

広報

しまばら

島原

June.2017

6 月号

No.757



みんなで歌おう！
「しまばらんマーチ」



島原守護神
「しまばらん」



私たちの健康は私たちの手で

地域の健康を守る！

島原市食生活改善推進員



島原市食生活改善推進員の皆さんは、『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。

現在、約 100 人の会員が集まり、日々、人と人のつながりを大切にしながら食を通して地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

「島原市食生活改善推進員協議会」は、昨年度創立20周年を迎えました。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、まずは自分の健康、家族の健康を守り、楽しく活動することを心がけてきました。このおかげで今でも元気に楽しく活動ができています。今後も会員の皆さんと一緒に「食」を通じて地域の健康づくりのお手伝いを続けていきたいと思えます。そして、食生活改善推進員の力で健康づくりの輪が地域全体に広がっていくことを期待しています。



島原市食生活改善推進員協議会
会長 佐原 トキエ さん



こんな活動をしています

●研修会や調理実習

自分の知識や技術を身に付けるため、研修会や調理実習に参加しています。また、研修で学んだことを地域へ伝える伝達講習も行っています。



●地域での普及啓発活動

男性を対象とした料理教室や各種イベントでの郷土料理の提供、家庭訪問でのみそ汁塩分測定や塩分指導など、地域での活動を行っています。



▲ 男性料理教室



▲ イベントでの郷土料理の提供

●地域をつなぐ、世代をつなぐ食育活動



子どもから高齢者を対象に食育活動を行っています。

育児サークルへのおやつ提供や市内の小学校での朝食づくり、親子の料理教室、高齢者への「低栄養」予防教室などさまざまな活動を行っています。



第6回しまばら食育フェスタ

おいしく食べて楽しく食育 2017 ～たっぷり野菜と減塩で血管若返り～

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「食育」とは、健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むことです。
「食育」に取り組むきっかけづくりにしまばら食育フェスタに参加してみませんか。

- ▶と き 6月19日(月) 10時～12時
- ▶ところ サンプラザ万町
- ▶内 容 郷土料理の試食、塩分測定、健康チェック、食育クイズなど
- ▶参加料 無料
- ▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)



島原温泉給湯 50 周年

特別コラムNo.2

昭和42年に島原市温泉給湯事業の温泉供給が開始されてから今年で50周年を迎えます。この節目の年に、市民皆さんに「島原温泉」の魅力について、さらに知ってもらうとともに、親しみを感じていただけるような情報をお届けします。

第2回目は「島原市の温泉給湯事業」について紹介します。

温泉給湯所内の新温泉加温設備（ヒートポンプ方式）



旧温泉配湯管断面のスケール付着状況

また、平成17年に温度の高い温泉を求めて掘削した約40℃の温泉である元池第二源泉を使用していました。それ以前に使用していた元池源泉や観音島源泉と比べると温度は高いものの、温泉スケール（温泉成分による固形物）の付着が多く、温泉配湯管のつまりが問題となっていました。

温泉給湯事業の経営状況は厳しく、事業費コストの削減、特にボイラーの燃料費の削減は長年の検討事項であり、燃料の変更（重油→廃タイヤ→重油→灯油）を繰り返しながら、燃料費のコスト削減に努めました。

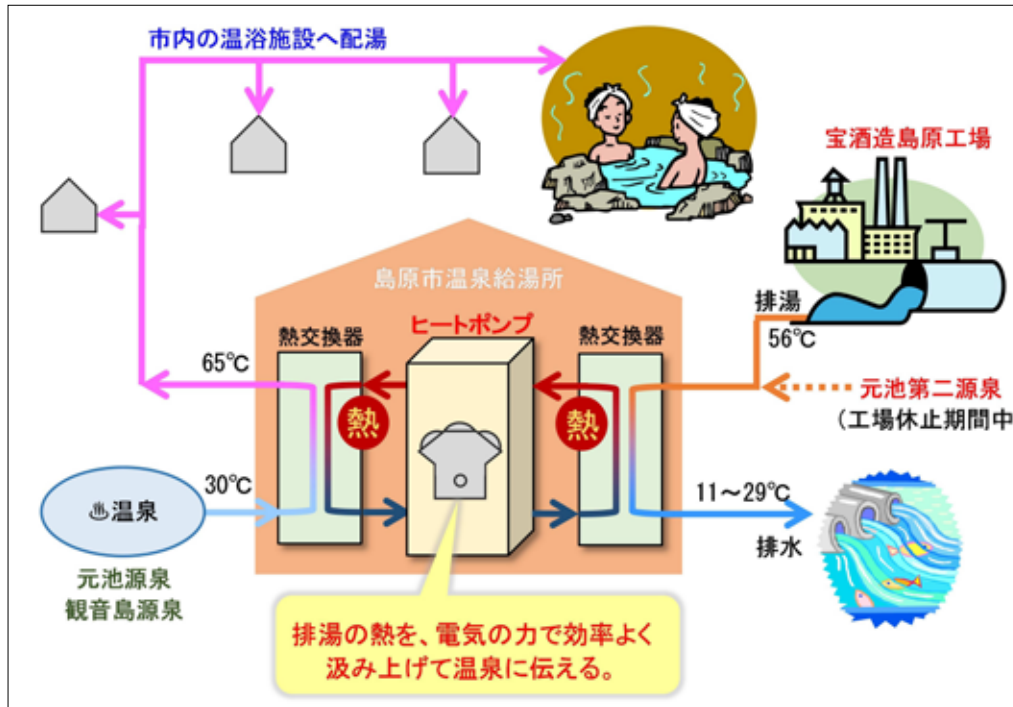
島原温泉は昭和38年と42年に掘削した約30℃の2カ所の源泉を活用し、昭和42年10月にボイラー加温（55℃に加温）による温泉給湯事業として、ホテルや旅館、個人宅に給湯を開始しました。

旧ボイラー方式による温泉加温



温泉給湯所内の旧温泉加温設備（ボイラー方式）

新温泉加温概略図（ヒートポンプ方式）



新ヒートポンプ方式による温泉加温

コスト削減などの問題解決のために、温泉の加温方式を平成26年度から国の補助事業を活用して、ボイラー方式から宝酒造島原工場の排湯（熱源）を活用したヒートポンプ方式に変更しました。

また、温泉スケールによる温泉配湯管のつまり問題解決のために、温泉配湯管（総

延長7.5km）の布設替えと源泉の変更を実施しました。

なお、加温方式や源泉の変更によるエネルギーコストなどの削減効果を検証するため、実証試験を実施しており、現時点でエネルギーコストは約70%の削減効果となっています。

今後は削減効果の検証結果を踏まえながら、維持管理上の課題などを整理し、効率的な施設運営や安定的な経営に努めていくこととしています。

温泉給湯事業では、温泉の供給条件として大口契約である普通供給（一日9トン以上）と一般家庭でも利用可能な特別供給があります。

昭和50年のピーク時では、普通供給19件、特別供給80件で利用されていました。

今年5月現在、普通供給7件（ホテル・旅館4件、養護老人ホーム1件、公衆浴場1件、市の無料施設1件として足湯2カ所・飲泉所7カ所）、特別供給35件で利用されています。

一般家庭でも利用できる「島原温泉」を、検討してみたいかがでしょうか。次回は「島原温泉の特徴」について紹介します。

▼問い合わせ先 しまばら観光おもてなし課温泉・観光施設班（☎631111内線213）

島原市温泉給湯事業 温泉施設配置図（平成29年5月現在）





5月4日、雲仙岳災害記念館で開催されたジオ・マルシェでしまばらん公式テーマソング「しまばらんマーチ」のお披露目式を行いました。

この公式テーマソングには、全国から多数の応募の中から、千葉県柏市の笠木さんの作品が選ばれました。

お披露目式では、作詞・作曲者の笠木さんと歌手の倉里さんや市立第一中学校の吹奏楽部の皆さんをはじめ、来場者が一体となって「しまばらんマーチ」を合唱しました。

「しまばらんマーチ」は、子どもから大人まで覚えやすい曲になっていますので皆さんもぜひ、聞いてみてください。

曲名：「しまばらんマーチ」
作詞・作曲：笠木 敦志（千葉県柏市）



♪ 1 番

ねえ しまばらん
ちょこんと飛び出た アタマのてっぺんはなにでできてるの？
ほら しまばらん
いつも笑ってる まっ白にふくらんだ島原守護神
今日もふるさとを 歩き回るけど
暑さに弱く 疲れてしまう
レッツゴー しまばらん
そんなときには ほら
ひょうたんの マイボトル 湧水を飲むんだ
元氣もわくのさ がんばれ がんばれ しまばらん

