

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」

平成28年

11月号

NOVEMBER

No.750

しまばら

西 経

市民の健康づくりを目指して

「しまばら体操」

お披露目





第29回全国健康福祉祭ながさき大会

ねんりんピック長崎2016 閉幕

島原市交流大会 10月16日・17日



島原市チーム(長崎県C)

弓道交流大会 準優勝!!



左上から、谷口英夫さん、鐘ヶ江郁雄さん、中山勝彦さん
左下から、爲田守久さん、吉田俊生さん、吉井さとみさん

霊丘公園体育館・弓道場で行われた弓道交流大会では、島原市チーム(長崎県C)が見事、準優勝の栄誉に輝きました。

島原市チームは、予選を第1位の成績で通過し、決勝トーナメントも順調に勝ち上がりました。

決勝戦は、強豪山口県と対戦し、同中による競射で決着。

全力を出し切った選手に、会場を訪れた多くの皆さんから、健闘をたたえる温かい拍手が送られていました。



息のあった動作の島原市チーム



緊迫した試合を真剣に見つめる観客の皆さん



ドリブルで駆け上がる高橋さん



ハーフタイムに声を掛け合う選手の皆さん



選手に力強い声援を送る観客の皆さん

～ねんりんピック長崎 2016 を終えて～



弓道：島原市チーム
監督兼選手
吉田俊生 さん

ねんりんピック長崎 2016 では、準優勝という素晴らしい結果を残すことができました。

この大会に向けて、選手は毎日、練習を積み重ね、成績にこだわらず、楽しく弓を引くことができたことが良い成績につながったものと思います。

また、地元の皆さんの温かい応援も励みになりました。

これからも弓道を通じて、自分自身の体力づくりとさまざまな交流ができればと思います。

皆さん、温かい応援ありがとうございました。

サッカー交流大会



島原オールドボーイサッカー倶楽部(長崎県B)

平成町多目的広場と平成町人工芝グラウンドで行われたサッカー交流大会では、高校サッカーの部門、島原商業高校OBを主体にした島原オールドボーイサッカー倶楽部(長崎県B)が出場しました。応援に駆けつけた地元住民らの力強い声援を背に、熱戦を繰り広げました。

上位入賞を手にすることはできませんでしたが、全力でプレイする選手の姿は、とても輝いていました。

ねんりんピック長崎2016を支えた おもてなしの心



地元園児らによる「ねんりんピック長崎の唄」に合わせたダンス



「瑞宝太鼓」による和太鼓演奏

ねんりんピック大会期間中は、園児、小・中学生、高校生や市民ボランティアらが、全国から訪れた選手・役員・観覧者を島原ならではの「おもてなし」で歓迎し、試合の運営をサポートするなどして、ねんりんピックを支えました。



選手・観覧者をさまざまな形でおもてなし



災害時非常食サンプル（ゼリー）の配布



無料ドリンクサービスコーナー
ドリンクのふるまい



シャトルバスの運行



受付・案内



健康づくりコーナー（骨密度測定）



健康づくりコーナー（血圧測定）

 選手・観覧者をさまざまな形でおもてなし



食生活改善推進員と婦人会によるおもてなし鍋のふるまい



会場周辺の清掃活動



花いっぱい運動



マッサージコーナー



各小・中学校の児童・生徒が作成した選手団の応援のぼり旗を会場周辺に設置



 競技補助員の皆さん



弓道交流大会(的前係)



サッカー交流大会(得点係)



サッカー交流大会(担架係)

お礼のことば

「長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい」をテーマに長崎県で開催された「ねんりんピック長崎2016」が無事、閉幕いたしました。大会運営につきましては、各競技関係者のほか、市民皆様をはじめとするボランティアの方々、競技補助員の地元高校生の皆さんなどのご協力により、盛会裏に終えることができました。

ねんりんピックの成功に向け、市を挙げて一致団結して培った経験は、今後の市政の振興にも必ず生かされるものと確信しております。今後も引き続き、市民皆様のご理解ご協力をお願いいたします。結びに、これまでご尽力いただいた、すべての関係者の方々に厚くお礼を申し上げます。ありがとうございました。

平成28年10月18日



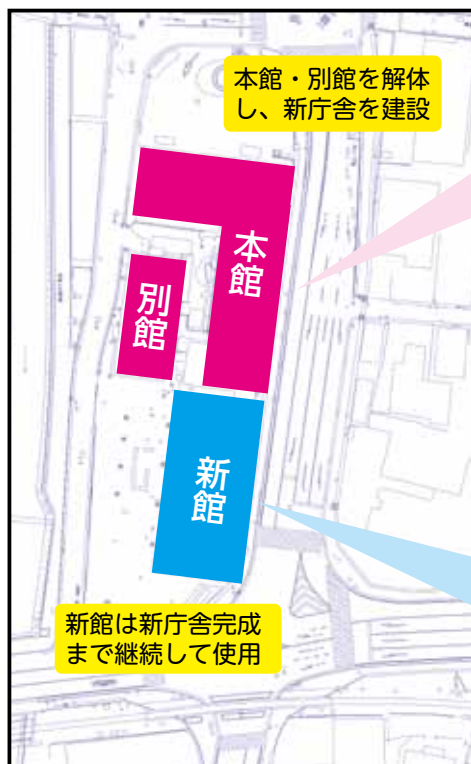
島原市長
古川 隆三郎

新庁舎建設に伴い仮事務所に移転します

市では、平成 31 年度の完成を目指して、新庁舎建設事業を進めています。
新庁舎が完成するまでの間、本庁舎にあった部署は、それぞれ次のとおり
仮事務所に移転します。

