

市政だより

あまくさ

1 2025
月号
vol.357

いただきます!

天草産の食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを給食で提供する「天草宝島デー」。11月20日、市内の学校給食施設共通の献立として提供された「天草産豚肉ポークビーンズ」を食べた本渡中学校の生徒は、口々に「おいしい」と話していました。関連記事を10～11ページに掲載。



天草の歴史と文化を後世に

天草市長
馬場 昭治

新年明けましておめでとうございませす。市民の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、元日に令和六年能登半島地震が発生し、目を疑うような光景に胸が締め付けられる思いの年始となりました。以降も、全国各地で地震や大雨による災害が相次ぎ、自然の恐ろしさを改めて痛感するとともに、安心・安全なまちづくりのために行政が担う危機管理の重要性を再認識させられました。昨年、本市におきましては、三月に長

年待ち望んでおりました「御所浦恐竜の島博物館」がリニューアルオープンし、七月には旧本渡運動公園陸上競技場を改修した「本渡運動公園多目的広場」がオープンしました。市民の皆様や本市を訪れる皆様など、多くの方々にご利用いただくことで、地域活性化につながることを期待しているところです。

本年は、市倉岳支所を併設した「(仮称)史跡棚底城跡ガイダンス施設」が、令和八年の完成に向け、本体工事に着手します。平成二十一年に国史跡に指定された「棚底城跡」の整備と併せて、市東部地域の交流拠点として、皆様に親しんでいただける施設となるよう整備していきます。

また、令和八年は、天草市合併二十周年、天草五橋開通六十周年、さらには雲仙天草国立公園の「天草地域指定」七十周年の節目の年を迎えます。本年は、その新たな一歩を踏み出すための準備を進めるとともに、受け継がれてきた歴史や文化、美しい景観など、「天草」を後世に引き継いでいくための取り組みも進めていきます。

結びに、本年が市民の皆様にとって健康で幸多き年となりますようご祈念申し上げますとともに、市政への変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。ごあいさつといたします。

地域の絆を

深めるために

天草市議会議長
勝木 幸生

新年明けましておめでとうございませす。皆さまには、希望に満ちた令和七年の輝かしい新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、一月一日に発生した令和六年能登半島地震により、北陸地方の各地で土砂災害や家屋の倒壊などが相次ぎ、交通網も寸断されるなど甚大な被害をもたらしました。また、八月八日には宮崎県日向灘を震源とする地震により、南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が発表され、巨大地震への備

えの重要性を改めて認識しなければならぬ一年であったように思います。

一方で、スポーツの分野では、パリ2024オリンピック・パラリンピックでの日本人選手のメダルラッシュや、前人未到の50本塁打、50盗塁を記録した大谷翔平選手をはじめとするメジャーリーグでの日本人選手の活躍により、日本中が沸き上がったのではないのでしょうか。

さて、令和七年を迎え、本市においては、少子高齢化における人口減少問題や地域産業の振興、さらには地域コミュニティの活性化など、多くの課題が私たちに待ち受けています。それらに対し市民の皆さまと共に知恵を絞り、協力して解決に向かっていくことが重要だと思っております。

市議会としましては、本年も地域の絆を深め、未来を切り拓いていくために、市民の皆さまの声をしっかりと受け止め、天草市民の皆さまがより良い生活を送れるよう努めてまいります。どうか今後ともさらなるご理解とご支援、ご協力のほどをお願い申し上げます。

今年一年が平和で穏やかな年になりますことを祈念するとともに、市民の皆さまのご健勝、ご多幸と天草市のさらなる発展をお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。



市民の皆さま 明けましておめでとうございます

倉岳山頂から望む朝日

- | | |
|---------|--------|
| 天草市長 | 馬場 昭治 |
| 副市長 | 野崎 真司 |
| 教育長 | 平田 浩一 |
| 天草市議会議長 | 勝木 幸生 |
| 副議長 | 濱洲 大心 |
| 議員 | 濱崎 昭臣 |
| | 平山 泰司 |
| | 船辺 修 |
| | 若山 敬介 |
| | 中尾 友二 |
| | 浜崎 義昭 |
| | 宮下 幸一郎 |
| | 鶴戸 継啓 |
| | 下田 昇一郎 |
| | 柴田 誠 |
| | 前田 正之 |
| | 五通 俊作 |
| | 五嶋 善彦 |
| | 門口 徹 |
| | 澤井 一富 |
| | 小川 圭三 |
| | 荻田 庸子 |
| | 鯖江 達朗 |
| | 松岡 寿 |
| | 浦本 力 |
| | 竹本 亨 |
| | 赤城 史浩 |
| | 柳田 光芳 |
| | 吉田 修 |

特集 オーラルフレイル

～お口から始めるフレイル予防～



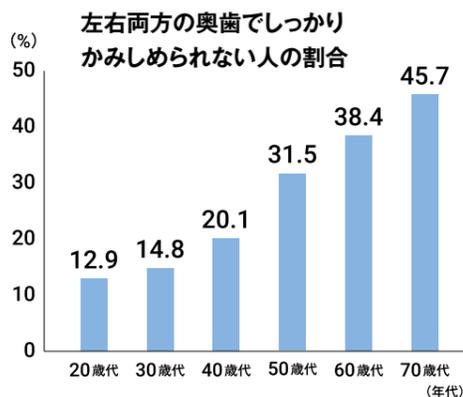
オーラルフレイルとは、^{こうくう}口腔機能（オーラル）の衰え（フレイル）のことで、「かむ」「飲み込む」「話す」といった口やのどの機能が低下してしまうことをいいます。

オーラルフレイルを放っておくと、食事が楽しめなくなるだけでなく、必要な栄養素が不足したり、声が出にくくなったりするなど、身体機能の低下にもつながってきます。

人生100年時代といわれる今、健康で豊かな生活を送るため、オーラルフレイル予防に取り組んでみませんか。

問 国保年金課 ☎24-8854

栖本町の通いの場
「下河内すずらの会」で
口腔体操に取り組む会員



厚生労働省の「国民健康・栄養調査（令和4年度）」によると、左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない人は、20歳代で12・9%、30歳代で14・8%、40歳代で20・1%など、若い世代の人でも口腔機能の低下があることが分かっています。元気の口腔状態を保つためにも、若いうちからの予防が大切です。

オーラルフレイルは高齢者だけではない

※1 加齢により身体機能が低下した状態（健康な状態と要介護状態の間）
※2 加齢により筋肉量が低下した状態
ついでです。

「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」によると、※1 身体的フレイルや※2 サルコペニアなどを発症する人は、オーラルフレイルでない人と比べて2倍以上、口腔機能の低下がさまざまな病気の発症などに関連していることが明らかに

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡率	2.1倍

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

市政だより

あまくさ 1 2025 月号

主な内容

- 2 新年のあいさつ
- 4 オーラルフレイル
～お口から始めるフレイル予防～
- 9 学芸員のイチオシ／天草の匂いただきます！
- 10 魅力ある天草宝島給食
- 12 いきいき健康
- 13 暮らしの情報
- 28 元気☆あまくさっこ／〇〇な人み～つけた！
- 29 ハッピーバースデー
- 30 宝島のわだい
- 32 キラリ天草人
- 33 市民のひろば
- 34 休日在宅病(医)院／水道修繕当番店
- 35 お出かけ情報
- 36 第19回天草マラソン大会
交通規制のお知らせ

天草市公式 SNS



人のうごき

11月末日現在

11月中の異動		※()内は前月比	
人口	71,993人 (92減)	出生	31人
男	34,084人 (42減)	死亡	112人
女	37,909人 (50減)	転入	78人
世帯数	35,979 (24減)	転出	89人

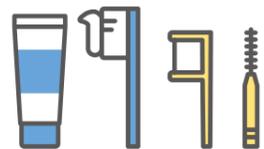
問い合わせ先

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

03 オーラルフレイルの予防方法

令和4～6年度に栖本・河浦地区で実施している「オーラルフレイル講話」の委託歯科医に、予防方法のポイントなどを伺いました。

口腔ケアの基本「歯磨き」



歯磨きは、口腔内を清潔に保つ最も効果的な方法です。歯ブラシだけでは取りにくい汚れを取り除くのに便利な歯間ブラシや、歯間ブラシが入らない狭い隙間に効果的なフロスなど、汚れや歯垢の除去率を高めてくれる道具も有効に使いましょう。

interview

歯磨きはゆっくり長い時間をかけて



内崎 歯科医院 院長 内崎 祐一 さん

オーラルフレイル講話委託事業所

年齢を重ねると、口腔機能は誰でも衰えてきます。その衰えを予防する基本が、毎日の歯磨きです。歯磨きのポイントは、歯と歯茎との境界をゆっくり小さく振動させるように行うことです。歯磨きは歯茎の組織を活性化させる役目もあります。しかし、あまり力を入れ過ぎるとかえって歯周組織の損傷につながりますので、歯磨きをする際はやさしく磨くようにしましょう。

また、歯間ブラシやフロスなどの補助道具も、使い方を間違えると歯茎を傷つけてしまうことがあります。歯間に通らないところは無理に通さないなど、使用する際には注意も必要です。そして、夜の歯磨きの時間は、最低でも5分以上。テレビを見ながらでも構わないので、座って行う方が良いでしょう。まずはゆっくり長く磨くように心掛け、口腔機能の衰えを予防しましょう。

口腔機能を維持する「パタカラ体操」

「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音をすることで、口周りや舌の筋肉のトレーニングになります。また、唾液が出やすくなる効果もあります。

食前などに、舌や唇の動きを意識して、はっきりと発音するようにしましょう。



「口の体操」を日常生活のルーティンに

interview

舌の筋肉は全身とつながっているので、よくかめばかむほど足腰は衰えにくく、逆に足腰をよく使うと舌の筋肉も育つので、口の体操は全身のフレイル予防につながっています。

言葉を発する口腔体操は、単に言葉を発するのではなく、言葉を発する直前の口の形を意識するのがポイントです。パタカラ体操は発する言葉が食べる動きと連動しているので、食前に口の形を意識して行うことで舌の筋肉を鍛え、

同時に誤嚥を防ぐことにもつながります。

他にも、口に水を含んだ状態で左右の頬などを膨らませながらぶくぶくする“ぶくぶく体操”も推奨しています。口内を動かすことで舌の筋肉が鍛えられ、また虫歯予防などの効果もあることから、歯磨きの後の一連の流れとして2分程度行うことを勧めています。

口の体操を日々の日課とし、口腔機能の維持に努めましょう。

オーラルフレイル講話委託事業所

生田 歯科医院 歯科医師 藤原 康生 さん



01 セルフチェック

オーラルフレイルは、知らない間に少しずつ進行するため、気付いたときには症状が重くなっている場合があります。以下の質問事項に対して「はい」「いいえ」で回答し、まずは自分の口腔状態をチェックしましょう。

質問	回答	
1 自分の歯の本数は19本以下ですか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません。)	はい	いいえ
2 半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
3 お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
4 口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
5 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

※出典：オーラルフレイル3学会合同ステートメント

チェック結果 5項目のうち、2項目以上「はい」がある場合はオーラルフレイルに該当します。

オーラルフレイルに該当した場合は、かかりつけの歯科医院などに相談しましょう。



02 歯科健診

口腔機能の衰えは、あまり自覚症状がなくても健診によって明らかになることがあります。年に一度は歯科健診を受け、歯と口の状態をチェックしましょう。



▲歯科一覧

市で実施している歯科健診

(75歳未満は歯周疾患検診、75歳以上は歯科口腔健診)

対象	40歳	20歳・30歳・41～69歳		70歳以上
		市国保加入者	左記以外(社保など)	
費用	0円	400円	900円	400円

※年度に1回限り(健康ポイント対象)

受診方法

かかりつけ医など、希望する歯科医院に直接電話で申し込んでください。

※生活保護受給者は、証明書持参で無料

? 75歳以上が受診できる 歯科口腔健診とは?