♪ 2 番

ねえ しまばらん
どうしてここには 湧水が多いのか探検しよう
ほら しまばらん
不思議な景色も 歴史の爪あとと今も伝えている
有明の海と 山に温泉に 歩き疲れて 目が回りそう
レッツゴー しまばらん
そんなときには ほら
まん丸の かんざらし 甘い蜜をかけて
食べればたちまち 笑顔で 元氣な しまばらん
レッツゴー しまばらん
江戸のときから来た
島原を 元氣よく 大きくするために
ゆかいなあいぼう 島原守護神 しまばらん

テーマソング（原曲）は youtube
(<https://youtu.be/uo0UPxIxSao>)
で視聴することができます



～災害の記憶を風化させることなく、後世に伝承～

6月3日は「いのりの日」

雲仙・普賢岳噴火災害時、多数の死者・行方不明者を出した大火砕流から6月3日（土）で丸26年となります。

市では6月3日を「いのりの日」として位置づけ、犠牲となられた方々を慰霊するとともに、噴火災害の記憶を風化させることなく後世へ伝えていく決意を新たにするとともに、市内各所でさまざまな追悼行事などが行われます。



キャンドル点灯式

献花所の設置・黙とう・半旗

- 市では雲仙・普賢岳噴火災害で犠牲となられた方々のために福を祈るため献花所を設置します。献花用の菊を準備しますので献花をお願いします。
- ▼とき 6月3日（土）8時30分～18時
- ▼ところ 仁田団地第一公園（雲仙普賢岳噴火災害犠牲者追悼之碑）
- ◎黙とう 大火砕流が発生した16時8分にサイレンを吹鳴しますので、黙とうをお願いします
- ◎半旗 事業所などは半旗での掲揚をお願いします
- ▼問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班（☎63-1111 内線124）



献花所

いのりの灯

- 未来を担っていく子どもたちへ噴火災害の伝承を目的として「第11回のいのりの灯」を開催します。
- ▼とき 6月3日（土）17時20分～20時（雨天決行）
- ▼ところ 雲仙岳災害記念館
- ▼内容 島原音楽協会・高校生楽団コンサート、キャンドル点灯式
- ▼問い合わせ先 雲仙岳災害記念館（☎655555）

「がまだす地域づくり補助金」の事業を募集します

市では、積極的な地域づくり活動を支援するため、「がまだす地域づくり補助金」を交付します。対象は市民団体などが自主的・主体的に企画し、実施する事業（市民提案型事業）と地域コミュニティ活動の維持・促進のため、町内会・自治会が実施する事業（町内会・自治会提案型事業）です。



市民提案型

▶対象となる事業

次のすべてに該当する事業

- ①市民の福祉向上または公益上の必要性が認められる事業
- ②市内で実施される事業（関連事業の市外での実施も可とする）
- ③年度内（平成30年3月31日まで）に完了する事業
- ④新たにまたはステップアップを目指して実施する事業

▶補助金の額

対象経費の2分の1以内の額で、1事業につき10万円を限度額とします

■応募期間 6月30日（金）まで

■申し込み・問い合わせ先

政策企画課地域・婚活班（☎63-1111 内線141）

町内会・自治会提案型

▶対象となる事業

次のいずれかに該当する事業

- ①地域見守り事業
- ②環境美化事業
- ③絆・交流活性化事業

※新規性または拡充性のある事業が対象

▶補助金の額

対象経費の5分の4以内の額で、1事業につき10万円を限度額とします

（活用事例）

池田自治会による世代間交流鯉のぼり上げ



池田自治会では鯉のぼりを集めています。不要となった鯉のぼりを持っている人は池田自治会 佐々木さん（☎68-2772）まで連絡してください

～市役所の仕事や暮らしに役立つ情報を、皆さんにお届けします～

平成 29 年度島原市ひとつづくり **出前講座**

行政の仕事、まちづくり、福祉、健康、教育など市職員が皆さんの所に出向いて、講座を実施します。44のメニューの中から、皆さんの知りたいこと、聞いてみたいことを選んで注文（申し込み）があると出前（職員派遣）します。気軽に注文してください。

◎開催日時・場所

▼日時 月曜～金曜（祝日を除く） 9時～21時

▼場所 市内に限ります（会場の確保・準備は申込者でお願いします）

▼講座時間 約90分（内容により異なります）

◎申込方法

▼利用できる人 市内に住または勤務している5人以上の団体・グループ

▼申込方法 受講したいメニューを選び、希望日の20日前までに、社会教育課に申込書を提出してください。日程などを調整後、代表者に連絡します

※申込書は社会教育課、各地区公民館または市ホームページ（<http://www.city.shimabara.lg.jp/>）で入手できます

◎費用

講師料は無料ですが、材料が必要な場合は申込者で事前に用意していただく場合があります

◎利用時の注意

講座内容に関する質疑や意見交換は構いませんが、苦情、陳情などは出前講座内ではできません

※政治、宗教、営利を目的とする場合は利用できません

◎申し込み・問い合わせ先

社会教育課（☎5473）または各地区公民館



No.	内 容	No.	内 容
市 政	1 市議会の仕組みを知ろう	暮らして生活	23 E M菌の取り組み状況について
	2 選挙の仕組みについて		24 ごみ減量とリサイクル
	3 島原市が目指すまちづくり		25 後期高齢者医療制度
	4 楽しい広報紙の作り方		26 国民健康保険
	5 島原市の条例・規則		27 介護保険の上手な使い方
	6 島原市の台所事情（財政状況）		28 島原市の水道の仕組み
	7 統計で見る島原市のすがた	防 災	29 防災体制
	8 市民税・国民健康保険税		30 高齢者の交通安全
	9 固定資産税	健康づくり	31 乳幼児期の健康と栄養・予防接種
	10 会計事務の仕組みを知ろう		32 健診結果の見方と健康づくり
産 業	11 農業のあらまし		33 教えます！生活習慣改善術！！
	12 水産業のあらまし		34 認知症や寝たきりにならないために
	13 商工業の支援制度		35 食べて健康になる食育講座
	14 島原市の観光	福 祉	36 障がい者の福祉
まちづくり	15 島原市の都市計画		37 高齢者福祉
	16 耐震・安心住まいづくり支援事業		38 子育て（保育サービス）
暮らして生活	17 男女共同参画で明るく楽しい地域に	教 育	39 特別支援教育
	18 悪徳商法にご用心		40 郷土島原の歴史を知ろう
	19 振り込め詐欺対策		41 松平文庫を教材にして古文書に親しもう
	20 市民窓口のあれこれ（戸籍、住民票など）		42 伝統的建造物の保存の制度・しくみ
	21 知っておこう国民年金	ジオパーク	43 ジオパークの楽しみ方（座学）
	22 環境を守るために		44 ジオパークの楽しみ方（野外）

～日ごろの備え・早めの避難が重要です～

6月は土砂災害防止月間



風水害対策の基本は情報収集

台風や豪雨（大雨）の被害は、正確な気象情報を集めることで、最小限に食い止めることができます。日ごろから気象情報に関心を持ちましょう。

特に台風は、早くから情報を入手することができますので気象庁などが発表する台風情報をしっかりと把握し、適切な対策に努めましょう。



土砂災害警戒情報

土石流または、がけ崩れが発生する恐れがある場合に、長崎県と長崎地方気象台から「土砂災害警戒情報」が発表されます。

大雨時は、テレビやラジオなどの気象情報、防災行政無線の放送などに注意し、自主避難の目安としてください。



風水害・土砂災害への備え ～危険を感じたらすぐに避難～

- ・特にお年寄りや子ども、病気の人は早めの避難が必要です
- ・非常用持ち出し品（食品、飲料水、救急セット、貴重品、懐中電灯、携帯ラジオなど）の準備、点検をしておきましょう
- ・切れた電線を見つけたら、絶対触らずに九州電力島原営業所（☎ 0120-986-404）へ連絡してください



防災行政無線（防災ラジオ）

気象警報などは防災行政無線（屋外スピーカー、防災ラジオ、防災メールなど）から随時放送します。

※防災ラジオをまだ設置していない世帯や事業所には、無償で配布（貸与）していますので、市民窓口サービス課または有明支所、市民安全課に受け取りに来てください（受け取りの際は印鑑が必要です）



防災研修に参加しましょう

防災研修に参加することで、防災意識を高めることができ、いざという時の対処法など多くのことを学べる良い機会となります。市や自主防災組織などが実施する防災研修に積極的に参加しましょう。



