



#### 公認チームキャンプ地とは

大会期間中にチームが滞在するキャンプ地で、宿泊施設とトレーニング施設(天然芝の練習グラウンド、屋内練習場、トレー ニングジム、プール)が提供できる自治体のみが応募することができ、全ての選定過程はラグビーワールドカップ 2019 組織 委員会が実施します。書類審査や実地審査、各チームによる実地視察など、厳しい審査を合格することで初めて公認チームキャ ンプ地として認定されます。

本市も平成28年12月応募、平成30年7月契約締結、令和元年10月公認チームキャンプ終了まで、2年10カ月の歳月 を費やしました。このことにより、世界レベルのスポーツが開催可能な都市であることが、世界に証明されました。





①地域交流イベント「トンガ代表チームに学ぼう!」 での記念写真/②島原復興アリーナに整備された天 然芝の練習グラウンド/③同アリーナ内に用意され たトレーニングジム/④島原温泉があるチームの宿 泊施設「HOTEL シーサイド島原」/⑤~⑧トンガ代 表チームの公式練習の様子/⑨トンガ代表チームの 来島を歓迎した際のトウタイ・ケフ監督と古川市長





## ONE TEAM

10月6日、島原市民応援団約200人を乗せたバス5台は、島原港からフェリーで熊本市へ渡り、試合会場となる熊本県民総合運動公園陸上競技場へ向かいました。

約2万8000人の観衆で埋め尽くされた試合会場は、トンガ代表とフランス代表との1トライを争う激戦となりました。惜敗したトンガ代表でしたが、最後まで諦めずに勝利を目指して戦う姿は、島原市民応援団をひとつにし、16番目のトンガ代表として一緒に最後まで戦い抜きました。



①トンガ対フランス戦の試合開始を前に、興奮する試合会場/②トンガ代表がキックオフ前に行う戦いの雄叫び「シピタウ」を披露/③フランス代表陣地へトンガ代表の強烈なモールで前進/④フランス代表との接戦を終え、悔しさをにじませるトンガ代表選手たち/⑤総勢約200人、バス5台に分乗し試合会場へ向け出発/⑥フェリー船内で移動時間を楽しむ子どもたち/⑦・⑧大会公式メディア陣に取材を求められ緊張気味の親子応援団/⑨~⑪試合開始を楽しみに待つ応援団の皆さん/⑫おもてなし会場内に置かれた巨大ラグビーボールオブジェ/③試合の行方を真剣な表情で見守る古川市長と市民応援団/⑭電光掲示板に紹介される各代表チームの選手たち/⑮~⑰真剣な眼差しで、試合開始を待つ市民応援団/⑱トンガ代表のトライが決まり、歓喜に湧く市民応援団





熊本県・熊本市連携ラグビーワールドカップ 2019 教育プログラム 10月6日トンガ代表戦応援団 島原市民対象



23







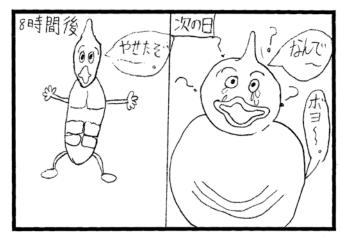
#### 「しまばらんの夏休み」

中村 翔空









## 6855E

島原守護神

## 心島間のか4コマ電車 最優秀休品 決定!

市内の小学生を対象に募集していた"しまばらん4 コマ漫画"テーマ「**しまばらんの夏休み**」の最優秀賞作

本市出身の漫画家、小西紀行先生が応募作品 144 点を 一つ一つ丁寧に審査し、そのなかでも特に優れている作 品を選んでいただきました。

品が決定しました。

応募者の皆さん、ご応募ありがとうございました。

今回の最優秀賞の選考にあたり、小西先生からメッセージが届きました。また、最優秀賞を受賞した中村翔空さんに受賞の感想を聞きましたので、紹介します。



最優秀賞作品に選ばれてビックリしました。 とてもうれしいです。

以前より、しまばらんが大きいのが気になっていたのでダイエットを頑張っているところを描こうと思いつきました。

夢中で描いていたらいつの間にか5コマに なってしまいました…。

小西先生のサイン入り色紙と記念品をもらっ てとってもうれしかったです。

これからもしまばらんがみんなを元気にして ほしいです。

しまばらん、これからもがんばってね!

#### 小西紀行先生からのメッセージ

今回も4コマ漫画の募集にたくさんの ご応募ありがとうございました。応募作 品すべて面白く、楽しませていただきま した!

1つを選ぶのが大変難しかったのですが、最優秀賞に選んだ翔空さんの作品だけが2度ツッコんだのでとても印象に残り、選ばさせていただきました。

まず3コマ目でダイエットしたら「髪が生えてきた」というところで「なんでだよ!」とツッコミ、4コマ目を2コマにわけているところに「5コマじゃん!」とツッコミました。

ルールを守ってませんが、枠にとらわれないところにギャグの基本を感じました。

というわけで、ボク も 「ダイエット」をテー マに描いてみました。

またこういう企画 で皆様と一緒に"し まばらん"を描きた いです!また募集の 際は、たくさんのご



応募をよろしくお願いします。



古川市長と翔空さんとお母さんとしまばらんで記念撮影

#### むまばらか4コマ漫画

第 26 話「しまばらんのダイエット」

小西 紀行









## 有明に生きる

ど、青年団活動に注力したそうです。 東村代表として青年団の統合に尽力するな 東村代表として青年団の統合に尽力するな 東村代表として青年団の統合に尽力するな 東村代表として青年団の統合に尽力するな 東村代表として青年団の統合に尽力するな 東村代表として青年団の統合に尽力するな

25歳の頃、今度は県の遺族会青年部を立ち上げました。当時は何百人も集まり、全国的な組織になったそうです。現在は有明町遺族会会長を20年以上務めていますが、「孫の世代になり、遺族会を脱退する人が増えてきたのが残念です」と、今の思いを語ってくれました。

昭和32年、諫早大水害の影響を受け、有明地区は水浸しになりました。土木の知識と経地区は水浸しになりました。土木の知識と経た坂本さん、3年がかりで町を復旧させました。

今では当たり前のように使われている有明して採用されたそうです。
は、ボーリングで水を汲み上げ田畑へ引き入は、ボーリングで水を汲み上げ田畑へ引き入

を教えてくれました。 本さんたちの努力によって存在していること 本さんたちの努力によって存在していること 地区の農業環境も、50年以上前に始まった坂



気の合う仲間と楽しく語り合う、坂本 さんと島原ビデオクラブの皆さん(上) 市戦没者追悼式で有明町遺族会会長と して挨拶を述べる坂本さん(下)



#### 「人生の達人」

坂本 梓さん (86)

昭和8年、5人兄弟の長男として、 有明町小原下で生まれ、育つ。地元小 学校を卒業後、諫早市の県立農学校(現: 諫早農業高校)へ進学。卒業後はサラ リーマン経験を経て、両親を助けるた めに家業である農業を継ぐ。

青年団活動を積極的に行い、地元の水害や干ばつ被害の復旧・改善対策に 尽力。38歳から消防署に勤務し、雲仙・ 普賢岳噴火災害時にも活躍。後に同消 防署初となる瑞宝単光章叙勲を受章す る。有明町遺族会会長、有明町文化協 会顧問。有明町小原下在住。



だったそうです。長年の功績を認められ、

職まで、普賢岳の様子を記録し続ける毎日

噴火の映像が放送されました。その後も退

ると、報道機関からの提供依頼があり、

全国

歳で島原消防署初となる「瑞宝単光章」

の叙

勲を受章しました。

「転倒予防体操」を島原へ普及するための活に、健康を意識するようになった坂本さん。 市保健センターの転倒予防教室をきっかけ市保健センターの転倒予防教室をきっかけっプ」は、今年で20周年を迎えます。 市保健センターの転倒予防教室をきっかけって。健康を意識するようになった坂本さん。 に、健康を意識するようになった坂本さん。

