

# 広報

有明海にひらく湧水あふれる火山と歴史の田園都市 島原

# しまばら

西 路

平成22年  
**8**月号  
AUGUST

No.675



しまばら再発見  
シリーズ 15

## 切り子灯ろう

島原の夏の風物詩である「精霊流し」の時期が近づいています。

8月15日の夕暮れ時になると、亡くなられた故人を偲び、担ぎ手の「ナマイドー、ナマイドー」の威勢の良い掛け声と共に、多くの精霊船が市内を練り歩きます。

この精霊船に飾り付けられているのが島原独自の「切り子灯ろう」で、現在、製作作業が最盛期を迎えています。精霊流しでは、夕闇の中に灯ろう内のろうそくの灯りがほのかに浮かび上がり、たくさんの灯ろうが醸し出す幻想的な光景が人々を魅了します。

しまばら再発見！精霊流しに出かけて、300年以上の歴史を誇る伝統文化に触れてみませんか。

## 目次

- 台風シーズンです！…………… 2
- 火災警報器を設置しましょう…… 3
- 「水」は大切な資源です…………… 4
- うつ病予防で「かけがえのない命を守る！」…………… 5
- 世界に羽ばたく島原半島ジオパーク… 6
- 公民館こうざじょうほう…………… 7
- まちかどウォッチング…………… 8
- ふるさと再発見ほか…………… 9
- 保健センターだより…………… 10
- ぐらしの情報…………… 12

# 台風シーズンは！家庭での備えを！

昨今、国内外を問わず大規模な災害が頻繁に発生しています。災害の被害を最小限に食い止めるために、一人ひとりが災害は突然発生することを認識し、災害に備える心構えが必要です。

これから本格的な台風シーズンを迎えます。避難場所の確認や非常用持ち出し品、各家庭にある防災行政無線の戸別受信機の点検など、もう一度家庭の防災対策を見直しましょう。

## 風水害対策は情報収集から

台風や豪雨（大雨）の被害は、正確な気象情報を集めることで、最小限に食い止めることができず、日ごろから気象情報に関心をもちましょう。

特に台風は、地震などのほかの災害と比べて早くから情報入手することができずので気象庁（長崎海洋気象台）などが発表する台風情報をしっかりと把握し、適切な対策に努めましょう。

なお、気象情報などについては市のホームページにも随時情報を掲載しますので、活用してください。

## 土砂災害警戒情報

大雨に関して、大雨注意報や大雨警戒報が出されますが、土石流、または、がけ崩れが発生する恐れがある場合に、県と長崎海洋気象台から「土砂災害警戒情報」が発

表されます。

この土砂災害警戒情報は、土砂災害による被害の防止や軽減のため、市町村などの防災活動や避難勧告などの判断の支援や住民の自主避難の目安となります。

大雨の場合は、テレビやラジオなどの気象情報、防災行政無線の放送などに注意してください。

## 土砂災害の予兆

土砂災害は、発生すると大きな被害を引き起こします。次のような現象を確認したら早めに避難し防災機関に連絡しましょう。

- がけからの水が濁る
- がけに亀裂が入る音がある
- 小石が落ちてくる
- 土石流
- 山鳴りがする
- 川が濁ったり木が流れてくる
- 雨が降り続けているのに川の水

位が下がる

地滑り  
・ 地面にひび割れができる  
・ 井戸水などが濁る  
・ がけや斜面から水が噴き出す

## 風水害・土砂災害への備え

● 危険を感じたらすぐに避難しましょう。特にお年寄りや子ども、病気の人は早めの避難が必要です

・ 看板やタン、ビニールシートなどは、風に飛ばされやすく危険ですので、家の周囲の状況を確認しましょう

- 非常用持ち出し品（食品、飲料、水、救急セット、衣類、貴重品、懐中電灯、携帯ラジオなど）の準備、点検をおきましょう
- 避難する場合は、電気のブレーカーのスイッチを切り、ガスの元栓を閉めましょう

## ● 各家庭の防災行政無線の戸別受

信機を点検しましょう

・ 電池を入れないと停電の場合に聞くことができずので電池の準備をしましょう

・ 電池の寿命は約1年です。電池の液漏れは故障の原因になります。一年に一度は必ず電池を交換しましょう

## 災害に関する連絡先

- 市民生活グループ交通防災班（☎ ⑧1111 内線241）
- 有明支所（☎ ⑧1111 内線521）
- 島原消防署（☎ ⑧0119）
- 島原警察署（☎ ⑧40110）
- 九州電力島原営業所（☎ 0120-986-404 ホームページ <http://nagasaki.kyuden.co.jp> 携帯電話サイト <http://kuden.jp>）
- 西部ガス島原営業所（☎ ⑧1313）



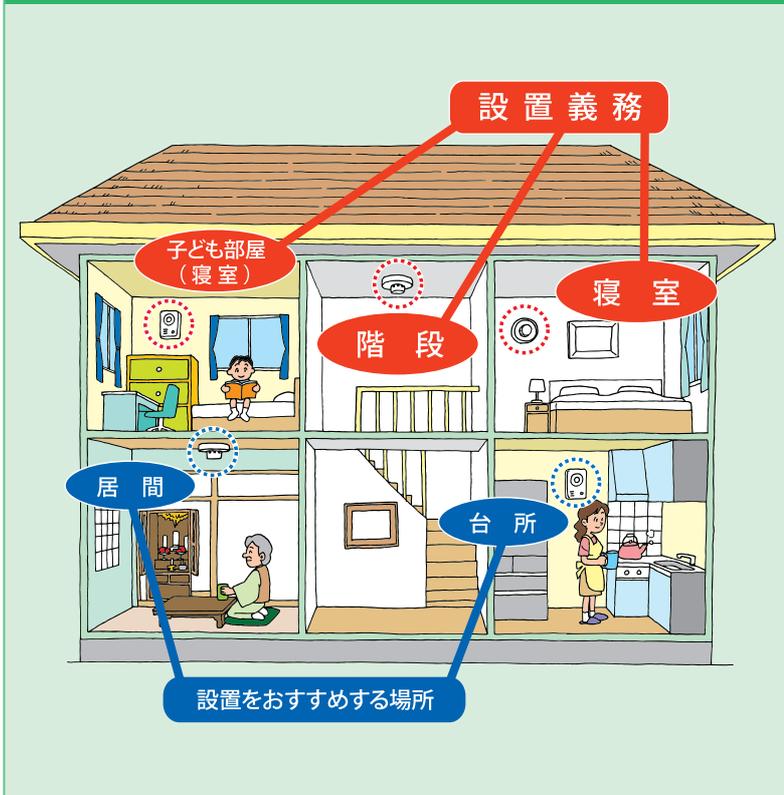
# 住宅用火災警報器を設置しましょう

火災から「尊い生命」を守るため、消防法が改正され、新築住宅については、平成18年6月1日から住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

また、既存の住宅についても平成21年6月1日から島原地域広域市町村圏組合火災予防条例に基づき、住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

全国の住宅火災で死亡する半数以上が65歳以上の高齢者でその死亡に至った原因の6割が逃げ遅れによるものという結果が出ています。あなたや家族の命を守る住宅用火災警報器を設置しましょう。

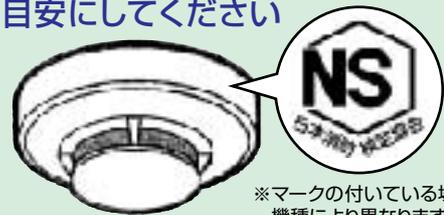
## 住宅用火災警報器の設置場所をチェック



### 住宅用火災警報器とは

住宅火災からの逃げ遅れを防ぐため、煙を感知して火災の発生を警報音または音声で知らせる煙式の火災警報器のことです。  
※耳の不自由な人は、光を発する機器などを取り付けることもできます

購入の際には、このマークを目安にしてください



※マークの付いている場所は機種により異なります

### 住宅用火災警報器の設置場所

- 寝室**：普段就寝に使用しているすべての部屋（子ども部屋や高齢者の居室なども就寝に使用している場合は設置する）
  - 階段**：寝室がある階の階段（一階部分や屋外階段は除く）
  - 台所**：設置義務はありませんが火災が発生する恐れが大きいため、できるだけ設置してください
- ※このほかに、住宅の条件、規模によって設置が必要となる場合がありますので、消防本部予防課へ問い合わせてください

