

広報 しまばら

西 路

September, 2018

9 月号

No.772



島原市消防団（湯江地区）初の快挙

祝 長崎県消防ポンプ操法大会優勝

全国大会初出場 10 月 19 日（金）・富山県開催



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が一緒に語り合う「市長を囲む地域懇談会」を7月17日から8月10日にかけて、市内7地区で開催しました。

懇談会には約250人の参加があり、参加者からは、ごみ収集などの生活に身近な問題から眉山の状況や空き家対策、災害時の情報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）

島原城堀端の桜並木

お堀の桜は、老木も多く、花が咲いていない。市は今後の管理をどう考えているのか。

2024年の島原城築城400年に向けて、例えば、電線を地下に埋める無電柱化やお堀側に周遊できる歩道の整備などお堀周辺の整備が必要と考えている。今後、桜の植栽も含めて、市民皆さんに相談しながら進めていく予定である。

中尾川河川敷のヘリポート

平成25年度に整備された中尾川河川敷のヘリポートは、小石、砂利が多く、雑草の繁茂が原因で、ヘリが着陸できなかったことがあったと聞いた。地域住民で除草作業を行ったので、ヘリポートの舗装整備をお願いしたい。

これまでもドクターヘリの飛来実績があるため、国や県へ要望する。

空き家対策

市は空き家問題をどう考えているのか。

去る7月25日、市では、島原市シルバー人材センター、長崎県宅地建物取引業協会島原支部、長崎県司法書士会の3団体と空き家対策の推進に関する協定を締結し、空き家が増

えないような取り組みを行っている。また、既存の空き家で使えるものは所有者に確認のうえ、移住者向けなどに有効活用できないかと考えている。所有者の追跡が困難な場合や連絡が取れない場合が多いので、地域の皆さんが知っている情報を提供してほしい。

眉山の対策

眉山にあるダムに溜まった土砂は取り除いているのか。

治山ダムは、溪流の浸食防止により渓床の安定、山脚の固定および土砂の流出の抑止・調整を図ることを目的とするもので、原則、土砂は取り除かない。一方、砂防ダムは、送流土砂をせき止め、調整するためのもので民家への影響が心配される場合など、状況に応じて、土砂を除去する場合もある。

災害時の情報

災害時に行政側が出す避難勧告などの情報と、市民の受け止め方が懸け離れているのではないのか。

避難の発令の仕方、表現方法などは、国でも議論されている。市としては、真夜中の避難は危険を伴うため、早い段階での避難所の開設に努めている。そのため、避難所開設の

時点で危機が差し迫っている訳ではないこともあるが、ある程度の予測のもと実施している。国からも避難勧告は、たとえ空振りであっても早く出すことが重要であると指摘されている。これまで大丈夫だったからと考えず、大雨時などは、気象庁や市からの情報に注意深く耳を傾け、避難勧告などが発令された場合は、万が一のことを考えて、地域ぐるみで素早く行動してほしい。

有明海の漂流物

2年連続の豪雨で、有明海に流木などのゴミが頻繁に漂流して海岸に堆積しているが、処置対応策はないか。

有明海の漂流物は、一部のみの除去ではなく、全体的な除去対策が必要と考えている。長崎県をはじめ佐賀県、福岡県、熊本県が広域的に一体となって実施すべきだと思うので長崎県に対して働きかけていきたい。

小早川邸などの一般開放

8月に小早川邸の庭が一般開放されたが、建物内部も開放してほしい。

うか。また、堀部邸など同様の施設も開放できないのか。

小早川邸は主屋、門、石塀、煉瓦^{れんが}塀の4つが国登録有形文化財（建造物）、かつ庭園が国登録記念物（名勝地）となっており、今回、（株）島原観光ビューローが期間限定で一部を開放した。今回の結果を踏まえ、今後の活用を検討していくことになる。また、万町にある堀部邸は、現在観光庁の専門家の意見を聴きながら活用方法を検討している。

湧水での遊び場

島原は水の都といわれているが、観光客から湧水で遊べる場所はないかと尋ねられ困ってしまった。何かできないか。

鯉の泳ぐまちや観光交流センター「清流亭」など既存施設の中で子どもたちが遊べるような場所ができないか検討したい。

地域ぐるみの見守り運動

安中地区では子どもの見守り運動を契機として、「チーム安中」（仮称）で、高齢者の見守り運動も行っている。町内会連絡協議会をはじめ、民生委員、社会福祉協議会などさまざまな団体が一緒になって実施している。できるだけ行政に頼らない取り組みを行っているの

で、市としても我々の活動を見守ってほしい。

行政を頼らず自分たちの地域で協力して頑張っていくという姿勢を大事にして、行政も出来る限りのことは応援していきたい。

自主防災組織

本市の自主防災組織は町内会と一緒に becoming いるため組織率は非常に高いが、実働していないところが多いのが現状である。自主防災は、継続して初めて効果が出ると考えている。例えば、自主防災組織は、役員に継続性を持たせるため、一期3年を任期とするなど対策を検討すべきではないか。

自主防災組織の在り方について、貴重なご意見として今後検討するうえでの参考としたい。

「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、皆さんから出された意見・要望など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。



く島原人

Vol.12 島原に生きる

音楽の 素晴らしさを 伝えたい

音楽をこよなく愛し、さまざまな活動を通して音楽の素晴らしさを広く発信しているのは山口和江さんです。

「音楽は生活の中に当然のようにある身近な存在です。生きる道は音楽しかありません」と語る山口さんは、幼少のころから歌と音楽が大好きで、小学生からピアノを習い始め、音楽の魅力や素晴らしさを実感しました。それから音楽をずっと続けていきたいという強い思いを胸に、これまで自分を信じて進みたい道を歩んできたそうです。

声楽の魅力

中学時代から本格的に発声練習を始めて声楽を学び、高校時代からソプラノを専門にしている山口さんにその魅力を聞くと「声楽は奥が深いものがあります。体を使った発声が基本となるので、まずはしっかりと体づくりをすることが大切です。みんなと一緒に声を出してハーモニーを感じたり、育てることができるところに歌う人にしか味わえない喜びや楽しみがあります。また、正しい発声を身に付けて広い音域を目指し、曲の表現を豊かにすることに難しさや喜びを感じることもできます」と話してくれました。

「夢をもう一度」を合言葉に

昭和52年に発足したおかあさんコーラスグループ「コール島原」。設立当初から音楽指導に携わり今年で41年目を迎えました。会員の皆さんは音楽好きで熱心な人が多く、年齢層が幅広いので曲選びが一番気を遣うそうです。

指導するうえで心がけていることを聞くと「声の出し方や末永く歌える声づくり、体を使った発声がとても大切です。興味を持ってもらえるような曲を選び、その曲にあった声になっているかなど、作曲者の意図に沿うような曲に仕上げていくことが私たちの仕事です。指導する中で皆さんが上達していく姿を見ると、今までの苦勞が報われ、作り上げていく喜びを感じます」と笑顔で語る山口さん。

「合唱では、みんなが同じ方向を向いて思いを一つにして曲を作り上げていくことが大切です。コール島原は毎年開催されるおかあさんコーラス九州大会をメインに日ごろの練習に励んでいます。過去一度経験した全国大会への出場を目標に「夢をもう一度」を合言葉にして会員皆さんと一緒に、頑張っています」と力強く話してくれました。



コール島原の皆さんに音楽指導する山口さん

輝

THE SCENE

音楽を通して

20年前から定着し毎年4月に開催されるスプリングコンサート。「開催のキッカケは自宅でお互いの歌を聴き合ったことから始まりました」と語る山口さん。このコンサートには、歌がもつとうまくなりたいたいという人たちが出演しているほか、毎年、音楽を楽しむに観に来てくれるお客さんの姿も多いそうです。

「スプリングコンサートには教え子やその子どもたちも参加していますので次の世代につながっていければうれしいです。また、音楽を生きがいにして、楽しみに観に来てくれるお客さんもたくさんいて、人と人とのつながりを感じることができます。このような活動を通して、これからも音楽の魅力を発信していきたいです」と笑顔で話してくれました。



