

広報

有明海にひらく湧水あふれる火山と歴史の田園都市 島原

No.754

しまばら

平成29年

3月号

MARCH



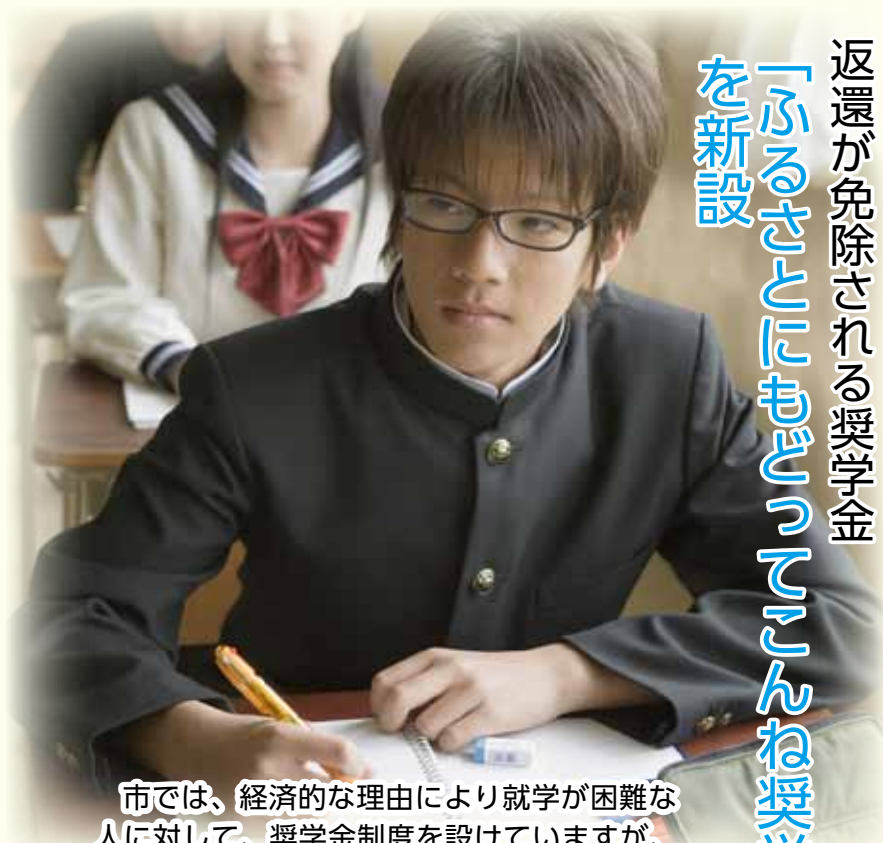
島原守護神
「しまばらん」



ザスパクサツ群馬（J2） 初来島

返還が免除される奨学金

「ふるさとにもどってこんね奨学金」を新設



市では、経済的な理由により就学が困難な人に対して、奨学金制度を設けていますが、若者のUターン・定住促進を目的に、返還免除の新たな奨学金「ふるさとにもどってこんね奨学金」を新設しました。

奨学金返還免除までの流れ (大学4年間受けた場合)

大学4年間の奨学金総額 240万円
(= 5万円 / 月 × 12ヵ月 × 4年間)



卒業後
卒業後3年以内に市内に戻って
就業する



5年間継続

返還猶予期間

返還免除

※返還免除条件など詳しくは、
募集要項で確認してください

▼貸付対象学校 大学(大学院を除く)、短期大学、専修学校(専門課程)

※通信教育は対象となりません

▼貸付期間 在学時の正規の修業期間

▼貸付額 5万円(月額)

※貸し付けは無利子です

▼募集人数 上限3人

▼募集期間 4月3日(月)～6月23日(金)

▼貸付対象者 次に掲げる事項をすべて満たす人

①本人または法定代理人が本市に住所を有し、市税の滞納がない人

②大学などに在学している人(申請年度新入学した人に限ります)

③経済的理由により修学が困難な人

④学業成績が優秀(次のいずれかの要件を満たす者)で、かつ品行方正である人

・直近の大学入試センター試験の国語、数学、外国語のうち受験した科目の合計得点が、満点の80%以上
・高等学校の5段階評価の平均数値が4・3以上

⑤大学などを卒業後、市内に帰郷し就業する意志がある人

▼選考・決定 提出された願書などを参考に奨学生審議委員会が審議し、教育委員会が決定します

▼申込方法 教育総務課または本庁東側玄関受付に備え付けの願書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて提出してください

※願書、募集要項などは市ホームページからダウンロードできます

▼申し込み・問い合わせ先 教育総務課(☎1111内線621)

《貸付型奨学金》

○島原市奨学金

▼貸付対象学校と貸付額

・高等学校、専修学校(高等課程)、中等教育学校の後期課程、特別支援学校高等部:月額1万5000円
・大学(大学院を除く)、短期大学、専修学校(専門課程)、高等専門学校:月額2万5000円

※通信教育は対象となりません

※貸し付けは無利子です

▼募集期間 4月3日(月)～6月23日(金)

▼貸付対象者 次に掲げる①～④の要件をすべて満たす人

①本人または法定代理人が本市に住所を有し、市税の滞納がない人

②高等学校や大学などに在学している人

③経済的理由により修学が困難な人

④学業成績が良好で、かつ品行方正である人

▼選考・決定 提出された願書などを参考に奨学生審議委員会が審議し、教育委員会が決定します

▼申込方法 「ふるさとにもどってこんね奨学金」と同じ方法で申し込んでください

※「ふるさとにもどってこんね奨学金」との併願はできますが、併給はできません

※他の奨学金との併願・併給は可能です

▼申し込み・問い合わせ先 教育総務課(☎1111内線621)

歩行者の安全を守る！

「ゾーン30」

「ゾーン30」とは、生活道路における歩行者などの安全な通行を確保することを目的として、区域（ゾーン）を定めて最高速度30キロの速度規制を実施し、区域内における速度抑制や区域内を抜け道として通行する車両の減少を図る生活道路対策です。

