



人と海のふれあうまち

私たちのデザインした
キャラクターが…

広報上天草

6

2024

No.253



(c)Guildheroes

カードゲームに!



オンライン講座で基礎を学んで
キャラクターデザインに挑戦!



デザインしたキャラクターを
プレゼンテーション!

防災情報

「5段階の警戒レベル」で
自分のとるべき行動をチェック!

上天草市は市制施行20周年です



20年の輝きを未来へ



女性の奮闘、町を鼓舞する龍神太鼓

「地元である龍ヶ岳をもっと盛り上げたい。」と、話す吉留さんは、地元で「龍神太鼓」を演奏するグループを結成し、日々活動しています。

龍神太鼓は、平成元年に旧龍ヶ岳町役場職員が始めた創作太鼓で、町の催しなどで演奏していましたが、徐々に活動の機会は減っていったそうです。その後、龍神太鼓経験者が龍ヶ岳小・中学校の子どもたちに指導したことで、龍ヶ岳地域の子どもたちによって演奏され続け、現在も地域の伝統芸能として受け継がれています。

一方、吉留さんは、コロナ禍で地域が暗く沈んでいた時期に、「地元を明るくするために自分ができることは何だろう?」と考え、以前、町役場職員が演奏していた龍神太鼓を思い出し、自分もやってみようと思案され、龍神太鼓を始めたそうです。吉留さんは、太鼓の演奏は未経験でしたが、龍神太鼓経験者の手ほどきを受けて、日々練習に取り組みながら、メンバー集めにも奔走しました。そして、吉留さんの努力が実を結び、令和4年11月に女性8人の龍神太鼓の演奏グループを結成することができました。メンバーは限られた時間で練習に励み、令和5年10月に「龍ヶ岳夕市」で龍神太鼓を初めて披露し、演奏を成功させました。吉留さんは、観客が熱心に演奏を聴いてくれたことや演奏が終わった後で多くの人から称賛の声をいただき、「龍神太鼓をやってよかった」と思ったそうです。

今後の目標について吉留さんは、「今はまだ、龍ヶ岳でしか活動ができていないけど、上天草市内外に活動を広げて、地元のよさを伝えていきたい。」と明るく話されました。



メンバーを募集しています!

吉留さんが結成したグループでは、現在、毎週月・木曜日の19時30分から龍ヶ岳中学校で練習を行っています。興味がある人は見学にお越しください。

「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4月30日現在) ()内は前月比

大矢野	12,449 (-30)	総人口	23,979 (-16)
松島	6,229 (+4)	世帯数	11,109 (+8)
姫戸	2,154 (+4)	男性	11,414 (-19)
龍ヶ岳	3,147 (+6)	女性	12,565 (+3)

市の面積 126.94km²

Contents - 今月号の主な内容

2	キバツ輝ヒト 吉留 美由紀さん
3	まちのわだい
4	私たちが上天草市高校生特派員です
5	・市長室NOW! ・Our School Projects
6	「5段階の警戒レベル」で自分のとるべき行動をチェック!
8	企業版ふるさと納税感謝状贈呈
9	・マイナンバーカードの健康保険証利用について ・上天草市こども家庭センターを設置しました!
10	市営住宅の入居募集
11	・「熊日金婚夫婦表彰」の該当夫婦募集 ・水道メーター管理のお願い
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
16	・年金で笑顔 ・地域包括支援センター ・かよいの場
17	お知らせ
20	・シリーズ人権 ・献血に行こう!
21	地域おこし協力隊
22	各種相談窓口
23	休日在宅医
24	・わんぱくざかり ・善行表彰候補者の推薦をお願いします

今月の表紙

(株) ギルドヒーローズ社が実施するSDGs特別講座で、上天草高校の受講生たちが、デザインしたヒーローの絵を掲げている写真と講座の受講風景です。

本講座は、トレーディングカードゲームのキャラクターデザインを楽しみながら、SDGsの理解促進や上天草市のSDGs達成に取り組むことなどを目的としています。





3/11

農林水産大臣賞を受賞しました

3月11日(月)、農事組合法人大矢野有機農産物供給センターが、令和5年度「未来につながる持続可能な農業推進コンクール」で、農林水産大臣賞を受賞しました。

これは、農林水産省が、持続可能な農業の確立を目指し意欲的に経営や技術の改善などに取り組んでいる農業者などを表彰するものです。

同センターは、「自然と体に優しい農業」を基本理念とし、有機 JAS の取り組みとして、米ぬかや魚かすなどの地域資源を生かした肥料の製造などによる産地全体での環境負荷低減の取り組みが評価され、今回の受賞となりました。



4/10 ~ 5/1

令和6年度交通安全教室

4月10日(水)から5月1日(水)にかけて、上天草警察署と交通安全協会による「交通安全教室」が市内14の小中学校で開催されました。子どもたちは交通安全講習指導員から自転車の乗り方や横断歩道の渡り方について学びました。

今津小学校では、自転車の運転のシミュレーションができる機械を上天草警察署から借りて、危険予知などを体験しました。また、松島観光バスの車両を使い、バスの乗り方や閉じ込められた時に窓を開けて呼びかける練習を行いました。教室に参加した児童は「自転車に乗るときは、安全確認をしながら交通ルールを守って運転したい」と感想を話しました。



3/7

上天草市食改『医事・薬事・健康づくり功労者及び優良団体等知事表彰』受賞!

～幅広い世代に、活発な地区活動で食育に貢献～

3月7日(木)に、熊本県庁で令和5年度熊本県医事・薬事・健康づくり功労者及び優良団体等知事表彰式が行われ、本市の食生活改善推進員協議会に対し、健康づくり功労団体として表彰状が手渡されました。後日、受賞を受けたメンバーが市役所を訪れ、堀江市長に喜びを報告しました。

本協議会は、子どもから高齢者までを対象としたボランティアとして、食生活改善のための料理教室や講話など、地域で行う身近な食育活動をしています。

コロナ禍で従来の活動ができない時期に、新たに「訪問活動」を取り入れるなど、地道な活動を積み重ねてきたことが認められての受賞となりました。

森本会長は、「健康に関する不安や老後の暮らしに不安を持っている方も多々いらっしゃいます。市民の皆さまの食習慣改善につながるように、今後も一層の地区活動に取り組んでいきたい。」と話しました。

今年度は秋から養成講座を開講します！
一緒に「食改さん」として活動してみませんか？



※ご興味のある人は、下記までお問い合わせください！

■問い合わせ先 健康づくり推進課健康増進係
☎0969(28)3356



5/9

祝150年!みんなでつくる「上小」

5月9日(木)、上小学校グラウンドで、上小学校創立150年を記念した人文字の記念撮影が行われ、児童173人で作った「上小」の人文字をドローンで空撮しました。人文字をつくる間は緊張する児童もいましたが、撮影前にサプライズでくまモンと四郎くんが登場すると、児童みんなが笑顔になり、楽しく撮影が行われました。

今後、上小学校では、創立150年を記念して、11月に記念式典の開催、来年10月には創立100年記念で埋めたタイムカプセルの開封が予定されています。



4/21

松島総合運動公園野球場こけら落とし

～野球場をリニューアルしました～

4月21日(日)に松島総合運動公園野球場の改修工事完了を記念して、RKK 熊本放送の協力のもと、こけら落としを行いました。

こけら落としでは、糸永有希アナウンサーが投手を務め、堀江市長が打者として始球式を行いました。

その後、市内の野球チーム「オール大矢野」と「まんじろうず」による親善試合が行われました。

今回の改修工事によって、グラウンドを舗装し、フェンスの衝撃吸収材を改修したため、安全性が向上しています。また、ファールポールを塗りなおし、カウントボードを新しく設置したことで、利便性も向上していますので、皆さまのご利用をお待ちしています。

私たちが

上天草市高校生特派員です

5月17日(金)に上天草高校で、令和6年度上天草市高校生特派員の委嘱状交付式を行いました。交付式では高校生特派員に任命された上天草高校の生徒11名に堀江市長から委嘱状が交付されました。委嘱状を受け取った水田杏璃^{あんり}さんは「上天草高校は地域に密着した行事が多いので、活動を通して、高校と地域の両方のいいところを伝えていきたい。」と話しました。

今後、広報上天草では、5回にわたって高校生特派員の記事を掲載し、上天草高校の特徴や行事などを紹介して、高校の魅力を発信していきます。



月刊 市長室 なう NOW!



