

広報

しまばら

しまばら

SEPTEMBER, 2017

9 月号

No.760

撮影場所 しまばら 水頭の井戸 (中込町)

ふるさと創生に向けて

本市では、ふるさと創生に向けて、平成27年10月に「島原まち・ひと・しごと総合戦略」を策定し、さまざまな施策に取り組んでいます。

今回、国の地方創生人材支援制度により、国土交通省から2年間派遣され、「島原ふるさと創生本部長」として、本市の活性化のため、主に観光地づくりに取り組んでいた、塩野進さんにお話を聞きました。



島原市の課題

人口減少を食い止めることが喫緊の課題ですが、島原特有の本質的な次の3点の課題があります。

①「行政主導のまちづくり」からの脱却

人口減少に伴い、税収も減少する局面では、行政だけではなく、市民による主体的な取り組みが持続的なまちづくりに是不可欠です。

②半島外地域との協働を促進

島原半島は地理的なハンデも抱えており、外部との協働を意識的に進めていくことが必要です。

③外部経済圏から「稼ぐ力」を養う

半島内の経済圏で完結するのではなく、半島外からしっかりと「稼ぐ」仕組みを作ることが必要です。

課題に対する取り組み

①市内観光組織の統合・新会社の設立

島原城をはじめ、市内観光施設の運営者が多岐にわたり、観光全体をマネジメントする組織がありませんでした。そこで、島原城の収益を他の観光施設に活用できていないことなどの問題を解決するため、昨年10月から、市内観光組織

を統合する形で新たに「(株)島原観光ビューロー」を設立し、一元的な観光施設の運営、プロモーションを行っています。市民の皆さんも一口2万円からの出資に応募いただき、新会社の経営に株主として参画してもらっています。

新会社設立以降、現場スタッフの収益向上に向けた努力もあり、島原城などを活用した新たな企画、イベントを仕掛ける中で、実際に観光施設入場料や物販の売上げが増加しています。

②IT企業派遣研修制度の創設

先進的なビジネスを展開するITベンチャー企業と連携し、その活力を取り込むとともに、職員の意識改革を進めるため、若手の市職員を東京の複数のITベンチャー企業に派遣する制度を創設しました。

民間意識の吸収といった研修効果だけではなく、派遣先企業と連携して小学生向けプログラミング講座を市内で実施するなど、先進的な取り組みを進めるプラットフォームとして機能しています。

③シェアリングエコノミーの活用

市民がまちづくりに主体的

に参加するひとつの仕組みとして、シェアリングエコノミーの普及促進に取り組み、昨年11月には全国の自治体で初めてとなる「シェアリングシティ宣言」を行いました。

周遊型「スプレイイベント」「島原コスプレの乱」を開催するなど、島原城などの観光施設を第三者へ貸し出し、個人による体験型ツアーの造成・販売などに取り組んでいます。

2年間の派遣を終えて

市長、市議会、それぞれの取り組みの関係者、多くの市民の方々とさまざまな場面で議論を行い、仕事をさせていただきました。平成27年9月に島原市に派遣されてからの2年間をひと言でまとめるとはできませんが、いきなりやって来たよ者を受け入れていただいたことに感謝を申し上げます。

島原での取り組みは、単に「地域おこし」ということではなく、これからの行政のあり方、社会のあり方に示唆的なものを多く含んでいるのではないかと考えています。

国、地方という区分を超えた、本質的に重要な取り組みがこれからも島原から多く生まれることを願っています。



㈱スペースマーケットと「地方創生に向けた連携協定」締結（平成28年9月2日）



全国の自治体で初めてのシェアリングシティ宣言（平成28年11月24日）



市内の観光関係4団体を統合して新たな組織として『(株)島原観光ビューロー』設立（平成28年10月1日）



小学生を対象としたプログラミング講座「Tech Kids CAMP in Shimabara」開催（平成29年3月18日）



島原コスプレの乱（周遊型コスプレイベント）開催（平成29年3月25日）

今後も島原市の応援をお願いします。3歳になった娘さんと島原生まれの娘さんを連れて、第2の故郷、島原へ遊びに来てください。

一人の青年の活躍を通して、島原の若者たちが行政だけに頼らず自らの力でまちの未来をつくるという思いが広がったようです。10年、20年後、彼の思いが島原で大きな形となることでしょう。

東京で塩野進さんに出会いました。「島原には行ったことがない、田舎へ行きたい」が最初の言葉で、奥さんと2歳の娘さんと一緒に来てくれました。以来2年間、島原観光ビューローの設立や、市の若手職員のITベンチャー企業との交流、遊休施設を有効に活用するシェアリングエコノミーの考え方などを本市に取り入れてくれました。

地方創生に向けて、人口5万人以下の都市に国家公務員などを派遣する地方創生人材支援制度があります。その制度を活用すべく、

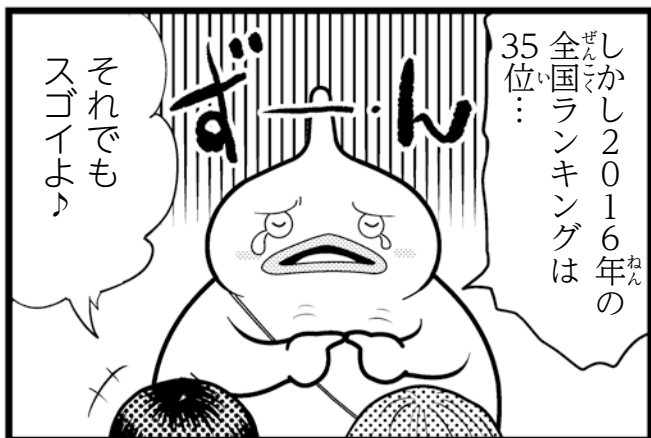
塩野さん
2年間お疲れ様でした

市長コラム 古川隆二郎

しまばらん4コマ漫画

第5話「ゆるキャラGP」

小西紀行



島原守護神



ゆるキャラグランプリ 2017

ランキング

現在 **10** 位

※順位は「ご当地」部門
8月21日9時00分現在

投票期間

11/10
まで

投票方法は、次のQRコードにアクセスするが、市ホームページ (<http://www.city.shimabara.jp>) を見てください。



引き続き、清き一票を！
応援よろしくお願いします!!

「しまばらん」と一緒にイベントに行こう!