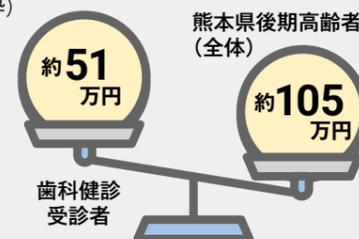
歯周疾患検査に加え、口腔内の検査(口の衛生状況、舌の動き、飲み込む力などの口腔機能の状況確認)や口腔ケアの指導などを受けることができます。

健診結果から分かったこと

(令和2年度の健診結果などから抜粋)

- ・「要治療者」は56.9%。そのうち「歯周病」が最も多い。
- ・「歯科口腔健診」を受診した人は年間医療費が低い など

口腔状態が良好な人は全身の健康状態も良好で、医療費や介護にかかる費用も低いことが分かっています。また、歯の数やかみ合わせは「認知症」や「骨折」と関連性があることも判明しています。



【1人当たりの年間平均医療費の比較】



Vol. 021 明治26年10月台風の溺死者供養塔 (本渡町本渡)

curator's recommendation



延命寺の境内にある墓地の裏手に、一基の石塔が建てられています。正面に「流溺者之霊」と深く刻まれたこの石塔は、明治26年11月21日に建立された供養塔です。

塔の碑文には、「明治26年10月14日の暴風により流溺者が漂着したが、どこの誰かも分からないので、ここ(延命寺)に集めて合葬し、町山口の有志が費用を出して塔を建て供養した」とあります。また、町山口村、志柿村、御領村、島子村、鬼池村、高浜村で集められた流溺者は合計10人で、全て男性であったことも記されています。

供養塔を建てる原因となった暴風(台風)は、明治時代ということもあり詳細な記録は多く残されていませんが、県内では800人を超える死者を出したと記録されています。この災害に関しては上天草市大矢野町にある「長洲漁民遭難の碑」が有名ですが、それ以外には有明町にある九品寺の1基だけしか知られていませんでした。このような中、本供養塔は令和6年5月に地元住民からの情報により発見されたものです。

国土地理院では、過去の災害と教訓から学ぶ取り組みとして、ホームページ上の地図などで「自然災害伝承碑」の場所や写真、伝承内容を公開しています。本供養塔も塔の存在はもちろん、被災者に対する地元の人たちの思いなどをうかがい知ることができます。ぜひご覧ください。

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」を紹介します。

学芸員のイチオシ

文化課 松本博幸

よくかむ食事を心掛ける

毎日の食事の中で、料理自体に「よくかむ」ような仕掛けをすることで、かむ力を鍛えることができ、そしゃく力の維持・向上につながります。



※その他にも、ガムやグミをかむこともそしゃく力を上げることに有効です。

かみ応えのある食材を選ぶ

にんじんやごぼうなどの根菜類、昆布やわかめなどの海藻類、たくあん など



調理で歯応えを残す

大きく切るなど繊維を残す切り方をする、野菜などに火を通す時は加熱時間を短く硬めに仕上げる など

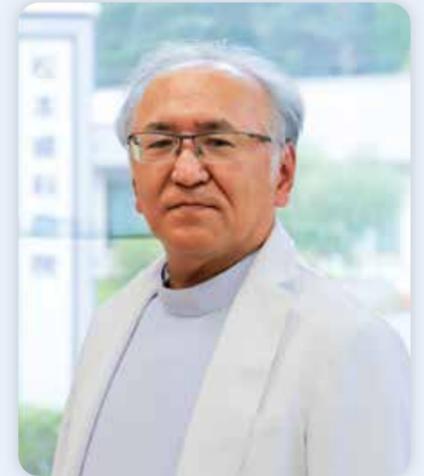


オーラルフレイルの予防で健康寿命を長くしましょう

内科であればメタボの予防、整形外科であればロコモの予防というように、各科が健康寿命の延伸のためにそれぞれの予防に取り組む中、歯科では厚生労働省と日本歯科医師会が協力し、令和元年からオーラルフレイルの予防に取り組み始めました。人生100年時代といわれている今、単に長生きするだけでなく、健康に過ごしていくことが大事で

松本信久 のぶひさ 院長
松本歯科医院

オーラルフレイル講話委託事業所



「健康寿命≒平均寿命」となれば一番良いのですが、なかなかそうはいきません。介護が必要となる期間は男女平均で10年前後といわれています。仮に介護が必要にならなくても、介護がスムーズにできるような口腔機能を整えておくことが大事で、そのために必要なのが「食べる口づくり」です。口のかすかな衰えを見つけたら、「口腔機能低下症」になる前に、元気なうちからの対策が重要となります。

市からオーラルフレイルに関する委託事業を受けて今年で3年目。用語や意味を知ってもらうための講話や、かむ力・舌圧の検査、口腔ケアや口腔体操などを行っています。活動する上で一番大切なことは、まずはオーラルフレイルを理解してもらい、無理をしない範囲で続けてもらうことだと思っています。

オーラルフレイルを予防するためには、歯と口の健康を日ごろから保つことが大切です。かかりつけの歯科医を持ち、年に一度は健診を受け、健康寿命を長くするための「食べる口づくり」をできることから始めましょう。

オーラルフレイルは、年齢を重ねるに従い誰もがなり得るもので、決して特別なものではありません。オーラルフレイルを予防するためにも、1年に1回は歯科健診を受診する。また、口腔ケアや口腔機能を維持するトレーニングの実践など、日ごろからの心掛けと機能維持のための取り組みが大切です。オーラルフレイルを予防することは、口腔機能だけでなく、心身の健康維持にもつながります。一人ひとりが歯科口腔の健康について意識を持ち、日常生活の中でできる取り組みから始めてみませんか。

天草の旬いただきます!

カボチャ



野菜の中でも栄養価が特に高く、三大酸化ビタミンであるβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンCを多く含み、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の発症や進行を抑制する効果があります。

皮にツヤがあって硬く、しっかりと重みのあるものを選びましょう。

カボチャのごま炒め

材料 (2人分)

- ・カボチャ ……………100g
- ・ピーマン ……………40g
- ・しめじ ……………20g
- ・いりごま ……………小さじ2
- ・サラダ油 ……………小さじ2
- ・みりん ……大さじ2分の1強
- ・塩 ……………小さじ5分の2

作り方

- ①カボチャは種とワタを取り、約4cmの長さで割り箸くらいの太さに切り、熱湯でサッと茹でて水気を切る。
- ②ピーマンはヘタと種を取り、カボチャと同じように切る。併せて、しめじをほぐしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①②の材料を入れて炒め、ピーマンの色が鮮やかになったらみりんと塩で味を整え、いりごまを混ぜて器に盛る。

天草宝島デー

「天草宝島デー」とは、天草産食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立に取り入れた給食を提供する日です。

さつま汁



おいもが大すぎて、さつまじるおいしかったです。きゅうしょくがいつもたのしみです。

有明小学校1年
ふくとみ せな 福富 晴奏 さん

天草産豚肉のポークビーンズ



天草の食材を使った栄養バランスの取れた給食はとてもおいしいです。家での食事にもぜひ取り入れていきたいです。

本渡中学校3年
すさき せな 洲崎 千愛 さん

～天草産豚肉のポークビーンズができるまで～



食材を納品 → 下処理 → 手作業や機械を使って裁断 → 大きな鍋で煮炊き → 完成

◎学校給食費を助成

給食で使う食材の物価高騰により、令和6年度から学校給食費を1食30円値上げしていますが、保護者負担の軽減のため、値上がり分(年間約6,000円)を市が助成しています。

【1人当たりの年間学校給食費】

- ・小学生51,000円(保護者負担45,000円)
 - ・中学生59,000円(保護者負担53,000円)
- ※平均額で算出しています。

◎学校給食週間作品展

1月24日から30日までの全国学校給食週間に合わせて、小・中学生が作成した学校給食に関する「習字、絵画、版画、ポスター、標語」の作品を展示します。ぜひ、ご覧ください。

とき 1月24日(金)～2月2日(日)

9:00～17:00

※月曜休館

ところ 天草文化交流館



魅力ある天草宝島給食

～自慢の宝島食材を食べて、心と体を豊かに～

本市の学校給食では、子どもたちが地域の食文化や産業、自然の恩恵に対する理解を深め、食に関わる人たちへの感謝の心を育むために、天草産食材の活用を力を入れています。

天草産食材を使用した日を「天草宝島デー」と名付け、市内全ての学校給食施設で月に3回の共通食材、共通献立を提供しています。

これ以外にも、各施設で天草産食材を取り入れながら、天草の恵みある給食を作っています。

☎学校給食課 23-3942

実際に提供した宝島給食



天草ぶりフライ



天草たちょうおフライ



天草大王の親子煮



天草黒毛和牛カレー



天草産かぼちゃのみそ汁



天草さくら鯛フライ

栄養教諭からのコメント

天草の生産者の皆さんが心を込めて作った食材を給食に使用することで、子どもたちが食材の素晴らしさや感謝の心、食文化を理解することへとつながっていくと思います。

本渡中学校 泉 真菜 栄養教諭



令和7年度 就学援助の申請を受け付け

経済的理由で就学が困難な市内の小・中学校に在学、または入学する子どもの保護者に、就学に必要な学用品などの費用の一部を補助します。



対象 生活保護を受けている人、または次のいずれかに該当する人（所得の状況により対象とならない場合あり）

- ・生活保護が廃止、または停止となった
- ・市民税が非課税、または減免を受けている
- ・個人事業税または固定資産税、国民健康保険税、国民年金保険料の減免などを受けている
- ・児童扶養手当を受給している など

※世帯の中で収入のある人が複数いる場合は、それぞれの所得の合計で判定します。

申込方法 在学生の保護者は各小・中学校が指定する日、長子が新小学1年生になる保護者は**4月10日**☎までに、申請書などを各小・中学校へ提出してください。

※新入生の保護者（市内に住所がある人）は、援助費のうち入学に必要な学用品・通学用品にかかる費用の一部を入学前に受給することができます。希望者は各小・中学校が指定する日までに、申請書などを提出してください。

