

広報れいほく

REIHOKU

人が輝き 地域が輝く まちづくり

金色の、
ふるさとの恵みに感謝

防災・行政情報配信
システム れいほく



アプリの設定はお済みですか？

ナ
よ
か
ビ

2026
August

8

vol.752

令和8（2026）年8月21日発行 [毎月21日発行]

地震への備え

「生き残る」ただ、それだけを考えて

7月28日に熊本県熊本地方を震源として発生した「令和8年熊本地震」。地震の規模を示すマグニチュードは7.1（暫定値）、宇城市や氷川町では最大震度7を記録し、家屋倒壊など甚大な被害が発生しています。夜中に鳴り響くスマートフォンからの緊急地震速報に恐怖した人も多かったのではないのでしょうか。

災害で生き残るには、自分の頭で考え行動することが大切です。災害時は、救助がすぐに到着するとは限りません。一人一人の命を守る行動や、地域での助け合いが大切です。

地震発生に備え、今一度、家庭内の防災対策を見直しましょう。



「グラッ」ときた時に取るべき行動



地震が発生すると、身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなります。日頃からとるべき行動を想定しておくことが大切です。

自分の身を守る！

地震の大きな揺れは1分以上に及ぶことも。テーブルや机の下に身を隠し、頭を保護しましょう。

すばやく火の始末を！

小さな火が、大きな災害の原因になります。初期消火が肝心です。やけどをしないよう気をつけましょう。

屋外では、危険なものから遠ざかる！

ブロック塀が倒れたり、窓ガラスや看板などが落ちてくることもあります。

デマに惑わされない！

テレビやラジオのほか、自治体、消防、警察などからの正しい情報を得るようにしましょう。

戸を開けて、出口を確保！

避難のための出口確保が重要です。二次災害を防ぐために電気・ガス・水道の元栓を閉めて避難しましょう。

山崩れ、がけ崩れ、津波に注意！

災害が発生しそうな地域の人は、すばやく避難しましょう。

百貨店などでは係員の指示に従う！

大勢の人が集まる場所での災害は、パニックを引き起こしがちです。自分勝手な判断はしないようにしましょう。

慌てて外に飛び出さない！

周囲の状況を確認めて、落ち着いて行動しましょう。

避難は徒歩で持ち物は最小限に！

自動車を使うと、渋滞を引き起こし、消火・救援救護活動の妨げになります。

自動車は「左」に寄せて停車！

カーラジオの情報を聞いて行動しましょう。キーはつけたまま、緊急車両の妨げにならないよう注意しましょう。

地震への備えを改めて行いましょう！

7月28日に発生した「令和8年熊本地震」では、苓北町も震度5弱の揺れを記録しました。改めて地震への備えの大切さを実感した方も多いと思います。

地震は、いつどこで発生するか分かりません。地震が発生したとしても、生き残り、その後も生きていくための備えが大切です。そのため、家の中の安全対策を改めて行いましょう。家具の固定などはもちろん、倒れやすい家具の近くで寝ない、家具の倒れやすい方向に寝ないなどの対策をするだけでも、けがの確率は下がります。

また、非常持ち出し品や、持病のある方は、お薬の保管場所も家具の下敷きにならない場所に保管するようにしてください。

水は、1人1日あたり3リットルが必要と言われています。たとえ家が倒壊しても取り出せる可能性の高い2階の窓際近くなどに保管しておくとういでしょう。食料や着替えなども、持ち出せない場合は同様の対策をしてください。優先順位は、①生命、②財産、③環境です。まずは生き残る、それだけを考えてください。



総務課
危機管理防災監
森 喜和



熊本県防災ハンドブック

日ごろの備えを心がけよう 備えることで危険は減らせます！

04

家具の固定

- 家具の固定は、今すぐできる地震対策です。家具が転倒や移動をしないように、しっかりと固定しておきましょう。
- 家の中に閉じ込められないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。

02

消火の備え

- 火災に備えて、消火器を準備しておきましょう。

03

住宅の耐震化

- 耐震診断を受けて、必要な補強をしておきましょう。

01

家族間での話し合い

- 離れ離れになった場合の安否の確認方法を決めておきましょう。
- 避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 防災訓練や防災に関する講演会などに家族で参加しましょう。

町が発信する災害情報の入手方法

町ホームページにて、避難情報や避難所開設情報、ハザードマップなどの情報を掲載しています。日頃から防災ページをご覧ください。



町防災サイト



町ハザードマップ

無料Wi-Fiファイブゼロジャパン

災害時は、通信回線が混雑しインターネットがつながりにくくなります。そんな時は、総務省が無料開放する公衆無線LANサービスを利用しましょう。スマホやパソコンの設定画面でWi-Fiをオンにして、ネットワーク選択画面で「0000JAPAN」を選択しましょう。

