

広報

しまばら

島 根

August, 2020

8 月号

No.795



中総体

中学最後の思い出

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策事業 ひとり親世帯臨時特別給付金

ひとり親世帯を支援するため、給付金を支給します。

1 基本給付

児童扶養手当を受給しているひとり親世帯等の人への給付（養育者も対象）

給付対象者

次の①～③のいずれかに該当する人

①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される人

②遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などの公的年金を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される人

※児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている人だけでなく、児童扶養手当の申請をしていれば、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額または一部停止されたと推測される人も対象となります

③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

給付額

1世帯 **5万円** 第2子以降1人につき **3万円**

2 追加給付

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少している人への給付

給付対象者

上記、**基本給付**対象の①または②に該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した人

給付額

1世帯 **5万円**

給付金の支給手続き（基本給付、追加給付について）

令和2年6月分の児童扶養手当が支給される人

○**基本給付**は申請不要、8月7日（金）に児童扶養手当登録銀行口座に振込予定

○**追加給付**は定例の現況届確認時にあわせて申請してもらいます

それ以外の人（1 基本給付 ②もしくは③に該当する人）

○**基本給付**、**追加給付**（1 基本給付②に該当する人）ともに申請が必要です

※郵送での申請を希望する場合はこども課こども家庭班まで連絡をお願いします

申請・問い合わせ先

- ・こども課こども家庭班（☎内線 278）
- ・厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター
- ※問い合わせのみ（☎ 0120-400-903） 平日 9時～18時



「4万人のごみ減量プロジェクト」

～正しく分別し、ごみ減量化・再資源化に取り組みましょう～

1人1日あたりのごみ排出量の年間目標を立てました。1日平均 **850g**

目標達成で昨年度より 年間 **9000** 万円の削減が見込まれます。

6月のごみ排出量(1人1日あたり)

	当年実績	前年同月実績	前年同月対比	目標との差	余分な経費(見込み)
4月	1031g	1113g	92%	181g	765万円
5月	1053g	1096g	96%	203g	887万円
6月	1155g	1042g	111%	305g	1289万円
累計	3239g	3251g	100%	689g	2941万円

ごみ削減のためにできること

生ごみを減らす

食品ロスを減らそう！



**かなり
努力が必要!!**

家庭では1人あたり、毎日茶碗約1杯分(63g)の食品が捨てられています。

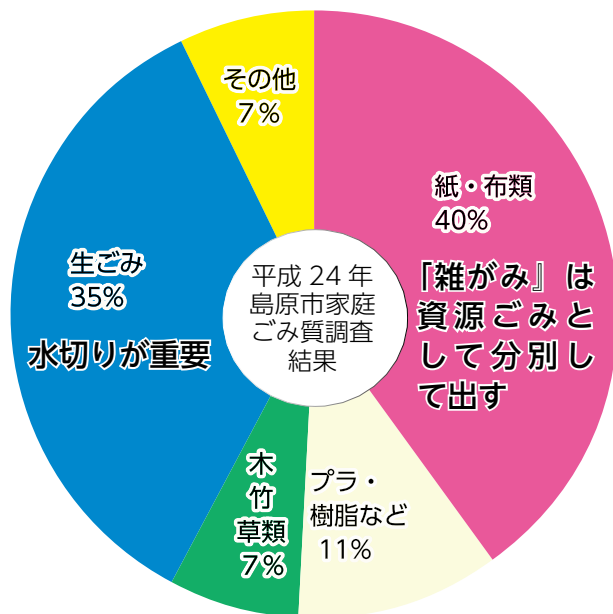
- ・食品を「買いすぎない」
- ・料理を「作りすぎない」

必ず水切りを！

燃えるごみの約35%は「生ごみ」、
その中の80%が「水分」です。

- ・ぬらさない
- ・しぼる
- ・かわかす

毎日、水切りで水分を13%(約46g)
の減量を目指してください。



水切りの方法

ざるを使った水切り



ネットを使った水切り



ネットとCDを使った水切り



▶問い合わせ先 環境課 (☎内線 193・194)

8月1日から新しくなります 『国民健康保険』『後期高齢者医療』 保険証

■新しい保険証を確認してください

国民健康保険の保険証は世帯ごとに、後期高齢者医療の保険証は個人ごとに7月下旬に郵送しています。新しい保険証は8月1日から使用でき、有効期限は令和3年7月31日までです。ただし、生年月日や保険証の種類などにより、一部有効期限が異なるので注意してください。

なお、古い保険証は新しい保険証を受け取った後、8月1日以降に破棄してください。

まだ手元に8月1日以降の保険証が届いていない人は、下記問い合わせ先まで連絡してください。



国民健康保険被保険者証



後期高齢者医療被保険者証



新しい保険証と古い保険証に注意してください

■保険証は大切に保管を

保険の給付を受けるには、医療機関などにかかったとき、必ず保険証の提示が必要なので、大切に保管してください。

また、改正臓器移植法の施行に伴い、臓器提供の意思表示の有無について、裏面に記入することができるので利用してください。記入を隠すシールは、保険健康課にあるので希望する人は申し出てください。

なお、記入を義務付けるものではないので、ご理解をお願いします。

■ジェネリック医薬品を活用しましょう

国民健康保険・後期高齢者医療では、薬代の軽減と医療費抑制につながるジェネリック医薬品の利用促進に取り組んでいます。その一環として、皆さんが「ジェネリック医薬品」をさらに利用しやすくなるよう、保険証やお薬手帳に貼ることができる「ジェネリック医薬品希望シール」を作成しています。(国民健康保険では、保険証台紙の裏面に添付しています。)

このシールを保険証などに貼って、病院や薬局の窓口で提示することにより、ジェネリック医薬品への切り替えを、医師や薬剤師に伝えることができます。

なお、このシールは保険健康課の窓口でも配布しています。



ジェネリック医薬品希望シール

■国民健康保険でこんなときは届け出をお願いします

次の項目に該当する人は、保険健康課または有明支所、三会出張所で届け出を行ってください。

こんなとき	どうする	届け出の時に必要なもの
勤務先の健康保険に加入したのに保険証が送られてきた	国民健康保険の脱退の届け出が必要になります	・勤務先の保険証または健康保険資格等取得連絡票など ・国民健康保険証、印鑑
会社などを退職しているのに保険証が送られてこない	国民健康保険の加入の届け出が必要になります	・健康保険資格等喪失連絡票など ・印鑑

▶問い合わせ先 保険健康課国民健康保険班 (☎内線 231)、後期高齢・介護班 (☎内線 233)



(令和3年度採用予定)

島原市職員を募集します

▶職種および採用予定人数、受験資格

※全職種とも、採用後は市内に居住できる人

職 種	採用予定人数	受験資格
一般事務	若干名	高校卒業程度の学力を有し、平成11年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人
行 政		大学卒業程度の学力を有し、昭和56年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人
土 木		大学卒業程度の学力を有し、昭和56年4月2日以降に生まれた人

▶試験日および試験会場

試験内容			試験日	場 所
第一次	一般事務	体力試験、学力試験（教養・適性・作文）	【体力試験】 10月17日（土）	【体力試験】 第一小学校運動場 （雨天時は同校体育館）
	行 政	体力試験、学力試験（教養・専門・作文）		
	土 木	体力試験、学力試験（専門・論文）	【学力試験】 10月18日（日）	【学力試験】 島原文化会館
第二次	一次試験合格者のみ実施（個別面接試験）			

▶受付期間 8月3日（月）～9月11日（金）

※郵送の場合は9月11日（金）までの消印有効

▶採用試験要綱などの請求方法

①インターネットで出力する場合

市ホームページからダウンロードしてください

②直接請求する場合

秘書人事課または有明支所で受け取ってください

③郵送で請求する場合

140円分の切手を貼ったあて先を明記した返信用封筒（角2）を同封の上、秘書人事課人事班に請求してください

▶申込方法など

①提出書類

採用試験申込書、63円分の通常はがき（受験票用）

②申込時の注意事項

採用試験申込書に必要事項を記入し、指定された大きさの写真を貼った上、

持参する人…あて先明記の通常はがき（受験票用）を添え、秘書人事課人事班に申し込んでください**郵送する人**…あて先明記の通常はがき（受験票用）を同封し、封書（簡易書留扱い）で秘書人事課人事班に郵送してください

