

kamiamakusa
上天草

人と海のふれあうまち

家族、先生、友達、

3年間ありがとう……

卒

業

特集 予約型乗合タクシー
上天草高校情報会計科の魅力発信

かみざき めい
神崎 芽衣さん
(33歳) 大矢野町維和



維和島の魚料理を全国へ

神崎さんは、1月18日(木)、熊本県商工会連合会が開催した「肥後もっこすのうまかもんグランプリ」に、自らが製造した「維和島漁師&嫁の鮎酢漬け」を出品し、一般消費者による投票やホテルの料理長らの審査を経て、出品数全33品の中から、見事ベストセレクションに認定されました。

この認定された加工品を製造している神崎さんですが、加工品の製造業を始めようと思ったのは、漁師である旦那さんが獲ってくる魚の中に規格外などの理由で市場での販売が難しく、やむを得ず廃棄しなければならない魚を何か有効活用できないか、また、維和島の家庭でよく食べられている魚料理をより多くの方々に味わってほしいという思いがきっかけとなり、令和3年7月に維和島で「神栄」を夫婦で立ち上げ、水産物の加工品の製造を開業されたそうです。

神崎さんに加工品を製造する際、特に苦勞することを尋ねると、「やはり魚の鮮度を保つことを考え、獲れた魚をその日に全て捌く必要があるので、毎日1,000匹以上の魚を素早く捌くことが体力的に大変です。」と話されました。

このように漁師である旦那さんと共に夫婦二人三脚で営んでいる神崎さんですが、今後の目標は、「維和島の家庭の魚料理を県内に限らず、県外の方々にも知ってもらうため努力し、全国の加工品のグランプリで入賞を目指したい。」と強く意気込みを話されました。



株式会社さんばーるなどで販売中

「キバツ輝ヒト」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

■ 人口(前月比) (令和6年1月31日現在) ()内は前月比

大矢野	12,597 (-27)	総人口	24,225 (-60)
松島	6,262 (-26)	世帯数	11,163 (-19)
姫戸	2,162 (+1)	男性	11,537 (-31)
龍ヶ岳	3,204 (-8)	女性	12,688 (-29)

市の面積 126.94km²

Contents - 今月号の主な内容

2	キバツ輝ヒト 神崎 芽衣さん
3	熊本県知事選挙の投票日
4	特集 地域交通
8	・100歳おめでとうございます ・まちのわだい
10	離島に対する消防機材寄贈事業
11	シルバー人材センター・老人クラブの活動
12	上天草市民は健康？
14	・相続登記の申請義務 ・戸籍の証明書の広域交付
15	犬の新規登録と狂犬病予防集合注射の接種
16	・省エネ家電買換え促進事業補助金の申請終了 ・マイナンバーカード出張申請
17	・市長室NOW ・OurSchoolProjects
18	病院だより
19	健康ガイド
20	生涯学習白書
21	ぶらっとライブラリー
22	・年金で笑顔 ・地域包括支援センター ・かよいの場
23	お知らせ
28	・天草四郎ミュージアム手帖 ・シリーズ人権
29	地域おこし協力隊
30	各種相談窓口
31	休日在宅医
32	高校生特派員

今月の表紙

この写真は、3月4日(月)に執り行われた上天草看護学校の卒業式の風景です。涙をめぐり卒業生が印象的でした。



3月24日(日)は熊本県知事選挙の投票日

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。皆さんの大切な一票を無駄にすることがないように、必ず投票しましょう。

- 投票日 3月24日(日)
- 投票時間 7時～18時
- 投票所 郵送する入場券に記載してありますのでご確認ください。
- 問い合わせ先 上天草市選挙管理委員会
(大矢野庁舎 2階総務課内)
☎0964(26)5526

投票できる要件

- 年齢 投票日現在で満18歳以上の人(平成18年3月25日までに生まれた人)
- 住所
 - ・令和5年12月6日までに住民基本台帳に登録され、引き続き上天草市に住所を有する人
 - ・上天草市の選挙人名簿に登録されている人で、令和5年12月7日以降に熊本県内の市区町村に転出した人(※)

※ただし、投票の際に「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」の提示または「引き続き県内に住所を有する旨の確認」を受ける必要があります。詳しくは選挙管理委員会までお問い合わせください。

当日投票所一覧

投票区	投票所	投票区	投票所
第1投票区	大矢野農村婦人の家	第16投票区	旧市役所松島庁舎跡仮設投票所
第2投票区	登立小学校体育館	第17投票区	今泉地区多目的集会施設
第3投票区	岩谷公民館	第18投票区	教良木河内交流センター
第4投票区	上公民館	第19投票区	内野河内コミュニティセンター
第5投票区	上北体育館	第20投票区	牟田自治公民館
第6投票区	鳩の釜公民館	第21投票区	姫戸中学校体育館
第7投票区	中南小学校体育館	第22投票区	姫戸体育館
第8投票区	中北小学校体育館	第23投票区	樋島老人福祉センター
第9投票区	江後公民館	第24投票区	下桶川地区集会所
第10投票区	下山公民館	第25投票区	東風留地区集会所
第11投票区	旧維和中学校体育館	第26投票区	龍ヶ岳統括支所地下会議室
第12投票区	湯島公民館	第27投票区	大道地区集会所
第13投票区	市役所阿村出張所	第28投票区	池の浦地域学習センター
第14投票区	樋合漁村センター	第29投票区	大作山地区集会所
第15投票区	松島総合センター「アロマ」研修室		

選挙当日に用事のある人は期日前投票を利用してください

投票当日に仕事、旅行、買い物などの予定で投票できない人は、上天草市役所の各庁舎等に設置する期日前投票所で投票ができます。

期日前投票所	期間	投票時間
大矢野庁舎書庫棟 1階会議室 松島庁舎 2階会議室	3月8日(金)～3月23日(土)	8時30分～20時
姫戸統括支所 会議室 龍ヶ岳統括支所 1階会議室	3月17日(日)～3月23日(土)	
湯島出張所	3月21日(木)～3月23日(土)	9時～15時



特集

予約型乗合タクシー



令和5年10月1日から、一部路線バスの廃止に伴い、予約型乗合タクシーの運行が始まりました。地域の皆さまの移動手段として、ぜひ活用ください。

予約型乗合タクシー運行内容



	乗合タクシー交通網	運行曜日	予約専用連絡先	片道運賃 (1人あたり)
↑ 30分前予約	維和A地区 (1区~6区)	月~日	080-2770-1884	500円
	維和B地区 (7区~13区)	月~日	080-2770-3791	500円
	長砂連・野米地区	月~日	080-2770-3422	300円
	白涛・東満地区	火、木、土	080-2770-5568	200円~300円
	登立地区	月、水、金	080-2770-5568	300円
	樋合地区 (大矢野方面)	月、水、金	0969-56-1160	200円・500円
樋合地区 (松島方面)	火、木	200円・400円		
↓ 1時間前予約	大道地区	月~金 (祝日は運休)	0969-62-1100	200円~600円
	樋島地区		0969-62-1100	200円~400円
	上島A地区 (松島バス停~上天草総合病院)		090-4397-2578	300円~800円
	上島B地区 (教良木~上天草総合病院)		080-8747-7277	300円~700円
	上島C地区 (教良木~松島バス停・松島庁舎)		080-1398-2730	300円~500円

上天草市乗合タクシーご利用ガイド



上天草市公共交通路線図



※市ホームページ以外に、各庁舎、統括支所、出張所などに詳細な時刻表や路線図などを置いています。

質問??

★ 答え ★

予約型乗合タクシーについての疑問にお答えします。利用は意外とカンタンです。

Q 誰でも利用できる?

A どなたでもご利用できます。

Q 利用料が高そう…

A ご利用される地区やその区間で異なりますが、比較的低価格で設定しています。詳しくは各区間の片道運賃をご覧ください。市ホームページにも記載しています。

Q 急な外出の時は利用できない?

A 予約が必要です。利用される30分前（上島ABC地区は1時間前）に予約してください。

Q 乗合タクシーに一人でも利用できるの?

A 一人でもご利用できます。なお、乗り合わせでご利用いただくと大変助かります。

Q どういう時に利用したらいいの?

A 通院、買い物など、移動の際にご利用ください。

このマークが目印です

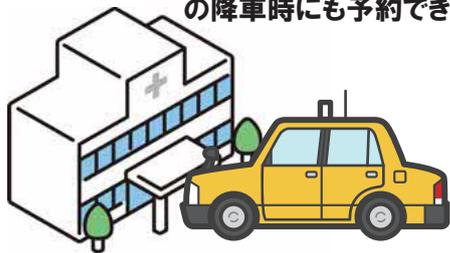


ご利用方法

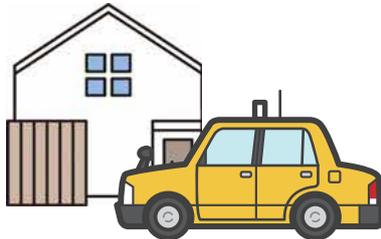
乗合タクシーの利用方法は、市の職員が地域などに出向き説明を行う出前講座をおこなっていますので、お気軽にご相談ください。

行き

帰りも利用する場合は、行きの予約時または行きの降車時にも予約できる



エリア内であれば自宅への迎えも可能

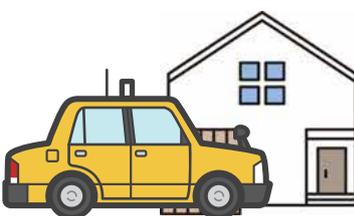


帰り

所定の停留所（上島ABC地区は予約時に指定した場所）で待つ



行き・帰りともに降車時に運賃を支払う



予約方法

○各地区の予約専用電話番号に電話をする。

1便（始発）を利用される場合は、前日の午後5時までに予約する。
2便以降は、原則上島ABC地区は1時間前まで、それ以外は30分前までに予約する。

○予約時に伝えること

- ①お名前
- ②乗車希望の便（時間）
- ③乗車地と降車地

※乗車地については、目印となる建物（例：公民館や商店など）をお伝え頂くと送迎がスムーズです。



上島A地区を利用の場合

- 自宅（阿村）
- ➔ 上天草総合病院
- ➔ ゆめマート（松島町）
- ➔ 自宅（阿村）

モデルコース①

予約は、上島A地区予約専用連絡先090(4397)2578に電話をかけ、名前と利用したい便(時間)、目的地、乗車場所を伝える。

こんにちは。阿村の上天草花子と言います。
 2便を利用して、上天草総合病院に行きたいので、阿村の自宅に迎えをお願いします。家は、阿村〇〇番地で、阿村出張所の〇軒隣です。

