

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 経

平成25年

2 月号

FEBRUARY

No.705



島原市成人式

1月13日、島原文化会館で成人式を行い、新成人594人が大人の仲間入りを果たしました。

式典では、各地区代表者が成人証書を受け取り、期待に胸を膨らますと同時に、大人としての自覚に気を引き締めていました。

また、会場内では友人と近況を話し合ったり、昔を思い出すなどして、久しぶりに会う仲間と時間を忘れ話し合っていました。

成人式前日、各地区代表の新成人と古川市長が、新成人の将来の夢や島原のまちづくりについて話し合いました。詳しくは、2～6ページをご覧ください。

目次

市長と新成人の座談会	2
指定学校変更と区域外就学	7
公的年金制度	8
契約管財グループからのお知らせ	11
男女共同参画について考えてみよう	12
島原半島世界ジオパーク	13
観光PR年賀はがき当選番号決定	14
まちかどウォッチング	15
しまばら子育て情報	16
ふるさと再発見ほか	17
保健センターだより	18
公民館こうぞ情報	20
くらしの情報	21

今冬においても電力不足が予想されています。皆さんの節電をお願いします

市長と新成人との座談会



1月12日(土)、今年めでたく新成人となった各地区代表者14人と市長との座談会が、有明総合文化会館で行われました。座談会では、新成人の皆さんから将来の夢や島原のまちづくりに対してさまざまな提案が出されました。

市長 成人の仲間入り、まことにめでとうございます。本日はより良いまちづくり実現のため、日ごろから思っていることやご提案など若者らしいアイデアをお話しいただきたいと思います。

新成人となった感想

濱崎 大人の仲間入りとなり嬉しく思う反面、自分の行動などに責任が必要になると考えているので、社会に出ても恥ずかしくないような大人になりたいと思います。

松本 今まで以上に自分の行動に責任を持ち、社会に貢献できるような大人になりたいと思います。

森本 自分の行動や言動に責任感を持ち、周りの人に信頼される人間になりたいと思います。

中田 大人として自覚と責任を持たなければならぬと思います。社会に出て恥ずかしくない人間になりたいと思います。

市川 大人への仲間入りをし、とても嬉しく思います。これからは、自分の行動に責任を持ち生活したいと思っています。

吉田 20歳になると、周りからの目も厳しくなり、期待も高まると思うので、「成人」という肩書きに恥じないような責任のある立ち振る舞いをしていきたいと思っています。

宮崎 20歳となりましたが、社会に出

て働いているわけでもなく、大学へ行き、学生生活を送っているのので、正直実感がわきません。

山口 素直に嬉しいです。しかし、今までと違い、いろんな責任がかかってくるので、自分の行動や言動には十分に気を遣って大人な対応をしていきたいと思っています。

高原 新成人になることができて嬉しく思うと同時に、大人としての自覚と責任を持った行動をしたいと思っています。

森脇 大人の仲間入りをしたことへの嬉しさを感じる一方、「大人」として見られることへの不安を感じます。自身の行動に責任を持ち、社会貢献のできる人間になりたいと思います。

芥 もう大人の仲間入りかと考えると正直あまり実感がわきません。さまざまな場面で権利と義務、自由を与えられるようになるので、しっかりと自分の意思を持ち、決断できるように努めたいと思います。

北浦 大人の仲間入りとなって嬉しく思うと同時に、責任の重さを実感しています。

福岡 「自由」と「責任」を一番感じます。今までは法で規制されていたり、保護者を守ってもらっていた部分もありましたが、それらが無くなったことで自由になり、逆に責任を負わなければならない機会もこれから増えると思います。

大町 自分の行動や発言にしっかり自覚と責任を持ち、成人としての立ち振る舞いや、あるべき姿を目指していきたいと思います。

今、興味や関心があることは？

濱崎 衆議院選挙で自民党が大差で勝ちました。これから分裂などせず一貫した信念を持ち政治に取り組んでいけるのか関心があります。

松本 衆議院選挙による政権交代で、経済情勢やＴＰＰ問題、領土問題がどう変化していくのかということに関心があります。また、今後の経済の動向にも関心があります。

森本 衆議院選挙で政権交代したことに関心があります。選挙権が与えられ初めて投票に行きました。ＴＰＰ問題にも関心があります。

中田 政治についてです。衆議院選挙が行われ、初めて有権者として関わりました。私は音楽をやっています。音楽は世界共通だと思うので国際交流にも関心があります。

市川 ＴＰＰの問題に関心があります。農業をしているので、参加すると日本の農業が崩壊する可能性があり、不安があります。ブランド化を高めることが重要だと思うので、それに貢献していきたいと思います。

吉田 使える時間があるのは学生のうちなので、国際協力・交流に取り組

んだり、語学留学をしてみたいです。テレビで見た海外ボランティアにも関心があります。

宮崎 20歳になってお酒が飲めるようになりました。父とお酒を飲めるようになったことが嬉しいです。また、リーダーシップについて勉強してみたいと思っています。

山口 海外について興味があるので、学生の間に、海外で外国の文化や歴史などを自分の目で見て、感じて、学びたいと思います。

高原 ノーベル生理学・医学賞を受賞された京都大学 山中伸弥教授のiPS細胞に関する研究に興味があります。私自身、医療に携わる者として研究マインドを持って頑張りたいと思います。

森脇 大学の授業の一環として、地元の郷土料理について調べていることです。食べたことのない料理や作り方、その料理の歴史などとても勉強になります。

芥 国際交流や建築学に関心があります。いくら政治や宗教、文化が互いに異なっても、スポーツや芸術などは人をつなげる力があると思います。共通の話題を見つけて、一個人としてつながることはできる。互いの違いを受け入れることで新しい自己の発見になると思います。

北浦 夏休みに留学をしたことで、そ



古川市長



森本 俊平さん
(三会地区)



松本 明華子さん
(有明地区)



濱崎 隆志さん
(有明地区)



古川市長
「新成人の島原に対する熱い思いが
たくさん伝わってきました」



吉田 いずみさん
(杉谷地区)



市川 大貴さん
(杉谷地区)



中田 朱音さん
(三会地区)



山口 舞子さん
(森岳地区)



宮崎 拓三さん
(森岳地区)

ここで色々な考えを持った人々と交流することができ、世界はとても広いと感じました。国際関係や情勢などに興味があります。

福崎 島原は火砕流や土石流などの自然災害がありました。自然災害を含め、火事や事故が減るような防災について関心があります。

大町 私は子どもに携わる職業に就くので、子どもに関する問題に興味を持っています。特に、児童虐待や待機児童について関心があります。

市長 私が20歳になった時と比べると皆さんがすごく大人に見えます。TPO問題や国際交流などの話を聞き、皆さんの視野がとても広く、これからの島原を支える若人として頼もしく思います。



森脇 里紗さん
(霊丘地区)



高原 一壽さん
(霊丘地区)

島原の良いところ・足りないところ

濱崎 人も自然も温かく良いところだと思いますが、若い人たちが県外に行き地元に戻って来れないのは寂しいので、就職先を増やすべきだと思います。「島原」の地名は知られていても行ったことがない人が多いので、もっとPRする必要があると思います。

松本 良いところは、自然豊かで人々の温もりが感じられるところ。足りないところは、島原を離れる若者が多く、活気があまりないところだと思います。

森本 水がとてもきれいで、ジオパークに認定されるほど自然が豊かで、人と人とのつながりが強いところです。観光スポットや島原特産のものが



北浦 美桜さん
(白山地区)



芥 隆之介さん
(白山地区)

など、もっと全国にPRしてほしいと思います。また、若者が楽しめる施設が足りないと思います。

中田 豊かな自然に囲まれ、人も温かく地域のつながりが強いところです。また、島原を離れてみて水がきれいだと実感しました。対して交通の便がありません。また、若者の雇用が少なく、地元を離れる原因となっていると思います。

市川 良いところは、普賢岳と有明海に囲まれた自然豊かで人情が厚いところです。足りないところは、地元での若い人の雇用が無いこと。地元での雇用を増やしてほしいと思います。

吉田 水がきれいで自然が豊か、島原城などの歴史的な観光資源が多いのが良いところだと思います。若者の



大町 瑞希さん
(安中地区)



福崎 樹宝さん
(安中地区)

活気が満たされると、もっと良い街になると思います。そのためには、就職先の充実や交通機関を発達させることが必要だと思います。

宮崎 帰省時、島原外港で見たイルミネーションがとてもきれいでした。以前と比べ活気のある行事が増えたように思います。東京学生寮があることもとても助かっています。島原に生まれてよかったと感じています。

山口 ジオパークに認定された普賢岳をはじめ、緑豊かなところが良いところだと思います。もっと働ける場所を増やし、地元に残る人が増えるといいなと思います。友人は「島原」は聞いたことがあっても行ったことがない人が多いので、もっと県外へPRする必要があると思います。
高原 島原の良いところは、やはり自