LINEの安否確認機能を活用

LINEの安否確認機能を設定して、家族や友人に自身の安否を報告することができます。大規模災害が発生した場合にのみ、ホーム画面の上部に表示されますので、自身の状況を報告しましょう。

大舞台で苓中生が躍動！

熊本県中学校夏季総合体育大会

熊本県中学校夏季総合体育大会は、7月11日㊥～12日㊥、18日㊥～19日㊥、25日㊥～26日㊥にかけて行われ、連日熱戦が繰り広げられました。

苓北中学校からは、郡市大会を勝ち上がった女子ハンドボール部をはじめ、水泳や空手道競技がそれぞれ出場。女子ハンドボール部が見事3位入賞、水泳で田中見穂さん（3年）が100m背泳ぎで見事2位となり、九州大会への出場を果たすなど、県中体連という大舞台で躍動し、大活躍を見せました。



仲間と力を合わせ、熱いレース！

第28回全国水産・海洋高等学校カッターレース大会

第28回全国水産・海洋高等学校カッターレース大会が7月24日㊥～26日㊥までの3日間、宮崎港（宮崎県宮崎市）を舞台に開催され、天草拓心高校マリン校舎カッター部が出場しました。

当日は、全国の水産・海洋高等学校などから14チームが参加。約1キロを往復する速さを競いました。同部は予選レースを見事勝ち上がり、準決勝まで進出。惜しくも決勝進出とはなりませんでした。最後まで全力で競技に挑みました。



仲間と力を合わせ力強くオールを漕ぐカッター部（保護者提供）

苓北ペーロンの誇りをかけ、激漕！

令和8年度長崎ペーロン選手権大会

長崎ペーロン選手権大会は7月26日㊥、長崎港を舞台に開催され、一般対抗レースに17チームが参加。約1.2キロを往復する速さを競いました。

苓北町からは「天草苓北ペーロンチーム」が参戦。同チームは、予選レースを見事勝ち上がり、準決勝へ進出しました。惜しくも決勝レースへの進出はなりませんでした。厳しい日差しが照り付ける中、苓北ペーロンの誇りをかけ、一漕ぎ一漕ぎに魂を込め、大会を大いに盛り上げました。



長崎県地元チームと熱戦を繰り広げる天草苓北ペーロンチーム

銀賞を受賞！

第70回熊本県吹奏楽コンクール

第70回熊本県吹奏楽コンクールが7月24日㊥、熊本県立劇場（熊本市中央区）で開催され、同コンクールにおいて、苓北中学校吹奏楽部（指揮：井芹先生）が銀賞を受賞しました。

3年生にとっては、最後の舞台となったコンクール。これまでの練習の集大成として、会場に詰め掛けた多くの観客や保護者ら関係者に感動を届めました。



銀賞を受賞した吹奏楽部の皆さん（苓北中学校提供）

関係人口創出への新たな一歩として期待

町の魅力を発信するアナログゲーム「漣の向こう側」が完結！

富岡出来町出身で県職員の黒瀬琢也さんと、埼玉県のゲーム制作会社「MATH・GAME」がタッグを組み、苓北町を舞台にしたアナログゲーム「漣の向こう側」の完結編「空色まであと一歩」が制作され、7月14日㊥、天草拓心高校マリン校舎の生徒らを招き、同ゲームの体験会が開催されました。

今回制作されたゲームは、今後、一般社団法人天草れいほく観光協会事務所や富岡城西角櫓内のワーキングスペースでプレーできるようになるということです。



ゲームを体験したマリン校舎の生徒や黒瀬さんら関係者（写真右）

学校運営に役立ててほしい！

苓北町長杯チャリティーゴルフコンペの収益金を寄贈

6月21日㊥、ザ・マスターズ天草コース（天草市有明町）を会場に「苓北町長杯チャリティーゴルフコンペ」が開催されました。当日は、ゴルフ愛好家約100人が参加。ゴルフを通じ親睦を深めました。

また、7月28日㊥には、苓北町チャリティーゴルフ実行委員会・坂西力会長が今大会の収益金を町内小中学校に寄贈。坂西会長は「多くの皆さんに参加いただきありがとうございました。来年も続けていけるよう頑張ります」と笑顔でした。



各校長へ収益金を寄贈した坂西会長（写真右）

美と癒しで来場者をおもてなし！

美と癒しよりみちマルシェが開催

7月11日㊥、苓北町体育センターで「美と癒しよりみちマルシェ」が開催されました。

代表の田尻真美子さんら町内の関係者で構成されたCROSSLINKが、交流人口の拡大を通じた地域活性化を目指し昨年からはじめたこのマルシェ。当日は、ヘッドスパやフットケア、フェムケアなどの癒しのコーナーのほか、グルメ販売やステージイベントなども行われ、大盛況となりました。また、来場者からは「とても癒されました」など喜びの声が聞かれ、大満足の様子でした。