上天草総合病院は10時30分の診察予約だから…

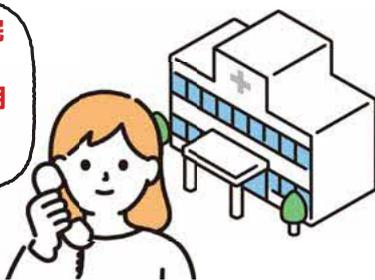


乗合タクシーは、松島バス停を9時に出発、9時5分頃阿村の自宅に到着予想。

平日(土日祝日運休)			
下り <small>(松島バス停→上天草総合病院)</small>		上り <small>(上天草総合病院→松島バス停)</small>	
便	運行時間	便	運行時間
1便	7:00~8:00	1便	8:00~9:00
2便	9:00~10:00	2便	10:00~11:00
3便	11:00~12:00	3便	12:00~13:00
4便	13:00~14:00		

目的地の上天草総合病院に、10時頃到着。帰りは、12時の便に乗るので、11時までには予約の電話をする。
 帰りの便の予約は、下車するときでもOK ※予約は原則乗車の1時間前

上天草花子と言います。3便を利用して上天草総合病院からゆめマートに行きたいので、迎えをお願いします。
 ゆめマートから阿村の自宅に帰るときも、下りの4便を利用します。
 自宅は阿村出張所の〇軒隣です。



予定時刻に、上天草総合病院の停留所付近で待つ。

平日(土日祝日運休)			
下り <small>(松島バス停→上天草総合病院)</small>		上り <small>(上天草総合病院→松島バス停)</small>	
便	運行時間	便	運行時間
1便	7:00~8:00	1便	8:00~9:00
2便	9:00~10:00	2便	10:00~11:00
3便	11:00~12:00	3便	12:00~13:00
4便	13:00~14:00		

注意!
 ・予定時刻よりも早く出発することはできません
 ・キャンセルや時間の変更は必ず30分までにお電話を。

12時40分頃ゆめマート（ゆめマートは松島バス停から阿村エリアの沿線なので乗り降り可能）到着。次の下り4便の予約までに用事を済ませ4便の出発時間の13時に、ゆめマートの停留所で待つ。



13時頃に乗車し、自宅に到着。



乗り降りする時間は、交通状況や途中で乗り合わせる方の有無でも変わりますのでご了承ください。



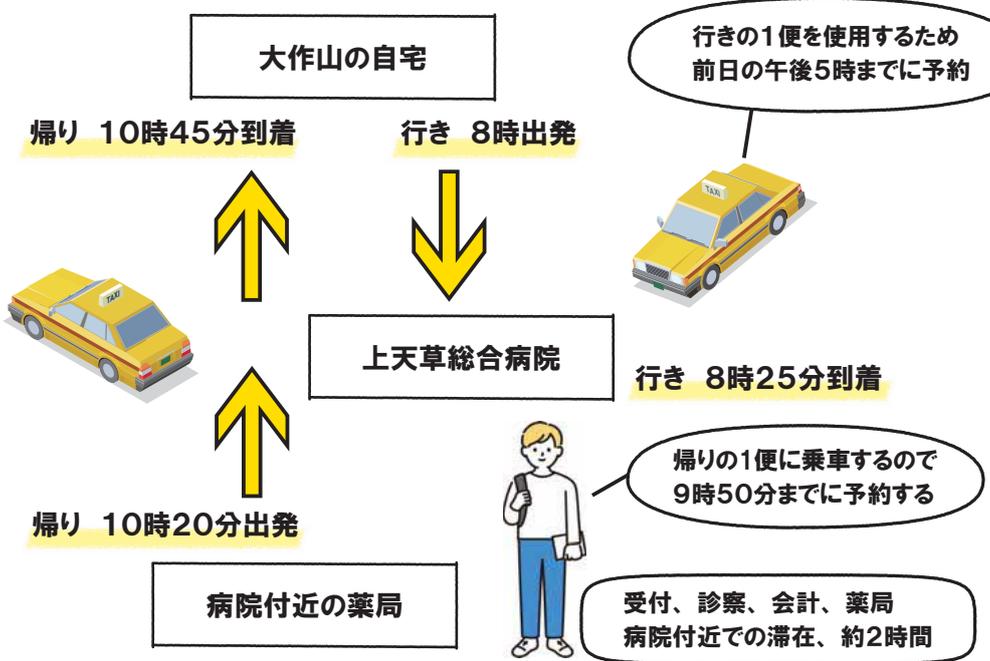
大道地区を利用の場合

- 自宅（大作山）
- 上天草総合病院
- 自宅（大作山）

※大道西エリア…赤崎、葛崎、池ノ浦、夏・唐
※大道東エリア…西浦、丸田、中園、東浦

モデルコース②

予約は、大道地区専用連絡先0969(62)1100に電話をかけ、名前と利用したい便(時間)、目的地、乗車場所を伝える。

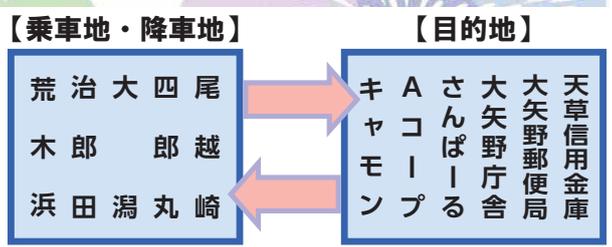


平日(土日祝日運休)

行き (大道地区⇒上天草総合病院)		帰り (上天草総合病院⇒大道地区)	
便	出発時間	便	出発時間
1便	8:00	1便	10:20
2便	9:10	2便	12:30
3便	11:00	3便	14:30

※倉岳エリアは2便のみ運行します

大道地区は、出発場所は、各エリアですが、目的地は上天草総合病院のみです。途中のエリアでの下車は、できませんのでご了承ください。

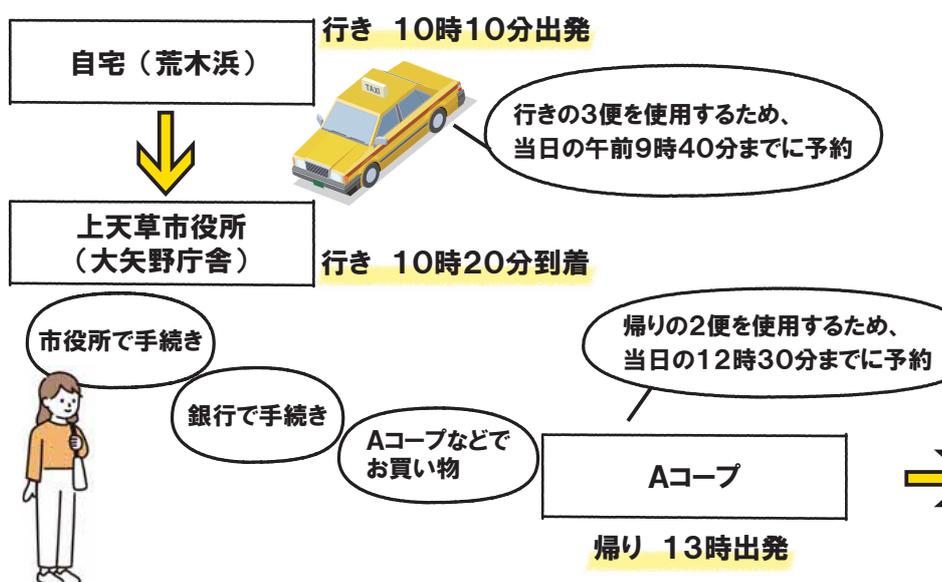


登立地区を利用の場合

- 自宅（荒木浜）
- 上天草市役所大矢野庁舎
- 親戚宅（大湯）

モデルコース③

予約は、登立地区予約専用連絡先080(2770)5568に電話をかけ、名前と利用したい便(時間)、目的地、乗車場所を伝える。



月・水・金曜日

行き (登立地区⇒停留所)		帰り (停留所⇒登立地区)	
便	出発時間	便	出発時間
1便	8:00	1便	11:30
2便	9:10	2便	13:00
3便	10:10	3便	15:30
4便	12:20	4便	16:30

問い合わせ先 企画政策課公共交通係 0964(26)5546
予約型乗合タクシーの予約と運行状況については各地区の予約専用連絡先へ(P 4に記載)
※予約専用連絡先は地区ごとに異なりますのでご注意ください。



100歳 おめでとうございます



井上 アキヨさん
大矢野町
大正13年1月15日生まれ



濱崎 ヨシエさん
大矢野町
大正13年1月13日生まれ

2人の方が100歳を迎えられ、市から表彰状とお祝いを贈呈しました。



1/19 「野球しようぜ!」上天草市にも大谷グローブ届く

1月19日(金)、来シーズンからメジャーリーグのドジャースで活躍が期待されている大谷翔平選手から全国の小学校に送られたグローブが、市内小学校11校に届けられ、子どもたちに順次披露されました。

姫戸小では、翌週1月22日(月)から1日おきに各学年の教室で先生が紹介し、グローブを手にした6年生の川本来留夢さんは「大谷選手の『野球を楽しんで』という気持ちが伝わってきました。」、6年生の山下結愛さんは「とてもうれしい。大切に使いたいです。」と話しました。



1/9 湯島小学校 大根の収穫 ～今年は大根洗いにも挑戦～

1月9日(火)、湯島小の児童たちが、昨年種まきをして大きく育った約300本の大根を収穫しました。

今年は、児童たちが例年行っている大根の収穫に加え、4人の地域ボランティアの方々の協力のもと、畑の横に大根洗い機を設置して、大根洗いにも挑戦しました。機械を使った大根洗いを初めて体験した4年生の高橋凜さんは「すぐに大根がきれいになってすごいと思いました。」と話しました。