～ 命を守る「マイタイムライン」
を作りませんか? ～

日本気象協会が5月21日に発表した2024年の梅雨入り予想では、6月中旬に梅雨入りとのことですので、この広報紙が皆さんのもとに届く頃には、梅雨入りしているかもしれません。毎年この時期に心配なことは、大雨による被害です。

熊本県は九州山地の西側に位置し、東シナ海から暖かく湿った空気が入りやすく、大雨や集中豪雨が発生しやすい特徴があることに加え、近年は雨の降り方が「局地的・集中化・激甚化」しているため、もしもの備えが必要です。

では、具体的に、何を準備すればいいのか。もしもの備えは、お住まいの地域や世代、家族構成などの生活スタイルで異なります。

本市では、大雨警戒レベルを5

段階で定めており、この基準をもとに市民の皆さまへ避難行動を呼びかけていますが、特に洪水浸水の可能性が高い地域や土砂災害(特別)警戒区域など災害リスクが高い土地にお住まいの方、小さなお子さんや高齢者とお住まいの方などは、早めの避難を考える必要があります。特に夜間に雨が降り続くことが予想される場合などは、明るいうちの行動が重要で、日頃から避難準備や避難行動を考えておく必要があります。

今月の広報紙P6、7に一部紹介していますが、熊本県のホームページで「くまもとマイタイムライン」というガイドブックが紹介されています。こちらを用いてそれぞれの生活スタイルなどに沿った避難行動計画を作成することができます。梅雨の大雨に備え、ご家族で「マイタイムライン」について話し合ってみませんか?



※「くまもとマイタイムライン」は、P7のQRコードからダウンロードできます。

Our School Projects

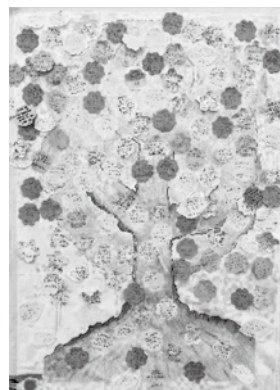
～わたしたちのSDGs～

今津小学校は「夢の実現への成長」の学校教育目標のもと、「幸せにあふれる未来へ～夢いっぱい・笑顔いっぱい・元気いっぱい～」を教育スローガンにして毎日頑張っています。たくさんの取り組みの中から、「人権ハートツリー」と「食育」の取り組みを紹介します。



◆友達のよさに気づく「人権ハートツリー」

友達のよさに気づき、みんなが今津小にすることが大好きになれるように、人権ハートツリーを作っています。友達のよさに気づいたら人権ハートツリーに、付箋(花)を貼っていききました。毎学期、たくさんの人権の花が咲き、ハートツリーの前を通るたびに、みんなの心がとても温かくなっています。



◆「残菜ゼロ」を目指す食育活動

今津小学校の給食はとても美味しいです。それでも苦手な食べ物が出てくるときもあります。そんな時は、食べる量を調整して、少しでも食べられるように、チャレンジしています。給食の時間には、楽しい雰囲気になるように、みんなで歌った食育の歌が流れます。また、全学年、集会活動や動画で食について学習したことを劇やクイズにして披露しています。おいしい給食の時間がもっと楽しくなり、残菜ゼロが達成できるようにこれからも頑張っていきます。



今津小学校



「5段階の警戒レベル」で 自分のとるべき行動をチェック!

- 防災情報は、わかりやすく「5段階の警戒レベル」で提供されます。レベルに応じて、私たちがとるべき行動が示されているので、「自分の命は自分で守る」意識を持って、しっかり判断することが大切です。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報	防災気象情報 (警戒レベル相当)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 [市町村発令]	大雨特別警報 氾濫発生情報 [暴風特別警報※2]
～警戒レベル4までに必ず避難～				
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 [市町村発令]	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報・特別警報
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 ●避難に時間のかかる要配慮者(高齢者・障がい者・乳幼児等)とその支援者は避難 ●高齢者等以外の人も危険を感じたら自主的に避難	高齢者等避難 [市町村発令]	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報(警報の可能性) [暴風警報※2]
2	気象状況 悪化	自分の避難行動を確認	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 [気象台発表]	氾濫注意情報 [強風注意報※2]
1	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (警報級の可能性) [気象台発表]	

※1 レベル5は市町村が災害の状況を確実に把握できるわけではないことから、必ず発令されるものではない。

※2 暴風特別警報、暴風警報、強風注意報については、参考として記載している。

防災気象情報の説明

① 気象警報・注意報

気象台が、大雨や暴風などによって発生する災害を防止・軽減するため、気象災害の重大さや可能性に応じて発表します。

区分	種類	内容
特別警報	大雨(土砂災害、浸水害)、暴風、高潮など 6種類	警報の発表基準をはるかに超える大雨等(数十年に一度の大雨や台風による暴風など)が予想され、 重大な災害が発生するおそれ著しく高まっている 場合に発表。 最大級の警戒 を呼び掛ける予報。
警報	大雨(土砂災害、浸水害)、洪水、暴風、高潮など 7種類	重大な災害が発生するおそれがある 場合に発表。警戒を呼びかける予報。
注意報	大雨、洪水、強風、高潮など 16種類	災害が発生するおそれがある場合に発表。注意を呼びかける予報。

② 早期注意情報 (警報級の可能性)

気象台が、大雨や暴風などの警報級の現象が5日先までに予想されているときに、[高]又は[中]の2段階で発表します。**(警戒レベル1)**

熊本県警報級の可能性(明後日以降)

令和2年7月2日17時00分 熊本地方気象台発表
警報級の可能性(明後日以降)

細分名	雨				雪				風(風雪)				波			
	4日	5日	6日	7日	4日	5日	6日	7日	4日	5日	6日	7日	4日	5日	6日	7日
[熊本県]熊本県	高	中	中	中	なし	なし	なし	なし	—	—	—	—	—	—	—	—

※気象台のホームページやNHKの“dボタン”で確認できます。

熊本県警報級の可能性(明日まで)

令和2年7月2日17時00分 熊本地方気象台発表
警報級の可能性(明日まで)

細分名	雨		雪		風(風雪)		波	
	18-06	06-24	18-06	06-24	18-06	06-24	18-06	06-24
[熊本県]熊本地方	—	高	なし	なし	—	—	—	—
[熊本県]阿蘇地方	—	中	なし	なし	—	—	—	—
[熊本県]天草・芦北地方	—	高	なし	なし	—	—	—	—
[熊本県]球磨地方	—	高	なし	なし	—	—	—	—

◆5段階の警戒レベルと避難行動の関係

市町村から**警戒レベル4「避難指示」が発令された場合は、速やかに避難行動をとってください！**

- ※ レベル4は「全員避難」なので、安全な場所へ速やかに避難。
- ※ 避難に時間がかかる人は、レベル3「高齢者等避難」で避難開始。



◆警戒レベル4相当の防災気象情報は特に注意が必要です！

警戒レベル4「避難指示」が発令されていなくても、**警戒レベル4相当の気象情報の発表は、自分で避難を判断する重要なタイミングです。**

- ※ 避難に時間がかかる人は、警戒レベル3相当の気象情報の発表と今後の見込みを参考に判断してください。

警戒レベル4相当の防災気象情報

①土砂災害警戒情報

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）や土砂災害警戒区域（イエローゾーン）にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、斜面の近くにお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。



②氾濫危険情報^{はんらん}

対象の河川の洪水浸水想定区域内にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、周囲が浸水する場所にお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。



