

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23年

3月号
MARCH

No.682

しまばら再発見
シリーズ 21

3月3日～10日に開催されます 伝統の島原初市

島原の初市は、江戸時代初期の1618年、島原藩主松倉重政が島原城を築城した際、大手門前の広場で、物々交換の「市」を開いたのが始まりと言われています。

大正や昭和の時代に入ると、各種出店のほかに見世物や人形芝居、サーカスまで行われていました。現在は、霊丘公園グラウンドを会場に、植木や金物、食べ物などの出店のほかにもステージイベントなどが企画され、島原の春の風物詩となっています。

江戸時代から続く伝統の初市に出かけて、島原の春の訪れを感じてみませんか。

目次

- ごみ収集体制が変わります…………… 2
- 乳幼児福祉医療費助成制度が変わります… 4
- 国保税の税率とモデルケース…………… 5
- 指定学校変更と区域外就学について… 6
- 世界に羽ばたく島原半島ジオパーク… 7
- まちかどウォッチング…………… 8
- 保健センターだより…………… 10
- 公民館こうざじょうほう…………… 12
- ふるさと再発見ほか…………… 13
- ぐらしの情報…………… 14

4月
から

ごみ収集体制が変わります

平成23年4月から収集日時および有明地区の分別が変わります。
詳細については、次のとおりです。
今回の変更は、効率的なごみ収集とごみ分別・減量によるごみ処理費用軽減を目的としています。皆さまのご協力をお願いします。

変更点

● 収集時間

地 区	区 域	変 更 後	変 更 前
島原地区	可燃物（午前の収集区域のみ）	搬出時間 午前8時出し	搬出時間 午前8時30分出し
	資源物・不燃物（全域）		

● 可燃物

地 区	区 域	変 更 後	変 更 前
有明地区	湯江地区	火・金曜の収集	月・木曜の収集
島原地区	六ツ木団地・浦の川（江戸丁通り除く）・今川町・上の町・中町	月・木曜の <u>午前</u> 収集	月・木曜の <u>午後</u> 収集
	湊町（旧蛭子鼻除く）・船泊団地	火・金曜の <u>午前</u> 収集	火・金曜の <u>午後</u> 収集

● 資源物・不燃物

地 区	区 域	変 更 後	変 更 前
有明地区	大 三 東 地 区	缶・びん・ペットボトル・プラスチック製容器包装・紙製容器包装・不燃物の6品目を同時に収集	缶・びん・ペットボトル・不燃物の4品目を1品目毎に収集
	湯 江 地 区		

● 問い合わせ先
環境グループ
廃棄物対策班
TEL 63-1111 内線193



ごみ一口メモ：「3R」を知っていますか？

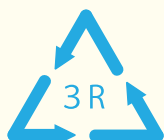
3つのRは、ごみとならないように工夫するためのキーワードです。
毎日の生活で必ず出てくるごみ。今やごみを処理するためにもたくさんのお金がかかる時代です。
ごみ減量はまず家庭からです。ごみ減量とリサイクルを推進しましょう。

Reduce（リデュース）… ごみを減らすこと、出さないように工夫すること
不要なものや必要量以上のものを買っていないかもう一度考えてみましょう。

Reuse（リユース）… もう一度使うこと
繰り返し使えるものを選びましょう。詰め替え可能なものは詰め替え用を使用しましょう。

Recycle（リサイクル）… 資源として再利用すること
安易に燃えるごみなどに出さず、分別して資源として活用しましょう。

Reduce（リデュース）



Reuse（リユース） Recycle（リサイクル）



ごみの量を減らそう・繰り返し使おう・資源として活かそう

▲ 3Rキャンペーンマーク

容器包装とは

容器包装は、識別マークがあるもので、商品を入れたもの（容器）や包んだもの（包装）であって、中身の商品を取り出した（使った）後に不要となるものです。

家庭から出るごみの半分以上は、「容器」や「包装」で使われたものと言われています。家庭から出る容器包装は資源として再利用できるものが多く含まれていますので、きちんと分けることでリサイクルを可能にし、ごみの量を減らすことができます。家族全員で分別に取り組みましょう。



プラスチック製容器包装の例

商品そのもの

プラスチック製のおもちゃ、洗面器、バケツなど



「不燃物」に出してください

中に異物が付着して洗えないもの

歯磨き粉、わさび、練りからし、白髪染めのチューブなど



「可燃物」に出してください

対象外のもの



ボトル類



カップ・パック類



トレイ類



ポリ袋・ラップ類



緩衝材類

識別マーク



このマークを目印に分別してください

必ず汚れを落として中身の見える半透明または透明の袋に入れて出してください

紙製容器包装の例

商品そのもの

障子紙、千代紙、紙製小物入れなど



「可燃物」に出してください

中に異物が付着して洗えないもの

たこ焼き・ケーキの紙箱など



「可燃物」に出してください

対象外のもの



紙箱類



紙缶・カップ類



台紙類



包装紙類



紙袋類

識別マーク



このマークを目印に分別してください

必ず汚れを落としてひもで十字に縛ってまとめて出するか、中身の見える半透明または透明の袋に入れて出してください

乳幼児福祉医療費助成制度が変わります

平成23年4月診療分から「現物給付方式」が始まります

市では、小学校就学前の乳幼児を対象に、医療費の一部を助成しています。

平成23年4月1日診療分から、これまでの償還払い方式（市への窓口申請が必要）に加え、現物給付方式（市への窓口申請不要）が始まり、医療機関での保険診療分の支払いが「福祉医療の自己負担額」までで済むようになります。

●福祉医療費の自己負担額とは

【医科・歯科】

医療機関ごとに診療1日につき800円、月上限1600円まで

【調剤薬局】

自己負担額なし

●利用できる医療機関は

県内の医療機関のうち、県と乳幼児医療費の現物給付についての協定を締結した医療機関・調剤薬局

●現物給付で受診するには

新しい制度の対象になる世帯には、公費負担者番号が記載された福祉医療費受給者証を3月末までに郵送します。医療機関の窓口で毎回の受給者証の提示が必要となりますので、大切に保管してください。

さい。

●ひとり親福祉医療費の受給資格者について

現在、ひとり親医療費の受給資格のある人で、小学校就学前の乳幼児については、平成23年4月1日から乳幼児福祉医療費の受給資格へ変更します。該当する人には、新しい受給者証を3月末までに郵送します。（特別な手続きは不要です）

※4月以降も領収書があれば、従来どおり「償還払い」の支給申請も受け付けます。

問い合わせ先

こども支援グループ こども家庭班 ☎1111 内線278

新しい制度 （現物給付方式）

受給者



① 受給者証と保険証を提示

福祉医療の自己負担金の支払い
1日上限800円
月上限1600円

医療機関等



② 福祉医療費の請求

③ 福祉医療費の支払



市役所

これまでの制度 （償還払い）

受給者



① 医療費の支払

② 領収書を発行

医療機関等



③ 申請書の提出

④ 助成額の支給



市役所

国民健康保険税の税率とモデルケース

島原市国民健康保険に加入している皆さまへ

国民健康保険税は、公平な負担となるように、所得割・均等割・平等割の三つで構成されています。

平成23年度からの税率と税額

平成23年度（年額）	医療分	後期高齢者支援分	介護納付金分（40～64歳）
所得割 22年中の所得から33万円を差し引いた残額	9.60%	2.40%	2.20%
均等割 1人当たり	25,900円	6,500円	8,900円
平等割 世帯当たり	23,200円	5,600円	4,900円

