

くらしの 情報

市営墓地使用者の募集

- ▼墓地名・区画の種類 大下墓地 (大下町) ……6㎡(1区画)
 - ▼受付期間 3月2日(月)～3月16日(月)
 - ▼申込資格 次の①または②に該当する人
 - ①市内に居住する人
 - ②市外居住者で次の要件の一つに該当する人
 - 本市に本籍を有する人
 - 将来本市に居住を希望する人
 - 本市内に墓所を有し、墳墓を改葬する人
- ※既存の市営墓地を使用している場合は返還が必要です
- ▼申込方法 環境課または有明支所に備え付けの申込書に必要事項を記入し、提出してください
- ※申込書様式は市ホームページからダウンロードできます

- 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/

- ※申込者多数の場合は、抽選により決定します
- ▼使用料・管理料
 - 永代使用料 6㎡:42万円(1㎡あたり7万円)
 - 墓地管理料:年額1080円
- ※2年ごとに2年分の2160円を前納
- ▼その他 市営墓地は、市条例および規則などの定めに従って使用していただきます。不明な点は問い合わせてください
- ▼申し込み・問い合わせ先 環境課環境班 (☎内線192)

非常勤職員の募集

- ①公民館事務補助
- ▼採用予定人数 1人
- ▼勤務場所 市立公民館
- ▼雇用期間 4月1日～平成28年3月31日

- ▼勤務時間 月曜～金曜 9時～16時30分
- ▼賃金 日額5000円(夏季・冬季一時金あり)
- ②少年センター相談員
- ▼採用予定人数 1人
- ▼勤務場所 少年センター(森岳公民館内)
- ▼雇用期間 4月1日～平成28年3月31日
- ▼勤務時間 週4日勤務で9時～17時
- ▼賃金 時給900円(夏季・冬季一時金あり)

③社会教育指導員

- ▼採用予定人数 1人
- ▼勤務場所 社会教育課
- ▼雇用期間 4月1日～平成28年3月31日
- ▼勤務時間 月曜～金曜 8時30分～17時
- ▼賃金 日額8100円(夏季・冬季一時金あり)

④旧島原藩薬園跡常駐管理員

- ▼採用予定人数 1人
- ▼勤務場所 旧島原藩薬園跡
- ▼雇用期間 4月1日～平成28年3月31日
- ▼勤務時間 週3日勤務で9時30分～16時30分
- ▼賃金 時給810円

応募資格

- ①～④共通事項: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)の操作ができる人
- ②・③:普通自動車運転免許を有し、社会教育主事資格または教員免許を有する人
- ④:刈払機・芝刈機などの農機具の取り扱い経験がある人

応募方法

顔写真を貼った履歴書と資格の写し(②・③のみ)を社会教育課へ持参してください

- ※①～④は同時に申し込み可能
- 試験内容
 - 一次試験:書類選考
 - 二次試験:パソコン試験、面接

応募期限

3月12日(木) 17時まで
応募・問い合わせ先
社会教育課 (☎5473)

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 5月1日(金)まで

▼一次試験 5月16日(土)・17日(日)
幹部候補生(歯科・薬剤科)

▼受験資格

・歯科：専門の大学卒業(見込み含む)の20歳以上30歳未満の人
・薬剤科：専門の大学卒業(見込み含む)の20歳以上28歳未満の人

▼受付期限 5月1日(金)まで

▼一次試験 5月16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(☎②3759)

お知らせ

市町村交通災害共済へ加入しませんか

市町村交通災害共済は、国内での交通事故により災害を受けた人を救済(見舞金の支払い)する制度です。

現在、市役所および有明支所で加入申込を受け付けていますので、万が一に備え、家族皆さんで加入しましょう。

▼加入資格 市内に住民票がある人

※就学(学生)のため一時的に市外に転出している人も加入できます

※福祉施設などへの入所、もしくは入院加療で市外に転出している人は、施設所在地の市町村に問い合わせてください

▼共済期間 4月1日〜平成28年3月31日

※年度途中に加入した場合は、加入した日からの適用

▼共済掛金 1人当たり500円

▼申込方法 町内会・自治会で取りまとめのほか、個人で直接申し込みができます

▼申し込み・問い合わせ先 市民安全課安全安心班(☎内線242) または有明支所(☎内線508)