自主防災会リーダー研修会

- ▶と き 7月14日（金） 19時
- ▶ところ 島原復興アリーナ



防災メール登録（防災情報、行政情報が受信できます）

- ・市内にいなくても、市からの情報がメール通知されます
- ・放送が聞こえづらい場合でも、文字により通知されるので正確です

登録方法① QRコードからアクセス

登録方法② 下のアドレスからアクセス

<http://www.bousai.city.shimabara.lg.jp/mail/pub/>



- ▶緊急連絡先 島原広域消防本部指令課（☎ 65-5151）・島原警察署（☎ 64-0110）
- ▶問い合わせ先 市民安全課防災班（☎ 68-1111 内線 241）

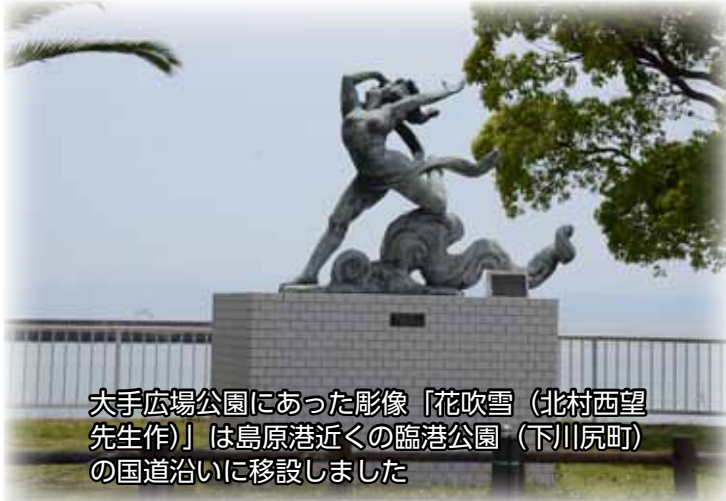
本庁舎の解体工事を行っています

新庁舎建設に伴い、9月末までに完了予定で本庁舎旧館および別館の解体工事を行っています。

工事期間中は、来庁者の安全確保のため、駐車場の制限などがありますので線路下の大手浜駐車場をご利用ください。市民皆さんにご不便とご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



解体工事中的の本庁舎旧館



大手広場公園にあった彫像「花吹雪（北村西望先生作）」は島原港近くの臨港公園（下川尻町）の国道沿いに移設しました

▶問い合わせ先 総務課庁舎建設推進室
(☎ 63-1111 内線 153)



旧庁舎の中庭にあった「銀杏の木」は島原総合運動公園（上の原）の市営球場北側の芝生公園内に移植しました

環境について考えてみませんか

6月5日は「環境の日」、6月は「環境月間」です。

この機会に環境について考え、できることから取り組みましょう。

毎日、家庭から出る燃やせるごみの多くは「生ごみ」です。生ごみの約8割は水分と言われており、水分をよく切って出すとごみの減量化に効果的です。また、生ごみをたい肥化し肥料として使うことで大切な資源に代わります。



▶問い合わせ先 環境課環境班 (☎ 63-1111 内線 194)



市では、子どもたちと生ごみ堆肥化推進事業を実施しています。給食の調理くずや家庭から持ち寄った生ごみ（野菜くず）を畑や花壇で堆肥化させ、野菜の苗を植え、できた野菜を給食などで調理し試食しています。子どもたちは、普段は「捨てるもの」という認識しかない生ごみが、とても役に立つ存在であることを学びながら、みんな興味津々に取り組んでいます。現在は、まだ土づくりの段階ですが、秋には生ごみ堆肥で栄養満点に育った野菜の収穫を楽しみにしています。

通勤や若者の家賃を支援します

定住促進通勤支援事業

市では、通勤に要する経済的負担を軽減し、定住人口の増加を図るため、島原半島外の勤務地へ継続的に通勤する人に、通勤にかかる費用の一部を支援します。

- ▶**対象者** 申請日現在で、次の条件をいずれも満たす人
- ・39歳以下である人
 - ・本市に2年以上居住している人または新たに本市に定住のため転入した人
 - ・本市に「定住促進通勤支援事業所」として登録された島原半島外にある事業所の勤務地に通勤している人（事業所の事前登録が必要）
 - ・市税などを滞納していない人
 - ・生活保護受給者、暴力団員、公務員でないこと

▶**補助金額**

- ①公共交通機関利用の場合…定期券月額から通勤手当を差し引いた額の2分の1
- ②自家用車利用の場合…次に定める交通費基礎額から通勤手当を差し引いた額の2分の1

【交通費基礎額（月額）一例】

- ・長崎市、長与町、時津町…3万9000円
- ・佐世保市、平戸市、松浦市…6万2000円
- ・諫早市…2万4000円
- ・大村市…3万2000円
- ・東彼杵町、川棚町、波佐見町…4万7000円

▶**上限金額** ①②ともに月額上限2万円（1000円未満切り捨て）

▶**補助期間** 最長3年間



若者住まい支援事業

市では、若者世代の生活の安定を図り、定住人口の増加につなげるため、市内の賃貸住宅に入居し、市内事業所に正規社員として新たに雇用された若者の家賃を支援します。

- ▶**対象者** 次の条件をいずれも満たす人
- ・雇用されることとなった日において29歳以下である人
 - ・新たに転入する人または市内に2年以上居住している人
 - ・市民税所得割額（世帯合計）が9万7千円以下であること
 - ・市税などを滞納していない人
 - ・生活保護受給者、暴力団員、公務員でないこと

▶**補助金額** 家賃から住宅手当を差し引いた残額の2分の1（千円未満切り捨て）

▶**上限金額** （1年目）月額上限2万円、（2年目）月額上限1万5千円

▶**補助期間** 最長2年間

▶**申込方法** 詳しくは市ホームページをご覧ください
または電話で
問い合わせください



申し込み・問い合わせ先 政策企画課地域・婚活班（☎63-1111 内線141）

農業振興地域整備計画の全体見直し

市では、県の農業振興地域整備基本方針の変更などを受けて、今後の農業振興ならびに効率的な土地利用を図るため、農業振興地域整備計画の全体見直しを行います。

▶**対象者** 次のいずれかに該当する人は、編入や除外の申請手続きが必要となります

- ①農業振興地域内に農地を所有している人で、新たに農用地区域への編入を希望する人
- ②現在、農用地区域に山林や道路、建物があり、農用地区域から除外を希望する人
- ③農用地など以外の用途（宅地など）への転用を予定している人

▶**申請方法** 産業政策課に備え付けの申請書に必要事項を記入の上、申請してください

▶**申請期限** 7月31日（月）

▶**申請・問い合わせ先** 産業政策課産業企画班（☎68-1111 内線561）

国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

いきいき健康
ポイント対象事業

20
ポイント

生活習慣病を早期発見

特定健診・健康診査を受けましょう

生活習慣病は、日本人の死因の半数以上を占めています。初期には自覚症状が出にくく、気付いたときには重症化していることも多くあります。

「昨年受けたから」、「元気だから」といって健診を受けずにいると、体調の変化を見逃してしまうかもしれません。自覚症状の少ない高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の早期発見のために、特定健診を毎年受けましょう。対象者には5月末に受診券を送付しています。

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

特定健診・健康診査

▶対象者 「特定健診」 40 歳から 74 歳までの国民健康保険加入者

「健康診査」 後期高齢者医療保険加入者

▶健診料 無料

▶主な検査項目

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査 ●心電図検査
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビン A1c）
 - ・肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）
 - ・貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）
 - ・尿酸・クレアチニン検査

●肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査、大腸がん検査の容器配布、結核・肺がん検診（集団のみ）

※平成 30 年 3 月 31 日までに 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳になる人は特定健診と同時に「胃がんリスク検査」も受診できます（無料）



