



人が輝き 活力あふれる 日本の宝島 “天草”

Dream Year



市政だより

天草

AMAKUSA

入園おめでとう！

4月12日、天草市立本渡南幼稚園で入園式が行われました。16人の新入園児は、元気いっぱいの笑顔を見せていました。

主な内容

●がんばる！食改さん！…2

平成28年

5

1

No.242



河浦分会 (20人)
分会長：斉藤千鶴子さん



御所浦分会 (17人)
分会長：竹部育恵さん



栖本分会 (24人)
分会長：岡田恵美子さん



有明分会 (57人)
分会長：杉本富香さん
(市協議会長、天草支部長)



本渡分会 (73人)
分会長：龍官絹子さん

○食改さんになるには…

市が開催する養成講座を受講し、修了後、協議会に入会すると活動できます。28年度の講座は5月から始まります。受講の申し込みは、5月10日までです。詳細は、各保健福祉センターにお問い合わせください。

【問い合わせ先】

- 本渡・新和・五和地区
天草中央保健福祉センター ☎②3737
- 有明・御所浦・倉岳・栖本地区
天草東保健福祉センター ☎⑥3355
- 牛深・天草・河浦地区
天草西保健福祉センター ☎⑦3301



活動目標

- ①適正体重の定着
- ②日々の活動に見合った量と内容の食事の定着
- ③みずから積極的に健診を受診し、地域の人に受診を勧める
- ④子どもから高齢者まで各世代に合った食育活動の推進

天草市では、339人の食改さん(会長・杉本富香さん)が、地域ごとの分会で活動しており、男性の食改さんも活躍しています。

食改さんとは、食生活の改善をすすめる人で「食生活改善推進員」を略した呼び名です。健康生活について正しい知識と技術を学習し、地域で食を通して健康づくりのボランティアとして活動しています。全国で15万2千人(平成27年3月末現在)が協議会活動に参加し

食改さんを
知っていますか？

がんばる！ 食改さん！

天草市食生活改善推進員協議会
活動紹介

活動内容

訪問して、みそ汁の塩分測定を行い、減塩の勧め

婦人の料理教室

子どもたちや親子の食育のお話やクッキング

男性の料理教室

食改さんたちの学習会や交流会

野菜をプラス一皿運動

高齢者の食生活を見直すための講話や調理実習



豚肉とじゃがいものトマト煮



おさかなのカルパッチョ



かぼちゃのごまいため



牛深分会 (58人)
分会長：矢田望子さん



天草分会 (38人)
分会長：古賀キヨ子さん



倉岳分会 (9人)
分会長：大手信子さん



新和分会 (12人)
分会長：山川元子さん



五和分会 (31人)
分会長：松下みどりさん

幕末から明治の牛深の歴史を学ぶ

牛深地区公民館・くたま市民学級



▲講演を行う片白さん

3月17日、牛深地区公民館主催の「くたま市民学級」がくたまふれあいセンターで開かれ、地域住民など35人が受講しました。郷土史家の片白健次さんを講師に招き、「天草の歴史と偉人たち」と題した講演を実施。幕末から明治の牛深の歴史や、当時活躍した牛深町出身の眼科女医・宇良田タダさんなどの話しに受講者は熱心に聞き入っていました。

大自然を満喫

角山官山ウォーキング



▲川にかかった板木を渡る参加者

「角山官山ウォーキング」が3月20日、天草町の福連木子守唄公園から角山山頂までの4.5kmを往復するコースで開かれ、市内外から90人が参加しました。福連木里づくり振興会が、かしの木が自生する歴史的に貴重な角山を知ってもらおうと開催したもので、今回で4回目。参加者は、川にかかった板木を渡り道中の落ち葉を踏みしめながら散策し、大自然を満喫していました。

貴重な交通手段として期待

新和町で「巡回バス」が運行開始



▲運行を開始した巡回バス

4月5日から新和町で「巡回バス」の試験運行が始まりました。このバスは、既存のバス路線から離れている地域を巡回するもので、碓石・大宮地コースと上大多尾コースを週2回(火・金)、1日3便運行します。運行開始にあたり出発式が市新和支所前で行われ、多くの関係者が見守る中、午前8時20分発の第1便が出発しました。民間路線バスにも接続し乗り換えが可能となっており、市民の貴重な交通手段として期待されます。

夢はオリンピック出場

本渡中学校の生徒が空手道日本一に!



▲表彰状を手にする吉田くん(右から3人目)

3月28日から30日まで北海道で開催された「第10回全国中学生空手道選抜大会」の中学2年男子形の部で優勝した本渡中学校3年の吉田啓希くんが、4月8日に中村市長を訪問し優勝を報告しました。吉田くんは保育園から市内の空手道場「松武会躰心塾」で練習に励み今回の栄冠に輝きました。市からは市の名前を全国的に知らしめたとして表彰状が贈られました。吉田くんは「将来はオリンピックに出場したい」と笑顔で話していました。

戦没者を慰霊し、世界の恒久平和を願う

第11回天草戦没者追悼式



▲献詠を行う参列者

4月2日、戦争で尊い命をなくされた戦没者の霊を慰めるため、天草市・上天草市・天草郡苓北町の2市1町合同による「第11回天草戦没者追悼式」が天草市民センターで行われ、戦没者の遺族など460人が参列しました。戦没者之霊位に献詠、献歌などを行い、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。

手作りコサージュに思いを込めて

卒園・卒業する子どもたちへコサージュ贈呈



▲入所者と児童たちで記念の1枚

栖本町の養護老人ホーム「梅寿荘」の入所者が、町内の保育園や小・中学校を卒園・卒業する児童・生徒などへ手作りコサージュを贈呈しました。“地元を忘れないで”との思いで、平成元年から毎年送っているもの。3月22日には、栖本小学校の6年生12人が同ホームを訪問し、贈呈式を実施。児童を代表して猪原滉太くんが、「胸に大切に付けて立派に卒業します」とあいさつしました。

笑顔でウォーキングを楽しむ

一町田地区さくらまつりウォーキング



▲笑顔で歩く参加者

河浦町の一町田地区振興会主催の「さくらまつりウォーキング」が3月26日、同地区コミュニティセンター前発着の5kmのコースで開かれ、住民など200人が参加しました。参加者は、同地区を流れる一町田川沿いのコースを思いおもいのペースで散策。その後、昼食で豚汁がふるまわれたほか、市と友好交流都市協定を結んでいる北海道浦河町や地元の特産品などが当たる抽選会も行われ、大盛況でした。