「人生の達人」

山口和江さん (79)

昭和14年、7人兄弟の四女として南島原市加津佐町で生まれ、育つ。

長崎大学卒業後、中学校の音楽教師として約20年間勤める。音楽家としてソロコンサートの開催や海外でのコンサートに出演したほか、退職後は主に女性合唱団「コール島原」や有明少年少女合唱団などの指導者として精力的に活動し、音楽文化の向上に尽力している。上新丁三丁目在住。



有明少年少女合唱団の発表会で指揮をする山口さん

未来を担う少年少女

平成12年に結成され、有明地区の小学生から高校生が所属している「有明少年少女合唱団」。設立当初から子どもたちに音楽の指導をしている山口さんは、「子どもたちからいつも元気をもらっています。熱心に協力してくれる保護者が多いので助かっています。小学2年生から団員だった若い人が成長して一緒に指導してくれるようになったことがうれしいです」と感謝の言葉を語ります。

「子どもたちは覚えが早く、動きもすごいものがあり、その能力にはいつも驚かされ、将来の可能性を感じます。音楽の楽しさや素晴らしさをいっぱい感じて、お互い影響し合って成長し、音楽を続けて行ってほしいです。そして、みんなで一緒に頑張ることでチームワークやあいさつなどの礼儀を身に付けてほしいです」と未来を担う少年少女に向けた思いを話してくれました。

祝 白山地区敬老会

長寿を祝う「敬老の日」



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三小児童の皆さん)

「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17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9日(日) 10時～	三会農村環境改善センター
杉 谷	9月9日(日) 10時～	杉谷公民館大ホール
森 岳	9月15日(土) 9時30分～	島原文化会館大ホール
霊 丘	9月9日(日) 10時30分～	ホテル南風楼
白 山	9月9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17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17日(月)～10月19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

9月1日を基準日として、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、77歳に対する祝品の贈呈は廃止することになりましたのでお知らせします。

●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。

～早めの避難行動を心がけましょう～

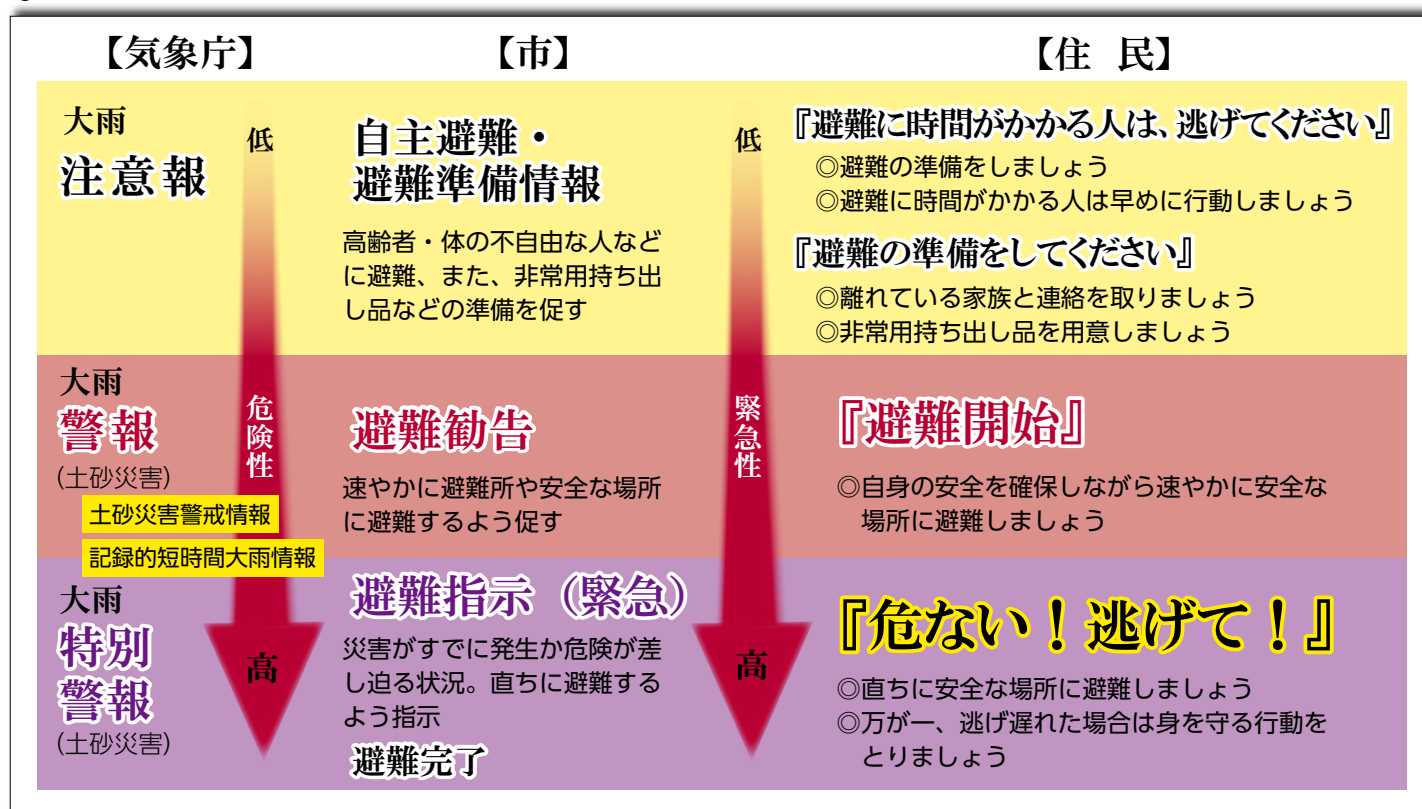
今回も大丈夫と思っていませんか

平成 30 年 7 月豪雨災害では、浸水や土石流などで 200 人以上の尊い命が奪われました。「いままで大丈夫だから、今回も大丈夫」が大惨事の要因になったのかもしれませんが。いつ起こるか分からないのが災害です。日ごろから気象情報や市が出す情報などに注意して、早めの避難行動を心がけましょう。



大雨時の避難の目安

※段階的に出される主な防災情報と避難行動の例



防災避難マップの活用を

市では、避難所などを示した防災避難マップを全世帯に配布しています。避難所や避難経路を確認しておきましょう。

防災避難マップは、市民安全課や市民窓口サービス課または各地区公民館に備え付けているほか、市ホームページに掲載しています。必要な人には随時配布しますので問い合わせてください。



防災メール登録

防災メールに登録すると、

- ・市内にいても、情報をメールで受信できます
- ・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 次のアドレスからアクセス

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



▶ 問い合わせ先 市民安全課防災班 (☎ 68-1111 内線 241)



平成 30 年度 第 63 回市民体育祭各種競技会日程

島原市のスポーツの祭典「第 63 回市民体育祭」を次の日程で開催します。
多くの市民皆さんの熱いご声援をお願いします。

▶問い合わせ先 スポーツ課 (☎ 68-5474)

競技名	日 時		会 場
弓道 (高校・一般)	9 月 16 日 (日)	9:00 ~	霊丘公園体育館・弓道場 (弓道場)
ボールルームダンス		12:00 ~	島原復興アリーナ (サブアリーナ)
軟式野球 (中学生)	9 月 22 日 (土)	9:00 ~	市営球場
軟式野球 (一般)	9 月 23 日 (日)	9:00 ~	市営球場・第二中学校
ゲートボール	9 月 26 日 (水)	9:00 ~	中尾川河川敷多目的広場 (B コート)
相撲	9 月 29 日 (土)	12:30 ~	有馬武道館
バスケットボール (小学生)	9 月 30 日 (日)	8:00 ~	第一小学校
バスケットボール (一般)			島原商業高等学校
サッカー		8:30 ~	平成町人工芝グラウンド
ソフトボール			三会ふれあい運動広場
テニス		9:00 ~	霊丘公園庭球場
バレーボール			島原復興アリーナ
レスリング			有馬武道館
ソフトテニス			市営総合運動公園庭球場
バドミントン			霊丘公園体育館・弓道場 (体育館)
空手道			有馬武道館
ローンボウルス			霊丘公園ローンボウルス場
ペタンク			中尾川河川敷多目的広場 (A コート)
グラウンドゴルフ			市営平成町多目的広場 (芝生 C)
卓球		9:30 ~	島原復興アリーナ (サブアリーナ)
剣道			有明トレーニングセンター
ボウリング		10:00 ~	島原センターボウル
水泳		10:00 ~	有明プール
陸上競技	10 月 7 日 (日)	9:00 ~	市営陸上競技場 (大運動会)



