

日本一幸せな  
健康長寿社会を目指す  
天草の地域情報誌

※のさる…「天の恵みを授かる」の意味

# のさる新聞

【名称】のさる新聞（無料）  
【編集】花咲実  
【発行者】幸せラボ  
【所在地】天草市本渡町広瀬140-4  
【電話】0969(23)3839  
【制作】のさる出版  
《平成26年4月18日初版発行》



【写真】天草スマートカレッジ吉永繁敏学長  
(天草市老人クラブ連合会事務局長、牛の首スマートクラブ会長)

## ついに全国トップレベルの大府老連が注目

## 学長の笑いが止まらない！

去る10月27日、(一財)大阪府老人クラブ連合会主催の令和3年度SC大阪「地域支え合い活動」研修会に、「スマホ交流による生きがい作り」と題して、天草スマートカレッジの吉永繁敏学長がオンライン登壇。全国区でも大注目されるその訳とは！

### 全国老人クラブ活動賞の受賞

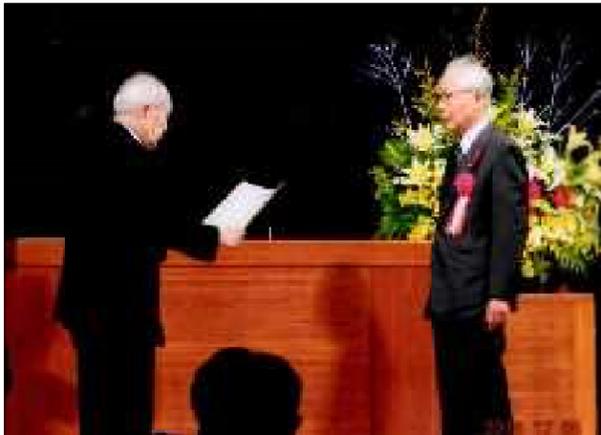
天草スマートカレッジの吉永繁敏学長は、天草市老人クラブ連合会の事務局長であり、牛の首スマートクラブ(旧牛の首老人会)会長でもあります。

『のさる新聞』第14号でもご紹介したように、平成30年度全国老人クラブ沖縄大会で、牛の首スマートクラブは、「全国優良クラブ賞」を受賞された経歴があります。

牛の首スマートクラブは様々な活動をしてきましたが、中でも注目されたのがウォーキングの歩数を距離に換算して記録をつけながら、みんなで励ましあって健康寿命を延ばす取り組みでした。

他にも、健康体操や、グランドゴルフ、公園清掃、サロン、脳トレ、誕生会など様々な地域活動を行ってきましたが、その中に、スマートカレッジ講座は昨年からは先進地域として取り組んできました。

その活動が、今年全国老人クラブ連合会会長表彰で「活動賞」を受賞されることになりました。これまでの吉永会長のひたむきな努力が評価されたのでした。



平成30年度全国老人クラブ沖縄大会(平成31年12月5日)

### 大阪府老人クラブ連合会の研修協力

スマートカレッジの取り組みは、全国の老人クラブ活動の中でも画期的なことで、老人クラブに限らず多くの高齢者がスマホを扱うことに対する抵抗があり、今年から政府が音頭をとってスマホ難民を無くしようと全国各地でスマホ講座の開催を促進していますが、それに先駆けて、地域の高齢者層がお互いに教え合い、学び合うスマートカレッジの講座は理想的なモデルです。大切なことは、一般業者ではなく、地域の住民どうしが協力して取り組んでいることです。

その活動に注目したのが、全国の老人クラブの中でもトップレベルの一般財団法人大阪府老人クラブ連合会(SC大阪)で、吉永学長に「令和3年度SC大阪『地域支え合い活動』研修会」に現在のスマホ講座の取り組みについて発表を依頼したのでした。

これに関しては、特集記事として本号2、3頁に掲載しています。日頃から老人クラブ活動にたゆまず尽力している天草市老人クラブ連合会、牛の首スマートクラブが全国的に注目されることは嬉しい限りです。

1年前からはじまった天草スマートカレッジは、現在の受講者数は延べ750名余りとなり、天草全島に12ヶ所の教室を開校するまでに発展しました。

現在、行政からもスマートフォンの講座の依頼が相次ぎ、NHKの視察、熊日の取材と、県内でも先進地として注目を集め、吉永繁敏学長は、毎日笑いが止まらない日々が続いています。