翌日には、きれいに洗った大根のうち約100本を湯島港で無料配布し、地域の人や観光客に喜ばれました。



1/25 令和5年度熊本県農林水産業功労者表彰を受賞

1月25日(木)、熊本県庁で開催された熊本県農林水産業功労者表彰式で西岡光雄さんが令和5年度熊本県農林水産業功労者表彰を受賞されました。

西岡さんは、昭和39年に就農後、低農薬の安心安全な農作物生産を基本理念とする農業経営を行いながら、農業委員会の会長などを8期24年(会長を4期12年、委員を4期12年)、農事組合法人大矢野有機農産物供給センターの理事を10年務めるなど、長きにわたり本市の地域農業の健全な発展に尽力されました。

この受賞は、西岡さんのこれまでの地域農業への功績などが認められたものです。



1/30 伝統ある日本文化「能楽」が披露されました

1月30日(火)、武田太加志記念能楽振興財団(東京都)のご厚意により登立小で能楽鑑賞会が行われました。

重要無形文化財保持者である能楽師の武田友志さんによる能楽の披露と講演があり、子どもたちは、700年の歴史の重みを身近に感じ、日本の伝統文化・伝統芸術への興味関心と伝承への意識を高めることができました。

参加した6年の山内福喜さんは「声が響いて迫力がありました。昔から受け継いだものをあんなふうに表示できてすごかったです。」と話しました。



1/23 「たこを作って揚げたよ!」

1月23日(火)、龍ヶ岳小1年生17人が簡単でよく揚がるたこを作りました。作り方を教えたのは、高戸東風留地区老人会長の野村健二さんと地域学校協働活動推進員の中直通さんです。長方形の障子紙に2本の竹ひごをテープで固定し、足を2本付け、たこ糸を結んだら出来上がりです。完成したら運動場に出て、小雪がちらつく中、元気に走り回ってたこ揚げを楽しみました。濱崎碧人さんは、息を弾ませながら「力いっぱい走ったら、高くあがったのでうれしかったです。」と話しました。



1/27 みんなでつなGo!かい ~上天草市男女共同参画フォーラム~を開催

1月27日(土)、松島総合センター「アロマ」ホールで、男女共同参画社会の推進を目的とした「みんなでつなGo!かい~上天草市男女共同参画フォーラム~」を開催しました。

このフォーラムでは、物品販売やパネル展示のほか、家事ジャーナリストの山田亮さんを講師に迎え、「心地いい家族のカタチ~きっと毎日が楽しくなる~」と題した講演を行いました。講演では、山田さんの主夫としてのご経験から、楽に家事する「楽家事」の方法など、家事の在り方や考え方について、笑いを交えながら講演されました。



2/11 第50回都市対抗熊日駅伝で 上天草市男子チームが力走

2月11日(日)、第50回都市対抗熊日駅伝が開催されました。

この駅伝は、天草市役所をスタートし、熊本市のびづれす熊日会館をゴールとする全14区間103.3kmを、中学生から社会人までが団結し、タスキをつなぐ駅伝です。

今大会から、上天草市出身で県外に在住している大学生や社会人も選手として参加できるようになったため、例年に比べ厚い選手層となり、前回大会より順位を1つ上げ総合16位でゴールするとともに、チーム記録が28分短縮しました。



2/3・4 上天草オルレフェアを開催

2月3日(土)・4日(日)に上天草オルレフェアを開催し、2日間で414人の参加者が本市のオルレコースを満喫されました。

3日に開催した維和島コースでは、地元小学生によるソーラン節や地元婦人会による豚汁やぜんざいなどのおもてなし、地元生産者による軽トラ市や抽選会で賑わいました。

4日に開催した松島コースでは韓国ツアー参加者も含めた166人の参加者が、松島の景色や地元婦人会による昼食を堪能し、ゴール地点ではまちづくり委員会の企画による軽トラ市や琉球國まつり太鼓のおもてなしを楽しまれました。

参加者は、「地元の優しさが身に沁みました。」「海、山、町が良いハーモニーでした。」などと話しました。

令和5年度離島に対する消防資機材寄贈事業に 湯島地区が選定

一般社団法人日本損害保険協会、総務省消防庁、全国離島振興協議会の三者で実施している「令和5年度離島に対する消防資機材の寄贈事業」に、湯島地区が選定されました。

湯島地区には、消防署や分署がないため、万が一、島内で火災が発生した場合、地元の消防団の役割が非常に重要となります。

現在、小型動力ポンプ付積載車1台と小型動力ポンプ1台を配備していますが、今年度末で20年近くを経過することから、将来的な消防力の充実強化を図るため、昨年度、寄贈事業に申請したところ、見事選定され、2月に小型ポンプ付積載車が納車されました。

納車された積載車は、今後、必要な整備調整を行い、後日、湯島地区に配備されます。



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～

◆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。

加入希望の方は、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

◇シルバー人材センターの活動例



「シルバーの日」ボランティア活動



シルバー技能講習「樹木剪定講習」



就業相談会



安全・適正就業大会

■問い合わせ先 上天草市シルバー人材センター ☎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。

市内には、78クラブ、約3,200人が参加しています。老人クラブに加入して仲間の輪、地域の輪を広げてみませんか。

加入希望の方は、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。

◇老人クラブの活動例



グラウンドゴルフ大会(大矢野町)



小学校とのふれあい交流会「七夕集会」(姫戸町)



輪投げ大会(松島町)



ゲートボール大会(龍ヶ岳町)

■問い合わせ先 上天草市老人クラブ連合会事務局 ☎0964(56)6008



上天草市民は健康？

上天草市では、国の「健康日本21(第三次)」に基づく、健康づくりの指針である「第三期上天草市健康づくり推進計画」の策定を予定しています。策定にあたっての基礎資料として健康に関する意識や行動を把握する目的で7月～9月にかけてアンケート調査を実施しました。その一部をご紹介します。

調査対象者	調査方法及び有効回収数
<ul style="list-style-type: none"> 上天草市在住の18歳以上の男女から1,000人無作為抽出 市内小学5年生、中学2年生 上天草高校在校生 	<ul style="list-style-type: none"> 郵送による配布・回収およびインターネット回答 306件 学校での資料配布によるインターネット回答 小中学生282件、高校生129件

1) あなたは健康だと思いますか？

	非常に健康だと思う	まあ健康だと思う	あまり健康でない	健康ではない	無回答
18～29歳	6.7	73.3	13.3	6.7	0
30～39歳	15.4	69.2	7.7	7.7	0
40～49歳	10.5	73.7	15.8	0	0
50～59歳	8.6	68.6	11.4	5.7	5.7
60～64歳	2.3	75	13.5	6.8	2.3
65～74歳	3.8	63.2	23.6	9.4	0
75歳以上	4.3	64.3	20	8.6	2.9

結果

年齢が高くなるにつれ「不健康」の傾向が高くなっています。

対策

年をとっても健康で過ごせるように、若い世代からの健康づくり、健康管理が大切です。

2) 1日に30分以上の運動をどのくらいしていますか？

	週に4日以上	週に2～3日	月3～4日	月に2日以下	まったくしない	無回答
18～29歳	26.7	13.3	33.3	0.0	26.7	0.0
30～39歳	30.8	7.7	7.7	7.7	46.2	0.0
40～49歳	10.5	10.5	15.8	10.5	52.6	0.0
50～59歳	0.0	11.4	20.0	20.0	48.6	0.0
60～64歳	9.1	9.1	18.2	15.9	47.7	0.0
65～74歳	6.6	11.3	16.0	26.4	35.8	3.8
75歳以上	10.0	10.0	11.4	34.3	28.6	5.7

◆高校生

	毎日～週6日	週に4～5日	週に2～3日	週1日	月に2～3日	ほとんどしない
男子	27.8	18.5	22.2	11.1	3.7	16.7
女子	6.7	18.7	16.0	9.3	8.0	41.3

◆小学5年生・中学2年生

	ほぼ毎日	週3～4日	週1～2日	ほとんどしない
小学5年生男子	36.4	42.4	15.2	6.1
小学5年生女子	21.5	26.2	43.1	9.2
中学2年生男子	75.0	13.2	5.9	5.9
中学2年生女子	56.1	12.2	8.5	23.2



結果

- ・「働き世代」(40～64歳)で「運動を全くしない」割合が高くなっています。
- ・小・中・高校生では、男子と女子で運動量に差がある状況です。
- ・特に高校生の女子の41.3%が「ほとんど運動をしない」状況です。

対策

年をとっても健康で過ごせるように、若い世代からの健康づくり、健康管理が大事です。

3) どのくらいの頻度で朝食を食べていますか？

	ほとんど毎日	週に4～5日	週に1～3日	ほとんどない	無回答
18～29歳	53.3	26.7	6.7	13.3	0.0
30～39歳	61.5	0.0	7.7	30.8	0.0
40～49歳	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
50～59歳	80.0	8.6	2.9	8.6	0.0
60～64歳	84.1	4.5	2.3	9.1	0.0
65～74歳	92.5	3.8	1.9	0.0	1.9
75歳以上	91.4	2.9	1.4	0.0	4.3

◆高校生

	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどない
男子	63.0	11.1	13.0	13.0
女子	80.0	10.7	6.7	2.7

◆小学校5年生・中学2年生

	ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	ほとんどない	無回答
小学5年生男子	89.4	1.5	6.1	3.0	0.0
小学5年生女子	93.8	0.0	3.1	3.1	0.0
中学2年生男子	79.4	14.7	1.5	2.9	1.5
中学2年生女子	76.8	9.8	7.3	6.1	0.0



結果

- ・中学生から39歳までの若い世代で朝食を毎日とする習慣が少ない傾向です。
- ・朝食を毎日食べる人は、小学生と40歳以上では多い傾向ですが、中学生から39歳までの若い世代では少ない傾向です。

対策

朝食は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。また、朝食欠食は肥満、脂質異常症などの生活習慣病の発症を助長します。特に子どもや若い世代からの朝食摂取の習慣が大事です。

あなたの健康状態はいかがでしょう？

上天草市では、健診を受けられた方の33.7%(R4)、**3人に1人**がメタボリックシンドローム該当者または予備群という結果でした。メタボリックシンドロームは、放っておくと脳卒中、心臓病、腎不全などの重大な病気につながります。

年をとっても健康で過ごすため、また、生活習慣病予防のために、若いうちから健康に関心を持ち、運動や食事など生活習慣の改善・毎年の健診受診など、できることから健康管理に取り組みましょう。



4月1日から

相続登記の申請が義務化されます!

