

人と海の
ふれあいまち

上天草

Kamiamakusa



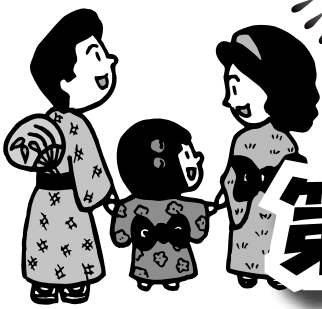
英語での読み聞かせ

8月28日 英語のおはなし会

8月28日、龍ヶ岳統括支所で龍ヶ岳図書館主催の英語のおはなし会が開催され、市内の児童や地域住民約65人が参加。「ももたろう」や「はらぺこあおむし」などの絵本を上天草英語村イーフレンドのティム先生が英語で読み聞かせを行いました。普段とは違う英語による読み聞かせに、参加した児童らは聞き入っていました。

目次

- 音楽祭「海音」・天草五橋祭のご案内 P 2 ~ 3
- 生涯学習・図書館だより P 14 ~ 15
- かけがえない「命」みんなで守ろう P 4 ~ 5
- ウェルカム市長室 P 16
- まちのわだい P 6 ~ 9
- 市公共施設の建物内禁煙を実施 P 17
- 健康ガイド P 10 ~ 11
- お知らせ P 18 ~ 27
- 市立病院だより P 12 ~ 13



9月22・23日開催 第46回天草五橋祭

○問合せ先 五橋祭企画行委員会
☎ 0969 (56) 3133



MICA



メインMC
片山リナ



藤岡弘



中沢けんじ

【天草五橋祭ステージショー】

○日時 22日 18時30分～
○場所 お祭り広場
上天草市出身のシンガーソングライター。「虹の花」は2012年秋公開の映画「ワッゲンオツゲン」のエンディングソング。

【総合司会】

○出身 八代市
熊本のテレビやラジオで活躍中。

【特別講演】

○日時 23日 14時45分～
○場所 松島総合センター「アロマ」
1965年松竹映画にてデビュー後、青春路線で活躍。1971年「仮面ライダー」で一躍ヒーローに。その後多くの番組で活躍され、武道家。

【特別ライブ】

○日時 23日 14時～
○場所 松島総合センター「アロマ」
元H20、代表曲「思い出がいっぱい」、他。

9月22日無料送迎バスを運行します

今年の天草五橋祭では、例年ご要望のあった送迎バスを運行します。送迎バスは無料となっており、市内各方面から以下の時刻表で運行いたします。ぜひご利用ください。
※乗車定員に限りがあり、乗車できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

大矢野方面→松島		龍ヶ岳・姫戸方面→会場	
時刻	停留所	時刻	停留所
18:30	さんばーる	18:00	龍ヶ岳統括支所前
18:39	二号橋公園内	18:10	龍ヶ岳天草信用金庫
18:45	前島(シークルーズ事務所前)	18:20	龍ヶ岳下貫
18:50	松島	18:30	姫戸体育館前
松島・教良木方面→会場		18:35	姫戸中学校前
時刻	停留所	18:40	姫戸町永目
18:00	教良木出張所前	18:43	姫戸町牟田
18:10	内野河内消防署前広場	19:00	会場
18:25	田中薬局前		
18:40	会場		

※各方面への復路は松島バス停および会場を21:45発となり停留所は往路と同じです。

天草五橋祭期間中に上天草観光循環バス「パライゾストローリー」に乗車しよう

市内各世帯に配布する天草五橋祭のチラシに、天草五橋祭の期間中(9月22日、23日)にご利用可能な上天草観光循環バス「パライゾストローリー」の無料乗車券を貼付しましたのでぜひご利用ください。

【ご利用方法】

- 無料乗車券をバス乗務員にご提示ください。
- 無料乗車券1枚につき5名まで乗車できます。
- 運行時刻、ルートおよび停留所については、通常のとおりです。
- 詳しくは五橋祭企画実行委員会にお問い合わせください。



umimoto

kamiamakusa seaside live!



海辺の音楽祭“海音 umioto” 舞台裏見学ツアー参加者募集

地元の中学生・高校生のための海音 umioto” 舞台裏見学ツアーの参加者を募集中です。応募資格は、市内の中学校・高校に通学する生徒および保護者が市内在住の生徒となっています。

この機会に普段は決して目にする事の出来ないコンサートのリハーサルや準備などの舞台裏を見学してみませんか。

- 日時 10月6日(土) 15時～16時30分予定
- 場所 パールサンビーチ(樋合海水浴場)
- 参加料 50円(1日旅行保険費用)
- 定員 40人(応募多数の場合は抽選)
- 申込締切 9月21日(金)17時まで
- その他 申込方法や詳細は、市商工観光課までお問い合わせください。
- 問合せ先 商工観光課観光振興係 ☎ 0964 (20) 5512



海辺の音楽祭“海音 umioto” 地元割引チケット好評発売中

海という観光資源を新しい形で活用し、地域のイメージアップと振興を図るために海辺の音楽祭“海音 umioto”を開催します。青山テルマやbird、土岐麻子、青木カレンなどに豪華なゲストをはじめオープニングアクトとしてMICA(上天草市出身)の出演も決定しています。

天草四郎観光協会と上天草市商工会では、通常より500円お得な地元割引チケットを用意していますので、ご希望の方はお早めにご購入下さい。なお、音楽祭に関するお問い合わせは、市商工観光課まで。

極上の海、極上の音楽、極上の時間

上天草海辺の音楽祭“海音”

2012.10.7sun @ パールサンビーチ(樋合海水浴場)

14:00開場/15:00開演/20:00終演(予定) ※雨天決行・荒天中止

かけがえのない「命」

相談機関

こころの悩み相談

熊本県精神保健福祉センター（相談） ☎ 096（386）1166
 社会福祉法人 熊本いのちの電話 ☎ 096（353）4343
 （毎月10日はフリーダイヤル） ☎ 0120（738）556
 （社）熊本県精神保健福祉協会
 「熊本こころの電話」 ☎ 096（285）6688
 熊本市こころの健康センター ☎ 096（362）8100

心の健康相談

熊本県天草保健所 ☎ 0969（23）0172
 上天草市福祉課 ☎ 0969（28）3351

福祉に関する総合相談

熊本県福祉総合相談所 ☎ 096（381）4411
 熊本市福祉総合相談室 ☎ 096（328）2301

女性の悩み相談

熊本県女性相談センター ☎ 096（381）4454
 熊本県女性総合相談室 ☎ 096（355）2223
 熊本市福祉総合相談室 ☎ 096（328）2301
 熊本市男女共同参画センター
 はあもにい総合相談室 ☎ 096（343）8306
 熊本県警 DV 等相談窓口 ☎ 096（383）9110
 配偶者暴力相談支援センター ☎ 096（381）7110
 【レディース110番】
 性犯罪相談電話 ☎ 0120（8343）81

児童に関する相談

子ども110番 ☎ 096（382）1110
 熊本県福祉総合相談所 ☎ 096（381）4411
 熊本県八代児童相談所 ☎ 0965（32）4426
 熊本県こども総合療育センター ☎ 0964（32）1143
 熊本市子ども総合相談室 ☎ 096（361）2525
 熊本市子ども発達支援センター ☎ 096（366）8240
 熊本市福祉総合相談室 ☎ 096（328）2301

生活安全に関する相談

県警本部（悪質商法110番） ☎ 096（385）1110
 県警本部（警察安全相談室） ☎ 096（383）9110

青少年の悩みごと相談

肥後っ子テレホン ☎ 0120（02）4976
 ヤングテレホンくまもと ☎ 096（384）4976
 ☎ 096（371）4949

犯罪被害に関する相談

（社）くまもと被害者支援センター ☎ 096（386）1033

消費者トラブルに関する相談

熊本県消費生活センター ☎ 096（383）0999
 消費者ホットライン ☎ 0570（064）370
 熊本市消費者センター ☎ 096（353）2500

法的トラブルに関する相談

熊本地方裁判所 ☎ 096（325）2121
 熊本県弁護士会 ☎ 096（325）0009
 熊本県司法書士会
 （総合相談センター） ☎ 096（364）2890
 熊本県青年司法書士会
 （クレジット・サラ金・ヤミ金110番） ☎ 096（364）0800
 日本司法支援センター
 （法テラス）コールセンター ☎（0570）078374
 日本司法支援センター
 熊本地方事務所（法テラス熊本） ☎ 050（3383）5522

障害者に関する相談

障がい者110番 ☎ 096（354）4110

職場における心の悩み相談

熊本県産業保健推進センター ☎ 096（353）5480

高齢者に関する相談

熊本県高齢者総合相談センター
 【シルバー110番】 ☎ 096（325）8080

人権に関する相談

熊本地方法務局人権相談 ☎ 096（364）2145
 子どもの人権110番 ☎ 0120（007）110
 女性の人権ホットライン ☎ 0570（070）810

みんなで守ろう

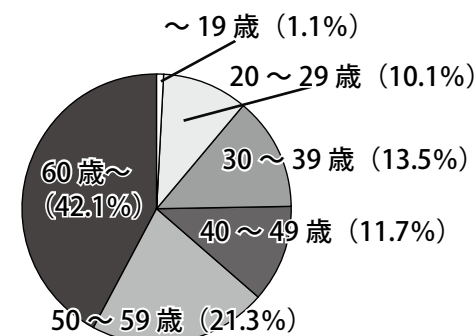


「9月10日～16日は自殺予防週間です」

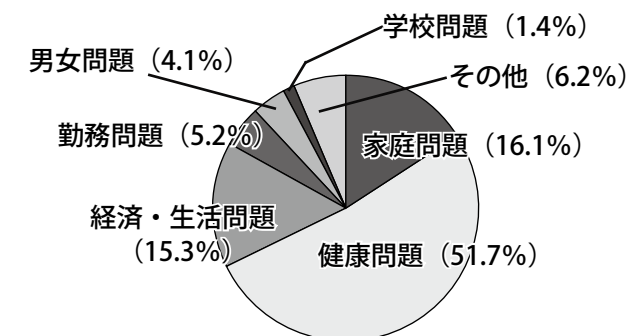
自殺者数の現状（グラフは平成23年暫定値で熊本県警資料を基に作成）

日本では平成10年以降、毎年3万人を超える方が自殺で亡くなっていることをご存知ですか。年間の自殺者数は、交通事故死者数の6倍にあたります。

【年齢別自殺者数の割合】



【原因別自殺者数の割合】



うつ病は誰でもかかる身近な病気

内閣府自殺対策推進室の統計によると、自殺者の割合は男性が約7割を占め、年代別状況では60歳代が最も多くなっています。原因・動機別状況では、「健康問題」が最も多く、次いで「家庭問題」「経済・生活問題」などが続きますが、その背景にはうつ病などが影響しているものと考えられます。

