

広報 しまばら

西 条

March.2022

3 月号
No.814



4月～

朝 8 時のごみ出しにご協力を！
県内初！夜間収集がスタートします
(国道 251 号の一部区間)

4万人のごみ減量プロジェクト

ごみ処理に年間約 10 億円（1 日約 280 万円）の経費がかかっています

目標を達成すると年間約 9000 万円の経費削減が見込まれるので、市民 ONE TEAM で取り組みましょう

・市内全域「8 時のごみ出し」に協力を！

4 月から 13 時のごみ出しを廃止し、8 時のごみ出しのみとなります。

※ 4 月からのスムーズな移行を目指すため、3 月までの試行期間中も 8 時のごみ出しに協力をお願いします。

・県内初！夜間収集が 4 月からスタートします

4 月から交通渋滞を緩和するため、国道 251 号の一部区間（森岳地区北門町～白山地区広馬場交差点間）の可燃ごみ収集が夜間（21 時）に変わりますので、協力をお願いします。



▶ ごみ出し時間 日暮れから 21 時まで

▶ 収 集 曜 日 月曜・木曜（現在、火曜・金曜収集の所も、国道沿いの対象区間は月曜・木曜収集になります）

4月～

古紙類、蛍光管の拠点回収が廃止になります

毎月第 2 土曜に各地区公民館などで実施していました古紙類、蛍光管の拠点回収は 4 月から廃止になります。4 月以降は月 2 回の収集日に、決められたごみステーションに搬出をお願いします。

本プロジェクトに協力してもらえらる団体、事業所、サークルなどを随時募集しています。

ごみ減量に向けて、市民皆さんの協力をよろしくお願いします。

▶ 問い合わせ先 環境課

より便利で、魅力ある
コンパクトシティへ
いよいよ、中心市街地に待
望のイオン島原店がオープン
します。車社会で郊外に大型
店が進出し、市の中心部が空
洞化する傾向が見られる中、
商店街連盟をはじめとする団
体からも再開発の要望が出て
いました。
新イオン島原店は島原城と
マッチした城下町にふさわし
いデザインです。そして多く
のテナントの一つとして市役
所行政サービス窓口「しまば
らん窓口」とつと」がオー
プンします。イオン島原店の
営業日に合わせて 10 時～19
時、土日祝日も営業し、各種
証明書やパスポートがとるつ
とです。買い物ついでや、仕
事が休みの日でもご利用いた
できます。
市の中心部が賑わうことで
より元気な街へと発展し、商
店街と連動することで、より
便利な島原らしい魅力あるコ
ンパクトシティへと進めてま
いります。

市長コラム

古川 隆二郎



新型コロナウイルス 3回目のワクチン接種実施中

▶接種券について

接種券は対象者に順次届きますので、届いた人から内容をよく確認のうえ、予約手続きをしてください。

▶予約について

- ・予約手続きには接種券番号が必要です
- ・コールセンター（☎ 050-3733-7813 受付時間 8 時 30 分～ 17 時）、またはインターネット（24 時間対応）で予約してください



▶問い合わせ先 保険健康課

令和 4 年度 市・県民税の申告期限延長

新型コロナウイルス感染症の影響による申告などが困難な人へ、以下のとおり申告期限を延長します。

- ▶申告期限 変更前：3 月 16 日（水）
変更後：4 月 15 日（金）
※土・日曜、祝日は休み
- ▶受付時間 8 時 30 分～ 11 時
13 時～ 16 時

▶問い合わせ先 税務課

市内事業所に就職した人を応援します 島原市雇用拡大支援事業

市内事業所に就職した、新規学卒者や U・I ターン者へ補助金を交付します。

▶補助額 新規学卒者… **5 万円** U・I ターン者… **10 万円**

▶対象者 次の①～④全ての要件を満たす人

①新規学卒者（中学校、高等学校、大学、短大などを卒業した日から 2 年以内に市内事業所に雇用され、1 年以上継続（予定）して勤務している人で、今後 5 年以上本市に居住する予定の人）

※U・I ターン者は条件が一部異なりますので、商工振興課へ問い合わせてください

②市内に住民登録があり、生活の拠点が市内にあること

③雇用保険の一般被保険者であること ④市税を完納していること

▶申請期限 ・令和 3 年 4 月 1 日雇用者…3 月 31 日（木）
・令和 3 年 4 月 2 日以降雇用者…雇用日の 11 カ月経過した日から 3 カ月以内

▶必要書類 雇用契約書（雇用条件が分かるもの）、雇用保険被保険者資格取得等確認通知書の写し、卒業証書の写し（U・I ターン者は不要）など

▶申し込み・問い合わせ先 商工振興課



自殺対策強化月間

3 月は「自殺対策強化月間」です。就職や転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期で、自殺者数が増加する傾向にあります。ひとりで悩まないで、早めに相談しましょう。

こんな症状ありませんか？

- ☐ 眠れない ☐ 薬物・アルコール・ギャンブル・ゲームなどをやめられない
- ☐ 思春期特有の悩みなのか病気なのか判断できない ☐ 気分の落ち込みが続く



▶精神科医師による相談 木曜 14 時～ 17 時※予約制（随時受付可）

▶随時相談 平日 9 時～ 17 時 ▶ところ 県南保健所

▶予約・問い合わせ先 県南保健所地域保健課（☎ 62-3289）



軽自動車・バイクの廃車や名義変更は早めに手続きを

軽自動車税は、4月1日時点で軽自動車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還付されることはありませんので注意してください。(納税通知書は毎年5月中旬に送付、納期限は5月末日まで)



