

広報

しまばら

西 浜

December.2019

12月号

No.787



舞岳山荘 体験農園 (サツマイモ掘り)

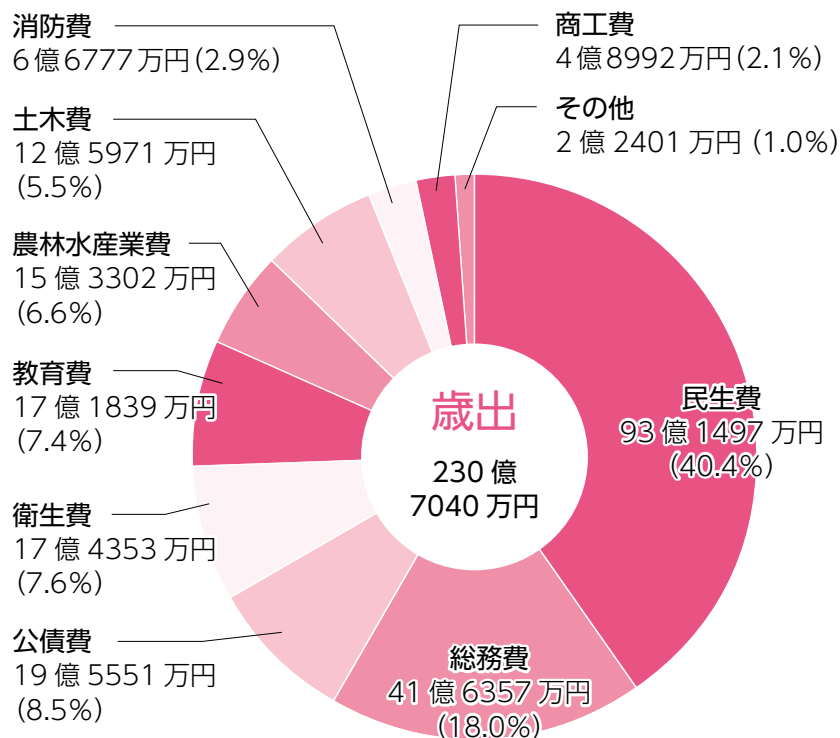
P12

度 決 算

市が1年間にどれだけの予算をどのような部門に使い、どのような事業を実施したのか決算内容と主な事業について説明します。

▶問い合わせ先 総務課財政班 (☎内線 152)

決 算 状 況



歳 出

230 億 7040 万円

平成30年度の歳出総額は、230億7040万円で、前年度に比べ16億9531万円(+7.9%)増加しました。

歳出増の主な理由

新庁舎整備事業の本体建設工事に伴う「総務費」の増、農業振興を目的とした産地パワーアップ事業などによる「農林水産業費」の増、船津地区の高潮対策事業などによる「土木費」の増、中学校のエアコン更新に伴う「教育費」の増などによるものです。

島原市の財政状況を家計簿に置き換えると

決算状況をより分かりやすくするため、それぞれの項目を市民1人当たりの額に置き換え、身近な家計簿で表しました。

収入 (市民1人当たり)		
項 目	決算上の内容	金 額
給料	市税・使用料など	12万 6548円
親からの援助	国・県からの交付金	29万 9208円
預金の引き出し	他会計や基金からの繰入金	1万 6182円
借り入れ	市債	5万 6841円
前月からの繰り越し	前年度繰越金	6844円
雑収入	諸収入、寄附金など	1万 4238円
合 計		51万 9861円

- ・貯蓄残高 (基金現在高) 14万 1645円
- ・借金残高 (市債現在高) 47万 7196円

※人口は4万4907人 (平成31年3月31日現在) として算出しています

※家計簿の各項目の額は、総務省が定めた地方財政統計上の数値を使用しているため、決算書の総額とは若干の相違があります

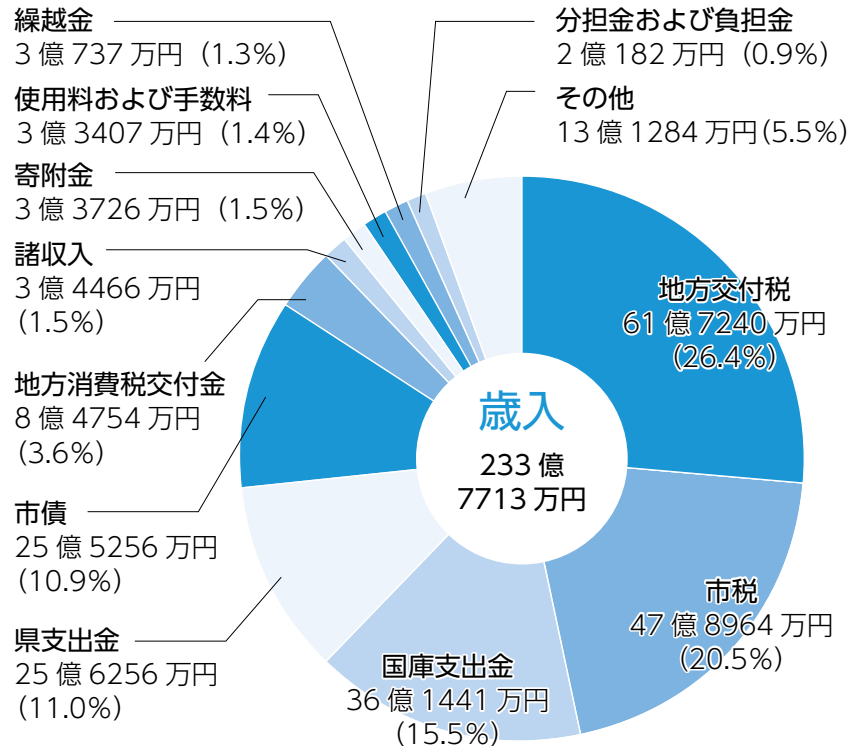
支出 (市民1人当たり)		
項 目	決算上の内容	金 額
食費	給与、議員報酬など	6万 6892円
日用品や公共料金など	旅費、光熱水費、郵便料・電話料など	6万 1046円
家電などの修理費	維持補修費	3294円
医療費など	児童手当、生活保護費、福祉医療費など	13万 7177円
家屋の増改築	普通建設事業費など	8万 727円
ローンの返済	公債費	4万 3546円
預金	積立金、貸付金など	1万 162円
町内会費など	一部事務組合負担金など	5万 5317円
子どもへの仕送り	他会計繰出金	5万 4870円
合 計		51万 3031円

歳入 233 億 7713 万円

平成 30 年度の歳入総額は、233 億 7713 万円で、前年度に比べ 16 億 9467 万円（+7.8%）増加しました。

歳入増の主な理由

新庁舎整備事業費や船津地区高潮対策事業費の増などに伴う「市債」の増、農業振興を目的とした産地パワーアップ事業補助金などの増に伴う「県支出金」の増、旧東京学生寮跡地の売却収入などの皆増による「その他収入」の増などによるものです。



島原市の財政は健全ですか？

地方公共団体の財政の健全性に関する指標として、次の健全化判断比率を示す 4 つの判断指標と資金不足比率があります。本市はいずれの指標も基準を下回っており、今後も健全な財政運営を行っています。

①「実質赤字比率」は、一般会計などの実質的な赤字額が、標準的な収入に対して、どれくらいの割合になるかを示しています。

- ・早期健全化基準（黄信号ライン） 13.13%
- ・財政再生基準（赤信号ライン） 20.00%

⇒赤字はありません

②「連結実質赤字比率」は、すべての会計の実質的な赤字額が、標準的な収入に対してどれくらいの割合になるかを示しています。

- ・早期健全化基準（黄信号ライン） 18.13%
- ・財政再生基準（赤信号ライン） 30.00%

⇒赤字はありません

③「実質公債費比率」は、一般会計などでの実質的な借入金返済額が、標準的な収入に対して、どれくらいの割合になるかを示しています。

- ・早期健全化基準（黄信号ライン） 25.0%
- ・財政再生基準（赤信号ライン） 35.0%

⇒ 4.0%（基準を下回っています）

④「将来負担比率」は、一般会計などが抱える実質的な負債残高が、標準的な収入に対して、どれくらいの割合になるかを示しています。

- ・早期健全化基準（黄信号ライン） 350.0%
- ・財政再生基準（赤信号ライン） —

⇒ 0%以下（基準を下回っています）

「資金不足比率」は各公営企業の資金不足額が、事業規模に対して、どれくらいの割合になるかを示しています。⇒資金不足はありません

平成 30 年度に実施した主な事業

○すこやか子育て支援事業

事業費 1 億 2977 万円

保育所および認定こども園に入所する多子世帯の児童の保育料を軽減することで、児童福祉の向上に努めました。

○産地パワーアップ事業

事業費 8 億 156 万円

農産地を支える担い手が行う地域全体の収益力強化に向けた取り組み（「大根洗浄選別施設」の導入など）に対し、支援を行いました。



○新庁舎建設事業

事業費 15 億 9660 万円

耐震性能を強化した新庁舎建設に向けて、本体建設工事などを実施しています。

平成 30 年度は基礎杭の打ち込み、コンクリート打設、柱・梁などの鉄骨の組立てを実施しました。



（建設工事の様子）



（新庁舎イメージ）

平成 30 年度決算 特別会計

特別会計とは特定の事業を行うための会計区分です。本市には平成 30 年度末で 3 つの特別会計があります。

・歳入決算額 77 億 2429 万円（前年比 14.1%減）

・歳出決算額 76 億 8011 万円（前年比 13.9%減）

各特別会計の歳入額・歳出額は次のとおりです。

特別会計名	歳入額	歳出額
国民健康保険事業	69 億 6648 万円	69 億 4713 万円
温泉給湯事業	1 億 3781 万円	1 億 2764 万円
後期高齢者医療	6 億 2000 万円	6 億 534 万円