【うつ病とはどんな病気】

うつ病は珍しい病気ではなく、誰にでもかかる可能性のある身近な病気です。ゆううつな気分のみまわられる状態となり、本人の努力で改善することは困難です。他の病気と同じように、早めの相談・治療と休養が大事です。

自殺を防ぐためにあなたができること

【気づき】…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等大切な人の様子が「いつもと違う場合」、一歩勇気を出して声をかけてみましょう。声をかけることで、「あなたは決してひとりではない」ということを理解してもらえます。

【傾聴】…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

まずは、話せる環境をつくり、心配していることを伝えましょう。話をじっくり聞き、肯定的に受け止めることが大切です。「傾聴」は、悩みを聞こうと常に関心を持って聞いてあげることです。

【つなぎ】…早めに専門家などに相談するよう促す

紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。専門家の支援を受けること、またさまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。

【見守り】…寄り添いながら、じっくりと見守る

「話を聞いた→専門家を紹介した→万事解決」、ということはありません。連携した後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。





©スクウェア・エニックス/ねこクラゲ

現在、スクウェア・エニックスが配信するWEBマガジンで「ねこクラゲ」さんの作品「曹植系男子」が無料購読できます。

広報特派員
レポート

取材：広報特派員 平田美智子さん

上天草市から漫画家誕生！！

「曹植系男子」WEB配信中

漫画家として2年目を迎えるペンネーム「ねこクラゲ」さんは姫戸町出身の池田恵理香さん。

小さい時から絵を描く事が好きだった恵理香さんは、上京し漫画家のアシスタントに。そして、先生から絵を描いてみないかと薦めを受け、執筆した漫画が「第2回スクウェア・エニックス戦・漫画大賞」を受賞。その後、本格的に漫画家の道を歩き始めました。今年11月には単行本2巻目が発売予定です。「今は絵を描く事が、一番楽しいです」と語る笑顔のかわいい恵理香さん。大好きな絵を描いているときが今、一番輝いています。

また、以前紹介された俳優の陳内将さんとは同級生。皆さんの応援をお願いします。

まちの
わだい

7/21

今、子どもたちのために大人が始めること

上天草市青少年育成市民大会並びに
社会を明るくする運動推進大会

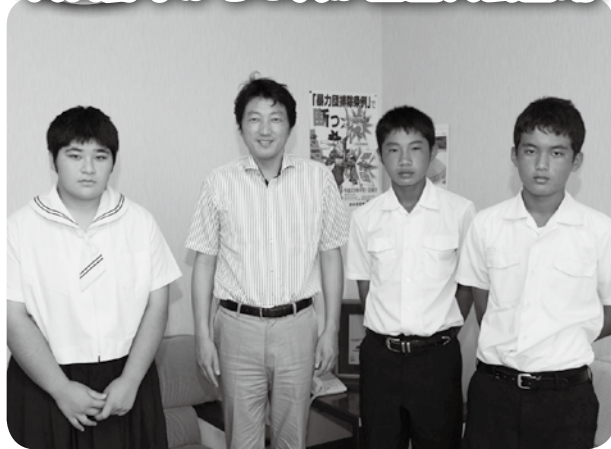


7月21日に松島総合センター「アロマ」で平成24年度上天草市青少年育成市民大会並びに第62回社会を明るくする運動推進大会が開催されました。同大会では主催者として、佐々木紀元市青少年育成市民会議会長などが挨拶。田中道範市子ども会連絡協議会会長が「家庭・学校・地域・行政がそれぞれの役割を果たすとともに連携・協力して、社会全体で青少年の健全育成に取り組みます」など4項目の市青少年育成申し合わせ事項を宣言しました。

また、記念講演では、福永宅司さんにより2010年に飲酒運転事故で亡くなった山本寛大君の16年間の人生を演じた一人芝居「16才寛大を忘れない」が演じられ、「その飲酒運転による事故は家族の愛、仲間の友情、将来の夢、何もかもを一瞬で奪い取ってしまった。あなたのモラルで助かる『命』がある」と話し、飲酒運転の撲滅を訴えました。

8/14

大矢野中から3人が全国大会出場



全国大会の出場報告で表敬訪問

8月14日、大矢野中からソフトテニス部の山崎翼さん(写真右)、四方田卓也さん(右から2番目)と柔道部の小嶋億さん(左)が全国大会出場に向け、川端市長を表敬訪問しました。

山崎さんと四方田さんは甲府市(山梨県)で開催される第43回全国中学校ソフトテニス大会に、また小嶋さんは川崎市(神奈川県)で開催される第43回全国中学校柔道大会に出場します。

川端市長から「自分の力を精一杯発揮してください」と激励があると、山崎さんは「今までやってきたことに悔いを残さないようベストを尽くしたい」と健闘を誓い、小嶋さんは「決勝に残りたい」と勝負への意気込みを語りました。

7/25

マダイの稚魚、5000匹を放流



平成24年度放流体験事業

7月25日、松島町のまてが浜海水浴場で、阿村小の5、6年生約40人が5月中旬にふ化した体長約5センチのマダイの稚魚、5000匹を放流しました。

これは、上天草市漁業者クラブ(田脇誠一会長)がくまもと里づくり協会(福島淳理事長)から稚魚の無償提供を受け環境保全や豊かな海づくりを推進することを目的に毎年実施しているものです。

同クラブの田脇会長は「一匹でも多く成長して帰って来るように願いを込めて放流してください」と児童に呼びかけ、参加した児童たちは「大きくなって戻ってきてね」とやさしく海に放流していました。

7/25

上天草高校生が「天草松島」景観再生担う

天草松島プロジェクトチーム

NPO法人KAプロジェクト(田中万里理事長)が実施する「天草松島」景観再生支援事業のプロジェクトチームが発足し7月25日、その結成式が上天草高校(西本守校長)で行われました。

この事業は、今年度「熊本県新しい公共支援事業」で採択された事業で、県や市および各種関係団体と協働で実施。事業をとおして、上天草を代表する景観である天草松島の保護と、その後の維持を継続していくための枠組み作り、高校生の新しい考えを取り入れて景観整備を目指します。

プロジェクトチームは、情報会計科の生徒を中心に体験型環境教育等の活動を行い、課題解決に向けての検討結果を発表する予定です。



8月22日、「天草松島プロジェクトチーム」の2回目の活動となる体験型環境教育がNPO法人KAプロジェクトにより実施され、上天草高校生が2～5号橋周辺の海域で現地視察を行いました。

視察では樋合海水浴場の漂着物の様子や海上からの景観を水上オートバイや船舶を利用して観察。周辺の離島に上陸すると観光資源としての島からの眺望や松が枯れた様子などを調査しました。

チームリーダーの田中涼さんは「陸から見た景色とは全然違う」と述べ、天草松島の魅力を再発見すると同時に現状の課題も目の当たりにした様子でした。



まちのわだい

8/8

市民の皆さまに親しまれる庁舎に

上天草市松島庁舎兼保健センター
新築工事安全祈願祭



8月8日、上天草市松島庁舎兼保健センター新築工事安全祈願祭が関係者列席のもと、挙行されました。祈願祭では、工事の無事を祈る神事が執り行われたあと、川端市長が「温かみがあり、市民の皆さまに親しまれる庁舎にしたい」と挨拶しました。

なお、新庁舎は、平成25年2月の竣工、5月の開庁を目指して工事が進められます。

8/1

将来を担う子どもたちが市のことを考える

上天草市子どもサミット

8月1日、松島総合センター「アロマ」において、上天草市子どもサミットが開催されました。

市内の小・中学校の子どもたちの代表が議員となり、学校生活や児童会・生徒会活動の取組みの発表や市行政への質問や要望、そして、自分たちが取り組むべき提案内容について協議しました。今回、子どもサミットは初めての開催で、来年度に開催される「子ども議会」にむけてのステップとなる取組みです。

参加した子ども議員は、人間関係プログラムや話し合いのスキルアップ研修にも取り組み、児童会・生徒会のリーダーとしての力を高めました。



参加した子ども議員からは「上天草の将来を担う私たちが、今できることを一生懸命考え、話し合うことができてよかった」「一人ではできないことも、いろいろな学校、地域と協力することで、どんなことでもできるということを学んだ」「テーマである『絆』を深め、どんどん飛躍していきたい」と感想を述べていました。子どもたちの上天草市への思いが強く感じられた子どもサミットでした。

なお、本サミットの内容の一部は11月に開催される「上天草市教育フォーラム」において紹介されます。



2012 夏夢音 HIMEDO 夏祭り

8月15日、姫戸町二間戸グラウンドで開催された2012夏夢音 HIMEDO 夏祭りでは、ぼってん城次の肥後にわかコントやテレビなどが当たる抽選会、町民総踊りなどで盛り上がりました。今年の目玉はなんとといってもくまモン体操。子どもが飛び入り参加して一緒に踊る場面もみられました。



2012 龍ヶ岳夏祭り

8月14日、高戸東風留港お祭り広場で開催された2012龍ヶ岳夏祭り。地元の子どもたちも参加したステージショーや特産品が当たる抽選会、海面から上がる打ち上げ花火などで盛り上がりました。毎年、お盆に開催されるこの祭りを楽しみにされている帰省客も多く、会場内では、久しぶり再会した友人同士の笑顔や会話が飛びかっっていました。

各地で夏祭りが開催
多くの人で賑わう

第15回二号橋夏祭り

7月25日、亀屋第2駐車場で二号橋商店会が実施。ビールの早飲み競争やカラオケ、よさこいなどで盛り上がりました。この祭りは、二号橋商店会の皆さんが目ざろのご愛顧の感謝に応え、毎年、会員手づくりの祭りを開催し今年で15回目を迎えました。



蔵々、塩浜地区盆踊り大会

8月14日、漁協維和支所間広場仮設ステージで開催された蔵々、塩浜地区盆踊り大会。蔵々地区に伝承されているお盆踊りを後世に伝え、地域住民の親睦を深めるために蔵々公民館が実施しているもので、お盆踊りやカラオケなどで盛り上がりました。

市民健康講座 「がん講演会」

私流の生き方
～がんになっても私らしく生きる～

「2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる」といわれています。一方で、「がんは治る病気になってきた」ともいわれます。

