



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

春だよ
みんなで運動開始！



市役所牛深支所の4階で週に2回、健康運動教室で健康づくりに励む皆さん。バランス感覚が鍛えられ、ラインダンスも、「ほら、このとおり！」
※関連記事を6ページに掲載

平成31年

3

No.287



▲河浦小の児童は浦河町の鮭を堪能



給食、いただきますあ〜す!

1月24日~30日 全国学校給食週間

学校生活の楽しみの1つ「給食」。1月24日から30日の全国学校給食週間にちなみ、河浦小中学校では1月24日、友好都市である北海道浦河町の鮭を使ったメニューが給食に登場。天草の野菜と一緒に炒め味噌で味付けた「サケのちゃんちゃん焼き」に1年生の井本姫羅さんは、「おいしかった」と笑顔を見せていました。

1月25日には、市長や教育委員などが各学校で児童たちと一緒に会食。栖本小学校6年生の山形美空さんは、「副市長と好きな食べ物の話ができて楽しかった」と話していました。



◀栖本小学校の献立は、郷土料理のぶえん寿司、押し包丁、シモンじゃこ和え



▶栖本小6年生は副市長と会食

早春の小宮地を“怪”走!?

新和地区駅伝大会



◀仮装したら走りにくくなっちゃった…

1月13日、新和町で「第54回新和地区駅伝大会」が開催され、行政区や町内事業所など18チームが7区間15kmで健脚を競いました。新和まちづくり協議会が開催したもので、速さだけではなく仮装などのパフォーマンス賞やスマイル賞、出場した世帯員が多い家族賞などが準備され、選手みんなが楽しみながら大会を盛り上げていました。選手の最高齢は67歳の富田善三郎さん。2年振りに碓石チームが優勝を果たしました。

体を動かしてみんな笑顔に!

御所浦地区公民館講座「親の学びsalon」



◀コーディネーショントレーニングを体験する親子

御所浦地区公民館全体講座「親の学びsalon ~幸せの方向~」が1月22日に御所浦島、2月5日に横浦島で行われ、親子づれなど25人が参加しました。講師はスポーツを通して人を元気にしようと活動している団体の代表の岡田聖史さん。子どもの発育発達に合わせた運動指導や運動神経を高めるコーディネーショントレーニングを体験した親子は、「簡単に親子で取り組めるので家でもやってみます」と話していました。

イベントカレンダー

- 1 天草四郎陣中旗公開【~7日】
8:30~18:00(天草キリシタン館)
- 1 ⑤ ギャラリー四季「天草のねこ写真展」【~19日】
10:00~17:00(ギャラリー四季)
- 2 ② 第16回 天草凧揚げ大会
10:00~13:00(大矢崎緑地公園)
- 2 ② 第8回 九州アカペラコンサート【3日 14:00~】
19:00~(天草市民センターホール)
- 3 ③ 第28回 あったか天草椿まつり
10:00~(西平椿公園(天草町))
- 3 ③ 有明町津波避難訓練 9:00~(有明町全域)
- 4 ④ 避難訓練コンサート(天草市民センター自主事業)
13:00~15:45(天草市民センターホール)
- 10 ⑩ 天草コレジヨ館リニューアル5周年記念事業
13:00~16:00(天草コレジヨ館)
- 10 ⑩ みんな楽しく♪ピアノの日
(天草市民センター自主事業)
13:30~17:00(天草市民センターホール)
- 10 ⑩ カラオケdeうた祭り「森山愛子歌謡ショー」
(牛深総合センター自主文化事業)
10:00~14:50(牛深総合センター)
- 17 ⑰ うしぶか海食祭withキビルフェス2019
10:00~16:00
(牛深会場:うしぶか海彩館/長島会場:蔵之元港周辺)
- 17 ⑰ 角山官山トレッキング
10:00~(福連木子守唄公園集合(天草町))
- 20 ⑳ 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)
- 21 ㉑ 春分の日
- 22 ㉒ ギャラリー四季
「十万山スケッチ大会絵画コンテスト作品展」
【~4月10日】10:00~17:00(ギャラリー四季)
- 23 ㉓ 島の自然ワークショップ・
前島の化石と嵐口のまち歩き
10:00~16:10(御所浦白亜紀資料館)
- 24 ㉔ 第6回 宮地岳かかしまつり開村式
【展示:~5月6日】10:00~(宮地岳かかし広場)
- 24 ㉔ 鬼池みなと市
10:00~15:00(鬼池港芝生広場(五和町))
- 24 ㉔ 鬼池天神山潮風ウォーク
9:45~(鬼池港出発((五和町))
- 27 ㉗ 認知症カフェのスヌメ
14:00~16:00(天草市民センター大会議室)
- 30 ㉚ 一町田さくらまつり
10:00~(一町田地区コミュニティセンター(河浦町))
- 31 ㉛ せどさくらウォーク2019
10:00~(旧瀬戸小学校体育館横駐車場)

市政だより

天草 平成31年 3月号

Contents 主な内容

- 3 宝島のわだい
- 6 SAKURA咲く~あまくさ桜めぐり~
- 8 春だよ みんなで運動開始!
- 12 見たら絶対好きになる!
女子ハンドボール世界選手権大会
- 14 熊本県議会議員一般選挙
- 16 海にうかぶ博物館 天草ジオパーク
- 17 あまくさん/スポーツ大好きっ子
- 18 みんなの広場
- 20 暮らしの情報
- 30 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
休日在宅病・医院/献血日程/
水道修繕当番店
- 36 いきいき健康

天草の情報
発信中!



Facebook



Instagram

人のうごき

1月31日現在

1月中の異動		※()内は前月比	
人 口	81,065 (112減)	出生	53人
男	38,080 (45減)	死亡	160人
女	42,985 (67減)	転入	91人
世帯数	37,028 (34減)	転出	96人

問い合わせ先

本 庁	天草市役所・市庁舎別館 ☎21111 〒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



地域で楽しむひな祭り 各地でひな人形の展示

3月3日の桃の節句に合わせて、各地で「ひな祭り展」が行われています。

有明町の下津浦コミュニティセンター迫分館では今年で9回目となる「下津浦ひな祭り」が3日まで開催中です。親子づれが7段飾りや住民手作りのつるし飾りなどの展示を一早く楽しんでいました。

倉岳町宮田地区振興会では、昨年から家庭で飾らなくなったひな人形を借り受けて、同地区コミュニティセンター内で展示を開始。1月18日から3月4日まで段飾りのほか陶器のミニひな飾りなどが飾られています。貸し出した女性は、「数年ぶりにお雛さまのお顔が見られた」と喜んでいました。



▲有明町では住民手作りのつるし飾りも展示



▶ひな人形を前に会話も弾みます（倉岳町）

県出身の豪華ゲストが崎津集落を学ぶ 世界遺産登録記念トークショー



▲崎津集落の歴史を学んだ八代亜紀さん(中央)、スザンヌさん(右)

2月8日、天草市民センターで“村上美香と学ぶ”と題した世界遺産トークショーが開かれ、歌手の八代亜紀さん、タレントのスザンヌさんが熊本大学大学院の安高准教授から解説を受けながら世界遺産のあるまち「天草の崎津集落」の普遍的な価値を学びました。

まだ崎津集落を訪れたことがないというゲスト二人は、「しっかり学んでから崎津を訪りたい」と話し、250年の禁教時代の苦難の歴史に耳を傾けていました。

2,000人が天草路を快走 第13回天草マラソン



▲笑顔でスタートした選手たち

1月27日、13回目となる天草マラソンが開催され、市内外から2,304人が参加しました。天草信用金庫本店前をスタートした選手たちは、沿道の声援に手を振って応え、提供された産物などを楽しみながら快走。

フルマラソンは塚本浩一さん(益城町)が、ハーフマラソンは富田誠至郎さん(天草市)が優勝。東京から参加した夫婦は、「選手や地元の人といい出会いがありました」と喜んでいました。

カルタで郷土の名所旧跡を学ぶ 天草小学校ふるさとカルタ大会



▲カルタを取り喜ぶ児童

1月25日、天草小学校でふるさとカルタ大会が行われました。カルタは、昭和61年に旧天草町が読み札、取り札を小中学生から募集し作ったもので、天草町の文化財や名所、旧跡などが紹介されています。

この日は児童79人のほか、保護者や地域住民15人も参加し個人戦やチーム対抗戦が行われました。サイズごとに得点が違うカルタを取り合うチーム対抗戦では、大きな歓声が飛び交っていました。

地域の伝承文化に親しむ 御領歴史講座



▲地元の歴史に聞き入る参加者

1月15日、五和町御領地区の第三分団公民館で「御領歴史講座」が開催され地域住民約30人が参加しました。「五和の歴史を知りたい」との要望を受けた五和地区公民館が、市の出前講座を利用し開催したものです。

社会教育家の山口誠治氏から天草島原の乱から繋がる御領地区の文化や独特の方言などを学んだ参加者は、「御領の歴史が良くわかって文化継承の意義を考える機会になりました」と話していました。

牛深のごちそう作ったよ！ 郷土料理教室



▲アジのすり身を作る児童たち

2月4日、牛深町婦人会が牛深小6年生64人を対象に郷土料理教室を開催しました。地元食材のすばらしさを伝え、地産地消の意欲を高めようと毎年実施しているもので「アジのかまぼこ」や「アオサ汁」など4品を調理。

アジを手で捌き、すり鉢を使ってすり身にした山口艦太くんは、「初めて魚をおびいた。すりつぶすのにけっこう力がいりました」と話していました。

※おびく(尾引く)：小魚を指先で捌くこと天草弁

街中がまなびの場に 得する街のゼミナール「天草まちゼミ」



▲オリジナルのアクセサリーに笑顔の参加者

2月2日から27日まで本渡地域の商店主が企画した「天草まちゼミ」が初めて行われました。専門店ならではの知識や技を無料で伝授し、お客との交流を通して商店街の活性化につなげようと39の講座を開催。

おいしい野菜の選び方や網戸張替えなどすぐに役立つ講座もあり、少人数制で気軽に質問しやすいのもポイント。アクセサリー作り講座では、「ひもは何色がいいかな」と参加者同士の会話も弾んでいました。



鶴葉山公園 (牛深町)

天草最南端にある公園で遊歩道を囲むように岬全体に1,000本の桜が植えられています。

道が狭いため小型車またはバイクがおすすめ。



十三仏公園 (天草町)

