



平成新山

5月13日、防災関係者などが平成新山の地形の変化や噴気を調査するため、防災登山を行いました。

火山活動は落ち着きを見せているものの、山頂付近は水蒸気が上がり、巨大な溶岩ドームが形成されたままになっており、引き続き警戒を行っています。

多数の死者・行方不明者を出した「雲仙・普賢岳噴火災害」の大火砕流から、6月3日で丸22年となります。

故郷で起きた災害を忘れることなく、後世へ引き継いでいくことが私たちの役目です。当日は、献花所の設置やサイレンの吹鳴を行いますので、献花や黙とうをお願いします。詳しくは30ページをご覧ください。

※写真の場所は警戒区域内にあるため、通常立ち入ることはできません

目次

受けよう！特定健診	2
6月は食育月間	4
結核・肺がん検診	8
ジェネリック医薬品ほか	9
島原市ひとづくり出前講座	10
しまばら子育て情報	13
土砂災害防止月間・環境月間	14
男女共同参画について考えてみよう	16
島原半島世界ジオパーク	17
まちかどウォッチングほか	18
保健センターだより	20
ふるさと再発見ほか	22
公民館こうぞ情報	23
くらしの情報	24



受けよう！特定健診

特定健診は、自覚症状がないまま進む生活習慣病を予防するための健診です。自分のため、家族のためにも年に一度は特定健診を受診しましょう。

■ 問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713) ・ 有明保健センター (☎ 68-5335)

1

島原市民の「特定健診」受診率は44.2% 受診者の約7割が糖尿病予備軍！

島原市民の平成24年度特定健診受診率は44.2%（※）でした。健診結果を見ると、HbA1c(糖尿病に関する項目)が高い人が男女とも多いことがわかります。また、男性は腹囲の異常者が女性に比べかなり多い状況です。LDL(悪玉コレステロール)や血圧が高い人が多いのも特徴です。これらは、生活習慣病の原因となる検査項目で、放っておくと、将来、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病合併症など命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。健診を受けることで、病気になる前に改善できれば医療費も安くて済みます。毎年健診を受け、自分の体の状態を知っておくことが大切です。

※受診率は平成24年度速報値(平成25年3月末現在)です

▶検査結果が基準値外の人割合

主な検査項目	基準値外の割合	
	男性 (%)	女性 (%)
腹 囲	53.1	20.2
中性脂肪	29.7	19.0
HbA1c	71.7	74.0
収縮期血圧	51.1	46.1
拡張期血圧	21.7	12.2
LDL	43.5	53.7



健康に自信がある人も毎年健診を受け、自分の体の状態を知っておくことが大切です。特定健診の結果は日ごろの生活を映し出す鏡とも言えるかもしれませんね。



2

受診は無料！年に一度は体のチェック

受診できる人と検査項目は次のとおりです

- ▶対象者 島原市国民健康保険に加入している40～74歳の人
- ▶受診料 無料
- ▶検査項目 身長、体重、腹囲測定、尿検査(尿たんぱく・尿潜血・尿糖)、血圧測定、心電図検査、血液検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・空腹時血糖・HbA1c・肝機能(AST・ALT・γGT)・尿酸・クレアチニン・貧血)など
- ▶注意事項
 - ・午前受診…健診10時間前から水以外の飲食は控えましょう
 - ・午後受診…朝食は軽めにし、健診まで水以外の飲食は控えましょう

無料でこれだけ検査してもらえるの!?
行ってみようかしら。



3

特定健診を受けに行こう！

①郵送された受診券（ピンク色の封筒）で日程と会場を確認する

- ※個別健診希望の人は病院へ予約
- ※普段、病院で受診している人も対象となります
毎年健診を受けましょう
- ※島原市の人間ドック（市内・市外）を受診した場合は、受診の必要はありません



②受診券・健康保険証・介護保険証（持っている人のみ）を持参し、特定健診を受診



③健診結果をもとに説明を受けましょう

4

健診会場・日時を確認しましょう！

①集団検診

会場	受付日時	会場	受付日時
市保健センター	6月11日(火) 13:00~14:00	有明保健センター	6月24日(月) 13:00~14:00
	6月11日(火) 18:30~19:30		6月25日(火) 9:30~10:30
	6月12日(水) 13:00~14:00		6月25日(火) 13:00~14:00
	6月30日(日) 9:30~10:30		6月26日(水) 13:00~14:00
	7月23日(火) 13:00~14:00		7月21日(日) 9:30~10:30
	7月23日(火) 18:30~19:30		7月22日(月) 13:00~14:00
有明漁協	6月13日(木) 13:00~14:00		7月22日(月) 18:30~19:30
森岳公民館	6月18日(火) 13:00~14:00	白山公民館	7月8日(月) 13:00~14:00
	6月19日(水) 13:00~14:00		7月9日(火) 13:00~14:00
杉谷公民館	6月20日(木) 13:00~14:00	三会農村環境改善センター	7月11日(木) 13:00~14:00
	6月21日(金) 13:00~14:00		7月12日(金) 13:00~14:00
霊丘公民館	6月27日(木) 13:00~14:00	島原市医師会館	7月18日(木) 13:00~14:00
	6月28日(金) 13:00~14:00		7月19日(金) 13:00~14:00
安中公民館	7月2日(火) 13:00~14:00		
	7月3日(水) 13:00~14:00		

※受付時間内に受け付けを済ませてください

②個別健診 6月1日(土) から11月30日(土) の間に、市が指定する医療機関で受診してください

5

健診後も健康をサポートします！

健診を受けたすべての人

結果説明会（7月～9月）

- ・特定健診（集団）を受けたすべての人へ保健師、栄養士が個別で結果を説明
- ・待ち時間が少ないよう予約制で実施

病院受診が必要な人

重症化予防のための訪問指導

- ・特定健診の結果、病院受診が必要な人へ結果の説明と医療機関への受診を勧めています

生活改善が必要な人

特定保健指導（随時）

- ・生活習慣病予防のために、健診結果をもとに、一人一人に合わせた食事・運動のサポートを保健師・栄養士が実施

からだの学習会（年3回）

- ・医師による生活習慣病予防のための学習会を開催
- ・参加をお勧めする人へハガキで案内



6月は「食育月間」 毎月19日は食育の日



平成22年3月に島原市食育推進計画を策定し、基本理念である「豊かな自然の恵みを生かす、元気で楽しい、食のまち、しまばら」の実現を目指し、食育活動を展開しています。

1月31日の「ふれあい給食（大三東小学校）」の様子

「豊かな自然の恵みを生かす、元気で楽しい、食のまち、しまばら」
の実現のため…

「しまばらぐぞうに」運動を展開します

- ・しょくいく（食育）で市民の心と身体の健康づくり
- ・ますます広げよう、体験活動と食への感謝の気持ち
- ・バランスのとれた食事
- ・ぐるっと地域の輪をつなぐ伝統の食文化
- ・ぞうに（雑煮）のように粘り強く長く続けよう、食育推進市民運動
- ・うみ（海）の幸、山の幸、島原の豊かな自然の恵みをみんなで楽しくいただきます
- ・にっこりと、食卓を囲んで家庭の団らん

6月19日

日直
食育太郎



食育をあらゆる角度で推進するため、島原市内の10グループと関係団体が連携して取り組んでいます。今回は各グループや団体の取り組みを紹介します。これらの取り組みを活用して家庭における食育を実践しましょう。

し 食育で市民の心と身体の健康づくり ～食事と運動でヘルスアップ～

糖尿病など生活習慣病の予防・重症化予防のため、食に関する適切な判断力を身につけ、実践できるような食育を推進しています。

- ① 食生活改善推進員による生活習慣病予防のための講習会
調理実習を通して調理の工夫など、家庭での実践力を養っています。



- ② 室内運動教室・サークル活動支援
天候に関係なく運動を定着できるようにスクエアステップ運動の普及を行っています。



- ③ ウォーキング教室・サークル活動支援
普段の生活で歩くことを定着し、歩く楽しさの普及をしています。年に2回程度、ウォーキング大会を開催しています。



- ④ 病気に関する知識の普及・試食と運動などの体験
医師会などと連携して糖尿病のつどいなどを開催。病気をコントロールし、日常生活を送る実践力を養います。



肥満って、どんな状態？

肥満というのはふつう、からだが太っているという意味を指しますが、医学的に「肥満」という言葉を使うときには、脂肪が一定以上に多くなった状態のことを言います。

現在、肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。

肥満度判定基準	BMI
低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5～25
肥満（1度）	25～30
肥満（2度）	30～35
肥満（3度）	35～40
肥満（4度）	40以上

（日本肥満学会 2000）

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

(例) 体重 70kg、身長 165cm の場合
70 ÷ 1.65 ÷ 1.65 = 25.7 (肥満1度)

ま ますます広げよう、体験活動と食への感謝の気持ち

収穫体験・料理体験を通して生産者や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを育みます。食べ物の命を大切に、食べ物を無駄にしない食育を推進しています。

- ① 野菜の収穫体験
保育園児などを対象に舞岳山荘でじゃがいもの収穫やさつまいもの苗植えから収穫までの体験活動を行っています。



- ② 生ごみたい肥化事業
幼児・小学生を対象に生ごみにぼかしを混ぜたい肥で、野菜を植えて収穫するなどの体験活動を行っています。



- ③ ひとりでも！クッキング～食の自立を目指して～
高校生を対象に食生活改善推進員が料理教室を行っています。



ばら バランスのとれた食事



しまばら版食事バランスガイドには、一般向けのほか、幼児向け・妊産婦向け・高齢者向けがあり、それらを普及し、活用の推進を目指します。

食事バランスガイドの活用普及

何を、どれだけ食べればよいか、料理で示されています。日常生活で食べたものを食事バランスガイドに当てはめて、バランスを確認できるツールです。各種健診や健康教室などで普及しています。



