

みなみしまばら



今月の読者プレゼント

～涼を求めて～ そうめん流し (10)

- 南島原市中総体 (2~3)
- 南島原市ふるさと応援寄附 (4~5)

海の幸わかめセット
(ひよつる&塩蔵わかめ)

1名様



写真はイメージです。
手延べ麺詰合せ

2名様

詳しくは広報紙面をご覧ください。

- 02 最後の大会に懸ける思い
集大成の南島原市中総体
- 04 南島原市ふるさと応援寄附
- 06 イベント情報
- 08 まちの話
- 12 ながさきピース文化祭2025
- 13 市政通信
- 20 南島原市国際交流員コラム
エマのPalora(最終回)
- 22 じてん車・ほこう者専用道路
教えて！国民年金
- 23 南島原市図書館だより
- 24 島原半島世界ジオパーク
- 25 南島原の考古学
こんにちは！
消費生活センターです
- 26 インフォメーション
- 30 保健・子育て
- 34 市民カレンダー



最後の大会に懸ける思い 集大成の南島原市中総体

6月7日、8日、18日に、南島原市中学校総合体育大会が開催されました。

3年生にとっては、中学校での部活動の集大成となる大会。各会場では大きな声援の中、選手たちはそれぞれベストを尽くして競技に臨みました。各競技の結果は、次のとおりです。【敬称略】



陸上

●男子の部

種目	1位(記録)	2位	3位
共通	200m 山本 冬真(3) 深 江 24.79	福田 蓮翔(3) 口之津 石川 凌雅(3) 南有馬	
	400m 原田 信一(3) 西有家 55.56	中村 太一(1) 南有馬 永田 愛翔(3) 深 江	
	800m 高橋 篤人(2) 西有家 2:16.44	安達 大雅(2) 西有家 村田 大空(1) 南有馬	
	3,000m 平山 絢也(3) 西有家 9:32.40	池田 睦大(3) 南有馬 井上 煌月(3) 口之津	
	110mH 石山 光真(3) 深 江 21.39		
	4×100mR 深 江 48.74	南有馬	加津佐
	走高跳 豊増 空鳳(1) 西有家 1m48	荒木 聖(1) 加津佐	
	走幅跳 林田 龍飛(1) 加津佐 5m33	成末 瑛翔(2) 口之津 林田 昇大(2) 深 江	
	砲丸投 野中 陸(2) 南有馬 10m24	山村 空夢(2) 加津佐 鬼山 大輝(2) 北有馬	
	3年	100m 福田 蓮翔 口之津 11.86	山本 冬真 深 江 石川 凌雅 南有馬
1,500m 平山 絢也 西有家 4:23.18		池田 睦大 南有馬 井上 煌月 口之津	
100m 木原 凜人 西有家 12.63		成末 瑛翔 口之津 林田 昇大 深 江	
2年	1,500m 高橋 篤人 西有家 4:39.87	吉田俊太郎 西有家 安達 大雅 西有家	
	4×100mR 西有家 51.82		
1年	100m 豊増 空鳳 西有家 12.57	林田 龍飛 加津佐 林田 怜 西有家	
	1,500m 中村 太一 南有馬 4:29.86	村田 大空 南有馬 中村 向 西有家	
低学年	4×100mR 西有家 52.14	加津佐 南有馬	
	100mH 川上 琉虎(1) 西有家 20.25		
4×100mR 西有家 53.87	深 江		

●女子の部

種目	1位(記録)	2位	3位	
共通	200m 酒井 結(3) 口之津 28.18	森崎 祈来(3) 口之津 栗田 優愛(3) 加津佐		
	1500m 永友 蒼来(3) 南有馬 6:00.85			
	100mH 石橋 心愛(3) 口之津 16.41	永友 千遥(3) 南有馬 林田 心美(3) 南有馬		
	4×100mR 口之津 53.41	南有馬		
	走高跳 石橋 心愛(3) 口之津 1m38	永友 千遥(3) 南有馬 溝田 優良(3) 南有馬		
	走幅跳 福田 絢愛(1) 口之津 4m53	宮崎 心鈴(1) 加津佐 村田 陽菜(3) 南有馬		
	砲丸投 本多 知世(3) 西有家 12m34	本多 希世(1) 西有家 栗田 姫愛(2) 加津佐		
	3年	100m 栗田 優愛 加津佐 13.30	酒井 結 口之津 森崎 祈来 口之津	
		800m 永友 蒼来 南有馬 2:50.41		
	2年	100m 佐々木ゆの 西有家 14.25	川上 新菜 北有馬 松尾 優衣 南有馬	
800m 永池 紗都 北有馬 2:43.65				
1年	100m 福田 絢愛 口之津 13.74	宮崎 心鈴 加津佐 植木 仁貴 加津佐		
	800m 永友 一華 南有馬 2:38.88	中村杏々果 西有家		
低学年	80mH 西田 琉奈(2) 西有家 14.15	植木 仁貴(1) 加津佐		
	4×100mR 加津佐 57.88			

※()内の数字は学年



球技・武道

●団体戦

競技名	1位	決勝スコア	2位
バレーボール 女子	西有家	2-0 (26-24/25-8)	布津
バスケットボール	男子	深 江 55-29	加津佐
	女子	深 江 54-36	西有家
ソフトテニス	男子	有家 2-0	北有馬
	女子	有家 2-0	西有家
剣道 女子	深 江	2-2 ※本数勝ち	有家

●個人戦

競技名	1位	2位	3位
ソフトテニス	男子 森塚 彪介 景山 佑太 (布津)	松川 健人 岩永 龍心 (西有家)	下田 悠希 北岡 大河 (深江)
	女子 本多穂乃香 白石 ユマ (有家)	山田ほたる 中村 柚稀 (西有家)	荒田 裕香 瀨川 美空 (南有馬)
卓球	男子 松本 遥希 (加津佐)	太畑 蒼葉 (加津佐)	林田 晃貴 (加津佐)
	女子 太田 唯愛 (加津佐)	松本みなみ (加津佐)	本田 聖蘭 (口之津)
剣道	男子 森崎 駿 (有家)	田中 渉 (有家)	石田賢二郎 (南有馬)
	女子 川田 和花 (深江)	松尾 瞳来 (有家)	大平 羽奏 (深江)



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7年6月末日現在 (前月比)
- 人口: 40,069人(-68)
 - 男性: 18,720人(-22)
 - 女性: 21,349人(-46)
 - 世帯数: 18,303世帯(-19)

特集 日本各地から“ふるさと”南島原市への声援が届く！

市(市民)のメリットは？

「財源確保」、「経済活性化」、「PR効果」の3点において、次の効果が期待されます。

- **財源確保**…大部分が地方交付税によって賄われている本市の財政にとって、寄附金は貴重な自主財源です。
- **経済活性化**…お礼の品として、地元の特産品を提供することで地域活性化につながります。
- **PR効果**…ふるさと納税を通して、南島原市に興味を持たれる寄附者が全国に広がります。

令和7年度の主な活用予定事業

世界遺産推進事業



世界文化遺産「原城跡」を広く知ってもらい、まちづくりに生かしていくための周知啓発を行います。

予防対策(予防接種)事業



予防接種費用の一部を助成し、感染症予防に役立っています。

芸術・文化振興事業



市民へ音楽や演劇など、舞台芸術の鑑賞機会を提供します。

災害対策費



防災マップを更新し、いざというときの災害に備えます。

公共交通対策事業



デマンド型乗合タクシーを導入し、公共交通空白地域における市民の生活エリア移動手段を確保し、市民の利便性の向上を図ります。

商工振興対策事業



電子地域通貨(MINAコイン)の利用促進キャンペーンを行うなど地域経済の活性化に努めます。

そうめん産業振興事業



首都圏や九州圏において、島原手延そうめんのPR活動を実施し、認知度向上と消費拡大を図ります。

安心な医療体制の確保推進事業



地域住民の医療提供体制を維持していくため、「診療所の開設・承継」と「在宅医療」などを促進する支援制度を創設し、医療機関の確保に役立ちます。



平成20年から開始した「南島原市ふるさと応援寄附」。毎年全国各地の人たちからの支援の輪が広がっています。昨年度(令和6年4月～令和7年3月)は、延べ10万116件、14億6,619万円もの寄附をいただきました。市では、応援していただいた全国の人たちの思いを形にするため、集まった寄附金をさまざまな事業に活用しています。ここでは皆さんの身近なところで役立てられている、ふるさと納税について紹介します。

そもそも「ふるさと納税」って何？

「自分の生まれ育ったまち」「応援したいまち」など、自治体に寄附を行った場合に確定申告をすることで、税(所得税、住民税)が軽減される制度です。



令和6年度 寄附金の使い道

寄附金の使い道は、寄附者が自ら指定することができます。その中でも、南島原市の子どもたちの健やかな成長を願って「子どもたちの健全育成に関する事業」や南島原市の豊かな自然や美しい景観を後世に引継いでいく「自然環境の保全及び景観の維持、再生に関する事業」に多くの支援が寄せられました。

番号	寄附金の使途	寄附金額
①	世界遺産の推進に関する事業	135,470,848円
②	自然環境の保全及び景観の維持、再生に関する事業	186,015,421円
③	子どもたちの健全育成に関する事業	537,442,272円
④	高齢者の生きがいづくりに関する事業	44,703,000円
⑤	文化・芸術のまちづくりに関する事業	30,250,000円
⑥	その他 市長が特に必要と認める事業	532,307,380円
合計		1,466,188,921円

日本各地から“ふるさと”南島原市への声援が届く！

特集 南島原市ふるさと応援寄附

☎ 地域づくり課(西有家庁舎)
☎ 73-6631
南島原市ふるさと応援寄附

寄附者からの応援メッセージ

今年、旅行で初めて訪れました。歴史の教科書で見ていたクリンタン関連の遺跡をこの目で見られて感激しました。(東京都)

両親のふるさと南島原。海も山も活き活きしていて食べ物も美味しい南島原市、大好きです。(福岡県)

