



天草

市政だより

日本の宝島 天草の創造を目ざして！

平成24年

3.1

No.142



うちの“甘夏”はうまかばい！

1月28日、新和町大多尾に住む益田稔さん・俊明さん親子のみかん園で、天草特産“甘夏”の収穫が行われました。益田さんは、同地区で約50a・400本の甘夏を栽培。1個ずつついでに収穫するお2人は、「今年はできがよいですよ」と、まるまると実った甘夏を手に笑顔を見せていました。

主な内容

- 誰もが健康で、安心して暮らしていくために… 2～5
- ありがとう。わが母校…………… 6～10
- 宝島のわだい……………11～15
- みんなの広場など……………16～19

誰もが健康で、安心して暮らしていくために

～天草市国民健康保険（国保）の状況と特定健診について～

国保ニュース

医療費負担「1割」の特例措置期間を延長

70～74歳の国民健康保険加入者（高齢受給者）が医療を受けたときに支払う医療費の負担割合（2割）は、特例措置により3月まで『1割』となっていますが、この措置が平成25年3月までに延長されることになりました。

これに伴い、現在2割負担となっている人の国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証が、新しいものになります。新しい保険証は3月末までに対象者に郵送します。

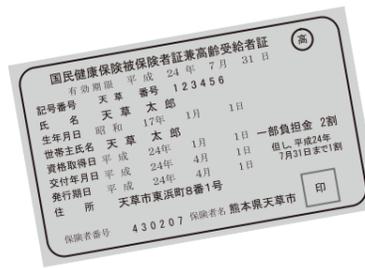
なお、負担割合が「3割」の人の保険証に変更はありません。

■対象者

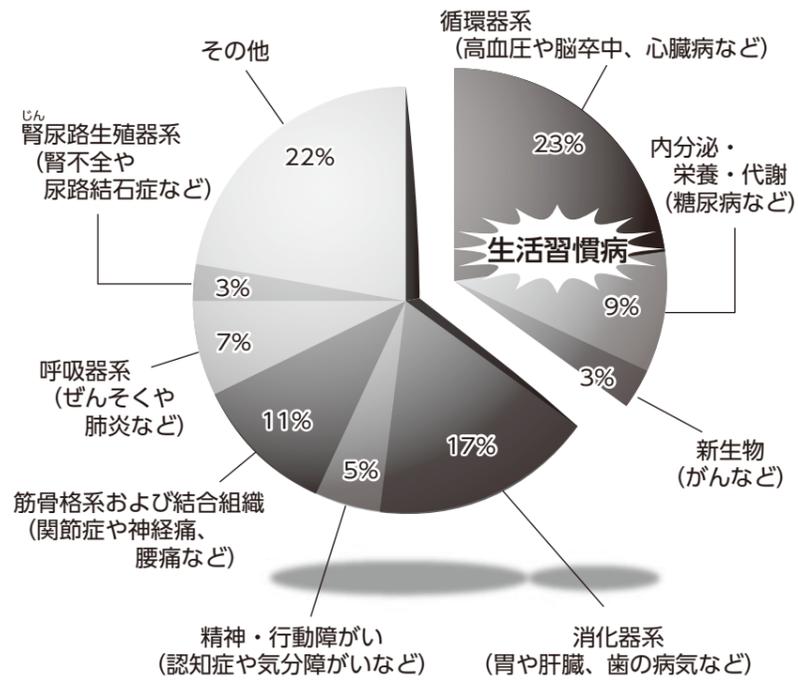
昭和12年4月2日から同17年3月1日までに生まれた人で、現在2割負担の保険証の交付を受けている人。

■保険証の変更点

負担割合の表示が「2割（平成24年3月31日までは1割）」から、「2割（平成24年7月31日までは1割）」となります（8月1日以降の保険証については、7月下旬に郵送します）。



◆グラフ3…市の疾病分類別構成割合（平成22年5月診療分）



国保の状況

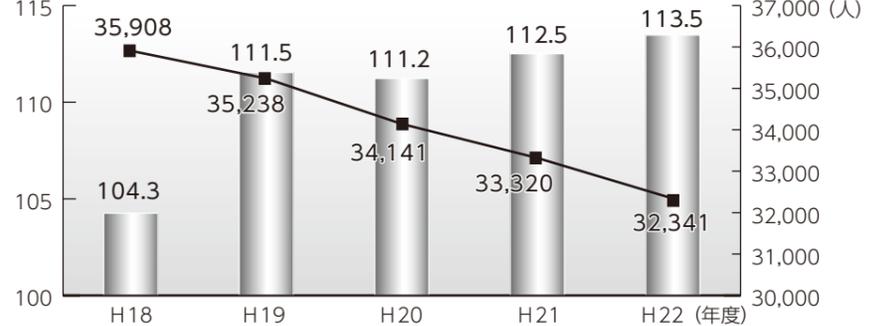
平成22年度の天草市国民健康保険（国保）は、加入者数が3万2、341人で、医療費の総額は約13億円となっています。

グラフ1は、同年度を含む過去5年間の加入者数と医療費総額の推移です。加入者数は年々減少している一方で、医療費の総額は毎年増加傾向にあります。グラフ2は、一般加入者1人当たりの医療費の推移です。平成18年度は26万1,914円でしたが、同22年度は34万9,532円となっており、5年で約9万円も増えている状況です。また、いずれの年度においても県の平均を上回っています。

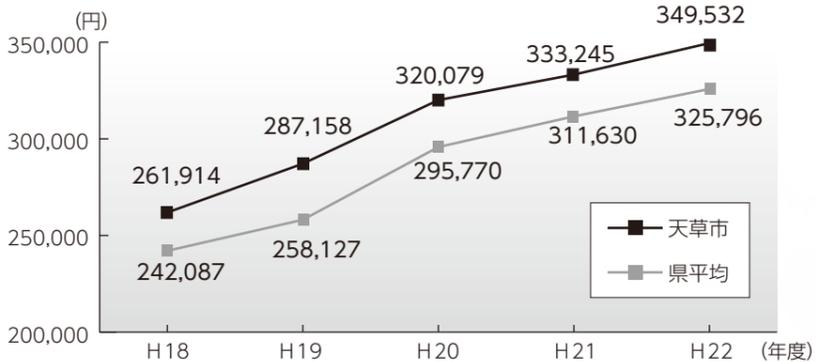
このまま医療費が増加していくと、国保の財政が圧迫され、国税の引き上げにつながります。

