



日本の宝島“天草”の創造を目ざして!

天草

市政だより

今日は楽しい小正月♪
畑はったん、田はったん♪
もぐらの腰骨折ってこい♪



主な内容

- 3月23日(日)は天草市長・市議会議員選挙の投票日
- 誰もが健康で、安心して暮らしていくために
- 第2回「天草夕陽八景」写真コンテスト
- 閉校記念シリーズ ありがとう。わが母校
- ふるさと祭り東京2014

平成26年

3/1

No.190

3月23日は

投票時間は午前7時から午後7時まで

天草市長・市議会議員選挙の投票日

天草市長・市議会議員選挙の投票日が
3月23日⑩に決まりました。
まちづくりを託す人を選ぶ大切な選挙
です。忘れずに、自分の判断で投票しま
しょう。



明るい選挙
イメージキャラクター
選挙のめいすいくん

とき
3月23日⑩
午前7時から午後7時まで

ところ
市内95カ所の投票所
※入場券に記載してありますので
確認してください。

投票できる人は

投票できる人は、次の要件
をいずれも満たし、選挙人名
簿に登録されている人です。
● 3月23日現在で満20歳以上
の人（平成6年3月24日ま
でに生まれた人）。

● 平成25年12月15日までに市
内に住民票が作成された人
（ほかの市区町村から転入
した人は、同日までに転入
届をした人）で、引き続き
市内に住所がある人。
※通学のため親元を離れて生
活している市外在住の学生
で、本市に住民登録をした

投票所入場券

ままの人は、現在住んでい
るところが住所と認定さ
れるため、本市の選挙人名
簿に登録されていても投票
することができません。ご
注意ください。

転居する人は

投票所入場券（ハガキ）は、
有権者の皆さんに郵送しま
す。投票日には、入場券を持
って投票所へお出かけくださ
い。なお、入場券がなくても、
各投票所にある選挙人名簿で
本人確認ができれば投票でき
ます。

転出予定の人は

転出（市外へ引っ越し）す
る人（転出予定日が3月22日
以前）は、選挙権がなくなり
ます。
ただし、期日前投票をした
後に転出する人は除きます。

体が不自由な人は

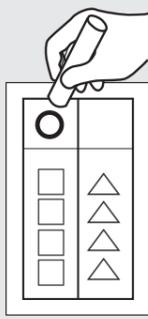
投票区外に転居（市内での
引っ越し）した人は、転居前
の投票所で投票をしていただ
くことがあります。投票所入
場券が届いたら、投票所を確
認してください。

投票用紙

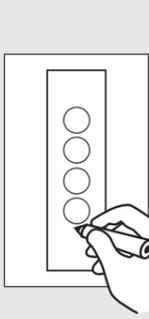
※イラストは記載例

【投票日当日】

● 市長選挙：候補者氏名の
上の○を付ける欄に、○
印のスタンプを押してく
ださい。

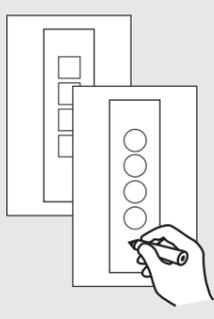


● 市議会議員選挙：候補者
の氏名を記入してくださ
い。



【期日前・不在者投票】

● 市長選挙、市議会議員選
挙ともに、候補者の氏名
を記入してください。



投票所へ行けない人は

◇期日前投票

投票日当日に、仕事やレジ
ヤーなどで投票所へ行けない
人は、期日前投票ができます。
● 期間 3月17日⑨から同22
日⑫までの午前8時30分か
ら午後8時まで。

● 場所 天草市民センター展
示ホールまたは各支所。
● 持参するもの 投票所入場
券（入場券がなくても投票
はできます）。

◇病院などでの不在者投票

県選挙管理委員会が指定し
た病院や施設に入院・入所し
ている人は、それぞれの病院
や施設で不在者投票ができま
す。

指定病院や施設については、
入院・入所している病院また
は施設へお尋ねください。

◇郵便などによる不在者投票

投票日当日、仕事やレジヤ
ーなどで市外に滞在している
人は、郵送による不在者投票
ができます。

この制度を利用する人は、
本庁または各支所に備え付け
の「不在者投票請求書兼宣誓
書」に選挙人本人が必要事項
を記入し、本庁・選挙管理委
員会事務局へ直接または、郵
送で提出（FAX不可）して
ください。

その後、同事務局から選挙
人の滞在地に投票用紙等を郵
送しますので、選挙人はその
投票用紙などを持参し、3月
17日⑨から同22日⑫までに、
滞在地の選挙管理委員会で投
票をしてください。

なお、この方法による投票
は郵便でのやりとりとなりま
すので、日数に余裕をもって
早めに手続きをしてください。

【障がいがある人】

① 身体障害者手帳または戦傷
病者手帳、介護保険被保険
者証（要介護5の人のみ）を
持ち、公職選挙法で定めら
れている障がいの程度に該
当する人で、あらかじめ市
選挙管理委員会から「郵便
等投票証明書」の交付を受
けている人は、自宅での郵
便投票ができます（郵便投

票の請求期限は3月19日⑦
まで）。

② ①に該当し、次のいずれか
に該当する人は、あらかじ
め市選挙管理委員会に届け
出た人（選挙権がある人の
み）に代理で記載してもら
うことができます。

● 身体障害者手帳に、上肢ま
たは視覚の障がいの程度が
1級と記載されている人。
● 戦傷病者手帳に、上肢また
は視覚の障がいの程度が特
別項症から第2項症までと
記載されている人。