然が豊かなところに魅力があると思います。足りないところは、就職先が少なく、若い世代の人たちが都会に流出してしまうことだと思います。また、交通の便が悪く、島原を訪れる観光客が少ないと思います。

森脇 良いところは、観光地が多く、水もきれいで食べ物もおいしいところで、友人も行きたいと言っていました。足りないところは、若者が集めるところがないことです。

芥 島原は文化・歴史・海と山に囲まれた自然など世界に誇れる場所だと思います。交通や娯楽の不便さはありますが、長所に目を向けてもらえるような企画や仕掛けがあるという

と思います。また、ジオパークは素晴らしいものですが、市民がどれくらい理解しているのか気になります。市外にPRすることも必要ですが、

まずは市民が「島原」、「ジオパーク」をもっと知る必要があると思います。

北浦 良いところは、自然が豊かで、たまに島原の海を見たくなることがあります。また、人々が温かいところもいいところです。足りないところは、若者の就職先と知名度だと思います。

福岡 良いところは、のどかさ、ゆったりできることです。まゆやまロードで見た星空がとてもきれいで感動しました。足りないのは若者による活気です。

大町 良いところは、水や空気が澄んでいて、自然豊かなことです。また、地域の人との交流が多く、人のつながりが強いところも島原の良さだと思います。一方で、雇用が少なく地元での就職をあきらめる若者がいるので、少しでも雇用が増えることで、もっと街の活性化につながると思います。

市長 自然豊かで、人情豊かという意見が多く、嬉しく思います。一方で、知名度不足や雇用状況など厳しい指摘をいただきました。空気・水・自然などのジオパークを含め、島原ブランドをどんどん全国へ発信し、競争力を高め、雇用確保などを含めたまちづくりの推進につなげたいと

思います。併せて、島原にしかないもの・島原にしかできないものもPRしていきたいと思っています。

島原はどつぱればいい?

濱崎 友人は、「島原の乱」で名前は知っていますが、行ったことがない人が多いので、歴史ある観光地をもっと全国的にPRしてほしいと思います。リピーターが多い沖縄も参考にしてみてもどうでしょうか。

松本 若者の人口を増やすためにも、雇用の拡大を行ってほしいと思います。また、子育てや教育に対する支援を充実させ、子どもが多く、活気のあるまちにしたいと思っています。そのほか、アーケードを含めた商業施設の充実をお願いします。

森本 若い人が県外へ多く出ているので、もっと若い人が地元に残れるようにしてほしいと思います。そのことによって、もっと活気のある島原になると思います。また、長崎と言えば「島原」、九州と言えば「島原」となるよう観光客で賑わう街になってほしいと思います。

中田 交通アクセスを向上させ、遠方からも来やすくしてほしいと思います。島原の豊かな自然、文化などを全国へPRし、知ってもらうことが大事だと思います。島原は活気ある元気な街であってほしいと思います。

市川 島原の基幹産業である農業や水産業のブランド化に力を入れてほしい

と思います。観光と農業を連携させた農家民泊なども考えてみてはどうでしょうか。

吉田 島原城、武家屋敷といった歴史的名所、ジオパークなどの自然豊かな名所もあるので、それらを生かした観光地「島原」になってほしいと思います。そのためにはツアーなどを企画して、もっと市外、県外からの訪問者を増やすことが必要だと思います。

宮崎 東京に出て2年が経ちました。年に数回、島原に帰郷することがとても楽しみです。とても住みやすい街なので、交通の便がもっと良くなれば、近郊のベッドタウンに成り得るかもしれません。また、ベンチャー企業を支援することにより、島原が活性化すると 생각합니다。

山口 島原は自然にも、歴史的にも恵まれていると思うので、多くの人たちに知ってもらえるようなPRをするといいと思います。

高原 観光業が盛んなので、もっと島原の魅力をPRし、観光客やリピーターを増やして欲しいと思います。その他にも、就職先を増やし、若い世代の雇用を増やして欲しいと思います。

森脇 数多くの観光地やジオパークなどは島原の誇れる魅力だと思つので、もっと積極的に全国にPRしてほしいと思います。また、若者の雇用を増やし、活気あふれるまちづくりを

進めてほしいと思います。そのようなことで、島原に住みたい、戻りたいと思う人が増えることを期待しています。

芥 「島原」を紹介したテレビ番組をよく目にするようになりました。私たちのように進学や就職で島原を離れる人にとって、いつまでも「故郷」であってほしいと思います。高校卒業までの18年間、おいしい水と自然に囲まれて豊かな人格を形成し、「私のルーツは島原にある」と胸を張れるよう、さらに「島原ブランド」を磨いてほしいと思います。

北浦 就職先を増やして、若者の島原離れを減らさなければならぬと思います。観光地として売り出していくのであれば、知名度向上のために、もっと力を入れてほしいと思います。また、地元に戻りやすい環境づくりも必要だと思っています。

福岡 のどかな雰囲気壊さず、より活気のある島原になってほしいと思います。地域の高校などが地域貢献できるサークルがあれば、若者が地域に触れる機会も増えると思います。島原に大学ができれば、もっと活性化すると思います。

大町 若い人たちが「地元島原に戻ってきて働きたい・貢献したい」と思えるまちづくりと、雇用の充実を図ってほしいと思います。

将来に向けての抱負

濱崎 残りの大学生活を有意義に過ごすとともに、自分がやりたいことができるように頑張りたいと思います。

松本 残りの大学生活ではさまざまなことにチャレンジし、将来は誰からも慕われるような立派な社会人になり、島原に帰って来たいと思います。

森本 農業という仕事に向き合い、立派な農家になり、地域を引っ張っていくリーダーになっていきたいと思っています。また、島原のブランド化にも貢献していきたいと思っています。

中田 今できること、今しかできないことを大切にしたいと思っています。将来は島原に戻り、看護師として地元の皆さんの力になれたらと思います。

市川 仕事では毎日が勉強で、これからはさまざまなことを学び立派な農家になり、先輩農業者に負けないよう頑張りたいと思います。

吉田 共通語である英語をもっと勉強し、将来は国際的な場面で活躍できたらいいなと思います。そして、いろいろな経験を積み、コミュニケーション能力を養い、人の役に立てるようになりたいと思います。

宮崎 就職後、企業からいろいろな学び、将来は島原に戻りたいと思います。

山口 私は今後の人間の生活を豊かにするユビキタス社会に貢献するシステムエンジニアを目指しています。

残りの大学生活でより多くの専門的な知識を身につけ、立派なシステムエンジニアになり、情報化社会に貢献したいと思います。

高原 私は薬剤師を目指しているので、将来、島原に帰ってきて、地域医療に貢献できるようにしっかりと知識を身に付けていきたいと思っています。

森脇 自身の夢の実現に向けて、残りの大学生活を有意義に過ごし、経験、知識を身につけていきたいと思っています。礼儀と心配りのしっかりした人になりたいです。将来は「食」を通して人の役に立ちたいと思っています。

芥 大学で学ぶ建築学の可能性を探りたいと思います。社会・文化・歴史・自然などさまざまな要素を巻き込む幅広い建築の価値を見出し、あらゆる分野で一流と言われるものに数多く触れ、若いうちに感性を磨きたいと思っています。

北浦 海外で働くことが目標です。そのために今やるべきことを一つ一つ確実にやっていき、社会に貢献できる大人になりたいと思います。

福岡 いずれは島原に帰り、社会的責任を考えながら、島原で頑張って働きたいと思っています。

大町 地元島原で保育士として働きます。子どもだけではなく、保護者とも日々関わりながら子どもの育ちを支えていく職業なので、残りの短大生活、一日一日を大切に、謙虚な気

持ちと学び続ける姿勢を忘れず過ごしていきたいと思っています。

市長 大変貴重な意見ありがとうございます。島原の人・物・歴史などすべてが財産です。これをいかに全国へ発信していくかが課題だと思います。皆さんを観光大使として任命しますので、周りの友人などにどんどん島原をPRしてください。私は「思いがあれば必ず叶う」と信じています。皆さん方もどんどんチャレンジしてほしいと思います。そして、将来は島原を支えられるような人になってほしいと期待しています。本日はありがとうございました。



輝く未来へ向かってジャンプ！

「指定学校変更」と「区域外就学」について

問い合わせ先 学校教育グループ
(☎ 68-1111 内線 641)

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、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できます。

●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

市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うえで、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、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…引っ越しなどの住民異動を伴う場合は、市民窓口グループで届出を済ませた後、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・転居予定などを証明できる書類の写し	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など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、祖父母などの住民票	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災害など	不慮の自然災害などにより、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

公的年金制度について

～国民年金は世代と世代の支え合い～

公的年金制度は、高齢になったときや万一のときに経済的な支えとなる社会保障制度の一つで、現役世代が納める保険料が受給世代の給付を支える「世代間の支え合い」の仕組みになっており、老後はその時の物価変動に対応した年金が生涯受給できます。

