

広報

# しまばら

西 条

March.2019

3 月号

No.778

特集

## 分別がごみを変える

～ごみ問題について考える～



# 分別がごみを変える

～ごみ問題について考える～

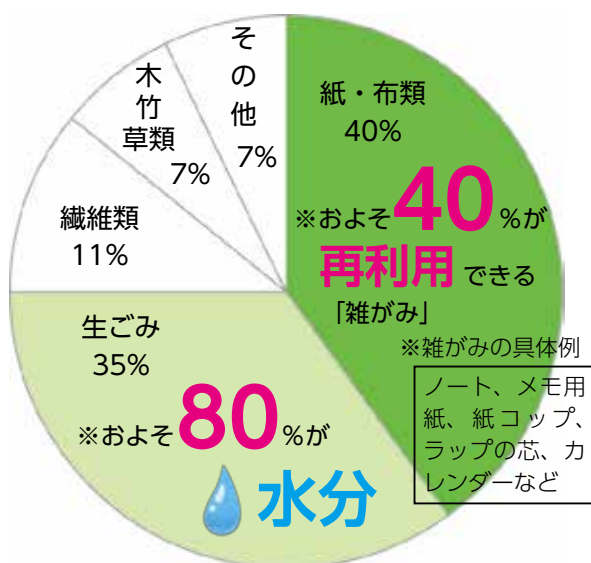
私たちの生活と密接に関わりがある「ごみ」。捨ててしまえばごみですが、分別すれば資源として再利用できるものもたくさんあります。

島原市のごみの現状を理解し、ごみの減量化について一緒に考えます。

▶問い合わせ先 環境課（☎ 62-8017）

## 燃やせるごみの内訳

およそ1万トン ※事業系ごみは含みません



## 数字で見える！家庭のごみ

燃やせるごみ ※平成29年度実績

○収集・運搬・処理費用（年間）

およそ **5億** 円

○一人当たりの処理費用（年間）

およそ **1万1000** 円

○家庭から出るごみの排出量（年間）

およそ **1万トン**

家庭ごみの現状を知る

## ○ Interview

市民皆さんに聞いてみました



ごみ処理費用が**5億円**もするなんて想像が付きませんでした。私は4人家族なので、年間4万4000円の処理費が掛かっていることを知って驚きです。ごみの量を減らせば負担が減るので、これからは家計のためにも減量に取り組もうと思います。

生ごみに水分が**80%**も含まれることを知って驚きました。また、紙・布類のうち**40%**が**再利用**できる「雑がみ」が含まれることが分かったので、「紙は燃えるから」といって捨ててしまうのがもったいないことだと思いました。



# 生ごみを使って 美味しい野菜を育てる

○ Interview

「有明ボカシの会」のごみ減量に対する取り組み



▲収穫したての野菜を手に取り笑顔の荒木さん（左）と坂田さん（右）

## 美味しい野菜を 簡単に育てられます

毎日出る生ごみに「EM ぼかし※1」を混ぜてたい肥を作り、家庭菜園で野菜を育てています。生ごみに EM ぼかしを混ぜるだけで腐敗臭がなく、水分をしぼる手間もかからずたい肥ができるので、誰でも簡単に取り組みます。

自分で育てた無農薬野菜はとても美味しく、作る喜びも大きいです。簡単にごみを減らすことができるので、皆さんも始めてみませんか。



① コンポスト（※2）に生ごみを集め、EM ぼかしを混ぜ、たい肥化します



② 畑に①でできた生ごみを広げ、土に混ぜます



③ 必要な広さに応じて①～②の作業を繰り返します



④ 育てた野菜を収穫します

※1 EM ぼかし…米ぬかに EM（有用微生物群）、糖蜜、キトサンなどの材料を混ぜ込み、1 カ月ほど発酵させたもの

※2 コンポスト（生ごみ堆肥化容器）…生ごみと EM ぼかしを混ぜたものを入れ、発酵させることでたい肥を作る道具



市ではコンポストの購入者に対し、1 個につき 2000 円（2 個上限）を補助しています。

# 4月1日から新しい分別方法がスタートします

## 分別の 変 更 点

「**その他不燃物**」のうち、DVD・ビデオテープ・バケツ・洗面器などの**金属を含まない**プラスチック製品を「**その他プラスチック**」として分別して出すようになります。

3月31日まで

### 「その他不燃物」

金属・陶器・プラスチック製品（例）



さらに分別

プラスチック  
金属を含まない

4月1日から

### 「その他不燃物」

金属・陶器（例）



### 「その他プラスチック」

プラスチック製品（例）



詳しい内容は、右のQRコードから確認するか、環境課（☎ 62-8017）に問い合わせてください。

ごみの分別区分が変わります。（市 HP）

ごみ収集日程表



# ごみステーション化の 推進に取り組みます



段階的に移行



## ごみのステーション化を進める **理 由**

### ① 効率化を目指します

ごみの収集時間を短縮すること  
で作業の効率化を図ります。

このことにより、経費を削減す  
ることができ、市民皆さんのため  
の各種事業施策の財源に充てるこ  
とができます。

### ② 景観保全に努めます

島原城や鯉の泳ぐまち、湧水や  
城下町など、観光名所の多い島原。  
ステーションを設置し、ごみを  
集約することで、観光都市・島原  
の景観を守ることができます。

### ③ 安全性の向上や渋滞 の緩和を目指します

狭い道路や交通量の多い道路で、  
頻繁に収集車を停車させることは  
渋滞の原因につながります。  
歩行者と作業員の安全性の向上  
や交通渋滞の緩和が期待できます。

※高齢や障害などの理由で、家庭ごみをごみステーションまで運ぶことが困難な世帯を対象に、自宅の玄関先でごみを収集する「ふれあい収集（ごみ出し支援）」を実施しています。詳しくは環境課に問い合わせてください

※市では段階的に民間収集を始めます。4月1日から有明地区を対象に実施します

## 憧れの九州商船「和丸」 が取り持ってくれた縁

かずまる

父親が九州商船に勤めていた影響で、小さいころから海や船が大好きだった日高さん。父親が九州商船「和丸」に乗組中に誕生したことから「和夫」と名付けられたそうです。そして、高校卒業後、九州商船に入社。憧れの「和丸」に乗船し父子二代で同船勤務を果たしました。また、奥さんとの最初の出会いも船上だったそうです。

当時、日高さんは船上生活。奥さんは三角船員保険寮で働いていたそうで、船上と、海に面した寮の庭から手を振り合い、お互いの気持ちを確かめ合ったといいます。

「愛妻とは5年間の交際が実り、九州商船の船上で結婚式を上げることができました。その模様が当時のテレビ番組「ここに幸あれ」で全国放送されました」と懐かしい思い出を笑顔で振り返ってくれました。



九州商船(株)の船上で結婚式を上げた  
日高さん夫婦 (昭和41年4月)

## 「人生の達人」

ひだか かずお  
日高 和夫さん (78)

昭和15年、5人兄弟の長男として鹿児島県鹿屋市で生まれ育つ。高校卒業後、昭和32年5月九州商船に入社。三角～島原や長崎～下五島などの旅客航路に事務部員や事務長として乗船し、接客を担当。退職後、平成13年3月NHKに入局。島原報道室情報通信員として島原半島のニュースを追いかけて、約10年勤務。

平成11年10月からは、ビデオ愛好者が集まった島原ビデオクラブを設立し、同会長として、映像を通して旬なイベントや風景など島原の魅力を広く発信している。城内三丁目在住。

