

みなみしまばら



A Sunny Town's City Magazine

雲仙岳に腰をかけ
有明海で顔を洗う



転生みそ五郎どん

～ここは異世界？南島原～

出演 ケンドーコバヤシ / 太田夢莉 ほか



オリジナルドラマ 絶賛放送中！ 関連記事(5)

謹んで新年のお慶びを申し上げます

本年も広報みなみしまばらを
よろしくお願い申し上げます

HAPPY NEW YEAR

2023



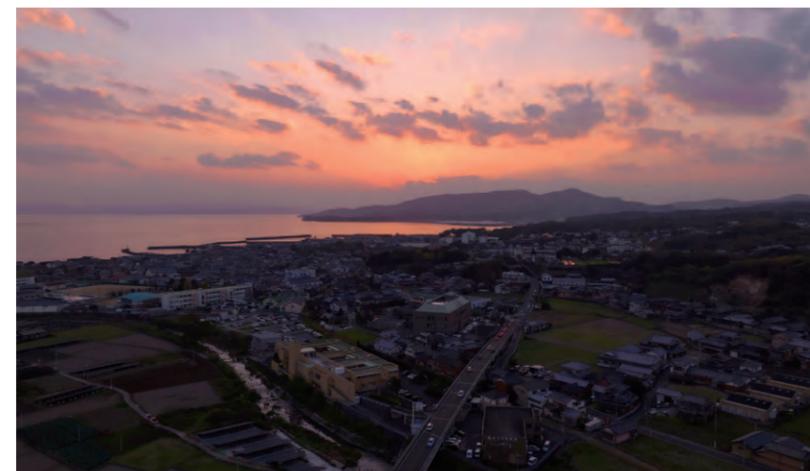
No.201
[令和5年1月1日発行]



表紙イラスト：kumo

CONTENTS

- 02 みなちゅー新聞部
- 03 新年のごあいさつ
- 04 南島原市の2022年はこんなことがありました
- 05 オリジナルドラマ絶賛放送中！
- 06 イベント情報
- 07 MINAコイン 2周年記念キャンペーン
- 08 まちの話
- 13 第17回南島原市民スポーツ大会
- 14 民生委員・児童委員の皆さん お世話になります
- 16 市政通信
- 20 島原手延そうめん簡単お手軽レシピ
- 21 南島原市国際交流員エマのParola 教えて！国民年金
- 22 島原半島世界ジオパーク こんにちば！消費生活センターです
- 23 南島原市図書館だより
- 24 インフォメーション
- 29 健康コラム
- 30 保健・子育て
- 34 市民カレンダー



まちの灯 (有家川付近)

(写真：ODAW ARA Film)

vol.22 南島原市の夜明けじゃ！



(イラスト：kumo)

市役所の担当課がわからないときは

南島原市役所

☎73-6600

月～金曜日(祝・休日を除く)
【受付時間】8:30～17:15

南島原市に関するさまざまな制度や手続きなど、気軽にお問い合わせください。

市HP(ホームページ)で
さまざまな
情報を配信中！



あなたが欲しい情報を
お届けします
南島原市LINE
公式アカウント



南島原市の人口と世帯数

令和4年11月末日現在 (前月比)

- 人口：42,629人(-78)
- 男性：19,923人(-27)
- 女性：22,706人(-51)
- 世帯数：18,466世帯(-24)

謹賀新年

新年のごあいさつ



健全で開かれた 市議会を目指して

南島原市議会議長 **吉田 幸一郎**

明けましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、希望に満ちた新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。日ごろから、市議会に対する温かいご理解とご支援をいただき、厚くお礼を申し上げます。私たち南島原市議会も昨年6月の選挙を経て、8名の新たな仲間を迎え、経験豊かな先輩・同僚議員との融合を図りながら、本市のより一層の発展のため、誠心誠意、努めているところでございます。昨年を顧みますと4月に多目

的運動広場がオープンし、皆様の健康づくりやスポーツ振興の環境が整備されました。さらに、9月から「チョイソコみなみしまばら」の運行が開始され、公共交通の空白地域における移動手段として期待されています。県内においては、9月に西九州新幹線が開業し、県内に多くの観光客が訪れることが期待されます。また、長崎県出身の監督とキャプテンが率いるサッカー日本代表の最後まで勝利をあきらめずプレーする姿に勇気と感動を与えていただきました。

さて、最近、私たちを取り巻く社会環境は、コロナ禍の影響や物価の高騰などで、深刻な事態となっております。本市のさまざまな事業が、市民の皆様により添ったものになるよう、努力を重ねてまいりますとともに、市民に信頼される健全で開かれた市議会となるよう、これまで以上に取り組んでいく所存でございます。

市民の皆様方にとりまして、本年が大きく飛躍する年となり、明るい一年となりますよう、議員一同、心よりご祈念申し上げます。

持続可能なまちづくりを 目指して

南島原市長 **松本 政博**

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、令和5年の輝かしい新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は、市民の皆様の温かいご理解とご支援を賜り、3期目の重責を担わせていただくことになりました。今後も初心を忘れることなく、全身全霊で重責を全うしてまいります。さて、昨年は、依然として新型コロナウイルスの影響を受けた1年となりましたが、感染防止対策を講じながら、経済活動

の回復を目的とした事業や地域のイベントも開催されるようになり、少しずつではありますが、まちの活気を取り戻しつつあるように感じております。本年は、コロナウイルスへの警戒を継続しながら、市民皆様の経済面、生活面へのサポートに取り組みつつ、「持続可能なまちづくり」を目指し、各種施策を推進していく年になります。脱炭素施策や有機農業の推進などの環境負荷低減をはじめ、子育て支援、防災対策強化などを行うとともに、地場産業の振興や市内での雇用機会の拡充・

創出を図り、定住・移住の促進に繋げていきます。また、市民の皆様がより便利に生活できるよう、公共交通対策の強化、地域間を結ぶ道路網の整備や地域のDX(デジタル)による変革)化による利便性の向上を進めていきます。「持続可能なまちづくり」の実現のため、引き続き、全力で市政運営に取り組みまいりますので、皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。本年も、皆様にとって幸多き年でありませう、心よりお祈り申し上げます。

絶賛
放送中

転生みそ五郎どん

～ここは異世界？南島原～

主演にケンドーコバヤシさん、^{ゆり}太田夢莉さん(元NMB48)を起用し、シティプロモーションの一環で制作したオリジナルドラマ「転生みそ五郎どん～ここは異世界？南島原～」が絶賛放送中です。

テレビ放送予定

放送日時：第2話…1月6日(金) 午後11時10分(3分×全8話)

3話～8話 毎週金曜日 時間共通 ※3月に総集編を放送
地上波OA後、市公式YouTubeチャンネルで見逃し配信
放送局：長崎文化放送(NCC)※5ch

熊本朝日放送(KAB)※総集編のみ放送



市HP

転生みそ五郎どん

検索

第1話 あらすじ (12月23日 放送済み)

主人公がある日突然倒れて目を覚ますと、スマートフォンなどのデジタルが禁止された異世界南島原の「みそ五郎」に転生していた。

デジタルアン撲滅を掲げた市役所職員が実施するスマホ検疫所で福音と出会う。この少女との出会いから物語がはじまる。



登場キャラクター



みそ五郎 役
ケンドーコバヤシさん

ある日突然、現代から異世界の法被にふんどし「みそ五郎」に転生し、市が抱える問題に直面してしまう。現代社会に疲れ果てていた主人公がみそ五郎に転生し、南島原の風景や食、文化を通じてその問題に対してどのような答えを出すのか。



福音 役
^{ゆり}太田夢莉さん

そうめん製麺所の娘で、転生したみそ五郎を愛おしい目で見ながら行動をとりにしている少女。しかし、この少女は市が抱える問題の解決に向けて行動をしている。この行動は南島原が変わるきっかけになるのか!?

南島原市の2022年は こんなことがありました

サッカーワールドカップで沸いた2022年。皆さんにとって、どのような1年だったでしょうか？南島原市の1年もいろいろな出来事がありました。写真とともに振り返ります。

1月

- 南島原市成人式 ①
- 南島原市消防出初式
- キエーティ市(イタリア)との友好都市締結5周年記念講演会



2月

- 県内最大規模の土地改良区が誕生 ②
- 日本郵便株式会社と包括連携に関する協定を締結



3月

- 小嶺忠敏さんに栄誉表彰 ③
- 市観光アプリ「突撃！南島原情報局」が完成 ④
- 世界文化遺産登録3周年記念イベント



4月

- 市多目的運動広場(アリーヴオ！南島原)がオープン ⑤
- 県内初！(公財)B&G財団から防災拠点に選定



5月

- V・ファーレン長崎サックスマッチ

6月

- 北有馬町で市内2例目となるパナナの栽培を開始 ⑥
- 南島原市長・市議会議員選挙



7月

- 九州初！B&G拾い箱を設置 ⑦
- 南島原市LINE公式アカウントをリニューアル



8月

- 邪神ちゃんドロップキックX南島原編を公開 ⑧



9月

- 南島原クラブがソフトボール全国壮年大会で準優勝 ⑨
- チョイソコみなみしまばら運行開始 ⑩



10月

- 南島原市表彰式で個人37人、1団体を表彰
- 邪神ちゃんラッピングバス運行開始
- 地域おこし協力隊(そうめん)、果樹農業研修生を採用

11月

- 九州オルレ南島原コース開設7周年 ⑪



12月

- 市オリジナルドラマ「転生みそ五郎どん～ここは異世界？南島原～」第1話を放送 ⑫
- 広報みなみしまばら200号発刊



今年の干支は「卯」です。うさぎはもの静かで繊細な印象がある一方で、その飛び跳ねる姿から「飛躍」や「向上」を象徴する動物として親しまれています。

2022年を振り返り、皆さんはどんな新年の目標を立てられましたか？新しいことに挑戦し、飛び跳ねるうさぎのごとく困難な壁も乗り越えられるよう、皆さんにとって素晴らしい1年になることをお祈りします。

ありがとう！MINAコイン 2周年記念キャンペーン

商工振興課(西有家庁舎) ☎73-6633

電子地域通貨「MINAコイン」は事業開始から間もなく2周年を迎えます！多くの皆さんにご利用いただき、加盟店もどんどん増えています。そこで、日頃ご利用いただいている皆さんに感謝の気持ちを込めた『MINAコイン2周年記念キャンペーン』を実施します。

第1弾 キャンペーン期間中
(1月16日(月)～2月15日(水))に、
MINAコインにチャージした金額の**25%**
最大5,000 MINA
ポイント付与！
例) 20,000円チャージしたとき、5,000MINAポイントを
すぐに付与します。

第2弾 第1弾でキャンペーン期間中に
20,000円以上チャージした人で
MINAコインに口座登録をされている人の中から抽選で
1,000人に最大2,000MINAポイントをプレゼント！
(2,000P…30人、1,000P…70人、500P…900人)
※口座登録の手続きはチャージを行う前に済ませてください。
チャージ後に口座登録をされた場合、第2弾は対象外となり
ますのでご注意ください。
※キャンペーン期間終了後に抽選を行い、2月末頃に当選者に
ポイントを付与します。

