

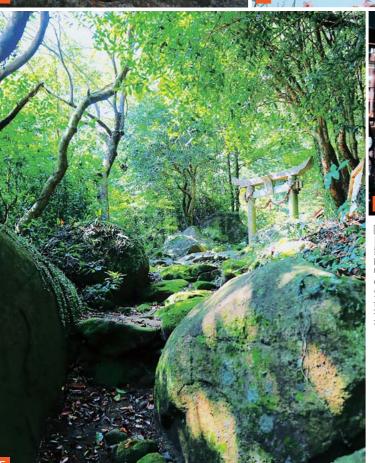
【特集】市公式インスタグラム 「kamiamagram (カミアマグラム)」







San Carrier Street





ワインと美食で地方創生を!

松島町のホテル「天草 天空の船」でソムリエ兼レスト ランマネージャーとして働いている田上さん。2018年 東京で開かれた「第12回 JETCUP イタリアワイン・ベ スト・ソムリエ・コンクール」で優勝し、イタリア大使 館から「イタリアワイン大使」の称号を授与されています。 元々、ヨーロッパ文化と接客業に興味があり、ソムリ 工になったという田上さんは、甲佐町出身で、いつかは 熊本に帰ってきて仕事がしたいという思いがあり、3年 前に福岡から移住されました。移住当初、地域の人たち が温かく迎え入れてくれて、とても暮らしやすいと感じ

ソムリエとして、「食事に寄り添う」ことを大事にし ている田上さん。「食材を引き立ててくれる飲み物をお 出しして、お客様が「おいしい」と笑顔になっていただ くのがうれしい。」と話されたほか、「天草の食材に合う 飲み物の紹介や天草の特産品を使ったカクテルで地方創 生につなげていきたい。」と力強く話されました。



たそうです。



「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

市のデータ

26,226人 (-28) 総人口 大矢野 13,588人 (-27) 6,762人 (12)2.318人 (-1)3,558人 (-12) 12,455人 (-9) 13,771人 (-19) 世帯数 11,455世帯 (-9) 市の面積 126.94km²

令和3年1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 田上 清一郎さん

特集

3 市公式インスタグラム 「kamiamagram (カミアマグラム)」

- 新型コロナウイルスワクチン接種に向けて準備 を進めています!
- クラブチーム通信
- まちのわだい
- 4月25日(日)は上天草市議会議員 一般選挙の投票日
- 12 市長室なう
- ・「上天草市未来への夢をつなぐ天草五橋奨学 金返還助成基金」への寄附
- ・マイバッグ推進キャンペーンのお礼
- 犬の登録と狂犬病予防注射は飼い主の義務です
- ・「わたしの校歌・ふるさと便り」放送開始 15 ・天草四郎ミュージアム手帖
- 16 病院だより
- 17 健康ガイド
- 18 生涯学習白書
- ぶらっとライブラリー
- ・SBP **中北小学校** ・シリーズ人権
- シルバー人材センターと老人クラブの活動に参 加しませんか
- 「人生会議」を始めてみませんか
- お知らせ
- ・こんにちは地域包括支援センターです
 - かよいの場
- ・地域おこし協力隊
- 2021年3月15日~4月20日 カレンダー
- 36 わんぱくざかり

今月の表紙

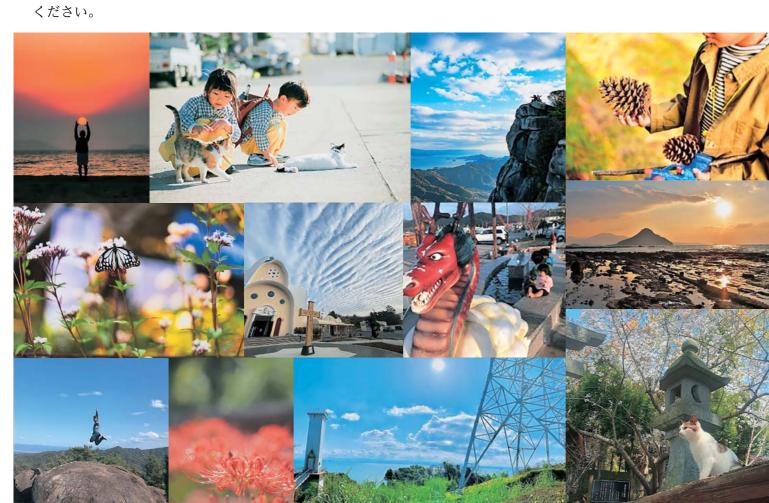
3月1日(月)に上天草看護専 た。新型コロナウイルスの感染 拡大防止のため、マスク着用や出 歩を踏み出しました。皆さんご 卒業おめでとうございます。 ※撮影時のみマスクを外してい



#kami_ama

平成 29 年 10 月の公式インスタグラム運用開始以来、指定ハッシュタグ「#kami_ama」を付けた市民の皆さん からの投稿は、約2,500点にものぼります。たくさんの投稿、本当にありがとうございます。これからも「kami_ ama」を付けて、上天草の魅力を一緒に発信しましょう!

また、3月21日まで、第10回公式インスタグラムフォトコンテストを開催しています。今回のテーマは、「春が 来た」。応募用ハッシュタグ「kami_ama_春が来た」を付けて、皆さんが感じた「春が来た」をどんどん投稿して ください。



インスタグラムって?

投稿してください

シュタグ「#kami_ama」を付けて

表的なものの一つです。 どを無料で共有できるSNS(ソー インスタグラムは、写真や動画な 数多くあるSNSの中でも代 その利用者数は、 国内でも3千万人を超える トフォンなどにアプリをダ 全世界で Ė

できます。 の画像を簡単に検索することがで を投稿したり、他の人の投稿に「い に利用でき、 ウンロードするだけで、誰でも簡単 ュタグ」を付けることで、 ね」を付けたりして楽しむことが 「#上天草グルメ」などの「ハッ 投稿する際に、「#上天草」 自分が気に入った画像 目当て

人ひとりが広報大使に

にも非常に便利なツー

-ルです。

情報発信だけでなく、

発信を積極的に行っていきます。 公式インスタグラムを活用した情報 内で撮影した写真などに、指定ハッ る素晴ら 市民の皆さんも、 今後も上天草市の強みで い景観を生かすため、 上天草市

上天草 してい 0) きしょう。 」、「お ところをどんどん紹介 <u>0</u>

持ってくれる人はより一層増えてい

そうすることで、

上天草に興味を

ルバム感覚で気軽に始めててみるの 趣味や好きなものなどを撮影し、 1 1 年齢に関係なく、 かもしれません。 インスタグラムを通じて、 まずは、 続けている 自分の

ア

たつもりで、上天草の「素敵な風景」 市民一人ひとりが広報大使になっ 「地元の人しか知らないおススメ



①教良木地区のコスモス畑 ②江樋戸港防波堤灯台 ③高杢島

若い人だけじゃない

グラムですが、 若い人のイメージが強いインスタ 最近では、



ートフォン一つあれば〇K。

50代以上

「映え」 普段見慣れた景色も、 なんか気にしな

見えてきます して見ると、 いつもと違っ 力

本格的なカメラがなくても、 た景色 メラを通 ス

草を知ってもらうきっかけになりま の魅力を伝え、 「映え」も大事かもしれませんが、 皆さん一人ひとりの投稿が上天草 たくさんの人に上天

細かいことは気にせず、 の好きなように、 シャッター まずは自分 -を押し

てみませんか。



QR コードを読み取ると 公式インスタグラムを ご覧になれます。

広報上天草 3月号

新しい友人ができることもありま

同じ趣味を持つ人とつながったり、

~新型コロナウイルスに感染しない、させないために~ 第4波への備え

県独自の緊急事態宣言は2月17日に解除されましたが、コロナが収束したわけではありません。基本的な 感染防止対策がおろそかになると、また感染が拡大する恐れがあります。一人一人が「感染しない」「感染させ ない」と意識しての行動をお願いします。



(1)こまめな換気

- ・風の流れができるよう、2方向の窓やドアを1~2時間ごと、5~10分間程度開けましょう。
- ・窓が一つしかない場合でも、入口のドアを開けると、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用すると、換気の効果はさらに上がります。



③会話はマスク着用

会話でも、ウイルスの飛沫があるため、ご近所で

も<u>十分な距離を保ち、</u>マスクを着用しましょう。心配な時は家でも 着用しましょう。



②常に手洗い

調理の前後、食事の前、トイレ後、外出からの帰

宅後など、すぐに手洗いや手指消毒を行いましょう。また、家庭内では手で触れるドアノブなど共用部分はふき取りを行うと効果的です。



④食事は黙食

会食では、「黙食」に努め、食事中でも会話を行う

際は、マスクの着 用をお願いしま す。また、体調不 良時は会食には参 加しないようにし てください。





新型コロナワクチンに便乗した詐欺行為にご注意ください!

ワクチン接種は無料です! 市がワクチン接種についてお金を請求することや、 電話やメールで個人情報を聞き出すこともありません。

[問合せ先] 健康づくり推進課母子保健係 ☎0969(28)3376



新型コロナウイルスワクチン接種 に向けて準備を進めています!

上天草市では、速やかにワクチンの接種が可能となるように準備を進めています。

市民の皆様には、広報や市ホームページなどでワクチン接種に<mark>関する情</mark>報をお届けしていきます。

■接種が受けられる時期

市から対象者宛てに「接種券」を順次郵送します。 高齢者の「接種券」は、3月下旬を目途に郵送する 準備を進めています。国から示されたスケジュール では、高齢者への接種は、早くても4月中旬以降※ となる見込みです。

※ワクチンの供給スケジュールが確定していないため、変更となる場合があります。

■接種対象者・接種順位

接種対象者は 16 歳以上の人です。重症化リスクの 大きさなどを踏まえ、下記の接種順位のとおり、接 種を開始する見込みです。

- 1 医療従事者等
- 2 高齢者(令和3年度中に65歳に達する、昭和 32年4月1日以前に生まれた人)
- 3 基礎疾患を有する人
- 4 高齢者施設等で従事されている人
- 5 60 歳~64 歳の人
- 6 上記以外の人 (ワクチンの供給量や地域の実情 などを踏まえ順次接種)

■接種場所

接種場所については、現在検討・調整中です。体制が整い次第お知らせします。

■接種費用と接種回数

接種費用は無料です。

ファイザー社のワクチンは、2回接種です。標準的接種間隔は、20日間の間隔をおいて2回接種することとされています。

[問合せ先] 健康づくり推進課母子保健係 ☎0969(28)3376

■接種を受ける場合の同意

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は本人の希望により行われます。予防接種の有効性・安全性、予防接種後の通常起こりえる副反応やまれに生じる重い副反応、予防接種健康被害救済制度について、接種者に説明を行い、同意がある場合に限り接種が行われます。

■副反応が起きた場合の救済制度

新型コロナワクチンを接種したことにより健康被害が生じたと厚生労働大臣が認めた人について、予防接種法に基づき救済給付を受けることができます。

■相談窓□

上天草市新型コロナウイルスワクチン接種コール センター

20969(28)3383

受付時間:8:30~17:15(平日のみ)

熊本県新型コロナウイルスワクチン専門的相談窓□ ☎096(285)5622

受付時間:8:30~17:30(土・日・祝日も実施)

新型コロナワクチンの有効性・安全性などの詳しい情報については、首相官邸ワクチン特設ページを御覧ください。

官邸 コロナ ワクチン

検索



7 KAMIAMAKUSA 2021.3



湯島大根 とったどぉ~! 湯島小・中学校 大根の収穫

小中学生8人で、10月に植え付けた500本の大根の うち、300本を収穫しました。今年は特に育ちがよく、 大きなものは4kgくらいありました。子どもたちが手際 よく次々と大根を引き抜き、保護者がその大根の葉を 短く切って学校まで軽トラで運び、先生がきれいに洗っ て大根の収穫は終了しました。5年生の小野(おの)恕 (ひろむ)さんは、「大きな大根がとれてよかったです。食 べたらあまくて、やわらかくておいしかったです。 | と話 しました。

抗菌マスクケースを配布

いつでもマスク!

