

広報

しまぼら

西谷

December, 2020

12月号

No.799

雲仙・普賢岳 噴火から三十年

【主な内容】

- 令和元年度決算 P 2 - 4
まちかどウォッチング（第29回平成新山防災視察登山ほか）... P 8 - 9
輝く島原人（伊藤 サツキさん） P 12 - 13

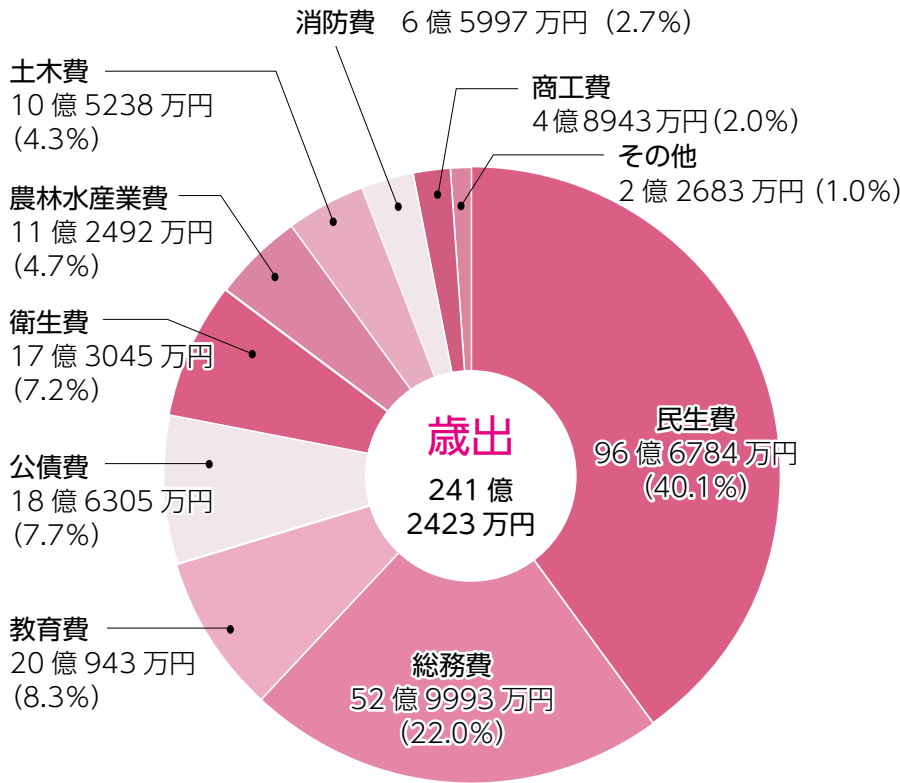
撮影場所：平成新山山頂

度 決 算

市が1年間にどれだけの予算をどのような部門に使い、どのような事業を実施したのか決算内容と主な事業について説明します。

▶問い合わせ先 総務課財政班

決 算 状 況



歳 出

241億2423万円

令和元年度の歳出総額は、241億2423万円で、前年度に比べ10億5383万円(+4.6%)増加しました。

歳出増の主な理由

平成29年度以降3年間の継続事業として取り組んできた新庁舎整備事業の増などに伴う「総務費」の増、障害者自立支援給付費や子どものための教育・保育給付費の増などに伴う「民生費」の増、小中学校ICT推進事業にかかる教育用パソコン購入などに伴う「教育費」の増などによるものです。

島原市の財政状況を家計簿に置き換えると

決算状況をより分かりやすくするため、それぞれの項目を市民1人当たりの額に置き換え、身近な家計簿で表しました。

収入（市民1人当たり）		
項 目	決算上の内容	金 額
給料	市税・使用料など	11万9514円
親からの援助	国・県からの交付金	30万955円
預金の引き出し	他会計や基金からの繰入金	2万3479円
借り入れ	市債	8万3466円
前月からの繰り越し	前年度繰越金	6875円
雑収入	諸収入、寄附金など	1万7743円
合 計		55万2032円

・貯蓄残高（基金現在高）13万105円
・借金残高（市債現在高）52万4522円

※人口は4万4614人（令和2年3月31日現在）として算出しています

※家計簿の各項目の額は、総務省が定めた地方財政統計上の数値を使用しているため、決算書の総額とは若干の相違があります

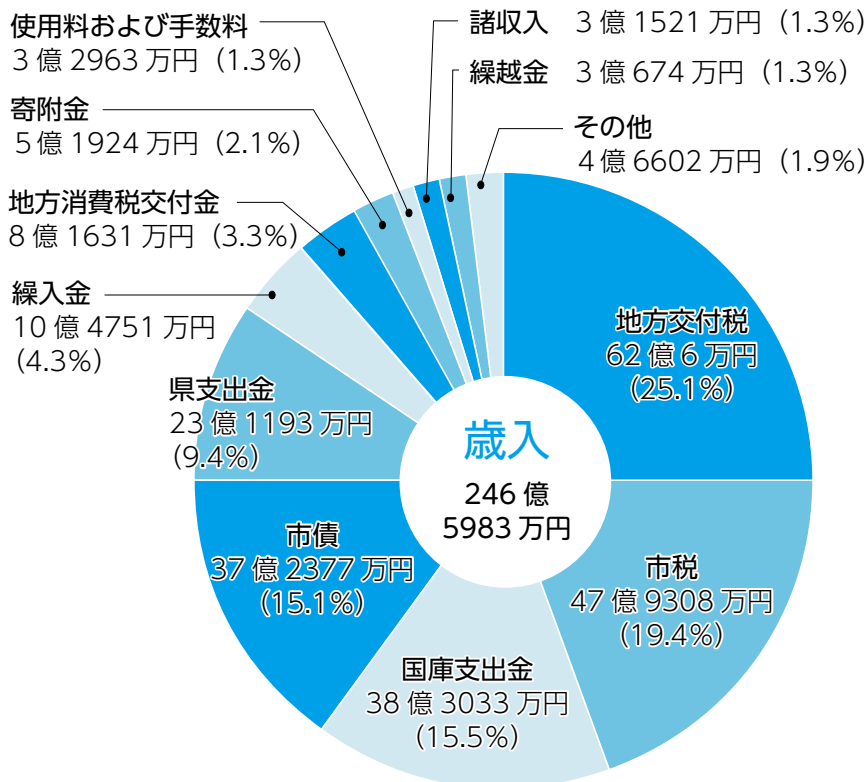
支出（市民1人当たり）		
項 目	決算上の内容	金 額
食費	給与、議員報酬など	6万2673円
日用品や公共料金など	旅費、光熱水費、郵便料・電話料など	7万1335円
家電などの修理費	維持補修費	3461円
医療費など	児童手当、生活保護費、福祉医療費など	14万2288円
家屋の増改築	普通建設事業費など	9万8580円
ローンの返済	公債費	4万1759円
預金	積立金、貸付金など	1万1715円
町内会費など	一部事務組合負担金など	5万7079円
子どもへの仕送り	他会計繰出金	5万1137円
合 計		54万27円

歳入 246億5983万円

令和元年度の歳入総額は、246億5983万円で、前年度に比べ12億8270万円(+5.5%)の増加となりました。

歳入増の主な理由

新庁舎整備事業費や小学校施設整備事業費の増などに伴う「市債」の増、幼児教育・保育の無償化に伴う子どものための教育・保育給付費負担金や保育所等整備交付金の増などに伴う「国庫支出金」の増、ふるさとしまばら寄附金の増に伴う「寄附金」の増などによるものです。



島原市の財政は健全ですか？

地方公共団体の財政の健全性に関する指標として、次の健全化判断比率を示す4つの判断指標と資金不足比率があります。本市はいずれの指標も基準を下回っており、今後も健全な財政運営を行っていきます。

①「**実質赤字比率**」は、一般会計などの実質的な赤字額が、標準的な収入に対して、どれくらいの割合になるかを示しています。

- ・早期健全化基準 (黄信号ライン) 13.14%
- ・財政再生基準 (赤信号ライン) 20.00%

⇒赤字はありません

②「**連結実質赤字比率**」は、すべての会計の実質的な赤字額が、標準的な収入に対してどれくらいの割合になるかを示しています。

- ・早期健全化基準 (黄信号ライン) 18.14%
- ・財政再生基準 (赤信号ライン) 30.00%

⇒赤字はありません

③「**実質公債費比率**」は、一般会計などでの実質的な借入金返済額が、標準的な収入に対して、どれくらいの割合になるかを示しています。

- ・早期健全化基準 (黄信号ライン) 25.0%
- ・財政再生基準 (赤信号ライン) 35.0%

⇒3.3% (前年度は4.0%)

