

市政だより

天草

AMAKUSA

ヨイヨイ
ヨイヤサーー！

6月6・7日に開かれた下田温泉祭。呼び物のひとつである“お湯かけ女神輿”（7日）では、担ぎ手の女性たちが「ヨイヨイヨイヤサー」の元気を掛け声をかけながら、下田温泉街一帯を練り歩きました（9ページに関連記事）。

主な内容

●『がん検診』を受診しましょう！…2

平成27年

7

1

No.222

天草市がん検診のご案内

■受診方法

次のいずれかの方法で受診できます。

- ①地域健診……検診車が保健福祉センターや各地区のコミュニティセンターなどを巡回して実施する健診で、1日で受診できます。
- ②施設健診……市が委託している指定病院で、1日で受診できます。

※子宮頸がん検診と乳がん検診のみを希望する人は、「単独検診」が利用できます。8月3日(月)から平成28年1月29日(金)まで実施します。詳細は、「市政だより天草7月15日号」でお知らせします。

※子宮頸がん・乳がん・大腸がんの検診が無料で受けられるクーポン券を、該当する市民の皆さんに送付しています。市の地域・施設健診で使用できますので、ぜひご利用ください。

■申込方法

地域検診を希望する人は、天草中央・東・西保健福祉センターへお尋ねください。施設検診を希望する人は、指定検診機関に直接電話で申し込んでください。

※料金など詳細は、「平成27年度天草市健康診査のお知らせ」をご覧ください。

◆検診項目と対象者 ※年齢は平成28年3月31日現在。

検診項目	対 象 者
胸部検診	40歳以上
大腸がん検診	40歳以上
胃がん検診	40歳以上
腹部超音波検診	30歳以上
乳がん検診(超音波検査)	30～39歳 40歳以上で奇数年齢の女性
乳がん検診(マンモグラフィ検査)	40歳以上で偶数年齢の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (地域健診) 30歳以上の女性 (施設健診)
前立腺がん検診	50歳以上の男性



自分でできるがん予防！！

①禁煙をしよう！！

肺がんや胃がん、子宮頸がん、大腸がん、乳がんの原因になります。



②脂肪と食塩のとりすぎに気をつけよう！！

胃がんや大腸がんの原因になります。



③アルコールのとりすぎに注意しよう！！

胃がんや大腸がん、乳がんの原因になります。



④体重をコントロールしよう！！

「肥満」は生活習慣病だけでなく、胃がんや大腸がん、乳がんの原因になります。



⑤乳がんは自己触診で発見できます！！

女性の皆さん、月に1回は自分の乳房を見て、触ってチェックしましょう。



【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 ☎663355
天草西保健福祉センター ☎793301

死亡原因の第1位で、日本人の2人に1人が、一生のうちに一度はなるといわれている『がん』。ただ、がんは早期発見・治療を行えば治る病気です。

そのためには、定期的に「がん検診」を受けることが大事。皆さん、がんから命を守るために、ぜひ『がん検診』を受診しましょう。



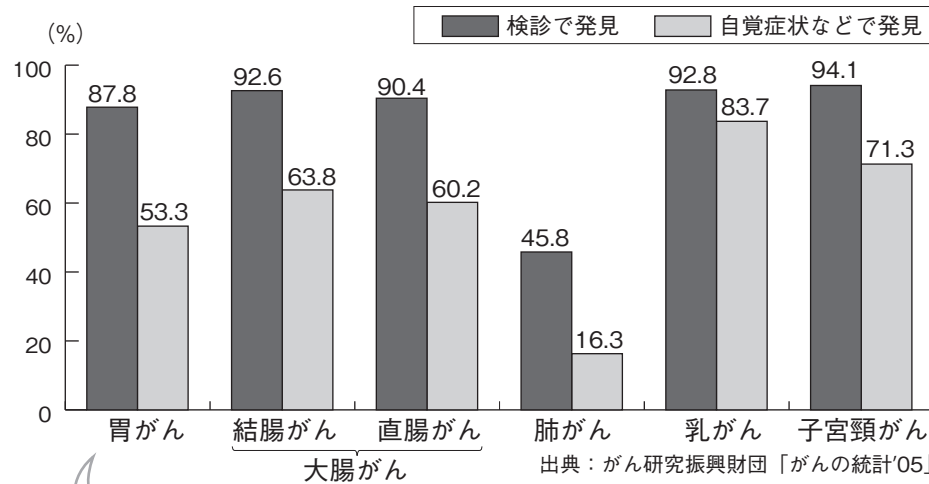
◇存じですか？

こんなに違います「生存率」

下のグラフは、検診で見つかったがんと、自覚症状などで見つかったがんの生存率を比較したものです。

◆がんの5年相対生存率^{*}(1993～1996年診断患者)

※5年相対生存率…がんにかかった人の5年後の生存率を表したものです。



健康増進法に基づく、厚生労働省の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」の中で、この5つのがんが「がん検診」の種類として定められています。

乳がんは自己触診で発見できるため、他のがんと比較して検診で発見される場合と自覚症状などで発見される場合の差が大きくありません。

がんは早期に対処することで「治る病気」です

『がん検診』を受診しましょう

450年以上にもおよぶ、日本におけるキリスト教の歴史を物語る遺産である『長崎の教会群とキリスト教関連遺産』。今回は「伝来・繁栄」「弾圧」をテーマにして、これらを物語る構成資産を紹介します。

「伝来・繁栄」を物語る

「日野江城跡」

キリスト教が初めて日本に伝来したのは1549年、ザビエルが鹿児島に上陸したことでもたらされた。その翌年、ザビエルは長崎県の平戸で布教を開始。九州各地の大名たちは、南蛮貿易による利益獲得の期待もあり、キリスト教を熱心に信仰しました。

シリーズ
「長崎の教会群と
キリスト教関連遺産」をひもとく



▲日野江城跡

中国の陶磁器▶



中でも、島原半島を治めていた有馬晴信は、居城である「日野江城」（長崎県南島原市）の城下に教会や教育機関であるセミナリヨなど宣教拠点を設置。長崎の教会群の構成資産となっ

「弾圧」を今に伝える

「原城跡」

しかし、キリスト教の繁栄は長くは続かず、1587年の豊臣秀吉による伴天連追放令により、徐々に禁教政策がとられるようになっていった。1614年には徳川幕府が禁教令を発令。外国人宣教師は国外追放になり、各地に建てられた教会は破壊されるなど厳しい弾圧が始まりました。1637年には、弾圧や厳しい政治、そして飢饉を



▲原城跡

(写真提供＝長崎県)

十字架▶



契機に「島原・天草一揆」が勃発。一揆勢は「原城」（長崎県南島原市）に立てこもり、4カ月にもおよぶ攻防の末にほぼ全滅。その後、原城は破壊されました。構成資産の「原城跡」からは無数の人骨や十字架などが出土しており、弾圧の痕跡を今に伝えています。

