



人が輝き 活力あふれる 日本の宝島“天草”

市政だより

# 天草

AMAKUSA

平成29年

# 12

No.272



Merry Christmas!!

銀天街を中心に、市内各地でクリスマスイルミネーションやイベントを開催中。冬の天草を巡る旅に出かけてみませんか。  
※写真は、今年のイベントのようす。



金子 悟郎 さん  
 亀場町亀川・76歳  
 ◎旭日小綬章  
 元本渡市議会議員



森 富易 さん  
 御所浦町御所浦・78歳  
 ◎藍綬褒章  
 民生委員・児童委員



長島 隆男 さん  
 志柿町・69歳  
 ◎藍綬褒章  
 調停委員



渡邊 眞佐子 さん  
 本渡町広瀬・76歳  
 ◎瑞宝双光章  
 瀬戸保育園園長



岩崎 勝國 さん  
 五和町二江・78歳  
 ◎旭日双光章  
 元五和町議会議員



受章おめでとうございます  
 — 秋の褒章・叙勲 —



※写真下は氏名、住所、年齢、受章種別、主要経歴。

### 長年のボランティア活動に敬意！

清掃活動の功労に対し大臣が表彰



▲ボランティアで公園の清掃をする端場さん

12年前から近所の本戸公園(中村町)の美化活動を続けている端場賢吾さんが、都市公園の環境美化に貢献したとして、10月27日、国土交通大臣から表彰を受けました。

孫たちに自分の姿を見て健全に育ててほしいとの思いからごみ拾いやトイレ掃除を始めた端場さん。「表彰はありがたい。今では日課になり、気持ちも張って風邪をひきません」と話していました。

### “通いの場”の取り組みに大臣表彰

第6回健康寿命をのぼそう！アワード



授賞式のようす(右：中村市長、左：厚生労働省の濱谷老健局長)

健康増進や生活習慣病予防のための優れた啓発や取り組みを行った企業や団体を表彰する「健康寿命をのぼそう！アワード」。このほど、市が平成27年11月から始めた住民主体の“通いの場”の取り組みが評価され、厚生労働大臣賞を受賞しました。

週に1回以上、地域の仲間が集まって楽しく健康づくりに取り組んでいる皆さんあっての受賞です。おめでとうございます。

### イベントカレンダー

- 1 ㊦ Amakusan SANTA Journey  
 ～冬の天草を、サンタになって旅しよう。～【～1月13日】  
 (本渡中央商店街・スマイルパークほか天草島内)
- 2 ㊥ 牛深あかね市【～3日(8:30～15:00)】  
 9:50～16:00(牛深ハイヤ大橋横・芝生広場一帯)  
 サンタバスツアー「野生のイルカに会いに行こう!バス」  
 13:10～16:40(天草宝島国際交流会館ポルト～)
- 3 ㊦ 第40回 碓石ふるさと祭り  
 8:30～(碓石地区コミュニティセンター〔新和町〕)
- 4 ㊦
- 5 ㊦
- 6 ㊦
- 7 ㊦
- 8 ㊦
- 9 ㊥ 御所浦イルミネーション点灯式  
 16:00～(御所浦物産館しおさい館周辺)  
 サンタバスツアー「野生のイルカに会いに行こう!バス」  
 13:10～16:40(天草宝島国際交流会館ポルト～)  
 サンタバスツアー「夜の教会を見に行こう!バス」  
 16:00～19:30(天草宝島国際交流会館ポルト～)
- 10 ㊦ 日本の宝島“天草”づくり講演会  
 10:00～(栖本福祉会館)  
 フットパスモニターツアー  
 9:00～(楠浦地区コミュニティセンター〔有明町〕)
- 11 ㊦
- 12 ㊦
- 13 ㊦
- 14 ㊦
- 15 ㊦
- 16 ㊥ 天草と長崎の凧展【～2月4日】 9:00～17:00(天草文化交流館)  
 サンタバスツアー「野生のイルカに会いに行こう!バス」  
 13:10～16:40(天草宝島国際交流会館ポルト～)  
 サンタバスツアー「夜の教会を見に行こう!バス」  
 16:00～19:30(天草宝島国際交流会館ポルト～)
- 17 ㊦ 牛深総合センター自主文化事業  
 「人生まだまだ捨てたもんじゃない」  
 14:00～(牛深総合センター)
- 18 ㊦
- 19 ㊦
- 20 ㊦
- 21 ㊦
- 22 ㊦
- 23 ㊥ 天皇誕生日  
 サンタバスツアー「野生のイルカに会いに行こう!バス」  
 13:10～16:40(天草宝島国際交流会館ポルト～)  
 サンタバスツアー「夜の教会を見に行こう!バス」  
 16:00～19:30(天草宝島国際交流会館ポルト～)  
 長崎生月島の潜伏キリシタン講演会  
 13:30～(富津コミュニティセンター〔河浦町〕)
- 24 ㊦
- 25 ㊦
- 26 ㊦
- 27 ㊦
- 28 ㊦
- 29 ㊦
- 30 ㊦
- 31 ㊦

市政だより

天草 平成29年 12月号

### Contents 主な内容

- 3 宝島のわだい
- 7 お得がいっぱい！健康ポイント事業
- 12 ワンコインで楽しむ市民シアター
- 14 世界遺産登録への道
- 15 あまくさん／スポーツ大好きっ子
- 16 みんなの広場
- 18 暮らしの情報
- 31 市民のひろば
- 33 健康ごよみ
- 34 天草の潮汐／行政相談所を開設
- 35 休日在宅病・医院／水道修繕当番店
- 36 いきいき健康

人のうごき		10月31日現在	
10月中の異動		※( )内は前月比	
人	口	82,752 (53減)	出生 53人
男		38,802 (23減)	死亡 99人
女		43,950 (30減)	転入 117人
世帯数		37,312 (1減)	転出 124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

**のり菓子製造工場 操業開始!**  
天草通宝Factory開所



▲テープカットを行う関係者

市が誘致し立地協定を結んだ(株)通宝の製造工場「天草通宝 Factory」が有明町の赤崎保育所跡に完成し、11月1日、開所式が行われました。(株)通宝の塚田一成社長は、「熊本市以外では初めての製造工場。天草市の地域発展にも貢献していきたい」とあいさつ。新たに26人の雇用を生み出した同工場では、“のり菓子風雅巻き”のほか、天草の食材を使った加工品も手掛けていく予定です。

**おいしいピザが焼けました!**  
東屋とピザ窯が完成



▲ピザ生地をのばすようす

五和町の旧二江小学校敷地内にピザ窯付きの東屋が完成し、10月14日、地区住民や親子ら約30人が参加して落成式が行われました。二江まちづくり振興会が地域交流の場として整備したもので、式典後にはピザ作りを体験。参加した子どもたちは焼きたてピザをほおぼりながら、「自分で作ったピザはおいしい」「また作りたい」などと笑顔で話していました。

**お腹もいっぱい 心もいっぱい**  
第12回 大浦ふれあい祭り開催



▲多くの来場者でにぎわうようす

11月5日、有明町の大浦地区コミュニティセンター船津分館一帯で「第12回大浦ふれあい祭り」が開催され、住民ら約250人が来場しました。同地区振興会が主催し、タコ飯や新鮮な地魚、農産物などの出店のほか、分館では園児や児童が書いた絵や書道、住民手作りのステンドグラスや写真などの展示もありました。午後からは牛深ハイヤ踊りも披露され、会場は大いに盛り上がりました。

**“命の道路”早期完成を!**  
熊本天草幹線道路の早期完成を求める島民集会



▲早期完成を祈念するがんばろう三唱

10月28日、天草市民センターで「熊本天草幹線道路の早期完成を求める島民集会」が開催されました。同幹線道路の一部である「第二天草瀬戸大橋(仮称)」の着工に合わせて地元促進期成会などが主催したものです。

漁協職員や消防署員、ホテル関係者が、「新鮮な産品を運ぶため、時間とコストがかかっている」「救急搬送時の患者への負担を改善して欲しい」などの現状や観光振興への期待を訴え、1日も早い完成を要望していました。

**牛深に全国各地の朝市が集結!**  
全国朝市サミット2017in牛深



▲各地の特産品が並んだ通りのようす

10月21・22日、今年で22回目となる「全国朝市サミット」が牛深町中心商店街一帯で開催されました。同サミットに合わせて、「全国朝市まるごと物産展」も行われ、北海道をはじめとする全国の朝市が牛深に集結。各地の特産品が店頭に並びました。長崎県の呼子朝市のいかしゅうまいや青森県のにんにく、岩手県のりんごなど、会場はお目当ての品を求める多くの買い物客でにぎわいました。

**いろいろなかっぱが芸を披露**  
栖本かっぱ祭り開催



▲園児によるかっぱ体操

11月5日、栖本総合グラウンドで「栖本かっぱ祭り」が開催されました。栖本地区振興会が、地域に伝わるかっぱ伝説をまちづくりに生かそうと毎年開催しており、今年で19回目。保育園児のかっぱ体操や小学生によるかっぱ太鼓などが披露されたほか、地元でとれた野菜やみかん、天草大王の炭火焼きなどの出店もあり、会場は町内外の来場者でにぎわっていました。

**自分だけの1枚を完成**  
河浦図書館開館30周年記念事業



▲完成したポスターに満足する参加者

10月28日、「河浦図書館開館30周年記念事業“活版印刷ワークショップ”」が同館で開催され、30人が参加しました。16世紀に天正遣欧少年使節団が河浦に持ち帰った活版印刷機を身近に感じて欲しいと実施したものです。

講師に九州活版印刷所の長島裕介さんを招いて、活版ポスター作りに挑戦。参加者は自分だけの1枚を完成させ、「額に入れて家に飾りたいです」と話していました。

**芸術の秋を彩る**  
宮田地区文化祭



▲コーラスを披露する参加者

10月29日、「宮田地区文化祭」が倉岳町の宮田体育館と同地区コミュニティセンターで開かれ、地域住民約200人が来場しました。同地区振興会が、住民の文化活動の発表の場と文化・芸術にふれる機会づくりを目的に開催し、今年で6回目。舞踊やコーラス、カラオケ、マジックショーなどのステージ発表のほか、絵画や書、手芸品などの展示もあり、熱演と力作が芸術の秋を彩りました。

お得がいっぱい!

# 健康ポイント事業

主要事業

運動をしたり、健康診断を受けるなど、健康づくりの取り組みをするとポイントがもらえ、1,000ポイント達成で商品券と交換できる「健康ポイント事業」。今年度も約3,600人がこの事業に参加し、それぞれが目標を掲げて健康づくりに励んでいます。

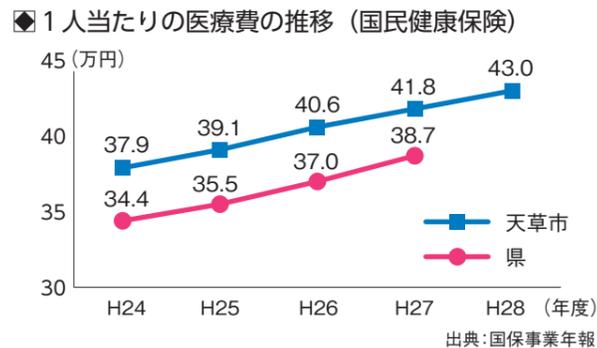
12月から次の申し込みが始まります。さあ、次はあなたの番です。

## 市の健康に関する現状は・・・

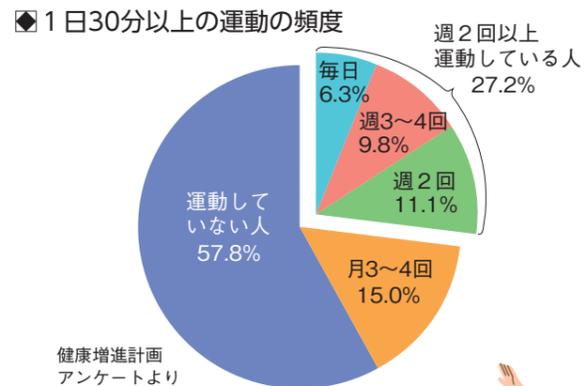
医療費の推移を見てみると、年々増加しており、本市は県平均を3万円ほど上回っています。健康のためには、バランスのとれた食事と休養、そして適度な運動が必要ですが、市が実施したアンケートで「週2日以上30分以上の運動をしている」と答えた人は3割ほど。5割を超える人が「運動していない」と答えています。



### 1人当たりの医療費は、年々増加しています



### 日ごろから運動に取り組んでいますか？



## 健康への始めの一歩

健康のために、運動が大切なことは分かっているけど…  
運動を心がけているけどなかなか続かない…

こんな皆さんの気持ちを、少しでも後押しして、健康につなげてもらいたい。これが、健康ポイント事業です。

### ★まずは申し込んで、運動を始めるきっかけにしましょう！

始めの一歩は、行動に移すこと。友達やご家族、職場の皆さんなどを誘って一緒に始めることで、継続する力にもなります。

### ★がんばりがポイント(数字)として目に見える

健康になるためにがんばった記録がポイントとして確認できます。また、取り組みを継続する“やる気”にもつながります。



## お気に入りの器、みつけた！

第14回天草大陶磁器展



▲110窯元の作品を見て回る来場者

11月2日から6日まで、天草市民センターで「第14回天草大陶磁器展」が開かれました。気に入った器でコーヒーが飲めるコーナーやろくろ・絵付け体験、屋外では物産展などもあり、期間中は18,000人を超える人々にぎわいました。