【キャンペーン注意事項】

- ・第1弾のポイント付与は予算上限に達した時点で終了となります。上限に達しなかった場合は、2月15日(水)午後11時59分で終了します。
- ・付与されたポイントは買い物にのみ利用できます(個人間送金はできません)。

今年もやります！MINAコインWチャンス

令和5年1月(1カ月間)の
MINAコイン利用金額に応じて

500人に抽選で

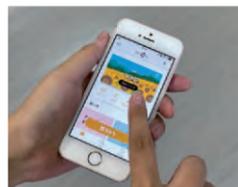
MINAポイントをプレゼント！

- 月額累計5,000円以上お買い上げの人を対象に
450本(5,000P…15本/3,000P…60本/500P…375本)
さらに**Wチャンス!!**
- 月額累計20,000円以上お買い上げの人を対象に
50本(20,000P…3本/10,000P…10本/1,000P…37本)

MINAコインスマホ教室



スマホデビュー
キャンペーン



今回のスマホ教室は、MINAコインの利用方法や設定方法、今後の
キャンペーン内容、**マイナポイントの受け取り方法**などを
詳しくご案内します。

これからMINAコインを始めたい人、うまく使い方がわからない人は
どなたでもぜひご参加ください。参加者にはもれなく粗品をプレゼント！
なお、この教室にご参加いただくと「スマホデビューキャンペーン※」
で10,000MINAポイント(10,000円分)を受け取ることができます。

- 時間(全日共通)…午前10時～(1時間程度)

実施日	会場
1月12日(木)	ありえコレジヨホール
1月18日(水)	加津佐公民館
1月26日(木)	布津公民館

- 持参品…スマートフォン、身分証明書、対象店舗が発行
する書類(購入証明書およびポイント付与申請書)
☎10人程度/回(先着順) **無料**
☎スマートフォンを持っている市民
☎参加希望日時、氏名、電話番号をドコモショップ有家店に
電話または店頭で申し込んでください。

●申込先…ドコモショップ有家店 ☎0957-65-2200 ※申込受付時間
午前10時～午後6時(土日祝日も可)

新型コロナウイルスの感染状況によっては中止または延期する場合があります。
マスク着用・手指消毒などのご協力をお願いします。
最新の情報は市ホームページをご覧ください。

イベント情報



第30回 参加者募集

原城マラソン大会

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、
参加資格を高校生以上とし、種目について
も制限して開催します。

●日時：2月26日(日)
午前9時～ ※雨天決行

●場所：南有馬小学校グラウンド

種目

●3kmコース / ●5kmコース / ●10kmコース

カテゴリー(共通)

男性…高校生・19～29才・30～39才・
40～59才・60才以上
女性…高校生・19～39才・40～59才・60才以上

《招待選手》 ●十八親和銀行女子陸上部

参加料

一般…3,000円
高校生…1,000円

※申し込み後の参加料はお返しできませんのでご了承ください。

申込方法

次のいずれかの方法により行ってください。

①払込取扱票での申し込み

※用紙は生涯学習課や各教育振興班にあります。

※参加申込書を郵送で希望される人は日本トータルテレマー
ケティングまでご連絡ください。

②インターネット(スポーツエントリー)での申し込み

原城マラソン大会

申込期間

1月13日(金)まで 当日消印有効

●お問い合わせ(申込書の請求)

日本トータルテレマーケティング株式会社 南島原センター
☎0957-60-1100

●南島原市原城マラソン大会実行委員会事務局
生涯学習課(南有馬庁舎内) ☎73-6703

1/26 (木) 2/17 (金)

南島原市アーカイブズ企画展 口之津の昔、口之津の今

商総務秘書課(西有家庁舎) ☎73-6621

広報取材などの写真で旧口之津町の歴史を振り返るアーカイブズ企画展を開催します。



☎1月26日(木)～2月9日(木) **入場無料**

●開催時間

26日(木)…午後1時～5時

27日(金)～2月8日(水)…午前9時～午後5時

2月9日(木)…午前9時～午後3時

☎口之津港ターミナルビル 2階研修ホール

☎2月10日(金)～17日(金) **入場無料**

●開催時間

午前8時30分～午後10時(17日(金)は、午後3時まで)

☎口之津公民館 2階ロビー



Focus in 南島原 まちの話題

各地でイベントにぎわう

11月から12月にかけて、市内各地でさまざまなイベントが開催されました。コロナ禍により、3年ぶりに開催されたイベントもあり、来場者は花火やステージイベント、買い物などを楽しみました。

11月19日 ありえ浜んこら祭花火大会

「希望の輝き」をテーマに、コロナ禍で困難な状況の中、市民の皆さんや医療従事者への感謝の意を込めた色とりどりの鮮やかな花火や直径500メートルの2尺玉などが打ち上げられ、来場者は夜空の大輪に魅惑されていました。



11月20日 第31回 かづさ夢・手づくりふれあい祭り

園児や小学生のほか、アンパンマンショーなどのステージイベントや綱引き大会、玉入れ大会などの多くの催し物が行われました。

また会場内には農業、漁業、商工会、市内飲食店など多くのブースが出展し、特産品や郷土料理を買い求めて、家族連れなどでにぎわいました。



12月3日 フェスティバタス ナタリス 2022

約430年前に行われたクリスマスを再現した「南蛮行列」ではたいまつを掲げた約70人が南蛮衣装を身にまとい、まちを練り歩きました。

そのほか V・ファーレン長崎によるサッカー教室やポルトガル、イタリアとのライブ中継、大事MANブラザーズの立川俊之さんのコンサート、抽選会などを楽しみました。



大事MANブラザーズ 立川俊之さんコンサート



長崎和牛のローストビーフとサフランライス



V・ファーレン長崎によるサッカー教室



11月23日 九州オルレ南島原コース 秋のフェア2022 7周年オルレ

心配された天気もスタート前には回復し、心地よい気温のなか、参加者はオルレコースの景色や、各所に用意されているおもてなしを満喫しました。

フィニッシュ地点では、本市特産の「島原手延そうめん」が振る舞われました。



12月10日 駐福岡大韓民国総領事館主催 総領事と一緒に歩く九州オルレ南島原コース

早崎漁港(あこう群落)までのハーフコースではありましたが、参加者は南蛮貿易で栄えた港町の自然豊かな風景を楽しみました。

朴総領事は「南島原コースは韓国済州島と雰囲気が似ており、街並みや景色がとても素晴らしく、心身ともに癒されました。オルレをきっかけに、多くの韓国人が南島原を訪れ、食や美しい景色などの魅力を満喫してもらおうと、真の友好関係を築いていきたい」と話しました。



朴総領事(左)と松本市長



12月10日 冬のマリンフェスタ inくちのつ 2022

芸能大会では、瀬詰太鼓やエビスバンドなどの地元芸能団体が日頃の練習の成果を披露し、会場を盛り上げました。

口之津港ターミナルに設置されたイルミネーションが点灯され、引き続きミニ花火大会も行われました。来場者は冬の澄んだ夜空に映し出される花火を楽しみました。



まちの話題



Focus in 南島原

市内各地で行われたイベントやまちの話題をお届けします。



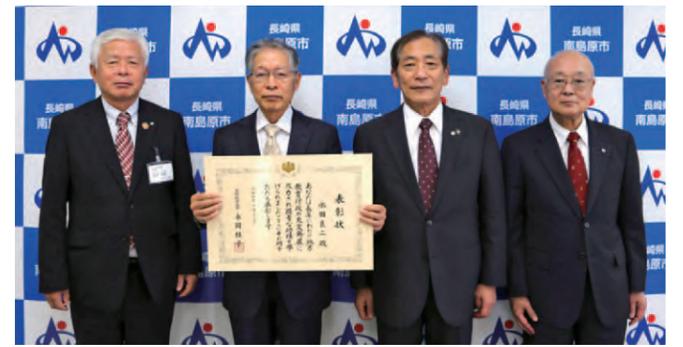
2 株式会社地域開発が 木製サイクルスタンドを寄贈

株式会社地域開発(長崎市)が、市が整備を進めている自転車歩行者専用道路の利用拡大につながるように「木製サイクルスタンド」を5基寄贈されました。中島代表取締役社長は「これまで市のさまざまな事業に関らせていただき、恩返しとして寄贈させていただいた。自転車歩行者専用道路が多くの人に利用されることを期待します」と話しました。



4 ずっといい夫婦で

11月22日の「いい夫婦の日」に、ありえコレジヨホールで「南島原市金婚式」を開催しました。2022年に結婚50周年を迎える夫婦69組のうち、30組が出席し、松本市長がお祝い状などを授与し、お祝いの言葉を贈りました。出席者を代表して、中村水寶さん・美津代さんご夫婦(南有馬町)は「1972年5月15日の沖縄返還の日に結婚した。返還50周年の報道で金婚式を迎えたことを認識した。人生100年時代。まだまだ先は長いので地域に貢献したい」と謝辞を述べました。金婚を迎えられた皆さん、これからもずっといい夫婦でお過ごしください。



左から、松本教育長、永田前教育長、松本市長、山口副市長

1 永田前教育長が地方教育行政功勞を受賞

平成26年8月から令和3年8月まで本市教育長を務めた永田良二さん(西有家町)が長年にわたり地方教育行政の充実発展に尽力されたことが認められ、地方教育行政功勞を受賞されました。永田さんは、小学校の統廃合による適正配置、市給食センターの建設、アートビレッジ・シラキノや市多目的運動広場(Arrivo! 南島原)の整備、原城跡の世界文化遺産登録に尽力されるなど、本市教育行政に多大な功績を残されました。受賞報告のため、市役所を訪問された永田さんは「市の教育に対する取り組みが評価されたようで大変嬉しく思う。苦労もあったが、整備を進めた多くの施設が有効活用されてよかったです。これからは、一市民として市政に協力していきたい」と話しました。



左から、城谷北有馬地区老人クラブ連合会長、山口さん、松本市長、溝田日野江城ライオンズクラブ会長

3 97歳でグラウンド・ゴルフの頂点に!