市民の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶問い合わせ先 総務課庁舎建設推進室 (☎ 63-1111 内線 153)



本 館



別 館



- ① 12 月末までに本館および別館にある部署が仮事務所に移転します
- ②平成 29 年 1 月 4 日 (水) から移転先で業務を行います (詳しくは次ページ)
- ③平成 28 年度末から本館・別館の解体工事、新庁舎の造成および新庁舎建設工事が始まり、平成 31 年度中に完成予定

新 館



- ①新館は、新庁舎が完成するまで継続して使用します
- ②新庁舎が完成した後、新館は解体して、駐車場として整備します

▶新庁舎建設工程表

内 容	平成 28 年度			平成 29 年度			平成 30 年度			平成 31 年度			平成 32 年度		
仮事務所に引越し															
本館および別館解体															
造成工事															
新庁舎建設															
新庁舎に引越し															
新館解体・駐車場整備															

新庁舎で業務開始

平成 29 年 1 月 4 日からの配置

新庁舎の建設に伴い、平成 29 年 1 月 4 日から、本庁舎新館、有明庁舎、下折橋町集合避難施設、雲仙復興事務所の 4 力所でそれぞれ業務を行います。（赤文字は現在の場所から移転する部署）

なお、現在、使用している市役所の電話番号に変更はありません。また、市役所の代表電話（☎ 63-1111）から本庁舎以外の各部署にも転送することができますので、ご利用ください。

本庁舎新館



▶ところ 〒 855-8555 島原市上の町 537 番地

階	部署名
4 階	環境課、しまばら観光おもてなし課、選挙管理委員会事務局
3 階	福祉課、保険健康課、こども課、会計課、監査委員事務局、市民相談・消費生活センター
2 階	税務課、都市整備課（住宅管理班）
1 階	市民窓口サービス課、福祉課、こども課、保険健康課、会計課

※ 1 階は主に窓口業務を行います

有明庁舎



▶ところ 〒 859-1415

島原市有明町大三東戊 1327 番地

階	部署名
3 階	議場
2 階	教育総務課、学校教育課、社会教育課、スポーツ課、市民安全課、議会事務局
1 階	有明支所、産業政策課、農林水産課、しまばらブランド営業課、農業委員会事務局、水道課

※「議会事務局」および「市民安全課」は、11 月 21 日（月）から有明庁舎に移転します

雲仙復興事務所



※借用は協議中

▶ところ 〒 855-0866 島原市南下川尻町 7 番地 4

階	部署名
2 階	秘書人事課
	政策企画課
	道路課
	都市整備課
1 階・3 階	国土交通省雲仙復興事務所

下折橋町集合避難施設



▶ところ 〒 855-0075

島原市下折橋町 3691 番地 1

階	部署名
2 階	契約管財課
1 階	総務課

～子育てにやさしいまちづくり～ とことん子育てにやさしいまち 島原

島原市の合計特殊出生率

1.86

平成 24 年

2.04

平成 26 年

本市の平成 24 年の合計特殊出生率は 1.86 ですが、平成 26 年には 2.04 となり、出生率が少しずつ上昇しています。

市では、引き続き「子育てにやさしいまちづくり」を目指し、次の取り組みを進めていきます。

①すこやか赤ちゃん支援事業

満 2 歳未満の第 2 子目からおむつなどの購入費用の一部を助成しています。申請書の提出後、購入券（すこやか赤ちゃん券）を支給します。

▶申請先 こども課、有明支所

第 2 子…月額 2000 円分の購入券

第 3 子以降…一人につき月額 3000 円分の購入券

②すこやか子育て支援事業

小学生以下の子どもを 2 人以上扶養する場合、2 人目以降の保育所・幼稚園・認定こども園の保育料を免除（補助）しています。（所得制限あり）

③産前産後のママサポート

出産前後、妊産婦や乳児の世話をする人がいない家庭に、「産前産後ママサポーター」を派遣し、育児と家事を援助します。

個人負担は 1 時間あたり 250 円（750 円のうち市が 500 円補助）。

④一時預かり・病後児保育・休日保育

急な用事や病気などで、一時的に家庭で保育ができない場合、乳幼児を実施保育所などに預けることができます。また、病気の回復期など通常の保育では対応できない場合や日曜・祝日などに家庭で保育できない場合、乳幼児を預けることができます。

