

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26年

11 月号
NOVEMBER

No.726



高円宮妃殿下、ご来島

10月16日から18日まで、第69回国民体育大会へのご臨席に併せて、地方事情視察のため、高円宮妃殿下が初めてご来島されました。

妃殿下は、雲仙・普賢岳噴火災害で亡くなられた方々を慰めようと、仁田団地第一公園内の「雲仙普賢岳噴火災害犠牲者追悼之碑」でご供花されたほか、雲仙災害記念館などをご視察になられました。また、10月17日には、市営平成町多目的広場で国体のサッカー競技をご覧になりました。

目次

松平家歴史ゆかりのサミット in 島原・・・2	
「長崎がんばらんば国体」閉幕・・・4	
市長を囲む地域懇談会・・・8	
子育てにやさしいまち しまばら・・・10	
市・県民税は給与天引き ほか・・・12	
消費税および地方消費税 ほか・・・13	
保健センターからのお知らせ ほか・・・14	
情報マイスター認定講座 受講生募集・・・15	
まちかどウォッチング・・・16	
島原半島世界ジオパーク・・・17	
しまばら子育て情報・・・18	
ふるさと再発見・クローズアップ・・・19	
保健センターだより・・・20	
公民館こうぞじょうほう・・・22	
くらしの情報・・・23	

松平家歴史ゆかりのサミット in 島原



「松平家歴史ゆかりのサミット in 島原」が開催されました

10月11日、島原文化会館で「松平家歴史ゆかりのサミット in 島原」が開催され、約1200人の市民らが参加しました。

このサミットは、島原城天守閣復元50周年記念の一環で、松平家にゆかりのある京都府福知山市、大分県豊後高田市、愛知県幸田町、そして島原市の3市1町の市長・町長が一堂に会し、関係都市の今後の交流と地域の発展について語り合い、それぞれの地域の絆を深め、より発展していくことを目的として開催されたものです。

サミットは三河万歳（幸田町）と七万石踊り（島原市）の郷土芸能披露で幕を開けました。

第一部の首長セッションでは、コーディネーターに、タレントの麻木久仁子さん、歴史家で作家の加来耕三さんをお招きし、「島原藩と松平家のゆかり これからの交流」と題して行われ、パネリスト（3市1町の市長・町長）からは「郷土の

生き立ちや自治体間の交流の現状」の紹介をはじめ、それぞれの立場から活発な意見が述べられました。

セッション終了後には、3市1町の市長・町長で「これからの交流を通して新たな歴史や文化を創造し、地域活性化に貢献する」というサミット宣言が行われ、幸田町と島原市で初めてとなる「歴史と文化の友好交流推進協定」を結びました。

第二部では、「歴史に学び未来を読む 黒田官兵衛に学ぶ戦略と人材活用」と題し、コーディネーターによるトークショーが行われ、会場の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

そのほか、屋外では「島原藩ジオ・マルシェ」、「3市1町の物産展」、「甲冑隊による親子ようかい体操第一」のイベントが行われ、多くの親子連れなどで賑わいました。

松平家歴史ゆかりのサミット宣言

私たち松平家ゆかりの都市は、松平家でのつながりをご縁として、お互いの歴史や文化を理解し合い、相互に連携しながら、各地域の魅力を活かしたまちづくりを継続して行っていくことの大切さを確認しました。

このサミット開催を契機に私たち関係自治体は、脈々と受け継がれる地域資源をあらためて再認識し、継承するとともに、これからの交流を通して新たな歴史や文化を創造し、地域の活性化に貢献することをここに宣言します。

平成26年10月11日 松平家歴史ゆかりのサミット in 島原



郷土芸能 七万石踊り（島原市）



郷土芸能 三河万歳（幸田町）



サミット宣言



3市1町の写真パネル展



コーディネーターによるトークショー



「友好交流推進協定」締結



3市1町物産展



甲冑隊による親子ようかい体操第一



島原藩ジオ・マルシェ

引き続き市民・職員一丸となつて、一日も早く復旧できますように努力してまいりますので、今後とも、これまでと変わらぬ御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、島原市と福知山市が姉妹都市として更に友好の絆を深め、ともに発展していくことを願いますとともに、島原市の今後

本年8月15日からの「平成26年8月豪雨」災害につきましては、島原市長様、島原市議会議長様によるお見舞い、述べ94名に亘る職員の派遣、市民ボランティア団の訪問など様々な形で多大な御支援を賜り、心から感謝申し上げます。本市は住宅の床上浸水1791棟、床下浸水1845棟、農地の浸水680ヘクタールという甚大な被害を受けましたが、島原市をはじめとした全国各地からの御支援をいただき、お陰をもちまして少しずつではありますが、復旧してきております。



左から本田議長、古川市長、松山市長



8月豪雨災害に対するお礼
福知山市長 松山 正治

益々の御発展を心より祈念申し上げます。お礼のことばとさせていただきます。

「第 69 回国民体育大会（長崎がんばらんば国体）」 閉幕

長崎県で 45 年ぶりとなる「第 69 回国民体育大会（長崎がんばらんば国体）」が 10 月 12 日に開幕しました。

大会期間中は多くの人々が島原市を訪れ、大会関係者や市民ボランティアをはじめ、市民皆さんの心のこもったおもてなしで、出場選手や関係者、一般観覧者を歓迎しました。

各会場には、市内小・中学生などが育てた花や、歓迎のぼり旗が飾られていました。また、全国から

島原を訪れた人たちに、島原市の良さや素晴らしさを知ってもらおうと、休憩所で郷土料理や特産品を無料でふるまいました。

多くの人に支えられた「長崎がんばらんば国体」は、22 日をもって無事閉幕しました。皆様のご支援とご協力、誠にありがとうございました。

島原市で行われた 4 競技（サッカー、バレーボール、レスリング、弓道）の長崎県選手団の主な競技結果を紹介します。

弓道競技



成年男子
木村彰太郎選手



少年男子
松本将人選手



成年男子（近的）6 位入賞



少年男子（遠的）8 位入賞



成年女子（遠的）6 位入賞



少年女子
金子希選手



少年女子
荒木也実選手

レスリング競技 総合7位入賞

主な個人成績は次のとおりです

種 別	氏 名	成績
成年男子 フリースタイル 57kg級	入江 雄平 選手	1 位
成年男子 フリースタイル 61kg級	松本 桂 選手	1 位
成年男子 フリースタイル 97kg級	松本 岬 選手	1 位
成年男子 フリースタイル 125kg級	馬場 貴大 選手	1 位
少年男子 フリースタイル 50kg級	岡田 幹大 選手	5 位

種 別	氏 名	成績
成年男子 グレコローマン 75kg級	村上 貴之 選手	5 位
成年男子 グレコローマン 85kg級	松坂 誠應 選手	3 位
少年男子 グレコローマン 55kg級	真鍋 翔 選手	3 位
少年男子 グレコローマン 60kg級	稲田 翔太 選手	5 位
少年男子 グレコローマン 66kg級	園田 寛人 選手	5 位



サッカー競技 成年男子 3 位



サッカー競技 女子 5 位入賞



バレーボール競技 少年男子 3 位



「第 14 回全国障害者スポーツ大会（長崎がんばらんば大会）」開幕！

11 月 1 日（土）から 3 日間の日程で「第 14 回全国障害者スポーツ大会（長崎がんばらんば大会）」が開催されます。島原市ではバレーボール、サッカーの 2 競技が行われます。

期間中は、県内外から選手や監督をはじめ多くの人々が島原市へお越しになりますので、市民総参加のおもてなしの心でお出迎えしましょう。市民皆様のご支援とご協力をお願いします。

今大会にも、島原市出身の選手が数多く出場します。みんなで応援しましょう。日程などは次のとおりです



競 技	種 別	日 程			会 場
		1 日（土）	2 日（日）	3 日（月）	
バレーボール	知 的	●	●	●	島原復興アリーナ
サッカー	知 的	●	●	●	市営平成町多目的広場



※試合時間など詳しくは、「観戦のしおり（広報しまばら 10 月号折り込み）」をご覧ください

▶問い合わせ先 長崎がんばらんば国体島原市実行委員会事務局（☎ 68-7001）

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



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7月18日から8月5日にかけ、市内7地区で開催しました。