### 購入時の注意

住宅用火災警報器は、防災機器

販売所や家電販売店・量販店などで購入できます。  
住宅用火災警報器の品質を保証する日本消防検定協会の鑑定マーク「NSマーク」が図のように付いていますので、購入の目安にしてください。

### 住宅用火災警報器の悪質訪問販売に注意

全国で発生している悪質な訪問販売による住宅用火災警報器販売は、主に一般家庭（特に高齢者の一人暮らしの住宅）を狙って巧妙な手口で訪問販売を行い、高額な料金を請求するというものです。契約を急がせる事業者は要注意です。その場ですぐに契約せず、家族などに相談しましょう。

なお、悪質な訪問販売によって住宅用火災警報器を購入した場合、クーリング・オフ制度の対象となり、契約日から8日以内であれば、契約を解除できますので、契約書や領収書は確実に保管しておきましょう。

### 相談・問い合わせ先

- 市民生活グループ交通防災班  
(☎ 11111 内線241)
- 島原地域広域市町村圏組合 消防本部予防課 (☎ 5857)



# 「水」

## は大切な資源です

▼8月1日は「水の日」▲

わが国では、限りある貴重な資源である「水」について関心を高め、理解を深めることを目的として、昭和52年に、8月1日を「水の日」、また、この日から一週間を「水の週間」と定めています。  
 のごを潤し、涼を求めて、水に接することが多くなるこの季節、「水の日」を機会に、貴重な資源としての水について考えてみましょう。

### 限りある水を未来へ

地下水は、利用しやすくコストも安いこと、また四季を通じて水温の変化が少ないことや飲み水としておいしいなど、優れた性質を持っています。本市では、水道水をはじめ、農業用水や産業用水のほとんどを恵まれた地下水でまかなっており、日常生活に欠かすことのできない大切な資源です。また、武家屋敷や鯉の泳ぐまちなど水を活かした街なみは、重要な観光資源にもなっています。

しかし、地下水は無限に湧いてくるものではなく、地球上を循環している水の一部です。今日まで大切に守られてきた水を未来へ受け継いでいくために、一人ひとりが自然の恵みである水に感謝し、保全や有効利用に努めることが重要です。  
 市民皆さんのご協力をお願いします。

### 市内の湧水量

市では、平成7年から、市内数十カ所（白土湖を除く）の湧水量を毎月調査しています。その結果、一日平均の湧水量は、平成21年が約4万トン、平成7年から平成21年までの平均は約4万5千トンで毎年変動しており、湧水量の推移と年間降水量をみると、下のグラフのように降水量の増減に伴って変動する傾向が見られます。

目に見えない地下水の現状を把握するためには、地表に湧き出ている湧水量の推移に、今後とも注目していく必要があります。

### 地下水保全にご協力を

市では、平成10年4月に「島原市地下水保全要綱」を制定し、地下水の保全に取り組んでいます。市民生活に必要な水を確保し、限りある自然の恵みとして後世に引

き継いでいくために、ボーリングなどで地下水を採取する人などは次のことに協力をお願いします。  
**現在地下水を採取している人**

- ・ 利用しない地下水の放流停止に努めてください
- ・ 必要最小限度の揚水量の採取に努めてください

### 新たにボーリングなどを行う人

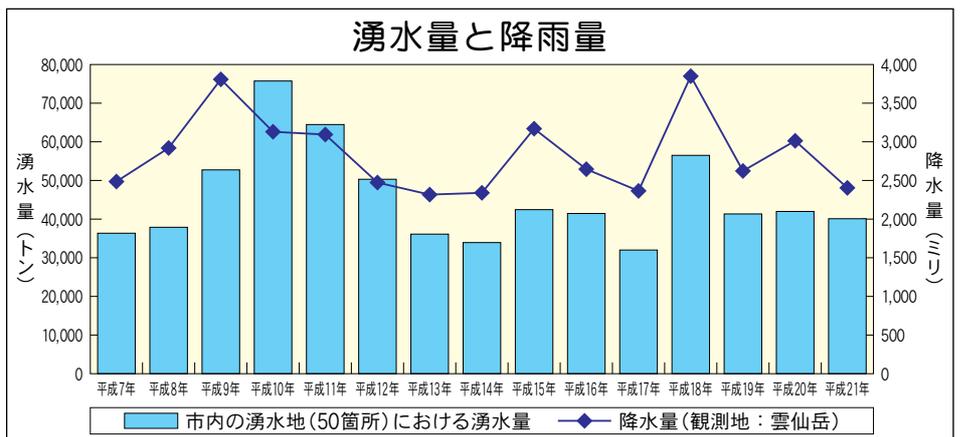
- ・ 地下水採取の現況把握のため「地下水採取計画書」などの届け出をお願いします

### 井戸水を飲用している人へ

井戸水は常に同じ状態ではなく気象や環境によって影響を受け、水質が変化する場合があります。

- ・ 飲み水として利用する場合は次のことに気をつけましょう。
- ・ 定期的に水質検査を受ける
- ・ 井戸の回りを清掃する
- ・ 消毒してから飲む

湧水量と降雨量



- ・ おかしいと思ったら、すぐに保健所などへ連絡する
- ・ 飲み水は安全な水道水を利用することを勧めます。

### 問い合わせ先

環境グループ 衛生保全班 (☎)  
 ⑥3 1111 内線194

# うつ病予防で「かけがえのない命を守る！」

9月10日から16日までは自殺予防週間です

平成10年に全国の自殺者が3万人と急増し、以降12年間毎年3万を超え続けています。また、長崎県においても平成10年度以降の自殺者は400人前後と高水準で推移し、平成20年は399人、平成21年は400人となっています。

自殺とうつ病は深い関係があります。この機会に自殺とうつ病について考えてみましょう。

## 自殺とうつ病

自殺はうつ病の最も深刻な症状です。うつ病患者が全て自殺することはありませんが、うつ病患者は健康な人の30倍も自殺の危険性が高いと言われています。

## うつ病とは

うつ病は、気分が沈む、意欲が減退してやる気がでない、何事にも興味が持てない、思考力が低下する、眠れないというような症状が続き、仕事や生活に支障をきたす病気です。

次のようなサインを見逃さないようにしましょう。

## 心のサイン

- ・憂うつな気分
- ・物事が判断できない
- ・やる気、興味が持てない

・集中できない

・イライラして落ち着かない

・自分はだめな人間だと自分を責めてしまう

・自殺を考える、生きるのがつらいと感じる

## 体のサイン

・疲れやすくなった

・体全体がだるい

・頭痛、肩こり

・眠れない、朝早く目が覚める

・ご飯がおいしくない

このような状態が続くときは、うつ病の可能性があります。

## うつ病は治療が必要です

うつ病は、脳内のホルモン（脳内伝達物質）が減少するために生じる病気で、「脳のバッテリー切れ、エネルギー切れ」といった状態

## 「第4回 自殺対策シンポジウム in 島原半島」の開催

自殺は個人の問題ではなく、社会全体の問題としてとらえ、自殺予防、発生時の対応、発生後の支援など、総合的な対策を進めていく必要があります。このことを広く周知し、関心と理解を深めることを目的に開催されます。

この機会にぜひ参加し、自殺の問題を皆さんで考えませんか。

**とき** 9月4日(土) 13時から16時まで

**ところ** 国見町文化会館（雲山市）

- 内容**
1. 基調講演「介護自殺を防ぐために」講師 清水良子氏（母親の介護につくし、うつ状態となり、自らの命を絶った女優、清水由貴子さんの妹）
  2. シンポジウム  
テーマ「高齢社会における自殺対策とは」

**入場料** 無料

「からないけれど」と聞いてみると良いでしょう。

その一歩がうつ病や自殺から自分を守る一歩になります。

治療の基本は「休養」と「薬」です。早めに気付き、治療することが回復への近道です。焦らず、じっくりエネルギーがたまるのを待つことで、必ず回復します。

## 相談しましょう

心と体の不調を感じたら、早めの相談と治療が大切です。次のように各種相談窓口が開設されています。気軽に利用してください。いろいろな相談窓口があっても困ったときは、一番あてはまりそうな窓口で「どこに相談して良いかわ

相談先	電話番号など
●長崎いのちの電話 自殺問題やさまざまな心の悩み相談	☎ 095-842-4343 9時から22時まで 第3土曜日は24時間対応
●県南保健所 心の健康、医療受診の相談など	☎ 62-3289 相談は随時対応します
●NPO法人自死遺族支援ネットワークRe 自死遺族の人への相談	☎ 090-5298-5032 相談は随時対応します
●県精神科救急情報センター 緊急な精神医療受診の相談	☎ 0957-53-3982 24時間対応 年中無休

# 世界に羽ばたく島原半島ジオパーク ⑨



島原半島ジオパーク推進連絡協議会 (☎65-5540)



マスコットキャラクターの名前が「ジオくん」に決定しました!

