

 日本の宝島“天草”の創造を目ざして!

天草市政だより

“ナースへの道”
誓いのともしび

平成26年

11/1

No.206

主な内容

- キラリと光る『天草の女子力』 2~7
- “高血圧”から身を守る!! 8~9
- 税を考える週間 10~12
- 「天草の崎津集落」世界遺産登録への道 13



Women's Power in Amakusa

キラリと光る 天草の 女子力 その①

心に残る “天草ウエディング”を！

— 女子高生6人が
“ウエディングプラン”を考案 —

市が京都大学経営管理大学院と7・8月に実施した「天草宝島起業塾高校生コース」。同塾のビジネスモデル発表会で8チームの中から最優秀賞を受賞したのが、天草高校2年の女子生徒6人で構成するチームです。彼女たちが考案したのは、天草の地域資源を活用した“ウエディングプラン”。このプランを考案した彼女たちの思いを聞きました。

▲後列左から白石りょうさん、海内星奈さん、池田春香さん
前列左から梶原仁奈さん、山口真優日さん、大石桃花さん

「教会Ⅱ結婚式」
女性ならではの発想

「世界遺産候補の崎津集落にある崎津教会で挙式をあげることができたら、すてきだろうなって思ったんです」。こう話すのは、リーダーの海内星奈さん。女性が抱く夢のひとつ、それは幸せで心に残る結婚式をあげること。教会Ⅱ結婚式という発想からビジネスモデルを考案したのは、女性ならではのアイデア。プランは、崎津教会での挙式後にイルカウォッチングを行い、市内のホテルで天草の新鮮な食材を使った料理を提供するツアー。結婚式は1回につき最低でも30人は参列します。天草に人を呼び込むには最適なプランだと考えました」と海内さん。世界中の人たちがターゲットだという。

「天草に人を呼びこむ最適なプラン」

高校生ビジネス・グランプリに応募

このプランはこのほど、日本政策金融公庫主催の高校生ビジネス・グランプリに応募。「書類審査で上位に入れば、来年1月に東京都で開かれる最終審査に進めます。天草をPRする機会でもあるので、ぜひ通過したいです」と、6人は意欲を見せる。



▲天草宝島起業塾でプランを発表する生徒たち

将来は天草で
仕事したい

「プランを練り上げるために、天草のことをたくさん勉強し、天草のことがもっと好きになりました」と皆さん。海内さんは、「将来は天草で仕事したいと思うようになりましたし、ウエディングプランナーという職業にも興味がありました。天草の若き女子力に、大いに期待したい。」



▲プランを練る生徒たち



企業管理職



飲食店経営



漁業



女性消防団員



看護学校生



男女共同参画推進団体代表



農業



ホームページ作成会社経営



交通指導員



婦人会代表

キラリと光る 天草の 女子力

Women's Power in Amakusa

女性が輝いている社会や地域は、すてきだと思いませんか。ここ天草にも、輝きを放っている女性がたくさんいます。そこで今号では、“キラリと光る天草の女子力”と題して、市内でいま輝いている、がんばっている女性たちをご紹介します。



漁業



青年団員



農業・加工所経営



鮮魚店経営



伝統工芸教室の講師



会社経営



スポーツ推進委員



福祉団体管理職



加工グループ代表



介護職



子育て支援団体代表

天草で
“キラリと光る”
女性たち
大集合！



天草お産路からの お知らせ

1 マタニティCafeに 参加しませんか 無料

妊娠中の女性を対象にしたお茶会を開催します。オーガニックの玄米コーヒー&ティ、スイーツを囲んで、いっしょにお話ししませんか。

- 日程=11月5日(水)、同30日(火)、平成27年1月14日(水)の午前10時から同11時30分まで。市男女共同参画センターばぼらす。
- 定員=20人。

2 “産前産後訪問型 サポート”のモニター募集 無料

サポーターを受け入れてくださるモニターを募集します。

- 対象=旧本渡市近郊在住で、妊娠中や産後6カ月までの人(応相談)。
- 内容=サポーターが訪問し、家事や育児などの援助を行います。時間は、月～金曜日(祝日・年末年始を除く)の午前10時～午後4時までの間。期間は、平成27年1月30日(金)までです。

※終了後は、アンケートにご協力いただけます。

◆申込方法=いずれも電話または電子メール(住所・氏名・電話番号)で①は開催日前日②は12月25日(水)までに申し込んでください。

[TEL] 080(9240)7967

[電子メール] 1103amakusa@gmail.com

【問い合わせ先】
天草お産路 ☎080(9240)7967
Facebookをしています。“天草お産路”で検索してください。

Voice ~声~

「皆さんも参加してみませんか」

天草お産路講座

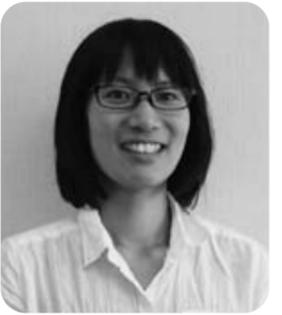


久木山 佑季さん

初回の講座に参加しました。助産師さんから、妊娠中の運動方法や食事の大切さなどを聞くことができ、とてもためになりました。皆さんもぜひ、参加してみたいですか。

産前産後訪問型 サポート・サポーター 研修生

「近所の頼れるおばちゃん」のようなサポーターになりたい



辻 春菜さん

自分の妊娠・出産の経験を踏まえて、少しでも産前・産後の女性の手助けができたらと思い、研修を受けることにしました。“近所の頼れるおばちゃん”のようなサポーターになりたいですね。

問するサポーターの養成を実施中。16人が研修を受けている。「私たちの取り組みに共感・賛同して下さる人がたくさんいて、とてもうれいですね」と、花谷さんは笑顔を見せる。また、「妊婦が抱える不安や悩みなどを気軽に話し、分かち合える場をつくりたい」と花谷さん。マタニティCafeと銘打ったお茶会を企画し、11月から定期的に開催することになっている。

「まだ始まったばかりの活動ですが、私たちの取り組みが着実に広がってきているのを実感しています。これからも、皆さんとともにがんばっていきましょう」と思っています。『天草お産路』は、天草の女性の未来の道を切りひらきながら、前へ前へと進んでいる。

取り組みが着実に
広がっているのを実感



代表の花谷子乃さん
事務局の中林円さん
副代表の齋藤希世子さん

より安心して 産み育てられる 天草に!

