

入学おめでとう!

天草

市政だより

主な内容

- 天草市長・市議会議員選挙 2~3
- 市政などに関する意識調査結果を報告します ... 4~7
- 天草市安心・安全メールへご登録を! 8

平成26年

5/1

No.194

市議会議員26人の顔ぶれ

(敬称略)



| 天草市長・市議会議員選挙データ | | | | |
|-----------------|------------|-----------|------------|-----------|
| 選挙当日の有権者数(人) | ●市長選挙● | | ●市議会議員選挙● | |
| | 投票者数(人) | 投票者率(%) | 投票者数(人) | 投票者率(%) |
| [男] 33,589 | [男] 26,180 | [男] 77.94 | [男] 26,178 | [男] 77.94 |
| [女] 39,689 | [女] 31,213 | [女] 78.64 | [女] 31,210 | [女] 78.64 |
| [計] 73,278 | [計] 57,393 | [計] 78.32 | [計] 57,388 | [計] 78.32 |



天草市長選挙 中村五木氏が初当選 市議会議員26人が決まる

任期満了に伴う天草市長・市議会議員選挙が3月23日に行われ、即日開票の結果、中村五木氏が初当選され、市議会議員26人が決まりました。4月11日には、中村市長が市役所に初登庁。市職員からの花束を受け取り、市民や市職員から拍手で迎えられました。
なお、市議会議員26人の顔ぶれと同選挙のデータについては、左ページをご覧ください。

市長就任のごあいさつ

このたび、市民の皆様のご支援とご支持を賜り、市長に就任しました中村五木でございます。
私は、これまで旧牛深市と天草市の市議会議員として通算7期・28年、市政に参画してまいりました。その間にも、多くの方々にお会いする機会がございましたが、今回の選挙では、皆様とじかにふれあい、市政に対する思いを強く肌で感じる事ができました。私も皆様のご負託におこたえするため、大いなる使命感を抱き、心を引き締めまして、その任に当たる所存でございます。

私は選挙の際、『合併から8年、今のままで良いですか(待たなし)改革のとき』をスローガンとして、また、明日への道しるべとして大きな3つの柱、「市民目線の行政改革」「強力な経済対策」「きめ細かな生活支援」に取り組むことをお約束しました。今後は、これら3つの柱の各種事業を推進していきませんが、事業実施に当たりましては、十分に話し合いをしながら、なおかつ、皆様の立場に立って正すべきところがあれば正して、より良いものにしていきたくと考えております。

以上、私の所信の一端を申しましたが、何より皆様の声に耳を傾けて、「安心して産み育てられる」「働ける場がある」、そして「心豊かに暮らせる」、そんな天草市を創り上げるために全力を傾注していく所存でございます。皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

