

くらしの 情報

募集

「島原市施設の魅力アップ懇話会」参加者募集

市では、今後の施設の管理運営に生かすため、施設利用者、指定管理者および市の関係課が参加する懇話会を施設の分野ごとに次のとおり開催しています。

懇話会に参加していただける人を募集します。

▼開催日時・対象施設

① 5月14日(木) 19時～20時30分

○文化施設 島原文化会館、有明総合文化会館、有明資料館、島原図書館、有明図書館

② 5月15日(金) 19時～20時30分

○体育施設 総合運動公園一帯の施設(3施設)、島原復興アリーナ一帯の施設(2施設)、霊丘

■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/>

公園一帯の施設(6施設)、平成町人工芝グラウンド、有明プール

③ 5月18日(月) 19時～20時30分

○観光施設等 島原城、島原温泉

ゆとろぎの湯、有明の森フラ

ワー公園、有明福祉センター

▼とこ 市役所本庁舎大会議室

▼申込要件 市内に在住または通勤・通学している人

▼申込方法 政策企画課などで配布する申込書に必要事項を記入の上、持参または郵送、FAX、電子メールで申し込んでください

※申込書は市ホームページからダウンロードすることが出来ます

▼申込期限 5月11日(月)まで(郵送の場合は当日消印まで有効)

▼申し込み・問い合わせ先 政策企画課政策班(T8555・85

55 島原市上の町557、☎8012、FAX ②80007、電子メール seisaku@city.shimabara.lg.jp

国勢調査員の募集

5年に一度行われる国勢調査が10月1日に全国一斉に実施されます。この調査を実施するに当たり次のとおり調査員を募集します。

▼業務内容 調査票の配布、回収点検、提出など

▼調査従事期間 8月26日(水)～10月25日(日)

▼報酬 1調査区(50世帯の場合)3万8000円程度

▼応募資格 20歳以上の人で次の条件をすべて満たす人

○市内在住の人

○調査活動ができる健康な人

○税務、警察、選挙に直接関係しない人

○暴力団員でないおよび暴力団などと密接な関係がない人

▼募集人数 230人程度

▼募集期限 6月30日(火)まで

▼応募方法 総務課行政班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

▼応募・問い合わせ先 総務課行政班(☎内線153)

少女サッカー教室 参加者募集

平成町人工芝グラウンド職員や女子サッカークラブチーム「アンベリール島原」の選手・スタッフが分かりやすく指導します。

▼とき 5月9日(土)～平成28年3月19日(土)の間に20回開催 17時～18時30分

▼とこ 平成町人工芝グラウンド

▼対象者 小学生

▼参加料 800円(スポーツ保険料)

▼持参品 運動できる服装、水分補給用の水

▼申し込み・問い合わせ先 平成町人工芝グラウンド(☎③9333)

ジュニア陸上教室参加者募集

▼とき 6月6日(土)・20日(土)・7月11日(土)・25日(土)、8月8日(土)・22日(土)、9月5日(土)(計7回)

▼とこ 市宮陸上競技場

▼対象者 小学生

▼募集人数 60人

▼参加料 1000円(スポーツ保険料含)

▼申込方法 申込用紙により5月31日(日)までに市宮陸上競技場に申し込んでください

▼問い合わせ先 市宮陸上競技場
(☎⑥6256)

**点訳ボランティア養成講座
受講生募集**

目の不自由な人のために、点訳ボランティアの養成講座を開催します。

▼とき 6月15日(月)～8月24日(月)の毎週月曜日(全10回) 13時30分～15時30分(※7月20日(月)は休み)

▼ところ 島原市福祉センター

▼対象者 市内在住で点字に興味がある人

▼受講料 無料(別途、テキスト代648円が必要)

▼申し込み・問い合わせ先 島原市社会福祉協議会(☎③3855)