熊本市から来た夫婦は、「毎年来ています。今年はビアカップを選びに来ました」と話し時間をかけて選んでいました。

## 友好町村締結から30年

御所浦町・産山村海山交流活動



▲記念品を交換する児童たち

11月3・4日、御所浦小5・6年生が友好町村の締結をしている産山村を訪問し、同村の小学生と交流を深めました。昭和63年の締結以降、両町村を交互に訪問しており今年で30回目。うぶやま牧場で行われた交流会では、記念品を交換し、自己紹介やゲーム、出し物などを行いました。夕食では、天草の魚介類や同村の赤牛などをバーベキューで堪能し、笑顔で交流を深めていました。

## 天草を世界にはばたく宝島へ

新和中学校 起業体験推進事業発表会



▲生徒たち考案の猪肉入りのうどん

県の起業体験推進事業モデル校に指定された新和中学校。生徒たちは、地元の経営者や金融機関職員などから起業について学び、天草を活性化するプランを考えました。

11月12日には、観光プランや地元食材を使った商品など7つの企画の発表会が行われました。3年生が考えた企画の1つ、猪肉と牛深の雑節を使ったうどんが実際に振る舞われ、おいしいと好評でした。

## 山里に響く歌声

福連木子守唄&童謡まつり2017in天草



▲福連木の子守唄を披露する子どもたち

11月5日「福連木子守唄&童謡まつり2017in天草」が、天草町福連木体育館で開かれ、家族づれなど約2,000人が来場しました。子守唄の保存・継承のため、同まつり実行委員会が毎年開催しているもの。かすりの着物を着た天草小学校の児童による「福連木の子守唄」や今年4月に交流連携協定を締結した五木村の子守唄保存会による「五木の子守唄」などが披露され、来場者は哀愁漂う歌声に聞き入っていました。



## どんな取り組みに対して ポイントがもらえるの？

- ①運動ポイント (5ポイント/日)**  
個人で定めた日々の目標に取り組んだらもらえます。また、健康に関する公民館講座や地区の球技大会、運動会に参加するともらえる「がんばったポイント」もあります(10ポイント/回)。
- ②健康診断ポイント (45ポイント/年)**  
市の健康診断を受けたり、勤務先が実施する健診を受診するともらえます。
- ③参加登録ポイント (30ポイント/年)**  
市主催の教室や民間のスポーツジムなど指導者がいる運動教室に入会するともらえます。※複数入会の場合でも30ポイントが上限。
- ④イベント参加ポイント (15~45ポイント/回)**  
市や振興会が主催するウォーキングやマラソン大会、健康講演会などに参加するともらえます。
- ⑤推進員ポイント (45ポイント/年)**  
食生活改善推進員または健康づくり推進員になるともらえます。

ポイントを貯めることができる期間は、**1月1日から12月31日までの1年間です。**

健康ポイントの仕組みが分かったところで、さあ実際にやってみましょう！



## ポイントを貯めるだけじゃない！ 健康ポイント事業のメリット

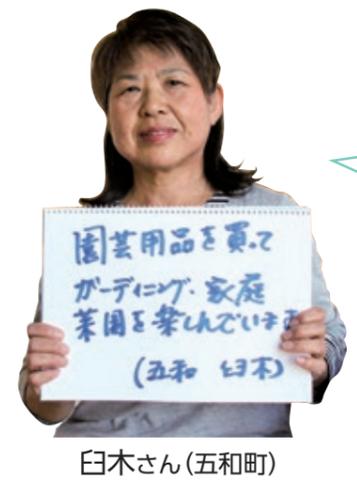
ポイントに目がいきがちですが、ポイントが生み出すメリットはたくさんあります。達成者のアンケート結果などからも効果が表れてきています。より多くの人に取り組むことで、大きな成果につながることが期待できます。

- ①体調の改善**  
1,000ポイント達成者にアンケートを行ったところ、約40%の人が体調が改善したと回答しています。実際に「肩こりや腰痛、便秘が改善された」「体重が減ってうれしい」との声が多く聞かれました。
- ②医療費の抑制**  
体調の改善を実感しているポイント達成者。実際に平成27年度の国民健康保険医療費で比較してみました。同事業に参加するまで運動習慣がなかった人で1,000ポイント達成した人の1人当たりの年間医療費は、それ以外の国保加入者(未受診者を除く)よりも約43,000円低くなりました。これが全ての人に当てはまるわけではありませんが、アンケートでも「通院や服薬が減った」との回答も多くあり、医療費の抑制につながることが期待できます。

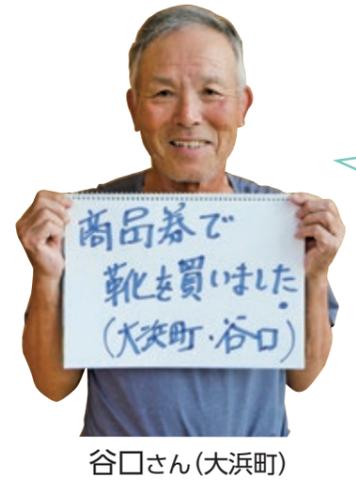
- ③商品券で地域活性化！**  
1,000ポイント達成で、市内の登録店舗で使える天草宝島商品券(5,000円分)と交換ができます。自分へのご褒美や趣味のために使ったり、運動を続けるため靴や服を買ったりと使い方はあなた次第。地元での消費が増えることで地域経済への効果も期待できます。



### 参加者の声



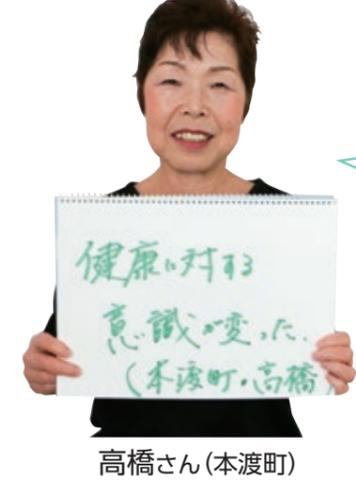
「30分以上のウォーキング」や「週に3日は8,000歩以上歩く」など複数目標を掲げています。商品券は、趣味の園芸用品に使いました。



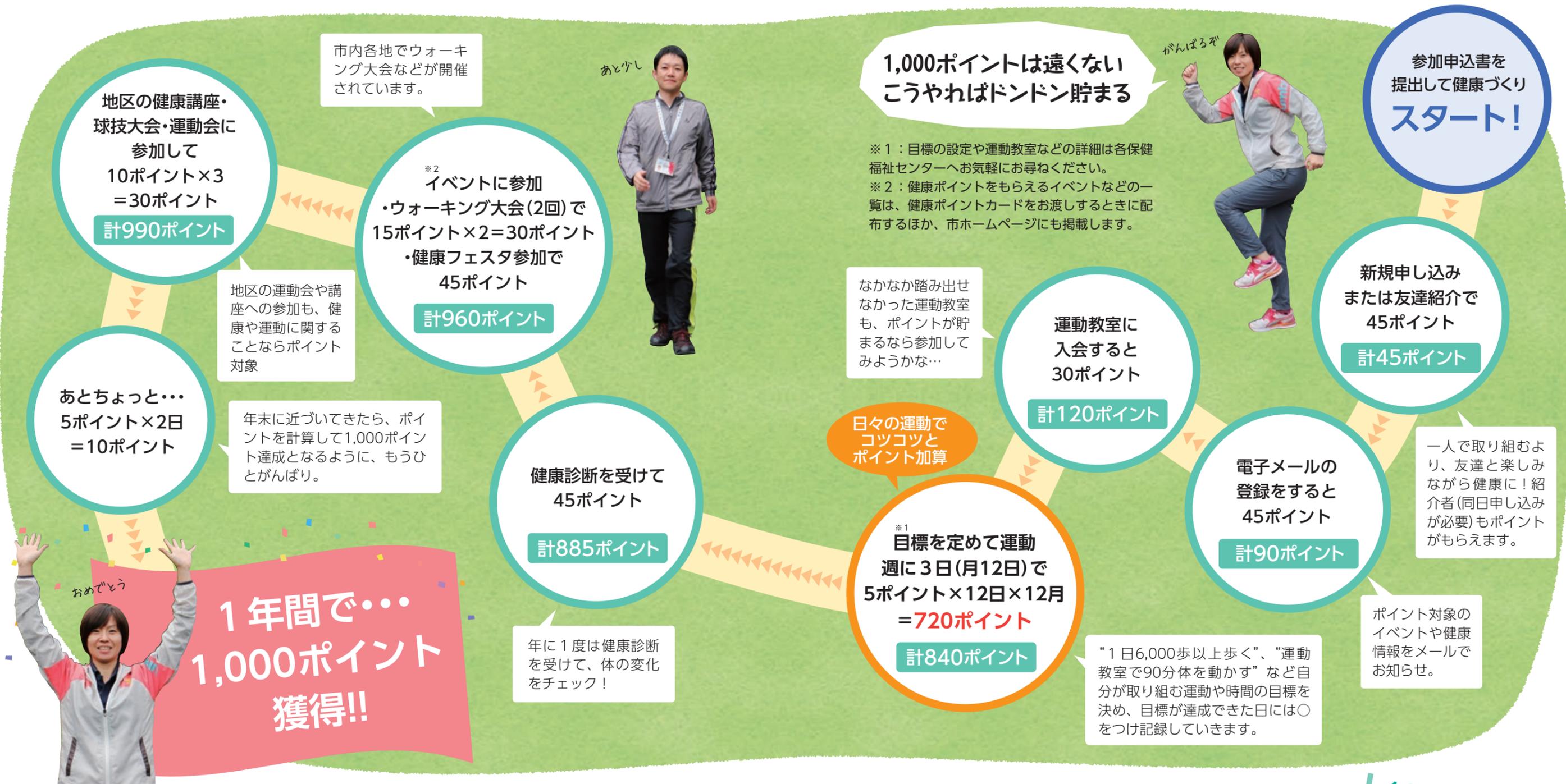
もともと運動をしていたので、その取り組みがポイントとなりうれしいです。貯めたポイントで運動用の靴を買いました。また運動に励みます。



ポイントを貯めるようになって、夫婦でいるんなウォーキング大会に参加しています。目標歩数は1日8,000歩、9,000歩。達成のため畑にも歩いて行くようにしています。



健康ポイント事業が始まった3年前から参加しています。今年2月には目標だった富士山に登ってきました。健康だと、いろんなことにチャレンジできます。



◆平成29年度のポイント交換は  
平成30年1月4日から

- 1,000ポイント以上貯まったら、市内の登録店舗で使用できる5,000円分の天草宝島商品券と交換します(交換は1人1回限り)。
- 交換受付期間=平成30年1月4日~同31日(土・日・祝日を除く)。
  - 交換方法=印かんを持参のうえ、交換申請書と健康ポイントカードを各保健福祉センターまたは各支所・出張所へ提出してください(交換申請書は、市ホームページにも掲載)。後日、商品券引換書を郵送します。

ポイント交換  
お忘れなく!



【問い合わせ先】本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎243737・240620

◆健康ポイント事業へ申し込もう!

- 対象=市内に在住または勤務、在学している18歳以上の人(高校生は除く)。
- 受付期間=12月1日~平成30年3月31日(土・日・祝日を除く)。
- 申込方法
  - ①印かんを持参のうえ、参加申込書を各保健福祉センターまたは各支所・出張所などへ提出してください(参加申込書は、市ホームページにも掲載。右のQRコードからも申し込みができます)。
  - ②「健康ポイントカード」を受け取り、新年から取り組み開始。ポイントを貯める期間は、平成30年1月1日から12月31日までの1年間。
  - ③取り組みを記録してポイントを貯めましょう。

12月1日から  
受付開始!