※生活保護を受けている人は、入学前の受給はできません。

☎☎ 在学・入学予定の小・中学校／学校教育課 ☎24-8813

くらしの情報

補助・助成



一般廃棄物処理に係る相互支援協定を締結

災害が発生したときなど焼却施設のトラブルが原因で可燃ごみが処理できない場合に、県内自治体が相互に協力し円滑に適正処理できる体制を構築するため、令和6年11月1日に相互協定を締結しました。

協定締結団体

- ・県内全市町村
- ・一般廃棄物（可燃ごみ）を共同処理している一部事務組合、広域連合

☎市民環境課 ☎32-7861

1月31日☎ 納期限

(令和6年度第8期分)

市・県民税・森林環境税
国民健康保険税
固定資産税・都市計画税
介護保険料
後期高齢者医療保険料

給与支払報告書の提出は1月31日☎まで

令和6年中に給与や賃金などを支払った事業所や個人事業主は、給与支払報告書を市に提出する必要があります。

パートやアルバイト、中途退職者、個人事業主が事業専従者に支払った給与など、支払額の多少にかかわらず全て報告をお願いします。

提出方法

- ・給与支払報告書や光ディスクなどを持参、または郵送
- ・インターネット（eLTAX）で提出

☎☎☎

☎863-8631

(住所不要)

天草市役所・課税課

☎32-6050／各支所



▲詳細

お知らせ

農業者年金に加入しましょう

農業者年金は、農業者だけが加入できる積立方式の年金で、掛け金の全額が税の控除対象となります。

保険料は、月額2万円から6万7千円の範囲で自由に設定や変更ができます。認定農業者であることなど一定の要件を満たす場合、最大で月額1万円の国庫補助があります。

加入要件

- ・国民年金の第1号被保険者
- ・年間60日以上農業に従事
- ・20歳以上60歳未満

※詳細は農業委員会事務局、またはお近くのJAにお問い合わせください。

☎農業委員会事務局

☎32-6790

熊本健康アプリ「もっと健康！がんばり！アツアツくまもと」 ～令和6年度天草市健康ポイント事業の登録はお済みですか？～

熊本健康アプリの天草市でのダウンロード数は5,800を突破しました。歩数をカウントしたり、毎日の健康状態を入力したりするなど、日々の健康づくりに活用されています。

その取り組みをポイントとしてため、デジタル地域通貨「天草のさりー」と交換するには、天草市への事業登録が必要です。アプリで参加している人は、市公式LINEの「健康・保健」メニューから登録状況を確認し、未登録の人は忘れずに登録をお願いします。（確認期限：1月31日☎）

※健康記録票（紙）で参加中で、登録が完了していない人には、個別に通知を送付していますので、早めに返送をお願いします。

☎健康増進課（複合施設こらす内） ☎24-0620



市公式LINE ▶

1月・2月は「はたちの献血」キャンペーン ～誰かの明日を考える。はたちの献血～

献血者が減少しがちな冬期は、輸血用血液が不足しやすい季節です。このため、1～2月の2カ月間、「はたち」の若者を中心に、広く市民の皆さんに対して献血を呼び掛けています。

献血は身近にできるボランティアです。若者やまだ献血をしたことがない人は、ぜひご協力をお願いします。みんなで献血の輪を広げていきましょう。



☎☎天草中央保健福祉センター（複合施設こらす内） ☎24-0620

1月の献血日程

※いずれも400ml献血のみ

▲持参品：献血カード（献血手帳）、または身分証明書

献血日	受付時間	献血場所
1月28日☎	9:00～11:00	JA本渡五和本所
	13:00～16:00	天草地域医療センター
1月29日☎	9:00～11:30	天草警察署
	12:45～15:30	

※事前にWeb会員サービス「ラブラット」から予約すると、待ち時間が短くスムーズに献血できます。

広告

1月のごみ収集日を変更します



対象地区	変更前	変更後
燃やせるごみ		
水曜日に収集予定の地区	1月1日(水)	収集なし
木曜日に収集予定の地区	1月2日(木)	
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	
月曜日に収集予定の地区	1月13日(月)	
燃やせないごみ		
土手、佐伊津町(上在郷、下在郷、寺の尾、金ヶ丘、松原、堀の内、元、町、浜洲、ほんどの森)	1月1日(水)	1月6日(月)
港町、亀場町(新田)、楠浦町(新田、舟津1、舟津2・3、舟津4・5、舟津6、今村、釜、錦島、大友尻)	1月2日(木)	1月7日(火)
小松原、志柿町(志柿東、宇土、村下、志柿中央、志柿西)	1月3日(金)	1月9日(木)
下浦町、志柿町(東瀬戸)	1月13日(月)	1月16日(木)
資源物		
東浜、西浜、浜津、馬場、浜崎、亀場町(通山、宇土、春登、後掘、開場、友尻)、柗宇土町	1月1日(水)	1月29日(水)
船之尾、東町、上川原、川原新町、上町、土手、大門口、城下、亀場町(上、恵比曾)	1月2日(木)	12月28日(土)
上南、下川原、中村、亀場町(下湯、寺中、下浜田、上浜田)	1月3日(金)	1月31日(金)
古川、下町、宮地岳町、本町	1月13日(月)	1月11日(土)
燃やせるごみ		
木曜日に収集予定の地区	1月2日(木)	収集なし
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	
月曜日に収集予定の地区	1月13日(月)	
燃やせないごみ		
岡東、岡一、岡二、岡三、岡四、船津、真浦、加世浦、宮崎	1月1日(水)	1月8日(水)
資源物		
中の浦、大の浦、山の浦、内の原、浅海、下平、船津、東多々良、中浦	1月1日(水)	1月6日(月)
吉田一、吉田二、大脇、上揚、村田、かじや、明石、亀浦、綿内	1月3日(金)	1月9日(木)
燃やせるごみ		
木曜日に収集予定の地区	1月2日(木)	収集なし
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	
月曜日に収集予定の地区	1月13日(月)	
燃やせないごみ		
楠浦、下津浦	1月1日(水)	1月9日(木)
燃やせるごみ		
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	1月4日(土)
月曜日に収集予定の地区	1月13日(月)	1月14日(火)

対象地区	変更前	変更後
資源物		
本島	1月1日(水)	1月8日(水)
	1月15日(水)	1月22日(水)
横浦、牧島	1月8日(水)	1月15日(水)
	1月22日(水)	1月29日(水)
燃やせるごみ		
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	収集なし
月曜日に収集予定の地区	1月13日(月)	1月15日(水)
燃やせないごみ		
浦地区	1月2日(木)	1月9日(木)
棚底地区	1月9日(木)	1月16日(木)
宮田地区	1月16日(木)	1月23日(木)
粗大ごみ		
倉岳町全域	1月23日(木)	1月22日(水)
燃やせるごみ		
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	収集なし
月曜日に収集予定の地区	1月13日(月)	1月15日(水)
燃やせないごみ		
河内、打田、馬場	1月2日(木)	1月9日(木)
燃やせるごみ		
木曜日に収集予定の地区	1月2日(木)	収集なし
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	1月4日(土)
月曜日に収集予定の地区	1月13日(月)	1月14日(火)
燃やせないごみ		
大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪	1月1日(水)	1月8日(水)
資源物		
大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪	1月2日(木)	1月6日(月)
燃やせるごみ		
木曜日に収集予定の地区	1月2日(木)	1月4日(土)
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	
月曜日に収集予定の地区	1月13日(月)	
資源物		
二江、手野、城河原	1月1日(水)	1月6日(月)
燃やせるごみ		
木曜日に収集予定の地区	1月2日(木)	収集なし
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	
資源物		
高浜	1月1日(水)	1月8日(水)
	1月15日(水)	1月22日(水)
下田、福連木	1月2日(木)	1月9日(木)
	1月16日(木)	1月23日(木)
燃やせるごみ		
木曜日に収集予定の地区	1月2日(木)	収集なし
金曜日に収集予定の地区	1月3日(金)	
資源物		
上一町田、中村、下田、白木河内	1月8日(水)	1月15日(水)
	1月22日(水)	1月29日(水)
久留、主留、古江、路木、富津	1月9日(木)	1月16日(木)
	1月23日(木)	1月30日(木)

問市民環境課 ☎32-7861

税の申告準備できていますか

障害者控除の認定書を発行します

身体障害者手帳や療育手帳などの交付を受けていない要介護認定者が、障害者控除対象者に認定されると、所得税と市・県民税の控除を受けることができます。控除を受けるには、市が発行する「障害者控除対象者認定書」が必要です。

※すでに身体障害者手帳などを持っている人は不要

対象 市内在住の65歳以上(40歳以上の要介護認定者含む)の人で、次のいずれかに該当する人

- ・身体障がい1～6級に準ずる障がいがある
- ・知的障がい1～2級に準ずる障がいがある
- ・寝たきりの高齢者

申請方法 申請書(市ホームページに掲載)を提出してください。



問問高齢者支援課 ☎24-8806 / 各支所 ▲市ホームページ

厚生年金・国民年金などの「源泉徴収票」を送付します

厚生年金・国民年金の「老齢年金」など、老齢(退職)が支払事由の公的年金は、税法上「雑所得」にあたり所得税の課税対象となります。1年間の年金支払額などを記載した「源泉徴収票」を1月下旬までに送付します。申告が必要な人は申告時に提出してください。

紛失したときは再発行しますのでご連絡ください。

※マイナポータルで電子送付希望を登録した人、障害年金や遺族年金などの非課税所得分は送付しません。

問ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
本渡年金事務所 ☎24-2112

農地の円滑な貸し借りを公的な立場でサポート

4つの安心の仕組みで農地の賃借をお手伝いします。

- ・県知事の指定を受けた県内唯一の機関
- ・手続きを市町村窓口で行える
- ・市町村農業委員会総会の審議を経て手続き
- ・県知事の認可と公告を経て、賃借の契約成立



▲詳細

問(公財)熊本県農業公社
☎096-213-1237

農林業センサスにご協力ください

この調査は、日本の農林業の実態を明らかにするために、2月1日を調査期日として5年ごとに実施されています。

農林業を営んでいる皆さんのところに、1月下旬から調査員証を携行した調査員が訪問します。ご協力をお願いします。※調査内容は、統計調査以外の目的では使用しません。

問政策企画課 ☎27-5052

JRグループで精神障害者割引制度が導入されます

4月1日から、旅客鉄道株式会社など(JRグループ)の旅客運賃の割引対象に「精神障害者」が追加されます。割引を受けるためには、種別が明記された精神障害者保健福祉手帳が必要です。