国民健康保険（国保）は、病気やけがをしたときに誰もが安心して医療を受けられるように、お互いに助け合うという相互扶助の制度として、加入者の皆さんから納めていただく国保税と、国や県からの補助金などで運営しています。今号では、平成22年度の天草市国民健康保険の状況についてお知らせするほか、生活習慣病を予防するための特定健診の必要性について考えていきます。

◆グラフ1…加入者数（年間平均）と医療費総額の推移



◆グラフ2…一般加入者1人当たりの医療費の推移



出典：国保事業年報

医療費の増加を抑えるために次のことを考えてみましょう

■かかりつけ医・薬局を持つ

かかりつけ医・薬局は、病歴や服薬歴、体質などを把握しているため、治療効果が高まります。

■ジェネリック医薬品の使用について相談する

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、厚生労働省から新薬と効き目や安全性が同等と認められたもので、その価格は新薬の約3～7割です。症状に応じてジェネリック医薬品を効果的に使用します。

■生活習慣病を予防する

ことにより、皆さんの経済的な負担が減るほか、医療費の削減にもつながります。

生活習慣病は自覚症状が少なく進行し、そのまま放置すると脳卒中や心臓病、糖尿病など深刻な病気へと重症化していきます。市の疾病分類別構成割合（グラフ3）でも、高血圧・脳卒中などの「循環器系」、糖尿病などの「内分泌・栄養・代謝系」、「新生物（がん）」などの生活習慣病が、全体の3分の1以上を占めています。

このことから、特に生活習慣病を予防することで、医療費の増加を抑えることができると考えられます。



平成24年度の 健診日程について

平成24年度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。

同調査票は、市が実施している地域健診などの受診希望の有無を確認するもので、この調査を基に健診の案内や問診票を送付します。健診を希望しない人も必要事項を記入し、同封の返信用封筒で郵送するか、牛深支所・市民福祉課またはその他の支所・総務市民課、各保健福祉センターへ提出してください。

■提出期限＝5月7日(月)



【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

☎241111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☎753301

受けて
よかった

特定健診・特定保健指導を受けた結果、

数値の異常が改善した事例を紹介します。

事例2 Bさん (女性・56歳)

●受診前の状況

お腹周りが大きくなったような感じがして、体重のせいかひざも痛かった。夕食後にはおやつを食べ、コーヒーを飲むときは砂糖を入れる。運動は、散歩を50分と週に2回のミニバレー。毎日、夕食時にビールを飲む。



●受診した結果…

体重は増えていたが、血液検査の結果は思ったほど悪くはなかった。ただ、身近に脳梗塞を患った人もいるので、生活習慣を変えるために特定保健指導を受けながらがんばってみることに。

■改善に向けた取り組み

- ・おやつを減らし、コーヒーに入れる砂糖を半分にする。
- ・50分の散歩とミニバレーを継続して行く。
- ・週に1回は飲酒をしない。

■取り組みの結果

※▲＝マイナス

項目	受診年度	H22	H23	増減
体重 (kg)		61.9	➡ 60.5	▲1.4
腹囲 (cm)		94.5	➡ 94	▲0.5
中性脂肪 (mg/dl) (正常値=149以下)		90	➡ 89	▲1
空腹時血糖 (mg/dl) (正常値=99以下)		100	➡ 87	▲13
HbA1c〔血糖値〕(mg/dl) (正常値=5.1以下)		5.7	➡ 5.3	▲0.4

Bさんの声

取り組みを始めて、血圧計を購入して自分で測定をするようになりました。生活習慣を変えることはたいへんですが、取り組んで良かったと思います。

特定健診を受診することで自分の体の事がわかるし、ほかの人にも、生活を改善してみて良かったと思っている事を伝えたいです。

事例1 Aさん (男性・60歳)

●受診前の状況

仕事を退職して、10カ月で体重が3kg増加。朝食でごはんをおかわりするなど、お腹がいっぱいになるまで食べる。そして、毎日おやつにあんぱんを2個食べ、夕食時には焼酎を1合飲む。運動習慣はなし。喫煙なし。



●受診した結果…

血糖値や中性脂肪の数値などが高かったため、特定保健指導を受けることに。指導の中で、内臓脂肪を減らすことで血糖値や中性脂肪の値が改善すると知り、体重を2.5kg減の68kgを目ざすことにした。

■改善に向けた取り組み

- ・朝食のごはんの量を半分にして、おやつにあんぱんはやめる。
- ・週に2回は飲酒をしない。
- ・週に1回は体重測定をする。

■取り組みの結果

※▲＝マイナス

項目	受診年度	H22	H23	増減
体重 (kg)		70.5	➡ 65.6	▲4.9
腹囲 (cm)		89	➡ 87.1	▲1.9
中性脂肪 (mg/dl) (正常値=149以下)		152	➡ 90	▲62
空腹時血糖 (mg/dl) (正常値=99以下)		107	➡ 93	▲14
HbA1c〔血糖値〕(mg/dl) (正常値=5.1以下)		5.7	➡ 5.4	▲0.3

Aさんの声

取り組みを始めて、3カ月でベルトがゆるくなりました。また、保健師と会うたびに生活改善のがんばりをほめてもらうことがうれしかったです。

楽しい人生を送るためには、少しは節制してでも元気でいたいと思います。自覚症状がなくても、健診は受けたほうがいいですね。

生活習慣病の「予防」のため
「特定健診」を受診しましょう

市国保では、生活習慣病の該当者やその予備軍を早期に見つけるため、「特定健康診査(特定健診)」を実施しています。年に1回特定健診を受診することで、高血糖や高血圧、高脂血症などのほか、