## 映像を通して 伝えたいもの

信念を貫き、好きなことをやり遂げる性格だと話す日高さん。退職前に始めた趣味のビデオカメラ。労力を惜しまず長崎や熊本まで通い、撮影や編集技術の腕を磨いたそうです。九州商船退職後、島原のために役に立ちたい、何かできないかと考えていた日高さんは、地域の良さを映像に残すため、当時開催されたビデオ講習会の参加者に働きかけて島原ビデオクラブを平成11年に発足させました。今年で発足から20年目を迎え、これまでに、会員皆さんと一緒にさまざまな記録を撮影して、映像を見ながらお互い感想を述べあったり、編集の勉強会を通して、技術の向上を図ってきた日高さんに、今後の抱負を聞くと「会員皆さんも高齢となり、いつまで続けられるかわかりませんが、これからも観ていて朗らかになるような、島原の旬なイベントや風景など元気で明るいニュースを発信し続けたいです」と力強く話してくれました。

島原  
に生きる

信念を貫く

# 映像を通して 島原の魅力伝えたい

# 輝く島

THE SCENE Vol.17 島原

## ビデオカメラで広がる 交流の輪

20年余り、数多の映像を残してきた日高さん。これまでの経験で、特に印象に残っている取材を聞くと「約10年間毎年続けた保育園の久住登山。一日中密着取材し、子どもたちと一緒にきつい体験をして生の感想を聞いたことがうれしかったです。また、この貴重な経験が子どもたちの思い出として残り、成長していく過程の中で、自分の励みに頑張ってくれている話を聞いた時は大変うれしく、地域に貢献できていることにやりがいを感じます。これまで数多くの取材でたくさんの人と出会い、ビデオカメラを通して交流の輪が広がっていることは私の財産です」と話してくれました。



島原ビデオクラブの仲間と一緒に編集作業を行う日高さん



さるいてみゆう会の皆さんと一緒にウォーキングを楽しむ日高さん

## ウォーキングで広がる 笑顔の輪

市保健センター主催のウォーキングサークルをきっかけに平成24年に発足した「さるいてみゆう会」。

設立当初から事務局長として活動している日高さんは、会員皆さんが楽しく活動できるようにと気配りを欠かさないよう心がけており、ビデオ取材で培った知識や経験を生かし、活動の記録を残しながら会報を作成するなど会の活動を支えています。

日高さんにさるいてみゆう会の魅力を聞くと「四季折々の風景やイベントに合わせて、市内各所を会員みんなでワイワイと楽しくウォーキングしています。みんなと一緒に笑顔で楽しく体を動かすことで、健康づくりや仲間づくりができます。その結果、健康寿命が延びることで医療費の抑制につながると思います」と笑顔で話してくれました。

## 「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36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（金）～3月15日（金）

※土・日曜は午前中のみ

▶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



### 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<sup>たんば たんご たじま</sup>の中心部にあります。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。

※詳しくは福知山市オフィシャルホームページ (<http://www.city.fukuchiyama.kyoto.jp/>) をご覧ください

### 福知山市友好親善訪問団来島

姉妹都市提携35周年を記念して、福知山市友好親善訪問団約80人が、昨年11月17日～18日に本市を訪問し、島原城西の櫓前<sup>やぐら</sup>での歓迎セレモニーや日米親善人形（青い目の人形）「リトル・メリー」と「ヘレン・ウッド」の対面式、夜には交流会などが行われ互いに交流を深め、両市の絆をさらに深めました。



## コミュニティ助成事業

住民が行うコミュニティ活動に必要な施設や設備の整備に関して、財団法人自治総合センターからの助成を受けて、「島原市婦人会連絡協議会」がポロシャツなどのユニフォームを購入しました。

今回の備品購入により婦人会活動にも一層の弾みをつけられます。

▶問い合わせ先

社会教育課 (☎ 63-1111 内線 652)



※コミュニティ助成事業とは、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています

## 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（軽四輪・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、その年度の軽自動車税が月割になったり、還付されることはありませんので注意してください。廃車や名義変更などの手続きは早めに済ませましょう。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う

| 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 |
| 市外に住所が変わった（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）     | ※市民窓口サービス課、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）    |



### 今月の表紙 ごみステーションで 収集作業をする作業員

4月1日からごみの分別区分が一部変わります。（詳しくは特集ページをご覧ください）また、ごみ収集の効率化や景観保全、交通渋滞の緩和などを図るため、ごみステーション化を推進していきます。

島原の将来のため、ごみの分別とステーション化に、市民皆さんの協力をよろしくお願いします。

市長コラム 古川隆三郎  
捨てればごみ、  
使えば資源

私たちが社会生活を営む上でごみが発生するのは当然のことです。

私が子どものころは着る物も上の子から弟や妹へ、夏のスイカの皮は漬物へと、物が使える間は使い回す時代でした。もちろんプラスチック製品など希少な物でした。

現代社会は便利な物で溢れています。レジ袋や食品パック、その残骸は海へ流れ、自然界へ大きなダメージを与えています。

4月1日から「その他不燃物」の新しい分別方法がスタートします。市民皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

## 平成 31 年 春季火災予防運動

3月1日(金)～3月7日(木)

火災は、人の生命や財産を一瞬にして奪ってしまいます。日頃から、「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。

「忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認」

(平成 30 年度全国統一防火標語)



### 住宅用火災警報器について

全ての家庭で住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

火災を早期に発見し大切な家族の命を守るために、必ず設置しましょう。

また、住宅用火災警報器の電池が切れたり、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)

## 限りある資源を大切に

市内各所には豊富な湧水があり、長く生活や観光などに利用されてきました。しかし、無計画な地下水のくみ上げなどによっては枯渇や汚濁の恐れがあります。

湧水の恩恵を次の世代に受け継ぐためにも、次の点に注意しながら大切に利用しましょう。

### ◎新たに井戸掘削（ボーリング）を行う人へ

地下水採取現況把握のため、環境課に地下水採取計画書などの届け出をお願いします。

### ◎井戸水を利用している人へ

井戸水は気象や環境変化により飲用に適さなくなる場合があります。次のことに注意しましょう。

- ①年に1回、専門の検査機関による水質検査を受けましょう  
(検査料は 8000 円程度)
- ②井戸を蓋で覆うなど汚染に対する防護措置を取りましょう
- ③滅菌処理してから飲みましょう
- ④おかしいと思ったら、決して飲まず、県南保健所 (☎ 62-3288) などに連絡しましょう

▶問い合わせ先 環境課環境班 (☎ 63-1111 内線 194)