懇談会には延べ約310人の参加があり、参加者からは教育問題、道路、ごみ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。また、島原城跡公園の樹木について、皆さんから意見を伺いました。主なものを抜粋して紹介します。

子どもたちへの声掛け

朝夕の登下校時、子どもたちに声掛けをしているが、最近、全国各地で不審者による事件が発生しており、声を掛けにくい状況である。

倉敷で発生した誘拐事件は、近所からの情報など地域の絆が生かされたい事例。町内会や婦人会、育友会などが子どもたちと触れ合う場を積極的に設け、小さな取り組みを積み重ねていければと考えている。また、挨拶が基本という指導は各学

通学路の交通安全対策

子どもの通学路で路側帯もなく、危険な場所がある。

学校周辺の交通安全対策は、2年かけて実施してきた。今後も、現場を確認し、緊急性などを考慮し、年次計画で整備していきたい。

ゾーン30

ゾーン30設定後の効果を教えていただきたい。

交通事故の未然防止策として、第三小学校を中心にゾーン30を設定した。子どもたちからは歩道が分かりやすい、運転者からは運転しやすいという声がある一方、ゾーン入

口での表記はあるが、ゾーン内での表記がないので分かりにくいという声もある。今後、さらに分かりやすい方法に努めていきたい。

町内会・自治会加入率

町内会・自治会の加入率が年々減少しているが市はどのように考えているのか。

町内会・自治会はより良い地域づくりに欠かせないものだと考えている。加入率の減少は全国的なもので、中には町内会・自治会に魅力がないと入らないという声もあり、皆さん方からもアイデアを出すなどして取り組んでいただきたい。

ルールが守られてないごみ

収集場所に残ったままのごみは、最終的にどのように取り扱うのか。

ごみ出しのルールが守られていないものは、注意事項を記したシールを貼り、ごみを出した人に注意を促す。それでも残っているものは、町内会長・自治会長に相談している。

空き家対策

近所に倒壊寸前の空き家がある。市でどうにかできないのか。

連絡があれば、現地を確認し所有

者へ連絡を行っている。空き家と言っても個人の財産であり、慎重な対応が必要。今後、他市の事例などを研究したい。

個人情報の取り扱い

高齢者・障がい者支援のための個人情報提供に関するこれまでの経過と今後の対応について教えてほしい。
運用条例を新たに制定するか、今ある条例の運用を見直すなど関係機関と慎重に検討している状況である。

過疎対策

島原市は過疎地域の指定を受けたが、何らかの対策を考えているのか。

人口減少という大きな問題があり、市では1人でも多くの赤ちゃんを産み育てられる環境づくりのため、すこやか赤ちゃん支援事業を実施したり、若い人の出会い創出を目的に婚活の部署を新たに設置した。また、国からの過疎対策事業債も有効活用しながら具体的な施策を実施していきたい。

精霊船のPR

今年、島原駅前に精霊船が展示されていたが、いい取り組みだと思う。

今後、観光客が多く訪れる場所に常設展示してみてもどうか。

精霊流しは島原の伝統行事であるが、8月15日にしか見ることができない。どのような方法があるか研究してみたい。

観光バス優先駐車場

島原文化会館入口にある「バス優先駐車場」に普通車が駐車し、バスが駐車できないことがある。観光客が多く訪れる場所なので、分かりやすい表示が必要なのでは。

現在、看板を設置しているが、さらに分かりやすい看板の設置などを検討したい。

島原城 周回道路

島原図書館近くのカーブ付近は、島原城の撮影スポットとなっているが、交通量が多く危険である。

島原城周回道路は、歩道が内側・外側とバラバラである。10年後の築城400周年に向け、歩道の整備について検討していきたい。

有明公民館 新設駐車場

有明公民館南側に新たに駐車場が設けられたが、初めて来る人には分かりにくい看板となっており、あまり利用されていないようだ。

有明体育館横から新設駐車場に車で行けるように工事を行い、有明総合文化会館入口付近に案内板を設置した。今後も、分かりやすい表記を心掛けたい。

島原城跡公園内の樹木

平成24年の島原城石垣崩落について、専門家から「石垣付近の樹木による影響」が指摘されたため、各会場で皆さんから意見を伺いました。

主な意見は次のとおりで、皆さんの意見を参考に、今後、専門家を交え協議していきます。

○石垣崩落を防ぐため、伐採した方がいい

○伐採するのであれば、必要最小限に

○伐採すると根が腐り、空洞化するのでは

○根が張って、石垣を守っているのでは



「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、その都度、担当課へご相談ください。



すべての家庭が安心とゆとりを持って、 子育てを楽しむ 子育てにやさしいまち 島原

子どもが輝くと、地域も元気になります。市では、「島原市次世代育成支援行動計画」に基づき、数多くの子育て支援対策を行っています。その中から、主な支援事業を紹介します。



●すこやか赤ちゃん支援事業

子育て家庭の経済的負担を減らすため、満2歳未満の第2子目からおむつなどの購入費用の一部を助成しています。申請書の提出後、購入券（すこやか赤ちゃん券）を支給します。（申請先）こども課、有明支所
第2子…月額 2000 円分の購入券
第3子以降…一人につき月額 3000 円分の購入券

●すこやか子育て支援事業

小学生以下の子どもを3人以上扶養する保護者の経済的負担を減らすため、保育料を免除（補助）しています（ただし、所得制限あり）。

- ① 3人目以降が保育所・幼稚園・認定こども園に在籍…3人目以降の保育料
- ② 2人以上が同時に保育所・幼稚園・認定こども園に在籍…2人目の保育料（3人目以降は無料）

●産後のママサポート

出産後、産婦や乳児の世話をする人がいない家庭に、「産後ママサポーター」を派遣し、育児と家事を援助します。

個人負担は1時間あたり 250 円（750 円のうち市が 500 円補助）

●地域子育て支援センター

主に在宅で子育てをしている人を対象に、子育てに関する相談や園開放・行事を開催するほか、子育てサークルの支援などを行います。

●放課後児童クラブ

保護者が仕事などで昼間、家にいない場合、小学校低学年の児童を預けることができます。

●乳児家庭全戸訪問

生後4カ月までの赤ちゃんがいるすべての家庭を訪問し、安心して子育てができるよう相談や情報提供を行います。

●一時預かり・病後児保育・休日保育

急な用事や病気などで、一時的に家庭で保育ができない場合、乳幼児を実施保育所などに預けることができます。また、病気の回復期など通常の保育では対応できない場合や日曜・祝日などに家庭で保育できない場合、乳幼児を預けることができます。

▶問い合わせ先 こども課こども福祉班（☎ 63-1111 内線 302）



～子育てにやさしいまちづくり～

子育て中のパパ・ママを応援します

市では、子育て中のお父さん・お母さんが親子でホッと出来るふれあいの場として市保健センター内に「子育て支援室」を設置しています。専任の保育士と市保健センターの保健師が連携しながら、妊娠から小学校就学前までの子育てに関する相談や子育て支援を行っています。気軽に足を運んでみてください。

子育て支援室の主な事業

●子育て支援情報の発信

- ★毎月、「市内の子育て支援情報」として、いろいろなイベントなどの情報をとりまとめて発信しています。
- ★育児情報誌「ど～なっつ」を主任児童委員の皆さんやボランティアスタッフの協力のもと、年3回発行し、市内の幼稚園・保育園・公民館・小児科などで配布しています。

●ブックスタート

絵本を通して、親子のあたたかいふれあいの時間が生まれることを願い、毎月3カ月児健診の際、絵本の読み聞かせの大切さを伝えながら絵本の手渡しを行っています。



●講座・イベント

「ママたちのためのリフレッシュ講座」や2カ月児の子育てサロン「ぴよぴよひろば」、「わくわく交流会」など色々なジャンルの講座や講演会を企画・実施し、お母さんの育児疲れの解消や学びの場を提供しています。



●親育ち講座（NP・いっぽ）

NP…子育てに不安や負担を感じる家庭が増え、それに対応するために開発された、親育ちプログラム「ノーバディーズパーフェクト」を実施し、親が持つ子育ての力を強め、子どもが健やかに育つことを目指します。

