



天草

市政だより

日本の宝島 “天草”の創造を目ざして！

平成23年

3.1

No.118



オリーブオイルソムリエの^{こぐれつよし}小暮剛氏も太鼓判！

2月13日、五和町の地域交流センターおおくすで「第3回うまか天草ん家庭料理大集合」が開催され、各家庭から出品された自慢の料理75品が一堂に会しました。

また、今回は、オリーブオイルソムリエの小暮剛氏を審査員に招いて“オリーブ料理コンテスト”を実施。小暮氏は、「どれも甲乙つけがたいおいしい家庭の味。これからも天草のすばらしい食材を、オリーブオイルで引き立ててください」と話していました。なお、今回出品された料理は、レシピ集として発行される予定です。

主な内容

- 『天草海道博』いよいよ開幕!!…2～5
- 健診へ行こう! ……6～9
- 平成22年度「市長と語ろう“市政懇談会”」……10
- 宝島のわだい……11～15
- みんなの広場など……16～19



天草の魅力がすべて集結！



アドベンチャー大海道（御所浦、倉岳、栖本） 全15海道

美しい大自然と悠久のときを超え、1億年のロマンがあふれています。化石採集体験や大自然の営みを間近で見ることができるクルージングなど、驚きと感動に出会える冒険のエリア。

《主な海道》

- ジオパーク海道…化石採集体験や白亜紀の大きな地層を見学できるミニツアーを実施。
- かっぱ海道…かっぱ伝説や妖怪「油すまし」にちなんだパワースポットを巡ることができます。また、パワースポットにちなんだストラップも販売。
- 鯛海道…穏やかな不知火海に面する倉岳町は、鯛釣りのメッカとして有名。鯛釣り体験や鯛関連の商品を紹介。

キリシタン大海道（天草、河浦、天草郡苓北町） 全17海道

南蛮文化が華開いたこの地には、多くの文人たちがあこがれ、来訪しました。キリシタンの歴史に触れるまち歩きや窯元巡りなど、知的好奇心が満たされる歴史・文化エリア。

《主な海道》

- サンセット海道…西海岸の夕陽を海上から眺める夕陽クルージングを実施。また、「日本の夕陽百選」にも選ばれている夕陽スポットなどを多数紹介。
- 天草陶磁器海道…絵付け・手びねり体験を実施。
- キリシタン海道…畳敷きの教会「崎津天主堂」、漁村集落を散策する「崎津まち歩き」や、キリシタンにまつわるスポットを巡る「キリシタンガイド全島巡りツアー」を実施。



ハイヤ大海道（牛深） 全15海道

全国のハイヤ系民謡（佐渡おけさや阿波踊りなど）の原点といわれている牛深ハイヤ節。今も船乗りたちを熱狂させる陽気なリズムがあふれています。

牛深ハイヤ踊りの体験や漁師のまちならではの新鮮な魚介類が堪能できるなど、天草の伝統と食に触れることができるエリア。

《主な海道》

- 牛深ハイヤ海道…牛深ハイヤ踊りの見学・体験ができます。また、4月15・16・17日には「第40回記念牛深ハイヤ祭り」を開催。
- かまぼこ海道…かまぼこ作り体験や牛深名物でもある卵が丸ごと入った「ばくだん」作り体験を実施。

100の道がある。100の物語が生まれる。
2011年、天草は五感で遊ぶ宝島。

『天草海道博』いよいよ開幕!!

3月12日の九州新幹線全線開業に伴い、大きく人の流れが変わるこのチャンスをいかし、3月19日から平成24年3月31日まで、天草島内において「天草海道博」を開催します。

天草ではぐくまれた伝統や文化、受け継いできた歴史、今もあたり前に営まれている島の生活、そして人のあたたかさ。訪れる観光客の皆さんを心から歓迎し、ありのままの天草を体感してもらい、どこにもない感動をお届けします。さあ、いよいよ「天草海道博」の始まりです。

ゲートウェイ大海道（上天草市大矢野、松島、姫戸、龍ヶ岳） 全13海道

九州本土と天草を結ぶ5つの橋と海に浮かぶ美しい島々が、旅人をあたたかく迎え入れてくれます。橋をいかしたクルージングや美しい島々が織りなす風景を堪能できるエリア。

《主な海道》

- 天草五橋海道…天草五橋を眺める「五橋めぐりクルージング」を実施。
- 海鮮四季海道…四季折々の魚（春：さくら鯛、夏：黄金のハモなど）を使った料理フェアを開催。



フィッシャーマンズ大海道（本渡、有明、五和、新和） 全40海道

島民の生活と豊かな海、そして海の生物たちが美しく調和する宝の島。漁業体験やイルカウォッチング、ミカン狩りなどの農業体験を実施。旅の魅力がいっぱいつまったエリア。

《主な海道》

- イルカ海道…イルカウォッチングやイルカ関連グッズ（イルカストラップなど）を販売。
- 花しょうぶ海道…西日本でも珍しい棚田の花菖蒲園がある西の久保公園（本渡町本戸馬場）で、花しょうぶ祭りを実施。来場者へ花しょうぶの苗をプレゼント。
- タコ海道…とれたタコはすべて自分のものになるタコつぼオーナー制度を実施。また、受験、健康、恋愛が成就するといわれているタコストラップを販売。

5つの大海道に広がる、100の海道。

5つの大海道には、それぞれに地域の特性をいかしたテーマがあり、そのエリア内には、歴史・文化・食・生活など天草の魅力のすべてを集めた100の海道があります。



3月19日(土)は「オープニングイベント」を開催!

会場 うしぶか海彩館 (牛深町)

10:00～ **オープニングセレモニー**
ハイヤ大海道インフォメーションカウンタ (うしぶか海彩館) 前においてテープカットなどを実施

10:20～ **英太郎ものまねショー**

11:30～ **牛深ハイヤの競演**
～天草海道博スペシャル～

13:30～ **MICAライブ**
上天草市出身のシンガーソングライター・MICAによる“天草海道博テーマソング”の披露

14:00～ **ゆるキャラ大集合**
天草海道博キャラ、くまモン、天空流君、テレビたん、てれくまくんなどのゆるキャラが大集合!

※会場では物産フェアなども実施します。

会場 上天草物産館さんばーる (上天草市大矢野町中)

9:10～ **ゆるキャラ大集合**

10:00～ **オープニングセレモニー**

10:20～ **MICAライブ**



▲英太郎



▲MICA

開催時間・内容は変更になることがあります。

3月19日(土)から同21日(月)(春分の日)まで「天草四郎の秘宝を探せ」特別版を実施!