【問い合わせ先】 本庁・世界遺産推進室（河浦支所内）☎761116

健康・医療のはなし

糖尿病と「は」の関係

糖尿病はあまり自覚症状がないため、糖尿病と知っていないながら治療を受けていない人が多数おられます。しかし、糖尿病は万病のもと。さまざまな不具合を引き起こしかねません。たとえば、慢性腎不全で透析治療が必要になる第一の原因は糖尿病です。不幸にも失明してしまう人の約2割は糖尿病が原因です。また、血糖値が高い状態では細菌など外敵に対する防御力（免疫力）が弱くなるため、肺炎などの感染症を引き起こしやすく、重症化しやすいことにも注意が必要です。

さて、歯周病は歯ぐきや歯を支えている骨などの組織に炎症が起こる病気です。歯垢（プラーク）の中の細菌により歯周組織が徐々に破壊され、最後には歯が抜け落ちます。中高年の約

8割がかかるともいわれ、実は日本でもっとも罹患者の多い感染症だと考えられます。糖尿病の人は、唾液が減少したり唾液の中の糖の濃度が高くなったりするなどのため歯垢が作られやすく、さらに免疫力の低下や組織の血行障害のため歯周病が特に悪化しやすい状態にあります。

一方、「糖尿病は万病のもと」であるのと同じく、歯周病も全身に悪影響をおよぼします。たとえば食事がうまく飲み込めず誤って気管に入った場合、口の中の細菌を原因とした肺炎を引き起こしかねません。また、歯周病菌が血液の中に侵入すると、血流を通じて感染性心内膜炎などほかの臓器の感染症を引き起こす場合もあるようです。歯周病は糖尿病を悪化させる原因にもなります。歯周病などの



栖本病院院長
水流添 覚 医師

炎症があると血糖値を調節するホルモンであるインスリンの働きが悪くなり、糖尿病は悪化します。また、歯の障害のためよく噛まずに飲み込むことも肥満や高血糖の原因になります。逆に考えると、歯周病を治療することは、糖尿病の予防や血糖値の改善にもつながるということです。

糖尿病と歯周病は切っても切れない間からですが、両者を正しく治療することで「いい関係」を保てると思います。医師と歯科医師がお互いに連携して治療を行う体制も整備されてきました。糖尿病の治療中の人、歯周病に不安がある人は、ぜひかかりつけの医師、歯科医師へご相談ください。※本稿は松本歯科医院（栖本町）松本信久先生に監修いただきました。

めざせ！健康ボディ

スクワットで下半身を鍛える

- ①足を腰の幅に広げて、背筋を伸ばして立つ。
 - ②おしりを後ろに引きながら両うでを前に出してバランスをとり、ひざを曲げる。この動作を3秒かけて行う。
 - ③3秒かけて①の姿勢に戻す。
- ※1日に連続で10回行いましょう。

【問い合わせ先】
天草中央保健福祉センター ☎243737



ひざがつま先より前に出ないように



渡邊節子さん

渡邊さんから
ひとこと
足がスムーズに上がるようになりました。ぜひ、取り組んでみませんか。

市主催の健康運動教室に参加している渡邊節子さん（久玉町・66歳）に、取り組んでいただきました。

年に1度のホタルの祭典！

ホタルフェスタ “ほんわかホタルの観賞会”



▲ホタル便の発表をする児童

6月6日、五和町の城河原地域づくり振興会主催の「第14回ホタルフェスタ“ほんわかホタルの観賞会”」が旧城河原小学校で開かれ、1,500人が来場しました。五和小学校の児童が、福岡の病院などへホタルを送る“ホタル便”の取り組みを発表したほか、ホタルの絵コンテストの表彰、お楽しみ抽選会なども行われ、来場者は楽しいひとときを満喫していました。

万一の事態に備える

県水難救済会牛深救難所・市消防団牛深方面隊夏季訓練



▲火災船舶の救助や放水を行うようす

5月31日、二浦町の亀浦港一帯で「県水難救済会牛深救難所・市消防団牛深方面隊夏季訓練」が行われ、同隊の団員など361人が参加しました。火災船舶の消火や負傷者救助訓練、消防署員による「火災現場での安全確保」についての講話などを実施。参加者は消防署員らの指導を受けながら、実践さながらのきびきびとした動きで、訓練に取り組んでいました。

みんなで仲良くごみ拾い

倉岳町内の子どもたちが清掃活動



▲協力して清掃活動をする子どもたち

倉岳町内の幼稚園・保育園・小中学校・高校の子どもたち301人が6月4日、地元のえびすビーチの清掃活動を行いました。思いやりやボランティア精神、地域を大切にする心を育てようと初めて実施したもの。高校生がリーダーになり、小中学生や園児と協力してごみ拾いや草取りを行いました。子どもたちは、「みんなでごみ拾いをすると楽しい。来年もやりたい」と笑顔で話していました。

今年も上出来！

御所浦で桃の収穫



▲桃の収穫をする井島さん

6月上旬から、御所浦町で桃の収穫が始まりました。同町は市内唯一の桃の産地で、町内6軒の農家が毎年3.5トンを生産。同20日ごろまで地元の農協に出荷され、主に県内のスーパーマーケットで販売されます。9日に収穫を行った井島安一さんは、「県内他産地の同品種と比べて、みずみずしくて糖度も高いのが特徴で、今年も上出来ですよ」と話していました。

美しく咲き誇る花しょうぶを満喫

「天草花しょうぶ祭り」&食と物産大バザール

5月30日から6月7日まで、西の久保公園（本渡町本戸馬場）で「第11回西の久保公園天草花しょうぶ祭り&食と物産大バザール」が開かれました。期間中2万6千人が訪れ、美しく咲き誇る花しょうぶを満喫。ステージイベントや花しょうぶ園内の木道でのハイヤ踊りのほか、食と物産大バザールも実施され、多くの人でにぎわいました。



▲ステージで行われた子どもたちのダンス



▲花しょうぶ園内の木道でのハイヤ踊り



▲多くの人出でにぎわった花しょうぶ園



▲多くの人でにぎわう「食と物産大バザール」

山盛りのジャガイモに“ホクホク笑顔”

ジャガジャガ祭



▲バケツに山盛りのジャガイモを運ぶ参加者

天草町大江の特産物であるジャガイモの収穫時期に合わせて5月31日、「第16回ジャガジャガ祭」が大江のお万ヶ池公園一帯で開かれ、市内外から約3,000人が来場しました。メインのジャガイモ掘り取り体験には300人が参加し、バケツに山盛りになるまで収穫していました。また、おさかなカルタやカヌー乗船体験、木工教室、バザーなどが行われ、にぎわいを見せていました。

電気のじょうずな使い方を学ぶ

河浦地区公民館出前講座



▲講座のようす

5月27日、「電気のじょうずな使い方」と題した講座が河浦町の宮野河内地区コミュニティセンターで開かれ、地元住民23人が受講しました。河浦地区公民館が出前講座として開催したもので、九州電力(株)天草営業所の職員が講師となり、国内の発電事情や節電方法などについて説明。「冷蔵庫は詰めすぎず、冷凍庫は詰めると節電になる」などと話され、参加者は熱心に耳を傾けていました。

力作の数々を鑑賞

「伝統工芸製作体験講座」作品展



▲押し絵を鑑賞する来場者

天草文化交流館（船之尾町）で5月16日から同24日まで、同館主催の伝統工芸製作体験講座の受講生などの作品展が開かれました。平成20年4月に同館が開館したことを記念して、毎年この時期に開催しているもの。昨年度の受講生など130人が製作した手まりや押し絵、土人形、バラモン風など432点を展示。期間中は約500人が来場し、力作の数々を鑑賞していました。