問い合わせ先

▶ 市民窓口グループ国民年金班
(☎ 63-1111 内線 232)

▶ 諫早年金事務所
国民年金課 (☎ 0957-25-1666)
お客様相談室 (☎ 0957-25-1663)

▶ 年金ダイヤル (☎ 0570-05-1165)

国民年金の加入者（被保険者）は 3 種類

日本国内に居住している 20 歳から 60 歳までの全ての人が必ず加入します。

公的年金制度は 2 階建て構造になっており、1 階部分の国民年金は、加入者の職業などによって、第 1 号・第 2 号・第 3 号の 3 つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きや保険料の納付方法が違います。



第 1 号被保険者

自営業、学生など



第 2 号被保険者

会社員、公務員



第 3 号被保険者

第 2 号被保険者に
扶養されている
配偶者



国民年金保険料の納付方法

自分で納める必要があります

年金保険料は給料から差し引かれます

保険料を納める必要はありません。配偶者の加入する年金制度が負担します

届出が必要なとき

次に該当する場合は、それぞれ届出が必要となります。

現在の種別	届出が必要なとき	変更後の種別	届出先
第 1 号被保険者	就職した	第 2 号被保険者	勤務先
	配偶者に扶養されるようになった	第 3 号被保険者	配偶者の勤務先
第 2 号被保険者	退職した	第 1 号被保険者	島原市役所
	配偶者に扶養されるようになった	第 3 号被保険者	配偶者の勤務先
第 3 号被保険者 (第 2 号被保険者に扶養 されている配偶者)	就職した	第 2 号被保険者	勤務先
	配偶者が退職した	第 1 号被保険者	島原市役所
	配偶者の扶養からはずれた	第 1 号被保険者	島原市役所

保険料の納付方法

国民年金保険料は月額 14,980 円（平成 24 年度）で、納付書による金融機関窓口納付、口座振替のほかクレジットカードでの納付、インターネットを利用した納付方法があります。

納付書	口座振替	クレジットカード	インターネット利用
金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めることができます。納付書の再発行は年金事務所へご連絡ください	年金事務所、金融機関、郵便局で申し込みが必要です	年金事務所です事前の申込が必要です。詳しくは、年金事務所へ問い合わせてください	詳しくは、年金事務所へ問い合わせてください

前納がお得です

保険料をまとめて前納すると、保険料が割引されます。

年間の保険料	納付書で納める場合	口座振替を利用する場合
毎月納付（通常）	179,760 円	179,760 円
6 カ月前納	178,300 円（年間 1,460 円お得）	177,720 円（年間 2,040 円お得）
1 年前納	176,570 円（年間 3,190 円お得）	175,990 円（年間 3,770 円お得）

※前納後、種別異動があった場合、重複した月の保険料は還付されます

▶ 申込方法

- ・納付書での前納 年金事務所へ早めに連絡してください
- ・口座振替での前納 年金事務所に口座振替（変更）申出書を早めに提出してください（平成 25 年度分の 1 年前納は 2 月 28 日（木）までに手続きを済ませてください）

▶ 保険料控除 納めた年金保険料は全額社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告の際には控除証明書が必要になり、人により、11 月または 2 月どちらかに送付されます

前納すると、
保険料が
割引されます！



年金を増やしたい人

月々の国民年金保険料に付加保険料（月額 400 円）をプラスして納めると、将来受け取ることができる老齢基礎年金に付加年金が上乘せされます。年金受給後 2 年間で、納めた付加保険料と同額を受け取ることができ、大変お得です。

※国民年金基金に加入中の人は加入できません

▶ 付加年金受取額（年額） 200 円×付加年金保険料納付月数



60 歳からの任意加入

年金額を満額に近づけたい人、年金受給権をあと少しで得る人は、65 歳まで任意加入することで受給権を得たり年金額を増やしたりすることができます。

納付は手続きをされた月分からとなります。支払方法は原則として口座振替となりますので任意加入の手続きには口座振替の申込も同時に必要となります。



保険料の納付が困難なとき

保険料を未納のままにしておくと、老後の年金だけでなく、万が一のときに受けられるはずだった年金を、受けられなくなってしまう場合があります。

納付が困難な場合、申請により、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除」や「若年者納付猶予」、「学生納付特例」の制度があります。

なお、免除・猶予の承認を受けた場合、追納しない限り将来受け取る年金が減額されます。納めることができるようになったら追納することをお勧めします。詳しくは、国民年金班へ問い合わせてください。

制 度	内 容
保険料免除 ・全額免除 ・4分の3免除 ・半額免除 ・4分の1免除	・「申請者本人」、「申請者の配偶者」、「世帯主」の前年所得（申請月によっては前々年）がいずれも一定基準額以下の場合に、全額もしくは一部免除が受けられます ※一部免除は、残りの保険料を納付しないと未納期間となります ・承認期間は7月から翌年6月まで
若年者納付猶予	・30歳未満の人で、「申請者本人」と「申請者の配偶者」の前年所得がいずれも一定基準額以下の場合に、申請期間分の保険料の納付が猶予されます ・承認期間は7月から翌年6月まで
学生納付特例	・学生の人で、「申請者本人」の前年所得が一定基準額以下の場合に、申請期間分の保険料の納付が猶予されます（学生証のコピーまたは在学証明書の添付が必要） ・承認期間は4月から翌年3月まで

国民年金の給付

老齢基礎年金

保険料を納めた期間や保険料免除期間などを合わせて25年(300月)以上ある人が、65歳から受けられます。

▶請求手続 65歳の誕生日前日から手続ができます

▶年金の繰上げ請求と繰下げ請求

老齢基礎年金は65歳から受けられますが、希望すれば60歳から65歳の間でも繰上げて受けることができます。しかし、受ける時期により一定の割合で年金額が減額され、その金額が一生続くことになります。付加年金も減額されます。

また、希望すれば66歳から70歳の間に受ける時期を繰下げることでもでき、この場合は受ける時期により一定の割合で年金額が増額され、その金額が一生続くことになります。

それぞれ、注意点がありますので、詳しくは国民年金班へ問い合わせてください。

障害基礎年金

国民年金加入中や20歳前のとき、または60歳以上65歳未満で国内在住中に、医師の初診を受けた病気やけがによる障がいがある場合で、障がいの程度が障害等級表の1級または2級に該当することが必要です。また、一定の保険料納付済期間があることも必要です（20歳前の障がいは除きます）。

※身体障害者手帳等の等級とは基準が違います

※老齢基礎年金の繰上げ請求を行うと、障害基礎年金の請求はできません

遺族基礎年金

国民年金加入者や老齢基礎年金の受給資格を満たした人が亡くなったとき、その人によって生計を維持されていた「子のある妻」または「子」が受けることができます。受けられる期間は、子が18歳（障がいがある場合は20歳）になる年度末までです。

第1号被保険者の独自の給付

寡婦年金 第1号被保険者としての保険料納付済期間と免除期間の合計が25年以上ある夫が、何の年金も受けずに亡くなったとき、妻が60歳から65歳になるまで支給されます（夫に生計を維持されており、婚姻期間が10年以上継続していることが必要）。

死亡一時金 第1号被保険者としての保険料納付済期間が3年以上ある人が、老齢・障害基礎年金のいずれも受けずに亡くなり、その遺族（一定の条件あり）が遺族基礎年金を受けられない場合に支給されます。
※寡婦年金と死亡一時金を受け取る人は、いずれか一つを選択する必要があります

契約管財グループからのお知らせ

平成25・26年度物品購入等競争入札参加資格審査申請の受付

島原市が発注する物品購入および業務委託などの入札へ参加を希望する業者は、競争入札参加資格審査申請書の提出が必要です。入札参加申込要領および申請様式は、契約管財グループ契約検査班に備えつけているほか市ホームページからダウンロードすることができます。

▼登録有効期間 平成25年4月1日から平成27年3月31日まで

▼注意事項 原則、本市からの工事および物品購入などの受注を希望する業者は、少額であっても有資格業者として本市に登録しておく必要があります
※現在、平成24・25年度の建設工事、建設工事に係る測量、建設コンサルタント業務および地質調査業務などの競争入札参加資格審査申請についても随時受付をしていますので、該当すると思われる業者は申請書を提出してください

▼受付期間 2月1日(金)から2月28日(木)まで

▼提出方法 契約管財グループ契約検査班へ直接持参するか郵送してください

入札制度に関することは市ホームページで確認することができます。

また、入札様式も市ホームページからダウンロードすることができます。

▶島原市ホームページ

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

▶入札に関する問い合わせ先

契約管財グループ契約検査班
(〒855-8555 島原市上の町537番地 ☎63-1111 内線263)

平成25年度建設工事業者の格付における主観的審査事項が変わります

島原市の建設工事業者格付において、平成25年度から主観的審査事項に「消防団員雇用」および「防災協定締結」の2項目が追加されます。該当する業者は、次のとおり必要な書類を提出してください。

※平成25年度の格付に際し、最新の経営事項審査結果通知書が必要となります。まだ提出が済んでいない場合は、至急提出してください

▼消防団員雇用の有無

◎対象 市内に本社または支店などを有する業者

◎内容 平成25年2月1日において、代表者または1カ月以上雇用している従業員が本市消防団に所属している業者を対象に、その人数に応じて、すべての工種について付与点が増えられます

◎提出書類

・消防団員雇用報告書(主観点審査用)

・1カ月以上雇用していることが確認できる書類の写し

▼防災協定締結の有無

◎対象 市内に本社または支店などを有する業者

◎内容 平成25年2月1日において、本市と災害などの発生時における支援活動について定めた協定を締結している団体に加盟し、支援活動に一定の役割を担う業者を対象に、すべての工種について付与点が増えられます(ただし、複数の団体に加盟している場合でも付与点は一律です)

※防災協定については特に報告する必要はありません

▼受付期間 2月1日(金)から2月28日(木)まで

▼提出方法 契約管財グループ契約検査班へ直接持参するか郵送してください

島原の旬の話題を...