- ◇ 4月より前に発生した相続も対象です。
- ◇ 早めに相続登記を済ませましょう。
- ◇ 今なら相続登記の免税措置が拡大されています。
- ◇ 相続登記の手続きや書式は法務省・法務局のホームページをご覧ください。
- ◇ 弁護士・司法書士など相続・登記の専門家への相談も、ご検討ください。
- ※ 正当な理由なく、義務に違反した場合、10万円以下の過料が課されることがあります。
- ※ 相続登記の申請書類の提出先は、所管の法務局になります。

本市所在の固定資産に関する手続きの場合は、天草市の「熊本地方法務局天草支所」です。

熊本地方法務局 HP
登記手続きのご案内
QR コード



熊本県司法書士会 HP
専門家への相談
QR コード



■問い合わせ先 税務課固定資産税係 ☎0964(26)5520

相続登記などに必要な

戸籍の証明書の請求が便利になりました!

(戸籍・除籍謄本など)

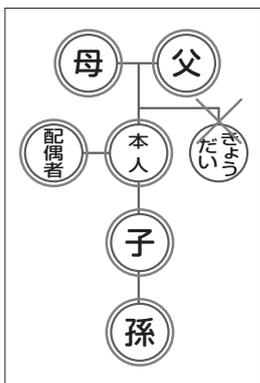
これまで、相続の手続きなどで必要となる戸籍の本籍地が全国各地にあった場合は、本籍地の市区町村に請求する必要がありました。

令和6年3月1日からは、戸籍証明書が市の窓口でまとめて請求できる「広域交付制度」が始まりました。

●請求できる戸籍

本人、配偶者、
父母や祖父母など
の直系尊属、子や
孫などの直系卑属
の戸籍証明書

※きょうだいの戸
籍証明書は、請
求できません。



●広域交付制度のポイント

- ・ 戸籍証明書等を請求できる方が、市区町村の戸籍担当窓口にお越しになって請求する必要があります(郵送や代理人による請求はできません)。
- ・ 窓口にお越しになった方の顔写真付きの身分証明書(運転免許証、マイナンバーカードなど)の提示が必要です。
- ・ コンピュータ化されていない戸籍証明書は請求できません。

■問い合わせ先 市民課市民係 ☎0969(28)3368

犬の新規登録と狂犬病予防集合注射の接種

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。

個別に動物病院で注射を受けた場合は、動物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。)

ご不明な点などありましたら、お問い合わせください。

令和6年度狂犬病予防集合注射日程表

月日	地区	時間	場所	月日	地区	時間	場所			
4/18 (木曜日)	龍ヶ岳町	大道	8:30~8:45	大道出張所横駐車場	4/23 (火曜日)	大矢野町	上	8:30~8:40	田端公民館前	
			8:50~9:00	民俗資料館前				8:45~9:00	上小学校プール横 駐車場	
		高戸	9:05~9:15	龍ヶ岳統括支所駐車場			中	9:05~9:15	大矢野中学校プール横	
			9:20~9:35	東風留集会所前				9:20~9:30	中北小学校正門前	
	姫戸町	樋島	9:45~9:55	樋島老人福祉セン ター駐車場			登立	9:45~9:55	成合津坂田ハイツ前	
			10:10~10:25	二間戸団地集会所前				10:05~10:15	岩谷・岩谷商店前	
		二間戸	10:30~10:45	姫戸港休憩所前				10:20~10:30	双原公民館前	
			10:50~11:10	姫戸統括支所駐車場				10:35~10:50	登立バス停前(田中 運送前)	
			11:20~11:30	牟田公民館前				10:55~11:05	尾越崎公民館前	
									11:10~11:20	大湯公民館前
4/19 (金曜日)	松島町	内野河内	8:30~8:40	内野河内集会所前	4/24 (水曜日)	大矢野町		上	8:30~8:40	市役所大矢野庁舎駐車場
			教良木	8:50~9:00					大平公民館前	中
		9:05~9:20		やまなみ商店裏			維和	9:15~9:25	下山公民館前	
		9:25~9:35		治郎丸嶽登山口休憩 所前(住吉神社横)				9:35~9:45	維和出張所前	
		今泉	9:45~9:55	3支部公民館前				9:55~10:05	蔵々公民館前	
		合津	10:05~10:45	アロマ駐車場(野球 場側)				10:20~10:30	貝場消防倉庫前	
			阿村	10:55~11:05			阿村第1公民館前	中	10:40~10:50	柳港広場
		11:10~11:20		阿村地区交流セン ター前			10:55~11:05		新開公民館前	
	11:25~11:35	阿村第6公民館前		11:10~11:20			瀬高公民館前			
	合津	11:45~11:55	樋合漁協前	11:25~11:35			江後公民館前			
4/22 (月曜日)	大矢野町	上	9:00~9:10	賤の女公民館前	<料金> 3,300円(注射料2,800円+ 済票交付手数料500円) 新規登録の場合…6,300円 (上記+登録料3,000円)					
			9:30~9:35	申公民館前						
			9:45~9:55	江樋戸港駐車場(江 樋戸郵便局そば)						
		湯島	10:30~10:40	湯島港待合所前						
			上	11:25~11:35				鳩の釜消防倉庫前		
		11:45~11:55		大手原バス停前						

※登録犬の集合注射を受ける場合、お手元に届いた案内文のハガキを持参していただくと手続きが早く済みます。

※登録および集合注射は、他の会場でも受けることができます。

※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、防災無線や市HPでお知らせします。

■問い合わせ先 環境衛生課環境衛生係 ☎0964(26)5524



省エネ家電の買換え補助金の申請終了

上天草市省エネ家電買換え促進事業補助金については、2月29日(木)をもちまして、申請受付を終了しました。

今後も「ゼロカーボン」の取組みにご協力いただきますようお願いいたします。



☆省エネ家電買換え促進業補助金をご活用された方へ☆(必ずご一読ください)

- ① 事業に関する書類等は補助金交付の翌年度から数えて5年間保管してください。
- ② 交付決定および額の確定を受けた日から起算して5年以内は補助対象製品を補助金交付の目的に反しての使用、販売、譲渡、交換、貸付、処分または担保に供することができません。やむを得ず行わなければならない場合は、事前に環境衛生課までご連絡ください。
- ③ 補助金の交付後に補助対象事業と同一のもので、国、県などが実施する補助制度を活用したことが判明したときは、既に交付した補助金の全部または一部を返還していただくことがあります。
- ④ 虚偽の申請による補助金の交付が判明したときは、既に交付した補助金の全部または一部を返還していただくことがあります。

マイナンバーカードの出張申請を実施しています

市役所窓口に来庁することが困難な方のために、ご自宅に伺いカードの申請・交付を行う出張申請を行っています。令和6年度も引き続き実施しますのでぜひご利用ください。

カードをすでに申請しており、受取りが済んでいない方もご利用できますので、お気軽にご相談ください。

■必要なもの

- ・本人確認書類※
- ・通知カード(お持ちの方のみ)
- ・住基カード(お持ちの方のみ)

※本人確認書類

A および B の中からそれぞれ1つ、または B の中から2つの提示が必要になります。

- (A) 運転免許証、障害者手帳、住民基本台帳カードなど
(B) 保険証、介護保険証、年金証書など

■出張申請実施日

毎週火曜日および木曜日

10時～15時(12時～13時を除く。)

マイナンバー休日窓口

マイナンバーカードの受取り・申請などの手続きができます。

3月24日(日)	松島庁舎	} 9時～12時
4月14日(日)	大矢野庁舎	

※出張申請および休日窓口は
電話による事前予約が必要です

■問い合わせ先

市民課市民係 ☎0969(28)3368

平成16年3月31日に旧4町が合併して誕生した本市は、今月末で20周年を迎えます。これまで市民の皆さまとともに刻み続けてきた本市の歴史に思いをはせますと、関わってくださった全ての方々に感謝の気持ちでいっぱいになるとともに、この上天草を次世代に引き継げるよう、更なる発展と繁栄に全力で取り組んでいかなければならないという身の引き締まる思いになります。これまで歩んできた20年間の歴史や記念イベントなどについては、今後改めて広報紙等でお知らせしたいと思っています。

さて、歴史といえは、本と歴史の交流館「イコット」がオープンして早5か月が経ちました。皆さま、入られたことはありません。

月刊 市長室

なう Now!

～ 上天草市

20thアニバーサリー ～



ランチdeトークの雰囲気

すでしようか。イコットには、図書館や歴史資料館だけでなく、飲食や談話ができる交流スペースがあります。先日「市長とランチdeトーク」を初めてそこで開催したのですが、落ち着いた音楽も流れており、雰囲気良く、参加者の皆さまには非常に好評でした。これからも、気軽な会議や打ち合わせ等がありましたら、ここを利用していただきたいと思っています。

合併して20年目の節目の年にできたイコットは、こうした利用もできますので、ぜひ皆さまもお気軽にご利用ください。



Our School Projects

～わたしたちのSDGs～

中南小学校では、『夢・チャレンジ・最後まであきらめない』みんなで伸び合う中南っ子を児童会スローガンに、5つの委員会でSDGsと関連する取り組みをしています。その中で「ペットボトルキャップ集め」「キラぼか宣言」の取り組みを紹介します。



◇「ペットボトルキャップ集め」環境・安全委員会

世界の子供達へのワクチン支援となるペットボトルキャップ集めの取り組みをしています。高学年玄関と低学年玄関の2カ所に回収ボックスを設置し、年間を通して活動しています。環境・安全委員会が毎月測定して表にし、掲示したり放送したりして協力を呼びかけています。本年度は1月現在で90.65kg集まりました。

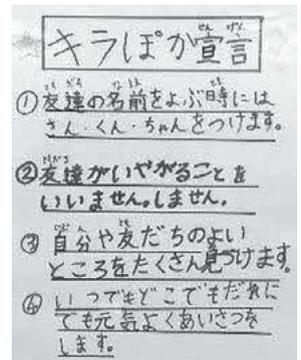


◇「キラぼか宣言」企画運営委員会

みんなの心がキラキラぼかぼかなるように必要なことを考えて、右の「キラぼか宣言」を作り、活動をしています。



週始めの縦割り班活動で全校一斉に確認したり、毎日朝の放送でみんながキラぼかになるようにどの項目を頑張るのかを伝えたりして意識を高めています。また、学期に1回アンケートを行い、各項目の実態を把握し、改善する取り組みをしています。3学期は、キラぼか宣言達成のために、縦割り班での宝探しイベントを実施し、みんなでなかよく楽しく活動しました。これからも児童会スローガンの「みんなで伸び合う中南っ子」を目指して活動していきます。