主人の母が住んでいます。島原の手延そうめんは格別です。(滋賀県)

夫が南島原市出身です。今回のお酒は本当に美味しい地元のお酒です。いつまでも続いてほしいです。また高齢化も進んでいますので皆様が住みやすい町になることを願っています。(長崎県)

南有馬町は父の出身地なので何かしらの応援をしたいと思います。昨年引き続き寄付させていただきます。来年も同様に寄付できるように元気に働きたいと思っています。(千葉県)

島鉄線跡サイクリングロードの完成楽しみにしています。(神奈川県)

母が南島原市出身で子供の頃は毎年帰省していました。私にはとても落ち着く大好きな場所です。住んでいる方は不便な事もあるでしょうが...今のママが好きです。(愛知県)



最新の情報は市ホームページをご覧ください。

市HP→

9/15
(月・祝)

ユニバーサルオルレ

～自然と歴史を感じる！みなしま散歩～

岡商工観光課(西有家庁舎) ☎73-6633 FAX:82-3086
Eメール:kankou@city.minamishimabara.lg.jp

ハーフコース

午前10時～午後1時ごろ
(受付:午前9時～)

距離6.4km(2時間程度)

料金500円(未就学児は無料)

●集合場所…口之津港緑地公園

車いすコース

午前11時～午後1時ごろ
(受付:午前11時～)

距離1.6km(30分程度)

料金300円(引率者込み)

●集合場所…田尻海岸公園

【共通事項】

9月15日(月・祝)

●フィニッシュ…午後1時ごろ(早崎漁港)

※フィニッシュ地点からシャトルバスが運行します。

●運行時間…午前11時30分～午後1時

●参加記念品…オリジナル缶バッジ、島原手延そうめん など

●主なイベント…島原手延そうめんのふるまい、各種おもてなし

●駐車場…口之津港ターミナル、旧口之津支所前、口之津公民館

定員100人(先着順) 8月29日(金)

市LINE、電話または必要事項(氏名、年齢、住所、電話番号)を記載の上、
FAX、Eメールで申し込んでください。



LINE申込

9/7
(日)

半島3市合同マッチングイベント 南島原に暑海(あつマーレ)

岡長崎県婚活サポートセンター あいたか
☎095-893-8860
Eメール:nagasaki.matching@gmail.com

海水浴場でマリンスポーツやBBQを通じて参加者の出会い、
つながりを深めてみませんか?

午前10時30分～午後2時30分(受付:午前10時～)

会場前浜海水浴場

※雨天中止。中止の場合5日(金)に連絡します。

男女各12人(申し込み多数の場合抽選)

新しい出会いを求める20～30代で独身の人

料金3,000円 8月24日(日)

「長崎県婚活サポートセンター あいたか」の
ホームページから申し込んでください。



長崎県婚活サポート
あいたかHP

9/20
(土)

子育てファミリー応援企画 しまてつ親子にここトレイン

岡長崎県 こども未来課 ☎095-895-2683

午前11時10分～午後1時10分

●受付…島原鉄道 諫早駅 午前10時50分まで

●運行路線…諫早駅～島原駅

●食事内容(事前予約)

おむすび(雲仙ハム、鶏炊き込み)/卵焼き/からあげ

※お弁当の持ち込みも可能。

定員25組(先着順)

※保護者1人と未就学児(1組2人まで)で申し込んでください。

料金無料

9月4日(木)

県応募フォームから申し込んでください。

●主催…県こども未来課

●協賛…島原鉄道株式会社

●後援…島原市、雲仙市、南島原市、諫早市



県HP



8/23
(土)

ありえ浜んこら祭

岡ありえ浜んこら祭実行委員会
☎82-3130

午後4時～10時

会場マリンパークありえ

※荒天時: イベント中止・花火は翌日開催



8/16
(土)

かづさ花火大会

岡かづさ花火大会実行委員会
☎87-2052

午後8時30分～9時

会場加津佐前浜海水浴場

※荒天時: 翌日開催



8/16
(土)

活き生きサマーフェスタinふつ

岡ふつ祭り実行委員会
☎090-9722-9413

午後5時～9時

会場布津こんぴら公園

※荒天時: 布津世紀の泉

※花火打ち上げは、9月27日(土)実施予定です。

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。

岡地域づくり課(西有家庁舎) ☎73-6631

8/9
(土)

10/26
(日)

南島原市×西南学院大学連携10周年特別展 「終戦80年 戦争を辿る」

本市と西南学院大学は、研究・教育に関する協定を結び、今年で10周年を迎えます。また、本年は第二次世界大戦終結から80年の節目です。

本特別展では「辿る」をテーマに、「文字」と「教育」へ視点をあて、戦争について考えます。

Ⅰ期: 8月9日(土)～9月16日(火) / Ⅱ期: 9月18日(木)～10月26日(日)

●観覧時間…午前9時～午後5時

会場有馬キリシタン遺産記念館

Ⅰ期: 文字で辿る

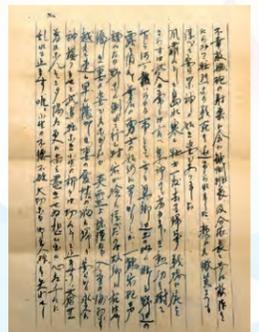
出征兵士の手紙から兵士として生き、亡くなった人の想いを辿ります。

Ⅱ期: 教育で辿る

戦時中、教育や文化に対して統制が行われた痕跡を辿ります。

料金一般…300円/高校生…200円/小・中学生…150円

岡有馬キリシタン遺産記念館 ☎85-3217



戦死を伝える手紙



市HP



有馬キリシタン遺産記念館
Instagram

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。



左から、長崎地方法務局 宮崎支局長、田口さん、森永さん、木村さん、松本市長



1 サイクルイベントを開催

7月6日、道の駅ひまわりでサイクルイベントを開催し、同所～こんぴら公園(布津町)のコースを諏訪神社(深江町)や旧深江駅などを巡りながら、サイクリングガイドと一緒に走りました。

参加者らは「ガイドの人の説明もあって、楽しく走ることができた」「周りの景色もきれいで、また走りたい」と話していました。

2 人権擁護委員に感謝状の授与と委嘱状を伝達

6月30日で退任となる森永 茂夫さん(口之津町)に感謝状が授与されました

また、7月1日から新任となる田口 克哉さん(口之津町)、再任となる木村 優仁さん(有家町)に対し、法務大臣の委嘱状が伝達されました。



4 伝統漁法「すくい漁」を体験

布津小学校PTA・飯野小学校育友会主催の「海岸清掃&すくい体験」が開催されました。はじめに参加者全員で大崎海岸のゴミ拾いを行った後、児童が楽しみにしていた、有明海の干満差を生かした伝統漁法「すくい漁」を体験しました。

体験した児童は「魚が逃げないように捕まえるのが難しかったけど、普段できない体験ができて、楽しかった」と笑顔で話しました。

3 地域の海を守る ～アマモすくすくプロジェクト～

アマモ場の再生・回復のために活動している深江ブループロジェクト活動組織は深江小・大野木場小・小林小5年生に、海や藻場の再生について理解を深めるアマモ学習会を開催しました。また6月26日にはアマモの種子採取を行いました。

児童らは「アマモの種を見つけるのが難しかった。地元の海をきれいにするためにも、これからの活動を頑張っていきたい」と話しました。



市内にある高校の魅力をお伝えします。



口加高校「学校説明会」開催！！

中学生や保護者を対象に「第2回学校説明会」を開催します。当日、多数の中学生・保護者の皆さんをお待ちしています。「口加に来れば 何でもできる 123周年ダーツ!!」

フォローお願いします!  口加高Instagram



口加高校Instagram

第2回 学校説明会

①8月26日(火)、②8月27日(水)、③8月28日(木) 午後7時～(受付:午後6時30分～)

①小浜体育館、②口加高校、③ありえコレジヨホール

8月22日(金)

申込フォーム(QRコード)から申し込んでください。

口加高校 ☎86-2180



申込フォーム

あなたの写真が広報紙を彩る!



● 下方たすけあい隊(自主防災組織) さん(南島原市) タイトル「市民清掃」 女性グループで、海岸清掃を行いました。空き缶、ペットボトル、コンテナ等のプラスチックゴミを拾いました。



● あつきさん(南島原市) タイトル「僕の好きな船」 天草に行く船を見るのが小さい時から好きで、高校生になって久しぶりに船を見に行きました

皆さんからの写真を 大募集しています!

- 応募題材
 - ・南島原市の好きな景色
 - ・自治会や自主グループ活動紹介
 - ・子どもの活動写真 など

☑ 掲載希望月前月の15日まで ※9月号の場合、8月15日(金)まで



市HP



● KONCHANさん(南島原市) タイトル「青空を優雅に泳ぐ鯉のぼり」 青い海と青空の中で、鯉のぼりが優雅に泳いでいました。



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。



11 新しい副市長が就任

7月4日の市議会定例会で副市長が選任され、7月5日付で就任しました。

- 氏名…宮崎 太(南有馬町)
任期
令和7年7月5日～令和11年7月4日
略歴
南島原市福祉保健部長、南島原市市民生活部長兼衛生局長、南島原市総務部長、南島原市監査委員

いつまでもお元気で
～100歳おめでとうございます～



松尾 守さん(有家町)
大正14年7月1日生まれ

北村 スミエさん(有家町)
大正14年7月10日生まれ



村山 ツルヨさん(布津町)
大正14年7月11日生まれ



左から、松本市長、本多さん、伯川さん、北川さん、馬場さん、松本教育長

9 インターハイ出場を報告

インターハイ予選で優秀な成績を収め、インターハイに出場する口加高校陸上部の選手らが市役所を訪問しました。

選手らは「自己ベストを目指して、精一杯頑張りたい」など大会へ向けた目標を話しました。

【出場種目・選手】(敬称略)

