広報 しまばら

August.2018
8月号
No.771

切り子灯篭

眉山は

眉山の現状

６月 29 日の大雨では、時間雨量 80 ミリを超える猛烈な雨となり、市内でも家屋への浸水被害が発生しました。その後の７月の大雨で眉山では土砂の移動があり、０渓や４渓では表面剥離が拡大しました。また、６渓治山ダムなどでは土砂の流入の増加が確認されましたが、これまでの治山施設や砂防施設の整備により民有地への被害はありませんでした。今後も、国や県と連携を図りながら、監視体制をさらに強化し、市民皆さんが安全・安心に暮らせるよう、計画的に治山施設や砂防施設が整備されていく予定です。

◀４渓・５渓の治山ダムでは、６月29日の大雨により土砂が流入しました

▶６渓治山ダムでは土砂の流入が増加していますが、下流域にさらに１基の治山ダムが整備されており、民有地への流出を防いでいます

▲７渓の導流堤では、流路疎通工が整備され民有地への流出を防いでいます

市長コラム　古川 隆三郎

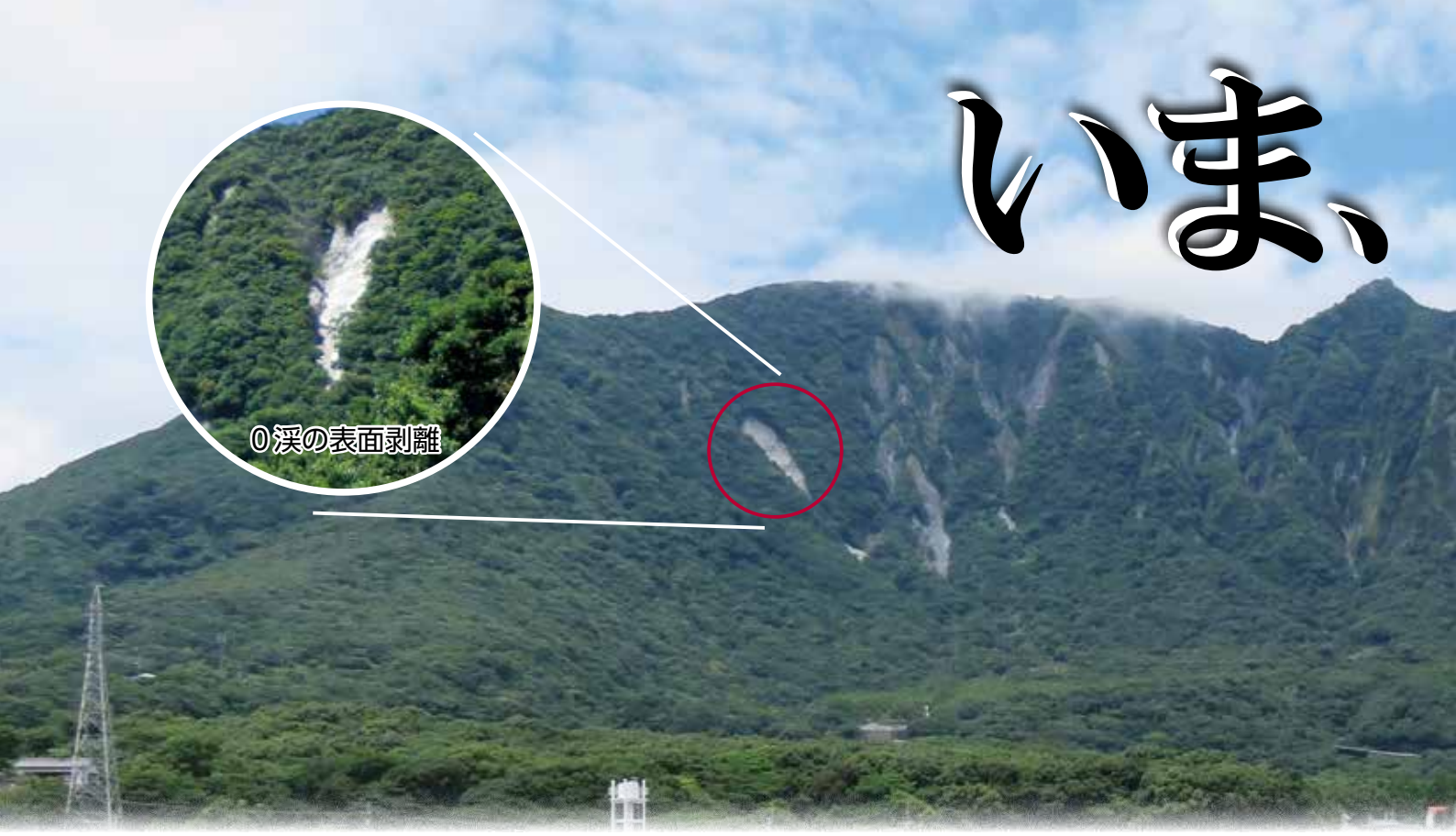
「早めの避難行動を」

６月末から７月７日にかけての集中豪雨は幸いにも本市では大きな被害はありませんでしたが、西日本を中心に全国各地で甚大な被害が出ました。

今回感じたことは、気象庁や自治体が雨量予測によって避難指示や勧告を周知しますが、住民の方が「今まで大丈夫なので、今回も良かろう」と判断し、避難行動を取らなかったことが災いしたと思います。

これから台風シーズンです。難しい判断ですが、異常気象が多発する中、今後、市が出す情報などに十分気を付けていただき、万が一に備えて早めの避難行動をお願いします。そして、「自らの安全は自ら守る。お互い助け合って守る」を念頭に地域ぐるみで声を掛け合って早めの行動をよろしくお願いします。

いま、



▶昨年度、1・5mの嵩上げ工事が完成した鮎川上流の砂防ダム

まずは、「自助」から

平成30年7月豪雨では西日本の広い地域で甚大な被害をもたらしました。数十年に一度の規模と想定される大雨特別警報が実に11府県で発令され、全国で多くの人が犠牲になりました。

市でも例外ではなく、豪雨をもたらした雨雲が少し南下していた場合、災害となった可能性がありました。

市民皆さんには、日ごろから防災に対する情報に関心を持っていただくとともに、家族で避難する場合の連絡手段などについて話し合うなど、まずは、自分の身は自分で守る「自助」に心がけてください。

▶問い合わせ先　市民安全課（☎68-1111内線241）

スポーツで地域と。走ることで人生を。

「人生の達人」

野﨑 享助（たかすけ） さん (74)

昭和19年、8人兄弟の3男として片町で生まれ、育つ。高校時代に陸上を始め、在学中2度のインターハイ全国大会出場、卒業後3度の国体出場経験を持つ。20歳で陸上自衛隊へ入隊し、定年まで勤め上げる。その後も島原半島防衛協会事務局長や島原市陸上競技協会長、島原市体育協会理事などの役職を務めながら、市のスポーツ分野での若手の育成や地位向上に尽力している。前浜町在住。

地域のために、役立つ仕事がしたい

20歳で陸上自衛隊へ入隊し、大村・佐世保・北海道・静岡など数多くの駐屯地で勤務しました。野球をはじめ、ハンドボールやサッカーチームを自ら結成し、スポーツを通して筋力や体力、チームワークの向上に努めていたそうです。

平成10年、自衛隊島原地域事務所長を最後に定年退官。その後、親和銀行に勤務しながら、島原半島防衛協会の事務局長を務めました。銀行退職後の現在も「島原半島防衛協会事務局長として、島原半島の安全・安心のために少しでも役に立ちたい」と話す野﨑さん。真面目で誠実な人柄です。

審判を通して若い世代とつながる

「足の速さと体力では誰にも負けない自信があります」と語る野﨑さん。野球では選手だけでなく、「審判」としても活躍しています。

「スポーツでは審判の力量が試合の結果を大きく左右するため、重大な責任を持つところが審判の大変さでもあり、魅力でもあります」と語る野﨑さん。審判の1級ライセンスを取得後は、中学・高校の野球大会で地元をはじめ、県大会など数多くの試合で審判を務めています。

審判は一つの試合でかなりの距離を走ります。若い選手に負けないように、毎日のトレーニングはかかさないそうです。その結果、70歳を超えた今でも、さまざまな大会で審判の依頼がくるため、忙しい毎日を送っています。

輝く島原人

THE SCENE　Vol.11　島原に生きる

走ることで後輩に伝えたいものがある

高校時代に2度のインターハイ全国大会に出場した経験を持つ野﨑さんは高校卒業後、母校の陸上部コーチとして生徒を指導する一方、自身も100メートルとリレーの選手として、新潟・岐阜・大分と3度の国体に出場したそうです。

昭和44年と平成26年に開催された長崎国体では、陸上の審判団として大会を運営する側にも携わりました。長崎国体のことを振り返りながら、「当時は審判の数が足らず、大会を成功させるために審判の確保が大変でした」と、当時の思い出を話してくれました。

とにかく走ったり、歩いたり体を動かすのが大好きな野﨑さん。365日、ウォーキングやジョギングを欠かすことはないそうです。「雨の日でも、傘を差しながら歩きますよ」と楽しそうに話してくれました。

「自分が走るのと同じくらい、後輩に対する指導や支援は大切にしたい」と語る野﨑さん。以前、ジュニア陸上教室の講師を務めていた頃の生徒たちが、長崎県代表や日本代表として頑張っている姿を見て、「島原の陸上レベルは高い、これからの成長が楽しみです」と、目を輝かせながら笑顔で話してくれました。