▶**必要な手続き** ※該当する場合は速やかに手続きを行ってください

事 例	必要な手続き
①他人に譲った・他人から譲ってもらった	新しい所有者へ名義変更
②所有者が亡くなった	廃車手続き、もしくは新しい所有者へ名義変更
③解体業者に依頼して解体した	ナンバープレート・車検証を返納し廃車手続き
④市外に住所が変わった(軽四輪など)	車検証の記載事項変更
⑤市外に住所が変わった(原動機付自転車など)	島原市ナンバーを返納、転居先でナンバー交付申請

▶**受付場所** ※車種によって以下の通り、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
軽四輪(乗用、貨物)、軽二輪(125cc超～250cc以下)	全国軽自動車協会連合会 長崎事務所 (☎ 095-838-3244)
二輪の小型自動車(250cc超)	長崎運輸支局 (☎ 050-5540-2083)
原動機付自転車、小型特殊自動車	税務課、市民窓口サービス課、有明支所、三会出張所

▶**問い合わせ先** 税務課

島原市認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

認知症高齢者の人などが日常生活における偶発的な事故により、他人にけがを負わせるなどの損害賠償責任を負った場合の保険です。

▶**対 象** ①島原市高齢者等SOSおかえりネットワークに登録している人(島原市地域包括支援センターで登録)
②市内に住所があり、在宅生活をしている人 ③市税などの滞納をしていない人

▶**保険期間** 3月1日～令和5年2月28日まで(1年間) ※途中加入の場合も令和5年2月28日まで

▶**登 録 費** 500円 ※住民税非課税世帯の場合は無料

▶**補償内容** 補償額…最大1億円(1事故あたり) ※示談交渉サービス付

〈賠償例〉

- ・自転車やシニアカーで歩行者にぶつかってしまった
- ・店舗などで誤って商品を壊してしまった
- ・線路に侵入し、電車を停止させてしまった など

▶**問い合わせ先** 福祉課





春季火災予防運動

▶実施期間 3月1日(火)～3月7日(月)

『おうち時間 家族で点検 火の始末』
(令和3年度全国統一防火標語)



▶住宅用火災警報器

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。煙を正しく感知するため、半年に一度は掃除をし、定期的に作動点検を行い、10年を目安に交換しましょう。

▶事業者の皆さんへ

事業やお店を始める場合は、消防用設備などの設置や各種届出が必要となることがあります。また、建物の増改築、用途変更などを行う場合は、新たな消防用設備などが必要となることがありますので、事前に消防署へ相談しましょう。

▶問い合わせ先 消防本部予防課 (☎62-5857)

福知山展

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39周年目です。福知山市をもっと知ってもらい、さらなる友好を深めるために開催します。

▶とき・ところ ※土・日曜は午前中のみ

- ・本庁舎 2月25日(金)～3月3日(木)
- ・有明庁舎 3月4日(金)～3月10日(木)

▶内容

- ・写真パネル展示
- ・プロモーションビデオ放映
- ・パンフレット設置



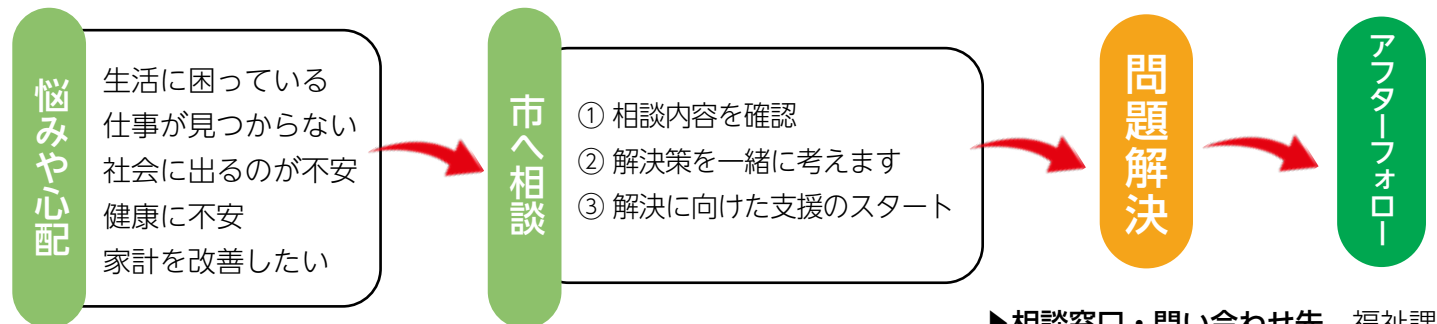
クイズの正解者には、抽選で福知山市からプレゼントの贈呈があります。

▶問い合わせ先 シティプロモーション課

抱えている生活の不安や心配を聞かせてください

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、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

▶受付時間 月曜～金曜 8時30分～17時15分 ※土・日曜、祝日、年末年始を除く



▶相談窓口・問い合わせ先 福祉課

「ひきこもり」のことで、何かお困りごとはありませんか？

「ひきこもり」に関する相談窓口を設置しています。「ひきこもり」は、誰にでも起こり得ます。どのようなことでも良いので、気軽に以下の相談窓口まで聞かせてください。

市役所 福祉課

- ▶住所 上の町537番地
- ▶受付時間 月曜～金曜
8時30分～17時15分
※土・日曜、祝日、年末年始を除く

長崎県ひきこもり地域支援センター

- ▶住所 新田町347番地9 (県南保健所)
- ▶電話 62-3289
- ▶受付時間 月曜～金曜 9時～17時30分
※土・日曜、祝日、年末年始を除く

重ねる日々に見出す希望の物語

©2022 映画『今はちょっと、ついてないだけ』製作委員会



島原がロケ地の映画!?

