

くらしの 情報

募集

放課後子ども教室「稽古館」 講師募集

小学3年～6年を対象に、古典(古文・漢文)のおもしろさを伝え、基礎を教える講師を募集します。

▼講座日時 毎週火曜日 15時40分～16時40分

※祝日・長期休業期間は除く

※平成26年度第1回目は4月15日

▼講座場所 第一小学校内 心鏡館

▼講座内容

○基本コース…歴史的仮名遣い、返り点などの基礎学習

○中級コース…古典作品の音読、鑑賞など(参加2年目以降の児童を対象)

- 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/>

- ▼出勤日 講師3人程度でローテーションを組み、基本的に3週に1回の出勤
- ▼報酬 1回当たり1480円
- ▼募集人数 若干名
- ▼応募条件 次の条件をすべて満たす人
 - ①国語科の教員免許保持者
 - ②小学生に古典を教えることについての理解と情熱がある人
 - ③小学生向けのテキストを自作できること
- ▼募集期間 3月3日(月)～3月20日(木)
- ▼応募方法 顔写真を貼った履歴書に教員免許の写しを添えて社会教育課へ持参してください
- ▼選考方法 書類選考、面接
- ▼応募・問い合わせ先 社会教育課(☎内線651)

警察官I類(男性)募集

- ▼受験資格 昭和59年4月2日以降に生まれた男性で、4年制大学(これに準ずるものを含む)を卒業した人(平成27年3月31日までに卒業見込みの人を含む)
- ▼第一次試験 5月11日(日)(教養試験)
- ※第2次試験は5月下旬から6月中旬に実施
- ▼申込方法 警察署または駐在所に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、郵送または持参してください
- ▼受付期間 3月17日(月)～4月4日(金)
- ▼応募・問い合わせ先 長崎県警察本部警務課採用係(☎095・820・1504)

自衛官募集

- ▼幹部候補生(一般)
- ▼受験資格 22歳以上26歳未満の人
- ※20～22歳未満の人は大卒(見込みを含む)
- ※修士課程修了者(見込み含む)などは28歳未満
- ▼受付期限 4月25日(金)まで
- ▼一次試験 5月10日(土)・11日(日)
- ▼幹部候補生(歯科・薬剤)
- ▼受験資格 20歳以上30歳未満で

専門の大学卒業(見込みを含む)の人

- ※薬剤は20歳以上28歳未満の人
- ▼受付期限 4月25日(金)まで
- ▼一次試験 5月10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きます
- ▼試験日 受付時にお知らせします
- ▼申し込み・問い合わせ先
自衛隊島原地域事務所(☎3759)

島原点訳サークル「がんばっ点」会員募集

島原点訳サークル「がんばっ点」では、目が不自由な人へ、広報しまばらなど点字を通して情報提供を行っています。点字に興味がある人、社会貢献をしたい人などを随時募集しています。

- ▼問い合わせ先 島原市社会福祉協議会(☎3855)

お知らせ

燃やせるごみの全地区収集日のお知らせ

3月20日(木)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)

早朝窓口をご利用ください

通常の開庁時間より一時間早く
証明書の交付を行っています。

▼利用できる時間 7時30分～8
時30分

▼交付できる書類

交付対象	交付請求できる人
戸籍謄・抄本	①本人または同戸籍に記載されて いる人 ②委任状を持参した人
住民票	本人および同世帯の人
印鑑証明書	印鑑証明カードを持参した人
所得証明書	本人または同意書持参の人

※証明書によっては交付できない場合もあ
りますので、事前に相談してください

▼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
トなど写真付きの証明書)

※転入・転出・転居・印鑑登録は
平日の開庁時間(8時30分～17

時15分)または土日開庁(土曜
日曜8時30分～12時)に手続き
を行ってください

▼問い合わせ先 市民窓口サービ
ス課窓口班 (☎内線181)

奨学金の貸付

▼貸付対象学校と貸付月額

①高等学校(専修学校の高等課程
およびこれに準ずる課程を含む)
：1万5000円

②高等学校以外(大学・短大・高
等専門学校・専修学校など)
：2万5000円

※貸付は無利子です

▼対象者 次に掲げる事項をすべ
て満たす人

①本人または扶養者が市内在住で
あること

②高校、大学などに在学する人で
あること(専修学校等は2年以
上の課程に修業する人)

