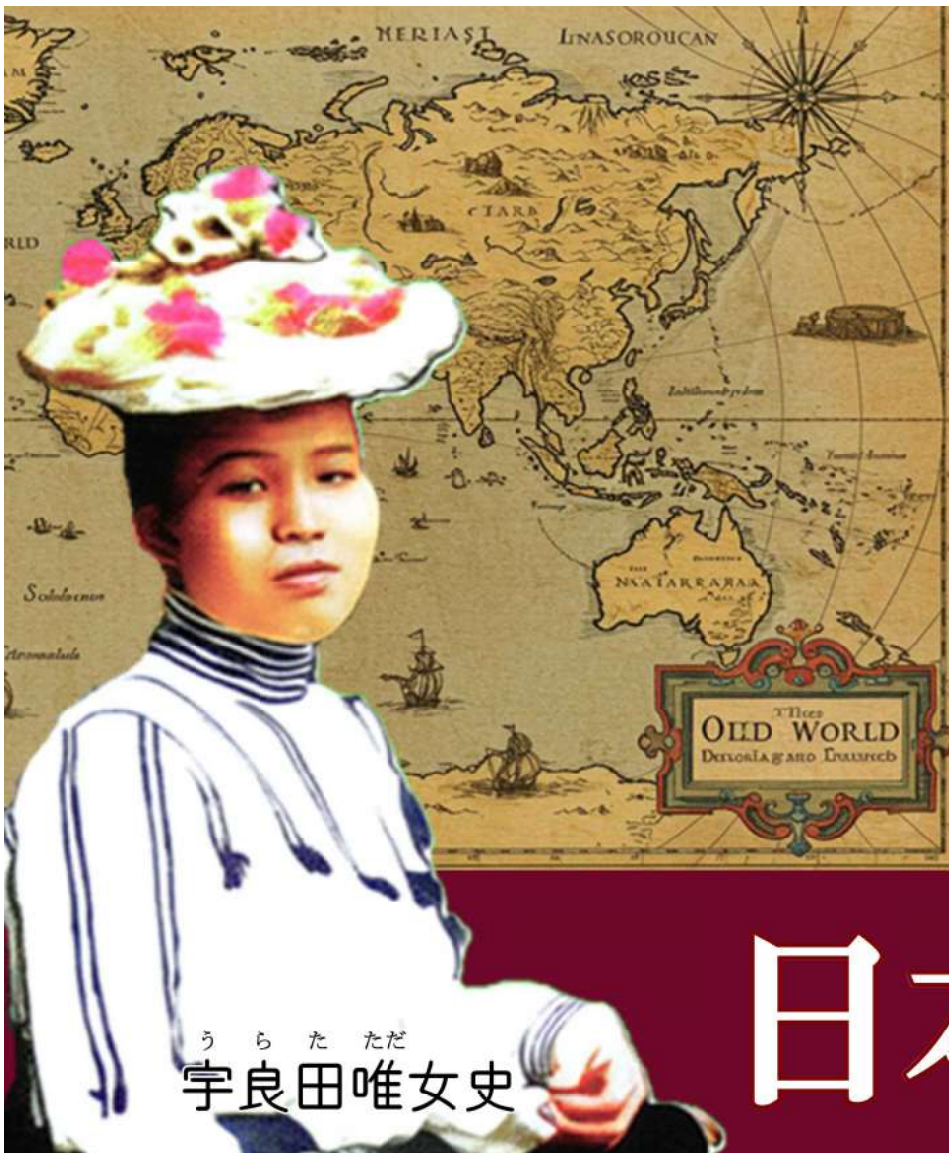


日本一幸せな  
健康長寿社会を目指す  
天草の地域情報誌

※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】ノサリアル  
【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》



う ら た た だ  
宇良田唯女史



きたざとしばさぶろう  
北里柴三郎博士

## 日本の偉人

北里柴三郎博士の愛弟子宇良田唯女史の生き様とは

# 天草が誇る郷土の偉人

天草の牛深出身の宇良田唯女史が日本人女性としてはじめてマールブルグ大学で取得した「ドクトルメディツィーネ」はドイツ医学会で最も権威ある医学博士号で、日本医学会の父・北里柴三郎博士の愛弟子の中で紅一点の存在でした



