

市政だより

# あまくさ

2023  
9 月号  
vol.341

イングランド・プレミアリーグの強豪「マンチェスター・シティ」のコーチ2人が「1 dayサッカーアカデミー」のため来市。世界トップチームから指導を受けたあまくさFCの子どもたちは、目を輝かせながら練習に取り組んでいました。

詳細は、市ホームページに掲載。



# Feel good Amakusa

天草の自然を満喫しよう

海も山もある天草は、自然を活かしたアクティビティができるスポットの宝庫です。

合言葉は「Feel good」。暑さが和らぎ過ごしやすいこの季節、天草ならではの遊びを楽しんでみませんか。

今号では、天草で気軽に楽しめるアクティビティを紹介します。

☎ 観光振興課 ☎ 32-6787

## Feel goodとは？

直訳すると「いい感じ」。「Feel good Amakusa」には、天草の自然の中でゆっくりと、心地良い時間を過ごしてもらいたいという意味が込められています。

市政だより

あまくさ 9 2023 月号

主な内容

- 2 Feel good Amakusa 天草の自然を満喫しよう
- 8 いきいき健康
- 10 知っていますか？認知症のこと
- 13 暮らしの情報
- 29 学芸員のイチオシ／天草の匂いいただきます！
- 30 元気☆あまくさっこ／〇〇な人み〜つけた！
- 31 ハッピーバースデー
- 32 宝島のわだい
- 34 キラリ天草人
- 35 市民のひろば
- 38 休日在宅病(医)院 水道修繕当番店
- 39 お出かけ情報／市長コラム
- 40 「こころ」つながる「いのち」大切に

天草市公式 SNS



LINE



YouTube



Instagram



Facebook

## 人のうごき

7月末日現在

7月中の異動

※( )内は前月比

人口	73,863人 (94減)	出生	33人
男	34,887人 (40減)	死亡	122人
女	38,976人 (54減)	転入	110人
世帯数	36,189 (30減)	転出	115人

## 問い合わせ先

本 庁 | 天草市役所 ☎23-1111  
〒863-8631 天草市東浜町8番1号

支 所 | 牛 深☎73-2111・有 明☎53-1111  
御所浦☎67-2111・倉 岳☎64-3111  
栖 本☎66-3111・新 和☎46-2111  
五 和☎32-1111・天 草☎42-1111  
河 浦☎76-1111

### 新和緑の村 基本データ

新和町小宮地 11312

トイレが新しくなり、シャワー室も完備！

新しいシャワー室は清潔感があってGood



いきなりテントはちょっと... という人には



▲6人用のケビンやバンガローなどがあり大人数でも楽しめる

☎ 新和緑の村 46-2437



### キャンプ飯を作ろう！

### Let's cooking / スペアリブのコーラ煮



①スペアリブにコーラを入れて煮込む



②肉に火が通ったらしょうゆを加えてさらに煮込む



③10分ほど煮込んだら完成

他にも、ペッパーランチやサラダも！



### 食べてみよう！



自然の中で食べるご飯はおいしいわ！

# キャンプで Feel good

荒木さん家族が新和緑の村でデイ（日帰り）キャンプを体験しました！



### 天草市内キャンプ場MAP



道具の貸し出しもあるよ！



### まずはテントを張ろう！

▼2人で協力してテント張り



▲テントや焚き火台、食器類までレンタル可能  
キャンプ初心者でも安心！

### 基本データ

河浦町今富 653  
コテージ対岸乗り場から船で約2分。  
バーベキューや釣り道具の貸し出し有り(要予約)。  
☎ 天草市総合交流施設 愛夢里 76-1526



「設備が整っている場所で楽しみたい」という人はこちら。全国でも珍しい海に浮かぶコテージで、釣りをしたりバーベキューをしたりして、特別な時間を過ごしてみませんか。



## 02 河浦海上コテージ

### 基本データ

五和町二江 547  
バーベキューエリア有り。  
☎ 天草市総合交流ターミナル施設 ユメール 26-4011



令和3年7月にオープンしたキャンプサイト「イルカテラス」。海を眺めながらバーベキューなどが楽しめます。運が良ければ、野生のイルカを見ることが出来るかも!?



## 01 ユメール キャンプサイト

海辺のキャンプ場はコチラ

# チェアリングで Feel good

椅子を持って行き、好きな場所で好きなように過ごすチェアリング。用意する道具が少なく、一人でも気軽に始めることができます。自然豊かな天草はチェアリングスポットの宝庫。テイクアウトグルメをお供に出掛けてみませんか。

おすすめのおすすめのチェアリングスポットはこちら!

## えびすビーチ (倉岳町)



鯛夢トンネルを抜けると砂浜が広がる。

## 亀川ダム (亀場町)

11月中旬頃からは紅葉が見頃。



## 砂月海水浴場 (牛深町)

約1kmにわたって続く砂浜が美しいビーチ。



## チェアリングを楽しんでいる人の声

椅子一つで気軽にアウトドアを楽しめるところがチェアリングの魅力。木陰で本を読んだり音楽を聞いたり、ただぼんやりとしたり…。外で過ごす風が気持ち良く、悩みなんて自然の中では小さく思えます。海が見える天草町の十三仏公園や西平橋公園がおすすめ。(40代男性)

私の好きなチェアリングスポットは、亀川ダムです。高く伸びる木や穏やかな水面はとても癒されます。のんびり雑誌を読んだりお菓子を食ったりして楽しんでいます。自然の中で考え事をすると、良いひらめきがあるかもしれませんね。ゆったりと過ごしたい人におすすめです。(10代女性)

自然豊かな天草。今回紹介したもの以外にも、いろんなアクティビティが各地で体験できます。せっかく天草に住んでいるのだから、楽しまないともったいない! アクティビティを通して、ぜひ、新たな天草の魅力を発見してみてください。

# SUPで Feel good

SUP(スタンドアップパドルボード)は、ボードと呼ばれる板に乗り、パドルをこいで進むマリンスポーツです。体幹やバランス感覚を養うことができ、誰でも気軽に楽しむことができます。

SUPの普及活動を行っている天草SUP協会の皆さんに、SUPの乗り方や魅力について教えてもらいました。

## 乗ってみよう!

- 01 ライフジャケットを着る**  
自分の体に合ったサイズを選び、ベルトをしっかり締める。
- 02 パドルの長さを調整する**  
自分の身長より手のひら1個分くらい長くする。
- 03 リーシュコードをつける**  
ボードが流されないように、足首にしっかり巻く。
- 04 ボードに乗る**  
膝くらいの深さまで水に入り、ボードの中心に乗る。
- 05 立ち上がる**  
足を開き、ゆっくりと立ち上がる。
- 06 パドルをこぐ**  
下半身の力を抜いてバランスを取りながらパドルをこぐ。  
意外と簡単!

## 体験するには?

市内にはSUP体験ができる事業者が複数ありますが、SUP協会では、次の内容で体験会を行っています。

場所 本渡海水浴場  
※その他の場所は要相談

体験料 1人 4,000円

問 天草SUP協会  
☎ 080-8575-6634

詳細はこちら▶



## 天草SUP協会会長 山崎 智己さん



SUPは、子どもから高齢者まで誰でも楽しめるところや、船などとは違う海拔0mからの景色を見ることができるのが魅力です。天草の海は透明度が高くきれいなのはもちろん、波が穏やかでSUPをするのに適していると思います。特に本渡海水浴場は、遠浅で波の影響が少なく、海底が砂になっているので落水してもケガをしにくいです。

SUPをするときは、急な天候の変化などがないか事前に天気予報を確認し、どんなに慣れていても必ずライフジャケットを着用することが大切です。また、スマホを防水ケースに入れて首から下げておくと、何かあった時連絡が取れるので便利です。

ぜひ、SUPを通して、天草の海を満喫してみてください。

## 結核は、過去の病ではありません！



9月24日から30日は結核予防週間です。  
 “結核は昔の病気だから自分は心配ない”と思いませんか。結核は今でも年間1万人以上が新たに罹患しており、日本の主要感染症の1つとなっています。  
 結核は、肺結核患者の咳やくしゃみなどの飛沫と一緒に結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで感染しますが、決められた期間をきちんと治療すれば完治できる病気です。日頃から健康的な生活を心掛け、早期発見に努めましょう。

### 早期発見・早期治療が大切です

- 定期的な胸部レントゲン検査を受けましょう。市が実施する胸部検診(肺がん・結核)も利用できます。
- 咳やたんが2週間以上続き、微熱や体のだるさが続く場合は、結核の可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。  
 ※早期発見することで病気が治りやすく、周囲の人にうつす恐れも少なくなります。
- 抗結核薬は医師の指示通りに内服を続け、自己判断で中断しないようにしましょう。体調が悪く感じたら主治医に相談してください。



### 感染予防のために

- 日頃から「バランスの良い食事」「十分な睡眠」「適度な運動」「禁煙」を心掛け、免疫力を落とさないことが大切です。
- 抵抗力の弱い乳児は感染すると重症化しやすいので、予防接種を受けましょう。



☎【感染や治療に関すること】 天草保健所 ☎23-0172  
 【健康診断(胸部レントゲン検査)、予防接種(BCG)に関すること】  
 天草中央保健福祉センター(複合施設こらす内) ☎24-0620  
 天草西保健福祉センター(河浦町) ☎75-3301

## 天草市産前産後サポート事業 \*ハハトコ\*

NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ  
 ☎080-2741-6382 ※2日前までに申し込み(人数制限あり)

子ども連れでもOK



▲わ・わ・わ公式LINE

催し	日時・場所	内容	対象
ファミリーカフェ	9月9日④ 10:00～12:00	本渡農事研修センター(本渡町広瀬) ファミリーヨガ 講師:ま〜し〜・Kiyō	産後のママとその家族(生後12カ月までの赤ちゃん)
マタニティサークル	9月14日⑥ 10:00～12:00	栖本福祉会館	妊娠中の人
マタニティカフェ	9月21日⑥ 10:00～12:00		沐浴指導・妊婦体験 講師:渡邊助産師・河埜助産師
papatoko カフェ	9月23日④ 10:00～12:00	本渡農事研修センター(本渡町広瀬) papa ザ談 ～産後パパ育休について話そう～ 講師:澤田福美・古田保健師	育休取得経験のあるパパや検討中のパパ(1歳未満児同伴可)、産後パパ育休に興味がある人など

## 牛深・河浦・五和・天草地区の皆さん、地域健診に行きましょう！

地域健診の申し込みをした人に問診票を送付します。まだ申し込みをしていない人で受診を希望する場合は、各保健福祉センターへ連絡してください。

●当日持参品: 問診票・個人負担金・健康保険証(生活保護世帯は証明書)