- 男子砲丸投げ【北九州大会5位】…… 本多 恵丞(3年)
女子円盤投げ【北九州大会6位】…… 坪内千賀子(3年)
女子5000m競歩【北九州大会3位】…… 伯川 莉音(3年)
女子400mハードル【北九州大会5位】… 北川 祐(3年)
女子400m【北九州大会6位】…… 北川 祐(3年)
女子砲丸投げ【北九州大会3位】…… 馬場 理沙(1年)



10 南島原ガールズSCが九州大会に出場

県予選で優秀な成績を収めた南島原ガールズSCが九州大会への出場を報告するため、市役所を訪れました。

川村友乃さん(主将・有家小6年)は「みんなと協力しながら試合に臨み、楽しみながら戦いたい」と意気込みを話しました。



6 道の駅ひまわりでそうめん流し

7月6日に道の駅ひまわりで「そうめん流し」を行いました。

当日は快晴の中、涼を求めて親子連れや観光客など多くの人が訪れ、全長約10mのそうめん流しを楽しみました。

参加者らは「そうめん流しでそうめんをすくうのが楽しかった」「これからの暑い季節はそうめんを食べて乗り切りたい」と話しました。



8 有機米の農場で田植え体験

南島原オーガニック協議会では、有機米の試験栽培を行っています。

その農場で、市内の児童らが田植え体験を行いました。あわせて、早稲田大学の学生により、「環境にやさしい農業」をテーマに講話が行われました。

児童らは「足がぬかるんで大変だったけど、楽しかった」「植えた苗が元気に育ってほしい」と話しました。



5 7月7日は「そうめんの日」

～そうめん給食～
全国有数のそうめんの産地である本市では、未来を担う子どもたちに、島原手延そうめんのおいしさを改めて知ってもらい、夏の暑さに負けず元気に過ごしてほしいという思いを込めて、市内全小中学校で「そうめん給食」を実施しました。

島原手延そうめんを食べた児童は「つるつるしていてとてもおいしかった！もっと食べたい」と笑顔で話しました。



7 オーガニック野菜が学校給食に！

市内全小中学校で南島原産のオーガニック野菜である「玉ねぎ」や減農薬栽培で収穫した「にんじん」、今回初となる「かぼちゃ」を使ったカレーが提供されました。

南有馬小の児童らは「野菜が甘くておいしい」「野菜を作っている人たちに感謝しながら食べたい」と話しました。

令和7年度 第2回 市職員採用試験（管理栄養士）

〒859-2211 西有家町里坊96番地2 Eメール: jinji@city.minamishimabara.lg.jp



市HP

【募集要領】

- 受付期間… 8月22日(金)
- 試験日… 9月21日(日)

【試験職種・採用予定数および受験資格】

- 管理栄養士(大卒程度)…若干名
平成7年4月2日以降に生まれた人で、管理栄養士の資格を有する人または、令和7年度実施の試験で取得見込みの人



☑試験案内は、人事課および支所で交付します。
申込書を郵便請求する場合は、「職員採用試験案内請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号)を必ず同封して人事課へ請求してください。

次の職種についても、現在申込を受け付けています。
詳細は市ホームページまたは、広報みなみしまばら7月号をご覧ください。

- 大卒程度…行政、土木、学芸員
- 高卒程度…一般事務、土木
- 社会人経験者…一般行政
- 障がい者枠…一般事務

U・Iターン希望者大歓迎!!

創り出す!南島原の未来!
あなたにしかできないコトがある。

精霊船・お盆のお供え物は適正処理を

☎環境課(衛生センター庁舎) ☎73-6644

精霊流しは、お盆の風習の一つとして県内各地で親しまれていますが、精霊船の後始末については、海や海岸を汚さないように、適切な処理をお願いいたします。

発砲スチロールの箱や折箱などを精霊船に見立て、仏壇のお供え物などを海に流したまま放置すると海を汚してしまいます。

お供え物を海に浮かべた後は、そのまま流さず、自宅へ持ち帰り適正な処理をお願いします。

- 分別方法
 - ・ 金属類と燃える部分に分けてください。
 - ・ 花火などの発火性、引火性のあるものを取り除いてください。
 - ・ 下記施設に直接搬入するか、定期的収集日に指定の袋で排出してください。

※搬入できるサイズについては「家庭ごみの正しい分け方・出し方」の裏面を確認ください。

区分	燃えるごみ		燃えないごみ
地区	深江・布津地区	有家～加津佐地区	全地域
搬出先	東部リレーセンター	南有馬クリーンセンター	島原リサイクルプラント
電話番号	0957-62-0500	73-6645	0957-64-4885
受付時間	月～金曜日	8:30～16:00	8:30～16:30
	土曜日	8:30～12:00	休み
	日曜日	日・祝日は休み	
		8:30～12:00/13:00～16:00	8:30～11:00
		日・祝日と8月14・15日は休み	



文化をみんなに ながさきピース文化祭2025

第40回国民文化祭 令和7年9月14日(日)→11月30日(日)
第25回全国障害者芸術・文化祭

●主催…文化庁、厚生労働省、長崎県、県内市町ほか

ながさきピース文化祭2025とは

第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術・文化祭の統一名称(愛称)です。
全国規模の文化の祭典で毎年各県持ち回りでされており、期間中、県内各地で全国大会や地域
の特色を生かしたイベントが開催されます。



市HP

地域文化発信事業

地域文化の特色を十分に発揮し、魅力を発信する事業。



おしゃべり蔵シック

～音楽と南島原の風土を肴に地酒をおもてなし、初秋の贅沢な1日～

☑9月14日(日) ☑はねぎ搾りの酒蔵吉田屋

☑日本でも数少ない伝統製法「はねぎ搾り」の酒蔵で、ヴァイオリン&ヴィオラの二刀流による、魅力的なクラシック曲をお届けします。音楽とともに地酒や軽食が楽しめるイベントです。

刻まれた記録 刷られた記憶 - それは一枚の銅版画から始まった -

☑9月14日(日)～11月30日(日) ☑アートビレッジ・シラキノ

☑本市は日本初の銅版画「セビリアの聖母」が制作された土地。アートビレッジ・シラキノを拠点に国内外の作家が滞在制作し、多様な視点から本市の版画の歴史と記憶を迎える展覧会やギャラリートークなどを開催します。



ユニバーサルオルレ ～自然と歴史を感じる!みなしま散歩～

☑9月15日(月・祝) ☑九州オルレ南島原コース

☑口之津港の情緒漂う港町を歩くオルレコースを舞台に、コース上の絶景ポイントでガイドを聞きながら自然と歴史を感じることができるウォーキングイベント。誰でも参加しやすいをテーマに、ハーフコース(6.4km)で実施します。※詳細はP7をご覧ください。

南島原の世界文化遺産 ～「原城跡」シンポジウム&スタンプラリー～

☑10月25日(土)～26日(日) ☑南有馬体育館

☑世界文化遺産「原城跡」をテーマに、シンポジウムと史跡を巡りながら楽しく知識を深めるスタンプラリーイベントを開催します。



障害者芸術・文化祭事業

障がいのある人の文化芸術活動の発表の場を創出することにより、障がいに対する理解を深め、自立と社会参加の促進につなげる事業。

長崎県障害者芸術祭 南島原公演 ～みんながピースなステージ～

☑9月21日(日)
☑ありえコレジヨホール

☑舞台芸術に取り組む障がいのある人が、器楽演奏や合唱、ダンスなど、日頃の成果を発表します。(主催:長崎県実行委員会)

南島原市健康福祉まつり事業

☑10月19日(日)
☑ありえコレジヨホール、
有家保健センター

☑生活習慣の改善、食育の推進、福祉の向上などに関する普及啓発イベントのほか、作品展も開催します。





南島原そうめん鉢 夏のキャンペーン絶賛開催中!!

8月31日(日)まで



市HP

商工観光課(西有家庁舎) ☎73-6633

8月31日(日)まで「南島原そうめん鉢夏のキャンペーン」を開催中です。期間中、市内飲食店41店舗で、そうめん料理を注文してSNSに写真投稿すると抽選で「5,000MINAポイント」または「5,000円相当の市特産品」が100人に当たります。また、スタンプを5個集めると「500MINAポイント」または「そうめん鉢(波佐見焼)」が必ず貰えるスタンプラリーも開催しています。さらに、スタンプ1つからでも市特産品が当たるキャンペーンも併せて開催中! お得なキャンペーンも今月で終了となります。この機会にぜひ、各店自慢のオリジナルそうめん料理を食べて素敵な賞品をゲットしましょう!

南島原そうめん鉢 🔍検索



令和7年8月(1か月間)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(5,000円…15本/3,000円…60本/500円…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(20,000円…3本/10,000円…10本/1,000円…37本)



市HP

※抽選結果の発表は該当者への通知とポイント付与をもってお知らせします。

出店者募集 食の一大イベント「南島原FoodExpo2025」

フードエキスポ

商工観光課(西有家庁舎) ☎73-6633

皆さんの自慢の一品を出店してみませんか?たくさんのお出店をお待ちしています。

📅11月9日(日) 午前10時~午後4時 📍堂崎港埋立地(JAグリーン南島原店)

※昨年度来場者数…約12,000人

📄物産展(南蛮コロッケ・揚げたて蒲鉾など)、郷土芸能などのステージイベントなど

📄50者程度 📄市内の企業・団体

📅8月29日(金)

📄出店申込書の提出が必要です。

※詳細は市HPをご覧ください。



市HP



「おかえりなさいのまち 南島原」空家相談会

商都市計画課(有家庁舎) ☎73-6677 または 地域づくり課(西有家庁舎) ☎73-6631

お盆期間中に空き家に関する相談会を開催します。どなたでも自由に相談できますので、お気軽にご相談ください。

📅8月13日(水)~15日(金) 午前9時~午後5時

📍市役所有家庁舎

●相談方法…個別方式(1グループ30分程度)

📞電話で予約してください

※空き状況により、当日予約もできます。

- 解体・管理・相続など…都市計画課
- 空き家バンクなど…地域づくり課



市HP



大自然の中で育まれた農林水産品、これらを活用した加工品が数多くあります。このような中から市が推奨品と認定されたものが「おいしい南島原ブランド」認定商品です。

ぜひ、南島原の「おいしい」をお楽しみください。

アンケート

- 問1…広報紙の感想や掲載してほしい内容など
- 問2…おいしい南島原全体や認定商品の感想など
- 問3…「おいしい南島原」を周知するのに何が重要だと思いますか?