島原の陸上の将来について、笑顔で話す野﨑さん（上）
中学生の野球大会で一塁審判を務める野﨑さん（下）

しまばらの夏はイベント盛りだくさん

2018 夏のイベント

舞岳山荘　火星大接近観望会

今年は 15 年ぶりに「火星」が地球に大接近します。この機会にぜひ、星空を観察してみてはいかがでしょうか。

8月3日（金）
20 時～
舞岳山荘 ふれあい広場

※中学生以下は保護者同伴で参加してください

土曜夜市

夏の恒例、土曜夜市が今年も開催中です。屋台や出店、イベントなど多彩な催しをお楽しみください。

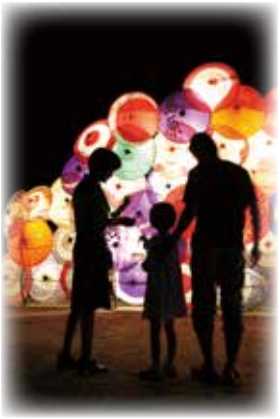
8月4日(土)・11日(土)
19 時～
島原一番街、万町商店街

島原水まつり

豊富な湧水に対する感謝と、約 230 年前に発生した島原大変の犠牲者への鎮魂の意を表すために行われているお祭りです。

8月4日（土）
13 時 30 分～ 21 時
白土湖、耳洗公園

※小雨決行。雨天の場合は 11 日（土）に順延します



精霊流し

島原の精霊流しは、300 年以上の伝統を誇っています。精霊船は竹とワラで作られ、切り子灯篭を飾りつけた島原独特のものです。

8月 15 日（水）
19 時～
市内各所

※当日は会場周辺で交通規制があります

みなと夏まつり

夏の恒例、みなと夏まつりが開催されます。屋台や出店、魚のつかみ取りなど多彩な催しをお楽しみください。

8月17日(金)
18 時 30 分～
みなと商店街

※当日は会場周辺で交通規制があります

島原温泉ガマダス花火大会

夏の夜空を彩る花火大会が開催されます。水中花火やスターマインなど約 5000 発の花火が連続で打ち上げられます。

8月 30 日（木）
20 時 30 分～
島原港

※当日は会場周辺で交通規制があります
※小雨決行。雨天の場合は 31 日（金）に順延します

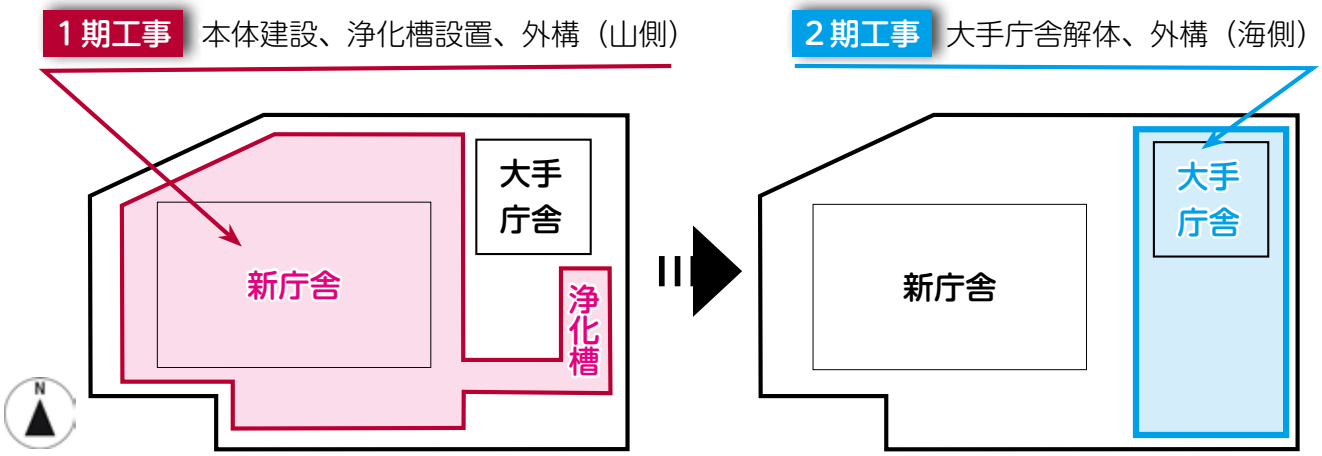
市役所新庁舎の建設を進めています

現在の建設工事の進捗状況（平成 30 年 7 月現在）

杭工事（摩擦杭の回転圧入）

矢板を地中に打設して、地盤を掘削する際に
周囲の地盤が崩れないようにするための工事

工事区域図（イメージ）



建設工事の主な工程（予定）

1期	平成30年	現　在	基礎工事	・山留め工事（地盤を掘削する際に周囲の地盤が崩れないようにする工事） ・杭工事（建物の荷重を地盤が支持するための杭打ち工事） ・基礎工事（建物の基礎となる部分を造る工事）など
		11 月～	躯体工事	建物の基礎となる部分を造った後、鉄骨工事やコンクリート打設などを行い、建物の主要な部分を造ります　（電気設備、空調設備、衛生設備を含む）
	平成31年	2月～	外装工事	外装材を施工します
		3月～	内装工事	床、壁、天井の仕上材を施工します
		8月末	本体建設工事完了	本体工事完成後、山側部分の外構工事などを実施します
		12 月末	新庁舎完成	新庁舎完成後、備品などの荷物を搬入します
2期	平成32年	1月～	業務開始	新庁舎で業務を開始します
			解体工事 外構工事	大手庁舎（旧庁舎）の解体工事、海側部分の外構工事などを実施します

▶問い合わせ先　総務課庁舎建設推進室（☎ 63-1111 内線 153）

広報しまばらを音声で聞くことができます

広報しまばら音訳データの掲載を始めました。

市が毎月発行している「広報しまばら」の情報を、小さな文字を読むことが難しい高齢者や視覚障害がある人に音声で伝えるため、島原声のボランティア「ゆずの会」のご協力により、市ホームページ（http://www.city.shimabara.lg.jp/）上に音訳データを掲載しています。

広報しまばら（音読広報）の音声を聞くには、Windows Media Player など再生するためのソフトウェアが必要です。

MP3 形式のファイルは、デジタルオーディオプレイヤーなどに転送して聞くこともできます。

ゆずの会の皆さんによる音訳録音

音訳データは、島原声のボランティア「ゆずの会」の皆さんが、目が不自由な人のために時間をかけて丁寧に音訳録音した音読 CD を MP3 形式に変換して配信しています

▶問い合わせ先　秘書人事課秘書広報班（☎ 63-1111 内線 124）

食中毒にご注意を！

気温や湿度の高い夏は食中毒が発生しやすい季節です。特に子どもやお年寄り、抵抗力の弱い人は注意が必要です。

次の「食中毒予防の３原則」をしっかり守って食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の３原則 ～食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」～

つけない

食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう

増やさない

調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう

やっつける

調理をする際は十分に加熱をしましょう

バーベキューでは

お肉による食中毒を予防するために、次のことを守りましょう。

①食肉は十分に加熱しましょう

②生肉とその他の食品を扱う場合は、器具を分けて使用しましょう

③十分な手洗い、使用後の調理器具などはしっかり洗浄しましょう

釣ってきたフグやもらったフグは絶対に食べないで

家庭でのフグの素人調理が原因で、食中毒が発生しています。釣ったり、人からもらったフグは絶対に食べないようにしましょう。

▶問い合わせ先　環境課環境班（☎ 63-1111 内線 194）

水資源を大切に

しまばらと水

本市は、古くから「水の都」と呼ばれ、市内のいたる所から水が湧き出ています。昭和60年に環境庁から「名水百選」に選定され、また、平成7年には国土庁から「水の郷（さと）」に認定されています。

井戸水を飲用している人へ

井戸水は常に同じ状態でなく、気象や環境によって影響を受け、水質が変化する場合があります。

飲み水として利用する場合は次のことに気をつけましょう。

・年に一回水質検査を受けましょう
・井戸の周りを点検しましょう
・味や色が変わったなどおかしいと思ったら、すぐに保健所などに連絡しましょう

※飲み水は安全な水道水を利用することをお勧めします

地下水保全にご協力を

市では、「島原市地下水保全要綱」を制定し、地下水の保全に取り組んでいます。限りある自然の恵みとして後世に引き継いでいくために、ボーリングなどで地下水を採取する人は、次のことに協力をお願いします。

現在、地下水を採取している人

・利用しない地下水の放流停止に努めてください
・必要最小限度の揚水量の採取に努めてください

今からボーリングなどを設置する人

・地下水採取の現況把握のため「地下水採取計画書」などの届け出をお願いします

▶問い合わせ先　環境課環境班（☎63-1111内線194）

聴覚や発話の不自由な人へ

緊急通報システム「ＮＥＴ119」知っていますか

◉緊急通報システム「ＮＥＴ119」とは

聴覚や発話の不自由な人のために、携帯電話やスマートフォンを使って、素早く消防署に通報することができるシステムです。

通報
急病やけが、火災、災害など
出動

◉緊急通報システム「ＮＥＴ119」登録説明会

島原地域広域市町村圏組合消防本部が緊急通報システム「ＮＥＴ119」の運用に当たって、次のとおり説明会を開催します。説明会への出席を希望する人は事前に申し込んでください。