わっかもん 若年者健診

忙しくて、なかなか健診を受ける機会のない世代の人に対する健康診査です。

若いうちから健診を受ける習慣をつけて、自分の健康管理に役立ててください。

対象者には5月末に受診券を送付しています。

▶対象者 20 歳から 39 歳までの国民健康保険加入者

▶検査項目 問診、身体計測（身長・体重）、理学的検査（診察など）、腹囲測定、血液検査、血圧測定、尿検査

※平成 30 年 3 月 31 日までに 20・25・30・35 歳になる人は若年者健診と同時に無料で「胃がんリスク検査」も受診できます

▶健診料 無料



日程および会場

①集団健診を受ける人

会 場	受 付 日 時		会 場	受 付 日 時	
市保健センター	6月 8日 (木)	13:00～14:00 18:30～19:30	有明保健センター	6月 9日 (金)	13:00～14:00
	6月13日 (火)	13:00～14:00		6月25日 (日)	9:30～10:30
	6月14日 (水)	9:30～10:30		6月26日 (月)	13:00～14:00
	7月 1日 (土)	13:00～14:00		7月 5日 (水)	13:00～14:00 18:30～19:30
	7月 9日 (日)	9:30～10:30		7月13日 (木)	13:00～14:00
	7月12日 (水)	13:00～14:00 18:30～19:30		7月14日 (金)	
有明漁業協同組合	6月12日 (月)	13:00～14:00	霊丘公民館	6月27日 (火) 6月28日 (水)	13:00～14:00
森岳公民館	6月15日 (木)	13:00～14:00	安中公民館	6月29日 (木)	13:00～14:00
	6月16日 (金)			6月30日 (金)	
白山公民館	6月19日 (月)	13:00～14:00	三会農村環境改善センター	7月 3日 (月)	13:00～14:00
	6月20日 (火)			7月 4日 (火)	
杉谷公民館	6月22日 (木)	13:00～14:00	島原市医師会館	7月 6日 (木)	13:00～14:00
	6月23日 (金)			7月 7日 (金)	

②個別健診を受ける人 指定医療機関に連絡し、日時を決めて受診してください

▶受診期間 6月1日 (木)～11月30日 (木)



ラッピングバス
運行中!

いきいき健康ポイントの市長賞当選者の声 (特定健診を受けて市長賞が当たりました)

今年、健診を何でも受けてみようと思い、特定健診、結核・肺がん検診、胃がん検診を受けました。健診の結果説明会に参加し、検査の数値が少し高めだったので、保健センターの管理栄養士と保健師から保健指導を受けました。その中で、健康管理のアドバイスをもらい、ウォーキングを始めることにしました。

今回受けた健診で「いきいき健康ポイント」が50ポイントたまっていることを知り、その場で応募して参加賞を受け取りました。

後日、保健センターから、市長賞の当選通知が届いてビックリしました。さっそく商品カタログの中から好きなものを選び、数日後、漁協からフグが届いたので、家族みんなで美味しくいただきました。

これからも毎年健診を受けて、100歳まで元気で長生きできるように、健康に気を付けて頑張りたいと思います。



松田 一朗さん
(浦田一丁目)

いきいき健康ポイントを集めよう ためる期間：11月30日 (木) まで



特定健診などを受けて「いきいき健康ポイント」を集めよう！
特定健診を受けると20ポイント加算されます。合計50ポイントを集めると、抽選で市特産品が当たります。
※詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/>) をご覧ください

「結核・肺がん検診」を実施します

市では、結核および肺がんを早期に発見し適切な治療に結びつけるために、40歳以上の市民を対象に「結核・肺がん検診（胸部レントゲン）」を実施します。

※職場などで検診を受けている人は除きます

※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

▶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

6月			7月			
月 日	受付時間	会 場	月 日	受付時間	会 場	
6月	8日(木)	9:30～10:30	市保健センター	27日(火)	9:30～10:30	島原工業高校
		13:00～14:00			13:00～14:00	霊丘公民館
		18:30～19:30			18:30～19:30	
	9日(金)	9:30～10:30	東小路公民館	28日(水)	9:30～10:30	エレナ島原栄町店 駐車場
		13:00～14:00	有明保健センター		13:00～14:00	霊丘公民館
	12日(月)	9:30～10:30	小原下公民館	29日(木)	9:30～10:30	古川商店駐車場 (北安徳町)
		13:00～14:00	有明漁業協同組合		13:00～14:00	安中公民館
	13日(火)	9:30～10:30	第二中学校		18:30～19:30	
		13:00～14:00	市保健センター			
	14日(水)	9:30～10:30	市保健センター	30日(金)	9:30～10:30	仁田の丘公民館
		13:00～14:00			13:00～14:00	安中公民館
	15日(木)	9:30～10:30	みつい北門店 第二駐車場	1日(土)	13:00～14:00	市保健センター
		13:00～14:00	森岳公民館	3日(月)	9:30～10:30	長貫公民館
		18:30～19:30			13:00～14:00	三会農村環境改善 センター
	16日(金)	9:30～10:30	作元組 駐車場 (城内三丁目)	4日(火)	9:30～10:30	小松広場 (洗切町)
		13:00～14:00	森岳公民館		13:00～14:00	三会農村環境改善 センター
	19日(月)	9:30～10:30	下川尻公民館	5日(水)	9:30～10:30	有明保健センター
		13:00～14:00	白山公民館		13:00～14:00	
18:30～19:30					18:30～19:30	
20日(火)	9:30～10:30	新天公民館	6日(木)	9:30～10:30	第二小学校	
	13:00～14:00	白山公民館		13:00～14:00	島原市医師会館	
22日(木)	9:30～10:30	農業高校正門付近	7日(金)	9:30～10:30	J A島原雲仙本店 (萩原二丁目)	
	13:00～14:00	杉谷公民館		13:00～14:00	島原市医師会館	
	18:30～19:30			9日(日)	9:30～10:30	市保健センター
23日(金)	9:30～10:30	江里公民館	12日(水)	9:30～10:30	秩父が浦町公民館	
	13:00～14:00	杉谷公民館		13:00～14:00	市保健センター	
				18:30～19:30		
25日(日)	9:30～10:30	有明保健センター	13日(木)	9:30～10:30	戸切公民館	
26日(月)	9:30～10:30	川内コミュニティ センター		13:00～14:00	有明保健センター	
	13:00～14:00	有明保健センター	14日(金)	9:30～10:30	城之尾公民館	
				13:00～14:00	有明保健センター	

※朱書きの時間帯は特定健診を同時に実施しますので、混雑が予想されます

歯科健診も受けましょう



市では、むし歯や歯周病などの早期発見・早期治療を図るとともに健康増進への自覚を高めるため、歯科診療事業を実施します。

▶対象者 国民健康保険に加入している人

※次に該当する人を除きます

①受診日以前に国民健康保険の資格を喪失した人

②国民健康保険税を滞納している世帯の人

③歯科の治療を受けている人

▶自己負担金 1000 円

※歯科健診を受ける際に医療機関で自己負担金を納付してください

▶検査項目

①診察

②歯周組織検査

③う蝕検査

④ブラッシング指導

※口腔ケア用品を贈呈します



▶募集人数 100 人

※先着順とし、後日受診券を送付します

▶募集期間 6月1日(木)～10月31日(火)

▶実施期間 8月1日(火)～平成30年3月31日(土)

▶申込方法 電話またはFAXで申し込んでください

▶実施医療機関

島原南高歯科医師会に所属する歯科医院

※詳しくは国民健康保険班に問い合わせてください

▶申し込み・問い合わせ先

保険健康課国民健康保険班

☎ 63-1111 内線 231・237

FAX 65-0879

『あなたなら 無事故の着地 決められる!』(平成29年度危険物安全週間推進標語)

危険物安全週間 6月4日(日)～6月10日(土)

危険物(ガソリン・灯油など)が絡む事故、火災を起こさないよう、取り扱いには十分注意しましょう。



◎灯油用プラスチック容器にガソリンを入れない(消防法令で禁止されています)

◎チェーンソーや草刈機の燃料として使用されるガソリン混合油は、ガソリンと同様の取り扱いが必要です

◎ガソリン携行缶のフタを開ける前に機械類のエンジンを停止し、エア抜きをする、また、高温の場所に置かない

▶問い合わせ先 島原地域広域市町村圏組合消防本部予防課(☎ 62-5857)



- ★周囲の安全を確認
- ★フタを開ける前に
 - ①エンジン停止
 - ②エア抜き
- ★高温の場所禁止

いのりの日

今年も6月3日のいのりの日を迎えます。

26年前、私は家業の青果業を営みながら、3人の子の父親として、そして、消防団活動に従事していました。

大火砕流発生と同時に安中地区の住民の方が大移動し、空前絶後の日々が続きました。

亡くなられた12名の団員は私と同世代の方々でした。今では復興を成し遂げたふるさと島原市ですが、少子高齢化・人口減少が続いています。

本当の意味での復興は、産業である農業や水産業を発展させ、観光地として交流人口を増やし、そして、何と言っても子どもたちを増やし立派に育てる支援を続けることです。

いのりの日を心静かに迎え、災害の教訓を伝承し、未来への決意を新たにしようと思います。

市長コラム 古川隆二郎

災害に強いまちづくり



田川市との災害時相互応援協定

4月26日、田川市（福岡県）と「災害時相互応援協定」を結びました。

この協定は、両市のいずれかにおいて大規模災害が発生した場合に、職員派遣、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。この締結により、災害に強いまちづくりがより一層期待されます。



