心理士が個別に保護者の皆さんのお話をお聞きします。

【対　　象】およそ2歳から就学前の幼児とその保護者
【日　　時】偶数月：月2回、奇数月：月1回
13時30分から
【場　　所】上天草市保健センター
【相 談 例】
・ことばが遅い、うまく話せない
・落ち着きがない、じっとしていない
・友だちとうまく遊べない
・なんとなく育てにくい、なんとなく他の子と違う
・保護者が子どもとの関わり方が分からないなど
【相談料等】無料

面談時間は一組およそ1時間で、相談は**予約制**です。相談希望者は、事前に母子保健係までお気軽にお電話ください。詳しい日時をお知らせします。

■問合せ先　健康づくり推進課母子保健係
☎0969(28)3376

育児相談・母子健康手帳交付(8月)

場　　所	日	実施時間(手帳受付時間)
生活環境課	3㊊・11㊋・17㊊ 24㊊・31㊊	9時30分～11時 (9時30分～9時45分)
保健センター	育児相談:随時 手帳交付:随時 (※要事前連絡)	随　時
姫戸統括支所	12㊌	9時～10時 (9時～9時15分)
龍ヶ岳統括支所	12㊌	10時30分～11時30分 (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(8月)

種　　類	対象者(生月)	健診体制
2カ月児学級	R2．6	個別相談
3～4カ月児健診	R2．4	個別健診
6～7カ月児健診	R2．1	
1歳6カ月児健診	H31．1	
2歳児歯科健診	H30．8	
3歳児健診	H29．7	集団健診 (受付時間を区切って案内)

【場所】保健センター
※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、母子保健カレンダーでお知らせしていました日程と内容が変更になっています。
対象者には個別に通知します。詳しくはホームページで随時お知らせします。

精神保健相談(8月)

時　　間	日	場　　所
14時～	20㊍	天草保健所

☎0969(23)0172　※要予約

7月は「愛の血液助け合い運動」期間です！

熊本県では、7月を「愛の血液助け合い運動」期間として、広く県民の皆さんに献血の呼びかけを行っています。夏場は長期の休みや暑さにより、献血者が減少することが心配されています。

今までに献血の経験がない人も、ぜひ、この機会に献血へのご協力をお願いします。

〈献血ができる場所〉
・下通り献血ルーム COCOSA(下通り NS ビル5階)
・日赤プラザ献血ルーム(熊本市東区長嶺、熊本赤十字病院となり)
・献血バス(県内各地を巡回)

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

日祝日在宅医(8月)

【診療時間】9時～17時
診療時間外は、事前に電話連絡をお願いします。
7月1日現在の予定表です。都合により変更することもありますので、受診する際は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。
天草管内の小児科休日在宅医については、市のホームページでお知らせしております。

日	当番医名(診療科目)	場　　所
2日	吉田クリニック(内)	大矢野町中 ☎0964(57)0246
	村上医院(内・リハ)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3102
9日	天草皮ふ科・内科(皮)	大矢野町中 ☎0964(59)0808
	上天草総合病院	龍ヶ岳町高戸 ☎0969(62)1122
10日	宮﨑外科胃腸科(外・消)	大矢野町上 ☎0964(56)0600
15日	毛利医院(内)	大矢野町登立 ☎0964(56)2111
16日	しまだ小児科(小・内)	大矢野町登立 ☎0964(56)0005
	竹中医院(内)	姫戸町二間戸 ☎0969(58)2148
23日	福本眼科(眼)	大矢野町上 ☎0964(56)0508
	春田医院(外・内・小)	松島町阿村 ☎0969(56)0052
30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
	やまうち医院(内・小・ア)	松島町阿村 ☎0969(56)0899

☆図書館サービス再開のお知らせ

上天草市立図書館は、以下のとおりサービスを再開します。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いします。

1　図書館の利用について

⑴6月23日(火)から館内での全サービスを再開しています。ただし、滞在は1時間以内でお願いします。
※1時間を超えるレファレンスは後日回答となりますのでご了承ください。
⑵来館の際は、必ずマスクを着用し、咳エチケットを守ってください。
⑶閲覧席の椅子は、密接を避けるため、数を減らしています。
⑷微熱・咳など体調が悪い人は入館をお控えください。
⑸入館時・退館時には、必ず備え付けの消毒液で手指を消毒してください。
⑹入館時には、名簿の記載をお願いしていますので、カウンターまでお越しください。

2　移動図書館の利用について

⑴利用の際は、必ずマスクを必ず着用し、咳エチケットを守ってください。
⑵微熱・咳など体調が悪い人は利用をお控えください。
⑶利用前後に、必ず備え付けの消毒液で手指を消毒してください。
⑷名簿の記載をお願いしていますので、利用前に職員にお声掛けください。

3　赤ちゃんおはなし会・定例おはなし会について

⑴参加する際は、事前予約制としますので、各図書館までご連絡ください。
⑵密接を防ぐため、人数制限を設けます。定員を超える場合はお断りする場合がありますのでご了承ください。
⑶参加の際は、必ずマスクを着用し、咳エチケットを守ってください。
⑷微熱・咳など体調が悪い人は利用をお控えください。
⑸利用前後に、必ず備え付けの消毒液で手指を消毒してください。

☆夏休みのイベント

今年の夏休みのイベントは、『おたのしみ袋』です!
図書館職員が、各年齢に合わせた本を3冊ずつ選んだ『おたのしみ袋』を用意します。対象は未就学児・小学生・中高生です。
内容は開けるまでのおたのしみ♪数に限りがありますので、お早めに。
いつもとは違う本との出会いをぜひ♪

☆図書館からのお願いです

以前から、図書館の本にふせん(ポストイット)をはって、返す人がいらっしゃいます。ふせんには接着剤がついているので、ページが破れたり、印刷がはげたり、あとが残ったりしますのでご遠慮ください。
また、本を読んでいて**ページなどが破れた場合はセロハンテープなどで補修はせず**、そのまま図書館に返却してください。
みなさまのご理解とご協力をお願いします。

図書館おはなし会

中　央：	7/18(土) 14時半～	アロマ研修室
	8/ 8(土) 14時半～	アロマ研修室
森記念：	7/25(土) 13時半～	ママ応援センター
	7/25(土) 14時～	森記念図書館2階
姫　戸：	8/ 1(土) 10時～	姫戸統括支所会議室
龍ヶ岳：	7/18(土) 14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
8/6(木)10時～　アロマ和室

休　館　日
7月20日、27日、31日
8月 3日、11日、17日、24日、31日

移動図書館巡回日

7月15日（姫戸）	22日（龍ヶ岳）	
8月 5日（大矢野）	12日（松島）	19日（姫戸）

中央図書館
☎0969(56)0777【アロマ呼出】
開館時間　10時～18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　10時～18時(土、日、祝日：～午後５時)
姫戸図書館
☎0969(58)2525
開館時間　10時～17時(土、日、祝日：同)
龍ヶ岳図書館
☎0969(62)0930
開館時間　10時～17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

図書の寄贈（５月寄贈分）

道田佳香様、松尾和子様、ほか1人の皆さんからご寄贈いただきました。
ありがとうございました。

『いきいき成人大学』受講生募集!

