

広報

しまぼら

西 浜

OCTOBER.2017

10月号

No.761

撮影場所 千本木湧水 (南千本木町)

島

原工業高校の建築科での教員時代の教え子は1万人を超えます。

43歳のころ、飯塚市の市庁舎や消防署の設計に携わったことがあります。現在、建て替え中の島原市役所新庁舎では教え子が設計に携わっていますので、やはり縁があったように感じます。

定年退職後、教え子からの誘いで、設計部長としてビルなどの設計業務に携わり、13年間東京で生活していたこともあります。

また、教え子からの相談をきっかけに、86歳からは介護予防の分野にも興味・関

一期一会 顔愛語



心が深まり「認知症サポーター」の資格を取得。次なる目標は介護福祉士の資格を取得すること。そのために、教科書を購入し日々勉強に励む毎日。

若さの秘訣

若 さあふれる福原さん。その若さの秘訣を聞くと「自分の体は自分で守る」をモットーに、何事にも興味、関心をもって過ごすこと」と話します。

82歳のときに最愛の妻が他界して一人暮らしになってからは、外食はほとんど



調理実習

せず自炊。月に1〜2回男性料理教室に通って料理の腕を磨くほどのこだわりぶりです。

食事は、一口30回以上出だれが出るまで噛むことを意識し、腹7分目で毎日3食きちんと取るように心がけています。

人生の教訓

「一期一会」、「和顔愛語」が大好きな言葉で、新しい出会いには人生を豊かにしてくれます。いつも微笑みを絶やさず、ユーモアを持って笑顔で人に接しています。

人原島く軍

SCENE Vol.01 島原に生きる

今なお 青春真っ最中

ボランティア精神

自

分自身が認知症にならず、心身ともに脳を活性化させるために始めた「いきいき元氣塾」でのボランティア。塾生には頭の体操（読み書き算数や間違い探し）などを指導し、いかに楽しく笑顔で続けられるか試行錯誤の毎日。さまざまなボランティア活動を通して、多くの人たちと交流やつながりができます。

健康のありがたさを痛感し、同世代と交流しながら日々勉強できる喜びを感じています。これからも、人の役に立つ喜びを感じながらボランティアに励んでいきます。

国際交流

火

山都市国際会議島原大会（平成19年本市開催）の際に経験したボランティアガイド。これを機会に、中国語、韓国語、英語にも挑戦し、現在も

島原半島国際交流クラブの会員として語学の勉強に励んでいます。

ボランティアを通して知り合いが増えたことも大きな財産で、オランダから来た芸術家ファミリーとは親しい間柄とな



語学の研修

り、「日本のおとうさん、日本のおじいちゃん」と呼ばれています。

そのファミリーとは今でも国際交流が続いているそうで、昨年7月には、1週間ほどオランダを訪れ、約22時間の長旅でしたがホームステイでの楽しいひと時が疲れを吹き飛ばし、素敵な思い出になったとか。

これからも海外旅行に意欲的で、3年前にパスポートを10年更新したばかりです。

若者に向けて一言

人

生の先輩として、「よく生きて、よく逝く姿」を若い人たちに见せるのが使命だと感じています。

若い人たちには、常に広い視野でアンテナを張り、チャレンジ精神であらゆることに興味や関心を持って、失敗を恐れず取り組んでほしい。また、チャンスがあれば、海外で活躍するグローバルな人



転倒予防教室

「人生の達人」

福原 義昭さん (90)

昭和2年、8人兄弟の6番目として熊本県玉名市で生まれ、父の仕事の関係で小学6年生の時に台湾へ。終戦を機に引き揚げ、大学卒業後は建築士として約15年間設計業務に携わる。昭和48年から島原工業高校の建築科教員として定年退職まで教壇に立つ。昭和63年3月退職後、教え子の1級建築士6人と一緒に島原県央設計監理協同組合を設立。山寺町在住。

間になってほしいです。

今後の抱負

「99

歳までは生きる自信があります」と人に話すと皆から間違いなく100歳を超えるかと逆に冷やかされます。「これからも老いの楽しみを追いかけたい。長生きをさせていただき、戦もなく平和に暮らせることに感謝し、さまざまな活動が続けていきたいです」と笑顔で話してくれました。

眉山は

眉山の現状

昨年4月の熊本地震や6月の大雨により、眉山の一部が崩落し、下流の砂防施設に土砂が流出しました。その後、林野庁長崎森林管理署により、山腹崩壊地の緑化、流出土砂の除去、土砂の防備施設の設置などの復旧整備が施工され、今後、崩落や土砂が流失した場合の安全確保が図られました。

▶問い合わせ先 市民安全課（☎ 68-1111 内線 241）



5 溪流路疎通工（着工前）



5 溪航空実播工施工状況



5 溪流路疎通工（着工後）



現在の5 溪崩壊地

九州北部豪雨に伴う緊急消防援助隊の出動

島原地域広域市町村圏組合消防本部では、平成 29 年 7 月九州北部豪雨で被害を受けた福岡県朝倉市などに、緊急消防援助隊として出動しました。

7 月 6 日午前 1 時 33 分に救助小隊、救急小隊、後方支援小隊の 3 隊が出動し、交替しながら延べ 59 人の隊員が 20 日間に渡り、被災地での捜索救助や救急などの活動を実施しました。

災害で犠牲になられた方々のご冥福と、被災地の一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

【派遣期間】 7 月 6 日～7 月 25 日（延べ 20 日間）

【派遣規模】 延べ 17 隊 59 人



朝倉市（被災地）で救援活動に励む消防隊員



新しく完成した1 溪導流堤

いま、

疎通工…堆積した土砂を除去し、水の流れをよくする工事
航空実播工…ヘリコプターを使って空から薬剤（植物の種に肥料などを混ぜた液体）を散布することで、植物を生やし、表層部分が崩れるのを防ぐ工事



7 溪流路疎通工（着工前）



6 溪流路疎通工（着工前）



7 溪流路疎通工（着工後）



6 溪流路疎通工（着工後）

まずは、自助から

昨年大雨では、時間雨量 97 ミリという大量の雨が短時間で降りました。

眉山においては、40 ミリを超える大雨が降った場合に土石流が起こる可能性が高いという現地調査の結果が出ています。

しかしながら、最近是想定を超える状況での災害が発生していますので、市民皆さんは、日ごろから防災に対する情報に気を配るとともに、家族で避難する場合の連絡手段について話し合うなど、まずは、自分の身は自分で守る（自助）に心がけてください。

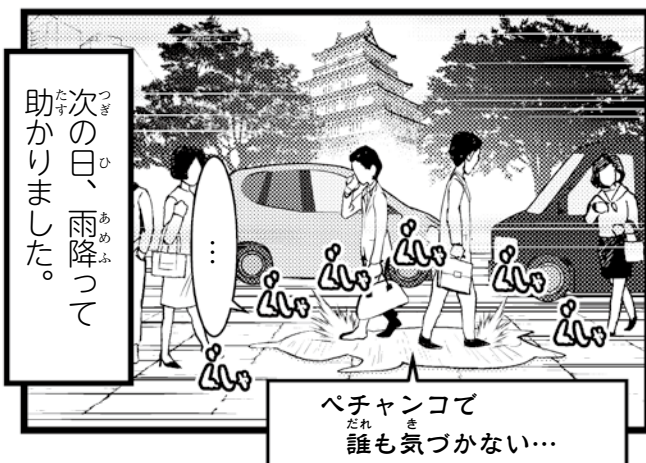
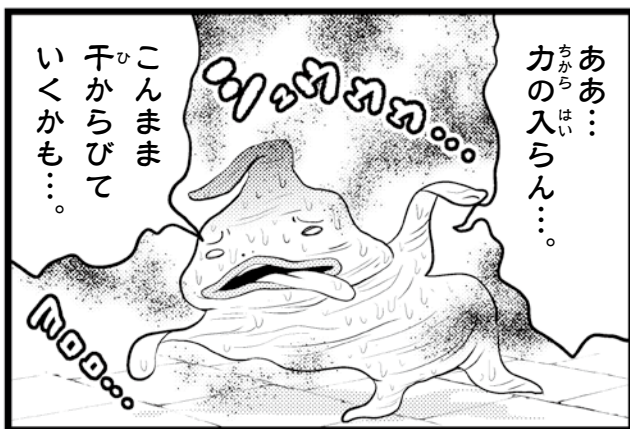
避難場所



しまばらん4コマ漫画

第6話「しまばらんのピンチ①」

小西紀行



島原守護神



ゆるキャラグランプリ 2017

しまばらんへの投票方法を分かりやすくした動画を作成しました。
「しまばらん 投票方法」で検索するか、次のQRコードをご覧ください。

現在 **14** 位

※順位は「ご当地」部門
9月20日9時00分現在

投票期間
11/10
まで

引き続き、清き一票を！
応援よろしくお願いします！！



市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/page/4192.html>) に「島原守護神しまばらんの部屋」ができました♪
この部屋では

- ・ゆるキャラグランプリ2017 特設ページ
- ・しまばらんのスケジュール
- ・しまばらんの活動日記 (FB・Twitter・youtube)
- ・イラスト・ロゴの使用申請



など、しまばらんに関することを見ることができます。
皆さん、ぜひ一度、しまばらんの部屋に遊びに来てね♪
▶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)



愛知県幸田町との姉妹都市提携

新たな船出を迎える記念日



島原守護神
しまばらん

10月11日(水) 14時
有明総合文化会館

多くの市民皆さんの出席をお願いします



エコたん
(幸田町イメージキャラクター)

姉妹都市提携を結ぶ愛知県幸田町の市街地

この度、幸田町との協議が整い、姉妹都市提携の調印式を行うこととなりました。
調印式は、10月11日(水)14時から、有明総合文化会館（島原市会場）と幸田町民会館（幸田町会場）で同時開催し、ライブ中継により両会場をつなぎます。
両市町が手を取り合い、新たな船出を迎える記念日です。
多くの市民皆さんの出席をお願いします。

この締結を契機として、以降、両市町の訪問団が相互に訪問を行い、友好交流を深めるとともに、民間団体でも、本年2月には、両市町がそれぞれ所有する青い目の親善人形が姉妹となる友好交流事業が実施されるなど、両市町で姉妹都市提携に向けての機運が高まっています。