しまばら版食事バランスガイドは市保健センター・有明保健センターで配布しています

ぐるっと地域の輪をつなぐ伝統の食文化

島原の自然の恵みを生かし、昔から伝わる食文化の継承・発展のため郷土料理講習会などを通じて、郷土料理の普及に努め、郷土への愛着を育みます。

① 公民館講座～安中女性学級～

郷土料理教室を開催し、ろくべえ・寒ざらし・にんじんご飯などを作りました。毎年1回行っています。



② 保育士さんへの料理講習会

食生活改善推進員が保育士会で講習会を行い、各保育園での郷土料理の普及を支援しています。



島原の郷土料理

島原具雑煮、がねだき、いざりす、がんばの湯引き、べったらもち、呉豆腐、寒ざらし、ろくべえなど



ぞ 雑煮のように粘り強く続けよう食育推進市民運動

食育ボランティアの創設

食育に関心を持ち、食育を身近なものにし、市民運動として展開するため、平成24年度より食育ボランティアを募集しています。

現在、1団体、1個人が登録し、活動しています。「島原市食育推進計画」では350人を目標にしています。

子供たちと楽しく活動（調理実習）したい人、郷土料理を作れる人、食育体験ができる企業・団体・市民の皆さんのご応募お待ちしております。

▶活動内容 親子クッキング教室、郷土料理講習会、食育の日PRイベント、特産品を使った料理の開発など

楽しく、おいしく食べて健康になろう2013

6月は食育月間です。食育を広く普及するため、食育ボランティアによる食育イベントを開催します。

気軽に立ち寄って普段の食事を振り返る機会にしてみませんか。

▶とき 6月19日(水) 10時～12時

▶ところ サンプラザ万町1階

▶内容 みそ汁の塩分測定、標準みそ汁の試食、野菜のとり方(試食あり)、健康相談、健康に関する展示など

▶問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)

う 海の幸、山の幸、島原の豊かな自然の恵みをみんなで楽しくいただきます

島原の豊かな自然の恵みで交流の輪を拡大し、地産地消と農林水産漁業の活性化を推進します。

① ふるさと産業まつり

島原の特産物を市内外に広くPRすることを目的に開催しています。



② 島原薬草ウィーク

薬草を使った食品の販売などを通し地域の魅力を発信しました。



③ こらやっちゃよかばい事業

島原の特産物を使って開発された商品を審査し、表彰を行っています。



④ 新鮮五感 ～島原の恵みを全国へ～

島原の特産物を全国へPRするため、市ホームページで島原の特産物を紹介しています。

URL : <http://www.yokabai-shimabara.com/>



詳しくは、物産流通グループ (☎ 68-1111 内線 573) へ問い合わせてください。



に じっくりと、食卓を囲んで家庭の団らん

共食を通じた家庭での食育を推進しています。1日1回は共食の機会を作りましょう。

① 共食で育む心の健康

孤食(一人で食べる)や子食(子どもだけの食事)はなるべく避け、できる限り一緒に食べる時間を持ちましょう。楽しい食事は食事をおいしくし、心の栄養にもなります。



② 会食機会の提供

楽しい食事は、おいしさのスパイスになります。高齢者ふれあいサロンや独居老人の会食会などが市内で開催されています。



食改さん募集中

現在、島原市には95人の食生活改善推進員の皆さんが活動しています。もっと皆さんの身近で活動を広められるよう次のような人を募集しています。

- ・セカンドライフで仲間をつくりたい人
- ・人と接することが好きな人
- ・ボランティアを始めたい人
- ・料理が好きな人

興味がある人は市保健センター (☎ 64-7713) へご連絡ください。



「食育」に関する問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)

結核・肺がん検診を実施します

市では、40歳以上の市民を対象にした胸部レントゲン検診（結核・肺がん）を実施します。都合のよい日時・場所で受診してください。

※職場、学校、施設などで検診のある人を除きます

※妊娠または妊娠している可能性のある人は控えてください

▶費用 無料

▶問い合わせ先 市保健センター（☎64-7713）



日付	受付時間	会場
11日(火)	9:30～10:30	ありあけ荘
	13:00～14:00	市保健センター
	18:30～19:30	
12日(水)	9:30～10:30	仁田の丘公民館
	13:00～14:00	市保健センター
13日(木)	9:30～10:30	川内コミュニティセンター
	13:00～14:00	有明漁業協同組合
18日(火)	9:30～10:30	みつい北門店 第二駐車場
	13:00～14:00	森岳公民館
	18:30～20:00	
19日(水)	9:30～10:30	作元組 駐車場
	13:00～14:00	森岳公民館
20日(木)	9:30～10:30	島原農業高校正門付近
	13:00～14:00	杉谷公民館
	18:30～20:00	
21日(金)	9:30～10:30	江里公民館
	13:00～14:00	杉谷公民館
24日(月)	9:30～10:30	小原下公民館
	13:00～14:00	有明保健センター
25日(火)	9:30～10:30	有明保健センター
	13:00～14:00	
26日(水)	9:30～10:30	東小路公民館
	13:00～14:00	有明保健センター
27日(木)	9:30～10:30	島原工業高校
	13:00～14:00	霊丘公民館
	18:30～20:00	
28日(金)	9:30～10:30	秩父が浦町公民館
	13:00～14:00	霊丘公民館
30日(日)	9:30～10:30	市保健センター

日付	受付時間	会場
2日(火)	9:30～10:30	新天公民館
	13:00～14:00	安中公民館
3日(水)	9:30～10:30	北安徳町 古川商店駐車場
	13:00～14:00	安中公民館
	18:30～20:00	
8日(月)	9:30～10:30	下川尻公民館
	13:00～14:00	白山公民館
9日(火)	9:30～10:30	第二中学校
	13:00～14:00	白山公民館
	18:30～20:00	
11日(木)	9:30～10:30	長貴公民館
	13:00～14:00	三会農村環境改善センター
	18:30～20:00	
12日(金)	9:30～10:30	洗切町 小松広場
	13:00～14:00	三会農村環境改善センター
18日(木)	9:30～10:30	第二小学校
	13:00～14:00	医師会館
19日(金)	9:30～10:30	宮田小児科横 緑道公園
	13:00～14:00	医師会館
21日(日)	9:30～10:30	有明保健センター
22日(月)	9:30～10:30	浜東公民館
	13:00～14:00	有明保健センター
	18:30～19:30	
23日(火)	9:30～10:30	城之尾公民館
	13:00～14:00	市保健センター
	18:30～19:30	



薬代が安くなる？ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分・効能・効果を持つ医薬品です。

① 薬代が安くなります

医薬品は開発に費用が多くかかりますが、開発期間が短くて済むジェネリック医薬品は価格も安くなっています。薬代として3割以上、中には5割以上安くなる薬もあります。



② 効き目や安全性は同じ

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ主成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認された薬です。



③ 使用するには

ジェネリック医薬品は医師による処方せんが必要ですので、まずは医師・薬剤師にご相談ください。

もし、自分から言い出しにくいという人は、「ジェネリック医薬品希望カード」を使って、意志を伝えてください。

なお、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。効能が異なる場合や、在庫がない場合などは処方されない場合があります。



「ジェネリック医薬品希望カード」
保険・健康増進グループで配布しています

島原市国民健康保険・後期高齢者医療からのお知らせ ジェネリック医薬品に切り替えた場合の軽減額をお知らせしています

島原市国民健康保険・後期高齢者医療では、現在使用しているお薬（先発医薬品）をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えることで軽減できる金額の目安を、5月にお知らせしています。今回は「2月に処方された分」について通知しています。
※軽減効果が一定以上見込まれる人のみに送付しており、すべての人に送付があるわけではありません



■ 問い合わせ先 保険・健康増進グループ保険班（☎ 63-1111 内線 237）

危険物安全週間

6月第2週（6月2日～6月8日）は「危険物安全週間」です。

ガソリンや灯油などの危険物が絡む事故・火災を起こさないよう取り扱いには十分注意しましょう。

◎灯油用プラスチック容器にガソリンを入れない

◎ガソリンは基準に適合した「金属製容器」を使用しましょう

◎ガソリン混合油はガソリンと同様の取り扱いを

▶問い合わせ先

島原地域広域市町村圏組合予防課（☎ 62-5857）

お口の健康まつり

▶と き 6月9日（日） 10時から12時まで
※凶画コンクール表彰式、良い歯の優秀園表彰式は12時30分から

▶ところ 市保健センター

▶内 容 歯科健診、歯科保健指導・相談、フッ素洗口・塗布、歯磨き教室、妊婦教室、体験型コーナー、口腔ケア・摂食嚥下リハビリ相談、歯に良いおやつせつしよくえんげの展示・実演、噛みごたえのある料理の紹介

