





profile

國武裕子さん

天草プリンスホテル(東町)の女将。 天草地域の宿泊施設の女将で組織する "天草女将会"の代表も務める。平成21 年から、ホテルの宿泊者を対象に市内 各地を巡る健康ウォーキングを実施。 天草における観光と健康づくりを組み 合わせた"ヘルスツーリズム"実践の草 分けとして、広く知られている。

地元の皆さんが笑顔であいさつそれでも、次に訪れたときは 宅へ招き入れてお茶や漬け物を をしてくださるようになり、

天草の魅力は『人』です

になります。ご夫婦の第一の目

おもてなしを学ぶ

天草を訪れる観光客の皆さんに、私た ちはどのようなおもてなしをすればよい のでしょうか。そこで、このほど"くま もと観光賞"の観光大賞を受賞した、天 草プリンスホテルの女将である國武裕子 さんに話を聞きました。

されるご夫婦がいらっしゃいま す。この5年間で100回以上 源がたくさんあります。 うに天草へおいでになり、 天草のいちばんの魅力は何とい と思える魅力的な観光名所・資 「人」だと思います。 大 草には、観光客の皆さん して生活を営んでいる、 自然豊かな環境に根ざ 福岡から毎月のよ 天草の ただ、 宿泊

地元の皆さんから「なんばしに ます。取り組みを始めた当初は、 とは思われていない場所も巡り のコースがあり、観光スポット こらしたんね?」とびっくりさ 5年前から実施しています。38 一 巡る健康ウォーキングを

なんて、夢にも思っていないか住んでいる土地に観光客が来る れたことがありました。自分が

笑顔やあいさつ ありのままの姿で

草の人たちの人情とおもてなしちとのふれあいなんです。「天的は、ほかでもない天草の人た でいるというよりも、 天草という土地が観光客を呼ん す」とご夫婦はおっしゃいます。 新しい出会いと発見がありま が大好きです」「何回来ても、 天草に住

す。笑顔やあいさつなどありのが備わっているということで人たちは元来、おもてなしの心人たちは元来、おもてなしの心を通して感じることは、天草のを通して感じることは、天草の もてなしになるのだと思ってい客の皆さんにとって何よりのお ままの姿で接することが、観光 て良かった」「また来たい」と、 心から満足されるんです。

で観光客の皆さんをお出迎えできれば、とてもすばらしいことだと思います。 てもらえたら、 性化します。観光客の皆さんに「天草に来て良かった」「また天草を訪れたい」と感じ 観光客が増えると、まちににぎわいが生まれます。にぎわいが生まれると、の夏の時期に訪れます。本格的な観光シーズンが、もうすぐ始まります。 観光に携わっている人もそうではない人も、天草に住むすべての人がおもてなしの心 天草市を訪れる観光客は、年間に290万人。このうちの約95万人が、 私たちにとってうれしいことですし、誇らしい気持ちになります。 「おもてなしの心」について考えてみましょう。 の心」を考える



"天草島民総おもてなし運動"実施中!

市と (-社)天草宝島観光協会では、天草を訪れる観光客の皆さんに「また天草を訪れたい」 と心から感じてもらうことを目的に、"天草島民総おもてなし運動"を実施しています。

登録者数3,000人突破!

ぜひご登録を!『おもてなし宣言』

「笑顔であいさつをします」「ごみを拾って、まちをきれいにします」「道案内をします」など、私たちにできるおもてなしを宣言・登録するものです。登録した人には登録証のほか、ピンバッジ、ステッカーを進呈します。

ぜひ、皆さんでおもてなしの輪を広げていきましょう。



おもてなしに関する心温まるエピソードを募集していま す。応募いただいたエピソードは特設ホームページなどで 公開するほか、表彰も行います。ぜひ、ご応募ください。



●宣言・応募方法

「おもてなし宣言登録書」または「おもてなしエピソード応募用紙」〔(一社) 天草宝島観光協会または本庁(別館)・観光振興課に備え付け、同協会のホームページ(http://www.t-island.jp/)にも掲載〕に記入のうえ、郵送またはFAXで登録・応募してください。

〔郵送〕

〒863-0023 市内中央新町15-7 天草島民総おもてなし運動推進プロジェクト 事務局〔(一社) 天草宝島観光協会内〕 **[FAX]**202390

「電子メール」 info@t-island.ip

【問い合わせ先】天草島民総おもてなし運動推進プロジェクト事務局

〔(一社)天草宝島観光協会内〕☎②2243

天草海道おもてなし一斉除草を実施します!