3月27日 映画試写会、参加者募集

映画「今はちょっと、ついてないだけ」
試写会に市民の皆さんを招待します！

撮影地

大三東駅 / 島原城堀端 / 平成新山 /



本市でも撮影が行われた映画『今はちょっと、ついてないだけ』試写会に市民の皆さんを招待します。

本映画は、島原市、愛知県幸田町、千葉県茂原市、長野県千曲市の4自治体が連携して“企業版ふるさと納税”を活用し製作しました。本市では『大三東駅』『島原城』『平成新山』で撮影が行われており、映画を通して本市の魅力が全国に発信され、新型コロナ終息後に多くの人が島原へ訪れることを期待しています。

ぜひこの機会に、スクリーンに映し出される普段とは違う『島原』をお楽しみください。

開催概要

と き	3月27日(日)14時～
と ころ	有明文化会館 大ホール
対 象	島原市民
料 金	無料
募集人数	200人 ※応募多数の場合は、抽選で決定します
募集期間	3月1日(火)～3月13日(日)
応募方法	右記の「応募フォーム」または「電話」で応募してください。 電話での応募の際は「名前・住所・電話番号」を伝えてください。

※応募者全員に、応募結果の通知を郵送します

※1件につき2人まで応募ができます

※新型コロナウイルス感染症感染拡大の状況により、中止または変更となる場合があります

▶申し込み・問い合わせ先：シティプロモーション課

全国順次ロードショー決定

4月8日(金)公開

熊本ピカデリー

6月10日(金)公開

佐世保シネマボックス太陽

映画公式
ホームページ



映画試写会
応募フォーム



昭和39年、中学卒業後に九電工へ入社。16歳という若さで社会人となり、雲仙市小浜町をはじめ県内各地へ赴任。20歳のころには技能五輪の電気工事部門で県代表となる腕前に成長しました。赴任先では、気さくで温厚な島崎さんの周囲には自然と仲間が集まり、交友の輪が広がりました。

昭和46年の小浜営業所勤務の時、島原市男子ソフトボール「トータスクラブ」へ入部。平成3年まで活動を続けた後も、気の合う仲間同士でチームを作り、69歳まで年齢や体力に応じた楽しみ方でソフトボールを続けました。

平成21年に長年勤めた九電工を定年退職。2年後に市の特定健診を受診した際、「メタボリック症候群」と診断されました。定期的に運動し、健康には十分注意していたので、この結果には驚きを隠せませんでした。そしてこの時から、島崎さんの健康を目指す取り組みが始まりました。



コロナ禍でも健康維持のため、自宅で「しまばら元気湧くわく体操」を実践する島崎さん

「人生の達人」

しまさき ゆたか
島崎 豊さん(73)

昭和23年、島原市宮の町で生まれ、育つ。中学卒業後、株式会社九電工へ入社。定年退職後に受診した特定健診がきっかけで健康づくりに対する取り組みを始める。さまざまな活動を通して、自身の健康維持はもちろん、健康の大切さを多くの人に伝える活動に尽力している。

島原スクエアー代表 (H23～H27)、さるいてみゆう会代表 (R1～)、島原市ウォーキングサークル代表 (R2～)。新田町在住。

輝く島原人

THE SCENE Vol.53 島原に生きる

健康がくれた宝物

～できることを1歩ずつ～



マイペースで人生を楽しむ

市の健康指導を受け、有酸素運動と脳トレの二環としてスクエアステップを実践。続けてウォーキングサークル「なごりてみゆう会」を結成し、令和元年からは代表を務めながら活動を続けています。「健康指導やイベントなどへ積極的に参加し、特定健診を毎年受診して体の不調を先取りすることを大切にしていきます」と、健康維持のポイントを教えてくださいました。

コロナ禍で満足に活動できない中、ウォーキングサークル3団体が1つになり「島原市ウォーキングサークル」を結成。自宅で1人で出来る「しまばら元気湧くわく体操」を開発し、県から健康づくりの優良事例に認められ、昨年「ながさきヘルシーアワード」を受賞しました。

「人生を楽しみ、マイペースで頑張り過ぎないことを目標に、これからも会員の体調維持・管理に努めながら活動していきます」と、今後の抱負を語ってくれました。



birth
3.01



すぎもと にち か
杉本 日柁 ちゃん
いつも素敵な笑顔进行ありがとう♡

birth
3.02



たうら てった
田浦 徹大 ちゃん
これからも、すくすく元気に育ってね！



birth
3.04



たうら ゆ ま
田浦 弛瞬 ちゃん
すくすく元気に育ってね！

3月 HAPPY BIRTHDAY

広報発行月に満1歳を迎える
市内在住の子どもの写真を募集中！
応募締切は広報発行月の前々月20日です。
二次元コードから申し込みできます。



birth
3.07



みぞた ち さ
溝田 千桜 ちゃん
これからもたくさんの笑顔を見せてね♡

birth
3.08



おおた
大田 るり ちゃん
たくさん笑ってのびのび
大きくなってね！

birth
3.12



かねこ さ や な
金子 紗矢菜 ちゃん
笑顔の絶えない家族でいようね！

birth
3.13



ふくやま こうさい
福山 航彩 ちゃん
元気に育ってくれてありがとう

birth
3.15



なかむら そうご
中村 颯吾 ちゃん
のびのびと育ってね、大好きだよ！

birth
3.31



とうめ ま な
当銘 真菜 ちゃん
いつも素敵な笑顔进行ありがとう！



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、1サークル10組までの参加としています

イベント名	日時 (10時～12時)・場所	サークル名
カレンダーを作ろう (3月～5月)	3月1日(火) 有明保健センター	きらら kids
作ってあそぼう 春	3月2日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
おひなまつり	3月3日(木) 安中公民館	にこにこ kids
のびのびお楽しみ会	3月8日(火) 三合農村環境改善センター	のびのび kids
おしゃべりタイム	3月9日(水) 子育て支援室集合 【予約制10組】10時30分～	ぱぴぷ kids
すくすくお楽しみ会	3月17日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
親子ふれあいあそび	4月5日(火) 有明保健センター	きらら kids
こいのぼりを作ろう I	4月6日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば



おひなまつり



のびのびお楽しみ会



◀イベントの確認はこちら

病児保育の利用料を見直しました

子育て世帯の経済的負担を軽減するため、連続3日以上の子育て世帯を利用する場合の利用料を次の通り見直しました。

見直し前) 1日当たり 2000 円

見直し後) 1日当たり 2000 円、連続利用3日目から 1000 円

▶施設名 病児保育 オリーブ

〒855-0862 市新湊二丁目丁 2534-1

▶利用時間 月曜～金曜 8時30分～17時30分

土曜 8時30分～16時30分

▶定員 6人

▶問い合わせ先 病児保育 オリーブ (☎ 63-3005)

ぴよぴよひろば(2カ月児子育てサロン)

母親同士の触れ合い交流を通して、乳児期の子育てについての悩みや不安を解消し、子育ての仲間づくりをします。

▶とき 毎月第4火曜 13時30分～15時

▶ところ 市保健センター

▶対象者 2カ月児とその母親

※対象者には随時通知します

▶内容 ふれあい遊び、母親同士の触れ合い、体重測定など

▶料金 無料



【注意】全てのイベントは新型コロナウイルス感染症の状況によって中止や変更になる場合があります

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

子ども医療電話相談

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

8 0 0 0

または ☎ 095-822-3308

毎日18時～翌朝8時

※日曜、祝日は24時間対応



※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



■市役所(代表) ☎63-1111
■市保健センター ☎64-7713
■有明保健センター ☎68-5335

情報ひろば
city information

- ▶対象者 市在住の女性で、年間を通して参加できる人
- ▶学級費 年間 1000 円(内容により別途材料費などが必要になる場合あり)
- ▶申込締切 3月25日(金)
- ▶申し込み・園森岳公民館(☎63-2242)

お知らせ

「燃やせるごみ」の代替収集

3月21日(月)は祝日のため収集しません。翌日22日(火)に代替収集を行います。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。

園環境課

ねたきり高齢者などのおむつ費助成

- ▶対象者 市内に住所を有し、常時おむつを使用している人のうち、ねたきり高齢者(満65歳以上)またはねたきり身体障害者で、前年分(1月～6月の購入分は前々年分)の所得税非課税世帯の人
- ※ねたきり高齢者、ねたきり身体障害者の基準は市の調査表に基づき判断
- ※特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設に入所の人または身体障害者日常生活用具(おむつ)給付事業の対象者は対象外
- ▶助成金額 購入金額の3分の1(月額上限5000円)
- ▶申請期間 購入月から6カ月以内
- ▶持参品 印鑑、振込先通帳、領収書、身体障害者手帳など(所持している人のみ)
- ▶申し込み・園福祉課

高齢者のための訪問理美容サービス

理容院や美容院に出向くことが困難な高齢者に対し、自宅で散髪などを受けられるサービスを提供しています。希望する人は登録が必要です。

- ▶対象者 市内に住所を有する65歳以上で要介護2以上の人(詳しくは問い合わせてください)
- ▶持参品 申請者の印鑑
- ▶申し込み・園福祉課または有明支所

市営墓地使用者

- ▶墓地名・区画の種類 釘原墓地(宇土町)6㎡(1区画)
- ▶受付期間 3月1日(火)～3月15日(火)(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
・本市内に墓所を有し、墳墓を改葬する人
※申し込みは1世帯1区画とします
※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し、環境課または有明支所へ申し込んでください
※申込書様式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17日(木)13時30分
・ところ 市役所本庁舎1A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1100円(2年ごとに2年分の2200円を前納)
- ▶申し込み・園環境課

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月から毎月1回程度
※年度途中からの参加も可能
- ▶学習時間 10時～12時(内容により時間が変更になる場合あり)
- ▶受講場所 森岳公民館

募集

自衛官など

○幹部候補生

【一般】

(大卒程度試験)

- ①資格 22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込)、修士課程修了者など(見込)は28歳未満の人)

(院卒者試験)

- ②資格 20歳以上28歳未満の人、修士課程修了者など(見込)

【歯科・薬剤科】

- ③資格 専門大学卒(見込)20歳以上30歳未満の人(薬剤科は20歳以上28歳未満の人)

※①～③共通

- ▶受付期限 第1回 4月14日(木)
第2回 6月16日(木)
- ▶一次試験 第1回 4月23日(土)
第2回 6月25日(土)

※パイロットのみ4月24日(日)

○医科・歯科幹部

- ▶資格 医師・歯科医師の免許取得者
- ▶受付期限 6月10日(金)
- ▶一次試験 6月24日(金)

○技術海上幹部・航空幹部

- ▶資格 大卒以上の人で、応募資格に定められた学部・専攻学科などを卒業後、2年以上の業務経験がある人
- ▶受付期限 5月20日(金)
- ▶一次試験 6月20日(月)

○技術海曹・空曹

- ▶資格 20歳以上の人で国家免許資格取得者など
- ▶受付期限 5月20日(金)
- ▶一次試験 6月17日(金)