③高潮警報・特別警報

高潮の浸水想定区域内にお住まいの方は、**直ちに避難**してください。区域外でも、周囲が浸水する場所にお住まいの方は、自分で早めに避難を判断してください。



指定河川 洪水予報

気象台が、関係機関と共同して、指定された河川（流域面積の大きな河川など）について、区間の水位又は流量を発表します。熊本県では、菊池川、白川、緑川、球磨川が指定されています。

種 類	発表基準	求める行動の段階
〇〇川 ^{はんらん} 氾濫発生情報	氾濫の発生	命の危険 直ちに安全確保！ ^{はんらん} （氾濫水への警戒を求める）
〇〇川 ^{はんらん} 氾濫危険情報	氾濫危険水位に到達	危険な場所から全員避難（いつ氾濫してもおかしくない状態）
〇〇川 ^{はんらん} 氾濫警戒情報	避難判断水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる	危険な場所から高齢者等は避難（避難準備などの氾濫発生への警戒を求める段階）
〇〇川 ^{はんらん} 氾濫注意情報	氾濫注意水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる	自分の避難行動を確認（氾濫の発生への注意を求める段階）



QRコード

【くまもとマイタイムライン】

大雨や台風などの自然災害から私たちを守るための防災行動計画です。

※上天草市の防災情報は上天草市公式LINEからご確認ください。



※登録はこちらから





企業版ふるさと納税感謝状贈呈式を執り行いました

～ 旭豊汽船株式会社 様 ～

大阪府和泉市の旭豊汽船株式会社様から市に対し企業版ふるさと納税として多額のご寄附をいただきました。その多額の支援に対し、感謝の意を表すことを目的として、4月3日(水)に感謝状贈呈式を行いました。

旭豊汽船株式会社様は、昭和37年に会社を設立されており、現在では長年の経験を活かした高度な技術、経験豊富な船員、安心と安全を第一に考え、効率的な輸送で、多種多様な貨物の長期的、安定的供給を実現されています。

また、船員不足で困っている船主の皆さまのさまざまなニーズに対応できるよう、日々船員の教育・育成に力を入れ、船員派遣事業も行われています。

今回、代表取締役のお父様が矢野町のご出身というご縁で、寄附をいただきました。

今回の寄附金は、市が取り組む地方創生事業の財源として活用します。



<http://www.kyokuho-kisen.com/>

～ 株式会社エレテック 様 ～

熊本市北区の株式会社エレテック様から市に対し企業版ふるさと納税として多額のご寄附をいただきました。その多額の支援に対し、感謝の意を表すことを目的として、4月24日(水)に感謝状贈呈式を行いました。

株式会社エレテック様は、平成5年3月に創立され、電気工事を中心とした30年の歴史がある企業様です。会長が松島町教良木のご出身とのことで地域貢献の意味も込めて今回寄附いただきました。

「社員第一主義」を掲げられ、若い人を積極的に雇用し、技術者を育て社員を大切にすることで、お客さまへ質の良い技術を提供しつつ、会社の信用と信頼につながるというお考えのもと、ボランティア活動などの地域貢献にも尽力されています。

今回の寄附金は、市が取り組む上天草高校魅力向上事業の財源として活用します。



電気を通す技術のELETECH

株式会社エレテック

<http://eletech.jp/>

マイナンバーカードの健康保険証利用について

現在マイナンバーカードは、公的な身分証明書として利用できるほか、オンラインでの各種手続きやコンビニでの各種証明書の取得ができるなど、さまざまな場面での活躍が期待されています。

また、12月2日から健康保険証が廃止され、マイナンバーカードと一体化されます。マイナンバーカードと保険証の紐づけについては、マイナポータルでの登録、病院での登録ができます。

なお、市役所窓口でも登録のサポートを行っていますので、ぜひご利用ください。

※マイナンバーカードを紛失した場合は、マイナンバーカード総合フリーダイヤル(0120(95)0178)までご連絡ください。

■出張申請実施日時

毎週火曜日および木曜日
10時～15時(12時～13時を除く)

■休日窓口について

7月14日(日) 松島庁舎 9時～12時まで

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。市民課までお問い合わせください。

■問い合わせ先 市民課市民係 ☎0969(28)3368

上天草市こども家庭センターを設置しました! ～子育てなどに関するお悩みや困りごと、一緒に考えます～

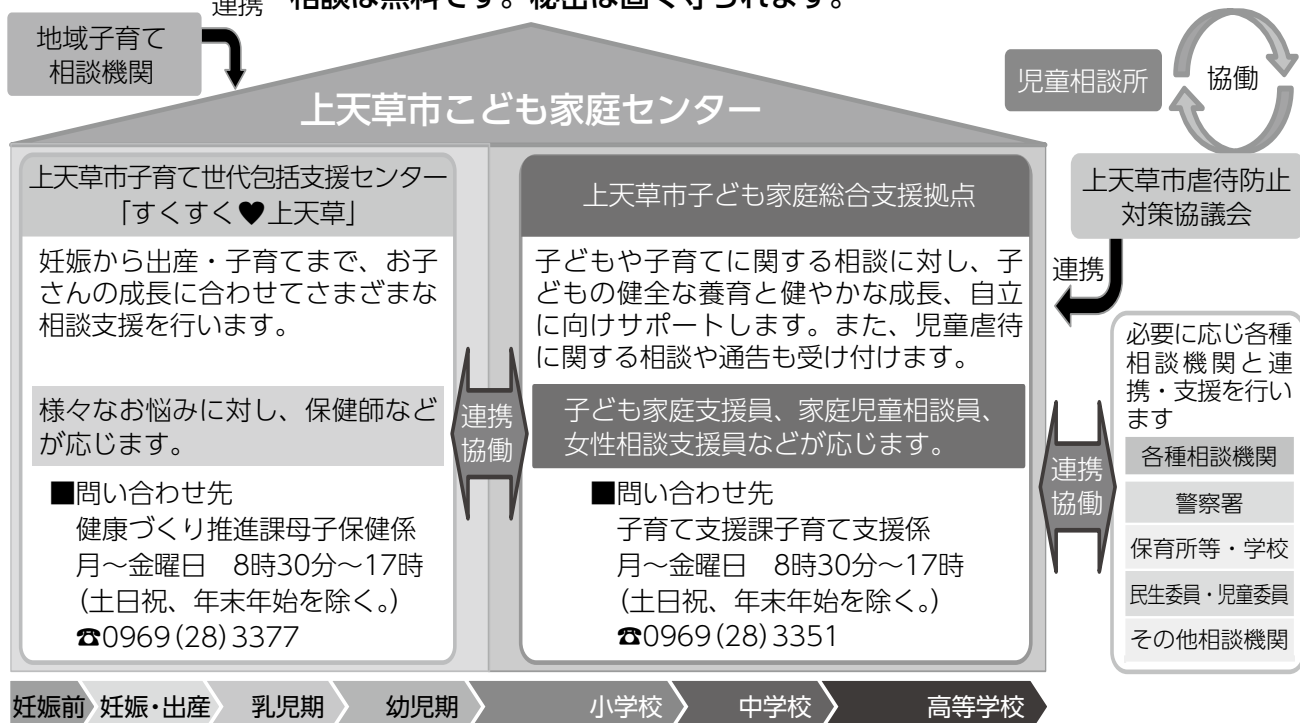
上天草市では、一体的な組織として子育て家庭に対する相談支援を実施する「こども家庭センター」を設置しました。母子保健の「子育て世代包括支援センター」と児童福祉の「子ども家庭総合支援拠点」において、両機能の連携・協働を深め、子育てに困難を抱える家庭に対して、切れ目なく、もれなく対応することを目指します。

妊娠・出産・
子育てについて、
こんなお悩みは
ありませんか?

