



みなみしまばら

A Sunny Town's City Magazine



道の駅ひまわりオープン！ 関連記事(10)

- 災害にそなえる (4~5)
- オーガニックビレッジ宣言について (6~7)
- 南島原市の婚活支援について紹介します (8~9)



No.206

令和5年6月1日発行

表紙イラスト：kumo

CONTENTS

- 02 みなちゅー新聞部
- 03 イベント情報
- 04 災害にそなえる
- 06 オーガニックビレッジ宣言について
～南島原市の豊かな自然と
食と農を未来へ繋ぐために～
- 08 南島原市の婚活支援について
紹介します
- 10 まちの話題
- 14 市政通信
- 20 じてん車・ほこう者専用道路
島原手延そめん簡単お手軽レシピ
- 21 南島原市図書館だより
- 22 島原半島世界ジオパーク
教えて！国民年金
- 23 南島原の考古学
こんにちは！消費生活センターです
- 24 インフォメーション
- 28 保健・子育て
- 32 市民カレンダー



茶摘み 場所:旧山口小学校(加津佐町) 2017年5月 撮影 (写真: ODAW ARA Film)

vol.27 伝統の茶づくり

みなちゅー
楽屋間部



(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5年4月末日現在(前月比)

- 人口: 42,122人(-56)
- 男性: 19,707人(+9)
- 女性: 22,415人(-65)
- 世帯数: 18,444世帯(+27)

マスクの着脱は個人の判断が尊重されます。ただし、イベント参加時に、主催者などから呼びかけられた際には、マスクの着用に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

限定販売!! 世界文化遺産登録5周年記念『原城跡御城印』

南島原市世界遺産市民協働会議(南有馬庁舎:世界遺産推進室内) ☎73-6706
有馬キリシタン遺産記念館 ☎85-3217

2023年は「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」が世界文化遺産に登録されて5周年! 「原城跡」も構成遺産の1つです。

そこで、5周年記念特別版の御城印を登録日である7月4日から限定販売します。2010年から長崎新聞に連載されていた「幻日(市川森一・著)」の挿絵を手掛けた柏本龍太氏が描き、飾りたくなるデザイン性の高い御城印となっています。第1弾・第2弾にわけて、2種類販売する予定です。



市HP

- 第1弾…7月4日(火)～なくなり次第終了(限定2,500枚)
- 第2弾…11月頃～(広報紙などでお知らせします)

南有馬キリシタン遺産記念館 午前9時～午後6時 休館日…木曜日

※御城印購入のみであれば、入館料は不要

原城跡総合案内所 午前9時30分～午後4時30分

1枚…500円 ※御城印の購入は、1人1枚まで(現地購入のみ)

※詳細は市HP、Facebookをご覧ください。



第1弾 御城印イメージ

6/4(日) 6/24(土) 「南島原市内の楽しい狛犬さんたち」～加津佐・口之津・南有馬・北有馬篇～



南口之津歴史民俗資料館 ☎73-6773

市内に鎮座する大小さまざまな神社。そこには数多くの狛犬さんが奉納され、表情や体形など、いろいろな個性をもっています。狛犬さんたちの面白くて楽しい姿を写真パネルで展示します。

- 観覧時間…午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
- 休館日…月曜日

南口之津歴史民俗資料館(口之津港ターミナルビル)

料一般…200円/高校生…150円/小・中学生…100円

※詳細は市HP、資料館Facebookをご覧ください。



資料館
Facebook





詳しくは「南島原市防災マップ」をご覧ください。
 圖防災課(西有家庁舎) ☎73-6622



防災マップ

特別警報は、大規模な災害の発生が切迫していることをお知らせする新しい警報です。
 普段からの備えと、早め早めの行動があなたや身近な人の命を守ります。

特別警報が発表されたら

- 尋常でない大雨や津波などが予想されています。
- 重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- ただちに身を守るために最善を尽くしてください。

命を守るために情報の収集に努めてください



市HP

南島原市からの防災情報

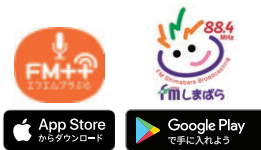
- 南島原市の防災情報ウェブサイト
[市ホームページ](#) ▶ [暮らし・手続き](#) ▶ [防災・防犯・交通](#) ▶ [災害に備える](#)
 南島原市内の防災情報について掲載しています。

- エリアメール (緊急速報メール)

本市では、災害発生時や災害が発生するおそれがある場合などに、避難指示などの必要な情報を迅速に提供するためにNTTドコモ、ソフトバンク、KDDI (au) および楽天モバイルが提供する緊急速報メール (緊急情報の配信サービス) を導入しています。

※機種により「緊急速報メール」を受信できない場合や受信設定が必要となる場合がありますので、詳しくは、各携帯電話会社へお問い合わせください。

- 防災行政無線など…防災無線を使用し、情報をお伝えしています。



その他機関からの防災情報

- FMプラプラ (FMしまばら 長崎県南島原市)
 防災と地域情報交流および難聴エリア解消を目的としたこのアプリは、インターネットを利用して音声や文字放送を放送局より受信することができます。ブラウザ版プレーヤー (Microsoft Edge、Google Chrome、Mozilla Firefox、Safari) アプリ版 ※FMプラプラをダウンロード後、「FMしまばら」を選択

- テレビ・ラジオ

ニュースや天気予報番組だけでなく、データ放送では、気象情報や防災情報について常時放送しております。

災害時の避難所における感染症の感染リスクを踏まえた対応について

台風や大地震発生の際の避難所では「密閉・密集・密接」の3条件がそろいやすく、感染が懸念されます。このような状況の中、本市では、災害が発生した場合に避難所の換気、手洗い、咳エチケットの徹底や生活するスペースの確保に努めていきます。

市民の皆さんも、災害から身を守ることを最優先に考えたうえで感染症の感染リスクを減らすためのご協力をお願いします。



地震対策

昨今、日本全国で強い揺れを伴う地震が発生しています。家庭でも地震対策をお願いします。

- 家財転倒防止対策として、ストッパーやL字金具などの転倒防止グッズの取り付けが効果的です。
- 地震による停電からの復旧時の火災対策には、自動で電気を遮断できる感震ブレーカーが効果的です。



災害にそなえる

近年、局地的な集中豪雨や土砂災害が全国各地で多発し災害が激甚化^{じん}していますが、ゲリラ豪雨や土砂災害の発生はその予測が難しく、日頃の備えや緊急連絡体制の整備が重要になります。

本市では「災害に強いまちづくり」を主要な施策として掲げ、さまざまな防災・減災の取り組みを進めておりますが、ひとたび発生した災害から自らを、そして地域を守るためには、何よりも市民の皆さん一人ひとりに防災意識を高めていただき、自主防災組織や消防団の活動を活性化させておく必要があります。

避難情報

警戒レベル4

避難指示で必ず避難

警戒レベル	新たな避難情報等
5	災害発生又は切迫 緊急安全確保 ※1 <small>きんきゅうあんぜんかくほ</small>
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~	
4	災害のおそれ高い <b>避難指示</b> <small>ひなんしじ</small>
3	災害のおそれあり <b>高齢者等避難</b> ※2 <small>こうれいしゃとうひなん</small>
2	気象状況悪化 <b>大雨・洪水・高潮注意報</b> (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ <b>早期注意報</b> (気象庁)

5 警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。  
**警戒レベル5 緊急安全確保**の発令を待ってはけません!

4 警戒レベル4 避難指示で危険な場所から**全員避難**しましょう。

3 避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、**警戒レベル3 高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

「避難」って何すればいいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。

普段からどう行動するか決めておきましょう

- |                                                                            |                                                                                  |                                                                                 |                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>行政が指定した避難場所への立ち退き避難</b><br>自ら携行するもの<br>・マスク<br>・消毒液<br>・体温計<br>・スリッパ など | <b>安全な親戚・知人宅への立ち退き避難</b><br>普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。<br>※防災マップで安全かどうかを確認しましょう。 | <b>安全なホテル・旅館への立ち退き避難</b><br>通常の宿泊料が必要で、事前に予約・確認しましょう。<br>※防災マップで安全かどうかを確認しましょう。 | <b>屋内安全確保</b><br>防災マップを確認し自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です。<br>※土砂災害の危険がある区域では立ち退き避難が原則です。 |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

【出典】内閣府(防災担当)・消防庁チラシを加工して作成





生産団体の皆さんと松本市長

宣言文を読み上げる松本市長

# オーガニックビレッジ宣言について

～南島原市の豊かな自然と食と農を未来へ繋ぐために～

南島原市は、令和5年3月29日に有機農業の推進に取り組む決意表明として、県内で初めて「オーガニックビレッジ」を宣言しました。

今後は、令和4年度に設立した「南島原オーガニック協議会」を中心に推進活動に取り組んでいきます。

長崎県 南島原市  
NAGASAKI MINAMISHIMABARA



南島原市長 松本政博

南島原市は、肥沃な大地と豊かな自然、温暖な気候に恵まれており、農業を基幹産業として発展してきた地域です。

本市では、平成20年に「南島原市有機農業推進協議会」を設立し、生産者団体を中心に栽培技術研修会の実施や消費者交流会の開催など、有機農業の普及・推進に向けた活動を行ってきました。

今回、国が策定した「みどりの食料システム戦略」を契機として、本市では給食等への有機農産物の食材提供や生産基盤の強化、人材の育成、地域循環型農業の確立など更なる有機農業の取組を推進してまいります。

次代を担う子供たちに南島原市の豊かな自然と食と農を未来へつなぐための決意として、ここに「オーガニックビレッジ」を宣言します。

令和5年3月29日

南島原市長 **松本政博**



## 1. みどりの食料システム戦略について

農林水産業の環境負荷軽減と生産力向上の両立を目指し、農林水産省が令和3年5月に策定しました。

これにより2050年までに達成すべき目標として、「有機農業の取り組み面積を全農地の25%（100万ヘクタール）に拡大する」「化学農薬使用量（リスク換算）を50%低減」などを掲げています。

