

広報れいほく

REIHOKU

人が輝き 地域が輝く まちづくり

おいしい極早生みかんに舌鼓！

防災・行政情報配信
システム れいほく

よかビ



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

アプリの設定はお済みですか？

2025
September

9

vol.741

特集 健康ポイントで、いつまでも元気で健康に！

令和7（2025）年9月22日発行 [毎月21日発行]

役場もん、教えて！

健康ポイントを活用し、 運動の習慣づけを！

健康増進室
伊藤 雅彦

本町の要介護認定を受けた後期高齢者医療被保険者の疾病（表1）は、骨折が1位となっています。加齢に伴う筋力低下で転倒しやすくなり、骨折での入院から、要介護状態となるケースが多くみられます。また、国保被保険者の1人当たり医療費（表2）は、65歳～74歳で特に伸びが大きくなっています。この年代では、高血圧症や糖尿病、高脂血症など複数の病気を併発しやすくなり、これを放置すると脳梗塞・心筋梗塞・腎不全など重篤な病気を引き起こす原因になります。さらに、がんの発症率も高まる年代でもあります。

これらの予防には、若い頃から運動の習慣化や、健診・がん検診を受けて自身の健康を定期的にチェックすることが必要となります。

しかし、運動の必要性は理解していてもなかなか行動に移せない、せっかく始めても長続きしない方は多く、健診受診率の伸び悩みも含めて町の課題となっています。

このような中、町では令和6年度から健康ポイント事業を開始しています。日頃からウォーキングなどに取り組んでいる方にとっては継続する楽しみを、これから何か運動したい方には始めるきっかけづくりになるスマートフォンアプリです。

楽しみながら健康的な生活と特典もゲット！あなたも始めてみませんか。



健康ポイント事業についておさらい

▼まずはアプリをダウンロード



※Androidの場合[Google Fit]および[ヘルスコネクト]も必要となります。

▼指定の歩数アプリの設定とデータ連携を許可する。
▼登録が完了したら、お知らせにある「町の利用者登録」も忘れずに。
▼500ポイント以上獲得していると特典が受けられます！

抽選会への応募

・上半期抽選会（9月）
デジタルギフト
・年度末抽選会（2月）
ランクに応じて豪華賞品が！

協力店での来店サービス

お知らせマーク下のバッジをタップして表示されるランクカードの掲示で受けられます。条件やサービス内容はお店によって異なります。利用可能店舗はアプリでチェック。

茶北町独自の特典

2月末に3,000ポイント以上獲得している人には、翌年度4月に3,000円分の地域振興券を進呈します！
※プロフィールで市町村を「茶北町」に設定し、町への利用者登録を行うことが必要です。

▼ポイント獲得方法

（期間は3月から翌年2月末まで）

アプリの起動	スタンプラリー
アプリを起動する…1pt/日	1スポットクリア毎…5pt
歩数によるポイント	健診などによるポイント
1,000歩毎に…1pt（1日8ptまで）	①健康診断など（特定健診など）
健康状態入力	②各種がん検診
健康状態入力…1pt/日	③歯科健診
健康セルフチェック…最大3pt/日	④献血
ミッションポイント	⑤禁煙外来 40pt/回
ミッションポイント…20pt/回	グループ対抗戦
	参加ポイント…20pt/回



【特集】健康ポイントで、いつまでも元気で健康に！

ウォーキングで体を動かす赤坂恵子さん（写真右）、田尻末子さん（写真中央）、溝上三枝さん（写真左）。健康ポイントを貯めながら、楽しく健康を維持されています。



健康ポイントで、 いつまでも元気で健康に！

令和6年度から始まった健康ポイント事業。事業を開始して1年が経過し、多くの町民の皆さんが健康ポイントを利用しています。

今回、この健康ポイント事業がどのようなものなのか改めて紹介します。

☎ 健康増進室 ☎ 35-3330

▼運動しないと介護生活に？！

運動をしないと筋肉量や体力が低下し、転倒や骨折の危険が高まります。これが続くと「フレイル（虚弱）」や「要介護状態」に進みやすくなります。特に高齢者は日常生活動作（歩く・立つ・階段を上る）が難しくなり、介護が必要になる可能性が高まります。

また、運動不足は、肥満や血糖値上昇、高血圧、脂質異常を招きやすく、いわゆるメタボリックシンドローム（メタボ）につながります。メタボは放置すると、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる重大な病気の原因が高まります。

つまり、運動不足が原因で、健康寿命が短くなる可能性がありますので、若い時から運動をする習慣を身につけることが大切です。

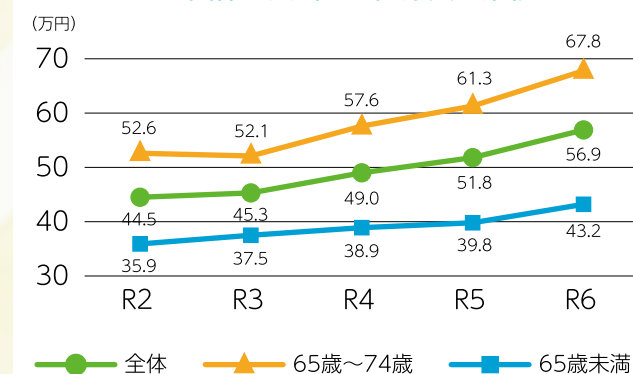
（表1）介護認定を受けた後期高齢者医療被保険者の疾病上位3位

順位	疾病名	割合
1位	骨折	46.1%
2位	認知症	44.1%
3位	腎疾患	23.9%

※高血圧症などの基礎疾患を除く。

- ・週に3日以上1日30分以上運動する人は認知症の発症率が32%も低下！
- ・ウォーキング（8,000歩/日、3日以上/週）で骨密度が上昇！

（表2）国保一人当たり医療費の推移



▼健康ポイントで 健康寿命をのばそう！

健康ポイントアプリ「もっと健康！げんき！アップくまもと」は、「歩く」「健診を受ける」など日々の健康づくりをポイントとして見える化することで、町民皆さんの健康づくり活動や運動の習慣化を応援し、健康保持・健康寿命の延伸を目指します。

獲得したポイントに応じて豪華賞品が当たる抽選会に応募できるほか、協力店舗において来店サービスを受けることができます。

気軽に楽しくお得に、あなたも健康ポイントを始めましょう！

転倒予防教室の講師に話を聞きました

どんな形でもいいので、 身体を動かしましょう！

合同会社 Liber

訪問型パーソナルトレーナー 山中 景介さん

現在、苓北町包括支援センターが実施されている「転倒予防教室」で講師をさせていただいていますが、その教室を通して感じるのは、特に高齢者の皆さんのバランス能力が、全国平均と比べて低いということです。歩行速度や筋力は全国平均以上なのですが、バランス能力（片足立ちテスト）が著しく低い傾向にあります。

バランス能力が低いと、転倒のリスクが高まります。転倒のリスクが高まると、骨折による入院や手術などを経て、要介護に進む可能性が高くなります。また、骨折をした後は、その後の生活にも支障が出る場合があります。歩行困難になる例も少なくありません。日頃から「片足立ち」などのバランストレーニングを行い、ご自身のバランス能力の向上に取り組んでみてください。