感謝を込めてお見送り

御所浦小学校・異動教員の送別式



▲教員を見送る子どもたち

3月30日、4月の定期異動で御所浦町を離れる御所浦小学校6人の教員のお見送りが行われました。児童や保護者、地域住民など60人が御所浦港の棧橋に集まり、児童たちは何度も「ありがとうございました」と言いながら、花束や寄せ書きなどを手渡していました。児童たちは、紙テープを手にも涙を見せる教員に別れを惜しみながら、船が見えなくなるまで手を振り見送っていました。

笑顔の花が満開

しまご春まつり



▲もち投げを楽しむ来場者

3月27日、島子地区振興会主催による「しまご春まつり」が島子小学校体育館で行われ、約320人が来場しました。まつりでは、郷土史家の上中万五郎さんによる講話や健康教室、芥明・拓心高校郷土芸能部によるハイヤ踊りが披露され、観客からは大きな拍手が送られていました。また、バザーや各種ゲーム、大抽選会、もち投げなども行われ、来場者は春の1日を楽しんでいました。

就労困難者の雇用促進に向けて

(株)アイエスエフネットライフ天草開所式



▲テープカットのようす

4月8日、旧御領鬼池小学校校舎で“（株）アイエスエフネットライフ天草”の開所式が行われました。市とアイエスエフネットグループ（東京都）が昨年4月に締結した「ユニバーサル就労促進に関する協定」に基づき、就労困難者への雇用の場の提供や就労支援を行うために開所したもの。式では、新入社員から「一人前の社会人に近づけるように努力していきたい」などの抱負が語られました。

体を張った“プロレス”を通じて教育

教育プロレス



▲覆面レスラーと対戦する幸村さん

（一社）天草宝島観光協会主催の「教育プロレス」が3月20日、天草宝島国際交流会館ポルトで開かれました。プロレスを通じて命の尊さや人の痛みなどを伝えようといわれたもので、親子連れなど約70人が来場。プロレスリング求道軍によるプロレスが行われた後、同軍のプロレスラー幸村ケンシロウさんが「子の責任者は親だが、最終的にはみずから強い心を持つことが大切」と話され、来場者は真剣に聞き入っていました。

桜まつりで本渡中央商店街にぎわう

第11回天草桜まつり



▲天草の産品が集う「うまかもん名店街」

4月2日から3日まで本渡中央商店街一帯で天草桜まつりが開催されました。同実行委員会が地域活性化を旨として毎年開催しているもので、今年が11回目。スマイルパークでは「とおしもん」の展示や本渡中学校吹奏楽団の演奏、天草宝島国際交流会館ポルトでは「うまかもん名店街」、このほか同商店街一帯で、各商店が選りすぐりの商品を販売する「ワンコイン商魂祭」が開催され、多くの人でにぎわいました。

交通ルールをしっかりと守ろう！

春の全国交通安全出発式



▲交通安全用品を贈呈される児童

4月6日、「春の全国交通安全運動出発式」が有明体育館で行われ、約200人が参加しました。式典では、島子小学校の新入児童に市から黄色い帽子とランドセルカバー、天草地区交通安全協会・同安全運転管理者等協議会・天草自動車協会から反射学童傘が贈呈されました。式典後は、天草警察署の白バイ隊を先頭に車両パレードが行われ、交通事故防止を呼びかけました。

島民みんなで利用したい

通詞島に路線バス開通



▲出発式のようす

産交バス（株）が五和町二江の通詞島まで路線バスを延伸しました。これまでは、通詞大橋の橋幅が狭くバスの往来が困難でしたが、昨年3月、市が橋の両側に電光掲示板を設置したことで、橋の上での離合が回避できるようになりました。4月1日に開かれた出発式では、通詞島区の中本区長さんが「路線バスの運行は長年の願いだった。島民みんなで利用したい」とあいさつしました。

イルカウォッチングシーズン到来！！

イルカの海開き



▲イルカウォッチングを楽しむ児童

4月2日、五和町二江漁港でイルカウォッチングのシーズン到来を告げる「イルカの海開き安全祈願祭」が、（一社）天草宝島観光協会五和支部の主催で行われました。安全祈願祭のあと、招待された五和町内の新入学児童と保護者約100人が3隻の船に分かれて沖合に向け出航し、イルカウォッチングを実施。子どもたちはイルカの姿が見えるたびに身を乗り出して歓声をあげていました。

2人そろって仲良くゴール

第30回宮田地区ペアーマラソン大会



▲手をつなぎ笑顔でゴールする参加者

2人1組で参加し、2人そろってゴールする「第30回宮田地区ペアーマラソン大会」が、3月20日倉岳町の宮田グラウンドをスタート・ゴールとする3kmのコースで開かれました。市内外から208組416名が参加。参加者は、心地よい汗を流しながら仲良く走りました。マラソン後には、豪華賞品が当たる抽選会が行われ、ゲーム機や自転車などの当選者が決まると大歓声が上がっていました。

天草の元気が大集合!

みんなの 広場

なると兄ちゃん
大好き♡

よろしく
お願いします♪

お風呂大好き♪

ばあばのごはん
だーいすき♡

いつも元気な
3番目です







山口 響士くん
御所浦町御所浦
父・康彦さん 母・弘美さん

松本 理乃ちゃん
河浦町河浦
父・一繁さん 母・昌子さん

小松山 陽翔くん
本渡町本泉
父・友和さん 母・愛さん

鬼塚 小陽ちゃん
港町
父・章さん 母・圭子さん

松崎 彪くん
五和町手野
父・拓也さん 母・由香さん

🎂 **ハッピーバースデー**
今月で1歳になります

6月で満1歳になるお子さんを募集!
●応募期限=5月10日☑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

パパといっぱい
遊びたいな

元気いっぱい
わが家のお姫様♪

おふろ大好き!
わが家の宝です。





口脇 一馬くん
深海町
父・洋文さん 母・グレースさん

花田 悠衣ちゃん
浄南町
父・清英さん 母・由香さん

林田 莉和くん
亀場町亀川
父・和夫さん 母・佳美さん

🎨 **こども芸術館**

作品名「今日は大漁だ」
栖本小学校(栖本町)
6年 倉本駿汰くん




おじいちゃんが魚をあみでとっているときの表情をくふうしました。

“おはよう天草”
みてね!

