

# 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

10月号  
OCTOBER

No.713



## 島原半島が世界ジオパーク再認定！

9月9日、韓国・済州島世界ジオパークで開催された「アジア太平洋ジオパークネットワーク国際シンポジウム」の場において、世界ジオパークネットワークの審査会議の結果、島原半島地域が世界ジオパークに再認定されました。

今後は、半島三市、県、関係団体が一体となり、世界ジオパークとしての資質を高め、半島地域力の向上に努めていきますので、引き続き皆様のご理解ご協力をお願いします。

詳しくは、11ページをご覧ください。

(写真) 再認定を喜ぶ島原半島ジオパーク関係者

左端：本田順也 市議会議長

左から2番目：古川市長（島原半島ジオパーク推進連絡協議会長）



### 目次

|                  |    |
|------------------|----|
| 特定保健指導を利用しましょう   | 2  |
| インフルエンザ予防接種      | 4  |
| 人事行政の運営状況        | 6  |
| 水を大切にしましょうほか     | 9  |
| 男女共同参画について考えてみよう | 10 |
| 島原半島世界ジオパーク      | 11 |
| 住民票の方書き記載についてほか  | 12 |
| まちかどウォッチング       | 13 |
| しまばら子育て情報        | 14 |
| ふるさと再発見          | 15 |
| 保健センターだより        | 16 |
| 公民館こうざじょうほう      | 18 |
| くらしの情報           | 19 |

## 特定保健指導を利用しましょう

「特定健診」、皆さんはもう受けましたか。

受診した人のうち、メタボリックシンドロームの危険性が高い人を対象に、生活習慣病予防のためのサポート『特定保健指導』を行っています。



自分自身の健康を守るため、対象となった人はぜひ利用してください。

また、特定健診をまだ受けていない人は、期間内に必ず受診するようにしましょう。

▶問い合わせ先 有明保健センター（☎ 68-5335）



**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）** …  
内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を合わせ持つ状態。

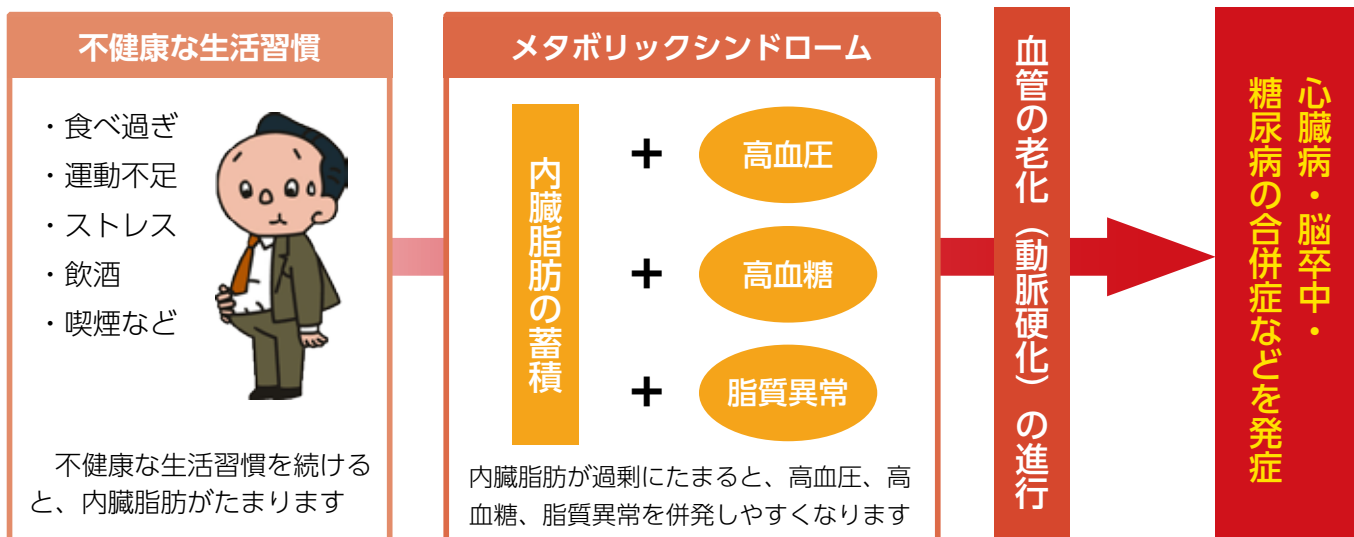
### あなたの血管は大丈夫？

年齢を重ねるとともに、血管の老化（動脈硬化）は誰にでも起こります。その速度は人によって違い、血管の老化を早める要因として、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」「喫煙」が関係します。



### 動脈硬化の原因、『メタボリックシンドローム』に注意！

メタボリックシンドロームの原因は内臓脂肪の蓄積です。



### 特定保健指導を受けることが、内臓脂肪を減らす近道！

「特定保健指導」は、特定健診の結果、メタボリックシンドロームになる危険性がある人を対象とした生活習慣病を予防するための生活改善の支援です。

一人一人の生活スタイルに合わせて保健師や管理栄養士が改善のためのサポートをします。

※高血圧、糖尿病、脂質異常症の治療をしていない人が対象です

## 特定保健指導の対象者は？

特定保健指導の対象者は、次の **1** および **2** のうち 1 つ以上該当する人です。

健診結果に応じて、「動機づけ支援」と「積極的支援」のいずれかの特定保健指導を行います。

5 年後、10 年後の自分の健康へのきっかけ作りとして、昨年度も多くの人が利用しました。

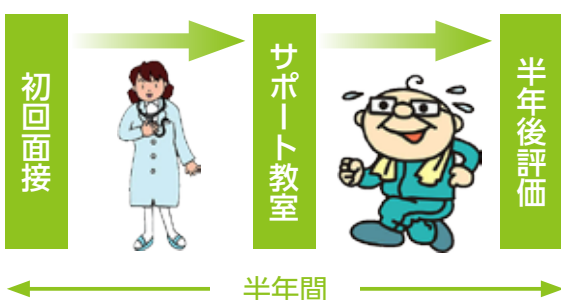
- 1 腹囲** 男性は 85cm 以上の人  
女性 は 90cm 以上の人
- または **BMI** 25 以上の人
- ※ BMI は身長から見た体重の割合を示す体格指数のことで、  
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算します

- 2**
- ①血糖値** ・空腹時血糖 100mg/dl 以上  
・HbA1c (NGSP) 5.6% 以上  
※ HbA1c : 1 ~ 2 カ月間の血糖値の平均を示す値
- ②脂 質** ・中性脂肪 150mg/dl 以上  
・HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ③血 圧** ・収縮期血圧 130mmHg 以上  
・拡張期血圧 85mmHg 以上

## 特定保健指導ってどんなことするの？

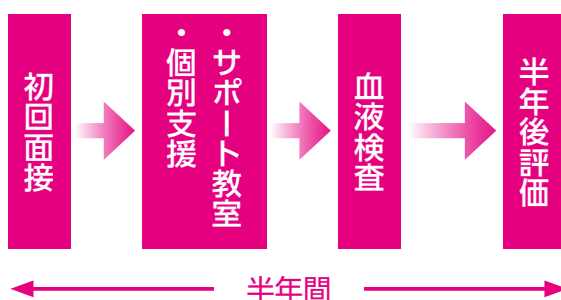
### 動機づけ支援（無料）

メタボリックシンドロームになる**危険性がある人**を対象に行います。生活習慣を見直し、病気の予防を行いましょう。



### 積極的支援（無料）

メタボリックシンドロームになる**危険性が高い人**を対象に行います。積極的に生活習慣の改善を行いましょう。



## 特定保健指導の一例

### 60 歳代男性

仕事上、不規則な生活や運動不足が続いており、生活習慣を改善したいという思いがありました。



### 保健師・管理栄養士

特定健診の結果から分かる体の状態を説明し、食事と運動の改善についてお話ししました。



### 特定保健指導を受けた結果

半年間、ウォーキングと食事の量や内容を気を付け体重、腹囲、血液データが改善でき、**メタボから脱出できました！**



### （一例）60 歳代男性の検査結果

| 項 目               | 健診時    | 半年後    | 基準値         |
|-------------------|--------|--------|-------------|
| 体 重 (kg)          | 73.5   | 66.9   | —           |
| BMI               | 26.2   | 23.8   | 18.5 ~ 24.9 |
| 腹 囲 (cm)          | 95     | 83.8   | 85 未満       |
| 血 圧 (mmHg)        | 163/89 | 145/83 | 130/85 未満   |
| 中性脂肪 (mg/dl)      | 163    | 70     | 150 未満      |
| 善玉コレステロール (mg/dl) | 35     | 56     | 40 以上       |
| HbA1c (JDS) (%)   | 4.9    | 4.9    | 5.1 以下      |



## インフルエンザ予防接種費用を助成します

インフルエンザの流行に備え、12月中旬までに予防接種を受けることが有効です

## インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。

感染者の咳やくしゃみでウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。

普通のかぜに比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎、脳炎・脳症などを合併することもあります。



