

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】天草市古川町1-8  
【電話】0969(23)3839  
【制作】のさる出版  
《平成26年4月18日初版発行》



## 天草八十八ヶ所霊場

### 歩き遍路五百キロ

この春、八十才を筆頭に七十二才の強者たちが、天草八十八ヶ所霊場を歩いてお遍路します。人生まだまだこれから、生きる喜びを味わい尽くす天草遍路！

年男の二人である眞柄征侑さんとストロング永田さんが、人生の節目にお遍路をします。その案内役が天草八十八ヶ所霊場先達会の池田義保さんです。三人合わせて二百一十四才。

#### 年男の約束

人生百年時代に元気で長生きできることは幸せです。

七十才、八十才を越えて元気で暮らせることが有難くて、天草八十八ヶ所霊場巡りを、歩いてお遍路する人たちがいます。

一人は、歌手で作詞作曲家の眞柄征侑（佐賀在住）さんです。眞柄さんは四国八十八ヶ所霊場千五百キロを三度、九州八十八ヶ所霊場二千三百キロを二度歩いて巡った経験があります。

もう一人は、眞柄さんと三十年来の友人で同じ年の五和町御領でプロレス殿堂館を開いている館長のストロング永田さん（本名永田章一さん）です。

二人は、かつて六十才の還暦記念に九州八十八ヶ所霊場を歩いて巡る約束をしましたが、諸事情で流れてしまいました。

あれから十二年の歳月が流れ、再び年男となった七十二才のこの春、天草八十八ヶ所霊場を歩いて巡る計画を立てました。

その案内役として、天草八十八ヶ所霊場先達会の池田義保代表、八十才が随伴します。

#### 感謝のお遍路がしたい

四国遍路は「お願いの遍路」といわれ、八十八ヶ所霊場を巡りながら願い事を書いた「納め札」を札所に奉納して巡ります。

これに対して天草遍路は、「感謝の遍路」で、八十八ヶ所霊場を巡りながら、仏様に感謝の祈りを捧げて巡ります。

長い人生行路には、楽しい時もあれば辛い時もあります。善悪すべて抱き合わせて、天の恵み（のさり）に感謝して巡るのが天草遍路のテーマです。

天草はキラシタンの島という印象がありますが、実はキラシタンが伝来する以前は、弘法大師空海の真言宗の寺院が天草中にありました。

様々な時代の変遷を経て、現在真言宗の寺院は天草にはほとんどありませんが、いまでも三月二十一日のお大師のお祭りが、天草中で地域の人を中心に開催されています。

#### 人生行路とお遍路は同じ

歩き遍路は、照る日も曇る日も風の日も雨の日も、時には嵐の日もあります。その中を自分の足で歩いていく。

お遍路はまさに人生行路と同じで、どんな道を歩んでも最後は感謝して終えることができます。ば幸せです。

この度のお遍路は天草ケーブルネットワークでも放送予定で、「歩き遍路三人道中」のお遍路ことはじめは4月中旬で、大注目イベントです。

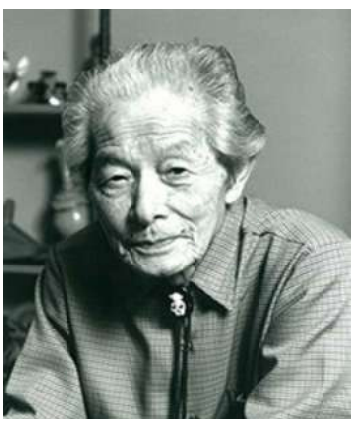
# 自分をみつめるお遍路

## 歌手で僧侶の眞柄征侑さんは、有名な仏教詩人の坂村真民先生とも親交が深く、素晴らしい曲をたくさん作っています。

### 坂村真民先生と眞柄さん

「念ずれば花ひらく」の詩で有名な作家である坂村真民先生は、明治42年（1909年）、熊本県玉名郡府本村（現・荒尾市）生まれ。8歳の時、父親が急逝し、どん底の生活の中、母親を支える。神宮皇學館（現・皇學館大学）卒業後、熊本で教員となる。その後、朝鮮に渡って師範学校の教師に。終戦後、朝鮮から引き揚げて愛媛県に移住。高校の教員として国語を教え、65歳で退職。58歳の時、愛媛県伊予市砥部町に定住し、92歳で砥部町名誉町民に選ばれる。平成18年（2006年）97歳で砥部町にて永眠されました。

