

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

しまばら

西 経

平成28年

8

月号

AUGUST



島原守護神
「しまばらん」

No.747



「銀水」が復活

8月6日(土)、浜の川湧水の隣にある「銀水」がリニューアルオープンします。

「銀水」は、昔から地元の人に愛され、数多くの著名人が訪れた名店でしたが、20年前に閉店していました。

この度、市で建物を修復し、「銀水」を復活することにしました。

皆さん、生まれ変わった「銀水」にぜひお越しください。

目次

銀水グランドオープン	2
災害復興 25 年記念コンサート ほか ..	3
「臨時福祉給付金」など申請受付	4
緊急通報システム「NET 119」 ほか ..	5
犬を飼っている人へ ほか	6
婦人検診(集団)を受けましょう	7
まちかどウォッチング	8
島原半島ユネスコ世界ジオパーク	9
しまばら子育て情報	10
ふるさと再発見、協力隊コラム	11
保健センターだより	12
公民館こうざじょうほう	14
くらしの情報	15



昭和時代の銀水の外観



昭和時代の銀水内の様子

「銀水」復活

島原湧水群の一つである「浜の川湧水」の隣に島原名物「かんざらし」の名店「銀水」がありました。
「銀水」は、大正時代に開店し、島原名物「かんざらし」やラムネなどを提供し、地元の人たちに愛され、数多くの観光客や著名人も訪れる観光名所でしたが、平成8年に惜しまれつつも閉店しました。
市では、「銀水」を再建しようと、平成27年度から取り組み、8月6日に開店します。
かつての名店「銀水」に皆さんもぜひ訪れてください。

「銀水」グランドオープン

8月6日 **土** 10時

- ▶営業時間 10時～17時 ※定休日なし
- ▶メニュー かんざらし、ところてん、ラムネ、かき氷、アイスクリーム など
- ▶問い合わせ先 銀水 (☎ 63-4610)
しまばら観光おもてなし課観光施設班
(☎ 63-1111 内線 213)



私たちが「銀水」を担当します
地域おこし協力隊
杉山大介さん・佳恵さん夫婦



地元の皆さんが愛したお店である「銀水」を担当することになりました。

地元の皆さんの協力もあり、この度、「銀水」を開店することができました。

「かんざらし」もたくさんの意見をもらいながら、提供できるようになりました

復活した「銀水」の「かんざらし」をぜひ食べに来てください。

皆さんのご来店をお待ちしています。



会場には約 1800 人が来場



音楽隊員の迫力のある演奏



西部方面音楽隊の演奏に観客は魅了されました

～復興した島原を全国に発信～

自衛隊音楽演奏会 「災害復興 25 年記念コンサート」

7 月 2 日、島原復興アリーナで自衛隊音楽演奏会「災害復興 25 年記念コンサート」を開催しました。

これは、本市が今年、雲仙・普賢岳噴火災害から 25 年を迎え、復興して元気になった島原の姿を全国に P R するとともに、自衛隊の災害派遣では、国内史上最長となる 1658 日間の災害派遣に対する感謝の意を込めて、開催したものです。

会場には約 1800 人の観客が訪れ、九州でトップクラスの陸上自衛隊西部方面音楽隊が「島原の子守唄」や「ライジングサン」など、若い人からお年寄りまで楽しめる曲を華やかに演奏しました。また、有明中学校吹奏楽部が合同演奏を行い、多くの観客を楽しませました。



オープニング演奏で太鼓を披露する
陸上自衛隊竹松駐屯地竹松ホーク太鼓部

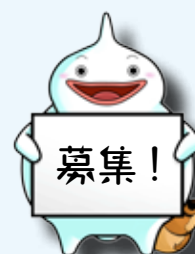


西部方面音楽隊と合同演奏する
有明中学校吹奏楽部の生徒たち

「しまばらん」の公認テーマソングを募集します！

島原守護神「しまばらん」のテーマソングを募集します。元気で明るく、子どもから大人まで広く皆さんに愛され、口ずさめるようなテーマソングをお待ちしています。

- ▶ 応募期間 8 月 10 日（水）～ 9 月 20 日（火）
- ▶ 応募資格 年齢・性別・プロ・アマチュアは問いません（グループでの応募も可能です）
- ▶ 応募方法 詳しくは市ホームページに掲載している募集要項で確認してください
- ▶ 採用作品 1 点
- ▶ 賞 品 漫画家 小西 紀行 先生サイン入りオリジナル色紙、特産品 5 万円相当、しまばらんグッズ など
- ▶ 申し込み・問い合わせ先 政策企画課地域・婚活班 しまばらん窓口（☎ 63-1111 内線 141）



「臨時福祉給付金」および「障害・遺族基礎年金受給者向け臨時福祉給付金」の申請を受け付けます

消費税率が8%に上げられたことによる低所得者への影響を緩和するため、「臨時福祉給付金」を支給します。また、「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引き上げの恩恵が及びにくい低年金受給者を支援するため、「障害・遺族基礎年金受給者向け給付金」を支給します。

なお、給付金の支給対象と思われる世帯には申請書などを8月末に郵送する予定です。

申請受付期間内に手続きを済ませてください。

○臨時福祉給付金

▶**支給対象者** 平成28年1月1日現在で、市内に住民票があり、平成28年度市民税が課税されていない人

▶**給付額** 1人につき3000円

※ただし、生活保護を受けている人や市民税が課税されている人に扶養されている人は対象になりません

○障害・遺族基礎年金受給者向け臨時福祉給付金

▶**支給対象者** 平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者で、平成28年5月分の障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している人

▶**給付額** 1人につき3万円

※ただし、「年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）」を受給した人は対象になりません

▶**受付期間** 9月1日（木）～平成29年3月1日（水）

▶**受付場所** 福祉課および有明支所

▶**申請方法** 申請書に必要事項を記入し、押印の上、必要書類を添付して福祉課または有明支所に申し込んでください（郵送可）

＜必要書類＞ ①支給対象者全員分の本人確認書類（運転免許証、健康保険証などの写し）

②受取口座の通帳またはキャッシュカードの写し

③印鑑

次のとおり臨時受付窓口を設置しますので、利用してください

場 所	申請受付日	受付時間
有明庁舎玄関ロビー	9月1日（木）・2日（金）	9時～16時
三会農村環境改善センター	9月5日（月）	
杉谷公民館	9月6日（火）	
森岳公民館	9月7日（水）	
霊丘公民館	9月8日（木）	
白山公民館	9月9日（金）	
安中公民館	9月12日（月）	

臨時受付窓口
を設置します



▶**問い合わせ先**

福祉課地域福祉班

（☎ 63-1111 内線 331）



「年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）」の申請は済んでいますか？

65歳以上を対象とした「年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）」の申請受付は8月16日（火）までです。支給対象者で申請が済んでいない人は、手続きを済ませてください。