👤 **若っ喝采**

河口 咲耶花さん
(五和町手野・22歳)

天草ケーブルテレビでキャスターをしています。毎週月曜～金曜日の朝7時から放送の天草情報番組“おはよう天草”に出演し、天草の天気・交通・イベント情報を生放送で発信しています。これからも天草の情報をみなさんに伝えていきたいです。



🎾 **ザ・部活動**

岡元 修平さん
天草高校(本渡町本渡)・3年
ソフトテニス部

部員17人をまとめるキャプテンをしており、試合ではダブルスの後衛をしています。昨年12月の九州大会では、自分たちのプレーができず悔しい思いをしました。目標はインターハイに出場し1勝すること。自分のスタイルである攻撃的なプレーができるよう練習をがんばっています。

目標は
インターハイで1勝!



体を大事にして
ください。

これからも未長く
仲良く暮らしてい
きましょう。



👫 **おしどり夫婦**

小川 明雄さん(83歳)・幸枝さん(81歳)
(御所浦町御所浦)

🎌 昭和33年結婚(58年目) 🎌

仕事を退職し、東京から引っ越してきて20年になります。今まで暮らしてきた中で、御所浦がいちばん良いところ。毎朝2人で散歩したり、魚釣りや健康体操をしたりと、とても楽しんでます。健康な限りずっと住みたいです。

笑顔いっぱい
園庭遊びが大好きです!



延慶寺保育園(浜崎町)

📷 **園児フотスナップ**

みんな げんき!!
折りつく、崎津集落



崎津保育園(河浦町)

くらしの 情報

問い合わせ先

- 本 庁** 天草市役所・市庁舎別館 ☎231111
〒863-8631 天草市東浜町8番1号
- 支 所** 牛 深 ☎721111・有 明 ☎531111
御所浦 ☎672111・倉 岳 ☎643111
栖 本 ☎663111・新 和 ☎462111
五 和 ☎321111・天 草 ☎421111
河 浦 ☎761111

☎…申し込み先 郵便…郵送先 F…FAX M…メールアドレス H…ホームページ ※申請書などは☎に備え付け。

健康・医療



不妊治療費を 助成します

①【特定不妊治療費】
助成要件 熊本県特定不妊治療費助成事業の承認を受けた人。
助成額・回数 治療費から同事業の助成額を控除した金額に10万円を上限に助成。県から助成された回数まで。

②【一般不妊治療費】

助成要件 ●夫婦のいずれかが、市指定医療機関の医師に不妊症と診断されていること●本年4月1日以降に人工授精（医療保険各法に基づく給付の対象とならないもの）を実施した夫婦であること●治療時の妻の年齢が40歳未満。
助成額・回数 1回1万円を上限・年度内6回まで。
共通要件 ●1年以上引き続き市内に住所があること●ほかの市町村の助成を受

輝く

「天草の海産物を
全国に”
売り込みたい」

丸木 勝一さん
（天草町下田北・43歳）



けていないこと●夫婦の属する世帯全員が市税を滞納していないこと。

申請期限 ①県事業承認日から6カ月以内②4月から平成29年2月診療分を同年3月31日まで。

申請方法 ①県事業承認通知書、②市一般不妊治療費助成事業等証明書、「共通」治療費に係る領収書、滞納の無い証明書（世帯全員分）、通帳を持参して申し込んでください。

☎天草中央保健福祉センター ☎240620 / 不妊専門相談Ⅱ県女性相談センター ☎096(381)4340

健康料理教室

参加者募集

対象 健康料理教室に参加したことがない人。
日程 ●5月、平成29年2月の毎月第3月曜日、午前10時～正午●①天草中央保健福祉センター（亀場町）②本渡北地区コミュニティセンター（今釜町）。

天草市合併10周年 記念式典を開催します

と き 5月29日①午前9時30分
～同11時30分(予定)

と ころ 天草市民センターホール

内 容

- 9:30…オープニングアトラクション（本渡中学校吹奏楽部）
- 10:00…開会（市長あいさつ、来賓祝辞、表彰）
- 11:15…アトラクション（牛深高校郷土芸能部）
- 11:30…閉会

☎本庁・政策企画課

熊本地震災害義援金をお願いします

4月14日に発生した熊本地震による被災者への義援金を受け付けています。皆さんのご協力をお願いします。

■受付期間 6月3日まで

■設置場所 市役所本庁、各支所

☎本庁・健康福祉政策課 / 各支所

【問い合わせ先】天草かついち株式会社 ☎5555

※希望の会場を選択してください。日程は変更になる場合があります。

内容 奇数月は健康的な食事の実習「マイキッチン」、偶数月は健康講話を交えた実習「健康料理教室」。

定員・受講料 ①24人②16人。毎月100円。

申込方法 毎月1日、開催日前週の木曜日までに、電話で申し込んでください。

☎天草中央保健福祉センター ☎243737

昨年の12月に水産会社から独立して志柿町に海産物の加工・販売会社を設立。代表取締役を務める。オコゼ・カワハギ・タコ・ヒオウギ貝などをさばいて、真空パックにして関東などに売り出す。また、鯛の刺身を胡麻、醤油、みりんに漬けた「天草真鯛づけ丼」が一番の自慢商品。2月に天草謹製の称号も獲得した。解凍して、あつあつのご飯にかけて食べるのが最高にうまい。

新しい会社を立ち上げるにあたって、「ゼロからのスタートで、さらに男手ひとつで3人の子育てをしながらだったので大変だった。以前からの仕事仲間や友人の協力のおかげでここまでこぎつけることができた」と振り返る。開業当初から関東方面に売り込むことを目ざし、売り上げの目標も大きく設定し、天草市起業創業・中小企業支援センター（アマビズ）に相談してアイデアをもらった。しかし、まだ軌道に乗るまでの道のりは遠く、現在の稼働率は30パーセントほど。「大量に仕入れた魚を2人でさばかないといけない。人手も足りないのので、従業員を募集したい」と話す。

当面の目標は、8月に東京ビッグサイトで開催されるシーフードショーに出店し、9月にはテレビショッピングに出品する予定。ぜひ、これを成功させたいと意気込む。

将来的には、東京に天草の海産物を使った飲食店を出店したいと夢がふくらむ。

40歳の人は健診が無料で受けられます

平成28年度に40歳になる人（昭和51年4月1日～同52年3月31日生まれ）は、特定健診や各種がん検診が無料で受診できます。

受診を希望する人は、健康診査のお知らせ（4月に配布）をご確認ください。 ※特定健診は天草市国民健康保険加入者に限ります。 ☎天草中央保健福祉センター ☎240620