- ・妊娠のこと
- ・出産のこと
- ・子どもの成長・発達のこと
- ・子育てのこと

- ・子育てが楽しく負担を感じる…
- ・家族から暴言や暴力を受けている…
- ・怒鳴り声や子どもの泣き声が頻繁に聞こえて心配…
- ・学校に行きたくない…

上天草市こども家庭センターまで お気軽にご相談ください。
相談は無料です。秘密は固く守られます。





市営住宅の入居募集

入居募集市営住宅

区分	地区	団地名 (建設年度)	所在地	構造 階・間取り・トイレ	空き 戸数
抽選	松島地区	阿村団地 2 号棟 (昭和 62 年)	松島町阿村 791 番地 2	コンクリートブロック造 2 階建 3DK・水洗	1 戸
抽選 先着	姫戸地区	牟田団地 3 号棟 (平成 4 年)	姫戸町姫浦 4749 番地 23	R C 造 3 階建 (1 階・2 階) 3DK・水洗	2 戸
抽選		二間戸団地 3 号棟 (昭和 49 年)	姫戸町二間戸 3576 番地 3	コンクリートブロック造 2 階建 3K・くみ取り	1 戸
先着		二間戸団地 4 号棟 (昭和 49 年)	姫戸町二間戸 3576 番地 4	コンクリートブロック造 2 階建 3K・くみ取り	1 戸
先着		二間戸団地 7 号棟 (昭和 49 年)	姫戸町二間戸 3576 番地 6	コンクリートブロック造 2 階建 3K・くみ取り	1 戸
抽選 先着	龍ヶ岳地区	下貫団地 1 号棟 (昭和 47 年)	龍ヶ岳町高戸 4350 番地 5	R C 造 4 階建 (1 階・2 階) 3K・水洗	3 戸
抽選		下貫団地 2 号棟 (昭和 48 年)	龍ヶ岳町高戸 4350 番地 6	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	1 戸
抽選		脇浦団地 3 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町高戸 2335 番地 25	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	1 戸
先着		小屋川内団地 2 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町高戸 903 番地 20	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	1 戸
抽選 先着		小屋川内団地 4 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町高戸 903 番地 10	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	3 戸
抽選		東浦団地 2 号棟 (昭和 49 年)	龍ヶ岳町大道 4374 番地 3	コンクリートブロック造 2 階建 3K・水洗	2 戸
先着		下桶川団地 1 号棟 (平成元年)	龍ヶ岳町樋島 2695 番地 10	R C 造 3 階建 (2 階) 3DK・水洗	1 戸
抽選		下桶川団地 2 号棟 (平成元年)	龍ヶ岳町樋島 2695 番地 10	R C 造 3 階建 (2 階) 3DK・水洗	1 戸

※現在、大矢野地区に入居可能な市営住宅はございません。

「抽選」住宅

申し込みが複数あった場合は、抽選会を実施します。なお、日時・会場など詳細については、別途申請者に通知します。

◆申込書配布および受付場所

都市整備課、大矢野窓口センター、松島庁舎(市民課)
および姫戸・龍ヶ岳統括支所の各窓口

◆募集期間

6月17日(月)～6月28日(金)

8時30分～17時まで(土日を除く。)

※申し込みが無かった場合は、随時相談に応じます。

「先着」住宅(随時募集)

過去に市営住宅公募に申し込みがなく、現在空室となっている住宅について、先着順で入居申し込みを受け付けます。

◆申込受付方法

都市整備課(松島庁舎 2 階)において、先着順で受け付けます。

※電話および郵送での申し込みはできません。

※「抽選」住宅申し込みとの同時受付はできません。

※先着順に随時受付を行うため、すでに募集が終了している場合がありますのでご了承ください。

「抽選」「先着」共通事項

■申込(入居)資格

入居を申し込むには、次の要件をすべて満たす必要があります。

①住宅に困窮している

②世帯の所得が基準の範囲内である

③本人および現に同居し、または同居しようとする親族が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」に規定する暴力団員でない

④市税および水道使用料などの滞納が無い

⑤十分に保証能力がある市内在住の人を保証人にできる

⑥家賃を毎月確実に口座振替で納付できる

⑦入居決定後、速やかに当該地へ住所の異動ができる

■申し込みに必要なもの

①市営住宅入居申込書(庁舎および支所の各窓口で配布)

②入居者および同居者全員の住民票

③入居者および同居者全員の課税台帳記載事項証明書(個人)

④入居者および同居者全員の市税に係る未納がない証明書または非課税証明書

⑤水道使用料に係る未納がない証明書

⑥入居者または同居者が障がい者の場合、証明書(手帳等)の写し

※「①市営住宅入居申込書」にマイナンバーを記載することで、②～④の書類の提出を省略することができます。

提出者の身分証明書をご提示ください。

■問い合わせ先 都市整備課都市計画係 ☎0969(28)3366

「令和6年度上天草市・熊日日新聞夫婦表彰」 に該当するご夫婦を受け付けます

ご結婚されてから50年を経過したご夫婦を熊日日新聞社と市が表彰します。該当されるご夫婦は、次の申込先までお申し込みください。

※申込書は、班回覧の文書に付けています。

- 対象 昭和49年1月1日から12月31日までに結婚(入籍)され、夫婦ともご存命の方
- 申込先 大矢野窓口センター(大矢野庁舎)、市民課・高齢者ふれあい課(松島庁舎)、姫戸統括支所、龍ヶ岳統括支所および各出張所
- 申込期限 7月5日(金)まで
- 主催 上天草市、熊日日新聞社
- 後援 熊本県、熊本県市長会、熊本県町村会

※ 昭和49年以前に結婚して今まで届け出ていないご夫婦も受け付けます。

※ 該当されるご夫婦は、熊日日新聞社からの表彰があり、熊日日新聞及び市広報に掲載されますので、ご了承のうえお申し込みください。

■問い合わせ先 高齢者ふれあい課保険給付管理係 ☎0969(28)3360

水道メーター管理のお願い

水道メーター(量水器)は周辺の清掃など、使用者が適切な管理を行うことが上天草市水道事業給水条例で定められています。

また、水道料金を算出するため、毎月上旬に、検針員が水道使用量を水道メーターで確認します。

支障なく検針が行えるよう給水装置の善良な管理にご協力をお願いします。

■水道メーターの管理例



水道メーターの位置が
分かりやすくメーター
ボックス内もきれいに
管理されている。



木材等で水道メー
ターの位置が隠れ
ている。



家の出入口や水道
メーターの近くに
ペット(犬等)がいる。



水道水を使っていない時に
パイロットが回っていない
か確認をお願いします。
(回っている場合、漏水の可
能性があります)

■問い合わせ先 水道局庶務係 ☎0969(28)3369



上天草総合病院だより



がんサロン

日時	6月21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、参加希望の人はご連絡ください。



診療案内

	月	火	水	木	金
内 科	和田 小林 浦川	和田 中村 林田 平島	中村 浦川 岸川	和田 細川 小林 高柳	細川 浦川 林田
代謝内科	阪口			平島	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	小林	山本	脇田
整形外科	藤松 (千丈)	上原	藤松 (千丈)	藤松 (千丈)	鮎田
婦人科 (午前/午後)	坂口/ オンライン診療	休診/ オンライン診療	坂口/ 休診	休診/ オンライン診療	休診/ オンライン診療
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				宮下	
泌尿器科		西			西
超音波・ 内視鏡センター	石山	石山	大野	林田	蔵野
人間ドック	岸川	細川 (脇田)	平島	脇田	平島
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)	小林	千丈	応援	応援	林田

- ◆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。金曜日の診療は完全予約制となります。
- ◆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)
- ◆婦人科・循環器内科のオンライン診療は、再診の方のみ予約診療となります。
- ◆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。

赴任のあいさつ

浦川ゆめ子



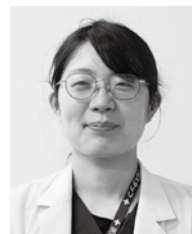
4月より内科医として赴任させていただくことになりました。浦川ゆめ子と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

出身は熊本市になりますが、出生地は母の実家がある天草市本渡です。昨年度当院に内科医師として勤務していた夫とは、所属していた熊本高校の華道部で知り合いました。趣味はアニメ鑑賞、音楽鑑賞とギターです。音楽はさまざまなジャンルを聴きますが、最近特に好きなのは中島みゆきです。少し前に、往年のファンである母と初めてライブに参戦し、「Dr. コトー診療所」の主題歌である『銀の龍の背に乗って』を生歌で聴けたことは一生の宝物です。この曲は、非力さを嘆きつつも自分を鼓舞し奮闘する歌詞の内容が自分の心境と重なり、私にとって、新天地でも踏ん張っていけと背中を押してくれるテーマソングになっています。