なお、支給対象と思われる人には申請書などを送付していますが、届いていない人で該当すると思われる人など、詳しくは問い合わせてください。

▶**給付額** 1人につき3万円

▶**支給対象者** 昭和27年4月1日以前に生まれた人で、平成27年1月1日現在、市内に住民票を有し、平成27年度分の市民税が課税されていない人

※生活保護を受けている人や市民税が課税されている人に扶養されている人は対象になりません

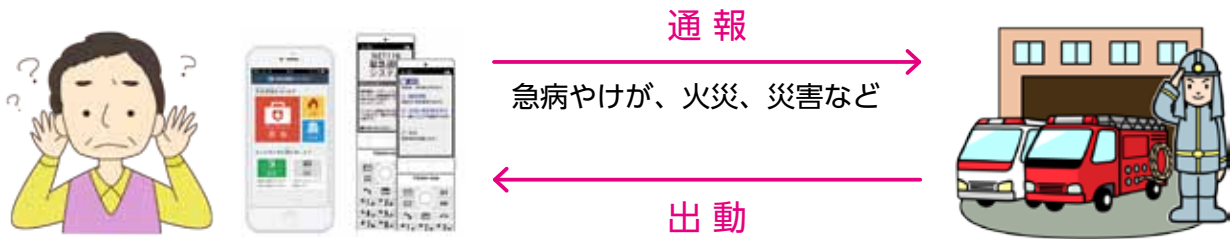
▶**申し込み・問い合わせ先** 福祉課地域福祉班（☎ 63-1111 内線 331）

聴覚や言語に障がいのある人へ

緊急通報システム「NET 119」の説明会を開催します

緊急支援システム「NET 119」とは

聴覚や言語に障がいのある人のために、携帯電話やスマートフォンを使って、素早く消防署に通報することができるシステムです。



緊急支援システム「NET 119」登録説明会

島原地域広域市町村圏組合消防本部が緊急通報システム「NET 119」の運用に当たって、説明会を開催します。説明会に出席を希望する人は事前に申し込んでください。

▶と き 9月14日(水) 19時30分～

▶ところ 島原消防署

▶対象者 聴覚や言語に障がいがあり、音声による通報が困難な人

▶申込期間 8月1日(月)～8月19日(金)

▶申込方法 福祉課および有明支所に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、申し込んでください

※申込書は、市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/>) からダウンロードできます

▶申し込み・問い合わせ先 福祉課障害福祉班 (☎ 63-1111 内線 273)・有明支所 (☎ 68-1111)

消費者ホットライン「188」をご利用ください！

全国には、消費生活センターが786カ所(平成27年4月1日時点)あり、その他、全ての市町村に消費生活相談窓口が設置されています。

「消費者ホットライン」は、全国共通の電話番号で、地方公共団体が設置している最寄りの消費生活相談窓口を案内し、窓口の存在や連絡先を知らない人などの消費生活相談の「最初の一步」をお手伝いするものです。

土・日曜、祝日で、市や県の消費生活センターなどが開所していない場合には、国民生活センターが相談を受けるなど、年末年始(12月29日～1月3日)を除いて、原則毎日利用することができます。

契約、悪質商法、製品・食品やサービスによる事故などについて、どこに相談してよいか分からない場合には、1人で悩まずに、消費者ホットライン188番を利用してください。

いやや
188 泣き寝入り!
と覚えてね



◎市民相談・消費生活センター

市民相談・消費生活センターでは、日常のさまざまな心配ごとや悩みごと、悪質商法の被害や多重債務など、あらゆる相談を受け付けています。

相談には、専任の相談員が対応し、秘密は固く守られますので、気軽にご相談ください。

【相談時間】平日 午前8時30分～午後5時15分

※相談は、土・日曜、祝日、年末年始を除く毎日受け付けています

※電話での相談も受け付けます

▶問い合わせ先 市民相談・消費生活センター (☎ 62-9100)



婦人検診（集団）を受けましょう！

市では、子宮がんや乳がんなどを早期に発見し、適切な治療に結びつけるために、市民を対象とした婦人検診（集団）を実施します。

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

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

子宮がん検診

- ▶対象者 職場で検診がない市内に住民票を有する 20 歳以上の女性（申し込み不要）
- ▶検査内容 問診、細胞診、内診
- ▶個人負担金 300 円

こつそ 骨粗しょう症検診

- ▶対象者 平成 29 年 4 月 1 日時点で 40・45・50・55・60・65・70 歳の市内に住所票を有する女性（申し込み不要）
- ▶検査内容 問診、前腕のレントゲン検査
- ▶実施日程 下表の骨粗の欄に○印がある日
- ▶個人負担金 400 円



いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

乳がん検診

- ▶対象者 職場で検診がない市内に住所票を有する 40 歳以上の女性（申し込みが必要）
 - ▶検診人数（定員）午前 60 人・午後 50 人
 - ▶検査内容 問診、視触診、マンモグラフィ検査
 - ▶個人負担金 500 円
 - ▶申込方法 8 月 1 日（月）から 8 月 12 日（金）までに電話で市保健センターに申し込んでください（土・日曜、祝日は除く）
- ※受付の時間帯を次のとおり 4 回に分けますので希望の時間を申込時にお知らせください
- 午前：① 9 時～9 時 30 分
② 10 時～10 時 30 分
午後：③ 13 時 30 分～14 時
④ 14 時 30 分～15 時
（申込期間終了後、定員に満たない場合は受け付けできますので、問い合わせください）

【注意事項】

- ◎妊娠または妊娠している可能性のある人は、受診できません
- ◎次のいずれかに該当する人は、証明書などを提出すると、個人負担金が免除になります
 - ・70 歳以上の人⇒年齢が確認できるもの
 - ・市民税非課税世帯⇒世帯全員分の平成 28 年度の非課税証明書（写し可）
- ※証明書は税務課、市民窓口サービス課、三会出張所、有明支所で発行（有料）
- ・70 歳未満の後期高齢者医療被保険者⇒保険証の写し
- ・生活保護世帯⇒生活保護受給証明書（写し可）
- ※証明書は福祉課保護班で発行
- ・クーポン券が届いている人⇒クーポン券

日時および検診会場

日 程	受付時間	会 場	骨粗
8 月	16 日（火）	9:00～10:30 13:30～15:00 島原市医師会館	
	17 日（水）		
	18 日（木）	9:00～10:30 13:30～15:00 島原文化会館	○
	19 日（金）		
	22 日（月）	9:00～10:30 13:30～15:00 市保健センター	○
日 程	受付時間	会 場	骨粗
8 月	23 日（火）	9:00～10:30 13:30～15:00 三会農村環境改善センター 杉谷公民館	○
	24 日（水）		
	25 日（木）	9:00～10:30 13:30～15:00 有明保健センター	○
	26 日（金）		
	29 日（月）	9:00～10:30 13:30～15:00 市保健センター	○

犬を飼っている人へ

あなたの飼い犬、登録されていますか？

犬（生後 91 日以上）の飼い主は、狂犬病予防法により、飼い犬の登録が義務付けられています。まだ登録していない人や新しく犬を飼い始めた人は、環境課または有明支所で登録を済ませてください。



登録されると鑑札を交付しますので、首輪に付けてください。

▶登録手数料… 1 頭につき 3000 円

転入転出・転居・飼い主の変更・死亡など

犬の登録内容に変更が生じたときは、届出が必要です。その際、どのような手続きを取ったらいいか分からないときは、まず環境課に電話してください。必要な手続きを案内します。

狂犬病予防注射は済んでいますか？

狂犬病は、全世界で毎年約 5 万人以上の人が発症し、亡くなっている大変怖い感染症です。狂犬病予防注射の接種率が 7 割を超えれば、発生した場合に狂犬病の広がりを抑えられるとされています。飼い犬を守ることはもちろん、飼い主自身や家族、近所、他の動物への感染を防ぐためにも、予防注射を受けさせましょう。



未接種の犬は、動物病院で接種を受け、病院から発行された「狂犬病予防注射済証」を環境課または有明支所に提出し、狂犬病予防注射済票の交付を受けてください。



狂犬病予防注射済票

▶注射済票発行手数料… 1 頭につき 550 円

▶申し込み・問い合わせ先 環境課環境班 (☎ 63-1111 内線 194) ・有明支所 (☎ 68-1111)