高齢者肺炎球菌の定期予防接種を受けましょう

対象 ●平成29年4月1日現在で65・70・75・80・85・90・95・100歳の人 ●60～65歳の人で障がいがある人：心臓・じん臓・呼吸器に重度の障がい（身体障害者手帳1級またはそれと同程度の障がい）がある人。 ※対象者でも、接種の意思確認ができない場合、料金

行政

高校生修学支援補助金を交付します

離島の生徒の就学機会を確保するため、高校生修学支援補助金を交付します。 内容 御所浦町に住所があり高等学校等に通学する生徒の通学費や、御所浦中学校卒業後に高等学校などへ在学する生徒の住居費の一部を助成。 申込期限 5月2日⑨～8月31日⑩。

住宅用太陽光発電システムの設置に補助金を交付します

補助対象 市内の既存住宅（店舗などの併用住宅を含む）や新築住宅に出力10kW未満の太陽光発電システムを設置する人、または設置してある建売住宅を購入し、これらに居住する人。 助成額 出力1kWあたり5

は全額自己負担になります。 接種期限 平成29年3月31日⑩まで。

接種方法 指定医療機関（市政だより天草3月15日号とあわせて配布した「平成28年度天草市健康のしおり」に掲載）に、電話で予約して受けてください。 接種料金 2,600円（市から6,000円を補助）。 生活保護世帯は無料（証明書持参）。

※補助は1回のみで、2回目以降は全額自己負担になります。過去に接種を受けた人は対象外です。 持参品 健康保険証、接種料金、身体障害者手帳（1級所持者のみ）など。

☎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 ☎753301



万円で15万円を限度（1,000円未満は切り捨て）。市内に本店、営業所などがある事業者が設置を行う場合は20万円を限度。 申込方法 平成29年2月28日⑩までに、申請書（市ホームページに掲載）を提出してください。 ※受付期間内でも、予算がなくなりしだい終了します。

合同企業説明会への参加企業を募集します

天草市商工会等の商工団体と行政で組織する実行委員会では、平成29年3月卒業予定者を主な対象者として開催する合同企業説明会の参加企業を募集します。 日程 ●6月11日⑩午後1時～ ●天草市民センター体育館。 負担金 1企業8,000円。 申込方法 5月20日⑩までに申し込んでください。

☎232020 ☎天草市商工会

犬の登録と狂犬病予防注射を実施



対象 生後91日以上の犬。 ※当日注射に来られない人は、獣医科医院またはほかの地区で接種してください。犬の出生や所在地の変更などは届け出をお願いします。 料金 未登録犬の登録料は3,000円。 予防注射は3,100円。

実施日	場 所	実施時間	実施日	場 所	実施時間
天草	福連木地区コミュニティセンター	9:00～ 9:25	本渡	5/16 ⑨	下河内自治公民館 10:45～11:15
	下田北地区コミュニティセンター	9:40～10:10		寺領自治公民館横駐車場 11:30～11:50	
	下田南地区コミュニティセンター	10:25～10:45		5/18 ⑩	島子地区コミュニティセンター 9:00～ 9:30
	天草支所(勤労者体育館駐車場)	11:00～12:00			下津浦地区コミュニティセンター(迫分館) 9:40～10:00
	大江地区コミュニティセンター	13:10～14:00			上津浦地区コミュニティセンター 10:10～10:40
	軍ヶ浦漁村センター	14:15～14:30			赤崎地区コミュニティセンター 10:50～11:20
五和	五和体育館	9:00～10:00	河	須子地区コミュニティセンター 11:30～11:50	
	鬼池地区コミュニティセンター	10:30～11:30		大浦地区コミュニティセンター(旧船津分館) 13:00～13:20	
	城河原地区コミュニティセンター	8:30～ 9:00		楠浦地区コミュニティセンター 13:30～14:00	
	手野地区コミュニティセンター	9:30～10:00		路木区公民館 9:00～ 9:30	
本渡	五和漁村センター	10:30～11:30	5/19 ⑩	一町田体育館(旧第一分校体育館) 9:50～10:20	
	金焼自治公民館	9:00～ 9:15		一町田地区コミュニティセンター 10:40～11:40	
	下浦地区コミュニティセンター	9:25～ 9:55		今田地区地域交流施設 13:30～14:00	
	志柿町瀬戸地区コミュニティセンター	10:10～10:30		富津地区コミュニティセンター 14:30～15:00	
	志柿地区コミュニティセンター	10:40～11:00		5/20 ⑩	新合地区コミュニティセンター 9:10～10:00
	天草市民センター裏駐車場	11:15～11:45		宮野河内地区コミュニティセンター 10:40～11:40	
本渡	宮地岳地区コミュニティセンター	9:00～ 9:25	5/20 ⑩	JA大宮地支所 9:00～ 9:15	
	柗宇土地区コミュニティセンター	9:45～10:10		天附公民館 9:30～ 9:45	
	食場自治公民館	10:20～10:40		大多尾地区コミュニティセンター 10:00～10:20	
	亀場地区コミュニティセンター	10:55～11:15		立集荷所 10:35～10:50	
	楠浦地区コミュニティセンター	11:30～11:50		宮地浦公民館 11:05～11:20	
	大矢崎自治公民館	9:00～ 9:15		天草市新和支所 11:35～12:00	
5/16 ⑩	本渡北地区コミュニティセンター	9:30～10:00	中田地区コミュニティセンター 13:15～13:30		
	牛の首区自治公民館	10:10～10:30	碓石地区コミュニティセンター 13:45～14:00		