島原守護神「しまばらん」と一緒に、イベントに参加して、PRのお手伝いをしてくれる人（ボランティア）を募集しています。

▶応募資格

- ・しまばらんが大好きな人
- ・島原市をPRする意欲がある人
- ・15歳以上（高校生以上）
- ・心身ともに健康である人

▶応募方法

政策企画課に備え付けの申請書に必要事項を記入の上、郵送または持参してください

※申請書は市ホームページからダウンロードすることもできます

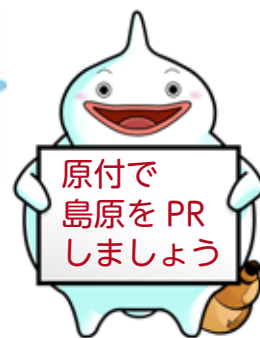
▶問い合わせ先 政策企画課地域・婚活班（しまばらん窓口）
☎ 63-1111 内線 142



～ 10月1日から、デザインナンバープレートを交付します～

あなたの原付が走る広告塔に

市では、島原守護神しまばらの生みの親で、本市出身の漫画家、小西紀行さんのご協力により、「島原城&島原守護神しまばらん」をモチーフにデザインされた原付ナンバープレートを交付します。皆さんが愛用する原付バイクに取り付けて、島原のPRにぜひご協力ください。



※デザインナンバープレートとは、地域のイメージアップや知名度の向上を目的にイメージキャラクターや観光名所などを原付のナンバープレートに載せたものです

▶交付開始日 10月1日(日)

①希望ナンバープレート抽選会 10時～
交付セレモニー 10時30分～

②一般ナンバープレート交付 10時～12時

▶交付場所 森岳公民館

▶交付手続きに必要なもの

- ・所有者の印鑑
- ・窓口に来る人の本人確認できる書類（マイナンバーカードや運転免許証など）
- ・交付手数料 無料
- ・各種証明書など



新規	販売証明書（販売店の押印があるもの）
譲り受け	・譲渡証明書（譲渡者の押印があるもの） ・現在設置しているナンバープレート
交換	現在設置しているナンバープレート

※ナンバーの変更に伴い、自賠責保険などの変更手続きが必要となる場合がありますので、加入保険会社に事前に確認してください

※10月2日以降は税務課、市民窓口サービス課、三会出張所、有明支所で交付します

▶問い合わせ先

税務課市民税班（☎63-1111 内線171）



希望ナンバープレート交付します

デザインナンバープレートの完成を記念して、今回の交付に限り希望ナンバープレートを交付します。

▶対象者 市内に主たる定置場があり、原付を所有しているか、10月末までに購入の予定がある人

▶申込方法 次の中から希望番号を選んで、税務課または有明支所に備え付けの所定の様式に必要事項を記入の上、税務課または有明支所に申し込んでください

※郵送、FAXでの申し込みもできます

▶申込期間 9月11日(月)～26日(火)

▶希望ナンバープレート（市指定番号）

対象車種	希望番号	枚数
50cc以下	1、3、5、7、8、77、88、111、333、555	10
50cc超 90cc以下	1、7、8、77、88	各5
90cc超 125cc以下		

▶その他

- ・ナンバープレートは申込者1人につき1枚まで交付できます
- ・新規で原付を購入する場合は、抽選日から1カ月以内に車両の登録をしてください

杉谷地区敬老祝賀会

長寿を祝う「敬老の日」



「敬老の日」は、多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う日として定められた国民の祝日で、今年は9月18日（月）です。

市では、各関係機関の協力のもと、次のような行事やサービスが予定されています。

▶問い合わせ先 福祉課地域福祉班（☎63-1111 内線271）

敬老会では子どもたちや各種団体による歌や踊りなどが披露されます
（写真は昨年の敬老祝賀行事で踊りを披露する保育園児）

●敬老祝賀行事

各地区で町内会・自治会、婦人会などの協力による多彩な敬老祝賀行事が次のとおり開催されます。

地 区	日 時	会 場
有 明	各自治会で開催	各自治会の会場で開催
三 会	9月10日（日） 10時～	三会農村環境改善センター
杉 谷	9月10日（日） 10時～	杉谷公民館
森 岳	9月16日（土） 9時30分～	島原文化会館大ホール
霊 丘	9月10日（日） 10時30分～	ホテル南風楼
白 山	9月10日（日） 10時30分～	白山公民館、市福祉センター ※2会場とも同時刻開催
安 中	9月18日（月） 9時30分～	島原復興アリーナ （サブアリーナ）

●温泉無料入浴券の配布

9月1日を基準日として、満70歳以上の人に、「島原温泉ゆとろぎの湯」および「有明福祉センター浴場」を無料で利用できる優待券を町内会・自治会などを通じて配布しています。

▶利用期間 9月18日（月）～11月17日（金）

※開館時間は10時から21時まで

（受付は20時30分まで）

※各施設の定休日は利用できません

・島原温泉ゆとろぎの湯…毎週水曜

・有明福祉センター浴場…毎週火曜

●敬老祝品の贈呈

市では、9月1日を基準日として、77歳（喜寿）および88歳（米寿）の人に長寿をお祝いする祝品を贈呈します。なお、対象となる人には事前に通知しています。

●老人ホームへの訪問

市、市議会および市民団体の代表者が、長寿をお祝いするため、9月中に市内の養護老人ホームや特別養護老人ホームの入所者を訪問します。

「敬老の日」平成町人工芝グラウンド無料開放

「敬老の日」を祝って65歳以上の人を対象に平成町人工芝グラウンドを次のとおり無料開放します。

▶開放日 9月1日（金）・8日（金）・12日（火）～15日（金）・19日（火）～22日（金）・
26日（火）～29日（金） 9時～16時

▶問い合わせ先 平成町人工芝グラウンド（☎73-9333）

島原市金婚祝賀式



市では、結婚 50 周年を迎えるご夫婦に記念品を贈り、金婚と長寿をお祝いします。

- ▶ **と き** 11 月 22 日 (水) 10 時～
- ▶ **ところ** 島原文化会館
- ▶ **対象者** 市内に住所を有し、昭和 42 年 1 月 1 日から同年 12 月 31 日までに結婚した夫婦
- ▶ **申出期限** 10 月 6 日 (金) まで
- ▶ **申出方法** 秘書人事課または有明支所、各地区公民館に備え付けの申出書に必要事項を記入の上、提出してください
- ▶ **問い合わせ先** 秘書人事課秘書広報班 (☎ 63-1111 内線 122)



島原市美術展

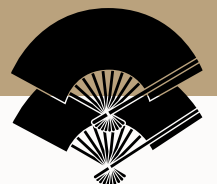
皆さんの作品をお待ちしています
(絵画、絵手紙、書道、写真、彫刻・工芸、陶芸)

芸術活動のすそ野を広げることを目的に、市民皆さんが気軽に
出展できる島原市美術展を開催します。

- ▶ **と き** 10 月 4 日 (水) ～ 10 月 9 日 (月)
9 時～ 18 時 (9 日は 16 時まで)
- ▶ **ところ** 島原文化会館
- ▶ **出品資格** 次のすべての資格を満たす人
 - ① 市内に住んでいる人もしくは市内に勤務している人、または市内の美術サークルに加入している人
 - ② 高校生以上
- ▶ **出品方法** 9 月 26 日 (火) 9 時 30 分から 18 時までに島原文化会館へ作品を持参してください
- ▶ **問い合わせ先** 社会教育課 (☎ 68-5473)