④「**将来負担比率**」は、一般会計などが抱える実質的な負債残高が、標準的な収入に対して、どれくらいの割合になるかを示しています。

- ・早期健全化基準 (黄信号ライン) 350.0%
- ・財政再生基準 (赤信号ライン) —

⇒4.6% (前年度は0%以下)

「**資金不足比率**」は各公営企業の資金不足額が、事業規模に対して、どれくらいの割合になるかを示しています。⇒資金不足はありません

令和元年度に実施した主な事業

■新庁舎建設事業

事業費 26 億 5186 万円

平成 29 年度から実施していましたが新庁舎本体建設工事が完了し、4 月 13 日から供用開始しました。



新庁舎の外観

■保育所等副食費助成事業

事業費 1955 万円

令和元年 10 月から保育所や認定こども園に入所している 3 歳以上の子ども（国の副食費免除対象者除く）の副食費の一部助成を行いました。

■コミュニティバス運行事業

事業費 1754 万円

高齢者の方をはじめ、市民の皆様が快適に買い物や憩いの場へ移動ができるよう、令和 2 年 3 月 1 日から有明地区、三会地区、杉谷地区において 10 人乗りのコミュニティバス（たしろ号）の運行を開始しました。



コミュニティバス

■小中学校 ICT 推進事業

事業費 2 億 4958 万円

全小中学校の普通教室へのパソコン配備やパソコン教室のパソコン更新整備を行うとともに、教員・児童生徒への ICT 機器操作の補助や授業支援を目的とした ICT 支援員 1 人を配置しました。



ICT の授業風景

■防災情報集約システム構築事業

事業費 4652 万円

国・県が発表する気象情報や河川水位、雨量を自動収集し、一元的に表示できるシステム構築に加え、防災カメラを設置し災害危険箇所等のリアルタイム映像を収集することで、災害発生時において迅速かつ効果的な判断が行える環境整備を図りました。



防災情報集約システムを災害対策本部で使用

■広馬場下公有水面埋立事業

事業費 3576 万円

船津地区の高潮対策として、広馬場交差点から島原船津駅へ向かう船溜まりを埋め立てる計画です。既設護岸保護工事、土砂搬入路整備工事などを行いました。



埋立工事

令和元年度決算 目的税の使途状況

○都市計画税

事業名		決算額
街路整備事業		1 億 7520 万円
公園費		7795 万円
都市下水路費		3439 万円
公債費（都市計画事業債のみ）		1 億 8156 万円
合計		4 億 6910 万円
財源内訳	都市計画税	3 億 2316 万円
	国庫・県支出金	5042 万円
	市債	8560 万円
	一般財源など	992 万円

○入湯税

事業名		決算額
鉱泉源の保護管理施設整備費		5180 万円
消防施設整備費		1970 万円
観光振興費		1260 万円
観光施設整備費		51 万円
合計		8461 万円
財源内訳	入湯税	1848 万円
	市債	1330 万円
	一般財源など	5283 万円

令和元年度決算 特別会計

特別会計とは特定の事業を行うための会計区分です。

本市には令和元年度末で 3 つの特別会計があります。

・歳入決算額 75 億 4948 万円（前年比 2.3%減）

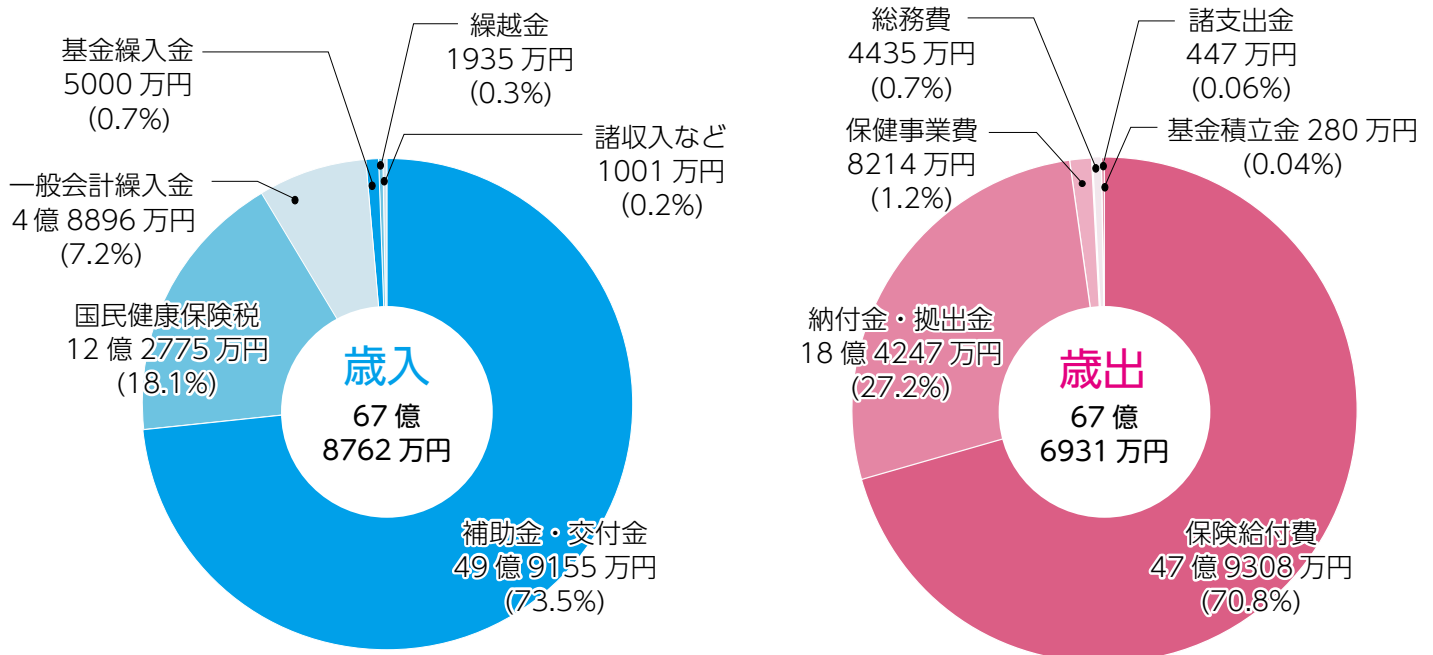
・歳出決算額 75 億 252 万円（前年比 2.3%減）

各特別会計の歳入額・歳出額は次のとおりです。

特別会計名	歳入額	歳出額
国民健康保険事業	67 億 8762 万円	67 億 6931 万円
温泉給湯事業	1 億 3709 万円	1 億 2038 万円
後期高齢者医療	6 億 2477 万円	6 億 1283 万円

令和元年度 国民健康保険財政状況

令和元年度決算状況については、前年度繰越金や国保財政調整基金の取り崩しで財政収支の均衡を図りました。今後も一人当たりの医療費が増加していくことで、国保財政は依然厳しさを増していくことが推測されます。こうした状況の中、市が国保財政の改善に取り組むとともに、加入者一人一人が自分の健康に関心を持つことが国保財政改善への第一歩です。



○国保加入者数、1人当たりの保険税などの推移

年 度	国保加入者数	1人当たりの 保険給付費	1人当たりの 保険税
平成 29 年度	14118 人	34 万 3940 円	9 万 4528 円
平成 30 年度	13593 人	35 万 593 円	9 万 4885 円
令和元年度	13159 人	36 万 4244 円	9 万 3788 円

加入者数は年々減少している一方で、加入者の高齢化や医療の高度化などによる1人当たりの医療費は増加しています。

また、医療費として国保が負担する保険給付費に対する保険税収入の割合は、10年間で約1割以上減少しています。

▶年に1回「特定健診」を受けましょう！

国保の医療費を抑えるためには、私たち一人一人が健康な体を維持することが大切です。

国民健康保険では、皆さんの健康を守り、安心して生活できるように、特定健診・特定保健指導などを行い、病気の早期発見・早期治療、重症化予防などの健康づくりを進めています。