※はがきが無い場合、受験票を発行できません

▶申し込み・問い合わせ先 秘書人事課人事班（☎内線 123）〒855-8555 島原市上の町 537 番地

お盆の帰省時のご相談もお気軽に！ ～Uターン・Iターン相談受付中～

島原での住居や仕事、暮らしに関わるさまざまな相談や疑問に対する対応、移住見学案内など移住全般に渡り、きめ細やかにサポートします。

今年度から地域おこし協力隊による「オンライン移住相談」も行っています。

Uターン・Iターンを少しでも考え中の人は気軽に連絡してください。



私たちがサポートします！

空き家バンク登録物件募集中

市内に空き家、空き地を所有している人で「売りたい・貸したい」と考えている人、ぜひ空き家バンク制度に登録してみませんか。

まずは気軽に相談してください。

随時受付中です。



▶問い合わせ先 政策企画課島原ふるさと創生本部（☎内線 146）（E-mail）iju@city.shimabara.lg.jp

有明地区体育祭で各地区代表者の労
をねぎらう菅崎さん（上）・趣味とし
て40年以上続けている、盆栽の手入
れを楽しむ菅崎さん（下）



輝く島原人

THE SCENE Vol.34 島原に生きる

出会いに感謝し、ひたむ
きに続ける努力

湯江小学校の頃、珠算教室に通っていた菅崎さん。当時の森本教頭先生から熱心な指導を受け、そろばんでの計算や数字の世界に夢中になっていました。着実に勉強を重ね、小学6年生の時、当時は難関だった珠算1級に合格し、県内2位の成績を収めることができました。

学業以外でも、中学では野球で県大会に出場、高校ではソフトテニスで高校総体で活躍するなど、文武両道に秀でていました。70歳を越えた今でも、日課のウォーキングで健康維持に気を付けています。

高校卒業後、数字に強く実直な性格を生かし、長崎銀行へ就職しました。社会人になっても真面目でまっすぐな性格はそのままに、昭和63年の福岡県八女支店長を皮切りに、平成3年から三會支店長、そして平成10年からは有明支店長として地元で活躍しました。銀行退職後も有明町商工会事務局長を務め、地元の事業者の育成や支援に貢献しました。

「思い返せば、小学生の頃に珠算を通して積み重ねた経験と喜びが、後の自身の将来を築く礎になっていたように思えます。当時お世話になった先生方や仲間たちには、本当に感謝しています。」と、40年以上続ける趣味の盆栽を手入れしながら、優しく語ってくれました。



有明地区自治会長会議で、自治会連絡協議会長として会を進行する菅崎さん

まっすぐ 人生を生きる

「人生の達人」

すがさき もりあき

菅崎 盛秋 さん (70)

昭和24年、3人兄弟の長男として有明町湯江で生まれ、育つ。地元の高校卒業後、長崎銀行へ就職。福岡県八女支店長、三会支店長、そして有明支店長を務める。その後も有明町商工会事務局長を務めるなど、地域のために貢献。

平成27年に浜西自治会長、翌28年から有明地区自治会連絡協議会長となり、現在も現役で活動中。他にも有明地区社会福祉協議会長や固定資産評価審査委員会委員長など、幅広い分野で本市の社会活動に尽力している。有明町湯江在住。

地域を守り、世代をつなぐ使命を果たす

若い頃から自治会のスポーツ大会などに積極的に参加していた菅崎さん。自治会活動にも自然な流れで取り組み始めました。

現在、地元の浜西自治会長や有明地区自治会連絡協議会長などを兼務する中で、有明地区での年3回の市民清掃や地区体育祭、自治会対抗ソフトボール大会など、住民同士が触れ合う機会を大切に行っています。また、老人会や育成会、自治会などによる鬼火の開催を通して、子どもと大人の触れ合いや体験による世代間交流も図っています。

「最近が高齢者の一人暮らしが増え、地域での見守り活動が大切だ」と、菅崎さんは話します。年々近所付き合いが疎遠になるように感じるため、お互いが気軽に声を掛け合い、安全・安心な生活が営める「支援あふれる有明」を目標に、定期的に生活状況の確認を行っています。また、有明地区社会福祉協議会長として、65歳以上の独居老人などを対象とした、年3回の配食サービス、花見や花草会での会食などを通して、絆づくりを行っています。

「これからの島原を担う若い世代の皆さんにも、自治会活動に積極的に参加し、何事にも感謝の気持ちを持ち、協調性を培って欲しいです」と、将来に向けた希望を話してくれました。

事業系ごみの処理

会社、商店、スーパー、飲食店、病院、福祉施設、ホテル、旅館などの事業所からでたごみ（事業系ごみ）は法律により、事業者自らの責任で適正に処理するように定められています。

絶対に家庭ごみの集積場へ出さないでください。

▶事業系一般廃棄物の処理方法は次の2つがあります。

①処理施設への直接搬入（産業廃棄物や処理困難物は搬入不可）

・燃やせるごみ 東部リレーセンター（前浜町 ☎62-0500）

・燃やせないごみ 島原リサイクルプラント（西町 ☎64-4885）

②一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼（許可業者については問い合わせてください）

▶問い合わせ先 環境課クリーン資源班（☎内線 193）

お盆期間中のごみ収集・し尿汲み取り

お盆期間中の可燃・資源・不燃ごみの収集、し尿汲み取りは次のとおりです。

※お盆前はし尿汲み取りが混み合うので早めに申し込んでください

区 分		11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
可燃ごみ	収 集	全地区	×	対象地区 のみ	対象地区 のみ	×	×
	自己搬入 (東部リレーセンター)	○	○	○	○	午前中 のみ	×
不燃ごみ 資源ごみ	収 集	×	対象地区 のみ	×	×	×	×
	自己搬入 (島原リサイクルプラント)	○	○	○	×	×	×
し尿汲み取り	市内全地区	○	○	○	×	×	×

▶問い合わせ先 環境課クリーン資源班（☎内線 193）

8月1日は水の日

8月1日は「水の日」、この日から1週間は「水の週間」です。

しまばらと水

本市は、古くから「水の都」と呼ばれ、いたるところ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、平成7年には国土庁から「水の郷」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はなく、気象や環境によって影響を受け、水質が変化することがあります。

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る
- ・井戸の周りを点検する
- ・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する

※飲み水は安全な水道水を利用しましょう



地下水保全にご協力を

「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、次のことに協力してください

◆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
- ・必要最小限度の水の採取

◆新たに井戸を設置する人

- ・地下水採取の現況把握のため「地下水採取計画書」などの届け出をしてください



▶問い合わせ先 環境課環境班（☎内線 194）

市有地分譲地売却促進・定住促進 事業奨励金

市有地分譲地（仁田住宅団地 21 区画、安中地区 4 区画）を対象に「①購入した人」、「②家を建てた人」、「③家を建て移住した人」に対し、次のとおり奨励金を交付します。

種 類	①市有地分譲地売却促進事業奨励金	定住促進事業奨励金	
		②新 築	③若年世帯移住
対象者	分譲地を購入した人（法人を含む）	本人または親族が購入した分譲地の売買契約日から、3 年以内に住居を新築して住民登録をした人	①および②に該当する個人で、県外から初めて本市に移住した、配偶者および小学生以下の同居家族がいる 40 歳以下の人
奨励金	土地購入代金の 10%（1000 円未満切捨） 	次のうち少ない額 ・住宅建築契約のうち、本人が負担した額の 10%（1000 円未満切捨） ・50 万円（市内事業者施工の場合）または 30 万円（市外事業者施工の場合）	①の金額を定住の翌年度から最長 9 年間 ※土地購入代金のうち本人が負担した額を上限 ※最長 9 年間受けると、①の奨励金と合わせて、土地購入代相当になります ※該当者が複数の場合は抽選

▶**申込方法** 契約管財課に備え付けの申請書類に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、契約管財課財産管理班に提出してください。申請書は市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** 契約管財課財産管理班（☎内線 261）

食中毒の発生しやすい季節です

気温や湿度の高い夏は食中毒が発生しやすい季節です。

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

食中毒菌を

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を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、保存する場合はすばやく冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう

やっつける

食材（特に肉）は中心部まで十分に加熱しましょう

カンピロバクター食中毒の対策

カンピロバクターは食肉に多く、感染すると下痢、腹痛、発熱などの症状がみられ、対策は以下のとおりです。

- 食肉を十分に加熱調理（中心部を 75℃以上で 1 分間以上加熱）する
- 食肉は他の食品と調理器具や容器を分けて処理や保存を行う（二次汚染防止）
- 食肉を取り扱った後は十分に手を洗ってから他の食品を取り扱う
- 食肉に触れた調理器具等は使用後洗浄・殺菌を行う

▶**問い合わせ先** 環境課環境班（☎内線 194）



熱戦が繰り広げられました



まちがどウォッチング

市中学校総合体育大会

6月25日、長崎県立総合運動公園陸上競技場(諫早)で南島原市、雲仙市との合同開催で陸上競技が開催されました。また、6月27日・28日に各種競技が市内各地で行われました。

各競技場では熱戦が繰り広げられ、選手全員が今までの練習の成果を出しました。【今月の表紙】



剣道



サッカー



陸上



バスケットボール



ソフトテニス

災害に備えて



市消防団総合訓練

7月12日、われん川近くの島原深江道路高架下で市消防団総合訓練を開催しました。

市内の消防団が地区ごとに分かれ、ホース延長訓練、中継放水訓練、また県が指定した土砂災害警戒区域についての説明を受けました。

参加した消防団員の一人一人が今回の訓練を生かすことで、市民がより安全で安心に暮らせるようになります。



ホース延長訓練



中継放水訓練

100歳おめでとうございます



本多 チカノさん(6月20日生)

令和2年春叙勲、褒章受章おめでとうございます

●旭日小綬章
(元県教育長、前島原市長)
横田 修一郎さん(城内三丁目)



身に余る光栄、これまで地域の発展のために全力を尽くして仕事をしてきました。

皆さんに指導をして頂いたからこそ、受章できました。

ありがとうございます。

●瑞宝小綬章
(元公立高校校長)
山口 隆也さん(上新丁)



長年教育に携わってきて、何事にも全力で挑んできました。

父兄の皆さんと一生懸命になって生徒の指導などに取り組めたからこそ受章できました。

●旭日双光章
(元市医師会会長)
小島 進さん(城内三丁目)



医師会の会員医師をはじめ、住民や行政など、皆さんの支えにより受章することができました。

感謝の気持ちでいっぱいです。

ありがとうございます。

●旭日双光章
(県建築士会副会長)
中村 靖人さん(新田町)



地域で積み重ねた実績が評価され大変嬉しいのです。

今後も行政や各団体と一緒に頑張っていきます。

●旭日単光章(県土地改良区事業団連合会理事)
林田 俊秀さん(出平町)



地域の皆様の協力、そして先人達の努力があってこそ、受章できました。これからも地域の農業の発展のために尽くします。

●藍綬褒章
(市消防団長)
本田 庄一郎さん(有明町湯江)



若手の台頭に期待しながら、自分自身に課せられた責務を果たすため、これからも日々精進し続けていきます。

災害に備えた準備を！
7月5日から降り始めた集中豪雨により、九州各地に大きな被害が出ています。遠方の方より、「大丈夫ですか」との心配するメールが多数ありました。
今回は九州北部と南部で停滞した梅雨前線ですが、島原半島を境として、北と南に分かれたような状態で、結果として島原市では豪雨が長時間続かず、難を逃れた気がしています。
ところで皆さん、大雨では防災行政無線が聞こえにくくなります。今一度、家庭の個別受信機(防災ラジオ)のチェックをお願いします。電源は入っていますか？音量は適していますか？予備の乾電池は準備していますか？
また、7月からLINEでも防災情報を提供しています。文字で配信されるので聞き逃した場合も確認できます。皆さんもぜひ、ご利用ください。詳しくは今月の広報の裏面に掲載しております。
いつ起こるか分からない災害に備え、事前の準備と確認をよろしく願います。

市長コラム 古川隆二郎



しまばら子育て情報

申し込みはこちら

8月で1歳になりました

Happy Birthday



申し込み・問い合わせ先

- ・子育て支援室 (☎ 62-4015) (こども課)
- ・秘書人事課秘書広報班 (☎内線 124)



まつなが かける
松永 翔くん
8月6日生

我が家の天使♡元気に育ってね！



むらた ゆい か
村田 結衣夏ちゃん
8月6日生

心身ともに健やかに育ってください。



ふくだ かのん
福田 栞望ちゃん
8月9日生

いつも幸せをありがとう☆だいすき♡



いけだ ちはる
池田 千晴くん
8月14日生

生まれてきてくれて、ありがとう☆



よしおか すみれ
吉岡 澄玲ちゃん
8月15日生

これからたくさんの笑顔を見せてね。



たかやなぎ きょうご
高柳 京吾くん
8月20日生

元気にすくすく成長してね！大好き♡



いけだ みれい
池田 美玲ちゃん
8月21日生

その笑顔は家族の宝物だよ♡



もりかわ くうあ
森川 心絢ちゃん
8月21日生

みんなに愛される女の子になってね♡



あべ かい
安部 快くん
8月22日生

これからもたくさん笑って過ごそうね。



たかはら みつき
高原 美月ちゃん
8月22日生

元気に大きく成長してね！



なかむら ねいと
中村 寧人くん
8月22日生

笑顔いっぱい楽しく過ごしていこうね。



うと ほのか
宇土 穂花ちゃん
8月28日生

美女降臨♡

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。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、食生活改善推進員やありあけ母親クラブによる手作りおやつ提供は当分の間中止します。ご理解のほど、よろしくお願いします。

イベント名	日時（10時～12時）・場所	サークル名
～心も体もリフレッシュ～ 親子でエアロ&ヨガ	8月 4日（火） 有明保健センター ※予約制（8組まで）	きらら kids
～何があるかわくわくドキドキ～ 夏のおたのしみ会	8月 5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 6日（木） 安中公民館	にこにこ kids
～消防士さん、教えて～ 救命救急法を学ぼう	8月 11日（火） 三会農村環境 改善センター	のびのび kids
～何ができるかな？～ 作ってあそぼう（△▽△）／夏	8月 20日（木） 杉谷公民館	すくすくげん kids
～私のカレンダーを作ろう～ 作ってあそぼう（△▽△）／	9月 1日（火） 有明保健センター	きらら kids
～私のカレンダーを作ろう～ 作ってあそぼう（△▽△）／	9月 2日（水） 霊丘公民館	こいこいひろば
～交通ルールを学ぼう～ 交通安全教室	9月 3日（木） 安中公民館	にこにこ kids



親子でエアロ&ヨガ



救命救急法を学ぼう



作ってあそぼう（△▽△）／

※一部サークルの内容を変更する場合があります。詳細は、市ホームページを確認してください

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、および支給停止中の人には現況（所得状況）届の提出が必要です。必ず受給者本人が手続きを行ってください。
※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るので、必ず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（土）～8月31日（月）