市では、上天草高校生とともに制作した新 生活様式応援キャラクター「あマスク四郎」 をデザインしたマスクケースを作成し、市内 の小中学校の児童生徒と、上天草高校生に配 布しました。

今後も市では感染防止対策に積極的に取り 組んでいきます。





認知症のことを知ろう

市内中学校で認知症サポーター養成講座開催

松島中学校3年生と維和中学校3年生を対象に認 知症サポーター養成講座が開催されました。

生徒と先生は、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し、認知症サポーターの証であ る「オレンジリング」と本市オリジナルの「缶バッジ」 が授与されました。

受講した生徒から「将来、自分が認知症になった時 に支えてくれる友達をいまのうちに作っておきたい。| などの感想がありました。



10歳の節目 阿村小に「つなしの祝い」贈呈

子どもたちの健全育成に取り組んでいる松島町更 生保護女性会が阿村小学校の4年生に「十歳(つな し)」の祝いの品を贈呈しました。

年齢の数え方で「一つ」、「二つ」と数えていくと 「つ」がつかなくなる 10 歳。

会長の瀬川重子さんから「10歳になったこれか らも元気に大きな夢に向かって羽ばたいてくださ い。」と記念の色紙が手渡されました。

受け取った4年生の瀬崎さくらさんは「これから 地域の人に感謝しながら夢に向かって進んでいきた い。」と今後の抱負を聞かせてくれました。

市内で活動している社会体育団体(学童スポーツ)を紹介します。

-· ト天草ドリームズバスケットボールクラブ ~~



勉 活動種目:バスケットボール 活動日:週5回 月·火·水·木·金

場所:中北・今津・登立・アロマ 会員数:40人

監督からの一言

皆さん、バスケットボールを小さいときか ら始めてみませんか、とても面白いですよ!!

小学校1年生~6年生で、バスケットボールを練習していま す。月曜日は中北小、火曜・金曜日は今津小、水曜日はアロマ、 木曜日は登立小で午後7時から9時まで活動しています。1~ 3年牛はキッズバスケットボール、4~6年牛はミニバスケット ボールのカテゴリーに分けて練習しています。キッズもミニも いろんな大会に参加し、近くのチームと練習試合なども行って います。





問合せ先 和田 勉 ☎090(9562)9485

龍ヶ岳JSC



代表者:平本 泰生 活動種目:サッカー

活動日:週3回 火・水・金

場所:龍ヶ岳グラウンド 会員数:36人

監督からの一言

一番伝えたいことはサッカーの楽しさです。 サッカーを通じて、選手達にとって一生の 思い出になるような、楽しい時間を過ごし てもらえたらと思っています。興味がある 方は、お気軽にご連絡ください。

問合せ先 平本 泰生 ☎080(1772)1016 の部優勝

チームアピール

【チームの特徴】 龍ヶ岳 JSC は、保育園年中児から小学6 年生で構成されたサッカーチームです。今年度はコロナウ イルスの影響もあり、なかなか思うように練習ができなかっ たり、大会が中止になったりと苦しい年でしたが、6年生を 中心に、できることをできる時間で行い、少しずつチームと して成長していきました。先日行われた第52回熊本県少年 サッカー選手権大会では、天草での1回戦を突破し、県大会 にも出場することができました。県大会では負けてしまいま したが、応援してくださる方々の心に響くような試合ができ たと思っています。これからも、日々の練習を楽しみながら、 大会では応援してくださる方々に感動を与えられるような サッカーができるように頑張っていきます。

【今年度の主な成績】

第24回苓北カップ 準優勝 第52回熊本県少年サッカー 選手権 熊本県大会出場 第4回スポーツの里づくり キッズサッカー大会 リーフ





4月25日(日)は上天草市 議会議員一般選挙の投票日

この選挙は、私たちの願いを政治に反映させるための大切な選挙です。皆さんの貴重な一票を棄権することがないよう、必ず投票しましょう。

■投票日 4月25日(日)

■投票時間 午前7時~午後6時

■投票 所 配布する入場券に記載してありますのでご確認ください。

1 投票できる人

○年齢 投票日現在で満18歳以上の人(平成15年4月26日までに生まれた人)

○住所 令和3年1月17日までに住民票が作成され、引き続き上天草市に住所を有する人

2 当日投票所一覧

投票区	投票所
第1投票区	大矢野農村婦人の家
第2投票区	登立小学校体育館
第3投票区	岩谷公民館
第4投票区	上公民館
第5投票区	上北体育館
第6投票区	鳩の釜公民館
第7投票区	中南小学校体育館
第8投票区	中北小学校体育館
第9投票区	江後公民館
第 10 投票区	下山公民館
第 11 投票区	維和中学校体育館
第 12 投票区	湯島公民館
第 13 投票区	市役所阿村出張所(旧阿村中学校)
第 14 投票区	樋合漁村センター
第 15 投票区	松島総合センター「アロマ」研修室

投票区	投票所
第 16 投票区	旧松島庁舎跡仮設投票所
第 17 投票区	今泉地区多目的集会施設
第 18 投票区	教良木河内交流センター
第 19 投票区	内野河内コミュニティーセンター
第 20 投票区	牟田自治公民館
第 21 投票区	 姫戸中学校体育館
第 22 投票区	上天草市姫戸体育館
第 23 投票区	樋島老人福祉センター
第 24 投票区	下桶川地区集会所
第 25 投票区	東風留地区集会所
第 26 投票区	龍ヶ岳統括支所地下会議室
第 27 投票区	大道地区集会所
第 28 投票区	池の浦地域学習センター
第 29 投票区	大作山地区集会所

3 期日前投票所一覧

投票当日に仕事や旅行、買い物などで投票できない人は、期日前投票ができます。

期日前投票所	期間	投票時間
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	4月19日(月)~24日(土)	午前 8 時 30 分 ~ 午後 8 時
湯島出張所	4月22日(木)~24日(土)	午前9時~午後3時

4 船員で選挙人名簿登録証明書を持っている人へお知らせ

- ○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、各庁舎及び各 統括支所で申請をしてください。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。
- ○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。

5 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

	1級	2級	3級
両下肢、体幹、移動機能	0	0	_
心臓、じん蔵、呼吸器、 ぼうこう、直腸、小腸	0	_	0
免疫、肝臓	0	0	0

○戦傷病者手帳をお持ちの人

	特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
両下肢、体幹	0	0	0	_
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、 直腸、小腸、肝臓	0	0	0	0

○介護保険の被保険者証をお持ちの人

要介護状態区分

- ■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。申請方法など詳しくは、問合せ先までお問い合わせください。
- ■問合せ先 上天草市選挙管理委員会(上天草市役所大矢野庁舎2階総務課内) 〒869-3692 上天草市大矢野町上1514番地 ☎0964(26)5526 FAX 0964(56)4972

「上天草市未来への夢をつなぐ天草五橋 奨学金返還助成基金」への寄附

上天草市では、若者の市内における定住を促進し、将来を担う人材の育成を図り、地域経済の活力強化お よび地元産業の活性化に資するため、「未来への夢をつなぐ天草五橋奨学金返還助成制度」を創設し、奨学 金返還助成金の支給を行うため、地元産業界および個人からの寄附をお願いしています。

現在、2月1日までに12の事業所から総額702.000円の寄附をいただいております。

1 有限会社福伸

7 あまくさ農業協同組合

2 松島輸送船株式会社

8 特別養護老人ホーム翔洋苑

3 有限会社坂田海運

9 ヤマハ天草製造株式会社

4 天草池田電機株式会社

10 有限会社誠興海運

5 株式会社天草海産

11 株式会社丸山えび

6 特別養護老人ホーム南風苑

12 天草漁業協同組合上天草総合支所

(敬称略)

「未来への夢をつなぐ天草五橋奨学金返還助成制度」の趣旨にご賛同いただき、寄附にご協力いただける 場合は、学務課教育企画係 (0969-28-3379) までご連絡ください。

マイバッグ推進キャンペーンのお礼

- 約2万枚のレジ袋削減 -

令和2年11月1日から12月20日にかけて行ったマイバッグ推進キャンペーンへのご参加ありがとうございま した。今年は、2.192通のご応募があり、その中から抽選で45人のみなさんに景品を贈呈し、2人から一言コメ ントをいただきましたので、ご紹介します。



コメント

いつもマイバッグを持参 し買物をしていました。ま さか当たるとは思っていま せんでした。今後も、いつ 買物することになるか分 からないから、ポケットに いつも入れておくようにし

大矢野町登立 氏名 木村 淳一さん ます。



コメント

「おにつか」で買い物を して、当たるかな~という 気持ちで応募しました。 当たって嬉しいです。よ かったです。買い物のとき は必ずマイバッグを持参し

龍ヶ岳町大道 ていたので、これからも使

氏名 木下 幸子さん います。

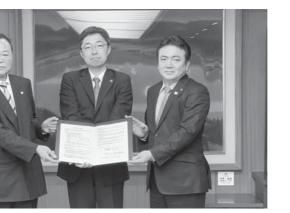
本キャンペーンで、19,728枚のレジ袋を削減できたことになります。ご協力いただき、ありがとうご ざいました。なお、本キャンペーンは今年度をもって終了しますが、今後とも、レジ袋削減にご協力を お願いします。

【問合せ】 生活環境課環境衛生係☎0964(26)5524

ま工島 場の工場増設協定調留にある株式会社日式 25日、熊本県庁にな 業で、 新工 などの さに れ 対 島 印本お 記れます 記ますす 品はする を建 式に熱いて 社長) い域 た経進 設 場 臨 天 るの

月刊

雇用の創出に向けて ~上天草の若者のために~



県庁での調印式の様子(左から石川社長、木村熊本県副知事)

る もので 業 0) の中核企業として「熱天草工場が、 展に大力 たまく すのて大 た

3月31日までに申請を!