一遍上人を敬愛し、午前零時に起床して夜明けに重信川のほとりで地球に祈りを捧げる生活。そこから生まれた人生の真理、宇宙の真理を紡ぐ言葉は、弱者に寄り添い、癒



坂村真民先生

しと勇気を与えるもので、相田みつをさんと同じく仏教の教えを分かり易く説く作家で、老若男女に幅広いファンがいます。

坂村真民先生が作詞した作品に眞柄征侑さんが曲をつけて歌った楽曲がたくさんあります。

眞柄征侑さんは、元々作詞作曲をして歌を歌うシンガーソングライターですが、ある時知人のお坊さんから四国八十八ヶ所霊場巡りを勧められ、それからギターを背負ってお遍路をするようになりました。

眞柄征侑さんは、お遍路の魅力に惹かれて四国や九州のお遍路を歩き続けていますが、眞言宗の名刹仁和寺で僧侶としての認定を受けています。

### 人生行路とお遍路

眞柄征侑さんは、お遍路は歩くことに意味があるといいます。八十八ヶ所霊場は歩くための通過地点であり、大切なのは、その間の道中を歩むことだということです。

この考え方は、人生そのものにも当てはまります。人生には、大きな節目がい

くつかあります。誕生、入学と進学と卒業、そして就職と進みます。

成人して、社会に出て、結婚、子育て、定年、そして次の人生へと進むのが一般的な人生です。その間に、様々な出来事が起こります。

晴れた日ばかりではなく、曇る日、嵐の日もあります。時には身体の健康を害することもあれば、思わぬ事故や災難に巻き込まれたり、人間関係のもつれで、思わぬとばかりに食うこともありません。

前に進みたくても、足止めを食って進めず、ずっとその場で堂々巡りを繰り返す時もあります。

お遍路の歩みは、人生行路そのままです。だから、自分の生き方や考え方を今一度見詰めなおすために、お遍路を



ギターで曲を奉納する眞柄征侑さん

## 時

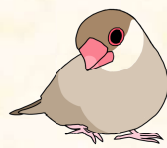
日の昇るにも手を合わさず  
月の沈むにも心ひかれず  
あくせくとして一世を終えし人の  
いかに多きことぞ

道のべに花咲けど見ず  
こずえに鳥泣けど聞かず  
せかせかとして過ぎゆく人の  
いかに多きことぞ

二度とないこの人生を  
いかに生きいかに死するか  
耳かたむけることもなく  
うかうかとして老いたる人の  
いかに多きことぞ

川の流れにも風の音にも  
告げ給う声のあることを知ろうともせず  
金に名誉に地位に狂奔し終わる人の  
いかに多きことぞ

生死事大無常迅速  
時人を待たずああ…



同じように、御朱印もありましたが、天草五橋が開通する頃には、お遍路をする人の姿は見なくなりました。

しかし、平成26年（2014年）に、天草八十八ヶ所霊場巡りは、その貴重な歴史と文化を後世に残し、交流人口増大による地域振興を目的に、寺院とお堂の管理者の協力により復興しました。

その間、天草八十八ヶ所霊場巡りの案内ガイドをする先達会は地道にコツコツとボランティアで活動を続けて来ました。

この度、復興10周年を機にさらに多くの人たちに天草八十八ヶ所霊場巡りの魅力を知って頂くための啓発活動として、歩き遍路を実施します。大まかな行程は、約20日間をかけて、天草上島と大矢野島と下島を巡りますが、もし一部の区間だけでも一緒に歩きたいという人も歓迎しています。