自覚症状がない異常も見つけることができます。また、病気を早期に見出し症状が軽いうちに治療ができ、身体的・経済的負担も減らすことができます。しかし、平成22年度における同健診の受診率は、34.4%とまだ低い状況です。皆さん、必ず受診するようにしましょう。

◆対象 40～74歳の国保加入者。
◆内容 身体・血圧測定のほか、

血液・尿・心電図検査、問診(服薬、喫煙歴など)。
◆負担金 900円。

生活習慣病を発症する
危険性が高い人には
「特定保健指導」

特定健診の結果により、このままでは生活習慣病を発症する危険

性が高い人には、市の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する「特定保健指導」を、無料で受けることができます。

※国保以外の健康保険組合や共済組合などに加入している人の特定健診、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。

御所浦北中学校



あゆみ

- 昭和22 御所浦村立御所浦北中学校が創立（御所浦北小学校に併設）
- 31 新校舎が完成
- 36 御所浦北中学校として独立
- 38 御所浦町立御所浦北中学校と改称
- 41 校歌制定
- 43 校旗制定
- 49 体育館が完成
- 平成 3 新校舎建築のため校舎を西側に移動
- 5 新校舎が完成
- 18 天草市立御所浦北中学校と改称

閉校記念シリーズ

ありがとう。わが母校



「閉校記念シリーズ」ありがとう。わが母校」
 第2回目となる今回は、御所浦町の御所浦北中学校、河浦町の一町田小学校・同第一分校と富津小学校、そして、有明町にある県立天草東高等学校のあゆみのほか、在校生や卒業生の皆さんに母校に寄せる思いなどを語っていただきます。



▲旧校舎



▲運動会のようす



▲2月12日に開かれた閉校式で除幕される記念碑

自然と思い出がいっぱい詰まった学校



昭和42年度卒
大野 寶美子 さん
(御所浦町横浦・60歳)

私たちが在籍していたころは、今の運動場の半分がまだ海のころでした。みんなでキンセンカや矢車草などを栽培し地区に配るなど、地域とのつながりが強い学校でした。いちばんの思い出は、集団就職で友だちの大多数が島を出て行き悲しい思いをしたことですね。母校がなくなるのは悲しいですが、今の生徒のためには、しかたのないことなのかなと思います。

北中生としての誇り



3年
松崎 龍太郎 さん
(御所浦町横浦・15歳)

私は、祖父母や両親、そして兄と姉が卒業した御所浦北中学校の、最後の卒業生です。最後の1年間は、これまで北中の伝統を築きあげてきた先輩方に恥じぬように、何事にも一生懸命に取り組んできました。

この北中生としての姿勢を、これからも後輩たちに引き継いでいてもらいたいです。私は、北中生であることを誇りに思っています。

御所浦中学校には、自由なボランティア活動をする「潮の香タイム」や「20キロ鍛錬強歩」など、特色ある伝統行事や取り組みがあります。4月からは北中の皆さんと一丸となり、また競い合ってより良い学校を作っていけたらと思います。私たちは、北中の皆さんが来るのを楽しみにしています。

御所浦中・北中一丸となって

御所浦中学校・生徒会長
村井 夏鈴 さん
(御所浦町御所浦・14歳)



御所浦中学校からのメッセージ

富津小学校



あゆみ

- 明治 8 崎津小学校創立
- 44 校舎を現在地に移転
- 昭和 3 木造の新校舎が完成
- 16 富津村立富津国民学校と改称
- 22 富津村立富津小学校と改称
- 29 河浦町立富津小学校と改称
- 42 小島分校閉校
鉄筋3階建ての新校舎が完成
- 46 校歌制定
- 50 創立100周年
- 55 体育館が完成
- 平成 18 天草市立富津小学校と改称



一町田小学校 ・ 第一分校



あゆみ

- 明治 7 民家を校舎に一町田小学校を創設
- 11 中村八幡河原に校舎を新築・移転
- 20 尋常一町田小学校と改称
- 25 一町田尋常小学校と改称
- 26 現在地に校舎を新築・移転
- 大正 13 校舎を新築
- 昭和 9 校旗・校章制定
- 16 一町田国民学校と改称
- 29 河浦町立一町田小学校と改称
- 36 鉄筋3階建ての新校舎が完成
- 50 創立100周年
- 平成 16 新校舎が完成
- 18 天草市立一町田小学校と改称



6年
森田 芳樹 さん
(河浦町崎津・12歳)

富津小学校は、全校児童23人の小さな学校です。最後の運動会は、あいにくの雨でしたが、地域の人たちといっしょに楽しく過ごすことができました。来年度は、今の1～5年生は河浦小に行きます。統合小でも今までのように、友だちと協力し合って、がんばっていてももらいたいです。

統合小でもがんばってもらいたい



昭和48年度卒
山下 剛広 さん
(河浦町崎津・50歳)

富津小学校は、崎津教会と羊角湾が見える風光明媚なところにあり、豊かな自然に囲まれています。小学生のとき、遠足で海に行ったり、学校帰りには寄り道をして川遊びをしたりしました。もちろん勉強もしました。こんなすばらしい富津小学校が、今でも大好きです。

今でも好きな富津小学校



昭和27年度卒
森田 哲雄 さん
(河浦町崎津・71歳)

昭和22年4月の入学時、学校は桜が満開で、洋館風の大きな校舎に圧倒されたのを覚えています。地域の中心に、このような校舎を建てた先人の思いが、ひしひしと伝わってきます。私たちは今後も、この思いを大切に引き継いでいかなければならないと思っています。

ありがとう富津小学校



昭和32年度卒
落合 正實 さん
(河浦町白木河内・67歳)

