

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

9 月号

SEPTEMBER

No.712



第四小学校 校庭芝生化

第四小学校の校庭に緑一面の芝生が広がりました。

これは、児童の健全育成、地域密着の交流拠点を目的に行っている校庭芝生化事業で、今年4月から地域住民や児童などが中心となって、ポット芝の育成・植え込み・水やり・芝刈りを行っています。

校庭芝生化には、体育活動の活発化、外遊びの増加、けがの防止、ストレス軽減、地温上昇の抑制などさまざまな効果が期待されています。

9月29日(日)には、地域皆さんで作り上げた校庭で「四小・杉谷地区合同運動会」が開催されます。はだしで駆け回る子どもたちの笑顔が目に見えそうです。

目次

特定健診へ行こう	2
犬・猫を飼っている人へ	4
市民窓口グループからのお知らせほか	5
自殺予防週間	6
長寿を祝う 敬老の日	7
男女共同参画について考えてみよう	8
島原半島世界ジオパーク	9
まちかどウォッチング	10
しまばら子育て情報	12
市民文化講座ほか	13
保健センターだより	14
公民館こうざじょうほう	16
くらしの情報	17

特定健診へ行こう！

あなたが病院に行くのはどんな時ですか？
どこかが「痛い」、「だるい」、「苦しい」といった自覚症状が出た時ではないでしょうか？
しかし、自分では「健康だ」と思っている、気づかないうちに病気がじわじわと進行している場合があります。

特に生活習慣病の多くは、倒れる直前まで自覚症状がほとんどないのが特徴です。
「具合が悪くなったら病院に行くからいい」と言う人もいますが、その段階では病気も進行しており、手遅れということも少なくありません。

特定健診は、自覚症状のない段階で早期に気づくことができ、予防につながります。

▶問い合わせ先 有明保健センター (☎ 68-5335)

1 特定健診はメリットがたくさん！ 生活習慣病を予防し健康で長生きを目指そう！

続けて受ければ健康管理ができる



毎年、特定健診を受けて、自分の体の状態を知っておくことが大切ね。

病気の予防ができて安心

異常がなければ、安心できますね。また、来年も受けますよ。



保健指導を受けて、生活習慣の改善

食生活や運動などの指導を受けて、生活習慣が変わりました。



病気を予防し、医療費を減らせる

病気にならなければ、医療費が減らせますよ。



2 特定健診を受けて、生活習慣病の芽を摘もう！

特定健診とは…



従来

「早期発見・早期治療」を目的とした健診



現在

「予防重視」を目的とした健診

特定健診を受けて、生活習慣を見直すきっかけにしましょう！

過食、偏食、運動不足、アルコールの飲みすぎ、喫煙などは、動脈硬化、糖尿病、腎不全、心疾患、脳血管疾患、高血圧などの生活習慣病の原因になります。
特定健診を受けて、生活習慣病の芽を摘み取りましょう！

3 特定健診を毎年受けて、健康管理を！

平成 24 年度の特定健診受診率は、45.6%（暫定値）でした。受診者数は年々増えていますが、半数以上が受診していない状況です。今年度、まだ受診が済んでいない人は、早めに受診し、自分の体の状態把握に努めましょう。

- ▶ **対象者** 40～74歳の国民健康保険加入者
- ▶ **受診料** 無料
- ▶ **健診期限** 11月30日まで
- ▶ **健診場所** ・個別健診…市内指定医療機関
・集団健診（追加）…11月6・7・8・11・12日
※集団健診の日程は電話で問い合わせてください

▶ **持参品** 受診券、保険証

※受診券を紛失した人は、再発行しますので、有明保健センター（68-5335）へ連絡してください

▶ **備考** 9月中に受診が済んでない人には、訪問や電話、ハガキなどにより受診を勧めさせていただいています

特定健診受診率

年度	受診率 (%)
平成 20 年度	24.3
平成 21 年度	34.4
平成 22 年度	36.8
平成 23 年度	42.7
平成 24 年度	45.6

※受診率は5月末現在

検査項目は、身長、体重、腹囲検査、尿検査、血圧、心電図、血液検査などがあります。



4 メタボリックシンドロームは生活習慣病の引き金に

特定健診は、生活習慣病の予防を目的として、メタボリックシンドロームに着目した健診です。（メタボリックは「代謝」を意味し、メタボリックシンドロームは「代謝異常症候群」となります。）メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積をベースに血圧高値、脂質異常、高血糖のうち2項目以上が該当している状態を言います。

島原市特定健診の結果を見ると、男性では3人に1人、女性では8人に1人が該当しており、メタボリックシンドロームの割合が男女ともに高く、長崎県内でも第2位と非常に高い状況にあります。

メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化が進行し生活習慣病の中でも、心臓病、脳卒中など命にかかわる病気の引き金になります。

メタボリックシンドロームの予防には、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的と言われています。1日10,000歩を目標にし、1日1000歩増やす（およそ10分）ことから始め、慣れてきたら徐々に増やしましょう。



5 目指せ！全問正解 特定健診クイズ

Q1 特定健診・特定保健指導はどのような目的で始まった制度でしょうか？

- ①がんの早期発見
- ②生活習慣病の予防
- ③目的はない

Q2 島原市の特定健診の結果でメタボリックシンドローム該当者は、男性、女性どちらに多いでしょうか？

- ①男性
- ②女性
- ③差はない

Q3 メタボリックシンドロームの「メタボリック」の意味は何でしょうか？

- ①呼吸
- ②消化
- ③代謝

Q4 メタボリックシンドロームの予防のために1日1000歩、歩数を増やすことから始めると良いですが、1000歩は時間にするとおよそ何分でしょうか？

- ①10分
- ②15分
- ③20分

犬・猫を飼っている人へ

最近、犬や猫の飼い方についての苦情が多く寄せられています。飼育のルールやマナーを守り、周りに迷惑を掛けないよう心掛けましょう。



▼問い合わせ先

環境グループ衛生保全班 (☎ 63-1111 内線192)

犬・猫を飼うときの注意点

▼犬を飼っている人

- ・放し飼いはせず、綱や鎖で繋いでおきましょう。万一、人や動物に危害を加えた場合は、飼い主に責任が問われます
- ・無駄吠えはストレスのサインです。こまめに散歩をさせたり、しつけをするなどしましょう
- ・道路、公園など公共の場所を散歩させる時は、必ずリードをつけ、フンは持ち帰るようにしましょう

▼猫を飼っている人

- ・猫はなつかば放し飼いの場合が多く、子どもができて頭数が増えることがあります。面倒をみるのができなくなる前に、避妊や室内で飼うなどの対策を考えましょう

▼野良犬・野良猫

- ・野良犬、野良猫には決して餌を与えないでください

狂犬病予防注射・犬の登録は忘れずに

狂犬病予防法が制定される1950年以前、日本国内では多くの犬が狂犬病(※)と診断され、人間も狂犬病に感染し死亡していました。このような状況のなか狂犬病予防法が施行され、犬の登録、予防注射、野犬などの捕獲が徹底され、短期間のうちに国内の狂犬病を撲滅することができました。

このことから、犬の登録や予防注射が狂犬病予防に重要な役割を果たすことが理解できます。

毎年1回の狂犬病予防注射や犬の登録がまだ済んでいない飼い犬は、予防注射と登録を済ませるようお願いいたします。

詳しくは、環境グループ衛生保全班 (☎ 63-1111 内線192) へ問い合わせてください。

※狂犬病は人間にも感染し、致死率ほぼ100%の大変怖い病気です

2013年 動物愛護フェスティバル in 島原

9月20～26日は動物愛護週間です。島原獣医師会では次のとおり動物愛護週間記念行事を開催します。楽しく学べるイベントがいっぱいです。皆様のご来場をお待ちしています。

▶とき 9月22日(日)
15時～17時

▶ところ 県南保健所駐車場(新田町)