また、町などが開催している「転倒予防教室」などに参加して、ご自身の身体機能の状況を把握することも、とても大切です。

苓北町民は バランス能力が低い？

健康寿命を伸ばすためには、若い時期からの運動習慣の確立がとても重要です。特に40代以降は運動習慣がないと将来的に怪我からの回復が困難になるリスクが高まります。

さらに、60歳以上になると、怪我後のリハビリや生活習慣の改善が難しくなる場合もありますので、週1〜2回、少しの時間でも構いませんので、若いうちから運動習慣を身につけるよう心がけていただきたいと思います。

また、車の運転やデスクワークなど長時間座りっぱなしでいることが、運動不足やバランス能力の低下の一因となり、健康寿命を縮める最大のリスクとされています。ずっと座りっぱなしにならず、30分〜1時間に1回は立ち上がるなど、意識して生活してみてください。特に、家の中でテレビを見る際なども意識的に立ち上がることも実践してみたいと思います。



転倒予防教室の参加者へ
柔軟性を高めることの重要性を伝える山中さん

健康ポイントは、気軽に始めることができ、運動習慣が自然と身についたり、自身の体調をチェックできたりするなど、利用するメリットが大きいと思います。また、実際にポイントがもらえるということがきっかけで初めて運動を始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

この健康ポイントを活用しながら、とにかく身体を動かしてみてください。迷って何もしないよりも、どんな運動でも構いませんので、まずは始めてみるのが重要だと思いますね。

健康ポイントを活用して 健やかな毎日を！

利用している人に話を聞きました

健康アプリが 生活の一部になっています！

中村区

小林 美知夫さん・登代美さん夫妻

1日1万歩を目標に毎日歩いています。歩くことを始めて、健康診断では特に異常は発見されず、元気に過ごせています。私たちも健康ポイントを利用してありますが、町としての医療費が増加している中で、健康寿命を延ばす取り組みとして魅力的な取り組みだと感じています。健康アプリの利用が生活の一部になっていますね。1日8000歩と健康チェックで13ポイントが貯まりますし、ミッションやスタンプラリーもポイント獲得の機会となり、楽しみながら日々、ポイントを貯めています。

特に、スタンプラリーでは、町外で開催されているスタンプラリー対象のイベントにも友人と参加し、他の地域の皆さんとも交流ができるなど、新たな魅力も感じています。

また、この健康ポイントを利用する地域の皆さんとも、どれくらいポイントが貯まっているかを確認し合ったり、会話が弾み、日常のコミュニケーションが豊かになっています。

アプリを使うのが不安な方でも、健康増進室に行くと、丁寧に教えてもらえますので、ぜひ、使ってみていただきたいと思いますね。

利用している人に話を聞きました

日頃の健康チェック機能を 重宝しています！

二丁目区

稲尾 広幸さん

私は主に温泉プールを利用する際と、健康ポイントアプリ内の毎日の健康チェック機能（血圧・体重）を利用しています。

以前から血圧などは毎朝記録しており、手書きで記録していました。現在は、アプリ内で日々の記録が入力できるようになり、記録がグラフ化されて、体の状況が一目で分かるので助かっていますし、ポイントも貯まるのでとても便利です。

毎日の健康データの入力や検診を受けることもポイントが貯まりますし、貯まったポイントで地域振興券がもらえるなど、日々の健康維持のモチベーション維持にもつながっています。

歩くなどの運動をしてポイントが貯まるだけでなく、血圧記録など日々の記録を行うだけでもポイントが獲得できるので、健康チェック機能だけでも利用してみたいと思います。

毎日続けることが健康意識の向上につながっていくと思いますので、これからも継続して健康ポイントアプリを利用していききたいと思っています。



- ※脳いきいき教室：通年で実施。
- ※転倒予防教室：6月から3月まで毎月実施。
- ※食生活改善推進員養成講座：6月から1月まで実施。

町では、町が実施する歯周疾患検診（20歳～74歳）や後期高齢者口腔歯科健診に加えて、自費で定期メンテナンス（治療を除く。）を受ける場合に、年3回まで健康ポイントを付与しています。

ぜひ、歯の健康維持にも取り組んでみましょう。



体重増減の基本は、食事による摂取と運動による消費のバランスで決まります。減量を成功させるためには、どちらか一方に偏らず、両方バランスよく取り組むと効果的です。

1カ月で体重1kgを減らす場合、 $7000 \text{ kcal} \div 30 \text{ 日} = 234 \text{ kcal}$ を一日当たり消費する必要があります。

☆ 234 kcal の運動の例
時速4 kmのウォーキング
(体重70 kgの場合) 63分

健康ポイントアプリでは、健康チェックで体重や血圧を入力すると、数値データをグラフ化して表示できます。推移が分かりやすくなり、ダイエツト中の人や血圧が気になる人におすすめです。

健康ポイント事業が始まって1年
―。現在、多くの皆さんが健康ポイン
トを活用し、ご自身の健康維持を楽し
みながら取り組んでおられます。

今回、多くの皆さんに健康ポイントを使ってみていかがですかとお聞きすると皆さん「健康ポイントを始めて、体を動かすことが楽しくなりました」や「健康ポイント、最高です!」という声が多く聞かれました。

近年のスマートフォンやタブレットなどの通信機器の普及により、スマートフォンアプリを活用したこの健康ポイント事業は、着実に皆さんの生活の一部になり、「健幸」の言葉のとおり、健康で生活を豊かにする手段となつていきます。

ぜひ、ご自身がいつまで健康で、心豊かな生活が送られるよう、健康ポイントを活用して、ご自身の運動習慣を身につけてみましょう。

川向区が見事、優勝！

坂瀬川ペーロン大会 盆決戦

「坂瀬川ペーロン大会 盆決戦」は8月14日㊥、坂瀬川漁港で開催され、坂瀬川の住民や帰省客らで構成された全7チーム、約150人が参加しました。

当日は、ペーロン船に男女20人が乗り込み、沖合で折り返す約500mのコースで行われ、川向区が見事優勝。優勝した川向区チームの溝上^{いっば}一步さんは「今回優勝を果たすことができ、とてもうれしいです。来年も連覇できるよう頑張ります」と笑顔でした。



優勝を果たし、笑顔の川向区チームの皆さん

町と佐川急便株式会社が災害協定

災害時の支援物資運搬で連携

町と佐川急便株式会社は、災害時における支援物資の受け入れや配送などに関する協定を締結し、8月28日㊥、役場庁議室で締結式を開催しました。

同社が自治体と本協定を締結するのは、本年7月の天草市に続いて県内では6例目。本協定には、避難所への支援物資の配送などを連携して取り組むことが盛り込まれています。同社南九州支店の田平支店長は「天草営業所や近隣の営業所と連携しながら取り組んでいきます」と抱負を語りました。



協定を締結した山崎町長と田平支店長（写真左）

夏休みにマリン校舎の実習を体験

令和7年度苓北町地域未来塾が開催

苓北町教育委員会では、苓北中学校生徒がさまざまな地域の人と交流することで郷土愛を深める機会を提供しようと「地域未来塾」を開催しました。

今回、苓中生は天草拓心高校マリン校舎の生徒らと交流。7月30日㊥にはマリン校舎の実習室でお菓子づくりが、8月25日㊦には富岡海水浴場でSUP体験教室がそれぞれ行われました。参加した田中^{こうき}滉己さん（2年）は「とても貴重な機会となり、勉強になりました」と笑顔で話しました。