## ～世界ジオパーク認定1周年記念事業～

島原半島ジオパークは、平成22年8月で世界ジオパークに認定されて1周年になります。この認定1周年記念として「ジオパークシンポジウム」や「鉄道とバスで巡るジオさらく」などを開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

### ジオパークシンポジウム 「島原半島ジオパークの未来」

- と き** 8月21日(土) 13時30分から15時50分まで  
**と ころ** 東洋館 (雲仙市小浜町、定員200人)  
**参 加 料** 無料 (申し込み不要)  
**内 容** ・基調講演…演題「島原半島の観光とジオパークーこれからの課題と対応ー」、講師 片岡 力氏 (元長崎国際大学国際学科教授、観光庁九州観光まちづくりアドバイザー会議座長、長崎県観光審議会会長)  
 ・パネルディスカッション…パネラー：片岡 力氏、板山照子氏 (元長崎県東京事務所副所長)、島原市長、雲仙市長、南島原市長

**無料送迎バス申込方法** 電話、FAX、Eメールで名前、電話番号と乗車場所を8月9日から8月17日までの期間にお知らせください

#### 無料送迎バス時刻表

※早目に到着する可能性がありますので余裕を持って集まってください

有明 庁舎前 出 発	乗 車 場 所	出発時間 (行き)	到着時間 (帰り)
		有明庁舎前バス停	12:10
	三会神社前バス停	12:20	17:05
	島原駅前バス停	12:30	16:55
	湊広馬場バス停	12:35	16:50
	下中木場バス停	12:45	16:40

### サンセットジオさらく

- と き** 8月28日(土)  
17時30分から19時30分まで  
**集合場所** 雲仙お山の情報館  
**コ ー ス** 雲仙お山の情報館～雲仙地獄～絹笠山～雲仙お山の情報館  
**ガ イ ド** 寺井邦久 (島原半島ジオパーク事務局)  
**参 加 料** 無料  
**募集人数** 30人 (先着順)

#### 申し込み・問い合わせ先

島原半島ジオパーク推進連絡協議会  
 TEL 65-5540 FAX 65-5542  
 Eメール geopark@city.shimabara.lg.jp

### 鉄道とバスで巡るジオさらく (第1回)

- と き** 8月22日(日) 小雨決行  
**集合場所と時間** ①島原駅前 8時50分(受付8時30分から) ②愛野駅前 9時45分(受付9時30分から)  
 ※島原駅から愛野駅区間内であれば、最寄りの駅からの参加も可能です  
**募集人数** 20人 (先着順)  
**ガ イ ド** 寺井邦久 (島原半島ジオパーク事務局)  
**持 参 品** 飲み物、昼食、タオル、帽子、雨具  
 ※歩きやすい靴や服装でご参加ください  
**参 加 料** 無料 (ただし、当日は島鉄フリーパス [料金1000円] を乗務員または駅員から各自購入してください)  
**申込方法** 電話で、名前、住所、電話番号、集合場所をお知らせください  
 ※1件につき2人まで申し込み可能です  
**申込期間** 8月9日(月)から8月17日(火)までの8時30分から17時15分まで (8月14日、15日を除く)

#### 行 程

時 間	移動時間	駅・バス停	路 線 名	備 考
8:50		島原駅前		集合①
9:05	45分	島原駅発	島原鉄道上り (鉄道)	集合②
9:45		愛野駅着		
	64分	ジオさらく		
10:49	28分	愛野バス停発	諫早・口之津線 (バス)	
11:17		小浜バス停着		
	88分	ジオさらく・昼食		
12:45	28分	小浜バス停発	島原・雲仙・ 諫早線(バス)	
13:13		雲仙バス停着		
	107分	ジオさらく		
15:00	45分	雲仙バス停発	島原・雲仙・ 諫早線(バス)	解散
15:45		島原駅バス停着		
16:00		島原駅前		解散

### 普賢岳に登ろう!

- と き** 8月7日(土) 9時から16時まで  
**集合場所** 平成新山ネイチャーセンター  
**コ ー ス** ネイチャーセンター～仁田峠～妙見岳～普賢岳～仁田峠～ネイチャーセンター  
**ガ イ ド** 寺井邦久 (島原半島ジオパーク事務局)  
**参 加 料** 300円  
**募集人数** 20人 (先着順)  
**持 参 品** 弁当、水筒、帽子、タオル  
 ※歩きやすい靴や服装でご参加ください  
**申し込み・問い合わせ先**  
 平成新山ネイチャーセンター (TEL 63-6752)

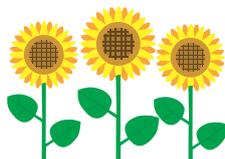
☆市立公民館の各種講座・行事はホームページからも確認することができます。

<http://www.city.shimabara.lg.jp/section/kominkan/index.html>

## カラーセラピー講座

～好きな色を見て心地よく感じること カラーセラピー効果～

- と き 8月25日(水)・9月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)  
(全5回) 13時30分から15時30分まで  
※できるだけ全部受講してください
- ところ 三会公民館
- 内 容 色と感覚を使って「今のあなた自身」、身体の状態・心の内面を見つめ、そのカラーの持つ心理効果を利用しながら、心と身体のバランスを整えたり、癒したりします
- 定 員 20人
- 受講料 700円(1回)
- 講 師 山石 みほこ 先生
- 申し込み・問い合わせ先 三会公民館



公民館  
こうざ  
じょうほう

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)

## 市民参加「ドラマ・リーディング講座」 (シェークスピア編②)

台本を手にしたまま行うドラマ・リーディングは、さながら役者のように読みあって表現し、物語を経験する講座です。経験などは問いません。

- と き 8月20日(金)・25日(水)・27日(金)・31日(火)・9月3日(金) (全5回)  
19時30分から
- ところ 森岳公民館
- 参加費 840円(テキスト代)
- テキスト 「マクベス」(シェークスピア作)
- 講 師 内嶋 善之助
- 申し込み・問い合わせ先 森岳公民館



## しまばら利き水の会「水しらず」

湧水あふれるジオパーク島原の水をもっとよく知るために、利き水の会(サークル)を発足します。2年後のジオパーク世界大会に向けて2ヶ月に1回集まり、利き水だけでなく、同じ食材を水を替えて調理し、食べ比べも行います。個人でも親子でも気軽に参加してください。

- と き 1回目 9月4日(土) 10時から
- ところ 森岳公民館
- 会 費 月額500円(子どもは無料)
- 内 容 湧水の飲み比べ、水を替えて作った寒ざらしの食べ比べ
- 調理指導 島原市食生活改善推進員協議会
- 申し込み・問い合わせ先 森岳公民館



## 島原藩日記を販売しています

江戸時代の島原藩の出来事を記した「島原藩日記」。当時の島原藩の出来事を知ることができる貴重な史料です。ご希望の方は、次によりお求めください。

- 販売場所 島原図書館2階 松平文庫  
(火曜から土曜まで 10時から17時まで)
- 販売価格 「島原藩日記(巻一)寛文・延宝」  
1,680円  
「島原藩日記(巻二)天和」  
1,890円
- 問い合わせ先 松平文庫 (☎64-4117)



## 美味しいコーヒーの入れ方 (ホット・アイス・ウインナーコーヒー)

ちょっとしたコツで、いつものコーヒーが美味しく入ります。

- と き 8月24日(火)  
13時30分から  
15時30分まで
- ところ 三会公民館
- 受講料 300円(お菓子付)
- 申し込み・問い合わせ先 三会公民館