木造の長い校舎と講堂、母の手のように大きく枝を広げた校庭のせんだんの木、時代の流れとともに当時の面影を残すものは何もありますが、138年の長きに渡って築かれた輝かしい歴史と伝統は、未来の子どもたちに必ず引き継がれていくものと信じています。

未来にはばたけ 一小魂



6年
石田 有希 さん
(河浦町今田・12歳)

私は、友だちとの勉強や遊びなど毎日を楽しく過ごすことができ、一小は仲間の大切さを教えてくれました。けれども、今年度で閉校です。とてもさみしいですが、残りの期間を大切に過ごしていきたいと思います。そして、いつまでも卒業生としての誇りを持ち続けていきます。

ありがとう一町田小学校



第一分校 3年
濱崎 大志 さん
(河浦町久留・9歳)

ぼくの分校の思い出は2つです。1つは小運動会で太鼓をしたことと、本校の児童といっしょに走ったりレーでいちばんをとれたのも、うれしかったです。2つ目はキャンプで、きもだめしが怖かったけど楽しかったです。あと、カレーもおいしかったです。ぼくは分校のことを忘れません。

分校の思い出



▲最後の運動会での記念写真



▲伝統の富津太鼓



▲旧校舎(昭和3年ごろ)



▲旧校舎(昭和36年ごろ)



▲閉校記念大運動会



▲久留地区にある第一分校

宝島の わだいの



▲ゴールテープを切る男子・アンカーの山下将近選手（天草市役所）



▶5区の浦田侑選手（信愛女学院高校2年）からタスキを受ける齋藤選手

郡市対抗駅伝大会

見事！男女アベック優勝！

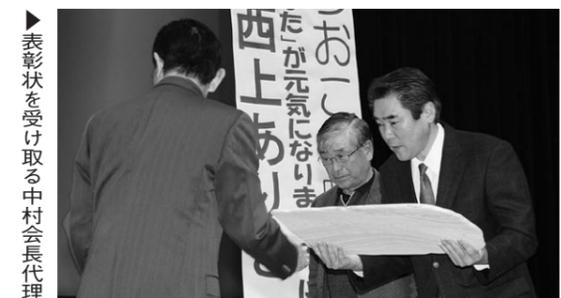
「第29回熊日郡市対抗女子駅伝大会」が1月29日、「第38回郡市対抗熊日駅伝大会」（男子）が2月12日に行われ、市チームは女子が悲願の初優勝、男子が2年連続2回目の優勝を果たし、男女アベック優勝を飾りました。びふれす熊日会館前（熊本市）をスタート・フィニッシュとする7区間30kmのコースで行われた女子では、5区から6区へのタスキリレーの時点で1位と2分30秒の差でしたが、6区の齋藤真希選手（福岡大学2年）と7区の倉田佑希美選手（千原台高校1年）が区間賞の走りを見せ、劇的な逆転優勝。

また、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、3区で首位に立つとそのまま独走し、堂々の2連覇を果たしました。

市まちづくり大賞

下田南地区振興会が市まちづくり大賞！

天草町の下田南地区振興会が取り組んでいる、都市圏に住む地区出身者に地元でとれた旬の野菜や魚介類を直送する“天草ふるさと家族便”が、「天草市まちづくり大賞」を受賞しました。この賞は、市まちづくり協議会連絡会が昨年設けているもの。1月28日には、天草市民センターホールで表彰式が行われ、同連絡会の中川竹治会長から同地区振興会の中村敬司会長代理へ表彰状が贈られました。また、嵐口地区振興会（御所浦町）が奨励賞、コミュニティかめば塾「まちの台所」（亀場町）、牛深地区振興会（牛深町）が努力賞を受賞しました。



▶表彰状を受け取る中村会長代理



▲にぎわいを見せる本渡中央銀天街アーケード

天草食の祭典2012

天草のうまかもん大集合！

2月11・12日、「天草食の祭典2012」が本渡中央銀天街アーケード一帯で開かれました。これは、同祭実行委員会が天草の旬の食材や食の魅力を楽しんでもらおうと開催しており、今年で3回目。会場では、野菜やフルーツの産地直売や特産・加工品の販売、養殖クロマグロの解体ショー・即売、ステージイベントなどを実施。また、天草伝統の郷土料理や天草ちゃんぼんなどの飲食コーナーも設置され、1万人を超える観光客や買い物客でにぎわいました。

天草東高等学校



あゆみ

- 昭和47 熊本県立天草高等学校有明分校として発足（現校舎付近）
- 48 新校舎が完成し移転
- 49 熊本県立天草東高等学校として独立。体育館が完成
- 53 武道場が完成
- 平成 9 第1回小規模校サミットを開催
- 14 創立30周年記念式典を実施

閉校式の日程

- と き＝3月3日(土)午後3時から
- と ころ＝天草東高等学校体育館



昭和50年度卒
平田 光二 さん
(有明町赤崎・54歳)

私は2期生で、入学時はまだ校舎が完成しておらず、旧有明町立有明商業の校舎で学びました。小規模の学校でしたが、家庭的であたたかみがあり、卒業後35年がたちますがほんとうにこの高校で良かったと思っています。

いよいよ閉校を迎えなごり惜しいですが、今後卒業生の誇りを持って行きたいと思っています。

ほんとうにこの高校で良かった



▶創立当初の校舎



最後の卒業生（＝写真左から）

- 桑野 淑勝さん、中田 美由紀さん、角山 彩乃さん、
- 岩本 健吾さん、奥野 まどかさん、福田 唯さん、
- 松崎 杏奈さん、五嶋 淳也さん、上崎 千里さん

私たち最後の卒業生は入学以来、保護者や地域の皆様のご協力で、楽しく充実した3年間を過ごしてきました。何事にも生徒全員が主役になって、真剣に取り組む東高が大好きでした。

