



「感謝 もてなし 島原の火」誕生

「長崎がんばらんば国体」開催まであと56日、「長崎がんばらんば大会」開催まであと76日となった8月17日、島原城天守閣前で、島原の火（炬火）集火式を行いました。

集火式に先立ち、島原文化会館では炬火ランナーの出発式が行われ、6月から市内7地区で採火された「地区の火」が各地区代表者によって、島原城まで運ばれました。

集火式では、「7つの火」が炬火台に点火され、新たに「感謝 もてなし 島原の火」（命名者：森垣三郎さん）が誕生しました。

この火のように、島原市民の思いを「火とつ」にして、市民総参加のおもてなしの心で、大会成功に向け一緒に盛り上げていきましょう。

目次

特定健診	2
臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金	4
「老人の日」「老人週間」「敬老の日」	5
平和な長崎県づくり条例	6
市民体育祭各種競技会日程	7
食中毒にご注意を、犬を飼っている人へ	8
AEDを設置しています ほか	9
まちかどウォッチング	10
島原半島世界ジオパーク	11
しまばら子育て情報	12
ふるさと再発見・クローズアップ	13
保健センターだより	14
公民館こうぞじょうほう	16
くらしの情報	17

～9月は「特定健診推進強化月間」～

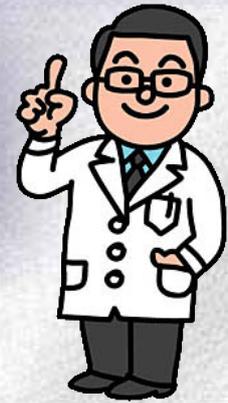
特定健診に行こう

特定健診は済みましたか。特定健診の目的は、生活習慣病の早期発見と予防です。

過剰に蓄積された内臓脂肪は、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病に共通する原因となります。そのため、特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪の過剰蓄積）に着目した健診となっています。

「生活習慣病」は、名前の通り、何らかの生活習慣が原因となり起こる病気の総称です。

島原市の生活習慣の特徴や傾向がどのような様子なのか、平成24年度の特定健診の結果を一緒に見ていきましょう！



▶問い合わせ先 有明保健センター (☎68-5335)

平成24年度特定健診の結果から見た「島原市の現状」

1

特定健診では、「既往歴、食事・運動の状況、たばこやお酒」など生活習慣にかかわる質問があります。その質問の結果をまとめてみると、国や県と比べて島原市では、島原太郎さんのように返答した人が多いことが分りました。

あなたは島原太郎さんの生活習慣と比べてどうでしょうか。

血圧・糖・脂質の薬を飲んどるよ

間食はけっこうするよ

食べるとは早かよ～、早食い！

睡眠不足はなか。よ～寝る！



20歳から体重は10kgは増えとるね

運動はわりとしいよるよ。仕事で体は動かしとる。

酒ば飲むときは、3合ぐらい飲むよ。



島原市では、20歳から体重の増えとる人の多かとたい！私の周りも早食いの多かごた。体ば動かしとってても、それ以上に食べよるとやるか？

2

次の表は、特定健診結果の中で長崎県の平均と比べ、島原市が高いものを示しています。なかでも、メタボ該当者、HbA1c（糖の検査）、たんぱく尿・尿酸が高い状態です。過去の特定健診の結果を見ても同様の結果が出ています。

健診結果	島原市	長崎県
メタボ該当者	20.0%	17.6%
メタボ予備群	12.0%	11.9%
HbA1c5.2～6.0% (JDS値)	53.9%	42.2%
HbA1c6.1%以上 (JDS値)	8.6%	8.0%
たんぱく尿 (+) 以上	6.0%	5.2%
尿酸 7.0mg/dl 以上	9.9%	9.5%

※平成 24 年度国民健康保険における特定健診結果より

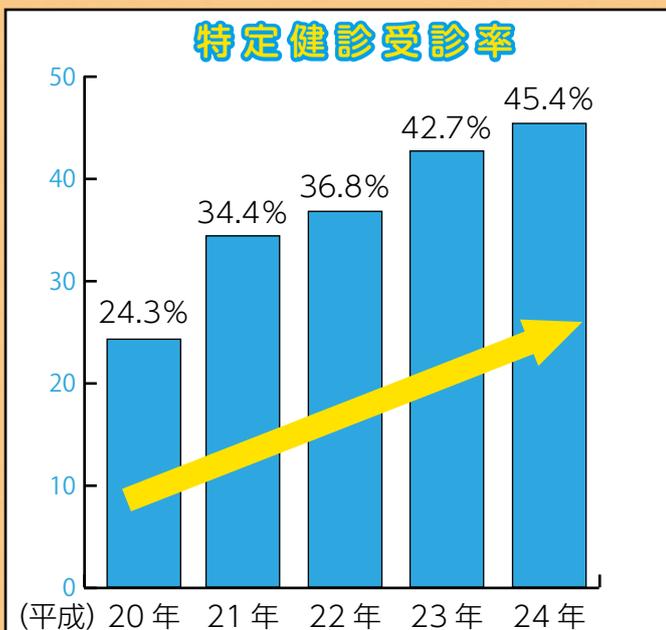
5人に1人がメタボ
約 1.6人に1人が血糖値が高め
約 10人に1人が尿酸値が高め
約 16.7人に1人がたんぱく尿が出ている

島原市の健診結果で、こんな人が多いことが分かりました



健診の結果は、糖の高か人の多かとね～。メタボも多か！生活習慣病にはなりたくなかとぼってん、どかんすればよかとやろか？

生活習慣病の予防には、まず、自分がどのような体の状態かを知るために、毎年続けて特定健診を受けることが、一番大事です。健診結果を上手に活用することで、病気の予防や重症化を防ぐことができます！



特定健診受診者は毎年、増加傾向ですが、40代の受診率は23.25%、50代は33.16%と高齢者の59.6%に比べて少ない状況です。

生活習慣病予防の第一歩は、自分の健康状態を知ること。毎年、健診を受けましょう。

そうね！じゃー、まず健診は受けることからね！



そうですね。健診を受けた後は、保健師・管理栄養士が健診結果をもとに、一人一人に合わせた、生活習慣のアドバイスをしています。ぜひ、ご利用ください。



特定健診は11月29日まで、市内の指定医療機関で受けることができます。早目に受診しましょう。

「臨時福祉給付金」・「子育て世帯臨時特例給付金」の手続きはお済みですか？

4月から消費税率が8%に引き上げられたことを受けて、低所得者の方への影響を緩和するため『臨時福祉給付金』を、子育て世帯への影響を緩和するため『子育て世帯臨時特例給付金』を支給します。

支給対象者で申請が済んでいない人は、申請期限までに手続きを済ませてください。



臨時福祉給付金

給付額 1人1万円

▶支給対象者

平成26年度市民税（均等割）が課税されない人

※生活保護を受けている世帯の人やあなたを扶養している人が課税される場合は対象外です

※給付対象者で次に該当する人は、5000円が加算されます（老齢基礎年金・障害基礎年金等受給者、児童扶養手当・特別障害者手当などの受給者）

子育て世帯臨時特例給付金

給付額 給付対象児童1人につき1万円

▶支給対象者

平成26年1月1日現在で、児童手当の受給資格がある人

※今年6月の現況届によって、児童手当の所得制限で5000円の手当の受給となる人および生活保護を受けている世帯の人は対象外です

※臨時福祉給付金に該当する場合は、子育て世帯臨時特例給付金は対象外となります

▶申請期限 11月4日（火）まで（郵送の場合は、当日消印有効）

▶申請方法 申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、福祉課（臨時福祉給付金）、こども課（子育て世帯臨時特例給付金）または有明支所（臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金）へ提出してください。なお、支給対象者と思われる世帯へは7月下旬に申請書などの案内を郵送しています。