秘訣を教えてくれました。

秘訣を教えてくれました。

が、情報共有をしながら会話を楽しむことが、の後に自分たちで作ったおやつなどを持ち寄の後に自分たちで作ったおやつなどを持ち寄い、情報共有をしながら会話を楽しみにしているが、

# 友に支えられた人生

平成2年、雲仙・普賢岳が噴火活動を再開

ました。度重なる通報から調査のため登頂、した時、坂本さんは島原消防署で勤務してい

**噴煙を上げている様子を写真やビデオに収め** 

Ç

動に尽力しました。

#### キャッシュレス収納が始まりました

11月からスマートフォン決済アプリを利用した、市税などの納付ができるようになりました。 また、12月からはクレジットカードと Pay-easy(ペイジー)での納付もできるようになります。

#### ○利用可能な決済アプリ

PayPay	LINE Pay	支払秘書
https://paypay.ne.jp/ event/bill-payment/	http://pay-blog.line.me/ archives/74562305.html	https://wellnet.jp/

納付手続きにはバーコードが 印字された納付書が必要です

#### ○支払い対象

- ・市県民税
- ・固定資産税
- ・軽自動車税
- ・国民健康保険税
- ・水道料金

スマートフォン決済アプリを利用すると、市税などが 24 時間 365 日、いつでも、どこでも納付することができます。※アプリに登録した金融機関口座やクレジットカードなどから、事前にチャージが必要です

#### ○利用可能なクレジットカード 12月から対応

VISA、マスターカード、JCB、AMERICAN EXPRESS、ダイナーズクラブ

※水道料金は VISA とマスターカードのみ対応

※詳しい内容は市ホームページをご覧ください

https://www.city.shimabara.lg.jp/page6237.html



▶問い合わせ先 税務課(☎内線 178)・水道課(☎内線 592)

### 住民票とマイナンバーカードに旧姓(旧氏)が併記できます

11月5日から住民票、印鑑証明書、マイナンバーカードおよび公的個人認証の署名用電子証明書への旧姓併記の制度が開始されます。

婚姻などで氏に変更があった場合、旧姓(旧氏) を住民票に併記した上で、印鑑証明書、マイナンバーカードおよび公的個人認証の署名用電子証明書にも併記し、公証することができるようになります。 ※住民票に旧姓を併記したい場合、市役所での手続

《住民票に旧姓を併記したい場合、市役所での手線 - きが必要です 旧姓の印鑑を実印として 登録し、印鑑登録証明書 を発行できます。





就職・転職時など、仕事の場面でも旧姓で本人確認ができます。





#### 旧姓併記のための請求手続きは2段階

#### STEP1

旧姓が併記された戸籍謄本などを用意します。

#### ○入手方法は3種類

- ①本籍地の市区町村窓口で請求
- ②本籍地へ郵送で取り寄せ
- ③コンビニで発行(本籍地が対応している場合 に限ります)



用意した戸籍謄本などと 一緒にマイナンバーカー ド(通知カード)を持っ

て市役所へ来庁してください。



▶問い合わせ先 市民窓口サービス課 (☎内線 182)

云級しまばら 10

#### 11月1日~7日は「文化財保護強調週間」

文化財は私たちの歴史や文化を正しく理解するために欠くことができないものです。 教育委員会では、文化財の調査や保護、公開・啓発活動などによって、文化財の保存と活用に取り組んでい ます。

#### ○埋蔵文化財

埋蔵文化財とは地中に埋もれた文化財のことです。 土地に埋蔵されているためその存在が一般に知られに くく、また正確な範囲がよく分からないといった性質 を持っています。

過去の調査などで遺構や遺物が出土したことがある ところを中心に設定されたエリア(区域)を「埋蔵文 化財包蔵地」と呼び、市内には約100カ所が存在し ます (右図)。

#### ○指定文化財・登録文化財

地域において特に重要な文化財は、内容に応じて 国、県、市による指定が行われています。また、届出 制で緩やかな保護を行う登録文化財という制度もあり ます。

こうした文化財は、修復や外観変更の場合など、申 請や届出が必要となる一方で、助成や助言などの支援 を受けることができる場合があります。



※埋蔵文化財包蔵地内で工事を行う場合は届出が必要です

出典:長崎県遺跡地図

https://iseki.news.ed.jp/iseki/controller/iseki.php

#### ○文化財を未来に伝えるために

指定や登録をされていなくても、歴史的な建造物や古文書などの文化財が、市内にはたくさん眠ってい ます。文化財は一度壊れたり、なくなってしまえば、元に戻すことはできません。文化財の保護には苦労 と困難が伴いますが、私たちの暮らしの礎となる歴史と文化を伝える市民の財産です。

市民皆さんの協力を得ながら、こうした貴重な財産を守る取り組みを進めていきます。









#### 島原城築城 400 年記念事業協賛事業 文化財ロングウォーキング

いきいき健康ポイント対象事業



市内の文化財をめぐりながらスポーツの秋を楽しみましょう。好きなコースだけの参加もできます。

- ▶と き 11月9日(土)
- ①島原城コース 8時~10時
- ②鉄砲町コース 10時~12時
- ③旧島原藩薬園跡・本光寺コース 13 時 30 分~ 16 時 30 分
- ▶集合場所 ①②武家屋敷駐車場 ③旧島原藩薬園跡駐車場
- ▶募集人数 各 20 人 (先着順)
- ▶参加料 無料
- ▶申込期限 11月8日(金)



旧島原藩薬園跡



#### ~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

#### 「特別栽培米 ながさき にこまる」

「米の食味ランキング」で5年間連続、最高評価の特Aを受賞した 「にこまる」を、特別栽培米として、肥料や農薬を減らし自然の力を 活かして育てました。

最新式の工場で、精米・包装・保管をした、クオリティーの高いお 米です。

○島原食糧販売株式会社 新馬場町 (☎ 62-2211)



#### [薬草麺のスープカレーそうめん]

「島原農業高校」と「めんの山一」が共同で開発した手延べ素麺です。 麺には4種類の薬草を練り込み、スープは家族みんなで食べられる マイルドなカレー風味に仕上げました。小腹がすいた時にちょうどい い量で、小鍋で3分茹でるだけの手軽さで大人気です。

○島原農業高等学校 下折橋町 (製造:株式会社山一)

【販売店】島原城売店(☎63-4874)、清流亭(☎64-2450) など

**▶問い合わせ先** しまばらブランド営業課 (☎内線 573)



島原船津駅、周辺の商店等でとして制作しました。島原駅、 を周遊マップ(以下マップ) とでしょう。 て、知ることがあり、それ 人と出会い、会話を みなと商店街を中心

今でもその名残りを感じるこ原半島の拠点として繁栄し、原駅)周辺。この辺りは、島として、島原船津駅(旧南島として、島原船津駅(旧南島第一弾は「みなと島原」編 KokonNiki始動しました。 を込めています。 になってもらいたいとの想 がら周遊し、このまちを好き 域の人とふれあい、楽しみなここんにきを訪れる人が、地 んにき)とは、島原の方言で この辺り」という意味です。

と会話できた時間は、私の大ながら色を塗っている皆さん教室を開催しました。楽しみ マップの原画を絵ハガキにし今月の広報しまばらでは、心より感謝します。 さんとこのまちの思い出話をとに「白山長生クラブ」の皆 切な思い出にもなりました。 っていこうと、塗り絵マップ ましたのでご活用ください。 しながら地域の魅力を深く知 問い合わせ先

地域おこし協力隊なん 亩 ょ 2

友

て再発見した魅力を地域の皆私がこの沿線地域を取材し活をもたらした島原鉄道。 ? いです。 楽しく巡ってもらえれば嬉し 今回、

島原半島に新しい文化

さんと共につくる「Koko

Niki」プロジェクトが



云 報しまばら 12



#### 結婚したいあなたの婚活をサポートします!

結婚を考えている人へ男女の出会いの相談や会員登録を受け付けています。相談は無料で独身の子どもを持つ親御さんの相談にも対応しています。気軽に利用してください。

#### 「ハッピーカフェのサービス内容」

ハッピーカフェは **▲ 5年目に突入 ▲** 

- ○結婚相談
- ○お見合いの仲介
- ○婚活に関する情報発信
- ○リトルマッチメイキング(3対3の少数お見合い)
- ○長崎県婚活サポートセンターが運営する「お見合いシステム」の登録や閲覧ができます。※登録料が必要 ハッピーカフェではこれまでに9組が結婚しています(9月30日現在)

#### ハッピーカフェで運命の出会い探してみませんか?

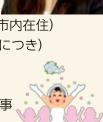
#### 「婚活カウンセリング」

~結婚への近道~

専門家があなたの悩みをひも解いて、結婚 を真剣に考えているあなたを応援します!