少し脱線してしまいましたが、自己紹介は以上になります。何か共通点や気になったことなどあれば、お気軽に話し掛けていただけると幸いです。私もコトー先生のように、地域の一人として上天草の医療を支えられるよう一生懸命頑張りますので、これからどうぞよろしくお願いいたします。

赴任のあいさつ

林田夏南子



皆さん、初めまして。この度、上天草総合病院に赴任いたしました林田夏南子と申します。入院管理に加え火・金曜日の内科外来、木曜日の内視鏡検査を担当させていただきます。また、金曜午後は教良木診療所でも外来診療も担当いたします。出身は熊本市で、上天草地域は学生実習や初期研修医時代に地域実習で1ヶ月ほど過ごしたことはあります。

上天草地域は都市部と比較し、元気に過ごされている高齢の方が多く印象で、外来に来られる姿を拝見すると少しでも健康で人生を楽しく過ごすことができるお手伝いをしたいという思いを改めて感じます。前任地の河浦では訪問診療にも携わることができ、高齢化が進む地域においては病気のみではなく、生活背景も考慮した診療を行っていくことの重要性について感じ、ひとりひとりに寄り添った診療を行うに当たり、ACP(人生会議)という将来の変化に備え、人生観や価値観、希望に添った医療や介護について話し合う機会も可能な限り設けることができたらと考えております。

住民の皆さまが住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、医療だけでなく、介護や福祉などに関わる方とも連携しながら上天草地域での暮らしをサポートさせていただければと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

6月は食育月間

おやつの上手な選び方

子どもにとって、おやつは楽しみの1つですが、食事で不足しがちな栄養を補う役目もあります。特に幼児期(1歳～就学前)は内臓が小さく、消化機能が未熟であるため、3回の食事で十分な栄養量を満たすのは困難です。食事と同じように栄養のバランスを考えて、おやつを選びましょう。

おやつの回数と時間は？

生活リズムに合わせて上手に取り入れ、食事時間から2～3時間空けるようにしましょう。

目安として

- 1～2歳 午前1回と午後1回
- 3歳以上 午後1回程度



ちょうどいい量は？

おやつの適正量は、子どもの年齢、体格、食欲、遊び方、健康状態によって左右されます。

年齢で見ると

- 1～2歳 約100～150kcal
- 3歳以上 約150～200kcal

例えば、牛乳150ml(100 kcal)を飲む場合は、残りを他のおやつからとるようにします。

注意

◎糖分のとり過ぎに気を付けましょう!

おやつに含まれる糖分の1日の目安は約20gです。

◎脂肪や塩分のとり過ぎに気を付けましょう!

食べ物の味が分かりにくくなり、生活習慣病の素因をつくります。

◎食べるときのルールを決めましょう!

「おやつの後は口をゆすぐ」「みだりに買い食いをしてない」など、家庭ルールを守りましょう。



おすすめのおやつ

- 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)
- ビタミンやミネラルの多い食品(季節の果物、野菜スティック、ふかし芋など)
- 野菜(かぼちゃ、人参、ほうれん草など)を使ったおやつ
- 糖分の含まれていない水やお茶など、水分を補給できるもの



POINT

小・中学生のおやつ

放課後に運動系の習い事で練習がある場合、間食がないとスタミナ切れを起こしたり、集中力がなくなったりします。それが続くと、貧血や疲労骨折など怪我につながりやすいので、果汁100%ジュースや果物など、練習前に補食を摂ると良いでしょう。

逆に、帰宅してからテレビやゲームに夢中だと、使うエネルギーが少ないので、おやつの摂り過ぎになり、肥満のリスクが高まります。その場合は、普段の食事で不足しがちな芋類や果物などを取り入れ、おやつの頻度を極力少なくすることで、肥満の予防につなげましょう。

■問い合わせ先 健康づくり推進課健康増進係 ☎0969(28)3356

歯周病検診のお知らせ

【対象者】今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳に達する人

【受診期間】令和7年3月31日まで

【自己負担額】400円

20歳・30歳も受診できるようになりました!

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたときには進行していることが多く、歯の喪失をもたらす主な原因となっています。

対象者には、通知書および問診票を6月上旬に送付しています。

この機会に検診を受けて、歯とお口の健康づくりに役立てましょう。

■問い合わせ先 健康づくり推進課健康増進係 ☎0969(28)3356





令和6年度人権講話について

～いつでも、どこでも、お伺いします。ちょっとだけ人権について考えてみませんか～

「熊本県人権教育・啓発基本計画」では、女性の人権、子どもの人権や高齢者の人権など14の重要課題が掲げられています。

市では、人権教育の啓発および推進を目的として人権教育指導員を派遣し、各種団体へ人権に関する講話を実施しています。講話内容については、ご相談ください。

■講話時間 1時間程度

■申込方法 市ホームページから「出前講座申込書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ提出してください。

■問い合わせ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361



市 HP



熊本県人権啓発
キャラクター
「コッコロ」

E-friends 「家族でピザメイキング」 を開催しました!

英語を交えながらのピザづくり体験を通じて、小学生とその家族が英語に親しみながら学び、外国文化への理解を深めることを目的として、5月11日(土)に、さんばーるピザ窯周辺において「家族でピザメイキング」を開催しました。



ふるさとを誇りに思う心を育む「地域学校協働活動」

「地域学校協働活動」とは、地域の高齢者、成人、学生、保護者、PTA、民間企業などの地域住民の参画を得て、地域全体で未来を担う子どもたちの学びや成長を支えるとともに、「学校を核とした地域づくり」を目指して、地域と学校が相互にパートナーとして連携・協働して行うさまざまな活動のことです。

地域学校協働活動は、地域が学校・子どもたちを応援・支援するという一方向の関係だけではなく、子どもの成長を軸として、地域と学校がパートナーとして連携・協働し、互いに意見を出し合い、学び合うなかで、地域の将来を担う人材を育成することを目指しています。

地域学校協働活動を通して地域住民とのつながりが深まることで、「学校を核とした地域づくり」が推進され、地域の創生につながっていくことが期待されます。また、地域学校協働活動に参画する地域住民の生きがいづくりや自己実現にも寄与するものであり、ひいては地域の教育力の向上や地域の活性化にもつながっていきます。

子どもたちは、地域学校協働活動を通じて信頼できる大人と多くの関わりを持ち、愛情を注がれることにより、自己肯定感や他人を思いやる心など、豊

かな心を育んでいきます。また、地域の人々に支えられ学んでいくことで、地域への愛着や地域の担い手としての自覚が芽生え、学びへの意識の向上が学力の向上に結びつきます。

上天草市の各地域や学校では、それぞれの特色を生かした地域学校協働活動が展開され、子どもたちの「ふるさとを誇りに思う心」が育まれています。

次号の広報で、地域と学校をつなぐ「地域学校協働活動推進員」の方々を紹介します。



龍ヶ岳中学校生が
サンライズウォークにボランティアとして参加



●図書館からのお知らせ

○七夕かざり

現在、各図書館で七夕の短冊を7月7日(日)まで募集しています。みなさんの願いごとを書きませんか？

○2024年本屋大賞結果発表！

4月10日(水)、「全国書店員が選んだ いちばん！売りたい本 2024年本屋大賞」が決定しました。

大賞 『成瀬は天下を取りにいく』

宮島 未奈(著) 新潮社刊 龍ヶ岳図書館所蔵

2位 『水車小屋のネネ』

津村 記久子(著) 毎日新聞出版刊 中央図書館所蔵

3位 『存在のすべてを』

塩田 武士(著) 朝日新聞出版刊 姫戸・龍ヶ岳図書館所蔵

4位 『スピノザの診察室』

夏川 草介(著) 水鈴社刊 龍ヶ岳図書館所蔵

5位 『レーエンデ国物語』

多崎 礼(著) 講談社刊 大矢野図書館所蔵

6位 『黄色い家』

川上 未映子(著) 中央公論新社刊 中央・龍ヶ岳図書館所蔵

7位 『リカバリー・カバヒコ』

青山 美智子(著) 光文社刊 大矢野・龍ヶ岳図書館所蔵

8位 『星を編む』

風良 ゆう(著) 講談社刊 姫戸図書館所蔵

9位 『放課後ミステリクラブ〈1〉金魚の泳ぐプール事件』

知念 実希人、Gurin. (著) ライツ社刊 大矢野図書館所蔵

10位 『君が手にするはずだった黄金について』

小川 哲(著) 新潮社刊 中央図書館所蔵

図書の寄贈について(4月寄贈分)

