

広報

しまぼら

書誌

September, 2020

9 月号

No.796

雲仙岳がもたらす湧水の恵み



【主な内容】
高潮の時期は災害に注意 P 2
輝く島原人（内田 象之さん） P12-13
場所：恵里神社（江里町）

高潮の時期は災害に注意

9月、10月の高潮の時期は一年のうちで最も海面水位が上昇する時期です。

潮位の変化には十分注意し、必要な場合は、早めの避難をお願いします。

なお、危険箇所については島原市防災避難マップを確認してください。

島原市防災避難マップについては市民安全課または公民館などで配布をしています。

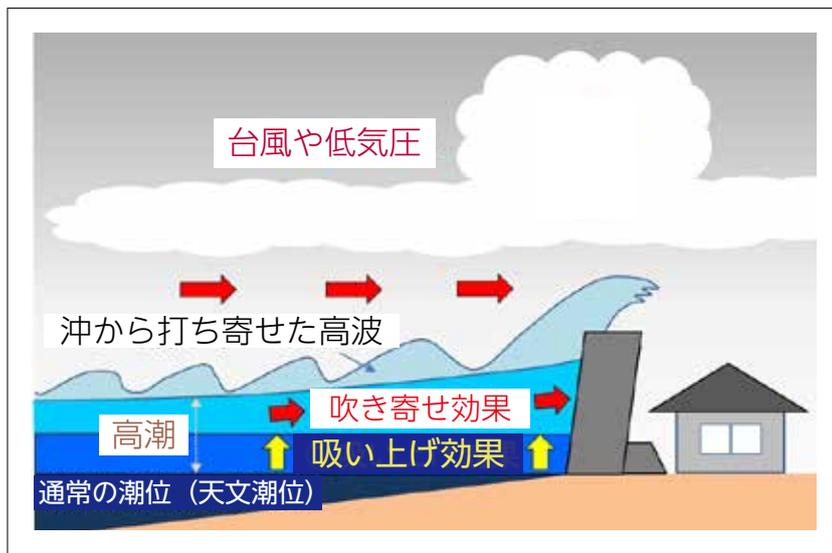
また、市ホームページにも掲載しています。(https://www.city.shimabara.lg.jp/page2962.html)



【高潮になる時期の潮位】

日付	時刻	潮位	時刻	潮位
9月17日	8:35	490cm	21:16	509cm
9月18日	9:19	512cm	21:50	514cm
9月19日	10:03	518cm	22:23	507cm
9月20日	10:49	502cm	22:56	485cm
10月17日	9:07	512cm	21:15	502cm
10月18日	9:53	514cm	21:49	490cm

■台風接近に注意してください

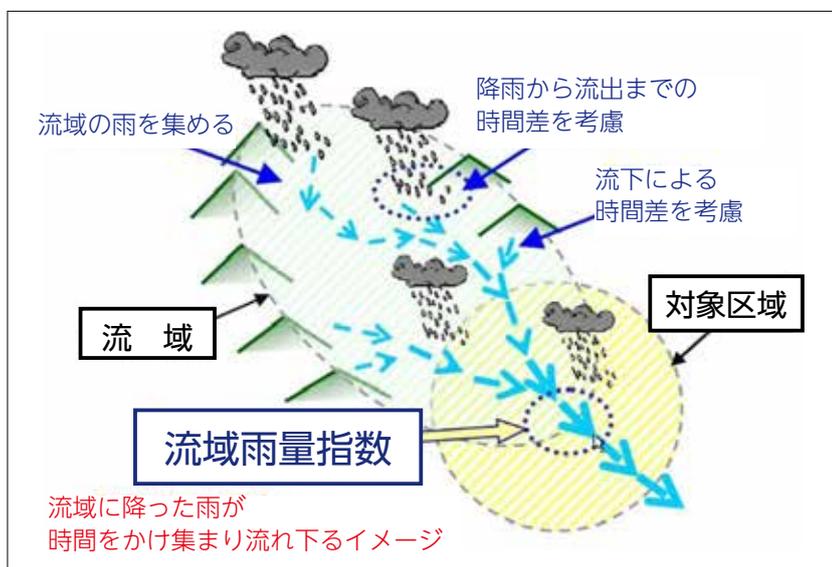


高潮の時期に台風が接近、上陸するような場合には短時間のうちに急激に潮位が上昇します。

低い気圧により、海面が持ち上がる吸い上げ効果や、強風が海面を陸側に吹き寄せる効果で海面がさらに上昇し、予測以上の高潮となりますので気象情報には十分注意しましょう。



■周辺の大雨にも注意してください



河川などの氾濫はその場所の降雨量だけで判断するものではありません。上流や周辺の流域雨量も加わります。低地では河川の水が海に流れず、水位が上り、高潮の恐れが更に高まります。

気象情報には十分注意しましょう。



▶問い合わせ先 市民安全課 (☎内線 241)

「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。

7月のごみ排出量(1人1日あたり)

	当年実績 (1日あたり)	目標との差 (1日あたり)	余分な経費(1カ月見込み)
4月	1031g	181g	765万円
5月	1053g	203g	887万円
6月	1155g	305g	1289万円
7月	1032g	182g	795万円
令和 2年度 (平均)	1068g	218g	3736万円 (累計)



これまで広報しまばらで紹介してきた「4万人のごみ減量プロジェクト」については下記の内容でホームページにまとめました。(https://www.city.shimabara.lg.jp/page16960.html)



■プロジェクト その①

資源物などを拠点回収に出しましょう
・市民の皆さん、気軽に持参してください

■プロジェクト その②

ごみの再資源化を推進しよう
・共同収集を行う団体を募集しています

■プロジェクト その③

生ごみたい肥化を推進しよう
・生ごみたい肥化の講座を実施します
・「生ごみ処理器」の購入を補助します

【ごみ削減のためにできること】

■「雑がみ」を減らすために

雑がみも資源ごみとしてごみのリサイクルに出しましょう。

■「生ごみ」は水切りを!

生ごみの80%は水分です。
きちんと水切りをして出しましょう。



▶問い合わせ先 環境課 (☎内線 193・194)



「コミュニティ助成事業」を募集

自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ団体が行う事業に対して助成します。

▶助成対象団体 町内会・自治会、子ども会、地域自主防災組織などのコミュニティ団体
※特定の目的で活動する団体(PTA、体育協会など)や営利団体は除く

▶募集期限 9月30日(水)

▶募集内容



事業名	内容	助成金(10万円単位)
一般コミュニティ助成事業	お祭り用品、集会施設の備品、公園の遊具などの購入	100万円～250万円以内
コミュニティセンター助成事業	集会施設の新築、大規模改修など	総事業費の5分の3以内 1500万円を上限
地域防災組織育成助成事業 (自主防災組織育成助成事業)	基礎工事の伴わない簡易な倉庫、収納庫、物置などの購入	30万円～200万円以内
青少年健全育成助成事業	主に親子で参加するスポーツ・レクリエーション活動や文化・学習活動の開催など	30万円～100万円以内

▶申込方法 事業内容によって担当窓口が異なりますので、申し込みを希望する場合は、事前に政策企画課に問い合わせてください

▶問い合わせ先 政策企画課政策振興班 (☎内線 141)

令和2年市長を囲む地域懇談会



より良いまちづくりについて市民と市長が語り合う「市長を囲む地域懇談会」を7月20日（月）に杉谷公民館で開催しましたのでその際の主な意見を紹介します。

※7月21日以降の残る6地区の開催については市内で新型コロナウイルス感染症の患者が確認されましたので、中止になりました

質問 ゴミ収集を民間委託とした経緯と民間委託で何が変わるか？

【回答】 経費削減

コスト削減のため、市内全域のゴミ収集の民間委託を予定している。また、効率的な収集のために、ステーション化の推進もしている。

先行で実施した有明地区では、経費削減効果がでており、今後、ほかの地区に拡大していきたいと考えている。なお、ゴミ収集の民営化により、収集時間帯の概念も変わってくることを期待している。併せてゴミ処理にも多額の経費がかかっているためゴミの減量にも協力をお願いしたい。