上天草市新型コロナウイルス感染症対策に関する、以下の補助金の申請期限は3月31 日(水)です。期限以降は受付ができませんので、早めの申請をお願いします。



上天草市新型コロナウイルス感染症対策雇用維持補助金

新型コロナウイルス感染症により、事業活動の縮小を余儀なくされた事業所の雇用維持を 図るもの。

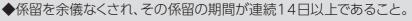


◆国の雇用調整助成金の支給決定を受けていること。

※令和2年4月1日以降、従業員を解雇されていない場合は、国が全額補助しますので、本補助金の対象にはなりません。

上天草市新型コロナウイルス感染症対策港湾施設使用料補助金

新型コロナウイルス感染症により事業に影響を受け、荷受けがなく係留を余儀なくされた 海運事業者の事業活動の継続を図るもの。





上天草市新型コロナウイルス感染症対策消毒費支援補助金

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、保健所からの命令により、事業所等を消 毒した場合の経済的負担の軽減を図るもの。



◆事業所の消毒を行おうとする者。

共通要件として、◆市税等の滞納がないこと。 ◆反社会勢力者との関わりがないこと。 その他にも申請に関する条件・書類等がございますので、詳細は市役所産業政策課(0964-26-5531)までご連 絡ください。



「わたしの校歌・ふるさと便り」 放送開始!

~みつばちラジオでふるさと天草をお届けします~

■問合せ先 企画政策課地方創生係☎0964(26)5539

4月6日(火)から、みつばちラジオにおいて天草管内のなつかしの小中学校の校歌(152校、閉校も含 む。)や地域の情報をお届けするラジオ番組「わたしの校歌・ふるさと便り」の放送を開始します。

放送日時 本放送:每週(火) 19:00~19:20(20分番組)

再放送: 毎週(水) 6:00~ 毎週(木) 14:00~ 毎週(日) 12:30~

放送内容 ①わたしの校歌(校歌紹介)

閉校になった学校を含め、天草管内152校分の小中学校の校歌を卒業生や関係者が語る 学校への思いとともにお届けします。

②ふるさと便り(地域の情報発信)

イベントなどふるさとに関する旬な情報を発信します。

放送媒体 天草シティFM みつばちラジオ FM88.8MHZ

スマートフォン用アプリ「FM++(エフエムプラプラ)| 「FM++」を利用すると全国どこにいても放送が聴けます。



888

アプリのダウンロード

天草四郎ミユージアム手帖(5)

オテンペンシャ

オテンペンシャとは、ポルトガル語の 「Penitencia」に由来し、悔悛(自分 が犯した悪事や過ちを悔い改めること) の意味があります。キリスト教布教期に は日本に持ち込まれており、ザビエルも 所持していたことが知られています。これ は、ムチ打ちの苦行の時に使用され、平 戸地方のキリシタンたちが所持していま した。禁教期の平戸の生月島では屋敷 祓いに使われるなど、潜伏信仰のもと、 その用途も変化していきました。厳し取り 締まりの中で、先祖代々引き継がれてい き、解禁後にもかくれキリシタンたちに大 切に扱われていました。

熊本大学大学院准教授 安高 啓明



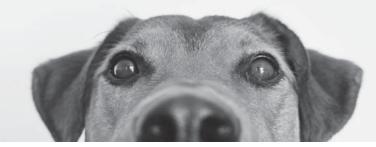
安全・安心でおいしい市内飲食 店などを感染リスクを下げて、 楽しく利用しましょう!

【感染リスクを下げるポイント】

- ①飲酒をする場合は、「少人数・短時間」で、「なるべく 普段から一緒にいる人」と、「深酒・はしご酒などを 控え適度な酒量 で。
- ②箸やコップは使い回さ ず、一人ひとりで。
- ③席の配置は斜め向かい に。(正面や真横はなる べく避ける)
- ④会話をするときはなるべ くマスク着用を。
- ⑤換気が適切になされてい るなどの工夫をしてい る、ガイドラインを遵守 したお店で。
- ⑥体調が悪い人は参加しな
- ⑦テイクアウトやデリバ リーも活用しましょう。







犬の登録と狂犬病予防注射は飼い主の義務です

犬を飼い始めた日から30日以内に登録申請(犬の生涯に1回)を行うことと、狂犬病予防注射を接種(年に 1回)させることが義務付けられています。必ず、登録と狂犬病予防注射を受けてください。

個別に病院で注射を受けた場合は、病院から発行される「狂犬病予防注射済証」と「済票交付手数料500 円」をご持参のうえ、各庁舎・各統括支所の窓口で届出を行ってください。(随時受付を行っています。) ご不明点などありましたら、お問合せください。

■令和3年度の狂犬病予防集合注射を次のとおり実施します

月日	地	区	時間	場所	月日	地	区	時間	場所						
		大道	8:30~8:45	大道出張所横駐車場			L	8:30~8:45	賤の女公民館前						
		人坦	8:50~9:00	民俗資料館前				上	8:50~9:00	串公民館前					
	龍ヶ岳町	古一	9:05~9:15	龍ヶ岳統括支所駐車場				9:05~9:15	成合津坂田ハイツ前						
		高戸	9:20~9:35	東風留集会所前				9:25~9:35	岩谷·岩谷商店前						
4/12		樋島	9:45~10:00	樋島老人福祉センター駐車場				9:40~9:50	双原公民館前						
(月)		二間戸	10:15~10:30	二間戸団地集会所前	4/15 (木)	大矢野町	登立	9:55~10:10	登立バス停前(田中運送 前)						
	姫戸町		10:35~10:50	旧姫戸統括支所跡地				10:15~10:30	尾越崎公民館前						
		姫浦	10:55~11:10	姫戸統括支所駐車場				10:35~10:45	大潟公民館前						
			11:15~11:25	牟田公民館前				11:05~11:15	下山公民館前						
	松島町	内野河内	11:40~11:50	内野河内集会所前			維和	11:20~11:30	維和出張所前						
			8:30~8:45	大平公民館前				11:40~11:50	蔵々公民館前						
		教良木	8:50~9:00	やまなみ商店裏				8:30~8:45	大矢野中学校プール横						
		TXLX/N	9:10~9:20	治郎丸嶽登山口休憩所前 (住吉神社横)				8:50~9:05	中北小学校正門前						
								今泉	9:25~9:35	3支部公民館前				9:10~9:20	野米地域学習センター前
		フボ	9:40~9:50	1・2支部公民館前	4/16 (金)	大矢野町		9:25~9:35	貝場消防倉庫前						
4/13 (火)	松島町	合津	9:55~10:15	旧保健センター跡地 (ゲートボール場)			中	9:40~9:50	中公民館前						
			10:20~10:30	11支部公民館前				9:55~10:05	柳港広場						
			10:35~10:45	阿村第6公民館前				10:10~10:20	新開公民館前						
		阿村	10:50~11:00	阿村第1公民館前				10:25~10:35	瀬高公民館前						
			11:05~11:20	阿村地区交流センター前				10:40~10:50	江後公民館前						
		合津	11:30~11:40	合津港駐車場(ヘアーステーションモトセ前)											
			11:50~12:00	樋合漁協前	~ 料1	소> 3	300Œ(注射料2,80	∩⊞+						
			8:30~8:45	市役所大矢野庁舎駐車場	\1 1	<u>m</u> /	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,								
			8:50~9:00	田端公民館前				済祟父何:	F数料500円)						
		上	9:05~9:20	上小学校プール横駐車場		亲	f規登録(の場合…6,3	00円						
4/14 (水)	大矢野町		9:25~9:40	江樋戸港駐車場(江樋戸 郵便局そば)				(上記+登	録料3,000円)						

※獣医師の不足及び高齢化に伴い、令和3年度から集合注射の日程を短縮していますので、ご了承ください。 ※犬の体調によっては、獣医師の判断により注射を取りやめる場合もありますので、その際はご了承ください。 ※天候によって集合注射を実施することができない場合は、別途防災無線や市HPにてお知らせします。 ※新型コロナウイルス感染予防対策として、飼い主の人はマスクを着用し、各会場にて手の消毒を行い ますので、ご協力をお願いします。

■問合せ先 生活環境課環境衛生係☎0964(26)5524

10:30~10:40 湯島港待合所前

11:25~11:40 鳩の釜消防倉庫前 11:45~12:00 大手原公民館前



上天草市の子どもたちのむし歯の状況は?

本市の、平成30年度の1歳6か月児のむし歯有病率は3.5%で、熊本県内で9番目にむし歯の子ども が多い市町村となっています。また、ここ2年間はむし歯の子どもが増えている状況です。

むし歯になると、「食べる」だけでなく、「話す」「呼吸する」といった、全身の健康に影響を及ぼします。 むし歯予防には、3つの方法があり、家庭での日々の取組がとても大切です。

●毎日の歯みがき、仕上げみがき

子どもは一人では十分な歯みがきができません。小学校低学年くらいまでは、 むし歯になりやすい上の前歯や奥歯の溝などに注意して仕上げみがきをしましょう。

●甘いおやつの摂り過ぎに注意する



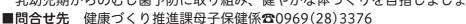
「おやつ」=「甘いお菓子やジュース」と思っていませんか?子どもにとってのおやつ は食事で不足する栄養を補うものです。ダラダラ食いにならないようにし ましょう。

●歯の質を強くするために、フッ化物を利用する

フッ素は、自然に広く存在しているもので、フッ化物を歯に塗ることにより、歯を強 くし、むし歯菌の発育を抑えることができます。

- ・フッ化物歯面塗布…市では、1歳6か月児健診の際に、フッ化物塗布券(4回分)を交付しています。この 塗布券を使って、市内の歯科医院において無料で4回までフッ化物塗布を受けることができます。
- ・フッ化物洗口…フッ化物洗口液でうがいをする方法です。市では、希望される保育園と全小中学校 で実施をしています。

乳幼児期からのむし歯予防に取り組み、健やかな体づくりを目指しましょう!





今年から住民健診の意向調査は実施しません

例年、2月から3月頃に実施しておりました住民健診 (集団健診)の意向調査を今年から廃止します。

今後につきましては、直近5年間で受診したことが ある健診(検診)を自動で、受診対象の皆さまに5月頃ま でにはご案内させていただく予定です。

健診の内容や料金については、各世帯に配布予定のパン フレット(上天草市住民健診のお知らせ)をご覧ください。

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。

【申込先】

上天草総合病院健康管理センター **2**0969(62)0983

今年度の健診はお済みですか?

今年度も残りわずかとなりました。今年の 健診はお済みですか?