森岳地区の一部が「ゾーン30」に

森岳地区の一部の区域が白山地区に続き、市内で2カ所目となる「ゾーン30」となりました。対象となる区域は、下記の赤色で着色している区域となりました。

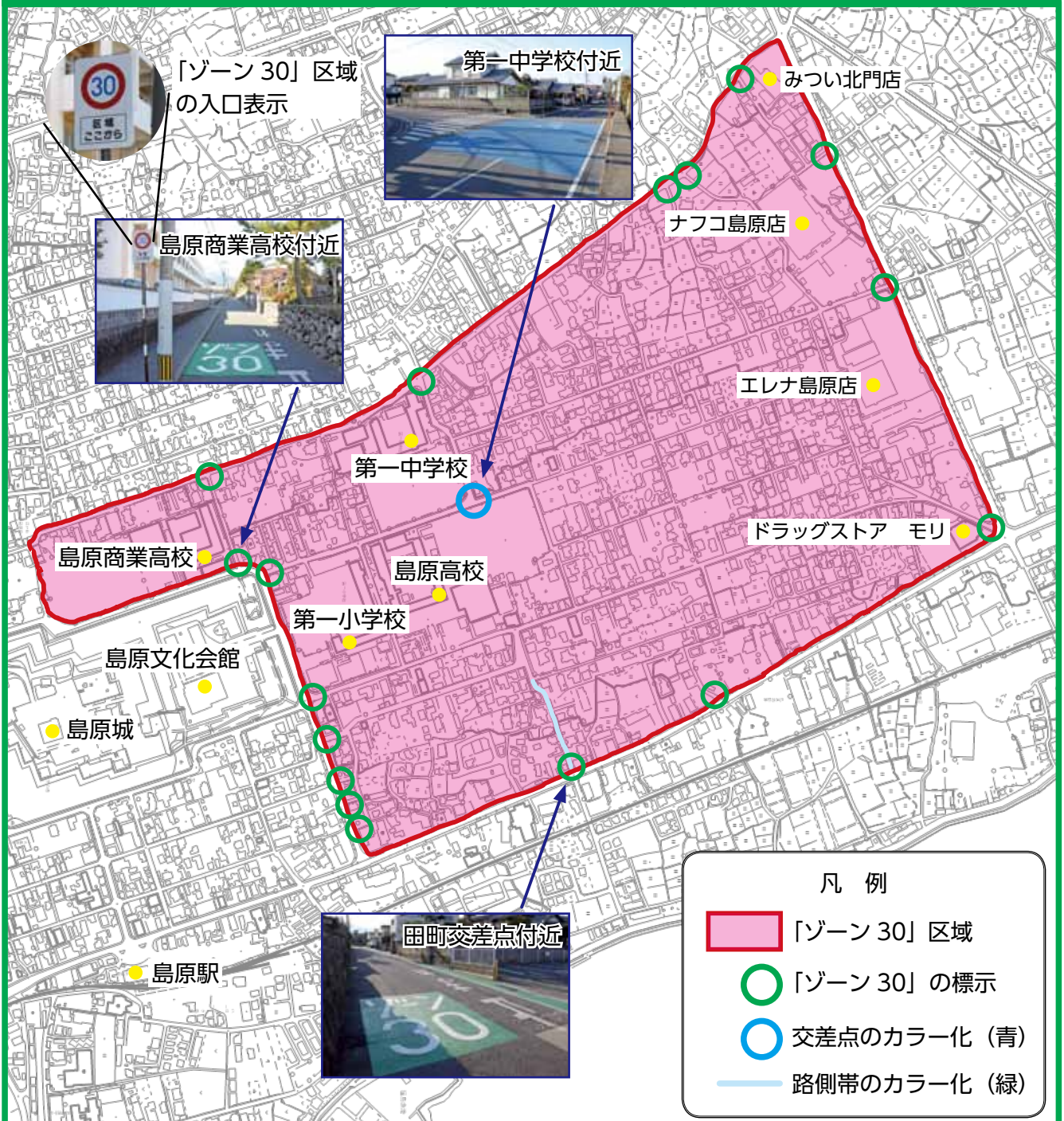
「ゾーン30」区域の入口には、緑のカラー舗装に白字で「ゾーン30」標示および規制標識をおよび規制標識を設置しています。

住民の皆さんが安心して通行できるようにご理解とご協力をお願いします。

▼問い合わせ先 道路課道路整備班
(☎) 1111 内線 221



森岳地区の「ゾーン30」規制区域



「臨時福祉給付金（経済対策分）」の申請を受け付けます

消費税率が8%に引き上げられたことによる影響を緩和するため、所得の少ない人に対し、平成29年4月から平成31年9月までの2年半分の「臨時福祉給付金（経済対策分）」を一括して支給します。

給付金の支給対象と思われる世帯へは申請書などの案内を3月上旬に郵送する予定です。
受付期間内に手続きを済ませてください。

▶**支給対象者** 平成28年1月1日現在で、市内に住民票を有し、平成28年度市民税が課税されていない人

※生活保護を受けている人または市民税が課税されている人に扶養されている人は対象となりません

▶**給付額** 1人につき1万5000円

▶**受付期間** 3月11日（土）～9月11日（月）

▶**受付時間** 8時30分～17時15分
（土日開庁時は12時まで）

▶**受付場所** 福祉課および有明支所

▶**申請方法** 申請書に必要事項を記入し、押印の上、必要書類を添付して福祉課または有明支所に提出してください

<必要書類>

①支給対象者全員分の本人確認書類
（運転免許証、健康保険証などの写し）

②受取口座の通帳またはキャッシュカードの写し

③印鑑

▶**問い合わせ先** 福祉課地域福祉班
（☎ 63-1111 内線 331）

次のとおり臨時受付窓口を設置しますので、利用してください

場 所	申請受付日	受付時間
森岳公民館	3月13日（月）～4月14日（金） （土・日曜、祝日を除く）	8時30分～17時
有明庁舎玄関ロビー	3月13日（月）～3月14日（火）	
三会農村環境改善センター	3月15日（水）	
杉谷公民館	3月16日（木）	
霊丘公民館	3月17日（金）	
白山公民館	3月21日（火）	
安中公民館	3月22日（水）	

申請は
お早目に！



※福祉課窓口は、大変混雑することが予想されますので、できるだけ近くの臨時受付窓口をご利用ください

新しい「し尿処理施設」の名称が「前浜クリーン館」に決定

新しい「し尿処理施設」の名称を募集した結果、緑町の藤井 義昭さんの「前浜クリーン館」に決定しました。

新しい「し尿処理施設」の名称募集に対して、たくさんの応募をありがとうございました。

4月から「前浜クリーン館」では市内全域のし尿を処理できるようになります。

▶**問い合わせ先** 環境課クリーン資源班
（☎ 63-1111 内線 193）



福知山市・島原市姉妹都市提携記念 「福知山展」を開催します

3月1日は、福知山市（京都府）と本市が姉妹都市を提携した記念日で、今年は34周年目に当たります。

これまで、福知山市・島原市の両市では市民団体の訪問、文化・スポーツなどの交流を通じて、友好を深めてきました。今後も、心通い合う交流を続け、さらなる友好を深めて行きます。

この「福知山展」は、福知山市内の写真などを展示し、もっと福知山市を知ってもらおうと開催するものです。

▶と き 3月1日(水)～3月17日(金)

※土・日曜を除く

▶ところ 有明庁舎ロビー

▶内 容

- ・福知山市内の写真パネルの展示
- ・パンフレットの設置

▶問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班
(☎ 63-1111 内線 124)



福知山市



福知山城

島原市とは歴史的な縁

江戸時代初期の1669年（寛文9年）、当時の福知山城主の松平忠房公が国替えとなり島原へ移り住んだという歴史的な縁をきっかけとし、福知山市との交流が始まり、昭和58年3月1日に姉妹都市の縁が結ばれました。

福知山市は京都府の北西部、丹波・丹後・但馬により形成される三たん地域のちょうど中心にあります。市内は日本海に注ぐ近畿北部最大の由良川の流れをはじめとした豊かな自然に恵まれ、歴史ある素晴らしいまちです。

引っ越しするときは住所の異動を行いましょう

住民登録は、氏名、生年月日、性別、住所、世帯主との続柄などが記録され、国民健康保険、国民年金、児童手当など各種行政サービスの基礎となっています。

引越する場合、住所の異動手続きを忘れないようにしましょう。



○他の市町村に転出する場合

- ①転出前に市役所（市民窓口サービス課、有明支所、三会出張所）で「転出届」を提出し、「転出証明書」を受け取る
- ②転入日から14日以内に引っ越し先の市町村役場で「転出証明書」を添えて、「転入届」を提出する

○市内に転居する場合

転居日から14日以内に市役所（市民窓口サービス課、有明支所、三会出張所）で転居の手続きを行う

※「通知カード」、「マイナンバーカード」、「住民基本台帳カード」などの住所変更も併せて必要ですので、届出を行う際に提出して下さい

▶問い合わせ先 市民窓口サービス課窓口班
(☎ 63-1111 内線 181)

土・日曜の午前も窓口開庁中

市では、平日に市役所に来ることができない人のために、土・日曜に一部の窓口を開いて業務を行っていますので、ご利用ください。



○土日開庁（本庁舎および有明支所）
土・日曜 8時30分～12時

新庁舎の建設に伴う移転と各庁舎のご案内

市では、平成 31 年度の完成を目指して、新庁舎建設事業を進めていますが、新庁舎完成までの間、下記の仮事務所で業務を行っています。

市民皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶問い合わせ先 総務課庁舎建設推進室 (☎ 63-1111 内線 153)

本庁舎 (通称：大手庁舎)

〒 855-8555

島原市上の町 537 番地

☎ 63-1111 (代表)

階	部署名
4 階	環境課
	しまばら観光おもてなし課
	選挙管理委員会事務局
3 階	福祉課
	こども課
	会計課
	監査委員事務局
	市民相談・消費センター
2 階	税務課
	都市整備課 (住宅班)
1 階	市民窓口サービス課
	福祉課
	こども課
	保険健康課
	会計課