○特別児童扶養手当 8月12日（水）～9月11日（金）

▶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（内線 278）

子育て支援情報



ころころクラブ（おさなご園）

三会地区の田園、小・中学校に囲まれた木の香りがする広々とした施設です。保育園児も一緒に遊んでくれます。お気軽にお立ち寄りください。

▶開催日時 月～金（祝日休み） 10:00～15:00

▶内 容 育児相談やベビーマッサージ、クッキングやリフレッシュできる楽しいイベントなど

▶ホームページ <http://osanago-en.net/>

▶問い合わせ先 ころころクラブ（☎ 62-2547）

おさなご園（☎ 62-2537）

乳幼児の発達・栄養に関する相談

子どもの育児や成長発達について相談したいことはありませんか？

乳幼児相談や離乳食教室の開催、電話相談など実施していますので、活用してください。

○乳幼児相談 ※予約不要

▶日 程 9時30分～11時

8月 4日（火）有明保健センター

8月11日（火）三会農村環境改善センター

8月18日（火）市保健センター

▶内 容 身体計測、保健師・栄養士への相談

▶持参品 母子健康手帳、バスタオル

○離乳食教室 ※要予約、対象者には通知します

▶と き 毎月第3火曜 10時～11時

▶ところ 市保健センター

▶対象者 実施月に6カ月になる子どもを持つ親

※離乳食が思うように進まないなど、対象者以外で悩みのある人も、申し込み可能です。気軽に問い合わせてください



言語相談の実施

「正しい発音ができない」「言葉が遅い」など幼児の言葉に関する個別相談を実施します。

▶と き 9月1日（火）※要予約

▶ところ 市保健センター

▶対象者 就学前までの幼児

▶内 容 発音や言語理解、運動発達の検査、家庭での訓練法の紹介など

▶申込期限 8月17日（月）

▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

「コツコツ骨づくり教室」

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

骨粗しょう症を予防し、骨折しにくい丈夫な骨をつくるために食事や運動について学びませんか。

▶と き 9月8日（火）、17日（木）

13時30分～15時30分

▶ところ 市保健センター

▶対象者 20歳以上の市民

▶内 容 講話、運動実技

▶定 員 20人

▶参加料 無料

▶申込期限 9月4日（金）



しまばら食育レシピ

魚のすり身焼き

作り方（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- ①キクラゲは水で戻し細切りにする
- ②ニンジンとゴボウはささがき、タマネギは薄切り、ショウガはみじん切り、枝豆は薄皮をとっておく
- ③ボウルにすり身を入れ、なめらかにし、①、②とコーンを加えよく混ぜ合わせる
- ④③にAを加えよく混ぜ合わせたら、小判型にする
- ⑤フライパンに油を熱し、④を並べ、両面に焼き色がつくまで焼く

材料（4人分）

・魚のすり身	300g	・生姜	20g
・枝豆	40g	・キクラゲ（乾燥）	6g
・ニンジン	1/3本（40g）	・サラダ油	大さじ1
・ゴボウ	1/4本（40g）	・片栗粉	小さじ2
・タマネギ	1/4個（40g）	・酒	小さじ2
・コーン（缶詰）	40g	・塩	小さじ1/4

A



料理のワンポイント

食感のよいキクラゲや野菜が入っており、かむ力をつけていきたい子どもにもピッタリの1品です。よくかむことで顔の筋肉が発達し、言葉の上手な発音にもつながります。

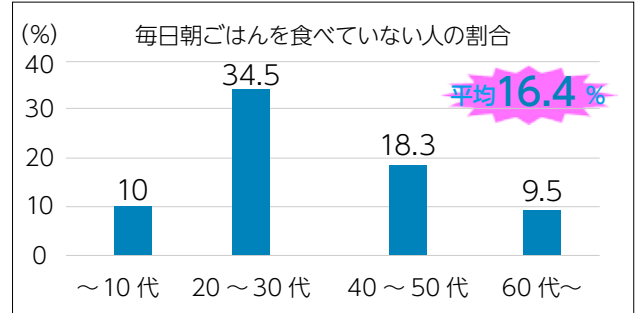
1人分栄養価 エネルギー 177kcal、たんぱく質 15.1g
脂質 7.0g、食塩 0.6g

毎日食べよう、朝ごはん

皆さん、毎日朝ごはんを食べていますか？

市民の約6人に1人が毎日朝ごはんを食べていないことが分かっています。

朝ごはんを食べないと、体と頭にエネルギーが行かないため、元気に動くことができず、仕事や勉強もはかどりません。また、生活リズムが崩れ太りやすくなります。毎日、元気に過ごすために朝ごはんを食べましょう。



資料：令和元年島原市食育に関する意識調査

朝ごはんを食べると、どんな良いことがあるの？

①体に！



寝ている間に下がった体温を上げ、体が元気に動き出します。

②頭に！



脳にエネルギーが行き、仕事や勉強がはかどります。

③お腹に！



お腹の中が刺激され、便通が良くなります。

④免疫力に！



バランス良くさまざまな食材を食べると、体の免疫が維持できます。

⑤生活リズムに！



規則正しい生活リズムを作ることで、病気になるのを防ぎます。

朝ごはんを食べて
パワーアップ！



朝ごはんのステップ1・2・3

ステップ1



時間が無い、食欲が無いなど、朝ごはんを食べる習慣がない人

いつもより早く寝て、早く起きて、何か食べよう！



バナナ、野菜ジュース、おにぎりなど

ステップ2



朝ごはんを食べることに慣れた人、ご飯やパンだけ食べている人

2種類以上の食品を組み合わせ、食べて食べよう！



ご飯と納豆、パンと卵、シリアルと牛乳など

ステップ3



朝ごはんを食べる習慣ができた人

栄養バランスを考えて食べよう！



主食・主菜・副菜をそろえた食事

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



小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル

#8000

または ☎ 095-822-3308

毎日18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応





結核・肺がん検診（個別）を実施します

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

結核および肺がんを早期に発見し適切な治療に結びつけるために、市民を対象に医療機関での「個別検診」を実施します。

▶**問い合わせ先** 市保健センター（☎ 64-7713）

▶**対象者** 40歳以上の市民（令和3年4月1日時点）

※市が実施する集団検診会場で受診する人を除く

※職場などで検診のある人を除く

※妊娠または妊娠している可能性のある人を除く

▶**実施期間** 8月1日（土）～11月30日（月）

▶**検査内容** 問診、胸部レントゲン撮影、^{かくたん}喀痰検査（該当者のみ）

▶**受診方法** 右記の実施医療機関へ予約後、受診してください

▶**持参品** 健康保険証、健康手帳（持っている人）

▶**自己負担金** 胸部レントゲン撮影 500円
喀痰検査 400円

※次の人は、自己負担金が免除になります

①受診日に70歳以上…保険証などを提示

②市民税非課税世帯…今年度の非課税証明書を提出

③70歳未満の後期高齢者医療被保険者…保険証の写しを提出

④生活保護世帯…受給証明書（写し可）を提出

▶**結果** 約2カ月後に受診医療機関から説明もしくは通知があります

【実施医療機関一覧表】

医療機関名	町名	電話番号
池田病院	湖南町	62-5161
稲田整形外科医院	片町	62-6355
かわはら内科・胃腸科医院	坂上町	62-5413
喜多内科医院	弁天町二丁目	62-5101
貴田神経内科・呼吸器科・内科病院	大三東戊（大原）	68-0040
木下内科医院	中野町	64-5851
くすのきクリニック	大三東戊（菅）	68-5500
酒井外科胃腸科医院	宮の町	62-6655
坂本医院 内科・婦人科	新和町	63-4641
柴田長庚堂病院	中堀町	64-1111
たかお循環器内科	桜町	62-6300
林内科医院	津町	62-6657
わたなべ内科クリニック	中安德町	62-1515

新型コロナウイルス感染予防対策に協力をお願いします



密集・密接を防ぐため、受診にあたり次の注意事項などを確認し、協力をお願いします。

▶以下に該当の人は受診を延期し、体調が回復してから受診してください

- ・風邪（咳、鼻水、のどの痛みなど）や37.5度以上の発熱がある人
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある人
- ・嗅覚（におい）・味覚（あじ）に異常がある人
- ・過去2週間以内に新型コロナウイルスに感染（疑い）がある人と濃厚接触歴のある人
- ・過去2週間以内に海外渡航歴がある人、および感染多発地域への外出をした人

▶実施医療機関へ予約し、医療機関の指示に従ってください

▶受診当日はマスクの着用、せっけん等での手洗い、手指消毒など感染防止対策に協力をお願いします

▶撮影時の時間短縮のため受診時には、撮影に写り込むファスナー、ネックレス、ブラジャーなどの金具類、コルセット、湿布などは外してください



婦人検診（集団）を実施します

いきいき健康ポイント対象事業

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）

検診名	子宮がん検診 15 ポイント	乳がん検診 15 ポイント	骨粗しょう症検診
対象者	職場などで検診がない市内に住民票を有する20歳以上の女性	職場などで検診がない市内に住民票を有する40歳以上の女性 ※妊娠中または妊娠の可能性のある人、授乳中の人、ペースメーカー装着者、豊胸手術を受けている人などは、受診できません	令和3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、細胞診、内診	問診、マンモグラフィ検査	問診、前腕のレントゲン検査
自己負担金	300円	500円	400円
持参品・その他	下半身を覆うもの（スカートでの受診またはバスタオルなど）	上半身を覆うバスタオルなど	実施日程は、下表の「骨粗」欄に○印がある日