▶内容

①今までも、これからも、ありがとう
「長寿犬表彰」

②獣医師からの挑戦状!
「動物カルトクイズ」

③いろんな動物が君を待つ
「ふれあいミニ動物園」

④ドッグトレーナーからアドバイス
「しつけ方教室」

⑤獣医師に相談してみよう
「ペットの無料相談所」

⑥新しい飼い主探し
「犬猫譲渡会&里親募集掲示板」
※一般からの犬猫の持ち込みはできませんが、里親探しの情報を掲示しますので、事前に県南保健所へ連絡してください

▶問い合わせ先 環境グループ衛生保全班 (☎ 63-1111 内線192) または 県南保健所食品薬務班 (☎ 62-3288)



市民窓口グループからのお知らせ

住民票や戸籍などに関して、よく質問がある事項について説明します。
詳しくは、市民窓口グループ（☎ 63-1111 内線 181・182）へお問い合わせください。

Q1 義父が死亡しましたが、長男の嫁である私が、住民票と戸籍を取得できますか？

【住民票】

- ・死亡者と同世帯の人 → 取得できます
- ・死亡者と別世帯の人 → 義父の同居者からの委任状があれば、取得できます
- ・死亡者が単身者 → 死亡届人であれば取得できます

【戸籍】

- ・死亡者の配偶者、子、孫からの委任状があれば取得できます

Q2 島原市内に息子と別に住んでいますが、息子の住民票を取得できますか？

親子であっても、世帯が別であれば取得できません。息子さんからの委任状が必要です。

Q3 世帯を分けている息子と同居していますが、息子の住民票を取得できますか？

住民票を、別世帯として届出をしていれば、同一場所に住んでいても委任状が必要です。

Q4 印鑑登録をしたいのですが、すぐできますか？

本人が来庁して、印鑑と身分証明書（運転免許証・パスポート・身体障害者手帳など写真付き）があれば、即日発行することができます。
※身分証明書がない人は、照会書を送付するため、手続き完了までに2～3日かかります。

Q5 印鑑登録証明書を取得するのに何が必要ですか？

印鑑登録証（カード）が必要です。登録印鑑は不要です。



A E D

心臓突然死防止に効果的 公共施設などに設置



A E D（メーカーにより一部仕様が異なりますが、使用方法はいずれも音声で指示があります）

A E D（自動体外式除細動器）は、突然心停止状態になった時、心臓に電気ショックを与えて心臓の働きを正常な状態に戻す医療機器です。

電源を入れると音声で操作が指示され、内蔵のコンピューターによって自動的に心電図を診断し電気ショックが必要かどうかを判断しますので、一般の人でも簡単に操作ができ救命処置が可能です。

救急車が到着するまでの間にそばにいる人が救命処置をすることができれば、命を救える可能性が高くなります。

A E Dは公共施設などに設置されていますので、いざという時に対応できるように、日ごろから設置場所を確認しておきましょう。



▶ **A E D設置場所** 市内公共施設（市役所、有明支所、市保健センター、有明保健センター、各地区公民館、各小中学校、各高校、市体育施設、島原文化会館、有明総合文化会館、島原消防署、島原振興局、県南保健所など）のほか民間の事業所でも設置しているところがあります

※島原半島内のA E D設置場所は、県南保健所ホームページ（<http://www.pref.nagasaki.jp/kn-hoken/>）で確認することができます

▶ **問い合わせ先** 福祉保健総務グループ総務調整班（☎ 63-1111 内線 331）

9月10日から16日は自殺予防週間

あなたの力で 救えるいのちがあります

平成24年の全国の自殺者は約2万8000人で、15年振りに3万人を下回ったものの依然として多くの方が自ら命を絶っています。また、**長崎県**では、**年間284人（平成24年）の方が自殺で亡くなられています。**

自殺の多くは、「健康問題」や「経済・生活の問題」、「家族関係」などの人間関係の問題などさまざまな要因が重なり合い「心理的に追い込まれた末の死」です。



◎自殺の危険性が高いサイン

- ①うつ病の症状がある
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③飲酒量が増す
- ④自己の安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭からサポートが得られない
- ⑦本人にとって、価値のあるものを失う
- ⑧重症の身体疾患にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ



(参考) 厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

◎してはいけない5カ条

- ①話をそらす
- ②一方的に話す
- ③常識をのべ、説得する
- ④安易に解決策を示す
- ⑤励ます



◎では、どうすればいいか…

- ・話をそらすことなく、しっかり話を聞く
- ・死んでほしくないと伝える



▶問い合わせ先

福祉保健総務グループ福祉班
(☎ 63-1111 内線 273)

相談窓口

いろいろな相談窓口があって困ったときは、一番あてはまりそうな窓口で「どこに相談していいのかわからないのだけど」と聞いてみるといいでしょう。

相談の案内をするのも相談窓口の役割です。その一步が、うつ病や自殺から守る一步になります。各種相談窓口が開設されています。ぜひご利用ください。

自殺問題やさまざまな心の悩み・ 自死遺族からの相談

長崎こども・女性・障害者支援センター

☎ 095-846-5115

9:00 ~ 17:45 月曜～金曜（祝日を除く）

緊急な精神医療受診の相談

長崎県精神科救急情報センター

☎ 0957-53-3982 24時間（年中無休）

こころの健康、医療受診の相談など

長崎県県南保健所

☎ 62-3289

9:00 ~ 17:45 月曜～金曜（祝日を除く）

長崎いのちの電話

☎ 095-842-4343

9:00 ~ 22:00（年中無休）

第1・3土曜日 9:00 ~ 翌日 9:00

「わかってくれる人がいる」と思えたら、少し元気になります。

身近な人には話にくい、相談しづらいと思ったら各種相談窓口をご利用ください。

長寿を祝う「敬老の日」

「敬老の日」は、多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日として定められた国民の祝日で、諸外国には無い日本独自の記念日です。

長寿国・日本

日本人の平均寿命は、男性が79.94年、女性が86.41年と前年と比較して、それぞれ平均寿命の数値は上回り、依然として世界でトップクラスの長寿国となっています。(厚生労働省 平成24年簡易生命表)

高齢社会を迎えて

高齢化が進む社会では、子どもからお年寄りまで、これまで以上に家庭や地域社会など、いろいろな場でお互いの関わりを深め、身近な共通のテーマとして「高齢になっても安心して暮らせるまちづくり」を一人一人が考えていかなければなりません。



誰もが生きがいを持って充実した日々を送り、活力ある長寿社会を築くため、高齢者だけでなく後に続く若い人も高齢期のあり方について関心と理解を深めるよう意識することが必要となっています。

このようなことから、全国の各地域では、「敬老の日」をさらに重要な機会としてとらえ、老人を敬い、励まし、老人福祉に対する理解を深めようと、その地域の特色を生かした多様な取り組みが進められています。

本市でも各関係機関の協力のもと、次のような行事やサービスが予定されています。

無料入浴サービス

「島原温泉ゆとろぎの湯」および「有明福祉センター浴場」を無料で利用できる無料優待券をお渡しします。

▶対象者

市内在住で9月1日現在、70歳以上の人

▶利用期間

9月16日(月)～12月15日(日)

10時から21時まで

※各施設の定休日は利用できません

▶定休日

- ・島原温泉ゆとろぎの湯…毎週水曜日
- ・有明福祉センター浴場…毎週火曜日

▶利用方法

事前に町内会・自治会などを通じて配付する優待券を持参してください

敬老祝賀行事



各地区で町内会、自治会、婦人会などの協力による多彩な敬老祝賀行事が予定されています。

◆三会地区 9月15日(日)10時から
市農村環境改善センター

◆杉谷地区 9月15日(日)10時から
杉谷公民館

◆森岳地区 9月15日(日)9時30分から
島原文化会館

◆霊丘地区 9月15日(日)10時から
ホテル南風楼

◆白山地区 9月15日(日)10時から
白山公民館、市福祉センター

◆安中地区 9月16日(月)9時30分から
島原復興アリーナ(サブアリーナ)