松平島原藩主の書画展



「芸術の秋」にちなみ、肥前島原松平文庫および島原城が所蔵する、
島原藩主・松平氏の歴代が記し描いた書画約 20 点を展示します。
多くは、普段一般公開していませんので、
この機会にぜひご覧ください。

- ▶ **と き**
 - 9 月 1 日 (金) ～ 10 月 29 日 (日)
 - 9 時～ 18 時 (金曜のみ 20 時まで)
 - ※月曜 (定休日)、9 月 30 日 (土) を除く
- ▶ **ところ** 松平文庫展示室 (島原図書館 1 階)
- ▶ **入場料** 無料
- ▶ **問い合わせ先** 社会教育課 (☎ 68-5473)



本庁舎の解体工事を行っています

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

工事期間中は、来庁者の安全確保のため、駐車場を制限しますので線路下の大手浜駐車場をご利用ください。

市民皆さんには何かとご不便やご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



本庁舎旧館および別館解体工事

▶問い合わせ先 総務課庁舎建設推進室 (☎ 63-1111 内線 153)

10月1日から 公共施設の使用料が変わります

市の公共施設の運営経費は、市民皆さんの税金や施設を利用する人が負担する使用料で賄われています。

市では、料金設定の透明性や受益者負担の適正化を図る観点から、長年にわたって据え置いていた使用料の見直しを行いました。

今回の改定に伴い、利用者の皆さんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。主な公共施設使用料の料金改定（一部）は次のとおりです。



区 分	施設名	使用区分	新料金	単 位	問い合わせ先	
観 光	湧水庭園「四明荘」	入場料	300 円	1 回	しまばら観光 おもてなし課 (☎内線 212)	
図書館	島原図書館	集会室	280 円	1 時間	社会教育課 (☎内線 651)	
公民館	市立各地区公民館	大ホール	510 円	1 時間		
ス ポ ー ツ	有明福祉センター	トレーニングルーム	230 円	1 人 1 時間	有明支所 (☎内線 506)	
	霊丘公園体育館	バレーボールコート	780 円	1 面 1 時間	スポーツ課 (☎内線 662)	
	有明の森運動公園	一般スポーツ	90 円	1 コート 1 時間		
	市立温水プール	一般・個人	150 円	1 人 1 時間		
	有明プール					

※掲載している改定内容は一部を記載したものです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。各担当課に問い合わせてください。



Shimabara
Special
Quality

～もっと身近に、島原ブランドを～ 島原スペシャルクオリティ

「島原かんざらし」



すっきりと上品な甘さのシロップに、モチモチ食感の白玉を浮かべた島原伝統の甘味です。湧水やもち米、希少なはちみつ「はぜ蜜」など、島原半島産の素材にこだわって作られています。

○株式会社 玉乃舎 (☎ 68-5505)



「眉山の龍 白ごまめんたい麺」

「眉山の龍
黒ごまひじき麺」

島原の湧水を使って丁寧に仕上げられており、コシが強く、喉越しが良いのが特徴です。他にはない独自の麺で、一般の素麺にはない食感や風味を味わうことができます。

○眉山の龍たかき (☎ 63-1480)

▶問い合わせ先 しまばらブランド営業課
(☎ 68-1111 内線 573)

島原スペシャルクオリティ

Q 検索

地域おこし協力隊コラム ⑭

協力隊、なんしょつと？

地域おこし協力隊 光野竜司

地域おこし協力隊の光野です。島原へ移住して、早くも1年半が経ちました。

「農業の課題を解決し、未来へ向けた新しい形の農業を目指す」との考えのもと、農家の皆さんと一緒に活動してきました。

昨年9月に「株式会社トトノウ」を立ち上げ、島原半島の野菜を全国にアピールしています。現在、トトノウで扱っている野菜の種類は年間を通じて約200以上。数もさることながら、味、品質にもこだわっています。首都圏をターゲットにインターネットを通じて販売しているため、島原で手軽にトトノウの野菜を食べる機会を作れています。しかし、島原の人にも地元にはこんなに美味しいものがあるんだと知ってもらいたい。そんな一心で新たなサイブスを準備しています。首都

昨年9月に「株式会社トトノウ」を立ち上げ、島原半島の野菜を全国にアピールしています。現在、トトノウで扱っている野菜の種類は年間を通じて約200以上。数もさることながら、味、品質にもこだわっています。首都圏をターゲットにインターネットを通じて販売しているため、島原で手軽にトトノウの野菜を食べる機会を作れています。しかし、島原の人にも地元にはこんなに美味しいものがあるんだと知ってもらいたい。そんな一心で新たなサイブスを準備しています。首都



一緒に活動する農家の皆さん
(右から2番目が光野さん)

▼問い合わせ先 株式会社トトノウ (☎ ⑦9423)

圏に向けて販売している多種多様な「しまばら野菜」を地元で手軽に買うことができる仕組みを目指します。

また、長崎県初となる野菜を低温で絞った「コールドプレスジュース」を市内のカフェと協力して提供を開始しました。島原の美味しい野菜を食べたい、珍しいジュースを飲んでみたいなど、興味のある人は、ぜひ、問い合わせてください。



水の恵みに感謝



島原水まつり

8月5日、30回の節目を迎えた「島原水まつり」がまつり発祥の地である白土湖をメイン会場に開催されました。

会場では、水上ボールやゴザ走りなど多彩なイベントが行われたほか、竹灯ろうや番傘オブジェが並べられ、訪れた人は水の恵みに感謝するとともに、幻想的な光景に酔いしれ、夏の夜を堪能しました。



まちかどウエッチング

夏の夜を楽しむ



土曜夜市

7月22日から8月12日まで、島原の夏の恒例行事「土曜夜市」がアーケードなどで開催されました。

夜市には射的やかき氷、金魚すくいなどの出店のほか、ラムネの早飲み大会やビンゴ大会などが行われ、多くの人で賑わいそれぞれ夏の夜を楽しみました。



100歳おめでとうございます



まつだ かねとし
松田 金壽さん (7月15日生)



そのだ かねみつ
園田 兼満さん (8月1日生)



はやしだ かめよ
林田 亀代さん (8月10日生)