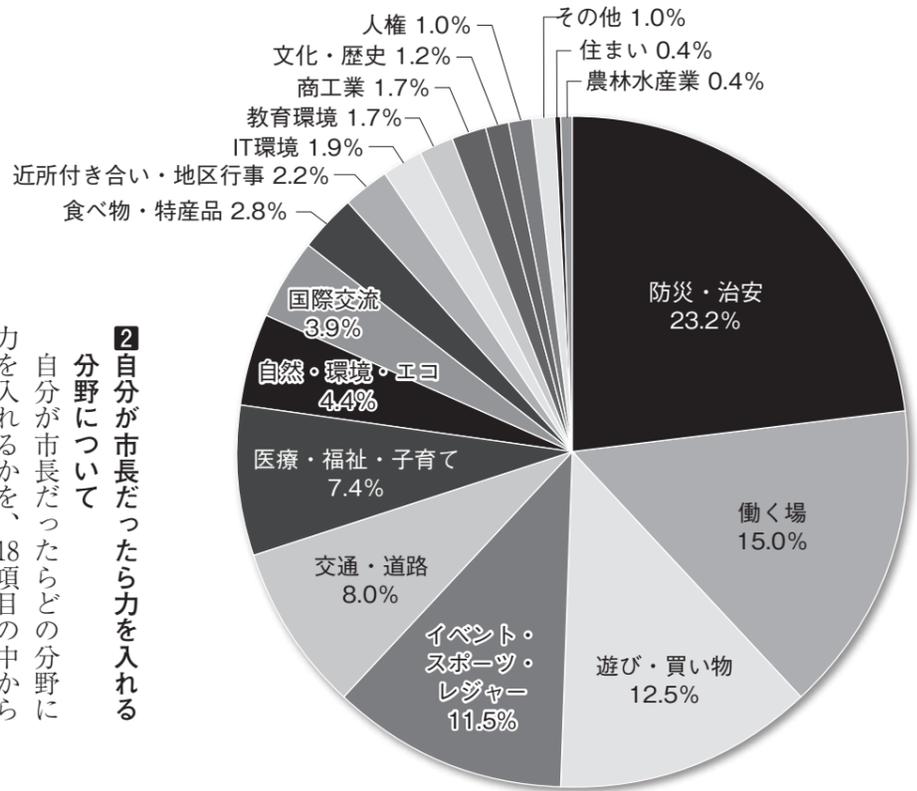
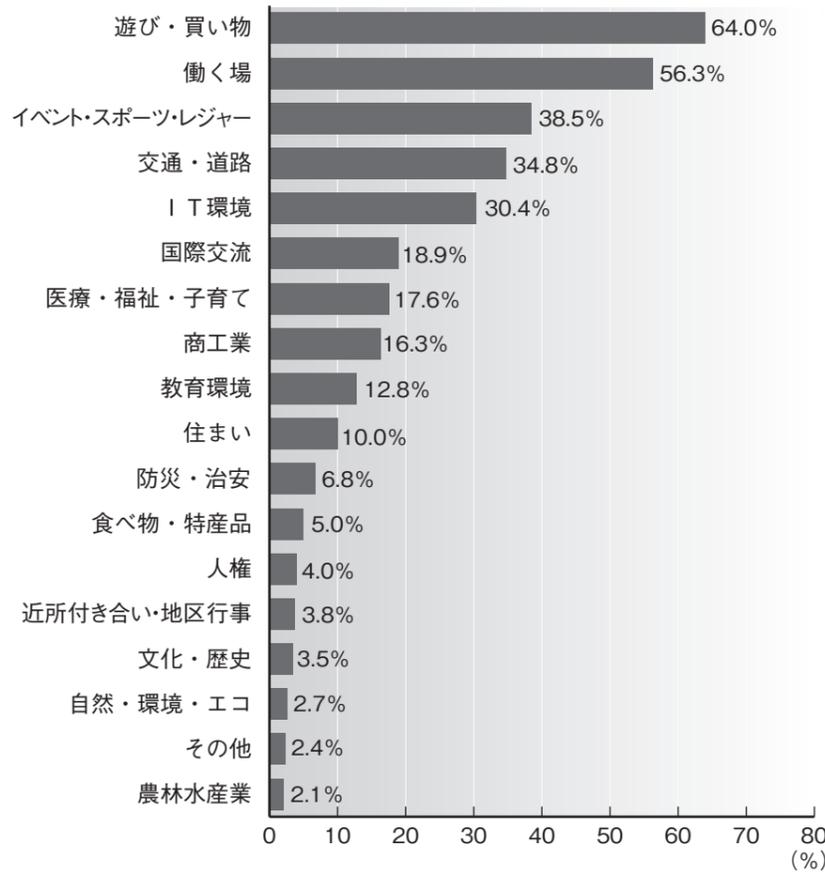
天草市長 中村 五木

高校生アンケート

〈調査の概要〉

- 調査対象 = 天草島内の高校生
- 抽出方法 = 高校で配布
- 回答者数 = 843人

1 天草市に不足しているところについて
 天草市に不足しているところについて、18項目を設定しお尋ねしました。回答がもつとも多かったのが「遊び・買い物」(64.0%)、次に「働く場」(56.3%)、「イベント・スポーツ・レジャー」(38.5%)、「交通・道路」(34.8%)、「IT環境」(30.4%)、「国際交流」(18.9%)、「医療・福祉・子育て」(17.6%)、「商工業」(16.3%)、「教育環境」(12.8%)、「住まい」(10.0%)、「防災・治安」(6.8%)、「食べ物・特産品」(5.0%)、「人権」(4.0%)、「近所付き合い・地区行事」(3.8%)、「文化・歴史」(3.5%)、「自然・環境・エコ」(2.7%)、「その他」(2.4%)、「農林水産業」(2.1%)という結果でした。

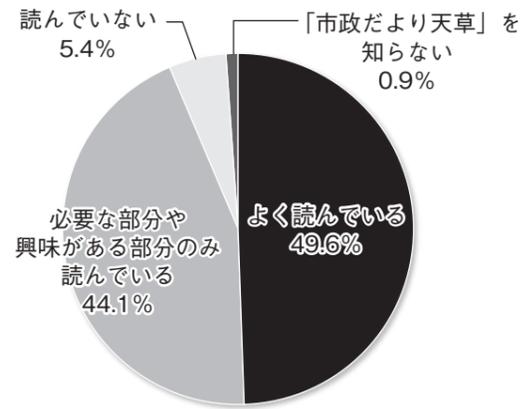


2 自分が市長だったら力を入れる分野について
 自分が市長だったらどの分野に力を入れるかを、18項目の中から選んでもらいました。「防災・治安」(23.2%)がもつとも多く、次に「働く場」(15.0%)、「遊び・買い物」(12.5%)という結果でした。