8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～1時間)

大矢野：6/15(土)11時～

場所：大矢野図書館児童コーナー

松 島：7/13(土)10時30分～

場所：中央図書館児童コーナー

姫 戸：7/13(土)10時～

場所：姫戸図書館

龍ヶ岳：6/15(土)14時～

場所：龍ヶ岳図書館児童室

※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：6/20(木)11時～

場所：大矢野図書館児童コーナー

松 島：7/4(木)10時30分～

場所：中央図書館児童コーナー

●お知らせ

《休館日》

6/17(月)、6/24(月)、6/30(日)

7/1(月)、7/8(月)、7/16(火)、7/22(月)、

7/29(月)、7/31(水)

《移動図書館「おおぞら号」巡回日》

姫 戸 6/19(水) 龍ヶ岳 6/26(水)

大矢野 7/3(水) 松 島 7/10(水)

湯 島 7/19(金) ※延期の場合は、7/26(金)

※天候によっては延期する場合があります。



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
中央図書館
開館時間
姫戸図書館
開館時間
龍ヶ岳図書館
開館時間

☎0964(56)3363
9時～19時(土、日、祝日：同)
☎0969(56)0777【アロマ呼出】
10時～18時(土、日、祝日：～17時)
☎0969(58)2525
10時～17時(土、日、祝日：同)
☎0969(62)0930
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



国民年金保険料免除などの申請について

○国民年金保険料免除などの申請について

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。

○会社を退職したときは年金の切替え手続きが必要です

20歳以上60歳未満の人が退職し、農業者、自営業者、学生、フリーター、無職などになった場合には、国民年金第1号被保険者(または第3号被保険者)への切替え手続きが必要です。

これらに該当する場合は、お近くの市役所窓口でお早めに手続きをお願いします。

○マイナポータルを利用した国民年金の加入手続・保険料免除申請などの電子申請について

マイナポータルを利用した国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、国民年金免除、納付猶予および学生納付特例の電子申請ができます。詳細は、日本年金機構のホームページをご覧ください。



日本年金機構
HP

■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



熱中症にご注意ください！

昨年6月の全国における熱中症による救急搬送人員は7,235人でした。年齢区分別では高齢者が3,864人(53.4%)で最も多く、発生場所別では住居の救急搬送人員が最も多かったです。これから暑くなる時期、どの年代も熱中症への注意が必要ですが、高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体の調整機能が低下しているため、特に注意が必要です。

【熱中症の予防法】

(予防ができていないかをチェックしてみましょう。)

- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ 部屋の風通しを良くしている
- ☐ こまめに水分・塩分を補給している(1日あたり1.2Lが目安)
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 暑い時は無理をしない
- ☐ 涼しい服装をしている(外出時には日傘、帽子)
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する
- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している

「環境省・熱中症予防サイト」からの情報もご覧ください。



熱中症予防情報
サイト

■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.80 辺田たっしゃかい(大矢野町)

■問い合わせ先
地域包括支援センター
☎0969(28)3378



「辺田たっしゃかい」は、4月2日(火)に立ち上がった新しいグループで、毎週火曜午前10時から辺田公民館に15人程度が集まり活動をしています。辺田地区では毎月「すまいる笑店」が開かれ、若い人を中心とした集まりの場はありますが、高齢者を中心とした集まりの場はありませんでした。そこで「みんなが集まる場を作ろう」と区長を中心に地区の住民が話し合い、「かよいの場」の立ち上げが決定しました。ある日の活動では、体操後にかき氷と和菓子が振る舞われ、おしゃべりをしながら茶話会を楽しみました。そして今日もお互いに声をかけ合いながら解散しました。これからも健康のためにもちろん、楽しんでいる仲間が集まり、活動していくことが楽しみです。皆さんも地域で元気に楽しく過ごすために、介護予防の取り組み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⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

●・●熊本県国土調査推進協議会
096(333)2419

▼参加費 無料

▼会場 ホテル熊本テルサ1階
熊本中央区水前寺公園28-5

▼日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

▼日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

▼日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

▼日時 7月6日(土)13時～15時(受付12時～)

▼場所 合志市文化会館(熊本県合志市福原2922)

熊本県国土調査70周年記念講演会の開催について

イベント



発達障がいに関する講演会

発達障がいの家族支援をテーマに講演会が開催されます。

第1部では、発達障がいの診断のある子を持つ2人の母親が母として向き合われた幼少期の発見や大人になっていく過程での気づきなど、今に至るまでの本音をお話しされます。

また、第2部では、発達障がいの診断のある子を持つ母親5名にご登壇いただき、Q&A方式で子育ての悩みや喜びなどの体験談を交えたおしゃべり会を行います。

日時 7月6日(土)13時～15時(受付12時～)

場所 合志市文化会館(熊本県合志市福原2922)

申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

熊本県国土調査推進協議会

096(333)2419

参加費 無料

会場 ホテル熊本テルサ1階

熊本中央区水前寺公園28-5

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

内容

第1部…講演「私の子育て」

第2部…座談会「5人でおしゃべり!わが家の子育て」

申込方法 次のQRコードを読み取り、申込フォームからお申し込みされるか、問い合わせ先にご連絡ください。

申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

熊本県国土調査推進協議会

096(333)2419

参加費 無料

会場 ホテル熊本テルサ1階

熊本中央区水前寺公園28-5

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

日時 7月19日(金)13時30分～15時35分

募集

令和6年度上天草市立上天草総合病院職員採用試験のご案内

令和6年度上天草市立上天草総合病院職員採用試験のご案内

令和6年度上天草市立上天草総合病院職員採用試験のご案内

令和6年度上天草市立上天草総合病院職員採用試験のご案内

令和6年度上天草市立上天草総合病院職員採用試験のご案内

令和6年度上天草市立上天草総合病院職員採用試験のご案内

令和6年度上天草市立上天草総合病院職員採用試験のご案内

います。

試験職種および採用予定人数

看護師 若干名

看護師の資格を有する人

または、令和7年3月末で資格取得見込みの人

介護福祉士 1名

介護福祉士の資格を有する人で、中途採用が可能な人

※病院の病棟勤務または、介護老人保健施設勤務

試験日程 7月下旬(後日、本人へ通知)

受付期限 7月5日(金)まで

詳しくは病院ホームページをご確認ください。

上天草総合病院 HP

0969(54)7633

上天草総合病院総務課総務係

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

0969(54)7633

エアコンクリーニングはプロにお任せ!

家庭用壁掛けタイプ

- 1台 ¥9,800 (税込)
- 室外機セット ¥14,800 (税込)

※2台目以降は10%OFF!!

お掃除エアコン業務用エアコン

お見積り無料!!