本市と幸田町との関係は、島原藩主の松平忠房公が幸田町の出身であり、歴代松平家島原藩主の亡きながら、幸田町の瑞雲山本光寺に埋葬されているという歴史的なつながりがあります。
平成26年10月11日に本市で開催した「松平家歴史ゆかりのサミット」で、幸田町と「歴史と文化の友好交流の推進に関する協定」を結びました。

両市町で同時調印式

<調印式>

1. 開式の言葉
2. 提携書の朗読
3. 提携書調印
4. 市旗、町旗の交換
5. 主催者挨拶

【島原市会場】 島原市長 古川 隆三郎
【幸田町会場】 幸田町長 大須賀 一誠

6. 来賓祝辞
7. 閉式の言葉

<アトラクション>

～ 未来につなごう 島原っ子と幸田っ子の長愛（ながあ〜い）交流～

【島原市会場】 肥前島原こども狂言
【幸田町会場】 子ども三河万歳

プログラム



歴代松平家島原藩主が眠る瑞雲山本光寺（幸田町）

※式典終了後は、各市町にある本光寺を訪問し、姉妹都市締結の報告を行います

島原温泉給湯 50 周年

特別コラムNo.5

1967（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 周年を迎えました。

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。

最終回は「島原温泉飲泉所」について紹介します。



▼問い合わせ先
おもてなし課温泉・観光施設
班 (☎) 1111 内線 213

飲用
・胃十二指腸潰瘍 ・逆流性食道炎 ・耐糖能異常 (糖尿病) ・高尿酸血症 (痛風)

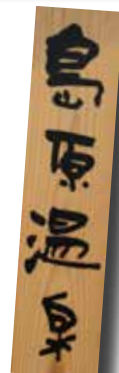
島原温泉の適応症

※飲泉所に立ち寄る場合は、付近の駐車場をご利用ください。また、容器などでの持ち帰りはご遠慮ください。

市内では、温泉を飲むことができない飲泉所が6カ所あり、利用することができます。また、飲泉することにより、次のような症状に効能が期待できますので、ぜひ、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

温泉と聞くと入浴することが一般的ですが、温泉には入浴だけでなく飲むという利用方法もあります。

島原温泉飲泉所



第38回 しまばら温泉不知火まつり

10月14日(土)▶15日(日)



14日 献湯祭

- 10時～
- 島原港 泉源公園



14日 第35回 島原城薪能

- 16時開場 17時始曲 (20時35分終曲予定)
- 島原城天守閣前広場 (雨天時 島原文化会館)

◎ 第1部 しまばら狂言<肥前しまばら子ども狂言>

- 小謡『鶴亀の舞』● 島原狂言『釣ろうよ』
- 和泉流狂言『盆山』など

◎ 神事 ～火入れの儀～

◎ 第2部 島原城薪能『観世流能』

- 観世流仕舞『井筒』シテ 観世喜正
- 観世流仕舞『野守』シテ 観世淳夫
- 和泉流狂言『清水』シテ 野村万禄
- 観世流能『熊坂』シテ 馬野正基



- お茶席コーナー 鑑賞の前に、お抹茶席(菓子付)をお楽しみください
- 15時～17時 ● 優待券の人は無料 ● 整理券の人は300円



【会場への交通】 14日(土) 15時～18時
島原文化会館駐車場⇒島原駅⇒島原城(会場)まで無料シャトルバス運行

15日 第22回 しまばらガマダス阿波踊り大会

- 9時30分～12時
- 島原城天守閣前広場

【阿波踊り】阿南ささゆり連・西海うずうず連
島原不知火連・初出演! 柳川むつごろう連
【南風踊り】天草凜風会

14日(土)の昼間も
アーケードで
踊ります!



15日 不知火奉納舞台

- 12時～17時
- 島原城天守閣前広場
- ◎ オープニング太鼓演奏(不知火太鼓)
- ◎ 島原半島伝統芸能披露 等



同時
開催

島原物産市・フリーマーケット
ケータリングカー大集合!



15日 アーケードまつり

- 12時～18時
- 島原一番街・万町商店街アーケード

15日 島原温泉総湯50周年イベント

- 12時～18時 ● 島原温泉ゆとろぎの湯

島原
コスプレの乱
Shimabara Cosplay Rebellion

15日 参加費 1,500円 特典付き
小学生以下 無料!
更衣室・クローク完備・四明荘入場券付
開催時間 10:00～18:00

受付 ふれあいホール サンプラザ万町
(長崎県島原市万町513)
撮影 開催場所: 島原市内商店街・アーケード、観光スポット各所
◎ オススメ撮影スポット
島原城・武家屋敷・森岳酒蔵・四明荘・しまばら湧水館など

更衣室は
ここだけです



▶ 問い合わせ先 しまばら温泉不知火まつり振興会
(しまばら観光おもてなし課内 ☎ 63-1111 内線 212)

～宝くじが社会に貢献します～

『コミュニティ助成事業』 の対象団体を募集します

市では、一般財団法人自治総合センターが実施する「平成 30 年度コミュニティ助成事業」の活用を希望するコミュニティ団体を募集しています。



コミュニティ助成事業…自治総合センターが実施する宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ団体が行う事業に対し助成することで、コミュニティ活動の健全な発展を図る事業です

▶ **助成対象団体** 町内会・自治会、子ども会、地域自主防災組織などのコミュニティ団体
※特定の目的で活動する団体（PTA、体育協会など）や営利団体は除く

▶ **募集期限** 10月13日（金）

▶ **募集する事業**

事業名	内容（一例）	助成金（10万円単位）
一般コミュニティ助成事業	お祭り用品、集会施設の備品、公園の遊具などの購入	100万～250万円以内
コミュニティセンター助成事業	集会施設の新築、大規模改修	総事業費の5分の3以内 1500万円を上限
地域防災組織育成助成事業 （自主防災組織育成助成事業）	地域の防災活動に直接必要となる簡易な倉庫、収納庫、物置などの購入	30万～200万円以内
青少年健全育成助成事業	主に親子で参加するスポーツ・レクリエーション活動や文化・学習活動の開催など	30万～100万円以内

※このほかの事業は、市ホームページ（<http://www.city.shimabara.lg.jp/>）をご覧ください

▶ **申込方法** 事業内容で担当窓口が異なりますので、申し込みを希望する場合は、事前に政策企画課に問い合わせてください

▶ **問い合わせ先** 政策企画課地域・婚活班（☎ 62-8012）



『ハロウィンジャンボ宝くじ』 発売中！



県内で販売された宝くじの収益金は県内市町の明るく住みよいまちづくりや地域住民の福祉向上のために使われます。ぜひ、県内で購入しましょう。

発売期間 10月11日（水）～10月31日（火）

発売金額 1枚 300円

抽選日 11月9日（木）



ハロウィンジャンボ宝くじ

- ・1等…3億円（10本）
- ・1等前後賞…各1億円（20本）
- ※発売総額 300億円（10ユニット）の場合

ハロウィンジャンボミニ

- ・1等…3000万円（40本）
- ※発売総額 120億円（4ユニット）の場合

▶ **問い合わせ先** 総務課財政班（☎ 63-1111 内線 152）

愛知県幸田町との姉妹都市提携記念

「日本発の新合金～KUMADAI マグネシウム合金～」

河村 能人 氏 講演会

(熊本大学先進マグネシウム国際研究センター長)

10月18日(水) 島原文化会館 中ホール

開演 18時30分～

(開場 17時30分)

入場料 無料

※幸田町派遣職員報告会(18時～)

▶問い合わせ先 産業政策課企業立地推進班 (☎ 68-5483)



平成30年成人式



1月3日(水) 13時30分～
島原文化会館 大ホール

▶対象者 平成9年4月2日から平成10年4月1日に生まれた人

※成人式対象者への案内状は10月中旬に郵送します。
なお、対象と思われる人で10月中に案内が届かない場合は、社会教育課に問い合わせてください

▶問い合わせ先 社会教育課 (☎ 68-5473)

募集

市長と新成人との座談会～島原の未来を語ろう～

来年成人を迎える新成人者と市長が、将来の夢や島原のまちづくりなどについて、懇談する新春対談を開催します。新成人の思い出に参加してみませんか。

▶と き 平成30年1月3日(水) 成人式終了後 ▶ところ 島原文化会館

▶募集人数 14人(各地区男女1人) ▶応募期限 10月27日(金)

▶応募方法 秘書人事課、市民窓口サービス課、有明支所および各地区公民館に備え付けの応募用紙に必要事項を記入の上、提出してください

▶申し込み・問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班 (☎ 63-1111 内線127)

市長コラム

古川隆三郎

輝く島原人
「人生の達人たち」

広報しまばらでは、月号から、生き生きと活動し、楽しみながら社会に貢献する人生の達人たちを「輝く島原人」として紹介していきます。

「縁の下」の力持ちの如くひたむきに取り組む人」や「伝統を受け継いでいる人」また、「前向きに何かに挑戦している人」など島原で頑張っている人たちのコーナーです。

人生には成功や挫折、笑いや涙などさまざまです。その中で旺盛な好奇心や前向きな考え方が、人生を明るく楽しくしてくれると思います。

「輝く島原人」の紙面から市民皆さんも自分の生き方の参考にしていただければ幸いです。

初回は、90歳を過ぎても、今なお、青春真っ最中でさまざまなことに挑戦する「人生の達人」福原義昭さんを紹介します。

読者の皆さん、毎月楽しんでご覧ください。

より良いまちづくりについて語り合う

「市長を囲む地域懇談会」を開催しました



より良いまちづくりについて市民と行政と一緒に語り合う「市長を囲む地域懇談会」を7月24日から8月22日にかけて、市内7地区で開催しました。

懇談会には延べ約250人の参加があり、参加者からは、ゴミ出しや道路などの身近な問題から眉山の状況や空き家対策に関することなど市政全般にわたり、さまざまな意見や提案が出されました。今回は、各地区から出された意見などの中から主な事項を紹介します。

▶問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班（☎63-1111 内線124）

市公共施設等総合管理計画

どのような公共施設が削減対象となっているのか。

当該計画では、10年間で公共建築物の合計延べ床面積の10%削減を目標にしている。現在、個別施設計画の策定に取り組んでいるが、身近な公共施設なので、皆さんの意見も伺いながら進めていく。

眉山対策

眉山の現状はどうなっているのか。

昨年の熊本地震およびその後の大雨により、眉山の表面剥離が発生した。その後、林野庁や県によって、砂防ダムや導流堤の整備が行われた。7月の大雨でも大きな土石流などは発生しておらず、一定の安全性が保たれている。また、空中から種子を散布する航空美播を行い、緑も戻ってきている。眉山の現状については、市民皆さんから心配する声があっているのので、「広報しまばら」でお知らせする。