- **▶ところ** ハッピーカフェ
- ▶料 金 無料
- ▶カウンセラー野田 亜希子氏
- ▶対象者
- ・市内在住もしくは勤務し ている独身男女
- ・独身の子を持つ親(子が市内在住)
- ▶相談時間 1時間(1回につき)
- ※何回でも相談可
- ▶申し込み・問い合わせ先 ハッピーカフェに電話で事 前予約をしてください





#### 今後のイベント情報

今後もさまざまなイベントを企画します。

◆令和2年1月26日(日) 独身男性、独身の子を持つ親御さん向けに 婚活セミナーを開催予定



◆令和2年3月1日(日) 婚活イベント開催予定





#### 「リトルマッチメイキング」

3対3の小規模お見合い

1対1のお見合いや、大勢でのお見合いイベントが苦手な人向けに3対3の少人数でのお見合いを毎月第3日曜日に1日2回開催します!

- ▶と き 毎月第3日曜日開催
  - ① 11 時から (20~30代)
  - ② 13 時から (30 代以上)
- ▶ところ 社会福祉法人南高愛隣会 島原拠点事務所(宮の町 738 番地)
- ▶参加料 500円 (ドリンクおよびお菓子代)
- ▶対象者 ※独身男女 男性…ハッピーカフェ会員、かつ市内在住 もしくは勤務している人

女性…制限なし

▶申し込み・問い合わせ先

ハッピーカフェにメールもしくは電話で申し込んでください





県と21市町共同事業 WizCon(ウィズコン)企業間交流事業にも取り組んでいます。

企業間交流を応援する事業所も募集していますので、詳しく はハッピーカフェまで問い合わせてください。

#### ハッピーカフェ

- ▶開所時間 10時~19時(定休日:毎週火曜・水曜、祝日)
- ▶問い合わせ先 政策企画課(☎内線 146)











#### 市民体育祭大運動会

10月13日、秋晴れの下、市営陸上競技場で「第 64回島原市民体育祭」を開催しました。

体育祭では、婦人会によるマスゲームを皮切りに 各地区対抗での綱引きや玉入れ、年代別のリレーな どが行われ、多くの市民がスポーツの秋を満喫して いました。9月1日から10月6日にかけて行われ た各種競技の成績と合わせて三会地区が総合優勝し、 知事杯を獲得しました。主な結果は次のとおりです。





1位	2位		
有明地区	三会地区		
安中地区	三会地区		
三会地区			
	有明地区安中地区		















#### 安全・安心フェスタ

10月12日、有明公民館駐車場で「安全・安心フェ スタ」を開催しました。

プロのスタントマンによる交通安全教室では、乗 用車などを使った事故など危険な行為を再現。踏み 間違い防止装置を装着した車両の体験も行われまし た。子どもから高齢者まで約300人が参加し、交通 事故の予防方法と安全の大切さについて学びました。







#### 島原市美術展覧会

10月9日から14日まで、島原文化会館で第59 回 島原市美術展覧会を開催しました。

美術展覧会には、市内の美術愛好家の皆さんの絵 画や絵手紙、写真や工芸など6部門に452点の作品 が展示され、来場者は芸術の秋を堪能していました。

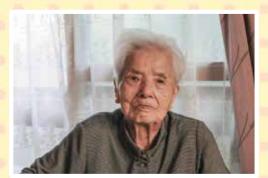








\*\* (9月19日生)



鐘ケ江 ツタエ さん (9月25日生)

#### 受章おめでとうございます



#### 地方教育行政功労者表彰受章



<sup>まつもと</sup> まさひろ 松本 正弘 さん(前教育委員)

10月10日、文部科学省で行われた表彰 式で、松本正弘さん(杉谷地区)が地方教 育行政功労者表彰を受章しました。

松本さんは、平成19年4月から3期12 年にわたり市教育委員として在職、教育委 員長としての要職も歴任され、本市教育行 政の振興に多大な貢献をされました。



## しまばら子育で情報

#### 11月で1歳になりました Heppy Birthday



申し込みは こちらから

#### 問い合わせ先

子育て支援室 (2 62-4015) こども課こども福祉班 (2 63-1111 内線 301) こども家庭班 (2 63-1111 内線 278)



**徳永 真与 くん** 11月6日生 これからも皆の癒しキャラでいてね!



上川 美來李 ちゃん 11月8日生 お姉ちゃんと仲良く大きくなってね。



**吉岡 志穂 ちゃん** 11月15日生 いつも可愛い笑顔をありがとう♡



\*\*\*\* **松尾 杏 ちゃん** 11月16日生 これからもたくさん楽 しく遊ぼうね!



<sup>うまだ</sup> **蘭 ちゃん 内田 蘭 ちゃん** 11月21日生 元気いっぱい、いつも 笑顔でいてね☆



演部 衣吹 ちゃん **濱部 衣吹 ちゃん** 11月21日生 濱部家の Princess♡



\*\*\*もと しんたろう 山本 新大郎 くん 11月21日生 素敵な笑顔癒し系♡ 一杯☆冒険してね



たけなか まのは **竹中 万葉 ちゃん** 11月22日生 一年一年を大切に健や かに育つように





佐藤 杏 ちゃん 11月28日生 いつも笑顔をありがと う♡



中村 絢星 くん 11月28日生 みんなの天使☆元気に おおきくなーれ



がたの れいな **川野 伶奈 ちゃん** 11月29日生 我が家のアイドル的存 在♡

#### ♡ママたちのためのリフレッシュ講座

「フラワーアレンジメント」

- ▶と き 11月13日(水)10時~12時
- ▶ところ 市福祉センター
- ▶講師 小笠原流 柴田 ミホ 先生

発見を楽しんでみてはいかがですか?

- ▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てている母親 ▶定 員 16人 ※託児ができます
- ▶料 金 無料 (材料費 200 円) ▶申込方法 子育て支援室に電話で申し込んでください



フラワーアレンジメント

#### \* 育児ワンポイント\*

~秋はお散歩に出かけましょう~

冬になる前の秋は、とても過ごしやすい季節です。朝晩の冷えで、秋はどうしても体 調を崩しやすい季節という印象がありますが、昼間はお散歩日和が多いのも特徴です。 秋晴れの空を見上げたり、葉っぱや木の実を見つけるなどして、この季節ならではの

秋の風を感じながら、お子さんと一緒にお散歩に出かけましょう。



#### ••••• 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による手作りおやつがあります

イベント名	日時(10 時~ 12 時)・場所	サークル名
~くしゃくしゃ☆びりびり♪ひらひら~ <b>新聞紙あそび</b>	11月 5日 (火) 有明保健センター	きらら kids
〜日本の伝統文化体験〜 <b>秋のお茶会</b>	11月 6日 (水) 霊丘公民館	こいこいひろば
<ul><li>~消防士さん、教えて~</li><li>救命救急法を学ぼう</li></ul>	11月 7日 (木) 安中公民館	にこにこ kids
〜秋の自然を使って〜 <b>秋を楽しもう</b>	11月12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	11月21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~ <b>おしゃべりタイム</b>	11月28日 (木) 市保健センター ※10時30分~ (要予約)	ぱぴぷ kids
~クリスマスのひとときを~ <b>クリスマス飾り作り</b> I	12月 3日 (火) 有明保健センター	きらら kids
〜クリスマスのひとときを〜 <b>クリスマス飾り作りⅡ</b>	12月 4日 (水) 霊丘公民館	こいこいひろば
~こころもほっこり温まろ~ 冬のおはなしいっぱい	12月 5日 (木) 安中公民館	にこにこ kids



