

天草

市政だより

日本の宝島
「天草」の創造を
目指して！

平成23年

9.15

No.131

編集・発行／熊本県天草市役所

総務部秘書課広報広聴係

〒863-8631 天草市東浜町8番1号

TEL 0969-23-1111 内線1208

FAX 0969-22-7016

ホームページアドレス

<http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/>

問い合わせ先

本 庁

天草市役所・市庁舎別館 ☎ 231111

支 所

牛 深 ☎ 732111

有 明 ☎ 531111・御所浦 ☎ 672111

倉 岳 ☎ 643111・栖 本 ☎ 663111

新 和 ☎ 462111・五 和 ☎ 321111

天 草 ☎ 421111・河 浦 ☎ 761111

「ウォーキングセミナー」を開催

「いつでも・どこでも・だれでも」できるウォーキング。これから運動を始めたいと思う人や体重を減らしたいと考えている人は、健康を保持・増進を目ざして、ウォーキングについて学んでみませんか。

■対象者＝市内在住で運動制限がない人。

■とき・内容＝●10月5日☎「ウォーキングを始める前に知っておこう」●11月21日☎「効果的なウォーキングについて」

※時間はいずれも午前9時30分から同11時30分まで。

■ところ＝天草東保健福祉センター（栖本町）。

■参加料＝無料。

■必需品＝運動のできる服装、水筒。

■申込方法＝前日までに、天草東保健福祉センターへ電話または直接お申し込みください。

【問い合わせ先】

天草東保健福祉センター ☎ 663355

第26回 五足の靴頭彰全国短歌大会の 基調講演会を開催します

明治40年夏、与謝野寛（鉄幹）ら5人の詩人「五足の靴」一行が天草を訪れたことを記念して開催している『五足の靴頭彰全国短歌大会』も、今年で26回目を迎えます。そこで、同大会の開催を記念して基調講演会を行います。短歌のすばらしさに触れられるまたとない機会です。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

●と き＝10月30日☎ 午後0時20分から同1時40分まで

●ところ＝ジャルディンマール望洋閣（天草町下田）

●演 題＝「歌の力ー柳沢桂子と河野裕子を読むー」

●講 師＝歌人・三枝昂之氏

※お知らせ…五足の靴事業として、11月3日に予定していましたが「第9回五足の靴ウォークラリー大会」は、都合により中止します。

【問い合わせ先】五足の靴頭彰全国短歌大会実行委員会事務局

（本庁〔別館〕・文化課内）☎ 326784

入場
無料

ごみ収集日を変更します

	対象地区	変更前	変更後	
本	燃やせるごみ			
	月・木曜日に収集予定の地区	9月19日☎	9月20日☎	
	火・金曜日に収集予定の地区	9月23日☎	※9月24日☎	
	燃やせないごみ			
渡	古川、下町、宮地岳町全域	9月19日☎	9月16日☎	
	山の手、上南、下川原	9月23日☎	9月22日☎	
	資源物			
	下浦町全域、志柿町（塚田、焼野、瀬戸上、瀬戸中央、知ヶ崎、加志、仲の浦）、瀬戸町	9月19日☎	9月17日☎	
牛	浄南、小松原、志柿町（間伏、村、下、仲の塩屋、江川舟江、横辺田、野添、西宇土、東宇土、大松戸、日高野）	9月23日☎	9月30日☎	
	燃やせるごみ			
	月・木曜日に収集予定の地区	9月19日☎	9月20日☎	
	火・金曜日に収集予定の地区	9月23日☎	9月22日☎	
深	資源物			
	魚貴一、魚貴二、浦越、池田、福津	9月23日☎	9月22日☎	
	燃やせるごみ			
	東地区（楠浦、大浦、須子、赤崎、下津江）	9月19日☎	9月20日☎	
有	西地区（上津浦、下津浦、小島子、大島子）	9月23日☎	9月22日☎	
	資源物			
	楠浦、下津浦	9月19日☎	9月21日☎	
	小島子、大島子	9月23日☎	9月26日☎	
明	燃やせるごみ			
	東地区（御領、鬼池）	9月19日☎	9月20日☎	
	五	西地区（二江、手野、城河原）	9月23日☎	9月22日☎
		燃やせないごみ		
和	天草町全域（向辺田地区を除く）	9月19日☎	9月26日☎	

※9月1日号に掲載の9月22日☎は誤りでした。おわびして訂正します。

【問い合わせ先】本庁・環境課廃棄物対策係（内線1272）



9月は市・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の納期です。納期限は9月30日☎です。忘れずに納めましょう。

新和地区 中高年向け「健康運動教室」の参加者募集!

市では、健康保持・増進を図る「健康運動教室」を各地域で実施しています。10月から、新和会場の参加者を募集します。科学的根拠に基づき、個人の体力にあわせた個別運動プログラムを毎週2回実施するほか、自宅などで行える運動も紹介します。

皆さん、ぜひご参加ください。

▶**対象**＝次のいずれにも該当する人。●市内在住で、昭和12年4月2日から同46年4月1日までに生まれた人 ●医師に運動を禁止されていない人。

▶**実施期間**＝10月から平成24年3月まで。

▶**会場・実施日時・定員**＝下表のとおり。

▶**内容**＝個人の身体状況に対応した、個別運動プログラムによる運動を行います。

◆**会場・実施日時・定員**

会場	時間	定員
新和保健福祉総合センター	火・金 13:30～15:30	10人

※有酸素運動（エアロバイクやウォーキング）と筋力トレーニングを行います。



▶**参加料**＝①月額750円（2カ月ごとに1,500円を徴収）②健康情報端末（歩数計）代を5,000円（初回時購入）③年間保険料1,600円（65歳以上は800円）。

▶**申込方法**＝9月15日☎から同27日☎までに電話または直接、天草中央保健福祉センターへお申し込みください（定員数になりしだい、締め切ります）。

※同教室への参加の可否を判定するため、後日、医師の健康診断を受けていただきます（料金は自己負担）。

▶**説明会**

- とき…9月29日☎午後1時30分～同2時30分。
- ところ…新和保健福祉総合センター。

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター ☎243737

在宅型健康運動教室(夜間教室)の参加者募集

健康づくりで問題なのが、“忙しい生活の中で運動をどう取り入れるか”です。

市では、「仕事や家事・子育てで忙しい」「会場が遠い」「定期的には教室に通えない」などの理由で、今まで健康運動教室に参加できなかった人を対象にした『在宅型健康運動教室（夜間教室）』を開催します。