県や天草地域内2市1町では、天草全域の国道沿いの除 草作業を次の日程で行います。ぜひ、ご参加ください。

- ◆とき=7月13日 ① 午前7時から1時間程度 小雨決行、荒天時は同19日 ④ に延期
- ◆集合場所=有明リップルランド(有明町上津浦)、天草とれたて市場(志柿町)、本渡看護専門学校(亀場町亀川)のいずれかの場所に集合してください。作業がしやすい服装、軍手など、各自準備をお願いします。

【問い合わせ先】県天草地域振興局・維持管理課☎②4672 /本庁(別館)・土木課☎③1111

観光客の皆さんに、 倉岳の石垣群を堪能し ながらゆっくりとお茶 ができる、"ちょっと 一服"のひとときを提 供しています。

> 松本 喜和さん 勇子さんご夫婦 (倉岳町棚底)





元気いっぱいの笑顔で あいさつをします!

石松 里紗さん (天草町下田南)



おもてなしのカタチ

これが私のおもてなし

おもてなしは心、気持ちです。その 表し方は人それぞれ、いろいろです。 そこで、市民の皆さんにおもてなしの カタチを聞いてみました。

皆さんのおもてなしは、どんなカタ チですか。

> 海岸やまちをきれい にする清掃活動に取 り組んでいます!

中村 富人さん (牛深町)

> 花づくりで観光客の 皆さんをお出迎えし ます!

天草の"もん"(物・者) を販売・発信する催し を開催しています!

> 川田 安幸さん (有明町上津浦)





写真左から 井上 幸美さん 松田 美保子さん 川口 美枝子さん 橋本 むつみさん (五和町二江)



5 | 市政だより天草 No.198

ゲタ飛ばし!



内の茶室で行われた"お茶会





▲子どもたちに大人気。 天草工業高校生が製作したミニ電車



▲夜には花しょうぶ園内をライトアップ



- ジでは演奏や踊りなどを実施



&食

ザ

▲花しょうぶ園内で行われたハイヤ道中踊り

「天草の﨑津集落」

Road to World Heritage

「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」(通称=長崎の教会群) の構成資産として世界遺 産の登録を目ざしている、「天草の﨑津集落」。登録に向けた動きや取り組み状況などにつ いてお知らせします。

8月の文化審議会で 推薦候補が決まる

長崎の教会群の世界遺産登録に向けた大き な関門のひとつが、8月に開催が予定されて いる国の文化審議会です。同審議会では、世 界遺産の認定機関であるユネスコ(国連教育 科学文化機関)へ推薦する国内候補を、ひと つに絞り込むための審議が行われます。

現在、5件が候補としてあがっていますが、 長崎の教会群は昨年も同審議会で推薦候補と して選定されており、今年も有力候補です。 約2カ月後に開催予定の文化審議会の結果 に、期待が高まります。

●国内候補推薦決定までの道のり

8月 文化審議会 5件の推薦候補の中から、ひとつの 推薦候補を決定。

9月 関係省庁連絡会議 国内推薦が正式に決定。

国内推薦が決定すると…

9月 ユネスコへ推薦書(暫定版)を提出、 翌年1月に正式版を提出。

平成28(2016)年の登録を目ざす!