要望 道路の停止線が消えかかっている場所、標識の設置、安全に通行できない狭い場所の拡幅の依頼について（危険箇所の改善）

【回答】 要望箇所に応じ、警察や地権者と相談

今後、警察、地権者、市役所を交えて相談していきたい。

▶問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班（☎内線 121）

新型コロナウイルス感染症の影響による保険税（料）減免

次の要件を満たす人は「国民健康保険」、「後期高齢者医療保険」、「介護保険」の保険税（料）が減免となります。

減免対象の条件

- （全額免除）** 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の人
- （一部減額）** 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の3割以上収入減少が見込まれる世帯の人

※詳しい内容についてはホームページもしくは電話で問い合わせてください

▶問い合わせ先

国民健康保険（税務課 ☎内線 179）、後期高齢者医療保険（保険健康課 ☎内線 235）

介護保険（島原地域広域市町村圏組合介護保険課 ☎61-9101）

長寿を祝う「敬老の日」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、各地区で行われる敬老祝賀行事、市・市議会、市民団体による老人ホームへの訪問は中止となりましたが下記については実施をします。

■温泉無料入浴券の配布

9月1日を基準日として、満70歳以上の人に、「島原温泉ゆとろぎの湯」および「有明福祉センター美人の湯」を無料で利用できる優待券を配布しています。

▶利用期間 9月21日（月）～11月20日（金）

※開館時間 10時～21時（受付20時30分まで）

▶配布方法 事前に町内会・自治会などを通じて配布

■敬老祝品の贈呈

9月1日を基準日として、88歳（米寿）の人に長寿をお祝いする祝品を贈呈します。

対象となる人には事前に対応して告知しています。

▶問い合わせ先 福祉課地域福祉班（☎内線 276）



市民体育祭について

○市民体育祭大運動会

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため**中止**します。

○市民体育祭各種競技会

下に掲載している競技のみ開催予定です。

競技名	開始日時		会場
卓球	9月 6日(日)	9:00	霊丘公園体育館・弓道場(体育館)
弓道(一般)	9月 22日(火)	9:30	霊丘公園体育館・弓道場(弓道場)
ペタンク	10月 2日(金)	9:00	中尾川河川敷多目的広場(上流側)
サッカー	10月 4日(日)	8:30	平成町人工芝グラウンド
ソフトボール			三会ふれあい運動広場
テニス		9:00	霊丘公園庭球場
バレーボール			島原復興アリーナ(メイン)
ソフトテニス	総合運動公園庭球場		
ゲートボール			中尾川河川敷多目的広場(下流側)
グランドゴルフ			安中運動広場
ローンボウルス	10月 7日(水)	9:00	霊丘公園ローンボウルス場



▶問い合わせ先 スポーツ課(☎内線 663)

マイナンバーカードの申請サポート

～ 顔写真を無料で撮影します ～

カード交付は申請から約1～2カ月後となるため、時間に余裕をもって申請することをお勧めします。

▶受付時間 平日: 8時30分～17時、土日開庁時: 8時30分～12時

▶受付場所 市民窓口サービス課(本庁舎)、有明支所

▶持参品 本人確認のできる公的書類(①顔写真付もしくは②顔写真無し)

※①であれば1点(運転免許証など)、②であれば2点(保険証など)持参してください

▶問い合わせ先 市民窓口サービス課窓口班(☎内線 181、182)



～結婚50周年をお祝いします～

島原市金婚祝賀式

結婚50周年を迎えるご夫婦に記念品を贈り、金婚と長寿をお祝いします。

▶とき 11月22日(日) 10時～

▶ところ 島原文化会館

▶対象者 市内に住所を有し、昭和45年1月1日から同年12月31日までに結婚した夫婦

▶申込期間 10月2日(金)まで

▶申込方法 秘書人事課、有明支所、および各地区公民館に備え付けの申出書に必要事項を記入し、提出してください

▶申し込み・問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班(☎内線 121)



9月10日は「世界自殺予防デー」

世界保健機関が「自殺に対する注意・関心を喚起し、自殺防止のための行動を促進すること」を目的として制定した、国際デーです。

日本では、毎年9月10日から16日までの一週間を自殺予防週間と定め、普及啓発事業を行うとともに、悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるような支援策を重点的に実施することとしています。

市では、誰もが追い込まれることのない「生命輝く」地域社会の実現を目指しています。

▶問い合わせ先 福祉課障害福祉班 (☎内線 274)



知っていますか？「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、身近な人の異変に気づき、サポートする人のことです。

■勇気をもって声掛けを

私たちの周りにも自殺の危険に陥っている人がいるかもしれません。「元気がない、疲れているようだ」など、身近な人の様子がいつもと違うと気づいたら勇気をもって声をかけてみましょう。

孤立・孤独を防ぐことが、自殺予防の有効な手段です。

■ゲートキーパー養成研修を行っています

ご自身のことはもちろん、周囲の人々のこころの支援について学ぶことができます。

4～5人程度のグループから受講できますので気軽に申し込んでください。

▶申込先 福祉課障害福祉班 (☎内線 274)



あなたの抱えている生活の不安や心配をお聞かせください

相談支援員があなたと一緒に、抱えている困りごとを考え、整理します。

困りごとの解決、生活の安定に向けて寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

悩みや心配

- ・生活に困っている
- ・仕事が見つからない
- ・社会に出るのが不安
- ・健康に不安
- ・将来に不安など

市への相談

- ①相談内容を確認
- ②解決策を一緒に考える
- ③解決に向けた支援スタート

問題解決

アフターフォロー

※相談料は無料、本人だけでなく、家族や周りの人からのご相談も受け付けています

▶問い合わせ先 福祉課保護班 (☎内線 335)

市長コラム 古川隆三郎

コロナ！大雨！猛暑！…
今年に入り新型コロナウイルス感染症の緊張感の中、卒業式や入学式は関係者のみで行われ、新庁舎の落成イベントも延期したまま、お盆を過ぎてしまいました。この間、記録的な大雨が九州を中心に頻発したかと思えば、遅れた梅雨明けと同時に猛暑の連日。新聞では島原市の気温は…とヒートアップしました。

これから秋のベストシーズンを迎えますが、敬老会や神社のお祭りも見送りの方向です。早く心から笑えたり、大声で叫んだり、仲間と肩を組んだりということも通りに戻ることを願います。