▶「ジェネリック医薬品」を活用しましょう！

ジェネリック医薬品とは、低価格でありながら、新薬と同等の安全性や効能・効果が認められた医薬品のことです。窓口での負担も減りますので、かかりつけの医療機関や薬局に相談し、積極的に活用しましょう。

▶問い合わせ先 保険健康課国民健康保険班

市長コラム 古川隆二郎

雲仙・普賢岳 噴火から三十年

11月17日で雲仙・普賢岳の噴火から三十年を迎えました。

あの日の私は三会新港の青果市場から2本の噴煙が上がるのを眺めていました。まさかそれがその後の大災害につながるとは思いませんでした。

翌年6月3日の大火砕流で島原市の様子は一変しました。消防団員として活動していましたが、全てが想像を超えるものばかりでした。亡くなった消防団員12名は私の年代の人でした。

来年は災害から三十年を迎えます。今、改めて全国からのこれまでの支援に込めるためにも機能的に日本一の自主防災組織を作り、地震、豪雨、台風などに度々見舞われる災害列島日本のモデルに育てたいと思います。そして災害の教訓をしっかりと後世に伝えて参ります。

テイクアウト＆食事券販売

新型コロナウイルスに伴い、売り上げが低迷している飲食店や食材の生産者などを応援するために、登録店舗での店内飲食のほか、出前・テイクアウトにも使用できる食事券を販売します。

◆**テイクアウト＆食事券概要** 6000円分の食事券（500円券×12枚）を3000円で2万冊販売します

◆**購入できる人** 購入引換券の送付を受けた人（11月30日送付済）

※各世帯の人数分まで購入できます

◆**販売期間** 12月5日（土）～12月11日（金）

※販売窓口など詳しくは、購入引換券を確認してください

◆**利用期間** 12月5日（土）～令和3年2月28日（日）

◆**利用可能店舗** 購入時に一覧表を配付するほか、島原商工会議所ホームページで随時更新します



◆**問い合わせ先** 島原市お気持ちをテイクアウト事業事務局（島原商工会議所（☎62-2101）、有明町商工会（☎68-0255））または産業政策課産業企画商工班

「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～

ごみ排出量

1人1日
目標

850 g

先月よりごみの量が増えています

7月

1032 g

8月

966 g

9月

997 g

10月

ごみ排出量

1009 g

さらに
減らす

-159 g

**努力して
減らそう**



▶問い合わせ先 環境課

水道管の「凍結対策」をお願いします

気象情報などを確認し、気温が氷点下まで下がる時は水道管の凍結対策をお願いします。

■特に凍結に注意する箇所

- ・屋外の露出水道管や風当たりの強いところ（特に北側）

■凍結を防ぐためには

- ・保温材や毛布、布、新聞紙などを隙間なく巻き、濡れないように水道管を保護し、冷え込みが厳しい時は、蛇口から少量の水を出す

※使用した分の水道代がかかるので注意

- ・水道管に水が残っていると凍結しやすくなるため、長期間留守にする場合、水道メーター横のバルブで止水し、水を出し切る

■水道管が凍結して水が出ない

- ・自然に解けるのを待つか、タオルなどを巻き付け、ゆっくりとぬるま湯をかけて解かす

※熱湯をかけると、水道管に破裂やひび割れることがあるので注意

■水道管が破裂してしまった

- ・応急処置として、水道メーター横のバルブやレバーを閉めて水を止め、市指定給水装置工事業者に修理を依頼する

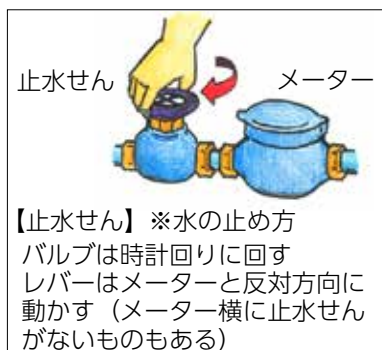
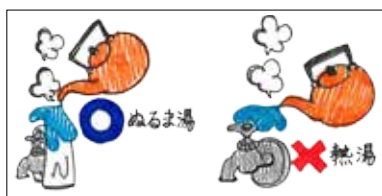
※水道管の破裂などによる修理費用は、所有者の負担

■漏水の確認

- ・宅内の水道設備管理は使用者が実施しなければならないため、定期的にメーターを確認し、いつもより使用水量が多い、毎月増えている、常時水音が聞こえる、いつも湿っているところがある場合は漏水の可能性があるので、水道課まで問い合わせてください



水道管の巻きつけ例



メーター指針（左図の場合 492m³）
仮に前回検針指針が 482m³ だった場合、この期間の使用水量は 10m³ となる。

水を使用していなければ、銀色の円盤部分は完全に止まる。
水を使用していないのに少しでも回転していれば漏水の可能性が高くなる。

※市指定給水装置工事業者一覧など、詳しくは市ホームページを確認してください



▶問い合わせ先 水道課工務班

障害の相談は「相談支援事業所」へ

～障害があることで、生活のしづらさを感じていませんか～

「相談支援事業所」は、障害者本人や家族のさまざまな相談に専門の相談員が応じるところです。

福祉、医療、教育、就労などの情報提供や専門機関の紹介を行ったり、障害福祉サービスなどの利用援助や地域で安心して生活するためのお手伝いをします。相談は無料です。気軽に相談してください。

【市内の相談支援事業所】

事業所名	電話番号
島原グリーンステーション（緑町）	63-4808
はなえみ（萩が丘二丁目）	63-9700
島原市医師会居宅介護支援センター（萩原一丁目）	62-5153
あいりす（片町）	73-9553
ライフサポートりよっと（有明町大三東）	68-1161
相談支援事業所グッドアカデミー（中安徳町）	60-4177
相談支援事業所 ACT しまばら（萩原二丁目）	63-1445

秘密は守ります



12月3日～12月9日は障害者週間

誰もが互いの人格と個性を尊重して支えあう共生社会を実現するため、市民一人一人が役割と責任を自覚し、障害に関する関心や理解を深めましょう。

▶問い合わせ先 福祉課障害福祉班



舞岳山荘 体験農園

11月に入り、舞岳山荘の体験農園では市内の園児たちをはじめ、22団体がサツマイモの収穫を体験しました。

大きなサツマイモが土の中からごろごろと出てくると園児たちは歓声と満面の笑みを浮かべ、みんなで収穫の喜びを得ることができました。



こひつじ保育園

夢に向かってがんばって！



JFA こころのプロジェクト「夢の教室」

11月4日から11月6日まで、市内の小学校で夢の教室が開催されました。今年はオンラインでの授業となりましたが、児童たちは先生の夢を実現させるまでの方法を熱心に聞いていました。

児童たちに渡された夢シートにはそれぞれの夢が書かれ、最後は夢先生に自分の夢を発表することができました。



いかだい
筏井りさ先生（元サッカー選手）
に夢を発表する児童（第四小学校）

災害に備えて



市防災避難訓練（三会地区）

11月8日、震度6強の地震および津波を想定した防災訓練を三会地区で実施しました。

住民や関係者など約1300人が参加し、避難場所までの避難、初期消火訓練、段ボールベッドの組み立て体験、降雨体験など行ないました。また災害対策本部ではドローンやハザードトーク（IP電話）などを活用したテレビ会議や画像送信訓練も行なわれ、万一来臨することができました。



初期消火訓練（三会小学校）

関係機関との防災情報共有



第29回平成新山防災視察登山

11月17日、雲仙・普賢岳の噴火から三十年が経過した日に、平成新山防災視察登山を実施しました。各関係機関など約100人の担当者が参加し、モクモクと水蒸気が立ち上る警戒区域内の山頂を目指しました。山頂付近に今なお堆積する溶岩ドームの状況について確認など、防災情報の共有ができました。【今月の表紙】



