

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

しまぼら

西 誌

平成23年

11

月号

NOVEMBER

No.690



「ジオパーク国際ユネスコ会議」と 「長崎がんばらんば国体」を成功させよう！

10月9日、市営陸上競技場で市民体育祭大運動会が開催されました。

大運動会には「がんばくん」、がんばくんの幼なじみの「らんばちゃん」、「ジオくん」が応援に駆けつけ、来年5月国内初開催となる「ジオパーク国際ユネスコ会議」および平成26年開催の「長崎がんばらんば国体」と「長崎がんばらんば大会」の協力を皆さんに呼びかけました。

写真：後列左から

- ・らんばちゃん：長崎がんばらんば国体マスコット
- ・がんばくん：長崎がんばらんば国体マスコット
- ・ジオくん：島原半島世界ジオパークキャラクター

目次

特定健診を受けに行こう！	2
固定資産税について	6
湧水を活かしたまちづくり	7
世界に羽ばたく島原半島ジオパーク	8
まちかどウォッチング	10
子育て情報	12
保健センターだより	14
ふるさと再発見ほか	16
くらしの情報	17

特 定 健 診

を受けに行こう！

健診の一番大きな目的は、病気の発見よりも病気の予防にあります。

日本人の生活習慣の変化により、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の有病者・予備群が増えています。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる重大な病気を引き起こしますが、日頃の食生活や運動を見直すことで、予防することができる病気です。

そこで、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、その発症前の段階である「**メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）**」の早期発見と重症化予防に着目した「**特定健診**」がスタートしました。

自分の体の状態を知ることが、健康を守るための第一歩です。積極的に「**特定健診**」を受診しましょう。

なお、健診の内容、場所は、加入している医療保険によって異なります。40歳から75歳未満の人で国民健康保険に加入している人は島原市が実施する健診が受けられます。会社などにお勤めの場合、会社で実施される健診が受けられます。

■ あなたの地区の特定健診の受診状況

地 区	対象者数	受診者数	受 診 率
三会	1,250人	149人	11.9%
杉谷	948人	155人	16.4%
森岳	1,835人	317人	17.3%
霊丘	1,566人	288人	18.4%
白山	1,941人	354人	18.2%
安中	1,483人	234人	15.8%
有明	2,862人	461人	16.1%

各地区の受診率はまだ**20%未満**です。受診していない人は、早めの受診をお願いします。



※ 対象者数：40歳以上の国民健康保険加入者数（平成23年4月1日現在）

※ 受診者数：特定健診を受診した人の数（平成23年7月25日現在）

■ メタボリック症候群とは？

内臓脂肪型肥満（腹囲 男性：85cm以上、女性90cm以上）に加え、血中の脂質が高い、血糖値が高い、血圧が高いなどの症状が2つ以上重なった状態のことです。

これらは、動脈硬化を促進し、生活習慣病を発症するリスクを高めます。

■ 受診率が低いと何か問題があるの？

受診率が下がれば、その分、病気の早期発見・早期治療ができず、結果、医療費の増大につながりかねません。

平成24年度の国が定めた受診率の数値目標は65%となっており、受診率の結果により後期高齢者支援金（後期高齢者医療に対する各保険者の負担金）の±10%加減が行われる予定です。もし、受診率が65%下回った場合は、島原市の負担する額が増えることとなります（平成22年度の後期高齢者支援金は7億2千万円です）。

40歳から74歳までの国民健康保険に加入している皆さんへ

特定健診を受けるには

① 持っていくもの

- ・ 特定健康診査受診券（該当者へ通知済）
- ・ 健康保険証
- ・ 介護保険証（該当者のみ）

② 健診場所

- ・ 集団健診 各日とも 13時から 14時まで

実施日	会場
11月11日（金）	安中公民館
11月15日（火）	森岳公民館
11月16日（水）	白山公民館
11月17日（木）	有明保健センター
11月18日（金）	市保健センター

※ 集団健診時に、同時に受けられる検診

- ・ 胸部レントゲン検診
- ・ 肝炎ウイルス検査
- ・ 前立腺がん検査

・ 個別健診

市内の指定医療機関で、11月30日（水）まで受診できます（要予約）。

③ 健診項目

問診、身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査（糖代謝、肝機能、脂質検査、貧血検査）、心電図、診察

④ 健診費用 無料

⑤ 結果説明会

今年から集団健診で受診した人の結果を保健師・栄養士が個別に説明しています。気になることや悩んでいることなど気軽に相談してください。

※ 医療機関で受診した人は、医療機関から連絡がきます。

結果説明会に参加した人の声

- ・ 自分にあった健康指導をしてもらい、分からないことも個別の方が気がねなく質問できてよかった。
- ・ ゆっくり話ができてホッとした。
- ・ 初めての健診だったが、スムーズにできた。
- ・ 優しく対応してもらったので来年も利用したい。
- ・ 日ごろの運動不足を痛感。適切な指導に感謝。
- ・ 糖尿病に関する食事療法など詳しく分かりました。
- ・ アルコールの適量が分かってよかった。

結果説明会参加者のうち、8割以上の人から「参加してよかった」との感想が聞かれました。

特定健診 Q & A

Q1 定期的に病院に行っているから、特定健診は受けなくてもいいでしょ？

A1 病気の治療のための検査と特定健診は、目的が違います。
定期的に通院している人でも主治医などに相談のうえ、受診してください。

Q2 痩せているから健診は受けなくても大丈夫でしょ？

A2 痩せていても、血圧、血糖、脂質で異常が重なれば、心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクが高まります。見た目では判断できません。

Q3 去年の健診で異常がなかったから、今年も受けなくていいでしょ？

A3 去年の健診で異常がなかった人でも、健康状態は知らない間に変化しています。生活習慣病は自覚症状が少ないまま進行するため、年に一度は特定健診を受けましょう。

生活習慣病は内臓脂肪が原因

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣を続けると内臓に脂肪がたまります。

内臓脂肪は、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を起こします。それらは自覚症状がないまま進行し、血管が硬くもろくなり、心臓病や脳卒中などを起こす原因となります。