長崎県障害者芸術祭

「第九」合唱参加者の募集

障がい者の文化・芸術の振興、社会参加の促進、また障がい者福祉について県民の理解を深めるため、長崎県障害者芸術祭が、次のとおり開催されます。

芸術祭のメイン行事となるペーパーベンの「第九」合唱で、障がいのある人が歌いやすいよう編集されたパートの参加者を募集しています。

▼とき 12月6日(日)
▼ところ ハマユリックスホール(雲仙市南串山町)

▼参加条件 島原市、雲仙市、南島原市で開催する練習会(月数回)および雲仙市で開催される合同練習会(秋ごろから数回開催予定)に参加できる人

▼募集期限 6月1日(月)まで

▼申込方法 電話またはFAX、電子メール、郵送で申し込んでください

▼問い合わせ先 県障害者社会参加推進センター(T852・8104 長崎市茂里町3・24 県総合福祉センター 県棟4階 ☎095・842・8178、FAX095・849・703、電子メール:hdcps-suisin@nbn.nifty.com)

お知らせ

固定資産税(土地・家屋) 価格等帳簿の縦覧

平成27年度の土地・家屋価格等縦覧帳簿を公開しています。

▼縦覧期間 6月1日(月)まで(土曜・日曜・祝日は除く) 8時30分から17時15分まで

▼縦覧場所 税務課固定資産税班
▼縦覧できる人 土地または家屋

を所有する固定資産税の納税者
▼問い合わせ先 税務課固定資産税班(☎内線173)

軽自動車税納税証明書の発行

□座引落しを利用して人の車検用軽自動車税納税証明書は、6月中旬までに郵送しますが、6月1日(月)から6月10日(水)までに車検のために必要な人は、証明書を発行しますので、引落としが記載された通帳を税務課まで持参してください。

▼申請・問い合わせ先 税務課市民税班(☎内線171)

軽自動車税の減免

体や精神に障がいのある人の通学や通院、通所、仕事のために使用する軽自動車で、次の要件に該当するものは、申請により軽自動車税が減免されます。

▼対象の軽自動車 次のいずれかに該当する車

○体や精神に障がいのある人で、歩くことが困難な人が所有する車

○体や精神に障がいのある人と生計を同一にする人が所有する車のうち、送迎として利用する車
○体や精神に障がいのある人が利用するための構造になっている車

▼申請方法 軽自動車税納税通知書、障害者手帳、運転免許証、印鑑を持参し、減免申請書を提出してください

※減免は1人につき1台限りです
※障がいの程度によって減免の対象にならない場合があります

▼申請期限 5月25日(月)まで

▼申請・問い合わせ先 税務課市民税班(☎内線171)

原付などの税率引上げ延期

平成27年度税制改正により、原付・小型特殊・二輪車の税率引き上げが1年間延期され、平成28年度から実施することとなりました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▼問い合わせ先 税務課市民税班(☎内線171)

戦没者などの遺族に対する第10回特別弔慰金

戦没者などの遺族に対する特別弔慰金の請求を受け付けています。

▼支給対象者 戦没者などの死亡当時の遺族で、4月1日(基準日)において、公務扶助料や遺族年金などを受け取らない場合、次の順番による先順位
○平成27年4月1日までに戦傷病の遺族一人

者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人

○戦没者などの子

○戦没者などと生計関係を有していた①父母、②孫、③祖父、④兄弟姉妹（戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります）