○一般曹候補生

- ▶資格 18歳以上33歳未満の人
- ▶受付期限 5月10日(火)
- ▶一次試験 5月21日(土)

○自衛官候補生

- ▶資格 18歳以上33歳未満の人
※試験会場など、詳しい内容は問い合わせてください
- ▶応募・園自衛隊島原地域事務所(☎62-3759)



【注意】全ての事業やイベントは新型コロナウイルス感染症の状況によって中止や変更になる場合があります

年金に関する問い合わせ先

諫早年金事務所 (☎ 0957-25-1662、
予約専用☎ 0570-05-4890) または
市民窓口サービス課

公民館・施設

さつき 皐月の空に舞う鯉のぼり

ちりめんを使った鯉のぼりのタペストリーを作ってみませんか。

- ▶と き 3月15日(火) 10時～
- ▶ところ 白山公民館
- ▶募集人数 10人 (先着順)
- ▶参加料 500円 (材料費)
- ▶持参品 布切りばさみ
- ▶申し込み・☎白山公民館 (☎ 63-2221)



初心者弓道教室

- ▶と き 4月15日(金)～6月28日(火)
(4月29日(金)、5月3日(火)を除く)
毎週火・金曜 計20回
19時30分～21時
- ▶ところ 市霊丘公園体育館・弓道場
- ▶募集人数 16人
- ▶対象者 中学2年以上70歳以下(原則)
※中学生は保護者の送迎が必要
- ▶参加料 2500円 (スポーツ保険料含む)
- ▶申込期間 3月1日(火)～4月5日(火)
- ▶申し込み・☎市霊丘公園体育館・
弓道場 (☎ 63-2206)

焼山登山会

- ▶と き 3月19日(土)
- ※9時30分に平成新山ネイチャーセンター、または9時50分に焼山登山口集合
- ▶定員 10人 (先着順)
- ▶参加料 大人500円、小学生300円
- ▶申込開始日 3月5日(土) 9時～
- ▶申し込み・☎平成新山ネイチャーセンター (☎ 63-6752)

不用品コーナー

不用品の有効活用としてあっせんをしています。詳しい内容は市ホームページで確認してください。



その他の不用品情報▶

特定不妊治療費助成事業の申請期限

県では、特定不妊治療(体外受精・顕微授精)に必要な費用の一部を助成しています。

- ▶申請期間
 - ・2月までに治療終了…3月31日(木)まで
 - ・3月中に治療終了…4月28日(木)まで
- ※令和4年度開始予定の保険適用で、期日などが変更になる場合があります。申請時には必ず県ホームページを確認または県南保健所(平日9時～17時45分)へ問い合わせてください
- ▶申請・☎県南保健所 地域保健課 保健福祉班 (☎ 62-3289)

国民年金コーナー

付加保険料制度

定額の国民年金保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来受け取る老齢基礎年金に付加年金が加算されます。付加年金額(年額)は、「200円×付加保険料を納めた月数」で計算し、2年以上納めると、支払った付加保険料以上の年金を受け取ることができます。申し込みが必要で、納付は申し込みをした月分からとなります。☎市民窓口サービス課

新たに厚生年金保険に加入した場合

就職したことで、国民年金第1号被保険者が厚生年金保険に加入となった場合、加入手続きの時期によっては、就職した月以降の国民年金保険料が引き落とされる場合があります。「国民年金保険料口座振替辞退申出書」を速やかに提出することで口座引き落としを停止できます。

諫早年金事務所出張相談

- ▶と き 3月16日(水)・23日(水)、
4月20日(水)、5月18日(水)・25(水)
- ▶ところ 市役所 本庁舎 1A会議室
- ▶定員 8人
- ▶申込方法 相談開設日の2カ月前から10日前までに予約してください(電話予約可能)
- ☎市民窓口サービス課

飲用井戸の適正管理

井戸水は気象や環境の変化で飲用に適さなくなる場合があります。次のことに注意し、適正な管理を行いましょう。また、新たに井戸を掘削する場合は、環境課へ届け出をお願いします。

- ①年に1回、専門の検査機関による水質検査を受ける(検査料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る
- ③滅菌処理してから飲む
- ④おかしいと思ったら、決して飲まず
県南保健所などに連絡する

※飲み水は安全な市の水道を利用しましょう
☎環境課

健康・福祉

がん検診

がんの早期発見・早期治療を目的として、各がん検診を実施しています。令和3年4月以降、市が実施するがん検診を受けていない人は早めに受けましょう。

※すでに集団または個別検診を受診している人は対象となりません

- ▶実施期間 3月31日(木)まで
- ▶実施場所 市内実施医療機関
- ▶対象者・自己負担金
 - ・子宮頸がん検診…20歳以上・800円
 - ・乳がん検診…30歳以上・600円
 - ・胃がん検診…40歳以上・1200円
 - ・大腸がん検診…40歳以上・600円
- ※容器配布は3月18日(金)まで
☎市保健センター

さくらウォーキング(無料)

満開のさくらを楽しみながらウォーキングを行います。

- ▶と き 4月3日(日) ※事前申込不要
9時～12時
- ※雨天時は中止
- ▶ところ 島原総合運動公園(売店前)
- ▶内容 2時間程度のウォーキング
- ▶持参品 水分補給用の飲み物
☎市保健センター



2/1

一日も早い復活と復興を願う
トンガ王国への義援金募集開始



トンガ義援金を呼びかける皆さん

海底火山の大規模噴火で甚大な被害が出ている南太平洋のトンガ王国を支援しようと募金箱を設置しています。(3月22日まで) 集められた義援金は日本赤十字社を通じて被災者などの支援に役立てます。