奨学金の貸し付け

島原市奨学金

▼貸付対象学校と貸付月額

○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) : 月額1万5000円

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

※貸し付けは無利子です

▼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

▼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

▼受付期間 6月26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事項を記入し、その他必要書類を添えて教育総務課へ提出してください

※願書などは市ホームページからダウンロードできます

※日本学生支援機構・長崎県育英会など、ほかの奨学金との併願・併給が可能です

▼申し込み・問い合わせ先 教育総務課(☎内線621)

岡田甲子男記念奨学金

▼貸付対象者と貸付月額

○高等専門学校(1〜3年次) : 月額3万円

○大学・短大・専修学校・高等専門学校(4〜5年次) : 月額5万円

▼対象者 次に掲げる事項をすべて満たす人

①新入学生で奨学生としてふさわしい人物であること

②保護者が県内に住所を有する人

▼償還方法 貸与の終了から6カ月を経過した後、貸与期間が2年以内の人は5年以内に、それ以外の人は10年以内に返還

※貸し付けは無利子です

▼受付期間 4月24日(金)まで

▼申し込み・問い合わせ先 岡田甲子男記念奨学財団(☎0956240011) または教育総務課(☎内線621)

暮らしたくじの相談会

借金返済、勤務に関する悩みや、眠れない・食欲がないなど、暮らしたくじの問題などで困っている人を対象に、弁護士と臨床心理士などによる無料相談会を開催します。

▼とき 3月12日(木) 18時〜21時

▼ところ 県南保健所

▼申込方法 当日先着順(予約不要)

平成 27.3. 18

▼問い合わせ先 県南保健所 (☎03289)

子育てしながら起業し輝いている女性のサミット

行政書士記念日事業の一環として、子育てをしながら起業している女性の事例発表やパネルディスカッション、行政書士による無料相談会を開催します。

▼とき 3月8日(日) 13時～16時

▼ところ 長崎市立図書館(新興善メモリアルホール)

▼入場料 無料

▼問い合わせ先 長崎県行政書士会 (☎095・826・5452)

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。

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、学生証のコピーまたは在学証明書で学生納付特例の手続きができます。

翌年度以降は、日本年金機構から申請書が届きますので必要事項

を記入の上、返送してください。

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。

本人確認できるもの(運転免許証・年金手帳など)、印鑑を持参し、市民窓口サービス課国民年金班で手続きをしてください。

年金出張相談(3月)

▼とき 3月18日(水)・25日(水) 10時～15時

▼ところ 市民窓口サービス課ロビー

▼募集人数 20人

※3月25日は10人

▼申込方法 相談開設日の10日前までに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

ねんきんネット

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 平日 9時～17時

年金記録に心配がある人へ

自身の年金記録に「漏れ」や「誤り」があるのでないかと、心配のある人は、諫早年金事務所(☎0957②⑤1663)に相談してください。

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

中学生男子制服(サイズ問わず) 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年ごとに行う市民の直接選挙により選ばれます。

市議会の主な仕事

- 市の条例の制定および改廃
- 市の予算の議決、市の決算の審査および認定
- 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
- 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
- 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

会期中であれば市役所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)へ問い合わせてください。

3月8日(日)まで

ひなめぐり

島原城下



城下町島原に春の訪れを告げる「島原城下ひなめぐり」が開催中です。島原城や市内の商店街など約100カ所に約3000体の人形が飾られています。

- ▶ **ところ** 島原城、武家屋敷、商店街、宿泊施設など
- ▶ **問い合わせ先** 島原城下ひなめぐり実行委員会 (☎ 62-3986)

しまばら
食育レシピ

変わりごはんでも桜えびとスキムミルクで減塩

桜えびごはん



1人分栄養価

- * エネルギー 301kcal
- * たんぱく質 8.2g
- * 脂質 1.4g
- * カルシウム 124mg
- * 塩分 0.4g

材料 (4人分)

- 米……………2合
- 水……………適量
- スキムミルク……………大さじ4
- 塩……………小さじ1/4

- 桜エビ……………8g
- 白ごま……………小さじ1
- 小ねぎ……………2本



STEP 1 米は手早く洗い、水に溶かしたスキムミルクを加え、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。桜エビはフライパンで焦がさないようにさっと煎り、桜エビ、塩を炊飯器に入れて炊く。