「豊かな人生のために」を基本方針に、「自ら進んで生きがいと豊かな心を育てながら、学びを地域へ広げよう」のキャッチコピーで魅力的な学びの場を提供します。
皆さん、ふるってご参加ください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。
※参加する際は、マスクを必ずご持参のうえ、入退館時の手指消毒にご協力ください。

回数	月　日	会　場	内　容	講　師
1	7月30日(木)	アロマ	<開講式>遺産や相続について学ぼう	肥後銀行FP
2	8月 6日(木)	アロマ	太陽拳でリフレッシュ	楊名時健康太極拳師範 橋口美紀子氏
3	8月20日(木)	アロマ	落語を楽しもう	熊大落研OB
4	9月10日(木)	アロマ	元気に暮らせる生活習慣を身につけよう	済生会みすみ病院作業療法士 力丸孝臣氏
5	9月24日(木)	アロマ	お金や経済を知ろう	日本銀行熊本支店
6	10月 8日(木)	アロマ	歌うことの楽しさ	元今津小学校長 泉眞喜夫氏
7	10月22日(木)	熊本市内	<視察研修>熊本博物館・新聞博物館・熊本市広域防災センター	
8	11月12日(木)	アロマ	人権教育について学ぼう	上天草市人権教育指導員 舛本修氏
9	12月10日(木)	アロマ	絵本の世界を楽しもう	緒方まなみ氏
10	1月21日(木)	アロマ	ストレス病の診断・治療・予防	高野病院
11	2月 4日(木)	アロマ	悪質商法や多重債務について学ぼう	熊本県庁　消費生活課
12	2月25日(木)	アロマ	鈴木三公を学ぼう	鈴木神社 宮司 田口孝雄氏
13	3月18日(木)	アロマ	<閉講式>運動で健康増進	アロマ職員

■時　間　午前10時～ ※２時間程度
■申込方法　問合せ先までお電話にて氏名・住所・電話番号・送迎バス希望の有無をお伝えください。
■申込締切　７月28日(火)まで

令和3年上天草市成人式実行委員を募集します

令和3年1月3日(日)に、上天草市成人式を開催します。成人式では例年、新成人が実行委員会を組織し、式の企画・実行を行っており、心に残る式典となっています。
今年も「自分たちで成人式を企画したい」という人を募集します。興味のある人、やる気のある人は、ぜひご連絡ください。皆さんのご応募、お待ちしています。

■対 象 者　平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人
■募集締切　8月14日(金)
■募集人数　10人程度

令和2年上天草市成人式実行委員

ふるさと発見　上天草市文化財コラム

永目神社のアコウ

（県指定天然記念物　平成8年2月14日指定）

永目神社の境内に生えているアコウの木は樹齢３００年程度、幹囲約11ｍ、樹高約15ｍの日本全国で3番目の幹の太さを持つ大樹です。この樹は、天草島原の乱とほぼ同時代から生きているといわれている貴重な古木でもあります。姫戸地区の皆さんによって保護され、大切に管理されて守られています。ここのアコウは４月と10月の２回、一カ月にわたって落葉します。その後は、新芽がすぐに生え始めるそうです。

永目神社のアコウ（令和2年4月撮影）

このページに関する問合せ先
社会教育課生涯学習係　☎0969(28)3361

上天草市通所型サービスB事業 運営費補助金

通所型サービスB事業とは、ボランティアの人が主体となり、自主的・自発的に運営する通所型の介護予防事業であり、介護予防・日常生活支援総合事業のうち、介護予防・生活支援サービス事業に位置付けられます。

要支援1、2か基本チェックリストの判定で事業対象者となり、地域包括支援センターやケアマネジャーが行う介護予防ケアマネジメントにより支援計画に位置付けられた人が対象で利用者のニーズに沿った支援を実践していきます。

市では、事業を行うボランティアに対し、経費を補助します。

補助対象者

・市内におけるNPO法人（特定非営利活動法人）
・ボランティア団体　　など

補助対象経費

活動費（消耗品、燃料費※灯油に限る）
　1月当たり　2,000円
施設使用料（施設の使用に係る費用※光熱水費含む）
　1回開催当たり　2,700円上限

申請方法

申請を希望する場合は、事前にご連絡いただき、詳しい内容についてご確認のうえ、必要書類の提出をお願いします。

<補助要件>

1. 要支援1、2の認定を受けた人、基本チェックリストで事業対象者と判定された人を対象に事業を実施するものであること（前記利用者に加え、障がい者や子ども、要支援者など以外の高齢者などの利用は可能）
2. おおむね週1回かつ1回開催当たり3時間以上の活動であること
3. 運動もしくはレクリエーションの機会の提供の場または利用者同士の交流の場を開催し、対象者の日中の居場所づくりを行うものであること

※その他詳細は、市のホームページをご覧ください。

●問合せ先　高齢者ふれあい課地域包括支援係
☎0969(28)3378

介護保険負担限度額認定の申請

介護保険施設に入所する場合などの食費・居住費（滞在費）については、原則入所者の自己負担ですが、次の要件に該当する人は、所得に応じた負担限度額までとする軽減を行っています。

●現在負担限度額認定証をお持ちの人

更新手続のお知らせを送付していますので、8月以降も必要な人は必要書類を添付のうえ申請書を提出してください。

●8月以降に新規で必要な人

市役所各窓口で、「申請書」に「本人および配偶者の預金通帳の写し」を添えて申請を行ってください。

※軽減を受けるには次の要件に該当する必要があります。
①世帯全員（世帯を別にする配偶者を含む）が市町村民税非課税であること。
　※「課税年金収入」に「非課税年金収入（遺族年金と障害年金）も含め判定
②預貯金等の申告が、単身で1,000万円、配偶者がいる場合は合わせて2,000万円以下であること。

●問合せ先　高齢者ふれあい課保険給付管理係　☎0969(28)3360

上天草市内で働きませんか？

企業説明会

上天草市の魅力ある企業が集結します。企業の担当者と直に意見交換できる絶好の機会に、自分に適した仕事を探してみませんか？どなたでも参加可能です。ご来場お待ちしております！