—産前・産後の女性をサポート
「天草お産路」の取り組み—

女性の人生を「道」にたとえたとき、その途中で通るかもしれない道のりのひとつに、お産があります。このお産の道をサポートしようとして今年4月に設立された団体が、『天草お産路』です。

妊産婦に心と体のケアを学んでもらう講座を実施。サポーターの養成も

「天草に住んでいる女性がより安心して子どもを産み、育てられるように、常に前向きでいられるようになればいいなと思っています」。そう話すのは、『天草お産路』の代表を務めている花谷子乃さん。

この会は、産前・産後の女性を支援する団体の活動を引き継ぐかたちで設立。5月には、会で企画した産前・産後の女性サポート事業が市の委託事業として採択を受け、地元的女性3人を雇用。現在、8人のメンバーで活動している。

メインとなる活動は、助産師や保健師などを講師に招き、妊産婦に心と体のケアを学んでもらう講座を実施。産前産後の女性宅を訪問して家事や育児を手伝う産前産後訪問型サポート。花谷さんは、筋肉や骨、関節の構造・機能の専門家である理学療法士、副代表の齋藤希世子さんはマタニティヨーガインストラクターの資格を持っており、2人も講師として加わっている。

共感・賛同して下さる人がたくさんいてうれしい

講座は9月にスタートし、初回は24人が受講。今後は、毎月1回程度の開催を予定している。

訪問型サポートは来年2月のスタートに向けて、現在は産前産後の女性宅を訪

1 「天草お産路講座」のようす 2,3 サポーター研修のようす



～女子力をアップして、輝く女性になりませんか～

女性の活躍応援セミナー “ぽぼらす大学”を開講!

受講生募集

市では、昨年まで実施していた女性のためのステップアップセミナーをリニューアルして、「ぽぼらす大学」として開講します。「ぽぼらす大学」は、「学びたい」「知りたい」「変えたい」と思っている女性のための大学です。ぜひ、皆さん参加してみませんか。

◆講座内容

開催日時	内 容	講 師
① 11月12日ⓧ 13:30～15:00	今、なぜ女性の活躍が大切なの? 女性の活躍が必要とされている理由や、世界における女性の活躍、男女共同参画の現状を学びます。	熊本大学法学部 准教授 倉田賀世氏
② 11月19日ⓧ 13:30～15:00	女性の視点から法律をさぐってみよう 女性の視点から法律を学び、法律における男女共同参画や日常生活との法律の関わりなどを学びます。	天草ひまわり基金法律 事務所 弁護士 林真希氏
③ 11月27日ⓧ 13:30～15:00	女性の参画が政策を変える 政策決定の場で活躍中の女性議員や、教育委員の話聞き、政策決定過程に参画する必要性について学びます。	上天草市議会議員 平田晶子氏 天草市教育委員会委員 木下えり子氏
④ 12月3日ⓧ 13:30～15:00	副市長と語ろう 副市長の講話と意見交換会を行い、女性の活躍と市の未来について考えます。	天草市副市長 金子邦彦氏
⑤ 12月17日ⓧ 13:30～15:00	わたしの生き方～学びのススメ～ 活躍されている女性経営者の話を聞き、経営や社会での女性視点の重要性などを学びます。	自然と未来(株) 星子文氏

※課外講座も実施! ■日程=12月10日ⓧ10:00～ ～市議会を傍聴に行こう(予定)～

- ところ=市男女共同参画センターぽぼらす
 - 参加資格=市内在住の女性で、原則全ての日程に参加できる人。
 - 募集定員=20人(先着順)
 - 参加料=無料
 - 申込方法=11月10日ⓧまでに、参加申込用紙(市男女共同参画センターぽぼらすまたは各支所担当課に備え付け、市のホームページにも掲載)を同センターまたは各支所担当課へ提出してください。
- ※託児あり(事前に申し込みが必要です)

Voice ~声~

講座を受けて 自信を持ってました

人前で話すことが苦手でしたが、講座を受けて自信を持つことができました。また、いろんな年代や職業の人と知り合うことができ、人脈も広がりました。「ちょっと行ってみようかな」と思うことが大切だと思いました。



平成24年度のステップアップセミナーに参加した 森嶋 隆子さん



山口麻里さん 濱崎ひろ子さん

「チャレンジしたい」を がっちりサポート!

—市民活動コーディネーターの活動—

『何かをしたい、チャレンジをしたいけど、どこに相談して良いかわからない』という人たちのサポートや、その活動の幅を広げる“市民活動コーディネーター”の濱崎ひろ子さんと山口麻里さん。2人の活動について話を聞きました。

皆さんの思いを実現したい
皆さんの思いを実現できればいいですね。そう話すのは、市男女共同参画センターぽぼらすで活動する2人。市が市内の男女共同参画推進団体に委託している、「市民活動コーディネーター事業」の市民活動コーディネーターとして平成23年10月から活動している。メインの活動は、相談業務や市民活動の幅を広げるための講座の開催などだ。

「皆さんの思いを実現できればいいですね。そう話すのは、市男女共同参画センターぽぼらすで活動する2人。市が市内の男女共同参画推進団体に委託している、「市民活動コーディネーター事業」の市民活動コーディネーターとして平成23年10月から活動している。メインの活動は、相談業務や市民活動の幅を広げるための講座の開催などだ。」

「皆さんの思いを実現できればいいですね。そう話すのは、市男女共同参画センターぽぼらすで活動する2人。市が市内の男女共同参画推進団体に委託している、「市民活動コーディネーター事業」の市民活動コーディネーターとして平成23年10月から活動している。メインの活動は、相談業務や市民活動の幅を広げるための講座の開催などだ。」

