

市政だより

天草

AMAKUSA

濡れてもへっちら
「よいやっさ！」

5月27日・28日に開かれた下田温泉祭。全国的にも珍しい女性だけの「お湯かけ女神輿」に観客から勢いよくお湯がかけられていました。

平成29年

7

No.267



▲来園者でにぎわう花菖蒲園

しょうぶ
菖蒲の花に多くの人集まる
西の久保公園天草花しょうぶ祭り
&食と物産大バザール

5月27日から6月4日まで、本渡町の西の久保公園で「第13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、期間中約3万人が訪れました。花菖蒲園内のハイヤ踊りやステージダンス、太鼓の演奏のほか、食と物産大バザールも実施され、大勢の来園者でにぎわいました。この他、大矢崎緑地公園から西の久保公園まで史跡を巡りながら歩く「さるいてしょうぶ」や創作ハイヤ踊りを競う「ハイヤでしょうぶ」も行われ、多くの人を楽しみました。

今年は開花時期が少し遅れ、期間中は咲きはじめから5分咲きに移り変わる花菖蒲を楽しむことができました。



▲ハイヤ踊りを披露する天草拓心高校生



▲“さるいてしょうぶ”で史跡めぐり



▲創作ハイヤを披露



▲食と物産大バザールのようす



▲夜ライトアップされた花菖蒲園



▲かかしがハイヤでお出迎え

イベントカレンダー

- 1⊕ 第17回 牛深ハイヤ節全国大会【予選】
13:00～(牛深総合センター)
- 第17回 牛深ハイヤ節全国大会【決勝】
9:00～(牛深総合センター)
- 2Ⓜ 立海水浴場海開き 10:00～(立海水浴場(新和町))
- 3Ⓜ
- 7Ⓜ
- 8⊕ 社会を明るくする運動推進大会・青少年健全育成大会
13:30～16:00(天草市民センター展示ホール)
- 9Ⓜ 天草市民芸術祭2017 芸文祭 in うしぶか
13:00～(牛深総合センター)
- 10Ⓜ
- 13Ⓜ
- 14Ⓜ 安心して暮らせる天草へ、在宅医療・介護を考えるつどい
13:30～16:10(天草市民センターホール)
- 御所浦白亜紀資料館特別展【～9月3日】
「恐竜展 トリケラトプスの仲間とその進化」
「第19回 恐竜絵画コンテスト作品展」同時開催
9:00～17:00(御所浦白亜紀資料館)
- 15⊕ 栖本地区芸術文化祭【～17日。舞台発表17日13:00～】
9:00～17:00(栖本福祉会館)
- 本渡歴史民俗資料館夏期特別展「天草土人形の世界展」
【～9月3日】8:30～17:00(本渡歴史民俗資料館)
- さざ波フェスタ2017
15:00～(リップランド・四郎ヶ浜ビーチ(有明町))
- 16Ⓜ 天草Xアスロン大会 6:30～(えびすビーチ(倉岳町))
一町田地区 虫追い祭り 12:00～(河浦小学校グラウンド)
- はまぼう観察週間【～23日】
9:00～12:00(新和町はまぼう群生地)
- 17Ⓜ 海の日フェスタ 8:30～11:20(若宮公園海水浴場(五和町))
- 18Ⓜ
- 19Ⓜ 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ぼぼらす)
- 20Ⓜ
- 21Ⓜ
- 天草子ハイヤ
19:00～(本渡中央・上町通り～船之尾通り)
- 夏ハイヤ 18:45～21:00(牛深総合センター)
- 牛深みなとフェスティバル“海族祭”
10:00～17:00(うしぶか海彩館)
- 23Ⓜ 多世代交流事業 9:00～(栖本地区コミュニティセンター)
天神山祭り 9:30～12:00(天神山山頂(五和町))
- 24Ⓜ
- 25Ⓜ
- 26Ⓜ レ・フレールサマーコンサート in 天草
18:30～(天草市民センターホール)
- 27Ⓜ
- 28Ⓜ 天草ほんど花火大会 20:30～(大矢崎緑地公園)
- 29⊕ いさり火探検 20:30出港(牛深港フェリー乗り場)
夏休み化石セミナー【～30日】 11:30～(御所浦白亜紀資料館)
- 30Ⓜ
- 31Ⓜ

Contents 主な内容

- 3 宝島のわだい
- 7 Ama-biZ通信
- 8 国勢調査から見る天草市
- 10 長崎港と崎津漁港が旅客船で結ばれます
- 12 スポーツで創ろう!
いきいき日本の宝島“天草”
- 17 保険証が新しく変わります
- 18 土砂災害の危険がある住宅を移転する場合は
- 20 みんなの広場
- 22 あまく森／スポーツ大好きっ子
- 23 天草市コミュニティFM放送局が開局
- 24 市職員を募集します
- 25 暮らしの情報
- 38 健康ごよみ
- 39 市民のひろば
- 42 天草の潮汐／行政相談所を開設
- 43 休日在宅病・医院／献血にご協力を／
水道修繕当番店
- 44 いきいき健康

人のうごき

5月31日現在

5月中の異動		※()内は前月比	
人	口 83,081 (70減)	出生	53人
男	38,930 (13減)	死亡	122人
女	44,151 (57減)	転入	122人
世帯数	37,340 (11減)	転出	123人

問い合わせ先

本 庁	天草市役所・市庁舎別館 ☎291111 〒863-8631 天草市東浜町8番1号
支 所	牛 深☎732111・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

“藻”を使って人材育成と地域活性化を目指す デンソー・天草拓心高校・市が協定を締結



▲デンソーの荒川常務(前列左から2人目)、天草拓心高校の松坂校長(同3人目)、中村市長(同4人目)

5月18日、天草拓心高校で自動車部品メーカーのデンソー（愛知県刈谷市）と同校、市の3者で教育に関する協定を締結しました。昨年7月から同社が五和町で培養している藻を活用して人材育成と地域活性化につなげるもの。既に同校では商品開発に取り組んでおり、藻を生地に練りこんだシフォンケーキや土に散布し育てたミニトマトなどが会場に並びました。3年を目途に成果をまとめることにしています。

児童がみぞか号でホタルを配達 五和小学校ホタル便



▲天草空港での出発式の様子

6月1日、五和小学校の児童ら8人が地元で捕まえたホタル約200匹を福岡市の屋形原特別支援学校と国立病院機構福岡病院の子どもたちに届けました。城河原地域づくり振興会と五和小学校が、福岡の病院に入院している子どもたちに元気になってもらおうと天草エアラインを利用して毎年実施しているもの。天草空港で行われた出発式では、6年生の中村海斗君が「みなさんに笑顔と喜びを届けたい」と話していました。

笑顔あふれる世代間交流 第1回ふれあい交流会



▲ボール転がしを楽しむ参加者

5月24日、佐伊津地区振興会主催の「ふれあい交流会」が同地区コミュニティセンターで開催されました。高齢者の生きがいづくりを目的に、毎年3回開催しているもの。今回は初めて佐伊津保育所園児が参加。地区の高齢者や特別養護老人ホーム慈晃園から集まった32人の参加者は、ボール運びリレーなどを一緒に楽しみました。園児から肩たたきのプレゼントもあり、参加した園児も高齢者も笑顔でいっぱいでした。

いよいよ夏本番！ 四郎ヶ浜ビーチ海開き



▲水しぶきをあげながら遊ぶ子どもたち

6月3日、有明町の四郎ヶ浜ビーチで海開きが行われました。シーズン中の海の安全と盛況を願い、同ビーチ管理組合役員など約20人が出席して神事を実施。その後、待ちかねた地元の子もたちが一斉に海へ飛び込み、水しぶきをあげながら走ったり、ボール遊びをしたり、元気いっぱいに初泳ぎを楽しんでいました。参加した子どもたちは「水は冷たいけど楽しい」と話していました。

泥んこになりながら仕切網漁を満喫 第11回宮地浦湾仕切網漁体験



▲仕切網の前で魚を探すようす

5月27日、新和町で「第11回宮地浦湾仕切網漁体験」が開催されました。昨年は熊本地震で中止したため、2年ぶりに開催。福岡県をはじめ県内外から約70人が参加しました。干潟に足を取られ悪戦苦闘する親子、子どものために泥まみれになりながら魚を捕まえる父親などが仕切網漁を楽しみました。

子どもと一緒に参加した父親は、「こんなに楽しそうな子どもの笑顔は初めて見ました」と話していました。

町民総出の体育祭 深海町民体育祭



▲力走する児童

5月28日、深海グラウンドで「第45回深海町民体育祭」が開催されました。町民の健康と地域の絆を深めることを目的に同地区振興会が開催し、地域住民約700人が参加しました。昨年は深海小学校が閉校するため合同体育祭を実施しましたが、今年は元に戻しての開催。夏を思わせるほど雲一つない天候のもと、参加者らは徒競争や綱引きなど、一生懸命競技に取り組み、会場は盛り上がりを見せていました。

災害に対する心構えを学ぶ 社会教育学級開講式を開催



▲防災講座の様子

5月26日、栖本福祉会館で「社会教育学級」の開講式が開かれ、地域住民など85人が参加しました。生涯学習の推進を目的として栖本地区公民館が毎年開催しているもの。

防災講座では、東日本大震災の被災地に派遣された市職員が「東日本大震災・熊本地震を通じてお伝えしたいこと」と題し、災害から身を守るための備えや、安全に暮らすための方法などを説明。参加者は熱心に聴き入っていました。

協力して地域に貢献 倉岳町幼保小中高合同清掃ボランティア



▲清掃活動の様子

5月31日、倉岳町の幼稚園・保育園児、小・中学校、高校の児童・生徒たち263人が、えびすビーチの清掃活動を行いました。地域を大切にする心や思いやりの心、ボランティア精神を育てることを目的に毎年実施しているもの。高校生が園児や児童に手ほどきをしながらごみを拾い、汗を流しました。子どもたちは「協力して楽しくゴミ拾いができました」と笑顔で話していました。

Ama-biZ アマビズ Ama-biZ 通信

「Ama-biZ」(天草市起業創業・中小企業支援センター)の活動状況などをお知らせします。

所在地：中央新町3番17号(本渡中央銀天街アーケード内)
開所日：月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00

相談予約・問い合わせ ☎24-5555



▲3月31日NHK首都圏「おはよう日本」で紹介されたアマビズ

天草の事業者は 若い人材を求めています

アマビズは、平成27年4月の開所から2年が過ぎました。相談に来られる事業者の皆さんの「さらに利益を上げたい」「もつと前に進みたい」「天草のために」という思いにいつも心を動かされています。皆さんのチャレンジ精神、天草を想う愛郷の心が、1月の山本地方創生担当大臣の訪問につながり、また、NHK首都圏で「地域活性化の事例」としてアマビズの取り組み

「天草に帰ってきてても仕事が無かもな…」という声を耳にしますが、そんなことはありません。「天草にはさまざまな仕事があり、これを支援する商工団体やアマビズと一緒にがんばっている」と市外にいるお子さんや知人に伝えてください。

が紹介されるなど、日本中から注目が集まっています。

◇◇◇

その一方で、事業者からの相談で多いのが「人手不足」。特に「若い人が欲しいのに来てくれない」という声をよく聞きます。決して待遇は悪くないのに問い合わせが来ないのは、情報発信不足も否めませんが、とにかく若い人が少ないからだと思います。

アマビズの副センター長を募集!

アマビズの副センター長(プロジェクトマネージャ)を募集します。「情熱」「スキル」「行動力」ある人を待っています。

■業務内容=ビジネスコンサルタント/相談におけるビジネスコンサルティングにより事業者の売り上げアップを支援。

■勤務時間=基本的に月曜日～金曜日の8時30分～17時、天草市の事務所にて勤務。

■給与=基本給60万円/月。年俸総額1,000万円までの加算給あり。

■募集締切=7月31日⑩(午後5時必着)

■一次審査=8月中旬

■二次審査(面接)=8月27日⑩

■公募URL=<http://ama-biz.jp/PM2017/>

※平成28年に公募しましたが、該当者がなかったため再度公募するものです。

◆開所から2年間の実績◆ (平成27年4月～同29年3月)

- 相談者数=659事業者
※市内全事業者数の1割以上
- 相談件数=3,169件
- 新規創業支援数=58件
- 創業による雇用者数=179人



アマビズ レポートを 発刊

2年間の活動状況をまとめた報告書を発刊しました。

目指せ!ホールインワン!

御所浦北地区グラウンドゴルフ大会



▲張り切ってプレーする親子

5月28日、「御所浦北地区グラウンドゴルフ大会」が同地区のグラウンドで開かれました。同地区振興会が、住民相互の親睦や健康増進のために毎年開催しているもので、幼児から高齢者まで62人が参加。多くのホールインワンも見られるなど、にぎわっていました。初めてグラウンドゴルフをした木下奏音くん(3歳)は、「クリアしてやるぜ!」と張り切ってプレーしていました。

下田温泉一帯で自然と食を満喫

第1回ONSEN・ガストロノミーウォーキング



▲下田港でのバーベキューのようす

5月27日、天草町下田温泉一帯で「第1回ONSEN・ガストロノミーウォーキングin天草下田温泉」が開催され、県内外から約150人が参加しました。地区住民で組織する下田ONSEN振興会が中心となり、温泉地を歩きながら、食や歴史、文化を知る旅イベントを初めて開催。参加者は五足の靴文学遊歩道や天草西海岸を歩き、チェックポイントでは刺身やお酒、バーベキューなどを堪能。ゴール後は温泉で汗を流していました。

生きるということ

河浦地区公民館全体講座 教養講演会



▲講演会のようす

6月10日、「生きるということ」と題した講演会が河浦町の一町田地区コミュニティセンターで開かれ地元住民120人が参加しました。河浦地区公民館が開催したもので、大蓮寺の副住職、高坂真我さんが講演。「普段の生活の中で避けられない苦難もあるけど人生を楽しく送るためには心豊かに過ごしてほしい」とユーモアを交えながら話され、参加者は笑顔で話に耳を傾けていました。

海の魅力を満喫!