がん患者である講師にこれまでの体験やがんサロンについて、また市よりがん検診の必要性についてお話しします。

◇日時 10月27日(土) 10時～11時30分

◇会場 松島総合センター「アロマ」ホール

◇講師 湖東がんサロン代表 堀田めぐみ氏
保健課健康づくり推進室 中田智子保健師

◇対象 市民の方どなたでも

◇主催 上天草がんサロン「アクアマリン」
上天草総合病院
上天草市

◇問合せ先

上天草総合病院 ☎0969 (62) 1122

保健課健康づくり推進室 ☎0969 (28) 3356

福祉(10月)

種類	日	実施時間
デイケア	11日(木)	10:00～12:00

【場所】11日 大矢野老人福祉センター

種類	日	実施時間
精神保健相談	4日(木)、18日(木)	14:00～

【場所】天草保健所相談室 ☎0969 (23) 0172 ※要予約

母子手帳交付・育児相談(10月)

場所	日	実施時間 (手帳受付時間)
大矢野窓口センター	1月、9日	9:30～11:00 (9:30～9:45)
	15日、22日	
	29日	
松島保健センター	随時交付(手帳)	
	18日(相談)	9:30～11:00
姫戸統括支所	3日(水)	10:30～11:30 (10:30～10:45)
	15日	9:00～10:00 (9:00～9:15)
龍ヶ岳統括支所	15日	10:30～11:30 (10:30～10:45)

用意するもの 印鑑(手帳)

○9月、10月に予定していました生ポリオワクチン集団予防接種は中止します。

がんサロン(10月)

日	実施時間
27日(土)	10:30～11:30

【場所】松島総合センター「アロマ」 ☎0969 (62) 1122



母子健診(10月)

種類	※用意するもの	対象地区	日	対象者(月生)	受付時間
2カ月児学級	バスタオル	全地区	31日(水)	H24. 8	13:00～13:15
3～4カ月児健診 (BCG)	バスタオル BCG問診票	大矢野	2日(火)	H24. 6	
		松島	11日(木)		
		姫戸	3日(水)	H24. 5～6	
6～7カ月児健診	ハンカチ または ハンドタオル	大矢野	9日(火)	H24. 3	
6～8カ月児健診		松島	11日(木)		
		姫戸	3日(水)	H24. 2～3	
1歳6カ月児健診	尿	松島	18日(木)	H23. 2～3	
		姫戸	3日(水)	H22. 12～H23. 3	
		龍ヶ岳	4日(木)	H23. 1～3	
3歳児健診	聴力視力 検査用紙	大矢野	16日(火)	H21. 8～9	
		龍ヶ岳	4日(木)	H21. 7～9	

【場所】全地区・松島…松島保健センター 大矢野…大矢野老人福祉センター
姫戸…姫戸老人福祉センター 龍ヶ岳…龍ヶ岳統括支所

【用意するもの】母子手帳と問診票は、どの健診および学級でも必ず持参ください。

日祝日在宅医(10月)

日	病院名〈診療科目〉	(所在地) 電話番号
7	毛利医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 2111
	村上医院〈内・小・リハ・神内・呼・循・消〉	(姫戸町姫浦) ☎0969 (58) 3102
8	佐々木整形外科〈整〉	(大矢野町中) ☎0964 (56) 5550
	竹島医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0159
14	竹島医院〈内〉	(姫戸町二間戸) ☎0969 (58) 2148
	宮崎外科胃腸科〈外・胃〉	(大矢野町上) ☎0964 (56) 0600
21	上天草総合病院〈内〉	(龍ヶ岳町高戸) ☎0969 (62) 1122
	中村達男医院〈内〉	(大矢野町登立) ☎0964 (56) 0006
28	春田医院〈外・内・小〉	(松島町阿村) ☎0969 (56) 0052

【診療時間】9時～17時 ※診療時間外は上天草総合病院、済生会みすみ病院、天草地域医療センターにお問い合わせください。8月31日現在の予定表になります。都合により変更することもあります。

命の大切さを考える～第16回ふれあい乳児健診～

「わたし」たくさんの愛でおおきくなったよ

8月7日、大矢野老人福祉センターでふれあい乳児健診を開催しました。

これは、赤ちゃんとのふれあいを通して命の大切さを理解し、子育てや親になることについて考える機会にしてほしいと、市内の中学生を対象に毎年夏休みに開催しているものです。

今年は中学生37人(男子7人、女子30人)が参加して、午前中に生命の誕生や赤ちゃんの成長発達について学習し、午後から実際に赤ちゃんとのふれあいました。



【わらべ歌・ふれあい遊び】



【お母さんの話】

【お父さんの話】



【離乳食の試食】

【午前中の学習】
子育て中のお父さん、お母さんなどから子育てについての話を聞いたり、生命の誕生について学びました。また、午後に向けて、ふれあい遊びや抱っここの仕方についても学習しました。



【お姉さんに抱っこされスヤスヤ】



【お兄さんのひざの上でリラックス】



【絵本の読み聞かせ】

【午後からは6～7カ月児健診に参加】

健診に参加し、赤ちゃんとのふれあったり、お父さんお母さんから育児の楽しさ、大変さについてお話を伺いました。また、しまだ小児科の島田先生から赤ちゃんの健診の必要性などについて講話があり、その後、主任児童委員の藤本さんによる絵本の読み聞かせが行われました。



【たくさんの人に囲まれてビックリ】

診療案内

	月	火	水	木	金
内科	坂本 樋口 和田	大村 和田	大村 坂本	樋口 和山 山城	坂本 山城 城臺
代謝内科	新患	城臺	城臺	和田 (~10時) 志摩 (10時~)	石田 応援 医師
循環器内科	脇田				
外科	福田	城野	福田 連尾	城野	連尾
消化器科	藤松	上原	藤松	胤末	藤松
整形外科	神薗				
小児科	姫野 黒田	黒田	姫野 黒田	姫野	姫野
産婦人科	熊大				熊大
耳鼻咽喉科	竹下		竹下		
眼科				尹	
皮膚科					
泌尿器科		小川			
胃腸 センター	石田 城野 連尾	連尾 福田	石田 和田 城野	連尾 福田 坂本	石田 城野 福田
歯科・口腔外科	福田				
	月	火	水	木	金
夕方外来 (内科)		和田 城臺 大村		山城 大村 坂本	
教良木診療所	大村	坂本	樋口	応援	黒田

- 受付は、8時30分～11時30分までです。
- 眼科の毎週水曜日の診療は休診となります。
- 眼科は10月19日(金)、26日(金)は休診となります。また10月25日(木)は熊大からの代診となります。
- 歯科口腔外科は月～金曜日の午後も診療を行います。火・木曜日は18時まで診療を行います。
- 代謝内科は毎週木曜日の午前中と15時～18時まで診療を行います。
- 内科は火・木曜日の17時～18時まで診療を行います。
- 産婦人科の黒田医師は女性医師です。
- 教良木診療所の第2木曜日は整形外科医が診療を行います。
- 皮膚科は9月20(木)は休診となります。
- 診療案内は都合により変更となることがありますので、ご了承ください。

☆問合せ先 上天草総合病院
 ☎ 0969 (62) 1122 (代表)
 FAX 0969 (62) 1546
 ホームページ
<http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp>
 Eメール
kamiama@cityhosp-kamiamakusa.jp

天草大水害から40年

昨年は、東日本大震災が発生しました。また今年7月12日、記録的な大雨により九州北部豪雨災害が発生し、熊本県でも阿蘇地方を中心に大きな被害をもたらしています。

当院は、昭和47年7月6日に天草大水害により、大きな被害を受けた経験があります。毎年7月6日に犠牲者へ黙とうをささげ、当時をしのんでおにぎりやメザン・漬物で昼食会を開いています。

今年も、職員と上天草看護専門学校の学生が集まり開かれました。40年がたった今、実際に病院で被害を受けた職員は、ほんの僅かになっています。昼食会では、当時の写真を見たり、話を聞いたりして、実際の生々しい体験が語り継がれています。そのことが防災意識を高め、ふだんから災害に備えることができると思っています。



当院は、災害拠点病院に指定されています。また昨年DMATの指定病院にもなりました。

災害を受けた経験を持つ病院だけに、災害に備えた病院づくりに取り組んでいます。

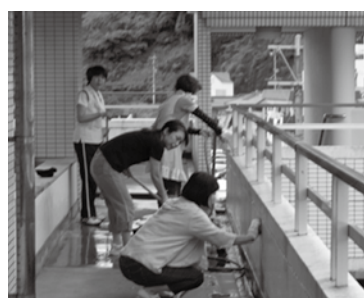
夏のクリーン作戦



夏のクリーン作戦を行いました。職員約120人がボランティアで病院、きららの里、看護学校周辺の清掃活動を行いました。

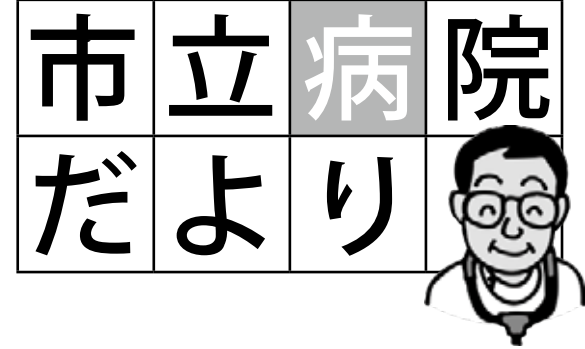
曇り空の中での活動だったので、比較的作業しやすい環境で行うことができました。日頃掃除していない汚れのひどいところでの清掃

で大変でしたが、汚れが落ちて見違えるほどきれいになりました。病院が現在の位置へ移転してもう21年になり、部分的に改修箇所も出てきています。できることは職員も汗を流し、地域の皆さまのご協力も得ながら病院を大事にしていきたいと思っています。



療養相談を始めました

上天草市立上天草総合病院
糖尿病透析予防チーム



上天草総合病院では、今年7月から糖尿病透析予防チームによる療養指導を始めました。糖尿病は30年経つと3〜4割の人が透析寸前の慢性腎不全になります。透析になつてしまうと、週3回、4〜5時間の人工透析を受けなければなりません。

また、透析の年間医療費は500〜600万円かかります。ですから透析患者が増えると、国の医療費が莫大な金額になる恐れがあります。慢性腎不全による透析患者数は毎年8000人以上増え続け、2009年には29万675人に達しています。原因疾患として注目されているのは糖尿病性腎症と高血圧性腎症であり、特に糖尿病性腎症は新規透析導入患者の原疾患第一位となるほど急増しています。