⑤養育支援訪問

養育支援が特に必要な家庭を養育支援相談員が訪問し、子育ての相談やサポートをしています。

⑥乳児家庭全戸訪問

生後 4 カ月までの赤ちゃんがいるすべての家庭を訪問し、安心して子育てができるよう相談や情報提供を行います。

⑦放課後児童クラブ

保護者が仕事などで昼間、家にいない場合、小学生を実施保育所・認定こども園などに預けることができます。

⑧子育て住まい支援事業

民間のアパートなどに住む夫婦のいずれかが 29 歳以下の世帯で、出産に伴い満 3 歳未満の子どもが 2 人以上となった場合、家賃の一部（月額 10000 円）を 3 年間支援しています。（所得制限あり）

⑨ 3 世代ファミリー応援事業

○住まい応援…離れて暮らしている親と子が 3 世代同居または近居できるよう新增改築を行う場合に工事費を支援しています。

▶補助率 工事費の 1/2 補助上限額 30 万円

※市内の事業所に工事を依頼した場合は、補助上限額が 50 万円

○家族応援…子どもが誕生して新たに 3 世代家族になられた世帯やすでに 3 世代家族に子どもが誕生した際にお祝いとして地元産品 30000 円分を贈呈しています。

▶問い合わせ先

①～⑦：こども課（☎ 63-1111 内線 302・278）

⑧・⑨：政策企画課（☎ 63-1111 内線 141）



子育て中のパパ・ママを応援します

市では、子育て中のお父さん・お母さんが親子でホッとできるふれあいの場として市保健センター内に「子育て支援室」を設置しています。専任の保育士と市保健センターの保健師が連携しながら、妊娠から小学校就学前までの子育てに関する相談や子育て支援を行っています。気軽に足を運んでみてください。

▶開館時間 月曜～金曜（祝日を除く）9時～16時

▶問い合わせ先 子育て支援室（☎62-4015）

子育て支援室の主な事業

●子育て支援情報の発信

★毎月、いろいろなイベントなどの情報をとりまとめて、「市内の子育て支援情報」として発信しています。

★主任児童委員の皆さんやボランティアスタッフの協力のもと、育児情報誌「ど～なっつ」を年3回発行し、市内の保育所・幼稚園・認定こども園公民館・小児科などで配布しています。

●講座・イベント

「ママたちのためのリフレッシュ講座」や2カ月児の子育てサロン「ぴよぴよひろば」、「わくわく交流会」などいろいろなジャンルの講座や講演会を企画・実施し、お母さんの育児疲れの解消や学びの場を提供しています。

●子育て広場

親子でゆっくりとくつろげる、ふれあいスペースを支援室に用意しています。



●子育て支援ネットワークづくり

市内6カ所の子育て支援センターや関係機関との連携を図りながら、子育て支援のネットワークづくりを目指しています。

【子育て支援センター】

- ①くるみの家（わかさ園保育所）
- ②ころころクラブ（おさなご園）
- ③たからっこ（心香保育園）
- ④しゅんよう（春陽保育園）
- ⑤みどり（みどり保育園）
- ⑥Babyぱんたか・すくすく（清華こども園）

●ブックスタート

絵本を通して、親子のあたたかいふれあいの時間が生まれることを願い、3カ月児健診の際、絵本の読み聞かせの大切さを伝えながら絵本の手渡しを行っています。



●親育ち講座（NP・いっぽ）

NP…親が持つ子育ての力を強め、子どもが健康やかに育つことを目指す親育ちプログラム「ノーバディーズパーフェクト」です

いっぽ（IPPO）…赤ちゃんとも母親の子育てが楽しくなる講座。第一子で生後2～6カ月の乳児母子を対象とし、育児の不安やストレスの最も高い時期に人とつながり、ベビーマッサージやあやし歌を通してわが子を慈しむことで、子育ての楽しさを感じ、良好な母子関係の土台づくりを支援します



●育児サークル

毎月、市内の公民館などで育児ボランティアの協力のもと、楽しい親子のつどいを開催しています。



知事杯は
三会地区に!!

島原市合併 10 周年記念事業 雲仙・普賢岳噴火災害 25 年事業

市民体育祭



10月9日、市営陸上競技場で市民体育祭大運動会を開催し、各地区から選ばれた代表選手がリレーやむかで競争などの競技を行い、熱戦を繰り広げました。

市民体育祭知事杯は、4年ぶりに三会地区が獲得しました。そのほかの結果は次のとおりです。



部 門	1 位	2 位
知事杯	三 会	
大運動会（少年の部）	安 中	三 会
大運動会（一般の部）	三 会	安 中
大運動会（総合）	三 会	安 中
各種競技会	有 明	三 会

～ロンドンオリンピック体操競技出場 田中理恵さんと一緒に～

市民体育祭大運動会で「しまばら体操」をお披露目！

今回の市民体育祭大運動会で、市民の健康増進などを目的に日本体育大学の協力を得て制作した「しまばら体操」をロンドンオリンピック体操競技に出場した田中理恵さんを迎えて、お披露目しました。