40歳以上の市国民健康保険または後期高 齢者医療保険に加入している人は、市が指定 する医療機関にて3月末まで健康診断が受け られますので、ぜひご活用ください。

◆医療機関を定期的に受診中の人

医療機関で実施した検査内容が特定健診項 目を満たしている場合、結果を提供していた だくことで、特定健診が受診済みとしてみな されます。国民健康保険に加入しており、条 件に該当される人は、ぜひ結果提供にご協力 いただきますようお願いします。

◆人間ドックを受診した人

人間ドックの結果を提供していただいた人 には、情報提供料として3.240円を市からお 支払いします。

詳しくは、健康づくり推進課までお問合せ ください。

■問合せ先

健康づくり推進課国保事業係 **2**0969(28)3354



上天草総合病院だより

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	和田林川原田	村本原田小林中村	和田村本原田林(午前)	村本小林
代謝内科	花谷			岸川	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 (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	大堂	山﨑
人間ドック	岸川	船曳	脇田	大堂	岸川
歯科・□腔外科	福田	福田	福田	福田	福田
	月	火	水	木	金
教 良 木 診 療 所	原田	小林	応援	応援	林

- ●診療受付時間は、午前8時30分から午前11時30分ま
- ●火曜日の整形外来は午前10時50分から診療開始です。
- ●歯科□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)の午後2時よ り診療を行います。(予約制です)
- ●3月29日(月)の内科外来小林医師は休診となります。
- ●3月30日(火)の循環器外来は休診となります。
- ●3月31日(水)の内科外来小林医師は休診となります。
- ●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。

子どもの言語発達

リハビリテーション科 言語聴覚士 林
甲
星

子どもの言語発達は、運動機能や身体の発達と比較す るとやや個人差が大きいと言われていますが、通常概ね 1歳前後ごろから意味のあることばを話し始めるように なります。そのころはまだ【わんわん(犬)】 【ぶーぶ(車)】 など、いわゆる 「赤ちゃんことば」 でありそれが2歳半ごろに なると [語彙の爆発] と呼ばれる時期を迎え、急激に話せる 語が増えてきます。さらに4歳ごろになるとおよそ1500~ 3000語ものことばを理解するようになり、日常会話がほぼ 完成します。一方で例えば【とうもころし(トウモロコシ)】や 【てべり (テレビ)】【がじゃいも (ジャガイモ)】のように単 語内の子音の位置が入れ替わったり、【うちゃぎ (うさぎ) 】 【ちりん (キリン)】【みたん (ミカン)】【りんど (リンゴ)】な ど子音が他の子音に置換する誤りもこの時期にはよく現れ ます。4.5歳ごろのこのような間違い方は言語発達の過程 で誰にでも起こりうるもので、ほとんどの場合6歳ごろま でには正しく発音できるようになるため通常は問題視し ませんが、中には他に言語発達を阻害する要因(知的発達 の遅れや口腔内の形態異常など)が無いにもかかわらず、 小学生になってもこのような話し方をする児がおり、そ のような場合には言語訓練により正しい発音の方法を指 導するなどの対応が必要となる場合があります。

もう一つ、小児の言語発達において重大な問題となる 症状に「吃音(きつおん)」があります。現在では言いま せんが、吃音は一昔前までは「どもり」とも呼ばれてお り、「言おうとすることばが出てこない(難発)」「ことば の一部を何度も繰り返す(連発)」などの言語症状のために 会話によるコミュニケーションが困難になります。好発 年齢は2~4歳ごろで、この時期の急激な言語発達の副産 物であると捉える向きもあります。発症の原因ははっき りしていませんが、種々の研究により遺伝的な要因で発 症し、環境により悪化するようだという見解が得られて おり、「親の育て方が悪かった」とか「本人の気質・性 格のせいだ」などと言った俗説は明確に否定されており ます。根本的な治療法は開発されておりませんが、症状 の緩和のためにはコミュニケーション環境を整え、保護 者が適切な知識を得ることが重要ですので、吃音につい てご心配がある際は一度当院の小児科を受診され、ご相 談されることをお勧めいたします。

●図書館を気軽に利用してみよう

図書館でできること

・図書やCD・DVDなどを**無料で** 貸出することができます。

- 図書は10冊まで貸出することができま
- ・図書を期限内に返却すると、LINEポイント がたまります。

※図書:2週間以内

雑誌やCD・DVD:1週間以内

- ・貸出中の本などを「予約」や図書館にない本 などを「リクエスト」できます。
- ・図書館に読みたい本があるかどうかイン ターネット上で確認することができます。 (蔵書検索システム)

こちらのQRコードを 読み込んで、検索する ことができます。



図書館にあまり足を運ぶ機会がない方もぜ ひ、図書館を利用してみませんか? 詳しくは最寄りの図書館へお問い合わせくだ

●図書館の資料・備品は大切に扱ってください

最近、図書館の資料や椅子などの備品が汚されたり、傷 つけられたりすることが多く発生しています。

汚破損の程度によっては、弁償を求めることもあります ので、図書や雑誌の切り取り、破り取り、書込みは絶対に しないでください。

また、館内の椅子、机、ソファー、書架等の備品も大切 な財産ですので、傷や汚れを付けないよう、大切にご利用

●本の返却はお早めに!

皆様のご自宅に借りたままの図書館の本はありません

今の時期は進学や就職、転勤などで慌ただしく、借りた 図書を返さない「返却遅滞行為」が多発します。

「上天草市立中央図書館|「上天草市立大矢野森記念図書館| 「上天草市立姫戸図書館|「上天草市立龍ヶ岳図書館| などの記載がある図書は市立図書館の所蔵です。

お持ちの方は最寄りの市立図書館へ返却をお願いします。

▼本にこの印がついていたら図書館の本です!







本の表もしくは裏 (バーコード)

図書の寄贈(1月寄贈分)

松尾 和子様、ほか1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。



赤ちゃんおはなし会

龍ヶ岳: 3/20(土) 14時~

中 央:お休みです。

森記念:お休みです。

姫 戸:お休みです。

お休みです。

さい。

図書館でのおはなし会は事前予約制となっていますので、各 図書館までご連絡ください。

龍ヶ岳図書館

参加の際は、必ずマスクを着用いただき、体調が悪い場合は参 加をお控えください。

※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。

休 館 日

3月15日、22日、29日、31日 4月1日、5日、12日、19日、26日、30日

図書館おはなし会(30分間~1時間)

臨時休館

大矢野森記念図書館 3/5(金)~3/18(木) 3/14(日)~3/27(土) 中央図書館 蔵書点検・館内整理のため、臨時休館します。 ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

移動図書館巡回日

3月17日 (姫戸) 3月24日 (龍ヶ岳) 4月7日(大矢野) 4月14日(松島)

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 **2**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

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」を開講しています。 年間30講座、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 桜十字ホールやつしろ				
募集定員	60名 40名				
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	令和3年5月~令和4年3月				
講義回数	毎週1講座×30回				
入学資格	県内在住で、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 12,000 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。				
申込期間	4月16日(金)まで ※必着				
問合せ先	一般財団法人 熊本さわやか長寿財団 ☎09	96(354)3083			

33回熊本県シルバースポーツ交流大会 (熊本ねんりんピック2021)参加者募集

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の健康・生きがいづくりを目的に、第33 回熊本県シルバースポーツ交流大会を開催します。

ニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、 ゴルフ ほか 10 種目

■競技場所 熊本県民総合運動公園 ほか

程 5月7日(金)~5月30日(日)<予定>

- ■参加資格 県内在住の令和4年4月1日時点で 60歳以上の方
- **■参加費** 個人競技は1人1000円 団体競技は種目により金額が異なります。

■競技種目 ラージボール卓球、テニス、ソフトテ ■申込方法 社会教育課および高齢者ふれあい課に設 置していますパンフレットにて申し込みください。

■募集期間 3月31日(水)まで

※全国健康福祉祭への派遣選手は、本大会の成績等 を参考のうえ選考されます。

■問合せ先

一般財団法人 熊本さわやか長寿財団

2096(354)3083



永享12 0 ま を大洪水が 建さ を 元 吉2 ケ た。 現在 ヤ 岳 な 町 年 年 0 襲 道道 44 後、 所 0 0 0 お 0 安全 田 転 慕 地 0 設 流 地 区 建 天草地 ではい置 高 内に 設 3 \$ まさ 記 は珍 台 n に あ 0 すれたと に な 7 あ る 禅 し方 つ 石 天石 た し寺

山 塔 3 上天草市文化財 * 8 見 7



問合せ先 社会教育課生涯学習係☎0969(28)3361

19 KAMIAMAKUSA 2021.3



住み慣れた地域で 生き生きと暮らし続けるために

~シルバー人材センターと 老人クラブの活動に参加しませんか~

〇上天草市シルバー人材センター

シルバー人材センターは、地域の高齢者 が、「自主・自立・共働・共助」のもと、 培った知識・経験・技能を生かして就業する ことにより、豊かで積極的な高齢期の生活と 社会参加による生きがいを充実するととも に、地域に活力を生み出し、地域社会の福祉 と活性化に寄与することを目的とした公益社 団法人です。

上天草市シルバー人材センターの現在の登 録会員数は、約220人で、主に市内の家庭、 事業所、公共団体などから仕事を引き受けて います。また、仕事の提供だけでなくボラン ティア活動も行っています。

故郷・上天草のために、あなたの「経験」 と「知識」を生かしてみませんか。

加入希望の人は、上天草市シルバー人材セ ンターまでお問い合わせください。

問合せ先 上天草市シルバー人材センター **2**0964(59)2228

○老人クラブ

老人クラブは、地域の高齢者(おおむね60 歳以上)で構成された団体です。生きがいと 健康づくりを目的として会員相互の親睦を深 め、健康を増進する活動、生きがいを高める 活動、社会奉仕活動などを行っています。

上天草市内には、81クラブ、約3,700人 が参加しています。老人クラブに加入して仲 間の輪、地域の輪を広めてみませんか。

加入希望の人は、お近くの老人クラブ会員 または上天草市老人クラブ連合会事務局まで お問い合わせください。

問合せ先 上天草市老人クラブ連合会事務局 **2**0964(56)6008

●●●● 活動例 ●●●●





選定作業

障子の張替え





「シルバーの日」ボランティア活動

シルバー技能講習「清掃補助講習」

●●●● 活動例 ●●●●





大矢野老人クラブ連合会の スマートフォン研修

松島老人クラブ連合会の 健康づくりグラウンドゴルフ大会







姫戸町老人クラブ連合会の お座敷運動会

龍ヶ岳老人クラブ連合会の 公式輪投げ活動

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

中北小学校は、全校児童51人の小規模校です。昼休みは学年関係な く、楽しく遊んでいます。今年は「あいさつ上手で協力し合う みんなが 笑顔の中北っ子」をスローガンに、みんなで頑張っています。

◎「あいさつ上手の中北っ子」を目指して

①あいさつ運動

毎月の初めに「あいさつ運動」に取り組んでいます。登校班ごとに、学校の前に 立ち、道路を通る車の中の人や、高校生、地域の方にあいさつをしています。「相 手に届く、明るいあいさつ」ができるように心がけ、お互いに声をかけあって頑張っ ています。

②玄関でのあいさつ

朝、登校すると、玄関で立ち止まり「おはようございます!」と言って校内に入 ります。初めは恥ずかしそうに「おはようございます。」と言っていた人も、明る い声で「おはようございます!」と言えるようになってきました。お互いに「今の あいさついいね!」と声をかけあって頑張っています。みんなの元気なあいさつが 校内に響き渡り、気持ちよく1日をスタートすることができます。

◎きれいな学校を目指して





掃除の始めに、みんなで黙想をして、気持ちを切り替えてから掃除を行います。「黙 想」の放送があると、さっきまで賑やかだった学校が静かになり、そのまま集中し て掃除にとりかかります。掃除を頑張ると、学校がきれいになるのはもちろん、心 もすっきりして良い気持ちになります。

②ちょこっとボランティア



朝の8時から5分間、窓ふきやゴミ拾い、整理整頓などの小さなボランティアを 行っています。自分たちの小さな積み重ねが学校のためになっていることに喜びを 感じながら続けています。

◆問合せ先 学務課指導係☎0969(28)3365

シリーズ

今こそ見直そう! 性別による固定的な役割分担意識

「ママを辞めたい」「嫁を辞めたい」…悲鳴が聞こえていませんか?