※必要書類…支給対象者全員分の本人確認書類（運転免許証、健康保険証などの写し、写真付き住民基本台帳カード、旅券）・受取口座の通帳かキャッシュカードの写しなど

▶問い合わせ先

・臨時福祉給付金に関すること…福祉課地域福祉班（☎63-1111 内線331）

・子育て世帯臨時特例給付金に関すること…こども課こども福祉班（☎63-1111 内線276）

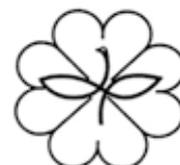
あなたのまちの民生委員・児童委員

欠員となっていた地域の民生委員・児童委員が次のとおり新たに選任されました。

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、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ます。秘密は厳守されますので安心して気軽に相談してください。

お住まいの地域の民生委員・児童委員が分からない場合は、福祉課まで問い合わせてください。

担当地域	氏名	電話番号
青葉町	宮崎 幸子	63-3955
出口・払山	本多 峰子	68-3332



▶問い合わせ先 福祉課地域福祉班（☎63-1111 内線331）

民生委員・児童委員のマーク

9月15日

9月15日から1週間

9月第3月曜日

「老人の日」「老人週間」「敬老の日」

「老人の日」、「老人週間」は、国民が広く老人福祉についての関心と理解を深めるとともに、老人自身も生活上に努める意欲を持つことを目的に設けられました。また、「敬老の日」は、多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日として定められた国民の祝日で、諸外国には無い日本独自の記念日です。

長寿国・日本

日本人の平均寿命は、男性が80.21年ではじめて80年を超え、女性が86.61年と男女とも過去最高を更新しており、世界でもトップクラスの長寿国となっています。(厚生労働省 平成25年簡易生命表)

高齢社会を迎えて

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

誰もが生きがいを持って充実した日々を送り、活力ある長寿社会を築くため、高齢者だけでなく後に続く

若い人も高齢期のあり方について関心と理解を深めるよう意識することが必要となっています。

このようなことから、全国の各地域では、「老人の日」、「老人週間」ならびに「敬老の日」をさらに重要な機会としてとらえ、老人を敬い、励まし、老人福祉に対する理解を深めようと、その地域の特色を生かした多様な取り組みが進められています。本市でも各関係機関の協力のもと、次のような行事やサービスが予定されています。



敬老会では子どもたちや各種団体による歌や踊りなどが披露されます

敬老祝賀行事

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



敬老祝金の支給

市では、9月1日を基準日として、次の人に敬老祝金を支給します。対象者には事前に通知しますので、詳しくはその通知をご覧ください。

▼敬老祝金対象者・金額

- ・77歳：7000円
- ・88歳：1万5000円

無料入浴サービス

9月1日を基準日として、満70歳以上の人は、「島原温泉ゆとろぎの湯」および「有明福祉センター浴場」を無料で利用できます。

▼期間 9月15日(月)～11月14日(金)

※開館時間は、10時から21時まで(受付は20時30分まで)

- ※各施設の定休日を利用できません
- ・島原温泉ゆとろぎの湯：毎週水曜日
- ・有明福祉センター浴場：毎週火曜日

▼利用方法

事前に町内会・自治会などを通じて配付する優待券を持参してください

老人ホームへの訪問

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

問い合わせ先 福祉課地域福祉班

☎11111内線277

地区	日時	会場
三会	9月14日(日) 10時～	三会農村環境改善センター
杉谷	9月14日(日) 10時～	杉谷公民館
森岳	9月14日(日) 9時30分～	島原文化会館大ホール
霊丘	9月13日(土) 10時～	ホテル南風楼
白山	9月15日(月) 10時～	白山公民館、市福祉センター
安中	9月15日(月) 9時30分～	島原復興アリーナ(サブアリーナ) ※新湊二丁目町内会は別途開催予定
有明	各自治会でそれぞれ開催。三之沢地区は9月14日(日)10時から有明公民館で合同敬老会を開催予定	

『障害のある人もない人も共に生きる平和な長崎県づくり条例』 が制定されました

この県条例は、障がいのあるなしにかかわらず、誰もが社会を構成する一員として、あらゆる社会活動に参加することのできる共生社会の実現を目指して制定されたものです。障がいや障がいのある人に対する理解を深め、障がいのある人に対する差別をなくすことを通じて、共に生きる社会づくりを進めて行きましょう。

● 「障がいのある人」とは？

身体障がい、知的障がい、精神障がい、発達障がい、難病を原因とする障がいなど心身の機能の障がいがあり、これらの障がいと社会的な障壁によって、常に日常生活や社会生活に相当な制限を受ける状態にある人を「障がいのある人」と規定しています。

● 障がいのある人に対する「差別」が禁止されます！

障がいのある人に対する差別とは次のようなことをいいます。

不均等待遇を行うこと

特別な事情なしに障がいを理由として拒んだり、制限したり、条件を付けてはいけません

車いす利用者の入店拒否

補助犬利用者の入場拒否



合理的配慮を怠ること

障がいのある人の求めがあった時は過度な負担にならない範囲で配慮が必要です

筆談対応

段差のある箇所の通行補助



● 問題解決に当たる「地域相談員」

差別などの事案が発生した場合は、相談の受付窓口となる県が委嘱した「地域相談員」が解決に当たります。事案の発生や相談などがありましたら、次の地域相談員もしくは福祉課に相談してください。

▶ 地域相談員（市の障害者相談員を兼務）

担当	氏名	住所	電話番号
身体障害者相談員	本多 禮子	新山三丁目	62-3532
	本多 輝男	青葉町	62-7148
	平野 孝	有明町大三東	68-0215
	松本 眞	有明町湯江	68-2720
	林田 綾子	有明町湯江	68-1663
知的障害者相談員	竹内 隆伯	萩が丘二丁目	63-3220
	岩本 一美	宇土町	62-6703
	本田 和弘	有明町湯江	68-5045

▶ 市の障害者相談員

担当	氏名	住所	電話番号
身体障害者相談員	松本 和義	有明町大三東	68-3095

▶ 問い合わせ先 福祉課障害福祉班（☎ 63-1111 内線 273）

平成26年度 第59回市民体育祭各種競技会日程

島原市のスポーツの祭典「第59回島原市民体育祭」を次の日程で開催します。

多くの市民の皆さんにより、大いに盛り上げていただき、10月13日から行われる「長崎がんばらんば国体・がんばらんば大会」の各競技大会につなげていきたいと思っておりますので、皆様のご理解・ご協力をお願いします。

▶問い合わせ先 スポーツ課 (☎ 68-5474)

競技名	日時	会場
バドミントン	9月 7日(日) 9時～	霊丘公園体育館・弓道場
バレーボール	9月14日(日) 9時～	島原復興アリーナ
ソフトテニス	9月14日(日) 9時～	市営総合運動公園庭球場
少林寺拳法	9月14日(日) 9時～	第二小学校体育館
空手道	9月14日(日) 9時～	有馬武道館
ボールルームダンス	9月14日(日) 12時～	島原復興アリーナ・サブアリーナ
ゲートボール	9月21日(日) 9時～	中尾川河川敷多目的広場
グラウンドゴルフ	9月21日(日) 9時～	市営平成町多目的広場(芝生C)
テニス	9月21日(日) 9時～	霊丘公園庭球場
レスリング	9月21日(日) 9時～	有馬武道館
剣道	9月21日(日) 9時～	有明体育館
ローンボウルス	9月21日(日) 9時～	霊丘公園ローンボウルス場
卓球	9月21日(日) 9時30分～	霊丘公園体育館・弓道場
水泳	9月21日(日) 10時～	有明プール
相撲	9月27日(土) 13時～	有馬武道館
ソフトボール	9月28日(日) 8時30分～	三会ふれあい運動広場
ペタンク	9月28日(日) 9時～	中尾川河川敷多目的広場
ボウリング	9月28日(日) 10時～	島原センターボウル
陸上競技(大運動会)	10月 5日(日) 9時～	市営陸上競技場