きたじま た い ち  
北島多一



し が き よ し  
志賀 潔



は た さ は ち ろ う  
秦佐八郎



み や じ ま み き の す け  
宮島幹之助



の ぐ ち ひ で よ  
野口英世

北里柴三郎博士と宇良田唯女史  
あなたは、天草が生んだ世界の偉人宇良田唯女史を御存じですか？  
貧しい人たちが等しく医療を受けて健康に暮らすため、国を越えて

生涯を医療の道に捧げた女医さんです。

宇良田唯女史の恩師は日本の近代医学の父といわれ、特に細菌学の分野において、世界的に知られる北里柴三郎博士です。

昨年新千円札の肖像画で一躍有名になった北里柴三郎博士ですが、北里柴三郎博士には優れた弟子たちがたくさんいました。その中でも著名な医師は以下の人たちです。

野口英世（のぐち ひでよ）

北里の研究を支援し、自身の研究所でも研究活動を行い、黄熱病の研究で国際的に注目を集めました。  
宮島幹之助（みやじま みきのすけ）

日本の寄生虫学者で、衆議院議員も務めた。北里柴三郎の門下生であり、ツツガムシ病やマラリアなどの研究で知られます。

秦佐八郎（はた さはちろう）

梅毒特効薬の「サルバルサン」を開発したことで知られ、北里の門下の一人です。

志賀 潔（しが きよし）

赤痢菌を発見した細菌学者で、北里の弟子として伝染病研究所で活動しました。

北島多一（きたじま たいち）

北里の没後、北里研究所長や日本医師会会長を務め、北里の遺志を継ぎました。

文字通り命を懸けて人々を病から救った優れた医師たちは、北里柴三郎博士の薫陶を受けて育ちました。

その中に紅一点、天草の牛深出身の宇良田唯女史がいました。



# 偉業・ドクトルメディツィーネ取得



ドクトルメディツィーネを取得した口頭試問の様子(イメージ)

## 宇良田唯女史の生涯

※ドクトルメディツィーネとはドイツの「医学博士」の称号

明治6年(1873年)	萬屋の次女として牛深に生まれる。
明治24年(1891年)	18歳の時に牛深の魚問屋との縁談を回避し、熊本市新町の親戚、吉田松花堂に身を寄せる。
明治25年(1892年)	熊本薬学校を卒業する。
明治29年(1896年)	牛深の眼病患者を助けるため上京し済生学舎で猛勉強の末医術試験前期に合格。私立伝染病研究所に入所し、伝染病学、細胞学、予防学等を学ぶ。
明治36年(1903年)	眼科の研修のために私費でドイツマールブルク大学に渡航する。
明治38年(1905年)	同大学初の日本人女性で「 <b>ドクトル・メディツィーネ</b> 」を取得。帰国後、牛深に眼科医院を開業。
明治40年(1907年)	柴三郎の紹介で中村常三郎と結婚、天津に渡り「同仁病院」を開院。
昭和7年(1932年)	中村常三郎逝去、天津から日本に帰国。
昭和8年(1933年)	中村眼科医院を東京都池上洗足町に開業。
昭和12年(1937年)	逝去(享年63歳)。稲田龍吉に看取られる。志賀潔友人代表吉岡弥生参列



宇良田唯女史

## 北里柴三郎設立「国立伝染病研究所」 「第1回同窓会会合」明治34年4月写真



北里研究所の門下生一同（女性は宇良田唯女史のみ・4列左2番目）

**男尊女卑の時代ドイツで女医になる**  
日本も西洋もこの時代は、男尊女卑が激しい時代で女医になることは大変でした。

### 宇良田家に生まれる

宇良田唯女史（以降唯女史と表記）は明治時代、日本女性として初めてドイツに留学し医学博士号「ドクトル・メディツィーネ」を取得した、天草市牛深出身の女性です。現在の熊本県天草市牛深町船津に父宇良田玄彰・母キシ

の二女として誕生した唯女史は、女医として活躍しました。恩師北里柴三郎博士の助言をうけて中国の天津に夫妻で総合病院「同仁病院」を創設して、25年にわたり大陸で病苦に苦しむ人のために尽力しました。病院での患者さんに対して

は、国籍や貧富の差を嫌って平等に接し、往診料を払えなかった患者さんには布団の下にそっとお金を置いて帰る事もあったそうです。

その心は、恩師北里柴三郎博士の志を受け継いだものであわせて天草の女性らしい温かさを感じます。

左上の写真は、北里柴三郎博士が設立した「第1回同窓会会合」での集合写真です。

この中には、日本の近代医学を背負って立つ逸材が集まっていました。その中に、紅一点唯女史が写っています。伝染病研究所では、レベルの高い細菌学、伝染病学、予防学、消毒論、伝染病治療法など講義を受けました。