※低所得の世帯は軽減制度があります（均等割・平等割のみ）

給与所得または年金所得のモデルケース

●給与所得世帯（世帯主43歳、妻41歳、子7歳、子2歳）

	給与収入	現行税額		改定税額
世帯主	250万円	303,700円	→ ※平成23年度から改正	359,900円
妻	100万円			
子	0円			
子	0円			

●年金所得世帯（世帯主68歳、妻66歳）

	年金収入	現行税額		改定税額
世帯主	250万円	183,500円	→ ※平成23年度から改正	209,900円
妻	100万円			

医療費の増加を抑えるためにご協力ください

●生活習慣病予防について

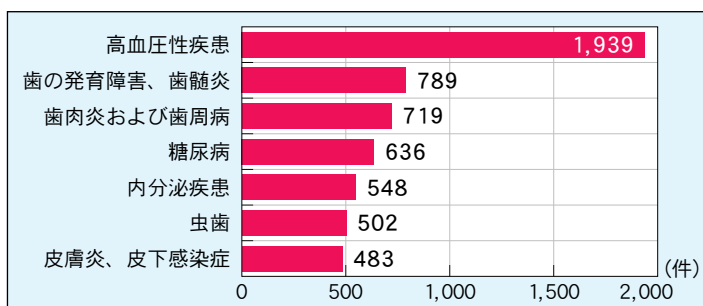
生活習慣病とは、偏った食生活や運動不足、ストレスなど、好ましくない生活習慣の積み重ねで引き起こされる病気の総称です。

生活習慣を見直し、改善することにより、病気を予防し、症状が軽いうちに治すことも可能です。生活習慣病の主なものは、心臓病、脳血管疾患、糖尿病などで、早期には自覚症状がなく、気づかないまま症状が進行するのが特徴です。

自分の健康状態を知るため、また、疾病の早期発見のためにも健康診査を受診しましょう。

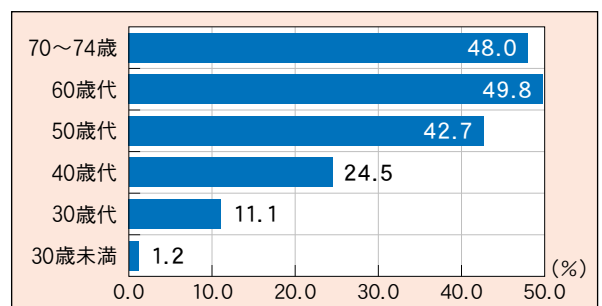
●島原市国民健康保険被保険者の受診状況

疾病上位件数（平成21年5月分診療）



※生活習慣病と呼ばれる「高血圧性疾患」や「糖尿病」で半数近くを占めています

年代別生活習慣病疾患件数割合（平成21年5月分診療）



問い合わせ先

保険・健康増進グループ保険班

☎ 63 1 1 1 1 内線 2 3 1

税務グループ市民税班

☎ 63 1 1 1 1 内線 1 7 6

指定学校変更と区域外就学について

市内小・中学校では、次の条件を満たす場合「指定学校の変更」と「区域外への就学」を認めています。

学校の指定

島原市立小・中学校では、住民登録をしている住所により、通学する学校が指定されています。この指定された学校を「指定学校」といいます。

指定学校変更と区域外就学

特別な事情などによって、指定学校以外の学校への就学を希望する場合は、教育委員会学校教育グループへ相談してください。「指定学校変更（校区外通学）」「区域外就学」という制度があり、次の条件をすべて満たし、かつ下記の要件に該当する場合に、指定学校以外の学校へ就学することが出来ます。

指定学校変更（校区外通学）とは

島原市に住民登録があり、指定学校以外の島原市立小・中学校へ就学できる制度です

区域外就学とは

島原市以外に住民登録があり、島原市立小・中学校へ就学できる制度です

条件

- ①保護者が通学経路・通学方法を明確にした上で、通学途上の安全について責任を持つことを承諾すること
- ②学校施設の運営上問題がないと判断されること
- ③教育委員会が必要と認めた書類などが添付されていること

手続き

必要書類・手続き場所：下表の添付書類と印鑑を持参のうえ、教育委員会学校教育グループで手続きをしてください

新入学生：手続きをしようとする保護者は、1月下旬に送付された入学通知書を持参のうえ、手続きをしてください

住民票を異動する場合：引越などの住民異動を伴う場合は、市民窓口グループで届け出を済ませた後、学校教育グループで手続きをしてください

●指定学校変更（校区外通学）の要件

種 類	変更取扱い事項	添付書類	変更期限
①最終学年転居	小学校6年生または中学3年生で転居し、通学に支障がない場合。	—	年度末
②特別支援学級通学または通級指導教室通級	指定学校に特別支援学級・通級指導教室がなく、家から最も近い学校の特別支援学級に通学または通級指導教室に通級する場合。	—	卒業年度末または通級終了
③兄弟が①に該当	①の場合、教育上の配慮として弟妹は同一校通学ができる。	—	①の兄弟の期限
④兄弟姉妹が②に該当	②の場合、教育上の配慮として兄弟姉妹は同一校通学ができる。	—	②の児童生徒の期限
⑤学期途中転居	各学期間に転居し、通学に支障がない場合。ただし、長期休業中に転居した場合は対象とならない。	—	原則として学期末
⑥転居予定	住宅の新築・改築、その他の理由による転居予定のため、短期間校区外から通学する場合。	新築・改築・転居予定等を証明できる書類の写	転居日
⑦留守家庭	下校後、家庭に保護監督する者がいない小学生で、親の勤務地の校区や祖父母等の居住する校区の学校に通学する場合。	・親の住民票 ・親の勤務証明書 ・祖父母等の住民票	変更取扱い事項が解消するまで
⑧身体的な理由	身体虚弱などにより、指定学校への通学が困難な場合、または通院治療を要し、指定学校からの通院が困難な場合。	診断書（通院証明書）	その期間
⑨災害等	不慮の自然災害等により、住民異動を伴わないで居住する場合。	—	元の居住地に転居するまで
⑩その他特別な事情	家庭的な事情または教育上やむを得ない事情がある場合。	特殊事情を証明するもの、または校長の意見書	その期間

世界に羽ばたく島原半島ジオパーク ⑬

島原半島ジオパーク推進連絡協議会 (☎65-5540)



小浜歴史資料館 (雲仙市小浜町北本)

問い合わせ先

電話 0957-75-0858

開館時間 3月から11月まで: 9時~18時

12月から2月まで: 9時~17時

入館料 小学生以上100円

テーマ: 市民誰もがジオガイド (小浜歴史資料館)

小浜温泉は、「肥前風土記」(713年)に記されているほど歴史は古く、江戸時代から湯治場として栄えました。泉質は塩化物泉で、日本有数の湯量と熱量を誇り、泉温は100℃に達しているところもあります。

この小浜温泉にある小浜歴史資料館は、1614年から代々小浜温泉発展の礎を築いてきた本多湯太夫の邸宅跡です。「湯太夫」とは、島原藩から温泉の管理を任された称号のことです。資料館内には、この本多湯太夫の功績や小浜温泉の歴史などが数多く展示されています。また、敷地内には源泉があり、周辺の共同浴場や住宅など14軒で利用されています。



▲資料館の草野起陽さんです。小浜温泉の歴史を分かりやすく説明してくれます。



▲源泉のパイプ清掃の時に排出される温泉成分のアラレ石です。自由に持って帰ることができます。



▲源泉からは、100℃前後の温泉が自噴しています。

Question: 「世界ジオパークネットワーク」って何?