☎本庁・市民生活課 / 各支所担当課

ごみ収集日を変更します

対象地区	変更前	変更後	対象地区	変更前	変更後
燃やせるごみ			資源物		
月・木曜日に収集予定の地区	5月5日⑩	5月6日⑩	牛	宮崎、鬼塚、須口、茂串	5月3日⑩ 4月28日⑩
火・金曜日に収集予定の地区	4月29日⑩	5月2日⑩	深	中の浦、大の浦、山の浦、内の原、浅海、下平、船津、東多々良、中浦	5月4日⑩ 5月6日⑩
	5月3日⑩	収集なし(次は6日⑩)	燃やせるごみ		
水・土曜日に収集予定の地区	5月4日⑩	収集なし(次は7日⑩)	有	東地区(楠浦、大浦、須子、赤崎、下津江)	5月5日⑩ 5月6日⑩
燃やせないごみ			明	西地区(上津浦、下津浦、小島子、大島子)	5月3日⑩ 5月2日⑩
佐伊津町(洲の崎、三軒屋、明瀬、宮口)、旭町	5月3日⑩	5月9日⑩	燃やせないごみ		
土手、佐伊津町(上在郷、下在郷、寺の尾、金ヶ丘、松原、堀の内、元、町、浜洲、ほんどの森)	5月4日⑩	5月12日⑩	新	楠浦、下津浦	5月4日⑩ 5月10日⑩
港町、亀場町(新田)、楠浦町(新田西、新田中、新田東、舟津1、舟津2・3、舟津4・5、舟津6、今村、釜、錦島、大友尻)	5月5日⑩	5月13日⑩	和	燃やせるごみ	
資源物			新	A地区(大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪)	5月5日⑩ 5月6日⑩
中山口、内柿、溝端、山の口、半河内、中南、楠浦町(久保登、上の原、立浦観音、方原)	5月3日⑩	5月30日⑩(次は17日⑩)	和	B地区(馬場下、渡ノ浦、平、棒の鶴、馬場上、切越の一部〔団地前〕、宮地浦の一部〔浦元宅前〕、中田、碓石、大宮地)	5月3日⑩ 収集なし(次は6日⑩)
東浜、西浜、浜津、馬場、浜崎、亀場町(通山、宇土、春登、後堀、開場、友尻)、柗宇土町	5月4日⑩	4月30日⑩	和	燃やせないごみ	
船之尾、東町、上川原、川原新町、上町、土手、大門口、亀場町(上、恵比呂)	5月5日⑩	5月7日⑩	五	大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪	5月4日⑩ 5月11日⑩
燃やせるごみ			深	資源物	
月・木曜日に収集予定の地区	5月5日⑩	5月6日⑩	和	大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪	5月5日⑩ 5月6日⑩
火・金曜日に収集予定の地区	5月3日⑩	5月2日⑩	五	燃やせるごみ	
燃やせないごみ			和	東地区(御領、鬼池)	5月5日⑩ 5月6日⑩
岡東、岡一、岡二、岡三、岡四、船津、真浦、加世浦、宮崎	5月4日⑩	5月10日⑩	和	西地区(二江、手野、城河原)	5月3日⑩ 5月2日⑩
資源物			和	資源物	
			和	西地区(二江、手野、城河原)	5月4日⑩ 5月9日⑩

※その他の地区は、「家庭ごみ・資源物出し方カレンダー」をご確認ください。

☎本庁・環境施設課

5月12日(木)は「民生委員・児童委員」の日

民生委員・児童委員は、高齢者や障がいがある人の福祉や子育てなどの不安に関するさまざまな相談・支援を行います。主任児童委員は、地域の児童福祉機関と連携し、児童委員の活動をサポートします。

障がい者などの軽自動車税を減免します

身体・精神・知的障がい者で、一定の要件に該当する人が所有する軽自動車など(18歳未満の身体障がい者や、精神・知的障がい者と生計をともにしている人が所有する場合も含む)や、障がい者のために特別の仕

様が施された軽自動車は、軽自動車税を減免します。

要件 ●身体障害者手帳または戦傷病者手帳を持っている人で、障がい名と等級が減免の対象となる人 ●療育手帳を持っている人で、障がいの程度が「A」と記載されている人 ●精神障害者保健福祉手帳を持っている人で、障害等級が1級である人。 ※普通自動車なども含め、障がい者1人につき1台のみ。

申請方法 5月24日(木)までに、障がいの種類や程度を証明するもの(障害者手帳など)、印かん、運転する人の運転免許証などを持参して申請してください。

☎☎本庁・課税課／各支所

避難行動要支援者名簿への登録について

ひとり暮らしの高齢者や障がい者など、災害時にみずから避難することが困難な人を登録し、災害時の避難などを地域住民で連携し

催し物

「天草四郎陣中旗」公開

天草キリシタン館では、国指定重要文化財「繪子地著色聖体秘蹟図指物(通称天草四郎陣中旗)」を公開します。

とき 5月1日(日)～同7日(土) 料金 一般300円、高校生200円、小・中学生150円(市内の小・中学校、高校に通学する児童生徒は無料)。

☎☎天草キリシタン館 ☎☎3845

第17回ジャガジャガ祭

日程 ●5月4日(水)午前9時～お万ヶ池公園一帯(天草町)。

内容 ●ジャガイモ掘り取り体験(午前9時30分～)：300組(先着順)。参加料1,000円(1組2口まで)※1口1バケツ1杯：

て支援する取り組みを進めています。登録は随時受け付けています。災害時の避難に不安があり登録を希望する人は、お尋ねください。

公園でレクリエーションなどを行う場合は申請を

都市公園を利用してレクリエーションなどを行う場合は、事前に申請が必要です。市ホームページ(お役立ちガイド)公共施設情報)に都市公園の一覧を掲載していますので、事前に電話で利用状況を確認のうえ、申請書(市ホームページに掲載)を提出してください。

☎☎本庁(別館)・都市計画課

市道清掃ボランティア団体を募集します

安全で快適な道路環境の整備を図るため、道路の清掃を行うボランティア団体を募集します。

約7kg ●自然ふれあい教室 ①木工教室(午前10時～午後0時30分)②カヌー体験(午前10時～正午)。 ※いずれも参加無料。 ※ジャガイモ重量当てクイズや特産品販売などもあります。

第2回創作ハイヤ踊りコンテスト(ハイヤでしようぶ)参加者募集

日程 ●6月4日(土)午後7時～西の久保公園・やまびこ館前特設ステージ(本渡町本渡)。 ※参加無料。

内容 創作ハイヤ(衣装・振り付け・ステージ(幅9m×奥5m)の構成は自由(大人数の場合はステージ下も使用可能)。音源(曲の3番まで)は各自準備。

表彰 優勝5万円・準優勝3万円・3位2万円、ほか各賞。 ※創意工夫を審査。 申込方法 5月31日(木)までに、応募用紙(市ホームページに掲載)を持参または

市設置型浄化槽使用料を改定します

倉岳・新和・天草地区の

昨年12月請求分から倉岳・新和・天草地区の市設置型浄化槽使用料が統一されました。市設置型浄化槽使用料は、平成30年6月までに段階的に引き上げることになり、右表のとおり6月請求分から人槽区分ごとに改定されます。

◆使用料の計算方法…人槽区分の使用料×消費税(8%)。 ※円未満の端数は切り捨て。 ※16人以上の使用料はお尋ねください。

◆使用料(1月につき。期間は請求月)