※こども課・福祉課の窓口業務は 1 階で行っています

有明庁舎

〒 859-1415

島原市有明町大三東戊 1327 番地

☎ 68-1111 (代表)

階	部署名
3 階	市議会議場
2 階	教育総務課
	学校教育課
	社会教育課
	スポーツ課
	市民安全課
	議会事務局
1 階	有明支所
	産業政策課
	農林水産課
	しまばらブランド営業課
	農業委員会事務局
	水道課



市役所に電話する場合は…

市役所の電話番号に変更はありません。

また、仮事務所の各担当部署には、市役所代表電話番号 (☎ 63-1111) から転送できます。

雲仙復興事務所 2 階 (通称：外港庁舎)

〒 855-0866

島原市南下川尻町 7 番地 4

階	部署名
2 階	秘書人事課 〔市長室・副市長室〕
	政策企画課
	道路課
	都市整備課 (住宅班除く)

下折橋町集合避難施設 (通称：折橋庁舎)

〒 855-0075

島原市下折橋町 3691 番地 1

階	部署名
2 階	契約管財課
1 階	総務課

市民安全課の業務の一部を本庁舎でも受け付けています

○市民窓口サービス課

- ・防災ラジオの貸出・返却
- ・市町村交通災害共済の加入 など

○環境課

- ・土のうの交付
- ・防犯灯の受付 など



これから本格的な新庁舎建設が始まりますが、工事期間中は、安全確保のため、本庁舎駐車場が制限されることがあります。その際は、「大手浜駐車場」をご利用ください

～消防団員を応援しよう～

「消防団員応援の店」を募集しています

地域の安全を守るために日夜活躍している消防団を地域をあげて応援するために、消防団員などに対して、割引などの優遇サービスを提供する「消防団員応援の店」を募集しています。

この取り組みは、消防団員の加入を促進し、地域の防災力強化につなげるものですので、ぜひ、「消防団員応援の店」への登録をお願いします。

▶申込方法 市消防団本部に備え付けの「長崎県消防団員応援の店登録申請書」に必要事項を記入の上、長崎県消防協会にFAX・メールまたは郵送してください

※実施要領および提出書類は、県ホームページ(<http://www.pref.nagasaki.jp/>)からダウンロードすることができます

▶申し込み・問い合わせ先

- 長崎県消防協会（長崎県消防保安室内）
〒850-8570 長崎市江戸町2番13号
☎095-895-2146 FAX095-821-9202
E-mail: matoi@pref.nagasaki.lg.jp
- 市消防団本部（島原消防署内）（☎62-4607）

消防団員募集中！

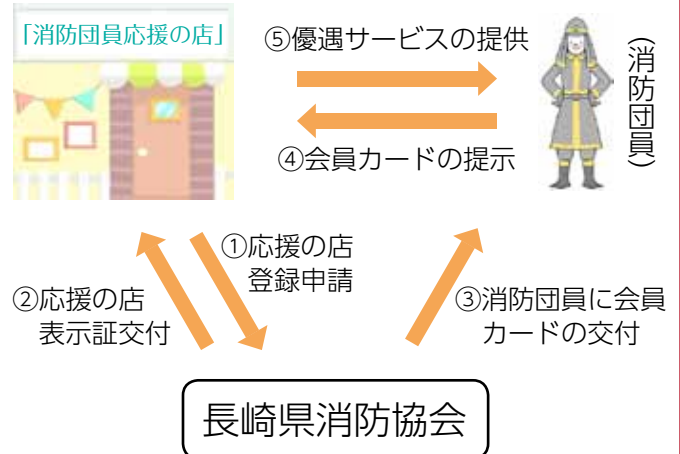
消防団では随時、新入団員を募集しています。あなたも消防団の一員となり、「自分たちの地域は自分たちで守る」ための活動をしてみませんか。入団したい人や興味のある人は、ご連絡ください。

▶問い合わせ先

市消防団本部（☎62-4607）



「消防団員応援の店」の流れ



応援の店表示証（見本）



会員カード（見本）



※応援の店表示証および会員カードは市を通じて交付します

平成29年 春季全国火災予防運動

3月1日（水）～3月7日（火）

火災は、人の生命や財産を一瞬にして奪ってしまいます。日ごろから、「火の用心」を心がけ、住宅用火災警報器を設置するなど住宅防火に取り組みましょう。

また、住宅用火災警報器は電池が切れたり、ほこりが付いたりすると、煙を感知しない場合があります。半年に一度は掃除し、定期的に作動点検を行いましょう。

▶問い合わせ先 島原地域広域市町村圏組合消防本部予防課
（☎62-5857）



ザスパクサツ群馬 島原初キャンプ

1月30日から2月10日まで、サッカーＪリーグ（Ｊ２）のザスパクサツ群馬が、島原で初めてのキャンプを行いました。

歓迎セレモニーでは、森下監督が「サッカーが盛んな島原で相手を圧倒する走力を身に付け、おいしい物を食べ、温泉に入り、1年間戦う力を蓄えたい」と抱負を力強く述べました。

Ｊ１への昇格に向けて、トレーニングマッチなどが行われました。



柴崎 博文氏が副市長に再任

1月20日に開かれた市議会定例会で、副市長の選任案が同意され、柴崎博文氏が2月1日付けで副市長に就任しました。



柴崎 博文氏 (60)

【略歴】

昭和54年に島原市職員として採用後、市長公室長、産業振興部長などを歴任。

【任期】

平成29年2月1日から
平成33年1月31日まで

日本庭園「心字池」

しんじいけ

桜門公園に隣接する武家屋敷観光客専用駐車場の中に「心」の字をかたどって造られた「心字池」と呼ばれる珍しい日本庭園の池があることをご存知でしょうか。

この池は、明治時代に造られたもので、情緒ある池に湧水が流れ込み、池の中には、きれいな鯉が泳いでいて、武家屋敷を訪れる観光客の皆さんの目を楽しませています。

また、地元の人たちがこの庭園などの清掃を行っていたところ、近くの第一中学校の生徒会の皆さんが自主的に手伝うようになるなど、地域のつながりもできています。

地元の皆さんをはじめ、観光客からも親しまれているこのきれいな「心字池」を訪れてみてはいかがでしょうか。



(写真提供 内田 上氏)

見てみんなね!

青い目の親善人形が姉妹提携

2月17日、幸田小学校（愛知県幸田町）で、青い目の親善人形「リトルメリー」（第一小学校所蔵）と「グレース・エッサ」（幸田小学校所蔵）の人形対面式が行われました。

青い目の人形は、昭和の始めに日米親善のためにアメリカから日本へ贈られたもので、その多くは、第二次世界大戦中に処分されましたが、この親善人形は両市町の小学校に大切に保管されていました。

今回、この2体が約90年の時を経て、初めて対面しました。

対面式には、古川市長、大須賀町長をはじめ、幸田小学校の児童、関係者など831人が出席し、「姉妹友好の誓いの言葉」を読み上げ、今後の交流を深めていくことを誓いました。

3月18日から4月9日まで島原城で「再会展」として「グレース・エッサ」が初来島しますので、ぜひご来場ください。



左から「グレース・エッサ」、「リトルメリー」、新友情の人形「ケティ」（幸田小学校所蔵）

「高齢者等見守りネットワーク連携協定」締結

2月8日、市と市医師会は市内の13事業者と「島原市高齢者等見守りネットワーク連携協定」を結びました。

この協定は、個別訪問をする機会がある事業者が高齢者宅などで異常を発見した際、市や市地域包括支援センターへ通報することにより、事故などの早期発見・早期対応の連携体制を構築するものです。