糖尿病から透析になることは、日本だけでなく世界中で大きな問題となっています。

糖尿病性腎症は糖尿病の合併症の一つで慢性的な高血糖の結果生じる細小血管障害の一つです。微量アルブミン尿の出現から顕性蛋白尿を呈し、さらに、ネフローゼ症候群や腎機能低下をきたし、最終的には透析療法を導入する可能性があります。

しかし早期からきちんとした、食事・運動を行い、飲み薬などの治療を行うことによって糖尿病性腎症の悪化を6〜9割抑えることができま

す。そのためには、正しい食事・運動習慣を身につけることが大切です。正しくない食事制限をしても良くなるどころか、悪くなることさえあります。今年度から厚生労働省は「糖尿病透析予防指導」に力をいれています。

当院でも腎機能低下の予兆がある方へ透析にならないための指導を7月から火・木・金曜日の午前中に行っています。

現在のチームのメンバーは代謝内科の山城医師と糖尿病療養指導士の資格を持つ、管理栄養士・看護師です。いろいろなお話をしながら、生活習慣を聞き取り、食・生活習慣の改善を一緒に考えさせていただければと考えております。

場合によっては病院で過ごされる時間が長くなることもあるかと思いますが、診察時に医師と十分に話できなかったことや、日常の変化など一緒に共有させていただきながら、療養生活全般の相談ができればと考えております。

生活習慣の見直し・改善は「言うが易し、行なうは難し」です。腎症の治療は早期からがなにより大切です。それぞれの生活に合わせたアドバイスを一緒に考えさせていただければ幸いです。

どうぞ一度療養相談にお立ち寄りください。お待ちしております。

Q and A コーナー

Q：上天草看護専門学校では入学試験に社会人入試があると聞いたので教えてください。

平成20年度から社会人入試を開始し、来年度で6年目となります。社会人入試は募集人員の1割程度を募集しています。受験資格は下記の条件すべてに該当する者となっています。

- ①高等学校卒業以上の者で、出願時に2年以上継続して就業した経験のある者、あるいは大学または短期大学もしくは高等専門学校を卒業した者
- ②心身ともに健康で将来看護師としてふさわしい資質を備えている者
- ③入学を許可された場合必ず本校に入学する者
- ④卒業後、上天草市内に看護師として2年以上就職する者

出願書類など詳しい内容は平成25年度の入学案内または上天草総合病院のホームページでも紹介していますのでご覧ください。ご不明な点がありましたら上天草看護専門学校へお問い合わせください。

●問合せ先 上天草看護専門学校 ☎ 0969 (62) 0200

あ★ら★か★る★と★こ★ー★な★

臨時休館のお知らせ

いつも図書館をご利用いただきましてありがとうございます。市内各館では以下の日程で、館内整理のため、臨時休館いたします。

皆さまには何かとご不便をお掛けいたしますが何卒ご理解ご了承をお願いします。

- 【中央】 9月18日(火)～29日(土)
- 【森記念】 10月6日(土)～12日(金)
- 【姫戸】 9月18日(火)～24日(水)
- 【龍ヶ岳】 10月6日(土)～12日(金)

図書貸出カードの切り替えについて

4月より上天草市内4つの図書館すべてにおいて使える図書貸出カードを導入しております。森記念図書館、姫戸図書館、龍ヶ岳図書館をご利用いただいている方で、まだカードの切り替えをされていない方は、各図書館にて即日発行できます。ぜひ各図書館カウンターまでお越しください。

なお、中央図書館をご利用いただいている方につきましては、お手持ちの貸出カードをそのままご使用できますので、切り替えの必要はございません。

また、市内4つの図書館で『どこでも返却』が可能になりました。気軽に最寄りの図書館をご利用ください。

おはなし会のお知らせ♪

■図書館おはなし会 (30分～1時間)

- 【森記念】 9月22日(土) 14時から (森記念図書館)
10月13日(土) 14時から (森記念図書館)
- 【中央】 10月13日(土) 14時から (アロマ視聴覚室)
- 【姫戸】 10月27日(土) 10時から (姫戸老人福祉センター)
- 【龍ヶ岳】 9月15日(土) 14時から (龍ヶ岳図書館)
- 【対象】 幼児～小学校低学年

みんながウキウキするような、楽しいおはなしをたくさん用意して待っています！おはなし会の最後には、みんなでお楽しみ工作の時間。お友だちを誘って来てね！

■あかちゃんおはなし会 (約20分)

- 【中央】 10月3日(水) 10時30分から (アロマ視聴覚室)
- 【対象】 0歳～未就園児とその保護者
- ※絵本の読み聞かせや歌遊び、ふれあい遊びなど盛りだくさんの内容です。

■大人の朗読会 (2時間程度)

- 【森記念】 10月6日(土) 10時から
(大矢野自然休養村管理センター1F小会議室)

【対象】 大人ならどなたでも

※日程・場所変更の場合があるので、各館まで確認をお願いします。

Books

図書館だより

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:10～17時)

森記念図書館 ☎0964 (56) 3363 【図書館直通】

・開館時間 10時～18時(土・日・祝日:10～17時)

姫戸図書館 ☎0969 (58) 2111 【姫戸統括支所呼出】

・開館時間 10時～17時(土・日・祝日:同)

龍ヶ岳図書館 ☎0969 (62) 0930 【図書館直通】

・開館時間 10時～17時(土・日・祝日:同)

【全館共通】

- 休館日 9月18日、24日、30日
10月1日、9日、15日、22日、29日、31日

※全館ともに、毎月最後の日は「館内整理日」でお休みです。

※月曜日が定期休館日(祝日の場合は翌日)となります。

移動図書館巡回日

- 9月…19日(水)【姫戸】、29日(水)【龍ヶ岳】
- 10月…3日(水)【大矢野】、10日(水)【松島】
- ※詳しい場所・時間については、社会教育課までお問い合わせください。

図書の寄贈について

6人の方にご寄贈いただきました。ありがとうございました。

ほん 今月の本

テーマはコレっ！

- 9月のテーマ 「時代小説」
- 10月のテーマ 「ファンタジー」

上天草市に強豪校が集う！！ 第8回高等学校女子バレーボール上天草大会

スポーツ合宿誘致事業として、7月30日から8月3日にかけて、県内外から女子バレーボール強豪校を招待し合宿と大会を行いました。

龍ヶ岳体育館、龍ヶ岳中学校体育館、松島総合センター「アロマ」で行われた合同合宿には、過去最多となる16校の参加がありました。

8月2日～3日には合宿の集大成となる「第8回高等学校女子バレーボール上天草大会」を開催し、選手たちは練習の成果を大いに発揮していました。

全13校による熱戦が繰り広げられた大会の結果は以下のとおりです。

- 優勝 北九州市立高等学校(福岡県)
- 準優勝 必由館高等学校(熊本市)
- 3位 城北高等学校(山鹿市)
- 4位 熊本商業高等学校(熊本市)



▲優勝：北九州市立高等学校(福岡県)

英語を使ってコミュニケーション インターナショナルサマーキャンプを開催

上天草英語村イーフレンドズ主催のインターナショナルサマーキャンプが8月2日から4日までの2泊3日、白嶽森林公園キャンプ場(上天草英語村)で開催されました。

このキャンプは、子どもたちが外国人講師と生活することによって、豊かな国際感覚を養うことを目的に毎年開かれているものです。

キャンプには市内の小中学生24人が参加。ティム先生をはじめ、外国人講師4人の指導のもと、食事の準備やゲーム、オリジナルTシャツ作りなどを楽しみました。

参加した子どもたちは「Thank you」や「Good」などの英単語を使いながら、コミュニケーションを図っていました。



▲ Thank you



▲みんなで作ったカレーライス、おいしいよ！



▲終了後、みんなで記念撮影

生涯学習に関する
問合せ先

- 社会教育課
☎0969(28)3361
- 中央公民館
☎0969(56)1111

ご存知ですか「がんサロン」 がん患者さんやご家族の交流の場

誰しも長生きし、元気に暮らしたいものですが、あたかも道端でつまづくがごとく、思いもせず病気になることがあります。

その中でも、もつとも身近で恐れられている病気が「がん」ではないかと思えます。事実、現在の日本人の死因トップはがんで、2位、心疾患、3位脳血管疾患と続きます。



がんは早期発見、早期治療をすれば完治する可能性が高い病気ですが、やはり、日本人にとってもつとも怖い病気ではないかと思えます。実際、もし、自分ががんになったら、または家族ががんになったらと思うと心配でなりません。

がんという強大な敵に、一人で立ち向かうのはきついのではないでしょうか。仲間とともに悩みを共有し、多くの有益な情報に接する方が病も幾らかは楽になると思います。

上天草地域において、がん患者さん同士の情報交換や交流親睦の場の提供を目的として、上天草がんサロン「アクアマリン」が平成23年4月に開設されました。毎月第4金曜日午後10人前後の方が上天草総合病院内に集まり、不安や悩み、病気を通じて経験

また、10月27日(土)、松島総合センター「アロマ」において、市民健康講座「がん講演会」が開催されます。その講座では、がんサロンについての話もありますので、市民の皆さまぜひお越しください。

上天草市長
川端祐樹

がんばる 上天草高校生!