## 2. 有機農業について

化学肥料や化学農薬を使用しない生産方法であり、生物多様性や二酸化炭素削減に効果がある環境に優しい農業として注目されています。

しかし、化学肥料や化学農薬を使用しないため、病害虫や天候の影響を受けやすく、除草作業などにも手間がかかります。

本市では、約50年前から有機農業に取り組んでおり、ばれいしょや玉ねぎ、にんじんなどが生産されています。

## 3. 南島原オーガニック協議会について

本市の有機農業を推進するために令和4年7月に設立され、地域の生産者や各事業者などが参加しています。

## 4. 本市における主な取り組み方針

### 生産分野

- 生産基盤の強化や人材育成
- 地域循環型農業
- 有機JAS認証取得の拡大

### 消費・流通分野

- 販路拡大
- 消費者への理解促進
- 有機農産物を利用した加工品の開発

### 食育分野

- 有機給食の実施
- 生産者との交流や授業への参加

☎ 農林課(有家庁舎) ☎ 73-6661



南島原オーガニック協議会設立総会

### オーガニックビレッジとは…

国が策定したみどりの食料システム戦略の目標達成に向けて、有機農業の推進を地域一体となって取り組むことを表明した自治体のことで、令和4年10月1日現在で全国54地区（55市町村）が取り組んでいます。



## 市内開催の婚活イベント

南島原で素敵な出会いを求めませんか。

### ① ハナ恋

- と 7月9日(日) 午後1時30分～4時(受付:午後1時)
- は Galletto -ガレット-(有家町)
- 内 フラワーアレンジメントやフリートーク
- 定 男女各8人(申し込み多数の場合は抽選)
- 料 男性…3,000円/女性…1,000円
- ※ 結婚や恋愛に前向きで、次に該当する独身の人
  - ・男性…市内在住の32歳から44歳までの人
  - ・女性…30歳から42歳までの人
- 募集期間…6月1日(休)～30日(金)

### ③ 大人のほろ酔い交流会

- と 8月26日(土) 午後6時30分～9時(受付:午後6時)
- は 串くす(有家町)
- 内 婚活って感じではないけれど、ともに気にかける友達を作る交流会
- 定 男女各6人(申し込み多数の場合は抽選)
- 料 5,000円(男女共通)
- ※ 男女の友人づくりに前向きで、次に該当する独身の人
  - ・男性…市内在住の45歳から53歳までの人
  - ・女性…43歳から51歳までの人
- 募集期間…6月1日(休)～8月8日(火)

### 申込方法

各イベントの期限までに、ながさきめぐりあいホームページから申し込んでください。

〒南島原結婚サポートセンター(市社会福祉協議会内) ☎65-2888  
Eメール: koikatsu@minashimashakyo.or.jp



ながさきめぐりあい HP



南島原結婚サポートセンター HP

### ② 暑さに負けない恋がしたい！ ～夏恋物語 Season 2～

- と 8月11日(金・祝) 午後4時30分～9時(受付:午後4時)
- は ザ・マーキーズ(深江町)
- 内 カジュアルな雰囲気のある婚活イベント  
男性女性ともにセミナーを受講いただきます。  
女性には、ザ・マーキーズ宿泊特典有
- 定 男女各12人(申し込み多数の場合は抽選)
- 料 3,000円(男女共通)
- ※ 結婚や恋愛に前向きで、次に該当する独身の人
  - ・男性…市内在住の26歳から38歳までの人
  - ・女性…24歳から36歳までの人
- 募集期間…6月1日(休)～8月1日(火)

### ④ 恋活トレイン

- と 9月24日(日)
- は 島鉄カフェトレイン  
(男性:島原駅集合/女性:島原駅もしくは諫早駅集合)
- 内 恋は続くよ、どこまでも! 島原半島の魅力と恋を運ぶ恋活イベント。MCに荒木直美さん登場!
- 定 男女各25人(申し込み多数の場合は抽選)
- 料 男性…5,000円/女性…3,000円
- ※ 結婚や恋愛に前向きで、次に該当する独身の人
  - ・男性…市内在住の28歳から40歳までの人
  - ・女性…26歳から38歳までの人
- 募集期間…6月1日(休)～9月12日(火)



## 南島原市の婚活支援について 紹介します



市HP

〒地域づくり課(西有家庁舎) ☎73-6631

- 南島原結婚サポートセンターが実施した  
出会いの場コーディネート事業実績(令和元年度～令和4年度)

	R01年度	R02年度	R03年度	R04年度
開催回数	4回	中止	5回	5回
参加総数	101人	—	131人	131人
カップル	10組	—	12組	18組
婚姻数※	112組	93組	88組	82組

※婚姻数は、市に届出があった数値になります。

市は、長崎県や市社会福祉協議会が運営する南島原結婚サポートセンターなどと連携して、結婚を目的とした出会いの場の提供、結婚披露宴や新婚世帯の家賃補助などの住環境を整備し、結婚を希望される人の交流促進や新生活にかかる費用を支援しています。

### お見合いシステム登録促進補助金

長崎県が運営する会員制データマッチングシステムの会費相当額(上限額…1万円)を助成します。



### 結婚新生活支援事業補助金



- 助成額…①最大60万円(夫婦ともに29歳以下)  
②最大30万円(夫婦ともに40歳以下)
- 補助対象者…以下の要件などをすべて満たす必要があります。  
詳しくはお問い合わせください。
  - ・世帯所得が500万円未満の世帯
  - ・令和5年3月1日以降に婚姻届を提出した世帯
  - ・夫婦ともに婚姻日の年齢が40歳以下の世帯 など

### WizCon NAGASAKI

市内の登録されたグループが交流される場合に交流会手数料(500円)が免除され、イルカウォッチングなど市内での体験交流が半額で利用できます。

新婚世帯の家賃など、新生活にかかる費用を助成します。  
また、今年度から世帯所得制限が400万円未満から500万円未満に拡充されました。

## 長崎県の婚活支援

長崎県婚活サポートセンターは、お見合いシステムサポーター、縁結び隊などの応援・協力していただく企業を募集しています。ご興味がある個人や企業はお問い合わせください。

### リニューアルで とても便利に! お見合いシステム

システムに自分のプロフィールを登録し、お相手を検索してお見合いを申し込みます。窓口での登録後は、スマホなどから利用できるようになり一層便利に!  
お見合いはサポーターが同席。個人情報をお知らせせずお見合いができるので安心です。



### 誰かに背中を押してもらいたい人は 縁結び隊

県主催の研修を受けたボランティア「縁結び隊」が、良縁探しのお手伝いをします。  
プロフィールを「縁結び隊」に預けておくと、お見合いのお相手を探してもらえます。  
また、ご家族からのご相談にもお応えしています。



### たくさんの人と 出会いたい人は ながさきめぐりあい

お店や企業などが企画する婚活イベント情報をホームページやメールマガジンで受け取り、イベントに参加することができます。



ながさき結婚・子育て  
応援ポータルサイト

〒長崎県婚活サポートセンター(長崎市尾上町3-1) ☎095-893-8860  
※木曜日、祝日、年末年始を除く午前10時30分～午後6時30分(金曜日は午後7時30分まで)

長崎県 長崎県婚活 検索 ながさきめぐりあい 検索 ウィズコンながさき 検索

### 人脈づくりから 始めたい人は WizCon NAGASAKI

企業や団体が独身グループを登録。システムでお相手グループを探して、交流の申込をします。  
お相手グループがOKであれば、交流会を開催できます。





## 県書道展で大賞

第48回県書道展で、最上香澄さん(加津佐町)の作品が、部門最高賞の長崎新聞社大賞に輝きました。おめでとうございます。

### 【長崎新聞社大賞】

●部門…少字数部門

●受賞作…「警」

最上 香澄さん(加津佐町)



## 5 肉牛枝肉共励会銀賞を受賞

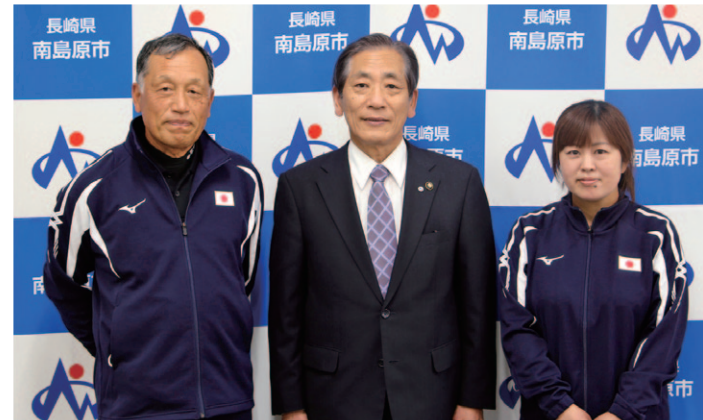
4月13日に開催された「第16回島原雲仙農協肉牛枝肉共励会」で石橋 憲二さん(布津町)が出品された牛が見事銀賞に輝きました。



## 3 V・ファーレン長崎「南島原市サンクスマッチ」が開催

5月7日にV・ファーレン長崎のホームゲーム東京ヴェルディ戦において、「南島原市サンクスマッチ」が開催されました。当日はあいにくの雨でしたが、多くのサポーターが懸命に応援を行い、松本市長も「ご来場の皆さんに元気を与えるような素晴らしいプレー、白熱した好ゲームになることを期待しています」と激励を行いました。また、場外に市PRブースを出展し、南島原の特産品などを販売しました。

ハーフタイムに行われた抽選会では、松本市長や本市PR大使ベイガ船長、ひまわり四郎くんも登場し、V・ファーレン長崎マスコットヴィヴィくんとともに会場を盛り上げ、本市特産の島原手延そうめんを当選者にプレゼントしました。