いっぽ（IPPO）…赤ちゃんとも母親の子育てが楽しくなる講座。第一子で生後2～6カ月の乳児母子を対象とし、育児の不安やストレスの最も高い時期に人とつながり、ベビーマッサージやあやし歌を通してわが子を慈しむことで、子育ての楽しさを感じ、良好な母子関係の土台をつくることを目的とします。



●子育て広場

親子でゆっくりとくつろげる、ふれあいスペースを支援室に用意しています。



●子育て支援ネットワークづくり

市内6カ所の子育て支援センターや関係機関との連携を図りながら、子育て支援のネットワークづくりを目指しています。

【子育て支援センター】

- ①くるみの家（わかさ園保育所）
- ②ころころクラブ（おさなご園）
- ③Babyぱんたか・すくすく（清華保育園）
- ④たからっこ（心香保育園）
- ⑤しゅんよう（春陽保育園）
- ⑥みどり（みどり保育園）

●育児サークル

毎月、市内の公民館などで育児ボランティアの協力のもと、楽しい親子のつどいを開催しています。

●養育支援訪問

養育支援が特に必要な家庭を養育支援相談員が訪問し、子育ての相談やサポートをしています。

▶子育て支援室開館時間 月曜～金曜（祝日を除く）

9時30分～16時（子育て相談は16時30分まで）

▶問い合わせ先 子育て支援室（☎62-4015）

市・県民税は給与天引き（特別徴収）で納めましょう

長崎県下市町および県では、平成 27 年度までに個人住民税の特別徴収を完全実施します。

給与所得がある人で、これまで個人住民税を自分で納付（普通徴収）していた人も、給与天引き（特別徴収）されることになります。これに伴い、所得税と同様に事業主による徴収と納入が必要となります。

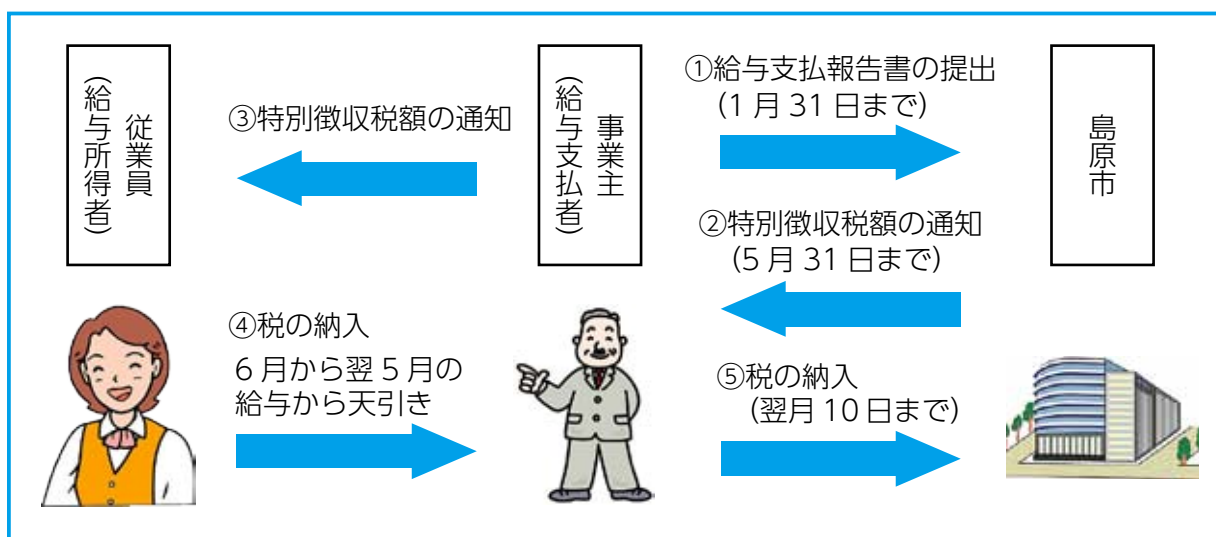
●市・県民税の特別徴収とは

- ①事業主（給与支払者）が、所得税の源泉徴収と同様に従業員（給与所得者）に毎月支払う給与から市・県民税を徴収（天引き）して納入する制度です。
- ②所得税の源泉徴収義務がある事業主は、法律および条例により、特別徴収義務者として従業員から市・県民税を特別徴収するよう定められています。

●特別徴収のメリット

- ①従業員が金融機関などで納税する手間が省けます。
- ②毎月給与から天引きされるので、納め忘れがありません。
- ③普通徴収（年税額を 4 回に分けて自分で納付）に比べ、毎月給与から天引き（年税額を 12 回に分けて納付）されるので、1 回当たりの負担が少なくて済みます。

●特別徴収の事務の流れ・手続き



●税額の計算

市・県民税の特別徴収は、所得税の源泉徴収とは異なり、事業主や従業員が税額を計算したり年末調整をする必要はありません。市が従業員ごとの税額を計算し、事業主を通じて従業員へお知らせします。

●特別徴収への切り替え

- ①事業主が毎年 1 月 31 日までに提出する給与支払報告書（総括表）の特別徴収の欄に従業員数を記入し税務課へ提出してください。
- ②年度途中で普通徴収から特別徴収へ切り替える場合は、事業主が特別徴収切替依頼届出書を税務課へ提出する必要があります。ただし、普通徴収（自分で納付）分の納期限が過ぎた税額は切り替えできません。

▶問い合わせ先 税務課市民税班 (☎ 63-1111 内線 171)

消費税および地方消費税の納税は期限内に

4月1日から、消費税および地方消費税率が8.0%になりました。8.0%の税率は、経過措置が適用されるもの（※）を除き、4月1日以降に行われる資産の譲渡などに適用されます。

※経過措置が適用されるものは、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）を参照してください

課税事業者は、期限内納付のために納税資金の積み立てをお願いします

次の表は、簡易課税制度適用事業者用に、業種別に積立目安月額を表示したものです。

※例えば、小売業で課税売上高が2000万円の場合、月々の積立額は約2万7000円（各月売上高×売上に対する納税額の目安率1.6%）となります

区 分		卸売業 (第1種事業)		小売業 (第2種事業)		農 業、 林 業、 漁業、建設業、 製 造 業 など (第3種事業)		飲食店業、金 融・保険業など (第4種事業)		不動産業、運 輸通信業、サー ビス業 など (第5種事業)	
みなし仕入率		90%		80%		70%		60%		50%	
売上に対する 納税額の目安率		0.8%		1.6%		2.4%		3.2%		4.0%	
年間課税 売上高	各 月 売上高	年間 税額	積立 目安 月額	年間 税額	積立 目安 月額	年間 税額	積立 目安 月額	年間 税額	積立 目安 月額	年間 税額	積立 目安 月額
1000	84	8	0.7	16	1.4	24	2.0	32	2.7	40	3.4
1500	125	12	1.0	24	2.0	36	3.0	48	4.0	60	5.0
2000	167	16	1.4	32	2.7	48	4.0	64	5.4	80	6.7
2500	209	20	1.7	40	3.4	60	5.0	80	6.7	100	8.4
3000	250	24	2.0	48	4.0	72	6.0	96	8.0	120	10.0

(単位：万円)

※注1 上記積立目安額の計算は、簡便なものとするため、経過措置が適用されるものは考慮していません

※注2 平成26年1月1日現在のみなし仕入率に基づき計算しています

※注3 課税事業者の申告所得税および復興特別所得税が赤字申告となるような場合であっても、消費税および地方消費税を納付していただく必要が生じる場合があります

任意の中間申告制度の創設

●制度の概要

直前の課税期間の確定消費税額（地方消費税額を含まない年税額）が48万円以下の事業者（中間申告義務のない事業者）が、任意に中間申告書（年1回）を提出する旨を記載した届出書を納税地の所轄税務署長に提出した場合には、当該届出書を提出した日以後にその末日が最初に到来する6月中間申告対象期間から、自主的に中間申告・納付することができることとされました。