二江ぐるっとウォーク



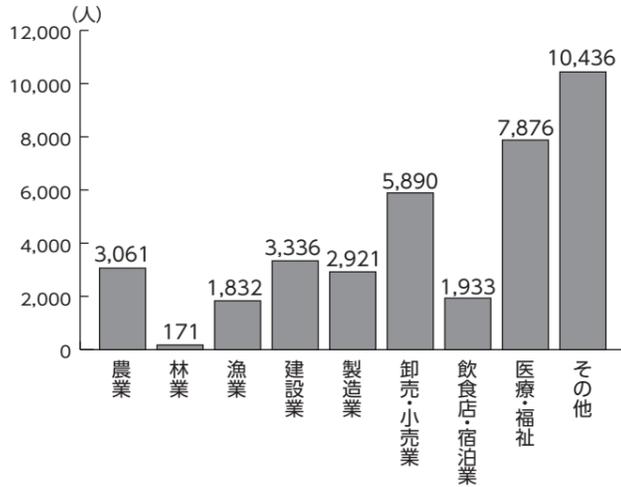
▲スタート直前の参加者

6月4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」が開催され、5km・8kmのコースに市内外から209人が参加しました。コース途中では、えびす祭りが行われており、参加者はえびす様を参拝。最後は、通詞島から漁船に乗ってゴールへ。ゴール後には、アワビの炭火焼きやメカブ入り味噌汁、おにぎりが振る舞われ、参加者は二江の海の魅力を満喫していました。

国勢調査

から見る天草市

◆産業別就業人口（第1次産業と上位5業種）



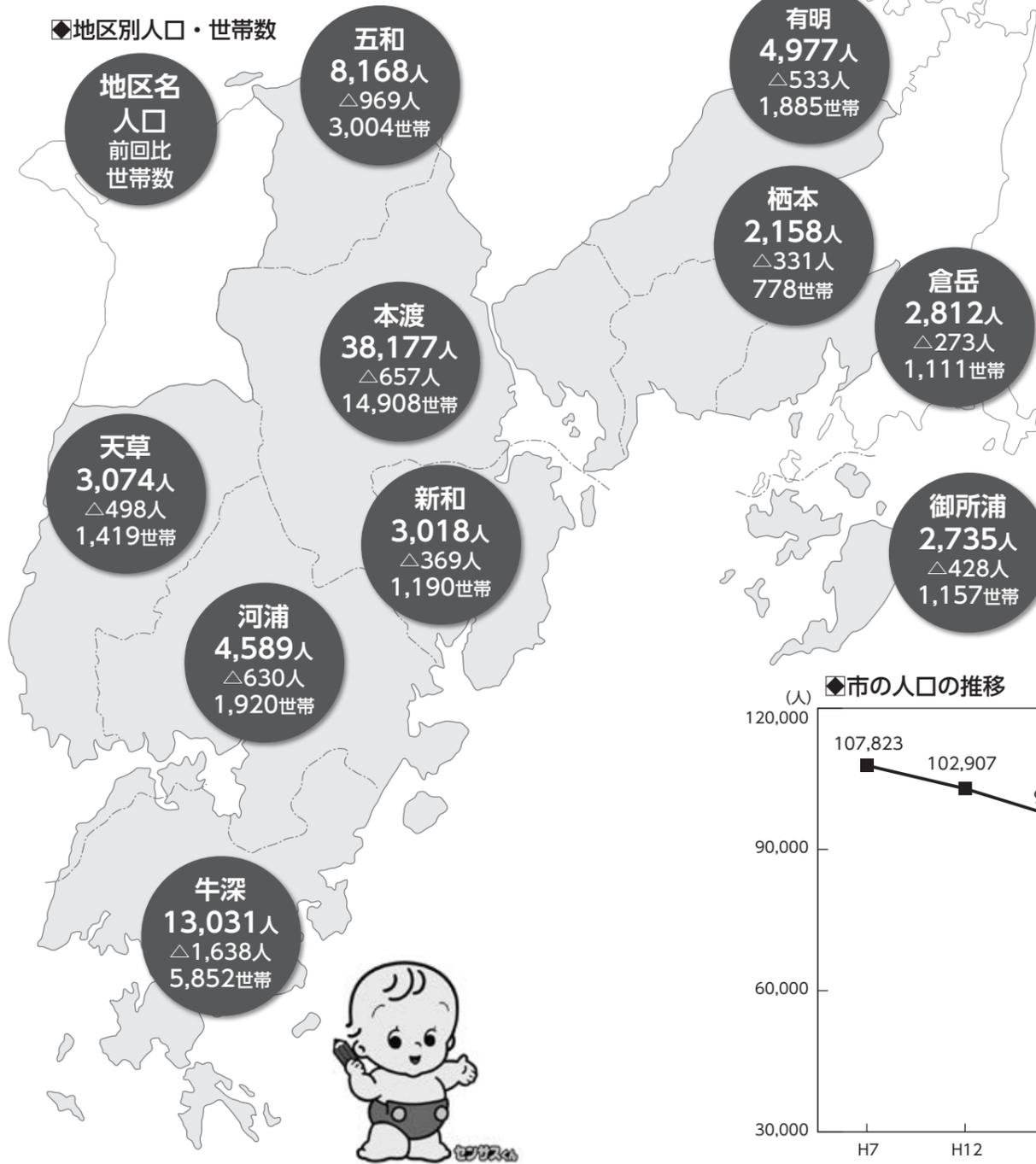
市の就業人口は37,456人で、医療・福祉に就いている人が最も多く、卸売・小売業、建設業が続いています。農業・林業・漁業の第1次産業就業者は、5,064人となりました。

◆県内人口上位5市 △=マイナス (単位:人)

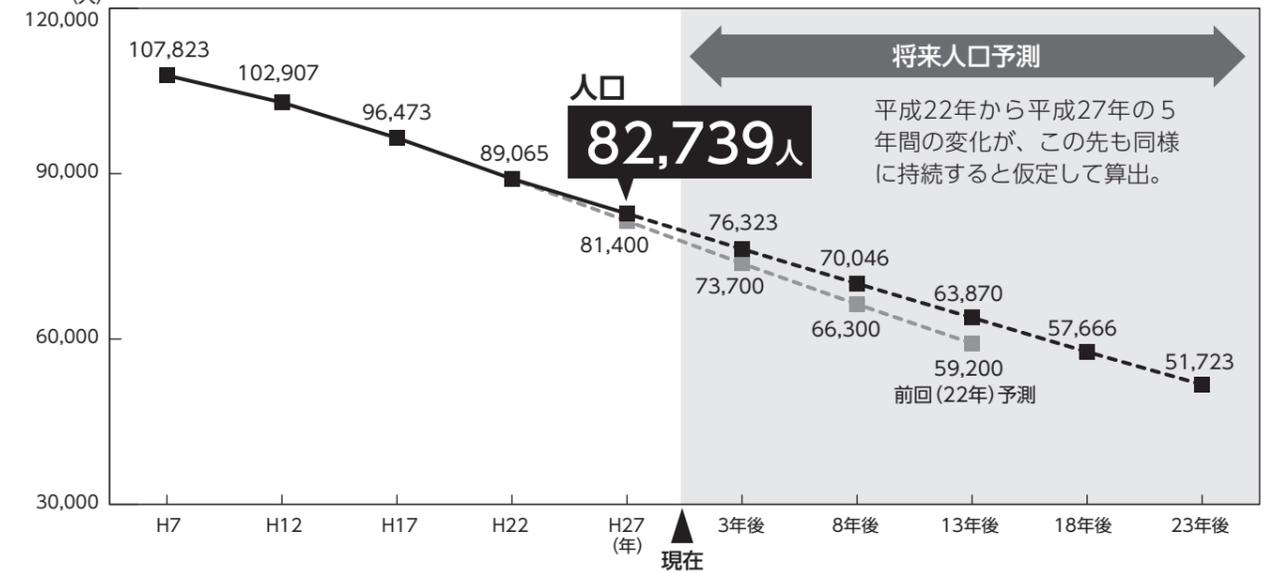
市名	総数	増減	増減率
熊本市	740,822	6,348	0.9%
八代市	127,472	△ 4,794	△ 3.6%
天草市	82,739	△ 6,326	△ 7.1%
玉名市	66,782	△ 2,759	△ 4.0%
宇城市	59,756	△ 2,122	△ 3.4%
熊本県	1,786,170	△ 31,256	△ 1.7%

県内で見ると、本市は45市町村のうち熊本市、八代市に次いで3番目の人口規模となっています。しかし、7.1%の減少率(対平成22年比)は、県内の14市の中で最も大きくなりました。

◆地区別人口・世帯数



◆市の人口の推移

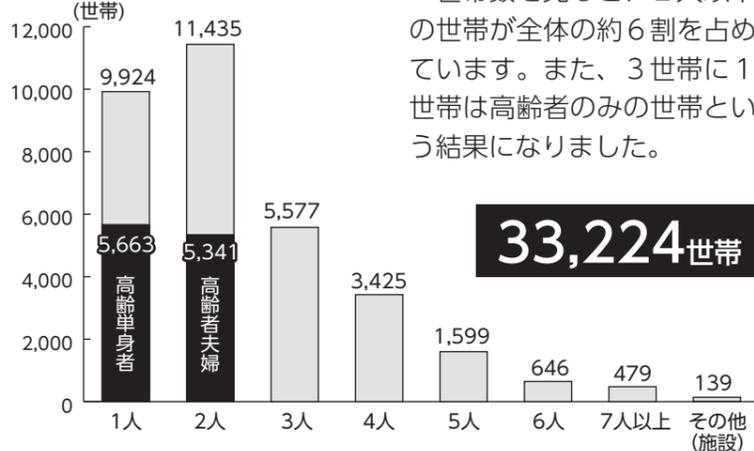


国勢調査は、基幹統計の中でも最も大規模な調査です。調査の詳しい結果は、各支所および市ホームページでご覧いただけます。

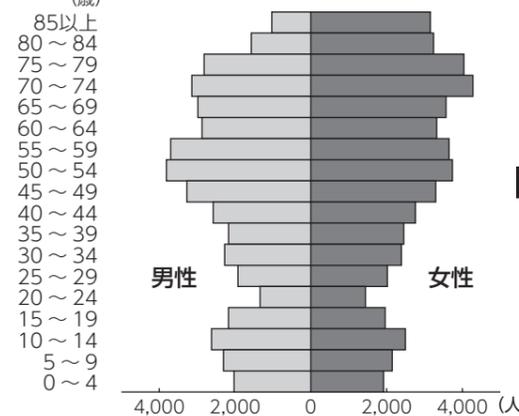
調査へのご理解とご協力ありがとうございました。

【問い合わせ先】
本庁・政策企画課 (三貴ビル内)
☎75052

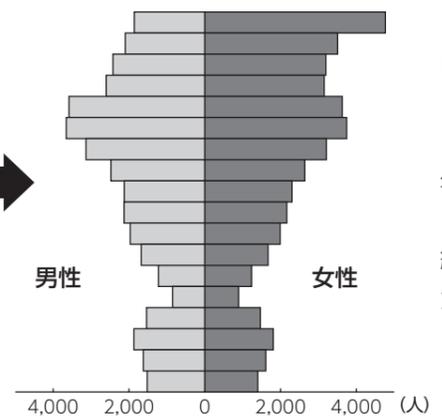
◆世帯人員別世帯数



◆平成17年人口ピラミッド



◆平成27年人口ピラミッド



人口構造を人口ピラミッドで見ると、前回の結果より全体が細くなり、年齢の高い層が広く年齢の低い層が細くなっているのが分かります。

長崎・崎津航路の利用による観光客増加を!



1

5月26～28日の3日間、長崎・崎津航路を活用した旅行プランづくりや観光客の受入態勢の検証などを目的にモニターツアーを実施しました。旅行会社や報道機関の関係者、一般客など約170人が参加。崎津漁港で地元の弁当を試食したほか、ガイドの説明を受けながら、崎津集落の散策やイルカウォッチングなどを行いました。

現在、航路利用による観光客の増加を図るため、参加者の声を生かしながら旅行プランづくりなどを進めています。



2



3

- 1 崎津集落を散策するようす
- 2 天草ロザリオ館を案内する「天草宝島案内人の会」ガイドの金澤裕巖(ひろよし)さん
- 3 船に乗り込みイルカウォッチングへ

◆新しい旅行プランがつけられています

旅客船運航にあわせて、新しい旅行プランがつけられています。今回の運航を記念してお得な料金となっています。詳細は、天草宝島観光協会のホームページ(<http://www.t-island.jp/p/event/detail/1628>)をご覧ください。市観光振興課または同協会(☎2243)へお尋ねください。

新上五島町と連携協定を締結

●新上五島町

天草市



▲固く握手を交わす江上悦生新上五島町長(右)と中村市長(左)

6月2日、本市と新上五島町は、交流連携に関する協定を結びました。共に「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の世界文化遺産登録推進を図る中で、九州西岸地域の交流人口の増加や両地域の発展に向けた連携を行います。

今後、両地域を巡る旅行プランづくりや両地域の特性を生かした新商品開発、都市部での共同物産展などに取り組んでいきます。

【問い合わせ先】本庁・観光振興課(天草宝島国際交流会館ポルト内) ☎21111



■運賃

	大人	小人
片道	5,500円	2,750円
往復	10,000円	5,000円

※10人以上は団体割引あり

長崎港と崎津漁港をつなぐ「びっぐあーす」

293トン
300人
乗り

使用される旅客船は、長崎市の(株)五島産業汽船が運航する「びっぐあーす」(新上五島町所有)。長崎港から崎津漁港までを1日1往復します。運航日は、7月7日から9月30日までの毎週金・土・日曜日(8月11～13日を除く)。10月以降は、それまでの利用状況により検討されます。



※世界文化遺産の端島(通称「軍艦島」)付近を通ります。

この船は、長崎港と新上五島町の鯛ノ浦港間を結ぶ定期航路として毎日運航しています。天草市～長崎市～新上五島町の九州西岸地域の歴史的遺産を巡る船旅も楽しむことができます。