このような中、2人への相談をきっかけにして、実を結んだ取り組みがある。「子どもたちが安心・安全に過ごせる放課後の居場所をつくりたい」という相談を受け、相談者と市役所に何度も通いました」と濱崎さん。その後、この相談は市内では初となる、小学校の余裕教室を活用した学童保育として実現した。

「相談者のお手伝いが出てきてとでもうれしかったです。今後も、相談者に寄り添ったサポートを心がけていきたいですね」と2人はほほえむ。



▲相談を受けるようす

また、天草で活躍している女性をもっと知ってもらいたいとの思いから、市内の女性たち43人を取材し、今年3月に冊子「Try to Dream」を発行。「ぜひ皆さんにも、冊子をご覧いただきたいですし、取材を通して私たちも良い刺激を受けました」と口をそろえる。

「市内でがんばっている人たちを紹介することで、人とのつながりができ、皆さんの活動の幅が広がれば、天草はもっと元気になると思っています」。2人は笑顔で話してくれた。

お気軽に「相談を!」
来所相談/電話相談
080(8350)3991
1:1月々金曜日の午前9時から午後4時まで。

【問い合わせ先】本庁・男女共同参画課(市男女共同参画センターぽぼらす内) ☎238200

血圧を知る！生活習慣を見直す！

「高血圧」から身を守る！！



“高血圧”とは、血管に強い圧力がかかり続けている状態のことをいいます。知らずに放置していると、心臓病や脳血管疾患（脳梗塞・脳卒中）、腎不全などを引き起こす恐ろしい病気です。

高血圧の大部分は、原因が特定できない本態性高血圧で、生活習慣とのかわりが深いといわれています。

そこで今号では、高血圧から身を守るポイントを紹介します。

高血圧から身を守るポイント1 自分の血圧を知る

高血圧は自覚症状がほとんどないため、自分の血圧を日ごろから把握し、体の変化にいち早く気づくことが肝心です。

上の血圧（収縮期血圧）が140mmHg、下の血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上を保った状態が、“高血圧”です（日本高血圧学会のガイドライン）。皆さん、日ごろの血圧測定をぜひ習慣づけるようにしましょう。すでに“高血圧”の状態でも一度も病院を受診したことがない人は、ぜひ受診しましょう。



高血圧から身を守るポイント2 生活習慣を見直す

血圧を上げる要因として、食事や運動、喫煙、飲酒などが深く関係していると考えられています。つまり、日々の生活習慣を再確認して、見直すことが大切になります。今回は、食事の減塩、体重の減量について考えてみましょう。※すでに高血圧などで治療中の人は、主治医の指示に従ってください。



はじめよう！ “減塩・減量生活”

【減塩生活】

塩（塩化ナトリウム）のとりすぎは、血圧を上げる大きな要因のひとつです。これは、血液中の塩分濃度が上がることで、濃度を調整するために水分が増え、結果として血液の量が増加し血管に圧力をかけてしまうからです。日ごろから、右図を参考にして減塩を心がけた食事をするようにしましょう。



佃煮・漬物はひかえる

めん類は汁を残す

みそ汁は具たくさんに



調味料は、まずは味を確認し、かけるよりもつけて食べる

おかずは1品だけ塩味を利かせ、あとは薄味にする

酸味や香辛料をしょうずに利用する

「+10」に取り組んでみませんか！

『+10』とは、毎日の暮らしの中で今よりも“10分多く体を動かそう”という取り組みです。+10を意識しながら、ぜひ健康な体づくりをしましょう。

たとえばこんなことが『+10』です

- 朝から散歩やラジオ体操をする
- 自転車や徒歩で通勤する
- 仕事の休憩中に散歩に出かける
- 歩くときは、早歩きをしたり歩幅を広くしてみたりする
- テレビを見ながらストレッチをする



※誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながりますので、注意が必要です。

【減量生活】

肥満により蓄積された内臓脂肪は、血圧を上げる働きをする物質を放出します。つまり、肥満になればなるほど高血圧になる危険性が高まるということです。

自分が肥満であるかどうかは、肥満度を判定するために使われている指数“BMI”（Body Mass Index：計算方法は下表参照）で知ることができます。日本肥満学会では、BMIが25以上の人を“肥満”としています。

BMIが25以上の方は、まずは体重の5%減量を目指しましょう。

◆BMIの計算方法

$$\text{体重()kg} \div \text{身長()m} \div \text{身長()m} = ()$$

25以上の場合は減量を！

※18.5～25.0未満は“正常”、18.5未満は“低体重(やせ)”になります。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎0620・天草東保健福祉センター ☎3355
天草西保健福祉センター ☎3301

ご存じですか？

市・県民税の公的年金からの特別徴収制度

65歳以上の公的年金受給者の年金所得にかかる市・県民税は、公的年金の支払者（特別徴収義務者）が公的年金受給者への年金支払時に、その受給者の年金から差し引いて市へ納入することになっています。これを「公的年金からの特別徴収制度」といいます。