皆さん、ぜひご参加ください。

■**対象**＝市内在住で、医師に運動を禁止されていない人。

■**とき**＝10月から平成24年3月まで。午後7時30分から。※初回は10月18日☎。

■**ところ**＝天草中央保健福祉センター。

■**内容**＝問診や体力テストにより、ウォーキン

【問い合わせ先】 天草中央保健福祉センター ☎243737

グと筋力トレーニングを中心とした運動プログラムを作成。1カ月間は週1回の教室に通い、その後は自宅での運動を継続します。2カ月目からは月1回教室に通い、健康運動指導士、保健師などとともに学習をします。

■**定員**＝50人。

■**参加料**＝月額750円（2カ月ごとに1,500円を徴収）、歩数計代5,000円。

※歩数計をすでにお持ちの方は、申し込み時にお知らせください。

■**申込先**＝10月7日☎までに、電話で天草中央保健福祉センター ☎243737へお申し込みください。



【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター（亀場町） ☎240620・243737
天草東保健福祉センター（栖本町） ☎663355
天草西保健福祉センター（河浦町） ☎753301

■3・4カ月児健診(BCG予防接種を含む)

▶**対象**＝平成23年6月生まれ

▶**持参品**＝問診票・母子健康手帳・バスタオル（BCGを接種するときは予診票も持参）

日	対象地区	場所	受付時間
11☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45～13:15
19☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45～13:00
20☎	牛深、天草(向辺田)、河浦	牛深支所	13:00～13:15
25☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45～13:15

■1歳6カ月児健診

▶**対象**＝平成22年3月生まれ

▶**持参品**＝問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
6☎	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	13:00～13:30
18☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45～13:15
26☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45～13:00

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区は平成22年2月～3月生まれが対象です。

■3歳児健診

▶**対象**＝平成20年9月生まれ

▶**持参品**＝問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
12☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45～13:00
27☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45～13:15

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区の平成20年9月～10月生まれは11月に実施予定です。

■5歳児健診

▶**対象**＝健診日の2週間前に個別にお知らせします。

▶**持参品**＝問診票(未就園児・市外就園児のみ)・母子健康手帳・水筒

日	対象地区	場所	受付時間
6☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45～13:15
13☎	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	12:45～13:15
20☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45～13:15

■健康相談

▶**対象**＝希望者

▶**受付時間**＝10:00～11:00

▶**持参品**＝健康手帳・母子健康手帳・バスタオル

日	場所
3☎	天草中央保健福祉センター、いさな館(御所浦支所の2階)、天草西保健福祉センター、牛深支所
11☎	有明保健センター
17☎	天草中央保健福祉センター、天草東保健福祉センター、牛深支所、天草支所
24☎	牛深支所

■ポリオ

▶**対象**＝生後3カ月以上7歳6カ月未満児

▶**持参品**＝予診票・母子健康手帳

日	場所	受付時間
5☎	天草中央保健福祉センター(志柿・瀬戸・下浦)	12:45～13:30
11☎	牛深総合体育館	13:30～14:00
12☎	天草中央保健福祉センター(本渡北)	12:45～13:30
13☎	天草東保健福祉センター	12:45～13:00
19☎	天草中央保健福祉センター(新和・五和)	12:45～13:30
20☎	いさな館(御所浦支所の2階)	13:45～14:00
25☎	天草町民センター	13:40～14:00
26☎	天草中央保健福祉センター(亀場・杵宇土・宮地岳)	12:45～13:30

■おやこ食育教室

▶**対象**＝1歳～3歳の子どもと保護者

▶**時間**＝9:45～13:00

▶**持参品**＝エプロン・子どもの飲み物

日	内容	場所
28☎	・歯の手入れについて ・おやつ作り体験	天草東保健福祉センター

※参加を希望する人は10月25日☎までに、電話で天草東保健福祉センターへお申し込みください。

本渡地区

大腸がん検診（便潜血検査、S状結腸内視鏡検査）を実施

■対象＝本渡地区に住んでいる人で、今年度40歳以上になる人（ただし、人間ドックや施設健診、地域健診などで大腸がん検診〔便潜血検査〕を受けた人または受ける予定の人は受診できません）。

■受診方法＝①10月3日㊤から同14日㊤まで（土・日曜日、祝日を除く）の、いずれも午前9時から午後5時までに天草中央保健福祉センターで便潜血検査容器を受け取る。②自宅で2日分の便をとる。③10月27日㊤、翌28日㊤の午前9時から午後5時までに、同センターに便潜血検査容器と個人負担金（右上表）を持参する。④11月21日㊤天草中央保健福祉センターで行う結果説明会に出席する。S状結腸内視鏡

◆大腸がん検診の個人負担金

検査項目	69歳以下	70歳以上・国保加入者
便潜血検査	500円	200円
S状結腸内視鏡検査	1,200円	400円

※生活保護の人は無料となります。証明書を持参してください。
※国保は天草市国民健康保険のことで、国保加入者は保険証を持参してください。

検査の該当者は予約をする。⑤12月14日㊤天草中央保健福祉センターで行うS状結腸内視鏡検査と結果説明会に出席する。

【S状結腸内視鏡検査】＝今回実施する便潜血検査が陰性で、次のいずれかに該当する人が対象となります（結果説明会時にお知らせします）。

- 過去5年、内視鏡検査を受けたことがない人。
- 過去にポリープなどを切除したことがある人など。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎0620

生食用生鮮食品による食中毒に注意しましょう

ヒラメや馬刺しに存在する特定の寄生虫により、食中毒の症状（一過性の嘔吐・下痢）が起こることがあります。一般的に重症化することはありませんが、子どもや高齢者、妊娠中、基礎疾患を持っている人など、抵抗力が弱い人は生食は避けたほうが良いでしょう。

ただし、すべてのヒラメや馬刺しの中にあるものではなく、この寄生虫が含まれる食品を食べたとしても、必ずしも発症するものでもありません。よく加熱して食べることが最も有効な対策ですが、生で食べる場合はそれぞれ一定の条件で冷凍することにより安全性が高まります。詳しくは県のホームページ（<http://www.pref.kumamoto.jp>）でご確認ください。

