



行政と市民 市民と市民をつなぐ情報流通紙

南島原

Minami Shimabara City

広報 みなみしまばら



南島原市から世界遺産を!

緑とめくもりのある感動創造産地
太陽と自然の恵みでひとときわ輝く 南島原市

特集 すこやかに (P2~P6)

南島原市ホームページ <http://www.city.minamishimabara.lg.jp/>
メールアドレス info@city.minamishimabara.lg.jp

9 SEP.
月号

平成21年9月1日発行

No.041



おじいちゃん
おばあちゃん

大スキ!!

9月21日は「敬老の日」



大好きなおじいちゃん、おばあちゃんといっしょに。北有馬保育所

すこやかに

高齢者とは65歳以上の人のこと。(※)
 ですが、まちの中には、「高齢者」と呼ぶにはもったいない、元氣な高齢者が増えているように思えます。
 南島原市の高齢者の割合は、約3割。さらにその8割は、日常的な生活支援の必要がない「元氣高齢者」です。
 この「元氣高齢者」を続けるふたつのキーワード「生涯学習」、「介護予防」を中心に、今月は、「すこやかに」と題して高齢期を迎える皆さんを特集します。
 ※世界保健機関(WHO)



有家町高齢者教室「シルバーありえ」

いつまでも元気に過ごせるよう、市では高齢者向けの講演や講座を準備しています。要望に合わせた講座や講演会、簡単な運動などさまざま。皆さんも参加して、元氣高齢者を続けませんか。



かけがえのない地域の子どもたち。その子どもたちにとって、皆さんはかけがえのない存在なのです。

のでチャレンジしてみたいかがでしょうか。
 やりたいことが見つからない人も「やってみたいらしいことがわかった」ということは往々としてあるものです。「やまのあなたの空遠く…」に始まるカール・ブッセの詩のように、幸せややりがい、山の向こうにあるものではないかもしれません。それは、あなたのすぐそばに、そしてあなたの中にあります。

自らの知恵や経験を、次代の担い手「子どもたち」に伝える喜び。それは、経験豊かな皆さんだけができる、最高のぜいたくかもしれません。子どもたちにとっても、皆さんとのかわりはとても大切です。子どもたちは、皆さんに「学ぶ」だけでなく、「年を重ねる」意味を、交流の中で肌で感じます。彼らの成長にも、高齢の皆さんの「力」や「存在」が必要なのです。

あなたの生きがいは きつとそばに

すでに何かを学んでいる高齢者の皆さんは、その学びをぜひ続けてください。
 「生きがい」や「勉強したいこと」がまだ見つからない人は、とりあえず何でもよい



何歳になっても楽しめるのが魅力です

近藤久寿さん(73歳 西有家町龍石)
 「弓を弱く調整すれば、90歳でもできる。年齢に応じて楽しめるのが魅力ですね」と弓道を楽しむ近藤さんは、今年も「市民スポーツ大会」に選手で参加。「月に2、3回は、練習しています。若い人たちと一緒にできるのも楽しみです」と笑顔がこぼれます。生涯スポーツを楽しめる。とてもすてきなことです。

生涯学習とは

生涯学習とは、一人ひとりが自由にテーマを選び、自分にあつた方法で行う、「生涯を通じた学習活動」のことです。特に高齢者にとって、意欲的に学習の機会を持つことは、自立の実感や充実感などの観点からとても大切です。

南島原市では、高齢者教室や公民館講座を通じて、高齢者の皆さんの心身の健康と生きがいづくりのための学習活動を展開しています。



市の天然記念物 あここの木に触れる「あやめ大学」(口之津町)の受講生。

セカンドライフのはじまり

年齢を重ね、「それまでの仕事から退く」ことは、少し

寂しいことでもありますが、それは「新たな始まり」を迎えることでもあります。

この夏行われた「セカンドステージ公民館講座」には「団塊の世代」の多くの人たちが参加。庭木の手入れや魚の調理などを通して、「学ぶ楽しさ」、「覚える喜び」に、感動した人も多く見られました。

何かを「始める」ことに早晩は関係ありません。「やってみようかな」という思いが、大きな感動につながっていくのだと思います。

市では、このほかにも地域探訪や受講者の皆さんが希望する講座や講演会、軽スポーツなど行っています。

こうしたさまざまな講座、催しの中には、皆さんの関心のあるものが、きつとあるはず。



自分が食べるものは自分で作る！その気持ちがスタートです。

生涯現役を目指して

生涯学習の役割は、「学ぶ」ことばかりではありません。「教える」、「伝承すること」も大切な役割です。市放課後子ども教室「寺子屋21」には、指導者として参加する高齢者の皆さんが多くいらっしゃいます。