○予防接種事業

事業費 1 億 3032 万円

感染の恐れのある疾病の発生、まん延を予防するため、各種予防接種を実施し、県内初となるロタウイルスワクチン接種費用の一部助成を開始しました。

○船津地区高潮対策事業

事業費 1 億 2940 万円

船津地区の高潮対策として、有馬船津 5 号線の建物等調査の委託、用地取得、建物などの補償、改良工事を行いました。



○島原めぐり事業

事業費 904 万円

島原城や鯉の泳ぐまちを中心とした観光施設などをめぐる路線バスの運行実証を行い、観光スポットの多言語案内板の整備などを行いました。



平成 30 年度決算 目的税の使途状況

○都市計画税

事業名		決算額
街路整備事業		2 億 3383 万円
公園費		6523 万円
都市下水路費		2428 万円
公債費（都市計画事業債のみ）		2 億 1000 万円
合計		5 億 3334 万円
財源内訳	都市計画税	3 億 2355 万円
	国庫・県支出金	1 億 2074 万円
	市債	2400 万円
	繰越金	1093 万円
	一般財源など	5412 万円

○入湯税

事業名		決算額
鉱泉源の保護管理施設整備費		5730 万円
消防施設整備費		2364 万円
観光振興費		1400 万円
観光施設整備費		64 万円
合計		9558 万円
財源内訳	入湯税	1903 万円
	国庫・県支出金	1798 万円
	市債	1930 万円
	一般財源など	3927 万円

ふるさと納税

ショートムービー



▲読み込んで
動画を再生しよう！

島原で生まれ育った青年が就職のため故郷島原を離れ、改めて故郷の良さを感じるストーリー。
全4話の中で、ふるさと納税返礼品となっている商品が随所に登場します。
島原市をふるさと納税で応援してもらえよう、友人や知人にぜひ紹介してください。



第1話 「ただいま」

帰省した青年。都会でがんばった心と体を癒すのは、母が湯がいた素麺と家族の団らん。



第2話 「おかえり」

気の合う仲間たちとサッカーを。遊び疲れたあとは焼肉、そして乾杯。ただそれだけで心が満たされる。



第3話 「いってきます」

都会に戻る前夜。「また帰ってくる。」父と交わす酒と約束。



第4話 「いただきます」

寂しさを堪え、都会に戻る。おもむろにキャリーバックを開けるとそこには…。

※動画は「島原市公式 YouTube」にて配信しています



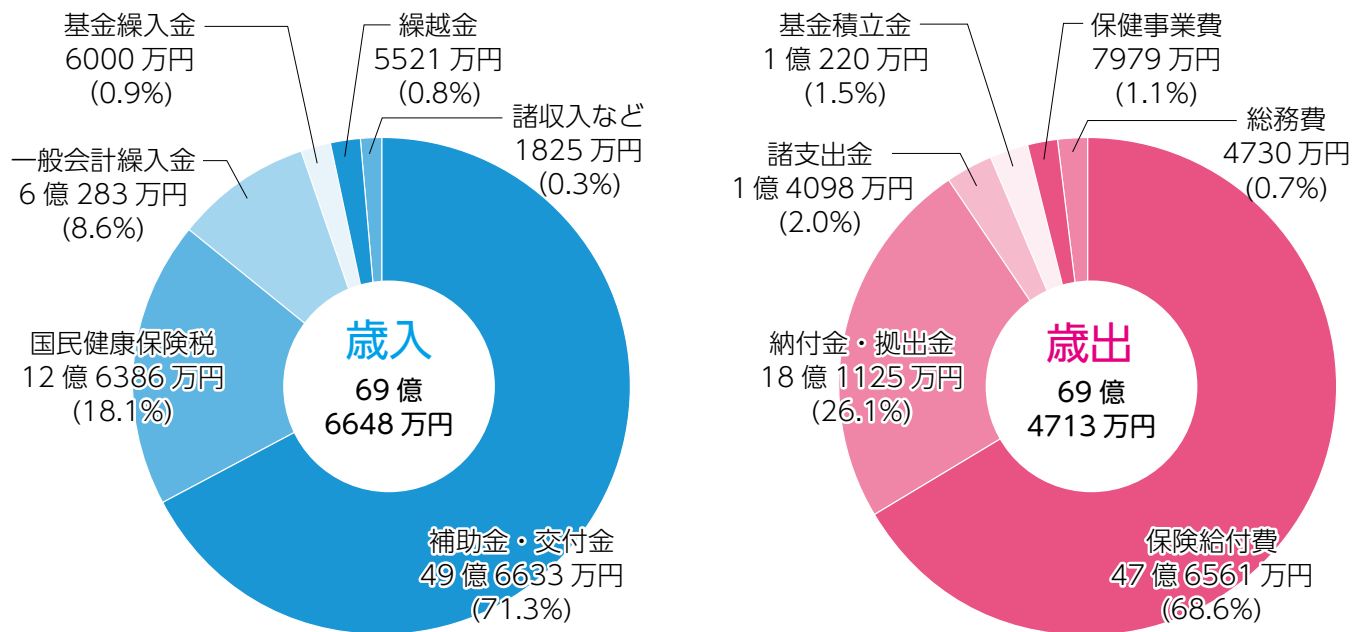
ふるさと納税特設サイトは
コチラ

島原市役所 政策企画課 ふるさと納税担当

〒855-0866 長崎県島原市南下川尻町 7-4 mail : furusato@city.shimabara.lg.jp
TEL 0957-62-8012 / FAX 0957-62-8007

平成 30 年度 国民健康保険財政状況

平成 30 年度決算状況については、前年度繰越金や国保財政調整基金の取り崩しで財政収支の均衡を図りました。今後も一人当たりの医療費が増加していくことで、国保財政は依然厳しさを増していくことが推測されます。



○国保加入者数、1人当たりの保険税などの推移

年 度	国保加入者数	1人当たりの保険税	保険給付費	1人当たりの保険給付費
平成 28 年度	14783 人	9 万 1111 円	47 億 7754 万円	32 万 3178 円
平成 29 年度	14118 人	9 万 4528 円	48 億 5574 万円	34 万 3940 円
平成 30 年度	13593 人	9 万 4885 円	47 億 6561 万円	35 万 593 円

○厳しい財政状況

国民健康保険は、病気やけがのときに安心して医療が受けられるように、加入者が保険税を出し合い、必要な医療費に充ててお互いに助け合う制度です。

厳しい状況の中、市が国保財政の改善に取り組むとともに、加入者一人一人が自分の健康に関心を持つことが国保財政改善への第一歩です。

○医療費と保険税

加入者数は年々減少している一方で、加入者の高齢化や医療の高度化などによる 1 人当たりの医療費は増加しています。また、医療費として国保が負担する保険給付費に対する保険税収入の割合は、10 年間で約 1 割減少しています。

○国保の都道府県単位化

国保制度を維持するために、平成 30 年度から長崎県が国保の財政運営の責任主体となり、市町村とともに国保運営の中心的な役割を担っています。

財政運営の仕組みは変わりましたが、医療の受け方や保険税の納付方法および各種届出・申請手続きはこれまでどおり変わりません。

▶「特定健診」を受けましょう！

国保の医療費を抑えるためには、私たち一人一人が健康な体を維持することが大切です。

国民健康保険では、皆さんの健康を守り、安心して生活できるように、特定健診・特定保健指導などを行い、病気の早期発見・早期治療、重症化予防などの健康づくりを進めています。

年に一度は必ず健診を受け、健康づくりに努めましょう。

▶「ジェネリック医薬品」を活用しましょう！

ジェネリック医薬品とは、低価格でありながら、新薬と同等の安全性や効能・効果が認められた医薬品のことです。

窓口での負担も減りますので、かかりつけの医療機関や薬局に相談し、積極的に活用しましょう。

▶問い合わせ先 保険健康課国民健康保険班
(☎内線 231)

母子健康手帳アプリを活用しましょう

N T T ドコモ長崎支店と連携し、妊娠・出産・育児を記録と情報でサポートするためのスマートフォン向け「母子健康手帳アプリ」を活用した情報配信を行っています。

このアプリでは、妊娠中や子育てに役立つ情報を確認したり、子どもの成長を記録して残すことができます。

家族共有機能で、情報を夫婦で共有することもできます。

市保健センターやこども課からは、妊娠週数や子どもの月齢にあわせた子育てに関する手続き、制度、乳幼児健診、予防接種などの情報も届けます。

健診や予防接種を受けるときは、これまでどおり市が交付している母子健康手帳が必要です。お手持ちの母子健康手帳と併せて、アプリも利用してください。



母子健康手帳アプリ



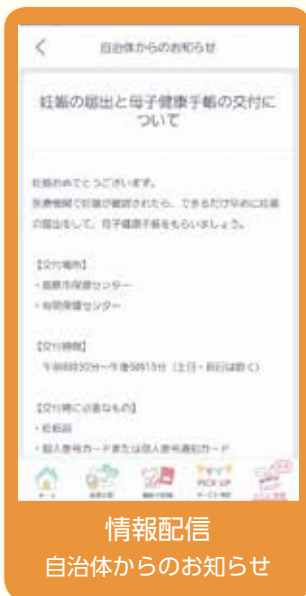
▶利用方法

- ①「母子健康手帳アプリ」を GooglePlay / AppStore でダウンロード（右記 QR コードよりダウンロード）
- ②母子健康手帳アプリを起動
- ③アプリにてユーザー情報などを登録
- ④アプリの下部メニュー「コラム・設定」⇒「自治体を追加」⇒「長崎県→島原市」を登録

▶アプリのダウンロード



▶主な機能・画面イメージ（一例）



機能説明	
健康の記録	母子健康手帳に記載されている健康診査や予防接種記録など、厚生労働省の定めた省令様式項目を全てデジタル化できます。
成長の記録	子どもの成長に関する日々の気づきを日記形式で簡単に綴ることができます。
情報配信	母子健康手帳アプリと連携する自治体からの子育て関連制度・予防接種などの情報、専門家監修の信頼できる情報を妊娠週数・子どもの月齢にあわせて配信します。

