

広報

有明海にひらく湧水あふれる火山と歴史の田園都市 島原



島原守護神
「しまばらん」

しまばら

西 経

平成28年

2

月号

FEBRUARY

No.741



目次

合併10周年を祝う

市は、旧有明町と合併して今年で10周年を迎えました。

1月17日、合併10周年という節目を記念して、島原文化会館で「島原市合併10周年記念式典」を市民参加のもと、盛大に開催しました。

式典に先立ち、屋外で行った「バルーンリリース」では、市内の子どもたちや来場者など約400人が集り、「祝10」の人文字をつくり、島原市の輝かしい未来と発展を願いながら、掛け声と同時に皆さんで一斉にバルーンを空高く飛ばし、合併10周年をお祝いしました。

島原市合併10周年記念式典	2
市長と新成人者との座談会	4
水道メーターの検針時期が変わります	8
マイナンバー制度(個人番号)	10
市道の交通規制が変わります ほか	11
がん検診を受診しましょう	12
限りある資源を大切に ほか	13
まちかどウォッチング	14
国民年金特集	16
島原半島ユネスコ世界ジオパーク	17
しまばら子育て情報	18
ふるさと再発見、クローズアップ	19
保健センターだより	20
公民館こうざじょうほう	22
くらしの情報	23



島原市合併10周年記念式典



島原市合併10周年記念 被表彰者（敬称略）

- 元島原市長 吉岡庭二郎
- 元有明町長 木下康博
- 前島原市長 横田修二郎
- 元島原市議会議長 北浦守金
- 元島原市議会議長 大場博文
- 元島原市議会議長 濱崎清志
- 前島原市議会議長 本田順也
- 現島原市議会議長 永田光臣

市では、1月17日、島原市合併10周年を記念した「島原市合併10周年記念式典」を島原文化会館で開催しました。

約1100人の市民らが参加した式典では、島原さつき会の祝舞や有明少年少女合唱団の合唱をはじめ、本市出身のピアノスト前田拓郎さん、ゆりのさんの兄妹によるコンサートや落語家の三遊亭歌之介さんの独演会などが式典に華を添えました。

また、兄弟、姉妹都市をはじめ、多数の来賓が参列する中、古川市長が「合併に尽力された方々にあらためて敬意を表します。合併からの10年で、市民の皆さんにはさまざまな場面で力添えをもらいながら施策を実施してきました。次の10年の発展のため、昨年策定した『まち・ひと・しごと創生総合戦略』の推進に取り組みたい」と決意を新たにしました。

表彰式では、合併後に本市の市政推進に大きく貢献された8人に感謝状を授与するとともに、合併に尽力された当時の合併協議会の委員にも謝意を表しながら、出席者全員で節目の年を祝いました。





合併から10年間の歩みを紹介した「10周年の歩み展」



約3000人の市民の協力を得て完成した「フォトモザイクアート」



合併後の10年間をスクリーンで紹介した「プロジェクター放映」



息の合った歌声を披露した「有明少年少女合唱団」



華麗な祝舞を披露した「島原さつき会」



軽快な語り口で、会場を大きな拍手と笑いに包み込んだ「落語家の三遊亭歌之介さんによる独演会」



美しい音色で観客を魅了した「本市出身のピアニスト前田拓郎さん、ゆりのさんの兄妹によるピアノコンサート」



地元など23店が出店した「ふるさと物産フェア」



市民の思いを乗せて空高くバルーンを飛ばした「バルーンリリース」



多くの子どもたちで賑わった「バブルボールで遊ぼう」

市長と新成人者との座談会



1月3日、今年めでたく新成人を迎えた島原市出身の各地区代表者14人と市長との座談会が、島原文化会館で行われました。

座談会では、新成人者から島原のまちづくりなどに対するさまざまな提案をはじめ、将来の夢などが語られました。

新成人となった感想

市長 新成人、誠におめでとうございませう。島原に対する皆さんの思い、そしてこれから島原にどうあってほしいか、皆さんが日ごろ感じている率直な意見を聞かせていただき、これからの島原市政の運営の参考とさせていただきますと思います。

伊藤 周囲の人への感謝の気持ちを忘れず、責任ある行動を心掛けたいと思います。

安野 これまで充実した生活を送れたのも、たくさんの方の支えと周りの環境のおかげだと感謝しています。

梶山 チャレンジ精神を持ち、社会に貢献できる人間になりたいと思います。

吉川 今までお世話になった人への感謝の気持ちを忘れず、これからいろいろなことに挑戦して、頑張っていきたいと思います。

加納 一つ一つの行動に責任が伴って来るので、きちんと理解して行動したいと思います。

村里 いろいろな人に支えられているとあらためて感謝の気持ちで一杯です。社会人としてさらに自分の言動や行動に責任があるという

ことを自覚して、さまざまなことに挑戦していきたいと思っています。

井川 将来はビジネスオーナーになるのが夢です。他の成人者に負けない気持ちで一生懸命頑張りたいと思います。

今積 社会の一員として貢献できるよう精一杯頑張っていきたいと思っています。

中川 不安と期待はありますが、いろいろなことにチャレンジして頑張っていきたいと思っています。

末永 成人したことで単独で法律行為が行えるので、言動に責任を持つようになりたいと思います。

本多 あらためて大人になったことを実感しました。これから自分に何ができるのかを考えて、島原のために貢献していきたいと思っています。

大場 自分で責任を取らなくてはいけないという自覚が生まれました。また、社会人になって役に立つ存在になりたいと思います。

田浦 大人の仲間入りをしたことをしっかりと自覚して、責任ある行動をとっていきたいと思っています。

森川 就職が決まり、社会人の一人としての自覚を持ちながら、これまで育ててくれた環境にも感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたい

いと思います。

今、興味や関心のあることは

伊藤 大学でスポーツについて勉強しています。2020年の東京五輪に向けて、どのような社会貢献ができるか興味があります。また、将来はスポーツを支えていける人材になりたいと思います。

安野 地域でインターンシップをしていて、まちづくりに関することに興味を持っています。また、その中でさまざまな形で奮闘している社会人に会う機会が多くあり、世の中の仕事にも興味があります。

梶山 農業をしているので、どうしたら自分の野菜、島原の野菜を全国や世界に売り出して行けるのか。また、野菜のほか自分自身を売り出していくため、人脈づくりも頑張りたいと思います。

吉川 大学で情報メディアについて学んでいます。映像や音響CGなど多岐にわたる分野に触れることができ、知れば知るほど関心は深まるばかりで学ぶことの楽しさを日々感じています。

加納 工学部建築学科に所属しているので、建築に興味があります。将来は防災関係の技術の仕事につ

きたいと考えています。

村里 虐待や待機児童など、保育全般のことに関心があります。子どもたちを守る側になった今、私たちが協力して子どもたちの成長を支えていかねばならないと思います。

井川 将来、事業を進めるに当たって、周りの人の意見を聞いたり、興味や関心があることを見つけたと思っています。

今積 私が通っている短大の卒業生にLGBTの人がいて、その人の講演を聞いたときからLGBTに関心を持つようになりました。LGBTへの偏見がなくなれば良いと思います。

中川 飲食店でアルバイトをしているので、バーボンウイスキーに興味があります。どれも少しずつ味が違って楽しいです。

末永 大学でドイツ語を学んでいて、3カ月後にドイツに留学します。昨年の11月にフランスのパリで同時多発テロがありました。その後、イギリスも空爆に参加し、ドイツも軍事作戦に参加すると表明し、第二次世界大戦が始まるのではな

いかとささやかれています。今後
本多 私は小学校から高校までラグ

ビーをしていました。現在もラグビースクールで小学生などに指導しています。日本代表が世界どこまで通用するか、活躍するかによって、子どもたちの目標となるので目が離せません。

大場 外国で和菓子がどこまで通用するか。アメリカやフランスでは、和菓子は知られていますが、世界のどこまで和菓子が受け入れられているのか、興味があります。

田浦 教師になることを目指しているため、そのために必要な能力や知識をしっかりと付けたいと思います。

森川 保育士になるので「無資格保育」について関心があります。個人的には、保育士が少なくなっていく中、無資格保育も仕方ないのかなと思います。

島原市の良いところは ・足りないところは

伊藤 海や山など自然が豊かなところやスポーツする環境が整っていますが、その魅力を十分伝えきれいでません。若者の情報源であるSNSなどを活用して、魅力を発信していけば良いと思います。

安野 自然が豊かで、食べ物がおいしく、人は温かいが、交通の便が

悪いところや、たくさんある観光資源をうまく活用できていないと思います。

梶山 たくさんの観光名所や特産品がありますが、何かに特化したものがないと、ブランド力に欠けると思います。

吉川 自然が豊かで、水がきれい、温かい人が多いが、雇用が少なく、交通の便が良くありません。若者の働く場所を確保するため、企業誘致に力を入れてほしいと思います。

加納 水がおいしい、緑もいっぱい自然が豊か。また、スポーツも盛んですが、若者の流出が多いので、若者が留まってくれるような何か新しいことを始める必要があると思います。