▲…世界ジオパークネットワーク(以下GPN)は、ユネスコの支援により、2004年にヨーロッパや中国を中心に設立されました。GPNは現在世界25カ国77地域が加盟しています。

平成21年8月に日本第1号で加盟した島原半島や糸魚川、洞爺湖・有珠山に続き、平成22年10月には山陰海岸が加盟し、現在日本では4地域が加盟しています。平成23年には高知県室戸がGPNの加盟を目指して申請手続きを行っており、全国でGPN加盟に向けた取り組みが活発に行われています。

GPNに加盟できた地域は質の高いジオパークとして認められたこととなりますが、その貴重な自然を観光や教育など地域振興に役立たせることが義務として課せられています。もし、その義務を怠ると加盟が取り消されるケースもあります。

平成24年5月開催の第5回ジオパーク国際ユネスコ会議が島原半島で開催されますが、ジオパークの活動を行っている世界中の国々からの参加が予想されます。島原半島の魅力を世界中に発信できる絶好の機会ですので、皆さんのご協力をお願いします。



より良い連携を目指して

島原市町内会長・自治会長懇談会

2月15日、平成22年度島原市町内会長・自治会長懇談会を市内のホテルで開催しました。この懇談会は、行政・議会・公共機関関係者などと町内会長・自治会長が意見交換し、より良い連携ができることを目的として開催しており、町内会長・自治会長が一同に会するこの機会にジオパークに関する講演会も行いました。

冒頭、町内会長・自治会長として永年、地域の発展に貢献した人に、横田市長が感謝状と記念品を贈呈し、その功績をたたえました。

表彰された皆さんは次のとおりです。(敬称略)

●永年勤続感謝状

- ・田中 三智雄(城見町)
- ・横田 一彦(坂上町)
- ・築城 弘道(梅園町)
- ・徳永 久彦(上の原二丁目)
- ・江川 照男(浦田二丁目)

●退任感謝状

- ・畑田 幸保(津吹団地)
- ・坂本 博幸(坂下町)
- ・松下 文彦(親和町)
- ・高木 正仁(浜の町)
- ・多田 和宏(浦ノ川)
- ・廣瀬 利文(蛭子町)
- ・出田 利英(池端)

●防犯功労者感謝状

- ・濱部 茂春(大原)
- ・肘井 京二(北門町)
- ・井口 信一(浦田一丁目北)
- ・永田 康廣(沖之尾)
- ・小峰 忠與士(上新丁一丁目)
- ・柴田 正清(桃山)
- ・畑田 幸保(津吹団地)
- ・山口 敬二(湊道一丁目)
- ・出田 利英(池端)
- ・小西 弘文(田町)
- ・坂本 博幸(坂下町)
- ・高木 正仁(浜の町)

サガン鳥栖・ギラヴァンツ北九州 来島

プロサッカークラブ島原キャンプ

2月5日から11日まで、プロサッカーリーグJ2に所属するサガン鳥栖が、また、2月9日から19日まで、同じくJ2に所属するギラヴァンツ北九州が島原でキャンプを実施しました。

Jリーグの開幕を控え、実践を意識した練習やトレーニングマッチを実施したほか、チームスタッフによる中学生との親善試合や少年サッカー教室など、地元との交流も行われました。



サガン鳥栖 vs ギラヴァンツ北九州のトレーニングマッチ



ギラヴァンツ北九州による少年サッカー教室

満100歳 おめでとう



奥平 澄さん (2/3)

まちかどウォッチング



地域に賑わいを

白山地区「節分祭」

2月3日、白山地区の八幡神社で「節分祭」が行われました。白山地区町内会連絡協議会により地域に賑わいを取り戻す目的で初めて実施され、地域の小学生などが大勢詰めかけました。

竹馬やコマ回しなど昔の遊びで地域の人たちと子どもたちが交流した後、「年男」の町内会の役員や小学5年生の児童たちから豆やもちがまかれると、参加者は、われ先にと必死に手を伸ばしていました。



噴火災害の経験活かす

新燃岳噴火に伴う災害派遣出発式

1月31日、市では、宮崎県高原町へ市民生活グループの職員2人を災害派遣する出発式を行いました。

これは、火山災害の経験を活かして、噴火が続く新燃岳のふもとの高原町を支援しようとするもので、市で保管していた降灰袋31,000枚と雲仙・普賢岳災害の記録集を現地へ届けました。派遣された職員は、2月2日までの滞在中、少しでも被災地を支援しようと噴火や避難の状況に関する説明を受けて視察を実施し火山灰の処理や避難所に関するアドバイスなどを行いました。



子育てにやさしいまちづくりとは

子育て応援講演会

2月5日、市制施行70周年記念事業として、子育て応援講演会を開催しました。女優の石井めぐみさんを講師に招き「親と子の絆、子育てにやさしいまちづくり」と題して講演をしていただきました。

障がいを持つ子のために奔走した経験談から「立場の弱い人がいれば誰でも助けることができる」という気持ちを持つことの重要性がよくわかり、誰もが住みやすいまちにするためにそれぞれの立場で何ができるのかを、あらためて見直す良い機会となりました。



真の国際化とは

国際交流講演会

1月23日、市制施行70周年記念事業として、国際交流講演会を開催しました。JET日本語学校理事長の金美齢さんを講師に招き「21世紀の提言 新しい世代を育てる」と題して、講演をしていただきました。

参加者は、国際交流で注意すべき点や若い世代を育てるということについて、実際の経験談を交えての話しに、今の日本がどのような状況で、これからどうあるべきなのか、国際交流を考える貴重な機会となりました。

インフルエンザ予防接種 費用の償還払い

平成22年度インフルエンザ予防接種を受けた生活保護世帯、市民税非課税世帯、65歳以上の、就学前までの乳幼児で、助成後の本人負担額以上の料金を支払った人は償還払いの手続きができます。
該当する人は、平成23年3月31日までに手続きしてください。

▼申請場所 市保健センター、有明保健センター、保険・健康増進グループ

▼持参品 インフルエンザワクチン接種の明記がある領収書、生活保護受給証明書、または市民税課税証明書、接種済証、本人確認書類(免許証、保険証など)、振込先の通帳、印鑑

ポリオ(急性灰白髄炎)予防接種

ポリオは「小児まひ」とも呼ばれ、主に四肢の麻痺をおこす恐れのある病気で、人から人へ感染します。感染しないために予防接種が有効です。また、ポリオは2回投与が

必要です。今までに1回投与を受けた人は、今回2回目の投与を受けましょう。

▼対象者 生後3カ月から7歳半未満の人
※なるべく1歳6カ月までに済ませましょう

▼実施日および場所

・市保健センター 3月1日(火)・8日(火)・11日(金)