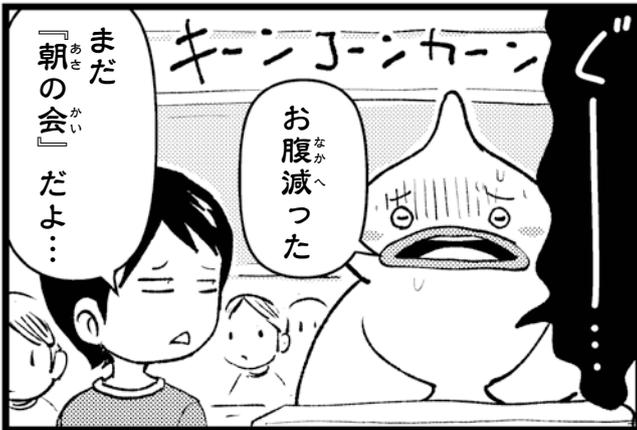
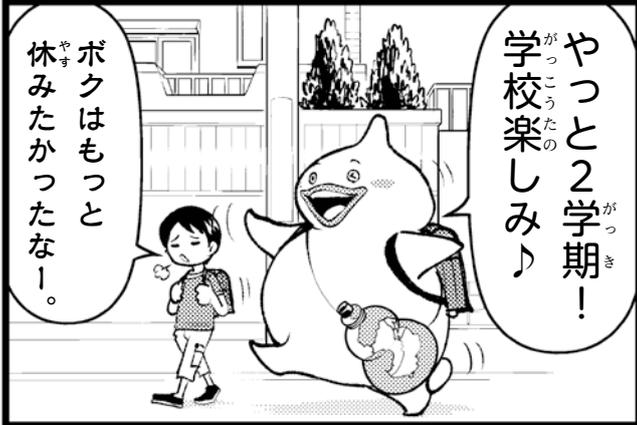
そろそろ島原守護神しまばらんの力で新型コロナウイルスを吹き飛ばして欲しいですね。

市民の皆さん、ご自愛いただき、ベストな秋のシーズンをお迎えください。

しまばらん4コマ漫画

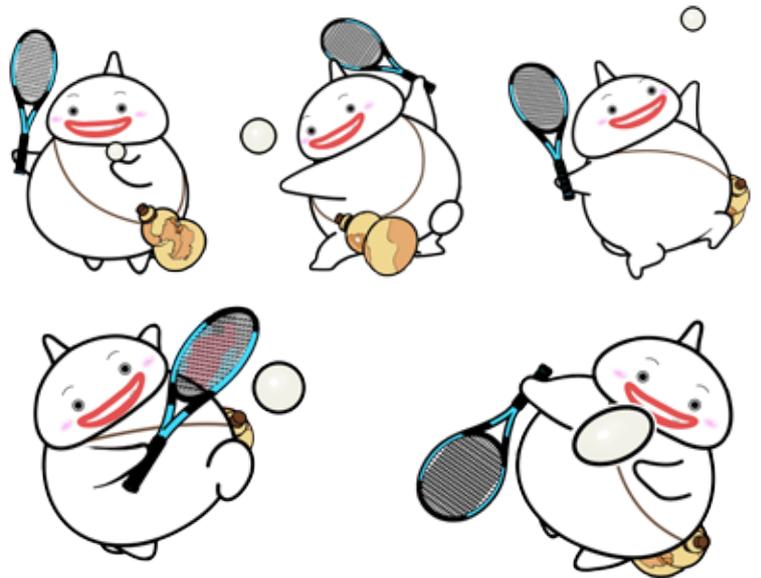
第35話「学校大好き」

小西紀行



新しいイラストができたよ～♪

島原守護神「しまばらん」のテニスイラスト（5パターン）ができました。大会パンフレットや部活動などさまざまな場面で活用してね。



イラスト使用申請について

イラストやロゴを使用する場合は原則、事前申請する必要があります。

▶申請手続き

- ①利用する商品などのデザイン（案）を申請書に添付して提出してください
- ※申請書は市ホームページ、もしくは右記QRコードからダウンロードできます
- ②申請内容を審査し、承認書を送付します



▶使用時の注意点

しまばらんの変形や色の変更はできません

▶申請・問い合わせ先

しまばらん窓口
 (政策企画課内 ☎内線 146)
 〒 855-8555
 島原市上の町537番地
 【メール】
 seisaku@city.shimabara.lg.jp





ましかどウォッチング

遠足は島原市役所へ



庁内見学会・会議室貸出スタート

7月1日から団体向け（8人以上）に新庁舎の庁内見学会が始まりました。

また、8月1日から会議室の貸出も始まりました。これらを通じてより市役所が身近な存在に感じてもらえたらと思います。

みなさんの申し込みをお待ちしています。
※申し込みについての詳細は広報しまばら7月号もしくは市ホームページに掲載してあります



第一小学校3年生の庁舎見学会

球磨村へ到着



トイレカーで被災地を支援

7月27日、記録的豪雨の被害に遭った被災地の支援に向けて出動したトイレカーが熊本県球磨村に到着しました。

このトイレカーは災害時のトイレ不足を解消するために、今年4月末に導入したものです。

被災地で困っている皆さんに少しでも役に立てることを期待したいと思います。

被災地の一日も早い復旧をお祈りします。



球磨村に到着したトイレカー

100歳おめでとうございます



平野 ハルヨシさん（7月25日生）



大澤 ^{やすお} 泰雄さん（8月1日生）



本多 ヤヨさん（8月8日生）



しらくら ^{なつえ} 夏枝さん（8月10日生）

災害発生時はすぐに駆けつけます

幸田町との「災害時における相互応援協定」

7月31日、姉妹都市の愛知県幸田町と「災害時における相互応援協定」を締結しました。

どちらかに災害が発生した場合、職員の派遣、物資の提供など円滑に行い、早期復旧と復興を目指す協定です。

今回の協定を結んだことで、相互の協力体制がより強固なものとなり、より安全に安心して暮らせることが期待されます。



平和を願って

各小中学校で平和集会を実施

8月9日の登校日に、市内の各小・中学校で平和集会が行われ、平和について考えました。

各学校では新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策としてテレビ会議を用いるなど、工夫しながらの集会となりました。

これから子どもたち一人一人が、平和の大切さや自分たちに何ができるかなどを考え、行動してほしいと思います。



島原温泉が飲めます

市役所横に飲泉所

8月12日、市役所本庁舎横（県道愛野島原線側）に飲泉所が設置されました。

島原温泉は炭酸水素塩泉で、入湯だけでなく、飲用としても利用でき、胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、糖尿病、痛風に効果があるとされています。

市役所横に設置することで、多くの市民や観光客に利用してもらい、島原温泉についてより知ってもらえることを期待したいと思います。



今月の表紙 ^{えり} 恵里神社（江里町）

恵里神社は江里町に鎮座し、島原湧水群の水源としても有名な神社です。

恵里神社の周りの堀には雲仙岳の湧水が流れ込み、その湧水量は多い年では1日約2万6千トンになります。今年の5月に枯渇してしまい、心配されましたが、梅雨の時期に入り、再び湧水が湧き出るようになりました。



これからも湧水が絶えないことを願いたいと思います。

今月号の掲載内容 について

広報しまばら9月号に掲載している全ての情報は8月17日（月）現在のものです。

今後、新型コロナウイルス感染症などの影響により、中止や延期、もしくは変更になる可能性があります。

最新の情報は市ホームページで確認もしくは担当各課へ問い合わせてください。



しまばら子育て情報

申し込みはこちら



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)

9月で1歳になりました

Happy Birthday



おおいし あきと

大石 暁士 くん
9月1日生

これからたくさん食
べて元気に育ってね。



いで こいと

井手 心綸 ちゃん
9月3日生

こいちゃん、だーいす
き♡



まつもと りお

松本 史央 ちゃん
9月6日生

お誕生日おめでとう♡
♡♡



ごとう あこ

後藤 愛呼 ちゃん
9月9日生

楽しいこといっぱいし
ようね♪



とよたり あ

豊田 莉愛 ちゃん
9月10日生

元気で優しい子に育っ
てね♡



もりかわ はな

森川 花菜 ちゃん
9月11日生

1歳おめでとう！
父・母より



ほんだ さく

本田 朔空 くん
9月13日生

1歳おめでとう♡大～
きく育ってね☆



すすきだ けんゆう

薄田 賢侑 くん
9月18日生

すくすく元気に育っ
てね♡



はやしだ ゆな

林田 唯那 ちゃん
9月24日生

元気に育ってねー！



ありま たくと

有馬 大空斗 くん
9月26日生

優しくてたくましい子
に育ってね♡

育児ワンポイント

～中秋の名月（十五夜）～

今年の中秋の名月は、10月1日（木）です。中秋の名月は、「秋は食べ物がたくさん採れ、そのことを感謝する日」と伝えられています。

古くから日本には、1年で1番月がきれいな日に月を眺める「お月見」というすてきな文化があります。きれいな月夜はしばらく続きますので、子どもたちと団子を作ったり、すすきや季節の野菜・果物を供えて、家族で夜空を見上げてみませんか。