▶問い合わせ先

島原南高歯科医師会（☎ 62-3507）



気軽に注文！ 島原市ひとつづくり

出前講座

行政の仕事、まちづくり、福祉、健康、教育など市役所の職員が皆さんの所へお伺いして講座を開催します。

メニューがありますので、皆さんの知りたいこと、お聞きになりたいことを選んでいただき「注文」があると「出前」いたします。お気軽にご注文ください。



気軽に
申し込んでください

島原市ひとつづくり出前講座について

出前講座は、皆さんのリクエスト（メニューは次ページ以降をご覧ください）に応じて、市職員を派遣する制度です。

講座内容は市が行う仕事の中で皆さんが知りたい、聞きたい内容を選んでいただき、それに応じて職員の専門知識を生かしたお話をお届けするものです。



開催日時・場所

- ▶ 日 時 月曜から金曜日（祝日を除く） 9時～ 21 時
- ▶ 場 所 市内に限ります（会場の確保・準備は申込者でお願いします）
- ▶ 講座時間 約 90 分（内容により異なります）

申込方法

- ▶ 利用できる人 市内に在住または勤務している 5 人以上の団体・グループ
- ▶ 申込方法 受講したいメニューを選び、希望日の 20 日前までに、社会教育グループへ申込書を提出してください。日程などを調整後、代表者へ連絡します

※申込書は社会教育グループ窓口、各地区公民館または市ホームページで入手できます

費用

講師料は無料ですが、材料が必要な場合は申込者で事前に用意していただく場合があります

利用時の注意

- ・ 講座内容に関する質疑や意見交換は構いませんが、苦情、陳情などは出前講座内ではできません
- ・ 政治、宗教、営利を目的とする場合は利用できません

申し込み・問い合わせ先

社会教育グループ（☎ 68-5473）または各地区公民館



島原市ひとつづくり出前講座一覧（全 54 講座）

No	講座名	内容	担当
市政	1 市議会について	市議会の仕組みを知ろう	議会事務局
	2 選挙について	明るい選挙・選挙の仕組みについて	選挙管理委員会事務局
	3 これからのまちづくり	島原市が目指すまちづくりについて	政策企画グループ
	4 広報紙の作り方	楽しい広報紙の作り方について	政策企画グループ
	5 島原市の例規	島原市の仕組みを考える	経営管理グループ
	6 島原市の台所	島原市の仕組みを考える台所事情（財政状況）	経営管理グループ
	7 統計で見る島原市のすがた	統計・国勢調査でみた島原市	経営管理グループ
	8 市民税・国民健康保険税について	市民税・国民健康保険税の仕組みを身近に知ろう	税務グループ
	9 固定資産税について	固定資産税の仕組みを身近に知ろう	税務グループ
	10 会計事務の仕組み	会計事務の仕組みを知ろう	会計室
産業	11 農業のあらまし	市内の農産物を身近に知ろう・紹介とPR	農林水産グループ
	12 水産業のあらまし	水揚げされる水産物の紹介とPR	農林水産グループ
	13 企業立地と雇用創出の新たな支援制度について	「島原市企業立地促進及び雇用の創出に関する条例」の施行に伴う支援制度	産業政策グループ
	14 観光について	島原市の観光について	観光・ジオパークグループ
まちづくり	15 これからの島原市	島原市の都市計画について	まちづくり管理グループ
	16 耐震・安心住まいづくり支援事業について	耐震化の必要性、建築物の耐震診断・補強方法と支援制度、省エネ化バリアフリー化・長寿命化の住宅リフォームについて	建設整備グループ
暮らしと生活	17 男女共同参画社会	男女共同参画で明るく楽しい地域に	政策企画グループ
	18 情報化社会	情報化で変わるこれからの生活	政策企画グループ
	19 悪徳商法にご用心	悪徳商法にだまされないための知恵	生活安全グループ
	20 振り込め詐欺対策	振り込め詐欺被害にあわないために	生活安全グループ
	21 市民窓口について	知っておきたい市民窓口のあれこれ（戸籍・住民票・印鑑証明・パスポート申請など）	市民窓口グループ
	22 国民年金について	知っておこう国民年金	市民窓口グループ
	23 環境を考える①	環境を守るために（環境保全のためにできること）	環境グループ
	24 環境を考える②	EM菌の取り組み状況について	環境グループ
	25 ゴミ減量とリサイクル	ゴミの分別とリサイクル（ゴミの減量と活用）・生ゴミ堆肥化	環境グループ
	26 後期高齢者医療制度について	みんなで考えよう高齢者医療	保険・健康増進グループ
	27 国民健康保険について	安心を守る国民健康保険	保険・健康増進グループ
	28 介護保険の上手な使い方	住み慣れた地域でいきいきとした生活を続ける手助けをする介護保険の制度を知ろう	保険・健康増進グループ
	29 公共下水道について	公共下水道の仕組みと役割を身近に	まちづくり管理グループ

次ページへ続きます

No	講座名	内容	担当
暮らしと生活	30 島原市の水道の仕組み	安全でおいしい水のために ～水道施設見学・水の味比べ～	水道局
	31 国体について	身近な活動で国体を盛り上げよう (ボランティア・まちづくり・おもてなし)	国体推進グループ
防災	32 防災体制について	島原市の安全を守るための防災体制を知ろう	生活安全グループ
	33 交通安全について	交通事故を防ぐために	生活安全グループ
健康づくり	34 こころと体の健康づくり①	乳幼児期の健康と栄養・予防接種	保険・健康増進グループ
	35 こころと体の健康づくり②	メタボリックシンドローム予防	保険・健康増進グループ
	36 こころと体の健康づくり③	介護予防（認知症や寝たきりにならないために）	保険・健康増進グループ
	37 こころと体の健康づくり④	感染症予防	保険・健康増進グループ
	38 食育について	島原市食育推進計画について	福祉保健総務グループ
	39 ちゃんと眠れていますか？	睡眠とこころの健康について	福祉保健総務グループ
福祉	40 障がい者の福祉について	身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者の現状と福祉サービスについて	福祉保健総務グループ
	41 高齢者福祉について	高齢者への福祉サービスと施設について	福祉保健総務グループ
	42 福祉の現状について	福祉予算の割合や使い方について	福祉保健総務グループ
	43 バリアフリーへの取り組み	島原市におけるバリアフリーへの取り組み (高齢者・障がい者の方の住みやすい住まいづくり)	福祉保健総務グループ 建設整備グループ
	44 子育てについて	保育サービスについて	こども支援グループ
教育	45 新学習指導要領について	生きる力を育む教育活動の創造	学校教育グループ
	46 特別支援教育について	一人一人のニーズに応じた教育の推進	学校教育グループ
	47 島原の歴史	郷土島原の歴史を知ろう (人物・史跡・遺跡・薬草園・島原大変など)	社会教育グループ
	48 松平文庫について	松平文庫を教材にして古文書に親しもう	社会教育グループ
	49 伝統的建造物の保存	伝統的建造物保存の制度・仕組みについて	社会教育グループ
	50 人権学習のすすめ	温もりと温かさが実感できる島原市を目指して	社会教育グループ
	51 読書のすすめ	読書の「よさ」「すばらしさ」を知ろう	社会教育グループ
52 論語の音読	武家屋敷で実施している寺子屋（論語の音読など）を出前します（30分程度）	社会教育グループ	
ジオパーク	53 ジオパークの楽しみ方 (座学)	世界に認められた島原半島ジオパーク その見どころと楽しみ方を伝授します	観光・ジオパークグループ
	54 地形や地層を観察しよう	島原半島ジオパークの中にある貴重な地形 や地層の観察と記載に挑戦します	観光・ジオパークグループ

市役所の仕事や暮らしに役立つ情報を、皆さんにお届けします！
ぜひ、ご利用ください。

▶問い合わせ先 社会教育グループ (☎ 68-5473)





育児ワンポイント 歯の衛生週間



6月4日から10日は、「歯の衛生週間」です。

むし歯予防、治療に対する意識が高められるよう、小さい子どもにはブクブクうがいさせたり、磨き残しが無いよう仕上げは親がしてあげましょう。

家庭でも、よくかんで食事をすることや時間を決めて食べること、歯みがきの習慣付けなどに心掛けましょう。



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

親育ち講座

ベビーとママの子育てが楽しくなる はじめのはじめのいっぽ講座



第一子で生後2～6カ月の赤ちゃんとママのための講座を開催します。

▶日程

コース	日程 (時間はいずれも 13:30～15:30)	申込期限
①	6月14日(金)・21日(金)・28日(金) 7月5日(金)・12日(金)・19日(金)	6月4日(火)まで
②	10月7日(月)・15日(火)・22日(火)・29日(火) 11月5日(火)・12日(火)	9月30日(月)まで
③	平成26年1月14日(火)・21日(火)・28日(火) 2月4日(火)・10日(月)・18日(火)	12月27日(金)まで

▶ところ 市保健センター (子育て支援室)

▶内容 ベビーマッサージやあやし歌など、初めてのママのための子育てが楽しくなる講座で、お茶をいただきながら、子育てのヒントがたくさん学べます

▶問い合わせ先 子育て支援室 (☎ 62-4015)

親育ち講座

完璧な親なんていない！ NP (ノバディーズ パーフェクト) 講座



0歳から5歳までの子どもを持つ親のための講座を開催します。

▶日程 (Aコースは定員に達しました)

コース	日程 (時間はいずれも 10:00～12:00)	申込期限
B	9月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金) 10月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)	8月23日(金)まで
C	10月10日(木)・17日(木)・23日(水)・31日(木) 11月7日(木)・14日(木)・21日(木)・27日(水)	9月27日(金)まで

▶ところ Bコース：市保健センター (子育て支援室)、Cコース：有明保健センター

▶内容 子育ての悩みやストレス発散方法などを情報交換し、子育てで疲れた心がほっと一息つける講座です

▶問い合わせ先 子育て支援室 (☎ 62-4015)