新聞紙あそび



救命救急法を学ぼう



秋を楽しもう

#### 健康しまばら通信

- ■市保健センター(☎64-7713)
- ■有明保健センター(☎68-5335)

#### 忘れていませんか?「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、乳 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。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□
- **▶実施医療機関** 県内予防接種実 施医療機関
- ※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

#### 生活習慣改善教室参加者募集

生活習慣病予防のために今日からできるカロリーコ ントロールのコツを一緒に学んでみませんか。

- ▶と き 12月5日(木) 10時~12時 (受付 9 時 30 分)
- **▶ところ** 市保健センター
- **▶テーマ** マイナス 1 kg、あの頃の私に戻りたい ~今日からできるカロリーコントロールのコツ~
- ▶内 容 ・生活習慣病予防のための講話
  - ・カロリーコントロールについての講話
  - ・調理実演・試食
- **▶募集人数** 30人(先着順)
- ▶申込期限 11月27日(水)
- ▶申込先 有明保健センター



いきいき健康ポイント対象事業

#### がん検診を受けましょう

各種がん検診を実施しています。まだ受診してい ない人は早めに受けましょう。

#### ▶対象者(自己負担金)

- ・胃がん検診 40歳以上(1000円)
- ・大腸がん検診 40歳以上(600円)
- ・乳がん検診 30歳以上(500円)
- ・子宮頸がん検診 20歳以上(700円)
- ▶受診期間 令和2年3月31日(火)まで
- **▶受診場所** 市内指定医療機関
- ※詳しくは市ホームページをご覧ください

いきいき健康ポイント対象事業

#### 栄養教室参加者募集

野菜の食べ方を中心に、日ごろの食生活を見直し てみませんか。

- ▶と き 11月28日(木) 13時30分~15時
- **▶ところ** 市保健センター
- ▶**テーマ** 野菜の栄養を逃さない食べ方
- ▶内 容 ・管理栄養士による講話
  - ・野菜の栄養を逃さない調理の工夫の実 演と試食
- **▶募集人数** 30人(先着順)
- ▶参加料 無料
- ▶申込期限 11月21日(木)





#### サバ缶の菜々鍋

缶詰の汁まで使用した栄養たっぷりの-品です。牛乳は煮ると分離するので、最 後に加えてサッと仕上げましょう。



(4人分

サバの水煮缶………2缶 絹ごし豆腐………1/2丁 ニンジン………2/3本 牛シイタケ……4枚 長ネギ……2本 牛乳……2カップ 味噌……大さじ4

《作り方》(レシピ提供:島原市食生活改善推進員協議会)

- ①豆腐は8等分に切る。白菜は葉と軸に切り分け、軸は1㎝ 幅の斜め切りに、葉はざく切りにする。ニンジンは5~6 cm長さの千切りにする。ネギは斜め薄切り、ニラはざく切 りにする
- ②サバの水煮の缶汁と水を合わせて6カップにして土鍋に入 れ、煮立てる
- ③白菜の軸、ニンジン、シイタケを入れてやわらかくなるま
- ④残りの野菜を加えてしんなりとしたら、味噌を溶く ⑤豆腐、サバ水煮、牛乳を加え軽く煮て火を止める
- 《1人分栄養価》\*エネルギー367kcal\*たんぱく質31.7g\*脂質17.6g\*食塩3.0g

#### からだの健康はお口から

私たちの健康は、お口の健康と大きく関係しています。歯周病を予防して健康寿命を延ばしましょう。

#### 歯周病とは

食べ物が歯の間などに残っていると、細菌が繁殖し、歯に白くネバネバした「歯垢」が付着します。この 歯垢によって歯ぐきに炎症を起こした状態を「歯周病」といいます。

初期は炎症に伴い赤く、丸みを帯びた歯ぐきとなり、進行すると口臭がひどく出血や膿が出る ようになり、やがて歯が抜けてしまいます。

#### 60歳代で24本以上の自分の歯がある人

歯を失う原因の大半は、歯周病に よるものです。

60 歳代で 24 本以上の自分の歯 がある人は 46.0% です。 県の平均 56.3% より少ない状況です。



#### 歯の役割

歯には、「食べ物をかむ」「表情をつくる」「体の 姿勢やバランスを保つ」「発音を助ける」役割があ ります。1 本でも歯が抜けると、かみ合わせが悪く なったり、残った歯への負担が増えます。また、食 品がしっかりかめないことによる全身への影響もあ ります。

#### 歯周病を予防するために

- ①歯みがき…食後の歯みがきで歯垢を落としましょう。1日1回は丁寧にみがきましょう。
- ・歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当て、歯ぐきをマッサージする感じでみがく
  - ・歯のすき間には歯間ブラシや糸ようじを活用する
- ②**食生活…**1 日 3 食バランスの良い食事を心がけましょう。
- ③禁 煙…喫煙は歯周病を悪化させる原因です。禁煙に努めましょう。
- ④定期健診…年1回歯科健診を受けましょう。



#### 訪問歯科診療

歯科医院に通院が難しい人のために、歯科医師や歯科衛生士などが自宅や病院、施設へ伺い、口腔ケアに 関する相談や歯の診療などを行っています。

▶問い合わせ先 島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室(☎73-6480)

#### 小児の日曜診療所

※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

	月	脂質異常症
	火	わきがの治療
11	水	睡眠が子どもに与える影響
月	木	いろんな中耳炎の話
, ,	金	精神科・心療内科受診についてのアドバイ
	217	ス
	土・日	月経痛について

※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

後は子育て支援情報アから6歳児までの成長がら6歳児までの成長 子どもたちの笑顔を増 さん応援よろしくお願 と考えています。 てまいりますの などに発展してい とことん子育てにやさ まち」島原市とし などに利用でき、 償 第 初とな プリ」 向けの 各種定期検診を 2 モと連 の中の赤ちゃ 日日 ス 長 健 を ん始 ま康 長N 1 ま 0)

市長コラム

#### 年に1回は、健診(検診)を受けましょう!

#### わっかもん 「結核・肺がん検診」・「特定健診」・「若年者健診」

#### いきいき健康ポイント対象事業 (15)



#### 「結核・肺がん検診 |

- ▶**対象者** 市内に住民票を有する 40 歳以上の人 (令和2年4月1日現在の年齢)
- ※職場、施設などの検診を優先してください
- ※妊娠または妊娠している可能性のある人は、受診 できません
- ▶費 用 無料
- ▶持参品 健康手帳(持っている人)
- ▶問い合わせ先

市保健センター (全 64-7713)



#### いきいき健康ポイント対象事業 (20)

#### 「特定健診し

- ▶対象者 40歳以上の国民健康保険被保険者
- ▶費 用 無料
- ▶持参品 国民健康保険証、受診券
- ▶問い合わせ先 有明保健センター (☎ 68-5335)

#### いきいき健康ポイント対象事業



#### っっかもん 「若年者健診」

- ▶対象者 20歳以上39歳以下の国民健康保険被 保険者
- ▶費 用 無料
- ▶持参品 国民健康保険証、受診券
- **▶問い合わせ先** 有明保健センター (☎ 68-5335)

#### ▶日程および会場

	日程	会場	受付時間				
		云物	結核・肺がん検診	特定健診・若年者健診			
	6日 (水)	市保健センター	9:30~10:30	_			
		III 床庭ピンター 	13:00~14:00	13:00~14:00			
	7 □ ( <del>*</del> )	三会農村環境改善センター	9:30~10:30	_			
	7日(木)	二云展竹垛境以番ピクター 	13:00~14:00	13:00~14:00			
11月	8日 (金)	森岳公民館	9:30~10:30	_			
			13:00~14:00	13:00~14:00			
	12日 (火)	安中公民館	9:30~10:30	_			
		女中五氏語 	13:00~14:00	13:00~14:00			
	13日 (水)	有明保健センター	9:30~10:30	_			
		行971体  年ピンプ	13:00~14:00	13:00~14:00			