船員の選挙人名簿登録者は

船員で選挙人名簿登録証明
書の交付を受けている人は、
不在者・期日前投票または投
票日当日のいずれの場合も必
ず同証明書を提示してくださ
い。

体が不自由な人は

目や体が不自由な人や字が
書けない人は、投票日当日の
投票所または期日前投票所
係員に申し出て、代理記載を

させることができます。
また、点字による投票をす
ることもできます。希望する
人は、係員に申し出てください。
い。

選挙公報

市長選挙、市議会議員選挙
ともに、候補者の氏名や政見
などを記載した選挙公報を発
行します。

この選挙公報は、各区を通
じて各世帯に配布するととも
に、本庁や各支所、各コミュ
ニティセンターなどの窓口にも
配置します。

開票

開票所の一般参観席では、
開票状況をご覧いただけます。
● 日時 3月23日⑩午後9時
から。

● 場所 稜南中学校体育館。

※詳しいことは、本庁・選挙
管理委員会事務局 ☎ 11
11へお尋ねください。

立候補者の届け出は

■ 期日：3月16日④ ■ 時間・場所：午前8時30分から正午までは天草市民センター展示ホール。正午から午後5時までは市選挙管理委員会事務局。

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ので、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、医療費の削減につながります。

●生活習慣病を予防する



生活習慣病は自覚症状がなく進行し、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。市の主な疾病でも、高血圧・脳卒中・糖尿病・悪性新生物（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。

国保ニュース

70歳代前半の医療負担「1割」の軽減特例措置が見直しになります

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4月から下表のとおり見直しになります。

◆対象者と負担割合（70～74歳）

対象者	負担割合
昭和14年4月2日から昭和19年4月1日生まれの人	1割
昭和19年4月2日以降生まれの人	2割

※ただし、現役並み所得者については、「3割」

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

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14年4月2日から同19年4月1日生まれの人で、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

昭和14年4月2日から同19年4月1日生まれの人の負担割合の表示が「2割（平成26年3月31日までは1割）」から、「2割（特例措置により1割）」となります。

【問い合わせ先】本庁・国保年金課 ☎1111

国保の状況

平成24年度の天草市国民健康保険（国保）は、加入者数が3万390人で、医療費の総額は約115億円となっています。

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、加入者1人当たりの医療費の推移です。平成20年度は32万5,799円でしたが、同24年度は37万8,527円となっており、5年で約5万円も増えている状況です。また、いずれの年度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、さらなる国保税の引き上げにつながります。

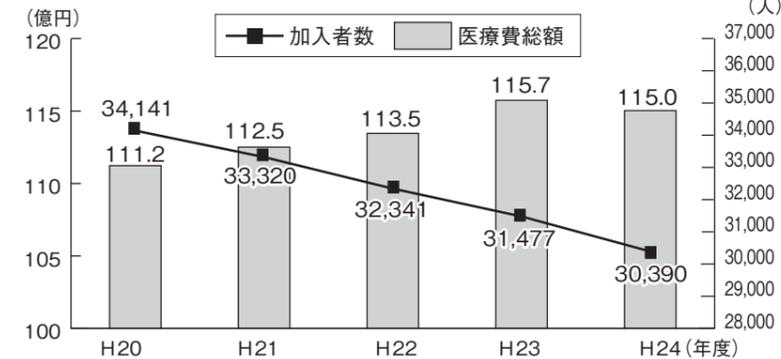
国民健康保険（国保）は、病気やけがをしたときに誰もが安心して医療を受けられるように、お互いに助け合うという相互扶助の制度として、加入者の皆さんから納めていただく国保税と、国や県からの補助金などで運営しています。

今号では、平成24年度の天草市国民健康保険の状況などについてお知らせします。詳しいことは、本庁・国保年金課 ☎1111へお尋ねください。

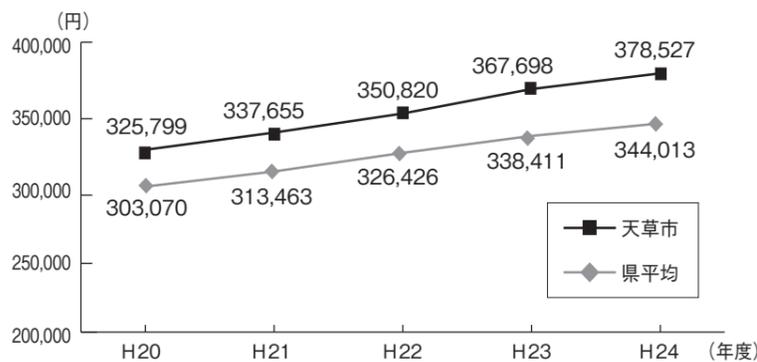
天草市国民健康保険（国保）の状況

誰もが健康で、安心して暮らしていくために

◆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…加入者1人当たりの医療費の推移



出典：国保事業年報



〈優秀賞〉

①タイトル ②撮影者 ③撮影地



①下田の夕陽
②入杉一彦(倉岳町棚底)
③下田の夕陽(天草町下田北)



①オーイ海
②杉本聖樹(本町本)
③十三仏公園の夕陽(天草町高浜)



①祈りがかがやく瞬間
②江口伸生(合志市)
③大ヶ瀬の夕陽(天草町大江)



①ロマン漂う崎津の海
②林興介(合志市)
③マリア像の夕陽(河浦町崎津)



①拝瀨の夕陽
②磯崎房美(熊本市)
③拝瀨・鳴瀨の夕陽(河浦町崎津)



①あくあ、雲に沈む
②日當國親(八代市)
③魚貴・黒石の夕陽(魚貴町)



①オレンジの軌跡
②長浜ユカリ(宮崎県小林市)
③遠見山公園の夕陽(牛深町)



①安らぎの残照
②北村幸雄(熊本市)
③小森海岸の夕陽(牛深町)