来場者へ首肩ケアを行う田尻さん

海岸清掃で汗を流しました

九州学院同窓会苓北支部が海岸清掃を実施

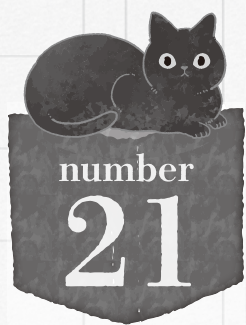
7月12日㊥、富岡海水浴場で九州学院同窓会苓北支部（高橋義道会長）が海岸清掃を実施しました。

当日は、暑さが厳しいなか7人が参加。この活動は、地元地域に貢献しようと同支部が毎年実施しているもので、今回は、約40分に渡り、海岸の漂着物やゴミなどを回収し汗を流しました。

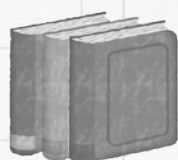
九州学院同窓会苓北支部では、これからも海岸清掃などをはじめとした地域貢献活動に今後も取り組んでいくということです。



海岸清掃で汗を流した皆さん



発掘 文学の宝



本年は、夏目漱石来熊130年の記念年として、熊本県ではさまざまなイベントが開催されています。今回から、漱石と天草・苓北町とのゆかりについて詳しく知ることができる3回連載のコラムです。

企画 ドットワークス／下川嘉奈

明治29年11月14日から19日までの5泊6日、旧制第五高等学校（熊本大学）は天草島原修学旅行を行った。これは、引率教官約30人、学生約200人の大集団であった。それは同年4月、愛媛県松山中学校から赴任したばかりの夏目漱石が引率者の一人として参加、初めて天草を訪れて俳句を作っている。これまで同校の修学旅行は陸路であった

同28年には、漱石研究者である熊本大学・村田由美准教授が天草プリンスホテルで講演。また、令和6年には、本渡中央公民館が開催した講演会に「くまもと漱石倶楽部」の吉村隆之会長が登壇し講演され、私も聴講して質問した。本年6月には、天草文化協会が「漱石来島130年記念講演会」を開催し、玉名市の

それでは、本論の天草島原修学旅行の行程を深掘しながら訪ねてみよう。11月14日午前7時45分、ラッパの合図とともに隊列を組んで黒髪校舎を徒歩（行軍）で出発。同日9時10分、春日停車場（熊本駅）に到着。汽車で宇土駅へ移動し、宇土駅から徒歩。三角村に午後4時40分に着いた。三角線の開通は明治32年なのでこの時は工事中であった。

文豪・夏目漱石が来島 志岐、富岡を訪れる

平井 建治



なつめ そうせき 夏目 漱石

1867年2月9日
-1916年12月9日

小説家、俳人、英文学者、教育者。日本近代文学を代表する一人。

が、初めて汽船を使う船旅となったのが珍しい。この旅行は同年29年12月に発行された同校の校友会雑誌「龍南会雑誌」第52号に付録として詳しく掲載されている。

草枕交流館長となった村田由美さんが講演を行った。講演では、漱石の人間模様や熊本での暮らしが紹介され、当時、漱石が引率した天草島原修学旅行の際に、当時の本渡・箱の水地区で行われた軍事模擬演習についても詳しく解説があった。火器を使った本格的なこの演習は、天草の乱（※）の富岡城攻防戦を再現したもの。この演習こそ、五高修学旅行の目的であった。

翌日15日、木崎商店の蒸気船、天草丸と八千代丸に分乗し7時と7時30分に三角港を出港。一行は洋上から談合島（湯島）と温泉岳（雲仙岳）を眺めながら、10時に町山口（本渡町）沖合に着く。干潮のため草履を脱ぎ素足で海を渡り11時に上陸した。一行は丘に上がると隊列を整えて南小学校（旧梶原産婦人科医院）を目指して行進。町山口港では郡長、済々黷分校生徒、小学校児童ら多数が出迎えた。

（つづく）

トピック

「漱石散歩inくまもと」

「夏目漱石」記念イヤーとして、熊本県の公式サイトにてゆかりの地の散策ルートなどが紹介されています。



詳しくはこちら！

※天草の乱・・・島原・天草一揆のこと。



問 土木管理課 ☎35-3331

▶ナショナルサイクルルート（NCR）とは

国が指定する日本を代表し世界に誇れるサイクリングルートです。ソフト面・ハード面ともに一定の水準を満たし、安全で快適にサイクリングを楽しめるルートとして、全国で12ルートが指定を受けています（令和8年7月現在）。

▶九州初の快挙

自転車を活用した観光振興を目指す国のナショナルサイクルルート（NCR）に7月23日㊦、九州で初めて天草の自転車道「あまいち」が指定されました。また、同日、国土交通省（東京都）で開催された指定式には山崎町長も出席し、金子国土交通大臣から木村知事へ指定証が手渡されました。