天草海道博の期間中は、各インフォメーションカウンターにおいて、“天草四郎の秘宝を探せ”と題して、クイズに答えるというんな賞品が当たるクイズラリーを開催します。そこで、3月19日(土)から同21日(月)(春分の日)までの3日間は、同博の開幕を記念してこのクイズラリーの特別版を実施。クイズに正解した人の中から抽選で、ペア宿泊券や温泉入浴券などをプレゼントするほか、各インフォメーションカウンターを訪れた先着30人

(6カ所×30人×3日間=540人分)には、天草海道博オリジナルグッズを進呈します。

■インフォメーションカウンター

- ①上天草物産館さんばーる (上天草市大矢野町中)
- ②御所浦物産館 しおさい館 (御所浦町御所浦)
- ③道の駅・有明リップランド (有明町上津浦)
- ④天草キリシタン館 (船之尾町)
- ⑤苓北町物産館 (天草郡苓北町上津深江)
- ⑥うしぶか海彩館 (牛深町)



情報満載!
天草海道博を
もっと知ろう!!

●インターネット公式ホームページ…3月11日(金)から公開

【ホームページアドレス】<http://www.amakusa-kaido.jp/>

●公式ガイドブック…3月中旬に各インフォメーションカウンターで配布開始

【問い合わせ先】天草海道博実行委員会事務局 (本庁 [別館]・商工観光課内) ☎②1111内線2559

天草海道博を楽しむお得な企画!

1 天草ぐるっと周遊バス

市内の観光スポットを巡るガイド付き観光バス「天草ぐるっと周遊バス」。4つのテーマに合わせたコースを運行しています。



■運行期間=3月31日(金)まで

A～Cコース…毎日運行

Dコース…土・日曜日・祝日のみ運行

■乗車料=各コース500円 (食事代・施設利用料などは別途必要)

■定員=A～Cコース…各22人

Dコース…21人

■申込方法=出発日2日前の午後3時までに、下記へお申し込みください。

●A～Cコース

・九州産交ツーリズム(株)天草旅行センター ☎④3151

・本渡バスセンター ☎②5234

●Dコース

・(株)観光販売システムズ ☎0120 (945) 351

<Aコース> 天草キリシタン物語コース



〔乗車〕本渡バスセンター (8:30)⇒下田温泉ふれあい館ぶらっと⇒大江天主堂・天草ロザリオ館⇒崎津天主堂⇒天草コレジヨ館⇒〔降車〕本渡バスセンター (12:10)・本渡港 (12:25)・天草空港 (13:00)

<Cコース> 潮風とイルカと太陽の宝島コース



〔乗車〕本渡バスセンター (12:15)・本渡港 (12:30)⇒昼食・おみやげ⇒イルカウォッチングまたは通詞島散策⇒上田家 (高浜焼 寿芳窯)⇒〔降車〕下田温泉ふれあい館ぶらっと (16:45)・天草空港 (17:30)・本渡バスセンター (17:45)・本渡港 (18:00)

<Bコース> 天草四郎と天草島原の乱コース



〔乗車〕本渡バスセンター (9:30)・天草空港 (10:10)⇒天草キリシタン館・祇園橋・殉教公園⇒〔降車〕本渡バスセンター (12:15)・本渡港 (12:30)

<Dコース> 南風誘う牛深探訪コース



〔乗車〕うしぶか海彩館前 (10:30)⇒牛深散策またはグラスボート⇒昼食⇒うしぶか公園・遠見山すいせん公園⇒〔降車〕牛深港 (14:20)・下田温泉ふれあい館ぶらっと (15:15)・本渡バスセンター前 (16:00)・牛深港 (17:00)

2 天草満喫チケット 問い合わせ先：(株)観光販売システムズ ☎0120 (945) 351

天草の8つの観光施設 (下に掲載) の入場券と、公共温泉施設の入浴券1枚 (下の8つの公共温泉施設から選定) がセットになったお得な「天草満喫チケット」を販売しています。

■有効期間=利用開始日から6日間。※使用期限は9月30日(金)まで。

■代金=おとな (中学生以上) 2,000円 (4,500円相当)、小学生1,000円 (2,300円相当)

■販売場所=デイリーヤマザキ (九州各県内 [鹿児島・宮崎県を除く]、山口・広島県内の合計236店舗)

■内容=観光施設の入場券8カ所分+公共温泉施設の入浴券1カ所分

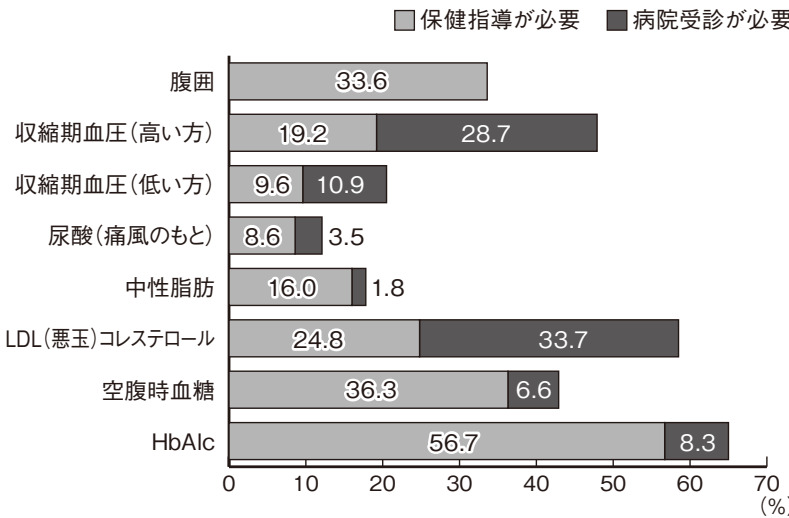
【観光施設】

- ①天草四郎メモリアルホール (上天草市大矢野町中)
- ②天草キリシタン館 (船之尾町)
- ③天草ロザリオ館 (天草町大江)
- ④サンタマリア館 (有明町大浦)
- ⑤道の駅・有明リップランド (有明町上津浦)
※地ダコを使った「びっくり焼き」を提供
- ⑥シードーナツ&天草パールマリア館 (上天草市松島町合津)
- ⑦上田家 [上田資料館] (天草町高浜南)
- ⑧天草コレジヨ館 (河浦町白木河内)

【公共温泉施設】

- ①下田温泉センター 白鷺館 (天草町下田北)
- ②苓北町温泉センター 麟泉の湯 (天草郡苓北町志岐)
- ③牛深温泉センター やすらぎの湯 (久玉町)
- ④有明温泉センター さざ波の湯 (有明町上津浦)
- ⑤総合交流ターミナル施設 ユメール (五和町二江)
- ⑥栖本温泉センター 河童ロマン館 (栖本町馬場)
- ⑦総合交流施設 天然温泉愛夢里 (河浦町河浦)
- ⑧上天草市交流センター スパ・タラソ天草 (上天草市大矢野町上)