▶利用料

無料 ※通信費は利用者負担となります

▶問い合わせ先

市保健センター（☎ 64-7713）



【対応機種】

スマートフォン、タブレット
(Android™4.3 以上、iOS8.0 以上)
※ドコモ以外のスマートフォン・タブレットでも利用可能です



域を作り、 域が人を育てる

地域への愛情と恩返し

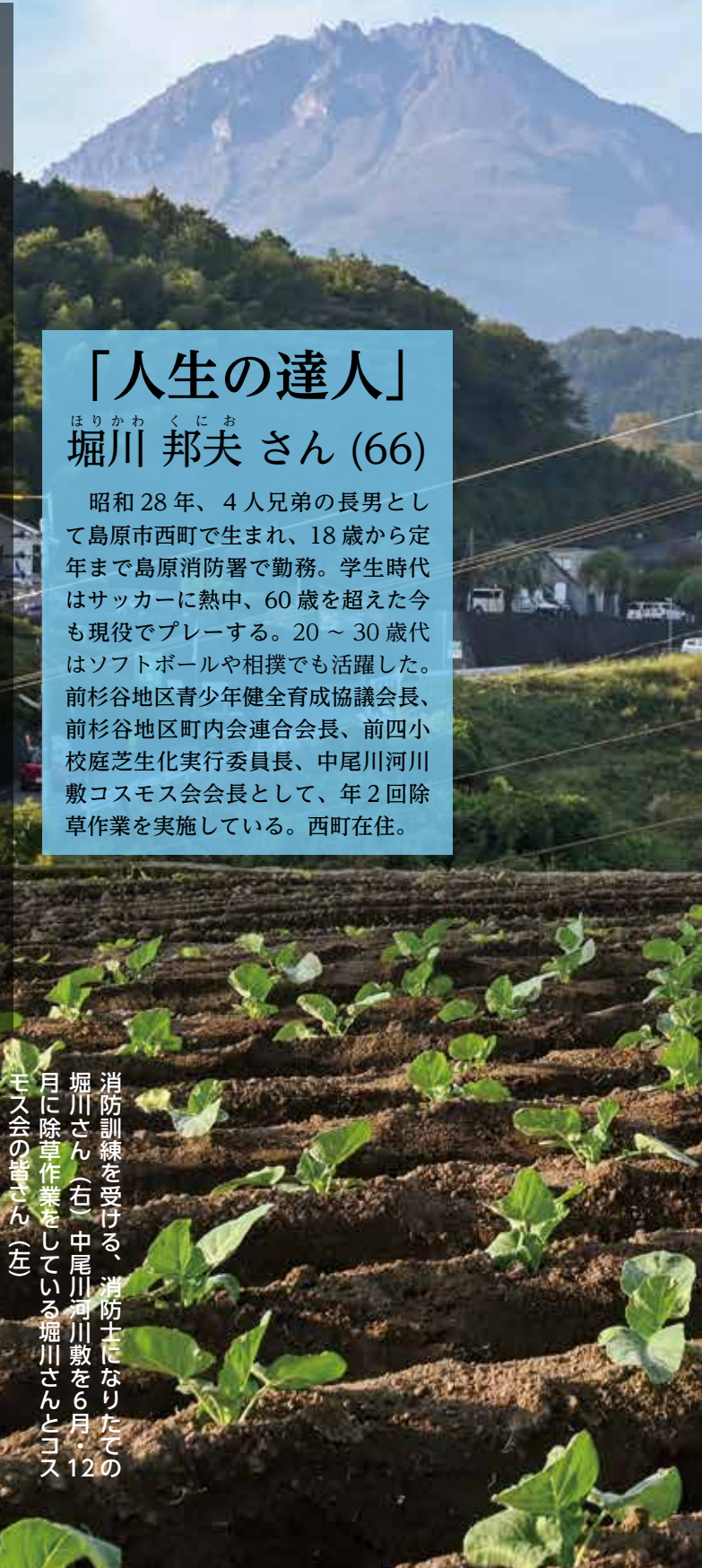
親子8代に渡り、杉谷地区で農業を続けている堀川さん。18歳から定年まで消防士を務めました。38歳の頃、雲仙・普賢岳噴火災害が発生。知識と経験を生かし最前線で活動、心身共に疲れた状態でも災害の記録を書き残しました。その記録は災害終焉後に刊行された「平成島原大変」に生かされ、今でも当時を知る貴重な財産になっています。地域への恩返しや故郷への愛情、愛着心や誇りを持てる地域にするため、平成8年から年2回中尾川河川敷の清掃活動が続けています。

「清掃という目に見える行動を通して、環境美化や自然保護について考え、行動するきっかけになれば嬉しいです」と話してくれました。地域のつながりや親子の触れ合いを作るために始めた活動の一つに、第四小学校の芝生化があります。仕事の合間をみては学校を見回り、1回3時間以上かかる水まきを続けるなど、子どもたちに最高の芝生環境を整えることだけを考え、6年間試行錯誤し続けました。この経験やソウハワは今後も貴重な財産として島原に残り続けるでしょう。

輝く島原

人が地地

笑顔でねんりんピックに向かう堀川さん（右）・島原城を背後に島原商業高校サッカー部時代（左上）・島原半島の相撲大会で、個人優勝3連覇（左下）



「人生の達人」

ほりかわ くにお
堀川 邦夫 さん (66)

昭和28年、4人兄弟の長男として島原市西町で生まれ、18歳から定年まで島原消防署で勤務。学生時代はサッカーに熱中、60歳を超えた今も現役でプレーする。20～30歳代はソフトボールや相撲でも活躍した。前杉谷地区青少年健全育成協議会長、前杉谷地区町内会連合会長、前四小校庭芝生化実行委員長、中尾川河川敷コスモス会会長として、年2回除草作業を実施している。西町在住。

スポーツで伝える生き方

中学からサッカーを始め、60歳を超えた今でもクラブチームでゴールキーパーを続けています。11月9日、12日に開催された「ねんりんピック紀の国わかやま2019」にも長崎県代表として参加しました。

「ゴールキーパーはグラウンドの中で、唯一味方選手の背中を見ながら試合を見ることが出来ます。状況を把握、分析し的確な指示を出す重要なポジション。誰よりもサッカーを勉強し、一番詳しくないといけないと思っています」と話してくれました。堀川さんのサッカーにかける熱い思いは、サッカー女子1級審判員

として活躍している、娘の「うらら」さんにもしっかり引き継がれています。

サッカー以外に活躍したスポーツの一つに相撲があります。昭和52年、57年当時、島原半島の相撲大会では、恵まれた体格と勝負魂で団体優勝5連覇、個人優勝3連覇という成績を残しました。

「最近では安全や効率を求めるあまり、経験が不足したり、物事を突き詰めることが少なくなったように感じます。地方で育っても、全国で通用することをスポーツを通して証明できるように頑張っています。今の環境に自信を持って、何事にも頑張っで欲しいです。」と若者に向けて熱いエールを送ってくれました。



消防訓練を受ける、消防士になりたての堀川さん（右）中尾川河川敷を6月・12月に除草作業をしている堀川さんとコスモス会の皆さん（左）

水道管の「凍結対策」をお願いします

気象情報などを確認し、気温が氷点下を下回る時は水道管の凍結対策をお願いします。

○特に凍結に注意する箇所

- ・屋外の露出水道管や風当たりの強いところ

(右例) 水道管に保温材などを巻き付け、濡れないようにテープで保護する



○凍結を防ぐには

- ・保温材や毛布、布、新聞紙などを隙間なく巻きつけ濡れないように保護する
- ・冷え込みが厳しい時は、蛇口から少量の水を出しておく有効です

※ただし、水道代がかかるので注意してください

- ・水道管に水が残っていると凍結しやすくなります。長期間留守にする場合、水道メーター横のバルブで止水し、残り水を出し切ることをお勧めします

○水道管が凍結して水が出ない場合

- ・自然に解けるのを待つか、タオルなどを巻き付けゆっくりとぬるま湯をかけて解かしてください

※熱湯をかけると、水道管が破裂やひび割れることがあります

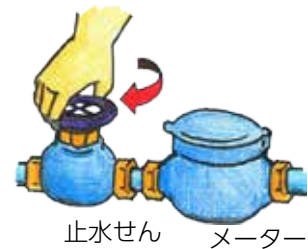
○水道管が破裂してしまった場合

- ・応急処置として、水道メーター横のバルブを閉め、水を止めてください。その後、島原市指定給水装置工事事業者に修理を依頼してください(水道管の破裂などによる修理費用は、所有者の負担となります)

※島原市指定給水装置工事事業者一覧など、詳しくは市ホームページ(右記 QR コード)を確認してください



▶問い合わせ先 水道課工務班 (☎内線 594 ~ 596)



※ご家庭によりメーター横に止水せんが無い場合があります

【止水せん】※水の止め方
バルブの場合、時計回りに回す
レバーの場合、メーター方向に動かす

～障害があることで、生活のしづらさを感じていませんか～

「相談支援事業所」へ相談してください

「相談支援事業所」は、障害者本人や家族のさまざまな相談に専門の相談員が応じるところです。

福祉、医療、教育、就労などの情報提供や専門機関の紹介を行ったり、障害福祉サービスなどの利用援助や地域で安心して生活するためのお手伝いをします。

相談は無料です。気軽に相談してください。

12月3日～12月9日は障害者週間

誰もが互いの人格と個性を尊重して支えあう共生社会を実現するため、市民一人一人が役割と責任を自覚し、障害に関する関心や理解を深めましょう。

【市内の相談支援事業所】

事業所名	電話番号
島原グリーンステーション (緑町)	63-4808
はなえみ (萩が丘二丁目)	63-9700
島原市医師会居宅介護支援センター (萩原一丁目)	62-5153
あいりす (片町)	73-9553
ライフサポートリよっと (有明町大三東)	68-1161

▶問い合わせ先 福祉課障害福祉班 (☎内線 274)



お迎えください。

来年は新庁舎の完成と市制施行80周年、東京オリンピックも迎える記念すべき年です。市民皆さんにとって思い出深い、輝かしい年となることを心より願っています。皆さん、よい年をお迎えください。

「本年を振り返って」
平成が終わり、新しく迎えた令和元年も残すところ、あと1カ月となりました。皆さんにとって、記念すべき令和元年はどのような年でしたか?

