広報
しまばら
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
平成26年
1月号
JANUARY
No.716

秩父が浦公園

島原市の西にそびえる眉山は、1792年に発生した大地震によって崩壊し、有明海に大量の土砂が流れ込み、津波を発生させ、多くの犠牲者を出しました（島原大変）。

流れ出した土砂は、有明海に多数の島々（流れ山）を残し、今は風光明媚な海浜公園として市民に親しまれ、昭和45年には島原半島県立公園として指定されました。一部の流れ山は波の浸食により断面を見ることができ、山の内部を観察することができます。

皆さんも、秩父が浦公園を散策し、美しい景色を眺めるとともに故郷で起きた自然災害を考える機会にしてみてはいかがでしょうか。

(写真：一番左奥に見える山が平成新山、手前の大きな山が眉山)

目次

新年のごあいさつ ……2
庁舎建設基本構想（案）への意見募集 4
島原市の1年間を振り返る ……6
市長を囲む地域懇談会 ……8
民生委員・児童委員が決まりました ·10
男女共同参画について考えてみよう ·12
島原半島世界ジオパーク ……13
まちかどウォッチング ……14
しまばら子育て情報 ……16
ふるさと再発見 ……17
保健センターだより ……18
公民館こうざじょうほう ……20
くらしの情報 ……21

新年のごあいさつ

「市民が主役のまちづくりを」

島原市長　古川 隆三郎

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、ご家族お揃いで輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は皆様にとりまして、どのような年でしたでしょうか。

一昨年の12月島原市長に就任し、昨年は最初の1年目ということもあり、全力で駆け抜けたという印象ですが、市民皆様のご理解とご協力をいただきながら、就任時に掲げた各種施策の実現に向け、最大限の努力を傾注してまいりました。

昨年4月から、仕事などのため市役所の通常の開庁時間には利用できない方の利便性を図るため、土日午前中の開庁に加え、職員のフレックス勤務による早朝窓口交付を実施しました。

また、第四小学校をモデル校に、地域の皆さんや子どもたちと一緒に、苗作りから始め、芝刈りや散水など夏場の管理にご協力いただき、9月には見事な芝生広場が学校と地区の合同運動会でお披露目できました。

芝生化自体も大切ですが、地域の皆さんが一緒に取り組み芝生広場を地区の様々な行事に活用されることで、子どもからお年寄りまで世代間の交流が深まり、学校や地域子育ての応援団になっていただくことを目指しています。地域の方々のご協力をいただきながら、市内全域にこの輪を広げていきたいと思っております。

9月には、島原半島世界ジオパークの再認定をいただくことができました。また、香港ジオパークと協力関係を結び、韓国済州島とは姉妹ジオパーク提携を結びました。

今後さらに島原半島3市が連携しながらジオコースの整備などを進め、健康志向で歩き回れるジオパークを目指し、まず地元の皆さんにもっとジオパークを楽しんでいただき、国内や海外からのお客様も呼び込み、併せて島原の美味しい水や、新鮮な食材、温泉などジオの恵みを大いにアピールし地域経済の活性化に結び付けたいと考えております。

10月から「すこやか赤ちゃん支援事業」を始めました。島原で一人でも多くの子どもを産んで健やかに育てていただきたい、子育てしやすい環境整備に努めてまいります。

新年1月から市役所の組織の名称が新しくなり、市民の皆さんに分かりやすく、親しみやすい窓口を目指し、「グループ」ではなく「課」という名称でスタートします。併せて専門性をもった組織に改めるとともに、例えば産業部門においては、「しまばら観光おもてなし課」、「しまばらブランド営業課」というイメージを打ち出し、『地域まるごとブランド化』を積極的に推進してまいります。

そして市役所の建て替えについては、これまでの市議会での議論や長い時間をかけて協議した内容を踏まえ、建設場所は現在庁舎が建っている辺りを中心に計画を進めようと

思っております。

その上でせっかく造るのですから、市民の皆さんが庁舎や大手広場の活用方法についてどんなイメージを持っておられるのか、率直なご意見をお聞かせいただき、議会と十分相談しながら新庁舎建設を進めていきたいと思います。

いよいよ本年10月、第69回国民体育大会「長崎がんばらんば国体」が本県で開催され、本市ではサッカー、バレーボール、レスリング、弓道の4競技が行われます。引き続き11月には、第14回全国障害者スポーツ大会「長崎がんばらんば大会」が開催され、本市ではバレーボール、サッカーの2競技が行われます。

大会期間中は、選手・監督・観覧者など多くの方々が島原へお越しになります。大会運営ボランティアや花いっぱいボランティアのご協力をはじめ、市民総参加のおもてなしで大会を盛り上げていただき、島原の良さをアピールできればと願っております。

さて、島原市の現状に目を移すと、人口減少や高齢化が全国平均を上回るペースで推移し、地域経済の厳しい状況が依然として続いております。今こそ島原の持つ個性を生かし、中長期的な視点に立って効果的に施策を展開していく時だと認識しておりまして、昨年に引き続き次の重点7分野を果敢に実行してまいります。

①市民目線に立った行財政改革の推進

②産業の振興と島原地域ブランドの確立

③歴史と文化を生かした観光都市づくりと交流人口の拡大

④子育てにやさしいまちづくり

⑤高齢者や障がい者などを思いやる福祉の充実

⑥島原の将来を担う子どもを育てる教育の充実

⑦安全で安心して暮らせる快適なまちづくり

こうした施策により、地域の魅力につながる環境整備と効果的な情報発信に努め、「島原に住んでみたい」、「島原を訪れてみたい」、「島原で就職し地域の担い手になりたい」という島原応援団を増やしていきたいと思います。そして、そうした本市の重要課題解決への大きな転機となりうる地域高規格道路「島原道路」の整備促進や、九州新幹線長崎ルートの開業を見据えた公共交通の連携強化などについても、国・県をはじめ関係機関と連携し取り組んでまいります。

このような施策を推進していくためには、市民一人一人が主役として、共に取り組んでいただくことが不可欠です。市民力を結集し「街が賑わい　人がふれあい　支えあう」市民が主役の島原市を創るため、引き続き全力で邁進してまいります。皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。

本年が、皆様にとりまして、素晴らしい年となりますよう心から祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

4月から平日早朝窓口交付（7:30～8:30）を開始しました

四小児童と地域の皆さんが一体となって実施した四小校庭の芝生化

歩きながら楽しめるジオパークを目指します（韓国：済州島ジオパークの様子）

「長崎がんばらんば国体・大会」の成功に向けた、市民皆さんのご協力をお願いします

子どもは「地域の宝」。子どもを産み育てやすい環境づくりに取り組みます

市民皆さんに身近で利用しやすい庁舎を目指します

「庁舎建設基本構想（案）」への意見と「大手広場のイメージ」を募集します

庁舎建設基本構想（案）への意見

現在の市役所本庁舎は、本館を昭和27年、新館を昭和46年に建設しており、平成12年に耐震診断を行った際、「災害時における防災拠点としての役割を十分には果たせない恐れがある」という結果が出ました。

そのため市では、平成24年4月に庁舎建設基本構想案を作成し、市民により身近な市庁舎の建設につながるよう、パブリックコメント（市民の声を聴く）を実施したほか、市長を囲む地域懇談会の場などで広く市民皆さんからご意見をお伺いしました。

皆さんからのご意見を参考に、有明庁舎の有効活用や新庁舎のコンパクト化・コストダウンを目指した新たな基本構想（案）を今回作成しました。今後の庁舎づくりに反映させるため、市民の皆さんのご意見をお聞かせください。

現庁舎は耐震診断の結果、震度６強の地震で倒壊する危険性があり、地震などの災害発生時、防災拠点としての役目が十分に果たせません。

庁舎建設基本構想（案）の概要

①新庁舎建設の基本理念と６つのコンセプト

⊙基本理念

「市民の安全・安心を守り、島原らしい特性を生かした、コミュニティの中核としての庁舎」

⊙６つのコンセプト

(1) 市民の安全・安心な生活を守る「防災拠点」としての庁舎
(2) 誰もが利用しやすい庁舎
(3) 環境に配慮した庁舎
(4) 市民参画の拠点としての庁舎
(5) 島原市にふさわしい特性を生かした庁舎
(6) 情報拠点としての庁舎

②新庁舎の規模

新庁舎の規模は、勤務する職員数を約 250 人と想定し、階数は５～７階建て、延床面積は 7000 ～ 7800 平方メートル程度と考えています。

その他に、市民皆さんが集える憩いの場としてのスペースや売店など生活利便施設の整備については、来庁者の利便性や市の財政的な視点から別に検討を行います。

③建設計画スケジュール

次の事業期間を想定しており、新庁舎での業務開始は平成 31 年１月を目指しています。

・設計業務などに約１年半
・解体工事などに約半年
・建設工事などに約２年

④建設事業費および財源措置

新庁舎の建設費用は、概算事業費として約 35 億円を想定していますが、財政事情を考慮し、可能な限り事業費の圧縮に努めます。

建設財源は、これまで計画的に積み立ててきた基金や合併特例債の活用を図り、可能な限り市の持ち出し分である一般財源を抑制します。

※合併特例債…市町村合併の優遇措置で、利用できる期間は、当初合併後 10 年間でしたが、平成 24 年に制度改正があり、利用できる期間がさらに５年間延長されました