※肝炎ウイルス検診対象者にはハガキを送付していますので、併せて持参してください。

地区	健診日	会場	地区	健診日	会場
牛深	9月13日⑥	魚貫町交流促進センター	河浦	9月25日⑥	宮野河内地区コミュニティセンター
	9月14日⑥	深海地区コミュニティセンター		9月26日⑥	富津地区コミュニティセンター
	9月15日⑤		市役所牛深支所	9月20日⑥	地域交流センターおおくす
	9月16日④	9月21日⑥		9月22日⑤	御領地区コミュニティセンター
	9月17日⑤				
	9月18日⑤	牛深総合体育館	五和	9月24日⑤	五和漁村センター
	9月19日⑥	須口区健康センター		9月25日⑤	
9月20日⑥	新合体育館		9月26日⑥		
河浦	9月22日⑤	一町田地区コミュニティセンター	天草	9月27日⑥	高浜地区コミュニティセンター
	9月23日④			9月28日⑥	下田北地区コミュニティセンター
	9月24日⑤	天草西保健福祉センター			

☎天草中央保健福祉センター(複合施設こらす内) ☎24-0620  
 天草西保健福祉センター(河浦町) ☎75-3301

## 新型コロナワクチン秋開始接種が始まります

対象 初回接種が完了した生後6カ月以上の人

実施期間 9月20日～3月31日 ※医療機関の準備ができ次第、接種を開始します。

申込方法 医療機関へ直接申し込んでください。

※医療機関からの連絡はありません。

※詳細は自宅に送付する接種券を確認してください。



▲詳細はこちら

☎新型コロナワクチン接種相談窓口 ☎27-5670 (コロナゼロ) 午前9時～午後4時

## 歯の「8020優秀者」を募集

80歳以上で、自分の歯を20本以上持っている人を募集し、健康な歯を持つ6人を表彰します。ただし、過去の受賞者は応募できません。※表彰式を11月11日④に複合施設こらすで開催予定。

申込方法 9月29日⑤までに電話で申し込んでください。

☎小田歯科医院 ☎23-7733

今の自分の  
状況を  
確認したい人は

## 脳いきいき度チェック・結果説明会

認知機能の低下や自分の認知機能の特徴を調べることができ、結果説明会では苦手な分野のトレーニング方法を学ぶことができます。

◇とき・ところ ※「チェック会」「結果説明会」の両日とも参加してください。

会場	チェック会	結果説明会	時間
高浜地区コミュニティセンター(天草町)	10月19日(金)	11月16日(金)	午後2時～4時
天草市民センター 大会議室	12月14日(金)	令和6年1月25日(金)	
牛深総合センター	令和6年2月1日(金)	令和6年3月7日(金)	午前10時～正午

◇定員 30人(先着順)

◇申込方法 各会場とも「チェック会」の1週間前までに電話で申し込んでください。



▶詳細はこちら



☎高年齢者支援課 ☎24-8864

### 認知症を予防するために

趣味を楽しんだり、地域の活動に参加したりするなど、社会とのつながりを持っている人は認知症になりにくく、発症しても進行が遅くなるといわれています。また、糖尿病などの生活習慣病は認知症になるリスクを高めます。市では、介護予防の基盤となる「通いの場」の普及や「脳いきいきサポーター」の養成、生活習慣病早期発見のための健診を行っています。

※今年度の健診についての詳細は、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

### 通いの場

自治公民館等の歩いて通える場所に週1回集まり、体操や脳トレなどを行う住民主体の集いの場です。現在、189カ所で開催されていて、約2,500人が参加し、認知症予防や楽しみづくりにつながっています。

参加を希望する人は、高齢者支援課へお尋ねください。



### 脳いきいきサポーター

養成講座を受講した約450人のサポーターが、通いの場やいきいきサロン、老人会等で脳トレの指導などを行い、認知症の予防活動に取り組んでいます。

#### ◆養成講座を開催します◆

対象 全ての講座に参加でき、地域の通いの場やサロンなどで実践できる人(事業所職員は対象外)

とき 10月5日・19日、11月2日・16日、12月7日・21日、令和6年1月11日・25日(全8回)

いずれも木曜日の午前10時～正午  
ところ 天草市民センターなど

定員 35人(抽選)

申込方法 9月22日(金)までに電話で申し込んでください。

☎高年齢者支援課 ☎24-8864

## 知っていますか？ 認知症のこと

9月は世界アルツハイマー月間です

9月21日は世界アルツハイマーデー

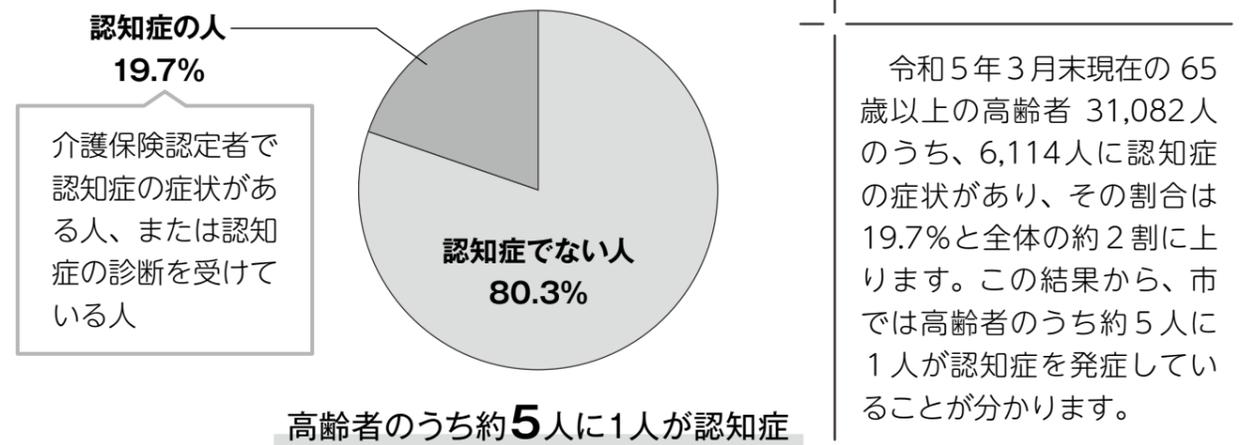
全国的に「令和7年には高齢者の約5人に1人が認知症になる」といわれており、高齢者だけではなく若年で認知症になる人もいます。

「認知症は自分には関係ない」と思っていないですか。いつ、誰に発症するかもしれない認知症は他人事ではありません。誰もが安心して自分らしく生きることができる社会の実現のために、認知症について考えてみませんか。

☎高年齢者支援課 ☎24-8864

### 市の現状

#### 65歳以上の高齢者 31,082人



### 認知症って何？

皆さんは、認知症についてどれくらい知っていますか。認知症について正しい知識を持ち、理解を深めることが大切です。

認知症とは？	脳の病気やけがなどによって記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出ている状態を指します。
「もの忘れ」との違いは？	もの忘れが「記憶の一部を忘れること」であるのに対し、認知症は「体験の全部を忘れてしまい、忘れてのこと自体に気付かない」場合のことを言います。 例えば、昨日の夕食に何を食べたかを忘れるのが「もの忘れ」、夕食を食べたこと自体を忘れてしまうのが「認知症」です。

## 善意の寄附

【令和5年6月受付分】

ありがとうございました(敬称略)

氏名	寄附内容
天草二郎後援会	観光振興のための費用として
株式会社 中九州クボタ (菊池郡大津町)	天草を支える産業の発展と安定した雇用を創出する事業の費用として(企業版ふるさと納税寄附金)
山王株式会社 (熊本市)	天草を支える産業の発展と安定した雇用を創出する事業の費用として(企業版ふるさと納税寄附金)

※このほか、多くの皆さんから「ふるさと応援寄附金」をいただいています。



## 下水道に接続して 快適な生活を

9月10日は下水道の日です。きれいで住みやすい環境づくりを考えましょう。

下水道を使用することができる区域(供用開始区域)の皆さんが下水道に接続することで、悪臭や害虫の発生の抑制や河川の浄化、生活環境や自然環境の改善につながります。

下水道への接続は、市指定工事店に依頼してください。

※下水道区域以外は、合併浄化槽の設置をお願いします。

▲詳細はこちら

☎下水道課(本渡浄化センター内)

☎23-3498



## 10月2日⑩ 納期限

(令和5年度第4期分)

市・県民税

固定資産税・都市計画税

国民健康保険税

介護保険料・後期高齢者医療保険料

## くらしの情報



## 交通事故ゼロを目指そう

9月21日から30日は秋の全国交通安全運動期間です。秋は日が短くなり、歩行者などが見えにくくなります。一人ひとりが交通ルールやマナーを守り、安心・安全で思いやりのある交通社会を実現しましょう。

- 歩行者・自転車も信号を守り、横断歩道を渡ろう
- 夕暮れ時や夜間に出歩くときは、反射タスキや目立つ服装をしよう
- 自転車に乗るときは、ヘルメットを着用しよう
- お酒を飲んだら車やバイク、自転車などの運転は絶対にダメ!

☎まちづくり支援課☎32-6661



## 都市計画の変更(案)を見ることができます

期間中、住民や利害関係のある人は、変更(案)について意見書を提出できます。

とき 9月11日⑩から25日⑩まで

※土・日、祝日を除く。

午前8時30分～午後5時15分

ところ 都市計画課、または各支所

変更内容 本渡都市計画道路3・5・6号  
下川原茂木根線の変更

☎都市計画課☎32-6798 / 各支所

## 公有財産公売情報

【9月の募集物件】

旧本渡学校給食センター(亀場町亀川)

詳細は市ホームページ

で確認してください。

☎財産経営課

☎24-8826

▲市ホームページ



## 「おやっ?」と思ったときは早めに相談を

認知症は、早期に発見・治療することで、症状の改善が期待でき、進行を遅らせることにつながります。少しでも異変を感じたときは、早めに相談することが大切です。

## もの忘れ・認知症・ なんでも相談会

認知症の専門家に気軽に相談できます。

とき 9月27日⑩

午後1時30分～3時30分

ところ 鬼池地区コミュニティセンター  
(五和町)

相談員 県認知症介護指導者

栗栖 綾さん

定員 3人(先着順)

申込方法 9月20日⑩までに電話で  
申し込んでください。

☎天草北地域包括支援センターきずな

☎32-2115

## 認知症サポート医相談室

認知症の専門医が相談に対応します。

とき ①毎月第4月曜日

午後1時30分～3時30分

②奇数月の第4木曜日

午後2時～4時

ところ ①天草病院(佐伊津町)

②牛深総合センター

申込方法 各開催日の1週間前までに電話で  
申し込んでください。

☎天草市認知症相談センター(天草地域医療センター内)☎24-5912



▶詳細はこちら

## 認知症あんしんガイド

認知症の人への対応のポイントや相談先などが分かる「認知症あんしんガイド」を、高齢者支援課および認知症相談センター、各地域包括支援センターで配布しています。

## 認知症や介護保険などの総合相談窓口

名称	連絡先	担当地域
天草中央地域包括支援センターなでしこ	66-9300	本渡南、本渡北、本町
天草北地域包括支援センターきずな	32-2115	佐伊津町、旭町、五和町
天草南地域包括支援センターうぐいす	24-4115	亀場町、楠浦町、戸宇土町、宮地岳町、新和町
天草西地域包括支援センターさざんか	76-1611	天草町(大江向除く)、河浦町
天草牛深地域包括支援センターすいせん	72-1133	牛深町、久玉町、魚貫町、二浦町、深海町、天草町大江向
天草東地域包括支援センターあじさい	66-2266	志柿町、瀬戸町、下浦町、有明町、倉岳町、栖本町
御所浦サブセンター	67-1777	御所浦町