昨年の説明会の様子
（令和元年８月２日開催）
参加企業数：27社

日　時　令和２年**8月7日（金）**
13時～14時30分
（12時45分受付開始）

会　場　**大矢野総合体育館アリーナ**
※入場無料　※申込不要

対　象　**上天草市内で就職をお考えの中学生、高校生、大学生および保護者の皆さん
求職中、失業中または転職をお考えの人、Ｉターン・Ｕターンをお考えの人など**

■問合せ先　産業政策課商工振興係
☎0964(26)5531

上天草市地域ささえあい活動立ち上げ事業補助金

市では、高齢者の日常生活の支援、見守りなどを目的とした訪問活動および地域における高齢者の居場所づくり活動の立ち上げに必要な経費を補助します。

▶**補助要件**：次のすべての要件（訪問活動については、⑤の要件を除く）を満たすこと
①活動の拠点となる場所を定めること。
②利用対象者を市内全域または活動の拠点となる場所が所在する中学校区あるいは小学校区などから受け入れる活動であること。
③利用対象者として要支援者および事業対象者を受け入れるよう努めること。
④利用対象者のニーズに対応したものであること。
⑤おおむね週1回以上行うこと。

▶**対象経費**：活動の立ち上げに必要な経費（消耗品や備品購入、軽微な改修などにかかる費用）

▶**補助金額**：1団体当たり上限50万円（1回のみ）

▶**申請方法**：申請を希望する場合は、事前にご連絡いただき、詳しい内容についてご確認のうえ、必要書類の提出をお願いします。

※その他、詳細は市のホームページをご覧ください。

▶**問合せ先**：高齢者ふれあい課地域包括支援係　☎0969(28)3378

ご存知ですか？ 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることで満額に近づけることができます。（国民年金の任意加入は、申し出をした日からです）

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限られます）

また、海外に在住する日本国籍を持つ人も国民年金に任意加入することができます。

詳しくは、本渡年金事務所または健康づくり推進課にお問い合わせください。

■問合せ先
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

脱水に注意しましょう

暑さが厳しくなってきたこの時期に注意したいのが「脱水」です。

脱水とは、身体から水分や塩分などの電解質が失われた状態のことです。この状態になると、頭痛やめまい吐き気などのさまざまな症状があらわれます。

高齢者は、のどの渇きを感じにくいため特に注意が必要で、知らないうちに脱水を起こしていることがあります。皮膚の乾燥が目立つ、口の中が粘つく、尿の回数が減り、色が濃くなったなどの症状があったら、脱水かもしれません。

脱水にならないために、次の対策を実践しましょう。

①水分をこまめにとる
水や白湯など利尿作用の低い水分をコップ1杯程度こまめにとりましょう。

②塩分も適度に補給する
脱水の時には水分だけでなく、塩分などの電解質も失われます。高血圧などで塩分管理が必要でなければ、水分と一緒に塩分も摂りましょう。

③快適な環境をつくる
冷房機器や扇風機などを使い、室温を快適な温度にしましょう。

脱水の状態が続くと熱中症になったり、心筋梗塞や脳梗塞を起こして死に至るおそれもあります。こまめに水分を摂り、脱水を防ぎましょう。

また、かよいの場などで運動をする際にも水分補給を忘れないようにしましょう。

■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.35

おしゃべり会（大矢野町上）

「おしゃべり会」は、毎週火曜日13時30分から野釜生涯学習センターで、百歳体操、生き活き体操、茶話会を行っています。

令和元年7月から活動を開始し、毎週約15人が集まり、楽しく体操に取り組んでいます。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、活動を自粛していましたが、6月から再開し、感染予防対策を行いながら活動を行っています。

皆さんも地域で元気に楽しく過ごすために、介護予防の取組を始めてみませんか？詳しくは地域包括支援センターまで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

information お知らせ

相談

上天草市弁護士無料法律相談所の開設

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　8月18日（火）13時～17時
▼開設場所　松島庁舎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。相談：無料
▼申込方法　完全予約制
※電話での申し込みに限ります。
※FAX、メールなどでは受付できません。
▼申込・問合せ先　生活環境課市民・福祉係
☎0964(26)5534
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更する場合があります。
※6月号で7月の弁護士無料相談の開催日を「7月14日（火）」としておりましたが「7月21日（火）」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

8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
▽8月6日（木）13時～16時・松島庁舎1階相談室
▽8月13日（木）13時～16時・大矢野老人福祉センター
▼問合せ先　熊本行政評価事務所
☎096(324)1662
生活環境課市民・福祉係
☎0964(26)5534
※来庁相談する時は、十分な感染予防をお願いします。

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。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来所での相談を控えていただき、まずはお電話でのご相談をお願いします。

▼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）
▼相談・問合せ先　消費生活センター
☎0964(56)0783（オナヤミ）

年金相談

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**本渡年金事務所**に必ず予約（事前受付）をしてください。

▼日時　8月20日（木）10時～15時
▼場所　大矢野庁舎書庫棟2階会議室2
▼予約　本渡年金事務所お客様相談室
☎0969(24)2112
※音声案内後1番を押し、次の音声案内後2番を押してください。担当者につながります。音声案内途中でも番号を押せます。

高齢者のための無料職業紹介所―天草相談所―

おおむね60歳以上の人に、本人の希望と能力に応じた仕事を紹介します。

▼日時　毎週月・水・金曜日10時～16時
▼場所　天草保健所2階福祉課内（今釜新町）
＊事業主からの求人受付や紹介状の発行も行っています。詳細については　お問い合わせください。
▼問合せ先　熊本高齢者無料職業紹介所
☎0969(23)9727

熊本県の無料就職相談会 ジョブカフェ・天草ブランチ

どなたでもご利用できます。（高齢者や障がいのある人もご利用可能です）
▽就職に関する相談▽職業適性診断▽求人情報の提供▽出前相談・出前講話▽履歴書や職務経歴書などの作成をお手伝い▽面接練習や面接対策を行います▽企業訪問による求人開拓▽求職活動証明書の発行
※相談は個別に行っています。お気軽におこしください。

▼相談時間　月曜～金曜10時～17時（土日祝日は休み）
▼連絡先　天草広域本部内
☎0969(22)4226
（要電話予約）

助成

狩猟免許取得を補助します

農林水産課

有害鳥獣の捕獲を推進するため、令和2年度に狩猟免許を取得した人に対して、次のとおり補助金を交付しますので、ぜひご活用ください。

▼**補助対象者**　本市に住所を有し、市税、使用料の滞納がない人で、狩猟免許を取得した人。

▼**補助対象経費**　(1)収入証紙代(2)診断書料(3)講習会受講料

▼**補助率**　補助対象経費の2分の1以内とし、予算の範囲内で交付する。(上限額1万円まで)

▼**問合せ先**　農林水産課耕地・林務係
☎0964(26)5515

サポカー補助金始まりました！

65歳以上の高齢運転者(令和2年度中に65歳以上になる人)を対象に「衝突被害軽減ブレーキ」や「ペダル踏み間違い急発進等抑制装置」が搭載された安全運転サポート車の購入および後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置を補助する制度を開始しています。