## インフルエンザ予防

①予防の基本は、流行の前に予防接種を受けることです。毎年ウイルスが変化しながら流行しますが、発病予防・重症化防止の効果があります

②人混みを避ける（マスクを着用する）

③日ごろから十分な栄養と休養をとる

④室内を適度な湿度に保つ

⑤帰宅後は手洗い、うがいをする

※インフルエンザと診断された場合は、外出を自粛しましょう



## インフルエンザ予防接種費用の助成

※本年度は小学生も助成対象となります

乳幼児・小学生・高齢者に対して、インフルエンザ予防接種の公費助成（一部自己負担）を実施します。

なお、インフルエンザの予防接種を受けることは義務ではありませんので、接種を希望する人のみ受けてください。

予防接種は、インフルエンザ感染を予防したり、症状を軽くすることができます。また、インフルエンザによる合併症や死亡を予防することが期待できます。

なお、接種後、腫れや発熱の症状、ごくまれに重篤な症状を引き起こす可能性もあります。この点を理解した上で、予防接種を受けてください。



## ▶インフルエンザ（乳幼児・小学生・高齢者）予防接種 実施医療機関

| 医療機関名            | 電話番号      | 高齢者 | 乳幼児・小学生 | 医療機関名         | 電話番号      | 高齢者 | 乳幼児・小学生 |
|------------------|-----------|-----|---------|---------------|-----------|-----|---------|
| 有明共立診療所          | 68 - 0269 | ○   | ○       | 島原保養院         | 62 - 2969 | ○   |         |
| 池田病院             | 62 - 5161 | ○   |         | しろたに内科クリニック   | 65 - 0222 | ○   | ○       |
| 石橋こどもクリニック       | 65 - 0008 | ○   | ○       | たかお循環器内科      | 62 - 6300 | ○   | ○       |
| 稲田産婦人科医院         | 63 - 1251 | ○   | ○       | 高城病院          | 62 - 3105 | ○   |         |
| 稲田整形外科医院         | 62 - 6355 | ○   |         | ストレスクリニックウイング | 62 - 0030 | ○   |         |
| いとう整形外科          | 61 - 0110 | ○   |         | 土井外科胃腸科医院     | 62 - 6305 | ○   | ○       |
| 魚住医院             | 63 - 2286 | ○   |         | 林内科医院         | 62 - 6657 | ○   | ○       |
| 内田医院             | 62 - 7733 | ○   | ○       | 松岡病院          | 62 - 2526 | ○   |         |
| おかもと内科           | 65 - 0500 | ○   |         | 水田小児科医院       | 62 - 7177 | ○   | ○       |
| かわはら内科胃腸科医院      | 62 - 5413 | ○   | ○       | 宮崎医院          | 62 - 2258 | ○   | ○       |
| 喜多内科医院           | 62 - 5101 | ○   | ○       | 宮田小児科医院       | 62 - 5045 | ○   | ○       |
| 貴田神経内科・呼吸器科・内科病院 | 68 - 0040 | ○   | ○       | 八尾病院          | 62 - 5131 | ○   | ○       |
| 木下内科医院           | 64 - 5851 | ○   | ○       | 山口外科胃腸科医院     | 62 - 3200 | ○   | ○       |
| くすのきクリニック        | 68 - 5500 | ○   | ○       | 山崎産婦人科医院      | 64 - 1103 | ○   |         |
| 酒井外科胃腸科医院        | 62 - 6655 | ○   |         | 島原マタニティ病院     | 62 - 7111 | ○   |         |
| 坂本内科医院           | 63 - 4641 | ○   | ○       | わたなべ内科クリニック   | 62 - 1515 | ○   | ○       |
| 柴田長庚堂病院          | 64 - 1111 | ○   | ○       |               |           |     |         |



## ▶インフルエンザ（乳幼児・小学生・高齢者）予防接種 確認事項

インフルエンザ予防接種を受けようとする人および子どもに受けさせようとする保護者は次の内容を確認した上、接種するようお願いいたします。（予診票は医療機関窓口に設置してあります）

| 確認事項    | 高齢者                                                                                                                                                                              | 乳幼児・小学生（任意接種）                                                                                                               |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予防接種の種類 | 予防接種法に基づく予防接種です。接種により健康被害が起きた場合は、予防接種法に基づく健康被害に対する給付の対象となります                                                                                                                     | 予防接種法に基づかない任意の予防接種です。接種により健康被害が起きた場合は、島原市が加入する保険と、医薬品医療機器総合機構法に基づく救済制度での対応となり、このことに同意した人のみ接種が受けられます                         |
| 対 象 者   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・接種日に65歳以上の人</li> <li>・接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人</li> </ul> | 接種日に生後6カ月から小学校6年までの乳幼児および小学生<br>         |
| 実施期間    | 10月1日から平成26年2月28日まで<br>できるだけ、インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種しましょう                                                                                                                       |                                                                                                                             |
| 実施場所    | 市内の実施医療機関または県内のかかりつけの医療機関                                                                                                                                                        | 島原市、雲仙市、南島原市内の実施医療機関                                                                                                        |
|         | ※予防接種を受ける前に、必ず予約が必要です                                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
| 助成回数    | 1回（市の助成は1回のみです）                                                                                                                                                                  | 2回（2～4週間の間隔をあけてください）                                                                                                        |
| 自己負担額   | 1000円                                                                                                                                                                            | 1回につき1500円                                                                                                                  |
|         | ※生活保護世帯の人は無料（福祉保健総務グループ発行の証明書を必ず医療機関へ提出してください。発行手数料は無料です）                                                                                                                        |                                                                                                                             |
| 持 参 品   | 保険証、健康手帳、自己負担金<br>                                                                            | 保険証、母子健康手帳、自己負担金<br>※原則保護者の同伴が必要。特段の理由により保護者の同伴ができず、祖父母など保護者以外の方が同伴する場合、委任状が必要となります。委任状は、市保健センター、有明保健センター、市内実施医療機関で配布しています。 |

## 70歳以上の人は「肺炎球菌ワクチン予防接種」もご検討ください

肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎の発病予防と重症化を予防することを目的としています。特に高齢者では肺炎の重篤化が問題となるため、対象となる人に対して生涯のうち1回のみ助成を行います。

なお、この予防接種は任意の予防接種です。接種義務はありませんので、接種を希望する人のみ、申請してください。

また、この予防接種で健康被害が起こった場合は、市が加入している保険による救済または医薬品医療機器総合機構法による救済制度があります。

▶対象者 次の条件をすべて満たす人

- ①島原市に住民票がある人
- ②接種日に満70歳以上の人
- ③過去5年間に肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人
- ④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

▶自己負担金 5000円

※生活保護世帯の人は無料

▶申請期限 平成26年1月末まで

●申請方法や助成方法など詳細は、市保健センター（☎64-7713）へ問い合わせてください

## 人事行政の運営状況

# 島原市職員の給与などを公表します

市では、市民サービスの向上を図るため、さまざまな分野で職員が働いています。

市民皆さんに一層のご理解をいただくため、職員の給料や人事行政の運営などの概要をお知らせします。

▶問い合わせ先 政策企画グループ人事班 (☎ 63-1111 内線 126)

### 職員の給与費の状況 (平成 25 年度当初予算 (普通会計))

| 区 分       | 金 額                | 割合    |
|-----------|--------------------|-------|
| 給 料       | 13 億 6177 万 4000 円 | 63.8% |
| 期末勤勉手当    | 4 億 9965 万 6000 円  | 23.4% |
| その他の職員手当  | 2 億 7223 万 9000 円  | 12.8% |
| 合 計       | 21 億 3366 万 9000 円 | 100%  |
| 職員 1 人当たり | 604 万 4000 円       | —     |

※その他の職員手当の内容は、扶養手当、通勤手当、時間外勤務手当などです

※給与費の中には退職手当負担金、共済組合費や特別職(市長、市議会議員など)の給料・報酬は含まれていません

### 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額状況

(平成 25 年 4 月 1 日現在)

| 区分  | 経験年数        |             |             |
|-----|-------------|-------------|-------------|
|     | 10 年        | 15 年        | 20 年        |
| 高校卒 | 20 万 7000 円 | 26 万 100 円  | 29 万 7400 円 |
| 大学卒 | 26 万 100 円  | 29 万 7400 円 | 35 万 1600 円 |

※左記の経験年数とは、卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合の採用後の年数をいいます(高校卒は初級職、大学卒は上級職で採用された場合)

### 特別職および教育長の給料などの状況

(平成 25 年 4 月 1 日現在)

| 区分  | 給料・報酬                        | 期末手当                                                            |
|-----|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 市 長 | 78 万 9300 円<br>(87 万 7000 円) | 平成 25 年度支給割合<br>・ 6 月期 1.4 月分<br>・ 12 月期 1.55 月分<br>合 計 2.95 月分 |
| 副市長 | 63 万 8100 円<br>(70 万 9000 円) |                                                                 |
| 教育長 | 59 万 4700 円<br>(62 万 6000 円) |                                                                 |
| 議 長 | 45 万 4000 円                  |                                                                 |
| 副議長 | 38 万円                        |                                                                 |
| 議 員 | 35 万 9000 円                  |                                                                 |

※平成 25 年 4 月 1 日から市長、副市長、教育長の給料をそれぞれ 10%、10%、5% 減額しています

※( ) 内は、減額が無かったとした場合の額です

### 一般行政職の初任給の状況

(平成 25 年 4 月 1 日現在)

| 区 分         |                   | 高校卒                          | 大学卒                          |
|-------------|-------------------|------------------------------|------------------------------|
| 島<br>原<br>市 | 決定初任給             | 14 万 100 円                   | 17 万 2200 円                  |
|             | 採用 2 年経過日<br>給料月額 | 14 万 9800 円                  | 18 万 5800 円                  |
| 国           | 決定初任給             | 13 万 3418 円<br>(14 万 100 円)  | 16 万 3987 円<br>(17 万 2200 円) |
|             | 採用 2 年経過日<br>給料月額 | 14 万 2655 円<br>(14 万 9800 円) | 17 万 6938 円<br>(18 万 5800 円) |

※この表は、職員の初任給と、その後 2 年間引き続き勤務した場合における給料月額を示したものです(高校卒は初級職、大学卒は上級職で採用された場合)