〈入賞者〉

小坂敏行(上天草市)・谷津由利子(熊本市)・勝村英夫(有明町須子)・林田豊(上益城郡益城町)・毛利俊文(佐伊津町)・近藤英行(熊本市)・鐘ヶ江春雄(福岡県久留米市)・元山幸治(亀場町)・磯崎一恒(熊本市)・齊藤守(熊本市)・見崎賢一(宇土市)・矢田伸一郎(牛深町)・吉川茂文(牛深町)・永田弘(牛深町)・河野浩英(熊本市)

コンテスト応募作品を展示中! 〈入場無料〉
■とき=3月10日⑩までの午前9時から午後10時まで
■ところ=天草宝島国際交流会館ポルト1階オープンスペース

〈最優秀賞〉



タイトル：黒石の遥か彼方に
撮影者：山口亮(亀場町) 撮影地：魚貴・黒石の夕陽(魚貴町)

第2回「天草夕陽八景」写真コンテスト 最優秀・優秀作品決定

昨年募集した第2回「天草夕陽八景」写真コンテストに、市内外から57人・182点の応募があり、1月27日に開かれた審査会で最優秀賞1点、優秀賞8点(選定地1カ所につき1点ずつ)、入賞15点を決定しました。

今号では、最優秀賞・優秀賞作品などを紹介します(受賞者の敬称は略させていただきます)。

※「天草夕陽八景」とは…天草西海岸地域から望むことができる多くの夕陽鑑賞スポットのうち、特に優れた8カ所を「天草夕陽八景」として市と地域住民との協働により選定したものです。また、同八景をはじめ周辺の観光スポットを含めたルートを「天草西海岸サンセットライン」と命名しています。

※「天草夕陽八景」についての詳細は、(牛深・魚貴町の選定地)牛深支所・総務振興課☎732111、(天草町の選定地)天草支所・まちづくり推進課☎421111、(河浦町の選定地)河浦支所・まちづくり推進課☎761111へお尋ねください。

御領鬼池小学校



あゆみ

平成 24 御領小学校と鬼池小学校が統合し、鬼池小学校を校舎にして開校



PTA会長
松下 秋夫 さん
(五和町鬼池・43歳)

2年前、御領小、鬼池小の2つの学校が統合しました。慌ただしく過ぎていく中、子どもたちの学校生活などに対してさまざまな心配をしておりましたが、元気な声が学校中にあふれ、統合する五和小学校へのたいへん良いステップになったと思います。今春、いよいよ統合です。子どもたちにとって明るい学校生活を送れるように期待しております。

明るい学校生活を心から願う

御領鬼池小学校は、2年間という短い期間で閉校を迎え、それとともに私たち6年生も卒業します。この2年間、あいさつや履き物並べに、みんなで熱心に取り組みました。また、朝のランニングや縦割り班遊びなども続けてがんばりました。鬼池の人も、御領の人も、高学年も、低学年もとても仲のいい御領鬼池小学校になったと思います。これからも、御領鬼池小学校の2年間で学んだことをいかして、みんなで、よりよい五和小学校、五和中学校にしていきたいです。



6年
金子 里菜 さん
(五和町御領・11歳)

2年間の思い出

▶児童全員と教職員で記念の1枚



▲閉校式の様子



▲歓迎遠足



▲開校記念運動会

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」
今号では、五和町の御領鬼池・城河原・手野・二江の4小学校の在校生や卒業生の皆さんに、母校に寄せた思いを語っていただきます。
なお、4月1日から、これら4小学校は統合し五和小学校となり、同町御領に建設された校舎で、新たな一歩を踏み出します。

手野小学校

あゆみ

- 明治 6 役座の本屋敷を教場にあて教育を始める
- 25 手野尋常小学校となる
- 昭和 29 現在地に校舎を移転
 - 校歌制定
- 30 五和町立手野小学校と改称
- 63 新校舎が完成
- 平成 18 天草市立手野小学校と改称



昭和34年度卒
松下 正志 さん
(五和町手野・66歳)

私は手野小学校が里見が丘に移転した年に、入学しました。各学年に2クラス、三百数十人の児童がいました。先日、手野小学校を訪れて教室を見て驚き、そして感動しました。教卓から全員が一目で見えます。児童と先生たちの深いつながりと、子どもたちの健やかな成長を感じました。

豊かな自然と環境に恵まれた手野小学校に通ったことを、誇りにしたいと思えます。

手野小学校はいつまでも



ありがとう手野小学校

最後の6年生 (=写真左から)

- [後列] 瀧崎 乃愛さん・酒井 美与さん・宮本 愛佳さん・橋柿 陸くん
- [中列] 高橋 彪音くん・岩崎 亜季さん・柴田 一那くん・橋柿 茜さん
- [前列] 桑原 響くん・鳥羽瀬 未有さん・松本 亜理紗さん・桑原 翔太くん

私たちの親や祖父母も卒業した、141年の歴史がある手野小が閉校してしまうのは、とても寂しいことです。

手野は、学校での学習や、祭りなど地域の行事でおとなと子どもが触れ合いながら、人と人とのつながりを感じることができるすばらしいところです。

学校は閉校になってしまいますが、これからも人と人とのつながりを感じながら、地域を盛り上げていきたいと思えます。ありがとう手野小学校。そして、いつまでも忘れません。



▲熊本県長なわとび選手権で3連覇



▲学校田で田植え前のどろんこ遊び



▲もちつき大会 (平成元年)

城河原小学校

あゆみ

- 明治 9 城木場、上野原、荒河内の3村が共有して上野原学校が創設
- 24 城河原尋常小学校と改称
- 38 城河原尋常高等小学校と改称
- 昭和16 城河原村立城河原国民学校と改称
 - 校歌制定
- 22 城河原小学校と改称
- 30 五和町立城河原小学校と改称
- 49 体育館が完成
- 平成 2 現在の校舎が完成
- 18 天草市立城河原小学校と改称