本市は、長崎発地域ド

ラマ「かんざらしに恋し

て」の放送から始まり、N

HK新・BS日本のうた公

開収録、豊後高田市への友

好親善訪問の旅、ラグビー

トンガ代表チーム公認キャ

ンプ、スペインレスリング

チームトレーニングキャン

プなど、日本国内はもとよ

り世界レベルでの情報発信

や地域・文化交流が盛んに行

われた1年でした。

来年は新庁舎の完成と市

制施行80周年、東京オリ

ピックも迎える記念すべき

年です。市民皆さんにとつ

て思い出深い、輝かしい年

となることを心より願って

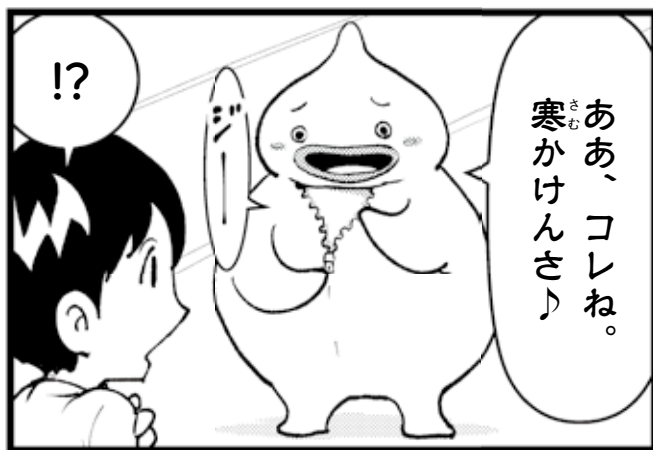
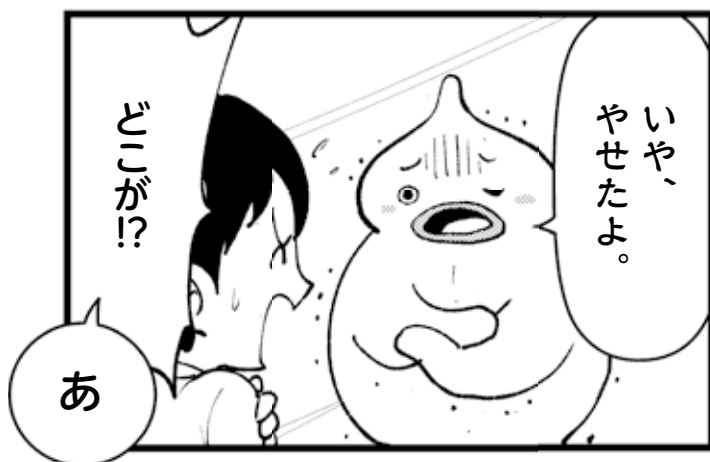
います。皆さん、よい年を

市長コラム 古川隆三郎

しまばらん4コマ漫画

第27話「寒さ対策」

小西紀行



島原守護神



愛知県幸田町の「こうた産業まつり」に行ってきたよ!

11月10日、本市と姉妹都市の愛知県幸田町の「こうた産業まつり」に参加して、島原城七万石武将隊のステージ演武や島原市物産展のお手伝いをしてきたよ。

天候にも恵まれ、ステージイベントやゲーム、体験コーナーなど大人から子どもまで幅広い世代で楽しめる内容で、会場はたくさんの来場客で賑わっていたよ! 幸田町のキャラクター「えこたん」とも、すぐに意気投合し、最後まで一緒に祭りを楽しんだよ～!



市ホームページ (<https://www.city.shimabara.lg.jp/page4192.html>) に「島原守護神しまばらんの部屋」があるよ♪

この部屋では

- ・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るよ。
みんな、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 政策企画課島原ふるさと創生本部
(☎ 62-8012)



市防災避難訓練（有明地区）

11月10日、地震に伴う津波を想定した防災避難訓練を有明地区で実施しました。

地域住民や関係者など約2700人が参加し、万一の事態に備え、避難場所や避難ルートなどの確認を行いました。

指定避難所では消火器やバケツリレーによる初期消火訓練などを実施、防災に対する意識を高めました。



共に汗を流し、交流を深める



スペインレスリングチーム来島

11月10日～15日まで、東京2020オリンピック・パラリンピック事前キャンプとして、ホストタウン相手国のスペインレスリングチームがトレーニングキャンプのため来島しました。

合同トレーニングを始め、地元高校生との交流や授業体験、観光地巡りなどを通して日本文化に触れることで、両国の交流は更に深まりました。



剣道体験（島原高校）



合同トレーニング
（島原高校・島原工業高校レスリング部）



体験実習（島原工業高校）



まちかどウォッチング

実りの秋を体験



舞岳山荘 体験農園（サツマイモ掘り）

11月1日から30日にかけて、舞岳山荘の体験農園施設で、市内20園の園児・児童たちが6月に植えたサツマイモを収穫しました。

スコップなどで土を掘り、サツマイモが出てくると歓声を上げながら、それぞれに収穫できた喜びを味わいました。（今月の表紙）





11月2日～6日、島原文化会館で「第41回北村西望賞教育美術展」が開催され、市内の小・中学校から絵画や工作などの力作275点が出品されました。

この美術展は、本市の名誉市民・故北村西望氏の功績をたたえとともに、子どもたちの美術の表現力をさらに高め、創作意欲を喚起しようと開催されているもので、北村西望賞6点が次のように決まりました。

平面の部

「ザリガニ、つかまえた！」
第一小学校2年
島田心晴さん



「仲良しクラス」
第五小学校6年
まつざきことこ
松崎琴子さん

「思い出」

第二中学校3年
しもだあやみ
下田彩未さん



立体の部



「大すきな きょうりゅう」
第五小学校2年
しもだたきと
下田滝昇さん



「恐竜の対決」
三会小学校6年
たうらしゅうま
田浦高真さん



「理想の筋肉」
第二中学校3年
まつもとゆい
松本結依さん

多大な貢献に感謝



経済産業省から感謝状授与

10月18日（統計の日）、工業統計調査や経済センサス活動調査などに長年貢献したことが評価され、本市登録の統計調査員 荒木 厚美さんへ「令和元年度 経済産業省所管統計調査功労統計調査員に対する感謝状」が授与されました。



荒木 厚美さん

100歳おめでとうございます



たちこう
立光 ヨシキさん (10月23日生)



さとう
佐藤 スソコさん (11月10日生)



なかむら
中村 ツヤノさん (11月15日生)



しまばら子育て情報

12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)



おくの ちはな
奥野 千華 ちゃん

12月1日生

笑顔いっぱいでごせ
ますように



しばた しゅうたろう
柴田 修太朗 くん

12月11日生

いつもにこにこ☆
お〜きくなあれ



むろい えみり
室井 咲璃 ちゃん

12月12日生

いつも笑顔をありがと
う！大好き♡



さとう うい
佐藤 初衣 ちゃん

12月14日生

元気いっぱい優しい女
の子になってね



あらき かの
荒木 香乃 ちゃん

12月22日生

香乃生まれてきてくれ
てありがとう♡



おだ りょうへい
織田 凌平 くん

12月23日生

凌平大好きだよ！
ママパパより



やまさき あおい
山崎 蒼生 くん

12月25日生

お誕生日おめでとう！
大好きだよ♡



しかだ りょう
鹿田 諒 くん

12月30日生

生まれてきてくれてあ
りがとう☆

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 応募者多数の場合は、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 (☎内線 124)



育児ワンポイント

～嘔吐下痢症に注意～

冬になるとノロウイルスやロタウイルスなどによる「嘔吐下痢症」が増えます。おなかの風邪の予防には手洗いが最も大切で、アルコール消毒も効果的ではありません。まずは手を念入りに洗ってうがいをし、体内にウイルスを取り込まないようにしましょう。

～薄着の習慣を大切に～

子どもは大人よりも新陳代謝が活発で、産熱量が多い割に体表面積が小さいので、すぐに体が温まります。大人と同じだけ着ていると汗をかいてしまい、汗によって体は冷えやすくなります。すると今度は細胞の活性化が下がって、元気がなくなり、風邪をひきやすくなります。したがって、薄着の習慣をつけていくことが、丈夫な体を作る第一歩です。

第43回 わくわく交流会のお知らせ

- ▶と き 12月16日(月) 10時～12時(受付9時30分～)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 オーボエ奏者いっちゃんミニコンサート♪&お楽しみクリスマス会
- ※主任児童委員さんからのプレゼントもあります
- ▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てている親(付添い可)とその子ども
- ▶定 員 親子80組(先着順) ▶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



オーボエ奏者いっちゃん



お楽しみクリスマス会

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もあります

イベント名	日時(10時～12時)・場所	サークル名
～クリスマスのひとときを～ クリスマス飾り作り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～ クリスマス飾り作りⅡ	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る～ 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
～寒い時にこそ動かしてみよう～ からだポカポカ	12月 10日(火) 三会農村環境 改善センター	のびのび kids
～クリスマスには何食べる?～ クリスマスクッキング	12月 19日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
～鬼火体験で無病息災～ 児童館の鬼火に参加しよう	1月 7日(火) 児童館(現地集合)	きらら kids
～日本の伝承遊びを経験しよう～ かんたん ^{たこ} 凧をつくってあそぼう	1月 14日(火) 三会農村環境 改善センター	のびのび kids
～森岳地区食改さん☆食について教えて～ 食改さんとふれあいタイム	1月 16日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids



クリスマス飾り作り



冬のおはなしいっぱい



クリスマスクッキング

健康相談を実施しています

生活習慣病の予防や食生活に関することなど、保健師・栄養士が相談に応じます。気軽に相談してください。

- ▶と き 毎週水曜日（祝日は除く）
- ▶ところ 市保健センター、有明保健センター
- ▶内 容 血圧測定、尿検査、体脂肪検査、栄養相談など

「特定健診」 2月 29 日まで延長します

実施期間を次の通り延長します。

- ▶受診期間 令和2年2月29日（土）まで
- ▶受診場所 市内指定医療機関
- ▶健診内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査など
- ▶対象者 国民健康保険に加入している20歳以上の人
- ▶健診料 無料
- ▶持参品
 - ①特定健康診査受診券
※有効期限が「令和元年11月30日」のものをそのまま使用できます（再発行可能）
 - ②国民健康保険証



全国的に流行しています「麻しん・風しん」

麻しんや風しんは予防接種を受けることで防ぐことができる病気です。第1期、第2期の計2回の接種を受けることが重要です。体調を崩しやすい季節となりますので、接種期間に注意し、できるだけ早く予防接種を受けましょう。