【問い合わせ先】 本庁・政策企画課 ☎ 1111

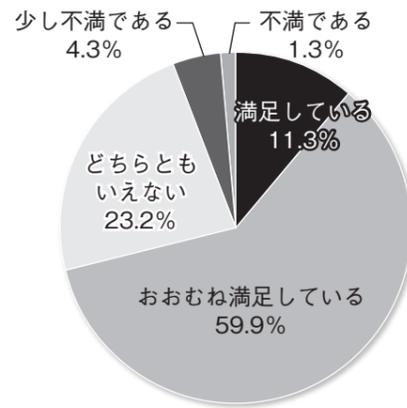
市政だより天草について

1 読んでいるかどうかについて
 約5割の人が「よく読んでいます」であり、「必要な部分や興味がある部分のみ読んでいます」をあわせると9割を超える人が「市政だより天草」を読んでいるという結果でした。一方、5.4%の人が「読んでいない」、0.9%の人が「市政だより天草」の存在自体を知らないということがわかりました。



2 満足度について

「満足している」「おおむね満足している」と回答した人の割合が71.2%でしたが、「どちらともいえない」「少し不満である」「不満である」と回答した人が28.8%であることから、内容のよりいっそうの充実が必要です。



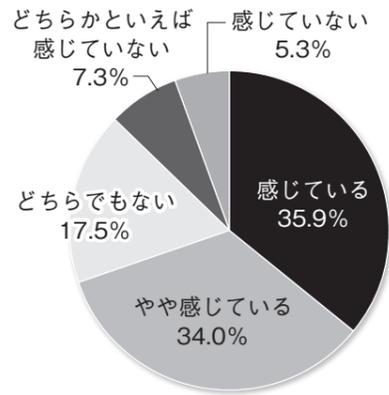
市民の幸福に関する意識調査

〈調査の概要〉

- 調査対象 = 市内に居住する20歳以上の人を、住民基本台帳から無作為に抽出
- 抽出数 = 2,000人
- 回答者数 = 812人

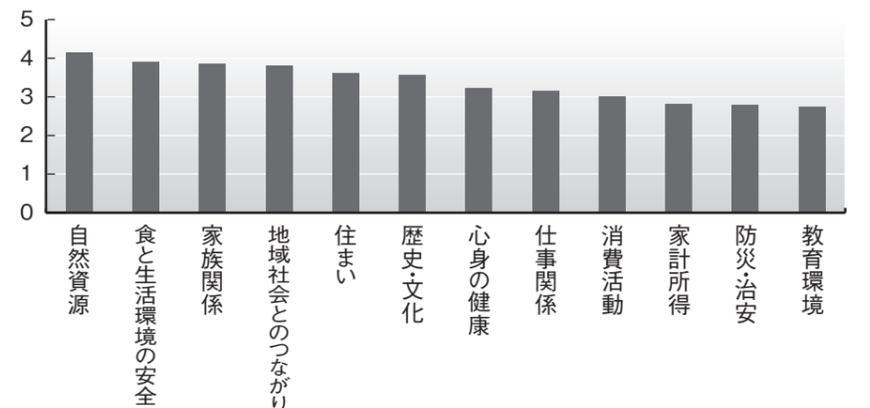
1 幸福度について

現在、幸せであると感じているかどうかについて調査しました。幸せを「感じている」が35.9%、「やや感じている」が34.0%、「どちらでもない」が17.5%、「感じていない」が7.3%、「感じていない」人は5.3%でした。



2 幸福要因の満足度について

幸福に関係すると考えられる12項目について、満足度(実感や考え)を5段階評価で調査しました。満足度が高い項目としては、「自然資源」「食と生活環境の安全」「家族関係」でした。





▲茶の摘み取り作業のようす

良いお茶に育ちました

“茶摘み”の最盛期

4月中旬から、栖本町内では茶摘みが始まり、湯船原地区の猪原真滋さんは、同地区内の畑100アールで茶葉を栽培し、直火にかけた鉄釜で茶葉を炒る「釜炒り茶」を製造。4月14日には、家族総出で、専用の機械を使いながら慎重に茶葉の摘み取り作業を行っていました。猪原さんは、「今年は霜が少なかったため、良いお茶に育っています」と話していました。

右よし！左よし！安全確認をしよう！

島子小学校・交通教室

有明町の島子小学校（全児童55人）で4月14日、「交通教室」が開かれました。児童たちは、グラウンドで交通安全協会の講師の指導を受けながら、横断歩道を渡る練習や道路での自転車の乗り方などを学んでいました。その後、1・2年生は、学校の近くの国道で実際に道路を横断。「右よし、左よし」と元気な声で左右を確認し、手を真っすぐに挙げて車に気をつけながら横断歩道を渡っていました。



▲横断歩道を渡る練習をする児童

環境に配慮した防犯灯を設置

LED照明の防犯灯を導入

市ではこのほど、約1万灯の防犯灯をLED（発光ダイオード）照明の防犯灯へ切り替えました。LED照明は蛍光灯や白熱灯より消費電力やCO₂（二酸化炭素）の排出量が少なく、寿命が長いのが特徴。今回、切り替えたことで市では、年間の消費電力とCO₂の排出量を約60%、電気料金は約40%削減を見込んでいます。



▲LED照明の防犯灯

天草市安心・安全メールへ登録を!!