●適用開始時期

個人事業者の場合には平成27年分から、また、事業年度が1年の法人については、平成26年4月1日以後開始する課税期間（平成27年3月末決算分）から適用されます。

▶問い合わせ先 島原税務署（☎62-3281）

保健センターからのお知らせ

40 歳以上の皆さん、胸部レントゲン検診は受けましたか？

次の日程で、胸部レントゲン検診（集団）を追加で実施します。まだ、受診が済んでない人は、受診しましょう。



▶日程および会場

日 時	受付時間	会 場
11 月 4 日（火）	9 時 30 分～ 10 時 30 分	市保健センター
	18 時 30 分～ 20 時	
11 月 10 日（月）	9 時 30 分～ 10 時 30 分	有明保健センター

※右記の日程でも、胸部レントゲン検診を実施しています

- ▶検診料 無料
- ▶持参品 健康手帳
- ▶その他 検診会場で、大腸がん検診を希望する人に採便容器を配布します

▶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）

島原市国民健康保険に加入の 40 歳～74 歳までの皆さん、特定健診は受けましたか？

次の日程で、特定健診（集団）を追加で実施します。また、同時に胸部レントゲン検診も実施します。まだ、受診が済んでない人は、早めに受診しましょう。

なお、個別健診は、市内指定医療機関で 11 月 29 日（土）まで受診できます。

▶日程および会場（受付時間：13 時～14 時）

日 時	会 場
11 月 4 日（火）	市保健センター
11 月 5 日（水）	森岳公民館
11 月 6 日（木）	白山公民館
11 月 7 日（金）	安中公民館
11 月 10 日（月）	有明保健センター
11 月 12 日（水）	医師会館
11 月 13 日（木）	三会農村環境改善センター

- ▶健診料 無料
- ▶持参品 島原市国民健康保険証、特定健康診査受診券、介護保険証（お持ちの人のみ）



健康コラム

治らない痛み「慢性疼痛」について

長崎県島原病院 麻酔科
ペインクリニック 柴田 茂樹

●慢性疼痛とは

慢性疼痛は 3 カ月以上続く痛みで、関節リウマチや変形性膝関節症などの慢性疾患による痛みのほかに、脳卒中・脊髄損傷後の痛みや糖尿病性神経障害による痛みなど神経が傷ついて生じる痛み、ケガや手術の傷が治った後も残る痛み、腰痛症や線維筋痛症など原因がよく分からない痛みなどその原因はさまざまです。我が国のがんによる痛みを除く慢性疼痛の有病率は約 23%、全国でおよそ 2000 万人が慢性疼痛に苦しんでいると言われています。

●痛みが治らない理由～痛みの悪循環～

痛みが生じたときに適切な治療をせずにそのまま放っておくと、血行の悪い状況が続いて「痛みを起こす物質」が多く作られるようになります。

この「痛みを起こす物質」は血管を収縮させる

ため、さらに血行を悪化させ「痛みを起こす物質」が増える、という悪循環を引き起こします。

そのために痛みの原因がなくなっても痛みを取り去ることができず、痛みにはばかり注意が向いて眠れなくなり、不安や恐怖からうつ病になってますます痛みにとらわれて症状が重くなるという事態に陥ることもあります。

●慢性疼痛の予防と治療

原因が何であっても痛みがあれば我慢せず、速やかに適切な治療を行うことが大切です。痛みが治まらず長引く場合は、慢性疼痛に移行してしまったかもしれません。慢性疼痛は通常の痛みの治療が効かないことが多く、特殊な治療を必要とすることもあるため、できるだけ早くかかりつけの医療機関に相談してください。

▶問い合わせ先 島原病院（☎ 63-1145）



さあいこう！島原

検索



Cover Photo

さあいこう！島原
地域団体



いいね！

フォローする

メッセージ

タイムライン

基本データ

写真

レビュー

いいね！

ページ運用規程

お問い合わせ

～ Facebook で島原の旬な情報を発信してみませんか～

島原情報マイスター認定講座 受講生募集！

島原の旬な情報を市内外に発信することを目的に「島原情報マイスター認定講座」を開催します。講座はフェイスブックなどを利用した情報発信に関する内容となっており、一定基準を満たした受講生を「島原情報マイスター」に任命し、リアルタイムな情報を発信していくものです。魅力ある島原を多くの人に知ってもらえるよう情報発信していきましょう！

▶対象者 次の条件をすべて満たす人

- ①市内在住または市内に勤務している人
- ②島原の旬な情報を発信したいと思っている人
- ③島原情報マイスター認定講座（全5回）に参加できる人

▶募集人数 20人

※申込多数の場合は、参加申込書の記載内容を参考に決定します

▶申込期間 11月4日（火）～11月14日（金）

▶申込方法 市ホームページ掲載の申込書または各公民館備え付けの申込書に必要事項を記入の上、政策企画課へ持参または郵送、FAX、電子メールで申し込んでください

▶申し込み・問い合わせ先 政策企画課メディア戦略班（☎63-1111 内線146）、FAX62-8007、電子メール：seisaku@city.shimabara.lg.jp



島原情報マイスター認定講座

- ▶とき 11月21日（金）・28日（金）、12月5日（金）・12日（金）・19日（金）（全5回）
※時間はすべて19時～20時30分

▶ところ 杉谷公民館

▶主な講座内容

- ①タブレット（iPad）の使い方
- ②フェイスブック・YouTube（ユーチューブ）を利用した情報発信
- ③写真や動画の編集

- ▶その他 ①講座で使用するタブレットやパソコンは市で準備します
②講座の中で、フェイスブックとグーグルアカウントを取得していただきます



芸術の秋を堪能

市美術展覧会

10月1日から5日まで島原文化会館で市美術展覧会が開催されました。

展覧会には、絵画・書道・写真・工芸・陶芸など430点もの作品が展示され、訪れた人は郷土芸術家たちの力作に見入り、芸術の秋を堪能しました。



スポーツの秋を楽しむ

市民体育祭 大運動会

10月6日、市営陸上競技場で市民体育祭大運動会を開催し、市民約4000人がスポーツの秋を楽しみました。

また、「長崎がんばらば国体・長崎がんばらば大会」の直前イベントを行い、国体開催の機運を盛り上げました。

結果は次のとおりです。

部 門	1 位	2 位
大運動会（少年の部）	有 明	安 中
大運動会（一般の部）	三 会	有 明
大運動会（総合）	有 明	三 会
知事杯	有 明	



精巧にできた島原城

島原城軸組模型を寄贈

10月8日、島原工業高校の生徒が島原城天守閣復元50周年に合わせて製作した「島原城天守閣軸組模型」（高さ約2m）を市に寄贈しました。

寄贈された模型は島原城天守閣3階に展示されています。



仁田峠と紅葉

毎月、島原半島内のジオサイトやその見どころを紹介するこのコーナー。今回は仁田峠の紅葉について紹介します。

イチヨウの葉が黄色くなる理由

木の葉の中には、色のもとになる2つの物質が含まれています。一つは緑色のクロロフィル、もう一つは黄色のカロテノイド(カロチン)です。通常は、カロテノイドよりクロロフィルの方が多く含まれているので、葉は緑色をしています。ところが秋になり、気温が下がってくると、緑色のクロロフィルが分解されて量が減り、隠れていたカロテノイドが目立つようになるため、葉は黄色くなります。カエデの一部やイチヨウの葉が黄色くなるのはこのためです。

日当たりのよい葉はきれいに赤く染まる

一方、気温が下がってくると、樹木は同時に葉からの水分の余分な蒸散を防ぐために、葉の付け根を締め、木の幹と葉との養分の行き来を断ち切ります。すると、それまで光合成によって葉の中に蓄えられていた樹木のエネルギー分(糖分)と、葉の中にあるタンパク質(アミノ酸)がくっついて、アントシアニンという物質ができます。これは熟したリンゴやブドウなどに含まれる赤や紫の色素で、太陽光に当たる場所ほどアントシアニンがたくさん作られることから、日当たりのよい枝の葉はきれいに赤く染まります。



ジオの恵み

紅葉する木はまとめて落葉樹と呼ばれるのに対し、一年中緑色の葉を付けている木は常緑樹と呼ばれます。標高約1000mの仁田峠周辺は、カエデやヤマボウシなどの落葉樹と、モミやツガなどの常緑樹が混在する気候条件下にあり、多種多様な植物が生えています。これら多様な植物が生えているからこそ、毎年秋には赤、黄、緑に彩られた山の美しい紅葉が楽しめるのです。この紅葉は、まさに雲仙火山の噴火が創り上げた絶妙な自然環境が、私たちにくれた贈り物と言えるでしょう。