### 想像を絶する努力

二十世紀のヨーロッパや日本では男尊女卑の時代の中で日本人の女性として、はじめて国際的に権威あるドイツ医学会のドクトルメディツィーネ（医学博士）を取得したことは驚きに値するものです。

というのも、唯女史ははじめは恩師北里柴三郎博士と同様にベルリン大学で医学の研究をしようとしていたのですが、当時のベルリン大学では女性を受け付けていなかったのです。

そのため、唯女史は女性を受け入れてくれるマールブルク大学に入学し、昼夜を厭わ

ずドイツ語と医学を学びました。

その驚異的な努力は目を見張るもので、最終的なドクトルメディツィーネの資格試験では、2週間にわたりドイツの教授陣から厳しい口頭試問を受けて、唯女史はそれにドイツ語ですべて答えて合格しました。

これには、恩師北里柴三郎博士も驚きました。

### 天津で活躍する

唯女史は、その後日本に帰りますが、その時学習院女子部で教鞭をとるように懇願され、やむを得ず東京で教鞭をとります。

しかし、唯女史は、思い悩みます。それは、自ら医学の道を志したのは、貧しき人たちを病苦から救うためであり、学校で教職に就くためではなかったからです。そのことを、恩師である北里柴三郎博士に相談すると、唯女史の高潔な志をくんで、多くの人たちが苦しんでいる中国天津の地での医療活動を勧められました。そして、北里柴三郎博士の愛弟子である薬剤師の中村常三郎を結婚相手に紹介し、唯女史はその後結婚して、天津の同仁病院で25年の長きにわたり務めました。

唯女史と夫常三郎氏は医師と薬剤師の役割を担うとても仲睦まじい夫婦でした。



不幸な出来事と時代の流れ

唯女史が病苦に喘ぐ人々を救うため天津に渡った昭和初期は、次第に日中間に不穏な空気が流れはじめていました。

折しも昭和6年(1931年)に満州事変が勃発し、昭和7年(1932年)に日本では五・一五事件が起き、同年満州国の建国を宣言するに至るなど、日中関係の緊張がさらに高まりました。

そんな中でも唯女史は、懸命に天津の人たちのために命がけの医療を誰隔てなく続けていたのです。

ところが、唯女史の大切な夫である常三郎氏が、図らずも病に臥し、帰らぬ人となったのでした。

これには医者である自分の力が及ばなかったことに唯女史はひどく悲嘆し、その後日本に帰国しました。

昭和8年(1933年)に東京に中村眼科医院を開業しますが、昭和12年(1937年)唯女史は逝去しました。享年63才。

偉人を育んだ故郷・牛深

唯女史の生涯を語る上で欠かせないのが、父親である宇良田玄彰の存在です。

元々宇良田家の家系は天草でも有名な銀主で江戸時代末期に天草の地図を作成するために訪れた伊能忠敬の世話どりをして、御領の石本家に続く天草の三大銀主と言われた財産家でした。

また玄彰が若い頃、天皇家の菩提寺である京都の仁和寺で書生として青年時代を過ごした時

期がありました。その頃から薩摩や明治の志士たちと親交がありました。

また、東京で憂国議事新聞社を興して、民権思想家として西郷隆盛らに日本人同士で戦争をしないように建白書を送った程の人物でした。

そのような父親の元に生まれ育った唯女史は、女だからと蔑まれることもなく、当時は困難だった女医の道を歩むことに物心共に後押ししてくれました。

それにしても、宇良田玄彰・唯の父娘を生み出した牛深という地は、天草でも特異な地域で、薩摩の藩士たちが上京する時、一番最初に寄港する港で、国を動かした偉人たちが慣れ親しんだ土地柄でありました。

そのような環境で育った唯女史だからこそ、ドイツ医学会でドクトルメデイツイーネという博士号を日本人女性としてはじめて取得し、北里柴三郎博士を驚かせたのでした。

時代はかわり、令和6年に北里柴三郎博士は、渋沢栄一と共に新札の肖像画となりました。

現在、小国町では渋沢栄一に続き、北里柴三郎博士をNHKの大河ドラマにする動きが出てきています。

そして、今年の11月29日(土)には北里柴三郎博士のひ孫北里英郎先生をお招きして、「宇良田唯女史シンポジウムIN牛深」が開催されます。

宇良田唯女史の偉業について改めて学べる機会となります。



# ただただ 宇良田唯女史シンポジウムIN牛深

## 宇良田唯親子と北里柴三郎親子に学ぶ人としての生き方

### コーディネーター



宇良田唯女史顕彰会  
会長 山口誠治  
(一社)天草地域総理事長



宇良田唯女史顕彰会  
副会長 片白健次氏  
(郷土史家)