レクチャーを受けながら、お菓子作りを体験する苓中生

懸命なプレーで優勝を狙う！

苓北町長杯ジュニアサッカー大会

苓北町長杯ジュニアサッカー大会は8月9日㊥から10日㊦、坂瀬川地区総合グラウンド、苓北町麟泉運動公園で開催され、県内外各地から16チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。苓北町からはエボルピア苓北とAS苓北が参戦。準決勝でFC Ants（熊本市）に惜しくも敗れましたが、見事3位入賞を果たしました。

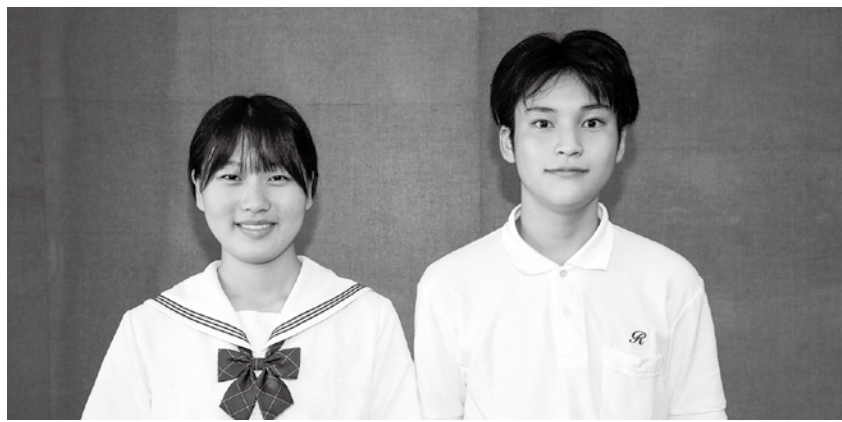
【主な成績】 1位 FC Ants（熊本市）
2位 FC Wings（合志市）
3位 エボルピア苓北（苓北町）



見事優勝を果たしたFC Antsの皆さん

苓北人 輝きたる

Vol. 26



▶ Profile

苓北中学校 川原 功太郎^{こうたろう}さん（3年）※写真右

「熊本県グローバルジュニアドリーム事業」により町からの推薦を受け、台湾高雄市に派遣。現地の皆さんとの交流や半導体関連産業などを見学しました。

苓北中学校 平井 光^{ひかり}さん（3年）※写真左

政府拉致問題対策本部が主催する「拉致問題に関する中学生サミット」に熊本県代表として参加。今後は、県が主催する講演会などで拉致問題に関する発表などを行います。

「人が輝き地域が輝くまちづくり」―苓北のまちの輝きの一翼を担う人を紹介する連載企画第26回目です。
今回は、苓北中学校3年の川原功太郎さんと平井光さんにそれぞれ話を聞きました。

未来の夢を発表する機会があり、他の参加者の夢や考え方を知り、大きな刺激を受けました。多くの話を聞くことができ、自分としての選択肢が広がり、将来に向かうこれからが楽しみになりました。

私は、国際的な仕事に関心があります。今回の経験を大切にして、これから英語の学習に力を入れ、世界中の様々な人々と関わりながら自分の可能性を広げたいと思います。

中学校の授業で拉致問題に関心を持ちました

（平井さん）中学校での人権問題に関する授業で、北朝鮮による日本人拉致問題啓発アニメ「めぐみ」を視聴し、拉致問題の現状に危機感を覚え、今回のサミットのような機会があればぜひ参加したいと考えていました。

今回のサミットでは、横田めぐみさんの弟である拓也さんの話を聞き、拉致問題が過去の出来事ではなく、現在進行形の日本の重大な人権問

題であることを深く認識することができました。

拉致問題をたくさんの方に 向けて発信していきたい

（平井さん）今回は、拉致問題に関するキャッチコピーやCMを制作し、全国から参加した皆さんから刺激を受け、情報発信の重要性も学ぶことができました。

今後、熊本県が主催する「北朝鮮問題解決に向けた講演会（12月）」で私の考えを発表する機会があります。今回のサミットに参加して得た学びや経験を大切にして、拉致問題に関する情報を、さまざまな年代の方々に興味を持ってもらえるよう発信していきたいと思います。



山崎町長へ表敬訪問し、自身の活動の説明をする川原さんと平井さん（役場町長室にて）

インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症 予防接種を 指定医療機関で実施します

【接種期間】
令和7年
10月1日
～
令和8年
1月31日

☎ 健康増進室／宮崎 ☎ 35-3330

インフルエンザ

【定期予防接種】※法に定められたもの

1. 接種日において65歳以上の人
2. 接種日において60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある人、およびヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人（接種の際は、身体障害者手帳を持参してください。）

接種料金（個人負担額） 1,700円

【任意予防接種】

生後6カ月以上で定期予防接種の対象者以外の人（うち、接種費用の助成対象となるのは、高校3年生に相当する年齢の人までとなります。）

▶接種料金 医療機関毎で異なります。

▶接種機関

医療機関名 【電話番号】	対象者	医療機関名 【電話番号】	対象者
猪口医院 【37-0001】	全ての人	中村子ども・内科 クリニック 【33-0144】	全ての人
天草慈恵病院 【37-1111】	全ての人	長野内科小児科医院 【32-2323】	1歳以上
苓北クリニック 【35-1119】	小学生以上	市丸医院 【34-0036】	かかりつけ の人（中 学生以上）
苓北医師会病院 【35-1133】	高校生以上	天草第一病院 【24-3777】	高校生以上
楽洋クリニック 【33-2020】	全ての人	在宅とつながる クリニック天草 【090-1345-3840】	全ての人
中山内科・循環器内科 クリニック 【25-1711】	通院中患者 のみ（高校 生以上）		

新型コロナウイルス感染症

【定期予防接種】※法に定められたもの

1. 接種日において65歳以上の人
2. 接種日において60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある人およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人（接種の際は、身体障害者手帳を持参してください。）

接種料金（個人負担額） 4,800円

【任意予防接種】

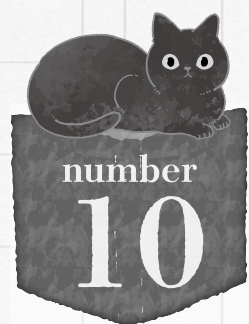
生後6カ月以上で、定期予防接種対象者以外の人

▶接種料金 医療機関毎で異なります。

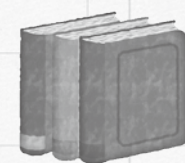
▶接種機関

医療機関名 【電話番号】	対象者	医療機関名 【電話番号】	対象者
天草慈恵病院 【37-1111】	全ての人	長野内科小児科医院 【32-2323】	全ての人
苓北クリニック 【35-1119】	高校生以上	市丸医院 【34-0036】	かかりつけ の人
苓北医師会病院 【35-1133】	定期接種対 象の人のみ	天草第一病院 【24-3777】	高校生以上
楽洋クリニック 【33-2020】	高校生以上	在宅とつながる クリニック天草 【090-1345-3840】	全ての人
中村子ども・内科 クリニック 【33-0144】	かかりつけ の人	中山内科・循環器内科 クリニック 【25-1711】	通院中患 者のみ（高 校生以上）