◆長崎港～鯛ノ浦港(新上五島町)の運航時間

長崎港→鯛ノ浦港	8:00 発 → 9:40 着	13:00 発 → 14:40 着	17:00 発 → 18:40 着
鯛ノ浦港→長崎港	8:00 発 → 9:30 着	11:00 発 → 12:40 着	17:00 発 → 18:40 着

※運航の詳細は、(株)五島産業汽船 ☎095(820)5588へお尋ねください。

長崎港と崎津漁港が旅客船で結ばれます

7月7日(金)から長崎市の長崎港と本市の崎津漁港を結ぶ旅客船が運航されます。
国の「船旅活性化モデル地区」事業として承認を受けたもので、観光での利用に限り旅客船事業の社会実験を来年3月まで行うことができます。
世界文化遺産登録を目指す「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産のある長崎と天草をつなぐ、九州西岸地域の新たな観光ルートとして交流人口の増加が期待されます。皆さんも、ぜひご利用ください。

SPORTS

スポーツで創ろう！ いきいき日本の宝島“天草”

スポーツに親しみ楽しむことは、健康や体力の増進につながるだけでなく、爽快感や達成感といった気持ちの充実や人と人との交流につながるなど、さまざまな効果をもたらします。

6月11日に3年ぶりに開催された天草宝島国際トライアスロン大会でも、さまざまなシーンが見られ、スポーツのすばらしさを感じた1日となりました。



携わる

～大会を支える多くのスタッフ～

ボランティア282人を含めた583人のスタッフが大会に携わりました。

コース整備のための除草作業、給水所や交通整理員、フィニッシュする選手を出迎える踊り手たち、レース後の選手を癒やすマッサージなど多くの人たちの協力がありました。



▲選手にドリンクを渡すボランティア



▲選手を癒やすマッサージ



▲有志によるコース整備



▲タヒチアンダンスでお出迎え

【問い合わせ先】本庁・スポーツ振興課（天草市民センター内）☎096783

する

～592人がそれぞれの
目標に挑みました～

18歳の高校生から82歳までの592人が参加した本大会。ゴールした皆さんの表情は達成感と笑顔であふれていました。

初めて出場した大分県の青山佳正さんは、「バイクとランのコースは気持ちよかった。また参加したいです」と話していました。



～地域住民などが出場者を応援～

多くの方が沿道で声援を送っていました。選手の皆さんも、その声援に軽く手を上げるなどして応えていました。



見る

Ama-Spo Club
やっています

運動は苦手…
運動を始めてもなかなか続かない…
何か始めたいけど、何から始めればいいのか分からない…

そんな悩みをお持ちのあなたに、市と(一社)天草市体育協会ではだれでも気軽に運動を体験できる教室を用意しています。あなたにぴったりの運動・スポーツを見つけませんか?プロの指導者が、やさしく楽しく体を動かす楽しさを教えてくれます。

◆時間: 午前10時15分~同11時45分まで ◆要申し込み

運動しやすい服装に、シューズ、タオル、水分を用意してご参加ください。

申 問 (一社)天草市体育協会(天草市民センター内) ☎0965-6555

1教室 500円/回

(各教室、初回のみ
お試し受講可)

〈7月の予定〉



火曜日 ウォーキング・スロージョギング教室

講師: 祐和會からのインストラクター
場所: 本渡運動公園または天草市民センター体育館
ストレッチやフォーム指導、体幹トレーニングなどを行います。ウォーキングのフォームをマスターして、効果的な運動を行いましょ。 ※7月18日はお休み。



水曜日・木曜日 リズム体操教室

(やさしいレベル/普通レベル)

講師: 若松由美 先生
場所: 天草市民センター展示ホールまたは体育館
音楽のリズムに合わせて全身のストレッチ&体幹の筋トレなどを行います。水曜日は、やさしいゆっくりしたリズム体操で、木曜日は普通レベルで行います。



金曜日 コンディショニング教室

講師: 山下真美 先生
場所: 天草市民センター柔道場
自身の体の状態を知って、歪みを直し、体をほぐす運動。プロのスポーツ選手の間でも取り入れられています。 ※7月21日はお休み。

継続のポイント

運動を続けるためには、何よりも自分自身が楽しむことが大切です。体調がよくないときは無理をせず、あなたに合った運動量を見つけましょう。



▶2年前からつけ始めた
剣道日誌

武 道館などでの稽古や自宅の庭に建てた剣道場で筋トレや一人稽古に励む泉さん。6度目の挑戦となる11月の八段昇段審査に向け、日々トレーニングを欠かさない。泉さんが剣道を始めたのは中学の部活動で、剣道歴は50年を超えた。教員時代も仕事と両立させながら昇段審査を受け、49歳の時に七段を取得。もう十分かと思っていたが、後輩が最高の八段に合格して負けん気に火が付いた。挑戦を始めたその翌年、

いくつになっても目標をもって

泉 眞喜夫さん (五和町・64歳)

「剣道は、年齢や体格、性別などに関係なく、年齢を重ねても続けられる生涯スポーツです。私の恩師は91歳ですが、今も元気に指導されています。」
剣道があり、目標があったことで生活に張りとりズムが出ていると話す泉さんは、終始笑顔で気持ちの充実ぶりが垣間見えた。

胃がんが見つかり胃の4分の3を切除した。体重は17kg減少し、体力も落ちたが、逆に体が軽くなり動きが素早くなったとプラスにとらえた。

ソ レイユは、もともとは女子ソフトボールチーム。中学の部活動経験者を中心に長年活動してきた。6年前、一番若いメンバー(ピッチャー)が妊娠し試合出場ができなくなった。
「年を取って、走るより転んだ方が早かよ」と笑いながら話すメンバーの年齢は、43~61歳。次にソフトボールができるようになった。

仲間と一緒に

ミニバレーボールチーム「ソレイユ」

「仕事と家事を済ませ、いつもの時間、いつもの場所に集まり、おしゃべりに花が咲く。「ミニバレーをしに来るんじゃなくて、みんなに会いにきよつとよ」と話す代表の石田さん。互いをよく知る仲間と汗をかきその場所は、彼女たちのストレス発散の場となっていた。」



▲いつも笑いが絶えないメンバー

◀天附体育館での練習のようす

8月1日から 保険証が新しく変わります

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。
新しい保険証（有効期限が平成30年7月31日）を7月中旬に簡易書留で郵送します。
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。



国民健康保険証 (一般)



国民健康保険証 (退職)



後期高齢者医療保険証

限度額適用・標準負担額減額認定証が7月31日で期限切れとなります

国民健康保険の人

8月1日以降の認定証が必要な場合は、**新たに申請**してください(7月24日⑨から申請受付)。
※特定疾病の認定証「特定疾病療養受給者証」の有効期限も7月31日までです。対象者には申請書を送付しますので、7月21日⑨までに申請してください。

後期高齢者医療保険の人

8月1日以降も該当する人には、新しい認定証（青色）を保険証と一緒に郵送します。なお、入院中または入院予定の人で認定証の交付を受けていない人は、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）。

高額療養費制度の上限額が変わります (70歳以上)

区分	平成29年7月まで		平成29年8月から	平成29年8月以降	
	外来(個人)	外来+入院(世帯)		外来(個人)	外来+入院(世帯)
現役並み所得者	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回 44,400円*1)	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回 44,400円*1)	
一般	12,000円	44,400円	14,000円 (年間上限*2) (14.4万円)	57,600円 (多数回 44,400円*1)	
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ		15,000円		15,000円	

※1…過去12カ月以内に上限額が3回達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。
※2…年間上限は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

後期高齢者医療保険料の軽減割合が変わります

所得割額

被保険者の総所得金額などが、「基礎控除(33万円)+58万円」を超えない人の所得割額。

平成28年度 「5割軽減」 → 平成29年度 「2割軽減」

被用者保険加入者に扶養されていた人の均等割額

後期高齢者医療制度加入の前日まで被用者保険加入者に扶養されていた人の均等割額。

平成28年度 「9割軽減」 → 平成29年度 「7割軽減」

☎本庁・国保年金課

スポーツ推進委員は、地域や市のスポーツイベントの企画運営の他に、ニュースポーツの紹介や指導を行っています。
ニュースポーツは、競うことより楽しむことを目的に新しく考案されたスポーツのことです。いつでも・だれでも・どこでもできるものです。実際に体験して、その楽しさやルールなどを学習し、みなさんに合うスポーツを紹介しています。競うものではないので、紹介する我々が上手にできなくてもいいのでプレッシャーがなくていいんです。



▲キャッチング・ザ・スティックを楽しむ様子

その分楽しさや気軽さを伝えたいと思っています。使用する物品も貸し出しています。最近では、子ども会や老人会活動などに取り入れられることも増えていきます。気軽に地域のスポーツ推進委員またはスポーツ振興課に問い合わせください。

ご存じですか?

スポーツ推進委員



渡邊 享さん

市スポーツ推進委員 副会長
県スポーツ推進委員協議会 研修委員長

スポーツに携わる人

スポーツの拠点となる施設を整備していきます

～天草市スポーツ拠点施設整備基本計画～ (平成29年3月策定)

市のスポーツ施設は老朽化が進んでおり、安全・安心して利用できるように計画的な改修などを実施し長寿命化を図っています。また、大会や合宿などを誘致し交流人口の増加を図るために、ニーズに応じたスポーツ拠点となる施設の整備が望まれています。このため、拠点施設を効率的かつ効果的に整備していく「天草市スポーツ拠点施設整備基本計画」を策定しました。詳細は、市ホームページで見ることができます。

計画に基づき、順次施設の整備を進めていきますが、まずは400mトラックの陸上競技場を整備します。地域のイベントや日常的に市民の皆さんが利用できる多目的広場も併設する予定です。

そこで、広く市民の皆さんからご意見やご要望などを募集します。「こんな競技場があったらいいな…」などあなたの思いやイメージ図を書いてお寄せください。

- 締切=7月31日⑨まで (郵送またはメール)
- 郵送先=〒863-0033 市内東町3番地
- メールアドレス=sports-kyoten@city.amakusa.lg.jp



【問い合わせ先】本庁・スポーツ振興課(天草市民センター内) ☎326783

募集

土砂災害の危険がある住宅を 移転する場合は次の制度があります

土砂災害危険住宅移転促進事業

～ 土砂災害の心配のない安全・安心な暮らしを実現！～

県では、土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）内に居住する人たちの安全な区域への住宅移転を促進する「土砂災害危険住宅移転促進事業」を行っています。

ご自宅やご家族の家が土砂災害特別警戒区域内かどうかは、市土木課や天草広域本部工務第二課、または県ホームページ [熊本県土砂災害情報マップ](#) [検索](#) で確認できます。



レッドゾーンとは 土砂災害特別警戒区域(建物が破壊され、住民に大きな被害が生じるおそれがある区域)

イエローゾーンとは 土砂災害警戒区域(土砂災害のおそれがある区域)

事業内容

- 補助対象** レッドゾーン内にある建築物で、現在お住まいの住宅（賃貸住宅を除く）
- 交付要件**
 - 現在お住まいの住宅の除却
 - 県内の安全な区域（レッドゾーン・イエローゾーン外）への移転
- 補助内容**
 - 移転先住宅の建設・購入費、リフォーム費
 - 移転経費（動産移転費など）
 - アパートなどの賃貸費（1年間）
 - 現在お住まいの住宅の除却費など

最高300万円

※移転先の例…新築（中古）住宅、親族宅、マンション・賃貸アパート、サービス付き高齢者向け住宅など。

問本庁（別館）・土木課／天草広域本部工務第二課 ☎24643

がけ地近接等危険住宅移転制度

「がけ」の崩壊による危険から住宅と生命を守るため、住宅の移転に伴う費用を助成する制度です。

対象住宅 昭和26年以前(条件※1によっては昭和35年以前)に建築された一戸建て住宅でがけに近接する住宅。

※1…がけ地付近の建築制限が年代により異なりますので、詳細はお尋ねください。

助成の内容

区分	内容	補助対象額
危険住宅の除却に要する経費	撤去費、動産移転費、仮住居費や跡地整備費の実費を助成。危険住宅は原則として、全てを撤去。ただし、建物の床を取り除き、居住以外の倉庫などにするための費用は事業の対象。	1戸あたりの限度額 80万2千円
危険住宅に代わる住宅の建設（購入を含む）に要する経費	必要な経費を金融機関で借入れる人に対して借入金の利息（年利率8.5%を限度とする）を助成。 ※借入れをしないで建設するものは対象外。	1戸あたりの限度額 415万円 〔建物 319万円〕 〔土地 96万円〕

がけ地と建築物の関係

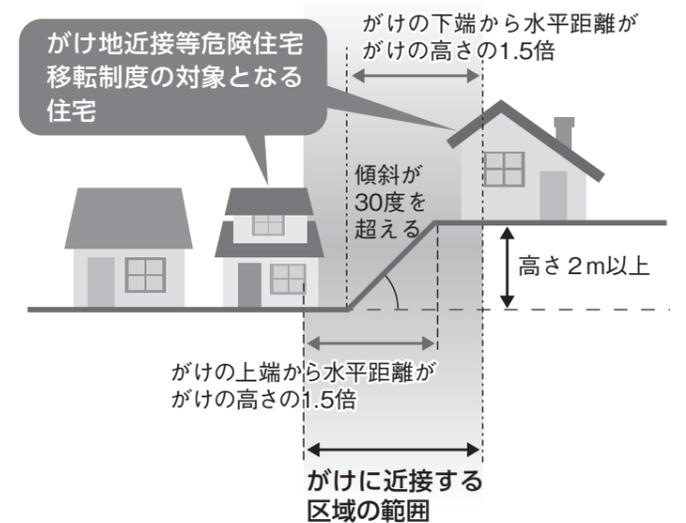
「がけ地とはどのような場所か」ということがまず問題になります。

県建築基準条例第2条で、がけ地について次のように規定しています。

●がけ地付近の建築物の規制

高さ2メートルを超えるがけに接し、または近接して建築しようとする場合は、原則として擁壁による補強をしないまま、建築物（がけ下の鉄筋コンクリート造建築物を除く）を建築することを禁止しています（右図参照）。

●擁壁の設置またはがけの状況（土質など）により建築物の安全上支障がないと判断される場合は、がけ地の規制を受けません。



事業の実施前には移転事業計画要望書・申請書等の提出、現地確認などが必要となりますので、事前にご相談ください。



問本庁（別館）・建築課

**生徒会を中心に
伝統を受け継ぐ倉岳中学校**



▲みんなで創りあげた体育大会

5月21日、生徒会テーマ「**輝碩～一人一人が輝き、みんなで創る倉中の軌跡～**」を掲げて体育大会を行いました。春休みから団長を中心に練習に励み、生徒全員が輝く素晴らしい体育大会となりました。日頃から生徒会執行部を中心に生徒66人全員が本校の伝統である朝ボランティア、自転車並べ、語先後礼のあいさつ、無言掃除、スリッパ並べなどを行っています。今回の体育大会の成功も、その積み重ねの成果だと思います。



▲無言掃除のようす

地域行事などにも積極的に参加し、活気あふれる学校になるよう全校生徒で盛り上げていきます。

**なかよし15人
天草支援学校小学部**

44年目を迎える天草支援学校は、深緑と清流、そして澄みきった空気に包まれた自然豊かな本町新休にあります。小学部には、15人の子どもたちが在籍。一人一人のニーズに応じた学習にスモールステップで取り組み、「わかった!」「できた!」という成功体験を重ねながら、日々成長しています。

5月20日の運動会「**あまリンピック**」では、ゴールを目指して一生懸命走ったり、全員で箱を合わせて『なかよし15人』という文字を完成させダンスを披露したりしました。保護者や地域の皆さんの声援に見守られながら、一人一人が笑顔いっぱい自分の力を発揮することができました。



◀箱を合わせて文字を完成



夏の暑さに負けず、
元気いっぱい
遊ぶぞー!