◆有明地区 各自治会で開催

※三之沢地区では、9月15日(日)10時から有明公民館で合同敬老会を開催予定

敬老祝金・祝品の支給

市では、9月1日を基準日として、次の人に敬老祝金を支給します。

なお、対象者へ事前に通知しますので、詳しくはその通知をご覧ください。

また、基準日に88歳以上の人には、町内会・自治会などを通じ、祝品も贈呈します。

▶敬老祝金対象者および金額

・77歳…7000円

・88歳…1万5000円

老人ホームへの訪問

市、市議会および市民団体の代表者が、市内の養護老人ホームや特別養護老人ホームの入所者を訪問し、長寿をお祝いします。

「男女共同参画社会」について考えてみよう

vol.14

長崎県男女共同参画週間イベントから ②

このイベントは、長崎県が「認め合い、活かし合い、分かち合い、語り合えば、今輝く」をキーワードに男女共同参画推進について理解を深めることを目的として、7月3日に開催されました。

8月号に引き続き、イベントで紹介があったキーワード実践の先駆者の事例を紹介します。

藤田直子さん (みんなでワハハ 代表)

外出を控えがちで地域とのつながりが弱くなって
いる高齢者の方々が生き生きと過ごす場所を作りたい
との思いからサロン経営に取り組まれています。

(例) 新聞ちぎり絵、カップケーキ作り、大正琴など

詳しくは、ホームページ (<http://wahaha-together.com/>) をご覧ください。



いちのせれんゆうこう

一之瀬蓮優康さん (NPO インフィニティー)

子どもの好奇心を大切にしていきたいとの思いで、
NPO 法人インフィニティーのボランティアとして
アジアやアフリカの民族楽器を奏で、小さい子ども
に音遊びを教える活動に取り組まれています。



自分らしい働き方や起業の道を見つけて、いきいきと輝いている人の生き方はとても素敵です。
皆さんもまずは自分のことから始めてみませんか。

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

雲仙岳災害記念館に恐竜あらわる!?

「長崎・天草恐竜ワールド」開催中

子どもたちが大好きな恐竜に関する資料などを展示した、島原半島ジオパーク・天草御所浦ジオパーク連携企画「長崎・天草恐竜ワールド」を開催しています。長崎や天草で見つかった恐竜の化石やクラフトを使った恐竜を展示するほか、子どもたちが描いた恐竜の絵などを展示しています。



子どももビックリ
恐竜展入口



北有馬町で発見された
ステゴドン象のあご化石



展示コーナー

第1部 (第2部は9/14～10/20開催)

長崎で初めて発見された恐竜化石と天草の国内最大級の肉食恐竜化石、島原半島のステゴドン象化石など約40点を展示

▶と き 9月11日(水)まで

▶と ころ 雲仙岳災害記念館

▶入 場 料 200円 (※有料ゾーン入場者および幼児は無料)

▶問 い 合 わ せ 先 雲仙岳災害記念館 (☎ 65-5555)

つなごう！未来へ 島原半島世界ジオパーク ④④

島原半島ジオパーク推進連絡協議会 (☎65-5540)



ジオパークであり続けるための取り組み

教育活動①

世界ジオパークに認定された地域は、①「大地の遺産」の保全、②「大地の遺産」を用いた教育活動、③「大地の遺産」を活用した観光振興の3つを行い、持続的な方法で地域を活性化させることが求められます。

これら3つの取り組みのうち、教育活動は「学校教育活動」と「社会教育活動」の2種類に分けられます。

今回は、学校教育の中におけるジオパークの活用事例を紹介します。

日本の小学6年生と中学1年生は、理科の授業の中で火山や地震活動による土地の変化や岩石の働き方を学びます。島原半島の海岸や山の麓には、火山噴火によってできた地層や岩石が露出しているので、これらを活用すれば、本物の地層や岩石を用いた教育活動が行えます。また、島原半島は平成2年から約5年間続いた噴火活動による災害と、そこからの復興を経験しており、自然災害とそこからの復興の経緯を学ぶこともできます。

島原市では、毎年市内の全小学6年生と中学1年生が、バスで島原半島内の主なジオサイトを巡りながら、火山噴火が引き起こす災害と恵みを学び、また地層や岩石の観察を通じて、島原半島の成り立ちを学んでいます。

雲仙市では、小学校中高学年を対象に、小浜・雲仙地域に湧き出す温泉や湧水の水質分析に挑

戦する「温泉ジオツアー」が、毎年行われています。

このように、島原半島は、自然災害とそこからの復興に加え、農産物や温泉などの大地の恵み、さらには「島原・天草一揆」といった歴史上の大きな出来事と阿蘇山の巨大噴火との関わりを、そのまま学校教育の中に生かすことができる場所なのです。

また、学校からの希望に応じ、ジオパーク専門職員や、ジオパーク認定ガイドがジオサイトを案内しますので、ジオパークを活用した教育活動を実践してみたいという学校や団体がありましたら、島原半島ジオパーク事務局までお問い合わせください。

来月は、「島原半島世界ジオパーク再認定審査の結果」を報告します。



ジオパーク教育活動の様子

ぜひ、学校の授業にジオパークを利用してください！



島原半島ジオパークサポーター（島原半島ジオパークPR協力店）講座

ジオパークの基礎に関する講座を開催します。

「ジオパークって何だろう？まだよく分からない・・・」という人はぜひご参加いただき、島原半島ジオパークのPRにご協力ください。

▶日程

- ① 10月 8日 (火) 19:00～20:15 森岳公民館 大ホール
- ② 11月 19日 (火) 19:00～20:15 有明公民館 講義室

▶内容 お客様をお迎えするにあたってのジオパークの基礎知識

▶対象者 島原半島内に店舗・事業所などを有する人または従業員

▶受講料 無料

▶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)

受講者には特典あり

受講した人を「島原半島ジオパークサポーター」に認定し、「認定証・ステッカー・のぼり旗」をお渡しするほか、ジオパークのPRリーフレット・ガイドブックやラックを配布します。また、ジオパークのリーフレットでお店などの情報を紹介します。



安全安心なまちづくり

子どもを守るパトロール

7月18日、島原復興アリーナで「こどもを守るパトロール防犯交通安全啓発車両パレード出発式」を行いました。

このパレードは、市や市教育委員会、島原警察署、市防犯協会、市交通安全母の会などが連携し、犯罪防止や交通安全の徹底を図ることを目的として平成14年から毎年実施しているもので、今回で12回目。

出発式は、市交通安全母の会連合会の上田すず子会長の力強い啓発宣言によりパレードがスタートし、各小学校で「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識の啓発や交通安全を呼びかけました。



夏の夜を楽しむ

土曜夜市

7月20日から8月10日までの毎週土曜日、島原の夏の恒例行事「土曜夜市」がアーケードなどで開催されました。

夜市には金魚すくい、かき氷などの出店が並びほか、のど自慢大会やマジックショーなどが行われ、多くの人で賑わいそれぞれ夏の夜を楽しみました。



高校生の文化の祭典

しおかぜ総文祭

「長崎しおかぜ総文祭」の郷土芸能部門（7月31日～8月2日）および自然科学部門（8月2日～4日）が島原市内で開催されました。

総文祭は、文化活動に取り組む高校生が一堂に会し、活動発表や作品展示などを行うもので、文化のインターハイとも言われています。

市内の高校からは、島原農業高校および島原高校が出場しました。



水の恵みに感謝

島原水まつり

8月1日から3日まで、武家屋敷などで「島原水まつり」が開催されました。

各会場には竹灯ろうや番傘オブジェが並べられ、訪れた人は水の恵みに感謝するとともに、夕闇に浮かぶほのかな明かりを見るなどして、夏の夜を楽しみました。



レスリング高校日本一を目指し

九州北部総体（レスリング競技）

8月5日から8日まで、島原復興アリーナで九州北部総体レスリング競技が開催されました。

市内の高校からは島原高校および島原工業高校が長崎県代表として出場し、選手たちは持てる力のすべてを発揮して試合に臨み、力みなぎるプレーで観客を沸かせました。



島原城薪能の歴史的意義を伝承

島原城薪能と松平文庫

8月9日、島原図書館で「島原城薪能と松平文庫」講座が開催されました。

島原には17世紀後半の島原藩主松平忠房公の頃から能楽の文学が伝えられ、島原城内（現在の第一小学校校庭）には能舞台がありました。また、松平家の貴重な書物を引き継いだ松平文庫には、能楽などについての記録が多数残っています。