⑤工事期間中の業務計画

新庁舎の建設工事期間中は、現在の本庁舎の部署を有明庁舎などの公共施設に分散させて業務を継続する予定です。

なお、移転時期については、年末年始の休日を利用するなどして、市民の皆さんへの影響が最小限となるよう努めます。

大手広場のイメージ

かつての大手広場は、初市などが開催されるなど、本市の中心的広場として活用されてきました。しかしながら、現在はイベント広場ではなく、交通広場としてのイメージが強く感じられます。

今回の新庁舎建設計画を進めるにあたり、皆さんが抱いている「大手広場のイメージ」を広く募集します。将来の島原市のために、新庁舎および大手広場の活用についての考えを、皆さんからお待ちしています。

初市は大手広場で開催されていました。一番奥に見えるのが市庁舎（昭和 36 年）

大手広場が整備される様子（昭和 38 年）

バスが行き交う大手広場（昭和 43 年）

市民皆さんのご意見を募集します（パブリックコメント）

市民皆さんに、より身近で利用しやすい庁舎建設につながるよう、次の 2 つのテーマについてご意見を募集します。寄せられたご意見は、庁舎建設に向けて参考とさせていただき、反映できるものについては基本構想に盛り込み、最終的な「島原市庁舎建設基本構想」を策定します。

▶募集テーマ

①庁舎建設基本構想（案）について
②大手広場のイメージについて

▶庁舎建設基本構想（案）の閲覧方法

基本構想（案）の全文は、市ホームページ（http://www.city.shimabara.lg.jp/）、総務課、有明支所や各地区公民館で閲覧することができます

▶応募方法

閲覧場所に設置された意見書に記入し、備え付けの投函箱に提出するほか、郵送、FAX、電子メールでも提出できます

▶応募期限　1 月 17 日（金）まで

▶応募・問い合わせ先

総務課庁舎建設準備室
（〒 855-8555　島原市上の町 537 番地、
☎ 63-1111　内線 151、FAX：64-5525、
電子メール：keiei@city.shimabara.lg.jp）

⦿この市街図は平成 19 年に作成したものです
⦿庁舎建設計画エリアは上記の範囲で、新庁舎建設期間中は、現在の本館または新館のどちらか一方で業務を継続しながら、工事を実施する予定です

島原市の１年間を振り返る

平成 25 年は皆さんにとってどのような年でしたか。

国内では 2020 年の東京でのオリンピック開催が決まったり、富士山が世界文化遺産に登録されるなど明るいニュースがありました。

市内では島原半島ジオパークが世界ジオパークの再認定を受ける嬉しいニュースがあったほか、今年開催される「長崎がんばらんば国体」、「長崎がんばらんば大会」のリハーサル大会が行われたり、会場となる市体育館・弓道場が完成するなど、本番に向けた準備が着々と進められた年でした。

このページでは、写真などとともに島原市の１年間を振り返ります。

1月	消防出初式
	市長と 14 人の新成人の座談会
	新成人の門出を祝う「島原市成人式」
	Ｖ・ファーレン長崎、ギラヴァンツ北九州が島原キャンプ実施 1
	「島原半島ジオパーク」が日本ジオパークの再認定を受ける
	ＦＭしまばら「島原が大好き！市長の元気トーク」スタート
2月	プロサッカーチームも参加した「島原がまだすリーグ」
	より良いまちづくり実現を目指した「町内会長・自治会長懇談会」
	薬草でおもてなし「薬草ウィーク」
	眞鍋政義氏（元全日本女子監督）によるバレーボール教室
3月	島原城下ひなめぐり 2
	有馬スポーツ賞表彰式
	多くの人で賑わった「初市」
	東日本大震災被災地へ白菊を送付
	国体会場となる「島原市霊丘公園体育館・弓道場」落成式 3
4月	島原市表彰式
	がんばらんば国体５５５日前イベント
	しまばら芝桜公園で「芝桜まつり」開催
	島原半島のジオの恵みが多数集まる「島原半島ジオマルシェ」
5月	鯉の泳ぐまちで「鯉の供養と放流」が行われました
	宇宙を旅した「宇宙ツツジ」を島原城敷地内へ植樹
	がんばらんばフェスタ in 島原
	関係機関が危険個所を確認する「防災現地視察」を実施
6月	雲仙・普賢岳噴火災害から 22 年を迎えた「いのりの日」4
	全日本勤労者弓道選手権大会（国体リハーサル大会）
	災害に強いまちづくりを目指し「自主防災会役員研修会」を開催
	香港世界ジオパークと協力協定を調印

Ｊ２「Ｖ・ファーレン長崎」などが市営陸上競技場でキャンプを実施

押絵雛など 3000 体を超える雛人形が市内に飾られました

国体会場として使用される体育館・弓道場が完成しました

いのりの日、市内各所で追悼行事が行われました

7月	多くの家族連れで賑わった「土曜夜市」
	高校生の文化の祭典「しおかぜ総文祭」
	島原高校剣道部（女子団体）　インターハイ優勝
8月	湧水を楽しみ、感謝する「水まつり」
	九州北部総体（レスリング）
	精霊流し 5
	島原温泉ガマダス花火大会
9月	「島原半島ジオパーク」が世界ジオパークに再認定 6
	福知山市（姉妹都市）で豪雨災害が発生、市職員３人を派遣
	各地域で敬老祝賀行事を開催
	特産品認定制度　認定証交付式
	芝生が広がる四小校庭で「四小・杉谷地区合同運動会」
	有明がねまつり
10月	子育てしやすいまちづくり「すこやか赤ちゃん支援事業」スタート
	しまばら芝桜公園で「秋桜まつり」開催 7
	市民体育祭大運動会 8
	島原市美術展
	全国社会人サッカー大会（国体リハーサル大会）
	しまばら温泉不知火まつり
	アリアケフェスタ
	市民と行政がまちづくりについて話し合う「市長を囲む地域懇談会」
11月	北村西望賞教育美術展
	島原市民音楽祭
	防災避難訓練（森岳・霊丘・白山地区）
	金婚祝賀式
	島原市健康福祉まつり
	平成新山島原学生駅伝
12月	島原ウィンターナイト・ファンタジア
	島原ふるさと産業まつり 9
	島原半島ツーデーマーチ

5
島原の伝統行事「精霊流し」。多くの担ぎ手たちが故人を偲びました

6
島原半島ジオパークが、世界ジオパークに再認定されました

7
島原に新名所誕生
芝桜公園で秋桜まつり開催

8
約 4000 人がスポーツの秋を楽しみました（市民大運動会）

9
島原の優れた特産品を多くの人が買い求めました

今年は「長崎がんばらんば国体」・「長崎がんばらんば大会」が開催されます

45 年ぶりに長崎県で国体が開催され、全国各地のアスリートが一堂に会し、競技で競います。

皆さんもぜひ、競技を観戦したり、ボランティアとして参加してみてはいかがでしょうか。きっと、貴重な経験やいい思い出づくりができます。

▶問い合わせ先　国体推進室（☎ 68-7001）

島原市での開催競技

長崎がんばらんば国体（10 月）
- サッカー（成年男子・女子）
- バレーボール（少年男子）
- レスリング
- 弓道

長崎がんばらんば大会（11 月）
- バレーボール
- サッカー

より良いまちづくりについて話し合う

市長を囲む地域懇談会 を開催しました

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「市長を囲む地域懇談会」を10月21日から11月15日にかけ、市内7地区で開催しました。

懇談会には延べ約350人の参加があり、参加者からは道路の安全確保や環境問題、福祉の充実など生活に身近な問題をはじめ市政全般にわたり、さまざまな意見や提案が出されました。主なものを抜粋して紹介します。

ゾーン30

ゾーン30の現況を教えてほしい。

「ゾーン30」は、歩行者の安全確保を目的とし、区域を決めて時速30キロの速度規制を実施するもので、地域や警察などと相談しエリアを決めている。道路のカラー化などを検討しており、今年度には着手する予定で、場所は第三小学校近くを考えており、市内初の試みとなる。

空き家対策

空き家が多くなっているが、空き家対策について教えてほしい。

空き家問題は全国的なもので、国も対策に乗り出している。個人所有なので簡単に手を出せないのが現状だが、他市の事例を参考にしていきたい。

防災無線

防災無線のデジタル化の進捗状況について教えてほしい。

現在、準備を進めており、新しい戸別受信機を各家庭に配布する予定。

溶岩ドーム対策

溶岩ドームが崩壊したら、どこまで来るかシュミレーションしているのか。また、土石流対策について教えてほしい。

平成新山の山頂には、堆積物が1億7000万立法メートルあり、その上に1億立法メートルの溶岩ドームがある。溶岩ドームの崩壊も視野に入れた対策を国土交通省などへ要望している。今後も引き続き、国・県などに働きかけ、防災対策に努めていきたい。

いじめ・体罰

長崎県はいじめ・体罰が多いと報道があっているが、どのように考えているのか。

県が体罰防止のガイドラインを作成し、いじめ防止対策推進法が6月に公布されている。このことを受け、校長を通じて指導を行っている。また、いじめ防止条例については他市の事例を研究していきたい。

婦人会

どこの地区も婦人会の会員が減少している。行政からの動員が多く負担となっていることも要因の一つかもしれない。行政からも、ぜひ有明・杉谷地区の婦人会復活と会員の増加に協力してほしい。