私がつくりました おいしい南島原



【認定商品】

- ・島原手延べ 素麺
- ・島原伝統手延べ 素麺
- ・島原伝統手延べ 梅素麺
- ・島原手延べ五穀 素麺
- ・島原手延べ トマトバジルそうめん
- ・島原手延べ まぜ麺



有限会社ふるせ

有家町蒲河341 ☎82-2394

厳選された小麦粉を使い伝統的な製法で丹念に熟成を重ねしっかりとした「コシ」の強いそうめんを作っております。また、体に良いと言われている雑穀を練り込んだ『五穀麺』や、今まで製造元でしか食べられなかった『生』のそうめんなど、既成概念にとらわれない様々な麺づくりをしています。

アンケートに答えて、すてきなプレゼントを手に入れよう♪



【認定商品】

- ・わかめ麺 ひよつる
- ・塩蔵わかめ



社会福祉法人コスモス会「海の幸」

南有馬町乙857番地 ☎85-2276

コスモス会「海の幸」は、長崎県有明海のわかめを使い、「湯通し塩蔵わかめ」「めかぶとろろ」のほか、わかめの葉を加工した「わかめ麺ひよつる」を製造し販売しております。「ひよつ」と思いついた時に「つる」と食べれる喉ごしが自慢の特産品です。

南有馬町で誕生したオリジナル商品「ひよつる」を多くの方に食べて頂きたいという想いで、心をこめて取り組んでいます。

PRESENTS!!

【応募方法】

はがきまたは市LINEで応募ください。郵便番号/住所/氏名/年齢/電話番号/アンケートの回答

※なお、当選は発送をもって代えさせていただきます。また、個人情報は、発送のみに使用します。

【応募先】

〒859-2211
西有家町里坊96番地2
南島原市総務秘書課
📅8月20日(消印有効)



LINE応募

戦争・被爆に関する体験記を募集します

☎総務秘書課(西有家庁舎) ☎73-6621 FAX:82-3086
〒859-2211 西有家町里坊96番地2 Eメール:hisiyokouhou@city.minamishimabara.lg.jp

今年で戦後80年が経過します。戦争、被爆の経験を風化させず、その貴重な体験を次世代に引き継ぎ、平和の大切さを広く伝えるため、戦争・被爆体験記を募集します。

- ☑️市民または、戦争時に市内在住・在勤・在学だった人
- ☑️原爆による被爆体験、戦争体験など
- ☑️総務秘書課または各支所に備えている応募用紙に必要事項を記載の上、体験記を添付して郵送または、FAX、Eメールで提出してください。(持参可)



市HP

戸籍に記載予定のフリガナを通知します

☎市民課(西有家庁舎) ☎73-6647
振り仮名専用コールセンター ☎0570-05-0310



法務省HP

本市が本籍地の人には、8月上旬に通知を郵送します。必ずご確認ください。

- 通知されたフリガナが正しい場合
届出を行う必要はありません。令和8年5月26日以降に、通知されたフリガナが戸籍に記載されます。
- 通知されたフリガナが誤っている場合
令和8年5月25日までに必ず届出を行ってください。
※手数料は無料です
- 届出の方法
 - ・マイナポータル
 - ・市民課、各支所窓口
 - ・本籍地市区町村への郵送

氏名のフリガナの通知が送られてきます！
フリガナが誤っていたら
令和8年5月25日までに届出をお願いします



戸籍制度マスコットキャラクター コセキツネ

- 届出人
 - ・氏のフリガナ…戸籍の筆頭者
 - ・名のフリガナ…戸籍に記載されている本人

あなたの想う人権を言葉で伝えよう「人権啓発標語」募集

☎市民課(西有家庁舎) ☎73-6647
〒859-2211 西有家町里坊96番地2 Eメール:shimin-han@city.minamishimabara.lg.jp

人権ってなんだろう？答えは人それぞれでしょう。どこにでも誰にでもある身近な問題として、考える機会としてみてください。

どんなことでもかまいません。あなたの想いを言葉にしてみませんか？

- ※入賞者には、賞状および賞品を贈呈します。
- ※入賞者は、氏名、住所(町名まで)、入賞作品を市ホームページで発表します(匿名希望可)

📅9月12日(金)

☑️南島原市民

☑️標語と必要事項(氏名(ふりがな)、住所、生年月日、電話番号)を記載の上、市LINEまたは郵送、FAX、Eメールで申し込んでください。

※未発表のものを1人1点までとします。

※書式は自由です。小中学生は学校を通じて応募してください。



LINE申込

こどもの人権・女性の悩みごと相談所の開設

☎島原人権擁護委員協議会(島原地方法務局島原支局) ☎0957-62-2513

- 相談所開設
 - 📅8月17日(日) 午前10時~午後3時
 - 📍西有家総合学習センターカムス
 - 📄無料 ☑️不要 ※秘密は厳守されます。



昨年の口之津港ターミナル

人権について考えてみようかい！

パープル運動をご存じでしょうか

パープルリボン運動とは、1994年にアメリカから始まった「女性に対する暴力根絶の運動」です。パープルリボンには「あなたはひとりではないよ」というメッセージがこめられています。

本市では11月12日(水)~25日(火)に実施され、『みなとオアシスくちのつ運営協議会』が中心となって口之津港周辺がパープル色にライトアップされます。



パープルリボンは女性に対する暴力根絶のシンボルマークです

話してもいいのかな 聞かせてほしいな

DVや性暴力の悩み、受け止めてくれる人がきつっている。

- 配偶者・交際相手からの暴力 (内閣府) #8008
- 性犯罪・性暴力 はやくワンストップ ハートさん (内閣府) #8891 (警察庁) #8103

みんなの人権110番 ☎0570-003-110



人権イメージキャラクター「人KENまる君」 人権イメージキャラクター「人KENあゆみちゃん」

道路愛護団体(道路清掃ボランティア)募集

☎管理課(有家庁舎) ☎73-6676

活動に必要と認める経費について、年間3万円を限度に補助します(事前の登録申請が必要です)。

- 団体の設立要件
 - 市民または市内勤務の人で構成するボランティア団体
- 補償保険
 - 市総合災害補償規定の対象
- 活動内容・回数など
 - ・市道(自転車歩行者専用道路を含む)の路肩や法面、歩道および植樹帯の清掃除草
 - ・花の植栽活動など
- 活動回数
 - 登録日から翌年3月までの間に3回以上



市HP

生活や仕事にお困りの人はご相談ください

📍南島原市自立相談センター(南有馬庁舎:保護課内) ☎73-6656
Eメール:jiritsusoudan@city.minamishimabara.lg.jp

収入が少なく生活に困っている、仕事をはじめたいが働けるか不安などの生活の悩みごと解決に向けて、計画・目標を一緒に考え、自立につながるように支援します。

ご家族など、まわりの人からの相談も受け付けますので、まずは電話でご相談ください。

- 相談受付時間…午前8時30分～午後5時15分(平日) ※秘密は厳守します。

📄無料

●支援の一例

- ・就職先が見つからない。⇒ハローワークと連携して就労支援を行い、採用に結びついた。
- ・年金がなく生活に困っている。⇒年金相談に同行し、年金の請求漏れが見つかり受給できた。



市HP

令和8年3月完成予定

「県央県南クリーンセンター」が新たに生まれ変わります！

📍環境課(衛生センター庁舎) ☎73-6644

県央県南クリーンセンターは、諫早市、島原市、雲仙市、南島原市で発生する「燃えるごみ」を安定的に処理する主要施設として、皆さんの生活環境の向上に貢献する施設です。

●施設の長寿命化にご協力ください！

ごみの分別が不十分だと、焼却炉に負担がかかり設備の故障や寿命の短縮につながります。また、乾電池やリチウムイオン電池が混入すると収集車や処理施設の火災の原因になり、大変危険です。

ごみを出す際は、今一度確認をお願いします。



県央県南クリーンセンター

調整給付金(不足額給付分)の支給について

📍税務課(西有家庁舎) ☎73-6642

令和6年度に実施した調整給付の支給額に不足が生じた人などを対象に調整給付金(不足額給付分)を支給します。

●支給手続き

対象と見込まれる人は「調整給付金(不足額給付分)支給確認書」または「調整給付金(不足額給付分)申請書」を8月中に郵送しますので、必要事項を記載の上、本人確認書類などを添付して同封の返信用封筒で返信してください。

※令和6年1月2日以降に本市に転入した人は支給対象かどうか確認できないため、申請書類を郵送できません。支給要件をご確認のうえ申請書を提出してください。

支給要件については市ホームページをご確認いただくか税務課へお問い合わせください。

申請書は市ホームページまたは各支所に備えています。

●受付期限…10月31日(金) 必着

※期限を過ぎた場合、受給できませんのでお早めにご提出ください。



市HP

太陽光発電施設についてお知らせ

📍環境課(衛生センター庁舎) ☎73-6644

市内で0.5ヘクタール(同一区域に既設の太陽光発電設備があるときはその合計)を超える太陽光発電設備を設置の場合、市の許可が必要です。設置を考えている人はお問い合わせください。

【不適切な太陽光発電設備に関する相談窓口】

📍九州再エネコールセンター ☎0120-210-711

経済産業省(九州経済産業局)において、法令違反などの疑いがある発電設備に係る相談窓口が開設されました。草木の繁茂や土砂流出など、太陽光発電設備の管理不全などでお困りの人はご相談ください。



広告

もっと自分流 Refresh 働き方 休み方

年休として 楽しい夏休みを！

年次有給休暇を上手に活用し 働き方・休み方を見直しましょう

●「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
●年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

宝くじ 公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One クイックワン

宝くじの成績表は 宝くじの抽籤の 公開直後に 提供されています。

宝くじ 公式サイトで 発売中！ 今すぐ会員登録！

宝くじ公式サイト | https://www.tokai.or.jp/lottery/

広告

相続・贈与等で、所在場所が分からない 土地を調査いたします

土地調査を行うことによって

- 隣の土地との状況が写真で分かる。
- 有効活用等の判断が立てやすい。
- 譲り受ける人も場所が分かって助かる。
- 地図で、所在場所までのルート(道順)が分かる。

不動産コンサルタント **肥前不動産**

諫早市城見町24-34 TEL 0957-23-8555

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。

日が沈む、思い出が浮かぶ

Grazie per i bei ricordi.