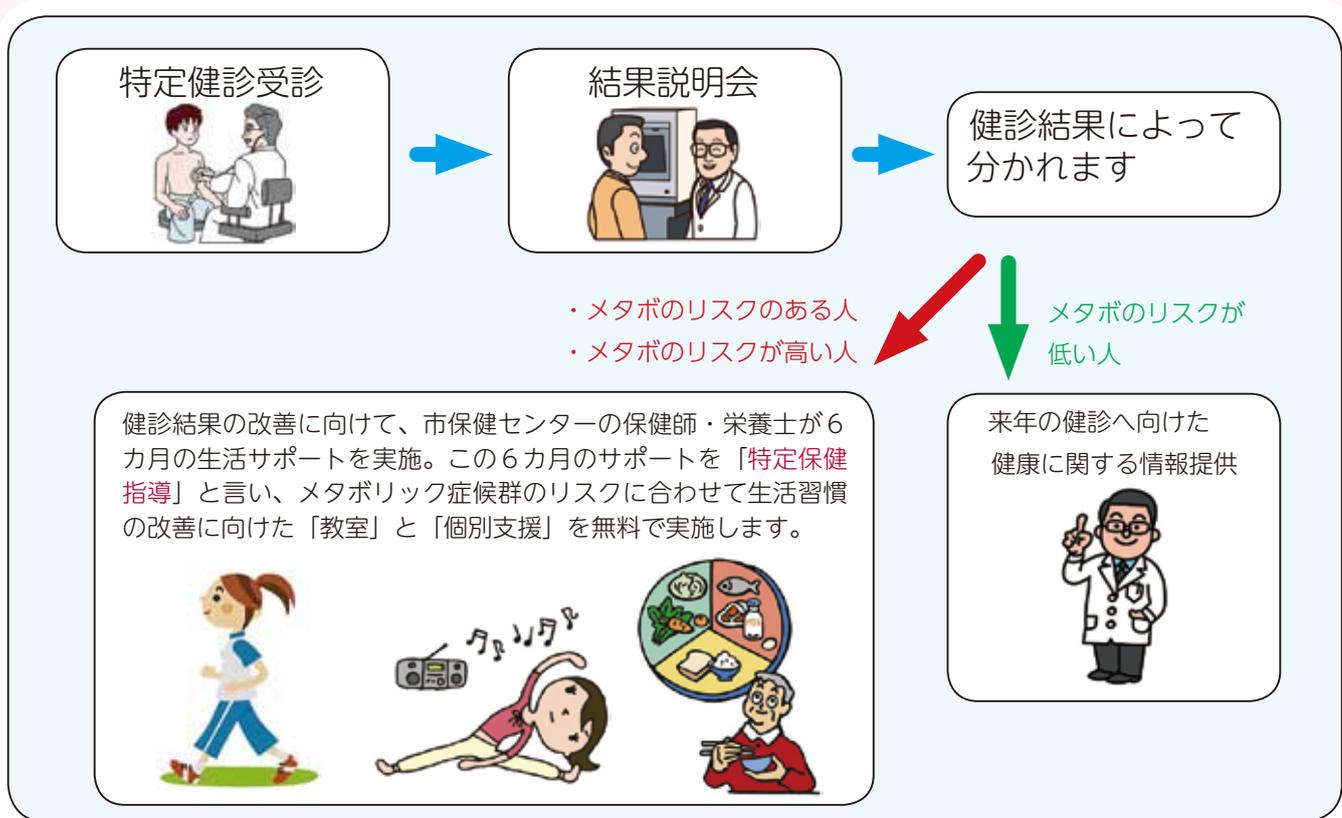


特定健診の結果は、生活習慣と深く関係しています。生活習慣病を予防するためにも、毎年健診を受け、体の状態を知り、生活習慣を見直すことが大切です。



健診結果から

生活習慣病を予防しよう♪



「特定保健指導」ってどんなことするの？

メタボの改善に向けて日常生活の中で実践できる食事や運動のコツやポイントを提供し、1人1人にあった健康生活のサポートを行います。サポート方法としては、「教室」と「個別支援」があり、本人の希望で選べます。

- 実施場所 市保健センター、有明保健センター
- ※実施場所に来れない場合は自宅訪問しサポートします

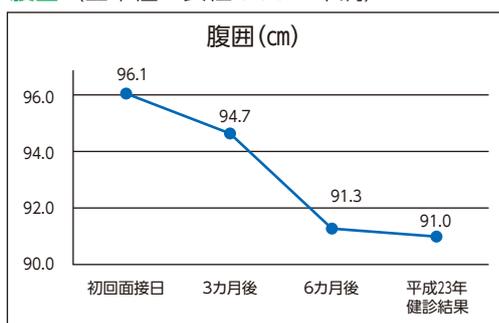
■ 教室に参加した人の声

「私は、昨年9月から教室へ参加しました。半年間の中で運動や食事を意識するようになり、運動は以前から行っていましたが、間食・塩辛い物・油物を控えるようになりました。その結果、体重も約3kg減り、お腹まわりや血液データが改善され、大変嬉しいです。」

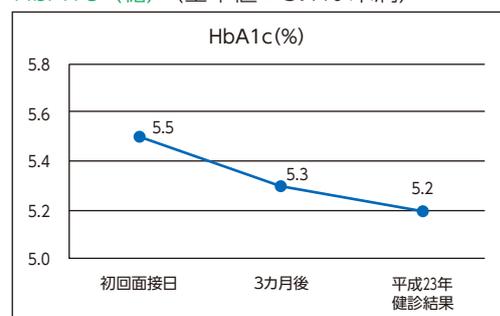
(60歳・女性)

■ 教室参加者のデータ

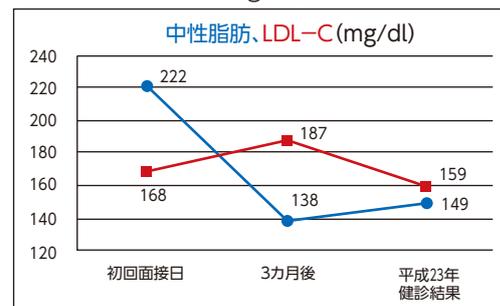
1 腹囲 (基準値：女性 90cm 未満)



2 HbA1c (糖) (基準値：5.1% 未満)



3 中性脂肪 (基準値：50~149mg/dl) LDL-C (悪玉コレステロール) (基準値：70~139mg/dl)



※掲載した数値は個人データによるもので、全ての人のものではありません

■ 特定健診に関する問い合わせ先 市保健センター (☎64-7713)

皆さんの健康づくりをサポートする

「健康づくり推進員」が誕生しました!

島原市健康づくり推進員委嘱状交付式



9月15日 委嘱状交付式

9月15日、島原市で初めてとなる「健康づくり推進員」50人が、市長から委嘱状を交付されました。

今後、地域の健康づくりのボランティアとして、活動していただきます。皆さんも、推進員の皆さんとともに健康づくりに取り組みましょう。

なぜ健康づくり推進員が必要なの?

我が国は世界有数の長寿国ですが、医療費の高騰は深刻な社会問題です。本市においても増え続ける医療費を賄うために国民健康保険税が値上げされました。この医療費を少しでも抑制するためには、これまで以上に地域に根差した健康づくりの取り組みが必要です。このようなことから、地域に身近な存在である推進員と行政が協働して、健康で元気な町づくりを目指すために「健康づくり推進員」が設置されました。

健康づくり推進員ってなにをするの?

① 研修会に参加し、学んだことを周りの人へ伝えます

研修会で、本市の健康課題や健康に関する知識を学び、自分自身の健康づくりに取り

組みます。また、学んだことを家族や近所の人々に伝えることで、健康づくりの輪を地域へ広げます。

② 特定健診の受診を勧めます

健康づくりの第一歩は、まず自分の体を知ることです。そのためには、年一回の特定健診を受けることが大切です。少しでも多くの人に健診を受けてもらうために、健診の対象者へチラシを配布し、特定健診の受診を勧めます。

※推進員は、市が発行した健康づくり推進員証を携行しています

③ 地区活動を行います

生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすためには、毎日の食事と運動、そして休養の取り方が重要です。身近な地区ごとに地域の人を対象とした健康づくりの活動を行い、食生活の改善や運動の普及を図ります。

今後、健康づくり推進員がそれぞれの地区で健康に関する取り組みを行いますので、地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ先 市保健センター (☎7713)



筋力を持続させるための「スクエアステップ」を自ら実践



年齢を重ねることによる筋力の低下について学習



町内会・自治会ごとの受診率をもとに、今後の活動計画を検討

健康づくり推進員の勉強会

税務グループ固定資産税班からのお知らせ

◆新築・増築された家屋の調査

平成23年中に新築、増築された家屋は、平成24年度から固定資産税および都市計画税（都市計画税は都市計画区域内の家屋）の課税対象となります。

現在、家屋評価のため調査をしています。調査では家屋内も拝見しますので、ご理解とご協力をお願いします。また、家屋を取り壊したときは、届け出をしてください。取り壊した翌年からその家屋については課税されません。

なお、法務局に登録されている家屋については、滅失登記の手続きをしないと法務局の登記は残ったままとなります。

◆長期優良住宅に係る固定資産税の減額制度

対象となる住宅	次のすべての要件を満たす住宅 ・「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」の規定による地方公共団体などの認定を受けた認定長期優良住宅 ・平成21年6月4日から平成24年3月31日までに新築された住宅 ・床面積が50㎡以上(1戸建て以外の賃貸住宅の場合は40㎡以上)280㎡以下
対象床面積	1戸当たり120㎡まで
減額の内容	固定資産税の2分の1 ※都市計画税は対象となりません
減額の期間	新築から5年間。3階建て以上の中高層耐火住宅については7年間
申告方法	平成24年1月末までに、税務グループに備え付けの申告書に長期優良住宅の認定通知書の写しを添付して申告してください

◆耐震改修に伴う固定資産税の減額制度

対象となる住宅	昭和57年1月1日以前に建てられた住宅で、平成18年1月1日から平成27年12月31日までに改修工事を行った住宅
対象床面積	120㎡を限度
減額の内容	固定資産税の2分の1 ※都市計画税は対象となりません
減額の期間	平成23年12月までの改修については、平成24年度から2年間
対象改修工事	建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合した一定の耐震改修工事を行ったもの ※工事費が30万円以上の工事に限る
申告方法	改修後3カ月以内に、税務グループに備え付けの申告書に、工事が耐震基準に適合していることの証明書を添えて申告してください