#### あなたの抱えている生活の不安や心配をお聞かせください

相談支援員があなたと一緒に、抱えている困りごとを考え、整理します。 困りごとの解決、生活の安定に向けて寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

#### 悩みや心配

- ・生活に困っている
- ・仕事が見つからない
- ・社会に出るのが不安
- ・健康に不安
- ・将来に不安など

#### 市への相談

- ①相談内容を確認
- ②解決策を一緒に考える
- ③解決に向けた支援スタート



※本人だけでなく、家族や周りの人からのご相談も受け付けています。

▶問い合わせ先 福祉課保護班 (☎内線 335)

#### いきいき健康ポイント対象事業

#### ピラティス講座(初心者向け) ~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 11月18日(月) 14時30分~ 11月25日(月) 14時30分~
- ●講 師 河野 ひろみ 先生
- ●対象 市内在住の女性
- **●募集人数** 15 人(先着順)
- ●受講料 無料
- ●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





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)

#### 会公民館

#### 消しゴムはんこ講座

年賀状などにオリジナルの「消しゴムはんこ」 を作ってみませんか。

- ●と き 11月18日(月) 13時30分~
- ●募集人数 10 人
- ●受講料 無料
- ●材料費(500円(消しゴム、スタンプ)
- ●持参品 特になし
- ※デザインカッターは貸し出

します





消しゴムはんこ

#### 霊丘公民館

#### 世界に目を向けよう!第3弾 「カナダを知ろう!| Part 2

市内で外国語指導助手をしている先生が母国 ■ の魅力を紹介します。 ※9/18(水)の続編

- ●と き 11月27日(水) 19 時 30 分~ 21 時
- ●テーマ 「カナダの生活 人々の暮らしと文化」
- ●募集人数 20 人
- ●受講料 無料
- ●講 師 砂取 エベリン 先生
- ●持参品 筆記用具



砂取 エベリン 先生

#### 島原城築城 400 年記念事業 「島原城一斉清掃|

島原城の一斉清掃を実施します。島原の街をいつも見守っている島原城をみんなできれ いにしませんか。



- ▶ところ 島原城および周辺 ※駐車場は第一中学校
- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶持参品 軍手、ごみ袋以外の掃除用具
- ▶問い合わせ先 しまばら観光おもてなし課(☎内線 214)



#### 施設情報

#### 霊丘公園体育館・弓道場

#### 無料開放デー

- ▶と き 11月10日(日)・24日(日) 10 時~ 17 時
- ▶利用種目 卓球、バドミントン 卓球のラケットとボール、バドミントンのラケッ トとシャトルも無料で貸し出します
- ▶利用時間 1組1時間
- ▶持参品 運動のできる服装、運動靴、タオル、 飲料水など
- ▶申込方法 当日、体育館事務室に直接もしくは 電話で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)

#### 有明総合文化会館

#### はじめてのアロマ講座 ~アロマでセルフケア~ ハンドクリーム作り

- ▶と き 11月9日(土) 13 時 30 分~ 15 時 (13 時受付開始)
- ▶講師 吉田 睦先生
- ▶募集人数 20 人 (先着順)
- ▶参加料 1000円(材料費込)
- ▶持参品 タオル
- ▶申込期間 11月7日(木)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先

有明総合文化会館(☎68-5800)



#### 島原文化会館

#### ಶ್ವ 奥土居美可 Jazz and Pops ライブツアー in 島原

- ▶と き 11月10日(日) 17時30分開場 18 時開演~ 19 時 30 分終演
- ▶出 演 奥土居美可 (Vocal)、井上高志 (Sax)、 中山敬介(Trumpet)、民谷利通(Base)、日高 潤也(Drums)、花田久美子(Piano)
- ▶演奏曲 What a Wonderful world、If we hold on together、ウルトラマンの歌、機動戦士ガン ダム X エンディングテーマ Human Touch など
- ▶入場料

(前売り) 一般 1000円、高校生以下 500円 ペアチケット 1600円

(当 日) 一般 1300 円、高校生以下 800 円 ペアチケットなし

▶チケット取扱い 島原文化会館、有明総合文化会 館、島原図書館、霊丘公園体育館・弓道場、島原 復興アリーナ、横浜屋

#### バレエ・ジャズダンス

- ▶と き 11月3日(日) 13 時 30 分開場/ 14 時開演
- ▶出 演 ON AND ON
- ▶内 容 カルメン、美女と野獣など
- ▶入場料 無料

#### 共通事項

▶問い合わせ先 島原文化会館(☎ 62-2111)

#### 島原文化会館

#### 「ユネスコ世界ジオパーク認定 10 周年記念」小崎侃版画展

「平成冨士」をはじめ、島原半島を描いた小崎侃氏の版画十数点を展示します。

- ▶と き 11月17日(日)~11月24日(日) 9時~18時 ※18日(月)は休館
- ▶ところ 小ホールA ▶入場料 無料
- ▶問い合わせ先 社会教育課(☎内線 652)



試験会場 1日を指定

健軍駐屯地

能

小中学校給食用物資新規納

国立口之津海上技術学校生

般

募集人数

(約280

▼試験日 ·受付期間 する人

令和2年1月5日

・応募・ 固自衛隊島原地域事

務所(☎@3759)

試験会場 大村駐屯地

12月2日 (男子)

11月29日金まで

実績を修め、

学校長が推薦

▼試験日 12月1日(女子)

つ生徒会活動などに顕著な

17歳未満で成績優秀か

格

男子で中卒(見込

▼資 格

18歳以上33歳未満

男女

·試験会場

有明公民館

一次試験 日別まで

令和2年1月18

)自衛官候補生(陸・海・空

の人

·受付期間

11月22日金まで

**募集人数**(約70人) 隊高等工科学校生徒

回~1月6日月のいずれか

▼資

格

男子で中卒

見込

ਰ੍ਹ

資の新規納入業者を募集しま

▼受験資格 ▼募集人数

15歳以上の人(令

和2年4月1日現在)、その

令和2年度の学校給食用物

募集中

募

集

受付期間

令和2年1月6

17歳未満の人



(代表) ☎ 63-1111 市役所本庁 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

検索

営業所、

事務所がある業者 市内に店舗または ▼募集期間

11月12日火まで

格

·受付期間

令和2年1月6

他身体検査基準あり

申し込み・閻島原市母子寡

試験日時

令和2年2月9

ども課こども家庭班(☆内

80-5147) またはこ 婦福祉会(☎080-42

線279)

日用~2月4日火

試験場所 

国立口之津海上

9時受付開始

## 島原市 ▼ 資 申し込み・閰島原市学校給

食会 (☎®2750)

## 紅葉を満喫しながら歩く 77護予防ファンクラブ

▼とき

①11月19日※ ②11月20日※

秋のバスツアー」

※詳しくは問い合わせてくだ

福祉医療費受給者証の更新 ひとり親(母子・父子)

ひとり親福祉医療費受給者

技術学校など全国12会場

・応募・圓国立口之津海上技

証の更新手続きを次のとおり

術学校教務課(☎0957

行います。

·受付期間

11月5日以~11

月15日金

▼ところ 佐賀県大興善寺、 内 中富記念くすり博物館 容

らのウォーキングと薬の歴 史を学ぶ 紅葉を楽しみなが

▼ 定 対象者 市内に住所を有し、 歳以上の人 介護認定を受けていない65 員 ①②それぞれ82人

燃やせるごみを収集します。

聞こども課こども家庭班

証、更新通知、保険証、

印鑑

内線278

11月5日巛は市内全地区の

8時までに指定の場所へご

燃やせるごみ全地区収集日

持参品 福祉医療費受給者

お知らせ

·受付場所

こども課または

有明支所

**参加料** 3330円 (バス (先着順

みを出してください。

**閻**環境課クリーン資源班

甲種防火管理者資格取得

募集期間 申し込み・閻島原地域広域 代、昼食代、施設入場料込) 域支援係 (☎億9102) 市町村圏組合介護保険課地 11月7日休まで



# 内線193)

## びクリスマス会 ひとり親家庭の研修会およ

▼とき 12月15日回 ところ 30分~13時30分 白山公民館 9 時

▼持参品 ▼対象者 ·申込期限 庭の親と子 エプロン、三角巾 母子家庭、 12月6日金 父子家

▼とき

11月29日金 分(全2日間) 11月28日休 9時~15時30 9時~15時

▼受講料 村圏組合消防本部 37 2 0 円 (テキ

圖島原地域広域市町村圏組合 消防本部 (**☎**@5857)