・有明保健センター 3月4日(金)

▼受付時間 13時10分から13時40分まで

▼接種費用 無料

▼通知 今回初めて対象になる人には通知します

▼持参品 母子健康手帳、予防票

小児生活習慣病予防教室 子どものからだづくりと生活リズム

子どものころからの肥満は長い間からだに負担をかけるため、生活習慣病が早い時期から発症しやすくなります。そのため、子どものうちによい生活習慣を身に付けることが大切です。お子さんの肥満が気になる人は、この機会にぜひ生活習慣を見直してみ

ませんか。

▼とき 3月10日(木) 14時30分から(約2時間)

▼ところ 市保健センター

▼講師 水田舜助先生(水田小児科医院)

▼内容 医師・保健師・栄養士の講話

▼受講料 無料

▼申込期限 3月9日(水)まで

▼申し込み先 市保健センター

動脈硬化予防のための学習会

日ごろの健康管理のコツを学んでみませんか。

「脂質異常予防編」

▼とき 3月3日(木) 13時30分から

▼ところ 市保健センター

▼講師 城谷哲也先生(しるたに内科クリニック)

「高血圧予防編」

▼とき 3月31日(木) 14時から

▼ところ 市保健センター

▼講師 高尾雅巳先生(たかお循環器科・内科)

▼内容 医師講話、食事の話、個別相談

両親学級

妊娠中の過ごし方についての学習や赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方などの体験、妊婦体験キットを利用した妊娠後期の体にかかる負担などの体験ができます。

▼開催日と内容

・毎月第2月曜日：赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦疑似体験など

・毎月第4月曜日：調理実習

※予約が必要です

▼とき 開催日の10時から

▼ところ 市保健センター

▼対象者 妊婦およびその家族

▼参加費 無料

アレルギー教室

市では、子どもの食物アレルギーで悩んでいる保護者を対象に、アレルギー教室を開催しています。

食物アレルギーで日々大変なのは食事のことです。

この教室では、アレルギーの子どもにも安心して食べられるメニューの調理実習・試食を行います。

同じ悩みを持っている人

ちで、語らい、交流を深めてみませんか。

▼とき 3月8日(火) 10時から12時30分まで

▼ところ 市保健センター

▼持参品 エプロン、三角巾、母子健康手帳、アレルギー検査の結果

▼申込期限 3月7日(月)まで

▼申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

※子どもと一緒に参加することができません

▼申し込み先 市保健センター

さくらウォーキング 第2回市民ウォーキング

桜の名所を歩いて、心と体のリフレッシュをしませんか。

▼とき 4月2日(土) 10時から

▼集合場所 島原総合運動公園売店前

▼対象者 どなたでも参加できます

▼内容 花見ウォーキング 4〜5km

▼持参品 タオル、水分補給の飲み物

※雨天時は中止となります

3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
6日(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	まき歯科 上新丁一丁目	64-5077
13日(日)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	はらぐち歯科医院 上の町	62-4361
20日(日)	林内科医院 津町	62-6657
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
21日(月)	内田医院 白山町	62-7733
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	いなだ歯科 加美町	62-2901
27日(日)	たかお循環器科・内科 加美町	62-6300
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
4月3日(日)	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
	みやざき歯科 湖南町	62-7300

※都合により変更することがあります

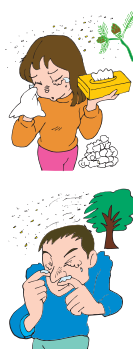
今月のテーマ

「今年もまた来た! 花粉症
どうすればいいの」

昨年の猛暑が原因で、今年はスギの花粉が昨年に比べて大量に飛散すると言われています。そんなニユースを耳にするだけで憂うつになる人は多いのではないのでしょうか。

花粉の飛散時期を少しでも快適に過ごすために、早めの対処で症状を軽減しましょう。

花粉症ってどんな病気



花粉が体の中に入り、過剰に反応してアレルギー症状がおこる病気です。花粉症を引き起こす代表的な花粉は、スギ、ヒノキ、イネ、ブタクサなどがあります。花粉症は今

や全人口の約25%が罹患しているといわれ、国民病とも称されます。症状は、鼻水やくしゃみなどの鼻の症状や目のかゆみ、涙目などの目の症状、また不眠、頭重感、倦怠感、いらいらなどの全身症状が出ることもあります。

花粉の飛散量が多い日

- ・ 風が強い日
- ・ 気温が高い日
- ・ 乾燥している日
- ・ 雨の日の翌日

花粉症の対策

① 早めの病院受診を

花粉の飛散開始1～2週間前からいから予防を始めるのが効果的ですが、花粉の飛散開始日を正確に予測することは難しいため「花粉症かな」

と思ったら早めに病院へ受診し、原因を突き止めることが花粉症と上手に付き合う第一歩です。

② 花粉を浴びない

- ・ マスクをする
- ・ 眼鏡やゴーグルをする
- ・ 洗濯物や布団を外に干さない
- ・ 窓は極力開けない。どうしても開けないといけない場合は、早朝や夜間の時間帯に開けましょう
- ・ コート（一番外側の服）に付いた花粉は家に入る前に払い落とす

③ 花粉を洗い流す

・ 手洗い、うがい、洗顔を行う。花粉症に限らず、風邪やインフルエンザの予防に

もなります

- ・ 鼻うがい、眼洗いを行うときは、水道水ではなく、市販の専用剤や精製水、生理食塩水等を使用しましょう
- ・ 鼻水はすすらずに、力まづかんで体外へ出す

④ 体調を整える

- ・ 睡眠をしっかりとり、バランスよく食事を取る
- ・ アルコールは血管を拡張させる作用があるので控える
- ・ 室内で適度な運動をする
- ・ 風邪をひかないように気をつける

病院での治療とセルフケアを並行し、花粉症と上手に付き合っていきましょう。

健康テレホンサービス

0120-555-203
フリーダイヤルが開設されました

3月	月	C K D	慢性腎臓病
	火	つ	き
	水	入園、入学前	の注意点
	木	鼻涙管	閉塞症
	金	アルコール	依存症
土・日	睪丸	のしこり	

☆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。また、掲示板を新たに設けました。
<http://www.city.shimabara.lg.jp/section/kominkan/index.html>

クイズ! ぴったしコウミン★カン (腎臓編) と落語



医療に関するクイズ形式の健康教育講座です。三択問題ですので、お気軽にご参加ください。参加賞もあります。

●と き 3月12日(土)
 13時30分から15時30分まで

●と ころ 森岳公民館

●出 演

- ・第1部 クイズ (出題・解説) 前田由紀 先生 (前田医院)
 (司会) 鰻家小によろ さん
- ・第2部 落 語 童流亭砂利・小蓮・湧水・芝桜・放鯉、
 鰻家小によろ、紫紺亭志い朝

●問い合わせ先 森岳公民館



美術講演会

美術により親しむきっかけとなるよう、また、作品を制作される際の参考になるよう、熊谷先生の代表作品を題材に、作品を作っていく上での思い、創作のプロセス、方法やエピソードなどを紹介します。

●と き 3月19日(土) 19時30分から21時まで

●と ころ 森岳公民館

●講 師 熊谷有展 先生

(崇城大学芸術学部教授、北村西望展審査員)

●問い合わせ先 森岳公民館



松平文庫の古文書修復体験 ～MBK48 第2弾～

●と き 3月5日(土)
 13時30分から16時30分まで

●と ころ 島原図書館

●対 象 者 小学4年生以上

●内 容 ①古文書の裏打ち体験
 ②四つ目綴で和本風の
 メモ帳作り

●講 師 松平文庫

●問い合わせ先 森岳公民館



公民館 こうざ じょうほう

公民館の各種講座は地区に関係なくどなたでも参加できます

- ◆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)

島原の郷土料理講座

郷土料理の「いぎりす・ろくべえ」を作り、楽しい昼食タイムにしましょう!