～国立公園「雲仙」指定80周年・島原半島世界ジオパーク認定5周年記念大会～

第21回 島原半島ツデーマーチ参加者募集

9月20日(土) ▶ 21日(日)

島原半島世界ジオパーク認定5周年を記念した「平成新山大火砕流・土石流コース」をはじめ、坂本龍馬が歩いた「島原街道・鍋島邸から島原城下町コース」など、全8コースの中からそれぞれ体力に合ったコースが選べます。

事前受付は9月10日まで。それ以降は、当日、会場での受け付けもできますので、ぜひ、ご参加ください。



▶申し込み・問い合わせ先 島原半島ツデーマーチ実行委員会事務局 (☎ 63-5561)

食中毒にご注意を！

食中毒は季節を問わず年間を通して発生しますが、気温や湿度の高い夏は食中毒の発生しやすい季節です。特に子ども、お年寄り、抵抗力の弱い人は注意が必要です。

毎日のちょっとした心がけで食中毒は予防できます。次の食中毒予防の三原則を守って食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の三原則 付けない 増やさない やっつける

付けない

食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう



増やさない

調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう



やっつける

調理をする際は十分に加熱をしましょう



フグ毒にもご用心

フグの素人調理が原因で、食中毒が発生しています

釣ったり、人からもらったりしたフグを素人が調理し、食べることは絶対にやめましょう

問い合わせ先 環境課環境班 (☎ 63-1111 内線 192・194)



犬を飼っている人へ



犬を散歩させる時には、必ずリードを付けることが市条例で定められています。

最近、県内において犬の散歩中、リードをはずした犬が盲導犬に襲いかかるという事例が発生しています。

10月・11月には、「長崎がんばらんば国体」や「長崎がんばらんば大会」が開催されます。

飼育のルールやマナーを守り、全国から来られる人や周辺の人に迷惑を掛けないよう次の点に注意してください。

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



▶問い合わせ先 環境課環境班 (☎ 63-1111 内線 194)

～みんなで大切な命を守りましょう～

AEDを設置しています

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

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

AEDを一般の人が使用できるようになって10年が経過し、人が集まる場所への設置台数も増えており、皆さんも一度は見たり聞いたりしたことがあるのではないのでしょうか。

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

AEDは公共施設などに設置されていますので、日ごろから設置場所を確認しておきましょう。

▶AED設置場所

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

※島原半島のAED設置場所は、長崎県県南保健所のホームページ（<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/iryoy/iryotaisaku-kennan/>）で地図形式で確認できます

A E D



▶問い合わせ先 福祉課地域福祉班（☎63-1111 内線331）

～島原城天守閣復元50周年記念事業～

島原藩主松平家菩提寺

「深溝本光寺宝物展」開催

江戸時代、島原藩主松平家は、領地である島原と出身地である三河国深溝にそれぞれ菩提寺である「本光寺」を建て、藩主は深溝の本光寺に葬ることとしていました。

今回、その深溝本光寺に伝わる松平家伝来の宝物や、島原での松平家2代藩主松平忠雄公の墓所から出土した貴重な文化財などを展示します。

島原はもとより、九州でも初めての展示となります。市民の皆さんのご来場をお待ちしています。



松平忠雄公墓

10月11日（土）▶11月16日（日）

島原城観光復興記念館

入場料 無料

▶問い合わせ先 社会教育課（☎68-5473）



ギヤマンングラス

豊かな恵みに感謝

島原水まつり

8月8日、武家屋敷と四明荘で「島原水まつり」が開催されました。

武家屋敷会場では、竹灯ろうや番傘オブジェが並べられたほか、竹を使った光のオブジェコンテストをはじめ、浴衣姿のミス島原撮影会やカメラマンによる無料撮影会などが行われました。訪れた人は豊かな水の恵みに感謝するとともに幻想的な光景に酔いしれ、夏の夜を楽しみました。



故人の在りし日をしのんで

精霊流し

8月15日、市内各所で精霊流しが行われました。

島原独特の切子灯ろうで飾られた精霊船が、担ぎ手の「ナマイドー」の声とともに市内各所を練り歩きました。

切子灯ろうの灯が闇夜にほのかに浮かび上がる光景を前に、故人の在りし日の思い出を浮かべ、冥福を祈りました。



夏の夜を堪能

土曜夜市

7月19日から8月9日までの土曜日、万町商店街および一番街アーケードを会場に土曜夜市が開催されました。

土曜夜市には、多くの出店が軒を並べたほか、のど自慢大会やお化け屋敷が行われるなどして賑わいを見せ、それぞれ夏の夜を堪能しました。



100歳おめでとございます



前田伊津子さん(7月18日生)



金子キミノさん(8月15日生)



米作りとジオパークとの関係

実りの秋を目前に、今回は米作りとジオパークの関係について紹介します。



米作り

美味しいお米を作るには、土や地形、きれいな水、暖かい気候などが条件となります。田んぼの土は、岩石の風化や微生物の影響など自然の営みの結果として長い年月をかけてできたものです。人間はその年の気候条件に応じて米作りを行ってきました。機械が導入され作業の効率化が図られてきましたが、現在でも地域住民が協力して水路の清掃や草刈りが行われています。

「米」を作るには、文字通り八十八回以上の手間が必要ですが、お米を収穫するために地域で協力して守ってきた歴史や伝統がまさにジオパークなのです。



田んぼの多面的な役割

雷が多い年は豊作だと言われています。雷は漢字で「田」の上に「雨」と書きます。水が少ない夏場に雷は田んぼに恵みの雨をもたらす使者となります。また雷の電光を稲妻と表現することからも、自然現象とも田んぼは昔から係わりがあったことが分かります。

また、田んぼは「あぜ」で囲まれていて、その中で水を張るため「自然のダム」の役割をしています。特に階段状に造られた棚田では大雨が降った時に一時的に田んぼの中に水を蓄えるため、川の増水をおさえる役目をしています。その他にも田んぼに張

られた水は、土にしみ込んで地下水となり、きれいな水となります。もし、土が有害なもので汚染されてしまえば、その土を浸透してつくられる水も汚染されてしまい、結果その水を飲む私たちの体にも影響があります。米作りは、私たちの身の回りの環境にも大きな影響を与えていることが分かります。



棚田

雲仙市の岳地区や南島原市の谷水地区の棚田は農林水産省によって「日本の棚田百選」にも選ばれました。地形的に平地が少ないため、狭い耕地を有効的に利用するために石垣を築き水田耕作などが行われています。特に岳地区ではこの石積みに使われている石材は雲仙火山によって噴出した溶岩を使用しており、火山の恵みを活用した人間の知恵です。



千々石町岳棚田

～国立公園「雲仙」指定 80 周年 & 島原半島世界ジオパーク認定 5 周年記念事業～

イルカさんが語る

「We Love You Planet! ～ひびけ！惑星に。」

- ▶と き 9月13日(土) 14時～15時
 - ▶と ころ 雲仙メモリアルホール(雲仙市)
- ※この講演はお話のみで歌はありません



- ▶内 容 当日は、ジオパネル展やジオカルタ展のほか、地元ゆるキャラとの記念撮影会も同時開催。また、講演会に先立ち、13時から雲仙小学校とDr.大野のコラボによる「こども観光ガイド&ジオパーク講座」を開催
- ▶問い合わせ先 長崎県自然環境課 (☎095-895-2381)



イルカ プロフィール

シンガーソングライターとして「なごり雪」が大ヒット。また、IUCN(国際自然保護連合)の初代親善大使を務めるほか、環境省地球いきもの応援団メンバーとしても活躍中。