﨑津観光案内所を開設

5月1日、﨑津地区に観光案内所が開設されました。 市と (一社)天草宝島観光協会が、世界遺産登録に向けた 観光客の受け入れ体制整備のひとつとして設置したもの です。案内人が常駐し、﨑津地区内の紹介や﨑津教会の 拝観マナーの説明などを実施。また、同所内では長崎の 教会群の紹介映像を放映しているほか、世界遺産登録を 啓発するパンフレットも無料で配布しています。

- ◆﨑津観光案内所概要
- ●開所日=月・火・金~日曜日の午前9時から午後5時 まで (水・木曜日、年末年始は休み)。
- ●住所・連絡先=河浦町﨑津515-1 ☎790430





【問い合わせ先】本庁・世界遺産推進室 (河浦支所内)☎761116

市政だより 天草 No.198



▲グラウンドゴルフを楽しむ参加者

みんなで仲良くグラウンドゴルフ

御所浦北地区グラウンドゴルフ大会

健康増進などを目的とした「御所浦北地区 グラウンドゴルフ大会」が6月1日、旧御所 浦北小学校グラウンドで開催されました。御 所浦北地区振興会が毎年実施しているもの で、子どもからお年寄りまで約70人の地域 住民が参加。4人1組のチームに分かれ、全 16ホールで競いました。参加者は、一打ご とに歓声をあげながら、楽しそうに取り組ん でいました。

どろんこになって植えたよ

田植え体験

6月8日、本渡町広瀬にある田んぼで茂木 根地区の小学生23人が「田植え体験」をし ました。子どもたちは、地元の農家から植え 方などの説明を受けた後、約10アールの田 んぼで一列になって田植えを開始。ぬかるみ に足を取られてどろんこになりながら、一つ ひとつていねいに植えていました。



▲田植えをする子どもたち



▲機敏な動作を行う選手たち

機敏な動作を競う

県消防協会天草市支部消防操法大会

6月1日、「第5回熊本県消防協会天草市 支部消防操法大会 | が天草市民センター第2 駐車場で開催されました。市内10方面隊が 出場し、それぞれ1チーム5人(補助員を含 む) 1組で小型ポンプを使って的へ放水し、 タイムや正確な動作などを競いました。

なお、大会結果は次のとおりです。

大会結果 (敬称略)

【団体の部】優勝・牛深方面隊、準優勝・倉岳方面隊、3位・天草方面隊(牛深・倉岳両方面 隊は8月3日(日)、人吉市で開催される県大会へ出場)。

【個人優秀選手】指揮者:宇左美健志(牛深)、1番員:植田竜次(牛深)、2番員:山見勇成(牛深) 3番員:瀧本慎吾(天草)

オリーブの花を楽しむ

天草オリーブ園お花見会

五和町御領にある㈱九電工・天草オリーブ **園で5月24・25日、オリーブの花を楽しん** でもらおうと「お花見会」が初めて行われ 市内外から約1,000人が来場しました。オリ ーブの花は毎年5月下旬に見ごろを迎え、キ ンモクセイに似た小さい白い花を咲かせま す。来場者は、約4ヘクタールに約1,300本 のオリーブの木が植えられた園内を、思いお もいに散策して花を満喫。また、特設ステー ジではオリーブオイルを使った料理の試食会 や紹介が行われました。



▲ホタルを手渡す同小学校の児童(左)

木タルを見て楽しんでね

五和小学校ホタル便

五和小学校の6年生6人が5月28日、地 元で捕獲したホタル約200匹を、国立病院機 構福岡病院(福岡市)に入院している子ども たちに贈りました。天草エアラインの飛行機 "ダッシュ8"を利用して、旧城河原小学校と 城河原地域づくり振興会が毎年実施していた もので、4月に開校した五和小学校が引き継 いで同振興会と行ったもの。ホタルは病院内 の小屋に放たれ、病室の子どもたちに楽しん でもらえるとのことです。

待ちにまった海開き!