すでに手帳を持っている人で割引を受けたい人は、種別を記載しますので、福祉課または各支所に手帳を持参してください。

広告

アンケート調査にご協力ください

市政に関するアンケート

政策立案などの参考にするため、市内在住で満15歳以上の2,500人（住民基本台帳から無作為に抽出）を対象に、市政に関するアンケート調査を実施します。

対象者には1月中旬に調査票を送付しますので、ご協力をお願いします。



☎ 政策企画課 27-5052

外国籍居住者アンケート

外国籍居住者の意見を今後の政策に反映し、誰もが住みやすく、国際化に対応した地域づくりを進めるため、18歳以上の外国籍居住者にアンケート調査を実施します。

対象者には12月下旬に調査票を送付しています。外国籍労働者を雇用している事業所などにおかれては、職場での声掛けをお願いします。

善意の寄附

【令和6年10月受付分】
ありがとうございました(敬称略)

氏名	寄附内容
錦戸企業グループ(港町)	子どもたちの読書振興のための図書購入費として
堤化学株式会社(熊本市)	地域脱炭素移行・再エネ推進事業の費用として(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。

木造建築物を建築するときの建築確認手続きを見直し

建築基準法の改正に伴い、4月1日から、都市計画区域外で建築確認が必要となる建築物の規模が変更になります。

見直しの対象となるもの

- ・木造2階建て
- ・木造平屋(延べ面積が200㎡超) など

☎ 建築課 32-6797



『三不運動』をご存じですか？ 寄附は禁止(贈らない)！ 求めない！ 受け取らない！

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも禁止されています。

平時より禁止されるもの

- ・政治家や政治家の関係団体、後援団体が行う寄附
- ・政治家に対する寄附の勧誘や要求

選挙に関して行うことが禁止されるもの

- ・政治家の氏名などを冠した団体が行う寄附
- ・請負などの契約当事者が行う寄附

その他禁止されている行為

- ・年賀状や寒中見舞い、あいさつ状(電報などを含む)を出す行為
- ・あいさつを目的とする有料広告

☎ 選挙管理委員会事務局 32-7878



新たに2つのシェアオフィスが天草にオープン！

天草市の活性化や地域におけるビジネスイノベーション拠点、人材育成拠点として、2カ所のシェアオフィスが新たにオープンしました。一般の人が利用できるスペースもありますので、ぜひご利用ください。

◎ MORIMON LAND 牛深

ところ 市役所牛深支所3・4階

詳細▶



内観▶▶

◎ ASUKAMA WORKS STATION

ところ 東浜町7-10

詳細▶



▲外観 内観▶

☎ 産業政策課 32-6786

11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	7	熊本県中学校総合体育大会駅伝競走大会情報交換会	6,000	熊本県中学校体育連盟
会費	10	ふるさとくらたけ熊本会懇親会	10,000	ふるさと倉岳熊本会
慶事	11	株式会社プレシード35周年記念祝賀会	17,050	フラワーショップ花よど
会費	16	関東有明会総会	7,000	関東有明会
会費	19	天草高浜ワイン試飲会	7,000	高浜ブドウ会
雑費	25	来客・訪問用お土産品	2,278	株式会社うしぶか
雑費	25	来客・訪問用お土産品	2,600	御所浦物産館しおさい館
会費	29	九州中学校駅伝競走大会情報交換会	6,000	熊本県中学校体育連盟
合計			57,928円	累計 467,422円

※累計は、令和6年4月からの合計です。

☎ 秘書課 24-8816

天草エアライン(株)からのお知らせ

「天草市民 高校生割」

対象 市内在住で平成18年4月2日から平成21年4月1日生まれの人
※高校在学が必須条件ではありません。

搭乗期間 1月7日④～3月19日④

路線 天草⇄福岡線 ※1便当たりの座席数に制限あり

運賃 一人片道3,300円 定員 200席(先着順)

申込方法 利用予定の2カ月前から3日前までに電話で申し込んでください。

※搭乗手続きの時に住所・生年月日が確認できる公的書類を持参し、申込書を記入して提出

☎ 天草エアライン(株)予約センター 34-1515 (受付時間: 9:00~12:30、13:30~18:00)

「天草市民 グループ利用キャンペーン」第2期募集

応募資格 市内在住の人 搭乗期間 2月1日⑤～3月31日⑤

路線・運賃 天草⇄熊本線・一人片道2,700円 天草⇄福岡線・一人片道3,800円

※1便当たりの座席数に制限あり

当選者数 合計40人

※当選ハガキ1枚で当選者とその同行者3人まで利用可。同行者は同一便を利用する場合に限る。

※当選者本人のみの利用は不可

申込方法 ハガキ(郵便番号・住所・氏名〔ふりがな〕・年齢・性別・電話番号を記入)を郵送してください。

※応募は1人1回限り

応募期限 1月15日⑥(必着) 抽選結果 1月25日ごろに当選者のみにハガキで通知

☎ 〒863-2114 五和町城河原1丁目2080-5

天草エアライン(株)「天草市民 グループ利用キャンペーン」係

健康ポイント対象

人生を楽しんで暮らすための大人向け食セミナー 参加者募集

シニア世代では、食事内容をメタボ対策からフレイル対策のものへと変化させる必要があることが分かってきました。どんな食事を心掛ければ老化を予防することができるのかを学んでみませんか。食事をお助けする知恵やサンプルを紹介します。



Table with 3 columns: とき (Date/Time), ところ (Location), 定員 (先着順) (Capacity). Rows include 1月29日, 1月31日, and 2月14日.

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。 関高年齢者支援課 ☎24-8864

女性のためのステップアップセミナー

女性が自分らしく輝くために、さまざまな場面で声を出して参画していくためのきっかけづくりとした講演会を開催します。「わたしらしく輝くために」一歩踏み出してみませんか。

Table with 3 columns: とき (Date/Time), 講演内容 (Topic), 講師 (Speaker). Row includes 2月2日, 「つながってく」, and MICAさん.

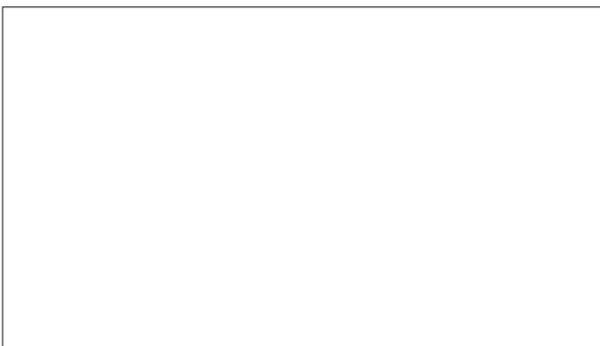
ところ 複合施設こらす 定員 60人程度 (先着順)
申込方法 1月23日までに二次元コード、または電話、FAX (住所・氏名・連絡先・メールアドレス・託児希望の有無を記入) で申し込んでください。
※託児は6カ月から (1月17日までに要申し込み) MICAさん▶

関市男女共同参画センター (複合施設こらす内) ☎23-8200/FAX23-8811



申し込み▶

広告



令和7年度 天草高等学校定時制生徒募集

夕方から夜にかけて学習し、高等学校卒業の資格を取得することができます。少人数で制服もなく、年齢層もさまざまです。昼間に仕事をしながら通うこともできます。

出願期間 2月12日～17日正午
※学校見学や出願方法などはお尋ねください。
※18歳以上の方は、学力検査に代えて面接・作文での受験が可能です。
関天草高等学校定時制 ☎23-5533

第3回 甲種防火管理新規講習

とき 2月27日・28日
ところ 複合施設こらす
定員 20人 (先着順)
受講料 4,200円
※納付書をメールで送信します。
申込方法 1月6日から17日までに申込書をメールで提出してください。



▶詳細

関天草広域連合 消防本部予防課 ☎22-3305 関各消防署・分署

公有財産公売情報

【1月の募集物件】
旧宮野河内教員住宅E棟 (河浦町)
詳細は、財活あまくさで確認してください。
関財産経営課 ☎24-8826



▲財活あまくさ

介護支援ボランティアを始めてみませんか

自分自身の生きがいづくりや介護予防、地域貢献として、介護保険施設や事業所などで、ボランティア活動を始めてみませんか。

活動した時間に応じて、最大5千円分のデジタル地域通貨「天草のさりー」に交換できるポイント制度があります。

対象 市内在住で40歳以上の人
主な活動内容 レクリエーション等の参加支援や会場設営補助、お茶出し、配膳・下膳の補助、話し相手、草引き、支援が必要と認められた高齢者宅でのちょっとした困りごとの支援など

申込方法 65歳未満の方は身分証明書、65歳以上の方は介護保険被保険者証を持参してください。

ボランティアポイントの交換申請を受け付け

昨年1年間の介護支援ボランティア活動で得たポイントを、商品券に交換するための申請を受け付けます。1月6日から31日までに市社会福祉協議会各支所へボランティア手帳を持参してください。

関市社会福祉協議会本所 ☎32-2552/各支所 関高年齢者支援課 ☎24-8864

令和7年度放課後児童クラブの利用者を募集

放課後児童クラブは、保護者が仕事等で昼間家にいない家庭の小学生を放課後などに預かり、遊びや生活の場を提供するものです。

申込方法 各クラブに備え付けの申請書を直接クラブへ提出してください。

※市内の保育園でも小学校低学年児童の受け入れを行っています。
詳細はお尋ねください。
関子育て支援課 ☎27-5400



▲クラブ一覧

皆さんの意見を募集します(パブリックコメント)

政策名 天草市こどもわくわく応援プラン(こども計画、子ども・子育て支援事業計画)
閲覧期間 1月24日までに
閲覧場所 子育て支援課、各支所 市ホームページにも掲載

提出方法 1月24日までに意見書(市ホームページに掲載)を郵送、または持参、FAX、メールで提出してください。市ホームページ▶

関〒863-8631(住所不要) 天草市役所・子育て支援課 ☎27-5400/FAX27-0155
Mkosodatesien@city.amakusa.lg.jp

1月26日は文化財防火デー

昭和24年1月26日に法隆寺金堂が焼損し、翌年に文化財保護法が制定されました。この日を中心に、文化財を火災や震災、その他災害から守るため全国で「文化財防火運動」を展開しています。

文化財はまちの歴史を伝える貴重な財産です。大切に守りましょう。

関文化課 ☎32-6784

熊本天草幹線道路の早期完成を求める島民集会

延期となっていた熊本天草幹線道路の早期完成を求める島民集会を開催します。

とき 1月25日 10:00～
ところ 本渡五和農業協同組合(南新町)

関熊本天草間幹線道路整備促進期成会事務局(建設総務課内) ☎32-6794

募集

あまくさマッチボックス事業者向け説明会

あまくさマッチボックスの活用事例を紹介します。求人募集にお困りの事業者の皆さん、ぜひご参加ください。

とき 2月6日・7日 10:00～11:00 14:00～15:00
※いずれも同じ内容です。

ところ 天草広域本部(今釜新町)
申込方法 二次元コードから申し込んでください。

関天草地域雇用創出協議会 ☎24-8751
申し込み▶



部局	職種	予定人数	勤務場所など	問い合わせ先
教育部	学校主事	8	市内小・中学校	教育総務課 ☎24-8812
	学習指導補助教員	5		
	教育活動支援員	5		
	学校司書	1		
	適応指導教室教員	1	本渡中学校分教室「カワセミ学級」 ※複合施設こらす内	
	給食調理員【調理】	1	有明小調理場	
	給食調理員【受け入れ】	7	市内小・中学校	
病院事業部	歯科助手	3	御所浦診療所・御所浦北診療所	病院事業部経営管理課 ☎75-3400
	医療事務補助員	1		

