

日本の宝島“天草”の創造を目指して!

# 天草

市政だより

“おもち”大好き!!

## 主な内容

- 新年あいさつ ..... 2~3
- ふるさと応援寄附金 ..... 4
- 空き家情報をお寄せください! ..... 5
- 天草市消費生活センターだより ..... 6~7
- 「天草の崎津集落」  
世界遺産登録への道 ..... 8

平成27年

1 / 1

No.210



## 「心豊かに暮らせる」 天草市の実現に向けて

天草市長  
中村 五木

明けましておめでとうござ  
います。  
市民の皆様には、健やかに  
新年をお迎えのこととお喜び  
申し上げます。

また、昨年中は、市政のか  
じ取りから市政全般にわた  
り、温かいご支援ならびにご  
理解とご協力を賜り、心から  
感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、崎  
津集落を含む「長崎の教会群  
とキリスト教関連遺産」が世  
界文化遺産候補として推薦  
決定され、「天草ジオパーク」

が日本ジオパークに認定され  
るなど、本市の知名度を全国  
的に高める明るい話題が多く  
ありました。このような中、  
市政においては、本庁舎建設  
や汚泥再生処理施設整備の見  
直しをはじめ、子ども医療費  
の助成対象年齢の引き上げな  
ど、各種施策に積極的に取り  
組んでまいりました。

本年も、支所機能の充実や  
「起業創業・中小企業支援セ  
ンター」の開設など諸事業を  
本格的に進めていくほか、「第  
2次総合計画」の策定をはじ  
め、「財政健全化計画」「子ど  
も・子育て支援事業計画」な  
どに基づき、すべての分野に  
わたり総合的に市政運営に取  
り組んでまいります。

市民の皆様には、「心豊か  
に暮らせる」天草市の実現に  
向けて、よりいっそうのご支  
援とご協力を賜りますようお  
願い申し上げますとともに、  
皆様のご健勝とご多幸を心か  
らご祈念申し上げます。年頭のご  
あいさつといたします。

## 一生を過ごせる

### 天草づくりを

天草市議会議長

田中 茂

明けましておめでとうござ  
います。皆様には、輝かしい  
新春を健やかに迎えのこと  
と、心からお喜び申し上げま  
す。

さて、わが国は平成16年を  
ピークに、人口減少社会に入  
りました。振り返りますと、  
高度経済成長期初頭の昭和30  
年、旧2市8町の総人口は過  
去最高を記録し、およそ17万  
人が生活を営んでいました。  
戦後の復興期といえども、ま  
だまだ生活にゆとりのない時  
代でしたが、豊かな自然に囲

まれながら地域で支え合う暮  
らしに、市民も幸せを感じて  
いた時代でした。

あれから60年。本市の人口  
は半減し、現在「消滅可能性  
都市」と位置付けられる状況  
にあります。あらためて本市  
の「自治」とは何かを問う時  
期に来ておりますが、国も「地  
方創生」の名のもと、地域社  
会の活性化に向けて重い腰を  
上げたところであり、地  
方にとって非常に喜ばしいこ  
とですが、国が行おうとして  
いる施策は、あらためて自治  
体の力量を問うものであり、  
本市の浮揚のためには、行政  
のみならず市民が持てる知  
識や経験も総動員し、協働し  
ていかなければなりません。

私たち市議会も、長期的展  
望に立ち、誰もが天草に住ん  
で良かったと思えるまちづく  
りに、全力を傾注してまいり  
ます。今後ともさらなるご理  
解とご支援のほどをお願い申  
し上げ、新年のごあいさつと  
します。



## 市民の皆様

### あけましておめでとうございます

- |         |     |        |
|---------|-----|--------|
| 天草市     | 市長  | 中村 五木  |
| 天草市     | 副市長 | 金子 邦彦  |
| 天草市     | 教育長 | 石井 三男  |
| 天草市議会議長 | 議長  | 田中 茂   |
| 天草市議会議長 | 副議長 | 中尾 友二  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 浜崎 昭臣  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 本田 武志  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 大塚 基生  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 楠本 千秋  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 平山 泰司  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 脇島 義純  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 池田 裕之  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 松江 雅輝  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 赤木 武男  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 鎗光 秀孝  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 中村 三千人 |
| 天草市議会議長 | 議員  | 船辺 修   |
| 天草市議会議長 | 議員  | 蓮池 良正  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 若山 敬介  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 勝木 幸生  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 宮下 幸一郎 |
| 天草市議会議長 | 議員  | 古賀 源一郎 |
| 天草市議会議長 | 議員  | 浜崎 義昭  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 濱洲 大心  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 鶴戸 継啓  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 益田 政昭  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 西村 尚武  |
| 天草市議会議長 | 議員  | 下田 昇一郎 |
| 天草市議会議長 | 議員  | 柴田 誠   |

大多尾漁港(新和町)で、御所浦島から昇る朝日を望む  
(12月9日撮影)

