

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/>

ジュニア・バレーボール教室 参加者募集

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)

▼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

▼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

▼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 こ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 こども課(☎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(☎4171)

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(☎0119)

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、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	- 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 - 小松菜は茹でて食べやすい長さに切り、汁を絞っておく - 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 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