※接種予約や接種料金等の詳細については、各医療機関へ直接、お尋ねください。



発掘 文学の宝



10回目となる「文学の宝コラム」、今月は『五足の靴』メンバー3人目、旅の後に南蛮情緒的、切支丹趣味、耽美享樂的な作品を多数残した木下奎太郎です。天草の南蛮・切支丹文化に大きな影響を受けた奎太郎について2回連載でお届けします。

企画／ドットワークス 下川嘉奈

きのした もくたろう

木下奎太郎

1885年8月1日-1945年10月15日、
本名：太田正雄。静岡県伊東市出身。



生誕140年

皮膚科の医師であり、劇作家、翻訳家、美術史・切支丹史研究家、さらに『百花譜』（植物写生872枚）を描くなど多才。

「五足の靴」リーダー 世界的皮膚科の名医

平井 建治

木下奎太郎（本名：太田正雄）は、静岡県今の伊東市出身。旧制一高、東大医学部卒業。森鷗外の助言で皮膚科を専攻している。詩人・劇作家・キリシタン研究家。パリ留学後、愛知医科大学教授、東北大学医学部教授、東大医学部教授を歴任。皮膚科の講座を担当。

ハンセン病の世界的権威と言われた。筆者が大好きな「五足の靴」のメンバーである。それは、作風が難解でも天草の切支丹史を如実に作品に表現しているし、短髪に切れ目で朴訥とした風貌が心地よい。「五足の靴」旅の計画は北原白秋が立てたが、旅をリードしたのは奎太郎だった。それだけに、出発前は図書館などへ通い、熱心に天草の歴史を勉強している。平成14年12月、筆者は玉名高校側の古書店・ほとと書房から、やっとの思いで「木下奎太郎日記」全5巻を買った。すぐさま、近くのビジネスホテルに飛び込み、「五足の靴」が来島したページを探した。しかし、明治40年の日記が欠落して、残念ながら無かった。実は、「日記」のあとがきに、「明治40年同41年の2年分が欠けているほかにさほど長期にわたる欠落は見あたらない。」とある。よりによって「五足の靴」旅の分のみを紛失していたのである。また、筆者は小学生の頃、頬が白くなるおばたけ（※）

やハゼノキにかぶれて、本渡の行徳皮膚科医院にバスで頻繁に通った。診察室の壁に、一枚の「絵」が飾ってあったのを覚えていた。後日談だが、「絵」は、奎太郎が描いた椿の絵であった。熊本医科大学の三宅勇教授は、東大皮膚科の同窓の奎太郎からその絵を貰い、三宅は弟子・行徳素雄の本渡での開業記念にその絵を贈った。奎太郎は、若い時に画家になりたいと思ったりもしていた。その為に、「五足の靴」紀行文でも、天草では、唯一大江八幡宮の参道をスケッチしている。平成26年2月、前年に亡くなった谷川健一を偲ぶ「熊本地名シンポジウム」が、熊本市で開催された。谷川は熊本県出身で、民俗学者、地名学者、日本地名研究所所長であった。谷川と馴染みがあった民俗学者・柳田国男長男未亡人、奎太郎の親類で、日本地名研究所の鈴木茂子に参加した。確か、鈴木は伊東市の「木下奎太郎記念館」の顧問だと聞いた気がする。

とところで、奎太郎は、「五足の靴」旅の後、詩集「天草組」

「南蛮寺門前 和泉屋染物店他三篇」 木下奎太郎著／岩波文庫

切支丹物と呼ばれる短編集。
戯曲「天草四郎」が収録されています。



戯曲「天草四郎」を発表した。その戯曲「天草四郎」に登場するのは、天草四郎時貞・山田右衛門作・千束善右衛門・天草甚兵衛・森宗意軒。大矢野町の柳漁港近く、小松屋渚館の裏手に森宗意軒社がある。果たして森宗意軒とは何者か。宗意軒は、徳川幕府を震撼させた島原・天草の乱の首謀者の一人で、天草の怪人と恐れられた実在した人物である。（つづく）

※注）皮膚病「はたけ」のことを、天草では「おばたけ」と呼びます。

広報れいほく 2025 9月号 ⑩



“食の応援団” ぱくぱく

平成23年度より、町の保育園と小、中学校では月に1回同じ日に、食育共通実践の月目標に沿った共通メニューを提供しています。家庭の食卓で、給食の話題を楽しみ、食への興味関心が高まることを目的としています。

今月のRECIPE

バランスの良い食事をしよう



check

栄養価の高い卵を使ったメニューです。
夏にはトマト、カボチャ、秋にはきのこ、冬にはブロッコリーやほうれん草など旬の食材を使ってアレンジクッキングを楽しみましょう!!
朝ご飯のメニューにも最適です。

共通メニュー実施日 10月15日※

野菜のキッシュ

材料（4人分）

卵……………2個
玉ねぎ……………40g
ニンジン……………20g
ピーマン……………20g
ベーコン……………40g
（またはウィンナー）
牛乳……………50cc
塩……………少々
チーズ……………40g

作り方

①玉ねぎ、ニンジン、ピーマン、ベーコンは細切りにしておく。
②ベーコンを炒め、野菜を加えてさらに炒める。
③ボウルに卵を溶き、冷ました②と牛乳と塩とチーズを加え混ぜ合わせる。
④鉄板にオープンシートを敷き③を流し入れ170℃で15～20分焼く。

家族で一緒に
クッキング

苓北町子育て支援センター

ふれあい広場

ひだまり

ママたちのQ&A

Q ハイハイをしません。このまま見守っていても大丈夫ですか？

A 赤ちゃんの発達には個人差があるので、すべての子が同じ時期にハイハイを始めるわけではありません。ハイハイをしないままつかまり立ちや歩き始めることもあります。階段やソファの上り下りの動きで腕や体幹を鍛えたり、遊びの中で筋肉を刺激したりすることでハイハイと同じ効果があるので、遊びを通して無理なくハイハイを促すサポートをしても良いでしょう。もし不安であれば、健診やかかりつけの病院で相談しましょう。

はいチーズ☆



楽しいな♡

まったり時間♪



■開設日時 平日の9時30分～15時 ■開設場所 新ふれあい館 ☎31-1365

20歳を過ぎたら

11月地域健診のご案内

健康増進室 ☎35-3330

年に1度は健診を受けましょう!

健診のささいな結果の変化でも分かることがあります!

健診は毎年受診することで、自身の体の状況を確認することができ、健康維持や生活習慣の改善にもつながるため、継続して特定健診を受診しましょう!

去年とあまり健診結果が変わらなくても、そのままにははいけません。健診のささいな結果の変化でも分かることがあります。

健診結果の見方が気になる場合は、健康増進室へお問い合わせください。

例) 60代受診者の健診結果



	R 6	R 7
体 重	68.4 kg	67.5 kg
腹 囲	88 cm	90 cm
中性脂肪	132mg/d	151mg/d

健診結果から分かる身体の変化

- ▶筋肉量が落ち、内臓脂肪が増加
- ▶中性脂肪の増加

【考えられる原因】

- ①運動・身体活動の減少
- ②食事量（糖質・脂質）の増加



日頃の生活習慣の見直しを一緒に考えましょう!

地域健診を受けましょう!