## ロアッソ熊本・サガン鳥栖 来島

### プロサッカークラブ 島原キャンプ

6月28日から7月3日まで、プロサッカーリーグJ2に所属するロアッソ熊本が、また、7月6日から9日まで、同じくJ2に所属するサガン鳥栖が島原でキャンプを実施しました。今回のキャンプはJリーグ後半戦に向けての体力づくりのために行われたもので、キャンプ期間中は、実践を意識した練習のほかに、少年サッカー教室や中学生との親善試合など、地元との交流も行われました。



歓迎セレモニー



スタッフと二中サッカー部による交流試合



キャンプの様子



キャンプの様子



少年サッカー教室



歓迎セレモニー

## 市長室から生放送

### FMしまばらの番組「市長室へようこそ!!」

7月1日、コミュニティFM放送局FMしまばら(88.4MHz)のラジオ番組「市長室へようこそ!!」の放送が始まりました。市長とFMしまばらのパーソナリティが出演し、市政に関することや日常の話題、市長が選ぶりクエスト曲などの内容で市長室から生放送されました。今後は、毎月1回放送予定です。



# ふるさと再発見

## 景華園遺跡の支石墓掌石

中野町の国道251号線に面して、大きな四角形の石があります。

この石は弥生時代の首長の墓で、朝鮮半島に見られる支石墓の流れをくおものと思われる。支石墓とは大型で扁平な石を数個の石で支え、その下にかめ棺や、石室などの埋葬施設を持つものです。掌石とはこの支石墓の上石のことで、昭和54年に市の文化財に指定されました。島原城本丸にある掌石も景華園遺跡から運ばれたものです。

この一帯は、江戸時代の藩主別邸「景華園」で、寛政4年（1792年）の島原大変のときには、時の藩主が一時ここへ移っています。



屋敷の建設中に大きな石を動かしたところ、その下から銅剣が出てきたと

いう記録があります。また、島原鉄道や国道の建設のときにもさまざま出土品があったといわれ、そのうち銅剣二本が長崎県立博物館（長崎市）に保管されています。さらに、昭和32年水害時にも銅剣が出土しており、市教育委員会が保管しています。



景華園遺跡や周辺の遺跡で実施された発掘調査で、弥生時代中期から後期にかけての弥生土器が出土しており、丹塗り土器など祭祀に使われた土器は北部九州的な特徴があり、その他の土器は中部九州的な特徴が見られます。また、遺跡の広がりには、有明町一野付近までがその範囲であったと思われる。複数の銅剣や、巨大な支石墓などからこの地一帯が大規模な弥生時代の一大集落であったと想定されます。

## クローズアップ Close Up!

### 「島原市食生活改善推進員協議会」

みなさんは、食事を取るときカロリーや栄養バランスを考えながら食へていますか。

今回紹介するのは「食」を通じた健康づくりの普及啓発活動を行っている島原市食生活改善推進員協議会（以下「食改」の皆さんです。

食改の主な活動は、食事バランスガイドの普及、乳幼児のおやつづくり、男性の料理教室、高齢者の食事づくりなど幅広く行っており、現在93人の推進員の人がいます。

食改会長の佐原トキエさんは「食を通して、食べる楽しみや子どもを育てる楽しさを感じて



もらいたいですね。また、仲間が仲間を呼び、皆さんがたくさん集まって、楽しそうにしているのを見ると嬉しいですね」と話してくれました。

6月には、このような地域活動の功績が認められ、県知事から感謝状をいただいたそうです。



感謝状を受けたことを市長に報告したときの様子

これからも、市民の健康づくりの担い手として頑張ってください。

食改の活動に興味がある人や料理教室に参加したい人は島原市食生活改善推進員協議会事務局（市保健センター内）☎6477133へ。

# 保健センターだより

■市保健センター(☎64-7713)

■有明保健センター(☎68-5335)

## 麻しん(はしか)・風しん(三日はしか)の予防接種

平成18年度より、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)による2回接種が始まりました。感染予防やはしかの流行を防ぐためにも、接種期間内に早めに受けるようにしましょう。

※平成20年より2回目の予防接種を受ける機会として、第3・4期に相当する人も予防接種を受けることになりました

### ▼対象者

- ・第1期：1歳から2歳未満の人
  - ・第2期：平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれの人
  - ・第3期：平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれの人
  - ・第4期：平成4年4月2日から平成5年4月1日までに生まれの人
- ▼ところ 県内予防接種実施医療機関
- ※かかりつけの病院に予約をして受けてください
- ▼接種期間
- ・第1期：2歳の誕生日の前

日まで

・第2～4期：平成23年3月31日まで

▼接種料金 接種期間内は無料

▼持参するもの 母子健康手帳、予診票

## 認知症研修会

認知症に関する正しい情報を学ぶための研修会が開催されます。

▼とき 8月25日(水) 18時

45分から21時まで

▼ところ 有明総合文化会館

▼内容 講演「認知症の本人と家族が安心して暮らしていくために」(永田久美子先生)

▼参加費 無料

▼申込方法 8月11日(水)までに、電話で申し込んでください

▼申し込み・問い合わせ先

県南保健所(☎632289)

## 思春期保健対策研修会

不登校に関する講演や体験談の発表などの研修会を行います。

▼とき 8月16日(月) 13時

30分から17時まで

▼ところ 有明総合文化会館

▼内容 講演「不登校における家族支援について」(宮田雄吾先生)

・家族の立場から(体験談)

・支援者の立場から「NPO法人 フリースペースふきのとうの取り組み」

▼申込方法 8月6日(金)までに、電話で申し込んでください

▼申し込み・問い合わせ先

県南保健所(☎632289)

## 看護力再開発講習会

### ▼研修日程

①講義および演習

・とき 9月9日(木)・10日(金) 9時から16時まで

・ところ ながさき看護センター(諫早市永昌町)

②病院実習

・とき 9月13日(月)から15日(水)まで 8時30分から16時30分まで

・ところ 各地区実習病院

▼対象者 未就業で①、②の全日程に参加できる人または就業中で①の全日程の講義を受けたい人

▼申し込み・問い合わせ先

## 暮らしと健康の無料相談会

経済・生活問題を理由とした自殺の割合が多いことから県で多重債務者などに対して無料相談会を開催します。

▼とき 平成22年8月から平成23年3月(1月を除く)までの第2木曜日 13時から16時まで

▼ところ ハローワーク島原

▼問い合わせ先 県南保健所

地域保健課保健福祉班(☎632289)

## 妊娠中の人へ

魚介類は、良質なたんぱく質や豊富な栄養素を含み、バランスの良い食事には欠かせないものです。しかし、一部の魚介類には水銀が多く取り込まれている場合があり、このような魚介類を妊娠中に極端に多く食べ過ぎると、水銀

がお腹の赤ちゃんに影響を与える可能性があります。

食事を取るときは、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

詳しくは、厚生労働省のホームページにも記載されています。



特に注意を必要としないもの  
キハダマグロ、  
ビンナガマグロ、  
メジマグロ、  
ツナ缶、サケ、  
アジ、サバ、  
イワシ、サンマ、  
タイ、ブリ、  
カツオ など”

注意が必要な魚介類と摂取量	
水銀を多く含む魚介類	1週間に食べてもよい量
バンドウイルカ	10g程度
コビレゴンドウ	40g程度
キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチ、エッチュウバイカイ、ツチクジラ、マッコウクジラ	切り身1切れ (80g程度)
キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、クロムツ、ミナミマグロ、ヨシキリザメ、イシイルカ	切り身2切れ (160g程度)

# 健康

## ガイド

### 今月のテーマ

## 知ろう！ 防ごう！ 食中毒

#### 食中毒とは

食中毒とは、食中毒菌が付着したり、有害・有毒な物質が含まれた食品を口にすることによって起こります。

主な症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など急性の胃腸炎症状です。また、ふぐやキノコの毒では、麻痺などの神経症状が出ることもあります。原因はさまざまですが、多くが細菌やウイルスによるものと言われています。

#### 食中毒が起る原因

①不衛生な調理：肉や魚と野菜を同じまな板で切るなどすることで、食中毒菌が食品につき、食中毒の原因になります。

②不適切な温度：長時間室温

#### 食中毒予防の三原則

食中毒を防ぐには、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「退治する」ことが大切です。

家庭でできる食中毒予防のポイントについて紹介します。

①食品の購入

- 消費期限などの表示を手チェックする
- 肉、魚はそれぞれ分けて包む

- 冷蔵や冷凍が必要な商品は買い物の最後に購入する
- 寄り道せずに帰る

②家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫に入れる
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存する
- 冷蔵庫はつめすぎない
- 冷凍庫はマイナス15度以下に維持する