③経済的理由で、修学が困難な人
であること

④学業成績が良好で、品行方正な
人であること

⑤日本学生支援機構・長崎県育英
会などの奨学生ではないこと

▼償還方法 高校など卒業の半年
後から貸し付けを受けた期間の
2倍の期間内に、月賦または半
年賦の方法で償還

▼受付期限 6月27日(金)まで
▼申込方法 教育総務課または市
民窓口サービス課に備え付けの
願書に必要な事項を記入し、その
他必要な書類を添えて教育総務
課へ提出してください

※願書などは市教育委員会ホーム
ページからダウンロードするこ
とができます

▼問い合わせ先 教育総務課 (☎
内線621)

自動車臨時運行業務の受付窓口
が変わります

4月1日から自動車臨時運行業
務の受付窓口が変更になります。
島原市家用自動車サービスで
行っている自動車臨時運行業務
(仮ナンバー交付)は、4月1日
から島原市役所市民窓口サービ
ス課で行います。

▼申請時に必要なもの

①自動車を確認するための書類
(原本)

・自動車検査証(車検の有効期限
が過ぎたもの)

・抹消登録証明書

・自動車検査証返納証明書(小型
二輪車)

・通関証明書(輸入車)

②自動車損害賠償責任保険証明書
(原本)

・保険の有効期間が、臨時運行期
間を満たしているもの

③印鑑

④申請者(窓口に来た人)の本人
確認書類(運転免許証など)

▼手数料 750円

▼受付・問い合わせ先 市民窓口
サービス課窓口班 (☎内線18
1)

市町村交通災害共済加入受付中

市町村交通災害共済は、日本国
内の交通事故により、災害を受け
た方々の救済を行う見舞金の支払
制度です。

現在、市役所および有明支所に
おいて加入申し込みを受け付けて
いますので、家族皆さんで加入し
ましょう。

なお、年間365円(1日1円)
の島原市交通災害共済事業は、年
間5000円の本事業に切り替わり
ます。

▼加入資格 市内に住民票がある
人

※就学(学生)のため一時的に転
出している人も加入できますが、
福祉施設などへの入所、もしくは
入院加療で転出している人は
施設所在地の自治体に問い合せ
てください

▼共済期間 平成26年4月1日～

平成27年3月31日まで
 ※年度途中から加入した場合は、
 加入した日時からの適用となり
 ます

- ▼**申込方法** 町内会・自治会で取
 りまとめるほか、個人でも直接
 申し込むことができます
- ▼**申し込み・問い合わせ先** 市民
 安全課安全安心班（☎内線24
 1）または有明支所（☎内線5
 08）

ダンプカーの公売

南高北部環境衛生組合（島原市・
 雲仙市で組織される一部事務組合）
 が所有するダンプカーを公売しま
 す。詳しくは電話で問い合わせて
 ください。



・初回登録 平成10年9月
 ・走行距離 3万6587km
 （1月29日現在）

▼**公売物件** 2トンドンプカー
 1台

▼**公売日** 3月14日（金） 14時
 ▼**公売場所・問い合わせ先** 南高

北部環境衛生組合（雲仙市国見
 町 ☎2817）

映画観賞会

〔有明総合文化会館事業〕

- ▼**上映時間** 3月22日（土）・23日（日）
 ①10時
 ②14時
 ③19時
- 「白雪姫と鏡の女王」
 ▼**ところ** 有明総合文化会館
- ▼**入場料** 無料
- ※ただし、有明総合文化会館、島
 原文化会館、各地区公民館、島
 原図書館、有明図書館で配布し
 ている入場整理券が必要です
- ▼**問い合わせ先** 有明総合文化会
 館（☎5800）

国民年金コーナー

学生納付特例制度

20歳になったら学生の人も国民
 年金に加入しなければなりません。
 そのため、本人の所得が一定額以
 下の場合、国民年金保険料の納付
 が猶予される、学生納付特例制度
 があります。