### パネリスト



宇良田唯女史顕彰会  
名誉会長 吉川茂文氏  
(郷土史家)



北里柴三郎記念館  
北里英郎館長

宇良田唯女史  
顕彰会公式HP



詳しくは公式ウェブサイトでご覧頂けます！

## シンポジウム当日の流れ

- 12:30 開場
- 13:30 開演  
主催者挨拶
- 13:40 資料映像放映
- 14:00 第1部  
パネルディスカッション  
「宇良田唯と北里柴三郎  
の家庭環境と教育」
- 14:40 休憩
- 14:50 合唱「宇良田唯女史の歌」
- 15:00 第2部  
パネルディスカッション  
「社会に貢献した人生」
- 15:40 おわりのご挨拶
- 15:50 終了

牛深の偉人・宇良田唯とその父、そして彼女の恩師・北里柴三郎博士とその父の生き方を通して、親子の絆の尊さと、時代と国境を越えて通じる生き方を学びます。

- 【とき】 11月29日(土) 13時30分～15時50分
- 【ところ】 牛深総合センターホール
- 【パネリスト】 上記写真参照
- 【参加費】 無料
- 【お問合せ】 宇良田唯女史顕彰会  
事務局(天草市牛深町2504)  
佐々木幸生 090-8681-3521



### ♪宇良田唯女史の歌♪合唱団

当日は、今回のシンポジウムに併せて作られた♪宇良田唯女史の歌♪を、牛深の少年少女たちが合唱する時間が設けられています。



# 百歳養生訓

江戸時代の儒学者貝原益軒が、健康で長生きするための秘訣を書いた『養生訓』から約四百年の月日が流れ、日本では「人生百年時代」といわれるようになりました。そこで、現代の私たちが幸せで長生きする秘訣を『百歳養生訓』としてご紹介します。

## 貝原益軒の「養生訓」とは

江戸時代の儒学者、貝原益軒が80歳を過ぎてから書いた、健康で長生きするための指南書が『養生訓』です。

病弱だった自身の経験や、当時の医学・思想をもとにまとめられています。



貝原益軒の肖像画

く過ごすことが大切です。

## 【ほどほどが大事】

食事や睡眠、運動、性生活など、何事もやりすぎず、バランスの良い生活を心がけます。特に食べ過ぎは体を害すると説いています。腹八分目が良いとされています。

## 【体を動かすこと】

食後に散歩をするなど、適度な運動を毎日続けることが、血液の循環を良くし、病気を防ぐ上で重要です。じっと座りっぱなしは良くないと注意しています。

## 【日頃の予防が大切】

病気になるってから慌てて治療するのではなく、普段から養生に努め、病気になる体づくりをすることが重要だと説いています。

## 【薬に頼りすぎない】

薬には偏った性質があるため、むやみに服用せずに、まずは日々の生活習慣を整えることで健康を保つことを推奨しています。

つまり、『養生訓』は、特別なことではなく、日々の生活を律し、心と体のバランスを保つことが、健康で幸せな人生を送るための秘訣であると教えているのです。

## 現代にも通じる教え

驚くべきことは、貝原益軒の教えは四百年経った現代でも全く色あせることなく私たちの健康長寿な生き方に指針を与えてくれます。

「病は気から」といいますが、心が弱ると体に悪影響を

与えます。現代医学では、ストレスが様々な病気を生み出す原因になっていると説きますが、ストレスがなく心穏やかに暮らすのが基本です。

その上で、生き方の指針として何事もやりすぎないこと、「ほどほど」にすることが大切です。

ポイントは「腹八分」を保つことで、これは食事だけでなく、様々な行動についても十分ではなく八分で修めることが肝要です。

「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」「寝過ぎ」「働き過ぎ」「暇過ぎ」「遊び過ぎ」など、過ぎずにほどほどにバランスをとる大切さを教えています。さらに、「体を動かすこと」が大切であるとしています。