歩き遍路の詳しい情報は、左記のQRコードからご覧になれます。歩き遍路の日程やコース、霊場の写真・動画などご覧になれます。

天草霊場復興10周年  
折しも、令和6年は天草八十八ヶ所霊場が復興して10年目を迎えますが、その記念イベントとして4月中旬から5

霊場があります。その中で、明治から大正、昭和30年代まで天草上島、大矢野島、下島を巡るコースがありました。そして、四国と



天草八十八ヶ所霊場巡りウェブサイトへアクセス

# 外国人のお遍路ブーム

## 日本には現在多くの外国人が旅行にきていますが、その中で天草八十八ヶ所霊場巡りがにわかに注目を浴びはじめています。

### 外国人のお遍路さん

最近、天草八十八ヶ所霊場巡りに興味を持って、お遍路をする外国人が増えていきます。昨年は、英語圏と台湾からの外国人が、天草八十八ヶ所霊場巡りを体験しました。

一神教の文化圏の欧米人たちにとって、天草はとても異質な島です。それは、キリシタン禁教令下の江戸時代、潜伏キリシタンが存在し続けることができたのは、仏教徒や神道の氏子たちが潜伏キリシタンの存在を知りながら、誰一人密告しなかった宗教融和の歴史があるためです。

欧米系と台湾系の外国人は、天草八十八ヶ所霊場巡りに対する思いはかなり違います。欧米系の外国人の興味は、世界遺産となった潜伏キリシタンの歴史のある島で、純日本文化のお遍路ができることです。

天草が世界に誇るキリシタン関連遺産の特徴は、永い間多くの潜伏キリシタンが存在していたことで、一神教のキリスト教、ユダヤ教、イスラム教文化圏では、他宗教との融和は困難です。日本的な文化に興味を持つ



東向寺で座禅体験をする外国人



日本が大好きな台湾からのお遍路さん

欧米人は、日本の大都市や有名な観光地よりも、キリシタンの歴史がある天草が親しみやすく、そこでお遍路の体験ができることに興味を寄せています。

また、台湾人で日本文化に興味がある人たちは、日本文化を体験できる地域を求めて日本中を巡っています。天草八十八ヶ所霊場巡りもその一つで、東洋思想の仏教や道教の台湾では、欧米人以上に日本の文化に親しみがありません。

昨年、天草八十八ヶ所霊場巡りをした台湾の人たちは、台湾で日本語学校に通う親日家の人たちが、彼らは日本に何度も足を運び、ほとんどの有名な観光地を熟知しています。その彼らが求めているのは、有名な観光地の見学ではなく、日本の文化や生活を体験することです。

特に、熊本県では、TSMCの企業誘致で、大きな経済効果と交流人口の増大に期待が膨らんでいます。

そんな中で、四国にいかなくとも、天草で八十八ヶ所霊場巡りの日本の歴史と文化の体験ができることは、台湾の人たちにとって、大変興味深いことです。

また、私たち天草に住んでいる者にとっても、外国人が高草八十八ヶ所霊場巡りに、高い関心を示していることは、意外なことです。

### 天草遍路で体験できること

天草八十八ヶ所霊場巡りでは、四国八十八ヶ所霊場や九州八十八ヶ所霊場巡りにはない体験ができます。

例えば、座禅を組んだり、写経や写仏を描いたり、木魚を叩いて念仏を唱えたり、ご詠歌を唱えたり、僧侶の法話を拝聴することもできます。

これはとても有難いことで、仏教を知らない人でも仏教入門体験ができます。

また、天草八十八ヶ所霊場の特徴として、江戸時代の天領期に徳川幕府が建立した立派な寺院がたくさんあります。

曹洞宗と浄土宗の四ヶ本寺をはじめ、鈴木重成公が天草島原の一揆後、天領地となつた天草島の復興のために、幕府の寺社奉行に働きかけて公共事業として京都の寺院と変わらない立派なお寺を島内各地に建立しました。