学生納付特例制度の申請は年度
 ごとに必要で、すでに申請済で承

認されている人が翌年度も引き続
 き同じ学校へ在学予定と思われる
 人には3月下旬に申請書（ハガキ
 形式）が日本年金機構から届きま
 すので必要事項を記入の上、返送
 してください。初めて学生納付特
 例制度を申請する人や学校を移っ
 た人などは、印鑑・在学証明書も
 しくは学生証のコピーを持参し、
 市民窓口サービス課国民年金班
 （もしくは同封されている返信用
 封筒で直接、年金事務所へ郵送）
 で手続きをお願いします。

若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の人が対象
 で本人および配偶者の所得が一定
 額以下の場合に国民年金保険料の
 納付が猶予される制度です。

申請する人は、本人確認できる
 もの（運転免許証・年金手帳など）
 印鑑を持参の上、市民窓口サービ
 ス課国民年金班手続きをお願いします。

年金出張相談所

- ▼**とき** 3月19日（水）・26日（水）
 10時から15時まで
- ▼**ところ** 市民窓口サービス課口
 ビー
- ▼**募集人数** 3月19日：20人、3
 月26日：10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

ねんきんネットとは厚生・国民
 年金加入者の年金記録や将来の受
 け取り見込み額を提供するサービ
 スです。

- ▼**申込方法** 本人確認できる運転
 免許証、健康保険証などと印鑑
 を市民窓口サービス課国民年金
 班まで持参してください
- ※年金ネット稼働時間は平日の9
 時から17時までです
- ▼**申し込み・問い合わせ先** 諫早
 年金事務所（☎0957②16
 63）または市民窓口サービ
 ス課国民年金班（☎内線232）

不要品の交換

おゆずりします
 ランドセル（黒色）
 おゆずりください

- ミシン、卓球台、島原商業高
 校女子制服（夏・冬上下）
- ▼**問い合わせ先** 市民安全課市民
 相談センター（☎内線184）



島原市議会を傍聴しませんか

市議会とは

市議会とは、市民から選挙で選ばれた議員で構成され、市民の意見を市政に反映させ、市の意思を決定する議決機関で、市議会議員は4年ごとに行われる市民の直接選挙により選ばれます。

市議会の主な仕事

- ①市の条例の制定および改廃
- ②市の予算の議決
- ③市の決算の審査および認定
- ④市民などから提出された請願・陳情を受理し、審査する。採択されたものについては市長などへ実現を要望する
- ⑤市の公益に関することについて、関係官庁（国・県）に意見書を提出する
- ⑥質問や調査を行ったり、報告を求めたり意見を述べることによって、住民代表の機関として市政を監視、監督する

市議会の傍聴

本会議は10時から開かれます。傍聴する人は、市役所4階の議場傍聴席で自由に傍聴することができます（定員60人）。

市議会の会期日程などは、決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。詳しくは、議会事務局総務・調査班（☎内線291）へお問い合わせください。

長崎がんばらんば国体 島原市実行委員会オフィシャルサイト

今年10月、本県では45年振りとなる国体「長崎がんばらんば国体」が開催されます。

国体成功に向けた取り組みや、がんばくんの活動日記、45年前の国体開催の様子を紹介するインターネット専用サイトを開設しています。

ぜひご覧ください。

▶アドレス

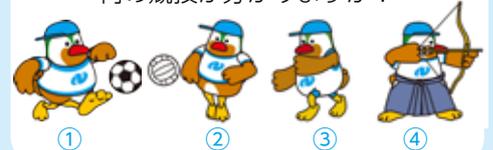
<http://www.kokutai2014-shimabara.jp/>

▶問い合わせ先

国体推進室（☎68-7001）



市内では次の4競技が開催されます
何の競技が分かりますか？



県庁 ☎ 095-842-1111
1階 市民生活課 ☎ 68-7001

しまばら 食育レシピ

1皿で主食・主菜・副菜がそろった減塩どんぶり

ビビンバ

（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
①ほうれん草……………1束 塩……………1g こしょう……………少々 ごま油……………小さじ1/2	①ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を絞り4cmの長さにし、調味料を混ぜる
②もやし……………1袋 塩……………1g こしょう……………少々 ごま油……………小さじ1/2	②もやしはゆでて水気をきり、調味料を混ぜる
③赤パプリカ……………60g 水……………大さじ2 塩……………1g こしょう……………少々 すりごま……………大さじ1/2	③赤パプリカはせん切にし、分量の水と共に鍋に入れてフタをし、中火で2分加熱し、すりごまを和える
④牛ひき肉 しょうゆ……………小さじ2 砂糖……………小さじ2 ごま油……………小さじ1/3 一味唐辛子……………少々	④牛ひき肉に下味をつけ、汁気がなくなるまで炒める
⑤溶けるチーズ……………80g ⑥ご飯……………2合 ⑦コチュジャン……………適宜	⑤器にご飯を盛り、チーズをのせ、①～④の具を盛り付け、コチュジャンを添える
	 <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー 539kcal ・たんぱく質 19.4g ・脂質 13.9g ・塩分 1.0g ・野菜量 115g