(素敵な思い出をありがとう)

南島原市国際交流員 *パローラ*
エマの Parola
※Parolaは「言葉または保証」という意味
(最終回)

いよいよお盆の時期になりましたが、皆さんはどのように過ごしているのでしょうか。

実は、お盆にお祝いをしないイタリアから来た私には、故人を迎え、送るという儀式はいつも不思議だと思いました。しかし、今年はもう少し共感できる気がします。なぜかという、馬に乗っているように速くたった4年間の後に、私もコラムを読んでくださる皆さんとお別れしないといけないからです。

この4年間に会った人、できた事、成長したところ、思い出になった事をこの2ページに詰めようとしても無理だと思いますが、歓迎してくださった皆さんにきちんとお礼を言うように、牛に乗っているようにゆっくりと私の南島原暮らしについて書かせていただきたいと思っています。



イベントで楽しく過ごさせてもらって感謝 /

2021年の10月に南島原市役所に着任しました。もう随分時間が経ちましたが、あの頃はまだコロナ禍であって、私も南島原に来る前に2週間成田市のホテルに引きこもらないといけませんでした。ですから、南島原市に着いた時に、やっと「本物の空気」が肺に入り込んだ気がしました。到着した日に新しいアパートに引っ越すのに流した汗は久々の汗で、その夜に同僚と一緒に食べたちゃんぽんは味覚の目覚まし時計のような物でした。

初挑戦をたくさんしたいと思いながら南島原に来ましたので、最初は車を借りないようにしました。通勤、買い物、お出かけなどはとにかく徒歩か自転車で頑張りました。言うまでもなく、3カ月後に車を借りることにしましたが、その後も通勤は必ず徒歩でした。毎朝、たった12分の散歩で、町の人に挨拶したり、四季で移り変わる景色を堪能したり、頭の中ではないといけません。

物の順番の整理をしたりしました。そして、冬と夏の外の畑や庭で頑張っている人たちの姿を見て、「私も楽しんでやダメだ」とよく感じました。口津に引っ越してから、通勤は車になりましたが、今でもドライブ中にその人の顔を覚えて、同じように仕事前に気合を入れます。

職名は「国際交流員」と言いますが、一方的に南島原を国際化させるというより、「ヘビー交流者」として自分と他の外国の人の事を南島原の生活に混ぜ織るようにしました。日本語カフェ、イタリア語講座、多国籍キャンプなどのイベントを合わせて100回弱(本当は数えるのをやめましたけど)開催し、南島原の市民と一緒に大事な思い出がたくさんできました。積極的に何にでも取り組む子ども、子どものように好奇心で溢れている年配の人、毎日一歩ずつ南島原市の将来を築く大人たち、皆さんは老若男女を問わず、素敵すぎる人で、大変お世話になりました。いくつかのイベント、年中行事や事業に力を合わせてもらえて、本当に光栄でした。その中に、皆さんにもイタリアと外国の事をもう少しだけでも近く感じていたなら、私の仕事に価値があったと思います。

イタリアと繋がらせてもらって感謝 /



ある夜、数年後に帰国する国際交流員の存在は、出会いと経験で濃厚でありながら、儂いところもあると野田浜で夕焼けを見ている間にふと思いました。ただ日本で仕事してみたいという意図で来た私は、気づかない内にこの市と市民との深い絆が出来て、いつかその絆が断たれる事の切なさに一瞬で悟りました。南島原ではなかったら、私の居場所はどこ？イタリアに戻らなくていい？南島原にいていい？将来、どんな人になりたい？とあの夜から、数カ月の中で悩み込みました。しかし、最終的に南島原の人の温かい笑顔と穏やかな潮風はその悩みを吹き飛ばしました。結局、自分の南向きの心を聞いて、ここで結婚して、移住して、完全に南島原の市民になりました。

このコラムが出版される時に、私はもう「国際交流員のエマ」ではなく、「南島原市民のエマ」になります。職名だけが変わりますので、これからは海辺で夕焼けに夢中になっているクルクル頭を見かけたら、「エマ！」と声をかけてきてください。

長崎県民の振りを学ばせてもらって感謝 /



400年以上前にイタリアから口之津に到着したヴァリニャーノがいたから、私が南島原に国際交流員として働く事ができました。初出勤日から、その責任の重さを背負い、誇りをもってイタリアと架け橋になるように頑張りました。4年間全力を尽くして、ヴァリニャー



国境の存在を忘れるぐらい子どもと遊べて感謝 /





南島原市図書館だより vol.227

南島原市図書館 きてみんね!



イラスト・題字：長谷川義史

図書館紹介

せいなんおでかけワークショップ2025開催!! (年齢制限なし)

西南学院大学博物館職員を講師に迎えワークショップを行います。(未就学児は保護者同伴)

深江図書館

もんきりでうちわを作ろう

江戸時代に遊ばれていた紋きりを学び、うちわを作ります。

8月23日(土) 午後2時～4時

深江公民館

定40人(要申込)

持参品…色鉛筆、クーピー、ペン、はさみ、液体のり



口之津・原城図書館

テラコッタねんどではにわを作ろう

縄文土器について学んだあと、はにわを作ります。

8月24日(日)

①午前10時～正午 ②午後2時～4時

①口之津図書館 ②原城図書館

定各回20人(要申込)

持参品…手を拭くタオル



「ちょっぴりこわい?!夏のワクワクおはなし会」

三根真希子先生による朗読劇で楽しむおはなし会です。

8月23日(土) 午後1時30分～2時30分 加津佐総合福祉センター 希望の里

対象 幼児・児童・保護者 定50人(要申込)

図書館行事のお知らせ

原城図書館

●図書館の本で学ぼう! 苔テラリウム

講師…荒木 大輔氏

8月10日(日) 午後1時30分～3時

定10人(要申込)

料1,500円(材料費)

対象 幼児～一般(小学生以下は保護者同伴)

持参品…手を拭くタオル

●夏休みイベント「貸出体験しよう!」

15点以上借りると貸出体験ができます。

7月19日(土)～8月31日(日)

対象 幼児～一般

布津図書室

●あなたもわたしも図書館室員

8月6日(水)・7日(木) 午後1時～3時

対象 小学4～6年生 定各回3人(要申込)

持参品…エプロン、水筒、フィルムコートをかけてみたい本1冊

加津佐図書館

●上映会「ふしぎ駄菓子屋銭天堂13巻 離れん花火」

8月27日(水) 午後1時30分～3時

加津佐総合福祉センター希望の里

対象 幼児・児童・保護者

定70人(要申込)

口之津図書館

●かがくあそび

「ぷるぷるスライムをつくらう!」

8月10日(日)

午前10時30分～11時30分

対象 児童(未就学児は保護者同伴)

定10人(要申込)

持参品…手を拭くタオル

●映画会「映画すみっこぐらし

ツギハギ工場のふしぎなコ」

8月20日(水)

①午前10時30分～11時40分

②午後1時30分～2時40分

定各回80人(団体要予約)

西有家図書館

●上映会「こんにちははアン」

8月7日(木) 午後1時30分～3時

定80人(要申込)

有家図書館

●こわ～いおはなし会

8月22日(金)

午後1時30分～2時30分

定48人(要申込)

●夏休み工作教室

「野菜スタンプでオリジナルバッグをつくらう」

8月17日(日) 午後1時～3時

対象 小学生 定8人(要申込)

料220円(材料費)

深江図書館

●こわいかもしれないおはなし会

8月7日(木) 午前10時30分～11時

深江公民館

定30人(要申込) 対象 小学生

【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
・北有家図書室…6754 ・原城図書館…6767 ・口之津図書館…6777 ・加津佐図書館…6787

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一部通行開始のお知らせ

下記区間において自転車歩行者専用道路の一部通行を開始しましたのでお知らせします!

一部通行開始区間

●追加区間:有家町島田～有家町前田…365m (県道雲仙有家線～布津町貝崎浜…5,418m)



蒲河川付近



通行における注意点

- 自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。(努力義務)
- 自転車と歩行者が通行可能です。(シニアカー通行可)
- 車両(原動機付きバイクを含む)は通行できません。
- スケートボードなどの遊具の使用は厳禁です。



市HP ※通行可能場所については市ホームページから確認できます。

教えて!国民年金 ～国民年金保険料の追納制度～

免除(全額免除・一部免除・法定免除)や学生納付特例、納付猶予を受けていた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の額が少なくなります。10年以内であれば保険料を後払い(追納)して、将来受け取る年金額を増やすことができます。

●メリット①

・老後の年金額が一生にわたり増額されます!

1年間分追納すると、全額免除の期間は年間で約1万円、学生納付特例や納付猶予の期間は、年間で約2万円増額されます。

●メリット②

・社会保険料控除の対象となります!