▶日時 11月15日㊥ 8時～

▶場所 役場大会議室

- ▶内容
- | | |
|------------------|--------------------|
| ①特定健診(40～74歳の国保) | ②生活習慣病予防健診(20～39歳) |
| ③後期高齢者健診(75歳以上) | ④肺がん検診 |
| ⑤大腸がん検診 | ⑥胃がん検診 |
| ⑦乳がん検診 | ⑧子宮頸がん検診 |
| ⑨前立腺がん検診 | ⑩骨粗しょう症検診 |
| ⑪腹部超音波検診 | |

※健診を受けるには、10月10日㊥までに予約が必要です!健康増進室へお電話いただくか、または下記二次元コードからお申し込みください。



苓北町産前・産後サポート事業

10月は「ファミリーカフェ」を開催します!

毎月、妊娠中のプレママ・プレパパや、子育て中のママ・パパ達の交流・学びの場を提供します。

安心して妊娠期を過ごし、子育てができるようサポートします。お気軽にご参加ください。

申問 NPO法人 子育てネットワークわ・わ・わ
☎080-2741-6382
※2日前までにお申し込みください。

日時・場所	内 容	対 象
10月25日㊥ 10時～12時 苓北町子育て支援センター	ファミリーカフェ ～秋のおやつを作ろう!～	未就学までの子どもとご家族 ※定員10組

園児の作品 / 宮原保育園 りんごぐみのおともだち



みんなの宝島！
「みやばらファーム」

（作品）
ことしも夏野菜がたくさん実りました。大好きなスイカも大収穫！畑は宝物がいっぱい！毎回おいしくいただき、暑い夏を元気に過ごしました。

学校自慢 / 志岐小学校6年生

担任：西口先生
（男子8人 女子15人 計23人）



クラスの自慢
友情が深く、みんなが元気で笑顔と明るさが広がるクラスです。

クラスから先生へ
先生はたまにボケて、ノリが良くて、常にかわいいです。みんなのアイドルです。

先生からクラスへ
みんなの笑顔が先生の原動力です。お互いを思いやり、笑いあって過ごせる最高のクラスにしていきたいと思います！

史上最高のクラスへ！

小学生の作品 / 富岡小学校4年 松下 貢己さん



魚をつって貯金をする！

（作品）
ぼくは「魚をつって貯金をする」を作りました。最近、つりにハマっているから作りました。くふうしたところは、つりにしている、ねこのようなところをくふうしました。来年は、ショートしている貯金箱を作りたいです。

俳壇

なぎさ9月句会より

終戦忌雲の墓標に合掌す	高戸 直樹
青竹の涼しき道を風と行く	宮崎 甫穂
食べ頃のいちじくの実蟻の列	浜口 雅英
夏便り友の元気の届きけり	森田 和子
十葉の繁殖力や手古摺れり	永野 清江
炎天下河川工事の重機かな	登本 正子
もてなしはせんだご汁や秋に入る	高橋 正美
精霊舟母子手添へる別れかな	三原 千秋
手量りの少し重めの梨を買ふ	金子かをる
痩せ蜥蜴陰から陰へすべり込む	田尻 町子
日向水浴びる園児の奇声かな	田中美津子

この欄は、みなさんと一緒につくるページです。
楽しい行事やご要望など、お気軽に広報係へ

総務課広報係 ☎ 35-1111

社協だより

心配ごと、悩みごとのご相談はご遠慮なくどうぞ

☎町内 **35-1270**

9 2025
月号



🌐 <https://reihokushakyo.com>
✉ reihoku.shakyo@ari.bbq.jp

「令和7年8月大雨災害義援金」にご協力をお願いします

令和7年8月10日から発生した豪雨で、多くの皆さまが被災されました。

謹んでお見舞い申し上げますと共に、1日でも早い、復旧、復興を祈念申し上げます。

苓北町社会福祉協議会では、この度、被災された皆さまを支援するための義援金を受け付けています。義援金は、日本赤十字社を通じて全額が被災者の支援に活用されます。

下記の窓口において、**10月24日(金)まで**受け付けています。町民皆さまのご支援ご協力をお願いします。

【義援金箱設置場所】

苓北町役場および各出張所窓口

【義援金受付窓口】

苓北町社会福祉協議会（日赤苓北町分区）

赤い羽根共同募金運動にご協力をお願いします

苓北町共同募金委員会では、地域福祉の推進を図り、住民参加による社会福祉コミュニティづくりを実現するため、赤い羽根共同募金運動に取り組んでいます。

本年も、下記の期間において、新しい寄付の文化の創造を目指し、助け合いの心から行われる赤い羽根共同募金運動を積極的に推進します。



▶期間 10月1日～12月31日までの3カ月間

親子ふれあい旅行で「長崎ペンギン水族館・オランダ物産館」に行ってきました！

8月23日(土)、ひとり親家庭で中学生までの子どもと保護者を対象に「親子ふれあい旅行」を実施しました。

本年は、13家族38人を招待し、運営スタッフを加え、総勢49人で、長崎の長崎ペンギン水族館やオランダ物産館の旅行を楽しみました。

長崎ペンギン水族館では、ペンギンの餌やり体験や魚が泳ぐ水槽を見たり、塗り絵体験、貝などを触る体験を行いました。また、オランダ物産館では、ランチでおいしい中華をたくさん食べた後、お土産を買うなどして、充実した1日を過ごしました。

参加したご家族は「来年も参加したい」と大変ご満悦の様子でした。



参加した皆さんで記念撮影！



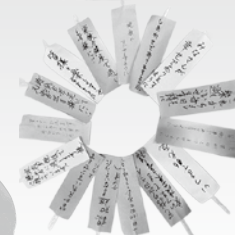
水槽を泳ぐ魚に興味津々！



貝なども触れました！

こんにちは！

苓北町地域包括支援センターです！



息抜き相談の場でリフレッシュ!!

6月23日(土)、苓北町保健センターで「令和7年度第1回苓北おれんじ交流会」を開催し、認知症の人を介護するご家族、当事者、専門職を交え10人が参加しました。今回は、座談会を実施した後、七夕飾りを行いました。

参加者は「懐かしかねえ」などと昔を思い出しながら、短冊に思い思いの願いごとを書き笹竹に結び飾りつけ、ゆっくりした時間を過ごしました。



短冊に願いを込めながら飾りました！

次回は10月20日(月) 13時30分から開催予定です。
一緒にリフレッシュしませんか？

問 苓北町地域包括支援センター／本川

開催
迫る

第6回いきいきフェスタ

苓北町の名人・達人が大集合!!

「～苓北のたっしゃかもん 私の生きがい元気のもと～」をテーマに「いきいきフェスタ」を開催します！

ウォーキングの名人、将棋の名人など多彩なジャンルの名人・達人11組が集結します!!