今回の協定締結によって50事業者と協定を結ぶことになり、誰もが安心して暮らせる地域づくりが一層推進されました。



今回、協定を結んだ事業者は次のとおり。

十八銀行（島原支店・湊支店・有明支店）、親和銀行島原支店、親和銀行島原湊支店、長崎銀行島原支店、長崎銀行有明支店、九州労働金庫島原支店、たちばな信用金庫島原支店、島原雲仙農業協同組合島原支店、島原雲仙農業協同組合有明支店、ワタミ、島原鉄道、島原市中堀町商店街協同組合、ファミリーマート島原弁天町店

100歳おめでとうございます



松尾 タミヨ さん（1月7日生）



宮津 房 さん（1月25日生）

日本ジオパーク再審査の結果～条件付き再認定の「条件」～

ジオパーク活動の目的とは

ジオパーク活動の目的は私たちが暮らすまちを守り、地域の宝をそのまま子どもたちや孫に引き継いでいくことです。この目的を果たすために、島原半島地域では保全、教育、学術研究、観光事業など、さまざまなジオパーク活動を展開してきました。

しかし、昨年12月に行われた日本ジオパーク委員会で、島原半島地域は「条件付き再認定」となりました。

条件付き再認定の「条件」とは

「条件付き再認定」となった地域は、2年間で指摘された事項に対応できなければ、日本ジオパークの認定がはく奪されるのですが、その「条件」とは何なのでしょう。

ジオパークに認定された地域は、無理のない持続可能な運営体制で、地域の宝を守る活動を続けていくことが求められます。

しかし、今回の審査では、「島原半島ジオパークの運営体



日本ジオパーク現地審査の講評会の様子

制は持続可能ではない」と判断されました。これまでの運営体制を見直し、持続可能な体制にあらためること。これが条件の一つです。

しかし、いくら優れた運営体制があっても、そこに関わる人が思いを一つにし、目的の実現に向けて活動しなければ、どんな活動もうまくいかないことになります。地域の住民、行政、研究者など、ジオパーク活動に関わりのある人たちが、共に考え続けながらふるさとを守り、そこにある宝を守る活動に主体的に参加すること。これがもう一つの条件です。

守るべき「地域の宝」とは

では、守るべき「地域の宝」とは、一体何でしょうか。それは、世界に一つしかない「雲仙」という火山がつくられたプロセスはもちろん、雲仙火山があることによつて育まれた、私たちの歴史、文化、伝統、そして生活です。

「ジオパークは岩石、地層、噴火災害を学ぶこと」というイメージから一度離れて、ふるさとをさまざまな視点から見つめ直してみませんか。私たちが守り、未来に引き継いでいくべき「宝」が、何気なく見ている景色の中に隠れています。



第10回島原半島ユネスコ世界ジオパークセミナー

島原半島の歴史・文化・自然、そしてそれらを支えるジオの魅力を毎月やさしく紹介します。

- ▶と き 3月18日(土) 13時～15時
- ▶ところ 雲仙岳災害記念館 島原半島世界ジオパーク情報スペース
- ▶参加料 200円(お菓子とコーヒー付き)
- ▶講 師 柚洞 一央氏(徳山大学経済学部准教授)
- ▶題 目 「新たな出会いが地域を楽しくする?! ～ジオパークは難しい火山の話だけじゃない～」
- ▶問い合わせ先 島原半島ジオパーク協議会 (☎65-5540)





市では、イノシシによる農作物被害を減らながら、食肉として活用して地域振興に役立てるために、島原半島産のイノシシ肉を「ジビエ（狩猟肉）」としてPR・販路拡大を行っています。

市内の店舗でも島原半島産のイノシシ肉の販売が始まりましたので、栄養価の高い「島原半島産ジビエ」を一度食べてみてはいかがでしょうか。

▶問い合わせ先 しまばらブランド営業課（☎ 68-1111 内線 573）



島原半島産ジビエを使った「イノシシ肉の赤ワイン煮」レシピ



【材料】（4人前）

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・イノシシバラ肉…400g | ・赤ワイン…200ml |
| ・玉ねぎ 中 1 個…200g | ・炭酸水…200ml |
| （くし切り） | ・デミグラスソース |
| ・ジャガイモ（大）…1 個 | …1 缶（290g） |
| （角切り or 乱切り） | ・ケチャップ…少々 |
| ・ニンジン（大）…1/2 本 | ・うまくちしょう油…少々 |
| （角切り or 乱切り） | ・ウスターソース…少々 |
| ・ブロッコリー…100g | ・塩、コショウ…少々 |

【作り方】

- ①イノシシ肉を食べやすい大きさに切り、軽く塩コショウをしてしっかり焼く
- ②鍋に肉と赤ワインを入れ、強火でワインが1/3の量になるまで煮詰める
- ③玉ねぎ、ニンジンを軽く炒めて鍋に加える
- ④鍋に炭酸水を加え強火で（沸騰したら弱火で）煮込む
※煮詰まってきたら水を加える（約2～3時間、圧力鍋の場合20～30分）
- ⑤肉が軟らかくなったら、ジャガイモ・デミグラスソースを加えさらに煮込む
- ⑥ジャガイモに火が通ったら好みでケチャップ・しょう油・ウスターソースを加え味を調える
- ⑦器に盛り、下ゆでしたブロッコリーを添え完成

育児ワンポイント

春の訪れ

朝夕はまだまだ冷え込みますが、公園の植え込みやアスファルトの隙間からは、草花が次々と姿をのぞかせます。

本格的な春が待ち遠しいこの時期ですが、春は着実に近づいています。

子ども達にも季節がめぐる不思議と感動を教えてあげたいものです。自然にあふれる春の兆しをぜひ親子で楽しんでみてください。

しまばら 子育て情報



問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62-4015)

市保健センター内 (霊南二丁目 45)

E-mail : kosodate@city.shimabara.lg.jp

子育て広場

市では、子育て中のお父さん、お母さんが親子でホッとできるふれあいの場として市保健センター内に「子育て支援室」を設置しています。

専任の保育士と市保健センターの保健師が連携しながら、妊娠から小学校就学前までの子育てに関する相談や子育て支援を行っています。気軽に足を運んでみてください。笑顔で子育てを応援します。

▶開館時間 月曜～金曜（祝日を除く） 9時～16時

▶ところ 子育て支援室



笑顔で子育て

育児サークル

育児サークル 10時～12時

育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるように、情報交換と友だちづくりのきっかけとなるような場を設け、参加者の交流を行っています。

育児サークル	内 容	場 所
こいこいひろば (第1水曜)	3月1日(水) ひなまつりお茶会	霊丘公民館
にこにこkids (第1木曜)	3月2日(木) ひなまつり会	安中公民館
きららkids (第1火曜)	3月7日(火) 春のおはなし会	有明保健センター
のびのびkids (第2火曜)	3月14日(火) 春のおたのしみ会	三会農村環境改善センター
すくすくげんkids (第3木曜)	3月16日(木) ハッピーおたのしみ会	杉谷公民館
ぱびパキッズ (第4木曜)	3月23日(木) おもちゃで遊ぼう	市保健センター

ひなまつり会 (3月2日開催)



春のおはなし会 (3月7日開催)



※食生活改善推進員・ありあけ母親クラブによる手作りおやつもあります

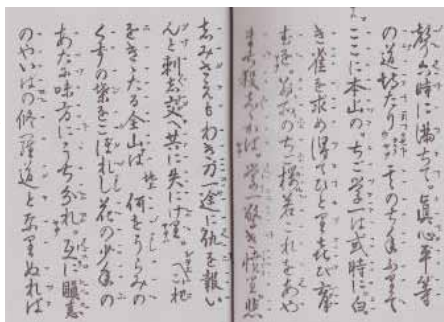
ふるさと再発見

島原の謡曲「白雀」

島原半島に残る能の謡本として「白雀」があります。内容は雲仙に伝わる「白雀の乱」を素材としたものです。「深溝世紀」に載せる伝承によれば、元龜年間（1570〜72年）満明寺の瀬戸石原と別所の2つの僧坊にいた稚児同士が一羽の白雀をめぐって争奪闘争を起し、これが起因となって山内の内乱に発展しました。当時の領主・有馬義純は、兵三百を遣わして鎮圧したというのです。これが世にいう白雀の乱です。乱の要因を作った稚児は捕縛され、稚児落しの滝に投げられたといわれています。