昔は、楽隠居と言われていた時代に、楽をせずに軽い運動や、身体を適度に使う暮らしの大切さを説いています。

現代でも、いくつになっても運動することが大切であることと通じます。

「動かさない部位（細胞）は退化する」原理は、いまでも昔も変わらない真理です。

最後に日頃の予防が大切であるとし、現代の予防医学と通じるもので、病気に備えれば、病気を避けられ、薬に頼らなくても自然治癒力により快復することを説いています。

## 『百歳養生訓』の登場

ところで、貝原益軒は『養生訓』を記した翌年の八十三才で亡くなっています。

その時から四百年の年月が経った現在の日本人の平均寿命は、男性が81・09歳、女性が87・13歳で、平均寿命は84・11となり、貝原益軒の寿命以上になりました。

特に女性は、40年にわたり世界一の平均寿命を保っています。

貝原益軒の時代と違い、多くの人が長生きできるようになりましたが、問題はその長生きの本身です。

どれほど長生きしても、生きる喜びを感じなければ、とても辛い人生です。

そこで、令和の現代に相応しい『百歳養生訓』なるものをここでご紹介したいと思えます。

それは、医学博士であり文

学博士でもあった昇地三郎先生が説いた健康長寿法です。

昇地先生は、福岡教育大学名誉教授で、平成24年9月29日に百六歳になった年に天草市民センターで「不老長寿講演会」の講師として人生百年時代の健康法を披露された方です。翌年、百七歳で天寿を全うされました。

テレビ、新聞、ラジオ、雑誌など各種報道で健康長寿について解説される専門家はたくさんいますが、その中で百歳を越えて自説を説いている方を見たことがありません。

その点、昇地先生は健康長寿の論説を説くだけではなく、自らの生き方を通して実証された本物の医学博士です。



黒田節を舞う106歳の昇地三郎先生(天草市民センター)



# とにかく全身を動かせ！

人体の60兆個の細胞を目覚めさせるには、毎日全身を動かして深呼吸すること



全身の細胞の隅々まで酸素が行きわたれば、遺伝子のスイッチがONになって免疫力がどんどん高まります。

## ラジオ体操は最高の運動

老化は、働かない細胞が増えることで起こりますが、細胞が働いている限り、いつまでも若々しくいられます。

昇地先生が独自に開発した棒体操は、身体のすべての関節と筋肉を動かすことで細胞が活性化して可動域が広がり、老化を防ぐことができます。

大切なことは全身のあらゆる部位を動かすことです。

その点、もつとも有効な全身運動がラジオ体操です。

ラジオ体操は、できるだけ深く呼吸しながら行くと、血流を促進して、全身の筋肉や関節がみるみる活性化します。

ラジオ体操の様々な動きは、心臓から送り出された血液を末端まで行き渡らせるポンプの役割を果たします。

特に、大きく腕を振ったり、足踏みをしたりする動作は、筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことで、血流を強力に後押しします。

また深呼吸をすると、横隔膜を大きく動かし、胸郭を広げることで、肺の働きを活発にします。

これにより、体内に取り込まれる酸素量が増加し、血液中の酸素濃度が上昇します。

これらの運動によって、酸素や栄養素が全身の細胞へ効率よく運ばれ、同時に老廃物の排出もスムーズに行われます。

その結果、新陳代謝が活発になり、疲労回復や免疫力の向上、さらには冷え性の改善など、様々な健康効果が期待できます。

深い呼吸のラジオ体操を継

続することで、身体の機能が全体的に向上し、より健やかな生活を送ることができます。

## 呼吸で人生が変わる

ラジオ体操に限らず、体を動かす時に深い呼吸を意識して行くと、体中の細胞が活性化して力が湧いてきます。

東洋には昔から気を落ち着かせて精神を集中する丹田呼吸法がありました。

坐禅や、武道や、ヨガでも行われている呼吸法ですが、おへその下三寸の部位に意識を向けて、お腹を膨らませて深く息を吸い、お腹を凹ませて深く息を吐く、いわゆる腹式呼吸のことです。