# しまばらん4コマ漫画

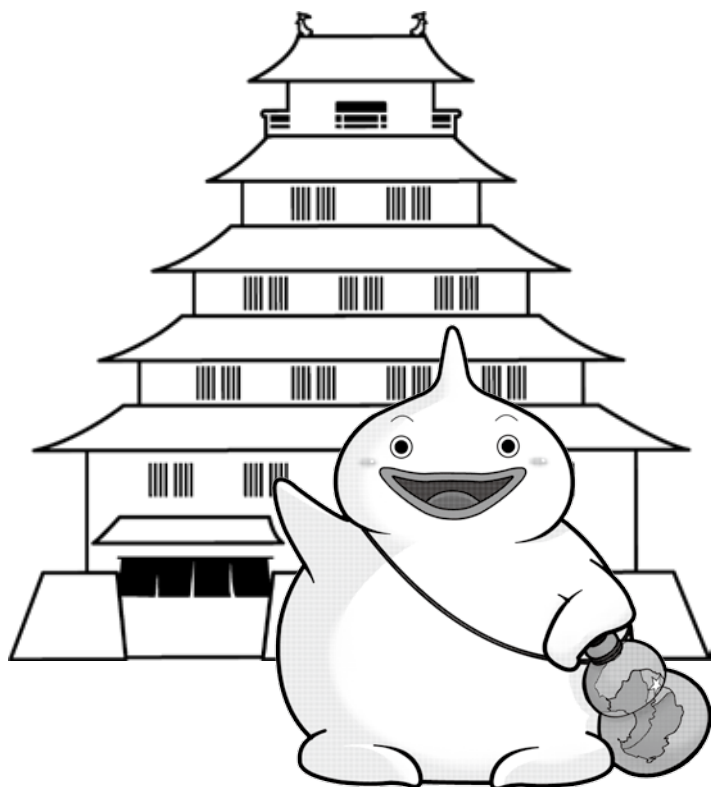
## 第18話「雪合戦」

小西 紀行



## ぬりえコーナー

好きな色でぬりえをしてね!



市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/page/4192.html>) に「島原守護神しまばらんの部屋」があるよ♪  
この部屋では

- ・しまばらんのスケジュール
- ・しまばらんの活動日記  
(FB・Twitter・youtube)
- ・イラスト・ロゴの使用申請



など、しまばらんに関することを見ることができるよ。

みんな、ぜひ一度、しまばらんの部屋に遊びに来てね♪

▶問い合わせ先 島原ふるさと創生本部 (☎ 62-8012)

## 女性目線の防災について考える



### 女性を対象とした防災研修会

1月31日、島原復興アリーナで「女性を対象とした防災研修会」を初めて開催し、市内各地区の婦人会などで活躍する女性、約250人が参加しました。

研修会では、山口大大学院の瀧本浩一准教授を講師に迎え「女性のための地域防災入門」の演題で、参加者は家庭における女性目線での防災の重要性を学びました。

ハザードマップをトイレに貼るなどの工夫や、防災器具による耐震補強や家具の固定など、男性では気づきにくい災害を未然に防ぐ行動が期待されます。



## 華やかに彩る



### 島原城下ひなめぐり始まる

2月2日、城下町島原に春の訪れを告げる「第15回島原城下ひなめぐり」が始まり、訪れる市民らを楽しめています。

島原城や市内の商店街など100カ所以上に島原ならではの押し絵雛や豪華な七段飾り、全国のかわり雛など、約3000体のひな人形が飾られています。また、3月3日には、お内裏様やおひな様などに扮した「人間ひな行列」が島原城から市内商店街までパレードを行うほか、さまざまなイベントもあります。

おひな様との出会いを求めて散策してみませんか。



まちかどウォッチング

## 地元の食材で健やかに



### ふれあい給食

1月23日、全国学校給食週間に合わせて、大三東小学校でふれあい給食を行いました。

今回で34回目となった「ふれあい給食」では、古川市長のほか教育長、教育委員などが大三東小学校を訪問し、児童とともに島原半島で捕獲されたイノシシ肉を使ったジビエカレーなどを味わいながら、楽しい給食の時間を過ごしました。



## 長年のご労苦に感謝



### 町内会長・自治会長永年勤続等 感謝状贈呈式並びに研修会

2月14日、島原文化会館で「町内会長・自治会長永年勤続等感謝状贈呈式並びに研修会」を開催しました。

贈呈式では、長年、町内会長・自治会長として地域の発展に貢献した人や防犯連絡所長として安全・安心なまちづくりに貢献した人へ感謝状を贈呈しました。

贈呈式後には、「みんなでささえあう島原市」と題した研修会を行い、参加者は地域の見守り意識の向上を図ろうと熱心に耳を傾けていました。



## 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

2月4日、市と市医師会は地元の4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。

今回の協定締結で68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。



## 100歳おめでとうございます



よしむら せつ  
吉村 節さん（1月26日生）



ほんだ  
本多 ヤチヨさん（2月3日生）

## 努力と成果を祝福



### 市長特別表彰授与式

2月12日、市役所外港庁舎で特別表彰授与式を行いました。

これは昨年10月13日～15日に開催された第18回全国障害者スポーツ大会「福井しあわせ元気大会」に長崎県代表として本市から出場し、見事、上位入賞を果たした、宇土莉奈さん（19）と中村安男さん（70）に市長特別表彰を授与したものです。

素晴らしい成績を残した受賞者皆さんの、今後の活躍が期待されます。





# しまばら子育て情報

3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)



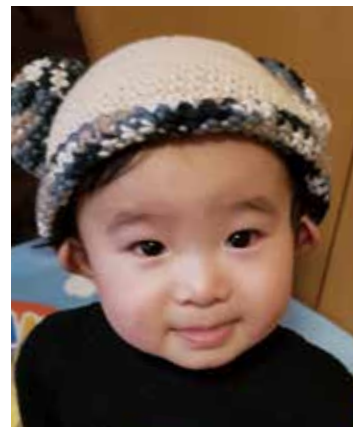
ずっとみんなの癒し系でいてね♡

おおた すばる  
太田 昂 くん 3月12日生



癒しの愛息子♡1歳おめでとう！

かかず りゅうしん  
嘉数 琉心 くん 3月16日生



元気で優しい子に育ってね♡

えいかわ ゆうと  
永川 結翔 くん 3月18日生



父ちゃんよりBIGになってね♡笑

いしもと はるちか  
石本 悠真 くん 3月20日生



お誕生日おめでとう！  
パパとママの宝物

やまだ えいと  
山田 瑛叶 くん 3月25日生



あおとの成長が楽しみです♡

たねむら あおと  
種村 碧仁 くん 3月29日生

## 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 ※詳しくはページ上部の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 応募者多数の場合は、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)



## 育児ワンポイント

### 子どもの花粉症

季節の変わり目に発症しやすい花粉症。最近では子どもにも多くみられ、主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の充血やはれなどがあります。花粉以外のアレルギーが原因で起こる場合もありますので、安易に判断せず、まずは医師の診断を受けることが大切です。



## 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     |
|---------------------------------|---------------------------|-----------|
| ～わくわく ドキドキ～<br>Happy おたのしみ会     | 3月 5日（火）有明保健センター          | きらら kids  |
| ～身近にあるものを使って～<br>作ってあそぼう（春の巻）   | 3月 6日（水）霊丘公民館             | こいこいひろば   |
| ～春のお勧め図書を紹介します～<br>春のおはなしいっぱい   | 3月 7日（木）安中公民館             | にこにこ kids |
| ～親子♡力をあわせて1・2ゲット～<br>春のおたのしみ会   | 3月 12日（火）三会農村環境<br>改善センター | のびのび kids |
| ～ぽかぽか春の予感～<br>春のおりがみあそび         | 4月 2日（火）有明保健センター          | きらら kids  |
| ～ゆったり まったり～<br>ママ友とおしゃべりしよう     | 4月 3日（水）霊丘公民館             | こいこいひろば   |
| ～簡単に出来る私流こいのぼり～<br>こいのぼりを作ろう    | 4月 4日（木）安中公民館             | にこにこ kids |
| ～笑いヨガって知っていますか？～<br>WAHAHA と笑おう | 4月 9日（火）三会農村環境<br>改善センター  | のびのび kids |