講座には、島原子ども狂言ワークショップに参加している子どもたちなど約40人が参加し、松平文庫の実物を見学したり、松尾卓次先生（島原城専門員）からの話に熱心に耳を傾けるなどして、能楽の歴史について理解を深めました。

なお、子ども狂言ワークショップ参加者は10月19日（土）開催の薪能舞台での子ども狂言発表へ向け練習を重ねています。



島原夏の伝統行事

精霊流し

8月15日、市内各所で精霊流しが行われました。島原特有の切子灯ろうで飾られた精霊船が、担ぎ手の「ナマイドー」の声とともに流し場へ向かいました。

担ぎ手の勇ましい声の中で暗闇にほのかに浮かぶ切子灯ろうの灯を、多くの市民と観光客が堪能しました。



100歳おめでとございます



本田マサエさん（5月20日） 松平孝子さん（8月6日）

育児ワンポイント 「親子で楽しむ秋の夜長」

秋分の日を境に、日の沈むのがだんだん早くなり、夜の時間が長くなっていきます。秋の夜長、お月見にちなんだ絵本を読んであげたり、一緒に歌を歌ったり、子どもとゆっくり楽しいひと時を過ごしてみてもいいでしょう。

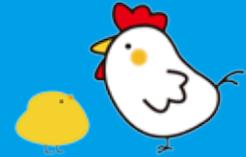


「おつきさまこんばんは」
(福音館書店)



「お月さまってどんなあじ？」
(セーラー出版)

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

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？

- ▶ **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・問い合わせ先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)



開催月日		時間	講座内容
9月	2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)
	17日 (火)	10:00 ~ 12:00	クッキング教室 (魚料理) (要材料費 200 円) (講師：古賀直行先生 古賀鮮魚店)
10月	28日 (月)	10:30 ~ 11:30	ベビーダンス (講師：森本洋子先生)

笑顔で子育て

育児サークル

9月の育児サークル (予定) 10 ~ 12 時



どなたでも参加できる育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるよう、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。

育児サークル	内容	場所
きらら kids (第 1 火曜日)	9月 3日 (火) ママのおんがくたい	有明保健センター
こいこいひろば (第 1 水曜日)	9月 4日 (水) お月見クッキング	霊丘公民館
にこにこ kids (第 1 木曜日)	9月 5日 (木) 秋のお話会	安中公民館
のびのび kids (第 2 火曜日)	9月 10日 (火) ベビーダンス	三会公民館
すくすくげん kids (第 3 木曜日)	9月 19日 (木) 交通安全教室	杉谷公民館
ぱびぷキッズ (第 4 木曜日)	9月 26日 (木) おやつ作り	児童館



ママのおんがくたい

※保健士・栄養士による乳幼児相談も行っています (9時 30 分 ~ 11 時 こいこいひろばを除く)
※食生活改善推進員・ありあけ母親クラブによる手作りおやつもあります

第二〇六回市民文化講座の案内

「からゆきさん」と天如塔

島原市と島原文化連盟の共催で開催します。入場無料です。ぜひ、参加してください。

▼日時 9月21日(土) 14時

▼場所 島原文化会館中ホール

▼講師 宮崎金助氏(島原文化連盟委員長)

▼問い合わせ先 文化・スポーツ振興グループ(☎⑥5474)



天如塔

「からゆきさん」と天如塔(理性院大師堂(湊道一丁目)の八角形で高さ十一メートル程の天如塔は、開祖廣田言証師(ごんしょう)が二年半かけて単身インドの仏跡巡礼を終えての帰途、ラングーンの寺から贈られた大理石の釈迦如来像を安置するため、帰国後明治42年に建立したものです。昇降二つの螺旋階段は希有で市指定有形文化財および長崎



天如塔を囲む玉垣

県まちづくり景観資産となっています。名称は天竺(てんじく)の古称(にょらい)の如来像に由来します。塔を囲む玉垣には寄進者の氏名・金額・居住地が刻まれています。近代日本の外貨獲得策として海外に送り出された貧家の娘たちの多くが異国の地で薄幸の一生を終えています。そんな彼女らの供養を続ける言証師に心打たれて「からゆきさん」たちは、異国に果てても魂は天如塔で安らぎたいと願って寄進したことでしよう。今日、崩壊寸前の天如塔の姿は何とも痛ましい限りです。(島原文化連盟委員長宮崎金助)

クローズアップ

Close Up!



今回、紹介するのは島原声のボランティア「ゆずの会」です。ゆずの会は昭和58年発足以来、視覚障がいの方達のために地道な活動を続けられ、今年9月で30周年という大きな節目を迎えられます。発足当時、5人だった会員は現在24人在籍。会員の中には発足当初から活動を続けている人もいらつしやいます。活動は、毎週木曜日に福祉センターに集まり、ゆず班と広報班の2班に分かれて、オリジナル情報誌「月刊ゆず」をはじめ、「広報しまばら」などをCDに録音、ダビングするなどの作業をされています。

作成されたCDは希望される人に郵送しており、現在、市内外を合わせて40人程が利用されています。

会長の廣瀬さんは「私たちは情報を提供するのが仕事です。リスナーさんにとっては貴重な情報源なので、内容を充実させることを心掛けています。楽しみにしている人がいることは活動の励みになります。30周年という節目を迎え、リスナーの皆さんと更なる交流を深めて、これからも利用者のニーズにあったものを提供して行きたいですね。また、これから一人でも多くのボランティアが増えることを期待しています。」と話してくれました。

ゆずの会では、ボランティア会員を随時募集中です。会の活動に興味のある人は参加してみたいかがでしょうか。

▼問い合わせ先 社会福祉協議会
(☎⑥30855)
ゆずの会会長 廣瀬富美子さん



二種混合の予防接種を受けましょう

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、早めを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

▼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 接種期間中は無料です
 ▼持参品 母子健康手帳、予診票
 ※予診票を紛失した場合は、市保健センターで再交付ができます。再交付の際には、必ず母子健康手帳を持参してください

高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成について

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部（8000円のうち3000円）を助成しています。

▼対象者 市内に住所があり、申請日に70歳以上の人で、過去5年の間に肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人

※肺炎球菌予防接種に対して、健康保険などの適応がない人

※助成は生涯のうち1回のみです
 ▼申請方法 申請書を受付窓口で記入し、提出してください

※申請後、審査を行い、助成となる場合には、助成決定通知書を送付し、一緒に郵送します（助成不可の場合は、非該当通知書）

▼接種の方法
 ・市内予防接種実施医療機関へ予約をして接種をしてください

・できるだけ、かかりつけの医療機関で受けるようにしましょう

▼接種時の持参品
 ・助成決定通知書
 ・記入した予診票
 ・健康手帳

・住所、氏名および生年月日が確認できるもの（健康保険証・免許証など）
 ・自己負担金 5000円
 ※生活保護世帯の人は、「生活保護受給証明書」の提出があれば無料で接種できます

▼申請期間 平成26年1月末日まで（接種実施期間は平成26年3月末日まで）

▼受付窓口 市保健センター、有明保健センター、保険・健康増進グループ（保険班）、有明支所、三会出張所

◆問い合わせ先 市保健センター

「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」

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します。ぜひ参加してください。

▼とき 9月24日(火) 13時30分から15時30分まで

▼ところ 市保健センター
 ▼対象者 40歳から74歳まで
 ▼募集人数 30人（先着順）
 ▼内容 ボディラインを整えるストレッチ

▼申込期間 9月18日(水)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

糖尿病のこじい

高齢化に伴い糖尿病が増加しています。また、近年は若年者の糖尿病も増えています。糖尿病は、腎臓病や失明など合併症が恐ろしい病気です。この機会に、糖尿病の基礎知識を学び、糖尿病の発症および合併症の予防に努めましょう。