※( ) 内は、国家公務員の給与減額措置が無いとした場合の額(減額前) です

## 一般行政職の平均給料月額および平均年齢の状況

(平成 25 年 7 月 1 日現在) ※一般行政職とは、市の一般事務に従事している職員で、税務職、技能労務職（調理員、清掃、運転手など）、水道、看護師、保健師などの職員は含みません

| 平均給料月額                       | 平均年齢   |
|------------------------------|--------|
| 29 万 1600 円<br>(31 万 5000 円) | 41.2 歳 |

※（ ）内は島原市職員の給与減額措置が無かったとした場合の額（減額前）です

## 職員手当の状況

### ①期末勤勉手当（平成 25 年 4 月 1 日現在）

| 区 分   | 期末手当     | 勤勉手当     | 合 計     |
|-------|----------|----------|---------|
| 6 月期  | 1.225 月分 | 0.675 月分 | 1.9 月分  |
| 12 月期 | 1.375 月分 | 0.675 月分 | 2.05 月分 |
| 合 計   | 2.6 月分   | 1.35 月分  | 3.95 月分 |

※職制上の段階、職務の級などによる加算措置あり

### ②時間外勤務手当（平成 24 年度決算）

| 支給総額             | 支給を受けた職員<br>1 人当たりの支給年額 |
|------------------|-------------------------|
| 1 億 520 万 6000 円 | 31 万 4000 円             |

### ③特殊勤務手当（平成 24 年度決算）

| 支給総額         | 支給を受けた職員<br>1 人当たりの支給年額 |
|--------------|-------------------------|
| 648 万 2000 円 | 4 万円                    |

※特殊勤務手当とは、職員が定められた特定の職務に従事した場合に支払われる手当です

### ④退職手当（平成 25 年 4 月 1 日現在）

| 区 分                   | 自己都合退職                    | 定年退職       |
|-----------------------|---------------------------|------------|
| 勤続 20 年               | 23.3 月分                   | 28.7875 月分 |
| 勤続 25 年               | 32.83 月分                  | 38.955 月分  |
| 勤続 35 年               | 46.55 月分                  | 55.86 月分   |
| 最高限度額                 | 55.86 月分                  | 55.86 月分   |
| その他の加算措置              | 定年前早期退職特例措置<br>(2%～20%加算) |            |
| 退職時特別昇給               | な し                       |            |
| 1 人当たり平均支給額(平成 24 年度) | 2423 万 1000 円             |            |

※退職手当は退職時の給料に一定の支給率を乗じた額が支給されます

### ⑤主な職員手当の概要（平成 25 年 4 月 1 日現在）

| 区分   | 内 容                                                                                                                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 扶養手当 | ・配偶者…1 万 3000 円<br>・配偶者以外の扶養親族…1 人につき 6500 円<br>※配偶者がいない場合は 1 人について 1 万 1000 円<br>・満 16 歳の年度初めから満 22 歳の年度末までの子がいる場合の加算額→5000 円 |
| 住居手当 | ・借家…1 万 2000 円以上の家賃額に応じて最高 2 万 7000 円を支給                                                                                       |
| 通勤手当 | ・交通機関利用→5 万 5000 円を限度に支給<br>・自家用車など利用→2 km 以上の場合、距離により 2000 円～2 万 4500 円                                                       |

## 一般行政職の級別職員数の状況

(平成 25 年 4 月 1 日現在)

| 区分  | 標準的な職務内容 | 職員数(人) | 構成比   |
|-----|----------|--------|-------|
| 1 級 | 事務員、技術員  | 28     | 10.2% |
| 2 級 | 主事、技師    | 25     | 9.2%  |
| 3 級 | 主査       | 67     | 24.5% |
| 4 級 | 主任、副主任   | 102    | 37.4% |
| 5 級 | 副参事      | 30     | 11.0% |
| 6 級 | 部長、理事、参事 | 21     | 7.7%  |
| 合計  | —        | 273    | 100%  |

※この表は一般行政職の職員を市の給与条例に基づく給料表の級区分により区分した職員数です

## 部門別職員数の状況と主な増減理由

(各年 4 月 1 日現在 単位：人 年号：平成)

| 部 門       | 職員数  |      | 増減  | 増減理由 |
|-----------|------|------|-----|------|
|           | 25 年 | 24 年 |     |      |
| 一般行政部門    | 議 会  | 7    | 7   | 0    |
|           | 総 務  | 98   | 96  | 2    |
|           | 税 務  | 19   | 19  | 0    |
|           | 民 生  | 60   | 60  | 0    |
|           | 衛 生  | 39   | 42  | △3   |
|           | 労 働  | 0    | 0   | 0    |
|           | 農林水産 | 30   | 29  | 1    |
|           | 商 工  | 22   | 24  | △2   |
|           | 土 木  | 37   | 37  | 0    |
|           | 小 計  | 312  | 314 | △2   |
| 特別行政部門    | 教 育  | 33   | 36  | △3   |
|           | 小 計  | 33   | 36  | △3   |
| 普通会計 計    |      | 345  | 350 | △5   |
| 公営企業等会計部門 | 水 道  | 18   | 17  | 1    |
|           | その他  | 20   | 19  | 1    |
|           | 小 計  | 38   | 36  | 2    |
| 合計        |      | 383  | 386 | △3   |

※この職員数は教育長を含む一般職に属する全職員数であり、派遣職員を除いています

## 職員の任免の状況

|    |                  |
|----|------------------|
| 採用 | 10 人 (平成 24 年度中) |
| 退職 | 14 人 (平成 23 年度中) |



## ラスパイレス指数（国家公務員の給料を 100 とした場合の地方公務員の給料水準）の状況

| 区分     | 平成 20 年 | 平成 21 年 | 平成 22 年 | 平成 23 年 | 平成 24 年 | 平成 24 年(※) |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|
| 島原市    | 98.0    | 98.2    | 98.4    | 98.2    | 106.1   | 98.1       |
| 県内 市平均 | 96.6    | 97.4    | 99.1    | 98.8    | 106.8   | 98.7       |
| 全国 市平均 | 98.3    | 98.4    | 98.8    | 98.8    | 106.9   | 98.8       |

※印欄は、国家公務員の給与減額措置が無かったとした場合の値（減額前）です

## 職員の勤務時間などの状況

| 1 日の正規の勤務時間 | 開始時刻     | 終了時刻      | 休憩時間       | ※平成 25 年 4 月 1 日現在<br>での一般的な職員の場合 |
|-------------|----------|-----------|------------|-----------------------------------|
| 7 時間 45 分   | 8 時 30 分 | 17 時 15 分 | 12 時～ 13 時 |                                   |

## 研修の状況

(平成 24 年度中)

| 研修名              | 研修人数 (人) |
|------------------|----------|
| 自治大学校            | 1        |
| 市町村職員中央研修所       | 17       |
| 市町村国際文化研修所       | 1        |
| 管理職（課長級）研修       | 7        |
| 監督職（課長補佐・係長級）研修  | 13       |
| 職員 1 部・2 部・3 部研修 | 24       |
| 中堅職員研修           | 3        |
| 課題研修             | 327      |
| 民間派遣研修           | 2        |
| 新任職員研修           | 9        |
| 独自研修（島原市主催研修）    | 1066     |
| パソコン研修           | 28       |
| 通信教育研修           | 9        |
| 合 計              | 1507     |

※研修人数は延べ人数

## 職員の福祉の状況

| 区分         | 実施主体                             | 内 容                                                  |
|------------|----------------------------------|------------------------------------------------------|
| 共済制度       | 長崎県市町村<br>職員共済組合<br>公立学校共済<br>組合 | 短期給付、長期給付などに関する事業を行っています。民間企業に例えると、社会保険、厚生年金などに相当します |
| 公務災害<br>補償 | 地方公務員災<br>害補償基金                  | 公務員が公務上受けた労働災害を公務災害といい、地方公務員災害補償法に基づき補償するものです        |
| 福利厚生       | 島原市                              | 健康診断を実施するとともに、レクリエーションなどの福利厚生事業を実施しています              |

## 勤務条件に関する措置要求の状況

平成 24 年度…なし

## 不利益処分に関する不服申し立ての状況

平成 24 年度…なし

## 職員の分限および懲戒処分の状況

| 区分 | 内 容                                                                                  | 平成 24 年度<br>の状況   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 分限 | 分限処分…公務能率の維持やその適正な運営の確保の目的から、勤務実績不良、心身の故障などのため職責を十分に果たすことが期待できない場合などに行います            | 休職 2 人<br>(心身の故障) |
| 懲戒 | 懲戒処分…職務上の義務違反や公務員としてふさわしくない非行がある場合に、職員に一定の義務違反に対する道義的責任を問い、公務における規律と秩序を維持すること目的に行います | なし                |

## 服務の状況

平成 24 年度においては、次に掲げる通知などにより、職員の服務規律の確保に努めました。

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 7 月 17 日  | 夏季における綱紀粛正について            |
| 9 月 26 日  | 交通違反、事故防止の徹底について          |
| 11 月 1 日  | 島原市長選挙における職員の服務規律の確保について  |
| 11 月 28 日 | 衆議院議員選挙における職員の服務規律の確保について |
| 12 月 3 日  | 職員の年末年始における綱紀粛正について       |
| 1 月 8 日   | 職員の服務規律の徹底について            |

## 「市長を囲む地域懇談会」を開催します

より良いまちづくりについて市民と行政が一体となり、話し合う地域懇談会を次の予定で開催します。  
懇談会はお住まいの地区に関係なく市民どなたでも参加することができます。