👤 落語で楽しく学ぶ事業承継セミナー

事業承継には多くの時間がかかるため、早めに取り組むことが重要です。これから事業承継に取り組みたい人や後継者候補の人など、落語で楽しく手順や流れなどを学んでみませんか。

とき 1月15日(木) 19:00～ ところ 天草市民センター 展示ホール
講師 中小企業診断士 小林 工さん 定員 80人程度(先着順)

申込方法 1月10日(金)までに二次元コードまたは電話で申し込んでください。

※申込書(チラシ裏面)を持参、またはFAXで提出も可

申込先 産業政策課 ☎32-6786 / FAX24-3501



▲申し込み



▲小林工さん

👤 県立高等学校あり方検討会の地域意見交換会

人口減少時代の「地域における高校のあり方」について、子どもや保護者、教職員、地域とともに考え、より魅力的な学校をつくり続けるため、意見交換会を開催します。

申込方法 各申込期限までに二次元コードから申し込んでください。

==== 苓北会場 ====

とき 1月12日(日)
10:00～
ところ 苓北町町民総合センター
申込期限 1月9日(木)



▲申し込み

==== 牛深会場 ====

とき 2月4日(火)
18:00～
ところ 牛深総合センター
大会議室
申込期限 2月1日(土)



▲申し込み

==== 本渡会場 ====

とき 2月16日(日)
10:00～12:00
ところ 天草市民センター
展示ホール
申込期限 2月13日(木)



▲申し込み

県立高校教育課 ☎096-333-2684

👤 令和7年4月1日採用 会計年度任用職員を募集

任用期間 4月1日～令和8年3月31日 ※一部例外あり

勤務条件や採用人数、申込方法などの詳細は、市ホームページを確認してください。

※募集要項などは、各支所でも確認できます。

※複数の部局・職種に重複して応募することはできません。

市ホームページ▶



部局	職種	予定人数	勤務場所など	問い合わせ先
総務部	事務補助員	3	契約検査課・会計課・天草アーカイブズ	総務課 ☎24-8800
	事務補助員	4	身体障害者手帳を持つ人 ※配属先は後日決定	
	学芸員	2	天草アーカイブズ	
総合政策部	事務補助員	2	政策企画課・情報政策課	政策企画課 ☎27-5052
地域振興部	事務補助員	1	スポーツ振興課	地域政策課 ☎27-6000
	移住・定住コーディネーター	1	地域政策課	
健康福祉部	事務補助員	3	高齢者支援課・健康増進課	健康福祉政策課 ☎24-8805
	家庭児童相談員	1	子育て支援課	
	女性相談支援員	1		
	乳幼児訪問員	1		
	介護保険要介護認定訪問調査員	2	高齢者支援課・牛深支所	
	看護師(行政)	2	健康増進課	
	保健師	2	福祉課	
市民生活部	事務補助員	8	牛深クリーンセンター・市民課・課 税課・国保年金課	市民環境課 ☎32-7861
	保健師	1	国保年金課	
	クリーンセンター業務補助員	4	西天草クリーンセンター・牛深クリーン センター	
	環境美化業務補助員	1	倉岳支所	
観光文化部	事務補助員	9	崎津集落ガイダンスセンター・御所 浦恐竜の島博物館・天草ロザリオ館・ 天草コレジヨ館・崎津集落みなと屋・ 天草文化交流館	観光振興課 ☎32-6787
	学芸員	1	文化課	
建設部	事務補助員	1	土木課	建設総務課 ☎32-6794
	道路パトロール業務補助員	1		
東ブロック	事務補助員	5	有明・御所浦・倉岳の各支所・出張所	有明支所 ☎53-1111
中央ブロック	事務補助員	3	新和支所	新和支所 ☎46-2111
教育部	事務補助員	3	市立図書館	教育総務課 ☎24-8812
	事務補助員	1	本渡学校給食センター	

本渡歴史民俗資料館企画展 『天草の海底遺跡・海揚がりの考古遺物展』

四方を海で囲まれた天草諸島には、海岸や海底に縄文時代のものを中心に数多くの遺跡があります。これまでに発見された遺跡を土器や石器など豊富な遺物の展示で紹介いたします。

【企画展】	【関連講演会】
とき 1月25日① ～3月23日② 8:30～17:00	とき 2月16日② 13:30～
ところ 本渡歴史民俗資料館 (今釜新町)	ところ 天草市民センター 2階大会議室
☎ 本渡歴史民俗資料館 ☎23-5353	講師 文学博士 元福岡市文化財部長 山崎純男さん
📧 rekishi@city.amakusa. lg.jp	定員 80人(先着順)
※月曜(祝日の場合は翌日) 休館	申込方法 2月13日②までに電話、またはメールで申し込んでください。

可能性は無限大！ 天草進出企業フェア

天草市に進出した都市部の企業が大集結。事業内容や天草を選んだ理由、つながりたい天草の企業、地元採用についてお話しします。特設ブースでは、各社のサービス紹介や技術体験ができます。ぜひご参加ください。

とき 1月18日①
10:00～16:00

ところ 複合施設こらす
※午前・午後に分けて進出企業のプレゼンを予定(座席数に限りあり)

🏢 未来株式会社
あまスタ★ファロール
☎24-8775

お詫びと訂正

市政だより天草12月号18ページ掲載「令和7年度本渡看護専門学校学生募集」の二次元コードに誤りがありました。お詫びして訂正します。



①「学校ホームページ」▶

恐竜の島博物館 ワークショップ 「あまくさ研究室」

今月のテーマは「研究シートにチャレンジ！～新生代と現代の生物～」です。学芸員と一緒に研究の進め方や考え方に触れていきます。皆さんも化石研究者になってみませんか。

とき 1月18日①
14:00～15:00

※当日受付(13:40～)
ところ 御所浦恐竜の島博物館
定員 10人程度(先着順)
🏢※小学生以下は保護者同伴

御所浦恐竜の島博物館
☎67-2325



▲詳細

わくわく キッズフェスタ

子どもたちが体験したり、ものづくりをしたりできるイベントです。ポッチャや肥後ちゃんかけごま、木エストラップや缶バッジづくりなど、19の体験ブースがあります。

とき 1月25日①
10:00～16:00

ところ くまもと県民交流館
パレア(熊本市中央区)

参加料 一部有料
(100円～300円程度)

※一部事前申し込みが必要なブースあり
詳細▶

🏢 熊本市生涯学習推進センター
☎096-355-4312

パフォーマンスアッププロジェクト

スポーツで結果を残すには、コンディショニングは必須の要素。知識を身に付けて、パフォーマンスを高めましょう。

対象 市内在住の中学生・高校生、指導者、保護者など
とき 2月15日①

内容・時間	ところ	定員(先着順)
主に陸上競技 10:00～11:30	あましんスタジアム	50人
競技全般 13:00～14:30	複合施設こらす	70人

講師 国際武道大学 大学院教授 笠原政志さん
演題 「パフォーマンスアップと障がい予防に生かすコンディショニング」

申込方法 2月7日①までに二次元コードから申し込んでください。



▲申し込み

🏢 熊本市スポーツコミッション事務局(あましんスタジアム内)
☎24-8858

牛深総合センター自主文化事業 熊本県立劇場ネットワーク事業 『和楽器演奏集団 独楽』公演

関西を拠点に、和楽器をこよなく愛する若者たちが叩く、弾く、打つ、吹く、舞う、そして唄う。和太鼓だけでなく、津軽三味線や尺八、篠笛、琴、唄などを加え、今までにない独自の輪の世界観をつくり上げます。



熊本出身で津軽三味線奏者の本田浩平さんがゲスト出演します。

とき 2月16日② 13:30～

ところ 牛深総合センター 大ホール

入場料 全席指定 2,000円(高校生以下は無料)
※入場券は1月16日①から窓口で販売。電話予約も可
※ゆっくり楽しめるように、ゆとり席(限定330席)です。

🏢 牛深総合センター☎73-4191(月曜休館)

下浦ふるさと祭り

30周年記念。ステージイベントや町特産の石とポンカンにちなんだイベントをはじめ、保育園・学校の文化作品展示、出店販売、餅投げ、石玉ボウリング、巨大ぼんかんピラミッドの展示などを行います。

とき 2月2日②
9:00～15:00

ところ 下浦運動広場
🏢 下浦地区振興会☎23-4733

すもと史跡ウォーク 参加者募集

学芸員の解説を聞きながら、天草四ヶ本寺の一つ「円性寺」をはじめ、栖本町内の史跡を巡ってみませんか。(5km)

対象 健康で脚力に自信がある人
※小学生以下は保護者同伴

とき 2月23日②
9:00～

ところ 多目的広場(栖本温泉センター河童ロマン館前)に集合

定員 100人(先着順)
参加料 1,000円
(中学生以下500円)
※参加賞やお楽しみ抽選会あり

申込方法 2月7日①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。



🏢 栖本地区振興会
☎66-2293

イベント

「おいしいあまくさほんど」 家庭料理大集合

普段の食卓に並べている家庭料理を持ち寄り、お互いに試食して、食に関する意見交換をするイベントです。

「わが家のご飯」を味見し合ってみませんか。

とき 1月24日① 11:00～
※料理の準備や陳列は10:00～

ところ 複合施設こらす
参加料 500円

※料理を持参する人は無料

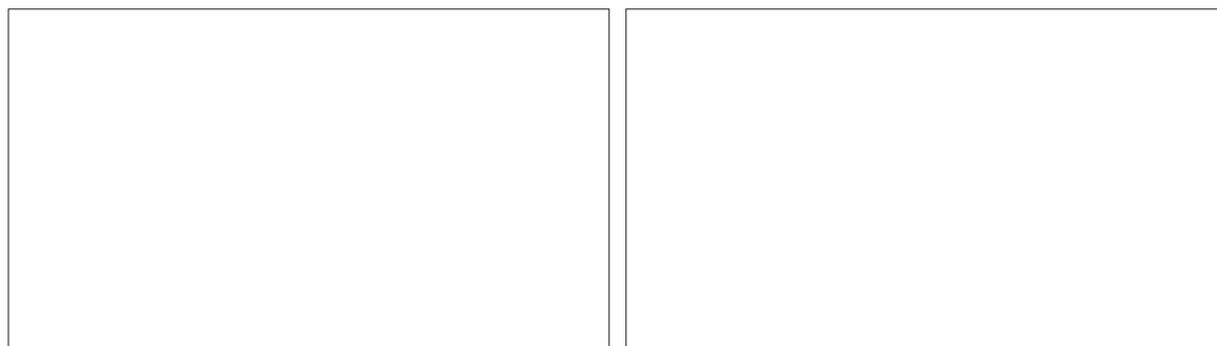
申込方法 1月9日①までに電話、または市ホームページから申し込んでください。



市ホームページ▶

※詳細は市ホームページに掲載
🏢 本渡まちづくり協議会事務局
(まちづくり支援課内)
☎32-6661

広告



ワンコインで映画を楽しもう！市民シアター

名探偵コナン 世紀末の魔術師 (1999年・東宝)