中南小学校



上天草総合病院だより

がんサロン

日時	3月22日(金) 13時30分～15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 中原 浦川	岸川 和田 中村 堤	中村 中原 浦川	和田 細川 中原 高柳	細川 堤 浦川
代謝内科	阪口			岸川	小野(第3-5) 大津(第1-2-4)
腎臓内科			細川		
循環器内科	脇田	脇田		山本	脇田
外科	高塚		高塚		
整形外科	藤松	上原	藤松 村上 (午後のみ)	藤松	東
婦人科	坂口		坂口		
小児科	船曳	熊大	船曳	熊大	船曳
耳鼻咽喉科		熊大		熊大	熊大
眼科	栗井	竹下 古島	古島	竹下	古島
皮膚科				江頭	
泌尿器科		西			西
超音波・ 内視鏡センター	石山	石山	大野	高塚	蔵野
人間ドック	岸川	細川	岸川	脇田	岸川
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 (午後)	中原		応援	応援	浦川

- ◆診療受付時間は、午前8時30分から午前11時30分までです。
- ◆火曜日と金曜日の整形外科外来は午前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と金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。
- ◆婦人科外来の診療時間は午前9時～午後1時30分までです。(受付時間は午前8時30分～午後1時まで)

ホームページをリニューアルしました!

和田 正文

令和5年12月27日(水)に、上天草総合病院と上天草市立看護専門学校のホームページをリニューアルしました。

病院や学校、きららの里、訪問看護ステーション、健康管理センターなどに来院または通学をされる方への情報発信に加え、来院されたことがない方にも広く知っていただけるよう作成いたしました。また、発熱外来の受診の仕方や面会制限の確認などをスマートフォンでもわかりやすいように配置しました。

令和5年10月10日(火)にホームページリニューアルのために、プロカメラマンによる大撮影会を行いました。私もできあがりのイメージを伝えることと緊張をほぐすことを目的に同行しました。一緒にカメラを持って、写真と動画も撮影しました。一部のホームページに使用しています。元気に働く姿が伝わっていただけると嬉しいです。

ホームページの写真はプロカメラマンにお任せして、私はその撮影風景を撮影していました。その写真と動画を使って、撮影のメイキングムービーを作りました。病院の職員の人柄、温かみを感じていただけたら幸いです。QRコードをつけていますので、ご覧ください。

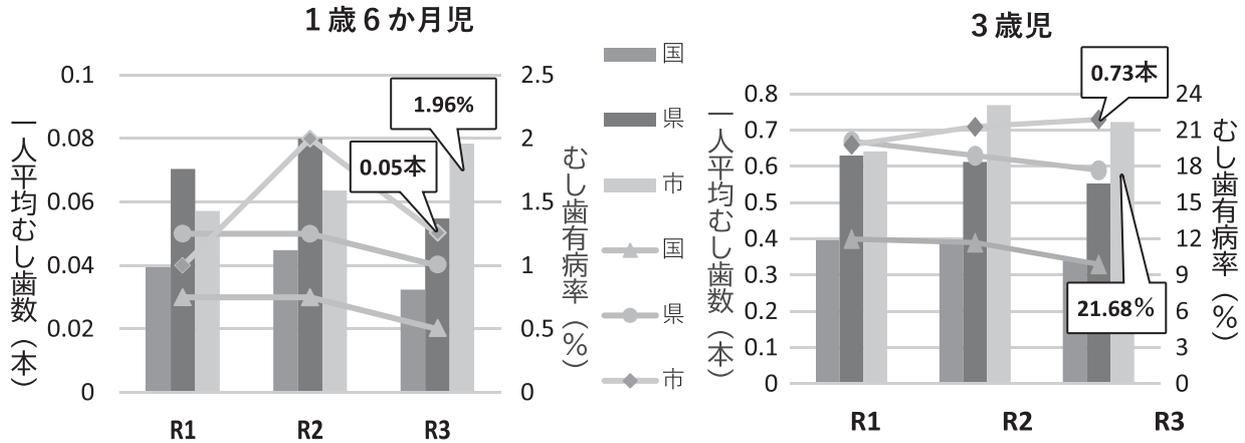
同時に上天草看護専門学校のホームページのリニューアルも行いました。愛称「かみ看」として、学校のロゴも作成しました。地域の方に「かみ看」が浸透していければと思います。また、令和5年11月3日(金)に看護専門学校の文化祭(天龍祭)がありました。こちらも天龍祭の模様をムービーにしています。活気あふれるものになっていますので、ご覧ください。

今後も情報発信できるよう、細かな更新を継続できたらと思います。診療案内もクリックしていただければ、印刷がすぐできるようにしています。ご活用ください。

病院HP
QRコード看護学校HP
QRコードメイキングムービー
QRコード

子どもの歯の健康を守りましょう ～知っておきたいむし歯の基礎知識～

上天草市はむし歯の子どもが多い！？

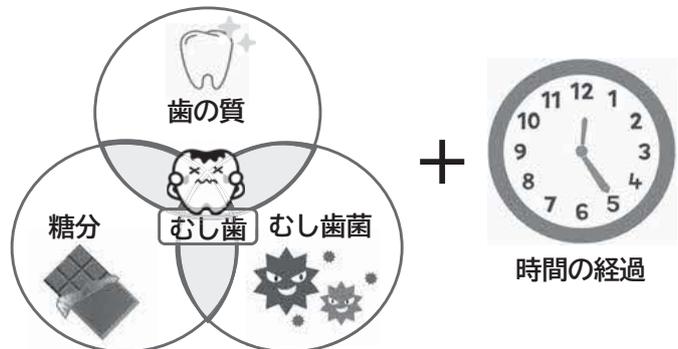


上天草市の一人当たりの平均むし歯数（折れ線グラフ）は、令和元年度は1歳6か月児、3歳児どちらも県平均よりも低くなっていましたが、令和2年度以降は本数が増加したことにより、全国や県の平均よりも高い値となりました。

また、むし歯有病率（棒グラフ）も、全国や県が減少傾向にあるのに比べて、上天草市は増加傾向にあります。

むし歯はなぜできる？

むし歯の原因には「むし歯菌」、「歯の質」、「糖分」の「3つの要素」があります。この3つの要素が重なり、一定以上の「時間」が経過するという条件がそろって、初めてむし歯になります。これらを上手にコントロールしてむし歯を予防することが大切です。



むし歯予防に取り組みましょう！

子どもの時期の食習慣は、将来にわたるむし歯予防にとっても大切です。家族皆で気をつけて取り組みましょう。

●甘いお菓子やジュース類は控えめに

糖分の多い食品を摂取すると、むし歯菌が繁殖しやすくなります。

●むし歯を作りにくいおやつの食べ方

- ・時間を決めて、1日1～2回までにする
- ・飲み物（お茶や牛乳など）と一緒に食べる
- ・よく噛んで食べるおやつを選ぶ
- ・食後にうがいや歯磨きをする

●「歯の質」向上のためにバランスの良い食事を！

丈夫な歯を育てるには、タンパク質、カルシウムやリン、ビタミン（A、C、D）などの栄養素が必要です。バランスの良い食事を心がけましょう。

また、乳歯や生えたばかりの永久歯は酸に弱く、むし歯になりやすいので注意が必要です。





令和5年度上天草市 生涯学習発表会を開催しました!



生涯学習白書
-Lifelong Study-

2月17日(土)、松島総合センター「アロマ」で、「令和5年度上天草市生涯学習発表会」を開催しました。

この会は、日頃の学習成果を発表することで、他団体との交流を図りながら、生涯学習活動が広がることを目的に、上天草市中央公民館が企画したものです。

この発表会には、ステージの部(ダンスや合唱など)に15団体が、展示の部(絵手紙や刺し子など)に4団体が参加し、参加したそれぞれの団体は、団員一人一人が心を一つにしなが、練習で取り組んできたことを披露していました。



ふるさとに誇りを持つ 子どもたちの育成を目指して

市では、より多くのより幅の広い層の地域住民、団体などが参画し、緩やかなネットワークを形成することにより、地域と学校が連携・協働した地域学校協働活動を推進することを目的として地域学校協働本部を設置しています。そして、この協働本部の目的の達成に向けて、地域学校協働活動推進員と各学校の協働活動担当の先生が一堂に会し、研修や情報交換、協議を行うため、年2回のコーディネート会議を開催しています。

2月6日(火)には、松島庁舎で第2回コーディネート会議を開催しました。今回のテーマは、今年度の地域学校協働活動を振り返り、成果や課題を整理して来年度の活動につなげていくことでした。まず、市役所社会教育課の平田社会教育指導員が「地域と学校の架け橋として私ができること」についてワークショップを行い、班別協議を中心にそれぞれの学校区での取り組みを紹介しながら、熱心な協議が行われました。出席した学校の先生や協働活動推進員さんから、「いろいろな人と話ができるのでありがたい。相談にのってもらったり、新たなことを知ったり、たくさん学ばせて

もらった。」「他校の先生や推進員の人々と貴重な意見交換ができ、とても勉強になった。」などの感想がありました。その後、天草教育事務所社会教育主事の愛甲崇先生から「地域学校協働活動の一層の推進に向けて」の講話や、県統括アドバイザーの山平敏夫先生から総括をいただきました。

市の地域学校協働活動は、年々充実しています。幅広い地域住民の人々のご理解とご協力をよろしく願います。



イコットでいいこと!

本と歴史の交流館『イコット』で文化活動を体験してみませんか?