食中毒にご注意を！

食中毒は季節を問わず年間を通して発生しますが、気温や湿度の高い夏は食中毒の発生しやすい季節です。特に子ども、お年寄り、抵抗力の弱い人は注意が必要です。

毎日のちょっとした心がけで食中毒は予防できます。次の「食中毒予防の 3 原則」をしっかり守って食中毒を防ぎましょう。

▶問い合わせ先 環境課環境班 (☎ 63-1111 内線 194)

食中毒予防の 3 原則 ～食中毒の原因を「付けない」「増やさない」「やっつける」～

その 1 …菌などを食べ物に「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

その 2 …食べ物に付着した細菌を「増やさない」

⇒調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう

その 3 …食べ物に付着した細菌を「やっつける」

⇒調理をする際は十分に加熱をしましょう



～水資源を大切に～ 8 月 1 日は「水の日」、8 月 1 日～7 日は「水の週間」

本市は、古くから「水の都」と呼ばれ、市内いたる所から水が湧き出ています。昭和 60 年には環境庁から「名水百選」に、平成 7 年には国土庁から「水の郷」に認定されています。

また、2 月に実施された環境省の「名水百選選抜総選挙」では、「観光地として素晴らしい部門」で第 5 位となりました。

これからも本市ならではの資源である「水」に感謝し、水の環境保全にご協力ください。

市では、「島原市地下水保全要綱」を制定し、地下水の保全に取り組んでいます。

◎地下水を採取している人

- ・利用しない地下水の放流停止に努めてください
- ・必要最小限度の揚水量の採取に努めてください

◎今からボーリングなどを行う人

- ・地下水採取の現況把握のため「地下水採取計画書」などの届け出をお願いします。

▶問い合わせ先 環境課環境班
(☎ 63-1111 内線 194)

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

7月7日、市内の5事業者（ケーブルテレビジョン島原、FMしまばら、西九州電設、佐原、島原北新聞店）、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構築するものです。

今回の協定締結によって全部で38事業者と協定を結ぶことになり、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。



ねんりんピック長崎の成功を願い

園児と一緒に七夕飾り

7月7日、春陽保育園と有明幼稚園で「ねんりんピック長崎2016」の100日前イベントとして、ねんりんピック長崎の成功を願い、園児たちが七夕飾りを行いました。

「ねんりんピック長崎の唄」とダンスが初めて披露されるなど、大会の成功への機運を盛り上げました。



「市長を囲む地域懇談会」を開催します

地区	日時（予定）	会場
霊丘	8月 3日（水）19時～	霊丘公民館
白山	8月 4日（木）19時～	白山公民館
三会	8月 8日（月）19時～	三会農村環境改善センター
杉谷	8月 18日（木）19時～	杉谷公民館
安中	8月 23日（火）19時～	安中公民館
森岳	8月 24日（水）19時～	森岳公民館

※有明地区は終了しました

▶問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班
(☎ 63-1111 内線 124)



北浦 守金 議員

全国市議会議長会表彰に輝く
第92回全国市議会議長会定期総会で、
北浦守金議員が議員在職二十年以上の
特別表彰を受賞しました。

地形を生かした人工のため池—雲仙・諏訪の池—



諏訪の池と諏訪の池断層（写真の左から奥に見える森が諏訪の池断層）

このような素晴らしい環境を持つ諏訪の池は、人の手によって作られた人工の池です。

国道389号を口之津から雲仙温泉街に向かうと、左側に池が見えてきます。この池が「諏訪の池」です。池の周りに農耕地、林といった多様な環境があり、たくさんの野鳥や昆虫がすんでいます。野鳥は年間を通して観察することができ、春から夏にかけてホオジロやウグイスなどが繁殖し、冬にはシロハラやツグミをはじめとした冬鳥が越冬のために渡来します。



諏訪の池

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。

今回は地形を生かした人工のため池「雲仙・諏訪の池」について紹介します。



雲仙諏訪の池ビジターセンターの天体望遠鏡

池のほとりに建つ「雲仙諏訪の池ビジターセンター」は、生物や自然に関する



雲仙諏訪の池ビジターセンター

島原半島は南北に広がるように動くため、いくつかの大地の亀裂（断層）ができています。諏訪の池周辺は諏訪の池断層の動きにより、橘湾側の大地がずれて階段状の地形になりました。この階段状の地形の中を流れる川の水をせき止めることで諏訪の池は作られたのです。作られてから約400年が経過した現在でも諏訪の池から供給される水は周辺の田畑を潤しています。

1616（元和2）年、奈良から移封してきた松倉重政公が、村民から水田の干ばつ対策を陳情されたことをきっかけに、自然の地形をうまく利用して作り出した。



第3回島原半島ユネスコ世界ジオパークセミナー

島原半島の歴史・文化・自然、そしてそれらを支えるジオの魅力を専門の先生が毎月やさしく紹介します。

- ▶と き 8月11日（木） 10時～12時
- ▶ところ がまだすドーム セミナー室
- ▶参加料 無料
- ▶講 師 寺井 邦久 氏（島原高校教諭）
- ▶題 目 山の日記念「島原半島の地形を読もう！」
- ▶問い合わせ先 島原半島ジオパーク協議会（☎65-5540）



展示はもちろん、3階の天体観測室には九州でも最大級の口径を持つ天体望遠鏡が設置してあります。そして、星空観察会が8月21日まで開催されています。今年の夏は諏訪の池で自然とのふれあいや天体観測を楽しんでみませんか。

今回は「旧大野木場小学校被災校舎」を紹介します。



育児ワンポイント

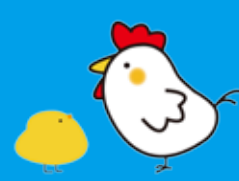
暑い夏、水分補給が大切です

暑い日には知らず知らずのうちにじわじわと汗をかきます。特に湿度が高く、風が弱いところでは、汗をかいても蒸発しづらく汗の量も多くなります。

のどが渇く前や出かける前など、こまめに水分を補給しておきましょう。



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

第36回 わくわく交流会のお知らせ

- ▶ **と き** 8月5日(金) 10時～(受付9時30分～)
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **内 容** ベビーダンス&親子で楽しめるストレッチ
 ※食生活改善推進員の皆さんの手作りおやつもあります
- ▶ **講 師** 森本 洋子 先生
- ▶ **対象者** 市内在住で子育てをしている母親とその子ども
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **定 員** 親子50組(先着順)
- ▶ **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



ベビーダンス&親子で楽しめる
ストレッチ



笑顔で子育て 育児サークル

育児サークル 10時～12時

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。

育児サークル	内 容	場 所
きらら kids (第1火曜日)	8月2日(火) 交通安全教室	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	8月3日(水) ♪アロハ～♪フラダンス	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	8月4日(木) 夏のあそび	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	8月9日(火) 夏のクッキング	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	8月18日(木) あやうた・わらべうた	杉谷公民館
ぱぴがキッズ (第4木曜日)	8月25日(木) 夏のおたのしみ会	市保健センター
にこにこ kids (第1木曜日)	9月1日(木) にこにこクッキング	安中公民館

※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

♪アロハ～♪フラダンス (8月3日開催)



夏のクッキング (8月9日開催)



ふるさと再発見

津町の眼鏡橋

眉山の麓を水源とする白水川が広馬場の東を流れて有明海に注ぎます。その下流に当たる津町に橋が架かっています。眼鏡橋と呼ばれ、さらに霊南橋へと続きます。眼鏡橋はアーチ型の石橋です。橋長は約16メートル、橋幅は約4メートルです。橋底の石組みは見事で石工たちの技術と苦勞が伝わります。架橋年代は少なくとも幕末には確認できます。