◆バリアフリー改修に伴う固定資産税の減額制度

対象となる住宅	平成19年1月1日以前に建てられた住宅（賃貸住宅を除く）で、平成19年4月1日から平成25年3月31日までに改修工事を行った住宅
対象床面積	100㎡を限度
居住者の要件	次いずれかに該当する人（・65才以上の人・要介護認定または要支援認定を受けている人・障がい者）
対象改修工事	廊下の拡幅、階段の勾配の緩和、浴室の改良、便所の改良、手すりの取り付け、床の段差の解消、引き戸への取り替え、床表面の滑り止め化 ※自己負担金30万円以上の工事に限る
減額の内容	改修された住宅に係る翌年度の固定資産税が3分の1減額されます ※都市計画税は対象となりません
申告方法	改修後3カ月以内に、税務グループに備え付けの申告書に必要書類を添えて申告してください

◆省エネ改修に伴う固定資産税の減額制度

対象となる住宅	平成20年1月1日以前に建てられた住宅（賃貸住宅を除く）で、平成20年4月1日から平成25年3月31日までに改修工事を行った住宅
対象床面積	120㎡を限度
対象改修工事	窓の断熱改修工事または窓の断熱工事と併せて行う床や天井、壁の断熱改修工事 ※工事費が30万円以上の工事で、それぞれの部位の工事が、現行の省エネ基準に新たに適合すること
減額の内容	改修された住宅に係る翌年度の固定資産税が3分の1減額されます ※都市計画税は対象となりません
申告方法	改修後3カ月以内に、次の書類を添えて申告してください ・建築士、指定確認検査機関などが発行する「熱損失防止（省エネ）改修工事証明書」 ・改修工事の費用を証する書類 ・改修工事箇所の工事写真（改修前・改修後）

■ 問い合わせ先 税務グループ固定資産税班 (☎63-1111 内線173)

湧水を活かしたまちづくりを進めます！

今年度も、民間が行う「湧水」を活かした施設整備に対して助成する「島原市湧水ネットワーク整備事業」を行います。

▼**事業内容** 民間が取り組む、市内各所に見られる湧水を活かした施設整備に助成を行います

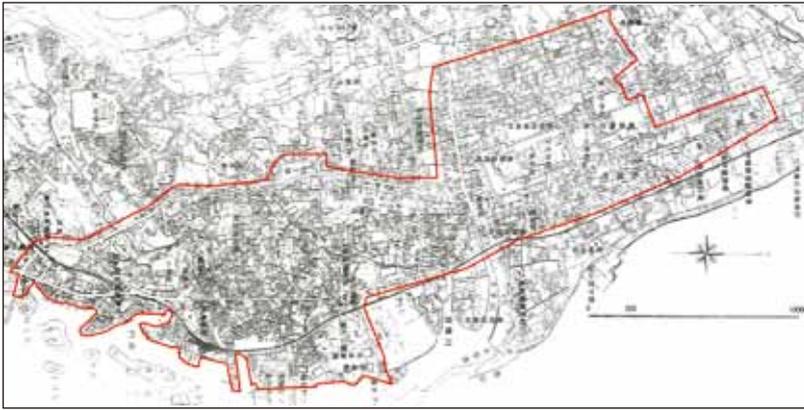
▼**交付対象** 広く一般に公開することを目的に行う湧水施設（庭園、水路、ポケットパークおよび水飲み場など）

▼**補助率** 事業費の3分の1以内（限度額300万円）

▼**事業対象区域** 都市再生整備計画（島原市中心市街地地区）の区域（251ha）

※詳細は問い合わせてください

▼**問い合わせ先** 産業政策グループ商工振興班（☎0951-1111内線572）



赤線内が都市再生整備計画（島原市中心市街地地区）の区域



雲仙・普賢岳溶岩ドーム崩壊に対する要望を行いました

本市と雲仙市・南島原市の市長、市議会議員で構成する「雲仙・普賢岳火山砂防促進期成同盟会（会長：横田市長）」では、今年度の活動として9月20日に雲仙復興事務所、同22日に九州地方整備局、同30日に国土交通省、内閣府、地元選出の国会議員に対して溶岩ドーム崩壊対策に係る要望を行いました。

今回の要望は、今年8月29日に開催された「雲仙普賢岳溶岩ドーム崩壊に関する危険度評価検討委員会」において、溶岩ドームが崩壊した場合に発生する現象やその影響範囲などの試算結果が示され、今後、溶岩ドーム全体の挙動の継続的な調査・観測とその結果を踏まえた高度な技術的検討が必要と報告されたことを受け行ったものです。



平野達男防災担当大臣へ説明を行う横田市長



奥田建国土交通副大臣へ説明を行う横田市長と濱崎市議会議長

要望においては、溶岩ドーム崩壊に対する地元の懸念を伝え、ハード・ソフト面にわたる対策を、高度な技術力を有する国において、直轄事業により実施するよう要望いたしました。

これに対して、雲仙・普賢岳噴火災害以降、水無川、中尾川流域で行った砂防事業は、山腹の堆積物（約1億7千万立方メートル）の土石流対策を目的として実施されたものであり、山頂の溶岩ドーム（約1億立方メートル）の崩壊には対策がとられていないため、今後は想定される溶岩ドーム崩壊に対してもしっかりと検討したい旨の回答がありました。

今後安全・安心のまちづくりのため、地元の声を継続して届ける活動を行っていきます。



テーマ：世界のジオパークが島原半島に集う⑦

11月歴史ジオツアー

「歴史じおさらく～有家編～」

古くからの歴史を持ち、各所に史跡が点在している島原半島。今回は、有家町にスポットをあて、身近に隠れた、知っているようで知らない島原半島の歴史を学びます。

■と き 11月19日(土) ※雨天決行

10時30分	ネイチャーセンター集合
11時	事前学習
11時30分	昼食
12時	有家町へバス異動
12時30分	有家町内史跡散策
15時	ネイチャーセンターへ移動
16時	解散

■募集人数 20人(先着順)

■参加費 無料

■申込方法 平成新山ネイチャーセンターへ電話で申し込んでください

■受付開始 11月5日(土) 10時から

■講師 松尾卓次先生

■持参品 動きやすい服装、弁当、飲み物、タオル、帽子、雨具

■送迎バス 島原外港および島原駅前からの送迎バスを運行します。利用する人は申込時に、その旨伝えてください

■問い合わせ先 平成新山ネイチャーセンター (☎63-6752)

参加登録をしないと入場できないのか、ということではありません。市民の皆さんは、一般参加者として無料で入場できます。さまざまなイベントに参加することができます。来場いただき、世界各地のジオパークの盛り上がりを感じてほしいです。イベントの詳細は、随時お知らせします。

参加登録をしなくても入場OK!

11月1日、島原半島で行われるジオパーク国際ユネスコ会議の参加登録が始まりました。国際会議の参加登録(有料)をすると、国際会議の分科会での意見発表や、会議前後に開催される日本ジオパークなどの巡検(現地視察)に参加できるようになるものです。詳細は国際会議ホームページをご参照ください。国際会議ホームページ <http://www.geoparks2012.com/jp/>

ついに! 国際会議参加登録はじまる

力を合わせて成功させよう!