天草西海岸をドライブしながら200本の桜を楽しめます。公園からは北に妙見浦、南に白鶴浜海水浴場が望め、桜と水平線と一緒に撮れる写真スポット。



西の久保公園 (本渡町)

300本以上のソメイヨシノが咲いた後には50本の八重桜。6月には25万株の花菖蒲と長く花を楽しむ公園。黄緑色の珍しい八重桜「御衣黄」は一見の価値あり。



城山公園 (本渡町)

天草キリシタン館や天草・島原の乱の死者をまつる千人塚など歴史を感じる公園には70本のソメイヨシノが。遊具もあるので、家族づれに人気の花見スポット。



十万山公園 (本渡町)

早咲きの河津桜が150本、ソメイヨシノが100本植えられています。市街地を一望できる展望所から、空と海の青、桜のピンクを楽しんで。



天草下島北部広域農道 (本町)

本町から芥北町へと続く市道東向寺線。道の両脇に200本の桜が植えられており、満開時は桜のトンネルの中を走り抜けることができます。

天草コレジヨ庭園 (河浦町)

一町田川沿いに植えられた200本の桜。遊歩道や休憩所も整備されており、開花時期が合えば桜とツツジを同時に楽しむことができます。

イベント情報

一町田「さくらまつり」

3月30日⑤ 一町田地区コミュニティセンター

- 青少年音楽祭 午前10時から
- ウォーキング 午後1時から(受付:12時から)
 - ①一町田川散策コース 5km
 - ②河内浦城跡公園展望コース 3km

参加料…高校生以下100円(未就学児は無料) 大人200円

申込方法…3月22日⑤までに電話またはFAX、メール(住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを記入)で申し込んでください。

申込 一町田地区振興会 ☎・FAX⑥0380

✉ icchouda@amakusa-cc.jp

せどさくらウォーク2019

3月31日⑤ 午前10時から(受付:9時から)

旧瀬戸小学校体育館横駐車場

・さくら広場、金毘羅山を歩く約3.5kmのコース
参加料…1,000円(高校生以下無料)、参加賞、お楽しみ抽選会あり。

申込方法…3月20日⑤までに電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号・性別を記入)で申し込んでください。

申込 瀬戸振興会 ☎・FAX⑥0116

SAKURA 咲く

～あまくさ桜めぐり～

本市には各所に桜の名所があります。今年は春の訪れが早いようで、早咲きの河津桜は1月下旬に開花が始まり2月中旬には満開を迎えていました。

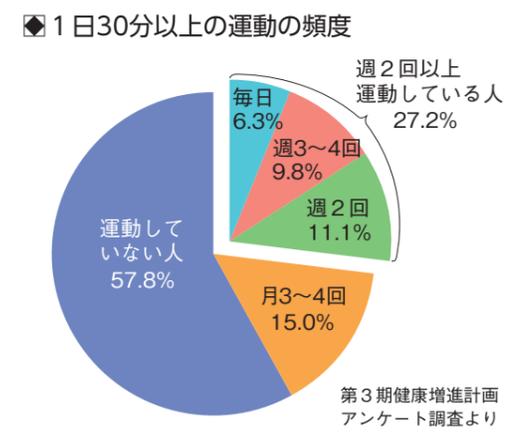
昨年は3月下旬頃に満開を迎えたソメイヨシノ。開花情報は市ホームページや公式Facebookでも紹介しますので、お花見の参考にしてください。



桜の開花状況



Facebook



運動習慣がある人は3割弱

運動が健康や体のためにはいいとは分かっているけれども、「面倒くさい」「時間がない」と後回しにしていますか。市が行った調査でも、運動は大切だと85・9%の人が認識しながらも、実際に習慣化している人は27・2%にとどまっています。

この結果に、「なんだ、みんな同じだ」と安心してはいけません。体調を崩してから始めるのではなく、今の健康を維持するためにも運動を始めましょう。

【問い合わせ先】
 スポーツ振興課（天草市民センター内） ☎②6783

東京2020オリンピック、パラリンピックや世界大会での日本選手の活躍、県内では今年、女子ハンドボール世界大会やラグビーワールドカップが開催されるなどスポーツが盛り上がりを見せています。

観るのも楽しいですが、この盛り上がりに乗ってみなさんも体を動かしてみませんか。春は季節もよく運動を始めるにはいい季節です。さあ、健康のために一歩踏み出してみよう。

春だよ みんなで運動開始!

体を動かして体も心もリフレッシュ!



■ 通いの場

5人以上のグループで過半数が65歳以上。週1回以上集まって「いきいき百歳体操」や「脳トレ」で楽しく体と頭の体操。市内157カ所で2,265人が取り組んでいます。
 岡高齢者支援課 ☎②1111



■ 健康ポイント事業

運動したり健診を受けるなど健康づくりの取り組みに対しポイントを付与。ポイントを貯めると商品券に交換できます。



体動かしてポイント貯めよう

新年度からの開始に向け、事業のリニューアルを行ってまいります。決まり次第お知らせします。

岡健康増進課 ☎②0620

仲間と一緒に

一人でも運動はできますが、専門家のアドバイスや一緒にがんばる仲間がいると楽しく取り組むことができます。市では

- 身近な場所ですぐ仲間と気軽に体や頭の体操が行える「通いの場」
- 運動を始めるきっかけや継続へのやる気につながる「健康ポイント事業」
- 健康運動指導士が指導しながら個々のレベルに合った運動を行う「健康運動教室」

などを実施しています。市の事業を活用しながら、自分に合ったやり方や環境を見つけてみてください。

- 健康への一歩は「気づき」から**
- 買い物を車から自転車や徒歩に
 - 歩幅を広くして歩いてみる
 - エレベーターやエスカレーターではなく階段で
 - 〇〇しながらストレッチ

運動を始めようとするとしても構えてしまいがちですが、皆さんは普段の生活で常に体を動かしています。

まずは、一日の動作を振り返ってみましょう。そこにもう1つ動作を加えたり、時間を延ばしたりすれば、無理なく始めることができます。まずは気づいて始めてみてください。

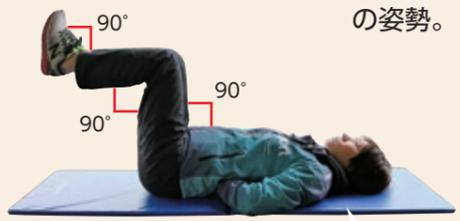


健康運動指導士が教える ワンポイントレッスン

教室に通いたくても時間がないという皆さん。運動は普段の生活の中に気軽に取り入れることができます。仕事の合間やテレビを見ながら取り組める運動をご紹介します。

【お腹周りの筋トレ】

- 股関節に対してひざ90度
- ひざに対してかかと90度
- かかとに対してつま先90度の姿勢。



腰の反りを無くすために、腰の下に手を入れ込みます。その手をお腹全体で押さえます。



応用 両手を上げるとより強化できます。

【腰・お尻周りのストレッチ】

片足をもう一方の足の上に乗せ、背筋を伸ばしたまま上半身に足を近づけます。足が乗らない人は、両足を床に伸ばし片足を「く」の字になるように膝を曲げ、おへそを太ももに近づけます。



椅子に座っているときは…
背筋を伸ばしたまま体を前に倒します。お腹と太ももをくっつけるイメージで。背中が丸くならないよう注意!

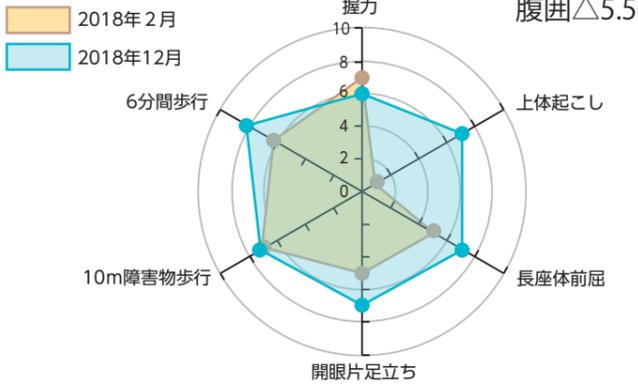


風間泰民子さん (亀場町)

健診結果が改善

入会して1年。毎日の記録は面倒とと思っていましたが、数値で確認できるのでやる気につながっています。体重が増えていたら生活を振り返ることも。歩くだけでなく、ステップ台や筋トレの重要性を実感しました。健診結果も数値が改善し、うれしい限りです。

風間さんの1年間の体の変化…………… 体重△3.6kg 腹囲△5.5cm



平成28年度新規参加者 1年間の体力変化

新規参加者45人の平均値を比較。下のグラフ以外にも握力や腹筋回数などすべての項目で数値が向上しました。



最高齢は95歳

「月・木曜日は運動教室、水曜日は通いの場で忙しかっぱな」と話す竹本さん。杖なしでスタスタと歩く姿は、95歳という年齢を疑ってしまいます。背筋が伸びているのも筋力トレーニングで鍛えているからこそ。「まだ続けてよかったです」と話されるが、他の会員の目標にもなっています。



竹本キクノさん (新和町)

<90分の実施メニュー> 月500円

- ① 血圧・体重測定
- ② ストレッチ (柔軟体操) … 10分
- ③ 筋力トレーニング …… 30分
- ④ 有酸素運動 (ステップ台 またはエアロバイク) … 30分
- ⑤ ストレッチ (柔軟体操) … 10分
- ⑥ 血圧・体重測定



数値で効果を実感

個々に運動記録表をつけます。運動を始める前と後には血圧と体重を測定し体調管理。月に1度、体脂肪率や基礎代謝量・筋肉率・体年齢などを測って記録します。記録することで変化を数値で確認できます。



一人じゃない! 仲間と楽しく

教室には一緒にかんばる仲間がいます。筋トレも同じ目標をもつ仲間がいるとがんばれるもの。仲間と励まし合い、効果が出たら一緒に喜びながら楽しく続けることができます。運動しながらのおしゃべりは脳トレにも効果あり。

健康運動教室 ここがおススメ!