心臓外科医の覚悟

「医師という職業を生きる」



島原人

島原に生きる



奥さんと一緒に思い出作りの旅行



島原男声合唱団 (YoiDoure) で熱唱

命を預かる職務を胸に

「人生の達人」

うちだ のりゆき
内田 象之 さん(81)

昭和14年中堀町生まれ、長崎大学医学部卒業。国立大村病院で約14年間勤務後、島原市で開院。雲仙・普賢岳噴火災害の影響を受けながらも診療を続け、平成27年に閉院。現在は島原保養院や市役所産業医として診療を続けている。市医師会理事（平成9～24年）・副会長（平成19～24年）崩山町在住。

昭和21年、第二小学校へ入学。戦後の厳しい学習環境で幼少期を過ごしながらも、長崎大学医学部を卒業。しかし、当時は「インターン闘争」の真ただ中。時代の大きな波の中、全国の多くの医学生が医師国家試験をポイコット。内田さんもその中の一人でした。結果、翌年からインターン制度は無くなりましたが、その影響で半年遅れで医師免許を取得、医師として波乱万丈なスタートを切りました。

5年以上研修医として経験を重ねる中、心臓血管外科医の資質を見い出され、国立大村病院（現長崎医療センター）の外科へ勤務。

先に働いていた先輩たちと共に、後に医長となる心臓血管外科チームの立ち上げに参加、多くの患者の命を救いました。

心臓は人体で一番大切な臓器。失敗の許されないプレッシャーからの緊張や、責任感との闘いでした。週に2例ペースの手術は、術後の状態が落ち着くまで1週間程度は、病院で寝泊まりを繰り返す日々。「子どもたちの運動会には1度も参加したことが無く、いつあったのかも分からないくらい、当時は職務を全うするだけで精一杯でした」と、大村での約14年間を振り返りながら話してくれました。



個人の診療所時代



国立大村病院で最後の手術（右手前）

天命を信じて人事を尽くす

大村病院退職後、帰郷しました。

安中の地で個人診療所を開院。時を同じくして、産業界制度がスタート。若くて経験豊富な内田さんは、県内初となる市役所産業医としても活躍の場を広げました。開院から4年半が過ぎ、経営もようやく軌道に乗ってきた矢先に「雲仙・普賢岳噴火災害」が起こりました。周囲の住民皆さんの協力を得て、間一髪で白山地区へ避難。カルテと薬品、必要最低限の医療器具だけを持ち出し、仮診療所を開院。先の見えない生活の中、安中での医院再開を断念し、平成27年12月に閉院するまで、仮診療所で診療を続け

ました。

心臓血管外科医を天職として全うしてきた内田さん。3人の子どもたちと一緒に過ごす時間は短かったものの、全員医療関係の道へと進みました。患者の命と誠心誠意向き合う父の背中を見て育った子どもたちは、一緒に過ごした時間や交わした言葉の数以上のものを得ていたに違いありません。

「音楽や旅行など共通の趣味を持つ奥さんと一緒に、これからは自分自身のために大切な時間を過ごしていきたいです」と、安堵した表情でこれからの人生について話してくれました。

輝く

THE SCENE Vol.35

「栄養教室」参加者募集

朝食は、心身の健康を保つために重要です。この機会に朝食について考えてみませんか。

- ▶とき 10月16日(金) 10時～11時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 「心身の健康は朝食から」
- ▶定員 20人
- ▶申込期限 9月30日(水)

ロタウイルスワクチン予防接種(任意)

費用一部助成

予診票は医療機関に設置しています。(要予約)
[1価または5価ワクチンのどちらか一方を接種]

種類・対象期間	回数	助成金(1回あたり)	自己負担金(1回あたり)
1価ワクチン(ロタリックス) 生後6～24週未満	2回	4750円	9000円
5価ワクチン(ロタテック) 生後6～32週未満	3回	3166円	6000円

- ※初回接種は生後14週6日までに完了してください
- ※8月1日以降に生まれた子どもは、10月1日から定期予防接種(無料)となります
- ▶接種場所 市指定医療機関(他機関では償還払い)

麻しん・風しん予防接種

まだ未接種の人は、早めに受けましょう。

▶対象者

- ・第1期 1歳～2歳未満の人
- ・第2期 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人
- ・第5期 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で風しんの抗体検査の結果、陰性と判断された人(第5期はクーポン券が必要)

▶接種期間と回数

- ・第1期 2歳の誕生日の前日までに1回
- ・第2期 令和3年3月31日までに1回
- ・第5期 令和4年3月31日までに1回

※接種する医療機関へ事前に予約をしてください

大腸がん検診を受けましょう

いきいき健康ポイント対象事業 **15** ポイント

定期的な検診を受けることで、早期発見が期待できます。毎年検診を受けましょう。

- ▶対象者 40歳以上の市民(令和3年4月1日時点)
- ▶提出期限 令和3年3月31日
- ▶容器配布場所 市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、各集団検診会場
- ▶自己負担金 600円 ※医療機関の窓口で直接支払ってください(一定の条件を満たせば無料)

しまばら食育レシピ

切り干しダイコンと昆布の煮物

作り方 (レシピ提供: 島原市食生活改善推進員協議会)

- ①切り干しダイコンと刻み昆布は水で戻し、食べやすい大きさに切る
- ②油揚げは湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする
- ③ニンジン(短冊切り)、インゲン(斜め薄切り)にする
- ④鍋にだし汁と①～③とサクラエビを入れて火にかける。煮立ったらAを加え、落し蓋をして煮汁が無くなるまで煮る

材料(4人分)

- | | | |
|-------------------|------------|----------|
| ・切り干しダイコン(乾燥) 50g | ・インゲン 4本 | |
| ・刻み昆布(乾燥) 10g | ・だし汁 400cc | |
| ・サクラエビ 10g | A | |
| ・油揚げ 1枚(20g) | | ・酒 大さじ1 |
| ・ニンジン 1/3本(40g) | | ・砂糖 大さじ1 |
| | ・しょうゆ 大さじ1 | |



料理のワンポイント

切り干しダイコンを使った噛むかむレシピです。よく噛むことで歯の表面が磨かれ、だ液の分泌もよくなり、虫歯や歯周病の予防につながります。

1人分栄養価 エネルギー 57kcal、たんぱく質 3.9g、脂質 1.3g、食塩 1.1g

「健康」を意識しよう

ステップ1 ▶▶▶ 生活習慣病ってどんな病気？

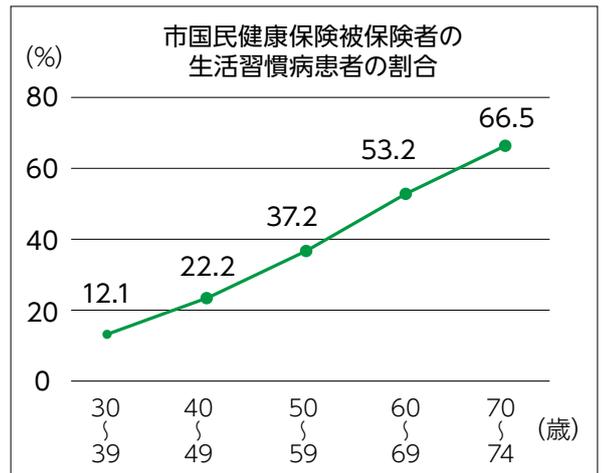
食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙や運動不足などの生活習慣に関係して発症する病気が「生活習慣病」です。症状が進むと、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気につながります。