また、白雀も地獄に堕ちて、雲仙地獄の「雀地獄」、「児遊」として語り継がれています。謡曲「白雀」は地獄に堕ちた白雀が僧侶の読経によって救済される内容となっています。台本の一本は『島原半島史』（上巻）に収載されています。長い間上演されたことはありませんでしたが、島原宝生会に伝わる謡本に手を加え、平成20年に復曲されました。そして平成27年10月には島原城天守閣復元50周年記念祝謡として島原城新能の舞台で発表されました。

謡曲本「白雀」の諸本として「温泉」もあります。元長崎県庁兵事課に保存してあった「白雀」を修正して昭和5年に「温泉」と改題した謡曲本です。両本に共通するのは、物語に登場する2人の稚児であり、瀬戸石原の稚児の名を「学一丸」、別所の稚児を「桜若」（一説に宝寿丸）としています。ふるさと独自の謡曲として語り継いでいきたいものです。



白雀の乱を語る謡本

地域おこし協力隊コラム⑧ 協力隊、なんしよっと？

こんにちは。地域おこし協力隊の松原正武です。地域おこし協力隊として1年が過ぎました。当初は、島原という初めての土地で、期待と不安が半分半分でしたが、今では楽しく過ごせることができています。

島原の第一印象は、街を見守りながら、雄大にそびえたつ眉山と平成新山が素晴らしい景観ということでした。有明海と眉山、平成新山という自然に囲まれた土地での新生活に胸が躍りました。

そして、私にとって何よりも心をつかまれたのは「住まい」です。この建物は正時代に建てられた趣のある貴重なもので、毎日を老舗旅館に泊まっている感覚で過ごしています。

この1年間の活動としては、四季をテーマにした写真集をはじめ、さまざまなところに出て、写真や動画を通して島原の魅力を発信したほか、ジオパークの発展のために活動したり、島原城新能などのイベントにも

参加してきました。

島原の自然や伝統文化に触れ、また、市民をはじめさまざまな人の協力を得ながら活動することができ、貴重な経験をした1年間でした。

今後の取り組みとしては、映像、写真関係やジオパーク関連にさらに力を入れて島原のことをもっとPRしていこうと思っています。

特に、島原半島ユネスコ世界ジオパークは、島原半島の貴重な資源です。この資源を生かしながら映像や写真を通して情報を発信していきます。

▼問い合わせ先

政策企画課（☎68012）



有明海を眼下に雄大にそびえたつ眉山と平成新山

保健センターだより

■市保健センター (☎64-7713)
■有明保健センター (☎68-5335)

食物アレルギー教室

食物アレルギーを持つ親子を対象としたアレルギー教室を開催します。子どもの食事や日常生活で悩みのある人はぜひ参加してください。

- ▶と き 3月10日(金) 10時～12時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 保健師や栄養士によるミニ講話、調理実習
- ▶持参品 アレルギー検査の結果票、エプロン、三角巾
- ▶申し込み・問い合わせ先 3月9日(木)までに市保健センターへ電話で申し込んでください

「がん検診」の受診は3月31日まで

市では、がんの早期発見・早期治療を目的として、市内実施医療機関で各がん検診を実施しています。平成28年4月以降、市が実施する検診を受けていない人は早めに受けましょう。

▶対象者および自己負担金

- ・乳がん検診…30歳以上(500円)
- ・子宮頸がん検診…20歳以上(700円)
- ・胃がん検診…40歳以上(1000円)

※無料対象者など詳しくは市保健センターに問い合わせください

▶問い合わせ先 市保健センター

両親学級

赤ちゃんを迎えるための準備として、人形を使って実際に赤ちゃんをお風呂に入れる練習や、お父さんの妊婦擬似体験、簡単料理教室などを行います。夫婦での参加も大歓迎です。ぜひ、気軽に参加してください。

▶日 程・テーマ

- 3月27日(月)・「便秘予防」
- ▶時 間 10時～12時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶持参品 母子健康手帳、エプロン
- ▶参加料 無料
- ▶申し込み・問い合わせ先 3月24日(金)までに市保健センターへ電話で申し込んでください



健康相談

特定健診の結果の見方、生活習慣病の予防、食生活に関することなど保健師、栄養士が相談に応じます。気軽に相談してください。

- ▶と き 毎週水曜(祝日は除く) 9時～11時
- ▶ところ 市保健センター、有明保健センター
- ▶内 容 健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定、みそ汁塩分測定など
- ▶問い合わせ先 市保健センター

高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部助成

「高齢者肺炎球菌予防接種」の助成を受けるには、事前に申請が必要です。接種(助成)を希望する人は、受付窓口で申請書を提出してください。

▶対象者 次の条件をいずれも満たす人

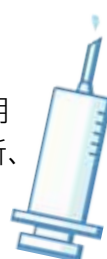
- ①過去に一度も高齢者肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人
- ②平成28年4月2日から平成29年4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人または60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、免疫に厚生労働省令で定める障がいがある人

▶接種期限 3月31日(金)

▶自己負担金 5000円

▶申請受付窓口 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三会出張所

▶問い合わせ先 市保健センター



不育治療費助成事業

不育治療を受けた夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療費の一部を助成しています。

対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、市保健センターに問い合わせください。

- ▶対象治療 助成対象医療機関で、平成27年4月以降に受けた検査や治療などの費用
- ▶申請期限 治療が終了した日の属する月の翌月から起算して6カ月以内
- ▶助成金額 不育治療を開始した日から出産(流産、死産などを含む)に伴い治療が終了するまでの期間につき10万円が限度
- ▶問い合わせ先 市保健センター

3月

休日当番の医療機関

※ 2月15日現在の内容です

市内当番医 9時～18時 市内当番医診療科目

市外当番医 9時～17時 内科 整形外科

当番歯科医 9時～12時 外科 小児科

市内当番薬局 9時～18時

日	医療機関	電話番号
3月5日(日)	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目	65-4060
	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301
12日(日)	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
	市内当番薬局はありません	
	しろたに内科クリニック 内 北門町	65-0222
19日(日)	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	みなと歯科医院 中組町	63-1747
	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
	池田病院 内 湖南町	62-5161
20日(月)	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目	65-0008
	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
	第一薬局 新町	63-5001
	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
26日(日)	八尾病院 内 城内一丁目	62-5131
	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	池田循環器科内科 南島原市有家町	82-0993
	植木歯科医院 白山町	62-3765
	ひよこ薬局 上の町	65-0133

「歩く」から始める運動習慣

運動不足は、ほとんどの生活習慣病の一因となる肥満を招きます。内臓脂肪の蓄積は、血管の老化を早め、高血圧や糖尿病など生活習慣病へと進行します。また、体重の増加は膝や腰に負担をかけ、日常生活に支障を来すこともあります。

運動不足による肥満が原因で起こる主な病気

高血圧、脂質異常症、高尿酸血症（痛風）、糖尿病、脂肪肝、骨粗しょう症、動脈硬化症、睡眠時無呼吸症候群



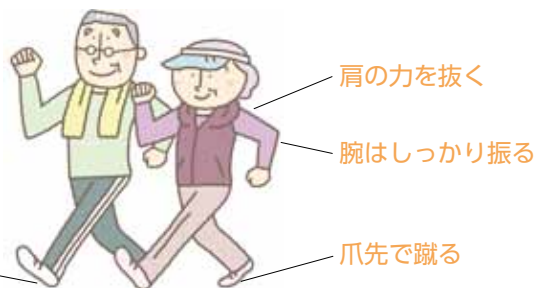
体を動かさない生活習慣をチェック

- ☐ 日中はデスクワークで座りっぱなし
 - ☐ エレベーターかエスカレーターがあれば大抵利用する
 - ☐ 家事はほとんど人任せ
 - ☐ 休日は家でゴロゴロしている
 - ☐ 近くのスーパーやコンビニにも車で行く
 - ☐ 運動する習慣がない
 - ☐ 歩幅が狭い
 - ☐ 同年代の人と比べて歩くのが遅い
- ※チェック項目が多いほど、日常的に運動が不足しています