日時 9月27日(土) 10時～
場所 志岐集会所



ぜひ皆さん
お越しください♪

問い合わせ先 苓北町地域包括支援センター（苓北町保健センター内）
☎35-1289(平日 8:30～17:15)



町では、令和6年度に所得税、個人住民税の定額減税を実施しましたが、令和6年分の所得税確定申告などにより算定した結果、本来給付すべき額との差額が生じた人を対象に、「調整交付金（不足額給付分）」を支給します。

本調整交付金の対象者には、9月8日以降、個別に通知文を郵送していますので内容をご確認ください。また、対象者で申請書などの提出が必要な場合は、令和7年10月31日(金)までにご提出ください。なお、本調整交付金の制度概要や支給対象者などの詳細については、町ホームページに掲載していますのでご確認ください。

問 税務住民課／川原

☎35－1115

詳しくはこちら！



広告

あなたの頑張り、
ちょっと一休みしてみませんか？

レスパイト入院とは？

- ・旅行や用事で家を空けるとき
- ・体調が悪くて介護ができないとき
- ・介護疲れで、少し休みたいとき....など

介護されている方に病院で短期入院していただき、その間、ご家族が少しだけ休息していただける仕組みです。

興味をお持ちの方は一度、お気軽に病院へご相談ください。

苓北医師会病院 ☎ (0969)35-1133

有 料 広 告

募 集 中 ！

詳しくは、総務課まで！

問 総務課 ☎35－1111

広告

相続・遺言・不動産登記・法人登記・債務整理・訴訟

あさがお司法書士事務所

司法書士 筑紫 正彰

〒863-2502 熊本県天草郡苓北町上津深江4357-1

■TEL 0969-31-1411 ■FAX 0969-31-1412

■携帯090-5942-8234

相談無料

広告

天草地域公式お仕事アプリ
「あまくさマッチボックス」

1時間から
体験就業！

モヤイルカ
あまくさマッチボックス公式キャラクター

新しい働き手と出会おう！

わたしに合う仕事を見つけろ！

事業主様は
コチラ

働きたい方は
コチラ

あまくさマッチボックス
powered by matchbox

運営受託者：株式会社Matchbox Technologies

広告

不用品リユース本舗天草店

一般財団法人遺品整理士認定協会認定証第IS49540 古物商熊本県公安委員会許可第931240000782号

こんなお悩みありませんか？

- * 遺品整理・生前整理をしてお部屋を片付けたい方
- * テレビ・冷蔵庫・洗濯機などの整理をしたい方
- * 壊れたゲーム機器や電化製品等の整理をしたい方
- * 使わなくなったお皿を整理したい方...など！！

～資格を持ったスタッフが親切・丁寧に対応いたします～

お問い合わせは
株式会社
サンクリーンドリーム

〒863-2501 熊本県天草郡苓北町坂瀬川711-1

0120-096-937

担当：宮崎

E-mail : scd199921@gmail.com

https://suncleandream.com/company

ホームページ

町からのお知らせ、くらしの情報

INFORMATION

掲載希望は総務課広報係へ
☎35-1111 FAX 35-2454

秋の交通安全運動のお知らせ
(9月21日～30日)

この時期は日没時間が早くなり、例年、交通死亡事故が多く発生します。道路を横断する際は安全確認を行い、横断歩道や信号機のあるところを渡りましょう。

車を運転する人はシートベルトの着用や早めのライト点灯、ながら運転をしないなど安全運転に努めましょう。また、横断歩道手前では減速し、歩行者が待っている場合は停止して歩行者を優先しましょう。

問 総務課 ☎35－1111

行政相談所を開設します

9月1日～10月31日まで、「行政相談週間」が全国一斉に展開されます。この期間中、町では次のとおり行政相談所を開設します。

行政サービスに関するご意見やご要望、苦情、行政の仕組みや手続きなど、お気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

▼期 日 10月16日(木)

▼時 間 13時30分～16時まで

開催します 天草西海岸
秋の窯元めぐり

苓北町と天草市天草町の7窯元を会場として、「第36回天草西海岸秋の窯元めぐり」を開催します。期間中は新作展示販売や割引販売などを行います。

ぜひ、ご来場ください。

▼期 間 10月9日(木)～13日(月)

▼時 間 8時30分～17時まで

▼会 場 内田皿山焼、工房風、夢幻窯、天竺窯、雲舟窯、高浜焼寿芳窯、天草唐津郷山亀窯(十郎窯)

問 天草陶石研究開発推進協議会事務局(商工観光課内) ☎35－3332

開催します
苓北おれんじ交流会

認知症の介護をしている人が、互いに悩みを相談し、息抜きや情報交換ができる場として、苓北おれんじ交流会を開催します。

「秋の自然観察会＆クリーン活動in富岡砂嘴」を開催します

環境省では、今回、普段立ち入ることができない富岡砂嘴で、地形の観察や清掃活動を行います。

▼日 時 10月5日(日) 10時～12時

▼集 合 場 所 砂嘴駐車場(富岡150-116)

▼対 象 小学生以上 ※小学生は保護者同伴となります。

▼定 員 20人程度

▼参加費 100円

▼持参物 動きやすい服装など

▼申し込み方法 10月3日(金)15時までに左記へご連絡ください。

問 環境省天草自然保護官事務所 ☎23－8366

✉RO-AMAKUSA@env.go.jp

開催します
傾聴ボランティア養成講座

高齢者やその家族を支える活動を行う「傾聴ボランティア」を養成するため、左記のとおり「傾聴ボランティア養成講座」を開催します。

▼期 日 10月29日(木)

▼時 間 9時30分～

▼場 所 苓北町保健センター

▼参加費 無料

▼申込期限 10月24日(金)まで

▼申し込み方法 左記へ電話でお申し込みください。

問 苓北町地域包括支援センター ☎35－1289

開催します
傾聴ボランティア養成講座

高齢者やその家族を支える活動を行う「傾聴ボランティア」を養成するため、左記のとおり「傾聴ボランティア養成講座」を開催します。

▼期 日 10月29日(木)

▼時 間 9時30分～

▼場 所 苓北町保健センター

▼参加費 無料

▼申込期限 10月24日(金)まで

▼申し込み方法 左記へ電話でお申し込みください。

問 苓北町地域包括支援センター ☎35－1289

10月10日は
「浄化槽の日」です

浄化槽を末永く使用するためには、皆さまの適正な使用と日常の維持管理が必要です。

▼正しく使いましょう

①台所からごみや薬品類、油をそのまま流さないようにしましょう。／②トイレにトイレットペーパー以外のものを流さないようにしましょう。

問 水道環境課 ☎35－3335

19 広報れいほく 2025 9月号

広報れいほく 2025 9月号 18

■年金生活者支援給付金制度 についてご紹介します

年金生活者支援給付金とは、公的年金等の収入やその他の所得が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

▶対象となる人

①老齢基礎年金を受給している人で以下の全ての要件を満たしている人

- ▷65歳以上である。
- ▷世帯全員の住民税が非課税である。
- ▷年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下である。

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人で以下の全ての要件を満たしている人

- ▷前年の所得額が約479万円以下である。

▶ご請求方法

▷新たに対象となった人

対象の人には9月初旬頃からお知らせを送付します。同封されているはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入しご提出ください。令和8年1月5日までに請求手続きが完了すると、令和7年10月からさかのぼって受け取ることができます。

▷年金を受給し始める人

年金の請求手続きと併せて年金事務所または税務住民課で請求手続きを行ってください。

△「年金生活者支援給付金」をかたる詐欺にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金の請求でお困りの際は、以下の専用ダイヤルにお問い合わせください。

「給付金専用ダイヤル」 ☎0570-05-4092（ナビダイヤル）

▶教職員住宅の一般入居者を募集します



町内教職員住宅の一般入居者（教職員以外）の募集を行います。

▶募集戸数

桧の水公舎A棟1号 1戸

▶入居資格

以下の全ての条件を満たす人としします。

- ▷現に住宅に困窮していることが明らかな人
- ▷国税および地方税を滞納していない人
- ▷入居決定後、同地に住所を設定できる人（自治区に加入すること）
- ▷申込者および同居親族が暴力団員でない人