自分の健康状態を確認しよう

天草市健康フェスタ



▲体組成測定を行う来場者

6月13日、天草市民センター体育館で「天草市健康フェスタ」が開かれ、580人が来場しました。市と郡市歯科医師会が、生活習慣病や歯科疾患の予防、日ごろの生活習慣をふりかえる機会として毎年実施しているもの。参加者は、健康チェックや健康相談などのコーナーで医師やスタッフの指導を聞いたり、体力測定を行ったりするなど、熱心に自分の体の状態をチェックしていました。

風情あるコースを満喫

二江ぐるっとウォーク



▲恵比須様にお参りをする参加者

5月24日、五和町の二江まちづくり振興会主催の「二江ぐるっとウォーク」が開かれ、五和漁村センターから通詞島までの約8kmのコースに、県内外から189人が参加しました。漁師町に見られる入り組んだ狭い路地「せどや」を通り、各集落の恵比須様にお参りするなど思いおもいのペースで散策。ゴール後は、地元産アワビの炭火焼きなどがふるまわれたほか、お楽しみ抽選会も行われ、参加者は楽しいひとときを過ごしていました。

火遊びは絶対しません！

浦和保育所幼年消防クラブ結成式



▲力強く宣誓する園児

5月13日、有明町の浦和保育所で「幼年消防クラブ結成式」が行われました。子どもたちの防火意識を高めようと、年中・年長の園児22人で結成したもの。式典では、柴田莉奈さんと村木琉斗君が「絶対に火遊びはしません。お父さん・お母さん・先生方の教えを守ります」などと“防火のちかい”を宣誓しました。同クラブでは今後、秋季火災予防運動に合わせて防火パレードなどの活動を行う予定です。

悠々と泳ぐブリを捕まえる！

天草下田温泉祭



▲捕まえたブリを必死に抱きかかえる参加者

温泉の恵みに感謝する「下田温泉祭」が6月6・7日、同温泉街一帯で開かれました。7日に行われた『ブリのつかみどり大会』には、子どもの部と女性の部に各250人が参加。川の中を悠々と泳ぎ回るブリを捕まえようと、びしょぬれになりながら必死に追いかけていました。このほか、お湯かけ女神輿やステージイベントも行われ、約8,000人の人出でにぎわいました。

地域住民の交流を図る

栖本コミセン祭り



▲花の種風船を飛ばす子どもたち

5月30日、「第2回栖本コミセン祭り」が栖本地区コミュニティセンターで開かれ、地域住民など200人が来場しました。同地区振興会が、地域住民の交流を目的に実施したもの。子どもたちがメッセージを書いた風船にコスモスの種を付けた“花の種風船飛ばし”や、同センター近くを流れる河内川沿いを巡る“よみち散策”などを実施。焼鳥やがねあげなどのバザーも行われ、たいへんにぎわいました。

すばらしい演奏を堪能

TSUKEMEN LIVE 2015



▲演奏をするTSUKEMEN

2人がバイオリン、1人がピアノを演奏する男性3人組「TSUKEMEN」のライブが5月29日、天草市民センターで開かれ700人が来場しました。同センターが、気軽に文化や芸術に触れる機会をつくろうと開催したもの。オリジナル曲のほか、クラシックの「エリーゼのために」をアレンジした曲など18曲を演奏。来場者は、「すばらしい演奏に鳥肌が立ちました」と笑顔で話していました。

大多尾の新たな交流拠点

多目的集会所「鍋割のふもと」開所



▲もち投げのようす

新和町の大多尾地区振興会は5月19日、旧大多尾保育所を改修して多目的集会所「鍋割のふもと」を開所しました。地元住民の新たな交流拠点として、国の補助金を活用してオープンしたもの。同地区の「鍋割山」のふもとにあることから、この名称がつけられました。この日は開所式が行われ、同地区振興会の磯辺金義会長が「地域の^{なべ}人に愛される集会所にしたい」とあいさつ。その後、開所を祝い看板の除幕やもち投げが行われました。

天草の元気が大集合！

みんなの 広場

おしどり夫婦

岡本 繁義さん(82歳)・紀世 さん(78歳)
(御所浦町御所浦)

昭和38年結婚(52年目)

しっかりと食べること、お酒を飲み過ぎないことが健康の秘けつ。庭に植えている花を見るのがとても楽しみです。

2人で多くの仕事に挑戦をしてがんばってきたので、今後は健康に気をつけてのんびりと暮らしていきたいですね。



苓陽幼稚園(倉岳町)

園児フオトスナッフ



幸愛保育園(牛深町)

笑顔で拍手を
いただいたときは
とてもうれしいです

ザ・部活動

山下 明依 さん
栖本中学校(栖本町)・3年
音楽部

7人の部員をまとめる部長をしています。全員がマンドリンをしていて、毎年、市内の催しなどで演奏を披露しています。聞いてくださった皆さんから笑顔で拍手をいただいたときは、とてもうれしいです。今は、福祉施設での演奏に向けて練習に励んでいます。



小児科の看護師に
なるのが夢です！

若っ喝采

長野 真歩 さん
(天草町大江・19歳)

看護師の資格を取るために、日々、勉強に励んでいます。人見知りをする性格なので、接客のアルバイトをしながら少しずつ克服しています。

小児科の看護師として働くのが夢。子どもから慕われるような、優しい看護師になれるようにがんばりたいです。



踊るの大好き

食べるの大好き

兄ちゃん大好き！

かなた 石井 奏多くん・蒼也くん
今釜新町
父・卓哉さん 母・恵里さん

いっぱい笑って大きくな～れ☆

はるか 江崎 遥ちゃん
牛深町
父・航さん 母・朝日さん

にいに、いっぱい遊ぼうネ♡

さな 末松 紗那ちゃん
本渡町広瀬
父・大地さん 母・佐知子さん

ばあちゃん、兄ちゃんたち大好き♡

しみず ゆうせい 清水 友誠くん
新和町大宮地
父・透さん 母・由美さん

藍ちゃん♡健ちゃん大好き！

はな 若杉 花ちゃん
中村町
父・亮輔さん 母・知佳さん

ハッピーバースデー

今月で1歳になります

8月で満1歳になるお子さんを募集！

●応募期限=7月10日(金)まで(必着)。

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、連絡先、コメント(15字)、保護者名(父・母)を記入してください。写真はお子さんが鮮明に写っているものをお願いします。写真の掲載は8人まで(応募者多数の場合は抽選)とし、写真は返却しません。

[郵送・持参先]〒863-8631 市内東浜町8-1
天草市役所・秘書課

わが家の三男坊！お兄ちゃん大好き♡

くうら かなめ 久良 奏馬くん
有明町大島子
父・伸樹さん 母・百代さん

元気100%！笑顔120%！

か 林 いち花ちゃん
河浦町河浦
父・祐一郎さん 母・由紀子さん

じい・ばあ、いっぱい遊んでね！

はなみち 松岡 花道くん
下浦町
父・誠也さん 母・美緒さん

こども芸術館

作品名「湖」

河浦小学校(河浦町)