園児フォトスナップ

つきやま
築山トンネルに
大集合!
楽しいよ



宮地岳保育園 (宮地岳町)



箱ノ水保育園 (本渡町本戸馬場)



大馳お兄ちゃん
大好き♪

かほ
宮本 夏帆 ちゃん
下浦町
父・真吾さん 母・智子さん

元気いっぱい☆
大きく育ってね♡

おおま
迫口 旺真 くん
天草町大江
父・哲也さん 母・蘭さん

じいじ、ばあば、
ねえね大好き♡

りこ
緒方 莉子 ちゃん
志柿町
父・雅人さん 母・麻美さん

にいに大好き♡
たくさん遊んでね

はるま
脇崎 悠真 くん
深海町
父・悠太さん 母・理恵さん

じいじ、ばあば、
大好きだよ♡

かほ
松下 夏歩 ちゃん
亀場町食場
父・将太さん 母・仁美さん

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⑨まで(必着)。
応募方法=鮮明に写っている写真、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)を明記のうえ、郵送または電子メールで提出してください。掲載は8人まで(応募多数の場合は抽選)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
[メールアドレス]hisyoka@city.amakusa.lg.jp

いつもニコニコ
にいに大好き♡

ゆうせい
中元 佑星 くん
本渡町本戸馬場
父・聖弥さん 母・智布さん

じいじ♡ばあば
いつもありがとう

なな
嶋田 渚那 ちゃん
今釜新町
父・道信さん 母・真衣さん

ばあば大好き♡
いつもありがとう

こうめい
長野 昊明 くん
本渡町広瀬
父・祐也さん 母・千恵さん



患者さんに笑顔で
寄り添います!

若っ喝采

木下みちるさん
(河浦町立原・22歳)
4月から看護師として働いています。日々大変ですが患者さんの笑顔に励まされています。仕事に早く慣れ、自ら行動できる看護師を目指してがんばります。週4回のミニバレーで体を動かしリフレッシュ。自分がケガしないように気を付けます。

おしどり夫婦



田中 雅義さん(82歳)・富美子さん(82歳)
御所浦町御所浦
昭和39年結婚(53年目)
45年間、夫婦船で伝統漁法の“とんとこ漁(吾智網漁)”と遊漁船を営んできました。5年前に引退し、今は老人会でのカラオケが楽しみの1つです。お互いの気持ちを考えて、ほめ合うことと感謝を心がけて過ごしています。

これからも仲良く
連れ添って
ください

いつまでも元気に
過ごしましょう

天草市コミュニティFM放送局が 開局します

12月開局予定

周波数
88.8MHz

行政情報や観光情報と、災害時における防災情報を伝えるため、コミュニティFM局を開局します。地域の特色を生かした番組などを通じて地元のきめ細かな情報を発信することができ、豊かで安全な街づくりに貢献できる放送局です。運営は天草ケーブルネットワーク㈱に委託します。

コミュニティFMの活用内容



1 市民への情報提供

- 地域密着、市民の身近な情報を発信。
- 地元の情報を発信。

2 観光情報の提供

- 観光客などにタイムリーな情報を発信。

3 災害時における防災情報の提供

- 防災行政無線の補完的なシステムとして、緊急時や災害時に情報を発信。
- 災害時の安否・生活・交通・気象情報。

4 市民参加型の番組構成

- 地域に根ざしたコミュニティFM局とし、地元パーソナリティの起用など市民参加型の番組構成を行い、リスナーの確保、地域コミュニティの形成を図ります。
- 天草市民のラジオとして皆さんの声を市内全域、そして全国に届けます。

5 全国、世界に向けて

- サイマル放送(インターネットラジオ)により全国、全世界に放送ができ、どこでもラジオを聴くことができます。

※コミュニティ放送局とは、市区町村内の一部の地域において、地域に密着した情報を提供するため、平成4年に国で制度化された超短波放送局(FM放送局)です。阪神大震災や、中越地震等を契機に局数は増え、東日本大震災でも29局の臨時災害放送局が開設されるなど、災害時の放送源として有効なメディアとして知られています。

岡本庁・情報政策課

天草市コミュニティFM放送局 愛称募集!

天草市コミュニティFM放送局を開局するにあたり、FM局の愛称(ニックネーム)を募集します。天草市民に親しまれる愛称のご応募をお待ちしています。

応募条件 どなたでもご応募できます(ただし、1人につき1点)。
応募方法 ハガキ、封書または電子メール、FAX@1342、天草ケーブルネットワーク㈱ホームページ(右要項を記入)で応募してください。

〒863-0021天草市港町9-1 天草ケーブルネットワーク㈱「コミュニティFM愛称募集」係
E-mail: fm888@a.acn-tv.ne.jp

募集期間 7月31日⑨まで(当日消印有効)。

発表 天草ケーブルネットワーク㈱ホームページにて発表します(8月10日ごろ予定)。

賞品 最優秀者…商品券3万円相当(副賞:開局記念品)、優秀者3人…商品券1万円相当。

※詳細はホームページをご覧ください。H <http://www.acn-tv.ne.jp/>

岡天草ケーブルネットワーク㈱ ☎ 090-9375

記入要項

- 愛称 ● 愛称の読み方
- 意味・想い
- 郵便番号・住所
- 氏名 ● 年齢 ● 性別
- 連絡先(電話番号・メールアドレス)



あまくさん

「楽しみながら
ふるさとを
盛り上げたい」

新和グッドカンパニーズ

【問】代表 平下 豊さん ☎090(4483)7289

新和町の若手経営者を中心に、2年前に結成。牛深や河浦の同年代の仲間が、それぞれの地元で新しい企画を実施している姿に刺激を受けた。「地元を愛し何かしたい」と、思いを口に出してみると同じ思いを持つ仲間が近くにいる「天草酒造の蔵周辺で開催したイベント「新和deKANPAI」では、新和の焼酎と食、ロケーションをアピール。この他にも熊本地震で被災した子どもたちを新和に招待したり、地元小学生との竹灯籠づくりなどを実施してきた。「おとなが楽しんで取り組んでいる姿は、これからの新和を担う若い世代にも何か感じてもらえるんじゃないか」と思っています。いろんなイベントに参加してもらい、地元のことをもっと知ってもらいたい。」

そのためには「誰かが動くのを待つのではなく、自分たちがやらなければ」との思いは強い。



昨年12月の竹灯籠のイベントにて



次の大会でも、優勝を目指してがんばります。

楠浦剣友会 剣道

小学生18人を含む計30人で練習しています。年上の子が年下の子を見るなど、思いやりの心も育てます。防具は貸し出ししますので、気軽に見に来てください。

練習 楠浦小学校体育館で、水曜日は午後6時30分~同8時まで。日曜日は、午後5時~同7時まで。

問 田中 尚吾さん ☎090(4350)9143

ミニバスケットボール 有明クラブ

平成28年に結成したばかりのクラブで、小学4年生から中学生までの12人(うち小学生は9人)で活動しています。バスケットがうまくなりたい人、一緒に練習しましょう。

練習 有明体育館で、月・水曜日の午後7時~同9時まで。

問 監督:赤城 史浩さん ☎080(4690)2316



仲良く、元気に楽しくバスケットをま〜す。

スポーツ大好き子

小学生社会体育クラブ紹介

市職員を募集します!

◆職種と予定人員

職種	採用予定人員	受験資格
一般事務 (大卒程度)	6人程度	昭和62年4月2日以降に生まれた人。
一般事務 (高卒程度)	4人程度	昭和62年4月2日以降に生まれた人。ただし、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業または平成30年3月末日までに卒業見込みの人は受験できません。
土木技師 (高卒程度)	3人程度	昭和62年4月2日以降に生まれた人。
保健師 (短大卒程度)	1人程度	昭和57年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を持つ人または平成29年度実施の国家試験で取得見込みの人。
幼稚園教諭 (短大卒程度)	1人程度	昭和57年4月2日以降に生まれた人で、幼稚園教諭の資格を持つ人(免許更新対象の人は平成30年3月末日までに更新を修了していること)または平成30年3月末日までに取得見込みの人。

試験日程 9月17日⑩午前9時30分～。天草市民センター(東町)
 申込方法 8月14日⑩までに、申込書を持参または郵送(当日消印有効)してください。

申込書の配布 本庁・総務課または各支所で配布。

※郵送で請求する場合

封筒の表に「天草市職員(職種を記入)採用試験申込書請求」と朱書きし、裏に住所・氏名・電話番号を記載し、あて先を明記し140円切手を貼った返信用封筒(角型2サイズ:24×33cm以上)を同封のうえ、本庁・総務課へ送付してください。

〒863-8631 (住所記載不要) 天草市役所・総務課

先輩職員からのメッセージ

大学で社会教育を学ぶなか、地域づくりの魅力を感じ、ふるさと“天草市”に恩返しがしたいと思い市役所を志望しました。
 これまで国保年金課で国民健康保険の事務、生涯学習課では公民館講座の企画・運営、現在は課税課で固定資産税の事務をしています。
 地域のためにがんばるたくさんの人たちとの出会いに刺激を受け、人とのつながりに助けられながら、成長できる事に日々感謝しています。
 業務は多岐に渡りますが、どの仕事も市民の皆さまの生活や地域づくりにつながります。私たちと一緒にすてきな天草市をつくりあげていきましょう!



平成24年度入庁
課税課: 河内通子

お知らせ

10月中旬に、看護教員、心理士、学芸員、看護師(診療所等)の採用試験を予定しています。



健康・医療

熱中症対策として
一時休憩所を開設します

熱中症になることを予防するため一時休憩所を開設します。暑さを感じたときは、気兼ねなくお立ち寄りください。

実施期間 7月1日⑤～9月30日⑤

時間 各施設開放時間内。

一時休憩所 市役所などの公共施設、各地区コミュニティセンター。

☎天草中央保健福祉センター
☎240620

「健康づくり推進員」養成講座参加者募集!
 健康寿命をのばす生活習慣を市民の皆さんが継続して実践するための手助け役となる「健康づくり推進員」を養成しています。
 対象 健康づくりや運動に関心があり、左表の養成講座をすべて受講できる人。

	期 日		内 容
	新 和	御所浦	
第1回	7/19⑩	9/6⑩	市民の健康レベルを知ろう
第2回	8/23⑩	10/4⑩	自分の身体状況を確認しよう
第3回	9/20⑩	11/2⑩	自分の生活習慣を見直そう
第4回	10/18⑩		ウォーキングの基本を身につけよう ※御所浦地区は第2回に実施
第5回	11/15⑩	12/6⑩	楽しみながらできるボランティア活動

健康づくり審議会委員を募集します



市民の健康づくりを総合的に推進する「天草市健康づくり審議会」の委員を募集します。
 応募資格 次のいずれにも該当する人。
 ①市内在住で20歳以上の人。
 ②公務員でない人。
 ③市の附属機関の委員(公募委員を含む)を2つ以上

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	活動内容
公立 本渡南幼稚園 ☎24469(川原町)	7/14⑤	水遊び楽しいよ
本渡北幼稚園 ☎23681(浜崎町)	7/6⑩	みんなで水遊び
亀場幼稚園 ☎231548(亀場町)	7/19⑩	楽しいね 水遊び
私立 本渡カトリック聖心幼稚園 ☎25766(大浜町)	7/12⑩	水あそび
苓陽幼稚園 ☎43661(倉岳町)	7/15⑤	遊びにきてね 夏まつり
愛隣幼稚園 ☎22152(牛深町)	7/11⑩	水と遊ぼう!