現在27会場41教室で、434人が週2回のトレーニングに励んでいます。持病がある人も通院中の方も医師の許可があれば参加可能。見学もできますので、まずはスポーツ振興課にご相談ください。



身体状況に合わせたプログラム

個々の体力やひざ・腰が痛いといった身体状況に合わせて、安全で無理のないプログラムを提供します。入会の際には、質問シートで身体活動のリスクを確認し、必要な場合は医師によるメディカルチェックをお願いしています。



専門職によるアドバイス

月に1回、健康運動指導士が各教室を巡回しトレーニングをチェック。記録表を見て状況を確認し、体調の変化に合わせたプログラムを提案します。自己流になりがちな筋トレもポイント指導で改善。



見たら絶対好きになる！

女子ハンドボール世界選手権大会

Interview

日本代表チームの要である永田選手（以下、永）と勝連選手（以下、勝）に突撃インタビュー！二人はオムロン（山鹿市）から代表入り。見どころや世界選手権に向けた意気込みを聞きました。



ながた 永田 しおり選手

福岡県出身。平成18年にオムロン加入。加入年の目標が「4冠」だったことから愛称はカン。平成23年、日本代表入り。攻撃・守備を切り開く影の立役者「ポスト」。

かつれん ちえ 勝連 智恵選手

沖縄県出身。平成20年にオムロン加入。加入年から愛称はオリ。平成24年、日本代表入り。ダイナミックなシュートが魅力の「左サイド」。

選手に突撃インタビュー
ハンドボールの見どころを教えてください！
勝… 攻守の切り替えがとても速いのが魅力の一つです。守備の場面では、相手のポストプレイヤーと競り合っているところが見どころですね。機動力があり、いつでも動いているバックプレイヤーに注目して、その後の展開を予想しながら見ると面白いですよ。

永… 日本は細かい動きと機動力で外国人選手に立ち向かいます。スピードで守備を崩し、いかに隙を突いて得点に結びつけるかがポイントです。
世界選手権に向けての意気込みをお願いします
永… 「優勝」と言いたいところですが、これまでの最高がベスト16なので、まずはベスト4が目標です。地元の声援を力に変えて、全力で目標に向かっていきたいです。
勝… 東京五輪につながる大事な大会なので、より多くの熊

ハンドボールをこれから始める人に一言
永… とにかくハンドボールを楽しんでほしいです！
勝… 走る、投げる、跳ぶといった全ての動作が詰まっている競技です。プレーを見た子どもたちに真似してもらえよう、次の世代につながるように頑張りたいです。
チームの中心である二人。最終笑顔で語っていただきました。日本選手の皆さんの活躍から目が離せません！



▲試合でシュートを打つ勝連選手

本の皆さんにいいプレーを見せられたらと思います。

ラグビーワールドカップ2019を熊本で2試合開催！

今年はラグビーの国際大会も熊本で開催。熊本を含めた日本の12都市が開催都市に選ばれています。

「4年に一度じゃない。一生に一度だ」。一緒に応援してラグビーも盛り上げましょう。

熊本県民総合運動公園陸上競技場で開催予定の試合

- 10月6日（日）午後4時45分～ フランス vs トンガ
- 10月13日（日）午後5時15分～ ウェルズ vs ウルグアイ

関わり方は人それぞれ。いろいろな方法で大会に参加しよう！

チケットをオフィシャルサイトで先行販売中！

- 申込期間 2月3日（日）～6月20日（木）
- ホームページ <https://japanhandball2019.com/>

大会運営・語学ボランティアスタッフ二次募集

ボランティアスタッフ二次募集を4月から開始予定です。

- 問い合わせ 2019女子ハンドボール世界選手権大会 組織委員会事務局 ☎096(333)2558

ハンドインハンド Hand in Hand

大会公式PRキャラクターのくまモンをデザインしたハンドボールが県庁をスタートし、国内、さらには海外のハンドボールフレンドなどを次々に結ぶ様子を紹介しています。毎月7のつく日に更新。ぜひご覧ください。



動画はこちら↑



熊本県市町村広報担当者による合同特集



見たら絶対好きになる！

女子ハンドボール世界選手権大会

昨年12月4日に山鹿市で開催された女子ハンドボールアジア選手権「日本VSイラン」戦



今年11月30日～12月15日に県内5会場で開催される「2019女子ハンドボール世界選手権大会」。国内で開催される女子ハンドボールの世界選手権で、全試合が1つの県で行われるのは初めてのことです。

見たら絶対好きになる。ルールや見どころが分かるともっと好きになる。ハンドボールの魅力や大会情報をチェックして、一緒に大会を盛り上げましょう。

① ポールが素早く飛び回るので、試合展開が速い！



この迫力はぜひ試合会場で！



② コートに入れるのはゴールキーパー含む7人。本大会のベンチ入り可能人数は16人。



③ ポールの大きさはレタス程度。片手で持つことができま



「知れば知るほど好きになる」ハンドボールのルールや見どころを、ハンドボール経験者の森田さんとくまモンが教えます！



熊本国際スポーツ大会推進事務局 もりたけしむ 森田 勇さん



ハンドボールのこころが見どころ！

■ 不在者投票

【病院や施設に入院・入所している人】

指定された病院や施設では不在者投票ができませんので、病院または施設へお尋ねください。

【仕事などで市外に滞在している人】

選挙管理委員会事務局または各支所に備え付けの「不在者投票請求書兼宣誓書」(市ホームページにも掲載)を選挙人本人が記入し、選挙管理委員会事務局へ持参または、郵便で提出(FAX不可)してください。

送られてきた投票用紙などを持って、滞在地の選挙管理委員会で投票してください。

日数に余裕をもって手続きをしてください。

※請求は告示日前からできますが、投票用紙などは3月27日以降に郵送します。

※マイナンバーカードの公的個人認証サービスを利用して、くまもと電子申請窓口「よろず申請本舗」で電子申請ができます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■ 郵便投票【障がいなどがある人】

身体障害者手帳または戦傷病者手帳、介護保険被保険者証(要介護5のみ)を持つ人は、郵便投票ができます。事前に「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要があります。障がいの程度や申請方法などはお尋ねください。

■ 船員の選挙人名簿登録者は

船員で「選挙人名簿登録証明書」の交付を受けている人は、期日前、不在者、当日選挙いずれの場合でも必ず同証明書を提示してください。

■ 選挙公報

4月2日以降に各行政区を通じて各世帯に配布します。本庁や各支所、各コミュニティセンターにも設置します。

■ 開票

選挙当日の午後9時から、開票所(天草市民センター体育館)の一般参観席で開票状況を見ることができます。

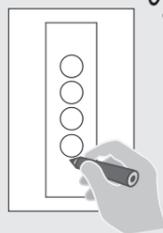
立候補者の届け出

期 日 3月29日(金)

場所・時間 【天草市民センター・展示ホール】8:30～10:00

【選挙管理委員会事務局】10:00～17:00

「投票用紙への記入が困難な人は」
病気やケガなどで、投票用紙への記入が困難な人は申し出てください。
投票所の係員に代理記載させることができます。点字での投票も可能です。



投票用紙

※イラストは記載例

候補者の氏名を記入してください。

Q3 天草市に住所を置いて、通学のために市外に住んでいます。天草市で投票できますか？
A3 現在住んでいるところが住所だと認定されるため、本市の選挙人名簿に登録されていても投票できない場合があります。詳細はお尋ねください。

熊本県議会議員 一般選挙

とき 4月7日(日)
7:00～19:00

市内95カ所の投票所
※入場券に記載してある施設で投票してください。

郵問 〒863-0033 市内東町3 天草市役所・選挙管理委員会(天草市民センター内) ☎097-7878

■ 投票所入場券

投票所入場券(ハガキ)は、有権者の皆さんに郵送します。投票日には、入場券を持って投票所へお出かけください。

なお、入場券がなくても、選挙人名簿で本人確認ができれば投票できます。



▲18歳から投票できます

■ 期日前投票

※天草市民センターまたは各支所どこでも投票できます。

【投票日当日に、仕事などで投票所へ行けない人】

期 間 3月30日(土)～4月6日(日)

場所・時間 【天草市民センター】8:30～20:00 【各支所】8:30～19:00

持 参 品 投票所入場券

※裏面の「請求書(兼宣誓書)」に選挙人本人が記入して持参するとスムーズに受け付けできます。

※投票所にも「請求書(兼請求書)」を準備しています。

選挙Q&A

Q1 投票できる人は？
A1 次の要件を全て満たし、選挙人名簿に登録されている人。
●平成13年4月8日までに生まれた人。
●平成30年12月28日までに転入手続きをした人で、現在も市内に住所がある人。ただし、12月29日以降県内から本市に転入した人は、転入前の住所地の選挙人名簿に登録されていれば、そこへ投票用紙を請求し、本市で不在者投票ができます。

Q2 市外に転出予定ですが、投票できますか？

A2 県外へ転出する人は、転出予定日までは期日前投票ができます。県内へ転出する人は、天草市で期日前投票または転出先の市区町村で不在者投票ができます。詳細はお尋ねください。

私たち大学生！
勉強楽しんでます

天草さわやか大学

※31 ページで学生募集中。



天草に大学があるのをご存知でしょうか。その名も「天草さわやか大学」。

入学条件はただ一つ。60歳以上であること。授業は月に1回、市内外から講師を招き「認知症」「栄養と食生活」など関心の高いテーマから地域の歴史や観光など幅広く学んでいる。入学式や修学旅行もあり、運営はすべて学生である受講生が行っている。

平成9年度から3年間熊本さわやか財団が開いた同様の学校が閉校になった後、「もう一度学びたい」と卒業生が始め、今年15年目を迎えた。現在は85歳を筆頭に125人の学生が、ほぼ年下である講師の話に真剣に耳を傾ける。

「知識ばかりじゃなか。外に出るけん健康づくりにもなるし、仲間もできて良かっかかり」と話すのは最高齢の淀川さん。

いくつになっても興味を持ち、学ぼうというさわやかな学生さんたちの目はキラキラと輝いていました。

ディラネーロ天草 サッカー

年中から小学生まで52人（うち幼児5人）がジュニアとトップのクラスに分かれて練習しています。ディラネーロとはスペイン語で憧れや夢という意味。サッカーを通して夢を実現しませんか。