▶問い合わせ先 政策企画グループ秘書広 報班 (☎ 63-1111 内線 124)

| 地区 | 日時 (予定)          | 会 場      |
|----|------------------|----------|
| 杉谷 | 10月 8日 (火) 19時～  | 杉谷公民館    |
| 三会 | 10月 21日 (月) 19時～ | 三会公民館    |
| 白山 | 10月 25日 (金) 19時～ | 白山公民館    |
| 森岳 | 10月 28日 (月) 19時～ | 森岳公民館    |
| 安中 | 10月 29日 (火) 19時～ | 安中公民館    |
| 有明 | 10月 30日 (水) 19時～ | 有明総合文化会館 |
| 霊丘 | 11月 5日 (火) 19時～  | 霊丘公民館    |



### 本市姉妹都市

## 福知山市への「お見舞い募金」「義援金」を受け付けています

福知山市は、江戸時代初期 1669 年 (寛文 9 年)、当時の福知山城主の松平忠房公が国替えとなって島原へ移り住んだという歴史的な縁をきっかけとし、交流が始まり、昭和 58 年に姉妹都市を提携し、本年で丸 30 年を迎えました。

その福知山市において、傷ましい事故や台風による被害が発生しました。

そこで、市では事故や台風で被害に遭われた方々へのお見舞い募金・義援金を募ることにいたしました。雲仙・普賢岳噴火災害時は、福知山市民の皆さん方から温かいご支援や励ましをいただきました。そのお礼を込めた皆さんの温かいご支援をお願いいたします。

### 「福知山花火大会事故」お見舞い募金

8月15日、福知山市内で開催された花火大会において、傷ましい事故が発生し、60人を超える死傷者が出て、今もなお入院している方が多くいらっしゃいます。

この度、事故で被害に遭われた方々へのお見舞いのため、市で募金箱を設置いたしました。市民皆さんの温かいご支援をお願いいたします。

▶設置場所 市役所本庁舎東側・西側玄関、有明支所玄関

▶受付期間 10月31日(木)まで

▶問い合わせ先 政策企画グループ秘書広報班 (☎ 63-1111 内線 124)



### 「福知山市台風18号大雨被害」義援金

9月16日、台風18号の影響で、列島各地で多くの被害が発生しました。福知山市においては、市内を流れる由良川が氾濫するなどして、床上・床下浸水、道路崩壊、農作物被害など甚大な被害が発生しました。

この度、台風により被害に遭われた方々への義援金を募るため、市で募金箱を設置いたしました。市民皆さんの温かいご支援をお願いいたします。

▶設置場所 市役所本庁舎東側・西側玄関、有明支所玄関、  
島原市社会福祉協議会、同有明支所

▶受付期間 10月31日(木)まで

▶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)

1階中程まで浸水した  
福知山市役所大江支所



(福知山市提供)

# 「男女共同参画社会」について考えてみよう

vol.15

## 「平成 25 年度 島原市男女共同参画川柳」の募集

「男性だから… 女性だから…」という固定的な考え方にとらわれずに、人間として平等に扱われるべきであるという『男女共同参画社会の実現』に向け、平成 25 年度島原市男女共同参画川柳を募集します。

### 「男女共同参画川柳」募集



▼募集期間 10月1日(火)～10月31日(木)

※郵送の場合、10月31日必着

▼応募資格 市内在住の人または市内に勤務・通学している人

▼募集部門 今回募集するのは次の2部門です

①「家庭における男女共同参画」部門

②「職場(学校)における男女共同参画」部門

▼募集基準

①男女共同参画社会を実現することを目的とした川柳(原則 5・7・5の17文字定型詩)

②季語や切れ字「くけり」にはとらわれず、話し言葉で自由につけてください

▼応募方法 所定の応募用紙、官製はがき、電子メール、FAXで郵便番号・住所・氏名(ふりがな)

年齢・性別・電話番号・募集部門を記入の上、政策企画グループへ提出してください

※一人10作品までの応募とさせていただきます

※応募作品は未発表作品に限ります

▼応募用紙 応募用紙は次の場所に設置しています

・政策企画グループ政策班

・市役所本庁舎東側・西側玄関

・有明支所

・各地区公民館

※市ホームページから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

(〒855-8555 島原市上の町537番地)

☎1111内線146 FAX②8007 電

子メール: seisaku@city.shimabara.lg.jp)

優秀・入賞作品は「平成 25 年度島原市男女共同参画社会づくり講演会(日時・内容未定)」において発表するほか、広報しまばらや市ホームページなどで紹介します。



たくさんの応募  
お待ちしております

平成 24 年度 優秀賞作品

「子のオムツ 替える息子の 手際よさ」

島原市  
地域力  
応援事業

地域の力とアイデアでより良いまちづくり

## 「がまだす地域づくり補助金」の事業を募集します

市では、市民が自ら考え実践する地域づくりを積極的に推進するため、市民団体などが、自主的・主体的に企画し、実施する地域づくり事業に対して「島原市がまだす地域づくり補助金」を交付します。

▼対象となる事業

次のすべてに該当する事業

①市民の福祉向上または公益上の必要性が認められる事業

②市内で実施される事業(関連事業の市外での実施も可とする)

③年度内(平成 26 年 3 月 31 日まで)に完了する事業

④新たにまたはステップアップを目指して実施する事業

▼補助金の額

◎一般枠: 対象経費の2分の1以内の額で、1事業につき50万円を限度額

◎簡易枠: 対象経費の2分の1以内の額で、1事業につき10万円を限度額

※簡易枠は内部審査とし手続きを簡素化

※1団体につき1事業とし、予算の範囲内で交付します

▼応募期限

◎一般枠 10月31日(木)まで

◎簡易枠 随時受け付けます

▼問い合わせ先 政策企画グループ地域振興班(☎1111 内線146)





# つなごう！未来へ 島原半島世界ジオパーク ④5

島原半島ジオパーク推進連絡協議会 (☎65-5540)



審査結果発表の様子



島原半島が世界ジオパークに再認定！

再認定を喜ぶ参加者



会場のスクリーンに映し出された再認定地域の一覧  
(島原半島ジオパークは右下から3番目)



再認定審査に参加したイブラヒム・コモオ教授と  
固い握手を交わす古川会長(島原市長)と藤原副  
会長(南島原市長)

表紙で紹介したとおり、9月9日、島原半島が世界ジオパークに再認定されました。

また、平成21年に島原半島と同時に世界認定を受けた糸魚川地域(新潟県)と洞爺湖有珠山地域(北海道)も、世界ジオパークに再認定されました。このほか、隠岐ジオパーク(島根県)が新たに世界ジオパークの仲間入りを果たしました。

この認定審査会議の結果、世界ジオパークの数は、国内では6カ所、世界では29の国と地域・100カ所になりました。

今回の再認定により、島原半島地域はこの先4年間、世界ジオパークを名乗ることが認められましたが、一方で、いくつかの指摘事項もありました。

ジオパークという仕組みを用いて、島原半島をさらに元気にするために、これらの指摘事項を改善していく必要があります。

今後もジオパークを用いた取り組みを推進していきますので、地域全体で島原半島世界ジオパークを盛り上げられるよう、皆様のご理解ご協力をお願いします。

## 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

▶ 問い合わせ先 島原半島ジオパーク推進連絡協議会 (☎65-5540)

参加者には「認定証・ステッカー・のぼり旗」をお渡しします



# 島原市の住民票に「方書き」が記載されます

10月21日(月)から、住民票の住所欄に「方書き(アパート名・居室番号など)」が記載されます。転入・転居など住所異動時にアパート名などを登録した人は、その内容が住民票に記載されます。なお、今回の「方書き」記載により、市が事務手数料や負担金を徴収することはありません。詳しくは、市民窓口グループ市民窓口班(☎63-1111 内線181)へお問い合わせください。

## ▶住民票住所欄 記載例

|        | 現在の表記           | 10月21日からの表記          |
|--------|-----------------|----------------------|
| 住<br>所 | 上の町 537 番地      | 上の町 537 番地 ○○アパート△△号 |
|        | 有明町大三東戊 1327 番地 | 有明町大三東戊 1327 番地 ○○方  |

## 広報 9月号掲載内容について

広報しまばら 9月号 5ページ「市民窓口グループからのお知らせ」の内容は、原則的な事例を掲載しています。掲載した事例以外にさまざまな申請がありますので、この限りではありません。詳しくは、市民窓口グループ市民窓口班へお問い合わせください。

## 土日開庁をお休みします

電算システム改修のため、次の日程で土日開庁業務をお休みします。皆さんのご理解ご協力をお願いします。  
▶土日業務を行わない日  
10月5日(土)・20日(日)

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

無料でお口の健康チェック!



## お口 “いきいき” 健康支援 (口腔ケア) 事業

お口の中の健康はそんなに重要な?

→ 重要です

- ①お口の健康をおろそかにすると、お口の中の細菌が繁殖し、誤嚥性肺炎や糖尿病などの疾患を引き起こす恐れもあります。
- ②お口の中が健康だと、噛む力や飲み込む力が衰えず、おいしく食事をとることができます。この「よく噛める・うまく飲み込める」ということが元気と健康への第一歩です。

**誤嚥性肺炎**…食べ物を飲み込む機能が弱くなると、口の中の細菌や逆流した胃液が誤って気管に入りやすくなり発症する病気です。寝ている間に発症することも多くあり、命にかかわる事態になる可能性も少なくありません。

お口の健康チェックを受けたいんですが?