6年 中村ひかるさん

六年 中村ひかる

湖

“とめ”“はね”“はらい”に気をつけて書きました。これからも、一画、一画をていねいに書きます。



健康・医療



風しん予防接種の費用を助成します

赤ちゃんに先天性異常を起こす風しん症候群を防ぐため、予防接種の費用を助成します。

対象 ①抗体検査(※1)で予防接種が必要と判断された人②過去の妊娠中の風しん抗体検査で、HI抗体価が16倍以下相当だった人で妊娠を希望する人。

実施期間 7月1日(※)～平成28年3月7日(※)。

助成対象 ワクチン 風しんワクチンまたは麻しん・風しん混合ワクチン。

助成回数 1人1回。

助成額 1回1万円以内(各医療機関の接種料金から1万円を差し引いた額を窓口で支払ってください)。

申込方法 各保健福祉センターで申請してください。①は、指定医療機関で発行された「風しん抗体検査結

果通知書」、②は、母子健康手帳をお持ちください。

接種方法 申請のときにお知らせする指定医療機関に電話で予約してください。

※1：抗体検査の概要

①妊娠を希望する女性②風しん抗体価が低い妊婦の配偶者や同居者が対象で、各保健福祉センターで申請してください。検査費無料。※過去に風しん抗体検査や予防接種を受けた人、または風しんにかかったことがある人は対象外です。

問 天草中央保健福祉センター ☎240620 / 天草東保健福祉センター ☎663355 / 天草西保健福祉センター ☎3301

子育て



9月からの保育料のお知らせ

今年度から子ども・子育て支援新制度のスタートに伴い、平成27年9月から翌年3月までの保育料を平成

行政



8月1日から保険証が新しく変わります

8月1日から国民健康保険証と後期高齢者医療保険証が新しく変わります。対象者には、新しい保険証を簡易書留で郵送しますの

で、古い保険証は8月1日以降に細かく切るなどして処分してください。

有効期限は、平成28年7月31日までです。

●国民健康保険証：一般Ⅱ 桃色。退職Ⅱ水色。 ※70歳未満の国民健康保険加入者で、特定疾病の認定を受けている人に交付している「特定疾病療養受療証」の有効期限は7月31日まで

市本庁舎建設設計業務公募型プロポーザル2次審査を公開

1次審査で選定した4者によるプレゼンテーション・ヒアリングを公開して行います。

日程 ●7月14日(※)午前10時～(同9時30分開場) ●天草市民センター2階大会議室。 ※参加申込は不要です。

※座席に限りがあるため、傍聴者多数の場合は、別室でモニターによる傍聴となる場合があります。

〔プレゼンテーション・ヒアリング予定時間〕

■発表者①…10:00～ ■発表者②…10:50～
■発表者③…11:40～ ■発表者④…12:30～
※審査結果は市ホームページで公表します。

問 本庁・庁舎建設推進室

日程 ●9月8日(※)、同9日(※)。※時間は後日通知します ●県天草広域本部。

内容 療育手帳の新規判定(対象：3歳以上)、再判定、知的障がい者(児)に関する総合的な相談(18歳以上)。

申込方法 7月24日(※)までに申し込んでください。

問 問本庁・福祉課

地下水を採取する場合は届け出が必要です

地域の貴重な資源である地下水の保全のため、新たに地下水を採取する場合には届け出が必要です。

また、届け出をしていない人や内容の変更・廃止をする場合も同じ手続きが必要です。

対象 ①本渡・五和地区内で、吐出口の断面積が6cm²(口径約2.8cm)を超える揚水設備で地下水を採取する個人や団体②本渡・五和地区外で、吐出口の断面積が50cm²(口径約8cm)を超え

る揚水設備で地下水を採取する個人や団体。

※なお、揚水設備の吐出口の断面積が125cm²(口径約12・6cm)を超える場合には、県知事の許可を受ける必要があります。

問 問本庁・市民生活課／県環境立県推進課 ☎096(333)2272

非常勤職員を募集します

職種 介護保険要介護認定訪問調査員。

勤務場所 本庁・高齢者支援課または牛深支所。

予定人員 1人程度。

業務内容 訪問、聞き取り調査など。

応募資格 看護師、准看護師、介護支援専門員いずれかの資格を持ち、実務経験が3年以上または、介護保険認定調査員の実務経験が3年以上で、普通自動車の運転免許を取得し基本的なパソコン操作(文書作成や表計算など)ができる人。

雇用期間 10月1日(※)～平成28年3月31日(※)。

研修期間 2カ月以内(雇用期間前に実施予定)。

勤務時間 月々金曜日(祝日を除く)のうち4日間(週29時間)。

報酬 月額13万3,700円(交通費別途支給)。

試験日程・内容 7月21日(※)午前9時30分。本庁(新館)第3面談室。面接。

申込方法 7月1日(※)から同15日(※)(必着)までに、履歴書(勤務場所の第1・第2希望を記入)と、資格免許状と運転免許証の写しを、郵送または持参してください。

☎〒863-8631(住所記載不要) 天草市役所・高齢者支援課

問 問本庁・高齢者支援課

第2回市民活動支援事業補助金の事業申請を募集

補助金の概要 NPOをはじめとする市民活動団体などが地域の課題解決に向け

本渡看護専門学校オープンキャンパス・一日看護学生体験

日程 ●7月28日(※) 午後1時～同3時30分 ●本渡看護専門学校(亀場町)。

対象 看護に関心があり、本校への入学を検討している高校生・社会人。

内容 ①学校説明(看護の仕事、看護学校のカリキュラム・卒業後の資格と進路など)②模擬授業(30分程度)③演習(看護技術体験)④学校生活のようす紹介(在校生との交流・意見交換など)。

申込方法 7月21日(※)午後5時までに、電話または電子メールで申し込んでください。

※当日は上履きを持参してください。

〔M〕 kango@city.amakusa.lg.jp

問 問本渡看護専門学校 ☎22000

天草海道おもてなし一斉除草を実施

日程 ●7月12日(※)午前7時から1時間程度(小雨決

て創意工夫する市民活動に對し、認められる事業経費を助成(上限20万円)。

申請方法 7月1日(※)から同31日(※)までに、申請書を提出してください。

問 問市男女共同参画センター ☎82001 ぼぼらす ☎8200

詳細はお尋ねください。

問 問県天草広域本部維持管理課 ☎4672 / 本庁(別館)・土木課

知的障がい者(児)巡回相談

巡回相談

県福祉総合相談所では、専門員による知的障がい者(児)巡回相談を実施します。

受けていない人は、本庁・国保年金課または各支所担当課へご相談ください(世帯全員が住民税非課税の人が対象となります)。

問 問本庁・国保年金課／各支所担当課

天草市民センターホール
使用休止のお知らせ

天草市民センターホール
天井の改修工事のため、7
月1日☎から平成28年3月
31日☎までホールの使用を
休止します。皆さんのご理
解とご協力をお願いします。
※会議室・展示ホール・武
道館・体育館は平常どおり
利用できます。