地域の安全確保に向けて



長崎森林管理署との森林に関する協定

5月16日、九州森林管理局長崎森林管理署と「地域の安全確保に向けた森林情報の共有及び長期的な森林の育成に関する協定」を結びました。

この協定は、山林などの情報を共有して、森林の役割である多面的機能の発揮を維持することを目的としたものです。

この締結により、地域の安全確保や健全な森林の育成がより一層期待されます。



まちかどウォッチング

湧水を生かしたまちづくり



鯉の供養と放流

5月5日、鯉の泳ぐまちで、1年間に病気で亡くなった鯉の供養とともにニシキゴイ約70匹が放流されました。

鯉の放流は、下新町町内会の皆さんが、湧水を生かしたまちづくりの一環として長年続けているもので、今年で39回目を迎えました。

放流された鯉は、水路の中を元気よく泳ぎ回り、訪れた人たちを楽しませていました。



先人たちがつくりあげた景観

谷水棚田と岳地区の棚田

南島原市南有馬町にある谷水棚田と、雲仙市千々石町にある岳地区の棚田は、島原半島を代表する棚田です。火山噴火がもたらした溶岩を積み上げた石垣が特徴的なこれらの棚田は、狭い場所に小さい水田が密集し、また、その高低差も大きいいため、通常の水田に比べて農作業に手間がかかります。にもかかわらず、人々は、江戸時代からこれらの棚田を守り続けています。

通常、山間部には、水田が作れるような平らな土地はほとんどありません。しかし、そこに地すべりが起こると、土砂が谷を埋め立てるために、山間部に平らな土地ができます。また、山間部は気温差が大きいことに加えて、冷たい水が豊富に湧き出る場所でもあります。そこで人々は、地すべりがつくれた平らな土地と冷たい湧水、そして大きな気温差を利用して、良質な米が採れる棚田をつくり上げたのです。

地すべりと火山噴火、そして自然環境を利用した先人達の工夫と苦労が、棚田という景観の中に隠れています。



谷水棚田 (南島原市南有馬町)



岳地区の棚田 (雲仙市千々石町)

6月、7月の「島原半島ユネスコ世界ジオパークセミナー」はお休みします

ママたちのためのリフレッシュ講座

日常の忙しさを少しだけ忘れて、ホッとした時間を持ちませんか。

- ▶と き 6月21日(水) 10時30分～11時30分
- ▶ところ 有明保健センター
- ▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てているお母さん
- ▶内 容 楽しいダンスとストレッチ
- ▶講 師 佐藤 美由紀 先生
- ▶定 員 16人 ※託児ができます
- ▶申込方法 子育て支援室に電話で申し込んでください
- ▶申し込み・問い合わせ先 子育て支援室 (☎62-4015)



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

笑顔で子育て育児サークル

育児サークル	内 容	場 所
にこにこ kids (第1木曜)	6月 1日(木) 10時～12時 にこにこクッキング	安中公民館
きらら kids (第1火曜)	6月 6日(火) 10時～12時 きららクッキング	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜)	6月 7日(水) 10時～12時 楽しいクッキング	霊丘公民館
のびのび kids (第2火曜)	6月13日(火) 10時～12時 救命救急法を学ぼう	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜)	6月15日(木) 10時～12時 手がたのプレゼント	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜)	6月22日(木) 10時30分～12時 おしゃべりカフェ	市保健センター
きらら kids (第1火曜)	7月4日(火) 10時～12時 七夕飾り作り	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜)	7月5日(水) 10時～12時 カラダ元気に！	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜)	7月6日(木) 10時～12時 七夕まつり	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

クッキング
(6月1日・6日・7日開催)



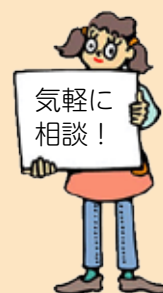
救命救急法を学ぼう
(6月13日開催)



乳児家庭全戸訪問を実施しています

乳児家庭訪問員が、生後4カ月を迎えるまでの赤ちゃんがいる家庭を訪問し、市の子育て情報をお届けするほか、子育てに関する不安や悩みの相談を受け付けています。

- ▶対象者 生後4カ月を迎えるまでの赤ちゃんがいる家庭
- ▶訪問員 乳児家庭訪問員(保健師・看護師・保育士)
- ※訪問時は、市が発行した身分証明書を携帯します
- ▶訪問日時 乳児家庭訪問員が事前に連絡し、日程を調整します
- ▶費 用 無料
- ▶問い合わせ先 こども課こども家庭班 (☎63-1111 内線278)



6月で1歳になりました
Happy Birthday!



※ 7 月で 1 歳になる
お子さんを募集中！
詳しくは市ホーム
ページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/>) で確認し
てください

児童手当現況届の提出をお願いします

児童手当を受けている人は児童手当現況届（以下「現況届」）の提出が必要です。

現況届は、受給者の所得状況や監護状況などを確認するためのもので、届け出をしないと、
6 月分以降の児童手当が受けられません。

次の日程で現況届を受け付けますので手続きを行ってください。

地区	受付日時	会 場
三会	6 月 12 日（月） 9 時～ 12 時	三会農村環境改善センター
杉谷	6 月 12 日（月） 13 時～ 16 時	杉谷公民館
森岳	6 月 13 日（火） 9 時～ 12 時	森岳公民館
霊丘	6 月 13 日（火） 13 時～ 16 時	霊丘公民館
白山	6 月 14 日（水） 9 時～ 12 時	白山公民館
安中	6 月 14 日（水） 13 時～ 16 時	安中公民館
湯江 （有明）	6 月 12 日（月）～6 月 16 日（金） 8 時 30 分～ 17 時 15 分	有明支所
大三東 （有明）	6 月 19 日（月）～6 月 23 日（金） 8 時 30 分～ 17 時 15 分	有明支所

▶ 受付日時に会場に行けない人

6 月 12 日（月） から 6 月 30 日（金）
までにこども課または有明支所で手続
きを行ってください

※ 土日開庁時（土・日曜 8 時 30 分
～ 12 時）にこども課または有明支
所で手続きを行うことができます

▶ 持参品 印鑑、保険証など

▶ 問い合わせ先 こども課こども家庭班
（☎ 63-1111 内線 278）

保健センターだより

■市保健センター（☎64-7713）

■有明保健センター（☎68-5335）

いきいき健康ポイント対象事業 **15** ポイント

大腸がん検診

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。定期的な検診を受けることにより、がんの早期発見が期待できますので、毎年検診を受けましょう。

▶実施期間 6月1日（木）～平成30年3月31日（土）

▶対象者 40歳以上の市民（年齢は平成30年4月1日現在）

▶採便容器の配布場所 市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、各がん検診の集団検診会場

▶受診方法 採便容器を配布場所で受け取り、2日間の便を採り市内実施医療機関に提出してください

▶持参品 2日分の採便、自己負担金、健康手帳、健康保険証

▶自己負担金 600円

※一定の条件を満たす場合、無料になります

▶支払方法 直接医療機関の窓口で支払ってください

▶問い合わせ先 市保健センター

特定不妊治療費助成事業

特定不妊治療（体外受精・顕微授精）を受けた夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療費の一部を助成しています。

対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、市保健センターに問い合わせください。

▶対象治療 平成27年4月以降に受けた体外受精および顕微授精

▶助成金額 特定不妊治療費から県助成金を差し引いた額で、1回あたり5万円が限度

▶問い合わせ先 市保健センター

不育治療費助成事業

不育治療を受けた夫婦の経済的な負担を軽減するために、治療費の一部を助成しています。対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、市保健センターに問い合わせください。

▶対象治療 平成27年4月以降に受けた助成対象医療機関における検査、治療などの費用

▶申請期限 治療が終了した日の属する月の翌月から起算して6カ月以内

▶助成金額 不育治療を開始した日から出産（流産、死産などを含む）に伴い治療が終了するまでの期間につき10万円が限度

▶問い合わせ先 市保健センター



新ごぼうのサラダ



1人分栄養価

- *エネルギー 70kcal
- *脂質 2.9g
- *たんぱく質 2.0g
- *食塩 0.8g



材料（4人分）	作り方
ごぼう……………1本 きゅうり……………1本 セロリ……………1/2本 きくらげ……………10g 酢……………少々 A [マヨネーズ…大さじ4 みそだれ…大さじ1 和がらし…少々 こしょう…少々 ※みそだれ 赤みそ……………大さじ1 白みそ……………小さじ2 砂糖……………小さじ1 本みりん……………小さじ1 しょうゆ……………小さじ1	① ごぼうは皮を削ぎ、5～6cmのせん切りにし、水にさらす ② 酢を入れた熱湯で①を固めに茹でてザルに上げる ③ きゅうり、セロリはせん切りに、きくらげは耐熱容器に入れて、水を加えラップをしてレンジで1分30秒加熱し、水にとって冷まし、石づきを取り、大きいものは2～3等分する ④ ②、③を合わせAを加えて、よく和える ※みそだれの作り方 ① 耐熱容器に赤みそ・白みそ・砂糖を入れてよく練り、レンジ（600W）で30秒程度加熱する ② ①に本みりんとしょうゆを加えてまぜる

レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会

健康な歯をいつまでも

6月

休日当番の医療機関

※5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**
外科

当番歯科医 9時～12時

市内当番薬局 9時～18時

日	医療機関	電話番号
4日(日)	しろたに内科クリニック 内 北門町	65-0222
	土井外科消化器内科医院 外 中町	62-6305
	佐藤医院 雲仙市見町	78-5555
	松井歯科医院 有明町東	68-0011
11日(日)	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
	池田病院 内 湖南町	62-5161
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	松本内科医院 雲仙市見町	65-3333
	清水歯科医院 亀の甲町	63-4848
18日(日)	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
	八尾病院 内 城一丁目	62-5131
	稲田整形外科 整 片町	62-6355
	前田内科胃腸科医院 雲仙市穂町	77-3089
	まつおデンタルクリニック 北門町	65-0233
25日(日)	ひよこ薬局 上の町	65-0133
	林内科医院 内 津町	62-6657
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	よこた医院 雲仙市穂町	77-2000
	高城歯科クリニック 先魁町	64-6480
7月2日(日)	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	たかお循環器内科 内 桜町	62-6300
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	長田医院 雲仙市穂町	77-3622
	喜多歯科医院 中町	62-4745
	虹の薬局 桜町	62-5629
	祐調剤薬局 御手水町	63-6338

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

健康な歯を保つための口腔ケア

○規則正しい食生活

砂糖の取りすぎに注意しましょう。そして、おやつは時間を決めて取るようにし、だらだら食べないようにしましょう。

○歯みがき

正しい歯磨きをすることにより、むし歯菌や歯周病菌を減らすことができます

○フッ化物の利用

フッ化物の利用は、歯の質を強くし、むし歯になりにくくします

市のフッ化物応用によるむし歯予防

今、島原半島は県内でも最もむし歯が多い地域の1つとなっています。そこで市では、フッ化物応用によるむし歯予防に取り組んでいます。

■フッ素塗布事業

1歳～3歳半の子どもを対象に、無料でフッ素塗布事業を実施しています

■フッ化物洗口推進事業

市内の9割以上の保育所、認定こども園、幼稚園と小学校において集団によるフッ化物洗口を実施しています



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

お口の健康まつり

子どもからお年寄りまでどなたでも参加できます。

▶とき 6月4日(日) 10時～12時

※12時30分から図画コンクール入賞者表彰式・良い歯の優秀園表彰式を行います

▶ところ 市保健センター

▶内容 歯科健診・相談、フッ化物洗口・塗布など

▶問い合わせ先 島原南高歯科医師会 (☎62-3507)

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 土曜の18:00～日曜の17:00

●受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30



健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203

TEL 095-826-5511

6月	月	急激な体重増加は注意が必要です
	火	ぎっくり腰は病名ではない!原因疾患で治療は変わる、腰痛の病名を知ろう
	水	赤ちゃんの突然死
	木	水虫とは
	金	歯ぐきからの出血
土・日		「孤独死」で発見が遅れないために

ふるさと再発見

初代島原城主 松倉重政（生年不詳—1630年）

松倉重政公は、戦国大名で大和郡山城主・筒井順慶の重臣・松倉重信の子として生まれました。豊後守と名乗っています。

1608（慶長13）年、筒井氏は改易となりますが、重政公は1600（慶長5）年の関ヶ原合戦の戦功により、大和国「見五条」（現奈良県五條市）1万石の大名に取り立てられました。

1615（慶長20）年の大坂夏の陣の戦功により4万石加増となり、肥前国高来郡日野江（現南島原市北有馬町）に移されますが、程なくして島原城の新築にかかり居城とします。

重政公が島原に移った年や島原城の築城年代については、多くの史料が年代を明記しないため、諸説あります。その中で1682（天和2）年に記したとされる『肥前国高来郡日野江の松倉重政公の墓』という史料では「元和2（1616）年に日野江に入った後、島原浜の城に移り、同4年に島原に本城の地を取り立て、7年で成就した」という旨で具体的な年数を記しています。



江東寺にある
松倉重政公の墓地

重政公の治世は、島原が半島の政治・経済・文化の中心地として発展していく礎を築いたと評価される一方、領内統治のためのキリシタンの弾圧と過重な年貢徴収によって、のちに島原天草一揆（島原の乱）が引き起こされたと言われます。お語り継がれています。

また、重政公は南方への遠征を画策し、それに先立って1630（寛永7）年にルソン島（フィリピン）に使節を派遣しています。ところがその矢先、小浜で死去し、南方遠征は実現せず、その動機は謎のままとなりました。

中堀町にある江東寺には重政公の墓地があります。その寺には島原大変で流失した後に発見された墓石と1828（文政11）年に再建された墓石が残されています。（社会教育課学芸員 吉田信也）

地域おこし協力隊コラム①

協力隊、なんしよって？

地域おこし協力隊 杉山佳恵

気が付けば、銀水の1周年まで、あと3カ月。開店して初めての夏は毎日が忙しすぎて、ほとんど何も覚えていません。ただただ毎日をごなしでいただけというような状態でした。体力が追い付かず、もっと「かんざらし」や「ところてん」を仕込みたのにできないと悔しい思いをしたので、今年は「昨年の悔しかったところを改善するぞ」と意気込んでいます。まずはできることから一つずつということとで、先日、私はメニューの改良のために、熊本県にあるかんざらしのお店や甘味処を訪ねました。他店を訪ねると自分たちの接客の良し悪しも分かりますし、インテリアやサービスの勉強にもなります。そして、それぞれに特徴があり参考にできる点も多くありました。しかし、最も強く印象に残ったことは阿蘇から熊



本市内までの光景でした。まだまだ残る震災の爪痕。あれから1年。災害からの復興には継続的な支援が欠かせません。心の中で何かしなければ...と思いながら、何もできていなかったことを悔やみました。対岸の地、熊本。その復興のために銀水で何かできないか...と考えるうちに作りたかった夏メニューのイメージが湧いてきました。「島原と熊本のコラボメニューを作ろう」というのが現在の目標です。

季節は、初夏へ進もうとしています。昨年来てくれた人にも楽しんでもらえるように夏に向けて準備していきます。



白山公民館

「マヤ暦を学んでみよう！」

ひそかに話題のマヤ暦って「何だろう？」

マヤ暦を学んで時間の法則を理解し、仕事や人間関係、そして自分の事など、日々の暮らしにマヤ暦を取り入れてみませんか。

- と き ①6月16日(金) 10時30分～
②6月22日(木) 19時30分～
- 募集人数 各20人(先着順) ※各回内容は同じ
- 受講料 無料
- 講師 高瀬 愛子 先生

「色とココロと私とストレス」

誰にでも描ける簡単な絵を描いたり「色」を塗ったりすることで、言葉では表しづらい「私」の「ココロ」の声を聴くことができます。

「ストレス」の発見・解消にも効果的な、描画心理を取り入れた、どなたでも楽しめる講座です。

- と き 6月23日(金) ①10時～ ②19時30分～
- 募集人数 各14人(先着順) ※各回内容は同じ
- 受講料 無料
- 講師 認定心理士 古賀 博明 先生

「和菓子教室～初夏の浮島～」

日本の伝統「和菓子」づくりにチャレンジしてみませんか。

初めての人、また、男性も大歓迎です。

- と き ①6月26日(月) 19時30分～
②6月29日(木) 19時30分～
- 募集人数 各16人(先着順) ※各回内容は同じ
- 受講料 無料(材料代として500円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾やバンダナなど
- 講師 スイーツコンシェルジュ 本多 文憲 先生



初夏の浮島



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)

森岳公民館のパソコン講座以外の講座の申し込みは、
6月1日(木)から受け付けます



森岳公民館

パソコン講座

初心者向けのWord入門講座です。

文字入力の基本、簡単な文書作成、表・図形・イラスト・写真の挿入など、Wordのソフトを使って丁寧に説明します。文字入力はなんとなくできるようになったという人、レベルアップしたいとお考えの人、この機会に受講してみませんか。

