

## 募 集

### 自衛官など採用試験

一般曹候補生

資 18歳以上33歳未満

締 11月28日(木)

▶一次試験

12月7日(土)～12月12日(木)

自衛官候補生

資 18歳以上33歳未満

締 年間を通じて行っています。

高等工科学校【一般】

資 男子で中卒17歳未満(見込含)

締 1月16日(木)

▶一次試験

1月25日(土)または1月26日(日)の  
いずれか1日

申・問 自衛隊島原地域事務所  
(☎62-3759)

### 令和7年度

#### 小中学校給食用物資新規納入業者

期 11月1日(金)～11月8日(金)

資 市内に店舗または営業所、事務所  
がある業者

申・問 島原市学校給食会(☎68-2750)

### 難病医療講演会

#### 『脊柱靭帯骨化症』について

時 11月27日(水) 14時～15時50分

所 県南保健所

講 愛野記念病院 整形外科

専門医 富田伸次郎 先生

問 長崎県難病相談・支援センター内  
(☎095-846-8620)

### 長崎県立盲学校巡回支援教育相談会

見えない、見えにくいことで困り感があるお子様や保護者、教育・療育に関わる人などを対象に、個別相談会を実施します。遊びや発達、生活や学習などのお悩みについてご相談ください。(要予約)

時 12月11日(水)

①10時 ②11時30分 ③13時30分

所 県南保健所

締 11月20日(水)

問 長崎県立盲学校

(☎095-882-0020)



## お知らせ

### 島原市立温水プール閉場に伴う

#### 回数券の払い戻しについて

期 10月1日～令和7年2月28日

所・問 霊丘公園体育館・弓道場  
(☎63-2206)

### 島原農業高校「農業祭」

時 11月9日(土)9時30分～14時

内 生徒実習生産物(野菜、タマネギ苗、  
花類、パン・ケーキ類など)の即売、学  
習内容の展示・紹介、ふれあい動物園  
や保育パネルシアターなどの体験。

他 火張山花公園からシャトルバス運行。  
校内に来場者駐車場はありません。

問 島原農業高校(☎62-5135)

### 第43回長崎矯正展

時 11月 9日(土)9時～16時

11月10日(日)9時～15時

内 刑務所作業製品などの展示・即売、ろ  
くろ回しおよび革製品製作など体験、  
歌謡ショー・太鼓演奏、バザー、ほか

所・問 長崎刑務所(諫早市小川町1650)  
(☎0957-22-1330)

### ひとり親家庭の研修会および

#### クリスマス会

時 12月15日(日) 9時30分～12時30分

所 白山公民館

対 ひとり親家庭などの親子

料 無料

締 11月24日(日)

申・問 島原市母子寡婦福祉会

(☎080-4280-5147)またはこども課

### 長崎県の最低賃金が改正されました

10月12日から長崎県の最低賃金が  
55円引き上げられ、「1時間953円」にな  
りました。

労働者に支払う賃金が最低賃金以上  
かどうかを確認し、最低賃金違反になら  
ないようにしましょう。

問 長崎労働局(☎095-801-0033)



長崎県の最低賃金は  
1時間 **953円**に

## 健康・福祉

### 依存症に関する相談窓口

アルコールやギャンブルなどをやめ  
たくてもやめられない「依存症」のこ  
とで困っていませんか。健康面で気にな  
ることがある、当事者や家族の集まりを知  
りたいなど、気軽にお問合せください。  
相談は無料で、秘密は厳守されます。

時 月～金曜日 ※祝日を除く  
9時～17時45分

申・問 県南保健所(☎62-3289)

### 栄養教室「いつまでも若々しく!血管を 守る食生活を知ろう!」

時 12月10日(火)

内 栄養士講話・試食

対 20歳以上の市民 30人程度

締 12月6日(金)

所・申・問 市保健センター

### 骨折予防教室「骨活のすすめ」

骨粗しょう症を予防し、骨折しにくい  
丈夫な身体づくりを学びませんか。

時 ①12月 4日(水)

②12月19日(木)

13時30分～15時30分

内 ①運動講話・実技

②栄養講話・試食

講 活水女子大学 阿南 祐也先生

対 20歳以上の市民30人程度

※両日参加可能な人

締 12月2日(月)

所・申・問 市保健センター

### 秋のヘルシーウォーキング

“運動の秋”清々しい秋空のもと  
ウォーキングを楽しみませんか?