企業経営者から学ぶ模擬面接会開催

9月中旬から本格的に始まる就職試験が間近に迫る夏、就職希望の3年生は夏休み返上で試験の準備に追われていました。

8月23日に行われた模擬面接会で就職希望の約60人が張り詰めた空気の中、模擬面接に臨みました。この模擬面接

は、一般企業の経営者や採用担当が面接官役となり行われたもので、本番さながらに「何のために」「どうして」など厳しい質問が飛びました。模擬面接の感想として普通科の高嶋慎紀さんは「何のために働くのか」という質問に答えられなかった。宿題をいただいたのでしっかり考えて本

面接指導主事の菅原先生は「上天草高校の良いところは、先に合格した生徒たちが、後に就職試験を受ける生徒たちを支え、教え合うところだ」と話します。自分が合格した後も最後の一人が合格するまで協力する。それが今年も就職率100%を目指す上天草高校の伝統となりつつあります。



模擬面接を受ける3年生

受動喫煙防止対策

市公共施設建物内禁煙を実施

市では、健康増進法第25条の規定により、市民の健康増進の観点から市が所有する全ての公共施設の建物(施設)内禁煙を10月から完全実施します。(一部は平成25年4月から実施)

受動喫煙とは、「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること。」とされています。

健康増進法は、この受動喫煙による健康への悪影響を排除するために、多数の者が利用する施設を管理する者に対して、受動喫煙を防止する措置をとる努力義務を課すこととし、国民の健康増進の観点から受動喫煙防止の取組みを積極的に推進するものです。

これにより、市では所有する公共施設について、平成24年10月から段階的に建物(施設)内禁煙を実施することとしました。

既に「敷地内禁煙」、「建物(施設)内禁煙」を実施している施設があり次のとおり各施設の実施状況をまとめましたので、市民皆さまのご理解とご協力をお願いします。

敷地内禁煙

■実施済

○小中学校○教良木診療所○介護老人保健施設きらら○松島保健センターなど

■平成24年10月実施

○保育園など

■平成25年4月実施

○上天草総合病院健康管理センター○看護専門学校など



建物内禁煙

■実施済

○上天草総合病院○斎場○体育館○図書館○維和出張所○姫戸地域振興センター○大道出張所○樋島出張所など

■平成24年10月実施

○公園(野外)施設○公衆トイレ○集会所○物産館(売店)○待合所○湯島出張所○阿村出張所○教良木出張所○水道局事務所○龍ヶ岳地域振興センターなど

■平成25年4月実施

○スパ・タラソ天草○陶芸の館○江樋戸待合所○大矢野老人福祉センター○高齢者コミュニティセンター○大矢野庁舎○松島庁舎

敷地内分煙

■平成24年10月実施

○大矢野総合スポーツ公園○大矢野北部グラウンド○松島総合運動公園○教良木河内山村広場○姫戸運動広場

※全ての施設名を掲載しておりませんので、詳しくは担当課又は施設を利用される際にご確認ください。



税のひろば

9月の納税
☎ 税務課

- ▼国民健康保険税 第4期
- ▼納期限 10月1日(月)
- ▼口座振替日 9月25日(火)
- ▼問合せ先 税務課市民税係
☎ 0964 (26) 5519

災害にあったときの国税

水害などの災害により、住宅や家財などに損害を受けられた方には、申告や納税の期限の延長のほか、所得税予定納税の減額・免除などによる所得税の軽減・免除などの税負担の軽減や、災害の復旧資金の融資を受けるための納税証明書の無料発行などの制度があります。

詳しくは、最寄りの税務署

年金相談

☎ 保健課

- 相談日の1週間前までに必ず予約(事前受付)してください。
- ▼日時 10月19日(金) 10時～15時
- ▼場所 市役所大矢野庁舎 書庫棟1階会議室
- ▼問合せ先 保健課後期高齢者医療年金係
☎ 0969 (28) 3354
- ◎年金相談予約受付中
待ち時間なしで、年金相談をお受けします。まずは、年金手帳をお手元にお電話をお願いします。
- ▼問合せ先 本渡年金事務所
お客様相談室
☎ 0969 (24) 2112

認知症の相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センター(松

にお尋ねいただくか、国税庁ホームページをご覧ください。
(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)

▼問合せ先 天草税務署
☎ 0969 (22) 2510

県税の災害減免等のお知らせ

災害により被害を受けられた場合、一定の要件により次の制度が受けられます。

- 自動車税、不動産取得税、個人事業税の減額・免除
- 申告書提出期限や納期限の延長
- 納税の猶予

いずれも期限内に申請する必要があります。詳しくは、熊本県税務課、または次の災害減免等の相談窓口にお尋ねください。

相談窓口の設置場所

- 熊本県税務事務所
☎ 096 (352) 4111
- 天草地域振興局税務課

☎ 0969 (22) 4239
○自動車税事務所
☎ 096 (368) 4020

相談・申請

不動産売会のお知らせ

天草地域振興局では、県税の滞納により差し押さえた不動産を公売します。

▼日時 11月29日(木) 10時～(受付9時30分)

- ▼場所 熊本県天草総合庁舎
- ▼公売物件 2件(一括売却)
- 天草市本渡町広瀬字野田 1658番11(地積 351平方メートル)
- 天草市本渡町広瀬字野田 1658番12(地積 1平方メートル87)

※公売物件は地目「畑」で現況「雑種地」です。入札参加までご連絡ください。

その損害を補てんする制度です。

7月の豪雨等で森林被害があった加入者の方は、森林組合までご連絡ください。

また、森林国営保険への加入が不明の場合でも、補助制度で間伐等を行い、間伐後3年以内または新植後10年以内は森林が被害を受けた場合には森林国営保険に加入していますので、森林組合にお問い合わせください。

被害を受けた森林が森林国営保険に加入している場合は、森林組合等が被害の状況を調査して、国から保険金が支払われます。

森林組合の電話番号は、最寄りの地域振興局、または熊本県森林整備課までお問い合わせください。

- ▼問合せ先 上草市地域包括支援センター
☎ 0969 (28) 3360
- 天草地域振興局林務課
☎ 0969 (22) 4316
- 熊本県森林整備課
☎ 096 (333) 2441

問合せ先

大矢野庁舎

〒869-3692

上天草市大矢野町上 1514

【代表】☎ 0964 (56) 1111

○市長公室○総務課(危機管理防災室・選挙管理委員会)○財政課○監理課○企業誘致課○大矢野窓口センター○会計課○議会事務局○農業委員会事務局○監査委員事務局

○企画政策課

☎ 0964 (26) 5511

○農林水産課

☎ 0964 (26) 5515

☎ 0964 (26) 5516

○商工観光課

☎ 0964 (26) 5512

○税務課

☎ 0964 (26) 5519

☎ 0964 (26) 5520

☎ 0964 (26) 5523

○環境衛生課

☎ 0964 (26) 5524

○上天草市消費生活センター

☎ 0964 (56) 0783

○上天草市ふるさとハローワーク

☎ 0964 (57) 4510

○ブランド推進室(上天草市農林水産物加工品開発研究センター)

〒869-3603

上天草市大矢野町中 11582-24

☎ 0964 (56) 6100

談ください。相談は無料で秘密は厳守されます。

大矢野地区

▼開設日・場所 10月11日(木) 13時～16時・大矢野老人福祉センター

相談員 羽室アツミ

松島地区

▼開設日・場所 10月4日(木) 13時～16時・社会福祉協議会松島本所

▼開設日・場所 10月16日(火) 10時～15時・松島保健センター

相談員 本多律子

姫戸地区

▼開設日・場所 10月18日(木) 9時～12時・姫戸老人福祉センター

相談員 陣内勇一

龍ヶ岳地区

▼開設日・場所 10月15日(月) 9時～12時・龍ヶ岳統括支所

相談員 藤枝義信

▼問合せ先 総務課総括係
☎ 0964 (56) 1111

電話番号

☎ 096 (385) 9939

▼問合せ先 熊本県障がい者支援課
☎ 096 (333) 2234

多重債務無料相談会を開催します

借金問題でお悩みの方、相談員や弁護士、司法書士が相談をお受けします。また事業者向けの相談や臨床心理士によるこころの健康相談もお受けします。

開催日・場所

○10月5日(金) 高森総合センター

○11月16日(金) 和水町中央公民館

○12月3日(月) 八代市役所

▼当日受付時間 12時30分～15時30分(相談時間は1人70分)

▼予約・問合せ先 熊本県消費生活センター

☎ 096 (383) 0999

熊本県精神科救急情報センターを開設しました!

夜間・休日において、精神疾患を有する方や、そのご家族などからの緊急的な精神医療相談を電話で受け付けます。

相談内容から、適切な助言等を行い、必要に応じて医療機関の紹介等を行います。

ご利用にあたって

○かかりつけの医療機関がある方は、まずそちらにご相談ください。

○緊急性の高い相談に対応することを業務としておりますので、時間をかけた継続的な相談はご遠慮ください。

相談時間

○休日 9時～17時

○夜間 17時～翌日9時

※平日の昼間は、最寄りの保健所、熊本県精神保健福祉センターへご相談ください。

問合せ先

<松島庁舎>

〒861-6192

上天草市松島町合津 3538-3

【代表】☎ 0969 (56) 1111

○都市整備課○市民窓口課

○建設課

☎ 0969 (28) 3350

○福祉課(子育て支援室)

☎ 0969 (28) 3351

○保健課

☎ 0969 (28) 3354

・健康づくり推進室

☎ 0969 (28) 3356

○高齢者ふれあい課(地域包括支援センター)

☎ 0969 (28) 3360

□教育委員会

○学務課

☎ 0969 (28) 3364

☎ 0969 (28) 3365

○社会教育課

☎ 0969 (28) 3361

<姫戸統括支所・水道局>

〒866-0195

上天草市姫戸町姫浦 2502-3

☎ 0969 (58) 2111

<龍ヶ岳統括支所・情報推進室>

〒866-0292

上天草市龍ヶ岳町高戸 1412

☎ 0969 (62) 1111

法テラスの巡回無料法律相談会を開催します

弁護士による無料法律相談会を次のとおり実施します。

法テラスの無料法律相談は、資力が一定額以下の方を対象としていますので、予約申込の際に収入や資産などをお尋ねします。予約受付は10月1日(月)からです。

▼日時 10月30日(火) 13時～16時

▼場所 上天草市社会福祉協議会本所

▼相談内容 多重債務、相続、離婚、不動産、その他民事の法律問題全般

▼予定人数 先着5人(予約制)

▼相談時間 一人(組)あたり30分程度

▼予約申込・問合せ先 法テラス熊本

☎050(3383)5522

全国一斉！法務局休日相談所を開設します

法務局・地方法務局では、行政サービス向上の観点から、全国241カ所において法務局休日相談所を開設します。公証人・法務局職員・司

法書士・土地家屋・調査士・人権擁護委員が相談に応じ、相談は無料で、秘密は固く守られます。

▼相談内容

○土地・建物の相続の登記や抵当権の抹消の登記に関する相談

○遺産相続や遺言に関する相談

○隣地との筆界ひづかいに関する相談

○いじめなどの人権問題に関する相談

○地代・家賃の供託に関する相談

○会社・法人の設立登記や役員変更の登記に関する相談

▼日時 9月23日(日) 10時～16時(受付15時30分まで)

▼場所・問合せ先 熊本地方法務局

☎096(364)2145

無料法律(手続)相談会を開催します

金銭、土地、家庭問題等に関する申立手続については裁判所の職員が、登記、人権問題等に関する手続については法務局の職員がそれぞれ応じ、弁護士が同相談会に参加する地域(阿蘇地区以外)においては、手続相談のみでなく各種法律相談についても弁護士が応じます。