島原半島「全体」で、これほど大規模な国際会議が行われるのは、初めてのことです。島原半島一体となって「おもてなしの心」でお迎えしようと思えますので、皆さんの協力をよろしく願います。

広がるジオパークの輪

9月16日から5日間、ノルウェー/ギア・ノルベジアジオパーク(下段参照)で、第10回ジオパークヨーロッパ大会が開催されました。そこで、10地域が新たに世界ジオパークの認定を受け、高知県の室戸ジオパークが日本で5番目の世界ジオパークとして認定されました。これで、世界ジオパークの数は、27カ国87地域(平成23年9月17日現在)になります。大地(ジオ)を知り、守り、活かす活動は、地球全体へますます広がりを見せています。

特集 世界のジオパーク ③

ギア・ノルベジアジオパーク/ノルウェー (Gea-Norvegica Geopark)

ノルウェー南東部、首都オスロから南西へ約130kmに位置しています。ここでは、スカンジナビア沿岸の、たくさんの小島、氷河が地面を削ることにより生じた入り江やフィヨルドなどが連なる美しい風景を見ることができます。西側に分布する15億年前の地層は、約10億年以上前の造山運動の影響で変形・変成を受けたため、さまざまな種類の鉱物が産出します。その他にも、約5億8千年前に噴出した石灰岩質のマグマの通り道、約5億1千年前に堆積した砂岩、そして数万年前の氷河期に堆積した地層など、地球の誕生から現在に至る壮大な期間のうち、実に3分の1にあたる歴史を観察する事ができます。



モレーンの丘(約1万年前の氷河が運んだ岩塊や土砂などが作った丘)

ジオパーク国際ユネスコ会議に向けた おもてなしワンポイント語学講座

vol.8



島原半島世界ジオパーク
キャラクター「ジーオくん」

島原半島では、平成24年5月に「ジオパーク国際ユネスコ会議」が開催され、海外から多くのお客様がお見えになります。

島原でしか感じられない「おもてなし」を、海外からのお客様に体感していただけるよう、このコーナーで毎月、英語・中国語・韓国語の簡単な会話を紹介しています。

さあ、みんなと一緒にレッツトライ！

日本語

A：日本語を話せますか？

B：① はい、話せます。

② いいえ、話せません。

日本を訪問する外国人の中には日本語を話す人も少なくありません。日本の文化や伝統に興味を持っている方も多いので、積極的に声をかけて、島原に関する事を知らせてあげたら、喜ばれるでしょう。

英語

(クツヂュー スピーク ジャパニーズ)

A：Could you speak Japanese？

(イエス アイ キャン)

B：① Yes, I can.

(ノウ アイ キヤントウ)

② No, I can't

※ Couldを使うと丁寧な尋ねかたになります。返事は、現在形の can (can't) で結構です。

中国語

(ニ フイ ショリ ユー マー?)

A：您会说日语吗？

(Nín huì shuō rì yǔ ma?)

(フイ)

B：① 会。

(Huì)

(ブーフイ)

② 不会。

(Bú huì.)

少し話せるなら、
「会一点儿。」(フイイーテンアル。) Huì yì diǎnr.
となります。

韓国語

(イルボンルル マルハルスイッスムニカ)

A：일본어를 말할수 있습니까?

(イエ、マルハルスイッスムニダ)

B：① 예, 말할수 있습니다.

(アニヨ、マルハルスオプスムニダ)

② 아니요, 말할수 없습니다.

※日本語(일본어/イルボン)を日本の言葉(일본말/イルボンマル)に置き換えて、
일본말을 말할수 있습니까? [イルボンマル ハルスイッスムニカ]と言うこともできます。



スポーツの秋

市民体育祭大運動会

10月9日、市営陸上競技場で市民体育祭大運動会が開催されました。約4000人の出場者や観覧者が秋晴れの中、スポーツの秋を楽しみました。

大運動会には、ジーオくん、がんばくん、らんばちゃんも応援に駆けつけ、大会を盛り上げました。



年齢別1000mリレー



はよもっこい



保育園対抗リレー



足並み揃えて

結果は次のとおりです。

部 門	1 位	2 位
大運動会 少年の部	安中	三会
大運動会 一般の部	三会	有明
大運動会総合の部	三会	安中
各種競技会	有明	白山
知事杯総合	有明	



マスゲーム (第二小学校)



大空に向かって



がんばくん応援歌♪「はばたけがんばくん」での踊り

秋の風物詩

しまばら温泉不知火まつり

10月15日・16日、島原に秋を告げる「しまばら温泉不知火まつり」が開催され、16日は島原文化会館で「薪能」が、17日は島原城特設広場をメイン会場に、がまだす阿波踊り大会、歴史文化市中パレード、ミス島原選彰式、ジオフーズフェスタなどが開催され、多くの人で賑わいました。



左から、ミス島原 本多美陽さん、しまばら温泉不知火まつり振興会 会長 満井敏隆さん、天草四郎役 澤田英樹さん、横田市長、ミス島原 松崎未来さん

芸術の秋

市美術展覧会

10月12日から同月16日まで島原文化会館で市美術展覧会が開催されました。

展覧会には、絵画・書道・写真・彫刻・工芸・陶芸の411点もの作品が展示され、訪れた人は市内芸術家たちの力作に見入り、芸術の秋を堪能しました。



復興した島原で再び熱唱

しまばら復興コンサート開催

9月25日、平成町多目的広場で「島原復興コンサート」が開催されました。

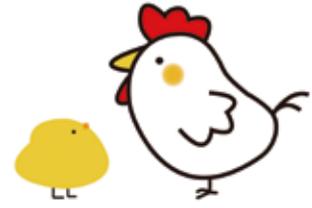
コンサートには、雲仙・普賢岳噴火災害時に全国チャリティーコンサートのほか市内でコンサートを数回開催し、被災者に元気を与えてくれた泉谷しげるさんをはじめ、尾崎亜美さん、イルカさんなど豪華な顔ぶれが揃い、会場に詰めかけた約3,300人が名曲を楽しみました。



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（11月29日は有明保健センター）
- **対象** 小学校就学前の子どもがいるお母さん ※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）



育児ワンポイント！

～親子で楽しむ読書の秋～



こどもたちは、絵本が大好きです。繰り返し読んでもらって自分の中に取り込んでいくようです。秋の夜長おうちでのんびりお子さんと絵本を読んで素敵な時間を過ごしてみませんか！

開催月日	時間	講座内容
11月	7日(月) 10:00～12:00	クッキング教室(スイーツ)：(要材料費200円) 講師 近重佳代子先生
	14日(月) 10:00～12:00	楽しいパッチワーク(要材料費200円) 講師 中西順子先生
	22日(火) 10:30～11:30	楽しいダンスとストレッチ 講師 佐藤美由紀先生
	29日(火) 10:00～12:00	フラワーアレンジメント(要材料費200円) 講師 柴田美穂先生(小原流) 場所 有明保健センター
1月	23日(月) 10:30～11:30	楽しいダンスとストレッチ 講師 佐藤美由紀先生
	30日(月) 10:00～12:00	クッキング教室(ちょこっと中華)：(要材料費200円) 講師 内田景子先生(中華園)
2月	3日(金) 10:00～12:00	クッキング教室(スイーツ)：(要材料費200円) 講師 近重佳代子先生
	6日(月) 10:30～11:30	エアロビクス&ヨガ教室 講師 北島由美子先生
	15日(水) 10:00～12:00	フラワーアレンジメント(要材料費200円) 講師 柴田美穂先生(小原流)
	20日(月) 10:30～11:30	ベビーダンス 講師 森本洋子先生

地域子育て支援センター情報

子育て支援センターでは、在宅で子育てをしている人を対象に、子育てに関する相談や園開放、子育てサークルの支援などを行っています。また、子育て支援室では、市内の子育て支援センターと連携してネットワークをつくり、在宅での子育てを応援しています。

今月は「くるみの家(わかかさ園保育所)」を紹介します。

子育て支援センター「くるみの家」

子育て支援センター「くるみの家」は、園児だけでなく地域にお住まいのお母さん達の子育てに少しでもお役に立てればと、毎日園開放を行っています。

子育て支援センター	住所(電話)
たからっこ(心香保育園)	有明町大三東(68-0346)
Baby ぱんたか(清華保育園)	有明町大三東(68-1163)
すくすく(せいか福祉ステーション)	前浜町(63-5817)
ころころクラブ(おさなご園)	津吹町(62-2537)
しゅんよう(春陽保育園)	萩が丘一丁目(62-5556)
くるみの家(わかかさ園保育所)	新山二丁目(62-3638)
陽だまり(中木場保育園)	大下町(64-2135)
子育て支援室	豊南二丁目(62-4015)



- ① 火曜日、金曜日のみ園給食・離乳食を有料で提供
- ② いろいろな園行事(いちご狩り、芋ほり、もちつき、お誕生会、クリスマス会、観劇会)

- **開設日時** 月曜日～土曜日 9:00～(園庭開放、相談など)
- **問い合わせ先** わかさ園「くるみの家」(新山二丁目8934 ☎62-3638)

☆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/life/pub/list.aspx?c_id=34#63

クイズ! ぴったしコウミン☆カン・スペシャル 島原半島ジオパーク・ウルトラクイズ!