家族と過ごす時間が増えるにつれて、増大する家事や育児、 介護…。それらすべてを一人で担うのは負担が大きすぎます。 ストレスで心身の不調につながる前に、今こそ夫婦や家族で 家事・育児・介護などの分担について見直してみませんか? 悩みを相談できる相談機関もあります。一人で悩まず、 相談してください。



熊本県男女共同参画相談室らいふ ☎096(333)2666 熊本県内相談室一覧



みんなで高齢者の虐待を防ぎましょう

虐待は、特別な人だけが行なうものではありません。気持ちに余裕がなくなり、つい手が出てしまったり、高齢者のためになると思ってしたことが、結果として虐待になっていたりすることもあります。

次の項目は、高齢者虐待の具体的な例です。自分や周りの人に該当するところがないかチェックしてみましょう。



①身体的虐待

- □平手打ちをする。つねる。殴る。蹴る。やけど、打撲をさせる。
- □刃物や器物で外傷を与える。
- □本人に向けて物を壊したり、投げつけたりする。
- □本人に向けて刃物を近づけたり、振り回した りする。
- □医学的判断に基づかない痛みを伴うようなリハビリを強要する。
- □移動させるときに無理に引きずる。無理やり 食事を□に入れる。
- □身体を拘束し、自分で動くことを制限する
- □外からカギをかけて閉じ込める。中から鍵を かけて長時間家の中に入れない。

②介護・世話の放棄・放任

- □入浴しておらず異臭がする、髪や爪が伸び放題 だったり、皮膚や衣服、寝具が汚れている。
- □水分や食事を十分与えられていないことで、 空腹状態が長時間にわたって続いたり、脱水 状態や栄養失調の状態にある。
- □室内にゴミを放置する、冷暖房を使わせない など、劣悪な住環境の中で生活させる。
- □徘徊や病気の状態を放置する。
- □虐待対応従事者が、医療機関への受診や専門 的ケアが必要と説明しているにもかかわら ず、無視する。
- □本来は入院や治療が必要にもかかわらず、強 引に病院や施設等から連れ帰る。

③心理的虐待

- □老化現象やそれに伴う言動などを嘲笑したり、それを人前で話すなどにより、高齢者に 恥をかかせる。(排泄の失敗、食べこぼしなど)
- □怒鳴る、ののしる、悪□を言う。
- □侮辱を込めて、子どものように扱う。
- □排泄交換や片づけをしやすいという目的で、 本人の尊厳を無視してトイレに行けるのにお むつをあてたり、食事の全介助をする。
- □台所や洗濯機を使わせないなど、生活に必要 な道具の使用を制限する。
- □家族や親族、友人等との団らんから排除する。

4性的虐待

- □排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する。
- □排泄や着替えの介助がしやすいという目的で、 下半身を裸にしたり、下着のままで放置する。
- □人前で排泄行為をさせる、オムツを交換する。
- □性器を写真に撮る、スケッチをする。
- □キス、性器への接触、セックスを強要する。
- □わいせつな映像や写真を見せる。
- □自慰行為を見せる。

⑤ 経済的虐待

- □日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない。
- □本人の自宅等を本人に無断で売却する。
- □年金や預貯金を無断で使用する。
- □入院や受診、介護保険サービスなどに必要な 費用を支払わない。

「社団法人 社会福祉士会 市町村・地域包括支援センター・都道府県のための養護者による高齢者虐待対応の手引き」参照

「もしかして?」と思ったら、休日・夜間でも連絡体制を整えていますので、安心してご相談ください。 相談など窓口・問合せ先 高齢者ふれあい課 地域包括支援係☎0969(28)3378(平日) ☎0969(56)1111(休日夜間)





「人生会議」を始めてみませんか

~最期まで自分らしく生きるために"今"できること~

「もしものこと」を考えたことがありますか?

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

人生の最期は、いずれは必ず訪れます。人生の最終段階をどのように過ごしたいかを前もって考え、周 囲の信頼する人たちに伝えておくことは、自分自身にとってもご家族にとっても非常に大切なことです。

「人生会議」とは?

"もしも"のときに備えて、自分が大切にしていることや望み、どんな医療やケアを望んでいるかについて自分自身で考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みのことです。

「どのように死を迎えるか」を決めるものではなく、「どのように生きたいか」自分の人生観、価値観を見つめ、考え、話し合い、伝えることが大切です。

人生会議の進め方

ステップ1:大切にしていることは何かを考えてみま

しょう。

ステップ2:信頼できる人は誰かを考えてみましょう。 ステップ3:かかりつけ医に相談してみましょう。

ステップ3・かかりつけ医に相談してみましょう。ステップ4:信頼できる人と話し合ってみましょう。

ましょう。

※心身の状態に応じて意思は変化します。何度でも、繰り返し考え話し合いましょう。

ステップ5:話し合いの結果を医療・介護従事者に伝え

わたしのノート ~ [私] の気持ちをきちんと「渡し」ていくために~



「人生会議」をやってみようと思うものの、何からやっていいか分からない。そんな時に役立ててほしいのが天草郡市医師会が制作した「わたしのノート」です。万が一、自分の気持ちを話せなくなった時には、自分の思いを伝えるためのツールになります。自分のために、また、自分を支えてくれる人のために思いや希望を文字に残しておきましょう。

※地域包括支援センターにて、無料配布しています。

●出前講座

市では「人生会議」についての理解を深めてもらうため、各種 団体の研修などの機会に講師を派遣しています。詳しくは、地域 包括支援センターへお尋ねください。

申込・問合せ先 地域包括支援センター☎0969(28)3378







缶や散乱ごみの収集、 団体・個人など

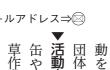
公共施設の空き · 除

(例)公園の定期的な草刈りな

▼活動内容

を募集して います

動を1年以上継続できる 務・通学している人で活 市民または市内に勤



閆一般財団法人天草教育会館 20969 (3) 2355

体を募集していますアダプトプログラムの登録団

協働で取り組む「上天草市公 共施設アダプトプログラム などの公共施設の美化清掃に ある公園、道路、緑地、 市では、身近な公共空間で 河

(里親制度)」に登録する団体

ティア保険への加入



動されています。詳しくは、 現在、13団体が登録し、活 ど)、ごみ袋、混合油(草 市の支援内容 刈用)の支給およびボラン (草刈機の替刃、軍手な市の支援内容 清掃用具 ムページをご覧くださ



(**申**)**問企画政策課企画係**

20964(26)55

開催します院火管理新規講習

理者」は全国共通の資格です。 務付けられています。「防火管 には「防火管理者」の選任が義 ·白時 消防法により、一定の事業所 6月15日_②・16日_永

の2日間 場所 天草市本渡町広瀬

電子申請

4月12日9~

· 定員 大会議室 第締め切ります) 天草広域連合消防本部3階 1687番地2 50名 (定員に達し次

▼日時 6月6日圓

·受験地 定)、玉名市 天草市(天草工業高校予 熊本市、八代市

▼申込期間 試験種類 2.3.4.5.6類、丙種

書面申請 月22日(米) 月19日側 4月15日金~

※受験願書などは、天草広域 は各消防署・分署に配置し 連合消防本部予防課また

み後に納付書を郵送しま

®天草広域連合消防本部予

20969(8)3378

魍天草広域連合消防本部予 20969 (22) 3305 または各消防署・分署 は分署へ提出してください 添えて、お近くの消防署また に6ヶ月以内に撮影した写真 4月16日 金までに、申込書 申込方法 4月12日 のから 限内に納付してください。 すので、納付書に記載の期 (上半身縦3m×横2m)を

そ

の

委託事業者を募集します天草市通所型サービスA

┗ 高齢者ふれあい課

取扱者試験を実施します令和3年度第1回危険物

第3会議室

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00~18:00

甲種、乙種1

可能な事業者を募集します。 ち、 サービスであり、 支援に資する通所事業で、 市のホー

ビス事業に位置付けられます。 日常生活支援総合事業のう いる仕様書に沿った事業運営が 所介護 (デイサービス) の人 員などを緩和した基準による 齢者の閉じこもり予防や自立 通所型サービスAとは、 介護予防・生活支援サ 介護予防・ 通

4 (±) **24**

問高齢者ふれあい課地域包括 事前にご連絡いただき、詳しい ※その他詳細は、 要書類の提出をお願いします。 内容についてご確認のうえ、必 受託を検討される場合は、 ージをご覧ください。 ムページに掲載して 市のホーム

弁護士法人弁護士繁度ラー「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 プレシャス総合法律会計事務所

▼場所 天草相談所 合わせください。 詳細については、 課内 (今釜新町) の10時~16時

念オンラインイベントアライン就航20周年記 イベ ント え 周 草 記 エ

▼日時 ての生配信です。 動画配信サービスを利用し 3月20日生11 ~ 13 時

熊本県精神保健福祉センター

20969(23)0172

※新型コロナウイルスの全国

20969(24)21

熊本県天草保健所

20969(28)3373

様相談室

談が中止となる場合もあ 的な流行に伴い、年金相

ります。ご了承ください。

熊本いのちの電話

3096(386)

6

2096(353)4343

※インターネットでの開催で す。空港に集まっての開

催ではありません。

熊本こころの電話

2096(285)6688

事を紹介 ▼日時 **톙熊本高齢者無料職業紹介所** ※事業主からの求人受付や紹 介状発行も行っています。 天草保健所2階福祉 毎週月・水・金曜日 します。

本人の希望と能力に応じた仕 紹介所(-天草相談所-高齢者のための無料職業 おおむね60歳以上の人に、

FAX⇒F メールアドレス⇒⊗

20969(2)9727

お問い

問合せ先⇒問

年金相談

け付けます。相談日の1週間

は年々減少傾向にありました

令和2年7月以降、自殺

す。平成10年の急増以来、3万 人を超えていた年間自殺者数

毎年3月は自殺予防月間で

年金全般に関する相談を受

ださい

ず予約(事前受付)をしてく

者数は増加傾向にあります。

お悩みを抱えている人、

身

前までに**本渡年金事務所**に必

▼ 日 時

4月15日金10時~15

場所

大矢野庁舎工

までご相談ください

うと感じた人は、各相談機関の回りの人の様子が普段と違

ビ会議室(生活環境課側)

本渡年金事務所お客

相談機関

申込先⇒申

相

談ください。

詳細 滑走路外周バーチャルツ ムページをご覧ください。「天草エアライン」のホー 通信室の紹介







▼開催日 6月20日圓

· 場所 申込締切日 天草教育会館(天草 4月23日金ま

で

申込方法 天草教育会館の ホームページをご覧くだ

問天草空港「空の日・空の旬 ◆航空機の解説 ◆天草空港を一望できる対空 **3**0969(57)6 間」実行委員会事務局 詳しくは「天草空港」

◆天草エアラインマニアック 訪問看護ステーション 訪問介護ステーション

〒862-0960 熊本市東区下江津5丁目10-22

株式会社 Steki 訪問看護ステーション Cruto 検索 🔾 http://www.cruto.net/

有料広告

0120-013-621

または各消防署・分署

20969(2)3305

平日9:00~18:00

無料電話相談も同時受付中! お気軽にお電話ください

天草市民センター た。 50_{万円~} 次約 で約 3,600_{万円ます} ※病態に応じ て給付金等の 内容が異なり

有料広告)