左から平選手、松本市長、橋本選手

## 4 日本選手団に2人選出

4月21日、2023全国生活体育大祝典(4月27日~30日:韓国慶尚北道一带)に日本代表として出場する平 智和さん(ソフトテニス:口之津町)と橋本 瑞穂さん(テニス:布津町)が市役所を訪れ、長崎県チームの一員として出場することを報告しました。

同大会(ソフトテニス男子の部)で、平さんが見事優勝を飾りました。

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。

# まちの話題



北海道物産展



地元の商品が勢ぞろい



道の駅ひまわり

## 1 道の駅ひまわりオープン

道の駅ひまわり(深江町)が新たに誕生し、4月21日にプレオープンイベントが開催されました。

地元特産品や北海道物産展などの物販スペースからの開業となりますが、今後飲食店や新たなイベントスペースの整備を進めていく予定です。

新たな「道の駅ひまわり」にぜひお越しください。



道の駅ひまわり  
Instagram



茶揉みをする児童



## 2 旧山口小学校で伝統の茶摘み体験

5月2日、赤い屋根のふるさと交流館(加津佐町:旧山口小学校)で、約50年以上続く茶づくり体験が行われ、地元の保育園や近隣小中学生、住民がふるさとのお茶について学びました。

加津佐小学校3年生は茶畑で摘んだ茶葉を炒った後、熱い状態のまま茶揉みを行い、体験した池田 葵さんは「茶摘みは初めてで難しかったけれど、楽しかった。皆でおいしいお茶を飲みたい」と笑顔で話しました。



## 受章おめでとうございます

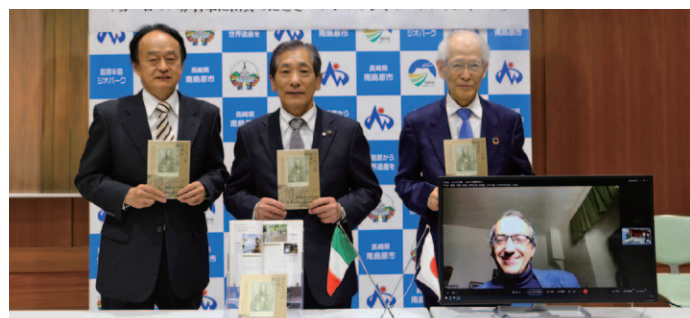
春の叙勲および高齢者叙勲の受章者が発表され、本市から4人が受章されました。おめでとうございます。

### 【春の叙勲】

- 旭日小綬章  
元 南島原市議会議員  
川田 典秀さん（深江町）
- 瑞宝双光章  
元 特別養護老人ホーム「有宝荘」  
介護主任  
松川 良美さん（西有家町）
- 瑞宝単光章  
元 南島原市消防団副団長  
山口 俊一さん（南有馬町）

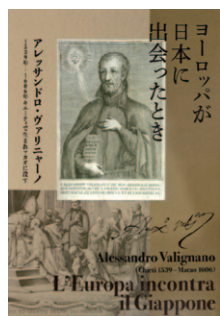
### 【高齢者叙勲】

- 瑞宝双光章  
元 有家町立有家小学校長  
高橋 登さん（有家町）



左からNPO法人ありま南蛮 末永氏、松本市長、上智学院前理事長 高祖氏

## 10 ヴァリニャーノ巡察師の功績をまとめた書籍を発売



ヨーロッパが日本に出会ったとき

本市とキエーティ市(イタリア)の友好都市提携5周年を記念し、アレクサンドロ・ヴァリニャーノ巡察師の出生から日本での功績を8章にまとめた書籍「ヨーロッパが日本に出会ったとき」の発売にあたり、松本市長らが市役所で記者発表を開きました。

この書籍は、市内各図書館に設置しています。



市内にある高校の魅力をお伝えします。



権田公園で行われた新入生歓迎遠足で121年目人文字を作りました。

このような口加高校の日常や魅力を生徒目線で紹介していくため、口加高校公式Instagram (koka_high.official) を開設しました。口加高校に興味があるみなさん、ぜひフォローをお願いします。

フォローお願いします! Instagram 口加高Instagram

koka_high.official

検索

口加高校Instagram



## Focus in 南島原 まちの話題

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。



## 8 思いやる心を大切に孝子祭

4月24日、加津佐町津波見地区で「孝子祭」が開催され、約50人が参加しました。児童代表の山村 琉侏さんと岩田 煌雅さん(加津佐小5年生)は、「安永安次さんのように親孝行をして、家族や地域の人によるこんでもらえるようなことや、元気を与えられるようなことをしていきます」と祭文を述べ、最後は5年生全員で「孝子の歌」を合唱しました。



## 9 甘くて大きいブルーベリーいただきます

4月12日、山陰保育園(深江町)の園児がブルーベリー狩り体験をしました。

県内唯一のブルーベリー狩り農園である、ブルーベリーファームしまばら(深江町)が園児の収穫体験を初めて受け入れ、子どもたちは大粒のブルーベリーを口いっぱい頬張りました。

園児らは「甘くてとってもおいしかった」と笑顔で話しました。

本農園では約30種類、350本を栽培しており、7月下旬まで受け入れを行う予定です。



## 6 有家中男子バレーボール部が九州大会初制覇!

3月25日~27日に大分県別府市で開催された、第40回九州中学校バレーボール選抜優勝大会において、各県予選を突破した24チームにより熱戦が繰り広げられ、本大会に出場した有家中学校男子バレーボール部が全試合ストレート勝ちで見事、初優勝を飾りました。

キャプテンを務める田中 大義さん(3年)は「練習のときからどうやったら勝てるかを意識して取り組んできた。夏も粘り強く戦い、まずは県大会での優勝を目指し、九州大会、全国大会に出場できるよう頑張りたい」と今後の抱負を話しました。

今後ますますのご活躍を期待します。



左から濱田ガバナー、松本市長、本田会長

## 7 災害時における資機材の保管および利用等に関する協定を締結

市とライオンズクラブ国際協会337-C地区(濱田浩平ガバナー)ならびに市社会福祉協議会(本田 利峰会長)は、「災害時における資機材の保管及び利用等に関する協定」を締結しました。

今回の協定で、ライオンズクラブで導入された資機材を市防災備蓄倉庫に保管し、災害発生時に市社会福祉協議会が運営する、災害ボランティアセンターなどで使用できるようになり、円滑な災害対応が可能となります。

## いつまでもお元気で ~100歳おめでとうございます~



宮崎 フサ子さん(布津町)  
大正12年4月18日生まれ



本多 ハルエさん(布津町)  
大正12年4月23日生まれ



# MINAコインに新機能が続々登場!

商工観光課(西有家庁舎) ☎73-6633

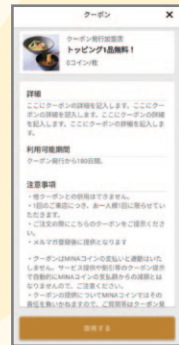
いつもご利用いただいているMINAコインに、お得にお買い物を楽しめるようにクーポン機能を追加しました! また、チャージの方法も増えてさらに使いやすくなったMINAコインをご紹介します。

## 新クーポン機能

それぞれのお店で利用できるクーポンをMINAコインアプリから取得できます!



- ①MINAコインホーム画面からクーポンを確認  
※一覧を見るには「もっと見る」から
- ②気に入ったクーポンをゲット!  
すぐに使うことも、保存して必要な時に利用することもできます。
- ③利用する時にはお店の人にクーポンを見せてサービスを受けてください。



※イメージ

## 新チャージ機能

セブン銀行ATMチャージや定期チャージが増えて使いやすくなりました!



### その1 セブン銀行ATMチャージ

お近くのセブンイレブンで24時間チャージが可能になりました!

- ①MINAコインアプリのチャージ選択画面から「セブン銀行ATM」を選択  
同時にセブン銀行ATM画面下の「スマートフォンでの取引」を選択
- ②アプリの画面下段「進む」をタップするとカメラが起動します。セブン銀行ATMに表示されたQRコードを読み込むと「企業番号(4桁)」が表示されます。
- ③セブン銀行ATMに企業番号を入力し「確認」をタップ
- ④チャージ金額を入力し、現金を入金すると完了!



### その2 定期チャージ

これまでは、必要な時にチャージをしていたのが、指定する日に指定された金額を自動でチャージできる機能を追加しました。

※ただし、この機能はアプリに口座を登録されたユーザーのみがご利用いただけるサービスです。MINAコインアプリのチャージ選択画面から「銀行口座」を選択「即時チャージ」と「定期チャージ」が選択できます。

- 即時チャージ…これまで通り必要な時に必要な分をチャージ
- 定期チャージ…毎月指定の日にちに指定金額をチャージ  
**日にちも金額も設定することができます**

※設定はマイページから随時変更できますが、指定する日の当日午前9時までに設定完了してください。

## 安心スマホ教室

初めてスマートフォンを使用する人向けにタッチの種類など基本的な動作から、電源の入れ方や切り方など、最初に知っておくと便利な操作方法が学べます。スマホの操作に自信のない人は、ぜひご参加ください。

実施日	会場
6月22日(木)	原城オアシスセンター
6月28日(水)	西有家総合学習センターカムス

👤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  
📄参加希望日時、氏名、電話番号をドコモショップ  
📄参加希望日時、氏名、電話番号をドコモショップ

●時間(全日共通)…午前10時~(1時間程度) 有本店に電話または店頭で申し込んでください。  
●申込先…ドコモショップ有本店 ☎0957-65-2200 ※申込受付時間 午前10時~午後6時(土日祝日も可)  
■主催…ドコモショップ有本店 ■協力…(株)ミナサポ/南島原市



## 南島原市サイクリングマップが完成!

商工観光課(西有家庁舎) ☎73-6633

市では「サイクリングのまち南島原」の実現に向け、多くの人にサイクリングに親しんでもらうため、市内全域を走行する「南島原市サイクリングマップ」を作成しました。

テーマごとに全部で6コースあり、観光スポットや景勝地を巡る内容になっています。

市内観光施設や市役所庁舎などで無料配布していますので、すべてのコースを巡って南島原を楽しみましょう。



市HP



### サイクリングコース

- 南島原1周コース(72km)  
市内をぐるっと1周!南島原を味わえる欲張りコース!
- 災害復興コース(34km)  
普賢岳噴火災害の記録を中心に市内北部をまわるコース!
- 南蛮コース(44km)  
南蛮文化伝来の地口之津町や原城跡など市内南部をまわるコース!
- みそ五郎コース(13km)  
さまざまな「みそ五郎どん」を巡るコース!
- 世界遺産コース(25km)  
原城跡をはじめとした歴史や文化を巡るコース!
- 口加ビューポイントコース(36km)  
SNS映えるスポットを巡り、お気に入りの1枚を撮影するコース!