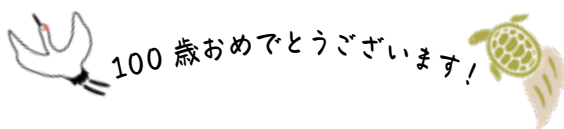
2/11~

城下町島原に春の訪れを告げる
しまばら浪漫ひなめぐりん



七段飾りの展示を見つめる女の子 (鳥田邸)

大正ロマン薫る島原を散策しながら巡るしまばら浪漫ひなめぐりんが開催中です。(3月14日まで) 島原城観光復興記念館を主会場にひな人形の展示をはじめ、桃カステラやひなスイーツなどの販売が行われています。



いわなが 岩永 シヅエさん (1月20日生)



あべ 安部 ツギコさん (1月31日生)



うと ただのり 宇土 忠範さん (2月2日生)

市政情報

- ホームページ
- LINE、Facebook、Twitter など
- ケーブルテレビ
 - ・カボチャテレビ (土曜、日曜)
 - ・ひまわりテレビ (月曜～金曜)
- FMしまばら (88.4MHz) (月曜～金曜)
- 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)

人口の動き

2月1日現在 (前月比)
 ■人 口 43,587 人 (-78)
 ■男 性 20,350 人 (-32)
 ■女 性 23,237 人 (-46)
 ■世帯数 19,681 世帯 (-22)

1 月中の動き
 出生 25 人 死亡 82 人
 転入 54 件 転出 66 件

公式 役立つ情報を配信中
島原市LINE
 その他のSNSも随時更新! f t i y
 旬な話題 コロナ関連 イベント 広報 島原暮らし などお知らせ



※友だち登録はこちら

自動応答サービスで
24 時間対応しています。

～ストレスと上手に付き合えていますか？～

新型コロナウイルス感染症の影響で自分の取り巻く環境が一変し、誰もが感じている「コロナ疲れ」。放っておくと心身の不調につながる恐れがあります。積み重なった不安や疲れにまいってしまわないよう、こころの元気を保ちましょう。

✓**ストレス** チェックをしてみましょう！

こんなことで困っていませんか？

- | | |
|--|---|
| ☐ 良くない出来事にとらわれやすい | ☐ 仕事や家事が手につかなくなった |
| ☐ 目がしょぼしょぼする、または疲れやすい | ☐ 手のひらや首筋に汗をかくようになった |
| ☐ 心配事が頭から離れない | ☐ 物事をつい深読みしすぎてしまう |
| ☐ ケアレスミスが増えた | ☐ 常にイライラして落ち着きがなくなった |
| ☐ 朝、目覚めると気分が悪くなる | ☐ 時間に追われる日々を送っている |

※当てはまる項目が多いほどたくさんのストレスを抱えている可能性があります



ストレス 解消法を見つけましょう！

1 楽しむ

趣味やスポーツなどを楽しみましょう。心から楽しめることに没頭すると嫌なことをいつの間にか忘れていたりします。



3 ゆるめる

ぬるめのお湯につかり、リラックスしましょう。入浴は全身の血行をよくして、心身の緊張をほぐします。



2 つながる

他者とつながりましょう。信頼関係を築けるようになれば自然と心にとりが生まれます。



4 ぐっすり

こころの健康のために十分な睡眠をとりましょう。生活リズムを整えたり、寝具を替えてみましょう。

5 適正飲酒

お酒は適量を心がけ、楽しみながら飲みましょう！飲みすぎは心にも体にも好ましくない影響を及ぼします。



しまばら食育レシピ

卵&レタス&ウィンナー



■ 1人分栄養価 ■

エネルギー：286kcal たんぱく質：12.5g 脂質：23.2g 食塩：1.0g

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① ウィナーは縦半分に切り、フライパンで両面焼き、取り出す
- ② ①のフライパンに油を熱し、卵とマヨネーズをよく混ぜ合わせた卵液を流し入れ、スクランブルエッグをつくる
- ③ 半熟の状態でレタスをちぎりながら入れ、さっと炒め合わせ、塩こしょうで味をととのえる
- ④ 皿に③を盛り、①を添える

《材料（2人分）》

- 卵・・・3個
レタス・・・4枚
ウィンナー・・・2本
マヨネーズ・・・小さじ2
塩こしょう・・・少々
油・・・小さじ2



◀レシピ公開中！



しまばらん4コマ漫画

第51話「ホワイトデー 2022」

小西紀行



新型コロナウイルス感染症対策を徹底しましょう!

守護神
しまばらんからのお願い!



これまでに無いスピードで新型コロナウイルスが流行しています。新型コロナの終息に向け、あらためて感染症対策を徹底しましょう!

コロナウイルス感染症予防に関するイラストは
使用申請書を提出する必要はありません



▶問い合わせ先 シティプロモーション課

地域おこし協力隊コラム

地域おこし協力隊 **田口 賢** 隊員



「ちょいそと」を作成した
田口隊員

前職で釣り関係のメディアに在籍していた経験を生かし、島原のアウトドア情報を集めたホームページ「ちょいそと」を作成しました。フラリと立ち寄れる「ちょっとした外遊び」をテーマとしています。釣り・登山・キャンプ・オルレなどの情報をまとめているので、二次元コードからぜひご覧ください!

県内のアウトドア施設を巡りましたが、やはり島原最大の特徴は「火山」の存在だと思います。山では雲仙岳のいろいろな表情が見れますし、海では長浜海岸の「すくい」は火山活動によってできた岩石がなければ、存在していないかもしれません。しかもそのような魅力的な場所が、コンパクトな距離感でまとまっているのはとても珍しいです。

「ちょいそと」は、今後情報を充実させていく予定です。取材やご要望があれば、ホームページ内からお問い合わせください!