四郎ヶ浜ビーチで海開き

有明町の四郎ケ浜ビーチで6月7日、"海 開き"が行われました。シーズン中の海の安 全を祈って神事が行われた後、この日を心待 ちにしていた子どもたちがいっせいに海に入 り、水しぶきをあげながら元気いっぱいに遊 んでいました。四郎ケ浜ビーチ管理組合では、 今シーズンの海水浴客は例年並みの10万人 を見込んでいるとのことです。



▲水しぶきをあげながら遊ぶ子どもたち





▲野菜を買い求める来場者

天草空港の青空市場に多くの人出

天草空港マルシェ

天草の特産品などを販売する青空市場の 「天草空港マルシェ」が6月8日、五和町城 河原の同空港で開催されました。島んもんマ ルシェ実行委員会と天草空港利用促進協議会 が、同空港の活性化を目的にスタートした催 しです。地元でとれた野菜や料理、手作り雑 貨などの販売のほか、ライブなどのステージ イベントが行われ、市内外の約1,200人の来 場者でにぎわいました。なお、この催しは毎 月第2日曜日(次回は7月13日回)に開催 される予定です。

英会話を楽しく学ぶ

市内の小学校で英会話の授業を実施

文部科学省の教育課程特例校の指定を受け た亀川小学校と楠浦小学校では、子どものこ ろから英語に慣れ親しんでもらいコミュニケ ーション能力を養うことなどを目的として、 4月から英会話科の授業を実施しています。

6月13日には、亀川小学校の3年生の児 童が教職員や外国語指導助手の指導を受けな がら数の数え方の練習や、じゃんけんゲーム を英語で実施。児童は楽しそうに取り組んで いました。市教育委員会では、今後、平成 28年度から市内全小学校で英会話の授業を 開始する予定です。



▲じゃんけんゲームを行う児童たち

▲消火訓練をする参加者

安心して暮らせる町を目ざして

柄本地区防災訓練

5月25日、「栖本地区防災訓練」が栖本町 内一円で実施され、市消防団栖本方面隊と地 域住民など約800人が参加しました。訓練は、 地震や津波などの災害が発生したと想定し、 町内12区で避難・消火訓練などを実施。参 加者は、消防団員の指導を受けながら地域や 身を守る方法などを再確認していました。

環境問題に興味を持とう!

親子で海ごみ調査隊

5月17日、環境問題に興味をもってもら おうと「親子で海ごみ調査隊」が魚貫町の魚 貫崎海水浴場で行われ、市内外から30人が 参加しました。海辺の漂着物などを拾い集め ている天草ビーチコーミング研究会が開催し たもの。同海水浴場の清掃活動を行った後、 近隣の宿泊所で県環境センターの浅野道明さ んが"生活ごみについて学べ"と題して講義を 実施。「1日に出る1人あたりのごみの量の 平均は、県より天草市の方が多いしなどと話 され、参加者は熱心に聞き入っていました。



▲ごみ拾いをする参加者

日然あふれる天草での体験を満喫 新和町で初めて修学旅行生を受け入れ

民泊による修学旅行生の受け入れを進めて いる新和町では、5月14・15日に町内10軒 で初めて修学旅行生を受け入れました。訪れ たのは、兵庫県相生市にある矢野川中学校3 年生の生徒38人。14日には歓迎式典が行わ れ、しんわ楊貴妃太鼓が披露されたほか、生 徒と受け入れる家族との対面を実施。その後、 各家に分かれた生徒たちは、受け入れ家族と いっしょに夕食を作るなどして交流を深めま した。翌15日には、農作業や魚釣りが行われ、 生徒たちは自然あふれる天草での体験を満喫 していました。



▲夕食を囲む生徒たちと受け入れ家族

音楽と芸術、地元の食が集結

天草西海岸MAF CAMP2014

5月24日、"MUSIC (音楽)"と"ART (芸 術) ""FOOD (地域の食) "をテーマにした 催し「天草西海岸MAF CAMP2014」が、 天草町の旧下田南小学校の校舎を主会場に開 催されました。下田南地区振興会が、地域の 活性化と廃校の活用を目的に初めて行ったも ので、約1,100人が来場。来場者は、プロの ミュージシャンによるライブを聞いたり、芸 術のコーナーで木板に自由に絵を描いたりし て楽しんだほか、せんだご汁やがねあげなど の郷土料理を堪能していました。



▲ライブのようす

松岡先生 (後列左端) に 﨑津保育園 (河浦町)

園児フォトスナップ



若っ喝采 "/ オッサイ!/

植本達也さん (天草町高浜南・19歳)