# どんな時も、つながりを絶やさない

## -コロナ禍において求められる支え合い活動-SC大阪「地域支え合い活動」研修会より

### 大阪府老人クラブ連合会主催

### 「地域支え合い活動」研修会

SC(シニアクラブ)大阪は、コロナ禍の中で会活動が停滞する中に、大阪府内13の市町村老人クラブの参加者と天草市老人クラブ連合会とを結び、初のハイブリッド(会場とオンライン併用)研修が行われました。

#### SC大阪の研修会

大阪府老人クラブ連合会・通称SC大阪(一般財団法人大阪府老人クラブ連合会)は、府内の市町村で活動する老人クラブが主体となり毎年「地域支え合い活動」研修会を実施しています。

しかし、昨年来のコロナ禍で十分な活動ができずにはいましたが、どんな厳しい状況でも地域のつながりだけは絶やさず、むしろこんな時だからこそ、お互いにつながることが大切だとコンセンプトで、今回の研修会を開催しました。

10月27日(水)13時30分〜開催された今回の研修の



杉本茂SC大阪会長のあいさつ

資料の冒頭には

感染防止対策で外出自粛や「三密」を避けることが求められ、地域の人と人のつながりが絶たれがちな今こそ、老人クラブによる支え合いが必要とされています。

本研修会は、コロナ禍で従来のクラブ活動が制限されている中でも工夫して生活支援活動や友愛活動を継続しているクラブの事例に学び、どんな時もつながりを絶やさない地域づくりの在り方を考えることを目的に開催します。

大阪府の人口は、現在約880万人で、天草市の約100倍の規模です。しか



山田典子SC大阪事務局長のあいさつ

も、大都市ならではの過密状態で立ち並ぶビルや住宅街では、連日コロナ禍による自粛により、仕事も生活活動も制限されていました。その影響は、物理的な面ばかりではなく精神的な面でも、特に独り暮らしや、高齢夫婦にとって、大きなダメージとなっていました。

老人クラブ活動には、地域で支え合う「友愛活動」があります。今回の研修では、コロナ禍でもお互いに支え合う活動を展開している2つの事例を紹介して、そこから学ぶを試みました。

これは、大阪府老連の問題だけではなく、天草の老人クラブにとっても学ぶべき大切なことです。

#### 事例1 生活支援活動

事例紹介では、最初に枚方市西牧野3丁目悠々クラブ政谷知孝会長による発表が行われました。

題して「コロナ禍での生

#### 次第

- 1、開会あいさつ
- 2、事例発表
  - ①「コロナ禍での生活支援～”お助け隊”の活動」  
枚方市 西牧野3丁目悠々クラブ会長 政谷知孝氏
  - ②「スマホ交流による生きがい作り」  
天草市老人クラブ連合会事務局長 吉永繁敏氏
- 3、質疑応答と情報交換
- 4、閉会あいさつ



枚方市西牧野3丁目悠々クラブ 政谷知孝会長

【主な活動】

- ・月例会
- ・映画観賞会
- ・季節のイベント
- ・グラントゴルフ大会
- ・会報の発行・配布
- ・誕生日のお祝い
- ・**お助け隊活動**
- ・子供見守り活動

【2020年度の支援活動】

- ・パソコン関係：6件
- ・蛍光灯が点灯しない：1件
- ・高圧洗浄機による洗浄：2件
- ・雨戸の修理：1件
- ・部屋の蜂退治：1件
- ・【2021年度の支援活動】
- ・病院への付き添い：1件
- ・コロナワクチン予約：11件
- ・接種予約の方法支援：1件 (全会員へ)
- ・パソコン関係：3件
- ・電球交換：1件



各会場を結んでリモートでの参加者

どうしのたすけ合いを推進しています。天草市の「ほっと安心サポート」の場合、20分で200円の地域通貨券を渡して地元の商店で買い物をする仕組みが全市的にできています。今後この取り組みをもっともつと老人クラブでも促進して、地域でたすけ合う仕組みを充実させていくことが大切です。