また、O-157などの腸管出血性大腸菌による感染症が急増しており、特に乳幼児や高齢者では重篤な症状が見られることがあります。食品を十分に加熱することで感染予防に努めるとともに、手洗いの励行などで人から人への感染を予防しましょう。

【問い合わせ先】
天草中央保健福祉センター ☎0620

長引くせきは赤信号！

結核予防週間…9月24日(土)～30日(金)

結核は、明治時代から昭和20年代までの長い間、「国民病」と恐れられていました。医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、今でも1日平均68人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症です。市での発生は毎年30人前後、65歳以上の高齢の人がほとんどを占めています。

結核の初期症状はかぜとよく似ていますが、せきやたんが2週間以上続いたら、必ず医療機関で受診し、胸のレントゲン検査などを受けてください。年に1回は肺がん・結核検診も受けましょう。

日ごろから、次の「7つの健康習慣」を実行し免疫力をアップさせ、結核菌に負けない生活をするようにしましょう。

【7つの健康習慣】

- ①十分な睡眠をとる。
- ②標準体重を維持する。
- ③朝食を毎日食べる。
- ④過度の飲酒をしない。
- ⑤たばこを吸わない。
- ⑥汗が出る程度の運動を定期的にする。
- ⑦間食をとらない。



【問い合わせ先】
天草中央保健福祉センター ☎0620

五和・河浦地区

地域健診（特定健診、各種がん・胸部・腹部超音波・骨粗しょう症検診）を実施

五和・河浦地区に住んでいる人を対象に、特定健診（血液、尿検査、腹囲など）と各種がん検診などをまとめて1日で受診できる地域健診を実施します。4月に行った希望調査に基づき問診票を配付しますので、必要事項を記入し、健康保険証と個人負担金をあわせて当日持参してください。

また、地域健診の申し込みをしていない人で受診を希望する場合は、事前に天草中央保健福祉センター、天草西保健福祉センターまたは五和／河浦支所・総務市民課へご連絡ください。

■日程＝別表1・2のとおり。

■対象・個人負担金など＝別表3のとおり。

■持参品＝問診票・個人負担金・保険証（生活保護世帯は証明書も持参してください）。

※職場健診や人間ドック、施設健診、その他の健診を受けた人または受ける予定の人は受診できません。

※発熱がある人や体調不良の人は、当日の受診はご遠慮ください。

◆五和地区の地域健診日程 (別表1)

期日	対象地区	場所
10月1日㊤～3日㊤	手野 城河原	地域交流センターおおくす
10月4日㊤～6日㊤	御領	五和町コミュニティセンター
10月7日㊤～8日㊤	鬼池	鬼池公民館
10月9日㊤～11日㊤	二江	五和漁村センター

◆河浦地区の地域健診日程 (別表2)

期日	対象地区	場所
10月8日㊤	一町田	一町田公民館
10月9日㊤		河浦中央体育館
10月10日㊤		河浦中央体育館
10月11日㊤	富津	富津公民館
10月12日㊤	宮野河内	宮野河内公民館
10月13日㊤	新合	新合公民館

※受付時間は午前7時30分から同11時までですが、一部同10時までの会場があります（事前に配布した問診票で受付時間をご確認ください）。

◆対象・個人負担金など (別表3)

種別	内容	対象	個人負担金	
			70歳以上の人や国保加入者	69歳以下で国保以外の人
生活習慣病予防健診	血液・尿・心電図などの検査	30～39歳の人	900円	
特定健康診査		40～74歳までの国保加入者		
高齢者健診	血液・尿などの検査	後期高齢者医療の加入者	800円	
胸部検診	レントゲン検査 喀痰検査(必要な人のみ)	40歳以上の人	200円	500円
			300円	800円
			200円	500円
大腸がん検診	便潜血検査2日法		200円	500円
胃がん検診	胃透視		500円	1,400円
腹部超音波検診	胆のう・すい臓・脾臓・肝臓・腎臓検査	30歳以上の人	300円	1,000円
乳がん検診	超音波検査	30～39歳、40歳以上(奇数年齢)の女性	300円	900円
	マンモグラフィ検査	40歳以上(偶数年齢)の女性	500円	1,400円
子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診・細胞診	20歳以上の女性	400円	1,100円
骨粗しょう症検診	前腕のレントゲン検査または超音波検査	20～70歳の女性※1	200円	700円

※国保とは天草市国民健康保険のことで、生活保護世帯の人は無料です（証明書を持参してください）。

※1…20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎0620 / 五和支所・総務市民課
天草西保健福祉センター ☎3301 / 河浦支所・総務市民課



宝島を走ろう！各マラソン大会 参加者募集

～「空と海の宝島天草マラソンサーキット2011-12」を実施～

市内で開催する各マラソン大会の参加者を募集します。下表の4大会すべてに出場し完走した人には、表彰状と記念品を差し上げる「マラソンサーキット」を実施します。各マラソン大会では、参加者全員に記録証と参加賞を差し上げます。また、一般参加者には、タイ（牛深海中公園マラソン大会・倉岳えびすマラソンのみ）などの特産物をはじめ、昼食券や温泉入浴券などを用意しています。皆さん、ぜひご参加ください。

第6回天草マラソン大会には、高橋尚子(2000シドニーオリンピック女子マラソン金メダリスト)が来場します。

大会名	期日	種目	対象	参加費	申込期限
東日本大震災復興支援 第6回 天草マラソン大会	11月27日㊤	フルマラソン(制限時間7時間(※日本陸連公認コース)),ハーフマラソン	高校生以上	4,000円	10月28日㊤
第38回 牛深海中公園マラソン大会	12月4日㊤	5km 10km	中学生以上	一般3,500円 高校生1,000円 中学生500円	11月4日㊤
2012 倉岳えびすマラソン大会	平成24年 1月15日㊤	3km 5km 10km	小学生以上	一般3,500円 高校生1,000円 小・中学生500円	12月16日㊤
第17回 天草ロードレース大会	平成24年 2月5日㊤	1.5km 3km 5km 10km	小学4年生以上 ※ファミリーは小学生以下とその保護者	一般2,500円 高校生1,500円 小・中学生500円 ファミリー2,000円(2人) ※3人目以降は1人あたり500円増	12月22日㊤