健康ポイント  
参加申し込み  
QRコード



次回の  
上映作品

「ドラえもん  
のび太の魔界大冒険」

(1984年東宝・上映時間1時間40分)

のび太が‘もしもボックス’で作った「魔法が科学の代わりに発達した世界」を舞台に、地球滅亡の危機を救うため、魔界に立ち向かうドラえもん仲間たちの活躍を描いた、夢と希望と感動の大冒険ファンタジー。

【と き】

12月29日(金)・30日(土) 10:20～

1月1日(月)・2日(火) 12:20～

1月3日(水)～8日(月) 10:20～、12:20～

(※12月31日(日)は休館)

【入場料】 大人(高校生以上) 500円  
子ども(中学生以下) 100円  
3歳未満 無料

### 🎬 上映リクエスト募集中

“もう一度、映画館であの作品を見たい” そんな思い出の映画はありませんか。

上映映画リクエスト用紙は、本渡第一映劇、天草市民センター、牛深総合センター、本庁・文化課(天草宝島国際交流会館ポルト内)、各支所などに備え付けているほか、同事業ホームページからも応募できます。

リクエストして、スクリーンでお気に入りの映画を楽しみましょう。

天草市民シアター

本渡第一映劇は、全国的にもめずらしいフィルム映画が上映できる映画館です。そのため、全国各地から映画ファンが訪れています。山田洋次監督の「家族はつらいよ2」をフィルムで上映した映画館は全国でここだけです。

フィルム映画の良さをぜひ、市民シアターで感じていただきたいです。



本渡第一映劇支配人  
柿久 和範氏

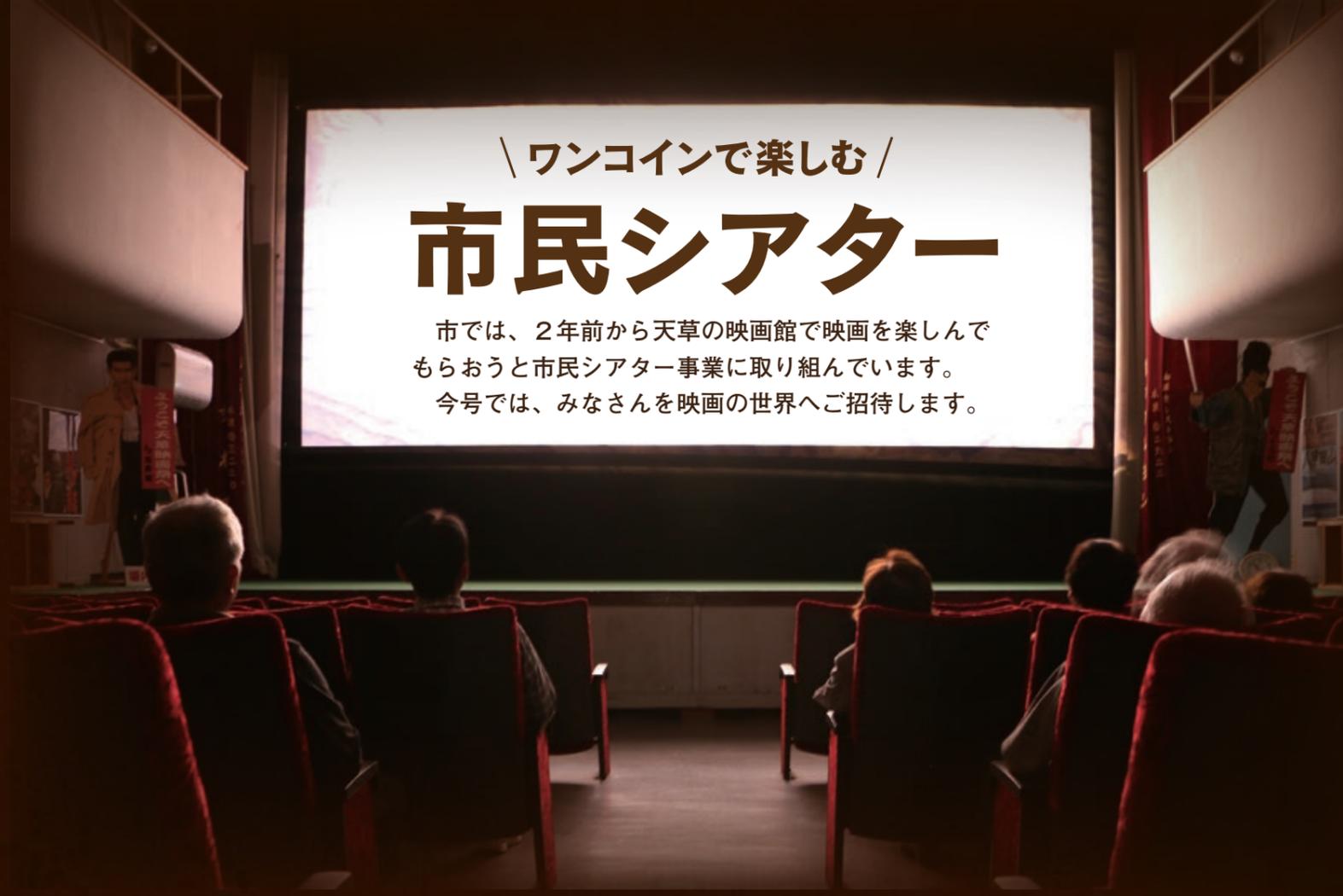
フィルム映画の良さを見て感じてほしい

市民シアターでは、映画好きの選定委員が見てほしい映画をリストアップしています。「どのような作品がいいのか分からない」「好きなジャンルが決まっている」という人に見てもらって、いろんな作品を楽しんでほしいです。500円で映画館で見られるなんて他にはありません。昔の映画を昭和レトロな映画館で見ると、より一層楽しめます。市民シアターが映画を楽しむきっかけになればと思います。



上映映画選定委員会委員長  
新納 隆子氏

いろんなジャンルを楽しめる市民シアター



## ワンコインで楽しむ/ 市民シアター

市では、2年前から天草の映画館で映画を楽しんでもらおうと市民シアター事業に取り組んでいます。今号では、みなさんを映画の世界へご招待します。

市内に唯一残る映画館「本渡第一映劇」。ここが市民シアターの上映映画館です。同館支配人の柿久氏を含む10人の上映映画選定委員会でフィルム映画を中心に、天草を舞台にした作品やリクエストの多かった作品を選んで上映しています。入場料は、大人500円、子ども100円のワンコイン。  
これまで、天草出身の小山薫堂氏が脚本した「おくりびと」をはじめ時代劇や青春ドラマ、洋画、アニメなど32本を上映しています。市民シアターに関わる3人にお話を聞きました。

### 特別な空間で映画を楽しんで

“映画館に行く”という行動をとるところから映画の楽しみは始まります。自宅でも見ることはできますが、映画館という特別な空間で、場の雰囲気を感じながら見る映画は違います。見終わった後の映画談議も楽しみのひとつです。

映画は視野を広げ、心を豊かにしてくれます。気軽に楽しんでほしいです。



上映映画選定委員  
(本渡第一映劇サポーター)  
加藤 晶子氏



## 人形がつなぐ 地域の輪

鬼池ひなの会実行委員会



「地域の皆さんの協力なしにはここまでできませんでした。鬼池の地域力を感じています」と野崎さん。

飾り付けや片づけ、保管も大変になり苦労も増えたが、地域住民のためのひなの会という当初の目的を忘れることなく、身の丈に合った活動を今後も続けていきたいと第7回の企画にも熱が入る。

「霜月(旧暦11月)の15日頃を祝い日として、魚肉や四足(牛肉)を供えています。四足がないときは、魚だけを供えています。」

この記述から現在の12月25日のキリストの誕生を祝うクリスマスに、魚肉や四足の動物(牛肉)を供えていたことが分かります。魚肉を供えることは、漁村である崎津らしい行為といえます。しかし、今ではみんなが食べている牛肉も、当時は禁止されており、役人に見つからないようひそかに供えていたのでしよう。

他にも、どうす様を魚神として信仰し、朝夕「あんめんりゆす」と唱えていたことや、1週間の曆に従って生活をしていること、墓に参るときは、手を組んで祈りを捧げていること…などの記載があります。

「みんなで囲んで楽しめたらいいね」というつぶやきを、文化委員だった野崎秀登(ひでと)さんが地区の文化事業として平成24年にスタートさせた。

7組だった段飾りも、寄贈も含めると今では22組。他にも地域の皆さんがボランティアで作る飾り雛や「さげもん」という吊るし飾り、陶器のひな人形などが家々の軒先や会場を彩っている。

口コミで広がりを見せ、町外からもたくさんの方が訪れるようになった。

「地域の皆さんの協力なしにはここまでできませんでした。鬼池の地域力を感じています」と野崎さん。

飾り付けや片づけ、保管も大変になり苦労も増えたが、地域住民のためのひなの会という当初の目的を忘れることなく、身の丈に合った活動を今後も続けていきたいと第7回の企画にも熱が入る。

「地域の皆さんの協力なしにはここまでできませんでした。鬼池の地域力を感じています」と野崎さん。

飾り付けや片づけ、保管も大変になり苦労も増えたが、地域住民のためのひなの会という当初の目的を忘れることなく、身の丈に合った活動を今後も続けていきたいと第7回の企画にも熱が入る。

### 総合型地域スポーツクラブ うしぶかイキイキクラブ

地域の人たちによる、地域のためのスポーツクラブとして平成15年に設立され、会員になるとクラブが実施している全てのスポーツ種目に参加できます。幼児から高齢者まで現在会員は117人でうち小学生は30人。キッズ向けの種目は、バスケットボールやサッカーがあります。家族そろってスポーツを始めませんか。



バスケットボール

練習 ▶ 月曜日は、牛深小学校体育館で午後5時30分から2時間。水曜日は、牛深総合体育館で午後7時30分から2時間。

みんなで楽しくがんばってます(笑)



キッズ・ジュニアサッカー

練習 ▶ 第2・第4木曜日に牛深総合体育館で午後7時30分から2時間。

みんなで楽しくサッカーしています。

## スポーツ大好きコネ

小学生社会体育クラブ紹介

問 事務局(牛深総合体育館内) 太田さん ☎@6311、090(5294)1199

「天草の崎津集落」

## 世界遺産登録への道

Road to World Heritage

年末のイベントとして定着したクリスマスは、もとはイエス・キリストの誕生を祝うお祭りです。今号では、クリスマスなど江戸時代の潜伏キリシタンの風習について紹介します。



▲史料：上田家文書

文化2年(1805年)、住民の7割が潜伏キリシタンと発覚した「天草崩れ」。その時の取り調べ調書には、次のようなことが書かれています。

一、霜月八曆の上の中を取て祝日と致魚肉四足を遣ひ申候、尤四足無之時ハ魚斗遣申候、其翌春より五十五日過て精進ニ入申候ニ付入と申五十五日め一日精進し翼日より四十九日めを上りと申候、魚肉を相用ひ祝仕申候、祝日ニ者握り飯精進の節ハ豆腐を用申候、

「霜月(旧暦11月)の15日頃を祝い日として、魚肉や四足(牛肉)を供えています。四足がないときは、魚だけを供えています。」

この記述から現在の12月25日のキリストの誕生を祝うクリスマスに、魚肉や四足の動物(牛肉)を供えていたことが分かります。魚肉を供えることは、漁村である崎津らしい行為といえます。しかし、今ではみんなが食べている牛肉も、当時は禁止されており、役人に見つからないようひそかに供えていたのでしよう。

他にも、どうす様を魚神として信仰し、朝夕「あんめんりゆす」と唱えていたことや、1週間の曆に従って生活をしていること、墓に参るときは、手を組んで祈りを捧げていること…などの記載があります。

### 世界遺産登録トピックス

#### 中学生が崎津を案内いたします！

10月22日、河浦中学校の2・3年生10人が、崎津集落を案内する観光ボランティアガイドとしてデビューしました。今年3月に閉校した河浦高校が、2年前から行っていた同ガイド。中学生の妹が「私もしてみたい」と声を上げたことがきっかけで、7月から市が5回の講座を実施し養成しました。

緊張したようすで観光客10人を出迎えた生徒たち。崎津教会や崎津諏訪神社など5カ所を案内しながら、手作りのパネルを使って崎津の歴史や特徴などを説明しました。

今後も月に1回(日曜日)、天草ぐるっと周遊バスを利用する観光客を対象にガイドします。



▲中学生によるガイドの様子

問本庁・観光振興課(天草宝島国際交流会館ポルト内) ☎@6787

【問い合わせ先】本庁・世界遺産推進室(河浦支所内) ☎@1116

**明日の自分は、今日の自分が創る!**  
牛深東中学校



▲学校総合2位となった郡市陸上競技大会

深海町と久玉町を校区とする本校は、4学級、89人の小規模校です。「牛深ハイヤ」を授業に取り入れたり、学年を縦割りにしての班活動など本校だからこそできることに取り組んでいます。部活動では、9月に行われた天草郡市中学校陸上競技大会で学校総合2位となり、12人が県大会に出場。県大会では3年生の岩崎克真君が男子100mで優勝し、全国大会出場を果たしました。

10月24日には、牛深東小学校と合同音楽会を開催し、牛深高校の郷土芸能部をゲストに迎え、華やかな音楽会となりました。学校生活のようすは本校ホームページにも掲載していますのでご覧ください。

牛深東中 学校生活  検索

**輝く笑顔“亀っ子タイム”!**  
亀川小学校 6年 今福 万紀子さん

私の通う学校では、校区の幼稚園や保育園の年長さんと交流する「亀っ子タイム」という行事があります。私はこの時間が大好きです。なぜなら、みんなの笑顔が輝いているからです。そこでは、じゃんけん列車や転がしドッジボールをして交流します。

園児の皆さんにとって小学生は体が大きいので、緊張してしまう子もいるけど、交流が始まると、緊張がほぐれ、たちまち笑顔が生まれます。この笑顔を見ると「うれしいな。早く仲良くなりたいな」と思います。私から声をかけると、みんなにっこり笑って明るい声で返してくれます。

年に1回きり、2時間だけの活動ですが、忘れられない最高の思い出ができる時間です。



児童と園児が交流する「亀っ子タイム」のようす

元気いっぱい  
はまゆうっ子☆

**園児フォトスナップ**

♪天草に咲く  
笑顔の花♪



本渡はまゆう保育園 (諏訪町)



幸愛保育園 (牛深町)

お兄ちゃん一緒に遊ぼうね!