※実施時間はいずれも午前9時30分～同11時
 園市教育委員会・学校教育課(五和農業情報センター内) ☎29002

兼ねていない人。
 募集人員 5人(応募多数の場合は選考)。
 任期 委嘱の日から2年間。
 報酬(日額) 6,000円(交通費別途支給)。
 応募方法 7月14日⑤(必着)までに申込書(市ホームページにも掲載)と作文(テーマ「地域でできる健

康づくり」(400字詰め原稿用紙2枚程度)を郵送または持参してください。
 郵 申 園 863-0043
 市 内 亀 場 町 亀 川 1 8 8 6 番 地 2
 天 草 市 役 所 ・ 健 康 増 進 課 (天草中央保健福祉センター内) ☎240620

行政

市役所で勤務を希望する人は登録が必要です

市臨時職員として勤務を希望する人は、「臨時職員登録名簿」へ登録が必要です。職種・事務、労務、保育士、栄養士、給食、その他。
登録期間 平成30年3月31日まで。
登録方法 7月28日(金)までに、申込用紙(市ホームページにも掲載)を郵送または持参してください(提出期限後も随時受付)。
 ※登録後は、臨時職員の雇用が必要ときに、各課で面接を行い決定します。
雇用期間 原則として更新を含めて6カ月以内。
〒申元 〒863-1863 1 (住所記載不要) 天草市役所・総務課



御所浦診療所で勤務を希望する人は登録が必要です

御所浦診療所の臨時職員として勤務を希望する人は「臨時職員登録名簿」への登録が必要です。職種・医療事務、運転手、清掃員、看護師(准看護師)。
登録期間 平成30年3月31日まで。
登録方法 申込用紙(市ホームページにも掲載)を郵送または持参してください(随時受け付けています)。
 ※登録後は、臨時職員の雇用が必要ときに、面接を行い決定します。
雇用期間 原則として更新を含めて6カ月以内。



〒申元 〒866-1031 3 市内御所浦町御所浦289番地3 御所浦診療所 ☎673520

非常勤職員(事務補助嘱託員)を募集します

勤務場所・予定人員 本庁・国保年金課：1人程度。
業務内容 窓口業務、データ入力など事務補助全般。
雇用期間 8月1日～平成30年3月31日。
勤務時間 月々金曜日の週29時間。
報酬 月額10万8,200円(交通費別途支給)。
試験日程 7月19日(本庁2階・庁議室)。
試験内容 面接。
申込方法 7月13日(必着)までに、履歴書を郵送または持参してください。
〒申元 〒863-1863 1 (住所記載不要) 天草市役所・国保年金課

天草海道おもてなし(斉除草)参加をお願いします

とき・集合場所
 ①7月2日(土)午前7時、リップルランド(有明町)
 ②7月9日(土)午前7時、天

草とれたて市場(志柿町)、本渡看護専門学校(亀場町)、市牛深支所(牛深町)

③7月9日(土)午後1時、崎津漁港(河浦町)
 ※いずれも1時間程度。小雨決行。
 ※荒天時：①中止②③7月15日(土)に延期。
持参品 作業がしやすい服装、軍手など。
〒申元 天草広域本部維持管理課 ☎24672 / 本庁(別館)・土木課



狩猟免許の試験・講習会・取得補助のお知らせ

【狩猟免許試験】
とき 8月26日(土)午前9時から。
ところ 天草総合庁舎大会議室(今釜新町)。
申込期限 8月16日(水)。
申込先 天草広域本部林務

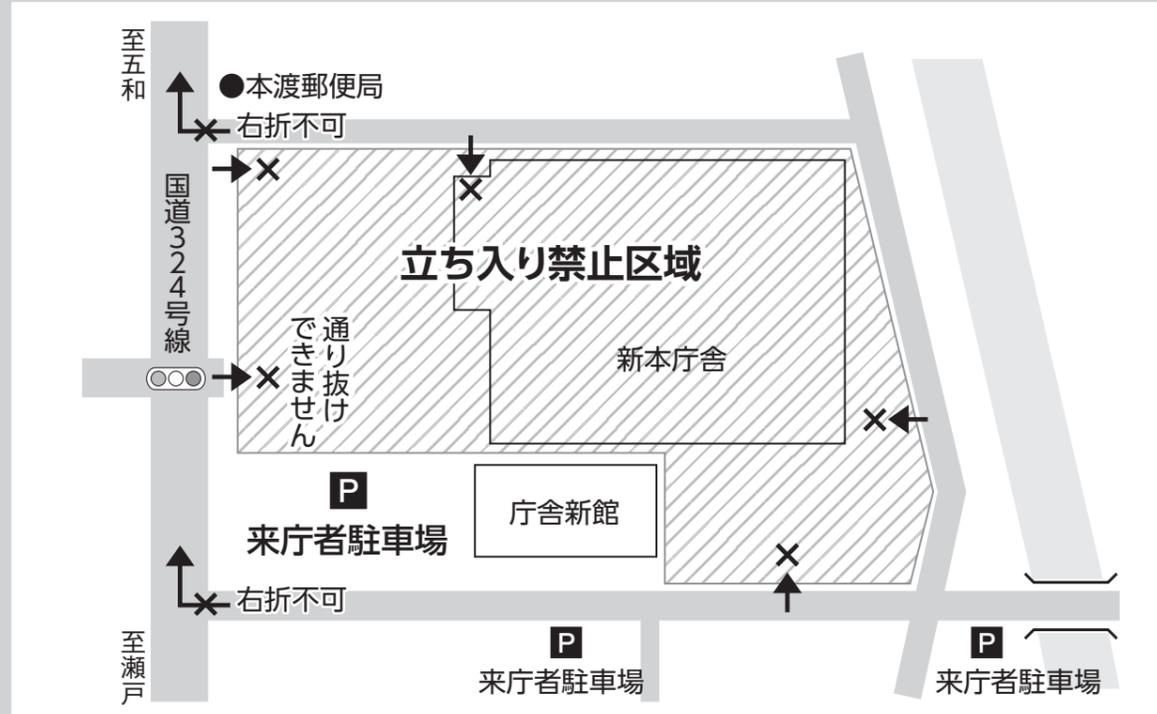
課 ☎24359
【狩猟免許試験の講習会】
対象 狩猟免許試験の申し込み手続きを行った人。
とき 8月17日(土)、同24日(土)。いずれも午前9時。
 ※網・わな・第二種銃猟は8月17日(土)のみ。第一種銃猟は両日受講。
ところ 天草建設会館(本渡町広瀬)。
申込方法 当日会場を受け付け。
〒申元 熊本県猟友会 ☎096(371)6641

【狩猟免許取得補助】
対象 市内在住で狩猟免許を新たに取得した人。
補助額 免許取得費用の2分の1(上限1万円)。
 ※申請方法など詳細はお尋ねください。
〒申元 本庁(別館)・農林整備課 / 各支所



市役所新庁舎の建設工事が始まるため 来庁者用駐車場が変わります

7月下旬から平成31年3月まで、市役所新庁舎建設のため、来庁者用駐車場が下図のとおりとなります。市民の皆さまにはご不便をおかけし申し訳ございませんが、ご理解ご協力をお願いします。



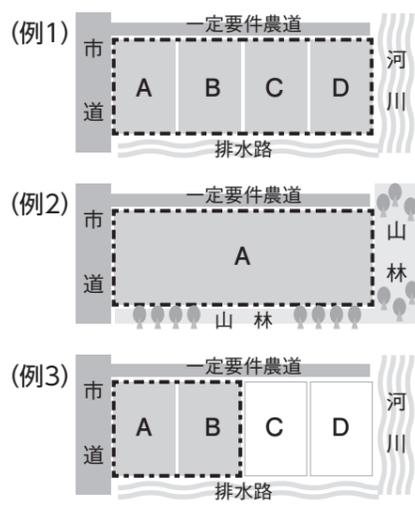
〒申元 本庁・庁舎建設推進室

イノシシなどから農作物の被害を防ぐ 防護柵の設置に補助金を交付

◆防護柵設置前にご相談ください。
補助率

- ① 3分の2以内で上限50万円の場合
 (例1) 隣接しているA・B・C・Dの農地を一体的に設置。
 (例2) 隣接する農地がなく単独で設置。
- ② 2分の1以内で上限50万円の場合
 (例3) 隣接するA・Bは共同で設置するが、C・Dが参加しなかった場合。

※例に当てはまらない場合はお尋ねください。
申請方法 ①防護柵設置前に申請してください。②設置後30日以内に申請書と資材費納品書、領収証、設置後の写真を提出してください。
 ※申請は年度中に1回のみで電気柵本体は1台のみ。



〒申元 本庁(別館)・農林整備課

市施設の利用団体を募集します！

対象施設 農産物加工食材供給施設（下浦町9623番地10）。木造平屋建て198・74㎡。
応募資格 施設や設備を活かす、産業振興などに貢献できる非営利団体。
申込方法 7月31日☒までに、施設利用計画書、収支計画書、団体等の規約などを提出してください。
 ※詳細はお尋ねください。
☒本庁・地域施策課（天草草島国際交流会館ポルト内）☎276000

知的障がい者（児）巡回相談を実施します

県福祉総合相談所の専門員による知的障がい者（児）巡回相談を実施します。
 とき 9月13日☎・14日☎。
 ※時間は後日通知。
ところ 県天草広域本部。
内容 療育手帳の新規判定（3歳以上）、再判定、知的

障がい者に関する総合的な相談（18歳以上）。
申込方法 7月31日☒までに申請書を提出してください。定員になり次第受け付けは終了します。
☒本庁・福祉課（旧天草地域ダム建設事務所内）☎326071

障がい福祉サービス事業への参入意向調査

平成30年度から同32年度までの第5期障がい福祉計画で、福祉サービスの定員数・提供量を設定します。生活介護および就労継続支援B型事業は、同計画に定める定員数・提供量を超えて事業を行うことができません。
 平成32年度までに福祉サービス事業者へ新規参入意向がある事業者は、7月21日☒までにご連絡ください。
☒本庁・福祉課（旧天草地域ダム建設事務所内）☎326071

催し物

安心して暮らせる天草へ、在宅医療介護を考える（ついで）

とき 7月14日☎午後1時30分～同4時10分。
ところ 天草市民センター1・ホール。※入場無料。
内容 ●第1部「講演」地域包括ケアシステムの構築について」「講師」山口昇氏（広島県尾道市公立みつぎ総合病院名誉院長・特別顧問）●第2部「シンポジウム」地域ケア会議と地域の課題。
☒本庁・高齢者支援課

牛深みなどフェスティバル「海族祭」

とき 7月23日☒午前10時～午後5時。
ところ うしぶか海彩館。
内容 ●ドリンク&フードマーケット●海上保安署巡視船「あそぎり」体験航海（無料）●牛深海域公園サブマリンス号体験●豪華賞品が

社会を明るくする運動青少年健全育成大会

子どもたちが健全に成長するために保護者や地域住民が果たすべき役割を考える機会として、社会を明るくする運動青少年健全育成大会を開催します。
 とき 7月8日☒午後1時30分～同4時。
ところ 天草市民センター展示ホール。
内容 ●児童・生徒による作文発表●青少年育成活動の実践発表●講演（演題）「子どもとネット犯罪の現状」（講師）荒毛俊至氏（天草警察署生活安全課長）。7月は、社会を明るくする運動強調月間です。犯罪や非行をなくすため、青少年の見守りや声かけなど、皆さんのご協力をお願いします。

ハイヤを見て楽しみませんか

当たる大抽選会●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。
☒牛深みなどフェスティバル実行委員会（牛深支所・産業振興課内）

「夏ハイヤ」を開催します

とき 7月22日☒午後6時45分～同9時。
ところ 牛深総合センター1・大ホール。
内容 牛深ハイヤ保存会や牛深高校郷土芸能部のほか阿久根ハンヤ、川内ハンヤなど約10団体が出演します。
入場料 指定席。A席1,000円、B席500円。
チケット販売 7月4日☒から、牛深総合センターで当日まで販売（午前9時～午後5時。※月曜日を除く）。



「フェリー★ザ★ハイヤ」
 とき 8月12日☒午後8時30分出港。
ところ 牛深港フェリー乗り場。
内容 ●棒受網漁見学●牛深ハイヤ踊り観賞●「座・ハイヤ」の実施など。
募集人員 200人（先着順。小学生以下の参加は保護者同伴）。
 ※予約なしでは乗れない場合があります。
参加料 漁師のづけ井&ワンドリンク付き2,000円（要予約）。乗船のみ1,000円（小学生以下で乗船のみの場合は無料）。
 ※荒天で、出港できない場合があります。
申込方法 電話またはホームページで申し込んでください。
H <http://www.t-island.jp/>
☒（社）天草草島観光協会牛深支部☎7060
☒牛深ハイヤ祭り実行委員会（牛深支所・産業振興課内）☎29003

「臨時福祉給付金」申請期限 8月31日☒（当日消印有効）

申請はお済みですか？ まだ3,563人分の申請書が届いていません

（6月16日現在）

支給額 1人につき1万5千円

4月中旬に申請書を送付しています。まだ申請が済んでいない人は、申請書に必要事項を記入・押印し、必要書類を添えて、同封の返信用封筒で送付または本庁・各支所に提出してください。
 ※申請書が届いていない人で対象と思われる人は、担当窓口までお問い合わせください。

支給対象 平成28年1月1日現在で本市に住民票があり、平成28年度分の市・県民税（均等割）が課税されていない人。ただし、市・県民税（均等割）が課税されている人の扶養親族や生活保護受給者などは対象外です。

☒本庁・健康福祉政策課／各支所



水道メーター取り替えにご協力ください

水道メーターは、計量法で有効期限が8年と定められており、市では計画的に水道メーターの取り替えをしています。

作業は、委託業者が行います。屋外作業のため、ご不在の場合でも実施することがありますので、ご了承ください。作業中は、一時的に水道が使用できなくなります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

☒本庁・水道課（本渡浄化センター内）☎231111

長期不在をするときは水道の閉栓を

1カ月以上自宅を不在にするときや空き家などで、水道を使わないときは、漏水などを防ぐために、水道の閉栓をおすすめします。水道を使用していなくても基本料金が発生します。

閉栓するときは、電話で連絡してください。

浄化槽設置に補助金を交付します

補助対象 下水道区域外で浄化槽を設置する人（併用住宅を含む個人住宅に限る）。

区分	補助金額	算定基準
5人槽	418,000円	建物延べ床面積130㎡以下の場合
7人槽	521,000円	建物延べ床面積130㎡を超える場合
10人槽	687,000円	2世帯住宅（トイレと風呂がそれぞれ2カ所以上）