厳寒の日でも腹式呼吸を行うと身体が芯から温まるほど身体細胞を活性化させる効果があります。

また、ストレスがたまっている時や、心が落ち着かない時に腹式呼吸を行うと、心が落ち着きリラックスします。

生きることは、身体が息をすることです。

人は、この世に生まれて産声を上げた時から息をしはじめ、この世にお別れする時に息の根が止まります。つまり、息と共に生き、息と共に死ぬのが人生です。

人は息の仕方を変えると、

生き方が変わります。

病気がちな時、人の呼吸は浅くなっています。その時、深い呼吸をすると、全身の細胞に酸素が行きわたりはじめ、自然治癒力が高まります。

腹が立っている時、呼吸は乱れて荒くなっています。その時、深い呼吸をすると、こわばった身体から余分な力が抜けて自然体になります。

大切な時、意識を集中しなければなりません。そんな時、深い呼吸をすると、一気に集中力が高まります。

呼吸が深くなればなるほど全身に酸素が行きわたり、細胞は活性化します。

## 睡眠の呼吸と覚醒の呼吸

夜寝れない人は呼吸が浅くなっています。「睡眠の呼吸」をすると深い呼吸で熟睡できます。

「睡眠の呼吸」は、腹式呼吸を行います。その時に、心の中で数を数えながら呼吸します。

まず、ゆっくりと横臥します。枕の高さは自分に合うように調整します。

つぎに、「4・4・8」のリズムで呼吸をします。

最初に4秒数えて息を吸い、次に4秒間息を止め、最後に8秒間息を吐きます。

これを10回繰り返すうちに身体から余分な力が抜けてリラックスして深い眠りにつけます。

人の身体は不思議なもので、吐く呼吸を長くするとアセチルコリンなど女性ホルモンの分泌が活発になり、副交感神経が優位となり余分な力が抜



睡眠と覚醒の呼吸

けてリラックス状態となるようにできています。

逆に、朝起きる時は、「覚醒の呼吸」を行います。この時は「8・4・4」のリズムで、8秒間息を吸い、4秒間息を止め、4秒で息を吐きます。

吸う息を長くするとアドレナリンの分泌が活発化し交換神経が優位となり細胞が活性化します。

これを10回繰り返しますが、途中「オナラ」が出ると身体が覚醒したシグナルです。

いままで腹式呼吸をやったことがない方は、最初ぎこちなく余分な力が入ってしまうかもしれませんが、繰り返してやっていると要領を得て楽にできるようになります。

「百歳養生訓」は、誰でもお金をかけずに楽にできます。

身体が本来持っている天然自然の能力を、無理なく最大限に引き出して元気に長生きする健康法です。



# 国を越え年齢を越えた奇跡の結婚



86才のチャペルウエディング

神様の祝福と感謝の日々  
アベ・マツエ（A B E・M A T S U E）さんは、ハワイ出身の日系人で、元々教師をしていて、ずっと日本に行きたいと思っていた。彼女はとても熱心なクリスチャンだったのですが、70才になつてから親の故郷である日本に行く決意をしました。



今年の亀場町敬老会にて

九十二才と六十五才のカップル  
「愛は国境を越え、年齢を越える」とは、このお二人のことです。ハワイ出身の女性が歳の差27才を越えて愛を育む幸せ。

ましたが、天草を訪れた時、不思議なインスピレーションを感じました。それは、他の地域では感じたことがない清らかな聖地で、こんなに神様から愛されて守られている島はないと感じたそうです。そこで、天草市亀場町に移り住み、英語教師をしながら地域に貢献していました。

86才になった時、当時59才の教会の浦上牧師と巡りあいます。二人は確かな愛を育みながら、やがて神様の祝福を受けて結婚に至りました。アベさんは、90才になつて免許更新をして現在も真っ赤な新車に乗っているなど、二人して出向いています。

上の写真は、今年の亀場町敬老会（サンタカミングホテル）に夫婦で参加した時の仲睦まじい写真です。  
アベさんから学ぶと  
アベさんと話をしていると「もう年だから」と、年齢のせいにして人生をあきらめることが無意味に思えてきます。

## あまくさ生活相談支援センター

一人で悩まないで、お気軽にご相談ください！

働きたくても働けない。住むところがない。生活費に困っている。など、生活に関するお悩みを4つの事業を利用して、生活の改善や課題解決のお手伝いします。

### 自立相談支援事業

生活に関するお悩みを幅広く受け付けて、具体的な支援プランを作成し、自立に向けた支援を行います。

### 就労準備支援事業

すぐに就労が困難な方には、一般就労に向けた基礎能力を養いながら、就労に向けての支援や就労機会の提供を行います。

### 家計改善支援事業

相談者が、自ら家計を管理できるように、状況に応じた家計収支計画の作成や家計の立て直しのアドバイスを行います。

### 居住支援事業 （旧：一時生活支援事業）

住居がなく生活に困っている方（ホームレス状態の方）に、緊急的な一時支援として、宿泊場所や衣食の提供をし、生活の立て直しに向けた支援を行います。（要件あり）

※ひきこもりに関するご相談にも応じています。

相談無料  
秘密厳守



### <専用電話>

- 五和地区の方.....090-6891-7125
- 本渡（志柿、瀬戸、下浦を除く）・新和地区の方.....080-2744-3008 または 090-6892-2185
- 本渡（志柿、瀬戸、下浦）・有明・御所浦・倉岳・栖本地区の方...080-2744-1219 または 090-6891-1713
- 牛深・天草・河浦地区の方.....080-2745-0580 または 090-6891-9057