11月10日に開催された第9回日野江城ライオンズクラブ杯グラウンド・ゴルフ大会において、大会最年長で97歳の山口義春さん(北有馬町)が2連覇を達成されました。市役所に報告に訪れた山口さんは「60代からグラウンド・ゴルフを始め、ケガなどもあったがこの歳で優勝できて本当によかった。好きなことを続けることが健康のもとだと思い、できる限り続けて、来年も再来年も優勝したい」と今後の抱負を話しました。



5 目指せ未来の芸術家・科学者

11月20日、「第16回北村西望賞教育美術展・古野賞科学技術展」の表彰式を行いました。西望賞教育美術展では、西望賞6点のほか88点が入賞、また古野賞科学技術展では、古野賞2点のほか12点が入賞しました。審査員からは「私たちの身のまわりには感動するものがたくさんあります。山や海など外に出ていろいろなものを見て観察しましょう。何かが見つかります。郷土の先輩である古野氏になって、それぞれの課題解明に取り組んでいます。小さな研究者として頼もしさを感じます」との評評がありました。受賞者の皆さん、おめでとうございます。



馬場さん(右から2人目)と参加者の皆さん

6 みかん農業について学習

12月4日、市内産果樹のブランド化に向けたイメージアップを図るとともに、市内における果樹農業就農へのきっかけをつくらうと、みかんの農業(収穫)体験を開催しました。参加者は、生産者の馬場亮輔さん(南有馬町)からおいしいみかんの選び方やはさみの使い方などの説明を受けると、みかん畑へ向かい農業体験を行いました。旬のみかんを試食した参加者は「みずみずしくて、とてもおいしい」「今年の冬も甘いみかんをいっぱい食べたい」などと笑顔で話しました。



レンズをのぞけば #僕たちの青春

このコーナーは、市内高校生(口加高・島原翔南高)の視点から見た市の風景や出来事などをお届けするコラボ企画です。



パソコン部員が参加したワープロ競技大会に向かう朝、深江町で撮影しました。有明海と朝焼けの空がきれいで大会の緊張がほぐれました。手前に写っているのは漁船です。夜が明けないうちに魚を獲って帰るところでしょうか。時には早朝に有明海を眺めてみると素晴らしい景色を見ることができるかもしれません。

こちらをチェック! (翔南PCブラザーズ) 市Facebook 撮ってくれね南島原 検索

いつまでもお元気で ~100歳おめでとうございます~

- 山下 トシエさん(布津町) 大正11年12月1日生まれ
- 赤星 シゲ子さん(南有馬町) 大正11年12月5日生まれ



酒井 ムキヨさん(加津佐町) 大正11年12月7日生まれ

第17回 南島原市民スポーツ大会

MINAMISHIMABARA 2022 SPORTS FESTIVAL

南島原市スポーツ協会 ☎73-6703

市内最大のスポーツイベント「南島原市民スポーツ大会」が、7月から10月にかけて行われ、市内各地（一部競技を除く）で熱戦が繰り広げられました。

結果は次のとおりです。（敬称略）

バスケットボール

種目	優勝
一般男子	深江
一般女子	西有家
中学生男子	加津佐
小学生男子	深江
小学生女子	THS-A

卓球

種目	優勝
一般男子	元山 慶彦
一般女子	松尾小百合
35歳以上男子	瀬川 政直
35歳以上女子	横田 理恵
オールドベテラン	太田 慈夫
中学生以下男子	平湯 翔
中学生以下女子	綾部 愛花

山岳

種目	優勝
一般	末永・福田チーム

ソフトテニス

種目	優勝
一般	有家

銃剣道

種目	優勝
銃剣道	五十嵐 聡
短剣道	野原 義盛

軟式野球

種目	優勝
一般	みんなまクラブ

サッカー

種目	優勝
30代以上の部	有家FC
40代以上の部	有家FC

テニス

種目	優勝
ダブルス 一般男子Aクラス	橋本 吉岡 洪龍 光生
壮年男子	松島米三郎 宮木 明

ソフトボール

種目	優勝
一般男子FPの部 (ファーストピッチ)	有家クラブ
実年SPの部 (スローピッチ)	西有家実年ソフト

バレーボール

種目	優勝
一般・壮年男子	布津壮年
家庭婦人	深江

ラグビー

種目	優勝
ラグビー	相川ピンク

グラウンド・ゴルフ

種目	優勝
一般(前半)	長池 清信
一般(後半)	田中 健一
総合優勝	長池 清信

ゲートボール

種目	優勝
一般	深江チーム

弓道

種目	優勝
団体戦 一般	普岳館A
個人戦 一般男子	吉田 光国
個人戦 一般女子	水田 小夏

バドミントン

種目	優勝
団体戦(一般)	M's・有家トレセンクラブ



白浜海水浴場

7 口加高校生らが海岸清掃

11月8日、口加高校の1・2年生が白浜海水浴場と下馬松海岸を清掃しました。口加高校の海岸清掃は、昭和45年から始まり、美しい自然に恵まれた郷土愛の醸成、協調と勤労のすばらしさの体験などを目的として行われています。

南島原市建設業協会の皆さんにもご協力いただき、総勢200人が約1.5トンのゴミを回収し、砂浜は大変きれいな姿になりました。参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



左から、松本教育長、松尾さん、松本市長

9 長崎県代表として目指せ全国制覇!

12月9日、第36回全国都道府県対抗中学生バレーボール大会(12月25日~28日:大阪市)に長崎県代表として出場する松尾亜美さん(西有家中3年)が市役所を訪れ、同大会への出場を報告しました。

松尾さんは「諫早市への練習の参加や遠征など、家族や仲間のサポートに感謝しています。憧れの木村沙織選手のようにどんなボールにも逃げずに全力で試合に臨み、悔いが残らないように頑張ります」と意気込みを話しました。



左から、藤田千里さん、千尋さん、松本市長

11 藤田姉妹全国大会での活躍誓う

12月12日、第31回全日本高等学校女子サッカー選手権大会(12月30日~令和5年1月8日:兵庫県)に出場する、鎮西学院高2年の藤田千里さん、千尋さん(有家町出身)の双子姉妹が市役所を訪れ、同大会への出場を報告しました。

藤田姉妹は「小学校1年生からサッカーに取り組み、初めて全国大会に出場します。自分たちの持ち味であるパスサッカーで、目標であるベスト8を超える成績を収められるように頑張ります」と意気込みを話しました。



左から、永川農林課長、高田さん

8 第6回島原半島枝肉共励会で銅賞受賞

11月9日に開催された、第6回島原半島枝肉共励会において高田紳次さん(有家町)が出品された牛が見事、銅賞に輝きました。

高田さんは昨年に続いての受賞となりました。おめでとうございます。



作品名「おじさんのお気に入りの風景」

10 日韓フォトコンテストで特別賞を受賞

日本と韓国の文化交流促進と観光振興などを目的として「日本または韓国の魅力」をテーマに「第9回日韓フォトコンテスト(在韓日本大使館公報文化院など主催)」が開催されました。

応募総数約5,500点の中から、楠田真典さん(有家町)の作品が特別賞を受賞しました。おめでとうございます。



こんな活動をしています



●住民の相談・支援活動

- ・高齢者などの安否確認や見守りのための訪問活動を行います。
- ・住民の相談にのり、必要に応じて専門機関へつないだり、福祉サービスなどの情報を提供します。

●地域福祉活動

- ・地域行事や学校行事などへ参加し、交流を深めます。

●関係機関・団体との連携

- ・行政などの依頼により高齢者世帯などの状況調査に協力します。

●研修など

- ・毎月開催される地区民生委員児童委員協議会に参加し、地域の課題などを協議し、また、関係機関・団体などからの情報提供を受けます。



民生委員・児童委員の皆さん お世話になります

3年に1度の一斉改選により、新たに民生委員・児童委員が委嘱されました。任期は令和4年12月1日からの3年間です。[敬称略]

お問い合わせ

- 南島原市民生委員児童委員協議会の事務局…南島原市役所福祉課内 ☎73-6651
- 各地区の民生委員児童委員協議会の事務局…南島原市社会福祉協議会 各支所内



民生委員・児童委員
シンボルマーク

民生委員・児童委員とは

- 民生委員法・児童福祉法に基づき厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、住民の皆さんが自立した日常生活を営むことができるよう相談に応じ、助言、情報提供などの援助を行います。
- 給与は支給されません。(ただし、電話代・交通費などの活動費の一部の支給があります。)

主任児童委員とは

- 民生委員・児童委員の中から厚生労働大臣により指名され、子どもや子育て家庭への支援や関係機関との連絡調整など児童福祉に関する事柄を専門的に担当します。

有家地区民児協(22人)

事務局:市社会福祉協議会 有家支所

氏名	担当地区など	氏名	担当地区など
北嶋末義	上町・久保・隈田	苑田和信	前田・下鬼塚・上鬼塚・蛇田
古賀和敏	堤・有田・桜町	野村一弘	白崎・榎山・蒲河浜
松尾勝明	下町・中須川・中須川浜・榎田釘崎	小嶺保	丸尾・境目・東池田・塩屋
山口晴男	西浜・東浜・清水・平野	大平令子	太郎崎・新切・古城・高砂・石田
山田チツ子	島田・碓尾首・今城・田中	渡部禎子	身延・貝森・陣之内・大苑・上石田
松島輝子	運輸・長田	松永喜保子	浜下・浜小路・浜上・堂山・大平・堂山団地
松岡久光	西池田・田町・寺之前・堀之内	吉田豊明	下原尾・上原尾・高原・久保田
長門久美子	力野・山川・銭谷	末吉慶三	下六郎木・上六郎木・東谷・木場
福田收作	桜馬場・上尾上・下尾上	隈部太洋	下藤原・上藤原・三又・柳原
中山敦子	堀切・下湯河内・中湯河内・上湯河内・広野	岩本千賀子	主任児童委員
内田珠美	上新切・下新切・向中山・東中山・上中山・下中山・下中山第一・新切団地	川村たづみ	主任児童委員

西有家地区民児協(21人)

事務局:市社会福祉協議会 西有家支所

氏名	担当地区など	氏名	担当地区など
狩野一光	丸島・井龍・竹ノ谷・田中・下田中・上田中・西ノ浦・上西ノ浦・坂	田中秀純	尾崎・川原・小迫
六倉大丈夫	西浜・東浜・本龍石・舟落・中竹・岩下・竹ノ林・向竹・打越・山ノ神・下堀戸	松本美和子	木場・大久保・上東・中出・嶺小屋・松平
近藤邦子	永無田・引無田・新港町	安達又造	中尾・馬渡瀬・西・向鍋川内・水分
本多和人	灘・橋無田	伊藤康博	鍋川内・高貝野・砥石川・塔ノ坂・堀戸・加倉
金子政司	下八田・上八田・舟津	松藤嘉嗣	岸田・椎山・城平・中木場・蟻久保・上木場
高橋優子	本町・志斗・飛町	城川政信	落ノ上・下観音寺・上観音寺・休場・丸尾
多良千佳子	西向・中向・東向	本村明子	下見岳・堂原・柿久保・当田
金子忍	本新町・中新町・上新町	馬場源助	茸山・大弘・上見岳・赤仁田
伊崎津與志	貝廻・五反田・宮ノ下	志岐美和子	主任児童委員
池田いくみ	下原・上原	菅秀康	主任児童委員
林田武吉	下里・法恩寺・上里		

深江地区民児協(22人)

事務局:市社会福祉協議会 深江支所

氏名	担当地区など	氏名	担当地区など
武田栄二	出ノ川・中江	渡邊尚美	下市場・上市場
竹田住枝	末宝・内野	橋本登紀枝	大木
下田和美	梶木・田中山	本田範昭	芝所・若葉台
蒲川幸吉	兵五郎・板首・眉山荘	川田清美	松山・中原
松本トキエ	畦津	増田一敏	下瀬野・中瀬野
高柳悦子	立橋馬場・馬場団地	川田與志郎	上瀬野・柴原・川原端
吉岡公美子	川原・八立	前田豊子	下大野木場・大野台
金田慶治	本町・上町	大山秀孝	中大野木場・上大野木場・新大野木場
川村清隆	折口・天ノ木	水島春隆	大野木場団地
瀨本洋子	須ノ崎・川端	永田智恵	主任児童委員
松永久子	中島・船川	大重リカ	主任児童委員