しゅうか 松岡 柊花 ちゃん  
下浦町  
父・誠也さん 母・美緒さん

じいじ、ばあばだーいすき!



そうすけ 井手尾 壮亮 くん  
有明町  
父・峻介さん 母・直子さん

みんないつもありがとう♡



さき 寺田 彩希 ちゃん  
浜崎町  
父・勇希さん 母・亜希さん

みんな大好き♡ 僕イケメン♡



はる 三嶋 陽 くん  
北浜町  
父・宏治さん 母・沙也芳さん

ねえね、いにいと遊ぶの大好き♡



せりな 甲斐 世理奈 ちゃん  
八幡町  
父・晴規さん 母・亜沙美さん

**ハッピーバースデー**  
今月で1歳になります

1月で満1歳になるお子さんを募集!

●応募期限=12月11日(日)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

いつもありがとう♡



とも 船田 刀夢 くん  
本渡町本渡  
父・康弘さん 母・愛さん

じいじ、ばあばだーいすき♡



ゆな 野嶋 柚奈 ちゃん  
浜崎町  
父・大輔さん 母・沙織さん

皆にみそがってもらってます☆



りお 浦田 理桜 くん  
志柿町  
父・大輔さん 母・みさきさん



色んなことにチャレンジ!

**若っ喝采**

野崎 あい か さん  
(柗宇土町・27歳)

新和町の調剤薬局で事務をするかたわら、天草ケーブルネットワークでキャスターやリポーターの仕事もしています。いろんな経験ができる今の環境に感謝して、これからもレベルアップできるようにがんばります。

休みが取れたら、旅行に行きたいです。

**おしどり夫婦**

お前と結婚してよかったわい!

これからも仲良くしてください!



つぎお 中村 嗣男さん(90歳)・ハツエさん(87歳)  
天草町下田北

昭和26年結婚(66年目)

苦労はありましたが、たくさんの孫やひ孫に恵まれ、今が最高に幸せです。畑での野菜作りは今も2人でやっています。互いを思いやることが円満の秘訣で、けんかをした記憶がありません。これからも感謝の気持ちで過ごします。

## 12月23日(土) (天皇誕生日) と年末年始のごみ収集日を変更します

対象地区	変更前	変更後
<b>燃やせるごみ</b>		
月・木曜日に収集予定の地区	1月1日(日)	1月4日(水)
火・金曜日に収集予定の地区	1月2日(月)	1月5日(木)
水・土曜日に収集予定の地区	12月23日(土)	12月25日(日)
	1月3日(日)	1月6日(水)
<b>燃やせないごみ</b>		
本町	1月1日(日)	1月4日(水)
佐伊津町(洲の崎、三軒屋、明瀬、宮口)、旭町	1月2日(月)	1月9日(木)
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)	1月3日(火)	1月10日(金)
<b>資源物</b>		
志柿町(東瀬戸、瀬戸中央、知ヶ崎、加志、仲ノ浦)、下浦町	1月1日(日)	12月29日(金)
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)	1月2日(月)	1月30日(土)
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)、伊宇土町	1月3日(火)	1月31日(日)
<b>燃やせるごみ</b>		
月・木曜日に収集予定の地区	1月1日(日)	1月4日(水)
火・金曜日に収集予定の地区	1月2日(月)	1月5日(木)
<b>燃やせないごみ</b>		
岡東、岡一、岡二、岡三、岡四、船津、真浦、加世浦、宮崎	1月3日(火)	1月10日(金)

対象地区	変更前	変更後
<b>資源物</b>		
牛 宮崎、鬼塚、須口、茂串	1月2日(月)	1月9日(木)
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	1月3日(火)	1月5日(木)
<b>燃やせるごみ</b>		
有 東地区(楠浦、大浦、須子、赤崎、下津江)	1月1日(日)	1月4日(水)
明 西地区(上津浦、下津浦、小島子、大島子)	1月2日(月)	1月5日(木)
<b>燃やせないごみ</b>		
楠浦、下津浦	1月3日(火)	1月11日(土)
<b>資源物</b>		
楠浦、下津浦	1月1日(日)	1月10日(金)
<b>燃やせるごみ</b>		
新 大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪	1月1日(日)	1月4日(水)
和 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	1月2日(月)	1月5日(木)
<b>燃やせないごみ</b>		
大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪	1月3日(火)	1月10日(金)
<b>燃やせるごみ</b>		
五 東地区(御領、鬼池)	1月1日(日)	1月4日(水)
和 西地区(二江、手野、城河原)	1月2日(月)	1月5日(木)
<b>資源物</b>		
西地区(二江、手野、城河原)	1月3日(火)	1月5日(木)

※その他の地区は、「家庭ごみ・資源物出し方カレンダー」でご確認ください。

☎本庁・環境施設課(旧農政局事務所内) ☎327861

## 年末年始のごみの持ち込みについて

年末に大掃除などで出る家庭ごみは、できるだけ地区のステーションに出してください。例年、各清掃センターやクリーンセンターへの持ち込みは、2時間以上かかる場合があります。ごみを持ち込むときは、市の指定ごみ袋に入れたり、シール券を貼ったりする必要はありませんが、使用料が必要となります(資源物は無料)。※持ち込む場合は、燃やせるごみ・燃やせないごみ・資源物に分別して持ち込んでください。



▲混雑しているようす

施設名(対象地区)	ごみの持ち込み受付日程	
本渡地区清掃センター ☎321991 (本渡・有明・栖本・新和・五和)	[燃やせるごみ]	年末は12月30日(土)まで。
	[資源物]	年始は1月4日(水)から。
松島地区清掃センター ☎570161(倉岳)	[燃やせないごみ]	年末は12月28日(木)まで。
		年始は1月4日(水)から。
牛深クリーンセンター ☎25541(牛深)	[燃やせるごみ]	午前8時45分～正午 午後1時～同4時 (ただし12月30日(土)は正午まで)
	[資源物]	
御所浦クリーンセンター ☎673570(御所浦)	[燃やせるごみ]	午前8時45分～正午 午後1時～同4時30分 (ただし12月30日(土)は正午まで。
	[資源物]	
西天草クリーンセンター ☎70331(天草・河浦)	[燃やせないごみ]	御所浦クリーンセンターは午前11時まで)

☎本庁・環境施設課(旧農政局事務所内) ☎327861



### 行政

年末年始の交通事故防止運動  
12月21日～1月3日

年末年始は、人や車の動きが荒ただしくなり飲酒の機会も増えるため、交通事故の発生率が高まります。一人一人がマナーを順守し、事故の無い安全安心な年末年始を迎えましょう。

**運動の重点**

- 飲酒運転の根絶
- 高齢者の交通事故防止
- シートベルトとチャイルドシートの全席着用の徹底
- 自転車の安全利用の推進

【のくくくピカピカ運動】  
冬場は日没が早いいため、

交通事故が多発する夕暮れ時は早めにライトを点灯し、交通事故を未然に防ぎましょう。

☎本庁・まちづくり支援課  
(天草宝島国際交流会館ポルト内) ☎326661

結婚を応援する  
イベントなどを支援します

20歳以上の市民の結婚を応援するイベントなどに補助金を交付します。

**対象団体** 次の全てに該当する非営利団体。

- ①結婚のための活動を支援し推進する団体。
- ②市内に事務所または事務所機能がある団体。
- ③市内で活動し、3人以上で構成している団体。

※宗教・政治・選挙活動が目的の団体などは対象外。

**補助額** 1回5万円。年度当たり10万円を限度。

**対象経費** チラシなどの作成費用、会場などの使用料、講師謝礼など。※参加者の飲食代、人件費、備品購入

選挙人名簿を  
閲覧できます

12月1日現在で登録資格がある人を記載した選挙人名簿を、2日以降に閲覧できます。この名簿の登録に不服があるときは、文書で選挙管理委員会に異議を申し出ることが出来ます。

**登録資格** 次の全てに該当する人。①12月1日現在で満18歳以上の人②9月1日までに本市で住民票を作成した人で、引き続き市内に住所がある人。

**異議申出期間** 12月2日(土)～同6日(水)。

☎本庁・選挙管理委員会事務局(天草市民センター内) ☎327878

## 年末年始の市役所業務のご案内

年末…12月28日(木)まで  
年始…1月4日(水)から

- 本庁では、12月29日(金)(午前8時30分～午後5時15分)も住民票や戸籍、所得証明や資産証明、納税証明などを発行します。
- 水道の開閉栓は、電話☎321111でのみ随時受け付けます。
- 婚姻届や出生届、死亡届などは、本庁または各支所で随時受け付けます。

☎本庁・市民課

## 「成人式」を開催します!

対象 平成9年4月2日～同10年4月1日生まれの人。※案内状(ハガキ・封書)がなくても、希望する地区に出席できます。

地区名	開催日	開始時間	場 所
本 渡	平成30年 1月3日 (土)	11:00	天草市民センターホール
有 明		10:00	有明町民センター
倉 岳		10:00	倉岳多目的研修集会施設
栖 本		14:00	栖本福祉会館
天 草		11:00	高浜地区コミュニティセンター
河 浦	平成30年 1月4日 (日)	10:00	一町田地区コミュニティセンター
御所浦		11:00	御所浦地区コミュニティセンター
新 和		10:00	新和町民センター
五 和		10:30	五和町コミュニティセンター

※牛深地区は平成29年8月16日に開催済みです。

☎本庁・生涯学習課(五和農業情報センター内) ☎329003 / 各支所

## 非常勤職員を募集します！

■申込方法＝履歴書と資格証の写しを、各応募先へ郵送または持参してください。

### 【①事務補助嘱託員 ②要介護認定訪問調査員 ③歯科衛生補助員】

■報酬(月額)＝①10万8,200円 ②13万9,100円 ③11万1,000円 (いずれも交通費別途支給)。

■雇用期間＝①平成30年2月1日～3月31日 ②③平成30年4月1日～同31年3月31日。

■試験日程・内容＝①平成30年1月17日☎、面接・パソコン操作 ②平成30年1月12日☎午前9時30分～ ③別途通知。②③いずれも面接。

■申込期限＝①12月28日☎ ②平成30年1月5日☎ ③12月15日☎。

勤務場所・予定人員・応募資格・業務内容・問い合わせ先など	勤務時間
<p>① ●本庁・総務課…1人程度。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。 パソコンを使ったデータ入力、臨時・非常勤職員賃金など支払業務・社会保険の各種手続き、その他事務補助全般。 ☎☎☎〒863-8631 (住所記載不要) 天草市役所・総務課</p>	月～金曜日(祝日を除く)の週29時間。
<p>② ●本庁高齢者支援課または牛深支所…8人程度。看護師、准看護師、保健師、介護支援専門員、社会福祉士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士いずれかの資格を持つ人または介護保険認定調査員の経験が3年以上ある人で、普通自動車運転免許を持つ人。 介護保険の要介護認定に関わる訪問調査や調査票のパソコン入力など付随する事務。 ☎☎☎〒863-8631 (住所記載不要) 天草市役所・高齢者支援課</p>	月～金曜日(祝日を除く)のうち4日間(週29時間)
<p>③ ●御所浦歯科診療所…1人程度。歯科助手経験が2年以上ある人。 歯科医療補助。 ☎☎☎〒866-0313 市内御所浦町御所浦4377-6 御所浦歯科診療所 ☎⑦3697</p>	

## 年末年始のし尿関係許可業者の休業日

※休業日前の緊急なくみ取りは対応できない場合がありますので、早めに申し込んでください。

地区	許可業者	種別	休業期間	電話番号
本渡	協業組合 本渡清掃公社	し尿 浄化槽清掃	12月29日☎～1月3日☎	☎23355
牛深	(有)牛深清掃公社	し尿 浄化槽清掃	12月30日☎～1月3日☎	☎76202
	(有)牛深環境整備センター			
有明・御所浦 倉岳・栖本	(株)熊本メンテナンス	し尿 浄化槽清掃	12月30日☎～1月4日☎	☎520346
新和 五和	(有)天草衛生設備工業	し尿 浄化槽清掃	12月30日☎～1月3日☎	☎340488
	(有)大栄クリーン工業			☎340489
天草	(有)丸野衛生社	し尿 浄化槽清掃	12月29日☎～1月4日☎	☎420077
河浦	(有)河浦衛生	し尿 浄化槽清掃	12月30日☎～1月4日☎	☎760128
	(有)丸野衛生社		12月29日☎～1月4日☎	☎420077
	(有)河浦環境清掃公社		12月30日☎～1月3日☎	☎760611