詳しい申請方法については、次世代自動車復興センターにお問い合わせください。

▼**問合せ先**　コールセンター
☎0570(05)8850

観光イベントなどに係る費用を補助します

観光おもてなし課

市民団体などが観光客の増加を推進する目的で新たに行う観光イベントの活動を支援するため、その経費の一部を補助しますので、活用する場合はご相談ください。

※応募者多数の時は、予算の範囲内で採択事業を選定する場合があります。

▼**補助の対象者**　市内に主な活動の基盤を有する5人以上で構成する団体またはNPO法人(規則や会則などの整備が必要。宗教・政治活動を行う団体を除く)

▼**補助対象経費**　イベントの実施に直接要する経費。(飲食費、人件費、謝礼、旅費交通費、慶弔費および備品購入費などは除く)

▼**補助の対象とならないイベント活動**

①活動の成果が特定の個人、団体のみに帰属する活動

②地域の行事などで既に継続的に行われている活動

③宗教活動、政治活動または営利活動を目的とする活動

④市の他の補助金交付を受けている活動または市からの委託活動

⑤当該補助金の交付を受けたことのある活動

▼**補助金額**　5万円以内(補助対象経費が10万円を超える場合に限る)

▼**問合せ先**　観光おもてなし課観光振興係
☎0964(56)5512

使われていない農地を新たに耕作する時には相談を！

農林水産課

市内で1年以上耕作を行っていない農地を再度耕作する場合には、肥料代などの費用の一部が助成金の対象となる場合があります。

耕作をしようと考えている人は、草刈りなどをする前にご相談ください。

なお、農地の状態によっては対象とならない場合もあるため、あらかじめご了承ください。

▼**問合せ先**　農林水産課農業振興係
☎0964(26)5516

イベント

国立口之津海上技術学校オープンスクール参加生徒募集

▼**実施日時**　7月23日(木)、8月29日(土)、10月17日(土)いずれも10時～14時30分

▼**問合せ先**　国立口之津海上技術学校教務課
☎0967(86)2152

夏祭りなどの中止のお知らせ

毎年市内で開催されていた以下の夏祭りなどは、新型コロナウイルス感染防止対策を十分に行うことが困難なことから中止となりましたのでお知らせします。

▼**中止となった夏祭りなど**

・令和2年度五橋祭
・令和2年度夏夢音HIMEDO夏祭り
・令和2年度龍ヶ岳夏祭り

▼**それぞれの問合せ先**

【五橋祭】観光おもてなし課観光振興係
☎0964(26)5512

【HIMEDO夏祭り】夏夢音HIMEDO夏祭り実行委員会事務局
☎0969(58)2166

【龍ヶ岳夏祭り】龍ヶ岳夏祭り実行委員会事務局
☎0969(62)1151

募集

放送大学10月生募集

放送大学は、10月入学生を募集しています。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

資料は無料です。お気軽にお問合せください。

▼**出願期限**　第1回8月31日(月)まで　第2回9月15日(火)まで

▼**問合せ先**　放送大学熊本学習センター
☎096(341)0860

川柳・標語大募集！

県では、飲酒運転の根絶に向けた意識を高めていただくため、「飲酒運転の根絶」をテーマとした川柳・標語を募集しています。

一般の部で最優秀賞を受賞された人は、副賞3万円がもらえます。

詳しい募集内容、応募方法につきましては、県のホームページをご覧ください。

▼**問合せ先**　県くらしの安全推進課
☎096(333)2293

令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定試験

▼**日時**　11月8日(日)　9時15分～11時30分

▼**試験会場**　熊本学園大学(熊本市)

▼**試験案内配布**　8月3日(月)から都市整備課にて配布、または(公財)熊本市上下水道サービス公社ホームページからダウンロード

▼**申込受付期間**　8月17日(月)～9月18日(金)17時まで

※郵送(9月18日消印有効)または持参(土・日祝日を除く)

▼**申込先**　(公財)熊本市上下水道サービス公社

▼**費用**　受験料5100円

※希望する人には講習会(有料)を行います。

▼**問合せ先**　(公財)熊本市上下水道サービス公社
☎096(288)7362

消防設備士試験

▼**試験種類**　甲種全類、乙種全類

▼**試験日**　第1回9月6日(日)　第2回9月13日(日)

▼**願書受付期間**　・書面申請　7月13日(月)～20日(月)　・電子申請　7月10日(金)～17日(金)

▼**試験地**　熊本市　※詳しくは、試験案内をご覧ください。

▼**願書などの配置場所**　消防試験研究センター熊本県支部、熊本市消防局、県内の消防本部および熊本県総務部市町村・税務局消防保安課に配置しています。

▼**問合せ先**　(一財)消防試験研究センター熊本県支部
☎096(364)5005

令和3年度採用天草広域連合消防職員募集

▼**職種・予定人員**

①消防職　5人程度

②消防職(救急救命士)2人程度

▼**受験資格**

①平成3年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人

②平成3年4月2日以降に生まれた人で救急救命士の免許を持っている人

▼**一次試験日程**　9月20日(日)　8時30分集合

▼**試験会場**　・筆記試験　天草広域連合消防庁舎　・体力試験　本渡運動公園陸上競技場

▼**申込方法**　8月3日(月)から14日(金)まで(土日祝日は除く)の8時30分～17時15分に申込書を郵送または持参

▼**郵送・持参先**　天草広域連合消防本部総務課総務係
☎0969(22)3205

※詳しくは、天草広域連合ホームページをご覧ください。

令和2年度狩猟免許試験

【狩猟免許試験】

▼**会場**　天草市民センター大会議室

▼**申込期限**　8月6日(木)

▼**実施日**　8月22日(土)

▼**問合せ先**　天草広域本部林務課
☎0969(22)4359

【初心者講習会】

▼**会場**　天草建設会館

▼**申込期限**　狩猟免許試験の前日まで(先着順)

▼**実施日**　8月4日(火)

▼**問合せ先**　熊本県猟友会
☎096(365)6661

〈有料広告〉

PRECEED
飛沫感染対策は万全ですか？
プレシールドが飛沫をしっかり防ぎます

新型コロナ対策商品 飛沫感染防止卓上パーテーション
プレシールド
PRE SHIELD

ここがちがう！
・アクリルに比べ割れにくいPVC
・静電気が発生しにくい特殊素材
・埃やウイルスが付着しにくい
・燃えにくい素材を使用

製造・販売
株式会社プレシード
http://www.preceed.co.jp/
〒861-3103 熊本県上益城郡嘉島町井寺250-9
TEL:096-235-7727 FAX:096-235-7725

2020年度消費生活相談員資格試験

▼**試験期日**　第1次試験　10月17日(土)
第2次試験　12月13日(日)
▼**試験会場**　第1次試験　くまもと県民交流館パレア　ほか全国20会場
第2次試験　八重洲博多ビル(福岡市)
▼**受験資格**　だれでも受験できます。
▼**申込書配布**　国民生活センターホームページからダウンロード
▼**申込受付**　6月22日(月)～8月4日(火)※消印有効
▼**提出および問合せ先**　国民生活センター消費生活相談員資格試験ヘルプデスク
☎0476(33)7158