日本各地のお遍路をしてきた人たちも、天草の寺院の素晴らしさに感嘆する人は多いのですが、同時に、真心で接して下さる僧侶の態度に心を打たれる人も多いのです。

天草八十八ヶ所霊場は、大矢野島、湯島、維和島、上島、樋合島、樋之島、御所浦島、下島、通詞島、産島、天附島の天草全島に及びます。

天草に長年住んでいても、天草の全島巡りをした人はあまりいません。その意味で、

天草の古き良き文化を知る天草再発見のための天草八十八ヶ所霊場巡りとしても価値があります。

きっとその旅は、真柄征侑さんがいうように、自分自身の人生を深くみつめる機会になると思います。

### 10周年記念イベント

今年の5月10日、天草八十八ヶ所霊場復興10周年の記念イベントが開催されます。

当日は、京都の真言宗総本山東寺から松崎全信僧正をお招きして、記念講演が行われ

ます。その後、天草八十八ヶ所霊場巡り10年間の歩みを綴ったスライドを放映し、そして今回歩き遍路で天草を巡る真柄征侑さんの心に沁みるミニコンサートを開催します。



## 天草八十八ヶ所霊場復興10周年記念行事

期 日：令和6年5月10日 13時30分～15時30分

会 場：御領コミュニティセンター

参加費：無料

内 容：①記念講演「感謝の遍路」（松崎全信僧正）

②10年間の歩みと今後の展望（スライド）

③真柄征侑さんミニコンサート

お申込：席に限りがありますので、参加を希望される方は、下記へご連絡ください。

天草八十八ヶ所霊場先達会事務所

080-4741-1887（世話役 山口）

※その他、天草八十八ヶ所霊場巡りに関するお問い合わせもお気軽にどうぞ。

# スマカレフェスタ 2024

## 3月31日(日)13時30分～ 御領コミュニティセンター

# スマホは最強の認知症対策ツールだ！

### 特別講演 日本の未来を拓くスマートカレッジ

**日時** 3月31日(日)  
**開場** 12:30～  
**開演** 13:30～

1、特別講演 川畑智先生  
 2、事例発表 牛の首スマートクラブ  
 3、スマートカレッジ2024年の活動計画

**終了** 15:30  
**会場** 御領コミュニティセンターホール  
**参加費** 無料  
**申込み** 山口誠治 (Tel 080-4741-1887)  
**主催** 天草スマートカレッジ  
**後援** 天草市・天草市社会福祉協議会



かわばたさとし  
川畑智先生(理学療法士)



川畑先生の著作

**認知症予防の最高のツール**  
 超高齢化社会の日本で、現在最大の問題とされるのが認知症の問題です。5人に1人が認知症といわれ、その数は年々増えつつあるといわれています。しかし、認知症を予防し、さらに万が一認知症になつたとしても、本人だけでなく家族や周りの人たちも助かる最高のツールがあります。それがスマホです。こう指摘するのが、理学療法士で認知症ケアの第一人者といわれる川畑智先生です。川畑先生は、天草市の高齢者支援課のアドバイザーでもあり、その著書『認知症の人が見ている世界』は、30万部のベスト

**認知症対策の秘密兵器**  
 認知症ケアの第一人者で30万部のベストセラー『認知症の人が見ている世界』の著者川畑智先生(理学療法士)をお迎えして、新時代を切り拓くスマホを活用した画期的な認知症対策についてのご講演をして頂きます。  
 今回は、認知症予防はもとより、万が一認知症になつてもスマホが本人や家族や関係者を助けられるというスゴイお話が注目です。  
 特に認知症に携わる家族、ボランティア、サポーター、事業者、関係者にとっては目からウロコが落ちる必聴の講演会です

セラーとなり、熊本県内はもろろん全国各地で認知症対策の講演、研修、セミナーに出講しています。  
 川畑先生は、スマホを使う人と使わない人では、認知症対策が根本的に変わるといいます。  
 認知症対策には、2つの課題があります。1つは、認知症にならないための予防をどうするかということ。もう1つは、認知症になつてからの対策をどうするかということです。これは本人だけでなく周囲の関係者の問題です。実は、この2つの問題を解決するために、スマホがとても役に立つと川畑先生は言います。

スマホを使っている人は、使っていない人に比べて、認知症になりにくいといえます。その理由は、スマホを使うこと自体が脳トレとなり、わざわざ認知症予防のトレーニングをしたり、道具を使わなくても、脳の認知機能が高まるのです。  
 そこには、いくつかの理由があります。それは、スマホの便利な機能を知って、日常生活に役に立っている人は、向上心があり、学び続けます。学ぶことが楽しくなるスマホの使い方をしているのです。また、スマホの「アラプリ」を活用して、日常的に家族や友達とやりとりしている人は、孤独になることはなく、つねに誰かとつながっている安心感や喜びを感じていて、それが生きがいとなっています。実は認知症になる大きな原因の一つが、日中だれとも会話をせず、一人で孤独に過ごすことです。会話する人がいないので、独り言をいいたがら、同じ思考を繰り返すうちに、認知機能が著しく低下してしまうのです。  
 この点、スマホを楽しく前向きに使っている人は、自己成長と周りの人との楽しいコミュニケーションができて、自然と認知症予防ができていくのです。