ステップ2 ▶▶▶ 生活習慣病を意識する

本市では、50歳代以上で生活習慣病の治療を受ける人が増えています。(図1)

治療中の人は、治療を継続するとともに、運動や食事などの生活習慣を改善することで病気の重症化を防ぐことにつながります。

また、生活習慣病でない人は、今の生活や健診結果を意識し生活習慣病の予防に取り組むことが大切です。



(図1) 国保データベース (KDB) 「生活習慣病全体のレセプト分析令和元年5月診療分」

ステップ3 ▶▶▶ 健康診断 (健診) を活用しよう

生活習慣病予防の第一は、年に一回健診を受診することです。健診結果から、自分の健康状態がよく分かります。その結果を生活に生かすことで、生活習慣病の予防につながります。

市国民健康保険・後期高齢者医療保険の健診

- 実施期間 11月30日(月)まで
- 実施機関 市内指定医療機関



市国民健康保険・後期高齢者医療保険の人へ5月末に受診券を送付済み

ステップ4 ▶▶▶ 特定保健指導、健康づくり教室に参加しよう

特定保健指導や健康づくりのための運動や食事などの生活習慣改善に役立つ教室を実施しています。気軽に参加してください。

○特定保健指導

対象者に、保健師・管理栄養士が健診結果から現在の健康状態について説明し、生活習慣改善のためのアドバイスをを行います。



○スクエアステップサークル

スクエアステップとは、音楽に合わせて足踏みをする「歩く脳トレ体操」です。日程などは市保健センターへ問い合わせてください。



小児の日曜診療所

☎ 63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児 (内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜の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



胃がんを早期に発見し、適切な治療に結びつけるために、市民を対象とした胃がん検診（集団）を次の日程で実施します。

▶**対象者** 市内に住民票を有する40歳以上の人（令和3年4月1日時点の年齢）

※5月以降に医療機関で市が実施する胃がん検診を受診した人は除きます

※職場検診などの受診機会がある人は、そちらを優先してください

▶**受診できない人**

①妊娠中または妊娠が疑われる人 ②検査を受けてアレルギー症状が出た人

※食道・胃・大腸の手術をした人、大腸疾患などの持病がある人、お茶や水を飲むと

よくむせる人、便秘がひどい人、転倒の危険性がある人などは、集団検診ではなく医療機関で受診してください

▶**検診日時と会場【要予約】**

9月14日（月）から30日（水）までに、市保健センターへ電話で予約・申し込みをお願いします



日程		会場	受付時間
10月	2日（金）・3日（土） ・4日（日）・5日（月）	市保健センター	① 8:30～8:45 ※島原文化会館のみ 8:40～8:55 ② 9:00～9:15 ③ 9:30～9:45 ④ 10:00～10:15 ⑤ 10:30～10:45 ※申し込み時に、希望の受付時間を知らせてください
	7日（水）	三会農村環境改善センター	
	8日（木）	杉谷公民館	
	9日（金）	安中公民館	
	12日（月）	白山公民館	
	13日（火）	島原文化会館	
	14日（水）	島原市医師会館	
	15日（木）・17日（土） ・18日（日）	有明保健センター	

▶**検査方法** 胃部エックス線検査（バリウム）、問診、血圧測定

▶**注意事項** 検査日前日の夜9時以降は、飲んだり食べたりしないでください

・当日は、アメ・ガム・タバコも控えてください

・心臓病、高血圧の薬など欠かせない薬がある人は、必ず検査開始2時間前までに少量の水で飲んでください

・糖尿病の薬は、低血糖になる危険があるので、検査当日の朝は使用しないでください

※薬の服用について不安がある人は、かかりつけ医などに相談してください

▶**検診料** 500円（当日会場で支払ってください） ※一定の条件を満たす場合は無料になります

▶**持参品** 無地のTシャツ、健康手帳（持っている人）



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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を確認し、協力をお願いします。

▶以下に該当する人は、検診の受診を延期してください

・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）に異常のある人

・過去2週間以内に新型コロナウイルス感染（疑い）の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外出をした人

※受診当日は、検温、マスクの着用、せっけんなどでの手洗い・手指消毒など、感染防止対策に協力をお願いします





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

「幻の島原いぎりす」



いぎりすとは、島原地方特産の海藻「イグス」を干したものと、ニンジンや白身魚などを一緒に煮込み、ゼリー状に固めた島原の郷土料理です。

混ぜる素材は家庭によって違いますが、中屋商店では具材に有明海や橘湾で獲れるフグや地場産ニンジンなど、地元特産品にこだわって仕上げています。

○中屋商店 城内一丁目 (☎ 62-3675)



「島原の天然シリカ水素水」



雲仙普賢岳の火山活動から生まれた天然シリカ(ケイ素)が豊富に含まれている島原の水を原水に、特殊な製法により水素を溶け込ませました。

普段の食事と併せて体に重要なミネラルであるシリカを簡単に補給することができます。

○島原水素水(株) 南千本木町 (☎ 62-0050)



▶問い合わせ先 しまばらブランド営業課 (☎内線 573)

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 上田 友



故郷に興味を持ち、より深く知ると、この地と人に愛着を感じます。私が再発見した今の島原の魅力、このまちの人々と共に作り上げる、KOKONIZI(ここにき)プロジェクト。この仕事を通して多くの人と出会い、語り合い、そして時には励まされています。寄り道したい所があるまち歩き、会いたい人がいるまち歩き。最新の島原は今日のまちな

新たなへふるさと島原の暮らしを味わっています。十代の頃の想いに触れてみたくなり、かつて通学していた道へと遠回りをしてみました。新しい道や建物もありますが、あの通学路は当時のままで、道幅と記憶と重なっていきます。何だろっ：懐かしさに触れると何とも言えない感覚になり：改めて私は帰郷しているのだなと実感します。

かにより、このまちが動いていることを伝えたいと強く思います。このまちに暮らす人たちとの「縁」が、島原での「味」のある暮らしなのだと思っていて大事にしたいです。

協力隊の任期も残り一年余りですが、新たに着任する隊員たちも含め、多くの素材、人材に恵まれるこのまちで、色んな味が生まれる可能性にワクワクしている今日この頃です。

▼問い合わせ先 政策企画課 (☎内線146)



隊員同士意見を交わす上田隊員(左)
(市役所本庁舎 川床デッキ)

情報ひろば

■ 市役所本庁 (代表) ☎ 63-1111
 ■ 有明庁舎 (代表) ☎ 68-1111

募集

島原地域広域市町村圏組合
事務局職員(一般事務)

- ▼募集人数 若干名
- ▼受験資格 高校卒業程度の学力を有し、平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人
- ▼受付期間 9月30日(水)まで(当日消印有効)
- ▼試験日時
 - ・一次試験(学力試験) 10月25日(日) 9時受付開始
 - ※二次試験は合格者のみ通知
- ▼試験会場 有明総合文化会館
- ※詳しくはホームページ (<http://www.shimabara-area.net/site/>) を確認してください

お知らせ

- ▼応募・岡島原地域広域市町村圏組合事務局 (☎9100)
- ▼応募・岡島原地域広域市町村圏組合事務局 (☎9100)
- 建築物への補助金について**
 ※全て事前に相談をお願いします
- ①老朽危険空家除却支援事業補助金**
 危険な空き家の除却費用の一部を補助します。
- ▼対象建築物** 次の要件を全て満たす建築物
 ・空き家であること
 ・建物の半分以上が住宅として使用されていたこと
 ・木造または鉄骨造であること
▼対象者
 ①登記事項証明書に所有者と