「メールマガジンしまばら」

市ではインターネットを利用した「メールマガジンしまばら」を発行しています。「メールマガジンしまばら」では、イベント・行事予定のほか市政情報、市長の思いや考えなどを掲載しています。

皆さんの登録をお待ちしています。



▶登録方法 市ホームページ内の登録専用ページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/mailmagazine/>) で登録してください

※画像が多いため、携帯電話での受信はおすすめできません

▶概要

- ・行事や市政情報、市長コラムなど
- ・月2回の発行

▶問い合わせ先

政策企画グループ秘書広報班
(☎63-1111 内線124)



「男女共同参画社会」について考えてみよう

vol.7

男女共同参画社会づくり講演会

市では「男女共同参画社会」に対する一人一人の意識啓発と家庭や地域、企業などの連携や取り組みを進めていくとともに、広く「男女共同参画」という言葉を知ってもらうきっかけとなるように「平成 24 年度 島原市男女共同参画社会づくり講演会」を開催します。

入場無料でどなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。

平成 24 年度 男女共同参画社会づくり講演会

■ テーマ ～あなたもわたしも輝いて～
「女と男の素敵なハーモニー」

■ 講師 エスペランサ **ESPERANZA** (アーティスト)

厚生労働省難病指定「クローン病（※）」との闘病から社会復帰に至るまでの「出会い」「励まし」「自分一人で生きているのではないこと」など、男女が共に困難を乗り越えていく中で、互いを尊重し合うことの大切さを男女共同参画の視点から語っていただきます。

▶ 問い合わせ先 政策企画グループ政策振興班
(☎ 63-1111 内線 146)

※クローン病 小腸、大腸などの消化管に原因不明の炎症が起きる病気で、厚生労働省の特定疾患（難病）に指定されており、現時点では根治する手段が確立されていない病気

2月24日
13:30～15:30
(開場 13:00)

入場
無料

会場：島原文化会館

※無料託児有り

希望者は 2 月 15 日（金）までに政策企画グループ政策振興班へ申し込んでください

「男女共同参画川柳」表彰式

昨年、募集していました「男女共同参画川柳」の表彰式（13 時 40 分～）を併せて行います。



ESPERANZA (アーティスト)

フジテレビ「奇跡体験アンビリバーボー」に「クローン病との闘病と再出発『愛という名の奇跡』」が放映されたことをきっかけに、奥田良子（フルート・オカリナ）と夫である奥田勝彦（ベース）で結成。

挫折から社会復帰に至るまでの「出会い」「励まし」など、自身の経験をコンサートで語り、「夢」「希望」「勇気」を伝えます。

ESPERANZA の演奏は「心に響く音色」「自分の心が澄みきるような幸せな時間」と毎回評価されるほど、深みのあるアンサンブルです。

ESPERANZA はラテン語で「夢・希望」の意味。

島原城下ひなめぐり

島原の歴史的なたたずまいと文化などを楽しめる「島原城下ひなめぐり」が開催されます。期間中は、100力以上に3000体が飾られるほか、さまざまなイベントが行われます。



▼ 開催期間 2月1日(金)～3月3日(日)

▼ イベント

① ひなめぐりオープニングセレモニー

2月1日(金)11時～(島原城)

② 島原の桃カステラ大集合！

2月1日(金)～3月3日(日) (森岳商店街「酒蔵」、島原城売店、まちのお休み処「よろず町」・「なかほり」)

③ 人間ひな飾り行列

3月3日(日)11時～(島原城→アーケード商店街)

④ 甘酒などの振る舞い(無くなり次第終了)

2月24日(日)10時～(島原城)

3月2日(土)・3日(日)11時～15時(お休み処「なかほり」)

3月3日(日)11時～(万町商店街 山之内時計店前)

3月3日(日)11時～(島原城)

3月3日(日)11時～15時(お休み処「よろず町」)

⑤ そば打ち体験

3月3日(日)11時～14時(森岳商店街「酒蔵」)

※材料費200円が必要

▼ 問い合わせ先 島原城下ひなめぐり実行委員会 (☎ ② 3986)

平成 25.2.

つなごう！未来へ 島原半島世界ジオパーク ③7

島原半島ジオパーク推進連絡協議会 (☎65-5540)



今月は、「平成新山（溶岩ドーム）」と「仁田峠」を紹介します。
「平成新山」は、平成噴火の際にできた溶岩ドームで、国の天然記念物に指定されています。

平成噴火

雲仙火山は、198年間の休止期を経て、平成2年11月17日に噴火を始めました。平成3年2月12日の噴火以降はマグマ水蒸気爆発が発生し、ふもとの島原市や南島原市深江町に降灰をもたらし、大量の降灰によって農業・観光・市民生活などに多大な被害を与えました。特に大量の降灰は雨によって土石流を頻発させました。同年5月20日には、普賢岳の地獄跡火口から溶岩ドームが出現し、地下からマグマが供給されて成長を続けました。溶岩ドームは、しばしばその一部が崩れ落ち、火砕流となって山肌を流れ下りました。平成7年2月にマグマの供給が停止するまでの溶岩の総噴出量は、2億4千万m³（東京ドーム約194個分）と見積もられています。
普賢岳の山頂近くに盛り上がった溶岩ドームは、平成8年に「平成新山」と命名され、雲仙の仁田峠にある2つの展望所



仁田峠第2展望所から望む平成新山

からは、平成新山を間近に観察することが出来ます。特に第2展望所からは、普賢岳だけでなく深江断層、布津断層がつくる崖が細い森になって海まで伸びている様子が観察できます。
今回は、「火砕流の被害：被災遺構（大野木場、上木場、千本木）」をお届けします。

島原半島ジオパークサポーター講座

島原半島の観光客と接する機会の多い店舗・事業所などを対象にジオパークの基礎知識を学べる講座を開催します。「ジオパークって何?」、「まだよく分からない…」という人、ぜひこの機会に参加し、島原半島ジオパークのPRにご協力ください。

◆とき 2月12日（火）15時から16時15分まで

◆ところ 有明公民館

◆対象 島原半島内に店舗・事務所などを有する人または従業員

◆講師 寺井邦久または大野希一（島原半島ジオパーク事務局専門員）
◆問い合わせ先 島原半島ジオパーク推進連絡協議会 (☎65-5540)

受講者に「のぼり旗」と「認定証」をプレゼント!



国内唯一の
火山学習施設

がまだすドーム（雲仙岳災害記念館）

がまだすドームは火山学習施設だけでなく、多目的ホール（入場無料）でさまざまなイベントを定期的で開催しています。ぜひ、ご家族でご来場ください。



はばたけ!新春 風大集合!