一部の地区の婦人会が無くなったことは市としても重要な問題と考え

ている。こうした状態が続くと、無いことが当たり前となってしまうので、早いうちに取り組んでいきたい。

耳マーク

聴覚障がい者のために、市役所に「耳マーク」を設置してもらっているが、筆談するための道具がない。各窓口の耳マークの下に筆談ボードを置いてほしい。

今後、置く方向で検討したい。（12月から各部署に設置していますのでご利用ください）

観光バス駐車場

島原文化会館の大型バス駐車場に昼間、普通車が止まっており、観光客を乗せたバスが駐車できないことがある。

分かりやすい看板を設置するなど検討したい。

有明公民館駐車場

有明公民館裏の駐車場の認知度が低く、あまり活用されていない。もっと周知が必要では。

島原地区の人にはあまり知られていないため、案内看板や第1駐車場・第2駐車場などといった分かりやすい看板の設置を検討したい。

精霊流し

作り手の高齢化が進んでいる。後継者育成のため、教室や講習会の開催が必要。精霊船を製作する技術を一人でも多くの人に持ってもらった方がよい。

技術が失われないような取り組みが必要だと認識している。今後、関係者などを交え、検討していきたい。

イノシシ対策

イノシシをよく見かける。最近は住宅地でも見かけるようになった。イノシシ対策はどうなっているのか。

10月末までに約450頭捕獲している。関係機関と連携し、さらなる捕獲に努めたい。

河川からの悪臭

大雨が降った際、西川からニオイがしたり、泡が発生していた。

他の川でも相談があっているので、原因を究明したい。

新庁舎建設

新庁舎建設の際、有明庁舎を有効活用すると聞いたが、どのような活用方法を考えているのか。

1市1町での合併によるメリットを最大限に生かしたい。有明地区は県内有数の農業地帯でもあり、農業は島原・有明の基幹産業である。有明庁舎を十分に活用し、さらなる農林水産業の発展に努めたい。

市職員提案制度

現行の職員提案制度を見直し、活発な意見提案がしやすい環境づくりを目指すとあったが、現在の提案制度の状況を教えてほしい。若手や女子職員でチームを作ってやってみるといいかもしれない。

現行の制度では、立派なものを提案しなければならないという雰囲気があり、年間数件程度。若い人を中心に、日ごろ思ったことをどんどん出せるような環境づくりに取り組みたい。

長崎がんばらんば国体

市内の観光施設に全国から多くの人が訪れる。市民だけでなく、観光客にも国体開催をPRしてはどうか。

観光客にも国体開催をPRしていきたい。どのような形でPRできるか、施設関係者などと協議したい。

「皆さんの声」を まちづくりに生かします

市長を囲む地域懇談会で皆さんから出された意見・要望などは市議会や関係機関などと連携し、より良いまちづくりに反映させていきます。

また、道路など生活に密着した意見・相談などは、随時受け付けていますので、担当課へその都度ご相談ください。

地域の身近な相談相手

民生委員・児童委員

生活で困ったことや身体の障がい、知的な障がい、母子、子ども、高齢者などの福祉の相談に応じてくれるのが、民生委員・児童委員です。

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けています。気軽にご相談ください。

なお、平成 25 年 12 月 1 日付で委嘱された皆さんは次のとおりです。これから 3 年間、地域に根ざした社会福祉の増進に尽力されます。

▶問い合わせ先　福祉課地域福祉班（☎ 63-1111　内線 331）

委嘱状伝達式

地区	氏名	電話番号	担当地域
有明	柴田　宇鷹	68-0714	一野
	宇土　秋男	68-0765	松崎・山之内
	矢川　和子	68-2123	松尾・半田
	草野　征勝	68-0804	小原上・小原下
	石井　泰彦	68-0399	東小路
	柴田　重信	68-3275	才木・境ノ松
	選任中		出口・払山
	菅　明子	68-0009	菅
	馬場　顯亮	68-1310	小路・中
	森　孝宣	68-3719	大原
	西川　好文	68-3365	甘木・門前
	松本　泰	68-3127	柏野・源在高野
	吉田　孝信	68-0618	川内
	竹田　幸子	68-1408	山之内上・一本松・二ツ石
	宇土　洋子	68-0687	浜東
	荒木　時子	68-0356	浜西
	井口　幸雄	68-2338	神木・池田・川原
	稲田キヨミ	68-2735	久原・平山
	田村　武信	68-2242	戸切・森岡
	荒木　將英	68-1977	枦山・庄司屋敷
	金子統太郎	68-1580	舞人堂・城之尾
	成瀬　功	68-0635	釘崎
	金子　三豊	68-5368	沖之尾・温泉屋敷
	西田　健治	68-1911	野田・向之原
	野澤美穂子	68-1517	（主任児童委員）
	松本　力	68-0651	（主任児童委員）
三会	上田　和徳	63-3561	広高野町・油堀町・礫石原町
	土田　政人	63-3531	長貫町・寺中町
	河田　誠	64-4622	原口町・中野町
	宮崎　哲雄	62-5279	出平町・出の川町
	山口　道子	62-6041	稗田町・下宮町
	本田　峰子	62-3035	中原町・津吹町
	山川　朝義	63-6417	御手水町・大手原町
	倉本　久子	63-3872	三会町・亀の甲町
	森　忠義	63-0696	洗切町
	塩田　マヤ	64-0868	（主任児童委員）
	本多　優美	62-5319	（主任児童委員）

地区	氏名	電話番号	担当地域
杉谷	濵嵜　良隆	64-3935	六ツ木団地・宇土団地
	塚原　健四	63-3267	上折橋町・下折橋町上一部・六ツ木町一部
	三好まゆみ	63-3006	六ツ木町
	植木　俊英	62-5063	下折橋町上一部・下折橋下・下折橋住宅
	土本武一郎	62-4582	宇土町・中尾町
	爲田　守久	63-2589	山寺町
	牧　正春	62-4398	杉山町・原町
	宮崎　和夫	62-5696	前浜町・本町
	堀川　真理	63-0389	西町・江里町・立野町
	小川　依子	63-7312	（主任児童委員）
	林田由美恵	64-3022	（主任児童委員）
森岳	氏田八重子	62-5919	本光寺町・城見町
	増田美佐子	63-4587	上新丁一丁目・二丁目・三丁目
	堀川　和彦	62-6612	下新丁・古丁
	岡野　千春	63-6451	城西中の丁・下の丁・江戸丁・桜門町
	片山　勝子	62-4137	新建・北原町
	隈部　良	63-1386	浦の川・今川町
	野原　孝子	64-3429	柿の木町
	入江　幸子	64-0141	柏野町・南柏野町
	前田　力	64-7158	上の町・先魁町
	七條　幹雄	63-1647	中町・片町
	橋本代二郎	62-4350	城内一丁目
	中村倶己子	62-6345	城内二丁目
	瀬戸口　緑	63-0459	城内三丁目
	岡部　弘典	63-5838	新馬場町・北門町
	平野　康邦	62-3739	宮の町・田町
	内田　好和	63-0234	新田町
	石本　法子	62-4689	（主任児童委員）
	宮崎　幸恵	65-0150	（主任児童委員）

民生委員・児童委員はボランティア

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤特別職の地方公務員で、報酬はなく、ボランティアで皆さんからの相談を受け付けます。

地区	氏名	電話番号	担当地域
霊丘	本田　光子	63-4108	萩が丘一丁目
	内田　君子	63-7452	萩が丘二丁目
	平湯　三利	63-0636	青葉町
	木下　勝晴	64-4354	小山町
	稲田　勝裕	62-4608	上の原一丁目・二丁目
	松本　守	63-6422	上の原三丁目
	村田　正義	64-1983	萩原一丁目・二丁目・三丁目
	古賀　滋子	64-2204	寺町・加美町
	西川　幸子	62-5751	白土町
	大隅　泰子	62-5565	桜町・万町・堀町
	田中　明子	63-3941	中堀町
	林田　敏幸	62-2440	新町一丁目・二丁目
	森脇　久夫	63-2781	高島一丁目・二丁目
	大石　和美	63-3074	弁天町一丁目・二丁目
	前田　義和	64-1165	湊道一丁目・二丁目
	佐藤　榮子	64-0957	(主任児童委員)
	安藤　七重	62-2056	(主任児童委員)
白山	河野　暁子	64-3328	新山一丁目
	永門　重明	62-7875	新山二丁目
	友永　弘子	63-1369	新山三丁目・四丁目
	松本　悦子	63-0442	崩山町・湖南町一部
	前田　清德	62-4258	坂上町・坂下町・湖南町一部
	岡野　俊喜	62-5886	栄町
	成瀬　國春	63-4509	西八幡町・八幡町
	江川　久人	63-0245	浦田一丁目・二丁目一部
	江川　七重	63-4439	浦田二丁目一部
	柴田　正清	62-6312	蛭子町一丁目・白土桃山一丁目
	谷口　聖子	62-2543	白土桃山二丁目・蛭子町二丁目
	熊本　勇治	62-6012	霊南一丁目・二丁目