### 認知症になっても大丈夫

スマホは、認知症予防に効果があるだけではなく、実は認知症になつても、その人の暮らしを助けてくれます。  
 例えば、認知症になるとよく起こる徘徊という症状があ

りますが、スマホを使っている人は、自分がどこに行こうとしているのか分からないまま、ずっと徘徊し続けるので

す。しかし、認知症になる前にスマホを使っていた人は、スマホの地図機能を使って、自宅というボタンを押すと、ナビで自宅へと誘導してくれるのです。

大切なことは、認知症になる前にスマホを使っていることで、たとえ認知症になっても、スマホ自体は使えるので

す。このようなことから、川畑先生は認知症対策としてのス

マホの活用を重要視しています。

中でも、その実証例として、牛の首スマートクラブの活動に大いに注目しておられます。

一昨年、天草中央包括支援センターの調査で、他の地域では時間の経過とともに介護認定率が高まっているのに、牛の首スマートクラブはその逆で、介護認定率が下がっているのです。

この年、牛の首スマートクラブは厚生労働大臣賞を受賞しました。

牛の首スマートクラブは様々な活動をしていますが、その中で最も大きいのがスマホ講座で、250グループに40人余りの会員が入って、毎日



認知症対策はこれ！

りとりを見ながら、一人暮らしで見守りが必要な人のその日の状態を判断して、元気がなければ、電話や家庭訪問をしています。

このような牛の首スマートクラブの活動を知った川畑先生は驚いて、吉永会長に許可を得てその250グループのメンバーとなって、毎日その様子を見てスマホが認知症対策の最高のツールであることを実感しておられます。

川畑先生とスマカレがコラボ

このような経緯から、この度、川畑先生とスマートカレッジが共同で、認知症対策の最高のツールとしてのスマホの有効な使い方を講座を、今年4月から開催することになりました。

具体的には、認知症に効果があるスマホのアプリの使い方や学ぶもので、全国的にも認知症対策の先進的な取り組みとして注目されます。

例えば、スマホの便利な機能にスケジュール管理があります。いつでも誰と何をするかを、登録しておけば、わざわざ手帳を持ち歩かなくても、すぐに予定を確認でき、



道に迷ったら、スマホが誘導してくれます！

なっても若々しい脳年齢を保つて暮らせる、幸せな生き方です。川畑先生がいうように、スマホを使っていた人は、たとえ認知症になったとしても、スマホがその人の生活や命を守ってくれる最高のツールになることを知ると、本人だけでなくその周辺の関係者の取り組み方も変わります。

例えば、日常的なやりとりを250ですると、その人の安否確認がすぐにできます。

牛の首スマートクラブの民生委員のように、気になると250でつながっていると、わざわざ家までその人の様子を確認しにいかなくてもすみますし、250ですぐに安否確認ができます。

実は、250で安否確認をする方法は、250電話や文字のやりとりだけでなく、スタンプ、写真、ビデオ、音声、位置情報と多岐にわたり、しかもこれが簡単に使えるので、災害発生などの非常時でもすぐ対応できます。