国の天然記念物に指定されている「普賢岳紅葉樹林」を見に、仁田峠に出かけてみませんか。
今回は「島原半島が生まれた場所・早崎半島」を紹介します。



妙見岳の美しい紅葉

「阿蘇ジオパークジオツアー」参加者募集



世界ジオパークに認定された「阿蘇ジオパーク」を楽しむジオツアーを開催します。現地ガイドの説明を聞きながら、日本最大規模のカルデラの絶景を楽しんでみませんか？

▶と き 12月7日(日) 8時集合 19時30分解散

▶ところ 阿蘇(熊本県)

▶集合・解散場所 島原市役所 東側駐車場

▶定員 40人(先着順)

▶参加費 大人3500円、小学生2000円、3歳以上の幼児1000円(参加費には集合場所からの交通費、昼食代、ガイド料、保険料を含む)

▶申込方法 11月21日(金)までに島鉄観光(☎63-2341)へ電話で申し込んでください

▶問い合わせ先 島原半島ジオパーク協議会(☎65-5540)



育児ワンポイント 親子で楽しむ読書の秋

小さい子どもたちは、身近な生活に関する絵本が大好き。繰り返し読んで自分の中に取り込んでいきます。大きくなってくると、物語の世界も楽しめるようになります。

秋の夜長、おうちでのんびりお子さんと絵本を読んで素敵な時間を過ごしてみませんか？



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。

▶ **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

▶ **申し込み先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)

開催日	時 間	場 所	講座内容
11月19日 (水)	10時30分～	有明保健センター	楽しいダンスとストレッチ (講師：佐藤美由紀先生)
12月1日 (月)	11時30分	市保健センター	ベビーダンス (講師：森本洋子先生)



ダンスとストレッチ



ベビーダンス



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、お友達と楽しい時間を過ごしてみませんか。

11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)	11月4日 (火) 秋を楽しもう	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	11月5日 (水) 親子でゆったりヨガ	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	11月6日 (木) 救急法を学ぼう	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	11月11日 (火) 秋のクッキング	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	11月20日 (木) 交通安全教室	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	11月27日 (木) 楽しいクッキング	市保健センター



寒ざらし



人参・小松菜の蒸しケーキ

※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

― 藩王改易、その時島原城は： ―

1668年(寛文8)2月、島原藩主・高力高長が改易(※)武士の身分をはく奪し、城・屋敷を没収すること)に処せられます。改易の理由は諸説ありますが、藩政に混乱を来たしていたことは間違いないようです。

この改易に際し、中津藩主・小笠原長勝(本丸)と平戸藩主・松浦鎮信(二の丸)の2人が島原城受取を命ぜられ、一定量の騎馬や武具の動員(軍役)が言い渡されます。

平戸に伝わっている資料によると、3月に恒例となっている長崎行きを急遽中止し、幕府や城受取を担当する各大名と連絡を取りました。

4月、平戸を出陣した平戸藩の軍勢は、10日の行程を経て島原入りし、島原城を受け取ります。平戸藩の持ち場であった田町門口では、鉄炮や弓矢をいつでも発射できるよう準備するなど、厳戒態勢で城の受取に臨んでいます。

実際、平戸藩としては命ぜられた軍役だけでは不安で、密か

に先発隊を島原に送るなど、兵力増強のための隠ぺい工作が行われたようです。

島原の乱以降、戦乱がなくなり久しい中、戦時同様の想定が平戸藩にはありました。

また、めったにない武家としての面目躍如の機会と受け取ったようで、出陣を志願する平戸藩士も多かったようです。

5月、在番担当の臼杵藩・稲葉家臣に引き渡し、平戸藩の軍勢は帰途へつきます。

次の島原藩主・松平忠房が島原城入りする翌年9月まで、臼杵藩が留守を預かりました。(松平文庫学芸員 吉田 信也)



二の丸 (図左上) と田町門 (右下)
(松平文庫蔵『藩土屋敷図』)

クローズアップ Close Up!



サッカー2級審判員
堀川うららさん

10月18日から同月21日まで開催された「長崎がんばらんば国体」サッカー競技(女子)の試合に、本市出身で現在、関東の大学に在学中の堀川うららさんが、副審として出場しました。

堀川さんは、ルールの理解はもちろんのこと、体力面、実践能力が高く必要とされる「サッカー2級審判員」の資格を有し、地元開催の国体で審判員の大役を務めました。

審判を始めたきっかけは、島原の女子サッカーチーム「アンベリール」に所属する2級審判員の資格を持つコーチからの誘いでした。

堀川さんは「最初は軽い気持ちで始めたんですが、やっているうちに楽しくなり、出会った多くの方々とのご縁で今日までできました」と話してくれました。

印象に残った試合をお聞きすると「島原と佐賀の中学生男子の試合で、試合後、子どもたちから『僕たちの試合で、また笛を吹いてもらえますか』と言ってくれたことが、すごく嬉しくて印象に残っています」と笑顔で話してくれました。

また、将来の夢についてお聞きすると「女子1級を取得し、なでしこリーグ(日本女子サッカーリーグ)で笛を吹き、できれば2020年の東京オリンピック女子サッカー競技に携わることができれば」と話す堀川さん。

選手として、また審判員として、1試合1試合を大切に、大きな夢に向かって、堀川さんは今日もピッチを走り続けます。



堀川さんはサッカー競技(女子)2試合に審判員として出場しました

きれいな身体づくり

「女性のための健康講座」参加者募集

いつまでも若々しくいたい人、最近ちょっと体型が気になりはじめた人、生活習慣病が心配な人、今こそ健康づくりのチャンスです。

▶日 程

と き	内 容
11月25日(火)	自分のからだを知ろう
12月16日(火)	楽しく運動しよう
1月20日(火)	理想の体重を維持しよう
2月17日(火)	更年期を笑って過ごそう
3月24日(火)	ヘルシー料理を作ろう

※時間はいずれも13時30分～15時30分

▶ところ 市保健センター

▶対象者 40歳～69歳の女性

▶募集人数 30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター

がんの早期発見のため

「大腸がん検診」を受けましょう

市では、40歳以上の市民を対象とした大腸がん検診を実施しています。

がんの早期発見のため、平成26年4月以降、まだ検診を受けていない人は、ぜひ大腸がん検診を受けましょう。

▶申込期間 12月20日(土)まで

▶容器配布場所

市保健センター、有明保健センター、市内指定医療機関、結核・肺がん検診会場(集団)

▶検査内容 便潜血反応検査

▶自己負担額 600円

※70歳以上および後期高齢者医療被保険者、市民税非課税および生活保護世帯、無料クーポン券対象者(40・45・50・55・60歳でクーポン券が届いている人)は無料

▶問い合わせ先 市保健センター

65歳以上の人を対象とした転ばない体づくり

「転倒予防教室」参加者募集

▶日 程 (時間はいずれも13時30分～15時)

と き	内 容
11月26日(水)	講話「健康長寿の秘訣」など
12月24日(水)	転倒予防体操など
1月28日(水)	食事のコツ、転倒予防体操
2月25日(水)	レクレーション、転倒予防体操
3月25日(水)	転倒予防体操、脳活性化ゲーム

▶ところ 杉谷公民館

▶募集人数 30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ先 市保健センター

健康と福祉に関するイベントが盛りだくさん

「島原市健康福祉まつり」を開催します

健康や福祉に対する関心を高め、明るい地域社会づくりを目指すため、「島原市健康福祉まつり」を開催します。



▶と き 11月23日(日) 10時～

▶ところ 有明総合文化会館、有明体育館、有明公民館

▶内 容 健康・介護予防相談、各種作品展、体験コーナー、スタンプラリーなど

▶問い合わせ先 市保健センター

健康づくり推進員からのお知らせ①

「うたって♪歌って♪健康づくり」

子どもの頃にうたった懐かしい歌、季節を感じる歌をみんなでうたいます。大きな声を出すことで、心も身体もリフレッシュしましょう。

▶と き 11月19日(水)