- して登録されている人および相続人
- ②①から対象建築物の除却についての同意を受けた人**
- ▼補助額** 除却工事費の40% (上限50万円)
- ②木造住宅耐震補助金**
 耐震診断、耐震改修計画作成および耐震改修工事費用の一部を補助しています。
- ▼対象住宅** 昭和56年5月31日以前に建築された3階以下の木造住宅
- ▼対象者** 対象住宅の所有者
- ▼補助額**
 - 耐震診断 2万5000円
 - 補強設計 設計費用の3分の2 (上限7万円)
 - 改修工事 工事費用の2分の1 (上限60万円)
- 申し込み・岡都市整備課建築班 (☎内線227)**
- 合併処理浄化槽設置補助金**
▼補助対象
 - ・5〜50人槽の浄化槽
 - ・浄化槽法の規定による構造基準に適合している浄化槽
 - ・令和2年度に補助金の交付決定を受け、当該年度内に浄化槽の設置を完了する人

- ※対象とならない場合もあるので問い合わせてください
- ▼補助金額**
 - ・5人槽 33万2000円
 - ・6〜7人槽 41万4000円
 - ・8〜50人槽 54万8000円
- ▼水質検査と法定検査**
 保守点検の水質検査は機器の正常な作動を確認する目的のため、水素イオン指数 (PH) や透明度などの検査が行われます。
- 法定検査は浄化槽からの処理水が法律に定める基準の水質になっているかを通常の検査に加え、BOD検査により確認します。浄化槽の維持管理を適切に行い、住環境や河川などの水質をきれいに保ちましょう。
- 岡道路課建設総務班 (☎内線251)**
- 水無川導流堤内ウォーキング・ランニングコース**
 市民の健康増進を目的として整備しています。皆さん、ふるって利用してください。
- ▼場所** 水無川導流堤内 (島原復興アリーナ北側)
- ▼延長** 1周約2700m

- ▼特徴** 有明海と平成新山を間に一望でき、車両の通行が無いので、安全に利用することができます
- 岡道路課建設総務班 (☎内線251)**

ねたきり老人等介護見舞金

- 9月1日現在、本市に1年以上継続して住所を有し、常に介護を必要とする満65歳以上のねたきりまたは認知症の高齢者(要介護3以上の人、または調査表の基準を満たす人)を、9月1日前の1年間に6カ月以上同居で介護した親族または同居の人へ見舞金を支給します。
- ▼見舞金額** 年額5万円
- ▼申請方法** 申請者の印鑑と振込先が分かる書類を持参し、申請書に必要事項を記入の上、申請してください
- ▼申請期間** 9月30日(水)まで
- ※要介護2以下の人は市保健師が調査を行います
- ▼支給時期** 12月下旬
- ▼申し込み・岡福祉課地域福祉班 (☎内線271)** または有明支所 (☎内線507)

9月9日は「救急の日」

この日を機会に、万が一に備えて救命講習会への参加やAED(自動体外式除細動器)の設置場所を確認しておきましょう。

島原半島のAED設置場所は、島南保健所のホームページで確認できます。

☎内線277



9月24日～30日は「結核予防週間」

島原半島は結核の罹患率が県内で一番高い地域です。空気感染でヒトからヒトへ感染する病気で、初期症状は風邪の症状とよく似ています。症状が2週間以上続く時は早めに医療機関を受診しましょう。また、早期発見・治療で治る病気です。胸部レントゲン検査など健康診断を年1回は受診しましょう。

☎内線3287

第2回危険物取扱者試験

- ▼試験日 11月21日(出)
- ▼試験地 島原市ほか
- ▼種類 甲種、乙種、丙種

▼受付期間

- 書面申請 9月7日(月)～9月18日(金)
- 電子申請 9月4日(金)～9月15日(火)
- ☎消防試験研究センター長崎県支部 (☎095・822・5999)

ひきこもり支援相談窓口

悩みや苦しみを抱え込む前に、どのようなことでも構いませんので、あなたのタイミングで、気軽に相談窓口へ相談してください。

☎内線335
 5) または長崎県ひきこもり地域支援センター(島南保健所) (☎03289)

国民年金コーナー

扶養親族等申告書の提出

公的年金の源泉徴収の対象となる人へ、日本年金機構より令和3年分の「扶養親族等申告書」が送付されます。所得税の課税対象となる人が配偶者および扶養親族の各種控除を受けるために必要です。期限内に提出をお願いします。

諫早年金事務所出張相談

- ▼とき ○9月16日(水) 三会農村環境改善センター
- 10月21日(水) 市役所本庁舎2階 2D会議室
- ▼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班へ予約(電話予約可)してください

国民年金基金の紹介

国民年金基金は、国民年金に上乗せして加入し、税金の優遇を受けながら、より充実した年金を受けられる積立方式の公的年金です。

- ▼加入できる人
 - ・第1号被保険者(免除申請の人や農業者年金の人など一部を除く)
 - ・国民年金任意加入者(高齢任意加入、海外在住の任意加入の人)

▼特徴

- ・掛金全額が「社会保険料控除」の対象で、受け取る年金は「公的年金等控除」の対象となる
- ・基本は終身年金で、万が一の時、遺族に一時金が支払われる

・掛金は一時停止や増減もできることで、無理なく続けることができる

☎0120・65・4192

年金に関する問い合わせ先

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

不用品の交換

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 ※詳細は問い合わせください)
- ・冷蔵庫
- ・洗濯機
- ・掃除機

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
- ・短距離走用スパイク(女性用23〜24センチ)
- ☎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(8月1日現在)

- 人口 44,550人(-40)
- 男性 20,828人(-18)
- 女性 23,722人(-22)
- 世帯数 19,877世帯(-19)

7月中の動き

出生	21人	死亡	58人
転入	55件	転出	56件

島原文化会館
☎ 62-2111

オリジナルエコバックを作ろう！

自分の好きなデザインを自由に表現して、世界に一つだけのオリジナルエコバックを作ろう。

- ▶ **と き** 9月19日(土)
10時～12時(受付9時30分～)
- ▶ **と ころ** 島原文化会館 小ホールA
- ▶ **人 数** 15人
- ▶ **参加料** 600円
- ▶ **対 象** 子どもから大人まで

憧れのステージで、グランド
ピアノを弾こう！

一人で演奏、発表会の練習、家族や友達を観客に演奏を披露など、贅沢な時間を過ごしてください。

- ▶ **と き** 10月11日(日)
9時～19時(1人1時間、準備・片付け含む)

※受付順に希望時間を決定(先着順)

- ▶ **と ころ** 島原文化会館 大ホール
- ▶ **対象者** 小学生以上のピアノ経験者
- ※高校生以下は保護者の同意が必要
- ※中学生以下は保護者同伴

- ▶ **参加料** 1人1時間1000円(複数人で利用の場合、2人目以降は各々500円必要)

- ▶ **申込期間** 先着順で定員になり次第締め切り(随時受付)

- ▶ **申込方法** 募集要項を確認の上、申込用紙に必要事項を記入し申し込んでください。参加料は当日演奏前に徴収します

▶ **その他**

- ・演奏者に関係する人以外は入場できません
- ・音楽教室または公開・商業宣伝・営利目的の利用はお断りします



島原文化会館大ホール(ヤマハCFIII)