育児ワンポイント

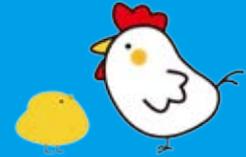
家庭で気をつけたい「ケガ」

1歳過ぎから、家庭でのケガの報告が増えてきます。
よく聞かれるのは、転倒して頭を打ったり、ハサミなどを誤ってさわって指先をケガしたりする場合などです。

子どもの身を守るのは大人の役目です。目を離さずに注意してあげましょう。



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 き** 9月29日(月) 10時～12時
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **内 容** クッキング教室(魚料理)「要材料費200円」
- ▶ **講 師** 古賀直行先生(古賀鮮魚店)
- ▶ **対象者** 小学校就学前の子どもを在宅で育てている母親
※託児ができません エプロン・三角巾持参
- ▶ **申し込み先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)



魚のさばき方教室

笑顔で子育て

育 児 サ ー ク ル

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。

どなたでも自由に参加できますので、楽しい時間を過ご
してみませんか。

9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)	9月2日(火) 親子でゆったりヨガ	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	9月3日(水) お月見会	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	9月4日(木) 秋のおやつ作り	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	9月9日(火) 親子ふれあい遊び	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	9月18日(木) ママのおんがきたい	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	9月25日(木) おやつ作り	市保健センター



※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

※親子でゆったりヨガ…インストラクター KAZUMI 先生による親子で楽しめるヨガです

※ママのおんがきたい…絵本やピアノ、いろんな楽器を使った楽しいコンサートです

ふるさと再発見

― 島原城築城にまつわる伝承 ―

1616年（元和2）に大和国五條から移ってきた松倉重政は、島原に新しく城を築こうと今村を見分（けんぶん）していました。

その夜、重政は「今村より北に森岳という山がある。そこは将来繁栄する城地である」と夢で告げられます。そのお告げに従い、重政は森岳に城を築きました。

これは『島原大變記』（『島原半島史』所収、他）の中で古老の言い伝えとして記されたエピソードです。このお告げを「**神の御告（おつげ）**」と称し、**仏神の加護**によって災害から島原城が救われたと『島原大變記』では尊ばれています。

実際、1792年（寛政4）の島原大變では、城下で壊滅的な被害を受けた所もあった中で、島原城は大きな被害を受けずに済みました。

今村は古絵図に「今村名」として江東寺の南側に描かれています。



『島原大變記』（九州大学蔵）

ますが、島原大變によって埋没します。ちなみに、今村刑場は名前を引き継いで大變後に場所を移して新設されており、その跡地が「今村刑場跡」として今に伝わっています。

重政の夢のお告げの真偽は今となっては知るすべもありませんが、江戸後期にこうした伝承があったことは確かです。

今村と森岳。被災状況はあまりにも対照的でした。それだけに、この伝承が印象に残ります。（松平文庫学芸員 吉田 信也）

クローズアップ Close Up!



島原市地域おこし協力隊

今回、紹介するのは今年1月から「地域おこし協力隊」として各種地域おこし活動に取り組む中島愛さんです。

地域おこし協力隊とは、都市部の人材を地域社会の新たな担い手として受け入れ、地域力の充実・強化を目的としたもので、総務省が推進している事業です。

中島さんは、主に島原の伝統工芸品「和ろうそく」の存続・継承に取り組んでおり、絵付け体験の開催などを通し、和ろうそくの魅力を広くPRしています。

中島さんにお話を伺うと「ハゼの

実を絞った木ろうを原料とした和ろうそくは、独特な揺らぎで輝く灯りがとても神秘的です。多くの人に、この魅力を伝えていけたら」と笑顔で話してくれました。

皆さんも、和ろうそくを学び、そして火を灯し、神秘的な灯りに癒されてみてはいかがでしょうか。

「和ろうそく絵付け体験」参加者募集



- ▶ **と き** 毎月第3水曜日 19時30分～（要予約）
- ▶ **と ころ** 本多木蠟工業所（有明町大三東）
- ▶ **参加費** 1作品につき800円（定員15人）
- ▶ **問い合わせ先** 政策企画課（☎62-8012）

皆さんの参加お待ちしております！
フェイスブックページもありますので、ご覧ください。

愛らしい島原 検索



中島 愛さん

水ぼうそうを予防しましょう 水痘ワクチンが10月1日から 定期接種となります

水痘ワクチンは、水ぼうそうを予防するワクチンです。

- ▶対象者 1歳以上3歳未満の人
(対象となる人には個別に通知します)
- ※すでに水ぼうそうにかかったことがある人は対象となりません。また、平成26年度に限り、経過措置として3歳以上5歳未満の人も対象となります(接種回数は1回のみ)
- ▶接種回数 2回(標準的には6~12カ月の間隔をあける)
- ※すでに水痘ワクチンを2回接種した人は対象となりません。1回接種した人は1回のみ対象
- ▶接種費用 無料

結核は昔の病気だと思いませんか 結核予防週間(9月24日~9月30日)

平成24年、国内で約2万1000人が結核にかかり、約2100人が亡くなっています。

島原半島内でも、毎年50~60人が結核にかかっています。

- ▶初期症状 結核の初期症状は、せき・たん・発熱・体がだるい・胸痛などで風邪の症状によく似ています。このような症状が2週間以上続くときは、医療機関で診察を受けましょう。
- ▶結核予防 こどもの結核予防としては、BCG接種があります。生後1歳未満までは定期接種として受けることができますので、接種がまだの人は、早めに接種しましょう。



脳の若返りで健康で長生き 「認知症予防教室」参加者募集

認知症は誰にでも起こりうる病気です。教室に参加し、認知症についての正しい知識や効果的な予防法を学んでみませんか。

- ▶とき 9月19(金)、
10月3日(金)・17日(金)・31日(金)
13時30分~15時
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 認知症の基礎知識、認知症予防の生活習慣、脳活性化ゲームなど
- ▶対象者 65歳以上の介護保険の認定を受けていない人
- ▶募集人数 30人
- ▶申込期限 9月17日(水)まで
- ▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください



健康づくり推進員からのお知らせ 「もっともっと健康になる身体づくり!!」

健康な身体づくりは「食事」と「運動」が基本です。料理に興味がある人、運動を始めたいと思っている人など、健康づくりに興味のある人は、ぜひ参加してください。

- ▶とき 9月17日(水)
9時15分~13時
- ▶ところ 有明保健センター
- ▶内容 野菜をたっぷり使った調理実習、楽しく簡単な運動
- ▶募集人数 30人(先着順)
- ▶持参品 エプロン、三角きん
- ▶参加費 無料
- ▶申込期限 9月10日(水)まで
- ▶申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください



糖尿病について学習しませんか 「糖尿病のつどい」を開催します

島原市では糖尿病になる人が増加しています。糖尿病の発症および合併症の予防のために、糖尿病に関する講演会のほか健康チェック、健康相談、試食会(有料)などを実施します。



- ▶とき 9月28日(日) 9時~13時
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 ○講演「糖尿病と歯周病」
宮崎歯科医院 宮崎啓一郎先生
○血圧・血糖測定、健康・栄養・お薬・
歯科相談、糖尿病専門相談、
○試食会(試食代500円、9月19日(金)までに市保健センターへ事前申込が必要)