## 認知症フォーラム in 天草2023

～愛♡ランドあまくさへの架け橋～

とき 10月15日⑩ 午後1時～4時 ところ 天草市民センター

内容 ホール トークイベント「伝えたい、認知症の方や家族からの思い」

展示ホール 認知症体験、作品展示など

☎天草市認知症相談センター(天草地域医療センター内)☎24-5912

## 9月18日(月)「敬老の日」、23日(土)「秋分の日」のごみ収集日を変更します

	対象地区	変更前	変更後		対象地区	変更前	変更後	
本	燃やせるごみ			御所浦	燃やせるごみ			
	月曜日に収集予定の地区	9月18日(月)	9月19日(火)		月曜日に収集予定の地区	9月18日(月)	9月19日(火)	
	土曜日に収集予定の地区	9月23日(土)	9月25日(月)		土曜日に収集予定の地区	9月23日(土)	9月22日(金)	
渡	燃やせないごみ			倉岳	燃やせるごみ			
	古川、下町、宮地岳町	9月18日(月)	9月25日(月)		月曜日に収集予定の地区	9月18日(月)	9月20日(火)	
	資源物				燃やせるごみ			
牛深	下浦町、東瀬戸、瀬戸中央、知ヶ崎、加志、仲ノ浦	9月18日(月)	9月16日(土)	栖本	月曜日に収集予定の地区	9月18日(月)	9月20日(火)	
	燃やせるごみ				新和	燃やせるごみ		
	月曜日に収集予定の地区	9月18日(月)	9月19日(火)			月曜日に収集予定の地区	9月18日(月)	9月19日(火)
有明	燃やせるごみ			五和	燃やせるごみ			
	月曜日に収集予定の地区	9月18日(月)	9月19日(火)		月曜日に収集予定の地区	9月18日(月)	9月19日(火)	
	資源物							
	楠甫、下津浦	9月18日(月)	9月25日(月)					

※ごみは午前8時30分までに出示してください。  
 ※収集日以外の日には出さないでください。

☎市民環境課 32-7861

## 令和6年4月1日から クリーンセンターへ直接ごみを持ち込む際の手数料を改定します

牛深クリーンセンターおよび御所浦クリーンセンター、西天草クリーンセンターへ直接ごみを持ち込む際の手数料を、令和6年4月1日から改定します。

今回の改定は、社会情勢の変化に伴う物価上昇などにより、施設の維持管理経費が増大しているため、財源確保を目的として実施するものです。

また、天草広域連合が運営する本渡地区清掃センターおよび松島地区清掃センター（上天草市）へ直接ごみを持ち込む際の使用料も、同様に改定されます。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 【各クリーンセンターへの持ち込み手数料】

種別	現行手数料（令和6年3月31日まで）		改定手数料（令和6年4月1日から）	
	燃やせるごみ	50kgまで	50kgを超えるときは、10kg毎に50円加算	50kgまで
燃やせないごみ	250円			
粗大ごみ				
資源物	無料		無料	

※家庭から出すごみで、ごみステーションに出す場合を除く。

※家庭から出すごみは、住んでいる地区の決められたステーションを利用し、分別へのご協力をお願いします。

☎市民環境課 32-7861



## 障がい福祉 各種手当の申請を

### ～特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当～

身体や知的、精神に障がいがある人や、障がいがある子どもを養育している人に、次の手当を支給します。

	特別児童扶養手当	特別障害者手当	障害児福祉手当
支給資格	身体、または知的、精神に障がいがある20歳未満の児童を家庭で監護、養育している父母などに支給します。 <b>対象（次の全てに該当する人）</b> ・特別児童扶養手当の障がい基準に該当する ・障がい年金を受給していない ・福祉施設に入所していない <b>受給者（請求者）</b> ・対象児童を監護している父、母など ・父、母ともに監護の場合、対象児童の生計の大半を支出している人 ・父、母が監護しない場合は、対象児童と同居し、生計を維持する人 ・所得による制限に該当しない	身体、または知的、精神に重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の人に支給します。 <b>対象（次の全てに該当する人）</b> ・特別障害者手当の障がい基準に該当する ・在宅で生活している ※福祉施設に入所、または3カ月以上（見込み含む）入院している人は対象外 ・所得による制限に該当しない	身体、または知的、精神に重度の障がいがあり、日常生活において常時特別な介護を必要とする在宅の20歳未満の人に支給します。 <b>対象（次の全てに該当する人）</b> ・障害児福祉手当の障がい基準に該当する ・在宅で生活している ※施設に入所している人は対象外 ・所得による制限に該当しない ・障がい年金を受給していない
手当月額	1級：月額 53,700円/人 2級：月額 35,760円/人 （支給月：4・8・11月）	月額 27,980円 （支給月：2・5・8・11月）	月額 15,220円 （支給月：2・5・8・11月）
申請方法と提出書類	次の書類を提出してください。 <b>【共通】</b> 所定の診断書*注、各種障害者手帳（所持者のみ）、受給者の通帳、個人番号が分かるもの（マイナンバーカード、個人番号記載の住民票など） 戸籍謄本（交付日より1カ月以内）		
	年金受給者は年金額が分かる書類（振り込み通知書など）		

（※注）国や県が定めた様式に医師が障がいの内容などを記載したもの（申請窓口へ備え付け）

☎福祉課 32-6071 / 各支所

# マイナポイント第2弾の申し込みは9月末まで!

マイナポイント第2弾の申込期限は9月末までです。窓口の混雑が予想されますので、早めの申し込みをお願いします。

また、キャッシュレス決済サービスは、種類ごとに申込期限などが異なる場合がありますので、詳細は総務省ホームページを確認してください。

※キャッシュレス決済サービスの利用方法などは、取り扱い店舗に直接お尋ねください。



▲総務省  
ホームページ

☎市民環境課 ☎32-7861

# LPガス(プロパンガス)を使用している人へ 支援金を支給します

LPガス(プロパンガス)の価格高騰の影響を受けている人を支援するため、市内でLPガスを使用している人に支援金を支給します。

対象 LPガス販売事業者と供給契約があり、LPガスを使用している人

※以下は対象外

- ・法人名や屋号により供給契約をしている
- ・屋台やキッチンカーなどで一時的に使用している
- ・長期間使用していない



支給額 LPガス供給契約1件につき6,000円

申請期間 9月4日⑩～12月8日⑩

振込時期 12月末までを予定

申請方法 熊本県LPガス協会と連携する販売事業者がLPガス使用世帯へ申請書を配布しますので、必要事項を記入して提出してください。また、スマホやパソコンからも申請できます。詳細は販売事業者から配布される申請案内を確認してください。

☎熊本県LPガス支援金コールセンター ☎096-300-0734

午前9時～午後5時(土・日、祝日除く) ※9月4日から

☎熊本県LPガス協会事務局 ☎096-381-3131



▲詳細はこちら  
(9月4日から公開)

# 飲用井戸水などの水質検査の希望者を募集

県では、飲み水として使用している井戸などの水質検査を行っており、令和5年度に実施する検査の希望者を募集します。

対象施設

- ・令和2年7月豪雨などの災害で被災した飲用井戸
- ・上水道未普及地域で、硝酸態窒素やヒ素など、有害物質による水質悪化が懸念される井戸
- ・保育園や社会福祉施設などの公共性が高い施設で、多数の利用者が見込まれる飲用井戸
- ・水質検査を適正に行っていない、地域で管理する小規模水道施設 など

募集件数 4件(給水の現況を考慮して選定)

※選定された人のみに通知書を送付します。

検査日 11月7日⑩、または令和6年1月30日⑩

申込方法 9月29日⑩までに申込書(市ホームページに掲載)を提出してください。

※申込書は各支所および本渡地域のコミュニティセンターにも設置



▲市ホームページ

☎市民環境課 ☎32-7861 / 各支所

# 住民税非課税世帯などに対する 物価高騰重点支援給付金の申請を受け付けます

給付額 1世帯あたり3万円

対象	受給方法
令和5年5月1日時点で、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯	対象世帯の世帯主宛てに送付している「口座登録等の届出書」または「申請書」に本人確認書類などを添付して、返信用封筒で返送してください。 提出期限 10月2日⑩ ※提出期限までに提出がない場合は、給付金の受け取りを辞退したものとみなします。 ※詳細は、市ホームページに掲載
令和5年1月以降の収入が減少し、住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯(家計急変世帯)	該当すると思われる世帯は、令和6年2月29日⑩までに連絡してください。 令和5年1月以降の収入が減少し、家計が急変すると見込まれる世帯は、令和5年中の1年間の収入(見込額含む)が、住民税非課税となる水準まで減少したことを証明する書類の提出が必要です。

※市や県の職員を装った給付金詐欺にご注意ください。

☎住民税非課税世帯等に対する物価高騰重点支援給付金担当窓口

(健康福祉政策課内) ☎24-8805



▲市ホームページ

# 7月分市交際費の支出状況

区分	支出日	支出件名	金額(円)	支出先
会費	3	天草畜産農業協同組合閉組式	5,000	熊本県畜産農業協同組合
雑費	3	来客・訪問用お土産品(土玩具)	8,690	しもうら弁天会
会費	5	天草警察署沿岸警備協力会通常総会	5,000	天草警察署沿岸警備協力会
弔事	8	牛深図書館館長のご逝去に伴う葬儀への供花	16,500	あまくさ農業協同組合
雑費	11	来客・訪問用お土産品(陶磁器製品)	11,400	上田陶石合資会社
雑費	13	来客・訪問用お土産品(お菓子)	3,704	天草鮎本舗
雑費	15	九州大学陸上競技大会歓迎レセプション御樽(焼酎)	3,950	合名会社 天草酒造
雑費	18	来客・訪問用お土産品(お菓子)	4,328	天草鮎本舗
会費	27	九州地区市町村文化財保存整備協議会総会	8,000	九州地区市町村文化財保存整備協議会総会実行委員会
合計			66,572円	累計 158,682円

※累計は、令和5年4月からの合計です。

☎秘書課 ☎24-8816

## 住宅・土地統計調査にご協力ください

総務省統計局では、10月1日時点で市内の約2,700世帯を対象に、住宅・土地統計調査を実施します。調査結果は国や県、市が各種計画や施策などを企画するための資料として利用されます。調査対象の世帯には、9月下旬から調査員証を携帯した統計調査員が訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

☎政策企画課 ☎27-5052

## 建設業、運送業の働き方改革にご協力を

建設業や運送業では、人手不足や長時間労働など、多くの問題を抱えています。労働基準法の改正により、令和6年4月1日から、建設事業、自動車運転の業務でも36協定（時間外・休日労働に関する労使間の協定）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）の働き方改革を推進するうえでは、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お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や長時間労働の削減に向けた取り組みに関する相談を受け付けています。ぜひご利用ください。

☎天草労働基準監督署 ☎23-2266

## 年金情報

～国民年金保険料の後払い（追納制度）を知っていますか～

過去に保険料の免除や納付猶予、学生納付特例を承認された期間がある人は、10年以内であればさかのぼって納めること（追納）ができます。将来受け取る年金額を増やすためにも、追納することをおすすめします。