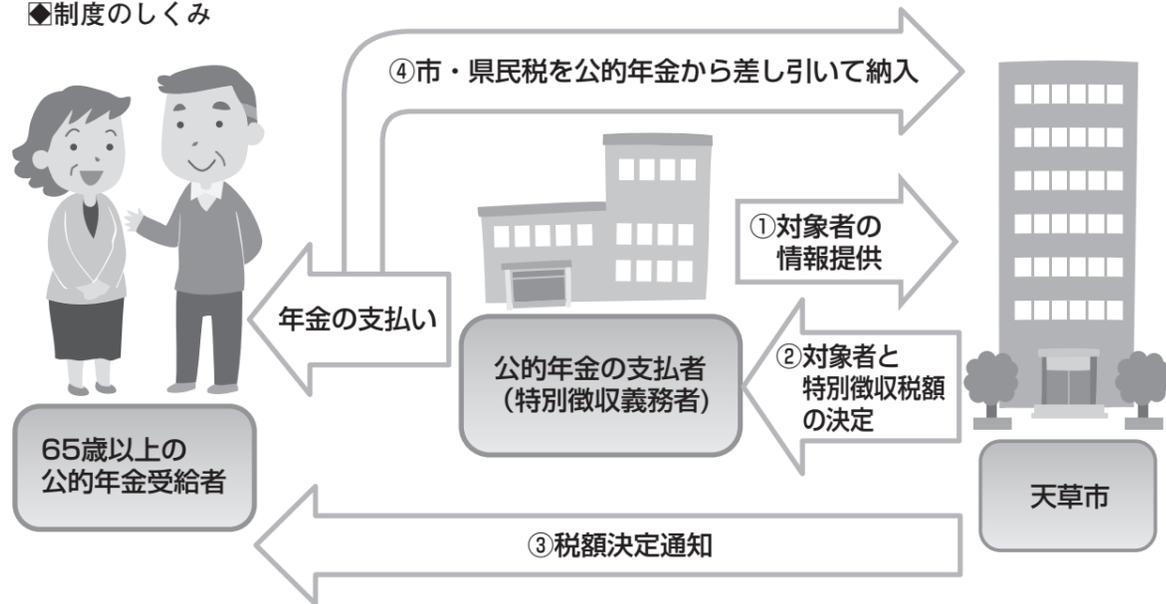
徴収は年に6回の公的年金の支払いのときに行われ、4・6・8月はその年の2月に徴収した額と同額（仮徴収税額）を、10・12・翌年2月にはその年度の市・県

民税額から4～8月に徴収した額を差し引いた残りの税額（本徴収税額）の3分の1ずつを、徴収します。

4・6・8月に徴収した額が年税額を上回った場合は、その差額は還付（払い戻すこと）となります。

なお、新たに対象になる人は、年度の前半（6～9月）にその年度の市・県民税の2分の1に相当する額を普通徴収し、年度の後半（10～翌年2月）は残りの税額が特別徴収となります。

◆制度のしくみ



【問い合わせ先】本庁・課税課 ☎231111

11月11日(火)から 同17日(月)まで

税金は、私たち国民が豊かで安心した暮らしができるように、国や地方公共団体が活動するための大切な財源です。

11月11日から同17日までは、『税を考える週間』です。税のしくみや目的などを皆さんに正しく理解していただくために設けられています。

そこで今号では、「税のゆくえ」「市・県民税の公的年金からの特別徴収制度」「固定資産税」などについてお知らせします。

税を 考える週間

税のゆくえ ～社会にいきる税～

国や地方公共団体は、私たち国民が豊かで安定した生活ができるように、いろいろな活動を行っています。

私たちが納めた税金は、教育や警察・消防、ごみの処理、医療など、私たちの身近なところで使われています。

このほか、社会福祉の充実、住宅や道路の整備などの活動にもいかされています。

このように、税金は私たちにとって共同生活を維持するいわば「会費」であり、正しい申告と納税によって支えられています。

全国の公立学校の児童・生徒1人当たりの年間教育額（平成23年度）

小学生 85万円
中学生 98万5,000円
高校生 99万7,000円



私たちの生活や安全を守るための警察・消防費（平成23年度）

5兆558億円
国民1人当たり約3万9,561円



市町村のごみ処理費用（平成23年度）

2兆938億円

国民1人当たり約1万6,384円



国民医療費の公費負担額（平成23年度）

14兆8,079億円

国民1人当たり約11万5,869円



※詳細は、(公社)天草法人会事務局 ☎244339へお尋ねください。

▼講師Ⅱ野田剛生氏（天草税務署長）。

▼演題Ⅱ「税金と税務署の仕事」。

▼ところⅡ天草信用金庫本店・5階ホール。

▼ときⅡ11月15日(土)午前10時～正午。

▼とぎⅡ11月15日(土)午前10時～正午。

税情報

法人市民税

法人税割の税率改正

地方税法などの改正に伴い、法人市民税の法人税割の税率を次のとおり改正します。平成26年10月1日以後に開始する事業年度から適用になります。

▼改正後：12・1%（改正前は14・7%）

なお、法人県民税と合わせた税率引き下げ分に相当する地方法人税（国税）の創設により、法人の税負担は基本的に変わりません。

※中間申告の特例

この税率の改正に伴い、平成26年10月1日以後に開始する最初の事業年度の予定申告額について、法人税割は「前事業年度の法人税割額×4・7÷前事業年度の月数」（通常は「6÷前事業年度の月数」とする経過措置が講じられます。

※詳細は、本庁・課税課 ☎231111へ。

「税を考える週間」 税に関する作品表彰・講演会

天草地区税務協力団体長連絡協議会では、「税を考える週間」にあわせて、中学・高校生から募集した税に関する作文と習字の入賞者の表彰・発表、納税表彰式を実施します。その後、野田剛生・天草税務署長を講師に招いて講演会を行います。入場は無料です。ぜひ、ご来場ください。

「天草の崎津集落」

世界遺産登録への道

Road to World Heritage

羽田空港で「天草の崎津集落」をPR!!

羽田空港（東京国際空港）の国際線ターミナル内にあるステージ“江戸舞台”一帯で10月10・11日、「天草の崎津集落」のPRイベントを実施しました。天草の崎津集落を世界に向けて発信しようと思ったものです。

同イベントのようすをお知らせします。

「天草の崎津集落」タペストリーを設置

同ターミナルは、世界各国と日本を結ぶ国内有数の空の玄関口。多くの日本人や外国人たちが集う場所です。会場には、天草の崎津集落をPRする高さ2.5m・幅4.5mのタペストリーやパネルを設置したほか、映像作品も放映。訪れた人たちは、タペストリーをバックに記念撮影をしたり、パネルや映像に見入ったりしていました。



▲PRイベントのようす



▲タペストリーの前で記念撮影をする来場者

▲崎津集落のPRを行う平田室長

にぎわいを見せたステージイベント

また、両日あわせて5回開催したステージイベントでは、平田豊弘・市世界遺産推進室長による崎津集落のPRをはじめ、東京牛深ハイヤの会、牛深高校・郷土芸能部による牛深ハイヤ踊りの披露などを実施。来場者は、「天草が世界遺産候補とは知らなかった」「ぜひ遊びに行ってみたい」などと話し、にぎわいを見せていました。