布津地区民児協(12人)

事務局:市社会福祉協議会 布津支所

氏名	担当地区など	氏名	担当地区など
石本フサ	野田第一・野田第二・野田第三・野田第四	塩田純一	藤平・木場・向木場・八重坂
山下シズエ	丸山・寺田	森塚るみ	柳・天ヶ瀬第一・天ヶ瀬第二
山下秀信	貝崎第一・貝崎第二・貝崎浜第一・貝崎浜第二	吉田恵順	坂下・飯野
山崎長幸	尾藤・中通第一・中通第二	川原田常	潮入崎・高塩第一・高塩第二・平之坂
山崎三久	湯田第一・湯田第二・大崎	吉田聡子	主任児童委員
田中まさみ	植松・新田・三本松	松島晃	主任児童委員

口之津地区民児協(20人)

事務局:市社会福祉協議会 口之津支所

氏名	担当地区など	氏名	担当地区など
大野豊	久木山西	岡本荘太郎	貝瀬
森輝隆	久木山東	川崎英子	木之崎
村里洋子	東方	松林恭子	榎田・港町
松尾ヒサヨ	栄町・唐人町	芳澤十方	前方
崎田修子	八坂町・仲町	松本恵子	東・角屋
平和子	西大泊・東大泊・南大泊	寺田久江	中尾・小利
大野義満	加美	井上政美	三軒屋
福田美恵	浜	穂束昭英	白浜
岩永こずえ	野向	山本寛子	主任児童委員
森博智	真米	相良寿己	主任児童委員

加津佐地区民児協(22人)

事務局:市社会福祉協議会 加津佐支所

氏名	担当地区など	氏名	担当地区など
安永芳則	八石・里・山内・西平・権田	栗原二雄	上登龍・後登龍・山口
福田安子	西串・東串	林田邦子	蓮岳・六田・鍛冶屋敷
杉本多寿	小松・花房・西越崎	渡部みどり	東上町・西上町
岩永裕孝	東越崎・辻・上里	齊藤あゆみ	愛宕町・本仲町
福田昭雄	下里	小倉清美	入船町・本町・大和町
林田きみか	泉が丘・旭団地	酒井繁子	汐見町・東下方・浜町・西浜町
山田和雄	本岩戸・岩戸町・堀川町	浮田修	今浜町・東浜町・西宮町
太田秀夫	東岩戸町・酢ノ木	増崎信行	宮ノ町・東宮町・女島町
相良美也子	町原・道原	山崎朋子	境町・八ノ久保
林田知加志	路木・榎山・北ヶ峰・内野	山田美佐子	主任児童委員
小田原真美	立木・伊場・栄原・出水・崎谷	福田美保子	主任児童委員

北有馬地区民児協(12人)

事務局:市社会福祉協議会 北有馬支所

氏名	担当地区など	氏名	担当地区など
宮田喜美子	折木・小谷・路木・平山・坂山・奥野	城谷和人	橋口・日野江町・本町・三尺町・下浦口・谷川
森真紀子	割石原・前谷・後谷・原山・釘山	梶原正幸	矢櫃・西田平・上浦口・面仏・下内中尾・上内中尾
本田勝彦	坂下・元平・田中・八石・八反間	円口涼子	田平・春日・東橋口・金蔵寺
酒井克英	大丸・大谷・山の神・西正寺・清水	中村清	北谷・郷屋・出口・城見台
小松洋静	矢次・灰木・中村・下湯・堀切・山岳・横道	鶴田義成	主任児童委員
山本一信	今福・轟川・鳥淵・辻・沢野・高峯・面無	藤本恵美子	主任児童委員

南有馬地区民児協(16人)

事務局:市社会福祉協議会 南有馬支所

氏名	担当地区など	氏名	担当地区など
鬼塚正博	夏吉・山洞・葛蒲田	白地義幸	幕掛・上原・下中谷・上中谷・大久保・下坊目木・上坊目木・大河内
井上まちな	向小屋・下方・崎町	馬場隆義	崎崎・浦田下町・岡
馬場秀実	堤ノ上・中谷・上揚・矢竹	石田千穂	浦田中町・町口
小淵ひづる	露田・砂原	満田きさ子	北岡小路・南・高瀬木場・法花寺・浜津
中村真由美	大江上町・大江中町・大江下町	溝田孝雄	町・古岡小路・瓦焼・轟河・大峯・荒尾・榎掛
小淵みほ	田町・東川向・西川向	平山智恵美	清谷・梅谷・路木・柳谷
中村信彦	築山・東築山・西築山・新築山	西田由里子	主任児童委員
坂本八洲司	下宮野木場・上宮野木場・井手清水・原河	高橋ひとみ	主任児童委員

物価高騰対策に係る子育て世帯への 臨時特別給付金を支給します

📍こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

原油価格・物価高騰の影響を受けている子育て世帯に対し、臨時特別給付金を支給します。

※本給付金の支給については、令和4年度一般会計補正予算(第7号)の成立が条件となります。

●支給対象者

令和4年11月分の児童手当(特例給付を除く)の受給資格を有し、本市に住民票がある人

- ①申請が不要な支給対象者…令和4年11月分の児童手当を、本市から受給する人
- ②申請が必要な支給対象者…令和4年11月分の児童手当を、所属庁から受給する公務員

●支給日

- ①の該当者…令和5年1月下旬予定
- ②の該当者…随時

- 支給額…児童1人当たり2万円
- 申請場所…各支所(②の支給対象者のみ)
- 申請期限…3月15日(水)(②の支給対象者のみ)



市HP

支給要件、申請方法など詳しくは、市ホームページをご確認ください。

有家総合運動公園グラウンド閉鎖のお知らせ

工事に関すること…📍教育総務課 ☎73-6701
施設予約に関すること…📍ありえコレジヨホール ☎73-6736



夜間照明改修(LED化)のため工事を行っています。すでに仮設工事などは始まっていますが、安全管理、事故防止のため、周回するジョギングコースを含め、工事完了までグラウンドを閉鎖していますのでご理解とご協力をお願いします。

●工事期間…3月31日(金)まで

東大生が実施する 「空き家に関するアンケート調査」に ご協力ください!

📍地域づくり課(西有家庁舎) ☎73-6631

市は東京大学と連携し、学生が地域の課題解決の道筋提案を行う「東京大学フィールドスタディ型政策協働プログラム(東大FS)」を受け入れており、「空き家を生かした地域づくり」のテーマのもと、4人の学生が取り組んでいます。先日、空き家に関する意識調査を街頭アンケート形式で実施しましたが、さらに多くの皆さんからのご回答をいただくため、ご協力をお願いします。

📄空き家に関する意識調査(3分程度で回答できる簡単な内容です)

- 回答方法…スマートフォンなどを使って、QRコードにアクセスして回答してください。
- 回答期限…1月31日(火)



回答フォーム

南島原市原油価格・物価高騰対策支援金 第2期追加および申請期限延長のお知らせ

📍商工振興課(西有家庁舎) ☎73-6633

新型コロナウイルス感染症や世界情勢の変化などに伴い、原材料や光熱費などの価格が高騰したことで、事業に影響を受けた事業者を支援するため、原油価格・物価高騰対策支援金の申請を受け付けています。

これまでの第1期(対象:令和4年4月~9月)に続き、新たに第2期(令和4年10月~令和5年3月)を追加しました。また、第1期の申請期限も延長しています。

支給要件、申請方法など詳しくは、市ホームページをご確認ください。

●対象期間

- ・第1期…令和4年4月~9月のうち、連続する3カ月
- ・第2期…令和4年10月~令和5年3月のうち、連続する3カ月

●申請期限(共通)

3月31日(金)



市HP

市民意見募集(パブリック・コメント)を行います

市が策定を予定している次の計画(案)について、皆さんのご意見・ご提案をいただくため、市民意見募集(パブリック・コメント)を行います。

第Ⅱ期南島原市総合計画後期基本計画(案)

今後のまちのあるべき姿(将来像)「これからも住み続けたい住んでみたいまちみなみしまばら」の実現のため、市政の基本的な方向性を指し示す「第Ⅱ期南島原市総合計画後期基本計画(計画期間:令和5~9年度)」の策定を進めています。

📍財政課(西有家庁舎)

☎73-6625 FAX:82-3086
〒859-2211 西有家町里坊96番地2
✉: seisakukikaku@city.minamishimabara.lg.jp

南島原市脱炭素全体計画(案)

2050年のカーボンニュートラルに向けてのあるべき姿(脱炭素社会)の実現のため、市の基本的な方向性を指し示す「南島原市脱炭素全体計画(計画期間:2050年まで(中間見直し:2030年))」の策定を進めています。

📍環境課(衛生センター庁舎)

☎73-6644 FAX:85-2078
〒859-2415 南有馬町戊1751番地1
✉: kankyou@city.minamishimabara.lg.jp

共通事項

- 閲覧・募集期間…1月4日(水)~31日(火)
- 閲覧場所…担当課、各支所
※市ホームページにも掲載します。
- 意見などを提出できる人
 - ・市内に在住・在勤・在学の人
 - ・市内に事業所などを有する人
 - ・本事案に利害関係を有する人
- 意見の提出方法(任意様式で可)
意見内容(計画(案)の箇所(項目やページ、行など)とそれに対する意見)、住所、氏名を記載し、担当課または各支所に持参するか、郵送、FAX、Eメールのいずれかで提出してください。
- 意見に対する考え方の公表
お寄せいただいたご意見の要旨とそれに対する本市の考え方は、後日ホームページなどで公表する予定です。
- 注意事項
 - ・計画(案)をご一読のうえ、意見の提出をお願いします。
 - ・意見提出用紙に氏名、住所が記入されていない場合、受付できません。
 - ・公序良俗に反する意見は、受付できない場合があります。
 - ・電話での受付やご意見に対する個別の回答はいたしません。

市有地を売払います (一般競争入札)

図管財契約課(西有家庁舎) ☎73-6626

●入札参加申し込み

入札参加申込書のほか、必要書類を持参して提出してください。

参加資格、必要書類は市ホームページまたは管財契約課にある募集要領でご確認ください。

※郵送やインターネットでの受付はできません。

●受付期間

1月4日(水)～2月3日(金)
午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く。

●受付場所…管財契約課(西有家庁舎)

●入札の日時・場所

📅2月10日(金) 午前10時
📍市役所西有家庁舎 3階会議室

※物件の引渡しは現状のまま行うため、事前に現地を確認してください。なお、希望者には現地説明を行います。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

●公売物件 ※一括売却となります。

No.	物件の所在	地目	面積	最低売却価格
①	北有馬町丁字南高江4557番1	雑種地	289㎡	1,639,841円
②	北有馬町丁字南高江4557番16	雑種地	426㎡	
③	北有馬町丁字南高江4567番8	雑種地	598㎡	