北上木場研修所跡地での現地審査

～地域の宝を未来に伝承～

ユネスコ世界ジオパークの再認定審査

7月3日から7月5日に
かけて、世界ジオパーク
ネットワークによる島原半
島ユネスコ世界ジオパーク
の2度目の再認定審査が行
われました。

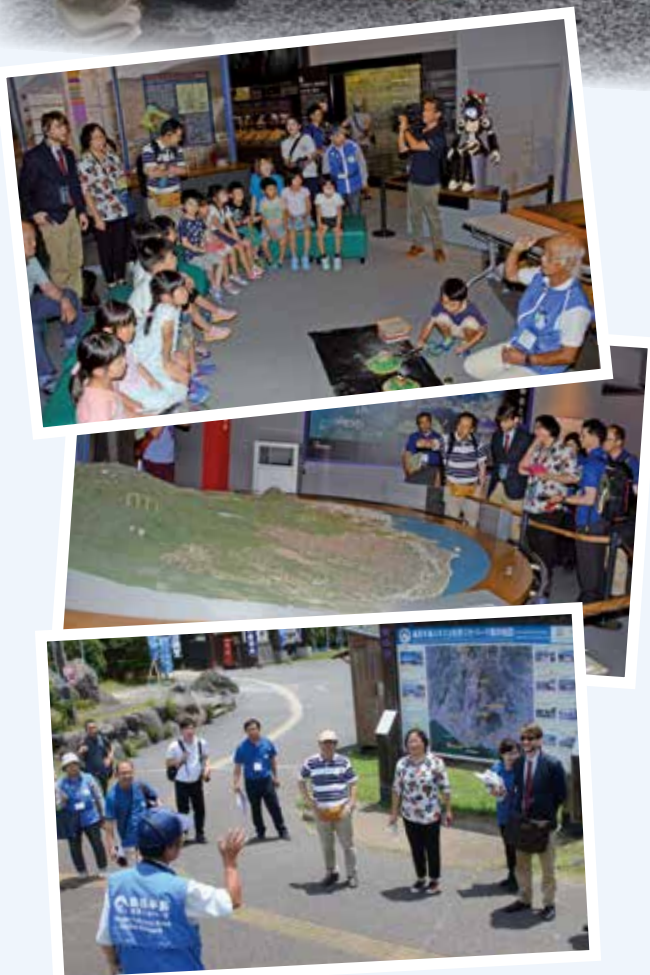
現地審査員は、パプロ・
リバス氏(スペイン)と、
チェン・ファン氏(中国)
の2人。

今回の世界ジオパークの
再認定審査では、国や県の
関係機関をはじめ、島原半
島ジオパーク協議会の会員
に加え、認定ジオガイド、
民話の語り部、雲仙小学校
および口加高校、地元の農
家、和ろうそく工房や製塩
所のスタッフ、そして、ジ
オパークサポーターなど、

多くの人たちが参加しまし
た。

島原半島に暮らす人が、
火山がもたらす災いに対峙
しつつ、その恵みを生活の
中に採り入れ、独自の文化
や歴史を創り上げているこ
とを現地審査員に伝えまし
た。

ジオパークという仕組み
を用いて地域を支え、地形
や地層、岩石といった地球
活動の産物だけでなく、そ
れらに関わりを持つ自然
歴史、文化、伝統といった
「地域の宝」を、未来に引
き継ごうとしている人がた
くさんいることは、審査員
にも伝わったようでした。



第13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、毎月やさしく紹介します。

- ▶と き 9月30日(土) 10時～12時
- ▶ところ 南島原市口之津公民館
- ▶参加料 無料
- ▶講師 森 輝隆 氏
- ▶題 目 「地形にみる島原半島の文化」





しまばら子育て情報



9月で1歳になりました

Happy Birthday

問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62-4015)

こども課こども福祉班 (☎ 63-1111 内線 301)

こども家庭班 (☎ 63-1111 内線 278)



しきこのか
志岐 心榎 ちゃん
9月1日生



むらさと かえで
村里 楓 ちゃん
9月12日生



いけだ りゅうや
池田 龍弥 くん
9月14日生



いけだ なるみ
池田 成実 ちゃん
9月16日生



しげまつ こう
重松 心羽 くん
9月20日生



そのだ かける
苑田 翔夢 くん
9月30日生

※11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で確認してください

ママたちのためのリフレッシュ講座

「クッキング (魚料理)」

9月29日(金) 10時～12時 市保健センター

▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てているお母さん

▶講師 古賀 直行 先生

▶定員 16人 ※子どもの一時預かりもできます

▶受講料 無料 (材料代として200円が必要)

▶持参品 エプロン、三角巾

▶申込方法 子育て支援室に電話で申し込んでください



笑顔で子育て育児サークル

【育児サークル名】 イベント名	内 容	日時・場所
【きらら kids】 手あそび・うたあそび	親子で一緒にできる手遊びやうたあそびをします	9月5日（火）10時～12時 有明保健センター
【こいこいひろば】 作ってあそぼう	子どもが楽しめる簡単なおもちゃを作ります	9月6日（水）10時～12時 霊丘公民館
【にこにこ kids】 親子ふれあいあそび	親子でスキンシップができるふれあいあそびをします	9月7日（木）10時～12時 安中公民館
【のびのび kids】 簡単おやつ	簡単にできる美味しいおやつを作ります	9月12日（火）10時～12時 三会農村環境改善センター
【すくすくげん kids】 ママのおんがくたい♪	子育て中のお母さんで結成した音楽隊のコンサートです	9月21日（木）10時～12時 杉谷公民館
【ぱぴぷキッズ】 おしゃべりタイム	子育て中のお母さん同士が集まっておしゃべりをします	9月28日（木）10時30分～12時 市保健センター
【きらら kids】 お月見会	中秋の名月にちなんだお話や歌を楽しみます	10月3日（火）10時～12時 有明保健センター
【こいこいひろば】 ドキドキ運動会	ハイハイレースや障害物競争など、親子で一緒に楽しめます	10月4日（水）10時～12時 霊丘公民館
【にこにこ kids】 みんなでハッスル！	親子で一緒に体操して、楽しく体を動かします	10月5日（木）10時～12時 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



親子ふれあいあそび
(9月7日 安中公民館)



ママのおんがくたい♪
(9月21日 杉谷公民館)

「ブックスタート」ってなあに？

「ブックスタート」は、赤ちゃんと保護者に絵本を開く楽しい体験をしてもらおうと、絵本をプレゼントして、心触れ合うひとときを持つきっかけをつくる活動です。

赤ちゃんの体の成長にミルクが必要なように、赤ちゃんのことばと心を育むためには、抱っこの暖かさの中で優しく語りかけてもらう時間が大切だと言われています。

市では、毎月、市保健センターの3カ月児健診時に、ボランティアや図書館職員、子育て支援室の職員などが親子に読み語りを行っており、今年度は、「だるまさんが」の絵本をプレゼントしています。

赤ちゃんに絵本を読んであげましょう。



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

認知症予防教室

- ▶と き 10月4日(水)・13日(金)、20日(金)・25日(水)、11月1日(水)
13時30分～15時(全5回)
- ▶ところ 白山公民館
- ▶対象者 65歳以上の市民
- ▶参加料 無料
- ▶募集人数 先着30人
- ▶内 容 脳トレ、音楽レクリエーションなど
- ▶申込方法 9月22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