○右記以外の戦没者などの三親等内の親族（戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人）

▼支給内容 額面25万円（5年償還の記名国債）

▼請求期限 平成30年4月2日（月）まで

▼申請・問い合わせ先 福祉課地域福祉班（☎内線331）

原爆被爆者定期健康診断

原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律に基づき、次のとおり定期健康診断が実施されます。

▼対象者 被爆者健康手帳所持者
第一種健康診断受診者証所持者
持参品 被爆者健康手帳または第一種健康診断受診者証

▼健診日程

①島原地区

○とき 6月16日（火）・17日（水）

11月17日（火）・18日（水）

○受付時間 13時30分～15時30分

○健診会場 池田病院

②有明地区

○とき 5月7日（木）、12月4日（金）

○受付時間 10時～11時

○健診会場 有明公民館

▼問い合わせ先 県南保健所地域保健課（☎②3289）または福祉課地域福祉班（☎内線331）

特設人権相談所の開設

人権に関する相談所を開設します。気軽に相談してください。

▼とき 6月4日（木） 10時～16時

▼ところ 森岳公民館、有明福祉センター

▼相談員 人権擁護委員

▼相談料 無料

▼問い合わせ先 長崎地方法務局島原支局（☎②2513）または市民相談センター（☎②9100）

5月は「赤十字運動月間」

5月1日から1カ月間は、「赤十字運動月間」です。日本赤十字社ではこれに合わせて「赤十字社員増強運動」を展開しています。

社員への加入と寄付金のご協力をお願いします。

▼問い合わせ先 日赤島原市地区（市福祉センター内 ☎③3855）

平成27年度高等学校卒業予定者の応募・推薦方法

平成27年度（平成28年3月）新高等学校卒業予定者に対する応募・推薦に関する就職は、応募・推薦開始日から10月14日までは1人1社制とし、10月15日以降は複数応募・推薦を可能とすることになりました。採用選考の際の理解と協力をお願いします。

▼問い合わせ先 長崎労働局職業安定課（☎095・801・040）

カネミ油症患者の健康実態調査

県では、カネミ油症患者の人を対象とした健康実態調査を4月から実施しています。現在、県から調査に関する通知が届いていない人で、調査に協力できる人は、県生活衛生課まで連絡してください。

なお、調査に協力した人には、健康調査支援金が支給されます。

▼調査対象者 平成27年3月31日までにカネミ油症の認定を受けている人

▼申込期限 6月23日（火）まで

▼問い合わせ先 県生活衛生課食

品乳肉衛生班（☎095・895・2364）

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

▼とき 5月20日（水）・27日（水）、6月17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
※5月27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。

障害基礎年金受給などで法定免除を受けている人へ

障害基礎年金受給者で診断書を数年おきに提出しないといけない人が、障がいの程度が軽くなり障害基礎年金がもらえなくなったときは、老齢基礎年金に切り替わります。平成26年4月から法定免除の期間であっても、国民年金保険料を通常納付できる「納付申出制度」が始まり、納付申出により次の制度が利用できます。

①保険料の口座振替

②保険料の前納

③付加年金などの加入
▼申込方法 市民窓口サービス課
国民年金班または諫早年金事務所に申出書を提出してください

ねんきんネット稼働中

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が確認できるサービスです。

▼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
※ねんきんネット稼働時間は平日の9時～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 (☎0957-1663)・市民窓口サービス課
国民年金班 (☎内線232)

不要品の交換

おゆづりします

ズボンズ

おゆづりします

ピアン

▼問い合わせ先 市民安全課市民相談センター (☎内線184)

しまばら 食育レシピ

旬の山菜を入れてごはんのGI値を下げよう

山菜おこわ



1人分栄養価

- *エネルギー 338kcal
- *塩分 1.5g



材料 (8人分)

- もち米……………3合
- 精白米……………1合
- 鶏肉……………120g
- 山菜(水煮) ……120g
- 人参……………1/2本

- ごぼう……………1/2本
- 干し椎茸……………3枚
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1

- 水……………3/4カップ
- 酒……………1/2カップ
- 薄口しょうゆ…大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2

- ①もち米と米を一緒に洗い、ざるにあげ、一晩おく
- ②鶏肉は一口大に切り、酒と塩少々をふりかけておく。
- ③人参はせん切り、しいたけは水に戻して、細かく切る。ごぼうは細かく刻み、水にさらしておく。山菜は細かく切っておく。
- ④鍋に鶏肉を入れ、炒める。火が通ったら、人参、ごぼう、しいたけを入れて炒め、Aの調味料で味をつけ、最後に山菜を加える。
- ⑤①の米を蒸し器で、湯気が上がってから15分蒸す。
- ⑥Bの調味料を合わせ、⑤の蒸した米を熱いまま、さっと入れてよく混ぜ、米が汁を吸いこむまで蒸らしておく。
- ⑦④の具材を⑥に混ぜ込み、再び蒸し器に入れ、15分くらい蒸す。