今後は、市民の健康づくりにつながる体操として、普及を進めていきます。

「しまばら体操」DVDは、各地区公民館などで貸し出していますので、ぜひ、ご利用ください。



▶問い合わせ先 スポーツ課 (☎ 68-5474)

地震・津波に備えよう

防災避難訓練を実施します

市では、大規模地震・津波の発生を想定した避難訓練を三会・杉谷地区を対象に実施します。災害は、いつ起こるか分かりません。そして、災害による被害を最小限に抑えるためには、一人ひとりの行動と、地域の人々の協力が必要です。災害時に混乱する中で少しでも冷静に、迅速に避難行動ができるよう、防災訓練に参加しましょう。

▶と き 11月13日(日) 9時～11時

※午前9時に避難開始

▶対 象 三会地区、杉谷地区

▶避難場所 三会小学校(三会地区の人)
第四小学校(杉谷地区の人)

▶内 容 避難訓練、消火訓練、救急救命訓練、
介助訓練、煙体験、防災講話、自衛隊装備品・
防災グッズ展示など

▶問い合わせ先 市民安全課防災班
(☎ 63-1111 内線 241)



◀ 昨年の避難訓練の様子

家庭から出る「剪定枝類」の出し方について

家庭から出る剪定枝類を出す場合は、50センチメートル以下に切断し、ごみの量に見合った指定ごみ袋を必ず張り付けてください。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

▶問い合わせ先 環境課クリーン資源班 (☎ 63-1111 内線 193)

○剪定枝類の出し方の例



▲ 50cm 以下に切断して、
指定ごみ袋へ入れる



▲ 50cm 以下に切断して、ごみ
の量に見合った指定ごみ袋を
貼り付ける



▲ 50cm 以下に切断しているが、
指定ごみ袋を貼り付けていな
い



燃やせるごみを自分で処理できない場合には・・・

①直接、東部リレーセンターに持ち込む(有料)

▶持込サイズ 枝…直径 25 センチメートル以下、長さ 2メートル以下

※これ以上大きいものは、持ち込めません

▶処理料金 50kg まで…200 円、50kg 超 10kg ごとに 40 円加算 ※料金は税込金額

▶受付時間 月曜～金曜 8時30分～16時、土曜 8時30分～12時 ※日曜・祝日は休み

▶問い合わせ先 東部リレーセンター (☎ 62-0500)

②一般廃棄物収集運搬許可業者に依頼(有料)

連絡先などは、ごみ収集日程表で確認してください



守るごみ
りー
まる
出
し
を
し
よう

地域活性化に向けて

1号機関車ラッピング列車運行

9月25日、島原駅で1号機関車ラッピング列車の出発式が開催されました。

これは、日本で初めて走った蒸気機関車（1号機関車）が島原鉄道でも走ったことから、その歴史を地域の活性化に生かすため、現在運行している島原鉄道の列車に1号機関車をラッピングしてPRしようとするものです。

また、島原鉄道の駅構内やラッピング列車の車内には、1号機関車にまつわる写真も掲示されています。

皆さんも一度、1号機関車ラッピング列車に乗りしてみたいはいかがでしょうか。



1号機関車ラッピング列車
の車内にあるPR写真



観光組織の一元化

株式会社島原観光ビューロー開所式

10月1日、島原城で株式会社島原観光ビューロー開所式が行われました。

これは、本市にある観光関係4団体を統合して、新たな観光組織としてスタートするものです。

開所式では、代表取締役の古川市長が、「観光業界に従事する歴代の諸先輩方が創り育ててきた島原観光をさらに発展するために、従業員の皆さんには、これまでの経験を生かし、島原観光のために頑張ってもらいたい」と訓示しました。

観光組織の一元化により、島原観光の魅力の向上とサービスの充実が図られ、交流人口の拡大や地域活性化が期待されます。



100歳おめでとうございます



片山フジエさん（9月30日生）



宮崎チヨキさん（10月7日生）

島原の歴史や文化、大地の恵みに感謝

しまばら温泉不知火まつり

10月15日・16日、島原城をメイン会場に「しまばら温泉不知火まつり」が開催されました。

15日は、島原港泉源公園で温泉の恵みに感謝する献湯祭から始まり、夕方、島原城特設舞台で「島原城薪能」が行われ、「肥前島原子ども狂言」では、子どもたちが真剣にかわいらしく狂言を披露しました。また、夜になると観世流能や和泉流狂言が披露され、観客を幽玄の世界に引き込みました。

16日は、島原文化会館でしまばらガマダス阿波踊り大会や伝統芸能、ダンス、大抽選会などの不知火奉納舞台が行われました。

また、アーケードでは、「アーケード祭り」として土曜夜市の再現や甲冑隊のパレードなど、多くの人を楽しませました。



クローズアップ・Close Up!