令和2年度警察職員(高卒程度)採用試験

▼**受付期間**　8月7日(金)～28日(金)
■**警察官B**
▼**受験資格**
①平成5年4月2日～平成15年4月1生まれの18歳～27歳の人
②学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業または卒業見込みの人(人事委員会が同等の資格があると認める人を含む)は受験できません。
▼**第一次試験日程・内容**　10月18日(日)　教養・作文
▼**第二次試験日程・内容**　11月7日(土)～26日(木)　適正・体力・面接
■**警察事務**
▼**受験資格**
①平成11年4月2日～平成15年4月1日生まれの18歳～21歳の人
②学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業または卒業見込みの人(人事委員会が同等の資格があると認める人を含む)は受験できません。
▼**第一次試験日程・内容**　9月27日(日)　教養
▼**第二次試験日程・内容**　10月24日(土)、31日(土)～11月3日(火)　作文・適正・面接
詳しくは、試験案内・申込書または熊本県警察ホームページをご覧ください。

漢字検定受検者募集

▼**対象**　小学校3年生以上の人
▼**開催日**　10月18日(日)
▼**開催場所**　天草教育会館(天草市)
▼**申込方法**　9月1日(火)まで
詳しくは、天草教育会館のホームページをご覧ください。
▼**問合せ先**　一般財団法人天草教育会館
☎0969(23)2355

その他

税のひろば　税務課

7月の納税
固定資産税　第2期
国民健康保険税　第2期
納期限　7月31日(金)
口座振替日　7月27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望する人は、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

ハチにご注意ください!　生活環境課

ハチが活発に活動する時期となりました。ハチの巣を見つけたら不用意に近づいたりせず、その場を離れるようにしましょう。
市では、防護服の無料貸し出しを行っています。防護服を着用したからといって、ハチに刺されないとは限りませんので、駆除をする際は十分注意して行ってください。
また、個人の土地、家屋などにできたハチの巣の駆除は市では行っていませんので、土地の管理者または所有者の責任で行ってください。
▼**問合せ先**　生活環境課環境衛生係
☎0964(26)5524

障がい福祉サービス事業への参入意向調査を実施しています　福祉課

市では、現在、令和3年度から令和5年度までの第6期障がい福祉計画を策定しています。同計画では障がい福祉サービスの種類ごとに必要量を設定しますが、特定障害福祉サービス事業(生活介護事業、就労継続支援A型事業および就労継続支援B型事業)については、同計画に定める障がい福祉サービス量を超えて事業を実施することができません。令和5年度までに障がい福祉サービス事業に参入意向のある事業者の皆さんは、8月14日(金)までにお知らせください。
▼**問合せ先**　福祉課障がい福祉係
☎0969(28)3373

郵便局で証明書交付サービスが受けられます!　市民課

▼**交付場所**
大矢野郵便局、江樋戸郵便局、柳郵便局、維和郵便局、松島郵便局、阿村郵便局、姫戸郵便局、二間戸郵便局、龍ヶ岳郵便局、樋島郵便局
▼**受付時間**　9時～17時(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	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)	本人または同じ戸籍に記載されている人	・印鑑 ・本人確認書類 (1点で良いもの) マイナンバーカード、運転免許証など (2点必要なもの) 健康保険証、介護保険証など ※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		
住民票の写し(世帯・個人)	本人または同じ世帯の人	
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	本人	
印鑑登録証明書	本人	

※「申請できる人」欄に記載されていない人は取得できません。記載された以外の証明書や委任による所得は、市役所の窓口で交付します。
▼**問合せ先**　市民課市民係
☎0969(28)3368

外国語での119番通報

天草広域連合消防本部では、日本語が話せない人からの119番通報に対応するため「電話通訳センターとの通話システム」を導入しました。
これにより、日本語が話せなくても安心して119番通報ができます。
天草広域連合のホームページにも記載してあります。
詳細な内容については問合せ先までご連絡ください。
▼**問合せ先**　天草広域連合消防本部指令課
☎0969(22)0119

「節水がんばるモン」キャンペーン実施中

水は、私たちの生活に欠かすことのできない、貴重な限りある資源です。
県では、水の使用量が多くなる7～8月を中心に、「節水がんばるモン」キャンペーンを実施しています。
水の出しっぱなしをやめて、蛇口をこまめに閉めるなど、できることから節水を心がけ「節水がんばるモン(者)」になりましょう。

節水啓発ステッカー

▼**問合せ先**　県環境立県推進課
☎096(333)2272

あなたの大切な遺言書を法務局(遺言書保管所)が守ります

7月10日(金)から全国の法務局で相続をめぐる紛争を防止するため自筆証書遺言書を保管する制度が開始されます。遺言書を法務局で保管することで紛失・亡失がなくなり、相続人による遺言書の破棄、隠匿、改ざんのおそれがなくなります。
また、遺言者の死亡後、相続人などは遺言書情報証明書の交付請求、遺言書の閲覧をすることができ、ほかの相続人などに遺言書を保管している旨が通知され、家庭裁判所での検認手続も不要です。
保管申請は、遺言者の住所もしくは本籍地または遺言者が保有する不動産の所在地を管轄する法務局でするができます。
手数料は1件につき3900円で予約が必要となります。詳細については、法務省のホームページまたはお近くの法務局へお問い合わせください。
▼**問合せ先**　熊本地方法務局天草支局
☎0969(22)2467

オトクなマイナポイントを手に入れよう!

9月からキャッシュレスでチャージまたは買い物をするとマイナポイント25%がもらえます。
▼**マイナポイントの予約方法**
○マイナポイントアプリをダウンロード
○アプリの指示に従ってマイナンバーカードを読取
○マイナンバーカード申請時または取得時に設定した4桁のパスワードを入力
▼**マイナポイントの申込・取得方法**
○マイナポイントアプリを起動し、「マイナポイントの申込み」をタップ。お好きなキャッシュレス決済サービスを選択
○選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物。
○選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしてマイナポイントが付与
▼**問合せ先**　マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120(95)0178

追悼と平和祈念 黙とうのお願い

8月15日は、「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。

また、8月6日は広島に、8月9日は長崎に原爆が投下された日です。

それぞれの日には、戦没者・原爆死没者の追悼と恒久平和を祈り、黙とうをお願いします。

■問合せ先
総務課秘書広報係
☎0964(26)5525

令和2年度「緑の学園」（県立農業大学校オープンキャンパス）開催

▼**日時** 第1回　8月1日(土)
第2回　8月21日(金)

▼**内容** ①農業大学校の概要紹介 ②進路・資格・学生生活の紹介 ③農学部各学科・研修部の内容紹介 ④コース別体験学習(申込み時に希望コースを2つ選択)