城河原小が
大好きです
6年
中野 貴哉 くん
(五和町城河原・12歳)

ぼくは、城河原小学校が大好きです。138年の歴史が詰まったこの学校が閉校してしまうのは、とても残念でなりません。城河原小学校を卒業した3,998人の皆さんの思い出が、たくさん詰まっているからです。ぼくのいちばんの思い出は、ホテル便です。福岡の人たちがホテルを喜んで受け取ってくれたことが、とても心に残っています。

思い出いっぱい城河原小学校が閉校するのは本当に悲しいです。でも、ぼくは楽しみにしていることもあります。それは、新しい五和小、五和中ができることです。そこでぼくは、みんなとまた新しい思い出をたくさん作りたいと思っています。



4,000人目の
卒業生
6年
北野 奨馬 くん
(五和町城河原・12歳)

ぼくは、城河原小学校のことを誇りに思っています。母校で良かったと思っています。人数は少ないけれど、みんなが元気で仲が良く、自慢の学校です。ホテルを守る活動として竹炭を作ったり、内野川のごみを拾ったりもしました。米作りやもちつきも心に残っています。そんなとき、いつも地域の人たちや保護者、城河原のみんなで、ぼくたちを見守り支えてくださいました。こんな城河原小学校で6年間過ごせたことを、今、とても幸せなことだったと感じています。

ぼくが、ちょうど4,000人目の卒業生です。これからは、この城河原小学校に感謝しながら、未来に向かって進んでいきたいです。



▲地域の皆さんともちつき



▲最後の体育大会



▲閉校記念碑

二江小学校

あゆみ

- 明治 5 二江村宇野の庵室（東雲寺前身野川庵）を仮校舎として教育を始める
- 37 二江尋常高等小学校と改称
- 昭和 15 二江町立二江尋常高等小学校となる
- 16 二江町立二江国民学校と改称
- 30 五和町立二江小学校と改称
- 45 鉄筋2階建ての校舎が完成
- 47 体育館が完成
- 平成 18 天草市立二江小学校と改称



最後の卒業生として

6年
山下 愛華 さん
(五和町二江・12歳)

私たちがずっと見守ってくれた二江小学校が、いよいよ閉校します。私の祖父や父も卒業生です。どんなことを見たり聞いたりしたのでしょ。142年の歴史を考えると、その重みをあらためて感じるとともに、祖父や父と同じ二江小の卒業生であることを誇りに思っています。中学校でも新しい歴史をつくりたいという気持ちでいっぱいです。

色あせる事のない思い出



昭和59年度卒
江上 直之 さん
(五和町二江・41歳)

私は、現在の鉄筋校舎へ建て替える前の、木造校舎で学んだ最後の卒業生でした。29年をへた今も、当時の学校のような友人たちとのエピソードなど、そのときの空気や匂いまでも、鮮明に思い出されます。閉校はたいへんさみしいですが、新しい校舎が子どもたちにとって、たくさんの色あせない思い出を作ってくれることを、心から願っています。

体操の思い出



昭和15年度卒
丸満 満人 さん
(五和町二江・86歳)

校庭の鉄棒で、日が暮れるまで練習に没頭したことを思い出します。低学年で逆上がりを身に付けたことをきっかけに、高等科に進学するころには大車輪もマスターすることができた学舎でした。肋木や平均台、登り棒など、十分な設備とはいえない当時でしたが、自由・活発に使うことで、私たちを心身ともに強くたくましく育ててくれました。



▲地域の皆さんと学習を通じて交流



▲花いっぱい交通安全パレード



▲最後の運動会

日本の宝島・天草をPR!

日本全国の祭りやうまいものが一堂に集まる「ふるさと祭り東京2014日本のまつり・故郷の味」が、1月10日から同19日まで東京ドームで開かれました。

市からは牛深ハイヤ保存会をはじめ、役所牛深ハイヤチーム、東京在住の市出身者を中心に結成された東京牛深ハイヤの会が、牛深ハイヤ踊りを披露。また、地鶏の天草大王のだして作った天草ちゃんぽんや牛深の海産物の販売のほか、横浜市のイトーヨーカドー立売場内にあるあまくさ宝島市場も出店し、特産品の販売を行いました。約40万人が来場した同祭りのようすを紹介します。

来場者も踊りを楽しむ

特設ステージでは、阿波踊りや秋田竿灯まつりなど31団体が出演し、伝統の祭りを披露。牛深ハイヤ踊りの3団体も軽快な踊りを披露し、ステージを飛び出して行った道中踊りでは、来場者もいっしょになって踊りを楽しみました。来場者は「テンポがよく、踊りも楽しい」「見ていると元気が出る」「ぜひ、天草に行ってみよう」と話していました。

天草の「食」を堪能

また、会場にはご当地グルメや特産品を販売する300を超える出店コーナーが軒を連ね大盛況。市の特産品販売コーナーもにぎわいを見せていました。天草のアジの干物を購入した人は「身が厚くておいしそう」とにっこり。天草ちゃんぽんを味わった人は、「天草大王のだしがおいしかった」「本格的なちゃんぽんを初めて食べました」と話し、天草の「食」を堪能していました。



▲市の特産品販売コーナー



牛深ハイヤ保存会



▲東京牛深ハイヤの会



▲市役所牛深ハイヤチーム



▲牛深ハイヤ踊りを楽しむ来場者



▲小暮さんの説明を聞く参加者

新メニューの開発に向けて

オリーブ料理講習会

五和町内の民宿や各まちづくり振興会では、地元産の食材にオリーブオイルをあわせた新メニューの開発に取り組んでいます。1月28日には、オリーブオイルソムリエの小暮剛さんを招いて「オリーブ料理講習会」を地域交流センターおおくすで開催。小暮さんは、地元でとれた魚介類や野菜を使ったオリーブオイル料理3品を調理。試食をした参加者は、「おいしい。ぜひ、ほかの食材でも試してみたい」と話していました。