かつて眼鏡橋は、東側の島原城下と西側の島原湊を往来する人々で賑わっていた場所でした。1862年(文久2)正月、豊後国高田(現・大分県豊後高田市)の歌舞伎が島原で行われました。算所歌舞伎と呼ばれ、島原藩主の前でも披露されていたので島原御前歌舞伎とも呼ばれていました。興業主は猛島神社の修験・山伏であった成就院でした。

眼鏡橋は豊後国から来島した歌舞伎役者の看板が建てられた



昭和初期の眼鏡橋
『島原雲仙図会』より

満潮の眼鏡橋は眉山を背景として川面が耀く美しい景観を見せてくれます。そして、有明海と白水川に生息する魚介類の生命の営みを見つめ続けています。

(肥前島原松平文庫長・根井浄)

地域おこし協力隊コラム① 協力隊、なんしよっと？

島原へ移住して半年近くが経ちました。移住したてのころは、梅がともきれいに咲いていて、それがいつしか桜に代わり、庭の木々に青葉が生い茂って、夏を感じられるようになりました。

島原に来るまでは、そうした日常のささやかな変化に気づくことはできませんでした。豊かな自然と、ゆっくりと流れる時間の中で、私はとても充実した日々を過ごしています。

私が地域おこし協力隊として現在携わっている『銀水再建プロジェクト』も、少しずつずが着実に進んでいます。先日、とうとう建物の中へ入ることができました。壁は真新しくなっているものの、梁や柱には修復前の銀水の木材が使われており、当時の面影を残した味のある建物となっていました。



際に出すメニューの選定も決まりました。当時の銀水の味を再現することは、本当に難しく、いろいろな人からアドバイスをいただき、納得のいくものになっています。また、よそ者の観点から、新しいタイプの寒ざらしやスイーツも加えていく予定です。

島商生とのコラボレーションも計画しています。地元で昔から愛され続けているお店が復活する、その想いを若い世代にも繋いでいきたい、そして、その若い世代が銀水というフィードでたくさんさんの経験を積んで、いつか島原をもっと盛り上げられる人に成長してほいたい。そんな願いをもって一緒に取り組んでいます。

銀水は8月6日にオープンします。皆さん、ぜひお越しください。お待ちしております。

▼問い合わせ先
政策企画課(☎08012)
隊員 杉山大介

島原市健康づくり推進員募集

市では、健康で元気に暮らせる街づくりを目指し、市民皆さんの健康づくりをお手伝いする「健康づくり推進員」を募集します。

推進員は、研修会に参加して健康について学習したり、地域の人に健診をすすめるなど、健康づくりのためのボランティア活動を行います。

自分の健康のため、そして地域のために一緒に活動しませんか。

- ▶**募集要件** 市内に住民票を有し、研修会への参加とボランティア活動ができる人
- ▶**申込方法** 8月15日(月)までに電話で申し込んでください
- ▶**研修会** 9月14日(水)、平成29年2月20日(月) 13時30分～15時30分
- ▶**問い合わせ先** 市保健センター

二種混合第2期予防接種を受けましょう

二種混合(ジフテリア・破傷風混合)第2期は、幼児期に接種した三種混合の免疫を高めるために受ける予防接種です。対象者のうち、まだ接種が済んでいない人は、早めに受けましょう。

- ▶**対象者** 11歳以上13歳未満の人
- ▶**回数** 1回
- ▶**実施医療機関** 県内予防接種実施医療機関
※かかりつけ医に予約してください
- ▶**費用** 対象者は無料
- ▶**持参品** 母子健康手帳、予診票
- ▶**問い合わせ先** 市保健センター



フッ素塗布

子どものむし歯を予防するため、毎月2回、フッ素塗布を実施しています。(要予約)

- ▶**と き** 8月4日(木) 市保健センター
8月31日(水) 有明保健センター
①13時、②13時30分、③14時
- ▶**対象者** 1歳から3歳6カ月の幼児
- ▶**費用** 無料
- ▶**持参品** 母子健康手帳、歯ブラシ
- ▶**問い合わせ先** 市保健センター



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

栄養教室

「糖質 off」や「糖質制限」などがテレビで話題になっています。糖質はとり方次第で夏バテや疲労が軽減できますので、自分に合った食事のとり方について一緒に学びませんか。

- ▶**と き** 8月30日(火)
①13時30分～15時
②19時～20時30分

- ▶**ところ** 市保健センター
- ▶**対象者** 市内に住民票を有する20歳以上の人(各20人程度)
- ▶**テーマ** 「気になる食事の疑問を解決」、「食事の取り方ウソ・ホント」
- ▶**申込方法** 8月23日(火)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** 市保健センター



健康相談

生活習慣病の予防や食生活に関すること、また、介護予防のことなど保健師、栄養士が相談に応じます。気軽に相談してください。



- ▶**と き** 毎週水曜(祝日は除く)9時～11時
- ▶**ところ** 市保健センター・有明保健センター
- ▶**内容** 健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定、みそ汁塩分測定など
- ▶**問い合わせ先** 市保健センター

乳幼児相談

保健師と栄養士が乳幼児相談に応じます。子どもの成長や食事のことなど、気軽に相談してください。

- ▶**と き・ところ**
8月2日(火) 有明保健センター
8月9日(火) 三会農村環境改善センター
8月16日(火) 市保健センター
- ▶**受付時間** 9時30分～11時
- ▶**内容** 身体測定と相談
- ▶**問い合わせ先** 市保健センター



※7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 整形外科

当番歯科医 9時～12時 外科 小児科

市内当番薬局 9時～18時

日	医療機関	電話番号
7日(日)	わたなべ内科クリニック 内 中安徳町	62-1515
	土井外科消化器内科医院 外 中 町	62-6305
	坂上整形外科 南島原市有家町	82-1822
	吉田歯科医院 田 町	62-5026
	溝上薬局中安徳店 中安徳町	73-9211
11日(木)	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	水田小児科医院 小 親和町	62-7177
	柴田長庚堂病院 内 中堀町	64-1111
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
	はくあい堂薬局 新湊一丁目	73-9811
	フラワー調剤薬局 中堀町	65-0265
	まい調剤薬局 坂上町	64-4119
	魚住医院 内 城内一丁目	63-2286
14日(日)	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361
	※市内当番薬局はありません	
15日(月)	坂本内科医院 内 親和町	63-4641
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目	65-0008
	池田病院 内 湖南町	62-5161
	まき歯科 上新一丁目	64-5077
	第一薬局 新町一丁目	63-5001
	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
21日(日)	くすのきクリニック 内 有明町大三東	68-5500
	稲田整形外科医院 整 片 町	62-6355
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	いなだ歯科 加美町	62-2901
	あやめ薬局 有明町大三東	61-9611
28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
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	山口歯科医院 新町一丁目	62-3016
9月4日(日)	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目	65-4060
	おかもと内科 内 柏野町	65-0500
	島原整形外科西クリニック 整 下川尻町	62-0888
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301

アルコールと上手に付き合おう

8月は、暑さから冷たい飲み物を好む時期となり、また、お盆など家族や友人と集まり、お酒を飲む機会が増える季節でもあります。適度の飲酒は、食欲を増したり、ストレスの発散などに効果がありますが、飲み過ぎると肝臓障がいや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を招いたり、アルコール依存症になる危険性もあります。

適量を知ってアルコールと上手に付き合しましょう。

適量とは

適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって、酔い具合が異なります。厚生労働省によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。