予約の必要はありません。詳しくは、各地の裁判所へお問い合わせください。

▼熊本地区

○日時 10月10日(水) 10時～15時(受付14時30分まで)

○場所 くまもと県民交流館パレア

○問合せ先 熊本地方裁判所総務課

☎096(241)8921

▼玉名地区

○日時 10月10日(水) 10時～15時

○場所・問合せ先 熊本地方家庭裁判所玉名支部

☎0968(72)3037

▼山鹿地区

○日時 10月22日(月) 10時～15時

○場所・問合せ先 熊本地方家庭裁判所山鹿支部

☎0968(44)5141

▼阿蘇地区

○日時 10月1日(月) 10時～15時

○場所・問合せ先 熊本地方家庭裁判所阿蘇支部

☎0967(22)0063

▼人吉地区

○日時 10月17日(水) 10時～15時

○場所・問合せ先 熊本地方家庭裁判所人吉支部

☎0966(23)4855

生活保護110番

経済的な事情によりお困りの方のために、生活保護に関する無料相談会を開催します。

○生活保護を受けたくても、申請の仕方が分からないという方

○病気や高齢のために、仕事をすることができないという方

○帰る家がなく、路上やネットカフェなどに寝泊りしているという方

○生活費が足りず借金をしているという方、家賃の支払いが滞りしているという方

○震災により仕事を失い、生活の見通しが立たない方

このような方は、ぜひご相談ください。

▼日時 9月22日(土) 10時～16時

▼場所 熊本県司法書士会館

▼電話相談(フリーダイヤル) ☎0120(759)800

▼相談料 無料

▼予約 不要

▼問合せ先

○司法書士 杉水沙奈映

☎096(294)9301

○司法書士 松江美佳

☎096(363)6555

C型肝炎特別措置法の給付金の請求期限に関するお知らせ

C型肝炎訴訟について、感染被害者の方々の早期・一律救済の要請にこたえるべく、議員立法によって制定された、「特定フィブリノゲン製剤及び特定血液凝固第IX因子製剤によるC型肝炎感染被害者を救済するための給付金の支給に関する特別措置法(C型肝炎特別措置法)」に基づき、出産や手術での大量出血等の際に、特定の血液製剤を投与されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染した方に、給付金が支給されます。給付金の支給を受けるためには、平成25年1月15日までに国を相手とした訴訟の提起等を行う必要があります。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。か、厚生労働省相談窓口までお問い合わせください。

▼問合せ先 厚生労働省相談窓口

☎0120(509)002

▼対象者 実父・実母のどちらか

くまもと健康づくり応援店を募集します

県民の健康づくりを支援する「くまもと健康づくり応援店」を募集します。

▼募集対象 飲食店、弁当・総菜店等

▼募集要件 食事バランスガイドの表示、ヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーの実施、栄養成分表示の中から取り組む項目を選び実施すること

▼募集期間 10月31日(水)まで

▼問合せ先

○管轄する県保健所(天草保健所)

☎0969(23)0172

○熊本市内の飲食店等は県庁健康づくり推進課

☎096(333)2252

▼対象

イベント・募集

上天草市地域密着型サービス事業者を公募します

市では「高齢者福祉計画・介護保険事業計画(第5期)」に基づき、基盤整備を進め、

☎0969(23)0172

▼申込み・問合せ先 天草保健所

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

地域に密着した施設運営を行っているため、地域密着型サービスを整備・開設する「指定候補事業者」の募集を行います。

▼公募するサービス種別(平成24～26年度計画分)

○小規模多機能型居宅介護

○圏域(整備箇所数)

○大矢野地区(1カ所)

○松島地区(1カ所)

○龍ヶ岳地区(1カ所)

▼公募期間 9月18日(火)～10月15日(月)

※応募、その他の詳細は、市ホームページをご覧ください。

▼問合せ先 高齢者ふれあい課管理係

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

▼問合せ先

☎0969(28)3360

対象地区に選定されますと、有用微生物群(EM)基材の提供を1年間無償で受けられます。

なお、市では、有用微生物群(EM)の学習会を行う出前講座も開催しておりますので、詳しくは環境衛生課までお問い合わせください。

▼浄化地区選定基準 悪臭や害虫等が発生し、生活環境の改善や浄化が必要とされる地区

▼対象地区 継続的に有用微生物群(EM)の投入が行える推進体制が整っていること

▼募集期間 10月1日(月)～11月30日(金)

▼申請書の設置場所 環境衛生課、市民窓口課、姫戸・龍ヶ岳統括支所

▼提出・問合せ先 環境衛生課衛生係

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

▼問合せ先

☎0964(26)5524

参加をお持ちしています。

▼日時 11月4日(日) 12時30分～(受付12時)

▼場所 松島総合センター「アロマ」

▼内容

○オープニング(4校の中学生による合同演奏)

○開会行事

○上天草高校によるパネルディスカッション

○発表 ①上小学校②大矢野中学校③阿村小学校④研究指定校による取組みの紹介(中南小学校、阿村中学校)

○閉会行事

▼問合せ先 学務課指導係

☎0969(28)3364

▼問合せ先

☎0969(28)3364

▼問合せ先

☎0969(28)3364

▼問合せ先

☎0969(28)3364

▼問合せ先

☎0969(28)3364

▼問合せ先

☎0969(28)3364

▼問合せ先

☎0969(28)3364

▼問合せ先

☎0969(28)3364

▼問合せ先

☎0969(28)3364

▼問合せ先

☎0969(28)3364

C型肝炎特別措置法の給付金の請求期限に関するお知らせ

C型肝炎訴訟について、感染被害者の方々の早期・一律救済の要請にこたえるべく、議員立法によって制定された、「特定フィブリノゲン製剤及び特定血液凝固第IX因子製剤によるC型肝炎感染被害者を救済するための給付金の支給に関する特別措置法(C型肝炎特別措置法)」に基づき、出産や手術での大量出血等の際に、特定の血液製剤を投与されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染した方に、給付金が支給されます。給付金の支給を受けるためには、平成25年1月15日までに国を相手とした訴訟の提起等を行う必要があります。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。か、厚生労働省相談窓口までお問い合わせください。

▼問合せ先 厚生労働省相談窓口

☎0120(509)002

▼対象者 実父・実母のどちらか

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

☎096(333)2702

▼問合せ先

門②グルメ料理部門

○一般の方 お手軽料理部門
▼募集期間 10月12日(金)まで

▼1次審査 10月下旬に各部門15作品を選定

▼2次審査 11月に試食や一般投票等によりグランプリを決定

▼参加費 無料

※応募要項や応募様式は、「くまもとの米粉」ホームページに掲載しています。

▼問合せ先 熊本県農産課
☎096(333)2388

危険物取扱者試験に伴う保安講習を実施します

平成24年度第2回危険物取扱者試験に伴う保安講習を次の日程で実施します。

▼期日 11月15日(木)

▼場所 天草市民センター
▼受付期間 10月1日(月)～15日(月)

▼受講願書の請求・問合せ先
○熊本県危険物安全協会
☎096(325)6316

○消防本部大矢野分署

☎0964(56)1048

○消防本部松島分署

☎0969(56)1131

○消防本部東天草分署
☎0969(62)0142

JICA 青年海外協力隊・シニア海外ボランティアを募集します

独立行政法人国際協力機構(JICA)では10月1日から11月5日まで青年海外協力隊・シニア海外ボランティアを募集します。

また、この募集期間に合わせ、事業概要ならびに「体験談&説明会」を開催します。

▼青年海外協力隊

○日時 9月29日(土) 14時～10月10日(水) 19時～

○場所 熊本市国際交流会館

▼シニア海外ボランティア

○日時 9月29日(土) 14時～

○場所 熊本市国際交流会館

▼問合せ先 JICAデスク
熊本
☎096(359)2130

その他

工事等入札結果

☎監理課

□入札日▼工事(委託)名①
工事(委託)場所②契約者③
契約金額④工事(委託)期間
□7月12日入札分
▼上天草市松島庁舎兼保健センター新築(A棟建築)工

事

①松島町合津地区内
②小竹・山口特定建設工事共
同企業体(熊本市)

③4億950万円

④7月～平成25年2月

▼上天草市松島庁舎兼保健センター新築(B棟建築)工

事

①松島町合津地区内

②吉永・植野特定建設工事共
同企業体(熊本市)

③2億8140万円

④7月～平成25年2月

□7月17日入札分

▼横道地区配水管布設替工事

(C)

①松島町内野河内地区内

②(有)河本電設(松島町)

③194万2500円

④7月～9月

▼横道地区配水管布設替工事

(D)

①松島町内野河内地区内

②杉島電気(松島町)

③193万7250円

④7月～9月

▼単県治山(字鷹の巣)工事
測量設計業務委託

①大矢野町中地区内

②(有)ケルン・コンサルタ
ンツ(熊本市)

③54万6000円

④7月～9月

▼大矢野中学校受変電設備設

置工事

①大矢野町中地区内
②(有)金子電気(大矢野町)

③2513万7000円

④7月～10月

▼大矢野中学校消火ポンプ設
備設置工事

①大矢野町中地区内

②(有)水元電気(大矢野町)

③1407万円

④7月～10月

□7月31日入札分

▼上天草市松島庁舎兼保健セ
ンター新築(空調設備)工

事

①松島町合津地区内

②熊電・汐田特定建設工事共
同企業体(天草市)

③7770万円

④8月～平成25年2月

▼本口樋門改修工事

①松島町合津地区内

②(有)勝栄工業(松島町)

③1404万7005円

④8月～12月

▼上天草市松島庁舎兼保健セ
ンター新築(給排水設備)工事

①松島町合津地区内

②(有)山本建設工業(松島町)

③4147万5000円

④8月～平成25年2月

▼上天草市松島庁舎兼保健セ
ンター新築(電気設備)工事

①松島町合津地区内

②(株)西山電設(松島町)

③3000万9000円

④8月～平成25年1月

同企業体(松島町)

③1億3114万5000円

④8月～平成25年2月

▼上天草港(阿村港区)港湾
整備工事

①松島町阿村地先

②(株)クリン開発(松島町)

③1632万7500円

④8月～12月

▼大矢野庁舎大会議室改修工事

①大矢野町上地区

②(株)汐田電設(大矢野町)

③3717万円

④8月～10月

▼今津中学校屋内運動場解体
関連工事(管渠改築)

①松島町合津地区内

②(有)坂本工業所(松島町)

③309万7500円

④8月～10月

□8月2日入札分

▼林道東浦大作山線法面改修
工事

①龍ヶ岳町大道地区内

②(有)鬼塚ロード工業 天
草営業所(龍ヶ岳町)

③771万7500円

④8月～10月

□8月7日入札分

▼上天草市テニスコート新設
(電気)工事

①松島町合津地区内

②(株)西山電設(松島町)

③3000万9000円

④8月～平成25年1月

▼上天草市テニスコート新設
(本体)工事

①松島町合津地区内

②隆勢・天栄特定建設工事共
同企業体(松島町)

③9877万3500円

④8月～平成25年2月

□8月14日入札分

▼中北小学校屋内運動場改修
工事

①大矢野町中地区内

②(有)水野塗装(大矢野町)

③194万7750円

④8月～9月

▼大矢野庁舎耐震診断業務委託

①大矢野町上1514番地

②(株)ジメント(熊本市)

③520万8000円

④8月～平成25年1月

▼天草四郎公園ヤシ剪定業務

①大矢野町

②沼田造園(大矢野町)

③118万6500円

④8月～9月

□問合せ先 監理課契約検査
係

☎0964(56)1111

「キュウリ黄化えそ病」を防ぎましょう!