閉校は寂しく残念ですが、たくさんのすばらしい思い出を胸に、今後も同窓生や多くの先輩たちとの絆をさらに強めて、交流を広げていきたいと思っています。

ありがとう、さようなら天草東高



▶昭和51年度の体育祭



▶12月に地区住民と海岸清掃を実施

わだいの



▲講演を行う松野さん

2012天草つのでフェスタ 御所浦

海を越え 心でつなく まちづくり

2月11日、「2012天草つのでフェスタ」が御所浦島開発総合センターで開かれ、約320人が参加しました。催しでは、まず地元の勇壮な嵐口春日太鼓の演奏が披露された後、ソウルオリンピック・女子10,000m代表で、熊本市議会議員の松野明美さんが「いちばんじゃなくて、いいんだね～生まれてきてくれて、ありがとう～」と題して講演。競技者時代のエピソードや障がいを持った自身の子どもの子育てについて話され、来場者は熱心に聞き入っていました。

また、御所浦北中学校2年の久木山蓮さんが人権に関する作文を発表したほか、市社会福祉協議会御所浦支所職員や有志による介護に関する寸劇の披露、小・中学生が書いた標語などの展示もありました。



市社会福祉協議会御所浦支所職員や有志による寸劇

天草ロードレース大会 新和

快走！激走！新和路を駆ける！

2月5日、「第17回天草ロードレース大会」が新和町民センター前をスタート・市新和支所前をフィニッシュとする1.5km、3km、5km、10kmのコースで開催され、438人が出場しました。これは、新和町出身で現在中央大学陸上競技部駅伝監督の浦田春生さんが、平成4年に開かれたバルセロナオリンピック・男子10,000mに出場したことを記念して行われているもの。今回は、浦田さんご本人も来場され1.5kmに出場。小雨が降る天候でしたが、小学生や家族で出場したランナーたちと会話を交わしながら、和気あいあいの中で走っていました。

また、10kmには高校生など県内外の有力選手が多数出場し、白熱したレースを繰り広げていました。



▲浦田さん(左から2人目)といっしょに走る参加者



▲白熱した10kmのレース

下浦町ふるさと祭り 本渡

石工とポンカンの里でにぎわう

2月5日、「第20回下浦町ふるさと祭り」が下浦運動広場で開かれ、市内外から約4,000人が来場しました。会場では、下浦ならではの石製品やポンカンの展示・販売をはじめ、町内外から23の団体が出店。また、特設ステージではポンカンを制限時間内にどれだけ早く積み上げられるかを競う、恒例の“ポンカンピラミッド”が行われ、ハラハラドキドキの展開に会場は大いに盛り上がっていました。このほか、くまモン体操やもち投げもあり、にぎわいを見せていました。



▲そのまま！崩れないで！“ポンカンピラミッド”のようす



▲教職員の体にくらいつく生徒

河浦高校・送別ラグビー大会 河浦

感謝と激励のぶつかり合い

1月31日、河浦高校の3年生の男子生徒と男性教職員対抗による「第35回送別ラグビー大会」が、同校グラウンドで行われました。これは、師弟間の絆をいっそうはぐくむことなどを目的に、毎年開催しているもの。前・後半15分で行われた試合には、生徒21人と教職員18人が出場。両者ともに感謝と激励の思いがこもった、激しい肉弾戦が繰り広げられました。結果は、生徒チームが7対0で4年ぶりに勝利。生徒たちが通算成績を9勝23敗3引き分けとしました。



▲菜の花を楽しみながら歩く参加者

くすぼ菜の花と神々の郷ウォーク 有明

咲き誇る菜の花を楽しむ

1月29日、「くすぼ菜の花と神々の郷ウォーク」が楠浦公民館を発着とする6.7kmと2.5kmのコースで開かれ、市内外から約550人が参加しました。これは、くすぼ菜の花フェスタ実行委員会が実施しているもので、今年で4回目。

この日は好天に恵まれ、参加者は田園に咲き誇る菜の花を楽しみながら、氏神がまつられている9つの神社等を参拝し同所でぜんざいや漬物などのふるまいを堪能。また、ゴール後はお楽しみ抽選会やもち投げも行われ、楽しいひとときを過ごしていました。

映画「ワッゲンオッゲン」の撮影始まる 牛深

地元住民も熱演！

1月29日、牛深を舞台にした映画「ワッゲンオッゲン（禰映監督・大竹しのぶさん主演）」の撮影がスタートしました。ワッゲンオッゲンという題名は、“あなたの家、私の家”という意味の方言で、活気が薄らぐ牛深のまちを、女性たちが何とかしようとする物語です。

この日は、地元住民も群衆役や演者として多数参加する中、真浦地区の船だまりや遠見山のアスレチック広場で撮影を実施。また、2月4日には牛深支所でも行われました。なお、この映画は今年の秋ごろに公開される予定です。



▲本番前の予行演技を行う俳優の岡元八郎さん(右)と地元の出演者(左)

市民と議会との意見交換会

より開かれた議会へ

1月17～19日、「市民と議会との意見交換会」が天草市民センターなど市内3つの会場で開かれ、約100人が参加しました。これは市議会が、より開かれた議会に向けて市民の皆さんの意見を直接聞こうと、初めて開催したものです。同会では、まず市議会から今後制定を目的としている市議会基本条例（案）の概要の説明があり、その後意見交換を実施。市民からは、「誰もが参加しやすいふうを」「市全体のことを考えて」などの意見が出されました。



▲意見交換のようす

大地震による天草地域の孤立・津波被害を想定した訓練

いつか必ず起こりうる災害に備えて

天草町の下田北地区一帯と天草空港で1月22日、大地震による天草地域の孤立・津波被害を想定した訓練が行われ、地区住民をはじめ警察や消防、行政など約400人が参加しました。これは、災害時における関係機関の連携強化と避難手順の確認を目的に、初めて実施したものです。訓練は、地震により市で震度5強の揺れを観測し、天草灘沿岸に大津波警報が発表されたとの想定で実施。同地区では避難や住民の救出など、本番さながらの訓練が行われました。