地区	氏名	電話番号	担当地域
白山	下田　惠子	62-4410	有馬船津町
	珠林　成子	090-1976-7101	元船津町・津町
	児玉　勝利	64-3339	湊新地町・中組町
	池永　清俊	63-4115	広馬場町・白山町
	吉田　則正	64-1374	湊町
	鐘ケ江あけみ	62-3054	下川尻町
	北田　雅英	62-7722	南下川尻町
	藤井　リワ	64-4482	緑町
	上田すず子	63-1426	(主任児童委員)
	小松　逸子	62-2984	(主任児童委員)
安中	前田 トミ子	62-5778	白谷町・仁田町・仁田団地(仁田町)・天神元町
	大町　範保	63-0215	札の元町・門内町
	前田　德一	63-2388	大下町一部
	佐藤　澄昭	62-4604	仁田団地（大下町）・花木団地・大下団地
	森川美惠子	62-5822	新湊一丁目
	鍬取陽一郎	64-3559	新湊二丁目（松が丘団地を除く）
	菅藤　英智	64-7135	新湊二丁目（松が丘団地）
	松下　文彦	63-3997	親和町
	大町　妙子	63-0277	秩父が浦町
	伊藤　吾	63-3729	南崩山町一部、魚見第１団地
	原賀　幸子	63-7045	魚見団地・鮎川
	柿原加代子	63-2120	北安徳町
	川口　實	64-4666	梅園町
	有馬　重隆	63-0143	船泊町・船泊団地
	古瀬　道生	62-2333	浜の町・南安徳町・中安徳町・鎌田町
	小鉢　博子	64-1186	(主任児童委員)
	大場　順子	62-8941	(主任児童委員)

こんな時にご相談ください

・高齢者の１人暮らしなどで心配
・収入が少なく生活に困っている
・子どもの非行や不登校で悩んでいる
・近所の子どもが虐待されている
・医療、介護など福祉サービスについて知りたい
・必要に応じ、市役所など関係機関との調整

民生委員・児童委員、主任児童委員は地域住民の皆さんと同じ立場で相談に応じたり、支援を行う身近な相談相手です。

秘密は守られます

民生委員・児童委員、主任児童委員は、秘密を守ることが法律で義務付けられています。安心してご相談ください。

長い間ありがとうございました

（平成 25 年 11 月 30 日で退任された方々）

岩本　初義（有明町）
酒井　巖（有明町）
松本　佳恵（有明町）
坂上由喜美（有明町）
織田　正美（有明町）
井川アヤ子（有明町）
本村　愃昭（有明町）
田浦　和馬（長貫町）
酒井　千松（原口町）
増田　秋義（出平町）
田浦　春男（大手原町）
田浦　秀子（長貫町）
長田　國子（宇土町）
島田　喜一（原町）
岸本　和代（城西中の丁）
渡邉　昭英（柏野町）
井上　稔（加美町）
本田　篤平（白土町）
本田　好平（湊道二丁目）
米村　澄子（新山一丁目）
池田　豪喜（崩山町）
本村スマ子（栄町）
宇土　柏男（浦田二丁目）
原　フミ子（白土桃山二丁目）
鶴田　義春（緑町）
松尾　豪雄（新湊二丁目）
松﨑　章子（北安徳町）
※敬称略

「男女共同参画社会」について考えてみよう vol.18

男女共同参画“輝き”プラン促進事業
「魔法の言葉～たまには好きと言い合おう～」を開催しました

第１回～第３回の講座およびイベントを通して「魔法の言葉～たまには好きと言い合おう～」をテーマに、言葉の持つ力に注目をし、自分の気持ちを率直に伝えることができる「アサーティブ・コミュニケーション」について学びました。

コミュニケーションで人間関係をスムーズにすることが、友達、家族へと広がり、そして男女共同参画社会へつながることを期待し、開催しました。

第１回・第２回

「アサーティブ・コミュニケーション」講座

講師：開 浩一先生（長崎ウエスレヤン大学）

相手を思いやりつつ自分の気持ちや意見を誠実に、率直に、対等に伝えるコミュニケーション方法の一つであるアサーティブ・コミュニケーションについて学びました。

自分のコミュニケーションを見つめ直しながらの講座はとても充実したものとなりました。

第３回

「だご汁・しょうが寿司作り」イベント

アサーティブコミュニケーションで学んだことを生かし、みんなで協力しながらだご汁としょうが寿司を作りました。

皆さんと話しながら、楽しく料理作りができ、とても楽しかったという声がありました。

▶問い合わせ先　政策企画課政策班（☎ 63-1111　内線 146）

盗難被害の９割が「鍵を掛けていない自転車」

自転車盗難多発！

島原警察署管内で、自転車盗難が多数発生しています。

約９割の自転車が鍵を掛けていない状態で被害に遭っています。

このような被害を防ぐため、島原警察署では、路上や駐輪場において鍵が掛かっていない自転車を見つけた場合、ダイヤルロックの鍵を掛け、自転車が盗難被害に遭わないように努めています（ダイヤルロック錠の開錠は、ダイヤルロックに取りつけた連絡先に連絡をお願いします）。

盗難予防のため、皆さんのご理解ご協力をお願いします。

▶問い合わせ先　島原警察署生活安全課（☎ 64-0110）

つなごう！未来へ　島原半島世界ジオパーク ㊽

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　地域振興②

平成25年12月現在、ジオパークは国内に32地域あり、そのうちの６地域が世界ジオパークに認定されています。

しかし、認定を受けることがジオパークのゴールではありません。

認定を受けたことを利用して、島原半島を売り出し、地域を元気にしていくことがとても重要なのです。

ジオパークサポーター講座

島原半島ジオパーク事務局では、平成24年度から、半島内の店舗や事業所を主な対象として「ジオパークサポーター講座」を開催しています。

この講座は、事務局の専門員が行う約１時間の講習を受けた事業所を「ジオパークサポーター店」と認定するもので、サポーター店には、のぼり旗、パンフレットスタンド、パンフレット、店舗掲載用のオリジナルステッカーなどを配布し、ジオパークＰＲの協力をお願いするほか、サポーター店を取りまとめた「ジオパークサポーターのいるお店」というパンフレットを半島内の観光施設などに設置し、サポーター店のＰＲも併せて行っています。

平成25年12月までの約２年間で、ジオパークサポーター講座を14回開催し、サポーター店は１００軒近くに上ります。

ジオ・マルシェ

毎月最終日曜日に、がまだすドーム前で開催している「ジオマルシェ」は、平成24年５月に行われた「第５回ジオパーク国際ユネスコ会議」をきっかけに始まりました。

この食の祭典「ジオ・マルシェ」は、「雲仙火山（ジオ）の恵み」をキーワードに、地元のこだわりの特産品や事業所自慢の商品を売り出す「市場」として、毎回多くの人で賑わいを見せています。

島原半島を盛り上げよう！

地域の人がジオパークの認定を利用し、さまざまなイベントを行うことにより、たくさんの観光客が島原半島を訪れ、地域はますます元気になります。

これからも「ジオパーク」を合言葉に、皆さんでどんどん島原半島を盛り上げていきましょう！

島原半島では高校生によるジオパークの取り組みも盛んです。

次回は、高校生を中心とした若い世代によるジオパークを活用した地域活性化の取り組みを紹介します。

「ジオパーク」って何だろう？　まだよく分からない…、そんな人におススメ！

ジオパークをもっと知りたい事業者の皆さんへ

島原半島ジオパークサポーター講座

- ▶と　き　1月24日（金）　19：00～20：15
- ▶ところ　森岳公民館（大ホール）
- ▶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
- ▶講　師　大野希一（島原半島ジオパーク事務局専門員）
- ▶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
- ▶申し込み・問い合わせ先
  島原半島ジオパーク推進連絡協議会（☎ 65-5540）

ジオパークサポーターには特典あり！

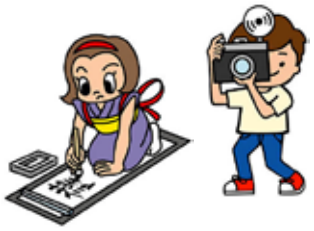
①認定証、ステッカー、のぼり旗を配布

②ジオパークＰＲリーフレット、ガイドブック、それらを入れるラックを配布

③ジオパークリーフレットでお店を紹介

100歳おめでとうございます

中原千代子さん（12月1日）



まちかどウォッチング

いい夫婦の日

島原市金婚祝賀式

11月22日、島原文化会館で金婚祝賀式を開催しました。長い人生を共に過ごされてきたご夫婦75組は、これまでの50年を振り返り、互いに感謝しあい、幸せを二人で分かち合いました。

健康が1番

島原市健康福祉まつり

11月25日、有明総合文化会館などで島原市健康福祉まつりを開催しました。このまつりは、健康や福祉に対する関心を高めようと行ったもので、訪れた人は健康の大切さを実感していました。

若きアスリートが島原路を力走

平成新山島原学生駅伝

11月30日、九州の大学ナンバーワンを決める「平成新山島原学生駅伝」が、市営陸上競技場をスタート地点に開催されました。

大会にはオープン参加を含む男子29チーム、女子14チームが参加し、若きアスリート達が島原路を駆け抜け、選手の力強い走りを一目見ようと沿道には多くの人が並び、選手たちにたくさんの拍手が送られました。

また、この大会は多くの市民ボランティアのサポートにより実施されました。ボランティアの皆さん、ご協力ありがとうございました。結果は次のとおりです。

男子正式参加（7区間56.30km）

順位	大学名	記　録
1	第一工業大学	3.05.00
2	日本文理大学	3.05.46
3	鹿屋体育大学	3.10.48
4	長崎国際大学	3.12.49
5	九州大学	3.13.05

女子正式参加（5区間22.87km）

順位	大学名	記　録
1	鹿屋体育大学	1.17.41
2	福岡大学	1.18.45
3	沖縄国際大学	1.25.08
4	佐賀大学	1.29.28
5	熊本大学	1.30.11

島原を歩こう

島原半島ツーデーマーチ

12月7・8日、島原復興アリーナを起点とする島原半島ツーデーマーチが開催されました。ツーデーマーチには、5～40kmの9コースに957人が参加し、島原の風情ある街並みを楽しんだり、平成新山をはじめとしたジオパークを体感しながら、心地よい汗を流していました。

