

# くらしの 情報

## 募集

### がんばらんば体操教室 参加者募集

市民の健康増進を図り、長崎が  
んばらんば国体の機運を高めるた  
めに、がんばらんば体操教室を開  
催します。

▼とき 毎月第4金曜日 15時  
から16時まで

・実施日：4月26日、5月24日、  
6月28日、7月26日、8月23日、  
9月27日、10月25日、11月22日、  
12月27日、平成26年1月24日、  
2月28日、3月28日

▼ところ 島原市豊丘公園体育館・  
弓道場（4月～平成26年2月）、  
市立有馬武道館（3月）  
▼服装 運動のできる服装

- 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>

### 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



▼申し込み 事前の申し込みは必  
要ありません。都合の良い日に  
気軽に参加してください  
▼問い合わせ先 文化・スポーツ  
振興グループ（☎内線663）

▼ところ 島原文化会館

▼持参品 飲料水・タオル

※4月3日(水)はひょうたん池公園  
で実施します

※雨天時は中止します

のぎくウォーキングサークル

▼とき 4月5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

※雨天時も実施します

さるいてみゆう会

▼とき 4月4日(木) 9時から

▼ところ 杉谷公民館

▼持参品 弁当・飲料水・タオル

※雨天時も実施します

歩いて食べよう会

▼とき 毎週金曜日 9時30分  
から

▼ところ 島原文化会館

▼持参品 タオル、飲料水

※雨天時は中止します

問い合わせ先

市保健センター（☎647713）

### 要約筆記奉仕員養成講座 受講生募集

難聴者のためにその場の話の内  
容を要約し、文字通訳する奉仕員  
の養成講座が開催されます。

▼とき

・基礎課程：5月11日から7月6  
日までの毎週土曜日（6月22日  
は休み）10時から15時まで  
・応用課程：7月13日から8月10  
日までの毎週土曜日 10時から  
15時まで

▼ところ 市福祉センター

▼講師 県難聴者・中途失聴者  
協会、NPO全国要約筆記問題  
研究会長崎県支部、島原要約筆  
記会すまいる

▼受講料 無料（ただし、テキスト  
ト代として基礎課程1500円、  
応用課程1800円が必要）

▼申し込み・問い合わせ先 市社  
会福祉協議会（☎633855）

## お知らせ

「電話お願い手帳」  
を差し出されたら

耳や言葉の不自由  
な人が、外出先で電  
話連絡などの必要が生じた際に、  
用件や連絡などを書いて近くの人  
に協力をお願いするためのコミュ  
ニケーション用具として「電話お  
願い手帳」があります。



この手帳は、例えば救急車を呼

が場合など緊急時に使用するときや筆談の時のメモ用紙としても使用されます。

手帳を提示されたときは、代わりに電話をかけるなどのお手伝いをお願いします。

なお、この手帳は、福祉保健総務グループと有明支所の窓口で配布していますので、耳や言葉の不自由な人は利用してください。

▼配布・問い合わせ先 福祉保健総務グループ福祉班（☎内線273）または有明支所（☎内線506）

## 重度心身障害者福祉タクシー利用券の交付

▼対象者 市内在住（在宅）の人で、自分で運転を行わず、次のいずれかに該当する人

- ①療育手帳所持者
- ②精神障害者保健福祉手帳1級所持者
- ③身体障害者手帳所持者で、次のいずれかに該当する人
  - ・1級または2級で車いすを常用している人
  - ・通院により人工透析を受けている人
  - ・視覚障害1級でひとり暮らしの人

人など

▼持参品 障害者手帳、印鑑

▼受付開始日 4月1日(月)から

▼申請・問い合わせ先 福祉保健総務グループ福祉班（☎内線273）または有明支所（☎内線506）

## 奨学金の貸し付け

### 島原市奨学金

▼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）：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

※貸し付けは無利子です

▼対象者 次の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

▼受付期限 6月28日(金)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事項を記入し、

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  
※願書などは市教育委員会のホームページからダウンロードすることができません

▼問い合わせ先 教育総務グループ（☎内線621）

### 長崎県育英会奨学金

▼貸付対象学校と貸付月額（高校生を除く）

・国立大学など：4万1000円

・私立大学など：4万7000円  
※貸し付けは無利子です  
※高校生は在学学校へ問い合わせください

▼対象者 次の事項をすべて満たす人

- ①県内に住所を有する人の子など
  - ②大学など（大学、短期大学、専修学校など）に在学している人
  - ③経済的理由により修学が困難で、かつ人物、学業とも奨学生としてふさわしい人
  - ④日本学生支援機構の奨学生ではないこと
- ▼受付期限 4月26日(金)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事項を記入し、

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  
※願書などは長崎県育英会のホームページからダウンロードすることができません

▼問い合わせ先 教育総務グループ（☎内線621）または長崎県育英会（☎095-824-7501）

## 農業振興地域整備計画の全体見直しについて

市では、合併後相当の期間が経過したことや県の農業振興地域整備基本方針の変更などを受けて、今後の農業振興ならびに効率的な土地利用を図るため、農業振興地域整備計画の見直し作業を行っていましたが、平成25年3月15日で農業振興地域整備計画の見直しが完了しました。