▲リヤカーを使って救助者を運ぶ警察の機動隊員

市が老人福祉施設と協定を締結

安心・安全な避難所体制の構築に向けて

市と市内11の老人福祉施設は2月1日、災害発生時における福祉避難所の設置・運営に関する協定を結びました。この協定は、災害が起きたときに、高齢者や障がい者など通常の避難所では生活が困難な人を対象に、市の要請に応じて同施設を福祉避難所として開設し、同所の運営について市と施設が相互連携を図るといったもの。この日は、天草市民センター展示ホールで協定締結式が行われ、安田市長と各老人福祉施設の代表者が、協定書に調印しました。



▲協定書に署名する施設の代表者と安田市長

田中知子教諭が文部科学大臣優秀教員表彰を受賞

「複式学級」の授業改善に大きく寄与

宮地岳小学校の田中知子教諭が1月30日、優秀教員として文部科学大臣表彰を受けられました。田中教諭は、教諭歴30年で同校には平成21年から勤務。複式学級の効果的な指導のあり方について研究し、市内の複式学級の授業改善に大きく貢献したことが高く評価されました。田中教諭は、「子どもたちのがんばりに教えられ、また、周りの人や地域の人に支えられてのことと感謝しています。今後も心を新たにがんばります」と話していました。



▲受賞した田中知子教諭

和貴保育園「エコ・クッキング」

栖本

地球にやさしく、おいしい料理を作ろう！

2月10日、和貴保育園で同園の年長児12人とその保護者が参加して、「エコ・クッキング」が開かれました。この日は、熊本市のNPO法人「ESDキッズクラブ」の皆さんを講師に招き、園で栽培したじゃがいもやサラダタマネギを使った、西洋の煮込み料理「ポトフ」に挑戦。園児たちは、講師の手ほどきを受けながら、煮込み時間を短縮する保温袋を使うなど環境にやさしい方法で調理を実施。その後、できた料理をおいしそうにほおぼっていました。



▲講師の指導を受けながら調理をする園児と保護者

城河原産「いくり酒」の試飲会

五和

美酒づくりに向けた飲み比べ

2月2日、地元産の「いくり」を使った酒の試飲会が城河原公民館で行われました。これは、城河原地域づくり振興会が、いくりの特産化に向けた取り組みの一環として開催したものです。この日は、同会の役員など20人が参加して、酒造会社で醸造された4種類のいくり酒を試飲。参加者は、きれいな赤色に染まったいくり酒の香りや味、色合いなどを真剣な表情で飲み比べていました。なお、このいくり酒は、今回の結果などをもとに、来年度に完成する予定です。



▲試飲を行う参加者

倉岳保育所節分豆まきにくまモン来園

倉岳

くまモンといっしょに「鬼はそと、福はうち！」

2月3日、倉岳保育所で行われた節分豆まきに、県の営業部長でゆるキャラ® グランプリ2011に輝いた「くまモン」が来園しました。園児たちは、2組に分かれて交互に鬼役を務めながら「鬼はそと、福はうち」と大きなかけ声で豆まきを実施。くまモンも、園が用意した鬼の飾り物をかぶり、いっしょになって楽しみました。このほか、くまモン体操を踊ったり玉入れゲームをしたりして、園児たちはくまモンとの交流に大満足の様子でした。



▲くまモンと豆まきをする園児たち

第32回天草町駅伝大会

天草

小雨が降る中、健脚を競う

2月5日、市青年団・天草支部（植本裕太支部長）主催の「第32回天草町駅伝大会」が、福連木から大江までの8区間24kmのコースで開催され、学生・一般の部に12チームが参加しました。この日は小雨が降る中、選手たちは沿道の声援を一身に受けながら、一生懸命に走りタスキをつないでいました。また、ゴールの大江漁村センターでは、大江公民館生活部の皆さんにより豚汁とおにぎりがふるまわれ、選手の労をねぎらっていました。



▲レースを占う「花の1区」がスタート！



大塚伊織さん (河浦町新合・20歳)

高校を卒業後、天草広域連合の消防職員となり、はや2年が過ぎようとしています。今は、救急を学ぶため県消防学校に入校し、日々、勉強に励んでいます。地元の天草に就職できたので、これからはもっと地域住民の人たちとのつながりを作っていきたいと思っています。

宝島の健康
よさげ屋



吉田 親さん (栖本町河内・87歳)

◆毎日の楽しみは？
週に3回行われるゲートボールに参加することと、家業の野菜づくりを手伝うことです。また、その合間にはみかん畑の手入れもしています。そして、毎日日記をつけることも楽しみの一つです。

◆健康の秘けつは？
暴飲暴食をしないことと、適度な運動。また、自分さえよければいいという考えではなく、人を思いやり、仲間を思う気持ちを持って人と接することも、心身ともに健康を保つ秘けつだと思います。

このゆびとくまれ



自然の中で健康と感性を高める

大矢崎保育園(本渡町) 大矢崎保育園(奈良崎孝一郎園長・全園児97人)は、『よい子・つよい子・げんきな子』を教育の基本として、感謝する心や思いやりのある優しい心を育てる保育を目標に、散歩や戸外遊びを多く取り入れながら、自然の中で健康と感性を高めています。園舎裏には馬の放牧場があり、馬とふれあうことで命の大切さを学んだり、山登り競争や探検をしたりして、じょうぶな体づくりを目ざしています。また、食育の一環として、今年はしいたけ栽培に挑戦し、みんなで収穫しました。収穫したしいたけは給食の献立に加わり、みんなでおいしくいただきました。自分たちで収穫し、食べる楽しさを育てていけたらと思っています。

心豊かな明るい子どもに

しろはと保育園(牛深町) しろはと保育園(部家浩一園長・全園児77人)では、のびのびと走りまわられる芝生の園庭で、1年を通して子どもたちが元気に遊んでいます。中でも手作りのやぐらは人気で、「いちばん上まで登りたい!」と、足や腕を使ってどうやれば登れるかを考えながら挑戦しています。自分の力で登れたときの達成感と、そこから見下ろす景色は格別でしょう。また、病気に負けない体づくりとして、毎朝年齢に合わせてランニングを行っています。年中・年長のクラスは、いつもお世話になっている裏の空き地を、白い息を吐きながら楽しそうに走っています。遊びを通して学び、心豊かな子どもに育ってくださることを願っています。