※8月15日現在の内容です

■	島原市内当番医	診療時間	9時～18時
■	島原市外当番医	診療時間	9時～17時
■	当番歯科医	診療時間	9時～12時
日	医療機関	電話番号	
7日(日)	しろたに内科クリニック	北門町	65-0222
	山口外科胃腸科医院	大手原町	62-3200
	愛野診療所	雲仙市愛野町	36-0009
	松本歯科医院	有明町大三東	68-3872
14日(日)	池田病院	湖南町	62-5161
	西村クリニック	下川尻町	62-0888
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町	78-1000
	森本歯科クリニック	有明町大三東	68-0017
15日(月)	八尾病院	城内一丁目	62-5131
	水田小児科医院	親和町	62-7177
	山口耳鼻咽喉科医院	湊町	62-7151
	梅津医院	雲仙市国見町	78-5156
21日(日)	松井歯科医院	有明町大三東	68-0011
	林内科医院	津町	62-6657
	土井外科胃腸科医院	中町	62-6305
	愛野記念病院	雲仙市愛野町	36-0015
23日(火)	清水歯科医院	亀の甲町	63-4848
	内田医院	白山町	62-7733
	石橋こどもクリニック	新町一丁目	65-0008
	松下ひふ科	新馬場町	62-6556
28日(日)	佐藤医院	雲仙市国見町	78-5555
	まつおデンタルクリニック	北門町	65-0233
	たかお循環器内科	桜町	62-6300
	稲田整形外科医院	片町	62-6355
10月5日(日)	太田整形外科	雲仙市国見町	78-5413
	喜多歯科医院	中町	62-4745
	貴田病院	有明町大三東	68-0040
	酒井外科胃腸科医院	宮の町	62-6655
10月5日(日)	安藤病院	雲仙市吾妻町	38-2152
	高城歯科クリニック	先魁町	64-6480

● 小児の日曜診療所 ●

☎63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 対象者 中学生以下の小児 (内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院小児科外来室
- 診療時間 土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間 土曜日の17:30～日曜日の16:30

健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203
TEL 095-826-5511

9月	月	高齢者の貧血
	火	下肢静脈瘤は日帰り治療可能
	水	はしかの流行に備えて
	木	しもやけと膠原病
	金	精神障がい者のための支援事業
土・日	夜間頻尿とは？	

健康しまばら21

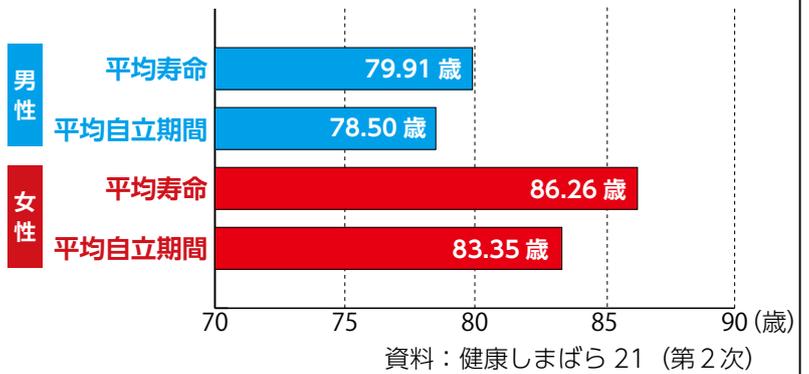
ロコモティブシンドロームを予防し、健康長寿

「ロコモティブシンドローム (ロコモ)」とは、骨・筋肉・関節のなどの運動器の機能が低下し「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまう危険性が高い状態のことです。

島原市民の平均寿命は男性79.91歳、女性86.26歳です。また、平均自立期間は男性78.50歳、女性83.35歳となっています。この平均寿命と平均自立期間との差は「何らかの介護が必要な期間」と考えられ、男性は1.41年、女性は2.91年となっています。

長生きすることはとても素晴らしいことです。いつまでも健康で、元気に自立した生活を送るために、暮らしの中に運動を取り入れるなどして、「ロコモ」予防に取り組みましょう。

島原市民の平均寿命と平均自立期間 (平成22年)



平均寿命：0歳児が平均して何年生きられるかを表した統計値
平均自立期間：介護保険の要介護2～5を不健康な状態とし、平均寿命から不健康な状態の期間を引いて算出した期間

「ロコモ」予防のための運動をしましょう！

ロコモ予防には毎日の運動習慣 (ウォーキング、体操、ストレッチなど) が大切です。自宅でできる簡単な運動を2つ紹介しますので、皆さんもぜひ実践してみてください。

①片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回行いましょう。1分間が難しい人は、短い時間から始めてみましょう。



②スクワット

5～6回を1セット、1日3回行いましょう。支えが必要な人は、机に手をつけて立つ・座るの動作を繰り返しましょう。



市では、65歳以上の人を対象にした「転倒予防教室」を開催し、教室内でロコモについての講話や体操を紹介していますので、ぜひご参加ください。詳しくは、市保健センターへお問い合わせください。

ダンボールで文字を書く お気軽習字教室

～ダンボール？身近な材料で楽しく書こう～

どこの家庭にもあるダンボールを筆の代わりに使用し、墨で字を書きます。あなただけの作品を書いてみませんか？

- とき ①9月29日(月) 19時～
②9月30日(火) 10時～
- ところ 白山公民館
- 参加料 無料
- 募集人数 各回12人(①・②は同じ内容)
- 問い合わせ先 白山公民館

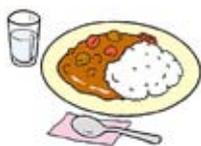


ヘルシー&スパイシー カレー教室

～野菜とスパイスたっぷりの、ヴィーガンカレーをつくらう～

スパイスの効能を学びながら、動物性食品や小麦粉を一切使用しないヴィーガンカレーと雑穀サラダを楽しく作ります。

- とき ①9月25日(木) 10時～12時
②9月30日(火) 19時～21時
- ところ 白山公民館
- 参加料 無料(材料費1000円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾など
- 募集人数 各回12人(①・②は同じ内容)
- 問い合わせ先 白山公民館



ヴィーガンスイーツ教室

～体が喜ぶ美味しいお菓子をつくりませんか？～

動物性食品や砂糖・バターを一切使用せず、体に優しいヴィーガンスイーツ(甘酒とヒエ粉のブラマンジェ、さつまいもとドイツとクルミの蒸し菓子、スコーン)を楽しく作ります。

- とき ①9月12日(金) 10時～12時
②9月17日(水) 19時～21時
- ところ 白山公民館
- 参加料 無料(材料費1000円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾など
- 募集人数 各回12人(①・②は同じ内容)
- 問い合わせ先 白山公民館



有明女子会キララ☆ 第二弾!

アンチエイジング体操 ～楽しく体を動かしましょう！～

誰にでも行える簡単な体操で無理なく効果的に体を動かして、眠っている若さを取り戻し、年齢に負けない体づくりに挑戦してみませんか？

- とき 9月24日(水) 19時30分～
- ところ 有明公民館 ●参加料 無料
- 持参品 タオル、バスタオル、シューズ、飲料水
- 募集人数 20人 ●申込期限 9月17日(水)まで
- 問い合わせ先 有明公民館



公民館

こうぎ 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)

市立公民館を利用しませんか

地域の皆さんが生涯学習活動を行う場合は無料で使用できます。

イタリア料理教室

お家で出来る簡単イタリア料理3品(パスタ・サラダ・デザート)を作ります。

- とき 9月18日(木) 19時～
- ところ 三会公民館
- 参加料 無料(材料費1000円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾など
- 募集人数 14人
- 問い合わせ先 三会公民館

「島原藩日記(巻六)」が
完成しました

江戸時代の島原藩の出来事を記した「島原藩日記」。当時の島原藩の出来事を知ることが出来る重要な史料が完成しましたので販売します。

- 販売場所 松平文庫(島原図書館2階) 火曜～土曜 10時～17時
- 価格 1900円
- 問い合わせ先 松平文庫 (☎64-4117)

くらしの 情報

募集

防衛大学校入学者募集 (一般前期)

- ▼受験資格 高校を卒業し（見込みを含む）21歳未満の人
- ▼試験日
 - ◎第一次 11月8日(土)・9日(日)
 - ◎第二次 第一次試験合格者のみ実施
- ▼受付期間 9月5日(金)～9月30日(火)
- ※応募方法など詳しくは電話で問い合わせてください
- ▼問い合わせ先 自衛隊島原地域事務所 (☎②3759)