「あまいち」は、JR三角駅（宇城市）から牛深港（天草市）までの主に海岸沿いを走る延長約150kmのサイクリングルートで、苓北町内の国道や町道もルートに入っています。

ルートの特徴は、海と山が織り成す天草の風光明媚な景色はもちろんのこと、新鮮な海の幸やちゃんぽんといったグルメ、世界文化遺産「崎津集落」、島原・天草一揆でも落ちなかった「富岡城」などの歴史・文化にも触れることができます。

今回の指定により、熊本県・苓北町・天草市・上天草市・宇城市が連携し、住民の皆さまのご理解とご協力のもと、観光づくりや地域活性化の進展につなげていくことを目指していきます。



各市長とともに指定式に出席した山崎町長（前列右側）

▶安心して走行できるよう案内看板などを整備

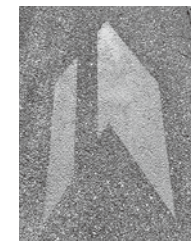
ルート上には、初めて訪れる人でも迷わず走行できるよう、矢羽根や路面表示、案内看板などを整備しています。

また、サイクルステーションを整備し、サイクルラックの設置のほか、空気入れや工具の貸し出し、お土産品の販売を行い、受入環境の充実も図っています。

※市内のサイクルステーションは下記の2カ所
①富岡港、②苓北町観光案内所

【矢羽根】

路面に描かれた青い矢印で、サイクリストが進む方向を表示しています。



【路面表示】

ルートのロゴや、現在地から起終点までの距離を表示しています。



【案内看板】

ルートの方向を看板で表示しています。くまモンのイラストが目印です。



【熊本県ホームページ】

サイクリングマップ（日本語版・英語版）は右記の二次元コードからご覧ください。



詳しくはこちら！



“食の応援団”

チーム ぱくぱく

今月のRECIPE

各保育園、学校給食で子どもたちに大人気のメニューや、季節の食材を使った献立、家庭でも作りやすいレシピなどを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



子どもに人気のメニュー

ごまじゃこサラダ

check

香ばしく炒めたカリカリのじゃこ、シャキシャキの野菜の食感が相性抜群!!
ごまの香りが食欲をそそり、カルシウムも手軽に取れます。暑い夏にさっぱりのおいしくて、体にうれしい一品です。

作り方

- ①じゃこはフライパンでカリカリに焼く。
- ②キャベツ、きゅうり、ニンジンは細切りにする。
- ③キャベツとニンジンはサッと茹で、冷まして水気をよく切る。
- ④野菜、じゃこ、いりごまを混ぜ、調味料を加える。

材料（4人分）

じゃこ……………5g
キャベツ……………75g
きゅうり……………25g
ニンジン……………7.5g
いりごま……………2.5g
薄口しょうゆ……………3g
砂糖……………0.3g
ごま油……………適量

9月の共通メニューの実施日／内容 9月28日㊥／「さつまいものキュービック和え」

7月1日㊤～3日㊤までの3日間、天草拓心高校本渡校舎2年生がインターンシップで総務課の広報の仕事を体験しました。



農作物の販売をみんなで頑張っています！



被服製作など、さまざまな実習で知識や技術を身に付けられます！

私が学ぶ『生活科学科』は、被服・保育・食物・福祉・農業といった幅広い分野を専門的に学べる魅力的な学科です。日々の授業は、座学による授業のほか、実習も多いので、実際に体験することとで知識や技術を楽しく身に付けることができます。

特に農業の販売実習では、本渡校舎で育てた農作物を地域の皆さんに販売します。地域の皆さんとのコミュニケーションを通じて、本渡校舎の魅力を伝えながらおいしい野菜や草花を届けられるように頑張っています。

また、3年生になると、生活科学科一番の大舞台である「Lコレ」が拓心祭で行われます。自分でドレスの製作を行い、ステージで披露します。生活科学科だからこそ学べる内容が詰まった魅力あふれる学科で一緒に学びませんか。

この記事は私が作りました！

天草拓心高校本渡校舎
生活科学科

2年 岡野 央 さん



ポイントを貯めて、健康的な生活を！

問 健康増進室 ☎35-3330

健康ポイント付与イベント(9月分)をお知らせします！

開催日	イベント名	場 所
9月11日㊤	転倒予防教室	町民総合センター大会議室
9月25日㊤	転倒予防教室	町民総合センター大会議室
9月27日㊥	町民体育祭坂瀬川大会	坂瀬川公民館グラウンド

※転倒予防教室の申し込み受け付けは終了しています。



苓北町産前・産後サポート事業

9月は「助産師講話」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 苓北町子育て支援センター
☎31-1365
※前日までにお申し込みください。

