

くらしの 情報

募 集

島原商業高校地域開放講座

フードで文書を作ろう(基礎)

▼とき 11月18日(金)・21日(月)・
25日(金)・28日(月)・30日(水) 18時
～20時

▼ところ 島原商業高校

▼内 容 「フード」の使い方、画
像の挿入、年賀状の作成など

▼受講料 無料(ただし、テキスト
ト代として540円が必要)

▼募集人数 20人(応募多数の場
合は抽選)

▼応募期間 11月1日(火)～11月10
日(木)

▼申込方法 はがき・FAXに住
所・氏名・性別・年齢・電話番
号を記載して、申し込んでくだ
さい

■ 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/>

▼申込先 社会教育課(〒859
・1492 島原市有明町大三
東戊1327番地 FAX 68
・5480)
▼問い合わせ先 島原商業高校
(☎ 624059)

島原病院の職員募集

▼職種および採用予定人数

○看護師…2人程度

○薬剤師…2人程度

○診療放射線技師…1人程度

▼採用予定日 平成29年4月1日
以降

▼受験資格 次の年齢要件を満た
し、それぞれの免許を有する人
または平成29年3月までに免許
を取得する見込みの人

○看護師…昭和56年4月2日以降
に生まれた人(専門看護師・認
定看護師は年齢不問)

○薬剤師…昭和46年4月2日以降
に生まれた人
○診療放射線技師…昭和60年4月
2日以降に生まれた人
▼試験日 11月20日(日)(作文、適
性検査、面接試験)
▼受付期限 11月15日(火) 17時30
分必着
▼申込方法 島原病院などで配布
する申込書に必要事項を記入の
上、提出してください

※試験案内、申込書は島原病院
ホームページ(<http://www.stc-mabarabyo.in.jp/>)からダウン
ロードすることもできます
▼問い合わせ先 長崎県島原病院
総務係(☎ 631145)

自衛官募集

自衛官候補生(男子)

▼資格 18歳以上27歳未満の人

▼受付期間 年間を通じて行って
います

▼試験日 受け付けのときにお知
らせします

▼問い合わせ先 自衛隊島原地域
事務所(☎ 623759)

お知らせ

燃やせるごみの全地区収集

11月4日(金)は市内全地区の燃や

せるごみを収集します。
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。
▼問い合わせ先 環境課クリーン
資源班(☎ 内線193)

市役所有明庁舎消防避難訓練
に伴う駐車場の一時利用制限
市では、有明庁舎の消防避難訓
練を実施します。

訓練中は、駐車場が一時利用で
きなくなりしますのでご協力をお願
いします。なお、当日は職員が交
通整理を行います。

▼とき 11月10日(木) 9時30分
～11時30分
▼問い合わせ先 有明支所(☎ 68
1111)

障害児(者)巡回歯科診療

▼とき ①11月の毎週金曜、②
12月2日(金)・9日(金)・16日(金)

▼ところ ①若菜寮、②県南保健
所

▼対象者 一般の歯科診療所での
治療・検診が困難な人または通
院が困難な人

▼申込期限 希望日の1カ月前
※11月実施分は予約状況で随時受
け付けます

▼申込方法 福祉課障害福祉班ま
たは有明支所に備え付けの申請

書に必要事項を記入の上、申し込んでください

▼診療費用 保険診療になります

※保険証、原爆手帳、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などは受診日に持参してください

▼問い合わせ先 福祉課障害福祉班 (☎内線277)

ひとり親(母子・父子)

福祉医療費受給者証の更新

ひとり親福祉医療費受給者証の更新手続きを次のとおり行います。

▼受付期間 11月7日(月)～11月11日(金)

▼受付場所 こども課または有明支所

▼持参品 福祉医療費受給者証、更新通知、保険証、印鑑

▼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506)

年末調整説明会

▼とき 11月16日(水) 13時30分～15時30分

▼ところ 島原復興アリーナ

▼対象者 会社や個人などの給与支払者

※説明会資料および年末調整関係書類は、事前に郵便で送付しま

すので、当日必ず持参してください

※マイナンバー制度導入に伴い、法定調書などの様式が改正されていますので注意してください

▼問い合わせ先 島原税務署法人課税部門 (☎②3818)

小・中学校給食用物資納入業者募集説明会

募集説明会

学校給食用物資の適正かつ円滑な供給を図るため、平成29年度の学校給食用物資納入業者を募集します。希望する業者は、次の説明会に出席してください。

▼とき 11月15日(火) 14時～

▼ところ 島原文化会館

▼資格 市内に店舗または営業所、事務所などがある業者

▼申し込み・問い合わせ先 島原市学校給食事務所 (☎⑧2750)