- ▶対象者 ※対象者へは個別通知をしています
第1期：1歳～2歳未満の人
第2期：平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人
- ▶接種期間と回数
第1期：2歳の誕生日の前日までに1回
第2期：令和2年3月31日までに1回
- ▶実施医療機関
県内予防接種実施医療機関（要予約）

「いきいき健康ポイントカード」 提出は12月20日まで

いきいき健康ポイントを50ポイント以上貯めた人は、ぜひ提出してください。

抽選で市の特産品が当たります。

- ▶提出期限 12月20日（金）
- ▶提出場所 市保健センター、有明保健センター、保険健康課、各地区公民館



ツナ缶の汁を使うことでうま味たっぷりの1品が簡単に作れます。ニンニクの香りで食欲増進も期待できます。



小松菜とツナのニンニク塩炒め

材料
(4人分)

小松菜……………1束
シメジ……………1パック
ニンニク……………1かけ
ツナ缶……………1缶(70g)
サラダ油……………小さじ1
塩……………小さじ1/3
コショウ……………少々

《作り方》（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）

- ①小松菜は4cm長さに切る。ニンニクは縦半分に切る。シメジは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②フライパンに油、ニンニクを中火で熱し、香りがたったら小松菜、シメジを加え、約2分炒める。
- ③ツナ缶を汁ごと加えて混ぜ、塩、コショウで味を整える。

《1人分栄養価》

*エネルギー 73kcal *たんぱく質 4.6g *脂質 5.5g *食塩 0.6g

アルコールと上手に付き合う 4つのコツ

アルコールは適量であれば生活に潤いを与えます。適量を超えれば、生活習慣病をはじめ心身にさまざまな健康障害がでてきます。忘年会や新年会とアルコールを飲む機会が増える季節のため、アルコールと上手に付き合う4つのコツを実践しましょう。

<適量による健康効果>



<飲み過ぎによる健康障害>



コツその① アルコールの適量を守りましょう

アルコールの適量とは、1日平均純アルコール量で約20gです。(お酒の種類別 アルコール20gの目安量)



コツその② つまみはビタミン・ミネラル・タンパク質が多いものを選びましょう

揚げ物やナッツ類・塩辛などのつまみは、食塩や油を多く含み、食塩・エネルギーの摂りすぎにつながるため、少なめに食べましょう。また、アルコールの代謝・分解でビタミン・ミネラル・たんぱく質が必要となるため、ビタミン・ミネラル・たんぱく質を多く含むつまみを選びましょう。

ビタミン・ミネラルが多いつまみ
アルコールを代謝するとき必要



タンパク質が多いつまみ
アルコールを分解するとき必要



コツその③ 週2日、休肝日を作りましょう

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪がたまり、胃や腸などの粘膜が荒れます。肝臓・胃・腸を修復させるために週2日、休肝日をつくる必要があります。



コツその④ 年に1回、健康診断を受けましょう

肝臓は「沈黙の臓器」と言われています。肝臓の働きをチェックするためにも、年に1回健康診断を受けましょう。

小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル **#8000**

または ☎ **095-822-3308**

毎日 18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応



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

12月	月	禁煙外来
	火	中高年のひざの痛み
	水	こどもの発達について
	木	じんじょうせいかんせん 尋常性乾癬
	金	口腔ケアでインフルエンザを予防しましょう
	土・日	おしっこに血が混じったら～血尿は体の赤信号

地域医療活動の一環として1986年から『健康テレホンサービス』を実施しておりますが、**今月12月27日(金)**をもって終了いたします。長年ご利用いただきありがとうございました。(長崎県保険医協会)

ふるさと再発見

第16代島原城主 松平忠精公（1832-1859）

忠精公は忠侯公の第4子で、先代の忠誠公の同母弟になります。忠誠公の急逝を受けて、藩主となりました。

忠誠公の頃からの課題であった海防政策においては、島原城下に台場を築いたほか、広く銅器を徴収して大砲も鑄造しました。

しかし、その後も長崎には西欧諸国の船が来航したため、警備兵を派遣する必要がありました。

ペリーによる浦賀への「黒船来航」も1853（嘉永6）年と、忠精公の時代にあたります。

このような外国からの圧迫に対抗するための海防費がかさみ、藩の財政を圧迫することとなりました。加えて、風水害や干害により、収入も減少していましたから、藩政に追い打ちをかけます。

このような世相の中、農村では痘瘡やトンコロ病（コレラ）が流行し、農村部をさらに疲弊させました。

そこで、藩は藩医の賀来佐一郎に種痘を学ばせ、1849（嘉永2）年に城内の済衆館において種痘を実施しました。

忠精公は、庄内藩主酒井忠器の娘・銚子（俊光院）と1854

（安政元）年に結婚しますが、2年後に先立たれてしまいます。1858（安政5）年には、宇和島藩伊達宗紀の娘・正子（真鏡院）と結婚します。

忠精公は、1859（安政6）年、6月28日に28才で亡くなりました。

真鏡院の墓は松平家墓所（現・本光寺）に建立されています。また、本光寺常盤歴史資料館には真鏡院にまつわる資料も所蔵されています。

この真鏡院を通じた宇和島藩伊達家との繋がりは次代・忠淳公へ引き継がれていくことになりました。

（地域おこし協力隊 吉岡 慈文）
（出典：『三百藩藩主人名事典』4）



真鏡院が嫁入り道具として持参した蒔絵漆器と長持（本光寺常盤歴史資料館所蔵）

地域おこし協力隊コラム

協力隊、なんしよっと？

地域おこし協力隊 庄司 航

私の地域おこし協力隊としての活動の大きな目的の一つとして、島原市の芸術文化活動を活性化することがあります。

とはいえ創作は鑑賞よりもハードルが高く、はじめの一步を踏み出しにくい人もいます。そこで市民のみなさんに創作の楽しさを知ってもらおうと、これまでに島原城での子どもを対象にした「漫画講座」、島原アミューズメントカフェズでのパソコンを使った「作曲講座」を行ってきました。今回それをさらに発展させて、次のような初心者向けの創作連続講座を企画しました。さまざまなジャンルを取り扱っています。関心のある人は、ぜひご参加ください。

第1回目は12月21日（土）に開催します。内容は漫画制作の方法について解説をし、実際に漫画の設計図である「ネーム」を作ってもらう予定です。

第2回目以降は、映画の脚本、

絵、作曲、作詞、小説の回と続きます。場所は島原市万町商店街にある「コワーキングスペースH・U・B」、定員は各回10人程度です。お申込み、お問い合わせは nzurisanainfo@gmail.com か 090・9720・3426 にご連絡ください。

また詳細は「アトリエンス・サナ」のウェブサイトをご覧ください。

▼問い合わせ先
社会教育課
（公内線652）
アトリエンス・サナ



漫画制作中の庄司隊員



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

自衛官等採用試験

○陸上自衛隊高等工科学校生徒

【一般】募集人数(約280人)

▼資格 男子で中卒(見込) 17歳未満の人

▼受付期間 令和2年1月6日(月)まで

▼一次試験 令和2年1月18日(土)

▼試験会場 有明公民館

▼応募・問 自衛隊島原地域事務所 (☎②3759)

自治医科大学医学部入学者

県では、離島やへき地で地域医療に従事する医師を養成する自治医科大学の令和2年度入学者を募集します。

は全額貸与され、卒業後県内の離島やへき地の公立病院などに一定期間勤務すると、その返還が免除されます。

▼一次試験 令和2年1月27日(月)・28日(火)

▼応募方法 令和2年1月6日(月)から22日(水)までに県医療人材対策室に出願書類を郵送で提出してください

※出願に要する書類(入学者募集要項) は県医療人材対策室で配布しています

▼申し込み・問 県医療人材対策室 (☎095・895・2421)

令和2年度保育所・認定こども園の入所申込み

4月から新たに保育所や認定こども園(保育部分)での保育を希望する児童の申込み

をを受け付けています。

なお、受付期間終了後は随時受付を行います。期間内に提出した人を優先しますので希望の園に入れない場合があります。

▼入所できる児童 保護者が仕事または病気などの理由で保育を必要とする事由に該当する児童

▼受付期間 1月17日(金)まで

▼申込方法 こども課または有明支所に備え付けの申込書に必要書類を添付して提出してください

※満3歳以上の児童で、認定こども園での教育を希望する場合、直接、施設に申し込んでください

▼申し込み・問 こども課こども福祉班 (☎内線276)、または有明支所 (☎内線507)

放送大学

令和2年度4月入学生

放送大学はBSテレビ放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

学位取得や生涯学習を目指す人などをサポートします。

▼出願期間 令和2年3月17日(火)まで

燃やせるごみ全地区収集

12月30日(月)は市内全地区の燃やせるごみを収集します。

8時までに指定の場所へごみを出してください。

環境課クリーン資源班 (☎内線193)

お知らせ

燃やせるごみ全地区収集

12月30日(月)は市内全地区の燃やせるごみを収集します。

8時までに指定の場所へごみを出してください。

環境課クリーン資源班 (☎内線193)

運動中の携帯電話の使用が厳罰化されます

携帯電話使用などに係る基礎点および反則金が大幅に引き上げられました。

※詳しくは問い合わせください

島原警察署 (☎0110)

乳児家庭全戸訪問事業

赤ちゃんの健やかな成長と保護者の皆さんの子育てを応援するため、乳児家庭訪問員が赤ちゃんのいる家庭を訪問します。

お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や子育てに関する不安や悩みなどの相談を受け、市の子育て支援に関する情報を提供します。

乳児家庭訪問員 (看護師・准看護師・保育士・主任児童委員など)

訪問日時 乳児家庭訪問員が事前に連絡し、日程を調整します

を提供します。

▼対象者 生後4カ月を迎えるまでの赤ちゃんがいる家庭

▼訪問員 乳児家庭訪問員 (看護師・准看護師・保育士・主任児童委員など)

※訪問時は、市が発行した身分証明書を携帯します

※個人情報保護は固く守られますので、気軽に相談してください

▼訪問日時 乳児家庭訪問員が事前に連絡し、日程を調整します

▼費用 無料

問 こども課こども家庭班 (☎内線278)