※原則古い期間から納付。免除・猶予を受けた期間の3年度目以降に追納すると、当時の保険料に経過期間に応じた加算額がつきます。

年度	全額免除・納付猶予 学生納付特例	3/4 免除	半額免除	1/4 免除
平成 25 年度の月分	15,220 円	11,420 円	7,610 円	3,810 円
平成 26 年度の月分	15,370 円	11,530 円	7,680 円	3,840 円
平成 27 年度の月分	15,700 円	11,770 円	7,840 円	3,930 円
平成 28 年度の月分	16,360 円	12,260 円	8,180 円	4,080 円
平成 29 年度の月分	16,570 円	12,430 円	8,280 円	4,140 円
平成 30 年度の月分	16,410 円	12,300 円	8,200 円	4,100 円
令和元年度の月分	16,460 円	12,350 円	8,220 円	4,110 円
令和2年度の月分	16,570 円	12,420 円	8,290 円	4,140 円
令和3年度の月分*	16,610 円	12,460 円	8,300 円	4,150 円
令和4年度の月分*	16,590 円	12,440 円	8,290 円	4,150 円

※令和3・4年度の追納加算額はありませぬ。

☎本渡年金事務所 ☎24-2154



## 令和6年1月「二十歳のつどい」を開催！

対象 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人  
※案内状は11月中旬に発送予定。案内状がなくても希望する地区に参加できます。

日程

開催日	地区名	受付時間／開式	場所	問い合わせ先
令和6年 1月3日 Ⓞ	本渡	13:00 / 14:00	天草市民センター	生涯学習課 ☎27-7788
	有明	9:30 / 10:00	有明町民センター	有明支所 ☎53-1111
	御所浦	10:30 / 11:00	嵐口地区コミュニティセンター	御所浦支所 ☎67-2111
	倉岳	9:30 / 10:00	棚底地区コミュニティセンター	倉岳支所 ☎64-3111
	栖本	13:00 / 14:00	栖本福祉会館	栖本支所 ☎66-3111
	天草	10:30 / 11:00	高浜地区コミュニティセンター	天草支所 ☎42-1111
1月4日 Ⓞ	河浦	9:30 / 10:00	一町田地区コミュニティセンター	河浦支所 ☎76-1111
	新和	9:30 / 10:00	新和町民センター	新和支所 ☎46-2111
	五和	9:30 / 10:30	御領地区コミュニティセンター	五和支所 ☎32-1111

※牛深地区は8月に開催済み



## 9月の外国人のための「くらしの日本語教室」

天草市に住んでいる外国人のみならず、日本語の会話や読み書きを一緒に勉強しませんか。いろんな国から来た人が参加しています。日本の文化や習慣も知ることができますよ。知り合いの外国人を誘ってください。

とき 9月7・14・21・28日  
全て木曜日の午後6時30分～8時

ところ 複合施設こらす

申込方法 各開催日の前日まで

に、電話かホームページの問

い合わせフォームで名前と連

絡先を教えてください。

☎090-9652-5489

☎政策企画課 ☎27-5052



▲ホームページ



## 本渡歴史民俗資料館を休館します

展示ケースの製作や設置のため、次の期間休館します。

とき 9月5日Ⓞ～21日Ⓞ

☎本渡歴史民俗資料館 ☎23-5353（月曜休館）



## 本渡港広場に お店がオープンしています

市では、本渡港に必要な施設・機能を把握するため、実証実験を行っています。

本渡港広場でカフェやテイクアウト、陶芸などの体験ができるお店が7月からオープンしていますので、ぜひお越しください。

とき 令和6年1月31日Ⓞまで

ところ 本渡港広場（港町）

※営業時間、定休日は店舗ごとに異なります。

☎(同)コンサルティングファーム天草

☎cfa@amakusa.city



▲Instagram



## 里山林の整備をしませんか ～森林・山村多面的機能発揮対策交付金～

森林が有する多面的な機能を発揮するためには、適切な森林整備や計画的な森林資源の利用が不可欠です。しかし、山村地域の過疎化や高齢化、林業の不振などにより森林の整備が行われなくなったことで、荒廃した森林が増加しています。

このような森林の手入れ等を共同で行う地域住民などに対して、一定の費用を助成します。

**対象** 3人以上の地域住民からなる活動組織や自治会など

**対象森林** 森林経営計画が策定されていない森林

**交付金額** 1ヘクタール、または1回当たりの単価により算定

※補助額は支援内容により異なりますので、詳細はお尋ねください。

### ●活動への支援（原則として同じ内容・場所で3年間活動することが条件）

- ・活動推進費 現地調査や活動計画実施のための話し合い、研修などの費用
- ・メインメニュー  
地域環境保全タイプ…雑草木の刈払い、竹の伐採など  
森林資源利用タイプ…炭焼き、しいたけ原木の伐採や加工など
- ・サイドメニュー ※メインメニューと組み合わせて実施可能  
森林機能強化タイプ…歩道や作業道の整備、鳥獣害防止柵の設置など  
資機材への支援…2分の1補助 刈払機やチェーンソーの購入、資機材保管庫の設置など  
3分の1補助 林内作業車の購入、炭焼き小屋の設置など

**申込期限** 9月29日☎まで（令和6年度事業分）※事前に電話でお問い合わせください。

☎熊本県森林・山村多面的機能発揮対策地域協議会（熊本県森林組合連合会内）

☎096-285-8688



## 漁業士のお魚さばき方教室参加者募集

**とき** 10月12日☎・26日☎、11月9日☎ 午前9時30分～午後0時20分

**ところ** 本渡農事研修センター（本渡町広瀬）

**対象** 18歳以上で、全3回の教室を受講可能な人

**内容** 県知事認定の漁業士が、マダイの三枚おろしなどの魚のさばき方を指導。

参加者（技術習得者）には受講後、修了証とマダイを授与します。

**定員** 20人程度（初心者優先で抽選）

**参加料** 9,000円

**申込方法** 9月22日☎（必着）までに往復はがき（お魚さばき方教室申込み・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・メールアドレスを記入）を郵送してください。

〒863-0013 市内今釜新町 3530

天草地区漁業士会事務局（天草広域本部水産課内）☎22-4367



## 9月30日の天草ほんどハイヤ道中総踊り 開催に伴う交通規制を実施

9月30日☎、国道324号で天草ほんどハイヤ道中総踊りを開催します。コースは車両全面通行止めとなりますので、迂回路の利用をお願いします。※詳細は実行委員会ホームページを確認してください。

### 車両全面通行止め予定箇所

●国道324号

亀川交差点～大浜町交差点

午後4時～7時30分

※当日は、現場スタッフ・警察の指示に従ってください。規制内容は変更になる場合があります。



▲ホームページ



☎天草ほんどハイヤ祭り実行委員会（本渡商工会議所内）☎23-2001



## 第2回 危険物取扱者試験を実施

**とき** 11月5日☎

**ところ** 天草市（天草工業高等学校を予定）  
熊本市、八代市、玉名市の会場

**種類** 甲種、乙種1～6類、丙種

**申込期間** 電子：9月11日☎～19日☎

書面：9月14日☎～22日☎

※受験願書などは、天草広域連合消防本部予防課、または各消防署・分署に設置。申込方法などの詳細はお尋ねください。

☎天草広域連合消防本部予防課☎22-3305 /  
各消防署・分署



## 誰もが活躍できる職場づくりを進めよう ～外国人雇用はルールを守って適正に～

外国人が在留資格の範囲内で、その人が有する能力を有効に発揮し、安心して就労するためには、事業主による関係法令の順守や適正な待遇の確保、日常生活や社会生活上の適正な支援などが重要です。

外国人との共生社会の実現に向け、外国人雇用の基本ルールを再確認し、適正な対応をお願いします。

☎天草公共職業安定所

（ハローワーク天草）☎22-8609 ▲詳細はこちら



## 消費税の適格請求書等保存方式（インボイス制度）の説明会・登録要否相談会

とき	内容・時間
9月5日☎	・インボイス制度説明会 午後1時15分～2時15分
9月21日☎	・登録要否相談会 午後2時15分～3時15分

**ところ** 天草税務署（古川町）

**申込方法** 各開催日の前日までに電話で申し込みください。

※登録を悩んでいる人はご相談ください。

☎天草税務署個人課税部門☎22-2513 /  
法人課税部門☎22-4500



## 小規模事業場事業主の人へ ～従業員の健康管理に取り組みませんか～

活力ある職場づくりには、従業員の皆さん一人ひとりの健康が大切です。

県では、小規模事業場への健康支援を実施しています。申込方法などの詳細はお尋ねください。

**内容** ・出張健康セミナー  
・出張保健指導  
（40歳未満の人などが対象）

※事業主負担はありません。

☎県健康づくり推進課☎096-333-2252



### 第24回 天草最高峰倉岳ウォーク参加者募集

と き 10月29日⑩ 午前7時40分から受け付け 9時スタート  
 コース 倉岳小学校から倉岳山頂までの往復  
 ●Aコース(車道 片道8.5km)  
 ●Bコース(険しい山道を歩くトレイルコース 片道4.5km、小学4年生以上対象)  
 ※地元特産品などが当たる抽選会を開催  
 定員 200人(先着順)  
 参加料 1,000円(高校生以下500円) ※参加賞、昼食、保険料含む  
 申込方法 10月16日⑩までに、払込取扱票(スポーツ振興課・各支所に備え付け)で参加料を振り込んでください。

〒964-3664 天草市棚底地区振興会(棚底地区コミュニティセンター内)



### 出会い応縁(援)あまくさ縁結び「フラワーLesson」参加者募集!

色鮮やかな花を用いたフラワーリースづくりをテーマに、男女で楽しめるイベントを開催します。モノづくりを通して素敵な出会いを探してみませんか。

対 象 25歳～40歳の独身の人で、天草市・苓北町に在住または勤務している人、将来移住を考えている人  
 と き 10月22日⑩ 午後1時～4時30分  
 ところ 複合施設こころす  
 参加料 2,500円  
 定員 男女各10人程度(抽選)  
 内 容 フラワーリースづくり、フリートークタイム  
 申込方法 10月6日⑩までに二次元コード、またはメール(住所・氏名・生年月日・電話番号を記入)で申し込んでください。  
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。

#### イベント本番前には 事前戦略セミナー(参加必須)!

と き 10月15日⑩  
 女性:午後1時～3時  
 男性:午後3時～5時  
 ところ 複合施設こころす  
 ●バーテンダーによる印象を上げる自己紹介レッスン  
 ●美容師による印象度アップ術  
 ●婚活アドバイザーによるライフデザインセミナー



▲申し込みはこちら

〒964-3525 天草市ポアソルテ ☎096-352-2557 ✉amakusaennmusubi@gmail.com  
〒964-8200 天草市男女共同参画センター(複合施設こころす内) ☎23-8200

### 2023倉岳えびすマラソン大会参加者募集

と き 12月17日⑩(雨天決行)  
 午前10時から種目ごとに順次スタート  
 ところ 倉岳大えびす像公園一帯  
 種 目 10km、3km  
 参加料 4,000円(高校生以下1,000円)  
 申込方法 9月1日⑩から10月13日⑩までに、次のいずれかの方法で申し込んでください。