半島3市ほか県内を中心とした伝統的な風やおもしろ風を紹介します。

▶2月11日（月）まで

神秘の地球 ～オーロラ展～

オーロラをテーマに、地球の神秘的な美しさ、宇宙からもたらされる恵みを写真で紹介します。

▶2月15日（金）～3月2日（土）



生きてる地球を体感! 大地の鼓動に触れるジオ・ミュージアム

がまだすドーム

営業時間 9時～18時（最終入館17時）
島原市平成町1-1（島原復興アリーナ隣）
☎65-5555

雲仙岳災害記念館



開館10周年記念

10周年を記念し、インフォメーションで割引券を提示することで、入場券が半額になります

入場料		通常	特別料金
今なら半額!	・大人	1000円	→ 500円
	・中高生	700円	→ 350円
	・小学生	500円	→ 250円

がまだすドーム

特別入場割引券（5割引）

有効期限 平成25年2月28日（木）まで

- ※本券を切り取って持参し、インフォメーションへ提示のうえ購入してください
- ※本券1枚で1団体までの利用となります
- ※他の割引との併用はできません
- ※清算後の払い戻しはできません

「島原の観光・特産品 P R 年賀はがき」当選番号決定！

「島原の観光・特産品 P R 年賀はがき」の当選番号抽選会を 1 月 4 日、島原城で行いました。

当選番号に該当する P R 年賀はがき（使用済）を受け取った人に「島原の特産品」をプレゼントします。

なお、購入者（20 枚以上）を対象とした当選者については、商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。



(見本)

島原の観光・特産品 P R 年賀はがき
(※未使用のものは対象外)

●1等 特産品詰合せ（1万円相当）…3本

- ・ B 0 8 8 7 組 3 9 6 5 8 6
- ・ B 0 8 8 7 組 9 2 3 6 7 4
- ・ B 0 8 8 7 組 9 2 3 6 3 8

●2等 特産品詰合せ（5千円相当）…7本

- ・ 各組共通 下5桁
0 2 0 8 2、2 6 4 0 9、3 2 0 8 4、3 3 2 8 0、
4 6 2 7 2、6 3 5 6 3、8 6 0 5 2

●3等 特産品詰合せ（2千円相当）…60本

- ・ 各組共通 下3桁
2 7 3、4 6 4、5 3 7、7 8 5、7 8 8、8 7 5



特産品詰合せ（一例）



抽選会の様子

▶**引換手続** 当選はがきを観光・ジオパークグループへ持参するか、はがき表面を F A X または 写しを郵送してください

▶**引換期限** 平成 25 年 3 月 29 日（金）まで

▶**問い合わせ先** 観光・ジオパークグループ
〒 855-8555 島原市上の町 5 3 7 番地
☎ 62-8019 FAX62-8006



「がまだす地域づくり交付金」を活用した地域の取り組み（白山地区）

自分たちの住む地域をより良くしようと、町内会・自治会などではさまざまな取り組みを行っています。また、市では「がまだす地域づくり交付金」により、地域見守り事業など町内会・自治会の取り組みを支援しています。

今回は、「白山地区」の取り組みを紹介します。

白山地区は 36 の町内会で組織され、日ごろから地域清掃や高齢者見守り支援活動、スポーツ大会、祭りなど地域に根ざした活動を行い、住みよい豊かなまちづくりに取り組んでいます。



1



2

1 白水川の清掃

2 ごみ出し支援活動
(高齢者見守り)

町内会・自治会への加入はお住まいの地域の町内会長・自治会長または政策企画グループ秘書広報班
(☎ 63-1111 内線 124) へ問い合わせてください。

100歳 おめでとうございます



鐘ヶ江 フジエさん
(12月28日)



市民の生命と財産を守る防人たち

島原市消防出初式

1月6日、島原文化会館をメイン会場に島原市消防出初式を行いました。

式典では、消防団活動で長年尽力いただいた人や消防団後援会へ感謝状を贈呈し、その後、白土湖通りなどで分列行進や放水訓練が行われました。



感謝状贈呈式



分列行進



放水訓練

将来の島原を支える若人たち

島原市成人式

1月13日、島原文化会館で島原市成人式を行いました。

新成人となった594人は、大人になった喜びを胸にするとともに、これまで育ててくれた親に感謝の思いを抱いていました。



成人証書授与式



市民憲章朗読



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…

1 クッキング教室（スイーツ）

- と き 2月4日（月）10時～12時
- 講 師 谷口 由美先生
- 参加費 200円（材料費）



2 手仕事シリーズ（手作りアクセサリー）

- と き 2月27日（水）10時～12時
- 講 師 桑島 ありさ先生（あとりえ翠）
- 参加費 200円（材料費）

3 エアロビクス&ヨガ教室

- と き 3月18日（月）10時30分～11時30分
- 講 師 北島 由美子先生
- 参加費 無料

- ▶ところ 市保健センター
- ▶対象者 小学校就学前の子どもがいるお母さん
※託児ができます
- ▶申し込み・問い合わせ
子育て支援室（☎62-4015）



しまばら 子育て情報



問い合わせ先

子育て支援室（☎62-4015）
市保健センター内（霊南二丁目45）
E-mail : kosodate@city.shimabara.lg.jp

育児ワンポイント

体をしんから温めよう

寒さが厳しくなると、体のしんから温まりたくなりますね。そんなときは、食事の工夫を心がけましょう。「根菜類」は、体を温める代表的な食材です。サツマイモやカボチャ、ニンジンなどを使ったシチューやスープは食べやすく、人気のメニューです。

ぜひ、お試しください。



しまばらの子育て情報（幼稚園編）

市内幼稚園の子育て支援センターを4回にわたり紹介します。

名 称	住 所	電 話
スターキッズクラブ（認定こども園）ひかわ第一幼稚園	上新丁二丁目 2576	62-4420
あんばんまん教室（認定こども園）島原幼稚園	弁天町一丁目 107	62-2955
なかよしクラブ（認定こども園）有明幼稚園	坂上町 7528	62-2584
ぶどう組（島原活水幼稚園）	青葉町 5436	63-2700



スターキッズクラブ（認定こども園 ひかわ第一幼稚園）

スターキッズクラブは、親子のふれあいを大切にしながら、子ども達が生き生きと楽しみ、集団遊びを体験できるよう心掛けています。

また、お母さんたちがリフレッシュできるような行事を行ったり、子育て相談も受け付けています。

とても気楽で楽しい支援センターですので、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

▶開設日時 月・火・金曜日 10:30～12:30

▶問い合わせ先 スターキッズクラブ
（認定こども園ひかわ第一幼稚園 ☎62-4420）



風船遊び



新聞遊び

このほかにも、長崎のマルチタレントいっちゃん（市原隆靖さん）を招いたコンサートなども開催されました

ふるさと再発見 鉄砲町編

島原城下町の形成

島原城下町は、鉄砲町を含む藩士の居住地だけではなく、島原城を中心に、町人の居住地、寺社、湊など、さまざまな機能を持つ空間が集まって構成されています。

島原城下町は、大手川を挟み、対照的な構成を見せています。現在の地図を見てみると、大手川より南側は緩やかに曲折する街路、北側は整然と通された街路に沿って町が展開していることがわかります。

「島原」という地名は、平安末期に書かれた『宇佐大鏡』に豊前宇佐宮領として初めて登場します。古代から現在まで、私たちのふるさと島原市は、長い年月をかけて今の姿となりました。その町並みには、先人の営み、島原の歴史が確かに刻まれています。

【島原大変前城下町図】



○参考文献…島原市鉄砲町伝統的建造物群保存対策調査報告書（島原市 平成21年3月）

クローズアップ Close Up!

島原観光ボランティアガイド



島原観光ボランティアガイドは「島原の魅力、発見！」をモットーに、旅の思い出づくりをお手伝いしています。

島原へのバスツアーや修学旅行生など団体客の観光ガイドの依頼が多いですが、数人のグループや一人でも観光案内をしています。

現在のガイドは15人。モデルコースとして「城下町コース」と「火山観光コース」の二つを設定していますが、お客様の時間や希望に合わせてプランを提案しています。

会長の村上卓財（ふかざひ）さんは「島原は、歴史、火山、癒し（湧水・温泉）と、見どころが3つもそろっている魅力ある場所で、案内するのが

楽しいんですよ。ガイドに自信がない人でも仲間に入ってもらえば徐々に慣れていきますので、興味のある人はぜひ一緒にガイドを楽しみましょう」と話してくれました。

観光ボランティアガイドは観光客しか利用できないと思われがちですが、市内の団体も利用できます。また、市民が市外のお客様と市内観光される場合も利用してくださいとのこと。利用するときは、所定の申込用紙により7日前までに申し込み（ガイド1人につき交通費として1500円が必要）を行ってください。早急な依頼でも今川町にあるボランティアガイドの拠点「観光ガイド大手門番」(☎3899)に連絡してもらうと、可能な限り対応することです。

観光ボランティアガイドは随時募集中ですので、興味がある人は「観光ガイド大手門番」へ問い合わせしてみてください。



ガイドの様子

ヒブワクチン接種の 接種間隔の変更

乳幼児の細菌性髄膜炎を予防するヒブワクチンの接種について、初回接種終了後の追加接種の接種間隔が次のとおり改正されましたのでお知らせします。

◆ヒブワクチンの改正内容

- *改正前 追加接種は、初回接種終了後おおむね1年後に接種する
- *改正後 追加接種は、初回接種終了後7〜13カ月の間に接種する

◆対象者

- ・接種日に島原市に住民票のある生後2カ月以上満5歳未満児
- ※市内実施医療機関に設置している「お知らせ」を必ず読み、予約後に接種を受けてください
- ※ヒブワクチンは、「インフルエンザ」を予防するワクチンではありません。また、この予防接種は「任意予防接種」です
- ◆実施場所 市内実施医療機関
- ※市ホームページを参照するか市保健センターへ問い合わせてください
- ◆持参品 住所・氏名・生年月日が確認できるもの、母子手帳