→ 無料の健康チェックが受けられます

- ▶対象者 後期高齢者医療の被保険者  
※虫歯の治療行為は対象となりません
- ▶利用期限 平成26年2月末まで
- ▶利用回数 1人3回まで
- ▶利用料 無料
- ▶利用場所 長崎県歯科医師会加盟の歯科医院
- ▶申込期限 12月20日(金)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先  
◎保険・健康増進グループ保険班  
(☎63-1111 内線233)  
◎長崎県後期高齢者医療広域連合  
(☎095-816-3930)



## 構音訓練&マッサージ

お口を健康にすると、全身の健康につながると言われています。

### 【構音訓練】

咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。



パ・タ・カ・ラ

という言葉順を10回ずつはっきりと発音します。

### 【唾液腺のマッサージ】



耳下腺



顎下腺



舌下腺



## 夏の夜空に大輪の花

### 島原温泉ガマダス花火大会

8月27日、島原港で「島原温泉ガマダス花火大会」が開催されました。

当日は好天にも恵まれ、多くの家族連れなどで賑わい、4万5000人が6000発の大輪の花を楽しみました。



## 文武両道

### 島原高校剣道部 全国大会で活躍

8月28日、島原高校剣道部の皆さんがインターハイなどで好成績を収めたことを古川市長に報告に訪れました。たくさんの賞状とトロフィーを前に、生徒からは「進学した後も剣道を続けていきたい」という力強い言葉がありました。

#### ▶インターハイ（8月6～9日）

女子団体…優勝、女子個人…山本杏里さん（3位）、男子団体…第3位

#### ▶玉竜旗高校剣道大会（7月24～29日）

女子団体…第2位、男子団体…第3位



## 高い技術力

### 「若年者ものづくり競技大会」で日本一

9月1日、宮川練さん（島原工業高校2年）が「第8回若年者ものづくり競技大会（8月4～7日：滋賀県）」のフライス盤職種で日本一になったことを、古川市長に報告に訪れました。

今大会は、20歳以下の若者が日ごろ培った技術を競う大会で、全14職種で約300人が競技に挑み、フライス盤職種で宮川さんが見事日本一に輝きました。

宮川さんは「さらに技術を磨き、2連覇を果たしたい」と意気込みを語りました。



宮川練さん（右から2番目）

## 100歳おめでとうございます



松田キヨエさん（8月22日）



岩永ミサラさん（8月30日）



稲田武夫さん（9月13日）





## 育児ワンポイント

### 「足に合った靴を履いていますか？」

運動会、散歩、園外保育（遠足）など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか。また、きつい、ブカブカ、まめができたということはありませんか。



足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。靴を選ぶ際は、次のことを参考にしてみてください

- ①靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの
- ②つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの

## 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）



パン作り教室

| 開催日        | 時間          | 講座内容                                       |
|------------|-------------|--------------------------------------------|
| 10月 28日（月） | 10:30～11:30 | ベビーダンス（講師：森本洋子先生）                          |
| 11月        | 1日（金）       | クッキング教室（スイーツ）<br>（要材料費 200 円）（講師：谷口由美先生）   |
|            | 22日（金）      | フラワーアレンジメント（要材料費 200 円）<br>（講師：小原流 柴田美穂先生） |



## 笑顔で子育て

## 育児サークル



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。

### 10月の育児サークル（予定） 10～12時

| 育児サークル                 | 内 容                   | 場 所      |
|------------------------|-----------------------|----------|
| きらら kids<br>（第1火曜日）    | 10月1日（火）<br>楽しいミニ運動会  | 有明保健センター |
| こいこいひろば<br>（第1水曜日）     | 10月2日（水）<br>おもしろ運動会   | 霊丘公民館    |
| にこにこ kids<br>（第1木曜日）   | 10月3日（木）<br>スマイル運動会   | 安中公民館    |
| のびのび kids<br>（第2火曜日）   | 10月8日（火）<br>親子ふれあいあそび | 三会公民館    |
| すくすくげん kids<br>（第3木曜日） | 10月17日（木）<br>楽しい運動会   | 杉谷公民館    |
| ぱぴぷキッズ<br>（第4木曜日）      | 10月24日（木）<br>おはなし会    | 子育て支援室   |



育児サークル運動会の様子

※保健師・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

# ふるさと再発見

## 『石垣御修復控』

島原城石垣修復の記録

昨年6月、九州・山口地方を襲った大雨により、島原城の石垣が崩れました。現在、懸命の復旧工事が進んでいます。単に石垣を積み直すだけではなく、江戸期の石積みの技術や旧状を解明するための発掘調査を行うなど、価値ある「文化財」として石垣を未来に継承するための工事が、まさに今行われているのです。

資料です。

この工事には、普請方や賄方といった藩士、棟梁以下さまざまな階層の石工、賃雇の作業員から、さらには島原半島中の村ごとに交代で、多い村で百人規模の農民が手伝方として参加しました。遠方の村から来た者を受け入れるための仮設住宅も、今の市役所あたりに設けられています。

江戸時代にも、石垣が度々崩落し、それに伴う復旧工事が行われてきたことは、遺された数々の資料からも確認することができます。中でも今回紹介する

資料は、1848年（弘化5・嘉永元）

の工事の経過が日記体で事細かに記され、修復の工程や動員のことなどを解明する重要な手がかりとなり得る



『石垣御修復控』（松平文庫蔵）

工費や人件費が決して潤沢ではない中で、重要になったのが酒。毎日のように振る舞われた酒が、作業に従事する多くの人たちの労をねぎらいました。また、その様子を見て、酒を献上する者も現れました。

現在、修復工事に直接携わることが出来る人は限られますが、まずは石垣に目を向けてみてください。数百年の時を経て今、目にすることが出来る石垣の姿の裏には、多くの人たちが携わりながら修復を重ねた「石垣の歴史」が、確かにあるのです。（松平文庫学芸員 吉田 信也）

## クローズアップ

## Close Up!

### 島原子ども狂言ワークショップ



能とともに島原に古くから伝わる伝統芸能「狂言」。その伝統芸能に触れ、島原の文化を体験しながら再認識し、伝承していくことを目的とした「島原子ども狂言ワークショップ」が平成16年から開講されています。

現在の参加者は36人。園児から高校生までと年齢層は幅広く、参加者の中には9年目になる人もいます。

今年は開講10周年という大きな節目を迎え、島原の秋の風物詩である「島原城新能」での10周年記念舞台の発表に向け、和泉流狂言方の野村万緑さんの指導のもと、5月から月2回、小謡や舞台での

所作の稽古を積んでいるそうです。ボランティアスタッフの一人の北田貴子さんは「狂言はわかりやすい古典芸能で、子どもたちや能楽に触れたことがない人にも親しまれ広がってきています。子どもたちが、この取り組みを通して、城下町・島原の歴史と文化を再認識し、次世代へ継承していくことを期待しています」と話してくれました。

8年目で第一中学校2年生の鶴田賢一郎くんは「セリフの稽古はきついですが、お客さんが楽しんでもくれるので、やりがいがあります。もっと上達して役に入り込めるようになるのが目標で、今後も続けていきたい」と元氣よく話してくれました。

狂言は、ユーモラスなセリフと身のこなし、簡素化された舞台で、想像力を膨らませながら見る醍醐味があります。島原の歴史に触れる良い機会です。皆さんも10月19日に島原城天守閣前広場で開催される「島原城新能」をぜひご覧ください。



# 保健センターだより

■市保健センター (☎64-7713)  
■有明保健センター (☎68-5335)

## 「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 10月17日(木)、11月12日  
(火)・26日(火) 9時30分から11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

▼募集人員 30人(先着順)

▼内容 ウォーキング&スロー  
ジョギング

※10月17日(木)は長崎大学 中垣内  
真樹先生の講義と実技指導があ  
ります

▼申込期限 10月15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

## 介護者のつらい 「そよかぜの会」

家族の介護、ひとりで悩んでい  
ませんか。

介護者のつらいでは、介護をし  
ている人たちが集まって、日ごろ  
の介護の苦労話や悩みなどを語り  
合っています。

▼とき 10月7日(月) 13時30分  
から15時まで

▼ところ 市保健センター

▼内容 楽にできる介護のコツ  
▼問い合わせ先 市保健センター

## 糖尿病のつらい「糖尿病専門 医による糖尿病の基礎知識」

糖尿病に関する知識を深め、糖  
尿病の発症および重症化予防に努  
めましょう。

歯周病相談とおくすり相談も実  
施します。この機会に、日ごろの  
糖尿病の治療や食事での悩みを解  
決してみませんか。

▼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

▼内容  
・講演「糖尿病専門医の糖尿病診  
療」しるたに内科クリニック：  
城谷哲也先生、喜多内科：喜多  
篤志先生

・健康チェック(健康相談・血糖  
検査・栄養相談)、運動体験、  
糖尿病食試食会、歯周病相談、  
おくすり相談

▼参加料 無料(試食希望者は5  
00円必要です。試食希望の  
人は市保健センターへ申し込んで  
ください)

## ●胃がん検診を実施します●

市では、40歳以上の市民を対象とした胃がん検診(集団)を実施します。

※勤務先や医療機関などで健康診査ができる人は除きます

※食道・胃・大腸の手術をした人、大腸疾患などの持病がある人、お茶や水を  
飲むとよくむせる人などは、集団検診でなく医療機関で受診してください

●検診日時と会場 下記のとおり

●検査方法 胃部X線検査(バリウム)

●自己負担金 500円(検診料は、当日会場にて徴収します)