村里 自然が豊かなところは、本当に自慢です。豊富な水と緑、優しくてきれいな空気は、心のリフレッシュになります。島原にしかない自然の豊かさをより積極的にPRしていったほしいと思います。

井川 自然豊かで、住みやすいが、若者が楽しめる場所が足りない。若者のニーズに合ったものを増やしたほうが良いと思います。

今積 昔はなかった観光施設があり、びっくりしました。水がきれいな



梶山 敬文さん
(三会地区)



吉川 薫奈さん
(三会地区)



伊藤 奨さん
(有明地区)



安野 由夏さん
(有明地区)

ところが有名で、それを生かせるように鯉が泳いでおり、魅力的ですが、若者向けの店が少ないと思います。

中川 自然豊かで、人のつながりがありますが、若者が島原を離れて行ってしまつので、活気が欠けている気がします。

末永 将来、語学を生かした仕事に就こうと思うと、島原では、ほとんど職がなく、戻って来ようと思つてもなかなか難しい。そういうところが、人口減少に繋がっているのではないかと思います。

本多 地域の結束力があり、市民体育祭など、さまざまな場所で盛り上がり、とても雰囲気が良い。しかし、年々若者が減り、活気が無くなっている。若者が働く場所を増やせば活気がでると思います。

大場 食べ物のおいしさは、島原市が誇る良いところですが、交通の不便さは、これから改善すべき点だと思います。

田浦 水や空気がきれいで、地域の繋がりがあって、食べ物がいしく、暮らしやすいが、若者向けの娯楽施設が少なく活気がない。そのような施設を増やすと人口増に繋がると思います。

森川 自然が豊かで、住みやすく、

方言が好きですが、娯楽施設が少ないと思います。

市長 自らの専門性を高めることはもちろんですが、それ以外にもいろいろな体験をしたり、経験を積んで、視野を広めてください。その経験がきつと社会人になったときに役に立つと思います。

将来に向けての抱負

伊藤 残りの学生生活の中で、自分がやりたいことは何かを明確にし、その夢を実現させるための努力をしたい。また、育ててもらった地元島原に貢献できるような人材になりたいと思います。

安野 これまで学生で受け身の人生だったが、これからの1年で将来何をしたいのか、社会で自分がどうしたら役に立てるのかを考えて、社会人という気持ちで学生生活を送りたいと思います。

梶山 これから農業を担っていく世代なので、地域農業の発展に貢献できるような農家になり、また、子どもが農業を夢見るような魅力ある産業にしていきたいと思えます。

吉川 大学でメディア関係の知識をしっかりと身に付け、その関係の仕事に就きたい。また、将来的には



井川 省吾さん
(森岳地区)



今積 理賀子さん
(森岳地区)



加納 大さん
(杉谷地区)



村里 歩実さん
(杉谷地区)



本多 太樹さん
(白山地区)



大場 祝子さん
(白山地区)



中川 大志さん
(霊丘地区)



末永 百優さん
(霊丘地区)

地元島原に貢献できるような人になりたいと思います。

加納 将来は建築業界で活躍できる人になりたい。いろいろな人から応援され、信頼される人になりたいと思います。

村里 春から保育士として社会人1年目を迎えます。子どもたちだけでなく、保護者からも信頼してもらえよう、日々、笑顔と向上心を忘れず頑張っていきたいと思えます。

井川 家庭を持ちたい。若く動けるときにしっかりと仕事をして、23歳を一つの節目としてこれから頑張っていきたいと思えます。

今積 4月から保育士として働きます。子どもの立場になって考えられる保育士になれるよう努力していきたいと思えます。

中川 1年1年成長して行きたいです。薬剤師という夢があるので、実現できるように全力で頑張りたいと思えます。

末永 将来は、具体的に決めていませんが、若いうちに日本を出て、さまざまな国を見て、いろいろな経験を積み、あらためて日本の良さを知り、視野をさらに広げたいと思えます。

本多 学生ですが、2年後には理学

療法士の免許を取得して、島原市に帰ってきたい。島原では高齢者などのサポートをしたいと思えます。

大場 和菓子職人は一生が修行。これから始まる長い修行を途中で諦めず、立派な和菓子職人となり、島原に恩返しができたらと思えます。

田浦 将来は、教師になり、これからの日本を支えてくれる人材を生み出すという形で、社会に貢献したいと思えます。

森川 今まで以上に責任感を持ち、すぐに大人らしくなるわけではありませんが、確実に成長していきたいと思えます。

市長 本日は、20歳を迎えられた皆さんと有意義な懇談ができましたことを大変うれしく思います。

皆さんの前向きにチャレンジしようとする気持ちが伝わってきました。自分自身を信じて、失敗を恐れず前向きにチャレンジしてください。

思わぬところで、運やチャンスが巡ってくる場合がありますので、「前向きに動ける新社会人」として皆さんのご活躍を心から期待します。そして、限らない成功をお祈りします。



森川 友紀子さん
(安中地区)



田浦 立樹さん
(安中地区)



古川 隆三郎
(島原市長)

5月から水道メーターの検針が 「2カ月に1回」に変わります



経費削減および経営改善の一環として、これまで毎月行っていた水道メーターの検針を5月から2カ月に1回（隔月）に変更することになりました。これに伴い、「隔月検針・毎月請求」になりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

●検針時期

市内7地区を「奇数月地区」と「偶数月地区」に分け、隔月の1日から15日までに検針します。

- ・奇数月地区…霊丘・白山・安中
- ・偶数月地区…有明・三会・杉谷・森岳

※隔月検針に伴い、これまでの検針日と若干前後する場合があります

●料金の請求

水道料金は、検針日に計量した水量の2分の1を検針月、残りの2分の1を翌月に請求します。2等分したときに端数が生じた場合は検針月の使用水量に加えます。

【例】8/5(前回検針日6/5)に検針し、2カ月分の使用水量が41m³ある場合の料金算定

使用期間	検針水量	算定水量	請求料金	請求時期
6/5～8/5	41m ³	21m ³	8月請求分	検針月(8月)
		20m ³	9月請求分	検針月の翌月(9月)

●経過措置

隔月検針への移行調整として、5月の請求は行わず、6月以降の請求で調整します。(閉栓による精算の場合は除く)

●奇数月検針地区

4月検針分は「4月に請求」、5月検針分は「6月に請求」、7月検針分から2等分し「7月と8月に請求」、以降奇数月に検針、2等分し、「検針月とその翌月に請求」します。

《イメージ》



●偶数月検針地区

4月検針分は「4月に請求」、6月検針分より2等分し「6月と7月に請求」、以降偶数月に検針、2等分し「検針月とその翌月」に請求します。

《イメージ》



●水道使用量のお知らせ（検針票）の見方

隔月検針に伴い5月から「水道使用量のお知らせ（検針票）」が次のように変更になります。

水道使用量のお知らせ(検針票)		
島原市水道課		
領 路	2-00000-000000-000	
メーター 番 号	999999	口 径 013
区 分	検針日	指針
今回メーター指針	H28.8.5	141
前回メーター指針	H28.6.5	100
旧メーター検針日	使用水量	41
請求月	H28年8月	H28年9月
使用水量	21	20
水道料金	2,883	2,754
請求者番号: 9999999999		
島原 太郎		
島原市上の町537番地		
〈口座振替済領収のお知らせ〉		
請求月	H28年6月	H28年7月
振替日	H28.6.27	H28.7.25
使用水量	21	20
水道料金	2,883	2,754
※各月の使用料金の振替日は毎月25日です。25日が土日祝日の場合、翌営業日になります。		
※振替日に指定口座の残高不足のないようご注意ください。		
お問い合わせ ○メーターBOXの上には障害物を置かないようにし、雑草の除去等メーターBOX周辺の整理整備をお願いします。		
○転居・使用者変更・漏水の場合はご連絡下さい。		

現在すべて「1」で表示されていますが、隔月検針になると、偶数月地区が「2」、奇数月地区が「3」として表示されます

使用期間は前回検針日から今回検針日までの間です

2カ月分の使用水量です

水道料金の金額です。使用水量を2等分し、検針月と検針月の翌月に分けて請求します
【例】 $41\text{m}^3 \div 2 = 20.5\text{m}^3$
2カ月分の水量 41m^3 を検針月 21m^3 と検針月の翌月 20m^3 に分ける（端数は検針月に加える）

「口座振替済領収のお知らせ」です。2カ月分を記載します。毎月、通帳で確認してください

●漏水の確認

2カ月に1回の検針となりますので、宅内（敷地内）での水漏れなどの発見が遅くなることが想定されます。

宅内の水道管理は、使用者が行わなければなりませんので、定期的にメーターを確認し、漏水の早期発見に努めてください。

特に、「いつもより使用量が多い」、「毎月少しずつ使用量が増えていく」、「常時水音が聞こえる」、「敷地内でいつも湿っているところがある」などの場合は漏水の可能性があるので、水道課に問い合わせてください。