枚方市西牧野3丁目悠々クラブの発表では、地域への効果として

- 1、地域コミュニティの強化
- 2、高齢者生活での安心感
- 3、単位老人クラブの会員増

の3点があげられていました。が、今後の課題として「老人クラブからの活動から自治会の活動へ拡大」していきたいとのことでした。

天草市でも老人クラブだけではなく、地域ぐるみで取り組む必要があります。



参加者からの質問

# 【大阪⇄天草】オンライン登壇



## 【事例発表2】

### 「スマホ交流による生きがい作り」

熊本県 天草市老人クラブ連合会事務局長  
牛の首スマートクラブ会長  
天草スマートカレッジ学長

吉永 繁敏 氏

#### 事例2 天草市老連の取り組み

2つ目の事例として、SC大阪にとつて初の試みとなるハイブリッド研修(会場とオンライン併用)で、天草市老人クラブ連合会の吉永繁敏事務局長に登壇してもらい、題して「スマホ交流による生きがい作り」について、昨年来実施してきた「天草スマートカレッジ」の取り組みについて発表して頂きました。

内容については、最初に天草市と牛の首スマートクラブの活動の概要について説明があり、その後は、天草スマートカレッジ開校までの経緯と現在の状況についての発表でした。

まず、天草市老人クラブは、平成18年3月に、2市8町の合併により誕生した老人クラブで、単位老人クラブの数が当時は2

天草市老連発足(平成18年3月2市8町合併)  
クラブ数 262 会員数 16,874名

<表1>天草市老人クラブ数の推移(平成25年~)

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
【老人クラブ数】	234	231	225	222	222	221	213	206
【会員数】	12,600	12,132	11,557	11,115	10,702	10,284	9,992	8,983
前年比	△765	△468	△575	△442	△413	△418	△692	△609

#### グループ学習風景



- ◆6人グループでお互いに「先生・生徒」になり、わかった人が教える
- ◆「しりとり遊び」や「連想ゲーム」で頭の体操
- ◆仲間意識が出てくる、辞づくり
- ◆グループ内で毎日LINEメールすることで、入力の練習

#### SC大阪機関紙『ねんりんOSAKA』記者

### 合田享史さんがみた 天草スマートカレッジの取り組み

※合田享史さんは、大阪市在住のフリーランスのライターで、20年前よりSC大阪の機関紙『ねんりんOSAKA』の制作に携わり、今回の研修のコーディネーターを担当されました。



【問い】  
天草スマートカレッジの取り組みに学ぶことはありましたか？

【合田氏】  
はい、いろいろあったのですが、最初にこの取り組みを知ったのは2年前の天草市民センターホールで開催された「天草幸せの大改革シンポジウム」の「スマホ改革プロジェクト」の動画をYouTubeでみたことでした。

私たちが現在必要としていることを分かり易く表している動画で、

それから興味をもちました。また、今回最も感心したのは、80代の講師が意気揚々講座で教えておられる姿でした。私の身の回りでは80才を過ぎてデジタル分野でこのように活躍している人はほとんどいません。

さらに、グループでお互いに教え合う取り組みはとても参考になりました。電話会社や大学生を講師とする講座が多い中、高齢者同士がグループ学習で学び合うスタイルは素晴らしいです。

62単老で会員数が1万6874名だったのが、年々減少し、令和2年には206単老で会員数が8983名となりました。実に15年間で56単老が解散し、7891名の会員が減少している、47%の会員減少率となったのでした。

- ・入会者が少ない
- ・魅力ある老人クラブにして
- ・若い会員を増やしたい

このようなことから、老人クラブ会員の減少(高齢化による自然減少)だけではなく、  
・入会者が少ない  
・魅力ある老人クラブにして  
・若い会員を増やしたい  
という動機から、老人クラブを活性化させて誰もが入りたがる魅力ある活動を展開するためにスマホを老人クラブで学ぶ講座「天草スマートカレッジ」が婦人会と協働ではじまりました。その結果、昨年4月に牛の首

スマートフォンをモデルに3ヶ月間で約20名の会員がスマホ講座を受講しました。その後、天草島全島に募集すると7月7日に57名の受講者が集まり天草スマートカレッジが本格的にはじまりました。やがて受講者は次第に増え、3ヶ月ごとに受講者を募っていたスマートカレッジは、今回のSC大阪の研修会の行われた令和3年10月現在、延べ550名余りの人たちが受講しました。スマートカレッジを受講した人たちの「スマホ活用の効果」として、最も顕著だったのは、「交流の輪が広がる(同世代でない人たちと交友関係ができる)」こと、ラインが使えるようになり、遠方の子孫や、親戚、友人たちと毎日のように写真やスタンプ、ビデオ通話などを楽しめるようになったことで、人生観が大きく変わった人たちもたくさんいました。