それに伴い、一時中断していた個別の農振除外申請などの受付を、平成25年4月より再開します。

▼問い合わせ先 産業政策グループ企画調整班（☎内線561）

## 育成医療と未熟児に関する 担当窓口が変わります

4月1日から育成医療と未熟児に関する窓口が、県から市に変わります。

申請書の受付などは、次の担当グループとなります。

▼育成医療 身体に障がいのある子どもに対する育成医療の給付など：福祉保健総務グループ福祉班（☎内線273）

▼養育医療 養育医療（未熟児が対象）の給付など：子ども支援グループ子ども家庭班（☎内線278）

▼未熟児の訪問・指導 市保健センター（☎647713）

## 固定資産税（土地・家屋） 価格等帳簿の縦覧

4月1日から、平成25年度の土地・家屋価格等縦覧帳簿を公開します。

この制度は、市内に土地・家屋を所有する固定資産税の納税者が、他の土地・家屋の価格と比較することにより、本人所有の資産の評価が適正であるかどうかを確認できる制度です。

平成25年度は価格の据置年度ですので、昨年中に新・増築などした家屋および地目変更などがあった土地が価格の見直しとなります。

▼縦覧期間 4月1日(月)から5月31日(金)まで（土曜日・日曜日・祝日は除く） 8時30分から17時15分まで

▼縦覧場所 税務グループ固定資産税班

▼縦覧できる人 土地または家屋を所有する固定資産税の納税者

▼縦覧できる内容  
・土地：所在、地番、地目、地積、価格  
・家屋：所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格

▼問い合わせ先 税務グループ固定資産税班（☎内線173）

## 島原大変遭難者慰霊祭

島原大変遭難者のご冥福と、眉山の治山を祈念して、慰霊祭が行われます。

▼とき 4月7日(日) 10時から  
▼ところ 眉山治山祈念公苑（総合運動公園内）

▼問い合わせ先 眉山治山祈念公苑保勝会事務局（島原温泉観光協会内 ☎63986）

## 島農春の市

▼とき 4月27日(土) 9時30分から11時まで

▼ところ 島原農業高校

▼内容  
・農産物、野菜苗、花苗、ケーキやスープ生姜めんなど加工品の販売  
・動物ふれあいコーナー  
・生活福祉科生徒実習品販売  
・和太鼓演奏

▼問い合わせ先 島原農業高校（☎65125）

## 国民年金コーナー

### 平成25年度諫早年金事務所の 出張相談日程

平成25年度の諫早年金事務所による出張年金相談の日程が決まりましたのでお知らせします。

▼相談日 4月17日(水)、5月15日(水)、6月19日(水)、7月17日(水)、8月21日(水)、9月18日(水)、10月16日(水)、11月20日(水)、12月18日(水)、平成26年1月22日(水)、2月19日(水)、3月19日(水)

▼ところ 市民窓口グループ

▼募集人数 各回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  
**平成25年度の国民年金保険料**

平成25年4月分からの国民年金の保険料は、60円引き上げられて1万5040円になります。保険料の納付は、日本年金機構から送付される納付書により全国の金融機関やコンビニエンスストアなどでできるほか、口座振替納付、インターネットを利用した納付やクレジットカードでも納付できます。  
**ねんきんネット稼働中**

国民年金、厚生年金の履歴や年金額を確認したい人は、印鑑および本人確認できるもの（運転免許証、保険証など）を国民年金班まで持参してください。

▼問い合わせ先  
市民窓口グループ国民年金班（☎内線232）

## 不要品の交換

おゆずりします

国見高校女子制服（夏冬・上下、サイズS）、ベビーベッド  
おゆずりください

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。

## ● 狂犬病予防注射 ●



犬（生後 91 日以上）を飼っている人は、犬を登録し、その犬に毎年 1 回狂犬病予防注射を受けさせるよう法律で定められています。

市では、次の日程で、犬の登録および狂犬病予防注射を実施します。

都合の悪い人は、最寄りの動物病院で接種後、「注射済証」を環境グループまで持参し、注射済票の交付を受けてください。（注射済票交付手数料 550 円が必要です）

### ◎手数料（1 頭あたり）

・登録済みの犬 3050 円（注射代＋注射済票交付手数料）

・未登録の犬 6050 円（登録手数料＋注射代＋注射済票交付手数料）

### ◎注意

- ・食欲、元気がない、妊娠・授乳・治療中の場合は、注射前に獣医師に申し出てください
- ・注射当日は犬を制御できる人が連れてきてください。また、犬のフンは飼い主が責任を持って処理してください