▶**と　き**　9月20日（木）　19時30分～
▶**ところ**　島原消防署
▶**対象者**　聴覚や発話が不自由で、音声による通報が困難な人
▶**申込期間**　8月1日（水）～8月31日（金）
▶**申込方法**　福祉課および有明支所に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、申し込んでください
※申込書は、島原地域広域市町村圏組合消防本部ホームページからもダウンロードできます
▶**問い合わせ先**　福祉課障害福祉班（☎63-1111内線273）

～おかえりなさい島原へ～

島原移住相談会・空き家バンク登録相談会

親戚や知人、友人などお誘いあわせのうえ、気軽にご来場ください。

◉島原移住相談会

島原に移住・Uターンを考えている人、「都市圏で働いているけど、いずれは島原へ戻りたい」、「大学・専門学校を卒業したら、島原で働きたい」など、移住・Uターンに関するさまざまな相談を受け付けます。

◉空き家バンク登録相談会

市内に所有している空き家などを「売りたい、貸したい」と考えている人を対象に、登録に関する相談を実施します。

▶と　き　8月13日（月）・14日（火）
9：00～16：00

▶ところ　島原市役所本庁舎1階　相談室

※予約などは不要です。当日、直接ご来場ください

▶問い合わせ先　島原ふるさと創生本部（☎62-8012）

～より良いまちづくりのために～

市長を囲む地域懇談会

住みやすいまちづくりの推進に向けて、市民と市長がひざを交えて話し合う地域懇談会を8月は次の予定で開催します。

懇談会はお住まいの地区に関係なく市民ならどの会場でも参加できます。

▶聴覚が不自由な人へ

会場に発言内容を要約し、会場内のスクリーンに文字を映し出す要約筆記および手話通訳を配置しますので、気軽にご参加ください

▶問い合わせ先

秘書人事課秘書広報班（☎63-1111 内線 121）

昨年は延べ約300人の参加があり、
さまざまな意見や提案が出されました

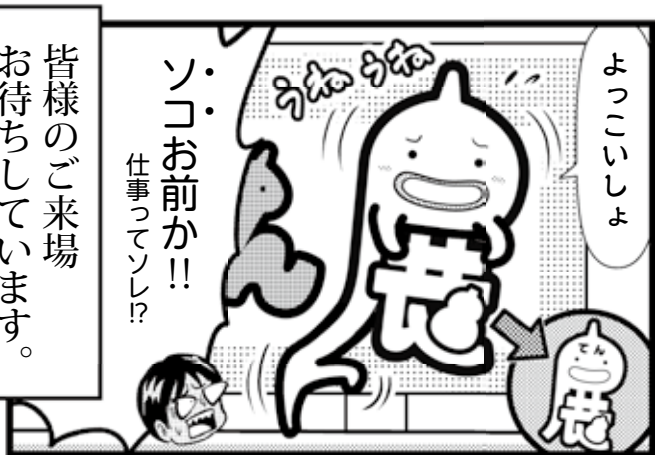
要約筆記と手話通訳を配置します

地　区	日　時（予定）	会　場
白　山	8月　2日（木）19時～	白山公民館
安　中	8月　3日（金）19時～	安中公民館
霊　丘	8月　9日（木）19時～	霊丘公民館
有　明	8月10日（金）19時～	有明総合文化会館

※三会・杉谷・森岳地区は終了しました

しまばらん4コマ漫画
第13話「しまばらん展」

小西 紀行



開催中！

しまばらんのすべてがわかる

島原守護神

しまばらん展

ボクのグッズや資料展示のほか、ボールプール、お絵かきコーナーなど、子どもたちも楽しめるイベントが島原城で開催されているよ (*^ ▽ ^*)

8月12日（日）にはボクの生みの親「小西紀行先生」もやってくるよ。ぜひ、みんなで遊びにおいでよ (^O^)

9月2日（日）まで

9:00～17:30（最終入場 17:00）

島原城観光復興記念館

入場無料（駐車場代は別途有料）

小西紀行先生がやってくる！

特別イベント開催決定!!

8月12日（日）

※時間帯は決定次第、市ＨＰなどでお知らせします

島原城観光復興記念館

【当日イベント内容】
しまばらん登場
しまばらんとじゃんけん大会
小西先生への質問コーナー
オリジナル限定グッズ販売会など

オリジナルグッズを購入いただいた人にはミニサイン色紙の進呈または購入商品に直筆サインをします

ぬいぐるみストラップ

オリジナルトートバッグ

詳しくは、市ホームページで「しまばらん展」を検索してください

http://www.city.shimabara.lg.jp/page4862.html

▶問い合わせ先　島原城売店（☎ 63-4874）

まちかどウォッチング

教育委員に本多直行氏

平成30年6月定例会最終日、議会の同意を得て、本多直行氏が教育委員に任命されました（再任）。今後も、市の教育方針の決定など教育施策に関する業務に携わっていただきます。

教育委員
本多 直行 氏

安心して暮らせる地域社会づくり

「高齢者等見守りネットワーク連携協定」締結

7月4日、市と市医師会は、市内に加盟7店舗をもつセブン-イレブン・ジャパンと「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。

今回の協定締結で62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。

海を越えて交流深まる

中国教育旅行団来島

7月5日、中国上海市の小学校から約40人の教育旅行団が来島しました。

これは、インバウンド（海外からの訪日客）交流人口拡大の一環として昨年から海外からの教育旅行団を受け入れているものです。

旅行団一行は、2～6日の日程で九州を訪れ、雲仙岳災害記念館を見学したほか、湯江小5年生と一緒にじゃんけんゲームなどを通して交流を深めました。

消防団活動の充実強化

消防団活動の充実強化に向けた支援に関する協定締結式

７月９日、市は、島原商工会議所、有明町商工会と「消防団活動の充実強化に向けた支援に関する協定」を結びました。この協定は、年々増加する被雇用者消防団員の活動の円滑化と、消防団活動の充実強化を図るためのものです。

今回の協定締結により、市民の安全・安心のまちづくりがより一層推進されます。

今後の活躍に期待

島原市地域おこし協力隊を任命

７月９日、島原半島の歴史を伝える史料群「肥前島原松平文庫」（県有形文化財）を中心に文化財の研究や発信を行う新たな島原市地域おこし協力隊員に、吉岡慈文（ひろふみ）（29）さんを任命しました。

吉岡さんは「小・中学校で歴史の講話をするなど、半島史の魅力を多くの人に感じてもらえるよう努めていきたい」と抱負を述べました。吉岡さんの今後の活躍が期待されます。

一日も早い復旧を願い

福知山市豪雨災害をお見舞い

平成 30 年７月豪雨で大きな被害が発生した姉妹都市である福知山市（京都府）へ７月 14 日、古川市長と本多市議会議長がお見舞いのため訪問し、市および市議会からの災害見舞金を大橋一夫福知山市長および大谷洋介福知山市議会議長へ渡しました。また、７月 13 日から４日間、島原市職員４人が福知山へ赴き、豪雨被害に伴う家屋調査や衛生（消毒）業務などを行いました。

今月の表紙　切り子灯篭

300 年以上の歴史を誇る島原の伝統行事「精霊流し」。８月 15 日の夕暮れ時になると、故人を偲び、担ぎ手の「ナマイドー、ナマイドー」の威勢の良い掛け声と共に、多くの精霊船が市内を練り歩きます。この精霊船に飾り付けられている「切り子灯篭」は、島原独自のもので、その華麗さや伝統は精霊流しと合わせて市の文化財に指定されています。