#### ③料理の下準備

- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫で行う
- タオルやふきん、調理器具は清潔なものを使用する
- こまめに手を洗う
- 食品を水でよく洗う
- 肉や魚と野菜はまな板、包丁を分ける

- 生肉、生魚は生で食べるものから離す

④調理

- 十分に加熱する（目安は中心温度85度以上で一分以上）
- 途中で調理を止めたら食品は一旦冷蔵庫に入れる
- 盛り付けは、清潔な器具と食器を使う

#### ⑤食事

- 食事の前によく手を洗う
- 長時間室温に放置しない
- 残った食品
- 清潔な容器で保存する
- 時間が経ち過ぎたり、ちょっとした怪しいと思うものは口にしない
- 温めなおすときは十分に加熱する（目安は85度以上）

## 8月 休日の お医者さん 歯医者さん

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
1日(日)	木下内科医院	中野町 64-5851
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
	愛野診療所	雲仙市愛野町 36-0009
	ねぎ歯科医院	雲仙市瑞穂町 77-4182
8日(日)	よしだ歯科クリニック	南島原市有家町 82-2251
	たかお循環器科・内科	加美町 62-6300
	石橋こどもクリニック	新町一丁目 65-0008
	酒井外科胃腸科医院	宮の町 62-6655
	中村眼科医院	雲仙市愛野町 36-1060
	堺歯科医院	雲仙市国見町 78-2744
15日(日)	まつしま歯科医院	南島原市有家町 82-0060
	魚住病院	城内一丁目 63-2286
	稲田整形外科医院	片町 62-6355
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町 78-1000
22日(月)	徳永歯科医院	雲仙市国見町 78-3105
	小嶺歯科医院	南島原市有家町 82-3535
	坂本内科医院	親和町 63-4641
	いとう整形外科	広馬場町 61-0110
29日(日)	梅津医院	雲仙市国見町 78-5156
	小嶺歯科医院	雲仙市国見町 78-2366
	前川歯科医院	南島原市西有家町 82-2255
9月5日(日)	くすのきクリニック	有明町大三東 68-5500
	原田形成整形外科医院	片町 64-3939
	本田医院	雲仙市国見町 78-2768
	まつおデンタルクリニック	北門町 65-0233
	喜多内科医院	弁天町二丁目 62-5101
	山口外科胃腸科医院	大手原町 62-3200
9月12日(日)	佐藤医院	雲仙市国見町 78-5555
	末吉歯科	有明町大三東 68-0150

※都合により変更することがあります

### 健康テレホンサービス

TEL 095-826-5511

ダイヤルしてみませんか



8月	月	HDLコレステロール
	火	傷を速く痛くなく治す方法
	水	子どもの熱中症
	木	声のかすれ
	金	お口のがん
	土・日	新しい妊婦検診



■市役所  
(代表) ☎63-1111

■有明庁舎  
(代表) ☎68-1111

産業振興部  
有明支所  
教育委員会  
農業委員会  
水道局  
文化・スポーツ振興グループ

■ホームページ  
<http://www.city.shimabara.lg.jp/>

■電子メール  
[info@city.shimabara.lg.jp](mailto:info@city.shimabara.lg.jp)

## 募集

### 島原市職員の募集

職種および採用予定人数

一般事務A、一般事務B、行政、土木、建築、農業 それぞれ若干名

#### 受験資格

▼一般事務A：高校卒業程度の学力を有し、平成元年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人

▼一般事務B：高校卒業程度の学力を有し、昭和56年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人で、次の要件にすべて該当する人

①身体障害者手帳の交付を受けている人

②自力により通勤ができ、かつ、介護者なしに職務の遂

行ができる人

③活字印刷文での受験ができる人

▼行政・土木・建築・農業：大学卒業程度の学力を有し昭和56年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた人

※全職種とも、採用後は市内に居住できる人

#### 試験日

▼第一次

・体力試験 9月18日(土)

・学力試験 9月19日(日)

▼第二次 一次試験合格者のみ実施

#### 試験会場

▼体力試験 第一中学校運動場(雨天時は同校体育館)

▼学力試験 島原文化会館および森岳公民館

#### 試験内容

#### ▼第一次

・体力試験(一般事務Bを除く)

・学力試験 ①教養(全職種)

②専門(一般事務A・Bを除く全職種) ③適性(一般事務A・B) ④作文(全職種)

▼第二次 個別面接試験、健康診断書の提出

▼受付期間 8月20日(金)まで

※郵送の場合は8月20日(金)までの消印有効

#### 申し込み方法

申込書と受験票(政策企画グループまたは有明支所に備え付け)に必要事項を記入し申込書には写真を、受験票には50円切手を貼って、政策企画グループ人事班(〒8555-1855 島原市上の町537番地)へ提出してください

### 市営住宅入居者募集

▼募集戸数および家賃

・梅園団地 2戸(3K) 9000円から

・霊南住宅 2戸(3K) 8800円から

※家賃は所得に応じ変動します

▼入居予定日 9月中旬

▼応募資格 次の要件をすべて満たす人

・単身世帯の人

・住宅に困窮している人

・市税の滞納が無い人

・暴力団員でないこと

・規則に定める収入基準に該当すること

・昭和31年4月1日以前に生まれた人または身体障がい者の人またはその他政令で定められた人

い。

なお、申込書を郵送で請求する場合は、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、1200円切手を貼ったあと先明記の返信用封筒(角2)を同封してください。

#### 問い合わせ先

政策企画グループ人事班(☎内線123)

▼申込期間 8月19日(木)まで  
▼抽選会 8月20日(金)  
▼申し込み・問い合わせ先 まちづくり管理グループ住宅管理班(☎内線228)

### 母子家庭を対象としたパソコン講習会



▼とき 9月2日から12月27日までの毎週月曜・水曜日 19時から21時まで

▼ところ ピーシーベース(先魁町)

▼対象者 母子家庭の母でパソコンの基本操作(文字入力ができる程度)ができる人

▼内容 文章作成・表計算ソフトの基本操作および資格取得の講座

▼募集人数 20人(応募多数の場合は選考)

▼受講料 無料(ただし、テキスト代4725円および検定受験料8000円が必

要)

- ▼募集期間 8月2日(月)から8月13日(金)まで
- ▼応募・問い合わせ先 ことも支援グループことも家庭班(☎内線279)

### パソコン中級講習会

就職・就業に役立てられるパソコンの講習会を開催します。講習会終了後、合同面接会を予定しています。

- ▼とき 8月24日(火)から9月3日(金)まで(ただし、28日・29日を除く) 10時から16時まで

▼ところ 島原市商工会議所2階会議室

- ▼対象者 60歳代前半の人
- ▼募集人数 20人
- ▼受講料 無料
- ▼応募方法 電話で申し込んでください
- ▼応募・問い合わせ先 島原市シルバー人材センター(☎037222)

### 職業訓練受講生の募集

早期再就職に必要な技能・知識などを習得することを目的に職業訓練を実施します。

▼募集コースおよび期間

- ・6カ月訓練コース(機械加工技術科・金属加工科・設備管理科・住宅リフォーム技術科・ビジネスフック科・テクニカルメタルフック科)
- 平成22年10月1日から平成23年3月29日まで
- ・3カ月訓練コース(CAD製図科) 平成22年10月1日から平成22年12月24日まで

▼募集期間 8月3日(火)から9月1日(水)まで

- ▼応募・問い合わせ先 ポリテクセンター長崎(☎095722324)

### 自衛官の募集

防衛大学校学生(一般)

- ▼受験資格 高卒(見込みを含む) 21歳未満の人
- ※自衛官は23歳未満
- ▼受付期間 9月6日(月)から10月1日(金)まで
- ▼試験日 11月6日(土)・7日(日)

防衛医科大学校学生

- ▼受験資格 高卒(見込みを含む) 21歳未満の人
- ▼受付期間 9月6日(月)から10月1日(金)まで
- ▼試験日 10月30日(土)・31日

(日)

航空学生

- ▼受験資格 高卒(見込みを含む) 21歳未満の人
- ▼受付期間 8月1日(日)から9月10日(金)まで
- ▼試験日 9月23日(木)

自衛官候補生(男子)