◆平成21年度における国保加入者の特定健診の受診結果 別表1



10人に6人は
糖尿病型もしくは糖尿病の疑い

別表1は、平成21年度における国保加入者の特定健診の受診結果です。糖尿病の検査項目であるHbA1cでは、65%の人が基準値を超えています。これは、約10人のうち6・5人が、糖尿病型もしくは糖尿病の疑いがあるということになります。また、血圧でも28・7%の人が病院での治療が必要

◆各項目の判定の基準など 別表2

項 目	判定の基準		疑われる病気・状態
	保健指導レベル	病院受診レベル	
腹 囲	男性85cm以上、女性90cm以上		内臓脂肪型肥満
血圧(高い方)	130mmHg以上	140mmHg以上	高血圧
(低い方)	85mmHg以上	90mmHg以上	
尿 酸	7.1mg/dℓ以上		腎臓病
中性脂肪	150mg/dℓ以上	300mg/dℓ以上	動脈硬化・脂質異常
LDL(悪玉)コレステロール	120mg/dℓ以上	140mg/dℓ以上	
空腹時血糖	100mg/dℓ以上	126mg/dℓ以上	糖尿病
HbA1c	5.2%以上	6.1%以上	

要と判定されたほか、動脈硬化を促進させるLDL(悪玉)コレステロールも約6割の人が基準値よりも高くなっています。

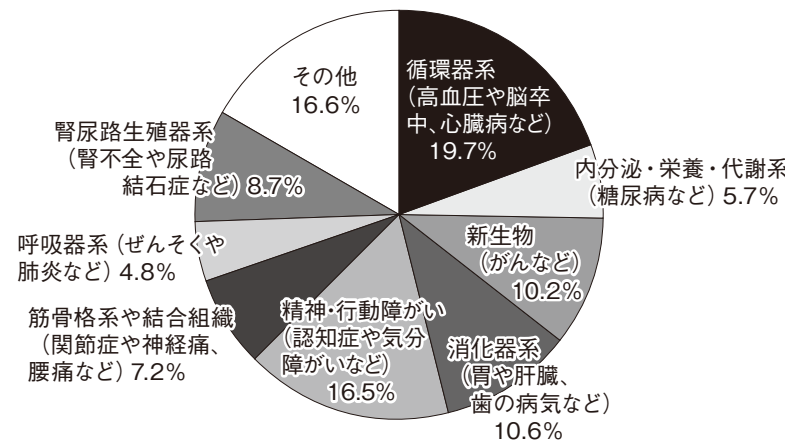
このように、多くの人が生活習慣病の原因となる項目の数値に異常を持っていることが、この特定健診の結果でわかります。

なお、各項目の判定の基準などについては、別表2をご覧ください。

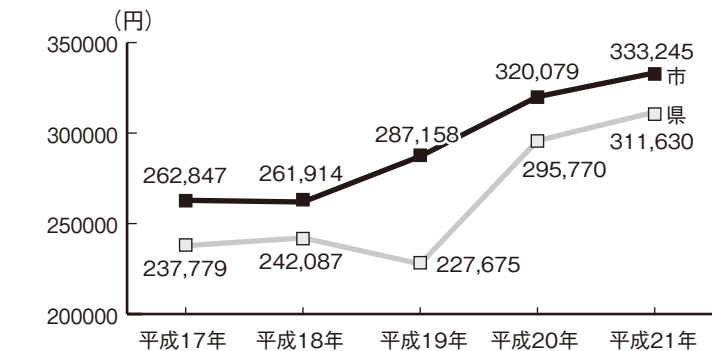
高血圧や糖尿病または糖尿病の疑いがある人は増えている

国保加入者が平成21年5月に病院で受診した疾病を分類別(別表3参照)に見てみると、高血圧・脳出血などの「循環器系」、糖尿病などの「内分泌・栄養・代謝系」、「新生物(がん)」が全体の約4割を占めていることがわかりました。この割合は、年々増加傾向にあるほか、県の平均と比べても高

◆国保加入者の疾病分類別構成割合 別表3



◆国保加入者(一般被保険者)における1人当たりの年間医療費 別表4



い状態で推移しています。

医療費も増加傾向

また、医療費も生活習慣病の割合と同様に、年々増加傾向にあります(別表4参照)。平成21年度の国保加入者(一般被保険者)における、1人当たりの医療費は333,245円で、県の平均を上回っている状況です。



健診へ行こう！

特定健康診査を自分の健康づくりに利用しませんか？

日本人の死因の約6割を占めるがん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病。これらの原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や高血圧、高血糖などは自覚症状がないまま進行し、自覚症状が出たときには、すでに手遅れになっている場合もあります。

また、重症化したときは医療費の負担も大きくなり、生活にも大きな支障が出てしまいます。

このような生活習慣病を早期に発見するために、平成20年度から始まった「特定健康診査(特定健診)」。加入している医療保険者が実施主体となり、40歳以上の人であれば誰でも受診することができます。

天草市の国民健康保険(国保)の加入者も受診していますが、平成20年度の受診率は26・5%、同21年度は31・3%とまだまだ低い状況です。

今号では、平成21年度の国保加入者の特定健康診査結果からわかった、市民の皆さんの健康状態を見てみましょう。

毎年、健康診断（特定健診）を受けましょう！

年に1回特定健診を受診することで、高血糖・高脂血症・高血圧などや、自覚症状がない異常も見つけることができます。病気を早期に発見することで、症状が軽いうちに治療でき医療費も抑えられます。また、このままでは生活習慣病を発症する危険が高い人には、保健指導や糖尿病予防教室の案内をしており、保健師や管理栄養士、健康運動指導士などから生活改善のサポートを受けることができます。

病気になるってしんどい
負担の重さを感じて



萩原清臣さん
有明町小島子・62歳

もともと、高血圧の持病があり、主治医からは合併症として糖尿病の用心をするように指導を受けていました。このような中、昨年健診を受けたところ、血糖値などの数値が高いということで、保健福祉センターからの誘いで糖尿病予防教室に参加することにしました。教室に行くようになってからは、糖尿病の予防に関する食生活などへの意識は、確実に変わったと思います。また、実践を通じて数値も安定するようになりました。

『病気の予防に対してかかる負担』はもちろんあります。しかし、『病気になるってしんどいあとにかかる負担』とは比べものになりません。このことをいつも頭に入れて、今後も健康には気をつけていきたいと思っています。

主人といっしょに農業をしています。これまで特に大きな病気にかかったことはありませんでした。食事はいくらでも食べていいと思っていましたし、農作業で汗をたくさんかくので、塩分は逆にとった方が良く考えていたくらいです。そんな中、昨年の健診で血糖値が少し高いという結果を受け、「自分のため」と思い糖尿病予防教室に参加。教室では、同じ症状を持つ人どうしが和気あいあいの中で学ぶことができ、おかげで数値も少し改善が見られました。今では、家から畑までの道のりを自転車や徒歩で行っているほか、食事でも意識してとるようにしています。