今回、紹介するのは、昭和30年代に島原の祭りや運動会などで広く踊られていた「島原七万石」を復活し、継承している「島原七万石を踊る会」の皆さんです。

この会は、平成20年から活動を始め、来年で10年目の節目を迎えます。現在、38人の会員が毎月第1・第3水曜の19時30分から2時間程度、森岳公民館で一瀬安子さんの指導のもと練習を行っています。

会長の山口節子さんは、「『島原七万石』は、島原藩主松平家紋の重ね扇が入った着物に、小太刀と印籠を携え、傘を目深にかぶり、顔を



島原七万石を踊る会

見せず踊るのが特徴です。踊りは、華やかな中にも武士の毅然とした振る舞いがあります。どなたでも踊れるようになります」と話してくれました。

会員の皆さんは、「学生のときに踊った踊りを再び踊ることができてうれしい」、「みんなと仲良く話ができるのが楽しい」と笑顔で話してくれました。

現在、「島原七万石を踊る会」では、「島原七万石」を後世に伝承していくと保育園などで子どもたちに踊りの指導も始めました。

「島原七万石を踊る会」に興味がある人は、山口節子さん（☎640356）に問い合わせてください。



しまばら温泉不知火まつりで踊りを披露

森岳公民館での練習

おののける

大野原遺跡展示館・縄文の里

毎月、島原半島内のジオサイトやその見どころなどを紹介するこのコーナー。

今回は島原市有明町にある大野原遺跡展示館「縄文の里」について紹介します。

大野原遺跡

大野原遺跡展示館「縄文の里」は、有明総合文化会館（グリーンウェブ）の中にあります。

有明総合文化会館の建設予定地に見つかった大野原遺跡。平成8年から約2年間の発掘調査で、今から約3千～4千年前にあたる縄文時代後期の人たちが有明地区に暮らしていたことが分かりました。また、この発掘調査では、遺跡から土器の材料となる粘土を貯蔵した場所（粘土貯蔵穴）や地面が赤く焼けた場所（焼土）が多数見つかりました。これらは土器を作った跡です。有明付近の地表にみられる黒土（クロボク土）は土器を作るには適していなかったため、縄文人は川が削ってきた崖から粘土の地層を見つけ出し、大野原まで運んで保管していました。雨が少ない時期になると、粘土貯蔵穴から粘土を取り出し、作業小屋で土器の形を整えた後、草や泥で窯をつくって土器を焼いていました。これらの土器の材料となる粘土の地層は、数万年にも及ぶ年月がつくった地球からの贈り物です。

大野原遺跡展示館「縄文の里」

館内には、有明総合文化会館の敷地から出土した本物の土器片や石器、土偶、石鋸など、先人たちの生活道具が多数展示されています。これらの出土品を見ると、私たちの先祖は、海にも山にも近いこの地で、時に眉山の噴火に対峙しながら、狩りや漁をし、採ってきた木の実を自らが作った土器で煮炊きしながら、生活を営んできたことが想像できます。島原半島に暮らす人たちは、何千年もの昔から、ジオの恵み^{いちまるこ}を利用していたのです。

次回は「ほっとふっと105^{いちまるこ}」を紹介します。

※「大野原遺跡展示館・縄文の里」の開館時間は9時～17時で入館無料。毎週火曜および年末年始は休館。見学するときは事務所に声を掛けてください



「縄文の里」を見学する子どもたち



「縄文の里」に展示中の土器

第6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毎月やさしく紹介します。

- ▶とき 11月26日（土）10時～12時
- ▶ところ 雲仙岳災害記念館セミナー室
- ▶参加料 無料
- ▶講師 長井大輔氏（雲仙岳災害記念館展示運営主任）
- ▶題目 「自然災害を実験で考える」
- ▶問い合わせ先 島原半島ジオパーク協議会（☎65-5540）



雲仙岳災害記念館

年に1回は、健（検）診を受けましょう！

「結核・肺がん検診」・「特定健診」・「若年者健診」

市では、40歳以上の市民を対象とした「結核・肺がん検診（胸部レントゲン）」、国民健康保険被保険者を対象とした「特定健診」および「若年者（わっかもん）健診」を追加実施します。

今年度、まだ受けていない人は、ぜひ受診しましょう。

いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

「結核・肺がん検診」

▶**対象者** 市内に住民票を有する40歳以上の人
（平成29年4月1日現在の年齢）

※職場、施設などで検診がある人は除きます

※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

▶**費用** 無料

▶**持参品** 健康手帳

▶**問い合わせ先**

市保健センター（☎64-7713）



いきいき健康ポイント対象事業

20
ポイント

「特定健診」

▶**対象者** 40歳以上の国民健康保険被保険者

▶**費用** 無料

▶**持参品** 国民健康保険証、受診券

▶**問い合わせ先** 有明保健センター（☎68-5335）

いきいき健康ポイント対象事業

20
ポイント

「若年者健診」

▶**対象者** 20歳以上39歳以下の国民健康保険被保険者

▶**費用** 無料

▶**持参品** 国民健康保険証、受診券

▶**問い合わせ先** 有明保健センター（☎68-5335）

▶日程および会場

月 日	会 場	受付時間	
		結核・肺がん検診	特定健診・若年者健診
11月	7日（月）	市保健センター	9:30～10:30
		13:00～14:00	13:00～14:00
	8日（火）	安中公民館	9:30～10:30
		13:00～14:00	13:00～14:00
	9日（水）	森岳公民館	9:30～10:30
		13:00～14:00	13:00～14:00
	10日（木）	有明保健センター	9:30～10:30
		13:00～14:00	13:00～14:00
	11日（金）	三会農村環境改善センター	9:30～10:30
		13:00～14:00	13:00～14:00