▶問い合わせ先

水道課業務班（☎68-1111 内線591）

メーター指針（写真の場合は7m³）

仮に前回検針指針が1m³だった場合、この期間の使用水量は6m³になります



パイロット

水を使用していなければ、銀色の円盤部分は完全に止まります。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ります

マイナンバー制度⑤

「通知カード・個人番号カード」 Q & A



愛称：マイナちゃん

市民窓口サービス課および有明支所では、マイナンバーに関する相談窓口を開設しています。気軽にお尋ねください。

「通知カード」と「個人番号カード」の主な違いは何ですか？

通知カード	個人番号を確認するためのものです。顔写真が付いていませんので、本人確認のための公的な身分証明書としては使用できません
個人番号カード	顔写真が付いていますので、個人番号の確認と本人確認のための公的な身分証明書として使用できます

「通知カード」 Q & A

Q 1. 不在で通知カードを受け取ることができませんでしたが、どこで受け取れるのでしょうか？

A 1. 市民窓口サービス課で保管していますので、次の書類を持参して受け取ってください
○本人が受け取る場合…確認書類（運転免許証など）
○代理人が受け取る場合…①依頼者本人の本人確認書類（運転免許証など）、②委任状、③代理人の本人確認書類（運転免許証など）

Q 2. 通知カードをなくした場合、再交付できますか？

A 2. 紛失、焼失、き損した場合は、有料（500円）で再交付できます
※カードの追記欄の余白がなくなった場合は無料で交付できます

Q 3. 通知カードには有効期限がありますか？

A 3. 有効期限はありません
※個人番号カードを申請した人は個人番号カードを受け取る際に通知カードを返納してください

マイナンバー制度に関する問い合わせ先

・マイナンバー総合フリーダイヤル
コールセンター（☎ 0120-95-0178）
【平日】9時30分～22時
【土・日曜、祝日】9時30分～17時30分
（年末年始を除く）

「個人番号カード」 Q & A

Q 4. 個人番号カードは必ず申請する必要があるのでしょうか？

A 4. 申請は任意です

Q 5. 個人番号カードの有効期限はありますか？

A 5. 20歳未満の人は、発行から5回目の誕生日。
20歳以上の人は、発行から10回目の誕生日です

Q 6. 個人番号カードの記載内容に変更があった場合はどうすればいいですか？

A 6. 引っ越しなどで、個人番号カードの記載内容が変更になった場合は、市民窓口サービス課または有明支所に個人番号カードを持参してください

Q 7. 個人番号カードをなくした場合はどうしたらいいのでしょうか？

A 7. ① 24時間365日いつでも相談できるコールセンター（☎ 0570-783-578）に連絡してください
② 島原警察署または最寄りの交番に遺失届（盗難届）を提出してください
③ 遺失届を提出した後、市民窓口サービス課または有明支所に紛失届（遺失届受理番号が必要）を提出してください

▶ 問い合わせ先 市民窓口サービス課窓口班
（☎ 63-1111 内線 181・182）

～歩行者の安全確保のため～

3月から市道（新町1・2丁目一部）の交通規制が変わります

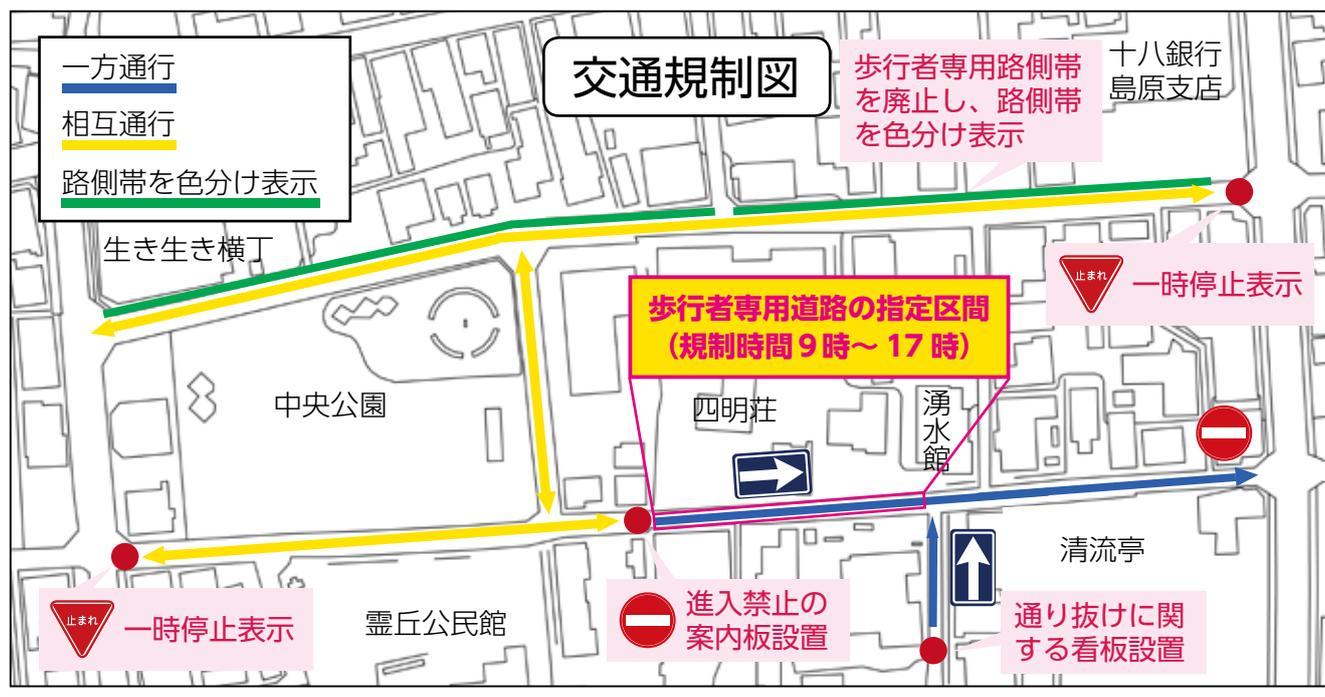
歩行者の安全確保のため、次のとおり交通規制が変わります。

市民皆様のご理解とご協力をお願いします。

交通規制変更日 3月1日（火） 9時～
歩行者専用道路の規制時間 9時～17時



▶問い合わせ先 市民安全課安全安心班
(☎ 63-1111 内線 242)



平成 28・29 年度 「建設工事」、「測量・建設コンサルタント業務など」の競争入札参加資格審査申請について

島原市が発注する「建設工事」、「測量、建設コンサルタント業務など」の競争入札に参加を希望する業者の競争入札参加資格審査申請を受け付けます。

▶受付期間 2月1日（月）～2月29日（月）

▶提出方法

契約管財課契約検査班に備え付けの提出書類に必要事項を記入の上、契約管財課契約検査班に持参または郵送してください

※提出要領および提出書類は市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp>) からダウンロードすることができます

▶登録有効期間

平成 28 年 4 月 1 日～平成 30 年 3 月 31 日

※ただし、建設工事については最新の経営事項審査結果通知書の審査基準日から1年7カ月経過すると公共工事を請け負うことができませんので、注意してください

▶注意事項

①本市が行う競争入札（見積徴取も含む）に参加するためには、原則、少額であっても有資格業者として名簿に登載される必要があります

②平成 27・28 年度の「物品」および「業務委託」についても競争入札参加資格審査申請の随時受け付けていますので、登録を希望する業者は申請書を提出してください

▶提出・問い合わせ先

契約管財課契約検査班

〒 855-8555 島原市上の町 537 番地

(☎ 63-1111 内線 263)

～自分自身のため、あなたを必要とする人のためにも～
「がん検診」を受診しましょう



国民の2人に1人が生涯で「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。年に1回は、がん検診を受診し、がんを早期発見・早期治療することが大切です。

市では、次のとおり「がん総合検診」を行います。「がん総合検診」は1日で肺がん・胃がん・子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診が受診（1つの検診だけの受診も可）できますので、忙しくて受診する時間がないという人にお勧めです。

種類	対象者（平成27年4月1日以降にがん検診を受診していない市民で次の要件を満たす人）	自己負担金	定員	検診会場・日程
肺がん検診	40歳以上の男女（昭和51年4月1日以前に生まれた人）	無料	午前100人 午後100人	市保健センター 2月15日（月） 【受付時間】 9時～10時30分 13時30分～14時30分
胃がん検診 （バリウム検査）	40歳以上の男女（昭和51年4月1日以前に生まれた人）	500円	午前50人	13時30分～14時30分 有明保健センター
子宮頸がん検診	20歳以上の女性（平成8年4月1日以前に生まれた人）	300円	午前60人 午後60人	2月17日（水） 【受付時間】 9時～10時30分 13時30分～14時30分
乳がん検診 （マンモグラフィ検査）	40歳以上の女性（昭和51年4月1日以前に生まれた人）	500円	午前60人 午後50人	※胃がん検診は両会場とも午前中のみ
骨粗しょう症検診	平成28年4月1日現在、40・45・50・55・60・65・70歳の女性	400円	午前15人 午後15人	