ホームページ

「ちょいそと」はコチラ▶



▶問い合わせ先 シティプロモーション課

とっていいのは写真だけ、残していいのは足跡だけ。

「古池や 蛙飛び込む 水の音」

江戸時代の旅の詩人、松尾芭蕉の一句です。

そしてこちらカエルが登場する、小林一茶が詠んだ一句。

「やせ蛙 負けるな一茶 これにあり」

日本には43種類のカエルがすんでいます。日本は島国ですが、長い地球の歴史の中では、大陸とつながったり、離れたりしてきました。そんな長い時間の中でカエルたちは大陸から日本へ分布を広げてきました。海や高い山をこえられないカエルたちは、一地域に閉じこめられると独自の進化を遂げるようになります。日本のカエルに国内でしか見られない固有種が多いのはそういった理由があります。

カエルはオタマジャクシの頃は水の中で過ごします。やがてあしが生えて陸に上がりますが、水中と陸地だけでなく、湿地や草地、森林など、カエルが生きていくには

様々な環境を必要とします。また、カエルは昆虫やミミズなどを食べ、自らはヘビや鳥などのエサになるという、食物連鎖のちょうど中間にいる生き物です。そのためカエルの生息数は、生物多様性の「ものさし」になると考えられています。

そんなカエルたちですが、長崎県ではトノサマガエルをはじめとしたいくつかの種が絶命危惧種に指定されているのをご存じでしょうか。両生類に限らず、爬虫類、哺乳類、鳥類、魚類などにも絶滅が心配される種はあります。私たち人間も地球の生態系の一部です。まずは自分たちが住む土地の自然環境の現状を知ることが、より良い未来への第一歩になると思います。

うるさいようで、不思議と心が落ち着くカエルたちの大合唱。あの鳴き声がいつまでもずっと聴ける自然を、みんなで力を合わせて守っていきましょう。



(提供：島原半島観光連盟)

▶問い合わせ先
島原半島ジオパーク協議会
(☎65-5540)



図書館へ行こう



島原スペシャルクオリティ

今月の新刊

「0 (ゼロ)」

堂場 瞬一 著 (河出書房新社)

【内容紹介】

ベストセラー作家・岩佐友が死去した。彼は生前、周囲に「すごい原稿がある」と漏らしていた。岩佐と唯一交友を持っていた作家の古谷悠と担当編集者の仲本美知は、それを「未発表原稿」と推測し、原稿捜索に乗り出すが…。



島原サフラン

「世界一高級なスパイス」と呼ばれるサフラン、実は有明町の隼田農園で栽培されています！水に入れると美しいサフランイエローが出るので、お好みで様々な料理に使ってください。

島原百草の郷 (三益製薬株式会社) (☎68-0206)

システム更新作業に伴い、島原・有明図書館は臨時休館します。
【臨時休館期間】3月14日(月)～17日(木)

○島原図書館
(☎64-4115)



○有明図書館
(☎68-5808)



▶開館時間 9時～18時

※金曜 20時まで

▶休館日 3月1日(火)・7日(月)・
14日(月)・21日(月)・28日(月)・
31日(木)

※3月1日・31日は資料整理日

▶開館時間 9時～18時

▶休館日 3月1日(火)・8日(火)・
15日(火)・22日(火)・29日(火)・
31日(木)

※31日(木)は資料整理日



菌床しいたけ

メインディッシュになる濃厚な味わいで歯ごたえがある肉厚な、ごちそうしいたけ！島原の名水をふんだんに使い、きめ細かい管理で育てています。

がまだす椎茸生産組合 (☎64-8040)

▶問い合わせ先 商工振興課

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・排水管路清掃

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

※水回りのお困りごとにもご相談下さい

島原市内(有明町を除く)の**トイレ汲取・**
浄化槽点検・浄化槽清掃は
有限会社太田衛生へ



し尿
(トイレの汚水)
汲み取り

浄化槽
保守点検

浄化槽
清掃

有限会社 太田衛生
TEL:0957-62-2536
〒855-0057 島原市新建2113 FAX:0957-63-5721
■休業日:土曜日午後・日曜・祝日 ■ホームページ: <http://u-ohta.com/>




「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

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



頼れるまちの不動産屋さん - 輝く未来のお手伝い -

ホームインデックス不動産

土地・建物の売買、賃貸、仲介・管理の事ならお任せください

☑ 小さなお子様連れも安心
☑ 宅地建物取引士2名在籍

いつでもお気軽にご相談ください

HOME ☎ 0957-73-9431




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)

3月27日(日) ひる11時~1時

こども (中学生まで): **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




満貼台紙でお買い上げ分に対して
がんばスタンプ
常時

100円に1枚スタンプ
進呈。250枚貼ると
(1冊)、加盟店で300
円のお買物ができます。

5倍

がんばスタンプ事務所 ☎65-5577
10時~12時 / 13時~15時
営業日時: 月・水・金 (祝日休み)



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

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 河野 哲志
長崎弁護士会登録番号 51779



お弁当メニュー

20957630048



お弁当メニュー

広告主募集中

広報紙で会社や店舗などを **PR** してみませんか?