▲東京牛深ハイヤの会の皆さん



▶牛深高校・郷土芸能部の皆さん



▲天草の特産品が当たる抽選会



▲くまモンも登場



▲天草の特産品の販売

【問い合わせ先】本庁・世界遺産推進室（河浦支所内）☎⑦1116



“固定資産税”ってどんな税？

固定資産税とは、固定資産（土地・家屋・償却資産）を持っている人が納める税金です。納める人は、固定資産の種類ごとに右表のとおりで、毎年1月1日現在の所有者が対象になります。所有者が死亡したときは、相続人が納税義務を引き継ぐこととなります。正式な所有者の変更は、法務局での手続きとなります。

◆固定資産税を納める人

土地 (宅地・田畑など)	登記簿や土地補充課税台帳に所有者として登記(登録)されている人
家屋 (住宅、倉庫など)	登記簿や家屋補充課税台帳に所有者として登記(登録)されている人
償却資産 (※)	償却資産課税台帳に所有者として登録されている人

※会社や個人で工場や商店、農業などを経営している人が、事業のために用いる構築物や機械、器具など。

知っておきたい!!

固定資産税トピックス

家屋の固定資産税は 新築直後がもっとも高くなります

固定資産税は、固定資産の評価額をもとに税額を計算します。このため、家屋の税額は新築直後がもっとも高くなり、年がたつにつれて下がります。

ただし、居住用の家屋（住宅）は床面積が50～280㎡のものであれば、そのうち120㎡分までの固定資産税が、新築後3年間は半額になります。

※家屋を新築した場合は市の調査員がおうかがいします。本庁・課税課へご連絡ください。

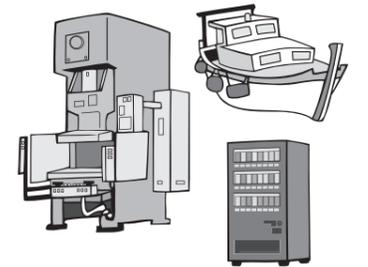
住宅を取り壊すと、宅地の固定資産税が上がる場合があります

宅地の税額は、住宅1戸につき200㎡分は6分の1、200㎡以上の分は3分の1に軽減されています。住宅を取り壊すとこの軽減がなくなるため、税額が高くなる場合があります。また、課税地目も見直されることがあります。

償却資産は毎年申告をする 必要があります

償却資産を持っている人は、毎年1月31日までに市へ申告をしてください。

初めて償却資産を持った人には申告書を送付しますので、本庁・課税課へご連絡ください。



太陽光発電設備は 事業用の償却資産です

太陽光発電設備（ソーラーパネル）は事業用の償却資産になります。自宅の屋根に設置し、発電した電力を自宅で使用している場合を除き、毎年申告をする必要があります。

また、太陽光発電設備を地上に設置した場合は土地の課税地目が見直され、土地の税額が上がる場合があります。

【問い合わせ先】本庁・課税課☎⑧1111



▲優勝したソフトボール男子(上)と弓道(下)の選手の皆さん



天草市は2年連続で総合3位!

熊本県民体育祭山鹿大会

9月20・21日、「第69回熊本県民体育祭山鹿大会」が山鹿市で開催され、市チームは2年連続で総合3位に入りました。

大会には、20郡市から6,907人の選手が参加。市からは23種目・30競技に395人が出場し、ソフトボール男子と弓道が優勝、剣道・ハンドボール男子・軟式野球が2位に入るなど健闘しました。

生徒8人で最後の文化祭

天草高校天草西校文化祭

来年3月に閉校する天草町の天草高校天草西校(全生徒・3年生8人)で9月27日、最後の文化祭が開かれ、地元住民や保護者など約60人が来場しました。生徒8人による「クラスを一つに」と題した演劇の披露や、書道部が縦4m・横5mの紙に揮毫(筆を使って文字を書くこと)を実施。祭りの締めくくりには、生徒一人ひとりがこれまで支えてくれた保護者へ感謝の手紙を読み上げ、来場者から拍手が送られていました。



▲書道部員が揮毫した作品の前で記念の1枚



▲こうち走を楽しむ親子

大いに盛り上がった初めての運動会

御所浦北地区運動会

9月28日、御所浦町横浦島の旧御所浦北小学校グラウンドで「御所浦北地区運動会」が開催されました。同地区振興会が住民の親ぼくを深めようと初めて行ったもので、地元住民約500人が参加。地区対抗で徒競争やこうち走、ダンスなどの競技が実施され、大いに盛り上がっていました。参加者は、「運動会を見るのも参加するのも久しぶりで、とても楽しかった。次回もぜひ参加したい」と笑顔で話していました。

安心して暮らせるまちづくりに尽力

島子小学校が県から表彰

有明町の島子小学校(全児童55人)が9月21日、県の「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり功労者」の団体の部で、小学校としては初めて表彰を受けました。

この賞は、県が個人・団体を毎年表彰しているもの。同校では平成23年度から、6年生が市の認知症サポーター養成講座を受講しているほか、地元の老人福祉施設の入所者との交流などを行っており、これらの取り組みが高く評価されたものです。6年生の山川彩希さんは、「素晴らしい表彰をいただくことができ、うれしいです」と話していました。



▲表彰を受けた島子小学校の皆さん(6年生児童と森佳寛校長[右端]、宗像義孝教諭[左端])



▲タイを釣り上げる参加者

大物の“タイ”を狙う

倉岳大えびす鯛釣り選手権大会

8月24日から9月28日にかけて、倉岳町の宮田漁港と棚底港を出港し、獅子島周辺でタイ釣りをを行う「倉岳大えびす鯛釣り選手権大会」が開催され、304人が参加しました。

天草宝島観光協会倉岳支部が毎年実施しているもので、マダイ・ココダイ・インダイを対象に釣り上げた魚の長さや重さを競うもの。今回は、長さ88cm、重さ8kgのマダイが釣り上げられるなど、参加者たちは釣り大会を楽しんでいました。