13時30分～15時

▶ところ 霊丘公民館

▶講 師 山口幸子 先生

▶問い合わせ先 市保健センター



健康づくり推進員からのお知らせ②

「みんなで笑って健康づくり」

楽しいエクササイズで健康づくりに取り組みましょう。「笑いヨガ」で免疫力をアップし、「スクエアステップ」で脳を活性化！気軽に参加してください。

▶と き 11月21日(金)

13時30分～15時

▶ところ 市保健センター

▶問い合わせ先 市保健センター



11月

休日当番のお医者さん
歯医者さん

※ 10月17日現在の内容です

市内当番医 9時～18時	市内当番診療科目
市外当番医 9時～17時	内科 外科
当番歯科医 9時～12時	小児科 整形外科

日	医療機関	電話番号
2日(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
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	いなだ歯科 加美町	62-2901
3日(月)	魚住医院 城内一丁目	63-2286
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	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
9日(日)	山口歯科医院 新町一丁目	62-3016
	坂本内科医院 親和町	63-4641
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	寺田歯科診療所 新町二丁目	62-4427
16日(日)	くすのきクリニック 有明町大東	68-5500
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本医院 雲仙市愛野町	36-0053
	みやざき歯科 湖南町	62-7300
23日(日)	喜多内科医院 弁天町二丁目	62-5101
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	大岡歯科医院 弁天町一丁目	63-7616
24日(月)	おかもと内科 柏野町	65-0500
	石橋こどもクリニック 新町一丁目	65-0008
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	愛野診療所 雲仙市愛野町	36-0009
	大場歯科医院 浦田一丁目	62-4579
30日(日)	しろたに内科クリニック 北門町	65-0222
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	松尾胃腸科外科医院 雲仙市国見町	78-1000
	みなと歯科医院 中組町	63-1747
12月7日(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	梅津医院 雲仙市国見町	78-5156
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711

● 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

11月	月	便の色と病気
	火	緊急手術を要するおなかの痛み
	水	水痘ワクチンを受けましょう
	木	眼球の打撲
	金	ドメスティックバイオレンス(DV)とは
	土・日	尿に泡が混じったら

健康しまばら21

糖尿病について考えよう

生活習慣病の代表ともいえる糖尿病。

平成24年の国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」約950万人と「糖尿病の可能性が否定できない人」約1100万人を合わせると、糖尿病の可能性のある人が全国に約2050万人いると推定されています。

しかしながら、糖尿病が強く疑われる人の約3割は、ほとんど治療を受けたことがなく、糖尿病に気付かないままの人が多くいるのが現状です。



島原市民の糖尿病への関心度は？

平成25年度に策定した「健康しまばら21計画(第2次)」の中で、生活習慣病と聞いて気になる病気を市民に尋ねたところ、次のような結果が出ました。

1位	2位	3位	3位
がん (46.2%)	高血圧 (39.2%)	肥満 (36.7%)	糖尿病 (36.7%)

病気などが気になる一方で、血糖値に対し、あまり意識していないという結果も出ています。

日ごろから血糖値を気にしていますか

はい(約30%) いいえ(約70%)



島原市民の現状は？

平成24年度の特定健康診査の結果では、血糖値が高めの人は、62.5%で、半数以上の方が血糖値が高い状態でした。

これは、長崎県内でもかなり高い割合となっており、島原市民は「糖尿病の可能性が否定できない人」が多いのが現状です。

糖尿病にならないために

①日ごろから糖尿病に関心を持ち、年に1度は健診を受診し、自分の血糖値がどれくらいあるのかを確認しましょう

②血糖値が高いと言われたら「自覚症状が無いから」とそのまま放置せずに、かかりつけの医師に相談しましょう

定期的に血糖検査を受け、食事や運動など日常生活についての指導を受けることが大切です。



※糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなる病気です。インスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることが原因となり引き起こされます

※糖尿病の疑いがあるかどうかは、血糖やHbA1cといった血液検査で血液中のブドウ糖の量を調べることで確認ができます。数値が高くなると糖尿病が疑われます

好評につき第2弾！

初めての人のためのパソコン教室 ～超初心者編～

パソコンの基礎から文字入力、ワード（簡単な文書作成）までを学びます。

- と き 11月13日(木)・17日(月)・20日(木)・25日(火)・27日(木)
12月1日(月)・4日(木)・8日(月)・11日(木)
19時30分～21時(計9回)
- ところ 森岳公民館
- 参加料 無料
- 対象者 パソコンを操作したことがない人
- 募集人数 12人(先着順)
- 申込期間 11月6日(木)～11月12日(水)
- 問い合わせ先 森岳公民館



～暮らしを豊かに、お花で作ろう可愛い小物～ お花の小物づくり教室

枯れない花(プリザーブドフラワー)を使用し、可愛いポットを作ってみませんか。

- と き ①11月18日(火) 13時30分～
②11月20日(木) 19時30分～
※①、②ともに内容は同じ
- ところ 白山公民館
- 参加料 無料(ただし、各回、材料費1500円が必要)
- 募集人数 各回15人
- 問い合わせ先 白山公民館



レザークラフト教室

手触りが柔らかいソフトレザーでポーチを作ってみませんか。
14cmファスナーの小物入れサイズです。

- と き 11月27日(木) 19時30分～
- ところ 三会公民館
- 参加料 無料(ただし、材料費700円が必要)
- 募集人数 20人
- 問い合わせ先 三会公民館



ママと赤ちゃんの音あそび

赤ちゃんでも奏でることができる癒しの楽器「ライアー」を使って、赤ちゃんの心と脳にいいことしませんか？赤ちゃんの心の安定と感性の芽を育てます。

- と き 11月19日(水) 10時～
- ところ 三会公民館
- 参加料 無料
- 募集人数 10組(0～1歳児と保護者)
- 問い合わせ先 三会公民館



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)

羊毛フェルト講座

ニードルという針を使って、チクチク刺していくだけで、ふわふわフェルトの可愛い形が出来上がります。

- と き 11月12日(水)・19日(水)
19時30分～21時
- ところ 杉谷公民館
- 参加料 無料(ただし、材料費500円が必要)
- 募集人数 10人
- 申込期間 11月5日(水)～11月11日(火)
- 問い合わせ先 杉谷公民館

有明女子会キララ☆ 第三弾！ 簡単マフラーづくり

簡単にできる「あったか～い」ふあふあマフラーに挑戦してみませんか？

- と き 11月19日(水)
19時30分～
- ところ 有明公民館
- 参加料 300円
- 募集人数 20人
- 持参品 針、糸、はさみなど
- 申込期限 11月14日(金)まで
- 問い合わせ先 有明公民館



くらしの 情報

募集

市長と新成人との座談会 参加者募集

来年成人式を迎える新成人と市長が、将来の夢や島原のまちづくりなどについて懇談する座談会を開催します。新成人の思い出に参加してみませんか。

▼とき 1月4日(日) 13時30分

▼ところ 有明総合文化会館

▼募集人数 14人(各地区男女1人)

※応募多数の場合は調整します

▼対象者 平成27年島原市成人式の対象者

▼応募期限 11月21日(金)まで

▼応募方法 秘書人事課、有明支所および各地区公民館に備え付けの応募用紙に必要事項を記入

■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/>

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127)

ジュニア・バレーボール教室 参加者募集

▼とき 12月3日(水)・17日(水)、
1月21日(水)・28日(水)、2月4日(水)、
3月4日(水)・18日(水) 17時
～18時

▼ところ 市霊丘公園体育館・弓道場

▼対象者

○男子…小学1～6年生

○女子…小学1～3年生

※いずれも保護者の送迎が必要

▼参加料 500円(保険料含む)

▼持参品 体育館シューズ、運動のできる服装

▼募集人数 60人(先着順)

▼申込方法 市霊丘公園体育館・

弓道場へ電話で申し込んでください

▼応募期限 11月28日(金)まで

▼応募・問い合わせ先 市霊丘公園体育館・弓道場(☎③2206)

島原商業高校地域開放講座 「ワード」で文書を作ろう(基礎編)

▼とき 12月3日(水)・5日(金)・
8日(月)・10日(水)・11日(木) 19時
～21時

▼ところ 島原商業高校

▼対象者 ワードソフト初心者

▼内容 ワードの基本的な使い方やビジネス文書作成、年賀状デザインなどを学びます

▼テキスト代 540円

▼募集人数 20人(応募多数の場合は抽選)