■申込方法=次のいずれかの方法でお申し込みください。①RUNTESまたはスポーツエントリーのホームページ・携帯サイト、または電話で直接お申し込みください。②参加申込用紙(払込取扱票)を大会事務局へ直接または電話、FAXで請求し、払込取扱票に必要事項を記入のうえ参加料を郵便振替で入金してください。

【①の申込先】

- RUNTESホームページ
http://runnet.jp/
- スポーツエントリーホームページ・携帯サイト
http://www.sportsentry.ne.jp/
☎0570-037-846 (受付時間…月曜から金曜日〔祝日を除く〕午前10時から午後5時30分まで)

【②参加申込用紙(払込取扱票)請求先・問い合わせ先】

- 天草マラソン大会・天草ロードレース大会事務局(本庁〔別館〕・社会体育課内)
☎②6783 FAX④2744
- 牛深海中公園マラソン大会事務局(教育委員会事務局南部分室内) ☎③2111 FAX③2642
- 倉岳えびすマラソン大会事務局(教育委員会事務局東部分室内) ☎③3111 FAX③1116

※これらのマラソン大会のほか、平成24年2月に「しおさいマラソン大会」(御所浦地区)を開催する予定です。

第6回天草マラソン大会のボランティア募集!!

- ▶対象=高校生以上。
- ▶内容=選手受付の補助、選手や観客の誘導・案内、ドリンクサービスの補助など。
- ▶とき=11月27日㊤午前6時30分から午後4時30分まで(予定)。
- ▶ところ=本渡運動公園陸上競技場一帯。
- ▶申込方法=本庁(別館)・社会体育課に備え

付けの参加申込書に必要事項を記入し、10月14日㊤(必着)までに天草マラソン大会事務局へFAXまたは郵送してください。
〔FAX〕④2744
〔郵送〕〒863-0048 市内中村町10-8
▶その他=大会前の除草ボランティアも募集しています。

【問い合わせ先】天草マラソン大会事務局(本庁〔別館〕・社会体育課内)☎②6783

- ▼市有財産(手野小学校 校長住宅)を公売します
- ▼公売物件・最低価格Ⅱ所在地:五和町手野1丁目37番69番10(宅地)241.40㎡/木造瓦葺平屋建/82・81㎡:311万1,000円。
- ▼都市計画用途区域Ⅱ都市計画区域外。
- ▼公売方法Ⅱ一般競争入札。
- ▼募集要領の配付Ⅱ9月15日(※から本庁・管財課または五和支所・総務市民課で配布します)。
- ▼申込受付Ⅱ9月16日㊤から10月12日㊤まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで同課で受け付けます。
- ▼入札日程Ⅱ10月19日㊤午前11時から、手野公民館(現地説明会を同日午前10時から行います)。
- ※詳細は本庁・管財課財産管理係(内線1365)へ。

- ▼ときⅡ10月13日(※)から同日(㊤)までの毎週月・木曜日、午後1時から同4時まで(全6回)。
- ▼ところⅡ中央公民館(船之尾町)。
- ▼内容Ⅱインターネットの基礎・エチケットなど。
- ▼受講料Ⅱ無料(ただし、テキスト代は自己負担)。
- ▼定員Ⅱ17人(応募者多数の場合は抽選し、参加の可否を通知します)。
- ▼申込方法Ⅱ同館に備え付けの応募用紙またはハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、9月30日(㊤)必着)までに〒863-10017市内船之尾町11-4天草市中央公民館へ郵送または持参してください。
- ※パソコンは持参不要です。
- ※詳細も同館☎③4049へお尋ねください。



日本の伝統民具「わら草履」製作チャレンジャー募集

天草文化交流館では、稲の収穫後の藁わらを使って、日本の伝統的な履物の一つである「わら草履」の製作体験講座を実施します。

日本の稲作文化とかがわりの深い伝統民具、「わら草履」づくりにチャレンジしてみませんか。

- ▶とき=①10月6日㊤②10月8日㊤のいずれも午前9時から。
- ▶ところ=天草文化交流館。
- ▶対象=市内在住の人。

- ▶定員=20人(各回10人ずつ)。
※先着順。
- ▶参加料=200円(当日徴収)。
- ▶持参品=作業がしやすい服装(長袖シャツや五本指ソックス等)、昼食など。
- ▶申込方法=9月16日㊤から同23日㊤までに電話またはFAX(住所、氏名、希望日、電話番号を記入)で、天草文化交流館☎・FAX②5665へお申し込みください。
- 【問い合わせ先】天草文化交流館☎②5665



天草墨友会水墨画作品展 入場無料

水墨画は墨と硯、筆と紙があれば、どなたでも手軽に楽しめる絵画です。

この水墨画の魅力に取りつかれた、天草島内の水墨画愛好家の皆さんの作品約70点を展示します。墨と紙の織りなす幽玄の世界を、ぜひお楽しみください。

- 期間=10月5日㊤から同16日㊤までの午前9時から午後5時まで(休館日…同11日㊤)。
- ところ=天草文化交流館2階・展示室。
〔水墨画について〕
水墨画とは、「墨」一色で表現される絵画

で、墨線だけでなく、墨を面に使用し、ぼかしで濃淡・明暗を表すため、墨絵とも言われます。

中国で唐代後半に山水画の技法として成立し、日本には鎌倉時代に禅とともに伝わりました。当時、日本に伝わった絵画は、『達磨図』・『瓢鮎図』などのように禅の思想を表すものでしたが、徐々に変化を遂げ、風景なども描かれるようになりまし。

【問い合わせ先】天草文化交流館☎②5665



在宅介護者手当の申請を受け付けます！

寝たきりの高齢者や重度の心身障がい者（児）を在宅で1年以上介護している人に、在宅介護者手当を支給します。対象となる人は申請してください。

- **受給資格**＝平成22年10月2日以前から今年10月1日まで引き続き次のいずれかに該当し、市内に住所がある人を、市内で1年以上在宅介護している人。
 - ①介護保険の要介護4または5の人。または、要介護3の人で認知症の人（「認知症老人の日常生活自立度判定基準」による認知症のランク中度以上）。
 - ②身体障害者手帳1種1級の所持者で寝たきりの状態にある人。
 - ③療育手帳A1の所持者。
 - ④精神障害者保健福祉手帳1級の所持者