日時・場所	内 容	対 象
9月24日㊤ 10時30分～11時30分 子育て支援センター	「0歳から【だいじなからだ】を伝えるコツ」 講師：助産師 田上 美樹 さん	・定員：8組 ・0歳～未就学児の親子 ・妊婦さん ※保護者だけでも参加できます。

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 赤ちゃんの虫（蚊）刺され予防はありますか。

A 赤ちゃんは大人に比べて体温が高く、汗をかきやすいので、夏は蚊に刺されやすいです。特に小さなお子さんは、皮膚がやわらかいのでひどく腫れることもあります。なるべく肌の露出を少なくすることやベビー用の虫よけグッズを使用することが効果的です。シールタイプは誤飲の危険性があるので、使用時は十分注意してください。また、スプレータイプは吸いこまないように、大人の手のひらに薬剤を吹きつけてから薄く塗りのばすといいでしょ。

夏の強い日差しが照りつける毎日が続いています。夏も後半になり、夏ならではの楽しい思い出も増えている頃かもしれませんね。

一方で、暑さや疲れがたまりやすい時期でもあります。無理をせず、水分補給や休息をとりながら、元気に夏を乗り切りましょう。



ナイススマイル



はいチーズ☆



■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



《作品》

暑い日が続いていますが、子ども達は元気いっぱい！夏野菜の収穫や水あそびなどいろんな活動を楽しんでいます。子ども達手作りのオリジナルうちわで暑さを吹き飛ばします。

学校自慢 / 苓北支援学校の様子「スポーツ競技大会」 ～心をつなぎ、力を尽くしたスポーツ競技大会～

6月28日⑩に、はまゆう療育園の大会議室で「スポーツ競技大会」を開催しました。児童生徒たちは、①自分自身の力を発揮し、達成感や満足感を味わうこと②競技を通して、お互いを認め称賛し合うこと③卒業生や園のスタッフの方々、保護者の皆さまとふれあい、自分の頑張りを表現することの3つの目標に、毎日練習に取り組みました。

児童生徒の実態に合わせて補助具などを準備し、それぞれ得意な動きを生かしながら安全に楽しく競技練習を行いました。大会当日は、笑顔満開、保護者やはまゆう療育園の皆さんと絆つなげる楽しい1日となりました。

みんなでゴルフ



棒の長さでボールを打つ強さの調整ができ、紐を引っ張り、棒を倒してボールを打つことができます。どの強さで打つか、どのコースで飛ばすか、自分なりに伝えながらゴルフを楽しみました。



リングをつなげ



6人で一つのチームを作り、リレー形式で、リングを次の人に手渡します。自分で走ったり、車椅子を操作したり、スイッチを押してアバター人形を走らせたりしました。



かっぱせ！フルスイング



バットを持って、ボールを打ちます。どこまで飛んだかの飛距離を競いました。バットを振るのが難しい場合は、補助具の紐を引っ張ってバットを振りました。



スイッチを押して、紐を巻き取り、ボールを打ちます。

れいほくマイムパルーン



競技の最後は、音楽に合わせてオーガンを振ったり、大きな風船を隣の人に渡したりしました。心を一つにして、パラパルーンをあげ、ダンスを楽しみました。



旗を振って、友だちを応援しました。

学校ホームページ
二次元コード



小学生の作品 / 都呂々小学校3・4年生



「お店のくふうほうこう書」
「さらさら・わくわく新聞」

国語の学習で、3年生は都呂々地区にあるお店の工夫を報告書にまとめ、4年生は都呂々小のことを紹介する新聞をつくりました。これからも都呂々のよさを発信していきたいです。

俳壇

なぎさ8月句会より

この欄は、皆さんと一緒につくるページです。
楽しい行事など、お気軽に広報係へ

総務課広報係 ☎ 35-11111

みんなのひろば

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

☎ 35-1270

8月 2026月号

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

「令和8年熊本地震災害義援金」にご協力をお願いします

令和8年7月28日発災の地震により、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。町民皆さまのご支援ご協力をお願いします。

- ▶ 受付期間 10月23日㊤まで
- ▶ 義援金箱設置場所 苓北町役場および各出張所
- ▶ 義援金受付窓口 苓北町社会福祉協議会（日赤苓北町分区）

※令和8年熊本地震による義援金などは、寄付金控除（個人）の取り扱いを受けることができます。団体などが発行する受領証や預かり証を保管いただき、確定申告の際にお持ちください。また、法人においても損金算入の取り扱いができます。詳しくは、天草税務署にご相談ください。

7月1日から31日まで “社会を明るくする運動”を実施しました

「第76回社会を明るくする運動」強化月間に合わせて、町では以下のことを実施しました。

【苓北町推進委員会】

- ▶ 期日・場所 7月1日㊤ 苓北町役場大会議室
- ▶ 構成団体 苓北町、苓北町議会、町内小中学校、天草拓心高校マリン校舎、苓北支援学校、PTA関係、天草警察署、苓北町教育委員会、人権擁護委員、少年補導委員、民生委員児童委員協議会、老人クラブ連合会、富岡地区女性の会、町内公民館、保護司会、苓北町社会福祉協議会