人槽区分	～H28年5月	H28年6月～29年5月	H29年6月～30年5月	H30年6月～
5人	2,800円	3,000円	3,200円	3,400円
6人	3,000円	3,200円	3,400円	3,600円
7人	3,300円	3,500円	3,700円	3,900円
8人	3,700円	3,900円	4,100円	4,300円
10人	4,100円	4,200円	4,300円	4,400円
11～15人	7,400円	7,500円	7,600円	7,700円

☎☎本庁・水道局経営管理課(本渡浄化センター内)

自動車税の納付は5月31日(火)までに

自動車税の納税通知書を5月初めに送付します。5月31日(火)までに、金融機関やコンビニエンスストア、県天草広域本部で納付してください。

☎☎県天草広域本部 ☎☎24370

市民シアター事業の上映リクエスト募集

市内に唯一残るフィルム上映館「本渡第一映劇」で、今年も市民シアターが始まります。上映する映画は、天草を舞台にした作品や市民の皆さんからのリクエストによる作品を予定しています。今回、作品のリクエストを募集します。

リクエスト方法 本渡第一映劇(栄町)、天草市民センター、牛深総合センター、市役所文化課・各支所などへリクエスト用紙を提出してください。

※ホームページからも応募できます。

H http://simintheater.amakusa-web.jp/

☎☎本渡第一映劇 ☎☎21417

／本庁(別館)・文化課

FAX ☎☎8797、電子メールで提出してください。 M geijutu-bunka@

☎☎a.acn-tv.ne.jp 事務局 ☎☎8797

二江ぐるつとウォーク 参加者募集

集落ごとに祀られた恵比寿様に参拝しながら、狭い路地の「せどや」や島の宝100景に選ばれた通詞島などを歩きます。

日程 ●5月29日(日)午前10時～(同9時～五和漁村セ

ンターで受付・少雨決行)。 参加料 一般1,500円、小・中学生800円(当日徴収・漁船乗船やアワビの炭火焼き代も含む)。 定員 200人(先着順)。 持参品 飲み物、使い捨てでないはし、おわん、雨具。 申込方法 5月20日(金)までに、電話またはFAX ☎☎245(住所・氏名・電話番号を記入)で申し込んでください。

☎☎二江まちづくり振興会事務局(五和支所・二江出張所内) ☎☎0204

☎…申し込み先 ※申請書などは☎に備え付けています。

オリブマルシェやオリブ農園散策道(有料ゾーン)の無料開放を行う「お花見Monthly」を開催します。オリブの白い小さな花が満開のオリブ

お花見Monthly

日程 ●5月15日(日)午後0時30分(正午開場) ●天草市民センター・大ホール。
※入場無料。
岡琴修会熊本中央支部の上野さん ☎090(8355)2466

大正琴の集い

〜豊かなる島〜



市民のひろば

※詳しいことは☎へお尋ねください。

日程 ●5月18日(水)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。

募集

糖尿病教室に
参加してみませんか



内容 天草にゆかりのある女性美術愛好家の絵画や染織、工芸などの作品展示。
岡天草女性美術展実行委員会の津田さん ☎22341

第14回天草女性美術展

日程 ●5月11日(土)〜同15日(日) 午前9時〜午後6時 (15日(日)は午後4時まで) ●天草市民センター展示ホール。 ※入場無料。

園へ、ぜひ来場ください。
日程 ●5月9日(日)〜同31日(火) 午前9時〜午後5時 ●天草オリブ園AVILO(五和町)。
岡九電工天草オリブ園事業所 ☎0366

日程 ●6月12日(日) 午前5時30分(同6時出船) ●えびす像公園(倉岳町)集合。
内容 鹿児島県・獅子島沖で、釣り上げた魚の総重量(チーム)とマダイ、イシダイ、コゴダイ、アコウ、アマダイの長寸(個人)を競い、各3位までを表彰。
参加料 1チーム2万2千円。

②海開き釣り大会
日程 ●6月12日(日) 午前5時30分(同6時出船) ●えびす像公園(倉岳町)集合。
内容 鹿児島県・獅子島沖で、釣り上げた魚の総重量(チーム)とマダイ、イシダイ、コゴダイ、アコウ、アマダイの長寸(個人)を競い、各3位までを表彰。
参加料 1チーム2万2千円。

①キス釣り選手権大会
日程 ●5月22日(日) 午前5時30分(同6時出船) ●宮田漁港(倉岳町)集合。
内容 キスを対象魚とし、長寸(個人)と対象魚の総重量(チーム)を競い、各3位までを表彰。
参加料 1チーム1万2千円。

倉岳地区釣り大会

参加者募集

内容 ●糖尿病はじめての1歩●採血だけじゃない!糖尿病の検査。
岡天草地域医療センター栄養管理部 ☎24111

日程 ●5月19日(土) 午後1時30分〜同4時30分 ●市男女共同参画センターぱぼらす・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

労働・雇用・年金の無料相談会

日程 ●5月19日(土) 午後1時30分〜同4時30分 ●市男女共同参画センターぱぼらす・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

相談



定員 各9チーム(先着順・原則1チーム4人)。
申込方法 ①5月1日(日)から、②同23日(日)から(土・日曜日、祝日を除く)、電話で申し込んでください(先着順)。
☎(一社)天草宝島観光協会倉岳支部の森内さん ☎080(6415)3974

【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 (土曜日のみ 17:00まで)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9時~12時)	○	○	○	○	○	○
午後 (14時~18時半)	○	○	休	○	○	○

http://1933matsuda.com/ 松田歯科 天草 検索

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

50代からはじめる“認知症予防”のパソコン教室はPCステーション

一般・行政・地区・高齢者施設・その他お気軽にお問い合わせ下さい

まだまだ、大丈夫!?でも軽度の物忘れが…。そこで、頭と指先を使って、「おぼえるより楽しむ」。パソコンを趣味とすることで、頭の体操・健康管理。一緒に無理なく始めましょう。

ピーシーステーション
天草市本渡町広瀬5-47 (千原石油様前)
電話 (0969) 22-6667

お気軽にお電話を!

図書館へ行こう!