<アルコール20gの目安量>



種類 (アルコール度数)	純アルコール20gの量
ビール (5%)	中ビン1本 (500ml)
日本酒 (15%)	1合弱 (160ml)
チューハイ (7%)	1缶 (350ml)
ウイスキー (40%)	ダブル1杯 (60ml)
焼酎 (25%)	半合強 (100ml)
ワイン (12%)	グラス2杯 (200ml)

上手な飲み方

●量や時間を決めて飲もう

ビールやチューハイなどを何杯も飲めば、摂取エネルギーは高くなります。量や時間を決めて切り上げることを心がけましょう。

●休肝日を作ろう

適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませるようにしましょう。

●カロリーの高いつまみを控えよう

アルコールは食欲を増すので、カロリーの高いつまみに注意しましょう。

●家族、友人、同僚と楽しく飲もう

一人で飲むお酒は深酒になりがちなので、注意しましょう。

●女性・高齢者はお酒を少なめにしよう

男性に比べて女性や高齢者は、アルコール分解能力が低く、アルコールによる影響を受けやすいので注意しましょう。

●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

8月	月	動脈硬化の予防
	火	お尻からの出血
	水	赤ちゃんのウンチのお話し
	木	皮膚に住みつくダニ・疥癬虫 (ヒゼンダニ)
	金	ギャンブル依存症
	土・日	卵巣腫瘍について

白山公民館

① 「フラワーポットを作ってみよう！」

生花のような枯れない花「プリザーブドフラワー」をふんだんに使って、可愛いポットを作ります。どなたでも無理なくできます。男性の参加大歓迎！プレゼントにいかがですか。

●と き 8月18日(木)

① 10時 ② 19時30分

●募集人数 各10人(内容は同じ)

●受講料 無料(材料代1400円が必要)

●講師 上田裕子 先生



②夏休み特別企画「親子折り紙教室」

夏休みの日曜日、親子で楽しく折り紙を折ってみませんか。綺麗な花火、つながった折り鶴など、楽しい折り紙の世界に挑戦してみよう。

●と き 8月21日(日)

① 10時 「花火」

② 13時30分 「連鶴」

●対象者 小学生がいる家族

●募集人数 各回15組(どちらか一つ選んでください)

●受講料 無料(材料代として子ども一人300円が必要)

●講師 日本折紙協会認定講師 宮本真理子 先生



③「夏のルーシーダットン タイ式ヨガ教室」

暑い夏こそヨガでいい汗をかきませんか。ルーシーダットン(仙人体操)は別名タイ式ヨガとも呼ばれます。筋力・体力はほとんど必要ありません。独特の呼吸法でゆっくりと、無理なく身体を伸ばし、細胞を内側から活性化させましょう。

●と き ①8月25日(木) 19時30分

②8月26日(金) 10時30分

③9月1日(木) 19時30分

※複数回受講できます

●募集人数 各回30人

●受講料 無料

●持参品 ヨガマットまたはバスタオル(床に敷きます)

●講師 ルーシーダットン普及連盟インストラクター 門畑悦子 先生



いきいき健康ポイント
対象事業

5
ポイント



市民文化講座 ～歴史から学ぶ防災～

4月に発生した「熊本地震」を踏まえ、あらためて熊本・有明海・島原の災害の歴史を見つめ直し、今後の防災活動のヒントを探ります。入場料は無料です。ぜひ、ご来場ください。

●と き 8月27日(土) 14時～

●ところ 森岳公民館

●講師 鳥津亮二 氏(八代市立博物館学芸員)

●問い合わせ先 社会教育課(☎68-5473)



公民館

こうぞ じょうほう

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

◆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)

各講座の申し込み
はすべて8月1日
(月)から受け付
けます



杉谷公民館

阿波踊り体験講座

楽しく愉快的阿波踊りを体験してみませんか。

踊りだけでなく、笛や三味線を学ぶこともできます。老若男女は問いません。

●と き 8月2日(火)・9日(火)・30日(火)

19時30分～21時

●募集人数 15人(先着順)

●受講料 無料

●講師 島原不知火連の皆さん



昨年の「しまばら阿波踊り大会」で踊りを披露した不知火連の皆さん

くらしの 情報

募集

島原市職員

▼職種 一般事務・行政・保健師・社会人経験者（一般事務・土木・情報）それぞれ若干名

▼受験資格

①一般事務：高校卒業程度の学力を有し、平成7年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人
②行政：大学卒業程度の学力を有し、昭和62年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人
③保健師：昭和62年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人（平成28年度国家試験で取得見込みの人を含む）
④社会人経験者（一般事務）：昭和41年4月2日以降に生まれた人

- 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/>

人で、民間企業などでの職務経験を有する人（学歴不問）

⑤社会人経験者（土木）：昭和41年4月2日以降に生まれた人で、民間企業などでの職務経験を有する人（学歴不問）

⑥社会人経験者（情報）：昭和41年4月2日以降に生まれた人で、民間企業などにおいて、情報システムの開発、管理、運用およびウェブサイトやソーシャルメディアを通じて情報発信などの職務経験を有する人（学歴不問）※全職種とも、採用後は市内に居住できる人

▼試験日・試験会場・試験内容
◎第1次

・ 体力試験 9月17日(土) 第一小学校運動場（雨天時は同校体育館）
・ 学力試験 9月18日(日) 島原文

化会館および森岳公民館

①一般事務：体力試験、学力試験（教養・適正・作文）

②行政・保健師：体力試験、学力試験（教養・専門・作文）

③社会人経験者（一般事務・土木・情報）：学力試験（社会人基礎・論文）、書類審査

◎第2次：一次試験合格者のみ個別面接試験を実施

▼受付期間 8月18日(木)まで

※郵送の場合は8月18日(木)までの消印有効

▼採用試験要綱などの請求方法

秘書人事課人事班または有明支所まで直接受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください

※郵送での請求は電話で問い合わせてください

▼提出書類 ①採用試験申込書、

②官製はがき（受験票用）、③職務経歴書【試験職種が「社会人経験者」の人のみ】

▼応募・問い合わせ先 秘書人事課人事班（〒8555・8555

島原市上の町537番地 ☎内線126）

島原地域広域市町村圏組合

消防吏員

▼職種および採用予定人数

○消防吏員（試験区分A・B）：若干名

▼採用予定日 平成29年4月1日

▼受験資格

①試験区分A：平成6年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、学校教育法に基づく高等学校卒業程度の学力を有する人

②試験区分B：昭和42年4月2日から昭和58年4月1日までに生まれた人で、現に消防吏員として勤務している人

※採用後は、島原地域広域市町村圏組合消防本部の管轄区域内（島原市、南島原市、雲仙市国見町および瑞穂町）に居住できる人

※自動車運転免許の普通免許（オートマチック限定普通免許は除く。以下同じ）を取得している人、または採用の日までに普通免許を取得できる人（ただし、平成29年3月に卒業見込みの人は、採用後1年以内に普通免許を取得できる人）で採用後、5年以内に大型免許を取得できる人

▼試験日・試験会場・試験内容

◎試験区分A

○第1次

・ 9月18日(日) 第二中学校：学力

試験（教養・適性）、体力試験
○第2次 第1次試験合格者のみ実施

・10月下旬予定 島原地域広域市町村圏組合消防本部：作文・面接試験

◎試験区分B

・9月17日(土) 島原地域広域市町村圏組合消防本部：小論文・面接試験

▼受付期間 8月1日(月)～8月18日(木)