▼とき 10月6日(日) 9時30分

から13時まで

▼ところ 市保健センター

▼参加料 無料

▼内容
 ・講演 糖尿病専門医による講話
 ・健康チェック 血糖検査・血圧測定・健康相談・栄養食事相談
 ・運動実践
 ・歯周病相談
 ・おくすり相談
 ・糖尿病食試食会

※要予約、試食費500円

▼試食の申込期間 9月17日(火)から10月3日(木)まで

▼試食申し込み・問い合わせ 市保健センター

9月24日から30日までは「結核予防週間」

結核は、昔の病気ではありません。平成24年には、国内で約21000人の結核患者が発生し、約2000人が亡くなっています。

島原半島でも、毎年50〜60人の結核患者が発生しています。

結核の初期症状は、せき・たん・発熱・倦怠感・胸痛などで風邪の症状によく似ています。このような症状が2週間以上続くときは、医療機関で診察を受けましょう。

結核は、昔の病気ではありません。平成24年には、国内で約21000人の結核患者が発生し、約2000人が亡くなっています。

島原半島でも、毎年50〜60人の結核患者が発生しています。

■ 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
1日(日)	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
8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
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
15日(日)	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	畑中歯科医院 雲仙市愛野町	36-3535
	八尾病院 城内一丁目	62-5131
16日(月)	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	本田医院 雲仙市国見町	78-2768
	徳永歯科医院 雲仙市国見町	78-3105
22日(日)	林内科医院 津町	62-6657
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	松下ひふ科 新馬場町	62-6556
23日(月)	佐藤医院 雲仙市国見町	78-5555
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744
	内田医院 白山町	62-7733
29日(日)	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
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
10月6日(日)	たかお循環器内科 桜町	62-6300
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	前田医院 新田町	62-6501
10月6日(日)	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	小嶺歯科医院 雲仙市国見町	78-2366
	柴田長庚堂病院 中堀町	64-1111
10月6日(日)	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	末吉歯科 有明町大三東	68-0150
10月6日(日)	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
10月6日(日)	松本歯科医院 有明町大三東	68-3872

※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

9月	月	顔のむくみ
月	火	[甲状腺にしこりがあります]って言われたら?
	水	子どもの夜尿症 (おねしょ)
	木	アイバンク
	金	パニック障害
	土・日	男性不妊

今月のテーマ 肺の生活習慣病「COPD」

COPD (※シーオーピーデーイーと読み、Chronic (慢性の) Obstructive (閉塞、狭くなる) Pulmonary (肺) Disease (疾患、病気の) の頭文字です) は、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、「肺気腫」や「慢性気管支炎」がこれに含まれます。日本には500万人以上の患者がいると推測されています。

COPDは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺胞などに障害が生じる病気です。その結果、空気の出し入れがうまくいけなくなるので、通常の呼吸ができなくなり、息切れが起こります。

長期間にわたる喫煙が主な原因であることから肺の生活習慣病ともいわれています。

■ 早期発見・早期治療が大切

COPDの3大症状は、「息切れ」「せき」「たん」です。しかし、日常よく見られる症状なので「息切れは年齢のせい」「せきやたんはタバコのせい」などと自己判断して放っておく人も多いようです。COPDは、長い時間をかけて病気が進行するので、ほとんどの人は知らないうちに病状が進み、軽い症状が出てから十数年経って異常に気づいたときには、すでに重症化していることがあります。初期の段階で発見し、適切な治療を

受ければ病気の進行を防ぐことができます。

■ タバコを吸う人は特に要注意

COPDはヘビースモーカーほどかかりやすい病気です。一日に何本のタバコを何年間吸い続けたかで示される喫煙歴の指標が高いほど発症するリスクが高くなります。

また、自分はタバコを吸わなくても身近にタバコを吸う人がいる場合も同じようにタバコの有害物質を吸っているので注意が必要です。

■ 進行するとうつなる?

病気が進行すると、せきやたんがひどくなり慢性化します。

歩いたり、少し体を動かすだけでも息切れするようになり、重症になると酸素療法が必要になります。

■ 予防の決め手は、禁煙!

COPD患者の九割以上がタバコと関係があるといわれています。タバコには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が含まれていて、気管支や肺を傷つけることにより肺胞が壊れたり、気管支が炎症を起したりします。禁煙することで、有害物質を外に押し出す気管支の力が回復し、肺がきれいになります。他にも、がん、心臓病、脳疾患の予防にもつながりますので、禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

秋の夜長に四明荘で 徒然草を書いてみませんか

夜の四明荘で虫の音を聴きながら、徒然草を書写してみませんか。お手本をなぞるタイプのテキストを使用しますのでお気軽にどうぞ。

- と き 9月23日(月)
19時30分から21時まで
- ところ 四明荘
- テキスト 『えんぴつで徒然草(簡易版)』
- 参加料 999円(テキスト代)
- 持参品 筆記用具(えんぴつなど)
- 申し込み・問い合わせ先 社会教育グループ
(☎68-5473)

今年の12人^⑩

吉木有美子のかたんエアロ

ダイエットを始めようという人、初めての人も無理なく運動できるので、どなたでも参加してください。

- と き 10月10日(木)・24日(木)、11月7日(木)
20時から21時まで
- ところ サンプラザ万町
- 講師 吉木有美子(保健センター非常勤栄養士・運動指導士)
- 持参品 飲み物、タオル、屋内用シューズ
- 申し込み・問い合わせ先 社会教育グループ
(☎68-5473)

※「今年の12人」は、市職員の趣味や特技を生かした講座で、月替わりで年12人の職員が講師となります

プリザーブドフラワー教室 「リースを作っちゃおう！」

プリザーブドフラワーで、華やかなリースを作りませんか。きれいなお花で日常に彩りを添えましょう！！

- と き 9月20日(金) 13時30分から
27日(金) 19時30分から
10月8日(火) 13時30分から
- ところ 白山公民館
- 受講料 無料(材料代
各回2600円)
- 募集人数 各回10人
※申し込みは各人1日
限り
- 申し込み・問い合わせ先 白山公民館



百人一首を楽しもう！

～百人の一首のお話とかるた取り～

- と き 10月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)
19時30分から21時まで
- ところ 霊丘公民館
- 内容 百人一首の和歌にまつわる話を聞いた後、実際にかかるた取りをします
- 講師 松本和子先生(社会教育指導員)
- 募集人数 20人 対象は一般・学生・親子
※子どもの参加大歓迎(保護者同伴でお願いします)
- 持参品 筆記用具
- 申し込み・問い合わせ先 霊丘公民館

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

「島原市指定管理者選定委員会」の委員を募集します

市が設置する文化施設やスポーツ施設などの「公の施設」の管理・運営に指定管理者制度を導入する場合に、指定管理者の候補者の選定を行うために設置している「指定管理者選定委員会」の委員を募集します。

- ▼ 応募資格 市内に住所を有する人
- ▼ 募集人数 若干名
- ▼ 任期 委員として選任の日から2年間
- ▼ 委員選考 書類審査により選考し、決定します
- ▼ 応募期限 9月20日(金)まで

- 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/>

▼ 応募方法 政策企画グループ政策班に備え付けの応募申込書に、必要事項を記入のうえ申し込んでください

※ 応募申込書は市ホームページからもダウンロードできます

▼ 応募・問い合わせ先 政策企画グループ政策班 (☎内線141)