●と き 3月23日(水)・30日(水)
 10時から

●と ころ 白山公民館

●募集人数 20人

●参加費 500円 (材料代)

●申込期限 3月11日(金)まで

●申し込み・問い合わせ先
 白山公民館



「有明町史」を 販売しています

旧有明町の歴史が記載されており、上巻・下巻を販売しています。

- 販売場所 有明公民館
- 販売価格 各2,000円
 (市民以外は各4,000円)



●問い合わせ先 有明公民館

ふるさと再発見

神習処跡



文久三年（1863年）、島原永住を命ぜられ上新丁に神習処を開き、藩士たちに尊王思想を広める一方、他国の勤皇の志士たちと連絡を取り合い、攘夷・倒幕活動に参加しています。

当時の島原藩は、將軍徳川慶喜の弟忠和公が藩主を務める譜代藩。作樂は一時期牢獄に入れられますが、明治維新後の明治二年（1869年）外務省高官の外務大丞となり、当時国境が確定していなかったロシアと交渉を行いました。

帰国後、征韓論に同調したため投獄されますが、明治十三年出獄して自由民権論に対抗する「明治日報」を発刊。同十五年には「立憲帝政党」を組織します。

同十九年には宮内省の図書助に就任し、憲法と皇室典範の制定に参画、同二十三年、元老院議官のちに貴族院議員に勅選されています。

上新丁にある神習処跡は、幕末から明治時代に活躍した島原藩出身者丸山作樂（1840～1899年）が開いた私塾跡です。
作樂は、島原藩士丸山正道の長男として江戸で生まれ国学を平田鉄胤から学び、尊皇攘夷思想の影響を受けました。

勤皇の志士として幕末の動乱を生き抜き、新政府で数々の役職を歴任した丸山作樂。彼が教えた神習処跡には、記念碑と桜の木が植えられ、毎年4月3日に遺徳をしのぶ「さくら会」が行われています。

クローズアップ Close Up!

「ストレッチ愛好会」

最近、運動不足で体が硬くなったり、体力の衰えを感じたりすることはありませんか。

今回紹介するのは、体の柔軟と筋力向上のためにストレッチを行う「ストレッチ愛好会」の皆さんです。

この会は約9年前に結成され江川緑さんの指導の基、毎週1回、30人が健康づくりに取り組んでいます。

ストレッチは、ボール・タオル・ゴムチューブなどを使い、無理せずに自分のできる範囲で



呼吸を意識しながら約1時間かけて行われています。

皆さんにストレッチをした感想をお聞きますと「体が柔らかくなった」、「歩くのが楽になった」、「病院にからなくなつた」、「膝のリハビリのため」などストレッチによる効果を皆さん実感されています。

運動不足を感じている人は一度体験してみてはいかがでしょうか。

連絡先（江川緑さん ☎1057）

の
く

情
ら

報
し

■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
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

622)

さい

▼使用料
・永代使用料：1㎡あたり7万円
・墓地管理料：年額1050円（2年ごとに2年分2100円を前納）

▼申し込み・問い合わせ先
環境グループ衛生保全班（☎内線192）

募集

島原市奨学金の貸し付け

▼貸付対象学校と貸付月額

・高等学校（専修学校の高等課程およびこれに準ずる課程を含む）：1万5000円

・高等学校以外（大学・短大・高等専門学校・専修学校など）：2万5000円

※貸付は無利子です

▼対象者 次に掲げる事項をすべて満たす人

- ①本人または扶養者が市内在住であること
- ②高校、大学などに在学する人（専修学校などは2年以上の課程に修業する人）
- ③経済的理由で、修学が困難な人

④学業成績が良好で、品行方正な人

⑤日本学生支援機構・長崎県育英会などの奨学生ではないこと

▼償還方法 高校など卒業の半年後から貸し付けを受けた期間の2倍の期間内に、月賦または半年賦の方法で償還

④学業成績が良好で、品行方正な人

▼受付期限 6月30日(木)まで

▼申込方法 教育総務グループまたは市民窓口グループに備え付けの願書に必要な書類を添えて教育総務グループへ提出してください

※願書などは教育委員会ホームページでダウンロードすることが出来ます

▼申し込み・問い合わせ先
教育総務グループ（☎内線

市営墓地使用者の募集

▼墓地名・区画の種類

・釘原墓地（宇土町）：9㎡の1区画

※申込多数の場合は抽選

▼受付期限 3月15日(火)まで

▼申込資格 次のどちらかに該当する人

- ①市内在住の人
- ②市外居住者で次の要件のうち1つ以上該当する人

・島原市に本籍を有する人
・将来、島原市内に居住を希望する人

・島原市内に墓所を有し、墳墓を改葬する人

▼申込方法 環境グループに備え付けの申込書に必要な事項を記入し、提出してください

▼申し込み・問い合わせ先
教育総務グループ（☎内線

自衛官募集

幹部候補生（一般・技術）

▼受験資格 20歳以上26歳未満の人

※大学院修士学位取得者および自衛官は28歳未満

▼受付期限 5月6日(金)まで

▼一次試験 5月14日(土)・15日(日)

▼受験資格 20歳以上30歳未満で専門の大学卒業（見込）の人

幹部候補生（歯科・薬剤）

▼受験資格 20歳以上30歳未満で専門の大学卒業（見込）の人

※薬剤は28歳未満

▼受付期限 5月6日(金)まで

▼一次試験 5月14日(土)

▼受験資格 18歳以上27歳未満の人

一般曹候補生

▼受験資格 18歳以上27歳未満の人

▼受付期限 5月6日(金)まで

▼一次試験 5月21日(土)

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 年間を通じて行っています

▼試験日 受付のときにお知らせします

予備自衛官補

▼受験資格 18歳以上34歳未満の人

▼受付期限 4月6日(水)まで

▼試験日 4月15日(金)から4月18日(月)までのうち1日

問い合わせ先
自衛隊島原地域事務所（☎⑥3759）

非常勤職員（看護師・准看護師）の募集

▼業務内容 看護業務

▼応募資格 看護師または准看護師の免許を有し、夜勤ができる人

▼募集人数 10人

▼雇用期間 採用日から平成24年3月31日まで

▼勤務時間

③8時45分から17時30分まで

③16時45分から1時30分まで

③0時45分から9時30分まで

▼勤務場所 長崎県島原病院

▼報酬 月額17万6700円

円から22万7600円

▼応募方法 履歴書に必要事項を記入し、免許の写しを添えて持参または郵送してください

▼応募・問い合わせ先 長崎県島原病院（〒855-0861 島原市下川尻町7895番地 ☎01145）

職業訓練校受講生募集

職業に必要な技能と知識を効率的に勉強する受講生を募集します。

▼募集コース

- ・昼間：CAD初級科、はじめのパソコン教室
 - ・夜間：建築設計科、木造建築科、インテリアコーディネート科、CAD（初級科・中級科・実践科・建築設備科）、はじめのパソコン教室、2級建築士短期特訓科、3級エフセル・ワード対策科、2級ワード対策科、フード実習科、建築施工管理技師科（1級・2級）、第二種電気工事士科
- ▼応募・問い合わせ先 長崎県央職業訓練校（☎0957-0036）