▶ **申込方法** 市保健センターまたは有明保健センターに電話で申し込んでください
 ※定員になり次第、締め切ります

▶ **申込期間** 2月1日（月）から2月10日（水）まで（土・日曜を除く）
 ※なお、定員に満たない場合は申込み期間終了後も随時受け付けます

▶ **持参品** ①健康手帳（持っている人）
 ②自己負担金（上記のとおり）
 ただし、次の人は証明書などを提出すると自己負担金が無料になります
 ・満70歳以上の人（年齢が確認できるもの）
 ・市民税非課税世帯（平成27年度の非課税証明書（写し可、証明書発行は有料））
 ・70歳未満の後期高齢者医療被保険者（保険証写し）
 ・生活保護受給世帯（生活保護受給証明書（写し可））

▶ **申し込み・問い合わせ先** 市保健センター（☎64-7713・64-7715）
 有明保健センター（☎68-5335）

<検査上の注意点>

●胃がん検診（バリウム検査）

- 受診日前日の21時以降は食べたり、飲んだりしないでください
- 血圧など大切な薬を飲んでいる人は、検査開始約3時間前まで少量の水で飲んでも構いません。ただし、糖尿病の薬は、低血糖になる場合がありますので控えてください。また、次に該当する人は集団検診会場ではなく、医療機関での受診をお勧めします
 ①水などを飲むとよくむせる人、②食道・胃・大腸の手術をした人、③大腸疾患（大腸けい室など）やその他の持病がある人、④便秘がひどい人、⑤水分制限がある人

●原則、受診できない人

- 妊娠中または妊娠の可能性がある人、②以前検査を受けてアレルギー症状が出た人（胃がん検診）、③ペースメーカー装着者、脳室-腹腔シャント施行者、授乳中の人、豊胸手術を受けた人（乳がん検診）

限りある資源を大切に



市内各所に豊富な湧水があり、長く生活や観光などに利用されてきました。しかし、地下水の無計画な汲み上げなどによつては枯渇や汚濁の恐れがあります。湧水の恩恵を次の世代に受け継ぐためにも、次の点に注意しながら大切に利用しましょう。

◎新たに井戸掘削（ボーリング）を行う人へ

地下水採取現況把握のため、環境課に地下水採取計画書などの届け出をお願いします。

◎井戸水を利用して人へ

井戸水は気象や環境変化により飲用に適さなくなる場合があります。次のことに注意しましょう。

- ①年に1回、専門の検査機関による水質検査を受けましょう
(検査料は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りましょう
- ③滅菌処理してから飲みましょう
- ④おかしいと思ったら、決して飲まず、県南保健所（☎②3287）などに連絡しましょう

▼問い合わせ先 環境課環境班（☎③1111内線192）



気を付けよう！ インターネットサイト閲覧



■平成26年度の消費生活トラブル相談件数は、全国的にみると昨年に引き続き増加しています

利用した覚えのないインターネットサイト料の請求など、「架空請求」の相談も平成25年度に比べ1.7倍に増加しました。

また、60歳以上の相談件数は、電話勧誘販売や訪問販売トラブルなどを中心に、全相談件数の約35%と引き続き高い割合を占め、多くの高齢者が消費トラブルに巻き込まれています。

■「アダルト情報サイト」に関する相談件数は、4年連続で第1位

アダルトサイトに関する相談が、全国で平成26年度には過去最多の10万件を超え、全相談件数で4年連続1位を占めています。

有料だという認識がないままサイトを見ていたところ、突然、料金の請求画面が表示されたり、スマートフォンでサイトを閲覧していて「業者の問い合わせ先」に電話をしたら、支払うよう「強く言われたので、焦って支払ってしまった」といったケースが多く見ら

れます。

「ワンクリック請求」に関しては、利用者自身の次のような自衛策が大事です。



- ① 無料だと思っけていても、料金を請求されることがあるので、不用意にアクセスしない
- ② 「意思確認」画面では安易に「はい」ボタンをクリックしない
- ③ 「誤操作の方はこちら」「退会はこちら」などと電話をかけるよう誘導されることがあっても、電話すると高額な金額を請求されたり、個人情報知られたりする危険性があるので、業者には連絡しない
- ④ 身に覚えのない請求書の内容に納得できない場合には、あわてて支払わない

▼問い合わせ先

市民相談・消費生活センター（☎②9100）

安心して暮らせる地域社会づくり

「高齢者等見守りネットワーク連携協定」締結

12月18日、市内のタクシー会社などの12事業者、市医師会、市で「島原市高齢者等見守りネットワーク連携協定」を結びました。

この協定は、個別訪問をする機会がある事業者が高齢者宅などで異常を発見した際、市や市地域包括支援センターへ通報することにより、事故などの早期発見・早期対応の連携体制を充実させるものです。

今回の協定により誰もが安心して暮らせる地域づくりが一層推進されました。



新成人の決意を胸に

島原市成人式

1月3日、島原市成人式が島原文化会館で行われ、新成人の門出を祝いました。

式典では、古川市長が市内7地区の代表者に成人証書と記念品を授与した後、全員で市民憲章を朗読し、成人としての決意を新たにしていました。



市民憲章朗読



成人証書授与式

成人代表による謝辞



100歳おめでとうございます



本田フサエさん
(12月18日生)

今後の活躍に期待

島原市地域おこし協力隊任命式

1月4日、新たな島原市地域おこし協力隊として、光野竜司さんと松原正武さんの2人を任命し、委嘱状を交付しました。

光野さんは「農業従事者の生活水準を向上させるための6次産業化を目指したい」、また、松原さんは「身に付けた技術を生かして島原の情報を発信したい」とそれぞれ抱負を述べました。2人の今後の活躍が期待されます。



(左) 光野さん、(右) 松原さん

消防団の勇姿を披露

島原市消防出初式

1月6日、島原文化会館を主会場に平成28年の新春を飾る島原市消防出初式を行いました。

島原文化会館での式典では消防団活動に功績があった個人や団体へ表彰状や感謝状を贈呈しました。その後、白土湖通りでの分列行進、白土湖での放水訓練と続き、消防団の勇姿を市民に披露しました。



放水訓練



表彰状贈呈



分列行進（幼年消防クラブ）



分列行進

人・夢・未来 つなごう島原道路

地域高規格道路「島原道路」建設促進決起大会

1月9日、雲仙市で、地域高規格道路「島原道路」建設促進決起大会が開催されました。

「島原道路」は、島原半島にとって、主要産業である農業・漁業の振興、観光などによる地域間の活性化はもちろんのこと、緊急医療体制への支援道路として、また、災害時の代替道路としての役割など、まさしく生命と暮らしを未来につなぐ極めて重要な道路です。

当日は、約500人が参加し、「島原道路」の一日も早い完成を目指すことを確認し合いました。



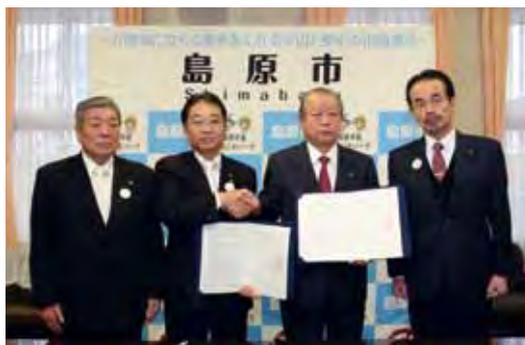
災害への対応を強化

小山町と「災害時応援協定」を締結

1月17日、本市と小山町（静岡県駿東郡）と「災害時における相互応援協定」を締結しました。

この協定は、島原市・小山町のいずれかにおいて大規模災害などが発生した場合、被害を受けた側の要請により、職員派遣や資材・機材・物資などの提供を行い、相互に住民の生命および財産を守るものです。

この協定締結により、災害時の対応がより一層強化されました。



今後は、人権に関する問題の相談に携わっていただきます。



永石一成さん
（鎌田町・新任）



宮崎茂都子さん
（白土町・新任）



田浦文博さん
（前浜町・再任）

人権擁護委員に選任
1月1日付で、人権擁護委員に次の人たちが法務大臣から委嘱されました。

～世代と世代の支え合い～

年金特集

公的年金制度は、高齢になったときや万一のときに経済的な支えとなる社会保障制度の一つです。現役世代が納める保険料が受給世代の給付を支える「世代間の支え合い」の仕組みになっており、老後はその時の物価変動に対応した年金が生涯受給できます。