▶全て「予約」が必要です ※定員があります

▶受付時間

午前 ①9時～9時15分②9時30分～9時45分
③10時～10時15分④10時30分～10時45分⑤11時～11時15分（土日のみ）
午後 ⑥13時30分～13時45分⑦14時～14時15分⑧14時30分～14時45分⑨15時～15時15分

▶申込方法 電話で市保健センターに申し込んでください。申し込みの際に、希望の受付時間を知らせてください ※土・日曜、祝日を除きます

▶申込期間 8月3日（月）～8月14日（金）

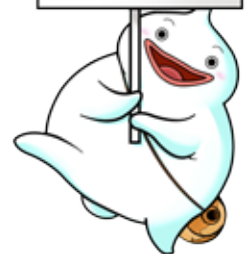
▶注意事項

①クーポン券対象者、受診日に70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人などは、各証明書の提出により自己負担金が無料になります

②新型コロナウイルス感染症予防対策に協力をお願いします

※右下ページ参照

**必ず予約
してね！**



【日時および検診会場】

日 程	受付時間	会 場	骨粗
8月	17日(月) 9:00～10:45 13:30～15:15	市保健センター	○
	18日(火) 9:00～10:45 13:30～15:15	島原市医師会館	
		市保健センター	
	19日(水) 9:00～10:45 13:30～15:15	島原市医師会館	○
	20日(木) 9:00～10:45 13:30～15:15	有明保健センター	
	21日(金) 9:00～10:45 13:30～15:15	島原文化会館	○
日 程	受付時間	会 場	骨粗
8月	22日(土) 9:00～11:15	有明保健センター	○
	23日(日) 9:00～11:15	市保健センター	○
	24日(月) 9:00～10:45 13:30～15:15	安中公民館	○
		市保健センター	
	25日(火) 9:00～10:45 13:30～15:15	三合農村環境改善センター	○
		杉谷公民館	
	26日(水) 9:00～10:45 13:30～15:15	有明保健センター	○



令和2年7月から、島原市地域おこし協力隊として活動している中尾 祐成です。佐世保市出身の26歳です。

長崎大学経済学部で『長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産』について研究を行い、大学卒業後は、福岡県のガス会社で、保安点検、営業、イベント企画・運営を経験してきました。

島原の印象としては、大学の研究時期に訪れた「島原城」をはじめ、重要な文化財があること、またプライベートでも行ったことのある「鯉の泳ぐまち」、「四明荘」などの観光資源があることから歴史・文化・観光が一体となっている素敵なまちだと感じました。

食に関しても、海の幸、山の幸に恵まれており、今からの新生活が楽しみです。

今後は、「島原の歴史解説員」として、文化財の再発見、情報発信をしていこうと考えています。

今までの経験を生かして、島原市内・

市外の人にも「文化財のある暮らし」をテーマに文化財の大切さ、島原の魅力を発信できるよう取り組んでいきたいと思っています。そして、私の活動から島原に興味を持ってもらえる人、住んでみたいと思える人が少しでも増えると嬉しいです。どうぞ皆さまよろしくお願いたします。

▶問い合わせ先

社会教育課 (☎内線 654)



地域おこし協力隊

なかお ゆうせい
中尾 祐成 さん (26 歳)

地域おこし協力隊コラム

協力隊、なんしょって？
地域おこし協力隊 庄司 航

今度「島原半島無人販売所ナビ」というサイトを新しく開設しました。野菜などの無人販売所の場所や売っているものなどの情報を提供するサイトです。

私は以前から生の赤唐辛子を料理に使いたいと思っていました。スーパーでは見つからないので無人販売所で手に入るのでないかと思ったのですが、売っている場所を調べる方法がありません。それが今回「島原半島無人販売所ナビ」を開設することにしたきっかけです。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響でスーパーの混雑なども問題にされるようになっており、あらためて無人販売所の利用を見直してみるのはいかがでしょうか。無人販売所は直売なので、利用が増加すれば地産地消が高まり、地域の活性化にもつながります。

現在、島原半島を中心に情報が載っていますが、ゆくゆくは日本各地の情報を集積したいと考えています。私自身が各無人

販売所に向いて情報を集めるのは限界があるので、サイト利用者のみなさまに情報提供をいただくといいようにしています。今後、機能を追加するなどして、より便利なサイトにしていく計画です。ぜひご利用ください。

島原半島無人販売所ナビ

<http://muji-hanbai.com/>

▼問い合わせ先 社会教育課
(☎内線 652)

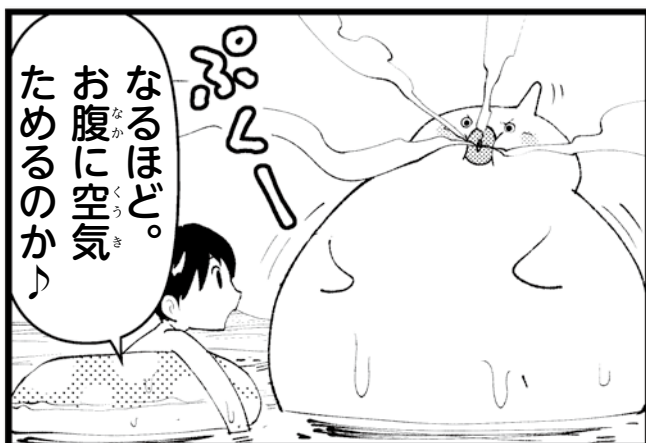
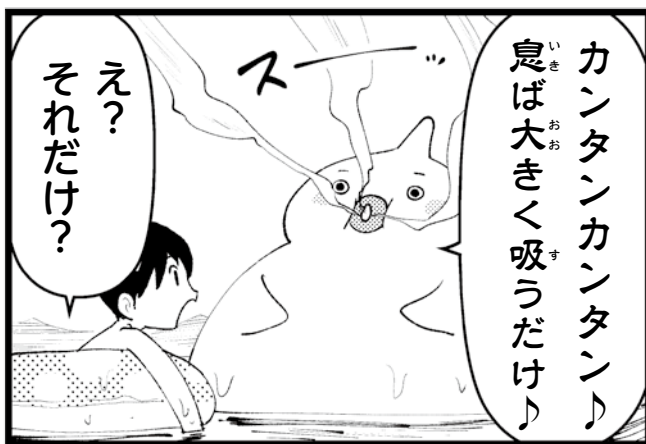
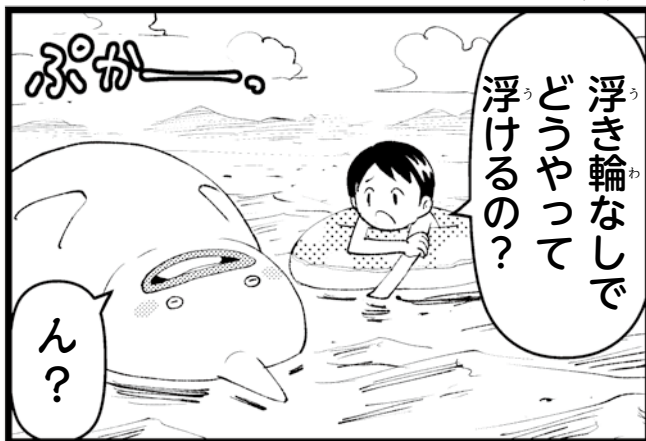


自分の足で無人販売所を訪れ調査する庄司隊員

しまばらん4コマ漫画

第34話「浮き方。」

小西紀行



小西先生からしまばらん新作ぬいぐるみが30体届いたよ

しまばらんの生みの親、小西紀行先生から島原守護神しまばらん新作ぬいぐるみを寄贈していただきました!

全長30cm程のぬいぐるみは座ることもできます。

ぬいぐるみは市役所各課窓口配置しています。気になる人はぜひ市役所窓口をチェックしてみてください♪
問い合わせはしまばらん窓口までお願いします。



みんなぜひボクたちに会いに来てね~☆

◆夏休み前に市内小学生へ「しまばらん4コマ漫画」の応募用紙を配布しました。最優秀賞は広報しまばらへの掲載を予定していますので、みんなの応募待ってるよ!