地籍調査の「標識」管理保全のお願い

図地籍調査課(有家庁舎) ☎73-6634



●提出先…地籍調査課

地籍調査により設置された標識(地籍図根三角点、地籍図根多角点など)は、公共測量や登記目的で活用されている大切な基準点です。

工事などで標識を移転する場合は、1カ月前までに標識移転申請書を提出してください。また、標識を損傷、その他その効用を害するおそれがある場合は、ただちに標識損傷届を提出してください。

申告相談会場と日程をお知らせします

図税務課(西有家庁舎) ☎73-6642

●申告日程…2月16日(木)～3月15日(水)

●受付時間…[午前]9時～11時
[午後]1時～4時

●申告会場

下記日程で「●」印がついた会場のみで申告相談を行います。

※空欄となっている日・会場では相談を行いません。

●休日の申告相談

2月26日(日)および3月5日(日)に休日の申告相談(「★」印がついた会場のみ)を行います。休日の申告相談に来られる人は下記のことをご承知の上、ご来場ください。

※島原税務署が閉庁しているため、申告内容に疑義などが生じた場合、直接問い合わせができません。申告内容によっては受付できない場合があります。

●自治会の区割り

2月号で自治会ごとに区割りした申告相談日程をお知らせします。

2月	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
会場	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)
深江庁舎 1階 A会議室	●	●			●	●							
布津庁舎 2階 会議室							●		●			●	●
有家庁舎 2階 会議室												●	●
西有家庁舎 3階 大会議室	●	●			●	●	●		●		★		
北有馬ピロティ文化センター日野江 ※1												●	●
南有馬庁舎 3階 大会議室	●	●			●	●	●		●				
口之津保健センター									●		★	●	●
加津佐総合福祉センター希望の里 ※2	●	●			●	●	●						

※1 北有馬会場…2階ホビールーム・レディースエンジョイルーム ※2 加津佐会場…2階大会議室

3月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
会場	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)
深江庁舎 1階 A会議室					★	●	●	●	●				●	●	●
布津庁舎 2階 会議室	●	●	●												
有家庁舎 2階 会議室	●	●	●			●	●	●							
西有家庁舎 3階 大会議室									●	●			●	●	●
北有馬ピロティ文化センター日野江 ※1	●	●	●		★	●	●								
南有馬庁舎 3階 大会議室								●	●	●			●	●	●
口之津保健センター	●	●	●			●	●	●							
加津佐総合福祉センター希望の里 ※2									●	●			●	●	●

※農業などの事業所得を申告する人は、あらかじめ自分で領収書などを集計してからお越しください。
※申告者本人の個人番号カードまたは通知カードおよび申告者本人の本人確認書類をご持参ください。
※申告期間中、担当職員は全員申告会場へ出向きますので、税務課、各支所での申告相談は行いません。

外国人住民への学習支援者(ボランティア)

養成講座受講者募集

図地域づくり課(西有家庁舎) ☎73-6631 E-mail: chiikishien@city.minamishimabara.lg.jp

地域住民が外国人住民と交流したり、生活に必要な日本語を教えたりする日本語教育の場の実現に向け、その担い手となる学習支援者(ボランティア)を養成します。

●講座内容(全5回)

形式	日時	内容
① オンライン	1月14日(土)、22日(日)、29日(日) ●時間共通…午後1時～4時	外国人住民の多様な背景や日本語学習支援など
② 対面	2月6日(月)、3月13日(月) ●時間共通…午後7時30分～9時30分	前半までの学びをもとに、対面で外国人住民を交えた交流会活動



申込フォーム

※①について、インターネット環境が無い人は、市役所西有家庁舎でも受講できます。

※②について、ありえコレジヨホールで開催します。

定15人(先着順)

料無料(オンライン講座による自宅での通信費は各自負担)

対市民(日本語教育や多文化共生、国際交流に関心がある人)

日1月6日(金)

申長崎県国際交流協会の申込フォームまたは、地域づくり課に電話または必要事項(氏名、住所、電話番号、受講方法(自宅または会場))を記載の上、メールで申し込んでください。

主催…長崎県、長崎県国際交流協会



南島原市国際交流員

EmmaのParola

※Parolaは「言葉または保証」という意味

赤い下着は止まれ!

新年の抱負と目標!

南島原に来てから、もう1年が経つ。2023年はうさぎ年だ。うさぎからは「跳ねる、向上する」という言葉が連想され、新年の抱負のための最高の年に思える。しかし、クリスマスにイタリアへ帰った時、どうしたら三日坊主にならないかと考え出した。そして今回、定番の新年の抱負について考えたことを紹介したいと思う。

新年の抱負

イタリアに帰ったら、母に「赤い下着持って来た?」と聞かれて、最初にびっくりした。イタリアではクリスマスの時期に赤い下着をはくのが「縁起がいい」と言われているが、それをすっかり忘れていた私は「赤は止まれというから、赤い下着でゆっくり泊められるということ?」と一瞬迷ってしまった。

赤い下着事件は面白い誤解に過ぎないが、反省するための機会になるかもしれない。考えてみると、新しいこと(例えば運動、ダイエットなど)を始めると、早いうちに疲れてしまって飽きる。だから、新しいことを始めることだけでなく、赤い下着をはける機会(ゆっくり休める機会)も設けてみよう!

生活の利便性をアップ

現在のアパートにないから、イタリアに帰ったら、久しぶりにクローゼットを持つ気持ちが味わえた。引き出しがあるから別に要らないと思って、南島原のアパートにまだ置いていないが、洗濯物を干してから中々引き出しに詰めるスペースがないから、干したままでも何日も置いて、次の洗濯もずっと見送ってしまう。でも、実家ではクローゼットがあるから、喜んで洗濯機を何回も回した。改めてクローゼットの利便性を確認した上で、買うことにした。これで、生活も便利になる、その元気を他のことに使えと思う。

さすが、家具!

皆さんもおそらく向上するのを期待していると思うが、今年はその基礎となるやる気を守ろう。

そして、リサイクルショップのクローゼットの前でボサボサ髪の毛の人を見かけたら、恐れずに「Emma!」と声をかけて、クローゼットを車に乗せるのを手伝ってください!(どうやって車に詰めるかまだ分からないけど)



ふるさとの特産物であり、Emmaの太りの一番の原因となるトルテリーニ



うさぎの年を迎えたので、壁から横に飛び跳ねるクリスマスツリーを作ってみた

馬場地区発掘調査 ミニ展示のお知らせ

園文化財課(南有馬庁舎)
☎73-6705



市は、深江町馬場地区において、ほ場整備事業に伴う水打場遺跡の発掘調査を実施しています。

市民の皆さんにいち早く発掘調査の成果を知ってもらうため、発掘調査区の横で出土品をはじめとしたミニ展示を行います。ぜひご見学ください。

📅 1月10日(火)~3月15日(水)(土日祝日を除く)

午前9時30分~午後3時30分

※実施日については、事前にお問い合わせください。

📍 深江町馬場 グリーンロード沿い



市HP

第42回 長崎県子ども会 伝承芸能大会を開催

園生涯学習課(南有馬庁舎)
☎73-6703



子どもたちが地域に古くから伝わる伝承芸能を未来に伝えようと、日頃の練習の成果を発表します。ぜひご来場ください。

📅 1月29日(日)

午後1時30分~4時(開場:午後1時)

📍 ありえコレジヨホール

📄 無料

● 出場団体

- ・和道・深江太鼓 わんぱく太鼓会
- ・布津無双鼓坊主
- ・北有馬地区伝承芸能保存会(坂上下地区)
- ・瀬詰太鼓保存会 子供太鼓
- ・笑友会と若木ひよっこ連

教えて! マイナポータルと連携すると 国民年金「ねんきんネット」がもっと便利になります!

ねんきんネットとは、スマートフォンやパソコンからご自身の年金情報を24時間いつでも手軽に確認できるサービスです。

- マイナポータルを使って以下のことができます。
 - ・ 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書などのデータ受け取り
 - ・ 国民年金保険料学生納付特例などの電子申請

- ほかに
 - ・ ご自身の年金記録の確認
 - ・ 将来の年金見込み額の試算
 - ・ ねんきん定期便や各種通知書の確認 など



マイナポータルHP

マイナンバーカードを持っている人の利用登録は、マイナポータルからがとっても簡単です。

マイナポータル



ねんきんネットHP

マイナンバーカードがなくても利用できます。

ねんきんネット

📍 日本年金機構 諫早年金事務所 ☎0957-25-1662

鳥原手延そうめんを食べよう 簡単お手軽レシピ とろとろWチーズの焼カレーそうめん



今回は、「とろとろWチーズの焼きカレーそうめん」のレシピを紹介します。冬にぴったりのカレー、チーズがベストマッチした温かいそうめん料理をお試しください。

- 材料 (2人分)
- 鳥原手延そうめん … 2束
 - 粉チーズ … 適量
 - レトルトカレー … 2人前
 - 乾燥パセリ … 適量
 - ピザ用チーズ … 適量

作り方

- 1 茹でたそうめんを冷水で冷やし、しっかり水分を取ります。
- 2 ①を耐熱の器に盛り、レトルトカレー、ピザ用チーズ、粉チーズをかけてトースターやオーブンで焦げ目がつくまで焼きます。
- 3 焼きあがったら、乾燥パセリをかけて完成です。

南島原市図書館だより vol.196

親子で読書!

南島原市図書館 きてみるね!

イラスト・題字：長谷川義史



図書館紹介

原城図書館

手話で楽しむおはなし会

「読み聞かせ」や「クイズ」のほか、手話でのあいさつや、ことばを楽しみながら体験していただきます。



みんなで手話で遊ぼう

1月14日(土) 午前10時30分～11時30分

定員30人(要申込) 幼児～大人

講師…専任手話通訳者



図書館行事のお知らせ

各種行事開催については、新型コロナウイルスの感染状況により、延期または中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

布津図書室

- ブックリサイクル
本…1月7日(土)～なくなり次第終了
雑誌…1月28日(土)～なくなり次第終了

有家図書館

- 節分工作「的あてで鬼退治」
1月22日(日) 午後1時30分～3時
定員10人(要申込) 幼児・保護者



西有家図書館

- ブックリサイクル
1月14日(土)～なくなり次第終了

口之津図書館

- 消防士と警察官のお仕事探検
1月14日(土) 午前10時～11時30分
定員90人(要申込)
幼児～児童
協力…南島原消防署口之津分署
南島原警察署
- 新年 図書館くじ
1月4日(水)～なくなり次第終了
中学生～大人
- リヴロくんのお店屋さんオープン
1月4日(水)～25日(水)

図書館員オススメの本

児童書 「ちびちびパンダ」

みやにし たつや/作・絵 金の星社/出版
ちびちびパンダはとっても小さいパンダ。本棚のすきまやおもちゃ箱の中で暮らしています。ちびちびパンダから見た世界は、とても大きくて危険がいっぱい。踏まれそうになったり、犬に追いかけられたり…。ちいさなパンダの大きな世界での冒険のおはなしです。



一般書 「ネコばあさんの家に魔女が来た」

赤坂 パトリシア/著 KADOKAWA/出版
日常に息苦しさを感じるユキノは、高校に行けずご飯を食べる事もままならない。しかし自分と向き合い、楽しく過ごす自称「魔女」の大人達と過ごすうちに気持ちが少しずつほぐれていく。母と子の物語。