- RUNTESのホームページからエントリー
- 申込用紙(スポーツ振興課・各支所に備え付け)で参加料を振り込み

▶RUNTESのホームページ



〒964-3111 天草市倉岳えびすマラソン大会事務局(倉岳支所内)

### 第18回 天草マラソン大会参加者募集

と き 令和6年1月28日⑩(雨天決行)  
 コース あましんスタジアムから五和・苓北方面(国道324号)の折り返し  
 種 目 フルの部(42.195km)  
 ハーフの部(21.0975km)  
 ショートコースの部(3km)  
 対象者 フル・ハーフの部:15歳以上(高校生以上)  
 ショートコースの部:小学生以上



定員(先着順)・参加料  
 フルの部………2,000人・7,500円  
 ハーフの部………2,000人・6,500円  
 ショートコースの部…300人・3,000円

申込方法 9月19日⑩から11月13日⑩までにスポーツエントリーホームページから申し込んでください。

▶スポーツエントリーホームページ



〒964-7722 天草市天草マラソン大会実行委員会



### 京都芸術大学「旅するキャンパス」写真講座を開催します

市が京都芸術大学と連携して実施している「旅するキャンパス」。今回はカメラを持ってまちを巡り、まちの人と交流を深めながら写真を通じて地域の魅力を再発見・発信する「ローカルフォト」に関する写真講座を開催します。

と き・ところ  
 ●座学 10月21日⑩ 午後1時30分～4時30分・複合施設こころす  
 ●現地講座 10月22日⑩ 午前10時～午後1時・道の駅うしぶか海彩館  
 講 師 中山博喜教授(写真家、京都芸術大学芸術教養センター長)  
 申込方法 10月4日⑩までに市ホームページ、または電話で申し込んでください。



▲市ホームページ

〒964-5052 天草市政策企画課



### 有明フットパス参加者募集

自然豊かな風景を楽しみながら、6.5kmのコースをゆっくりと歩いてみませんか。  
 と き 9月24日⑩ 午前8時45分～ 集合場所 下津浦体育館駐車場  
 定員 30人(先着順) 参加料 1,500円(昼食、保険料含む)  
 申込方法 9月13日⑩までに電話、またはFAXで申し込んでください。

〒964-1111 天草市有明支所 / FAX53-1116

### 天草市民センター自主事業 落語協会寄席普及公演「天草寄席」

落語はもちろん、漫才や紙切りのほか、寄席ばやしの解説と実演があり、大トリには林家正蔵さんが登場します。

本格的な日本の伝統芸能をお楽しみください。

と き 11月15日㊥ 午後6時開演

ところ 天草市民センター ホール

入場料 A席指定：2,000円

自由席：一般 1,000円、高校生以下 500円、  
ファミリーチケット 2,500円（1枚で4人まで入場可）

※未就学児の入場は不可

※チケットは9月15日㊥から天草市民センターなどで販売開始



▲林家正蔵さん

### わらび座創立70周年記念作品「北斎マンガ」

三度の飯より絵が好きな江戸の天才浮世絵師“葛飾北斎”と彼に関わる人々を、バラエティー豊かな音楽とともにミュージカルでお届けします。

好きな事にとことん一途に生きた彼の人生をお楽しみください。

と き 12月3日㊥ 午後2時開演

ところ 天草市民センター ホール

入場料 2,000円（高校生以下 1,000円）

▶プロモーション  
ビデオはこちら



※全席指定

※チケットは9月22日㊥から天草市民センターなどで販売開始



☎天草市民センター 22-4125

▶天草市民センター  
ホームページ



### キリシタン資料館セミナーを開催

市立キリシタン資料館の活動推進のため、市民と資料館の関わり方について考えるセミナーを開催します。

と き 10月7日㊥ 午後1時30分～3時10分 ところ 複合施設こいらす

講 師 東海大学経営学部教授 阿部正喜さん 「博物館の役割と地域との協働」  
熊本県文化財保護協会理事 竹田宏司さん 「玉名のキリシタン史と博物館」

定 員 70人（先着順）

申込方法 9月30日㊥午後4時までに電話、またはメールで申し込んでください。

☎天草キリシタン館 22-3845（火曜休館） ✉kirisitan@city.amakusa.lg.jp



### 「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」 世界遺産登録5周年記念スタンプラリーを開催中

市内外の構成資産や関連資料館などの各チェックポイントを巡ると、抽選で世界遺産グッズや県産品が当たります。ぜひご参加ください。

【期間】 令和6年1月31日㊥まで

※スタンプは、各チェックポイントに設置するPOPに表示されている二次元コードを読み込むことで獲得できます。

※スタンプの獲得数に応じてそれぞれの賞品に応募できます。

※チェックポイントは崎津集落ガイダンスセンターや崎津資料館みなと屋、天草キリシタン館、有馬キリシタン遺産記念館（長崎県）など23箇所



▲詳細はこちら

☎文化課 32-6784



### 天草アーカイブズに行ってみよう！

イベント名	と き	内 容	定員(先着順)
①バックヤード見学会	9月3日㊥ 午後2時～2時45分	古文書や襖はぎなどの史料調査の見学会	
②敬老の日のカード作り	9月15日㊥（4回） ・午後6時30分～ ・午後7時～ ・午後7時30分～ ・午後8時～	天草の懐かしい写真を使った敬老の日用のメッセージカード台紙作り	各2組

ところ 天草アーカイブズ（旧瀬戸小学校）

申込方法 ①申込不要。当日の午後1時55分までに玄関に集合。

②9月11日㊥までに電話、または二次元コードから申し込んでください。

☎天草アーカイブズ 27-5500（土・日、祝日休館）



▲申し込みはこちら

ちゅうぞう

### 天草コレジヨ館体験講座「鋳造と印刷を体験しよう」

と き 10月14日㊥ 午後1時30分～（2時間程度）

ところ 天草コレジヨ館（河浦町）

内 容 1限目 活字を鋳造しよう（講義・実演）  
2限目 印刷を体験しよう（演習）

講 師 天草工業高等学校長 西村洋信さん

定 員 30人程度（先着順）※小学生以下は保護者同伴

申込方法 10月11日㊥までに電話、またはメール・FAX（住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で申し込んでください。

※当日の参加者・引率者は入館料無料

☎天草コレジヨ館 76-0388 / FAX76-0080（木曜休館）

✉koreziyo@city.amakusa.lg.jp



1限目 活字を鋳造しよう（講義・実演）  
印刷する文字の型づくりを行います。



2限目 印刷を体験しよう（演習）  
グーテンベルク印刷機を使って、実際に印刷を体験します。

## 伝統工芸の秋 天草文化交流館の制作体験講座に参加してみませんか

講座名	と き	参加料	定 員	申込期限
陶芸 (ろくろ)	成形： 9月17日㊤ 絵付：10月 8日㊤ ※いずれも午前9時～11時	1,200円	4人	9月14日㊤
バラモン凧	10月7日㊤～12月2日㊤までの第1・3土曜日 (全5回) 午前9時～正午	1,500円	5人	10月 4日㊤
手織り	10月12日㊤ 午前9時～正午	500円	8人	10月 9日㊤

ところ 天草文化交流館 (船之尾町)

申込方法 9月1日㊤から各申込期限までに  
電話、またはFAX(講座名・住所・氏名・電  
話番号を記入) で申し込んでください。  
※初心者優先で先着順



▲ろくろ ▲バラモン凧 ▲手織り

☎天草文化交流館 ☎・FAX27-5665 (月曜休館、10月9日㊤は開館)

## 図書館へ行こう

▶市立図書館  
ホームページ



図書館のおすすめコーナーを紹介します。

### 読書バリアフリーコーナー (全館)

大きな活字の本や、LLブック(やさしく読みやすい本)など、障がいがある人でも利用しやすい形式の本を集めています。



読書バリアフリーコーナー

### 子育て応援コーナー (全館)

子どもを育てる人たちを応援するために、妊娠から幼児期までの子育てに関わる人を対象とした本を集めたコーナーです。



子育て応援コーナー

### ノサリバコーナー (中央図書館のみ)

ノサリバとは、天草の未来を学び、つながり、語り合う交流の場のことで、毎月著名人やローカルで活躍している人が講演を行っています。

まちづくりや地域の課題解決に向けた必要な考え方や視点など、ノサリバで講演した講師の著書や関連する本を集めています。



ノサリバ・ビジネスコーナー

### ビジネスコーナー (中央図書館のみ)

起業や店舗経営、仕事術についての本を集めたコーナーです。

※いずれのコーナーも本の貸し出し(回送サービス)ができますので、ぜひご利用ください。

☎中央図書館☎23-7001 / 牛深図書館☎74-7100 / 御所浦図書館☎67-3931 / 河浦図書館☎74-8111

## 中央生涯学習センター講座 「こころす☆まなびー」受講生募集

講座名	と き	時 間	定員(先着順)
ヨガ	9月22日・29日、10月6日・13日・20日 (全5回) ※いずれも金曜日	午後7時～8時30分	20人
アロマ	9月29日、10月6日・13日・27日 (全4回) ※いずれも金曜日	午後7時～8時30分	15人
朗読劇を楽しむ	9月19日㊤・27日㊤、10月3日㊤・17日㊤ 24日㊤ (全5回)	午後2時～3時30分	10人
懐かしの 歌声喫茶	10月4日・11日・25日、11月1日・8日 (全5回) ※いずれも水曜日	午後2時～3時30分	15人

ところ 複合施設こころす

参加料 アロマ講座のみ700円

申込方法 9月11日㊤までに電話、またはメール・FAX(講座名・住所・氏名・電話番号を記入)で申し込んでください。

☎生涯学習課☎27-7788 / FAX23-8811 ☒a-koumin@city.amakusa.lg.jp

## 本渡地区公民館全体講座

### 『教えて・食改さん! こころすでランチタイム』 参加者募集

食生活改善推進員から健康食について学び、一緒に料理をしてみませんか。

と き 9月21日㊤ 午前10時30分～午後1時

ところ 複合施設こころす 参加料 100円 定員 18人(先着順)

申込方法 9月11日㊤までに電話、またはメール・FAX(住所・氏名・電話番号を記入)で申し込んでください。

☎生涯学習課☎27-7788 / FAX23-8811 ☒a-koumin@city.amakusa.lg.jp



## 牛深総合センター自主文化事業 『天草・アマチュアバンドの祭典』開催!

天草島内で活動している皆さんの熱い演奏をお楽しみください。

と き 10月1日㊤ 午後1時～3時30分

ところ 牛深総合センター 大ホール

入場料 1,000円(高校生以下無料)

※全席自由

※チケットは同センターおよび天草市民センターで販売中



☎牛深総合センター☎73-4191 (月曜休館)

Vol. **005** かみ か たき **神掛けの滝** (新和町)

curator's recommendation



新和町の大宮地地区に、落差約15mの「神掛けの滝」があります。昔は「寒掛けの滝」や「打たせの滝」と呼ばれていましたが、滝の裏に不動明王がまつられていることから、いつからか「神掛けの滝」と呼ばれるようになりました。