6月は「土砂災害防止月間」 雨風が強まって来たときは

緊急時の連絡先

- ① 生活安全グループ (☎ 63-1111 内線 243)
- ② 有明支所 (☎ 68-1111 内線 521)
- ③ 島原広域消防本部司令課 (☎ 65-5151)
- ④ 島原警察署 (☎ 64-0110)
- ⑤ 西部ガス島原営業所 (☎ 63-1313)
- ⑥ 九州電力島原営業所 (☎ 0120-986-404)

① 風水害対策の基本は情報収集から

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

特に台風は、地震などに比べ早くから情報を入手することができますので、気象庁（長崎海洋気象台）などが発表する台風情報をしっかりと把握し、適切な対策に努めましょう。

なお、気象警報などは、市ホームページにも掲載しますので、活用してください。

② 土砂災害警報情報

土石流またはがけ崩れが発生する恐れがある場合に、長崎県と長崎海洋気象台から「土砂災害警報情報」が発表されます。

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

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

③ 土砂災害の予兆

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

① がけくずれ

- ・ がけからの水が濁る
- ・ がけに亀裂が入る音がする
- ・ 小石が落ちてくる



④ 土石流

- ・ 山鳴りがする
- ・ 川が濁ったり、木が流れてくる
- ・ 雨が降り続けているのに川の水位が下がる

⑤ 地滑り

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

- ⑥ 河川、ため池の決壊
・ 漏水量の増加や濁水

⑦ 風水害・土砂災害への備え

- ① 危険を感じたらすぐに避難しましょう
・ 特にお年寄りや子ども、病気の人は早めの避難が必要です
- ・ 看板やトタン、ビニールシートなどは、風に飛ばされやすく危険ですので、家の周囲の状況を確認しましょう
- ・ 非常用持ち出し品（食品、飲料水、救急セット、貴重品、懐中電灯、携帯ラジオなど）の準備、点検をしておきましょう
- ・ 避難時は、電気のブレーカーのスイッチを切り、ガスの元栓を閉めましょう
- ・ 切れた電線を見つけたら絶対に触らずに九州電力島原営業所へ連絡してください

⑧ 防災行政無線の戸別受信機を点検

- ・ 電池を入れないと停電の場合に聞くことができないので電池の準備をしましょう
- ・ 電池の寿命は約1年です。電池の液漏れは故障の原因になりますので一年に一度は必ず電池を交換しましょう

⑨ 問い合わせ先

- 生活安全グループ 交通防災班 (☎ ⑥ 111 1 1 内線 243)

守り育てよう！島原の自然

6月は「環境月間」です

近年、国内はもとより世界的に環境問題に対する関心が高まっています。市では、生活環境向上を目指し、皆さんの協力のもと、市民清掃や不法投棄対策、ごみ減量化対策、地球温暖化対策など、さまざまな事業に取り組んでいます。今回は、苦情が多く寄せられるごみの不法投棄問題、空き地管理などについてお知らせします。環境月間を機に、環境保全について関心と理解を深めましょう。

■ **問い合わせ先** 環境グループ (☎ 63-1111 内線 192)

ごみの不法投棄

▼不法投棄とは

決められた日時、場所以外にごみを出す行為は、「不法投棄」とされています。また、市指定のごみ袋以外のごみを出す行為も不法投棄したとみなされる場合があります。

不法投棄をすると法律により5年以下の懲役、もしくは1千万円以下（法人の場合は三億円以下）の罰金、または両方が課せられるなど厳しい罰則が設けてあります。

市内でも、電化製品や粗大ごみの投棄や指定ごみ袋以外の袋を使っての搬出、車からのポイ捨てなどの行為が後を絶ちません。

不法投棄されたごみは、土地管理者やボランティアなどの協力を得て処分しています。そのため、ごく一部の心無い人のために多くの労力とコストが費やされています。

▼市の取り組み

市では、不法投棄をなくすために、警察や保健所などと連携して、定期的なパトロールを実施したり、啓発用の看板設置、あるいは監視カメラを設置したりするなどさまざまな取り組みを行っており、不法投棄が分かった場合は厳正に対処しています。

▼不法投棄を防ぐために

不法投棄される場所の傾向としては、大抵が道路脇、次いで民有地となっております。



車で運んで来て捨てていると考えられます。有効な防衛策の一つとして、チェーンや柵などで自分の土地を囲み、車の進入を防ぐことが効果的です。

ごみがあるとさらにごみを呼び、生活環境を悪化させます。日ごろから近所の清掃や見回りなど管理をしっかり行い、不法投棄をさせない環境づくりをすることが重要です。

もし、不法投棄を発見した場合は、場所や内容などを環境グループまたは島原警察署へ連絡してください。

空き地の管理

雑草は成長が早く、放っておくと近隣に迷惑をおよぼすばかりでなく、害虫や火災の発生源になる恐れもあります。

空き地をはじめとした土地の所有者や管理者は、定期的な除草や清掃を心掛け、不法投棄でごみを捨てられないようにするなど適切な管理をお願いします。

なお、平成24年度中に環境グループに寄せられた苦情のうち、およそ3割が土地の管理問題についてでした。

来年には長崎がんばらんば国体が開催され、多くの人がこの島原市を訪れます。市民皆さんのモラルとマナー向上で、美しい「島原半島世界ジオパーク」を全国にPRしましょう。



「男女共同参画社会」について考えてみよう

vol.11

平成 25 年度 6/23～29

男女共同参画週間

紅一点じゃ、足りない。

平成 25 年度キャッチフレーズ

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を十分に発揮することができる「男女共同参画社会」。

その実現に向けて制定された「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成 11 年 6 月 23 日を踏まえ、6 月 23 日から 29 日までの一週間を「男女共同参画週間」とし、さまざまな取組みを通じ、男女共同参画基本法の目的や基本理念についてみなさん一人一人の理解を深めることを目指しています。

この機会に私たちの身近にある「男女のパートナーシップ」について、考えてみてはいかがでしょうか。



今月の男女共同参画川柳（平成 24 年度 島原市男女共同参画川柳入賞作品）
「参画の 輪の広がり に 君も居て」（石山 敏郎さん）

▶ 問い合わせ先

政策企画グループ 政策班
☎ 63-1111 内線 146)

参議院議員選挙の投票立会人を募集します

選挙に対する関心を高めるとともに、公平公正な選挙執行および投票しやすい環境づくりを目的として、7月に執行予定の参議院議員選挙の期日前投票所の投票立会人を募集します。

この選挙の期日前投票立会人に事前に登録をしていただいた人を、期日前投票立会人として選任します。



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

- ▶ **立会日** 選挙日が決まっていないため、決定次第立ち会いすべき日を調整します
- ◎ **投票日が 7 月 21 日（日）の場合**
7 月 5 日（金）～ 20 日（土）（16 日間）のいずれか希望する 1 日
- ◎ **投票日が 7 月 28 日（日）の場合**
7 月 12 日（金）～ 27 日（土）（16 日間）のいずれか希望する 1 日
- ※原則 1 人 1 回とします
- ▶ **立会時間** 8 時 30 分～ 20 時
- ▶ **応募資格** 市内在住の有権者
※選挙時に本市の選挙人名簿に登録されている人
- ▶ **業務内容** 期日前投票に立ち会い、選挙が公正かつ適正に行われているかを確認する仕事
- ▶ **立会場所** 次のいずれかになります
 - ・市選挙管理委員会事務局（市役所本庁舎）
 - ・有明庁舎相談室

- ▶ **募集人数** 64 人
- ▶ **報酬** 日額 9500 円（規定の源泉所得税が差し引かれます、昼食などは各自準備）
- ▶ **選任方法** 応募した人を予定者として登録し、応募締切後、調整のうえ電話連絡します
※応募多数の場合は抽選となります
- ▶ **応募方法** ハガキ、FAX、Eメールで、住所・氏名・生年月日・電話番号（携帯など必ず連絡が取れる番号）・所属する政党（所属する政党がなければ無所属と記入）を記入し応募してください。なお、立会可能日または希望日・場所があれば併せて記入してください
- ▶ **応募期限** 6 月 20 日（木）まで
- ▶ **応募・問い合わせ先** 市選挙管理委員会事務局
〒 855-8555 島原市上の町 5 3 7 番地
☎ 63-1111（内線 311）FAX64-6004
Eメール：senkyo@city.shimabara.lg.jp)



ジオパークであり続けるための取り組み

先月は、法律による大地の遺産の保全の実例を紹介しました。しかし、法律による保全には大きな欠点があります。というのは、ジオパークの認定範囲は島原半島全域ですが、雲仙・天草国立公園と、島原半島内の県立自然公園の範囲を足し合せても、半島全体にはおよびません。つまり、法律だけでは、島原半島内のすべての大地の遺産（ジオサイト）を守ることができないのです。

そのため、自然公園の範囲外にある大地の遺産は、住民の手によって独自に守る必要があるのです。

大地の遺産の保全②

「住民の手による大地の遺産保全」

白土桃山二丁目にある浜の川湧水は、今から221年前に起きた「島原大変」の崩壊土砂が、海を埋め立てた場所に湧き出した湧水です。

この湧水の脇にある共同の洗い場は、用途に応じて利用場所が決められているほか、地域住民が常に掃除をしており、景観の保持に努めています。



浜の川湧水

南島原市西有家の龍石海岸は、およそ50万年前に始まった雲仙火山の始まりの地層が見られるジオサイトですが、ここは国立公園の範囲からも県立自然公園の範囲からも外れており、法的には保全されていません。