第215回市民文化講座

「松平文庫の思い出」

▼とき 12月14日(土) 14時

▼ところ 森岳公民館

▼講演内容 松平文庫発見の秘話と国文学の魅力

▼講師 田中道雄氏 (佐賀大学名誉教授)

▼参加料 無料

問 社会教育課 (☎内線652)



ひとり暮らしなどの高齢者への支援

①緊急通報システム事業

▼**対象者** 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしやそれに準ずる高齢世帯で日常生活に不安がある人

▼**内 容** 急病などの緊急事態発生時、状況に応じてあらかじめ登録してある協力者への確認要請などを行います

▼**利用者負担金** 月額300円（通話料金などは自己負担）

②テレフォンサービス事業

▼**対象者** 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしで日常生活に不安がある人

▼**内 容** 定期的に市職員が希望者宅へ電話をかけ、安否確認や日常生活の相談などに応じます

▼**利用者負担金** 無料

③救急医療情報カプセル配付事業

▼**対象者** 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人、高齢者だけの世帯、日常生活に不安がある人など

▼**内 容** 本人の医療情報や緊急連絡先を記載した用紙をカプセルに封入し備えることで、急病などの緊急事

態発生時に、正確な情報を把握できます

▼**利用者負担金** 無料

▼**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）

市営墓地使用者の募集

▼**抽選会日時** 12月17日（火）13時30分

▼**抽選会場所** 市役所4階会議室

▼**墓地名・区画の種類**

○大下墓地（大下町）

6㎡（1区画）

▼**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

※申し込みは1世帯1区画とします

※既存の市営墓地を使用している場合は返還が必要です

▼**使用料など**

○永代使用料 6㎡：42万円、（1㎡あたり7万円）

○墓地管理料：年額1100円（2年ごとに2年分の2200円を前納）

円（2年ごとに2年分の2200円を前納）

▼**申込期間** 12月2日（月）から12月16日（月）まで

▼**申込方法** 申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、環境課または有明支所で申し込んでください

▼**申し込み・閩環境課環境班**（☎内線194）

▼**「貯筋教室」追加のご案内**

運動を習慣にして筋肉を増やし、いつまでも自分の足で歩けるようにしませんか。

※白山教室を木曜の午後に追加しました

▼**と き・ところ** 毎週1回、1時間半程度

○10時～11時30分

・火曜 安中公民館

・水曜 三会公民館

・木曜 有明公民館

・金曜 市福祉センター

○14時～15時30分

・水曜 白山公民館

・木曜 市福祉センター

（体力に自信がある人）

・木曜 白山公民館（追加）

・金曜 杉谷公民館

▼**対象者** 市内在住の65歳以上の

▼**内 容** トレーニング用バ

ンドなどを使った運動

▼**参加料** 無料

▼**申し込み・閩島原地域広域市町村圏組合介護保険課**（☎⑥9102）

障害児（者）巡回歯科診療

▼**と き** 令和2年2月および3月の毎週金曜

▼**ところ** 社会福祉法人コスモス会 雲仙高原ハイッ（南島原市深江町）

▼**対象者** 一般の歯科診療所での治療・検診が困難な人または通院が困難な人

▼**申込期限** 希望日の1カ月前

▼**申込方法** 福祉課に備え付けの申請書に必要事項を記入し、申し込んでください

▼**診療費用** 保険診療になります

※保険証、原爆手帳、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などは受診日に持参してください

閩福祉課障害福祉班（☎内線274）

いつでもどこでもスマホで申告

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、

スマートフォンでも所得税の確定申告書を作成・提出することができま

※事前届出や確定申告できる所得、控除に条件がありますので詳しくは問い合わせ

閩島原税務署個人課税部門（☎②3282）

所得税・市県民税における特別障害者および障害者控除対象者認定の申請

身体障害者手帳などを持っていない65歳以上の人で寝たきりや認知症などの状態にある人は、市福祉事務所長から障害者控除対象者として認定

されると、税の申告時に所得控除を受けることができます。

▼**申請に必要なもの** 福祉課または有明支所に備え付けの申請書および心身の状態の調査票（医師など第三者による証明が必要）

※この申請は税の所得控除を受けるためのもので、本人または扶養者が所得税・市県民税非課税の場合には必要ありません

▼**受付開始日** 令和2年1月6日（月）

▼**申し込み・閩福祉課地域福**

7 広報しまはら 20

社班（☎内線271）または有明支所（☎内線506）

12月10日～12月16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間

日本政府は帰国した5人を含む17人の日本人を北朝鮮による拉致被害者として認定しており、被害者のご家族は、肉親との再会を待ち続け、つらい日々を過ごしています。

拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題の解決のためには、この問題について、関心と認識を深めていくことが大切です。

岡島原警察署（☎0110）

国民年金コーナー

二十歳になったら国民年金に加入しましょう

国民年金は、老後の所得保障だけでなく、病気やケガで重い障害が残ったときにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」をサポートする公的年金制度です。

学生や自営業者などの人で二十歳になって第一号被保険者となる人は加入の手続きをしてください。

諫早年金事務所出張相談

▼とき 12月18日（水）、令和2年1月22日（水）

▼ところ 三倉農村環境改善センター

▼募集人数 8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班に予約（電話予約できます）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（☎0957-1662）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

・健康器具（ハイペーステップなど2点）

・新生児オムツカバー（パット式布オムツ7個と13枚）

・植木鉢

おゆずりください

・ぶらさがり健康器具
・スピードラーニング
・ギター

岡島民相談・消費生活センター（☎内線184）



島原ウィンターナイト・ファンタジア

▶とき 12月7日（土）～令和2年1月11日（土）

17時30分～22時 ※12月24日・25日は翌朝1時まで

▶ところ 島原外港緑地公園

★クリスマスイベント★

▶とき 12月21日（土）

18時 イベント開始

クリスマスプレゼント抽選券配布開始

※1人1枚まで

20時 クリスマスプレゼント大抽選会

▶問い合わせ先 しまばら観光おもてなし課（☎内線212）



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
（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（11月1日現在）

- 人口 44,964人（－33）
- 男性 21,013人（－18）
- 女性 23,951人（－15）
- 世帯数 19,784世帯（＋7）

10月中の動き

出生 19人 死亡 61人
転入 84件 転出 67件

森岳公民館

男性料理教室 「簡単なおつまみをあなたの手で」

●と き 12月13日(金)・19日(木) (全2回)

10時～13時

●講 師 島原市食生活改善推進員協議会

●対象者 市内在住の男性

●募集人数 10人(先着順)

●受講料 無料

●持参品 筆記用具、エプロン、三角巾



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)

◆豊丘公民館 (☎64-2023)

◆白山公民館 (☎63-2221)

◆安中公民館 (☎63-2253)

三会公民館

「フラワーアレンジメント」

松竹梅の華やかでかわいいお正月アレンジメントで新年を迎えましょう。

●と き 12月25日(水) 14時～

●講 師 柴崎 淳子 先生

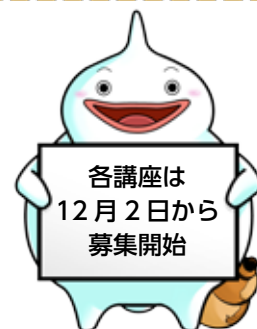
●募集人数 15人(先着順)

●受講料 無料(材料費1500円)

●持参品 花バサミ



※写真はイメージです



白山公民館

「カトラリーケースをつくろう」

クラフトテープを使って手作りのかわいい「カトラリーケース」をつくってみませんか。丁寧な指導でどなたでも楽しめます。

●と き 12月12日(木) ①13時30分～ ②19時～

●講 師 林田 薫 先生 ●募集人数 10人(先着順)

●受講料 無料(材料費500円)

●持参品 洗濯バサミ 20個



杉谷公民館

ピラティス講座

ピラティスは体全体のバランスを整え、体の内側にある筋肉を鍛える運動です。
腰痛や慢性的な肩こりなどを根本的に改善してみませんか。

●と き 12月19日・26日 木曜(全2回) 13時30分～14時30分

●講 師 寺本 愛子 先生 ●募集人数 20人(先着順)

●受講料 無料

●持参品 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物



「ヨガで心と身体を癒し Happy Life を！」

毎日を元気に過ごしたい。心と身体をリフレッシュしてみませんか。
初心者の方も大歓迎です！

- と き 12月21日(土) 10時30分～
- 講 師 中村 理恵 先生 ●募集人数 12人(先着順)
- 受講料 無料
- 持参品 ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲み物
- ※ヨガマットは200円で借りることができます



施設情報

島原文化会館

ファミリーコンサート 2019

- ▶と き 12月21日(土) 14時～15時
- ▶内 容 クリスマスソングやアニメソングの演奏
- ▶演 奏 島原室内合奏団
- ▶対 象 どなたでも可
- ▶定 員 200人
- ▶入場料 無料
- ▶申し込み・問い合わせ先
島原文化会館 (☎62-2111)



有明総合文化会館

お正月飾り フラワーアレンジメント教室

- ▶と き 12月21日(土) 13時30分～15時(予定)
(受付:13時～)
- ▶講 師 小田 美和 先生
- ▶対象者 一般
- ▶募集人数 20人(先着順)
- ▶参加料 1800円(材料費) ※当日支払
- ▶持参品 枝切りバサミ、エプロン、タオル
- ▶申込期間 12月14日(土)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先
有明総合文化会館 (☎68-5800)



みんなの参加
待ってるよ！



温水プール

第二回初心者向け水中ウォーキング ～みんなで楽しく歩いてみませんか～

- ▶と き 令和2年1月25日(土)～3月14日(土) 毎週土曜 14時～15時(全8回)
- ▶講 師 温水プール職員
- ▶対象者 運動不足を感じている人 ※体調面で不安がある人や持病がある人は主治医の許可が必要です
- ▶募集人数 20人(先着順) ▶参加料 2000円(スポーツ安全保険料含む)
- ▶持参品 水着、水泳帽子、バスタオルなど ▶申込期間 12月10日(火)～12月20日(金)
- ▶申込方法 温水プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて直接申し込んでください
- ▶申し込み・問い合わせ先 温水プール (☎63-4314)