高潮対策

船津地区の高潮対策の状況はどうなっているのか。

船津地区の高潮対策として、現在、県において、締切堤防を建設中である。

併せて、市では排水ポンプ場や防災道路の整備を進めている。また、国道251号広馬場交差点から南島原駅へ向かう途中の船溜まりの埋め立てを計画しており、測量調査や地質調査、基本設計が完了している。埋立地の利用計画としては、防災広場や防災施設などを設置するとともに、平常時は市民の健康増進やイベント開催などで利用できる多目的広場として計画している。

空き家対策

危険な空き家が放置されたままになっている。市で対処できないか。

空き家は、所有者が適正に管理する必要がある。管理されていない空き家は必要に応じて適正な管理を指導する。また、危険空き家には、解体除却費の補助制度を設けているので活用してほしい。

島原城堀端の桜並木

島原城堀端の桜並木の植え替えは行っているのか。また、島原城堀端の周りを一方通行にできないか。

害虫などによって倒木の危険性のある桜は、随時、伐採していく。また、平成36年の島原城築城400周年に向けて、今後、桜の植栽や堀端の交通のあり方などを皆さんと協議していく。

菖蒲園跡の利活用

菖蒲園跡地を運動広場などとして活用できないか。

菖蒲園跡地を含めた島原城跡は、県の文化財に指定されているので、新たな構造物の建設は難しい。歴史的な景観を損なわないよう、現在の水路を埋め戻して元の形にするべきと考えている。また、市民皆さんと協議して、今後の菖蒲園跡の利活用を検討したい。

防災行政無線でのイベント周知

防災行政無線でイベントなどを周知できないか。

防災行政無線は、平成27年4月に新しいシステムに入れ替えを行った。屋外放送は、緊急性が高い情報の放送を行い、イベントなどの周知は、個別受信機で放送している。

湧水庭園「四明荘」の有料化

四明荘の入館料が有料になった場合にどうなるのか。また、市内の観光施設をめぐる周遊チケットはできないのか。

四明荘は、10月から入館料が300円となり、清流亭で入館チケットを販売することになっている。周遊チケットは、施設を管理しているしまばら観光

ビューローと協議している。

少子化対策

少子化対策をもっと進めていくべきではないか。

市の合計特殊出生率は、平成26年に2.04まで上昇している。本市独自の子育て支援制度が子育て世代に好評であるが、少子化対策には国の対応も必要と考えている。

新庁舎の喫煙室

新庁舎に喫煙室は必要なのではないか。

健康増進法では、官公庁の施設は、受動喫煙を防止する努力義務があるものの完全禁煙まではなっていない。現状においては喫煙者の立場も考慮して喫煙室を設置する予定である。

集合避難施設の利用

集合避難施設に市外のスポーツチームの生徒が宿泊していた。市外の生徒にはホテルなどの宿泊施設を利用させるべきではないか。

集合避難所は、災害での利用がないときに施設の有効利用として、町内会や自治会の集会、小学校の通学合宿などで使用している。また、市内のスポーツ合宿などにも活用している。なお、

市外からの生徒が使用する場合は、市内の宿泊施設が空いていないこと、かつ市内の生徒も一緒に泊まり交流することを条件に使用を認めている。

カラス対策

カラスがごみステーションのごみを散らかして困っている。

町内会長や自治会長からの申請があれば、現場確認を行い、カラス防除用のネットの貸出を行っている。

市民と協働のまちづくり

昨年度の「ゆるキャラグランプリ」のインターネット投票のような市民も参加できるイベントを企画してほしい。

今年も「ゆるキャラグランプリ」に島原守護神「しまばらん」がエントリーしている。現在、1日1票、一つのIDで投票できるのでご協力をお願いしたい。また、今後も市民皆さんと協働のまちづくりを目指し、ワクワクするようなイベントなどを積極的に取り組んでいく。



「皆さんの声」をまちづくりに生かします

市長を囲む地域懇談会では、聴覚が不自由な人たちにも参加しやすいよう、会場内のスクリーンに文字を映し出す要約筆記および手話通訳を配置しました。

今回の地域懇談会で頂きました貴重なご意見・ご要望は、市議会や関係機関などと連携し、より良いまちづくりに反映させていただきます。

また、道路など生活に密着した意見や相談などは、随時受け付けていますので、担当課にその都度、相談してください。



▲県登録手話通訳者による手話通訳

▲島原要約筆記会「すまいる」による要約筆記

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。

なお、冷暖房を使用する場合は、原則、別途料金が必要となります。



文化会館

施設名	使用区分	新料金	単 位	問い合わせ先
島原文化会館	大ホール	4,890 円	1 時間	社会教育課 ☎内線 651
	中ホール	1,530 円		
	小ホール A	930 円		
	展示室 A	630 円		
有明文化会館	大ホール	3,090 円	1 時間	社会教育課 ☎内線 651
	多目的ホール	1,220 円		
	和室	400 円		

各地区公民館

施設名	使用区分	新料金	単 位	問い合わせ先
杉谷、森岳、霊丘、白山、安中、有明	大ホール	510 円	1 時間	社会教育課 ☎内線 651
	和室（大）	380 円		
	和室（小）	280 円		
三会農村環境改善センター	多目的ホール	510 円	1 時間	産業政策課 ☎内線 561
	会議室	380 円		

その他の施設

施設名	使用区分	新料金	単 位	問い合わせ先
勤労者会館	大ホール	480 円	1 時間	産業政策課 ☎内線 561
	中ホール	420 円		
	会議室	240 円		
島原図書館	視聴覚ホール	380 円	1 泊	社会教育課 ☎内線 651
	集会室	280 円		
有明農林漁業体験実習施設「舞岳山荘」	宿泊	1,540 円	1 泊	産業政策課 ☎内線 561
湧水庭園「四明荘」	入場	300 円	1 人 1 回	しまばら観光おもてなし課 ☎内線 212

10月1日から 公共施設の使用

スポーツ施設

施設名	使用区分		新料金	単 位	問い合わせ先
島原復興アリーナ サブアリーナ	バレーボールコート		930 円	1 面 1 時間	スポーツ課 ☎内線 662
	バドミントンコート		310 円		
	卓球台		230 円	1 台 1 時間	
霊丘公園体育館・弓道場	バレーボールコート		780 円	1 面 1 時間	
	バドミントンコート		330 円		
	卓球台		230 円	1 台 1 時間	
	弓道場（個人）		50 円	1 時間	
有明体育場	体育館		330 円	1 コート 1 時間	
	弓道場		30 円	1 人 1 時間	
有明農業者トレーニング センター	バレーボールコート		330 円	1 面 1 時間	産業政策課 ☎内線 561
	バドミントンコート		330 円		
霊丘公園庭球場	テニスコート		250 円	1 コート 1 時間	スポーツ課 ☎内線 662
総合運動公園庭球場	テニスコート				
平成町多目的広場	サ ッ カ ー コート	芝	1,230 円	1 面 1 時間	
		クレー	250 円		
平成町人工芝グラウンド	サッカーコート		1,540 円	1 面 1 時間	
	フットサルコート		380 円		
運動広場	杉谷、安中、三会ふれ あい、有明の森、大野 浜		90 円	1 コート 1 時間	
有馬武道館	個人		50 円	1 時間	
有明青少年武道館	個人		30 円		
市営球場	一般野球		260 円		
陸上競技場	個人		160 円		
屋内相撲場			30 円		
温水プール			150 円		
有明プール			150 円		
れいなん会館	トレーニングルーム		150 円		
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 509

※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
お問い合わせください

人事行政の運営状況

島原市職員の給与などを公表します

市では、市民サービスの向上を図るため、さまざまな分野で職員が働いています。

市民皆さんに一層のご理解をいただくため、職員の給料や人事行政の運営などの概要をお知らせします。

▶問い合わせ先 秘書人事課人事班（☎ 63-1111 内線 126）

職員の給与費の状況（平成 29 年度当初予算（普通会計））

区 分	金 額	割合
給 料	13 億 513 万 4000 円	61.9%
期末勤勉手当	5 億 2749 万円	25.0%
その他の職員手当	2 億 7686 万 7000 円	13.1%
合 計	21 億 949 万 1000 円	100%
職員 1 人当たり	635 万 4000 円	—

※その他の職員手当の内容は、扶養手当、通勤手当、時間外勤務手当などです

※給与費の中には退職手当負担金、共済組合費や特別職（市長、市議会議員など）の給料・報酬は含まれていません

特別職および教育長の給料などの状況

（平成 29 年 4 月 1 日現在）

区分	給料・報酬	期末手当
市 長	87 万 7000 円	平成 29 年度支給割合 ・ 6 月期 1.55 月分 ・ 12 月期 1.7 月分 合 計 3.25 月分
副市長	70 万 9000 円	
教育長	62 万 6000 円	
議 長	45 万 4000 円	
副議長	38 万円	
議 員	35 万 9000 円	

一般行政職の初任給の状況

（平成 29 年 4 月 1 日現在）

区 分		高校卒	大学卒
島 原 市	決定初任給	14 万 6100 円	17 万 8200 円
	採用 2 年経過日 給料月額	15 万 5800 円	19 万 1700 円
国	決定初任給	14 万 6100 円	17 万 8200 円
	採用 2 年経過日 給料月額	15 万 5800 円	19 万 1700 円

※この表は、職員の初任給と、その後 2 年間引き続き勤務した場合における給料月額を示したものです（高校卒は初級職、大学卒は上級職で採用された場合）

一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

（平成 29 年 4 月 1 日現在）

区分	経験年数		
	10 年	15 年	20 年
高校卒	21 万 2600 円	25 万 8800 円	29 万 4600 円
大学卒	25 万 8800 円	29 万 4600 円	34 万 7400 円

※この表の経験年数とは、卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合の採用後の年数をいいます（高校卒は初級職、大学卒は上級職で採用された場合）

一般行政職の平均給料月額および平均年齢の状況

(平成 29 年 4 月 1 日現在)

平均給料月額	平均年齢
32 万 900 円	42.7 歳

※一般行政職とは、市の一般事務に従事している職員で、税務職、技能労務職（清掃、運転手など）、水道、看護師、保健師などの職員は含みません

職員手当の状況

①期末勤勉手当（平成 29 年 4 月 1 日現在）

区 分	期末手当	勤勉手当	合 計
6 月期	1.225 月分	0.85 月分	2.075 月分
12 月期	1.375 月分	0.85 月分	2.225 月分
合 計	2.6 月分	1.7 月分	4.3 月分