お知らせ

地域福祉（活動）計画 地区懇談会の開催

誰もが地域の中で安心して暮らせるように、日常生活のさまざまな問題に地域全体で取り組む、地域福祉（活動）計画を作るため、地区懇談会を開催します。

皆さんが日々感じている地域の中の問題について、話し合い、一緒に解決策を考えていきます。

▼日程

- ・有明公民館 3月4日（金）19時30分から
 - ・森岳公民館 3月8日（火）19時30分から
 - ・杉谷公民館 3月10日（木）19時から
 - ・安中公民館 3月11日（金）19時30分から
 - ・白山公民館 3月14日（月）19時から
 - ・三会公民館 3月16日（水）19時30分から
 - ・霊丘公民館 3月22日（火）19時から
- ▼申し込み・問い合わせ先 福祉保健総務グループ福祉班（☎内線277）

ひとり親家庭等日常生活支援事業

▼対象者 母子家庭、寡婦または父子家庭

▼内容 ひとり親家庭などに対し、病氣・看護・出張・就職活動などで、一時的に生活支援および子育て支援が必要な場合に、家庭生活支援員を派遣します

▼利用負担額

- ・子育て支援：1時間あたり0～150円
- ・生活支援：1時間あたり0～300円

※所得に応じ、負担額が変わりますので問い合わせください

▼申し込み・問い合わせ先 こども支援グループ（☎内線279）または市母子寡婦福祉会（☎043864）

町内会・自治会活動傷害保険

この制度は、町内会・自治会活動中の事故だけがした場合に支払われます。町内会・自治会が主催するスポーツ行事や自宅から会場までの事故なども対象となります。

加入は、町内会・自治会を

通じて行いますが、全世帯の加入が原則です。

▼保険料 1世帯当たり年間145円（うち73円を市が補助）

▼申込期限 3月18日（金）まで
▼申し込み・問い合わせ先 市民生活グループ交通防災班（☎内線241）

交通災害共済

この制度は、市民皆さんの交通事故による災害を会員相互で助け合うものです。

申し込みは町内会・自治会で取りまとめるか、個人で申し込む場合は、直接市役所へ加入をお願いします。

▼加入資格 市の住民基本台帳に記載されている人、外国人登録をしている人、市外に就学している学生や福祉施設の入所者で会員の扶養になつていない人

▼共済期間 4月1日から平成24年3月31日まで

※年度途中から加入した場合、加入日の翌日からの適用となります

▼申し込み・問い合わせ先 市民生活グループ交通防災班（☎内線241）または

有明支所（☎内線508）

農業後継者就農奨励金

農業後継者として新たに農業に従事する人に対し、奨励金を支給します。

▼対象者 次の要件をすべて満たす人
・市内在住で、市内に住所を有する人
・本市で親などの経営を継承する農業後継者

・平成21年4月1日以降の新規就農者で年間農業従事日数が250日以上の人
・就農時の年齢が40歳未満の人（就農した年度に満40歳になる人を含む）

▼支給金額

- ・就農後、1年を経過した人：5万円
- ・就農後、3年を経過した人：10万円

▼申請方法

就農時に、就農届出書、就農計画書に必要事項を記入し、登録を受けてください。就農後1年または3年（研修期間は除く）の期間が経過したのち、産業政策グループ備え付けの申請書、営農状況報告書に必要事項を記入し、その他

必要書類を添えて提出して
ください

▼支給決定 申請書提出後、
確認・審査を行い決定しま
す

▼申請・問い合わせ先 産業
政策グループ企画調整班 ☎
内線562

漁業就業奨励金

漁業への就業意欲向上と、
漁業者の確保を図るため、漁
業就業奨励金を支給します。

▼対象者 次の要件をすべて
満たす人

- ・市内に住所を有する人
- ・平成21年4月1日以降に新
しく島原漁業協同組合また
は有明漁業協同組合の正組
合員としての資格を取得し
た人

- ・新しく正組合員の資格を取
得したとき、50歳未満の人
(新しく正組合員の資格を
取得した年度に満50歳にな
る人を含む)

支給金額

- ・新しく正組合員の資格を取
得した人：5万円
- ・新しく正組合員の資格を取
得し、2年を経過した人：
10万円

▼申請方法 正組合員の資格
取得後、または資格取得後
2年を経過したのちに、漁
業就業(継続)届出書に正
組合員資格取得(継続)証
明書を添えて提出し、登録
を受けてください。登録を
受けた後、農林水産グルー
プ備え付けの申請書などを
提出してください

▼支給決定 申請書の提出後、
確認・審査をおこない決定
します

▼申請・問い合わせ先 農林
水産グループ耕地水産班 ☎
内線556

新規高卒者緊急雇用 促進奨励金の創設

県では、平成22年度卒業予
定の高校生に対し採用内定を
行った事業主に対し奨励金を
助成する制度を創設しました。

▼対象者 平成22年6月20日
から12月31日までの間に求
人・採用内定を行い、平成
23年1月1日から3月31日
までの間に追加で新たに求
人・採用内定を行った企業
▼助成額 一人につき50万円
▼問い合わせ先 県雇用労政
課就業支援班 ☎095-

895-2711

映画ば☆みゅー会 (有明総合文化会館自主事業)

▼とき 3月6日(日)

・1回目 13時30分から

・2回目 18時から

▼ところ 有明総合文化会館

▼内容 「アバター」

▼入場料 無料

※有明総合文化会館、島原文
化会館、島原図書館、有明
図書館、市立公民館で配布
する入場整理券が必要です

▼問い合わせ先 有明総合文
化会館 ☎05800

地デジ化の準備はお早めに

7月の地上デジタル放送完
全移行まで残りあと半年を切
りましたが、長崎県内ではま
だ1割以上の世帯で地デジ化
の準備が終わっていません。

地上デジタル放送への準備
が滞っていない場合、このま
まテレビを視聴することがで
きます。アナログ放送終了
間際には地デジ化移行への注
文などが殺到する場合がありますので、
早めの準備をお願いします。

また、市民税非課税世帯を
対象に簡易地上デジタル放送
対応チューナーを無償で給付
する制度もあります。

▼問い合わせ先

- ・地上デジタル放送全般につ
いて：総務省長崎県テレビ
受信者支援センター ☎0
95-804-5500
- ・地上デジタル放送対応チュ
ーナーの無償給付について
：総務省地デジチューナー
支援実施センター ☎05
70-023724

エアゾール式簡易消火器 の破裂事故に注意

ヤマトプロテック社製のエ
アゾール式簡易消火器(スプ
レー缶タイプ消火器)の破裂
事故が発生しています。

過去に、エアゾール式簡易
消火器を購入した人は、対象
製品であるかの確認をお願い
します。対象製品を持ってい
る人は、それ以上製品に触れ
ず、回収を依頼してください。