で、寝たきりの状態にある人。
※ただし、平成22年10月2日以降に、通算90日以上入院や施設入所をした人は除きます。

- **支給額**＝年額10万円。
- **支給月**＝12月。
- **申請方法**＝①は本庁・高齢者支援課、②③④は本庁・社会福祉課に備え付けの申請書に必要事項を記入し、10月3日㊤から同17日㊤までに同課へ提出してください（牛深支所・市民福祉課とその他の支所・総務市民課でも申請できます）。
- **持参品**＝印かん、介護保険証・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳（所持者のみ）、申請者（介護している人）名義の預貯金通帳。

【問い合わせ先】 ①は本庁・高齢者支援課高齢者福祉係（内線1191）
②③④は本庁・社会福祉課障がい福祉係（内線1181）

「家族介護教室」に参加しませんか

市では、介護の知識・技術などを学び、要介護状態にある人の悪化を防ぐことを目的に、「家族介護教室」を次の事業所に委託して実施します。

介護をしている人、介護に興味のある人など、お気軽にご参加ください。

▶ **参加料**＝無料。

▶ **申込方法**＝電話で各施設（下記参照）へお申し込みください。

※ **先着順**。

※ **内容の詳細や送迎の有無については、各施設へお尋ねください。**



◆家族介護教室の日程など

開催日時	場 所	定 員	内 容	申込締切日	申し込み・問い合わせ先
10月2日㊤ 10:00～12:00	特別養護老人ホーム愛愛園 (倉岳町)	15人	・高齢者の状態にあった介護食のくふう ・「介護のコツ」福祉用具の体験 ・介護者の健康づくり	9月26日㊤	特別養護老人ホーム愛愛園 ☎④3366
10月18日㊤ 13:30～15:30	牛深老人福祉センター (牛深町)	30人	・基本的な介護技術の習得 (おむつ交換、着脱介助の方法)	10月11日㊤	市社会福祉協議会牛深支所 ☎②2904

上津浦老岳ウォーク参加者募集！

有明町の上津浦地区から霊峰・老岳（591m）の頂上を目ざす「上津浦老岳ウォーク」を次のとおり開催します。山頂では、有明海や雲仙普賢岳のほか、八代海が一望できます。皆さん、ぜひご参加ください。

▶ **と き**＝10月30日㊤午前8時50分から（小雨決行）。※受け付けは同8時20分から。

▶ **コース**＝上津浦小学校跡地から老岳山頂までの往復（片道約9.3km）。

※片道みの希望者は、老岳神社から同跡地までマイクロバスなどで送ります。

▶ **催し物**＝老岳山頂でゲームやもち投げなど。

▶ **定 員**＝300人（先着順）。

▶ **参加料**＝小・中学生300円、高校生以上500円。

※当日持参してください。また、参加者全員に軽食を用意します。

▶ **申込方法**＝10月19日㊤までに電話または郵送・FAX（住所、氏名、年齢、電話番号を記入）で、有明支所・総務市民課内「上津浦老岳ウォーク実行委員会」へお申し込みください。

【電話】⑤31111 【FAX】⑤31116

【郵送】〒861-7201 市内有明町赤崎3383

【問い合わせ先】 上津浦老岳ウォーク実行委員会事務局（有明支所・総務市民課内）

秋の全国交通安全運動 9月21日㊤～30日㊤

子どもと高齢者の交通事故防止

市では、今年1月から8月8日までに交通事故で6人が亡くなられており、（平成22年中8人）悲惨な交通事故が多発しています。

次代を担う子どものかげがえのない命を、社会全体で守ることが重要です。またこのうち3人（50％）は65歳以上の高齢者です。高齢者の皆さんは、自分の身体能力や体調にあったゆとりのある運転や歩行を実践しましょう。また、運転手や地域の皆さんは、子どもと高齢者を交通事故から守るという意識を高め、安心と安全、思いやりのある交通社会を実現しましょう。



■県の最重点課題「高齢者の交通事故防止」

- 横断は、まず止まり、左右をよく見て渡りましょう。
- 速度は控えめに、思いやりのある運転に努めましょう。

■運動の重点目標

- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止。
- すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底。
- 飲酒運転の根絶。

9月30日㊤は「交通事故死ゼロをめざす日」です。一人ひとりが交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践し、交通事故のない平穏な一日を過ごしましょう。

【問い合わせ先】

本庁・防災交通課交通防犯係（内線1233）／牛深支所・総務振興課／その他の支所・総務市民課



年金情報

～年金の特例届について～

国民年金制度には、年金を受給するためのさまざまな特例措置が設けられています。次のような事項に該当する人は、ご相談ください。

①第3号被保険者の特例届

サラリーマンなどに扶養されている配偶者は、第3号被保険者の届け出をしなければなりません（昭和61年4月以降）。届け出をしないと保険料が未納扱いとなりますが、届け出を忘れていた人のため、その期間をさかのぼって認める特例制度があります。

②特別障害給付金

国民年金の任意加入期間に国民年金に加入していなかったことで、障害基礎年金などを受給できなかった人（サラリーマンの配偶者・学生）に対して給付するもので、平成17年4月に福祉的措置として創設されました。

③老齢福祉年金

昭和36年4月1日に国民年金が発足した当時、すでに60歳に達して国民年金に加入できなかった人に支給されている年金で、明治44年4月1日以前に生まれた人が対象になります。

【問い合わせ先】 本渡年金事務所 ☎②2112／市役所本庁・保険年金課国民年金係（内線1136）

募集

硬式テニス教室の受講生募集

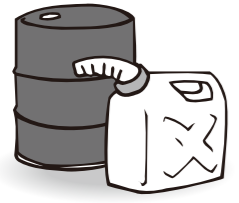
▼対象 硬式テニス初心者。
▼とき 10月4日(火)から同28日(金)までの毎週火・金曜日(計8回)、時間は午後8時から同10時まで。
▼ところ 広瀬公園テニスコート(本渡町広瀬)。
▼受講料 2,000円。
▼申込方法 II 電話またはFAX(住所・氏名・電話番号を記入)で、市テニス協会の田中さん ☎ FAX 0424へお申し込みください。
※ラケットは貸し出します。テニスシューズは各自用意してください。