※職制上の段階、職務の級などによる加算措置あり

②時間外勤務手当（平成 28 年度決算）

支給総額	支給を受けた職員 1 人当たりの支給年額
1 億 1541 万 5000 円	35 万 3000 円

③特殊勤務手当（平成 28 年度決算）

支給総額	支給を受けた職員 1 人当たりの支給年額
580 万円	3 万 7000 円

※特殊勤務手当とは、職員が定められた特定の職務に従事した場合に支払われる手当です

④退職手当（平成 29 年 4 月 1 日現在）

区 分	自己都合退職	定年退職
勤続 20 年	20.445 月分	25.55625 月分
勤続 25 年	29.145 月分	34.5825 月分
勤続 35 年	41.325 月分	49.59 月分
最高限度額	49.59 月分	49.59 月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (2%～45%加算)	
退職時特別昇給	な し	
1 人当たり平均支給額 (平成 28 年度)	1604 万 9000 円	

※退職手当は退職時の給料に一定の支給率を乗じた額が支給されます

⑤主な職員手当の概要（平成 29 年 4 月 1 日現在）

区分	内 容
扶養手当	・ 配偶者…1 万円、子…8000 円、父母など…6500 円 ※配偶者がいない場合は、子のうち 1 人について 1 万円 ※配偶者および扶養親族である子がない場合、父母などのうち 1 人について 9000 円 ・ 満 16 歳の年度初めから満 22 歳の年度末までの子がいる場合の加算額→5000 円
住居手当	・ 借家…1 万 2000 円以上の家賃額に応じて最高 2 万 7000 円を支給
通勤手当	・ 交通機関利用→5 万 5000 円を限度に支給 ・ 自家用車など利用→2 km 以上の場合、距離により 2000 円～3 万 1600 円

一般行政職の級別職員数の状況

(平成 29 年 4 月 1 日現在)

区分	標準的な職務内容	職員数 (人)	構成比
1 級	事務員、技術員	14	5.2%
2 級	主事、技師	27	10.0%
3 級	主査	71	26.3%
4 級	係長、主任	105	38.9%
5 級	課長補佐	20	7.4%
6 級	部長、理事、課長、参事	33	12.2%
合計	—	270	100%

※この表は一般行政職の職員を市の給与条例に基づく給料表の級区分により区分した職員数です

部門別職員数の状況と主な増減理由

(各年 4 月 1 日現在 単位：人 年号：平成)

部 門	職員数		増減	主な増減理由
	29 年	28 年		
一般行政部門	議 会	7	7	0
	総 務	83	85	－2
	税 務	19	20	－1
	民 生	49	54	－5
	衛 生	35	36	－1
	労 働	0	0	0
	農林水産	31	32	－1
	商 工	26	25	1
	土 木	37	38	－1
	小 計	287	297	－10
特別行政部門	教 育	37	37	0
	小 計	37	37	0
普通会計 計		324	334	－10
公営企業等会計部門	水 道	17	17	0
	その他	16	17	－1
	小 計	33	34	－1
合計		357	368	－11

※この職員数は一般職に属する全職員数（ただし、教育長および派遣職員を除く）です

職員の任免の状況

採用	10 人（平成 28 年度中）
退職	16 人（平成 27 年度中）

ラスパイレス指数（国家公務員の給料を 100 とした場合の地方公務員の給料水準）の状況

区 分	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年
島原市	106.1 (98.1)	106.1 (98.1)	98.0	96.7	97.2
県内 市平均	106.8 (98.7)	106.4 (98.3)	98.4	98.1	98.4
全国 市平均	106.9 (98.8)	106.6 (98.5)	98.6	98.7	99.1

※カッコ内は、国家公務員の給与減額措置が無かった場合の値（減額前）です

勤務条件に関する措置要求の状況

平成 28 年度…なし

不利益処分に関する不服申し立ての状況

平成 28 年度…なし

研修の状況

(平成 28 年度中)

研修名	研修人数（人）
自治大学校	3
市町村職員中央研修所	7
市町村国際文化研修所	2
管理職（課長級）研修	9
監督職（課長補佐・係長級）研修	15
職員 1 部・2 部・3 部研修	11
中堅職員研修	3
課題研修	143
民間派遣研修	9
新任職員研修	5
独自研修（市主催研修）	1059
パソコン研修	7
通信教育研修	3
合 計	1276

※研修人数は延べ人数

職員の勤務時間などの状況

1 日の正規の勤務時間	開始時刻	終了時刻
7 時間 45 分	8 時 30 分	17 時 15 分

休憩時間
12 時～13 時

※平成 29 年 4 月 1 日現在での
一般的な職員の場合

職員の分限および懲戒処分の状況

区分	内 容	平成 28 年度 の状況
分限	分限処分…公務能率の維持やその適正な運営の確保の目的から、勤務実績不良、心身の故障などのため職責を十分に果たすことが期待できない場合などに行います	休職 7 人 (心身の故障による)
懲戒	懲戒処分…職務上の義務違反や公務員としてふさわしくない非行がある場合に、職員に一定の義務違反に対する道義的責任を問い、公務における規律と秩序を維持することを目的に行います	・免職…1 人 ・減給 10 分の 1（1 月）…1 人 ・戒告…4 人

職員の福祉の状況

区分	実施主体	内 容
共済制度	長崎県市町村職員共済組合 公立学校共済組合	短期給付、長期給付などに関する事業を行っています。民間事業者に例えると、健康保険、厚生年金などに相当します
公務災害補償	地方公務員災害補償基金	公務員が公務上受けた労働災害を公務災害といい、地方公務員災害補償法に基づき補償するものです
福利厚生	島原市	健康診断を実施するとともに、レクリエーションなどの福利厚生事業を実施しています

服務の状況

平成 28 年度においては、次に掲げる通知などにより、職員の服務規律の確保に努めました。

5 月 16 日	夏季における綱紀粛正
6 月 7 日	参議院議員通常選挙における職員の服務規律の確保
10 月 31 日	交通事故防止の徹底
12 月 9 日	職員の年末年始における綱紀粛正
3 月 8 日	職員の服務規律の確保と交通法規の遵守

職員の人事評価の状況

平成 28 年度から職員の能力および業績を反映した上で行われる人事評価制度を本格導入しており、その評価結果を勤勉手当、昇給などの処遇に反映しています。

ふるさと再発見

第3代島原城主 高力忠房（1584・1655年）

高力氏は、室町期に三河国額田^{ぬかた}郡高力郷（今の愛知県幸田町）を本拠とし、代々松平本家および徳川家に仕えた家柄です。

忠房公は高力正長の長男として1584（天正12）年に遠江国浜松（今の静岡県浜松市）に生まれました。摂津守^{せつづのかみ}を名乗りました。

1599（慶長4）年、忠房公の祖父で武蔵国岩槻藩主・高力清長に先立ち、父・正長が亡くなり清長もまた隠居します。これにより、忠房公は高力家の家督を継ぎ、岩槻藩2万石の藩主となります。その後、1619（元和5）年、3万石に加増され、遠江国浜松藩主となりました。

1639（寛永16）年、島原天草一揆（島原の乱）の責任を問われて改易となった松倉勝家公の後を受けて、4万石への加増をもって島原藩主となります。

島原に入った忠房公は、一揆によって荒廃した領内農村の復興に尽力しました。他領からの移住民

を受け入れ、領内の寺社を創設あるいは再興しました。また、一揆をきっかけに整備していく幕府の对外政策において重要な役割を担うこととなり、以後の島原藩主に引き継がれていきます。

1655（明暦元）年、忠房公は参勤先の江戸から島原へ戻る途中、京都で亡くなります。

萩原一丁目の快光院には高力忠房公と祖父・清長の供養墓碑2基が残されており、市の史跡に指定されています。それぞれの墓所である京都府向日市の永正寺（忠房長）から1968（昭和43）年に移されたものです。

（社会教育課学芸員 吉田 信也）



快光院（萩原一丁目）にある高力忠房公・清長公の供養墓碑

地域おこし協力隊コラム⑭

協力隊、なんしよっと？

地域おこし協力隊 小野友代佳

地域おこし協力隊として2年目に入り、イベントや移住相談会に積極的に参加するようになり、市外・県外へ出向く機会が増えてきました。

7月には長崎駅のかもめ広場で行われた「ながさき地おこマルシェ」に隊員4人が参加しました。

この「ながさき地おこマルシェ」は、県内の地域おこし協力隊が中心となつて行ったイベントです。隊員がプロデュースしているものや活動に関連したものなど県内各市町の協力隊が持ち寄り、その地域をPRするというものです。

島原からは、しまばら野菜やしまばら野菜を使ったドリンクなどを提供しました。会場には、期間中約5000人の来場があったそうです。イベントに参加してみて、積極的に市外へ出かけ、島原の事

を広く発信していくのはとても大切なことだとあらためて感じました。

県外の人の声など客観的な意見が聞けることは、とても貴重であり、勉強にもなります。今回もアプローチ方法やブース、イベント全体の見せ方などいろいろな発見がありましたので、次に生かしていきたいと思っています。

今後さまざまなイベントで各隊員の得意分野を生かして島原のことを発信していきます。

▼問い合わせ先 政策企画課
（☎8012）



「ながさき地おこマルシェ」の様子

100歳おめでとうございます



はやしだ つやこ
林田 ツヤ子さん（8月27日生）



たいら ちゅう
多比良 中さん（9月1日生）



まちかどウォッチング

「大輪の花」夏の夜空を彩る



島原温泉ガマダス花火大会

8月23日、島原港で「島原温泉ガマダス花火大会」が開催されました。

当日は好天にも恵まれ、多くの浴衣姿のカップルや家族連れなどで賑わい、約4万5000人の観客が夏の夜空を彩った約5000発の大輪の花を楽しみました。



「親子の絆」深まる



親子粘土教室

8月23日、芸術家の黒田幸子先生を講師にお招きし、島原復興アリーナで「親子粘土教室」を開催しました。

この教室は、平成8年に災害の傷跡が残っていた子どもたちを元気づけようと、第二小学校で粘土教室が開かれたことをきっかけに、平成14年度からは「親子粘土教室」として毎年開催しているものです。