（お近くの天草市社会福祉協議会各支所でもご相談を受け付けます）※この事業は、天草市から受託し実施しています。



社会福祉  
法人

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





知ってる顔と  
知りたい今が観れる

10ch

11ch

天草市・上天草市

議会中継

年4回放送中

天草のこども達の  
頑張る姿を放送♪



なにかあったときの

防災情報



日々の話題を  
ニュースとして放送



お問い合わせ

＼オトクなキャンペーンも実施中／

0969-22-1311

## 防災のみつばちラジオ

近年日本中で災害が起きる中、天草でも8月11日に大雨による豪雨災害が発生し、多くの家屋が床上、床下浸水に見舞われました。

みつばちラジオでは、いざという災害発生時にいち早く気象情報や交通情報、さらに避難所情報など放送して、市

民の安心安全な暮らしを守るために尽力しています。

FMラジオ88.8MHzで受信できますが、スマホのアプリでも聴視できます。詳しくは以下のQRコードからご覧ください。



888

## 心がどンドン若返るスマートカレッジ

### 5周年を迎えて各地域で独自の活動充実



日本の歌で台湾の人と手遊び



スマホの翻訳機能で会話中

### 地域の特性に合わせて

天草スマートカレッジができて今年で5年目を迎えますが、受講生は2千人を越え、スマホを活用した便利な日常生活を楽しんでいる人たちが天草中に増えました。

現在スマートカレッジでは、それぞれの地域で独自の活動が活発に行われています。

スマートカレッジのモデル地区牛の首スマートクラブでは、AIを活用して絵を描いたり、LINEでの交流を日常で楽しんでいます。

また、亀場スマートクラブでは、今年6月に天草をはじめて訪れた台湾の人たちとスマホの翻訳機能を活用して交流を楽しみました。（写真上右）

別の地域では包括支援センターと連携して脳トレの一環として取り組んでいる例もあります。

また、遠隔地からリモートで受講している人たちもいます。

現在のスマートカレッジでは、スマホの基本から応用まで受講者の希望に応じて様々なカリキュラムを用意しています。

スマホ初心者ためのスイッチや音量や画面の設定方法、LINEなど学びます。

中級では、グーグルを活用した様々な検索方法や、AIを活用した楽しみ方を学びます。

上級になると、パソコンとスマホの両方を活用したクラウドサービスの上手な活用法などを学びます。

スマホを活用すると日常生活が劇的に変わるだけでなく、生きがいつくりや認知症予防に効果があります。

5人以上の小グループで、1回だけでも、複数回でも受講できますので詳しくは下記へご連絡下さい。

【興味がある方はいますぐお電話を！】  
5人以上集まればすぐに講座が受講できますので、事務局へお電話ください。

天草スマートカレッジ事務局  
電話 080-4741-1887（山口）

なんでも聞いてください！



料金  
プランを  
見直したい



LINEの  
友だち登録って  
なんだろう？

孫とビデオ  
通話を  
したい！

写真を  
送りたい

相談会

参加無料

お問い合わせ

auショップ 本渡スーパーセンター  
0969-23-5318 (9:30～18:30)