災害時における物資供給に

1月26日の、本市と株式会社ナフコは、災害時におけ る必要な物資等の円滑な調達のための災害協定を締結し ました。

関する協定を締結

株式会社ナフコから、本市の災害時における物資調達 に対する協力、支援の申し出があり、市からの要請によ りあらかじめ定めた物資(毛布やタオルなどの生活必需

品やコンパネなどの資材 類)の供給方法などの具体 的な内容を定めた協定の 締結につながりました。

今回の災害協定により、 今後の災害時における物 資調達体制の強化を図る ことが出来ました。



▲家への浸水を防ぐためのコンパネ

生活環境課

ライター

は必ず中身を使い

けてから出してください。 の気のない屋外で穴をあ

しにご協

20969(8)3354

中身を必ず使い切り火

清掃センターが稼働できなく 火災の原因になってしまい、 する際に、不適切なごみの出 に十分注意して適正なごみ出 なる恐れがあります。 し方をされると機械の故障や しにご協力をお願い 清掃センターでごみを処理 次の点

切ってから出してくださ

周生活環境課環境衛生係 309 64(26)5524

もって終了

いたします。

ますが、令和3年3月31日を 道)郵便局において実施してい 姫戸、二間戸、龍ヶ岳、樋島、大

缶を出される際

さい。 やコイ り外してから出してくだ 用されているボタン電池 おもちゃや体温計などに使 ン電池は、 必ず取

江樋戸、柳、維和、松島、阿村、

年4月より管内

11(大矢野

とした郵便局での証明書等交

市民サービスの向上を目的

付サービスについては、平成25

ご協力をお願いします。 明書等交付サ 令和3年9月(予定)よりコン 三密対策とマイナンバ 施することとしております。 ビニエンスストアにおいての証 取得促進を図るものとして、 今後は、窓口業務における

問市民課市民係 市民のみなさまのご理解と **2**0969(28)3368 ービス事業を実

係る競争入札に参加するため や測量建設コンサ 令和3・4年度の建設工事 ルタン

審査申請の受付について工事等入札参加者資格

の資格審査申請を受け付けま

消費者ホットライン

(局番なし)

午後4時

ービスを廃止します便局での証明書等交付

▼申請書類 ▼申請期間 者資格審査申請要領のと 工事等入札参加 4月16日金まで

※様式等詳細に関しては、 ▼提出方法 います。 ムペ ージに掲載して 新型コロナウイ

▼郵送先 のため、 課契約検査係 市役所大矢野庁舎 期限日までの消印有効。) 確認ができる方法に限る。 る提出(書留郵便等の追跡 ルス感染症等の予防対策 T869 原則、 郵送によ 監理

20964(2)5533

よく確認しましょう電力・ガスの契約内容を

誘された」、「電力会社名を名 の検針票を見せてほしい 気料金が安くなるから、 生活センターにはこれらに関 行われましたが、全国の消費 する相談が後を絶ちません。 にはガスの小売全面自由化が 上天草市においても、 平成28年に電力、平成29年

> びたび消費生活センターに寄 が行われた」などの相談がた 乗らずに電力契約切替の勧誘

うと、トラブルに巻き込まれて の勧誘だけをうのみにしてしま このような事例では、 相手

しまう可能性もありますので

以下の点に注意しましょう。 電気・ガスの料金プランや 算定方法をよく説明して 契約しましょう。 もらい、 ット を把握したうえで メリット ・デ

勧誘してきた会社や新たに 絡先を確認しましょう。 契約する会社の社名や連

検針票の記載情報は重要な

個人情報です。

慎重に取

契約をしてしまってもク リング・オフができる場 り扱いましょう。

※受付時間は平日午前9時 **閆上天草市消費生活センタ** 相談しましょう。 草市消費生活センター や疑問点があれば、 合があります。不審な点 **2**0964 (5) 0783 上天

せられています。

●修了テスト 2時間 ●受講資格

開設日時(予定) は松島庁舎1階相談室 の第3火曜日13時~17時 大矢野庁舎また 面談方式(ただ 奇数月

メールアドレス⇒⊠

税のひろば

○3月の納税

国民健康保険税

第 10 期

圆生活環境課環境衛生係 造成して宅地のように分譲す ることもできません **2**0964(26)5541

唊からのお知らせ〜

 $FAX \Rightarrow F$

口座振替日

3月25日(未

3 月 31 ⊛

相談方法

※口座振替をご利用の人は、

相談時間および費用

同一の相談に対し1回)

1回30分間。

費用は、無

振替日前日までに残高の

申込先⇒审

確認をお願いします。

料です。

新たに口座振替を希望され

る人は、

市内の金融機関

※電話での申し込みに限りま

申込方法 完全予約制

いる人が、 国民健康保険に加入して 就職により職場の

証を使用し、 された場合は、 の加入日以降に、 ができません。 社会保険など 保険の被保険者証を使うこと す。健康保険などの加入日(就 所へ届出を行う必要がありま 健康保険などに加入したとき ありますのでご注意ください。 を請求させていただくことが 職日など)以降は、国民健康 は、世帯主が14日以内に市役 医療機関を受診 後日、医療費 国保の保険

圓稅務課市民稅係

ください

※FAX、メ

ール等では受付

できません。

および郵便局でお手続き

20964(26)5519

側側生活環境課市民・福祉係

20964(26)5534

▼届出に必要なもの の個人番号カ 世帯主と手続が必要な人 免許証などの身分証明書 証、届出人の印かん、運転 保険者証、国保の被保険者 加入された健康保険の被 人番号通知カード ド又は個 国保事

墓には、遺骨を納めることが

ください。無許可で建てたお に墓地経営許可申請を行って 許可が必要です。必ず、事前 等に関する法律」により、市の 移動する場合は、「墓地、埋葬

合は罰則が科せられることが 禁止されており、違反した場

@健康づくり推進課

▼対象者

本市にお住まい

人または通勤・通学して

また、個人や業者が墓地を

すので、無料法律相談と併せ 司法書士が相談を受け付けま

てご活用ください。

月で開設します

もと司法書士無料相談所を隔

ら熊本県司法書士会の協力の

お墓を新しく建てるときや

上天草市では令和3年度か

許可が必

|を建てるときは市

な不動産登記や相続などと

った相談を専門に取り扱う

市民のみなさまにより身近

天草圏域手話奉仕員の養成講座を開催します

聴覚障害者の意思疎通に必要な初歩的通訳技能の指導および学科の講習を行います。手話を身につけ、社会 生活において手話を必要とする聞こえない人や聞こえにくい人と、手話がわからない聞こえる人との意思疎通を支 援する人材育成事業です。

●入門課程(17回)

○期日 4月8日~7月29日までの毎週木曜日、 午後7時~9時

●基礎課程(28回)

9月2日~3月31日までの毎週木曜日、 午後7時~9時

●会場 天草市複合施設ここらす (天草市浄南町4番15号)

高等学校卒業以上の学力を有し、手話通訳活動が可 能な人。高校生は令和4年3月卒業見込みの人。

●受講料

テキスト料など7,600円

●受講申込

4月8日から5月13日まで、会場でテキスト料を添え て申し込んでください。

●問合せ先

一般財団法人 熊本県ろう者福祉協会 電話 096(383)5587 FAX 096(384)5937 ※新型コロナウイルスの影響により、開催日時の変更、 または中止する場合があります。

information

申込先⇒申 FAX ⇒F

①上天草市大矢野町中地区内

託)期間 ▼天草四郎公園樹木等撤去及 □1月21日入札分

事(委託)場所②契約者③契約 者住所④契約金額⑤工事(委]入札日▼工事(委託)名①工

20969(8)3373

▼障害児福祉手当

月額:27350円

特別障害者手当

2 級 級 月額: 月額:

度と同じ額になります。 の福祉手当額は、改定が行わ ▼特別児童扶養手当 れないこととなり、 令和2年

手当および特別障害者手当等

令和3年度の特別児童扶養

旧工事

番地②(株)サンキョウ③大 48万円⑤2月

竜王建設③龍ヶ岳町④225

4万円⑤2月~7月

□3月2日入札分

①姫戸町二間戸地区内②(有)

害復旧工事

▼市道大作山西川内線道路災

□2月2日入札分 湯島漁港9号防波堤災害復

▼市道古野賎之女線道路改良

田工務店③大矢野町④787 ①大矢野町湯島地先②(有)植

▼ヤシ剪定業務委託 □2月9日入札分

⑤2月~3月 成松園③大矢野町④59万円 ①大矢野町中地区内②(有)

①大矢野町湯島地区内②(株) ▼市道湯島東線道路整備工事 川口住建③大矢野町④490

▼市道高戸樋島線測量業務委 力円

⑤

2月

3月

三浜測量設計社天草営業所③ 姫戸町④308万円⑤2月 ①龍ヶ岳町高戸地区内②(株)

▼ボランティア活動

善意に感謝(敬称略)

\$

▼市道湯島西線道路災害復旧 □2月16日入札分 工事(その2)

ビスをした人を紹介します。

菓子工房

松朗園)でボランティアサ

市内の福祉施設(南風苑、

①大矢野町湯島地区内②(有)

7260万円⑤2月 ②河上建設(株)③大矢野町④ ~3月

和田工務店③大矢野町④

47万円⑤2月~7月

問福祉課子育て支援係

20969(2)3351

矢野町④60 ①上天草市大矢野町上1 上共同調理場改修工事

手当等の手当額について児童扶養手当および特別障

①大大矢野町上地区内②磯口

工事(その2)

建設(有)③大矢野町④ もと県市町村 電子入札システ 入札結果は、電子入札「くま -ビスからも ▲ホームページ 04

ご確認できます。

ム」の情報公開サ

資格取得を支援します - 母子家庭等高等職業訓練促進給付金を支給します

母子家庭の母または父子家庭の父が資格取得のため、1年以上養成機関で修業する 修業期間中の生活の負担軽減を目的に、母子家庭等高等職業訓練促進給付金 の支給を行います。また、養成機関修了後には修了給付金を支給します。

支給対象者

次の要件を全て満たす人

(1)20歳未満の児童を扶養する母子家庭の母または父子家庭の 父で、上天草市に住所がある人

(2)児童扶養手当の支給を受けているか、または同等の所得水準 であること

(3)養成機関において1年以上就業し、対象資格の取得が見込ま れる人 (4)就業または育児と修業との両立が困難であると認められる人

(5)過去に本給付金の支給を受けたことがない人 (6)本給付金と趣旨を同じくする、ハローワークで申請する給付金 (職業訓練給付金など) を受けていないこと

2 対象資格

看護師、准看護師、保健師、介護福祉士、社会福祉士、保育士 など計33種類

3 支給額

(1)母子家庭等高等職業訓練促進給付金(月額 100,000円、課税世帯 70,500円 (養成機関の最後の12ヶ月については、非課税世帯 140,000円、課税世帯は110,500円) (2)修了支援給付金(修了時)

非課税世帯 50,000円、課税世帯 25,000円

4 申請方法 申請にあたっては事前相談が必要です。(資格の取得理 由や就職へのつながりなどをお尋ねします。

※申請は修業を開始した日以降になります。 ※支給決定となった場合、申請を受理した月の分から支給 対象となります。

機会にご自宅で習い事を始め 上級コース)を配信中。この くことができます ている力を十分に伸ばしてい した支援・環境の工夫で、持っ 、周囲の理解や特性に配慮

-ルアドレス⇒⊠

限は3月31日までです!ミアム商品券」の使用期「ナナメ上/上天草プレ

てみませんか!