バスでジオサイト3カ所をまわりながらクイズを解いていく、小学生対象のクイズ大会です。

- とき 11月23日(水) 10時15分から16時30分まで
- 行程 雲仙岳災害記念館・集合 →【第一会場】平成新山ネイチャーセンター →【第二会場】原城跡 →【第三会場】雲仙小地獄
- スタッフ 大野希一(ジオパーク事務局員、出題・解説)、鰻家小によろ氏(司会)
- 対象 市内小学生
- 申込方法 低学年または高学年の3人以内でチームを作り、11月8日(火)までに各小学校または森岳公民館へ申し込んでください
- 問い合わせ先 森岳公民館

島原半島ジオパークの楽しみ方

世界に認められた島原半島ジオパーク。ジオパークに認定された地域に暮らす人々は何をすればよいのでしょうか。島原半島ジオパークを楽しむコツを伝授します。

- とき 11月18日(金) 10時から
- ところ 森岳公民館
- 講師 大野希一(ジオパーク事務局員)
- 問い合わせ先 森岳公民館



アヤコちゃんの ちょっちゅね沖縄料理教室

家庭で簡単にできる沖縄料理を一緒に作ってみませんか。

- とき 11月28日(月) 19時から
- ところ 森岳公民館
- メニュー まーみなーちゃんぷる、ソーミンチャンプル、ミミガーの酢みそ和え、
- 講師 森川文子先生(沖縄出身)
- 参加費 500円(食材費)
- 対象 20歳から39歳までの人
- 募集人数 16人(応募多数の場合は抽選)
- 申込期限 11月11日(金)まで
- 申し込み・問い合わせ先 森岳公民館



和菓子教室

日本の伝統的なお菓子を一つずつ手間隙掛けて作ってみませんか! 密かな人気の和菓子教室です。

- とき 11月16日(水)・24日(木)・30日(水)
19時30分から21時まで
- ところ 白山公民館
- 受講料 無料(材料代として毎回300円必要です)
- 募集人数 20人
- 申し込み・問い合わせ先 白山公民館



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)

童謡と昔話

懐かしい童謡をみんなで歌ったり、昔の童話などを聴いたりします。

女性学級の講座ですが、一般の人も、お子さま連れでも参加できます。

- とき 11月10日(木)
13時30分から
- ところ 森岳公民館
- 講師 山口幸子先生(童謡)
山田和子先生(昔話)
- 問い合わせ先 森岳公民館

健康体操

高齢者向けの、レクレーション性の高い簡単な体操です。

- とき 11月17日(木)
13時30分から
- ところ 森岳公民館
- 講師 松本節子先生
- 問い合わせ先 森岳公民館



糖尿病のついで 聞いて、体験して、食べて 糖尿病を予防・改善しよう

糖尿病は、薬だけでは血糖の管理が難しく、食生活や運動の改善が重要とされています。この機会に、栄養士や看護師、理学療法士などの専門スタッフの話、展示や試食を通して、糖尿病を予防・改善する食事や運動を体験してみませんか。

▼とき 11月13日(日) 9時

30分から13時まで

▼ところ 市保健センター

▼内容

- ・講演『糖尿病と食事』
- ・管理栄養士 岡村智恵先生
- ・糖尿病食試食会(先着70人 費用500円)

※試食を希望する人は事前に申し込んでください

・健康相談、栄養相談、運動体験、血糖チェック

▼申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

アレルギー教室

市では、食物アレルギーがある子どもを持つ保護者を対

象に、アレルギー教室を開催しています。この教室では、同じアレルギーの子どもを持つ親同士の情報交換や調理実習を行っています。

アレルギーの子どもを育てる親は、育ち盛りの子どもの栄養が偏らないように、毎日の献立に苦労しているという声を多く聞きます。

アレルギー食品を使わない料理をみんなで試食しながらほっとできるひとときを過ごしませんか。

▼とき 11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

▼申込方法 11月7日(月)までに電話で申し込んでください

※子どもと一緒に参加できま

す

※次回は平成24年3月に開催

ポリオ(急性灰白髄炎) 予防接種のお知らせ

ポリオは「小児まひ」とも呼ばれ、主に四肢のまひをお

こす恐れのある病気で、人から人へ感染します。感染しないためには予防接種が有効です。また、予防接種は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

▼場所と実施日

・市保健センター：11月15日(火)・25日(金)・29日(火)

・有明保健センター：11月18日(金)

▼受付時間 13時10分から13時40分まで(時間厳守)

▼接種料金 無料

▼通知 今回初めて対象になる人には通知をします

▼持参品 母子健康手帳、予防票

▼申し込み方法 11月19日(土)から10時

▼集合場所 島原復興アリー

▼申し込み方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

自然と景色を楽しみながら、健康ウォーキングをしてみませんか。

▼とき 11月19日(土) 10時から

▼集合場所 島原復興アリー

そのほかのイベント 介護者のついで

日ごろの介護の苦労話や悩みなどを語り合う場として、毎月1回、介護者のついでを開催しています。

▼とき 毎月第1月曜日(1月は第3月曜日)

▼時間 13時30分から15時まで

▼ところ 市保健センター

▼対象者 在宅で介護をしている人

▼内容 楽にできる介護とリハビリのコツ、介護食づくり、座談会など

▼申し込み方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

▼申し込み方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

▼申し込み方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

乳幼児インフルエンザ予防接種・指定医療機関の追加

10月1日から実施している高齢者および乳幼児のインフルエンザ接種事業について、広報しまばら10月号に指定医療機関を掲載しましたが、次のとおり接種可能医療機関の追加がありましたのでお知らせします。

乳幼児インフルエンザ予防接種が可能な医療機関(追加分)

・わたなべ内科クリニック(☎0151515)

平成23.11. 14

11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
3日(木)	坂本内科医院 親和町	63-4641
	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
6日(日)	松藤歯科 北安徳町	62-7355
	おかもと内科 柏野町	65-0500
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
13日(日)	大田歯科医院 大下町	62-7407
	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
20日(日)	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	土井歯科クリニック 雲仙市吾妻町	38-6400
	池田病院 湖南町	62-5161
23日(水)	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
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
27日(日)	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
12月4日(日)	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	林内科医院 津町	62-6657
12月11日(日)	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
12月18日(日)	内田医院 白山町	62-7733
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
12月25日(日)	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105

※都合により変更することがあります

健康しまばら21

今月のテーマ

運動の輪を広げよう!

健康大作戦 up

木々の葉も色づき始め、すっかり秋本番となりました。みなさんはどんな秋を満喫していますか? 美味しい旬の食べ物を食べる、スポーツや読書など、さまざまな楽しみ方があることでしょ。

秋の景色を見てみよう!

刺激のない毎日を送っていると、意欲が低下し、しだいに脳も衰えてしまいます。高齢者の場合は、やがて「寝たきり」や「認知症」につながるおそれがあります。

一歩外に出て、視覚・聴覚・皮膚感覚を使って、たくさん刺激を受けましょう。木々の紅葉や道端に咲く花を見るのもいいでしょう。

身体を動かしてみよう!

運動は血液の流れを良くし、脳細胞を刺激します。また、転倒・骨折を予防する効果もあります。普段の生活の中で、身体を動かす習慣をつけましょう。

転倒予防教室もお勧めです

市では、おおむね65歳以上の人を対象に、転倒予防体操普及リーダーの協力を得ながら転倒予防体操「まだまだガマダス体操」を行っています。一人では長続きしない体操も、みんなですると楽しくできます。

〈実施場所〉

市保健センター、安中公民館、市農村環境改善センター、

有明町小原下公民館・小路公民館・神木公民館・浜西公民館・菅公民館・久原公民館・沖之尾公民館・温泉屋敷公民館・境ノ松公民館

〈実施時間〉

13時30分から15時まで
月1回程度

〈内容〉

血圧チェック、まだまだガマダス体操、レクリエーションなど

参加者の体力測定の結果から体力の維持や向上がみられ、「身体が楽になった」と体操の効果を実感する人も多いうです。

また、仲間ができて、毎回会つのを楽しみにしている人

もいます。

参加希望者は市保健センターへ連絡してください。

人とのつながりを作ろう!