市内の火災発生・鎮火情報や、防災・大気環境・健康情報などを電子メールで携帯電話やパソコンに配信する“天草市安心・安全メールサービス”。登録料は無料です（通信料は自己負担）。皆さん、ぜひご登録ください。

配信する内容

①火災発生・鎮火情報

②防災・大気環境・健康情報など

- 防災情報（避難勧告や土砂災害警戒情報など）
- 大気環境情報（光化学スモッグ、PM2.5）
- 健康情報（熱中症、食中毒）
- 行方不明者に関する情報

避難勧告情報
こちらは、防災天草市役所です。降り続けている大雨により、〇〇地区に避難勧告が発令されました。土砂災害の恐れがありますので、〇〇公民館へ避難してください。

登録方法 〈配信内容によって登録先が異なります〉

①火災発生・鎮火情報

① re-amashou@amakusa-web.jp または右のQRコードにアクセスし、空メールを送信。返信メールに記載してあるアドレスにアクセスしてください。



QRコード

②お名前（必須）、配信を受けたい地域を選択し、入力内容確認画面へ。

③入力内容を確認し、「登録する」ボタンを押すと登録完了になります。

②防災・大気環境・健康情報など

① re-ansin@amakusa-web.jp または右のQRコードにアクセスし、空メールを送信。返信メールに記載してあるアドレスにアクセスしてください。



QRコード

②お名前（必須）、配信を受けたい地域を選択し、入力内容確認画面へ。

③入力内容を確認し、「登録する」ボタンを押すと登録完了になります。

- ・携帯電話でパソコンからのメールを受信しない設定を行っている場合は、ドメイン名「amakusa-web.jp」が受信できるように設定してください。
- ・登録したメールアドレスへの送信が一定の回数失敗した場合は、自動的に登録を解除されますのでご注意ください。
- ・配信内容を変更する場合は、再度登録をする必要があります。

登録のしかたが不明な場合などはお連絡を！

「登録のしかたがわからない」「登録したけどメールが来ない」ときは、本庁・防災危機管理課や各支所担当課へお尋ねください。携帯電話をお持ちいただければ、登録方法などをご説明します。

【問い合わせ先】本庁・防災危機管理課 ☎1111



▲満開の桜の下でグラウンドゴルフをする参加者

満開の桜を楽しむ

一町田さくらまつり

3月29日、「一町田さくらまつり」が一町田地区コミュニティセンター周辺で行われ、約200人が来場しました。まつりでは、地元子どもたちがピアノや吹奏楽の演奏を披露。美しい音色を奏でる子どもたちに、観客から大きな拍手が送られていました。また、バザーやお楽しみ抽選会のほか、グラウンドゴルフ大会が行われ、来場者は満開の桜を満喫しながら楽しいひとときを過ごしていました。

天草キリシタン館の来館者が400万人突破

来館400万人目は加茂忍さん、妙子さんご夫婦

3月14日、昭和41年に開館した天草キリシタン館の来館者が400万人を突破しました。この記念すべき400万人目の来館者は、兵庫県にお住まいの加茂忍さん、妙子さんご夫婦。ご夫婦は、県内や長崎への3泊4日の旅行の途中で天草を訪れ、歴史に興味をお持ちとのことで同館に立ち寄られました。市から認定書や記念品として大型客船の乗船券、同館の永久観覧無料券などが贈られました。

忍さんは、「驚きましたが、良い思い出になりました」と話していました。



▲来館者400万人目の加茂忍さん(左)と妙子さん(右)ご夫婦

交通ルールを守って事故を防止しよう!

春の全国交通安全運動出発式

4月4日、「平成26年春の全国交通安全運動出発式」が倉岳体育館で開催され、交通指導員や防犯連絡員など約200人が出席しました。同運動が始まる、4月6日から同15日までの期間を前に行われたもの。式典では、倉岳小学校に通う新入学児童に黄色い帽子とランドセルカバー、倉岳中学校の新入学生徒には反射タスキを市から贈呈。その後、天草警察署の白バイを先頭にパトカー、青パトによるパレードを実施し、交通事故防止を呼びかけました。



▲パレードに出発するようす

スポーツ・文化振興の拠点を目ざして

天草市民センター体育館が完成

建て替えが行われていた「天草市民センター体育館」が3月に完成し、4月1日から利用が始まりました。新しい体育館は、鉄骨造り3階建てで、延べ床面積は4,182㎡。1階の床面積は1,540㎡で、バドミントン9面、バレーボールでは3面のコートができます。

また、2・3階にはあわせて1,000席の観覧席を設置しています。半面、1/3面での利用もできますので、皆さんぜひご利用ください。利用の申し込みや使用料などの詳細は、天草市民センター☎4125へ。