## るるぶ特別編集 南島原市を発行!

商工観光課(西有家庁舎) ☎73-6633

南島原市の「見る」「食べる」「遊ぶ」を知るならコレ!ドライブコースやエリアごとの情報が満載です。

観光客の人はもちろん、地元の人でも楽しめる内容になっています。

市内観光施設や市役所庁舎などで無料配布しているほか、電子書籍版も公開していますので、るるぶ片手に市内観光はいかがですか。



市HP



### 掲載内容の一部を紹介

- 南島原満喫ドライブ特集  
PR大使のベイガ船長が南島原を満喫できるドライブコースを紹介しています。休日のドライブにご活用ください。
- 各町のおすすめスポットを紹介  
南島原の「見る・食べる・買う」などがより楽しめる市内各町のおすすめスポットを紹介しています。



## 市内プール開放のお知らせ プールで遊ぼう！楽しもう！

園生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

市民の体力増進・泳力向上、夏休みの地域および親子のコミュニケーションの場として市内のプールを開放します。

※天候などによる、臨時中止の場合は、市HPでお知らせします。



施設名	開放期間	利用料金(1回)	休館日	お問い合わせ
加津佐B&G海洋センタープール	6月15日(休)~9月14日(休) 10:00~12:00/13:00~17:00 ※7月1日~8月31日の期間中は、夜間(18:30~21:30)も開放します。ただし、木曜日の夜間開放はありません。	大人…100円 中学生以下…無料	月曜日 祝日の翌日	加津佐B&G海洋センター ☎87-5018
口之津プール	6月15日(休)~9月14日(休) 10:00~17:00 ※7月21日~8月31日の期間中は、夜間(18:00~21:00)も開放します。	大人…100円 3歳以上中学生以下…50円	月曜日	口之津公民館 ☎73-6776
南有馬運動公園プール	6月15日(休)~9月14日(休) 10:00~20:00	大人…100円 3歳以上中学生以下…50円	月曜日	原城オアシスセンター ☎73-6766
有馬小学校プール	7月21日(金)~8月31日(休) 10:00~12:00/13:00~16:30	大人…100円 中学生以下…無料	月曜日 8/12(土)~16(休)	北有馬ピロティ文化センター ☎73-6754
西有家中学校プール	7月21日(金)~8月31日(休) 10:00~17:00	大人…100円 中学生以下…無料	月曜日	西有家総合学習センターカムス ☎73-6746
布津小学校プール	7月21日(金)~8月31日(休) 16:00~20:00	大人…100円 中学生以下…無料	月曜日 祝日の翌日 8/13(日)~15(休)	布津公民館 ☎73-6726

## 広報紙などに広告を掲載しませんか？

園総務秘書課(西有家庁舎) ☎73-6621

広報紙や市ホームページ、公用車に掲載する有料広告を募集しています。会社や商品PR、イベント告知など、1カ月からでも掲載できますので、ぜひご検討ください。

広告の種類によって申込期限などが異なりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP



公用車広告例

### ●募集広告

広告の種類	広告料(月額)	広告媒体情報
広報みなみしまばら	10,000円	毎月16,700部 (令和5年度発行部数)
ホームページバナー広告	5,000円	110,000件 (令和4年度月平均トップページアクセス件数)
公用車広告	1,000円~	1,000~3,000km (月平均走行距離)

## 行政相談所を開設しています

園総務秘書課(西有家庁舎) ☎73-6621



国や独立行政法人、特殊法人などの業務(年金、医療保険、労働災害、登記、道路、その他の行政業務)について、ご意見やご要望はありませんか？

行政相談は、相談者と役所などの間に立って、担当行政機関とは異なる立場からその解決や実現の促進を図り、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

下記のとおり、行政相談所を開設しています。

相談は無料で、秘密は固く守られます。



市HP

### ●行政相談委員による定例相談の開設日時・場所(申込不要)

[敬称略]

地区名	委員名	日にち	時間	会場
深江町	森山 博之	偶数月第3水曜日	午後1時~3時	深江ふれあいの家
布津町		奇数月第3水曜日		布津公民館
有家町	木村 優仁	第2木曜日	午後5時30分~7時	ありえコレジヨホール
西有家町	本多 博英	第3水曜日	午前10時~正午	西有家老人福祉センター
北有馬町	草野 康弘	奇数月第3水曜日	午前10時~正午	北有馬ピロティ文化センター日野江
南有馬町		偶数月第3水曜日		原城オアシスセンター
口之津町	原口 兼助	第3木曜日	午前10時~正午	口之津老人福祉センター
加津佐町	平木 清隆	第3水曜日	午後1時~3時	加津佐公民館

総務省行政相談センターでは、☎0570-090110での電話相談も受け付けています。

※相談日は変更になる場合がありますので、市ホームページで確認またはお問い合わせください。

## ご存じですか？「特別障害者手当」のこと

園福祉課(南有馬庁舎) ☎73-6651

### 【特別障害者手当】

20歳以上で、身体または精神に重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の人に支給されます。

#### ●支給制限

- 次のいずれかに該当するときは支給されません。
  - ・社会福祉施設に入所しているとき。
  - ・病院などに継続して3カ月を超えて入院するとき。
  - ・所得制限を超えているとき。

### 【障害児福祉手当】

20歳未満で、身体または精神に重度の障がいがあり、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある在宅の人に支給されます。

#### ●支給制限

- 次のいずれかに該当するときは支給されません。
  - ・障がいを支給理由とする公的年金など(特別児童扶養手当を除く)を受給しているとき。
  - ・社会福祉施設に入所しているとき。
  - ・所得制限を超えているとき。

※支給額、支給の制限など詳細については、お問い合わせください。



## 第65回 水道週間 「水道水 安心・安全 これからも」

水道総務課(衛生センター庁舎)  
☎73-6685

6月1日から7日までは「第65回水道週間」です。本市では、水道について、皆さんの理解と関心を深め、公衆衛生の向上と生活環境の改善を図ることを目的に、次の取り組みを行います。

### ●水道相談所の開設

水道に関する相談所を開設します。お気軽にご相談ください。

📅6月1日(木)～7日(水)

午前9時～午後5時 ※土日を除く

📍水道総務課・上下水道課(衛生センター庁舎)

### ●パッキンの無料配布(各支所)

蛇口からの水漏れはパッキン(節水コマ)の取り替えで直ります(ただし、レバー式など直らない蛇口も一部あります)。

数に限りがありますので、お早めどうぞ。



## お知らせ

### ●水道の新設など

メーター器から屋内側の給水装置(*)は、各水道使用者の財産ですので、その管理や修繕などは、各自で行ってください。

給水装置の新設、改造、修繕、撤去などの工事をするときは、事前に市へ届け出る必要がありますので、市ホームページに掲載している市の指定給水装置工事業者にあらかじめご相談ください。なお、市の指定事業者以外による工事は禁止されていますのでご注意ください。  
※給水装置とは、給水管およびこれに直結する給水用具をいいます。

### ●お願い

長期不在などにより水道を使用されない人は、閉栓届を提出されるか、またはメーターボックス内のバルブを閉めるなど、漏水対策にご協力をお願いします。

メーターボックスの近くに犬をつないだり、障害物を置いたり、ボックス内に付属品を付けたりしないでください。また、ボックス内の清掃にもご協力ください。

市では、皆さんが水を安心して利用できるよう努めています。節水に努め、水を大切に使いましょう。

## はかりの検査を実施します

長崎県計量検定所 ☎095-844-9892  
長崎県計量協会 ☎095-841-9491  
商工観光課(西有家庁舎) ☎73-6633

はかり(特定計量器)を取引や証明に使用している人は、指定の日時・場所で定期検査を受けてください。

●検査日…6月1日(木)～30日(金)

●検査場所…市役所各庁舎ほか

※詳しい日時・場所は、送られてきた検査通知書(はがき)または市ホームページをご確認ください。

※家庭用や民間計量士で検査を受けたはかりは対象外です。

## 新型コロナウイルス感染症は 5類感染症になりました

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

### 基本的な感染対策の見直し

基本的な感染対策は、個人や事業者の判断に委ねることが基本となります。

#### ①マスクの着用

下記の場合はマスク着用の検討をお願いします。

- 医療機関や高齢者施設などに行くとき
- 混雑したバスなどに乗車するとき
- 高齢者、基礎疾患がある人、妊婦など重症化リスクがある人が混雑した場所に行くとき

#### ②手指衛生・換気

こまめな手洗い・換気は感染対策として有効です。

### 症状がでた場合の対応

かかりつけ医に相談または受診し、自宅療養をお願いします。

### 受診に関する相談窓口

●長崎県受診・相談センター ※令和5年9月まで開設予定  
☎0120-071-126(24時間対応)

## 廃棄物の処分に「無許可」の収集運搬業者を利用しないでください

環境課(衛生局センター庁舎) ☎73-6644

家庭から出た粗大ごみや廃家電などの廃棄物を回収する収集運搬業(廃品回収業)を営むためには市長の許可が必要です。しかし、最近は無許可業者による違法営業が市内で確認されています。

無許可業者の中には「古物商許可証」などの資格を有していることを示して正規業者を装う場合がありますが、**家庭からの廃棄物を回収するには「一般廃棄物収集運搬業許可」が必要**です。

市内許可業者については、市ホームページで公開していますので、収集運搬業者を利用される際にはご確認をお願いします。

無許可業者により回収されたごみは、不法投棄などの違法処理に繋がりますので、絶対に利用しないでください。また、無許可業者と知らなかったとしても、行われた違法処理は依頼主自身も処罰の対象になりますので、ご注意ください。



市HP

## 野焼きの煙による 健康被害の相談が増えています

環境課(衛生局センター庁舎) ☎73-6644

家庭から出たごみなどを焼却する野焼き行為は、法律により原則禁止されています。しかし、野焼き行為が後を絶たないことから多くの苦情が寄せられており、特に最近、呼吸器系の疾患を持つ高齢世帯からの健康被害の相談が増えています。

野焼きは悪臭だけでなく、ダイオキシン類などの有害な物質も発生させ、健康にも悪影響を及ぼします。家庭ごみの野焼き行為は絶対に行わず、正しく分別してごみ収集に出してください。

農業を営むためなど一部例外として認められている焼却行為もありますが、その場合でも風向きなどを考慮して住宅地に煙が流れないように注意してください。注意して行っている場合でも、苦情が出た場合や煙の量が多く生活環境に悪影響を及ぼす場合などは、指導の対象となります。

健康で快適な住みやすい環境のために、皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 野焼禁止!!