にぎやかさと静寂さの２つをあわせ持つ島原独特の精霊流しに出かけてみてはいかがでしょうか。

しまばら子育て情報

8月で1歳になりました Happy Birthday

申し込みは
こちらから

問い合わせ先
子育て支援室（☎62-4015）
こども課こども福祉班（☎63-1111 内線 301）
こども家庭班（☎63-1111 内線 278）

永川 竜乃介（えいかわ りゅうのすけ） くん
8月5日生
笑顔が素敵な竜乃介♡
優しく育ってね。

松本 葵志（まつもと あおし） くん
8月7日生
これからも葵志らしく
育ってね～☆！

隼田 栞（はやた しおり） ちゃん
8月9日生
にこにこ元気に大きく
な～れ♬

井上 斗愛（いのうえ とあ） くん
8月10日生
パパとママの宝物！
斗愛♡大好きだよ。

江川 正宗（えがわ まさむね） くん
8月10日生
すこやかに育ってね♡
大好きだよ♡

蒲池 橙花（かまち とうか） ちゃん
8月13日生
いつまでも私達のたか
らものだよ！

前川 就海（まえかわ なるみ） くん
8月21日生
元気いっぱい笑顔が素
敵な子でいてネ♡

溝田 琥優（みぞた こう） くん
8月22日生
元気にすくすく育って
ね。

小野 絢心（おの けんしん） くん
8月23日生
元気いっぱい、大きく
育ってね。

岩堀 航大（いわほり こうだい） くん
8月29日生
いっぱい笑って、元気
に育ってね！

Happy Birthday 投稿募集！

▶**対象者**　市内在住で、広報しまばらの発行月に満1歳となる赤ちゃん

▶**応募方法**　所定の申込書に必要事項を記入の上、写真とともにメールまたは持参してください
※詳細はページ上部のQRコードから確認してください

▶**応募期限**　広報しまばらの発行月の前々月20日

▶**掲載決定方法**　応募多数の場合、先着順で掲載します

▶**申し込み・問い合わせ先**　秘書人事課秘書広報班（☎63-1111 内線 124）

笑顔で子育て育児サークル

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

※食生活改善推進員・ありあけ母親クラブ・子育て支援室による手作りおやつもあります

イベント名	日時（10時～12時）・場所	サークル名
～小学生とふれあって遊ぼう～ **夏のおたのしみ会**	8月　1日（水）霊丘公民館	こいこいひろば
～涼しくなるおはなしもあるよ～ **夏のおはなしいっぱい**	8月　2日（木）安中公民館	にこにこkids
～みんなで交通ルールをまもろう～ **交通安全教室**	8月　7日（火）有明保健センター	きらら kids
～ころころころころ何してあそぼ～ **ボールがいっぱい**	8月14日（火）三会農村環境改善センター	のびのび kids
～親子で秋を感じましょう～ **秋のおはなしいっぱい**	9月　4日（火）有明保健センター	きらら kids
～親子でぽーんぽんふれあい遊び～ **風船であそぼう**	9月　5日（水）霊丘公民館	こいこいひろば
～食生活改善推進員さんに習おう～ **にこにこクッキング**	9月　6日（木）安中公民館	にこにこkids

夏のおたのしみ会

ボールがいっぱい

にこにこクッキング

児童扶養手当の「現況届」・特別児童扶養手当の「所得状況届」

児童扶養手当または特別児童扶養手当を現在受給している人、ならびに支給停止中の人は現況（所得状況）届の提出が必要です。なお、必ず受給者本人が手続きを行ってください。

▶受付期間

○児童扶養手当　8月1日（水）～8月31日（金）

○特別児童扶養手当　8月13日（月）～9月11日（火）

※届け出が無い場合、8月分以降の手当てが受給できなくなりますので、必ず手続きを行ってください

▶提出方法　必要書類および印鑑などを持参し、こども課または有明支所に提出してください

※土・日曜は、午前中のみ受け付けできます

▶問い合わせ先　こども課こども家庭班（☎63-1111内線278）

健康しまばら通信

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

高齢者肺炎球菌予防接種

▶**対象者**　次の条件をいずれも満たす人
・過去に一度も 23 価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない人
・平成 31 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 64 歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫などに障害がある人
▶**接種期間**　平成 31 年 3 月 31 日（日）まで
▶**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

日本脳炎予防接種

日本脳炎は国内発生の大部分が、九州・沖縄地方および中国・四国地方です。まだ接種が済んでない人は、早めに受けましょう。
▶**対象者**
第 1 期：生後 6 カ月～7 歳 6 カ月未満の人
第 2 期：9 歳～ 13 歳未満の人
※特例対象者（平成 10 年 4 月 2 日から平成 19 年 4 月 1 日生まれの人は 20 歳未満まで。平成 19 年 4 月 2 日から平成 21 年 10 月 1 日生まれの人は 13 歳未満まで）は、まだ受けていない回数について接種ができます

いきいき健康ポイント対象事業 5ポイント

生活習慣改善教室参加者を募集します

コレステロールが気になる人、興味がある人、気軽に参加してください。
▶**テーマ**　旬の食材で夏バテ解消！たっぷり野菜！しっかり運動！すっきりボディ！で㊙・脂質異常症！
▶**と　き**　9月6日（木）10：00 ～ 12：00（受付 9：30 ～）
▶**ところ**　市保健センター
▶**内　容**　講話（食事・運動）、調理実演・試食
▶**募集人数**　30 人（先着順）
▶**申込期限**　8 月 31 日（金）

健康づくり推進員を募集します

健康で元気に暮らせるまちづくりを目指し、市民皆さんの健康づくりをお手伝いする「健康づくり推進員」を募集します。推進員は研修会に参加して健康について学習したり、地域の人へ健診をすすめたりなど、健康づくりのためのボランティア活動を行います。自分の健康のため、そして地域のために一緒に活動してみませんか。
▶**募集要件**　市民で、研修会に参加し、ボランティア活動ができる人
▶**申込期限**　8 月 15 日（水）

しまばら食育レシピ

なすのツナサンド焼き

なすは夏野菜の一つで身体を冷やす作用があり、油との相性もよく、夏にぴったりの一品です。

材料（4人分）
- ツナ缶 …… 1缶
- なす …… 中2本
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 片栗粉 …… 小さじ2
- 卵 …… 1個
- 小麦粉 …… 適宜
- サラダ油 …… 適量
- Ⓐケチャップ …… 大さじ2
- Ⓑ 中濃ソース …… 大さじ2
- Ⓑ しょうゆ …… 小さじ1
- Ⓑ 酢 …… 小さじ1/2

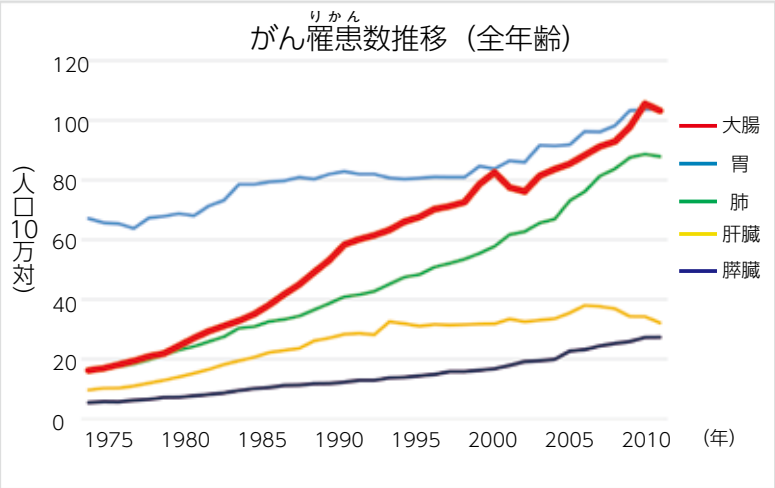
《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）
① ツナ缶は汁を切って、細かくほぐす。玉ねぎはみじん切りにする。
② ①に片栗粉、卵を入れよく混ぜる。
③ なすは 5mm の厚さに輪切りにし、2 枚一組にする。
④ なすの内側に小麦粉をふって、②をはさみしっかり押さえる。
⑤ フライパンにサラダ油を多めに熱し④を並べていれ、両面こんがりと焼く。
⑥器に盛り、好みでⒶかⒷをかける。

《1人分栄養価》＊エネルギー：200kcal　＊たんぱく質：5.3g
＊脂質：15.8g ＊食塩：0.5g（ケチャップの場合）

大腸がん　～検診で早期発見に努めましょう～

大腸がんは、近年急増しています。男女ともに働き盛りの 40 歳くらいからかかる人が増えてきます。年間 13 万 1 千人が新たに大腸がんになっています。

大腸がんは、進行するまで自覚症状がほとんどありません。症状が出た時にはすでにがんが進行していることもあります。しかし、大腸がんは、早期のうちに見つけてすぐに治療すれば治ると言われています。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス
「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ」(1975～2013年)

早期発見・早期治療すれば、95%以上が治ります。

年に 1 回の検診を受けることが大切です！

毎年、大腸がん検診を受けましょう

市では、40 歳以上の人を対象に大腸がん検診（便潜血検査）を実施しています。
自己負担金 500 円で受けることができますので、自覚症状がなくても受けましょう。

○検査内容：

大腸にがん、ポリープなどがあると、便が大腸内を移動するときに、こすれて出血することがあるので、便に血液が混じっていないかを調べます。微量の血液でも探知できる有効な検査です。

○検査の受け方：

①大腸がん検診の採便容器をもらう。
　容器は、大腸がん検診実施医療機関、市・有明保健センター、がん検診会場（集団）で配布します。
※配布期間：平成 31 年 3 月 20 日（水）まで

②自宅で 2 日分の便をとる。
③便を大腸がん検診実施医療機関に提出する。
　（問診もあります）
④便を提出した医療機関で結果を確認する。

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　土曜の 18:00 ～ 日曜の 17:00
- 受付時間　土曜の 17:30 ～ 日曜の 16:30

健康テレホンサービス

☎ TEL 095-826-5511
TEL 0120-555-203　※固定電話のみ利用可能

8月	月	その症状、亜鉛欠乏では？
	火	腹部大動脈瘤
	水	こどもの熱中症
	木	年齢に伴う声の変化、嗄声（声がれ）について
	金	食べる機能を育てる離乳食
	土・日	腎盂・尿管がん

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています

地域で活動する食改の仲間になりませんか

市では、食生活改善推進員になるための養成講座を開催します。参加料は無料です。食と健康に関心のある人はぜひご参加ください。

島原市食生活改善推進員とは…

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティアです。

地区の公民館や市内の小中学校などで子どもから高齢者までさまざまな人へ食育の話をしたり、料理教室を行い、人と人のつながりを大切にしながら、家族や地域の健康を守る活動をしています。