※70歳以上の人や後期高齢者医療制度の被保険者および市民税非課税世帯者は無料

●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)



| 日付                                                 | 受付時間       | 会場           |
|----------------------------------------------------|------------|--------------|
| 10月1日(火)・8日(火)                                     | 8:30～10:30 | 市保健センター      |
| 10月2日(水)・3日(木)・4日(金)                               | 8:30～10:30 | 白山公民館        |
| 10月7日(月)・15日(火)                                    | 8:30～10:30 | 医師会館         |
| 10月9日(水)・10日(木)・11日(金)                             | 8:40～10:40 | 島原文化会館       |
| 10月16日(水)・17日(木)                                   | 8:30～10:30 | 三会農村環境改善センター |
| 10月18日(金)・21日(月)                                   | 8:30～10:30 | 杉谷公民館        |
| 10月22日(火)・23日(水)・24日(木)                            | 8:30～10:30 | 安中公民館        |
| 10月25日(金)・28日(月)・29日(火)・<br>30日(水)・31日(木)、11月1日(金) | 8:30～10:30 | 有明保健センター     |



■ 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           |
|----------|--------------|----------------|
| 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 |
|          | 松本歯科医院       | 有明町大三東 68-3872 |
| 13日(日)   | 松岡病院         | 江戸丁 62-2526    |
|          | 西村クリニック      | 下川尻町 62-0888   |
|          | 長田医院         | 雲仙市瑞穂町 77-3622 |
|          | 森元歯科クリニック    | 有明町大三東 68-0017 |
| 14日(月)   | 木下内科医院       | 中野町 64-5851    |
|          | 宮田小児科医院      | 上の原二丁目 62-5045 |
|          | 林内科医院        | 津町 62-6657     |
|          | 永吉医院         | 雲仙市吾妻町 38-2015 |
| 20日(日)   | 松井歯科医院       | 有明町大三東 68-0011 |
|          | わたなべ内科クリニック  | 中安徳町 62-1515   |
|          | 土井外科胃腸科医院    | 中町 62-6305     |
|          | 安藤病院         | 雲仙市吾妻町 38-2152 |
| 27日(日)   | 清水歯科医院       | 亀の甲町 63-4848   |
|          | かわはら内科胃腸科医院  | 坂上町 62-5413    |
|          | 稲田整形外科医院     | 片町 62-6355     |
|          | 愛野ありあけ病院     | 雲仙市愛野町 36-0153 |
| 11月3日(日) | まつおデンタルクリニック | 北門町 65-0233    |
|          | 魚住医院         | 城内一丁目 63-2286  |
|          | 酒井外科胃腸科医院    | 宮の町 62-6655    |
|          | 愛野記念病院       | 雲仙市愛野町 36-0015 |
|          | 高城歯科クリニック    | 先魁町 64-6480    |

※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

|     |     |                       |
|-----|-----|-----------------------|
| 10月 | 月   | サルコイドーシスってご存じですか?     |
|     | 火   | デュピトラン剤 (手のひらの小さなしこり) |
|     | 水   | B型肝炎ワクチン接種について        |
|     | 木   | 老人性乾皮症                |
|     | 金   | 子どもの顎の大きさ             |
|     | 土・日 | 間質性膀胱炎について            |

## 今月のテーマ

年代別の健康を考える

## ■ 40代の健康

40代は、まだ自分は若いと思っ  
ていても、徐々に体が気持ち  
についていかなくなる年齢です。

## 【40代の特徴】

- ・通院し始める人が急増
- ・「将来・老後の収入・子供の教育」がストレスの原因
- ・死亡原因の上位3位①がん②自殺③心臓病
- ・40代男性の41.5%がメタボリックシンドロームあるいは予備群
- ・40代男性の33%が肥満
- ・40代の身体は、これまでとは確実に違います。定期的な健康診断を受け、今から食生活、運動など生活習慣を見直し、50代以降を健康に過ごせるようにしましょう。

## ■ 50代の健康

50代は、充実した社会生活を  
送ることができる世代ですが、  
体と人生の変革期でもあります。

## 【50代の特徴】

- ・通院し始める人、症状を訴える人が急増
- ・「将来・老後の収入」に加え「自分の健康」も不安になり始める
- ・死亡原因の上位3位 50～54歳：①がん②心臓病③自殺
- ・55～59歳：①がん②心臓病③脳卒中
- ・50代男性の50.8%の人がメタボリックシンドローム
- ・50代女性の26.4%が糖尿病
- ・あるいはその予備軍
- ・50代から特に気を付けたい病
- ・気は「心臓病」「脳卒中」です。
- ・これらの病気は高血圧、動脈

硬化が大きく関係しています。  
血管を若く保つために、生活  
や運動の習慣を今一度見直し  
ましょう。

## ■ 60代の健康

60代は、高年世代へと差し掛  
かる年代です。培ってきた経験  
がますます輝きを増す一方、老  
いの足音も近づいてきています。

## 【60代の特徴】

- ・60代の要介護者の半数以上は60代が介護している
- ・死亡原因の上位3位①がん②心臓病③脳卒中
- ・60代男性の61.6%がメタボリックシンドローム
- ・60代の35.5%が糖尿病ある
- ・予備群
- ・60代は、がん、心臓病、脳卒

中の予防と治療が長生きのカギ  
です。若さを保つために、軽い  
運動を継続的に行うなど、健康  
管理をしっかり行いましょう。

## ■ 70代からの健康

70代以降は高齢者といわれる  
世代です。多くの人は現役を離  
れています。

## 【70代以降の特徴】

- ・7割近くが治療で通院中
- ・70代の要介護者の44%は70代の人の介護を受ける老老介護
- ・70代、80代は第2第3の青春です。病気とうまく付き合いな
- ・がら人生を謳歌しましょう。
- ・※文中の数値は、厚生労働省国民栄養調査を参考にしまし
- ・た

## 杉谷公民館の公民館講座

### ■「夜の陶芸教室」～ロクロに挑戦～

手ロクロで、世界に1つだけの湯呑みや茶碗を作ってみませんか。

- と き 10月15日(火)・22日(火)・29日(火)、  
11月12日(火) 19時から21時まで
- ところ 杉谷公民館
- 募集人数 8人
- 受講料 無料(ただし、材料費4回分600円)
- 申し込み・問い合わせ先 杉谷公民館

### ■「秋の園芸教室」

秋です!山野草の寄せ植えは元気ですか?盆栽のおはなしや、これからの育て方お話しします、何でも聞いてくださいね。

- と き 10月24日(木)・31日(木)  
10時から12時まで
- ところ 杉谷公民館
- 募集人数 10人
- 受講料 無料
- 申し込み・問い合わせ先 杉谷公民館

**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)

## 魚のさばき方教室

- と き 11月6日(水)・13日(水)・20日(水)  
19時30分から21時まで

- ところ 安中公民館
- 講師 古賀直行先生(古賀鮮魚店)
- 募集人数 16人(先着順)
- 受講資格 ①市内に居住する人  
②3回の講座をすべて受講できる人



- 申込方法 電話またはFAXで申し込んでください
- 内 容 新鮮な魚の見分け方、魚別の洗い方やさばき方、刺身の盛り付けの仕方など
- 受講料 1500円(材料費として500円×3回)
- 持参品 出刃包丁、刺身包丁、皿(直径20～25センチ)、まな板、包丁を拭くタオル、ビニール袋(アラなどを入れる)、サランラップ
- 申し込み・問い合わせ先 安中公民館



市ホームページで  
市立公民館の情報をチェック

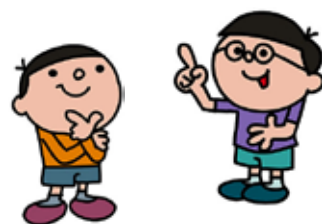
[http://www.city.shimabara.lg.jp/life/pub/list.aspx?c\\_id=34#63](http://www.city.shimabara.lg.jp/life/pub/list.aspx?c_id=34#63)

- ・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

## ぴったしコウミン☆カン～徒然草編～

11月1日は古典の日です。クイズに答えながら、古典に親しんでみませんか。どなたでも参加できます。

- と き 11月1日(金) 13時30分から15時30分まで
- ところ 霊丘公民館
- 内 容 徒然草をテーマに3択クイズを楽しみましょう
- 出 題 松本和子(社会教育指導員)
- 司 会 鰻家小によろ氏
- 問い合わせ先 社会教育グループ (☎68-5473)



# くらしの 情報

## 募集

### 市営住宅入居者募集

#### ▼募集住戸（間取、家賃）

・萩が丘住宅：一般向け1戸（2LDK、2万1000円から）

※家賃は所得に応じて変動します

#### ▼入居資格（一般向申込資格）

・同居親族がいる人（事実上婚姻関係と同様の事情にある者、婚姻予約者を含む）  
・住宅に困窮している人  
・市税の滞納がない人  
・暴力団員で無いこと

・島原市営住宅条例に定める収入基準に該当すること

▼申込期間 10月1日（火）から10月24日（木）まで

▼抽選会 10月25日（金）

■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/>

### 島原半島森林のつどい

森林や緑の重要性を学び、緑豊かな故郷を守り育てるために参加者を募集します。参加は無料です。

▼とき 10月26日（土） 8時30分

▼ところ エコ・パーク論所原（南島原市北有馬町）

▼内容 苗木の植栽、森林の整備、木工体験

▼申込方法 農林水産グループに備え付けの申込用紙に必要事項を記入して提出してください（電話での申し込みも可）

▼申込期限 10月15日（火）まで

▼問い合わせ先 農林水産グループ 農林畜産班（☎内線553）

### 親子キャンプ 〜プチサバイバルを楽しもう〜

自然の中で日ごろ体験できないことを体験し、親子の絆を深めてみませんか。

▼とき 10月26日（土）から27日（日）

※大候次第では中止します

▼ところ 舞岳山荘（基本的にテント宿泊）

▼内容 食器づくり、火おこし、ダッチオーブンによる料理など

▼指導者 木田寛先生（日本キャンプ協会ディレクター1級）

▼対象者 市内に在住する親子10組（1組最大5人まで）

※定員を超えた場合は、「参加への思い」を参考に選考し、選考後結果を報告します

▼参加料 大人2000円、子ども1000円（保険代、食糧代、雑費など）

▼募集期間 10月1日（火）から17日（木）まで

▼説明会 10月22日（火） 19時から 杉谷公民館にて（予定）

▼申込方法 社会教育グループもしくは市ホームページ（<http://www.city.shimabara.lg.jp/>）から要項および申込書を取り

寄せ、郵送、FAX、メールで申し込んでください

#### ▼注意事項

・参加者は健康であることを前提とします

・食物アレルギーなどには一切対応できません

・当日の持参品などは、説明会で説明します

▼申し込み・問い合わせ先 社会教育グループ（☎5473・FAX5480）

### 土木工事現場見学会

11月18日の「土木の日」にちなみ、普段は見学できない公共工事の現場見学会を行います。参加は無料ですが、昼食は各自で準備してください。

▼とき 11月10日（日） 8時15分

市役所発（市役所帰着17時過ぎの予定）

▼見学場所 長崎みなと見学会（長崎市、本河内高部ダム（長崎市）、一般国道251号「愛野森山バイパス」

▼募集人員 40人（応募多数の場合は抽選となります）

▼対象者 市内在住の人

※小学生以下は、保護者同伴が必要

※子供だけの参加は中学生以上に



限りです

▼応募期限 10月28日(月)まで(当日消印有効)