広告

あなたの会社、お店の広告を載せてみませんか。

## 広告主募集

【広報みなみしまばら】は広告を募集しております。

会社・商品PR、イベント告知に。

◎経費削減と新たな財源の確保のために、有料広告を募集しています。  
◎広報紙のほか、市ホームページのパナー広告や公用車広告も併せて募集しています。

詳しくは… 〆 総務秘書課 ☎73-6621

お任せください! シロアリ駆除  
創業昭和四年

## 松尾白蟻

南島原市加津佐町乙16番地16

☎87-5112



蔵書点検による休室のお知らせ

●北有馬図書室  
6月28日(水)～30日(金)

図書館紹介

[ 深江図書館 ]

開館20周年図書館まつり  
いざ開幕、ピエロック劇場

～おかげさまで深江図書館、二十歳です～



☎7月8日(土)  
午前11時～午後1時30分  
☑深江ふるさと伝承館  
☑各回100人(団体のみ要申込)  
☑無料

図書館行事のお知らせ

加津佐図書館

●七夕おはなし会と工作  
☎6月24日(土)  
午後1時30分～2時30分  
☑50人(要申込) ☑児童・親子  
☑加津佐総合福祉センター希望の里

図書館員オススメの本

児童書 「ご先祖さまからきみへ」

のぶみ(斎藤信実)/作 東京ニュース通信社/出版



あなたが、今ここに生きているのは、ご先祖さまのおかげです。なかなか話することのないご先祖さまのこと。ご先祖さまからの生命の繋がり、あなたへの愛しさとおなたへの想いを教えてくれる絵本です。

ぜひ、読んでみてください。そして、子どもにも読んであげてください。ご先祖さまへの感謝の心を持ちながら…



一般書 「ちいさなくらしのたねレシピ」

早川 ユミ/著 自然食通信社/出版

高知の山に住む布作家が、見つけた種から育てる小さな自給自足の暮らし。土にうずもれ、草にまみれて、畑や田んぼしごとに熟成する。心と体が喜ぶ自然との付き合い方に、読んでいだけで満たされた気持ちになります。料理や裁縫などのレシピや美しい写真もたくさん掲載されています。小さく暮らすこととは?暮らしをまわしていくこととは?改めて考えさせられる1冊です。

南島原市図書館だより vol.201  
親子で読書!  
南島原市図書館  
きてみんな!  
イラスト・題字:長谷川義史

[ 有家図書館 ]

たなばたとしょかんまつり

☎7月1日(土)・2日(日)  
●的当てでプレゼントをゲット!  
●上映会  
☎各日午後1時30分～2時30分  
☑各回50人(要申込)  
※内容は日によって異なります。  
●ちゅうりっぶおはなし会  
☎7月2日(日) 午前11時～11時30分  
☑50人(要申込)

口之津図書館

●てんとうむしおはなし会  
☎6月17日(土)  
①午前10時30分～ ②午後1時30分～  
☑各回100人(団体要申込)

原城図書館

●七夕おはなし会  
☎7月1日(土) 午後2時～3時  
☑30人(要申込) ☑幼児・児童

西有家図書館

●おはなしで七夕を楽しもう!  
☎6月25日(日) 午前10時30分～11時30分  
☑10人(要申込) ☑幼児・児童

布津図書室

●工作教室  
「たなばたかざりをつくろう」  
☎6月24日(土) 午後1時30分～3時  
☑小学生以上 ☑8人(要申込)

深江図書館

●フェルトで作るねこのサンドイッチ  
☎6月24日(土) 午後1時～3時  
☑大人 ☑5人(要申込)  
☑300円  
・持参品…はさみ、手芸用クリップ(持参可能な人)

じてん車・ほこう者 専用道路  
- レッツ! スローサイクル&ウォーキング -  
☎建設課(有家庁舎) ☎73-6675

自転車歩行者専用道路の通行について

現在整備を進めている「自転車歩行者専用道路」が、今年4月に旧加津佐駅からふかえ桜パーク間の一部区間で通行できるようになりました。皆さんはもう利用されましたか?

令和5年4月1日から道路交通法が改正され、自転車を運転するときは、**ヘルメットの着用が努力義務となりました。**

自転車に乗る時は、安全のためヘルメットを着用しましょう。

もう一度、交通ルールを確認して、安全に利用してください。



供用開始区間の位置図は市ホームページから確認できます。  
市HP

自転車歩行者専用道路では、以下の行為(通行)は禁止されています



- 車両(原動機付きバイクを含む)、キックボードの通行。
- ローラースケート、スケートボードなど、遊具で遊ぶこと。
- 道路で爆竹や花火を使用すること。
- 泥土、汚水、ごみなどをまいたり、捨てること。

利用者や近隣住民が迷惑となるような行為はやめましょう

島原手延そうめんを食べよう 簡単お手軽レシピ  
まぜて焼くだけ! 和風キッシュそうめん

「島原手延そうめん」を活用した、和風キッシュそうめんをご紹介します。

材料の中に含まれているミニトマトは、風邪予防があると言われるビタミンCが含まれており、体調を崩しやすい季節の変わり目におすすめの一品となっております。ぜひ、いつもの「そうめん」にひと工夫して、美味しいアレンジレシピをお試しください。



材料(2人分)

- 島原手延そうめん……………1束
- ミニトマト……………6個
- 玉ねぎ……………1/4個
- 卵……………2個
- 生クリーム……………大さじ2
- ピザ用チーズ……………50g
- ★塩コショウ……………少々
- 白だし……………大さじ1
- 鮭フレーク……………大さじ4
- 冷凍ほうれん草……………50g

作り方

- 1 玉ねぎはスライスして耐熱の器に入れ電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 2 ①と★の材料と茹でたそうめんを刻んで合わせておく。
- 3 耐熱の器に②を入れミニトマトを乗せトースターで15分焼いて完成。

【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



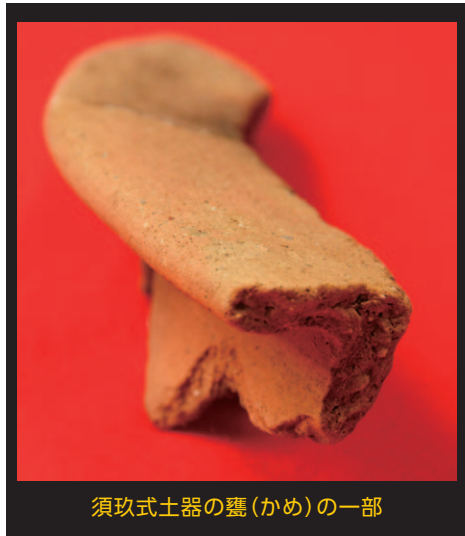
# 南島原の考古学 須玖式土器

～大崎鼻遺跡(布津町)～

須玖式土器は、今から約2,100年前、弥生時代中期の北部九州を中心に使われていた土器です。土器の口の部分は、断面「L」字に外へと張り出していて、帽子のつばのようになっています。甕形(かめ)のものは主に煮炊きに使われていたと考えられますが、時には子ども用の棺として使われることもありました。

大崎鼻遺跡では、令和4年度に自転車歩行者専用道路の建設工事に伴って発掘調査が実施され、須玖式土器も多数出土しました。出土した土器をよく観察すると、黒い小さな角閃石(かくせんせき)という鉱物が粘土に混ざっています。角閃石は雲仙火山の溶岩に含まれることから、これらの土器は北部九州から運ばれてきたものではなく、北部九州と関わりをもつ人物が南島原で制作したものではないかと考えられます。

須玖式土器の時代、北部九州では各地に「クニ」とよばれる地域社会が成立し、そこを治める有力者たちは、積極的に大陸や南の島々とも交流をもちました。有明海は北部九州と外洋とを結ぶ海の玄関口だったのです。南島原の弥生人も積極的に北部九州の人々と交流をもち、もしかしたら外洋への橋渡しの役割も担っていたかもしれません。



須玖式土器の甕(かめ)の一部

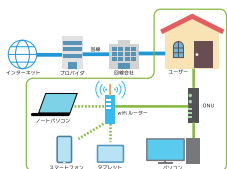
## 6月～7月の小企画

6月1日(木)～7月31日(月) ※休館日：火曜日 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)  
 深江埋蔵文化財・噴火災害資料館  
 一般…200円/高校生…150円/中学生以下…無料 *団体割引あり *企画展は入館料のみでご覧いただけます。  
 図文化財課(南有馬庁舎) ☎73-6705

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

## 光回線の勧誘トラブル

～通信サービスの契約はその場で答えず、慎重な検討を～



### ●相談事例

**相談①**  
 アナログ回線から光回線に変えると利用料金が安くなると電話があった。安くなるのだと思い契約したが、高い工事費用を請求された。

### ●相談②

大手事業者を名乗る訪問があり、このままでは固定電話が使えなくなるため光回線にしたほうがいいと言われた。本当か?