生活習慣病予防講座「わっかわっか島原」参加者募集

健康で若さを保つための生活習慣の秘訣を学べる講座です。いつでも健康で過ごせるよう、ぜひ参加してください。

- ▼ と き 9月27日(金)、10月10日(木)・24日(木)、11月11日(月)・19日(火)、12月5日(木) 13時30分から15時まで
- ▼ ところ 杉谷公民館

- ▼ 内容 高血圧、脂質異常、糖尿予防の講話や調理実習、血管推定年齢や骨量測定検査など
- ▼ 対象者 40歳から74歳までの市民
- ▼ 募集人数 20人(先着順)
- ▼ 申し込み・問い合わせ 市保健センターへ電話で申し込んでください (☎647713)

自治医科大学医学部 入学者募集

県では、離島やへき地で地域医療に従事する医師を養成する自治医科大学の平成26年度入学者を募集します。

入学金・授業料などの学費は全額貸与され、卒業後県内の離島の病院などに一定期間勤務すると、その返還が免除されます。

▼ 一次試験 平成26年1月27日(月)・28日(火)

▼ 出願方法 平成26年1月6日(月)から22日(水)までに県医療人材対策室へ出願書類を郵送で提出してください

※ 出願に要する書類(入学試験要項)は県医療人材対策室で配布しています

▼ 問い合わせ先 県医療人材対策室 (☎09518951242 1)

北有馬歴史探訪〜日野江城跡と八良尾キリシタン墓碑〜参加者募集

- ▼ 開催日 9月21日(土)
- ※ 雨天決行
- ▼ 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 15人(先着順)
- ▼ 受付方法 電話受付
- ▼ 受付開始日 9月7日(土) 9時から
- ▼ 参加料 大人700円、小学生400円(バス・保険代など)
- ▼ 講師 松尾卓次先生(島原城専門員)
- ▼ 持参品 動きやすい服装、弁当、飲み物、帽子、タオル、雨具
- ▼ 問い合わせ先 平成新山ネイチャーセンター (☎6752)

お知らせ

ねたきり老人等介護見舞金

9月1日現在、本市に1年以上住所を有し、常時介護を必要とする65歳以上のねたきりまたは認知症の高齢者(要介護3以上または調査票の基準を満たす人)を、9月1日以前の1年間に6カ月以上

居宅で介護した親族または同居の人へ見舞金を支給します。

▼見舞金額 年額6万円

▼申請期間 9月1日(日)から30日(月)まで

▼実態調査 保健師による訪問調査

▼支給時期 12月中旬(予定)

▼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)・有明支所(☎内線509)

燃やせるごみの全地区収集日のお知らせ

9月17日(火)、24日(火)は市内すべての地区の燃やせるごみを収集します。8時までに指定の場所へ出してください。

▼問い合わせ先 環境グループ廃棄物対策班(☎内線193)

事業系ごみの処理

会社、商店、スーパー、飲食店、病院、福祉施設、ホテル、旅館など事業所から出たごみ(事業系ごみ)は、法律により事業者自らの責任で適正に処理するよう定められています。

市が収集するごみは、家庭から出るごみだけです。事業系ごみは、家庭ごみの集積場所へは出さない

てください。

事業系一般廃棄物の処理については、次のどちらかの方法で処理してください。

▼事業系一般廃棄物の処理方法

①自ら処理施設へ直接搬入(産業廃棄物、処理困難物は搬入できません)

・燃やせるごみ…東部リレーセンター(前浜町)へ直接搬入してください

・燃やせないごみ…島原リサイクルプラント(西町)へ直接搬入してください

②一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼する(許可業者については問い合わせてください)

▼問い合わせ先 環境グループ廃棄物対策班(☎内線193)

平成25年住宅・土地統計調査を実施します

平成25年10月1日現在で住宅・土地統計調査が行われます。

この調査は、住宅、土地の保有状況および世帯の居住状況の実態を調査し、その現状と推移を明らかにするための重要な調査です。

調査対象は、総務省統計局で無作為に抽出された全国約350万世帯で、本市では約2700世帯が対象となります。

9月下旬に調査員が調査世帯を訪問し、調査票の記入をお願いいたしますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いします。

詳しくは、経営管理グループ総務行政班(☎内線153)まで。

彼岸花ウォーキング(第7回)市民ウォーキングのお知らせ

市内のウォーキングサークルが合同でイベントを開催します。

われん川に咲く真っ赤な彼岸花を鑑賞しながら、ウォーキングを楽しみませんか。多数の参加をお待ちしています。

▼とき 9月23日(月) 9時30分から

※雨天時は中止となります

▼集合場所 島原復興アリーナ

▼対象者 どなたでも参加できます

▼歩行時間 1時間程度

▼持参品 タオル、飲料水

▼問い合わせ先 市保健センター(☎7713)

農地パトロールの実施

遊休農地解消のため、農地パトロールを実施します。雑草などが繁殖している農地は、草刈りなど

の保全管理をお願いします。

また、高齢者世帯や病气などで耕作が困難な人で、農地の貸付などを希望する人は、地区の農業委員や農業委員会に相談してください。

▼実施期間 10月中

▼ところ 市内全域

▼問い合わせ先 農業委員会事務局(☎内線532)

障害者福祉医療費制度の変更について(お知らせ)

10月1日から障害者福祉医療費制度が次のように変わります。

- ①後期高齢者医療保険に加入している中度障害者(身体障害者手帳3級および療育手帳B1所持者)を新たに助成の対象とします
- ②中度障害者全体の助成率を従来の3分の2から2分の1とします
- ③精神障害者手帳1級所持者の通院医療費を新たに助成の対象とします

今回の変更により新たに対象者となる人は、所定の手続きが必要です。9月30日(月)までに福祉保健総務グループまたは有明支所です続きをしてください。

なお、今回の変更は10月1日以後の医療費が対象です。9月30日までの医療費は従来通りの取り扱

いとなります。
詳しくは、福祉保健総務グループ福祉班（☎内線273）へ問い合わせてください。

「ガイドと一緒にさるくおもてなし美化活動」

長崎県を訪れるお客様に心温まる観光を提供しようと、現在、「おもてなし日本一」を目指して「長崎県総おもてなし運動」が展開されています。

この一環として、観光地や史跡などについて観光ボランティアガイドの解説を受けながら学び、清掃を行う「ガイドと一緒にさるくおもてなし美化活動」を実施します。ふるって参加してください。

▼日時 9月28日(土) 10時から12時まで

▼コース ①歴史散策コース(島原城周辺) ②湧水巡りコース(鯉の泳ぐまち周辺) ※①、②のいずれか

▼服装 清掃活動のできる服装
▼応募方法 観光・ジオパークグループに電話で申し込んでください(小、中学生は保護者同伴)
▼申込期限 9月24日(火)まで

▼その他 清掃道具は市で準備します

▼問い合わせ先 観光・ジオパークグループ(☎内線212)

市介護予防推進フォーラム開催のお知らせ

歳を重ねても住み慣れた家やまちで安心して暮らし続けることができるように、市民と考えていくことを目的に講演および報告会を開催します。

▼とき 9月28日(土) 13時から16時まで

▼ところ 有明文化会館

▼参加料 無料

▼講演 「自分らしい暮らしをみんなで支えあうまちづくり」

▼講師 広島県地域包括ケア推進センター長 山口昇 氏

▼報告会 市民や活動団体などからの報告を予定しています

▼問い合わせ先 地域包括支援センター(☎5110)

「高次脳機能障害当事者および家族のつどい」の開催

高次脳機能障がいを持つ当事者とその家族が集い、同じような境遇の中で悩みや困りごとについて語り合いながら、参加者それぞれの支えあいにつなげていくことを目的として開催します。

▼とき 9月10日(火) 14時から

15時30分まで(受付13時30分から)

▼ところ 県南保健所

▼内容 当事者および家族それぞれに分かれて懇談会

※事前申し込みが必要で

▼申し込み・問い合わせ先 県南保健所(☎3289)

司法書士・臨床心理士などによる無料相談会

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、暮らしとこころの相談会が行われます。

▼とき 9月12日(木) 13時から16時まで

▼ところ 有明公民館

▼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)