地域を繋ぐ溶岩

北有馬町の石橋群

九州は全国的に見ても石橋が多い地域で、特に美しい弧を描くアーチ式の石橋はその9割が九州に存在する、とも言われています。島原半島にも多くの石橋がありますが、中でも南島原市北有馬町は、美しい石橋が複数見られる地域です。

北有馬町内には少なくとも10の石橋があります。中でも、有馬川の支流に架かる荒田下橋、田中橋、元平橋、坂下橋、面無橋の5つの石橋群は、地方の近代化を象徴する価値を持つとされ、平成31年2月14日に「有馬の石橋群5橋」として、長崎県の有形文化財に指定されています。

これら5つの橋のうち、江戸時代後期に架けられたとされる面無橋には安山岩が、明治大正時代に架けられた残りの4橋には玄武岩が用いられています。つまり、石橋をつくるのに適した石材としての溶岩が容易に手に入ったことが、この地域に石橋が発達した理由の一つです。

しかし、この地域に石橋があるのは別の理由もあります。それは、橋を架けなければ渡ることができない川の存

在です。

北有馬町付近には、約50万～30万年前にもたされた雲仙火山の噴出物や、海などにたまってできた、さらに古い時代の地層が分布しています。これらの地層は、島原市有明町から南島原市深江町に分布する



元平橋 (南島原市北有馬町)

太正10年に架けられたこの石橋は、玄武岩を組んでつくられています。

続けたため、谷が発達しました。そこで人々は道を確保するために、洪水が起きれば流されてしまう木の橋ではなく、あえて手間のかかる石橋を架け、互いの交流を維持したのでしょう。

島原半島をつくった溶岩は、地域を繋ぐ架け橋として、今も地域の交流を支えています。

※広報しまばら 11月号のP28で掲載した写真について、「雲仙・八万地獄」と紹介をしていましたが、正しくは「雲仙・お糸地獄」です。お詫びして訂正します (島原半島ジオパーク協議会)



第37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 12月19日(木) 13時30分～15時30分 (受付開始: 13時～)
- ▶集合場所 舞岳山荘 駐車場 (有明町大三東戊 5580-2)
- ▶講師 大森 清美 氏 (島原百草の郷代表)
- ▶題目 「シマバライチゴ摘み体験!」
- ▶内容 舞岳山荘のハーブ園での長崎県天然記念物のシマバライチゴの採取体験や試飲・試食を通してシマバライチゴを楽しめます ▶参加料 無料 ▶定員 20人
- ▶服装等 動きやすい服装、園芸用ゴム手袋 ※シマバライチゴにはトゲがあるため、服装などには注意してください
- ▶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 12月16日(月)

図書館へ行こう

新刊図書紹介

「カエルの小指」

道尾秀介 著 講談社

詐欺師から足を洗い、実演販売士として生きる道を選んだ武沢竹夫。しかし謎めいた中学生・キョウがとんでもない依頼とともに現れたことで、ふたたびペテンの世界に戻ることに…。

「神を喰らう者たち」

新堂冬樹 著 光文社

マフィアの首領だった父と家族を殺され、日本に逃れたガルシア。怨敵のマikelは大実業家になっていた。ジャーナリストの長瀬はシチリアで2人の因縁に巻き込まれ…。

「十三の海鳴り 蝦夷太平記」

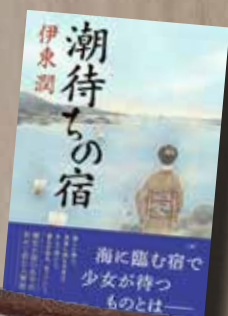
安部龍太郎 著 集英社

幕府に従うか、朝廷につくか。鎌倉末期の奥州、蝦夷。身の丈六尺三寸の青年・安藤新九郎がアイヌと力を合わせ切り拓く、真に進むべき道とは…。

「潮待ちの宿」

伊東潤 著 文藝春秋

口減らしのため備中の港町・笠岡の「真なべ屋」に連れてこられた志鶴。懸命に働きながら己の人生を見つめる志鶴の成長と、彼女の目を通して幕末から明治にかけての時代を描く連作集。



12月イベント情報

場所	イベント名	日時
島原図書館	手作り講座「クリスマスリース作り」 対象：小学生（保護者同伴）～一般、参加料：800円、定員：20人（要予約）	1日（日）10時～
	拓本体験教室①② 対象：中学生以上、定員：10人（要予約）、参加料：100円	①1日（日）14時～、 ②15日（日）10時～（全2回）
	おはなしのじかん	7日（土）、14日（土） 11時～
	おはなしのじかん0.1.2	18日（水）11時～
	クリスマスおはなし会	21日（土）11時～
	郷土史を学ぼう会※1	21日（土）14時～
有明図書館	おはなしポケット	14日（土）11時～
	わくわく本の広場 定員：親子6組（要予約）	18日（水）10時30分～

有明図書館「開館20周年図書館まつり」12/22（日）	時間
「開館20周年記念バグの配布」※限定200枚 「開館した日からの総貸出冊数と正解者発表」※11月募集分 「しまばらん1日図書館員」 しまばらんが図書館の仕事を手伝いに来てくれます	9時～
「はたらくるま大集合」（車両見学、スタンプラリー）	10時～12時
「クリスマスおはなし会」（こねね）	13時～
「おはなしおはなしわっしょいしょい」 （有明童話の会、くすのき）	14時～

※1 郷土史を学ぼう会

「仕組まれた島原の乱一揆説」講師 宮本 次人 先生

「古文書解読入門～読んでみよう松平文庫～③」

講師 松尾 卓次 先生

オススメ

図書館司書のオススメ本

「銀二貫」
高田郁 著 幻冬舎
父を仇討ちで亡くした武士の子鶴之輔は大阪の寒天問屋の主・和助に命を救われ、松吉という名で、商人として生きていく。やがて寒天の価値を知った松吉は、長い年月をかけ、新しい寒天料理を完成させる。困難に負けず、ひたむきに誠実に生きる人々の心温まる時代小説。



◎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……12月2日（月）・9日（月）・16日（月）・23日（月）・28日（土・資料整理日）

◎有明図書館（☎68-5808）

開館時間…9時～18時

休館日……12月3日（火）・10日（火）・17日（火）・24日（火）・28日（土・資料整理日）

※年末年始の休館日：12月29日（日）～1月3日（金）

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

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
TEL. 0957-68-5304

アート英会話
http://www.igakuhonyaku.com



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ともご相談下さい



「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

ニッポンの家をよくしたい

MADO ショップ 島原外港店
☎0957-62-0007 島原市秩父が浦町丁3519-2



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りません。まずは、「広報しまばらを見た」と言っで電話予約を。

雲仙国見店
住 10時～19時
休 お盆・年末年始
営 長崎県雲仙市国見町土黒甲83-2

☎0120-309-929

募集代理店：有限会社さんき



あなたの悩み・心配ごと
弁護士に相談しませんか？

聞いてみたら実は法律問題かも…
まずは、じっくりお話を聞かせてください。
相談は、初回1時間5400円。
相談料を国の機関が負担する制度もあります。
島原中央ひまわり基金法律事務所
弁護士 河野 哲志
（長崎県弁護士会所属・S1779）
島原市中町851 大手ビル3階
市役所の向かい、オレンジの看板が目印
☎0957-62-5138
平日 10:00～18:00受付
※土・日・夜間相談も事前にご予約いただければ可能です。
※電話・メールのみでの相談は受け付けておりません。

借金で苦しい 督促キツイ
交通事故 クビが痛い
借金返済 うちの会社 ブラック？
家族の心配 離婚・慰謝料 介護・後見 相続・遺言
会社も大企業 売れ残り クレーム処理 契約トラブル
住まいの不安 賃貸・不動産 欠陥住宅

Panasonic・BRIDGESTONE

電動自転車には

1. 自転車専用ポンプ
2. パンク修理「無料券×3枚」
3. 賠償責任補償（1億円）付 TSマーク
4. 防犯登録

89,700円（税込）
三輪車いつでも試乗OK!!
※キャッシュレスで5%還元!!

自転車生活課ゆう
☎62-2108 島原外港そば

（資）廣瀬商会

プレゼント!



歳末売り出し 12/1(日)～12/31(火)
満貼台紙でお買い上げ分スタンプが10倍

市内タクシーにも使えるよ！

左の色のスタンプの有効期限
令和2年3月31日（火）
今すぐ台紙にスタンプを貼って使わんば！

【お問い合わせ先】
がんばスタンプ事務所
TEL：0957（65）5577

がんば



まちの 頼れる不動産屋さん
ホームインデックス不動産
土地・建物の売買、賃貸、仲介・管理の事ならお任せください。

宅地建物取引士
2名在籍

小さなお子様
連れでも安心

～輝く未来のお手伝い～

いつでもお気軽に
ご相談ください
☎0957-73-9431

HOME





カボチャ電力 はじまりました!!

powered by サミットエナジー

💡 今の電気料金はいくらですか？

カボチャ電力のホームページで
シミュレーション！

<http://denki.shimabara.ne.jp>

＼アクセス！／



ご夫婦 + お子さま 2 人

4人家族の場合 (50A 契約)



年間約 **10,056 円** (税抜) お得！



地域電力会社

カボチャ電力 家庭用コース

※2017年の年間平均使用電気料金 **14,938 (税抜) / 月**の場合

※2017年1月時点の調査結果より算出した平均月間使用電力量634kWhの場合、
実際の金額とは異なる場合があります。

ご夫婦

2人家族の場合 (40A 契約)