雪の日、元気にやぐらに登る年長組の子どもたち



福連木小学校、伝統の子守唄

福連木小学校(天草町) 6年 瀧本 咲
福連木地区では、11月に『福連木の子守唄&童謡まつり』があります。私たち福連木小学校の児童も、毎年このまつりで子守唄を歌っていて、今年は22人で参加しました。福連木の子守唄は、江戸時代から歌い継がれていて『五木の子守唄』の元唄ともいわれています。今年の子守唄&童謡まつりでも、子守奉公先でのつらく悲しい気持ちと、それに耐えてきたたくましさ、見ているお客さんに届くように歌いました。また、去年は五木村で開かれた『全国子守唄サミット&フェスタ』にも参加し、唄を披露しました。私たちは、これからも『福連木の子守唄』を大切に、後輩へと伝えていきます。

地域づくり
コーナ
人が動く
地域が動く
天草が動く

「人と人、心と心のつながり」を最大限にいかして

有明まちづくり協議会(会長 本田博喜)

有明まちづくり協議会は、町内の7つの地区振興会と各種団体の代表者で構成するまちづくり組織です。本協議会は、毎年9月に関西在住の町出身者による「関西天草有明会」の総会に参加しています。が、昨年10月には同会の発足20周年を記念して、2泊3日の天草里帰りツアーを計画し、38人が参加されました。ツアーでは、まず地元の各地区振興会役員など総勢100人余りが集い、盛大に交流会を実施。交流会では、有明の特産品が全員に当たる大抽選会を行い大いに盛り上がったほか、新鮮な地魚やタコ料理などを堪能しながら、同級生や友人たちと思いを語り合っていたきました。また、天草島内の観光や地

「一致団結」をテーマに

新和小学校(新和町) 6年 平山二千佳
新和小学校は、昨年4月に大多尾小学校と統合し、全校児童134人の“新生”新和小学校となりました。そこで、今年度は「一致団結」をテーマに、いろいろなことに取り組んできました。企画委員会では、みんなが仲良くなるために「全校レクリエーション」や「縦割り班遊び」などを計画し、実行しました。また、昨年度に6年生が始めた登校時の「朝のあいさつ運動」は、すばらしい伝統として受け継いでいこうと決め、毎日6年生が中心となって取り組んでいます。今では、みんなが大きな声で気持ちのよいあいさつができるようになり、「一致団結」の気持ちをもって、仲良く楽しい学校生活を送っています。



「朝のあいさつ運動」のようす

ぼくのわたしの
学校部活
自慢



▲交流会での記念の一枚



念願かなった熊日駅伝アベック優勝!

市長
随筆

天草市長 安田 公寛

1月29日に開催された第29回熊日郡市対抗女子駅伝大会で天草市チームが、歴史に残る圧巻の大逆転劇を演じ、念願の初優勝を果たしたのに続き、2月12日の第38回郡市対抗熊日駅伝大会では、男子チームが2連覇を果たすというたいへんうれしいニュースが相次ぎました。

最近、県中学駅伝でも市内の中学校が優勝や上位入賞し、進学後の高校や大学でも駅伝の全国大会出場校の主力選手として、多くの天草出身者が活躍しています。これは、学校の先生方や陸上関係者の皆さんが、長距離選手の発掘・

育成を目ざし、連携を図りながら一丸となって合同練習などの強化策に取り組まれてきた、長年のご努力が花開いた成果だと思えます。

私も駅伝が大好きで、今回の快挙を待ち望んでいた一人ですが、駅伝は、選手どうしの信頼や絆、チームワークはもちろんのこと、監督やコーチ、補員の皆さん、さらには日ごろから選手を指導されている関係者の皆さんを含めた総合力で競う競技だと思います。今回、初のアベック優勝を成し遂げた“チーム天草市”に、心から拍手を送りたいと思います。

煌めく人々たち

芹生柿による交易の道“天草宝街道づくり”

松村 一比孝 さん (五和町手野・66歳)



昔から、多年草の田芹が多く自生していたことから、芹生の郷と呼ばれている五和町の手野地区。同地区の松村一比孝さんは、地元の手野まちづくり振興会の会長を務めている。同振興会では、平成20年から芹生の郷の柿づくりがスタート。その中の芹生柿による高級特産品化が、着々と進んでいる。この取り組みは平成5年、同地区にある民家の庭先で突然1本だけ生まれた極上の渋柿が主役。松村さんは、この柿に初めて出会ったとき「色よし、姿よし、味のよさに一目惚れした」と

いう。そのうえで、「まちづくりは夢づくり。この極上柿は、その夢の主役になれると確信した」と話す。その後、手野の代名詞である芹生の郷にちなんでこの柿を「芹生柿」と命名し、生産・加工・販売組織の体制整備や販路開拓を実施。地区住民も期待をもって応援する中、原木1本から今では400本へと栽培本数は増えている。

そして、昨年は1個350〜500グラムある大ぶりで色つやの良い芹生柿を約400個収穫。それを一つひとつ手作りで仕上げた干し柿は、芹生のべっぴんさんとして商品化された。その後、できた芹生のべっぴんさんは、市場開拓のため東京方面へ発送。高級特産品化に向けて着実に準備が進められている。「芹生柿が先陣となり、近い将来『芹生』という地名がブランド化され、地区のさまざまな産品を高級ブランド便として発信できれば」。松村さんは今、手野を出発地とする交易の道「天草宝街道」の実現を目ざしている。

ハッピー BIRTHDAY パースデー

今日で1歳になります



吉田 明依 ちゃん
五和町御領
父・健一さん
母・綾子さん

いつも元気いっぱいなめい。じいちゃん、ばあちゃんこれからもよろしくね。



原田 龍謙 くん
新和町小宮地
父・剛龍さん
母・絵美さん

お寺の小さなヤンチャ坊主(笑)。みんなと元気に遊んで大きくなってね☆



田中 樹 くん
本渡町広瀬
父・英幸さん
母・貴子さん

敏ばあ、茂じい・美代ばあ、いつもありがとう。大好きだよ!