警戒区域内は不安定に
折り重なった岩石を登山

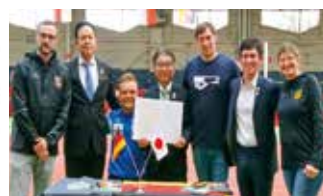
東京2020パラリンピック競技大会の応援メッセージ

新型コロナウイルス感染症の影響により試合や大会、練習環境が制限されているなか、東京2020パラリンピック競技大会に向けて努力を続けるドイツパラリンピック選手を応援するために市内の小中高生などが参加して応援メッセージ動画を作成しました。

選手へ向けた元気いっぱいの応援メッセージをご覧ください。

▶ ホームページ公開予定日時 12月7日（月）13時（予定）
※ ホームページについては下記のURLもしくは右の2次元バーコードから確認できます

<https://www.city.shimabara.lg.jp/page17142.html>



▶ 問い合わせ先 スポーツ課



乳牛体型審査成績優秀牛群 都府県 1 位

11 月 5 日、島原農業高校畜産部（菅駿介さん、横田光さん）が古川市長へ受賞報告を行いました。

乳牛の体型、姿勢、乳房の形や質などの審査を受け、乳牛体型審査成績優秀牛群で都府県 1 位の成績を見事受賞しました。一般の酪農農家と競い受賞できたのは生徒・教員の長年にわたる努力が実を結んだものだと思います。

今後、島原の酪農の担い手として大いに期待します。



古川市長への報告



きゅうじ
特殊な配合の餌を給餌



念入りにブラッシング

100歳おめでとうございます



田中キミノさん (11月10日生)



ただこ
橋本 廷子 さん (11月16日生)

「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、「三之沢地区お祭り会」が衣装類を購入しました。

有明町三之沢地区において、地区を代表する文化行事である「風除祭」を通じ、地域住民の親睦と融和および活力ある地域づくりに取り組んでいる団体です。今回の備品購入によりその取組みにも一層の弾みをつけられます。



鈴 縄



長法被



衣装

▶ 問い合わせ先 社会教育課



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

12月で1歳になりました

Happy Birthday



いとう ちほ
伊藤 千穂 ちゃん
12月4日生
元氣よく育ってね！



よこた りの
横田 俐乃 ちゃん
12月7日生
1歳おめでとう！大好きだよ♡



もりもと たくみ
森本 匠 くん
12月8日生
毎日冒険、大発見！大きく育ってね！



よこた さく
横田 朔久 くん
12月9日生
産まれてきてくれてありがとう♡



みやもと いと
宮本 絃 ちゃん
12月29日生
すくすく元気に育ってね♡



そのだ えま
園田 衣末 ちゃん
12月31日生
いつも素敵な笑顔を、ありがとう♪

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、写真データと一緒にメールで送ってください
- ※詳細は上記、二次元バーコードから確認できます
- ▶応募期限 広報しまばらの発行月の前々月20日
- ▶申し込み・問い合わせ先

秘書人事課秘書広報班

(E-mail : koho@city.shimabara.lg.jp)



ママたちのためのリフレッシュ講座 「エアロ&ヨガ」

- ▶と き 令和3年1月13日(水)
- ・午前の部 11時～12時
- ・午後の部 13時30分～14時30分
- ▶ところ 市福祉センター 大ホール
- ▶講 師 北島 由美子 先生
- ▶定 員 午前・午後各8人 ※託児可

- ▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てている母親
- ▶受講料 無料
- ▶申込方法 子育て支援室に電話で申し込んでください



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、参加者は育児サークルごとに10組までとし、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。



ミニわくわく交流会

イベント名	日時 (10時～12時) ・場所	予約期限	サークル名
～アンパンマンがやってくるかな?～ ミニわくわく交流会	Part 1 12月1日(火) 有明保健センター	予約終了	きらら kids
	Part 2 12月2日(水) 霊丘公民館		こいこいひろば
	Part 3 12月3日(木) 安中公民館		にこにこ kids
	Part 4 12月8日(火) 三会農村環境改善センター	12月7日(月)	のびのび Kids
	Part 5 12月17日(木) 杉谷公民館	12月16日(水)	すくすくげん kids
～昔ながらの遊びをたのしもう～ お正月遊び	令和3年1月5日(火) 有明保健センター		きらら kids
～日本の伝承遊びをたのしもう～ かんたん凧を作ってあそぼう	令和3年1月6日(水) 霊丘公民館		こいこいひろば



アンパンマンきてくれるかな?
(ミニわくわく交流会)



※一部サークル内容の変更や人数制限を行う場合があります。詳細は、市ホームページを確認してください

子育て支援情報



スターキッズクラブ(認定こども園ひかわ第一幼稚園)

いろいろな遊びや親子体操・季節の製作など計画します。親子で気軽に利用していただき、お友達をつくる場にしていただければ幸いです。おいしい手作りおやつを準備してお待ちしております。

▶開催日時 月・火・金 10:30～12:30

▶内 容 園庭開放・親子体操・絵本読みきかせ・季節の製作・子育て相談・専門講師による各種講座など

▶ホームページ <http://www.hikawadai1.jp>

▶問い合わせ先 認定こども園ひかわ第一幼稚園
(☎ 62-4420)

デジタル活用支援員による相談会を実施します

シニアの人でスマートフォンを使ってみたい人に活用方法を教える初心者向けの講座を開催します。

▶日時・場所 14時30分～17時(初級、中級、上級で1セットの申し込みになります)

	三会公民館	有明公民館
初級講座	令和3年1月13日(水)	令和3年1月14日(木)
中級講座	令和3年1月20日(水)	令和3年1月21日(木)
上級講座	令和3年1月27日(水)	令和3年1月28日(木)



▶申込期間 12月17日(木)まで(期間延長しました)

※講座内容、申込方法などは広報しまばら11月号、または市ホームページを確認してください

▶申し込み・問い合わせ先 政策企画課メディア戦略班

じゃない 愛が結ぶ絆～

「人生の達人」

伊藤 ^{いとう} サツキ さん (78)

昭和 17 年、島原市生まれ。高校まで地元で過ごし、長崎大学卒業後、教職の道へと進むも、母の看病のため途中退職。看病の傍ら母子父子自立支援員になったのをきっかけに、母子寡婦福祉会との関係が始まる。平成 26 年から同会長を務め、ひとり親やその子どもたちの幸せを実現するため日々尽力している。島原市母子寡婦福祉会会長 (H26 ～)、社会福祉協議会評議員 (H26 ～)、県後期高齢者医療広域連合会委員 (R1 ～)。新山在住。

輝く島原人

THE SCENE Vol.38 島原に生きる

がまだすドーム・ワンダーラボ
での「溶岩ドーム実験」の様子
(11月8日 ひとり親家庭の研修)

ひとり ～母の愛～

新しい世界の始まり

長崎大学卒業後、中学校教諭として、南串中学校を皮切りに、6つの中学校へ赴任。「母の具合が良いうちに親孝行したい」という強い思いから、教員を辞める決断をしました。

その後は、障害のある母を支えながら、病院や市役所を訪れる中、元教員の大平 美恵子先生の強い勧めから母子父子自立支援員（以下、支援員）になり、70歳になるまで約13年間務めました。

支援員の始まりと同時に、母子寡婦福祉会（以下、母子会）との関わりも始まりました。

伊藤さんは、最愛の夫を49歳という若さで亡くしていましたが、支援員になるまで、母子会の存在すら知りませんでした。実際に会に入ってみると、相談対象や相談内容も幅広く多岐に渡り、教育現場とは違う自分の知らない世界に驚き、戸惑いもありました。

「地域の皆さんの協力や行政の手助け、そして子どもたちのために一生懸命努力してくれる会の仲間には、本当に頭が下がる思いです」と、支えてくれる人たちへの感謝の気持ちを話してくれました。



小さな子を持つ親子のために、手作りマスクを製作、寄贈する伊藤さんと母子会の皆さん



中学校の数学教師として、教壇に立つ伊藤さん（第二中学校時代）

握ったその手を離さないで

ひとり親などに支給されている「児童扶養手当」は戦後、全国の母子会の皆さんが国に対する涙ぐましい交渉を続けた結果、勝ち取った権利です。当たり前のようにある支援も、先人の努力と苦労の上で成り立っているのです。