育児ワンポイント

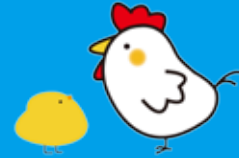
素敵な絵本との出会いがありますように

子どもにとって絵本は親との心をつなぐための大事なものとなります。

「お父さん、お母さん、読んで」と絵本を持ってくるのは、心のつながりを求めているのです。ひざの上で絵本を読んであげ、子どもとゆっくり楽しいひと時を過ごしてみてもいいでしょうか。



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

ママたちのための リフレッシュ講座

日常の忙しさをほんの少しだけ忘れて、ホッとした時間を持ちませんか。

- ▶ **と き** 11月16日(水) 10時～12時
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **内 容** フラワーアレンジメント (材料費 200 円が必要)
- ▶ **講 師** 柴田ミホ 先生
- ▶ **対象者** 乳幼児を在宅で育てている母親
※託児ができます
- ▶ **申し込み先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)



フラワーアレンジメント



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)	11月1日(火) 手あそび・歌あそび	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	11月2日(水) 秋を楽しもう	霊丘公民館
のびのび kids (第2火曜日)	11月8日(火) 秋のおやつ作り	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	11月17日(木) 救急法を学ぼう	杉谷公民館
ぱぴぱキッズ (第4木曜日)	11月24日(木) 秋のクッキング	市保健センター
にこにこ kids (第1木曜日)	12月1日(木) 親子ふれあい遊び	安中公民館
きらら kids (第1火曜日)	12月6日(火) クリスマス飾り作り I	有明保健センター

※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

救急法を学ぼう (11月17日開催)



クッキング (11月8日・24日開催)



ふるさと再発見

— もう一つの島原大変資料 —

寛政4年（1792）4月、雲仙・普賢岳が噴火し、やがて眉山の崩壊を誘発しました。この惨事によって島原の街並みは一変し、多くの犠牲者を出しました。島原大変・肥後迷惑と呼ばれる大災害です。

未曾有の被害に島原藩は、救護、救済を展開し、また寺院による菩提供養が行われました。

翌、寛政5年には、半島各所に「流死菩提供養塔」が建てられ、田町にある「流死菩提供養塔」もその一基です。

このような災害供養塔は中堀町の宝篋印塔型「流死供養塔」をはじめとして島原半島各地に残り、亡くなった人の墓も数多く存在しています。

萩原地区墓地の入り口に「入江家之奥都城」と刻んだ標石があります。入江家は猛島神社の社家、奥都城とは神道でいう社家の墓所を意味します。その墓地の一面に福寿院有栄法印（山



島原大変を伝える墓碑

伏）の墓碑があります。側面には寛政4年に眉山が震動し、南から崩れて海に入り、市中に潮水が襲来したとあり、続けて身体に金を得たと刻んでいます。身体が金に成るといふ文言は、山伏の死を意味する隠語であり、鎌倉時代の『沙石集』にその例をみることができます。

島原大変の史・資料は、古記録や絵図、石碑など多数知られています。萩原地区に残る墓碑は、知られざるもう一つの資料として眉山崩壊の惨事を伝えています。

（肥前島原松平文庫長・根井浄）

地域おこし協力隊コラム④ 協力隊、なんしよっと？

島原に移住して約半年が経ち、ようやく知り合いができ、生活にも慣れてきたところです。

私が島原をPRするために考えたキャラクター「かんザラシ」も着々と認知度を上げ、地元の人に見せると、「知っているよ、もっぱらマガジンの表紙のやつだよね」などと言ってもらえるようになりました。

現在、フリーマガジンの表紙イラストのほか、イベントチラシや各施設にPR用配布物を設置するなど、地元の皆さんの協力を得ながら活動しています。

7月からは、かんザラシのホームページを開設し、活動情報のほか、オリジナルの折り紙やお絵描き塗り絵などダウンロードコンテンツの配信も開始しました。また、SNSでも情報発信しており、島原の景色や名物の「かんざらし」のほか、イラストなどを載せ、市内から県外へと幅広く、島原の魅力を発信しています。