☎天草市民センター☎24
125

催し物



牛深みなとフェスティバル
海族祭

日程 ●7月19日☎午前10
時～午後7時●うしぶか海
彩館（牛深町）。

内容 ●ドリンク＆フード
マーケット●海上保安署巡
視艇「あそぎり」体験航海
（無料）●牛深海域公園サブ
マリン号体験●豪華賞品が
当たる大抽選会●子ども浴
衣コンテスト●ステージイ

ベント●縁日広場など。
※体験・飲食にはチケット
が必要です。

☎牛深みなとフェスティ
バル実行委員会（牛深支所・
産業振興課内）

募集



天草市勤労青少年ホーム
ヨガ講座受講生募集

日程 ●7月31日☎から9
月25日☎までの毎週金曜日
（8月14日☎は除く）の午
後7時30分～同9時（全8
回）●天草市勤労青少年ホ

ーム。
講師 宇井野直子氏（ヨガ
指導者）。
応募資格 市内在住または
勤務する35歳以下の人（現
在当ホームの利用登録者も
含みます）。

登録料 700円。
※1度登録すると、年度内
に開催する講座は無料で受
講できます。

申込方法 7月17日☎まで
に、電話または直接申し込
に、電話または直接申し込

んでください。

☎天草市勤労青少年ホ
ーム（わーくパルあまくさ
☎234049

小学生親子体験講座
受講生募集

講座名 ①陶芸で恐竜製作
体験②陶板で表札・ルーム
プレート製作体験。

対象 小学生とその保護者
（小学4年生以上は児童の
みで参加できます）。

日程 ●①②（成形）7月
20日☎（絵付け）8月1日
☎。①いずれも午後1時30
分から2時間程度②いずれ
も午前9時から2時間程度

●天草文化交流館。
定員 各10人（先着順）。
参加料 ①②1人500円
（材料代など）。

申込方法 7月14日☎まで
に、電話またはFAX☎275
665（住所・氏名・電話
番号・希望する講座名を記
入）で申し込んでください。

☎天草文化交流館☎27
5665※月曜日休館

三地区親善体育大会開催

日程 ●7月12日☎午前10時～
●開会式…牛深総合体育館

鹿児島県阿久根市・長島町、天草市がよりい
っそうの友好親善を深めるため、牛深地区で「三
地区親善体育大会」を開催します。

皆さんの応援、ご観覧をお願いします。

◆競技種目・会場

競技種目	会 場
剣 道	牛深総合体育館武道場
弓 道	牛深総合体育館弓道場
バレーボール(男女)	牛深総合体育館大アリーナ
家庭婦人バレーボール	
卓 球	牛深総合体育館小アリーナ
ソフトテニス	うしぶか公園テニスコート
軟式野球	牛深中学校グラウンド
ソフトボール	牛深グラウンド
グラウンドゴルフ	久玉ふれあい広場
ゲートボール	うしぶか公園多目的広場
囲 碁	牛深老人福祉センター

☎牛深支所・総務振興課

第3回 はまぼう祭り開催

と き 7月11日☎～同18日☎

ところ はまぼう群生地
（新和町大宮地バス停付近）

内容

①はまぼう群生地の鑑賞●7月11日
☎～同18日☎午前9時～正午。

※期間中、希望者にはボランティ
アの案内により、群生地と群生地
に生息する動植物についての観察
を行います。

②はまぼうスタンプラリー●7月18
日☎午前9時～午後3時（はまぼ
う群生地を巡るスタンプラリー）。
応募後、後日抽選のうえ、当選者
にはすてきな景品を送付します。

③はまぼうスケッチコンテスト（は
まぼうに関するスケッチを募集）。

☎はまぼう祭り実行委員会事務局
（新和支所内）

さざ波フェスタ2015を開催！

と き 7月19日☎ ところ リップルランド・四郎ヶ浜ビーチ（有明町）

【ビーチの部】11:00～

- 稚魚の放流と魚のつかみ取り大会
（11:40～）※参加無料。
・対象…小学生（先着150人）。
・当日受け付け（11:00から整
理券配布）。
- 砂のプール（終日）
・対象…幼児・小学校低学年。
・すべり台など。

【ステージの部】15:00～

- お楽しみ抽選会の抽選券配布（15:45～）●オ
ープニング（16:25～）〔司会〕大田黒浩一氏、
丸井純子氏●ヒーローショー●フラダンス●天草
ありあけ太鼓●お楽しみ抽選会●天草二郎ライブ
●秀岳館高校雅太鼓●Salah・慶徳二郎ライブ●
エイサー●成底ゆう子トークショー●海上花火大
会（21:20～）

※時間、内容は変更することがあります。

同時開催 「あまくさサンドアートフェスティバル2015」 ところ…四郎ヶ浜ビーチ

砂像展示期間 7月19日☎～8月中旬（天候により展示期間を
変更することがあります）。コンテスト…7月19日☎12:30～。

砂像づくり体験コーナー 7月19日☎、同26日☎のいずれも午
前11時、午後1時、同3時に開催予定（定員…各10人）。



☎さざ波フェスタ実行委員会事務局（有明支所内）

牛深地区「成人式」を開催

日程 ●8月16日☎午前10時～●牛深総合
センター。

対象 牛深地区在住または出身で、平成7年
4月2日から同8年4月1日までに生まれ
た人。※住民票が牛深地区にない人や同地
区以外の中学校を卒業した人は、申し込み
が必要です。

《次の新成人を募集します》

募集内容・人数 ①司会進行…男女各1人②市
民憲章朗読…1人③成人者代表宣言…1人④
明るく正しい選挙推進宣言…1人⑤交通安全
宣言…1人⑥開式・閉式のことば…各1人。

申込方法 7月24日☎までに、電話で申し込
んでください。

☎牛深支所・総務振興課

本渡地区幼稚園未就園児親子体験活動 幼稚園にあそびにきませんか

未就園児親子体験活動を月に1回程度実
施しています（5月から2月まで）。事前
に各幼稚園へ電話で申し込んでください。

今後の実施日は、各幼稚園へお尋ねくだ
さい。

幼稚園名	期 日	時 間	活動内容
本渡南幼稚園 ☎・FAX☎4469	7/ 3☎	9:30～ 11:00	プールで パチャパチャ
本渡北幼稚園 ☎・FAX☎3681	7/ 8☎		みんなでピチャ ピチャ水遊び
亀場幼稚園 ☎・FAX☎1548	7/15☎		楽しいね、 水遊び
私立 本渡カトリック聖心幼稚園 ☎・FAX☎5766	7/10☎		水遊びを しましょう

☎本庁（別館）・学校教育課

魅力あふれる
天草を走ろう!

各マラソン大会

～「天草マラソンシリーズ2015-16」～

7月1日から
募集開始!