1月2日(土)～8日(木)

上映時間 ● 10:30～12:10

● 19:20～21:00 (土曜・月曜のみ追加上映)

監督 こだま兼嗣 脚本 古内一成 原作 青山剛昌 音楽 大野克夫

声の出演 高山みなみ、山崎和佳奈、神谷明、山口勝平、林原めぐみ、藤田淑子

ロシア・ロマノフ王朝が所有していた秘宝「インペリアル・イースター・エッグ」を巡り、二転三転する謎解きと殺人事件にコナンと仲間たちが挑む。怪盗キッドや灰原哀、服部平次など人気キャラクターが初登場する大人気シリーズ

第3弾！(1時間40分)

第3弾！(1時間40分)

第3弾！(1時間40分)

第3弾！(1時間40分)

第3弾！(1時間40分)

第3弾！(1時間40分)

第3弾！(1時間40分)

第3弾！(1時間40分)

第3弾！(1時間40分)



©青山剛昌/小学館・読売テレビ・ユニバーサルミュージック・小学館プロダクション・TMS



上映作品のリクエスト募集中！



問本渡第一映劇 ☎23-1417 / 文化課 ☎32-6784

本渡地区公民館全体講座

「新春まなびフェスタ！inこころす～さあ、はじめましょう～」

新年を迎え、新しい気持ちで講座を受講しませんか。

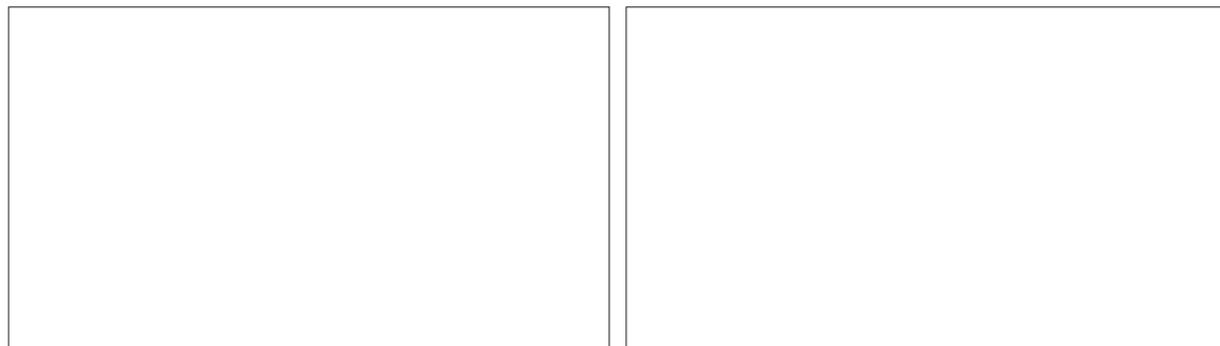
とき 1月19日(土) ところ 複合施設こころす

講座名	時間	定員(先着順)	参加料
新聞を見る・読む・集う	9:00～10:00	15人	180円
今年の目標・書初め	10:15～11:15	15人	200円
ダンス・ダンス・ダンス	11:00～12:15	50人	なし
親子料理・楽しくランチ！	11:30～13:00	8組	600円(子ども200円)
お茶を知る・お茶をめぐる(地産地消)	13:00～14:00	15人	300円
ピカイチ脳トレ(高齢者向き)	13:30～14:30	30人	なし

申込方法 1月6日(土)から電話、またはFAX・メール(住所・氏名・電話番号を記入)で申し込んでください。

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

広告

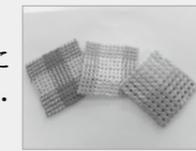


天草文化交流館～新年最初の体験講座～

講座名	とき	参加料	定員(先着順)	申込期限
エコクラフト「コースター」	1月18日(土) 9:00～11:30	1,000円	6人 ※初心者優先	1月15日(木)
陶芸「かぶと」	成形 2月1日(土) 絵付 2月15日(土) いずれも9:00～11:30		12人	1月29日(木)
土人形	成形 2月5日(土) 絵付 2月19日(土) いずれも13:30～15:00		やまんば 山姥と金時 2人 恵比寿 2人 弘法大師 1人 ※初心者優先	2月2日(日)

ところ 天草文化交流館(船之尾町)

申込方法 1月4日(土)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。



問天草文化交流館 ☎・FAX27-5665 [月曜(祝日の場合は翌日)休館]

浦の史跡ウォーク 参加者募集

浦地区に伝わる民話や史跡を巡り、説明を聞きながら約6kmのコースをゆっくり歩いてみませんか。

とき 2月16日(土) 8:00～
ところ 浦地区コミュニティセンター(倉岳町)

定員 80人(先着順)

参加料 1,000円
(高校生以下500円)

※昼食、おやつ代含む

申込方法 2月7日(土)までに電話、またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込んでください。

問浦地区振興会

☎・FAX64-3388

牛深地域eスポーツ大会 参加チーム募集

進出企業の(有)COLLABO STUDIOとeスポーツイベントの企画・運営を学んだ牛深高校の生徒が開催するイベントです。

日時 2月23日(土) 10:30～

ところ 牛深総合体育館

定員 64人

申込方法 1月6日(土)から17日(土)までに二次元コードから申し込んでください。



▲申し込み

問産業政策課 ☎32-6786



オリンピックによる 陸上教室

オリンピックをはじめとする多くの大会実績を有する、指導経験豊富な現役アスリートから走り方などを学んでみませんか。

対象 市内在住の小学生

とき 2月2日(土)

低学年 10:00～12:00

高学年 14:00～16:00

ところ あましんスタジアム

※小雨開催

講師 山下航平選手

山下潤選手

定員 各50人(先着順)

申込方法 1月24日(土)までに二次元コードから申し込んでください。



▲申し込み

問市スポーツコミッション事務局(あましんスタジアム内) ☎24-8858

相談窓口

内容	日時	場所	問い合わせ
行政相談	9:00~11:00	市役所五和支所	明石 弘之さん ☎32-0028
	9:00~12:00	市社会福祉協議会有明支所	松下 祥明さん ☎54-0335
	1/8 ㊦ 9:00~12:00	御所浦地区コミュニティセンター (御所浦恐竜の島博物館3階)	齊藤 朝延さん ☎67-3154
	10:00~12:00	大江地区コミュニティセンター (天草町)	尾下 明さん ☎42-1045
	1/15 ㊦ 9:00~12:00	牛深総合センター	池林 通秋さん ☎73-4490
1/21 ㊦ 10:00~12:00	スーパーセンター TAIYO リンドマール店 2階	菅原 利満さん ☎24-1771 寺下 高志さん ☎23-9344	
女性のための 無料法律相談	1/15 ㊦ 10:00~12:00	複合施設こらす ※事前申し込みで定員3人まで(託児も可)	子育て支援課子ども相談係 (複合施設こらす内) ☎22-0404
結婚お悩み 相談会	1/15 ㊦ 13:00~16:00	複合施設こらす ※事前申し込みで定員3人まで	市男女共同参画センター (複合施設こらす内) ☎23-8200
弁護士による 無料法律相談会	1/9 ㊦ 13:00~15:00	天草信用金庫本店2階 ※各営業店に備え付けの書類で1/6㊦までに申し込み(先着4人)	天草信用金庫企画業務部 ☎24-1177
	1/22 ㊦ 13:00~16:00	牛深総合センター ※1/20㊦までに電話で申し込み(先着6人)	まちづくり支援課 ☎32-6661
健康相談 (親子相談)	1/10 ㊦ 9:30~11:30	複合施設こらす	【親子相談】 市子ども家庭センター (母子保健機能) ☎22-0404
	1/14 ㊦ 10:00~11:00	天草西保健福祉センター(河浦町)	
	1/15 ㊦ 10:00~11:00	栖本福祉会館	
	1/22 ㊦ 10:00~11:00	御所浦診療所	
	1/27 ㊦ 9:30~11:30	複合施設こらす	
	子どもの身体測定、保健師・栄養士への相談 ※複合施設こらす以外は、事前に要予約。母子健康手帳とパスポートを持参		【成人相談】 天草中央保健福祉センター ☎24-0620
こころと体の 健康相談 (成人相談)	親子相談と 同日 13:00~15:00	親子相談と同会場	【親子相談・成人相談】 天草西保健福祉センター ☎75-3301
	健康診断の結果の見方や生活習慣の見直し方、食事内容など ※事前に要予約。健診結果票などを持参		
精神科嘱託医 による相談	1/9 ㊦ 14:00~	天草保健所	天草保健所 保健予防課 ☎23-0172
	※事前に要予約。家族や関係者のみの相談も可 ※保健師による相談は随時受け付け		
認知症サポート 医による認知症 相談室	1/23 ㊦ 14:00~16:00	市役所牛深支所	認知症相談センター (天草地域医療センター内) ☎24-5912
	※1週間前までに電話で申し込み(先着2人)		
心配ごと相談室	1/8 ㊦ 14:00~16:00	複合施設こらす	認知症相談センター (天草地域医療センター内) ☎24-5912
	1/22 ㊦	市役所牛深支所	
	※1週間前までに電話で申し込み(先着3人)		
専門家による 事業継承個別 無料相談会	1/17 ㊦ 10:30~ 13:00~ 14:30~ (各回1時間程度)	複合施設こらす	産業政策課 ☎32-6786  ▲詳細
	※1/16㊦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



図書館へ行こう

市立図書館ホームページ▶



木育ワークショップ

ドクター杉太郎さんによる木育ワークショップを開催します。※全日程同じ内容です。

とき 1月11日㊦(各30分)

11:00~/14:00~/15:00~

ところ 複合施設こらす

対象 5歳以上

定員 各回10人程度



▲申し込み

◎「どこでも杉パーク!森の発明品で遊ぼう!」

も同時開催(10:00~16:00)