教室には100人を超える親子が参加し、火山灰でできた粘土を使いながら、思い思いに個性的な作品を作り、親子の絆を深めるとともに楽しい時間を過ごしていました。



口之津歴史民俗資料館



島原半島の南端に位置する口之津港は、海岸からすぐの沖合に、断崖でできたと思われる深い溝があり、大きな船が入りできる天然の良港だったことから、16世紀中ごろ、南蛮貿易を行う貿易港として開港しました。その後、三池炭鉱からの石炭の積み出し港としても繁栄したこの港は、横浜や神戸にも劣らない、世界有数の貿易港でした。諸外国からの船舶を監視し、貿易する物品のチェックにあたって税関が必要となり、口之津港の入り口に長崎税関口之津支庁が設置されました。この建物、現在の口之津歴史民俗資料館です。

口之津歴史民俗資料館には、三池炭鉱からの石炭の積み出しによってたくさん船が行き来した当時、石炭の積み入れを行っていた女性たちの写真や弁当箱、賑わいを見せた口之津の町で豪遊する素封家が残したお座敷の領収書など、当時の人々の生活の様子をうかがい知ることが出来る展示物がたくさんあります。また、東南アジアなどに行つた「からゆきさん」にまつわる貴重な展示もあり、港とともに繁栄した口之津の歴史とその繁栄に隠された哀しい歴史を垣間見ることが出来ます。



第14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 10月21日(土) 10時～12時
- ▶ところ 白山公民館
- ▶参加料 500円(食材費、保険料含む)
- ▶定員 先着20人(小学生以上対象)
- ▶講師 本多文憲氏(和みのスイーツ・コンシェルジュ)
- ▶題目 大地の恵み、季節のスイーツを作ろう!
- ▶内容 島原半島の豊かな食材を使った季節のスイーツを作り、味わいます
- ▶持参品 エプロン、三角巾
- ▶応募方法 電話またはEメール(info@unzen-geopark.jp)で申し込んでください



天草ジオパークジオツアー

「天草ジオパーク」を楽しむジオツアーを次のとおり開催します。天草ジオパークは、約1億年前の地層とその中に含まれる恐竜や貝などの化石が見どころのジオパークです。この機会にぜひご参加ください。

- ▶と き 11月23日(木)
- ▶ところ 天草ジオパーク(熊本県天草市)
- ▶集合時間・場所 7時 島原市役所大手浜駐車場
- ▶参加料 大人3500円(中学生以上)、子ども2500円(小学生以下) ※交通費、昼食代、ガイド料を含む
- ▶定員 先着40人
- ▶応募方法 島鉄観光(☎63-2341)に電話で申し込んでください
- ▶応募期間 10月9日(月)～11月3日(金)



しまばら子育て情報

10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)



なかがわ れんと
中川 蓮斗 くん
10月6日生



やまぐち りょうた
山口 諒大 くん
10月12日生



ひやくたけ まなと
百武 真絆 くん
10月24日生



はやした りお
林田 理央 くん
10月29日生

Happy Birthday 投稿募集!

- ▶対象者 市内在住で、広報しまばらの発行月に満1歳となる赤ちゃん
 - ▶応募方法 所定の申込書に必要事項を記入の上、写真とともに秘書人事課秘書広報班にメールまたは持参してください
 - ▶応募期限 広報しまばらの発行月の前々月20日
 - ▶掲載決定方法 応募者多数の場合は、先着順で掲載します
- ※詳しくは市ホームページで確認してください
- ▶申し込み・問い合わせ先

秘書人事課秘書広報班 (☎ 63-1111 内線 124)

育児ワンポイント「楽しいお散歩」

歩くことは子どもの足腰の発達や脳への刺激も含めて、体にとてもよい影響を与えます。また、交通量の多い道路を一人で歩かせることは危険ですが、親子で散歩をすることにより交通ルールを覚え、こういった箇所が事故に遭いやすいかなどを学ぶことができます。

秋になると暑さも和らぎ、絶好のお散歩日和となります。近くの公園や自然がある場所で「親子さんぽ」してみませんか。いろいろな発見を通して会話が弾み、楽しいひと時となることでしょう。



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】 お月見会	中秋の名月にちなんだお話や歌を楽しみましょう	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、親子で一緒に楽しみましょう	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しょう	10月5日（木）10時～12時 安中公民館
【のびのび kids】 親子でストレッチ	親子でゆったりとストレッチを楽しみましょう	10月10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】 ハッピー運動会	ハイハイレースや鈴割など親子で運動会に参加しましょう	10月19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たちと楽しくおしゃべりをしましょう	10月26日（木）10時30分～12時 市保健センター
【こいこいひろば】 あやうた・わらべうた	親子で一緒に「あやうた」や「わらべうた」を楽しみましょう	11月1日（水）10時～12時 霊丘公民館
【にこにこ kids】 作ってあそぼう！秋！	子どもが楽しめる簡単なおもちゃを作りましょう	11月2日（木）10時～12時 安中公民館
【きらら kids】 秋のおやつ作り	秋の旬のものを使って美味しいおやつを作りましょう	11月7日（火）10時～12時 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



お月見会
(10月3日 有明保健センター)



ドキドキ運動会
(10月4日 霊丘公民館)
ハッピー運動会
(10月19日 杉谷公民館)

子育て応援講演会

「こどもの将来を幸福にする親の仕事」～^{ちょうど}丁度 今が親の出番～

▶と き 10月28日（土）10時～11時30分（受付9時30分～）

▶ところ 杉谷公民館

▶講 師 浦川 末子 先生（長崎女子短期大学前学長・長崎県教育委員）

▶対象者 市内で乳幼児を子育て中の親、子育て支援関係者など

※子どもの一時預かりをしますので、希望する人は10月24日（火）までに子育て支援室に電話で申し込んでください

▶参加料 無料

▶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



いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

第33回島原地区糖尿病のつどい

- ▶と き 11月12日(日) 9時～12時30分
- ▶ところ 有明保健センター
- ▶テーマ 「糖尿病と合併症～あなたの足は大丈夫?～」
- ▶対象者 糖尿病患者とその家族、糖尿病に関心のある人
- ▶内 容
 - ①講演会
 - ・『糖尿病足病変はなぜ怖い?』
喜多内科医院 院長 喜多 篤志 先生
 - ・『フットケアについて』
講師:長崎県島原病院
副看護師長 亀川 佳世 先生
 - ②糖尿病食試食会(試食実費代500円が必要)
試食を希望する人は10月2日(月)から市保健センターまたは有明保健センターに電話で申し込んでください(先着70人)
 - ③その他
糖尿病専門医相談、食事・健康相談、フットケア体験、運動実践など
 - ▶費 用 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
市保健センターまたは有明保健センター

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

唄って歌って健康づくり

- 子どものころに歌った懐かしい歌、季節を感じる歌を皆さんで歌います。申し込みは不要です。気軽に参加してください。
- ▶と き 11月2日(木) 13時30分～15時
 - ▶ところ 霊丘公民館
 - ▶講 師 山口 幸子 先生
 - ▶内 容 体力チェック、うた、島原市食生活改善推進員の手作りおやつ
 - ▶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



材料(4人分)

- サツマイモ……………90g
 キュウリ……………1/2本
 ニンジン……………25g
 ダイコン……………120g
 白炒りゴマ ……適宜
 塩(板ずり用) ……適宜
 油……………適宜
- A
- だし汁……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1と1/2
 - 薄口しょうゆ…大さじ1
 - 塩……………少々

さつまいものおろしあえ



《作り方》

- ① サツマイモはよく洗い、皮ごと1センチメートル角に切ってから水にさらす
- ② キュウリは板ずりして1センチメートル角に切る。ニンジンは小さめに角切りして茹でる
- ③ ①の水気を切り、170度に熱した油でからりと揚げる
- ④ ダイコンはすりおろして、水気を絞り、Aと混ぜる
- ⑤ ②③④をあえて器に盛り、上から白炒りごまを振りかける

【レシピ提供: 島原市食生活改善推進員協議会】

- *エネルギー75kcal
- *たんぱく質1.3g
- *脂質1.8g
- *食物繊維1.5g
- *食塩0.8g

食物繊維をしっかり取って
食後高血糖を予防しよう



※ 9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

内科

外科

当番歯科医 9時～12時

小児科

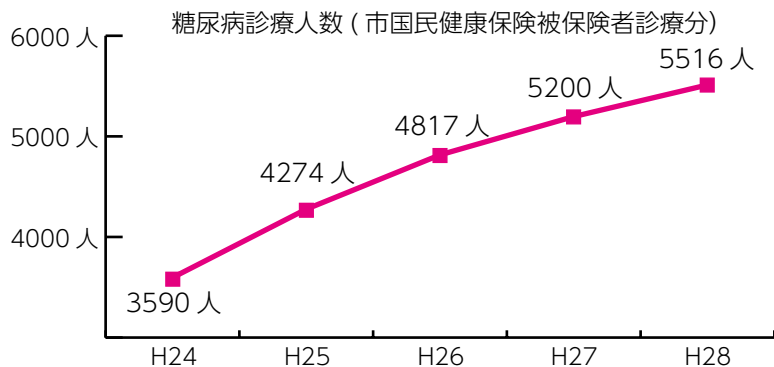
市内当番薬局 9時～18時

整形外科

日	医療機関	電話番号
1 日 (日)	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	
	フラワー調剤薬局 中 堀 町 65-0265	
8 日 (日)	松岡病院 内 江戸 丁 62-2526	
	島原整形外科西村クリニック 整 下川尻 町 62-0888	
	つねおかクリニック 南島原市有家町 82-2248	
	朝永歯科医院 雲仙市吾妻町 38-3030	
	たぐち薬局 江戸 丁 62-4193	
9 日 (月)	島原薬剤師会薬局 下川尻 町 65-0301	
	木下内科医院 内 中 野 町 64-5851	
	長崎県島原病院小児科 小 下川尻 町 63-0202	
	坂本内科医院 内 親 和 町 63-4641	
	松本医院 雲仙市愛野町 36-0053	
15 日 (日)	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町 38-6400	
	市内当番薬局はありません	
	わたなべ内科クリニック 内 中 安 徳 町 62-1515	
	稲田整形外科医院 整 片 町 62-6355	
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町 77-3089	
22 日 (日)	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町 77-3770	
	溝上薬局中安徳店 中 安 徳 町 73-9211	
	喜多内科医院 内 弁天町二丁目 62-5101	
	酒井外科胃腸科医院 外 宮 の 町 62-6655	
	明島整形外科医院 南島原市布津町 72-2023	
29 日 (日)	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町 77-4182	
	ハロー薬局島原店 弁天町二丁目 65-4060	
	魚住医院 内 城内一丁目 63-2286	
	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	
11 月 3 日 (金)	堺 歯 科 医 院 雲仙市国見町 78-2744	
	市内当番薬局はありません	
	坂本内科医院 内 親 和 町 63-4641	
	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	
11 月 5 日 (日)	梅津医院 雲仙市国見町 78-5156	
	徳永歯科医院 雲仙市国見町 78-3105	
	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	
	くすのきクリニック 内 有明町大三東 68-5500	
11 月 5 日 (日)	山口外科胃腸科医院 外 大 手 原 町 62-3200	
	本 田 医 院 雲仙市国見町 78-2768	
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町 78-2366	
	あやめ薬局 有明町大三東 61-9611	
	祐調剤薬局 御 手 水 町 63-6338	