市内で開催する各マラソン大会の参加者を募集します。各マラソン大会では、参加者全員に記録証と参加賞を差し上げます。また、一般参加者には、特産物をはじめ、昼食券や温泉入浴券などを用意しています。皆さん、ぜひご参加ください。

大会名	期日	種目	対象	参加費	申込期限
① 第10回天草マラソン記念大会	11/15㊥	フルマラソン〔制限時間7時間(※日本陸連公認コース)〕、ハーフマラソン	高校生以上 ※定員… 〔フル〕2,000人 〔ハーフ〕2,000人 (先着順)	5,000円	インターネット 9/30㊥ 郵便振替 8/7㊥
② 第42回牛深海中公園マラソン大会	12/13㊥	5km 10km	中学生以上	一般3,500円 高校生1,000円 中学生500円	インターネット 郵便振替 11/6㊥
③ 2016倉岳えびすマラソン大会	平成28年 1/10㊥	3km 5km 10km	小学生以上	一般3,500円 高校生1,000円 小・中学生500円	インターネット 郵便振替 12/11㊥
④ 第21回天草ロードレース大会	平成28年 1/31㊥	1.5km 3km 5km 10km	小学4年生以上 ※ファミリーは小学3年生以下とその保護者	一般2,500円 高校生1,500円 小・中学生500円 ファミリー2,000円(2人) ※3人目以降は1人あたり500円増	インターネット 12/14㊥ 郵便振替 12/17㊥

■申込方法

- 次のいずれかの方法で申し込んでください。
- ▶RUNTES 携帯サイト QRコード 
- ①RUNTESのホームページ(<http://runnet.jp/>)・携帯サイト。
- ②参加申込用紙(払込取扱票)を大会事務局へ直接または電話、FAXで請求し、参加料を郵便振替で入金してください。

【参加申込用紙(払込取扱票)請求先・問い合わせ先】

- 天草マラソン大会事務局 ☎㊢6783 FAX㊣2744
- 牛深海中公園マラソン大会事務局 ☎㊢2111 FAX㊢2642
- 倉岳えびすマラソン大会事務局 ☎㊣3111 FAX㊣3115
- 天草ロードレース大会事務局 ☎㊣2111 FAX㊣2144

健康ポイント スタンプ設置

①②は平成27年度、③④は平成28年度分の対象ポイントになります。
※詳細は、天草中央保健福祉センター☎㊣3737へお尋ねください。

第10回天草マラソン記念大会のボランティア募集!!

対象 高校生以上。

日程 ●11月14日㊥午後1時～同7時、
11月15日㊥午前6時30分～午後4時30分(予定)●本渡運動公園陸上競技場ほか。

内容 選手受付の補助、選手や観客の誘導・案内、ドリンクサービスの補助など。

申込方法 10月9日㊥(必着)までに、参加申込書を郵送またはFAX㊣2744で申し込んでください。

☎ <http://hp.amakusa-web.jp/a0455/MyHp/Pub/Default.aspx>

〒863-8631 市内東浜町8-1

☎天草マラソン大会事務局(本庁・スポーツ振興課内)☎㊢6783

天草市杯ミニバレーボール選手権大会

参加者募集

日程 ●8月30日㊥午前9時受け付け、同9時30分開会●天草市民センター体育館。

競技部門・募集チーム数 ①一般の部(16チーム)②壮年女子の部(16チーム)。

チーム編成 ①4人制(常時コート内に女性2人以上)②5人制。

※参加人員は、監督1人(選手兼任も可)・選手10人以内。

参加資格 ①市内在住または在勤している18

☎天草市スポーツ推進委員協議会事務局(本庁・スポーツ振興課内)

歳以上(平成27年4月1日現在。高校生を除く)の人②60歳以上の女性。

参加料 1チーム2,000円(保険料込み)。

申込方法 8月7日㊥までに、申込書を持参または郵送・FAX㊣2744で申し込んでください。

〒863-8631(住所記載不要)

天草市役所スポーツ振興課内「天草市スポーツ推進委員協議会事務局」

2015 サマーキャンプ富岡往還 「鈴木三公の足あとを訪ねて」

とき 7月18日㊥、翌19日㊥(1泊2日)

自然を体感しながら、旧富岡往還道(本町から苓北町の山道)を歩きませんか。

苓北町に宿泊し、ゲームや海水浴などを楽しめます。1日目(往還道踏破)のみの参加も可能です。

☎本町地区コミュニティセンター☎㊣4735

対象 ●市内の小学生(3年生以上)…40人(宿泊)●一般…30人(苓北町がゴール。東向寺[本町]まで送迎します)。

参加料 ●小学生…1人2,000円●一般・1日目のみ…1人1,000円。

申込方法 7月10日㊥までに、電話またはFAX㊣4735・電子メール(住所・氏名・年齢・電話番号・宿泊か1日目のみ参加かを記入)で、申し込んでください。

☎honmachi@amakusa-cc.jp

7～8月は 「愛の血液助け合い運動」期間です

夏場は長期の休みや暑さで、献血者が減少することが心配されています。特に若い人たちで献血をしたことがない人は、ぜひご協力をお願いします。

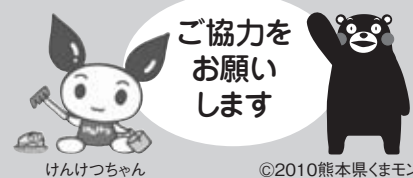
みんなで献血の輪を広げましょう。

◆7月の献血日程

期日	時間	場所
7/22 ㊥	9:00～11:30	JA本渡五和本店(南新町)
	13:15～16:00	スーパーセンターTAIYO本渡店

持参品 献血カード(献血手帳)または身分証明書。

※いずれも400ml献血のみとなります。



☎天草中央保健福祉センター☎㊣3737

夏の節電へのご協力のお願い

今夏も電力が不足する恐れがあります。ご不便とご迷惑をおかけしますが、生活と健康に支障のない範囲で節電にご協力をお願いします。

節電内容 7月1日㊥から9月30日㊥までの平日(8月13日㊥・同14日㊥を除く)の午前9時から午後8時まで、特に気温が高く電力需要がピークに達する、午後1時から午後5時に重点的な節電をお願いします。

☎九州電力(株)天草営業所 ☎0120(986)607

☎…申し込み先 ※申請書などは☎に備え付けています。

市民のひろば

※詳しいことは☎にお尋ねください。

催し

糖尿病教室に
参加してみませんか

日程

● 7月15日☎午後1時～同2時●天草地域医療センター・健診センター2階会議室。

内容

●糖尿病とともに歩む●カンバセーションマップを使って語ろう。

※参加費無料・申し込み不要。

☎天草地域医療センター
栄養管理部☎24111

第32回天草郡市小・中・
高校七夕書道展開催

日程

● 7月17日☎～同19日☎午前9時～午後5時

（最終日は午後4時まで）●
天草文化交流館（船之尾町）。

入場料 無料。

☎天草書道協会七夕展事務局☎24406

市指定文化財
「延命地藏尊」祭り

日程 ● 7月26日☎●市指定文化財「延命地藏尊」（佐伊津町）。

※今年から7月の第4日曜日に変更になりました。

☎岡堤内さん☎236735

天草Xアスロン
2015

日程 ● 7月19日☎〔各競技〕午前7時～午後3時、〔体験会など〕午前10時～午後6時●倉岳えびすビーチ。※悪天候時は、翌20日☎に延期します。

内容 ●シーカヤック、スタンドアップパドルボード、マウンテンバイク、トレイルラン、パラグライダーの5競技●シーカヤック

労働・雇用・年金の
無料相談会

日程 ● 7月16日☎午後1時30分～同4時30分●市男女共同参画センターぽぽらす・会議室。

相談内容 解雇問題・賃金不払い・リストラ問題・労働災害・雇用保険関係・労働時間・セクハラなど。

☎岡県社会保険労務士会天草支部の谷山さん☎275221

その他

平成28年度上天草・宇城水道
企業団新規採用職員募集

勤務場所 上天草・宇城水

道企業団事務局（宇土市浦田町）。

職種 ①電気②一般職。

予定人員 各1人程度。

応募資格 ①昭和45年4月2日以降に生まれた人で、第一種電気工事士または第二種電気工事士の資格を持ち、民間企業などでその資格に関する職務経験が5年以上ある人、または地方自治体職員として一般事務の経験が5年以上ある人。

受付期間 7月27日☎～8月14日☎（当日消印有効）の午後5時15分まで（土・日曜日を除く）。

※詳細はお尋ねください。

☎☎上天草・宇城水道企業団☎0964（22）6733

33

33

タカラ天草ショールームへ行こう!!