いきいき健康ポイント対象事業

15
ポイント

大腸がん検診を受けましょう

- ▶対象者 平成30年4月1日現在で40歳以上の市民
- ▶提出期限 平成30年3月31日まで
- ▶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、各集団検診会場
- ▶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

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

二種混合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 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
- ※かかりつけの病院へ事前に予約してください
- ▶費 用 無料
- ▶持参品 母子健康手帳、予診票

みんなで笑って健康づくり

健康づくり推進員の皆さんと一緒に、楽しく笑って心も体もリフレッシュしませんか。

申込みは不要です。気軽に参加してください。

- ▶と き 10月3日(火) 9時30分～
- ▶ところ 杉谷公民館
- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶内 容 血圧測定、スクエアステップ、あめすくいゲームなど
- ▶参加料 無料



～カルシウムたっぷり副菜レシピ～ ほうれん草のしそ納豆あえ

【レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会】



材料(4人分)

~~~~~  
ほうれん草……………1束  
ひき割り納豆…2パック  
しそ昆布……………20g  
いりごま……………小さじ2  
~~~~~

《1人分栄養価》

*エネルギー 66kcal
*たんぱく質 5.0g
*脂質 3.1g
*塩分 0.4g
*カルシウム 61mg
*鉄分 1.7mg

《作り方》

- ① ほうれん草はゆで、食べやすい長さに切る
- ② ひき割り納豆はしそ昆布、炒りごまを加えて混ぜておく
- ③ ①と②を混ぜ合わせる

日本人は慢性的なカルシウム不足！

ほうれん草などの青菜や昆布などの海藻類、ごまにもたくさんのカルシウムが含まれています。しかし、野菜類からのカルシウムの吸収率は、乳製品と比べて低いので、たんぱく質の多い食品と一緒に摂ると効果的です。

9月

休日当番の医療機関

※ 8月15日現在の内容です

市内当番医 9時～18時 — 市内当番診療科目

市外当番医 9時～17時

当番歯科医 9時～12時

市内当番薬局 9時～18時

内 内科

外 外科

小 小児科

整 整形外科

皮 皮膚科

日	医療機関	電話番号
3日(日)	しろたに内科クリニック 内 北門町	65-0222
	酒井外科胃腸科医院 外 宮の町	62-6655
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
	溝上薬局北門町店 北門町	65-5532
10日(日)	池田病院 内 湖南町	62-5161
	稲田整形外科医院 整 片町	62-6355
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	植木歯科医院 白山町	62-3765
	そうごう薬局白土湖店 湖南町	65-0321
17日(日)	八尾病院 内 城内一丁目	62-5131
	いとう整形外科 整 広馬場町	61-0110
	しろの医院 南島原市深江町	72-5000
	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
	ひよこ薬局 上の町	65-0133
18日(月)	林内科医院 内 津町	62-6657
	水田小児科医院 小 親和町	62-7177
	かわはら内科胃腸科医院 内 坂上町	62-5413
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	大田歯科医院 大下町	62-7407
23日(土)	はくあい堂薬局 新湊一丁目	73-9811
	たぐち薬局津町店 津町	64-4976
	まい調剤薬局 坂上町	64-4119
	たかお循環器内科 内 桜町	62-6300
	石橋こどもクリニック 小 新町一丁目	65-0008
24日(日)	松下ひふ科 皮 新馬場町	62-6556
	布井内科医院 南島原市深江町	72-5111
	松藤歯科 北安徳町	62-7355
	虹の薬局 桜町	62-5629
	第一薬局 新町	63-5001
10月1日(日)	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 内 有明町大三東	68-0040
	山口外科胃腸科医院 外 大手原町	62-3200
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	泉歯科医院 南島原市深江町	72-2066
	大三東調剤薬局 有明町大三東	68-1357
10月1日(日)	祐調剤薬局 御手水町	63-6338
	柴田長庚堂病院 内 中堀町	64-1111
	土井外科消化器内科医院 外 中堀町	62-6305
	安藤病院 雲仙市吾妻町	38-2152
	前川歯科医院 南島原市深江町	72-2055
10月1日(日)	フラーワ調剤薬局 中堀町	65-0265

9月は「特定健診推進強化月間」

生活習慣病は重症化するまで自覚症状がなく、健康なつもりでも、あなたの体は警告を発しているかもしれません。生活習慣病が重症化しないように、「特定健診」、「若年者健診」で体の異常がないかチェックしましょう。

「特定健診」、「若年者健診」の受け方

「特定健診」、「若年者健診」の対象者には、5月末に受診券を送付しています。市内指定医療機関に予約した後、受診してください。

▶ 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
- ・「若年者健診」…20歳から39歳までの国民健康保険加入者

▶ 健診料 無料

▶ 受診期間 11月30日(木)まで

▶ 持参品 受診券、国民健康保険証



「特定健診」、「若年者健診」を受診すると？

生活習慣病の「痛い」や「つらい」といった症状は重症化して初めて現れるので、それまでは身体の中の異変に気付かない場合があります。

「特定健診」、「若年者健診」を受診することで、体の中の状態が検査値として数値化されるので、生活習慣病の危険度を把握し、重症化を防ぐことができます。また、毎年、受診することで体の状態の経年変化が分かります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こす生活習慣病を予防するためにも、毎年受診しましょう。

なお、市では健診の結果、メタボの危険性があると分かった人には、「特定保健指導」を行い、生活習慣改善のためのアドバイスを行っています。

本市の「特定健診」受診状況

平成27年度の「特定健診」の受診率は、47.5%で県内第6位でした。また、健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者は3人に1人、血圧が高い人は約2人に1人、糖尿病の検査(HbA1c)の数値が高めだった人が約3人に1人という統計結果も出ています。

健診は、年に1回、自分の健康状態を知る絶好の機会です。

ぜひ、受診しましょう。

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

9月	月	手足が動かなくなる ギラン・バレー症候群
	火	魚の目・たこ
	水	ぜんそく発作の予防
	木	夏季に多い虫刺され
	金	認知症の見当識障害について
土・日	望まない妊娠をしないために	

※固定電話のみ利用可能(携帯電話不可)

霊丘公民館の「水の庭と名月を楽しむ講座」以外の講座の申し込みは、**9月1日（金）**から受け付けます

白山公民館

男性限定「男達のお料理教室～入門編～」

① 9月21日（木） 10時～

② 9月28日（木） 10時～

男だって料理したいけど、やり方がわからない…。
でも、心配ご無用。包丁を握ったことがない人も、
卵を割ったことがない人も、ゆっくり丁寧に指導します。

この機会に料理にチャレンジしてみませんか。

●募集人員 各16人（先着順）

●受講料 無料（材料代として500円が必要）

●講師 島原市食生活改善推進員の皆さん



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）

杉谷公民館

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

①「ウェーブリングエクササイズ講座」

ウェーブリングを使用した筋膜リリースやヨガの動きなどを活用したオリジナルのストレッチエクササイズです。ウェーブリング基礎講座を受講した人に最適です。

皆さんで楽しく健康になりましょう。

9月26日（火）、10月17日（火）、11月7日（火）・21日（火）、
12月12日（火）・19日（火）

① 10時30分～11時30分 ② 13時30分～14時30分

●募集人数 ①20人（先着順） ②15人（先着順）

●講師 秋吉 良子 先生

●受講料 無料

●持参品 ウェーブリング（持っている人）、ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物

※ウェーブリングを持っていない人には貸出用があります

②「ウェーブリング基礎講座」

ウェーブリングを使用しながら、「ほぐす」、「伸ばす」、「引き締める」動きを行い、しなやかな体作りを行います。肩こりや腰痛の改善、心身のリラックス効果も得られます。体の硬い男性にも好評です。初めての人にお勧めの講座です。