### 市の施設を 利用しませんか？

対象施設 農産物加工食材  
提供施設 (下浦町9623番地10)。

申込方法 12月27日☎午後5時までに、申込書と必要書類を提出してください。  
※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎☎☎本庁・地域政策課(天草宝島国際交流会館ポルト内) ☎⑦6000

天草おさかなカルタの貸し出し(無料)・販売します

天草の魚介類PRや認知度向上のため、天草でとれる魚を読み句と絵札にした「天草おさかなカルタ」の貸し出し(無料)・販売をしています。

年末年始、ご家庭やその他イベントなどにご利用ください。  
貸出対象 市内在住の人。  
貸出カルタ ①通常サイズ(110mm×76mm)：50セ

ツト②ジャンボサイズ(絵札1枚がA3サイズ)：2セット。  
販売価格 通常サイズ1セット2,000円。



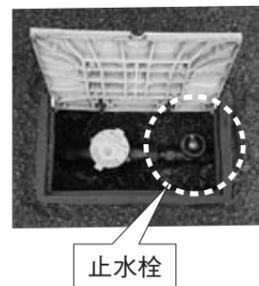
水道管の凍結にご注意を！

水道管の凍結防止には、露出している水道管を、布やウレタンなどで巻いておく効果的です。



- ① タオルやウレタン製のカバーを巻く
- ② 防水のビニールテープを巻く
- ③ 蛇口をタオルで包み、ビニール袋をかぶせる

凍結した場合は、蛇口や露出している水道管にタオルを巻き、ぬるま湯をゆっくりかけてください。熱湯は管を破損する恐れがあります。



止水栓

☎☎☎本庁・水道課(本渡浄化センター内) ☎③1111

皆さんのご意見を  
お寄せください

市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(案)について、市民の皆さんのご意見を募集します。  
計画閲覧場所 本庁・高齢者支援課、各支所。  
※市のホームページにも掲

載っています。

提出方法 平成30年1月4日☎までに、意見をまとめたもの(様式は自由)に、住所・氏名・電話番号を記入し、郵送またはFAX☎0155、電子メールで提出してください。なお、ご意見が(案)のどの部分に対するものかを明記してください。

※電話や口頭でのご意見は受け付けません。  
☎☎☎kaigo@city.amakusa.lg.jp  
☎☎☎〒863-8631  
(住所記載不要) 天草市役所・高齢者支援課

償却資産申告の  
ご準備を！

市内に事業用の償却資産を所有している法人(個人)は、1月1日現在の状況を毎年1月31日までに、市に申告しなければなりません。固定資産台帳などをもとに、資産の名称や数量、取得年月、取得金額、耐用年数などを早めに整理して

おいてください。  
対象者には申告書類を12月下旬に送付します。償却資産を所有している法人(個人)で、申告書が届かないときは連絡をお願いします。  
平成29年中に新規に事業を開始された法人(個人)は、申告書を送付しますのでご連絡ください。

☎☎☎本庁・課税課(旧天草地域ダム建設事務所内) ☎③6050

縦覧期間中、変更(案)について、意見書を提出することができます。

縦覧期間 平成30年1月15日☎から同29日☎までの午前8時30分から午後5時15分まで。※土・日曜日、祝日は除く。  
縦覧場所 本庁・下水道課(本渡浄化センター内)。  
☎☎☎本庁・下水道課(本渡浄化センター内) ☎③1111

# 保育園児を募集!

12月28日まで受け付け

年度途中から職場復帰などにより、児童を保育所(園)に預けようとしている人も期日までに申し込みを行わないと、希望日から入所(園)できない場合があります。  
※申込多数の場合、希望する保育所(園)に入所できない場合があります。

- 入所(園)要件 保護者が次のいずれかに該当し、保育が必要と認められる場合。
- ① 1カ月に48時間以上の就労または就労予定(常勤・パート・家庭内労働など)。
  - ② 出産の前後。
  - ③ 疾病や障がいなどがある。
  - ④ 看護や介護をしている。
  - ⑤ 被災した。
  - ⑥ DVや虐待の恐れがある。
  - ⑦ 就学または職業訓練を受けている。
  - ⑧ 求職中。
- ※保育時間は、保育を必要とする要件で時間が異なり、

家庭で保育をすることができない時間となります(保育標準時間・保育短時間)。  
入所(園)期間 家庭での保育ができない期間(就労証明書や医師の診断書などで証明された期間)。求職中の場合は3カ月間。  
保育料 保護者等の市民税課税状況などにより異なります。  
提出先 ● 継続入所(園)：各保育所(園)。※きょうだいの新規入所(園)を含む。  
● 新規入所(園)・転園：本



庁・子育て支援課または各支所。  
提出期限 12月28日(金)。  
※期限以降も本庁・子育て支援課または各支所で受け付けますが、期限内に提出した人の入所(園)を優先します。

- 提出書類
- ① 入所申込書
  - ② 保育を必要とする要件が確認できるもの
  - ※就労証明書、母子手帳の写し・診断書など。
  - ③ 支給認定申請書(新規・転園のみ)
  - ④ 住民税所得課税証明書(平成29年1月2日以降に転入した人のみ)
- ※書類提出時に、申請者の本人確認ができる書類(運転免許証など)と申請者および児童のマイナンバーが確認できる書類(通知カードや個人番号カードなど)を持参してください。  
甲園本庁・子育て支援課(天草中央保健福祉センター内) ☎275400 / 各支所

◆保育所(園)一覧 ※「定員」・「保育標準時間」は平成30年4月1日の予定。

地区	保育所(園)名	公立/私立	所在地・電話番号	定員	入所年齢	保育標準時間	特別保育事業など	
本	本渡はまゆう保育園	私	諏訪町・☎25590	150人	2カ月～	7:00～18:00	放・延・障・軽・交	
	さくら保育園	私	本渡町・☎25344	120人	3カ月～	7:00～18:00	放・延・一・軽	
	本町保育園	私	本町・☎23871	60人	2カ月～	7:00～18:00	延・一・軽・育・交	
	愛隣保育園	私	亀場町・☎23736	120人	0カ月～	7:00～18:00	送・放・延・一・休・病・障・軽・育・交	
	南保育園	私	南新町・☎23778	70人	3カ月～	7:15～18:15	延・一・軽・育	
	めぐみ保育園	私	南町・☎27334	60人	2カ月～	7:00～18:00	放・延・一・障・軽・育・交	
	下浦保育園	私	下浦町・☎24673	40人	2カ月～	7:00～18:00	低・延・一・休・障・軽・育・交	
	延慶寺保育園	私	浜崎町・☎21669	70人	2カ月～	7:00～18:00	放・延・障・軽・育	
	東町保育園	私	東町・☎21925	50人	2カ月～	7:15～18:15	延・軽・交	
	椎の実保育園	私	楠浦町・☎21979	60人	2カ月～	7:00～18:00	低・延・一・障・軽・育・交	
	東向寺保育園	私	本町・☎27030	70人	2カ月～	7:20～18:20	低・延・一・軽・育	
	渡	本渡ひまわり保育園	私	志柿町・☎27025	60人	2カ月～	7:00～18:00	低・延・障・軽・育・交
		瀬戸保育園	私	瀬戸町・☎27047	60人	2カ月～	7:00～18:00	低・延・一・休・障・軽・育・交
		栢宇土保育園	私	栢宇土町・☎25125	50人	3カ月～	7:30～18:30	延・軽・育・交
本	本渡ふたば保育園	私	旭町・☎27918	70人	2カ月～	7:30～18:30	延・一・障・軽・育・交・子	
	宮地岳保育園	私	宮地岳町・☎20077	30人	3カ月～	7:00～18:00	送・延・一・休・軽・交	

地区	保育所(園)名	公立/私立	所在地・電話番号	定員	入所年齢	保育標準時間	特別保育事業など	
本	箱ノ水保育園	私	本渡町・☎28881	80人	2カ月～	7:30～18:30	低・延・一・育・交	
	亀川保育園	私	亀場町・☎29077	90人	2カ月～	7:00～18:00	低・延・一・障・軽・育・交	
	大矢崎保育園	私	本渡町・☎29111	90人	1カ月～	7:15～18:15	延・一・軽	
	志柿保育園	私	志柿町・☎21489	40人	2カ月～	7:00～18:00	低・延・一・休・障・軽・交	
	やまぐち保育園	私	本渡町・☎23396	40人	2カ月～	7:30～18:30	延・後・障・軽・育・交・子	
牛	佐伊津保育園(※)	私	佐伊津町・☎26245	50人	2カ月～	7:30～18:30	放・延・一・障・軽・育・交	
	牛深保育所	公	牛深町・☎24735	20人	2カ月～	7:30～18:30	延・一・障・軽・育・交	
	深海保育所	公	深海町・☎20201	20人	2カ月～	7:30～18:30	延・一・障・軽・育・交	
	観音保育園	私	牛深町・☎23611	40人	2カ月～	7:00～18:00	送・放・延・一・交	
	幸愛保育園	私	牛深町・☎22804	60人	2カ月～	7:00～18:00	送・放・延・一・休・病・後・障・軽・育・交・子	
	久玉保育園	私	久玉町・☎25295	80人	2カ月～	7:00～18:00	送・放・延・一・休・病・後・障・軽・育・交・子	
	もぐし保育園	私	牛深町・☎22772	30人	2カ月～	7:00～18:00	送・低・延・一・休・軽・育・交	
	天附保育園	私	牛深町・☎22564	30人	2カ月～	7:00～18:00	送・低・延・一・休	
	おれんじ保育園	私	深海町・☎20067	20人	2カ月～	7:30～18:30	送・低・延・一・障・軽・交	
	しろはと保育園	私	牛深町・☎23501	60人	2カ月～	7:00～18:00	送・低・延・一・障・軽	
有	浦和保育園(※)	私	有明町・☎30507	30人	2カ月～	7:00～18:00	低・延・一・休・障・軽・交	
	有明東保育園	私	有明町・☎30365	50人	2カ月～	7:00～18:00	低・延・一・休・障・軽・育・交	
	島子保育園	私	有明町・☎30019	30人	2カ月～	7:00～18:00	低・延・一・休・障・軽・育・交	
御	御所浦保育所	公	御所浦町・☎272004	40人	6カ月～	7:30～18:30	送・延・一・育・交・子	
	御所浦北保育所	公	御所浦町・☎273737	20人	6カ月～	7:30～18:30	延・一・軽・育・交	
倉	倉岳保育園	私	倉岳町・☎243480	60人	3カ月～	7:00～18:00	送・放・延・一・軽・交	
栖	栖本保育所	公	栖本町・☎22502	20人	3カ月～	7:30～18:30	延・一・後・障・軽・交	
	和貴保育園	私	栖本町・☎22117	60人	2カ月～	7:00～18:00	放・延・一・休・軽・育・交・子	
五	小宮地保育園	私	新和町・☎2462002	60人	2カ月～	7:00～18:00	延・一・休・障・軽・育・交	
	有明幼児園	私	五和町・☎220091	40人	3カ月～	7:00～18:00	低・延・一・病・後・障・軽・育・交	
	清涼保育園	私	五和町・☎220039	20人	3カ月～	7:00～18:00	延・一・障・軽・育・交	
	東雲寺保育園	私	五和町・☎231423	30人	3カ月～	7:00～18:00	延・交	
	御領幼児園	私	五和町・☎220524	30人	3カ月～	7:00～18:00	延・一・軽・育・交	
	五和さざなみ保育園	私	五和町・☎230878	20人	2カ月～	7:00～18:00	延	
	城河原保育園	私	五和町・☎240011	50人	3カ月～	7:30～18:30	送・延・一・障・軽・育・交	
	手野保育園	私	五和町・☎240614	30人	6カ月～	7:30～18:30	延・一・育・交	
	天	もみじ保育園	私	天草町・☎245167	40人	2カ月～	7:00～18:00	送・放・後・障・軽・育・交・子
		しらさぎ保育園	私	天草町・☎243700	20人	2カ月～	7:00～18:00	送・延・一・交
河	宮野河内保育所	公	河浦町・☎280037	20人	6カ月～	7:30～18:30	放・延・一・軽・育・交	
	新合保育所	公	河浦町・☎270023	20人	6カ月～	7:30～18:30	放・延・一・軽・育・交	
	崎津保育園	私	河浦町・☎290181	40人	2カ月～	7:30～18:30	送・延・一・障・軽・育・交	
	一町田保育園	私	河浦町・☎260151	30人	2カ月～	7:30～18:30	送・放・延・一・後・障・軽・育・交・子	
小規模保育事業所(0～2歳まで)								
天	天草あゆみ保育園	私	本渡町・☎269140	19人	2カ月～	7:00～18:00	育・交	

◆※印の保育園は、平成30年4月1日から運営主体が「公立」から「私立」に変更になります。

【表の「特別保育事業など」の説明】

「送」送迎あり、「放」放課後児童クラブ、「低」低学年児童受入、「延」延長保育、「一」一時預かり保育、「休」休日保育、「病」病児保育、「後」病後児保育、「障」障がい児保育、「軽」軽度障がい児保育、「育」育児講座、「交」地域との交流活動、「子」子育て支援センター