▶ 国民年金保険料の「後納」・「追納」

国民年金保険料後納・追納に係わる申請は、市民窓口サービス課国民年金班で受け付けます。

◎ 国民年金保険料「後納」制度

申請月から過去5年の間に未納期間がある人は、未納期間の保険料を後納（納付）できる制度です

◎ 国民年金保険料「追納」制度

申請月から過去10年の間に免除期間がある人は、免除期間の保険料を追納（納付）できる制度です

▶ 年金制度が改正されています

◎ 公務員および私学教職員などが加入する共済年金が厚生年金に統合

昨年10月より公務員、私学教職員などが加入する共済年金も厚生年金に統合され、基礎年金部分は今までどおり、上乘せ年金は厚生年金に統合されました

◎ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されています

これまで、過去分の国民年金保険料の免除が受けられる期間は、7月から翌年6月まで（学生納付特例は直前の4月～翌年3月）の1年以内でしたが、現在は申請時点の2年1カ月前の月分まで申請できるようになりました。

対象者は国民年金被保険者で、申請月から2年1カ月前までの間に未納期間がある人です
※審査などに関しては日本年金機構が行います

◎ 未支給年金の請求権者の範囲が拡大されています

年金受給者が亡くなったときに、その人に支払われるはずの年金が未払いだった場合、亡くなった月までの年金を生計を同じくする遺族が請求することができます。

請求の範囲は①配偶者、②子、③父母、④孫、⑤祖父母、⑥兄弟姉妹、⑦生計を同じくする3親等以内の親族（甥、姪、子の配偶者、叔父叔母、曾孫、曾祖父母など）です
※平成26年4月1日以降の死亡者が対象です

▶ 国民年金保険料の納付で困ったときは、すぐに相談を

保険料を未納のままにしておくと、老後の年金だけでなく、万が一のときに受けられるはずだった年金を、受けられなくなってしまう場合があります。

納付が困難な場合、申請により、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除」や「若年者納付猶予」、「学生納付特例」の制度があります。

なお、免除・猶予の承認を受けた場合、10年の間に追納しないと将来受け取る年金が減額されます。納めることができるようになったら追納することをお勧めします。詳しくは、国民年金班に問い合わせてください

保険料免除制度

制度を希望する人は、手続きが必要です。

若年者納付猶予制度

申請が遅れると免除できない場合がありますので、早めに相談してください

学生納付特例制度

▶ 問い合わせ先

市民窓口サービス課国民年金班

(☎ 63-1111 内線 232)

諫早年金事務所国民年金課

(☎ 0957-25-1666)

ねんきんダイヤル (☎ 0570-05-1165)

てんによとう れいぎゆう
人の心を鎮めるかつての島・天如塔と霊丘公園

毎月、島原半島内のジオサイトやその見どころを紹介するこのコーナー。今回は市内にある天如塔と霊丘公園です。



天如塔



天如塔

市の有形文化財に指定されています

市街地に、弁天山と呼ばれる小高い丘があります。この丘の上に、天如塔と呼ばれる珍しい仏塔が建っています。

天如塔は、1909（明治42）年、アジア諸国を巡った僧侶・広田言証師ひろたごんしょうが、ラングーン（現在のミャンマーの首都・ヤンゴン）から持ち帰った仏像を安置するために建てた塔で、建立には当時東南アジア諸国に強制的に連れて行かれた出稼ぎ労働者（からゆきさん）の浄財が用いられています。塔の内部には、昇り専用と降り専用の二つのらせん階段があり、仏様の胎内めぐりを意識した造りと

なっています。このような構造の仏塔は「ゴダエ堂」と呼ばれ、江戸中期から幕末にかけて東日本を中心に建てられました。西日本ではほとんど見られない、大変珍しい建築物です。



霊丘公園

天如塔から東北東に約500メートルの場所に霊丘公園があります。その一角にある霊丘神社は、1664（寛文4）年に当時の島原藩主・高力高長公が、島原・天草一揆ですさんだ人の心を鎮め、政治の安定を祈願するために、徳川家康公を祀る日光の東照宮を分祀し、建立したものです。当初こは「東照宮」、周りの丘は「権現山」と呼ばれていましたが、明治初期に行われた社殿の改修に伴い、近くにあった宗像神社むすめたと七代にわたった松平家の霊を祀る「霊丘神社たまおか」を新たに建立したのが、その由来です。

天如塔がある弁天山や、霊丘神社がある霊丘公園の周りには、岩がごつごつした小高い丘がいくつもありますが、これらの丘はどのようなようにしてできたのでしょうか。

今からおおよそ4600年前、島原半島で火山噴火が起こりました。粘り気の強いマグマが噴出し、時に火砕流を発生させながら山は成長を続け、眉山となりま

した。この噴火の際に、かつてそこにあった山が崩れ、土砂が海に流れ込み、島原の湾の中にいくつかの島（「松島」・中之島）をつくったといわれています。これらの島が浮かぶ島原の湾は、その後発生した1792（寛政4）年の眉山の崩壊に伴う土砂で埋め立てられ、島だったところが丘となって残りました。その丘の一つが弁天山です。また霊丘公園の周りが少し高くなっているのも、かつてここが島であったことの名残りです。時代は異なりますが、人の心を鎮めることを願って造られた2つの建物が、ともに眉山ができたときの噴火がつくった丘の上に建っている、というのは偶然でしょうか。

今回は「守山大塚古墳と雲仙市歴史資料館 国見展示館」を紹介します。



霊丘神社の周辺にある小高い丘

約4600年前に起きた山崩れに伴う「流れ山」です

しまばら 子育て情報



問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62-4015)
市保健センター内 (霊南二丁目 45)
E-mail : kosodate@city.shimabara.lg.jp

育児ワンポイント

寒さに負けない体力づくり

気温が一段と下がり、冷たい風が吹き始めるこの季節。寒い時には親子で体を動かして、体の中から温めましょう。

「おにごっこ」や「おしくらまんじゅう」をすると、自然と体が温まります。こうした遊びは道具がなくとも子どもから大人まで誰とでも一緒に楽しむことができます。遊びながら体力づくりをして、寒い冬を乗り切りましょう。

子育て応援公演

劇団 風の子「風の子バザール」

- ▶ **と き** 2月27日(土) 10時～(受付9時30分)
※上演時間 約1時間
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **対象者** 市内で育児をしている親とその子ども、市内の小学生
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **申込方法** 事前に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



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に、情報交換と友だちづくりのきっかけとなるような場を設け、参加者の交流を行っています。

食生活改善推進員・ありあけ母親クラブによる手作りおやつもあります。

2月の育児サークル 10時～12時

育児サークル	内 容	場 所
きらら kids (第1火曜日)	2月2日(火) 絵本がいっぱい お話会	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	2月3日(水) 節分・豆まき	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	2月4日(木) 親子ふれあい遊び	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	2月9日(火) ベビーダンス	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	2月18日(木) おひなさま作り	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	2月25日(木) 春のクッキング	市保健センター

親子ふれあい遊び (2月4日開催)



ベビーダンス (2月9日開催)



ふるさと再発見

島原城址からの眺望

大正から昭和初期までの新聞を見ると、要人が島原城址を訪れたという記事をいくつか拾い上げることができます。

1924（大正13）年7月9日、佐世保鎮守府長官伏見宮博恭が島原を視察しました。本丸に登り、街の様子を眺めながら島原の乱や島原の地誌などについて説明を受けました。サイダーを飲みつつ、「熊本ほどの方角だ」、「ああ、あの山の向こうか」と言ったことまで記されています。

同年11月21日、フランス大使ポール・クロードルは、雲仙を目指して、三池（現福岡県大牟田市）から三井物産の汽船諏訪丸で南風楼前に上陸しました。南風楼で小休止する予定を変更して向かったのが島原城址です。同行した商務官および通訳とともに、晩秋の島原の眺望にしばし見入っていたということです。

軍事参事官で前陸軍大臣の荒木貞夫が訪れた1934（昭和

9）年10月11日の記事には、荒木が「意味深長の感慨を漏らし」とあります。時を忘れて眺望に見入る様子とともに、当時の不穏な時勢が記事から垣間見えます。

眺望は時の移ろいとともに変化していきます。例えば城址からの景観もまた文化的遺産だとして意識すれば、普段何気なく目にするまちの姿が違ったものに見えるのかもしれない。いつもと違った風景を探しに島原城に登ってみませんか。（松平文庫学芸員 吉田 信也）



大正13年11月21日付 島原毎日新聞

クローズアップ Close Up!