☎中央図書館☎23-7001



冬のお楽しみDVD上映会

「日本の昔ばなし」から3作品を上映します。

とき 1月26日㊦ 14:00~14:30

ところ 複合施設こらす

☎中央図書館☎23-7001

中央図書館を蔵書点検のため休館します

休館中は、貸出・カウンターでの返却はできません。開館している図書館や返却ポストを利用してください。

※移動図書館は通常通り利用可。

電子図書館も利用できます。



▲電子図書館

休館期間 1月27日㊦~2月3日㊦

※1月12日㊦から26日㊦までの貸出図書は、2月11日㊦までに返却してください。



河浦図書館「ふゆのおはなし会」

とき 1月25日㊦ 10:00~11:00

ところ 河浦図書館

内容 冬をテーマにしたお話やお楽しみ工作

☎河浦図書館☎74-8111



牛深図書館「おはなし会・交流会」

◎ふゆのおはなし会

とき 1月26日㊦ 10:30~11:30

内容 絵本や紙芝居などの読み聞かせ

◎大人のためのかたりの交流会

とき 1月26日㊦ 13:30~15:30

内容 民話や昔話などの素話

ところ いずれも牛深図書館

☎牛深図書館☎74-7100

◎蔵書点検とは

図書館の本や雑誌などの資料が正しい場所に収まっているか、行方が分からなくなっている資料はないか、傷んでいる資料がないかを点検する大切な作業です。

☎中央図書館☎23-7001



天草市産前産後サポート事業

催し	日時・場所	内容	対象
マタニティ カフェ	1月11日㊦ 10:00~12:00	沐浴指導・妊婦体験 講師:渡邊助産師・河埜助産師	産前の家族(ママのみ、 パパのみでも参加OK)
ファミリー カフェ	1月16日㊦ 10:00~12:00	本渡農事研修 センター (本渡町広瀬)	産後のママとその家族 (生後12カ月まで)
マタニティ サークル	1月23日㊦ 10:00~12:00	マタニティヨガ 講師:Kiyo	妊娠中の人

※前日までに申し込み(人数制限あり)

申し込み▶
(わ・わ・わ公式LINE)



☎NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ☎080-2741-6382



1月で1歳になります

ハッピーバースデー



みんな可愛がってくれて
ありがとうございます♡

なかがみ そうた
中上 颯太 くん
9日生まれ 栖本町古江



いたずら大好き暴れん坊将軍！

かしたに あおい
榎谷 碧 くん
11日生まれ 河浦町崎津



ごはんパクパク食べるよ！

にしむら めい
西村 明 ちゃん
12日生まれ 船之尾町



笑顔が武器のおてんばガールです！

まつだ ほのか
松田 帆乃花 ちゃん
13日生まれ 本渡町本戸馬場



たくさん可愛がってもらえて
幸せです♡

たくち はる
田口 陽琉 くん
16日生まれ 本渡町本戸馬場



にいちゃん、大好き。
仲良くしてね！

いわさき りゅうのすけ
岩崎 隆之助 くん
22日生まれ 今釜新町



歌が大好き！

はままつ まりか
濱松 真莉香 ちゃん
22日生まれ 佐伊津町



にいに大好き♡おてんば娘です♡

わたなべ らん
渡邊 藍 ちゃん
27日生まれ 栖本町馬場

2月で満1歳になるお子さんを募集！

【郵送先】〒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】
1月10日(金)(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。

天草市公式 SNSフォローお願いします！

LINE



生活に役立つ情報をお届け

YouTube



市の魅力や情報を動画で配信中

Instagram



海に囲まれた天草の島物語

Facebook



天草の今やイベント情報などをお届け

元気★あまくさっこ

本渡ひまわり保育園 (志柿町)



たのしくげんきにやってみよう！

みこころ 本渡カトリック聖心幼稚園 (大浜町)



お外遊び大好き♪ やさしい仲間のひかり組♡

瀬戸保育園 (瀬戸町)



天草瀬戸っ子モンスターだよ！

志柿保育園 (志柿町)



元気いっぱい ちびっ子志柿パワーズ



スマートシニア



スマホの基本的な操作から実用的な使い方までを学ぶことができる「天草スマートカレッジ」の授業をサポートしています。

高齢者の人たちがスマホを使いこなせるようになるために、講師の先生たちのご指導のもと、聞き取りにくい説明や分からない部分をサポートし、スムーズに授業に参加できるようお手伝いをしています。

授業を受ける人たちの、戸惑いから笑顔に変わる瞬間に立ち会えることは、この上ない喜びです。

興味のある人は、ぜひ一緒に活動してみませんか。

関山さん ☎080-4741-1887

天草の人大募集！老若男女OK！ 仲良し夫婦や家族、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1月16日(必着) ※4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。
※応募多数時は抽選とし、写真は返却しません。

12/1

大正14年の導入から節目の100年目を迎える ～ポンカン収穫安全祈願祭～



▲神事を行う下浦神社の金子宮司と関係者

◀「天草ぼんかん発祥の地」の記念碑



収穫間近のポンカン▶



12月1日、下浦町の「天草ぼんかん発祥の地」記念碑前で、令和6年産のポンカン収穫安全祈願祭が開催されました。

酸味が少なく甘味が強いポンカンは、大正14年に天草での生産が始まり、今年で100年の節目を迎えました。JA本渡五和管内では、97戸の農家が41ヘクタールで栽培。今年は過去最高といわれた暑さの影響などで例年以上に生育の管理が難しかったものの、収穫を前に玉伸びも順調に進み、糖度が高く酸切れの良いものができたとのこと。

生産者で、JA本渡五和果樹部会ポンカン部部長の上小手栄一さんは、「ポンカンが下浦地区に導入されて100年目の記念すべき年を迎えることができた。先人の方々の努力に感謝するとともに、生産と販売に協力いただいた関係者や消費者の皆さんにも感謝したい」と話していました。収穫されたポンカンは関東、東北、中京を中心に、2月中旬まで販売されます。

宝島の



◀各地のわだいをもっと見る！
市ホームページ「トピックス」

受章おめでとうございます

～秋の叙勲～

※写真下は氏名、住所、年齢、受章種別、主要経歴



たさき ひでお
田崎 日出夫 さん
五和町御領・81歳
瑞宝双光章
元学校歯科医



おにつか たけしよ
鬼塚 猛清 さん
楠浦町・83歳
瑞宝双光章
元民生・児童委員
元天草市農業委員会会長



とばせ ひろふみ
鳥羽瀬 博文 さん
五和町手野・70歳
瑞宝小綬章
元天草広域連合消防正監

11/24

倉岳町の良さを再発見 ふるさとまつり・倉岳地区文化祭



▲公民館元気講座の受講生が息の合った合唱を披露

11/23

50年ぶりに故郷へ～大島小・ 中学校タイムカプセル開封式～



▲牛深町大島の学校跡地でタイムカプセルを掘り起こした卒業生たち

11/23

河内浦・下田城探訪&クイズウォークラリー



▲河内浦町一町田の名所旧跡の説明を受け、クイズを解きながら巡る

12/1

地域の魅力を歩いて発見 有明フットパス上津浦コース



▲ボランティアガイドの有明小学校の児童が地区の歴史などを説明

11/30

鬼池港イルミネーション 点灯式&ミニマルシェ



▲あまくさロマンティックファンタジーに「五和会場」として初参加！

11/24

今年もおいしいワインができました 天草高濱甲州ワイン販売会



▲販売が開始されたワインを買い求めるお客さん

11/17

第3回すもと冬物語 夜のイルミネーションもスタート！



▲小雨が降る中でもにぎわいを見せたマルシェ

11/17

新和町で 第28回しんわ楊貴妃祭り



▲祭りに華を添えた地元の子どもたちによる「しんわ楊貴妃太鼓」

11/16

御所浦に木のチェーンソー アートが出現！



▲チェーンソーアーティストの制作作業を見守る地元住民たち



うえむら ひろかず
植村 博和 さん
亀場町亀川・67歳
瑞宝単光章
元天草市消防団分団長



いとう ちげん
伊藤 智玄 さん
深海町・77歳
瑞宝単光章
元民生・児童委員

キラリ天草人

高原 彬実よしみさん
(天草町高浜)



海と歴史のある町“高浜”の魅力

コロナ禍で落ち込んだ日米の観光交流の回復を目的に、昨年1月から今年3月まで行われている「日米観光交流年」。その取り組みの一環として開催された、日本のロケ地となる場所を紹介する映像作品のコンペティション「※ロケ地紹介 ショートフィルム・コンペティション」で、天草町高浜が舞台の映像を制作し、「ジャパン・フィルムコミッション賞」を受賞したのが、高原彬実さんだ。

宮崎県出身の高原さんが、結婚を機に妻の出身地である高浜に移り住んだのは2年前。天草町には、海岸線に沈む夕日に魅了され、結婚する前から何度も足を運んでおり、思い入れのある場所だったという。以前から趣味で映像の撮影や編集をしていたが、移住後はフリーでPR映像や地方紹介映像の制作を行っており、その他にSUPのインストラクターとしても活動している。

コンペティションが開催されることを知ったのは、申込締切日の5日前。「海と歴史のある町、高浜の魅力を知ってほしい」との思いで映像の制作に取り掛かった。上田家や白磯旅館、高浜ぶどう、SUP等、高浜の持つ歴史や自然、その自然を生かしたアクティビティなどを90秒の動画に詰め込み、自らが魅了された夕日で締めくくった。

全国から応募があった110作品の中から受賞したのは6作品のみ。受賞には



◀今回の動画撮影に使用した機材

◀高原さんの作品『海辺の町・高浜の景色』

※MPA/JIMCA(日本国際映画著作権協会)の主催。MPAは、アメリカの5つの映画スタジオ(ウォルト・ディズニー・スタジオなど)と動画ストリーミングサービスのNetflixが加盟する業界団体。

ただただ驚いたという高原さんが、「いろんな人のおかげで受賞することができた。動画を通して高浜の魅力を知ってもらい、足を運び、移住してもらえる人が増えたらうれしい」と今後の展開に期待を寄せている。作品は今後、ロケツトリズムを通じて日米間の観光交流拡大を図るため、日米関連イベントやSNSなどで活用される。

「受賞に恥じないような作品をつくり続けたい。映像を通して高浜の魅力を伝えたい」。そのための新しい原動力が一つ増えた。

市民のひろば

特許・商標等無料個別相談会

とき 1月15日(水) 13:30~16:30
ところ 本渡商工会議所(栄町)
相談内容 特許や実用新案、意匠、商標などの知的財産権に関する相談
相談員 支援窓口担当者
申込方法 1月14日(火)までに申込用紙(同会議所に備え付け)を提出してください。
☎080-1744-3851 ▲詳細

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 1月16日(木) 13:30~15:30
ところ 複合施設こらす
申込方法 1月15日(水)までに電話で申し込んでください。
☎24-8566

糖尿病教室・がんサロンに参加しませんか

【糖尿病教室】1月8日(火) 13:00~13:50
内容 「筋トレのすすめ ~それでも筋トレしませんか?~」
・医師、理学療法士による講義、実践
【がんサロン】1月10日(木) 14:00~15:30
対象 がん患者とその家族、支援者など
ところ いずれも天草地域医療センター
健診センター 2階会議室
☎24-4111

天草がんサロン「たんぽぽの会」

がん患者やその家族がほっとできる場所です。医療従事者によるミニ講座も開催します。
対象 がん患者とその家族
とき 1月15日(水) 13:30~15:00
ところ 天草中央総合病院 第2会議室
☎22-0011

相談 イベント 募集

寒い冬をエアロビックダンスで乗り切ろう!