「同じ立場にいるからこそ、分かる悩みがあるはず。子ども向けイベントや、保護者向け資格取得や研修会など様々な行事や事業をしているので、気軽に参加してください。何らかの形で助けることが出来る人々がいることを知って欲しいです」と、ひとり親の皆さんに対する思いを語ってくれました。

子どもの頃、尊敬する母が口癖のように言っていた言葉が、今でも忘れられません。

「天知る、地知る、人が知る。」

自分に正直に、正しいと思う道をこれからも真っ直ぐ歩んでいきます。

「ひとりばっちをつくりたくない。」

私ひとりでは力不足の時もあります。が、周囲の人々に感謝しながら、不安や悲しみを抱えている親や子の暖かい手を離さないように、これからも活動を続けていきたいです」と、これからの目標を話してくれました。

「いきいき健康ポイントカード」

提出は12月18日まで

市民皆さんの健康づくりを応援するため、「いきいき健康ポイント事業」を実施しています。

いきいき健康ポイントを50ポイント以上貯めた人は、ぜひ提出してください。抽選で市の特産品が当たります。

▶提出期限 12月18日（金）

▶提出場所 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、各地区公民館



「特定健診」受診期間延長

特定健診の実施期間を次のとおり延長します。

▶受診期間 令和3年2月27日（土）まで

▶受診場所 市内指定医療機関

▶対象者 国民健康保険に加入している20歳以上の人

▶健診料 無料

▶健診内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査など

▶持参品 特定健康診査受診券、国民健康保険証

※受診券の有効期限が「令和2年11月30日」のものをそのまま使用できます（再発行も可能です）

しまばら食育レシピ

大豆のかき揚げ

作り方（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

①長イモは皮をむき、ゆで大豆と同じ大きさの角切りにする

②ボウルに①とゆで大豆、Aを入れ、よく混ぜ合わせる

③フライパンに油を1～2cmほど入れて熱し、②を一口大にまとめ、こんがりと揚げる

④③を器に盛り付け、お好みで塩をふる

材料（4人分）

・ゆで大豆	100 g
・長イモ	150 g
└ 白ゴマ	大さじ 1
└ サクラエビ	3 g
A └ 片栗粉	大さじ 4
└ 水	大さじ 5
・サラダ油	適量
・塩	少々



料理のワンポイント

サクサクのかき揚げはかめばかむほどうまみを感じられます。よくかんで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎましょう。



1人分栄養価 エネルギー 213kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 13.8g、食塩 0.8g

食中毒を予防しましょう

年末年始を含む冬期はノロウイルスによる食中毒が全国的に多発しており、規模の大きい食中毒も発生しています。「食中毒予防3原則」などをしっかり守り、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防3原則

①「付けない」

食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう

②「増やさない」

調理したらすぐに食べ、保存する場合は素早く冷まして冷蔵庫へ入れましょう

③「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



ノロウイルスによる食中毒に注意してください

下痢や嘔吐の症状がなくても、ふん便にウイルスを排出していることがあり、食品を提供する人は特に注意が必要です。

○調理前、トイレ後など、手洗いをしっかり行う

○下痢や嘔吐の症状がある人は調理をしない

○調理器具の洗浄、消毒（塩素系）を十分行う

▶問い合わせ先 環境課環境班

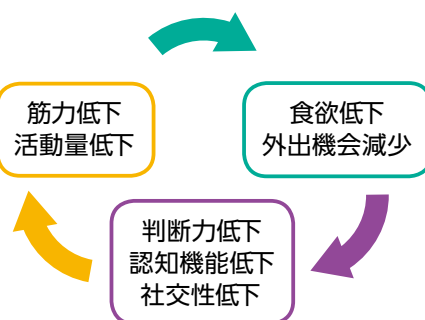


足腰の衰えから心身の衰弱につながります

筋肉は、自然の加齢変化で20歳をピークに1年間に1%ずつ減っていきます。特に高齢者では、家の中であまり動かない生活をする、2週間で7年間分の筋力が減ってしまいます。

足腰の筋力が弱まったり、ひざなど関節の不具合で、要介護の危険が高まった状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称ロコモ）といいます。ロコモが進行すると、さらにはからだを動かさなくなるため、からだと心の衰弱につながってしまいます。

【心身の衰えの悪循環】



悪循環を防ぐためには「動くこと」が大切です

何歳からでも、積極的にからだを動かすことで筋力アップが期待できます。自宅で体操をしたり、地域の運動教室などを利用して、週2回以上は運動する習慣をつけ、心身の衰えの悪循環を防ぎましょう。

保健センターや各地区公民館で、「ウォーキングサークル」や「転倒予防体操サークル」などを実施しています。参加を希望する人は、市保健センターまで問い合わせてください。

簡単な「筋肉トレーニング」で筋力アップ

簡単な筋トレは、運動に自信のない人でも手軽にできる運動です。特に高齢になると、「歩く」「立つ」「座る」などの生活上の動作の基本となる下半身の筋肉をきたえることが重要です。

また、できるだけ階段を使う、車を使わず歩く、掃除などの家事でからだを動かすなど、日々の生活でからだを動かす時間を増やすことも大切です。

自宅でできる筋肉トレーニング

「スクワット」でお尻と太ももの筋力アップ

10回

ひざがつま先よりも出ないように



- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立つ
- ②ひざを半分に曲げた位置まで、腰を下におろす
- ③ゆっくりと、元の姿勢に戻す

「ひざ伸ばし」で太ももの筋力アップ

左右
10回ずつ

- ①イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける
- ③ゆっくりと、元の位置まで戻す

1日3セットを目標に、できるところから始め、毎日の継続で増やしていきましょう。

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

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



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

○陸上自衛隊高等工科学校生徒

【一般】募集人数(約280人)

▼資格 男子で中卒(見込含) 17歳未満の人

▼受付期間 令和3年1月6日(火)まで

▼一次試験 令和3年1月23日(土)

▼試験会場 有明公民館

▼応募・問目衛隊島原地域事務所 (☎⑥3759)

令和3年度保育所・認定こども園の入所申し込み

令和3年4月から新たに保育所や認定こども園(保育部分)での保育を希望する児童

の申し込みを受け付けています。

▼入所できる児童 保護者が仕事または病気などの理由で保育を必要とする事由に該当する児童

▼受付期間 12月1日(火)～令和3年1月15日(金)

※受付期間終了後は随時受付を行います。期間内に提出した人を優先しますので希望の園に入れない場合があります

▼申込方法 こども課または有明支所に備え付けの申込書に必要書類を添付して提出してください

※満3歳以上の児童で、認定こども園(教育部分)での教育を希望する場合は、直接、施設に申し込んでください

お知らせ

燃やせるごみ全地区収集

12月30日(水)は市内全地区の燃やせるごみを収集します。8時までに指定の場所へごみを出してください。

環境課クリーン資源班

乳児家庭全戸訪問事業

赤ちゃんの健やかな成長と保護者の皆さんの子育てを応援するため、乳児家庭訪問員が赤ちゃんのいる家庭を訪問します。

お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や子育てに関する不安や悩みなどの相談を受け、市の子育て支援に関する情報を提供します。

▼対象者 生後4カ月を迎えるまでの赤ちゃんがいる家庭

▼訪問員 乳児家庭訪問員(保育士・准看護師・主任児童委員など)

※訪問時は、市が発行した身分証明書を携帯します

※個人情報厳格に守られますので、気軽に相談してください

▼訪問日時 乳児家庭訪問員が事前に連絡し、日程を調整します

▼費用 無料

問 こども課 こども家庭班

所得税・市県民税における特別障害者および障害者控除対象者認定の申請

身体障害者手帳などを持っていない65歳以上の人で寝たきりや認知症などの状態にある人は、市福祉事務所長から障害者控除対象者として認定されると、税の申告時に所得控除を受けることができます。

▼申請に必要なもの 福祉課または有明支所に備え付けの申請書および心身の状態の調査票(医師など第三者による証明が必要)

※この申請は税の所得控除を受けるためのもので、本人または扶養者が所得税・市県民税非課税の場合には必要ありません

▼受付開始日 令和3年1月4日(月)