「自分でできることは自分で」という気持ちを持って、元気に長生きができればいいですね。



池田ノリ子さん
新和町小宮地・63歳

自分でできることは自分で

平成23年の健診日程について

平成23年の健診日程などの詳しい内容については、各家庭に4月上旬ごろ、「天草市健康診査希望調査票」とあわせて「天草市健康診査のお知らせ」を配布しますのでご覧ください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の健康保険組合、共済組合などに加入している人の特定健診や特定保健指導については、加入している医療保険者または事業所へお尋ねください。

【問い合わせ先】天草市国民健康保険に関すること…本庁・保険年金課国民健康保険係 ☎ 1111 内線1133
健診に関すること…天草中央保健福祉センター ☎ 240620 / 天草東保健福祉センター ☎ 663355
天草西保健福祉センター ☎ 763301

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病かも？のサインを ✓チェックしてみよう！

- ☐ このごろ太ってきた。または急にやせた。
- ☐ 食べても食べてもやせる。
- ☐ とてものどがかわく。
- ☐ 尿の回数、量が増えた。
- ☐ 尿のにおいが気になる。
- ☐ 疲れやすく、全身がだるい。
- ☐ 手足がしびれたり、ピリピリする。
- ☐ 視力が落ちた気がする。
- ☐ 甘いものが急にほしくなる。
- ☐ 肌がかゆい、かさつく。
- ☐ ちょっとした痛みを感じない。
- ☐ 足がむくむ、重くなる。
- ☐ 尿が出にくく、出ても残った感じがする。

上記の症状が出るのは、高血糖状態がかなり進んだときです。当てはまることが多いほど、糖尿病の疑いが考えられます。

このようなことから、ふだんの生活の中でちょっとした体の変化に気付くことが大切です。

特定健診の結果で多く発見されている「糖尿病」について考えてみましょう。

糖尿病とは、食べ過ぎ・運動不足・お酒の飲みすぎ・ストレスが多いなどといったことが原因で、血糖を調整するインスリンが不足したり、働きが鈍くなったりすることにより、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高くなり、高血糖になるという病気です。

厚生労働省によると、全国で糖尿病患者は約2,500万人にのぼると推測されており、そのうち、治療をしている人は約半数で、残りの人は放置している状態であるといわれています。

糖尿病は自覚症状が現れにくいため、気がついたときにはかなり進行しているケースも少なくありません。また、糖尿病のおそろしさは、症状よりも合併症にあります。発症後5～10年で、特に神経、網膜、腎臓に集中して現れる糖尿病特有の3大合併症は、日常生活に大きな影響をおよぼすおそれがあります。

このように、糖尿病は一度発症してしまうと完治が困難な病気です。しかし、生活習慣を見直し血糖値を良好に保つことが、糖尿病を防ぐことにつながります。

糖尿病の3大合併症

●糖尿病性網膜症

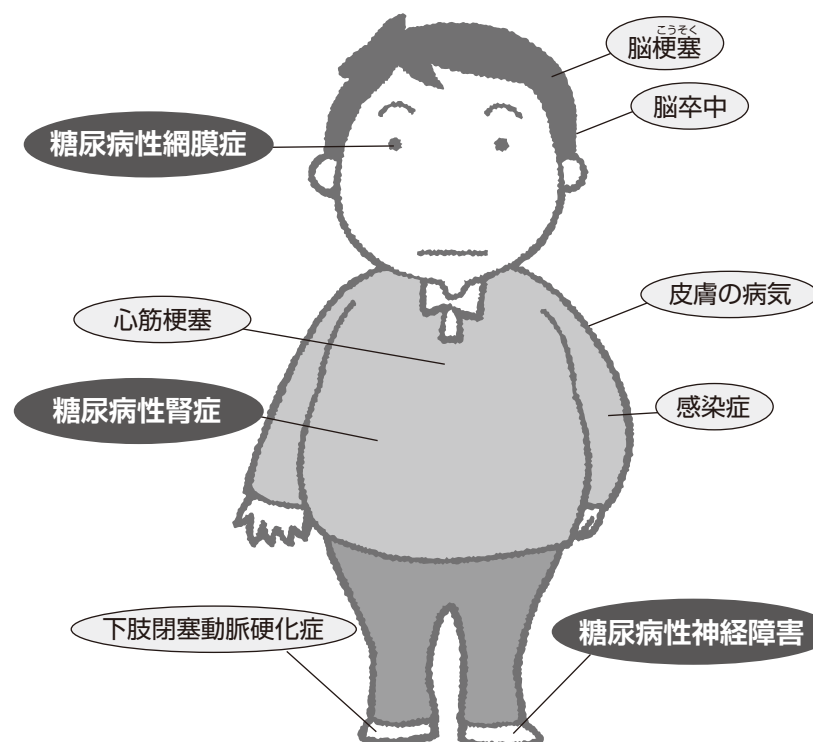
眼底出血を引き起こし、場合によっては「失明」することもあります。

●糖尿病性腎症

腎臓機能が低下して、悪化すると「人工透析」が必要になります。

●糖尿病性神経障害

手足のしびれや神経痛など、ひどくなると「壊疽」になり切断しなければならぬこともあります。



わだ い



▲崎津の漁村景観

家の海側に設置されている「カケ」



崎津の漁村景観が国の重要文化的景観に選定

漁村景観としては国内初の選定！

文部科学大臣は2月7日、河浦町崎津地区の漁村景観を「国の重要文化的景観」に選定し、同日付けの官報で告示しました。

今回の選定は、昨年11月19日に開かれた国の文化審議会からの答申を受けて行われたもので、市としては初の選定となったほか、同景観に漁村景観が選ばれたのは国内でも初めて。区域は、同地区一帯の159.9ヘクタールで、「トウヤ」（家々の間を通る幅約90cmの細い小路）や「カケ」（家の海側に、シュロの木などを材料にして組んだ作業場）などが織り成す独特の集落としての景観が、高い評価を受けました。

なお、詳しい内容については、4月1日号の市政だより「天草」で紹介する予定です。

郡市対抗駅伝大会

天草市チーム・男子初優勝、女子準優勝！

「第28回熊日郡市対抗女子駅伝大会」が1月30日、「第37回郡市対抗熊日駅伝大会」（男子）が2月13日に行われ、市チームは男子が初優勝、女子は準優勝を飾りました。びふれす熊日会館前（熊本市）をスタート・フィニッシュとする7区間30kmのコースで行われた女子では、最終区の上野由香子選手（千原台高校3年）が3位でタスキを受けると、前を行く菊池郡市をかわし、昨年の3位を上回る2位でフィニッシュ。

一方、天草市から熊本市までの14区間105.3kmのコースで行われた男子は、大会最優秀選手にも選ばれた5区の洲崎暁平選手（本渡中学校2年）が区間新記録の走りを見せ、その後は首位を独走。最後は2位と3分33秒の大差をつけて悲願を達成しました。