～結婚 50 周年をお祝いします～ 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 (木) 10 時～
- ▶ところ 島原文化会館
- ▶対象者 市内に住所を有し、昭和 43 年 1 月 1 日から同年 12 月 31 日までに結婚した夫婦
- ▶申込期間 10 月 5 日 (金) まで
- ▶申込受付 秘書人事課、福祉課 (本庁舎 1 階)、有明支所、各地区公民館
- ▶申込方法 受付窓口にて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
- ▶申し込み・問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班
(☎ 63-1111 内線 121)



～市民が主役のまちづくり～ 市政に対するご意見・ご提案はありませんか

市では、市民皆さんのアイデアやご意見を聴き、市政をより充実させるため、市長へのポスト(市内 12 カ所)を設置しています。また、メールや F A X などでも結構ですので、いろいろなアイデアやご意見をお寄せください。

※各部署のメールアドレスなどは市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/>) をご覧ください

いろいろなご意見や
ご提案をお願いします



●市長へのポスト設置場所 (市内 12 カ所)

- | | |
|----------------|-------------|
| ・ 大手庁舎東側玄関 | ・ 白山公民館 |
| ・ 有明庁舎玄関 | ・ 安中公民館 |
| ・ 三会農村環境改善センター | ・ 島原復興アリーナ |
| ・ 杉谷公民館 | ・ 島原図書館 |
| ・ 森岳公民館 | ・ 島原市福祉センター |
| ・ 霊丘公民館 | ・ 有明総合文化会館 |

投函する際のお願い

- ※紙面には、氏名・住所・電話番号を明記し、匿名はご遠慮ください
- ※紙面は、秘密保持のため封をしてください



- ▶問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班 (☎ 63-1111 内線 124)

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が目的に、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3日(水)～10月8日(月)
9時～18時(8日は16時まで)

▶ところ 島原文化会館

▶出品資格 次のすべての要件を満たす人

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25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)



皆さんの温かいご支援をお願いします

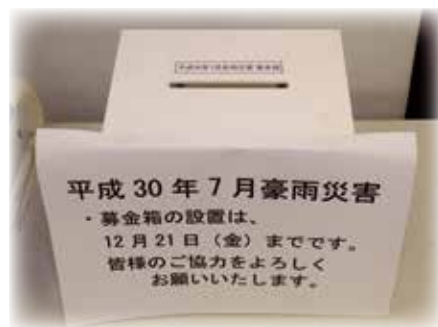
平成30年7月豪雨災害により、西日本を中心に甚大な被害が発生しました。

雲仙・普賢岳噴火災害を経験し、心温まる支援をいただいた本市としては、被災地の皆様が一日も早く平穏な生活を取り戻されることを願い募金箱を設置しています。
市民皆様の温かいご支援をお願いします。なお、お寄せいただいた募金は、日本赤十字社を通じ、被災地へ送金します。

▶設置場所 市役所大手庁舎1階福祉課、有明庁舎玄関、島原市社会福祉協議会、島原市社会福祉協議会有明支所(4カ所)

▶設置期間 12月21日(金)まで

▶問い合わせ先 福祉課地域福祉班(☎63-1111 内線331)



今月の表紙 島原市消防団 初の快挙

消防団の技術向上などを目的とした長崎県消防ポンプ操法大会が、8月5日、県消防学校で開催されました。今回、本市からは湯江地区の消防団員が出場し、約3カ月に及んだ練習の成果を披露しました。選手は、応援に駆けつけた古川市長や仲間の消防団員の熱い声援を受け、島原市消防団の意気込みを十分に発揮し「ポンプ車操法の部」で見事優勝しました。優勝した島原市消防団チームは10月19日(金)に富山県で開催される全国大会に長崎県代表として出場します。

しまばらん4コマ漫画

第14話「虫捕り」

小西 紀行



島原守護神



勝負の三年目! -

ゆるキャラグランプリ 2018

投票期間

11/9 まで

引き続き、清き一票を!
応援よろしくお願いします!!



2018
??位

勝負の三年目!

2017
14位

躍進感謝

2016
35位

ドキドキ初参戦



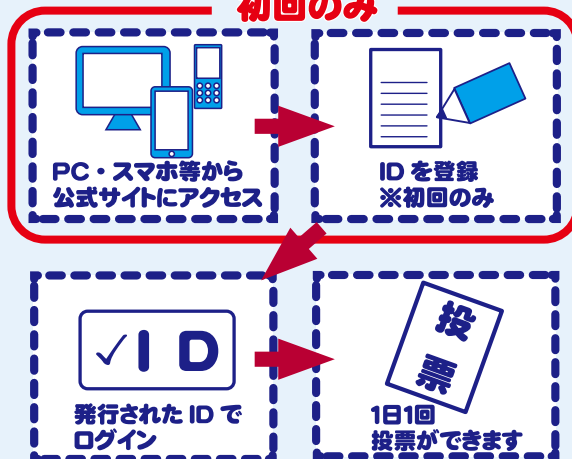
詳しくは市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/>) をご覧ください

インターネット投票方法

投票には、初回だけID登録が必要です

※登録するメールアドレスが、Yahoo メールや Gmail などの場合は受け付けられない場合があります

初回のみ





「子育て支援連携協力に関する協定」締結

7月20日、市は（株）AsMama（アズママ）と子育て支援連携協力に関する協定を結びました。

この協定は、子育て支援などに関する女性活躍推進のため、子育てを中心としたまちづくりなどの分野で相互に協力し、子育て環境を整えることで女性の活躍や市への子育て世代の流入を促進し、少子化対策に役立てるためのものです。

今回の協定締結により、女性や子育てにやさしいまちづくりがより一層推進されます。



まちかどウォッチング

空家対策のさらなる推進



「空家等対策推進協定」締結

7月25日、市は、市シルバー人材センター、県宅地建物取引業協会島原支部、県司法書士会の3者と空き家等対策の推進に関する協定を結びました。

この協定は、本市が策定した市空家等対策計画に基づき、市内における空き家などに関する総合的な対策を推進するためのものです。

今回の協定締結により、市シルバー人材センターは空き家の適正管理、県宅建協会島原支部は空き家の活用の推進、県司法書士会は空き家の発生予防など、それぞれの業務を通じて連携することにより、空家対策のさらなる推進が期待されます。



親子で防災を学ぶ



みんなでいっしょに 学BOUSAI in 島原半島

7月29日、雲仙岳災害記念館でみんなでいっしょに学BOUSAI in 島原半島が初めて開催されました。これは、地域防災力の向上を目指そうと、島原青年会議所が主催したもので、会場には、親子連れなど多くの人出で賑わい、消防車や警察車両などの展示のほか、地震体験ブースや講話を通して、防災の必要性を学んでいました。



島原で初キャンプ

バイヤー 04 レバークーゼン U-17

4月にサッカーJ1、V・ファーレン長崎と下部組織の育成業務提携を締結したドイツの1部リーグの強豪、レバークーゼンのU-17（17歳以下）チームの選手とスタッフが7月29日～8月3日、初めて本市を訪れ、新シーズンに向けて調整を図るためのキャンプを行いました。31日には、V・ファーレン長崎U-18と親善試合も行われ、白熱した試合が展開されました。選手皆さんの今後の活躍が期待されます。



水の恵みに感謝

島原水まつり

8月4日、島原水まつりが白土湖で開催され、親子連れなど多くの人出で賑わいました。

会場では、水風船で水かけ祭りや樽乗りドンブラコ、走るでゴザるゴザ走りなど水をテーマにした多彩なイベントが行われたほか、夜には竹灯ろうや番傘オブジェが点灯され、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。