転倒予防教室や余暇活動に参加することは、脳を活性化させる良い機会です。人と付き合ひ、会話を交わしたり、ボランティア活動やクラブに参加するのもよいでしょう。

前向きに人生を楽しみましょう!

前向きに人生を楽しむことで脳は活発に動き出し、集中力や記憶力を高めてくれます。周囲の人々や小さな出来事に感謝する気持ちを持ち、前向きに人生を楽しみましょう。

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203

フリーダイヤルが開設されました

11月	月	あなどれない脂肪肝
	火	寝ちがい
	水	子どもの救急シリーズ③せき
	木	お年寄りの中耳炎
	金	舌痛症(舌の痛み)
土・日	包茎一手術しなくても治る? -	

ふるさと再発見

崩山観音堂の鰐わにぐら口

崩山町の市道（旧島原街道）

沿いには桜井寺や今村刑場跡などの見所があり、白土湖から桜井寺に向かう途中に崩山の観音堂があります。

この観音堂は、眉山崩壊による大災害「島原大變」（1792年）の前から観音様が祀られており、島原大變で被害を受けました。その後再建され、今も近隣の人たちに信仰を受けてい



ます。

このお堂の参詣口に「鰐口」があります。鰐口とは、お参りする人が、綱をふり打ち鳴らすもので、下側の大きな口を開いた様子からその名がつけました。

鰐口は直径31センチ、厚さ8センチで、表と裏に字が刻んであり、寛文10年（1670年）当時の深江村の住民が、この世とあの世の安穩を祈って寄進したものと

言われています。また、三会村の天津伝右衛門という人も寄進とありますが、製作者の可能性も考えられています。島原大變の時にはこの鰐口も流されましたが、後に白土湖付近の水田で掘り出されました。

この鰐口は、平成4年、市の有形文化財に指定されています。島原大變という大災害を乗り越えて今に伝わる貴重な遺物です。

クローズ アップ

Close Up!

「島原友の会」

「家庭から社会へいいと思うものを広げたい」。健全な家庭をはぐくみ、よりよい社会を創ることを目的に、衣食住や家計簿などを学習している「島原友の会」をご存知でしょうか。

友の会は全国的な組織で、県内にも三つの会があります。昭和21年に設立された「島原友の会」は、現在、30代から90代まで、31人の会員で活動しています。主に弁天町二丁目にある「友の家」に週一回集まり、読書や調理、家計簿など生活に役立つ内容を学習しています。さらに年に6回、手が不自由な人を対象としたリハビリ教室を実施し、手工芸の指導もしています。

島原友の会リーダーの田崎京子さんにお話を聞くと「現代社会は、人間



食の生活勉強会の様子

関係や子ども食など、さまざまな家庭の問題を抱えています。友の会の活動は、生活で役立つ内容なので、特に子育て世代の人と一緒に勉強して、家庭生活で大事なことを伝えていきたいです。また、誰に相談してよいかわからないときに友の会のベテラン主婦は頼りになりますよ」と話してくれました。

友の会の事業として、誰でも参加できる講習会が次のとおり開催されます。興味のある人は参加してみたいかがでしょうか。

家事家計講習会

●とき 11月17日（木）10時から11時40分まで

●ところ 島原友の家（弁天町二丁目）

●内容 基本の献立、家計簿、非常持ち出し品についてなど

●申し込み・問い合わせ先 田崎京子さん（☎0957647697）

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

募集

家族介護教室受講生募集

高齢者を自宅で介護している人や、介護方法を勉強してみたい人を対象に家族介護教室を開催します。

▼受講料 無料

▼申込方法 広報しまばら10月号の折り込みチラシ「家族介護教室の受講生募集」についている申込書に必要事項を記入し、島原地域広域市町村圏組合介護保険課または保険・健康増進グループ、有明支所へ直接またはFAXで提出してください。電話での申し込みもできます。

▼申込期限 教室開催日の3日前(土曜日・日曜日・祝日を除く)まで

開催日程

とき	ところ	内容
11月5日(土) 14:00~16:00	島原図書館*	「認知症を学ぼう」 ・認知症のメカニズムと症状 ・認知症の方との接し方
11月10日(木) 13:30~15:30	島原文化会館	「リフレッシュ教室」 ・リフレッシュ体操の指導 ・介護保険サービスの利用方法
11月15日(火) 14:00~16:00	市農村環境改善センター	「認知症を学ぼう」 ・認知症についての講話 ・リフレッシュゲーム
11月17日(木) 13:30~15:30	白山公民館	「福祉用具の活用法」 ・福祉用具の正しい利用方法 ・介護保険サービスの利用方法
11月21日(月) 13:30~15:30	安中公民館	「リフレッシュ教室」 ・リフレッシュ体操の指導 ・介護保険サービスの利用方法

▼問い合わせ先 島原地域広域市町村圏組合介護保険課

(☎)9101・FAX(☎)9104

*広報しまばら10月号の折込チラシ「家族介護教室の受講生募集」掲載の11月5日開催分「認知症を学ぼう③」については、会場が変更になっています。(変更前) 森岳公民館 →(変更後) 島原図書館

市営墓地使用者の募集

- ▼墓地名・区画の種類
・宇土山墓地(宇土町) : 9㎡の1区画
- ▼受付期間 11月15日(火)から11月30日(水)まで
- ▼申込資格
①市内在住の人
②市外居住者は次の要件の一つに該当すること
・本市に本籍を有する人
・将来本市に居住を希望する人
・本市内に墓所を有し、墳墓を改葬する人
- ▼申込方法 環境グループまたは有明支所に備え付けの申込書に必要事項を記入し、提出してください
- ※申込書様式は市ホームページからもダウンロードできます
- ※申し込み多数の場合は抽選
- ▼使用料
・永代使用料: 63万円(1㎡あたり7万円)
- ・墓地管理料: 年額1050円(2年ごとに2年分の2100円を前納)

「有明海の日」体験乗船参加者の募集

- 有明海フェリー航路活性化協議会(長崎県・熊本県・島原市・雲仙市・熊本市・長洲町)では、11月第4日曜日を「有明海の日」と定め、自然豊かな有明海の良さと船旅の楽しさを再認識してもらうために、無料体験乗船会を開催します。
- ▼「有明海の日」体験乗船会
- ▼とき 11月27日(日)
- ▼対象者 県内在住の小学生以下の子どもとその保護者
- ▼内容 各社フェリーに無料で往復乗船し、カモメの餌付けやウルトラマンとの握手会などを体験できます
- ▼乗船場所と募集人数
①多比良港(有明フェリー) : 80人
②島原外港(熊本フェリー) : 60人
③島原外港(九商フェリー) : 80人
- ※右記人数には保護者を含み子どもだけの乗船はできません
- ▼応募期間 11月7日(月)から11日(金)まで 9時から17時まで

▼応募方法 体験乗船を希望する会社へ直接、電話で申し込んでください

※各社、募集人数になり次第、応募を締め切ります

「有明海の日」月間のカモメふれあい体験

▼とき 11月の各日曜日

(6日・13日・20日・27日)

▼内容 全長6m未満の乗用車(軽自動車含む)を対象に、各社毎に先着400台にカモメのえさをプレゼントします

応募・問い合わせ先

①有明フェリー (☎78)335

⑧

②熊本フェリー (☎0961

31114100)

③九商フェリー (☎22)324

⑥

お知らせ

市庁舎防災避難訓練に伴う駐車場の一部利用制限

市では、市庁舎の防災避難訓練を秋の火災予防週間にあわせて実施します。

訓練中は、駐車場が一部利用できなくなりますのでご了承ください。なお、当日は交

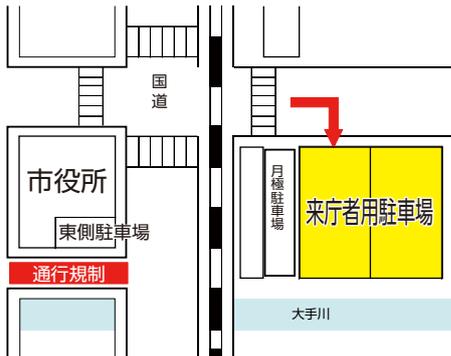
通整理員がご案内します。

詳しくは、経営管理グループ総務行政班 (☎内線153)へ。

▼とき 11月10日(木) 8時30分から12時まで

▼ところ 本庁舎

※東側駐車場が利用できなくなりますので左記の駐車場を利用してください



島原市金婚祝賀式

市では金婚の年を迎えられる夫婦に記念品を贈り、金婚と長寿を祝福します。

▼とき 11月22日(火) 10時から

▼ところ 島原文化会館

▼問い合わせ先 政策企画グループ秘書広報班 (☎内線121)