電気代節約

アレルギー対策

防カビ消臭

クリーンアップワークス天草 合資会社 古田ガス

上天草市松島町合津4188番地3
代表 古田憲次
TEL 0969-56-0700

Instagram



@FURUTAGAS_CLEANUPWORKS_AMAKUSA

〈有料広告〉



問合せ先⇒(問) 申込先⇒(申) FAX⇒(F) メールアドレス⇒(✉)

ストラクターと一緒に散策しながら学ぶことができます。この機会にぜひ白嶽特有の動植物について学んでみませんか。

▼会場 姫戸白嶽森林公園内
(キャンプ場駐車場集合)

上天草市姫戸町姫浦539

5番地3

▼日時 6月29日(土)10時～11時30分

▼参加費 無料

▼申込期限 6月25日(火)17時まで 定員10名程度

▼申込方法 観光おもてなし課(市役所大矢野庁舎)へお電話ください。

▼その他 参加者には上天草市オリジナルノベルティグッズをプレゼントします。その他詳細については市ホームページをご覧ください。皆さまのご参加をお待ちしております。



市HP

問 観光おもてなし課総務係
☎ 0964(26)5512

消防設備士試験案内

消防法の規定に基づき、令和6年度第1回・第2回消防設備士試験が次の日程で実施されます。

▼試験日

○第1回 9月1日(日)

○第2回 9月8日(日)

▼試験の種類 甲種全類・乙種全類

▼願書受付期間 7月2日(火)～9日(火)

▼願書等の配置場所 受験願書・試験案内等は、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。

※詳しくは、試験案内をご覧ください

問(二財)消防試験研究セン

ター熊本県支部

熊本市中央区九品寺1丁目11-4 熊本県教育会館4階

☎ 096(364)5005

その他



税のひろば

▼6月の納税

市県民税 第1期

国民健康保険税 第1期

納期限 7月1日(月)

口座振替日 6月25日(火)

※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。

税金のお支払いは「口座振替」が便利です。

新たに口座振替を希望される人は、市内の金融機関で

お手続きください。

問 税務課市民税係

☎ 0964(26)5519

6月は「食育月間」です！

「食」は、私たちが生きていくうえで欠かせない命の源です。

熊本県では、県民の皆さま

が、人生100年時代を健康で心豊かに生きるため、健康

食生活の実現に向けた食育の取り組みを推進しています。

この機会に、食を楽しむことの大切さやバランスの良い食事、災害時への備えなど、家族や身近な人と「食」について話し合ってみましょう。

問 熊本県健康づくり推進課

☎ 096(333)2252

「空き家ガイドブック」を発行します

都市整備課

「空き家ガイドブック」とは、

利活用、管理、処分などの空き家に関する情報をわかりやすく

掲載した情報誌として、市と株式会社サイネックスが官民協働

事業で発行するものです。

「空き家ガイドブック」は、

10月ごろから市役所各窓口に設置を予定しています。

この情報誌の発行に必要な経費は、株式会社サイネックスが

市内の事業者から募集する広告の掲載料でまかなわれます。

広告掲載依頼のため、同社の

営業担当者が事業所を訪問し、ご案内させていただくことが

ありますので、その際はご理解とご協力をお願いします。

地震に備えて家の強さを診断しませんか

耐震診断や改修の補助金が出る場合もあります。
くまもと型復興住宅(KCMくまもとの家づくり隊)耐震改修技術者

KCM アトリエ

一級建築士事務所

耐震診断士 楠 昇



HP: 「kcmアトリエ」で検索

上天草市松島町合津6995-2

TEL/FAX: 0969-33-9522 / 0969-33-9523

Mail: kusunoki_kcm@owa.bbi.q.jp

〈有料広告〉

問合せ先⇒問 申込先⇒申 FAX⇒F メールアドレス⇒✉

内閣府では「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日が平成11年6月23日であることを踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」とし、本年度においても【だれもがどれも選べる社会に】というキャッチフレーズのもと、さまざまな啓発活動が行われます。

職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現のために行政だけでなく、市民の皆さん一人一人の協力が必要です。この機会に「男女共同参画社

6月23日～29日は「男女共同参画週間」です！

市民課

問(広告に関する問い合わせ)
株式会社サイネックス熊本支店
☎096(362)9796
(空き家の手引きに関する問い合わせ)
都市整備課都市計画係
☎0969(28)3366

会」について考えてみませんか？

問市民課市民係
☎0969(28)3367

令和6年度熊本県福祉総合相談所知的障がい者(児)巡回相談のお知らせ

福祉課

熊本県福祉総合相談所から知的障がいの人への巡回相談が開催されます。

希望される人は次のとおり申し込みください。

▼日時

第1回… 8月13日(火)・14日(水)
第2回… 10月22日(火)・23日(水)
第3回… 12月17日(火)・18日(水)

▼場所 天草宝島国際交流会館ポルト
天草市中央新町15-7

▼相談内容

○療育手帳の新規判定(対象… 3歳以上18歳未満)
○療育手帳の再判定(再判定不要の人を除く)
○知的障がい者に関する総

知的障がいの人への巡回相談が開催されます。

希望される人は次のとおり申し込みください。

令和6年度熊本県福祉総合相談所知的障がい者(児)巡回相談のお知らせ

福祉課

令和6年度からの接種対象者は、市内に住所があり、過去に肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人で、次の(1)(2)いずれかに当てはまる人となります。詳しくはホームページをご覧ください。

▼対象者

(1) 65歳の人(66歳の誕生日の前日まで)
※対象となる人には、誕生日の翌月に通知書を送ります。
※令和5年度中に65歳になった人で接種希望の場合はお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種対象者について

健康づくり推進課

合的な相談(18歳以上)

▼面接枠 上天草市 各2名
▼申込先 大矢野庁舎大矢野窓口センター、松島庁舎市民課、福祉課、姫戸・龍ヶ岳統括支所
▼申込期限 7月5日(金)まで
問福祉課障がい福祉係
☎0969(28)3373

問健康づくり推進課
☎0969(28)3376

善意に感謝(敬称略)

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

○ノープル
○タカシスタジオ
○坂口米子

(2) 60歳から65歳未満の人で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい有する人およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する人

※医師に相談の上、健康づくり推進課にお問い合わせください。

"海が見える"美容室 Himmel.が、最新光脱毛機導入

脱毛 ヒメル

メンズも大歓迎 キッズ 痛くない 効果 即実感 美肌 効果◎

脱毛施術 ¥1,100～

お電話・インスタ・ホットペッパーよりお問い合わせください。

☎0964-27-9559
上天草市大矢野町登立3998-1
Himmel. 代表 西村 太志

〈有料広告〉



災害と人権について

～自然災害発生シーズン前に周囲の人に目を向けましょう～

熊本県では、平成28年4月に熊本地震、令和2年には7月豪雨が発生し、いずれも甚大な被害をもたらしました。また、本年1月には能登半島地震が発生し、今も多くの人が避難所生活を余儀なくされています。

災害は多くの人命を危険にさらします。なかでも高齢者、障がい者、外国人、乳幼児、妊産婦など避難の際に支援を要する人々(避難行動要支援者)や避難所生活などにおいて特に配慮を必要とする人々(要配慮者)にとっては、それぞれの特性やニーズ、そして人権に配慮した対応が必要となります。

自然災害が発生しやすいシーズンを前に、今一度ご近所に避難行動要支援者や要配慮者の人がいないか周囲に目を向けておきましょう！



「思いやり」や「やさしさ」が大切です。

■問い合わせ先 社会教育課生涯学習係 ☎0969(28)3361



献血に行こう！

輸血用の血液は、まだ人工的に造ることができません。輸血を必要とされている患者さんのために、一人でも多くの人のご協力をお願いいたします。



献血カードをお持ちの人は当日ご持参ください。

「愛の献血」を実施します

移動献血車での献血は、400ml献血のみとなります。

実施日	場所	受付時間
7月9日 (火曜日)	上天草市役所大矢野庁舎 共催：パールラインライオンズクラブ	10時～11時30分
		12時45分～16時

献血web会員サービス「ラブブラッド」に登録すると、献血の予約・事前問診ができます。血液の検査結果も確認できますので、ぜひご利用ください。

新規登録はこちらから→



400mlの採血基準

年齢：男性17歳～69歳※ 女性18歳～69歳※
体重：男女とも50kg以上
年間献血回数：男性3回 女性2回
※65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