# 空き家情報をお寄せください!

～「空き家情報バンク」に登録しませんか?～

## 希望者に十分に提供できる物件数に達していません

市では、天草島外から市内への移住・定住を希望する人に空き家情報を提供するため、「空き家情報バンク」を開設しています。

現在、皆様のご協力により紹介できる登録物件は増加していますが、128人の空き家利用希望者に対して、賃貸や売買が可能な登録物件は33件であり、希望者に提供できるだけの十分な物件数には達していません(数字はいずれも平成26年12月1日現在)。

市内に空き家を所有し、貸したい・売りたい人は、本庁・地域政策課へご連絡をお願いします。

## まずはぜひ一度ご相談を!

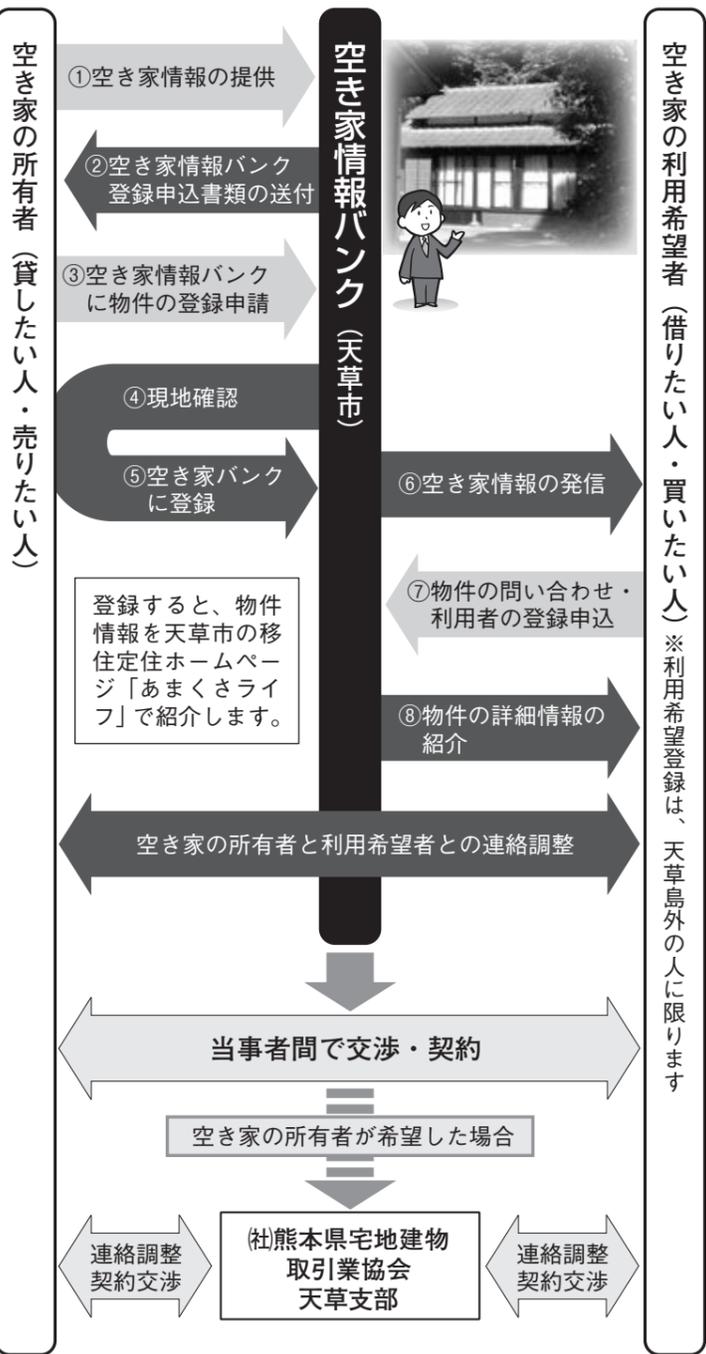
「古い家だから…」「家財道具がそのままだから…」と思われる人は、まずはぜひ一度ご相談ください。同バンクに登録後に一定の要件を満たすと、家財道具の撤去や水回りの補修をする場合に補助金が利用できます。

詳細は、同課へお尋ねください。



【問い合わせ先】本庁・地域政策課 ☎ 1111

## 「空き家情報バンク制度」の仕組み



## メニュー別の寄附件数と金額

<b>1 地域コミュニティづくり</b> ・まちづくり協議会と地区振興会への支援・補助 ..... 78件・708万4,000円
<b>2 安心して元気に暮らせる環境づくり</b> ・高齢者などの体力・健康づくり事業や、安心して子どもを産み育てる環境づくり事業など ..... 10件・12万8,000円
<b>3 将来を担う子どもづくり</b> ・少人数学級の推進や特別支援学級への補助教員の設置事業、学校図書館の活性化事業など ..... 8件・39万円
<b>4 若者が安心して働ける産業づくり</b> ・企業誘致促進事業や担い手育成支援事業など ..... 10件・28万5,000円
<b>5 拠点づくり</b> ・天草市本庁舎建設..... 6件・14万1,000円
<b>6 市長おまかせコース</b> ・特に事業の指定がない場合は、市長が必要と認める事業に活用 ..... 24件・140万8,000円