▶ 内容

各団体による「社会を明るくする運動」推進計画の発表、天草警察署管内における青少年非行の現状報告など



推進委員会の様子

【街頭啓発広報】

- ▶ 日時 7月11日㊤ 9時30分～10時30分
- ▶ 内容 啓発のためのライフビズケットおよびリーフレット300枚配布（J Aれいほく総合祭会場）、よかなびによる啓発配信
- ▶ 作文コンテスト募集 小学校、中学校（小学生、中学生対象）へ案内
- ▶ 学校訪問（保護司活動） 各小学校、中学校、天草拓心高校マリン校舎（7月6日㊤、7日㊤に実施。）
- ▶ 学校訪問（事務局） 苓北支援学校（7月8日㊤に実施。）
- ▶ 啓発のぼり旗設置および啓発ポスター掲示
▷ のぼり旗設置 19カ所
▷ 横断幕の掲示 国道沿い役場前（掲示期間：7月1日㊤～7月31日㊤）

民生委員児童委員協議会 部会活動を実施しました

苓北町民生委員児童委員協議会では、「児童・母子部会」「生活福祉障がい者部会」「高齢者部会」の3部会において、高齢者福祉・障がい者福祉に関する知識の習得や児童福祉の増進ならびに児童の健全育成の啓発と向上に寄与することを目的として、下記のとおり部会活動を実施しました。

▶ 児童・母子部会の活動

- ▷ 期日 7月3日㊤・6日㊤・7日㊤
- ▷ 内容 苓北町内の各学校・保育園訪問など

▶ 生活福祉・障がい者部会の活動

- ▷ 期日 7月3日㊤
- ▷ 内容 社会福祉法人啓仁会の施設見学など

▶ 高齢者部会の活動

- ▷ 期日 6月18日㊤
- ▷ 内容 特別養護老人ホーム楽洋の里施設見学など

こんにちは！

苓北町地域包括支援センターです！

第1回介護教室を開催しました！！



実際に体を動かしながらご講演いただきました！

本年度、第1回介護教室は、6月23日㊤に志岐集会所において、志岐高齢者大学の皆さんと合同で開催しました。

今回も、天草慈恵病院の健康運動指導士・田尻華菜さんを講師にお招きし「介護者のための腰痛予防」について、「腰痛のメカニズム」や「腰痛を予防する自宅でできるエクササイズ」など実際の体を動かしながら、詳しくお話いただきました。

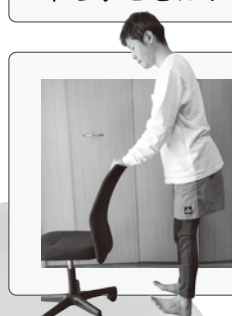
今月の転倒予防体操 『足首を鍛える筋トレ』⇒ 足首の筋力UP

<注意点>

- ※無理に曲げ伸ばしをし過ぎたり、力を入れ過ぎたりしないようにしましょう。
- ※筋トレ中は息を止めないようにしましょう。
- ※体調が悪い時や血圧が不安定な場合は無理に行わないようにしましょう。

やり方①（かかと上げ運動）

椅子や机などに軽くつかまり、できるだけ背筋を伸ばして立ちます。膝は伸ばしたまま4秒かけて踵をゆっくり上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。特に下ろすときはドスンとならないようにしましょう。※両足同時に20回行います。



やり方②（つま先上げ運動）

椅子や机などに軽くつかまり、できるだけ背筋を伸ばして立ちます。膝は伸ばしたまま4秒かけてつま先をゆっくり上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。特に下ろすときはパタンとならないようにしましょう。※両足同時に20回行います。



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）

令和8年度「わたしと年金」エッセイを募集しています!

日本年金機構では、関係機関・関係団体協力のもと「地域年金展開事業」として、地域に根ざした公的年金制度の周知・啓発活動を積極的に実施しています。

その活動の一環として、広く皆さまに公的年金制度との関わりを考えていただく機会として、次のとおり「公的年金」をテーマにしたエッセイを募集しています。ぜひ、ご応募ください。