地元の農協に勤務し、 貯金や共済の手続きなど を行う窓口業務をしてい ます。社会人になって1 年が過ぎましたが、まだ 学ぶべきことがたくさん あり、毎日が勉強です。

休日は、友だちとソフ トボールやボウリングな どを楽しんでいます。私 が住んでいる高浜のおす すめスポットは、白鶴浜 です。これから海水浴シ ーズンが始まりますの で、皆さんぜひお越しく ださい。



-学•高校

ひとつでも多く勝てるように 中村で海さん

御所浦中学校(御所浦町)バスケットボール部・3年

小学4年生のころからバスケットボ ールをしています。ポジションは、司 令塔の役割を担うガードです。部員 12人をまとめるキャプテンとして、 練習や試合のときは元気に声をかけあ って、チーム全体の雰囲気が明るくな るように心がけています。

今は、前回の試合でうまくいかなか った1人対1人になったときの守備 を、重点的に練習しています。中体連 では、全員が力を合わせて悔いが残ら ないように、ひとつでも多く勝てるよ うにがんばりたいです。

天草の元気が大集合! ひろは





タミヱさん(72歳) (新和町碇石)

昭和36年結婚》 (54年目)

◆夫婦円満の秘けつを教えてください。

けんかばかりしていますが、仲はいいです。 お互いに尊重しあうことが夫婦円満の秘けつ でしょうか。お互いに干渉しないことかな。 夫婦で年に1・2回、旅行をするようにして います。これも良いのかもしれません。

◆お互いにひとことお願いします。

義正さん:病気をしないでお互いにがんばっ ていきましょう。

タミヱさん: 去年は私が病気をして心配をか けたので、体に気をつけて健康で長生きして もらいたいですね。

「うんてい楽し 久玉小学校(久玉町) 2 年 榎田遥花さん かった」



私がうんていをし ているようすです。 顔を描くのをがんば りました。その中で も、鼻と目を描くの が難しかったです。

天草支援学校 (本町新休)







天草の海で拾った貝殻やシーグラス、 流木を使って作ったオブジェです。



く元気に大きく育ってね♡みんないつもありがとう♡すくす

吉崎和美さん (有明町大浦・64歳)

今月の

h i t

アカウミガメが安心して 産卵できるように

「アカウミガメは、赤道より北の太平洋側で は日本が唯一の産卵場所であるといわれていま す。日本で産卵ができないようになると、絶滅 してしまう恐れもあるんです」。そう話すのは、 天草自然研究会の代表で、環境省の自然公園指 導員、県の希少野生動植物検討委員会の調査員、 日本ウミガメ協議会の理事を務めている吉﨑和 美さん。長年にわたり、天草の海の環境や生き 物の調査・研究活動を続けている。

能本市出身で、小・中学校の事務職員として 天草に赴任。そのときに天草の自然に魅せられ たことがきっかけで、活動を始めた。これまで 海の生物の生息数や分布、海岸の状況など、20 年分のデータを収集。中でも力を入れているの が、県の希少野生動植物に指定されているアカ ウミガメの調査・研究だ。市内では天草町高浜 の白鶴浜海水浴場や、牛深町の茂串海水浴場な どが産卵場所として知られており、6月から産 卵のシーズンが始まっている。「天草地域では 毎年、産卵自体は確認されているものの件数は 年々減少しており、全国的にみても同様です。 砂浜の劣化が原因であると思われます」。この 時期は、定期的に茂串海水浴場へおもむき産卵 の形跡がないか見回りを実施。また、産卵数な どの収集データをもとにアカウミガメの保全に 関する講演活動も行っている。

「アカウミガメは、以前に産卵をした場所に 戻ってくる習性があるんです。安心して産卵が できる天草のすばらしい砂浜を、より良い状態 で後世に残していきたいですね」。吉崎さんの 取り組みは、これからも続く。

※アカウミガメの卵は、県の希少野生動植物検討 委員会の調査員など、調査や保護のための捕獲 等の許可を得ている人を除き、採取することが 禁止されています。卵を発見した場合は、その ままの状態で静かに見守りましょう。