このようなスマホを活用した認知症対策の講座をスマートカレッジでは、この4月第3週から開講します。

それに先立ち3月31日(日)に「スマカレフェスタ2024」と題して、川畑先生を講師にお迎えして、特別講演を開催します。関心がある方はぜひお越しください。



新たなスマートカレッジ

従来のスマートカレッジは、フリック入力の仕方、250の使い方、 구글アシスタント、 구글レンズの使い方、それに防災対策が主な内容でした。

しかし、この4月からは川畑先生のアドバイスでリニューアルした講座内容となります。

特に日常的にとっても便利な 구글カレンダー、マップ、メモ帳、写真アルバム等の有効な使い方が学べます。

何よりも、認知症予防に効果があるだけではなく、認知症問題を関心のある方にとっては、大変有益な講座です。

多くの人たちが最も恐れているのは、自分が認知症になることと、家族が認知症になることへの不安です。

しかし、認知症対策の第一人者である川畑先生がお勧めのスマートカレッジの講座で学べば、きっと大きな安心感を得ることができるでしょう。



天草スマートカレッジ牛の首校第1期生 令和2年6月28日

# 人生百年時代・日本一幸せな天草を目指して！

## 令和5年（2023年）100歳以上の高齢者は9万2,139人で過去最多(厚労省)

熊本県で2,151人、人口10万人あたりの100歳以上の人の数は125.2人で、全国で5番目に多くなっています。県内の市町村別では、多い順に

- 1位 熊本市 669人
- 2位 **天草市 132人**
- 3位 八代市 115人
- 4位 山鹿市 101人
- 5位 玉名市 99人

天草市は2番目に100歳以上の高齢者が多いのですが、比率で言えば熊本市を抜いて

熊本県内で最も長寿な地域です。大切なことは、単に長生きするだけでなく、健康で幸せに長生きすることで、健康寿命を延ばす事が第一です。

健康は身体と脳とが健康とあります。スマートカレッジでは、100歳で50代の脳年齢を保つプログラムを実施しています。

今年で4年目を迎えるスマートカレッジですが、より充実した内容になりました。

スマホの使い方を学ぶだけでなく、一緒に学ぶ友だちができて、楽しいふれあいがそれぞれの教室で繰り広げられています。

今年の4月期からは、新たに認知症対策



のためのスマホ活用の講座も取り入れ、さらに充実した内容になります。

人生100年時代をよりよく過ごすためにも、スマートカレッジで、若々しく楽しく暮らすチャンスをつかんで下さい。

## 天草スマートカレッジ会場マップ



## 【スマートカレッジ4月開講】 （全6回講座受講者募集）

これからスマホの基本から学びたい方や、地域の様々な活動でスマホを活用したいと思う方を募集いたします。天草全島の会場で開催致しますので、ご希望の方は最寄りの「受付連絡先」にお申し込み下さい。

【対象】 老人クラブ・婦人会・認知症対策に関心がある方

【期間】 令和6年4月～5月(全6回講座)

【会場】 島内全域11会場(下図を参照)

【定員】 最大24名まで

【内容】 文字入力、LINE、グーグル、認知症対策アプリなど

【会費】 3千円(全6回分)

【備考】 その時の状況により開催日時が変更になる場合があります。

	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
天草市	②有明校	天草市社協有明支所	佐藤 香織 0969-53-0110
	③栖本校	栖本福祉会館	梅川 定喜 090-2096-7017
	④御所浦校	御所浦北コミュニティセンター	大野美津喜 090-4359-5536
	⑤本校(本渡)	天草市社協本渡支所	吉永 繁敏 080-5280-8325
	⑥五和校	御領コミュニティセンター	酒井 迪臣 080-1759-6402
	⑦下田南校	下田南コミュニティセンター	藪本 房雄 090-8774-3181
	⑧大江校	大江コミュニティセンター	橋野 君佳 090-5487-4434
	⑨河浦校	河浦町老人福祉センター	森田 哲雄 090-5479-1081
	⑩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	⑪坂瀬川校	坂瀬川公民館

## スマホのご相談



わっ、スマホ  
どがんだとや！



なんさま  
電話相談！

よかつた  
問題解決！



スマホに関する様々な疑問やお悩みごとなどありましたら、スマートカレッジの事務局でご相談にのりますので、お気軽にご連絡ください。

【ご連絡先】  
080-4741-1887(山口)

ご先祖様へ 感謝の気持ちを届けませんか

# 墓地清掃管理サービス

サービス利用料金		
利用回数	利用料金	備 考
1 回	3,500円 (1基1回)	お墓の広さ、墓石の数により、利用金額に変動があります。(10㎡を超える場合、複数の墓石がある場合は、別途見積もりいたします。)
複数回ご希望の方は、利用料金×回数の金額になります。		
サービス内容		
基本作業	墓地内の除草及び枯葉やゴミ等の掃除と、手作業による墓石の水拭きを行います。(高圧洗浄機等は使用しません。)	
供花 (別途料金)	ご希望により、生花等をお供えします。 ●供花料金 1対 1,500円(税込) ※生花等については、時期により価格の変動がありますので、上記金額内で対応いたします。 ※宗派の関係で、生花以外の供花や造花などのご希望にも対応します。(実費の負担となりますのでご相談ください)	
その他	※その他、故人の嗜好品などのお供え物を希望される場合は、墓地所在地の社会福祉協議会支所でお預かりし、作業時にお供えいたします。(遠方にお住まいの方は、お送りください。)	