※郵送の場合は8月18日までの消印有効

▼申込方法 消防本部総務課に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、申し込んでください

▼申し込み・問い合わせ先 島原地域広域市町村圏組合消防本部総務課（〒855・0033新馬場町872番地2 ☎⑥7711）

市営墓地使用者

▼墓地名・区画の種類

・太下墓地（大下町）6㎡（1区画）

▼受付期間

8月1日(月)～8月15日(月)

▼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

・市内に墓所を有し、墳墓を改葬する人

※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 環境課または有明支所に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、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 8月16日(火)13時30分～

○ところ 市役所大会議室

※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1080円

※2年ごとに2年分の2160円を前納

▼申し込み・問い合わせ先 環境課環境班（☎内線192）

障がい者の職業訓練生

福岡障害者職業能力開発校では、平成29年度の訓練生を次のとおり募集します。

▼募集人員 70人程度（コンピューター製図科等全7科）

1タ製図科等全7科

▼訓練期間 1年間（ただし、プログラム設計科のみ2年間）

▼応募資格 障害者手帳を取得している人、取得予定の人

▼申込期間 8月1日(月)から9月30日(金)まで

▼申し込み・問い合わせ先 福岡障害者職業能力開発校（☎093・741・5431）またはハローワーク島原（☎⑧8609）

お知らせ

お盆期間中の ごみ収集・し尿くみ取り

お盆期間中（8月11日(木)～8月16日(火)）の可燃・不燃・資源ごみの収集、し尿くみ取りは次のとおりです。

※燃やせるごみを出す場合は、8時までに指定の場所へ出してくだ

さい
※お盆前は、し尿くみ取りが込み合いますので早めに申し込んで

ください

▼問い合わせ先

環境課クリーン

資源班（☎内線

193）



区 分		11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
可燃ごみ	収集業務	×	全地区 収 集	×	×	対象地区 のみ収集	対象地区 のみ収集
	自己搬入（東部リレーセンター）	×	○	午前中のみ	×	○	○
不燃ごみ 資源ごみ	収集業務	×	×	×	×	×	×
	自己搬入（島原リサイクルプラント）	×	○	11時まで	×	×	×
し尿 くみ取り	島原地区	○	○	×	×	×	○
	有明地区	○	○	×	×	×	○

事業系ごみの処理

会社、商店、スーパー、飲食店、病院、福祉施設、ホテル、旅館など事業所から出たごみ（事業系ごみ）は、法律により事業者自らの責任で適正に処理するよう定められています。

市が収集するごみは、家庭から出るごみだけです。

事業系ごみは、家庭ごみの集積場所へは出さないでください。

事業系一般廃棄物の処理については、次の2つの方法があります。

▼事業系一般廃棄物の処理方法

①自ら処理施設へ直接搬入（産業廃棄物、処理困難物は搬入できません）

○燃やせるごみ：前浜町の東部リレーセンター（☎⑥0500）

○燃やせないごみ：西町の島原リサイクルプラント（☎⑥4885）

②一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼する（許可業者は問い合わせてください）

▼問い合わせ先 環境課クリーン資源班（☎内線193）

井戸水を飲用している人へ

井戸水は常に同じ状態でなく、気象や環境によって影響を受け、水質が変化する場合があります。

飲み水として利用する場合は次のことに気をつけましょう。

- ・年に一回水質検査を受ける
- ・井戸の回りを点検する
- ・味や色が変わったなどおかしいと思ったら、すぐに保健所などへ連絡する

※飲み水は安全な水道水を利用することをお勧めします

▼問い合わせ先 環境課環境班（☎内線194）

児童扶養手当の「現況届」・特別児童扶養手当の「所得状況届」

児童扶養手当または特別児童扶養手当を現在受給している人、ならびに支給停止中の人は現況（所得状況）届の提出が必要です。

なお、手続きは必ず受給者本人が行ってください。

▼受付期間

○児童扶養手当現況届：8月17日（水）～8月23日（火）

○特別児童扶養手当所得状況届：8月17日（水）～8月19日（金）

※届け出が無い場合、8月分以降の手当てが受給できなくなりま

す。受付期間中に手続きができない人は、8月31日（水）までに必ず手続きを行ってください

▼申請方法 必要書類および印鑑

などを持参し、こども課または有明支所で申請してください

※土・日曜の受け付けは、市民窓口サービス課・有明支所で行います（午前中のみ）

▼問い合わせ先 こども課こども家庭班（☎内線278）または有明支所（☎内線507）

8月6日・9日・15日は「黙とう」をお願いします

広島・長崎両被爆地では、原子爆弾が投下された8月6日・9日に、それぞれ犠牲者の慰霊式ならびに平和祈念式典が行われます。

また、8月15日には、全国戦没者追悼式典が行われます。

市でも、この式典に合わせ原爆死没者や戦没者の霊を慰めるとともに、平和を願いサイレンを吹鳴しますの

で黙とうをお願いします。また、国旗を掲揚している施設などにおいては半旗の掲揚をお願いします。

▼サイレン吹鳴日時

・8月6日（土） 8時15分（広島）

・8月9日（火） 11時2分（長崎）

・8月15日（月） 12時（全国戦没者追悼式）

▼問い合わせ先 福祉課地域福祉班（☎内線331）

戦没者慰霊奉賛金に対する協力をお願いします

戦没者を追悼し、恒久の平和を祈念するため、市および県では10月に戦没者追悼式を開催しており、1世帯あたり100円の奉賛金を受け付けています。

奉賛金は島原市社会福祉協議会や福祉課地域福祉班で受け付けています。

多くの皆様のご協力をお願いします。

▼問い合わせ先 市戦没者慰霊奉賛会事務局（福祉課地域福祉班 ☎内線331）

島原半島精神障がい者家族大会

島原半島内の精神障がい者やその家族をはじめ、ボランティア、地域住民、関係機関などが集い、情報交換や交流を行います。

ぜひ、気軽に参加してください。※事前申し込みは必要ありません

▼とき 8月25日（木） 13時～（受付12時30分）

▼ところ 吾妻町ふるさと会館（雲仙市）

▼内容 当事者・家族からの意見発表や島原こころのクリニック川口哲先生による講演など

▼入場料 無料

▼問い合わせ先 福祉課障害福祉班（☎内線273）

普通救命講習会

▼とき 9月9日（金） 13時～16時

▼ところ 島原消防本部

▼申込方法 消防本部ホームページ（<http://www.shimabara-net/site/fh.php>）から「救命講習受講申込書兼受講票」をダウンロードし、必要事項を記入の上、消防署に持参するかFAXで申し込んでください