この大滝は、浪床地区の駐車場から地層が露出する自然道を30分ほど登ると現れます。

この場所一帯の地層は、約4,500万年前に浅い海で堆積した**としいそう**礫石層で、砂岩と泥岩が交互に積み重なっています。砂岩には、当時生息していた甲殻類の巣穴がパイプのように残されており、そのことから、当時は浅い海の底だったことが分かります。

礫石層には厚くて硬い砂岩の層が数枚あり、その部分が滝となっています。周辺にも同じような滝が3カ所あり、これらの滝の中で最も上流にあって最も落差があるのが神掛けの滝です。

神掛けの滝を訪れる際には、滝の成り立ちを考えてみるのも面白いですよ。

天草市には、考古学や古生物学などの専門的知識を持つ**学芸員**がいます。その学芸員が、天草の歴史や自然などに関する**イチオシ**を紹介いたします。

**学芸員のイチオシ**  
恐竜の島博物館推進室 鵜飼 宏明

**相談窓口**

内 容	日 時	場 所	問い合わせ	
行政相談	9/5(火)	10:00~15:00	新和町民センター	吉岡賢龍さん ☎46-3248
	9/6(水)	9:00~11:00	棚底地区コミュニティセンター(倉岳町)	長尾敏彦さん ☎64-2664
	9/13(火)	9:00~11:00	五和支所	明石弘之さん ☎32-0028
		9:00~12:00	御所浦支所2階 いさな館	齊藤朝延さん ☎67-3154
	9/19(日)	10:00~12:00	下田南地区コミュニティセンター(天草町)	尾下 明さん ☎42-1045
		10:00~12:00	リンドマールTAIYO	菅原利満さん ☎24-1771 寺下高志さん ☎23-9344
9/20(月)	9:00~12:00	牛深総合センター	池林通秋さん ☎73-4490	
女性のための無料法律相談	9/20(火)	10:00~12:00	複合施設こころす	子育て支援課子ども相談係(複合施設こころす内) ☎22-0404
※事前申し込みで定員3人まで(託児も可)				
結婚お悩み相談会	9/20(火)	13:00~16:00	複合施設こころす	市男女共同参画センター(複合施設こころす内) ☎23-8200
※事前申し込みで定員3人まで				
弁護士による無料法律相談会	9/14(水)	13:00~15:00	天草信用金庫本店2階(太田町)	天草信用金庫企画業務部 ☎24-1177
	※各営業店の書類で9/8(金)までに申し込み(先着4人)			
9/27(火)	13:00~16:00	御領地区コミュニティセンター(五和町)	まちづくり支援課 ☎32-6661	
	※9/25(月)までに電話で申し込み(先着6人)			
健康相談	9/4(月)	9:30~11:30	複合施設こころす	天草中央保健福祉センター ☎24-0620 天草西保健福祉センター ☎75-3301
	9/11(月)	10:00~11:00	天草西保健福祉センター	
	9/20(火)	10:00~11:00	栖本福祉会館	
	9/25(月)	9:30~11:30	複合施設こころす	
	9/27(火)	10:00~11:00	御所浦診療所	
一般の人の血圧測定、子どもの身体測定もできます。 ※健康手帳、健診結果票、母子健康手帳、バスタオルを持参 ※複合施設こころす以外は必ず事前に電話で予約				
認知症サポート医による認知症相談室	9/25(月)	13:30~15:30	天草病院(佐伊津町)	認知症相談センター(天草地域医療センター内) ☎24-5912
	9/28(木)	14:00~16:00	牛深支所2階	
※1週間前までに電話で申し込み(先着2人)				
専門家による事業承継個別無料相談会	9/22(金)	10:30~13:00 13:00~14:30 (各回1時間程度)	複合施設こころす	産業政策課 ☎32-6786
※9/21(木)までに電話で申し込み				
外国人総合相談窓口	毎週月・木曜日	13:00~17:00	市役所本庁舎1階	政策企画課 ☎27-5052

**旬の食材 いただきます!**



夏から秋にかけて旬を迎えるオクラは、カロテンやビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどの栄養素が豊富に含まれていて、体の免疫力を高めてくれます。

鮮やかな緑色で、うぶ毛が密集して生えているものが新鮮です。

**メニュー**

**オクラと豆腐のマヨ和え**

材料 (4人分)

- オクラ … 100g
- 豆腐 … 200g
- ミニトマト … 8個
- すりごま … 大さじ3
- みそ … 大さじ1と1/3
- 砂糖 … 大さじ1と1/3
- マヨネーズ … 大さじ1

作り方

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②オクラはゆでて小口切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ③Aをボウルに入れてよく混ぜる。
- ④③に豆腐とオクラを加えてあえ、ミニトマトを飾る。



# ハッピーバースデー



パパママ大好き♡



くらた すずらん  
倉田 鈴蘭 ちゃん  
1日生まれ 河浦町今富

じいじ、ばあば、  
いつもありがとう♡



やなぎ ゆうり  
柳 結莉 ちゃん  
3日生まれ 浜崎町

ふゆねちゃん、  
まゆちゃん大好き♡



よしだ りしゅ  
吉田 莉珠 ちゃん  
5日生まれ 今釜新町

みんないつもありがとう◎  
だいすき♡



くわの さな  
桑野 沙凧 ちゃん  
8日生まれ 北浜町

お兄ちゃん遊んでくれてありがとう♡



あいそう ひなた  
相宗 陽咲 くん  
9日生まれ 新和町大多尾



あいそう ゆづき  
相宗 結月 くん

ねえね、にいに大好き♡



さかい りさ  
坂井 理紗 ちゃん  
11日生まれ 古川町

お姉ちゃん、わんこ、  
パパママ大好き♡



やまかわ さな  
山川 咲奈 ちゃん  
15日生まれ 本渡町本戸馬場

にいに、だーいすき♡



なやかま あやせ  
中山 彩世 ちゃん  
20日生まれ 北原町

家族のみんな大好き♡



いはら きい  
猪原 希唯 ちゃん  
23日生まれ 栖本町湯船原

前髪短くされちゃった♡



なかのうえ えみか  
中ノ上 咲花 ちゃん  
27日生まれ 本渡町本戸馬場

にいに、ねえね  
いっっぱい遊んで♡



はらだ えんじ  
原田 縁時 くん  
28日生まれ 本渡町広瀬

## 10月で満1歳になるお子さんを募集!

【郵送・持参先】  
〒863-8631 (住所不要) 天草市役所・秘書課  
【メールアドレス】kouhou@city.amakusa.lg.jp  
【申込締切】9月11日(必着) ☎24-8816

応募方法=鮮明な写真・住所(居住地)・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・連絡先・コメント(18字以内)・保護者名を明記のうえ、郵送またはメール、持参してください。郵送、メール後は確認の電話をお願いします。写真は返却しません。



# 元気★あまくさっこ

明るいあいさつで  
みんなを元気にするぞ!



ゆうま  
松下 夢真 さん  
(新和小学校6年生)

4年生のときに児童会の運営委員会に入り、上級生が活動している姿を見て“かっこいいな”と思って委員長に立候補しました。あいさつ運動や全校集会での司会、交流会の企画運営などで、みんなが仲良く過ごせる学校づくりに取り組んでいます。

目標は「めざせ、あいさつ日本一」。僕の明るい声でみんなをもっと元気にしていきたいです。

将来の夢は、プロ野球選手になること。地元のチームに所属しながら、家での自主練習も頑張っています。

インターハイに出場!  
将来の目標に向かって  
頑張ります!

たくろう  
錦戸 拓郎 さん  
(天草高等学校3年生)

小学校4年生から陸上を始め、高校からは100mと三段跳びを専門種目としています。三段跳びでは、今年の県高校総体で優勝し、南九州大会で3位入賞、天草高校から14年ぶりにインターハイに出場しました。

週5日の部活動のほかに、あましんスタジアムなどで自主練習にも取り組んでいます。部活動でも学業でも、目標を立て、少しずつ達成できるよう努力しています。

将来は天草の病院で看護師として働きたいと思っているので、高校卒業後は看護学校に進学し、勉強を頑張りたいです。



# まるまる な人 み~つけた!

~和んチーム~

## マーリエアレアフラツルタ りんどう教室 (五和町)

鬼池地区コミュニティセンターで、月2~3回フラダンスを練習しています。メンバーは同じ職場の先輩後輩で、活動歴は20年を超えます。チームワークが良く、練習に行くのがとても楽しみです。

講師の鶴田先生には、ときに優しく、ときに厳しく指導していただいています。

各地域のイベントにも参加し、日頃の練習の成果を発表しています。

大好きなフラダンスを100歳まで踊ることが目標です。



## 天草の人大募集! 老若男女OK! 仲よし夫婦や家族、長寿自慢、趣味のグループ紹介など、ぜひ応募してみませんか

申込締切=9月15日(必着) ※12月号へ掲載予定  
【郵送・持参先】〒863-8631 (住所不要) 天草市役所・秘書課  
【メールアドレス】kouhou@city.amakusa.lg.jp



応募方法=写真、氏名(またはグループ名)、連絡先、自分の紹介したい内容を明記し、郵送またはメール、持参してください。  
※応募多数は抽選とし、写真は返却しません。

8/3・4 子守唄がつなく子どもたちの輪  
天草小学校と五木東小学校の交流会

福連木の子守唄を披露する  
天草小学校の児童▼



▲天草町ふるさと  
カルタで盛り上がった  
かるた会

子守唄という共通の文化資源が縁  
で交流協定を結んでいる球磨郡五木  
村との交流事業で、天草小学校の5・  
6年生14人が同村を訪問しました。  
コロナ禍によりリモートでの交流を  
続けていましたが、実際に訪問する  
のは4年ぶり。

子どもたちは川辺川でのカヌーを  
体験し、交流会では、「福連木の子  
守唄」を披露した後、持参した「天  
草町ふるさとカルタ」を使ったかる  
た会などのレクリエーションを行いま  
した。最後には五木東小学校の児童  
から「いつきちゃん」ぬいぐるみ  
などをプレゼントされ、終始笑顔が  
絶えない交流となりました。

宝島の

わだ い



◀各地のわだいをもっと見る！  
市ホームページ「トピックス」

7/21 マンチェスター・シティのコーチが指導  
1Dayサッカーアカデミー

アジアツアーのため来日していたイングラン  
ド・プレミアリーグの強豪“マンチェスター・  
シティ”のコーチ2人が、あましんスタジアム  
であまくさFCの子どもたちを指導しました。

子どもたちはボールの動かし方や体の使い方、  
試合で意識することなど、年齢に合わせた練習  
に取り組み、世界トップチームからの指導に目  
を輝かせていました。横山遥斗くんは「これか  
らの練習に生かして、将来はマンチェスター・  
シティに入りたい」と熱く語りました。