練習 水・木曜日に錦島グラウンドで午後7時から9時まで。トップは金曜日にも練習。

問 山岡 忠文さん ☎090(5489)7082

今年もサッカーががんばるぞ！



剣道 有明剣道クラブ

「鍛錬」を旗印に、幼児から中学生まで11人で明るく元気に活動中。礼儀作法や忍耐力、集中力、判断力が身につきます。気軽に見学に来てください。

練習 有明町の楠浦体育館で、火・木曜日は午後7時から9時まで。土曜日は午後6時から8時まで。

問 濱崎 武志さん ☎090(1879)0558



みんなで待ってます！

スポーツ大好き子

小学生社会体育クラブ紹介



あまくさ 海にうかぶ博物館
天草ジオパーク



問い合わせ先：本庁・ジオパーク推進室（天草宝島国際交流会館ポルト内）☎096778

天草ジオパークは条件付き再認定より魅力を伝え、大地を学べる場所へ

日本ジオパークの認定地域は、定期的にジオパークとしてふさわしいかどうかの審査を受けます。天草ジオパークは昨年10月に現地審査が行われ、1月に「条件付き再認定」の結果を受けました。条件付き再認定とは、つまりイエローカード。

構成する2市1町でのガイド養成や拠点施設の計画について評価を受けた一方で、特徴的な地形地質や生態系、歴史文化、産業などの活用が不十分で魅力を十分に伝えられていないとの指摘を受けました。今後2年間でこれらの指摘事項解決に向けた活動が求められ、2年後に再度審査を受けることとなります。

市としても関係機関と連携を図りながら、地域の皆さんとともに天草の魅力をPRする活動を更に推進していきます。



▲日本ジオパーク委員会の3人の委員が御所浦町や下田温泉などを訪れ聞き取りを行いました

教えて！鵜飼さん
(ジオパーク推進室学芸員)

Vol.6 祇園橋（船之尾町）



祇園橋は本渡の中心部を流れる町山口川に架かる石橋で、1832年に完成しました。国指定の重要文化財で、観光スポットの一つになっています。石材には下浦で採石された「下浦石」（砂岩）が使われ、下浦の石工たちの手により建造されました。現存する石橋としては全国的にも珍しい多脚式で、当時の石工たちの技術の高さをうかがい知ることができます。

ジオの見どころ！ 祇園橋は橋脚が45本もある、かなり重い橋です。ではなぜ180年もの間、重みでズレることなく川の中に建っているのでしょうか。答えは干潮時に観察すると分かります。町山口川のこの場所にだけ硬い岩盤が露出しており、この橋を支えているのです。祇園橋を訪れたときは、橋の足元も観察してみてください。

**倉中プライドで何事にも
全力投球 倉中中学校**



▲郡市中体連陸上記録会でがんばった生徒たち

▶日頃の学習の成果を堂々と発表

生徒数63人の本校は、「倉中プライド～小さい学校でもやればできる～」を合い言葉に日々、学習や運動に取り組んでいます。その成果は5月の体育大会や10月の学習発表会などで保護者や地域の皆さんに披露し、高い評価をいただきました。陸上では県中体連で学校対抗女子の部2位。駅伝でも女子が郡市代表として県大会出場を果たすなど輝かしい成績を収めています。また、水の作文コンクール学校賞・熊日学童スケッチ展学校奨励賞など文化面でも評価を受けており、生徒たちの「小さい学校でもやればできる」という自信につながっています。今後も、一人一人が倉中プライドを持って笑顔輝く学校を目指していきます。

**137人 元気いっぱい東っ子
牛深東小学校**

牛深東小学校は、明るく・元気な学校です。児童会スローガン「思いやれば みんな笑顔 笑顔のすてきな東っ子」を心に、けんかのない、いじめのない学級・学校を目指しています。今年は特に“『あ』明るく、『い』いつも、『さ』先に、『つ』続ける”を合言葉に、あいさつに力を入れています。学校内でもあいさつ。地域でもあいさつ。あいさつで地域の皆さんが元気になると、自分たちも元気をもらえます。また、朝や昼休みには、サッカーや鬼ごっこをして、病気やけがに負けない強い体をつくっています。これからも東っ子はみんなで、地域から愛される元気いっぱいの学校をつくっていきます。



▲学年を超えての交流「縦割り遊び」

▶がんばった持久走大会

冬でも半袖、元気なひまわりっ子

園児フォトスナップ

元気な声が響き渡った豆まき!



本渡ひまわり保育園 (志柿町)



清涼保育園 (五和町)

じいじ、ばあば 大好き♡	じいじ、ばあば いつもありがとう	甘いちこが 大好きです!	れお兄ちゃん 大好き!	保育園、がんばり ますー!!
尾上 咲奈 ちゃん 本渡町本戸馬場 父・剛さん 母・絵美さん	澤 弥希 くん 佐伊津町 父・浩二さん 母・明子さん	田山 紗貴 ちゃん 港町 父・親吾さん 母・紗代子さん	川崎 楓真 くん 五和町御領 父・直人さん 母・千絵美さん	小川 桃佳 ちゃん 亀場町亀川 父・康博さん 母・留美子さん

ハッピーバースデー
今月で1歳になります

4月で満1歳になるお子さんを募集!
●応募期限=3月11日⑧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

ねえね、にいに だいすき♡	じいじ、ばあば いつもありがとう	じいじ、ふゆちゃん いつもありがとう♡
宗像 大翔 くん 栖本町 父・英憲さん 母・貴愛さん	大仁田 結 ちゃん 本渡町本渡 父・光さん 母・尚子さん	竹本 聖晃 くん 新和町小宮地 父・優也さん 母・茉央さん

きんかい
絆心会で地元ば
盛り上げるばい!

若っ唱采
菅原 準 さん
(河浦町宮野河内・28歳)

地元が好きで天草を離れたことがなく、高校卒業後から働いている介護施設も10年目。利用者さんに育ててもらっています。休日は、好きなバイクの整備やツーリング、地元の仲間と地域を盛り上げる活動もがんばっています。

何でもしてもらって
感謝しています

長生きして旅行
に行きましょう!

おしどり夫婦
須崎 實雄 さん(75歳)・ミホ さん(76歳)
牛深町
昭和42年結婚 (51年目)

青年団の研修旅行でミホさんに一目ぼれした実雄さん。それから何をするにもどこに行くにも二人一緒。旅行が好きで、二人で日本中を旅してきました。車で和歌山県まで行ったことも。これからも旅行を楽しみます。

火災が発生しないように注意を!

空気が乾燥して火災が発生しやすくなるこの時季は、火の元や火の取り扱いに十分気をつけましょう。

「住宅防火 いのちを守る7つのポイント」

3つの習慣

- 寝たばこをしない。
- ストーブは、燃えやすいものから離して使用する。
- ガスこんろなどから離れるときは、必ず火を消す。



4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを設置する。
- お年寄りや体の不自由な人を守るために、近所の協力体制をつくる。



☎本庁・防災危機管理課



子育て

里親になりませんか？
子どもたちが待っています！

里親制度は、さまざまな事情で家族と暮らせない子どもを、自分の家庭に迎え入れ養育する制度です。
●養育里親 保護者が子どもを引き取れるようになるまでや自立可能または18歳(場合によっては20歳)になるまで養育する里親。研修の受講が必要。
●専門里親 虐待の影響を受けた子ども、非行などの問題や障がいのある子どもを2年間(原則)養育する里親。養育里親として3年以

上の経験と研修の受講が必要。

●養子縁組里親 養子縁組を前提として養育する里親。養子縁組が成立するまで里親として育てます。研修の受講が必要。

●親族里親 子どもの両親などが死亡・行方不明・拘禁・入院などで養育が困難となったとき、祖父母などの親族が子どもを養育する里親。

里親になるには数日間の研修受講や登録が必要です。

☎096(381)4451

☎096(381)4451
☎075400

行政

年に一度は
建築物の安全チェックを

【チェック項目】

- 窓ガラス・広告板などに落下の危険性がないか。
- 外壁のタイルなどがはが

れかけていないか。

●防火扉や防火シャッターは適正に作動するか。

●避難の支障になる物を通路に置いていないか。

●非常用照明は適正に作動するか。

●敷地内のブロック塀等に傾きや亀裂がないかなど。

【耐震診断・改修を】

昭和56年以前に建てられた建築物は、現在の耐震基準を満たしていない可能性があります。耐震診断や必要に応じて耐震改修をしましょう。

※木造住宅の耐震診断や改修工事、道路に面する危険なブロック塀の撤去や改修に、市の助成があります。

☎本庁(別館)・建築課



転出・転入手続き対応 本庁窓口の時間延長・休日開庁

時間延長 3月25日(月)～4月5日(金)(土・日曜日を除く)午後7時まで

休日開庁 3月30日(土)、31日(日)の午前8時30分～午後5時15分

※各支所の時間延長・休日開庁はありません。

■業務内容 住民票の異動届けの受け付けや各種証明書の発行
(関係機関へ照会が必要な年金などの手続きは行えません)

■転出手続き

転出予定日の約2週間前から届け出ができます。「転出証明書」を発行します。

※転入する市区町村役場で、転入した日から14日以内に手続きをしてください。手続きには、「転出証明書」が必要です。

■転居手続き(市内での引っ越し)

転居した日から14日以内に届け出をしてください(転居前の届け出はできません)。

転出・転居の手続きに必要なもの

- 印かん
 - 国民健康保険被保険者証
 - 後期高齢者医療被保険者証
 - 介護保険被保険者証
 - 子ども医療費受給者証
 - マイナンバーカードまたは通知カード
 - 住民基本台帳カード
 - 身分証明書(運転免許証・パスポートなど)
 - 印鑑登録証(市外へ引っ越しをする場合のみ)
 - 身体障害者手帳
- ※該当するもののみを持参。

※市役所本庁では、窓口や待ち合い所が狭くご不便をおかけしています。住所に関係なく各支所でも手続きができますので、お近くの窓口をご利用ください。

☎本庁・市民課

やってみよう！ 参加してみよう！ 認知症カフェのススメ！

認知症の人やその家族、地域住民が集う場として提供され、お互いに交流したり情報交換したりできる認知症カフェについて学んでみませんか。

とき 3月27日(水) 午後2時～4時

ところ 天草市民センター・大会議室

定員 150人程度。

内容 ●市の認知症施策について。

●[講演]みちくさカフェの軌跡！～県内初の認知症カフェの取り組みについて～
[講師]矢野成美氏(みちくさカフェ代表)。

●認知症カフェを開設する人向けの補助金説明。

申込方法 3月20日(水)までに電話で申し込んでください。

☎☎本庁・高齢者支援課

市有財産(土地・建物)の活用希望を調査

活用希望がある施設を把握するため、市有財産の活用希望調査を行います。

申込方法 3月29日(金)までに、申出書を提出してください(市有財産活用希望調査実施要領・施設概要書・申出書は本庁・管財課または③牛深支所、④⑤⑥有明支所に設置。市ホームページにも掲載)。