Happy おたのしみ会



作ってあそぼう（春の巻）



春のおたのしみ会

## ぴよぴよひろば（2カ月児子育てサロン）

母親同士のふれあい交流を通して、乳児期の子育てについての悩みや不安を解消し、子育ての仲間作りをします。皆さんの参加をお待ちしています。

- ▶と き 毎月第4火曜 13時30分～15時
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 親子ふれあい遊び、母親同士のふれあい交流、体重計測など
- ▶対象者 2カ月児とその母親 ※対象者には随時通知します
- ▶参加料 無料
- ▶申込方法 事前に子育て支援室に電話で申し込んでください



## さくらウォーキングに参加しませんか

満開のさくらを楽しみながらウォーキングを行います。事前の申し込みは不要です。お誘いあわせの上、ご参加ください。

▶と き 3月30日(土)  
10時～12時(受付 9時30分～)

※雨天時は中止します

▶集合場所 島原総合運動公園(売店前)

▶内 容 公園内をウォーキング(約4km)

▶参加料 無料

▶持参品 水分補給用の飲み物



## 両親学級に参加してみませんか

安心して妊娠出産を迎えるために、毎月1回両親学級を開催しています。夫婦での参加も大歓迎です。ぜひ、ご参加ください。

▶と き 3月25日(月) 10時～12時30分

▶ところ 市保健センター

▶内 容 講話、沐浴、調理実習など

▶テーマ 妊娠高血圧症候群予防

▶持参品 母子健康手帳、エプロン

▶申込方法 3月22日(金)までに電話で市保健センターに申し込んでください



## 高齢者肺炎球菌予防接種は済んでいますか

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成しています。予防接種を希望する人は受付窓口で申請書を提出してください。なお、該当年齢に達する前(誕生日前)でも申請できます。

▶対象者 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で、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

▶申請期間 3月29日(金)まで

▶接種期間 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

## がん検診は済んでいますか

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30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

・子宮頸がん検診…20歳以上(700円)

・乳がん検診…30歳以上(500円)

・胃がん検診…40歳以上(1000円)

・大腸がん検診…40歳以上(600円)

※無料対象者など、詳しくは問い合わせください



## サツマイモとゴボウの甘辛だれ



サツマイモのビタミンCは加熱しても壊れにくいです。砂糖はいもの甘さで調節するのがポイントです。



《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ① サツマイモは皮を適度にむき、一口大の乱切りにして水にさらす
- ② ゴボウ、ニンジン皮をむき、サツマイモと同じ大きさの乱切りにする。ゴボウは水にさらす
- ③ ゴボウ、ニンジンの水気をキッチンペーパーでふきとり片栗粉をまぶす
- ④ フライパンに油を入れ、①のサツマイモの水気をふきとり、カリッとすするまで素揚げする。③も同様に揚げる
- ⑤ 別の鍋にAを入れ煮詰めて泡が立ってきたら④を加え、さっと混ぜ、ごまをふる

《1人分栄養価》\*エネルギー215kcal\*たんぱく質2.3g\*脂質2.3g\*食塩0.7g

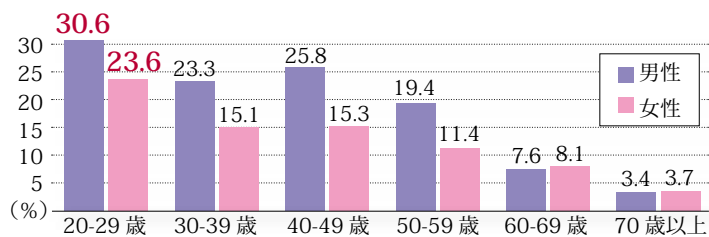
材料(4人分)

A

サツマイモ…中1本  
ゴボウ…大1本  
ニンジン…中1本  
油…適量  
ごま…適量  
片栗粉…適量  
砂糖…大さじ2  
みりん…大さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
酒…大さじ1  
はちみつ…小さじ1  
片栗粉…小さじ1/2

# 朝食をきちんと食べましょう

平成 29 年度国民健康・栄養調査によると朝食を食べない人の割合は男女ともに 20 代が最も多いという結果になっています。朝食の欠食は、過食による肥満や生活習慣病のきっかけになるなど問題点が多く指摘されています。



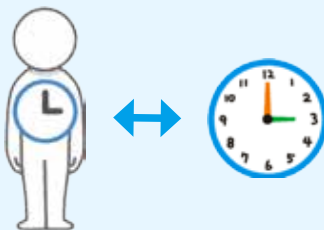
## 朝食の役割

### ①脳のエネルギー源



朝食でエネルギーを補給し、頭とからだを目覚めさせましょう！

### ②生活リズムを整える



体内時計と 1 日の時間にはズレがあります。朝食を食べて体内時計をリセットし、生活リズムを整えましょう！

### ③肥満・生活習慣病の予防

朝食を抜いて 1 日 2 食になるとからだは栄養不足に備えてエネルギーを蓄えようとします。また、少ないエネルギーで活動しようとするため太りやすい体質になります。

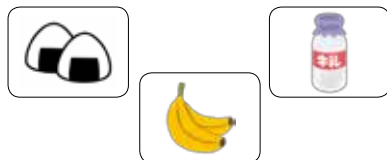
1 日 3 回の食事は健康づくりの基本です

## できることから始めましょう



### ステップ 1

1 品からはじめましょう

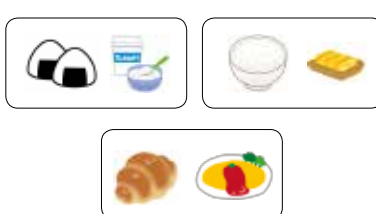


とにかく時間がない、準備ができない人は、おにぎりやバナナ、牛乳など何かおなかに入れて胃を目覚めさせましょう。



### ステップ 2

2 品に増やしましょう



少し余裕が出てきたら、卵やヨーグルトなどをもう 1 品増やしてみましょう。



### ステップ 3

3 品以上に増やしましょう



2 品にも慣れてきたら、サラダやおひたしなど野菜料理をさらに 1 品以上増やしてみましょう。

## 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

|    |     |                   |
|----|-----|-------------------|
| 3月 | 月   | パーキンソン病とパーキンソン症候群 |
|    | 火   | パーキンソン病の治療        |
|    | 水   | 新入学に備えて           |
|    | 木   | 「クインケ浮腫」とは        |
|    | 金   | 酒と薬と不眠症           |
|    | 土・日 | ただの生理痛と思っていたら...  |

※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



Shimabara  
Special  
Quality

## ～もっと身近に、島原ブランドを～ 島原スペシャルクオリティ

### 「がんばん最中」

薄く軽い最中に詰められたのは、小豆の炊き方や水分量を微妙に調整して作る、こだわりの餡。口に入れると舌の上ですーっと溶けていきます。

○菓舗しまだ 萩原一丁目 (☎ 62-4740)



### こうふく 「口福たまご」

人が口にしても安全な食材を 78 種類以上使用し独自のブレンドで配合した餌を与えた、たまらん堂の傑作、口福たまご。通常、卵に含まれることのないポリフェノールの含有量 250mg (100g あたり) です。ギフトやお歳暮など特別な日の贈り物などにもオススメです。

○(株)松本ポトリー たまらん堂 有明町大三東 (☎ 68-1365)



▶問い合わせ先 しまばらブランド営業課 (☎ 68-1111 内線 573)