テロ攻撃を想定した訓練を実施

天草で図上訓練

天草下島がテロ攻撃を受けたことを想定した共同図上訓練が2月4日、市役所本庁や県庁などで行われました。内閣官房と地方公共団体が国民保護法に基づいて年に数回行っているもので、市では初めての実施。この日は、各省庁や県、天草市、苓北町、消防など85機関から約320人が参加。緊急事態連絡本部の設置をはじめ、被害状況の情報収集、各連絡本部を通信回線で結んだテレビ会議システムの運用などの訓練が行われ、参加者は真剣な表情で取り組んでいました。



▲訓練のようす



▲文化的景観の保存と活用について話す田中准教授

倉岳の歴史と文化をいかすために

シンポジウム「歴史と文化を活かした私たちのまちづくり」

2月2日、倉岳多目的研修集会施設でシンポジウム「歴史と文化を活かした私たちのまちづくり」が開かれ、町内外から50人が参加しました。市世界遺産推進室と市文化課、熊本大学の田中尚人准教授が、倉岳町の棚底城跡や景観の保存と活用などについて説明。また、専門家や観光関係者による講演と座談会も実施され、参加者は熱心に聞き入っていました。



▲AEDの使い方を学ぶ参加者

万一の災害に備えて

大江地区自主防災会・防災講座

天草町の大江地区自主防災会が1月26日、「防災講座」を同地区コミュニティセンターで開催し、地区住民50人が参加しました。参加者は、中央消防署職員の指導を受けながら、救急のときの通報の仕方やAED（自動対外式除細動器）の使い方を学んだほか、煙の怖さを実感できる濃煙体験など、万一の災害に備えて真剣に取り組んでいました。

本渡中学校吹奏楽団と小山薫堂さんがくまもと県民文化賞を受賞！

くまもと県民文化賞

1月23日、地域の文化振興に貢献する団体や個人に贈られる「第24回くまもと県民文化賞」の表彰式が県庁で行われ、年間文化活動部門で本渡中学校吹奏楽団が受賞し、本市出身で放送作家、天草宝島親善大使を務めている小山薫堂さん（東京都）が特別賞を受賞しました。

同吹奏楽団は昭和49年創部で、これまで全国大会をはじめ九州大会で好成績を残しており、今年度は県吹奏楽コンクールで金賞（最優秀賞）を受賞し、九州大会へ出場。また、小山さんは県営業部長・しあわせ部長のくまモンを企画するなど、県のPRに大きく貢献していることが高く評価されました。

宝島のわだい Treasure Island TOPICS



▲受賞した本渡中学校吹奏楽団の部員(左から2人目と4人目)と小山さん(左から3人目)

思いおもいのペースで新和路を走る！

天草ロードレース大会

「第19回天草ロードレース大会」が2月2日、新和町民センター前をスタート・市役所新和支所前をフィニッシュとする1.5・3・5・10kmのコースで開催され、市内外から425人が参加しました。同町出身で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1万mに出場したことを記念して行われているもの。この日は汗ばむ陽気の中、10kmのコースには県内外の高校から有力選手が出場し、白熱したレースを展開。1.5kmのコースでは親子で仲良く走る姿が見られるなど、参加者は思いおもいのペースで新和路を走っていました。



▲手をつないで仲良く走る親子

激しくぶつかり合い、絆を深める

河浦高校伝統の送別ラグビー大会

河浦高校3年生の男子生徒と教職員対抗による「第37回送別ラグビー大会」が1月30日、同校グラウンドで行われました。ラグビーを通して、師弟間の絆をいっそう深めようと毎年開催されているもの。試合は15人制、前・後半15分で行われ、生徒24人と教職員17人が出場。

両者ともに激しく体をぶつけ合い、熱戦を繰り広げていました。結果は、生徒チームが14対0で3年連続の勝利。通算成績を11勝23敗3引き分けとしました。



▲ボールを持つ生徒にタックルをする教職員

世界遺産登録について考える

世界遺産講演会

市では、「天草の崎津集落」を構成資産に含む「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」の世界遺産登録の気運を高めようと2月8日、「世界遺産講演会」を天草市民センターで開催し、市内外から約350人が参加しました。

文化庁記念物課の本中眞・主任文化財調査官が近年の世界遺産登録状況を説明したほか、北海道大学観光学高等研究センターの西山徳明・センター長が「世界遺産と観光とまちづくり」と題して講演。また、西山センター長と本中主任文化財調査官、安田市長による座談会が行われ、参加者からは「世界遺産を目ざす理由を明確に打ち出してほしい」「長崎県の地元関係者とのつながりをつくるのも大事」などの意見が出されました。



▲講演をする西山センター長

男子が4連覇を達成、女子は6位

熊日駅伝

「第31回熊日都市対抗女子駅伝大会」が1月26日、「第40回都市対抗熊日駅伝大会」(男子)が2月9日に行われ、市チームは男子が4連覇を達成、女子は6位でした。女子は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28.4km、男子は天草市から熊本市までの14区間105.5kmのコースで行われ、いずれも県内19チームが出場。男子は、最終14区で武田信也選手(天草消防)が球磨郡に並ばれましたが、約300m前でラストスパートをかけて振り切り、見事優勝を果たしました。