3月の交流スペースイベントは、子供たちも楽しく作れる『消しゴムはんこ』と『お部屋に飾れるこいのぼり』です。

■イベント名・開催日など

①『消しゴムはんこ』を作ろう

- ・日 時 3月23日(土)
13時30分～約2時間
- ・持参物 カッターまたは彫刻刀
- ・定 員 10組
- ・参加費 500円



②『お部屋に飾れるこいのぼり』を作ろう

- ・日 時 3月24日(日)
13時30分～約2時間
- ・定 員 10組
- ・参加費 500円



■申込期限 3月20日(水)

■問い合わせ先

～本と歴史の交流館『イコット』～
住 所 上天草市大矢野町中977番地5
電話番号 0964(56)3363
開館時間 9時～19時
休 館 日 毎週月曜日(休日のときは翌日)
年末年始



●図書館からのお知らせ

《第170回芥川賞・直木賞決定!》

第170回芥川賞・直木三十五賞の選考委員会が1月17日(水)都内にて開催され、決定しました。

第170回 芥川龍之介賞

『東京都同情塔』九段 理江 // 著 新潮社刊

芥川賞は、「文藝春秋」3月号に受賞作全文と選評が掲載される予定です。

第170回 直木三十五賞

『ともぐい』河崎 秋子 // 著 新潮社刊

姫戸図書館所蔵

『八月の御所グラウンド』万城目 学 // 著 新潮社刊

中央図書館所蔵

気になる本がある方はお近くの図書館へお問い合わせください。

《返し忘れの本について》

ご自宅に返し忘れの本はありませんか?お手元に返し忘れた本がありましたら、図書館までご返却をよろしくお願いします。延滞料金などのペナルティはありません。

下記のような印やバーコードがある本は図書館の本になります。



図書の寄贈について(1月寄贈分)

(株)熊本銀行様、他4名の方に寄贈いただきました。ありがとうございました。



●図書館おはなし会(30分間~1時間)

大矢野: 3/16(土)11時~

場所: 大矢野図書館児童コーナー

松島: 4月はお休みです。

姫戸: 4月はお休みです。

龍ヶ岳: 3/16(土)14時~

場所: 龍ヶ岳図書館

4月はお休みです。

※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

大矢野: 3/21(木)11時~

場所: 大矢野図書館児童コーナー

松島: 4月はお休みです。

●お知らせ

《休館日》

3/18(月)、3/25(月)、3/31(日)

4/1(月)、4/8(月)、4/15(月)、4/22(月)、4/30(火)

《移動図書館「おおぞら号」巡回日》

姫戸 3/21(木) 龍ヶ岳 3/27(水)

大矢野 4/3(水) 松島 4/10(水)

湯島 3/19(火) ※延期の場合は、3/26(火)

※天候によっては延期する場合があります。

※姫戸の移動図書館は水曜日が祝日のため、

3/21(木)です。



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。



■問い合わせ先 総務課秘書広報係 ☎0964(26)5525

大矢野図書館

開館時間 9時~19時(土、日、祝日:同)

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:~17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)

■問い合わせ先 社会教育課文化教育係 ☎0964(56)3363
(上天草市本と歴史の交流館イコット)



年金で笑顔



国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和5年4月分から令和6年3月分までの保険料は、月額16,520円です。

保険料の納付期限は、翌月末(例えば3月分は4月末まで)です。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある人の財産が差し押さえられる場合がありますので、納付期限までに納付をお願いします。

※納付義務者は、被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主です。

保険料を納め忘れた状態で、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、市役所の国民年金窓口で手続きをお願いします

■問い合わせ先

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



毎日コツコツ「筋力運動」 ～筋肉は何歳からでも鍛えられる～

加齢とともに筋力は低下しますが、筋肉を意識的に使う運動を続けることで、筋力維持&アップが可能です。

立つ、座る、歩くといった日常動作をスムーズに行い、自立した生活を送るため、意識的に筋力運動に取り組みましょう。

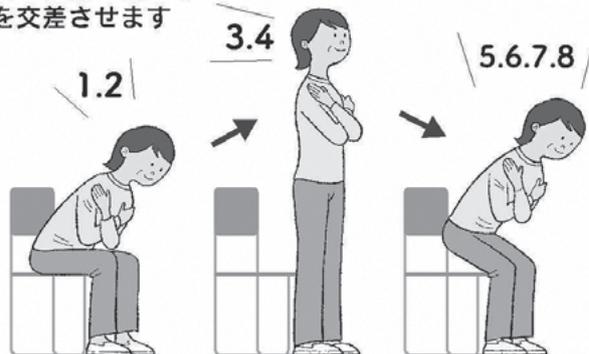
■お勧め運動「椅子からの立ち上がり運動」

太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり転びにくくなります。

「1. 2. 3. 4」と声を出しながら10回を目標にやってみましょう。筋力運動は、週に2回以上行うことが推奨されています。



① 両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます



② 体を前に倒しながらゆっくり立ちます

③ 同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります

■問い合わせ先

地域包括支援センター ☎0969(28)3378

頑張ってます!地域の「かよいの場」 vol.77 赤崎めで鯛会(龍ヶ岳町)

■問い合わせ先

地域包括支援センター
☎0969(28)3378

皆さんも地域で元気に楽しく過ごすために、介護予防の取り組みを始めませんか。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。



「赤崎めで鯛会」は、毎週火曜日10時から、赤崎学習センターで活動しています。
令和5年11月に誕生した新しい団体で、男性4名、女性23名、計27名の登録があります。名前のとおり、紅色の鯛が元気に跳ねる姿を思わせる活気ある雰囲気の団体です。
皆さん気持ちよく参加されており、これからまだまだ、参加者が増えるかな?と期待もしています。

問合せ先⇒☎ 申込先⇒① FAX⇒(F) メールアドレス⇒✉

熊本県精神保健福祉センター
☎0969(23)0172

熊本県天草保健所
☎0969(28)3373

☎0969(28)3373
熊本県精神保健福祉センター

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373

☎0969(28)3373



相談



ここらの悩みや不安を相談ください

福祉課

定期購入に関するトラブル
重に確認しましょう。

定期購入に関するトラブル

定期購入に関する消費生活トラブルは消費生活センターへ

☎096(386)1166
熊本のちの電話
☎096(353)4343
熊本こころの電話
☎096(285)6688

司法書士による生活保護相談会

熊本県青年司法書士会では、「生活保護相談会」を次のとおり開催します。

▼日時 3月30日(土)10時～16時

▼電話相談 096(364)0800 ※当日のみ

▼面談相談 会場 熊本県司法書士会館(熊本市中央区大江四丁目4番34号)

※予約不要

▼主催 熊本県青年司法書士会

▼後援 熊本県司法書士会
☎096(247)6571
司法書士 吉田 光希

でお困りの場合は、局番なしの「188」におかけください。お近くの消費生活センターなどに繋がります。
熊本県消費生活センター
☎096(383)0999
上天草市消費生活センター
☎0964(56)0783

助成

「令和5年度物価高騰重点支援給付金」確認書または申請書の提出はお済みですか?
福祉課

エネルギー・食料品などの価格高騰による物価高に最も切実に苦しんでいる低所得世帯(住民税非課税世帯)に対して、令和5年度物価高騰重点支援給付金を1世帯当たり7万円支給しています。

本給付金を受給するためには、確認書または申請書の提出が必要となり、対象世帯には、1月17日(水)以降に確認書などを送付しています。

まだ受給していない世帯の方は、確認書などに必要事項を記入し、提出してください。なお、提出期限(4月30日(火)必着)までに提出がなかった場合は、本給付金の受給を辞退したものとみなします。ので、ご注意ください。

熊本県福祉政策室
☎0969(28)3381

介護保険の住宅改修制度を利用して、「畳替え」や「板製床材等から畳敷きへの変更」ができます!
安心・安全のJISマーク製品 衝撃緩和型畳「セーブ畳床」
松尾畳店 代表 松尾 満良
〒869-3601 上天草市大矢野町登立14127-1
E-mail:matsuotatami@i.softbank.jp
TEL:0964-56-5839 (携帯:090-3325-6760)

〈有料広告〉



問合せ先⇒(問) 申込先⇒(申) FAX⇒(F) メールアドレス⇒(✉)

募集



「熊本のいのちの電話」電話相談員養成講座の受講生募集

「熊本のいのちの電話」では、孤独や悲しみ、辛い思いを抱いた人の相談を24時間受けています。令和6年度のボランティア電話相談員養成講座の受講生を募集します。カウンセリングの基礎や電話対応を学びます。

- ▼時間 毎週火曜日 18時30分～20時30分(2時間)
- ▼会場 熊本YMCA本館(中央区段山本町4-1)
- ▼費用 前期10,000円、後期12,000円(学割有)
- ▼期間 前期5月7日～9月10日(予定)
- ▼後期 9月24日～令和7年3月18日(予定)
- ▼年齢 20歳以上70歳以下
- ※報酬はありません。深夜の電話当番できる人歓迎
- ▼募集締切 4月22日(月)必着

▼備考 詳細については資料を送付します。ホームページにも情報を掲載しています。

また、養成講座の事前説明会も行います。各回90分と同じ内容です。



▼開催日
3月28日(木) 14時～
3月30日(土) 10時～
4月2日(火) 14時～

▼開催場所 市民会館シアーズホーム夢ホール会議室(熊本市市民会館)

▼定員 各回20人。要申込み
(申)熊本のいのちの電話事務局
☎096(354)4343
(平日10時～17時)

令和6年度第1回危険物取扱者試験の受験生募集

▼期日 6月9日(日)

▼場所 熊本市、八代市、天草市(天草工業高校予定)、玉名市

▼試験の種類 甲種、乙種1、2、3、4、5、6類、丙種

▼受付期間 4月9日(火)～4月16日(火)

※受験願書などは、天草広域連合消防本部予防課、各消防署・分署に配置しています。申込方法など詳細も、同本部予防課(☎0969(22)3305)、各消防署・分署にお尋ねください。

漢字検定の受検者募集

▼対象者 小学校3年生以上の人

▼開催日 6月16日(日)

▼開催場所 天草教育会館(天草市志柿町)

▼検定級 2級～10級

▼検定料・試験時間 受検する級によって異なるので、ホームページで確認または電話でお尋ねください。

▼申込方法 4月26日(金)までに、申込書を提出してください。

(問)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

3月の納税

国民健康保険税 第10期
納期限 4月1日(月)
口座振替日 3月25日(月)

※口座振替をご利用の方は、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される人は、市内の金融機関で手続きください。