STEP 2 炊きあがったら、ざっくりと混ぜ、器に盛り付け白ごま、小口切りにしたねぎを盛りつける。
(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

3月12日は「世界腎臓デー」 腎臓を守る食事

腎臓は、細い血管の塊で、血管を守り、高血圧を予防することが大切です。

高血圧を予防する食事のポイントは、「減塩」と「野菜摂取」です。

変わりごはんの塩分について考えてみましょう。

変わりごはん(1人分)	塩分
五目ごはん	1.7g
グリーンピースごはん	1.2g
赤飯	0.8g
ちらし寿司	2.5g
チャーハン	2.2g
おにぎり(昆布)	1.4g

※目安として活用してください



人の動き (2月1日現在)

- 人 口 47,376人 (-26)
- 男 性 21,936人 (-17)
- 女 性 25,440人 (-9)
- 世帯数 19,181世帯 (-8)

出生 48件 死亡 79件
転入 66件 転出 69件

情報発信

市政情報などは、次の方法でも情報発信しています

- **島原市ホームページ** (<http://www.city.shimabara.lg.jp/>)
- **ケーブルテレビ**
 - ・カボチャテレビ (土曜 8:30、10:00、18:00、21:00、翌2:00、翌5:00
日曜 8:00、15:00、18:00、21:00、翌2:00、翌5:00)
 - ・ひまわりテレビ (月曜～金曜 18:45)
- **コミュニティFM** FMしまばら (88.4MHz) (月曜～金曜 9:10、15:10)
- **新聞**
 - ・島原新聞 市役所欄 (随時)
 - ・長崎新聞 市政情報コーナー (毎月第2・4火曜)

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 3日（火） 13時～15時 古瀬行政相談委員
3月 17日（火） 13時～15時 大隅行政相談委員

〈有明福祉センター〉

3月 4日（水） 13時～15時 宇土行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

3月 4日（水） 13時～16時

◆不動産に関する相談（宅建協会）

3月 16日（月） 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】

3月 19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）

3月 25日（水） 13時～16時

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

3月 26日（木） 10時～16時



納期限のお知らせ

- ・介護保険料（第6期）
- ・後期高齢者医療保険料（第9期）

の納期限は **3月31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、長崎信漁連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>

- 介護保険料、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）

◆納税相談はお早めに◆

病気や失業など納期限までに納付が困難な場合は、税務課収納班（☎内線174）へ相談してください。

図書館 通信

島原図書館（☎64-4115） 開館時間…9時～20時（昨年4月から開館時間延長中）
3月の休館日…2日（月）・9日（月）・16日（月）・23日（月）・30日（月）・31日（火）

有明図書館（☎68-5808） 開館時間…9時～18時
3月の休館日…3日（火）・10日（火）・17日（火）・24日（火）・31日（火）

新刊図書紹介



「サーカスの夜に」

小川 糸 著 新潮社

離ればなれになった両親とかつて一緒に見たサーカス。忘れられないその不思議な世界の一員になることを目指して入団した少年の前に自由で個性の強い人々が現れ…。心躍る物語。



「桑港特急」

山本 一力 著 文藝春秋

江戸末期の文政年間、小笠原生まれの兄弟が一攫千金を夢見て向かったのは、ゴールドラッシュに沸くアメリカ西海岸。新天地で待ち受けるのは、大悪党との対決だった。

■「狗賓童子の島」

飯嶋 和一 著 小学館

■「奴隷小説」

桐野 夏生 著 文藝春秋

■「指の骨」

高橋 弘希 著 新潮社

■「雨に泣いてる」

真山 仁 著 幻冬舎



3月の催し

島原図書館

■ おはなしのじかん

7日（土）・14日（土）・21日（土） 11時～

■ 郷土史を学ぼう会

14日（土） 14時～

〔島原藩日記にみる享保期（1716年～）の暮らし④〕

講師：松尾司郎 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

25日（水） 11時～

■ おはなしひろば

28日（土） 11時～

有明図書館

■ ちいさなおはなしかい

14日（土） 14時30分～

■ おはなしのじかん

28日（土） 14時30分～

■ 保存期間が過ぎ、除籍した雑誌をお譲りします

（一人5冊まで） 14日（土）・15日（日） 9時～18時

図書館からのお知らせ

図書館の本は皆さんの本です。期限内の返却をお願いします。

閉館時は返却ポストを利用してください。