SNSを通じて気付いた事は、

まだまだ島原を知らない人がたくさんいる事、また島原にはたくさんの魅力があるということです。

今後もさまざまな視点から島原をアピールし、多くの人に興味を持ってもらい、そして訪れてみたくなるような楽しい仕掛けを考えていきたいと思っています。

この土地の知らない事は山ほどあるので、もし私を見かけたら、皆さんの知っている島原の事を教えてください。

興味がある人はぜひホームページやツイッターをご覧ください。

▼問い合わせ先

隊員 小野友代佳

政策企画課（☎②8012）



かんザラシ

検索 🔍





いきいき健康ポイントを貯めよう

～続けよう健康づくり・貯めよう健康ポイント～

市では、市民皆さんの健康づくりを応援するため、「いきいき健康ポイント事業」を実施しています。

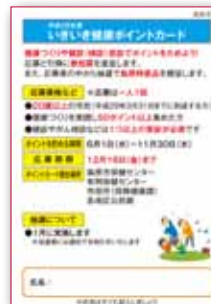
自分で目標を決めて健康づくりに取り組んだり、特定健診やがん検診の受診、健康づくりの教室に参加してポイントを貯めましょう。50ポイント貯めてカードを提出するとすてきな賞品が当たります。

▶ポイントを貯める期間 11月30日(水)まで

▶カードの提出期限 12月16日(金)

▶カードの提出場所 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、各地区公民館
※ポイントカードを提出した人には、参加賞があります。

また、平成29年1月に抽選を行い、当選者には通知の上、特産品を贈呈します



カードイメージ

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

薬膳講演会

健康長寿で楽しく、美味しい薬膳を紹介します。

▶とき 11月11日(金)

10時30分～12時

▶ところ 市保健センター

▶内容 講演会(薬膳料理について)

▶参加料 無料

▶講師 国際中医薬膳管理師 黒川眞妃子 先生

▶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

“芝生”でいきいきワンデー

運動不足とストレスの解消に、芝生のうえで一緒に体を動かしましょう。どなたでも気軽にご参加ください。

▶とき 11月25日(金)

9時30分～11時30分

▶ところ 平成町多目的広場

(雨天時は島原復興アリーナ)

▶内容 体操とウォーキングの講習会

▶参加料 無料

▶講師 長崎大学准教授 中垣内真樹 先生

▶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

15
ポイント

～早期発見・早期治療～

大腸がん検診を受けましょう

大腸がん検診は、便を所定の容器にとり医療機関に提出する負担の少ない検査です。

▶対象者 平成29年4月1日までに40歳以上になる市民

▶実施期間 平成29年1月31日

(火)まで

▶容器配布場所

市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、11月の結核・肺がん検診会場

▶自己負担金 600円 ※次のいずれかに該当する人は各証明書提出などで無料

①受診日に70歳以上の人

②70歳未満の後期高齢者医療被保険者

③市民税非課税世帯者

④生活保護受給者

▶支払方法 直接医療機関で支払ってください



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

my☆健康サブリ講座

健康な体づくりは「食事」、「運動」、「睡眠」が基本です。ぜひ、ご参加ください。

▶とき

11月30日(水)…野菜ソムリエ直伝料理

12月12日(月)…ボール de らくらく筋トレ

平成29年1月13日(金)…睡眠と心の健康

各13時30分～15時30分

▶ところ 有明保健センター

▶対象者 20歳以上の市民

▶募集人数 20人(先着順)

▶参加料 無料

▶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 市保健センター



11月

休日当番の医療機関

※ 10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
3日(木)	かわはら内科胃腸科医院 内科 坂上町	62-5413
	宮田小児科医院 小児科 上の原二丁目	62-5045
	林内科医院 内科 津町	62-6657
	池田循環器科内科 南島原市有家町	82-0993
	さと歯科クリニック 南島原市有家町	82-1771
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	まい調剤薬局 坂上町	64-4119
6日(日)	魚住医院 内科 城内一丁目	63-2286
	稲田整形外科医院 整形外科 片町	62-6355
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	前川歯科医院 南島原市布津町	72-3117
	市内当番薬局はありません	
13日(日)	坂本内科医院 内科 親和町	63-4641
	酒井外科胃腸科医院 外科 宮の町	62-6655
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	あきらデンタルクリニック 南島原市有家町	82-2352
20日(日)	市内当番薬局はありません	
	くすのきクリニック 内科 有明大三東	68-5500
	いとう整形外科 整形外科 広馬場町	61-0110
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	まつしま歯科医院 南島原市有家町	82-0600
23日(水)	あやめ薬局 有明大三東	61-9611
	喜多内科医院 内科 弁天町二丁目	62-5101
	水田小児科医院 小児科 親和町	62-7177
	たかお循環器内科 内科 桜町	62-6300
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町	38-6400
	はくあい堂薬局 新湊一丁目	73-9811
	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目	65-4060
	虹の薬局 桜町	62-5629
27日(日)	おかもと内科 内科 柏野町	65-0500
	山口外科胃腸科医院 外科 大手原町	62-3200
	泉川病院 南島原市深江町	72-2017
	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
12月4日(日)	しろたに内科クリニック 内科 北門町	65-0222
	島原整形外科西クリニック 整形外科 下川尻町	62-0888
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
	島原薬剤師会薬局 下川尻町	65-0301

認知症を予防しよう

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。一方、認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして、症状が進行すると、理解力や判断力がなくなり、日常生活に支障が出てくるようになります。