このように、天草市老人クラブ連合会が取り組んでいる「スマホを活用した生きがい作り」は、現在政府が音頭をとってスマホ難民を無くすために全国で展開しているスマホ講座の先駆者として、今回SC大阪が研修者として学ぶ大きな意義があったのでした。

老人クラブは「どんな時も、つながりを絶やさない」ために、お互いに支え合う地域コミュニティの要として大切な役割を担っています。

今後、大阪と天草の老人クラブのそれぞれの会活動の活性化に大いに期待したいです。

# あ〜ぶるチャンネル × みつばちラジオ

ACNスマホ情報アプリ

## 「あ〜ぶるナビ」

天草ケーブルネットワークからのお知らせ(放送予定・メンテナンス・キャンペーン)や天草の身近な生活・防災情報をお届けします!

あ〜ぶるナビは、様々なお役立ち情報をお届けしています! 天草市・上天草、安心安全メール、天草広域連合からの火災情報、あ〜ぶるチャンネルへの番組リクエスト etc



【お持ちのスマホに、地域防災情報アプリ「JC(ジェイシー)-Smart(スマート)」「あ〜ぶるナビ」を入れてみませんか?】

<日々の生活に役立つ情報! 天草の「知りたい」がまとめて分かる!>

- 災害時の避難情報をはじめ、通行止めや不審者情報など
- 安心安全メールを表示「安心安全情報」
- 火災発生・鎮火を報せる「消防情報」
- バス・フェリー・汽船・飛行機の時刻表は「交通情報」
- 日曜・祝日に開いている病院をお知らせ「休日当番医」
- 本渡瀬戸ほか、天草各地の満潮・干潮時刻がわかる「潮位情報」
- 展示会にお祭り・キャンペーンの詳細は「イベント情報」

天草の情報が見れたりみつばちラジオも楽しめてとても便利です。インストールはJC-Smartのアイコンをタップ!

ダウンロード↓

時間	あ〜ぶるチャンネル1	あ〜ぶるチャンネル2	放送内容
6時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
6時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
7時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
7時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
8時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
8時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
9時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
9時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
10時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
10時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
11時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
11時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
12時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
12時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
13時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
13時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
14時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
14時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
15時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
15時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
16時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
16時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
17時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
17時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
18時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
18時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
19時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
19時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
20時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
20時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
21時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
21時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
22時	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ
22時30分	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ	あ〜ぶるナビ

# 天草ケーブルネットワーク情報



**天草全域で快適な生活を享受するために スマートライフがもうすぐ実現!**

総務省が日本国中のIT化による高速通信網を張り巡らせる中、天草市でも超高速通信ブロードバンドの整備が着々と進んでいます。これにより、天草中の誰もが快適なスマートライフを享受できる環境が整います。誰もがスマホ一つで楽しく暮らせる時代がすぐそこに!

スマート(Smart)とは、「賢い」という意味の英語です。スマートライフは、直訳すると「賢い生活」ということとなります。

これまでの賢い生活は、頭脳が優れている人が賢い生活をしてきた時代ですが、スマートフォンの登場により人以上に賢いAI(人工知能)が人に代わって世界中の情報を瞬時に集めて考え、その人のリクエストにふさわしい答えを出してくれるようになりました。

それは単に情報の収集にとどまらず、暮らしの面でも、買い物、医療、教育、環境、物流、販売、コミュニティなど、21世紀の生活全般に大改革を起こそうとしています。

25年にはスマホ一つで自動運転が可能で「空飛ぶクルマ」が国際的に運用され、誰もがマイカーのように乗れる時代が目の前に来ていることです。これで、天草の離島問題も一気に解決します。現在世界中の産業界では水面下で熾烈な開発競争が行われています。



空飛ぶクルマのイメージ画像

2つの大きな課題 夢のような時代の到来の足音が聞こえる中、そこには2つの大きな課題があります。

1つは、誰もがスマホを使えるようになること。もう1つは、超高速通信網が地域に整備されていることです。

天草市の市政だより11月号では、現在着々と進められている超高速通信ブロードバンドの整備について特集されていました。この家庭でも光ファイバーケーブルが引かれて、はじめて市民の快適なスマートライフが実現します。

これは、行政だけの問題ではなく、市民一人一人が主体的に取り組んでいく大きな問題です。

天草が日本で一番のスマートアイランドとなると、世界中から多くの人がどんどん訪れるようになります。そして、シンガポール(天草とほぼ同じ面積の国)のように繁栄します。

それは、私たち市民の意識と協力にかかっています。

年末年始(令和3年12月~令和4年1月)の見どころ・聴きどころ!