ところ島原地域広域市町

申込期限 スト代) 11月15日金

## 第24回長崎県特別支援学校 局等部生徒作品展

1 11月28日休~12月 10時~17時

▼ところ 雲仙岳災害記念館

·絵画、工芸、手芸、工作、

書

学校紹介パネル 作業作品など

圓島原特別支援学校高等部 **▼参加校** 県内の特別支援学 校 (全12校)

## セミナー&個別相談会 事業承継・事業引継ぎ支援

という選択を考えてみません きた事業だからこそ、引継ぎ ず起こります。大切に育てて 事業承継は全ての企業で必

▼とき 11月27日 3 30分~17時 13 時

▼ところ 島原商工会議所 **中込期限** 1月25日原

※電話申込が必要です ・申し込み・圕長崎県事業引

継ぎ支援センター (☎09 5 - 895 - 7080)

です。 エイズ即日検査を行います 12月1日は世界エイズデー

> の人にHIV抗体検査を受け で受けられますが事前に予約 施します。検査は無料・匿名 てもらうため、即日検査を実 が必要です。

▼と き 12月2日 月 で ~20時(受付は19時30分ま 14 時

▼ところ 県南保健所 ・予約・間県南保健所健康対 策班 (☎@3289)

## 年末調整説明会

▼ところ ▼と き 11月19日公 30分~15時30分 島原復興アリーナ 13 時

明会に持参してください る年末調整関係の書類を説 持参品 事前に送付してい

**閻**島原税務署法人課税部門源 ※消費税軽減税率制度の説明 泉所得税担当(☎億381 も行います

### 考える」 防災講座 「島原から防災を

▼とき

分受付) ①11月16日出 ※全て14時~16時  $(\pm)$ ③11月30日出 ② 11 月 23 日 (13 時 30

# ▼ところ

県南保健所では、より多く

③火山噴火と災害 ②気象災害に備える ①自然災害から命を守るには

·申込期間 間前まで 各開催日の1週

申し込み・固雲仙岳災害記 申込方法 記入し、FAXもしくはメ 話番号、メールアドレスを 念館(がまだすドーム) ールで申し込んでください 講座、 名前、 雷

50、メールアドレス eve nt@udmh.or.jp) (☎<br/>
⑤<br/>
5<br/>
5<br/>
5<br/>
5<br/>
5<br/>
6<br/>
6<br/>
6<br/>
6<br/>
6<br/>
7<br/>
6<br/>
6<br/>
7<br/>
6<br/>
7<br/>
8<br/>
8<br/>
9<br/>

## 農業高校「農業祭.

▼とき 11月9日出 11月10日(日) 30分~15時 9時30分~13 9 時

▼ところ 内容 農産物の即売、 島原農業高校 学習成果の展示 食物バザー

**固**島原農業高校 **☎**@513

など



# 雲仙岳災害記念館

※雨天中止 ▼とき 11月24日(日) 40分集合、 14時解散予定

▼募集人数 ▼参加料 ▼集合場所 •受付期間 学生300円 (保険代含む 大人500円、 11月10日(日) 15人 (先着順) 宝原つつじ公園 9

※詳細については問い合わせ **中込方法** 電話受付 \* 持参品 弁当、飲み物、帽子、タオ ル、手袋、雨具など 動きやすい服装

・申し込み・閰雲仙お山の情 報館 (☎33636)

てください



## 保育支援セミナー

**▼**とき

※セミナー終了後、16時3分 ②12月10日火 ①12月9日(月 まで就職相談を行います 13時~15時 13時~15時

ところ

②長崎県総合福祉センター ①アルカス佐世保 容 講義、実技、 就職

督署、もしくはハローワーク

または、最寄りの労働基準監

# 自然観察会「高岩山登山会」

▼参加料

保育所などへの就職を希望 する人

子育て支援員で在職中の人 申込期限 募集人数 25人 (先着順) 11月29日金

申し込み・間長崎県保育協

(**2**095-894-5801)

# 認知症サポートセンター

援するための電話相談を行っ ています。 認知症の人や家族の人を支

▼受付時間 日のみ) 10時~15時(平

**閻長崎県すこやか長寿財団** ▼相談専用電話番号 ☎○○ 5-847-0473 (**2**095 - 847 - 5212)

## 強化期間 11月は「労働保険適用促進

保険・雇用保険)の加入手続 いる事業主は労働保険(労災 095-801-0025) 崎労働局労働保険徴収室(☎ きが必要です。詳しくは、長 労働者を一人でも雇用して 必要になります。

新生児おむつカバー ト式布オムツフ個と13枚

社会保険料

(国民年金保険

明書または領収証書の添付が

(国民年金保険料) 控除証

険料の額を証明した社会保険

おゆずりします

健康器具

(ハイパーステッ

プなど)

1年間に納付した国民年金保

年金保険料を申告する場合は、

#### 報ひ 3 ば

謎 早 年 金 重

ځ

き

11月20日次、 務所出張相談

18日(水)

▼ところ

三会農村環境改善

センター

社会保険料控除に加えること

料を納付した場合も、

本人の

スピードラーニング ぶらさがり健康器具

(英語

なお、

家族の国民年金保険

切に保管してください。

おゆずりください

ますので、

申告を行うまで大

に日本年金機構から送付され

植木鉢

控除証明書は、

11月上旬

手芸用品

ができます。

、お尋ねください

## 民年金コ ナ

### 社会保険料 控除証明 (国民年金保険料

会保険料控除の対象となりま てその年に納付した全額が社 および市県民税の申告におい 国民年金保険料は、 所得税

年末調整や確定申告で国民

内線232) 窓口サービス課窓口班 7億1662) または市民 諫早年金事務所 **2**095

年金に関する問い合わせ先

### $\overline{\mathcal{O}}$ 交換

## 不用品

※相談開設日の10日前まで 申込方法 募集人数 約できます) してください ス課窓口班へ予約 市民窓口サービ (電話予

#### 秋季火災予防運動

**間市民相談・消費生活センタ** 

(☆大線184)

ギター

教材)

11月9日から11月15日まで全国一斉に秋季火災予防運動が実施されます。

#### いいね!で確認 火の用心』

(令和元年度全国統一防火標語)

#### ▶火の取り扱いにはご注意を

火災は人の生命や財産を一瞬にして奪ってしまいます。 火の取り扱いには十分注意しましょう。

#### 住宅用火災警報器について

火災の早期発見、逃げ遅れ防止のために住宅用火災警報器を必ず 設置しましょう!