・ジャンル

バレエ、フラダンス、

スト

-トダンス、

フラワーア フラメン

認め合い、支えあえる社会に ていただくことが、支援の第1 なることを願っています。 関わらず、 歩になります。障がいの有無に 障がいについて、正しく知っ

ています。気軽にお問合せく 援センター がいに関するご相談に対応し 熊本県南部発達障がい者支 ·わるつでは、発達障 人ひとりの違いを

申込先⇒申

きませんので、必ず期限内に

ご使用ください。

詳しくは、 江戸小唄、

31日まで行います。まだ、購

で検索ー

また、商品券の販売も3月

 $FAX \Rightarrow F$

品券」の使用期限は令和3年 ナメ上ノ上天草プレミアム商

レンジメント、

2月から販売している「ナ

期限を過ぎての使用はで

踊、吟詠、剣詩舞、筝、民謡 コ、日本画、書道、日本舞

粘土クラフト

ましょう! ーツ安全保険に加

ボランティア活動・地域活動 を行う4名以上の団体でご加 和3年度の加入受付が3月か ら開始されます。 「スポーツ安全保険!」は、令 小さな掛金・大きな補償の ツ活動・文化活動・

突然死葬祭費用保険がセッ 入になれます。 傷害保険・賠償責任保険・

の先生が、レッスン動画(初級

方や学び方に違いがあります の障がいで、物事の認知の仕 など)は、生まれつきの脳機能

ム症、ADHD、限局性学習症

発達障がい(自閉スペクトラ

県内で活躍する各ジャンル

おうちに居ながら文化・

何を学べます

て加入しましょう。 になった保険で、

については活動内容によって金

興課

20969(2)4264

お願いします。 協議会 熊本県支部

▼販売時間

舎産業政策課

※販売は、

まだ購入されてい 9時~16時

障害啓発週間」です4月2日~8日は「発達

ない対象者のみとなり

ま

購入引換券を持参く

圆上天草市元気回復商品券実

行委員会(上天草市産業政

ださい。

る「世界自閉症啓発デー」で

日本では、4月2日~8日

毎年4月2日は国連が定め

策課内)

20964(26)5531

発イベントが行われています。 知っていただくための様々な啓 て、全国各地で発達障がいを を「発達障害啓発週間」とし 利用ください。

▼販売場所

市役所大矢野庁

入されていない人は、

ぜひご

じ熊本県文化企画・世界遺産

推進課

ださい。

🖲 熊本県南部発達障がい者支

20965(2)8839

援センター

わるつ

2096(3333)2154

は販売店で安全フレームを後 草作業は転落しそうな場所を ましょう(効果:死亡事故を 付けし、シー ぐため、①乗用型トラクタ なっています。農作業事故を防 への転落が他の地域より多く く、この他に草刈り中の斜面 転落、転倒、挟まれが最も多 型・歩行型トラクター 約2倍です。その原因は乗用 生し、この発生割合は全国 /8に軽減)。②斜面の除 トベルトを着用し などの の

連絡ください

問天草広域本部農業普及・振

も貸し出しできますので、ご

避け、斜面に小段を設置しま

また、安全啓発DV

額が変わります。

晨作業事故

で農作業死亡事故が24件発天草地域では過去15年間

▼第2子加算額

が年額800円~、高校生以上 往復中の事故を補償します。 万一のケガや賠償責任に備え の活動中および団体活動への 掛金は中学生以下の子ども

億公益財団法人スポーツ安全

詳しくは次の問合せ先まで

童扶養手当額について令和3年4月分からの児

児童扶養手当の支給額(月額) 定がありませんでしたので、令 扶養手当の支給額は、令和2 和2年度と同額になります 年の物価変動率に基づき、改 令和3年4月分からの児童

※令和2年4月支給分から変 更なし (令和3年4月支給分から)

本 体 額

○一部支給 ○全額支給 5 1 0 0 円 10 Ō 190円 · 80 円

▼第3子以降加算額 6

○一部支給 ○全額支給 3060円 6 0 0 円

■問合せ先 福祉課子育て支援係☎0969(28)3351



が

シャ

スタンスを取

ながら優しく声をかけて下

×キリトリ

いくお願いいたり感謝している

大変な状況です

が、地域の皆さん

て、子どもの学校や生活費に充て 緒にお米や ために、現地の農家さんたちと つてい ノしてい ま した。現金収入を得 した。 コ 作りにチ 首都から

協力(稲作栽培とキノ ンビアと マン生活を経てアフ いう国で、農業の /コ栽培) ij 力

びに来て り、幼少期より ま した。 休暇にはよく 。東京での

、なって

きまし

た。そしてそ う気持ちが

が少

なく

、なって

ださい

ポストカー

に「読者プ

レゼント」とご入力のうえ

-NEで応募される場合は、冒頭

いる各項目をメッセージで送信してく

京、育ちは神奈川です 阿村で現在 とは縁があり、父の実家が松島 も祖父母が暮ら ^が、上天 強く 国だけではなく世界とつながっ の栽培や販売に力を入れ、日本全 お米の加工品や特産品の朱次郎 上天草で やはり自分にとって愛着のある \mathcal{O} 若 場所は日本のどこかではなく か貢献し

活動を開始 にて地域おこし協力隊員として (たけざきあゆむ)です。生まれ 2 月 1日から松島町 いたしまし た竹崎歩 内野河内 は

日々の活動や暮らしを紹介します。上天草市で活躍する地域おこし協力隊のコ なが O農村で 辿り 本の ら、帰国後は 着け 、スに した。そんな生活をし る本格的なア っている地域で人口減少が進み 特間乗り続け

Vol:44

POST CARD

ナ禍ということもあり、なかなか

て

きたいと思っています。コロ

お手数ですが 63円切手を 貼ってください

9 3 6 8 6 9

上天草市役所

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。

した。今後はこの地で、

2月号の を一部紹介 2人の同級生。袋いっぱい 私はバレンタインデ ました。みつばちラジオに 辛せだなあ…感謝、感謝です ト曲とメッセー お便り ガキで します \Box 41 ただい ナ たお便

何といっても2月4日同じひと時 を楽しい企画で祝ってくれる友達 ノレゼント。職場の同僚、後輩etc. いうこともあり、64歳にもかかわら たくさんの人から祝ってもらい -ジを送ってくれる5ラジオにリクエス が誕生日と の湿布の

> ポストカ らのお ただくことでご応募いただけます。 NE宛てにメッセ 広報「上天草」では、市民の皆さまか 便りをお待ち ドのほか、 、上天草市 しています。左の を送

ね。 (匿名)理のレシピなどあったらいいですありがたいです。特産品を使った料あのための健康についての記事は すみ 記事の内容が豊富で毎月楽しみに ずみまで目 を通 います。長

化金で笑顔

国民年金保険料学生納付 特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学 生も加入し、国民年金保険料を納付しな

ければなりません。

しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金 保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があり

対象となる人は、学校教育法に規定する大学(大学院) 短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種 学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等 で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下 であることが条件です。

【所得の目安】118万円+ {扶養親族等の数×38万円}

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されない ことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後か ら納付(追納)することをお勧めします。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとな りますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合

引き続き学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、 必要事項を記入の上、ご返送ください。

■国民年金保険料学生納付特例の申請について

学生納付特例制度により、令和2年度に保険料納付を 猶予されている人で、令和3年度も引き続き在学予定の人 には、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式 の学生納付特例申請書が送付されます。

同一の学校に在学されている人は、このハガキに必要 事項を記入して返送いただくことにより、令和3年度の申 請ができます(この場合、在学証明書または学生証の写し の添付は不要です。)。

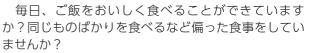
なお、令和3年度は学生納付特例制度を利用せず、保 険料の納付をご希望の場合は、お近くの年金事務所まで お問合せください。

■問合せ先

本渡年金事務所 **2**0969(24)2112 健康づくり推進課国保事業係☎0969(28)3354

゙おいしいごはん」 食べていますか?

-高齢期の低栄養について-



食事量が減ることで、身体を動かすために必要なエ ネルギー、筋肉、皮膚や内臓などをつくるたんぱく質 が不足した状態を「低栄養」といいます。

低栄養状態は、骨折・転倒のリスクを高めたり、免 疫力が低下して病気にかかりやすくなるなどの原因に なります。

予防のためには、次の3つの食品グループを基本に いろいろな食材を選びましょう。

- ①炭水化物を多く含む食品:穀類 (ご飯、パン、麺類)
- ②良質なたんぱく質を多く含む食 品:魚介類、肉類、大豆、大豆製 品、卵類、乳類
- ③食物繊維、ビタミンやミネラルを 多く含む食品:野菜類、海藻類

活動量や筋肉量を維持するため に、主食の穀類に良質のたんぱく質 を多く含む食品を組み合わせ、 通などからだの調子を整えるため に、野菜類も組み合わせます

高齢期では、年齢と共に消化 吸収など代謝の機能が少しずつ低 下するため、持病がある人や健康 面に不安がある人は、かかりつけ 医や管理栄養士など専門家に相談 してみましょう。(参考:消費者庁 ホームページ、健康長寿ネット)



■問合せ先

組んでいます

も聞かれ、楽しく体操に取り

高齢者ふれあい課地域包括支援係 **2**0969 (28) 3378

al organization of the company of th 頑張ってます!地域の「かよいの場」vol.43



■問合せ先 地域包括支援センタ **2**0969(28)337

までお問い合わせください。 取組を始めてみませんか。詳 しくは地域包括支援センタ

く過ごすために、介護予防の 皆さんも地域で元気に楽し

体の部分を使える」などの声 ます。体操を継続することで 日の13時3分から「百歳体 なった」、「普段の仕事と違う 「手足の関節の動きが良く 目治公民館で行っています。 操」と「活き活き体操」を尾上 令和元年10月から開始. 尾上クラブ」は、毎週水曜 人で活動して

chief with other with other

広報上天草 3月号 30

マイナンバーカードをつくってみませんか

~こんなに便利、マイナンバーカード~

①マイナンバーカードとは

マイナンバー(個人番号)が記載 された顔写真付きのカードです。



公的な身分証明書として、運転免許証などと同じ く、官民問わず(口座開設、郵便局での郵便物受取 etc.) 利用可能です。(免許を返納しても、身分証明 はこれでOK!)

また、年金や税、銀行などの手続でマイナンバー を求められてもこれ1枚で大丈夫!身分証明とマ イナンバーの証明がカード1枚で行えます。



<表面>

h



<裏面>

②行政手続や民間サービスの電子申請・保険証として

子育てサービスの検索や申請(予定)、確定申告などがイ ンターネットからできるように。また、健康保険証として 利用できるようになります。(2021年3月予定。別途登録





③住民票のコンビニ交付や、マイナポイントがもらえる!