▶**募集要件**　市内在住の 20 歳以上の人、ボランティアとして活動できる人
▶**募集人数**　20 人程度　▶**募集期間**　8月1日（水）～8月 31 日（金）
▶**申込方法**　市保健センターに電話で申し込んでください
▶**講座日時・場所**　9月7日～10月5日の毎週金曜（9時30分～13時30分）・市保健センター
▶**講座内容**　※初日と最終日には開・閉講式を行います

日　時		講　話	調　理
9月	7日（金）	食生活改善推進員とは？	バランスの良い食事
	14日（金）	市の健康状況をみてみよう	メタボリックシンドローム予防の食事
	21日（金）	家庭で役立つ食品衛生と食品表示	低栄養予防の食事
	28日（金）	市の健康づくりの取り組みについて	地域で広める郷土料理
10月5日（金）		健康づくりの基本は食事と運動	自分たちで考えた創作料理

熱中症に注意しましょう

熱中症は、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常などを起こす症状のことです。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風があまりない、体が暑さに慣れていない時は起こりやすくなります。また、家の中にいても、室温や湿度が高いと、体から熱がにげにくくなるので注意が必要です。

「熱中症」の症状と対処法

重症度	症　状	対処法
軽度	○めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	○涼しい場所への移動・安静・水分補給
	○頭痛・吐き気・体がだるい・集中力や判断力の低下	○涼しい場所への移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給 ※水分を飲めない場合や症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう
重度	○意識がない（受け答えや会話がおかしい）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けない）体が熱い	○すぐに救急車を呼び、涼しい場所に移動・安静・体を冷やす

▶**申し込み・問い合わせ先**　市保健センター（☎ 64-7713）

婦人検診（集団）を受けましょう

市では、子宮がんや乳がんなどを早期に発見し、適切な治療に結びつけるために、市民を対象とした婦人検診（集団）を実施します。

▶申し込み・問い合わせ先　市保健センター（☎64-7713・64-7715）

いきいき健康ポイント対象事業　15ポイント

子宮がん検診

▶対象者　職場で検診がない市内に住民票を有する20歳以上の女性
▶検診内容　問診、細胞診、内診
▶自己負担金　300円

いきいき健康ポイント対象事業　15ポイント

乳がん検診

▶対象者　職場で検診がない市内に住民票を有する40歳以上の女性（申し込みが必要）
▶検診人数　午前60人・午後50人
▶検診内容　問診、視触診、マンモグラフィ検査
▶自己負担金　500円
▶申込方法　8月1日（水）から8月14日（火）までに電話で市保健センターに申し込んでください（土・日曜、祝日は除く）

※受付の時間帯を次のとおり4回に分けますので希望の時間を申込時にお知らせください
午前：①9時～9時30分
②10時～10時30分
午後：③13時30分～14時
④14時30分～15時
（申込期間終了後、定員に満たない場合は受け付けできますので、問い合わせください）

骨粗（こつそ）しょう症検診

▶対象者　平成31年4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の市内に住民票を有する女性
▶検診内容
問診、前腕のレントゲン検査

▶実施日程
下表「骨粗欄」に○印がある日
▶自己負担金　400円

【注意事項】
◎妊娠中または妊娠の可能性がある人は受診できません
◎ペースメーカー装着者、授乳中の人、豊胸手術を受けている人は乳がん検診を受診できません
◎次のいずれかに該当する人は、証明書などを提出すると、自己負担金が免除になります
・受診日に70歳以上の人⇒年齢が確認できるもの
・市民税非課税世帯⇒世帯全員分の平成30年度のがん検診専用の非課税証明書（写し可）
※証明書は税務課、市民窓口サービス課、三会出張所、有明支所で発行します（有料）
・70歳未満の後期高齢者医療被保険者
⇒保険証の写し
・生活保護受給者⇒生活保護受給証明書（写し可）
※証明書は福祉課保護班で発行します
・クーポン券が届いている人⇒クーポン券

日時および検診会場

日　程		受付時間	会　場	骨粗
8月	16日(木)	9:00～10:30 13:30～15:00	市保健センター	○
	17日(金)	9:00～10:30	安中公民館	○
		13:30～15:00	市保健センター	
	20日(月)	9:00～10:30 13:30～15:00	島原市医師会館	○
	21日(火)	9:00～10:30	島原市医師会館	
		13:30～15:00	市保健センター	
	22日(水)	9:00～10:30 13:30～15:00	島原文化会館	○

日　程		受付時間	会　場	骨粗
8月	23日(木)	9:00～10:30 13:30～15:00	島原文化会館	
	24日(金)	9:00～10:30 13:30～15:00	有明保健センター	○
	25日(土)	9:00～10:30	有明保健センター	○
	26日(日)	9:00～10:30	市保健センター	○
	27日(月)	9:00～10:30	三会農村環境改善センター	○
		13:30～15:00	杉谷公民館	
	28日(火)	9:00～10:30 13:30～15:00	有明保健センター	

ふるさと再発見

第8代島原城主　松平忠刻公（1716-1749年）

忠刻公は1716（享保元）年、深溝松平家の分家の旗本・松平勘敬の長男として生まれました。

1738（元文3）年、跡継ぎのいなかった前藩主・忠倶公が病に倒れ、急遽忠倶公の養子となりましたが、程なくして忠倶公が亡くなったため、そのまま藩主となりました。

忠刻公の治政は、以後の政治や産業の礎となった施策が見られます。

1739（元文4）年これまでの日誌に加え、藩の部署ごとに年間の出来事を詳細に記録するよう命じました。また1741（寛保元）年には、月ごとの引き継ぎによってあやふやになっていた罪人の罪状や禁固の年数を、記録によってはっきりさせるようにしました。

産業面では1744（延享元）年、領内に和ろうそくの原料となる櫨の木を十万本植樹させており、島原藩の主要産業の一つとなっていきます。

一方で、忠刻公は文芸もよくたしなんでいたことが記録されています。

忠刻公の治世中に改称された別邸・常盤茶亭（茶屋）で宴を催しています。また能を鑑賞したり、今の先魁町に設けた別邸・紅葉茶亭では、歌舞伎をたびたび鑑賞しました。

忠刻公が造立を認めた十六羅漢石像
（市指定文化財・本光寺）

1749（寛延2）年5月8日、参勤で上京の途中、周防国下松（今の山口県下松市）で急死しました。享年34歳、藩主としては11年の在位でした。亡骸は下松から一旦島原に運ばれ、葬儀が営まれた後、三河国深溝（今の愛知県幸田町）の本光寺に運ばれ、埋葬されました。

（社会教育課学芸員　吉田信也）

地域おこし協力隊コラム

協力隊、なんしよっと？

地域おこし協力隊　小野 友代佳

6月に行われた「第三回ながさき地おこマルシェ」に参加してきました。この「ながさき地おこマルシェ」は、長崎県の協力隊が中心となって行っているイベントで、「よそもんが地のよかもん集めました」をテーマに、特産品や工芸品など地域一押しのものを集めたイベントです。2回目の参加ですが、SNSなどインターネットでの情報発信とは違い、市外の人に島原の紹介やお話をする機会はとても新鮮でした。

島原のPRブース（イベント会場）

今回本市の協力隊は、イベントのポスターやホームページの制作から、「パネルディスカッション」、「長崎県○×クイズ大会」など会場ステージでパーソナリティーをするなどブース出展以外でも活躍しました。長崎県内各地域の協力隊員の活動を紹介したパネル展示や、地域PR合戦なども加わり、協力隊から見た地域の魅力を発信できたのではないかと思います。

いよいよ残りの任期も半年ほどになりましたが、今後も各隊員の得意分野を生かした方法で島原の魅力を多くの皆さんに発信し続けていきたいと思います。

▼問い合わせ先　島原ふるさと創生本部（☎㊷8012）

森岳公民館

「パソコン講座」

初心者向けのエクセル入門講座です。
エクセルの基本操作を丁寧に説明します。この機会にぜひ、受講してみませんか。

●**と　き**　8月22日（水）・29日（水）、9月5日（水）・12日（水）・19日（水）・28日（金）
19時30分～21時
●**対象者**　パソコンで文字入力ができる人
●**募集人数**　12人（先着順）
※未受講者を優先します
●**受講料**　無料
●**申込開始**　8月7日（火）～

杉谷公民館

「社会人権・同和教育地区別研修会」

「長崎県人権教育・啓発基本計画」に基づき、人権についての理解を深める講座です。
県内各地区で年度ごとに開催されていますが、今年度は本市を会場に行われます。

●**と　き**　8月24日（金）
●**内　容**　ワークショップやケーススタディを通して、豊かなつながりのある地域づくりについて学びます
●**受講料**　無料
●**申込期間**　8月10日（金）まで

公民館講座情報

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）

パソコン講座の申し込みは**8月7日(火)**から受け付けます。

心豊かでたくましく生きる島原っ子を育むための
『しまばら　家庭教育　三・三・七拍子！』

5月号から、『しまばら　家庭教育　三・三・七拍子！』リーフレットの全ての項目を13回にわたって連載しています。
4回目は、「家庭・地域の役割 三」の「1.家族の団らん・きずな」です。
家族との楽しい団らんやふれ合いの中で、愛情たっぷりの家庭（環境）で育つ子どもは、自己肯定感を持ち、自信に満ちて生きていきます。
子どもに目をかけ声をかけ、心が通い合うあたたかい家庭の雰囲気を築きましょう。