▼応募期限 11月25日(火)まで

▼応募・問い合わせ先 社会教育課(☎内線651)

島原工業高校地域開放講座 「エクセル」入門

▼とき 12月17日(水)・18日(木)・
19日(金) 19時～21時

▼ところ 島原工業高校

▼対象者 パソコンを操作したことがある人

▼内容 エクセルでマクロ機能を用いた家計簿の作成

お知らせ

燃やせるごみの 全地区収集・代替収集日

11月4日(火)・25日(火)は、市内全ての地区の燃やせるごみを収集します。ごみを出す際は、8時までに指定の場所へ出していただく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)

ひとり親家庭の 食育研修・クリスマス会

ひとり親家庭の皆さんの交流と食についての研修を目的としたクリスマス会を開催します。

▼とき 12月14日(日) 9時30分～13時30分

▼ところ 市保健センター

▼対象者 ひとり親家庭の親子ども

▼内容 親子クッキング、クリスマス小物づくりなど

▼参加料 無料

- ▼持参品 エプロン、三角巾
- ▼申込期限 12月5日(金)まで
- ▼申し込み・問い合わせ先 島原市母子寡婦福祉会(☎080・4280・5147) または子ども課(☎家庭班(☎内線279))

ひとり親(母子・父子)福祉医療費受給者証の更新

- ひとり親福祉医療費受給者証の更新手続きを次のとおり行います。
- ▼受付期間 11月10日(月)～11月14日(金)
- ▼受付場所 子ども課または有明支所
- ▼持参品 福祉医療費受給者証、更新通知、保険証、印鑑
- ▼問い合わせ先 子ども課(☎家庭班(☎内線278))または有明支所(☎内線506)

小・中学校給食用物資納入業者募集説明会の開催

- 学校給食用物資の適正かつ円滑な供給を図るため、平成27年度の学校給食用物資納入業者を募集します。希望する業者は、次の説明会に出席してください。
- ▼日程
- 11月13日(木) 14時から(野菜、果物)、15時から(肉類)

- 11月14日(金) 14時から(かまぼこ、豆腐、麺類、こんにゃく、みそ、しょうゆ)、15時から(その他)
- ▼ところ 有明総合文化会館
- ▼資格 島原市内に店舗または営業所、事務所などがある業者
- ▼申し込み・問い合わせ先 島原市学校給食事務所(☎2750)

夜間などの小児救急電話相談



- 夜間、子どもの急な病気やケガなどの際、保護者が対処に戸惑うときや医療機関を受診すべきか判断に迷ったときに、家庭での対処方法や医療機関の受診の要否について、看護師・保健師または必要に応じて小児科医が電話で相談に応じる「長崎県小児救急電話相談センター」が開設されています。
- ▼相談日・時間 毎日(365日) 19時～翌朝8時
- ▼対象者 おおむね15歳未満の子どもの保護者など
- ▼相談電話番号
- 一般電話のプッシュ回線、携帯電話、公衆電話：短縮電話番号#8000
- ダイヤル回線：095・822

- ・3308
- ▼相談料 無料(通話料は自己負担)
- ▼問い合わせ先 県医療政策課(☎095・895・2461)

DOVOC(土木)フェア2014

- 11月18日の「土木の日」に合わせて、雲仙・普賢岳噴火災害からの復興など島原半島内の土木事業についての紹介パネルを展示します。また広島土砂災害での国土交通省緊急災害対策派遣隊が実施した被害状況調査などのパネル展、無人化施工体験コーナー、測量体験コーナーなどがあります。
- ▼とき 11月22日(土) 10時～17時
- ▼ところ 一番街アーケード内(ゆとろぎの湯前)
- ▼参加料 無料
- ▼問い合わせ先 雲仙復興事務所(☎644171)

平成26年度第2回消防設備士試験

- ▼とき 1月25日(日) 10時～
- ▼ところ 長崎大学文芸キャンパス(長崎市文教町)
- ▼試験の種類 甲種(特類・第1類～第5類)、乙種(第1類～第7類)

- ▼申請方法 書面申請または電子申請
- ▼受付期間
- 書面申請 11月17日(月)～11月28日(金)
- 電子申請 11月14日(金)～11月25日(火)
- ▼問い合わせ先 消防試験研究センター長崎県支部(☎095・822・5999)

甲種防火管理者資格取得講習会

- ▼とき
- 11月27日(木) 9時～15時
- 11月28日(金) 9時～15時30分
- ▼ところ 島原地域広域市町村圏組合消防本部
- ▼受講料 3500円(テキスト代)
- ▼申込期限 11月21日(金)まで
- ▼問い合わせ先 消防本部予防課(☎5857) または島原消防署(☎20119)

長崎県の最低賃金が改正されました

- 平成26年10月1日から長崎県の最低賃金が13円引き上げられ、「1時間677円」に改正されました。労働者に支払う賃金が最低賃金以上かどうかを確認し、最低賃金違反にならないようにしましょう。

▼問い合わせ先 長崎労働局労働基準部賃金室 (☎095・801・0033) または島原労働基準監督署 (☎0957⑥5145)

「労働条件相談ほっとライン」を開設します

平日夜間・土日にも、誰でも労働条件に関して、無料で相談できる電話相談窓口「労働条件相談ほっとライン」を開設しています。

違法な時間外労働・過重労働による健康障がい・賃金不払い残業などの労働基準関係法令に関する問題について、専門知識を持つ相談員が、法令・裁判例などの説明や各関係機関の紹介などを行う電話相談です。

電話相談は、労働者・使用者に関わらず誰でも無料で、利用できます。

▼開設期間 平成27年3月31日(火)まで

▼受付時間

○平日(水曜は休み) 17時～22時
○土曜・日曜 10時～17時
※12月6日(土)は12時～17時
※12月29日～1月3日は休み
▼受付電話番号 ☎0120・811・610

島原農業高校「農業祭」

▼とき

○11月8日(土) 9時30分～15時
○11月9日(日) 9時30分～13時30分

▼ところ

島原農業高校

▼内容 農産物の即売、食物バザー、学習成果の展示など

▼問い合わせ先 島原農業高校(☎5135)

長崎県立ろう学校「文化祭」

▼とき 11月16日(日) 9時10分～15時

▼ところ 長崎県立ろう学校(大村市植松)

▼内容 長ろう太鼓、伝統芸能、日用食器・家具の展示など

▼問い合わせ先 長崎県立ろう学校(☎0957⑤2444)

「長崎いのちの電話」

開局20周年記念講演会

▼とき 11月8日(土) 14時～16時

▼ところ サンプリエール(長崎市元船町)

▼講演 「寄り添ってつなぐ」と講師・岡野雄一氏

▼入場料 無料

▼問い合わせ先 長崎いのちの電話事務局(☎095・843・4410)

国民年金コーナー

諫早年金事務所職員による年金出張相談(11月～1月)

▼とき 11月19日(水)・26日(水)、12月17日(水)、1月21日(水)・28日(水) 10時～15時

▼ところ 市民窓口サービス課口ビー

▼募集人数 20人

※11月26日・1月28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

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市県民税などの社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明した社会保険料(国民年金保険料)控除証明書または領収書の添付が必要になります。

そのため1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する控除証明書が、11月上旬に日本年金機構

から送付されますので、申告を行うまで大切に保管してください。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。

▼問い合わせ先 諫早年金事務所 国民年金課(☎0957②5166)

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

おゆずりください

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)

市庁舎建設設計プロポーザル 公開プレゼンテーション

市では、新庁舎の設計者を選定するため、参加業者によるプレゼンテーションを公開して行います。

詳しくは、広報しまばら 12月号でお知らせします。

▶とき 12月14日(日) 14時～
▶ところ 杉谷公民館
▶問い合わせ先 総務課行政班(☎内線151)

限定 2 万枚 島原を P R しながら、島原市特産品が当たるチャンス！

Wチャンス

贈った人も
もらった人も
当選のチャンス！

『島原の観光・特産品 P R 年賀はがき』

このはがきは、通常の郵便局くじ付き抽選のほか、本市独自の当選番号により、ハガキを受け取った人のほか、20 枚以上購入した人も含め、総勢 50 人に「島原市特産品」が当たります。