▼申し込み・問 福祉課地域福祉班または有明支所

高齢者のための訪問理美容サービス利用者登録受付中

理容院や美容院に出向くことが困難な65歳以上の人(以下高齢者)に対して、理容師または美容師を派遣し、自宅で散髪などのサービスを提供しています。

▼対象者 自宅で介護を受けている、次の各号のいずれかに該当する高齢者で、理容院または美容院に出向くことが困難かつ、出向くにあたって家族などの助力が見込めない事情がある人

①介護保険法に定める要介護認定において、要介護2以上と認定された人

②介護認定を受けていないが、前号の要介護状態に相当する人で、市長が必要と認める人

▼注意点

①本事業は、理美容師の派遣費用のみを補助するものであり、理美容代については申請者の負担となります

②申請者の健康上または身体的な状況などによっては、サービスの提供が出来ない場合があります

③訪問時には付き添いのできる家族などの介助者が必要

となります

▼持参品 申請者の印鑑

▼申し込み・関係福祉課地域福祉班または有明支所

十八親和銀行ATMなどのオンラインサービス休止

システム移行に伴い、次の期間中は十八親和銀行（旧十八銀行・旧親和銀行含む）の通帳・キャッシュカードは、全ての金融機関・コンビニなどのATMで利用できません。

インターネットバンキングなど全てのオンラインサービスが休止されるので注意してください。

▼休止期間 12月31日（木）～令和3年1月3日（日）

▼十八親和銀行お客さま照会センター

（☎0120-1810218）
（☎0120-4810070）

のんこの温水センター
年末年始の営業

12月30日（水）から令和3年1月1日（金）まで休館します。
令和3年1月2日（土）から通常通り営業します。

のんこの温水センター

（☎0957-5888）
（☎0957-8203）

島原ウィンターナイト・ファンタジア

▶開催日時

12月5日（土）～令和3年1月9日（土）
17時30分～22時

▶開催場所 中央公園、アーケード街など

▶問い合わせ先

しまばら観光おもてなし課

今年は中央公園周辺
で開催するよ。
みんな見に来てね！



国民年金コーナー

産前産後免除

国民年金第1号被保険者が、平成31年2月1日以降に出生した際、産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間免除が承認されると、保険料は納付したものととして、将来の年金受給額に反映されます。

○免除期間

出産予定日または出産日の属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料。なお、多児妊娠の場合は、出産予定日または出産日の属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料。

○申請方法

出産予定日の6カ月前から申請可能です。
年金手帳、印鑑、母子健康手帳などの出産予定日が分かる書類を持参してください。

諫早年金事務所出張相談

▼とき 12月16日（水）、令和3年1月20日（水）

▼ところ 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へ予約（電話予約できます）してください。予約は2カ月前の相談日から受け付けます。

年金に関する問い合わせ先
諫早年金事務所（☎0957-1662）または市民窓口サービス課窓口

不用品の交換

おゆずりします

・健康器具（ベンチマスタ）
・制服（市内中高制服 ※詳細は問い合わせください）
・鏡台、FAX付電話機
・整理たんす、洋服たんす
・食器棚、食卓テーブル
・スピードラーニング（CD）
・ホームヘルパー2級研修テキスト、学習机

おゆずりください

・ウォーキングラン
・CD・DVDプレーヤー
・三輪自転車（大人用）
・ワープロ（シャープ書院）
・レコードプレーヤー
・電動自転車

関係市民相談・消費生活センター

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（11月1日現在）

- 人口 44,467人（-23）
- 男性 20,767人（-28）
- 女性 23,700人（+5）
- 世帯数 19,874世帯（+2）

10月中の動き

出生 25人 死亡 52人
転入 52件 転出 53件

こんにちは。10月から島原市地域おこし協力隊の一員となりました綾部です。

南島原市出身ですので方言は通訳不要です。高校卒業後は東京や神奈川にいましたが、上京20周年目となり長崎にUターンしました。1年半ほど大村市で暮らした後、地域おこし協力隊の存在を知り島原半島に戻ってきました。ようやくたどり着いたという気持ちです。

至る所でUターンの理由を問われますが、錦を飾ったわけでもなく、地元が好き、美味しいものを食べて暮らしたい、祖母の目が黒い内に・・・と、いくつかの小さな理由が重なったからです。



地域おこし協力隊
あやべ みさこ
綾部 美奈子 さん (39歳)

些細なことですが、東京にいて季節の変化を楽しめなくなったことも理由の一つです。ここ島原半島では、まちの至る所でふと季節の移ろいを、そして雲仙岳がダイナミック

に四季の変化を感じさせてくれます。それがどんなに贅沢なことか。島原半島で生まれ育った者として、この豊かな自然を守っていききたいと思わざるをえません。

私はこれまで国内外でマクロビオティックなどの健康法を学び、セラピスト活動も行っています。ここ島原でも、「いくら体に良くても美味しくないものは食べたくない！」を旗幟鮮明に、島原健康法を見つけていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

▶問い合わせ先 政策企画課



富山県の立山連峰をバックに写真に写る綾部隊員

協力隊、なんしょって？
地域おこし協力隊 倉林実央

地域おこし協力隊になり、島原市に移住してから早くも5カ月が経とうとしています。ここに来てから季節の変化に敏感になりました。東京では外に居る時間が少なく、街路樹や公園の木々から一瞬の四季を感じていましたが、島原では日々五感で感じています。漂う匂いは、青草から金木犀に変わりました。空はもくもくとした積乱雲漂う濃い青色から澄み渡る水色に変わり、眉山がよく見える今日この頃です。移住してから1年経つ頃には枕草子のごとく、島原の四季について詠みあげてしまいそうです。



アーケードでのイベント開催時に取材を受ける倉林隊員

今年の新型コロナウイルスの影響で土曜夜市が中止になっていた事もあり、お祭りを心から求めている人が多かったのだと思います。来年はお祭りがまた開催されて、もつと人々の楽しむ顔が見られる機会が増えますように。

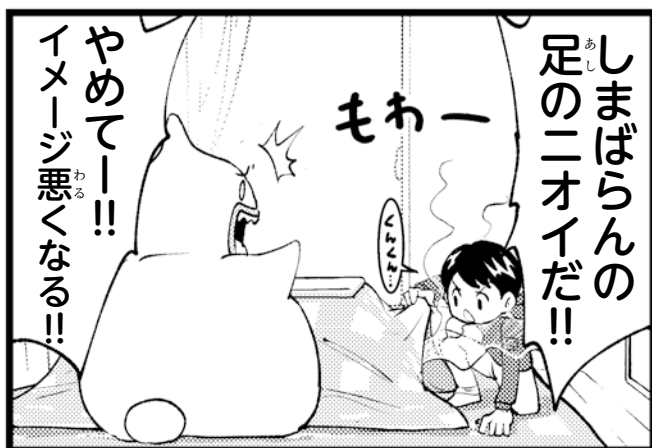
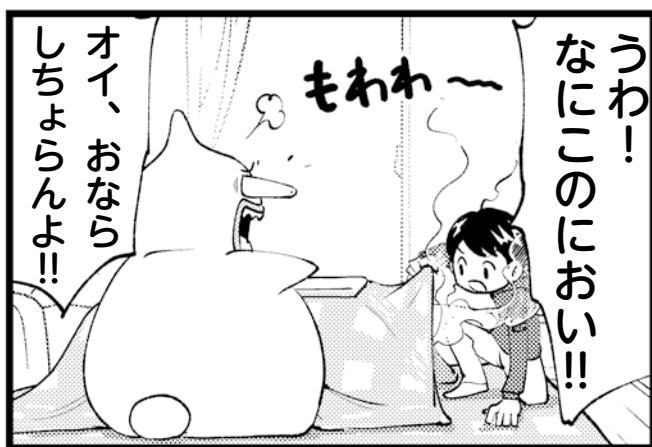
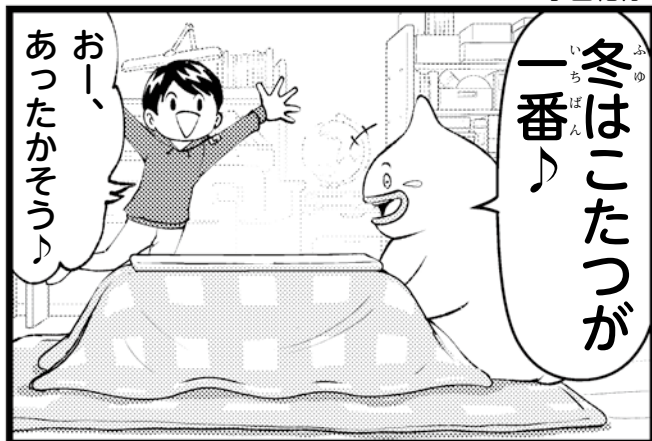
▼問い合わせ先 政策企画課



しまばらん4コマ漫画

第38話「こたつ」

小西紀行



しらたまで 白玉が出来てる

島原守護神



しまばらんの動画を要チェック★



動画『DASH! DASH! Shimabaran』は、ボクのパトロールの様子を撮影した動画だよ♪ボクは島原守護神として日々、街の平和を守るために頑張っているんだ! (´ー`)ノ

島原城や鯉の泳ぐまちなど、様々な観光施設を巡回してきたよ。

この日も島原は平和でした!