キュウリのウイルス病である「黄化えそ病」は、感染すると葉に黄色の斑点が生じ、しだいに枯れ上がって減収し

ます。

このウイ
ルスを媒介
するミナミ
キイロアザ
ミウマは、
非常に小さ
いうえ夏・
秋期は増殖
スピードが
非常に速く、雑草にも生息し
ていることから、早期発見や
侵入防止対策、防除の徹底が
重要です。



黄化えそ病は天草全域で発生が確認されていますので、農業者だけでなく家庭菜園をされている方など地域全体で発生・拡大防止に向けた次の取組みをお願いします。

- ①発病株は放置せず、早期に抜き取り土中に埋設する。
- ②栽培終了時は、2週間以上施設内を蒸し込み殺虫する(夏・秋期の高温は、殺虫には最適です)。
- ③媒介虫の侵入防止のため、ほ場周辺の除草を徹底し、施設には防虫ネットや紫外線除去フィルム、青色粘着板を設置する。

▼問合せ先
○天草地域振興局農業普及・振興課
☎0969(22)4266

優良運輸事業者の積極的活用について

○農林水産課農業振興係
☎0964(26)5516

九州運輸局では、関係事業者団体等が実施している安全面や環境面で優良な事業者を認定・認証する制度等について広く周知を図るとともに、関連する情報を提供することにより、優良事業者の選択を容易にし、その積極的な利用を働きかける取組みを始めました。この取組みにより、運輸事業者においても「安全」「環境」に対する対策に向けた意識・取組みの向上が図られ、より一層の運輸サービスの提供に繋がるものと期待されます。

つきましては、各認定・認証制度の趣旨をご理解いただき、運輸事業者を利用する際には参考にしていただきますよう、お願い申し上げます。

なお、優良運輸事業者と法令違反等により行政処分を受けた事業者については九州運輸局のホームページにて情報提供しております。

▼問合せ先 九州運輸局交通環境部消費者行政・情報課
☎092(472)2333

こちら消費生活センターです!

家庭用健康器具による危害等について
- 気軽に運動できるはずがケガ! 使う前には注意表示の確認を -



健康づくりや運動は国民の関心事ですが、誰もがいつでもどこでも戸外でスポーツやウォーキング等の運動ができる環境が整っている所は多くありません。家庭内において、わずかな時間やテレビを見ながらでも器具を使って運動することができる家庭用健康器具は、テレビショッピングをはじめ、インターネットやホームセンター等で販売されており、さまざまな場所で比較的安価で購入することができます。一方、表示が不十分であったことによりケガをした事例や、使用上の注意が不足している事例もあります。そこで、購入前・使用前に注意すべき点等を紹介します。

- 健康器具は体に負荷をかけるものであることを理解し、購入するか慎重に考える。また、自分の既往歴や健康状態で器具が使用できるか確認する。
- 取扱説明書等に書かれた使用方法を守る。

- その時の自分の体や健康状態に合わせて、自分の体力以上に運動しない。また、運動中に異常を感じたらすぐ中止する。
- 使用後はストレッチ等で体をほぐす。また、購入時にはあらかじめ保管場所を考える。
- 使用方法や製品について問い合わせをする場合もあるため、取扱説明書等の書類は必ず保管しておく。以上の点に注意し、お悩みの方またはトラブルにあったら、早めにご相談ください。相談は電話でも、来所されても受け付けます。相談は無料、秘密は堅く守ります。
- ◆相談窓口 上天草市消費生活センター(大矢野庁舎1階)
- ◆開設日時 月～金(土・日・祝日等を除く) 9時～16時(12時～13時を除く)
- ◆専用電話番号 ☎0964(56)0783

わんさんで笑顔

基礎年金番号について

基礎年金番号は、公的年金制度に加入している方や加入したことがある方は全員が所持している番号です。

番号は、年金手帳または基礎年金番号通知書で確認することができます。年金手帳や基礎年金番号通知書をなくした場合は、再発行ができます。手続きに必要な用紙は、年金事務所や市役所窓口にも備えてあります。

年齢が20歳未満の方が会社などに勤務され、過去にどの公的年金制度にも加入したことがない場合は、その旨を、勤務先にお申出ください。会社からその届出を受けた年金事務所では、新しく基礎年金番号を払出し、その基礎年金番号を記載した年金手帳を作成して会社経由でお送りします。

公務員や私立学校の教職員等で共済組合に加入する方には、所属の共済組合からの届出を受けて、日本年金機構が新しい基礎年金番号を払出した上で基礎年金番号通知書を作成し、所属の共済組合を経由してお送りします。なお、遺族年金の受給権者であった方には、基礎年金番号があります。

年齢が20歳以上の方で、国内に居住する方は、全員が国民年金・厚生年金保険・共済組合のいずれかの年金制度に必ず加入することになっています。そのため、20歳以上の方の場合、基本的には全員が基礎年金番号をお持ちです。国民年金の場合、20歳の誕生日の前日における住所で加入することになります。

問合せ先

- 保健課後期高齢者医療年金係 ☎ 0969 (28) 3354
- 本渡年金事務所 ☎ 0969 (24) 2154

市のデータ

人口	30,950人 (-32)
男性	14,554人 (-20)
女性	16,408人 (-12)
世帯数	12,268戸 (-2)
市の面積	126.15km ²
平成24年8月31日現在 () は前月比	

▼ボランティア活動
市内の福祉施設（南風苑・松朗園・きららの里・翔洋苑・相生荘）にボランティアサービスをした方々を紹介します。

○中田理髪店、ノウブル、タカシスタジオ、琉球國祭太鼓天草支部、芳扇会、菓子工房アローム、本郷絵手紙もみじ会、天理教大矢野支部、吉川キヨカ、山本春子、圓尾玲子、西山カラオケ教室、濱口民謡教室、木下とも子、堀江光香、話し相手ボランティア「なごみ」、たつの音し子合奏団、すいかの会、龍ヶ岳町老人クラブ・オムツたみボランティア、梅戸義伸、森繁美

善意に感謝（敬称略）

インフルエンザ予防接種費用の一部補助について

13歳未満の人、65歳以上の人などを対象に、インフルエンザ予防接種にかかる費用を次のとおり一部補助します。予防接種を希望される人は、上天草市内の医療機関に予約して、予診票、委任状に記入し、接種を受けてください。（予診票、委任状は市内の医療機関においてあります）

□接種期間 10月1日（月）～12月31日（月）

対象者	補助額※2 (1回あたり)	補助回数 (1人あたり)	接種時の持参品
65歳以上の方	2000円	1回	健康保険証
60歳以上65歳未満の方※1			身体障害者手帳のコピー 健康保険証
13歳未満の方	1000円	2回	母子健康手帳、健康保険証

※1 60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいや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や有する方（身体障害者手帳1級に相当する内部障害を有する方）

※2 予防接種に要した費用が補助額に満たない場合および65歳以上の生活保護の方はかかった費用の全額補助

【かかりつけ医が他市町村にある場合の手続きは？】

接種前	接種後
申請窓口での申請が必要	窓口へ補助金申請 ○申請の際に必要な物 ・印鑑 ・補助金交付申請書、実績報告書 ・予診票 ・13歳未満の方は母子健康手帳

- 申請窓口 大矢野窓口センター、保健課健康づくり推進室、姫戸・龍ヶ岳統括支所
- 補助金申請期間 平成25年3月29日まで
- 問合せ先 保健課健康づくり推進室 ☎ 0969 (28) 3356

滞納者は給水を停止します

～給水停止の対象者は2カ月以上滞納している方全員です～

----- 給水停止の根拠 -----

水道法第15条第3項および上天草市水道事業給水条例第37条に、『市長は水道の利用者に対し水道の料金を指定期限内に納入しないときは給水を停止する事が出来る』と規定しています。

使用料金は納入期限までに支払いを

水道事業は独立採算を原則としており、運営費用は水道料金（受益者負担）で賄うことが基本になっています。一部のお客さまの料金不払いは、料金収入が正常に確保できなくなるほか、正しくお支払いいただいている他のお客さますべてに多大な迷惑をかけることとなります。水道水はお客さまのライフラインです。給水停止はお客さまの生活に大きな影響を及ぼしますので、使用料金は必ず納入期限までにお支払いいただきますようお願いいたします。

給水停止までの手順

滞納者に対しては、納期限後2週間以内に督促状を発送します。それでも納期限内に納入しない方に対しては①給水停止予告通知書を発送し、最終的に②給水停止執行情報通知書により給水停止になります。また、一括および分割納入等の誓約書を記入した方は、一度でも誓約書どおり納入がないと予告なく即給水停止になります。※一旦給水停止になりますと、原則として滞納料金を全額お支払いいただかないと給水を再開することができません。【問合せ先】 水道局 ☎ 0969 (58) 2111

上天草の食材を生かす

料理教室

～① 晩ごはんのメニュー編～
～② 具材いろいろピザ編～

昨年度たいへんご好評をいただいた料理教室を10月から全8回の予定で開催します。今年度は“上天草の食材を生かす”シリーズとして、地元食材を使った晩ごはんメニューやピザ、スイーツを作ります。第1～4回を下記の日程で開催しますので、皆さんふるってご参加ください。