**催し物**

**天草文化交流館 「天草と長崎の凧展」**

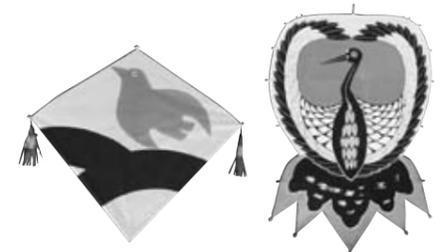
バラモン凧とハタ系の凧は、400年程前にキリスト教とともに長崎に伝わったと言われ、「天草バラモン凧」や「天草凧」は天草地域が長崎文化の影響を受けたことを示す貴重な伝統工芸品です。地域や文化の交流の歴史を今に伝える、貴重な宝200点余りを展示します。

※初日は、先着50人にミニ凧をプレゼント。

とき 12月16日(土)～平成30年2月4日(日)午前9時～午後5時。※入場無料。

※月曜日と12月29日～1月3日は休館。

ところ 天草文化交流館 (船之尾町)。



▲ハタ系凧 (長崎ハタ) ▲天草バラモン凧

料代300円。

☎275665 ※月曜日休館

牛深総合センター自主文化事業 「人生まだまだ捨てたもんじゃない」

天草演劇愛好会が、とある介護施設の出来事を、お芝居と音楽療法でお伝えします。

あなたの心身に、一足早い、温かなクリスマスプレゼントをどうぞ。

とき 12月17日(日)午後2時開演。

ところ 牛深総合センター。入場券 一般1,000円、学生500円。牛深総合センター。

**【ミニ凧づくり体験】**

12月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)、1月6日(土)・7日(日) (各日先着20人、材料)

ンターで販売中。定員 100人。

**長崎生月島の 潜伏キリシタンを学びませんか**

世界遺産推進事業資料館 連携特別展関連の講演会を開催します。

とき 12月23日(土)午後1時30分～。

ところ 富津コミュニティセンター (河浦町)。

演題 生月島の潜伏キリシタン

講師 中園成生氏 (平戸市生月町博物館・島の館学芸員)

**募 集**

**フットパスコース モニター募集**

対象 どなたでも。

とき 12月10日(日)午前9時スタート。※参加無料。

**勤労青少年ホーム 「ペン字講座」受講生募集**

対象 18～45歳の市民および市内の事業所で働く人。

とき 平成30年1月18日～3月22日の毎週木曜日、



ところ 有明町楠浦コミュニティセンター。

内容 楠浦地区内約6kmをウォーキングします。※運動ができる服装で水筒などを持参してください。記念品 アンケートに答えた参加者50人に記念品を呈呈(多数の場合は抽選)。

申込方法 12月8日(金)までに、電話またはFAX⑤③1116 (氏名、電話番号を記入)で申し込んでください。

有明町まちづくり協議会 (有明支所)

午後7時30分～同9時 (全10回)。

ところ 市勤労青少年ホーム (船之尾町)。

内容 O.A全盛の現代だからこそ、美しい文字の書き方を習得して、仕事や実生活に役立つようスキルアップしましょう!

定員 20人 (先着順)。

受講料 無料。

準備物 自分で使用したい筆記具(鉛筆・ボールペン・万年筆・サインペンなど)を持参してください。

※練習用紙などは勤労青少年ホームで準備します。

申込方法 12月27日(水)までに、電話で申し込んでください。

☎24049



**平成30年度 幼稚園児を募集します!**

**【市立幼稚園】**

入園の要件 次の全てに該当する幼児。

①平成30年4月1日現在で満3歳以上の幼児(3歳児の定員は20人。本渡北幼稚園のみ40人。定員を超えた場合は抽選) ②保護者が市内に居住し、住民登録していること ③保護者同伴で通園できること。

就園時間 午前8時10分から同9時までに登園。降園は午後2時。土・日曜日、祝日は休園。

保育料 月額5,900円(市民税の段階区分に応じた保育料および多子世帯軽減措置あり)。

申込方法 平成30年1月5日(金)までに、入園申請書(市ホームページにも掲載)を各幼稚園に提出してください。



**【私立幼稚園】**

入園の要件 満3歳になった時点で入園できます。※詳細は各私立幼稚園にお尋ねください。

幼稚園名	所在地	電話番号	教育方針
市立幼稚園	本渡南幼稚園	川原町 ②4469	幼稚園教育要領に基づき、小学校以降の生活や学習基盤の育成を行います。「遊びを通しての学び」を大切にされた教育や小・中学校と連携した教育など、一人一人のよさや可能性を伸ばすため、幼児の主体性を促し、個々の発達に合わせた細やかな援助を行います。
	本渡北幼稚園	浜崎町 ②3681	
	亀場幼稚園	亀場町 ②1548	
私立幼稚園	本渡カトリック聖心幼稚園	大浜町 ②5766	モンテッソーリ教育で、おしごとの自由選択により自立と自律、集中力を養い、個性を伸ばします。【送迎バス・預かり保育有り】
	愛隣幼稚園	牛深町 ⑦2152	個性と人格をありのままに大切に受けとめ、自己発揮できるように絶えず応援します。【送迎バス・預かり保育有り】
	茶陽幼稚園	倉岳町 ⑥43661	人間形成の基礎となる教育活動を行い、個性を伸ばし、たくましさ育てます。【送迎バス・預かり保育有り】

**あまくさシティエフエムが開局します 88.8Mhz** 愛称「みつばちラジオ」

12月3日に「あまくさシティエフエム(みつばちラジオ)」が開局します。このラジオでは、ニュースや天気・交通情報などに加えて、市政情報、観光イベント情報などもお伝えします。

**市役所からのお知らせ** (約5分)

子育て、行政、募集、相談など  
[平日] 7:35/11:10/18:05  
[土曜] 11:10 [日曜] 10:45

**市インフォメーション** (約15分)

市の主要な取り組みや地域の情報  
[平日] 13:40  
[土曜] 11:00 [日曜] 10:15

**観光イベント情報** (約3分)

イベント開催などの情報  
[平日] 7:50/18:15  
[土曜] 9:15/10:30 [日曜] 9:15/10:10

**声の「市政だより天草」** (約10分)

市政だより天草を音声でお届け  
[平日] 6:50/13:30

※放送時間帯は、番組の進行状況により前後する場合があります。 ☎本庁・秘書課

# ♪ 楽 婚 ♪

## 参加者募集

音楽も食事も気楽に楽しめる交流会「楽婚」を開催します。

**対象** 独身男女  
**とき** 1月13日④  
 午後6時30分～同9時30分  
**ところ** カフェレストランパーぼってん (中央新町)  
**参加料** 3,500円。  
**定員** 男女各20人。  
 ※定員を超えた場合は抽選。

**申込方法** 12月28日④までに、電話またはFAX②3055、電子メール(住所・氏名・年齢・電話番号・電子メールアドレスを記入)で申し込んでください。  
 ※託児希望の人はお問い合わせください。  
 ☑ danjyokyodo@city.amakusa.lg.jp

☑ 本庁・男女共同参画課 (男女共同参画センターぼぼらす内) ☎③8200

## コミュニティ助成事業を活用!

手野まちづくり振興会(五和町)、杵宇土地区振興会、河内本郷保存会(栖本町)では、(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、放送設備購入や神輿の修繕を行いました。

助成事業は、同センターが社会貢献広報事業費を財源として助成決定を行うもので、コミュニティの健全な発展を図ることを目的としています。



▲河内本郷保存会  
神輿の修繕



▲手野まちづくり振興会  
放送設備・テントの購入



▲杵宇土地区振興会 放送設備の購入

☑ 本庁・まちづくり支援課 (天草宝島国際交流会館ポルト内) ☎③6661

## 日本の宝島“天草”づくり講演会

市民の皆さんと行政との協働によるまちづくりを推進するため、「日本の宝島“天草”づくり講演会」を開催します。

**とき** 12月10日④ 午前10時30分～(午前10時開場) **入場無料**  
**ところ** 栖本福祉会館  
**演題** 「地域づくりは楽しい」  
**講師** 井上貴至氏 (愛媛県市町振興課長〔元鹿児島県長島町副町長〕) ▲井上貴至氏

総務省入省後、鹿児島県長島町へ赴任され、最年少の副町長として「ぶり奨学金制度」など、地域の課題を捉えたユニークな施策が注目を集めています。「ミツバチが花粉を運ぶように全国の人をつなげ、新しい花を咲かせたい」との思いから、全国各地を飛び回り地域づくりを実践。まちづくりにかける熱い思いを話していただきます。

皆様のご来場をお待ちしています。

☑ 本庁・まちづくり支援課 (天草宝島国際交流会館ポルト内) ☎③6661

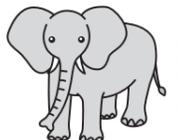
**申込方法** 12月22日④までに、郵送・電話・FAX②4456、電子メール(大会名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込んでください。

☑ kusura@amakusa-cc.jp  
 ☑ 本庁・まちづくり支援課 (天草宝島国際交流会館ポルト内) ☎③6661



**内容** 同コミュニティセンター発着。文化財など7カ所のチェックポイントでスタンプを押し、ゴールを目指す約8kmのコース。  
 ※昼食(おにぎり、だご汁)、抽選会もあります。  
**定員** 200人(先着順)。  
**参加料** 500円(中学生以下無料)。当日徴収。  
**持参品** 帽子、タオル、飲み物。

☑ 本庁・市民生活課 (旧農政事務局内) ☎②7860



環境省では、象牙の国内市場管理強化のため全形を保持した象牙の国内在庫把握を目的とした「象牙在庫把握キャンペーン」を行っています。

持っているだけであれば違法ではありませんが、登録されていない象牙を売ったり譲渡するのは違法です。未登録の象牙をお持ちの人は連絡をお願いします。※全形を保持した象牙のみが対象で、印かんやアクセサリーなどは対象外。

**未登録の象牙はありますか?**

**その他**

### 天草文化交流館の体験講座に参加しませんか

①【電動ろくろ体験】  
**対象** 初心者で市内居住者。  
**とき** 12月12日④午後2時～同4時。  
**内容** 茶碗や湯飲みなど2点以内。希望者は絵付け(釉薬かけ)の体験も可。

②【陶芸(手びねり)で「ひな人形制作」】  
**とき** 「成形」平成30年1月6日④「絵付け」同日④  
**日④** いずれも午前9時～正午。

③【土人形制作】  
**とき** 「成形」平成30年1月10日④「絵付け」同日④  
**日④** いずれも午後1時30分～同3時30分。

### 第1回 楠浦眼鏡橋健康マラソン大会参加者募集

**対象** 小学生以上。  
**とき** 平成30年3月4日④ 午前9時30分。  
**ところ** 楠浦小学校運動場。  
**内容** 楠浦小学校をスタート・フィニッシュとし、県指定文化財『楠浦の眼鏡橋』

### 楠浦よかとこスタンプラリー大会参加者募集

**対象** 小学生以上。  
**とき** 平成30年1月7日④ 午前9時。  
**ところ** 楠浦地区コミュニティセンター。

※小雨決行。

# 図書館へ行こう!

【市立図書館ホームページ】<http://www.amakusa-lib.jp/>  
 申 圃 中央図書館 ☎ 7001、FAX 7013

冬のおすすめ図書



成年のゆる文字年賀状  
宇田川一美



手書きで伝えるたのしい彩り字手紙  
日本彩り字手紙協会



今夜はこの鍋で決まり!  
藤野嘉子・瀬尾幸子



伝統食 47都道府県ビジュアル文化百科  
野崎洋光



サンタパスポートのぶみ



寒い日も元気に! アレンジいっぱい! 冬の外遊び  
森川紅

その他のおすすめ本

- ▶ 簡単なのにきちんと作れるおせち料理 (井澤由美子)
- ▶ おいしく見せる 盛り付けの基本 (宮澤奈々)
- ▶ こどもクッキング はじめてのバイブル (祐成二葉)
- ▶ 日本の年中行事 (宮本常一)
- ▶ 金縷の本 大切なつわを直したい (白鳥由加利)
- ▶ 祝いの料理 (土井善晴)
- ▶ セスキ&石けんですっきり快適生活 (赤星たみこ)

## 年金情報

～国民年金保険料の後払い(追納)をご存知ですか～

保険料の免除や猶予の承諾(若年者納付猶予・学生納付特例)を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときと比べ年金の受給額が少なくなります。

しかし、免除・猶予を受けても10年以内であれば、その期間の保険料を後から納付することができます。

※原則、古い期間から納付。

免除・猶予を受けた期間3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額あり。

圃 本渡年金事務所 ☎ 242154

◆平成29年度中に追納する場合の額

年 度	全額免除 納付猶予 学生納付特例	3/4免除	半額免除	1/4免除
平成19年度の月分	15,040円	11,280円	7,520円	3,760円
同20年度の月分	15,160円	11,370円	7,570円	3,790円
同21年度の月分	15,250円	11,430円	7,620円	3,810円
同22年度の月分	15,510円	11,630円	7,750円	3,870円
同23年度の月分	15,290円	11,460円	7,650円	3,820円
同24年度の月分	15,140円	11,350円	7,570円	3,780円
同25年度の月分	15,120円	11,340円	7,560円	3,780円
同26年度の月分	15,270円	11,450円	7,630円	3,810円
同27年度の月分	15,590円	11,690円	7,790円	3,900円
同28年度の月分	16,260円	12,190円	8,130円	4,060円