▼回収依頼・連絡先 ヤマト
プロテック株式会社

- ・平日(9時から17時まで)
： ☎0120-801-0
84

・緊急連絡時： ☎072-3
61-2101

ヤマトボーイKT (ロット番号・品質保証期間)		
KO 331 (2005.01~02)	KN 326 (2005.02)	KD 317 (2005.03)
K 1426 (2005.04)	K 2407 (2005.05)	K 2420 (2005.05)
K 3407 (2005.06)	K 3419 (2005.06)	K 4422 (2005.07)
K 7424 (2005.10)		
FMボーイk (ロット番号・品質保証期間)		
KN 301 (2005.02)	KN 322 (2005.02)	KD 319 (2005.03)
K 1425 (2005.04)	K 2408 (2005.05)	K 2421 (2005.05)
K 3406 (2005.06)	K 3418 (2005.06)	K 4423 (2005.07)
K 7425 (2005.10)		

※製造ロット番号、品質保証期間は缶底に表示されています

原付免許試験

▼とき 3月25日(金) 10時
から

▼ところ 島原自動車学校

▼申込期限 3月7日(月)まで

▼申込方法 警察署に備え付
けの申請書と受験票に必要
事項を記入し、免許用写真、
住民票(本籍地記載がある

もの、申請手数料（1650円）を添えて申し込んでください

▼申し込み・問い合わせ先
島原警察署（☎640110）

国民年金コーナー

保険料の学生納付特例制度

学生の人も、20歳から国民年金に加入しなければなりません。そのため、本人に一定以上の所得がなければ保険料の支払いが猶予される「学生納付特例制度」があります。

学生納付特例の申請は年度ごとに必要です。平成22年度に学生納付特例制度を利用した人で平成23年度も引き続き同じ学校へ在学予定と思われる人には3月下旬に申請書（はがき形式）が届きます。必要事項を記入のうえ日本年金機構へ返送してください。それ以外で初めて申請する人や学校を移った人などは、印鑑と学生証の写し、または在学証明書を持参し、市の窓口で手続きをしてください。

年金出張相談所

▼とき 3月23日（水）・4月20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 当日先着順に受け付けますので「ねんきん定期便・特別便」に同封してある書類、印鑑、年金手帳など参考となる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505）

不用品の交換

おゆずりします

猫用トイレ

おゆずりください

島高女子制服（冬用上下）詳しくは、市民生活グループ市民相談センター（☎内線184）へ。

シリーズ 病気・けがの最前線



「緩和ケアについて」

1 緩和ケアとは

緩和ケアとは「がんに伴う身体や心の問題について、単に病気に対してだけではなく、社会生活なども含めて全体的に患者さん（家族）を支える」医療です。

多くの場合、患者さんは診断から治療、その後を含めてがんを抱えながら生活していくことになります。その中で少しでもさまざまな辛さをやわらげるようにするのが緩和ケアです。

2 がん対策基本法とがん対策推進計画

2007年4月「がん対策基本法」が施行、6月「がん対策推進基本計画」が閣議決定され、①がんによる死亡者の減少、②すべてのがん患者・家族の苦痛の軽減並びに療養生活の質の維持向上のため、治療早期から緩和ケアの適切な導入の重要性が述べられています。その一環でがんの診療に携わる全ての医師が緩和ケアについての基本的知識を習得し、がん治療の初期から緩和ケアが提供できることを目的に「がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会」が都道府県のがん診療拠点病院で毎年1回以上開催されていて、当院でも行っています。



長崎県島原病院

麻酔科診療部長・緩和ケアチーム 田中 敏 普

3 緩和ケアの実際

がん治療時期に関わらず、身体のつらい症状を取り除くために行う治療が緩和ケアです。がん患者の苦痛は大別すると次の4つがあります。①身体的苦痛（身体の痛み・息苦しさ・だるさなど）②精神的苦痛（不安・いらだち・うつ状態など）③社会的苦痛（経済的問題・仕事上の問題・家庭内の問題など）④スピリチュアルな苦痛（生きている意味への問い・死への恐怖・後悔の念など）

緩和ケアを個々の患者さんにあった形で提供するためには、一人の医師や「科」だけでは充分対応できないので、さまざまな職種の医療従事者がチームとして活動しています。緩和ケアチームは医師（身体症状・精神症状担当医）、緩和ケア専従看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、ソーシャルワーカーなど多職種で構成され上記の4つの痛みに対してチームによるアプローチを行っています。

4 相談窓口（相談無料）

島原病院相談支援センター（☎63-1145）
受付時間 平日 9:00～17:00

『特集 鎌田 實 いのちの対話』

～ 公開録音を行います ～

島原市とNHK長崎放送局では、ラジオ第一放送の祝日特集番組「鎌田 實 いのちの対話」の公開録音を実施します。

この番組は、長野県諏訪中央病院名誉院長鎌田實さんをホスト役に、ゲストの皆さん、会場の皆さん、リスナーの皆さんとともに「いのち」について語り合う番組です。

- と き 4月29日(金)
- ところ 島原文化会館
- ホスト 鎌田 實
- 司 会 村上信夫 (NHK アナウンサー)
- ゲスト 未定
- 問い合わせ先 NHK 長崎放送局

(☎095-821-3124)

観覧についての応募方法が決まり次第、NHKおよび島原市からお知らせします。



鎌田 實 さん



村上信夫アナウンサー

『鳥インフルエンザについて』

～ 鳥を飼養している人へ ～

県内にいる野鳥から高病原性鳥インフルエンザウイルスが確認されました。

鳥を飼養している人は、次の点に注意してください。

- ・鳥の健康状態をよく観察する
- ・定期的な清掃、消毒を心掛ける
- ・野鳥との接触を避ける

飼養している鳥が複数死んだり、突然病気になるなど異常に気づいたら、すぐに連絡をお願いします。

●問い合わせ先

県南家畜保健衛生所 (☎68-1177)

～ 死亡した野鳥などを発見した場合 ～

死亡した野鳥などを発見したときは、素手で触らないでください。

もし、素手で野鳥やその排泄物に触れた場合は、手洗いやうがいを行えば、過度に心配する必要はありません。

野鳥の死亡事例を見つけた場合は、農林水産グループまで連絡をお願いします。

●問い合わせ先

農林水産グループ農林畜産班 (☎内線553)

子育て情報

●3月開催の「ママたちのためのリフレッシュ講座」

日常の忙しさをほんの少しだけ忘れて、ホッとした時間を持ちませんか？

会 場 市保健センター

対 象 小学校就学前の子どもがいるお母さん

開 催 日	時 間	講 座 内 容
11日(金)	10:00～ 12:00	手仕事シリーズ(頭痛予防リング) 講師 桑島ありさ 先生(あとリエ翠)
18日(金)	19:30～ 20:30	エアロビクスとヨガ教室 講師 北島由美子 先生

※託児ができません

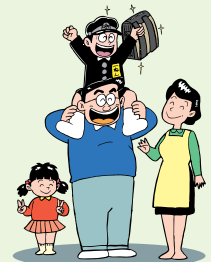
申し込み・問い合わせ先 子育て支援室 (TEL 62-4015)