- と き 6月14日(水)～8月9日(水)
毎週水曜(計9回) 19時30分～21時
- 募集対象 パソコンで文字入力ができる人
- 募集人数 12人(先着順)
- 受講料 無料
- 申込受付開始日 6月6日(火)～



杉谷公民館

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「ファンクショナルローラーピラティス講座」

「ファンクショナルローラーピラティス」とは、フォームローラーと呼ばれるローラー1本で、エクササイズはもちろん、筋膜リリースや筋トレまでできてしまうトレーニングです。ダイエットにも効果的です。一緒に楽しく体験してみませんか。

- と き 6月19日(月)、7月3日(月)
19時30分～20時30分

- 募集人数 8人(先着順)
- 受講料 無料
- 講師 寺本 愛子 先生
- 持参品 ヨガマット(なければバスタオル)、動きやすい服装、飲み物



フォームローラー

情報ひろば

- 市役所本庁（代表） ☎ 63-1111
 - 雲仙復興事務所（外港庁舎）
 - ・秘書人事課・政策企画課
 - ・道路課・都市整備課
 - 下折橋町集合避難施設（折橋庁舎）
 - ・契約管財課・総務課
- ※外港庁舎と折橋庁舎は（代表 ☎ 63-1111 から転送できます）
- 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・議会事務局
 - ・水道課・市民安全課
- 電子メール
info@city.shimabara.lg.jp

募集

市営墓地使用者

- ▼墓地名・区画の種類
 - ・寺松山墓地（北安德町）：6㎡（2区画）
 - ・釘原墓地（宇土町）：12㎡（1区画）
- ▼受付期間 6月1日（木）～6月15日（木）
 - ※土、日曜を除く
- ▼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
 - ・本市内に墓所を有し、墳墓を改葬する人

- いる場合は返還が必要です
- ▼申込方法 申込書に必要事項を記入の上、環境課または有明支所で申し込んでください
- ※申し込みは1世帯1区画とします
- ※申込書様式は市ホームページからダウンロードできます
- ▼抽選会
 - とき 6月16日（金）13時30分～（寺松山墓地）14時～（釘原墓地）
 - ところ 本庁4階会議室
- ※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 12㎡：84万円（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）
- ▼環境課環境班（☎内線194）
- 手話奉仕員養成講座（入門課程）受講者募集
- ▼とき 7月6日（木）～11月16日（木）毎週木曜（全20回）
- ▼ところ 島原市福祉センター
- ▼対象者 市内在住で初めて手話を学ぶ人
- ▼受講料 無料（別途、テキスト代3240円が必要）
- ▼申込期限 6月23日（金）
- ▼申込方法 福祉課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

- ※申込人数次第では開催できない場合もあります
- ▼島原病院の職員
- ▼職種および採用予定人数
- 看護師：8人程度
- 薬剤師：2人程度
- ▼採用予定日 平成30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30年3月までに免許を取得する見込みの人
- 看護師：昭和57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47年4月2日以降に生まれた人
- ▼試験日 6月24日（土）（作文、適性検査、面接試験）
- ▼受付期限 6月20日（火）17時30分
- ▼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://）

<広告>

保険の見直し・相談

「自分の保障内容がわからない」「保険料が高い」など、保険の疑問や不安がある人は専門家に相談を。「保険クリニック」は、保険のことなら何でも答えてくれる相談窓口。加入中の保険の問題点をチェックし、気になる点がある場合には解決方法と一緒に考えてくれます。一人では難しい保険の見直しも、プロと一緒に簡単に。

好評の無料相談

何度相談をしても一切料金がからないので、自分が納得いくまで相談できます。まずは「広報しまばらを見た」と言って電話予約を。



保険クリニック 雲仙国見店

☎ 0120-309-929

営業 10時～19時

休日祝・GW・お盆年末年始
住 長崎県雲仙市国見町
土黒甲83・2

交通 多比良町駅より徒歩8分

募集代理店：有限会社さんき

前駐車場（城内三丁目）、島原ショッピングモール、ウィルビー駐車場（湊町）、またたか生鮮市場有明店駐車場（有明町釘崎）

▼内 容 水道無料相談所、金魚すくい、利き水コンテストなど

閭水道課（☎内線593）

農業者年金現況届の提出

農業者年金現況届は、農業者年金を受給する資格があるかどうかを確認する書類です。必ず提出してください。

▼提出期限 6月30日（金）

▼受付場所 農業委員会または市民窓口サービス課

閭農業委員会（☎内線532）

県立盲学校巡回支援教育相談会

▼と き 8月1日（火） 9時20分～15時10分

▼ところ 市保健センター

▼対象者 視覚に障害のある乳幼児、児童生徒の保護者または、教育・療育に携わる人

▼申込期限 7月7日（金）

▼申込方法 電話で申し込んでください

※詳しくは県立盲学校のホームページ

ホームページ（http://www.naws.ed.jp/mou/）で確認してください

閭県立盲学校（☎095・882・0020）

建築無料相談会

建築に関する相談を受け付けますので、気軽に相談してください。

▼と き 7月1日（土） 10時～15時

▼ところ サンプラザ万町

閭長崎県建築士会島原支部（☎62798）

ひきこもりに関する相談

県では、ひきこもり地域支援センター（サテライト）を地域拠点として、本市を含む県南圏域に住んでいる人やその家族を中心に支援を行っています。まずは、気軽に相談してください。

閭県南保健所（☎63289）

子どもの人権110番

子どもの人権110番（フリーダイヤル ☎0120・007・110）では、学校におけるいじめや教師による体罰、家庭内における児童虐待など、子どもをめぐるさまざま

まな人権に関する相談を受け付けています。一人で悩まず、まずは電話してください。

▼と き 6月26日（月）～7月2日（日） 8時30分～19時（土・日曜は10時～17時）

閭長崎県方法務局（☎095・826・8127）

国民年金コーナー

国民年金保険料追納制度

国民年金の保険料免除は全額免除、半額免除、4分の3免除、そして4分の1免除の4つの種類があります。

また、学生納付特例と納付猶予によって保険料の納付が猶予されることがあります。

しかし、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うえで、免除の種類に応じて年金額が減額されます。そこで、これらの保険料免除や納付猶予された保険料については、10年以内であれば追納することにより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

▼と き 6月21日（水）、7月19日（水）、26日（水）

▼ところ 三会農村環境改善センター

▼募集人数 15人

※7月26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

※相談日の2カ月前から予約できます

年金に関する問い合わせ先

諫早年金事務所（☎0957251662）または市民窓口サービス課窓口（☎内線232）

不用品の交換

おゆずりします

・ 一中の男子開襟シャツ（夏用）

おゆずりください

・ 電子ピアノ（88鍵盤）

・ 弓道着一式（女子M）

・ 足踏みミシン

閭市民相談・消費生活センター（☎内線184）



< 広告 >

島原半島の無料情報アプリ ししま

島原半島の美女・イケメン・赤ちゃん・子供・お祭り・農業・グルメ・すごい人など

この「ししま」のアイコンが目印です！
無料ダウンロードよろしくお願いします！

島原半島のチラシ・イベント情報・美容・アパレル・グルメなどの情報が見れます。

Download on the App Store | Google play

きれいな水を未来へ残そう

有限会社 有明清掃

一般廃棄物収集運搬業（し尿・事業ごみ）
浄化槽維持管理業（保守点検・清掃）
水まわり設備工事、排水管清掃

島原市有明町大三東戊3919
☎68-1368

浄化槽のメンテナンスは
（有）有明清掃におまかせ下さい！

TEL 0957-68-1368

水回りのお困りごとにもご相談下さい

施設情報

市立温水プール

「ジュニア水泳教室」参加者募集

	と き	対象者	募集人数
第1回	7月24日(月)～7月28日(金) 10時30分～12時(計5回)	泳力が25m未満の 小学2年～4年生	50人(先着順) ※送迎が必要です
第2回	7月31日(月)～8月4日(金) 10時30分～12時(計5回)	泳力が25m未満の 小学1年生	30人(先着順) ※送迎が必要です

- ▶参加料 1000円(スポーツ保険料を含む)
- ▶持参品 水着、水泳帽子、ゴーグル、バスタオル
- ▶申込期間 6月27日(火)～7月16日(日) ※10時～20時(月曜を除く)
- ▶申込方法 温水プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて提出してください
- ▶申し込み・問い合わせ先 市立温水プール (☎63-4314)



市営陸上競技場

「ジュニア陸上教室」参加者募集

- ▶と き 7月8日(土)～8月5日(土) 毎週土曜 15時～16時30分
- ▶対象者 市内の小学生 ※送迎が必要です
- ▶募集人数 60人(先着順) ▶参加料 1000円(スポーツ保険料を含む)
- ▶持参品 運動のできる服装、飲み物
- ▶申込期間 6月30日(金)まで ※9時～17時(月曜を除く)
- ▶申込方法 市営陸上競技場に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて提出してください
- ▶申し込み・問い合わせ先 市営陸上競技場 (☎64-6256)



市政情報発信中

- 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)

「島原藩日記 巻八」が完成しました

江戸時代の島原の出来事を記した「島原藩日記」。この度、「島原藩日記(巻八) 享保I」が完成し販売を開始しました。

- ▶販売場所 松平文庫(島原図書館2階)
(火曜～土曜 10～17時)
- ▶金額 2600円
- ▶問い合わせ先 松平文庫 (☎64-4117)

人の動き(5月1日現在)

- 人口 46,074人(+83)
- 男性 21,449人(+53)
- 女性 24,625人(+30)
- 世帯数 19,657世帯(+95)
出生 20人 死亡 37人
転入 186件 転出 124件

<広告>

あなたの悩み・心配ごと
弁護士に相談しませんか?