【市立図書館ホームページ】http://www.amakusa-lib.jp/ 岡河浦図書館 ☎8111

~河浦図書館 新着図書案内~

拳の先 角田光代	小藤次青春抄 佐伯泰英	奇跡のみかん農園 谷井康人	クレヨンしんちゃんの防災コミック 地震だ!その時オラがひとりだったら 臼井儀人	UMA 追跡ファイル 竹林月	ぎょうれつのできるレストラン ふくざわゆみこ
-------------	----------------	------------------	--	-------------------	---------------------------

その他おすすめの本

- ▶新聞の正しい読み方(松林薫)
- ▶血糖値を下げる!糖尿病に効く「かんたん体操」(宮本正一)
- ▶子どもがよく食べる給食のレシピ105(瀬戸口しおり)
- ▶君が落とした青空(櫻いいよ)
- ▶エチュード春一番 第一曲 小犬のプレリュード(荻原規子)

年金情報

~年金ってどんな制度?国民年金に加入するのはどんな人?~

年金は、現役で働く世代が高齢世代の年金を負担する「世代と世代の支え合い」が基本になっています。年をとった時や病気やケガなど、いざという時の生活を現役世代みんなで支えようという考えでつくられた仕組みです。20~60歳未満の日本在住の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。加入の届け出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともあるので、国民年金に加入し納付しましょう。

【第1号被保険者】20~60歳未満の自営業、学生、自由業者など…本庁・国保年金課、各支所担当課で手続き。
【第2号被保険者】会社員、公務員など…厚生年金の加入と同時に国民年金に加入することになるので、届け出は不要。
【第3号被保険者】厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている妻(夫)で20~60歳未満の人…第2号被保険者の勤務先で届け出。
岡本渡年金事務所 ☎2154
/本庁・国保年金課

天草エアライン(株) 天草市民ATRみぞか号親子体験搭乗キャンペーン

応募資格 市内在住の人。
運賃 片道1人2,500円。
路線 天草⇄福岡線(全便)。 ※1便当たりの座席数に制限があります。
搭乗時期 6月18日(土)~9月30日(金) (8月6日(土)~同21日(日)を除く)。 ※搭乗期間の指定はできません。
当選者数 毎月抽選で合計200人。 ※当選ハガキ1枚で当選者とその父母子の1人まで利用可。同一便を利用する場合に限る。 ※応募ハガキは1人1枚に限る。当選者は、利用時に当選ハガキと住所を確認できる証明書などが必要。
応募方法 5月15日(日) (必着) までに、ハガキ(郵便番号・住所・氏名〔ふりがな〕・年齢・性別・電話番号・当選した場合の行き先を記入)を郵送してください。
抽選結果 当選者にのみ、当選月の前月の10日ごろ(6月分は5月20日ごろ)にハガキで通知します。
〒863-2114市内五和町河原1丁目2080-5 天草エアライン(株)「天草市民ATRみぞか号親子体験搭乗キャンペーン」係
☎1515 (受付時間:午前9時~午後6時)

休日在宅病・医院

※診療時間は午前9時から午後5時まで（ただし、歯科は午前10時から午後4時まで）。当番医は変更になる場合がありますので、受診するときは電話で各病・医院へご確認ください。なお、最新の情報は☎231400でもお知らせしています（歯科を除く）。

- 〔5月1日〕**
 開内科医院 ④(下浦町) ☎230561
 東整形外科 ⑤(南新町) ☎243131
 天草セントラル病院 ④(五和町) ☎221111
 うしぶか心愛病院 ④⑤(二浦町) ☎29553
 天草慈恵病院 ④(天草郡荅北町) ☎271111
 猪口医院 ④(天草郡荅北町) ☎270001
 上天草内科呼吸器科クリニック ④⑤(上天草市大矢野町) ☎096463100
 村上医院 ④⑤(リハ)④(神内)④⑤(久玉)④(上天草市姫戸町) ☎283102
 山本歯科(五和町) ☎230336
 ≪小児科≫猪口医院(天草郡荅北町) ☎270001
- 〔5月3日〕**
 やました医院 ④⑤(北原町) ☎270131
 くらたけ小松医院 ④(倉岳町) ☎243737
 市丸医院 ④⑤(五和町) ☎240036
 松本医院 ④⑤(河浦町) ☎260039
 天草慈恵病院(天草郡荅北町) ☎271111
 (午前 ④⑤(リハ)④⑤) (午後 ④⑤(リハ)④⑤)
 しまだ小児科 ④⑤(上天草市大矢野町) ☎096460005
 あまくさ歯科(上天草市大矢野町) ☎096464533
 ≪小児科≫くらたけ小松医院(倉岳町) ☎243737
- 〔5月4日〕**
 稲村医院 ④(神内)(本渡町) ☎238168
 天草ふれあいクリニック ④(丸尾町) ☎241400
 中邑医院 ④⑤(久玉町) ☎240370
 天草慈恵病院(天草郡荅北町) ☎271111
 (午前 ④⑤(リハ)④⑤) (午後 ④⑤(リハ)④⑤)
 毛利医院 ④(上天草市大矢野町) ☎096462111
 松木歯科(久玉町) ☎26415
 ≪小児科≫十万山クリニック(本渡町) ☎247700
- 〔5月5日〕**
 毛利内科 ④⑤(本町) ☎223468
 天草厚生病院 ④(有明町) ☎256111
 長野内科小児科医院 ④(五和町) ☎22323
 松本医院 ④(牛深町) ☎22035
 天草慈恵病院(天草郡荅北町) ☎271111
 (午前 ④⑤(リハ)④⑤) (午後 ④⑤(リハ)④⑤)
 宮崎外科胃腸科医院 ④⑤(上天草市大矢野町) ☎096460600
 久々山歯科(今釜新町) ☎241188
 ≪小児科≫長野内科小児科医院(五和町) ☎22323
- 〔5月8日〕**
 定医院 ④⑤(南新町) ☎223514
 島子ごとう医院 ④⑤(有明町) ☎220111
 栖本病院 ④⑤(栖本町) ☎262165
 天草セントラル病院 ④(五和町) ☎221111
 松本内科・眼科 ④⑤(神内)(久玉町) ☎22833
 天草慈恵病院 ④(天草郡荅北町) ☎271111
 佐々木整形外科医院 ④(上天草市大矢野町) ☎096465550
 上天草総合病院(上天草市龍ヶ岳町) ☎221122

水道修繕当番店 5月

本渡	④山下総合設備 ☎223018	栖本	吉田電気 ☎662643
牛深	山口設備 ☎233959	新和	竹元設備 ☎462811
有明	④正電設備 ☎540639	五和	④山下商事開発 ☎330359
御所浦	吉田総合設備 ☎272331	天草	松山設備事務所 ☎425536
倉岳	④海老本電設 ☎642307	河浦	④小牧住建 ☎761390