▼申込期間 10月1日(土)から同12日(水)まで。
▼申込書は天草広域連合消防本部または、各消防署・分署にあります。
▼申込方法などの詳細も、同本部予防課 ☎ 3305または各消防署・分署へお尋ねください。

危険物取扱者 保安講習を開催

▼とき 11月15日(火) ●給油取扱所：午前9時30分から午後0時30分まで ●その他：午後1時30分から同4時30分まで。
▼ところ II 天草市民センター I。
※申し込み方法などの詳細は、午後6時から同9時まで同協会の田中さんへお尋ねください。



10月から苓北町富岡～長崎市茂木航路は高速船で運航します

現在、苓北町富岡と長崎市茂木を結んでいるフェリー「きずな」は、9月30日(金)をもって休止し、10月1日(土)から高速船で運航します。
■運賃(片道)＝中学生以上2,000円。小学生1,000円。
※未就学児はおとな1人につき1人無料。
※各種割引切符もあります。
【問い合わせ先】 苓北町企画政策課 ☎ 1111

◆高速船時刻表 (10月1日から)

茂木港発→富岡港着	富岡港発→茂木港着
7:20～8:05	8:30～9:15
10:00～10:45	11:30～12:15
13:30～14:15	15:00～15:45
17:00～17:45	18:05～18:50

第7回「天草謹製」公開審査会 商品を募集します!

●対象品＝加工品・みやげ物(個人・企業を問わず2品まで。先着20品)。
●申込方法＝天草謹製認定委員会事務局(本渡商工会議所内)に備え付けの申請書に必要事項を記入し、申請料(1点につき2,000円)を添えて、10月3日(日)までに同事務局へお申し込みください。なお、申請書は本渡商工会議所のホームページからも取得できます。
[ホームページアドレス]
<http://www.hondo-cci.or.jp/>
●公開審査会＝11月3日(火)(文化の日)に本渡商工会議所で実施。
【問い合わせ先】 天草謹製認定委員会事務局(本渡商工会議所内) ☎ 2001

白い雲の会 映画会を開催

■内容＝アニメ映画
「おまえうまそうだな」
■とき＝10月10日(日) 午前10時10分から午後1時20分(※2回上映)
■ところ＝天草市民センターホール
■入場料＝小学生以上800円(当日券1,000円)、幼児は無料。
[アトラクション]
午後1時から天草養護学校太鼓クラブによる「天養太鼓」の演奏。
※入場券の購入方法などの詳細は、白い雲の会事務局へお尋ねください。
【問い合わせ先】
白い雲の会事務局 ☎ 0718(猪野さん) ☎ 090(9569)3381(高橋さん)

図書館へ行こう! 【市立図書館ホームページ】
<http://www.lib.city.amakusa.kumamoto.jp/>
【問い合わせ先】 中央図書館 ☎ 7001・FAX 7013

～あきやまただし特集～

今回は、「天草市読書フェスティバル」で絵本ライブなどのパフォーマンスをしていただく、絵本作家・あきやまただしさんの作品を紹介します。

あきやまさんは、NHKテレビでもおなじみの『はなかつぱ』シリーズの作者でもあります。図書館にもたくさんの絵本がありますので、ぜひご覧ください。

[天草市読書フェスティバル日程]
▶とき＝9月23日(金)(秋分の日) 午後1時30分から
▶ところ＝牛深総合センター

はなかつぱとももかつぱ

自分の花を選ぶのなら、世界一大きい花にしたいと思ったのはなかつぱ。がんばって咲かせますが、ちょっと大きすぎて…。一生頭に咲かせる花をさがす、はなかつぱとももかつぱの物語。

はなさげばっか～ん

頭の上いろいろな花を咲かせる、はなかつぱくん。今日どんな花が咲くのでしょうか。「くるくる」「ぼよんぼよん」など、ことばの音を楽しむ絵本。

ぺんぎんのたまごにいちゃん

たまごのままにいるたまごにいちゃんは、毎日ががんばっているお母さんの代わりに、弟たちをしかったり、元気づけたりしています。でも大好きなお母さんが、転んで動かなくなってしまい…。

天草エアライン(株)からのお知らせ

天草～福岡線 新運賃「空とく28」を設定・住民割引運賃の値下げ・取り扱い方法の変更について

天草エアライン(株)では、10月1日(土)の搭乗分から「天草～福岡」線に新運賃『空とく28』を設定しました。また、天草住民割引運賃も値下げし、さらに取り扱い方法の変更を行います。

- 1 「天草～福岡」線の新運賃
- 運賃名称＝空とく28(搭乗日の28日前まで予約、購入した場合の運賃)。
 - 運賃＝6,000円。
 - 予約＝2カ月前～28日前まで。
 - 航空券購入期限＝予約日を含めた5日以内、または搭乗日の28日前のいずれか早い日。
 - 利用条件＝予約変更不可・販売座席数限定・設定期間限定・設定便限定。

- 2 「天草～福岡」線の天草住民割引運賃の値下げ
- 運賃＝9,800円(変更前…10,800円)。



3 天草住民割引の取り扱い方法

現行の天草住民割引カードに加え、現住所(天草市、上天草市、天草郡苓北町)を証明できる公的な書類(運転免許証・パスポート・保険証・住民票など)を航空券購入時とチェックイン時に提示すれば利用できます。これにより、天草住民割引カードの新規発行・更新手続きは不要となりました。

【問い合わせ先】 天草エアライン(株)予約センター ☎ 0120(889)489 / ☎ 1515

**障がいのある人を対象にした
職業訓練生を募集**

- 【科目】パソコンマスター科
 ▼対象 Ⅱ 身体のうち上肢・下肢・内部、精神などの障がいがある人。
 ▼内容 Ⅱ パソコンの基礎から応用（ワード、エクセル、パワーポイントの資格取得）。
 ▼とき Ⅱ 11月1日④から平成24年1月31日④まで。
 ▼ところ Ⅱ 訓練生の自宅（インターネット環境が必要）。
 ※面接授業を月1回実施。
 ▼定員 Ⅱ 5人（申込者多数の場合は選考により決定）。
 ▼受講料 Ⅱ 無料（ただし、検定代などは自己負担）。
 ▼申込期限 Ⅱ 9月30日⑤。
 ※詳細は熊本高等技術訓練校障がい者委託訓練担当 ☎096(378)0121へお尋ねください。