## 地方別の寄附件数と金額

地方名	件数	金額
北海道地方	1件	5,000円
関東地方	72件	485万7,000円
中部地方	4件	6万6,000円
近畿地方	35件	157万3,000円
四国・中国地方	4件	10万円
九州地方	20件	283万5,000円

【問い合わせ先】  
本庁・財政課 ☎ 1111

くりに取り組んでいます。これからも、全国各地でご活躍の皆さんからの「天草市ふるさと応援寄附金」へのご協力を、引き続きお願いします。

市民の皆さんには、この取り組みをより多くの人に知ってもらうために、市外にお住まいの親類や知人の皆さんなどへのPRにご協力をお願いします。

なお、ご寄附の申込手続きは、インターネットのふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」(検索サイト「ふるさとチョイス」天草市)と入力し検索で申し込んでいただくか、電話で本庁・財政課へ申込書を請求してください。

## ふるさと納税制度とは

ふるさと納税制度とは、「ふるさとを応援したい」「ふるさとの発展に貢献したい」と思われる皆さんが、出身地などの地方自治体(都道府県・市区町村)に寄附をした場合に、寄附金の2,000円を超える部分について、居住地の住民税(所得割)のおおむね1割を限度に、所得税と翌年度に課税される住民税から税額控除されるものです(右イメージ参照)。

なお、法人が寄附をした場合は、法人税を算定される際に、寄附金の全額を損金に算入できます。



たくさんのお寄せをいただきました 「ふるさと応援寄附金」

ご寄附の状況を お知らせします

「天草市ふるさと応援寄附金」は平成20年6月に始まり、同事業への取り組みに対するご理解とご協力により、多くの応援をいただきことができました。平成26年4月1日から同年11月

30日までに、全国各地から136件・943万6,000円の寄附金をいただきました(詳細は左表をご覧ください)。

ご寄附をいただきました皆さんはもとより、応援寄附金のPRをしていただいた市民の皆さんに、心から感謝申し上げます。

## 引き続き

天草ファン 募集中!

天草市は、藍より青い海や緑深い山々など豊かな自然に恵まれており、市民が安心して快適に生活できる環境づくりや産業の振興と地域間交流を図りながら、地域資源をいかしたまちづくり



天草市消費生活センター  
岩崎 一郎 相談員

ますます巧妙・複雑化する手口  
細心の注意を

架空請求や買え買え詐欺は、新しい手口がどんどん出てきているうえ、ますます巧妙・複雑化しています。皆さんには細心の注意と、少しでもおかしいと感じたらお金を払う前に当センターへご相談ください。

また、悪質な事業者は高齢者をねらう傾向があります。ご近所の高齢者の皆さんのようすがいつもと違うと感じたら、声かけや当センターへご連絡いただければと思います。

### 消費生活に関する 出前講座を実施しています!

天草市消費生活センターでは、消費生活に関する「出前講座」を実施しています。皆さん、ぜひご利用ください。詳細は、同センター ☎ ③26677へお尋ねください。

### 天草市消費生活センターのご案内

**無料** 相談電話 **③26677**  
月～金曜日(祝日・年末年始を除く)の  
午前9時から午後5時まで

来所による相談もできます。  
皆さん、お気軽にご相談ください。

「天草に老人ホームをつくる話があり、あなたに優遇してほしい、お礼をする」などと電話で勧誘され、いつのまにか「代わりに購入したので金を支払え」とおどすなど、複数の人物が登場しながら架空のもうけ話

を持ちかけ勧誘する「買え買え詐欺」。  
うまいもうけ話は、まずありません。あやしいと思ったら、事業者の話にのらずに「お断りします」ときっぱりと断りましょう。



「インターネットの接続料金が安くなる」などと電話で勧誘され、その場で契約し遠隔操作で設定を変更されたが、実際には安くならず解約を申し出ると高額という相談が増えています。大手通信会社を名乗って



いても、天草市消費生活センターへ相談するなど慎重に検討してください。

### 相談2

## 『架空のもうけ話(買え買え詐欺)』

#### 対処法

「お断りします!」  
きっぱりと断りましょう!

### 相談3

## 『インターネットの プロバイダ変更勧誘』

#### 対処法

慎重にご検討ください!