#### 地域おこし協力隊コラム

協力隊、なんしょつと？  
地域おこし協力隊 庄司 航

私は島原に関する漫画を作ることが地域おこし協力隊としての主な仕事です。その一環として、「漫画工房ズリ・サナ」というものを1月に設立しました。

ラの問題だけでなく、人びとの習慣や考え方も影響していると思います。芸術の価値の一つは、新しい考え方に触れたり、常識を再考したりする機会を生むことにあります。閉ざされた均一



化された社会には発展性がなく、新しい考え方に触れたり、自分でも考えたりする機会が、地域社会にこそ、絶対に必要だと考えています。

「漫画工房ズリ・サナ」が、

1月には島原新聞にも取り上げていただきました。

そうした機会を作るきっかけとなる場所になることを望んでいます。詳しくはホームページ

島原半島では、芸術について考えたり、自分で何か作ってみたりする機会がまだまだ少ないのではないのでしょうか。それは本屋や図書館の規模などインフ

ラの問題だけでなく、人びとの習慣や考え方も影響していると思います。芸術の価値の一つは、新しい考え方に触れたり、常識を再考したりする機会を生むことにあります。閉ざされた均一

「ズリ・サナ」とは、スワヒリ語で「とてもよい」を意味する言葉です。工房は有明町にあり、漫画や芸術に関心のある市民が訪れ、Gペンなどの漫画の道具を体験したりもできます。自家焙煎のコーヒーも準備しています。1月には島原新聞にも取り上げていただきました。

▼問い合わせ先 社会教育課 (☎ 68-5473)



## ながさきファミリープログラム

ながさきファミリープログラムとは、家庭教育や子育てに関するテーマについて、参加者同士が話し合いながら楽しい雰囲気のもとで学び合う講座です。小学校への入学を迎える子どもを持つ保護者の皆さん、ぜひ、ご参加ください。

- と き 3月15日(金) 19時30分
- 進行役 市内登録のファシリテーター
- テーマ 小学校入学期・低学年の児童の子育て
- 受講料 無料
- 申込方法 事前に電話で申し込んでください



## ゆうすい女性学級

ゆうすい女性学級は、森岳公民館を生涯学習の拠点とし、学級生全員で意見を出し合いながら企画運営を行う自主学級です。身近な問題に関する学習、調理実習や小物作りなど、楽しい雰囲気の中で和気あいあいと活動しています。一緒に参加してみませんか。

- 実施予定 4月から年13回程度(毎月1～2回)
- 学習時間 10時～12時
- ※内容により時間に変更になる場合があります
- 対象者 市内在住の女性で年間を通して参加できる人
- 学級費 年間1500円
- ※内容により別途材料費などが必要になる場合があります
- 申込締切 4月10日(水) ※年度途中からの参加も可能です

## 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)

◎各講座は、**3月1日(金)**  
から受け付けます

## 杉谷公民館

### ベリーダンスエクササイズ講座

ベリーダンスは年齢や運動経験に関係なく誰でも踊れるダンスです。インナーマッスルを使うので、スタイルアップや姿勢矯正に効果的です。アラブ音楽に乗せて体を動かし、心も体もきれいになりましょう。

- と き 3月11日(月)  
19時30分～20時30分
- 講師 MONA(アプサラスキャラバン主宰)
- 募集人数 15人(先着順)
- 受講料 無料
- 持参品 飲み物・動きやすい格好



## 有明公民館

～海からの贈り物～

### シーグラス ランプづくり

シーグラスとは、海岸に流れ着くガラス片が、波で磨かれるうちに独特の風合いになったガラスです。このガラスを使ってオリジナルランプを作ってみませんか。



- と き 3月26日(火) 19時30分～21時
- 講師 宮崎 三賀 先生
- 募集人数 15人(先着順)
- 受講料 無料(材料費1000円ランプ付)
- 持参品 ピンセット、グルーガン(持っている人)

## 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!』



昨年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。

「子どもに身に付けさせたい七拍子!」の5つ目は、「思いやり・素直な心」です。人と人がふれ合う中で、相手のことを思い、素直に思いやりの心や感謝の心を言葉で表すことは、とても素晴らしいことです。いつでも、どこでも、心があたたかくなるような、「ありがとう」や「ごめんなさい」がたくさん増えるといいですね!

**言葉にしよう「ありがとう」「ごめんなさい」**

▶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 Q 検索

## 募集

### 非常勤職員

- ▼職 種 公民館事務員
- ▼雇用人数 1人
- ▼勤務場所 市内公民館
- ▼雇用期間 4月～翌年3月
- ▼勤務時間 平日9時～16時30分
- ※休憩時間 12時～13時
- ▼賃 金 日給5400円
- ※賞与、社会保険など適用有
- ▼応募資格 次のすべての要件に該当する人
- ・市内在住で普通自動車免許を有する
- ・社会教育活動に意欲があり、パソコン操作（エクセル、ワードなど）ができる
- ▼応募方法 履歴書（写真貼付）を提出してください
- ▼試験内容

- 一次：書類選考  
 二次：3月18日（月）、パソコン試験、面接
- ▼応募期間 3月13日（水）17時まで
- ▼応募・園教育総務課（☎685471）
- ### 市営墓地使用者
- ▼墓地名・区画の種類
  - ・寺松山墓地（北安徳町）6㎡（1区画）
  - ▼受付期間 3月1日（金）～3月15日（金）
  - ※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
  - ▼申込方法 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
  - ※申し込みは1世帯1区画とします
  - ※申込書は市ホームページからもダウンロードできます
  - ▼抽選会
  - とき 3月18日（月）13時30分
  - ところ 本庁4階会議室
  - ※抽選会に不参加の場合は、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）
  - ▼申し込み・環境課環境班（☎内線194）
- ### 自衛官採用試験
- ※自衛官候補生と一般曹候補生の受験年齢が33歳未満に引き上げられました

- ### 自衛官候補生（陸・海・空男子）
- ▼資格 18歳以上33歳未満の人
  - ▼受付期間 3月5日（火）まで
  - ▼試験日 3月9日（土）
  - ▼試験会場 大村駐屯地
  - ▼合格発表 3月中旬
  - ▼申し込み・園自衛隊島原地域事務所（☎63759）
- ## お知らせ
- ### 燃やせるごみ全地区収集日
- 3月22日（金）は市内全地区の燃やせるごみを収集します。ごみを出す場合は、8時までに指定の場所へ出してください。
- 環境課クリーン資源班（☎内線193）
- ### 林地台帳の公開
- 森林の所有者や林地の境界に関する情報などをまとめた林地台帳を4月1日から公開します。これは、森林施業の集約化や適切な森林整備に活用することを目的としたものです。
- ▼閲覧方法 閲覧および写しの交付を受ける場合は、農林水産課に備え付けの申請書に必要事項を記入し、提

## <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**  
 ☎0120-3309-929  
 営業 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

### 好評受付中 お申込み70万件突破!

電気代が  
おトクに  
にやるんだ!

契約件数が  
ワンさか増えてる!

おトクな  
スマートファミリープランに  
切り替えませんか?