【お問い合わせ】 ☎73-(各図書館下4桁) *詳しいことは、ホームページや各図書館でご確認ください。 [南島原市図書館](#) [検索](#)

- 深江図書館…6717
- 布津図書室…6726
- 有家図書館…6737
- 西有家図書館…6747
- 北有馬図書室…6754
- 原城図書館…6767
- 口之津図書館…6777
- 加津佐図書館…6787

つなごう未来へ! 島原半島ユネスコ世界ジオパーク



島原半島ジオパーク協議会 ☎0957-65-5540
E-mail: info@unzen-geopark.jp

第11回 島原半島ユネスコ世界ジオパーク小中学生研究展示発表会開催中



島原半島内の小・中学生が身近にある自然への関心を深め、郷土に誇りを持つ心を育むことを目的に、夏休みの自由研究作品などを対象とした展示発表会を開催しています。

島原半島内の全12校から40以上の作品が展覧されていますので、ぜひご来場ください

- 期間…1月9日(月・祝)まで
午前9時～午後6時(入館は午後5時まで)
※年中無休
- 場所…がまだすドーム(雲仙岳災害記念館)内
島原半島ユネスコ世界ジオパーク情報スペース前通路
島原市平成町1-1
- 入場料…無料

こんにちは!消費生活センターです

南島原市消費生活センター ☎82-3010

SNSをきっかけにしたトラブルに注意! ～情報に振り回されず、冷静な行動を～



●相談事例

<事例①>

SNSでアイドルグループのチケット2枚を譲るといふ人を見つけた。定価の2倍だったがどうしても行きたくて、代金4万円をスマホ決済サービスアプリから支払った。その後、音信不通になってしまった。



<事例②>

スマホ決済事業者から「不正アクセスがあったため、パスワードの変更が必要です」とメールがきた。そこに書かれていたURLをタップして、個人情報やカード番号、パスワードを入力してしまった。その後、クレジットカードに身に覚えのない請求がきた。



<消費生活センターからのアドバイス>

SNSをきっかけにしたトラブルが発生しています。不正転売を行うと、法により罰せられる場合があります。不正転売チケットを購入すると犯罪に加担することになるため、いずれも行わないようにしましょう。なお、転売チケットでは、入場できない可能性があります。チケットを譲渡したい場合は公式のリセールサービスを利用しましょう。

個人情報や、クレジットカード番号などを詐取するフィッシング詐欺は、大手企業をかたることが多く、被害にあわないためには、メールなどのリンク先を安易にクリックせず、公式のサイトからログインして確認しましょう。

もしも偽サイトに入力してしまった場合は、速やかにパスワードを変更し、カード会社に「カードの利用を止めたい」と連絡し、サービス運営元で不正利用がないか確認しましょう。

困ったことがあれば、消費生活センターにご相談ください。

募集

市営住宅入居者

- 募集団地
 - ・深江 つじが丘団地(2戸)
 - ・有家 鬼塚団地(2戸)
 - ・西有家 上の原団地(1戸)
 - ・北有家 西正寺第2団地(1戸)
 - ※特定公共賃貸住宅
 - ・南有馬 露田団地(1戸)
 - ・口之津 白浜団地(5戸)
 - ・口之津 早崎団地(2戸)
 - ・加津佐 愛宕団地(3戸)
- ※募集戸数は変動する場合があります。

募集期間

- 1月4日(水)～13日(金)
- 入居資格条件:収入が基準に該当するなど、市が指定する条件をすべて満たす人
- ※詳細はお問い合わせください。
- 入居者の決定:資格要件を満たした申込者の数が募集戸数を超える場合は、公開抽選を行います。
- 抽選日:1月23日(月)午後2時 有家庁舎
- 抽選場所:有家庁舎
- 抽選日:1月23日(月)午後2時 有家庁舎
- 抽選場所:有家庁舎

令和4年度 会計年度任用職員募集 (保健師)



- 募集人員:1人
- 勤務内容:母子保健事業業務
- 勤務地:こども未来課(南有馬庁舎)
- 報酬など:月額194,700円、通勤手当、社会保険・雇用保険あり
- 任用期間:2月1日～令和5年3月31日
- 勤務日および勤務時間:週5日(土日祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時(うち7時間30分勤務)
- 応募資格:普通自動車運転免許を有し、パソコン(ワード・エクセル)の操作ができる人で、保健師の資格を有する人
- 試験:面接
- 試験日:1月18日(水) 必着
- 試験場所:後日連絡します。

令和5年度 会計年度任用職員募集 (1～4)

●令和5年度の採用については、令和5年度予算成立が条件となります。予算成立後に正式決定となる募集です。あらかじめご了承ください。

- 令和5年度の採用については、令和4年4月1日現在のものであり、報酬改定などにより単価が変動する場合があります。
- 試験:面接
- 試験日:後日連絡します。

①文化財保護一般作業員

- 1月19日(水) 必着
- 市販の履歴書に必要事項を記入(写真貼付)し、応募職種を朱書きした封筒に入れて郵送してください(持参可)。
- 履歴書は返却しません。
- 募集人員:1人
- 勤務内容:史跡原城跡トイレ施設などの清掃業務
- 勤務地:南有馬町
- 報酬など:時間給890円、通勤手当あり
- 任用期間:4月1日～令和6年3月31日
- 勤務日および勤務時間:週5日以内、午前7時30分～午後5時(うち3時間勤務)
- 応募資格:普通自動車運転免許を有する人
- 文化財課(南有馬庁舎)
- 〒859-2412
- 南有馬町乙1023番地

②特別支援教育助手



- 募集人員:若干名
- 勤務内容:市内小中学校の特別な配慮を要する児童生徒の個別の支援
- 勤務地:市内小中学校(勤務校は後日指定します)
- 報酬など:時給1,050円、通勤手当あり
- 任用期間:
 - 【第1期】4月7日～7月21日
 - 【第2期】9月1日～12月25日
 - 【第3期】令和6年1月9日～3月25日
- ※右記の各期ごとの任用とし、継続任用を希望する場合は手続きを行う必要があります。

③学校支援員



- 共通事項:明記に加え、学校教育課指定の様式(※)を同封してください。
- 様式は学校教育課および各教育振興班に備えています。
- 南有馬町乙1023番地
- 〒859-2412
- 募集人員:若干名
- 勤務内容:市内小中学校教員業務の支援(授業で使う資料の印刷など)
- 勤務地:市内小中学校(勤務校は後日指定します)
- 報酬など:時給890円、通勤手当あり
- 任用期間:
 - 【第1期】4月7日～7月21日
 - 【第2期】9月1日～12月25日
 - 【第3期】令和6年1月9日～3月25日
- ※右記の各期ごとの任用と

④こぼの教室指導員



- 募集人員:若干名
- 勤務内容:市内小中学校の児童生徒への正しい発音などの言語に関する指導・支援・訓練の補助や相談
- 勤務地:市内小中学校(勤務校は後日指定します)

※イベント・講座などについて、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず延期または中止になる場合があります。ありますので、各担当部署へご確認ください。

広告

新年会・年祝い 歓送迎会
 各種ご宴会 ご予約承ります
 安心・安全の会場スタイル
 新型コロナウイルス感染予防対策実施中
 原城温泉 真砂
 〒0957-85-3155
 パート募集中!!

まごころ仕立て
 南島原市有家町山川1227
 松島ふとん店
 ☎82-2158
 各種ギフト・オーダーカーテン

謹賀新年
 小物製品販売中
 豊の製造・販売・表替え・裏返し
 見積り無料 今すぐお電話を
 薄田たたみ店
 Tel. 72-2329 Fax. 72-6857

有明しまばら法律事務所
 長崎県弁護士会所属 弁護士 大田 真和
 取扱分野:借入金問題、離婚、養育費、相続、成年後見、交通事故、労働、不動産、犯罪被害者支援、事業者関係など全般。
 相談:初回相談は無料です。相談は土日・夜間も可能です。
 依頼費用:分割払いなどの取扱あり。ホームページに詳細記載。
 相談予約:お電話にてお気軽にお問い合わせください。
 TEL.0957-61-0888
 長崎県島原市今川町1850-1 大手門ビル5階 (電話受付:平日17:30まで)

募集

令和5年度 教育委員会委託員募集

【共通事項・お問い合わせ】
●委託期間：4月1日～令和6年3月31日までの1年間
●試験：面接
※日時、場所は後日連絡します。
1月16日(月)必着
●市販の履歴書に必要事項を記入(写真貼付)し、応募職種を朱書きした封筒に入れて生涯学習課に郵送してください(持参可)。
※履歴書は返却しません。
●園生涯学習課(南有馬庁舎)
☎73・6703
〒859・2412
南有馬町乙1023番地

【ありえコレジヨホール(昼間・技術)管理員】

●募集人員：1人
●勤務内容：施設管理業務およびホール音響・照明機械器具点検管理
●勤務地：ありえコレジヨホール
●報酬など：月額144,000円、傷害保険あり(労使折半)
●勤務日および勤務時間
月20日程度(年末年始を除く)
午前8時30分～午後10時(うち7時間30分勤務)
【南有馬運動公園(隔日)管理員】
●募集人員：1人
●勤務内容：施設管理業務
●勤務地：南有馬運動公園
●報酬など：月額135,000円、傷害保険あり(労使折半)
●勤務日および勤務時間
隔日勤務(年末年始を除く)
午前8時30分～午後10時30分(うち12時間勤務)

※行事・イベント・講座などについて、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず延期または中止になる場合がありますので、各担当部署へご確認ください。

●DVDの内容
①なぜ心臓蘇生法が必要なのか
②適切な心臓蘇生法の紹介
③救急隊が到着してからの行動について
●料無料
●甲最寄りの消防署(南島原市内)に備えている、申請書を提出してください。
●南島原消防署 救急係
☎82・2479



統一名称(愛称)、キャッチフレーズを募集します

令和7年度に長崎県で開催される「第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術・文化祭」の気運を高めるため、広く県民に愛され、本県の魅力を県内外に発信できるような親しみやすい「統一名称(愛称)」と「キャッチフレーズ」を募集します。
みなさんのご応募をお待ちしております。
詳しくは県ホームページをご覧ください。
●募集期間：1月31日(火)まで

案内

年次有給休暇を上手に活用しましょう



現在新型コロナウイルス感染症対策として実践している、新しい働き方・休み方をこれからも続けていくためには、計画的な業務運営や休暇の分散にも資する年次有給休暇の計画的付与制度(※1)や、労働者のさまざまな事情に応じた柔軟な働き方・休み方に

心臓蘇生法DVD(勉強用)を貸し出します

島原広域消防本部では、希望者向けに「心臓蘇生法DVD(勉強用)」の貸し出しを始めました。貸出期間は1週間程度です。この機会に、各事業所やご家庭においてDVDを使った勉強会を開催してみませんか。

価格高騰緊急支援給付金の手続きはお済みですか



電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への負担が大きい住民税非課税世帯などに対して1世帯あたり5万円の給付金を支給しています。まだ、手続きがお済みでない対象世帯の人は、お早めにご提出ください。