コーチからボールを  
使った指導を受ける▼

選手のサイン入り  
ボールをプレゼント▼



8/11~20 牛深の夜を鮮やかに照らす  
牛深SUMMERランタンフェスティバル



▲色とりどりのランタンにより幻想的な空間となっ  
たうしぶか海彩館

7/29 夜空に咲く大輪の花  
天草ほんど花火大会



▲1.5尺大玉などのたくさんの花火が打ち上げられまし  
た

▶一町田川沿いの土手を進む虫追い旗の行列



7/16 河浦で五色の旗がなびく  
一町田地区虫追い祭り

7/15 倉岳町のえびすビーチで  
「MIYADAカヤック体験会」



▲乗り方やこぎ方などのレクチャーを受け、いざ出艇！

8/14 新和町中田地区で  
夏祭り



▲ラムネを一番に飲みほすぞ～！

8/13 笑顔こぼれた  
すもと夏祭り



▲栖本の特産品が当たったおたのしみ  
抽選会は大にぎわい！

8/11 新和町ではまぼうなどを使  
ったハーバリウム制作体験



▲それぞれ好きな花を選んでピンに詰  
めていく参加者

7/28 夏休み  
有明サマー体験隊2023



▲有明小の児童18人が定置網漁や魚  
さばき体験で地域の魅力を学ぶ

7/16 五和町で海の大切さを学ぶ  
「海の日フェスタ」



▲若宮海水浴場の海岸でゴミを拾い、  
その後海の環境について学ぶ

7/16 一日一汗運動で  
御所浦町をきれいに



▲草刈り機や熊手などを使って、伸び  
た雑草を除去



## 交通事故のない 栖本町を目指して

「安全運転をお願いします!」。国道266号を通る自動車のドライバーにそう呼び掛けるのは、天草地区交通安全協会 栖本部会の部会員たちだ。

交通安全協会は、交通安全の推進や交通事故の防止などを目的に活動しており、栖本部会は町内の交通指導員12人で構成され、20歳代から60歳代までと幅が広い。

同町では今年1月からの半年で、人身事故2件・物損事故20件が発生している。中でも、国道266号での事故が多く、「大丈夫だろう」と車道に出たが合流が間に合わず衝突したケースや、高齢者が関わる事故が多い状況だ。

同部会では交通事故を無くそうと、通学路での街頭指導や、シニアカーの乗り方教室への協力などの啓蒙活動も行っている。夏は暑さによる疲れが蓄積されやすく、また、夏休みを利用した旅行やお盆の帰省等で交通量が増加することから、毎年8月に「夏の交通安全大作戦」と題してキャンペーンを実施。国道266号を通るドライバーに「疲れや眠気を感じたら、無理せず早めの休憩を」など、運転する上で気を付けて欲しいことを記載したチラシを配布し、安全運転を呼び掛けている。また、同町の交通安全に一役買っ

いるのが「すもとまもる君」だ。まもる君は栖本駐在所前の交差点に設置されている警察官の姿をした人形。以前、この場所には信号機がなく、事故が多発していたことから、平成13年に交通事故防止を目的に設置された。その後は、交通事故が激減。通学路にもなっており、20年以上地域の子どもたちを見守ってきた。より親しんでもらい、交通安全意識を高めてもらおうと昨年から季節に応じた着せ替えを始めたそう。

同部会長の佐藤浩章さんは「いまだ自動車中心に考えるドライバーは多い。『大丈夫だろう』という運転ではなく、歩行者や高齢者に思いやりを持った運転を心掛けてほしい」と話す。

交通事故がない安全に暮らせる町を目指して、同部会は活動を続けていく。



## 市民のひろば

詳しいことは圏へお尋ねください。

市民のひろばを活用しませんか?

- 文字数 21文字×9行(タイトル以外)
- 申込方法 発行月の前月1日までに、持参または電子メール、FAX(氏名・電話番号・FAX番号を記入)で申し込んでください。

☎圏秘書課 ☎24-8816・FAX22-7016

✉kouhou@city.amakusa.lg.jp

## 第23回あまくさ井井フェア

今年も新作メニューがたくさん増え、各店オリジナルの丼ぶりが味わえます♪抽選で毎月30人に食事券3,000円分が当たるスタンプラリーも同時開催!テイクアウト可能なお店も多数ありますので、ぜひご利用ください。

とき 9月1日(金)～  
11月30日(木)まで

ところ 天草島内28店舗  
☎(一社)天草宝島観光協会 ☎22-2243



▲詳細はコチラ

## がんサロンに参加してみませんか

心配事、心の悩みなどを話し合いませんか。

対象 がん患者とその家族、支援者など

とき 9月8日(金) 14:00～15:30

ところ 天草地域医療センター  
健診センター2階会議室  
☎天草地域医療センター ☎24-4111

## 第9回くらし相談会 相談コーナー・食料等生活用品配布

とき 9月10日(土) 14:00～15:00

ところ スマイルパーク(本渡中央銀天街)

相談コーナー 生活相談(生活保護、子育て支援など諸支援制度)、法律相談(弁護士対応)、医療・健康相談(血圧測定など)

物資配布 米、インスタント食品、洗剤、生理用品など ※エコバッグ持参

☎天草くらしの支えあいセンター実行委員会  
(谷口) ☎080-5252-4911

## 第24回横田良一祭

昭和8年ごろ、天草の国立公園指定を目指し、その運動の一環として「天草小唄」を世に残した横田良一をたたえて、毎年開催しています。

とき 9月10日(土) 13:00～

ところ 牛深総合センター

内容 歌や踊りなど

入場料 1,000円

☎横田良一祭実行委員会(田中) ☎73-2419

## 映画「給食からの革命」上映会

とき 9月10日(土) 14:00～15:10

13日(土) 18:30～19:40

ところ 複合施設こころす

参加料 500円(中学生以下無料)

申込方法 各上映日の前日までに

電話、または二次元コードから

申し込んでください

☎圏食と農を考える天草フォーラム(土黒)

☎090-7924-9279



▲申し込みはこちら

## チェーンソーアート講習会

対象 チェーンソーを持参できる人

とき 9月17日(土) 11:00～

ところ 道の駅 宮地岳かかしの里

参加料 3,000円

定員 5人(先着順)

※見学のみ可

申込方法 9月10日(土)までに電話で申し込んでください。

☎圏道の駅宮地岳かかしの里 ☎28-0384

## お困りごと住宅無料相談会

住宅や建物に関する困り事を、一級建築士や一級建築施工技士に相談できます。

とき 9月9日(土) 13:00～17:00

ところ 複合施設こころす

内容 新築、増築、リフォーム、耐震診断、劣化相談、平面間取り相談 など

※次回は12月9日(土)に開催予定

☎熊本県建築士会天草支部 ☎27-7808

☎090-7164-5327(岩崎)

広告

**無料** ドローン国家免許って必要？  
ドローン飛行の不安を解消する説明会

「2025年12月頃 国家資格へ一本化」になるって知ってる？

- 対象者：仕事に必要な方、ドローンを始めたい方
- 時間：約1時間程度
- 場所：弊社事務所にて（天草市宮地岳町5572-1）
- 日程：申込フォーム or お電話にて日程調整します

無人航空機国家ライセンスセンター天草校  
国土交通省登録講習機関 特種ドローンコース  
受講実績：自衛隊/消防/各企業/個人等 ☎0969-28-0767

**当社はパソコン検定試験会場です。**

9月16日(土)：Word 文書処理技能認定試験  
9月22日(金)：日商簿記(2・3級) ネット試験  
10月7日(土)：Word 文書処理技能認定試験  
10月14日(土)：Excel 表計算処理技能認定試験  
10月21日(土)：日商簿記(2・3級) ネット試験  
(上記お申込みは基本2週間前までです)  
PCの試験会場です。PC教室も随時開催。お気軽にご相談を。  
詳しくはお電話かホームページで。https://pcs.pcsv.jp/

**PCステーション**  
天草市本渡町広瀬5-47 ☎22-6667

- ・お隣さんの土地との境界線がわからない
- ・相続などで土地を分割したい
- ・新築(増築) 予定ですが登記って何ですか？

お気軽にご相談ください

土地建物の登記・測量・調査  
**嶋田土地家屋調査士事務所**  
天草市城下町5番21  
☎0969-24-7033

初期30万円サイトも→  
費用50万円サイトも→ **0円** スタート!  
何十万円かかる初期コストをおさえて月額制に

**月額制**  
ホームページ制作

☎0969-77-0978 株式会社 ネットステーション

**ボート免許講習会**

天草教室(10月)  
学科会場 漁村センター  
実技会場 伊佐津漁港内

級	学科	実技
2級	10月14日(土)・15日(日)	10月21日(土)・22日(日)
1級	10月14日(土)・15日(日)・28日(土)・29日(日)	10月21日(土)・22日(日)
進級	学科のみ	10月28日(土)・29日(日)

天草漁業協同組合 天草市港町10-19 ☎0969-27-7371  
篠崎海事事務所 宇城市三角町三角浦1160-15 ☎0964-53-1083

**美容室 CAMPUS**  
お一人ずつ、ご対応させていただきます。

ご予約優先になります。  
カット：¥1,100(小学生以下)～¥3,200円(大人)  
他メニューもごございます。お待ちしております。

営業時間(朝)9時～(夕方)6時 定休 毎週月曜日・第一日曜日  
**キャンパス 0969-23-7919**

介護保険適用の 家族の健康寿命を延ばす  
**畳があります!! 衝撃緩和型畳**  
(要支援・要介護の方)  
「セーブ畳床」とは、安心・安全のJISマーク製品  
車椅子の走行性と歩行を妨げず、転倒時の衝撃を和らげてくれる優れた畳床です。膝・腰・かかとに優しく、通常の生活も快適!

**唐津畳店** ☎22-2521 今並町3-1  
お見積無料! サンプルあります!  
ホームページ・Instagramにて施工例を公開中です

車椅子の生活で、お出かけがむずかしい方  
**お出かけをお手伝いいたします!**

お食事 お買い物 通院 里帰り お墓参り ご旅行 等

**タケガミ 竹 福祉タクシー** 代表 竹上 正輝  
TEL 090-5720-2476 営業時間 7:00～19:00(日祝休)

過払い金返還  
平成20年以前からカード等の取引をされている方は、債務の減額か、過払い金が発生しています。

天草市河浦町河浦4896番地  
司法書士 佐賀 和美  
電話 0969-76-0653

指定自立支援医療機関(育成医療・更生医療) / 顎口腔機能診断医療施設  
**スマイル歯科矯正歯科クリニック**  
日本矯正歯科学会認定医 院長 青木 潤也

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～12:30	○	○	○	×	○	13:00	×
14:00～18:30	○	○	○	×	○	17:30	×

天草市大浜町9-29 ☎0969-24-4534  
http://www.smile-sika.net  
お口のことでお悩みがありましたらお気軽にご相談下さい。

**第78回天草美術展 作品募集**

応募資格 天草島内出身の高校生以上の学生、または天草島内在住者  
部門 洋画・日本画・工芸・彫刻・デザイン  
の5部門で、サイズはいずれも2m以内  
とき 11月15日(土)～19日(日)  
ところ 天草市民センター 展示ホール  
申込方法 11月12日(日)の作品搬入時に出品料(高校生1,000円、一般2,000円)を添えて。  
☎天草美術協会(橋柿) ☎090-5477-2460

児童養護施設や里親家庭などから巣立つ子どもたちをサポートするボランティアを募集

地域・社会の中で笑顔で暮らせるように、巣立ちに必要な学びや活動をサポートするボランティアを募集しています。

- セミナー伴走サポーター
- 「かたるベースくまもと」運営サポーター

※いずれも社会人経験が1年以上の人  
☎認定 NPO 法人ブリッジフォースマイル熊本事務局 ☎096-288-4627

「Ama-Spo club」会員募集

対象 18歳以上  
ところ 天草市民センター 展示ホールほか  
内容 リズム体操やヨガなど6教室  
※教室により開催曜日と時間が異なります。  
参加料 1回500円(初回のお試し参加は無料)  
申込方法 電話で開催日および定員数を確認の上申し込んでください。  
☎(一社)天草市スポーツ協会 ☎27-6555 ▶詳細はこちら

不動産 売却 相談無料

本渡地区へのお問い合わせ多数のため売物件大募集!