◎問い合わせ先 環境グループ衛生保全班 ☎ 内線 192

期 日	時 間	会 場
4月14日（日）	9:30～12:00	市役所大手浜駐車場
4月15日（月）	10:00～10:15	長貴公民館
	10:40～11:30	三会農村環境改善センター
	13:30～13:50	下折橋町集合避難施設
	14:20～15:00	杉谷公民館
4月16日（火）	10:00～10:30	市医師会看護学校
	10:50～11:05	霊丘公民館
4月17日（水）	13:30～14:00	白山公民館
	10:00～10:35	第二中学校体育館横
4月18日（木）	11:00～11:15	外港公園（下川尻公民館前）
	13:30～14:30	安中公民館
4月19日（金）	10:00～10:30	松尾駅前
	10:50～11:10	東小路公民館
	13:30～13:45	川内公民館
	14:10～14:40	戸切公民館
4月19日（金）	10:00～10:15	浜東公民館
	10:30～10:55	神木公民館
	11:15～11:45	城之尾公民館
	14:00～15:00	有明公民館前駐車場

## しまばら ① わかめ ～旬を味わおう～ 食育レシピ わかめカツ

エネルギー：281kcal たんぱく質：15.1g  
脂質：17.8g 食塩：1.2g



### わかめでボリュームアップ

揚げ物は高カロリーですが、わかめでかさ増ししてボリュームアップ。メタボが気になる方にオススメです。

### わかめのヌメヌメで健康アップ

わかめなどの海藻に含まれるヌメヌメの成分は、がん予防効果や血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。



レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会

材 料	分量 (4人分)	作り方
豚ロース（4mm 厚さ）	8 枚	①豚肉に軽く塩・こしょうをし、戻したわかめをのせ、もう 1 枚の豚肉を重ねてわかめを肉で包み込む。 ②①を混ぜ合わせた A にくぐらせ、パン粉をつけ、油でこんがり揚げ。 ※お好みにポン酢をかけていただく
塩	少々	
こしょう	少々	
塩わかめ（戻して）	40g	
小麦粉	40g	
卵	1 個	
水	大さじ 1	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	

## 市民相談センターのご案内

4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〉

4月2日(火)・9日(火)・16日(火) 13:00～16:00

〈有明福祉センター〉 4月3日(水) 13:00～16:00

### ◆人権相談（人権擁護委員）

4月3日(水) 13:00～16:00

### ◆不動産に関する相談（宅建協会）

4月15日(月) 13:00～16:00

### ◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約】

4月18日(木) 13:00～16:00

### ◆公証人法律相談（島原公証役場公証人）

4月24日(水) 13:00～16:00

### ◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

4月25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

## スポーツ安全保険へ加入を

スポーツなど団体活動中の万一の事故に備えて、スポーツ安全保険への加入をおすすめします。

●対象団体 スポーツ活動や文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う5人以上の団体

●保険期間 加入手続き日の翌日から平成26年3月31日まで

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興グループ（☎内線663）

対象となる団体	掛金 (1人年額)	傷害保険（補償金額）		
		死亡 (後遺障害)	入院 (日額)	通院 (日額)
子どものグループ (中学生以下) 文化活動団体 (高校生以上)	800円	2000万円 (3000万円)	4000円	1500円
成人のスポーツ団体 (高校生以上)	1850円	2000万円 (3000万円)	4000円	1500円
65歳以上	1000円	600万円 (900万円)	1800円	1000円

## 図書館 通信

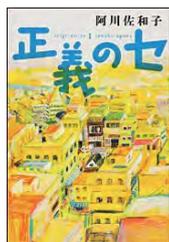
島原図書館（☎64-4115） 開館時間…10:00～18:00（金曜日は20時まで）

4月の休館日…1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・30日(火)・5月1日(水)

有明図書館（☎68-5808） 開館時間…9:00～18:00

4月の休館日…2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)・5月1日(水)

## 新刊図書紹介



### 「正義のセ1」

阿川 佐和子 著 角川書店

子どもの頃から正義感が強かった凜々子は、念願の検事になり意欲に燃えるものの苦戦の連続。周囲に支えられながらひとつずつ難問に挑むが、ついにある大失態をおかして…。



### 「一路」上・下

浅田 次郎 著 中央公論新社

いざ、江戸見参の道中へ。小野寺一路19歳。父の不慮の死を受け御供頭を継いだ若者は、家伝の「行軍録」を唯一の手がかりに、江戸への参勤交代を取り仕切る。

### ■「蘭陵王の恋」

平岩 弓枝 著 文藝春秋

### ■「玉磨き」

三崎 亜記 著 幻冬舎

### ■「桜ほうさら」

宮部 みゆき 著 PHP 研究所

### ■「パン屋を襲う」

村上 春樹 著 新潮社



## 4月の催し

### 島原図書館

■おはなしのじかん 6日(土)・13日(土)・20日(土)

11:00～

■おはなしのじかん 0.1.2 24日(水) 11:00～

■たんぽぽおはなし会 27日(土) 11:00～

■郷土史を学ぼう会「神習処 できて百五十年」  
「深溝世紀 忠和公編」 27日(土) 14:00～

### 有明図書館

■ちいさなおはなしかい 13日(土) 14:30～

■こんねクイズにチャレンジ 24日(水)～5月12日(日)  
～図書館や本に関するクイズを解いて、全問正解を目指そう～

■春のスペシャルおはなし会 27日(土) 14:30～  
～「こんね」の皆さんによるおはなし会～

◎図書館のホームページで蔵書の検索ができます

島原図書館・有明図書館ホームページアドレス

<http://www.shimabara-city-libraries.jp/>