年間約 **4,488 円** (税抜) お得！



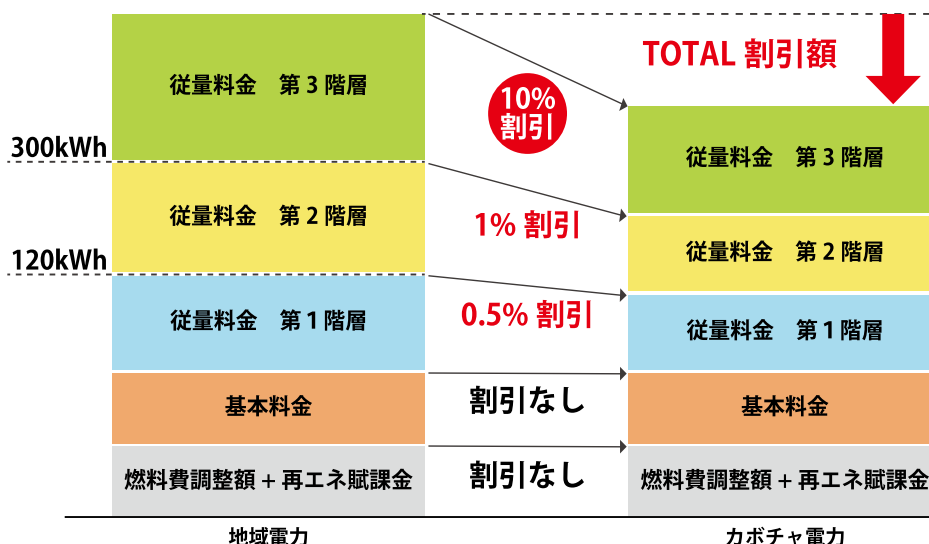
地域電力会社

カボチャ電力 家庭用コース

※2017年の年間平均使用電気料金 **10,026 (税抜) / 月**の場合

※2017年1月時点の調査結果より算出した平均月間使用電力量438kWhの場合、
実際の金額とは異なる場合があります。

- 特徴1
電気代がオトク
- 特徴2
**切り替え
かんたん**
解約手続き・
室内工事は不要
- 特徴3
安心
これまでと同じ
品質で安心
- 特徴4
便利
お支払いが
まとまるので便利



※ケーブルテレビジョン島原は、電力小売事業者であるサミットエナジーの取次業者となり、お客様へ「カボチャ電力」をご提供しています。

●お問い合わせ

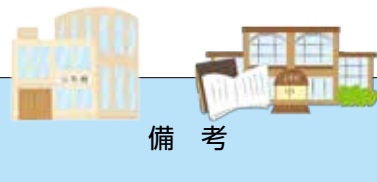
株式会社 ケーブルテレビジョン島原

〒855-0807
島原市白土町1111

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



年末年始の市役所窓口・公共施設



	12月				令和2年1月					備 考
	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	
市役所の一般事務	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1月6日から通常どおり ※年末年始の戸籍の届出、埋火葬関係、水道の緊急連絡は、当直室（本庁東側玄関横・有明庁舎）で受け付けます
市民窓口サービス課 有明支所（戸籍、住民票、印鑑登録証明書などの各種証明書）	—	○	○	—	—	—	—	—	—	12月29日～12月30日のみ 受付時間8時30分～12時 ※各種証明のみ（転入・転出・転居の届けはできません）
ごみの収集	—	—	○	—	—	—	—	—	—	30日は市内全地区収集 8時までに出してください
東部リレーセンター （可燃ごみの自己搬入※有料）	○ 午前中	○ 午前中	○	○ 午前中	—	—	—	○ 午前中	—	1月1日～1月3日、1月5日は休み
島原リサイクルプラント （不燃・資源ごみの自己搬入）	○ 11:00まで	—	—	—	—	—	—	○ 11:00まで	—	12月29日～1月3日、1月5日は休み
前浜クリーン館（し尿くみ取り）	○	—	○	—	—	—	—	○	—	業者に直接依頼してください
しまばら斎場	○	○	○	○	—	○	○	○	○	1月1日は休み
島原温泉ゆとろぎの湯	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
有明福祉センター美人の湯	○ 21:00まで	○ 20:00まで	○ 20:00まで	○ 20:00まで	○ 20:00まで	○ 20:00まで	○ 20:00まで	○ 21:00まで	○ 21:00まで	10時から営業 1月1日のみ13時から営業
陸上競技場・市営球場・総合運動公園庭球場・れいなん会館・島原復興アリーナ・平成町多目的広場・平成町人工芝グラウンド	○	—	—	—	—	—	—	○	○	12月29日～1月3日は休み
霊丘公園庭球場・屋内相撲場・有馬武道館・霊丘公園体育館弓道場・有明体育館・有明弓道場・有明青少年武道館・有明農業者トレーニングセンター	○	—	—	—	—	—	—	○	○	12月29日～1月3日は休み
温水プール	—	—	—	—	—	—	—	—	—	12月25日～1月17日は休み
有明プール	○	—	—	—	—	—	—	—	—	12月29日～1月5日は休み
島原文化会館	○	—	—	—	—	—	—	○	○	12月29日～1月3日は休み 1月3日は島原市成人式
有明総合文化会館	○	—	—	—	—	—	—	○	○	12月29日～1月3日は休み
各地区公民館（貸館のみ）	○	—	—	—	—	—	—	○	○	12月29日～1月3日は休み
島原図書館・有明図書館	—	—	—	—	—	—	—	○	○	12月28日～1月3日は休み
有明歴史民俗資料館	—	—	—	—	—	—	—	—	—	12月28日～1月5日は休み
旧島原藩薬園跡	○	—	—	—	—	—	—	○	○	12月29日～1月3日は休み
島原城・武家屋敷売店・清流亭・四明荘・しまばら湧水館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
銀水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
有明の森フラワー公園 ふるさと物産館	—	—	—	—	—	—	—	—	—	12月27日～1月5日は休み
森の珈琲	—	—	—	—	—	—	—	—	—	12月27日～1月5日は休み
舞岳山荘	○	—	—	—	—	—	—	○	○	12月29日～1月3日は休み
雲仙岳災害記念館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
平成新山ネイチャーセンター	○	○	○	—	—	○	○	○	○	12月31日、1月1日は休み
のんのご温水センター（諫早市）	○	○	—	—	—	○	○	○	○	12月30日～1月1日は休み

2019 December
12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）
▼：市税などの納期限（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：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	2 ▼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（13時～15時、市民相談センター） ○乳幼児相談（9時30分～11時、有明保健センター）	4 ◆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）	5	6	7 ■平成新山島原学生駅伝（男子9時30分、女子9時50分、市営陸上競技場スタート） ■島原ウィンターナイト・ファンタジア（17時30分～22時、島原外港緑地公園、～1月11日）
8	9	10 ◆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、三会農村環境改善センター）	11 ◆特設人権相談（10時～15時、森岳公民館、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）	12	13	14
15	16 ◆不動産相談（13時～16時、市民相談センター）	17 ◆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）	18 ○健康相談（9時～11時、市・有明保健センター）	19 ◆弁護士相談（13時～16時、市民相談センター）※要予約	20	21
22	23	24 ○両親学級（10時～12時30分、市保健センター）	25 ◆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） ▼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（10時～16時、市民相談センター）※要予約	27	28
29	30	31				

↑点線に沿って切り取ってください

POST CARD

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

□□□-□□□□

島原にこね（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
63円切手を
お貼りください

□□□-□□□□

島原にこね（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



しまばら押し絵雑
(島原城下ひなめぐり)



島原城の海
(西の櫓前)

← 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

12月

休日当番の医療機関

※ 11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

市内当番薬局 9時～18時

内内科 外外科
小小児科 泌泌尿器科
整整形外科 目耳鼻科

日	医療機関	電話番号
1日(日)	貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 内	有明町大三東 68-0040
	いとう整形外科 整	広馬場町 61-0110
	梅津医院	雲仙市国見町 78-5156
	松藤歯科	北安徳町 62-7355
	大三東調剤薬局	有明町大三東 68-1357
8日(日)	柴田長庚堂病院 内	中堀町 64-1111
	山口外科胃腸科医院 外	大手原町 62-3200
	松本内科医院	雲仙市国見町 65-3333
	山口歯科医院	新町一丁目 62-3016
	フラワー調剤薬局	中堀町 65-0265
15日(日)	みえ薬局	御手水町 63-6338
	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
	前田内科胃腸科医院	雲仙市瑞穂町 77-3089
	泉歯科医院	南島原市深江町 72-2066
22日(日)	たぐち薬局	江戸丁 62-4193
	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
	酒井外科胃腸科医院 外	宮の町 62-6655
	よこた医院	雲仙市瑞穂町 77-2000
29日(日)	前川歯科医院	南島原市深江町 72-2055
	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
	土井外科消化器内科医院 外	中 町 62-6305
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町 78-1000
31日(火)	朝永歯科医院	雲仙市吾妻町 38-3030
	溝上薬局中安徳店	中安徳町 73-9211
	坂本内科医院 内	親和町 63-4641
	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	
1月1日(水)	魚住医院 内	城内一丁目 63-2286
	泉川病院	南島原市深江町 72-2017
	ねぎ歯科医院	雲仙市瑞穂町 77-4182
	市内当番薬局はありません	
	喜多内科医院 内	弁天町二丁目 62-5101
1月2日(木)	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
	ハロ一薬局島原店	弁天町二丁目 65-4060
	柴田長庚堂病院 内	中堀町 64-1111
	泉川病院	南島原市深江町 72-2017
1月3日(金)	徳永歯科医院	雲仙市国見町 78-3105
	フラワー調剤薬局	中堀町 65-0265
	かわはら内科胃腸科医院 内	坂上町 62-5413
	稲田整形外科医院 整	片 町 62-6355
	小嶺整形外科クリニック	南島原市有家町 82-1755
1月5日(日)	小嶺歯科医院	雲仙市国見町 78-2366
	まい調剤薬局	坂上町 64-4119



2020 January



1月

■：行事・催し ◆：行政相談
●：保健事業 ▼：市税などの納期

1(水)	元日
2(木)	
3(金)	■令和2年成人式
4(土)	
5(日)	
6(月)	■消防出初式
7(火)	◆行政相談
8(水)	◆行政相談 ●健康相談
9(木)	
10(金)	
11(土)	
12(日)	
13(月)	成人の日
14(火)	◆行政相談
15(水)	●健康相談
16(木)	◆弁護士相談 ●乳幼児相談
17(金)	
18(土)	
19(日)	
20(月)	◆不動産相談
21(火)	◆行政相談 ●乳幼児相談
22(水)	◆公証人法律相談 ●健康相談
23(木)	
24(金)	
25(土)	
26(日)	
27(月)	●両親学級
28(火)	
29(水)	●健康相談
30(木)	
31(金)	▼市県民税(第4期) ▼国民健康保険税(第7期) ▼後期高齢者医療保険料(第7期) ▼介護保険料(第5期)