防衛医科大学校入学者募集

- ▼受験資格 高校を卒業し（見込

- 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/>

自衛官候補生 (男子) 募集

- ▼試験日 21歳未満の人
- ◎第一次 11月1日(土)・2日(日)
- ◎第二次 第一次試験合格者のみ実施
- ▼受付期間 9月5日(金)～9月30日(火)
- ※応募方法など詳しくは電話で問い合わせてください
- ▼問い合わせ先 自衛隊島原地域事務所 (☎②3759)

職業訓練校受講生募集

- ▼試験日 平成27年1月5日(月)～1月21日(水)
- ※受験資格、試験会場など詳しくは電話で問い合わせください
- ▼問い合わせ先 県医療人材対策室 (☎095・895・2421)

自治医科大学医学部入学者募集

- ▼試験日 平成27年1月26日(月)・27日(火)
- ◎第二次 第一次試験合格者のみ実施
- ▼申込方法 県医療人材対策室で配布する書類に必要事項を記入し、申し込んでください
- ▼受付期間 平成27年1月5日(月)～1月21日(水)
- ※受験資格、試験会場など詳しくは電話で問い合わせください
- ▼問い合わせ先 県医療人材対策室 (☎095・895・2421)

- ▼申し込み・問い合わせ先 長崎県中央職業訓練校 (☎0957②0036)

お知らせ

燃やせるごみの全地区収集日・代替収集日のお知らせ

- 9月16日(火)は、市内すべての地区の燃やせるごみを収集します。
- また、9月24日(水)は火曜日収集地区の燃やせるごみを収集します。
- 燃やせるごみを出す際は、8時までに指定の場所へ出してくださいようお願いいたします。
- ▼問い合わせ先 環境課クリーン資源班 (☎内線193)

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日前の1年間に6カ月以上自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(月)～9月30日(火)
- ▼実態調査 保健師による訪問調

査

▼申し込み・問い合わせ先 福祉課地域福祉班（☎内線277）または有明支所（☎内線507）

店舗・病院・ホテルなどの

建築物の耐震診断費用の助成

市では、地震に強い安全なまちづくりを目指すために、建築物の耐震対策を支援します。

▼対象家屋 次のいずれにも該当するもの

- ・島原市内にある民間建築物
- ・昭和56年5月31日以前に建築された建築物

・建築物の耐震改修の促進に関する法律第14条第1号の規定による特定既存耐震不適格建築物
※詳しくは電話で問い合わせください

▼助成内容 耐震診断にかかる費用のうち3分の2（限度額160万円）を助成します

▼申し込み・問い合わせ先 都市整備課建築班（☎内線227）

木造戸建て住宅などの耐震診断費用等の助成

市では、地震に強い安全なまちづくりを目指すために、木造戸建て住宅などの耐震対策を支援します。

①耐震診断

▼対象家屋 次のいずれにも該当する住宅

- ・島原市内にある住宅（住宅および併用住宅で延床面積が500平米以下のもの）
- ・昭和56年5月31日以前に建築された木造戸建て住宅など
- ・3階建て以下の住宅
- ・在来工法、伝統的工法または枠組壁工法の住宅
- ・所有者が現在住んでいる住宅

▼助成内容 耐震診断士の資格を持った専門家が診断を行い、耐震改修工事の必要性があるかを判定します。戸建て住宅や200平米以下の併用住宅の場合は、診断にかかる費用（4万6200円）のうち3分の2（3万8000円）を助成します。200平米を超える併用住宅の場合は、診断にかかる費用（6万1800円）のうち2分の1（3万9000円）を助成します。

②耐震改修計画の作成

▼対象家屋 ①耐震診断記載の対象家屋と同様

▼助成内容 耐震診断の結果、耐震補強工事の必要性があると判断された場合、専門家に依頼して耐震改修計画を作成すると、耐震改修計画の作成にかかる費用の3分の2（限度額7万円）を助成します

③耐震改修工事

▼対象家屋 耐震改修計画の作成を行った住宅などで、次の事業所の請負による耐震改修工事を行う住宅

- ・島原市内に本店を有する事業所
- ・建設業法第3条第1項の規定による建設業の許可を受けた事業所

▼助成内容 対象住宅等の耐震改修工事に要した費用のうち、戸建て住宅は4分の3（限度額90万円）、併用住宅は2分の1（限度額60万円）を助成します

▼申し込み・問い合わせ先 都市整備課建築班（☎内線227）

遊休農地の保全管理

遊休農地（耕作されていない農地）は病害虫の発生や雑草が繁殖するなど隣地へ迷惑をかける場合があります。定期的に草を刈るなどして保全の管理を行ってください。

高齢者世帯や病気などで耕作が困難な人で、農地の貸し付けを希望する人は、地区の農業委員または農業委員会へ相談してください。

▼問い合わせ先 農業委員会事務局

毎月勤労統計調査特別調査にご協力

厚生労働省では、7月31日現在で常用労働者を1〜4人雇用している事業所を対象に、毎月勤労統計調査特別調査を実施します。9月にかけて調査員が各事業所を訪問の上、調査事項についてお尋ねし、調査票を作成しますのでご協力をお願いします。

なお、調査内容は統計法に基づき秘密が厳守されます。

▼問い合わせ先 県民生活部統計課商工勤労統計班（☎095・895・2226）

市介護予防推進フォーラム

「医療」と「介護」が融合し、1つの要素となる取り組みを市民皆さんと考え、住みやすい街づくりを目指していくことを目的とした講演および座談会を開催します。

▼とき 9月20日(土) 13時〜16時

▼ところ 有明総合文化会館

▼参加料 無料

▼内容 講演「住み慣れた家で安心して療養するために」『医療と介護の連携』長崎市の取り組み（講師：医療法人白髭内

局（☎内線531）

科医院 白髭豊氏)、活動報告など
 ▼問い合わせ先 島原市地域包括
 支援センター (☎⑤5110)

「里親制度」出前講座

さまざまなき事情で親と暮らせな
 い子どもを家庭に受け入れて育て
 る里親制度についての説明会を開
 催します。

▼とき 10月2日(木) 14時～15
 時

▼ところ 有明総合文化会館

▼参加費 無料(予約不要)

▼問い合わせ先 長崎県里親教育
 センターすくすく(☎0957
 ⑤7343)

がん市民講座

▼とき 9月27日(土) 13時30分
 ～16時

▼ところ 島原文化会館

▼内容 講演「ここまで進歩し
 た！大腸がんの最新の診断と治
 療 大腸がんをもっと知ろう」

▼入場料 無料

▼問い合わせ先 長崎県島原病院
 地域医療支援センター(☎③1
 145)

動物愛護フェスティバルin島原

9月20日から9月26日の「動物
 愛護週間」に合わせ、島原獣医師

会では、さまざま
 なイベントを開催
 します。



▼とき 9月21日(日) 14時～16
 時(雨天決行)

▼ところ 県南保健所駐車場

▼内容 ミニ動物園、長寿犬表
 彰、動物クイズ、しつけ方教室、
 ペットの健康相談、犬猫譲渡会、
 里親募集掲示など

▼問い合わせ先 県南保健所(☎
 ②3288)

島原市医師会看護学校 学校祭

▼とき 9月27日(土) 10時～14
 時

▼ところ 島原市医師会看護学校

▼内容 血圧測定、手浴、バザー
 など

▼問い合わせ先 島原市医師会看
 護学校(☎⑥0730)

中小企業退職金共済制度

中退共制度は、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
- 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掛金は口座振替となり手間がか
 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。気軽に活用して
 ください。

▼問い合わせ先 中小企業退職金
 共済事業本部(☎03・690
 7・1234)