※活用希望があった施設は、再度一般公募する予定です。

◆物件

施設名称	所在地	物件・面積(m ²)	施設概要	建築年	水道	トイレ
①旧志柿小学校	志柿町字高垣2808番地	校舎	1,875 鉄筋コンクリート造2階建	S43	上水道	浄化槽
		体育館	561 鉄骨造平屋建	S54		
		グラウンド	3,525 -	-		
②日本渡東小学校	下浦町字嶽1196番地	校舎	2,468 鉄筋コンクリート造2階建	S47	上水道	浄化槽
		体育館	561 鉄骨造平屋建	S52		
		グラウンド	3,130 -	-		
③旧深海小学校	深海町字早田4462番地3	校舎	2,150 鉄筋コンクリート造3階建	S51	上水道	浄化槽
④旧大楠小学校	有明町大浦字神ノ元533番地1	校舎	2,735 鉄筋コンクリート造2階建	S63	上水道	浄化槽
⑤旧浦和小学校	有明町上津浦字通山551番地	校舎	2,636 鉄筋コンクリート造2階建	S59	上水道	浄化槽
		グラウンド	4,954 -	-	-	-
⑥旧島子小学校	有明町大島子字江口2669番地	校舎	2,256 鉄筋コンクリート造2階建	S52	上水道	浄化槽

問本庁・管財課

善意の寄付 ありがとうございました

【平成30年8月1日～12月31日受付分】(敬称略)

- 警察官友の会天草支部…交通安全・交通事故防止対策のため
- 牛深中学校同窓会(昭和53年度卒業)…市福祉基金へ
- 子ども支援活動ボランティアグループ ゆめの絆∞わらびかみ(童神)…児童健全育成のため
- 松浦四郎、宮崎あや子、植本あつみ…天草コレジヨ館の展示品として
- 長川布治作、小川明、金子博臣、藤本寿生、作田圭助、亀子研二、山下さよ子、菊池清芳妻の親族、吉野公視、橋口公明…本渡歴史民俗資料館の展示品として
- 天草信用金庫…天草の崎津集落の保護・振興事業等への活用のため
- 錦戸企業グループ…子どもたちの読書振興のため図書購入費
- 池田電装(株)…牛深ハイヤ祭りの振興と発展のため

※このほか、多くの皆さんから「ふるさと応援寄附金」の寄付をいただいています。実績は、市ホームページをご覧ください。

1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	13	近畿河浦会総会	10,000	近畿河浦会事務局
雑費	26	来客用おみやげ(高浜焼くまモンカップ)※中国訪問団用	30,820	上田陶石(株)
合計			40,820円	累計 419,600円

※累計は、平成30年4月からの合計です。

問本庁・秘書課

**年次点検のため
瀬戸歩道橋を通行止め**
期間：3月20日(水)～28日(木)

問本庁(別館)・土木課

ごみ減量の ひと工夫

2020年オリンピック・パラリンピックのメダルにも生まれ変わる小型家電

携帯電話、デジカメなどの小型家電製品は、いろんな金属が使われている貴重な資源物です。

小型家電から抽出した金属は東京オリンピック・パラリンピックのメダル製作にも使われます。壊れているものでも資源になります。小型家電製品は市役所本庁・各支所・各コミュニティセンターで集めています。

例えば



携帯電話1台に含まれる金属

金0.05g
銀0.26g
銅12.6g



▲ビデオカメラ ▲リモコン ▲コントローラー ▲電卓

アダプタやコード類もOK。本体とつながっている場合は根元から切ってください。



▲拠点回収BOXに入れてください。

問本庁・環境施設課(旧農政局事務所内) ☎327861

3月21日(木)(春分の日)のごみ収集日を変更

	対象地区	変更後
本	燃やせるごみ	
	木曜日に収集予定の地区	3月22日(金)
渡	燃やせないごみ	
	今釜、今釜新町、本泉、山仁田	3月15日(金)
牛	資源物	
	船之尾、大門口、東町、上川原、川原新町、上町、土手、亀場町(上、恵比呂)	3月29日(金)
深	燃やせるごみ	
	木曜日に収集予定の地区	3月22日(金)
有	燃やせるごみ	
	木曜日に収集予定の地区	3月22日(金)
明	資源物	
	須子、赤崎	3月28日(土)
新	燃やせるごみ	
	木曜日に収集予定の地区	3月22日(金)
和	資源物	
	大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪	3月27日(土)
五	燃やせるごみ	
	木曜日に収集予定の地区	3月22日(金)

※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。

問本庁・環境施設課(旧農政局事務所内) ☎327861



市全域を「景観計画区域」、特に重要な地域を「景観形成地域(左図)」に指定しています。

建築物や工作物などの新築・解体は届け出を
建築業者や工作物などの
新築・解体は届け出を

商品を取扱している。
 入会金 年会費 入会金3、000円・年会費1万円。
 申込方法 3月29日(金)までに、加入申込書(市ホームページにも掲載)を提出してください。
 ※食品関係の事業所は、保健所の許可証の写しが必要です。
 市物産振興協会事務局(本庁(別館)・産業政策課内) ☎6786

相続人は戸籍など続柄がわかる書類が必要です。
 (代理) 一筆図などの土地

個人情報保護の観点から、本人確認や本人の同意書類が3月1日より必要になります。
 提示する書類
 (本人) 運転免許証やマイナンバーカード、保険証などの本人確認ができる書類。

地籍調査成果品などの閲覧交付に本人確認を行います
 個人情報保護の観点から、本人確認や本人の同意書類が3月1日より必要になります。
 提示する書類
 (本人) 運転免許証やマイナンバーカード、保険証などの本人確認ができる書類。

次の規模を超える建築物や工作物(太陽光発電設備など)を新築・解体するときは、着手日の30日前までに届け出が必要です。
 市全域 高さ13mまたは建築面積が1,000㎡を超える建築物など。
 景観形成地域 床面積が10㎡を超える建築物など。
 ※ほかにも届け出が必要な場合があります。事前にご相談ください。
 市物産振興協会事務局(本庁(別館)・都市計画課内) ☎6786

建設工事等競争入札参加資格登録を受け付け
 平成31・32年度分建設工事、測量・建設コンサルタントなどの、競争入札参加資格審査の申請を受け付けます。
 有効期間 6月1日から2年間。
 申込方法 申請書(市ホームページに掲載)を市内の業者は4月8日(月)までに持参、準市内業者・市外業者は4月30日(木)までに持参または郵送(当日消印有効)してください。
 市物産振興協会事務局(本庁(別館)・契約検査課内) ☎6786

建設工事等競争入札参加資格登録を受け付け
 平成31・32年度分建設工事、測量・建設コンサルタントなどの、競争入札参加資格審査の申請を受け付けます。
 有効期間 6月1日から2年間。
 申込方法 申請書(市ホームページに掲載)を市内の業者は4月8日(月)までに持参、準市内業者・市外業者は4月30日(木)までに持参または郵送(当日消印有効)してください。
 市物産振興協会事務局(本庁(別館)・契約検査課内) ☎6786

建設工事等競争入札参加資格登録を受け付け
 平成31・32年度分建設工事、測量・建設コンサルタントなどの、競争入札参加資格審査の申請を受け付けます。
 有効期間 6月1日から2年間。
 申込方法 申請書(市ホームページに掲載)を市内の業者は4月8日(月)までに持参、準市内業者・市外業者は4月30日(木)までに持参または郵送(当日消印有効)してください。
 市物産振興協会事務局(本庁(別館)・契約検査課内) ☎6786

市物産振興協会の新規会員を募集
 市内外で開催される物産展の情報提供や出店支援、会員相互の情報交換などができる市物産振興協会の会員になりませんか。
 対象 次の全てに該当する個人または法人・団体。
 ●市内に事業所がある。
 ●1年以上創業している。
 ●市内で最終的な生産・製造・製作・加工を行い、その

第2回 オール天草∞大商談会 出展者募集!

平成30年10月に開催され、好評だったオール天草∞大商談会。天草製品の生産者・加工事業者と販売事業者のマッチングにより、天草内外の取引活性化・商品力アップを図ります。ぜひご参加ください。

と き 5月23日(木) 午前10時～午後5時
と ころ 天草市民センター体育館
資 格 天草内の生産者・加工事業者。
出 展 料 3,000円。
募 集 数 70事業者。※書類審査により出展者を決定。
申 込 方 法 3月20日(木)までに、電子メール(事業所の名前、連絡先を記入)でエントリーしてください。出展申込用紙をメールで返送しますので、必要事項を記入し送信してください。
 ☑amakusatarajima@city.amakusa.lg.jp
 ☑天草宝島物産公社(本庁(別館)・産業政策課内) ☎67011

天草アーカイブズ 休館日・開館時間の変更
 天草アーカイブズは4月1日から、開館時間と休館日の変更になります。
開館時間 午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。
休館日 土・日曜日、祝日、振替休日、年末年始。
天草アーカイブズ(五和支所内) ☎5515
軽自動車などの廃車・名義変更手続きはお忘れなく
 軽自動車税は、毎年4月1日現在で軽自動車や原動機付自転車(原付バイク)、小型特殊自動車などを所有している人に課税されます。
 ●廃棄、解体した
 ●壊れて使用できない
 ●譲渡、売却した
 ●所有者が亡くなった
 ●盗難に遭ったなどに該当する人は、4月1日(月)までに、廃車や名義変更の手続きを行ってください。

市税・保険料の納付は口座振替が便利です
 市税や国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料は、口座振替で納付できます。



●125ccを超える二輪、軽自動車:天草自動車協会 ☎5188
 市物産振興協会事務局(旧天草地ダム建設事務所内) ☎6050

※天草自動車協会(浜崎町)での手続きは、3月28日(木)まで(手数料が必要)。
 4月2日(火)以降に廃車や名義変更の手続きをした場合、平成31年度分が課税されます。月割課税や差額還付の制度はありません。
 業者などに依頼した場合、手続きが完了しているか確認することをお勧めします。
 ●125cc以下の原付バイク、小型特殊自動車:本庁・市民課または各支所
 ●125ccを超える二輪、軽自動車:天草自動車協会 ☎5188
 市物産振興協会事務局(旧天草地ダム建設事務所内) ☎6050