野島 大暉 くん
本町下河内
父・章英さん
母・佳代子さん

稜太郎兄ちゃん、いつもいっしょに遊んでくれてありがとう♡



金子 莉瑠 ちゃん
志柿町
父・健一さん
母・このみさん

毎日元気いっぱい♡これからもすくすく大きくなーれ!!



赤星 豪 くん
五和町手野
父・健太さん
母・歩美さん

ぼくも、くるみ姉ちゃんの事がだあ〜いすきだよ♡



田中 悠士朗 くん
新和町小宮地
父・隆二さん
母・香菜子さん

ごはんをモリモリ食べて、元気いっぱい大きくなってね!!



小手 快晴 くん
東町
父・貴弘さん
母・美生さん

毎日、母お姉ちゃんと晴道お兄ちゃんと仲良くよし☆



原田 百彩 ちゃん
亀場町亀川
父・良平さん
母・明子さん

じいじ、ばあば、いつもありがとう! みんないっぱい遊んでね♪

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12日(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



最近、オリーブ油を使用することが多々あります。私ども高齢者には、はじめは何となく香りがなじみませんでした。だんだんと好みにになりました。また、先日はオリーブ油を使って料理をしていたら「いいにおいがする。何を作っているの?」と息子がとんできました。オリーブの島に期待しています。
ペンネーム: オリーブばあちゃん

最近、「超」感動したことを話します。それは、1月に行われた熊日女子駅伝大会の事です。最終区で1分30秒という大差を、あと400mで逆転し、天草市を優勝にしてくれました。しかも区間賞・最優秀選手、わずか16歳の少女です。その少女は、私の家のすぐ近くです。うれしくて、涙が出ました。
ペンネーム: スポーツ好きな男性



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、趣旨を変えずに文章を直すことがあります。

- ▶応募期限=3月12日(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]
hisuyoka@city.amakusa.lg.jp

かんたん おいしい
さわっとしんせ

～ イワシのカリカリパン粉焼き ～



イワシには、血中コレステロールを下げたり脳を活性化したりする働きがあり、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。皆さん、ぜひお試しください。

●材料・分量（約4人分）

イワシ …………… 4尾	【合わせ調味料】
パン粉 …… 大さじ4杯	ごま油 …… 大さじ2杯
ふりかけ …… 大さじ4杯	濃口しょうゆ
サラダ菜 …………… 4枚	…………… 小さじ2杯
ゆず …………… 適量	おろししょうが …… 少々

●作り方

- ①イワシは手開きして、水気をよくふき取る。
- ②合わせ調味料に①を5分程度漬け込む。その後、皿に取り出して混ぜ合わせておいたパン粉とふりかけをその上にふりかける。
- ③オーブントースターで焦げないように約7～10分焼く（トースターがない場合はフライパンでも可）。
- ④器にサラダ菜をしき、イワシをのせてゆずを添える。

提供：市食生活改善推進員協議会



恐竜の島まるごと博物館

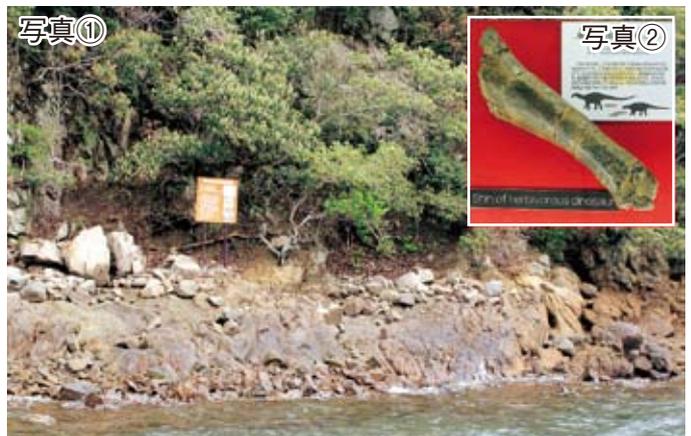
天草御所浦ジオパーク



天草で最初に恐竜の化石が見つかった場所が、御所浦島の南部にある京泊の海岸（＝写真①）です。平成9年3月に、旧御所浦町から調査依頼を受けた高知大学のグループによって、草食恐竜の足のスネ部分の化石（＝写真②・御所浦白亜紀資料館展示）が発見されました。

また、同所では現在も骨の破片や生物の巣穴化石、植物化石などを観察することができることから、今後も発掘調査を行っていく場所の一つです。なお、同所は御所浦ジオツアーガイドと巡る「恐竜の島一周クルージングコース」で見学することができます。

京泊の恐竜化石発見地



【問い合わせ先】御所浦白亜紀資料館 ☎072325

「東洋医学の文献では、男性は8の倍数の周期で体が変化していくと記されています」というテレビのCMがとてみ気になっていたので、32歳は男性としてもっとも充実する年齢とのこと。確かに、最近みなぎっているものな。体の太さだけは…。【素】

先日、今年の冬の寒さのせいか、日ごろの不摂生のせいなのか、カゼをひいてしまいました。周りにうつさないように「マスク」をはめて、鏡を見て思ったことが、「化粧を上半分しかしなくていい、これは便利だ」と。やはりズボラな私、カゼをひいたのは後者が理由のようです。【海】

毎朝通勤するときに思っている、「時間」がたつのが早いこと。起きて、歯は磨いて、新聞は見て…車が出る。ほとんどサイクルは同じで、所要時間も一定だと思えます。ただ、「少し早く出よう」ということで、自分なりに「もたえた」と思っています。【凡】