そこで、世界ジオパーク認定以降、南島原市と地域住民が一緒になり、龍石海岸で「ジオサイトクリーン作戦」を定期的に行い、ジオサイト周辺の草刈りや海岸の清掃活動などの保全活動が続けられています。

雲仙市小浜町には、「庄屋の水」として名高い湧水スポット・上の川湧水があります。江戸時代からの古い歴史を持つこの湧水も、地域住民が洗い場の清掃や水底にたまった落ち葉の除去作業が続けられ、地域での保全が続けられています。



龍石海岸



上の川湧水

上記以外にも、雲仙火山が創りだした大地の遺産が、地域に住む人たちの手により大切に守られ、管理されている事例はたくさんあります。どれも地域の自然を維持する大切な作業であり、これがジオパークそのものの品質の保証に繋がっていくのです。

毎年行われている市民清掃も、実は半島内の大地の遺産の保全につながっています。無理なく、身近なことから地域の自然環境を守り、その魅力を次の世代に引き継いでいきたいと思います。

世界ジオパーク再認定審査

7月9日(火)～11日(木)の3日間、2名の審査員により、島原半島世界ジオパークの再認定審査が行われます。

4年ごとに行われるこの再審査の結果によっては世界ジオパークの認定がはく奪されることもありうる大変重要な行事です。

この審査では、島原半島地域が世界ジオパークに認定されてからどのように変化したのか、地域の人々がどのくらいジオパークの世界認定を喜び、地域の活性化に活用しようとしているのかが評価されます。

審査員の方々が島原半島ジオパークを楽しんでいただけるよう、地域の皆さんの温かいお出迎えをお願いします。



児童の健全育成と地域密着の交流拠点として

第四小学校運動場芝生化に向けたポット苗作り

4月28日、第四小学校校庭でエコ芝生化に向けた取り組みの一環として、ポット苗作り作業を実施しました。

作業には、健全育成会、民生委員、老人クラブなど約120人が参加し、2万5000個のポット苗ができあがりました。今後は、地域皆さんの協力を得ながら8月末の完成を目指します。



島原半島の魅力が大集合

「島原半島ジオマルシェ」オープン

4月28日、ジオの恵みを受け、生産者のこだわりが感じられる商品が取り揃えられた市場「ジオマルシェ」が、雲仙岳災害記念館前広場にオープンしました。

ジオマルシェには、半島内の25店舗が出店し、終了時間前に完売する店が出るなど、多くの人々が「ジオの恵み」を堪能するなどして賑わいました。



すくすくと成長することを願い

児童福祉週間に合わせ、保育園・幼稚園を訪問

4月30日、児童福祉週間に合わせ、古川市長、島田一徳教育厚生委員長などが市内保育園・幼稚園を訪問しました。

訪問先では、園児と一緒に鯉のぼりを揚げるなどして、子どもたちの健やかな成長を願いました。



湧水を生かしたまちづくり

鯉の供養と放流

5月5日、鯉の泳ぐまちで、病気で亡くなった鯉の供養とともに錦鯉100匹を放流しました。

鯉の放流は、下新町町内会の皆さんが、湧水を生かしたまちづくりの一環として長年続けているもので、今年で35周年を迎えました。放流された鯉は、水路の中を元気よく泳ぎ回り、訪れた観光客を楽しませました。



花の見どころが増えました

宇宙を旅した「宇宙ツツジ」を植樹

5月12日、島原城で、日本初の女性宇宙飛行士の向井千秋さんとともに宇宙を旅してきたツツジの種から育った「宇宙ツツジ」の植樹を行いました。

宇宙ツツジは、向井さんの故郷、群馬県館林市のご厚意で寄贈を受けたもので、古川市長と子どもたちが、花が咲くことを楽しみにしながら植樹を行いました。



叙勲受章おめでとうございます



旭日双光章 (元有明町議会議員)

田原 貞光さん (有明町湯江)

「大変光栄に存じます。今回の受章は、周りの皆様のご支援ご協力の賜物だと感謝しております。今後も、微力ながら市の発展のため尽力してまいります。」

昭和51年から6期24年にわたり有明町議会議員として在職し、副議長、産業建設委員長などの要職を歴任するなど有明町の発展と町政の伸展に多大な貢献をされました。

瑞宝双光章 (元公立高校長)

山田 良輔さん (有明町大三東)

昭和35年から38年余りにわたり公立高校教諭として尽力し、豊富な経験と知識を基に学校教育の充実・発展に大きく寄与されました。

瑞宝双光章

(元島原地域広域市町村圏組合消防長)

大津 一郎さん (亀の甲町)

昭和46年から38年余りにわたり消防業務に従事し、消防長を務めるなど防火意識の高揚など地域の安全安心なまちづくりに尽力されました。

100歳おめでとうございます



柴田 ヒサさん (4月29日)

島原市内には、100歳以上の人が35人いらっしゃいます
(平成25年5月14日現在)



石尾 君子さん (5月10日)



藤本 七重さん (5月10日)

島原城からのお知らせ



現在、島原城天守閣の耐震工事を行っています。

工事期間中も通常どおり開館していますのでお知らせします。

▶ **工事期間** 8月末まで (予定)

▶ **問い合わせ先** 観光・ジオパークグループ観光施設班
(☎ 63-1111 内線 213)

「運動教室」参加者募集

「ザ・チャレンジ！ 太らない・転ばない・老けない中高年からの体づくり」

「最近疲れやすくなった」「肩こり・腰痛が辛い」など「年のせいでから」とあきらめていませんか。日ごろ、運動習慣のない人でも無理なくできる楽しい運動を紹介いたします。ぜひ参加してください。

▼とき 6月20日(休) 13時30分から15時30分まで

▼ところ 有明保健センター

▼対象者 40歳から74歳まで

▼募集人員 30人(先着順)

▼内容 頭と体の元氣アップ！

スフエアステップに挑戦しよう

▼講師 長崎大学 中垣内真樹先生

▼申込期間 6月18日(火)まで

▼持参品 水分補給の飲み物、タオル

▼申し込み・問い合わせ先 市保健センター



大腸がん検診

近年、がんの中でも男女問わずに増えているのが、大腸がんと肺がんです。

大腸がん検診は、採便した容器を医療機関に提出するだけの負担の少ない検査です。毎年受けるようにしましょう。

▼対象者 40歳以上の市民

▼受付期間 6月1日(土)から11月30日(土)まで

▼受付場所 市保健センター、有明保健センター、結核・肺がん

検診実施会場、市医師会指定医療機関

▼費用 600円(70歳以上の

人、後期高齢者医療制度被保険者、市民税非課税世帯は無料)

長崎県特定不妊治療費助成事業

県では、不妊治療(体外受精・顕微授精)にかかる費用の一部を助成しています。

▼助成の対象 法律上の婚姻をしている夫婦で、医療保険が適応されない特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた人のうち、次の要件にすべて該当する人が対象になります

・夫婦の両方またはどちらか一方が県内(長崎市を除く)に住んで

いる人

・前年の夫婦の所得合計額が730万円未満の人

・長崎県が指定する医療機関で治療を受けた人

▼助成の内容 1回の治療につき15万円を上限に助成をします。

ただし、平成25年度から、治療内容によっては、1回の助成額が7万5000円を上限とする場合があります。

助成回数は、1年度目は3回まで、2年度目以降は2回までを限度に通算5年度まで(ただし、通算10回まで)

※「1年度」とは、4月1日から翌年3月31日までをいいます

※申請に必要な書類など、詳細は問い合わせてください

▼申請・問い合わせ先 県南保健所地域保健課保健福祉班 (☎3289)

思春期相談

県南保健所では思春期なんでも相談を行っています。お気軽にご相談ください。

こんなことで悩んでいませんか？

- ・学校に行きたくない
- ・友達とうまくつきあえない
- ・イライラしてしまう、落ち着かない

ない

・気分がさえない

・夜、よく眠れない

・いつも何か食べないと落ち着かない

・もっと自分の体のことを知りたい

・人から思われていることがひどく気になる

▼日時 月曜日から金曜日 9時から17時30分まで

▼問い合わせ先 県南保健所地域保健課保健福祉班 (☎3289)



HIV検査

HIV(エイズ)抗体検査を実施します。検査は匿名で受けられますが、事前予約が必要です。

▼実施日 6月4日(火)

▼受付時間 14時から20時まで

▼ところ 県南保健所

▼費用 無料

▼申し込み・問い合わせ先 県南保健所 (☎3289)

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です

今月のテーマ

■ 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
20日(日)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
9日(日)	林内科医院 津町	62-6657
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
16日(日)	吉田歯科医院 上の町	62-5026
	内田医院 白山町	62-7733
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
23日(日)	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	宮崎歯科医院 萩原二丁目	62-1180
	たかお循環器科・内科 加美町	62-6300
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
30日(日)	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	いのだ歯科 加美町	62-2901
	貴田病院 有明町大東	68-0040
7月7日(日)	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	まき歯科 上新一丁目	64-5077
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	山口歯科医院 新町一丁目	62-3016

※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

6月	月	げっづから考えられる病気
	火	転ばないためのリハビリ
	水	学校健診で異常と言われたら
	木	ドライアイ
	金	最新「歯のかげせもの」事情
	土・日	陰部が痒いー女性編ー

健康で長生きするために、次の5つの点に注意してお口の健康を保ちましょう！

■ 歯みがき
正しい歯磨きをすることにより、食べカスを取り除くことはもちろんですが、酸を出して歯を溶かすむし歯菌や歯を支える骨を溶かす歯周病菌を減らすことができません。