もの忘れと認知症の違い

	もの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験の一部を忘れる	体験のすべてを忘れる
症状の進行	緩やか	短期間に進行
判断力	低下しない	低下する
自覚	自覚がある	自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

脳の活性化を図りましょう

①笑顔で過ごしましょう

笑うことで、意欲を高める脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。

②コミュニケーションを図りましょう

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。家族や友人などと楽しく過ごしましょう。



③役割、日課をもちましょう

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

④ほめる、ほめられる

ほめても、ほめられても脳内物質がたくさん放出されます。たくさんほめて、やる気が起きるようにしましょう。



● 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

11月	月	咳エチケット
	火	膀胱癌のお話
	水	赤ちゃんの夜泣き
	木	湿布かぶれ
	金	子どもの注意欠如多動症(ADHD)と治療
	土・日	PSAが高いと言われたら

三会公民館

ママと赤ちゃんの音あそび

赤ちゃんが落ち着くといわれる癒しの楽器ライアーを弾いたり、ふれあい遊びやリズム遊び、赤ちゃんといっぱい音で遊んで楽しみましょう。

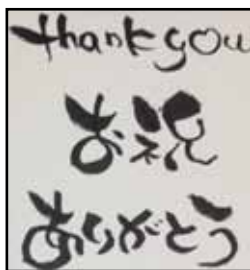
- と き 11月21日(月) 10時～
- 対象者 0歳から1歳児と保護者
- 募集人数 10組(先着順)
- 受講料 無料



デザイン書講座

字の上手下手は関係ありません。オリジナルの書体と詩で世界に一つだけのポストカードを作りませんか。

- と き 11月30日(水) 14時～
- 募集人数 10人(先着順)
- 受講料 無料(ただし、材料・道具代として500円が必要)



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)

森岳公民館

家庭菜園教室

家庭菜園を始めようかなと思っている皆さんへ朗報です。

土作りから作付け、肥料の入れ方、農薬の正しい使い方など、座学を通して幅広く学べます。

自分で野菜を育てて収穫し、家庭料理の話題に花を咲かせませんか。

- と き 11月24日(木)、12月1日(木)・8日(木) 13時30分～15時
- 募集人数 40人(先着順)
- 受講料 無料



有明公民館

年賀状を作ろう！パソコン教室

お正月を前に、ワードを使って年賀状を作ってみませんか。

- と き 11月28日(月)・29日(火)・30日(水)、12月1日(木)
- ①14時～ ②20時～

- 募集人数 各16人(先着順)
- 受講料 無料(教材費300円が必要)
- 持参品 USBフラッシュメモリー、筆記用具
- 申込締切日 11月21日(月)
- 講師 北島欣也 先生



白山公民館

大人の折り紙教室

一枚の紙から生まれるいろんな形の「折り紙」は日本の伝統文化の一つです。芸術の秋、上質な紙を使用した「大人の折り紙」を気軽に楽しんでみませんか。

- と き ①11月21日(月) 10時～
②11月22日(火) 10時～
- 題 目 ①来年の干支 酉、②ブローチ
- 募集人数 各20人(先着順)
- 受講料 無料(ただし、材料代として①1000円、②500円が必要)
- 講師 日本折紙協会認定講師 宮本真理子 先生



※各講座の申し込みはすべて **11月1日(火)** から受け付けます

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(水)

▼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

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、どこを通過し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

島原ふるさと産業まつり

～地元で採れた新鮮な農水産物や商工物産品の販売のほか、盛りだくさんのイベントがあります～

11月19日(土) 10時～16時
11月20日(日) 10時～15時

島原復興アリーナ

「友好交流物産展」同時開催！

大分県豊後高田市（兄弟都市）、京都府福知山市（姉妹都市）、愛知県幸田町（歴史・文化交流都市）、静岡県小山町（災害時相互応援都市）がそれぞれの特産品を販売します。

▶問い合わせ先 島原ふるさと産業まつり実行委員会（島原商工会議所内 ☎62-2101）
または産業政策課（☎68-1111 内線561）



健康しまばら福祉まつり



健康と福祉に関するイベントや催し物が盛りだくさんです。ぜひ、家族そろってご来場ください。

11月20日(日) 10時～15時
島原復興アリーナ (サブアリーナ)

健康・介護予防相談、各種作品展、体験コーナー、出店、スタンプラリーなど

▶問い合わせ先 市保健センター（☎64-7713）

しまばら薬草フェア

11月5日(土) 6日(日)

旧島原藩薬園跡（メイン会場）

湧水庭園「四明荘」

観光交流センター「清流亭」

旧島原藩薬園跡での薬園歩き講座や薬草せっけん作り体験のほか、「四明荘」での薬草茶のふるまいや「清流亭」での薬草マルシェなど、さまざまなイベントがあります。

詳しくは、市ホームページ（<http://www.city.shimabara.lg.jp/>）をご覧ください。



▶問い合わせ先
産業政策課（☎68-1111 内線561）