この動画はインターネットにアップされているので下記の URL もしくは右の二次元バーコードからを見ることが出来るよ!



【動画の URL】

<https://www.youtube.com/watch?v=0RfRgU37WXU>



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出来るよ。

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



公民館講座

霊丘公民館
☎ 64-2023

世界に目を向けよう！第4弾 「フランスをもっと知ろう！」

市内勤務の地域おこし協力隊員が、これまでの海外経験の中から、フランスについて紹介します。

▶と き 12月16日(水)
19時30分～21時

▶講 師 萩原 大介 氏(島原市地域おこし協力隊)

▶テーマ 「フランスとフランス語について」

▶人 数 20人

▶受講料 無料

▶持参品 筆記用具

▶申込期限 12月11日(金)

※事前申し込みをお願いします



少しマニアックに、フランスを紹介します

白山公民館
☎ 63-2221

クラフトテープで丸かご作り

使い方いろいろ、手作りのかわいい「丸かご」を作ってみませんか。丁寧な指導でどなたでも楽しめます。

▶と き 12月17日(木) 19時30分～、18日(金) 9時30分～

▶講 師 林田 薫 先生

▶人 数 各10人(先着順)

▶受講料 無料(材料代500円)

▶持参品 洗濯ばさみ5個



筆ペン講座

冠婚葬祭や年賀はがき、手紙など筆ペンを使うシーンは身近にあります。筆ペンを上手に使いこなしてきれいな文字を書いてみませんか。

初心者大歓迎。この機会に筆ペンの基本を身につけましょう。

▶と き 12月10日(木) 10時～

▶人 数 10人(先着順)

▶受講料 無料

▶持参品 筆ペン



施設情報

島原文化会館
☎ 62-2111

ハーバリウムイヤリング作り

自分だけのオリジナルアクセサリを作りませんか？

液体の中に入っているの、光の屈折により美しく見え、中身がゆらゆら動いてさまざまな表情を見せてくれる素敵なアクセサリです。

▶と き 12月12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B

▶講 師 がまだすドームスタッフ

▶人 数 15人(申込制)

▶参加料 1300円



～島原城築城400年記念事業～

古写真・絵図を探しています



自宅に眠っていないか、もう一度よく探してみてね！



※応募方法など詳しい内容は問い合わせてください

▶応募・問い合わせ先

島原城築城400年記念事業実行委員会事務局(しまばら観光おもてなし課内)



～島原城築城400年記念事業協賛事業～

薬園跡の薬草教室「柚子ジャム作り」

さわやかで香りがよく、温熱作用のある柚子でジャムを作ります。国史跡旧島原藩薬園跡で、薬木の効能と利用について学んでみませんか。

▶と き 12月12日(土) 13時～16時

▶ところ 旧島原藩薬園跡(小山町4703)

▶人 数 約5人(先着順)

▶料 金 無 料

▶申込方法 電話、FAX(68-5480)、メール(shakyo@city.shimabara.lg.jp)、はがき、または来庁の上、窓口で申し込んでください

▶申し込み・問い合わせ先

社会教育課文化財保護推進室





かたい水・やわらかい水

私たちが生きていく上で欠かすことのできない水。その水に「かたい」「やわらかい」があることをご存じでしょうか？

水のかたさ・やわらかさを示す「硬度」は、1リットルの水の中に含まれるカルシウムとマグネシウムの量で表されます。WHO（世界保健機関）は、水1リットルあたりのカルシウムとマグネシウムの量が60mg未満のものを軟水、60～120mgのものを中硬水、120～180mgのものを硬水、180mg以上のものを超硬水としています。

島原市内に見られる湧水の多くは、温泉成分が混ざったものを除けば、ほとんどが軟水か中硬水で、比較的分の少ない「くせのない水」とされています。しかし、なぜ軟水や硬水といった水質の違いが生まれるのでしょうか？

山に降った雨は地下にしみこみ、地下水となって、水を通しやすい地層の中を伝わってゆっくりと麓に流れて行きます。この時、地下水は常に岩石や地層と接しているため、岩石から少しずつカルシウムやマグネシウムが地下水の中に溶け込んでいきます。



島原半島各所に湧き出すきれいな水。
多くは、体に優しい軟水か中硬水

雨水が地下にしみこんだ後、すぐに湧き出せば、ミネラル分の少ない軟水になりますが、地中にとどまる時間が長くなるほど、たくさんのミネラルが溶け込むため、水の硬度は高くなっていきます。つまり島原半島で見られる湧水のかたさ・やわらかさは、大まかには、地下水が地中にとどまっている時間の長さの違いによって生じているのです。

軟水は体に優しく、体内の不純物の排出を促すほか、出汁をとったり食材そのものの味を楽しむ和食を作るのに適していると言われています。寒い冬、地元に湧き出す水で、地元産の美味しい食材をふんだんに使った温かい郷土料理を作ってみてはいかがでしょうか。

第8回島原半島ユネスコ世界ジオパーク検定

▶とき 令和3年2月27日(土)

10時30分～11時30分

▶ところ 有明総合文化会館 多目的ホール1

▶申込期限 令和3年2月3日(水)

▶料金 大人(高校生以上) 1000円、
子ども(中学生以下) 500円

▶問い合わせ先 島原半島ジオパーク協議会事務局
(☎65-5540) ※詳細はHPを確認してください



▲公式HP

○島原図書館 (☎64-4115)



▶開館時間 9時～18時

※金曜 20時まで

▶休館日 12月1日(火)資料整理日・7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)資料整理日・29日(火)～31日(木)

○有明図書館 (☎68-5808)



▶開館時間 9時～18時

▶休館日 12月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・28日(月)資料整理日・29日(火)～31日(木)

「たべる生活」
群ようこ 著 朝日新聞出版
日々の料理に手はかけず、でも栄養バランスはぎつちりと。とにかく、人間の体は食べた物でできている。ゆるく、かろやかに生きていくための「食」エッセイ。



「伊達女」
佐藤 巖太郎 著 PHP研究所
男たちに示そう。たじろがない女の姿を。母・義姫、妻・愛姫、保母・片倉喜多など、独眼竜政宗を照らし出す戦国の女たちの生き様を描いた連作短編集。



「湖の女たち」
吉田 修一 著 新潮社
琵琶湖近くの介護療養施設で、100歳の男が殺された。刑事と容疑者、出会うはずのない男女の人生が交差する。一方、事件取材する記者は、死亡した男の過去に興味を抱き旧満洲を訪ねる。



図書館へ行こう

新刊図書紹介

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

本回りのお隣りごとにもご相談下さい

「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

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」と言っで電話予約を。

**保険クリニック
雲仙国見店**

☎0120-309-929

営業 10時～18時
毎週土曜・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

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)

12月27日(日) 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 やってます!
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 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

島原中央み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、オレンジの看板が目印

0957-62-5138

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

新型コロナ終息を祈ってがんばります

満貼台紙でお買い上げ分に対し

がんばスタンプ 10 倍セール!

期間: 令和 2 年 12 月 1 日～12 月 31 日まで

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

おいしい 南 島 原 minami shimabara

活 車えび 養殖 長崎県有明海産

養殖場から新鮮な車えびを全国各地へお届け!