(問)税務課市民税係
☎0964(26)5519

土地台帳及び家屋台帳の閲覧の終了

税務課

本市では、紙冊子による土地台帳および家屋台帳を整備してききましたが、近年、個人情報により慎重な取り扱いと保護が求められるようになったことを踏まえ、令和6年3

〈有料広告〉

「子どもが好き!」という方にオススメ◎平日のみ♪☆小・中学校での授業サポート・事務



仕事内容▶PCを活用した授業の準備・サポート等

- 先生との打ち合わせ・教材準備
- 機器・ソフトの操作説明・操作補助

勤務地▶熊本県上天草市内の小・中学校

資格▶◆PC・教育に関心ある方◆未経験歓迎◆要普通免許

期間▶2024年3月～2024年8月末迄※更新予定(長期歓迎)
※開始時期は応相談

給与▶時給1130円※交通費全額支給
★研修受講(10日予定):時給900円

時間▶原則8:30～17:30のうち、学校勤務8h(休憩1h)

+自宅での報告書作成1h ※詳細はHPにて

休日▶土日祝 ※週2～3日程度の勤務/他、日数相談OK

待遇▶各種教育研修制度有/労災保険/交通費全額支給

■出版・教育関連事業

株式会社ベネッセコーポレーション
東京都多摩市落合1-34

☎0120-349-977(平日9～12時、13～17時)



問合せ先⇒(問) 申込先⇒(申) FAX⇒(F) メールアドレス⇒(✉)

月末をもって、閲覧を終了することとなりました。

なお、4月以降の登記情報の閲覧などにつきましては、熊本地方方法務局天草支局(住所…天草市諏訪町14-35)で登記事項証明書の交付を受けられるほか、インターネット上の「登記情報提供サービス」(有料)でご確認できます。

ご不便をおかけしますが、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

☎0964(26)5520

申告所得税および復興特別所得税・消費税および地方消費税の振替期日
税務課

申告所得税および復興特別所得税ならびに消費税および地方消費税(個人事業者)の納税は、金融機関の預貯金口座から引き落としとなる「振替納税」が大変便利です。

令和5年分の確定申告の振替納付日は、次のとおりです。「振替納税」をご利用の方は、振替日の前日までに口座の残

高をご確認ください。

【申告所得税および復興特別所得税】

▼振替依頼書提出期限

3月15日(金)

▼振替納付日 4月23日(火)

【消費税および地方消費税(個人事業者)】

▼振替依頼書提出期限

4月1日(月)

▼振替納付日 4月30日(火)

詳しくは、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)又は

国税庁で検索↑

をご覧ください。

ご不明な点がありましたら、最寄りの税務署にお尋ねください。

☎国税相談専用ダイヤル

☎0570(00)5901

特別児童扶養手当および特別障害者手当などの手当額改定
福祉課

令和6年度4月からの特別

児童扶養手当および特別障害者手当などの福祉手当額(月額)が次のとおり改定されます。

す。

▼特別児童扶養手当

1級

改定前…53,700円

改定後…55,350円

2級

改定前…35,760円

改定後…36,860円

▼特別障害者手当

改定前…27,980円

改定後…28,840円

▼障害児福祉手当

改定前…15,220円

改定後…15,690円

☎福祉課障がい福祉係

☎0969(28)3373

世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間

毎年4月2日は国連が定める「世界自閉症啓発デー」です。日本では、4月2日(火)〜8日(月)を「発達障害啓発週間」として、全国各地で発達障がいを知っていただくための様々な啓発イベントが行われます。

発達障がい(自閉スペクトラム症、ADHDなどは、生まれつきの脳機能の障がい

で、物事の認知の仕方や学び方に違いがありますが、周囲の理解や特性に配慮した支援・環境の工夫で、持つていける力を十分に伸ばしていくことができます。

障がいについて、正しく知っていただくことが、支援の第一歩になります。障がいの有無に関わらず、一人ひとりの違いを認め合い、支えあえる社会を目指しましょう。

▼自閉症啓発デー2024 in 八代(映画上映イベント)

・日時 4月2日(火)

(1回目)14時〜15時30分

(2回目)18時〜19時30分

・会場 八代市立図書館2階大集会室

・定員 30名程度 ※申込

み不要(当日先着順)

・上映映画名「梅切らぬバカ」

▼自閉症啓発デー2024 in 宇城

・日時 4月6日(土)、7日(日)

11時〜17時(2日間とも)

・会場 イオンモール宇城のイベントスペース

生まれつきの脳機能の障がい

知識・教養で若さを保ちましょう

天草唯一の老人大学

天草さわやか大学 24期生学生募集
卒業生3000人!

天草さわやか大学運営委員会 運営委員長 松岡 碩
【お申込み・お問合せ】090-2096-7017 (梅川) / 申込期限：令和6年3月31日





問合せ先⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

・内容 疑似体験、書籍や支援グッズの展示、パネル展示

⑩熊本県南部発達障がい者支援センターわるつ

☎0965(62)8839

令和6年度自衛官募集事務にかかると対象者情報の提供

危機管理防災課

市では、以前から自衛隊法第97条および自衛隊法施行令第120条の規定に基づき自衛隊熊本地方協力本部から自衛官および自衛官候補生の募集にかかる対象者情報の提供依頼に対し、その情報を提供してはいますが、「自衛隊への情報の提供を希望されない人」については、ご本人または保護者などからの除外申請により自衛隊への情報提供を除外できます。

令和6年度の名簿対象者は、市内に住民登録がある人のうち、令和6年度中に18歳になる人(平成18年4月2日から平成19年4月1日までに生まれの人)、21歳または22

歳になる人(平成14年4月2日から平成16年4月1日生まれの人)になります。

自衛隊への情報提供の除外申請については、次のとおりです。

▼受付場所 市役所大矢野庁舎危機管理防災課

▼受付期間 4月15日(月)～5月31日(金) 8時30分～17時15分

※土曜日・日曜日・祝日は受付対象外です。

▼備考 提出書類などについては、市ホームページをご覧ください。

⑩危機管理防災課消防防災係 ☎0964(26)5544

就職される人へ国民健康保険からのお知らせ

健康づくり推進課

国民健康保険に加入している人が、就職により職場の健康保険(社会保険など)に加入されたときは、世帯主が14日以内に市役所へ届出を行う必要があります。また、社会保険などの加入日(就職日な

ど)以降は、国民健康保険の被保険者証を使うことができず、社会保険などの加入日以降に国民健康保険の被保険者証を使用し、医療機関を受診された場合は、後日、医療費を請求させていただきます。

▼届出に必要なもの

新しく加入された健康保険の被保険者証、国民健康保険の被保険者証、運転免許証などの身分証明書、世帯主と手続きが必要な人のマイナンバーカードまたは個人番号通知カード

⑩健康づくり推進課国保事業係 ☎0969(28)3375

里親制度をご存知ですか

里親制度は、何らかの事情により家庭での養育が困難または受けられなくなった子どもたちに、温かい愛情と正しい理解を持った家庭環境での養育を提供する公的な制度です。家庭での生活を通じて、

子どもが成長する上で極めて重要な特定の大人との愛着関係の中で養育を行うことにより、子どもの健全な育成を図る有意義なものです。興味がある方は、お問い合わせください。

⑩児童養護施設みどり園 ☎0964(56)0017

建築物省エネ法・建築基準法等の改正についてのお知らせ

令和4年6月に公布された「脱炭素社会の実現に資するための建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律」の一部を改正する法律により、建築物省エネ法が改正され、原則全ての新築建築物について、省エネ基準への適合が義務付けられます(令和7年4月施行予定)。併せて、建築基準法の改正により、建築確認・検査対象が見直されるなど、建築主・設計者の皆さまが行う建築確認の手続き等も変更されます。詳しくは、国土交通省ホームページをご覧ください。

— お客様のニーズにお応えする —

解体工事のことなら...

エッジカンパニー

空き家問題、老朽化、建て直しによる解体工事
ブロック、石の撤去、樹木伐採、伐根など

安心 安全 安定

熊本県知事登録 第4-680号

edge company

熊本県上天草市大矢野町中5519番地
代表 渡邊 卓将

E-mail: watanabe.edge@outlook.jp

TEL 090-1082-3069



〈有料広告〉

問合せ先⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

建設業や運送業では、人手不足や長時間労働、少ない休日など多くの課題を抱えています。労働基準法の改正により、4月1日から、建設事業(※1)、自動車運転の業務(※2)においても36協定(時間外・休日労働に関する協定)で定める時間外労働の上限規制(原則として月45時間、年360時間)が適用されます。事業者(受注者)の働き方改革(※3)を推進するうえで、発注者(荷主)の理解や協力を得ることが欠かせません。受注者と発注者双方が互いの立場を理解し、対等な契約を結ぶとともに、無理のない工

建設業、運送業の働き方改革にご協力を！

◎熊本県土木部建築住宅局建築課
☎096(333)2534



期、配達期限を設定し、適切な請負金額、運賃となるようにしましょう。

天草労働基準監督署では、「労働時間相談・支援コーナー」を設置し、36協定を含む労働時間制度全般に関する相談、長時間労働の削減に向けた取組に関する相談などの対応や支援を行っています。ぜひご利用ください。

※1 建設業における時間外労働の上限規制

※2 自動車運転の業務における時間外労働の上限規制

※3 「働き方改革」の実現に向けて

☎0969(23)2266 (代表)

◎天草労働基準監督署

熊本県の魅力を発信する「くまもとのちゃんねる」配信中!!