ウェーブリング

霊丘公民館

「水の庭と名月を楽しむ講座」

10月3日（火） 19時30分～21時

湧水庭園「四明荘」で中秋の名月を愛でてみませんか。

●ところ 四明荘

●募集人数 15人（先着順）

●申込期間 9月11日（月）～

●受講料 無料

●持参品 筆記用具（鉛筆など）



「写真撮影スキルアップ講座」

10月5日（木）・12日（木）・19日（木）・
26日（木） 13時30分～15時

●募集人数 20人（先着順）

●講師 巽 信吾 先生

●受講料 無料

●持参品 普段お使いのデジタルカメラ

※19日は街歩きをしますので、動きやすい服装で
来てください



情報ひろば

■ 市役所本庁 (代表) ☎ 63-1111
 ■ 有明庁舎 (代表) ☎ 68-1111
 ※外港庁舎と折橋庁舎への電話は本庁
 代表☎ 63-1111 から転送できます

島原市

Q 検索

募集

指定管理者

市が設置する施設の管理・運営を行う指定管理者を募集します。

▼公募する施設 有明文化会館・有明資料館

▼指定期間 平成30年4月1日から原則5年間(ただし、初めて指定管理者となる場合は3年間)

▼応募資格 社会教育課で配布している募集要項などで確認してください。また、募集要項や申請書様式などは、市ホームページ(<http://www.city.shimabara.lg.jp/>)からダウンロードすることもできます

▼応募期限 9月29日(金)

※持参または郵送のいずれかで提出してください。郵送の場合は、9月29日の消印有効(メールやFAXでの申請はできません)

☎ 5473 閩社会教育課

市民体育祭「職場・職域対抗400メートルリレー」

▼とき 10月8日(日)

▼ところ 市営陸上競技場

▼競技内容 各職場・職域でチーム編成し、400メートルリレーを行います

※1チーム4〜8人で編成

▼申込期限 9月15日(金)

▼申込方法 スポーツ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・閩市民体育祭実

行委員会事務局(スポーツ課内) ☎ 5474

平成新山島原学生駅伝のボランティアスタッフ

冬の風物詩、平成新山島原学生駅伝のボランティアスタッフを募集します。

▼大会期日 12月2日(土)

▼対象者 18歳以上の人

▼業務内容 コース沿道での観客の交通誘導・整理

▼申込期限 10月11日(水)

▼申込方法 市役所本庁舎、有明支所など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。

なお、スポーツ課に電話またはFAXで申し込むこともできます。ただし、FAXの場合は受信確認のための連絡を必ずお願いします

▼申し込み・閩平成新山島原学生駅伝大会実行委員会事務局(スポーツ課内) ☎ 5474・F 5480

島原病院職員

▼職種および採用予定人数

○看護師:5人程度

○薬剤師:若干名

○理学療法士:若干名

▼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

○理学療法士:昭和61年4月2日以降に生まれた人

▼試験日 10月14日(土)(作文、適性検査、面接試験)

▼受付期間 10月10日(火) 17時30分まで

▼申込方法 島原病院などに備え付けの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.shimabarabyoin.jp/>)からダウンロードすることもできます

☎ 1145 閩長崎県島原病院総務係

自衛官

○防衛大学校学生(一般前期)

▼受験資格 高校を卒業し

<広告>

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ご相談下さい

FLASH 導入教室 ANZAN

松崎ソロバン教室

生徒募集中! お問い合わせ: 090-1084-2107

▼資格
18歳以上27歳未満

0036)

内線 193)

内線507)

▼とき
9月20日(水)
13時

$$\begin{pmatrix} 6 \\ 2 \\ 0 \end{pmatrix}$$

16時

活動報告など

お問い合わせは、九州電力㈱島原営業所(0120-986-404)まで

無料

各種講座 受付中


 簡単・美味しい
IH調理教室


 家計にお得な
省エネ講座


 もしものときの
電気安全講座


 料金プランって？
電気料金ご説明

「九電ホームアドバイザー」にご相談ください！

お問合せは、九州電力(株)島原営業所(0120-986-404) まで



瑞雲山本光寺 (幸田町)

愛知県幸田町との姉妹都市提携調印式

10月11日(水) 14時
有明総合文化会館

友好交流を深めている愛知県幸田町と姉妹都市提携の締結を行います。

締結に際し、調印式を執り行います。

両市町が手を取り合い、新たな船出を迎える記念の日です。

多くの皆さんの出席をお願いします。

※参加申し込みなどは不要です

▶問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班

☎ 63-1111 (内線 121)

岡島原市地域包括支援センター
(☎5110)

9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」です。この日を機会に、万が一に備えて救命講習会への参加やAED(自動体外式除細動器)の設置場所を確認しておきましょう。

島原半島のAED設置場所は、県南保健所のホームページ(<http://www.pref.nagasaki.jp/bunru/hukushi-hoken/ryo/iyotaisaku-kennan/>)で確認できます。

岡福祉課地域福祉班(☎内線331)

動物愛護フェスティバル in 島原

▼とき 10月1日(日) 14時～16時

▼ところ 県南保健所駐車場
▼内容 ミニ動物園、長寿犬表彰、動物クイズ、犬猫譲渡会・里親募集掲示など
岡県南保健所(☎3288)

平成29年就業構造基本調査にご協力をお願いします

10月1日を基準日として就業構造基本調査を実施します。9月以降、国が選んだ市内の一部地域に住んでいる全世帯を調査員が訪問します。調査員が何う際は、必ず「調査員証」を携行しています。

調査内容は統計法に基づき秘密が厳守されますので調査への協力をお願いします。

※今回から24時間インターネットでの回答ができるようになります。回答期限は10月9日(月)までです。ぜひ、ご利用ください

岡総務課行政班(☎内線151)

第2回危険物取扱者試験

▼とき 11月23日(木)
▼ところ 島原工業高校
▼試験の種類 甲種、乙種(第1類～第6類)、丙種
▼受験申請方法 書面申請または電子申請
▼受付期間

◎書面申請 9月11日(月)～9月22日(金)