台所やおふろの不満をタカラ製品で全て解消しませんか？

☆ 県内随一の展示台数

・システムキッチン 13セット・システムバス 9セット

・洗面台 11セット・トイレ3セット

☆ ご予算、ご希望にあわせて商品をご案内します！

お気軽にお越し下さい♪

タカラストANDARD(株)天草ショールーム

天草市志柿町 4200-5 ☎0969-24-1660

営業時間 /AM10:00～PM6:00

年中無休で
営業中!!

《私たちがご案内します!》

☎☎上天草・宇城水道企業団☎0964（22）6733

本渡温泉センター

教育会館

熊本→

☎☎上天草・宇城水道企業団☎0964（22）6733

駐車場完備

☎ 図書館へ行こう! 【市立図書館ホームページ】http://www.amakusa-lib.jp/ ☎中央図書館☎27001、FAX☎27013

～アマクサ・ライブラリー・カフェ 7月開催のご案内～

と き 7月22日☎午後2時～同3時30分。

ところ 中央図書館。

ゲスト 野間英樹さん（天草市起業創業・中小企業支援センター〔Ama-biZ〕センター長）。

内 容 「天草すべての事業者を応援するアマビズ」というテーマで、企業支援の話が聞けます。ゲストのおすすめのビジネス書をはじめテーマに沿った、図書館資料も多数準備します。

定 員 20人。

参加料 無料。

申込方法 中央図書館に電話または直接申し込んでください。

☎☎上天草・宇城水道企業団☎0964（22）6733

年金情報 ～7月1日から平成27年度国民年金保険料の免除申請受け付けを開始します～

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることができない人のために、保険料の免除制度があります。免除の種類は右表のとおりで、本人・配偶者・世帯主の前年の所得などにより判定されます。

免除を希望する人は、本庁・国保年金課または各支所で申請してください。なお、次の①～③のすべてを満たす人は申請の必要はありません。

①前年度の申請時に免除継続を希望している。

②全額免除または納付猶予（失業を理由として承認された人を除く）を受けている。

③今年、確定申告・住民税申告をしている、または給与所得者で事業所が給与支払報告書を市に提出している。

◆免除の種類と納付額（月額）

免 除 の 種 類	納付額
全額免除	0円
4分の3免除(4分の1を納付)	3,900円
半額免除(半額を納付)	7,800円
4分の1免除(4分の3を納付)	11,690円

免除を受けた期間分は、将来受け取る年金（老齢基礎年金）の額が減額されます。後で経済的に余裕ができた場合は、10年以内の免除期間分は納めることができます。

※本人と配偶者の前年所得が一定以下で30歳未満の人は「若年者納付猶予制度」、学生は「学生納付特例制度」があります。

☎本渡年金事務所☎242112 / 本庁・国保年金課、各支所担当課

天草エアライン(株) スポーツ大会出場応援キャンペーン

対 象 市内在住で熊本県外で実施されるスポーツ大会に出場する人と、その家族（2親等以内）の4人まで。

搭乗時期 平成28年3月25日搭乗分まで（8月7日～同18日、9月19日～同23日、12月26日～平成28年1月5日は除く）。

路 線 天草⇄福岡線（全便）。

☎☎天草エアライン(株)予約センター☎341515（受付…午前9時～午後6時）

定 員 合計200席（先着順）。

運 賃 1人片道2,000円。

※申し込みは利用希望日の2カ月前から受け付けます。ただし、大会出場決定後に申し込んでください。1便ごとに座席数に制限があります。

☎☎上天草・宇城水道企業団☎0964（22）6733

休日在宅病・医院

【7月12日】

あしはら医院 内 (今釜町)	☎②34988
福本医院 内 (楠浦町)	☎②33533
東整形外科 整 (南新町)	☎②43131
くらたけ小松医院 内 (倉岳町)	☎⑥43737
楽洋クリニック 内 泌尿 (五和町)	☎③32020
森口内科医院 内 (天草町)	☎④21118
生田医院 内 (河浦町)	☎⑦80331
天草慈恵病院 内 (天草郡苓北町)	☎③71111
上天草内科呼吸器科クリニック 内 呼 (上天草市大矢野町)	☎0964⑤63100
村上医院 内 小 児 科 (神内 呼 備 前) (上天草市姫戸町)	☎⑤83102
槌本歯科 (中央新町)	☎②35582
《小児科》くらたけ小松医院 (倉岳町)	☎⑥43737

《小児救急電話相談 19:00～24:00(毎日)》
夜間の子どもの急な発熱などでお困りの
ときには、#8000番(ダイヤル回線の場合
☎096-364-9999)をご利用ください。

**「市政だより天草」に会社・お店
などの広告を掲載しませんか**

市では、自主財源の確保などを目的に市政だより天草に有料広告を掲載しています。会社やお店の「商品・技術・サービス・情報」を発信してみませんか。

広告掲載を希望する事業者などは、広告取扱者（コピック・リンク ☎②42680）へ申し込んでください。

岡本庁・秘書課

問本庁・秘書課

水道修繕当番店 7月

水道修繕当番店 7月

本渡	天草設備㈸ ☎②③1233	栖本	吉田電気 ☎⑥⑥2643
牛深	牛深設備 ☎⑦②8091	新和	(有)新和電器 ☎④⑥3507
有明	河内電気商会 ☎⑤②0023	五和	一心設備 ☎③②0644
御所浦	横浦電気設備 ☎⑥⑦2825	天草	大野電設 ☎④②0306
倉岳	山並鉄工所 ☎⑥④2008	河浦	(有)小牧住建 ☎⑦⑥1390