献血OKのお薬もあります！

有効期間は21日間

赤血球製剤の有効期限は21日間と非常に短く、1日平均200人分の献血が必要です。

血液検査サービス

ご協力いただいた方へ15項目(肝機能や糖尿病関連検査など)の検査結果をお知らせしています。

■問い合わせ先 熊本県赤十字血液センター献血推進課 ☎096(384)6725

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。

「釣り」の地域おこし協力隊として上天草市に来て約2年半が経ちました。上天草の釣りの魅力の発信、釣りイベントなどの企画開催、釣りをアクティビティとした新たな観光事業の構築をミッションに活動を行ってきました。

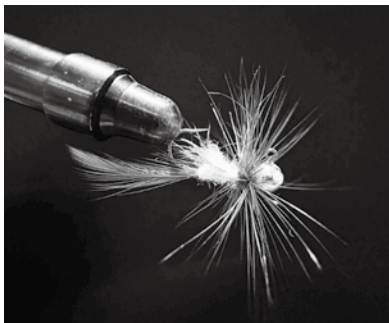
それまで、普通のサラリーマンだった私は、釣りのプロでもありません。ただ両親が、天草出身で、幼い頃から父に上天草で釣りを叩き込まれ上天草で遊んで育った、というだけでした。

着任して最初のミッションは「釣りファン」という雑誌の原稿を書くことでした。それまで雑誌の原稿なんてもちろん書いたことなど無く、今振り返れば文章も滅茶苦茶で雑誌の編集担当者の方は、さぞ大変だったと思います。そんな手探りの状態で、雑誌の記事を書いたり、テレビに出させていただったり、ブルーツリズム推進委員会の皆さんと釣り大会のイベントを企画開催したり、いろんな方に支えてもらいながら何とか活動を行うことができました。釣りの活動を行うなかで、県内外の釣り場に行くこともあり、あらためて上天草に戻ると自然や釣り場がとても多いことに気がきました。他県では、安全やゴミ問題から釣り禁止になるところが多く、私が幼い頃から変わらず



みようせとむひろ 明瀬智博さん

Vol82



姫コッコ倶楽部さんからいただいた
天草大王の羽根を使った
アジ&メバル用の毛鉤—AJIFLY

に釣り場が残っていることが、当たり前では無いことに気がきました。上天草の自然、釣り場をずっと変わらず残していきたい。その想いから、天草らしい環境に良い釣具を作り始め、徐々に協力者や仲間が増え、昨年4月6日に上天草初の釣具ブランドを立ち上げ、活動を開始しました。それから1年が経った今年の4月6日、商品の販売まで辿り着くことができました。協力隊の任期も残すところあと1年。今年は、天草の特産品を使った釣具で天草の魅力を発信していきます。

×キリトリ

POST CARD

お手数ですが
63円切手を
貼ってください

8 6 9 3 6 9 2

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。

5月号のハガキ等でいただいたお便りを一部紹介します。

▼家庭菜園で野菜を作り収穫しています。バジル、かいわれ、ブロッコリー、スプラウトといった簡単な物ばかりです、サラダに加えると栄養価が高く、風味も良くておいしいです。毎日が楽しみです。

▼結婚して広島に住む息子夫婦から、綺麗な紫陽花が届きました。母の日のプレゼントみたいです。いくつになっても、綺麗なお花のプレゼントは嬉しいです。最近の紫陽花は色々な種類があつて飽きないですね。

いつか広島にも行ってみたいなあ...と思いつながら、毎日、紫陽花を眺めています。(リンリン)

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)5525



相 談

相談ごと	日にち	時 間	相談場所	お問合せ先
行政相談	①7/4Ⓢ ②7/11Ⓢ	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	6/18㊦	13時～17時	大矢野庁舎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	7/16㊦	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	7/18Ⓢ	10時～15時	大矢野庁舎1階相談室	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	㊦㊦㊦金 (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	㊦～金 (祝日除く) 7/12金 ※出張相談	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
		13時～16時	大矢野庁舎1階相談室	
福祉相談	①6/20Ⓢ ②6/27Ⓢ ③7/4Ⓢ ④7/11Ⓢ	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	7/11Ⓢ	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

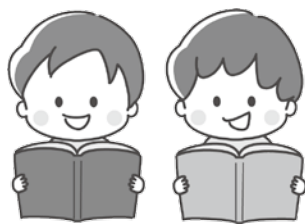
キリトリ×

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500円分

を2人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。

プレゼント品を提供いただける人を募集します。

■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

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	6/17 ^月 ・7/1 ^月 7/8 ^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 (要事前相談)
姫戸 統括支所	7/10 ^水	9時～10時 (9時～9時15分)
龍ヶ岳 統括支所	7/10 ^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	R6.5	7/16 ^火
3～4か月児健診	R6.2(6月対象) R6.3(7月対象)	個別予約
離乳食教室	R6.1	個別対応
6～7か月児健診	R5.11	6/18 ^火
1歳6か月児健診	R4.12	7/11 ^木
2歳児歯科健診	R4.7	7/9 ^火
3歳児健診	R3.6	7/18 ^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。

6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
6/16	福本眼科(眼)	大矢野町上 ☎0964(56)0508
6/16	やまうち医院 (内・小・ア)	松島町阿村 ☎0969(56)0899
6/23	中村医院(内)	大矢野町上 ☎0964(56)0003
6/23	姫戸医院(内)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3583
6/30	毛利医院(内)	大矢野町登立 ☎0964(56)2111
6/30	竹中医院(内)	姫戸町二間戸 ☎0969(58)2148
7/7	吉田クリニック(内)	大矢野町中 ☎0964(57)0246
7/7	村上医院(内・リハ)	姫戸町姫浦 ☎0969(58)3102
7/14	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
7/14	上天草総合病院	龍ヶ岳町高戸 ☎0969(62)1122

編集後記

▶足腰の健康のためちょっとしたランニングやウォーキングを続けています。筋トレもやった方がいいと聞いたので、自分の体重を负荷にして行う自重トレーニングを始めました。過分な重さがあり、ダンベルいらずです。
(担当 Y)



▶雨の季節になりました。
昔から晴れ男の自覚を持って生きてきましたが、今年に入ってから出かける日はほとんど雨なので、実は雨男だったのではと考えてしまいます(笑)

(担当 I)



少しずつミルクの量を
増やしてすくすく成長中♪
毎日元気!



にしやま ゆのは **大矢野町**
西山 結乃華ちゃん 0歳
(令和6年2月21日生まれ)
パパ: 清さん ママ: 美雪さん



じじ、ばばだいすきだよ♡
またいっぱい遊ぼうね♪

きたうら かずま **松島町**
北浦 和真くん 5歳
(平成31年4月25日生まれ)
パパ: 太郎さん ママ: 慶子さん

< わんぱくざかり応募方法 >

上天草市に在住している0～5歳のお子さんを募集しています。応募方法は、QRコードを読み取り、①住所②お子さんの名前③ふりがな④生年月日⑤性別⑥保護者の氏名⑦コメント(30字以内)⑧連絡先⑨お子さんの写真をメールでお送りください。応募多数の場合は、先着順とします。

☎ 総務課秘書広報係 ☎0964(26)5525



善行表彰候補者の推薦をお願いします

事故現場などにおいて人命を救助したり、長年にわたり地域の環境美化や福祉活動などのボランティア活動に熱心に取り組むなど、市民の模範となる善行があった個人または団体を、善行表彰として表彰します。※表彰式は10月開催の市制施行20周年記念式典で開催予定です。

○対象の活動

- 1 人命の救助活動、介助活動
 - 2 消防・防災・防犯・交通安全活動、環境保全・環境美化活動、地域福祉活動、スポーツ・文化の振興活動(全て10年以上活動しているものに限る。)
- ※職務としての活動は除きます。

○推薦方法

個人または団体からの推薦が必要です。推薦書類を総務課、各庁舎の窓口またはホームページから取得し、提出してください。

○推薦期限

7月1日(月)まで



広報「上天草」市制施行20周年記念特集のインタビューにご協力ください

広報「上天草」では、上天草市と同じく20年の節目を迎えられた人を募集しています。詳しくは市ホームページをご確認ください。



『20年の輝きを未来へ』



市 HP