子どもたちの安心・安全に向けて

「河浦子ども見守り隊」を結成

天草市老人クラブ連合会河浦支部が下校時の小学校児童を見守ろうと10月10日、「河浦子ども見守り隊」を結成しました。児童たちが犯罪や事故に巻き込まれるのを防ごうと発足したもの。この日は発足式が市河浦支所で行われ、隊員や河浦小学校1・2年生など約150人が参加。式典後は、参加者たちが発足を記念して一町田商店街を行進しました。

今後は、毎週水曜日に隊員が町内の通学路に立ち、児童たちへ声かけなどを行います。



▲発足式の様子



▶玉を投げる参加者

町民みんなでスポーツを楽しむ

新和町みんなのスポーツ大会

今年で4回目となる「新和町みんなのスポーツ大会」が10月5日、新和体育館を主会場に開かれました。新和まちづくり協議会が、町民の健康増進を目的に2年に1回、地区対抗で実施しているもの。ミニバレーボールなど全5種目に約800人が参加。初めて実施された玉入れ競技（AJTA公認）では、参加者がかごを目掛けて一心になって玉を投げ、観客からは大きな歓声が上がっていました。

“ゆくり”を使ったお酒が登場！

城河原地域づくり振興会・ゆくりを使ったリキュールの販売をスタート

五和町の城河原地域づくり振興会では、地元で“ゆくり”と呼んでいる果皮、果肉ともに赤い地元産のすももを使った、リキュール（お酒）の商品“ゆくり”を企画。このほど、地元の商店で販売をスタートしました。球磨地方の酒造会社が製造し、さわやかな酸味と優しい甘さに仕上がっています。

購入方法などの詳細は、同地域づくり振興会事務局 ☎0355へ。



◀価格は500ml入りで1,400円（税込）。



▲式典のようす

看護師を目ざして決意を新たに

市立本渡看護専門学校・戴帽式

10月18日、市立本渡看護専門学校で「戴帽式」が行われました。

4月から半年間、看護の基礎を学んだ1年生40人が、校長から受け取った純白のナースキャップを付けた後、火をともしたキャンドルを手にナイチンゲール誓詞を朗唱。その後、学生を代表して有村祐香さん、小島広夢さんが誓いのことばを述べ、決意を新たにしていました。

市内の中小企業や起業家支援に向けて

天草市中小企業・起業家支援講演会

市では、中小企業や起業家への支援や、相談の受け付けを専門的にワンストップで行う『天草市起業創業・中小企業支援センター“アマ・ビズ”（仮称）』の設置に向けた取り組みを進めています。

10月4日には、静岡県富士市産業支援センター“エフ・ビズ”の小出宗昭センター長を講師に招き、「天草市中小企業・起業家支援講演会」を天草信用金庫で開催。「売れない」を、“売れる”に変える！」と題した講演では、小出センター長が「ビジネスチャンスをつくるには企業の強みをいかすことやターゲットを



▲講演する小出センター長

絞ること、企業間などで連携することが大事」などと話され、来場した約140人は熱心に聞き入っていました。



▲踊りを披露する参加者

天草に伝わる唄や踊りを継承

横田良一祭

歌と踊りの祭典「横田良一祭」が9月28日、牛深総合センターで開催され、約600人が来場しました。二浦町出身の歌手・横田良一さん（故人）の功績をたたえとともに、天草に伝わる古い唄や踊りを継承しようと毎年実施されているもので、今回で17回目です。

地元の住民団体16チームが参加し、民謡や日本舞踊などを披露。来場者は、「元気をもらえました」と話していました。

万一の火災に備えて

亀場地区コミュニティセンター火災訓練

亀場地区振興会が10月10日、「火災訓練」を亀場地区コミュニティセンターで実施しました。調理所から発火したとの想定で行われ、同センターの利用者など14人が参加し、消防署への通報や避難、水消火器を使った消火訓練を実施しました。参加者は、万一の火災に備えて真剣な表情で取り組んでいました。



▲消火訓練を行う参加者



初めて和太鼓の演奏を披露した後に、ハイポーズ!
亀川保育園 (亀場町)

園児フォトスナップ



みんなで仲良くがんばるモン!
観音保育園 (牛深町)

若っ喝采 ワッガッサイ!!

淀川英数さん
(亀場町食場・28歳)

家族とともに生花店を営んでいます。高校を卒業後、東京で花の装飾や生花業の修業を行い、3年前に帰郷しました。

花は、人の心を表す大切なものです。花束や花飾りづくりを通してそのお手伝いができることに、やりがいとよろこびを感じています。

11月は、ダリアやキクがきれいな時季です。皆さん、大切な人、大切な記念日に、ぜひ花を贈ってみませんか。



天草の元気が大集合! ひろば みんなの広場



おどろき夫婦

大野 茂明さん(83歳)
光代さん(78歳)
(御所浦町横浦)

昭和40年結婚
(50年目)

◆夫婦円満の秘けつを教えてください。

地元で商店と海上タクシーを営んでいます。どちらの仕事も一人ですることにはできませんので、常に二人三脚でがんばっています。お互いに理解し支え合っていることが、夫婦円満の秘けつだと思っています。

◆お互いにひとことお願いします。

茂明さん：これからもいっしょに仕事をがんばりましょう。
光代さん：いつまでも健康で長生きをしてください。

ザ・部活動

部活動をがんばる中学・高校生



将来はプロ野球選手になりたい

山下雄大さん
新和中学校(新和町) 軟式野球部・2年

3年生が引退し新チームとなり、部をまとめるキャプテンをしています。ポジションは、ピッチャーとキャッチャーです。目標は、県の中体連に出場すること。そのためには守備の強化が大事なので、ノックをたくさん受けて守備のエラーをなくすように取り組んでいます。ピッチングでは、三振をたくさんとりたいたと思っていますが、チームの勝利にこだわった投球を心がけています。