## 空き家のことなら お任せください！



「解体しようか？…維持しようか？…利活用しようか？」空き家でお悩みの方は、ご相談ください。

子孫に負の遺産を残さないために空き家対策は早めに取り組むと解決策がたくさんあります。

空き家専門の一級建築士がご相談に応じます。（無料）

案ずるより産むは易し！まずはお電話下さい。

（一社）天草地域総合研究所  
一級建築士 畑元正司  
電話 0969-66-9810  
所在地 天草市古川町1-8



# 令和七年秋の運勢判断



巳（み）	辰（たつ）	卯（う）	寅（とら）	丑（うし）	子（ね）
家庭円満。運気的には平安な感じ。外に打って出るよりも、内助の功に力を入れたり内輪の結束を堅固なものにする方が良い。本業に力を注ぐべき。自分の分わきまえてそれを守るのが良い。家庭的なイメージを生かすと良い。	進もうと思っても進めないの、止まって時機を待つのが良い。一息入れるのは吉。同じ事を繰り返すことになるかも。目標を一つに絞り、それに向かって努力を積み重ねて行くのが良い。急がず慎重に行くとい良い結果がでる。	口は災いの元。舌禍に注意。間に人を入れず、直接交渉するのが良い。達成にはもう少し時間がかかりそう。向こうの出方を待つより、自分から打って出ること。知性や教養を身につけるべく努力するのは良い。	精神的な事柄には良いけど、物質的には満たされないかも。学問・教養に関することは吉。他人の目を気にしたり、ビジュアルを重視するのは悪くない。悩みや問題は、独りで抱え込まず、目の上の人に相談するのが良い。	計画を実行に移す時が訪れたところ。ぐずぐずしていたらチャンスを逃すので積極的に取り組む。思い付きを具体化すること、例えば発明や広告、報道、企画などの仕事にツキがあるかも。うわさより事の真偽を確かめること。	時として独りで見知らぬ地を旅するよう不安と心細さを感じるかもしれない。しかし天が常に見守ってくれていて、必要な時に必要な巡り合わせが与えられるので大丈夫。自分を信じ、人を信じ、天を信じると良い。
亥（い）	戌（いぬ）	酉（とり）	申（さる）	未（ひつじ）	午（うま）
人や物が集まって来て、景気良く賑やかな様子。お金も集まって来る運気がある。ので、仕事関係も良い感じ。貧乏臭いやり方はケチがつく。どーんと派手にやるのが効果的。イベントやレジャーが盛んになりそうな気配。	見栄えが良い状態。実益を伴わない名誉や学問研究には吉相。人目につく事を良くする努力が必要。掃除したり装飾品を用いたり教養を磨くのが吉。身なりを整え、言葉を丁寧に使って、人に親切にすると、良縁がやってくる。	きつく固かったものが緩まる。困難から解放される。堅固だったものが解消される。早めに行動した方が良い。チャンスは滅多にやってくるので、「これだ！」と感じたら、思い切ってトライするのが良い。	和気藹々で良い感じ！現状維持に努めましょう。これまでの努力が結実しそう。また、新しく始めることもうまく進みそう。少しくらいなら欲張りもOK！常に笑顔忘れず陽気な気持ちで運勢を良くする。	集中しにくく、散漫になりやすい時。独立よりも共存を選んだ方が良さそう。いつも慎重に、より多く見直したほうが良さそう。燃え上がって燃え尽きるのではなく、じわじわと永く燃え続ける継続する精神が大切な時。	変化や新旧交代のある時期で、今まで悪かった事が良くなりそう。基本方針を変更したり、新しいやり方を採用すると良い結果を生む。転職や引越しも良い。古いものを捨てて新しいものを取り入れるべき時。心機一転の時運。

占陰陽術



平安時代の陰陽師 安倍晴明が用いた抜群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

## 干支開運判断

大切な家族の写真集を

永久保存

できます



思い出のアルバムも経年劣化すると見づらくなります



カセットテープやVHSや携帯スマホも劣化します

アナログ⇒デジタル

ノサリアルに依頼

写真、動画、音声などすべてデジタル化してUSB 1本に保存します



永久保存  
USB

お勧めは3万3千円の標準コース！

【標準コース】（納品は約3週間～4週間）

- 1、色あせたり傷ついた写真(画像)を修復して高画質デジタル化
- 2、白黒写真(画像)の高画質カラーデジタル化
- 3、写真(画像)の高画質プリント(※枚数が多い場合別料金となります)
- 4、直筆の手紙や手記や絵などの高画質デジタル化
- 5、古い携帯、スマホ内の画像や動画を高画質抽出、音声抽出
- 6、「偲びの映像」(1本約4分～5分)を2本制作しDVD化(故人の主題歌制作、字幕、ナレーション、BGM付き)
- 7、USBに最大で1千枚分の高画質写真をデジタル保存
- 8、他のデジタル媒体にコピー保存可能(SDカード、DVD等)

【特別注文コース】※個別に料金がかかります

- 1、写真の大量プリント、拡大プリント
- 2、カセットテープの音源をデジタル化
- 3、VHS録画映像の高画質デジタル化
- 4、人物写真を基にAIで高画質動画を制作
- 5、録音してある人の声を基にAIでクローン音声を制作



心に残る「偲びの映像」を2本制作致します



※イメージ画像です

「偲びの映像」とは、故人の写真や動画や音声や元にしたスライド映像です。2つのタイプを制作します。1つは幼い頃から年代順のスライドショーで、もう1つは故人の主題歌を制作したオリジナル映像です。

※「偲びの映像」はDVDに書込みと同時にUSBにもコピー致します

ライフヒストリー  
映像制作

ノサリアル

法事以外にも様々なタイプの映像制作承ります。

【ご注文・お問合せは】

〒863-0043 天草市亀場町亀川282-18

電話 080-4741-1887



公式ホームページ