※予診票は、実施医療機関へ配置しています

◆接種費用 無料

ちょっとだけボランティア献血

「私たちの献血」キャンペーンが2月28日まで実施されています。

献血は、たくさんの方の善意によって支えられており、一人一人の温かい心が多くの尊い命を救っています。献血への温かいご支援とご協力をお願いします。

市内でも、毎月献血を実施していますので、日程などについては市保健センター、または、長崎県赤十字血液センター(☎0951-8431333)へ問い合わせてください。

転倒予防教室のご案内

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ルの協力を得ながら、転倒予防教室を行っています。

- ◆実施場所 市保健センター、森岳公民館、安中公民館、三会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

甘木公民館・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、転倒予防体操「まだまだガマダス体操」、レクリエーションなど

◆参加費用 無料

※参加希望者は市保健センターへ連絡してください。詳しい日程をお伝えします

健康相談のお知らせ

市では、保健師、栄養士による健康相談を実施しています。生活習慣病の予防や介護予防、食生活のことなどの相談に応じます。

◆とき 毎週水曜日 9時から11時まで

◆ところ 市保健センター、有明保健センター

◆内容 健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定など

みんなで健康づくりの輪を広げよう ～健康しまばら21推進大会～

健康づくりは、日ごろの食事と運動、そして、一緒に取り組む仲間がいることが大切です。

みんなで協力して元気な島原市をめざしましょう！

◎基調講演「健康づくりを地域で広めるために」

長崎大学准教授 中垣内 真樹 先生

◎活動報告 ～健康運動の普及や食生活の改善に取り組んでいる団体の活動報告～

(発表)	(展示)
健康づくり推進員連絡会	食生活改善推進員協議会
ウォーキングサークル	高齢者ふれあいサロン
スクエアステップサークル	転倒予防体操サークル

と き：2月5日(火) 13時から15時30分まで

ところ：島原市文化会館

参加費：無料

問い合わせ先：市保健センター



2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(日)	坂本内科医院 親和町	63-4641
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
10日(日)	くすのきクリニック 有明町大三東	68-5500
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	中村眼科医院 雲仙市愛野町	36-1060
	大田歯科医院 大下町	62-7407
11日(月)	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
17日(日)	松藤歯科 北安徳町	62-7355
	林内科医院 津町	62-6657
	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
24日(日)	愛野歯科口腔外科クリニック 雲仙市愛野町	36-7110
	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
3月3日(日)	田口歯科医院 雲仙市愛野町	36-3131
	池田病院 湖南町	62-5161
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	畑中歯科医院 雲仙市愛野町	36-3535

※都合により変更となる場合があります

● 小児の日曜診療所 ●

☎63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 対象者 中学生以下の小児(内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院小児科外来室
- 診療時間 土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間 土曜日の17:30～日曜日の16:30

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203
TEL 095-826-5511

2月	月	脳卒中の予防(寝たきりにならないために)
	火	知っておきたい病気(総胆管結石)
	水	子どもの便秘
	木	頸部(くび)の腫れ
	金	舌痛症(歯科の立場から)
	土・日	親と子の性教育

健康UP 大作戦

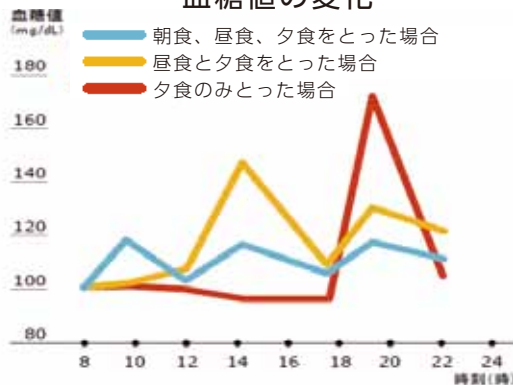
健康しまばら21

今月のテーマ

食後高血糖を防いで糖尿病予防
～すい臓を守る食事の取り方～

島原市では、特定健診の結果において、食後高血糖に注意が必要な人(HbA1cの値が5・2%以上)が8割を超えています。すい臓から分泌される血糖値を下げるインスリンの働きや分泌が悪くなることにより食後高血糖が引き起こされます。また、高血糖の状態が続くと、インスリンが多く出されると、高血圧や痛風を引き起こす要因となります。すい臓を守り、インスリンの働きや分泌を助ける食生活を送ることが、糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防し、健康で暮らす第一歩です。ここではすい臓を守る食事の取り方を紹介します。

血糖値の変化



① 食事は1日3回取る
空腹時間が長くなりすぎたり、ガラガラと食べていると血糖コントロールが乱れて、血糖値が上昇しやすくなります。

② 取り分けて食べる
食べる量に応じて血糖値は変動します。食べ過ぎを防止するため、取り分けて食べましょう。

③ 野菜から食べる
野菜から食べることで食後の血糖値の上昇を緩やかにすることが出来ます。

④ 主食・主菜・副菜をそろえる
偏った食事は、血糖コントロールに影響を与えます。主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけましょう。

「何をどれだけ」「いつ」食べるかが重要
1日の食事量(エネルギー摂取量)は戦後と変わりません。しかし、肥満や糖尿病などが増

加しています。この一つの要因として、食事を取る時間が影響しているといわれています。

①「早寝・早起き・朝ごはん」
朝食は1日の体のリズムを決めるスイッチです。ホルモンや消化酵素の分泌を高め、体の機能を正常に保ちます。子どもだけでなく、大人も「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

② 夕食は早めにとる
20時以降の食事は血糖値が高くなりやすいといわれています。また、副交感神経の働きにより、体に蓄えやすい状態になります。就寝前の夕食は、控えめに、低カロリーのものを組み合わせるよう心がけましょう。

★【天体観測講座】冬の星座観察教室 ☾

望遠鏡や双眼鏡の使い方を学び、月、木星、星雲や星団を観測しましょう。

- と き 2月16日(土)・23日(土)、3月2日(土)
19時30分から21時まで
- ところ 安中公民館
- 募集人数 20人(先着順。家族、親子などで参加できます)
- 受講料 無料
- 申込方法 氏名、住所、電話番号を電話またはFAXでお知らせください
- 申し込み・問い合わせ先 安中公民館 (☎・FAX63-2253)

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)

🍞 楽しいパン作り教室 🍞

最近、ホームベーカリーが普及して「おうちパン」が流れていますね。機械に頼らない「手ごね」などで、おいしい楽しいパンを作ってみませんか？

- とき、内容
 - ・2月12日(火) 9時30分から12時まで、ご飯でつくる
ちぎりパン・サツマイモゴマパン・練乳クリーム
 - ・2月26日(火) 9時30分から12時まで、フランスパン
2種・エビのベーコンフランス・ポテチーズフランス
- ところ 杉谷公民館
- 募集人数 15人(対象は一般、先着順)
- 受講料 無料(ただし、材料代1回500円が必要)
- 準備品 エプロン、三角巾など
- 申し込み・問い合わせ先 杉谷公民館

安中公民館「初歩のパソコン教室」 パソコンの楽しい使い方、入門編

ウィンドウズ
初心者を対象に Windows7 のワープロソフト・ワード(Word)を使って、文字入力練習から文書作成、写真やイラストを取り込んだ楽しいハガキ作りを実習します。

- と き 3月5日(火)・12日(火)・
19日(火) 13時30分から
15時30分まで
- ところ 安中公民館
- 募集人数 12人(先着順)
- 講師 内島美和先生
- 受講料 無料
- 申込方法 住所、氏名、電話番号を電話でお知らせください
- 申し込み・問い合わせ先 安中公民館

「ひなまつり」ちょこっとパーティー料理をつくりましょう！

健やかな成長を願って「ちょこっとパーティー料理」を作りませんか？もちろん女の子だけでなく男の子にもご馳走しますよ！

- と き 2月18日(月)
9時30分から11時30分まで
- ところ 杉谷公民館
- 募集人数 15人(対象は一般、先着順)
- 受講料 無料(ただし、材料代1回500円が必要)
- 準備品 エプロン、三角巾など
- 申し込み・問い合わせ先 杉谷公民館



落語×料理【公民館講座を作ってみる講座・採用企画】

こども落語を聞いた後、落語に出てくる料理を親子で作ってみましょう。

- と き 3月10日(日) 11時から13時まで
- ところ 森岳公民館
- 内 容
 - ・第1部 こども落語(出演：らくごーもん)
 - ・第2部 料理(しっぽくそば、酢豆腐、ほうじ茶)
- 対 象 小中学生の親子16組(先着順)
- 申込期限 2月28日(木)まで
- 申し込み・問い合わせ先 社会教育グループ
(☎68-5473)