### 天草市消費生活センターだより

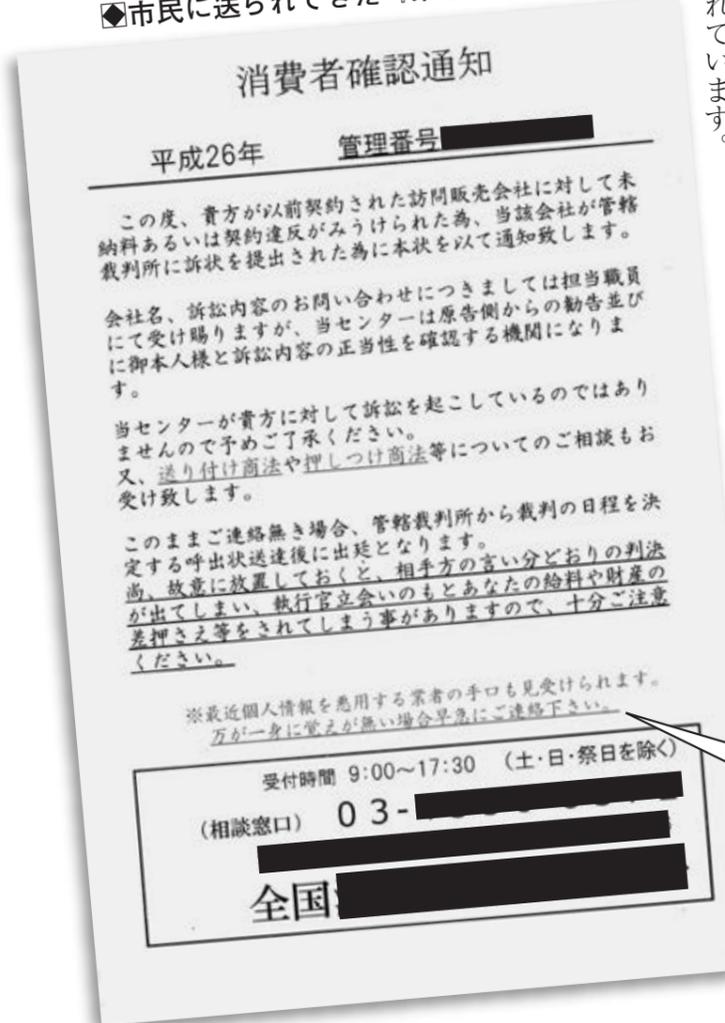
# 架空請求 架空のもうけ話 悪質事業者との



架空請求や架空のもうけ話などの詐欺被害や、悪質事業者とのトラブルが全国で後を絶ちません。天草市消費生活センター〔天草宝島国際交流会館ポルト内(中央新町)〕にも、これらに関する相談が多く寄せられています。そこで今号では、同センターへ寄せられた主な相談と、その対処法についてお知らせします。

**ご注意ください!**

### ◆市民に送られてきた『架空請求』のハガキ



「訪問販売会社から料金の未納または契約不履行があるとのハガキが届いた」「インターネットのサイト利用料を請求する電子メールが送られてきた」など、身に覚えがないのに請求を受ける『架空請求』。いまでも相談が寄せられています。

「連絡がない場合は裁判になる」「財産を差し押さえる」など、脅迫的な言葉で相手を不安にさせるのが手口の特徴です。事業者などには絶対に連絡をしないでください。『架空請求』は、とにかく無視しましょう。

「万が一身に覚えが無い場合は早急にご連絡下さい」と書いてありますが、絶対に連絡をしないでください!

### 相談1

## 身に覚えがない『架空請求』

#### 対処法

とにかく無視しましょう!!

## 自然あふれる天草を走る

天草マラソン大会

11月16日、「第9回天草マラソン大会」が本渡運動公園陸上競技場前をスタート・同競技場をフィニッシュとするコースで開かれました。県内外からフルマラソン(42.195km)とハーフマラソン(21.0975km)に4,024人(フルマラソン2,026人・ハーフマラソン1,998人)が参加。選手たちは、沿道から盛んな声援を受けながら思いおもいのペースで走っていました。

なお、大会結果は次のとおりです。

大会結果(1位のみ。敬称略)

フルマラソン男子・富高一成(福岡県)  
2時間31分26秒  
同女子・小城久美子(福岡県)  
2時間49分52秒  
ハーフマラソン男子・斉藤友章(宇城市)  
1時間8分25秒  
同女子・前田淳子(大津町)  
1時間28分4秒



▲本渡運動公園陸上競技場前を一斉にスタート



▲1位でゴールする富高選手



▲沿道からは盛んな声援



▲ボランティアスタッフも大会をサポート



▲タイ釣りのようす

## 毎年恒例の“タイ釣り”に多くの人出

牛深あかね市

12月6・7日、「第25回牛深あかね市」が牛深ハイヤ大橋横の芝生広場を主会場に開かれ、県内外から約2万5,000人が来場しました。地元の海産物や農産物を販売する“いきいきマーケット即売会”や毎年恒例の“タイ釣り大会”などが実施されました。

タイ釣り大会には約1,300人が参加。参加者は、「毎年この日を楽しみにしています」と笑顔で話していました。

## 「天草の崎津集落」

# 世界遺産登録への道

Road to World Heritage

## 世界遺産登録推薦記念セミナーを開催！

「天草の崎津集落」を含む「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」が9月に世界文化遺産の国内推薦候補になったことを記念して12月14日、「世界遺産登録推薦記念セミナー」を河浦町の一町田地区コミュニティセンターで開催しました。地元住民など150人が来場。世界遺産への登録を見据えた今後のまちづくりについて考えました。