島原の特産品を買い求め

島原ふるさと産業まつり

12月7・8日、島原復興アリーナで島原ふるさと産業まつりを開催しました。会場には、農畜水産物を取り扱う店が多数出店したほか、しまばらご当地B級グルメグランプリや丸太早切り大会など数多くのイベントが開催されました。

訪れた人は、島原の特産品を買い求めたり、味わうなどして島原ブランドの素晴らしさをあらためて感じていました。

台風18号災害に対するお礼

福知山市長　松山 正治

9月15日から16日にかけての台風18号の大雨による、河川の氾濫により、床上浸水743戸に上る家屋の被害をはじめ、本市は甚大な被害を受けました。

災害直後から全国各地よりお見舞いやボランティアなど様々な形で御支援をいただきました。

特に島原市の皆様からは、温かいお心遣いと励ましの言葉、さらには多額の義援金を頂いたことに心からお礼を申し上げます。

皆様が遠く離れたこの福知山市の災害を、自分の事のように思っていただきましたことで、福知山市民は島原市民の皆様を改めて身近で心強い存在であると感じております。

皆様に頂いた強いパワーは、被災者の皆様にも届いており、その温かい真心により、復興に向けて力が沸いてまいりました。

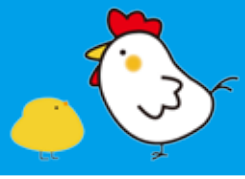
福知山市も復旧から復興に向け、市民・職員一丸となって、一日も早く復旧できますように努力しておりますので、ぜひ元気になった福知山市にお越しください。

今後におきましても、様々な形で両市の友好交流を行わせていただきたいと考えておりますので、御理解と御支援をよろしくお願いいたします。

左から本田議長、古川市長、伊東副市長、大谷副議長

姉妹都市でもある京都府福知山市で起きた台風災害に対して、市民皆さんから寄せられた義援金約219万円は、古川市長、本田順也市議会議長から伊東尚規福知山市副市長、大谷洋介福知山市議会副議長に手渡されました。

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

育児ワンポイント
体をしんから温めよう

寒さが厳しくなると、体のしんから温まりたくなりますね。そんなときは、食事の工夫を心掛けましょう。

「根菜類」は、体を温める代表的な食材です。サツマイモやカボチャ、ニンジンなどを使ったシチューやスープなど食べやすいメニューを作ってみましょう。

食改オリジナルバランス料理　レシピ
具だくさんスープ（４人分）

- かぶ……１個
- ニンジン……1/2 本
- 生しいたけ……２枚
- 玉ねぎ……１個
- しめじ……1/2 パック
- えのきだけ……１袋
- サトイモ……２個
- ジャガイモ……１個
- ブロッコリー……1/2 房
- カボチャ……100g
- 水……400cc
- コンソメ……１個
- 塩・こしょう……少々

①材料の野菜を適当な大きさに切る
②ブロッコリー以外の野菜を鍋に入れ、分量の水とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。ブロッコリーは別に茹でておく
③塩・こしょうで味を調える
④皿に盛り付け、別に茹でておいたブロッコリーを乗せる

ママたちのためのリフレッシュ講座

▶日　程
①１月 27 日（月）10：00 ～ 12：00
手仕事シリーズ（手づくりアクセサリー）
※材料費 200 円が必要
講師：桑島ありさ先生
②２月３日（月）10：30 ～ 11：30
エアロビクス＆ヨガ
講師：北島由美子先生

▶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）
▶申し込み先　子育て支援室（☎ 62-4015）

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。

１月の育児サークル　10 ～ 12 時

育児サークル	内　容	場　所
きらら kids（第１火曜日）	１月７日（火）鬼火に参加	児童館
こいこいひろば（第１水曜日）	休み	霊丘公民館
にこにこ kids（第１木曜日）	休み	安中公民館
のびのび kids（第２火曜日）	１月 14 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）	１月 16 日（木）鬼の面づくり	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ（第４木曜日）	１月 23 日（木）親子でゆったりヨガ	子育て支援室

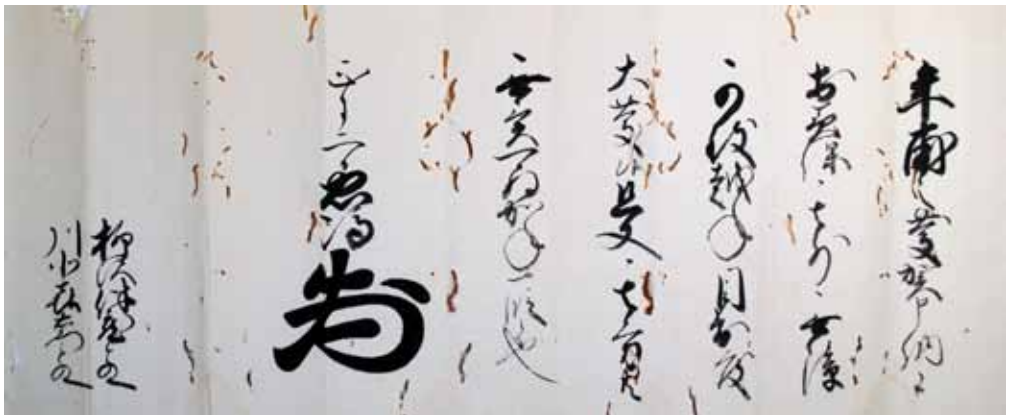
鬼の面作り

親子でおやつ作り（おもちピザ）

※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

―『お殿様の年賀状』―



（松平文庫蔵）

今回紹介するのは、お殿様の年賀状です。島原藩士・柳沢家に伝わった、松平忠祇（ただまさ）・忠恕（ただひろ）・忠憑（ただより）の三代14通の年賀状が松平文庫に保管されています。

写真はそのうちの一つで、1794年（寛政6）と、珍しく作成年代が明らかになっています。松平忠憑が柳沢伴蔵（やなぎさわはんぞう）と川北喜右衛門（かわきたきえもん）の両人に宛てたものですが、「於美保其外無障可致越年目出度大慶候（美保そのほかにおいても障りなく越年いたすべく、めでたく大慶に候）」とあり、忠憑の異母姉である美保への年賀のメッセージが、付人の柳沢・川北両人を介して込められています。

「島原大変」後、2度目の復興さなかの正月を、その時島原で迎えた忠憑をはじめ、当時の人たちはどのような思いで迎えていたのでしょうか。

（松平文庫学芸員　吉田　信也）

クローズアップ　Close Up!

有明盆栽同好会

今回、紹介するのは有明盆栽同好会の皆さんです。

この会は昭和53年に10人程の盆栽愛好者が集まり同好会として発足し、今年で36年目を迎えます。

現在の会員は21人で年齢層は30代から80代と幅広く、会員の中には20年以上続けている人が多いそうです。

活動は、普段それぞれの自宅で手入れすることが多いそうですが、月に1度、会員皆さん集まり楽しくお互いの技術を教え合っています。また、年に数回は県外へ出向き、会員相互の親睦と盆栽に対する技術の向上を図っているとか。

真心を込めた盆栽は、春と秋2回の盆栽展に展示するほか、島原ふるさと産業まつりには花物を中心に出展・販売しているそうです。

代表者の西本敏政さんは「盆栽は、小さな鉢の中に、自分がイメージする自然の風景を自分好みに表現するところに魅力があります。また、子供を育てるのと同じで、愛情を込めて育てた分だけ自分に返ってくるような気がします。盆栽をやっていると気持ちが和みますし、色んな人との交流の輪が広がるところが良いですね」と話してくれました。

会員の皆さんからは「盆栽はやればやるほど奥が深いし、面白いです。流儀がないので自分の思い通りに表現できるところが良いですね」と話してくれました。

花物や草物、小品盆栽は初心者にも気軽にできるそうです。

会では参加者を随時募集中。興味がある人はお問い合わせください。

▼問い合わせ先

会長　西本敏政さん

（☎090-4516-1756）

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）

麻しん・風しんの予防接種を受けましょう

麻しん・風しんは予防接種によって防ぐことができる病気です。まだ接種が済んでいない人は、早めに受けるようにしましょう。

▼**対象者**
・第1期…1歳～2歳未満の人
・第2期…平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの人

▼**接種期間と回数**
・第1期…2歳の誕生日の前日までに1回
・第2期…平成26年3月31日までに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してください

▼**費　用**　接種期間中は無料

▼**持参品**　母子健康手帳、予診票

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、早めに受けるようにしましょう。

▼**対象者**　11歳以上13歳未満の人

▼**接種期間と回数**　13歳の誕生日の前々日まで…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してください

▼**費　用**　接種期間中は無料

▼**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の助成申請書の提出は1月末日までです

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**　市内に住所を有する70歳以上の人で、過去5年間に肺炎球菌の予防接種を受けたことがなく、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回です

▼**申請方法**　申請書に必要事項を記入し、押印のうえ受付窓口に提出してください。助成決定者には決定通知書と予診票（助成不可の場合は、非該当通知書）を送付しますので、実施医療機関へ予約のうえ接種してください。できるだけ、かかりつけの医療機関で受けましょう

▼**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
・身分証明書（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