くらしの 情報

募集

保育所臨時職員の登録者募集

市では、市内の公立、私立保育所の臨時職員（短時間職員を含む）の登録を受け付けています。

▼登録職種 保育士、看護師、調理員など

※各職種とも資格を有している人
※登録は1年ごとの更新ですので、以前登録をした人も再度登録をしてください

※登録名簿は随時各保育所に配布します

▼必要書類 登録申請書、履歴書、資格証の写し

▼申し込み・問い合わせ先 市こども支援グループこども福祉班（☎

■市役所本庁（代表）☎63-1111

■有明庁舎（代表）☎68-1111

有明支所、産業振興部、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

■電子メール

info@city.shimabara.lg.jp

新着情報は市ホームページで確認を！

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

内線302

ウォーキングサークル 参加者募集

ウォーキングで健康づくりや仲間づくりをしてみませんか。

秋波ウォーキングサークル

▼とき 毎週水曜日と木曜日10時から

▼ところ 島原文化会館

※2月13日(水)は市保健センター

▼持参品 飲料水・タオル

のぎくウォーキングサークル

▼とき 2月1日(金) 9時30分から

▼ところ 有明保健センター

▼持参品 飲料水・タオル

※雨天時もあります

さるいてみゆう会

▼とき 2月7日(木) 9時から

▼ところ 杉谷公民館

▼持参品 飲料水・タオル

問い合わせ先

市保健センター（☎64-7713）

島原地域広域市町村圏組合 介護保険課非常勤職員の募集

▼業務名 介護保険の認定調査員（登録調査員）

▼業務内容 対象者（有明地区）を訪問し、介護保険に必要な調査および調査票の作成

▼報酬 調査1件につき4000円

▼勤務体系 事務所への出勤はなく、対象者と日程調整により自宅または入所などで介護に関する調査を実施後、パソコンで調査票を作成し、市役所本庁および有明支所へ提出する

▼雇用期間 登録された日から、その年度の末日まで

※試用期間あり

※勤務成績が良好な場合は、雇用期間を更新

▼雇用人数 若干名

▼要件 次の項目をすべて満たす人

- ・島原市内在住の人
- ・介護支援専門員、保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士のいずれかの資格を有する人
- ・介護、医療、福祉関連の事業所に勤務していない人
- ・調査時など、所有する自動車を利用できる人
- ・調査票の入力に使用するパソコン（エクセル2003以上に対応しているもの）を所有し、基本的なパソコンの操作が可能な人

▼募集期間 2月1日(金)から2月28日(木)まで（必着）

▼応募方法 電話で問い合わせのうえ、履歴書に各資格証の写し、運転免許証の写し、調査に使用する車両の車検証の写し、自賠責保険証の写し、任意保険証の写しを添えて、島原地域広域市町村圏組合介護保険課に持参するか郵送してください

※応募しても必ず登録されるとは限りません

▼選考方法 面接、作文

▼応募・問い合わせ先 島原地域広域市町村圏組合介護保険課（〒859-1149 島原市有明町大三東成1327番地 島原

市役所有明庁舎3階 ☎⑥9103)

お知らせ

市県民税・国民健康保険税の申告

市県民税・国民健康保険税の申告を受け付けます。会場が混雑することが予想されますので、早めに済ませましょう。

▼受付期間・会場 今月号の広報しまばらに折り込んでいる「申告について(書き方)」に詳細を記載していますので参照してください

▼申告書 今月号の広報しまばらに折り込んでいるほか、各申告会場や有明支所、三会出張所、各地区公民館にも備えています。なお、事業所得のある人には収支内訳書などの書類を別途送付します

▼問い合わせ先 税務グループ市民税班 (☎内線172)

所得税・消費税の確定申告

▼申告書の提出期限
・所得税：3月15日(金)まで

・消費税：4月1日(月)まで
▼提出先 島原税務署

▼確定申告相談会場 2月4日(月)から 9時から16時まで

※申告相談は17時まで行っていますが、申告書の作成などに時間を要しますので、会場には16時までに来てください

※所得税の還付申告書は1月以降提出することができます

振替納税の振替日

・所得税：4月22日(月)

・消費税：4月24日(水)

▼問い合わせ先 島原税務署 (☎⑥3281)

(特別) 児童扶養手当の申請

受給資格があるにもかかわらず、申請をしていないために手当を受けていない人はいませんか。

(特別) 児童扶養手当を受けるためには父、母または養育者からの申請が必要です。まだ認定申請をしていない人は早めに申請してください(いずれも所得制限があります)。

児童扶養手当

▼対象者 次の①～⑥のいずれかに該当する子(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの人)

を監護し、かつ、生計を同じくする父または母または養育者

①父母が婚姻を解消した子

②父または母が死亡した子

③父または母が一定程度の障がい状態にある子

④父または母の生死が明らかでない子

⑤父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子

⑥その他(父または母が1年以上遺棄している子、父または母が1年以上拘禁されている子など)

▼支給額 子の人数、父または母および同居親族の所得状況により決定します

▼支給方法 4月、8月、12月の年3回口座振り込み

▼支給開始月 申請を受け付けた月の翌月分から支給します

手続きに必要なもの

・受給資格者および子の戸籍謄本と住民票

・受給資格者の印鑑

・受給資格者名義の通帳

・平成24年1月1日現在で市内に住んでいなかった人は、本人・扶養義務者などの所得課税証明書

※養育状況により、別途提出書類が必要な場合があります

特別児童扶養手当

▼対象者 精神または身体に一定の障がいがある20歳未満の児童を監護する父母、またはその児童を監護し、生計を維持する養育者

手続きに必要なもの

・診断書(児童の障がいの状況によつて様式が異なりますのでお問い合わせください)

・他は、児童扶養手当と同様(ただし、通帳はゆうちょ銀行のものに限ります)

申請・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506)

農業委員会委員選挙人名簿の縦覧

平成25年1月1日現在で調整した、島原市農業委員会委員選挙人名簿が縦覧できます。

▼とき 2月23日(土)から3月9日(土)まで 8時30分から17時まで

▼ところ 選挙管理委員会事務局(本庁舎1階)

▼問い合わせ先 選挙管理委員会事務局(☎内線311)

求職者支援制度

求職者支援制度とは、雇用保険を受給できない求職者の人が、職業訓練によるスキルアップを通じて早期就職を目指すための制度です。手続きに一定の期間を要する場合がありますので早めに相談してください。

▼支援対象者

- ・ハローワークに求職の申し込みをしていること
- ・雇用保険被保険者や雇用保険受給者でないこと
- ・労働の意思と能力があること
- ・職業訓練などの支援を行う必要があるとハローワーク所長が認めたこと

▼支援内容

- ・求職者支援訓練、または公共職業訓練を原則無料で受講できます

- ・訓練期間中および訓練終了後もハローワークが積極的な就職支援を行います
- ・収入、資産などの一定要件を満たす人に、訓練期間中職業訓練受講給付金を支給します

▼問い合わせ先 長崎労働局 (☎095-801-0044) またはハローワーク島原 (☎③8

609)

高齢者雇用安定法の改正

少子高齢化の急速な進展や年金受給開始年齢の引き上げに伴い、高齢者が少なくとも年金支給開始年齢まで働き続けることができ、環境の整備を図るため、高齢者雇用安定法が改正されました。改正のポイントは、次のとおりです。

- ①継続雇用制度の対象者を限定できる仕組みの廃止
 - ②継続雇用制度の対象者を雇用する企業の範囲の拡大
 - ③義務違反の企業に対する公表規定の導入
 - ④高齢者雇用確保措置の実施及び運用に関する指針の策定
- ※平成25年4月1日より施行されます

▼問い合わせ先 長崎労働局 (☎095-801-0042) または、ハローワーク島原 (☎③8609)

働くみんなに安心を 中退共制度

中退共制度は、中小企業のため

の国の退職金制度です。

中退共制度を利用すれば安全・確実・有利で、しかも管理が簡単な退職金制度を手軽に作るができます。

掛金の一部を国が助成し、掛金は全額非課税で手数料も無料です。外部積立型なので管理が簡単で、パートタイマーも加入できます。詳しくは、中小企業退職金共済事業本部 (☎03-6907-1234) へ。

高等学校島原半島美術展

島原半島の高校生の美術作品が約50点展示されます。

▼とき 2月6日(水)から2月11日(月)まで

▼ところ サンプラザ万町

▼問い合わせ先 島原工業高校 (☎②2768)

2月22日は行政書士記念日

県行政書士会では、一日無料相談会を開催します。

▼とき 2月22日(金) 9時から17時まで

▼ところ 市内各行政書士事務所
▼相談内容 相続、遺言、農地転

用、会社・法人設立など

▼問い合わせ先 行政書士会島原支部・廣田 (☎③0831)

国民年金コーナー

あなたの気になる年金記録、もう一度、確認を

いまだ約2200万件の持ち主が確認できていない年金記録が残っています。ご自身の年金記録に「漏れ」や「誤り」があるのではと心配がある人は、諫早年金事務所にご相談ください。