「くまもとのちゃんねる」は、県内各地の魅力のスポットなどを紹介する熊本県公式SNSです。

▼メインキャスト 熊本在住有名インフルエンサー「ちいぞう」「ちいぞう」「ちいぞう」

▼配信日時 毎週金曜日20時に配信

こちらのQRコードから視聴できますぜひご覧ください



YouTube



TikTok



Instagram

くまもとのちゃんねるで紹介してほしいスポットなども募集中です。

◎熊本県広報グループ
☎096(333)2027

善意に感謝(敬称略)

市内の福祉施設(南風苑、松朗園)でボランティアアサピスをした人を紹介します。

- ノーブル
- タカシスタジオ
- 坂口米子



広報上天草の広告掲載を随時募集しています

掲載料1枠(1月) 1万円

※市ホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。



市ホームページ

【問い合わせ先】
市役所総務課秘書広報係
TEL: 0964(26)5525



企画展「歴史探検！ 『島原陳』 秋の巻 原城の攻防～ 一揆勢と幕府軍」

島原天草一揆の戦況について綴った『島原陳』。島原天草一揆は、幕府の禁教政策を正当化させる出来事として、後世の人たちに認識されていきました。天草四郎が率いた一揆勢と鎮圧を図る幕府軍の攻防は、目まぐるしいものがありました。今回は、寛永15(1638)年の元旦から始まった原城での戦いについて取り上げます。善戦した一揆勢の様子を知っていただく機会になれば幸いです。

熊本大学大学院准教授 安高啓明



「人権の花」運動が行われました

「人権の花」運動は、花の種を児童が協力して育てることを通じて、生命の尊さ、人権の尊重、協力・感謝することの大切さを学ぶことを目的としたもので、今年度、本市においては、姫戸小学校で実施されました。

12月に行われた終了式では、人権イメージキャラクターの「まもるくん、あゆみちゃん」が見守る中、児童の皆さんが協力し合い、大事に育てた花から収穫した種が、人権擁護委員に伝達されました。また、児童による活動発表や、感謝状の贈呈などが行われました。収穫した花の種は、来年度、天草市立有明小学校と、苓北町立富岡小学校へ渡され、育てられます。



■問い合わせ先

市民課市民係 ☎0969(28)3367

おすすめ! 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。

皆さんにとって「猫」とはどのような存在でしょうか。愛らしい表情や仕草で癒してくれる「家族」であったり、ふらりとやってきては庭や畑に「お土産」を残していく「招かれざる客」であったり、色んな「猫」がいると思います。

人と猫は1万年前から生活を共にしてきました。猫は犬と同様「家畜」に分類されます。

共存の形は地域や時代によって様々です。湯島でも昔から猫は身近な存在でした。漁具をネズミの被害から守り、余った魚をもらい、付かず離れず共生してきました。しかし時代と共にそのバランスは崩れていきます。家畜としての役割を終えた猫たちは、観光の目玉となり、観光客からおやつをもらったりキャットフードを主食とすることにより栄養状態が良くなり繁殖力も高くなります。猫の数が増えすぎると当然問題も増えてきます。現代における人と猫との新たな関係では、人間の管理能力がより問われるものとなっています。

湯島へ猫担当として移住し5年目となりました。途中、伝染病蔓延という試練もありましたが、再発防止策としてのワクチン接種は8割



キャットケアスペシャリスト / 湯島猫部部长
はやしあいこ 林愛子さん

Vol:79

以上を維持し、適正管理の為の避妊去勢手術件数は170件を超え、今や「最も管理の行き届いた猫島」として評価されるようになりました。TVや新聞・雑誌の取材も多く、SNSで情報発信することでより多くの方に湯島を知っていただけるようになりました。猫好きの観光客が休憩できる「ねころびカフェ」ではチャリティグッズも販売し猫たちの医療費に充てられます。

人と猫の共生が協力隊としてのミッションですが、これは簡単に答えが出るものではなく、常に正解があるものでもなく、その時に最善と思われる道を模索し続けなければなりません。協力隊としての任期は今年で終了しますが、猫がいる限り活動に終わりは無いと思っています。



@CAT_ISLAND_TRAVELER
湯島猫部

×キリトリ

POST CARD

8 6 9 3 6 9 2

お手数ですが
63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。			

2月号のハガキでいただいたお便りを一部紹介します。

▼68歳の父が熊本城マラソンに挑戦し、2回目のフルマラソン完走しました。あまりにも天気良すぎて35キロ過ぎてから足にきたそうです。リタイアした人もたくさんいる中、完走出来て尊敬します。いくつになっても父は私のヒーローです。いつも格好良いです。

次は、パールマラソンに挑戦です。私も応援という名目で帰省して久しぶりに母の手料理を食べてパワー充電です。
(サリーちゃん)

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おります。

お便りは、左記のハガキからご応募いただくか、スマートフォンなどでQRコードを読み取りアンケートフォームからご応募してください。アンケートフォームに必要事項を記載し、送信してください。



■問い合わせ先

総務課 秘書広報係
0964(26)55555



相 談

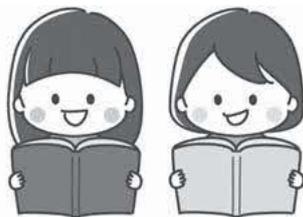
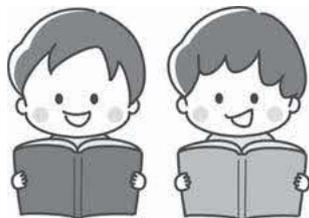
相談ごと	日にち	時 間	相談場所	お問合せ先
行政相談	①4/4(木) ②4/11(木)	①13時30分～16時 ②13時～16時	①松島庁舎 ②大矢野老人福祉センター	熊本行政評価事務所 ☎096(324)1662 市民課大矢野窓口センター ☎0964(26)5535
弁護士 無料相談所	4/16(水)	13時～17時	松島庁舎1階相談室	市民課大矢野窓口センター ☎0964(26)5535 ※1人1回30分。費用は無料。完全予約制
司法書士 無料相談所	3/19(水)	13時～17時	松島庁舎1階相談室	市民課大矢野窓口センター ☎0964(26)5535 ※1人1回30分。費用は無料。完全予約制
年金相談	4/18(木)	10時～15時	大矢野庁舎書庫棟2階 会議室	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	①②③④(祝日除く)	10時～16時 (12時～13時を除く)	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 就労相談窓口	①～④(祝日除く)	10時～17時	ジョブカフェ・天草ランチ	天草広域本部内(ジョブカフェ・天草ランチ) ☎0969(22)4226※要電話予約
	4/12(金) ※出張相談	13時～16時	松島庁舎1階相談室	
福祉相談	①3/21(木) ②3/28(木) ③4/4(木) ④4/11(木)	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
精神保健相談	4/10(水)	14時～15時	天草保健所	天草保健所 ☎0969(23)0172 ※1週間前までに要電話予約

キリトリ×

お便りをくださった人の中から
読者プレゼント

図書カード

を2名様にプレゼントします。



当選は、発送をもってかえさせていただきます。

■問い合わせ先 総務課秘書広報係 ☎0964(26)5525

◆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

どのような情報を市広報紙で知りたいですか？



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
土曜日：午後 3 時～翌朝 8 時
日祝日：午前 8 時～翌朝 8 時

※ダイヤル回線の場合 ☎096(364)9999



育児相談・母子健康手帳交付

来所される場合は、事前に連絡ください。

場 所	日	実施時間 (手帳受付時間)
大矢野窓口 センター	3/18(月)・3/25(月) 4/1(月)・4/8(月)	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	随 時
姫戸 統括支所	4/10(水)	9時～10時 (9時～9時15分)
龍ヶ岳 統括支所	4/10(水)	10時30分～11時30分 (10時30分～10時45分)

【用意するもの】

- ◇育児相談：母子健康手帳
- ◇母子健康手帳交付：身分証明書、マイナンバーがわかるもの
妊婦名義の金融機関口座がわかるもの



乳幼児健診

種 類	対象者(生月)	日
2か月児学級	R6.2	4/16(火)
3～4か月児健診	R5.11(3月対象) R5.12(4月対象)	個別予約
離乳食教室	R5.10	3/21(木)
6～7か月児健診	R5.8	3/19(火)
1歳6か月児健診	R4.9	4/11(木)
2歳児歯科健診	R4.4	4/9(火)
3歳児健診	R3.3	4/18(木)

【場所】保健センターおよび委託医療機関

※対象の方には個別に通知します。詳しくはホームページ、子育て支援アプリ「すくすく♡上天草」にて随時お知らせします。



休日在宅医

【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。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、天草都市医師会ホームページからご確認ください。

休日在宅医最新情報はこちら→



日	当番医名(診療科目)	場 所
3/17	中村医院(内)	大矢野町上 ☎0964(56)0003
3/17	春田医院 (外・内・小)	松島町阿村 ☎0969(56)0052
3/24	毛利医院(内)	大矢野町登立 ☎0964(56)2111
3/24	やまうち医院 (内・小・ア)	松島町阿村 ☎0969(56)0899
3/31	吉田クリニック(内)	大矢野町中 ☎0964(57)0246
3/31	竹中医院(内)	姫戸町二間戸 ☎0969(58)2148
4/7	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
4/7	村上医院(内・リハ)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3102
4/14	福本眼科(眼)	大矢野町上 ☎0964(56)0508
4/14	姫戸医院(内)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3583

編集後記

▶昨年4月から担当となり1年が過ぎようとしてますが、振り返ると本当に一瞬でした。来年度は、よりスキルアップを目指したいです。

(担当 M)



▶あっという間に1年が過ぎようとしています。今更ながら、カメラの設定が少々わかるようになりました。来年度はこの技術を生かし、素敵な写真が撮影できますように…。

(担当 Y)



上天草高校情報会計科の★魅了発信★ 情報会計科の魅了をレポート

情報会計科の3つの魅力！

魅力①

多くの資格を取得可能



佐伯凌空

渡邊琉稀

梅尾匡信

情報会計科では仕事に役立つ「資格」を取ることができます。今回はその一部をご紹介します。

○簿記

お金の流れを確認する資格で、企業の決算書の見方などが理解できるようになります。

○情報処理(エクセル・プログラミング)

エクセルでデータの集計・管理。統計などを自分で論理的に操作する技術を学びます。また、コンピューターに意図した計算を指示するプログラミングやタイピングなどが学べます。



令和5年度主な実績

- ・全国商業高等学校協会主催ビジネス文書実務検定試験 2級速度部門 8名
- ・全国商業高等学校協会主催ビジネス計算実務検定試験 1級普通計算部門 17名
- ・日本商工会議所主催 簿記検定試験2級 1名
- ・全商情報処理検定試験 1級ビジネス情報部門 1名
2級ビジネス情報部門 8名

魅力②

上天草バザールで実務体験！

上天草バザールは、毎年11月に行われる学校の販売実習であり、生徒が実際に外部の方に商品を販売するイベントです。

情報会計科の生徒たちは、各店舗の中心となり、会計などの専門業務が体験できます。



魅力③

選べる進路

大学・専門学校への進学などの道もあり、幅広い選択があるのも魅力です。

【大学】

大阪電気通信大学
熊本学園大学
九州ルーテル学院大学 など

【就職】

上天草市役所
マツダ株式会社
ユニテクノ株式会社天草営業所 など