最も身近な運動であるウォーキングがおすすめ

今まであまり運動していない人が、いきなりたくさん歩くのは難しいものです。まずは、日常生活の中でできるだけ歩く機会を増やすことから始めましょう。

歩幅は広めに、
やや早歩き
を心掛けま
しょう



着地はかかとから

市では、ウォーキングサークルと協働で、市内の観光名所や湧水を巡りながら楽しめる20カ所のウォーキングコースを掲載した「島原よかところウォーキングマップ」を作成しています。

市ホームページからダウンロードできますのでご活用ください。詳しくは市保健センターに問い合わせてください。

● 小児の日曜診療所 ●

☎ 63-0202

(受付時間のみ)

※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児（内科疾患のみ）
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間 土曜日の17:30～日曜日の16:30



健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203

TEL 095-826-5511

3月	月	低血圧
	火	食道がん、あなたは大丈夫？
	水	入園・入学にそなえて
	木	乾燥肌とかゆみ
	金	物盗られ妄想
	土・日	腎臓がんについて

※固定電話のみ利用可能（携帯電話不可）

三会公民館 爪のお手入れ講座

自宅で出来る簡単なお手入れ方法で、ナチュラルな「すっぴん爪」を体験してみませんか。

●と き 3月16日(木)

①昼の部 14時～

②夜の部 19時30分～

●募集人数 各10人

●受講料 無料(道具代として700円が必要)



公民館

こうぞ じょうほう

公民館では各種講座を行っています
あなたも参加してみませんか

◆有明公民館 (☎68-1101)

◆三会公民館 (☎62-4505)

◆杉谷公民館 (☎63-2231)

◆森岳公民館 (☎63-2242)

◆霊丘公民館 (☎64-2023)

◆白山公民館 (☎63-2221)

◆安中公民館 (☎63-2253)

安中公民館 魚のさばき方教室

新鮮な魚の見分け方、魚別の洗いやさばき方、刺身の盛り付けの仕方などを学んでみませんか。

●と き 3月8日(水) 19時～20時30分

3月13日(月) 19時～20時30分

3月15日(水) 19時～20時30分

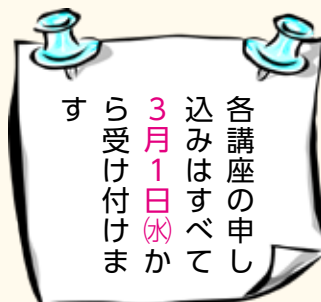
●募集人数 15人(先着順)

●対象者 市内に居住し、
3回の講座をすべて受講
できる人

●受講料 無料(材料費と
して1回あたり500円
が必要)

●講師 古賀 直行 先生(古賀鮮魚店)

●持参品 出刃包丁、刺身包丁、皿(直径約25
センチメートル)、まな板、包丁を拭くタオル、
ビニール袋、ラップ



平成28年度 肥前島原子ども狂言おさらい会

昨年開催された島原城新能の舞台上で披露した演目を、肥前島原子ども狂言の子どもたちが再演します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

▶と き 3月22日(水) 19時開演

▶ところ 島原文化会館

▶入場料 無料

▶問い合わせ先 島原子ども狂言協力会事務局
(社会教育課内 ☎68-5473)



島原藩日記(巻一～巻七)を販売中です

江戸時代の出来事を記した「島原藩日記」。当時の島原藩の出来事を知ることができる重要な史料を翻刻(活字化)しました。

●販売場所 松平文庫(島原図書館2階)

火曜～土曜 10時～17時

●価格 1700円～2100円

※価格は巻によって異なります

●問い合わせ先 松平文庫(☎64-4117)

くらしの 情報

募集

少年センター非常勤職員

- ▼職務内容 少年センター指導監
- ▼採用予定人数 1人
- ▼雇用期間 平成29年4月1日～平成30年3月31日
- ▼勤務時間 週4日 9時～17時（休憩時間12時～13時）
- ▼賃金 時給1080円（夏季・冬季一時金あり）
- ▼応募資格
 - ・社会教育活動に意欲があり、パソコンの操作ができる人
 - ・普通自動車運転免許を有し、教員免許または社会教育主事資格を有する人
- ▼応募方法 履歴書（顔写真付）と資格写しを提出してください
- ▼試験内容
 - 一次試験：書類選考

- 市役所本庁（代表） ☎ 63-1111
 - 雲仙復興事務所（外港庁舎）
 - ・秘書人事課・政策企画課
 - ・道路課・都市整備課
 - 下折橋町集合避難施設（折橋庁舎）
 - ・契約管財課・総務課
- ※外港庁舎と折橋庁舎は（代表） ☎ 63-1111 から転送できます
- 有明庁舎（代表） ☎ 68-1111
 - ・有明支所
 - ・産業部（産業政策課・しまばらブランド営業課・農林水産課）
 - ・教育委員会（教育総務課・学校教育課・社会教育課・スポーツ課）
 - ・農業委員会・議会事務局
 - ・水道課・市民安全課
- 電子メール
info@city.shimabara.lg.jp

新着情報は市ホームページで確認を！
<http://www.city.shimabara.lg.jp/>

市営墓地使用者

- 二次試験：パソコン試験、面接
 - ▼応募期限 3月15日（水）
 - ▼応募・問い合わせ先 社会教育課（☎5473）
 - ▼墓地名・1区画の広さ
 - ・寺松山墓地（北安德町）6㎡（1区画）
 - ▼受付期間 3月1日（水）～3月15日（水）（土・日曜を除く）
 - ▼申込資格 次の①または②に該当する人
 - ①市内に居住する人
 - ②市外居住者で次の要件の一つに該当する人
 - ・本市に本籍を有する人
 - ・将来、本市に居住を希望する人
 - ・市内に墓所を有し、墳墓を改葬する人
- ※既存の市営墓地を使用している

場合は返還が必要ですが

- ▼申込方法 環境課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、環境課または有明支所で申し込んでください
- ▼抽選会
 - ・とき 3月16日（木） 13時30分
 - ・ところ 本庁4階会議室

- ※不参加の場合は失格となります（代理人の参加可）
- ▼使用料など
 - ・永代使用料 6㎡：42万円（1㎡あたり7万円）
 - ・墓地管理料：年額1080円（2年ごとに2年分の2160円を前納）
- ▼問い合わせ先 環境課環境班（☎内線194）

お知らせ

ねたきり高齢者等おむつ費助成事業

- 市では介護にかかる負担を軽減するため、おむつ費の一部を助成しています。
- ▼対象者 市内に住所を有し、おむつを常時使用している人のうち、満65歳以上のねたきり高齢者またはねたきり身体障がい者で前年分（1月から6月までの間に購入した分について申請す

る場合は、前々年分の所得税

非課税世帯の人

※ねたきり高齢者、ねたきり身体障がい者の基準は市で定めている調査表に基づき判断

※特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設に入所の人または身体障害者日常生活用具（おむつ）給付事業の対象者は対象外

- ▼助成金額 おむつを購入した金額の3分の1を助成
- ※月額5000円を上限
- ▼申請期間 おむつ購入月から6カ月以内
- ▼申請に必要な書類 印鑑、振込先の通帳、おむつを購入した際の領収書、身体障害者手帳など（所持している人のみ）
- ▼申し込み・問い合わせ先 福祉課地域福祉班（☎内線331）または有明支所（☎内線507）

ひとり暮らしなど高齢者の生活をサポートします

- ①緊急通報システム
 - 急病など緊急時に、自宅に設置した専用機器の非常ボタンを押して通報します。通報を受けた市の委託業者が内容を判断し、利用者が事前に登録した緊急連絡先・協力者（親族・知人・近所の人など