▲完成した天草市民センター体育館の外観



◀体育館の内部

機敏な動作を披露

天草市消防操法大会 牛深地区予選

6月1日に開催される県消防協会天草市支部消防操法大会の牛深地区予選が3月30日、久玉町の南消防署で行われました。同予選には、同地区内の消防団7分団から33チームが出場。1チーム5人(補助員含む)で、あらかじめ設置された火点へ小型ポンプを始動し放水、操作開始から火点が倒れるまでの速さや操作の正確さを競いました。結果は、第2分団第4部(宮崎地区)が優勝しました。



▲機敏に操作する隊員たち

歩きながら春を満喫

下田南ウォーキング大会

3月16日、「下田南ウォーキング大会」が開かれ、地区内外から62人が参加しました。下田南地区振興会が、地元を歩きながら住民の親ぶくを深めようと毎年開催しているもの。この日は晴天に恵まれ、参加者は“はりきり(6km)”と“ゆったり(3km)”の2コースに分かれて同地区内を散策。田園に咲く菜の花など春の景色を満喫しながら、思いおもいのペースで歩いていました。



▲散策を楽しむ参加者



▲校舎（左側が中学校、右側が小学校）

小・中学校の連携を目ざす

五和小学校開校式・五和中学校入校式

4月8日、五和町御領に建設された五和小学校（全児童350人）の開校式と五和中学校（全生徒200人）の入校式が同中学校体育館で行われ、児童・生徒や教職員など約550人が出席しました。

五和小学校は、同町内の御領鬼池・城河原・手野・二江の4小学校が統合し開校。五和中学校は旧五和西中学校に建てられた仮校舎から、今回新しくできた校舎に入校するものです。両校は、小・中学校の連携を目ざして校舎が隣どうしに建てられており、2階部分が渡り廊下と両校共用の図書室でつながっています。

式典では開校宣言が行われたほか、児童・生徒を代表して中学校3年の松本潤平さん、小学校6年の田端砂月さん、福島健心くんが「互いに助け合い、感謝の心をもって歩みます」と、誓いのことばを述べました。



▶誓いのことばを述べる
田端砂月さん(右)、
福島健心くん(中央)、
松本潤平さん(左)

それぞれの地域のよさを結集して

牛深小学校開校式

4月9日、牛深地域の牛深・二浦・魚貫・天附の4小学校が統合し誕生した、牛深小学校（全児童377人、校舎は牛深小学校）の開校式が同校で行われ、児童や教職員など約450人が出席しました。

新しい校旗の授与が行われた後、児童を代表して6年の戸川富喜くん、梅田愛乃さん、池上尚緒さん、野中颯くんが「4つの小学校のよさを結集し、元気いっぱい前進していきます」と宣誓。その後、新しい校歌を斉唱し、新たなスタートを祝いました。



▲新しい校旗を披露する児童たち

海を渡って小学校へ

御所浦小学校・スクールボートでの通学が始まる

御所浦・御所浦北の2小学校が統合し誕生した御所浦小学校（全児童122人、校舎は御所浦小学校）。横浦島に住む児童24人は、校舎がある御所浦島まで「スクールボート」での通学がスタートしました。

この船は、横浦島在住の御所浦中学校生徒の通学船として2年前から運航しているもので、与一ヶ浦港～横浦港～御所浦港を結び1日に5便を運航しています。児童は、「船にはふだんから乗っているの不安はありません」と笑顔で話していました。



▲船に乗り込む児童たち

市民の安心・安全を守る 拠点施設が完成！

天草広域連合消防本部・中央消防署落成式

3月28日、「天草広域連合消防本部・中央消防署落成式」が本渡町広瀬の同所で開かれ、関係者など135人が参加しました。約1万1,200㎡の敷地には、鉄筋コンクリート造り3階建ての庁舎・車庫棟をはじめ、訓練棟やヘリポートを設置。庁舎は1階が中央消防署、2階が消防本部、3階が天草広域連合事務局となっているほか、最新鋭のコンピューターシステムの導入により災害現場到着の時間短縮などを強化した、高機能消防指令センターを設置しています。

式典では、消防本部から工事経過報告があったほか、落成を記念してテープカットが行われました。



▲庁舎・車庫棟



▶テープカットの様子

桜吹雪を楽しみながらウォーキング

天神山潮風ウォーキング

3月31日、「第2回天神山潮風ウォーキング」が開催され、鬼池港から天神山（標高172m）までの往復約7.2kmのコースに、約110人が参加しました。この日は小雨の降る中、参加者は登山道沿いに咲く満開の桜と、時折吹く風に舞う桜吹雪を楽しみながらウォーキング。山頂では晴れ間ものぞき、自然豊かな眺望を堪能したり、ふるまわれたタコ飯と豚汁に舌鼓を打ったりして、春の一日を満喫していました。



▲満開の桜の中を歩く参加者

戦没者を慰霊し、世界の恒久平和を願う

天草戦没者追悼式

4月5日、戦争で尊い命をなくされた天草島内の戦没者の霊を慰めるために、天草市・上天草市・天草郡苓北町の2市1町合同による「第9回天草戦没者追悼式」が天草市民センターでしめやかに行われました。

追悼式には、戦没者の遺族など420人が参列。戦没者之霊位に献花を行い、亡くなられた人たちのめい福をお祈りするとともに、二度と悲しみの歴史を繰り返すことのないよう、世界の恒久平和を祈念しました。



▲献花を行う参列者



自然豊かな環境で思いやりの心をはぐくむ、元気な子どもたち!