総決算! 今年一年の天草を振り返ります! 来年1月1日(土)から放送予定「新春特別番組(仮題)」行政関係者から学生まで! 天草の未来を担う皆様に、新年の抱負を語っていただきます!

**年末年始(令和3年12月~令和4年1月)の見どころ・聴きどころ!**

**「あ〜ぶるチャンネル」**  
12月3日(金)から放送予定「あまくさシルバーファッションショー」  
参加者全員80歳以上! 11月7日(日)に開催されたイベントの様子をお届けします。  
12月10日(金)から順次放送予定「特集 天草各地の文化祭(仮題)」  
五和町・天草町・河浦町・有明町・新和町・倉岳町・上天草市!  
天草各地で開催された文化祭の様相をお送りします!  
12月24日(金)から放送予定「AMAKUSA CIRCUS」  
河浦町出身のマジシャン・天草ショーゴ率いる曲芸団AMAKUSA CIRCUSが、銀天街スマイルパークを舞台に、世界レベルのパフォーマンスを披露します!  
12月27日(月)から放送予定「あまくさ、日々の話題 2021年総集編」  
二ニュース番組「日々の話題」の

**「みつばちラジオ」**  
12月3日(金)放送予定「みつばちラジオ4周年記念特別番組(仮題)」  
おかげさまで4周年! 朝・昼・夕の生放送番組をスペシャル版でお送りします!  
みつばちラジオのハッピーバースデーを、是非リスナーの皆様と一緒に!  
12月16日(木)放送予定「公開生放送 in 魚貫町(仮題)」  
毎月恒例、スタジオを飛び出した中継企画!  
12月は、牛深地区の魚貫町からお届けします!  
12月30日(木)~1月3日(月)放送予定「年末年始特別番組(仮題)」  
みつばちラジオは大みそか・お正月も休まず生放送!  
※午前10時~正午、午後1時~午後3時放送予定

ケーブルテレビとインターネット加入等のお問合せは  
**0969-22-1311**

再放送のリクエストなど、あ〜ぶるチャンネルのことは  
**0969-22-1315**

テレビCM・ラジオCM掲載希望のお問合せは  
**0969-33-9375**

番組内容・放送日程など、みつばちラジオのことは  
**0969-22-8880**

# まだ、スマホで悩み続けますか？



写真は、40名余りのスタッフが受講生が楽しく学ぶための話し合いをしている研修の様

スマホを誰も教えてくれない... どうしてスマホが難しいか？それは誰も教えてくれないからです。ガラケーが使えるくらいなら、スマホに乗り換えても、電話とメールをするくらいなら、スマホは重荷です。スマホは手の平に乗るとつても便利なスマートフォンです。使い方を知らば子供でも簡単に操作できます。天草にいる人は、のさっています。すぐそばに、スマートカレッジがあるので、都会のスマホ講座では、1時間で受講料5千円以上を支払うのが相場です。しかし、スマートカレッジの受講料は1回2時間で6週間学んで3千円。学んだ結果、若い人も知らない便利なスマホの機能をスイスイあつかえるようになります。教室にいれば、優しい同世代のスタッフが丁寧に世話をしてくれるし、こんな教室は日本中どこにもありません。天草の人は、本当にのさっています。もう悩む必要はありません。さあ、どうぞ！お気軽にスマートカレッジへお越しください。

## 【スマートカレッジ受講生募集】1月期(全6回講座)

### 天草スマートカレッジ会場マップ(12校)



### 受講希望者募集要項

これからスマホを基本から学びたいと希望される方と、地域の活動でスマホを活用したいと思う方を募集いたします。天草全島12会場で開催致しますので、希望者は最寄りの「受付連絡先」にお申し込み下さい。