相 談

無料相談会を開催します

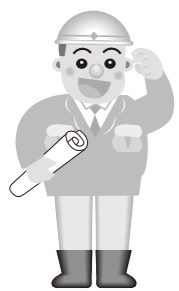
熊本県行政書士会では、毎

- ▼とき Ⅱ 9月27日④午後2時から同4時30分まで。
 ▼ところ Ⅱ 天草地域医療センター2階会議室（亀場町）。
 ※詳細は熊本県健康危機管理課 ☎096(333)2783へお尋ねください。

**建設業退職金共済制度の
ご利用を！**

建設現場で働く皆さんの退職金は、安全・確実・有利な建設業退職金共済制度をお勧めします。
 この制度は、一般の退職金と異なり、建設業界で働くかぎり、途中で事業所が変わっても、就労した期間をすべて通算して退職金を支払うというものです。ぜひ、ご利用ください。

※詳細は建退共熊本県支部 ☎096(366)5111へお尋ねください。



年10月の「行政書士制度広報月間」をPRするため、相談会を開催します。相談は無料で、秘密は固く守られます。

- ▼とき Ⅱ 10月2日⑩午前10時から午後3時まで。
 ▼ところ Ⅱ 天草市民センター1階・第3会議室。
 ▼相談内容
 ①各種許認可・登録に関すること。
 ②会社・医療法人・協同組合などの法人設立に関すること。
 ③遺言・相続に関すること。
 ④経理記帳・内容証明・契約書の作成に関すること。
 ⑤交通関係（示談書や保険請求）。
 ※詳細は熊本県行政書士会天草支部 ☎096(432)1111へお尋ねください。

無料相談会を開催します

- 熊本県社会保険労務士会天草支部では、無料相談会を開催します。
 ▼とき Ⅱ 10月15日⑩午前10時から午後4時まで。

8月分市交際費の支出状況

区分	支出日	金額(円)	支出先など
会費	5	5,000	熊本県女性消防操法大会出場選手結団式
	21	5,500	国際ボランティア学生協会第5次天草流木撤去清掃活動交流会
	30	5,000	平成23年度天草郡市漁業協同組合長会第28回定期総会
弔事	18	15,750	市農業委員会委員井上哲晴さん葬儀への供花
雑費	6	3,200	茗明高校イチジク入りかりんとう(来客用おみやげ)
	10	5,500	丸尾焼(来客用おみやげ)
合計		39,950	※累計は、平成23年4月からの合計です。
累計		274,750	

【問い合わせ先】本庁・秘書課秘書係(内線1207)

- ▼ところ Ⅱ 天草市民センター1階・第3会議室。
 ▼相談内容
 ●労働関係：雇用、人事、賃金、労働時間などの法律相談。
 ●労働保険関係：労働災害、雇用保険などの法律相談。
 ●社会保険関係：公的年金、健康保険などの法律相談。

その他

**肝炎患者サロンを
開催します**

肝炎患者の人やそのご家族が互いに気軽に話せる場所を提供し、肝炎治療などについての情報交換を通して、不安や悩みを解消していただくことを目的として「肝炎患者サロン」を開催します。入場料や事前申し込みは不要です。

善意の寄付

ありがとうございました(敬称略)

【平成23年1月1日～8月1日受付分】

●ふるさと応援寄附金として

野平秀達(東京都豊島区)・武部茂(福岡県筑紫野市)・井上香代(千葉県松戸市)・吉田一明(長崎県西彼杵郡)・吉田大介(熊本市)・小松茂三郎(埼玉県富士見市)・上村善英(大阪府枚方市)・平田明生(大阪府茨木市)・宮崎邦範(神奈川県横浜市)・長田実伸(埼玉県上尾市)・田中盛正(神奈川県厚木市)・松本久(兵庫県川西市)・渡辺康文(大阪府枚方市)・門口英治(天草市)・井戸下重信(東京都中央区)・鈴木亮(東京都文京区)・椎山藤男(福岡県大牟田市)・東京天草郷友会・社熊本県自治体退職者会

※このほかに公表を希望されていない15人から寄付をいただいています。

【平成23年2月3日～8月1日受付分】

●(株)天草自動車学園…登下校時などの子どもたちの交通安全、交通事故防止のための横断旗

- 天草地区交通安全協会…登下校時などの子どもたちの交通安全、交通事故防止のための黄色い傘・帽子
- 本渡商工会議所女性会…市福祉基金へ
- 九州電力天草営業所…市福祉基金へ
- 本渡ロータリークラブ…天草キリシタン館の完成記念としてヤブツバキ
- 天草中央ロータリークラブ…社会福祉活動の一環としてソメイヨシノ
- 天草女将の会…九州新幹線全線開業記念・女将の桜の木線路づくりのためのソメイヨシノ
- 稲垣千佳子(港町)…展示・公開のための42行の聖書(複製品)
- 天草歌(唄)と踊りの会…文化振興のため
- (株)キューネット…新小学1年生の安全確保のための防犯ブザー
- 天草ライオンズクラブ・牛深ライオンズクラブ…学校体育用具の充実のためのソフトボールなど

求人情報

(9月1日現在)

【問い合わせ先】

天草公共職業安定所 ☎228609

[ホームページ <http://www.hellowork.go.jp/>]