時 11月16日(土) ※雨天中止

9時30分～12時15分

(受付:9時～9時30分)

所 島原市宮陸上競技場 売店前

内 約5kmのウォーキング

(旧島原藩薬園跡までの往復)、  
握力測定、健康クイズ

他 完歩賞・食改さん手作りおやつあり

問 市保健センター、有明保健センター

## 公民館・施設

### 己書(おのれしょ)教室

筆ペンで心のままに

自由に描きましょう。

時 11月19日(火)、  
11月26日(火)

(全2回) 10時～

数 15人(先着順)

料 無料

持 筆ペン(薄墨、濃墨各1本) ※貸出あり

所・申・問 三会公民館 (☎62-4505)



### クラフトテープでクリスマスアペス トリーをつくらう!



時 12月3日(火) 昼の部13時30分～  
夜の部19時～

※内容は昼・夜とも同じです。

数 各先着10人

料 500円(材料代)

締 11月19日(火)

▶受付時間9時～17時

持 はさみ、定規(15cm以上)もしくは  
メジャー、ボンド

所・申・問 白山公民館 (☎63-2221)

### 安中公民館での催し

#### ○ヨガで心と身体を癒し Happy Life を!

時 11月27日(水) 19時～

数 15人(先着順)

料 無料

#### ○樹脂粘土でつくるサンタのクリスマス飾り



時 12月14日(土) 13時30分～

数 20人(先着順)

料 800円

所・申・問 安中公民館 (☎63-2253)

### 元気がアップ!運動教室 体を動かそう!

有酸素運動で脂肪を燃焼し足腰の強  
化につなげます。

時 11月7日(木)・14日(木)・21日(木)  
(全3回) 10時～11時

数 20人

料 1,500円

持 飲み物、タオル、シューズ

申・問 島原復興アリーナ(☎64-2344)

### やさしい空手教室初級

時 11月23日・30日・12月7日・14日・21日  
(毎週土曜日・全5回) 11時～12時

※12月7日のみ14時～15時

対 幼児(年中)～一般

数 20人(先着順)

料 500円

所・申・問 霊丘公園体育館・弓道場  
(☎63-2206)

### 女性のための生き生き健康教室

時 12月4日・11日・18日

1月8日・15日・22日・29日

(毎週水曜日・全7回)

10時30分～11時30分

料 1,000円(保険料含む)

対 島原市在住の女性

数 18人(先着順)

▶受付開始 11月5日(火)～

持 運動できる服装、体育館シューズ、  
タオル、水筒など

所・申・問 島原市宮平成町人工芝グラウ  
ンド(☎73-9333)

### 憧れのステージでグランドピアノを弾こう!

時 12月8日(日)9時～17時(1時間単位)

料 1人1時間1,000円

※複数人で1時間利用する場合は各々  
1,000円必要(当日徴収)

対 小学生以上のピアノ経験者

▶申込開始 11月1日(金)～先着8組

所・申・問 島原文化会館(☎62-2111)

### りんごのクリスマスカービング

#### ～りんごを彫って作るクリスマス飾り～

時 12月15日(日)10時～

対 大人

数 10人

料 1,000円

所・申・問 有明文化会館(☎68-5800)



## 国民年金

### 社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書

国民年金保険料は、所得税および市  
県民税の申告でその年に納付した全額  
が社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告で国民年金保険  
料を申告する場合は、1年間に納付した  
国民年金保険料の額を証明した社会保  
険料(国民年金保険料)控除証明書また  
は領収証書の添付が必要になります。

社会保険料(国民年金保険料)控除  
証明書については、11月上旬に日本年  
金機構から送付されますので、申告を  
行うまで大切に保管してください。

なお、家族の国民年金保険料を納付  
した場合も、本人の社会保険料控除に  
加えることができます。

### 諫早年金事務所出張相談

時 11月12日(火)、12月10日(火)、  
1月21日(火)

所 市役所 本庁舎 会議室1A

数 11月:16人、12月・1月:8人

方 基礎年金番号またはマイナンバーが  
分かる書類を準備し、相談日までに  
諫早年金事務所(☎0957-25-1662)  
へ電話予約 してください。

窓口専用電話 (☎0570-05-4890)

問 市民窓口サービス課

## 不用品コーナー

### おゆずりします

介護で使用する簡易トイレ(木製)・姿見・  
ズボンプレスナー・ダブルベッド・三面鏡  
ドレッサー・藤ドレッサー・三面鏡・食器  
棚・整理ダンス・エプソンプリンターイン  
ク未使用・焼き物・大きい花瓶・こたつ一  
式・座敷机90cm×36cm・学習机、椅子、  
正月飾り・羽子板ガラスケース入り、ほか

問 市民相談センター・消費生活センター

### 燃やせるごみの収集について

11月4日(月)は祝日のため収集しませ  
ん。夜間収集を含め、翌5日(火)に収集し  
ます。

問 環境課