男子チームの池田信敏監督（本渡中学校教諭）は、「それぞれが自分の区間をしっかりと走りきって、14区間リズムを崩さずスムーズに流れた総合力の勝利です」と喜びを語っていました。



▲4区の畑山修生選手（九州学院高校3年）から5区の洲崎選手へのタスキリレー



ゴールテープを切る上野選手

平成22年度「市長と語ろう “市政懇談会”」



昨年7月から11月にかけて、「市長と語ろう “市政懇談会”」を市内10カ所で開催しました。この市政懇談会は、市民の皆さんと行政との協働のまちづくりをさらに実現するため、直接市民の皆さんの声を聞くために実施したもので、約760人に参加していただきました。

まず、市長から今後の市の取り組みについて説明があり、その後の意見交換では、地区振興会の事務局の今後や支所組織の見直し、農林水産業や環境関係などについて活発な意見が交わされました。

今回はいただいたご意見等については、関係課などで十分に検討を行い、市民の皆さんの声をいかしながら、今後の市政運営を進めてまいります。

まちづくりに関する参加者からのご意見など（抜粋）

【行財政関係】●地区振興会の事務局について●支所機能について●行政区長会の開催について●地区振興会の補助金について

【基盤整備関係】●防災行政無線の屋内スピーカーについて●水俣航路について●外灯について●国道の歩道について

【産業振興関係】●オリーブの技術指導について●森林認証の活用について●稚魚の放流について●イノシシ対策について●赤潮対策について●農産物の6次産業化について

【観光振興関係】●サンセットラインの活用について

【教育関係】●歴史民俗資料館について●公民館の開放について●統合後の小学校の利用について

【健康・福祉関係】●保育所の民営化について●市民病院の今後について

【環境関係】●火葬場の計画について●海的环境美化推進委員会について●海岸の漂着ごみについて

◆市政懇談会開催状況（日程順）

地区名	参加者数(人)
有 明	98
倉 岳	77
新 和	97
天 草	74
本 渡	14
栖 本	133
河 浦	102
牛 深	44
御所浦	63
五 和	61
計	763

【問い合わせ先】本庁・秘書課広報広聴係 ☎1111内線1208

市民と行政との協働のまちづくりに向けて



▲一斉にスタートする5kmの選手



▲今年の“運”だめしにともちを拾う観客

倉岳えびす祭り・倉岳えびすマラソン大会 倉岳

“えびす顔”のランナーと観客

「第19回倉岳えびす祭り・2011倉岳えびすマラソン大会」が1月16日、倉岳えびす像公園一帯で開かれました。同マラソン大会には、3・5・10kmのコースに県内外から約750人が参加。小雪がちらつく中、参加者は思いおもいのペースでレースを楽しんでいました。

また、地元の漁船約30隻による勇壮な海上パレードが始まったえびす祭りでは、特設ステージで苓明高校郷土芸能部によるハイヤ踊りなどが披露されたほか、綱引き大会や福引き付きもち投げも行われ、約3,000人の人出でにぎわいました。

市体育指導委員研修会

有明

ニュースポーツを普及しよう！

2月13日、「天草市体育指導委員研修会」が下津浦体育館で開かれ、約100人が参加しました。これは、市体育指導委員協議会が、スポーツの振興と普及を目的に毎年開催しているもの。今回は、誰でも簡単に取り組めるニュースポーツの実技研修が行われ、氷上のスポーツであるカーリングからヒントを得た“カロリング”や、膨らませた傘袋を的に目掛けて投げる“傘袋ゲーム”など6種目を実施。参加者は、「心地よい汗を流すことができました」と笑顔で話していました。



▲膨らませた“傘袋”を投げる参加者

大宮地地域探検ハイキング

新和

楽しみながら地域のすばらしさを知る

2月11日、「大宮地地域探検ハイキング」が開かれ、地元子どもなど35人が参加しました。これは、大宮地地区振興会が、地域のすばらしさを再確認してもらおうと開催したもの。コースは、五輪の塔、平家城山、大宮地八幡宮を巡る約8km。参加者は、名所に関する説明を熱心に聞いたり、これらにちなんだクイズに挑戦したりしてハイキングを満喫しました。また、同山の山頂ではビンゴゲームも行われ、眼下に広がる絶景を眺めながら、楽しいひとときを過ごしていました。



▲ビンゴゲームのようす

国土交通省・手づくり郷土賞

五和

『ホタルの里できらめく城河原』が全国表彰！

1月5日、城河原地域づくり振興会が国土交通省の「手づくり郷土賞（一般部門）」を受賞しました。この賞は、河川などの社会資本をいかし優れた地域づくりを実践している団体に対して贈られるもの。同振興会が行っている“ホタルフェスタ”や、地元の小学生が天草空港を利用して、福岡市の小児病棟にホタルを届ける“ホタル交流便”などの取り組みが、高く評価されました。同21日には、地域交流センターおおくすで、関係者など30人が出席して認定証の伝達式を実施。国土交通省・九州地方整備局副局長から同振興会の野口米仁会長へ認定証が授与されたほか、意見交換会や現地視察も行われました。

野口会長は、「今後も住民が誇りと希望が持てる活力ある地域にしたい」と話していました。



▲受賞を記念して喜びの1枚



▲昨年5月に行われた「ホタル交流便」

天草東海岸の魅力づくり事業・ヤブツバキの植栽

栖本

“油すましの里”を目ざして

2月6日、中河内区の中ノ門地区で地元の壮青年部組織「創和会」の会員10人が参加して、ヤブツバキの植栽が行われました。これは、同地区にまつられている“油すましの墓”（通称：油すましどん）周辺を観光名所にしようと、平成20年から実施。この日は、市が行う“天草東海岸の魅力づくり事業”により提供を受けたヤブツバキ100本を、会員たちはていねいに植栽しました。同会の末松功会長は、「“油すましの里”としてPRし、地域の活性化につなげたい」と話していました。



▲植栽を行う会員の皆さん



▲牛深ハイヤ踊りを体験する児童たち

牛深ハイヤ踊りの体験講座

牛深

「牛深ハイヤ踊り」楽しく踊れたよ！

牛深ハイヤ保存会による牛深ハイヤ踊りの体験講座が2月1日、うしぶか海彩館のハイヤ道場で開かれ、本渡北小学校の3年生のうち、35人が参加しました。これは同校が、ふるさと体験事業として行ったもの。講座では、同保存会が舞台踊りを披露したあと、全員が輪になって道中踊りを実施。児童たちは、終始楽しそうに踊っていました。また、同保存会から「今年は牛深ハイヤ祭りが40周年。ぜひ踊りに参加してほしい」と呼びかけられ、児童たちは「家族にも教えて踊りに来たい」と答えていました。