甲種防火管理者資格取得講習会

▼とき

○11月24日(木) 9時～15時

○11月25日(金) 9時～15時30分

▼ところ 島原地域広域市町村圏組合消防本部

▼受講料 3650円(テキスト代)

▼申込期限 11月14日(月)

▼問い合わせ先 消防本部予防課 (☎②5857)

秋季火災予防運動

11月9日から15日まで全国一斉に秋季火災予防運動が実施されます。火の取り扱いには十分注意しましょう。また、火災の早期発見、逃げ遅れ防止のために住宅用火災警報器を必ず設置しましょう。

▼問い合わせ先 消防本部予防課 (☎②5857)

健康フェスタ2016

▼とき

11月12日(土) 9時30分～13時30分

▼ところ 長崎県島原病院

▼内容 医師による健康講座、血管年齢・骨密度測定、医師の仕事体験、ミニコンサートなど

▼問い合わせ先 長崎県島原病院 (☎③1145)

島原農業高校「農業祭」

▼とき

○11月12日(土) 9時30分～15時

○11月13日(日) 9時30分～13時

▼ところ 島原農業高校

▼内容 学習成果の展示、農産物の即売、食物バザーなど

▼問い合わせ先 島原農業高校 (☎②5135)

労働保険に加入しましょう

労働保険とは、労災保険と雇用保

険の総称で、労働者とその家族の生活と安心のため、労働者を一人でも雇用している事業主は労働保険に加入する必要があります。まだ加入していない事業主は速やかに加入しましょう。

▼問い合わせ先 長崎労働局労働保険徴収室 (☎095-8010025)

空き家セミナー

増えつつある空き家を減らす工夫や子どもたちが島原に戻ってきて地元を気づけるためのセミナーおよび相談会を開催します。

▼とき 11月26日(土)

①セミナー：13時30分～

②相談会：14時30分～

▼ところ 島原文化会館

▼参加料 無料

▼内容

- ・市内の人口と空き家の状況
- ・諸問題(税金、相続、家財道具、所有者の不在)
- ・空き家発生の理由
- ・空き家情報(空き家バンク、定住の促進)
- ・利活用(古民家再生、解体後の敷地活用)

▼問い合わせ先 NPO法人島原四郎会事務局 (☎②2022)

女性の権利に関する相談

「女性の権利ホットライン」では、女性の権利に関するさまざまな相談に応じています。一人で悩まず、まずは相談してください。

▼実施期間 11月14日(月)～20日(日)
8時30分～19時

※土・日曜は10時～17時

▼相談・問い合わせ先 女性の権利ホットライン (☎0570・070・810)

国民年金コーナー

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、納付した全額が所得税・市県民税などの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、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書または領収書の添付が必要になります。

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する控除証明書が、11月上旬に日本年金機構から送付されますので、申告を行う人は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、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

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 11月16日(水)・24日(木)・12月21日(水)

▼ところ 三会農村環境改善センター

▼募集人数 各20人(11月24日のみ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・1663) または市民窓口サービス課窓口班 (☎内線232)

不要品の交換

おゆずりください

- ・ベビーカー
- ・大人用自転車(変速ギア付)
- ・ソファ
- ・電動自転車
- ・おゆずりします
- ・カップボード(茶棚)
- ▼問い合わせ先 市民相談・消費生活センター (☎内線184)

災害時に備えて

「島原市防災避難マップ」を配布しています

市では、災害時における避難所の見直しを行い、「島原市防災避難マップ」を新たに作成しました。

防災避難マップは、市民安全課のほか各地区公民館に備え付けています。必要な人や事業所にも随時配布しますので、市民安全課に問い合わせてください。



防災避難マップは、災害が発生または発生する恐れがある場合、皆さんがどこに避難すればいいかを示したものです。

日ごろから、どこに避難すればいいのか、どこを歩いて行けば安全なのかを確認しておいてください。



▶問い合わせ先 市民安全課防災班 (☎63-1111 内線241)



避難場所

施設情報

有明総合文化会館

島原市自主文化事業

人形劇「ひょっこりひょうたん島」

- ▶と き 平成 29 年 1 月 29 日 (日) 10 時 30 分開演
- ▶入場料 500 円 (全席指定)
- ▶チケット販売開始 12 月 1 日 (木) ~
- ▶チケット取扱い 有明総合文化会館・島原文化会館・ながせや (中堀町店)・横浜屋・北田物産・まちの寄り処「森岳」・島原市民劇場・島原ショッピングモールウィルビー・ローソン各店・セブンイレブン各店
- ▶問い合わせ先 社会教育課 (☎ 68-5473) または有明総合文化会館 (☎ 68-5800)