- ▼受験資格 18歳以上27歳未満の人
- ▼受付期間 随時
- ▼試験日 受け付けのときにお知らせします

一般曹候補生

- ▼受験資格 18歳以上27歳未満の人
- ▼受付期間 8月1日(日)から9月10日(金)まで
- ▼試験日 9月18日(土)

陸上自衛官(看護)

- ▼受験資格 看護師免許を有し、保健師・助産師免許を有する人(見込みを含む)で36歳未満の人
- ▼受付期間 9月6日(月)から10月1日(金)まで
- ▼試験日 11月20日(土)

看護学生

- ▼受験資格 高卒(見込みを含む) 24歳未満の人
- ▼受付期間 9月6日(月)から10月1日(金)まで
- ▼試験日 10月23日(土)

申し込み・問い合わせ先

自衛隊島原地域事務所(☎03759)

## お知らせ

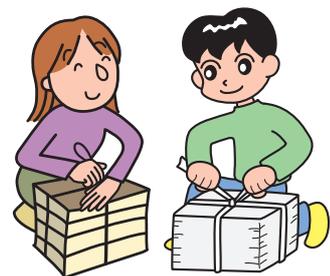
お盆の可燃物・不燃物の収集および尿くみ取り

お盆中の可燃物・不燃物の収集および尿くみ取りは次のとおりです。

区分		13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
可燃物	島原地区の収集	○	×	×	○
	有明地区の収集	×	×	×	○
	東部リレーセンターへの自己搬入	○	○ 午前中のみ	×	○
不燃物	島原地区の収集	○	×	×	○
	有明地区の収集	×	×	×	×
	島原リサイクルプラントへの自己搬入	○	×	×	×
尿くみ取り	島原地区	○	×	×	×
	有明地区	○	×	×	○

詳しくは、環境グループ廃棄物対策班(☎内線193)へ。

8月の「拠点回収」は7日に実施します



毎月第2土曜日に各地区公民館など市内12カ所で行っている古紙類・蛍光管の拠点回収は、第2土曜日がお盆時期と重なるため、第1土曜日(7日)に変更します。

なお、雨天時は第3土曜日に延期します。

詳しくは、環境グループ廃棄物対策班(☎内線193)へ。

### 生ごみ処理機購入補助制度

家庭から出る生ごみの減量化を図るため、生ごみ堆肥化容器または電動式生ごみ処理機を購入し、設置した家庭に対し補助金を交付します。

生ごみ堆肥化容器

- ▼補助額 1個につき2000円(購入額が2000円)

未満の場合はその額)

※1世帯につき2個まで

▼対象 市内に住所を有する人で市内販売店で購入したものの

▼申請期間 随時

▼電動式生ごみ処理機

▼補助額 購入額の3分の1 (補助の上限2万円)

※1世帯につき1台まで

▼対象 市内に住所を有する人で市内販売店で購入したものの

▼申請期間 随時

▼申請・問い合わせ先

環境グループ廃棄物対策班 (☎内線193)

### 海区漁業調整委員会委員選挙人名簿の調製

長崎県南部海区漁業調整委員会委員の選挙人名簿の登載申請を受け付けます。

▼登載資格者 平成22年12月6日までに生まれた人で、

平成22年9月1日現在、市内に在住または事業所を有し年間90日以上漁船を使用する漁業を営み、または漁業者のために漁船を使用し行う水産動植物の採捕もしくはは養殖に従事する人法

人を含む)

▼申請期限 9月5日(日)まで

▼申請方法 市選挙管理委員会、島原漁業協同組合本所、有明漁業協同組合本所に備え付けの申請書に必要事項を記入し、市選挙管理委員会事務局へ申請してください

▼申請・問い合わせ先 市選挙管理委員会事務局 (☎内線311)

### 遊休農地の保全管理

遊休農地(耕作されていない農地)は病害虫の発生や雑草が繁殖するなど隣地へ迷惑をかける場合がありますので定期的に草を刈るなどして保全の管理を行ってください。

高齢者世帯や病気などで耕作が困難な人で、農地の貸し付けを希望する人は、地区の農業委員または農業委員会へ相談してください。

詳しくは、農業委員会事務局 (☎内線531)へ。

### 8月6日・9日・15日は「黙とう」を

広島・長崎の両被爆地では

原子爆弾が投下された8月6日・9日に、それぞれ犠牲者の慰霊および平和祈念式典が行われます。また、8月15日には、全国戦没者追悼式典が行われます。

市でも、この式典に合わせて原爆死没者や戦没者の霊を慰めるとともに、平和を願うサイレンを吹鳴しますので黙とうをお願いします。

また、国旗を掲揚している家庭や事業所などでは半旗の掲揚をお願いします。

▼サイレン吹鳴日時

・8月6日(金) 8時15分(広島)

・8月9日(月) 11時2分(長崎)

・8月15日(日) 正午(全国戦没者追悼式)

### 危険物取扱者試験の実施

平成22年度第2回危険物取扱者試験を実施します。

▼とき 11月23日(火)

▼ところ 島原工業高校

▼試験種類 甲種・乙種(第1類~第6類)・丙種

▼申込期間 書面申請:9月3日(金)から9月27日(月)まで  
電子申請:8月31日(火)から

9月24日(金)まで  
▼申し込み・問い合わせ先 消防試験研究センター長崎支部 (☎095-822-5999)

### 「県庁舎整備について県民の声を聴く会」の参加者募集

県庁舎整備について、皆さんの意見を聴くために、県議会(県庁舎整備特別委員会)が公聴会を開催します。

▼とき 9月4日(土) 13時から

▼ところ ホテル南風楼

▼申し込み・問い合わせ先 長崎県議会事務局議事課(☎095-894-3632)

### 介護予防フォーラムの開催

▼とき 9月11日(土) 13時から16時まで

▼ところ 島原文化会館

▼入場料 無料

▼内容 講演「世代を超えた介護予防」(松坂誠應先生)

・市民、活動団体の活動報告  
・ポスター発表  
▼申込方法 電話で申し込む

ください  
▼申し込み・問い合わせ先 島原市地域包括支援センター (☎5110)

### 中小企業経営緊急安定化対策資金

中小企業の資金繰りを低利・長期の運転資金で支援します。

▼融資対象 セーフティーネット5号認定を受けた人

▼融資限度額 2000万円

▼利率 1、8パーセント

▼保証料 0、45パーセント

▼償還期間 10年以内(据置2年以内)

▼取扱期間 平成23年3月31日の保証承諾まで

▼問い合わせ先 セーフティーネット認定に関すること:産業政策グループ商工振興班(☎内線572)

・資金に関すること:県商工振興課金融班(☎095-895-2651)

### 中退共の退職金制度

中退共制度(中小企業退職

金制度)は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。

この制度は、適格退職年金制度からの移行先であり、移行は平成24年3月31日までに手続きが必要です。

また、県では加入後1年間に限り、新規加入者一人当たり月額1000円の掛金助成制度を設けています。

**問い合わせ先**

▼加入に関すること 中小企業退職金事業本部 (☎03-3436-0151)

▼掛金助成に関すること 長崎県勤労者福祉事業団事務局 (☎095-895-12714)

**国民年金コーナー**

下期(10月から3月まで)の保険料前納

国民年金には、一定期間の保険料をまとめて納めると保険料が割引になる前納制度があります。

**○現金納付での前納**

年度当初に日本年金機構から送られている下期用の納付書を使用して11月1日までに納めてください。(毎月納付

に比べ740円の割引)

**○口座振込での前納**

口座振込で6カ月分の保険料を納付するとさらにお得です。口座振込で保険料の前納を希望する人は、8月末日までに金融機関または諫早年金事務所にて口座振替申出書を提出してください。(毎月納付に比べ1030円の割引)

**年金出張相談所**

▼とき 8月18日(水)・9月22日(水) 10時から15時まで

▼ところ 市民窓口グループロビー

▼募集人数 20人

▼申込方法 相談開設日の10日前までに年金相談受付票による予約(電話予約可)をしてください

**ねんきん定期便等相談所** 社会保険労務士による出張相談所を開設します。

▼とき 毎週木曜日 9時から15時まで

▼ところ 市民窓口グループロビー

▼申込方法 当日先着順に受付しますので「ねんきん定期便・特別便」に同封してある書類、印鑑、年金手帳、または年金証書など参考書類を持参してください

**問い合わせ先**

市民窓口グループ国民年金班 (☎内線232) または有明支所 (☎内線504)