(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

～GI値を下げて食後高血糖の予防～

GI値とは、グリセミック・インデックスの略です。食べ物に含まれる糖質の吸収速度を指します。この値が低いものほど血糖値の上昇速度が緩やかになり、食後高血糖の予防につながると言われています。山菜に含まれる食物繊維によりGI値を下げるすることができます。旬を感じながら、食後高血糖を予防しましょう。

人の動き (4月1日現在)

- 人 □ 46,945人 (-398)
 - 男 性 21,731人 (-187)
 - 女 性 25,214人 (-211)
 - 世帯数 19,125世帯 (-60)
-
- 出生 39件 死亡 62件
 - 転入 205件 転出 505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

5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〉

5月12日（火） 13時～15時 古瀬行政相談委員
5月19日（火） 13時～15時 行政相談委員

〈有明福祉センター〉

5月13日（水） 13時～15時 宇土行政相談委員

◆人権相談（人権擁護委員）

5月13日（水） 13時～16時

◆不動産に関する相談（県宅地建物取引業協会）

5月18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】

5月21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）

5月27日（水） 13時～16時

◆交通事故巡回相談（県交通事故相談員）

5月28日（木） 10時～16時



納期限のお知らせ

- ・固定資産税（第1期）
- ・軽自動車税（全期）
- ・自動車税（全期）

の納期限は **6月1日（月）** 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>

- 固定資産税…税務課固定資産税班（☎内線173）
- 軽自動車税…税務課市民税班（☎内線171）
- 自動車税……県央振興局税務部（☎0957-22-0508）

図書館 通信

○島原図書館（☎64-4115） 開館時間…9時～18時（金曜は20時まで開館）
5月の休館日…4日（月）・11日（月）・18日（月）・25日（月）・31日（日）

○有明図書館（☎68-5808） 開館時間…9時～18時
5月の休館日…6日（水）・12日（火）・19日（火）・26日（火）・31日（日）

新刊図書紹介



「ナイルパーチの女子会」

柚木 麻子 著 文藝春秋

ブログがきっかけで偶然出会った大手商社につとめる栄利子と専業主婦の翔子。互いによい友達になれそうと思ったふたりだったが、あることが原因でその関係は思いもよらぬ方向に…。



「ひとりぼっちのあいつ」

井岡 瞬 著 文藝春秋

コンプレックスにさいなまれている25歳のサラリーマン宮本楓太は、ひょんなことで出会った冴えない中年男の秘密を知って以来、彼から目が離せなくなる。一体彼は何者なのか？

■「ゼロデイ 警視庁公安第五課」
福田 和代 著 幻冬舎

■「手のひらの幻獣」
三崎 亜記 著 集英社

■「誓約」
葉丸 岳 著 幻冬舎

■「マリコ、カンレキ!」
林 真理子 著 文藝春秋



5月の催し

島原図書館

- おはなしのじかん 2日（土）・9日（土）・16日（土）・30日（土） 11時～
- 子ども向け映画会 9日（土） 14時～
- おはなしひろば 23日（土） 11時～
- 郷土史を学ぼう会 23日（土） 14時～
「港町 口之津を行く」（講師：林田英晴 先生）
「深溝世紀 巻四」（講師：松尾卓次 先生）
- おはなしのじかん 0.1.2 27日（水） 11時～

有明図書館

- 「こんねクイズ」にチャレンジ
図書館や本に関するクイズを解いて、目指せ！全問正解
5月10日（日）まで
- 工作広場「おかあさんいつもありがとう！プレゼント作り」
9日（土） 13時30分～
- ちいさなおはなしかい 9日（土） 14時30分～
- おはなしのじかん
ボランティアグループ「こんね」の皆さんによるおはなし会
23日（土） 14時30分～