※平成27・28年度はまだ加算が付きません。

## 10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
弔事	28	市職員葬儀への供花	16,200	恊一礼社
会費	1	関東ふるさと栖本会総会	10,000	関東ふるさと栖本会事務局
	1	近畿五和会総会	10,000	近畿五和会事務局
	15	関東御所浦会総会	10,000	関東御所浦会事務局
	15	関西御所浦会総会	10,000	関西御所浦会事務局
	22	近畿新和会総会	10,000	近畿新和会事務局
	29	中部新和会総会	10,000	中部新和会事務局
	29	関西天草町会総会	10,000	関西天草町会事務局
合計		86,200円	累計	333,660円

※累計は、平成29年4月からの合計です。

圃 本庁・秘書課

12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7期分の納期です。納期限は12月28日(土)です。

忘れずに納めましょう。



## Amakusan SANTA Journey 「サンタバスツアー」に参加しませんか!

「Amakusan SANTA Journey～冬の天草を、サンタになって旅しよう。～」の一つとして、サンタバスに乗って市内を巡りながら、イルカウォッチングやイルミネーションなどを楽しむ「サンタバスツアー」を実施します。皆さん、ぜひご参加ください。

### プラン① 野生のイルカに会いに行こう!バス

期 日 12月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(土)  
 行 程 天草宝島国際交流会館ポルト (13:10乗車)→本渡港(13:20乗車)→二江漁港(13:50)→イルカウォッチング(14:00～15:00)→お土産店(15:10～15:30)→天草宝島国際交流会館ポルト(16:00下車)→銀天街サンタ通り(16:00～16:30)→本渡港(16:40下車)

※かわいい「イルカステラ」のお土産付き。

### プラン② 夜の教会を見に行こう!バス

期 日 12月9日(土)・16日(土)・23日(土)  
 行 程 天草宝島国際交流会館ポルト (16:00乗車)→下田温泉 (16:35乗車)→大江教会(17:05～17:30)→崎津教会 (17:40～18:20)→下田温泉 (19:00下車)→天草宝島国際交流会館ポルト(19:30下車)



定 員 ①②各22人。

参加料 ①中学生以上3,000円、小学生2,000円、2歳以上1,000円。  
 ②中学生以上1,500円、小学生800円、2歳以上500円。

※サンタクロースの衣装で参加する人は500円引き(小学生以下は300円引き)。

申込方法 実施日2日前の午後5時までに、電話またはFAX☎2390、電子メール(プラン名、参加者全員の氏名・年齢・性別、代表者の住所・電話番号・電子メールアドレス、旅行中の緊急連絡先を記入)で、申し込んでください。

※ただし、座席が空いている場合は当日申し込みも可。 [tour@t-island.jp](mailto:tour@t-island.jp)

圃 圃 あまくさん・サンタ推進協議会事務局 (〔一社〕天草宝島観光協会内) ☎ 2243  
 / 本庁・観光振興課 (天草宝島国際交流会館ポルト内)

## スポーツ全国大会出場者を紹介します

[8/19～10/20受付分：敬称略]

※市スポーツ全国大会出場補助金の申請者をもとに掲載しています。詳細は、本庁・スポーツ振興課へお尋ねください。

- 永野祐子 第50回皇后杯全日本女子弓道選手権大会 (三重県：9/21～23)
- 池本れい、原田綾香、船元悠愛 (いずれも佐伊津小6年)、山田あゆ美 (同小4年) 第20回全日本小学生女子相撲大会 (大阪府：10/15)
- 矢田智美 スズキジャパンカップ2017第34回全日本総合エアロビック選手権大会 (東京都：11/4)
- 村田昂樹 (天草工業高校1年)、金子千秋 (本渡中3年)、船元恵愛 (同中2年)、倉田優鈴 (本渡東中1年)、川口結依 (本渡南小6年)、山口尊大 (本渡北小5年)、江崎大和 (亀川小5年)、川口紗也 (本渡南小3年)、川口拓斗 (同小1年)、鶴田凜 (同小1年)、濱洲大実 (本渡北小1年) 第55回全国空手道選手権大会 (大阪府：11/4)

※学校・学年は申請当時のものです。

圃 圃 本庁・スポーツ振興課 (天草市民センター内) ☎ 326783

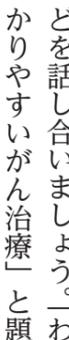


# 市民のひろば

※詳しいことは☎へお尋ねください。

手をつなぐ育成会・天草  
白い雲の会映画会

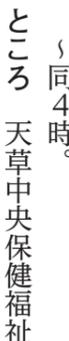
とき 12月23日④午前10時  
30分、午後1時30分(2  
回上映)。  
ところ 天草市民センター  
ホール。  
映画 「ウイニング・パス」  
主演・松山ケンイチ  
共演・堀北真希  
鑑賞券 小学生以上500  
円。未就学児無料(保護者  
同伴)。  
※鑑賞券の購入方法などの  
詳細はお尋ねください。  
面白い雲の会事務局の高橋  
さん ☎240718



# がんサロンに 参加してみませんか

☎244111  
天草地域医療センター

とき 12月8日⑤午後2時  
〜同3時30分。  
ところ 天草地域医療セン  
ター。  
内容 心配事、心の悩みな  
どを話し合います。「わ  
かりやすいがん治療」と題  
してミニ講話も実施。  
天草地域医療センター  
☎244111



# 第8回天草こころの 健康づくりの集い

☎230172  
天草地域精神保健福祉連  
絡協議会事務局(天草保健  
所内)

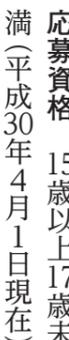
「精神疾患とは」、「周り  
の支え方」、「最新の薬事情」  
などについて、講演会を開  
催します。  
とき 12月4日⑥午後2時  
〜同4時。  
ところ 天草中央保健福祉  
センター。  
演題 みんなが幸せになる  
ために  
講師 富田正徳氏(県精神  
保健福祉センター次長「精  
神科医」)  
天草地域精神保健福祉連  
絡協議会事務局(天草保健  
所内) ☎230172



# 募集

☎080(83882)7228  
天草市民 天草招待旅行キャンペーン

下浦町の県有財産を  
公売します(一般競争入札)  
公売物件 宅地(下浦駐在所跡地)：下浦町字長山1  
927番1(370.73㎡)。  
用途地域 都市計画区域外。  
最低売却価格 15万6,8  
00円。  
申込方法 平成30年1月12  
日⑤午後5時までに、申込  
書を提出してください。  
入札日程 ●2月2日⑤午  
後1時30分〜●県天草総合  
庁舎会議棟1階・第1小会  
議室。  
※詳細はホームページをご  
覧ください。  
県有地売却熊本県庁 検索  
☎096(333)2088  
天草市民 天草招待旅行キャンペーン



# 陸上自衛隊 高等工科学校生徒を募集

☎23349  
天草市民 天草招待旅行キャンペーン

概要 高機能化、システム  
化された装備品に対応でき  
る自衛官を養成する学校  
(所在地：神奈川県横須賀  
市陸上自衛隊武山駐屯地)。  
応募資格 15歳以上17歳未  
満(平成30年4月1日現在  
の日本国籍を有する男子)。  
願書受付期間 平成30年1  
月9日④まで。  
試験日程  
(1次試験) ●1月20日④  
天草広域本部(今釜新町)  
(2次試験) ●2月1日④  
同4日④までの間の指定す  
る1日●健軍駐屯地(熊本  
市東区)  
待遇など (身分) 特別職  
国家公務員(生徒) (手当)  
毎月10万円、期末手当年2  
回(6月・12月)支給。(そ  
の他) 宿舎は無料で、食事・  
制服類・寝具は支給または  
貸与。  
天草市民 天草招待旅行キャンペーン

# インターネットでのショッピングにご注意ください

## 相談内容

インターネット上のサイトで服を注文し、送られてきたが、掲載されて  
いた写真と違うし、サイズが小さくて使用できない。返品したいが、電話  
が通じない。服は海外から送られてきている。



## 解説

「掲載されていた写真と実物のイメージが  
違う」「模倣品だった」という相談があります。  
海外事業者の運営サイトの場合、返金・返品  
など解決は極めて困難ですので、決済手段が  
現金振り込みのみの場合は、注意が必要です。  
日本語表示のサイトでも国内事業者とは限  
りません。事業者・所在地・電話番号が国内  
であることを確認してください。悪質な海外  
サイトは、消費者庁「悪質な海外ウェブサイ

ト一覧」で公表しています。不審な場合  
は、ご相談ください。  
また、インターネットショッピングで  
クレジット払いをする場合、カード番号  
と有効期限、セキュアコード(カード裏  
面に記載されている数桁の数字)以外の  
情報は決済手続きに不要ですので、カー  
ドの暗証番号などは決して教えないよう  
にしてください。

☎市消費生活センター ☎26677



# 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 第二期募集

搭乗期間 平成30年1月9日④〜3月31日④。  
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 12月15日⑤午前10時30分から電話で申し込んでください。\*平成30年2月16日  
④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 第二期募集

搭乗期間 平成30年2月1日④〜3月31日④。  
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30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 12月15日④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 12月25日ごろ、当選者のみにハガキで通知。

福岡線  
限定

☎天草エアライン(株)予約センター ☎241515 (受付時間：午前9時〜午後6時)

# 健康ごよみ 1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) ☎763301

## ■3・4カ月児健診

▶対象=平成29年9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
9 ☎	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 ☎	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
18 ☎	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:00~13:15
23 ☎	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

## ■7・8カ月児健診

▶対象=平成29年5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
17 ☎	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
18 ☎	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:15~13:30
30 ☎	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

## ■1歳6カ月児健診

▶対象=平成28年6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
16 ☎	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
24 ☎	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

※本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本地域は、平成28年5~6月生まれが対象です。  
 ※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地域の平成28年6~7月生まれは、平成30年2月に実施予定です。

## ■5カ月児育児学級

▶対象=平成29年8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カ月児健診で配布した離乳食のパンフレット・バスタオル

日	内容	場所
26 ☎	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平成30年1月23日☎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12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
11 ☎	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
25 ☎	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

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地域は、平成26年11~12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26年12月~同27年1月生まれは、平成30年2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
11 ☎	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
18 ☎			
25 ☎	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

※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
9 ☎	いさな館(御所浦支所の2階)
15 ☎	天草中央保健福祉センター 有明保健センター、牛深支所
22 ☎	天草中央保健福祉センター 天草東保健福祉センター 天草支所

## ■離乳食教室

▶対象=5~8カ月の子どもと保護者

日	内容	場所	時間
24 ☎	離乳食のお話	天草西保健福祉センター	10:00~11:30

※参加を希望する人は平成30年1月19日☎までに、電話で天草西保健福祉センターへ申し込んでください。  
 ※次回の離乳食教室は、平成30年3月に実施予定です。

## 公共職業訓練(介護初任者養成科)受講生を募集

対象 離職者または自営業を廃業し就職希望の人。  
 とき 平成30年2月1日☎~4月27日☎。  
 ところ (有)リビング・ウイール・サポート(天草宝島国際交流会館ポルト内)。  
 内容 身体介助や生活援助など、基本的な介護技術の習得。  
 募集期限 12月22日☎。  
 ※詳細はお尋ねください。  
 ☎☎28609 申問天草公共職業安定所

## 障がい者対象の職業訓練生の募集

対象 身体(上肢・内部)・精神・発達・難病・高次脳機能障害がある人。  
 訓練期間 平成30年2月1日☎~4月27日☎。  
 訓練場所 (有)あまくさ藍ネット(本渡町広瀬)。  
 内容 ワード・エクセルを基本から学び、就職に必要な

な知識を高めます。  
 受講費用 7,992円(テキスト代)。  
 定員 7人。  
 申込方法 12月27日☎までに申し込んでください。  
 ※詳細はお尋ねください。  
 ☎☎096(378)0121 岡県立高等技術専門学校

## 放送大学4月生募集

放送大学では、平成30年度第1学期(4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・自然科学など、幅広い分野を学べます。  
 出願期限 第1回:2月28日☎、第2回:3月20日☎。  
 ※資料を無料で差し上げますので、お尋ねください。  
 放送大学ホームページでも受け付けます。  
 放送大学 検索  
 岡放送大学熊本学習センター ☎☎096(341)0860

## 無料調停相談を実施します

とき 12月6日☎午前10時~午後3時。  
 ところ 天草市民センター1階・会議室。  
 相談員 天草調停協会会員。  
 相談内容 ●交通事故や土地・建物・金銭の貸借関係などの民事一般●夫婦・親子関係や相続などの家庭親族間の問題。※当日受付。  
 ☎天草調停協会 ☎26669

## 労働・雇用・年金の無料相談会

とき 12月21日☎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(ばばらす)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酒井さん ☎☎9554

## 法定調書の提出は1月31日までです!

給料や報酬、不動産の使用料などを支払ったときは、源泉徴収票や支払調書などの法定調書を1年間分取りまとめ、税務署に提出する必要があります。  
 提出期限 平成30年1月31日☎。  
 ※詳細はお尋ねください。  
 ☎天草税務署 ☎2510 (※自動音声案内)

## 必ずチェック最低賃金! 使用者も、労働者も

10月1日から、県の最低賃金が時間額737円に改定されました。  
 最低賃金は、県内すべての事業所、年齢に関係なくすべての労働者に適用されます。  
 ☎天草労働基準監督署 ☎☎2266

広告 篠崎海事事務所(ボート免許・水上バイク)

☎0964-53-1083 宇城市三角町三角浦1160-15

更新・失効再交付講習会(定期)  
 船舶免許切れてあきらめていませんか?  
 会場 日程 開始時間  
 本渡 漁村センター 第1土曜日 9:30  
 松橋 ウイング松橋 第1土曜日 18:00  
 熊本 ユースピア熊本 第1日曜日 9:30  
 熊本 ユースピア熊本 第3水曜日 18:30  
 熊本 ユースピア熊本 第3土曜日 13:00  
 篠崎海事事務所で毎週開催中!!