《お墓の清掃管理でお困りの方へ》

天草市内にお墓があり、身体的な理由やご家族の都合で、墓地の清掃管理にお困りの方に代わり、天草市社会福祉協議会が、新たな福祉的視点でソーシャルファームの理念に基づき、登録団体等と共に、お墓の清掃や供花を行います。

お墓の清掃管理に対する不安やニーズにお応えする為、天草市社会福祉協議会が、地域の大切な空間であるお墓の永続的な管理に取組みます。

墓地内の除草やゴミ等の掃除、手作業による墓石の水拭き、生花等の供え、作業報告(清掃後の写真等の送付)、その他、ご依頼の内容にそつて、真心を込めて行います。

※ご利用については、下記へお問合せください。

支所名	TEL	FAX
本渡支所	(0969) 24-0100	(0969) 22-4985
牛深支所	72-2904	73-2984
有明支所	53-0110	53-1546
御所浦支所	67-3782	67-3044
倉岳支所	64-3895	64-3766
栖本支所	66-3367	66-2780
新和支所	46-3770	46-3772
五和支所	32-1076	32-0712
天草支所	42-0678	42-0704
河浦支所	76-1401	76-1425

※ソーシャルファームとは  
障がいをお持ちの方や引きこもりなどで、仕事を見つけることが困難な方へ、働く場を創りだし提供する取り組み。

 社会福祉 **天草市社会福祉協議会**  
〒863-2201 天草市五和町御領 2943 番地  
TEL (0969) 32-2552/FAX32-2551

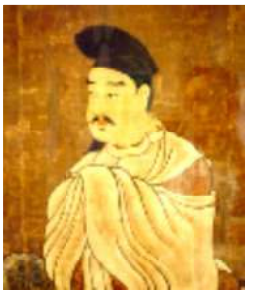
## 生活に困った時はご相談を！

あまくさ生活相談支援センター

天草市社会福祉協議会では、天草市内を3(中央・東・西)ブロックに分けて、ブロックごとに相談窓口を設置し、地域の方々の生活に関する支援を行っています。生活の自立相談支援、就労準備支援、家計改善支援など、相談者の状況に応じて、適切な支援のご相談を受けますので、お悩みの方は下記へご連絡下さい。

本渡・新和地区・五和地区の方 (相談窓口) 本所福祉のまちづくり課 本渡支所	090-6891-7125 080-2744-3008 090-6892-2185
有明・御所浦・倉岳・栖本地区の方 (相談窓口) 栖本支所	080-2744-1219 090-6891-1713
牛深・天草・河浦地区の方 (相談窓口) 牛深支所	080-2745-0580 090-6891-9057