- 【対象】 老人クラブと婦人会と地域活動の各会リーダー
- 【期間】 令和4年1月～2月(全6回講座)
- 【会場】 島内全域12会場(左図と下表を参照)
- 【定員】 各会場とも定員～24名まで
- 【内容】 入力の仕方、ライン、グーグルアシスタント、その他
- 【会費】 3,000円(全6回分)
- 【備考】 新型コロナの影響で開催日時が変更になる場合があります。

受付期限は12月24日迄

	校名	会場	受付連絡先
上天草市	①大矢野校	大矢野町老人福祉センター	宮本 稔 090-7163-1281
	②松島校	上天草市松島庁舎(予定)	松村 寿敏 090-5474-6766
	③姫戸校	姫戸老人福祉センター	波戸内秀治 090-7386-4790
天草市	④有明校	有明町老人福祉センター	赤城小百合 0969-53-0110
	⑤栖本校	栖本福祉会館	梅川 定喜 090-2096-7017
	⑥御所浦校	御所浦北地区コミュニティセンター	濱本小夜子 0969-67-2407
	⑦本校AB組	天草市社協本渡支所	吉永 繁敏 080-5280-8325
	⑧五和校	御領コミュニティセンター	酒井 迪臣 080-1759-6402
	⑨天草校	高浜コミュニティセンター	藪本 房雄 090-8774-3181
	⑩河浦校	河浦町老人福祉センター	森田 哲雄 090-5479-1081
	⑪牛深校	牛深地区コミュニティセンター	杉本 淳一 080-5255-3379
	苓北町	⑫坂瀬川校	坂瀬川公民館

### 機種変更相談



ショップに出向くのは大変ですね。ガラケーやスマホの機種変更でお悩みの方は、いま一番お得なスマホ情報を教えますので、事務局へお問合せ下さい。また、携帯やスマホの高すぎる月々の契約料金について見直したい方も、お気軽にお尋ねください。

スマホやスマートカレッジについてのお問合せ先 事務局080-4741-1887(山口)

# 遂に出た！スマホ**無料**体験講座！

とまかく、一度スマホに触って遊んでみましょう！  
 2日間の「スマホ体験講座」を最寄りの会場で実施します。  
 スマホは持たなくても大丈夫です。無料でお貸ししますの  
 で、お気軽にご参加ください。  
 この講座は、天草市高齢者支援課が企画した天草市民の安  
 心・安全な暮らしを守るための特別なスマホ講座です。



- 【期 日】 2日間（2時間×2日間）
- 【会 場】 最寄りの集会場
- 【参加費】 無料
- 【定 員】 10名（天草市民に限ります）
- 【持参品】 筆記具（スマホは無料貸出）
- 【申込み】 地域で受講者が10名集まればいつでも申込みができます。老人会に限らず受講できます。
- 【受 付】 天草市老人クラブ連合会  
事務局次長 山口誠治  
電話 080-4741-1887

なんさま  
 スマホで  
 遊びましょ！



## 【講座の内容】

文字を打たず言葉だけで簡単にスマホを使う方法、自宅で友だちと楽しく交流するラインの使い方、一瞬で花の名前、品物の値段を調べるグーグルレンズ、命を守る防災のためのスマホ等  
 ※内容については、お気軽に事務局へお問い合わせください。

【主 催】天草市高齢者支援課  
 【受託業務】天草市老人クラブ連合会

## 天草さわやか大学

「100歳大学」  
 老いの生き方を学ぶ！



「人生100年時代！」地域とのつながりを持ちながら、健康で豊かな生活を長く続けて行ける事を目標に「天草さわやか大学」は知識と教養の研鑽に頑張っています。今年で22年目を迎えています。

「新しい友達が出来るのが一番うれしいと口をそろえて言います。」コロナで活動を中止した年もありましたが、昨年度は4月から活動を再開。「認知症予防、がん予防と健康に関する物だけでなく、地元の歴史、世界の動き、市政方針等」多義に渡り勉強します。新年度4月からの受講生を募集します。

- 資格 天草市、上天草市、苓北町在住の60歳以上の男女
- 申し込み方法は、各市・町の広報4月号をご覧ください
- お問合せ先 「天草さわやか大学・運営委員会」