▼**募集人員** 各80人程度(県内高校生が対象)

▼**参加費用** 一人当たり250円(予定)

▼**問合せ先** 県立農業大学校　担当　野口・水村
☎096(248)1188

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

□5月26日入札分

▼旧姫戸地域振興センター等解体工事
①姫戸町姫浦2502番地3 ②(株)前田産業天草支店 ③大矢野町 ④3725万円 ⑤6月～9月

□6月9日入札分

▼岩谷地区急傾斜排水整備工事
①大矢野町登立地区内 ②(有)森建設 ③大矢野町 ④451万円 ⑤6月～10月

▼市道田端新地線道路補修工事
①大矢野町上地区内 ②(有)和田工務店 ③大矢野町 ④191万円 ⑤6月～9月

▼阿村小学校家庭科室改修工事
①松島町阿村853番地 ②(有)山本建設工業 ③松島町 ④365万円 ⑤6月～10月

▼市道合津西の浦1号線道路整備工事
①松島町合津地区内 ②(株)松永組 ③松島町 ④297万円 ⑤6月～10月

▼上天草市橋梁定期点検業務委託
①上天草市内 ②(株)パブリックコンサルタント上天草営業所 ③松島町 ④1056万円 ⑤6月～10月

▼松島総合運動公園子ども広場遊具等改修計画策定業務委託
①松島町合津地区内 ②(株)シビコン ③熊本市 ④4276番地21 ⑤6月～10月

▼市道坊主島下桶川線暗渠排水補修調査設計業務委託
①龍ヶ岳町樋島地区内 ②(株)三栄コンサルタント上天草営業所 ③松島町 ④1056万円 ⑤6月～9月

□6月9日入札分

▼岩谷地区急傾斜排水整備工事
①大矢野町登立地区内 ②(有)森建設 ③大矢野町 ④451万円 ⑤6月～10月

▼市道田端新地線道路補修工事
①大矢野町上地区内 ②(有)山口・吉田特定建設工事共同企業体 ③大矢野町 ④12375万円 ⑤6月～12月

□6月16日入札分

▼上天草市立中学校屋内運動場非構造部材落下防止工事
①上天草市管内中学校 ②(株)松永組 ③松島町 ④720万円 ⑤6月～10月

▼鳴川大作山2号橋補修工事
①龍ヶ岳町大道地区内 ②(有)鬼塚ロード工業天草営業所 ③龍ヶ岳町 ④1045万円 ⑤6月～11月

□6月23日入札分

▼市道田端船江線道路整備工事
①大矢野町登立地区内 ②(有)森建設 ③大矢野町 ④220万円 ⑤6月～10月

▼上天草市大規模盛土造成地変動予測調査(第二次スクリーニング計画作成)業務委託
①上天草市管内一円 ②(株)アイエステー ③熊本市 ④339万円 ⑤6月～12月

▼大矢野町田端地区老朽管布設替設計業務委託
①大矢野町上地区内 ②東和測量設計(株)上天草営業所 ③大矢野町 ④640万円 ⑤6月～10月

▼松島町稲戸地区老朽管布設替設計業務委託
①松島町合津地区内 ②(株)水プランニング ③熊本市 ④517万円 ⑤6月～10月

▼龍ヶ岳町大道地区老朽管布設替設計業務委託
①龍ヶ岳町大道地区内 ②(株)熊本建設コンサルタント上天草支店 ③大矢野町 ④1022万円 ⑤6月～10月

▼市道洲崎外平線道路整備測量設計業務委託
①龍ヶ岳町樋島地区内 ②三共コンサルタント(株)上天草営業所 ③大矢野町 ④183万円 ⑤6月～9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)でボランティアサービスをした人を紹介します。
○スイッチ、ノウブル、中田理髪店、タカシスタジオ、菓子工房アローム、木下とも子

レジ袋削減にご協力下さい

～レジ袋有料化のご協力のお願い～

環境問題解決の第一歩

海洋プラスチックごみ問題を含めた**環境問題**が**深刻**さを**増**しています。

政府では**環境問題解決**に向けて様々な**施策**を**実施、検討**しています。

"レジ袋削減"もその一環です。

できるだけ**無駄なレジ袋**を**少なくし、環境問題解決の一歩**になるよう、**皆様**の**ご協力**を賜りたく、**よろしくお願い申し上げます。**

レジ袋有料化 2020年7月1日スタート

ただし、**前倒し**で**有料化**することを**推奨**しています。
売値については**各事業者様**の**ご判断**に**お任せ**します。

環境性能が認められる以下の袋への転換にご協力をお願いします。
以下の３点については、法令に基づく有料化の対象とはなりませんが、
あらゆるレジ袋を有料化することにより過剰な使用を抑制していくことが基本です。

プラスチックのフィルムの厚さが50マイクロメートル以上のもの
繰り返し使用が可能であることから、プラスチック製買物袋の過剰な使用抑制に寄与するためです
50μm

海洋生分解性プラスチックの配合率が100%のもの
微生物によって海洋で分解されるプラスチック製買物袋は、海洋プラスチックごみ問題対策に寄与するためです

バイオマス素材の配合率が25%以上のもの
植物由来のCO_2総量を変えない素材であり、地球温暖化対策に寄与するためです

消費者向け　レジ袋有料化お問合せ窓口 0570-080180

事業者向け　レジ袋有料化お問合せ窓口 0570-000930

経済産業省 レジ袋有料化に関するHP
https://www.meti.go.jp/policy/recycle/plasticbag/plasticbag_top.html

財務省　厚生労働省　農林水産省 MAFF　経済産業省　環境省 Ministry of the Environment

上天草発

すすめ！

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。

ふくだ さとこ
福田智子さん

Vol:37

昨年10月に地域おこし協力隊として約30年ぶりに上天草市にUターンして9カ月が経ちました。（6月時点）天草の素晴らしさを体験、発見する度に感動し、SNSで配信しています。

天草を離れたからこそ感じていることは、①食べ物が美味しくて安い。パール柑は初めて食べた県外の皆さんからも大好評で、お土産にもされていました。干し柿や枇杷も沢山食べました。海産系では、生のめかぶ、マテ貝、車海老、今の時期では蟹、ウニ、タコ、ハモと選び放題です。天草大王も「プリップリで美味しい」と市外の皆さんも絶賛していました。

②自然を満喫できる体験、スポットが豊富。シーカヤックなどのマリンスポーツやイルカウォッチングなどのクルーズ、陶芸、九州百名山などへの山歩き、離島&猫島の湯島、癒しの島・維和島、白嶽や千巌山の巨石群、祝口観音の滝、天草新四国八十八カ所霊場、権現鍾乳洞、日本名水百選の湧水・宝幸水、絶滅危惧種のアマクサミツバツツジやハッチョウトンボ、ハクセンシオマネキの観察……。人も歴史も素晴らしく、とてもあげきれません。