▲会場ようす

### 河浦高校の生徒たち

#### 「自分たちにできることをやっていきたい」

富津太鼓保存会による太鼓の演奏でセミナーの幕が開いた後、田中尚人・熊本大学准教授と河浦高校の生徒6人が、崎津・今富地区で行っている地域づくりの取り組み概要を紹介。生徒たちは、「清掃ボランティアや地元の歴史を知るなど、自分たちにできることをやっていきたい」と話していました。



▲富津太鼓保存会による太鼓の演奏



▲田中准教授



◀発表を行う河浦高校生徒

### 「市民と行政が連携していくことが大事」

その後、世界文化遺産・無形文化遺産部会委員の内田篤典氏が、「天草の宝による町づくり」と題して講演。世界遺産を活用したまちづくりを進めている海外・国内の事例を紹介しながら、「世界遺産を地域振興につなげるためには、市民と行政がそれぞれの役割を果たし連携していくことが大事」と話していました。また、地域づくりなどを行っている(株)談(熊本市)の丸野香代子氏による、崎津のおもてなしに関する講話も行われました。

来場者は、「まちづくりやおもてなしについてあらためて考えることができた」と話していました。



▲丸野氏



▲内田氏

【問い合わせ先】本庁・世界遺産推進室(河浦支所内) ☎761116



▲祭りで披露されたひょっこり踊り

## ステージイベントや玉入れなどを楽しむ

しんわ楊貴妃祭り

「第18回しんわ楊貴妃祭り」が11月23日、市新和支所を主会場に開かれ、家族連れなど約8,000人が来場しました。会場では、特産品のバザーや農産物品評会のほか、しんわ楊貴妃太鼓の演奏や新和ひょっこり福笑会によるひょっこり踊りなどが披露され、来場者から大きな拍手が送られていました。

また、新和体育館では「竜の玉入れ選手権大会」を実施。一般・初心者・女性の部に県内外から31チーム200人が参加し、優勝を目ざして熱戦を繰り広げていました。

## 宮地岳地区振興会がまちづくり大賞!

市まちづくり・地域づくり表彰

11月28日、天草市まちづくり・地域づくり表彰式が天草市民センターで行われ、“かかし”の展示や祭りなど、かかしをいかしたまちづくりに取り組んでいる宮地岳地区振興会が、「天草市まちづくり大賞」を受賞しました。市まちづくり協議会連絡会が、地域づくりにがんばっている団体を表彰しているもの。表彰式では、同連絡会の中川竹治会長から、同振興会の龍石昭好会長と同振興会会員に表彰状などが送られました。このほか、“タイ釣り”をいかした取り組みを行っている深海地区振興会が、「優秀賞」を受賞しました。



▲表彰状を受け取る宮地岳地区振興会の皆さん

## 地域の良さを再発見しよう

倉岳町ふるさとまつり

11月23日、「第16回倉岳町ふるさとまつり」が倉岳体育館で開かれ、約700人が来場しました。倉岳まちづくり協議会が、地域の良さを再発見し元気で活力あるまちをつくろうと毎年行っているもの。食品バザーや絵画・パッチワークなどの作品展示のほか、ステージでは倉岳えびす太鼓保存会が太鼓の演奏、地元住民が歌や踊りなどを披露。来場者は、絵画などの作品に見入ったり、迫力ある太鼓の演奏を聞いたりするなど楽しい1日を過ごしていました。



▲倉岳えびす太鼓保存会による太鼓の演奏

## たくさんの人に届きますように

人権の花運動

11月26日、有明町の浦和小学校グラウンドで「人権の花運動」が行われました。天草人権啓発活動地域ネットワーク協議会が、花を育てることを通して人権や生命を大切にすることを育てることなどを目的に実施したものの。児童たちが学校で育てたヒマワリやコスモスの種といっしょに、メッセージをつけた風船100個を空に向けて飛ばしました。

児童たちは、「たくさんの人に届いてほしいです」と笑顔を見せていました。



▲空に向けて風船を飛ばす児童たち

## 夜を彩るイルミネーション

あまくさロマンティックファンタジー 2014

イルミネーション（電飾）が夜を彩るイベント「あまくさロマンティックファンタジー 2014」が市内各地で開かれています。

12月6日には、御所浦物産館しおさい館周辺でイルミネーションの点灯式やクリスマスマーケットが行われ、約300人が来場。来場者は、ランタンやクッキーに絵付けをして楽しんだり、イルミネーションを背景に記念撮影をしたりする姿が見られるなど、大いにぎわっていました。

