

市民のひろば

市民のひろばを活用しませんか。

●文字数 21文字×8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
FAX 22-7016／メール kouhou@city.amakusa.lg.jp
※申込多数の場合は抽選になる場合があります。

詳細

牛深高校 文化祭

今年のテーマは「喜笑転結～限界を超え、楽しむ勇氣！笑顔の花咲かせよう～」。クラス企画はもちろん、消防・警察・自衛隊・海上保安署等の展示や全国大会に出場した郷土芸能部の演舞など見どころ満載です！
日11月7日㊥ 8：45～14：45
場牛深高校（体育館・各教室）
問牛深高校 ☎73-3105

レキバナカフェ（天草の歴史話茶話会）

ランチとともに天草の歴史を楽しく学びます。昔の暮らしを身近に感じられますよ！
日11月11日㊤・21日㊥ ※両日内容は同じ
いずれも10：30～12：00
場クロスロードカフェ（諏訪町）
内宣教師は「いちじく」をどう伝えたか？
費650～1,260円（ランチ代）
問天草レキバナ（青木） ☎090-2558-4562

第34回 天草合唱祭

日11月15日㊤ 13：00開場、13：30開演
場天草市民センター ホール
内天草合唱連盟に加盟する7合唱団による合唱演奏。特別ゲスト*JOY*（長崎市の女声合唱団）
問天草合唱連盟事務局（野崎）
☎070-4098-2294

熊日童話会主催「秋の童話まつり」

本のおもしろさにじっくり浸ってみませんか。子どもや高齢者、家族そろってなど、どんなでも参加できます。3人の子どもたちも出演します。
日11月28日㊥ 14：00～15：30
場複合施設こころす
問熊日童話会天草支部（大塚） ☎22-5524

芸術文化の秋 各地区文化祭のご案内

各地区の文化祭へぜひお出かけください。
日五和地区 11月7日㊥・8日㊤
有明地区 11月7日㊥・8日㊤
御所浦地区 11月14日㊥・15日㊤
天草地区 11月15日㊤
倉岳地区 11月15日㊤
新和地区 11月23日㊤
問（一社）天草市芸術文化協会 ☎22-8797

令和8年度「天支フェスタ」

天草支援学校中学部・高等部の生徒の学びの成果を、製品とおもてなしでお届けします。数に限りがありますので、お早めに！
同会場で「天草拓心祭」も開催。
日11月14日㊥ 10：00～販売開始
場天草拓心高校本渡校舎（本渡町本戸馬場）
内やきもの、木工製品、手芸製品など
問天草支援学校高等部 ☎24-3434

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。
日11月19日㊤ 13：30～15：30
場複合施設こころす
申11月17日㊤までに電話で申し込み※予約なしでも可。お待ちいただく場合があります。
問熊本県社会保険労務士会天草支部（荒木）
☎23-0750

シニア女性のためのビューティーセミナー受講生募集

対60歳以上の人 定15人（先着順）
日12月4日㊤ 13：30～15：30
場本渡老人福祉センター（船之尾町）
申11月20日㊤までに二次元コード、または申込書を郵送・FAXで提出
郵便〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7(公社)県シルバー人材センター連合会
☎096-312-3310／FAX 096-312-3312

ホームページ

出会う 広がる 地域おこし協力隊

地域の皆さんと一緒に頑張ってまちづくりや地域にある資源の活用に取り組む「地域おこし協力隊」。本市で活動する隊員を紹介します。

「奇跡の海」を未来へ！ 天草での挑戦

数ある地域から天草を選んだ決め手は、子育て世代に安心な陸続きの環境と、お試し住宅での移住体験でした。体験時に触れた地域の人たちの温かい人柄に強く引かれ、移住を決意しました。

移住して間もない頃、国道から野生のイルカを見た時の感動は今でも忘れられません。素潜り漁師とイルカが共生する天草は、他にはない豊かな生態系が息づく、まさに「奇跡の海」です。私のミッションは、「イルカと人が共に暮らせる持続可能な環境づくり」。水族館のトレーナーだった経験を生かした生態調査やガイド活動を軸に、地域のみなさんと共に学び楽しめる活動を展開したいと考えています。漁師さんや子どもたちなどさまざまな立場の方と対話を重ね、この奇跡の海を未来へつなぐためにできることを一緒に考えていきたいです！

小林 沙織さん

こばやし さおり

profile

福岡県出身。兵庫県姫路市で自家焙煎の珈琲店を経営。9月から地域おこし協力隊。海のアクティビティ、特にSUPに興味がある

イルカの不思議な生態に興味津々の子どもたち

教えて！ まちの歯医者さん

槌本歯科医院（中央新町） ☎23-5582
槌本 亮二郎 さん

オーラルフレイル ～口腔機能低下症になる前に～

オーラルフレイルとは、加齢による口の機能の衰えが徐々に顕著化していく前段階のことです。口腔（オーラル）と虚弱（フレイル）を合わせた言葉で、「健康状態」と「口腔機能低下症」の中間に位置します。最初は「むせる」「食べこぼす」「活舌が悪くなる」「口が乾く」といった見落としがちな症状から始まります。これらを放置すると、柔らかいものを好み、かむ回数が少なくても飲み込める物を食べる傾向になり、かむ力がさらに低下します。結果として栄養バランスが偏るようになり、筋力低下や体力そのものが落ちて全身の衰え（身体的フレイル）にもつながっていきます。

筋力低下、全身の衰え

栄養バランスの偏り

かめない

かむ機能の低下

柔らかいものを食べる

放置

むせる

食べこぼす

活舌が悪くなる

口が乾く

オーラルフレイルは、早期に適切に対策すれば元の健康な状態に戻せます。「定期的に歯科を受診する」「口の体操をする」「人と話して積極的に口を動かす」など日頃のケアが大切です。自身で自覚することはもちろん、周囲の人が普段から観察することによってきさいなサインを見逃さないことが、健康寿命を延ばすカギとなります。