働く人のトラブル解決

県の労働委員会では、働く人と
 会社との紛争解決のためにあつ
 せんを行っており、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」と定め、
 その一環として「休日相談」を県
 労働相談情報センターと連携して
 実施します。

▼とき 10月4日(土)・18日(土)
 9時30分～16時30分

▼ところ 江戸町センタービル7
 階 労働委員会会議室(長崎市
 江戸町)

※電話相談も受け付けます。相談
 日以外の連絡先(☎0120・
 783・258)

▼問い合わせ先 長崎県労働委員
 会事務局(☎095・822・
 2398)

警察相談の日

9月11日は「警察相談の日」で
 す。警察では、振り込め詐欺、ス
 トーカー、児童虐待など市民生活
 を守るための相談を受け付けてい
 ます。

▼受付時間 月曜～金曜(祝日は
 除く) 9時～17時45分

▼相談窓口

- ・警察本部「警察安全総合相談室」
 (☎#9110)
- ・島原警察署「警察安全相談係」
 (☎④0110)

▼出張相談所(9月11日(木)のみ)

- ・受付時間 10時～15時
- ・ところ 有明公民館

▼問い合わせ先 島原警察署(☎
 ④0110)

暮らしとくらしの相談会

県では、借金返済、勤務に関す
 る悩み、眠れない・食欲がないな
 ど暮らしとくらしで悩んでいる人
 を対象に、弁護士・臨床心理士な
 どによる相談会を開催します。

▼とき 9月11日(木) 13時～16
 時

▼ところ ハローワーク島原

▼申込方法 当日、先着順で受け
 付けます(予約不要)

▼問い合わせ先 県南保健所(☎
 ②3289)

人権擁護委員による相談所

人権擁護委員が、夫やパートナーからの暴力、セクシャルハラスメントなどの女性の人権、いじめ、虐待などの子どもの人権のほか困りごとの相談を受け付けます。

▼とき 10月4日(土) 10時～16時

▼ところ 森丘公民館

▼問い合わせ先 長崎地方方法務局
島原支局 (☎②2513)

登記相談が予約制になります

サービス向上を目的に、長崎地方方法務局での登記相談が、10月1日から予約制になります。皆様のご理解ご協力をお願いします。

▼島原支局相談日 毎週月曜・水曜・金曜

▼申込方法 事前に電話で予約してください

▼問い合わせ先 長崎地方方法務局
島原支局 (☎②2513)

全国一斉 法務局休日相談所

長崎地方方法務局では、関係団体とともに、登記・戸籍・人権など身近な相談を受け付けます。

▼とき 10月5日(日) 10時～16時

▼ところ 長崎地方方法務局島原支局

局

▼申込方法 9月16日(火)から予約を受け付けます(予約がない場合も相談できます)

▼問い合わせ先 長崎地方方法務局
島原支局 (☎②2513)

無料法律相談所

10月1日から10月7日までの「法の日週間」に合わせ、金銭・土地・建物、夫婦・親子、相続・登記、人権問題などの相談を受け付けます。

▼とき 10月6日(月) 10時～16時(12時～13時は除く)

▼ところ メルカつきまち5階会議室(長崎市築町)

▼問い合わせ先 長崎地方裁判所
事務局 (☎095・804・4114)

法律・福祉無料相談会

弁護士・司法書士などの専門相談員が、成年後見制度、遺産相続、不動産の管理・処分、年金など法律・福祉に関する生活の困りごとの相談を受け付けます。

▼とき 9月27日(土) 10時～16時

▼ところ 健康福祉センター(諫早市宇都町)

▼申込方法 9月18日(木)までに事

前に申し込んでください

▼申し込み・問い合わせ先 長崎県司法書士会事務局 (☎095・823・4777)

国民年金コーナー

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ

国民年金保険料の免除、若年者納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べ、老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

そのため、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば、さかのぼって古い月分から納めることができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

▼問い合わせ先 諫早年金事務所
国民年金課 (☎0957②51666)

諫早年金事務所職員による年金出張相談(9月～11月)

▼とき 9月17日(水)・24日(水)・10月15日(水)・11月19日(水)・26日(水) 10時～15時

▼ところ 市民窓口サービス課

▼募集人数 20人

※9月24日、11月26日は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

※予約は相談日の2カ月前から可能です

ねんきんネットの案内

ねんきんネットは厚生・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

※ねんきんネット稼働時間は平日の9時から17時までです

年金に関する問い合わせ先

諫早年金事務所 (☎0957②51663) 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

ペット用キャリーバック

フェイスブック・ツイッターで情報を発信中！

市政の情報発信機能の充実を図るため、島原市公式「Facebook ページ」および「Twitter」を開設しています。これらは、インターネットに接続したパソコン・タブレット・スマートフォンで閲覧できます。詳しくは、政策企画課メディア戦略班（☎内線 142）へお問い合わせください。

Facebook ページ 島原市公式アカウント
<https://www.facebook.com/city.shimabara>

Twitter 島原市公式アカウント
<https://twitter.com/cityshimabara>



おゆずりください
フルート、電動ミシン
▼問い合わせ先 市民安全課市民
相談センター（☎内線 184）

島原市美術展

皆さんの作品をお待ちしています

絵画、デザイン、書道、写真、彫刻・工芸、陶芸

芸術活動のすそ野を広げることを目的に、市民皆さんが気軽に出席できる島原市美術展を開催します。

▶と き 10月1日（水）～10月5日（日） 9時～18時

▶ところ 島原文化会館

▶出品資格 次の資格をいずれも満たす人

- ①市内に住んでいる人または市内に勤務している人、市内の団体に加入している人
- ②高校生以上

▶出品方法 9月23日（火）9時30分～18時に島原文化会館展示ホールロビーへ作品を持参してください

▶問い合わせ先 社会教育課（☎内線 651）



島原市金婚祝賀式

市では、結婚 50 周年を迎えるご夫婦に記念品を贈り、金婚と長寿をお祝いします。



▶と き 11月22日（土） 10時～

▶ところ 島原文化会館

▶対象者 市内に住所を有し、昭和 39 年 1 月 1 日から同年 12 月 31 日までに結婚した夫婦

▶申出期限 10月8日（水）まで

▶申出方法 秘書人事課または有明支所、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

▶問い合わせ先 秘書人事課秘書広報班（☎内線 122）

国際的指揮者である武藤英明さん（雲仙市出身）の指揮による演奏をご堪能ください。ゲストの渡辺玲子さんのヴァイオリンの美しい音色が、聞く人を魅了します。



島原市自主文化事業・島原文化会館開館 40 周年記念事業

**「チェコ国立室内管弦楽団
パルドビツェコンサート in 島原」**

9/28 14:00 開演
13:30 開場

島原文化会館

▶問い合わせ先 社会教育課（☎内線 651）

▶全席指定 3000 円

▶チケット取り扱い

島原文化会館、有明総合文化会館、ながせや中堀町店、横浜屋、島原ショッピングモールウィルビー、島原市民劇場

平成 27 年
1 月 31 日まで
作品募集中!
(プロ・アマ問わず)

今年「雲仙」が国立公園になって 80 周年。
さらに島原半島が世界ジオパークに認定されて 5 周年のダブルメモリアルイヤーです。
そこで、国立公園とジオパークの共通シンボルである「雲仙岳」にスポットを当てた島原半島の魅力が伝わる写真を募集しています!