追納した保険料は「社会保険料控除」の対象となり、税金の負担が軽減されます。

※一部免除を受けていた期間は、納付すべき一部保険料が納付されていなければ追納することはできません。

※免除などを受けていた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

☎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

南島原の考古学 粗製土器と精製土器

～権現脇遺跡(深江町)～

縄文時代後期(約4,000年前)になると、文様がほとんどなく厚手で粗い作りの「粗製土器」と、器面が磨かれ薄手で丁寧な作りの「精製土器」のふたつが作られるようになります。そして晩期(約3,000年前)には、この「粗製土器」と「精製土器」はそれぞれの特徴をさらに発展させ、両者の区分は明確化していきます。

粗製土器は、背の高い土器である深鉢に多く見られ、器面をならすために貝殻などで掻き取る作業が行われます。しかしそれをなで消すような作業はされず、粗い掻き取り跡は器面に残ったままで、あたかもシマシマの文様として楽しんでいるかのようです。

一方、背の低い土器である浅鉢に多く見られる精製土器は、器壁が極限まで薄くなり、光沢をもつくらいまでに磨かれます。また焼き上げの段階で真っ黒になるように特別な焼成方法がとられ、一見金属製かプラスチック製かと思いがうほどです。その土器製作技術は縄文時代のなかでも最高到達点に達しているといってもよいでしょう。

標高200m前後の雲仙普賢岳東麓に位置する権現脇遺跡は、比較的長く継続して人々が住み続けた、九州の縄文・弥生移行期を代表する稀有で重要な遺跡です。そのため、ひと時期の断片的な情報ではなく、出土した大量の土器から時期・年代を追って縄文土器が粗製土器と精製土器に二分化した過程をはっきりととらえることができます。

粗製と精製、これを見分けることができれば、あなたも立派な土器博士!



粗製土器(右前)と精製土器(左奥)

8月～9月の小企画

8月1日(金)～9月29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。

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

無料のセミナーに参加したら、高額な自己啓発セミナーを契約!?

～雰囲気流されず、冷静な判断を～

●相談事例

大学の先輩に、WEB上での起業家主催の無料セミナーに誘われた。

セミナーのあとの個別面談で、コミュニケーション能力向上のための自己啓発セミナーへの参加を勧められた。参加費が60万円と高く断ったが、カウンセラーから「このままだと就職できない。みんな学生ローンを組んで参加している。あなただけ取り残される」と言われ、怖くなって応じた。

指示を受けてサラ金から借金し、振り込んだが、とても後悔している。解約して返金してほしい。

<消費生活センターからのアドバイス>



消費生活センターには、無料だからと安易に参加したセミナーで高額な契約をし、被害にあってしまった、という相談が寄せられています。特に、社会経験の浅い若年者を狙って、就職などへの不安を煽り、借金させてまで契約させる悪質な勧誘も起きています。

事例のように、販売目的を隠してセミナーに参加させることや、断っている人に勧誘を続けることは、特定商取引法の禁止行為に該当する可能性があります。解約交渉しようとしても、相手事業者が拒否したり、連絡がとれなくなったりするなど、解決が困難な場合もあります。どんなに親しい人からの誘いでも、その先にお金の話が出てきたら要注意です。その場では応じず、本当に高額を支払う価値があるのか、冷静に考えて検討しましょう。

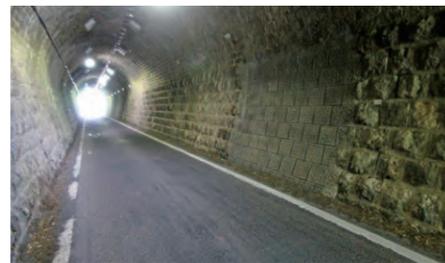
困ったことがあったら、一人で悩まず、家族や友人、消費生活センターにご相談ください。

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

『戦時遺構』 旧道を走るトンネルの秘密

千々石町から小浜町へ向かう橘湾沿いの道(県道201号)を進むと、トンネルが見えてきます。トンネルに入り、およそ15メートル進んだところで右側の内壁に目を向けると、ある“違和感”に気付くかもしれません。他と比べ壁の一部が滑らかで、まるで補修されたように見えるのです。なぜこの場所だけ様子が異なるのでしょうか? その謎を解く手がかりはトンネルの外にありました。



千々石トンネルの穴を埋めた部分

トンネルの外側に出てみると、約5メートルの「横穴」が確認できます。これは、第二次世界大戦中に掘られたものです。当時、この場所に砲台を設置するため、トンネル内から穴が掘られました。ここの岩盤は、約26万年前に噴出した猿葉山(さるばざん)の硬い溶岩でできており、掘削作業は困難を極めました。先人たちは、少しでも作業を進めやすくするために、岩盤の亀裂に沿って横穴を掘り進めた形跡が今も残っています。戦後、この横穴は使われなくなり、トンネル内部の開口部も塞がれて、現在見られるような滑らかな“補修壁”として残されたのです。

普段は気にも留めないトンネルの一角。しかしその壁一枚の奥には、戦時中の記憶と硬い溶岩の掘削に挑んだ先人の痕跡が静かに息づいています。今年で戦後80年、時の流れを感じさせられる場所です。



ジオくん 汽車道横穴から 夏の橘湾を望む

第72回 ジオ空教室(子ども向け)

夏休みのわくわく体験!

～サップとアクセサリー作りで海について学ぼう～

島原半島の歴史・文化・自然、そしてそれらを支えるジオの魅力を、その道のプロが毎回のしく紹介します。ふるってご参加ください!

8月24日(日) 午前10時～午後1時(受付:午前9時30分～)

※当日の天候や潮の状況により内容が変更になる場合があります。

加津佐前浜海水浴場B&G海洋センター(加津佐町)

ジオパークの見どころをサップ体験しながら専門員の解説付きで見学します。海のごみ拾いをした後、ワークショップを行います。 ※小学4年生未満の人は、保護者と2人乗りサップとなります。

持参品…ゴーグル、着替え、タオル、帽子
※事前に水着に着替えてからお越しください。

協力…加津佐B&G海洋センター艇庫
南島原市B&G海洋センター指導者会

定10人(先着順) ※18歳未満の人は、保護者同伴
料無料 8月18日(月)

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

募集

市営住宅入居者

- 募集団体
 - ・深江 あぜつ第1団地(1戸)
 - ・深江 あぜつ第2団地(2戸)
 - ・深江 つじが丘団地(2戸)
 - ・深江 馬場団地(4戸)
 - ・有家 蒲河団地(2戸)
 - ・有家 下鬼塚団地(3戸)
 - ・有家 鬼塚団地(3戸)
 - ・有家 上の原団地(5戸)
 - ・北有馬 西正寺第2団地(1戸)
 - ・北有馬 日野江第3団地(1戸)
 - ・南有馬 露田団地(1戸)
 - ・南有馬 新三崎団地(1戸)
 - ・南有馬 北岡団地(1戸)
 - ・白浜団地(3戸)
 - ・早崎団地(2戸)
 - ・仲町団地(1戸)
 - ・加津佐 愛宕団地(3戸)
- ※特定公共賃貸住宅
- 募集期間
 - 8月1日(金)～14日(木)
- 入居資格条件: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。

求人

会計年度任用職員募集【文化財発掘作業員】



- 抽選日:8月21日(木) 午後2時 有家庁舎
- 南島原市計課 ☎73-66677
- 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、埋戻しなど)。その他、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)
- 報酬など:時給1,230円、通勤手当あり、社会保険・雇用保険あり
- 任用期間:10月上旬～令和8年3月中旬
- 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7時30分～午後5時(うち5時間45分)

島原地域広域市町村圏組合事務局職員

- 試験:面接
- 日時:場所は後日連絡します
- 8月22日(金) 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。
- 文化財課(南有馬庁舎) ☎73-6705
- 〒859-2412
- 南有馬町乙1023番地
- 【①一般事務】
 - 募集区分:高卒程度(平成8年4月2日～平成20年4月1日生まれ)
 - 第1次試験
 - 10月5日(日)
 - 有明総合文化会館(島原市) 学力試験(教養、作文、適性)
 - 第2次試験
 - ※1次試験合格者のみ、文書
- 【②消防吏員】
 - 募集区分:高卒程度(平成11年4月2日～平成20年4月1日生まれ)
 - 第1次試験
 - 9月21日(日)
 - 島原地域広域市町村圏組合 消防本部
 - 学力試験(教養、適性)、体力試験
 - 第2次試験
 - ※1次試験合格者のみ、文書で通知します。
 - 受付期間:8月22日(金)まで(当日消印有効)
 - 消防本部総務課にある申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

案内

優良運転者(無事故無違反)を表彰します

南島原市交通安全協会では「秋の全国交通安全運動」の一環として、当協会会員を対象とした表彰を行います。

①②③のすべてを満たす人
①自動車(二輪を含む)の運転歴が15年以上の人
②自己の責任による交通事故歴が10年以上ない人
③交通違反歴が5年以上ない人

申表彰を希望する人は、自動車安全運転センター発行の「無事故・無違反証明書」を提出してください。

※「無事故・無違反証明書」の申請書は当協会に備えています。

●受付時間
午前9時～午後5時(土日祝日を除く)

8月20日(水)

南島原市交通安全協会 ☎86-5162

たき火火災防止月間

8月はたき火火災防止月間です。たき火による火災が多発するこの期間に、火災予防啓発活動を実施します。

- 火の取扱いに注意
 - 山火事につながるようなたき火はやめてください。
 - 焼却行為は原則禁止
 - 例外的に行う場合でも、取り扱いには十分注意し、火災を起さないようにしましょう!
- 島原広域圏管内の出火原因のワースト1位は20年連続「たき火」です!
- 昨年の火災発生件数は32件で、たき火による火災は15件です。
- たき火火災防止月間中は巡回指導を強化します。

南島原地域広域市町村圏組合 消防本部 予防課 ☎0957-62-5857

全国一斉「こどもの人権110番」強化週間

「こどもの人権110番」(全国共通・無料) ☎0120-007-110

こどもの人権に関する相談をお受けします。

高次脳機能障害に関する相談窓口

「高次脳機能障害」では、交通事故や脳卒中などで脳に損傷を受けた後遺症により、注意力の低下や記憶力の低下、怒りやすい、無気力になるなどの症状が見られます。このような状態が長く続き、生活や仕事などで困りの人は気軽にご相談ください。相談は無料です。

平日のみ
午前9時～午後5時45分

南島原保健所地域保健課 ☎0957-62-3289

長崎県高次脳機能障害支援センター ☎095-844-5515

LINE ID @line:kenoudan

チャット相談

8月27日(水)～9月2日(火)
午前8時30分～午後7時(土日は午前10時～午後5時)

LINEやチャットによる相談



チャット相談

「もつと南島原ツアー第1弾」ガイドと巡る

「世界遺産・原城跡」と「エコバックづくりツアー」

ジオパークとしての一面も持つ「世界遺産・原城跡」を、ガイドと一緒に散策してみませんか?