▼申込期限 8月30日（火）まで

▼申し込み・問い合わせ先 島原広域消防本部警防課（☎⑥3080、FAX⑥3133）

▼問い合わせ先 島原消防本部では、すでに11人の救命救命士が気管挿管認定を受け、現在、二次医療機関で実習を行っています。

▼救急救命士の役割と業務 救急救命士は、一般の救急隊員が行う応急処置のほか、心肺停止状態の人に救命処置を救急現場で行うことができる国家資格取得者です。

▼気管挿管認定救急救命士 救急現場で気管挿管を実施する

には、麻酔科専門医（麻酔担当医師）の指導による病院内（手術室）実習、30症例が義務付けられています。

全身麻酔を受ける際には、救急救命士による気管挿管実習にご協力をお願いします。

▼問い合わせ先 島原消防本部（☎⑥3080）

県では、不妊治療（体外受精・顕微授精）にかかる費用の一部を助成しています。初回治療にかかる助成費用の拡充や男性不妊治療も助成の対象となっています。

詳しくは、県南保健所に問い合わせてください。

▼問い合わせ先 県南保健所地域保健課（☎⑥3289）

県南保健所では「友だちとうまく付き合えない」、「イライラして落ち着かない」など思春期の相談を行っています。

気軽に相談してください。

▼問い合わせ先 県南保健所地域保健課（☎⑥3289）

脳卒中市民公開講座

▼とき 9月3日（土） 13時30分

16時

▼ところ 島原文化会館

▼入場料 無料

▼内容 『地域で脳卒中を支えよう』をテーマに、医師や救急救命士などが講演を行います

▼問い合わせ先 島原病院地域医療支援センター（☎⑥1145）

市介護予防推進フォーラム

「在宅医療と介護」について市民皆さんと一緒に考え、住みやすいまちづくりを目指していくことを目的に講演および座談会を次のとおり開催します。

▼とき 9月10日（土）13時～16時

▼ところ 有明総合文化会館

▼参加料 無料

▼内容 講演『これから在宅で過ごす心構え』（講師：島原市医師会会長 高尾雅巳氏）、活動報告など

▼問い合わせ先 島原市地域包括支援センター（☎⑥5110）

中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済制度は、中小企業退職金共済法に基づき設けられた中小企業のための国の退職金制度です。

制度を利用すると次のようなメリットがあります。

○新規加入や掛金を増額する場合、掛金の一部を国が助成します

○制度の掛金は、全額非課税となります。手数料もかかりません

○掛金は口座振替です。で手間がかかりません。社外積立で管理も簡単です

パートタイマーや家族従業員も加入できます。気軽に活用してください

▼問い合わせ先 中小企業退職金共済事業本部（☎03・6907・1234）

国民年金コーナー

国民年金保険料の免除制度は全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除の4種類があります。また、学生納付特例や納付猶予によって保険料の納付が猶予される場合があります。納付猶予の対象年齢は30才未満から50才未満に拡大されています。

国民年金保険料 追納制度

保険料免除や納付猶予のままだと、老齢基礎年金の年金額を計算する上で、免除の種類に応じて受け取る年金額が減額されます。

平成 28.8. 18

保険料免除や納付を猶予された保険料は、10年以内であれば追納することで満額の老齢基礎年金に近づけることができます。

諫早年金事務所出張相談

諫早年金事務所職員による出張年金相談の日程をお知らせします。

▼とき 8月17日(水)、9月21日(水)・28日(水)

▼ところ 市民窓口サービス課ロビー

▼募集人数 20人
※9月28日(水)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(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

年金に関する問い合わせ先

諫早年金事務所 (☎0957-251663) または市民窓口サービス課窓口班 (☎内線181)

不要品の交換

おゆずりください

・ベビーカー
・ベビーベッド

・島原商業高校女子学生服(夏服)
▼問い合わせ先 市民相談・消費生活センター (☎内線184)

施設情報

島原復興アリーナ

大人のための初めてのバレエ教室

- ▶とき 9月6日(火)・14日(水)・21日(水)・29日(木)、10月4日(火)
19時～20時
- ▶対象者 バレエ経験初心者の一般女性
- ▶募集人数 15人(先着順)
- ▶参加料 1500円(保険料含む)
- ▶講師 内島久恵先生
(赤い靴バレエ島原教室教師)



- ▶持参品 バレエ用または体育館用シューズ、運動のできる服装、タオル、水分補給用の飲み物
- ▶申込期間 8月2日(火)～8月25日(木)
※月曜(休館日)を除く
- ▶申込方法 電話で申し込んでください
- ▶申し込み・問い合わせ先 島原復興アリーナ (☎64-2344)

市立温水プール

水中ウォーキング教室

- ▶とき 9月3日(土)～11月5日(土)
毎週土曜 14時～15時(計10回)
- ▶募集人数 20人(先着順)
- ▶参加料 2000円(申込後の返金はできません)
- ▶持参品 水着、水泳帽子、バスタオル、飲料水
- ▶申込期間 8月6日(土)～8月28日(日)
- ▶申込方法 市立温水プールに備え付けの申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込んでください
※月曜(休場日)を除く
- ▶申し込み・問い合わせ先 市立温水プール (☎63-4314)



有明総合文化会館

ヒップホップダンス教室

- ▶とき 8月20日(土) 10時～12時
- ▶対象者 市内の小学1～3年生(未経験者)
- ▶募集人数 20人(先着順)
- ▶参加料 500円(保険料含む)
- ▶講師 本多 要先生(ダンス教室「STATUS」)
- ▶申込期間 8月3日(水)～8月8日(月)
- ▶申込方法 電話予約後、会館に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、申し込んでください
- ▶申し込み・問い合わせ先 有明総合文化会館 (☎68-5800)



有明福祉センター

「美人の湯」の営業時間延長

有明福祉センターの「美人の湯」(リフレッシュ浴場)の営業時間を通常より1時間延長します。

- ▶延長期間 8月10日(水)～15日(月)
10時～22時(受付21時30分まで)
※通常営業 10時～21時
- ▶料金 市民:大人310円、70歳以上210円、子供150円
市外の人:大人520円・子供260円
- ▶問い合わせ先 美人の湯 (☎68-3466)

島原城 島原城市民大学講座の日程変更

8月25日19時30分から開催を予定していましたが第4回市民大学講座「災害を語り続けて」の日程を次のとおり変更します。

- ▶変更後 8月26日(金)
19時30分から21時まで
- ▶問い合わせ先 島原城振興協会 (☎62-4766)

住民基本台帳の閲覧について（平成 27 年 4 月～平成 28 年 3 月）

住民基本台帳法の規定により、住民基本台帳閲覧の状況を次のとおり公表します

▶問い合わせ先 市民窓口サービス課窓口班（☎内線 181）

閲覧年月日	閲覧した機関	請求事由または利用目的の概要	閲覧に係る住民の範囲
平成 27 年 6 月 9 日	毎日新聞社 代表取締役社長 朝比奈 豊	「第 69 回読書世論調査」の対象者抽出のため	萩原二丁目 平成 11 年 9 月 30 日以前生まれの男女 12 人
平成 27 年 7 月 13 日	長崎県県民生活部人権・同和対策課	「人権に関する県民意識調査」の対象者抽出のため	市内全域 満 20 歳以上の男女 162 人
平成 27 年 10 月 23 日	長崎県県民センター	「平成 27 年度県政世論調査」の対象者抽出のため	市内全域 満 18 歳以上の男女 100 人
平成 27 年 11 月 16 日	一般社団法人新情報センター 事務局長 平谷 伸次	「消費動向調査」の対象者抽出のため	桜町、加美町、堀町、上の原一丁目、寺町、中堀町、弁天町一丁目、蛭子町一丁目、小山町 単身世帯の世帯主 40 人
平成 28 年 1 月 19 日	株式会社ビデオリサーチ 代表取締役社長 秋山 創一	「全国たばこ喫煙者率調査」の対象者抽出のため	六ツ木町 大正 15 年 5 月 1 日～平成 8 年 4 月 30 日生まれの男女 20 人
平成 28 年 3 月 1 日	一般社団法人中央調査社 会長 西澤 豊	「宝くじに関する世論調査」の対象者抽出のため	立野町、広高野町、油堀町 満 18 歳以上の日本人男女 19 人