へ連絡するほか、救急車の出動要請などを行います。

▼対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしで、日常生活に不安がある人

※電話回線（N・T回線）が必要
▼利用者負担金 月額300円
（通話料金などは自己負担）

②テレフォンサービス

定期的（平日午前中の週1〜3回）に、市の嘱託員が希望者宅へ電話をかけ、安否確認や日常生活の相談に応じます。

▼対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人で、日常生活に不安がある人

▼利用者負担金 無料

③救急医療情報カプセル配付

医療情報や緊急連絡先を記入した用紙をカプセルに封入して自宅に備えておきます。自宅で具合が悪くなり救急搬送される際、本人から詳しい病状把握が困難な場合に、救急隊員などがカプセルを開封し、迅速な救命措置に役立てます。救急隊員などが適切な対応ができるよう、随時、最新の情報を記入する必要があります。

▼対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人、高齢者だけの世帯、日常生活に不安がある人など

▼利用者負担金 無料

①③の申込方法

福祉課および有明支所に備え付けの申請書に必要事項を記入の上、申し込んでください

※①のみ印鑑が必要です
申し込み・問い合わせ先

福祉課地域福祉班（☎内線277）または有明支所（☎内線507）

燃やせるごみの市内全地区収集

3月21日（火）は市内すべての地区の燃やせるごみを収集します。

ごみを出す際は、8時までに指定の場所に出していただくようお願いいたします。

▼問い合わせ先 環境課クリーン資源班（☎内線193）

農業者の収入保険制度

農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定しました。制度に加入するためには、青色申告が必要となります。

平成29年分から新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、3月15日（水）までに島原税務署へ「青色申告承認申請書」を提出してください。

▼問い合わせ先 九州農政局長崎県拠点地方参事官室（☎095

・845・7121

原付免許試験

▼とき 3月27日（月） 10時〜

▼ところ 島原自動車学校

▼受付期間 3月17日（金）まで

資格

○受付時に16歳以上の人

○市内に住民票がある人

○行政処分期間中でない人

▼持参品 島原警察署に備え付けの受験票・登録申請書、住民票（本籍記載あり）、顔写真1枚、本人確認ができる書類、小型特殊免許証（持っている人）

※合格時は顔写真がもう1枚必要

▼手数料 1500円

▼申し込み・問い合わせ先 島原警察署交通課（☎640110）

国民年金コーナー

学生納付特例制度

20歳になったら学生の人も国民年金に加入しなければなりません。

本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があり、学生証の写しまたは在学証明書で学生納付特例の手続きができます。

翌年度以降は、日本年金機構から申請書が届きますので必要事項

を記入の上、返送してください。

諫早年金事務所出張相談

▼とき 3月15日（水）・22日（水）、4月19日（水）

▼ところ 三会農村環境改善センター

▼募集人数 各20人（3月22日のみ10人）

▼申込方法 相談開設日の10日前までに年金相談受付票による予約（電話予約可）をしてください

※相談日の2カ月前から予約できます

年金に関する問い合わせ先

諫早年金事務所（☎0957251662）または市民窓口サービス課窓口班（☎内線232）

不要品の交換

おゆずりください

・電子ピアノ（88鍵盤）
・ベビーチェア（バウンザー）
・赤ちゃんバスケット（クローファン）
おゆずりします

・三中のセーラー服
・一中の男子開襟シャツ（夏用）
・ベビー服

▼問い合わせ先 市民相談・消費生活センター（☎内線184）

施設情報

有明総合文化会館

フラワーアレンジメント教室

卒業や入学などのプレゼントにいかがですか。

- ▶ **と き** 3月13日(月)
19時30分～21時
- ▶ **対象者** 一般
- ▶ **募集人数** 30人(先着順)
- ▶ **参加料** 2300円(材料代を含む)
- ▶ **持参品** はさみ(花用でなくても可)
- ▶ **講師** 山本 久美子 先生(重松花屋)
- ▶ **申込方法** 3月10日(金)までに電話で申し込んでください
- ▶ **問い合わせ先** 有明文化会館 (☎ 68-5800)



島原文化会館

しまばら音フェス 2017

島原半島を拠点としたアマチュアバンドが集結し、ロックやフォークなどを披露します。

- ▶ **と き** 3月19日(日)
13時～
- ▶ **入場料** 無料
- ▶ **出演バンド** 夢流、A D R B、Good Speed、774(ななし)、ECLIPSE、3rd Switch、TakeZo & はせまり、ゆるり、AN SET
- ▶ **問い合わせ先**
島原文化会館 (☎ 62-2111)



島原復興アリーナ

たのしくおどろろ キッズバレエ教室

- ▶ **と き** 4月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木) 計4回 16時10分～17時
- ▶ **対象者** 4～6歳児のバレエ未経験者
- ▶ **募集人数** 12人
- ▶ **参加料** 1000円(スポーツ保険料を含む)



- ▶ **内 容** クラシックバレエの基礎、ストレッチ
- ▶ **持参品** バレエ用シューズ(靴下でも代用可)、運動のできる服装、タオル、飲料水
- ▶ **講師** 内島 久恵 先生(赤い靴バレエ教室)
- ▶ **申込方法** 3月31日(金)までに電話で申し込んでください※月曜(休館日)は除く
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 島原復興アリーナ (☎ 64-2344)

大人のための初めてのバレエ教室

- ▶ **と き** 4月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木) 計4回 19時～20時
- ▶ **対象者** 一般女性のバレエ経験初心者
- ▶ **募集人数** 12人
- ▶ **参加料** 1200円(スポーツ保険料を含む)

霊丘公園体育館・弓道場

弓道教室

- ▶ **と き** 4月18日(火)～6月27日(火)
毎週火曜・金曜 19時～21時
※5月5日(金)は休み
- ▶ **対象者** 市内に居住または通勤・通学をしている中学生以上の初心者※中学生は送迎が必要
- ▶ **参加料** 2500円(スポーツ保険料を含む)
- ▶ **持参品** 運動のできる服装
- ▶ **申込方法** 4月18日(火)までに電話で申し込んでください
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 霊丘公園体育館・弓道場 (☎ 63-2206)



有明総合文化会館(大ホール)の空調機の故障について(お知らせ)

現在、有明総合文化会館内の大ホール(客席側)の空調機を改修しており、4月末まで使用できない予定です。

有明総合文化会館(大ホール)へお越しの際は暖かい服装でご来場ください。

利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。



軽自動車・バイクの廃車や名義変更は早めに済ませましょう

軽自動車税は、4月1日に軽自動車（軽自動車・バイク・小型特殊自動車など）を所有している人に課税される税金です。4月2日以降に廃車や名義変更の手続きをしても、月割になったり、還付されることはありませんので注意してください。なお、納税通知書は毎年5月中旬に送付し、納期限は5月末日となります。

▶問い合わせ先 税務課市民税班（☎ 63-1111 内線 171）

◎次の事例に該当する場合は速やかに必要な手続きを行いましょ

事 例	必要な手続き
他人に譲った・他人から譲ってもらった	名義変更
所有者が亡くなった	廃車・新しい所有者に名義変更
解体業者に依頼して解体した	ナンバープレートや車検証を返納し、廃車手続
市外に住所が変わった（原付バイクなど）	島原市ナンバーの返納・転居先でナンバー交付申請
住所が変わった（軽自動車など）	車検証の記載事項変更

◎受付場所 ※車種によって受付場所が異なりますので注意してください

車種区分	受付場所
原動機付自転車（ミニカー含む）	税務課市民税班（☎ 63-1111 内線 171）
小型特殊自動車（農耕作業用、その他）	※有明支所・三会出張所でも受付可
軽二輪（125cc 超～ 250cc 以下）	全国軽自動車協会連合会 長崎事務所
軽四輪（乗用、貨物）	（☎ 095-838-3244）
二輪の小型自動車（250cc 超）	長崎運輸支局（☎ 050-5540-2083）