### <消費生活センターからのアドバイス>

市内で光回線に関連する電話勧誘や訪問販売によるトラブルが発生しています。契約は口頭でも成立するので、その場ですぐ応じず、十分な検討が必要です。  
 令和4年7月からは、光回線などの通信サービスを電話勧誘する場合、**契約する前に**、契約内容を分かりやすく書いた書面を渡すことが事業者の義務になりました。「安くなる」「工事費不要」などの説明をうのみにせず、サービスの内容、契約先となる事業者名、料金など、現在の契約とも比較してよく確認しましょう。内容が分からない時は、家族や周囲の人に相談しましょう。  
 光回線に変えなくても、これまでと同様に固定電話は使えます。また有名企業をかたる勧誘にも十分注意しましょう。困ったときは消費生活センターにご相談ください。



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

## 住民の手による大地の遺産保全



浜の川湧水 龍石海岸 上の川湧水

島原市白土桃山にある浜の川湧水(はまかわゆすい)は、今から約230年前に起きた噴火大災害「島原大変」での眉山(まへやま)の崩壊土砂が、海を埋め立てた場所に湧き出した湧水です。この湧水の脇にある共同の洗い場は、用途に応じて利用場所が決められているほか、地域住民が常に掃除をしており、景観の保持に努めています。  
 島原市西有家町の龍石海岸(たつしがいがわ)は、およそ50万年前に始まった雲仙火山の始まりの地層が見られるジオサイトです。ここでは、世界ジオパーク認定以降、地域住民が主体となり、「ジオサイトクリーン作戦」を定期的に開催し、周辺の草刈りや海岸の清掃活動などの保全活動が続けられています。  
 雲仙市小浜町には、「庄屋の水」として名高い湧水スポット、

上の川湧水(かみかわゆすい)があります。江戸時代からの古い歴史をもつこの湧水でも、地域住民が洗い場の清掃や水底にたまった落ち葉の除去作業を行っており、地域での保全活動が続けられています。  
 これらの他にも、雲仙火山が作りだした大地の遺産が、地域に住む人たちの手によって大切に守られ、管理されている事例はたくさんあります。どれも地域の自然や文化を維持する大切な取り組みであり、ジオパーク認定地域としての品質の保持にも繋がっていきます。  
 毎年各所で行われている市民清掃も、半島内の大地の遺産の保全に繋がっています。身近なところから地域の環境を守り、その魅力を次世代に引き継いでいきましょう。

### がまだすドーム半額キャンペーン&定点ワンコインガイド

- 半額キャンペーン**  
 6月5日(月)～7月16日(日)  
 雲仙岳災害記念館(常設展示)(島原市平成町)  
 料大人…520円/中学生…370円/小学生…260円  
 島原半島内に在住の人  
 ※チケット購入時に「半額割引キャンペーン利用」とお声がけください。
- 定点ワンコインガイド**  
 キャンペーン期間の土日  
 午後2時～3時30分(受付:午後1時)  
 定30人(先着順) 料500円  
 半額割引キャンペーン利用者  
 雲仙岳災害記念館 ☎0957-65-5555

## 教えて!国民年金

～産前産後期間の国民年金保険料が免除になります～

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したもとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

- 対象者  
 国民年金第1号被保険者
- 免除期間  
 ①出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。  
 ②多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間。
- 手続きなど  
 各支所に備え付けの様式に必要な事項を記載して届け出てください。  
 ①  
 ②  
 ③  
 ④  
 ⑤  
 ⑥  
 ⑦  
 ⑧  
 ⑨  
 ⑩  
 ⑪  
 ⑫  
 ⑬  
 ⑭  
 ⑮  
 ⑯  
 ⑰  
 ⑱  
 ⑲  
 ⑳  
 ㉑  
 ㉒  
 ㉓  
 ㉔  
 ㉕  
 ㉖  
 ㉗  
 ㉘  
 ㉙  
 ㉚  
 ㉛  
 ㉜  
 ㉝  
 ㉞  
 ㉟  
 ㊱  
 ㊲  
 ㊳  
 ㊴  
 ㊵  
 ㊶  
 ㊷  
 ㊸  
 ㊹  
 ㊺  
 ㊻  
 ㊼  
 ㊽  
 ㊾  
 ㊿



日本年金機構 諫早年金事務所 ☎0957-25-1662 南島原市 健康づくり課 ☎73-6641 または 各支所



※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。

募集

市営住宅入居者

募集団地

- ・深江 あげつ第2団地(2戸)
  - ・深江 馬場団地(1戸)
  - ・布津 寺田団地(1戸)
  - ※特定公共賃貸住宅
  - ・有家 鬼塚団地(1戸)
  - ・有家 長田第1団地(1戸)
  - ・西有家 新須川団地(4戸)
  - ・西有家 上の原団地(2戸)
  - ・南有家 露田団地(1戸)
  - ・口之津 白浜団地(8戸)
  - ・口之津 早崎団地(2戸)
  - ・加津佐 愛宕団地(2戸)
- ※募集戸数は変動する場合があります。

募集期間

6月1日(木)～14日(水)

- 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:6月23日(金)

求人

会計年度任用職員募集

①～②

- 共通事項
- 試験:面接
- ※日時、場所は後日連絡します。
- 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。
- 6月20日(火)必着

文化財課(南有馬庁舎)

☎73-6705

〒859-2412 南有馬町乙1023番地

①文化財整理作業員

- 募集人員:若干名
- 勤務内容:土器や石器の実測、パソコン入力など発掘調査報告書作成に係る業務。そのほか文化財保護行政に係る業務(米粒に文字を書

②文化財発掘作業員

- 募集人員:10人
- 勤務内容:埋蔵文化財発掘調査業務(遺物包含層の掘削、遺物・遺構の検出、測量



- くような細かい測量作業が中心)
- 勤務地:深江埋蔵文化財整理室
- 報酬など:時給920円、通勤手当あり、社会保険・雇用保険あり
- 任用期間:8月上旬～令和6年3月下旬
- 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9時～午後3時45分(うち5時間45分勤務)



- 埋め戻しなど。そのほか文化財保護行政に係る業務
- 勤務地:市内の発掘調査現場(主に深江町、有家町および南有馬町)
- 報酬など:時給1,000円、通勤手当あり、社会保険・雇用保険あり
- 任用期間
- 8月上旬～令和6年3月中旬(期間は事業の進捗に応じて前後します)
- 勤務日および勤務時間
- 月曜日～金曜日(ただし土日祝日に勤務する場合あり) 午前8時30分～午後5時(うち5時間45分勤務)

教育委員会委託員募集

「ありえコレ」ヨホール(層間)管理員

- 募集人員:1人
- 勤務内容:施設管理業務
- 勤務地:ありえコレヨホール
- 報酬など:月額114,000円、傷害保険あり(労使折半)
- 委託期間:7月1日～令和6年3月31日
- 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5時(うち7時間30分勤務)
- 試験:面接
- ※日時、場所は後日連絡します。
- 6月20日(火)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)。

南有馬庁舎

〒859-2412  
☎73-6703

案内

井戸の適正な管理をお願いします



井戸水は、環境変化や井戸管理などの影響で水質基準を満たさず、飲用に適さなくなることがあります。

- 井戸水の衛生管理
- 井戸の周辺を清潔に保ち、井戸には蓋や安全柵を設けてください。
- 井戸水の汚染は味、におい、色のほか、細菌や化学物質など、人の感覚で判別できないものもあります。
- ※自分で「大丈夫」と判断せず、年に1回程度、専門機関の水質検査(大腸菌群や硝酸性窒素などの検査で8,000円程度を受け、安全性を確認してください)。
- 井戸水の飲用
- 井戸水を飲用する場合は、高温消毒や有害物質除去装置の利用など適切な処理を行い、異常を感じたら飲用

危険物安全週間

令和5年度 危険物安全週間推進標語

「一意識つなぐ 連携プレーで事故防げ」

- 6月4日(日)～10日(土)は「危険物安全週間」です。
- 危険物(ガソリン、灯油、消毒用アルコールなど)が絡む事故、火災を起こさないよう、取り扱いには十分注意しましょう。
- 灯油用プラスチック容器にガソリンを入れない



灯油用プラスチック容器にガソリンを入れることは極めて危険であり、消防法令によ

ガソリン携帯缶使用時の注意



- 周囲の安全を確認
- フタを開ける前に機械類のエンジンを停止し、携行缶のエア抜きをする
- 高温の場所に置かない
- ガソリンを携行缶で販売・購入する場合の注意
- 次の項目が義務付けられています。
- 本人確認(運転免許証など)
- 使用目的の確認
- 販売記録の作成(販売する場合)
- 消毒用アルコールを使用する時の注意
- 火気に近づけると引火しやすいため、火気の近くで使用しない。

広告

**ご法要ご予約承り中**

お持帰り用配達OK

ご予算に応じてご用意致します。御法要会席弁当

★お持帰り用は4人前より承ります。

館内まるごと 抗ウイルス・抗菌・消臭 コーティング施工済

天然温泉リゾートホテル 原城温泉 真砂

長崎県南島原市南有馬町133番地

☎0957-85-3155

パート募集中!! 1日4～5時間程度のお仕事です。原城温泉 真砂

ふとん丸洗い・羽毛ふとん仕立て直し

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

嫁ふとん・各種ギフト・オーダーカーテン

♡ おうち時間

い草の香りでリラックス

エコな畳のお手伝い

小物製品販売中

畳の製造・販売・表替え・裏返し

見積り無料 今すぐお電話を

ご用命は 南島原市深江町西1055番地

**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。

ひとりで悩まずに お気軽にご予約ください。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)