なお、応募された作品の中から厳正な審査を行い、優れた作品については、表彰状の授与や記念品を贈呈するほか、作品を日本年金機構ホームページへ掲載します。

▶主催 日本年金機構

▶後援 厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、全国都道府県教育委員会連合会

▶応募資格 中学生以上の人

▶応募期限 9月7日㊦まで ※当日消印有効。

▶提出先 〒168-8505

東京都杉並区高井戸西3-5-24

日本年金機構 事業推進統括部

地域年金事業グループ「わたしと年金」担当宛て

▶優れた作品の贈られる賞

▷厚生労働大臣賞

▷日本年金機構理事長賞 ▷優秀賞・入選

※応募要項や過去の受賞作品などの詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

問 本渡年金事務所 ☎24-2112

役場税務住民課 ☎35-1115

広告

『整形外科の診療日が増えます!!』

現在、当院では毎週金曜日に整形外科の診療を行っておりますが、4月より金曜日に加え、新たに火曜日の診療も開始することとなりました。

○整形外科の診療日
毎週金曜日 ➡ 毎週『火・金』曜日

※詳しくは苓北医師会病院へお問い合わせください。
苓北医師会病院 ☎ (0969)35-1133

広告

追悼展&健康セミナー開催 如水館

□永野義孝会長追悼展：8月21日～9月22日
9:00～17:00-昼休みも開いてます-水・木曜日休館

□健康セミナー「お家でできるエクササイズ」：5日
9:30～10:30

〒863-2502
天草郡苓北町上津深江 278-2 (天草慈恵病院横)
社会福祉法人慈永会 ふれあいスペース如水館
☎ 0969-37-0022
URL <https://www.jieikai.com/josukan>

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

相談無料

〒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

9月10日は「下水道の日」です

問 水道環境課
☎35-3335

「下水道の日」は、昭和36年（1961年）に下水道の普及促進を目的として「全国下水道促進デー」と定められたのが始まりです。

平成13年（2001年）に旧下水道法制定100周年を記念して「下水道の日」に改称されました。

▶下水道を大切に使いましょう！

下水道は皆さんの大切な財産です。

将来にわたり末永く使用するために次の点を心がけましょう。

▷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。

▷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。（おしり拭きにはトイレに流せないものがあります。）

▷「トイレに流せる」トイレクリーナーは、節

水型のトイレでは水量が少なく、詰まりの原因となることがあります。

▷洗面所や浴室の排水口に溜まってしまうのが髪の毛です。日頃から取り除く習慣を心がけましょう。

▷汚水の流れ具合を年に1回～2回程度はマスを開けて点検するようにしましょう。油やごみが溜まっていたらお玉などで取り除き、古新聞などで包み「燃やせるごみ」として出してください。



動物愛護月間「ペットのおえかきハガキ展」作品を募集します

天草地域動物愛護推進協議会では、「ペットのおえかきハガキ展」の作品を次のとおり募集します。

ペットや好きな動物の絵を郵便はがきに描いて、ご応募ください。なお、応募作品は、動物愛護の啓発展示において紹介します。

優秀作品には、表彰状および副賞として図書カードを贈呈します。会長賞には図書カード2,000円分、優秀賞には図書カード1,000円分を予定しています。

▶対象 天草市、上天草市、苓北町にお住まいの人

▶応募できる作品 郵便はがきに描いたペットや好きな動物の絵 ※1人1点まで応募できます。

▶応募期限 9月1日㊦～30日㊦まで
※当日消印有効。

▶応募方法 宛名面に作品タイトル、氏名、年齢または学年、お住まいの市町名、電話番号を記入のうえ、郵送してください。

▶提出先 〒863-0013
天草市今釜新町3530
天草保健所衛生環境課

「ペットのおえかきハガキ展」係宛て

▶その他

▷応募作品は返却しません。

▷未成年の人は、保護者の了承を得たうえで応募してください。

▷立体物やはがれやすい素材を貼り付けるなどの応募ができませんのでご注意ください。

▶問い合わせ先

天草保健所動物愛護担当 ☎23-0299



9月

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
8/30	31	1	2	3	4	5
		特設人権相談所 10:00～15:00 役場	議会定例会 (～10日)議場	脳いきいき教室 13:00～保	3歳児健診 13:00～保	アルツハイマー月間 認知症啓発活動 上映会 9:30～志集
				巡回バス運休日 麟泉の湯休館日		
6	7	8	9	10	11	12
		1歳6カ月児健診 13:00～保			乳児健診 13:00～保 転倒予防教室 13:30～総セ	いきいきフェスタ 10:00～志集
				苓北町防災の日		
13	14	15	16	17	18	19
れいほくサンセット マルシェ 13:00～15:00 (天草れいほく観光協会)						
		水道等の通知書発送		巡回バス運休日 麟泉の湯休館日		
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の休日	秋分の日	75歳到達者説明会 9:00～保 転倒予防教室 13:30～総セ 【広報れいほく発行日】		
				町税等の口座振替日		
27	28	29	30	10/1	2	3
町民体育祭坂瀬川大会 8:00～ (坂瀬川公民館グラウンド)			町税等の納期限	巡回バス運休日 麟泉の湯休館日		