昼食は「南島原食堂」でそゆめんのランチ。午後は、染物工場で原城跡をモチーフにしたエコバックづくりを体験するバスツアーです。

8月23日(土)
午前9時30分～午後3時

集合解散場所:西有家庁舎 料2,000円

(昼食代、体験料含む)

市民または市内勤務の人

8月18日(月)

電話または必要事項(氏名、年齢、住所(市外の人は勤務先)、電話番号)を記載の上、Eメールで申し込んでください。

広告

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有り。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)

MINAコイン 使えます

小物製品販売中

家具の移動お任せください 日・祝日(ご相談に応じます)

施工頂きましたお客様に進呈中!

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 南島原市深江町丙1055番地

薄田たたみ店 Tel. 72-2329 Fax. 72-6857

ふとんのお手入れ しませんか

綿ふとん打直し・羽毛ふとん仕立直し

ふとん丸洗い・健康寝具・オーダーカーテン

睡眠環境・寝具指導士がいるお店

松島ふとん店 電話1本でお伺いします!

南島原市有家町山川1227 ☎82-2158

8月 施設メンテナンスの為 終日休館日のお知らせ

7日(木)・28日(木)

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承くださいませ。

各種ご宴会ご予約承り中

有限会社 **PSI**

長崎県南島原市南有馬町丁133番地

原城温泉 真砂 ☎0957-85-3155

パート募集中!! 1日4～5時間程度のお仕事です。 ※詳細はお気軽にお問い合わせください。

公民館講座 参加者募集

【共通事項】 市民または市内勤務の人 電話または窓口で申し込んでください。

初心者向け 第2回発酵教室 「しょうゆ麹作り」

麹って何?効能は? まずは楽しく作ってみましょう。



- 講師 林田 亜紀子氏
- 持参品…筆記用具、飲み物
- ☎9月6日(土) 午後1時30分～3時30分
- ☑加津佐総合福祉センター 希望の里
- 定20人(申込多数の場合は抽選)
- 料1,500円(材料費)
- ☑8月29日(金)
- ☑加津佐公民館 ☎73-6786

おしゃれなスイーツ・ムース作り教室

初心者でもおいしくできる、おしゃれなスイーツ・ムース作りを学びませんか。



- 講師 門池 修氏
- 持参品…エプロン、三角巾、マスク
- ☎9月14日(日) 午後1時30分～4時30分
- ☑布津公民館
- 定12人(申込多数の場合は抽選)
- 料1,500円(材料費) ☑8月25日(月)
- ☑布津公民館 ☎73-6726

初心者大歓迎!初めてのChatGPT体験

暮らしや仕事に役立つChatGPTの使い方やAIの基本的な仕組みなどを学びます。



- 講師…矢倉 祐樹氏
- ☎8月21日(木) 午後7時30分～9時30分
- ☑深江公民館
- 定20人(申込多数の場合は抽選)
- 料無料 ☑8月15日(金)
- ☑深江公民館 ☎73-6716
- ☑布津公民館 ☎73-6726

デジカメ講座

デジカメの撮影方法や、写真の編集・プリントについて楽しく学びます。



- 講師 田口 芳史氏
- 持参品…お持ちのデジカメ、取扱説明書、筆記用具
- ☎8月26日(火)、9月2日(火)、4日(水)、9日(火)、11日(水) 全5回 午後7時30分～9時30分
- ☑口之津公民館
- 定15人(申込多数の場合は抽選)
- 料無料 ※プリント代は有料
- ☑8月18日(月)
- ☑口之津公民館 ☎73-6776

ムリなく実践!バレエの動きで体のバランスケア

正しい姿勢は健康の源。バレエの動きで体の歪みを整えてみよう。



- 講師 社会教育指導員(ダンス指導員)
- 持参品…タオル、飲み物、汚れてよい靴下、室内シューズ
- ☎8月23日、30日、9月6日、13日 全4回(土曜日) 午前10時～11時30分
- ☑堂崎公民館
- 定10人(先着順) 料無料
- ☑8月15日(金)
- ☑ありえコレジヨホール ☎73-6707

お月見の夕べ

秋の月を愛でながら月や星について学びます。その後、公民館などで活動しているグループの鑑賞会を開催します。



- 講師 大河 憲二氏
- 出演者…市内公民館などで活動しているグループ
- ☎9月8日(月) 午後6時～8時35分
- ☑布津公民館
- 定150人 ※当日受付も可能です。
- 料200円(お土産代)
- ☑布津公民館 ☎73-6726

島原市医師会看護学校 夏まつり

今年の夏は、笑顔とにぎわいがあふれる「島原市医師会看護学校夏まつり」で決まりーぜひご来場ください

☎8月9日(土) 午前10時～午後3時 ※雨天決行

☑島原市医師会看護学校 ※敷地内の駐車場には限りがあります。

☑キッチンカー、お楽しみ企画など

料無料 申不要

☑島原市医師会看護学校 ☎0957-65-0730

みなみ風の会 ～自死遺族のつどい・分かち合いの会～

大切な人を自殺で亡くすと「なぜ自殺したのか」「どうして気づけなかったのか」という疑問や自責などのさまざまな思いを抱くだけでなく、自殺であるために周囲から責められ、偏見を感じることもあります。「みなみ風の会」は、同じような体験をした人が集い、互いの思いを自由に語り合えるような場所です。

☎9月6日(土) 午後2時～3時30分

☑ありえコレジヨホール

農作業中の熱中症に気を付けて!

全国で毎年約30人が農作業中の熱中症により亡くなっています。次のことを心がけて熱中症を予防しましょう。

- こまめな休憩と水分補給
- 20分おきに休憩を取り、こまめにコップ1～2杯の水分補給をしましょう。
- 単独での作業を避ける。
- 他の人と作業すること
- お互いの体調の把握や、もしもの時の応急処置ができます。
- 空調服やネッククーラーを活用する
- 身体を冷やしながら作業できるので、熱中症のリスクが低くなります。
- 農林水産省提供アプリ「MAFF」

熱中症警戒アラートが確認できます。作業時の目安にしましょう。

☑農林課(有家庁舎) ☎73-6661

講座 第259回 コレジヨ市民文化講座 「関西から長崎・天草へ ～クリシタン自覚の高揚とその広がりに～」

秀吉によるパテレン追放令により、大阪・河内のクリシタンたちは故地を離れ、天草や島原半島へ移住しました。その影響は島原・天草一揆にまで広がったとされています。また、有力なクリシタンが仏教の作善行為である逆修塔を建立した事例も確認されています。

今回の講話では、河内クリシタンが九州地方におよぼした影響と、初期クリシタン時代における信仰の実態についてお話しします。

●講師:大石一久氏 (石造物研究者)

☎8月30日(土)午後2時～4時

☑ありえコレジヨホール

定40人(年間受講申込者以外の人も参加可能)

料無料 ☑8月26日(火)

☑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。

☑ありえコレジヨホール ☎73-6736

広告

医療法人 坂上整形外科 SAKAUE CLINIC

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	/
14:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

TEL.0957-82-1822

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

事業所ゴミ 回収します!

令和8年1月からは 事業系一般廃棄物 重量換算なので1袋からでもOK!

廃棄物のことなら NISHIMATSU 先ずはお電話を!

株式会社 西松

●浄化槽許可書 南島原市許可 第4003号

●一般廃棄物処理業許可 南島原市許可 第1005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 お気軽にご相談ください。

住所:南島原市西有家町須川103番地1

☎0120-828-766

LINE公式アカウント はじめました! ご登録をお願いします!

20歳以上の女性へ 子宮・乳がん、骨粗しょう症検診を受けましょう

圏健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

開催日など詳細な情報は、5月中旬に郵送した「オレンジ色の封筒」をご確認ください。

女性検診

9月27日(土)

加津佐保健センター

●電話予約期間: 8月27日～9月24日(平日)

※事前発送指定日: 電話予約……9月12日(金)

WEB予約……9月15日(月・祝)



市HP



8～10月の集団女性検診がお得!!
理学療法士による骨折予防のための
運動指導を同時開催



予約方法

●けんしん予約センター

☎0120-611-711

(平日:午前8時30分～午後5時15分)

●WEB予約(24時間対応)

右記のQRコードから
予約できます。



Web予約申込

事前発送指定日… 指定日までの予約者には、受診票などを送付します。

※指定日以降の予約者は、会場で受診票をお渡しします。

提出は
お早めに

児童扶養手当の「現況届」、
特別児童扶養手当の「所得状況届」

圏子ども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

8月は、児童扶養手当の「現況届」、特別児童扶養手当の「所得状況届」の提出月です。これは、各手当を引き続き受給できるか確認するためのものです。届けがない場合は、支給停止となりますのでご注意ください。

なお、所得が限度額を超えるため、手当の支給停止が予想される場合も届けが必要です。

※現況届の提出に係る詳細は、該当者に個別に通知します。

【児童扶養手当】

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭(ひとり親家庭)の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的とした手当です。

【特別児童扶養手当】

精神または身体に障害がある児童(20歳未満)の福祉を増進することを目的とした手当です。

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。

圏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

食中毒を予防しましょう

圏島南保健所 衛生環境課 ☎0957-62-3288

夏季は、細菌(黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌など)による食中毒や寄生虫(アニサキス)による食中毒が全国的に多発しており、全国一斉に8月を食品衛生月間として定めています。

●食品衛生的な取り扱い

【予防の3原則】

つけない

食材・手・調理器具は
こまめにしっかり洗う!

特に調理前、飲食前の手
洗いを徹底しましょう。



増やさない

要冷蔵品は
すぐに冷蔵庫へ保管!