天草のちょう せき潮汐

(7月) 大…大潮 小…小潮

日	潮	本渡港		牛深港	
		満 潮	干 潮	満 潮	干 潮
1日(水)	大	7:59	2:11	6:49	1:13
		20:56	14:26	20:02	13:24
2日(木)	大	8:44	2:56	7:30	1:55
		21:38	15:09	20:43	14:05
3日(金)	大	9:27	3:39	8:13	2:38
		22:18	15:50	21:24	14:48
4日(土)	大	10:08	4:20	8:57	3:22
		22:56	16:31	22:06	15:31
5日(日)		10:48	5:00	9:43	4:06
		23:33	17:10	22:48	16:15
6日(月)		11:29	5:40	10:31	4:52
		——	17:50	23:32	17:01
7日(火)		0:11	6:23	11:26	5:42
		12:14	18:33	——	17:49
8日(水)	小	0:51	7:12	0:19	6:37
		13:08	19:23	12:30	18:42
9日(木)	小	1:40	8:12	1:11	7:40
		14:19	20:25	13:50	19:46
10日(金)	小	2:41	9:25	2:12	8:52
		15:54	21:45	15:23	21:05
11日(土)		3:56	10:46	3:20	10:05
		17:29	23:15	16:49	22:30
12日(日)		5:13	11:55	4:26	11:09
		18:34	——	17:57	23:42
13日(月)		6:16	0:26	5:25	——
		19:26	12:51	18:49	12:03
14日(火)		7:09	1:20	6:15	0:38
		20:11	13:39	19:33	12:50
15日(水)		7:57	2:08	6:59	1:24
		20:54	14:24	20:10	13:32

※この潮汐表は、株交通タイムズ社の許可を得て転載しています。なお、同表を複製または他の出版物などに転載することは法律で禁じられています。

人のうごき 5月29日現在

人のうごき 5月29日現在

〔5月中の異動〕		※()内は前月比	
人 口	86,202 (49減)	出生	46人
男	40,287 (12減)	死亡	112人
女	45,915 (37減)	転入	128人
		転出	111人
世帯数	37,672 (25増)		

世帯数 37,672 (25増)

平成27年 **7月** あまくさイベントカレンダー Amakusa Event Calendar July 2015

平成27年 **7月** あまくさイベントカレンダー Amakusa Event Calendar July 2015

1水	出張・消費生活相談 10:00～14:00(牛深総合センター)	天草子ハイヤ 19:00～(上町通り～船之尾通り)	
2木		はまぼうスタンプラリー 9:00～15:00 (はまぼう群生地(新和町大宮地川河口付近))	
3金		18土	2015サマーキャンプ富岡往還「鈴木三公の足あとを訪ねて」 (東向寺[本町]スタート・ゴール)
4土		御所浦白亜紀資料館特別展【～8月31日】 「みんなの化石展～発見・寄贈された化石たち～」 9:00～17:00(御所浦白亜資料館)	
5日	立海水浴場海開き 10:00～(立海水浴場(新和町))	さざ波フェスタ2015 11:00～(リップランド・四郎ヶ浜ビーチ)	
6月		牛深みなとフェスティバル“海族祭” 10:00～19:00(うしぶか海彩館)	
7火		19日	第4回天草Xアスロン2015 6:30～(えびすビーチ(倉岳町)) 海の日フェスタ 9:00～(黒崎海水浴場(五和町御領)) 一町田地区虫追い祭り 12:00～(河浦小学校グラウンド)
8水		20月	●海の日
9木		21火	
10金		22水	
11土	社会を明るくする運動推進大会 天草市教育力活性化推進大会 13:00～(牛深総合センター大ホール) 第3回はまぼうまつり【～18日】 (はまぼう群生地(新和町大宮地川河口付近))	23木	
12日	三地区(阿久根市・長島町・天草市)親善体育大会 10:00～(牛深総合体育館) 倉岳地区公民館全体講座(親学講座) 「勇志の教育から親子の絆を考える」 10:00～(倉岳多目的研修集会施設)	24金	
13月		25土	天草ほんど花火大会 20:30～(大矢崎緑地公園)
14火		26日	ミカンの木オーナー制度命名式 9:00～(大浦体育館・グラウンド)
15水	女性のための無料法律相談 10:00～12:00(市男女共同参画センター(ぽぽらす))	27月	
16木		28火	
17金		29水	
		30木	
		31金	

行政相談所を開設

と き	ところ・行政相談委員	と き	ところ・行政相談委員
7月1日㊦ 9:30～12:00	下田ふれあい館ぶらっと 尾下 明さん ☎㊤1045	7月15日㊦ 9:00～12:00	有明老人福祉センター 加々見孝美さん ☎㊥0905
7月2日㊦ 10:00～12:00	栖本支所 吉田盛夫さん ☎㊦2970	7月15日㊦ 9:00～11:00	五和支所 井上英二さん ☎㊧0948
7月2日㊦ 10:00～12:00	一町田地区コミュニティセンター 山田光子さん ☎㊨0150	7月21日㊦ 10:00～12:00	リンドマールTAIYO 有馬一彦さん ☎㊩3378
7月8日㊦ 9:00～12:00	御所浦島開発総合センター 森 恵慈さん ☎㊪3171		段下千晶さん ☎㊫9012

【広告】
 初心者・高齢者でも安心の
パソコン教室

Word&Excel	インターネット
デジカメ	PowerPoint

『パソコン』で脳トレ始めませんか!!

資格取得や検定対策含め、お気軽にお電話ください。

PCステーション 天草市本渡町広瀬 9-3 ☎ 22-6667

広告
【日本歯周病学会認定】歯周病専門医
松田歯科医院
 院長 松田 光正 天草市栄町 10-35

◆診療時間 AM 9:00 ~ 12:00 PM 2:00 ~ 6:30
http://1933matsuda.com/

◆休診日 水曜日午後、祝祭日・日曜日
(土曜日のみ 17:00 まで)

松田歯科 天草 検索

予約優先 ☎ 0969-22-2432
診療室が 1F に移り、バリアフリーになりました

食改さん直伝

今月の料理

Vol.15 かぼちゃとしめじの
マヨチリサラダ

〈栄養価（1人分）〉

エネルギー：68kcal、たんぱく質：1.9g
脂質：3.0g、食塩相当量：0.7g

●材料・分量（約4人分）

- ・かぼちゃ …………… 200g
 - ・しめじ …………… 80g(1パック)
- ①
- ・チリソース（甘口）… 大さじ1杯
 - ・濃口しょう油………… 小さじ2/3杯
 - ・こしょう…………… 少々
 - ・マヨネーズ………… 大さじ2と2/3杯
（カロリーハーフのもの）

●作り方

- ①かぼちゃは1cm角に切り、しめじはほぐす。
- ②かぼちゃ、しめじの順にゆでて、火が通ったら湯を切って冷ます。
- ③①を合わせて②を加える。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会本渡分会（龍宮絹子分会長ほか、67人）が担当しました。



天草花咲プロジェクト
あまくさ
オープンガーデン

あまくさオープンガーデン登録の
自慢のお庭を紹介します。

四季折々の花に癒される庭園

上野幸子さん宅のお庭(60坪・天草町下田南)

四季折々の花が咲き誇る庭園です。夏場はサルビアやヒマワリなどが咲きます。ぜひ、ご覧ください。



- * 駐車場=10台。
- * 公開日=年間を通して鑑賞できます(午前9時から午後4時まで)。
- * 人数制限=なし。
- * 訪問時の連絡=不要。
- * 注意事項=養蜂箱を設置しているため、^{みつばち}蜜蜂に注意してください。

※気象条件により開花状況が変わる場合があります。

*** あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁(別館)・都市計画課☎231111へ ***