有明文化会館
☎ 68-5800

女性のためのアロマヨガ教室

- ▶ **と き** 10月11日(日)・25日(日)、11月8日(日)
10時30分～11時30分
- ▶ **と ころ** 有明文化会館 リハーサル室
- ▶ **講 師** 吉田 睦 先生
- ▶ **人 数** 15人程度(先着順)
- ▶ **参加料** 1000円(レクリエーション保険料含む)
- ▶ **準備品** ヨガマット、タオル、水分補給用飲み物
- ▶ **申込方法** 窓口または電話で申し込んでください。参加料は、当日持参してください



市温水プール
☎ 63-4314

パートナーと一緒にヒーリング
スポーツ in 島原市立温水プール

- ▶ **と き** 10月25日(日) 14時～15時
- ▶ **内 容** 水中ストレッチなど軽めの水中運動、ゲームなど
- ▶ **対象者** 島原半島内在住で20歳以上の夫婦・友人など、2人1組で参加してください

※体調面で不安がある人や持病がある人は主治医の許可が必要です

- ▶ **人 数** 10組20人(申込制)
- ※最少催行人数 3組6人
- ▶ **参加料** 1組1000円(スポーツ安全保険料含む)
- ▶ **準備品** 水着、水泳帽子、バスタオル、水分補給用飲み物

- ▶ **申込期間** 10月18日(日)まで
- ▶ **申込方法** 申込書に必要事項を記入の上、窓口へ申し込んでください。参加料は、当日持参してください

※電話での申し込みは受け付けていません

霊丘公園体育館・弓道場
☎ 63-2206

ジュニア・バレーボール教室

- ▶ **と き** 10月14日・28日、11月4日・25日、12月9日・23日、令和3年1月13日・27日、2月3日、3月10日 全水曜
17時30分～18時30分
- ▶ **と ころ** 霊丘公園体育館
- ▶ **指導者** 島原商業高校 土山 裕之 教諭、市バレーボール協会ほか
- ▶ **対象者** 小学1～6年生の男女
- ▶ **人 数** 60人程度(先着順)
- ▶ **参加料** 1000円(レクリエーション保険料含む)
- ▶ **準備品** 体育館シューズ、運動のできる服装
- ▶ **申込期間** 9月5日(土)～10月5日(月)
- ▶ **申込方法** 申込書に必要事項を記入の上、窓口へ申し込んでください。参加料は、当日持参してください
- ▶ **その他** 児童の送迎は、保護者の責任でお願いします



市営陸上競技場
☎ 64-6256

秋の無料ウォーキングデー

- ▶ **と き** 9月1日(火)～9月4日(金) 9時～16時
- ▶ **利用種目** ジョギング・ウォーキング
- ▶ **申込方法** 電話で予約、または窓口へ直接申し込んでください





つながろう!未来へ 島原半島ユネスコ世界ジオパーク

島原半島ジオパーク協議会 (☎65-5540)



ジオパーク活動を通じて地域の宝を守り、未来に引き継ぐために行うべき活動を4つに分類。活動の一部を紹介します。

保 全

南島原市職員とジオパーク関係者で、地質サイトの一つ、「龍石海岸(西有家町)」の周辺を清掃。ペットボトルなど2tトラック2台分のゴミを回収しました。



龍石海岸を清掃する認定ジオガイド

教育・研究

布津小学校のジオパーク学習でまちを散策し、見慣れた景色のなかに潜む地球の営みや、地域文化を学習。熊野神社の狛犬の話に多くの生徒が驚愕していました。



狛犬のエピソードを調べる生徒

観光・地域づくり

島原市新任職員研修会に参加。「業務内容は違えど職員としての目標である“地域の維持・発展”は、ジオパーク活動の目的と同じである」と説明しました。



島原市新任職員研修会の様子

ネットワーク

日本ジオパーク認定を目指す五島列島ジオパーク推進協議会が島原半島を訪問。ジオパーク認定を後押しすべく、島原半島ジオパークの活動を紹介しました。



総合案内板をもとに説明の様子

第44回「ジオ空教室」



- ▶と き 9月26日(土) 10時~12時 (受付9時30分~)
- ▶と ころ 雲仙諏訪の池ビジターセンター(雲仙市)
- ▶題 目 島原半島の生き物探し~めずらしい生き物を見つけよう~
- ▶内 容 島原半島に棲んでいる生き物を紹介

- ▶講 師 桃下 大 氏
- ▶参加料 無料 ▶定 員 15人
- ▶準備品 帽子、タオル、飲み物、マスク、虫取り網
※動きやすい服装で、虫刺され対策をお願いします
- ▶申込期限 9月14日(月) ※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
9月1日(火)資料整理日・7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)・30日(水)資料整理日

○有明図書館

(☎68-5808)



- ▶開館時間 9時~18時
- ▶休館日
9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・23日(水)・29日(火)・30日(水)資料整理日

「首里の馬」
高山 羽根子 著 新潮社
中学生の頃から沖縄の郷土資料館の資料整理を手伝う末名子は、世界の果ての遠く隔たった場所にいる人たちにオンライン通話でクイズを出題するオペレーター。ある台風の夜、庭に迷い込んできたのは...。第163回芥川賞受賞作。



「スキマワラシ」
恩田 陸 著 集英社
古道具屋を営む兄・太郎と、物に秘められた「記憶」が見える弟・散多。ある日、ふたりはビルの解体現場に現れる少女の都市伝説を耳にするが...



「トツ!」
麻生 幾 著 幻冬舎
原宿駅周辺で銃乱射事件が発生。多くの死傷者が出たが、警視庁特殊部隊SAT制圧班(通称トツ)が緊急出動し、犯人を制圧した。しかし班長の南條は、ある被害者女性が遺した謎の言葉が頭から離れず...



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

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
有明清掃におまかせ下さい!

TEL 0957-68-1368

水回りのお回りごとにもご依頼下さい

網・ロープのことなら

九州漁網合資会社

〒855-0814
島原市津町 508 番地
TEL・FAX : 62-2306

「福祉用具のレンタル・販売」
「介護用品の販売」
「住宅改修・リフォーム工事」

福祉用具専門相談員在籍

ニッポンの窓をよくしたい

MADO ショップ 島原外港店
☎0957-62-0007 島原市秩父が浦町丁3519-2

こども食堂

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

9月27日(日) ひる11時~1時
こども (中学生まで) : **わりょう!**

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

弁護士 河野 哲志
長崎弁護士会登録番号 51779

働き方の心配 家族の心配 お金の心配
残業問題 離婚 慰謝料 相続 交通事故 悪徳商法
契約の悩み 介護 後見 遺言 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、オレンジの窓着板が目印
0957-62-5138

杉永蒲鋒店新店舗オープン!