あなたの血糖値は、大丈夫？

血糖値が異常に高い状態が続くのが「糖尿病」です。市国民健康保険被保険者の平成28年度の受診データを見ると、3人に1人が糖尿病で受診しており、その人数が年々増加していることが分かっています。



糖尿病は放っておくと怖い病気です

「糖尿病」は、初期のころは自覚症状がほとんどありません。そのまま「糖尿病」を放っておくと、5年後には神経障害（手足のしびれ、感覚マヒなど）、10年後には網膜症（黒い点が見えたり、目がかすむなど）、15年後には腎症（タンパク尿など）などの合併症が出現するといわれています。20年後には網膜症で失明、腎症で腎不全（人工透析）、神経障害で壊疽（足の切断）につながるかもしれない怖い病気です。

もし血糖値が高いといわれたら…

もし血糖が高いと言われたら、早めに医療機関で受診しましょう。そして、医師と相談しながら、「食事」、「運動」、「薬」を組み合わせ、糖尿病（血糖値）をコントロールしましょう。

「食事」は、腹八分目を意識し、野菜・海藻類を中心に栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。野菜から食べる習慣をつけるだけでも効果があります。「運動」は、普段より10分多く歩くことや家庭での掃除や洗濯などでこまめに体を動かしましょう。

血糖値は、医療機関で検査することができます。市国民健康保険と後期高齢者医療に加入している人は、年に1回、無料で血糖値を含めた健康診査を受診することができます。また、市では、40歳以上の人を対象に人間ドックの受診費用の助成を行っています。

自分の体の健康状態を知り、生活習慣を見つめ直すために、年に1回の健診を受けましょう。

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

※固定電話のみ利用可能（携帯電話不可）

TEL 095-826-5511

10 月	月	誤嚥性肺炎
	火	自動体外式除細動器 AED
	水	インフルエンザワクチンの有効性
	木	硝子体手術とは
	金	早めに気付いておきたい口の衰え（オーラルフレイルとは）
土・日	男性にも更年期障害があるの？	

「インフルエンザ予防接種（高齢者・乳幼児・小学生）」 の助成が始まります

10月1日（日）から、高齢者・乳幼児・小学生に対するインフルエンザ予防接種の助成が始まります。
助成を希望する人は、必ず実施医療機関で予約の上、接種してください。

▶問い合わせ先 市保健センター（☎ 64-7713）

	インフルエンザ（高齢者）	インフルエンザ（乳幼児・小学生）
対象者	○接種日に65歳以上の人 ○接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する人（身体障がい者手帳1級相当）	接種日に生後6カ月から小学校6年生までの人 
助成回数	1回	2回（2～4週間の間隔）
自己負担額	1500円	1回につき1500円
	※生活保護世帯の人は福祉課が発行する証明書（無料）を医療機関に提出すると無料になります	
接種期間	10月1日（日）から平成30年2月28日（水）まで ※流行時期に備え12月中旬までに接種するようにしましょう	
持参品	保険証、健康手帳、自己負担金 	保険証、母子健康手帳、自己負担金 ※祖父母など保護者以外の方が同伴する場合は、委任状が必要です
接種場所	市内の実施医療機関または市外のかかりつけ医療機関	島原市、雲仙市、南島原市内の実施医療機関

胃がん検診を受けましょう

いきいき健康ポイント対象事業 **15**ポイント

市では、市民を対象とした胃がん検診（集団）を次の日程で実施します。

▶**対象者** 職場で検診がない市内に住民票を有する40歳以上の人（平成30年4月1日現在の年齢）

※5月以降に医療機関で市が実施する胃がん検診を受診した人は除きます

▶**受診できない人** ①妊娠中または妊娠の可能性がある人、②検査を受けてアレルギー症状が出た人
※食道、胃、大腸の手術をした人、大腸疾患などの持病がある人などは医療機関で受診してください

▶**検診日時と会場**

	日 程	会 場	受付時間
10月	4日（水）・18日（水）・29日（日）	市保健センター	8：30～10：30
	5日（木）・6日（金）	島原市医師会館	
	10日（火）	杉谷公民館	
	11日（水）・12日（木）・19日（木）・22日（日）・23日（月）	有明保健センター	
	13日（金）・16日（月）・17日（火）	安中公民館	
	20日（金）・24日（火）	三会農村環境改善センター	
	25日（水）・26日（木）・27日（金）	島原文化会館	8：40～10：30
	30日（月）・31日（火）	白山公民館	8：30～10：30

▶**検査方法** 胃部エックス線検査（バリウム）、問診、血圧測定

▶**注意事項** 検査日前日の夜9時以降は、飲んだり食べたりしないでください

※検査開始の約3時間前までであれば少量の水を飲んでも構いません

▶**自己負担金** 500円（検診料は、当日会場でお支払ください）

※一定の条件を満たす場合は無料になります

▶問い合わせ先 市保健センター（☎ 64-7713）



日曜も検診
できるよ！



スポーツの秋！健康づくりの秋！

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

健康づくりのためにウォーキングを始めませんか？

～ウォーキングで健康づくりを始めましょう～

秋のヘルシーウォーキング



▶と き 11月4日(土) 10時～

※雨天時は中止

▶集合場所 市役所大手浜駐車場

▶内 容 市役所大手浜駐車場から旧島原藩菜園跡までを往復します(約6キロメートル)

▶参加料 無料

▶持参品 水分補給の飲み物

▶申込方法 当日現地で受け付けします

▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)

保険健康課国民健康保険班 (☎ 63-1111 内線 231)

～芝生の上で楽しく健康づくり～

“芝生で”いきいきワンデー

▶と き 10月21日(土) 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

▶講 師 活水女子大学講師 阿南 祐也 先生

▶参加料 無料

▶申込方法 当日現地で受け付けします

▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)



～通常のウォーキングよりも効果アップ～

ノルディックウォーキング教室



開催日	集合場所	内容
10月24日(火)	霊丘公民館	ポールを使った歩き方の基本
11月8日(水)	霊丘公園体育館	坂道や階段の歩き方
11月21日(火)	霊丘公園体育館	ポールを使ってストレッチ
12月5日(火)	島原復興アリーナ	ウォーキングコースを歩こう

▶時 間 9時30分～11時30分

▶対象者 20歳から74歳までの市民

▶参加料 無料

▶募集人数 30人(先着順)

▶申込方法 保健センター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 (☎ 64-7713)

有明公民館

「癒しと Happy を引き寄せるアロマづくり」

10月24日(火) 19時30分～

精油の優しい香りに包まれながら、メディカルアロマについて学んで、化粧水やハンドクリーム作りを楽しみませんか。

- 募集人数 20人(先着順)
- 受講料 無料(材料代として500円が必要)
- 講師 鬼塚 里加子 先生



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)

白山公民館

「歌って健康、声出して健康！」

10月24日(火) 10時30分～



声を出すこと、歌うことは、脳や体の働きを活性化させます。

正しい発声法を学び、音楽療法を取り入れて、生のピアノ演奏に合わせて、誰もが聞いたことがある「あんな歌」「こんな歌」を皆さんで楽しく歌います。

- 募集人数 20人(先着順)
- 受講料 無料
- 講師 小林 美恵 先生

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「紅茶の世界」

- ① 10月26日(木) 10時30分～
- ② 10月30日(月) 19時30分～



普段何気なく飲んでいる紅茶。紅茶の効能のほか、原産地や国柄、茶葉の等級、美味しい淹れ方を学びます。また、ティーテイスティングも楽しんで、茶葉の種類や製法による味の違いを比べてみましょう。

- 募集人数 16人(先着順)
- 受講料 無料(材料代として500円が必要)
- 講師 日本紅茶協会認定ティーインストラクター 太田 友美 先生

各講座の申し込みは、
10月2日(月)
から受け付けます



草野 仁 氏 講演会

「いつもチャレンジ精神で」

11月26日(日) 島原文化会館

開場 13:30 / 開演 14:00

全席自由 500円

▶チケット取り扱い 島原文化会館、有明総合文化会館

▶問い合わせ先 社会教育課 (☎68-5473)

募集

島原市金婚祝賀式

市では金婚の年を迎えられる夫婦に記念品を贈り、金婚と長寿を祝福します。

▼とき 11月22日(水) 10時～

▼ところ 島原文化会館

▼対象者 市内に住民票を有し、昭和42年1月1日から12月31日までに結婚した夫婦

▼申出期限 10月6日(金)

▼申出方法 秘書人事課および有明支所、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

☎ 秘書人事課秘書広報班 (☎内線122)

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

島原半島森林のつどい

▼とき 10月21日(土) 9時30分～12時30分 (受付9時～)

▼ところ 舞岳山荘

▼内容 森林学習、木工教室または苔玉づくり

▼参加料 無料

▼応募方法 農林水産課に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください

※電話での申し込みも可

▼募集期限 10月13日(金)

▼応募・園農林水産課農林畜産班 (☎内線553)

土木工事現場見学会

▼とき 11月19日(日) 8時30分～19時

▼見学予定場所 長崎みなと

見学会 (長崎市、九州新幹線第2本明トンネル (諫早市)、一般国道諫早外環状線 (諫早市))

▼対象者 市内在住の人

※小学生以下は保護者同伴

※子どもだけの参加は中学生以上に限ります

▼参加料 無料

▼持参品 弁当、飲み物など

▼募集人数 40人 (応募多数の場合は抽選)

▼応募方法 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、返信用の宛名を記入の上、応募ください

※グループで申し込む場合は全員を明記してください

▼応募期限 10月31日(火) (当日消印有効)

▼応募・園道路課道路整備班 (〒855-0866 島原市南下川尻町7番地4 雲仙復興事務所2階 ☎内線222)

島原半島土木遺産めぐり

島原半島の歴史的に価値の高い土木施設を観光するモニターツアーを行います。

▼とき 11月18日(土) 9時～17時 (雨天決行)

▼見学予定場所 島原城、武

家屋敷、水無川の橋梁群、南島原市の石橋群など

▼対象者 中学生以上でモニターアンケートなどに協力できる人

▼参加料 無料 (昼食有り)

▼持参品 飲み物、雨具など

▼募集人数 30人 (応募多数の場合は抽選)

▼応募方法 住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、FAXで申し込んでください

▼応募期限 10月31日(火)

▼応募・園長崎県建設企画課 (☎095・894・3021 ☎095・894・3461)

SABOウォーク2017

世界初の技術を駆使した砂防施設や雲仙普賢岳噴火災害の遺構などを歩いてまわります。

▼とき 11月19日(日) 13時～16時 (雨天中止、小雨決行)

▼ところ 水無川周辺 (集合大野木場砂防みらい館)

▼参加料 無料

▼持参品 飲み物など

※足場の悪い場所を歩きますので、動きやすい靴や服装で参加してください

<広告>

七五三

お宮参り・入学式・成人式・婚礼
記念撮影は....