▼応募方法 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、返信用の宛名を記入のうえ応募してください。なお、グループで申し込む場合は、全員を明記してください

▼応募・問い合わせ先 建設整備グループ土木班(☎内線221)

## 自衛官募集

### 高等工科学校生徒

▼資格 男子で中学卒業(見込含)17歳未満の人

▼受付期間 11月1日(金)から平成26年1月10日(金)まで

▼一次試験 平成26年1月18日(土)

### 自衛官候補生(男子)

▼資格 18歳以上27歳未満の人

▼受付期間 年間を通じて行っています

▼試験日 受け付けのときにお知らせします

### 問い合わせ先

自衛隊島原地域事務所(☎623759)

### 「絵手紙教室」参加者募集

▼とき 11月6日(水)・13日(水)・

20日(水)・27日(水)、12月4日(水)13時から15時まで

▼ところ 島原復興アリーナ

▼参加料 1500円

▼講師 佐藤正子先生

▼募集人員 25人

▼募集期間 10月16日(水)から10月31日(木)まで

※休館日(月曜日)を除く

▼持参品 習字用小筆2本程度、筆拭き用雑巾またはティッシュペーパー

▼問い合わせ先 島原復興アリーナ(☎642344)

## お知らせ

### 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

▼申出期間 10月8日(火)まで

▼申出方法 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出書に必要事項を記入し、提出してください

## 成人式の日程

平成26年の成人式を次のとおり開催します。

▼とき 1月3日(金) 13時30分

▼ところ 島原文化会館

▼対象者 平成5年4月2日から平成6年4月1日生まれの人

※詳しくは10月中に成人者(転出者は転出前の住所)へハガキでお知らせします。なお、10月中にハガキが届かなかった場合は問い合わせてください。

▼問い合わせ先 社会教育グループ(☎685473)

## 平成25年度生ごみ堆肥化講習会を開催します

安全でおいしい野菜づくりに利用できるEMボカシを使った生ごみ堆肥化講習会を実施します。

ごみ減量化のためにも皆さんのご協力が必要です。ぜひ参加してください。

### 第1回講習会

▼とき 10月24日(木) 13時30分

▼ところ 有明公民館

▼テーマ EMとは? EMの活用術!

### 第2回講習会

▼とき 10月31日(木) 13時30分

▼ところ 有明公民館

▼テーマ EMボカシを作ってみよう!

### 第3回講習会

▼とき 11月14日(木) 13時30分

▼ところ 有明公民館前に集合し有明町内の圃場にて屋外講習

▼テーマ EMボカシを使って堆肥化に挑戦!

### 第4回講習会

▼とき 11月21日(木) 13時30分

▼ところ 森岳公民館

▼テーマ 生ごみ堆肥化と食育! ※各開催日の5日前までに電話で申し込んでください

申し込み・問い合わせ先 環境グループ廃棄物対策班(内線☎193)

## 燃やせるごみの全地区収集日

10月15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いただきます。

▼問い合わせ先 環境グループ廃棄物対策班(☎内線193)

## 高齢者日常生活用具給付

市内に住所を有するおおむね65歳以上の人のうち、心身機能の低下に伴い防火などの配慮が必要なひとり暮らしの人で、前年分の所得税非課税世帯に属する人に、火災警報器（熱式）を給付します。

▼申請期間 10月1日(火)から31日(木)まで

▼設置箇所 台所

▼設置時期 12月以降の予定

▼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）

## 特別障害者手当、障害児福祉手当について

### 特別障害者手当

20歳以上で精神または身体に著しく重度の障がいがあり、日常生活において常に特別の介護が必要な在宅の人に支給されます。

ただし、福祉施設に入所または3カ月を超えて病院などに入院している人は、この手当の対象になりません。なお、本人または扶養義務者の所得によって制限があります。

▼支給月額 2万6080円（平成25年10月現在）

## 障害児福祉手当

20歳未満の重度の心身障がい児で、日常生活において常に介護を必要とする在宅の人に支給されます。ただし、福祉施設に入所している人は、この手当の対象になりません。なお、本人または扶養義務者の所得によって制限があります。

▼支給月額 1万4180円（平成25年10月現在）

▼問い合わせ先 福祉保健総務グループ福祉班（☎内線273）

## 戦没者追悼式

市および県では、戦没者の御霊を慰めるとともにわが国の恒久平和を祈念するため、追悼式を行います。市民皆さんの参列をお願いします。

### 島原市戦没者追悼式

▼とき 10月4日(金) 10時から  
▼ところ 島原文化会館

### 長崎県戦没者追悼式

▼とき 10月23日(水) 10時30分から  
▼ところ 大田市体育文化センター

### 問い合わせ先

市戦没者慰霊奉賛会事務局（福祉保健総務グループ総務調整班 ☎内線331）

## 戦没者などの援護業務巡回相談

旧軍人、軍属、準軍属および遺族に対する恩給・年金や特別弔慰金などの巡回相談を行います。

▼とき 10月29日(火) 11時から16時まで

▼ところ 南島原市北有馬保健センター

▼問い合わせ先 長崎県原爆被害者援護課恩給援護班（☎095189512429）

## 2013年漁業センサスを実施します

11月1日現在で2013年漁業センサスが実施されます。

この調査は、漁業の生産構造、就業構造を明らかにするとともに、漁村、流通、加工などの漁業をとりまく実態を総合的に把握するため、水産業を営んでいるすべての世帯や法人を対象に実施されます。

10月下旬から調査証を持った調査員が調査世帯を訪問し、調査票の記入をお願いしますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

▼問い合わせ先 経営管理グループ総務行政班（☎内線153）

## 9月1日～10月31日は秋の農作業安全運動期間です

長崎県では毎年十数件の農作業死亡事故が発生しています。

主な事故原因は、トラクターや農用運搬機の機械操作ミスによるもので、特に70歳以上の高齢者に多く発生しています。

2人以上での作業、十分な安全管理・安全点検、安全フレーム・ヘルメットの装着を遂行し、家族ぐるみ・地域ぐるみで農作業事故を防ぎましょう。また、秋は空気が乾燥しますので火気を使用する際は引火に十分注意しましょう。

▼問い合わせ先 農林水産グループ農林畜産班（☎内線553）

## 10月は土地月間

大規模な土地取引は国土利用計画法により、届け出が必要です。一定面積以上の土地の取引をした場合は、土地（権利）取得者が契約締結の日から2週間以内に土地の利用目的や取引価格などを市に届けてください。

### 届け出が必要な土地取引

・都市計画区域内：5000平方メートル以上

・都市計画区域外：1万平方メートル以上

▼問い合わせ先 まちづくり管理

グループまちづくり班（☎内線226）

## 「里親出前講座」

さまざまな事情で親と暮らせない子どもを家庭に受け入れて育てる里親制度のことを広く知ってもらうため、里親制度の説明会および相談会を開催します。

▼とき 11月15日（金） 19時から20時まで

▼ところ 森岳公民館

▼参加料 無料

▼問い合わせ先 長崎こども・女性・障害者支援センター（こども・女性支援部相談支援課）（☎095-844-6166）  
こども支援グループ（☎内線279）

## 移住相談会を開催「ながさき田舎暮らしキャラバン」

長崎県では、県内へのＵＩターンに関心がある人を対象に、移住相談会「ながさき田舎暮らしキャラバン」を開催します。

当日は、島原市もブースを設け、住宅情報・生活情報・就職情報など、移住に必要なさまざまな相談に対応します。

県外に住んでいる親族や友人でＵＩターンに興味のある人にぜひ

知らせてください。なお、開催日時、会場は次のとおりです。

▼とき 10月26日（土） 13時から17時まで

▼ところ 都道府県会館（東京都千代田区平河町）

▼問い合わせ先 県地域振興課地域づくり班（☎095-895-12245）または政策企画グループ地域振興班（☎⑥8012）

## 合同行政相談所の開設

国、県、市などが行っている仕事、たとえば道路、税金、福祉、登記、公害などに関する苦情や意見、要望などの相談会を行います。相談は無料で、秘密は固く守られます。気軽に相談してください。