市ホームページ (<https://www.city.shimabara.lg.jp/page4192.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 政策企画課 島原ふるさと創生本部
しまばらん窓口 (☎内線 146)



情報ひろば

市役所本庁 (代表) ☎ 63-1111

有明庁舎 (代表) ☎ 68-1111

島原市

検索

募集

自衛官等採用試験

①防衛大学校（一般）

▼受付期間 10月22日(木)まで

▼一次試験 11月7日(土)・8日(日)

▼試験会場 森岳公民館

※推薦・総合選抜は問い合わせてください

②防衛医科大学校医学科学生

▼受付期間 10月7日(水)まで

▼一次試験 10月24日(土)・25日(日)

▼試験会場 北九州予備校

長崎校

③防衛医科大学校看護学生

▼受付期間 10月1日(木)まで

▼試験日 10月17日(出)

▼試験会場 北九州予備校

長崎校

①③共通事項

▼受験資格 18歳以上21歳未満の人で、高卒者（見込含む）または高専3年次修了者（見込含む）

▼応募・岡田衛隊島原地域事務所（☎⑥3759）

成人式実行委員

令和3年1月3日(日)開催予定の「島原市成人式」の運営に参加する実行委員を募集しています。

自分たちの成人式を自分たちで作りたい、思い出に残る成人式にしてみませんか。

▼応募資格 令和3年島原市成人式対象者（平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人）

▼応募期限 8月12日(水)
※希望する人は、社会教育課まで問い合わせてください
岡社会教育課（☎内線651）

市社会福祉協議会

①音訳ボランティア養成講座

▼期 間 9月4日(金)～10月16日(金) 毎週金曜（予定）

▼対象者 市内在住で声の広報づくりに興味がある人

②要約筆記者養成講座（前期）

▼期 間 9月5日(土)～11月14日(土) 毎週土曜（予定）

▼対象者 要約筆記について初めて学ぶ人・要約筆記奉仕員講座を修了した人

①②共通事項

▼会 場 市福祉センター

▼受講料 無料（テキスト購入代が別途必要）

▼申込み期限 8月26日(水)

▼申し込み・岡田社会福祉協議会（☎⑥3855）

長崎県警察官採用試験

▼職 種 ①警察官Ⅰ類

②警察官Ⅲ類

③警察事務（高卒程度）

▼申込期間（共通） 8月3日(月)～8月14日(金)

▼一次試験 ①9月20日(日)

②10月18日(日)

③9月27日(日)

※詳しくは長崎県警のホームページを確認するか、島原警察署へ問い合わせてください

岡島原警察署警務課（☎⑥40110）

子どもたちによる「平和なまち」絵画コンテスト

本市が加盟する「平和首長会議」では、平和教育のさらなる充実を図るため、加盟都市の子どもたちを対象とした「平和なまち」絵画コンテストを実施します。

▼対象者 市内在住の6歳以上15歳以下の子ども

▼作品テーマ 「平和なまち」

※B4または八つ切りサイズで作成してください

▼応募期限 10月30日(金) 17時必着

▼応募方法 持参または郵送募集要領 市ホームページまたは平和首長会議ホームページで確認してください

▼応募・岡政策企画課（☎内線141）

初心者向け健康ボウリング教室

▼と き 9月7日～10月20日の毎週月・火・水曜

・午前コース 9時30分～午後コース 13時30分～各コース約3時間

▼と ころ 島原センターボウル

▼料 金 1000円／1人（スポーツ保険・教材費など）

▼対象者 不問

※マイボウラー参加不可
▼申し込み・岡島原センターボウル（☎⑥0130）

お知らせ

「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(木) 8時15分(広島)
- ・8月9日(日) 11時2分(長崎)
- ・8月15日(土) 12時(全国戦没者追悼式)

閩福祉課地域福祉班 (☎内線271)

島原市原爆写真パネル展

本年は長崎と広島に原子爆弾が投下され75年という節目の年です。この機会に「戦争の悲惨さ」や「平和の尊さ」について、見て・考えてみましょうか？

▼期 間 8月17日(月)まで

9時～22時 ※火曜休館日

▼と ころ 有明総合文化会館

▼料 金 無料

閩政策企画課 (☎内線141)

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。

閩市戦没者慰霊奉賛会事務局

(福祉課地域福祉班 ☎内線271)

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るので、気軽に活用してください。

○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

○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

閩中小企業退職金共済事業本部

(☎03・6907・1234)

子どもの人権相談所及び女性の悩みごと相談所開設

▼と き 8月23日(日) 10時～15時

▼と ころ 森岳公民館

※相談無料で秘密は厳守されます。気軽に相談してください

閩島原人権擁護委員協議会

(☎02513)

ひきこもり家族教室

▼と き 8月・10月・12月・

令和3年2月 各第2水曜

※第1回 8月26日(水) 精神

科医師によるひきこもりの

基礎知識の講話

▼と ころ 県南保健所

▼申込期限 8月17日(月)

▼申し込み・閩県南保健所地

域保健課 (☎03289)

国民年金コーナー

Pay・easy(ペイジー)での支払いについて

国民年金保険料を納付書で支払う場合、自宅や外出先から、夜間や休日でも納付できるPay・easyが便利です。

納付書の左側に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay・

easy対応のATM、イン

ターネットバンキング、モバ

イルバンキングの画面に入力

するだけで納付できます。

ただし、コンビニ内に設置さ

れている複数銀行に対応して

いるATMでは利用できない

ので注意してください。

閩県南保健所

▼と き 8月19日(水)、9月

16日(水)

閩県南保健所出張相談

▼と ころ 三会農村環境改善

センター

▼募集人数 8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

閩県南保健所 (☎095

7251662) または市民窓

口サービス課窓口(☎内線

232)

不用品の交換

おゆずりします

・健康器具(ベンチマスター)

・ベビーカー

・農業関係の専門書

・制服(市内中高制服 ※詳

細は問い合わせてください)

・長テーパー(横60センチの

4人掛け)

・脚立(2メートル)

おゆずりください

・ウォーキングラン

・フィットネスバイク

閩市民相談・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 (<https://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 44,590人(－65)
- 男 性 20,846人(－17)
- 女 性 23,744人(－48)
- 世帯数 19,896世帯(－5)

6月中の動き

- 出生 22人 死亡 43人
- 転入 49件 転出 73件



公民館講座

杉谷公民館
☎ 63-2231

「ほたる女性学級」学級生募集中

～今年のテーマ：世界に目を向けよう！地域を見つめよう！～

- ▶ **と き** 9月～令和3年3月
(全7回) ※基本毎月1回
火曜 10時～11時30分
- ▶ **人 数** 残り15人(先着順)
- ▶ **対象者** 市内在住の女性で、年間を通して受講できる人
- ▶ **受講料** 無料(材料費が必要な場合は別途実費負担)
- ▶ **申込開始** 8月3日(月)～

開催日	内 容
9月15日(火)	開講式・暑さに負けず体を動かそう！
10月20日(火)	ジオで街歩き！
11月17日(火)	染物と豊かな暮らし
12月15日(火)	弦楽器の世界
令和3年 1月19日(火)	SDGsを知ろう！
2月16日(火)	アフリカを知ろう！
3月9日(火)	ボッチャに挑戦！・閉講式

※新型コロナウイルスの影響により延期していた学級を9月から開始することになりました

好評につき第2弾！！

みんなで楽しくコグトレ体験！

体を上手く使えるようになると、運動することが楽しくなったり、さまざまな作業が楽になったりします。

今回は、認定作業と認定機能強化をセットにして楽しくトレーニングします。

- ▶ **と き** 8月17日(月)・24日(月)
全2回 13時30分～15時
- ▶ **ところ** 杉谷公民館 大ホール
- ▶ **人 数** 20人(先着順)
- ▶ **持参品** 新聞紙3日分、水筒、タオル
- ▶ **服 装** 動きやすい服装



施設情報

市温水プール
☎ 63-4314

初心者向け水中ウォーキング

- ▶ **と き** 9月5日～10月24日
毎週土曜 全8回 14時～15時
- ▶ **内 容** 初歩的な水中でのウォーキング方法からストレッチなど
- ▶ **対象者** 運動不足を感じている人
- ▶ **申込期間** 8月8日(土)～
8月28日(金)