しまばら

食育レシピ

小松菜のわさび和え

1 人分栄養価

*エネルギー 28kcal *たんぱく質 1.7g
*食塩 0.6g *脂質 0.3g *食物繊維 2.0g



材料 (4 人分)	作り方
●小松菜……………1 束 (200g) ●ニンジン……………1 / 2 本 (50g) ●しめじ……………1 パック ●酒……………大さじ 2 ●しょうゆ……………大さじ 1 ●みりん……………大さじ 1 ●わさび……………大さじ 1 / 4	① 小松菜は、茹でて水気をしぼり、根元の部分を切り落として、3 ~ 5cm 長さに切る。 ② 人参はせん切りにしてさっと湯を通しておく。 ③ しめじは石づきをとりほぐし、酒をふり入れ、酒煎りする。 ④ A の調味料を合わせておく。 ⑤ ボウルに①②③を入れて A の調味料で和える。

食後の高血糖は糖尿病の入り口〜11 月は糖尿病月間〜

食後の血糖値が高くなる「食後高血糖」は糖尿病の前段階です。食後高血糖は、血管を傷め動脈硬化も進行させます。食後高血糖を防ぐ食事のポイントは、“食物繊維”です。食事の中で野菜を増やし、野菜から食べる習慣をつけましょう。



人の動き(10 月 1 日現在)

- 人 口 46,409 人 (− 6)
- 男 性 21,559 人 (− 6)
- 女 性 24,850 人 (± 0)
- 世帯数 19,525 世帯 (+ 10)

出生 36 人 死亡 47 人
転入 75 件 転出 63 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

11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）

11月1日（火）13時～15時 古瀬行政相談委員
11月8日（火）13時～15時 金子行政相談委員
11月15日（火）13時～15時 梅澤行政相談委員

（有明福祉センター）

11月2日（水）13時～15時 宇土行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

11月2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】

11月17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）

11月21日（月）13時～16時

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

11月24日（木）10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）

11月30日（水）13時～16時



納期限のお知らせ

納付は
お早めに



- ・固定資産税（第4期）
- ・国民健康保険税（第5期）
- ・後期高齢者医療保険料（第5期）
- ・介護保険料（第4期）

の納期限は **11月30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>

- 固定資産税…税務課固定資産税班（☎内線 177）
- 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）

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）
11月の休館日…1日（火）・7日（月）・14日（月）・21日（月）・28日（月）・30日（水）
- 有明図書館（☎ 68-5808） 開館時間…9時～18時
11月の休館日…1日（火）・8日（火）・15日（火）・22日（火）・29日（火）・30日（水）

新刊図書紹介



「手のひらの京」

綿矢 りさ 著 新潮社

なんて小さな都だろう。私はここが好きだけど、いつか旅立つときが来る。京都を舞台に、人生に恋に悩みながらもまっすぐ生きる三姉妹を描く現代版「細雪」。「新潮」掲載を書籍化。



「遠い唇」

北村 薫 著 KADOKAWA

コーヒーの香りとともに蘇る、学生時代の思い出とほろ苦い暗号。いまは亡き夫が、俳句と和菓子に隠した想い。同棲中の彼女の、「いつも通り」ではない行動。ミステリの巨人が贈る、極上の「謎解き」7篇を収録。

■「最悪の将軍」

朝井 まかて 著 集英社

■「黒い紙」

堂場 瞬一 著 KADOKAWA

■「まことの華姫」

畠中 恵 著 KADOKAWA

■「孤蓬のひと」

葉室 麟 著 KADOKAWA



11月の催し

島原図書館

■ 図書館まつり

5日（土）11時～ おはなし会 14時～ 映画会
6日（日）10時～ 手作り講座「ロゼットをつくろう」
定員 10人※事前申し込みが必要です

■ おはなしのじかん

12日（土）・19日（土）11時～

■ おはなしのじかん 0・1・2

23日（水）11時～

■ おはなしひろば

26日（土）11時～

■ 郷土史を学ぼう会

「江戸時代の村財政と村入用帳」（講師：茂 和夫氏）
「深溝世紀」（講師：松尾卓次氏）

26日（土）14時～

有明図書館

■ 図書館まつり

3日（木）おはなし会、スタンプラリー、工作広場など

■ おはなしポケット

12日（土）14時30分～

■ おはなしのじかん

26日（土）14時30分～

■ 読書パズルを完成させよう

11月27日（日）まで

※詳しくは、各図書館に問い合わせてください