(平成21年6月から、当本部管内すべての住宅に設置が義務付け られています)

#### ◆問い合わせ先

島原地域広域市町村圏組合消防本部予防課(☎62-5857)



#### 市政情報発信中

- ●島原市ホームページ(https://www.city.shimabara.lg.jp/)
- ●ケーブルテレビ
- ・カボチャテレビ

8:30、10:00、18:00、21:00、翌 2:00、翌 5:00) 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)
- ・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)

#### の動き(10月1日現在)

- 44.997人(-9)
- 21.031 人
- 性 23,966 人 (-4)
- 世帯数 19,777 世帯(+ 15)

#### 9月中の動き

出生 29 人 死亡 60人 転入 69 件 転出 48 件



たい」と考えるようになります

地下から熱水と火山ガス

山奥にあり、

草木も

地獄ではなく極楽浄土に行き

のせいと考え、「ゆくゆく

人々は荒れた世の中を

#### コなごう!未来♪

島原半島ジオパーク協議会(☎65-5540)



ational, Scientific and Cultural Organization

7

0

1

開

山したとされ



温泉山。 で創 量が少ないためにつくられたものです 熱地帯は、 |の硫酸塩泉と火山ガスが噴き出す地 その景観を人々は と呼ぶのでしょうか? 始した仏教思 2 5 0 0 年 なぜ人々はこのような景観を、地 概念はなかったとい 火山ガスに対して地下水の い泥の間から硫黄を含む高 前、 想の 釈 地地 中に 迦 獄 が イ

〝末法〞という思想が広まります。 しかし平安時代になると、 われ は、 てい

これは、 釈迦が亡くなってから 国内に ンド 地 ま

> こで人々は、 から湧き出す温泉に浸かれば、 ジを持つ言葉ですが、 のです。 いつしか 土の気分が味わえることでしょう。 "地獄; は私達にとって怖 獄 火山がつくる地熱地帯を と呼ぶようになった そんな 極楽浄 イ "地獄 %

う考え方です。´末法元年〟とさ 釈迦の 次

ある時代にあたり、

治安は乱れて

貴族社会が武家社会に変わりつつ れた西暦1052年頃の日本は、 第に世の中が荒廃していく、 教えが正しく伝わらなくなり、 ある一

定の年月が経つと、

「雲仙温泉(雲仙・八万地獄)」 火山がつくる地熱地帯を"地獄"と呼ぶ地域は、雲仙だけ でなく、恐山(青森県)、立山(富山県)、箱根(神奈川) など、日本各地にあります。 これらの地域は、日本ジオパークに認定されています。



#### 延期のため再掲載

- 11月16日(土)10時~12時 (受付:9時~9時40分)
- ▶集合場所 かづさイルカウォッチング駐車場
- 「海上ジオツアー」~ジオの見どころ を海から見てみよう~
- ▶参加料 大人 2000 円、小学生 1000 円、幼 児 500 円、3 歳以下無料 ▶定 員 20 人
- ▶申込方法 氏名、住所、性別、生年月日を記 入のうえ、メール (info@unzen-geopark.jp ) または電話で申し込んでください
- ▶申込期限 11月13日(水)
- ※当日は運動靴でお越しください。 本ツアーではイルカは見れません。 詳細については問い合わせてください



楽浄土の対極にある地獄がどのような

は

極

場所なのかを具体的にイメージさせる

うえで、

うってつけの景観でした。

- 11月9日(土)9時30分~13時
- がまだすドーム 所
- 目 「第8回島原半島ユネスコ世界ジオパ ▶題 ーク高校生研究発表大会」
- 高校生が自らのふるさとの見どころを 高校生なりの視点で探求した成果を発表する
- **▶参加料** 無料



### は「四月二十日。 零時。 王国にて。」とあっ た。ミモザは指定されたビルに向かう。 微の絵のモノクロ写真が届いた。裏に モザの父に、白い線で描かれた薔

遠田割子

付き合い、その父親に呼び出された洋造 まった真波。25歳の息子が女子高生と 人は人を傷つける。だが、予期せぬ

日の女性の目的は?兄弟喧嘩があわや殺 、事件に。その悲しき真相とは?駐在さ なくなった?村を騒がせる自称霊能力

子どもたちが作った雪だるまが歩いて

小路幸也著の中央公論等である。 著 中央公論新社



新刊図書紹介

は館へ行こう

群ようこ著幻冬舎一また明日」

また明日」

## オススメ

#### 図書館司書のオススメ本

入れて、日々の生恵みを上手に取り ひさまの力を利用 されています。 できる知恵が紹介 活をもっと楽しく してみませんか? 晴れた日は、 お



り、窓際でひなたぼっこをしたりと、 やすい季節になりました。野菜や魚を干した 強い日差しが続く日も少なくなり、 過ごし

おひさまライフ

濱田 美里

NHK出版

リ帚小路幸也あ OF BIA

B

Į	1 / ]		SIR TOPPER
	場所	イベント名	日時
		句楽会俳句展・図書館川柳展 ※川柳の投票受付も同時開催	17日 (日) まで
	島原図書館	おはなしのじかん	9日 (土)、16日 (土) 11 時~
	図書	おはなしひろば	23日(土)11時~
	館	郷土史を学ぼう会※1	23日 (土) 14時~
		おはなしのじかん0・1・2	27日 (水) 11 時~
		読書週間企画 「読書パズルを完成させよう」 対象:小学生	24日 (日) まで
	疽	おはなしポケット	9日 (土) 11 時~
	有明図書館	わくわく本の広場 定員:親子6組(要申込)	20日 (水) 10時30分~
1	館	おはなしのじかん	23日 (土) 11 時~
		<mark>除籍本おゆずりします※1人5</mark> 冊まで (古くなったり、傷んでいる本です)	23日(土)・24日(日)

島原図書館「としょかんまつり」	日時
おはなし会	2日 (土) 11 時~
「やさいスタンプでとしょかんをかざろう」 対象:幼児・児童、定員:10 人(要申込)	2日(土)14時~
大人向け映画会「グラスホッパー」(66分)	2日 (土) 14 時~
としょかんコンサート ※入場無料	3日(日)10時30分~
子ども向け映画会「おしりたんてい4」(60分)	3日 (日) 14 時~
※このほかにもさまざまな催しがあります	

#### ◎島原図書館 **(25** 64-4115)

開館時間·

9時~18時(金曜は20時まで開館)<br/>
\*このほ<br/>
11月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日<br/>
30日(土・資料整理日) 休館日…

#### ○有明図書館(☎68-5808)

開館時間· 9時~18時

11月5日 (火)・12日 (火)・19日 (火)・26日 30日 (土・資料整理日) 休館日…

27 Shimabara City Public Relation, 2019.11, Vol. 786, Japan

#### 郷土史を学ぼう会

「南串山村庄屋古文書から見る半島の歴史」

講師:茂 和夫 先生

「古文書解読入門~読んでみよう松平文庫~②」

講師:松尾 卓次 先生

外国人講師 2019年 外務大臣賞受賞 2016年 国連協会会長賞受賞

英語・フランス語・語学検定

幼児から大人まで個人指導・少人数制 <u>Ředřejáře</u> -----12年間で 約4,000本以上の 医学論文翻訳実績

アート英会話&翻訳サービス

島原市有明町大三東甲2056-1 アート英会話 TEL. 0957-68-5304 http://w







「福祉用具のレンタル·販売」 ▶「介護用品の販売」 「住宅改修・リフォーム工事」 ( 福祉用具専門相談員在籍

MA

MADOショップ 島原外港店

**②0957-62-0007** 島原市秩父が浦町丁3519-2

住体営工票保 10時~19時 長崎県雲仙市 10時~19時 83-2 0 仙険 1 2 0 3 围 見 店 Ō 国 9 見

9

2

**2568-1368** 

り一談な ま切窓ら

を言ばいり

口何 何答 度

保険の見直

相談

募集代理店:有限会社さんき

島原外港そば

町









#### 令和最初の家族写真撮りませんか?

リーフォトキャンペー

待受け画像 プレゼントロ





いつも会っている身近な方や なかなか会う機会の少ない遠くの方にも 笑顔を届けませんか? Happy

期間:2019/11/1~12/15 まで

人数:2人~

私服撮影になりますのでオシャレしてご来店ください♪

#### 新年のご挨拶は写真年賀状でみんなを笑顔に



■楽しい撮影のポイント 家族みんなでお揃いコーデ 手作りフォトプロップスで家族が増えたアピール 子供の就職が決まったからみんなで仕事の制服で 自慢のコレクションを持ち寄って 応援チームのユニフォームで 大好きなぬいぐるみと―緒になど!