くまもと緑のリレーフォーラムinあまくさ

緑や花を使ったまちづくりの重要性を学ぶ

1月30日、「くまもと緑のリレーフォーラムinあまくさ」が天草市民センターホールで開かれ、約550人が参加しました。催しでは、フリーアナウンサーの須磨佳津江さんが、「日本各地の花で輝くまちづくり」と題して講演を行ったほか、「花と緑で日本の宝島・天草を創る」をテーマに、須磨さん、熊本県立大学の^{みのも}蓑^{としたろう}茂^{たけふさ}壽^{しげ}太郎^{たろう}理事長、安田市長による^{ていだん}鼎^{だん}談^{だん}（座談会）を実施。参加者は、人の心をなごませる緑や花を使ったまちづくりの重要性を学んでいました。



▲花づくりの魅力について語る須磨さん



▲安田市長といっしょに給食を楽しむ児童たち

全国学校給食週間・記念会食

おいしいふるさとの味に会話も弾む

市では、1月24日から同30日までの「全国学校給食週間」にあわせて、学校給食のよりいっそうの充実・発展を図ろうと、毎年各小・中学校で記念会食を行っています。同27日には、栖本小学校で各学年の児童が地元住民や安田市長を囲んで会食を実施。献立は、栖本産の食材を使った^{せんだ}ご^ご汁^{じゅう}やアジのみりん干し、ちりめんのあえものなど5品。児童たちは、ふるさとの味をおいしそうにほおばりながら、出席者との会話を楽しんでいました。

料理家・栗原はるみさんトークショー

ふだんの生活がより楽しくなるように

2月12日、天草宝島国際交流会館ポルトで、料理家の栗原はるみさんを招いてトークショーが開かれ、約200人が参加しました。これは、同12・13日に本渡中央銀天街アーケード一帯で開かれた“天草食の祭典2011”の催しの一つとして実施。トークショーでは、栗原さんが「私の伝えたいこと」と題して、ふだんの生活を楽しく暮らすためのヒントを、家族とのエピソードを交えながら話され、聴衆はメモを取るなどして熱心に聞き入っていました。



▲“ひと手間かけるやさしさ”が座右の銘と話す栗原さん

富安美幸栄養教諭が文部科学大臣優秀教員表彰を受賞

「食育」に関する取り組みを高く評価

新和小学校の富安美幸栄養教諭が1月31日、優秀教員として文部科学大臣表彰を受けられました。富安栄養教諭は、栄養教諭歴30年で同校には平成16年から勤務。児童の「食育」に対する興味や関心を高めるとともに、家庭での実践化につとめたことなどが高く評価されました。富安栄養教諭は、「周囲や地域の人たちのご理解とご協力のおかげであり、とても感謝しています。今後も、食を通した健康づくりの大切さを伝えていきたい」と語っていました。



▲受賞した富安美幸栄養教諭

しおさいマラソン大会

御所浦

楽しく、ゆっくり、御所浦を満喫

2月11日、「2011しおさいマラソン大会」が御所浦小学校をスタート・フィニッシュに開催されました。これは同大会実行委員会が、“楽しく、ゆっくり”走ることをテーマに毎年実施しているもの。この日は肌寒い中、3・5・10kmのマラソンと4kmの歩こう大会に404人が参加し、さわやかな潮風を受けながら、マイペースで御所浦路を満喫していました。ゴール後は、豚汁やおにぎりがふるまわれたほか、町外からの参加者にはタイが贈られました。



▲勢いよくスタートを切る5kmの参加者



▲熱戦を繰り広げる選手たち

河浦町建国記念の日剣道大会

河浦

集中した試合に観客から大きな拍手

2月11日、「第45回河浦町建国記念の日剣道大会」が河浦体育館で行われました。これは河浦町剣友会が、剣道を通じて青少年の健全な育成と互いの親睦を深めることなどを目的に、同記念の日にあわせて毎年開催しているもの。大会には、天草地域の小・中学校から、小学校低学年・高学年の部、中学校の部に46チームが出場。選手たちは、保護者などからの声援を受けながら、日ごろの練習の成果を発揮し、熱戦を繰り広げていました。

夢あるまちづくり創造事業高浜シンポジウム

天草

高浜の将来を考える

2月5日、「夢あるまちづくり創造事業・高浜シンポジウム」が高浜公民館で開かれ、県内外から約250人が参加しました。これは、高浜地区振興会が、地域づくり活動の一環で開催したもの。九州大学の藤原恵洋教授^{けいよう}による講演のほか、同地区振興会が取り組んでいる“青空市”や“高浜^{ふどう}葡萄の普及”などの活動を報告しました。また、同教授らによる高浜のまちづくりについてのパネルディスカッションも行われ、活発な意見が交わされていました。



▲パネルディスカッションのようす



▲次はたのんだぞ！オウ！

佐伊津町町内一周駅伝大会

本渡

雪が舞う極寒の中、懸命にタスキをつなぐ

1月30日、町内15地区のほか本渡中学校サッカー部など19チームが参加して、「第35回佐伊津町町内一周駅伝大会」が開かれました。これは、佐伊津地区振興会と同町公民館が、青少年の健全育成などを目的に毎年開催しているもの。コースは、同町の田中文房具店前をスタート、佐伊津町公民館広場をゴールとする10区間12.2km。選手たちは、雪が舞う極寒の中、沿道からの盛んな声援を受けながら、一生懸命に走りタスキをつないでいました。

みずから考え、行動できる学校を目ざして

天草中学校（天草町）

2年 倉田 茉弥

私たちは今、登下校時に「正門一礼」を行っています。1日がスタートするときに、「今日も1日お願いします」という気持ちと、帰るときには「今日もありがとうございました」という感謝をあらわすためです。以前は徹底することができませんでしたが、生徒会が中心になり手本を示したり呼びかけたりしたことで、今ではみんなが当たり前に行えるようになりました。また、私たちは、毎朝自分にできることを見つけ、あいさつ運動や学校の清掃などを行っています。これからも、学校をよりよくするために、自分にできることを見つけながら、考え、そして実行することを目標に、生徒全員でがんばっていきます。



“正門一礼”元気よく!!