☒本庁・下水道課（本渡浄化センター内）☎231111

九州初公開の恐竜の標本を見に来ませんか

御所浦白亜紀資料館開館 20周年記念特別展

「恐竜展―トリケラトプスの仲間とその進化―」

〔同時展示〕「第19回恐竜絵画コンテスト作品展」

とき 7月15日⑤～9月3日⑩、午前9時～午後5時（入場は午後4時30分まで）。

ところ 御所浦白亜紀資料館（御所浦地区コミュニティセンター内）。

入場料 無料。
内容 トリケラトプスをはじめとする角竜類をテーマとした恐竜展。九州初公開となる標本や復元模型などを多数展示。

※土・日曜日・祝日限定で大道港（龍ヶ岳町）からのシヤトル船の運航（片道高校生以上400円、小・中学生200円、6歳未満無料）。

募集

「料理講座」受講生募集

対象 18～44歳の市民。
とき 7月5日～9月20日の毎週水曜日午後7時30分～同9時（8月16日を除く）。

ところ 市勤労青少年ホーム（船之尾町）。

内容 すぐに役立つ！料理の『い・ろ・は』身近な食材で作る季節のお料理で、思いがけない美味しさを発見しましょう！
申込方法 7月4日⑩までに、電話で申し込んでください。

☎ 4049
M 市勤労青少年ホーム

2017サマーキャンプ富岡往還「鈴木三公の足あとを訪ねて」

自然を体感しながら、富岡往還道（本町から荅北町の山道）を歩きませんか。荅北町に宿泊し、ゲーム

体験イベント

●〔期間中毎日〕

化石の採集体験・化石のクリーニング体験・発掘模擬体験コーナー。

●〔期間中の土日開催〕

牧島周遊バス（九州最大級のアンモナイトや化石公園見学と伝馬船漕ぎ体験）

・午後1時から約100分程度。料金：高校生以上1,000円、小・中学生500円、6歳未満無料。

その他

●化石採集体験付き恐竜の島一周クルージング（熊本県主催）※実施予定。

●特別展開連ワークショップ：7月22日以降の期間内土・日曜日に開催予定（天草ジオパークサポート主催）
☎ 2325
M 御所浦白亜紀資料館



▲角竜類の頭骨

や海水浴などを楽しみます（1日目のみの参加も可）。

対象 ●市内の小学3年生以上40人（宿泊）●おとな30人（ゴール後、スタート地点までお送りします）。

とき 7月15日⑤、翌16日⑥（1泊2日）。

参加料 小学生2,000円、おとな500円。

申込方法 7月6日⑩までに、電話またはFAX②4735、電子メール（住所・氏名・年齢・電話番号・宿泊か1日目のみの参加かを記入）で申し込んでください。

M honnachi@amakusa-c.jp
M 市勤労青少年ホーム
☎ 4735



▲富岡に向けて山道を歩く参加者

牛深地区成人式 開催

とき 8月16日⑩ 午前10時～
ところ 牛深総合センター
対象 牛深地域在住または出身で、平成9年4月2日から同10年4月1日までに生まれた人。
※牛深地域以外の中学校を卒業した人で牛深地域に住民票が無い人は、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交通安全宣言……………1人
 - ⑤開式・閉式の言葉……………各1人

申込方法 7月21日⑩までに、電話で申し込んでください。



☎ 牛深支所・総務振興課



本渡看護専門学校 オープンキャンパス

とき 8月1日⑩
午後1時～同3時30分
ところ 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、学校で学ぶこと、卒業後の資格・進路）②演習（看護技術体験など）③学生との交流・会話（看護学生の学校生活など）
※当日は上履きを持参してください。
申込方法 7月27日⑩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。
M kango@city.amakusa.lg.jp
☎ 本渡看護専門学校 ☎ 22000

結婚応援セミナー & 交流会

参加者募集

とき 8月6日⑩ 午後1時30分～受付
ところ ホテルアレグリアガーデンズ天草
初めての人も安心して参加できる内容です。ぜひ参加してください。
対象 結婚を希望する独身男女。
内容 ●結婚応援セミナー（男女別）…午後2時～同3時
●交流会（軽食あり）…午後3時～同5時30分
参加料 2,000円。
定員 男女各20人（応募多数の場合は抽選）。
申込方法 7月24日⑩までに、ホームページで申し込んでください。
H http://www.tankuma.com/amakon/
☎ (有)ウルトラハウス婚活担当 ☎ 096 (354) 3822
☎ 本庁・男女共同参画課（男女共同参画センターぼぼらす内）☎ 23200

天草市杯 ミニバレーボール 選手権大会

参加者募集

とき 8月20日⑩ 午前8時30分開会（同7時50分受け付け）
ところ 天草市民センター・体育館
競技部門・募集チーム数（先着順）
①一般の部（4人制〔常時コート内に女性2人以上〕）18チーム
②壮年女子の部（5人制）12チーム
※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歳以上（平成29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。
申込方法 7月28日⑩までに、申込書を郵送または持参・FAX②2744で申し込んでください。
☎ 市勤労青少年ホーム ☎ 6783
☎ 天草市民センター内 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）☎ 6783

文化交流館の体験講座に参加しませんか

①「竹細工講座」

竹細工で「壁掛け」制作。
とき 7月15日(土)午前9時～正午。
講師 窪地成俊氏(熊本県伝統的工芸品指定者)。



②「布ぞりり制作体験講座」

とき 7月19日(水)午前9時～正午。



③「小学生親子体験講座」

陶芸で恐竜を制作。
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)。
とき 「成形」7月22日(土)〔絵付け〕8月5日(土) いずれも午後1時30分から2時間程度。



④「エコクワフト体験講座」

網代編みの籠(かご)制作。
とき 8月6日(日)午前9時から3時間程度。



ところ いずれも天草文化交流館(船之尾町)。
定員 ①13人②15人③④10人(先着順)。
参加料 ①②④1,000円③500円。
申込方法 ①7月13日(木)まで②③④7月14日(金)までに、電話またはFAX②⑤665(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。
☎⑦5665※月曜日休館

「みなと屋ワークショップ」に参加しませんか
対象 小学生(保護者も同伴できます)。
とき 8月6日(日)午後1時30分～同3時30分。

集合場所 崎津集落ガイド

ンスセンター(河浦町)。
定員 20人(先着順)。
内容 崎津集落や資料館展示物の解説、発掘キットを使った体験ワークショップ。
参加料 無料。
申込方法 7月31日(月)までに電話または直接、申し込んでください。

②「天草土人形講演会」

とき 8月5日(土)午後1時30分～。
〔演題〕天草土人形の歴史

①「本渡歴史民俗資料館夏期特別展「天草土人形の世界展」

※入場無料。
とき 7月15日(土)～9月3日(日)午前8時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで。7月17日は開館、同18日休館)。

歴史民俗資料館 イベント開催

〔講師〕井立伸一氏(天草土人形保存会)
定員 30人(先着順)。
参加料 無料。
歴史民俗資料館市民講座を開催します。

③「天草の古文書基礎講座」

とき 7月21日(金)～平成30年3月16日(金)の毎月第3金曜日、午後1時30分～同3時30分。

内容 天草の豪商、石本家の古文書などの中からテキストを選び、読み下しを行いながら、古文書が語る江戸時代の歴史や社会状況を学ぶ。



▲石本平兵衛

定員 毎月30人(先着順)。
参加料 無料。
ところ ①②本渡歴史民俗資料館(今釜新町)。
③天草文化交流館(船之尾町)。※7・10・11月は天草

天草市民センター自主文化事業

レ・フレール サマーコンサート in 天草

とき 7月26日(水) 午後6時30分開演
ところ 天草市民センター・ホール

かつてないスタイルの連弾で「ピアノ革命」として一世を風靡した斎藤守也と斎藤圭土の兄弟によるピアノデュオ、レ・フレールのピアノコンサート。

夏の始まりにふさわしい、親子で楽しめるコンサートです。クラシックからポピュラーソングなどジャンルを超えた音楽をお楽しみください。

前売券
S 席2,500円(高校生以下1,500円)
自由席2,000円(高校生以下1,000円)
※当日券はいずれも500円増し。3歳以下ひざ上無料。

チケット取り扱い
天草市民センター、牛深総合センター、(一社)天草宝島観光協会ほか

ニュースポーツ 親子体験会

とき 8月11日(金) 午前9時30分～
ところ 天草市民センター・体育館

だれもが、いくつからでも、いつまでもできるといわれているニュースポーツを、親子で楽しく体験してみませんか。



対象 小学3年生以下とその保護者。
種目 ストラックアウトやキャッチング・ザ・スティックなど。

参加料 無料(参加賞あり)。
申込方法 7月4日(水)から同21日(金)までに、電話またはFAX②5475、電子メール(住所・氏名・学年・電話番号を記入)で申し込んでください。
Mcenter@amakusa-cc.com

☎②4125

第12回 天草マラソン大会 **開催時期を変更しました**

とき：平成30年 1月28日(日)〔雨天決行〕

種目	フルマラソン〔制限時間7時間〕	ハーフマラソン	7月1日から募集開始!
対象	高校生以上		
定員	2,000人(先着順)	2,000人(先着順)	
参加費	6,500円	5,500円	
申込方法	次のいずれかで申し込んでください。 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。		

☎②4049

市民シアター事業

「クレヨンしんちゃん 嵐を呼ぶモーレツ! オトナ帝国の逆襲」

(2001年東宝)

監督・脚本…原恵一。原作…臼井儀人。

春日部に突如登場した‘20世紀博’を舞台に、70年代へ逆行するオトナたちと、未来のために立ち向かうしんのすけたち“かすかべ防衛隊”との戦いを描く、子どもから大人までどの世代が観ても感涙必至のシリーズ最高傑作! (上映時間…1時間35分)

と き 7月22日(土)~同28日(金)・10時~・11時50分~



▲クレヨンしんちゃん

「ひまわり」(1970年イタリア)

製作・監督…ヴィットリオ・デ・シーカ。主演…ソフィア・ローレン、マルチェロ・マストロヤニ。

イタリア2大スターを主演に迎え、戦争によって引き裂かれた男女の悲劇を、情感たっぷりの映像と哀愁に満ちたテーマ曲に乗せて描いたラブストーリーの名作! ラストの美しくも哀しいシーンはあまりにも有名! (上映時間…1時間55分)

と き 7月29日(土)~8月11日(金)・10時30分~・19時20分~ (8月2日(土)、9日(土)のみ)・20時55分~ (8月5日(土)のみ)



▲ひまわり

ところ いずれも本渡第一映劇。※木曜日休館。

入場料 高校生以上500円、中学生以下100円 (3歳未満無料)。

リクエスト方法 リクエスト用紙またはホームページから応募してください。

☎ <http://simintheater.amakusa-web.jp/>

☎ 本渡第一映劇 ☎ 1417 / 本庁・文化課(天草宝島国際交流会館ポルト内) ☎ 6784

送り付けにご注意ください



ケース1

送り状が英語で記入された荷物が届いた。外国から送られてきた荷物と思われるが、注文した記憶はない。不審なため、開封しないまま受け取りを拒否したがよかったか。

解説

開封せず受け取り拒否したのは良い判断です。安易に受け取り、開封するとトラブルになる怖れがあります。送り付けは、特定商取引法で15日間経過したら処分して良いという規定がありますが、外国事業者の場合、この法律を順守するかはわかりません。無用のトラブルを避けるためにも開封せず、受け取りを拒否してください。

ケース2

知らない事業者から荷物が送られてきた。受け取りを拒否したが、また送られてきた。どう対処したら良いか。

解説

電話勧誘を断るとき「よか」「よかです」と言った場合、事業者は「良い」と判断し、注文を受け付けます。断る時は「いいません」と言ってください。それでも、何度も送ってくる時は、消費生活センターが事業者と交渉しますので相談してください。

☎ 市消費生活センター ☎ 6677

家屋を新築または増築・解体・用途変更はご連絡を

家屋を新築または増改築した場合は、工事が完了後、早めにご連絡ください。

家屋を解体または用途変更された場合も届け出をお願いします。

届け出がないと、解体前や用途変更前の固定資産税が課税され続ける場合があります。

償却資産の申告はお済みですか

償却資産とは土地・家屋以外の事業用の有形資産のことです。

減価償却費(額)は所得税法または法人税法による所得の計算上、必要経費または損金に算入されます。

太陽光発電設備を事業用で設置している場合や10kW以上の全量買取制度を利用している場合も対象となります。

償却資産を所有している法人または個人は、1月1日現在の償却資産の状況を毎年1月31日までに、償却資産が所在する市に申告しなければなりません。

まだ今年の申告をしていない人や決算処理の結果、申告内容に修正が必要となった場合は早めに申告してください。

申告内容により調査が必要と判断した場合には電話や訪問調査を行うことがあります。

☎ 本庁・課税課(旧天草地域ダム建設事務所内) ☎ 6050

固定資産評価審査委員会をご存じですか

固定資産評価審査委員会は納税者からの申し出を受け、固定資産税の計算基礎となる固定資産の評価額審査を行っています。

審査の申し出は、基本的には3年に一度の評価替え年度(今回は平成30年度)の納税通知書を受け取ってから3カ月以内に行うことができます。

評価額以外に関する不服については、納税通知書を受け取ってから3カ月以内に審査請求をすることができます。

※詳細はお尋ねください。

長期優良住宅は固定資産税が5年間減額されます

平成30年3月31日までに新築した認定長期優良住宅は、1戸120㎡に相当する固定資産税の2分の1が5年間減額されます。

対象要件 ●家屋の住居部分の床面積が2分の1以上 ●1戸あたりの床面積が50㎡(1戸建て住宅以外の賃貸住宅などは40㎡)以上280㎡以下。

減額期間 ①3階建て以上の耐火構造住宅は新築後7年間 ②一般住宅(①以外の住宅)は新築後5年間。

申込方法 印かんと「長期優良住宅認定通知書(写しでも可)」を持参してください。

7月17日(海の日)のごみ収集日を変更します

	対象地区	変更後		対象地区	変更後
本渡	燃やせるごみ		有明	燃やせるごみ	
	月曜日に収集予定の地区	7月18日(土)		東地区(楠浦、大浦、須子、赤崎、下津江)	7月18日(土)
	燃やせないごみ			資源物	
牛深	古川、下町、宮地岳町	7月24日(土)	楠浦、下津浦	7月19日(土)	
	資源物		新和	燃やせるごみ	
牛深	志柿町(東瀬戸、瀬戸中央、知ヶ崎、加志、仲ノ浦)、下浦町	7月15日(土)	A地区(大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪)	7月18日(土)	
	燃やせるごみ		五和	燃やせるごみ	
	月曜日に収集予定の地区	7月18日(土)	東地区(御領、鬼池)	7月18日(土)	

※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(旧農政局事務所内) ☎ 7861

さざ波フェスタ 2017 開催!