発行部数 1万7100部/月

☎ 問い合わせ先 シティプロモーション課



▲詳しい内容はこちら



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



初月無料キャンペーン

期間限定・先着順で開催

¥0

新しい挑戦を
始めよう！

1カ月分の受講が無料



最長1カ月。既定のレッスンが終了し次第終了。募集人数に限りがあります。

たくさんの方にQUREOで学んでほしいのでキャンペーンを開催します。

1ヶ月相当の授業が無料で受けられます。

詳しくはお電話にてお問い合わせください。

信頼の
全国
2500校

キュレオ QUREOが全国の小学生に選ばれる理由



ゲーム開発を通して楽しく学べる

ゲームを作りながらプログラミングの基礎を学びます。魅力的なキャラクターや本格的なストーリー設定で、お子様が夢中になって楽しく学習を進めることができます。

プログラミングの基礎30概念					
初級	入出力	順次実行	繰り返し	条件分岐	
中級	角度	正負の数	等号・不等号	座標	
上級	乱数	論理演算	変数	関数	

本格カリキュラムで実力が身につく

プログラミングの基礎30概念を学びます。小学生のお子様でも平均して約2～3年ほどで高校卒業程度の基礎知識や、論理的思考力・創造力などが身につきます。



お子様に合わせた個別指導で初心者も安心

先生がお子様一人ひとりのレベルに合わせて個別に指導します。初心者のお子様もパソコンの基本操作やタイピングから指導します。

お問い合わせはこちら

随時入校が可能です。お気軽にお問い合わせください。

無料体験受付中



<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)



キャンペーン参加には条件があります。詳細はお電話にてご確認ください。

3月
オープン予定

イオン島原店内行政サービス窓口

しまばらん窓口

とるっと

仕事帰りも証明書の
とるっとよ!

営業時間 10時～19時
土・日曜、祝日も営業中!
市役所の閉庁日・閉庁時間も営業中! ※1

やっちゃん
便利か!

パスポートに関する業務は
全て「とるっと」で! ※2

※1 市役所の土・日曜の窓口開庁および平日の早朝窓口は 3月をもって全て終了します

※2 イオン島原店開店以降、市役所本庁舎ではパスポートに関する業務は行いませんので、注意してください

- ▶ 営業時間 10時～19時
- ▶ 営業日 イオン島原店の営業日（年末年始を除く）

主な取り扱い業務

- ・各種証明書の発行（一部制限あり）
 - （・住民票（世帯全員、個人）・戸籍謄本（全部事項証明書）
 - （・戸籍抄本（個人事項証明書）・戸籍の附票（全部事項証明書、個人事項証明書）・印鑑登録証明書・身分証明書・税関係証明書
- ・印鑑登録（本人申請に限る）
- ・パスポートに関する業務（申請・交付、切り替えほか）
 - ※申請は平日のみ 17時まで

取り扱いできない主な業務

- ・戸籍関係の届出（出生、婚姻、死亡届など）
- ・住民票の異動届（転入、転出、転居など）
- ・国民年金に関すること
- ・水道の給水・変更・廃止や納付書発行に関すること
- ・税金、保険料、水道料金などの支払い
- ・国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険に関すること
- ・マイナンバーカードに関すること



「しまばらん窓口 とるっと」営業イメージ



右の業務は市役所
本庁舎または有明
庁舎で手続きして
ください。

▶ 問い合わせ先 市民窓口サービス課



3月

(後期高齢者医療保険料：保険健康課)

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 ●健康相談 (9時～11時、 市・有明保健セ ンター)	3	4	5
6	7	8 ●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	12
13	14	15 ◆行政相談 (13時～15時、 市民相談セン ター) ■市内中学校卒業 証書授与式	16 ◆年金相談 (10時～・市役 所1A会議室) ●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 ■市内小学校卒業 証書授与式	18	19
20	21 春分の日	22	23 ◆年金相談 (10時～・市役 所1A会議室) ◆公証人相談 (13時～16時、 市民相談セン ター) ※要予約 ●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、 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)	31 ▼後期高齢者医療 保険料(9期) ▼介護保険料(6 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



表の写真は私が撮影しました。
他にもインスタグラムで島原市の風景を
掲載していますので、ご覧ください！
島原市地域おこし協力隊 倉林 実央



Instagram

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



サンシャイン中央街アーケード



～ふるさと特産で島原にユールを～

じゃがいも
(旬の時期：5月頃)

そんな気持ちにさせる街

ノスタルジックな風景が

昔はどんな人が歩いたのだろう…。

← 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

3月

休日当番の医療機関

※2月15日時点の内容です

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 目 耳鼻科

日	医療機関	電話番号
6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
	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
	前川歯科医院 南島原市深江町	72-2055
	大三東調剤薬局 有明町大三東	68-1357
13日(日)	柴田長庚堂病院 内 中堀町	64-1111
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻	62-0888
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
	フラワー調剤薬局 中堀町	65-0265
20日(日)	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301
	松岡病院 内 江戸丁	62-2526
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	布井内科医院 南島原市深江町	72-5111
	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105
21日(月)	たぐち薬局 江戸丁	62-4193
	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
	池田病院 内 湖南町	62-5161
	しろの医院 南島原市深江町	72-5000
27日(日)	小嶺歯科医院 雲仙市国見町	78-2366
	はくあい堂薬局 新湊一丁目	73-9811
	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町	62-1515
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
	溝上薬局中安徳店 中安徳町	73-9211



2022 April



4月

■：行事・催し
●：保健事業

◆：行政相談
▼：市税などの納期

1(金)	
2(土)	
3(日)	
4(月)	
5(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
6(水)	●健康相談
7(木)	
8(金)	
9(土)	
10(日)	
11(月)	
12(火)	
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
20(水)	◆年金出張相談 ●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)	◆交通事故相談
29(金)	昭和の日
30(土)	