事務局 梅川 定喜

電話 0969-66-2270 携帯 090-2096-7017

## 淑女の脳トレ

通訳はもう要らない！



目の前にイケメンの英国紳士が現れても、妙齢の中国美女が現れても大丈夫！あなたはスマホですぐにその人と楽しく会話ができます！

もしも、目の前に外国人が現れても大丈夫！今まで私は英語できないからと避けていた人も、これからはスマホが同時通訳してくれるから、安心してください！グーグルアシスタントは、ボタン1つ押すだけで、外国語に同時通訳をしてくれます。英語だけではなく、世界中の108ヶ国語（2020年現在）の言語に対応しています。

やり方はとても簡単です。スマホの一番下の真ん中にあるホームページを長押しして、「〇〇語に翻訳して」というだけです。

あとは日本語で話すと、即外国語に音声で翻訳し、目の前の外国人が外国語で話すと日本語に同時通訳してくれます。

グーグルアシスタントで外国語の通訳



①ホームボタン長押し



②「英語に通訳して」と呼びかける

# 買い物・ゴミ出しなどの解決策 ほっと安心サポート事業

日常のちょっとした困りごとを地域の中で支える会員登録制の仕組みです。その縁結び役になるのが、地域通貨券です。お手伝いしてもらったお礼に、お願いした人からサポートした人に渡します。地域通貨券は、各地域の加盟店で1枚200円の金券として使えます。

例えばこんなお手伝いが出来ます

- ・買い物代行・ゴミ出し・掃除
- ・庭の手入れ・草むしり・話し相手
- ・その他日常生活での困りごと

## ほっと安心サポート事業の仕組み



## 地域通貨券一覧

地域	単位	サポート券	問合せ先
本渡南	本渡南よか縁		本渡支所 24-0100
本渡北	本渡北よか縁		
本渡西	本渡西よか縁		
本渡東	本渡東よか縁		
旧牛深市	あかね		牛深支所 72-2904
有明町	おくと		有明支所 53-0110
御所浦町	てらの		御所浦支所 67-3782
倉岳町	えびす		倉岳支所 64-3895
栖本町	かっぱ		栖本支所 66-3367
新和町	ハマボウ		新和支所 46-3770
五和町	いるか		五和支所 32-1076
天草町	つばき		天草支所 42-0678
河浦町	さざんか		河浦支所 76-1401