案内

南島原消防署の所在地番変更について



南島原消防署の所在地番が、令和5年3月27日から変更になりました。

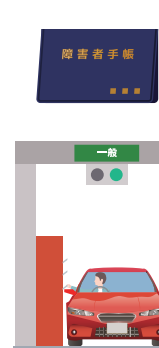
・新所在地番：南島原市西有家町須川1218番地17  
 ・旧所在地番：南島原市西有家町須川1218番地8  
 なお、所在地番の変更は用地の分筆によるものであり、南島原消防署がこれまでの場所から移動したものではありません。  
 電話番号(82-2479)の変更ありません。  
 南島原地域広域市町村圏組合 消防本部 総務課  
 ☎0957-62-7711

甲種防火管理 新規講習会(2日間)



7月20日(木) 午前9時50分～午後4時50分  
 7月21日(金) 午前9時50分～午後3時55分  
 定員200人(先着順)  
 料8,000円  
 6月7日(水)  
 甲(一財)日本防火・防災協会ホームページから申し込みください。

南島原地域広域市町村圏組合 消防本部 予防課  
 ☎0957-62-5857



有料道路における障がい者割引制度の見直し  
 有料道路における障がい者割引は、これまで事前登録された自家用車に限り適用されていましたが、自家用車をお

持ちでない人が知人の車やレンタカーを利用する場合など、事前登録がない自動車でも新たに割引適用となりますので、料金所で係員に障害者手帳の必要事項を掲示してください。なお、自動車の事前登録の有無にかかわらず、事前に本割引の申請手続きが必要です。あわせて、事前登録手続きについて、自家用車を事前登録のうえETCを利用申請される人を対象に、窓口に出向くことなく申請ができるように新たにオンライン申請が導入されました。  
 申請手続きなどの詳細については、NEXCO西日本のホームページをご覧ください。  
 西日本高速道路(株)NEXCO 西日本お客様センター  
 ☎0120-924-863  
 または  
 ☎06-6876-9031

初心者バドミントン大会  
 バドミンントンの楽しさを味わい、交流を深めてみませんか。試合はレクリエーション感覚で進みますので、お気軽にご参加ください。  
 7月2日(日) 午前9時～  
 加津佐B&G海洋センター 体育館  
 料500円  
 加津佐B&G海洋センター 体育館  
 ☎0955-882-0020  
 7月12日(水)、10月11日(水)、12月13日(水)  
 県南保健所(島原市)  
 各相談日の3週間前まで  
 申電話またはEメール(QRコード)で申し込んでください。  
 申込みメール先

入の上、FAXで申し込んでください。  
 加津佐バドミントンクラブ(松尾)  
 ☎090-8295-7684  
 FAX 87-5199  
 後援：南島原市教育委員会



オープンキャンパスを開催して、島原市医師会看護学校の魅力をお伝えします。  
 6月24日(土)、7月22日(土) 時間共通：午前10時～正午、午後1時～3時  
 島原市医師会看護学校(島原市萩原1丁目)  
 看護模擬体験(血圧測定、高齢者模擬体験など)および教材の展示、在校生懇談  
 料無料 申不要  
 島原市医師会看護学校  
 ☎0957-65-0730



島原看護学校HP

口加高校 オープンスクール



口加高校の魅力を知っていただくため、オープンスクールを開催します。  
 7月2日(日) 午前9時～正午  
 口加高校(口之津町)

内容  
 ・学科・コース体験：福祉科実習体験、グローバルコース探求活動体験など  
 ・部活動体験や見学、校内スタンプラリーなど  
 持参品：筆記用具、上履き、体操服(福祉科・運動部の体験希望者)  
 料100円(傷害共済代)  
 申 申込フォームから申し込みください。



申込フォーム

公民館講座 参加者募集

【共通事項】 対市民または市内勤務の人 申電話または窓口で申し込んでください。

ウクレレ教室  
 基本コードの習得で1曲弾きましょう！  
 ●講師…原賀 壽昭氏  
 ●持参品…ウクレレ  
 7月20日(木)、24日(月)、31日(月)、8月3日(木)、7日(月)、10日(木) 計6回  
 (時間共通)午後7時30分～9時30分  
 口之津公民館  
 定20人(申込多数の場合は抽選)  
 料無料  
 6月30日(金)  
 口之津公民館 ☎73-6776



布の染め花「可愛い野の花作り教室」  
 染色から組み立てまで、3回の講座で可愛い花に仕上げます。  
 ●講師…廣瀬 智子氏  
 ●持参品…布切りハサミ、目打ち、タオルハンカチ  
 6月24日、7月1日、8日 計3回(土曜日)  
 (時間共通) 午後1時30分～3時30分  
 布津公民館  
 定10人(申込多数の場合は抽選)  
 料2,000円(材料費)  
 6月12日(月)  
 布津公民館 ☎73-6726



広告

広告

大粒のブルーベリーが食べ放題!  
 4月から開園!  
 ブルーベリーファーム しまばら  
 南島原市深江町戊3056-1 ☎090-1084-0940

シロアリから家マモルなら…アリマ消毒  
 (公社)日本しろあり対策協会・しろあり防除施工士登録  
 確実な施工・安心のアフター管理・納得の良心価格  
 1,000万円賠償保険付き保証・各種工法あり  
 090-1518-3414 南島原市南有馬町乙944番地 代表 中村 義興  
 TEL & FAX 85-3235 お気軽にご相談・お電話ください。

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  
 年に一回の清掃は浄化槽法で定められています  
 南島原市内全域承ります  
 店舗・工場などに設置しているグリストラップ清掃も承ります  
 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 南島原市 西有家町須川108番地1  
 ●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。



家庭教育支援「わくわく広場」

園生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

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

☎6月16日(金) 午後2時~3時
●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②【特別企画】子育て親学び講座

「スマホやテレビが乳幼児におよぼす影響ってなあに？」

☎6月23日(金) 午後2時~3時
●講師…長崎県メディア安全指導員

③リトミック遊び

☎6月30日(金) 午後2時~3時
●講師…内田氏、本多氏

【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。

家庭教育支援コアサポーター養成講座

園生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

初めての親学び家庭教育支援プログラム(赤ちゃんとママのためのプログラム・IPPO)を実施する「家庭教育支援コアサポーター」を養成します。これは、乳児母子の育児支援をはじめ、子どもの成長段階に応じた家庭教育支援に関する基礎知識や実践的技術を身につけ、地域での家庭教育力向上の支援につなげていくものです。

☎7月3日(月) 午前10時~午後3時

☎ありえコレジヨホール

☎5人(先着順)

☎地域で子育てや家庭教育支援に協力いただける人

☎6月21日(水)

☎電話または窓口で申し込んでください。

6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。

園子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

Table with 4 columns: 事業名, 実施日, 場所, 受付時間. Rows include 乳児相談 and 3歳児健診.

*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。

お知らせ 親子歯科健診は

「2歳児個別歯科健診」に変わります

個別歯科健康診査票を使用して歯科医院で歯科健診を受けましょう。2歳6か月児頃に市から個別に通知をしますので、届いたら各自で歯科医院に予約をしてください。

児童手当の現況届について

園子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

令和4年6月から、児童手当の現況届については原則提出不要となりましたが、以下のいずれかに該当する人は提出が必要です。現況届の提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

*対象者には、個別に通知します。

●現況届が必要な人

- 離婚協議中で配偶者と別居していることの申立を行って受給者となった人
・児童が市外在住で、別居監護している人
・その他、市から提出の案内があった人

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。

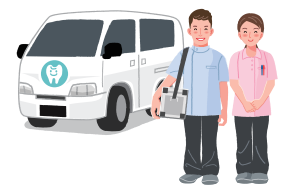
各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで子育てひろばの情報を配信中!



園子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

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…10:00~16:00(月~金)

*祝日は除く

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金

園子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652 または
こども家庭庁コールセンター ☎0120-400-903 (受付時間 平日:午前9時~午後6時)

食費などの物価高騰などに直面し、影響を受ける低所得の子育て世帯に対し、特別給付金を支給します。



共通事項

- 支給額…児童一人当たり5万円
●振込先…児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給口座など
●受付期間…令和6年2月29日(木)まで
●申請場所…各支所(該当者のうち、申請が必要な支給対象者のみ)

*支給要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【I】低所得のひとり親世帯

【支給対象者】

- 申請が不要な支給対象者
①令和5年3月分の児童扶養手当受給者
②令和5年4月分の新規児童扶養手当受給者
●申請が必要な支給対象者
③遺族年金や障害年金などの公的年金を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けてない人
④食費などの物価高騰の影響を受けて、家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人

●支給日

- ①~②の該当者…5月31日(水)
③~④の該当者…随時

【II】その他低所得の子育て世帯

*【I】以外の住民税均等割が非課税の子育て世帯が対象

【支給対象者】

- 申請が不要な支給対象者
①令和4年度中に実施した「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」(前回の給付金)を受給した人
●申請が必要な支給対象者
②①以外の人で、令和5年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当の対象児童は20歳未満)を養育する人であって、令和5年1月以降に家計が急変し、住民税(均等割)が非課税相当の収入となった人

*令和6年2月末までに生まれた新生児も対象

●支給日

- ①の該当者…5月31日(水)
②の該当者…随時



野田保育園

加津佐町乙1201番地 ☎87-2199

「育て、こころやさしく たくましく」という保育方針のもと、子どもたち一人ひとりと向き合い、日々の成長をみつめています。

地域とともに一緒になって育てたいことを誇りに、かけがえのない時間を過ごしていきます。体をたくさん動かして遊び、おいしく食べて心も体も元気一杯です。





6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です ～ 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