3月13日は「世界腎臓病デー」

腎臓は、身体のお老廃物を排出する大切な臓器です。今回のレシピで、腎臓の負担を減らすポイントを紹介します。

- ①牛ひき肉で良質なたんぱく質を補えます。
- ②野菜は茹でることで、^{かさ}量が減り、たくさん摂れ、カリウムも減らすことができます。
※カリウム制限のある人は、医師に相談してください
- ③ごま油やコチュジャンにより、減塩でもおいしくいただけます。



市民相談センターのご案内

3月の市民相談は、次の日程で市民相談センター（☎内線184）で無料相談を行います。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）

3月4日（火） 13：00～15：00 古瀬行政相談委員

3月18日（火） 13：00～15：00 大隅行政相談委員

（有明福祉センター）

3月5日（水） 13：00～15：00 宇土行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

3月5日（水） 13：00～16：00

◆不動産に関する相談（宅建協会）

3月17日（月） 13：00～16：00

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約】

3月20日（木） 13：00～16：00

◆相続・遺言・任意後見・各種契約など

公証人法律相談（島原公証役場 公証人）

3月26日（水） 13：00～16：00

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

3月27日（木） 10：00～16：00



気軽に相談してください

納期限のお知らせ

- ・後期高齢者医療保険料普通徴収（第9期）
- ・介護保険料（第6期）

の納期限は**3月31日（月）**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>

●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）

●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）

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）
3月の休館日…3月3日（月）・10日（月）・17日（月）・24日（月）・31日（月）

有明図書館（☎ 68 - 5805） 開館時間…9:00～18:00
3月の休館日…3月4日（火）・11日（火）・18日（火）・25日（火）・31日（月）

新刊図書紹介



『首折り男のための協奏曲』

伊坂 幸太郎 著 新潮社

首折り男に度肝を抜かれ、「初恋」に感って「怪談」に震え、「昆虫」は覗き見され、「合コン」では泣き笑い。全7編、胸元えぐる豪速球から消える魔球まで出し惜しみなく投げられた、贅沢すぎる連作集。



『その手をにぎりたい』

柚木 麻子 著 小学館

80年代。都内のOL・青子は、偶然入った鮎店で衝撃を受けた。そのお店では、職人が握った鮎を掌から貰い受けて食べる。青子は、その味に次第にのめり込み…。

■『山桜記』

葉室 麟 著 文藝春秋

■『破門』

黒川 博行 著 KADOKAWA

■『大江戸恐龍伝 第5巻』

夢枕 獏 著 幻冬舎

■『怒り 上・下』

吉田 修一 著 新潮社



3月の催し

島原図書館

- おはなしのじかん 1日（土）11時～
8日（土）11時～
15日（土）11時～
- 手作り講座「布の絵本作り②」 4日（火）10時15分～
- 手作り講座「布の絵本作り③」 7日（金）10時15分～
- 手作り講座「布の絵本作り④」 14日（金）10時15分～
- 郷土史を学ぼう会 15日（土）14時～
◎島原藩日記に見る享保期（1716年～）の暮らしV
講師：松尾司郎先生
◎深溝世紀 忠和公編付録10・知事公の東京引揚
講師：松尾卓次先生
◎閉講式
- おはなしひろば 22日（土）11時～
- おはなしのじかん 0.1.2 26日（水）11時～

有明図書館

- ちいさなおはなしかい 8日（土）14時30分～
- おはなしのじかん 22日（土）14時30分～
- 雑誌をお譲りします（1人5冊まで）
（保存期間が過ぎて除籍した雑誌を市民皆さんにお譲りします）
8日（土）～9日（日）9時～18時

図書館の本はみんなの本です。
決められた期限までに返却してください。