Work Life Design Real Estate  
ワークライフデザイン不動産  
☎080-2783-4702 yotsuba0422@gmail.com  
天草市本町下河内528-1(公社)熊本県宅地建物取引業協会会員 熊本県知事(1)第5561号

**勇志国際高校 個別相談会**

オンライン学習と充実した個別カリキュラムで、「自分らしく」卒業を目指せる通信制高校です。  
とき 9月20日(土) 16:30～19:30  
ところ 天草市民センター 第3会議室  
内容 登校、進級・卒業の仕組み、学費など  
※前日までに要予約  
☎勇志国際高校 ☎67-3911 ▲申し込みはこちら

**労働・雇用・年金無料相談会**

働く人の仕事上の悩みや困り事などの相談に応じます。  
とき 9月21日(土) 13:30～16:30  
ところ 複合施設こころす  
申込方法 9月20日(金)までに電話で申し込んでください。  
☎熊本県社会保険労務士会天草支部 ☎24-8566

行政書士への無料相談会を開催

【電話相談】10月2日(日) ☎096-385-7301  
【面談相談】10月25日(土)・26日(日)  
ところ 鶴屋百貨店本館7階(熊本市中央区)  
※いずれも10:00～16:00  
内容 各種許認可・登録、会社・医療・公益法人などの法人設立、遺言・相続、内容証明書・契約書の作成など  
☎熊本県行政書士会 ☎096-385-7300

マンモグラフィ検査を受診しませんか

10月は乳がん啓発強化月間。第3日曜日を「年に一度、日曜日にマンモグラフィ検査が受診できる日」とし、乳がん検診を実施します。  
とき 10月15日(日) 8:00～11:00  
ところ 天草中央総合病院2階・健康管理センター  
定員 30人(先着順) ※要予約  
※申込方法や料金などはお尋ねください。  
☎天草中央総合病院2階・健康管理センター ☎22-0077(平日10:00～15:00)



# 9月のお出かけ情報

3日 天草アーカイブズ史料調査見学会  
14:00～14:45 (天草アーカイブズ)

6日 第4回令美9人展【～9/18】  
(ギャラリー四季)

16日 古文書学習会  
14:00～16:00 (複合施設こらす)

18日 敬老の日

19日 しあわせおはなし会 (乳児と保護者対象)  
10:30～11:00 (複合施設こらす)

21日 大平洋輔個展【～10/1】  
(ギャラリー四季)

秋分の日

23日 中央図書館 おはなし会  
14:00～15:00  
(中央図書館【複合施設こらす2階】)

30日 天草ほんどハイヤ道中総踊り  
16:00～19:30 (国道324号)

## 今月のギャラリー四季作品展示

### 第4回令美9人展

天草在住の美術愛好家9人による絵画作品展。  
【作者】今森 壽・岡部紀夫・河内大成・高田一彦・  
谷脇久恵・奈良崎眞智子・林 亨子・三園宣夫・  
和田眞百合  
※18日は午後4時まで

### 大平洋輔個展

教職員を定年退職し、現在高校の非常勤講師として勤務。「自分の絵」を描き始めたのは67歳からで、自分の想いを色と形で表現すると「自分の絵」になるとの思いで描いています。全作品、水彩の風景画です。

開館時間 平日 正午～午後6時  
土日祝 午前10時～午後6時  
園ギャラリー四季 ☎23-9588  
(月曜、祝日の翌日休館)

9月の潮汐表はこちら



## 市長コラム

### 『天草小唄』がつづるふるさとを未来へ ～横田良一と雲仙天草国立公園～

Mayor's Column



「波にゆられて不知火消えりゃ♪」天草島民ならば、必ず耳にしたことのある「天草小唄」。歌の発表から90年、今なお歌い継がれているこの名曲を歌い世に広めたのが、昭和初期に活躍した二浦町出身の歌手・横田良一です。デビューから3年、24歳の若さで早逝した横田の生涯を描いた新作音楽劇「天草小唄ものがたり」が本渡と牛深で上演され、鑑賞することができました。

「天草小唄」は、横田が天草を全国に売り出そうと自ら企画して歌ったご当地ソング。雲仙国立公園

に天草を加えようという運動が始まったのがちょうど90年前で、歌詞には当時の天草の美しい風景や歴史など、多くの宝がつづられています。1956年に雲仙天草国立公園として指定され、「天草」の名が全国に、そしてナショナルパークとして世界へと知られることとなってから、あと3年で70年を迎えます。

このふるさとを、美しく幸せなまま、未来へ残しつつないでいくことが、今を生きる私たちの責任だと舞台を見ながら改めて心に誓いました。

## 休日在宅病(医)院

▶診療時間＝午前9時～午後5時。※歯科は午前10時～午後4時。

### 【9月3日(日)】

あしはら医院 (今釜町) ☎23-4988  
松本内科・眼科 (久玉町) ☎72-2833  
天草慈恵病院 (天草郡苓北町) ☎37-1111  
中村医院 (上天草市大矢野町) ☎0964-56-0003  
姫戸医院 (上天草市姫戸町) ☎58-3583  
スマイル歯科・矯正歯科クリニック(大浜町) ☎24-4534  
《小児科》十万山クリニック(本渡町) ☎24-7700

### 【9月10日(日)】

天草第一病院 (今釜新町) ☎24-3777  
中村こども・内科クリニック (五和町) ☎33-0144  
楽洋クリニック (五和町) ☎33-2020  
うしづか心愛病院 (二浦町) ☎72-9553  
天草慈恵病院 (天草郡苓北町) ☎37-1111  
毛利医院 (上天草市大矢野町) ☎0964-56-2111  
村上医院 (上天草市姫戸町) ☎58-3102  
青砥歯科(天草郡苓北町) ☎35-0117  
《小児科》中村こども・内科クリニック(五和町) ☎33-0144

### 【9月17日(日)】

さかいクリニック (港町) ☎22-4133  
市丸医院 (五和町) ☎34-0036  
うしづか皮膚科・形成外科クリニック (牛深町) ☎74-1122  
天草慈恵病院 (天草郡苓北町) ☎37-1111  
福本眼科 (上天草市大矢野町) ☎0964-56-0508  
上天草総合病院(上天草市龍ヶ岳町) ☎62-1122  
あらかき歯科(天草郡苓北町) ☎35-2460

### 【9月18日(日)】

宮崎内科胃腸科医院 (亀場町) ☎24-3133  
福本医院 (楠浦町) ☎23-3533  
中邑医院 (久玉町) ☎74-0370  
天草慈恵病院 (天草郡苓北町) ☎37-1111  
天草中央総合病院 (東町) ☎22-0011  
《小児科》天草慈恵病院(天草郡苓北町) ☎37-1111

### 【9月23日(土)】

中山内科・循環器内科クリニック (太田町) ☎25-1711  
小松医院 (牛深町) ☎72-6111  
天草慈恵病院 (天草郡苓北町) ☎37-1111  
やまうち医院 (上天草市松島町) ☎56-0899  
いさみ歯科(上天草市大矢野町) ☎0964-56-1377  
《小児科》やまうち医院(上天草市松島町) ☎56-0899

### 【9月24日(日)】

木山・中村クリニック (小松原町) ☎23-4412  
本原内科小児科医院 (栖本町) ☎66-2010  
生田医院 (河浦町) ☎78-0331  
苓北医師会病院 (天草郡苓北町) ☎35-1133  
上天草内科呼吸器科クリニック (上天草市大矢野町) ☎0964-56-3100  
春田医院 (上天草市松島町) ☎56-0052  
中嶋歯科(東浜町) ☎24-3231  
《小児科》本原内科小児科医院(栖本町) ☎66-2010



※当番医は変更になる場合があります。最新の情報はホームページでご確認ください。



▲歯科以外



▲歯科



## 水道修繕当番店 9月

本渡	(株)熊電施設天草支店 ☎22-4171	栖本	吉田電気 ☎66-2643
牛深	(資)福島電気商会 ☎72-3151	新和	(株)田中電器 ☎46-3595
有明	河内電気商会 ☎52-0023	五和	池田設備工事店 ☎32-0668
御所浦	吉田総合設備 ☎67-2331	天草	大野電設 ☎42-0306
倉岳	(有)海老本電設 ☎64-2307	河浦	(有)小牧住建 ☎76-1390

### 小児救急 電話相談

(平日)19:00～翌朝8:00  
(土曜日)15:00～翌朝8:00  
(日曜・祝日)8:00～翌朝8:00

夜間の子どもの急な発熱などでお困りのときには、#8000番(ダイヤル回線の場合☎096-364-9999)をご利用ください。

# 「こころ」つながる 「いのち」大切に

9月10日  
～16日は  
自殺予防  
週間です

『うつ』は命の危険を高めることがあります。命を守るために私たちができることは、

気付き 話を聞いて つなぎ 見守る  
ことです。

## 自分や周囲の人にこんな変化はありませんか？

### 自分で感じる変化

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しかったことが楽しめなくなった
- 理由もなく疲れたような感じがする
- 死を考えたり、自分を傷付けたりする など

### 周囲の人が感じる変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 遅刻や早退、欠勤が増えた など

## 変化に気付いたら…

### 快適な睡眠を取る

- ・寝酒をしない
- ・眠くなってから就寝する
- ・日中、適度な運動をする

### 自分に合った リラックス方法を持つ

- ・入浴したり音楽を聞いたりする
- ・友達とおしゃべりをする
- ・ストレッチをする

### 生活リズム を整える

- ・早寝早起きを心掛ける（特に起きる時間を一定に）
- ・朝食を抜かない

### 食習慣を 見直す

- ・野菜や果物を多く取る
- ・甘いものを取らない

## それでも気になる症状が続くようであれば…

身近な人に話して気持ちを楽しみましょう。自分の力で解決できない問題や悩みは、一人で抱え込まずに助けを求めましょう。特に「死」を考えてしまうときは、すぐに相談機関に相談してください。

周囲の人が気づいたら、まずは声を掛けてみましょう

〇悩みがある人も相談を受けた人も、一人で抱え込まずに相談しましょう。

その他の相談窓口は  
こちら▼

熊本県精神保健福祉センター ☎096-386-1166 天草保健所 ☎23-0172  
熊本こころの電話 ☎096-285-6688 熊本いのちの電話 ☎096-353-4343