しまばら 食育レシピ

米粉のさくさくチキンフライ

1人分栄養価

*エネルギー 249kcal *食塩 0.2g
*たんぱく質 19.7g *脂質 12.1g



材料（4人分）	作り方
●鶏むね肉……………300 g ●レモン……………1 個 ●山芋……………120 g ●米粉……………大さじ 2 ●パン粉……………40 g ●揚げ油……………適量 ●付け合わせの野菜 - 千切りキャベツ……………120 g - ミニトマト……………4 個	① 山芋は皮をむきすりおろし、レモンは絞っておく。 ② 鶏肉を一口大のそぎ切りにし、すりこ木などで叩いて平たくし、レモン汁に 10 分漬ける。 ③ ペーパータオルで水分を軽く取り、米粉、山芋、パン粉の順にまんべんなくつける。 ④ 180℃の油でカラリと揚げる。 ⑤ 皿に付け合わせの野菜と一緒に盛り合わせる。 高血圧予防のためのポイントは減塩 高血圧の予防として、減塩のポイントを紹介します。 ☆酢やレモンの酸味、だしのうま味を活用する ☆かけしょうゆは控え、香味野菜や香辛料を活用する ☆漬物や汁物は 1 日 1 回を目安にする

人の動き（2月1日現在）

●人 口	46,415 人（+ 4）
●男 性	21,585 人（+ 9）
●女 性	24,830 人（- 5）
●世帯数	19,599 世帯（+ 29）
出生 36 人	死亡 55 人
転入 95 件	転出 63 件

情報発信 市政情報などは、次の方法でも情報発信しています

- 島原市ホームページ（<http://www.city.shimabara.lg.jp/>）
- ケーブルテレビ
 - ・カボチャテレビ（土曜 8:30、10:00、18:00、21:00、翌 2:00、翌 5:00）
（日曜 8:00、15:00、18:00、21:00、翌 2:00、翌 5:00）
 - ・ひまわりテレビ（月曜～金曜 18:45）
- コミュニティFM FMしまばら（88.4MHz）（月曜～金曜 9:10、13:10）
- 新 聞
 - ・島原新聞 市役所欄（随時）
 - ・長崎新聞 市政情報コーナー（毎月第 2・4 火曜）

市民相談・消費生活センターのご案内

3月の市民相談は、次の日程で市民相談・消費生活センター（☎内線 184）で無料相談を行います。なお、行政相談のみ有明福祉センターでも受け付けます。

◆行政相談

〈市民相談センター〉

3月 7日（火） 13時～15時 古瀬行政相談委員

3月 14日（火） 13時～15時 金子行政相談委員

3月 21日（火） 13時～15時 梅澤行政相談委員

〈有明福祉センター〉

3月 1日（水） 13時～15時 宇土行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

3月 1日（水） 13時～16時

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約 月初めから予約受付】

3月 16日（木） 13時～16時

◆相続・遺言・任意後見・各種契約など

公証人法律相談（島原公証役場 公証人）

3月 22日（水） 13時～16時

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

3月 23日（木） 10時～16時

◆不動産に関する相談（県宅地建物取引業協会）

3月 27日（月） 13時～16時

気軽に相談し
てください

納期限のお知らせ

・介護保険料（第6期）

・後期高齢者医療保険料（第9期）

の納期限は **3月31日（金）** です

<問い合わせ先>

保険健康課後期高齢・介護班（☎内線 233）

◆納税相談はお早めに◆

病気や失業などで納期限に納付が困難な場合は、
税務課収納班（☎内線 174）に相談してください。

市民税・国保税の申告はお早めに

▶受付会場・期間

①税務課…3月15日（水）まで

②有明公民館…3月15日（水）まで

▶問い合わせ先

税務課市民税班（☎内線 172）

申告は
お早めに



図書館 通信

○島原図書館（☎ 64-4115） 開館時間…9時～18時（金曜は20時まで開館）

3月の休館日…6日（月）・13日（月）・20日（月）・27日（月）・31日（金）

○有明図書館（☎ 68-5808） 開館時間…9時～18時

3月の休館日…1日（水）・7日（火）・14日（火）・21日（火）・28日（火）・31日（金）

新刊図書紹介



『銀の猫』

朝井 まかて 著 文藝春秋

年寄りの介護をする「介抱人」のお咲は、妾奉公を繰り返してきた母親のだらしなさに振り回され、悩む日々。そんな時、「介抱指南の書」を作りたいと、貸し本屋から協力をもとめられ。



『錯迷』

堂場 瞬一 著 小学館

神奈川県警捜査一課課長補佐の萩原哲郎は、鎌倉南署に署長として赴任した。異例の昇格人事の裏には、女性前署長の不審死が。署内の協力者を得られないまま、孤独の秘密捜査が始まる。

■「向こうがわの蜂」

池永 陽 著 PHP 研究所

■「狩人の悪夢」

有栖川 有栖 著 KADOKAWA

■「自由なサメと人間たちの夢」

渡辺 優 著 集英社

■「人生の踏絵」

遠藤 周作 著 新潮社



3月の催し

島原図書館

■おはなしのじかん 4日（土）・18日（土）・25日（土）11時～

■全国訪問おはなし隊&キャラバンカーがやってくるよ

11日（土）10時30分～

■手作り講座 布の絵本作り（事前申し込みが必要）

①11日（土）10時～、②18日（土）10時～

③21日（火）10時～、④25日（土）10時～

■郷土史を学ぼう会

11日（土）14時～

「島原藩日記にみる享保期の暮らしⅧ」（講師：松尾 司郎 氏）

「深溝世紀 北条氏 降伏」（講師：松尾 卓次 氏）

■大人向け講座「野菜づくりのコツと裏ワザ」

（事前申し込みが必要）

18日（土）11時～

■おはなしのじかん0・1・2

22日（水）11時～

有明図書館

■全国訪問おはなし隊&キャラバンカーがやってくるよ

4日（土）10時～

■おはなしポケット

11日（土）14時30分～

■おはなしのじかん

25日（土）14時30分～

除籍した雑誌をお譲りします

と き 3月11日（土）・12日（日） 9時～18時

ところ 有明図書館 ※1人5冊まで

島原城桜まつり



僕の誕生日 **4月6日** は「**城の日**」です

4月6日（木） に島原城天守閣に登閣した人には記念品を進呈します

※登閣料は別途必要



問い合わせ先 島原城（☎62-4766）

＊ 日米親善人形交流展

日米親善人形の「リトルメリー」（第一小学校所蔵）や「グレース・エッサ」（幸田町立幸田小学校所蔵）のほか、日米親善人形交流の歴史パネルなどを展示します。

▶と き 3月18日（土）～4月9日（日）
9時～17時30分

▶ところ 島原城観光復興記念館（入場無料）

＊ 第10回皿山人形浄瑠璃

波佐見町の皿山人形浄瑠璃保存会による人形浄瑠璃です。また、有明童話の会「くすのき」による民話の語りもあります。

▶と き 3月26日（日） 13時～14時30分

▶ところ 島原城観光復興記念館

※入場料は島原城に問い合わせてください

＊ 春うら茶会

第一小学校のモリモリ広場茶道教室の子どもたちがお茶を無料で振る舞います。

▶と き 3月19日（日） 10時～13時

▶ところ 島原城観光復興記念館（入場無料）

＊ 春うら発表会

「青い目の人形リトルメリーものがたりの紙芝居」と「春を外国語で歌おう会」を行います。

▶と き 3月19日（日） 13時～14時

▶ところ 島原城観光復興記念館（入場無料）

＊ 島原城春のお茶会

▶と き 3月25日（土）・26日（日）、4月1日（土）・2日（日） 10時～15時

▶ところ 島原城御馬見所、武家屋敷（篠塚邸）

▶お茶席料 1席500円

NHK 公開番組開催決定！

に ほ ん ご
で あ そ ぼ

5月28日 日
島原文化会館

観覧申込方法など詳しくは、広報しまばら4月号などでお知らせします。

▶問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班
（☎63-1111 内線124）

広報しまばらのとじ穴について
広報しまばらは、平成28年11月号からとじ穴を開けていません。
これは、広報しまばらのリニューアルの一環として、レイアウトの幅を広げ、見やすくするためのものです。
広報紙を保管する際は、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班
（☎63-1111 内線124）