メニュー



- ①晩ごはんのメニュー編：天丼、マーボー茄子、鯛の刺身 サラダ風ゴマダレ仕立て（天ぷらの上手な揚げ方や天丼のたれ、マーボーソース、ゴマダレなど7口のレシピで作ります。）
- ②具材いろいろピザ編：季節の野菜やシーフード等をトッピングした、ピザ釜で焼く本格ピザ（さんば～る裏芝生広場にあるピザ釜で、お好みの具をトッピングした本格的なピザを焼きます。）

- 日時 ①10月11日（木）、17日（水）の2回 10時開始（12時から試食予定）
②10月23日（火）、24日（水）の2回 10時開始（12時から試食予定）
- 場所 ①上天草市農林水産物加工品開発研究センター（上天草物産館さんば～る裏）
②上天草市農林水産物加工品開発研究センター、ピザ釜
- 参加費 各回500円（当日お支払いください。）
- 募集人数 各回12人（先着順）
- 申込方法 9月24日（月）9時より下記の電話番号にて受け付けます。（募集人数に達し次第締め切ります。）遠方の方で送迎が必要な場合は、申込時にご相談ください。
- 申込・問合せ先 上天草市農林水産物加工品開発研究センター（開館時間 8時30分～17時15分）☎ 0964 (56) 6100、☎ 0964 (56) 3200

今日からさっそく

介護予防

「転倒と住宅環境」

平成 23 年度に上天草市が実施した日常生活圏域ニーズ調査（上天草市在住の市民のうち 65 歳以上の男女が対象）によると、「この 1 年間に転んだことがありますか」との質問に対し、男性の約 2 割、女性の約 3 割の人が「はい」と答えています。どこで転んだかは不明ですが、思いがけないところでつまずいたり、転んでケガをしたりしている人が皆さんの周りに結構いらっしゃるのではないのでしょうか。

また、「転倒に対する不安はありますか」との質問に対し、男性の約 4 割、女性の約 6 割の人が「はい」と答えています。筋力が低下してきているとか、転倒しやすい環境に身を置いていることなどがその理由かもしれません。

転倒しないために大事なことは介護予防、つまり転倒しない体づくり、筋力維持・向上です。その上で転倒しない環境づくりにも配慮が必要となります。

たとえば、部屋の整理整頓や床に物を置かないようにすることはすぐにでも簡単にできることだと思います。また、暗いところでの転倒を防ぐためには蛍光色のテープなどを貼ることも有効です。他にも手すりをつける、段差をなくすなど大がかりな改修を行うこともあるでしょう。

その場合は、市役所や身近な医療・介護の専門家等に事前に相談してみることをお勧めします。

【問合せ先】

上天草市地域包括支援センター（松島庁舎）

☎ 0969 (28) 3360

平成 23 年度のレジ袋辞退率について

地球温暖化の防止と資源の循環型社会の構築に寄与するため、平成 22 年 4 月から開始しました「レジ袋の削減」に向けたレジ袋無料配布中止等の取組みについて、今般、参加いただいております店舗から報告をいただき、平成 23 年度のレジ袋辞退率をとりまとめましたのでお知らせします。

※今回公表するレジ袋辞退率は、本取組みの協定参加店舗から報告のあったレジ袋辞退率（レジ通過客数－レジ袋購入者数／レジ通過客数×100）の平均値で算定しています。

【平成 23 年度レジ袋辞退率(平成 23 年 4 月～平成 24 年 3 月)】

□基本の取組み(レジ袋の無料配布中止) 69.0%(前年度76.2%)

<参考：レジ袋削減の効果（把握分）>

- レジ袋削減枚数…159 万 5427 枚
- 削減重量（レジ袋 1 枚当たり 10 g で計算）…約 16.0 トン
- CO2 排出削減量（レジ袋 1 枚当たり 60 g で計算）…約 95.7 トン
- ※杉の木約 6853 本が 1 年間に吸収する CO2 の量に相当
- 石油資源節約量（レジ袋 1 枚当たり 18.3ml で計算）…約 2 万 9196 リットル
- ※ドラム缶（1 缶 200ℓ）で約 146 本分の原油の量に相当

□有料化以外の取組み(マイバッグ推進) 41.7%(前年度42.1%)

【市民の皆さまへ】

今後とも、「人と海がふれあう環境にやさしいまち上天草市」を目指し、レジ袋の削減に取り組む店舗を応援するとともに、お買い物の際には「マイバッグ」を持参しましょう！



【事業者、団体の皆さまへ】

市では、取組みに参加いただく環境にやさしい事業者および団体を随時募集しています。参加を希望または検討される際には、市環境衛生課環境係までご連絡ください。

- ※参考 参加者数（平成 24 年 8 月末現在）
- 事業者…125 店舗（うち有料化 9 店舗、有料化以外 116 店舗）
- 団体…2 団体

【今後の予定】

平成 24 年 10 月
「上天草市レジ袋削減（マイバッグ）推進キャンペーン」

【問合せ先】

環境衛生課環境係 ☎ 0964 (26) 5524



特定健診を受けましょう！血管の老化は防げる！

～市国民健康保険からのお知らせ～

【特定健診とは？】

生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を防ぐため、メタボをより早い段階で発見します。

【検査内容】

身長・体重・腹囲や血圧の測定、血液・尿・心電図の検査、診察、生活習慣等についての問診などを行います。その結果から、血管の傷み具合（動脈硬化）がわかります。

【対象者】※年齢は年度末年齢

40 歳以上 75 歳未満の国保被保険者

【受診方法】

集団健診（地区巡回健診）または個別健診（上天草市指定の健診機関へ予約）

※保険証を持参してください。今年度から受診券は必要

ありません。

【負担金】 1000 円

※無料で受診できる対象者の方へは、特定健診無料通知書を送付していますので、この機会にぜひ受診しましょう。

【健診期間】

平成 25 年 3 月 29 日（金）まで

【健診の結果】

特定健診の結果は、生活習慣の改善の必要性に応じて個別に通知されます。

市の保健師・栄養士が検査値改善のために目標を設定してそれぞれに合わせた保健指導を行い、生活習慣の改善を支援します。

【問合せ先】

保健課国民健康保険係 ☎ 0969 (28) 3354

サンアール

3R (Reduce・Reuse・Recycle) を始めよう

平成 23 年度における本市のごみの総排出量は、約 8680 t となり、一人一日あたりのごみの排出量は、765 g となりました。これは、平成 16 年度の数値と比較しますと約 7.2%(52g) 増加しています。

また、本市の平成 22 年度におけるリサイクル率も、県内全 45 市町村中 41 番目と低位で推移しており、この状況を改善するには、一人ひとりが「ごみの減量」や「リサイクル」などに真剣に取り組む必要があります。

市民の皆さまにおかれましては、今後とも「人と海がふれあう環境にやさしいまち上天草市」を目指し、身近なことから取り組んでいきましょう。

Reduce…リデュースとはごみになるものを減らすこと

- 買い物の際はマイバッグを持参し、過剰包装などは断る
- 使い捨て商品の使用を控え、繰り返し使用できる詰め替え商品などを選ぶようにする
- 食材などは必要な量だけを買うようにして、食べ残しはなくすよう努める
- 生ごみを捨てる際は、十分に水切りを行う



Reuse…リユースとは使えるものは捨てずに再使用すること

- 壊れたものは修理して、できるだけ長く使う
- ビールびん・牛乳びんは洗って、お店に引き取ってもらう
- リサイクルショップやフリーマーケットなどを活用する

Recycle…リサイクルとはごみを資源化し再利用すること

- 資源物は分別ルールやマナーを守って排出する（※1）
 - お店などが行う資源物の店頭回収などに積極的に協力する
 - 生ごみ処理機器（補助金制度あり）などを活用した生ごみの堆肥化に努める
 - 再生利用品を積極的に利用する
- ※1…ごみの分別に関しては「ごみ分別の手引き」を参照ください。



環境・ごみ出し・不法投棄・野焼き・野犬などに関するお問い合わせ等は市環境衛生課衛生係 ☎ 0964 (26) 5524 まで

くまもとふるさと食の名人 池田良子さん (松島町)

お勧めの一品 春巻きの包み焼き

いろとりどりの野菜をたくさん使って、簡単ヘルシー！！



【材料】(作りやすい分量)

- 春巻き皮 10枚
- アスパラガス 10本
- ニンジン 3本
- パプリカ赤 3個
- とりささみ 4～5枚
- 下味の分量
 - 薄口醤油 小さじ3
 - みりん 小さじ2
 - しょうが汁 少々

【作り方】

- ①アスパラガスは1本そのまま、ニンジンは縦に長く6つ割、パプリカも縦に6～8つ割する。
- ②とりささみも同じく縦に1枚を3～4つ割し、分量の調味料に20分ほど漬けておく。下味がついたら、野菜ととりささみを一緒に弱火でとりささみに火が通る程度まで煮る。
- ③②の水気を切って冷まし、アスパラガス、ニンジン、パプリカ、とりささみを皮にのせて両はしを折り込み皮を巻く。
- ④フライパンに油を少々入れて春巻きを並べ両面を返しながらかく。
- ⑤こんがり色が付いたら完成。



くまもと
ふるさと
食の名人

○くまもとふるさと食の名人とは…各地域で郷土の伝統料理等について卓越した知識、経験、技術等を有し、伝承活動等に取り組んでいる人を県が認定、地域で食文化発信の拠点としてふるさと食の普及啓発活動を展開します。現在上天草市においては10の方が認定され、活動されています。

かわいい子どもの写真を 募集しています！

上天草市に在住している1～3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子どもに対するコメント(30字以内・どなたからでも結構です)⑦連絡先を添えて上天草市市長公室広報係(〒869-3692 上天草市大矢野町上1514)まで送ってください。なお、写真の裏面には、お子さんのお名前を記入してください。応募多数の場合は、先着順に掲載となりますのでご了承ください。

▽今年も五橋祭が9月22日、23日に開催されます。松島出身の私にとっては、子どものころからの秋の楽しみの一つです。小学生の時に、松島庁舎から会場までのパレードや子ども会でも道中踊りに参加した思い出が鮮やかに蘇ってきます。今年も多くの人の心に残る五橋祭になればいいですね。(Y)

▽夏の暑さも少し和らぎ、朝晩の風に涼しさを感じるようになってきました。皆さん、この夏はどのようにお過ごしになりましたか？▽上天草ではこの秋も天草五橋祭や海辺の音楽祭など、各種イベントが盛りだくさんに開催されます。この夏、仕事や勉強に追われたという方もまだまだ暑い日が続きますよ。(K)

編集
後記