小さいころから大好きな野球。将来はプロ野球選手になりたいです。



作品名「五和小マスコットキャラクター」



五和小学校(五和町)
6年 岩崎りりかさん
五和小のマスコットを考えました。全員が前向きになるように前向きのイルカを、星には町内5地区を代表するものを描きました。



作品名「たまごからきょうりゅうが出てきたよ」



島子小学校(有明町)
2年 水谷志龍くん
大好きなきょうりゅうに会いたくて、かきました。たまごのからは、ひっついたらひとつになるようにくふうしました。

こども芸術館



まきお
泉 眞喜夫さん
(五和町御領・62歳)

五和の“よかところ”を 歌に込めて

五和町の良さをたたえる歌“五和讃歌”を、今年4月に制作。みずからマイクを握り、五和地区公民館主催の生涯学習講座をはじめ、町内の夏祭りやふるさと会などで披露し、好評を博している。もともと、小・中学校の教職員。昨年3月に上天草市内の小学校校長で定年を迎え、現在は同公民館の館長を務めている。

「仕事を退職して久しぶりに地元へ戻り、その後すぐに公民館館長として町内を回らせてもらいました。そのときに、五和町は魅力あふれるほんとうにすばらしいところだと再認識したんです」と泉さん。「このすばらしさを地元の皆さんにあらためて知ってもらいたい」。その手段として選んだのが、誰もが楽しめる歌を制作することだった。昔から歌が好きだった泉さんにとって、自然の流れだったという。

「天草 いつわ よかところ」の歌いだしで始まるこの歌。町内5地区の歴史・文化をはじめ、名所、特産物などそれぞれの“よかところ”を歌詞に込め、5番で構成されている。曲調は、懐かしさと優しさがあふれるフォークソング風。歌えばうたうほどに地元への愛着が増すような、そして思わず口ずさみたくくなるような、そんな楽曲に仕上がっている。

「この歌を歌うことで郷土愛をよりいっそうはぐくんでもらえたらうれしいですね。私もいろんな場面で歌っていきます」。泉さんの思いが詰まった“五和讃歌”。皆さんも、ぜひ一度聞いてみませんか。

※“五和讃歌”は、御領まちづくり振興会のホームページ (<http://hp.amakusa-web.jp/a0663/MyHp/Pub/>) で聞くことができるほか、CDの配布 (CD代として100円を徴収) も行っています。詳細は、五和地区公民館 (市五和支所内) ☎01111へ。

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



りりあ
横山 凜々愛 ちゃん
下浦町
父・才地さん 母・美紀さん

パパそっくり♡お姉ちゃんに負けないくらい大きくなるぞー!!



りく
山村 凌功 くん
本渡町広瀬
父・康仁さん 母・夏希さん

遊ぶの大好きー元気がいっぱいなの凌功くん☆すくすく育ってね!



きよまさ
金子 清将 くん
本渡町本渡
父・大さん 母・望さん

芳いじいじ、玉美はあは、いつも遊んでくれてありがとう!!



けいしん
西嶋 慶新 くん
本渡町本泉
父・正史さん 母・やよいさん

じいちゃん、ばあちゃん、姉ちゃんたちいっぱい遊んでね。



ゆずら
村上 結星 ちゃん
八幡町
父・浩太郎さん 母・悦子さん

笑顔いっぱいユラちゃん♡毎日幸せをありがとう♡



ゆうしん
犬童 優心 くん
佐伊津町
父・卓磨さん 母・美里さん

兄ちゃん同様やんちゃ坊主。みんなかわいがってくれてありがとう。



ふゆか
横山 楓哉 くん
八幡町
父・拓也さん 母・愛さん

やんちゃ坊主の楓哉くん!!元気がいっぱい大きくなるぞー♡



ゆうた
森 優太 くん
佐伊津町
父・裕介さん 母・友紀子さん

足の力が強くてとっても元氣!すくすく育ってください。



うらさ
山口 うらさ ちゃん
本渡町広瀬
父・佳祐さん 母・あすかさん

元気がいっぱいおてんばガール♡いじ、ばあば、だいすき!!

皆さんからの投稿を募集しています! ●応募期限=11月10日(日)まで(必着)。

〈12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

嘔吐下痢症の季節です



牛深市民病院小児科 江崎拓也 医師

ウイルス性の感染性胃腸炎、いわゆる嘔吐下痢症の季節です。

例年、11月ごろからノロウイルスが流行しはじめ、春先からロタウイルスが流行します。そのほかにもさまざまなウイルスが原因となります。

者は重症脱水になりやすく、そのときは点滴が必要となります。乳幼児の場合、水分がとれずにぐったりしている、おしっこの量が減っているときは早めに受診しましょう。水分をとると嘔吐する場合は、吐き気止めを使用します。嘔吐が落ち着いてから、水分・糖質・塩分のバランスに優れた経口補水液や、うすめのみそ汁を一口ずつ飲ませます。食欲が出てきたら消化が良いもの（おかゆ・うどんなど）から再開し、脂肪分が少ない食事を心がけましょう。

嘔吐、下痢、腹痛などに対しては、整腸剤や吐き気止めを使用します。乳幼児や高齢者は、十分に注意が必要です。使い捨ての手袋、エプロン、マスクを着用し、ペーパータオルでふき取ります。その後、患者の吐物と便の処理には、十分に注意が必要です。使い捨ての手袋、エプロン、マスクを着用し、ペーパータオルでふき取ります。その後、

次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤。必ず「使用上の注意」を確認）で浸すように床をふき、最後に水ぶきをすべてビニール袋に密閉して廃棄します。食器は熱湯（1分以上浸す）や次亜塩素酸ナトリウムを使用し、手指はせっけんを十分に泡立てて洗浄します。次亜塩素酸系消毒剤での手指や体の消毒は、絶対にやめましょう。乳児は、ロタウイルスのワクチンの接種を受けることができます（任意接種）。月齢制限があるため、1カ月健診がすんだら早めにかかりつけの医師に相談しましょう。予防と早めの対策で、感染の拡大と重症化を防ぎましょう。