わかば写真館
島原市上の町大手
0957-62-4414

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

▼募集人数 20人程度
▼応募方法 はがき、FAX、電話で申し込んでください
▼応募期限 11月10日(金)
▼応募・園芸仙復興事務所調査課(〒855・0866 島原市南下川尻町7番地4) ☎4171 ☎0914

ひとり親家庭の研修バス旅行

▼とき 10月29日(日) 8時～17時
▼行き先 長崎バイオパーク方面
▼対象者 ひとり親家庭の親と子ども
▼参加料 無料
▼持参品 弁当、飲み物など
▼申込方法 電話で住所・氏名・生年月日・乗降バス停を連絡してください
▼申込期限 10月16日(月)
▼申し込み・園島原市母子寡婦福祉会(☎080・4280・5147) または子ども課(子ども家庭班)(☎内線279)

市営墓地使用者

▼墓地名・区画の種類
・宇土山墓地(宇土町) … 6㎡(1区画)、12㎡(1区画)

・釘原墓地(宇土町) … 6㎡(2区画)、12㎡(1区画)
▼受付期間 10月2日(月)～10月23日(月)
※土・日曜、祝日を除く
▼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
・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
▼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もダウンロードできます
▼抽選会
○とき 10月25日(水) 13時30分～(宇土山墓地) 14時～(釘原墓地)
○ところ 本庁4階会議室
※抽選会に参加の場合は、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)
▼申し込み・環境課環境班(☎内線194)

小中学校給食食物資新規納入業者

平成30年度の学校給食食物資の新規納入業者を募集します。
▼募集期間 10月2日(月)～10月6日(金)
▼資格 市内に店舗または営業所、事務所がある業者
▼申し込み・園島原市学校給食事務所(☎2750)

点訳ボランティア養成講座受講者

▼とき 10月12日(水)～12月21日(水) 10時～12時 毎週木曜(全10回)
※11月23日(水)を除く
▼ところ 島原市福祉センター
▼対象者 市内在住で点字に興味のある人

▼定員 20人
▼受講料 無料(別途、テキスト代648円が必要)
▼申し込み・園島原市社会福祉協議会(☎3855)

お知らせ

燃やせるごみ全地区収集日
10月10日(火)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。
環境課クリーン資源班(☎内線193)

島原市美術展覧会

▼とき 10月4日(水)～10月9日(月) 9時～18時(最終日は16時まで)
▼ところ 島原文化会館
▼出展部門 絵画、絵手紙、書道、陶芸、彫刻・工芸、写真など
園社会教育課(☎内線651)

戦没者追悼式

市および県では、戦没者の御霊を慰めるとともにわが国の恒久平和を祈念するため、追悼式を行います。
○島原市戦没者追悼式

<広告>

一番街商店街に本格ジムがオープン!

中学生からシニアまで大歓迎!!



会員様限定のカフェやボウリング常設

健康維持 ダイエット 筋力アップ
運動習慣をつけて、健康生活をはじめましょう!
10月末まで入会金無料!!

Conditioning Assist GYM
コンディショニング アシスト ジム
〒855-0806 島原市中堀町23番地
TEL(0957)64-7575



九州電力 参加費無料♪ IH体験講座募集中!

開催日時: 平日10時～15時 (2～3時間程度)
場所: 所内キッチンルーム

実際にIHを見て・触って・体験しませんか? 各メーカーのIHが見れますよ! たくさんのお申し込みお待ちしております!



九州電力(株) 島原営業所
担当: 松嶋、藤澤
TEL: 0120-986-404

内線507

小学校「特別の教科 道德」の教科書が決定

島原半島の小学校で、平成30年度から使用する教科書が決定しました。採択理由は市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/>) に掲載しています。

また、検討した教科書は10月31日(火)まで教育委員会前に展示しています。

※土・日曜、祝日を除く

▼教科書名 「小学道德 生

きる力」(日本文教出版)

閩学校教育課(☎内線641)

お口、いきいき、健康支援(口腔ケア)事業

▼対象者 後期高齢者医療の被保険者

▼利用期限 平成30年2月28日(水)

▼利用料 無料

▼利用回数 1人2回まで

▼受診できる歯科医院 長崎県歯科医師会加盟の歯科医

院

※受診できる歯科医院は長崎県後期高齢者医療広域連合

ホームページ (<http://www.w.nagasaki-kouiki.jp/>) に

掲載しています

▼申込方法 保険健康課後期

高齢・介護班または長崎県後期高齢者医療広域連合に電話などで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)

▼申込期限 12月28日(木)

閩保険健康課後期高齢・介護

班(☎内線233)または

長崎県後期高齢者医療広域

連合(☎095・816・

3930)

農薬は正しく使いましう

毎年、全国で農薬の不適正な使用事例が発生しています。

農薬の使用基準に違反した場合、処罰の対象となること

もありますので、次の点に注意して正しく使いましう。

①農薬を使う前に説明書をよく読んで、使用基準(品目、

希釈倍率、使用量など)や使用上の注意を守りましう

②農薬を散布する際は、周辺(周囲の作物、人家、家畜

や養蜂、河川など)への飛散に注意しましう

③農薬の散布後は十分に器具を洗浄しましう

④農薬の保管場所には必ず鍵

をかけましう

※農薬の使用などで不明な点は、農薬の購入店に確認してください

閩農林水産課農林畜産班(☎内線551)

のんのこ温水センター休館

▼休館期間 10月30日(月)~11

月10日(金)

▼問い合わせ先 のんのこ温水

水センター(☎0957・

36・5888)

行政書士による無料相談会

県行政書士会島原支部では次のとおり無料相談会を開催

します。

▼とき 10月9日(月)~10月13日(金) 9時~17時

▼ところ 市内の行政書士事務所

☎0831

閩県行政書士会島原支部(☎

0831)

国民年金コーナー

諫早年金事務所出張相談

▼とき 10月18日(水)、11月15日(水)、22日(水)

▼ところ 三会農村環境改善センター

▼募集人数 15人

※11月22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(☎095

7251662) 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

・一中の男子開襟シャツ(夏用)

・有明中男子開襟シャツ(M)

・野球練習着スボン(M)

・ウサギの室内飼育ゲージ

(暖房器具付き)

おゆずりください

・弓道着一式(女子M)

・折りたたみパイプ椅子(5脚)

・島高学生カバン

・ベビーベッド

・一中女子制服(夏・冬服)

閩市民相談・消費生活センター(☎内線184)

<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 10時~19時

休 日祝・GW・お盆年末年始

住 長崎県雲仙市国見町

交 多比良町駅より徒歩8分

施設情報

島原復興アリーナ

リフレッシュ健康体操教室

- ▶ **と き** 11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・
22日(水)・29日(水)
10時30分～11時30分(全5回)
- ▶ **募集人数** 30人(先着順)
- ▶ **参加料** 1000円(スポーツ安全保険料含む)
- ▶ **講 師** 北島 真美子 先生
- ▶ **持参品** 運動のできる服装、体育館シューズ、
タオル、飲料水など
- ▶ **申込期間** 10月1日(日)～10月26日(木)
- ▶ **申込方法** 電話で申し込んでください
※月曜(休館日)を除く
- ▶ **申し込み・問い合わせ先**
島原復興アリーナ (☎ 64-2344)



市営陸上競技場



ジュニアマラソン教室

- ▶ **と き** 11月4日(土)・18日(土)・25日(土)、
12月9日(土)・16日(土)
14時～15時30分(全5回)
- ▶ **対象者** 小学3年生～小学6年生
- ▶ **募集人数** 40人(先着順) ※送迎が必要です
- ▶ **参加料** 1000円(スポーツ安全保険料含む)
- ▶ **講 師** 市営陸上競技場職員ほか
- ▶ **持参品** 運動のできる服装、着替え、タオル、
飲料水など
- ▶ **申込期間** 10月1日(日)～10月31日(火)
- ▶ **申込方法** 市営陸上競技場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(休館日)を除く
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 市営陸上競技場
(☎ 64-6256)

平成町人工芝グラウンド

「秋の親子ふれあい広場」 ～平成町人工芝グラウンド無料開放デー～

- ▶ **と き** 10月28日(土) 9時～17時
- ▶ **対象者** 小学校低学年までの子どもとその保護者
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **服 装** 運動のできる服装
※革靴、サンダル、ハイヒールなどは不可
- ▶ **申込方法** 当日、現地で受け付けます
※来場した子どもには、お楽しみプレゼントがあります
- ▶ **問い合わせ先** 平成町人工芝グラウンド (☎ 73-9333)



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(9月1日現在)

- 人 口 46,043人(－20)
- 男 性 21,474人(+2)
- 女 性 24,569人(－22)
- 世帯数 19,710世帯(+11)

8月中の動き

- | | | | |
|----|-----|----|-----|
| 出生 | 32人 | 死亡 | 51人 |
| 転入 | 65件 | 転出 | 62件 |

図書館へ行こう

新刊図書紹介

『オリンピックがやってきた』
堀川アサコ 著 KADOKAWA

初めての東京五輪開催を控え日本中が沸くころ、青森のある町に、ごく普通の家族がいた。日常には悲しいことがあふれている。でも、ささやかなことが幸せで…。町全体が家族のような時代の、あたたかい物語。