富士山登山などで交流深まる

小山町姉妹都市等交流事業

市内中学生らが8月6日～8日の日程で静岡県駿東郡小山町を訪れ、富士山登山などを通して小山町をはじめ、同町と交流がある岡山県勝央町、京都府福知山市、茨城県北茨木市、兵庫県三木市の中学生らと交流を深めました。これは本市と災害時相互応援協定を結んでいる小山町が姉妹都市等交流事業の一環として開催したもので、参加した生徒らは、富士山登山を経験し、他校中学生らと交流することにより、世界文化遺産に対する理解や絆の大切さを学びました。



「富士山のように
大きく育って」

日本一高い山、富士山に初めて登りました。

本市と災害時相互応援協定を結んでいる静岡県駿東郡小山町が主催した姉妹都市等交流事業に8月6日から8日まで本市の中学生10人と一緒に参加しました。

日本一の山はさすがに雄大で、登山途中、雷のため一時避難したり、険しい傾斜に格闘したりと大変でした。しかし、雲海から現れるご来光を拝み、3776メートルの山頂に到着した感動は、子どもたちも生涯の思い出となることでしょう。

この夏、本市の中学生は香港との海外交流事業の参加や各種スポーツの全国大会への出場など、暑い夏を大きな経験と感動の場にしてくれました。子どもたちには富士山のように大きく育ってほしいです。

市長コラム 古川隆三郎



しまばら子育て情報

9月で1歳になりました

Happy Birthday



申し込みは
こちらから

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)



いけだ いちと
池田 一翔 くん
9月1日生

いつも素敵な笑顔をお願いありがとう！



ひらき たかはる
開 崇陽 くん
9月3日生

すくすく元気に育ってね！



おおた れお
太田 玲生 くん
9月4日生

いつも笑顔をお願いありがとう！元気に育ってね☆



やたに らいと
矢田谷 来利 くん
9月5日生

1歳おめでとう☆元気に大きくなってね。



どい そうま
土井 創磨 くん
9月6日生

これからも笑顔で元気に育ってね♪



おくむら ひな
奥村 陽奈 ちゃん
9月7日生

祝♡1歳 陽奈は我が家の宝物です。



まつお いちか
松尾 一花 ちゃん
9月7日生

産まれてきてくれてありがとう♡



みやざき はるな
宮崎 陽菜 ちゃん
9月8日生

すくすく大きくなってね。



かねこ かなな
金子 栞己 ちゃん
9月17日生

栞己、産まれてきてくれてありがとう。



なかむら してん
中村 詩天 くん
9月17日生

いっぱい笑って、元気に育ってね♡

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、写真とともにメールまたは持参してください
※詳細はページ上部のQRコードから確認してください
- ▶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 応募多数の場合、先着順で掲載します
- ▶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)

♡ママたちのためのリフレッシュ講座

日常の忙しさをほんの少しだけ忘れて、ホッとした時間を持ちませんか。

- ▶と き 9月26日(水) 10時30分～11時30分
- ▶ところ 有明保健センター
- ▶内 容 エアロビクス&ヨガ教室
- ▶講 師 北島 由美子 先生
- ▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てているお母さん
- ▶定 員 16人(託児ができます)
- ▶申込方法 事前に子育て支援室に申し込んでください



笑顔で子育て育児サークル

どなたでも参加できる育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるよう、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。

※食生活改善推進員・ありあけ母親クラブ・子育て支援室による手作りおやつもあります

イベント名	日時(10時～12時)・場所	サークル名
～親子で秋を感じましょう～ 秋のおはなしいっぱい	9月 4日(火) 有明保健センター	きらら kids
～親子でぽーんぽんふれあい遊び～ 風船であそぼう	9月 5日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
～食生活改善推進員さんに習おう～ にこにこクッキング	9月 6日(木) 安中公民館	にこにこ kids
～折り紙で創るアートな世界～ 折り紙あそび(秋の巻)	9月 11日(火) 三会農村環境 改善センター	のびのび kids
～子育て中ママのわくわく演奏会～ ママのおんがくたい	9月 20日(木) 杉谷公民館	すくすく げん kids
～ママ達とゆっくりおしゃべり～ おしゃべりタイム	9月 27日(木) 市保健センター ※要予約 10時30分～	ぱぴぷ kids
～親子で仲良くゆったりゆったり～ 親子でゆったりヨガ	10月 2日(火) 有明保健センター	きらら kids
～スポーツの秋、笑顔でヨーイドン～ ドキドキ♡運動会	10月 3日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
～何ができるかお楽しみ♡～ 楽しいおもちゃ作り	10月 4日(木) 安中公民館	にこにこ kids



すぎなが けんしん
杉永 賢信 くん
9月27日生

愛されるわんぱく坊主
になってね!



ほりかわ まどか
堀川 円香 ちゃん
9月27日生

これからも元気に笑顔
でね。



うえだ はくえい
上田 博英 くん
9月29日生

元気いっぱい、大きくなあれ!



折り紙あそび



ママのおんがくたい



親子でゆったりヨガ

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「コツコツ骨づくり教室」参加者募集

骨粗しょう症を予防し、骨折しにくい丈夫な骨をつくるために食事や運動について学びませんか。

- ▶対象者 20歳以上の市民
- ▶とき 9月11日(火)・18日(火)
13時30分～15時30分
- ▶ところ 市保健センター ▶参加料 無料
- ▶内容 講話、運動実技、調理実習
- ▶申込方法 電話で市保健センターに申し込んでください

二種混合予防接種

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。対象者のうち、まだ接種が済んでいない人は、早めに受けましょう。

- ▶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

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。

- ▶対象者 40歳以上の市民
(平成31年4月1日現在)
 - ▶提出期限 平成31年3月30日(土)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
直接医療機関に支払ってください
- ※次に該当する人は各証明書などの提出で免除されます
70歳以上の人、70歳未満の後期高齢者医療被保険者、市民税非課税世帯者、生活保護受給者

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「運動教室」参加者募集

運動不足だけどスポーツは苦手という人、必見です。健康のために家で一人でもできる運動を紹介します。

- ▶対象者 20歳以上の市民
- ▶とき 9月25日(火)、10月9日(火)
13時30分～15時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 室内運動(筋トレ、ストレッチ)
- ▶持参品 水分補給の飲み物、タオル
- ▶参加料 無料
- ▶申込方法 電話で市保健センターに申し込んでください



ピーナッツ豆腐と秋野菜のサラダ

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ① ピーナッツ豆腐を作る。フライパンにAのくず粉と水を入れよく溶かし、中火にかけ、温まったらピーナッツバターを入れ30分程よく練る。容器に移し冷蔵庫で冷やし固める。1.5cmの角切りにする。
- ② レタスは1.5cmの角切り、きゅうり、赤ピーマン、玉ねぎはそれぞれ1cm角に切りそろえる。
- ③ マヨネーズ、マーマレード、塩、こしょうを混ぜてソースをつくる。
- ④ ②と①の半量を混ぜ合わせ、器に盛る。
- ⑤ 残りの①のをせ、③のソースをかける。



《1人分栄養価》*エネルギー：109kcal *たんぱく質：1.7g
*脂質：6.8g *食塩：0.4g

材料
(4人分)

レタス 100g
きゅうり 1/2本
赤ピーマン 1個
玉ねぎ 1/4個
マヨネーズ 大さじ2
マーマレード 大さじ1
塩、こしょう 各少々
Aくず粉(甘藷澱粉) 20g
水 200ml
ピーナッツバター 20g

あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム

日本人の死因の約6割を占める生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足が原因で発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を言います。これらの病気は血管が硬くなったり、詰まったりする動脈硬化が主な原因で、動脈硬化を進行させる代表的な要因がメタボリックシンドローム（メタボ）です。

メタボは内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖を併せ持った状態のことで、そのまま放っておくと、確実に動脈硬化を進行させます。