▼**申請期限**　1月31日㈮まで

▼**接種実施期間**　3月31日㈪まで

▼**申請受付窓口**　市保健センター、有明保健センター、保険健康課国民健康保険班、有明支所、三会出張所

▼**問い合わせ先**　市保健センター

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。ぜひ参加してください。

▼**と　き**　1月16日㈭・30日㈭、2月12日㈬・18日㈫、3月4日㈫・17日㈪　13時30分から15時まで

▼**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

▼**ところ**　森岳公民館

▼**対象者**　40歳から74歳までの市民

▼**募集人数**　20人（先着順）

▼**申込方法**　市保健センターへ電話で申し込んでください

健康しまばら21推進大会（市民の健康づくり推進事業）

～「今日から実践！しまばら流健康術」～

健康づくりは、日ごろの食事と運動、そして、一緒に取り組む仲間がいることが大切です。自分にあった健康法を見つけて、家族や仲間など、みんなで協力して健康づくりに取り組みましょう。

基調講演のほか、活動報告発表や体験コーナー・展示コーナーもありますので、参加してください。

▼**と　き**　1月26日㈰　12時30分から16時まで（受付時間は12時30分から13時20分まで）
※体験コーナーは12時30分から13時20分まで

▼**ところ**　島原文化会館

▼**参加料**　無料

▼**基調講演**「健康落語とヘルシートーク」立川らく朝先生

▼**問い合わせ先**　市保健センター

健康UP大作戦

健康しまばら21

今月のテーマ　眠れない日が続いていませんか

不眠は病気ではないと考えていませんか。でも、長引く不眠は「うつ病」が原因となっていることがあります。皆さんの睡眠状態をチェックしてみましょう。

■こんな症状は「うつ病」の症状かも…

・布団に入っても、なかなか寝つけない
・予定の起床時間より朝早く目が覚めてしまう
・睡眠時間が長くても熟睡感がない

■不眠の主な症状

一口に不眠といっても、その形態はさまざまです。一般に不眠と考えられる具体的な症状として、次の4パターンがあります。

・入眠障がい…布団に入っても、30分以上寝つけない状態が続く
・途中覚醒…夜中に何度も目が覚めて、再び眠るまで時間がかかる
・早朝覚醒…予定の起床時間よりも、2時間以上早く目が覚めてしまう
・熟眠障がい…睡眠時間の長さにかかわらず、ぐっすり眠った感じがしない

不眠の人は、入眠障がいだけに悩まされていることもありますが、同時に2つ以上の症状を抱えているケースも少なくありません。また、入眠障がいは年代差がみられませんが、途中覚醒や早朝覚醒は年代が上がるにつれて増える傾向にあります。

■気にしすぎると、慢性化することも

不眠の原因にはいろいろな要素がありますが、腎疾患や心疾患などの身体疾患に伴う不眠の場合には、原因となる疾患を治療することが重要となります。

このほか仕事や家庭生活に不安やストレスを抱えて、不眠になってしまうケースも多く見受けられます。そして、眠れない日が続くと、「今夜もまた眠れないのではないか」という思いが強くなり、ますます眠れなくなってしまうという悪循環に陥りがちです。多少眠れないことがあっても、あまり気にしすぎないようにすることも大切です。

■「不眠」と「うつ病」の深い関わり

よく眠れない人が注意したいのが、「不眠」と「うつ病」との関わりが非常に深いということです。「うつ病」は近年、急増しており、自分ではなかなか気づかず、知らないうちに症状が進行してしまうケースも少なくありません。

実は、「うつ病」患者の9割に不眠症状が見られたという統計があります。もし不眠が2週間以上続くようであれば、それは「うつ病」のサインかもしれません。また、慢性的な不眠が「うつ病」に移行することもあります。そんなときはひとりで悩まず、専門の医療機関や、かかりつけの医師に相談しましょう。

1月　休日当番のお医者さん歯医者さん

■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月1日㈬	松岡病院	江戸丁	62-2526
	愛野記念病院	雲仙市愛野町	36-0015
	キタ忍歯科医院	湊町	63-6711
1月2日㈭	しろたに内科クリニック	北門町	65-0222
	愛野記念病院	雲仙市愛野町	36-0015
	植木歯科医院	白山町	62-3765
1月3日㈮	わたなべ内科クリニック	中安徳町	62-1515
	愛野記念病院	雲仙市愛野町	36-0015
	渡部歯科医院	下川尻町	63-1750
1月5日㈰	柴田長庚堂病院	中堀町	64-1111
	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
	大田歯科医院	大下町	62-7407
1月12日㈰	松岡病院	江戸丁	62-2526
	土井外科胃腸科医院	中町	62-6305
	永吉医院	雲仙市吾妻町	38-2015
	松藤歯科	北安徳町	62-7355
1月13日㈪	木下内科医院	中野町	64-5851
	水田小児科医院	親和町	62-7177
	池田病院	湖南町	62-5161
	安藤病院	雲仙市吾妻町	38-2152
	田口歯科医院	雲仙市吾妻町	36-3131
1月19日㈰	わたなべ内科クリニック	中安徳町	62-1515
	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
	鶴田歯科医院	雲仙市愛野町	36-7611
1月26日㈰	かわはら内科胃腸科医院	坂上町	62-5413
	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
	畑中歯科医院	雲仙市愛野町	36-3535
2月2日㈰	魚住医院	城内一丁目	63-2286
	いとう整形外科	広馬場町	61-0110
	松本医院	雲仙市愛野町	36-0053
	寺田歯科医院	雲仙市愛野町	36-2322

※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

1月	月	発熱について
	火	肺がん
	水	嘔吐・下痢の時の水分補給
	木	帯状疱疹
	金	広汎性発達障害について
	土・日	尿路結石とは①

楽しいパン作り教室

「おうちパン」で楽しく食卓を囲みませんか。

●と　き　1月30日（木）・2月13日（木）
　　9時30分から12時まで
●ところ　杉谷公民館
●内　容　1月30日…ゆずパン、カレーパンなど
　　2月13日…はーとパン
●募集人数　12人（対象は一般、先着順）
●参加料　無料（ただし、材料代として1回500円）
●持参品　エプロン、三角巾など
●問い合わせ先　杉谷公民館

超初心者パソコン教室

パソコンの仕組みや基礎を学んでみませんか。

●と　き1月29日(水)、2月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日（水）の全5回　10時から12時まで
●ところ　杉谷公民館
●募集人数　10人（先着順）
●参加料　無料（ただし、教材費として1000円）
●持参品　筆記用具
●問い合わせ先　杉谷公民館

島原の歴史講座

●と　き　2月5日（水）・12日（水）・19日（水）・26日（水）
　　19時30分から21時まで
●ところ　霊丘公民館
●内　容　2月5日（水）…「古代の島原」
　　12日（水）…「中世（有馬氏の時代）」
　　19日（水）…「近世（島原城）」
　　26日（水）…「近世から現代（松平氏の時代）」
●講　師　島原城キリシタン史料館　松尾　卓次　先生
●募集人数　30人（対象は一般、先着順）
●持参品　筆記用具
●受講料　無料
●問い合わせ先　霊丘公民館

公民館 こうざ 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！

島原市　教育文化スポーツ　検索

・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

中桐万里子講演会「わたしらしさ、この子らしさ～二宮金次郎からのメッセージ～」

二宮金次郎7代目子孫である中桐先生が、子育てなどについて講演していただきます。

●と　き　1月25日（土）　13時15分から
●ところ　有明総合文化会館
●講　師　中桐万里子先生
※市ＰＴＡ連合会研修会の中で行われますが、どなたでも参加できます
●申し込み・問い合わせ先　社会教育課（☎68－5473）

今年の12人⑪　「ミズゴケから原生沼の実態を知ろう！」

九州でも稀なミズゴケ湿原として国の天然記念物に指定されている雲仙・原生沼。
ミズゴケの生態から原生沼の現状を学んでみませんか。

●と　き　1月29日（水）　19時30分から
●ところ　森岳公民館
●講　師　荒木　琢己
※「今年の12人」とは、市職員の特技・趣味を生かした講座で、
　月替わりで年12人の職員が講師となります
●申し込み・問い合わせ先　社会教育課（☎68－5473）

くらしの情報

■ **市役所本庁（代表）** ☎63-1111
■ **有明庁舎（代表）** ☎68-1111
・有明支所
・産業部
・教育委員会（教育総務課・学校教育課・社会教育課・スポーツ課）
・農業委員会
・水道課
■ **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/

募集

非常勤職員の募集

▼**職務内容** ①公民館事務補助、②少年センター相談員
▼**応募資格** ①②市内在住で社会教育活動に意欲があり、パソコン（ワード・エクセルなど）操作できる人、併せて②は教員免許および自動車免許保持者
▼**応募方法** 履歴書（写真貼付）を社会教育課へ持参してください
▼**応募期限** 1月31日㈮まで
▼**勤務場所** ①杉谷公民館、②少年センター
▼**雇用人数** 各1人
▼**雇用期間** 4月1日から平成27年3月31日まで
▼**勤務時間** ①9時から16時30分まで、②9時から17時まで
▼**休憩時間** 12時から13時まで
▼**週休日** ①土・日曜日、②土・日曜日含む3日間
▼**休日** 祝日・年末年始の休日
▼**賃金** ①日額4550円、②時給890円、夏季・冬季一時金有
▼**試験** （1次）書類選考、（2次）パソコン試験、面接
▼**問い合わせ先** 社会教育課（☎㊽5473）