▶入居期間（予定）

令和7年10月中～令和8年3月25日※まで

※教職員人事異動で教職員が入居を希望しない場合は、継続して入居できます。

▶募集期間

9月30日※～10月9日※までの

平日8時30分～17時まで

▶提出書類

入居申請書・納税証明書

▶その他

入居申請書、間取りなどの詳細書類は教育委員会に備えています。なお、申込者が多数の場合は、抽選により入居者を決定します。

【抽選会】

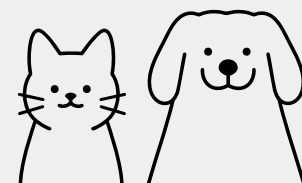
▷日時：10月15日※ 10時～

▷場所：苓北町役場2階 第3委員会室

☎ 教育委員会／益田 ☎35-2111

人間と動物が住みよい社会に

▶動物愛護週間 9月20日（土）～26日（金）



動物の愛護と適正な飼養について理解と関心を深め、人間と動物が共存できる住みよい生活環境をつくりましょう。飼い主になるということは、飼養する動物の全てに責任を持つことです。

私たちの身近なパートナーである犬や猫と地域のなかで楽しく暮らすために、以下のことを実践しましょう。

▶犬の場合

①周辺環境に配慮しましょう

公共の場所での糞は必ず持ち帰り、尿は十分な量の水で流しましょう。鳴き声や臭いなど、近隣に迷惑がないようにしましょう。

②散歩や家での放し飼いは止めましょう

人を咬んだり交通事故を起こしてからでは取り返しがつきません。必ず首輪や鎖、リードなどを付けましょう。

③登録と狂犬病予防接種を行いましょう

犬を飼いはじめたら30日以内に役場で登録をしましょう。狂犬病予防注射は毎年受けましょう。

④鑑札と注射済票は必ずつけましょう

迷子になって保護されたときに役立ちます。

▶猫の場合

①室内でのみ飼うようにしましょう

放し飼いは、事故・病気・害虫の持込・野生動物との争いなどにつながります。トラブル防止のため屋外に出さず、室内で飼いましょう。

②身元表示をしましょう

万が一のときのために名札などの身元表示をしましょう。

③必要に応じて不妊去勢をしましょう

猫を増やさない場合は不妊去勢手術をしましょう。生殖器官の病気予防、発情の問題行動が減少する利点があります。

※町では犬猫の避妊・去勢手術費の助成を行っています。（犬1万円、猫5,000円）

④野良猫への無責任な餌やりは絶対にやめましょう

お腹のすいた野良猫に餌を与えることは否定できるものではありません。しかし、その行為は子猫や捨て猫を増やし、近隣に糞尿の被害を与えるなど生活環境を悪化させます。

☎ 水道環境課／永野 ☎35-3335

広告

九電スマートリース

KYUDEN SMART LEASE

「オール電化にしたい」「新しい機器に切り替えたい」「でも費用が高そう...」そんな声にお応えする「九電スマートリース」。

お客さまの疑問や不安にお応えしながら、安心して利用できる仕組みを考え抜いた、**初期費用ゼロ**のサービスです。

※リース契約には条件があります。詳しくはホームページをご確認ください。

まずは相談!!
お客さまの不安や疑問にお応えします。

九電ネクスト（九州電力業務委託会社）
九電ネクスト(株)天草営業所

【電話】0120-761-388
(平日 9:00～17:00)

IHクッキングヒーターや給湯機が

初期費用0円

＼初期費用0円／
月々定額

＋ 安心の／
保証・点検!

＋ 納期の／
工事品質!

広告

参加者募集

わたしの”これから”にスキルという味方を。

ビジネススキルアップセミナー

参加無料

2025 10/16(木) 9:00～12:00

22(水) 13:00～16:00

29(水) 13:00～16:00

天草地域雇用創出協議会
0969-24-8751



まちのカレンダー

家庭用としてご利用ください

可・生 可燃ごみ・生ごみ収集日
不・資 不燃ごみ・資源物収集日
坂・志 …坂瀬川・志岐(年柄除く)
富・都・年…富岡・都呂々・年柄
(※発行日時点)

日	月	火	水	木	金	土
9/28 町民体育祭 坂瀬川大会 8:00～ (坂瀬川公民館グラウンド)	29 可・生 坂・志	30 可・生 富・都・年	1 不・資 坂瀬川 IP告知端末機回収日 (坂瀬川)	2 可・生 坂・志 脳いきいき教室 13:30～ 保 鱒泉の湯 休館日	3 可・生 富・都・年	4
5 町民体育祭志岐大会 8:00～ (志岐小グラウンド) 町民体育祭富岡大会 8:30～ (富岡小グラウンド)	6 可・生 坂・志	7 可・生 富・都・年	8 不・資 志 岐 IP告知端末機回収日 (志岐[年柄以外])	9 可・生 坂・志 天草西海岸秋の 窯元めぐり(～13日)	10 可・生 富・都・年 乳児健診 13:00～ 保 転倒予防教室 13:30～ 総セ 納税通知書 発送日 苓北町防災の日	11 天草灘サンセット クルージング 個人向け運航 17:20～ (富岡港船客待合所)
12 都呂々小学校創立 150周年記念式典 10:00～ 都小体 れいほくサンセット マルシェ 13:00～15:30 (天草れいほく観光協会)	13 体力・運動能力測定会 10:00～ 志小体 スポーツの日	14 可・生 全地区	15 不・資 富 岡 敬老会(坂瀬川・都呂々) 10:00～ 坂小体 富公 IP告知端末機回収日 (富岡) 水道料等の通知書 発送日	16 可・生 坂・志 敬老会(志岐・富岡) 10:00～ 志小体 都公 行政相談所開設 13:30～ 保 鱒泉の湯 休館日	17 可・生 富・都・年	18 志岐氏サミット 13:30～ 志集
19 美と癒し 「よりみちマルシェ」 10:00～16:00 (天草れいほく観光協会)	20 可・生 坂・志 苓北おれんじ交流会 13:30～ 保	21 可・生 富・都・年 【広報れいほく発行日】	22 不・資 都・年 献血 8:30～ 役場 IP告知端末機回収日 (都呂々・年柄)	23 可・生 坂・志 75歳到達者説明会 9:30～ 保	24 可・生 富・都・年	25 天草灘サンセット クルージング 個人向け運航 17:20～ (富岡港船客待合所)
26 第9回 富岡城お城まつり 9:00～ (百間土手特設ステージ)	27 可・生 坂・志 町税等の口座振替日	28 可・生 富・都・年 よちよち学級 9:15～ 保 苓北町事業承継 セミナー 14:00～ (苓北町商工会)	29 傾聴ボランティア 養成講座 9:30～ 保	30 可・生 坂・志	31 可・生 富・都・年 町税等の納期限	10/1 苓北タヤけマラソン 2025 14:30～ (町内一円)

役場 苓北町役場 **総セ** 町民総合センター **坂小体** 坂瀬川小学校体育館 **農G** 農村運動公園
志集 志岐集会所 **富公** 富岡公民館 **志小体** 志岐小学校体育館
保 保健センター **都公** 都呂々公民館 **富小体** 富岡小学校体育館