療養保険料は、口座振替で納付できます。
申込方法 預貯金通帳、通帳届出印、納税通知書を取扱金融機関に持参し、口座振替依頼書(市内の各金融機関に設置)を提出してください。
 納付した人で、領収済通知書を希望する人はお問い合わせください。
 ※軽自動車税の領収済通知書兼車検用納税証明書は6月に発送します。
 市物産振興協会事務局(本庁・納税課内) ☎6786

市物産振興協会の新規会員を募集
 市内外で開催される物産展の情報提供や出店支援、会員相互の情報交換などができる市物産振興協会の会員になりませんか。
 対象 次の全てに該当する個人または法人・団体。
 ●市内に事業所がある。
 ●1年以上創業している。
 ●市内で最終的な生産・製造・製作・加工を行い、その

区(自治会)への加入を呼びかけましょう!
 区(自治会)とは、近くに住む住民同士が協力し、住みよい地域をつくるために組織された団体です。各区では、地域住民が快適に生活するための下記のような活動を行っています。
 3～4月は引っ越しが多い時期です。転入した人へ区加入の呼びかけ(区長の紹介など)をお願いします。

親睦を深める活動 お祭りや運動会、文化祭の開催など	防災活動 自主防災組織の結成、災害訓練の実施	防犯活動 防犯灯の設置や、防犯パトロールの実施
支え合いの活動 子どもから高齢者まで互いに見守り支え合う活動	環境美化活動 ごみ収集所の維持管理や道路沿い・公園の清掃活動	情報提供活動 行政情報や地域情報の伝達・共有

市物産振興協会事務局(本庁・まちづくり支援課(天草宝島国際交流会館ポルト内) ☎6661 / 各支所

非常勤職員を募集します!



■雇用期間 4月1日～翌年3月31日。
 ■申込方法 3月11日⑩までに、履歴書と資格者証などの写しを、各応募先へ郵送または持参してください(詳細は市ホームページに掲載)。▲市ホームページ

職種	勤務場所・採用予定人数()	報酬	応募・問い合わせ先
事務補助職員	本庁・高齢者支援課(1人)	11万100円 (月額)	本庁・高齢者支援課 ☎②1111
社会体育施設管理人	本渡運動公園ほか(1人)		スポーツ振興課(天草市民センター内)☎②6783

天草戦没者追悼式

とき 4月6日⑤ 午前10時から
 ところ 天草市民センターホール

市内の各地区でも右表のとおり戦没者追悼式(平和祈念祭)を行います。いずれも無宗教・献花方式で午前10時開会です。
 ぜひ、ご参列ください。

☎天草戦没者追悼式実行委員会事務局
 (本庁・健康福祉政策課内) / 各支所

◆各地区戦没者追悼式(平和祈念祭)日程

地区名	期日	会場
栖本	4/5⑤	栖本福祉会館
新和	4/10⑥	新和町民センター
天草		天草勤労者体育館
倉岳	4/11⑦	倉岳多目的研修集会施設
河浦		一町田地区コミュニティセンター
有明	4/12⑧	有明町民センター
牛深	4/13⑨	牛深総合センター
五和	4/16⑩	五和町コミュニティセンター
御所浦	4/17⑪	御所浦地区コミュニティセンター

図書館へ行こう!

【市立図書館ホームページ】<http://www.amakusa-lib.jp/>
 ☎中央図書館②7001、FAX②7013

図書館ボランティアになろうよ!
 ~本や図書館の楽しさを伝えたい人集まれ~

各図書館で開催するおはなし会での読み聞かせや展示、本の修理などを行う子どもボランティアを募集します。

対象 市内在住の小学5年生～高校3年生(4月1日現在)で、年に5回以上活動できる人。
 活動期間 4月2日から1年間(中央図書館のみ12月28日まで)。

活動場所・定員 中央図書館…4人程度、牛深図書館…8人程度、御所浦図書館…3人程度、河浦図書館…5人程度。※抽選で決定。

申込方法 3月20日⑩までに、申込書(市ホームページにも掲載)を活動したい図書館に提出してください。※講習日や活動日は、後日連絡。

市外に引っ越しする人は
 本・貸出カードの返却を

図書館の本を借りている人で市外に引っ越しをするときは、事前に本と貸出カードを返却してください(転出先から市内へ通勤・通学をする場合は、引き続き同カードを利用できます。住所の変更をしてください)。

また、市内で引っ越した時も住所などの変更が必要です。

☎中央図書館②7001
 牛深図書館②7100
 御所浦図書館②673931
 河浦図書館②8111

棚底史跡めぐり & ウォーキング

国内の数か所で見られない植物アイラトビカズラや国指定史跡棚底城跡等、棚底地区内の文化財などを歩いて巡ります。昼食・お楽しみ抽選会あり。
 とき 4月21日⑩ 午前9時～正午。

ところ 棚底地区コミュニティセンター(倉岳町)コース

●史跡めぐりコース:約4kmをガイドの説明を聴きながらゆっくり歩きます。
 ●ウォーキングコース:約6kmを自分たちのペースで歩きます。
 ※雨天時は内容を変更。

参加料 一般500円、高校生以下200円。未就学児無料(保護者同伴)。
 定員 200人(先着)。
 申込方法 4月12日⑩までに、電話またはFAX⑥7544(住所・氏名・年齢・電話番号・希望するコース

を記入)で申し込んでください。
 ☎棚底地区コミュニティセンター⑥3664

募集

あまくさの伝統工芸・民芸品制作体験講座

【南蛮手まり】

とき 4月13日から6月22日までの毎月第2・第4土曜日(5回程度)。午後1時～3時30分。
 内容 直径8cm程度の手まり1個を制作。模様は基本の「菊」。
 参加料 1,000円。
 定員 8人。



【陶芸】
 とき 4月12日から翌年3月まで毎月第2・第4金曜日。午前9時30分～11時30分。
 内容 手びねり(ヒモづくり、タタラづくりなどの技法)や電動ロクロによる成

形、削り、施釉。
 参加料 月額1,000円。
 定員 10人。



【押し絵】

とき 4月2日から翌年3月まで第1・第3火曜日。午前9時30分～正午。
 内容 押し絵の基礎から進めていきます。
 参加料 初回1,000円。2回目以降は、作品により材料費が異なります。
 定員 5人。



ところ いずれも天草文化交流館(船之尾町)。
 申込方法 いずれも3月20日⑩までに、電話またはFAX②75665(希望する講座名、住所、氏名、電話番号を記入)で申し込んでください。
 ☎天草文化交流館②75665 ※月曜日休館

年金情報

～年金を受給するための納付要件～

老後を支える「老齢基礎年金」や、病気や事故などで障がいが残ったときの「障害基礎年金」、年金加入者が死亡したときに遺族を支える「遺族基礎年金」を受給するためには、次のような保険料の納付要件があります。

- 老齢基礎年金** 保険料納付期間が10年。
 ※法律改正により、25年から10年に短縮されました。
- 障害基礎年金** 病気やケガをする前の加入期間の納付状況に3分の1以上または直前の1年間に保険料未納期間がないこと。
- 遺族基礎年金** 加入期間の3分の1以上または直前の1年間に保険料未納期間がないこと。

※条件を満たさない場合、年金を受給することができません。いざという時のために、保険料はきちんと納めましょう。受給資格期間には「免除を受けた期間」も含まれますので、保険料納付が困難な場合はご相談ください。

☎本渡年金事務所②2112

市民のひろば

※詳しいことは☎へお尋ねください。



天草朝食キャンペーン

地魚の刺身、海鮮丼、とれたて野菜など、天草の海と山の幸を堪能できる「天草朝食キャンペーン」。

宿泊なしでも食べられるところもあります。一日の始まりに贅沢な時間を過ごしてみませんか。

※抽選でプレゼントあり。

とき 3月20日(水)まで。

ところ 市内の対象10施設

(天草宝島観光協会ホームページにも掲載)。

☎22243

第4回天草生うに三昧

うに嫌いもうに好きになると言われる天草の「ムラサキウニ」。市内の宿や飲食店などで旬の「生うに」を召し上げられ。

とき 3月21日(木)5月31日。

ところ 市内参加施設22店舗 (天草宝島観光協会ホームページに掲載)。

☎22243

糖尿病教室・糖尿病ウォークラリーに参加してみませんか

【①糖尿病教室】

とき 3月20日(水)午後0時30分～1時30分。

ところ 天草地域医療センター。

内容 ●同センター医師による講義「糖尿病の治療について」。

●お花見弁当試食会。

参加料 200円(材料代)。

【②糖尿病ウォークラリー】

魚貫・天附フットパスコースモニター募集・講話

【①魚貫フットパス】

とき 3月19日(火)午後2時～5時。

集合場所 魚貫漁港。

参加費 700円(おやつ代・保険料含む)。

【②講話・天附フットパス】

とき 3月20日(水)午前8時30分～午後1時。

集合場所 うしぶか海彩館。

内容 ●「講話」フットパスつてななに「講師」井澤るり子氏(美里町フットパス)

募集

女声合唱団「彩音」新メンバー募集

歌うことが好きな人、新しいこと始めませんか。

合唱曲、アカペラ、宗教歌などを歌っています。

とき 毎週火曜日午前9時30分～11時30分。

ところ 本渡地区公民館。

※彩音ホームページにも掲載しています。

女声合唱団「彩音」

☎4571

第5回「天草自然体験学習」参加者募集

栖本・倉岳・御所浦町を中心に、学校では体験できないような自然での体験をしてみませんか。

対象 小学5・6年生。

とき 3月24日(土)～28日(水)の4泊5日。

定員 10人(先着順)。

参加料 11,000円(期

天草自然体験学習での指導員(参加者リーダー)募集

対象 中学生、高校生、大学生。

参加料 1,000円(障害保険料)。

申込方法 いずれも3月15日(金)(必着)までに、ハガキ(氏名、郵便番号・住所、電話番号、保護者の氏名を記入)で申し込んでください。

☎2270

本渡ふるさと学級会 自主学級新規受講生募集

ふるさとの自然や歴史、伝統を大切にすることを学びます。

対象 本渡地域在住の50歳以上の人。

とき 4月～12月の毎月第2火曜日(8月休講)、午前10時～11時30分。

ところ 本渡地区公民館(船之尾町)など。

定期演奏会・コンサート 入場無料	
本渡南小学校吹奏楽部 第26回定期演奏会 3月9日(土) 14:00～ 本渡南小学校体育館 「ノートルダムの鐘」「情熱大陸」「USA」ほか。 [ゲスト演奏] 本渡南小学校合唱部・本渡中学校吹奏楽団 ☎4200	本渡北小学校吹奏楽団 ふれあいコンサート 3月16日(土) 13:30～ 本渡北小学校体育館 「天空の騎士」～吹奏楽のためのファンタジーほか。 [ゲスト演奏] 同校6年生有志による合唱・本渡中学校吹奏楽団、本渡北小学校PTAコーラス ☎0755
天草高校吹奏楽部 第32回定期演奏会 3月21日(水) 14:00～ 天草市民センター・ホール 「ジュウ・シメリック」「USA」 昭和メドレー、平成メドレーほか ☎5533	本渡中学校吹奏楽団 第9回定期演奏会 3月24日(土) 14:00～ 天草市民センター・ホール 「シネマ・シメリック」 「セント・アンソニー・ヴァリエーション」ほか。 [ゲスト演奏]佐伊津小学校吹奏楽部 ☎4340