**不用品の交換**

**おゆずりします**

少年少女世界文学全集、手提げかばん(中女子用)、二段ベッド(二台)、陸上ス

バイクシューズ(女子用26センチ)、百科辞典、自転車(大人用)

**おゆずりください**

補助バッグ(島原高校用)、チャイルドシート(新生児用)、ベッド(大人用)、冷蔵庫 詳しくは、市民生活グループ市民相談センター(☎内線184)へ。

**婦人検診を受けましょう**

**▼乳がん集団検診**

・対象者 市内に住所を有する40歳以上の女性で職場検診のない人  
・検診人数 午前50人(先着順)、午後60人(先着順)  
・検査方法 視触診およびマンモグラフィ  
・個人負担額 500円  
・申込方法 8月2日(月)から6日(金)までに電話で申し込んでください

**▼子宮がん集団検診**

・対象者 市内に住所を有する20歳以上の女性で職場検診のない人  
・個人負担額 頸部300円、頸体部600円

**▼骨粗鬆症検診**

・対象者 平成23年4月1日時点で40、45、50、55、60、65、70歳の市内に住所を有する女性  
・下記日程の赤文字の日のみ実施  
・個人負担額 400円

▼申し込み・問い合わせ先 市保健センター (☎7713)

日 程	会 場	受付時間
8月16日(月)、17日(火)	市保健センター	9:00~ 9:40 13:30~ 14:10
8月18日(水)、19日(木)	市医師会館	9:00~ 9:40 13:30~ 14:10
8月20日(金)、23日(月)	森岳公民館	9:00~ 9:40 13:30~ 14:10
8月24日(火)	安中公民館	9:00~ 9:40 13:30~ 14:10
8月25日(水)	市農村環境改善センター	9:00~ 9:40
	杉谷公民館	13:30~ 14:10
8月26日(木)、27日(金)、30日(月)	有明保健センター	9:00~ 9:40 13:30~ 14:10
8月31日(火) ※乳がん検診のみ	市保健センター	9:00~ 9:40 13:30~ 14:10
9月1日(水) ※乳がん検診のみ	市保健センター	9:00~ 9:40
	有明保健センター	13:30~ 14:10

**メールマガジンしまばら**

身近な市政情報や開催された行事、市長の思いや考えなどを、毎月2回(1日・15日)電子メールで配信しています。

受信希望者は、市ホームページの登録専用ページで登録をしてください。詳しくは、政策企画グループ秘書広報班(☎内線124・127)へ。

島原市役所

検索



## ◎今月の子育て行動目標

「島原市次世代育成支援行動計画」  
の基本目標2の(1)から抜粋

### “安心して出産し、悩みや不安なく子育てをするために” 家庭でできること

- 満11週までに妊娠届けを出し、母子健康手帳をもらいましょう
- 妊娠を機に健康について考え、妊娠中の喫煙・飲酒はやめましょう
- 妊娠中の服薬は、医師や薬剤師の指導に従いましょう
- 妊産婦・乳幼児健康診査を必ず受けましょう
- 不安やストレスをためないように、解消法を見つけましょう
- 近所との情報交換に努め、子育てについて学びましょう
- 育児サークル、子育て講座・講演に参加しましょう

### 島原市制施行70周年記念事業

#### ミュージカルファンタジー「オズの魔法使い」

と き 8月29日(日)

- ・ 1回目 開場12時30分 開演13時
- ・ 2回目 開場15時30分 開演16時

ところ 島原文化会館

対象者 市内在住の小学生、幼児、同伴の保護者

入場料 無料(ただし、島原文化会館および有明総合文化会館で配布する入場整理券が必要)

問い合わせ先 文化・スポーツ振興グループ(☎内線663)



### 子育てで悩んでいませんか？

#### ～訪問型家庭教育支援事業～

子育てのこと、一人で悩んでいませんか。仕事で相談に行く時間がなくて困っていませんか。希望の時間に希望の場所で、子育てに関する情報提供をしたり、相談に応じる、訪問型の家庭教育相談を行っています。

**訪問型家庭教育相談とは**…相談に行きたいけど、家庭の事情や仕事の都合で出向くことができない人の子育てを支援する事業です。支援相談員が、希望の時間に、自宅などの希望する場所へ訪問して、子育てに関するさまざまな相談に応じます。

**支援相談員とは**…地域の子育て経験者などからなる相談員です。子育てに関する情報提供や相談に応じます。

**相談料がかかりますか**…相談は無料です。支援相談員に来て欲しいときはどうすればよいのでしょうか…次の問い合わせ先に電話してください。希望の時間に希望の場所へ支援相談員を派遣します。

#### 問い合わせ先

社会教育グループ(☎内線651)

こども支援グループ(☎内線278)

### 父子家庭にも児童扶養手当が支給されます

母子家庭を対象としていた児童扶養手当が、平成22年8月から父子家庭にも支給されることになりました。児童扶養手当を受給するには、申請(認定請求)が必要ですので、忘れずに手続きを行ってください。

- **児童扶養手当とは**…父または母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭(ひとり親家庭)の生活の安定・自立を促進し、子どもの福祉の増進を目的として支給される手当です。
- **対象となる人**…次の①～⑤のいずれかの子ども(18歳に達する日以後最初の3月31日までの間にある子ども)を監護し、かつ、生計を同じくしている父
  - ①父母が婚姻を解消した子ども
  - ②母が死亡した子ども
  - ③母が一定程度の障がいの状態にある子ども
  - ④母の生死が明らかでない子ども
  - ⑤その他(母が1年以上遺棄している子ども、母が1年以上拘禁されている子どもなど)
- **支給額および支給方法**…子どもの数、父や同居の親族の所得状況により決定され、年3回(4月・8月・12月)口座振込により支給されます。  
※所得制限があるため、支給できない場合があります
- **受付と支給開始月**…8月2日(月)から受け付けを行います
  - ・7月31日までに対象要件を満たした人  
→11月30日までに申請すると、8月分から支給
  - ・8月1日から11月30日までに対象要件を満たした人  
→11月30日までに申請すると、対象となった日の翌月分から支給  
※11月30日を過ぎると、申請の翌月分からの支給となります
- **申請手続きに必要なもの**
  - ①受給資格者および子どもの戸籍謄本と住民票
  - ②受給資格者の印鑑
  - ③受給資格者名義の通帳※養育状況により、別途提出書類が必要な場合があります
- **申請・問い合わせ先**…こども支援グループこども福祉班(☎内線276)または有明支所(☎内線506)

### 特別児童扶養手当、児童扶養手当を受給中または停止中の人へ

現在、児童扶養手当を受給中または停止中の方は、現況届(所得状況)を提出する必要があります。

- **受付期間**…次の期間に、受給資格者本人が手続きを行ってください。期間内に来ることができない場合、必ず8月31日(火)までに手続きをしてください。手続きが遅れると、8月分以降の手当が受けられなくなります。
- ・ 児童扶養手当…8月16日(月)から8月20日(金)まで
- ・ 特別児童扶養手当…8月23日(月)から8月25日(水)まで
- **申請・問い合わせ先**…こども支援グループこども福祉班(☎内線276)または有明支所(☎内線506)

市民相談センターのご案内

8月の市民相談は、次の日程で市民生活グループ市民相談センター(☎内線184)で行います。なお、行政相談のみ有明福祉センターでも受け付けます。(かっこ内は担当相談員)

- ◆行政相談(行政相談委員)
  - 〈市民相談センター〉
  - 8月3日(火)・10日(火)・17日(火) 13:00~16:00
  - 〈有明福祉センター〉
  - 8月4日(水)・18日(水) 13:00~16:00
- ◆人権相談(人権擁護委員)
  - 8月4日(水) 13:00~16:00
- ◆不動産に関する相談(宅建協会)
  - 8月16日(月) 13:00~16:00
- ◆弁護士法律相談(弁護士)【要予約】
  - 8月19日(木) 13:00~16:00
- ◆相続・遺言・任意後見・各種契約など公証人法律相談(島原公証役場 公証人)
  - 8月25日(水) 13:00~16:00
- ◆交通事故巡回相談(県交通事故相談所)
  - 8月26日(木) 10:00~16:00
- ◆一般相談(市相談員)
  - 土曜日・日曜日・祝日を除く毎日 8:30~17:15