種村繁守さん

今回、紹介するのは、雲仙・普賢岳噴火災害の記録を後世に伝えようと、昨年11月に自宅の倉庫を改装して噴火災害資料館を開設した種村繁守さんです。

種村さんは、子どものころから普賢岳や眉山などに登り、山のことが詳しくなりました。噴火後も山に登り、写真や動画を撮影するなど、噴火活動を記録し続けてきました。資料館には、火口から噴煙が上がる様子や火砕流、溶岩ドームなどの災害に関する写真のほか、山で採れる薬草などを展示しています。また、種村さんは、20年前からボランティアで地元の子どもたちに山登りや自然の遊びなどを教える活動も行っています。



種村さんは「災害から25年経ち、山には緑が戻ってきて、災害の面影や記憶が薄れてきています。だから、この資料館を通じて、山の恐ろしさを伝える一方で、山の恵みについても伝えていきたいです。そして、自然の力には人の力は及びませんが、自然と触れ合い、知ることで少しでも自然災害の被害を少なくすることができるということを伝えたいです」と話してくれました。

災害から25年の節目の年。あらためて自然災害の恐ろしさ、そして自然の恵みについて、考えるきっかけにしてみませんか。

資料館は小山町の旧島原藩薬園跡そば。開館は、10時から15時まで。入場料は無料ですが、事前に種村さん（☎0106）に連絡してください。

心筋梗塞予防のための医師講話

特定健診受診者の事後指導（健康増進）として「心筋梗塞予防のための医師講話」を実施します。

専門のお医者さんから、日ごろ、なかなか聞くことのできない話を聞いて、健康づくりに役立ててください。

医師の講話後にミニ栄養教室もあります。

- ▶ **と き** 2月23日（火）
13時30分～14時30分
（受付13時～）
- ▶ **ところ** 市保健センター
- ▶ **対象者** 特定健診受診者および興味のある人
- ▶ **内 容** 「心筋梗塞予防について」
- ▶ **講 師** わたなべ内科クリニック
院長 渡邊剛士 先生
- ▶ **申込方法** 2月19日（金）までに電話で申し込んでください
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 有明保健センター



「胃がん検診」を受けましょう

市では、胃がんの早期発見・早期治療を目的として、胃がん検診を実施しています。

平成27年4月以降、検診を受けていない人は早めに受けましょう。

- ▶ **対象者** 40歳以上の男女（昭和51年4月1日以前に生まれた人）

※勤務先で検診がない人も受診できます

- ▶ **自己負担額** 1000円

※ただし、次の①～④に該当する人は無料

- ①満70歳以上の人（年齢が確認できるもの）
- ②市民税非課税世帯（平成27年度の非課税証明書（写し可、証明書発行は有料））
- ③70歳未満の後期高齢者医療被保険者（保険証の写し）
- ④生活保護世帯（生活保護受給証明書（写し可））

- ▶ **受診場所** 市内指定医療機関
- ▶ **受診期限** 3月31日（木）
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター



「特定健診」の受診期限は2月29日です

医療機関での特定健診の受診が済んでいない人は、早めに受診してください。

- ▶ **対象者** 島原市国民健康保険に加入の30歳・35歳および40歳以上の人で、平成27年度の特定健康診査を受診していない人

- ▶ **受診場所** 市内指定医療機関
- ▶ **健診料** 無料
- ▶ **受診期限** 2月29日（月）
- ▶ **持参品** 特定健康診査受診券、
島原市国民健康保険証

※受診していない人には1月に特定健康診査受診券を再送付しています

- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター



予防接種費用の一部を公費助成しています

○高齢者肺炎球菌予防接種

予防接種費用の助成を受けるには、事前に申請が必要です。

- ▶ **申請期限** 2月29日（月）
- ▶ **申請窓口** 市保健センター 有明保健センター、
保険健康課、有明支所、三会出張所
- ▶ **予防接種実施期限** 3月31日（木）

○高齢者・小児のインフルエンザ予防接種

接種を希望する人は実施医療機関や注意事項などを確認した上で医療機関に予約し、接種してください。

- ▶ **予防接種実施期限** 2月29日（月）
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター

「はたちの献血」キャンペーン

「はたちの献血」キャンペーンを2月29日まで実施しています。献血は、たくさんの人の善意によって支えられています。

献血への温かいご支援とご協力をお願いします。市の献血受付予定・場所は、市ホームページ（<http://www.city.shimabara.lg.jp/>）に掲載しています。

- ▶ **問い合わせ** 市保健センター



2月

休日当番のお医者さん 歯医者さん

※1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 内科 外科

小児科 整形外科

当番歯科医 9時～12時 皮膚科

日	医療機関	電話番号
7日(日)	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	まおデンタルクリニック 北門町	65-0233
11日(木)	魚住医院 内 城内一丁目	63-2286
	宮田小児科医院 小 上の原二丁目	62-5045
	松下ひふ科 皮 新馬場町	62-6556
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
14日(日)	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻町	62-0888
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
21日(日)	喜多歯科医院 中町	62-4745
	くすのきクリニック 内 有明町大東	68-5500
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
28日(日)	吉田歯科医院 上の町	62-5026
	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
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
3月6日(日)	まき歯科 上新一丁目	64-5077
	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361

● 小児の日曜診療所 ●

☎63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 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 土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間 土曜日の17:30～日曜日の16:30

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203
TEL 095-826-5511

2月	月	胸やけ
	火	杖の選び方
	水	百日咳
	木	疲れ目
	金	高血圧の方の歯科受診の注意
	土・日	産婦人科における児童虐待ゼロプロジェクト

「フッ化物」を利用したむし歯予防

健康な毎日過ごすためには、歯と口の中の状態を良好に保つことが大切です。

「フッ化物」を利用したむし歯予防をして、丈夫な歯を維持しましょう。



「フッ化物」とは？

「フッ化物」とはフッ素を含む化合物のことです。

フッ素(F)は私たちの身近な自然にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。

フッ素はむし歯予防に欠かせないだけでなく、歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。

「フッ化物」のむし歯予防効果

①歯垢(プラーク)を抑制する！

歯磨きで落としきれなかった歯垢(プラーク)が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、歯垢が作る酸の量を抑えます



②歯の修復を進める！

歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます



③歯の質を強くする！

歯の質を強くして、酸に溶けにくい歯にします



「フッ化物」を利用したむし歯予防の方法

○フッ化物入り研磨剤で歯磨き

普段の歯磨きで行える、最も身近で手軽なむし歯予防法です。子どもから大人まで高い予防効果が認められています。



○フッ化物塗布

歯に直接フッ素を塗る方法です。歯質の弱い生えだての歯には特に効果的です。

○フッ化物洗口

フッ化物洗口液でうがいをする方法です。



「フッ化物」を利用した市の取り組み

○フッ素塗布事業

- ▶対象者 1歳児～3歳6カ月児
- ▶費用 無料(要予約)
- ▶回数 3カ月に1回

※市保健センターなどで実施しています

○フッ化物洗口推進事業

市では、フッ化物洗口を推進しています。現在、市内の保育所11カ所、認定こども園1カ所、小学校3校でフッ化物洗口を実施しています。



杉谷公民館 江戸そば打ち体験講座

本格的な江戸そば打ちを体験してみませんか。そば粉をこね、切るまでの一連の流れを体験できます。

- と き** 2月24日(水)・25日(木)・26日(金)
それぞれ午前の部(9時～12時)、午後の部(13時～16時)があります。いずれか1回に参加してください

- 募集人数** 各回1組(先着順)
※2人1組で申し込んでください

- 材料代** 1人1500円
- 持参品** エプロン、三角巾、手拭きタオル、タッパーなど
- 申込期間** 2月8日(月)～



白山公民館 【男性限定】男のためのタイ式ヨガ教室

タイ式ヨガ(ルーシーダットン)は別名「仙人体操」ともいわれ、自己整体を主体としています。男性の皆さん、独特の動きと呼吸法で体を活性化させましょう。

- と き** 2月25日(木) 19時30分～
- 募集人数** 20人(先着順) ●**対象者** 男性
- 持参品** バスタオルまたはヨガマット、タオル、飲み物など
- 申込期間** 2月1日(月)～



安中公民館 『美腸教室』

好評により第2弾の「美腸教室」です。肌荒れ、免疫力の低下は腸の冷えが原因でもあります。

美腸教室で腸の冷えについて楽しく学び、免疫力を上げ美しい肌を手にいれてみませんか。

- と き** ①2月15日(月) 13時30分～
②2月16日(火) 19時30分～
- ※①、②とも同じ内容です。どちらか1回に動きやすい服装で参加してください
- 持参品** バスタオル、ハンドタオル
- 申込期間** 2月1日(月)～

お花のリースをつくろう！

プリザーブドフラワーを使って、オリジナルリースを作ってみませんか。今回は、春色を使った素敵なリースです。初心者の方、大歓迎です。

- と き** ①2月22日(月) 14時～
②2月23日(火) 19時30分～
- ※①、②とも同じ内容です。どちらか1回に参加してください
- 募集人数** ①、②それぞれ6人(先着順)
- 材料代** 1800円
- 持参品** 工作用はさみ
- 申込期間** 2月1日(月)～



はじめてのドキドキぬいもの教室 ～入学・入園バック編～

入学・入園シーズンに向けて準備している人へのお助け講座です。

はじめての人でも大丈夫。みんなと一緒に楽しく作りましょう。

①巾着袋、シューズ袋に挑戦

- と き** 2月24日(水) 19時30分～
- 材料代** 1000円
- 持参品** 裁縫道具
ミシン(持っている人)
※布などは準備します



②レッスンバック(リバーシブル)に挑戦

- と き** 2月26日(金)・29日(月)
19時30分～
- 材料代** 1500円
- 持参品** 裁縫道具、ミシン(持っている人)、洗濯ハサミ10個程度
※布などは準備します