●支給対象となる世帯
①令和4年度住民税非課税世帯
●令和4年9月30日(基準日)において、南島原市に住民票があり、同一の世帯に属する方全員が令和4年度分の住民税均等割非課税である世帯。
②家計急変世帯
●右記①以外の世帯で、予想せず令和4年1月から12月までの家計が急変し、同一の世帯に属する方全員が

住民税非課税相当となった世帯

①令和4年度住民税非課税世帯
●対象となる世帯には、「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金支給要件確認書」を11月中旬に発送していますので、確認書が届いた人は、内容をご確認の上、同封の返信用封筒に入れて返送してください。市が確認書を受理した後に、順次支給します。
※未申告者が世帯にいる場合、確認書は送付されません。申告を行い、本給付の対象世帯となった場合、給付の申請を行ってください。

②家計急変世帯
●給付金の受給には申請が必要ですが、詳しくは、ホームページをご覧ください。
●受付期限：1月31日(火)
※期限を過ぎた場合、受給できませんのでお早めに提出してください。
●南島原市役所 南有馬庁舎
☎73・6651

広告

シルバー人材センター 会員募集中!! シルバー世代の働きたいを応援します。
【お問い合わせ先】
公益社団法人南島原市シルバー人材センター
南島原市布津町乙470番地 ☎0957-72-7065
https://sites.google.com/view/mscity/
この広告は、高齢者活躍人材確保育成事業(厚生労働省長崎労働局委託)により、長崎県シルバー人材センター連合会が提供しています。

長崎県最低賃金 853円
令和4年10月8日 発効
特定最低賃金
●はん用機械器具、生産用機械器具 製造業 令和元年12月7日発効 875円
●電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具 製造業 令和3年12月29日発効 864円
●船舶製造・修理業、船用機関 製造業 令和元年11月29日発効 875円
厚生労働省 長崎労働局 賃金室 ☎095-801-0033

広告

不用品・粗大ゴミ回収します!! 浄化槽保守点検・清掃は西松にお任せください
見積無料
捨てればゴミ・分ければ資源 SDGs推進します
浄化槽保守点検・浄化槽清掃・粗大ごみのことなら 株式会社西松
●一般廃棄物処理業許可 南島原市指令27南環第34号
●浄化槽清掃業許可 南島原市指令27南環第35号
●受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
フリーダイヤル ☎0120-828-766
お気軽にご相談ください。

健康コラム Health Column

オーラルフレイルを予防しよう ～全身の健康はお口から～

●講師…一般社団法人 島原南高歯科医師会 荒木 敬子先生 (八木歯科医院 (口之津町))



●オーラルフレイルとは？

お口の機能の軽微な低下や食の偏りなど身体の衰え(フレイル)の一つです。「むせる、食べこぼす、舌が回らない、少ししか食べられない、口が渇く、ニオイが気になる、柔らかいものばかり食べる、自分の歯が少ない、アゴの力が弱い」など当てはまることはないでしょうか。

お口のささいな不調を放置してしまうと、かたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能(食べる・話す・表情を作るなど)が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能にまで影響を及ぼします。



【出典】東京都健康長寿医療センター 平野 浩彦氏 作図

●オーラルフレイルが全身に及ぼす影響

左の表は、高齢者2,000人以上を対象に調査を行い、健康な人とオーラルフレイルの人を比較したデータです。オーラルフレイルが身体機能の低下を招き、要介護・死亡リスクにも影響があることを示しています。

身体的フレイル※	2.4倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

※身体的フレイル：体重減少、筋力の低下など、身体的要因によっておこるフレイル

●オーラルフレイルを予防するには

口の中を清潔に保つ

お口の中が汚れた状態だとむし歯や歯周病になり、大切な歯を失い「食べる」「話す」といったことが難しくなります。



歯ブラシや歯間ブラシなどを使用し適切な口腔ケアを行いましょう。



かかりつけの歯科で歯石除去などの定期的なクリーニングや健診を受けましょう。

お口のトレーニングを行う

お口の機能を保つためには、唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせないことが大切です。トレーニング方法の一例を紹介するので、お試しください。

パタカラ体操

舌の動きをスムーズにする

「パ」「タ」「カ」「ラ」の各発音を8回ずつ2セット行う。

パパパパ...



唇をはじくように

カカカカ...



舌の奥を上あごの奥につける

唇の体操

口の動きをスムーズにする

「ウー」と唇をすぼめる→「イー」と横に開く。



ウー



イー

ベロ出しごっくん体操

飲み込むパワーをつける



少しベロを出した状態で口を閉じ、つばを飲み込む。

ベロをあまり出しすぎないのがコツ!

タタタタ...



舌先を上の前歯の裏につける

ララララ...



舌をまるめる

オーラルフレイルの症状は健康な体から要介護状態になる前の「フレイル期」に現れます。介護を必要としない毎日を長く過ごすためにもオーラルフレイルの症状にできるだけ早く気づき、予防や改善をしましょう。



講座

第240回・241回 コレジオ市民文化講座

「共通事項・お問い合わせ」

「ありえコレジオホール」

定30人(年間受講申込者以外の人も参加可能)

無料

申し込みは市内勤務の人

電話または窓口で申し込んでください。

〒73-6736

第240回 「鈴木秀三郎コレクション」

故鈴木秀三郎氏が生前、研究のため収集したキリシタンに関する多くの資料があります。平成30年度に鈴木武夫氏から市に寄贈されたコレクション(書籍、制札、神仏像など)を紹介するとともに、調査の結果をお伝えします。

講師：中山 和子氏(市教育委員会世界遺産推進室学芸員)

1月21日(土) 午後2時～4時

第241回 「鉄川与助幻の雲仙殉教者教会」



日本の教会建築の父・鉄川与助は、日本のキリシタン殉教の聖地である雲仙で殉教者教会の建築に取りかかりましたが、棟上げ直前に中止に追い込まれました。

しかし、この幻の教会が、五島市に水ノ浦教会として現存しているのです。歴史をさかのぼり、日本のキリシタン史をひも解きます。

講師：有家史談会 会長 生駒 輝彦氏

2月4日(土) 午後2時～4時

公民館講座 参加者募集

マスクを着用の上、ご参加ください。 ※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合があります。

【共通事項】 申し込みは市内勤務の人 電話または窓口で申し込んでください。

春のトールペイント教室



初心者向けにトールペイントを学び、ひな飾りやウェルカムボードを作ります。

講師：廣瀬 智子氏
持参品：筆記用具、タオルハンカチ、エプロン、水入れ

①ひな飾りコース
1月28日、2月4日、11日 計3回(土曜日)
午後1時30分～3時30分
②ウェルカムボードコース
2月25日、3月4日、11日 計3回(土曜日)
午後1時30分～3時30分

水まんじゅう作り教室



家庭で手軽にできる、ぷるぷる食感の水まんじゅうを作ります。

講師：高田 愛子氏
持参品：エプロン、三角巾

1月29日(日) 午前10時～正午
北有馬田平住居センター
定16人(申込多数の場合は抽選)
500円(材料費)

1月13日(金)
北有馬ピロティ文化センター日野江
73-6754

絵画教室



アクリル画・水彩画の基本を習得し、すてきなお花を描き上げましょう。

講師：宮崎 洋一氏 (長崎県美術協会会員)

持参品：描きたいそれぞれの絵具セット

2月6日(月)、9日(木)、13日(月)、16日(木)、20日(月) 計5回
午後7時30分～9時30分
加津佐公民館
定15人(申込多数の場合は抽選)
1,000円程度(材料費)

1月27日(金)
加津佐公民館 73-6786

市LINE公式アカウント 新機能追加でさらに便利に！

☎ 073-6652

新型コロナワクチン接種・子育てに関する手続きがもっと便利になります



「新型コロナワクチン接種券の発行申請」や「オンライン妊娠・子育て相談の予約」、「オンライン妊娠・子育てセミナーの参加申込」が、市LINE公式アカウントでできるようになりました。



ご利用を希望される場合、SNSアプリ「LINE」での友だち登録が必要です。

登録方法

①検索「南島原市」で追加!
LINEアプリを起動し、ホームの「検索」で「南島原市」と入力。「南島原市」を選択し、追加ボタンを押して登録してください。

②QRコードで追加!
右記のQRコードを読み込み、「追加」ボタンを押して登録してください。



画像はイメージです

新型コロナワクチン 接種券発行申請




接種券発行 (LINEアプリ)

接種を行う期間は令和5年3月31日までです。
接種希望者で接種券がお手元にない人は、早めに接種券の発行申請をお願いします。



オンライン 妊娠・子育て相談




オンライン妊娠・子育て相談 (LINEアプリ)

オンライン会議アプリ「Zoom」を活用した、オンラインでの個別相談やセミナーをスタートします。ご自宅などで気軽にご参加ください。

- オンライン妊娠・子育て相談
 - ☑毎週木曜日(45分/回)
 - ※祝日を除く
 - ☑4組(先着順)
 - ☑妊娠・子育て中または妊娠を希望する市民

オンライン 妊娠・子育てセミナー




オンライン妊娠・子育てセミナー (LINEアプリ)

- オンライン妊娠・子育てセミナー
 - ☑令和5年2～3月の第2火曜日
 - 2月14日(火)、3月14日(火)
 - 時間共通…午後2時～3時
 - ☑テーマ「赤ちゃんを元気に育てるカラダづくり」
 - ☑5組(先着順) ☑妊婦(市民限定)

新型コロナ関連 人権相談窓口

長崎県の新型コロナウイルス感染症に関連した誹謗中傷や差別などの人権侵害に関する専門の相談窓口です。相談員が解決に向けたアドバイスや、内容に応じて関係機関へ対応を依頼します。

■相談窓口専用ダイヤル(長崎県庁内) ☎095-894-3184(長崎県庁内)
平日：午前9時～午後5時45分(水曜日は午後8時まで)

※ご相談は、原則、電話でお願いします(相談料は無料、ただし通話料は自己負担)。
※やむを得ずご来庁される場合は、あらかじめご連絡ください。聴覚に障がいのある人へは筆談で対応します。

【長崎県からのお願い】
新型コロナウイルスに感染するリスクは誰にでもあります。誤った情報や不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることはないよう、お互いを思いやる心を持って、冷静な対応と行動をお願いします。

※各種健診や相談・講座などについて
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止になる場合があります。

1月 母子保健 ※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

☎ 073-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	26日(木)	有家保健センター	対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	18日(水)	北有馬保健センター	
1歳6か月児健診	17日(火)	有家保健センター	12:15～12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
親子歯科健診	31日(火)	有家保健センター	12:30～13:00 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	24日(火)	北有馬保健センター	
3歳児健診	12日(木)	有家保健センター	12:15～12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	20日(金)	北有馬保健センター	

*各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。
*来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。

家庭教育支援「わくわく広場」

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

- ①お父さん・お母さんへの読み語り**
 - ☑1月13日(金) 午後2時～3時
 - 講師…図書館職員、家庭教育支援員
- ②おしゃべり交流会「子どもと一緒に遊ぼう」**
 - ☑1月20日(金) 午後2時～3時
 - 講師…MFPファシリテーター
- ③離乳食教室 ※調理実習はありません。**
 - ☑1月27日(金) 午後2時～3時
 - 講師…栄養士

【共通事項】
 ☑ありえコレジヨホール
 ☑各講座15人程度(子どもを含む)
 ☑無料 ☑市内在住の保護者
 ☑各講座の3日前まで
 ☑電話または窓口で申し込んでください。
 園生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。
市内15カ所にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。
各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで子育てひろばの情報を配信中!