▶ 価 格 1 枚 52 円
(インクジェット紙・普通紙)

▶ 申込方法

島原城振興協会またはしまばら観光おもてなし課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、持参もしくは FAX で申し込んでください
※市ホームページからもダウンロードできます

▶ 引換開始 11 月中旬から (代金と引き換え)

▶ 当選発表

平成 27 年 1 月に抽選を行い、市ホームページおよび広報しまばらなどで当選番号を発表します

▶ 申し込み・問い合わせ先

- ・島原城振興協会 (☎ 62-4766)
- ・しまばら観光おもてなし課 (☎ 62-8019・FAX 62-8006)



限定 1 万枚 素敵な絵で観光都市・島原を P R

市では、観光都市・島原を全国に広く P R するため、市内の小・中学生から公募した作品を用いた「観光年賀絵はがき」を毎年作成しています。

平成 27 年版の観光年賀絵はがきの絵は、第三中学校 1 年の中村鈴々花さんが描いた「夏の島原城」が選ばれました。



「夏の島原城」
(中村鈴々花さん)

▶ 価 格 無料

※使用する際は、52 円切手を貼って利用してください

▶ 配布開始日 11 月 4 日 (火) ~

▶ 配布場所 各地区公民館など

▶ 問い合わせ先

しまばら観光おもてなし課
(☎ 62-8019)

しまばら 食育レシピ

11 月は「糖尿病予防月間」

野菜ときのこの友禅和え

1 人分栄養価

* エネルギー 78kcal * 脂質 4.3g * 食物繊維 2.3g

材料 (4 人分)	作り方
・本しめじ……………1 パック ・えのき茸……………1 束 ・酒……………小さじ 1 ・小松菜……………200g ・人参……………40g ・カニかまぼこ……………2 本 ・しらす干し……………大さじ 4 ・レモン (または酢) ……小さじ 2 ・薄口しょうゆ……………小さじ 2 ① マヨネーズ……………小さじ 2 ・レモンの皮……………少々 ・すりごま……………大さじ 2	① きのこは食べやすい長さに切り、人参はせん切りにして酒を振りかけて空炒りにし、ザルに上げ冷ましなが、汁を切る ② 小松菜は茹でて食べやすい長さに切り、汁を絞っておく ③ しらす干しは熱湯をくぐらせ、ザルで冷まし、カニかまぼこは細くさいて食べやすい長さに切る ④ ①を調味し、下準備しておいた①②③とレモンの皮のせん切り少々とすりごまを、食べる直前に和える

レシピ提供

島原市食生活改善推進員協議会



食後の高血糖を防ぐ『5カ条』

- ① 野菜から食べる…野菜の食物繊維が食後血糖の上昇を緩やかにします
- ② 食べすぎない…1 回量が多くなると血糖値は上がりやすくなります
- ③ 甘いものを重ねない…砂糖はごはんなどと比べると血糖値が上がりやすい食品です
- ④ 時間を決めて食べる…ダラダラ食べると、血糖値は常に高い状態となります
- ⑤ よく噛んで食べる…よく噛むことで消化されやすくなります



市民相談センターのご案内

11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〉

11月4日（火）13時～15時 古瀬行政相談委員

11月18日（火）13時～15時 大隅行政相談委員

〈有明福祉センター〉

11月5日（水）13時～15時 宇土行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

11月5日（水）13時～16時

◆不動産に関する相談（宅建協会）

11月17日（月）13時～17時

◆弁護士法律相談（弁護士）【要予約 月初めから予約受付】

11月20日（木）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）

11月26日（水）13時～16時

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

11月27日（木）10時～16時



納期限のお知らせ

- ・固定資産税（第4期）
- ・国民健康保険税（第5期）
- ・後期高齢者医療保険料（第5期）
- ・介護保険料（第4期）

の納期限は **12月1日（月）** 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177）
- 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）

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）

11月の休館日…4日（火）・10日（月）・17日（月）・25日（火）・30日（日）

有明図書館（☎68-5808）開館時間…9時～18時

11月の休館日…4日（火）・11日（火）・18日（火）・25日（火）・30日（日）

新刊図書紹介



「桃のひこばえ」

梶 よう子 著 集英社

剣術道場に通うおてんば娘・千歳に持ち上がった縁談。草花の知識を生かし、人々の悩みを解決してきた草介が、今度は悩みの当事者に？優しく温かな青春時代小説第2弾。



「瞳の犬」

新堂 冬樹 著 KADOKAWA

父から虐待を受けた介助犬トレーナー。飼い主に捨てられた黒のラブラドルレトリバー。彼らの小さな夢が奇跡を起こそうとしたが…。傷ついた犬とヒトが織りなす愛と感動の物語。

■「にじいろガーデン」

小川 糸 著 集英社

■「ダンデライオン」

河合 莞爾 著 KADOKAWA

■「水声」

川上 弘美 著 文藝春秋

■「警察回りの夏」

堂場 瞬一 著 集英社



11月の催し

島原図書館

■おはなしのじかん

1日（土）・15日（土）・29日（土）11時～

■としょかんまつり

8日（土）・9日（日）

（映画会・おはなしかい・スタンプラリーなど）

■おはなしひろば

22日（土）11時～

■郷土史を学ぼう会

22日（土）14時～

「南申山村庄屋古文書にみられる半島の歴史」

講師：茂 和夫 先生

「深溝世紀」 巻3

講師：松尾卓次 先生

■おはなしのじかん 0.1.2

26日（水）11時～

■ブックリサイクル（自宅に眠っている本をリサイクル）

○不要本の受付…11月9日（日）まで

○受け付けた本を皆さんに差し上げます（一人10冊まで）
…11月8日（土）・9日（日）

有明図書館

■としょかんまつり

2日（日）

（1日図書館員・スタンプラリー・工作広場など）

■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～

■読書パズルを完成させよう！ 11月29日（土）まで

いち市が微笑む。市が集う。市がときめく。



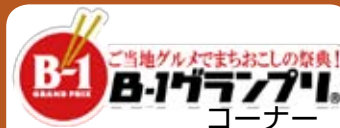
11/29 (土) 9:00 ~ 16:00
30 (日) 雲仙岳災害記念館前

島原半島の肥沃な大地、みがかれた湧水、森が育てた豊かな海。そんなジオの恵みに生産者のこだわりをつめ込んだ逸品を販売する“市”である「島原半島ジオ・マルシェ」。特大版となる今回は、地域の約 90 団体に加え、食のまちおこしを目的とした「B-1 グランプリ」出展団体のコーナーや、島原雲仙かまぼこまつりなど、楽しいイベントが盛りだくさん！ 30 日は「くまモン」も来るよ！ 皆さんのご来場をお待ちしています。



問い合わせ先 島原半島観光連盟 (☎ 62-0655)

イベント満載!!



出展予定団体 (順不同)

- ・小浜ちゃんぽん愛好会
- ・大村あま辛カレーうまか隊!
- ・対馬とんちゃん部隊
- ・日田やきそば研究会
- ・小倉焼うどん研究所
- ・田川ホルモン喰楽歩
- ・富士宮やきそば学会

時 間 両日 10:00 ~

島原雲仙かまぼこまつり

謎解き宝探し特別版

「第5回島原ふるさと産業まつり」開催

地元で採れた新鮮な農水産物や商工物産品の販売、バザーに加え、市内のご当地グルメナンバー1を決定する「しまばらのご当地グルメグランプリ」や島原の力自慢を競う「しまばら丸太早切大会」など、盛りだくさんのイベントを行います。

ご家族、ご友人など、お誘いあわせの上、お出かけください。

▶と き 11月22日(土)・23日(日) 10時~16時 (23日は15時まで)

▶ところ 島原復興アリーナ

▶問い合わせ先 産業政策課 (☎ 68-1111 内線 561)、島原ふるさと産業まつり実行委員会 (島原商工会議所内 ☎ 62-2101)



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 (10月1日現在)

人 口 47,430人 (前月比 - 39)
男 21,952人 (前月比 + 2)
女 25,478人 (前月比 - 41)
世帯数 19,200世帯 (前月比 + 10)
出生 25件 死亡 56件 転入 52件 転出 63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/>