定員 10人程度。

受講料 年額1,000円。

申込方法 3月12日(火)までに、申請書を持参またはハガキ、FAX(☎4078)(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込んでください。

☎86310017

市内船之尾町11-4 本渡ふるさと学級会(本渡地区公民館内)☎4049

天草さわやか大学の健康づくりや生きがいづくりを学ぶ「天草さわやか大学」の学生を募集します。

対象 天草島内在住で60歳以上の人。

とき 毎月第4火曜日の午後1時30分～3時30分(4月から1年間)。

ところ 天草市民センター・大会議室。

募集人員 20人。

受講料 年額5,000円、初年度入学金1,000円。

申込方法 3月25日(木)まで

☎20309

初心者・初級者対象 硬式テニス教室

とき 4月2日～25日の毎週火・木曜日(全8回)、午後8時～10時。

ところ 広瀬公園テニスコート(本渡町広瀬)。

受講料 2,000円(テニス協会登録者は1,500円)。

※ラケットは貸し出しませんが、テニスシューズは用意してください。

申込方法 FAX(☎20309)または電子メールで申し込んでください。

☎20309

☎…申し込み先 ※申請書などは☎に備え付けています。

天草地区陸上競技審判講習会

陸上競技審判員の技術向上のための講習会です。

とき 3月31日(土)午前10時

ところ 天草教育会館(志柿町)。

講師 千々岩繁氏(熊本陸上競技協会審判部長)。

受講料 初心者4,900円(登録料・テキスト代含む)。

☎5360

健康ごよみ 4月

☎天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎240620・243737
 ☎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) ☎753301

名称	対象	日	対象地区	備考
3・4カ月児健診	平成30年 12月生まれ	2☎	本渡・新和・五和・天草	
		17☎	有明・御所浦・倉岳・栖本	
		18☎	牛深(向辺田を含む)・河浦	
7・8カ月児健診	平成30年 8月生まれ	11☎	本渡・新和・五和・天草	
		17☎	有明・御所浦・倉岳・栖本	
		18☎	牛深(向辺田を含む)・河浦	
1歳6カ月児健診	平成29年 9月生まれ	4☎	牛深・天草・河浦 (平成29年8~9月生まれ)	☎本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本地域の平成29年9~10月生まれは、5月に実施予定。
		25☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)・新和・五和	
3歳児健診	平成31年度から3歳児健診を3歳6カ月児健診に変更し、10月から開始します			
5歳児健診	平成26年 3月生まれ	4☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)・新和・五和	
		16☎		
		25☎		

■時間は健診の通知で確認(届かない場合はお問い合わせください)。

名称	対象	日	場所	持参品
5カ月児育児学級	平成30年 11月生まれの 子どもと保護者	26☎	天草中央保健福祉センター 「子育てのお話、離乳食のお話」 ※時間は9:45~11:30 ※4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。	母子健康手帳、3・4カ月児健診に配布した離乳食のパンフレット、バスタオル
健康相談	乳児から 高齢者までの 希望する人	8☎	天草中央保健福祉センター、牛深支所、いさな館(御所浦支所の2階)	健康手帳 母子健康手帳 バスタオル ※受付時間はいずれも10:00~11:00
		15☎	天草中央保健福祉センター 有明保健センター	
		22☎	天草東保健福祉センター	

■月によっては翌月の健診の対象になることもあります。対象者に送付する通知でご確認ください。

天草市産前産後サポート事業 ハハトコ

* マタニティカフェ

対象 妊娠中の人
とき 3月4日☎
10:30~12:30
内容 相談と交流

ところ 総合交流ターミナル施設ユメール(五和町二江)

申込方法 各開催日の前日までに電話で申し込んでください。

☎☎NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ ☎080(2741)6382

* マタニティサークル

対象 妊娠中の人
とき 3月6日☎
10:30~12:30
内容 マタニティヨガなど

* ファミリーカフェ

対象 産後6カ月までの人やその家族
とき 3月6日☎
13:30~15:30
内容 相談と交流

* マタニティカフェ・マタニティサークルはランチ交流あり

☎…申し込み先 ※申請書などは☎に備え付けています。

四半的弓道 やってみませんか

いすに座って行う弓道で生涯スポーツとして最適です。練習用具は用意してあり、費用はかかりません。
 とき 毎週水・金・日曜日の午後1時30分~3時30分
 ところ 本渡地区公民館(船之尾町)。
 ※牛深・有明・倉岳地域にも各協会があり紹介します。
 ☎☎本渡四半的弓道協会の倉田さん ☎246630

第34回天草宝島国際トライアスロン大会2019ボランティア募集

対象 中学生以上。
 とき ●6月1日☎(大会前日) 午後1時~5時。
 ●6月2日☎(大会当日) 午前6時30分~午後2時。
 ※実際の業務時間は内容で異なります。
 内容 選手受付、会場やコースでの選手・観客の誘導、エイドステーションでの補給業務など。

給業務など。

申込方法 4月13日☎までに、申込書(天草宝島国際トライアスロン大会ホームページ掲載)を郵送またはFAX☎1052、電子メールで提出してください。
 ☎☎天草宝島国際トライアスロン大会「検索」
 ☎☎amator@acn-tv.ne.jp
 ☎☎〒863-0032 市内太田町11-6岩崎アパート2号 天草宝島国際トライアスロン大会事務局 ☎080(8385)7005

高齢者パソコン教室パソコン(エフセル)講座受講生募集

対象 市内在住の60歳以上。
 ところ 本渡老人福祉センター(船之尾町)。
 定員 各20人。
 持参品 パソコン。
 【①初心者教室】
 とき 4月4日~9月26日の毎週木曜日。
 ●午前:午前9時30分~。午後:午後1時30分~。いずれも2時間程度。
 ※午前・午後選択可。

内容 文字入力、記号入力、ワード、エクセル、筆ぐるめなど基本操作。

参加料 毎回250円(入館料・資料代含む)。
 ※パソコンのない人はご相談ください。
 【②エフセル実務講座】
 とき 4月6日~9月28日の毎週土曜日。午前10時~11時30分。
 参加料 毎回200円(入館料含む)、初回のみテキスト代1,000円が必要。
 申込方法 ①3月27日☎、②3月31日☎までに、電話で申し込んでください。
 ※月曜日休館。
 ☎☎本渡老人福祉センター ☎2782



国税専門官採用試験 受験者募集

人事院と国税庁では、国税専門官採用試験(大学卒

業程度)の受験者の募集をします。

申込受付期間 3月29日☎~4月10日☎。
 詳しくは人事院ホームページをご覧ください。
 採用情報NAVI「検索」
 ☎☎人事院人材局試験課 ☎03(3581)5311
 ☎☎熊本国税局人事第二課 ☎096(354)6171
 ☎☎天草税務署 ☎2510
 ※自動音声案内

労働・雇用・年金の無料相談

とき 3月20日☎午後1時30分~4時30分。
 ところ 市男女共同参画センター(船之尾町)。
 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。
 ※留守番電話対応。
 ☎☎天草市社会保険労務士会天草支部の酒井さん ☎29554

【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) ○ ○ ○ ○ ○ ○ (土曜日のみ17:00まで)
 午後(14時~18時半) ○ ○ 休 ○ ○ ○
 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

募集開始 **実務者研修** (通信) 広告
 2020年第32回介護福祉士国家試験の合格をめざす、天草のみなさんを応援します!
 受講料 実務者研修受講資金貸付金(20万円)が人校後、お申込みできますのでお得です。
 天草教室受付 3月コース 定員20名
 ①お電話でお申込み、受講料を支払って、テキストと課題を受け取れば、すぐスタートできます。早日の勉強開始が、合格の秘訣です。課題を自分のペースで勉強し、添削を受けて2週に進みます。
 資格を持って 135,000円⇒98,200円
 ②下記の日程で、全6日通学して、授業を受ければ研修終了です。5月8日、15日、22日、29日、6月5日、12日(9:00~17:00) 受講場所:天草市国際交流会館「ホール」駐車場あり
 ※消費税・テキスト代として込み、他に掛りません。
 ※熊本市内まで受講に行くより、時間もお金もお得です。
 実務者研修の受講資金貸付金(20万円)制度が受けられます!
 ~天草で、介護の職業訓練と実務者研修7年の実績がある養成施設です~
 お問い合わせ ☎096-362-6210
 お申込みはお電話下さい。 熊本中央区新大江1-19-27 ケアサポート・スクール

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。

【3月3日(日)】	
天草第一病院 (今釜新町) ……	☎243777
本原内科小児科医院 (栖本町) ……	☎662010
松本医院 (河浦町) ……	☎760039
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) ……	☎096460508
姫戸医院 (上天草市姫戸町) ……	☎583583
にしきど歯科(東浜町) ……	☎339760
《小児科》本原内科小児科医院(栖本町) ……	☎662010
【3月10日(日)】	
酒井外科・内科医院 (港町) ……	☎24133
三浦医院 (有明町) ……	☎540306
楽洋クリニック (五和町) ……	☎332020
うしぶか心愛病院 (二浦町) ……	☎79553
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) ……	☎096460003
やまうち医院 (上天草市松島町) ……	☎560899
新田歯科(亀場町) ……	☎234182
《小児科》猪口医院(天草郡荅北町) ……	☎370001
【3月17日(日)】	
宮崎内科胃腸科医院 (亀場町) ……	☎243133
福本医院 (楠浦町) ……	☎233533
東整形外科 (南新町) ……	☎243131
くらたけ小松医院 (倉岳町) ……	☎643737
市丸医院 (五和町) ……	☎340036
松本内科・眼科 (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) ……	☎096460006
村上医院 (上天草市姫戸町) ……	☎583102
布井歯科(亀場町) ……	☎23300
《小児科》くらたけ小松医院(倉岳町) ……	☎643737

