

～腎臓を知って守る学習会～ 健康づくり教室

問：健康対策課 ☎050(3381)5141
Eメール：kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

慢性腎臓病（CKD）をご存知ですか？
今や成人の約8人に1人がCKDといわれ、「新しい国民病」と呼ばれています。自覚症状がないために、知らないうちに進行していることもある半面、生活習慣の改善で予防することも可能です。あなたも、腎臓を守るためにできることを考えてみませんか？

- 慢性腎臓病（CKD）に興味のある人
- 無料
- 加津佐保健センター
（第2回は加津佐総合福祉センター）
- 20人（先着順）
- 9月30日（金）
- 電話またはメールで申し込んでください。

回	実施日	開催時間	内容
第1回	10月6日（木）	14:30～16:00	医師講話 「自分の腎臓を守るために」
第2回	10月20日（木）	10:00～14:00	講話「腎臓にやさしい食生活」 調理実習・試食
第3回	11月2日（水）	13:30～16:00	運動を楽しむ 中国・イタリア文化を知る
第4回	11月17日（木）	13:30～16:00	リラクゼーション 「オイルを使ったハンドマッサージ」

市役所の地球温暖化防止に関する取り組み

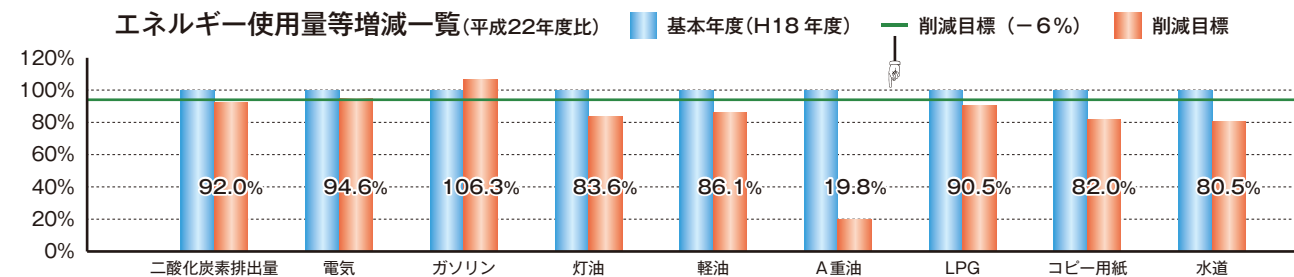
南島原市役所では、二酸化炭素などの温室効果ガス削減を図るため、「南島原市温暖化対策実行計画」を策定して、市役所の事務・事業に係る二酸化炭素の排出削減目標を定め、各種取り組みを行っています。
平成22年度の二酸化炭素排出量は、12,006トンで、基準年度（平成18年度）の排出量に比べて8.0%削減であり、6%の削減目標を達成しました。
職員の意識向上と日ごろの省エネ活動の実践のほか、市庁舎の空調設備の改修や、保健施設の廃園などにより、エネルギー使用量を削減できました。

電気使用量は、削減目標を達成できませんでしたが、庁舎等の執務室の電気使用量は年々減少しています。
また、ガソリン使用料も削減目標量を達成できませんでしたが、ハイブリッド車の導入などにより、燃費は年々向上しています。
これからも、電気や石油燃料などの使用量削減など、省エネ・省資源化の取り組みを、職員一丸となって積極的に取り組んでいきます。

※詳しくは南島原ホームページをご覧ください。

市役所での省エネ運動の取り組み

例年、照明、パソコンなどのこまめな節電や両面印刷およびミスコピー用紙の積極的な利用促進と併せて、職員の意識向上対策をするため、環境に関する研修会などを実施しています。
また、平成23年度は、特に節電対策を強化するため、クールビズの拡大実施と併せて、照度や、空調設備の点検、待機電力の発生状況などを確認する職場点検を行っています。



時間外の証明書発行の 予約ができます

問 市民サービス課 ☎050(3381)5040

住民票がほしいけど、市役所の開庁時間中には行けない、という場合にも、事前に予約をすれば、開庁時間後に、これらの証明書を受け取ることができます（要予約）。希望する場合は、電話で申し込んでください。

- 受付時間／月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分
- ※予約時に、受取日時のほか、必要事項を確認します。
- 予約できる証明書など（本人が記載されたものに限る）
住民票・所得証明書・納税証明書・課税証明書・評価証明書・車庫証明・名寄せ帳の写し
- 受け取り
平日の午後5時15分～午後7時に予約した庁舎の市民窓口班で手続き、受け取りをしてください。
- 受け取りに必要なもの
印鑑（認印可）・本人確認に必要な書類（免許証やパスポートなど）・手数料（予約の際に必ず金額を確認し、お釣りがないようお願いします）

問 市民サービス課（西有家庁舎）☎050(3381)5040

深江支所	☎050(3381)5120
布津支所	☎050(3381)5130
有家支所	☎050(3381)5140
北有馬支所	☎050(3381)5160
南有馬支所	☎050(3381)5170
口之津支所	☎050(3381)5180
加津佐支所	☎050(3381)5190

南島原にいながらにして、異国文化体験

募集 国際交流員と話そう!!

問 企画振興課 ☎050(3381)5030

学校や地域に南島原市国際交流員を派遣します。楽しくおしゃべりをして、身近に、「異国の文化や歴史」を体験してみませんか？
お気軽にお問い合わせください。



イタリアからの国際交流員

アンナさんと話そう!!



私の好きなひまわりの花がたくさんあるそうですね。皆さんとの交流を楽しみにしています。

*プロフィールなどは、6ページをご覧ください。



中国からの国際交流員

林さんと話そう!!



南島原市はとても美しいところ。皆さんと一緒に、実りある幸せな時間を過ごしたいと思います。頑張ります！」
皆さんよろしくお願いします。

南島原警察署からのお知らせ

警察の相談ダイヤル #9110 9月11日は「警察相談の日」です。

警察では、ストーカー、夫婦間の暴力、児童虐待、少年非行や悪質商法などの相談に応じるほか、まだ事件・事故に至っていない場合でも、市民皆さんの生活の安全を守るため相談に応じています。

【相談先】
●長崎県警察本部「警察安全総合相談室」

#9110

●南島原警察署「警察安全相談室」

☎0957(86)2110

【受付時間】 月～金曜日（祝祭日を除く）
午前9時～午後5時45分
※上記以外の時間帯でも、当直員が相談に応じます。

【緊急（事件・事故）】 110番

【相談】 #9110

【緊急を要しない要件】 ☎86-2110
（南島原警察署）

「110番」は緊急を要する事件・事故の際の緊急電話です。緊急を要しない「110番」への電話が、警察の事件・事故の対応を遅らせることになりかねません。警察へのご相談は、必ず「#9110」など、110番以外の番号を利用してください。ご協力をお願いします。