とき 7月16日①
ところ リップランド・四郎ヶ浜ビーチ (有明町)

■ビーチの部 (10:00～) ●砂のプール(終日)…幼児・小学校低学年対象。

■ステージの部 (15:45～)

- お楽しみ抽選会の抽選券配布(15:45～)
- オープニング・天草ありあけ太鼓(16:50～)[司会] まさる氏、檜山結氏
- 天草高校書道パフォーマンス ●お楽しみ抽選会・餅投げ
- 五和戦士オンノジョーヒーローショー ●天草二郎ライブ ●MONETTO5ライブ
- Salahライブ ●琉球國祭り太鼓 ●海上花火大会(21:00～)

※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2017」 ところ…四郎ヶ浜ビーチ

砂像展示期間 7月16日①～8月中旬 (天候により展示期間を変更することがあります)。

☎ さざ波フェスタ実行委員会事務局 (有明支所内)

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 ☎ 7001、FAX ☎ 7013

～「アマクサ・ライブラリー・カフェ」を開催します～

聞いてみたいことや知りたい話題などをテーマに、カフェ方式で気軽にお話できる場です。テーマに沿った、図書館資料も多数準備します。

定員 いずれも20人 (先着順)。

申込方法 中央図書館または各図書館に申し込んでください。

ところ いずれも中央図書館・会議室。

参加
無料

「天草の偉人と来訪者たち」

とき 7月22日① 午後2時～同3時30分

ゲスト 片白健次氏 (天草文化協会理事)

内容 天草の偉人と天草を訪れた歴史的人物のお話をさせていただきます。

夏休みこどもカフェ「出張 化石教室」

とき 8月5日①

午後1時30分～同3時30分

ゲスト 廣瀬浩司氏
(市御所浦白亜紀資料館学芸員)

年金情報

～7月1日から国民年金保険料の免除申請受け付けを開始します～

対象 経済的な理由で保険料を納めることができない人。本人・配偶者・世帯主の前年度所得などで判定。

※平成26年4月の法律改定から、申請した日の2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができます。

次のいずれにも該当する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人。
- 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)を受けている人。
- 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人。

免除期間があると、受け取る年金額が減額されます。経済的に余裕ができた場合、免除申請後、10年以内の期間分は追納することができます。

※本人と配偶者の前年所得が一定以下の50歳未満の人は「納付猶予制度」、学生は「学生納付特例制度」が利用できます。

◆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)	4,120円
半額免除(半額を納付)	8,250円
4分の1免除(4分の3を納付)	12,370円

☎ 本渡年金事務所 ☎ 2154 / 本庁・国保年金課、各支所

7月は市・県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の第2期分の納期です。納期限は7月31日①です。忘れずに納めましょう。

5月分市交際費の支出状況

区分	支出日	支出件名	金額(円)	支出先
会費	28	近畿本渡会総会	10,000	近畿本渡会事務局
雑費	26	来客用おみやげ(コーヒーカップ) ※新上五島町用	21,060	上田陶石(資)
合計		31,060円	累計	89,060円

※累計は、平成29年4月からの合計です。

☎ 本庁・秘書課



天草エアライン(株)



①天草市民 熊本線日帰り体験搭乗キャンペーン 第一期募集

搭乗期間 7月20日①～9月30日①。※8月5日①～20日①と運休日を除く。

路線 天草発201便/熊本発202便。※1便当たりの座席数に制限があります。

運賃 1人往復4,000円。

利用資格・定員数 天草市民(11歳以下の1人の搭乗は不可)。先着50人。

申込方法 7月5日①午前10時30分から電話で申し込んでください。

※9月6日①以降の予約は利用予定の2カ月前の午前9時から受付開始。

熊本線
日帰り
限定

②天草市民 天草招待旅行キャンペーン 第一期募集

搭乗期間 9月1日①～同30日①、12月1日①～同28日①、平成30年1月9日①～同31日①のいずれかの期間 ※期間の指定はできません。

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。

運賃 1人片道2,500円(往復5,000円)。

応募資格 天草市民。ハガキは1人1枚限り。

当選者数 合計50人。ハガキ1枚で県外在住の2人まで招待可(同一便利用する場合に限る)。

申込方法 7月14日①までに、ハガキ(招待者[天草在住者]の郵便番号・住所・氏名[ふりがな]・年齢・性別・電話番号、招待したい人の続き柄[友人・子・孫など]を記入)を郵送してください。

〒863-2114市内五和町城河原1丁目2080-5

天草エアライン(株)「天草市民 天草招待旅行キャンペーン」係

抽選結果 7月25日ごろ、当選者のみにハガキで通知。

福岡線
限定

運休のお知らせ 7月11日①～同12日①。機体の耐空証明検査のため、全便運休します。

☎ 天草エアライン(株)予約センター ☎ 1515 (受付時間: 午前9時～午後6時)

☎…申し込み先 ※申請書などは☎に備え付けています。

勇志国際高校(通信制) 個別相談会
 とき 7月29日(土)午前10時～午後3時。
 ところ 天草市民センター2階・第1会議室。
 対象 中学3年生やその保護者、転入や編入を検討中の高校生、学校教員など。
 内容 学校の仕組みや進級・卒業の流れの説明のほか、学習体験もできます。
 ※参加無料。
 ※登校は、月1回の通学と年1回の宿泊(4泊5日)から選べる高校です。
 ☎勇志国際高校 ☎3911

市民のひろば

※詳しいことは☎へお尋ねください。



催し

天草地域の合同企業説明会
 天草市と苓北町の企業が集まった合同企業説明会を開催します。
 対象 平成29年度新規学卒予定者、中途採用希望者など。
 とき 7月15日(土)午後1時～同4時。
 ところ 天草市民センター体育館。
 参加料 無料(事前予約や履歴書持参も不要)。
 ☎天草市商工会 ☎22020

天草市民芸術祭2017 「芸文祭in牛深」
 とき 7月9日(日)〔展示〕午前10時～午後4時〔舞台〕午後1時～同3時30分。※入場無料。
 ところ 牛深総合センター。
 内容 市芸術文化協会の加盟団体10地区による作品展や舞台発表。
 〔舞台〕日本舞踊、三線、ダンス、コーラスなど。
 〔展示〕写真、陶芸、絵画、書、生け花など。
 ☎(一社)天草市芸術文化協会 ☎28797

第2回 天草あつたか出前講座
 とき 7月8日(土)午後2時～同3時30分。
 ところ 志岐集会所ホール(苓北町)。
 内容 〔演題〕「吉本隆明と志岐・吉本造船所」〔講師〕平井建治氏(熊本地名研究会・天草文化協会副会長)。
 入場料 無料。
 ☎天草文化協会の嶺さん ☎090(4779)4040

お酒をやめたい人へ
 ところ いずれも天草地域医療センター。
 ※いずれも参加無料・申込不要。
 ☎天草地域医療センター ☎4111

テンジノテンジ in本町ふるさと美術館
 とき 7月15日(土)～同21日(金)午前10時～午後4時。
 ところ 本町ふるさと美術館(旧本町中学校跡)。
 内容 県内外の作家による点字やバリアフリーをテーマにした作品の展示。
 ※入場無料。
 ☎加藤英理さん ☎090(8667)5030

第34回天草郡市小・中・高校七夕書道展
 とき 7月21日(金)～同23日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)。
 ところ 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 ☎231794

「がんサロン」
 とき 7月7日(金)午後2時～同3時30分。
 内容 心配事、心の悩みなどを話し合います。鎮痛剤についてのミニ講座も実施。※次回は8月4日(金)。
「糖尿病教室」
 とき 7月19日(土)午後1時～同2時。
 内容 〔講義〕合併症(医師)、フットケア(看護師)。

「がんサロン・糖尿病教室に参加してみませんか」
 とき 7月16日(日)午後1時30分～同3時30分。
 ところ くだまふれあいセンター(久玉町)。
 内容 「AAをご存知ですか？」をテーマに、関係機関の講話やAAメンバーがスピーチなどを行います。
 ※参加無料、申込不要。
 ☎AA九州沖縄セントラルオフィス(鹿児島市) ☎099(248)0057

健康ごよみ 8月

☎天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎240620・☎3737
 天草東保健福祉センター(栖本町) ☎663355
 天草西保健福祉センター(河浦町) ☎73301

■3・4カ月児健診
 ▶対象=平成29年4月生まれ
 ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
8(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:50
17(金)	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:00~13:15
22(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:50
30(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:30~13:00

■7・8カ月児健診
 ▶対象=平成28年12月生まれ
 ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
10(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:50
17(金)	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:15~13:30
30(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:30~13:00

■1歳6カ月児健診
 ▶対象=平成28年1月生まれ
 ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
1(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:30~12:50
3(日)	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	12:45~13:15

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地域は平成27年12～同28年1月生まれが対象です。
 ※本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本地域の平成28年1～2月生まれは、9月に実施予定です。

■5カ月児育児学級
 ▶対象=平成29年3月生まれの子どもと保護者
 ▶時間=9:45~11:30
 ▶持参品=母子健康手帳・3~4カ月児健診で配付した離乳食のパンプレット・バスタオル

日	内容	場所
25(金)	・子育てのお話、離乳食のお話	天草中央保健福祉センター

※参加を希望する人は7月18日(土)までに、電話で天草中央保健福祉センターへ申し込んでください。

■3歳児健診
 ▶対象=平成26年7月生まれ
 ▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル・尿

日	対象地区	場所	受付時間
9(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:30~13:00
24(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:30~12:50

※本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本地域は、平成26年6～7月生まれが対象です。
 ※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地域の平成26年7～8月生まれは、9月に実施予定です。

■5歳児健診
 ▶対象=健診日の2週間前に個別にお知らせします。
 ▶持参品=問診票(未就園児のみ)・母子健康手帳・水筒

日	対象地区	場所	受付時間
3(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:30~13:15
10(土)	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	12:45~13:15
17(土)	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:30~13:15

※月によっては、翌月の健診対象になることもあります。通知でご確認ください。

■健康相談
 ▶対象=希望者
 ▶受付時間=10:00~11:00
 ▶持参品=健康手帳・母子健康手帳・バスタオル

日	場所
1(土)	有明保健センター
7(日)	天草中央保健福祉センター いさな館(御所浦支所の2階) 牛深支所
21(日)	天草中央保健福祉センター、天草支所
28(日)	天草東保健福祉センター

夏祭り・花火大会 ゆかた着付け会

とき 7月29日(土)午後5時
～同6時30分。
※天草ほど花火大会が延期の場合、着付け会も延期。
ところ 天草市民センター和室。
対象 どなたでも。
持参品 ゆかた一式、帯板、腰ひも3本、タオル1枚。
料金 500円。
☎天草着習会の中原さん ☎8581

募集

夜市ポルトフリーマーケット
出店募集
とき 7月15日(土)午後6時
～同9時。
ところ 天草宝島国際交流
会館ポルト1階・オープ
ンスペース。
募集数 10店程度(先着順)。
出店料 1区画(2m×2
m) 440円。
申込方法 7月7日(金)まで

に、電話で申し込んでくだ
さい。

青少年健全育成事業 これからの私から私へ

対象 天草地域の中学1・
2年生で全日程に参加でき
る人。※参加無料。
とき 8月19日(土)・翌20日
(日)。(事前学習会8月6日
①)。
内容 鹿児島県知覧特攻平
和会館見学・鹿児島市立少
年自然の家人所(宿泊)。
定員 30人(応募多数の場
合は抽選)。
申込方法 7月11日(火)まで
に、参加申込書(ホームペ
ージにも掲載)を郵送また
はFAX②0044してく
ださい。
☎http://www.jicamakusa.com/

第7回コレジヨカップ ミニバレーチャンピオンズ大会

とき 9月3日(日)午前9時
30分開会。
ところ 天草市民センタ
ー・体育館。
参加費 1チーム500円。
参加資格 18歳以上の男女
(コート上に高校生2人ま
で可)。
参加要件 5人制(女性2
人が常時出場)。30チ
ーム(先着順・1団体2チ
ームまで)。
申込期限 8月8日(火)。
☎☎うしづか心愛病院の池
崎さん ☎29553

放送大学10月生募集

放送大学では、平成29年
度第2学期(10月入学)の
学生を募集中です。テレビ
やインターネットなどを通
して学ぶ通信制の大学で
す。心理学・福祉・経済・
歴史・文学・情報・自然科
学など、幅広い分野を学べ

いさり火探検 参加しませんか

とき 7月29日(土)午後8時30分出港
ところ 牛深港フェリー乗り場
内容 ●棒受網漁見学 ●牛深ハイヤ踊り観賞
募集人員 200人(小学生以下の参加は保護者同
伴)。※予約なしでは乗れない場合があります。
参加料 漁師のづけ丼&ワンドリンク付き2,000
円(要予約)。乗船のみ1,000円(小学生以下
で乗船のみの場合は無料)。
※荒天で出港できない場合があります。
申込方法 電話またはホームページで申し込んで
ください。
☎http://www.t-island.jp/
☎(一社)天草宝島観光協会牛深支部 ☎747060