島原ふるさと産業まつり



地元で採れた新鮮な農水産物や商工物産品の販売、試食、バザーほか盛りだくさんのイベントを行います。

▼とき

・11月26日(土) 10時から16時まで

・11月27日(日) 10時から15時まで

▼ところ 島原復興アリーナ

▼問い合わせ先 産業政策グループ企画調整班 (☎内線561)

または、島原ふるさと産業まつり実行委員会 (島原商工会議所内 ☎2101)

市長を囲む地域懇談会

より良いまちづくりについて市民と行政が一体となり、話し合う地域懇談会を開催し

ます。懇談会はお住まいの地区に関係なく市民どなたでも参加することができます。

地区	日 時	場 所
森岳	11月8日(火)19時から	森岳公民館
白山	11月9日(水)19時から	白山公民館
霊丘	11月10日(木)19時から	霊丘公民館
有明	11月14日(月)19時から	有明総合文化会館
三会	11月21日(月)19時から	市農村環境改善センター

詳しくは、政策企画グループ秘書広報班 (☎内線124)へ。

ひとり親(母子・父子)

福祉医療費受給者証の更新

ひとり親福祉医療費受給者証の更新手続きを次のとおり行います。

手続きには、福祉医療費受給者証、更新通知はがき、保険証、印鑑が必要です。

▼受付日 11月7日(月)から11日(金)まで

▼受付場所 こども支援グループこども家庭班または有

明支所
▼問い合わせ先 こども支援グループこども家庭班 (☎内線278) または有明支所 (☎内線507)

住宅手当緊急特別措置事業

現在、離職中で仕事を探している人のうち、賃貸住宅の家賃の支払いに困りて一定の条件を満たす人に、生活保護の住宅扶助に準拠した額を上限に、家賃のための手当を支給する事業を実施しています。支給期間は、原則6カ月間です。

詳しくは、福祉保健総務グループ生活保護班 (☎内線272)へ。

火災警報器(熱式)の給付

市内に住所を有する65歳以上のひとり暮らしの人のうち、心身機能の低下に伴い防火などの配慮が必要で、前年度所得税非課税世帯の人に火災警報器(熱式)を給付します。

▼申請期間 11月1日(火)から30日(水)まで

▼設置箇所 台所
▼設置時期 平成24年1月以

降を予定しています
▼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）または有明支所（☎内線507）

「守るのは 気づいたあなたの勇気」

11月は児童虐待防止推進月間です。

保護者から危害を加えられたり、適切な世話をされなかったりして笑顔がなくなっている子どもはいませんか。虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや出産や子育てに悩んだときには迷わず相談してください。

児童虐待には、殴る・蹴るなどの身体的虐待、無視・脅しなどの心理的虐待、性的行為の強要などの性的虐待、病気の強要なども病院に連れて行かない、ひどく不潔にする、食事を与えないなどのネグレクトがあります。

「しつけのつもり」は言い訳です。「おかしい」と感じたら迷わず連絡してください。

相談・連絡先
家庭児童相談室（☎⑥7750）または、こども支援ブ

ループこども家庭班（☎内線279）

高齢者ふれあいサロン

地区社会福祉協議会では、ボランティアや市保健センターと協力して、おおむね65歳以上の人を対象に、地区の公民館などを利用して、生きがい・元気づくりの集まりを月1回程度行っています。

内容は、健康チェックやレクリエーション、体操、栄養講話、季節の行事などです。詳しい日程と場所をお知らせしますので参加希望者は市保健センター（☎④7713）へ連絡してください。

甲種防火管理者 資格取得講習会

▼とき

・11月24日(木) 9時から15時まで
・11月25日(金) 9時から15時30分まで

▼ところ 島原地域広域市町村圏組合消防本部

▼受講料 3400円（テキスト代）
▼申込期限 11月18日(金)まで

▼申し込み・問い合わせ先
島原地域広域市町村圏組合消防本部（☎②5857）

12月1日は世界エイズデー エイズ即日検査を実施します

日本のHIV感染者・エイズ患者は年々増加しています。県南保健所では、より多くの人にHIV抗体検査を受けてもらえるよう、次のとおり即日検査を実施します。

希望者は、無料・匿名で検査ができますが、事前に予約が必要です。

▼とき 12月1日(木) 14時から20時まで

▼ところ 県南保健所
▼検査の予約・問い合わせ先 県南保健所（☎②3289）

島原農業高校 農業祭

▼とき

・11月12日(土) 9時30分から15時まで
・11月13日(日) 9時30分から13時30分まで

▼ところ 島原農業高校

▼内容 学習内容の展示、農産物の即売、食物バザー、ミニ動物園など

▼問い合わせ先 島原農業高校（☎②5135）

県農林技術開発センター 畜産研究部門 一般公開

▼とき 11月5日(土) 10時から15時まで

▼ところ 県農林技術開発センター（有明町湯江）

▼内容 試験研究紹介、乳しぼり体験、子牛・子豚とのふれあい、ひよこ牧場、畜産物の試食・販売など

▼問い合わせ先 県農業技術開発センター畜産研究部門（☎⑧1135）

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

長崎地方法務局と県人権擁護委員連合会では、女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、電話相談を実施します。夫、パートナーからの暴力やストーカー、職場におけるセクシャルハラスメントなど、一人で悩まず相談してください。

▼とき 11月14日(月)から20日(日)まで 8時30分から19時まで（土曜日、日曜日は

から17時まで）

▼電話番号 057010701810（全国共通人権相談ダイヤル）

▼問い合わせ先 長崎地方法務局（☎095182015982）

DOVOC(土木) フェア 2011 土木の日パネル展

雲仙・普賢岳の噴火災害から復興までの歩みと島原半島内の土木事業についての紹介とパネルを展示します。

▼とき 11月12日(土) 10時から17時まで

▼ところ 島原一番街アーケード内

▼問い合わせ先 雲仙復興事務所（☎④4171）

年末調整説明会

▼とき 11月16日(水) 14時から16時まで

▼ところ 島原復興アリーナ

※説明会資料および年末調整関係書類は、事前に郵便で送付しますので、説明会当日必ず持参してください

▼問い合わせ先 島原税務署（☎②38818）

国民年金コーナー

年金受給者の扶養親族等申告書

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています(障害年金・遺族年金は課税されません)。

課税対象となる受給者には、毎年11月上旬までに日本年金機構から扶養親族等申告書が送付されますので、提出期限までに必ず提出してください。

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。もし提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合があります。ですので注意してください。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市県民税などの社会保険料控除の対象となりますが、年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明した社会保険料(国民年金保

険料)控除証明書または領収書の添付が必要になります。

そのため1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する控除証明書が、11月上旬に日本年金機構から送付されますので、申告を行うまで大切に保管してください。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。

詳しくは、控除証明書専用ダイヤル(☎0570-070117)へ。

年金出張相談所

▼とき 11月22日(火)、12月21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

社会保険労務士による年金相談

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(予約不要)

※相談を受ける人は、「ねんきん定期便・特別便」に同封されている書類、印鑑、年金手帳または年金証書など参考となる書類を持参してください。

年金ネット稼働中

国民年金、厚生年金の履歴や年金額を確認したい人は、年金手帳、印鑑、本人確認できるもの(運転免許証、保険証など)を市民窓口グループ国民年金班へ持参してください。

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)

不要品の交換

おゆずりします

競技用バイクヘルメット、勉強机(大型)、電動シニアカー

おゆずりください

乳母車
詳しくは、市民生活グループ 市民相談センター(☎内線184)へ。

●「観光年賀絵はがき」で島原をPRしましょう●

市では、観光都市・島原を全国に紹介するために「観光年賀絵はがき」を毎年作成しています。この絵はがきに印刷する絵は、市内の小中学生から公募した作品の中から選ばれます。