長崎県ひきこもりシンポジウムの開催

長崎県では、今年度から長崎子ども・女性・障害者支援センターと各県立保健所にひきこもり地域支援センターを開設しました。その開設記念のシンポジウムを開催します。

午前中は小野善郎氏(和歌山県精神保健福祉センター長)による基調講演「地域におけるひきこもり支援」を行ないます。また午後からは県内関係機関の取り組みについて発表・シンポジウムを行います。

ひきこもりの人への支援を考える機会としてお気軽に参加してください。

▼とき 10月6日(日) 10時から15時まで

▼ところ 長崎原爆資料館ホール(長崎市平野町)

▼対象者 ひきこもりの本人、その家族、ひきこもりの人への支援者

▼申し込み 不要

▼入場料 無料

▼問い合わせ先 長崎県ひきこもり地域支援センター(長崎子ども・女性・障害者支援センター内)(☎095-846-5115)

▼申し込み 不要

▼入場料 無料

▼問い合わせ先 長崎県ひきこもり地域支援センター(長崎子ども・女性・障害者支援センター内)(☎095-846-5115)

▼とき 9月28日(土) 13時30分から16時まで

▼ところ 島原文化会館

▼内容 「あなたの胃は大丈夫?」をテーマに、胃の検診や胃がんの治療など、医師による講

演会を行います

▼入場料 無料

▼問い合わせ先 島原病院地域医療支援センター (☎③1145)

島原公証役場移転のお知らせ

島原公証役場は、9月17日(火)から次の場所に移転し、新事務所において業務を行います。

従来どおり、遺言のほか任意後見、不動産賃貸借、金銭消費貸借、離婚、尊厳死宣言などの公正証書の作成や、会社・法人設立のための定款認証に利用してください。

▼所在地 〒855-0034 島原市田町675番地6

▼問い合わせ先 島原公証役場 (☎②7822)

法務局休日相談所

登記、戸籍、人権など、身近な法律問題について関係団体とともに、無料相談所を開設します。

▼とき 10月6日(日) 10時から16時まで

▼ところ 長崎地方法務局島原支局

▼予約開始日 9月17日(火)から

▼予約・問い合わせ先 長崎地方法務局島原支局 (☎②2513)

裁判員模擬体験見学会

▼とき 10月21日(月) 11時から12時まで (10時30分受付開始)

▼ところ 長崎地方裁判所

▼内容 裁判員選任手続の説明、模擬裁判(被告人質問)、法廷見学、質疑応答など

▼定員 30人(先着順)

▼申込方法 9月9日(月)から10月11日(金)までに電話で申し込んでください

▼参加料 無料

▼申込み・問い合わせ先 長崎地方裁判所 (☎095-804-4114)

障害者就職面接会の開催

長崎県では、障がいのある人の就職面接会を開催いたします。

▼とき 10月4日(金) 13時から16時まで

▼ところ 島原復興アリーナ

▼問い合わせ先 長崎県雇用労政課就業支援班 (☎095-1895-2711)

「高齢者・障害者の人権あ

しん相談」強化週間

強化週間に伴い、人権に関する電話相談が実施されます。障がいのある人に対する不当な扱い、高

齢者への虐待など、ひとりで悩まず、電話してください。

▼電話番号 0570-0003-110 (全国共通人権相談ダイヤル)

▼相談ダイヤル実施期間 9月9日(月)から15日(日)まで 8時30分から19時まで

※土曜日、日曜日は10時から17時まで

▼ところ 有明福祉センター

▼相談内容 相続登記、境界問題、家庭内暴力、いじめなど

▼問い合わせ先 長崎地方法務局島原支局 (☎②2513)

▼とき 9月21日(土)・22日(日)

▼ところ 島原城

▼時間 18時から21時まで

▼場所 御馬見所

▼一席 300円

※二胡と琴の演奏もあります

②天守閣夜間無料登閣

①島原城観月茶会

②天守閣夜間無料登閣

▼時間 18時から21時まで

▼時間 18時から21時まで

▼場所 島原城天守閣

▼時間 18時から21時まで

▼場所 城内古野梅苑前広場で天体観測

⑤人力車で城内周回

▼時間 9時から17時まで

⑥薬草粥のふるまい

▼時間 11時からと18時から※9月22日(日)のみ(なくなり次第終了します)

▼問い合わせ先 島原城振興協会 (☎②4766)

酸欠・硫化水素中毒の防止

5月末に佐世保市内の事業場において、硫化水素中毒によると思われる死亡災害(1名死亡)が発生し、また6月には、雲仙のホテルで硫化水素中毒によると思われる死亡災害(2名死亡)が発生しました。

酸欠乏症・硫化水素中毒は、致死率が高く非常に危険ですが、作業環境測定、換気、送気マスク等の呼吸用保護具の使用などの措置を適正に実施すれば発生を防ぐことができます。

酸欠乏之空氣・硫化水素の発生

酸欠乏之空氣・硫化水素の発生

酸欠乏之空氣・硫化水素の発生

の恐れのある場所の確認と災害防止のための措置・作業方法の点検を行います。

▼問い合わせ先 厚生労働省長崎労働局健康安全課 (☎0951-80110032)

平成25年度第2回危険物取扱者試験実施のお知らせ

▼試験実施日 11月17日(日)・23日(土) 10時から

▼試験会場

・【11月17日(日)実施分】長崎大学(文教キャンパス)

・【11月23日(土)実施分】島原工業高等学校

▼試験の種類 甲種、乙種(第1類〜第6類)、丙種

▼申請方法 書面申請及び電子申請

▼受験願書の受付期間

書面申請 9月6日(金)〜20日(金)

電子申請 9月3日(火)〜17日(火)

▼申請・問い合わせ先 消防試験

研究センター長崎県支部 (☎0951-82215999) ホー

ムページ (<http://www.shoubo-shiken.or.jp>)

中小企業退職金共済制度

中退共制度は、昭和34年に中小企業退職金共済法に基づき設けら

れた中小企業のための国の退職金制度です。

中退共済制度を利用すると次のようなメリットがあります。

- ①新規加入や掛金を増額する場合、掛金の一部を国が助成します。国の制度だから安心です
- ②中退共制度の掛金は、全額非課税となります。手数料もかかりません
- ③掛金は口座振替ですので手間がかかりません。社外積立で管理も簡単です

パートタイマーや家族従業員も加入できます。気軽にご利用ください。

▼問い合わせ先 中小企業退職金共済事業本部事業推進部広報計画課 (☎031690711234)

国民年金コーナー

専業主婦(夫)の年金が改正されました

7月1日から専業主婦(妻が会社勤めで夫が専業主夫の場合も同様です)の年金が改正され、社員の夫(または妻)が退職した際などに扶養されている配偶者は第3号被保険者から第1号被保険者

(Ⅱ国民年金被保険者)への年金の切り替え手続きをする必要がありますが、その手続きが遅れたり、または記録上漏れていたため、保険料が未納となっている主婦(夫)で、その記録訂正の手続をすることにより、年金の受け取りが可能になったり、年金額を増やすことができる場合があります。

今回の年金改正に伴い、該当する人は手続きをすることにより、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになりました。

原則として、20歳から60歳まですべての人が「年金」に加入することになっていますが、会社員の夫(第2号被保険者Ⅱ厚生・共済年金に加入している人)に扶養されている妻(専業主婦Ⅱ第3号被保険者)は、保険料を納める必要はありません。

ただし、夫が退職した場合や扶養されている第3号被保険者の妻自身の年収が増えたときなどは、切り替えの手続き(第3号被保険者から第1号被保険者への変更手続)をして、保険料を納めなければなりません。