◎電子申請 9月8日(金)～9月19日(火)

岡消防試験研究センター長崎県支部(☎850-0032)
長崎市興善町6番5 ☎95-822-5999
ホームページ <http://www.w.shoubo-shiken.or.jp>

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間として、高齢者・障害者をめぐるさまざまな人権問題に関する相談に応じます。一人で悩まず、まずは相談してください。

▼とき 9月4日(月)～9月10日(日) 8時30分～19時
※土・日曜は10時～17時
▼全国共通人権相談ダイヤル(☎0570-003110)

無料調停相談会

島原調停協会では、夫婦関係、扶養、相続などの「家庭内や親族間のもめ事」、土地建物、金銭貸借、交通事故などの「民事上のめめ事」につ

<広告>

資生堂 プロフェッショナル パートナーズサロン

丁寧なカウンセリング・確かな技術力・リーズナブルな料金

美容ピュア 島原店

美容師募集中 ●社会保険完備 ●完全週休2日制

住所: 島原市中堀町158-1

TEL. 0957-62-5355

美容ピュア

美容ピュア 島原店

MENU
表示料金は消費税(8%)込(内税)です

カット ¥1,620
パーマ ¥3,240~
カラー ¥2,376~

営業時間 平日 AM9:00~PM7:00
年中無休 正月3日(日)休み AM8:30~PM7:00

いて、裁判所の調停委員が相談を無料で受け付けます。

▼とき 9月23日(出) 10時

〜15時

▼ところ 森岳公民館

☎長崎地方裁判所島原支部

(☎3151)

公証週間「休日無料相談所」

10月1日から10月7日は、

「公証週間」です。この週間に併せて、休日無料相談所を開設します。

遺言、相続、任意後見、離婚に関する取り決め、重要な取引に関する契約などの法律相談を受け付けています。相談は無料で秘密は守られます。

▼とき 10月1日(日) 10時

〜16時

▼ところ 島原公証役場

▼申込方法 9月29日(金)17時

までに電話で申し込んでください

▼申し込み・☎島原公証役場

(☎7822)

国民年金コーナー

諫早年金事務所出張相談

▼とき 9月20日(水)・27日

(水)、10月18日(水)

▼ところ 三会農村環境改善

センター

▼募集人数 15人

※9月27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

で予約(電話予約可)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(☎095

7②1662)または市民窓

口サービス課窓口班(☎内線

232)

不用品の交換

おゆずりします

・二段ベッド(組立式)

・中の男子開襟シャツ(夏

用L)

・有明中男子開襟シャツ(M)

・島商女子制服(夏服M・L、

冬服M・L)

・野球練習着スポン(M)

おゆずりください

・電子ピアノ(88鍵盤)

・子ども用自転車(小学生用)

・弓道着一式(女子M)

・折りたたみパイプ椅子(5

脚)

☎市民相談・消費生活セン

ター(☎内線184)

～あなたのオススメのグルメ店を教えてください～

ながさき県民オススメ！グルメセレクション

長崎県はグルメの宝庫。しかし、県外からのお客さんはどこで食べようか迷ってしまいます。

そこで、県外の知人、友人、観光客にぜひお勧めしたい、あなたの一押しグルメ店を教えてください。



ながさき県民オススメ！グルメセレクション投票方法

- ▶投票対象店舗 県内のすべての飲食店
- ▶投票できる人 県内在住の人(1人1回限り投票可能)
- ▶投票期間 10月2日(月)～11月30日(木)
- ▶投票方法 次の①、②から一つ選んで投票してください
 - ①WEB投票(ながさき県民オススメ！グルメセレクション)
 - ながさき旅ネット [Q 検索](#)
 - ②大手庁舎(1階)、外港庁舎(2階)、有明庁舎(1階)
 - に配置している投票用紙を投票箱に投票

▶問い合わせ先 ながさき県民オススメ！グルメセレクション実行委員会(☎095-826-9407)

投票いただいた人の中から抽選で豪華景品をプレゼントします。

- ①雲仙温泉ペア宿泊券 1組2名様
- ②V・ファーレングッズ 10名様
- ③ふるさと特産品 36名様



<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を一緒に考えてくれます。一人では難しい保険の見直しも、プロと一緒なら簡単に。

好評の無料相談

何度相談をしても一切料金がかからないので、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 多比良町駅より徒歩8分

募集代理店：有限会社さき

施設情報

霊丘公園体育館・弓道場

①ジュニア・バレーボール教室

▶と き 10月4日(水)・18日(水)、11月8日(水)、12月6日(水)・20日(水)、平成30年1月10日(水)・17日(水)、2月7日(水)、3月7日(水)・14日(水)

17時30分～18時30分

▶対象者 小学生

※送迎が必要です

▶募集人数 60人(先着順)

▶参加料 1000円(スポーツ安全保険料含む)

▶指導者 島原商業高校 土山 裕之 先生、島原商業高校バレーボール部、島原市バレーボール協会

▶持参品 体育館シューズ、運動のできる服装

▶申込方法 霊丘公園体育館に直接申し込んでください

▶申込期間 9月1日(金)～9月30日(土)



②バドミントン教室

▶と き 10月25日(水)・27日(金)・30日(月)、11月1日(水)・6日(月)・8日(水)
19時～21時

▶対象者 市内在住者

※中学生以下は、送迎が必要です

▶募集人数 40人(先着順)

▶参加料 2500円(スポーツ安全保険料含む)

▶指導者 島原市バドミントン協会

▶持参品 ラケット、体育館シューズ、運動のできる服装

※ラケットがない人は、申込時に申し出てください

▶申込方法 霊丘公園体育館に直接申し込んでください

▶申込期間 9月1日(金)～10月11日(水)



▶申し込み・問い合わせ先 霊丘公園体育館・弓道場 (☎ 63-2206)



平成30年4月リニューアルオープン 雲仙岳災害記念館

募集

雲仙・普賢岳噴火災害当時の写真
がまだすドーム

Q 検索

雲仙岳災害記念館では、平成30年4月のリニューアルオープンに向けて、災害当時の様子が分かる写真を募集しています。

▶応募方法 写真に氏名、住所、電話番号、撮影場所などを添えて送ってください

※詳しくは、雲仙岳災害記念館のホームページで確認してください

▶応募期限 9月29日(金)

▶申し込み・問い合わせ先

〒855-8501 島原市城内1丁目1205
雲仙岳災害記念財団事務局 (☎ 62-2539)
(島原振興局地域づくり推進課内)

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)

人の動き(8月1日現在)

- 人口 46,063人(－18)
- 男性 21,472人(－11)
- 女性 24,591人(－7)
- 世帯数 19,699世帯(－4)