■ 定期健診
定期健診を受けることで、歯とお口の病気を早期発見し、「むし歯」や「歯周病」を予防して、よく噛める歯を保つことができます。また、専用の機器を用いた歯のクリーニングや、歯科医師や歯科衛生士などの専門家によるサポートも受けることができます。

きます。年に1～2回はかかりつけの歯科医院で定期健診を受けましょう。

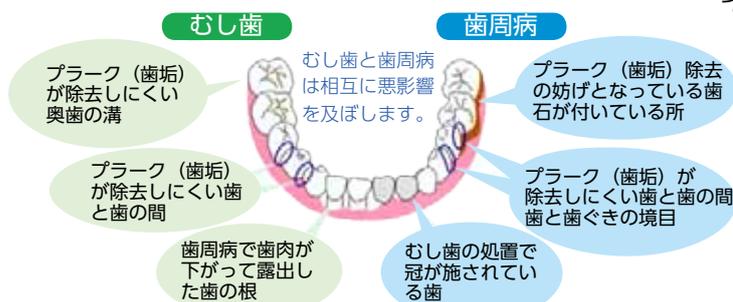
■ フッ化物の利用
フッ化物の利用は、歯の質を強くし、むし歯を減らすのに役立ちます。フッ化物の効果的利用法としては、フッ化物を歯に直接塗るフッ素塗布やフッ化物洗口などがあります。現在、島原市では1歳～3歳半のこどもを対象に、無料でフッ素塗布事業を実施していますので、ぜひ利用しましょう。

■ 8020 (ハチマルニイマル) 運動
80歳になっても20本以上の自分の歯を保っている人は健康状態が良好であることが分かっています。

きています。若いころから、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

■ 噛ミン300 (カミングサソナル) 運動
食事やおやつに噛みごたえのある食べ物を取り入れ、子どものころからよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。一口30回噛むことを目標に、ゆっくりと良く噛む食習慣を身につけましょう。よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、食べ物がいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があるといわれています。また、肥満の予防、脳の発達、ボケ予防、がん予防も期待できます。

むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。



以上のことに注意し、お口の健康が保てるように心がけましょう。

ふるさと再発見

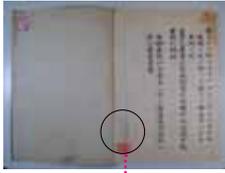
— 松平忠房の蔵書印 —

— 松平文庫の「シンボルマーク」 —

松平文庫のさまざまな文献の中の一群に、松平氏として初めて島原の藩主となった松平忠房（1619～1700）ゆかりの古写本群があります。しかしながら、それらの本を書き写した日付や入手した日付は、本の中や文献にあまり記されていません。それでも、忠房にゆかりのある書物だとわかるのは、これらの末尾に蔵書印が押印されているからです。

忠房の蔵書印は「尚舎源忠房」と「文庫」の印がセットになって押されています。

忠房の家系（深溝松平家）の当主は、忠房の父・忠利（1582～1632）以降、代々



「土佐日記」

（松平文庫蔵）

「主殿頭」という官職を名乗っています。主殿頭は、皇室の事務をつかさどる宮内省の管轄である「主殿寮」の長を意味します。「尚舎」は、主殿寮を中国風に呼んだ名称（唐名）である「尚舍局」に由来します。

唐名は、正式な文書には用いられないので、なじみの薄い名称ですが、水戸徳川家が代々名乗った官職「中納言」の唐名である「黄門」を聞いたことはありませんか。「幕府」も、実は將軍（征夷大將軍）の唐名です。また、松平氏が源氏に由来する家柄であると伝えられていることから、「源忠房」と名乗っています。

もう一つの印「文庫」についてですが、今のところは、文庫とは文献の集まりを示す言葉と考えられ、実際に書物を収める建物の「文庫」を特設していたかについては、まだ解明されていません。

（松平文庫学芸員 吉田 信也）

クローズアップ

Close Up!



沖縄三線サークル

三会公民館の一室から、素敵な弦の音色と歌声が聞こえてきます。今回、紹介するのは「沖縄三線サークル」の皆さんです。三線とは、沖縄民謡などの歌を歌いながら演奏する三本の弦からなる楽器のことです。

この会は、「沖縄の三線を楽しく・面白く」をモットーに約1年前に発足。講師の高山淳嗣さんの指導のもと、会員は20代から80代までと年齢層は幅広く、昼と夜の部を合わせて20人程度。

活動は月に2回、民謡や童謡、ポップスなどさまざまな曲を歌いながら三線を楽しく演奏している

そうです。現在、11月に開催される三会ふれあいフェスティバルでの発表に向けて練習中とか。

楽器の演奏は難しいと思われがちですが、三線は比較的簡単で取り組みやすいそうです。

代表の北浦さんは「会員さんの年齢も幅広く、色々な人と出会え、色々な話が聞けて楽しいです。また、指先を使うので老化防止に役立ちますし、ゆっくりと落ち着いた音色が魅力的ですね。」と話してくれました。

会員さんにお話を聞くと、「沖縄が大好きで始めました。沖縄が身近に感じられて大変嬉しい。これからもずっと続けていきたいですね。」と話してくれました。

沖縄の雰囲気味わってみたい人、興味のある人は気軽に見学してみたいかがでしょうか。

▼問い合わせ先：北浦昌子さん

☎④1543



初心者向け日本舞踊～花柳流～教室

日本舞踊は奥が深い。初歩から学んでみたい人、参加してみませんか。

- とき 7月8日(月)・22日(月)・29日(月)
15時から16時
- ところ 森岳公民館
- 定員 10人
- 受講料 無料
- 持参品 扇、浴衣一式、足袋(無ければソックスでも可)、
飲料水(水分補給用)
- 申し込み・問い合わせ先 森岳公民館

大人の女性のための ボディ・コントロールクラス

クラシックバレエの基礎を取り入れた、ストレッチと筋トレで「リラックスとアクティブ」をバランスよく組み合わせた無理のないエクササイズです。しなやかで引き締まった健康で美しい体づくりを目指してみませんか。

【安中公民館 開催分】

- とき 6月17日(月)・24日(月)、7月1日(月)
11時から12時まで
- 定員 20人
- 受講料 無料
- 持参品 体操できる服装(ジャージなど)、くつ下、
ストレッチ用マットまたはバスタオル、タオル(汗拭き用)、飲料水(糖分のないもの)
- 申し込み・問い合わせ先 安中公民館

【森岳公民館 開催分】

- とき 7月8日(月)・22日(月)・29日(月)
19時から20時まで
- 定員 20人
- 受講料 無料
- 持参品 体操できる服装(ジャージなど)、くつ下、
ストレッチ用マットまたはバスタオル、タオル(汗拭き用)、飲料水(糖分のないもの)
- 申し込み・問い合わせ先 森岳公民館

プリザーブドフラワー教室

初心者を対象とした教室です。季節を感じさせる花々を素敵にアレンジしてみませんか。

- とき 6月20日(木)、27日(木)
13時30分から15時30分まで
- ところ 白山公民館
- 受講料 無料(材料代 各回1400円)
- 内容 かわいいカゴを使用したプリザアレンジ
- 募集人員 各回20人
- 申し込み・問い合わせ先 白山公民館



公民館

こうぞ じょうほう

公民館では各種講座を行っています
あなたも参加してみませんか

- ◆有明公民館 (☎68-1101)
- ◆三会公民館 (☎62-4505)
- ◆杉谷公民館 (☎63-2231)
- ◆森岳公民館 (☎63-2242)
- ◆霊丘公民館 (☎64-2023)
- ◆白山公民館 (☎63-2221)
- ◆安中公民館 (☎63-2253)



市ホームページで
市立公民館の情報をチェック

http://www.city.shimabara.lg.jp/life/pub/list.aspx?c_id=34#63

- ・市立公民館の利用案内
- ・市立公民館の施設情報
- ・各種講座・イベント情報
- ・市立公民館のサークル情報
- ・市の社会教育活動報告
- ・公民館だより

くらしの 情報

募集

体力テストの参加者募集

市民の体力・健康づくりの一環として、体力テストを実施します。皆さんふるって参加してください。

- ▼とき 6月27日(休) 19時から
- ▼ところ 島原復興アリーナ
- ▼対象者 20歳から79歳までの男女
- ▼テスト項目
 - ・20歳から64歳まで：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン（往復持久走）
 - ・65歳から79歳まで：握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間

- 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/>

歩行

- ▼準備品 運動のできる服装、体育館シューズ
- ▼申込期限 6月17日(月)まで
- ▼申込方法 氏名（フリガナ）、住所、生年月日、性別、電話番号を記入し、はがきまたはFAXで申し込んでください
- ▼申し込み・問い合わせ先 文化・スポーツ振興グループ（☎5474、FAX☎1414、〒859-1149 島原市有明町大三東戊1327番地）

バドミントン教室の参加者募集

市民の健康体力づくりの一環として、初心者を対象にバドミントン教室を次により開催いたします。

- ▼とき 7月8日(月)・10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金) 19時から21時まで
- ▼ところ 島原市霊丘公園体育館・弓道場
- ▼対象者 島原市内在住者（初心者および経験者）
- ・Aグループ：初心者（全く経験がない人）
- ・Bグループ：初心者（1～2年経験がある人）
- ・Cグループ：経験者