今月で「歳になります。 寛守の守田の名間



長木 彩空 ちゃん 浜崎町 父・誠さん 母・純子さん



濱田 海翔 くん 父・裕貴さん 母・めぐみさん



父・将久さん 母・由加里さん



倉岳町宮田 父・喜彦さん 母・彩さん



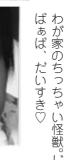
中谷一冴くん 本渡町本渡 父・宏さん 母・朱理さん



前田 拓斗 くん 有明町大島子 父・貴紀さん 母・妙子さん



竹本 一夏 ちゃん 本渡町本戸馬場



♪ □



父・国雄さん 母・恵梨奈さん



皆さんからの投稿を募集しています! ●応募期限=7月10日承まで(必着)。

〈8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〉

を幸せにしてね!♡これからもニコニコ笑顔でみ

でんといつも取り合え

を麗愛姉ち

- ●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

市政だより 天草 No.198



▲打ち合わせのようす

市産業政策課では、天草の特

産品の販路拡大に関する相談

営業企画などに携わった いかして、 特産品のPRや販路拡 ANAで長年にわージャーの平塚正巳 市産業政策課

大阪市北区にあるANA系

経験を が、大阪市とることでいま進行中の企画のひとつ で天草の たり、 と申します。 大に取り組んでいます 島戦略マネ

こんにちは。 天草宝

中華料理のレストランや

デンなどで天草の食材

ビ洋のア食1 ものです。 を使った料理を提供するという 1カ月間、ホテル内にある和 アルです。 ザホテル大阪」での、天草フのホテル「ANAクラウンプ

お願いします。ぜひ同フェアのPRをよろしく の機会であると期待していまのすばらしさを発信できる絶好 すばらしさを発信できる絶好 天草の食材はもとより、 市民の皆さん、 いの人が いらつ 大阪にお知 しゃれば 天草

、天草宝島戦略マネ ジャ

塚 正 * (" す ク

組みを紹介します(各号1人ずつ掲載)。(通称=ANA)から市へ派遣された2人の職員の取りこのコーナーでは、昨年4月に全日本空輸株式会社

ムリなく ムダなく 夏の節電を!!

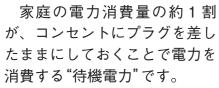
この催しは、9月

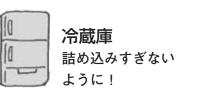
夏の時期は、電力の使用量がとても多くなります。 環境にも家計にも優しい節電に、無理のない範囲でぜひ 取り組みましょう。



同課☎3111へお尋ねくを受け付けています。詳細は、

使用しない電気製品は プラグを抜く





さらに…

- ・設定温度を適切に
- ・扉の開閉時間を短く



エアコン 室温は28℃を目安に!

さらに…

- ・すだれや植物を活用した カーテンで日ざしをやわ らげる
- ・扇風機をいっしょに使う



テレビ 見ないときは 消す!

- ・画面の輝度を下げる
- ・消すときは主電源を切る

【問い合わせ先】本庁・市民環境課☎231111

・白熱電球を電球型蛍光ラン

さらに…

プに交換

照明

日中は不要な

とされています。毒が体に入るばかりで行わない方が良い(乱切)は、傷の治りが遅くな向か傷を作って毒を出す方法 いう方法も、肌の色が紫になってこないように強く縛るととされています。毒が体に入 応急処置は多くありません。ほんとうに有効とされているとがありますか。実をいうと 大切な臓器に障害を起こすこを起こし、症状が強い場合は 急処置を皆さんは耳にしたこ ともあります。 0 2本入る程度に軽く縛りまし あって一利なしです。 あごにつく のはれ以外にもはき気や動悸するところにあります。局所あごにつく牙から毒素を注入ります。マムシの怖さは、上ります。マムシの怖さは、上 マムシに噛まれたときの応 に強く縛るのは百害 行ってい ただきた