バタ・ヒラ水泳教室

- ▶ **と き** 9月1日～9月29日
毎週火・金曜 全8回
※22日(火)を除く
13時15分～14時15分
- ▶ **対象者** 自由形で50m程度を続けて泳げる人
- ▶ **申込期間** 8月1日(土)～8月30日(日)

※共通事項

- ▶ **人 数** 15人(先着順)
- ▶ **参加料** 2000円(スポーツ安全保険料含む)
- ▶ **準備品** 水着・水泳帽子・ゴーグル・飲料水・バスタオルなど
- ▶ **申込方法** 市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、参加料を添えて申し込んでください

市営陸上競技場
☎ 64-6256

ジュニア陸上教室

- ▶ **と き** 9月5日(土)、19日(土)、26日(土) 全3回
14時～15時30分
- ▶ **申込期間** 8月1日(土)～9月4日(金)
- ▶ **対象者** 小学3年～6年生
- ▶ **人 数** 60人
- ▶ **参加料** 1000円(スポーツ保険料含む)

- ▶ **持参品** 運動できる服装、飲み物
- ▶ **申込方法** 市営陸上競技場に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込んでください

平成町人工芝グラウンド
☎ 73-9333

女性のための生き生き健康教室

- ▶ **日 程** 隔週水曜 全6回 2コース
- **Aコース** 9月16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日
- **Bコース** 9月23日、10月7日・21日、11月4日・18日、12月9日
各10時30分～11時30分
- ▶ **ところ** 平成町人工芝グラウンド トレーニングルーム
- ▶ **参加料** 1000円(スポーツ安全保険料含む)
- ▶ **申込方法** 平成町人工芝グラウンドまで電話で申し込んでください
- ▶ **対象者** 市内在住の女性
- ▶ **人 数** 各コース8人(先着順)
- ▶ **申込開始** 8月18日(火)～
- ▶ **持参品** 運動できる服装、体育館シューズ、タオル、水筒など

敬老の日 無料開放

敬老の日を祝い、65歳以上の人を対象に9月の平日無料開放します。
※スポンサーが主催する大会を除く

- ▶ **無料対象日** 9月8日(火)～11日(金)、15日(火)～18日(金)、23日(水)～25日(金)、29日(火)・30日(水)
計13日間

- ▶ **開放時間** 9時～12時

▶ 申込方法

事前予約が必要です。平成町人工芝グラウンドまで電話で申し込んでください





日本ジオパーク委員会による島原半島ユネスコ世界ジオパークの現地調査

ジオパークは、一度認定された後も、定期的な審査を通じて、その活動の質の維持と発展の程度がチェックされます。島原半島地域は、平成29年度にユネスコ世界ジオパークに再認定されましたが、その4年後に当たる令和3年度は、再びユネスコ世界ジオパークの審査が行われます。その審査に対する準備状況を確認するための調査が、今年8月初旬、日本のジオパークの審査機関である日本ジオパーク委員会によって行われます。

特に今年の調査では、前回の審査時にユネスコから提示された「改善を求める事項(リコメンデーション)」に、きちんと対応しているか、またユネスコ世界ジオパークとしての活動を十分に継続し、審査の準備がきちんとできているかどうかを確認されます。中でも、地域内にある貴重な資源が保護されているか、まちの中や観光客が集まるスポット、港、大きな道沿いに「島原半島ユネスコ世界ジオパーク」という文字が露出し、地域の人も観光客も、島原半島がユネスコ世界ジオパークに認定され



前回の調査の様子
(北上木場農業研修所跡)

ていることを認識できるか、ジオパーク活動に関わる人たちが、ジオパークというプログラムを活用して、今後、島原半島をどのような姿にしていきたいと考えているのか、などが重点的に確認されると見込まれます。

来るべきユネスコの再認定審査は、もう始まっています。

第43回「ジオ空教室」

- ▶と き 8月22日(土) 13時～15時
(受付12時30分～)
- ▶ところ 三会公民館(中原町乙1935)
- ▶講 師 竹田かたつむり農園
- ▶題 目 「種採り」から学ぶ伝統野菜～伝統野菜を未来のこどもたちへ～
- ▶内 容 「種採りが可能」な在来・固定種といわれる伝統野菜の種採り体験を通して、伝統野菜の魅力や未来に残す意義について話してもらいます
- ▶参加料 無料 ▶定 員 20人
- ▶準備品 タオル、飲み物、マスク ※動きやすい服装で参加してください
- ▶申込期限 8月12日(水) ※氏名、住所、性別、生年月日、電話番号を記載したメール(info@unzen-geopark.jp)、または電話で申し込んでください



○島原図書館 (☎64-4115)



- ▶開館時間 9時～18時
※金曜20時まで
- ▶休館日
8月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)、
9月1日(火・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4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)・31日(月・資料整理日)、9月1日(火)

「チーム・オベリベリ」
乃南アサ 著 講談社
横浜の女学校に学ぶ鈴木カネ。兄の銃太郎は北海道開拓について考え、渡辺勝、依田勉三と「晩成社」を興した。女学校を卒業したカネは渡辺勝と結婚、オベリベリとよばれた帯広へ行くことを決意し…。



「囚われの山」
伊藤潤 著 中央公論新社
199人の犠牲者を出した八甲田雪中行軍遭難事件。120年前の痛ましき大事件に、歴史雑誌編集者の男が疑問を抱く。すべての鍵を握るのは、白い闇に消えたひとりの兵士。男は取り憑かれたように八甲田へ…。



「ホーム」
堂場瞬一 著 集英社
元日本人大リーグの藤原雄大は、東京オリンピック野球アメリカ代表の監督を任される。日米二重国籍を持つ天才バッテリーをスカウトするなど、チーム作りを進めるが…。



図書館へ行こう

新刊図書紹介

各種イベント等は、上記QRコードから、各図書館ホームページを確認してください

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

古本をお譲りします

- ▶と き 8月8日(土)・9日(日) 9時～17時
- ▶ところ 島原図書館 視聴覚ホール
- ▶料 金 無料(1人5冊以内)

マスク・手洗いを忘れずにね!



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甲 724-2
☎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にもご相談下さい

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
☎0120-309-929

住 営
休 10時～18時
毎週土曜 お盆・年末年始
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

こども食堂

※毎月最終日曜開催中※ in 島原ステーションホテル
(島原市今川町930)

8月30日(日) ひる11時～1時

こども (中学生まで)：おわりよう!

保護者の方がお食事される場合：100円

ジスコ子ども支援のLINE 始めました!
ぜひ友だち追加をお願いします

(問) ジスコホテル：0957-27-1112




働き方の心配
残業問題
契約の悩み

家族の心配
離婚 慰謝料 相続
介護 後見 遺言

お金の心配
交通事故 悪徳商法
売掛金回収 借金

弁護士に相談しませんか?

相談料 初回1時間まで5500円

島原中央ひまわり基金法律事務所
島原市中町 851 大手ビル3階
市役所の向かい、オレンジの窓看板が目印

0957-62-5138

弁護士 **河野 哲志**
長崎弁護士会登録番号 51779

大切なあの人へ

お菓子ブーケアレンジメント
いかがですか?

お菓子をお花に見立ててアレンジ!
ご予算に応じてご注文を承ります。
お気軽にご相談ください。



パプリカ

島原市有明町大三東戊 1022-26
☎090-1196-2304

マルイチ華祭

☎0120-01-4358

マルイチ斎場 島原市弁天町1丁目7118-6

マルイチ新湊斎場 島原市新湊2丁目丁2564-2

新型コロナ終息を祈ってがんばります

100円に1枚スタンプ進呈
台紙に250枚貼ると満貼台紙
が出来上がります。
満貼台紙1冊で加盟店にて
300円のお買物ができます。

がんばスタンプ 5倍セール!