- ※小・中学生の場合は保護者による送迎が可能な人に限ります
- ▼参加料 1人 1800円（スポーツ傷害保険料を含む）
- ※参加料は、7月8日(月)（開講式時）に持参してください
- ▼募集人員 40人程度
- ※定員になり次第締め切ります
- ▼申し込み方法 希望グループ（A・B・C）住所・氏名・年齢・電話番号・ラケット所有の有無を明記してハガキまたはFAXにより申し込んでください
- ※小中学生は必ず保護者の承諾が必要でず
- ※体育館シューズ、スポーツウェアは各自で準備してください
- ※ラケットを持っていない人は申し込み時に申し出てください
- ▼申込期限 6月27日(休)必着

6月自然学習会「気象学習会」野外活動における基礎知識「参加者募集」

- ▼開催日 6月22日(土)
- ※小雨決行
- ▼集合時間 9時30分
- ▼集合場所 平成新山ネイチャーセンター
- ▼募集人数 20人
- ▼受付方法 電話受付（先着順）
- ※定員になり次第締め切ります
- ▼受付開始日 6月8日(土) 9時から
- ▼参加費 500円
- ▼講師 寺井邦久氏（気象予報士）
- ▼持参品 筆記用具、メモ類
- ▼問い合わせ先 平成新山ネイチャーセンター（☎6752）

地域密着型サービス事業者募集

島原地域広域市町村圏組合では、次のとおり地域密着型サービス施設の設定・運営事業者を募集します。所在地が島原半島内である法

人であれば応募できます。(6月1日(土)より詳細をホームページ(<http://www.shimabara-area.net/site/>)に掲載しますの)必ず確認してください。

▼申込期間 8月1日(木)から8月30日(金)までの8時30分から17時15分まで

※土曜、日曜は除く

▼募集要領 島原地域広域市町村圏組合介護保険課総務企画係にて直接配布します。来庁する際は、必ず事前に連絡してください

▼問い合わせ先 島原地域広域市町村圏組合介護保険課総務企画係(有明庁舎3階) ☎9101/FAX ☎9104

弓道教室参加者募集

▼とき 6月25日(火)から8月30日(金)までの毎週火曜日・金曜日19時から21時まで

▼ところ 島原市霊丘公園体育館・弓道場

▼対象者 市内に居住または勤務している中学生以上の初心者(中学生は保護者の送迎が必要です)

▼参加料 2500円(保険料を含む)

※道員は協会で準備します

▼申し込み方法 初回(6月25日)に直接弓道場に来て申し込んでください

▼問い合わせ先 市弓道協会・本田 ☎3552

お知らせ

指定ごみ袋3号容器(小)を販売

6月から市内の取扱店にて市指定ごみ袋3号容器(小)を販売します。

▼容器容量 15L(1枚当たり)

▼販売価格 10円(1枚当たり) 1袋30枚つづり300円

▼販売店 現在、1号・2号容器を取り扱っている販売店

▼問い合わせ先 環境グループ廃棄物対策班(☎内線193)

障がい児(者)巡回歯科診療事業

▼とき 7月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)、8月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)、平成26年3月7日(金)・14日(金)・28日(金)

▼ところ 県南保健所

▼対象者 一般の歯科診療所での

治療・検診が困難な人または通院が困難な人

▼申込方法 福祉保健総務グループまたは有明支所備え付けの申請書に必要事項を記入し、6月14日(金)までに申し込んでください

※締め切り後、予約状況により追加で受け付けます

▼診療費用 保険診療(一部自己負担があります)

※保険証、原爆手帳、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳などを初診日に持参してください

▼問い合わせ先 福祉保健総務グループ福祉班(☎内線273)

暮らしの中の相談会

借金返済・勤務に関する悩みや、眠れない・食欲がないなど暮らしと心身のことで困っている人を対象に、弁護士・臨床心理士などによる無料相談会が行われます。

▼とき 6月13日(木) 13時から16時まで

▼ところ ハローワーク島原

▼申込方法 当日先着順(予約不要)

▼問い合わせ先 県南保健所(☎3289)

精神保健福祉相談

「眠れない、気分の落ち込みが続く」「ひきこもりがち」「薬物・アルコール依存」など本人や家族の人などでこのような症状でお悩みの人は相談してください。

相談実施日

・精神科医師による相談(予約制 随時受付可) 火曜日14時から17時まで

・保健所職員(保健師、作業療法士、社会福祉士など)による相談、月・金曜日 9時から17時まで

▼ところ 県南保健所

高齢者等支援事業

①緊急通報システム事業

▼対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人で日常生活に不安がある人

▼内容 電話回線を利用したシステムで、希望者宅に専用の機器を設置し、急病などの緊急事態発生時にボタンを押して通報します。通報を受信した事業所が内容を迅速に判断し、救急出動の要請や、あらかじめ登録してある協力者への確認要請などを行います

▼利用者負担金 月額300円

シルバーホン あんしんSV



簡易型緊急通報装置
「シルバーホン
あんしんSV」



小電カワイヤレスリ
モートスイッチ5
(送信機)

② テレフォンサービス事業

- ▼対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人で日常生活に不安がある人
- ▼内容 定期的に市嘱託員が希望者宅へ電話をかけて、安否確認や日常生活の相談などに応じます
- ▼利用者負担金 無料

③ 救急医療情報カプセル配付事業

- ▼対象者 市内に住所を有する65歳以上の一人暮らしの人、高齢者だけの世帯、日常生活に不安

がある人など

- ▼内容 本人の医療情報や緊急連絡先を記載した用紙をカプセルに封入して自宅に備え、急病などの緊急事態発生時に駆け付けた人が正確な情報を把握しやすくなります。なお、本人による医療情報の更新が随時必要です
- ▼利用者負担金 無料



- ①～③の申し込み・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)

児童手当現況届の提出

児童手当を受けている人は現況届の提出が必要です。

現況届は、受給者の所得状況や監護状況などを確認するためのものです。届け出をしないと、6月以降の手当が受けられません。次の日程で現況届を受け付けてください。必ず手続きを行ってください。手続きには印鑑、保険証などが必要です。

なお、次の日程により手続きができない人は、6月17日(月)から6月28日(金)までの間(土・日は午前中のみ)にこども支援グループまたは有明支所で手続きを行ってください。

詳しくは、こども支援グループこども福祉班(☎内線276)へ。

日付	受付時間	地区	場所
6月12日(水)	9:00～12:00	三会	三会農村環境改善センター
	13:00～16:00	杉谷	杉谷公民館
6月13日(木)	9:00～12:00	森岳	森岳公民館
	13:00～16:00	霊丘	霊丘公民館
6月14日(金)	9:00～12:00	白山	白山公民館
	13:00～16:00	安中	安中公民館
6月17日(月) ～21日(金)	8:30～17:15	湯江	有明支所
6月24日(月) ～28日(金)	8:30～17:15	大三東	有明支所

乳児家庭全戸訪問事業

乳児家庭訪問員が、赤ちゃんが生まれた家庭を訪問することで、赤ちゃんのいる家庭と地域をつなぐ最初のきっかけとなり、赤ちゃんのいる家庭が孤立しないように見守っていきます。

- ▼対象者 生後4カ月を迎えるまでの赤ちゃんがいる家庭
- ▼訪問スタッフ(乳児家庭訪問員) 保健師・看護師・保育士など
- ※訪問にあたっては、市が発行した証明書を携帯します
- ▼内容 市の子育て情報をお届けします。子育てに関する不安や悩みの相談にのります。気軽に相談してください。
- ▼訪問日時 乳児家庭訪問員が事前に連絡し、日程を調整します
- ▼費用 無料
- ▼問い合わせ先 こども支援グループこども家庭班(☎内線278)

農業者年金現況届の提出

農業者年金現況届は、農業者年金を受給する資格があるかどうかを確認する書類です。必ず、提出してください。

- ▼提出期限 6月28日(金)まで
- ▼受付場所 農業委員会または市

民窓口グループ
▼問い合わせ先 農業委員会（☎内線532）

春の農作業安全運動

6月30日(日)までは春の農作業安全運動期間です。

春は農作業が増えて来ると共に農業機械を使用する機会も増え、それに伴う作業中の事故が発生しやすくなります。

毎年、農作業事故により全国で400人前後、県内でも10人ほどの尊い命が失われています。

事故の多くはトラクターの機械操作ミスなどによる転倒や転落によるもので、特に70歳以上の高齢者で事故が多くなっています。

農作業に従事するときは、事故防止に努めましょう。

経営所得安定対策交付申請を受け付けます

▼申請受付 申請の受け付けは6月中旬に地区公民館などで日時を決めて地域協議会（市町村、JAなど）が受け付けます

▼受付期限 6月28日(金)まで

▼対象者 交付対象者は、米の生産数量目標に従って販売目的で生産（耕作）する「販売農家」

です。ただし、水田活用の直接支払交付金の場合は、米の生産数量目標の達成に係わらず対象になります。

対象作物は、米・麦・大豆・そば・なたね・飼料作物・米粉用米・飼料用米・WCS用稲および加工用米です。その他、地域協議会で定めた地域の振興作物も交付対象になります。なお、6月初旬に対象者へお知らせします。

▼問い合わせ先 島原市農業再生協議会（産業振興部農林水産グループ内（☎内線552））

国民年金コーナー

障害基礎年金受給者の所得状況届

障害基礎年金の受給者のうち、20歳前の障がいがある原因で受給している人は、毎年7月に所得状況届の提出が必要です（生計維持確認届、障害状態確認届の提出が必要の場合があります）。