男子3区の畑山修生選手(日本文理大学)が最優秀選手賞を受賞しました。



▲4連覇達成をアピールしながらゴールする武田選手

田園に広がる菜の花を楽しむ

くすぼ菜の花と神々の郷ウォーク

1月26日、有明町楠南地区で「第6回くすぼ菜の花と神々の郷ウォーク」が開かれ、県内外から約500人が参加しました。くすぼ菜の花フェスタ実行委員会が実施したもので、コースは楠南地区コミュニティセンターをスタート・ゴールとする6.7kmと2.5km。この日は天候に恵まれ、参加者は田園に咲いた菜の花を楽しみながら歩いていました。また、コース中に点在する8つの神社などにお参りし、休憩所では地区住民によるぜんざいやイノシシ肉の串焼きなどを堪能。ゴール後はお楽しみ抽選会やもち投げが行われるなど、参加者は楽しいひとときを過ごしていました。



▲菜の花を楽しみながら歩く参加者

左右の安全確認をしましょう

高齢者交通安全教室

1月21日、「高齢者交通安全教室」が深海町のふかみコミュニティセンターで開催され、地区住民52人が参加しました。参加者は、県交通安全協会の講師の指導を受けながら、反射神経を高める手の運動や交通ルールを学んだほか、横断歩道での事故の模擬体験を実施。講師は、「横断をするときは、左右の安全確認を行い、渡り終えるまで緊張感を持つこと」と、参加者へ事故防止を呼びかけていました。



▲手の運動をする参加者



▲寄港した「まきしま」

掃海艇「まきしま」が御所浦港に寄港

掃海艇「まきしま」

1月23・24日、港湾と航路の安全を守ることを目的とした海上自衛隊の掃海艇「まきしま」(全長58m)が、御所浦港に寄港しました。この掃海艇の名前は、御所浦の「牧島」にちなんで名付けられています。24日には公開乗船が行われ、地元の自衛隊父兄会などから20人が参加。参加者は、「初めて自衛隊の船に乗り、とても大きくて驚きました」と話していました。

郷土の味をいつまでも忘れずに

高校3年生を郷土料理で送る会

2月2日、「高校3年生を郷土料理で送る会」が栖本福祉会館で行われ、栖本在住の高校3年生15人が参加しました。就職や進学でふるさとを離れる高校生に、郷土の味をいつまでも忘れずにいてもらいたいと、市社会福祉協議会・栖本支所が毎年実施しているもの。

生徒たちは、がねあげやいきなり団子、茶飯、プエン寿司など20品を堪能し、「地元の味を忘れないようにしたい」と話していました。



▲郷土料理を食べる高校生たち



▲ポンカンを積み上げる参加者

石工・ぽんかんの里に多くの人出

石工・ぽんかんの里 下浦町ふるさと祭り

「第22回下浦町ふるさと祭り」が2月2日、下浦運動広場で開かれ、約3,000人の人出でにぎわいました。下浦地区振興会が、町の特産である石工とポンカン(PR)するために毎年行っているもの。会場では、石製品やポンカンの展示・販売などのほか、ポンカン1分間にどれだけ高く積み上げられるかを競う、「ポンカンピラミッド」を実施。参加者は、少しでもポンカンを高く積みようと悪戦苦闘していました。



みんな元気でたのしい仲間

瀬戸保育園 (瀬戸町)

園児フォトスナップ



みんな元気、みんな笑顔、もうすぐうれしい1年生!!

牛深幼稚園 (牛深町)

若っ喝采 ワッガッサイ!!

秋田信幸さん
(天草町高浜南・31歳)

地元の老人福祉施設に勤務していて、デイサービスを利用される皆さんに体操の指導などを行っています。

施設に来ることが皆さんの楽しみのひとつになっていただけるように、日々、がんばっています。元気で明るい高齢者の皆さんと接していると、私の方がパワーをもらえます。おじいちゃん、おばあちゃんの笑顔は最高ですね。

趣味は、ミニバレーボールをすること。週に1回、職場や近所の仲間たちと汗を流して、リフレッシュをしています。



天草の元気が大集合! ひろば みんなの広場



おどろき夫婦

佐々木 八十四さん(75歳)
シゲ子さん(74歳)
(五和町城河原)

昭和37年結婚
(52年目)



◆夫婦円満の秘けつを教えてください。

結婚してからずっと、ふたりでたばこやみかんを作り、牛を育ててきました。きついことがあっても冗談を言い合って笑い、けんかもしたことはありません。“いつもふたりでいること”。これが円満の秘けつだと思います。

◆お互いにひとつお願いします。

八十四さん：「ありがとう」。感謝の言葉しかありません。
シゲ子さん：これからも健康に気をつけて、仲良くしましょう。

ザ・部活動

部活動がんばる中学・高校生



気を引き締めて中体連へ

松崎登平さん

御所浦中学校(御所浦町) サッカー部・2年

小学校4年のときからサッカーをしています。今はキャプテンとして、みんなで声を出して楽しみながらプレーをすること、中体連で優勝し県大会へ出場することを目標にして、練習に取り組んでいます。

試合ではふだんの生活態度が出ます。練習をがんばることはもちろんですが、あいさつや勉強などもきちんとできるように心がけています。

最近の大会では、思うような結果が出せていません。中体連に向けて、よりいっそう気を引き締めていきたいと思っています。

作品名「リコーダーをふく私」

本町小学校(本町)
6年 森涼香さん



リコーダーをふく私を、版画にしました。ほおの丸みや動きがわかるようにくふうし、小丸刀を使っていねいに彫りました。

作品名「友情」

倉岳小学校(倉岳町)
6年 藤川夕華さん



「情」の横画の間隔をそろえることに気をつけながら、ていねいに書きました。習字が大好きなので、これからもがんばります。



まさこ
杉本昌子さん
(宮地岳町・72歳)