聞いてみたら実は法律問題かも…
まずは、じっくりお話を聞かせてください。
相談は、初回1時間5400円。
相談料を国の機関が負担する制度もあります。
島原中央ひまわり基金法律事務所
弁護士 河野 哲志
(長崎県弁護士会所属・51779)
島原市中町851 大手ビル3階
市役所の向かい、オレンジの窓看板が目印
TEL 0957-62-5138
平日 10:00～18:00受付
※土日・夜間相談も事前にご予約いただければ可能です。
※電話・メールのみでの相談は受け付けておりません。

図書館へ行こう

新刊図書紹介

「ラブ・ミー・テンダー」

小路幸也 著 集英社

若き日の堀田我南人は、女子高生・秋実と出会う。アイドルとして活躍する親友・桐子の窮地を救うために東京にきたという彼女のために、「東京バンドワゴン」の一同は一肌脱ぐが…。「東京バンドワゴン」シリーズ、番外長編

「冬雷」

遠田潤子 著 東京創元社

因習に縛られた古い港町の名家に、後継ぎとして引き取られた孤児の代助。家族や恋人ができ、幸せに暮らしていたが、幼い義弟の失踪が原因で町を出ていくことになった。12年後、義弟が遺体で見発見されたという訃報が届き…。

「最愛の子ども」

松浦理英子 著 文藝春秋

（パパ）日夏と（ママ）真汐と（王子）空穂。女子高生3人の「ファミリー」とそれを見守る同級生たち。3人の均衡の中で生まれるドラマを巧みに語る傑作長編。『文藝春秋』掲載を単行本化。

「赤いゾンビ、青いゾンビ。」

川上弘美 著 平凡社

あなたの身の回りでも、不思議なこと、愉快なこと、実はいっぱい起こっていますか？2013～2016年の日々を、たんとんと、時にシュールに綴った記録。『WEB平凡』連載を単行本化。



6月イベント情報

場所	イベント名	日時
島原図書館	雲仙普賢岳噴火災害「メモリアル2017」～一人芝居・朗読劇・映像詩～	2日（金）18時30分～
	おはなしのじかん	3日（土）・10日（土）・17日（土）11時～
	大人向け映画会「深夜食堂」	10日（土）14時～
	おはなしひろば	24日（土）11時～
	郷土史を学ぼう会※	24日（土）14時～
	おはなしのじかん0・1・2	28日（水）11時～
有明図書館	工作「父の日メッセージカードづくり」（先着15人）	10日（土）13時30分～
	おはなしポケット	10日（土）14時30分～
	わくわく本の広場（定員：親子6組）※要予約	21日（水）10時30分～
	おはなしのじかん	24日（土）14時30分～

※郷土史を学ぼう会

「大智禅師」（講師：林田 秀晴 氏）

「深溝世紀」（講師：松尾 卓次 氏）

オススメ

図書館司書のオススメ本

「世界一のカリスマ清掃員が教える
予防そうじで毎日キレイ」

新津 春子 監修 コスミック出版

梅雨に入り、お風呂場などのカビが気になるこの季節。汚れが見える前に、汚れを防ぐ方法を知っていたら掃除も楽になると思いませんか？この本を読み終わるころにはすぐに掃除をしたくなるかもしれません。
この機会にお部屋も心もピカピカにしましょう。



◎島原図書館 (☎64-4115) 開館時間…9時～18時（金曜は20時まで開館）

6月の休館日…5日（月）・12日（月）・19日（月）・26日（月）・30日（金）

◎有明図書館 (☎68-5808) 開館時間…9時～18時

6月の休館日…6日（火）・13日（火）・20日（火）・27日（火）・30日（金）

2017 6月 June

- ◆：行政相談（市民相談・消費生活センター ☎ 63-1111 内線 184）
- ：保健事業（市保健センター ☎ 64-7713）
（有明保健センター ☎ 68-5335）
- ▼：市税の納期（軽自動車税：税務課市民税班 ☎ 63-1111 内線 171）
（固定資産税：税務課固定資産税班 ☎ 63-1111 内線 173）
（市県民税：税務課市民税班 ☎ 63-1111 内線 171）
- ：行事・催し

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
5/28 ■「にほんごであそぼ元気コンサート in 長崎島原」（島原文化会館 ①11時～12時、②14時～15時）	5/29	5/30	5/31 ○健康相談（市・有明保健センター 9時～11時） ▼軽自動車税（全期）、固定資産税（第1期）	1 ◆特設人権相談（森岳公民館、有明福祉センター 10時～16時）	2	3 ■「いのりの日」（仁田団地第一公園 献花所 8時30分～18時） ■「いのりの灯」（雲仙岳災害記念館 17時20分～20時）
4 ■市民清掃（8時～） ■お口の健康まつり（市保健センター 10時～12時）	5 ○介護者のつどい（市保健センター 13時30分～15時）	6 ○乳幼児相談（有明保健センター 9時30分～11時） ◆行政相談（市民相談センター 13時～15時）	7 ○健康相談（市・有明保健センター 9時～11時） ◆行政相談（有明福祉センター 13時～15時）	8	9	10
11 ■島原ふるさと特産市（有明の森フラワー公園 8時～12時）	12	13 ○乳幼児相談（三合農村環境改善センター 9時30分～11時） ◆行政相談（市民相談センター 13時～15時）	14 ○健康相談（市・有明保健センター 9時～11時）	15 ◆弁護士相談（市民相談センター 13時～16時）※要予約	16	17
18	19 ■しまばら食育フェスタ（サンプラザ万町 10時～12時） ◆不動産相談（市民相談センター 13時～16時）	20 ○乳幼児相談（市保健センター 9時30分～11時） ◆行政相談（市民相談センター 13時～15時）	21 ○健康相談（市・有明保健センター 9時～11時）	22 ◆交通事故巡回相談（市民相談センター 10時～16時）	23	24
25	26 ○両親学級（市保健センター）10時～12時30分	27	28 ○健康相談（市・有明保健センター 9時～11時） ◆公証人法律相談（市民相談センター 13時～16時）	29	30 ▼市県民税（第1期）	7/1

『手渡しするように
広告をお届けしたい』

私たちはそう考えます。



FMしまばらともっばらしまばらマガジンの広告対象世帯が倍に！
地元に根付いたメディアなので抜群の訴求力。
広告主の思いを丁寧にパッケージしてお届けします。



南島原全域での新聞折り込み開始

島原市の約19,000世帯に加え、南島原市19,000世帯を対象に新聞折り込みでの戸別配布を開始します。雲仙市の設置協力店を含め、総発行部数は45,000部。



記事は全てインターネットでも公開。
若い層や配布エリア外のお客様も楽しめます。



視聴可能エリアが南島原全域へ

開局10年目を迎えたFMしまばら。2017年から南島原全域が視聴エリアになりました。身近な情報や災害時の緊急情報を毎日お届けします。



スマホアプリ「FM++」をインストールすればいつでもどこでもFMしまばらが楽しめます。



お見積は無料です。
お気軽にお問い合わせください。



株式会社ケーブルテレビジョン島原

TEL: 0957-63-3456 FAX: 0957-63-3575
〒855-0807 長崎県島原市白土町1111番地NTTビル1階

株式会社FMしまばら

TEL: 0957-62-0885 FAX: 0957-62-0884
〒855-0807 長崎県島原市白土町1111番地NTTビル1階