保育所入所希望児童募集

4月から新たに保育所への入所を希望する児童の申し込みを受け付けます。

なお、現在入所している児童が引き続き入所を希望する場合は、申込書の提出は不要ですが、家庭状況申立書などの提出が必要です。

▼**入所できる児童** 保護者が仕事または病気などの理由で保育できず、ほかに保育する人がいないと認められ入所基準に適合する児童
▼**受付期間** 1月14日㈫から31日㈮まで
▼**申込方法** こども課または有明支所に備え付けの申込書に必要書類を添付し、こども課または有明支所へ提出してください
※入所を希望する児童の兄弟姉妹がすでに入所している場合は、各保育所へ提出することができます
▼**問い合わせ先** こども課こども福祉班（☎内線276）または有明支所（☎内線506）

≪保育所一覧≫

名　称	定員	住　所	電話番号
向陵保育園	80	有明町湯江丙728番地1	68-0609
みやま保育園	40	有明町湯江乙1741番地	68-0694
東向保育園	50	有明町湯江甲421番地	68-0551
恵祥保育園	60	有明町大三東丁2106番地4	68-1371
心香保育園	90	有明町大三東戊452番地1	68-0346
誓願幼児園	60	有明町大三東乙955番地	68-3715
清華保育園	60	有明町大三東甲2150番地	68-1163
桜花保育園	60	亀の甲町乙100番地	62-3834
おさなご園	80	津吹町乙1380番地3	62-2537
山寺保育園	70	山寺町丙848番地	62-2566
たけしま保育園	90	下折橋町4554番地	63-2037
みどり保育園	80	柿の木町4022番地1	64-4805
愛児保育園	60	上の町896番地	62-2766
春陽保育園	130	萩が丘一丁目5624番地2	62-5556
寺町保育園	40	寺町5954番地	63-2355
こひつじ保育園	60	湊道二丁目7008番地2	62-1414
わかくさ園保育所	120	新山二丁目8934番地1	62-3638
浦田保育園	60	浦田一丁目816番地1	62-4011
白山保育園	60	白山町50番地	62-2401
美祢保育園	45	南下川尻町8119番地	62-4275
中木場保育園	70	大下町丙1047番地	64-2135
安徳保育園	70	中安徳町丁4178番地	62-7708

シルバー人材センターの会員募集

シルバー人材センターでは、請け負ったさまざまな仕事を会員の皆さんに紹介しています。

あなたも技能や経験を生かして働いてみませんか。

▼**対象者** 原則、60歳以上の健康で、働く意欲のある人

▼**申し込み・問い合わせ先** 島原市シルバー人材センター（☎63-7222）

リフレッシュ健康体操教室

島原復興アリーナ自主事業

▼**とき** 2月19日㈬・26日㈬、3月5日㈬・12日㈬・19日㈬（5回）10時30分から11時30分まで

▼**ところ** 島原復興アリーナ

▼**内容** ストレッチ、体操、レクリエーション、ウォーキング

▼**参加料** 1000円（スポーツ保険含む）

▼**募集人数** 30人

▼**募集期間** 1月28日㈫から2月11日㈫まで

※毎週月曜日の休館日除く

▼**申込方法** 電話で申し込んでください

▼**持参品** 体育館シューズ、運動のできる服装、タオル、バスタオル（ストレッチ用）、水分補給用飲み物

▼**申し込み・問い合わせ先** 島原復興アリーナ（☎64-2344）

島原病院正規職員（地方公務員）募集

▼**募集職種** 看護師、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師

▼**募集人数** 看護師約7人、薬剤師約3人、理学療法士約1人、臨床検査技師約1人

▼**受験資格** 試験案内やホームページで確認してください

▼**申込期限** 1月24日㈮ 17時30分必着

▼**試験日、試験内容** 2月1日㈯ 作文・適性検査・面接試験

▼**採用予定日** 平成26年4月1日以降（試験に合格した人は、長崎県病院企業団職員として採用されます。職員の身分は地方公務員となります。免許取得見込みの人については取得後の採用になります）

▼**試験案内・受験申込書の配布先** 島原病院などで配布しています。また、島原病院のホームページからダウンロードできます（URL http://www.shimabarabyoin.jp/）

※看護師・薬剤師で既に免許を有する人は、記載の期限日、試験日にかかわらず、随時受け付けていますので問い合わせてください

▼**問い合わせ先** 長崎県島原病院（☎63-1145）

放送大学4月生募集

創立30周年を迎えた放送大学では平成26年度1学期（4月入学）の学生を募集中です。

放送大学はテレビなどの放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など、幅広い分野を学べます。

▼**出願期限** 2月28日㈮まで

▼**問い合わせ先** 放送大学長崎学習センター（☎095-813-1317）

お知らせ

成人式の開催

▼**とき** 1月3日㈮ 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

※当日はハガキを持参してください。なお、ハガキが届いていない対象者も当日受け付けできます

▼**問い合わせ先** 社会教育課（☎68-5473）

燃やせるごみの全地区収集日のお知らせ

1月14日㈫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** 環境課クリーン資源班（☎内線193）

償却資産（固定資産税）の申告

1月1日現在、事業のために用いる構築物・機械などの償却資産を所有している会社や個人は、償却資産の申告が必要です。

所有者の申告に基づき価格を決定し、固定資産税が課税されます。

▼**対象となるもの（例）**

・農・漁業…ハウス、選別機、漁船など

・飲食店…厨房設備、冷蔵庫など

・理・美容業…理・美容椅子、洗面設備など

▼**対象から除外されるもの**

・耐用年数が1年未満の資産または取得価格が10万円未満の資産で、法人税法などの規定により一時損金算入されたもの（少額

償却資産）
・取得価格が20万円未満の資産で、法人税法などの規定により3年以内に一括して均等償却するもの（一括償却資産）
・自動車税および軽自動車税の対象となるもの
▼**申告期限**　1月31日㈮まで
▼**申告方法**　税務課、有明支所に備え付けの申告書に必要事項を記入し提出してください
▼**申告・問い合わせ先**　税務課固定資産税班（☎内線173）

製造業の事業所の皆さんへ

市では、平成25年12月31日現在で工業統計調査を実施しています。

この調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的とするもので、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されます。

1月10日ごろから調査員が各事業所に伺い、調査票を配布しますので、ご協力をよろしくお願いします。

なお、調査票に記入した内容は統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確に記入してください。

▼**問い合わせ先**　総務課行政班（☎内線153）

食育市民アンケートへのご協力をお願いします

市では、食育を推進していくため、「島原市食育推進計画」を策定しています。

食育の推進状況や食生活などを把握するため、食育市民アンケートを実施しますので市民の皆さんのご協力をお願いします。

▼**アンケート実施期間**　1月17日㈮から1月31日㈮まで
▼**対象者**　16歳から75歳までの市民の中から1000人を無作為抽出
▼**調査方法**　アンケートを郵送しますので、記入して同封の返信用封筒に入れて投函ください
▼**問い合わせ先**　市保健センター（☎64-7713）

「長崎県保育士・保育所支援センター」開設

長崎県では、保育士の資格を持っている人で保育所で就労していない人の就職支援や保育所の人材確保の支援を行うことを目的とした「保育士・保育所支援センター」を開設しました。

保育所での就労を希望する人はぜひ相談してください。

▼**名　称**　長崎県保育士・保育所支援センター（長崎市茂里町3-24、☎095-894-5801）
▼**開所日時**　月曜日から木曜日まで　9時30分から17時30分まで（年末年始・祝祭日を除く）
※詳しくは、長崎県保育協会ホームページ（「長崎県保育協会」検索）をご覧ください
▼**問い合わせ先**　県こども未来課（☎095-895-2684）

保育士就職支援研修会開催

保育士の資格を持ち、現在保育士などの職に就いていない人を対象に、保育所へのスムーズな就職につなげることを目的とした研修会を開催します。参加は無料です。

▼**と　き**　2月7日㈮　13時から15時45分まで
▼**ところ**　有明総合文化会館
▼**内　容**
・講義…「保育所保育指針を踏まえた保育実践」
・講話…「保育の仕事と保育士への期待」「保育士となって」
・保育実習…希望者のみ
▼**対象者**　保育士の資格を有する人または看護師（准看護師）の免許を有する人
▼**申込期限**　1月29日㈬まで
▼**問い合わせ先**　長崎県保育協会（☎095-846-8871）

市が認定した“島原情報マイスター”による情報発信！

Facebookページ「さぁいこう！島原」がオープンしました！

市が実施した講座を受講し、市長が認定した“島原情報マイスター”が、旬の島原や、地元の人しか知らないような隠れスポットやグルメなど、島原情報マイスターのさまざまな視点から情報発信を行います。ぜひ、ご覧ください。

▶URL　https://www.facebook.com/go.shimabara
▶**問い合わせ先**　政策企画課政策班（☎内線146）

さぁいこう！島原　検索

国民年金コーナー

国民年金保険料の納付方法として「2年前納（口座振替）」が始まります

平成26年4月末の口座振替分より、割引額のより大きな2年前納が利用できるようになります。

▼**2年前納のメリット**

・2年間で1万4000円程度の割引となります

・2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります

・口座振替を利用することにより、納め忘れを防ぐことができます

※2年前納は口座振替のみ利用できます。申込み期限は毎年2月末です

▼**問い合わせ先**　諫早年金事務所（☎0957-25-1666）

年金出張相談

▼**とき**　1月22日㈬・29日㈬、2月19日㈬　10時から15時まで

▼**ところ**　市民窓口サービス課ロビー

▼**募集人数**　20人

※1月29日㈬は10人です

▼**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**　市民窓口サービス課国民年金班（☎内線232）