【3月21日(木)】	
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
中邑医院 (久玉町) ……	☎740370
天草慈恵病院(天草郡荅北町) ……	☎371111
(午前 内診(リハ) 夜間(リハ) 午後 内診(リハ) 夜間(リハ) 小)	
天草皮膚科・内科 (上天草市大矢野町) ……	☎096460808
浜崎歯科(有明町) ……	☎540401
《小児科》十万山クリニック(本渡町) ……	☎247700
【3月24日(日)】	
木山・中村クリニック (小松原町) ……	☎234412
栖本病院 (栖本町) ……	☎662165
天草中央総合病院 (東町) ……	☎220011
中村こども・内科クリニック (五和町) ……	☎330144
小松医院 (牛深町) ……	☎726111
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) ……	☎096463100
春田医院 (上天草市松島町) ……	☎560052
藤本歯科(倉岳町) ……	☎643333
《小児科》中村こども・内科クリニック(五和町) ……	☎330144
【3月31日(日)】	
天草中央総合病院 (東町) ……	☎220011
大塚泌尿器科クリニック (東浜町) ……	☎222325
永芳医院 (栄町) ……	☎231166
天草セントラル病院 (五和町) ……	☎322111
松本医院 (牛深町) ……	☎722035
荅北医師会病院 (代内) (天草郡荅北町) ……	☎351133
荅北クリニック (天草郡荅北町) ……	☎351119
しまだ小児科 (上天草市大矢野町) ……	☎096460005
竹中医院 (上天草市姫戸町) ……	☎582148
竹中歯科(上天草市姫戸町) ……	☎583188
《小児科》永芳医院 (栄町) ……	☎231166

※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、最新の情報☎231400でご確認ください(歯科を除く)。市ホームページでもお知らせしています。



**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
3/6 (日)	9:00～11:30	スーパーセンター TAIYO 本渡店
	12:45～16:00	
3/7 (月)	9:00～11:30	イオン天草店
	12:45～15:30	

☎天草中央保健福祉センター ☎240620

水道修繕当番店

3月

本渡	(株)九電工天草営業所 ☎231181	栖本	吉田電気 ☎662643
牛深	(株)塩田建材店 ☎732144	新和	田中電器 ☎463595
有明	河内電気商会 ☎520023	五和	中野電器 ☎340465
御所浦	吉田総合設備 ☎672331	天草	(有)赤崎電設 ☎423569
倉岳	(有)海老本電設 ☎642307	河浦	黒潮電設 ☎790223

天草の潮汐

3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(金)	長	6:04	11:44	5:47	11:26
		16:52	—	16:28	23:25
2日(土)	若	6:58	0:01	6:33	—
		18:20	12:48	17:37	12:21
3日(日)	中	7:37	0:57	7:05	0:15
		19:12	13:31	18:24	12:57
4日(月)	中	8:12	1:41	7:32	0:54
		19:55	14:09	19:01	13:27
5日(火)	中	8:45	2:19	7:58	1:27
		20:34	14:44	19:35	13:55
6日(水)	大	9:16	2:54	8:22	1:58
		21:10	15:18	20:06	14:22
7日(木)	大	9:45	3:27	8:45	2:28
		21:43	15:49	20:37	14:49
8日(金)	大	10:11	3:57	9:09	2:57
		22:14	16:17	21:08	15:16
9日(土)	大	10:34	4:26	9:32	3:25
		22:43	16:44	21:40	15:44
10日(日)	中	10:56	4:53	9:55	3:54
		23:12	17:10	22:13	16:13
11日(月)	中	11:17	5:20	10:20	4:24
		23:44	17:38	22:50	16:45
12日(火)	中	11:41	5:50	10:47	4:56
		—	18:11	23:35	17:22
13日(水)	小	0:22	6:26	11:19	5:32
		12:13	18:54	—	18:07
14日(木)	小	1:15	7:17	0:35	6:20
		13:00	19:57	12:01	19:11
15日(金)	小	2:40	8:37	2:13	7:43
		14:20	21:28	13:18	20:46

※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。

日	潮	本渡港		牛深港	
		満潮	干潮	満潮	干潮
16日(土)	長	4:53	10:41	4:18	10:09
		16:21	23:15	15:30	22:26
17日(日)	若	6:17	—	5:37	11:38
		18:02	12:13	17:03	23:38
18日(月)	中	7:10	0:30	6:27	—
		19:05	13:10	18:06	12:29
19日(火)	中	7:55	1:26	7:08	0:33
		19:57	13:58	18:57	13:12
20日(水)	中	8:37	2:14	7:46	1:21
		20:44	14:42	19:44	13:52
21日(木)	大	9:16	2:59	8:21	2:05
		21:29	15:23	20:29	14:30
22日(金)	大	9:53	3:41	8:54	2:47
		22:11	16:03	21:12	15:08
23日(土)	大	10:26	4:21	9:26	3:26
		22:50	16:39	21:55	15:44
24日(日)	大	10:55	4:57	9:55	4:04
		23:26	17:13	22:37	16:20
25日(月)	中	11:20	5:31	10:22	4:39
		—	17:44	23:20	16:55
26日(火)	中	0:00	6:02	10:49	5:14
		11:44	18:15	—	17:32
27日(水)	小	0:36	6:34	0:09	5:51
		12:08	18:48	11:18	18:15
28日(木)	小	1:19	7:13	1:17	6:41
		12:41	19:36	11:55	19:17
29日(金)	小	2:37	8:26	3:21	8:34
		13:46	21:03	13:20	21:06
30日(土)	長	5:29	11:19	5:05	11:06
		16:09	23:23	15:57	22:47
31日(日)	若	6:30	—	5:55	11:56
		18:00	12:27	17:17	23:45

行政相談所を開設

とき	ところ・行政相談委員
3月3日(日) 9:00～11:30	倉岳支所 稲田隆義さん ☎642669
3月13日(水) 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
3月13日(水) 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
3月13日(水) 9:30～12:00	天草支所 尾下 明さん ☎421045
3月19日(火) 10:00～12:00	リンドモールTAIYO 有馬一彦さん ☎243378 段下千晶さん ☎239012
3月20日(水) 9:00～12:00	牛深総合センター 池林通秋さん ☎734490

広告 **ボート免許講習会**

天草教室 (4月) 学科会場 漁村センター(天草漁協本所横) 更新・失効再交付定期講習
実技会場 佐伊津漁港内(天草市佐伊津漁港水産)

2級	学科	4月6日(土)・7日(日)
	実技	4月13日(土)・14日(日)
1級	学科	4月6日(土)・7日(日)・20日(土)・21日(日)
	実技	4月13日(土)・14日(日)
進級	学科のみ	4月20日(土)・21日(日)

☆会場…本渡・漁村センター
☆期日…毎月第1土曜日
☆時間…午前9:30～

※篠崎海事事務所では毎週開催中です!

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

広告 50代からはじめる“認知症予防”のパソコン教室はPCステーションのワンコインキャンペーン開催中!お電話ください

500円/回でWord・Excelが学べる大変お得な講座です。卒業前に、また社会人となる方や、これからパソコン覚えたい方のお試しコースに如何でしょう!

ピーシーステーション お気軽に電話を!
天草市本渡町広瀬5-47
電話(0969) 22-6667

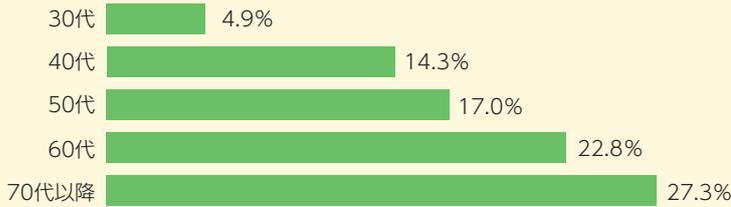
その血圧、見て見ぬふりしていませんか

生活習慣病の代表的な疾患でもある「高血圧」。市の健診でも2割以上の方が血圧の基準値を超えていました。血圧は健康状態を示すバロメーターと言われ、高血圧を放置しておくとも命にかかわる病気になりかねません。



高血圧は常に血管に高い圧力が加わり、脳出血や心筋梗塞のリスクが高まります。

■血圧の基準値(最高140未満、最低90未満)を超えていた人の割合



※平成29年度市の健康診査結果より

高血圧予防のカギは食生活！

高血圧は食生活のちょっとした心がけで予防できるため、塩分のとり方や野菜の食べ方を見直してみましょう。

●塩分の取り過ぎに注意

だしやスパイス、香味野菜を使って塩分をカット。男性は1日8g未満、女性は7g未満、高血圧の人は6g未満を目標に。



●緑黄色野菜でビタミン摂取

傷ついた血管の補修にはビタミンが必要。野菜は1日に350～400g。うち150gは緑黄色野菜を食べましょう。



やってみよう！
今日から始める
認知症予防



言葉あそび ～仲間外れはどれ～

次の5つの言葉に1つだけ仲間外れがあります。その言葉は？

松

シャベル

クラス

ナッツ

カエル

※ヒント①抑揚を変えて読む ②人が行う行為

認知症はなってしまうと後戻りが難しい病気です。そのため早いうちから脳を鍛えて予防すること、早期に発見することが大切です。

- ～30代……どれだけ考えてきたか、新しいことにチャレンジしてきたかが重要。脳のネットワークが多いほど脳の能力低下が起こりにくい。
- 40～50代…こまめな運動を心がけ脳へのダメージを予防。
- 60代以降…ながら運動やパズルなど体と脳を動かし、人とのコミュニケーションを心がけて。聞こえの悪さは放っておかない。

認知症予防はいつから？ —「今でしょ！」

協力：(一社)熊本県作業療法士会天草ブロック

☎番号=1(1)4 ☎9番=252 ☎2番=1(1)4 ☎C番号=24 「(1)4」:25