九州電力（株）島原営業所  
 島原市城内一丁目1207-1  
 ☎0120-986404

手続きカンタン  
 お気軽にお問い合わせください（電話又はWEB）  
 キレイライフプラス スマートファミリープラン 検索

出してください

※個人情報を除く

▼手数料 1件300円

※適切な森林施業の実施または施業の集約化につながるもので、森林所有者や林業事業体などが申請した場合、無料となります

▼申請・圃農林水産課農林畜産班 (☎内線551)

▼キッズ・ラグビー体験会  
トンガ・ラグビーおもてなし英会話講座の一環で、外国人講師やサポーターと一緒に、ラグビーの面白さや魅力を楽しみ体験してみませんか。

▼とき 3月31日(日) 10時

▼ところ 平成町多目的広場

※雨天時は五小体育館

▼対象者 小学生

▼内容  
・英語でゲーム  
①シールゲットゲーム  
②サイモンセズゲーム  
・ラグビー体験会  
※特別ゲスト 元ラグビー日本代表選手

▼参加料 無料

▼申込期限 3月15日(金)

▼申し込み・申し込みばら半島国際交流クラブ (☎090

・7448・5630・M  
shimabara.club@gmail.com)・島原ラグビーフットボール協会 (☎090・8919・2994)

県南保健所からのお知らせ

①特定不妊治療費の助成  
特定不妊治療(体外受精・顕微授精)にかかる費用の一部を助成しています。助成の内容など詳しくは問い合わせください。

②思春期に関する相談  
「友だちとうまく付き合えない」、「イライラして落ち着かない」、「気分がさえない」など思春期の相談を行っています。

③ひきこもりに関する相談  
ひきこもりとは、さまざまに要因で6カ月以上家庭にとどまり続けている状態です。精神疾患がある場合もあります。家族だけで抱え込まず、まずは相談してみませんか。

申請・県南保健所地域保健

課保健福祉班 (☎②3289)

国民年金コーナー

課早年金事務所出張相談

▼とき 3月20日(水)・27日(水) 10時~15時

▼ところ 三会農村環境改善センター

▼募集人数 15人

※3月27日(水)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に予約(電話予約できます)してください

学生納付特例制度

国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられています。学生については、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ます。

学生納付特例の申請は年度ごとに必要です。すでに申請済で承認されている人が翌年度も引き続き同じ学校へ在学予定の人には4月上旬に申請書(はがき形式)が日本年金

機構から届きますので必要事項を記入の上、返送してください。

なお、初めて学生納付特例を申請する人や学校を移った人などは、市民窓口サービス課(または同封されている返信用封筒で直接郵送)で手続きをしてください。

▼申請に必要なもの  
・国民年金手帳(基礎年金番号が分かるものでも可)  
・在学期間が分かる在学証明書(の原本または学生証の写し・印鑑(本人以外が申請する場合))

年金に関する問い合わせ先  
課早年金事務所 (☎0957②1662) または市民窓口サービス課窓口班 (☎内線232)

不用品の交換

おゆずりします  
・国見高校女子制服一式  
・男子学生服(175cm)  
おゆずりください  
・ぶらさがり健康器具  
・市民相談・消費生活センター  
☎内線184

空き家 空き地  
管理に困っていませんか?  
お気軽に相談ください。

メンテナンス 管理  
リフォーム 売却

Century 21  
内島材木店  
島原市新馬場町 894-1  
TEL (0957) 62-2022  
受付時間 月~金 9:00~18:00

きれいな水を未来へ残そう  
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)有明清掃におまかせ下さい!  
TEL 0957-68-1368  
水回りのお困りごとご相談下さい

水回りのお困りごとご相談下さい

水回りのお困りごとご相談下さい

水回りのお困りごとご相談下さい

水回りのお困りごとご相談下さい

# 施設情報

## 島原文化会館

### 島原早春寄席



桂 雀 太

- ▶と き 3月7日(木) 開演 18時30分～(開場 18時)
- ▶ところ 島原文化会館 中ホール
- ▶入場料 (前売) シニア (60歳以上) …1300円、一般 …1500円、高校生以下…500円 ※当日 200円増
- ▶チケット取扱い 島原文化会館、有明総合文化会館、島原図書館
- ▶問い合わせ先 島原文化会館 (☎ 62-2111)



桂 雀 太

## 有明総合文化会館

### 映画上映会

- ▶と き 3月16日(土)・17日(日)

①「こんな夜更けにバナナかよ」

10時30分～12時30分

②「ドラゴンボール超 ブロリー」

13時10分～14時50分

③「ういらぶ。」

15時30分～17時10分

- ▶ところ 有明文化会館 大ホール

#### ▶料 金

大人・大学生…1400円 (当日 1500円)

シニア (60歳以上) …1000円 (当日 1100円)

幼児 (3歳) ～高校生…900円 (当日 1000円)



(C) 2018 「こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話」 制作委員会



(C) バードスタジオ/集英社 (C) 「2018 ドラゴンボール超」 制作委員会



(C) 2018 「ういらぶ。」 制作委員会  
(C) 星森ゆきも/小学館

※「こんな夜更けにバナナかよ」、「ういらぶ。」は3歳未満入場できません

※「ドラゴンボール超 ブロリー」は3歳未満入場無料です

▶チケット販売所 島原文化会館、有明総合文化会館、島原図書館

▶問い合わせ先 有明総合文化会館 (☎ 68-5800)

## 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 (2月1日現在)

- 人 口 45,330人 (-34)
- 男 性 21,187人 (+11)
- 女 性 24,143人 (-45)
- 世帯数 19,718世帯 (-13)

### 1月中の動き

出生 34人 死亡 63人  
転入 63件 転出 61件

## < 広 告 >

**あなたの悩み・心配ごと 弁護士に相談しませんか?**

聞いてみたら実は法律問題かも…  
まだ、じっくり話を聞かせてください。  
相談は、初回1時間5400円。  
相談料を国の機関が負担する制度もあります。  
島原中央ひまわり基金法律事務所  
弁護士 河野 哲 志  
(長崎県弁護士会所属・51779)  
島原市中町851 大手ビル3階  
市役所の向かい、オレンジの看板が目印  
☎ 0957-62-5138  
平日 10:00～18:00受付  
※土日・夜間相談も事前に予約いただければ可能です。  
※電話・メールでの相談は受け付けておりません。

**卒入園・卒入学 記念写真**

節目の写真はスタジオで…  
卒園・卒業  
家族写真も一緒に  
**わかば写真館**  
0957-62-4414

がんばらスタンプ進呈!

# 施設情報

## 市営陸上競技場

### お花見ウォーキング教室

桜色一色の陸上競技場で、ウォーキングしてみませんか。

- ▶ **と き** 4月2日(火)～4月5日(金) 14時～15時(全4回)
- ▶ **対象者** 一般男女(年齢は問いません)
- ▶ **募集人数** 30人 ▶ **参加料** 500円(スポーツ安全保険料含む)
- ▶ **講師** 柿原 孝則氏(市陸上競技協会) ▶ **申込期間** 4月2日(火)まで
- ▶ **申込方法** 陸上競技場に備え付けの申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料と一緒に申し込んでください
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 市営陸上競技場(☎64-6256)



## 島原復興アリーナ

### たのしくおどろう キッズバレエ教室

- ▶ **と き** 4月7日(日)・14日(日)・21日(日)  
11時～11時45分(全3回)
- ▶ **ところ** 島原復興アリーナ 会議室
- ▶ **内 容** 子どもを対象としたクラシックバレエ、クラシックバレエの初歩的な基礎、ストレッチ、音楽に合わせて楽しく踊る
- ▶ **対象者** 4歳～8歳のバレエ未経験者
- ▶ **募集人数** 12人(先着順)
- ▶ **参加料** 1000円(スポーツ安全保険料含む)