深海保育所 (深海町)

園児フォトスナップ



地域の中で明るく健やかにはぐくまれる志柿っこ

志柿保育園 (志柿町)

若っ喝采
ワッガッサイ!

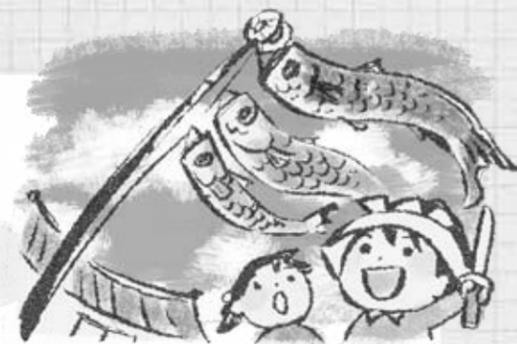
宮口 克行 さん
(五和町鬼池・29歳)

東京で美容師をしていましたが、ふるさとに自分の店を出したいとの思いが強くなり、2年前に帰郷し地元で念願の美容室を開店しました。家族や友だち、地元の人たちの支えのおかげで楽しく仕事をすることができています。今は、自分のお店をもう一店舗開くのが夢です。

趣味は、体を動かすこと。休日は、夏はサイクリング、冬はスノーボードを楽しんで、心身の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

吉本 重忠 さん (82歳)
美佐子 さん (81歳)
(栖本町打田)

昭和34年結婚
(56年目)



◆夫婦円満の秘けつを教えてください。

けんかをしないことです。結婚以来、一度もけんかをしたことはありません。お互いに信じ合い、愛情をもって接することを心がけているからだと思います。

◆お互いにひとつお願いします。

重忠さん：これからもけんかをせず、仲良く長生きしましょう。

美佐子さん：無理をせず、健康に気をつけていっしょに長生きしましょう。これからもよろしくお願いします。

ザ・部活動

部活動がんばる中学・高校生



チームがひとつになる瞬間が最高!

江崎 唯瑚 奈 さん

本渡東中学校 (志柿町) 女子バレーボール部・3年

部員20人をまとめるキャプテンをしています。ポジションは、レフトアタッカーです。バレーボールは、チームが一丸となってボールをつないでいくところが魅力。相手とのラリーの応酬を制して得点した瞬間は、チームがひとつになった感じがして、ほんとうに最高です。

目標は、7月に行われる県中体連大会に出場することです。この目標が達成できるように、一つひとつのプレーをていねいにすることを心がけて、みんなで練習をがんばっていきたいと思います。

作品名「羽を広げたバッタ」

佐伊津小学校 (佐伊津町)
3年 北内那月 さん



わたしは、絵を描くのが大好きです。草むらからバッタが羽を広げて飛んできました。「わあ、びっくり」。捕まえたいな。

こども芸術館



作品名「テントウ虫」

新和小学校 (新和町)
3年 石本笑麻 さん



コスモスにとまっているテントウ虫を捕まえているところです。コスモスの花びらをていねいに描きました。



やすのり
倉田安徳さん
(河浦町河浦・78歳)

地域の安全を見守り44年

昭和45年から、地元で交通指導員を務めている。交通指導員とは、交通事故の防止などを目的に市が設置しているもの。現在、市には133人の交通指導員が在籍。主に春と秋の全国交通安全運動期間中に横断歩道がある街路などに立ち、通学する小・中学生が安全に横断できるように指導を行っている。倉田さんは44年という長きにわたり、交通指導員として地域の交通安全を見守り、支えている。

旧河浦町役場の職員だったころ、交通安全業務の担当になったことがきっかけで、交通指導員に。「当時は業務のひとつとして取り組んでいた、というのが正直なところですね」と倉田さん。それでも、役場を定年退職してもなお今日まで続けているのは、「人の安心・安全のため、役に立ちたいという思いを持ち続けているからかもしれないですね」と笑顔を見せる。

倉田さんが担当している場所は、河浦町河浦の中心部を通る県道と市道の交差点にある、信号機がない横断歩道。朝は通勤する車など、交通量は多いという。「私が指導をあやまってしまうと事故になるわけですから、いつも心を引き締めてあたっています」と倉田さん。ただ、「子どもたちが『おはようございます』『ありがとうございます』と元気に声をかけてくれる。やりがいを感じる瞬間です」。気が抜けない状況の一方で、子どもたちとのふれあいに喜びを感じている。

