

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す
- ※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ますので、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

魔法ビン式保温ジャー、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/>