地区	職 種	人数	年齢(歳)	賃 金(円)	求人番号	地区	職 種	人数	年齢(歳)	賃 金(円)	求人番号
本	ホテルフロント	1	18以上	130,000~150,000	2255811	本	配管工	1	不問	156,000~178,000	2197911
	現場作業員	1	不問	156,000~160,000	2241011	渡	整備士	1	27以下	173,000~183,000	2174711
	洋菓子製造全般	1	40以下	138,000	2247811	牛	正看護師	5	40以下	182,500~192,200	2251611
	障害者相談支援員	1	不問	112,000	2248211	深	理学療法士	1	30以下	167,000~178,200	2253111
	看護師(正看護師・准看護師)	1	59以下	150,000~200,000	2225011	有明	店内販売員(接客・販売および商品管理)	2	30以下	120,000	2218611
	美容師	1	不問	130,000~150,000	2214511	新和	養鶏部門	1	不問	135,000	2222211
	化粧品販売およびエステティック施術	1	不問	130,000	2200611	五	土産品製造・納品	2	不問	120,450~128,700	2250311
渡	調理員(福祉施設)	1	不問	133,950~169,725	2191211	和	土木技術員	1	不問	180,000~285,000	2229111
	営業(建材など)	1	40以下	137,025~221,900	2195311	天草	介護員	1	不問	127,500~140,700	2252911

広告

広告

＋ 休日在宅病・医院

※診療時間は午前9時から午後5時まで（ただし、歯科は午前10時から午後4時まで）。

※当番医は変更になる場合がありますので、受診するときは事前に電話で各病・医院へご確認ください。なお、最新の情報☎③1400でもお知らせしています。

〔9月18日〕

- 開内科医院④（下浦町） ☎③0561
- 大塚泌尿器科産婦人科クリニック⑧（東浜町） ☎②2325
- 本原内科小児科医院④（栖本町） ☎⑥62010
- 市丸医院④⑤（五和町） ☎③40036
- 福本病院④⑥（牛深町） ☎⑦3131
- 松本医院④⑪（河浦町） ☎⑦60039
- 天草慈恵病院④（天草郡荅北町） ☎③71111
- 中村医院④（上天草市大矢野町登立） ☎0964⑥0006
- 姫戸医院④（上天草市姫戸町） ☎⑥83583
- 藤本歯科（倉岳町） ☎⑥43333
- 《小児科》本原内科小児科医院（栖本町） ☎⑥62010

〔9月19日〕

- 荘田医院④（南町） ☎②2497
- 酒井外科・内科医院④⑤⑥⑧⑨⑪（港町） ☎②24133
- くらたけ小松医院④（倉岳町） ☎⑥43737
- 小松医院④（久玉町） ☎⑦26111
- 天草慈恵病院④⑥⑧⑨（天草郡荅北町） ☎③71111
- 中村医院④（上天草市大矢野町上） ☎0964⑥0003
- 松田歯科（栄町） ☎②2432
- 《小児科》くらたけ小松医院（倉岳町） ☎⑥43737

〔9月23日〕

- やました医院④⑩（北原町） ☎②70131
- にしきど整形外科④（東浜町） ☎②43700
- 十万山クリニック④（本渡町） ☎②47700
- 牛深保養院④⑤（二浦町） ☎⑦29553
- 天草慈恵病院④⑥⑧⑨（天草郡荅北町） ☎③71111
- 宮崎外科胃腸科医院④⑤⑥（上天草市大矢野町） ☎0964⑥0600
- みなみ歯科（南新町） ☎②25511
- 《小児科》十万山クリニック（本渡町） ☎②47700

〔9月25日〕

- 定医院④⑪（南新町） ☎②23514
- 天草ふれあいクリニック④（丸尾町） ☎②41400
- 天草中央総合病院④（東町） ☎②20011
- 鬼塚クリニック④⑤⑥（亀場町） ☎②43636
- 栖本病院④⑤⑥（栖本町） ☎⑥62165
- 中邑医院④⑤⑥（久玉町） ☎⑦40370
- 荅北医師会病院④⑤⑥（天草郡荅北町） ☎③51133
- 竹島医院④（上天草市大矢野町） ☎0964⑥0159
- 村上医院④⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺（上天草市姫戸町） ☎⑥83102
- 松山歯科（南町） ☎③3538
- 《小児科》荅北医師会病院（天草郡荅北町） ☎③51133

行政相談所を開設

と き	ところ・行政相談委員
9月20日④ 午前10時～正午	リンドマルTAYO 有馬一彦さん ☎②43378 段下千晶さん ☎③9012
10月3日④ 午前10時～正午	栖本支所 濱田秀夫さん ☎⑥62038



水道修繕当番店 9月

本 渡	栖 本
（有）田中設備 ☎③6906	（有）猪原電気 ☎⑥62062
牛 深	新 和
富永電機商会 ☎⑦32861	田中電器 ☎④63595
有 明	五 和
河内電気商会 ☎⑤20023	中野電器 ☎③40465
御所浦	天 草
吉田設備 ☎⑥72331	天草土木工業（有） ☎④20738
倉 岳	河 浦
藤川電気 ☎⑥42059	黒潮電設 ☎⑦90223

天草の潮汐

（9月） 大…大潮 小…小潮

日	潮	本渡港		牛深港	
		満潮	干潮	満潮	干潮
16日⑤		10:44 22:38	4:36 16:47	9:42 21:35	3:35 15:46
17日⑥		11:11 22:58	5:00 17:11	10:15 21:59	4:04 16:14
18日⑦		11:38 23:21	5:26 17:37	10:53 22:26	4:37 16:43
19日⑧	小	12:13 23:50	5:57 18:09	11:41 22:58	5:16 17:20
20日⑨	小	— 13:06	6:41 19:00	12:55 23:48	6:06 18:17
21日⑩	小	0:40 14:47	7:51 20:34	— 15:00	7:23 20:22
22日⑪		2:23 17:09	9:35 22:52	1:46 16:33	9:07 22:29
23日⑫		4:38 18:10	11:16 —	3:50 17:23	10:29 23:23
24日⑬		5:59 18:53	0:07 12:20	5:00 18:00	11:26 —
25日⑭		6:55 19:32	0:55 13:10	5:52 18:34	0:04 12:13
26日⑮	大	7:43 20:10	1:39 13:56	6:38 19:08	0:41 12:57
27日⑯	大	8:29 20:47	2:20 14:39	7:24 19:42	1:19 13:39
28日⑰	大	9:14 21:24	3:01 15:22	8:09 20:16	1:58 14:21
29日⑱		9:57 21:59	3:41 16:03	8:55 20:51	2:38 15:03
30日⑲		10:38 22:32	4:19 16:43	9:42 21:26	3:19 15:45

※この潮汐表は、(株)交通タイムズ社の許可を得て転載しています。なお、同表を複製または他の出版物などに転載することは法律で禁じられています。