また、それぞれの程度が軽い場合でも、併せ持つことで急激に動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中の発症リスクが高まります。

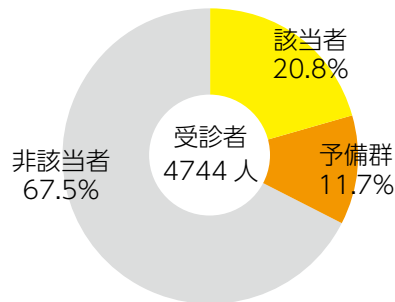


○メタボ該当者および予備群の割合

平成28年度市国民健康保険加入者の特定健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合は、受診者の約3人に1人という結果が出ています。

メタボリックシンドロームは自覚症状がなく、重症化するまで気がつかないため、定期的な健診によるチェックが大切です。

平成28年度特定健診
メタボ該当者および予備群



○メタボリックシンドローム改善ポイント

ポイント① 食事

- ・ バランスの良い食事を腹八分目に！
- ・ 最初に野菜をたっぷり取ろう
- ・ 塩分を控え、酸味や香辛料を活用
- ・ 甘いもの、脂っぽいものは控えめに！

ポイント③ その他

- ・ 思い立ったら禁煙しよう
- ・ 週に2回は休肝日に
- ・ ストレスはこまめに解消しよう
- ・ 家庭でも体重・血圧などを測る習慣を！



ポイント② 運動

- ・ 家事や日常生活でこまめに体を動かそう

9月・10月は特定健診推進強化月間

特定健診を受診すると、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を早期に発見し、予防・改善につなげることができます。年1回必ず受診しましょう！

▶受診期間 11月30日（金）まで

▶対象者 20歳から74歳までの国民健康保険加入の人

▶受診料 無料 ▶持参品 受診券・保険証



特定健診のメリット

- ①生活習慣病やメタボリックシンドロームのリスクを早期に発見できる
- ②健診結果に合わせて、保健師や管理栄養士による保健指導（食事や運動のアドバイスや支援）が受けられる
- ③毎年受けると、継続した健康管理ができる
- ④病気を未然に防ぐことで医療費を抑えられる

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 095-826-5511

TEL 0120-555-203 ※固定電話のみ利用可能

9月	月	脂肪肝による肝臓がんについて
	火	手根管症候群
	水	溶連菌感染症
	木	化粧品かぶれとは
	金	PTSDについて
	土・日	更年期障害について

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています



地域おこし協力隊
よしおか ひろふみ
吉岡 慈文さん (29 歳)

7月から島原市地域おこし協力隊として活動している吉岡 慈文さんは、雲仙市千々石町出身の29歳です。

京都の大学でアジアの歴史を学ぶ中で史跡や文化などに興味を持ち、大学卒業後に歴史や史跡に関わる仕事に就いた後、地元に戻ってきました。ある日偶然、知人の紹介で「島原市地域おこし協力隊」の募集を知りました。前職での仕事柄、島原の歴史の面白さや珍しさを知っていた為、「魅力ある島原

をもっとたくさんの人に知ってもらいたい」という思いから応募を決意したそうです。

「残念ながら、今の島原には歴史や文化を見たり、学んだりする展示施設が少ない。誰にでも理解できる、分かりやすい形で島原の魅力を理解してもらえるように、8月から新たに加わった庄司隊員と一緒に分かりやすい情報発信を目指していきたい」と今後の目標を話してくれました。



地域おこし協力隊
しょうじ わたる
庄司 航さん (38 歳)

8月から島原市地域おこし協力隊として活動している庄司 航さんは千葉県出身の38歳です。

高校卒業まで千葉県で過ごした庄司さんは京都大学大学院に在学中、ケニア農村で計2年におよぶ文化人類学のフィールドワークを実施しました。その中で、通常の学術論文では表現しきれない現地でのさまざまな経験を、漫画で表現する試みを実践してきました。漫画作品は庄司さんが事務局員とし

て活動するNPO法人のウェブサイトに掲載するなど、制作の経験を重ねてきました。そうするうちに「漫画で何かを表現し、より多くの人に見てもらいたい」と考えるようになったそうです。

「今までの経験を生かし、漫画を通して島原の歴史や文化を市民皆さんに身近に感じてもらい、理解を深めてもらうことで島原の地域振興に貢献したい」と今後の目標を話してくれました。

地域おこし協力隊コラム

協力隊、なんしょって？

地域おこし協力隊 杉山 佳恵

4月末、うれしい知らせがありました。NHK長崎放送局「かんざらしに恋して」という地域ドラマを制作するという発表です。本市を舞台にしていただけということはもちろん、その中でも「銀水」を舞台にしていただけと聞き本当にうれしくてたまりませんでした。

私も地域おこし協力隊員として銀水の復活に関わり、可能な限り当時のままの姿に改装し、昔の銀水をよく知る地域の方々に味の聞き取りを行いました。「伝統の味」の再現に努力しました。

「銀水」が復活してからは、多くのお客さんが訪れてくれましたが、それは「ギンさん」「ハツヨシさん」という偉大な女性がいたからです。このお二人無しに「銀水」について語ることはできません。私は

お二人を直接は知りませんがお客さんや近所の人から話を聞いたり、当時の新聞記事を読んだりしてお二人の生き方や人柄には見習いたい点がたくさんあることが分かり、お二人を知るたびに尊敬の念は強くなります。このお二人の努力があったから、「銀水」は復活して、今日まで歩んでこられた。だからこそ、ドラマの舞台にも選んでいただけた。ドラマの内容はまだ分かりませんが、そんなお二人のエッセンスが感じられたらうれしいなと思っています。

▼問い合わせ先 島原ふるさと創生本部 (☎8012)



森岳公民館

「防災講座」 ～いざというときに備えて～



6月から7月にかけての西日本豪雨災害は多くの尊い人命を奪い、各地に甚大な被害を及ぼしました。災害はいつ、どこで、どのような形で起こるか予想が付きません。今回、島原市防災避難マップに基づき、森岳地区に限定した防災講座を実施します。

- と き 9月18日(火) 13時30分～15時
- ところ 森岳公民館 大ホール
- 募集人数 70人(先着順)
- 対象 森岳地区在住の人(森岳地区の防災避難の内容となりますので、原則森岳地区在住の人を対象とします)
- 受講料 無料
- 講師 市民安全課職員

公民館 講座情報

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

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「ピラティス講座」 ～しなやかな身体づくり～

ピラティスは年齢に関係なく気軽にできるエクササイズです。
激しい動きではありませんが腹筋、背筋で体幹=インナーマッスル(内臓、骨を支えている筋肉)をしっかり使っていきます。体を動かす習慣をはじめませんか。

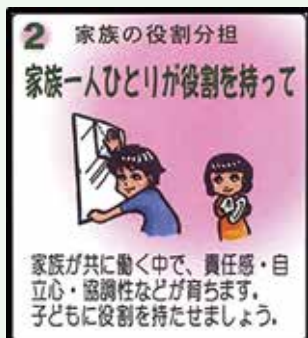
- と き 10月15日(月)・22日(月) 14時30分～
- 募集人数 15人(先着順)
- 対象 市内在住の女性
- 受講料 無料
- 講師 河野 ひろみ 氏
- 持参品 体操ができる服装、ヨガマット
またはバスタオル、タオル、飲料水



ピラティス講座は
9月3日(月)
から受け付けます



心豊かでたくましく生きる島原っ子を育むための 『しまばら 家庭教育 三・三・七拍子!』



5月号から、『しまばら 家庭教育 三・三・七拍子!』リーフレットの全ての項目を13回にわたって連載しています。

5回目は、「家庭・地域の役割 三」の「2. 家族の役割分担」です。

子どもにもお手伝いをさせるなど、家族の役割を与えましょう。家族が共に時間を過ごす中で、ふれ合いや関わり合いが深まり、子どもの「生きる力」も身に付きます。

家族一人ひとりが役割を持ちましょう。

▶問い合わせ先 社会教育課 (☎68-5473)

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 🔍 検索

募集



自衛官

○防衛医科大学

学生(一般)