〒855-0802 島原市弁天町 2-7124-5 (水曜定休) 営業時間 平日 10:00~19:00 土日祝 9:00~18:00

「広報しまばらを見た」とお電話ください お問い合わせ **20957-62-3068** 



お申し込み

LINEで予約 はじめました



右の QR コードからたつみ写真館を友だち追加していただき お友だち登録後、トークにて

「七五三撮影希望」や「お宮参り撮影希望」と送信してください。 その後、たつみ写真館よりご連絡差し上げます。



詳しくは ホームページを ご覧ください



Instagram たつみ写真館 公式インスタグラム

#### 同窓会の幹事さん!集合写真の予約はお済みですか?







大人数で集まる際に撮影する集合写真。出来上がった写真を見てみると 「あれ…私の顔、前の人に重なって隠れてる…」

「私だけ目を瞑ってる…」「なんだか、ちょっと微妙な写真だな…」 という経験はありませんか?

集合写真は簡単そうに撮影できるようで、意外と難しいものです。 そんな大事な記念の集合写真撮影はたつみ写真館にお任せください。 Ø

#### 島原ふるさと産

11<sub>月</sub>23<sup>豊</sup> 10 時~ 16 時

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

また、兄弟都市提携50周年を記念して豊後高田市に よる「豊後高田そば」の販売も行います。

#### 島原復興アリーナ





豊後高田そばの販売



▶問い合わせ先

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

#### 健康しまばら福祉まつり

11月24日 10 時~ 15 時

健康や福祉に対する関心を高め、明るい地域社会づく りを目指すため、「健康しまばら福祉まつり」を開催しま す。健康と福祉に関するイベントや催し物が盛りだくさ んです。

#### 島原復興アリーナ(サブアリーナ)



AED 講習



健康相談

健康・介護予防相談、各種作品展、 体験コーナー、出店、スタンプ ラリーなど

▶問い合わせ先 市保健センター(☎64-7713)

#### しまばら薬草フェブ

11月 2日豊 ▶ 3日圓

10 時~ 15 時 10 時~ 15 時

旧島原藩薬園跡

旧島原藩薬園跡での薬草あるき講座や薬草せっけん作 り体験のほか、和ろうそくティーキャンドル作り体験、 薬草茶・薬草粥のふるまいなど、さまざまなイベントが あります。



薬草あるき講座



薬草粥のふるまい

▶問い合わせ先 産業政策課(☎内線 561)





◆: 行政相談 (市民相談・消費生活センター☎ 63-1111 内線 184)

1	<ul><li>●:保健事業(市保健センター☎64-7713、有明保健センター☎68-5335)</li><li>▼:市税などの納期限(国民健康保険税:税務課市民税班☎63-1111 内線 176)</li><li>(後期高齢者医療保険料:保険健康課後期高齢・介護班☎63-1111 内線 233・234)</li></ul>							
∃ Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri 1	士 Sat  2 ■ 北村西望賞教育美術展 (9時30分~、島原文化会館) ■ しまばら薬草フェア (10時~、旧島原藩薬園跡、~3日)		
■秋のヘルシーウ ォーキング	4 振替休日 ■ しまばら温泉不 知火まつり (9時30分~、 島原文化会館)	(13時〜15時、 市民相談セン	6 ◆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)		8	9		
10 ■市防災避難訓練 (有明地区)(8 時 45 分 ~ 12 時、有明地区 全域)	11	(13時~15時、	13 ●健康相談 (9時~11時、 市・有明保健セ ンター)	14	15	16		
17 ■糖尿病予防のつ どい(9 時〜 12 時 30 分、 市保健センター)	18 ◆不動産相談 (13 時〜 16 時、 市民相談セン ター)	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分公 11時、杉谷公 民館)	22 ■市金婚祝賀式 (10 時~、 島原文化会館)	23 勤労感謝の日 ■島原ふるさと産 業まつり (10時~、島原 復興アリーナ、~ 24日)		
24 ■健康しまばら福 祉まつり (10 時〜、島原 復興アリーナサ ブアリーナ)	25 ●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	29	30		

POST CARD

お手数ですが 63 円切手を お貼りください

↑点線に沿って切り取ってください

	П			
	Ш		Ш	

急原にこれね(おいでくださいませ)											
											0
											0
											0
											0
											0
											0
									0	0	0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
					•					•	۰
											•
											•
											:
											·
											ò
											0
											0
											0
											0
									0	0	0
											0
		•			•						0
<b>息向にこかね</b> (おいでくださいませ)		0					0				
<b>息原にこんね</b> (おいでくださいませ)											
<b>息盾にこんね</b> (おいでくださいませ)											
		T I	画面	2 h	<b>内</b> (お	いでく	ださし	<u>(手</u> 井)			

~ふるさと納	税は島	原市へ~	ふるさん	ヒチョ	イス島原	京市	検索	Þ
	T	P O S	T CAR	D				
お手数ですが 63 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





11月

#### 休日当番の医療機関

※ 10月 15日現在の内容です

市内当番医 9 時~ 18 時 -市内当番医診療科目 市外当番医 9時~17時

当番歯科医 9時~12時

内科 分外科 ● 小児科 ● 泌尿器科 整整形外科 
耳鼻科

市内当番薬局 9 時~ 18 時 喜多内科医院内弁天町二丁目62-5101 山□外科胃腸科医院分大 手 原 町62-3200 院 雲仙市吾妻町 38-2015 医 浦田一丁目62-4579 大場歯科医院 弁天町二丁目65-4060 ハロー薬局島原店 え 薬 局 御手水町63-6338 しろたに内科クリニック 内 北 門 町 65-0222 長崎県島原病院小児科 小下川 尻 町 63-0202 かわはら内科胃腸科医院 🖄 坂 上 町 62-5413 布井内科医院 南島原市深江町 72-5111 林 歯 科 医 院 町73-6884 溝上薬局北門町店 北門 町 65-5532 まい調剤薬局 坂 上 町64-4119  $\blacksquare$ 病 院四湖 南 町 62-5161 酒井外科胃腸科医院 3 宮 の 町 62-6655 しろの医院 南島原市深江町 72-5000 みなと歯科医院 中 組 町 63-1747 町 65-0321 そうごう薬局白土湖店 湖 南 院 🕟 城 内 一 丁 目 62-5131 尾 病 土井外科消化器内科医院 外中 町 62-6305 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 上 の 町65-0133 よこ薬局 内 科 医 院 🔁 津 町 62-6657 水田小児科医院 10 親 和 町 62-7177 坂 本 内 科 医 院 内 親 和 町 63-4641 院 雲仙市国見町 78-2768 植木歯科医院 白 山 町 62-3765 たぐち薬局津町店 津 町 64-4976 はくあい堂薬局 新湊一丁目73-9811 たかお循環器内科図桜 町 62-6300 稲田整形外科医院醫片 町 62-6355 松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町 78-1000 渡部 歯科 医院 下川尻町63-1750 桜 の薬 局 町 62-5629 貴田神経内科·呼吸器科·内科病院 内 有明町大三東 68-0040 いとう整形外科盤広馬場町61-0110 雲仙市国見町 78-5156 北安徳町62-7355 科

大 三 東 調 剤 薬 局 有明町大三東 68-1357



#### 2019 December

12月

■:行事・催し ◆:行政相談
●:保健事業 ▼:市税などの納期

1 (1)	
2 (月)	▼固定資産税(第4期) ▼国民健康保険税(第5期) ▼後期高齢者医療保険料(第5期) ▼介護保険料(第4期)
3 (%)	◆行政相談 ●乳幼児相談
4 (水)	◆行政相談 ●健康相談
5 ( <del>k</del> )	
6 金	
7 (土)	■島原ウィンターナイト・ファンタジア
8 🗎	
9 (月)	
10	◆行政相談 ●乳幼児相談
11 (水)	◆特設人権相談 ●健康相談
12 (**)	
13 🕸	
14±	
15 ₪	
16 例	◆不動産相談
17 W	◆行政相談 ●乳幼児相談
18 🗷	●健康相談
19 (#)	◆弁護士相談
20 億	
21 ±	
22 ₪	
23月	
24	●両親学級
25俶	◆公証人法律相談 ●健康相談 ▼国民健康保険税(第6期) ▼後期高齢者医療保険料(第6期)
26 (**)	◆交通事故相談
27 🛳	
28曲	
29 ₪	
30 9	
31 W	

絵はがきを送って島原市をPRしまし