島原半島の魅力 ～雲仙岳百景～
フォトコンテスト

・年間グランプリ 30 万円
・月間賞 (毎月 2 人) 1 万円相当の島原半島産物

▶応募作品 過去 3 年以内に撮影したオリジナル作品で、次の①または②に該当する写真 (構図は自由です)
①雲仙岳の主要な山を写しこんだ、島原半島の魅力を感じられる写真
②雲仙岳が写っていないくても、島原半島の魅力を感じられる写真
※応募作品は今後、観光 P R などで使用する場合があります

▶応募方法 E-mail または CD-R などの電子記録媒体で応募するほか Facebook ページでも応募することができます
詳しくは、募集要領 (URL:http://kyushu.env.go.jp/pre_2014/0611a.html) をご覧ください

▶応募・問い合わせ先 国立公園「雲仙」指定 80 周年及び島原半島世界ジオパーク認定 5 周年記念事業実行委員会事務局
環境省雲仙自然保護官事務所 フォトコンテスト係
(E-mail : RO-UNZEN@env.go.jp、☎ 73-2423)

しまばら 食育レシピ

災害時でも、しっかり栄養を取りましょう

レトルト食品を使った「ツナカレー」

材料 (4 人分)	作り方
<p>① レトルトカレー… 2 パック</p> <p>② ジャガイモ…………… 1 個</p> <p>③ 人参…………… 1/4 本</p> <p>④ 玉ねぎ…………… 1/2 個</p> <p>⑤ ツナ缶 (水煮) …… 1 缶</p> <p>⑥ 水…………… 大さじ 4～5</p> <p>⑦ パックごはん…………… 4 パック</p>	<p>① ジャガイモ・人参・玉ねぎは、皮をむいて食べやすい大きさに切っておく</p> <p>② 鍋にレトルトカレーを袋から出し、①・ツナ・水を加えて火にかける</p> <p>③ パックごはんを温め、皿に盛り、②のカレーをかける</p> <p>レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">主食・主菜・副菜がそろった「ツナカレー」</p> <p>レトルトカレーにツナと常備野菜をプラスすることで栄養価が高まります。</p> </div>



9月1日は「防災の日」

災害時でも、栄養バランスが崩れないよう、普段から「主食・主菜・副菜」で分けて備蓄をすすめましょう。

- 主食…米、餅、乾麺など
- 主菜…缶詰、高野豆腐などの乾物
- 副菜…ひじきなどの乾物、保存の効く野菜
- 飲料水も備蓄しておきましょう



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〉

9月2日（火） 13時～15時 古瀬行政相談委員
9月16日（火） 13時～15時 大隅行政相談委員

〈有明福祉センター〉

9月3日（水） 13時～15時 宇土行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

9月3日（水） 13時～16時

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約 月初めから予約受付】

9月18日（木） 13時～16時

◆不動産に関する相談（宅建協会）

9月22日（月） 13時～16時

◆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24日（水） 13時～16時

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

9月25日（木） 10時～16時



納期限のお知らせ

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

の納期限は**9月30日（火）**までです

納付には、便利な口座振替（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。

また、税は主なコンビニエンスストアでも納付することができますのでご利用ください。

<問い合わせ先>

- 固定資産税…税務課固定資産税班（☎内線173）
- 国民健康保険税…税務課市民税班（☎内線176）
- 後期高齢者医療保険料、介護保険料…保険健康課 後期高齢・介護班（☎内線233・234）

図書館 通信

島原図書館（☎64-4115） 開館時間…9時～20時（4月から開館時間を延長中）
9月の休館日…1日（月）・8日（月）・16日（火）・22日（月）・29日（月）・30日（火）
有明図書館（☎68-5808） 開館時間…9時～18時
9月の休館日…2日（火）・9日（火）・16日（火）・24日（水）・30日（火）

新刊図書紹介



「銀翼のイカロス」

池井戸潤 著 ダイヤモンド社

経営再建中の帝国航空を任された半沢は、500億円もの債権放棄を求める再生タスクフォースと激突する。政治家との対立、立ちはだかる宿敵…半沢に勝ち目は？半沢直樹シリーズ第4弾。



「修羅走る関ヶ原」

山本兼一 著 集英社

慶長5年9月15日、一大決戦に臨む石田三成と徳川家康。天下を取る、友情に殉じる、生きて妻のもとに帰る…。十数万の兵たちの欲が激突する、血の一日が幕を開けた。遺作長編。

■「昨日見た夢 口入れ屋おふく」

宇江佐 真理 著 KADOKAWA

■「遺譜 浅見光彦最後の事件」上・下

内田 康夫 著 KADOKAWA

■「捜査組曲」

今野 敏 著 角川春樹事務所

■「すえずえ」

畠中 恵 著 新潮社



9月の催し

島原図書館

■ おはなしのじかん

6日（土）・13日（土）・20日（土） 11時～

■ おはなしのじかん 0.1.2 24日（水） 11時～

■ おはなしひろば 27日（土） 11時～

■ 郷土史を学ぼう会 27日（土） 14時～

「古典文学に親しむ」 講師：松本和子 先生

「深溝世紀 巻3」 講師：松尾卓次 先生

有明図書館

■ ちいさなおはなしかい 13日（土） 14時30分～

■ おはなしのじかん 27日（土） 14時30分～

島原図書館が利用しやすくなりました

旧島原雲仙農業協同組合（JA）跡地を図書館駐車場として利用できます。

そのほか、大手第一駐車場、島原振興局駐車場（土曜・日曜・祝日のみ）も利用できます。

島原城天守閣復元 50 周年記念イベント

～思い出の一枚をタイムスリップして撮りませんか～

時代を超えて記念撮影

今年、島原城天守閣と同じ 50 歳を迎えるご夫婦、結婚 50 周年の金婚式を迎えるご夫婦などを対象に、島原の観光名所で思い出に残る写真を撮影します。

- ▶ **内容** 島原城、武家屋敷、四明荘、湧水館を巡り、時代に合わせた衣装を着て記念撮影します
- ▶ **撮影可能期間** 10月1日(水)～11月28日(金)
月曜～金曜(祝日除く) 9時～17時
※日時は申し込み後に調整します
- ▶ **対象者** 島原城天守閣と同じ 50 歳を迎えるご夫婦や結婚 50 周年を迎えるご夫婦、島原城に思い出のある人など
- ▶ **募集期間** 9月1日(月)～9月30日(火)
※応募者多数の場合は抽選となります
- ▶ **申込方法** しまばら観光おもてなし課、各地区公民館、島原城などに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、申し込んでください
- ▶ **利用料金** 衣装・着付けは無料(本人持参のカメラでの撮影も可)
※ただし、プリント代などの実費相当は自己負担



撮影イメージ
大正時代(湧水館)



撮影イメージ
明治時代(四明荘)



撮影イメージ
江戸時代(島原城)

▶ 申し込み・問い合わせ先

しまばら観光おもてなし課 (☎63-1111 内線 216)

島原城
特別入館割引券
50%割引

有効期限
平成 27 年 3 月末まで有効
※本券の利用は島原市民に
限ります
※1枚につき1名様ご利用
できます
※他の割引との併用は不可
※コピー不可

島原城
特別入館割引券
50%割引

有効期限
平成 27 年 3 月末まで有効
※本券の利用は島原市民に
限ります
※1枚につき1名様ご利用
できます
※他の割引との併用は不可
※コピー不可

島原城
特別入館割引券
50%割引

有効期限
平成 27 年 3 月末まで有効
※本券の利用は島原市民に
限ります
※1枚につき1名様ご利用
できます
※他の割引との併用は不可
※コピー不可

島原城
特別入館割引券
50%割引

有効期限
平成 27 年 3 月末まで有効
※本券の利用は島原市民に
限ります
※1枚につき1名様ご利用
できます
※他の割引との併用は不可
※コピー不可

◆市ホームページアドレス

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

◆島原市の人口(8月1日現在)

人口 47,500人 (前月比 - 23)
男 21,956人 (前月比 - 17)
女 25,544人 (前月比 - 6)
世帯数 19,200世帯 (前月比 - 14)
出生 52件 死亡 56件 転入 67件 転出 85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/>