天草の潮汐 5月

大…大潮 中…中潮 小…小潮 長…長潮 若…若潮

日	潮	本渡港		牛深港	
		満潮	干潮	満潮	干潮
1日	④長	3:30 15:38	9:45 22:05	3:01 14:49	9:12 21:17
2日	④若	5:03 17:18	11:16 23:29	4:13 16:18	10:28 22:35
3日	④中	6:02 18:25	— 12:16	5:06 17:24	11:23 23:36
4日	④中	6:50 19:19	0:32 13:06	5:51 18:18	— 12:09
5日	④中	7:35 20:08	1:25 13:52	6:33 19:09	0:28 12:53
6日	④大	8:18 20:56	2:14 14:37	7:13 19:58	1:17 13:37
7日	④大	8:59 21:41	3:01 15:20	7:53 20:47	2:04 14:20
8日	④大	9:40 22:25	3:46 16:02	8:33 21:35	2:50 15:04
9日	④大	10:18 23:07	4:28 16:42	9:13 22:22	3:35 15:47
10日	④中	10:54 23:47	5:09 17:21	9:54 23:11	4:20 16:31
11日	④中	11:29 —	5:49 18:00	10:36 —	5:06 17:16
12日	④中	0:27 12:06	6:30 18:41	0:02 11:23	5:57 18:05
13日	④小	1:13 12:52	7:19 19:31	1:01 12:26	7:00 19:04
14日	④小	2:14 14:06	8:29 20:42	2:10 13:58	8:24 20:20
15日	④小	3:44 16:03	10:13 22:16	3:23 15:39	9:50 21:41

※この潮汐表は、株式会社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 3月31日現在

〔3月中の異動〕 ※（ ）内は前月比

人口	84,584 (793減)	出生	42人
男	39,556 (391減)	死亡	125人
女	45,028 (402減)	転入	405人
		転出	1,115人
世帯数	37,336 (176減)		

平成28年 5月 あまくさいベントカレンダー

Amakusa Event Calendar May 2016

1日	天草西海岸春の窯元めぐり 【～8日】(天草町・天草郡荅北町窯元)	16日	
2日		17日	④火
3日	④火	18日	④水
4日	④水	19日	④木
5日	④木	20日	④金
6日	④金	21日	④土
7日	④土	22日	④日
8日	④日	23日	④月
9日	④月	24日	④火
10日	④火	25日	④水
11日	④水	26日	④木
12日	④木	27日	④金
13日	④金	28日	④土
14日	④土	29日	④日
15日	④日	30日	④月
		31日	④火

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
5月11日④ 9:00～12:00	御所浦島開発総合センター 森 惠慈さん ☎673171	5月17日④ 10:00～12:00	リンドモールTAIYO 有馬一彦さん ☎243378 段下千晶さん ☎239012
5月11日④ 9:30～12:00	福連木地区コミュニティセンター 尾下 明さん ☎421045	5月18日④ 9:00～12:00	牛深総合センター 池林通秋さん ☎734490
5月12日④ 10:00～12:00	栖本支所 吉田盛夫さん ☎662970	5月19日④ 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 ☎790150
5月13日④ 9:00～11:00	五和支所 井上英二さん ☎330948		

ボート免許講習会 国家試験免除 広告

天草教室 (7月) 学科会場 浦村センター (伊予津漁港内) 実技会場 佐伊津漁港内 (天草市佐伊津漁港内)

2級 学科 7月9日(土)・10日(日) 実技 7月16日(土)・17日(日) (期:1日4名)

1級 学科 7月9日(土)・10日(日)・23日(土)・24日(日) 実技 7月16日(土)・17日(日) (期:1日4名)

進級 学科 7月23日(土)・24日(日)

更新・失効再交付定期講習 本渡・漁村センター 毎月第1土曜日 9:30

☆7月受講生限定☆ 国家試験免除コース(安心・丁寧・確実)

1級 ¥147,000→120,000円
2級 ¥124,000→99,000円
進級 ¥43,000→33,000円

天草漁業協同組合 天草市港町10-19 ☎0969-27-7371
篠崎海事事務所 宇城市三角町三角浦1160-15 ☎0964-53-1083

B型肝炎訴訟 給付金 無料電話相談 広告

～集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ～

対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ
※ご遺族の方も給付金が受け取れます

給付金 50万円～3,600万円
※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制
※訴訟実費別途

(ご予約受付時間) 平日 9:00～18:00 ☎0120-013-621

弁護士法人 弁護士 藤政孝一「あひびこひいち」東京弁護士会所属 登録番号 35029
プレシヤス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A ☎TEL 03-5363-6333 ☐FAX 03-5363-6334
【営業時間】平日 9:00～18:00 ☐http://precious-law.jp/ ☐E-mail: info@precious-law.jp

今月の料理

Vol.25 肉じゃが



〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：220kcal、たんぱく質：10.6g
脂質：9.2g、食塩相当量：1.0g

●材料・分量（約2人分）

- じゃがいも…………… 140g
 - 玉ねぎ…………… 100g
 - 牛肉薄切り…………… 80g
 - 人参…………… 40g
 - しめじ…………… 30g
 - しらたき…………… 20g
 - さやいんげん…………… 20g
 - サラダ油…………… 小さじ1杯
 - だし汁…………… 180cc
- ④
- 砂糖…………… 小さじ1杯
 - みりん…………… 小さじ2/3杯
 - 濃口しょうゆ… 小さじ2杯

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて乱切りにして水にさらす。しめじは石づきを除きほぐしておく。
- ②玉ねぎはくし型に、牛肉は3～4cmに切る。人参は乱切りにする。しらたきは食べやすい長さに切って熱湯に通す。さやいんげんは筋を取ってさっと茹でておく。
- ③鍋に油を入れて熱し、中火で玉ねぎを炒める。玉ねぎに油がいきわたったらじゃがいも・人参を加えてさらに炒める。牛肉・しめじ・しらたきを加えて炒め、だし汁を加える。
- ④アクをとり、中弱火にして④を加え落としぶたをのせて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤煮汁が少なくなったら、さやいんげんを加えてひと混ぜし、火を止めて器に盛る。

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、72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。

チヒロズ Chihiro'sガーデン

松本桂子さん宅(40坪・亀場町食場)のお庭

四季折々の花が彩るイングリッシュガーデンです。皆さん、ぜひご覧ください。



写真=平成27年5月撮影



- * 駐車場 = 3台。
- * 公開日 = [春] 3～5月 [秋] 10～12月
10:00～16:00 ※月曜不可。
- * 訪問時の連絡 = 不要。
- * 注意事項 = お花を觀賞の際は、花を触ったり折ったりしないでください。

*** 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 ☎ 1111へ ***