『末ながく、お幸せに』

あさのあつこ 著 小学館

ある式場で、九江泰樹と瀬戸田萌恵の披露宴が開かれていた。出席者は、様々な思いを胸に言祝ぎを花嫁に贈る。その中には、萌恵の実の母と育ての母も含まれていた…。

『バック・ステージ』

青沢央 著 KADOKAWA

人気演出家の舞台の周辺で起きた4つの事件。バラバラだったピースは、2人の男女のおかしな行動によって繋がって…!? 気分爽快ミステリー。

『この世の春 上・下』

宮部みゆき 著 KADOKAWA

美貌の青年藩主・重興が、突然隠居を強いられるという変事のあった北見藩。重興の押し込められた座敷牢からは、夜な夜な奇怪な声が。亡者たちの叫びか、それとも…。サイコ&ミステリー長編。



10月イベント情報

場所	イベント名	日時
島原図書館	第21回 島原図書館読書感想画展	1日(日)～29日(日) 9時～18時※休館日除く
	おはなしのじかん	7日(土) 11時～
	おはなしのじかん	14日(土) 11時～
	おはなしのじかん	21日(土) 11時～
	おはなしのじかん0・1・2	25日(水) 11時～
	おはなしひろば	28日(土) 11時～
	郷土史を学ぼう会※	28日(土) 14時～
	イキイキ音読教室 対象：60歳以上の人 定員：15人(要申込)	29日(日) 10時～
有明図書館	おはなしポケット	7日(土) 14時30分～
	えいごであそぼ! 対象：幼児、小学生 定員：30人(要申込)	14日(土) 14時～ ※参加料100円
	わくわく本の広場 定員：親子6組(要申込)	18日(水) 10時30分～
	自分だけの読書ノートづくり	21日(土)～11月29日(水)
	おはなしのじかん	28日(土) 14時30分～

※郷土史を学ぼう会

「有馬義貞の湯治場と庭園は、有家の山峡にあった(I)」

(講師：生駒 輝彦 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

「ナミヤ雑貨店の奇蹟」
東野圭吾 著 KADOKAWA
悪事を働いた3人が逃げ込んだ古い家。そこはあらゆる悩みの相談に乗る不思議な雑貨店。廃業しているはずの店内に、突然悩み相談の手紙が落ちてきた。次第に明らかになる雑貨店の秘密。悩める人々を救ってきた雑貨店は最後に奇蹟を起こせるのか…。この秋映画公開の作品です。手紙が次々と優しい奇蹟をぜひ読んでみてください。



◎島原図書館 (☎64-4115)

開館時間…9時～18時(金曜は20時まで開館)

休館日…10月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)・31日(火)

◎有明図書館 (☎68-5808)

開館時間…9時～18時

休館日…3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)・11月1日(水)

2017 October
10月

- ：行事・催し
- ◆：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）
- ▼：市税などの納期（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）
（国民健康保険税：税務課市民税班 ☎ 63-1111 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 ☎ 63-1111 内線 233・234）

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 ■デザインナンバープレート抽選会・交付セレモニー（10時～12時、森岳公民館）	2 ○介護者のつどい（13時30分～15時、市保健センター） ▼固定資産税（第3期）、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料（第3期）	3 ○乳幼児相談（9時30分～11時、有明保健センター） ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター）	4 ○健康相談（9時～11時、市・有明保健センター） ◆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）	5	6 ■市戦没者追悼式（10時～、島原文化会館）	7
← 島原市美術展覧会（9時～18時※最終日は16時まで、島原文化会館）						
8 ■市民体育祭大運動会（9時～、市宮陸上競技場）	9 体育の日	10 ○乳幼児相談（9時30分～11時、三会公民館） ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター）	11 ○健康相談（9時～11時、市・有明保健センター） ■愛知県幸田町との姉妹都市提携調印式（14時～、有明総合文化会館）	12	13	14 ■市介護予防推進フォーラム（13時～16時、島原復興アリーナ） ■島原城新能（17時～20時35分、島原城） しまばら温泉不知火 島原半島ジオ・マルシェ
15 ■島原コスプレの乱（10時～18時、受付：サンプラザ万町） まつり（市内各所） （10時～15時、雲仙岳災害記念館）	16 ◆不動産相談（13時～16時、市民相談センター）	17 ○乳幼児相談（9時30分～11時、市保健センター） ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター）	18 ○健康相談（9時～11時、市・有明保健センター） ■河村能人氏講演会（18時30分～、島原文化会館）	19 ◆弁護士相談（13時～16時、市民相談センター）※要予約	20	21
22 ■第26回アリアケフェスタ（10時～14時30分、有明の森フラワー公園）	23 ○両親学級（10時～12時30分、市保健センター）	24	25 ○健康相談（9時～11時、市・有明保健センター） ◆公証人法律相談（13時～16時、市民相談センター）	26 ◆交通事故巡回相談（10時～16時、市民相談センター）	27 ◆合同行政相談（13時～16時、市民相談センター）	28 ← 北村西望賞教育
29	30	31 ▼市県民税（第3期）、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料（第4期）	11/ 1	11/ 2	11/ 3 文化の日	11/ 4
美術展（9時～17時、島原文化会館 ※10月28日は開会式（10時）終了後）→						



今月の表紙「千本木湧水」

眉山ロード沿いにある「千本木湧水」。古くから「石どい」を用いて、千本木地域の生活用水、農業用水として利用されてきました。雲仙普賢岳噴火災害によって、千本木地区は壊滅的な被害を受け、この湧水がいったん途絶えましたが、平成14年に住民の皆さんの思いで、復元されました。

普賢岳の山麓に湧き出るきれいな湧水を求めて、一度、訪れてみてはいかがでしょうか。



ひかりTV with カボチャテレビでテレビライフをもっとグレードアップ！

ひかりTV with カボチャテレビで
いつでも
どこでも
自由に
エンタメ。



無料で
お試し

ひかりTV with カボチャテレビ モニターキャンペーン

今なら最大2か月間

無料でお試し！

ひかりTV
ミュージック

通勤中に、
お気に入りの曲を
満喫！

テレビ

リビングで、
家族といっしょに
アニメざんまい！

ひかりTV
ブック

休憩中に、
お茶をしながら
ちょっと読書！

ビデオ

外出中に、
ダウンロードしておいた
ビデオを鑑賞！

ひかりTV

映像配信サービス



ひかりTVは、映画・ドラマ・アニメ・ドキュメンタリー
多彩なジャンルの専門チャンネル80ch以上が全てHD画質。
ビデオオンデマンドも約59,000本のラインアップ。
あなたのお気に入りが見つかります！

継続利用で
録画用HDD
プレゼント！



2.0TB

ひかりTV
動作確認済み

楽しみ方に合わせて、選べる3プランが最大2ヶ月間無料でお試しいただけます。

基本サービスプラン	月額費用				表示金額は全て税抜表記です。
テレビもビデオも両方楽しみたいなら！ お値うちプラン □テレビサービス □ビデオサービス	4,000円/月 [月額基本料金*1 3,500円/月 チューナーレンタル料*2 500円/月]	利用開始月*3 ～2ヶ月目まで モニター利用	0円/月	継続利用で 3～24ヶ月目まで 3,000円/月	合計最大 30,000円も おトク！
専門チャンネルをとことん楽しみたいなら！ テレビおすすめプラン □テレビサービス	3,000円/月 [月額基本料金*1 2,500円/月 チューナーレンタル料*2 500円/月]	利用開始月*3 ～2ヶ月目まで モニター利用	0円/月	継続利用で 3～24ヶ月目まで 2,000円/月	合計最大 28,000円も おトク！
延滞料を気にせずビデオ鑑賞したいなら！ ビデオざんまいプラン □ビデオサービス	3,000円/月 [月額基本料金*1 2,500円/月 チューナーレンタル料*2 500円/月]	利用開始月*3 ～2ヶ月目まで モニター利用	0円/月	継続利用で 3～24ヶ月目まで 2,000円/月	合計最大 28,000円も おトク！

*モニター終了と同時にご解約される場合に限り、違約金10,000円(不課税)のお支払は不要とさせていただきます。

！必ずお読みください 「ひかりTV with カボチャテレビ」モニターをお申込みの方

*対象のひかりTVサービスプランを2017年10月31日までに新規お申し込みいただいたお客様(申込期間は延長されることがあります)が対象となります。*ひかりTV with カボチャテレビのご利用に際しては光回線(フレッツ光、しまばら光または、光コラボレーション事業者が提供する光アクセスサービス)のご契約が必要です。

(対象のひかりTVサービスプラン)「お値うちプラン」「テレビおすすめプラン」「ビデオざんまいプラン」

*「ひかりTV with カボチャテレビ」のモニターでのご利用には「ひかりTV with カボチャテレビ 2ねん割」のご契約が必須となります。

*モニターにお申し込みいただけるのは期間中1世帯1回(各世帯1台)限りとなります。

*モニター期間である最大2ヶ月間を超えてのモニター視聴はできません。ご継続の場合は本契約とさせていただきます。

*モニター期間終了後、継続ご利用されない場合は専用チューナー機器をご返却いただきます。

*モニター終了と同時にご解約される場合に限り、違約金10,000円(不課税)のお支払は不要とさせていただきます。

*モニター終了後に継続利用いただく場合は、そのまま「ひかりTV with カボチャテレビ 2ねん割」のご契約としてご継続いただけます。*2ねん割最低契約期間内(利用開始月から24ヶ月以内)にご解約、対象外のサービスプランに変更された場合は10,000円(不課税)の違約金としてお支払いいただきます。

*外付けHDDプレゼントキャンペーン対象の方へはモニター利用期間が終了し、本契約としてご継続の確認がとれた後に外付けHDDをお渡しいたします。

*プレミアムチャンネル、有料ビデオ等の別途有料コンテンツはモニター利用対象外です。もしご利用になった場合は別途実費料金をご請求させていただきます。

*専用チューナー機器を紛失、破損された場合は機器代として実費を請求させていただきます。

*モニター終了と同時にご解約される場合は、モニター終了月末日の7日前までにカボチャテレビまでご連絡ください。

●お問い合わせ

株式会社 ケーブルテレビジョン島原

〒855-0807
島原市白土町1111

TEL.0957-63-3456
FAX.0957-63-3575