審査の結果、平成24年版の観光年賀絵はがきの絵には、第三小学校6年の永吉来春さんが描いた「島原って こん

なところ」が選ばれました。この絵をはがき3万枚に印刷し、11月中旬から公民館などで、希望者に無料配布します。

観光年賀絵はがきで島原を全国にPRしましょう。



最優秀賞「島原って こんなところ」
第三小学校6年 永吉来春さん

問い合わせ先 観光・ジオパークグループ(☎内線212)

● 島原市公式ツイッター開始 ●

迅速で伝播性に優れた「ツイッター」を活用し、イベント情報などあらゆる情報をいち早く発信しています。

※ツイッターとは…140字以内の短い投稿(ツイート)を入力して、情報を共有するサービスのことで、インターネットが利用できれば誰でも発信、閲覧が可能です。

◇ツイート一覧は次のアドレスへ

<https://twitter.com/#!/shmbprmaster/following/tweets>

※市ホームページからもリンクしています

問い合わせ先
政策企画グループ
秘書広報班(☎内線124)



市民相談センターのご案内

11月の市民相談は、次の日程で市民相談センター（☎内線184）で行ないます。なお、行政相談のみ有明支所相談室でも受け付けます。

- ◆行政相談（行政相談委員）
〈市民相談センター〉
11月1日(火)・8日(火)・15日(火) 13:00～16:00
〈有明支所相談室〉
11月2日(水) 13:00～16:00
- ◆人権相談（人権擁護委員）
11月2日(水) 13:00～16:00
- ◆不動産に関する相談（宅建協会）
11月21日(月) 13:00～16:00
- ◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約】
11月17日(木) 13:00～16:00
- ◆交通事故巡回相談（県交通事故相談所）
11月24日(木) 10:00～16:00
- ◆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）
11月30日(水) 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

- 固定資産税（第4期分）
国民健康保険税（第5期分）
介護保険料普通徴収（第4期分）
後期高齢者医療保険料普通徴収（第5期分）
の納期は11月30日(水)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
- ▼固定資産税 税務グループ固定資産税班（☎内線173）
- ▼国民健康保険税 税務グループ市民税班（☎内線176）
- ▼介護保険料 島原地域広域市町村圏組合介護保険課（☎619101）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）または有明支所（☎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）
11月の休館日…1日(火)・7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)・30日(水)

有明図書館（☎68-5808）

開館時間…9:00～18:00
11月の休館日…1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)・30日(水)

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



「猫は忘れない」

東直己 著 早川書房
知り合いのスナックママが殺された。行きがかりから彼女の飼い猫と同居することになった「俺」は犯人捜しを始めるが、彼女の過去をさかのぼるうちに意外な人物と遭遇し…。



「カンタ」

石田衣良 著 文藝春秋
携帯ゲーム会社を設立し、一躍時代の寵児となった耀司。事業拡大のため企業買収にのりだすがマネーゲームに翻弄され命を狙われる。親友・耀司を守るためカンタはある決意のもと沖縄へ旅立つ。

- 「金米糖の降るところ」
江國 香織 著 小学館
- 「伊賀忍び控え帖」
津本 陽 著 PHP研究所
- 「こいわすれ」
島中 恵 著 文藝春秋
- 「くちぬい」
坂東 眞砂子 著 集英社



11月の催し

島原図書館

- おはなしのじかん 5日(土)・19日(土) 11:00～
- としょかんまつり 12日(土)・13日(日)
・スタンプラリー（先着30人）
12日(土)・13日(日)
・秋のおはなし会 12日(土) 11:00～
- ・きりがみ教室「オリジナルしおりをつくろう!!」（先着20人） 12日(土) 14:00～
- ・ブックリサイクル（ひとり10冊まで）
12日(土)・13日(日)
- おはなしのじかん0.1.2 23日(水) 11:00～
- おはなしひろば 26日(土) 11:00～
- 郷土史を学ぼう会 26日(土) 14:00～
「島原キリシタン史を読む②～元和年間島原三会信徒の証言～」 「深溝世紀 忠和公編17」

有明図書館

- としょかんまつり 5日(土)・6日(日)
・こんね秋のスペシャルおはなし会 5日(土)
- ・スタンプラリー 5日(土)・6日(日)
- ちいさなおはなしかい 12日(土) 15:00～
- おはなしのじかん 26日(土) 14:30～



「島原市がまだす地域づくり補助金」 の申請を受け付けています

市では、市民自らが考え実践する地域づくりを積極的に推進するため、市民団体などが、自主的・主体的に企画し、実施する地域づくりに関する大会やイベント事業などに「島原市がまだす地域づくり補助金」を交付します。

■ 対象となる事業

次のすべてに該当する事業です。

- 1 市民の福祉向上または公益上の必要性が認められる事業
- 2 市内で実施される事業
- 3 年度内(平成24年3月31日まで)に完了する事業

(例)新たにに取り組む地域づくりイベント、講演会、学習会など

■ 対象とならない事業

次の事業などは補助の対象となりません。

- 1 特定の個人や団体の営利を目的とする事業
- 2 宗教的活動または政治的活動を主たる目的とする事業
- 3 地区住民の交流会などの親睦会的な事業
- 4 売名を目的とする事業
- 5 公の秩序または善良の風俗を害するおそれのある事業
- 6 市の他の補助金の交付を受ける事業
- 7 その他市長が適当でないとする事業

■ 補助金の交付を受けられるのは?

次のすべてに該当する団体です。

- 1 公益的な活動を行い、または行おうとしている団体
- 2 主たる活動の場が市内にある団体
- 3 5人以上で構成されている団体で、かつ、構成員の半数以上が、市内に住所・勤務先を有し、主たる構成員である団体
- 4 代表者が明らかであり、当該団体の設置の趣旨および活動の目的が定められた規約または会則などを備え、予算および決算などの会計処理が明確な団体

■ 補助金の額は?

補助対象経費の2分の1以内の額で、1事業につき50万円を限度額とします。ただし、1団体につき1事業とし、予算の範囲内での交付となります。

(例)事業費が50万円…50万円×1/2=25万円を補助

■ 応募期間 平成23年11月30日(水)まで

■ 申請手続き 申請には、所定の申請書のほか関係書類が必要となります。応募を希望する団体は、事前に相談してください。

■ 問い合わせ先 政策企画グループ政策振興班 (☎63-1111 内線141)

コミュニティバス実証運行中!

島原市地域公共交通協議会では、市内における公共交通の活性化と市民の皆さんにとって利便性が高く、効率的な公共交通体系づくりを目指して三会、安中地域などでコミュニティバスによる実証運行を実施しています。

詳細な経路図および運行時刻表は「広報しまばら10月

号」の折込チラシをご覧ください。

※三会地域コミュニティバスの運行ルート中、「中野」バス停については、バス停の名称を「下寺中」に変更しておりますのでお知らせします。なお、バス停の位置および時刻については変更ありません。

■ 三会地域コミュニティバス

- ・運行期間 平成23年12月31日(土)まで
- ・運行ルート 島鉄B Tを発着点とする三会地域を経由するルート(1日5便)
- ・運賃 1乗車1人 150円(未就学児は無料)
- ・運行時刻 8時から16時15分まで
- ・運行車両 マイクロバス

■ 安中地域コミュニティバス

- ・運行期間 平成23年12月31日(土)まで
- ・運行ルート 島鉄B Tを発着点とする安中地域を経由するルート(1日4便)
- ・運賃 1乗車1人 150円(未就学児は無料)
- ・運行時刻 9時30分から16時まで
- ・運行車両 中型バス

■ 運行に関する問い合わせ先 島原鉄道株式会社 (☎62-2234)

※ B Tはバスターミナルの略称です。



◆市ホームページアドレス

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

◆島原市の人口(10月1日現在)

人口	48,452人	(前月比 - 1)
男	22,543人	(前月比 + 10)
女	25,909人	(前月比 - 11)
世帯数	18,895世帯	(前月比 + 15)
出生35件	死亡42件	転入56件 転出55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/>