イルミネーションの点灯期間などの詳細は、(一社)天草宝島観光協会 ☎22243へ。



▲しおさい館周辺のイルミネーション

## 地区で団結して万一の災害に備える

白木自主防災会防災訓練

天草町高浜の“白木自主防災会”主催の「防災訓練」が12月7日、白木自治公民館で行われ、地区住民や消防団員など90人が参加しました。訓練は、地震や火災などを想定し、避難訓練や炊き出し、消火訓練などを実施。同会の西岡恒幸会長は、「高齢者が多い地区なので、これからも地区で団結しながら万一の災害に備えたいです」と話していました。



▲消火訓練を行う参加者



▲ 栖本地区コミュニティセンターのイルミネーション

## イルミネーションを楽しんで!

### 栖本地区のイルミネーション

12月7日、栖本地区コミュニティセンターや国道266号沿いの“じゅうえん公園”にイルミネーションの飾り付けが行われました。栖本地区振興会が毎年実施しているもので、地元の風物詩となっています。この日は、同地区振興会会員10人が、約5,000個の電球を色のバランスに気をつけながら飾り付けていました。同会員は、「皆さんに楽しんでもらいたいです」と話していました。

イルミネーションの点灯期間は、1月11日㊿までの午後5時から同10時までです。

## 大浦地区振興会が農林水産大臣賞!

### 豊かなむらづくり全国表彰

有明町の大浦地区振興会が11月18日、国の「豊かなむらづくり全国表彰事業」で「農林水産大臣賞」を受賞しました。農林漁業の振興や地域活動がんばっている団体を表彰しているもので、同振興会が取り組んでいるミカンの木やタコつぼ、ひと網オーナー制度が都市住民との交流や地域の大きなPRにつながっていることが高く評価されました。

津崎勝志会長は、「今後も協力しながら豊かなまちづくりをしていきたいです」と話していました。



▲表彰式後に記念の1枚

## 離島の魅力を発信

### アイランダー2014

全国の離島の住人たちが一堂に集い、都市圏へ島の魅力を発信するイベント「アイランダー2014」が11月22・23日、東京都の池袋サンシャインシティ文化会館で開かれ、御所浦町から市職員など5人が参加しました。天草の情報発信や同町の特産品であるチリメンの試食コーナー、化石のレプリカ（複製）作り体験コーナーなどを設置。チリメンを試食した来場者は、「とてもおいしいですね」と話していました。



▲チリメンを試食する来場者

## 世代を越えて交流を深める

### 世代間交流事業

11月21日、「世代間交流事業」が五和小学校体育館で行われ、同校の4年生67人と地元の高齢者40人が参加しました。子どもたちと高齢者の交流の場をつくろうと、市社会福祉協議会五和支所が初めて実施したものの。豆運びやお手玉投げ、じゃんけん大会が行われ、子どもたちと高齢者は楽しそうに取り組んでいました。また、昼食をいっしょに食べて交流を深めていました。



▲一列に並んで豆運びをする子どもたちと高齢者

## 全日本仮装大賞で優勝を目ざしてがんばるぞ!

### 本渡東中学校の生徒の保護者と教職員が全日本仮装大賞に出場

本渡東中学校の生徒の保護者と教職員の10人が、「第92回欽ちゃん&香取慎吾の全日本仮装大賞」（1月12日㊿の午後7時から熊本県民テレビ（KKT）で放送予定）の出場権を獲得しました。子どもたちに夢の実現に向かって努力することの大切さを知ってもらいたいとの思いから出場を目ざすことを決意。書類審査や九州地区予選を通過し、11月に行われたビデオでの最終審査で全国70チームの中からみごと選ばれました。チーム代表の明瀬実さんは、「優勝を目ざしてがんばってきます」と意気込みを語っていました。



▲出場者の皆さん

## ハンセン病について学ぶ

### ハンセン病をめぐる講演会

11月15日、河浦地区公民館主催の「ハンセン病をめぐる講演会」が一町田地区コミュニティセンターで行われ、123人が来場しました。ハンセン病療養所退所者の会“ひまわりの会”会長の中修一さんが、「ハンセン病をめぐる人権」と題して講演。差別の歴史やみずからの体験談などを話され、来場者は真剣な表情で聞いていました。



▲講演をする中さん



かっぱに守られ、みんな元気だ！ 栖本っ子！

栖本保育所（栖本町）

## 園児フォトスナップ



毎年、キリストの誕生を祝って聖劇を行う年長児

本渡カトリック聖心幼稚園（大浜町）

# 若っ喝采 ワッガッサイ!!

森田秀和さん  
(河浦町崎津・28歳)

町内の病院で看護助手として働いています。患者さんから「笑顔とやさしさにいやされるね」と声をかけてくださることもあり、仕事にとってもやりがいを感じています。

魚釣りが趣味です。休日は地元の崎津のほか、宮野河内や牛深などでアジヤイカ釣りなどを楽しんでいます。仕事に興味に充実した日々を送っています。あとは、すてきなお嫁さんが見つければと思っています。



# 天草の元気が大集合！ ひろば みんなの広場



## おどろき夫婦

池田 保之さん(76歳)  
ひろこ  
弘子さん(72歳)  
(牛深町)

昭和39年結婚  
(50年目)