家族の会話・ふれあいを大切にしましょう。

▶**問い合わせ先**　社会教育課（☎68-5473）

情報ひろば

■ 市役所本庁（代表）☎63-1111
■ 有明庁舎　（代表）☎68-1111
※外港庁舎と折橋庁舎への電話は本庁代表☎63-1111から転送できます

島原市　検索

募集

ハロートレーニング 10月期受講生

▼**訓練科名（定員）** 機械加工技術科（15人）、溶接施工科（12人）、電気設備技術科（15人）、設備管理科（24人）、住宅リフォーム技術科（18人）
▼**訓練場所** ポリテクセンター長崎（諫早市）
▼**訓練期間** 10月3日㈬～平成31年3月29日㈮（6カ月）
▼**受講料** 無料
▼**募集期間** 9月3日㈪まで
▼**選考日** 9月12日㈬
▼**合格発表** 9月25日㈫
▼**施設見学会** 8月8日㈬・22日㈬、9月5日㈬
※8月22日㈬は訓練体験あり
▼**問** ポリテクセンター長崎（☎0957・22・2324）

お知らせ

ひとり暮らしなどの高齢者への支援

①緊急通報システム事業

▼**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
▼**内　容** 急病などの緊急事態発生時、状況に応じてあらかじめ登録してある協力者への確認要請などを行います
▼**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事業

▼**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
▼**内　容** 定期的に市職員が希望者宅へ電話をかけ、安否確認や日常生活の相談などに応じます
▼**利用者負担金** 無料

③救急医療情報カプセル配付事業

▼**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
▼**内　容** 本人の医療情報や緊急連絡先を記載した用紙をカプセルに封入し備えることで、急病などの緊急事態発生時に、正確な情報を把握できます
▼**利用者負担金** 無料
▼**申し込み・問** 福祉課地域福祉班（☎内線277）または有明支所（☎内線507）

ひとり親家庭などのための研修と工作など作品づくり

▼**と　き** 8月19日㈰ 9時30分～
▼**ところ** 白山公民館
▼**対象者** ひとり親家庭などの子どもおよび保護者
▼**内　容** 研修（保護者）、工作（木工品づくり他）、スイカ割り、そうめん流し他
▼**参加料** 無料
▼**服　装** 汚れてもいい服装
▼**申込期限** 8月13日㈪
▼**申し込み・問** 島原市母子寡婦福祉会（☎0080・4280・5147）またはこども課こども家庭班（☎内線279）

8月6日・9日・15日は「黙とう」をお願いします

広島・長崎両被爆地では、原子爆弾が投下された8月6日・9日に、それぞれ犠牲者の慰霊式ならびに平和祈念式典が行われます。また、8月15日には、全国戦没者追悼式典が行われます。
市でも、この式典に合わせ原爆死没者や戦没者の霊を慰めるとともに、平和を願いサイレンを吹鳴しますので黙とうをお願いします。また、国旗を掲揚している施設などにおいては半旗の掲揚をお願いします。

▼**サイレン吹鳴日時**
・8月6日㈪ 8時15分（広島）
・8月9日㈭ 11時2分（長崎）
・8月15日㈬ 12時（全国戦没者追悼式）
問 福祉課地域福祉班（☎内線271）

<広告>

保険の見直し・相談

保険のことなら何でも答えてくれる相談窓口で、何度相談しても一切料金がかかりません。まずは、「広報しまばら」を見た」と言って電話予約を。

保険クリニック雲仙国見店
☎0120・309・929
営 10時～19時
休 お盆・年末年始
住 長崎県雲仙市国見町土黒甲83-2

募集代理店：有限会社さんき

わんちゃんも定期的な美容で健康に！

ペットサロン＆ペットホテル

ティアラ
TEL 0957-68-2250
島原市有明町大三東

KOKO（島原店）
TEL 070-4763-1474

Orange（吾妻店）
TEL 090-9725-5298

行政相談委員の委嘱

総務大臣から次の人たちが行政相談委員として委嘱されました。

○珠林 成子さん（柿の木町：6月1日付新任）
○古瀬 太一さん（秩父が浦町：再任）
○宇土 清富さん（有明町：再任）
○金子 元明さん（上新丁二丁目：再任）

市民相談センターと有明福祉センターでは毎月、行政相談委員による定期相談を受け付けています。気軽にご相談ください。

なお、具体的な日程は広報しまばらなどでお知らせします。

問市民安全課市民相談センター（☎㊷9100）

島原半島精神保健福祉大会

精神に障害がある人やその家族が、地域社会と共生の中で自分らしく元気に暮らしてゆくために、立場をこえて考え、協力し合うための講演会を開催します。

▼とき　8月17日㈮　13時～16時10分
▼ところ　吾妻町ふるさと会館（雲仙市）
▼内　容
○講　演「誰もが地域で安心して暮らせる社会を」
○講　師　藤井 克徳氏（日本障害者協議会代表）
▼参加料　無料
問福祉課障害福祉班（☎内線273）

戦没者慰霊奉賛金に対する協力をお願いします

戦没者を追悼し、恒久の平和を祈念するため、市および県では10月に戦没者追悼式を開催しており、一世帯あたり100円の奉賛金を受け付けています。奉賛金は市社会福祉協議会や福祉課地域福祉班で受け付けていますので、多くの皆さんのご協力をお願いします。

問市戦没者慰霊奉賛会事務局（福祉課地域福祉班☎内線331）

高次脳機能障害に関する相談窓口

脳卒中や交通事故などで脳にダメージを負った後、記憶障害などといった症状が表れ、日常生活や社会生活に支障をきたしやすくなる障害です。

このような症状のため、生活や仕事などで困っている人は気軽に相談してください。

▼とき　毎週月曜～金曜9時～17時15分（祝日を除く）
▼ところ　県南保健所
問県南保健所地域保健課（☎㊷3289）、長崎県高次脳機能障害支援センター（☎095-844-5515）

中小企業退職金共済制度

中退共制度を利用すると次のようなメリットがありますので、気軽にご活用ください。

○新規加入や掛金を増額する場合、掛金の一部を国が助成します
○掛金は非課税となります
○各種手数料がかかりません
○口座振替ですので手間がかかりません。社外積立で管理も簡単です
○パートタイマーや家族従業員も加入できます

問中小企業退職金共済事業本部（☎03-6907-1234）

難病医療講演会

難病に対する理解啓発を目的として、「脊柱靭帯骨化症（せきちゅうじんたいこっかしょう）」をテーマに講演会を開催します。

▼とき　9月9日㈰　13時30分～15時30分（受付13時～）
▼ところ　県南保健所
▼内　容　菅整形外科病院理事長　菅尚義先生による講演
▼参加料　無料
問長崎県難病相談・支援センター（☎095-846-8620）

普通救命講習会

▼とき　9月7日㈮　13時～16時30分
▼ところ　島原広域消防本部
▼申込方法　消防本部ホームページから「救命講習受講申込書兼受講票」をダウンロードし、必要事項を記入の上、消防署に持参するか、FAXで申し込んでください
▼申込期限　8月30日㈭
▼申し込み・問島原広域消防本部警防課（☎㊷3080、F㊷3133）

気管挿管実習にご協力を

救急救命士が救急現場で気管挿管を実施するには、麻酔科専門医（麻酔担当医師）の

<広告>

きれいな水を未来へ残そう
有限会社 有明清掃
一般廃棄物収集運搬業（し尿・事業ごみ）
浄化槽維持管理業（保守点検・清掃）
水まわり設備工事、排水管清掃
島原市有明町大三東戊3919
☎68-1368

浄化槽のメンテナンスは㈲有明清掃におまかせ下さい!

屋根の草取り・雨どいの掃除も承ります♪

屋根材販売・施工
株式会社 こつぶ商店
島原市青葉町 5412-3
TEL：090-9565-5200
はじめまして、吉田 真（まこと）です。
屋根の無料点検をお申込みいただいた皆様にこつぶ商店オリジナル手ぬぐいプレゼント中です!

指導による病院内（手術室）実習、30症例が義務づけられています。全身麻酔を受ける際には、救急救命士の気管挿管実習にご協力をお願いします。
問島原広域消防本部警防課（☎㊷3080）

脳卒中市民公開講座
▼とき　8月25日㈯　13時30分～15時30分
▼ところ　島原文化会館　大ホール
▼内容　「知って得する！今日からできる脳卒中の予防」をテーマに、医師、リハビリ療法士、管理栄養士による講演会
▼入場料　無料
問島原病院地域医療支援センター（☎㊸1145）

島原市医師会看護学校オープンキャンパス
看護に興味がある人や受験を考えている人を対象にオープンキャンパスを開催します。
▼とき　8月25日㈯　10時～13時
▼内容　模擬実習（ベッドメイキング体験、血圧・身長・体重測定）、教材の展示、在校生との語らいなど
問島原市医師会看護学校（☎㊺0730）

国民年金コーナー

国民年金保険料免除・猶予制度
国民年金保険料の免除制度は全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除の4種類があります。
また、学生納付特例と納付猶予によって保険料の納付が猶予されることがあります。

国民年金保険料 追納制度
保険料免除や納付猶予のまま老齢基礎年金の年金額を計算するうえで、免除の種類に応じて受け取る年金額が減額されます。
保険料免除や納付猶予された保険料については、10年以内であれば追納することにより満額の老齢基礎年金に近づけることができます。