## 1回のサポートの目安

20分→200円券1枚

※利用限度基準は、1回の支援で原則1時間までとします。  
※地域通貨券には、使用期限があります。

### ほっと会員

困りごとのある  
高齢者等  
新規会員登録料  
1,000円

### サポート会員

協力できる人  
登録料無料

## 会員募集中

### 運営協力会員

縁の下の力持ち  
資金面での協力  
年会費  
1,000円以上

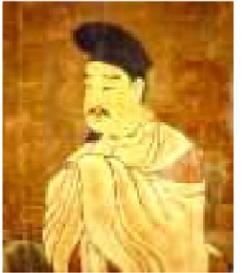
### 加盟店

地域通貨券が  
使えるお店  
ステッカー or  
のぼり旗掲示店

天草市の全地域で  
活動が始まりました。



# 令和三年冬の運勢判断



巳 (み)	辰 (たつ)	卯 (う)	寅 (とら)	丑 (うし)	子 (ね)
<p>心身が落ち着かず、不安定なときではありますが、少しずつ道は通っていきましょう。油断して、道を踏み外さないことが大事。行くべき道を着実に辿り続けていくならば、良い結果に通じることになるでしょう。</p>	<p>忍耐を強いられる不遇の時ですが、あきらめてはいけません。今がどんなに苦しくても、自分の行くべき道を守り貫けば、道はやがて通ります。困苦の中でも、その道程を楽しむことができれば、良い結果につながります。</p>	<p>目覚ましい昇進のとき。自分の務めをきちんと果たしていれば、その功績を高く評価されて、多くの褒賞を受け取ることになるでしょう。素晴らしい機会を何度も与えられ、ぐんぐんと昇り進んで晴れ晴れしい日の出のときです。</p>	<p>外側に目を向ける前に、内側を整えることが、大事なときです。行くべき道に沿うように、然るべき状態にあるように、内を正しく律することを、意識していくとよいでしょう。内が治まれば、外が治まり、全てが治まります。</p>	<p>自分から迫り進むように、物事に臨んでいくとき。だんだんと自分の力を発揮できるように喜びたいときです。道は大いに通じて、行くべき道に正しい態度で臨み続けるならば、利益を得ることができるでしょう。</p>	<p>智慧に暗く、道理が分からないとき。その状況で正しい方向へ進んでいくことができたならば、道は通っていくことになるでしょう。どの方向へ進むべきか、その答えを自分から求めていかなくては、導きは得られません。</p>
亥 (い)	戌 (いぬ)	酉 (とり)	申 (さる)	未 (ひつじ)	午 (うま)
<p>道は通じますが、行くべき道を正しく歩み通す姿勢を、守ることが必要です。大きな犠牲を払ってでも、集中すべきものに身を捧げるようにすれば、良い結果につながることができます。積極的に進んで、うまくいくでしょう。</p>	<p>心に確かな真実があれば、その意が通じ、良い結果につながります。冒険的な大きなことに挑戦しても、うまくいくとき。真実から外れることなく、誠実に行くべき道を歩み続けていくならば、得られるものがあるでしょう。</p>	<p>不要なものを、思い切って除去すべきときですが、まずは、それが正当なことであるのかどうかを、明らかにしなくてはなりません。誠意を尽くして意見を訴えたとしても、危うさがあるので、油断しないこと。</p>	<p>物事は終われば、また始まり、崩れゆけば、また新たな秩序が生じます。道は、大いに通ります。冒険的な大きなことを決行するにも、良いとき。気持ちを新たに丁寧に反省しながら、状況の立て直しに着手しましょう。</p>	<p>難のときであることよく自覚して、自分の行くべき道を見失わずに、固く貫き通すようにするとよいでしょう。本當の智慧や能力や大事なことは、あえて包み隠すようにして、守り、磨き、目的を遂げるべき機を伺い待つこと。</p>	<p>行くべき道を行くために、必要な力を正しく蓄積させていけば、得られるものがあるでしょう。自分の力を自己完結させてしまわないで、より大きく蓄える機会を外に求めていく方が、良い結果につながりそうです。</p>

**占陰陽術**

平安時代の陰陽師 安倍晴明が用いた抜群の的中率を誇る陰陽占術を用いて、あなたの千支の現在の運勢を占いました

## 千支開運判断

### みつばちラジオ 花咲実の幸せのカフェ

### めいどサロン 「プロレス殿堂館特集」



左後…坂本冬休みさん 右後…ストロング永田さん  
左前…花咲実 右前…田中敬子さん(力道山夫人)

**幸せのカフェめいどサロンに出演された著名人!!**

木内みどりさん (女優)	森田実氏 (政治評論家)	村上和雄博士 (生命科学者)
万五郎どん (天草んしー)	原田悠里さん (演歌歌手)	ペマ・ギャルポ氏 (ブータン国王首相顧問)

### 4年間の出演者数・延2千200人

上の写真は、来春4月に天草市五和町御領に日本初の「プロレス殿堂館」がオープンするためのラジオのプレトーク収録の記念写真です。設立者は、「ストロング永田」こと永田章一さん(元天草宝島観光協会会長)です。一緒に写っているのは、力道山夫人の田中敬子さんと、モノマネ芸人の坂本冬休みさんです。中央の手形は力道山ご本人のものです。(令和3年10月20日収録)

お陰様で、「花咲実の幸せのカフェめいどサロン」は、みつばちラジオ開局当初より放送を続けて4年が経ちました。

収録番組なので、直接リスナーとのやりとりはありませんが、毎回市民のみなさんと楽しいトークを収録してお届けしています。これまでラジオに出演して頂いた天草島民の数は、延べ人数で

約2,200名となりました。他にもいろんな著名人に出演して頂き、多くの皆さんにご愛聴頂いています。本当に有難うございます。心から感謝致します。

これからもどんどん天草島内外の人たちに出演して頂き、みんなが笑顔で幸せになる番組作りを目指しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

みつばちラジオは、スマホなら世界中どこでも聴けますので、右側のQRコードを読み取ってアプリをインストールしてください。(花咲実)

**【花咲実の幸せのカフェめいどサロン】**  
 ■月～金 5時～5時30分・15時～15時30分(再放送)  
 ■土曜日 総集編(1週間分) 6時～8時30分