“民泊”で心を尽くした おもてなし

宮地岳町では、都市の住民や修学旅行生などに農業、田舎料理づくりなどを体験してもらい交流を図ろうと、町内18軒が自宅の空き部屋を民泊施設として開設している。杉本さんは、これら18軒で組織する「宮地岳里山民宿の会」の代表だ。同会は、地元で集落営農を実施している農事組合法人・宮地岳営農組合が、平成22年に発足したものの。2月15・16日には、青少年交流で来日した韓国の高校生44人を、1泊2日で受け入れた。

「宮地岳に来る人なんて、いるのかしら」。民泊の実施をすすめる行政などからの説明に、はじめは半信半疑だった杉本さん。それでも、地元を元気にしたいとの思いから取り組みをスタート。多くの人たちと交流を重ね、今となっては「お客さんをお迎えするのが、毎回楽しみでしかたがないですね」と目を輝かせる。民泊は体験・交流が主な目的であり、食事づくりは宿泊者といっしょになっての共同作業だ。自家菜園でとれた野菜などで作った煮しめや天ぷら、がねあげは大好評。また、「見送りのときに『おばちゃんをおうちに連れて帰りたい』といってくれた子どもがいたんです。ほんとうにうれしかったですね」とほほえむ。一方、「もっと多くの人に宮地岳に立ち寄ってもらいたい」と杉本さん。この取り組みを契機にして、郷土料理のレストランを開店したいという新たな夢も膨らませている。

「この取り組みは、私たちにとっても得るものがたくさんあるんです。これからも会員のみなさんで、心を尽くしておもてなしをしていきます」。

※「宮地岳里山民宿の会」について詳しいことは、農事組合法人・宮地岳営農組合 ☎0985-89333へ。



▲杉本さんにおみやげを渡す韓国の高校生たち

今月の

h i t o

ハッピーバースデー

… 今月で1歳になります …

投稿
コーナー



きはる
梅川 希陽くん
船之尾町
父・希さん 母・由紀さん

お兄ちゃん、お姉ちゃん、これからもいっぱい遊んでね！



そうな
佐々木 蒼那ちゃん
今釜新町
父・聡さん 母・奈美さん

理央お姉ちゃんも元気に成長中♡これからもながくしようね。



はやと
山下 颯斗くん
中村町
父・友也さん 母・祐子さん

じいちゃん、ばあちゃんいつもありがとう！いっぱい遊んでね！



りこ
園田 莉子ちゃん
亀場町亀川
父・雄一さん 母・絵美子さん

おじいちゃん、おばあちゃんいつも遊んでくれてありがとう♡



かいせい
岡田 海聖くん
北原町
父・聖史さん 母・恵さん

じいじ、ばあばいつもかわいがってくれてありがとう♡



ゆい
新木 優衣ちゃん
本渡町本戸馬場
父・安志さん 母・宏美さん

たくさん芸をおぼえたよ!! 毎日常族に披露して、人気者♡



れんと
下門 蓮仁くん
本渡町広瀬
父・皇仁さん 母・真沙美さん

食べるの大スキ♡♡モリモリ食べ大きくなります!!



みか
安井 美華ちゃん
久玉町
父・大さん 母・美有季さん

春輝お兄ちゃん、いつも遊んでくれてありがとう♡



りく
井下 吏翔くん
五和町城河原
父・雄平さん 母・千香子さん

みくんな大好き♡ほくといっぱい遊んでね。

皆さんからの投稿を募集しています！ ●応募期限=3月10日⑨まで(必着)。

〈4月で満1歳になるお子さん〉

●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〉

●応募方法=身近であったできごとや、季節に思いをはせることなど、150字程度をまとめたものに、ペンネームと住所、氏名、電話番号を記入してください(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。
※採用されたつぶやきは、この紙面に掲載します。

[郵送・持参先] 〒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



市長随筆

Mayer Essay

みんなで力を合わせて

ソチ冬季五輪での日本人選手の活躍が、連日のようにテレビや新聞をにぎわしています。フィギュアスケートでの、19歳、羽生選手の金メダル、スノーボードでは15歳、平野選手の銀メダル、18歳、平岡選手の銅メダル、スキージャンプでの41歳、葛西選手の銀メダルなど、連日の選手たちの活躍を見ていると胸が熱くなります。そして、今回の大会は、10代から40代まで幅広い層の活躍が目立っています。各年代の選手たちが互いに切磋琢磨しながら栄冠を目指しがんばる姿は、私たち日本人にとっての誇りであり、日本人の底力を感じます。

一方、2月9日に行われた郡市対抗熊日駅伝では、本市のチームが4連覇を達成しました。たいへんご苦労があったと拝察いたしますが、この偉業を成し遂げた選手の皆さん、側面から支えられたスタッフをはじめとした関係者の皆さんに、あらためて敬意を表したいと思います。

駅伝は総合力が問われる競技であり、一人でも欠けるとゴールすることができません。中学生、高校生、大学生、社会人と、幅広い年齢層の選手たちが、力の限り走り一本のタスキをつないでいく、これはまちづくりにも通じていると思います。

おとなの世代から子どもの世代へ、未来の天草へとタスキをつないでいく、子どもからご高齢の方まで、みんなで力を合わせてまちづくりに取り組んでいく、こういうまちづくりを進めていきたいと、強く思いました。

天草市長 安田公寛

電気通信事業者との契約はクーリングオフができません!



電気通信事業者が提供している電話やインターネット接続サービスの契約は、クーリングオフができません。勧誘されてもその場で決めずに、周囲の人に相談するなどよく考えたうえで契約をするようにしましょう。

また、基本的に口頭でも契約は成立することから、勧誘時の受け答えには十分に注意するようにしましょう。

お困りのときは、市消費生活センターへご相談ください。



【問い合わせ先】

天草市消費生活センター ☎326677

実践 エコ暮らしのECOセトラ

パソコンを使って二酸化炭素の排出量を知る

“環境家計簿”のご利用を!