### 大人のための初めてのバレエ教室

- ▶ **と き** 4月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)(全4回)  
昼クラス: 10時30分～11時30分  
夜クラス: 19時～20時
- ▶ **ところ** 島原復興アリーナ 会議室
- ▶ **内 容** 大人の初心者を対象としたクラシックバレエ、クラシックバレエの初歩的な基礎、ストレッチ
- ▶ **対象者** バレエ経験初心者の一般女性
- ▶ **募集人数** 各12人(先着順)
- ▶ **参加料** 1500円(スポーツ安全保険料含む)

#### 共通事項

- ▶ **講師** 赤い靴バレエ島原教室 内島 久恵 先生
- ▶ **申込期間** 3月1日(金)～3月31日(日) ※月曜(休館日)を除く
- ▶ **申込方法** 電話で連絡した後、島原復興アリーナに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料と一緒に申し込んでください
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 島原復興アリーナ(☎64-2344)



## <広告>

英語・フランス語・語学検定

## アート英会話

医学・多言語・翻訳サービス

島原市有明町大三東甲2056-1  
TEL 0957-68-5304  
<http://igakuhonyaku.com/>

「12年間で約4,000本以上の医学論文翻訳実績」  
2016年国連協会会長賞受賞

アート英会話 検索

## 松崎ソロバン教室

生徒募集中! お問い合わせ: 090-1084-2107

## 溶岩流がつくった絶景

### 一枚岩

今から227年前の1792年2月中旬、普賢岳の北東斜面で噴火が始まりました(寛政噴火)。雪の中で繰り返されたこの噴火の後、2月末には火口から溶岩があふれ出し、およそ2カ月かけて、谷の中をゆっくりと流れ下りました。この溶岩流の様子を見るために、島原城下に暮らす人々が、花見がてら大勢見物に來たそうです。しかし、この溶岩の流出が止まった4月中旬から、島原城下で強い地震が頻発するようになり、5月の眉山の大崩壊を迎えることになります。

火口から流れ出た溶岩流は、ある程度流れた後、最初に流れ出た先端部が冷えて固まります。しかし後続からはまだ熱い溶岩が流れてくるので、後から流れてきた溶岩流は、まるで玉突き衝突を起こしたかのように、先端部にたまります。そのため、溶岩流の先端には急な崖ができます。寛政噴火時に流れ出た溶岩流も先端に急な崖をつくりましたが、そこにある大きな溶岩のブロックが、一枚岩です。

一枚岩の先は高さ数10メートルの断



一枚岩から見る島原市街地。手前は千本木です

崖絶壁で、目の前をさえぎるものがあるかもしれません。天気が良い日には、島原市街や有明海、さらには熊本まで見渡せます。一枚岩を含むこの溶岩流がある場所は、雲仙天草国立公園の特別保護地区に指定されており、雲仙岳周辺の本来の自然の姿を楽しむことができます。かつて「焼山そうめん流し」で賑わいを見せた場所から、一枚岩に登って、そこからの景色を見てみると、かつてのまちの姿が見えてくるようです。

## 第29回「ジオ空教室」

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 3月23日(土) 10:00～12:00
- ▶ところ 「ほっとふっと105」 蒸し釜前(雲仙市小浜町北本町)
- ▶講 師 吉岡 誠一氏(島原半島ユネスコ世界ジオパーク認定ジオガイド)
- ▶題 目 春の謎解き小浜ジオツアー ～小浜の景観に隠された「謎」に迫る～
- ▶内 容 認定ジオガイドの中でも主に小浜エリアで活動している「小浜ジオーズ」の吉岡さんと一緒に、まち歩きを通して小浜の景観に隠された魅力に迫ります
- ※蒸し釜体験やお土産の特典付き
- ▶参加料 500円(蒸し釜体験料、保険代など含む) ※大人同伴の小学生未満は無料です
- ▶定 員 20人
- ▶申込方法 氏名、住所、性別、生年月日を記入のうえメール(info@unzen-geopark.jp)で申し込んでください(電話での申し込みもできます)

# 図書館へ行こう

新刊図書紹介

「はつげん  
発見」

阿部智里 著 NHK出版

平成と昭和、ふたつの時代で起こった不可解な事件。真相に近づこうとする者たちを嘲笑うかのように謎は深まり、ほの暗い闇がひたひたと迫りくる。「八咫鳥シリーズ」に続く書き下ろし長編小説。

「ニムロッド (Nimrod)」

上田岳弘 著 講談社

やがて僕たちは、個であることをやめ、全能になって世界に溶ける……。あらゆるものが情報化する不穏な社会をどう生きるか。新時代の仮想通貨(ビットコイン)小説。第160回芥川賞受賞作。

「1R1分34秒」

町屋良平 著 新潮社

考えすぎてばかりいる、21歳プロボクサーのぼくは、自分の弱さに、その人生に厭きていた。駆け出しトレーナーの変わり者、ウメキチとの練習の日々が、ぼくを、その心身を、世界を変えていく。第160回芥川賞受賞作。

「駒音高く」

佐川光晴 著 実業之日本社

プロを志す中学生、引退間際の棋士、将棋会館の清掃員……。将棋の世界に生きる7人の人生を、青春・家族小説の名手が温かなまなざしで描く珠玉の連作短編集。「大阪のわたし」「光速の寄せ」など全7編を収録。



## 3月イベント情報

| 場所    | イベント名                                             | 日時                                 |
|-------|---------------------------------------------------|------------------------------------|
| 島原図書館 | おはなしのじかん                                          | 2日(土) 11時～                         |
|       | おはなしのじかん                                          | 9日(土) 11時～                         |
|       | 郷土史を学ぼう会※                                         | 9日(土) 14時～                         |
|       | おはなしのじかん                                          | 16日(土) 11時～                        |
|       | 子ども向け手作り講座「フェルトでつくる 花のブローチ」対象：小学生、定員：10人、参加料：100円 | 17日(日) 10時～<br>※詳しくは図書館に問い合わせてください |
|       | おはなしひろば                                           | 23日(土) 11時～                        |
|       | おはなしのじかん0・1・2                                     | 27日(水) 11時～                        |
|       | おはなしのじかん                                          | 30日(土) 11時～                        |
| 有明図書館 | 上映会「おしりたんてい」～ププツとかいけつ！おしりたんていとうじょう～               | 3日(日) 10時30分～<br>※入場無料             |
|       | 除籍雑誌をお譲りします                                       | 9日(土)・10日(日) 9時～18時                |
|       | おはなしポケット                                          | 9日(土) 11時～                         |
|       | わくわく本の広場                                          | 20日(水) 10時30分～                     |
|       | おはなしのじかん                                          | 23日(土) 11時～                        |

オススメ

図書館司書のオススメ本

「桜」  
春を告げる日本の象徴

現代用語の基礎知識編集部 編 自由国民社  
つばみから満開、そして散りゆくまで、私たちの目を楽しませてくれる桜。桜が親しまれてきた歴史、文学や古典芸能の名作、いつかは出かけてみたい桜の名所・名木、桜にちなんだ菓子や工芸などを紹介します。日本人に愛されてきた桜の魅力が詰まった1冊です。桜の開花の前に一足先に春を感じてみませんか。



### ◎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… 3月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・31日(日)・資料整理日

### ◎有明図書館 (☎68-5808)

開館時間… 9時～18時  
休館日… 3月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)・31日(日)・資料整理日