①・②共通事項

- 募集人数** ①、②それぞれ6人(先着順)
- ※①、②の両方とも受講できます
- 対象者** 初心者の方
- 申込期間** 2月1日(月)～



公民館では各種講座を行っています
あなたも参加してみませんか

受講料は無料です

- ◆有明公民館 (☎68-1101)
- ◆三会公民館 (☎62-4505)
- ◆杉谷公民館 (☎63-2231)
- ◆森岳公民館 (☎63-2242)
- ◆霊丘公民館 (☎64-2023)
- ◆白山公民館 (☎63-2221)
- ◆安中公民館 (☎63-2253)

くらしの 情報

募集

保育所などの臨時職員登録者募集

市では、市内の保育所、認定こども園で働くことができる臨時職員（短時間職員を含む）の登録を受け付けています。

▼登録職種 保育士、幼稚園教諭、看護師、調理員など

※各職種とも資格を有している人
※登録は1年ごとの更新です。以前登録をした人も再度登録が必要です

※登録名簿は随時各保育所、認定こども園に配付します

▼必要書類 登録申請書、履歴書、資格証の写し

▼申し込み・問い合わせ先 子育て課こども福祉班（☎内線30

■市役所本庁（代表） ☎63-1111

■有明庁舎（代表） ☎68-1111

- ・有明支所
- ・産業部（産業政策課・しまばらブランド営業課・農林水産課）
- ・教育委員会（教育総務課・学校教育課・社会教育課・スポーツ課）
- ・農業委員会
- ・水道課

■電子メール
info@city.shimabara.lg.jp

新着情報は市ホームページで確認を！
<http://www.city.shimabara.lg.jp/>

2

平成28年度県障害者スポーツ大会参加者募集

5月29日(日)に開催される県障害者スポーツ大会の参加者を募集します。この大会で優秀な成績を収めると、若手県で開催される全国障害者スポーツ大会（10月22日(土)～24日(月)）に出場できる可能性があります。

▼参加資格 県内に居住し、原則として身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持つ満13歳以上（平成28年4月1日現在）の人

▼競技種目 陸上、水泳、卓球、アーチェリー、ボウリング、フライングディスク、ユニカール、ボッチャ

▼申込期間 2月19日(金)まで

▼申込方法 福祉課に備え付けの申込書に必要事項を記入・押印の上、提出してください

▼申し込み・問い合わせ先 福祉課障害福祉班（☎内線333）

南高北部環境衛生組合の臨時職員募集

▼職種 し尿など収集運搬作業

▼募集人数 1人

▼業務内容 し尿汲み取り作業など

▼応募資格 18歳以上65歳未満で中型自動車運転免許を有する人

▼勤務期間 4月1日から9月30日まで（6カ月間）

▼勤務日 月曜から金曜までのうち3日以内（祝日を除く）

▼勤務時間 8時30分～17時

▼勤務場所 南高北部環境衛生組合区域

▼賃金 月額8100円

▼その他 雇用保険あり

▼応募期間 2月2日(火)～2月18日(木)

▼応募方法 南高北部環境衛生組合に備え付けの申込書に写真を貼り、必要事項を記入の上、提出してください

▼応募・問い合わせ先 南高北部環境衛生組合（☎0957-2817）

自衛官候補生（男子）募集

▼資格 18歳以上27歳未満の人

▼受付期間 2月10日(水)まで

▼試験日 2月13日(土)

▼問い合わせ先 自衛隊島原地域事務所（☎②3759）

お知らせ

燃やせるごみの市内全地区収集

2月12日(金)は市内すべての地区の燃やせるごみを収集します。

ごみを出す際は、8時までに指定の場所へ出していただくようお願いいたします。

▼問い合わせ先 環境課クリーン資源班（☎内線193）

ひとり暮らしなどの高齢者への支援

在宅の高齢者の不安を解消するため、次の事業を実施しています。

①緊急通報システム事業

▼対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人で日常生活に不安がある人

▼内容 電話回線を利用したシ

ステムで、希望者宅に専用の機器を設置し、急病などの緊急事態発生時にボタンを押して通報します

▼利用者負担金 月額300円

②テレフォンサービス事業

▼対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人で日常生活に不安がある人

▼内容 定期的に市嘱託員が希望者宅へ電話をかけ、安否確認や日常生活の相談などに応じます

▼利用者負担金 無料

③救急医療情報カプセル配付事業

▼対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人、高齢者のみの世帯、日常生活に不安がある人など

▼内容 本人の医療情報や緊急連絡先を記載した用紙をカプセルに封入して自宅に備え、急病などの緊急事態発生時に駆け付けた人が正確な情報を容易に把握できます

※本人による医療情報の更新が随時必要

▼利用者負担金 無料

①②③の申込方法

福祉課および有明支所に備え付けの申請書に必要事項を記入し、申し込んでください

※①のみ印鑑が必要です
申し込み・問い合わせ先

福祉課地域福祉班（☎内線277）

または有明支所（☎内線507）

精神障害者地方講演会

精神障がい者を抱える家族の人や当事者などを対象とした講演会を開催します。

▼とき 2月5日(金) 13時30分～15時45分

▼ところ 森岳公民館

▼講演会テーマ 「仲間とともに」
精神障害者を抱える家族のために

▼講師 長崎大学医学部保健学科教授 田中悟郎氏、ピアサポートみなと代表 片岡史和氏

▼参加料 無料

▼問い合わせ先 長崎県精神障害者家族連合会（☎095・842・5350）

行政書士会無料相談会

2月22日の「行政書士記念日」の行事の一環として、一日無料相談会を開催します。

▼とき 2月22日(月) 9時～17時

▼ところ 市内の各行政書士事務所

▼内容 相続、遺言、農地転用、会社・法人設立などの相談
▼問い合わせ先 行政書士会島原支部（☎0831）

島原半島高校美術展

半島内にある高校の生徒が描いた作品（油絵・ポスターなど）約50点を展示します。

▼とき 2月6日(土)～2月11日(木) 9時30分～17時30分

※2月11日は14時まで

▼ところ サンプラザ万町

▼参加校 島原高校、島原農業高校、島原商業高校、国見高校、島原翔南高校、口加高校、島原特別支援学校

▼問い合わせ先 島原高校（☎7100）

国民年金コーナー

諫早年金事務所職員による
年金出張相談（2月～3月）

▼とき 2月17日(水)、3月16日(水)・23日(水) 10時～15時

▼ところ 市民窓口サービス課01ビー

▼募集人数 20人

※3月23日は10人

▼申込方法 相談開設日の10日前までに年金相談受付票による予約

約（電話予約可）をしてください
※予約は相談日の2カ月前から可能です

ねんきんネット稼働中

ねんきんネットは厚生・国民年金加入者の年金記録や将来の受け取り見込み額が確認できるサービスです。

▼申込方法 本人確認できる運転免許証、健康保険証などと印鑑を市民窓口サービス課国民年金班まで持参してください
※ねんきんネット稼働時間は平日の9時から17時までです

年金に関する問い合わせ先

諫早年金事務所（☎0957・1663）または市民窓口サービス課国民年金班（☎内線232）

不要品の交換

おゆずりします

・書道関連書籍「書跡名品叢刊」
・オルガン

おゆずりください

・マイク・アンプ・スピーカーのセット

※町内会公民館で使えます

▼問い合わせ先 市民安全課市民相談センター（☎内線184）

島原市自主文化事業

演劇公演「熱海殺人事件」

劇作家、故つかこうへい氏が遺した役者が集まり結成した劇団「北区 AKT STAGE」による演劇公演「熱海殺人事件」を開催します。出演者のなかには本市出身の松本有樹純さんもいます。故つかこうへい氏の遺志を受け継いだ4人の役者が演じる怒涛の舞台をお楽しみください。

- ▶ **と き** 3月5日(土)・6日(日)
両日とも 13時開演 (12時45分開場)
- ▶ **と ころ** 有明総合文化会館
- ▶ **入 場 料** 自由席 一般3000円 学生2000円
※小学生以下の入場制限あり
- ▶ **チケッ ト 取 り 扱 い**
有明総合文化会館、島原文化会館
セブンイレブン各店 (Pコード: 449-119)
- ▶ **問 い 合 わ せ 先**
社会教育課 (☎68-5473)
有明総合文化会館 (☎68-5800)
熱海殺人事件公演実行委員会 宮川
(☎090-5292-8577)



松本有樹純



相良長仁



井上賢嗣



大滝樹

2016 島原城梅苑

フォトコンテスト

作品募集

- ▶ **テーマ** 島原城と梅
- ▶ **作品規格** A 4サイズ
- ▶ **応募締切** 3月20日(日) 必着
- ▶ **応募方法** 応募申込書を写真の裏面に貼り付け、島原城振興協会に郵送または持参してください