諫早年金事務所出張相談
▼とき　8月15日㈬、9月19日㈬・26日㈬
▼ところ　三会農村環境改善センター
▼募集人数　15人
※9月26日㈬は10人
▼申込方法　相談開設日の10日前までに市民窓口サービス課窓口班へ予約（電話予約可）をしてください

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2322）

不用品の交換

おゆずりします
・五月人形（幅2m奥行1m）
・ぬいぐるみ（どん兵衛　高さ1.6m）
・卓球台

おゆずりください
・中学生男子制服（M）
・第二中学校女子制服スカート（夏物L）
・自転車（大人用）
・工業用ミシン
・電子ピアノ（88鍵盤）
問市民相談・消費生活センター（☎内線184）

市政情報発信中
●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）
●ＦＭしまばら（88.4MHz）（月曜～金曜　9:00、13:00）
●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）

人の動き（7月1日現在）
●人　口　45,445人（－30）
●男　性　21,238人（＋1）
●女　性　24,207人（－31）
●世帯数　19,662世帯（－3）

6月中の動き
出生　22人　死亡　42人
転入　59件　転出　70件

<広告>

ご家庭の電気契約は
「スマートファミリープラン」が
2年契約割引で年間777円おトク★
ご使用量が多いとさらにおトク★
※電力量料金単価が従量電灯Bに比べ300kWh超過分から▲1.08円/kWhお得
おトクです
九州電力㈱島原営業所
島原市城内1丁目1207-1
☎0120-986-404

施設情報

島原復興アリーナ

～心と体のリラックス～ Yoga 教室

▶と　き　9月5日（水）・12日（水）・19日（水）
14時～15時　（全3回）
▶ところ　島原復興アリーナ サブアリーナ
▶講　師　Eco Yoga Studio 藤井 りえ子 先生
▶参加料　1000円（スポーツ保険料含む）
▶定　員　30人
▶持参品　運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（持っている人のみ）
▶申込期間　8月1日（水）～8月29日（水）
▶申込方法　アリーナに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて直接申し込んでください　※月曜（休館日）を除く
▶申し込み・問い合わせ先
島原復興アリーナ（☎64-2344）

有明福祉センター

「美人の湯」営業時間延長

有明福祉センターの「美人の湯」（リフレッシュ浴場）の営業時間を1時間延長します。

▶延長期間　8月11日(土)～8月15日(水)
10時～22時（最終受付21時30分まで）
※通常は21時まで営業
※14日（火）は休館日
※トレーニングルームは21時まで
▶料　金
市民：大人310円、70歳以上210円、小人150円
市外の人：大人520円、小人260円
▶問い合わせ先　美人の湯（☎68-3466）

温水プール

①バタ・ヒラ水泳教室

▶と　き　9月4日（火）～9月28日（金）
毎週火・金曜　計8回
13時30分～14時30分
▶対象者　自由形で50メートル程度を泳げる人
▶募集人数　15人（先着順）

②水中シェイプアップ教室

▶と　き　9月6日（木）～10月25日（木）
毎週木曜　14時～15時　計8回
▶対象者　運動不足を解消したい人
▶募集人数　20人（先着順）

●①～②の共通事項
▶参加料　2000円（スポーツ安全保険料含む）
▶持参品　水着、水泳帽子、バスタオル、飲み物など
▶申込期間　8月4日（土）～8月31日（金）
▶申込方法　温水プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて直接申し込んでください　※月曜（休館日）を除く
▶申し込み・問い合わせ先
温水プール（☎63-4314）

平成町人工芝グラウンド

敬老の日　無料開放

敬老の日を祝って65歳以上の人を対象に無料開放します。

▶と　き　9月7日（金）・11日（火）～14日（金）・18日（火）～21日（金）・26日（火）～28日（金）
9時～16時　※事前に予約をお願いします
▶申し込み・問い合わせ先
平成町人工芝グラウンド（☎73-9333）

<広告>

平成噴火によって失われた風景と生み出された風景

普賢岳登山道②

1990（平成2）年からおよそ5年間継続した平成噴火では、粘り気の強いマグマが噴出し、普賢岳山頂の東側に新しい溶岩ドームをつくりました。この溶岩ドームは平成時代にできた新しい山という意味で、1996（平成8）年5月20日、「平成新山」と名付けられました。雲仙火山の山頂付近には立岩の峰（たていわのみね）、島ノ峰、普賢岳（中の峰）といった複数の溶岩ドームがありますが、平成新山はその中でも最も新しい溶岩ドームです。複数の溶岩ドームの存在は、平成噴火と同じような噴火が過去にも雲仙火山で繰り返し起きていたことの証拠です。

平成噴火は、山の麓はもちろん、山頂付近の様相も大きく変えました。噴火に伴う火山灰や噴石は、植物に直接的なダメージを与えました。かつて山頂にあった普賢池は平成新山の下に埋もれてしまい、普賢神社も移転を強いられました。真夏でも天然氷が残っていた〝鳩穴（はとあな）〟は、平成噴火の噴出物で埋没してしまい、今は見ることができなくなってしまいました。

しかし、立岩の峰周辺から見るどっしりとした平成新山の姿は、人間がつくり出すことのできない、素晴らしい地球活動を私たちに教えてくれます。噴火の終息から20年以上が経過した今、雲仙火山の山頂付近の植物は徐々に回復しつつあります。平成新山の頂上付近や周辺からは、未だに少量の火山ガスが噴き出ていますが、火山ガスの影響が及ばないところでは、ミヤマキリシマなどの背の低い樹も生え始めています。これから数十年経てば、登山道の周辺に新たな見どころができているかもしれません。移りゆく美しい自然の営みを、次の世代に引き継いでいきましょう。

普賢岳周辺から見た平成新山
平成新山にも植物が復活し始めています

第23回「ジオ空（ぞら）教室」

島原半島の歴史・文化・自然、そしてそれらをつくりだしたジオの魅力を、その道のプロが毎回たのしく紹介します。ふるってご参加ください！

▶**と　き**　8月25日（土）14:00～15:30
▶**ところ**　満明寺（雲仙市小浜町）
▶**講　師**　福田 宥晃（ゆうこう）　氏（満明寺住職）
▶**題　目**　「健康」・「信仰」・「観光」のお山雲仙
～健康、信仰、観光のそれぞれの視点からお山雲仙を巡る～
▶**定　員**　50人　▶**参加料**　無料
▶**問い合わせ先**　島原半島ジオパーク協議会事務局
☎65-5540 / info@unzen-geopark.jp　※当日は「雲仙やまびこ会館」の駐車場をご利用ください

図書館へ行こう

新刊図書紹介

「不　在」
彩瀬まる　著　KADOKAWA
長らく疎遠だった父が、死んだ。「明日香を除く親族は屋敷に立ち入らないこと」という不可解な遺言に娘の明日香は戸惑いを覚えつつ、父の遺した洋館に足を踏み入れるが…。愛なき世界の生き方を探る長篇小説。

「しない。」
群ようこ　著　集英社
通販で買わない、不要な付き合いをしない…。快適な生活のための「しないこと」リストから、心地よい日常を呼ぶヒントを伝える。

「本　性」
伊岡瞬　著　KADOKAWA
男をたらしこんでは消えていく女〈サトウミサキ〉。別の焼死事件を追っていた刑事の元に15年前の名刺が届いたことから、過去を探り始めた刑事たちはミサキに迫っていくが…。クライム・サスペンス。

「雨降る森の犬」
馳星周　著　集英社
家族とのわだかまりを抱えた中学生の雨音は都会を離れ、蓼科に住む伯父のもとに身を寄せる。そこには、ワルテルという犬がいて…。犬が導く喪失と再生の物語。

8月イベント情報

場所	イベント名	日時
島原図書館	工作教室（チャレンジコース）「もちてをまわすとピエロがおどる☆からくりボックス」	1日（水）10時～ 対象：小学生　定員10人
	科学教室「ドライアイスのふしぎ&スライムをつくろう」	4日（土）10時～ 対象：小学生親子 定員：20組
	おはなしのじかん	4日（土）・11日（土）・18日（土）11時～
	除籍本をお譲りします　※ひとり5冊まで	9日（木）～12日（日）視聴覚ホール
	夏休み映画会②※	15日（水）14時～
	工作教室（はじめてコース②） 「てづくりアニメーション」	19日（日）10時～ 対象：小学生　定員：10人
	おはなしのじかん0・1・2	22日（水）11時～
	夜のおはなし会・ぬいぐるみおとまり会	24日（金）18時～
	おはなしひろば	25日（土）11時～
	郷土史を学ぼう会※	25日（土）14時～
有明図書館	手作り講座「きらめき☆ハーバリウム作り」	5日（日） ①10時30分～（定員：親子15組） ②13時30分～（定員：一般20人）
	夏休みこども講座①「サイエンス☆ジオ」	8日（水）①10時～②13時30分～ 対象：小学生 定員：各40人
	おはなしポケット	11日（土）11時～
	夏休み上映会②「君に届け」	12日（日）13時30分～
	夏休みこども講座②「おしえて おまわりさん」	17日（金）13時30分～
	おはなしのじかん	25日（土）11時～

図書館司書のオススメ本

「失踪者」　下村敦史　著　講談社

南米アンデスの雪山で地割れの中に置き去りにした親友・樋口。10年後、彼を探しに向かった山岳カメラマンの真山は、明らかに数年歳をとった遺体と対面する。凍りついていたはずが何故…。親友の死の真相に迫ります。8月11日は山の日。寝苦しい夜、極寒の地を舞台にした山岳ミステリーで涼んでみませんか。