※郷土史を学ぼう会

「島原藩日記にみる享保期の暮らし(十)」

講師：松尾 司郎 先生

「深溝世紀 巻6」 講師：松尾 卓次 先生

【広告】

# 4月1日

カボチャテレビが変わる！

## 新番組スタート

朝9時から

こちら

しまばら放送局

夜7時から

## 島原の一日



見たい！知りたい！知らせたい！

詳細はSNSで随時公開中！



facebook



Instagram

しまばら

2019.3.1 発行

NO.778



◆編集・発行／島原市長公室

〒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）

TEL 0957-611111（代表）  
FAX 0957-63334

# 2019 March 3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<br>■姉妹都市提携<br>36周年記念「福<br>知山展」（～3月<br>15日、8時30<br>～17時15分、<br>有明庁舎ロビー） | 2     |
| 3<br>■島原初市（～3<br>月10日、平日<br>10時～19時、<br>土・日曜9時～<br>20時、霊丘公<br>園）<br>■人間ひな行列<br>（11時～、島原<br>城～市内商店街） | 4                                           | 5<br>◆行政相談<br>（13時～15時、<br>市民相談セン<br>ター）                                                                                                                      | 6<br>◆行政相談<br>（13時～15時、<br>有明福祉セン<br>ター）<br>●健康相談<br>（9時～11時、<br>市・有明保健セ<br>ンター）     | 7<br>●乳幼児相談<br>（9時30分～<br>11時、安中公<br>民館）                         | 8                                                                        | 9     |
| 10                                                                                                  | 11                                          | 12<br>◆行政相談<br>（13時～15時、<br>市民相談セン<br>ター）                                                                                                                     | 13<br>●健康相談<br>（9時～11時、<br>市・有明保健セ<br>ンター）                                           | 14<br>■中学校卒業証書<br>授与式（有明中<br>9時20分～、<br>その他9時30<br>分～、各校体育<br>館） | 15                                                                       | 16    |
| 17                                                                                                  | 18<br>◆不動産相談<br>（13時～16時、<br>市民相談セン<br>ター）  | 19<br>■小学校卒業証書<br>授与式（湯江小<br>9時20分～、<br>第二小9時25<br>分、その他9時<br>30分～、各校<br>体育館）<br>◆行政相談<br>（13時～15時、<br>市民相談セン<br>ター）<br>●乳幼児相談<br>（9時30分～<br>11時、市保健<br>センター） | 20<br>●健康相談<br>（9時～11時、<br>市・有明保健セ<br>ンター）                                           | 21 春分の日                                                          | 22<br>◆弁護士相談<br>（13時～16時、<br>市民相談セン<br>ター）<br>※要予約                       | 23    |
| 24                                                                                                  | 25<br>●両親学級<br>（10時～12時<br>30分、市保健<br>センター） | 26                                                                                                                                                            | 27<br>◆公証人法律相談<br>（13時～16時、<br>市民相談セン<br>ター）<br>●健康相談<br>（9時～11時、<br>市・有明保健セ<br>ンター） | 28<br>◆交通事故相談<br>（10時～16時、<br>市民相談セン<br>ター）                      | 29                                                                       | 30    |
| 31                                                                                                  |                                             |                                                                                                                                                               |                                                                                      |                                                                  |                                                                          |       |

↑ 点線に沿っ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



鯉のぼり上げ（池田自治会）

← 絵はがきを送って島原市をPRしましょう

← 絵はがきを送って島原市をPRしましょう

島原城のデザイン

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 **－市内当番診療科目**

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

内 内科 外 外科  
小 小児科 耳 耳鼻科  
整 整形外科

| 日      | 医療機関                      | 電話番号    |
|--------|---------------------------|---------|
| 3日(日)  | た か お 循 環 器 内 科 内 桜 町     | 62-6300 |
|        | 土井外科消化器内科医院 外 中 町         | 62-6305 |
|        | 松 本 医 院 雲仙市愛野町            | 36-0053 |
|        | 松 本 歯 科 医 院 有明町大三東        | 68-3872 |
| 10日(日) | 虹 の 薬 局 桜 町               | 62-5629 |
|        | かわはら内科胃腸科医院 内 坂 上 町       | 62-5413 |
|        | 酒井外科胃腸科医院 外 宮 の 町         | 62-6655 |
|        | 中 村 眼 科 医 院 雲仙市愛野町        | 36-1060 |
| 17日(日) | 森元歯科クリニック 有明町大三東          | 68-0017 |
|        | ま い 調 剤 薬 局 坂 上 町         | 64-4119 |
|        | 魚 住 医 院 内 城 内 一 丁 目       | 63-2286 |
|        | 稲田整形外科医院 整 片 町            | 62-6355 |
| 21日(木) | 愛 野 診 療 所 雲仙市愛野町          | 36-0009 |
|        | 松 井 歯 科 医 院 有明町大三東        | 68-0011 |
|        | 市内当番薬局はありません              |         |
|        | 坂 本 内 科 医 院 内 親 和 町       | 63-4641 |
| 24日(日) | 水 田 小 児 科 医 院 小 親 和 町     | 62-7177 |
|        | 柴 田 長 庚 堂 病 院 内 中 堀 町     | 64-1111 |
|        | 松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町          | 78-1000 |
|        | 松 本 歯 科 医 院 有明町大三東        | 68-3872 |
| 31日(日) | はく あ い 堂 薬 局 新 湊 一 丁 目    | 73-9811 |
|        | フ ラ ー ワ ー 調 剤 薬 局 中 堀 町   | 65-0265 |
|        | くすのきクリニック 内 有明町大三東        | 68-5500 |
|        | い と う 整 形 外 科 整 広 馬 場 町   | 61-0110 |
|        | 梅 津 医 院 雲仙市国見町            | 78-5156 |
|        | まつおデンタルクリニック 北 門 町        | 65-0233 |
|        | あ や め 薬 局 有明町大三東          | 61-9611 |
|        | 喜 多 内 科 医 院 内 弁 天 町 二 丁 目 | 62-5101 |
|        | 山口外科胃腸科医院 外 大 手 原 町       | 62-3200 |
|        | 本 田 医 院 雲仙市国見町            | 78-2768 |
|        | 吉 田 歯 科 医 院 田 町           | 62-5026 |
|        | 市内当番薬局はありません              |         |

2019 April

4月

■：行事・催し ◆：行政相談  
●：保健事業 ▼：市税などの納期

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 1 (月)  | ■島原市表彰式                          |
| 2 (火)  | ●乳幼児相談                           |
| 3 (水)  | ●健康相談                            |
| 4 (木)  |                                  |
| 5 (金)  |                                  |
| 6 (土)  |                                  |
| 7 (日)  |                                  |
| 8 (月)  |                                  |
| 9 (火)  | ■市内中学校入学式 ●乳幼児相談                 |
| 10 (水) | ■市内小学校入学式 ●健康相談                  |
| 11 (木) |                                  |
| 12 (金) |                                  |
| 13 (土) |                                  |
| 14 (日) | ■平成 31 年度狂犬病予防集合注射<br>(～4月 19 日) |
| 15 (月) |                                  |
| 16 (火) | ●乳幼児相談                           |
| 17 (水) | ●健康相談                            |
| 18 (木) |                                  |
| 19 (金) |                                  |
| 20 (土) |                                  |
| 21 (日) |                                  |
| 22 (月) | ●両親学級                            |
| 23 (火) |                                  |
| 24 (水) | ●健康相談                            |
| 25 (木) |                                  |
| 26 (金) |                                  |
| 27 (土) |                                  |
| 28 (日) |                                  |
| 29 (月) | 昭和の日                             |
| 30 (火) |                                  |