※応募申込書は、島原城振興協会に備え付けているほか、島原城ホームページ (<http://shimabarajou.com/>) からダウンロードできます

▶ 各賞および賞金

- 最優秀賞 1点 (賞金3万円)
- 優秀賞 3点 (賞金2万円)
- 入 選 5点 (賞金1万円)

▶ 応募規定

- ①応募作品の著作権は、撮影者に帰属します
 - ②入賞作品の公開、発表、使用の権利は、島原城振興協会に帰属します
 - ③島原城フォトコンテストを目的とした未発表の作品に限ります
 - ④応募点数は一人3点までです
- ※詳しくは、島原城ホームページなどで確認してください

▶ 応募・問い合わせ先

島原城振興協会
〒855-0036 島原市城内一丁目1183-1
☎62-4766

申告期間の終了間際は混雑します

市県民税・国保税の申告はお早めに

市県民税・国民健康保険税の申告を受け付けます。受付期間終了間際は会場が非常に混雑しますので、早めに済ませることをお勧めします。

▼受付会場・期間

①市役所税務課：2月16日(火)～3月15日(火)

②有明生涯学習センター事務所(有明公民館前)

：2月23日(火)～3月15日(火)

▼申告書 「申告書」および「書き方」は広報しまばら2月号に折り込んでいるほか、各申告会場や

有明支所、三会出張所、各地区公民館にも備え付けています。また、事業所得のある人には収支内訳書などの書類を別途送付します

※障害者控除の適用を受けるには毎年申告が必要です

▼問い合わせ先 税務課市民税班 (☎内線172)

島原税務署からのお知らせ

所得税および復興特別所得税、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告

▼申告期限と納期限

○所得税および復興特別所得税：3月15日(火)

○消費税および地方消費税：3月31日(木)

▼確定申告相談会場 島原税務署

▼受付時間 9時～16時

※国税庁ホームページを利用して、電子申告や書面提出を行うこともできます

▼問い合わせ先 島原税務署 (☎②3281)

しまばら 食育レシピ

～バレンタインのチョコにも野菜をプラスでヘルシーに～

ごぼうのオレンジッ

1人分栄養価

*エネルギー 26kcal (1本)



材料 (20本分)	作り方
●ごぼう……………100g	① ごぼうは皮を削ぎ、6cm位の長さに切って、あく抜きをする
●黒糖……………30g	② なべにひたひたの水と黒糖・ラム酒を加えてごぼうを煮る
●ラム酒 (ブランデー) …少々	③ チョコレートは湯煎で溶かす
●ブラックチョコレート…70g	④ ごぼうの持つところ1cm位を残し、チョコレートを絡める
	⑤ オーブンシートにおき乾かす

～ポリフェノールで体内の酸化防止～

「ポリフェノール」は、チョコレートやごぼうの他にも大豆や果物、お茶に含まれています。そして、ポリフェノールには、がん、動脈硬化、老化を引き起こす活性酸素を除去したり、酸化を抑制する働きがあります。



人の動き (1月1日現在)

- 人 □ 46,876人 (-7)
- 男性 21,728人 (-2)
- 女性 25,148人 (-5)
- 世帯数 19,490世帯 (-8)

出生 31件 死亡 54件
転入 78件 転出 52件

情報発信 市政情報などは、次の方法でも情報発信しています

- 島原市ホームページ (<http://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)
- コミュニティFM FMしまばら (88.4MHz) (月曜～金曜 9:10、13:10)
- 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)

市民相談センターのご案内

2月の市民相談は、次の日程で市民相談センター（☎内線184）で無料相談を行います。なお、行政相談のみ有明福祉センターでも受け付けます。

◆行政相談

（市民相談センター）

2月 2日（火） 13時～15時 古瀬行政相談委員
2月 9日（火） 13時～15時 金子行政相談委員
2月16日（火） 13時～15時 梅澤行政相談委員

（有明福祉センター）

2月 3日（水） 13時～15時 宇土行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

2月 3日（水） 13時～16時

◆不動産に関する相談（県宅地建物取引業協会）

2月15日（月） 13時～16時

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約 月初めから予約受付】

2月18日（木） 13時～16時

◆相続・遺言・任意後見・各種契約など 公証人法律相談（島原公証役場 公証人）

2月24日（水） 13時～16時

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

2月25日（木） 10時～16時



納期限のお知らせ

- 国民健康保険税（第8期）
- 後期高齢者医療保険料（第8期）

の納期限は**2月29日（月）**です

納付には、便利な口座振替（自動振込）をお勧めします。申し込みは、各金融機関、郵便局（ゆうちょ銀行）、島原雲仙農協、長崎県信漁連などで受け付けます。

また、税は主なコンビニエンスストアでも納付することができますのでご利用ください。

<問い合わせ先>

- 国民健康保険税…税務課市民税班（☎内線176）
- 後期高齢者医療保険料、介護保険料…保険健康課 後期高齢・介護班（☎内線233）

◆納税相談はお早めに◆

病気や失業などで納期限までに納付が困難な場合は、税務課収納班（☎内線174）に相談してください。

図書館 通信

- 島原図書館（☎64-4115） 開館時間…9時～18時（金曜は20時まで開館）
2月の休館日…1日（月）～9日（火）は特別整理のため休館、15日（月）・22日（月）・29日（月）、3月1日（火）
- 有明図書館（☎68-5808） 開館時間…9時～18時
2月の休館日…2日（火）・9日（火）・16日（火）・23日（火）・29日（月）

新刊図書紹介



「お伊勢まいり」

平岩弓枝 著 文藝春秋

大嵐で甚大な被害を受けた旅宿「かわせみ」の女主人るいたちが、お伊勢まいりに出かけた。のどかな街道風景を眺めながら慣れない旅を続けるが、次々と怪事件が起こり…。



「学校の近くの家」

青木淳悟 著 新潮社

ちょっと変わった先生。母の謎とPTA。男子と女子の攻防。隣町への小さな旅…。「5年生男子」の視点から克明に立ち上がる、驚くべき世界像。三島賞作家による前代未聞の「小学生小説」。

■「いつかの人質」

芦沢央 著 KADOKAWA

■「はだれ雪」

葉室麟 著 KADOKAWA

■「真実の10メートル手前」

米澤穂信 著 東京創元社

■「たんぽぽ団地」

重松清 著 新潮社



2月の催し

島原図書館

- 親子のおはなし会 13日（土）10時30分～

おはなし：永石一成さん

※絵本の読み語りや絵本作りの話です。親子でも参加できます。

- 手作り講座「布の絵本作り①」13日（土）9時30分～

- 手作り講座「布の絵本作り②」20日（土）9時30分～

※事前申し込みが必要です。

- おはなしのじかん 20日（土）11時～

- 郷土史を学ぼう会 20日（土）14時～

「ふるさとの寺院をたずねて～本光寺～」

講師：片山弘賢 先生

「深溝世紀 巻4」 講師：松尾卓次 先生

- おはなしのじかん0・1・2 24日（水）11時～

- おはなしひろば 27日（土）11時～

有明図書館

- ちいさなおはなしかい 13日（土）14時30分～

- おはなしのじかん 27日（土）14時30分～

第12回島原城下ひなめぐり

城下町島原に春の訪れを告げる「島原城下ひなめぐり」
島原城や市内の商店街など、100カ所以上に約3000体の
ひな人形が飾られ、おひな様一色になります
おひな様との出会いを求めて島原を散策しませんか



開催期間

2月5日金 ▶ 3月6日日

【押し絵雛】（島原城観光復興記念館展示）

■オープニングセレモニー

とき 2月5日（金）11時～
ところ 島原城観光復興記念館
ひな人形に扮した人間ひな飾りやマンドリン演奏、
園児による歌などが催されます

■桃カステラ大集合

とき 2月5日（金）～3月6日（日）
ところ 島原城本丸売店、武家屋敷売店、水都、
森岳酒蔵
市内店舗の「桃カステラ」が集まり販売されます



■和ろうそく絵付け体験（1000円）

とき 2月13日（土）・14日（日）
3月5日（土）・6日（日）10時～16時
ところ 森岳酒蔵

■甘酒などの振る舞い

とき 2月21日（日）10時～
ところ 島原城
とき 3月6日（日）10時～
ところ 島原城ほか市内商店街
※数に限りがあります

■そば打ち体験（500円）

とき 3月6日（日）11時～14時
ところ 森岳酒蔵



■人間ひな行列

とき 3月6日（日）11時～
ところ 島原城～市内商店街
※雨天時は場所を変更する場合があります



◆人間ひな行列参加者募集中

お内裏様とおひな様と一緒に島原のまちをひ
な衣装を着て行進しませんか。詳しくは島原
温泉観光協会ホームページ（[http://www.s
himabaraconsen.com/](http://www.shimabaraconsen.com/)）で確認してください

▶問い合わせ先 島原城下ひなめぐり実行委員会（島原温泉観光協会内） ☎ 62-3986