

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、糖尿病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)

がん市民公開講座の開催

▼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 (☎③114

5)

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 (☎②251

3)

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 (☎095-89

512711)

「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 0570-0031

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

困りごと相談所の開設

法務局登記官、人権擁護委員による相談所を開設します。相談は無料です。

▼とき 10月5日(土) 10時から

16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)

島原城秋祭り

▼とき 9月21日(土)・22日(日)

▼ところ 島原城

①島原城観月茶会

▼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

▼時間 18時から21時まで

③島原城観月俳句会

▼時間 18時から21時まで

▼場所 島原城天守閣

④天体望遠鏡で秋の夜空を鑑賞

▼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。

酸欠乏之空気・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・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(09571251166)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。

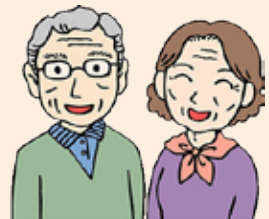
不要品の交換

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。 ② 下記(A)をあわせてソースをつくる。 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。 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。 ⑤ ③に④を加えてしばらくおく。 ⑥ 器に鯷と野菜を盛り合わせ、ソースをかける。 ※ (A) 米酢…大さじ4、オリーブ油…大さじ2、酒…大さじ1、砂糖…小さじ1、塩…小さじ2/5、粒マスタード…小さじ2
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	
玉ねぎ	1/2個	
きゅうり	1本	
赤ピーマン	1個	

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

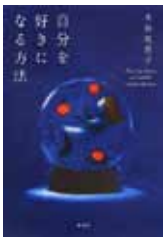
島原図書館（☎64-4115） 開館時間…10:00～18:00（金曜日は20時まで）

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/>