子どもゆめ基金助成事業 演劇創作活動に参加しませんか

対象 小学3年生以上。
とき 8月19日(土)、翌20日
(日)(1泊2日)。
ところ 新和ひだまり館
(新和町小宮地)。
内容 新和町に伝わる民話
を題材に、新しい話を作り、
演劇にします。
参加料 1人3,000円。

定員 20人(先着順)。
申込方法 7月3日(日)～同
20日(土)までに申込書をFAX
②8797または持参し
てください。
申込書の配布先 天草市民
センター、牛深総合センタ
ー、各地区コミュニティセ
ンター。
☎本渡地区文化協会(天草
市民センター内) ☎287
97
☎子ども自己表現プロジェ
クトの清水さん ☎090
(4778)7629

相談

南九州税理士会
「もしも税金相談室」を開設
税理士が、電話で税金に
関する相談を無料(20分以
内)で伺います。
相談日 平日午前10時～午
後4時。*土・日曜日、祝日、
8月11日(金)～同20日(日)、12
月21日(土)～平成30年1月10
日(水)を除く。
申込方法 電話で申し込ん
でください。*連絡先を確
認後、税理士が折り返し電
話をします。
☎http://www.mkzei.or.jp/
☎☎南九州税理士会
0120(373)678

労働・雇用・年金の 無料相談会

とき 7月20日(土)午後1時
30分～同4時30分。
ところ 市男女共同参画セ
ンターぽぼらす・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。
☎☎県社会保険労務士会天草
支部の酒井さん ☎29554

司法書士による相続・遺言 法律教室&無料相談会

とき 8月5日(土)①午後1
時～同1時50分②午後2
時～同4時。
ところ 本渡南コミュニテ
ィセンター(港町)。
内容 ①法律教室：相続・
遺言についての一般的な事
項②無料相談：相続・遺言・
贈与・会社などの登記、裁
判・調停などの手続きに関
することなど。
※予約不要・参加無料。
☎☎県司法書士会天草支部の
松山さん ☎21751

印紙税の非課税措置が 設けられました

熊本地震の被災者が作成
する「不動産の譲渡に関す
る契約書」、特別貸付けに
係る「消費貸借に関する契
約書」などの印紙税に非課
税措置が設けられました。
※詳細はお尋ねください。
☎☎天草税務署 ☎22510
※自動音声

法定相続情報証明制度が 始まりました

5月29日(日)から全国の法
務局で相続の手続きに利用
できる「法定相続情報証明
制度」が始まりました。
亡くなられた人の戸籍な
どと、相続関係を一覧に表
した図(法定相続情報一覧
図)を法務局に提出すると、
登記官が内容を確認し、認
証文付きの同図の写しを交
付します。
交付された証明書は、各
種相続手続の窓口で戸籍な
どの書類に代わるものとし
て使用でき、必要に応じて
法務局が無料で交付します。
詳細は、法務局のホーム
ページをご覧ください。
☎☎熊本地方法務局
096(364)2145

交通事故の損害賠償問題で お困りの人へ

Word&Excel インターネット
パソコン教室 デジカメ PowerPoint
頭の体操にもなる、ゆっくり楽しく学べる
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 ☎22-6667
天草市本渡町広瀬5-47

ボート免許講習会 国家試験免除
天草教室 (7月) 学科 7月8日(土)・9日(日)
2級 実技 7月15日(土)・16日(日)X(1日4名)
1級 学科 7月8日(土)・9日(日)・22日(土)・23日(日)
実技 7月15日(土)・16日(日)X(1日4名)
進級 学科のみ 7月22日(土)・23日(日)
夏キャンペーン
☆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
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
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

休日在宅病・医院

▶診療時間＝午前9時～午後5時。※歯科は午前10時～午後4時。

〔7月2日〕	
定医院 ㊤㊦(南新町)	☎23514
天草中央総合病院 ㊤(東町)	☎20011
栖本病院 ㊤㊦(栖本町)	☎662165
天草セントラル病院 ㊤(五和町)	☎22111
生田医院 ㊤(河浦町)	☎780331
天草慈恵病院 ㊤(天草郡茶北町)	☎71111
茶北クリニック ㊤㊦(天草郡茶北町)	☎351119
福本眼科 ㊤(上天草市大矢野町)	☎096460508
春田医院 ㊤㊦㊧(上天草市松島町)	☎60052
広瀬みのだ歯科(八幡町)	☎242060
〔7月9日〕	
おおどうクリニック ㊤㊦(亀場町)	☎225156
大塚泌尿器科クリニック ㊤(東浜町)	☎22325
本原内科小児科医院 ㊤(栖本町)	☎662010
森口内科医院 ㊤(天草町)	☎421118
中邑医院 ㊤㊦(久玉町)	☎740370
天草慈恵病院 ㊤(天草郡茶北町)	☎71111
中村医院 ㊤(上天草市大矢野町上)	☎096460003
竹中医院 ㊤(上天草市姫戸町)	☎582148
森口歯科(天草町)	☎420821
《小児科》本原内科小児科医院(栖本町)	☎662010
〔7月16日〕	
天草第一病院 ㊤㊦(今釜新町)	☎243777
松本医院 ㊤(牛深港)	☎22035
天草慈恵病院 ㊤(天草郡茶北町)	☎71111
中村医院 ㊤(上天草市大矢野町登立)	☎096460006
上天草総合病院(上天草市龍ヶ岳町)	☎21122
山本歯科(五和町)	☎330336
《小児科》猪口医院(天草郡茶北町)	☎70001
〔7月17日〕	
酒井外科・内科医院 ㊤(港町)	☎24133
三浦医院 ㊤㊦(有明町)	☎540306
くらたけ小松医院 ㊤(倉岳町)	☎643737
小松医院 ㊤(久玉町)	☎26111
天草慈恵病院(天草郡茶北町)	☎71111
(午前 内診 ㊤㊦ ㊧) (午後 内診 ㊤㊦ ㊧)	
天草皮ふ科・内科 ㊤(上天草市大矢野町)	☎096460808
上天草総合病院 ㊤(上天草市龍ヶ岳町)	☎21122
《小児科》くらたけ小松医院(倉岳町)	☎643737

〔7月23日〕	
宮崎内科胃腸科医院 ㊤(亀場町)	☎243133
福本医院 ㊤(楠浦町)	☎233533
島子ごとう医院 ㊤㊦㊧(有明町)	☎20111
松本医院 ㊤㊦(河浦町)	☎760039
茶北医師会病院 ㊤(天草郡茶北町)	☎351133
上天草内科呼吸器科クリニック ㊤㊦(上天草市大矢野町)	☎096463100
やまうち医院 ㊤㊦㊧(上天草市松島町)	☎660899
スマイル歯科(大浜町)	☎244534
《小児科》十萬山クリニック(本渡町)	☎247700
〔7月30日〕	
あしはら医院 ㊤(今釜町)	☎234988
中山内科・循環器内科クリニック ㊤(太田町)	☎251711
東整形外科 ㊤(南新町)	☎243131
長野内科小児科医院 ㊤(五和町)	☎322323
市丸医院 ㊤㊦(五和町)	☎340036
佐藤クリニック ㊤㊦㊧(牛深港)	☎73155
茶北医師会病院 ㊤(天草郡茶北町)	☎351133
しまだ小児科 ㊤㊦(上天草市大矢野町)	☎096460005
姫戸医院 ㊤(上天草市姫戸町)	☎583583
青砥歯科(天草郡茶北町)	☎350117
《小児科》長野内科小児科医院(五和町)	☎322323

※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)。

小児救急電話相談
 (平日) 19:00～翌朝8:00
 (土曜日) 15:00～翌朝8:00
 (日曜・祝日) 8:00～翌朝8:00

夜間の子どもの急な発熱などでお困りのときは、#8000番(ダイヤル回線の場合☎096-364-9999)をご利用ください。

水道修繕当番店 7月

本渡	日新設備株	栖本	吉田電気
	☎223202		☎662643
牛深	山口設備	新和	(有)新和電器
	☎73959		☎463507
有明	河内電気商会	五和	一心設備
	☎520023		☎320644
御所浦	横浦電気設備	天草	大野電設
	☎672825		☎420306
倉岳	山並鉄工所	河浦	石田電気店
	☎642008		☎760466

7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。今までに献血をしたことがない人も、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。



ご協力をお願いします



©2010熊本県くまモン

問天草中央保健福祉センター ☎243737

天草の潮汐 7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(土)	小	1:39 13:57	8:02 20:09	1:16 13:38	7:41 19:37
2日(日)	小	2:32 15:23	9:11 21:18	2:10 15:08	8:50 20:47
3日(月)	小	3:37 17:01	10:32 22:43	3:10 16:31	9:59 22:04
4日(火)	長	4:45 18:08	11:38 23:55	4:08 17:34	10:56 23:12
5日(水)	中	5:43 18:57	— 12:28	4:59 18:22	11:42 —
6日(木)	中	6:33 19:40	0:49 13:11	5:44 19:02	0:05 12:22
7日(金)	中	7:19 20:21	1:36 13:52	6:24 19:38	0:48 12:59
8日(土)	大	8:02 21:01	2:19 14:31	7:01 20:11	1:27 13:33
9日(日)	大	8:43 21:38	2:59 15:09	7:36 20:44	2:03 14:07
10日(月)	大	9:21 22:13	3:37 15:45	8:10 21:16	2:37 14:41
11日(火)	大	9:56 22:44	4:12 16:18	8:44 21:48	3:11 15:15
12日(水)	中	10:29 23:13	4:45 16:51	9:19 22:22	3:46 15:50
13日(木)	中	11:01 23:42	5:17 17:23	9:57 22:57	4:23 16:27
14日(金)	中	11:37 —	5:51 17:58	10:38 23:35	5:03 17:06
15日(土)	小	0:15 12:19	6:30 18:40	11:28 —	5:48 17:51

※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。

行政相談所を開設

とき	ところ・行政相談委員
7月6日(土) 10:00～12:00	一町田地区コミュニティセンター 横田政司さん ☎761025
7月12日(金) 9:00～12:00	有明老人福祉センター 松下祥明さん ☎540335
7月12日(金) 9:00～12:00	御所浦地区コミュニティセンター 齊藤朝延さん ☎673154
7月12日(金) 9:00～11:00	五和支所 井上英二さん ☎330948

とき	ところ・行政相談委員
7月12日(金) 9:30～12:00	天草支所 尾下 明さん ☎421045
7月18日(木) 10:00～12:00	リンドマールTAIYO 有馬一彦さん ☎243378 段下千晶さん ☎239012
7月19日(金) 9:00～12:00	牛深総合センター 池林通秋さん ☎734490

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

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

(土曜日のみ 17:00 まで)
 天草市栄町 10-35
<http://1933matsuda.com/> 松田歯科 天草 検索

予約優先 ☎0969-22-2432
 来院前にはお電話下さい

広告 **かしの動物病院**

●ワクチン接種
 ●フィラリア予防

・診察時間：9:00～18:30
 ・土日祝も診療いたしております
 《電話してご来院ください》
☎0969-22-3356 天草市八幡町6-20



受けてますか？ “特定健診”

今年度40歳の
あなたは無料です！

健康づくりは、一人一人が自分の体の状態と生活習慣をチェックすることから始まります。「異常がないから受けなくても大丈夫」ではなく、毎年健診を受けて体の変化をいち早く察知し、「病気の芽」を摘んでおきましょう。

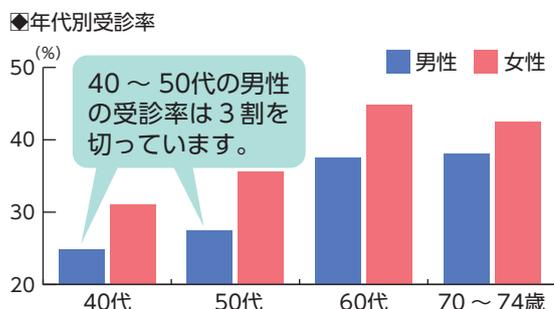
健診のおすすめポイント

- ①メタボや生活習慣病を早く発見できます。
- ②体と医療費の負担を軽くできます。
- ③健診結果によって、健康づくりのサポートが受けられます。



※治療中の人でも受けることができます。主治医と相談のうえ受診してください。

■平成27年度の受診率 37.8% (県内45市町村中34位)



- 対象者：40～74歳の市国保加入者
※75歳以上の人は後期高齢者健診が受けられます。
※国保以外の方は加入している医療保険者または事業所へお尋ねください。
 - 健診内容：身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、医師の診察
 - 費用：900円
- ※詳細は各保健福祉センターへ。



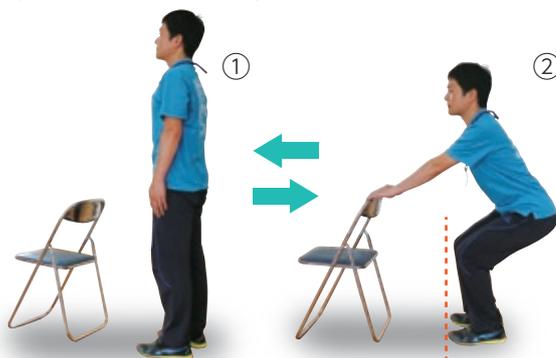
下半身を鍛える運動

先月号に続き、室内でできる運動を紹介します。仕事や家事の合間、テレビを見ながらなどの時間を使って下半身の引き締めをやってみませんか。

■スクワット

- ①足を腰幅に広げ、背筋を伸ばして立つ。
- ②つま先とひざの方向を同じ向きにし、お尻を後ろに引きながら、ひざを曲げていく。
- ③3秒かけて元の姿勢に戻す動作を10回行う。

ポイント 椅子やテーブルなどを利用するとふらつきません。



★つま先より前にひざが出ないように注意

■太もも前面のストレッチ

- ①背筋を伸ばして立つ。
- ②右手で右足つま先付近を持ち、踵をお尻に近づけるように引き上げて10秒数える。
- ③足をかえて反対側も同じように行う。

ポイント 膝を地面についている足よりも後方に持っていき、太もも前面が伸びているかを意識する。