◆夫婦円満の秘けつを教えてください。

自分の思いを相手にきちんと伝えることです。特に、感謝の気持ちはきちんと伝えるようにしています。また、家事などは常に協力をしながら行うこと。相手を思いやる、支え合うことが夫婦円満の秘けつだと思います。

◆お互いにひとことお願いします。

保之さん：これからもずっと元気でいてください。

弘子さん：頼りにしているので、これからも長生きしてください。

# ザ・部活道

部活動がんばる中学・高校生



## 郡市中体連連覇を目ざす

宮本 琉海さん  
有明中学校(有明町) 剣道部・2年

5歳のときに、友だちに誘われて近所の剣道クラブを見学したのがきっかけで、剣道を始めました。今は部員6人をまとめるキャプテンをしています。一つひとつの技の練習を積み重ねて、その技を試合のときに決めることができたときは、とてもうれしいです。

6月に行われた郡市中体連では、団体の部で優勝し県大会に出場することができました。郡市中体連の連覇と、県大会では前回以上の成績が残せるように、部員一丸となって練習をがんばっていききたいと思います。



作品名「楽しかった遠足」

倉岳小学校(倉岳町)  
6年 福田 怜くん

ぼくは、秋の遠足で倉岳山にのぼって、パラグライダーがとぶのを見ました。高い山の上からのけしきは、とてもきれいでした。



# こども芸術館



## 作品名「通大橋のある風景」

牛深小学校(牛深町)  
6年 如田穂香さん



牛深の風景です。遠近感が出るようにがんばりました。影など、絵が立体的に見えるように描くのが難しかったです。





森 美 弥 子 さん  
(御所浦町御所浦・40歳)

## “ごしょうら島ふ〜ど”の 開発を支援

「御所浦町を訪れる皆さんに必ず買ってもらえるような、これを目当てに御所浦に来てもらえるような、そんな魅力ある加工品ができればと思ったんです」。そう話すのは、御所浦町のまちおこし団体“☆御所浦島おこし隊☆”のメンバーで、同隊内に組織された“御所浦ふ〜ど委員会”(11人)の委員長を務める森さん。同委員会では、御所浦物産館「しおさい館」に加工品を出荷している生産者による、御所浦産の食材を使った新たな加工品の企画・開発を支援。10月には4品を開発し、これらを“ごしょうら島ふ〜ど”としてブランド化しようと取り組みを進めている。

新たに開発したのは、同館で人気のすり身製品をフライやがねあげ風などにした“巳樹のすりみ”。すり身でごはんを包んだ“おにぎりすりみ”、魚介類100%の“おさかなウインナー”、お魚のしゅうまい“ふいっしゅうまい”。町外から飲食業者などの専門家を招きアドバイスを受けながら開発した、自信作だ。「開発を始めた当初はみんなが手探りの状態でした」と話す森さん。それでも、「専門家の皆さんからのアドバイスにみんなが良い刺激を受け、みるみるやる気になってうれしかったですね」と笑顔を見せる。11・12月には、熊本市や地元で開かれた催しで試験販売を実施し、売れ行きは好調。今後も試験販売を重ねて、4月から同館での販売を目ざしている。

「加工品の開発としてはゴールを迎えましたが、本格的な生産・販売という面ではスタートラインに立ったばかり。今後も皆さんの商品開発をお手伝いしていきたいですね」。“ごしょうら島ふ〜ど”がお目見えする日は近い。

※“ごしょうら島ふ〜ど”の詳細は、御所浦物産館「しおさい館」☎@1234へお尋ねを。

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



ひろと  
浜 大翔 くん  
新和町大多尾  
父・洋一さん 母・由紀さん

いつもニコニコこのひろとくん！  
元気に大きくなーれ♡



まなみ  
山下 愛菜実 ちゃん  
浜崎町  
父・大伸さん 母・祥子さん

じいじ、ばあば大好き♡これから  
もいっぱい遊んでね☆



みなと  
角平 海流斗 くん  
本渡町広瀬  
父・奨悟さん 母・徳子さん

お兄ちゃんたちに、日々鍛えられて  
います。



なお  
松下 那央 ちゃん  
久玉町  
父・光雄さん 母・真奈美さん

みんなに可愛いがられて、元気に  
いっぱい遊んでのびのび成長中♡



きりと  
白石 樹里翔 くん  
古川町  
父・満さん 母・美帆さん

わが家のいやし系♡これからもス  
クスク育ってね♡



さち  
京塚 幸 ちゃん  
有明町須子  
父・直樹さん 母・裕子さん

さっちゃんの周りはいつも笑顔で  
いっぱい。いつもありがとう♡



ゆう  
濱田 悠 くん  
亀場町亀川  
父・慶吾さん 母・明香鯉さん

いつもニコニコボール投げが大  
好きです♡



りんか  
小山 凜華 ちゃん  
新和町小宮地  
父・亮太郎さん 母・浩子さん

温太お兄ちゃん大好き。いつもニ  
ニコ、みんな仲良くしてね。



りゅうき  
白石 竜基 くん  
佐伊津町  
父・竜朗さん 母・佳奈さん

お歌が大好きな竜基♡これからも  
元気に育ってね♡

皆さんからの投稿を募集しています！ ●応募期限=1月9日(金)まで(必着)。

〈2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

『+10』を始めませんか！

プラス・テン

『+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もので、厚生労働省が推奨している取り組みです。

ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、\*ロコモ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが、健康への第一歩。皆さん、健康寿命を延ばすために『+10』をぜひ始めてみませんか。

※ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態のこと。

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。



健康増進課 浦田隆二 健康運動指導士

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）。



「天草で暮らそう体験ツアー」を実施！

前回このコーナーでご紹介した「天草で暮らそう体験ツアー」が、11月7～9日の2泊3日の日程で行われました。

新和町内の民家（民泊施設）に宿泊して農・漁業を体験するプランと、市内のホテルに宿泊して観光名所の周遊を主としたプランに、都市圏在住の15人が



▶ 釣りを楽しむ参加者

参加。民家宿泊プランでは、参加者の皆さんは釣りや野菜の収穫などを楽しんだほか、受け入れた民泊施設のご家族と交流。参加者、受け入れたご家族ともに「貴重な体験ができました」と、とても満足されたようでした。

現在、市内での民泊体験は主に修学旅行生の受け入れがメインとなっています。今回のツアーの実施を通して、一般の旅行者も民泊体験へのニーズがあり、満足度も高いということがわかりました。

天草への交流人口の増加のひとつの手段として、大いに期待ができると感じています。

環境一考 think about "eco"

“エコドライブ”のすすめ

“エコドライブ”（環境にやさしい運転）を心がければ、燃料が節約できるだけでなく、大気汚染や地球温暖化の防止にも役立ちます。皆さん、ぜひ“エコドライブ”に取り組んでみませんか。



●やさしい発進を心がける  
発進するときは穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう（最初の5秒で時速20kmが目安）。燃費が改善するほか、安全運転にもつながります。



●減速時は早めに  
アクセルを離す  
信号が変わるなど停止することがわかったら、すぐにアクセルから足を離しましょう。エンジブレーキが作動して、燃費が良くなります。



●車間距離には  
ゆとりをもって  
車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、燃費が悪くなります。



●駐停車のときは  
エンジンを止める  
待ち合わせや荷物の積み下ろしなどで駐停車をするときは、エンジンを止めましょう。

【問い合わせ先】本庁・市民環境課 ☎ 1111

Let's Challenge

市健康運動指導士による

めざせ！健康ボディ

【バランス力を鍛える】

片足を前に出し、1分間上げたままで維持する。反対の足も同様に行う。左右1回ずつを1日に3回行いましょう。



ここがポイント

ふらつく場合は、壁やいすにつかまるなどして行ってください。

～歩くときのバランスを整える運動～

【胸と下半身の運動】

両手を肩の高さで開き、左足を1歩前に出しながら両手を胸の前で合わせます。その後、ゆっくりと元の位置に戻します。反対の足も同様に行い、左右5～10回ずつを1日に1～2回行いましょう。



ここがポイント

ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター ☎ 3737

写真＝垣内清寿・市健康運動指導士

# 今月の料理

Vol.9 なばなの白あえ

緑黄色野菜がおいしい季節です。  
春菊やほうれん草、ふだんそうなど、  
いろいろな野菜でお試してください。

〔栄養価（1人分）〕

エネルギー：110kcal、たんぱく質：7.1g

脂質：4.9g、食塩相当量：0.8g



## ●材料・分量（約4人分）

- なばな …………… 200g
- にんじん …………… 50g
- 木綿豆腐 …… 200g(小1/2丁)
- みそ …… 大さじ1と1/2杯
- 砂糖 …… 大さじ1と1/2杯
- すりごま …………… 大さじ2杯

## ●作り方

- ①豆腐は1～2分ゆで、ふきんに包んで水けを絞る。
- ②なばなはゆでて2cmの長さに切り、ふきんで絞る。にんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ③すりばちにみそと砂糖を入れてすりこぎですり、①を加えて混ぜる。
- ④③に②とすりごまを加えてあえる。



倉岳分会による料理教室の様子

## 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374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倉岳分会（大手信子分会長ほか、13人）が担当しました。

今月号の表紙



12月6日、天草町のしらさぎ保育園（全園児25人）で「もちつき」が行われました。

園児たちは、自分たちがついたおもちをおいしいそうにほおばっていました。

河浦町の羊角湾で養殖されている、黄・紫・だいだいなどカラフルな貝殻が目をひく「ヒオウギガイ」。贈答用として、例年12月が出荷の最盛期です（写真は12月12日撮影）。イタヤガイ科の2枚貝で、甘みのある貝柱が特徴。刺し身やバター焼き、酒蒸しなどで楽しめます。

## カラフル “ヒオウギガイ”

宝島スナップ