★ボート免許・水上バイク免許教室  
 ◆フリープランで少人数より要予約で随時受付中!  
 ●詳細はお問い合わせください。

★海技免状(大型)  
 更新・失効講習会開催★  
 ●12月14日(木)・1月18日(木)  
 遊漁船講習会●1月19日(金)

広告 かしわの動物病院

●ワクチン接種  
 ●フィラリア予防  
 ●避妊手術

・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

# 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。

〔12月3日〕	
酒井外科・内科医院 ㊤㊦(港町) ……	☎24133
三浦医院 ㊤㊦(有明町) ……	☎540306
中村こども・内科クリニック ㊦(五和町) ……	☎330144
市丸医院 ㊤㊦(五和町) ……	☎340036
野田医院 ㊤㊦㊧(河浦町) ……	☎760067
天草慈恵病院 ㊤(天草郡荅北町) ……	☎371111
中村医院 ㊤(上天草市大矢野町上) ……	☎0964㊤0003
姫戸医院 ㊤(上天草市姫戸町) ……	☎583583
松田歯科(栄町) ……	☎22432
《小児科》中村こども・内科クリニック(五和町) ……	☎330144
〔12月10日〕	
宮崎内科胃腸科医院 ㊤(亀場町) ……	☎243133
福本医院 ㊤(楠浦町) ……	☎233533
天草中央総合病院 ㊤(東町) ……	☎220011
永芳医院 ㊤㊦(栄町) ……	☎231166
楽洋クリニック ㊤㊦㊧(五和町) ……	☎332020
福本病院 ㊤㊦(牛深町) ……	☎73131
天草慈恵病院 ㊤(天草郡荅北町) ……	☎371111
福本眼科 ㊤(上天草市大矢野町) ……	☎0964㊤0508
村上医院 ㊤㊦㊧(神内町) ……	☎583102
つばさ歯科クリニック(川原町) ……	☎669889
《小児科》永芳医院(栄町) ……	☎231166
〔12月17日〕	
あしはら医院 ㊤(今釜町) ……	☎234988
東整形外科 ㊤(南新町) ……	☎243131
本原内科小児科医院 ㊤(栖本町) ……	☎662010
松本内科・眼科 ㊤㊦(神内) (久玉町) ……	☎22833
天草慈恵病院 ㊤(天草郡荅北町) ……	☎371111
中村医院 ㊤(上天草市大矢野町登立) ……	☎0964㊤0006
竹中医院 ㊤(上天草市姫戸町) ……	☎582148
藤本歯科(倉岳町) ……	☎643333
《小児科》本原内科小児科医院(栖本町) ……	☎662010

※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☎21400でもお知らせしています(歯科を除く)。

〔12月23日〕	
木山・中村クリニック ㊤(小松原町) ……	☎234412
中山内科・循環器内科クリニック ㊤(太田町) ……	☎251711
うしぶか心愛病院 ㊤㊦(二浦町) ……	☎29553
天草慈恵病院 ㊤㊦(天草郡荅北町) ……	☎371111
天草皮膚科・内科 ㊤(上天草市大矢野町) ……	☎0964㊤0808
浜崎歯科(有明町) ……	☎540401
《小児科》猪口医院(天草郡荅北町) ……	☎370001
〔12月24日〕	
天草中央総合病院 ㊤(東町) ……	☎220011
島子ごとう医院 ㊤㊦㊧(有明町) ……	☎520111
くらたけ小松医院 ㊤(倉岳町) ……	☎643737
天草セントラル病院 ㊤(五和町) ……	☎322111
松本医院 ㊤㊦(河浦町) ……	☎760039
荅北医師会病院 ㊤(天草郡荅北町) ……	☎351133
上天草内科呼吸器科クリニック ㊤㊦(上天草市大矢野町) ……	☎0964㊤3100
春田医院 ㊤㊦㊧(上天草市松島町) ……	☎560052
スマイル歯科(大浜町) ……	☎244534
《小児科》くらたけ小松医院(倉岳町) ……	☎643737
〔12月31日〕	
荘田医院 ㊤(南町) ……	☎22497
在宅とつながるクリニック天草 ㊤(宮地岳町) ……	☎280515
大塚泌尿器科クリニック ㊤(東浜町) ……	☎22325
荅北医師会病院 ㊤(天草郡荅北町) ……	☎351133
吉田クリニック ㊤(上天草市大矢野町) ……	☎0964㊤0246
上天草総合病院(上天草市龍ヶ岳町) ……	☎21122
中嶋歯科(東浜町) ……	☎243231
《小児科》十万山クリニック(本渡町) ……	☎247700

**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には、#8000番(ダイヤル回線の場合☎096-364-9999)をご利用ください。

# 献血日程

400ml献血にご協力ください

▶持参品＝献血カード(献血手帳)または身分証明書。

期日	時間	場所
12/13 ㊤	9:00～11:30	天草設備(佐伊津町)
	13:00～16:00	㈱熊本銀行天草支店
12/14 ㊤	9:00～11:30	天草信用金庫本店
	12:45～15:30	

☎天草中央保健福祉センター ☎240620

# 水道修繕当番店

12月

本渡	(有)山下総合設備 ☎223018	栖本	(有)猪原電気 ☎662062
牛深	(有)有浜設備 ☎226320	新和	田中電器 ☎463595
有明	河内電気商会 ☎520023	五和	五和熊電 ☎330456
御所浦	古井設備 ☎672509	天草	(有)赤崎電設 ☎423569
倉岳	藤川電気 ☎642059	河浦	石田電気店 ☎760466

# 天草の潮汐

12月

日	潮	本渡港		牛深港	
		満潮	干潮	満潮	干潮
1日 ㊤	中	7:00	0:42	6:01	—
		19:04	13:00	17:58	12:00
2日 ㊤	中	7:49	1:27	6:49	0:26
		19:48	13:50	18:39	12:49
3日 ㊤	大	8:36	2:12	7:37	1:08
		20:32	14:38	19:20	13:37
4日 ㊤	大	9:21	2:56	8:25	1:52
		21:15	15:24	20:03	14:24
5日 ㊤	大	10:06	3:39	9:13	2:37
		21:56	16:08	20:46	15:12
6日 ㊤	大	10:49	4:22	10:02	3:23
		22:37	16:51	21:32	16:00
7日 ㊤	中	11:31	5:03	10:52	4:10
		23:17	17:34	22:19	16:49
8日 ㊤	中	12:13	5:45	11:44	4:59
		23:58	18:18	23:13	17:43
9日 ㊤	中	—	6:29	—	5:50
		12:59	19:08	12:39	18:45
10日 ㊤	小	0:48	7:20	0:18	6:48
		13:55	20:13	13:41	19:59
11日 ㊤	小	2:00	8:24	1:46	7:57
		15:08	21:42	14:47	21:18
12日 ㊤	小	3:48	9:50	3:25	9:16
		16:30	23:07	15:49	22:26
13日 ㊤	長	5:27	11:16	4:46	10:30
		17:30	—	16:40	23:18
14日 ㊤	若	6:25	0:03	5:46	11:30
		18:15	12:17	17:24	—
15日 ㊤	中	7:10	0:47	6:32	0:00
		18:55	13:04	18:02	12:18

※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。

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
16日 ㊤	中	7:51	1:26	7:11	0:36
		19:33	13:47	18:37	13:00
17日 ㊤	中	8:30	2:04	7:46	1:10
		20:11	14:27	19:11	13:37
18日 ㊤	大	9:07	2:40	8:19	1:43
		20:48	15:06	19:43	14:12
19日 ㊤	大	9:43	3:16	8:51	2:15
		21:23	15:42	20:15	14:45
20日 ㊤	大	10:16	3:49	9:22	2:47
		21:56	16:16	20:47	15:18
21日 ㊤	大	10:46	4:20	9:54	3:19
		22:26	16:46	21:20	15:51
22日 ㊤	中	11:13	4:49	10:26	3:51
		22:55	17:16	21:53	16:25
23日 ㊤	中	11:42	5:19	11:01	4:25
		23:26	17:47	22:30	17:03
24日 ㊤	中	—	5:52	11:39	5:02
		12:14	18:25	23:15	17:47
25日 ㊤	小	0:05	6:32	—	5:44
		12:56	19:16	12:24	18:42
26日 ㊤	小	1:01	7:24	0:14	6:36
		13:52	20:24	13:20	19:50
27日 ㊤	小	2:23	8:34	1:37	7:43
		15:05	21:47	14:25	21:05
28日 ㊤	長	4:06	10:00	3:14	9:06
		16:24	23:06	15:32	22:13
29日 ㊤	若	5:36	11:26	4:38	10:27
		17:34	—	16:32	23:12
30日 ㊤	中	6:40	0:09	5:44	11:36
		18:32	12:34	17:27	—
31日 ㊤	中	7:34	1:03	6:41	0:04
		19:25	13:32	18:17	12:36

# 行政相談所を開設

とき	ところ・行政相談委員
12月 5日 ㊤ 10:00～15:00	新和町民センター 吉岡賢龍さん ☎463248
12月 6日 ㊤ 10:00～15:00	宮田地区コミュニティセンター 稲田隆義さん ☎642669
12月 6日 ㊤ 10:00～15:00	天草支所 尾下 明さん ☎421045
12月 7日 ㊤ 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

とき	ところ・行政相談委員
12月13日 ㊤ 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
12月13日 ㊤ 9:00～11:00	五和支所 井上英二さん ☎330948
12月19日 ㊤ 10:00～12:00	リンドマールTAIYO 有馬一彦さん ☎23378/段下千晶さん ☎29012
12月20日 ㊤ 9:00～12:00	牛深総合センター 池林通秋さん ☎734490

【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】初心者・高齢者でも安心の Word&Excel インターネット  
 パソコン教室 デジカメ PowerPoint

## 年賀ハガキ作成講座実施中

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



## 麻しん風しんの予防接種を受けましょう!

麻しんや風しんは、免疫がなければ誰もが感染します。感染を防ぐために有効なのが予防接種です。接種できる年齢を確認して、受け忘れがないようにしましょう。接種は、無料でできますが、接種期間を過ぎると有料になります。



母子健康手帳で確認を!

第1期と第2期に1回ずつ、合計2回接種します。

### 第1期

1歳以上2歳未満



### 第2期

小学校入学前の1年間  
(年度内に6歳になる子ども)



予防接種だけが感染を防ぐ唯一の方法!



- **麻しん(はしか)**: 感染力が非常に強く、簡単に人から人へ感染します。生後半年～幼児期にかかりやすく、高熱・せき・鼻水といった風邪症状から始まり、やがて発疹がでます。重症化すると肺炎や中耳炎、脳炎を引き起こします。
- **風しん**: 幼児～学童期にかかりやすく、発疹や発熱、リンパ節が腫れあがったりします。妊娠中の女性がかかると、おなかの赤ちゃんもウイルスに感染し、心臓病や白内障、難聴などの障がいを持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。



## 肩こり予防の運動

寒くなってくると身体がこわばり、肩こりがひどくなる人もいます。そこで肩こり予防の運動を紹介します。

### ■ 肩回しの運動

- ①両手を肩につける。
- ②両肘で円を描くように外側に10回程度回す。
- ③同じように内側にも回す。

**ポイント** ゆっくりと大きく回すようにしましょう。



### ■ 肩のストレッチ

- ①右腕を肩の高さまで上げ、まっすぐ伸ばす。
- ②そのまま胸の前に持ってきて、左腕で引き寄せる。
- ③10秒程度維持し、腕を変えて反対も同じようにする。

**ポイント** 引き寄せている方の肩が上がりすぎないように気を付けましょう。