- ▼市県民税(第2期分)
  - ▼国民健康保険税(第2期分)
  - ▼介護保険料普通徴収(第2期分)
  - ▼後期高齢者医療保険料普通徴収(第2期分)の納期は8月31日までです
- 納付には、便利な口座振替などの自動振込みをお勧めします。
- 申し込みは、各金融機関、郵便局(ゆうちょ銀行)、島原雲仙農協、島原漁協、有明漁協などで受け付けます。
- 問い合わせ先**
- ▼税 税務グループ市民税班(☎内線176)・または有明支所(☎内線502)へ
  - ▼介護保険料 島原地域広域市町村圏組合介護保険課(☎9101) または保険・健康増進グループ保険班(☎内線234)、有明支所(☎内線504)
  - ▼後期高齢者医療保険料 保険・健康増進グループ保険班(☎内線233)、有明支所(☎内線504)



図書館通信

島原図書館(☎64-4115)

開館時間…10:00~18:00(金曜日は20時まで)  
8月の休館日…2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)・31日(火)

有明図書館(☎68-5808)

開館時間…9:00~18:00  
8月の休館日…3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)

本の返却が1カ月以上遅れた人には新たな貸し出しはしませんので、早めの返却をお願いします。

新刊図書紹介



**「写楽 閉じた国の幻」**  
島田 荘司 著 新潮社  
異様なデフォルメ、奇怪な文字。浮世絵研究者が入手した1枚の肉筆画。史実と虚構のモザイクが完成する時、美術史上最大の迷宮事件の「真犯人」が姿を現す。



**「悪貨」**  
島田 雅彦 著 講談社  
国際的金融犯罪を追う潜入捜査官エリカと、闇の天才ビジネスマン・野々宮。追うものと追われるものが、禁断の恋の果てにたどり着いたのは一。

- 「思い出コロッケ」 諸田 玲子 著 新潮社
- 「小福歳時記」 群 ようこ 著 集英社
- 「寂聴辻説法」 瀬戸内 寂聴 著 集英社
- 「七つめの絵の具」 いせ ひでこ 著 平凡社



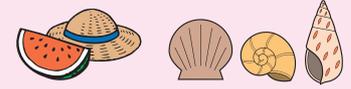
8月の催し

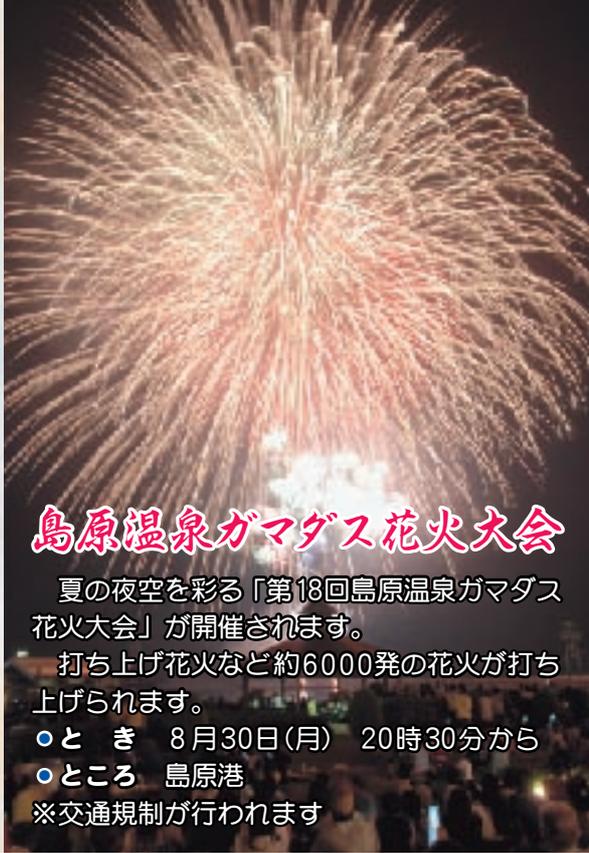
島原図書館

- 英語であ☆そ☆ぼ 1日(日) 14:00~
- 夏休み工作教室「うちわ 大へんしん」(申込制 定員20人) 4日(水) 14:00~
- こどものちいさなおはなしかい 7日(土) 11:00~
- 夏休み科学教室「ジョボジョボ」 7日(土) 14:00~
- 名作を見る会「夏服の少女たち」 8日(日) 14:00~
- おはなしのじかん 14日(土)・21日(土) 11:00~
- 除籍本配布(古くなった本を一人5冊までお譲りします) 14日(土)・15日(日)・17日(火) 10:00~17:00
- おはなしのじかん0・1・2 25日(水) 11:00~
- おはなしひろば 28日(土) 11:00~
- 郷土史を学ぼう会「長崎のキリスト教の歴史」 28日(土) 14:00~

有明図書館

- 夏休み工作教室「ふしぎな貯金箱を作ろう」(申込制 定員10人) 7日(土) 10:00~
- 夏休み映画会「すっぽんぼんのすけ」他 9日(月) 13:30~
- 「学校の怪談 ~戦慄の校外編~」 23日(月) 13:30~
- ちいさなおはなし会 14日(土) 15:00~
- おはなしのじかん 28日(土) 14:30~





## 島原温泉ガマダス花火大会

夏の夜空を彩る「第18回島原温泉ガマダス花火大会」が開催されます。

打ち上げ花火など約6000発の花火が打ち上げられます。

●とき 8月30日(月) 20時30分から

●ところ 島原港

※交通規制が行われます

## 島原の夏を彩るイベント

### 精霊流し

8月15日、うら盆の宵を彩る伝統行事「精霊流し」が市内各所で行われます。

切り子灯ろうによって美しく飾られた精霊船が、威勢よく担ぎ出され、市内を勇壮に練り歩きます。

●とき 8月15日(日) 19時から

●ところ 湊広馬場、霊丘公園、猛島海岸など市内各所

※交通規制が行われます



### 島原水まつり

#### オープニングセレモニー

●とき 8月3日(火) 18時から

●ところ 白土湖会場

#### 竹灯ろうイルミネーション

●とき 8月3日(火)から7日(土)まで  
19時から21時まで

●ところ ●メイン会場…武家屋敷、浜の川湧水  
●サブ会場(7日のみ)…中央公園、  
白土湖、鯉の泳ぐまち、しんわの泉、  
速魚川

#### 水まつりさらく(スタンプラリー)

中央公園、白土湖、しんわの泉、浜の川湧水、鯉の泳ぐまち、速魚川、武家屋敷(ゴール)などの湧水スポットを3カ所以上めぐると武家屋敷でオリジナルスイーツがもらえます。

●とき 8月7日(土) 18時スタート

#### かんざらしの店「銀水」復活

●とき 8月3日(火)から7日(土)まで  
11時から21時まで

●ところ 浜の川湧水



#### 島原工業高校創作灯ろう展示

●とき 8月3日(火)から7日(土)まで

●ところ 武家屋敷

#### 子ども灯ろう展示

●とき 8月7日(土)

●ところ 武家屋敷会場ほか6会場

#### ところてん・水ヨーヨーの無料配布

(それぞれ1日限定50人)

●とき 8月3日(火)から6日(金)まで

●ところ 武家屋敷

#### 25絃箏演奏「かりん 水まつりライブ」

●とき 8月7日(土) 20時から

●ところ 武家屋敷

▼「メタボ」という言葉を最近よく耳にします。正式名称はメタボリックシンドロームと言い、内臓肥満や高血圧・高血糖・高脂血症などの症状がある人を指すそうです。日頃から若干(?) 乱れた食生活を送っているうちに、運動不足から、メタボ予備軍に片足突っ込んでいると思いつつも改善努力を怠っています。▼今回の取材でお伺いした食生活改善推進員のお話を聞いてみると、耳の痛いことばかりで、バランスの良い食事と適度な運動を心掛けなければならぬと思います。夏真っ盛りなので、外で思いつき運動とはいきませんが、体と相談しながら、メタボ対策に取り組んでみたいと思います。



#### 島原市の人口

7月1日現在 (前月比)

人 □ 48,886人 (- 2)

男 22,772人 (- 4)

女 26,114人 (+ 2)

世帯数 18,752世帯 (+13)

〔出生 29件 死亡 42件〕

〔転入 53件 転出 54件〕

※人口、世帯数は住民基本台帳による