ぼくのわたしの学校部活自慢



“あやとり”のしかたを教わる児童たち

地域の人たちとの「ふれあい集会」

志柿小学校（志柿町）

6年 倉田 知佳

私たちの志柿小学校には、地域の人たちをお招きして、いっしょになって歌やおどり、昔遊びを楽しんだり、給食を食べたりする「ふれあい集会」があります。昔遊びでは、あやとりやお手玉、竹馬などをします。ふだんは、ほとんどやらない遊びですが、優しく教えていただいたり、いろんな話ができたりますのでとても楽しいです。また、地域の人たちが私たちのことをとても大切に思ってくださっていると感じています。帰られるときは、学校で育てた花の苗をプレゼントします。それを笑顔で受け取るおじいさん、おばあさんの顔を見てとてもうれしくなり、「いつまでも長生きしてください」と声をかけました。

地域づくりコーナー

自慢の鯛釣りでおもてなし

深海地区振興会（会長 谷川 幸人）

深海町の沖合い一帯は、鹿児島県長島町との海峡にあり、潮の流れが速く豊富な漁場となっています。特に、マダイは魚影が濃いことから、釣りの良好なポイントとして、県内でも有名です。年間を通じていろいろな釣りを楽しめますが、秋には遊漁船による鯛釣りが好評で、多くの釣り客が訪れています。深海地区振興会では、地元漁協や漁師と協力して、毎年秋に「深海鯛釣り大会」を実施しており、多くの人に楽しんでもらっています。これは、深海地区で自慢できるものを発信するとともに、主要産業のひとつである漁業の振興や観光の振興を目ざして始めたもので、今年で4回目を迎えました。現在、約30隻の



▲鯛釣り大会のようす

人が動く
地域が動く
天草が動く

宝島の健康

よけすえ

千原 ミスエ さん
(五和町手野・73歳)



◆毎日の楽しみは？

農産物などの直売所「やさい村」でみんなとぎやかに働けることや、お客さんとのふれあいがいちばんの楽しみです。また、家で待っていてくれる猫の“ちいこちゃん”と遊ぶのも楽しみです。

◆健康の秘けつは？

ストレスをためないようにすること。畑で作った野菜を「やさい村」に出して、売れたときはとてもうれしいです。また、週に2回は温泉に行き、いつも笑って楽しい日々を過ごすことです。

お寺の本堂で集中力を養っています

延慶寺保育園（浜崎町）

延慶寺保育園（永田彰園長・全園児83人）では、「元気で・明るい・素直な子」を保育目標にしています。閑静なお寺の境内に隣接しており、広い園庭とゆったりとした保育環境の中で、子どもの情緒を安定させながら、日常生活に必要な生活習慣や態度を養っています。ふだんの生活ではできるだけ外遊びをするように心がけ、体を動かす楽しさを味わっています。大縄飛びや鉄棒も1年間ですいぶんじょうずになりました。また、今年度はお寺の本堂で習字にも挑戦し、静かに集中して取り組むことができました。同じ敷地内に小学校1～3年生を対象にした学童クラブもあり、放課後や夏休みなどは、楽しく交流しています。



習字に取り組む園児たち

このゆびとくま



松岡 大地 さん（新和町小宮地・24歳）

5年前に県立農業大学校を卒業し、3年前に新和に帰ってきました。現在は地元で農協の給油所に勤務していますが、将来は大学校で学んだことをいかして、農業をがんばりたいと思っています。趣味はバイクツーリングですが、今はバイクを買うためのお金を貯めています。



み仏様に見守られて

未来を担う子どもたちのために

久玉保育園（久玉町）

久玉保育園（三宅由利子園長・全園児83人）は、明るく・正しく・仲良くの“三宝”を保育綱領とし、み仏様に見守られながら日々保育をしています。そして、感謝と思いやりの心を持ち、恵まれた環境の中で笑顔の絶えない毎日を送っています。また、和太鼓やマーチングなど一つの事をみんなで行い、達成感や喜びを味わいながら、日々成長しています。年長組では英語や書道、茶道、キッズサッカーなども取り入れ、子どもたちは体験や経験の中で自信を持ち、意欲がわき「生きる力」となります。これからも、無限の可能性を秘めた未来を担う子どもたちのために、愛情と喜びいっぱい保育園づくりに励んでいきます。

みんなの
ひろば
広場



各駅伝大会で大活躍の 市代表を誇りに思う！

天草市長 安田 公寛

市長
随筆

天草に春の訪れを告げる郡市対抗熊日駅伝大会（男子）が2月13日に開催され、37回目を迎えた今回、天草市チームが長年の悲願であった初優勝を飾りました。私も走るのが好きなので、天草市役所前をスタートして熊本市のびおれす熊日会館前まで走る同大会において、本市チームの優勝を長らく待ち望んでいたうちの一人です。

昨年末には、牛深中学校の女子が県中学校駅伝大会で初制覇を果たして第18回全国中学校駅伝大会に出場。年が明けた1月には、第28回熊日郡市対抗女子駅伝で天草市が2回目の準優勝など、す

ばらしい成績をあげていただいております。このように、中学生や高校生など若い皆さんの活躍は、私たちに明るい話題と元気を与えてくれます。

今回の優勝は、故郷の代表として、スタッフを含めたチーム全員が一丸となって勝ち取られた輝かしい栄誉であり、選手の皆さんの力走と関係者の皆さんのご苦勞に心から拍手をおくりたいと思います。2市8町が合併して5年、先日優勝報告においてになり初めて天草五橋を渡った優勝旗を手にしたとき、島が団結してがんばればどこにも負けないという“島の力”を感じました。

煌めく人々たち

ふるさとを思う熱い心意気

すみひさ
田中 純久 さん（倉岳町棚底・51歳）



倉岳町棚底に住む田中純久さんは、同町の地域づくり団体づくらたけ応援塾の塾長をつとめている。メンバーである塾生は、同町内に住む30〜50歳の男性と女性あわせて14人。職業も自営業や会社員、市職員などさまざまで、田中さん自身も市社会福祉協議会に勤務している。田中さんたちが実施している主な事業のひとつに、町内にある海水浴場へびすビーチをいかして、毎年夏場に開いている自主イベントがある。「このすばらしい観光資源を、もっと内外に広くPRしたいと思っ

た」と田中さん。平成20年には手作りのスクリーンを使って映画の上映会を開催したほか、同21年からはえびす太鼓の披露などのステージイベントも行い、毎回多くの来場者でにぎわうという。「準備や当日の運営など、メンバーだけでは人手が足りないの、通称・準塾生の皆さんの力もお借りしています」と田中さんは笑顔を見せる。このほかにも、棚底石垣群の調査や町内の清掃ボランティアなど、その活動は多岐にわたる。一方、同塾は自発的な団体であるため、補助金などによる収入はない。「メンバーの会費やバザーの出店で得た収益が少し。これらから捻出しています」と田中さん。あくまで自由でマイペースな活動スタイルを貫いている。それでも、「倉岳を盛り上げたいという思いを、みんなが強く持っているからこそできること」と田中さん。自適な活動とは言いつつも、ふるさとを思う一本筋の通った熱い心意気を、確かに感じ取ることができた。