【お問い合わせ】 深江町漁業協同組合 〒859-1503 長崎県南島原市深江町丙131番地
TEL.0957-72-2005 FAX.0957-72-2563
●車えび養殖場 TEL.0957-65-1788 FAX.0957-65-1388
*その他新鮮な魚介類もお取り扱いしております。

お取扱期間/11月上旬～2月下旬

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

ギューレオ
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。自分でなかなか声をあげられないお子様もご安心ください。

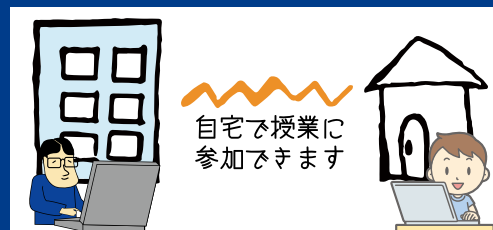


発信力や主体性が 身につく特別カリキュラム

「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。会場に來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 (カポチャテレビ内プログラミング係)



年末年始の市役所窓口・公共施設



	12月			令和3年1月			備考
	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	
市役所の一般事務	—	—	—	—	—	—	1月4日から通常どおり ※年末年始の戸籍の届出、埋火葬関係、水道の緊急連絡は、当直室（本庁東側玄関横・有明庁舎）で受付
市民窓口サービス課 有明支所（戸籍、住民票、印鑑登録証明書などの各種証明書）	○	○	—	—	—	—	12月29日～12月30日のみ開設 開設時間：8時30分～12時 ※各種証明のみ（転入・転出・転居の届けは不可）
ごみの収集	—	○	—	—	—	—	30日は全地区収集 ※8時までに出してください
東部リレーセンター （可燃ごみの自己搬入※有料）	○	○	○ 午前中	—	—	—	
島原リサイクルプラント （不燃・資源ごみの自己搬入）	○	—	—	—	—	—	
前浜クリーン館（し尿くみ取り）	○	—	—	—	—	—	
しまばら斎場	○	○	○	—	○	○	
島原温泉ゆとろぎの湯	○	○	○	○	○	○	
有明福祉センター美人の湯	—	○ 20:00 まで	○ 20:00 まで	○ 20:00 まで	○ 20:00 まで	○ 20:00 まで	1月1日のみ13時から営業 ※トレーニングルーム、あし湯は休み
陸上競技場・市営球場・総合運動公園庭球場・れいなん会館・島原復興アリーナ・平成町多目的広場・平成町人工芝グラウンド	—	—	—	—	—	—	※平成町人工芝グラウンドは大会の日のみ開場 ただし、トレーニングルームは休場
霊丘公園庭球場・屋内相撲場・有馬武道館・霊丘公園体育館弓道場・有明体育館・有明弓道場・有明青少年武道館	—	—	—	—	—	—	
有明農業者トレーニングセンター	—	—	—	—	—	—	
児童館	—	—	—	—	—	—	
温水プール	—	—	—	—	—	—	12月27日～1月15日は休み
有明プール	—	—	—	—	—	—	
島原文化会館	—	—	—	—	—	—	1月3日は島原市成人式
有明総合文化会館	—	—	—	—	—	—	
各地区公民館（貸館のみ）	—	—	—	—	—	—	
島原図書館・有明図書館	—	—	—	—	—	—	
有明歴史民俗資料館	—	—	—	—	—	—	
旧島原藩薬園跡	—	—	—	—	—	—	
島原城・武家屋敷・清流亭・四明荘・しまばら湧水館	○	○	○	○	○	○	
銀水	○	○	○	○	○	○	
有明の森フラワー公園 ふるさと物産館	—	—	—	—	—	—	12月29日～1月5日は休み
森の珈琲	—	—	—	—	—	—	12月29日～1月5日は休み
舞岳山荘	—	—	—	—	—	—	
雲仙岳災害記念館	○	○	○	○	○	○	
平成新山ネイチャーセンター	○	○	—	—	○	○	
のんのご温水センター（諫早市）	○	—	—	—	○	○	

備考



2020 December 12月

- ：行事・催し
- ◆：行政相談など（市民相談・消費生活センター）
- ：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）
（後期高齢者医療保険料：保険健康課後期高齢・介護班）

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） ●乳幼児相談 （9時30分～ 11時、有明保 健センター）	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	4	5 ■島原ウィンター ナイト・ファン タジア （中央公園、アー ケード街など、 1月9日まで）
6	7	8 ◆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）	9 ●健康相談 （9時～11時、 市・有明保健セ ンター）	10	11 ◆特設人権相談 （10時～15時、 森岳公民館）	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） ▼年金特徴 （第5期）	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	18	19
20	21 ◆不動産相談 （13時～16時、 市民相談セン ター）	22 ●両親学級 （10時～12時 30分、市保健 センター）	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 ◆交通事故相談 （10時～15時、 市民相談セン ター） ※要予約	25 ▼国民健康保険税 （第6期） ▼後期高齢者医療 保険料（第6期）	26
27	28	29	30	31		

※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



島原にこねね（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



島原にこねね（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



雪の舞岳ふれあいロード
(八八八段)



平成嶺山頂

← 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

12月

休日当番の医療機関

※ 11月16日現在の内容です

市内当番医 9時～18時

市外当番医 9時～17時

当番歯科医 9時～12時

市内当番薬局 9時～18時

市内当番医診療科目

内科 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)	喜多内科医院	内 弁天町二丁目	62-5101
	いとう整形外科	整 広馬場町	61-0110
	前田内科胃腸科医院		雲仙市瑞穂町 77-3089
	末吉歯科		有明町大三東 68-0150
	ハロー薬局島原店		弁天町二丁目 65-4060
13日(日)	しろたに内科クリニック	内 北門町	65-0222
	島原整形外科西村クリニック	整 下川尻町	62-0888
	よこた医院		雲仙市瑞穂町 77-2000
	松本歯科医院		有明町大三東 68-3872
	溝上薬局北門町店		北門町 65-5532
20日(日)	島原薬剤師会薬局		下川尻町 65-0301
	池田病院	内 湖南町	62-5161
	土井外科消化器内科医院	外 中町	62-6305
	長田医院		雲仙市瑞穂町 77-3622
	森元歯科クリニック		有明町大三東 68-0017
27日(日)	そうごう薬局白土湖店		湖南町 65-0321
	八尾病院	内 城内一丁目	62-5131
	酒井外科胃腸科医院	外 宮の町	62-6655
	永吉医院		雲仙市吾妻町 38-2015
	松井歯科医院		有明町大三東 68-0011
31日(木)	ひよこ薬局		上の町 65-0133
	木下内科医院	内 中野町	64-5851
	まつおデンタルクリニック		北門町 65-0233
	市内当番薬局はありません		
	くすのきクリニック	内 有明町大三東	68-5500
1月1日(金)	泉川病院		南島原市深江町 72-2017
	吉田歯科医院		田町 62-5026
	あやめ薬局		有明町大三東 61-9611
1月2日(土)	たかお循環器内科	内 桜町	62-6300
	泉川病院		南島原市深江町 72-2017
	高城歯科クリニック		先魁町 64-6480
	虹の薬局		桜町 62-5629
1月3日(日)	林内科医院	内 津町	62-6657
	泉川病院		南島原市深江町 72-2017
	喜多歯科		中町 62-4745
	たぐち薬局津町店		津町 64-4976

2021 January

1月

行事・催し 行政相談など 保健事業 市税などの納期

1(金)	元旦
2(土)	
3(日)	■令和3年成人式
4(月)	
5(火)	◆行政相談
6(水)	■消防出初式 ◆行政相談 ●健康相談
7(木)	●乳幼児相談
8(金)	
9(土)	
10(日)	
11(月)	成人の日
12(火)	◆行政相談
13(水)	●健康相談
14(木)	
15(金)	
16(土)	
17(日)	
18(月)	◆不動産相談
19(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
20(水)	●健康相談
21(木)	◆弁護士相談 ●乳幼児相談
22(金)	
23(土)	
24(日)	
25(月)	●両親学級
26(火)	
27(水)	◆公証人相談 ●健康相談
28(木)	
29(金)	
30(土)	
31(日)	

※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