Qこの手続きをすればどうなるのか?
A1 無年金や年金の減額を防ぐこ

とができます。

A2 老齢年金だけでなく、万一の時の障害年金などの受給権の確保にもつながります。

※平成27年4月から保険料の納付ができるようになります。手続きをされた人に、平成27年4月に向けて保険料納付のご案内をする予定です。

▼詳しくは、国民年金保険料専用ダイヤル (☎057010111050)または諫早年金事務所 (095712511666)に問い合わせください

年金出張相談所

▼とき 9月18日(水)、9月25日(水)、10月16日(水)、11月20日(水)、11月27日(水)、12月18日(水) 10時から15時まで

▼ところ 市民窓口グループロビ

▼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。

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

平日早朝窓口営業中！

- 受付日時** 平日（月曜～金曜）7時30分から8時30分まで
（※祝日となる場合は閉庁します）
- 受付窓口** 市民窓口グループ（☎62-8016）
- 交付できる証明** 戸籍謄本・抄本、住民票、印鑑証明書、所得証明書※証明書によっては交付できない場合がありますので、事前にお尋ねください
- 持参品** 本人確認ができる公的証明書（運転免許証・パスポートなど顔写真付きの証明書）

不要品に関する問い合わせは、
生活安全グループ市民相談センター
（☎内線184）へ。

不要品の交換

証、保険証等）を国民年金班まで
お持ちください
▼問い合わせ先 市民窓口グループ
国民年金班（☎内線232）

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（金）10時から
- ◆**ところ** 島原文化会館
- ◆**対象者** 市内に住所を有し、昭和38年1月1日から12月31日までに結婚した夫婦
- ◆**申し出期間** 10月8日（火）まで
- ◆**申し出方法** 政策企画グループおよび有明支所、各地区公民館に備え付けの申し出書に必要事項を記入し、提出してください
- ◆**問い合わせ先** 政策企画グループ 秘書広報班（☎内線122）



しまばら 食育レシピ

⑥9月 特定健診強化月間～メタボ予防の食事～

鯷の粒マスタードソース



☆ポイント☆ 青魚のDHA & EPAで血管をしなやかに動脈硬化予防！

青魚の油は、血中のコレステロールを下げる効果があると言われています。身体によいものも食べすぎには注意が必要です。
1日に手のひらに乗るくらいが目安です。



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
（鯷）	60g × 4	① 鯷は塩、こしょうをして小麦粉をまぶす。
塩	小さじ1/4	② 下記（A）をあわせてソースをつくる。
こしょう	少々	③ フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり焼き、（A）のソースにつける。
小麦粉	大さじ1	④ 玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気をしっかり絞る。きゅうり、赤ピーマンはせん切りにする。
サラダ油	小さじ1	⑤ ③に④を加えてしばらくおく。
玉ねぎ	1/2個	⑥ 器に鯷と野菜を盛り合わせ、ソースをかける。
きゅうり	1本	※（A）米酢…大さじ4、オリーブ油…大さじ2、酒…大さじ1、砂糖…
赤ピーマン	1個	小さじ1、塩…小さじ2/5、粒マスタード…小さじ2

市民相談センターのご案内

9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

（市民相談センター）

9月3日（火） 13：00～15：00 古瀬 行政相談委員

9月17日（火） 13：00～15：00 大隅 行政相談委員

（有明福祉センター）

9月4日（水） 13：00～15：00 宇土 行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

9月4日（水） 13：00～16：00

◆不動産に関する相談（宅建協会）

9月30日（月） 13：00～16：00

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約】

9月19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）

9月25日（水） 13：00～16：00

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

9月26日（木） 10：00～16：00

- ・固定資産税（第3期）
- ・国民健康保険税（第3期）
- ・介護保険料普通徴収（第3期）
- ・後期高齢者医療保険料普通徴収（第3期）

の納期は9月30日（月）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業務係（☎61-9101）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

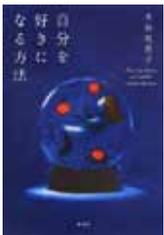
島原図書館（☎64-4115） 開館時間…10:00～18:00（金曜日は20時まで）

9月の休館日…2日（月）・9日（月）・17日（火）・24日（火）・30日（月）

有明図書館（☎68-5808） 開館時間 9:00～18:00

9月の休館日…3日（火）・10日（火）・17日（火）・24日（火）・30日（月）

新刊図書紹介



「自分を好きになる方法」

本谷 有希子 著 講談社

いつのまに、こんな遠くまで来たんだろう。ほんとうに分りあえる誰かと、出会いたかっただけなのに。ささやかな孤独と願いを抱いて生きる女性の一生を「6日間」で描いた長編小説。



「大地のゲーム」

綿矢 りさ 著 新潮社

21世紀終盤。巨大地震に見舞われた首都で、第二の激震に身構えつつ大学構内に暮らす学生たちと、その期待を一身に集める「リーダー」。限界状況を生き抜こうとする若者の脆さ、逞しさを描く。

■「駅物語」

朱野 帰子 著 講談社

■「グラウンドの詩」

あさの あつこ 著 角川書店

■「無垢の領域」

桜木 紫乃 著 新潮社

■「七色の毒」

中山 七里 著 角川書店

9月の催し

島原図書館

■ おはなしのじかん

7日（土）・14日（土）・21日（土） 11:00～

■ おはなしひろば 28日（土） 11:00～

■ おはなしのじかん 0.1.2 25日（水） 11:00～

■ 郷土史を学ぼう会

「古文書にみる近世の島原」「深溝世紀忠和公編付録4・旧

領の収領の収祖、人口等」 28日（土） 14:00～

有明図書館

■ ちいさなおはなしかい

14日（土） 14:30～

■ おはなしのじかん

28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/>

フェイスブックで島原の旬な情報を全国へ発信してみませんか？

島原情報マイスター 募集

島原情報マイスター制度

フェイスブックなどを通じ、島原の旬な情報や魅力を情報発信できる人を「島原情報マイスター」に認定し、その活動を通じ、全国の人に島原を知ってもらうことを目的とするものです。



フェイスブックなどを利用して、島原の旬な情報を市内外に発信することを目的とした「島原情報マイスター認定講座」を開催します。

この講座を受講し、市が開設するフェイスブックページに旬な情報を掲載できる人を、「島原情報マイスター」として認定します。

魅力ある島原を多くの人に知ってもらえるよう情報発信していきましょう！

▶**対象者** 次の条件をすべて満たす人

- ①市内在住または市内に勤務している人
- ②島原の旬な情報を発信したいと思っている人
- ③右記の島原情報マイスター認定講座（全9回）に参加できる人

▶**募集人数** 20人

※申込多数の場合は、申込書の記載内容を参考に決定します

▶**申込期間** 9月2日（月）～9月20日（金）

▶**申込方法** ホームページ掲載の申込書または各公民館備え付けの申込書に必要事項を記入のうえ、政策企画グループへ持参または郵送、FAX、電子メールで申し込んでください

▶**申し込み・問い合わせ先**

政策企画グループ政策班（☎63-1111 内線146、FAX62-8007、電子メール：seisaku@city.shimabara.lg.jp）

島原情報マイスター認定講座

▶**と き**

- 10月 4日（金）
- 11日（金）
- 18日（金）
- 25日（金）
- 11月 1日（金）
- 8日（金）
- 15日（金）
- 22日（金）
- 29日（金）



※時間はいずれも19時～20時30分

▶**ところ** 杉谷公民館

▶**内 容**

- ①タブレット（iPad）の使い方
- ②フェイスブック、YouTube（ユーチューブ）を利用した情報発信
- ③写真や動画の編集
- ④長崎ムービーアワード2013への投稿

▶**その他**

- ①講座に使用するタブレットやパソコンは市が準備します
- ②講座の中で、フェイスブックとグーグルのアカウントを取得してもらいます



◆市ホームページアドレス

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

◆島原市の人口（8月1日現在）

人 口	48,035人	（前月比 - 32）
男	22,264人	（前月比 - 20）
女	25,771人	（前月比 - 12）
世帯数	19,169世帯	（前月比 - 12）
出生32件	死亡52件	転入77件 転出82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/>