市では、パソコンの表計算ソフトに電気やガス、水道などの使用量・料金を入力することで、二酸化炭素の排出量や推移を知ることができる「環境家計簿」を作成し、市のホームページに公開しています。

省エネや省資源など、環境に配慮した取り組みのひとつとして、ぜひご利用ください。



【問い合わせ先】本庁・市民環境課 ☎21111

へリコバクター・ピロリ菌は胃に生息する細菌で、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、胃がんなどと密接な関係があることがわかっています。日本人の約4割、半数以上がピロリ菌に感染しており、日本人は欧米に比べて胃がんにかかる人の割合が高いといわれています。もちろん、ピロリ菌のみで胃がんになるわけではなく、たばこや食生活などほかの原因もありますので、菌がいなければと断言するのは難しいです。しかし、除菌のために

はピロリ菌による病気の診断確定や胃がんが合併していないかの確認のため、内視鏡検査が必須となります。病気があった場合は、胃内の生検や尿素呼吸試験・採血検査などを組み合わせ、ピロリ菌の診断を行います。治療は、2種類の「抗菌薬」と「胃酸の分泌を抑える薬」の合計3剤を服用します。1日2回、7日間服用する治療法です。正しくお薬を服用すれば除菌率は約80%の確率で成功します。1回目の除菌療法で除菌できなかった場合は、抗菌薬を変更して再び7日間をかけて薬を飲む、2回目の除菌療法を行います。この方法で行くと、2回目の除菌療法も正しくお薬を服用すれば、約80%を超える確率で成功します。

内視鏡検査はつらいと感じる人もいらつしゃいますが、牛深市民病院では吐き気が少なく、話しながら検査ができる経鼻内視鏡（鼻からする内視鏡）を準備中です。これまでは検査を敬遠していた人も、この機会に受けてみることをぜひお勧めします。

超えます。すべての治療が終了した後、4週間以上が経過してから、ピロリ菌を除菌できたかどうかの検査を行います。この検査でピロリ菌が残っていないければ、除菌成功です。確実にピロリ菌を除菌するために、除菌療法を成功させるためのコツは、指示されたお薬を必ず服用することです。自分の判断でお薬を飲むのを中止したり、飲み忘れたりすると、除菌がうまくいかず治療薬に耐性をもったピロリ菌があらわれて、薬が効かなくなることがあります。

健康・医療のはなし

へリコバクター・ピロリ菌の除菌は内視鏡から!



牛深市民病院 外科 江藤 慎一郎 医師

市健康運動指導士による

めざせ!健康ポデイ



【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎243737

- ・息を止めずに行う。
- ・筋肉が心地よい張りを感じる姿勢を維持する。
- ・10～15秒をかけて2回行いましょう。



腰と足のストレッチ

【腰を伸ばす】

- ・両ひざ・両足首をそろえたまま左右に動かす。
- ・両肩が浮かないようにする。

【太ももの後ろを伸ばす】

- ・両足をそろえて、背筋を伸ばして息をはきながら上体を倒す。

【太ももの前を伸ばす】

- ・ひじで枕を作り横向きに寝る。
- ・ひざを曲げながら、かかとをお尻に近づける。

写真=浦田隆二・市健康運動指導士



今月号の表紙

2月2日、栖本町の河内地区で行われた五穀豊穡や家内安全を願う伝統行事“もぐら打ち”。子どもたちは、竹にわらを巻き付けた道具で元気に地面をたたいていました。

編集後記 **あとぜき**

 毎週金曜日は、地区のミニバレーで汗を流しています。先日、練習に行くと「久しぶり。今年は毎回来んば」と、先輩から激励のお言葉。「今年は半分以上の参加を目標にがんばります」。先輩方、お手やわらかにお願いします。【剣】

 先日、初めて登山靴を買いました。何足も試した結果、最終的にデザインを重視しておしゃれなオレンジ色のものにしました。せっかく買ったので、いろんな山に挑戦したいです。いつかは、富士山の山頂に立つことを夢見て…。【風】

 私の自作おとぎ話を聞くのが好きな、3歳の娘。お気に入り、悪さをするゾウを娘が手のつめでひっかいてこらしめる、というお話。ただ、「ゾウは硬いから、お鼻の先っぽをひっかいて!」と、細かいツッコミを入れてきます…。【素】



【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
FAX 0969-22-7016
URL <http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/>
E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp

「市政だより天草」は再生紙を使用しています。

天草印
農林水産物



Vol.23
アオサ

海藻のアオサの収穫が始まっています。新和町と河浦町宮野河内が主な産地。あざやかな緑色をしていて香りがよく、吸い物や天ぷらにしておいしくいただけます。



手軽においしく

**ささっと
レシピ**

イカと厚揚げ、ねぎのうま煮

●材料・分量 (約4人分)

- スルメイカ…………… 1杯
- 厚揚げ…………… 1枚
- ねぎ…………… 太いものを2本
- 油…………… 小さじ1杯

- 砂糖…………… 大さじ1杯
 - 酒…………… 大さじ2杯
 - しょうゆ…………… 大さじ2と1/2杯
 - みりん…………… 大さじ2杯
- ※混ぜ合わせておく

●作り方

- ①イカはわたをとって皮つきのまま輪切りに、足は食べやすい大きさに切る。厚揚げは熱湯で油抜きして1cmの厚さに切る。ねぎは4cmの斜め切りにする。
- ②フライパンに油をひいて中火でイカをいためる。イカの色が変わったらAを入れてさっと煮た後、火を止めてイカを取り出す。その後、フライパンに厚揚げを入れて弱火で2分ほど煮て、ねぎとイカを加えてさらに1～2分くらい煮る。

提供：市食生活改善推進員協議会