対象 未就学児~中学生と保護者、女性
とき 1月15日・22日
いずれも水曜日の17:00~17:50
ところ 亀場地区コミュニティセンター
参加費 500円(親子での参加は800円)
申込方法 前日までに電話、または二次元コードから申し込み
☎080-1744-3851 ▲LINEトークから申し込み

誰もが気軽に楽しめる ニュースポーツ体験会

家族や友人と一緒に体験してみませんか。
対象 小学生以上(けが等の保険に要加入)
とき 1月26日(日) 12:30から受付開始
ところ 牛深総合体育館 参加料 100円
種目 アジャタ、ポッチャ、スカットボール
※動きやすい服装、屋内シューズ、飲み物持参
※団体で参加の場合は、事前に連絡が必要
☎72-6311/090-5294-1199

天草スマートカレッジを開催

スマホの基本的な操作から実用的な使い方まで学べる6週間の講座を開催します。
とき 1月21日・28日、2月4日・11日・18日・25日 ※いずれも火曜日で各2時間
ところ 天草各地域10カ所
申込方法 1月10日(金)までに電話で申し込んでください。
☎080-4741-1887

市民駅伝大会の参加チームを募集

とき 1月26日(日) 9:20スタート
ところ あましんスタジアム
部門 ①一般男子 ②一般混合 ③高校男子
④中学生男子 ⑤中学・高校女子
⑥小学クラブチーム男子
⑦小学クラブチーム女子
申込期限 1月17日(金)
☎080-6413-5305 ▲詳細



▲詳細

市民の心をばさ活用しませんか。

●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FAX、メール、持参で申し込み(申込多数の場合は抽選になります)

☎24-8816 FAX22-7016

☎24-8816 FAX22-7016

1月のお出かけ情報

- 1 ㊦ ㊦ 元日
市民シアター
- 2 ㊦ 「名探偵コナン 世紀末の魔術師」
【～1/8】（本渡第一映劇）
- 4 ㊦ 第10回あまくさ子ども芸術祭作品展
【～1/19】（ギャラリー四季）
- 5 ㊦ 市消防出初式
9：00～12：00（あましんスタジアム）
- 牛深総合センター自主文化事業
- 12 ㊦ 「こどもフェア」
10：00～16：00（牛深総合センター）
- 13 ㊦ ㊦ 成人の日
天草進出企業フェア
10：00～16：00（複合施設こころす）
- 18 ㊦ 恐竜の島博物館ワークショップ
「あまくさ研究室」14：00～15：00
（御所浦恐竜の島博物館）
- 19 ㊦ 天草マラソン大会
9：00～（あましんスタジアムほか）
- 21 ㊦ しあわせおはなし会
10：30～11：00（中央図書館）
- 22 ㊦ スローライフアート展【～2/2】
（ギャラリー四季）
- 24 ㊦ 学校給食週間作品展【～2/2】
（天草文化交流館）
- 河浦図書館「ふゆのおはなし会」
10：00～11：00（河浦図書館）
- おはなし会
14：00～14：40（中央図書館）
- 25 ㊦ 本渡歴史民俗資料館企画展【～3/23】
「天草の海底遺跡・海揚がりの考古遺物展」
8：30～17：00（本渡歴史民俗資料館）
- 第39回五足の靴頭彰全国短歌大会
13：00～（天草市民センター展示ホール）
- 牛深図書館「ふゆのおはなし会」
10：30～11：30（牛深図書館）
- 牛深図書館
- 26 ㊦ 「大人のためのかたりの交流会」
13：30～15：30（牛深図書館）
- 冬のお楽しみDVD上映会
14：00～14：30（複合施設こころす）

今月のギャラリー四季作品展示

第10回あまくさ子ども芸術祭作品展
「第10回あまくさ子ども芸術祭」に応募があつた小・中学生の絵画・書道作品を展示します。
※最終日は16：00まで

スローライフアート展
退職した教職員の油絵や水彩画、工芸などの美術作品を展示します。
※最終日は16：00まで

開館時間 平日 11：00～17：00
土日祝 10：00～17：00
問ギャラリー四季 ☎23-9588
（月曜、祝日の翌日休館）

市消防出初式

通常点検、放水競技を実施します。
とき 1月5日㊦ 9：00～12：00
ところ あましんスタジアム
問防災危機管理課 ☎24-8817

牛深総合センター自主文化事業「こどもフェア」

大スクリーンでの映画上映やゲームコーナー、ことば遊びコーナーなど、楽しいイベントが盛りだくさん。玄関前には出店もあります。
とき 1月12日㊦ 10：00～16：00
ところ 牛深総合センター 大ホール・ロビー
入場料 一部有料
問牛深総合センター ☎73-4191（月曜休館）

第39回五足の靴頭彰全国短歌大会

入賞短歌の発表と表彰式を行います。
とき 1月25日㊦ 13：00～
ところ 天草市民センター 展示ホール
問（一社）天草市芸術文化協会 ☎22-8797

天草市防災サイト
（気象情報、潮汐表など）



休日在宅病(医)院

▶診療時間＝9：00～17：00 ※歯科は10：00～16：00

【1月1日㊦】
中山内科・循環器内科クリニック㊦(太田町) ☎25-1711
本原内科小児科医院㊦(栖本町) ☎66-2010
天草慈恵病院㊦(天草郡荅北町) ☎37-1111
松本歯科(栖本町) ☎66-3000
<小児科>本原内科小児科医院(栖本町) ☎66-2010

【1月2日㊦】
木山・中村クリニック㊦(小松原町) ☎23-4412
中村こども・内科クリニック㊦(五和町) ☎33-0144
天草慈恵病院㊦(天草郡荅北町) ☎37-1111
内崎歯科(河浦町) ☎76-1553
<小児科>中村こども・内科クリニック(五和町) ☎33-0144

【1月3日㊦】
荘田医院㊦(南町) ☎22-2497
島子ごとう医院㊦(有明町) ☎52-0111
中村こども・内科クリニック㊦(五和町) ☎33-0144
天草慈恵病院㊦(天草郡荅北町) ☎37-1111
いるか歯科(牛深町) ☎72-6055
<小児科>中村こども・内科クリニック(五和町) ☎33-0144

【1月5日㊦】
天草中央総合病院㊦(東町) ☎22-0011
在宅とつながるクリニック天草㊦(宮地岳町) ☎28-0515
市丸医院㊦(五和町) ☎34-0036
福本病院㊦(牛深町) ☎73-3131
天草慈恵病院㊦(天草郡荅北町) ☎37-1111
中村医院㊦(上天草市大矢野町上) ☎0964-56-0003
春田医院㊦(上天草市松島町) ☎56-0052
植本歯科(中央新町) ☎23-5582

【1月12日㊦】
開内科医院㊦(下浦町) ☎23-0561
毛利内科㊦(本町) ☎22-3468
在宅とつながるクリニック天草㊦(宮地岳町) ☎28-0515
栖本病院㊦(栖本町) ☎66-2165
楽洋クリニック㊦(五和町) ☎33-2020
松本内科・眼科㊦(種内(久玉町) ☎72-2833
天草慈恵病院㊦(天草郡荅北町) ☎37-1111
毛利医院㊦(上天草市大矢野町) ☎0964-56-2111
やまうち医院㊦(上天草市松島町) ☎56-0899
としなが歯科(上天草大矢野町) ☎0964-56-3113
<小児科>やまうち医院(上天草市松島町) ☎56-0899

【1月13日㊦】
やました医院㊦(北原町) ☎27-0131
宮崎内科胃腸科医院㊦(亀場町) ☎24-3133
うしぶか心愛病院㊦(二浦町) ☎72-9553
天草慈恵病院㊦(天草郡荅北町) ☎37-1111
オーラルケアサポートさくら(有明町) ☎25-6377
<小児科>天草慈恵病院(天草郡荅北町) ☎37-1111

【1月19日㊦】
天草ふれあいクリニック㊦(丸尾町) ☎24-1400
在宅とつながるクリニック天草㊦(宮地岳町) ☎28-0515
天草中央総合病院㊦(東町) ☎22-0011
天草セントラル病院㊦(五和町) ☎32-2111
松本医院㊦(河浦町) ☎76-0039
天草慈恵病院㊦(天草郡荅北町) ☎37-1111
吉田クリニック㊦(上天草市大矢野町) ☎0964-57-0246
姫戸医院㊦(上天草市姫戸町) ☎58-3583
あまくさ歯科(上天草市大矢野町) ☎0964-57-4530

【1月26日㊦】
稲村医院㊦(種内(本渡町) ☎23-8168
おどうクリニック㊦(亀場町) ☎22-5156
中村こども・内科クリニック㊦(五和町) ☎33-0144
中邑医院㊦(久玉町) ☎74-0370
荅北医師会病院㊦(天草郡荅北町) ☎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
村上医院㊦(上天草市姫戸町) ☎58-3102
中村歯科(南新町) ☎23-5252
<小児科>中村こども・内科クリニック(五和町) ☎33-0144

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。

※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。



▲天草都市医師会 ▲県歯科医師会

水道修繕当番店 1月

本渡	株九電工天草営業所 ☎23-1181	栖本	吉田電気 ☎66-2643
牛深	平下工業 ☎75-0059	新和	㈱新和電器 ☎46-3507
有明	柴田電器設備 ☎53-1205	五和	中野電器 ☎34-0465
御所浦	亀平電設 ☎67-2760	天草	㈱赤崎電設 ☎42-3569
倉岳	㈱海老本電設 ☎64-2307	河浦	石田電気店 ☎76-0466



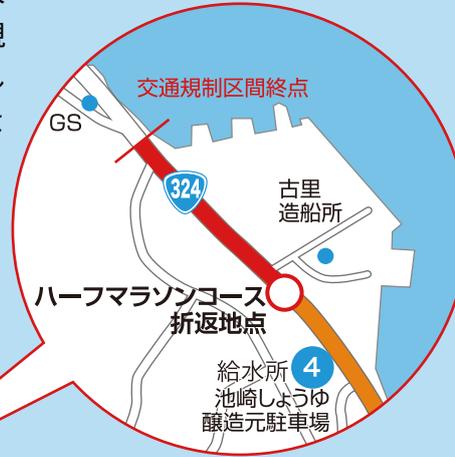
交通規制のお知らせ

※規制解除時間は区間によって異なります。

1/19 日

第19回天草マラソン大会の実施に伴い、交通規制が行われます。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

8:30-13:00ごろ



※状況により規制時間の変動がある場合があります。

※一部区間では、車両とランナーが対向する場合がありますのでご注意ください。

※安全確保のため交通誘導員の指示に従ってください。

※一方通行の規制は、海側の車線が対象です。

問 天草マラソン大会事務局

(天草市民センター内) ☎ 24-7722