○島原図書館（☎64-4115）
開館時間…　9時～18時（金曜は20時まで開館）
休館日…　8月6日（月）・13日（月）・20日（月）・27日（月）・31日（金・資料整理日）

○有明図書館（☎68-5808）
開館時間…　9時～18時
休館日…　8月1日（水・資料整理日）・7日（火）・14日（火）・21日（火）・28日（火）・31日（金・資料整理日）

※夏休み映画会②
「忍たま乱太郎の宇宙大冒険 with ｺｽﾞﾐｯｸﾌﾛﾝﾄ☆NEXT 太陽系の段」（50分）
※郷土史を学ぼう会
「『島原・天草一揆』の副大将、右衛門作の光と影」
講師：原田 建夫　先生
「深溝世紀　巻6」
講師：松尾 卓次　先生

しまばら 2018.8.1 発行
NO.771
◆編集・発行／島原市市長公室
〒855-0866 長崎県島原市南下川尻町7番地4 雲仙復興事務所内（仮事務所）
TEL0957(63)1111 FAX0957(64)6334（代表）

【広告】

＊表記は全て税別です。

新機種登場

しまばらスマホ

HUAWEI nova lite 2

HUAWEI nova lite 2
OS：Android™ O + EMUI 8.0
CPU：Kirin659 オクタコア
メモリ：3GB　　ストレージ：32GB
カメラ機能：背面 13MP+2MP
サイズ：約72.05 (W) × 150.1 (H) × 7.45 (D) mm

3GB データ通信
SMS 利用可
月額 **2,700円**
通話 利用可
端末 本体代込

セット割引の適用料金です。

一般的な携帯電話料金

かけ放題
データ通信2GB
一般的なAndroidスマホ

データ通信料2GB＋ISP料金 約3800円
かけ放題 約2700円
端末割賦金 約3500円

しまばらスマホの料金

データ通信3GB
SMSサービス
最新Androidスマホ
（通話料別）

データ通信料3GB＋SMSサービス 1700円
端末割賦金 1000円

＊セット割適用時の料金

通話料は通常20円/30秒。アプリを使えば10円/30秒。

一月で7300円お得。
一年で87600円お得。
一月5時間電話してもまだお得。

しまばらスマホとは

カボチャテレビが提供する携帯電話サービスです。
高品質な携帯電話サービスをリーズナブルな価格でご提供します。

驚きの低価格
携帯代＋利用料＝2700円より
3GBのデータ通信：月額1700円～
androidスマホ：月額1000円～

通話SMS利用可能
SMSも利用可能
LINE等のアプリの認証も安心。
通話は30秒10～20円です。

高い回線品質
大手通信キャリア回線利用
広いエリアで安定した通信が可能です。

＊セット割適用時の料金

こんな方にオススメ！

お財布に優しいしまばらスマホなら、
みんなの願いがかなうはず。たとえば…

連絡はアプリが中心

気軽にスマホを始めたい

携帯代を節約したい

電話をあまりかけない

しまばらスマホ 検索
http://www.shimabara.mobi/

お問合せ・ご不明な点・サービスの詳細は
TEL.0957-63-3456
株式会社ケーブルテレビジョン島原　〒855-0807 長崎県島原市白土町1111番地

2018 August
8月

■：行事・催し
◆：行政相談（市民相談・消費生活センター☎ 63-1111 内線 184）
●：保健事業（市保健センター☎ 64-7713、有明保健センター☎ 68-5335）
▼：市税などの納期限（国民健康保険税：税務課市民税班☎ 63-1111 内線 176）
（後期高齢者医療保険料：保険健康課後期高齢・介護班
☎ 63-1111 内線 233・234）

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1 ◆行政相談（13時～15時、有明福祉センター） ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	2 ■市長を囲む地域懇談会（19時～、白山公民館）	3 ■市長を囲む地域懇談会（19時～、安中公民館） ■火星大接近観望会（20時～、舞岳山荘	4 ■島原水まつり（13時30分～21時、白土湖・耳洗公園） ■土曜夜市（19時～21時30分、万町商店街、島原一番街）
5	6	7 ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター） ●乳幼児相談（9時30分～11時、有明保健センター）	8 ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	9 ■市長を囲む地域懇談会（19時～、霊丘公民館）	10 ■市長を囲む地域懇談会（19時～、有明総合文化会館）	11　山の日 ■土曜夜市（19時～21時30分、万町商店街、島原一番街）
12	13	14 ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター） ●乳幼児相談（9時30分～11時、三会農村環境改善センター）	15 ■精霊流し（19時～市内各所） ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	16 ◆弁護士相談（13時～16時、市民相談センター） ※要予約	17 ■みなと夏まつり（18時30分～、みなと商店街）	18
19	20 ◆不動産相談（13時～16時、市民相談センター）	21 ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター） ●乳幼児相談（9時30分～11時、市保健センター）	22 ◆公証人法律相談（13時～16時、市民相談センター） ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	23 ◆交通事故相談（10時～16時、市民相談センター）	24	25
26	27 ●両親学級（10時～12時30分、市保健センター）	28	29 ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	30 ■島原温泉ガマダス花火大会（20時30分～島原港）	31 ▼市県民税（第2期） ▼国民健康保険税（第2期） ▼後期高齢者医療保険料・介護保険料（第2期）	

↑点線において切り取ってください

POST CARD

お手数ですが
62円切手を
お貼りください

〒□□□-□□□□

島原にこんね（おいでくださいませ）

～ふるさと納税は島原市へ～ ふるさとチョイス島原市 検索

POST CARD

お手数ですが
62円切手を
お貼りください

〒□□□-□□□□

島原にこんね（おいでくださいませ）

～ふるさと納税は島原市へ～ ふるさとチョイス島原市 検索

肥前島原こども狂言（島原城薪能（たきぎのう））

←絵はがきを送って島原市をPRしましょう

いぎりす（郷土料理）

←絵はがきを送って島原市をPRしましょう

8月 休日当番の医療機関

※7月15日現在の内容です

- 市内当番医 9時～18時
- 市外当番医 9時～17時
- 当番歯科医 9時～12時
- 市内当番薬局 9時～18時

－市内当番医診療科目

内 内科　外 外科　小 小児科　泌 泌尿器科　整 整形外科

日	医療機関		電話番号
5日(日)	喜多内科医院 内	弁天町二丁目	62-5101
	土井外科消化器内科医院 外	中町	62-6305
	佐藤医院	雲仙市国見町	78-5555
	キタ忍歯科医院	湊町	63-6711
	ハロー薬局島原店	弁天町二丁目	65-4060
11日(土)	しろたに内科クリニック 内	北門町	65-0222
	長崎県島原病院小児科 小	下川尻町	63-0202
	わたなべ内科クリニック 内	中安徳町	62-1515
	太田整形外科	雲仙市国見町	78-5413
	植木歯科医院	白山町	62-3765
	溝上薬局北門町店	北門町	65-5532
	溝上薬局中安徳店	中安徳町	73-9211
12日(日)	林内科医院 内	津町	62-6657
	稲田整形外科医院 整	片町	62-6355
	安藤病院	雲仙市吾妻町	38-2152
	渡部歯科医院	下川尻町	63-1750
	たぐち薬局津町店	津町	64-4976
15日(水)	八尾病院 内	城内一丁目	62-5131
	水田小児科医院 小	親和町	62-7177
	坂本内科医院 内	親和町	63-4641
	大田歯科医院	大下町	62-7407
	ひよこ薬局	上の町	65-0133
	はくあい堂薬局	新湊一丁目	73-9811
19日(日)	池田病院 内	湖南町	62-5161
	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
	松藤歯科	北安徳町	62-7355
	そうごう薬局白土湖店	湖南町	65-0321
26日(日)	魚住医院 内	城内一丁目	63-2286
	いとう整形外科 整	広馬場町	61-0110
	よこた医院	雲仙市瑞穂町	77-2000
	泉歯科医院	南島原市深江町	72-2066
	市内当番薬局はありません		
9月2日(日)	貫田神経内科・呼吸器科・内科病院 内	有明町大三東	68-0040
	山口外科胃腸科医院 外	大手原町	62-3200
	長田医院	雲仙市瑞穂町	77-3622
	前川歯科医院	南島原市深江町	72-2055
	祐調剤薬局	御手水町	63-6338
	大三東調剤薬局	有明町大三東	68-1357

2018 September 9月

■：行事・催し　◆：行政相談
●：保健事業　▼：市税などの納期

1(土)	
2(日)	
3(月)	
4(火)	◆行政相談
5(水)	◆行政相談　●健康相談
6(木)	●乳幼児相談
7(金)	
8(土)	
9(日)	
10(月)	
11(火)	◆行政相談
12(水)	●健康相談
13(木)	
14(金)	
15(土)	
16(日)	
17(月)	敬老の日
18(火)	◆行政相談　●乳幼児相談
19(水)	●健康相談
20(木)	◆弁護士相談　●乳幼児相談
21(金)	
22(土)	
23(日)	秋分の日
24(月)	振替休日
25(火)	◆不動産相談　●両親学級
26(水)	◆公証人法律相談　●健康相談
27(木)	◆交通事故相談
28(金)	
29(土)	
30(日)	