7月中の動き

出生 15人 死亡 41人
転入 72件 転出 57件

図書館へ行こう

新刊図書紹介

『濱地健三郎の霊なる事件簿』

有栖川有栖 著 KADOKAWA

心霊探偵・濱地健三郎には鋭い推理力と幽霊を見る能力がある。事件の加害者が同じ時刻に違う場所にいる謎、ホラー作家のもとを訪れる見知らぬ幽霊の謎…。ミステリーと怪異が絶妙に融合する7篇。

『影裏』

沼田真佑 著 文藝春秋

会社の出向で移り住んだ岩手で、ただひとり心を許した同僚の日浅。いつしか疎遠になった男のもう一つの顔に、「3・11」以後、触れることになるのだが…。崩壊の予兆と人知れぬ思いを繊細に描く。

『孟徳と本初 三國志官渡決戦録』

吉川永青 著 講談社

帝を擁する奸雄・曹操孟徳と名門袁家の王者・袁紹本初。中原の覇者となり天下を望むには、かつての友が最大の障壁となった…。英雄たちが荒ぶり謀る三國志前半の大決戦「官渡の戦い」を描いた長編戦場小説。

『あなたの人生を、誰かと比べなくていい』

五木寛之 著 PHP研究所

「幸せ」はそのひとのころの中にある、「一瞬を味わうことが人生を豊かにする」、「愛は、報われなくていい」、「あきらめる」は明らかに究めること…。立ち止まってしまった人へ向けて五木寛之が贈る、珠玉のメッセージ集。



9月イベント情報

場所	イベント名	日時
島原図書館	おはなしのじかん	2日(土)・9日(土)・16日(土) 11時～
	大人向け映画会 「BALLAD 名もなき恋のうた」	9日(土) 14時～
	絵本作家サトシンさん 読み聞かせまショー ※詳しくは島原図書館まで	10日(日) 10時～ 入場料無料 (整理券が必要です)
	おはなしひろば	23日(土) 11時～
	郷土史を学ぼう会※	23日(土) 14時～
	おはなしのじかん0・1・2	27日(水) 11時～
有明図書館	おはなしポケット	9日(土) 14時30分～
	わくわく本の広場 定員：親子6組 ※要予約	20日(水) 10時30分～
	おはなしのじかん	23日(土) 14時30分～

※郷土史を学ぼう会

「古典文学に親しむ」(講師：松本 和子 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

「月の満ち欠け」
佐藤正午 著 岩波書店
15年前、娘と妻を交通事故で失った小山内。彼が東京駅の喫茶店で向かいあった7歳の少女は、自分が亡くなった娘の生まれ変わりだというが…。さまよえる魂と数奇なる愛の物語。長崎県在住の作家、佐藤正午さんの約20年ぶりの書き下ろし小説。今年7月に決定した第157回直木賞受賞作です。



◎島原図書館 (☎64-4115)

開館時間…9時～18時(金曜は20時まで開館)

9月の休館日…4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・30日(土)

◎有明図書館 (☎68-5808)

開館時間…9時～18時

9月の休館日…5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)・30日(土)

2017 9月 September

- ◆：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）
 ■：行事・催し

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2
3 ■市民清掃（8時～、旧島原市区域）	4 ●介護者のつどい（13時30分～15時、市保健センター）	5 ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター）	6 ◆行政相談（13時～15時、有明福祉センター） ◆人権相談（13時～16時、市民相談センター） ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	7 ●乳幼児相談（9時30分～11時、安中公民館）	8	9
10	11	12 ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター）	13 ●健康相談（市・有明保健センター、9時～11時）	14	15	16
17	18 敬老の日 	19 ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター） ●乳幼児相談（9時30分～11時、市保健センター）	20 ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	21 ◆弁護士相談（13時～16時、市民相談センター）※要予約 ●乳幼児相談（9時30分～11時、杉谷公民館）	22	23 秋分の日 
24	25 ◆不動産相談（13時～16時、市民相談センター） ●両親学級（10時～12時30分、市保健センター）	26	27 ◆公証人法律相談（13時～16時、市民相談センター） ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	28 ◆交通事故巡回相談（10時～16時、市民相談センター）	29	30

「石の亀」



今月の表紙 ^{みずがしら}「水頭の井戸」

環境庁の名水百選にも選ばれている「島原湧水群」。市内の至るところで湧水スポットを見ることができます。今年度は、皆さんがよく知っているところや隠れた湧水スポットを紹介しています。

今回は、中堀町にある「水頭の井戸」です。昭和16年に地元住民が井戸を掘ったところ、豊富な湧水が湧き出て、今も住民の生活の中に溶け込んでいます。

井戸の横にある「石の亀」に自分の年齢の数だけ湧水をかけると長生きできると昔から言われています。

*表記は全て税別です。

広告

新機種登場

しまばらスマホ

防水 おサイフケータイ ワンセグ 日本製 **FUJITSU** arrows M03



ご提供端末 arrows M03
OS: Android™ 6.0
CPU: MSM8916 1.2GHz Quad Core
メモリ: 2GB ストレージ: 16GB
カメラ機能: 背面 1310 万画素
連続待受時間: 約780時間 (3GB利用時)

3GB
データ通信
利用可

月額

3,100

円

通話
利用可

端末
本体代込

一般的な携帯電話料金

かけ放題
データ通信2GB
一般的なAndroidスマホ

データ通信料2GB+ISP料金
約3800円

かけ放題
約2700円

端末割賦金
約3500円

しまばらスマホの料金

データ通信3GB
SMSサービス
最新Androidスマホ
(通話料別)

データ通信料3GB
+SMSサービス
1700円

端末割賦金
1400円

通話料は通常20円/30秒。アプリを使えば10円/30秒。

*セット割適用時の料金

一月で6900円お得。
一年で82800円お得。
一月5時間電話してもまだお得。



しまばらスマホとは

カボチャテレビが提供する携帯電話サービスです。
高品質な携帯電話サービスをリーズナブルな価格でご提供します。

驚きの
低価格

携帯代+利用料=3100円より
3GBのデータ通信: 月額1700円~
androidスマホ: 月額1400円~

高い
回線
品質

SMSも利用可能
LINE等のアプリの認証も安心。
通話は30秒10~20円です。
大手通信キャリア回線利用
広いエリアで安定した通信が可能です。

通話
SMS
利用可能

*セット割適用時の料金

こんな方にオススメ!

お財布に優しいしまばらスマホなら、
みんなの願いがかなうはず。たとえば...



連絡は
アプリが中心



気軽に
スマホを
始めたい



携帯代を
節約したい



電話をあまり
かけない



しまばらスマホ

検索

<http://www.shimabara.mobi/>

お問合せ・ご不明な点・サービスの詳細は

TEL.0957-63-3456

株式会社ケーブルテレビジョン島原 〒855-0807 長崎県島原市白土町1111番地

しまばら 2017.9.1 発行

NO.760

◆編集・発行/島原市長公室

〒855-0866

長崎県島原市南下川尻町7番地4

TEL 0957-63-1111 (代表)

FAX 0957-63-3334