マイナンバーカードを取得し、カードでマイナポイントを 予約した人を対象に、キャッシュレス決済サービスで買い物 に使えるポイント(上限5,000円)がもらえます。(2021年9 月まで)また、住民票のコンビニ交付が受けれるようになり ます。(本市では令和3年9月から開始予定)

※マイナポイントの申し込みは、マイナンバーカードを令和 3年3月末までに交付申請をされた方が対象です。



<マイナンバーカードは持ち歩いても大丈夫!>

①大事な個人情報は入っておらず、「なりすまし」はできません。

マイナンバーカード(ICチップ)には、税や年金などの個人情報は入っていません。また、マイナンバーカード は写真付きなので他人がなりすまして使うことはできません。









万一、なくしたり、盗まれてしまっても、24時間365日、コールセンター(下記のフリーダイヤ ル) でカード利用をストップできます。

申請も意外と簡単

- ①通知カードについている交付申 請書に、顔写真を貼って郵送、ま たは交付申請書についている ◀ QRコードをスマートフォンで 読み取って申請します。
- ※) 現在、対象の方にマイナンバーカードの QRコード付き申請書を再送付しておりま すのでそちらを使われても大丈夫です。
- ②申請から約1か月 後にカードの準備 ができましたら、市 ◀ 民課からご自宅に ハガキ(交付通知) が届きます。
- ③ハガキとハガキに記載された 必要な持ち物をお持ちの上、 記載された庁舎および支所に お越し下さい。
- ※本人であることを証明する大切な カードですので、ご本人の来庁をお 願いします。

いろいろなと ころから申請 ができます!



注)一部、申請できな い機種がございます

スマートフォンで





詳しくは、マイナンバー総合フリーダイヤルまたは市民課にお問い合わせください。

マイナンバー総合フリーダイヤル マ ィ ナンバー 0120 - 95 - 0178

平日/9:30~20:00 土日祝/9:30~17:30(年末年始を除く) ※カード利用の停止は無休

市民生活部市民課市民係 0969(28)3368(直通)



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?

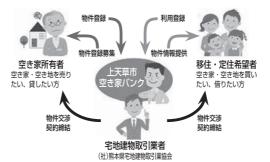
■問合せ先 企画政策課地方創生係☎0964(26)5539

☆ 空き家や空き地の登録を募集

市内に空き家や空き地を所有し、それら物件を 地域のために活用したいとお考えの人はいません か?市では、そのような物件を移住希望者に紹介 する空き家バンクへ登録することができます。

☆「上天草市空き家バンク制度」

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、その情報を上天草市の移住情 報サイトなどを通して、市外在住者で上天草市内 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。



◆ 申請書類の準備もカンタン!

申請には、①所定の申請書、②空き家・空き地の所有者で あることが確認できる書類(※)、③身分証明書の3点が必 要です。申請書の書き方や準備の仕方など、登録まで全力で サポートをします!

※以下の書類のいずれか一つがあれば〇Kです。

- ・登記事項証明書…最寄りの法務局で取得できます。オンラインや郵送 での請求も可能。
- ・固定資産税課税明細書…毎年5月ごろ税務課から所有者などへ送付し ている書類です。
- ・名寄帳証明書…市役所窓口で取得できます。
- ・その他、権利書などの書類

♠ 空き家の需要が高まっています!

今年度は物件登録後3ヶ月以内に成約した物件が多く、住 居が見つかれば上天草市に移住したいという人が多くいらっ しゃいます。

ぜひ使われていない空き家の登録をお願いします!

まずはお気軽にご相談ください!

空き家バンクの登録を希望され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合せ下さい。

_amagram (カミアマグラム)

日(日曜日)

広報クイズに答えて賞品をゲット!

広報クイズ

Q1 市公式インスタグラムの名前は?(ヒント:P3 を見てね)

○○○○amagram(カミアマグラム)

Q2 上天草市議会議員一般選挙の投票日は?(ヒ ント:P11を見てね) 2021年4月〇〇日(日曜日)

正解者の中から抽選で2人に2千円相当の上天 草市内で使える商品券をプレゼントします。

当選の発表はプレゼントの発送をもってかえさ せていただきます。

■応募締切 3月31日永※当日消印有効

お店をPRしませんか?広報クイズのプレゼ ントを提供していただけるお店を随時募集し ています。

■問合せ先 総務課秘書広報係 **2**0964(26)5525

◆広報クイズの回答

Q2 2021年4月

Q1

◆読者アンケート

3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。

◆広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近

(広報紙で紹介させていただく場合があります)

笑ったこと、身近な話題など、何でもお書きください。

①表紙 ②キバッ輝ヒト ③特集「kamiamagram」 ④コロ ナワクチン接種準備 ⑤第4波への備え ⑥クラブチーム通 信 ⑦まちのわだい ⑧市議会議員選挙 ⑨市長室なう ⑩犬の登録と狂犬病予防注射 ⑪天草四郎ミュージアム手帖 ⑫病院だより ⑬健康ガイド ⑭生涯学習白書 ⑮ぶらっとラ イブラリー ⑩SBP ⑰シリーズ人権 ⑱シルバー人材セン ターと老人クラブ ⑨人生会議 ⑳高齢者虐待防止 ㉑お知 らせ ②地域包括支援センター ②かよいの場 ②地域おこし 協力隊 ②広報クイズ ②わんぱくざかり

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

育児相談・母子健康手帳交付

場所	日	実施時間 (手帳受付時間)
生活環境課	3/15 @· 3/22 @· 3/29 @ 4/5 @· 4/12 @	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	4/7	9時~10時 (9時~9時15分)
龍ヶ岳統括支所	4/7 ®	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

種類	対象者(生月)	健診体制	面談日
2カ月児学級	R3. 2	個別相談	4/6
3~4カ月児健診	R2.12		個別にご案 内します
6~7カ月児健診	R2. 8	個別健診	3/24
1歳6カ月児健診	R1. 9	四月以底砂	4/9€
2歳児歯科健診	H31. 3		3/16
3歳児健診	H30. 2	集団健診 (受付時間を区切って案内)	3/19 ⊕ 3/26 ⊕

【場所】保健センターおよび委託医療機関

※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

対象者には個別に通知します。詳しくはホームペーンで随時お知らて ます。

日祝日在宅医

【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。 3月1日現在の予定表です。<u>都合により変更することもあります</u>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。

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。

	ノでわ知りせしておりま	· 9 o
日	当番医名(診療科目)	場所
3/20	福本眼科(眼)	大矢野町上 ☎ 0964(56)0508
3/21	天草皮ふ科内科(皮)	大矢野町中 ☎0964(59)0808
3/21	春田医院(外・内・小)	松島町阿村 ☎0969(56)0052
3/28	中村医院(内)	大矢野町上 ☎0964(56)0003
3/20	やまうち医院 (内・小・ア)	松島町阿村 ☎0969(56)0899
4/4	毛利医院(内)	大矢野町登立 ☎0964(56)2111
4/4	姫戸医院(内)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3583
4/11	吉田クリニック(内)	大矢野町中 ☎0964(57)0246
4/11	村上医院(内・リハ)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3102

精神保健相談

日	時 間	場所
4/15♦	14時~	天草保健所

☎0969(23)0172 ※要予約

□-編集後記・

▶3月1日(月)に上天草高校の卒業式に行きました。マスク着用や保護者の出席の制限(1家族1人まで)など、コロナ感染拡大防止対策を実施しての卒業式でした。長期休校や学校行事の中止など不安や悲しみが多い1年だったと思いますが、卒業生代表の答辞では、友人や先生方、家族への感謝など多くの感謝の言葉がありました。困難を乗り越えた経験を生かし、新たな世界でも頑張ってください。ご卒業おめでとうございます。(S)

▶仕事上、季節の花や植物を撮影する機会が増えたことで、恥ずかしながら「桜」にもいろんな種類があることを最近になってようやく認識しました。私たちがよく知るソメイヨシノの他、緋寒桜や河津桜など。この号が出る頃にはソメイヨシノが開花直前くらいですかね。毎年「春が来た」と思えることは実に幸せなことです。(K)

州 相談

相談ごと	日にち	時間	相談場所	お問合せ先
行政相談	①4/1 ②4/8	13時~16時	①松島庁舎1階相談室 ②大矢野老人福祉センター	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
弁護士無料相談所	①3/16 % ②4/20 %	13時~17時	①大矢野庁舎1階相談室 ②松島庁舎1階相談室	生活環境課市民·福祉係 ☎0964(26)5534 ※1人1回30分。費用は無料。 完全予約制
年金相談	4/15♠	10時~15時	大矢野庁舎1階 テレビ会議室(生活環境 課側)	本渡年金事務所お客様相談室 ☎0969(24)2112 ※1週間前までに事前予約
消費全般	局 ∼●(祝日除<)	9時~16時 (12時~13時除く)	消費生活センター (大矢野庁舎)	消費生活センター ☎0964(56)0783
熊本県の無料就職 相談室	身∼龠(祝日除く)	10時~17時	ジョブカフェ・天草ブ ランチ	天草広域本部内 ☎0969(22)4226 ※要電話予約
福祉相談	①3/18 4 ②3/25 4 ③4/1 4 ④4/8 4	13時~16時	①姫戸老人福祉センター ②大道老人福祉センター ③社会福祉協議会松島町本所 ④大矢野老人福祉センター	上天草市社会福祉協議会 ①姫戸町支所☎0969(58)2556 ②龍ヶ岳町支所☎0969(63)0909 ③松島町本所☎0969(56)2455 ④大矢野町支所☎0964(56)3470

イベント情報

3/18 いきいき成人大学
10 時~12 時~
松島総合センター「アロマ」
ONSEN・ガストロノミーサイクリング
in 上天草温泉郷
10 時~15 時~ 大矢野町一円

3/27

キリシタンを学ぶ集い 11 時〜,14 時〜(各 15 分) 天草四郎ミュージアム



キララ祭天草サンライ ズウォーク in 龍ヶ岳は 中止します

毎年4月29日に開催している「キララ祭天草サンライズウォークin龍ヶ岳」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

参加を楽しみにされていた皆 さまには大変申し訳ありませ んが、ご理解のほどよろしく お願いします。

☎0969(62)1151

上天草市内で働きませんか?「上天草市就職ミニ面接会」 を開催します!

3月17日®に求職者を対象とした就職面接会を開催します。 現在お仕事探しをされている方であれば、どなたでも参加できます。 (会社の説明・求人内容の確認のみも可)

- ▶日時 3月17日 13時半~14時半
- ▶会場 上天草市役所松島庁舎3階会議室
- ▶参加企業
- ・セコム株式会社(大矢野・松島地区)
- ・藍の村観光株式会社 リゾラテラス天草
- ・株式会社ウェルネスデベロップメント スパ・タラソ天草
- ・社会福祉法人恵山会 きずなの里
- ・医療法人原田会 老人保健施設 松朗園 上天草市ふるさとハローワークにて参加企業の求人一覧を準備して
- - /人早ム共職業女足別 **ね**0909(22)0909 - 上天草市ふるさとハローワーク **☎**0964(57)4510









<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