「まだまだ体はだいじょうぶ。80歳まではがんばります」。倉田さんの交通指導員としての道は、これからも続く。



▲交通指導を行う倉田さん

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



あいな
井上愛菜ちゃん
本町新休
父・直哉さん 母・幸さん

じいじ、ばあばいっばい遊ぼうね！これからもよろしく！



ひびき
沖崎響くん
深海町
父・一精さん 母・美紀さん

毎日元気を響くん。たくましく育つてね！



わくと
野崎笑空翔くん
本渡町広瀬
父・純さん 母・美樹さん

「ごはん大好き!!元気にすくすく育っています♡」



じんぱち
下田甚八くん
河浦町河浦
父・貴久さん 母・純里さん

たつきち兄ちゃん、これからもいっばい遊んでね！



ゆら
原田夢俵ちゃん
志柿町
父・裕介さん 母・美香さん

お兄ちゃん・お姉ちゃんにかわいがられて、おてんば娘に成長中心♡



りょうが
尾下瑠臥くん
亀場町亀川
父・光一さん 母・沙織さん

いっばい食べて大きくなるぞ!!お姉ちゃんいっしょに遊んでね!



たくま
江内谷 達くん
新和町小宮地
父・将さん 母・優里さん

お姉ちゃんたくさん遊ぼうね。お姉ちゃん、保育所の先生大好き。



あおい
若杉 碧輝くん
東浜町
父・修さん 母・祐子さん

わが家の第3子はいやし系。いつも穏やか親孝行な次男坊です。



みなみ
佐々木 みなみちゃん
本渡町本渡
父・英司さん 母・一美さん

直兄ちゃん、文兄ちゃん大好き♡わが家のアイドルです。

読者のつぶやき

五月晴れの空にこいのぼりがひるがえる季節になりました。海ではヒラメ、クロダイ、アナゴ釣りのシーズン。園芸ではさつき、花しょうぶ、アヤメのシーズンです。さて、皆さんはこの時期、どんなことを楽しみますか。

ペンネーム：
イルカのぼり



皆さんからの投稿を募集しています!

●応募期限=5月12日(月)まで(必着)。

〈6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。応募写真は返却しません。

〔読者のつぶやき〕

●応募方法=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。

〔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

環境一考

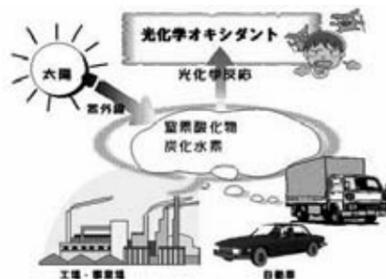
think about "eco"

— 光化学スモッグ・PM2.5にご注意！ —

これからの時期は、光化学スモッグとPM2.5の濃度が高くなる傾向にあります。市内では、光化学スモッグ注意報が平成19年に3回、同21年に1回、PM2.5の濃度に関する注意喚起情報が今年2月に出されています。皆さん、ご注意ください。

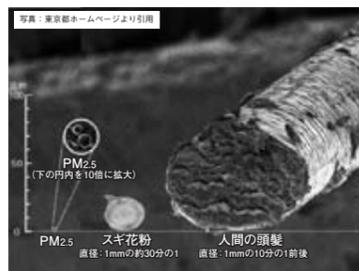
光化学スモッグとは

自動車や工場などから排出される窒素酸化物や炭化水素などが、太陽の紫外線を受けて光化学オキシダント（酸化性物質）になります。この物質の濃度が高くなることで白いモヤがかかったような状態になり、この状態を「光化学スモッグ」といいます。個人差はありますが、目がチカチカする、涙が出る、のどが痛くなるなど健康への影響がある場合があります。



PM2.5とは

炭素や硝酸塩などを主成分にした大気汚染物質のひとつで、粒子の大きさが2.5μm（マイクロメートル、1μm=0.001mm）で、髪の毛の太さの30分の1の大きさ）以下の小さなものを、微小粒子状物質（PM2.5）と呼んでいます。濃度が一時的に上がると、健康への影響が懸念され、特に呼吸器や循環器に持病がある人は注意が必要です。



「光化学スモッグ注意報」と「PM2.5の濃度に関する注意喚起情報」について

県では、下表の基準値を超えると「光化学スモッグ注意報」「PM2.5の濃度に関する注意喚起情報」を発表します。

これらの情報は、テレビやラジオをはじめ、防災行政無線、天草市安心・安全メール（詳細は8

ページをご覧ください）で市民の皆さんへお知らせします。

なお、観測データは県のホームページ [http://taiki.pref.kumamoto.jp/kumamoto-taiki/index.htm] で見ることができます。