増えてい

ことに越したことはない

足元にはくれぐれ

b

用

ます。これから暑い季節に生物質や抗血清の治療を行

とに越したことはないので、、マムシに噛まれる危険がす。これから暑い季節にな物質や抗血清の治療を行いい。原則的には入院して抗い。原則的には入院して抗けぐに病院に来られてくだすといった処置です。そしすといった処置です。そし

さ 7

すとい

すぐに病院に来ら

手元、

してください

発生

年間数人は命を落と

しているといわれて

います。

マムシに噛まれると数分も

傷)は年間で2~3千件ほど ムシに噛まれたことで生じた

りませんが、 と思います。

いをされたことも少なくな

正確な統計はあ

両方嫌いです

皆さんは、

ヘビで

やな思

はいかがでしょう

ドの

つです。

・・</l>・・</l>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</l>・・</l>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</l>・・</l>・・・・・・・・・・<l>

どはす を圧迫して毒を ぐには るために指輪 は n して毒を外に絞りはずす、噛み傷ののに指輪や時計な

虫さん

の著書「新

・聊斎

に分かれる」

「人間はヘビ嫌いとクモ嫌

かの有名な漫画家、

手

志場

女郎蜘蛛」の中で語ら

れるエ



ムシにご注意ください

健康

医療の

[] | | | | | |

河浦病院 鈴木翔太郎医師

がえのない時間を過ごさせてでしたが、河浦病院、河浦地でしたが、河浦病院、河浦地でしたが、河浦病院、河浦地私ごとですが、6月末には

んがいつまでもお元気でないただきました。天草のない時間を過ごさればの皆さんに支えられ、

天草の皆さ

つまでもお元気で過ご

胸と太ももを伸ばすストレッチ

それぞれの姿勢を15~30秒間保 ち、1~2回繰り返しましょう。 ①と②を同時にできない場合 は、別々に行ってみてください。

【問い合わせ先】

による噛み傷の可能性が高まあざが見える場合は、マムシれた皮膚の薄皮の下に青黒いるはれていきます。特に噛ま

噛まれた場所を中心にみるみ たたないうちに痛みが生じ、

天草中央保健福祉センター☎四3737

【②太ももを伸ばす】

あごを引いて

右足を1歩前に出 前に押し出し、太も もが張りを感じると ころまで伸ばす。反 対の足も同じように。

【①胸を伸ばす】 両手を後ろで組

み、その手をおし りの方へ引き胸を 張る。心地良いと 感じるところで止 める。

> 骨盤は正面に したままで

> > 写真= 浦田隆二・ 市健康運動指導士

17 市政だより 天草 No.198

今月の料理

Vol.3 ゴーヤといりこのごまあえ

ゴーヤが旬を迎えます。おかずやお酒 のつまみとして、ぜひご賞味ください。

エネルギー:98kcal、たんぱく質:8.7g

脂質:2.9g、塩分:1.8g



- ゴーヤ……… 500 g
- いりこ…… 50 g
 - 砂糖 …… 大さじ2杯
 - 薄口しょうゆ… 大さじ2杯
 - みりん…… 大さじ1/2杯
 - 塩 …… 大さじ2杯
- ごま …… 大さじ2杯



●作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除いて 薄く切る。
- ②ゴーヤに塩を少々振ってしばらく置き、熱湯を かける。その後、水洗いして固くしぼる。
- ③いりこは、フライパンで少し色がつく程度まで からいりする。
- 4②と③にごまと混ぜ合わせたAをかけてあえる。



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天草分会(古賀 キヨ子分会長ほか、44人)が担当しました。

今月号の表紙



6月15日に倉岳町のえびす ビーチで開かれた、天草高校倉 岳校(全生徒68人)の運動会「マ リンフェスタ」。生徒たちは、 青団と赤団に分かれて一致団結 して競い合っていました。

新和町にあってます。皆さんは「第2回はまは「第2回はまな」です(6 です。ます。皆さんという。ます。皆さんという。 12 ま う 日 ぼ 群 新 6 月 16 まぼ 版 11 ぜう、 撮 市 おり群 Oジ出 は 生 花 7 かが地

け開

市の花 "はまぼう"が咲く









【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

月はぼ