▼相談先電話番号 0957-251663

年金出張相談所

▼とき 2月20日(水)・3月19日(火) 10時から15時まで

▼ところ 市民窓口グループ

▼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で予約(電話予約可)してください

社会保険労務士による年金無料相談所

社会保険労務士による年金一般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

▼申し込み 当日先着順に受け付けますので、日本年金機構からの書類や年金手帳、年金証書など、参考となる書類を持参してください。

ねんきんネット稼働中

ねんきんネットとは年金加入者などの年金記録や受け取り額などを提供するサービスです。

▼申し込み 日本年金機構からの書類、年金手帳、運転免許証、健康保険証のいずれかと印鑑を持参してください

年金に関する問い合わせ先

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)

不要品の交換

おゆずりします

島原中央高校男子ズボン (82cm・76cm)、長崎日大高校ブレザー・夏用ズボン (85cm)、オイルヒーター

おゆずりください

高校生男女ジャージ (上下)、ベビーベッド、チャイルドシート
詳しくは、生活安全グループ市民相談センター (☎内線184) へ。

予防接種を受けましょう

麻しん・風しん予防接種

麻しん・風しん予防接種の第2期～第4期対象の人は、接種期間が平成25年3月31日までとなっています。まだ接種が済んでいない人は、早めに受けるようにしましょう。

●対象者

- ・第1期：1歳～2歳未満の人
- ・第2期：平成18年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれまでの人
- ・第3期：平成11年4月2日生まれから平成12年4月1日生まれまでの人
- ・第4期：平成6年4月2日生まれから平成7年4月1日生まれまでの人

※第3期、第4期は今年度までの措置です。保護者が同伴する場合または同伴しない場合のどちらかの予防票を使用して1回のみ受けてください。

●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2～4期：平成25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

※かかりつけの病院へ事前に予約をしてください

●費用 接種期間内は無料です

●持参品 母子健康手帳、予防票

※予防票を紛失した場合は、市保健センターで再交付できます。再交付の際には、必ず母子健康手帳を持参してください

二種混合予防接種

二種混合 (ジフテリア・破傷風混合) 第2期は、幼児期に接種した三種混合の免疫を高めるために受ける予防接種です。対象者のうち、まだ接種が済んでいない人は、早めに受けるようにしましょう。

●対象者 11歳以上13歳未満の人

●接種期間 13歳の誕生日の前々日まで

●接種回数 1回

●実施医療機関 県内予防接種実施医療機関 ※かかりつけの病院へ事前に予約をしてください

●費用 接種期間内は無料です

●持参品 母子健康手帳、予防票

※予防票を紛失した場合は、市保健センターで再交付できます。再交付の際には、必ず母子健康手帳を持参してください



問い合わせ先

市保健センター (☎64-7713)

市民相談センターのご案内

2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、行政相談のみ有明福祉センターでも受け付けます。

◆行政相談（行政相談委員）

〈市民相談センター〉

2月5日(火)・12日(火)・19日(火) 13:00～16:00

〈有明福祉センター〉 2月6日(水) 13:00～16:00

◆人権相談（人権擁護委員）

2月6日(水) 13:00～16:00

◆不動産に関する相談（宅建協会）

2月18日(月) 13:00～16:00

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約】

2月21日(木) 13:00～16:00

◆公証人法律相談（島原公証役場公証人）

2月27日(水) 13:00～16:00

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

2月28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

国民健康保険税（第8期）

後期高齢者医療保険料普通徴収

（第8期）

の納期は **2月28日(木)** 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

●国民健康保険税

税務グループ市民税班（☎内線 176）

●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）

2月の休館日…1月31日(木)～8日(金)・12日(火)・18日(月)・25日(月)・28日(木)

有明図書館（☎68-5808） 開館時間…9:00～18:00

2月の休館日…5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)・28日(木)



新刊図書紹介



「私と踊って」

恩田 陸 著 新潮社

稀代の舞踏家、ピナ・バウシュをモチーフに、舞台を見る者と見られる者の抜き差しならない関係をロマンティックに描いた表題作をはじめ全19編を収録。



「人質」

佐々木 譲 著 角川春樹事務所

5月下旬のある日。小島巡査部長は、札幌市街地のワインバーで人質立てこもり事件に遭遇する。同日の朝に起きた自転車窃盗事件を追っていた佐伯警部補は連絡を受けて事件現場へ向かうが…。

■「大空のドロテ 3」

瀬名 秀明 著 双葉社

■「螢草」

葉室 麟 著 双葉社

■「読まずにはいられない 北村薫のエッセイ」

北村 薫 著 新潮社

■「ジョン・マン John Mung 3 望郷編」

山本 一力 著 講談社

2月の催し

島原図書館

■ おはなしのじかん 9日(土)・16日(土) 11:00～

■ 本と遊ぼう「全国訪問おはなし隊」
17日(日) 10:00～

■ 手作り講座「布の絵本作り」① 19日(火) 10:15～

■ おはなしひろば 23日(土) 11:00～

■ 郷土史を学ぼう会「ふるさとの寺院をたずねて」
「深溝世紀 忠和公編」 23日(土) 14:00～

■ 手作り講座「布の絵本作り」② 23日(土) 10:15～

■ 手作り講座「布の絵本作り」③ 26日(火) 10:15～

■ おはなしのじかん 0.1.2 27日(水) 11:00～

◎ 島原図書館は、1月31日から2月8日まで
特別資料整理期間のため休館します

有明図書館

■ ちいさなおはなしかい 9日(土) 14:30～

■ 本と遊ぼう「全国訪問おはなし隊」
11日(月) 14:30～

■ おはなしのじかん 23日(土) 14:30～

自分自身のため、あなたを必要とする人のためにも、「がん検診」を受診しましょう

平成 24 年度がん検診を受けていない人を対象に 「がん総合検診」を行います

国民の 2 人に 1 人が「がん」になり、3 人に 1 人が「がん」でなくなっています。自分自身のため、あなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診しましょう。

この「がん総合検診」は 1 日で肺がん・胃がん・子宮頸がん・乳がん・骨粗鬆症健診が受診できます。忙しくて受診する暇がないという人にお勧めです（1 つの検診だけでも受診できます）。

1 年に 1 回は、がん検診を受診し、がんを早期発見・早期治療することが大事です。

種 類	対象者（平成 24 年度にがん検診を受診していない市民で次の要件を満たす人）	自 己 負担金	定 員	検診日程
①肺がん検診	40 歳以上の男女 （昭和 48 年 4 月 1 日以前に生まれた人）	無 料	午前 100 人 午後 100 人	いずれも事前申込が必要で、定員になり次第、締め切ります
②胃がん検診 （※午前のみ実施）	40 歳以上の男女 （昭和 48 年 4 月 1 日以前に生まれた人）	500 円	午前 50 人 午後なし	①市保健センター 2 月 18 日（月） 受付時間 9：00～10：30 13：30～14：30
③子宮頸がん検診	20 歳以上の女性 （平成 5 年 4 月 1 日以前に生まれた人）	300 円	午前 60 人 午後 60 人	②有明保健センター 2 月 25 日（月） 受付時間 9：00～10：30 13：30～14：30
④乳がん検診	40 歳以上の女性 （昭和 48 年 4 月 1 日以前に生まれた人）	500 円	午前 60 人 午後 50 人	
⑤骨粗鬆症健診	平成 25 年 4 月 1 日現在、40・45・50・55・60・65・70 歳の女性	400 円	午前 10 人 午後 10 人	

▶持参品

- ①健康手帳（持っていない場合は、会場で交付できます）
- ②自己負担金（上記の表で確認してください）

▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

▶申込期間 2 月 4 日（月）から 2 月 8 日（金）まで

▶申し込み・問い合わせ先

市保健センター（☎ 64-7713・64-7715）

個別検診のお知らせ

胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は平成 25 年 3 月 31 日まで市内指定医療機関で受診することができます。

※実施医療機関や自己負担金など詳しい内容は市保健センターへ問い合わせてください



「がん対策基本法」に基づき策定された「がん対策推進基本計画」の個別目標である「がん検診受診率 50% 以上」の目標達成に向け、国・企業・地方自治体・関係団体などが連携・協力して「がん検診の重要性」を啓発しています。

参考 島原市がん検診受診率（平成 23 年度）

胃がん（9.7%）、子宮がん（28.5%）、乳がん（25.3%）、肺がん（24.6%）



◆市ホームページアドレス

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

◆島原市の人口（1 月 1 日現在）

人 口 48,362 人（前月比 - 19）
男 22,433 人（前月比 + 1）
女 25,929 人（前月比 - 20）
世帯数 19,167 世帯（前月比 + 13）
出生 20 件 死亡 65 件 転入 80 件 転出 58 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/>