島原外港ターミナルビル1Fに新店舗をオープンしました。
島原半島をテーマに、蒲鋒はもちろん
地元のこだわりの逸品を集め販売しております。
お土産品として、お世話になった方へのギフトとして
冠婚葬祭などの引き出物にいかがでしょうか?
(有)杉永蒲鋒店 島原外港ターミナル店
島原市下川尻町7番地5
TEL: 0957-61-1755

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5 5 4 番地 4
TEL 0957-64-4075 FAX 0957-64-4029
E-mail ss-taura@ia5.itkeeper.ne.jp

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

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。

新型コロナ終息を祈ってがんばります
いつでも満貼台紙でお買い上げ分に対し
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

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


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。



一人ひとりの進捗や 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。自分でなかなか声があげられないお子様もご安心ください。

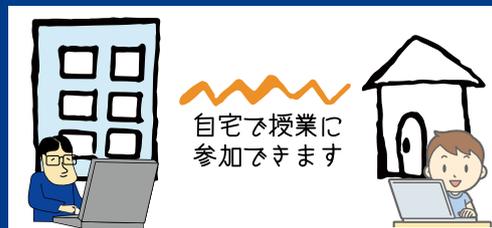


発信力や主体性が 身につく特別カリキュラム

「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。

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。会場に来れない方でも安心してご参加いただけます。

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

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)



島原市LINEの登録をお願いします



防災ラジオ、防災無線が聞こえない、聞き逃した場合にも
文字で配信されるのでいつでも確認できて安心♪

みんな！
僕と友達になろうよ



防災、新型コロナウイルス感染症関連、各種イベント、移住・定住、市長からのメッセージなど島原市の重要な情報を発信しています。

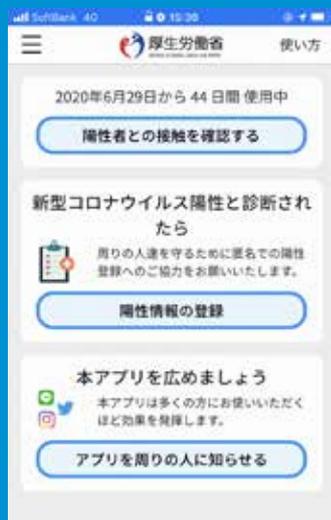
島原市LINEの登録方法

登録方法は右上の2次元バーコード、もしくはスマートフォンアプリ「LINE」から“島原市”で検索して登録をお願いします。(事前に「LINE」アプリのインストールが必要です) ※詳しくは広報しまばら 8月号に掲載されています

▶問い合わせ先 政策企画課メディア戦略班 (☎内線 148)



新型コロナウイルス接触確認アプリ



自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもるために、接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省

新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA) COVID-19 Contact Confirming Application

新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)

令和2年国勢調査



日本に住んでいるすべての人を対象に全国一斉に国勢調査が実施されます。

9月中旬から調査員が皆さんのお宅を訪問し、調査書類を配布しますのでご協力をお願いします。

◆インターネットでも回答ができます

インターネットで回答するととても便利です。

回答時間も10分程度、また、国勢調査員による紙の調査票の回収が不要になります。

▶回答期間 9月14日(月)～10月7日(日)

※詳細については国勢調査2020総合サイトで確認してください

(<https://www.kokusei2020.go.jp/>)

※個人情報厳格に保護されます。

統計の作成と分析の目的のみに使用されますので安心して回答してください

▶問い合わせ先 島原市国勢調査実施本部 (☎ 61-0220)



2020 September 9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）

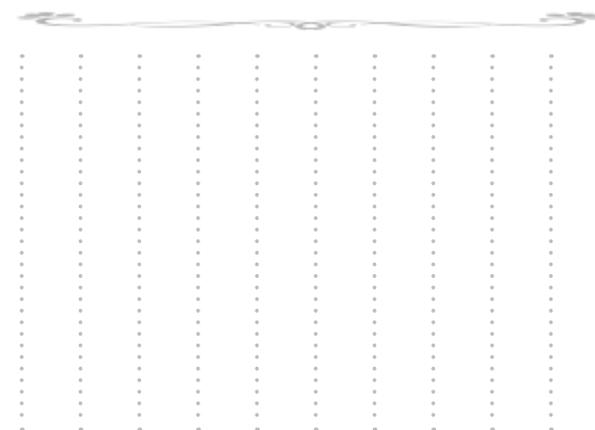
日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1 ◆行政相談 (13時～15時、 市民相談セン ター)	2 ◆行政相談 (13時～15時、 有明福祉セン ター) ●健康相談 (9時～11時、 市・有明保健セ ンター)	3 ●乳幼児相談 (9時30分～ 11時、安中公 民館)	4	5
6 ■市民清掃 (旧島原地区)	7	8 ◆行政相談 (13時～15時、 市民相談セン ター)	9 ●健康相談 (9時～11時、 市・有明保健セ ンター)	10	11	12
13	14	15 ◆行政相談 (13時～15時、 市民相談セン ター) ●乳幼児相談 (9時30分～ 11時、市保健 センター)	16 ●健康相談 (9時～11時、 市・有明保健セ ンター)	17 ◆弁護士相談 (13時～16時、 市民相談セン ター) ※要予約 ●乳幼児相談 (9時30分～ 11時、杉谷公 民館)	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23 ◆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)	24	25	26
27	28 ◆不動産相談 (13時～16時、 市民相談セン ター) ●両親学級 (10時～12時 30分、市保健 センター)	29	30 ●健康相談 (9時～11時、 市・有明保健セ ンター) ▼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)			

↑ 点線に沿って切り取ってください

POST CARD

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

□□□□-□□□□



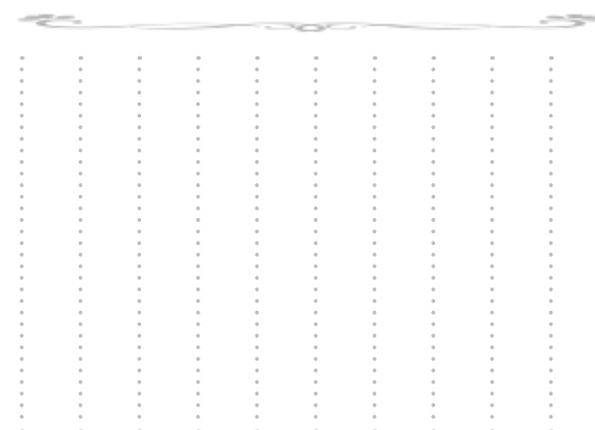
島原にこねね（おいでくださいませ）

～ふるさと納税は島原市へ～

POST CARD

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

□□□□-□□□□



島原にこねね（おいでくださいませ）

～ふるさと納税は島原市へ～

※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



↑ 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

9月

休日当番の医療機関

※8月17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
小児科 泌尿器科
整形外科 耳鼻科

日	医療機関	電話番号
6日(日)	坂本医院 内科・婦人科 内親和町	63-4641
	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	
13日(日)	くすのきクリニック 内 有明町大三東	68-5500
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	いなだ歯科 加美町	62-2901
	あやめ薬局 有明町大三東	61-9611
20日(日)	喜多内科医院 内 弁天町二丁目	62-5101
	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	みなと歯科医院 中組町	63-1747
	宮の町薬局 宮の町	61-0066
21日(月)	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目	65-4060
	しろたに内科クリニック 内 北門町	65-0222
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目	65-0008
	山口耳鼻咽喉科医院 耳 湊町	62-7151
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
22日(火)	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
	第一薬局 新町一丁目	63-5001
	第一薬局湊店 湊町	63-5524
	池田病院 内 湖南町	62-5161
27日(日)	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
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	植木歯科医院 白山町	62-3765
	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
10月4日(日)	溝上薬局中安徳店 中安徳町	73-9211
	八尾病院 内 城内一丁目	62-5131
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
10月4日(日)	ひよこ薬局 上の町	65-0133
	林内科医院 内 津町	62-6657
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	安藤医院 雲仙市吾妻町	38-2152
	大田歯科医院 大下町	62-7407
10月4日(日)	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976



2020 October



10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(木)	
2(金)	
3(土)	
4(日)	
5(月)	
6(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
7(水)	◆行政相談 ●健康相談
8(木)	
9(金)	
10(土)	
11(日)	
12(月)	
13(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
14(水)	●健康相談
15(木)	◆弁護士相談
16(金)	
17(土)	
18(日)	
19(月)	◆不動産相談
20(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
21(水)	●健康相談
22(木)	◆交通事故相談
23(金)	◆合同行政相談
24(土)	
25(日)	
26(月)	●両親学級
27(火)	
28(水)	◆公証人相談 ●健康相談
29(木)	
30(金)	
31(土)	