自分の健康な歯で一生過ごすためには、小さい頃からの口腔ケアがとても大切です。本市のむし歯がある子どもの割合は年々減少していますが、近隣市と比べると高い状況です。

子どものむし歯を減らすためには、次のポイントを守りましょう。

- 令和2年度 むし歯がある子どもの割合(%)  
3歳児健診(長崎県HP: 歯科保健に関する統計情報より)

南島原市	県平均	雲仙市	島原市	全国
25.80%	18.68%	17.06%	16.34%	11.81%

- おやつは歯につきにくいものを選び、時間を決める
- 正しい歯みがき習慣を身につける
- 小学生までは仕上げ磨きをしっかりとる
- 定期的に歯科健診を受け、フッ化物塗布も利用する

6月は食育月間です ～自分の適塩、知っていますか?～

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

- 適塩とは  
“自分のからだに適した量の「塩分」をとること”です。

- 適塩量(目標量)と私たちの塩分の摂取量には差があります

適塩量は年齢や性別、病気の有無によっても異なってきます。

高血圧や腎機能が低下している人などの適塩量は、6グラム未満になります。

性別	年齢別目標量	男性												
		1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳							
男性	1~2歳	3.0g未満	3~5歳	3.5g未満	6~7歳	4.5g未満	8~9歳	5.0g未満	10~11歳	6.0g未満	12~14歳	7.0g未満	15歳~	7.5g未満
男性	摂取量	1~6歳 5.4g			7~14歳 8.9g			15~19歳 10.4g			20歳以上 10.9g			
女性	年齢別目標量	女性												
		1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳							
女性	1~2歳	3.0g未満	3~5歳	3.5g未満	6~7歳	4.5g未満	8~9歳	5.0g未満	10~11歳	6.0g未満	12~14歳	6.5g未満	15歳~	6.5g未満
女性	摂取量	1~6歳 5.4g			7~14歳 8.2g			15~19歳 8.3g			20歳以上 9.3g			

※目標量: 日本人の食事摂取基準 2020年版  
摂取量: 2018年国民健康栄養調査結果

- 適塩に近づくために、子どもの時から「うす味に!」

こどもの時につちかわれた味覚は、その後の食習慣に大きな影響を与えます。

うす味に慣れることは一人ではできません。家族みんなでおいしくて塩分控えめな食生活を心がけましょう。

※南島原市食生活改善推進員は、適塩推進をしています。食生活改善推進員の養成講座を開催します。講座については下記をご覧ください。

- 適塩への一歩

- ・具だくさんのみそ汁にして汁を減らす
- ・めん類の汁は残す
- ・塩分の多い食品のとり過ぎに注意する  
例: スナック菓子やファストフード、ハムやソーセージ、漬物や佃煮など
- ・調味料は「かける」より「つける」
- ・減塩食品や減塩調味料を活用する



「食改さん」の養成講座を開催します

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641 Eメール kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

食生活改善推進員、通称「食改さん」は、食育や食を通じた地域の健康づくりをお手伝いするボランティアです。食改さんになるために、仲間と一緒に正しい食の知識を学びませんか?



7月21日～令和6年3月7日(全7回) 午後1時30分～4時 ※月1回程度開催

布津保健センター(3回) / 各地区の保健センターまたは公民館(4回)

健康によい食生活や食育の話と調理実習

定15人(先着順) 無料 6月30日(金)

市内在住で、受講終了後に食改さんとしてのボランティア活動に興味がある人

電話または必要事項(氏名・生年月日・住所・連絡先)を記載の上、メールで申し込んでください。



市HP

基礎疾患がある人の新型コロナワクチン接種券について



市HP

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6652

令和5年度春開始接種について、現在、基礎疾患がある人の申請受付を行っています。申請通知を順次発送していますので、ワクチン接種を希望される人は、申請書に必要事項を記入の上、子ども未来課または各支所へ申し込んでください。なお、インターネットを利用したオンライン申請もできますので、詳しくは市のホームページをご覧ください。

年に1回は健診を受けましょう

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

集団健診・個別健診ともに予約が必要です。5月中旬に郵送する黄色の封筒「令和5年度南島原市健診のお知らせ」をご確認の上、受診してください。

- 集団健診

7月14日～16日、18日～21日

北有馬保健センター

- 予約受付期間: 6月15日～28日(土日を除く)

※7月21日(金)は、子宮・乳がん検診も同時に受けられます。

<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。



集団健診予約受付 けんしん予約センター ☎0120-611-711

※集団健診を希望する人は、予約受付期間中に電話予約をしてください。

予約期間終了後も予約状況により予約ができる場合がありますので、けんしん予約センターにご確認ください。

※個別健診を希望する人は、直接医療機関に電話予約をしてください。

子宮頸がん予防ワクチンの接種について

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6652

平成25年6月から積極的な接種勧奨を控えてきた子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)は、令和4年度から積極的な勧奨が再開されました。

また、4月から9価HPVワクチンも無料で接種できます。



市HP

県内の協力医療機関

無料

市内に住所を有し、以下のいずれかに該当する女性

- ・中学1年生から高校1年生相当の人
- ・平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれで過去にHPVワクチン接種を合計3回受けていない人

- 持参品

予診票、母子健康手帳、住所が確認できるもの(健康保険証など)

- 接種方法

- ①事前に医療機関に接種日時を予約してください。
  - ②予診票に必要事項を記入してください。
- ※16歳未満の接種には保護者が同伴してください。同伴できない場合は委任状が必要です。

妊産婦医療費助成のお知らせ ～妊娠中や産後の医療費(自己負担分)一部を助成します～

健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6652

- 対象者…市内に住所を有する妊産婦

- 対象期間

妊娠届出を行った月の初日から出産(流産および死産の場合を含む)した月の翌月末日まで

※市外で妊娠届出を行った人は、本市に転入届出を行った日からとなります。

- 助成額

- ・保険適用診療医療費の自己負担額(※)の合計額から5万円を差し引いた額の3分の2
- (※)高額療養費または附加給付の支給がある場合は、その支給額を控除した額
- ・令和5年4月1日以降の保険適用診療医療費の自己負担額から適用

- 申請期限…出産した月の翌月の末日

※申請に必要な書類は、子ども未来課・各支所窓口で配布、または市のホームページからもダウンロードできます。



市HP



※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、マスクの着用をお願いする場合があります。

6/1(木)	●農家相談所 加津佐支所 9:00~12:00
2(金)	【水道週間】6月1日(木)~7日(水) *詳細P19 ●水道相談所開設 6月1日(木)~7日(水)(土日を除く) 衛生センター庁舎 9:00~17:00
3(土)	
4(日)	【歯と口の健康週間】 期間：6月4日(日)~10日(土) *詳細P31
5(月)	【危険物安全週間】 期間：6月4日(日)~10日(土) *詳細P25
6(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 ●農業用廃プラ回収日(加津佐地区)
7(水)	●農業用廃プラ回収日(布津・有家地区)
8(木)	●健康相談 北有馬保健センター 9:30~12:00 ●行政相談 ありえコレジヨホール 17:30~19:00 ●農業用廃プラ回収日(有家地区)
9(金)	●無料法律相談(民事・刑事・行政・訴訟関係) 口之津公民館 13:00~17:00 *要予約 ●健康相談 口之津保健センター 9:30~12:00
10(土)	【6月は食育月間です】 *詳細P31
11(日)	
12(月)	●健康相談 ありえコレジヨホール 9:30~12:00
13(火)	●健康相談 加津佐保健センター 9:30~12:00
14(水)	●年金相談 口之津支所 10:00~15:00 *予約者のみ ●農業用廃プラ回収日(深江地区)
15(木)	●健康相談 深江支所 9:30~12:00 ●行政相談 口之津老人福祉センター 10:00~12:00 ●農業用廃プラ回収日(北有馬・南有馬地区)
16(金)	●健康相談 原城オアシスセンター 9:30~12:00
17(土)	
18(日)	
19(月)	●健康相談 西有家保健センター 9:30~12:00
20(火)	●健康相談 布津保健センター 9:30~12:00 ●農業用廃プラ回収日(西有家・口之津・加津佐地区)
21(水)	●司法書士相談会(多重債務・登記・相続・契約関係) 深江公民館 13:00~17:00 *要予約 ●行政相談 深江ふれあいの家 13:00~15:00/西有家老人福祉センター 10:00~12:00 原城オアシスセンター 10:00~12:00/加津佐公民館 13:00~15:00 ●献血 世紀の泉 9:30~11:00/12:15~15:30
22(木)	
23(金)	【男女共同参画週間】 期間：6月23日(金)~29日(木)
24(土)	
25(日)	
26(月)	
27(火)	
28(水)	●年金相談 布津支所 10:00~15:00 *予約者のみ
29(木)	市県民税(1期分)の納期月です ※納期限は、6月30日(金)となっています。
30(金)	

## 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6月

	菜の花クリニック	85-3690	南有馬町
4日	布井内科医院	72-5111	深江町
	畑中歯科医院	36-3535	愛野町
	あおい歯科	61-1800	島原市
11日	さとう内科医院	84-3103	北有馬町
	しろの医院	72-5000	深江町
	泉歯科医院	72-2066	深江町
18日	寺田歯科医院	36-2322	愛野町
	北有馬クリニック	65-7100	北有馬町
	泉川病院	72-2017	深江町
25日	前川歯科医院	72-2055	深江町
	まき歯科あづま	20-0118	吾妻町
	口之津病院	86-2200	口之津町
	南島原クリニック	65-1077	布津町
	さとう歯科クリニック	82-1771	有家町
	土井歯科クリニック	38-6400	吾妻町

- 「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

## 市LINEで「市民相談予約」が可能に!



「弁護士による法律相談」や「司法書士・行政書士相談」への参加予約が、市LINE公式アカウントでできるようになりました。相談は無料です。

お困りの人は、1人で悩まず、ぜひご相談ください。

※ご利用を希望される場合、無料のSNSアプリ「LINE」での友だち登録が必要です。



市LINE公式アカウント

第2回南島原市議会定例会は6月20日(火)に招集される予定です。