☎ 073-6652

歯科医師会からの お知らせ



訪問歯科診療のご相談は、下記までお問い合わせください。

園島原南高歯科医師会
訪問歯科地域連携室
☎0957-73-6480
●受付…午前10時～午後4時(土日祝日を除く)



若木保育園

加津佐町2679番地3 ☎87-5100

若木でもできるもの、若木しかできないものがあります。
ヒントは、インスタグラムやブログに隠れています。

「simen.jp」または「若木保育園」で検索をお願いします。

若木保育園 




健診受診の最後のお知らせ

☎健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

生活習慣病の多くは、痛みなどの自覚症状を伴わずに進行します。毎年必ず受診しましょう。

①健診のお知らせ封筒が手元にあるかチェックしましょう

令和4年度の封筒の色は**オレンジ色**です。

もし、手元にない場合は、各支所または健康づくり課で再交付の手続きをしてください。



②受診する医療機関に予約をしましょう

- 受診できる医療機関は、健診のお知らせ封筒で確認してください。
- 選んだ医療機関に直接電話をして、受診する日をお決めください。

※健診期間の終了間際は、予約が取りづらい可能性があります。**早めに予約をお願いします。**

- 受診できる期間…**2月28日(火)まで**

③健診を受けましょう

詳細はオレンジ色の封筒をご確認ください。

- 健診(若年者・特定・後期高齢者)…無料
- がん検診…一部負担金あり
- 持参するもの…オレンジ色の封筒(受診券)、保険証、自己負担金

<お願い>

40~74歳の南島原市国民健康保険加入者で、勤務先で実施される健康診断を受診する場合は、健診結果のコピーを健康づくり課へご提供ください。

栄養士コラム 骨折予防のための食事

広報紙(2022年9~11月号)に掲載した健康コラムで、骨折を予防するためには骨量の減少をゆるやかにすることが大切であるとお伝えしました。今回は、骨折予防のために必要な食品や栄養素などをご紹介します。

①カルシウムはしっかりと

日本人の多くは、骨の主成分であるカルシウムを十分に摂取できていませんので、意識してとりましょう。

●カルシウムの多い食品

牛乳・乳製品、小魚・海藻類、
青菜野菜、大豆製品



ポイント 牛乳は醤油や味噌とも相性が良いので、煮魚や味噌汁に加えるのもおすすめです。

②カルシウムの吸収に関わる ビタミンDも一緒に

カルシウムは吸収されにくい栄養素の一つです。吸収を高めてくれるビタミンDと一緒にとりましょう。

●ビタミンDの多い食品

魚、きのこ類



ポイント きのこ類を干すとビタミンDが増加します。また、適度に日光を浴びることでビタミンDが体内で合成されます。

③骨の形成に関わる ビタミンK、たんぱく質

骨にカルシウムを取り込んでくれるビタミンKと、骨の土台になるたんぱく質も必要です。

●ビタミンKの多い食品

納豆、緑黄食野菜



●たんぱく質の多い食品

肉、魚、牛乳・乳製品、大豆製品、卵



ポイント 骨折予防に必要な栄養素は、さまざまな食品にまんべんなく含まれています。1日3食の食事でバランスよく食べるよう心がけましょう。

※とりすぎに注意を※

- ・インスタント食品やスナック菓子、加工食品にはリンが多く含まれるため、カルシウムの吸収を妨げます。
- ・食塩やカフェイン、アルコールを多くとると、カルシウムが尿中に排泄(はいせつ)されます。

島原文化会館に県接種センター開設

オミクロン株対応ワクチン(モデルナ社)接種ができる、長崎県新型コロナワクチン接種センターが島原市に開設されます。接種をご希望の人は、早めにご予約ください。



Web予約

☎1月27日(金)~29日(日)(3日間)

☎島原文化会館

☎18歳以上の3回目以降接種者で、接種券をお持ちの人

●予約方法

- ・インターネット予約(推奨)
- ・電話予約 県コールセンター ☎0120-502-439
受付時間:午前9時~午後9時(土日祝日対応※1月1日~3日除く)

【新型コロナウイルス感染症・季節性インフルエンザ対策】 ワクチン接種・検査キット・解熱鎮痛剤などの準備を!

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザによる同時流行が懸念されます。感染が拡大する前に、事前の準備を心がけましょう。

●ワクチン接種をご検討ください

- ・新型コロナワクチンの接種
- ・季節性インフルエンザワクチンの接種



●基本的な感染対策の徹底

- ・換気、場面に応じたマスクの適切な着脱、手洗い、三密の回避



●発熱などの体調不良時に備えて早めに購入しましょう

- ・新型コロナウイルス抗原定性検査キット
国が承認した、「医療用」または「一般用」のキットを準備してください。



・解熱鎮痛剤

※病院や相談先などの連絡先を事前に確認しておきましょう。

【ワクチン・インフルエンザに関すること】 ☎こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

【新型コロナウイルス感染防止に関すること】 ☎健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

「きっと誰かが、だったら私が はたちの献血」 ~1月1日から2月28日までの2カ月間は「はたちの献血」キャンペーン~

☎健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

献血者が減少しがちな冬期において、安全な血液製剤を安定的に患者さんに届けるため、「はたち」の若者を中心とした幅広い世代に、献血に関する理解と協力をお願いしています。

知ってほしいこと

①10~30代の献血者数が34%も減少!

10~30代の献血者数は2011年には264万人でしたが、2020年には174万人と、約34%も減少しています。

②1日あたり約14,000人の献血協力が必要

輸血に使用する血液は、人工的につくることができず、長期保存することもできません。輸血などに必要な血液を確保するためには、1日あたり約14,000人に協力していただく必要があります。

③献血は16歳からできます

200ml全血献血は男女とも16歳からできます。400ml全血献血は男性は17歳から、女性は18歳からできます。また、成分献血は男女とも18歳からです。

1月 市民カレンダー

※行事・相談会などについて、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず延期または中止になる場合がありますので、各担当部署へご確認ください。

令和5年 卯年 2023年

1/1(日)	●元日
2(月)	●22歳のつどい～同郷を想う会～ ありえコレジヨホール 10:30～
3(火)	市役所閉庁期間【12月29日(木)～令和5年1月3日(火)】
4(水)	●南島原市二十歳のつどい ありえコレジヨホール 11:00～
5(木)	●南島原市消防出初式 ありえコレジヨホール 9:30～ ●農家相談所 加津佐支所 9:00～12:00
6(金)	●無料法律相談(民事・刑事・行政・訴訟関係) 深江公民館 13:00～17:00 *要予約
7(土)	
8(日)	
9(月)	●成人の日
10(火)	●公証人相談所(相続・遺言関係) 市民相談センター(西有家庁舎) 13:00～16:00 *要予約
11(水)	●年金相談 布津支所 10:00～15:00 *予約者のみ ●健康相談 口之津保健センター 9:30～12:00
12(木)	●行政相談 ありえコレジヨホール 17:30～19:00
13(金)	●健康相談 ありえコレジヨホール 9:30～12:00
14(土)	アーカイブズ企画展「口之津の昔、口之津の今」*詳細P6 期間：1月26日(木)～2月9日(木) 場所：口之津港ターミナルビル 2階 研修ホール
15(日)	
16(月)	
17(火)	●健康相談 加津佐総合福祉センター希望の里 9:30～12:00
18(水)	●行政相談 布津公民館 13:00～15:00/西有家老人福祉センター 10:00～12:00 北有馬ピロティ文化センター日野江 10:00～12:00/加津佐公民館 13:00～15:00 ●行政書士相談会(相続・遺言・境界・農地転用・不動産関係) 北有馬ピロティ文化センター日野江 13:15～17:00 *要予約
19(木)	●行政相談 口之津老人福祉センター 10:00～12:00 ●健康相談 北有馬保健センター 9:30～12:00
20(金)	●健康相談 布津公民館 9:30～12:00
21(土)	
22(日)	
23(月)	●健康相談 深江支所 9:30～12:00
24(火)	
25(水)	●年金相談 加津佐支所 10:00～15:00 *予約者のみ ●健康相談 西有家保健センター 9:30～12:00
26(木)	●農業用廃プラ回収日(北有馬・南有馬地区)
27(金)	●健康相談 原城オアシスセンター 9:30～12:00
28(土)	市県民税(4期分)・国民健康保険税(7期分)の納期月です ※納期限は、1月31日(火)となっています。
29(日)	
30(月)	
31(火)	●農業用廃プラ回収日(口之津・加津佐地区)

休日在宅当番(歯科)医

- 当番医/診療時間：午前9時～午後5時
- 当番歯科/診療時間：午前9時～正午

※変更になる場合がありますので、必ずお電話でご確認ください。

令和5年1月

1日	泉川病院	72-2017	深江町
	渡部歯科医院	63-1750	島原市
	畑中歯科医院	36-3535	愛野町
2日	泉川病院	72-2017	深江町
	大田歯科医院	62-7407	島原市
	寺田歯科医院	36-2322	愛野町
3日	泉川病院	72-2017	深江町
	松藤歯科	62-7355	島原市
	まき歯科あづま	20-0118	吾妻町
8日	哲翁病院	86-3226	口之津町
	池田循環器科内科	82-0993	有家町
	あおい歯科	61-1800	島原市
9日	朝永歯科医院	38-3030	吾妻町
	しおた内科胃腸科医院	86-4443	口之津町
	小嶺整形外科クリニック	82-1755	有家町
15日	泉歯科医院	72-2066	深江町
	土井歯科クリニック	38-6400	吾妻町
	中村医院	85-2152	南有馬町
22日	つねおかクリニック	82-2248	有家町
	前川歯科医院	72-2055	深江町
	ねぎ歯科医院	77-4182	瑞穂町
29日	浦上病院	85-3508	南有馬町
	内田医院	82-2225	西有家町
	さと歯科クリニック	82-1771	有家町
31日	堺歯科医院	78-2744	国見町
	本多南光堂医院	85-2002	南有馬町
	布井内科医院	72-5111	深江町
1月	あきらデンタルクリニック	82-2352	有家町
	徳永歯科医院	78-3105	国見町

- 「無料法律相談」「司法書士・行政書士相談会」
☎ 市民相談センター(市民課内) ☎82-3010
「公証人相談所」
☎ 島原公証役場 ☎62-7822
- 「行政相談」…☎ 総務秘書課 ☎73-6621
- 「健康相談」「献血」…☎ 健康づくり課 ☎73-6641
- 「年金相談」…☎ 健康づくり課 ☎73-6641
- 「農家相談所」…☎ 農業委員会 ☎73-6612

いーとばいキャンペーン2022秋 利用期間 令和5年1月10日(火)まで お忘れなくご利用ください!