▼受験資格 18歳以上21歳未満の人で、高卒者(見込含む)または高専3年次修了者(見込含む)

▼受付期間 9月5日(水)～9月28日(金)
 ▼一次試験 11月3日(土)・4日(日)

▼試験会場 小栗ふれあい会館(諫早市)

※推薦・総合選抜は問い合わせください

○防衛医科大学校医学科学生

▼受験資格 18歳以上21歳未満の人で、高卒者(見込含む)または高専3年次修了者(見込含む)

▼試験会場 北九州予備校

者(見込含む)
 ▼受付期間 9月5日(水)～9月28日(金)
 ▼一次試験 10月27日(土)・28日(日)
 ▼試験会場 北九州予備校

○防衛医科大学校

看護学科学学生(自衛官候補看護学生)

▼受験資格 18歳以上21歳未満の人で、高卒者(見込含む)または高専3年次修了者(見込含む)

▼受付期間 9月5日(水)～9月28日(金)
 ▼一次試験 10月20日(土)

▼試験会場 長崎校

▼申し込み・関自衛隊島原地域事務所(☎63759)

▼申し込み・関自衛隊島原地域事務所(☎63759)

市民体育祭「職場・職域対抗400メートルリレー」

▼とき 10月7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14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・関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

平成新山島原学生駅伝のボランティアスタッフ

▼大会期日 12月1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10日(水)

▼申込方法 電話・FAXまたは市役所本庁舎、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

※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・関平成新山島原

▼申し込み・関平成新山島原

学生駅伝大会実行委員会事務局(スポーツ課内☎5474・F685480)

ごみ減量・リサイクル協力店

レジ袋の使用量の削減や簡易包装の実施など、ごみ減量やリサイクルに積極的に取り組む市内の小売店などを、ごみ減量・リサイクル協力店に認定して、市民皆さんにPRする制度です。

認定された店舗では、市が交付する認定証およびのぼりを掲示していただくとともに、市ホームページなどに掲載し、取組内容を紹介させていただきます。

※詳しくは問い合わせください

関環境課クリーン資源班(☎内線193)

燃やせるごみ全地区収集日

9月18日(火)と9月25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。

お知らせ

お知らせ

<広告>

保険の見直し・相談

保険のことなら何でも答えてくれる相談窓口で、何度相談しても一切料金がかかりません。まずは、「広報しまばらを見た」と言ってお電話予約を。

保険クリニック
雲仙国見店
 ☎0120-3309-929
 営 10時～19時
 休 お盆年末年始
 住 長崎県雲仙市国見町土黒甲83-2

募集代理店：有限会社さんき

空家

空地

管理に困っていませんか?

メンテナンス

リフォーム

管理

売却

お気軽にご相談ください。

Century 21 **内島材木店** TEL (0957) 62-2022
 島原市新馬場町 894-1 受付時間 月～金 9:00～18:00

環境課クリーン資源班 (☎内線193)

種イモ (種バレイシヨ) を使用する皆さんへ

県内で生産される種イモは病害虫の被害を防ぐため、植物防疫官が検疫しています。病害虫がいないことを確認し、「合格証票」が添付された種イモ以外は、その販売、譲渡および県外への移出が法律により禁止されています。

「合格証票」の添付がない種イモが販売、使用されていた場合は、農林水産省門司植物防疫所国内検疫担当 (☎093・321・2809) に連絡してください。



平成30年住宅・土地統計調査を実施します

10月1日を基準日として住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、5年ごとに実施される調査で、住宅数や土

地の保有状況のほか、空き家の実態を把握することを目的とするものです。

9月以降、国が選んだ市内の一部地域の中から、無作為に抽出したお宅に調査員が訪問し、調査票の提出をお願いすることとなります。

調査員が伺う際は、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、調査へのご協力をお願いします。

※調査への回答は、紙の調査票による回答のほか、パソコンやスマートフォンを使用したインターネットによる回答もできます。

インターネットでの回答期限は10月8日(月)までです。ぜひ、ご利用ください。

1 閩総務課行政班 (☎内線15)

ねたきり老人等介護見舞金

9月1日現在、本市に1年以上継続して住所を有し、常に介護を必要とする満65歳以上のねたきりまたは認知症の高齢者(要介護3以上の人、または調査表の基準を満たす人)を、9月1日前の1年間

に6カ月以上居宅で介護した親族または同居の人へ見舞金を支給します。

▼見舞金額 年額5万円

▼申請方法 申請者の印鑑と振込先が分かる書類を持参し、申請書に必要な事項を記入の上、申請してください

▼申請期間 9月1日(土)～9月30日(日)

▼調査 要介護2以下の人は市保健師が訪問し調査します

▼支給時期 12月下旬

▼申し込み・閩福祉課地域福祉班 (☎内線271) または有明支所 (☎内線507)

第2回危険物取扱者試験

▼とき 11月23日(金)10時～

▼ところ 島原工業高等学校

▼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 9月10日(月)～9月21日(金)

◎電子申請 9月7日(金)～9月18日(火)

閩消防試験研究センター長崎県支部 (☎095・822・5999)

9月9日は「救急の日」

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で確認できます。

閩福祉課地域福祉班 (☎内線331)

9月24日～30日「結核予防週間」

島原半島は県や全国に比べ結核の患者が多い状況です。結核は、早めに発見して治療すれば治る病気です。初期の症状はかぜの症状とよく似ていますが、咳や痰、発熱、倦怠感、胸痛などの症状が2週間以上続くときは早めに医療機関で診察を受けましょう。

閩県南保健所 (☎093・3287)

動物愛護フェスティバル2018

▼とき 9月23日(日) 14時～16時

▼ところ 県南保健所駐車場

▼内容 ミニ動物園、牛の乳搾り体験、犬のお手入れ講座、獣医師相談コーナー、

<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にもご相談下さい

屋根の草取り・雨どいの掃除も承ります♪

株式会社 こつぶ商店

島原市青葉町 5412-3
TEL: 090-9565-5200

屋根材販売・施工

屋根の無料点検をお申込みいただいた皆様にこつぶ商店オリジナル手ぬぐいプレゼント中です!

はじめまして、吉田 真(まこと)です。

長寿大表彰、アジリティ、動物クイズ、里親募集掲示板
 岡山南保健所 (☎03288)

水無川導流堤内ウォーキング・ランニングコース

市民の健康増進を目的としてウォーキング・ランニングコースを整備しています。皆さんふるってご利用ください。
 ▼場所 水無川導流堤内(島原復興アリーナ北側)

▼延長 1周約2700メートル

▼特徴 有明海と平成新山を間近に一望でき、車両の通行が無いので、安全に利用することが出来ます
 岡道路建設総務班 (☎内線251)

国民年金コーナー

国民年金保険料免除・猶予制度

国民年金保険料の免除制度は全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除の4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。

国民年金保険料追納制度

保険料免除や納付猶予のままで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受け取る年金額が減額されます。

保険料免除や納付猶予された保険料は、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。

国民年金保険料後納制度

時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納めることができる制度です。

後納制度を利用するためには、「国民年金後納保険料納付申込書」の提出が必要です。9月30日は日曜のため、9月28日(金)までに最寄りの年金事務所まで申し込んでください。

諫早年金事務所出張相談

▼とき 9月19日(水)・26日(水)、10月17日(水)

▼ところ 三倉農村環境改善センター

▼募集人数 15人

※9月26日(水)は10人

▼申込方法 相談開設日の10日前までに市民窓口サービス課窓口へ予約(電話予約可)をしてください

年金に関する問い合わせ先

諫早年金事務所 (☎095721662) 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

- ・五月人形 (幅2m奥行1m)
- ・ぬいぐるみ (どん兵衛 高さ1.5m)
- ・座布団 (29枚)
- ・釣竿一式

おゆずりください

- ・自転車 (大人用)
- ・中学生男子制服 (M)
- ・第二中学校女子制服スカート (夏物)
- ・電子ピアノ (88鍵盤)
- ・市民相談・消費生活センター (☎内線184)

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)
- FMしまばら (88.4MHz) (月曜～金曜 9:00、13:00)
- 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 45,391人 (-54)
- 男性 21,218人 (-20)
- 女性 24,173人 (-34)
- 世帯数 19,651世帯 (-11)

7月中の動き

出生 23人 死亡 45人
 転入 64件 転出 86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・・・
 迷わず、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、エレベーターの窓看板が自印
☎0957-62-5138
 平日 10:00～18:00受付
 ※土日、夜間相談も事前に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。

「スマファミ」キャンペーン

おトクな「スマートファミリープラン」に変更して、プレゼントをもらっちゃおう!