しまばら 食育レシピ

野菜たっぷり冷しゃぶ風サラダそうめん

1 人分栄養価

*エネルギー 387kcal *食塩 1.9g
*たんぱく 14.7g *脂質 21.1g



材料（4 人分）	作り方
●レタス……………6 枚 ●しゃぶしゃぶ用豚肉…200g ●きゅうり……………1 本 ●オクラ……………8 本 ●人参……………20g ●トマト……………1 個 ●青じそ……………4 枚 ●玉ねぎ……………1 / 2 個 ●かいわれ……………1 / 2 パック ●そうめん……………2 束 ●しょうが……………適量 ●酒……………少々 ●たれ ごまだれ……………大さじ 5 めんつゆ……………大さじ 7	① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。きゅうり、人参、玉ねぎを細切りにする。かいわれは半分に切る。 ② オクラはゆでて輪切りにし、トマトはくし形で 16 等分に切る。青じそはせん切りにしておく。 ③ そうめんは半分に折ってゆでる。 ④ 鍋に湯を沸かし、うす切りのしょうが、酒を入れしゃぶしゃぶ用の豚肉をゆでて、ザルにあげ冷ます。 ⑤ 皿に①の野菜を敷き、その上にそうめんを盛り、②と④を彩りよく盛りつける。 ⑥ たれをかける。

夏バテ予防には「ビタミン B1 とカリウム」

糖質が多い食事は、疲れやすく、食欲の低下につながり、夏バテの原因となります。豚肉やウナギに含まれるビタミン B1 ときゅうりやなすなどの夏野菜に含まれるカリウムが夏バテの予防に効果があります。

人の動き（7 月 1 日現在）

- 人 □ 46,470 人（－ 36）
- 男 性 21,582 人（－ 8）
- 女 性 24,888 人（－ 28）
- 世帯数 19,529 世帯（－ 11）

出生 31 人 死亡 47 人
転入 66 件 転出 81 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・消費生活センターのご案内

8月の市民相談は、次の日程で市民相談・消費生活センター（☎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〉

8月2日（火）13時～15時 古瀬行政相談委員
8月9日（火）13時～15時 金子行政相談委員
8月16日（火）13時～15時 梅澤行政相談委員

〈有明福祉センター〉

8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）

8月3日（水）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】

8月18日（木）13時～16時

◆不動産に関する相談（県宅地建物取引業協会）

8月22日（月）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）

8月24日（水）13時～16時

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

8月25日（木）10時～16時



納期限のお知らせ

- ・市県民税（第2期）
- ・国民健康保険税（第2期）
- ・後期高齢者医療保険料（第2期）
- ・介護保険料（第2期）

納税は
お早めに



の納期限は **8月31日（水）** 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できますのでご利用ください。

<問い合わせ先>

- 市県民税…税務課市民税班（☎内線 171・172）
- 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・234）

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）
8月の休館日…1日（月）・8日（月）・15日（月）・22日（月）・29日（月）・31日（水）
- 有明図書館（☎ 68-5808） 開館時間…9時～18時
8月の休館日…2日（火）・9日（火）・16日（火）・23日（火）・30日（火）・31日（水）

新刊図書紹介



「まっぴたつの先生」

木村 紅美 著 中央公論新社

ある少女には夢を与え、別の少女からは希望を奪う。挫折した元教師と、大人になった教え子たち。図らずもその人生は交錯し、時計の針が動き出す。



「帰郷」

浅田 次郎 著 集英社

もう二度と帰れない、遠きふるさと。「あの戦争」によって引き裂かれた男たちの運命とは。昭和を生きる市民の目線から描く、6編の戦争小説集。

■「ストレンジャー・イン・パラダイス」

小路 幸也 著 中央公論新社

■「晴れの日には」

田牧 大和 著 文藝春秋

■「私の消滅」

中村 文則 著 文藝春秋

■「希望荘」

宮部 みゆき 著 小学館



8月の催し

島原図書館

■ おりがみ工作教室「チャレンジコース」

募集人数 10人 2日（火）10時～

■ おはなしのじかん 6日（土）・13日（土）・20日（土）11時～

■ 夏休み科学教室 募集人数 15人 7日（日）10時～

■ 除籍本を譲ります（一人5冊まで）

11日（木）～14日（日）9時～17時

■ おりがみ工作教室「はじめてコース」

募集人数 10人 23日（火）10時～

■ おはなしのじかん 0・1・2 24日（水）11時～

■ 夜のおはなし会&ぬいぐるみおとまり会

募集人数 15人 26日（金）18時～

■ おはなしひろば 27日（土）11時～

■ 郷土史を学ぼう会 「歴史から学ぶ防災」（講師：鳥津亮二氏）

27日（土）14時～ 森岳公民館

有明図書館

■ 夏休みこども講座②「夏休みサイエンス★ジオ講座」

募集人数 40人 8日（月）13時30分～

■ おはなしポケット 13日（土）14時30分～

■ 夏休み上映会②「チップとデール」

24日（水）13時30分～

■ おはなしのじかん 27日（土）14時30分～

※申込方法など詳しくは、各図書館に問い合わせてください

「おもてなしDAY」開催中

鯉の泳ぐまち観光交流施設の開館時間を延長して、さまざまなイベントを開催しています。

▶と き 10月29日までのうち
毎週土曜、8月10日(水)・14日(日)、
9月18日(日)・21日(水)、10月9日(日)

▶開館時間 9時～21時
※通常は9時～18時

▶イベント情報

◎湧水庭園 四明荘

- ・案内人によるおもてなし
- ・庭園のライトアップ
- ・琴、尺八の演奏
8月6日(土)、9月3日(土)、10月8日(土)

◎観光交流センター 清流亭

- ・島原スペシャルクオリティ商品の特別販売

◎しまばら湧水館

- ・かんざらし手作り体験(有料)
- ※開館時間の延長は、8月13日(土)まで。
それ以降は、かんざらし体験を3日前までに予約した場合に開館延長



湧水庭園 四明荘



夏のイベント盛りだくさん!

島原水まつり

8月6日(土) 15時30分～21時

※小雨決行。雨天の場合は順延

島原文化会館駐車場、島原城菅蒲園跡、
武家屋敷

▶問い合わせ先
島原水まつり実行委員会
(☎ 62-3621)

土曜夜市

8月6日(土)・13日(土) 18時30分～

一番街アーケード、万町商店街

▶問い合わせ先 万町商店街 (☎ 64-2760)
島原一番街 (☎ 63-2503)

みなと夏まつり

8月19日(金) 18時～ みなと商店街

▶問い合わせ先
みなと商店街(前中商店 ☎ 62-2942)

精霊流し

8月15日(月) 19時～

市内各所

※当日は会場周辺で交通規制があります

▶問い合わせ先
精霊流し行事実施協議会(しまばら観光おもてなし課内 ☎ 63-1111 内線 212)

島原温泉ガマダス花火大会

8月25日(木) 20時30分～※雨天時は順延

島原港

※当日は会場周辺で交通規制があります
▶問い合わせ先
島原温泉観光協会 (☎ 62-3986)

「ゆるキャラグランプリ 2016」出場中!

全国のゆるキャラたちが集まり、ゆるキャラ日本一を決める年に一度のお祭り、「ゆるキャラグランプリ 2016」が開催されています。

そして、今回、島原守護神「しまばらん」が初出場しています。皆さんの応援よろしくお願いします。

投票は10月24日(月)まで!

投票方法は、次のQRコードにアクセスするか、ゆるキャラグランプリホームページをご覧ください。

ゆるキャラグランプリ 2016

Q 検索



みんなの1票で
僕を応援してね!
1日1票投票
できます!

島原守護神
「しまばらん」

▶問い合わせ先 政策企画課地域・婚活班 しまばらん窓口 (☎ 63-1111 内線 141)