●今月の子育て行動目標 「島原市次世代育成支援行動計画」の基本目標から抜粋

“社会の一員として自立できる資質を養うために” 家庭でできること

- ・働くことや子育てをすることの喜びや充実感を子どもに伝えていきましょう。
- ・家庭内での手伝いなど、子どもにも家庭の中での役割分担をしましょう。
- ・弟や妹の世話をしっかりさせましょう。
- ・子どもをボランティア活動に参加させ、社会の一員としての自覚を促しましょう。
- ・子どもの成長に合わせた親離れ、子離れを考えていきましょう。
- ・子どもに社会のしくみを知らせ、社会の一員としての自覚を促しましょう。



市民相談センターのご案内

3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。（カッコ内は担当相談員）

◆行政相談（行政相談委員）

〈市民相談センター〉
3月1日(火)・8日(火)・15日(火) 13:00～16:00
〈有明福祉センター〉
3月2日(水) 13:00～16:00

◆人権相談（人権擁護委員）

3月2日(水) 13:00～16:00

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約】

3月17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）

3月23日(水) 13:00～16:00

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談所）

3月24日(木) 10:00～16:00

◆不動産に関する相談（宅建協会）

3月28日(月) 13:00～16:00

◆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

問い合わせ先

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。

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）または有明支所（☎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）または有明支所（☎内線504）

介護保険料普通徴収（第6期分）
後期高齢者医療保険料普通徴収（第9期分）
の納期は3月31日(木)までです

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）
3月の休館日…1日(火)・7日(月)・14日(月)・
22日(火)・28日(月)・31日(木)

有明図書館（☎68-5808）

開館時間…9:00～18:00
3月の休館日…1日(火)・8日(火)・15日(火)・
22日(火)・29日(火)・31日(木)

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



「きことわ」

朝吹 真理子 著 新潮社

葉山の高台にある別荘で、幼い日とともに過ごした貴子と永遠子。ある夏、突然断ち切られたふたりの親密な時間が、25年後、別荘の解体を前にして、ふたたび流れはじめる…。



「ラストラン」

角野 栄子 著 角川書店

74歳のイコさんが「残された人生でやっておきたいこと」は、バイクツーリング。5歳で死別した母の生家を目指して旅に出る。着いた家には不思議な少女が住んでいて…。『魔女の宅急便』の著者が贈る、自伝的小説。

■「あんでらすの鐘」

澤田 ふじ子 著 中央公論新社

■「煬帝」上・下巻

塚本 青史 著 日本経済新聞出版社

■「苦役列車」

西村 賢太 著 新潮社

■「六月の輝き」

乾 ルカ 著 集英社



3月の催し

島原図書館

■おはなしのじかん

5日(土)・12日(土)・19日(土) 11:00～

■名作を見る会「タンタンの冒険旅行」

13日(日) 14:00～

■郷土史を学ぼう会

19日(土) 14:00～

■「島原藩日記に見る享保記(1716年～)の暮らし」「深溝世紀」

23日(水) 11:00～

■おはなしひろば

26日(土) 11:00～

有明図書館

■大人向け講座「コサージュ作り」(定員10人)

※事前に申し込みが必要 5日(土) 13:30～

■ちいさなおはなし会

12日(土) 15:00～

■雑誌のリサイクル

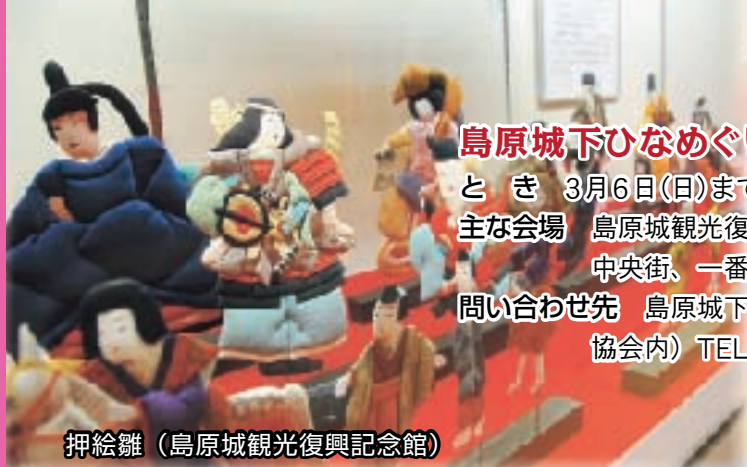
19日(土)～21日(月)

古くなった雑誌をお譲りします(1人5冊まで)

■おはなしのじかん

26日(土) 14:30～





押絵雛（島原城観光復興記念館）

島原城下ひなめぐり

と き 3月6日(日)まで

主な会場 島原城観光復興記念館、森岳商店街、サンシャイン中央街、一番街アーケードなど市内各地

問い合わせ先 島原城下ひなめぐり実行委員会（島原温泉観光協会内）TEL62-3986

島原の春のイベント

島原城春まつり

「青い目の人形〜リトル・メリーと仲間たち」

○日米親善人形交流展

と き 3月11日(金)〜4月3日(日) 9時〜17時

ところ 島原城観光復興記念館

○春うら茶会

と き 3月21日(月・祝) 10時〜15時

ところ 島原城御馬見所

内 容 青い目の人形〜リトル・メリーとその仲間たちを会場に展示し、森岳婦人会とモリモリ広場茶道教室の子どもたちが無料でお茶を振る舞います。

島原城春のお茶会

と き 3月26日(土)・27日(日)、4月2日(土)・3日(日)
10時〜15時

ところ 島原城御馬見所、武家屋敷

内 容 お茶会を開催します。お茶席料…2席500円

第6回神気杯 島原城少年剣道大会

と き 4月2日(土) 10時〜

ところ 島原城内特設会場（雨天時：有馬武道館）

皿山人形浄瑠璃（県無形民俗文化財指定）

と き 4月3日(日) 13時〜14時30分

ところ 島原城観光復興記念館

出 演 皿山人形浄瑠璃保存会（波佐見町）、有明童話の会くすのき

入場料 500円（お茶券付き）、中学生以下無料（ただし、お茶券無し）

※駐車料金は別途310円

城の日イベント

と き 4月6日(水)

ところ 島原城天守閣

内 容 島原城登閣者に記念品を進呈します

第8回忍者になってお城で遊ぼう

と き 5月5日(木・祝) 10時〜12時

ところ 島原城西の櫓前

内 容 4歳から12歳までを対象に忍者に変身して、暗号文を解いたり、ストラックアウトや吹き矢に挑戦します。

問い合わせ先

島原城（TEL62-4766）

◆市ホームページアドレス

<http://www.city.shimabara.lg.jp/>

◆島原市の人口（2月1日現在）

人 口	48,786人	（前月比 −29）
男	22,724人	（前月比 −7）
女	26,062人	（前月比 −22）
世帯数	18,793世帯	（前月比 −5）
出生44件	死亡79件	転入57件 転出56件

◆携帯電話版市ホームページ



携帯電話版の市ホームページも開設しています。QRコード対応機種の携帯電話では、左のコードからアクセスしてください。また、URLを直接入力してもアクセスできます。

URL <http://www.city.shimabara.lg.jp/m/>