役場 苓北町役場

議場 苓北町役場議会議場

保 保健センター

総セ 町民総合センター

志集 志岐集会所

○乳児(3カ月児・7カ月児)健診
→令和8年5月・令和8年1月に生まれた乳児

○1歳6カ月児健診
→令和6年11月～令和7年2月までに生まれた幼児

○3歳児健診
→令和5年4月～6月までに生まれた幼児

毎週水曜日

富岡ビジターセンター 休館日
苓北町温泉プール 休館日
※9/23※は開館し、9/24※を休館します。
9月5日㊥ (中尾・志岐山・平山・城下・釜・西原)
9月12日㊥ (元袋・尾越・春の迫・一丁目・二丁目・三丁目)
9月19日㊥ (萱の木・唐干田・小松・浜・古里・上・年柄)
10月3日㊥ (西川内・和田・浦・鶴)

毎週木曜日

苓北町歴史資料館 休館日

家庭用大型ごみ無料収集

町の動き

令和8年7月末現在 ※()は前月比

人口

5,911人 (△9)

男 2,817人 (△3)

女 3,094人 (△6)

世帯数 2,949戸 (△5)

こせきの窓

7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	
熊本市	田崎 一冨	翔万・愛里	
※里帰り出産などで届け出をされた人も掲載しています。			

お悔やみ申し上げます

(敬称略)

区名	氏名	年齢
川 向	宮崎サヨミ	101歳
木 場	山崎ミナコ	94歳
城 下	内野ミチホ	101歳
浜之町	荒木 健作	86歳
八 区	岡村 貞夫	85歳

善意の寄付

ありがとうございました

●社協寄付(7月受付分)
藤田 久枝さん 平井 由美さん 山口 淑貴さん
荒木 房子さん 猪口 豊美さん 岡村 シマ子さん

●広報れいほく郵送料寄付 (R8.7.15～R8.8.14)
林田 右紀さん(愛知県) 田口 幸徳さん(兵庫県)
石打 和美さん(大阪府) 西尾百合子さん(愛知県)
横浜八千代さん(兵庫県) 錦戸 充さん(岡山県)
時田 政治さん(東京都)

ハローワーク天草 (常用一般分抜粋)

求人情報をお知らせします!

令和8年6月22日～7月17日受付分のハローワーク天草求人情報をお知らせします。詳しくは天草公共職業安定所(☎22-8609)へお問い合わせください。



9月

休日当番医

(発行日時点)

休日当番医

休日薬局

6日(日)

天草慈恵病院

(内)

☎37-1111

13日(日)

天草慈恵病院

(内)

☎37-1111

苓北クリニック

(内)

☎35-1119

20日(日)

天草慈恵病院

(内)

☎37-1111

21日(月・祝)

天草慈恵病院

(内・小・整・耳)

☎37-1111

22日(火・祝)

天草慈恵病院

(内・泌・整・耳)

☎37-1111

23日(水・祝)

天草慈恵病院

(内・小・泌・整)

☎37-1111

27日(日)

苓北医師会病院

(泌)

☎35-1133

※内(内科)、小(小児科)、泌(泌尿器科)、整(整形外科)、耳(耳鼻咽喉科)
※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。

公表します 町長交際費

(令和8年7月処理分)			町長交際費とは、町長が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。
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	3件	37,400円	
会 費	0件	0円	
みやげ・記念品	1件	48,600円	
その他	0件	0円	
計	4件	86,000円	「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



熱

い夏。

一瞬、一瞬が夏の思い出。



苓北夏の風物詩「苓北じゃつと祭」は、7月18日④・19日⑤の2日間にかけて開催されました。

1日目は富岡港において、恒例の餅投げや花火大会が開催。出店やキッチンカーが多く立ち並び、苓北の夜空を大迫力の花火が彩り、来場者を魅了しました。

2日目には、富岡港巴湾を会場に「第38回天草苓北ペーロン大会」が開催。町内をはじめ、友好姉妹都市である佐賀県唐津市や長崎市茂木町から計23チームが出場し、白熱したレースを繰り広げました。

当日は、「男女混成の部」において、タイムを競うチャंपピオンシップ、楽しく漕いでもらうフレンドシップ、ファミリーの3部門で開催。漕ぎ手や舵取りのほか、太鼓や銅鑼が賑やかに打ち鳴らされ、参加者は往復500メートルのコースを、力を合わせて駆け抜けました。

また、本大会では天草拓心高校マリン校舎の生徒が実況に挑戦。会場スタッフと共にレース実況を行い、会場を大いに盛り上げました。

【主な大会結果】

▼チャंपピオンシップの部

優勝 都呂々若獅子会&レディース

準優勝 國照スポーツユニオンLEGENDS

3位 國照スポーツユニオンMIRACLE

▼フレンドシップの部

優勝 三重ペーロンクラブ

準優勝 九電産業

3位 九州電力(株)苓北発電所Bチーム

▼ファミリーの部

優勝 とことん都呂々つ子ファイターズ

準優勝 富小5年の出航だ

3位 坂っ子ファミリー