次はどんな感動が待っているのか楽しみです。もし、未体験のことがありましたら、ぜひ体験してみてください。一緒に天草ライフを楽しみましょう！

（写真はシーカヤックの体験時です。景色もガイドの人の話にも感動しっぱなしでした）

お便りコーナー

6月号のハガキでいただいたお便りを一部紹介します。

▼最近、中学生になって新しい友達と毎日たくさん笑うようになりました。毎日学校に行くのが楽しみです！そんな話でも爆笑しています♪

にんじんさん（大矢野町）

▼今月号では知人が掲載されており、日頃会う事が少ない中、それぞれコロナに負けず活躍されている様子が見られ、嬉しく思いました！

ひょうたんさん（松島町）

広報「上天草」では、市民の皆さまからのお便りをお待ちしています。左のポストカードのほか、上天草市公式LINE宛てにメッセージを送信していただくことでご応募いただけます。

LINEで応募される場合は、冒頭に「読者プレゼント」とご入力のうえ、ポストカードの表面と裏面に記載している各項目をメッセージで送信してください。

✂キリトリ

POST CARD

お手数ですが63円切手を貼ってください

〒869-3692

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。

サイクリング周遊イベントの立ち寄りスポットを募集中！！

情報提供先　観光おもてなし課観光振興係　☎0964(26)5512

穴場スポット
おまちしてます♪

本市では、11月ごろに市内を自転車で周遊するイベントの開催を計画しています。これは、自転車で市内の観光スポット、飲食店をめぐり、そこで写真撮影などを行うことでポイントを獲得していくゲーム性が高いイベントとなっています。

現在、このイベントの立ち寄りスポットの選定作業を行っており、スポットの写真提供などに協力していただける事業所を募集しています。たくさんのご連絡をお待ちしてます。

観光ガイドと上天草の魅力を再発見しませんか？

申し込み・問合せ先　（一社）天草四郎観光協会　☎0964(56)5602

上天草には、観光に来るお客様に地元の魅力を伝える観光ガイドがいます。

上天草の小中学生の皆さん、その観光ガイドと一緒に地元を楽しくめぐってみませんか。今まで気づかなかった地元の魅力を発見できるかもしれませんよ。今回の舞台は大矢野町の湯島です。観光ガイドと楽しい夏の思い出をつくりましょう。

▼募集対象者　市内の小学5年生～中学3年生
▼募集期間　7月30日(火)まで
▼定員　15人(募集期間終了後抽選を行い、当選者にのみ連絡します)
▼実施日
8月30日(日)　9時30分～16時30分
※悪天候などで中止する場合があります。
▼集合・解散場所　江樋戸港
▼主なスケジュール(予定)
・観光ガイドと島内散策、磯遊び
・シーグラスを使ったハンドメイド体験
▼参加費　無料(昼食有)

2020年7月16日～8月17日のカレンダー

※イベントの最新情報はホームページをご覧ください。

■相談
◆イベント
●おはなし会・移動図書館㉑
♥健診・献血⑲
♡日祝在宅医⑲
※○内の数字は掲載ページ。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	大矢野庁舎 → 大庁舎 大矢野庁舎書庫棟 → 大書庫 松島庁舎 → 松庁舎 姫戸統括支所 → 姫支所 龍ヶ岳統括支所 → 龍支所 保健センター → 保健セ 天草四郎ミュージアム → 四郎ミュ 松島総合センター「アロマ」 → アロマ		大矢野森記念図書館 → 森図書 姫戸図書館 → 姫図書 龍ヶ岳図書館 → 龍図書 ママ応援センター → ママ応援 自然管理休養村センター → 自休村 大矢野老人福祉センター → 大老福 姫戸老人福祉センター → 姫老福 大道老人福祉センター → 大道老福	社会福祉協議会　松島町本所→ 社協松 大矢野総合体育館 → 大総体 龍ヶ岳体育館 → 龍体館 上天草高校 → 上天高 上天草看護専門学校 → 上天看護 上天草市立大矢野中学校 → 大中 上天草市立維和中学校 → 維和中 上天草市立龍ヶ岳中学校 → 龍中	
				16 ■年金相談 大書庫 10:00~15:00 ■福祉相談 姫老福 13:00~16:00	17	18 ●おはなし会 龍図書 14:00~ アロマ 14:30~
19 ♡しまだ小児科 ♡姫戸医院	20 ■育児相談 大庁舎 9:30~11:00	21	22 ●移動図書館 龍ヶ岳	23 海の日 ♡中村達男医院	24 スポーツの日 ♡しまだ小児科	25 ◆キリシタンを学ぶ集い 四郎ミュ 11:00~、14:00~（各15分） ●おはなし会 ママ応援 13:30~ 森図書 14:00~
26 ◆「花童」定期公演 四郎ミュ 11:00~、14:00~（各30分） ♡中村医院 ♡やまうち医院	27 ■育児相談 大庁舎 9:30~11:00	28	29	30 ◆いきいき成人大学 アロマ 10:00~12:00	31	8/1 ●おはなし会 姫支所 10:00~
2 ♡吉田クリニック ♡村上医院	3 ■育児相談 大庁舎 9:30~11:00	4	5 ●移動図書館 大矢野	6 ◆いきいき成人大学 アロマ 10:00~12:00 ●赤ちゃんおはなし会 アロマ 10:00~ ■行政相談 松庁舎 13:00~16:00	7	8 ◆キリシタンを学ぶ集い 四郎ミュ 11:00~、14:00~（各15分） ●おはなし会 アロマ 14:30~
9 ◆「花童」定期公演 四郎ミュ 11:00~、14:00~（各30分） ♡天草皮ふ科内科 ♡上天草総合病院	10 山の日 ♡宮崎外科胃腸科医院	11 ■育児相談 大庁舎 9:30~11:00	12 ■育児相談 姫支所 9:00~10:00 龍支所 10:30~11:30 ●移動図書館 松島	13 ■行政相談 大老福 13:00~16:00	14	15 ♡毛利医院
16 ♡しまだ小児科 ♡竹中医院	17 ■育児相談 大庁舎 9:30~11:00	「育児相談」では母子手帳交付も行っています。				

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ください。

市役所の開庁時間
月曜日～金曜日の
午前8時30分～午後5時15分
（※祝・休日、年末年始を除く）

上天草市HP　LINE@上天草市

編集後記

▼先月号に掲載した広報クイズ。私が広報を担当した中で応募総数最多の31通でした！皆さんありがとうございました☆拙いイラストでしたが、楽しんでいただけたでしょうか？これからも広報「上天草」をさらにパワーアップしていきたいと思っています！皆さん、ドシドシお便りを送ってください📮お待ちしています😆（M）

▼今月号で特集したメタボにならないように、ちょくちょくランニングをしています。最近では息子（8歳）と一緒に走ることもあります。まだまだ、走り負けることはありませんが、親心としては、一日も早く自分を追い越してくれればなぁと願う今日この頃です。頑張れ息子よ！ついでに勉強も!!（K）