不要品の交換

おゆずりします

電気こたつ

おゆずりください

ベビーカー、ジュニアシート、車いす、ミシン

▼**問い合わせ先**　市民安全課市民相談センター（☎内線184）

しまばら食育レシピ ⑩

～島原名物！郷土料理～

1つで主食・主菜・副菜がとれるバランス料理

しまばら具雑煮

（エネルギー363kcal、食物繊維9.0g、食塩3.4g）

食べすぎに要注意！

具雑煮は1杯で主食・主菜・副菜がそろうバランス料理ですが、塩分やカロリーが高くなりがちです。また、おせちは保存を効かせるため、砂糖や塩などで濃く味付けされています。

食べ過ぎに注意しましょう。

レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会

材料…4人分		作り方
丸餅 …… 8個	本切り昆布…1/2袋	① だし昆布と花かつおでだし汁を作っておく。
鶏肉 ……100g	だし汁 …5カップ	② 干し椎茸は水で戻して細切りにしておく。（戻し汁はだし汁に使う）
ごぼう ……120g	だし昆布 …… 適量	③ 鶏肉は細切りに、ごぼうはささがき、人参・大根は短冊切り、白菜は茎と葉に分け、食べやすい大きさに切る。里芋は乱切りにする。
人参 ……80g	花かつお …… 適量	④ 高野豆腐は戻して短冊に、油揚げも食べやすい長さに切る。
大根 ……200g	薄口しょうゆ	⑤ 深めの鍋に①のだし汁と②の椎茸と戻し汁を入れ、③のごぼうも入れて火にかける。
白菜 ……200g	…… 大さじ1/2	⑥ 沸騰したら③を（白菜の葉を残して）入れてよく煮る。
里芋 ……100g	濃口しょうゆ	⑦ ⑥が煮えたら④の高野豆腐と油揚げを入れて調味する。
干し椎茸 …… 2枚	…大さじ1と1/2	⑧ 切り昆布は戻して食べやすい長さに切っておく。
高野豆腐 …… 2枚	塩 …… 適宜	⑨ ⑦が再沸騰したら味を調え、残しておいた白菜と⑧の切り昆布、餅を入れて沸騰してきたら火を弱め、板かまぼこを薄めに切って入れ、全体が煮えたら出来上がり。丼に入れていただきます。
油揚げ小 …… 2枚		
板かまぼこ …1/2		

市民相談センターのご案内

１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〉

１月７日（火）　13：00～15：00　古瀬行政相談委員

１月 21 日（火）13：00～15：00　大隅行政相談委員

〈有明福祉センター〉

１月８日（水）　13：00～15：00　宇土行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

１月８日（水）　13：00～16：00

◆不動産に関する相談（宅建協会）

１月 20 日（月）　13：00～16：00

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約】

１月 16 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）

１月 22 日（水）　13：00～16：00

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

１月 23 日（木）　10：00～16：00

納期限のお知らせ

・市県民税（第４期）
・国民健康保険税（第７期）
・介護保険料普通徴収（第５期）
・後期高齢者医療保険料普通徴収（第７期）

の納期限は１月 31 日（金）までです

納付には、便利な口座振替などの自動振込をお勧めします。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…税務課市民税班（☎内線 172）
●国民健康保険税…税務課市民税班（☎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）または保険健康課後期高齢・介護班（☎内線 234）、有明支所（☎内線 504）
●後期高齢者医療保険料…保険健康課後期高齢・介護班（☎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）
１月の休館日…１月１日（水）～３日（金）・６日（月）・14 日（火）・20 日（月）・27 日（月）・31 日（金）（特別整理）

有明図書館（☎６８－５８０８）　開館時間…9:00 ～ 18:00
１月の休館日…１月１日（水）～３日（金）・７日（火）・14 日（火）・21 日（火）～31 日（金）（特別整理）

新刊図書紹介

「ノボさん」
伊集院　静 著　　講談社

明治 20 年、ベーすぼーるに夢中の青年、正岡子規は東大予備門で夏目漱石と運命的な出会いを果たす。生命をかけた文学への挑戦、友への愛…。夢の中を走り続けた２人の姿を描いた青春小説。

「花のベッドでひるねして」
よしもと　ばなな 著　　毎日新聞社

うっとり花のベッドに寝ころんでいるような生き方をするんだ。神聖な丘に守られた小さな村。みなしごの女の子と、いとおしい家族。幸福で満ち足りた時間が流れる希望の物語。

■「さらばスペインの日日」
逢坂 剛 著　　講談社

■「私のなかの彼女」
角田 光代 著　　新潮社

■「尾根を渡る風 駐在刑事」
笹本 稜平 著　　講談社

■「虹の見えた日」
澤田 ふじ子 著　　幻冬舎

１月の催し

島原図書館

■ おはなしのじかん　　４日（土）　15 時～
　　18 日（土）　11 時～
■ 新春かるた会　　11 日（土）　11 時～
■ おはなしのじかん 0.1.2　　22 日（水）　11 時～
■ おはなしひろば　　25 日（土）　11 時～
■ 郷土史を学ぼう会
　「島原市の文化財（Ⅷ）」「深溝世紀　忠和公編付録８・石炭鉱脈調査」　25 日（土）　14 時～

有明図書館

■ ちいさなおはなしかい　　11 日（土）14 時 30 分～
～絵本の読み語り・おりがみあそびなど～

◎新年１月４日（土）の開館時間

島原図書館…10 時から　　有明図書館…９時から

◎蔵書点検に伴う休館（特別整理期間）

有明図書館の休館期間：１月 22 日から 31 日まで

※休館期間中の貸し出しはできません
※返却は、期間中も玄関横の返却ポストでできます
※期限を過ぎている図書は速やかに返却してください

広報しまばら　平成26年1月号

「島原半島ジオパーク」検定

「島原半島のこんなら、なんでん知っちょる！」の地元の達人から、「ジオパークばもっと知りたかばい！」の好奇心旺盛な人、島原半島ジオパーク検定を受けてみませんか？

昨年同様、初級編と中級編の検定を行います。初級編を合格した人は、ぜひ中級編にチャレンジしてみましょう（中級編は初級編合格者に限ります）。

なお、試験問題は、「島原半島ジオパークのことがわかる本　2012年度改訂版」から70%以上出題します。初級編は全問3択問題、中級編は、問題の70%が3択問題、30%が筆記問題です。

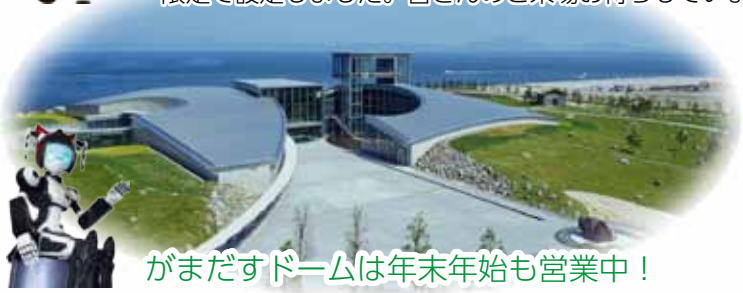
▼と　き　2月16日（日）　9時30分開場、10時開始、11時終了
▼ところ　有明総合文化会館（多目的ホール）
▼検定料　高校生以上…1050円、中学生以下…525円（検定本同封の払込票をご利用ください）
▼申込方法　島原半島ジオパーク事務局に備え付けの申込用紙もしくは島原半島ジオパーク推進連絡協議会ホームページから申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、申し込んでください
▼申込期間　1月14日（火）から2月3日（月）まで（必着）
▼申し込み先　ジオパーク検定事務局（〒855-0879　島原市平成町1-1　がまだすドーム内　☎65-5540）

←「島原半島ジオパークのことがわかる本」は、ジオパーク検定事務局にて500円で販売しています

<問い合わせ先>
島原半島ジオパーク推進連絡協議会
島原市平成町1－1　がまだすドーム内
☎65-5540、FAX 65-5542
E-mail：info@unzen-geopark.jp

がまだすドーム　「世界ジオパーク再認定記念！」

昨年9月、島原半島が「世界ジオパーク」に再認定されました。島原半島の魅力をさらに知ってもらうため、半島内にお住まいの皆さんを対象に、下記割引券持参で「半額料金」を期間限定で設定しました。皆さんのご来場お待ちしています。



がまだすドームは年末年始も営業中！

入場料

	通常	特別料金
大　人	1000円	500円
中高生	700円	350円
小学生	500円	250円

生きている地球を体感！
大地の鼓動に触れるジオ・ミュージアム

がまだすドーム

営業時間　9時～18時（最終入館17時）
島原市平成町1－1（島原復興アリーナ隣）
☎65－5555

雲仙岳災害記念館

がまだすドーム 雲仙岳災害記念館

特別入場割引券（5割引）

有効期限　平成26年2月28日（金）まで

島原半島ジオパーク　世界ジオパーク再認定記念

※本券を切り取って持参し、インフォメーションへ提示のうえ購入してください
※本券1枚で1団体までの利用となります
※他の割引との併用はできません
※清算後の払い戻しはできません

◆市ホームページアドレス

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

◆島原市の人口（12月1日現在）

人　口	47,940人	（前月比 －30）
男	22,209人	（前月比 －31）
女	25,731人	（前月比 ＋　1）
世帯数	19,191世帯	（前月比 ＋　8）

出生20件　死亡44件　転入68件　転出67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/

◆編集・発行／島原市市長公室　〒855-8555 長崎県島原市上の町537　TEL0957-63-1111　FAX0957-64-6334
◆毎月1日発行