スマートファミリープラン 新規ご加入
 1,000円分のギフトカード
 抽選で1,000名さまにプレゼント!

おトクなファミリープラン 登録
 3,000円分のギフトカード
 抽選で1,000名さまにプレゼント!
 ※抽選の当選は各世帯1名まで抽選可能となります。

キャンペーン期間 2018年7月21日(日)～9月30日(日)
 詳しくは **キレイライフプラス** 検索

九州電力(株) 島原営業所
 島原市内1丁目1207-1
 TEL: 0120-986-404

施設情報

霊丘公園体育館

ジュニア・バレーボール教室

- ▶ **と き** 10月10日・17日・31日、11月7日・21日、12月5日・19日、平成31年1月9日・23日、2月6日、3月13日・20日
全12回水曜 17時30分～18時30分
- ▶ **対象者** 小学生 ※保護者の送迎が必要
- ▶ **募集人数** 60人（先着順）
- ▶ **参加料** 1000円（スポーツ保険料含む）
- ▶ **申込期間** 9月1日（土）～9月30日（日）
- ▶ **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（指導普及委員会）
- ▶ **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・弓道場に参加料を添えて直接申し込んでください
- ▶ **申し込み・問い合わせ先**
霊丘公園体育館・弓道場（☎ 63-2206）



島原復興アリーナ

大人のための初めてのバレエ教室

- ▶ **と き** 10月4日（木）～10月25日（木）
毎週木曜（全4回）
○昼クラス 10時30分～11時30分
○夜クラス 19時～20時
- ▶ **ところ** 島原復興アリーナ 会議室
- ▶ **講師** 赤い靴バレエ島原教室 内島 久恵 先生
- ▶ **参加料** 1500円（スポーツ保険料含む）
- ▶ **募集定員** 各クラス12人
- ▶ **内 容** 大人の初心者を対象にした、クラシックバレエの初歩的な基礎、ストレッチ
- ▶ **持参品** 運動のできる服装、タオル、飲み物、バレエ用シューズ（靴下で代用可）
- ▶ **申込期間** 9月1日（土）～9月30日（日）
- ▶ **申込方法** 電話にて受付後、アリーナに参加料を添えて直接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）



島原文化会館

がん市民公開講座

- ▶ **と き** 9月29日（土） 13時30分～16時
- ▶ **ところ** 島原文化会館 大ホール
- ▶ **入場料** 無料
- ▶ **内 容** 「肺がん最前線～ひとりひとりの肺がん治療～」をテーマに、肺がんの予防・検診・治療・リハビリについて医師、保健師、理学療法士による講演会を行います
- ▶ **問い合わせ先** 長崎県島原病院（☎ 63-1145）

第3回 Yoi-Doure コンサート

- ▶ **と き** 9月30日（日）
14時～（開場 13時30分～）
- ▶ **ところ** 島原文化会館 大ホール
- ▶ **入場料** 無料
- ▶ **プログラム** 男声合唱組曲「雨」、ふるさとの四季、島原の子守歌、旅人よ、斉太朗節ほか
- ▶ **問い合わせ先** 島原男声合唱団 Yoi-Doure
代表 上田 記久雄（☎ 64-3386）

< 広告 >

英語・フランス語・語学検定

アート英会話

English, French and Language tests
Collaborative teaching between Japanese and Foreign Teachers

外国人講師
2018年 国連英検特A級取得
2016年 国連協会会長賞受賞

島原市有明町大三東甲2056-1
TEL 0957-68-5304
<http://igakuhonyaku.com/>

アート英会話

検索

七五三

貸衣装 着付け無料

お得な
各種撮影プランを
ご用意しております!

ご予約は **わかば写真館** 島原市上の町大手
0957-62-4414

噴火から復活しつつある自然を体験

平成新山ネイチャーセンター

1990（平成2）年からおおよそ5年間継続した平成噴火は、山頂付近に出現した粘り気の強いマグマが溶岩ドームをつくったこと、そしてその溶岩ドームの一部が崩落し、火砕流や熱風（火砕サージ）を発生させたことが目撃されました。これまで火砕流や熱風の発生が目撃された例は多くなかったため、この噴火は火山学の発展に大きく貢献しました。平成噴火は、噴火だけではなく、噴火によって変化した自然環境がどのように回復してきたのかについても、貴重な観察事例をもたらしています。

南千本木にある「平成新山ネイチャーセンター」は、平成噴火に伴う火砕流が直接到達した垂木台地の上に建てられた環境省の施設で、2003（平成15）年2月にオープンしました。センター内には、雲仙火山の成り立ちや垂木台地に堆積した平成噴火の地層、センター周辺で観察できる動植物に関する展示があります。屋外に設置されている散策路沿いには、平成新山が間近に迫る展望台があり、

絶景が楽しめます。

この施設の一番の特長は、平成噴火の後、植物がどのように再生するのかを観察しているエリアがあることです。平成噴火の終息から20年以上が経過し、垂木台地も次第に木々に覆われるようになりました。どんな植物がどのような順序で回復してくるのかが分ければ、植物から噴火後の自然環境の復元度が推定できるようになり、大変貴重な観察事例になります。

同センターが実施する野外観察会やイベントに参加すると、雲仙火山周辺の自然と、その自然を創り出した火山活動との関わりをより深く楽しむことができますので、ぜひご参加ください。



平成新山ネイチャーセンター

センターの周辺には避難シェルターが設置されています



第24回「ジオ空教室」

島原半島の歴史・文化・自然、そしてそれらをつくりだしたジオの魅力を、その道のプロが毎回たのしく紹介します。ふるってご参加ください！

- ▶と き 9月22日（土）10:00～12:00
- ▶ところ 本多木蠟工業所
- ▶講 師 本多 俊一 氏（本多木蠟工業所 代表）
- ▶題 目 伝統産業「木蠟」で地域を明るく～人々を癒す灯りの源、「檯」を再び～
- ▶参加料 1000円（材料費）※当日徴収
- ▶定 員 30人（先着順）
- ▶申込期限 9月20日（木）

- ▶申込方法 メール（info@unzen-geopark.jp）、または電話で申し込んでください
- ▶必要事項 氏名、住所、年齢、電話番号



図書館へ行こう

新刊図書紹介

「悪玉伝」

朝井まかて 著 KADOKAWA

大阪の炭問屋の跡継ぎ問題。噂は江戸にまで届き、將軍・徳川吉宗や寺社奉行・大岡越前守忠相の耳に入る一大事に。謂れなき罪に問われた吉兵衛は、己の信念を貫くため、大勝負に挑む。

「咳をしても一人と一匹」

群ようこ 著 KADOKAWA

しおらしさのひとつも見せず、女王様気取り。御年19歳の「しい」は、ご近所最強のメスネコとして、オスネコと渡り合っていた。老猫との生活を、時に辛辣に、時にユーモラスに描いたエッセイ。

「スケルトン・キー」

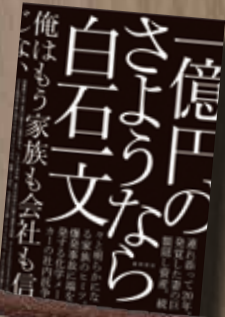
道尾秀介 著 KADOKAWA

19歳の僕は、週刊誌記者の危険な仕事を請け負っている。僕のような人間をサイコパスと言うらしい。もう一人の僕、が顔を出さないように気をつけて生きているが…。

「一億円のさようなら」

白石一文 著 徳間書店

連れ添って20年。発覚した妻の巨額隠し資産。続々と明らかになる家族の秘密。爆発事故に端を発する化学メーカーの社内抗争。もう誰も信じられない。鉄平は人生を取り戻すための大きな決断をする…。