届出の用紙は、6月下旬に日本年金機構から郵送されます。

この届けの提出が遅れると、年金の支給が停止されることがありますので、期限までに民窓口グ

ループ国民年金班まで郵送または持参してください。支所・出張所でも提出できます。

国民年金保険料の後納制度が始まっています

「年金確保支援法」によって、2年を経過して納付できなくなった国民年金の未納保険料を納付することができるようになりました。これを保険料の後納制度と言います。

この保険料の後納制度によって納付できる保険料は過去10年以内に納め忘れがある国民年金の保険料です。

▼問い合わせ先 諫早年金事務所（☎0957251666）

年金出張相談所

▼とき 6月19日(水)、7月17日(水)、8月21日(水) 10時から15時まで

▼ところ 民窓口グループロビ

▼募集人数 20人

▼申込方法 希望相談開設日の2カ月前から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

※予約が満杯の時は次回の相談日になります

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 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、Lサイズ）、島原商業高校女子制服（夏冬・上下、Mサイズ）、島原農業高校女子制服（冬・上下、170cm）、

おゆずりください

魔法ピン式保温ジャー、島原工業高校制服（夏冬・上下・180cm）、老人用手押し車

詳しくは、生活安全グループ市民相談センター（☎内線184）へ。



住民基本台帳閲覧の状況

住民基本台帳法の規定により、住民基本台帳閲覧の状況を下記のとおり公表します。

●平成 24 年中（1月から12月まで）の閲覧

閲覧年月日	閲覧者	請求事由または利用目的の概要	閲覧に係る住民の範囲
平成 24 年 1 月 12 日	株式会社ビデオリサーチ 代表取締役社長 若杉 五馬	2012 年「全国たばこ喫煙者率調査」の対象者抽出	栄町の 20 歳以上男女 20 人
平成 24 年 1 月 19 日	株式会社サーベイリサーチセンター 代表取締役 藤澤 士朗	日本放送協会が実施する「テレビ放送に関するアンケート」の対象者抽出のため	江里町・江戸丁・南柏野町・蛭子町一～二丁目・南崩山町・大下町に在住の 16 歳以上の男女 48 人
平成 24 年 2 月 15 日	社団法人新情報センター 事務局長 平谷 伸次	生活の質に関する調査の対象者抽出	北安徳町の 15 歳以上の男女 20 人
平成 24 年 2 月 27 日～28 日	自衛隊長崎地方協力本部長	自衛官および自衛官候補生の募集のため	(1) 平成 6 年 4 月 2 日から平成 7 年 4 月 1 日までに生まれた者 (2) 平成 9 年 4 月 2 から平成 10 年 4 月 1 日までに生まれた男子
平成 24 年 6 月 27 日	一般社団法人 中央調査社会 会長 中田 正博	「第 5 回メディアに関する全国世論調査」の対象者抽出のため	御手水町・下宮町・中原町 18 歳以上の男女 21 人
平成 24 年 9 月 28 日	長崎県県民センター長	平成 24 年度県政世論調査実施に伴う対象者抽出のため	市内全域の 20 歳以上の男女 102 人

【問い合わせ先】 市民窓口グループ (☎内線 1 8 1)

しまばら 食育レシピ

③ 6 月は食育月間～郷土料理を食べよう～

いぎりす

【いぎりすの由来】 島原の海は豊かで、そこから採取したテングサの一種である「イギス」がなまって「いぎりす」と呼ばれるようになったと言われています



☆ポイント☆

いぎりすに入れる具材は、地域によってさまざまです。島原では、サバなどの魚を入れますが、南島原の方では、豆腐を入れるなど、地域で異なります。それぞれの味を堪能しましょう。



レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会

材料 (10 人分)	作り方
イギス・・・25g	①きくらげを水でもどし、せん切りにする。にんじんもせん切りにする。 ②鍋にサラダ油を入れて野菜を入れていため、味付けする（半量の醤油で）。 ③米ぬかを布袋に入れて水の中でもみ出す。 ④1 回目のぬか汁は捨て、2 回目にもみ出したぬか汁をとっておく。 ⑤イギスを洗って鍋に入れ米ぬか汁7カップを入れて煮とかす。（長く混ぜる） ⑥味付けした野菜、ピーナッツ、サバ缶を加えて、しっかりと練る。 ※この練り具合で仕上がりが違います。日持ちもします。 ⑦残りの醤油、酒、塩で味を調える。流し箱で冷やし、切り分ける。
にんじん・・・50g	
きくらげ・・・10g	
ピーナッツ・・・25g	
サバみそ缶・・・1缶	
米ぬか・・・1カップ半	
米ぬか汁・・・3～4カップ	
サラダ油・・・大さじ2分の1	
薄口醤油・・・大さじ1	
砂糖・・・大さじ2分の1	
塩・・・少々	
酒・・・大さじ2分の1	

市民相談センターのご案内

6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〉

6月4日（火）・11日（火）・18日（火） 13:00～16:00

〈有明福祉センター〉 6月5日（水） 13:00～16:00

◆特設人権相談（人権擁護委員）〈森岳公民館・有明福祉センター〉

6月3日（月） 10:00～16:00

◆不動産に関する相談（宅建協会）

6月17日（月） 13:00～16:00

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約】

6月20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）

6月26日（水） 13:00～16:00

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

6月27日（木） 10:00～16:00

市県民税（第1期分） の納期は7月1日（月） までです

税はコンビニエンスストアでも納付することができます

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

●市県民税 税務グループ市民税班（☎内線171・172）

図書館 通信

新刊図書紹介



「あずかりやさん」

大山 淳子 著 ポプラ社

高級自転車、遺書、一通の封筒、大切な本……。心やさしい店主が営む不思議なお店「あずかりやさん」を舞台に、お客さまが持ち込む「あずけもの」に隠された、それぞれの思いと秘密が交差する。切なくも心あたたまる物語。



「忘れられたワルツ」

絲山 秋子 著 新潮社

ピアノを弾く姉。テレビに出る母。未知の言語を学ぶ父。何も無いのは私だけ。あの発作が起きるまでは。私たちが生きる「今」を研ぎ澄まされた言葉で描き出す7篇の物語。『新潮』掲載を単行本化。

■「往古来今」

磯崎 憲一郎 著 文藝春秋

■「花鳥の夢」

山本 兼一 著 文藝春秋

■「東京ホテル」

中村 航、小路 幸也、穂高明、小松 エメル、原田 マハ 著 ポプラ社

■「友罪」

葉丸 岳 著 集英社

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

6月の休館日… 3日（月）・10日（月）・17日（月）・24日（月）・30日（日）

有明図書館（☎68-5808） 開館時間 9:00～18:00

6月の休館日… 4日（火）・11日（火）・18日（火）・25日（火）・30日（日）

6月の催し

島原図書館

- おはなしのじかん 1日（土）・8日（土）・15日（土）・29日（土） 11:00～
- おはなしのじかん 0.1.2 26日（水） 11:00～
- おはなしひろば 22日（土） 11:00～
- 郷土史を学ぼう会 「神代鍋島領の成立」「深溝世紀 忠和公編付録2 禄制改正」 22日（土） 14:00～

有明図書館

- 「返却しおり」イラスト大募集 1日（土）～29日（土）
- ちいさなおはなしかい 8日（土） 14:30～
- おはなしのじかん～ボランティアグループ「こんね」の皆さんによるおはなし会～ 22日（土） 14:30～

【図書館からのお願い】

貸出券の貸し借りや借りた本の又貸しはしないでください。本の紛失や汚損の責任はすべて貸出券の本来の所有者が負うこととなります

◎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/>

Nao Matsushita Concert

松下奈緒 コンサート

10月26日(土)

有明総合文化会館

18:30 開演

全席指定 5000円(当日5500円)

※未就学児童の入場はできません

島原市自主文化事業

この事業はサマージャンボ宝くじ基金交付金を活用しています



松下奈緒 プロフィール

ピアニスト・作曲家・歌手として活躍するほか、数々のドラマ・映画で主演を務める。

NHK 朝の連続ドラマ小説「ゲゲゲの女房」ではヒロインを演じた。



■ チケット発売 6月22日(土) から

■ チケット取り扱い

島原文化会館、有明総合文化会館、ながせや中堀町店、横浜屋、島原ショッピングモールウィルビー、島原市民劇場、ローソン各店、セブンイレブン各店

■ 問い合わせ先

文化・スポーツ振興グループ (☎ 68-5474)
有明総合文化会館 (☎ 68-5800)

6月3日は「いのりの日」

献花所の設置・黙とう・半旗

市では6月3日の「いのりの日」に雲仙・普賢岳噴火災害で犠牲となられた人々のめい福を祈るため献花所を設置します。献花用の菊を準備しますので献花をお願いします。

▶と き 6月3日(月) 8時30分～18時

▶ところ 仁田団地第一公園
(雲仙普賢岳噴火災害犠牲者追悼之碑)

◎黙とう 大火砕流が発生した16時8分にサイレンを吹鳴しますので、黙とうをお願いします

◎半旗 国旗を掲げている事業所などは、半旗での掲揚をお願いします



献花所



キャンドル点灯式

いのりの灯

未来を担っていく子どもたちへ噴火災害の伝承を目的として「第7回いのりの灯」を開催します。

▶と き 6月3日(月)
17時20分～20時(雨天決行)

▶ところ 雲仙岳災害記念館

▶内容 島原音楽協会・高校生楽団コンサート、キャンドル点灯式

▶問い合わせ先 雲仙岳災害記念館 (☎ 65-5555)

◆市ホームページアドレス

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

◆島原市の人口(5月1日現在)

人口	48,077人	(前月比+133)	
男	22,283人	(前月比+73)	
女	25,794人	(前月比+60)	
世帯数	19,167世帯	(前月比+95)	
出生41件	死亡60件	転入238件	転出164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/>