# 令和六年春の運勢判断



巳 (み)	辰 (たつ)	卯 (う)	寅 (とら)	丑 (うし)	子 (ね)
<p>小さいことですが、そこに囚われて多くの時間を割いてしまいます。しかし、何かに少し引き留められるようなことがあっても、やがては、道は通っていくようになるでしょう。そこから、何か良い事が起こり始めます。</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なっていく喜びと喜びと喜びです。道は大いに通じていくことになり、行くべき道に正しい態度で臨み続けるならば、利益を得ます。</p>	<p>順調に成長し、昇り進んでいけるとき。道は、大いに通じていくでしょう。向上のための導きを得られるときであり、何も心配せずに、自然の光の射す方へ向かっていけばよいとき。前進すれば、良い結果に通じていくでしょう。</p>	<p>旅をするように、移り行くとき。心身が落ち着かず、不安定なときではあります。少しづつであれば、道は通じていくでしょう。旅のときだからと、はめを外さず、道を踏み外さないことが大事。行くべき道を着実に歩め。</p>	<p>戦いに出るべきときですが、その戦いは、正しいものでなくてはなりません。勝たなくては意味のないものです。その重任を立派に果たすことができるだけの、経験と能力、精神力を有しているのならば、出陣を。</p>	<p>重圧のかかるとき。耐えかねるような責任を背負うことになったとしても、それが時運に合うものであるならば、進んで行けば、得るものがあり、道は通る。やり過ぎかなと思うことでも、意を決して行ってみてもよいかも。</p>
亥 (い)	戌 (いぬ)	酉 (とり)	申 (さる)	未 (ひつじ)	午 (うま)
<p>目の前に危険が迫っているようなときですが、恐れを捨て、柔らかい気持ちで対処すれば、危機を乗り切り、道は通ります。強行的に突破しようとするのではなく、うまく懐柔する方向で考えていきましょう。</p>	<p>活動的な気が健やかに伸びるとき。自分の行くべき道を、正しい姿勢で、歩み続けることができるならば、道は大いに通じていくことになるでしょう。勢いのあるときなので、積極的に、果敢に、飛翔を目指して。</p>	<p>待つことが鍵。進めば困難に阻まれるが、意志が本物ならば、ここで先を急がずに、ゆっくりと待つこと。待てば、やがて道は大いに通るようになり、行くべき道を守り貫いて進むならば、良い結果に通じていくでしょう。</p>	<p>完成した状態にあるとき。ここまで既に通じてきた道を外れずに、保守することが鍵。最初は、良い結果を享受できても、次第に状況は乱れていくことになり。安定はいつまでも続かないことを、予測に入れておきましょう。</p>	<p>創生のときであり、難産のとき。素晴らしい可能性をはらんでおり、道は大いに通じていくことになるでしょう。行くべき道を真っ直ぐに歩んでいくならば利を得ます。道中は困難が伴いますが、慌てないなら通ります。</p>	<p>止まるべきところに止まっていれば、問題ないとき。身体は動いてもいいし、行動を起こしてもいいけれど、何かに気を取られたり、心を動かしたりすることなく、心は静かに止まっていなくてはなりません。</p>

## 干支開運判断

おんみょうじ あべのせいめい

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、あなたの干支の現在の運勢を占いました

占陰陽術

ケーブルテレビに新しいプラン「あ〜ぶるぷらす」登場！  
当該エリアのお客様にご案内しております！

### Q、【あ〜ぶるぷらす】ってなあに？

光ファイバーを使ったテレビサービスです。光サービスへ乗り換えただけでも月額利用料金はそのまま。さらに便利にご利用いただけます。

POINT

#### 1 複数台のテレビで専門チャンネルが楽しめる

チューナー1台の基本料金で最大3台まで専門チャンネルをご覧いただけるようになります。さらに、専門チャンネル数も30chから38chとなります



#### 2 スポーツやエンタメchが仲間入り！

今までのベーシックプランがパワーアップ！スポーツ、歌謡ポップスチャンネルなど、今までになかったチャンネルが視聴可能になります！



#### 3 お持ちの録画機がそのまま使えます！

お客様がお持ちの録画機を利用することでBS放送や専門チャンネルの録画が簡単にできるようになります。



## みつばちラジオのご案内 888

いざという時は、災害情報ラジオに切り替わります！

あまくさシティエフエム(愛称:みつばちラジオ)は、周波数88.8MHzで、災害対策を目的に天草島民のために設立されたラジオ局です。普段は、天草の地域情報や楽しいトークや歌をお届けしていますが、災害発生時は24時間体制で防災情報を放送します。



写真は、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とストロング永田さんのラジオ収録後のスナップ写真(中央の額縁は力道山の手形)です。「花咲実の幸せのカフェめいどサロン」では、地域のいろんな方たちとの楽しいトーク番組を中心にお届けしていますが、時々サプライズゲストも登場します。

### 【めいどサロンの放送時間】

- 月～金  
5時～5時30分  
14時30分～15時(再放送)
- 土曜日 総集編(1週間分)  
5時～7時30分



みつばちラジオのアプリをダウンロードできます

● ACN 天草ケーブルネットワーク株式会社 天草市港町9-1

お問い合わせ 0969-22-1311 ● 受付時間 9:00~18:00 (年中無休)  
＜ガイドス2番まで＞