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	1日(土) 11時～
	おはなしのじかん	8日(土) 11時～
	大人向け映画会 「マダム・フローレンス!」	8日(土) 14時～
	おはなしのじかん	15日(土) 11時～
	おはなしひろば	22日(土) 11時～
	郷土史を学ぼう会※	22日(土) 14時～
	おはなしのじかん0・1・2	26日(水) 11時～
	おはなしのじかん	29日(土) 11時～
有明図書館	おはなしポケット	1日(土) 11時～
	手作り講座 「アロマキャンドル作り」 定員: 親子・一般 25組 (要予約)	9日(日) 10時30分～12時 ※参加料: 900円
	わくわく本の広場 定員: 親子 6組 (要予約)	19日(水) 10時30分～
	おはなしのじかん	22日(土) 11時～

図書館司書のオススメ本

「座ってできる! シニアヨガ」

山田 いずみ 著 講談社

介護予防運動インストラクターが、イスに座って簡単にできるヨガを紹介します。

シニアだけでなく運動が苦手な方、肩こり、腰痛、不眠などに悩まれている方にもおすすめです。

全身を動かせるので続けていくうちに体が柔らかくなり、姿勢もよくなります。毎日好きな時間に10分程度、無理なく続けて心も体も元気になりましょう。



◎島原図書館 (☎64-4115)

開館時間… 9時～18時(金曜は20時まで開館)
休館日… 9月3日(月)・10日(月)・17日(月)
・24日(月)・30日(日)・資料整理日)

※郷土史を学ぼう会

「神代の文化財(石仏)」講師: 小林 茂 先生
「深溝世紀 巻六」講師: 松尾 卓次 先生

◎有明図書館 (☎68-5808)

開館時間… 9時～18時
休館日… 9月4日(火)・11日(火)・18日(火)
・25日(火)・30日(日)・資料整理日)

[広告]

新機種登場



HUAWEI

しまばらスマホ HUAWEI nova lite 2



HUAWEI nova lite 2

OS : Android™ O + EMUI 8.0

CPU : Kirin659 オクタコア

メモリ : 3GB ストレージ : 32GB

カメラ機能 : 背面 13MP+2MP

サイズ : 約72.05 (W) × 150.1 (H) × 7.45 (D) mm

3GB
データ通信

SMS
利用可

月額

2,700 円

通話
利用可

端末
本体代込

セット割引の適用料金です。

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
1000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

しまばらスマホとは

カブ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=2700円より
3GBのデータ通信：月額1700円～
androidスマホ：月額1000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。

通話
SMS
利用可能

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。

*セット割適用時の料金

一月で7300円お得。
一年で87600円お得。
一月5時間電話してもまだお得。



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

お問合せ・ご不明な点・サービスの詳細は

しまばらスマホ

検索

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

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



2018 September

9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）

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1
2 ■市民清掃（8時～、旧島原市区域）	3	4 ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター）	5 ◆行政相談（13時～15時、有明福祉センター） ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	6 ●乳幼児相談（9時30分～11時、安中公民館）	7	8
9	10	11 ◆行政相談（13時～15時、市民相談センター）	12 ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	13	14	15
16	17 敬老の日	18 ◆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）	19 ●健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	20 ◆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）	21	22
23 秋分の日	24 振替休日	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 ◆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）	27 ◆交通事故相談（10時～16時、市民相談センター）	28	29
30 ■島原城秋祭り						

↑ 点線に沿って切り取ってください

POST CARD

お手数ですが
62円切手をお貼りください

□□□□-□□□□

~~~~~

.....

島原にこんね（おいでくださいませ）

～ふるさと納税は島原市へ～

ふるさとチョイス島原市

検索

POST CARD

お手数ですが  
62円切手をお貼りください

□□□□-□□□□

~~~~~

.....

島原にこんね（おいでくださいませ）

～ふるさと納税は島原市へ～

ふるさとチョイス島原市

検索



コスモスまつり（しまばら火張山花公園）



いちご（島原特産）

↑絵はがきを送って島原市をPRしましょう

↑絵はがきを送って島原市をPRしましょう

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

市内当番医診療科目

内内科

外外科

小小児科

耳耳鼻科

整整形外科

日	医療機関	電話番号
2日(日)	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院	有明町大三東 68-0040
	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
	長田医院	雲仙市瑞穂町 77-3622
	前川歯科医院	南島原市深江町 72-2055
	大三東調剤薬局	有明町大三東 68-1357
	祐調剤薬局	御手水町 63-6338
9日(日)	柴田長庚堂病院	中堀町 64-1111
	島原整形外科西村クリニック	下川尻町 62-0888
	永吉医院	雲仙市吾妻町 38-2015
	ねぎ歯科医院	雲仙市瑞穂町 77-4182
	フラワー調剤薬局	中堀町 65-0265
	島原薬剤師会薬局	下川尻町 65-0301
16日(日)	松岡病院	江戸丁 62-2526
	酒井外科胃腸科医院	宮の町 62-6655
	泉川病院	南島原市深江町 72-2017
	堺歯科医院	雲仙市国見町 78-2744
	たぐち薬局	江戸丁 62-4193
	木下内科医院	中野町 64-5851
17日(月)	石橋こどもクリニック	新町一丁目 65-0008
	山口耳鼻咽喉科医院	湊町 62-7151
	つねおかクリニック	南島原市有家町 82-2248
	徳永歯科医院	雲仙市国見町 78-3105
	第一薬局	新町 63-5001
	第一薬局湊店	湊町 63-5524
23日(日)	わたなべ内科クリニック	中安徳町 62-1515
	土井外科消化器内科医院	中町 62-6305
	中村眼科医院	雲仙市愛野町 36-1060
	小嶺歯科医院	雲仙市国見町 78-2366
	溝上薬局中安徳店	中安徳町 73-9211
	かわはら内科胃腸科医院	坂上町 62-5413
24日(月)	長崎県島原病院小児科	下川尻町 63-0202
	柴田長庚堂病院	中堀町 64-1111
	布井内科医院	南島原市深江町 72-5111
	末吉歯科	有明町大三東 68-0150
	まい調剤薬局	坂上町 64-4119
	フラワー調剤薬局	中堀町 65-0265
30日(日)	たかお循環器内科	桜町 62-6300
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
	しろの医院	南島原市深江町 72-5000
	松本歯科医院	有明町大三東 68-3872
	虹の薬局	桜町 62-5629
	坂本内科医院	親和町 63-4641
10月7日(日)	いとう整形外科	広馬場町 61-0110
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町 78-1000
	森元歯科クリニック	有明町大三東 68-0017
	市内当番薬局はありません	

2018 October	
10月	
■：行事・催し ◆：行政相談 ●：保健事業 ▼：市税などの納期	
1(月)	▼国民健康保険税（第3期） ▼固定資産税（第3期） ▼後期高齢者医療保険料・介護保険料（第3期）
2(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
3(水)	■市美術展覧会開会 ◆行政相談 ●健康相談
4(木)	
5(金)	■市戦没者追悼式
6(土)	
7(日)	■市民体育祭大運動会
8(月)	
9(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
10(水)	●健康相談
11(木)	
12(金)	
13(土)	■しまばら温泉不知火まつり（島原城薪能）
14(日)	■しまばら温泉不知火まつり（市内各所）
15(月)	◆不動産相談
16(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
17(水)	●健康相談
18(木)	◆弁護士相談
19(金)	
20(土)	
21(日)	■アリアケフェスタ
22(月)	●両親学級
23(火)	
24(水)	◆公証人法律相談 ●健康相談
25(木)	◆交通事故相談
26(金)	◆合同行政相談
27(土)	
28(日)	
29(月)	
30(火)	
31(水)	●健康相談 ▼国民健康保険税（第4期） ▼市県民税（第3期） ▼後期高齢者医療保険料（第4期）