ハッピーバースデー

HAPPY BIRTHDAY
今日で1歳になります

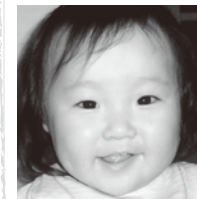


松下 心くん

東浜町

父・省吾さん
母・里美さん

将輝兄・美与姉・りな姉・りお君、これからも仲良くよろしくね♡



石井 結望ちゃん

亀場町食場

父・隆さん
母・仁美さん

お姉ちゃん・お兄ちゃん大好き♡これからもいっぱい遊んでね！



長島 央翔くん

五和町二江

父・隼也さん
母・美穂さん

お兄ちゃんと仲良く元気にすくすく育ってね♪



小松 明衣沙ちゃん

本渡町本渡

父・通利さん
母・美保さん

おじいちゃん、おばあちゃん、いつもありがとう♡

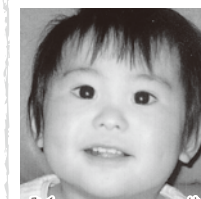


松岡 賢史くん

古川町

父・大輔さん
母・和子さん

いつも笑顔のかわいい看板息子です。たくましく元気に育ってね！



榎田 和佳奈ちゃん

牛深町

父・徳貴さん
母・美香さん

美久姉ちゃん、雄心兄ちゃんいっぱい遊んでね♡



野島 沙心くん

五和町御領

父・亮太さん
母・美里さん

いたずら大好き♡いっぱい笑っていっぱい泣いて大きくなってね。



松本 結菜ちゃん

河浦町河浦

父・一繁さん
母・昌子さん

お父さんとお風呂が大好きです♡



本崎 秀虎くん

新和町小宮地

父・健太さん
母・美幸さん

かのお姉ちゃん、いつも遊んでくれてありがとう♡

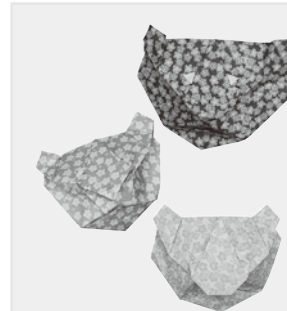
4月で満1歳になるお子さんを募集します！

●応募期限＝3月10日㊞まで（必着）。

●応募方法＝写真裏にお子さんの住所、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、電話番号、コメント（30字以内）、保護者名（父・母）を記入し、〒

863-8631（住所記載不要）天草市役所秘書課へ郵送または持参してください。なお、写真はお子さんが大きく、鮮明に写っているものをお願いします。また、写真の掲載は9人まで（応募者多数の場合は抽選）とし、応募写真は返却しません。

読者のつぶやき



私のタイガーマスクは安田市長です。市民一人ひとりを見守り、日本の宝島“天草”の創造に向かって、安心して心豊かに暮らせるように取り組んでおられます。どうか生き物の多様性同様、心の多様性にも心配りください。
ペンネーム：折り紙タイガーマスク

先日、ひな人形を出しました。毎回配置を忘れてしまって悪戦苦闘しています。ただ、やっと飾り付けが済んだと思っても、今度はすぐに片付けが。将来、「お母さんのせいでお嫁に行くのが遅くなった」といわれないように、今年はすぐに片付けるからね…。

ペンネーム：3人官女



皆さんからのお便りを募集しています！

身近であったできごとや、季節に思いをはせることなど、100字程度（応募者多数の場合は選考）。※表記などを統一するため、趣旨を変えず文章を直すこともあります。

▶応募期限＝3月10日㊞まで（必着）。

▶応募方法＝寄稿文をまとめたものに、ペンネームと住所、氏名、電話番号を記入し、天草市役所秘書課へ提出してください。

【郵送・持参】

〒863-8631 市内東浜町8-1（郵送の場合は住所記載不要）

天草市役所・秘書課広報聴係

【電子メール】

hisyoka@city.amakusa.lg.jp



～イワシの刺し付け～

材 料 (約4人分)

イワシの切り身… 400g(4匹)
白菜 …………… 600g
ネギ …………… 300g
ニンジン …………… 80g
ショウガ …………… 50g
〈合わせ調味料〉
薄口しょうゆ …… 100cc
みりん …………… 100cc
水 …………… 200cc
砂糖 …………… 大さじ2杯

作 り 方

- ①イワシは3枚におろして皮をむき、ななめ切りにする。
- ②鍋に合わせ調味料と千切りにしたショウガ、短冊切りにしたニンジン、イワシを入れ約10分煮る。
- ③②に大きめに切った白菜と、ななめ切りにしたネギを入れて、約10分煮る。

昭和40～50年ごろ、天草町ではイワシがたくさんとれており、寒い日に白菜などと煮込んで作られていたのが「イワシの刺し付け」です。“刺し付け”とは、刺身に使うイワシを使って煮付けたことからではないかとのこと。だし汁が野菜に染み込んでうまみが引き立ち、ショウガが体を温めてくれる一品です。ぜひお試しください。

提供：市食生活改善推進員協議会



天草コレジヨ館開館20周年・
天草キリシタン館オープン記念シリーズ⑥

天草キリシタンの復活と天主堂の建設

明治6(1873)年、キリシタン禁教の高札が撤去され、長かったキリシタン弾圧の時代は幕を閉じました。天草でも大江、崎津、今富を中心に徐々にキリスト教徒として復活する人たちが増え、長崎から神父が巡回に訪れるようになります。そして、明治13(1880)年以降は神父が定住。布教活動のかたわら、孤児院の運営なども行いました。

当初礼拝には木造の教会堂が使用されていましたが、昭和に入ると近代的な教会堂が建設されます。まず、昭和8(1933)年にガルニエ神父により大江天主堂が完成。天井に広がる椿の花模様が美しいロマネスク様式の建物です。その翌年には、ハルブ神父により木造瓦ぶき(一部鉄筋)でゴシック建築の崎津天主堂ができました。

また、両天主堂の建設には多くの信者が携わり、これを聖堂公役と呼びました。そこには、礼拝の聖地を守り築いた当時の人々の思いが、今も息づいています。



▲大江天主堂



▲崎津天主堂

※「現代に息づく歴史の証」は今号で終了します。

「健診へ行く」取材した萩原さんの「病気の予防にかかる負担」と「病気がなったあとの負担」は比べものにならないという言葉が、とても印象的でした。健康第一。自分よりもより家族のことを思えば、このことが何より大切なことだと、あらためて感じています。

【素】

先日、取材した栗原はるみさん。笑顔がすてきでとても魅力的な女性でした。楽しく生活する秘けつを「同じことの繰り返しである家事や料理でも、ノルマを課して達成感を味わう」と話されました。仕事から帰れば「だらだら生活」の私。女子力アップのため実践してみよう。

【海】

長期にわたリカゼを患い、生活のリズムが狂いました。特に夕食は「風呂に入らんばうんもなか」という習慣でしたが、「湯冷めんせんこつ寝る前に」へ。おかげで、午後9時ごろには寝るようになりました。ただ、米から作った睡眠薬が早く切れ、空腹と闘う、御晩酌人です。

【凡】



編集
後記