◆注意報などが出る基準と対応方法

| | 光化学スモッグ | PM2.5 |
|------------|--|---|
| 注意報などが出る基準 | 大気中の光化学オキシダント濃度の1時間値が、0.12ppm以上になった場合。 | 濃度の1日の平均値が1立方メートルあたり70マイクログラムを超える可能性があるとき。 |
| 対応方法 | 不要不急の外出を控える。目がチカチカするなどの症状が出たときは、きれいな水で洗顔やうがいをする。※しばらくしても回復しない場合は、すぐに医師の診察を受けてください。 | <ul style="list-style-type: none"> 屋外での長時間の激しい運動や外出をできるだけ減らす。 外出時はマスクを適切に着用する。 換気や窓の開閉を必要最小限にする。 |

【問い合わせ先】本庁・市民環境課☎1111

健康・医療のはなし

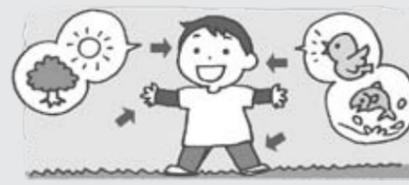
子どもへの「お外遊び」のススメ

器用さやリズム感など、脳の神経の発達には出生直後から急激に上昇し、4〜5歳までには成人の約80%に達するといわれています。このため、赤ちゃんのころからよく遊ばせることが大切です。

子どもが「お外遊び」をする「飛び上がる」「走り回る」などの大きな動作は、体力や運動能力を高めるだけでなく、脳をよ

◆お外遊びと脳の発達の関係

お外遊びをすることで、目や耳、筋肉からさまざまな刺激が脳へ伝わります。



お外遊びを日常的に繰り返すことで、神経が太くなり伝達がスムーズになるため、脳が発達します。



り活性化するといわれています。まずはお父さんやお母さん、ご家族がお手本になって、子どもに遊び方を教えてあげましょう。子どもは一つの遊びができるようになるとうれしく、達成感も育ちます。遊びで得た自信は、子どもの一生の生き方に影響するともいわれています。大型連休は、ぜひご家族で「お外遊び」をしてみませんか。

〈お外遊びの例〉



健康増進課 浦崎裕美 保健師



市健康運動指導士による

めざせ！健康ボディ

【肩回し】

両手を肩につけて、ひじを回す。前に10回、後ろに10回、ゆっくりと回しましょう。

写真＝垣内清寿・市健康運動指導士



けんこう骨を大きく動かすように

～肩を伸ばすストレッチ～

肩をほぐす運動を紹介します。1日1回、ぜひ取り組んでみてください。

【肩を伸ばす】

ひじを伸ばしてうでを体に引き寄せ、10秒間、この姿勢を保つ。反対のうでも同じようにします。

背筋を伸ばしてから行うようにしましょう



【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター☎243737

食改さん直伝

今月の料理

Vol.1 スペイン風オムレツ

新じゃがいもの季節になりました。
皆さん、ぜひお試しください。

〈栄養価〉

エネルギー：172kcal、たんぱく質：9.8g
脂質：11.0g、食塩相当量：0.9g



●材料・分量（約2人分）

- 卵 大2個
- じゃがいも 60g
- トマト 60g
- ブロッコリー 40g
- 粉チーズ 小さじ2杯
- 油 小さじ2杯
- 塩 少々

●作り方

- ①じゃがいもは1cm角に切ってゆで、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて塩少々をふる。
- ②トマトは1cm角に切る。
- ③卵を溶きほぐして、①と粉チーズ、塩少々を加えて混ぜる。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③を入れてはしで大きく混ぜた後、②を入れてふたをして火を通す。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛る。



牛深分会による料理教室のようす

市民の健康づくりを応援する“食生活改善推進員”!

食生活改善推進員（市内376人）は、食を通して市民の健康づくりを応援するボランティアです。子どもから高齢者まで、市民の皆さんが健全な食生活を送れるように各種食育活動に取り組んでいます。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会牛深分会（中尾俱子分会会長ほか、64人）が担当しました。

今月号の表紙



4月9日に行われた、五和小学校の入学式のようす。真新しい制服に身を包んだ新入学児童たちは、在校生や保護者などからの拍手の中、緊張した表情で入場していました。

編集後記

あとぜき



春は桜が咲いたり、竹の子やつわ、ふきのとうなど自然の恵みを受ける季節です。わが家でも竹の子やつわなどが毎日食卓にのぼり、自然の恵みをいただいています。「人間て、本当に自然に生かされているんだなー」とあらためて感じさせられました。自然に感謝、感謝です。【剣】



先日、ワイルドストロベリーを植えました。春から初夏にかけて、赤い小さな実をつけるハーブの1種。実はそのまま食べてもいいのですが、ジャムにするとおいしいそうです。花より団子の私…。たくさん収穫できるように大事に育てて、ジャムをつくりたいと思います。【風】



五和小学校の入学式の取材へ。新1年生の初々しくかわいらしい姿を見て、自然と顔がほころんでしまいました。私はといえば、広報担当として6年生になりました。1年生だったころの初心を忘れずに、心新たにがんばりたいと思います。どうぞよろしくお願いします。【素】

天草 市政だより

【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