▼とき 10月25日（金） 13時から16時まで

▼ところ 霊丘公民館

▼相談員 行政相談委員、長崎行政評価事務所、司法書士会、行政書士会、土地家屋調査士会、市役所職員

▼問い合わせ先 生活安全グループ市民相談センター（☎内線184）

## 働く人のトラブル解決！

県の労働委員会では、働く人と

会社の間の紛争解決のためにあつせんを行っており、その周知・広報のため、10月を『個別労働関係紛争処理制度に係る周知月間』として、休日相談を実施します。

▼とき 10月5日（土）・6日（日）・19日（土）・20日（日） 9時30分から16時30分

▼ところ 長崎労働相談情報センター（長崎市桜町9-6）（☎0120-1783-1258）

※電話での相談も可能です

▼費用 相談・あつせんとも無料  
▼問い合わせ先 長崎県労働委員会事務局（☎095-1822-2398）

## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬を使用するときは、次のことに注意し、より安全に効果的に使用してください。

- ・使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう
- ・用法・用量を守りましょう
- ・薬の剤形にあった服用方法を守りましょう
- ・薬の飲み合わせに注意しましょう
- ・高齢者やこどもの薬の使用には特に注意しましょう
- ・薬は正しく保管しましょう

・古い薬の使用はやめましょう  
▼問い合わせ先 長崎県薬務行政室（☎095-895-12469）

## 島原病院

## 「健康フェスタ2013」

医療に関する正しい情報を提供するとともに、健康チェックなどを行い、健康に対する意識啓発を図ります。

▼とき 10月26日（土） 10時30分から15時30分まで

▼ところ 長崎県島原病院

▼内容 医師による健康講座、血管年齢・骨密度測定、乳がん自己検診、ミニコンサートなど

▼入場料 無料

▼問い合わせ先 長崎県島原病院 地域医療連携室（☎⑥1145）

## 10月は臓器移植普及推進月間

「あなたの意思で救える命、つなげる命があります」

全国には重度の病気となり移植でしか根治しないと診断された人のうち、移植希望登録している人が現在約1万3000人います。

移植医療は善意の提供があつてこそ成り立つものですが、日本では臓器の提供者が少なく、実際に移植を受けることができる人は年



- 間1〜2%です。やむなく海外渡航や生体移植に踏み切る人、移植を待ちながら亡くなる人が多いのが現状です。それだけ貴重な命の贈りものと言えます。
- この機会に臓器提供について、自分の意思を家族と話し合い、「意思表示カード」へ記入しましょう。健康保険証または運転免許証の裏面に臓器提供の意思表示をしましょう。
- ▼問い合わせ先 公益財団法人長崎県健康事業団健康企画課（☎0957-4317131）
- 島原市医師会看護学校（学校祭）**
- ▼とき 10月5日（土） 10時から14時まで
- ▼ところ 島原市医師会看護学校
- ▼内容 血圧測定、手浴、バザール、お化け屋敷、模擬店など
- ▼問い合わせ先 島原市医師会看護学校（☎0730）
- 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、暮らしと心身の相談会が行われます。

- ▼とき 10月10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 当日受付（先着順）
- ▼問い合わせ先 県南保健所（☎03289）
- 行政書士制度広報月間に伴う無料相談会**
- 県行政書士会島原支部では次のとおり無料相談会を実施します。
- ▼とき 10月1日（火）から7日（月）まで 9時から17時まで
- ※土曜・日曜・祝日を除く
- ▼ところ 市内各行政書士事務所
- ▼問い合わせ先 県行政書士会島原支部（☎0831）
- 10月1日〜7日は「公正証書週間」です**
- 公正証書は、あなたの大切な財産と暮らしを守ります。
- 「公正証書」は、法務大臣から任命された専門家である公証人が作成する公文書で、法的紛争の予防と解決に大きな役割を果たしています。相談は無料です。
- ▼業務時間 8時30分から17時まで ※土曜・日曜・祝日を除く
- ▼問い合わせ先 島原公証役場（☎07822）

## 第53回島原市美術展覧会

- ◆とき 10月16日（水）から20日（日）まで 9時から18時まで
- ◆ところ 島原文化会館
- ◆出展部門 絵画、デザイン、書道、写真、彫刻・工芸、陶芸（入場無料）
- ◆出品受付 10月8日（火）9時30分から18時まで 島原文化会館で受け付けます
- ◆問い合わせ先 文化・スポーツ振興グループ（☎68-5474）



## アリアケフェスタ

たくさんの花が咲き乱れるフラワー公園で、フリーマーケットや有明の旬の特産品販売、ビンゴゲーム大会、紅白餅まき、ミニコンサートなど楽しい催しが行われます。

ご家族ご友人でお誘い合わせのうえ、お出かけください。

- ◆とき 10月27日（日） 10時から
- ◆ところ 有明の森フラワー公園
- ◆問い合わせ先 有明町商工会（☎68-0255）



## 国民年金コーナー

### 国民年金保険料の追納について

「国民年金保険料を免除された期間」「若年者納付猶予の承認を受けた期間」あるいは「学生納付特例の承認を受けた期間」については10年間さかのぼって保険料を納付（追納）することにより、老齢基礎年金の受取額を満額に近づけることができます。

▼問い合わせ先 諫早年金事務所  
(☎0957-12511666)

### 年金出張相談日の増加について

諫早年金事務所の無料出張相談が奇数月に限り、月2回になりました。今年度、新たに増えた年金出張相談日は、11月27日(水)、平成26年1月29日(水)、3月26日(水)です。

### 年金出張相談所（無料）

▼とき 10月16日(水)、11月20日(水)・27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、厚生年金の加入期間や、年金受給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）を市民窓口グループ国民年金班まで持参してください。

▼とき 月曜日から金曜日まで 9時から17時まで

▼年金に関する問い合わせ先 市民窓口グループ国民年金班（☎内線232）または有明支所（☎内線505）

## 不要品の交換

おゆずりします

ベビーベッド

おゆずりください

該当なし

▼問い合わせ先 生活安全グループ市民相談センター（☎内線184）



## しまばら 食育レシピ

⑦10月 ～郷土料理をお茶うけに～

## 餅と旬のさつまいもの郷土料理

### ☆ポイント☆

じっくり加熱で甘みアップ

さつまいもを加熱するときは、電子レンジよりも蒸したり、焼いたりするなどじっくり加熱することで甘みが増します。



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                            |
|-------|---------|--------------------------------|
| 餅     | 4個      | ①さつまいもは、皮をむき、輪切りにして水にさらしておく。   |
| さつまいも | 大1本     | ②餅を耐熱容器に入れて水をひたひたに入れてレンジで加熱する。 |
| きな粉   | 適量      | ③①をやわらかくなるまで蒸す。                |
| 砂糖    | 適量      | ④③を温かいうちにつぶし、②と混ぜ合わせる。         |
|       |         | ⑤別の容器にきな粉と砂糖を入れてよく混ぜ合わせておく。    |
|       |         | ⑥④を適当な大きさに丸めてきな粉をまぶす。          |

## 市民相談センターのご案内

10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〉

10月1日（火） 13:00～15:00 古瀬行政相談委員

10月15日（火） 13:00～15:00 大隅行政相談委員

〈有明福祉センター〉

10月2日（水） 13:00～15:00 宇土行政相談委員

### ◆人権相談（人権擁護委員）

10月2日（水） 13:00～16:00

### ◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約】

10月17日（木） 13:00～16:00

### ◆不動産に関する相談（宅建協会）

10月21日（月） 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）

10月23日（水） 13:00～16:00

### ◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

10月24日（木） 10:00～16:00

・市県民税（第3期）

・国民健康保険税（第4期）

・後期高齢者医療保険料普通徴収（第4期）

の納期は10月31日（木）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

●市県民税 税務グループ市民税班（☎内線172）

●国民健康保険税 税務グループ市民税班（☎内線176）

●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）

10月の休館日…1日（火）・7日（月）・15日（火）・21日（月）・28日（月）・31日（木）

有明図書館（☎68-5808） 開館時間 9:00～18:00

10月の休館日…1日（火）・8日（火）・15日（火）・22日（火）・29日（火）・31日（木）

### 新刊図書紹介



#### 『Sの継承』

登場 瞬一 著 中央公論新社

1963年、五輪前後に人知れず計画されたクーデター。2013年、警察を翻弄する連続毒ガス事件。時空を超えたふたつの事件を繋ぐミッシングリンクは白骨死体と「S」。その正体とは…。



#### 『鶏が鳴く』

波多野 陸 著 講談社

高校3年生の伸太は、かつてのバンド仲間で引きこもり中の健吾の部屋に忍び込んだ。どちらが相手より上か確かめるため。お互いの素の心に向き合うため。夜通し続く対話の果て、2人に光は見たのか。

#### ■『かくて老兵は消えてゆく』

佐藤 愛子 著 文藝春秋

#### ■『もう一校あれかし』

あさの あつこ 著 文藝春秋

#### ■『光秀の定理』

垣根 涼介 著 角川書店

#### ■『代官山コールドケース』

佐々木 譲 著 文藝春秋

### 10月の催し

#### 島原図書館

■読書感想画展 視聴覚ホール 2日（水）～30日（水）

■おはなしのじかん

5日（土）・12日（土）・19日（土） 11:00～

■おはなしのじかん 0.1.2 23日（水） 11:00～

■おはなしひろば 26日（土） 11:00～

■郷土史を学ぼう会

「島原藩の歴史～藩政編の誤りの箇所について」

「深溝世紀 忠和公編付録5・貨幣・度量衡の改正」

26日（土） 14:00～

※駐車場の利用について

大手第一駐車場および旧島原雲仙農業協同組合跡地も利用できます。また、土日・祝日は振興局駐車場も利用できます。

#### 有明図書館

■ちいさなおはなしかい 12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」の皆さんにおるおはなし会） 26日（土） 14:30～

■読書パズルを完成させよう！

26日（土）～11月29日（金）

◎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/>