嘔吐、下痢、腹痛などに対しては、整腸剤や吐き気止めを使用します。乳幼児や高齢者は、十分に注意が必要です。使い捨ての手袋、エプロン、マスクを着用し、ペーパータオルでふき取ります。その後、患者の吐物と便の処理には、十分に注意が必要です。使い捨ての手袋、エプロン、マスクを着用し、ペーパータオルでふき取ります。その後、

天草宝島戦略マネージャーの平塚正巳です！



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

「天草の崎津集落」PRイベントを終えて

13ページで紹介した「天草の崎津集落」のPRイベント。私はこの催しの企画・運営を担わせていただきました。皆様のご協力のおかげをもちまして盛況のうちに終えることができました。この紙面をお借りしてあら

ためてお礼申し上げます。

さて、多くの方が行き来する羽田空港ターミナルで実施する天草のPRイベントは、昨年10月以来2回目でした。今回は国際線ターミナルで実施したこともあり、外国人の皆さんも多くいらっしやうったことから、世界に向けて崎津集落、そして天草の魅力をPRすることができたと感じています。

牛深ハイヤ踊りの披露では、心弾む軽快な踊りに思わず足をとめて見入る人たちが多くおられ、牛深ハイヤの魅力をあらためて実感しました。

今後、天草を広くPRするお手伝いをどんどん展開していきたいと思っています。



▲PRイベントのようす

環境一考

think about "eco"

ペットはルール・マナーを守って飼いましょう

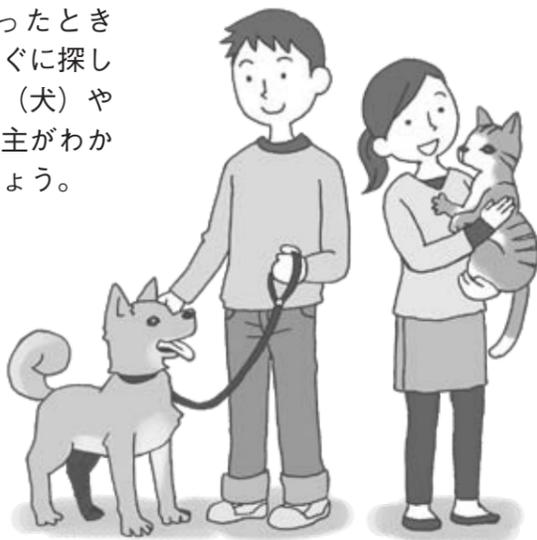
ペット（犬・猫）も大切な社会の一員。ルール・マナーを守って、環境に配慮しながら飼いましょう。

🐾 飼い主がわかるように！

ペットがいなくなったときは、飼い主の責任ですぐに探しましょう。また、鑑札（犬）や名札などを付け、飼い主がわかるようにしておきましょう。

🐾 ふん・尿は適切に処理しましょう！

周辺住民の暮らしや環境を考えて、ペットのふん・尿は必ず持ち帰るなど適切に処理しましょう。



🐾 犬の放し飼いはやめて！

人をかんだり、交通事故につながったりします。必ずリード（ひも）でつなぎましょう。

🐾 最後まで責任を持って飼おう！

犬・猫などを捨てる法律により罰せられます。飼い主としての自覚と責任を持って、最後まで飼いましょう。

【問い合わせ先】本庁・市民環境課 ☎1111



市健康運動指導士による

めざせ！健康ボディ

～おなか周り・わき腹を伸ばすストレッチ～

【おなか周りを伸ばす】

肩の高さで両ひじを曲げ、左側にゆっくりとひねります。反対側も同じようにします。

写真＝木原成美・市健康運動指導士

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター ☎243737



つまさきは、正面に向ける

【わき腹を伸ばす】

左足を前に出しながら左うでを高く上げ、体を右側に倒します。右手はへその下へ伸ばします。反対側も同じようにします。

バランスが取りづらい場合は、両足を広げて行いましょう



※左右ともに15秒間、3～5回ずつ行いましょう。

今月の料理

Vol.7 けんちん煮

オリーブオイルを使ったけんちん煮です。ぜひ、お試しください。

〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：137kcal、たんぱく質：7.7g
脂質：7.0g、塩分：1.5g



●材料・分量（約4人分）

- 大根 …………… 250g
 - にんじん …………… 50g
 - 干ししいたけ …… 10g(2枚)
 - 豆腐 …………… 200g(大1/3丁)
 - 油揚げ …………… 15g(1/2枚)
 - とり肉（こま切れ） …… 50g
 - オリーブ油 ……… 大さじ1杯
- ④ {
- 薄口しょうゆ… 大さじ2杯
 - 酒 …………… 大さじ1杯
 - みりん …………… 大さじ1杯
 - 砂糖 …………… 大さじ2/3杯

●作り方

- ①大根・にんじんは、いちょう切りにしてきつとゆでておく。
- ②干ししいたけは、水にもどして細切りにする（もどし汁はとっておく）。
- ③豆腐は水を切っておく。
- ④油揚げは油抜きして短冊に切る。
- ⑤フライパンにオリーブ油を入れて熱し、豆腐をつぶしながら入れ、少し固くなるまで混ぜる。その後、とり肉、①・②・④を入れて中火でたく。
- ⑥⑤が煮えたら④で味付けをする（彩りに下ゆでしたさやいんげんを加えてもよい）。

市民の健康づくりを応援する“食生活改善推進員”！

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会有明分会（杉本富香分会長・会員57人）が担当しました。

今月号の表紙



10月18日、市立本渡看護専門学校で行われた「戴帽式」のようす。純白のナースキャップを付けた1年生40人が、看護師への決意を新たにしていました（17ページに関連記事）。

天草上島に生息している両生類のサンショウウオがこのほど、新種であることがわかり、アマクササンショウウオとして学術誌で発表されました（写真提供 坂本真理子・九州両性爬虫類研究会事務局長）。親は体長が15cmほど。大きな目と体の模様が特徴です。

新種 “アマクササンショウウオ”

宝島スナップ



アマクササンショウウオ（上がメス、下がオス）
※生息地などの詳細は、乱獲防止のためお答えできません。