美食、上天草
熊本/上天草ブランド

上天草ブランド認証品を販売中です！！

上天草市農林水産物ブランド推進協議会では、これまでに32品の上天草ブランド認証を行いました。今後、本協議会では、上天草ブランド認証品が本市の代表商品として他の市産品をけん引していくような商品となることを目標に販売促進やPRなどに取り組んでいきます。

また、上天草ブランド認証品は、道の駅上天草さんぱーるやミオ・カミーノ天草で一部商品を取り扱っていますので、ぜひお買い求めください。

【上天草ブランド認証品】

No	商品名	事業者名	No	商品名	事業者名
1	極旨　天草活車えび	有限会社　寿益水産	17	上天草の和風だし	天草四郎観光協会
2	あまくさ南蛮ティー	株式会社　アマーサ	18	上天草の野菜だし	
3	天草バージンモリンガ		19	天草大王　大手羽串	有限会社　明成
4	天草モリンガ茶		20	熊本地鶏　天草大王	
5	吉宝ふぐ【極】コース	株式会社　むらた 天草水産加工場	21	天草大王炭火焼(ミューズのアミューズ)	
6	出世魚(こはだ)の酢漬け		22	天草大王燻製(ミューズのアミューズ)	
7	出世魚(こはだ)の天日干し		23	天草鯛の開き	有限会社　田脇水産
8	(活き車えび)大矢野海老	西岡水産	24	天草いぶし桜鯛	
9	活〆超急速冷凍車えび	株式会社　丸山水産	25	シマアジの生ハム	
10	純天草産!活き車えび		26	シマアジの生ハム(ミューズのアミューズ)	
11	白おくら	白おくら研究会	27	天草いぶし桜鯛(ミューズのアミューズ)	
12	たこまぶし	有限会社　福伸	28	肉に合うジャム	みずの果樹園
13	鯛茶漬け		29	あまくさ晩柑シャーベット(ミューズのアミューズ)	
14	匠の車えび(急速冷凍車えび)	株式会社　丸山えび	30	天慎の三代巻(コハダのバッテラ寿司)	有限会社　天慎
15	活　匠の車えび		31	湯島伝説　天慎の四郎漬	
16	天草梅肉ポーク	天草梅肉ポーク　株式会社	32	たこ珍味(ミューズのアミューズ)	

■問合せ先　上天草市農林水産物ブランド推進協議会事務局(産業政策課内)　☎0964(26)5532

PRESENT
読者プレゼント

お便りをくださった人の中から

スパタラソ天草の元気海プールご招待券

をペア５組にプレゼントします。

スパタラソ天草の「元気海プール」で無理なく楽しく体を動かしませんか？皆さまのご利用お待ちしております。

【商品に関する問合せ先】
会社名　スパタラソ天草
住　所　大矢野町上732-14
電　話　☎0964(56)1126

当選は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
プレゼント品を提供いただける方を募集します。
■問合せ先　総務課秘書広報係　☎0964(26)5525

<広報クイズ(6月号)当選者>
クイズの正解は右のとおりです。
次回もお楽しみに♪

キリトリ✂

◆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
7月号の広報紙の中で、気にいったもの３つに○印をつけてください。

①表紙　②キバッ輝ヒト　③特集メタボ対策　④空き家バンク　⑤くまモンICカード　⑥市長室なう　⑦特別定額給付金　⑧まちのわだい　⑨SBP　⑩シリーズ人権　⑪後期高齢者医療保険料　⑫天草四郎ミュージアム手帖　⑬特定健診・後期高齢者医療健診　⑭後期高齢者お口の健康診断　⑮国民健康保険・後期高齢者医療被保険証郵送　⑯傷病手当　⑰上天草総合病院だより　⑱健康ガイド　⑲生涯学習だより　⑳図書館だより　㉑企業説明会　㉒ささえあい活動立ち上げ事業補助金お知らせ　㉓通所型サービスB事業運営費補助金　㉔介護保険負担限度額認定の申請　㉕年金で笑顔　㉖こんにちは地域包括支援センターです　㉗かよいの場　㉘お知らせ　㉙立ち寄りスポット募集　㉚上天草の魅力再発見　㉛地域おこし協力隊　㉜お便り　㉜上天草ブランド販売中　㉝読者プレゼント　㉞カレンダー　㉟高校生特派員

広報上天草 令和2年7月号 No.206

編集・発行 上天草市総務課

〒869-3692 上天草市大矢野町上1514
☎：0964-56-1111 FAX：0964-56-4972
HP：http://www.city.kamiamakusa.kumamoto.jp/

シリーズ
高校生特派員vol.20
～上天草高校～

上天草高校は

K#Amax
Kami Amakusa ケイエイマックス

に取り組んでいます！

「K#Amax（ケイエイマックス）とは、上天草高校生が地元の課題を解決するためのビジネスプランの開発やフィールドワークなどの「起業家教育」に取り組むもので将来的には、上天草高校生が「上天草で未来を切り拓くリーダー」になることを目標にしています。

今回は「K#Amax」で取り組んでいる上天草高校ならではの学校設定科目を紹介！

養田 愛音（あいね）　森 海碧（うみ）

上天草プロジェクトⅠ（1年生全学科）

▲みんなで地域の課題を話し合い中

地域の専門家による「地域理解講座」や地域の人との「語り合い」で地域の課題を知り、課題を解決するビジネスプランを作ります。

上天草プロジェクトⅡ（2年生全学科）

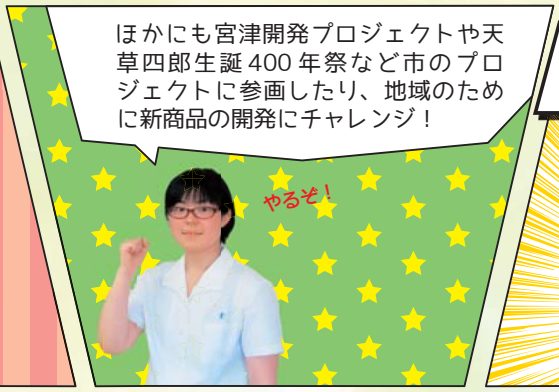
▲経験を積み、ビジネスプランをさらに練り上げる

練り上げたビジネスプランの実現を目指し、実証実験やフィールドワークなど地域の皆さんと協働する経験を積みます。

地域起業研究（2年生普通科）

▲課題解決のための基本を学ぶ

地域課題解決には、論理的な裏付けが必要。「商品開発と流通」「ネットワーク活用」など、実践ばかりではなく、その基本となる知識も習得します。



これらの活動は授業として年間を通して行っています。研究テーマも自分たちで決め、活動の計画も自分たちで立てています。時間割が固定しているので、毎週決まった時間に地域の皆さんと一緒に活動できます。