調理後はすぐに食べ、保存
する場合は素早く冷まして
冷蔵庫で保管しましょう。



殺菌する

食材(特に肉類)は
中心部まで十分に加熱!

加熱不十分な食肉による
食中毒が多発しています。



●アニサキスによる食中毒

原因となるアニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています。

【症状】

激しい上腹部痛、吐き気、嘔吐、下腹部痛など

【予防方法】

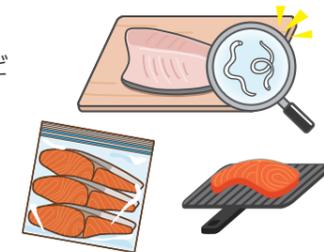
①新鮮な魚を選び、早期に内臓を除去する。

②内臓を生で食べない。

③目で見て確認し、幼虫を除去する。

④冷凍(-20℃で24時間以上)加熱(70℃以上または60℃なら1分)が有効

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません!



サバに寄生したアニサキス幼虫の写真
提供:東京都健康安全研究センター

令和7年度 南島原市家庭教育講演会

みんなで育むこれからの食卓 ～“おいしい”よりも大切なこと～

入場無料

8月24日(日)
午後2時～3時30分(開場…午後1時30分～)

📍ありえコレジヨホール

●講師…**コウケンテツ 氏(料理研究家)**

📍生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703 または
ありえコレジヨホール ☎73-6736(当日連絡先)

●主催：南島原市教育委員会
●共催：南島原市PTA連合会

<プロフィール>
旬の素材を生かした手軽でおいしい家庭料理を提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。30カ国以上の国を旅して世界の家庭料理を学ぶ。3児の父親としての経験をもとに、親子の食育、男性の家事・育児参加や、食の環境改善活動にも力を入れている。近著は「本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ」(ぴあ)ほか。YouTube「Kohkentetsu kitchen」は登録者数220万人以上の人気チャンネル。



産後のお母さんを応援します！

☎こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

安心して子育てができるよう産後ケア事業を実施しています。「家族が不在で心配」「授乳が上手くいかない」「ゆっくり体を休めたい」など、気軽にご相談ください。



市HP

📍市内に住所を有する産後1年未満のお母さんと乳児
📍お母さんの心身のケア、授乳相談、乳房ケア、赤ちゃんや育児についての相談など

	訪問ケア	デイケア	ショートステイ
利用料金	500円 ※助産師の交通費は別途負担	650円	1泊2日…2,000円 2泊目以降…1,500円 ※食事は別途負担
利用回数	あわせて6回まで		7日間以内 ※分割も可能
対象医療機関	・長崎県助産師会	・いその産婦人科 ・山崎産婦人科医院 ・長崎県助産師会	・いその産婦人科 ・山崎産婦人科医院

※訪問ケア、デイケア、ショートステイ合わせて5回(泊)まで無料で利用できます。
📍電子申請、または申請書に必要事項を記載の上、提出してください。

産後7日目からショートステイを利用したお母さんから

第1子、2子ともに利用させていただきました。帝王切開後で大変な時、産婦人科で助産師さん、看護師さんがいる環境で過ごせて良かったです。困ったこと、不安なことをすぐ聞けて、悩みも解決できました。他のお母さんにもぜひ、この産後ケア事業をおすすめします。



おいしく食べよう！南島原



豊富な農作物・水産物があり、島原手延そうめんブランドなど食の面で恵まれた南島原を”おいしく”楽しめるように食の魅力をご紹介します！

牛乳・乳製品を身近に

みなさんは牛乳を飲んでますか？
牛乳はカルシウムを多く含む食材として、学校給食でも取り入れられていますが、休日だと飲む機会が減ってしまう人もいます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にするだけでなく身体の調節に大事な役割があります。
夏の休日、おやつに作って涼みましょう。

Recipe フルーツミルクアイス

※1本あたりのカルシウム約84mg

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 材料(アイス容器4本分) | 作り方 |
| ●牛乳 ……………200ml | ①ボウルに牛乳と練乳を入れて混ぜ合わせる。 |
| ●練乳……………大さじ2 | ②容器に小さく切った果物を入れる |
| ●好みの果物 ……合わせて100g | ③②に①を入れて冷凍する。 |
| (フルーツミックスやバナナなど) | ④固まったら完成！ |



家庭教育支援「わくわく広場」

📍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。

【内容】

①お父さん、お母さんへの読み語り

📅8月8日(金) 午後2時～3時
●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②生活リズム・離乳食教室

📅8月22日(金) 午後2時～3時
●講師…市職員(栄養士)
※調理実習はありません。

③【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？」

📅8月29日(金) 午後2時～3時
●講師…メディア安全指導員



【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
- 📍中学生までの子どもがいる保護者
- 📍各講座の3日前まで
- 📍市LINE、電話または窓口で申し込みください。



LINE申込

親子ふれあいプログラム 「にほ・さんぽ」

📍生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

乳児とママのための講座を開催します。あやし歌を歌ったり、絵本を見たり、おしゃべりしたりする楽しい会に遊びにきてみませんか？

📅9月2日(火)、9日(火)、16日(火)、24日(水)
時間共通…午前10時～正午

📍ありえコレジヨホール・原城オアシスセンター
※各会場の参加申し込みが2組以下のときは、開催会場を変更する場合があります。

📍各会場8組(先着順ですが、4回すべてに参加できる人を優先します)

📍無料 ※ただし、おやつ代実費負担(4回で200円程度)
📍市内在住で、講座初日に生後2～6カ月の乳児とママ(乳児とママ以外の人は参加できません)

●持参品…バスタオル、タオル、飲み物、授乳やおむつ替えに必要な物

📅8月18日(月)
📍市LINE、電話または窓口で申し込みください。



LINE申込

8月 市民カレンダー

8/1(金)	【南島原そうめん鉢 夏のキャンペーン】8月31日(日)まで *詳細P15
2(土)	
3(日)	
4(月)	
5(火)	●公証人相談所 市民相談センター(西有家庁舎) 13:00~16:00 *要予約 ●健康相談 口之津老人福祉センター 9:30~12:00
6(水)	●健康相談 西有家総合学習センターカマス 9:30~12:00 ●農業用廃プラ回収日(有家・加津佐地区)
7(木)	●健康相談 北有家保健センター 9:30~12:00 ●献血 有家庁舎 9:30~11:00/12:15~15:30 ●農業用廃プラ回収日(有家地区)
8(金)	●無料法律相談(民事・刑事・行政・訴訟関係) *2日前までに要予約 口之津公民館 13:00~17:00 ●健康相談 加津佐保健センター 9:30~12:00
9(土)	
10(日)	
11(月)	●山の日
12(火)	●献血 西有家庁舎 9:30~11:00/12:15~15:30
13(水)	
14(木)	●行政相談 ありえコレジヨホール 17:30~19:00
15(金)	【生き生きサマーフェスタinふつ】*詳細P6 日時: 8月16日(土) 17:00~21:00 場所: 布津こんぴら公園
16(土)	【かづさ花火大会】*詳細P6 日時: 8月16日(土) 20:30~21:00 場所: 加津佐前浜海水浴場
17(日)	
18(月)	
19(火)	●年金相談 有家支所 10:00~15:00 *予約者のみ
20(水)	●司法書士相談会(借金(140万円以下)・登記・相続関係) *2日前までに要予約 原城オアシスセンター 13:00~17:00 ●行政相談 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/深江ふれあいの家 13:00~15:00/ 加津佐総合福祉センター希望の里 13:00~15:00 ●農業用廃プラ回収日(深江地区)
21(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
22(金)	
23(土)	【ありえ浜んこら祭】*詳細P6 日時: 8月23日(土) 16:00~22:00 場所: マリンパークありえ
24(日)	
25(月)	●健康相談 有家保健センター 9:30~12:00 ●農業用廃プラ回収日(布津地区)
26(火)	●健康相談 布津保健センター 9:30~12:00 ●献血 口之津港ターミナル 9:30~11:00/12:15~15:30 ●年金相談 口之津支所 10:00~15:00 *予約者のみ
27(水)	
28(木)	●健康相談 原城オアシスセンター 9:30~12:00
29(金)	
30(土)	市県民税(2期分)・国民健康保険税(2期分)の納期月です ※納期限は、9月1日(日)となっています。
31(日)	

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7年8月			
	中村医院	85-2152	南有家町
3日	いその産婦人科	82-2430	西有家町
	まつしま歯科医院	82-0600	有家町
	末吉歯科	68-0150	有明町
	浦上病院	85-3508	南有家町
10日	石川内科医院	82-8822	西有家町
	泉歯科医院	72-2066	深江町
	あおい歯科	61-1800	島原市
	本多南光堂医院	85-2002	南有家町
11日	永田内科泌尿器科医院	82-0832	西有家町
	愛野歯科口腔外科クリニック	36-7110	愛野町
	まき歯科	64-5077	島原市
15日	山崎歯科医院	87-3163	加津佐町
	松井歯科医院	68-0011	有明町
	菜の花クリニック	85-3690	南有家町
17日	明島整形外科医院	72-2023	布津町
	イリエ歯科クリニック	82-1717	西有家町
	まつおデンタルクリニック	65-0233	島原市
	北有家クリニック	65-7100	北有家町
24日	坂上整形外科	82-1822	有家町
	本多歯科医院	85-3550	南有家町
	吉田歯科医院	62-5026	島原市
	口之津病院	86-2200	口之津町
31日	泉川病院	72-2017	深江町
	菅歯科医院	85-2045	南有家町
	高城歯科クリニック	64-6480	島原市

- 「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

「黙とう」をささげましょう

8月6日(水) 午前8時15分(広島原爆の日)
8月9日(土) 午前11時2分(長崎原爆の日)
8月15日(金) 正午(全国戦没者追悼式)

原爆犠牲者や戦没者に哀悼の意を表し、平和への誓いを新たにするためにサイレンを吹鳴しますので“黙とう”をお願いします。