がんばスタンプ事務所 一番街アーケード下通り商店街 **☎65-5577**
営業日時：月・水・金(祝日休み) 10時～12時 / 13時～15時




有限会社 田 浦 測 量

土地家屋調査士・行政書士・測量士
田浦省吾事務所(測量・登記)

〒855-0042 長崎県島原市片町554番地4
TEL 0957-64-4075 FAX 0957-64-4029
E-mail ss-taura@ia5.itkeeper.ne.jp

2020年小学校で必修化決定！

プログラミングで「アイデアを形にする力」を身につけよう！

小学生のためのプログラミング教室



島原城下
プログラミングスクール
Powered by Tech Kids School

2020年度生徒募集開始



無料体験受付中

QUREO
導入校

3つのポイント



自分のペースで どんどん学べる「QUREO」

先生による一斉授業ではなく、「QUREO」を活用して自分のペースで学習を進める授業スタイルを採用しています。1レッスン約15分と、短い時間で達成感を得ることができるため、集中力を継続することができます。



一人ひとりの進度や レベルに合わせた個別指導

「QUREO」で学習しているお子様のつまづきやレベル、成績をリアルタイムで取得できる最新システムで、講師が一人ひとりに合わせたサポートを行います。自分でなかなか声をあげられないお子様も安心ください。



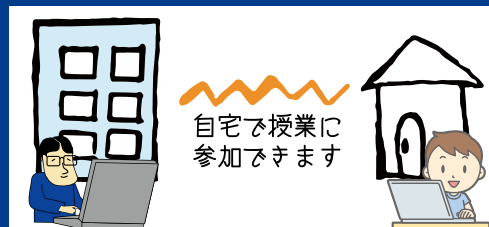
発信力や主体性が 身につく特別カリキュラム

「オリジナル開発」や「プレゼンテーション」など、表現力や主体性を育む様々な授業を実施いたします。友達との学び合いやアウトプットの機会を通して、より高い学習効果を発揮することができます。

随時入校が可能です。お気軽にお問い合わせください。個別に無料体験クラスを実施します。

開催時間	募集人数
土曜日 09:00	若干名
土曜日 10:15	若干名
土曜日 13:30	若干名
土曜日 15:00	若干名
月曜日 17:20	若干名
火曜日 17:15	若干名

リモート授業開始しました



インターネットを利用して自宅で授業が受けられるリモート授業を開始しました。会場に來れない方でも安心してご参加いただけます。

お問い合わせはこちら



<http://shimabarajouka.tech/>



info@shimabarajouka.tech



0957-63-3456 (カボチャテレビ内プログラミング係)



公式

リニューアルして

役立つ情報を配信中

島原市 LINE

その他のSNSも随時更新！



みんな！
僕と友達に
なろうよ



島原市のLINE @をリニューアルし、情報発信を強化しました。

情報発信内容

ポップアップで
お知らせ

- ◆防災情報
- ◆イベント情報
- ◆市長からのメッセージ

- ◆新型コロナウイルス感染症関連
- ◆移住・定住情報
- など

ボタン機能搭載

6つの充実したボタン機能

それぞれのボタンを押すと各情報を閲覧することができます。

- ◆防災
- ◆おススメ
- ◆広報
- ◆ごみの日
- ◆島原暮らし
- ◆お問合せ



島原市 LINE のボタン

防災ラジオ、防災無線が聞こえない場合、聞き逃した場合にも文字で配信されるので安心♪

※ LINE が受信できない場合も想定し、防災ラジオと併用して使ってください

島原市 LINE の登録方法

LINE を起動してください（インストールがまだの人はインストールをお願いします）

- ①ホーム画面の検索欄に“島原市”と入力してください
- ②画面上部[公式アカウント]を選択
- ③“島原市”の下の追加ボタンを押す



しまばらんの
アイコンが目印



上のコードを読み取っても登録できます

▶問い合わせ先 政策企画課メディア戦略班（☎内線 148）

2020 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
2 ■市民清掃 （午前中、有明地区）	3	4 ◆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）	5 ◆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）	6 ■平和祈念式典 （広島市）	7	1 8
9 ■平和祈念式典 （長崎市）	10 山の日	11 ◆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）	12 ●健康相談 （9時～11時、市・有明保健センター）	13	14	15
16	17 ◆不動産相談 （13時～16時、市民相談センター）	18 ◆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）	19 ●健康相談 （9時～11時、市・有明保健センター）	20 ◆弁護士相談 （13時～16時、市民相談センター） ※要予約	21	22
23	24 ●両親学級 （10時～12時30分、市保健センター）	25	26 ◆公証人相談 （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）	27 ◆交通事故巡回相談 （10時～15時、市民相談センター） ※要予約	28	29
30	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（第2期） ▼介護保険料（第2期）					

※新型コロナウイルス感染症などの影響で変更になる可能性がありますのでご了承ください

POST CARD

お手数ですが
63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
63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

↑点線に沿って切り取ってください



島原城（夜景）



舞鶴山荘キヤンパリング場

← 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

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 **－市内当番医診療科目**

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 **泌**泌尿器科

整整形外科 **耳**耳鼻科

日	医療機関	電話番号
2日(日)	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 内 有明町大三東	68-0040
	土井外科消化器内科医院 外 中 町	62-6305
	小嶺整形外科クリニック	南島原市有家町 82-1755
	はらぐち歯科医院	上 の 町 62-4361
	大三東調剤薬局	有明町大三東 68-1357
9日(日)	柴田長庚堂病院 内 中 堀 町	64-1111
	酒井外科胃腸科医院 外 宮 の 町	62-6655
	愛野診療所	雲仙市愛野町 36-0009
	喜多歯科	中 町 62-4745
	フラワー調剤薬局	中 堀 町 65-0265
10日(月)	松岡病院 内 江 戸 丁	62-2526
	長崎県島原病院小児科 小 下 川 尻 町	63-0202
	池田病院 内 湖 南 町	62-5161
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町 78-1000
	いなだ歯科	加 美 町 62-2901
15日(土)	たぐち薬局	江 戸 丁 62-4193
	そうごう薬局白土湖店	湖 南 町 65-0321
	木下内科医院 内 中 野 町	64-5851
	水田小児科医院 小 親 和 町	62-7177
	林内科医院 内 津 町	62-6657
16日(日)	山口歯科医院	新町一丁目 62-3016
	たぐち薬局津町店	津 町 64-4976
	はくあい堂薬局	新湊一丁目 73-9811
	わたなべ内科クリニック 内 中 安 徳 町	62-1515
	稲田整形外科医院 整 片 町	62-6355
23日(日)	梅津医院	雲仙市国見町 78-5156
	寺田歯科診療所	新町二丁目 62-4427
	溝上薬局中安徳店	中 安 徳 町 73-9211
	宮の町薬局	宮 の 町 61-0066
	かわはら内科・胃腸科医院 内 坂 上 町	62-5413
30日(日)	いとう整形外科 整 広 馬 場 町	61-0110
	本田医院	雲仙市国見町 78-2768
	みやざき歯科	湖 南 町 62-7300
	まい調剤薬局	坂 上 町 64-4119
	魚住医院 内 城 内 一 丁 目	63-2286
9月6日(日)	島原整形外科西村クリニック 整 下 川 尻 町	62-0888
	佐藤医院	雲仙市国見町 78-5555
	大岡歯科医院	弁天町一丁目 63-7616
	島原薬剤師会薬局	下 川 尻 町 65-0301
	坂本医院 内科・婦人科 内 親 和 町	63-4641
9月6日(日)	土井外科消化器内科医院 外 中 町	62-6305
	太田整形外科	雲仙市国見町 78-5413
	林歯科医院	津 町 73-6884
市内当番薬局はありません		



2020 September



9月

■：行事・催し ◆：行政相談
●：保健事業 ▼：市税などの納期

※新型コロナウイルス感染症などの影響で変更になる可能性がありますのでご了承ください

1(火)	◆行政相談
2(水)	●健康相談
3(木)	●乳幼児相談
4(金)	
5(土)	
6(日)	
7(月)	
8(火)	◆行政相談
9(水)	●健康相談
10(木)	
11(金)	
12(土)	
13(日)	■市内中学校体育大会
14(月)	
15(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
16(水)	●健康相談
17(木)	◆弁護士相談 ●乳幼児相談
18(金)	
19(土)	
20(日)	
21(月)	敬老の日
22(火)	秋分の日
23(水)	◆公証人相談 ●健康相談
24(木)	
25(金)	
26(土)	
27(日)	■市内小学校運動会（三会小は10月25日開催）
28(月)	◆不動産相談 ●両親学級
29(火)	
30(水)	●健康相談 ▼固定資産税（第3期） ▼国民健康保険税（第3期） ▼後期高齢者医療保険料（第3期） ▼介護保険料（第3期）