家庭用大型ごみ無料収集
10月 4日㊥ (中通・天神木・馬場・紺屋町・白木尾・内田)
10月 11日㊥ (四丁目・五丁目・新町・出来町・八区)
10月 18日㊥ (本郷・狸河内・大河内・松野・中村・涼松)
11月 1日㊥ (松原・中・小路・川向・木場)
11月 8日㊥ (浜之町・明神山・下向・釜の下・平木・的場)

○乳児 (3カ月児・7カ月児) 健診
→令和7年6月・令和7年2月に生まれた乳児
○よちよち学級
→令和6年8月～10月までに生まれた乳児

こせきの窓

8月 受付分

《新生活運動の推進》「お返しは廃止し、お礼状を送りましょう」

かわいいうぶごえ (敬称略)			
区 名	氏 名	保 護 者	
西 原	射 場	星瑛杏	大翔・舞苗

お悔やみ申し上げます (敬称略)			
区 名	氏 名	年 齢	
和 田	川瀬	ジン	96歳
木 場	溝上	ミヨシ	95歳
城 下	下田	サエ子	86歳
中 通	松下	サワエ	96歳
紺屋町	上原	朝男	84歳
内 田	松田	善次	96歳
出来町	汐崎	辰彦	25歳
小 松	松田	幸一	92歳
中 村	中村	正幸	99歳

善意の寄付 ありがとうございました

●社協寄付(8月受付分)

岡崎 秀子さん 瀨崎 光幸さん 汐崎 正喜さん
中村 誠一さん 上原ヨネホさん 溝上九二夫さん

●広報れいほく郵送料寄付 (R7.8.15～R7.9.14)

中西ナナミさん(愛知県) 田尻 定範さん(大阪府)
時田 政治さん(東京都) 勝木 秀子さん(千葉県)
林田 右紀さん(愛知県) 山田 一一さん(大阪府)
鎌田多恵子さん(熊本市) 山本 茂雄さん(大阪府)
中島 智子さん(熊本市)

10月休日当番医



(9月22日時点)

5日(日)	天草慈恵病院	(内)	☎37-1111
12日(日)	天草慈恵病院	(未定)	☎37-1111
13日(月・祝)	天草慈恵病院		☎37-1111
	(内・外・整・耳・泌・小)		
19日(日)	天草慈恵病院	(内)	☎37-1111
	苓北クリニック	(内)	☎35-1119
26日(日)	苓北医師会病院	(泌)	☎35-1133



※内(内科)、外(外科)、泌(泌尿器科)、整(整形外科)、小(小児科)、耳(耳鼻科)

※最新情報は休日在宅医自動電話案内(☎23-1400)でご確認ください。

町の動き

令和7年8月末現在 ※()は前月比

人口	男 2,895人(△10)
6,076人(△17)	女 3,181人(△7)
	世帯数 2,972戸(△12)

公表します 町長交際費

(令和7年8月処理分)

町長交際費とは、町長が

区 分	件数	金 額
弔 慰	0件	0円
見 舞	0件	0円
御 祝	0件	0円
賛 助	0件	0円
接 遇	0件	0円
会 費	0件	0円
みやげ・記念品	3件	95,078円
その他	0件	0円
計	3件	95,078円

円滑な行政運営を図るために町を代表して行う外部との交際に要する経費です。クリーンな行政運営を目指す苓北町では、町長交際費を毎月公表します。「みやげ・記念品」には、一括購入したものが含まれています。

用語解説

- 弔 慰 町政関係者に対する香典、供花などに係る経費
- 見舞 町政関係者の病氣、災害などの見舞いに係る経費
- 御祝 記念行事、式典、祝賀会などに際しての祝いに係る経費
- 賛助 各種大会、新聞などの特別企画などで公益性のあるものへの賛助
- 接遇 来客、町政関係者との懇談などに係る経費
- 会費 円滑な町政運営に資する会議、会合、研修会への参加に係る経費
- みやげ・記念品 来客、町政関係者へのみやげ、記念品などに係る経費
- その他 上記の区分に掲げるもの以外に係る経費

問 総務課 ☎35-1111

ハロウィンジャンボ宝くじ ハロウィンジャンボミニ宝くじ 販売のお知らせ

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と、「ハロウィンジャンボミニ宝くじ」が全国の宝くじ売り場で販売中です。この宝くじの収益は、市町村振興事業交付金として交付され、苓北町のさまざまな事業に活用されています。

ハロウィンジャンボ5億円 (1等3億円・前後賞各1億円合わせて) ハロウィンジャンボミニ同時発売



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
9月19日金 発売!

発売期間9/19(金)～10/19(日)

宝くじ公式サイト

公益財団法人熊本県市町村振興協会



富岡半島をガイドする場合
のオススメポイントなどを
レクチャーする神崎さん

観光散策ルートに取り
入れたい内容など
について意見を出し
合う参加者ら



昔の写真を探しています！

町内の昔の写真であれば、時期
などは問いません。

次回ワークショップのご案内

- ▶日時 9月25日(金) 14時～
- ▶場所 天草れいほく観光協会
- 問 天草れいほく観光協会／緒方
☎31-1136

苓北の！ 文学の宝を 楽しみながら散策!?

観光散策ルート「天草れいほく文学散
歩」の策定に向けて、ワークショップを
行っています！

町では、苓北町に残る文学にま
つわるスポットや書物などを新た
な観光資源として活用する取り組
みを進めています。

その一環として、苓北の文学を
楽しみながら散策できる観光散策
ルート「天草れいほく文学散歩」
の策定に向けたワークショップが
8月21日(金)、(二社)天草れいほく
観光協会で開催され、町内から4
人が参加しました。

当日は、同観光協会ガイド部局
の神崎雄史郎さんから主に富岡半
島をガイドする場合のオススメポ
イントなどのレクチャーを受けな
がら、ルート策定に向けた意見交
換を行いました。

今後は、ワークショップを重ね
ながら、観光散策ルートの策定から
そのルートをガイドする際のマ
ニュアルを作成し、より深く苓北
の文学を磨いていく予定です。

— HAPPY BIRTHDAY — 1歳おめでとう。

ご飯大好き！
お菓子も大好き!!



松本 唯花ちゃん
【天草市在住】
令和6年7月10日生
父・智憲さん 母・知世さん



じいじ、ばあば、
ねえね、いつも
ありがとう！



村上 颯汰くん
【熊本市在住】
令和6年8月12日生
父・正太さん 母・千草さん



じいじ、ばあば
抱っこいっぱい
してね♡



西田 菜乃佳ちゃん
【天草市在住】
令和6年8月9日生
父・康朗さん 母・佳奈さん



田中 星灯ちゃん
【志岐在住】
令和6年9月7日生
父・蒼さん 母・郁帆さん

チャーム
ポイントは
可愛い笑顔♡



information 10月・11月で満1歳になる お子さんの写真を募集します

- ▶申し込み方法 下記の必要事項を添えて持参、郵送、メールの
いずれかの方法でお申し込みください。※写真やデータは返却し
ません。
- ▶申込期限 10月31日(金)まで
- ▶掲載予定 広報れいほく11月号
- ▶必要なもの ①写真、②氏名、性別、生年月日 ③親の氏名
④メッセージ(20文字程度) ⑤住所
- 問 総務課広報係 ☎35-1111
✉araki-g@town.reihoku.lg.jp