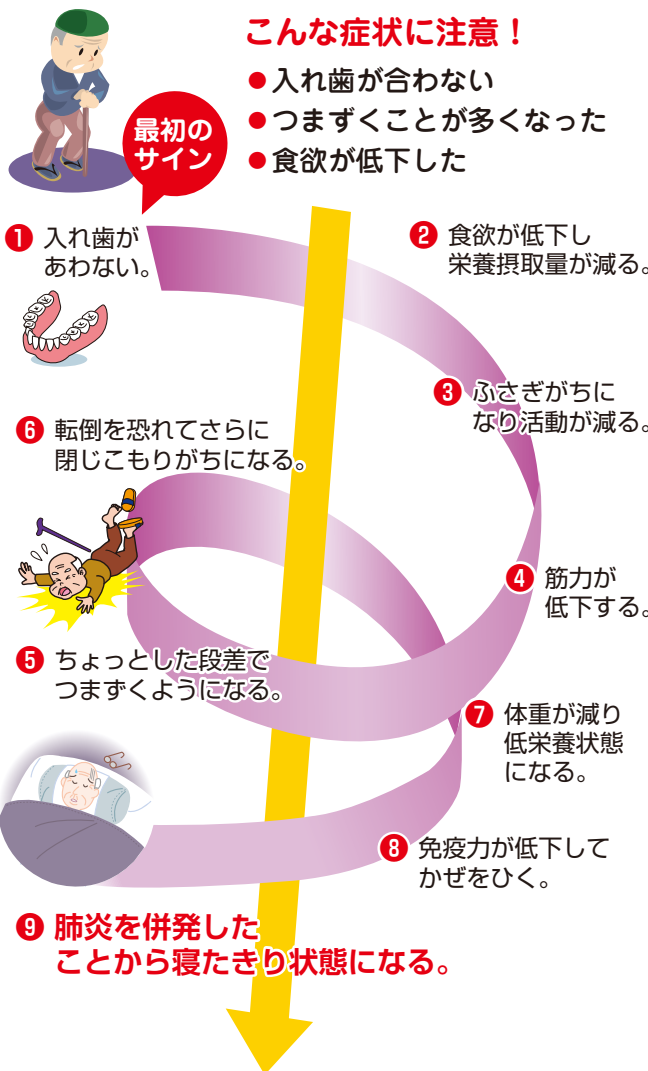
加津佐地区老連女性部のタオルの配布活動

同会では、会員が、自宅で使わないタオルやバスタオルなどを集め、必要としている施設、学校、団体に配布しています。高齢者は「支えてあげるべき人」ではありますが、南島原市の「元氣高齢者」は、「社会を支える人」でもあるのです。

要介護状態につながる悪循環のスパイラル例

こんな症状に注意！

- 入れ歯が合わない
- つまづくことが多くなった
- 食欲が低下した



いつまでも若々しく あるために「介護予防」

とはいえ、70歳の高齢者でも、「介護予防」と聞いても、「自分には関係がない」と考えている人が多いそうです。「元氣高齢者」の皆さんにとって、一見関係なさそうにも思えるこの「介護予防」。実は、「早め」に、意識して取り組むことで、生活機能の低下をある程度防ぐことができるそうです。

左の図をご覧ください。寝たきりなど重度の「要介護状態」は次頁をご覧ください。



何をすればいいのでしょうか

では、介護予防のために、どのようなことをすればよいのでしょうか。ここでは、具体的な方法を紹介します。

①運動で足腰を丈夫に

筋力や骨密度は20〜30歳をピークに徐々に低下し、60歳を過ぎるころから急激に低下していきます。

家事やウォーキング、足腰の筋力アップのための体操などを効果的です。日ごろから筋肉を使うよう、体を意識的に動かしましょう。



B型リハビリ教室「生き活きしゅう会(加津佐町)」のタオル体操。身近なタオルでリフレッシュ!

②1日3食、バランスよく食べましょう

高齢期になると、食事の量が減ったり、好きな物ばかり

食べがちになります。その結果、蛋白質やエネルギーが不足して、脂肪や筋肉が減り、身体機能が低下。身体機能が低下すると、要介護状態や病気になるやすくなります。

1日3食、バランスよく食べましょう。中でも、カルシウムは、骨折しにくい体を作るために、とても大切です。牛乳などで、カルシウムをしっかり摂りましょう。野菜もビタミンの摂取や腸内の正常化のためにも大切です。

③お口の健康を保ちましょう

口が、食事や会話の上で大事な役目を果たすことはもちろん、噛むことにより脳が活性化し、認知症の予防にも効果があるといわれています。毎食後の歯みがきや義歯の手入れを行いましょう。年1回歯科健診も受けましょう。

④認知症を予防しましょう。

現在、85歳以上の4人に1人が認知症と言われています。人との交流が多い人や活発に活動している人ほど認知症になりにくいとも言われています。老人クラブやサークル

活動など、活発な日常生活が、脳を活性化し、認知症の予防につながります。

趣味を持ちたり、介護予防教室などに積極的に参加することもよいでしょう。



もみじの会(南有馬町)布ぞうりづくり。「ここがコツなのよ」「なるほど」わいわいと楽しんでいます。

楽しい人生を楽しく生きるために

紹介した①から④に共通することは何でしょうか。

それは、特別なことをするわけではない、ということですね。これまでずっとやってきたことをちょっとだけ意識してしっかりやる。運動しかり、食事しかり。歯磨きだってみんなそう。

毎日を「意識して」楽しくする。介護予防とは、もともと楽しかったことをさらに楽しくやることなのです。

さらに楽しく

さらに介護予防を「楽しく取り組む」ためのテクニック。それは、みんなで取り組むことです。市では、現在の73の介護予防自主グループが定期的に活動を行っています。おしゃべりや体操、ゲーム、料理など、それぞれのグループでアイデアを出し合い、楽しみながら活動を続けています。

市と社会福祉協議会ではグループ活動を支援し、出前講座や健康相談も併せて行っています。あなたも介護予防自主グループに参加し、「生涯元氣高齢者」を目指してみませんか。参加をお待ちしています。

バグーゲームで交流!

各地域で行われている介護予防の自主グループ活動。今回は、その中から、バグーゲームと呼ばれる軽スポーツを楽しんでいる4つのグループを紹介します。

口之津町の介護予防自主グループ、角屋琴平会、生き活きあやめ会、仲町あやめクラブ、前方ひかり会は、定期的にバグーゲームによる「交流会」を実施しています。

「このゲームは、足腰の強化や脳の活性化(点数計算)などこれ自体が介護予防に効果的ですが、この取り組みには、それ以上の効果があるのです」と話すのは、地域福祉課の植木保健師「グループ間の交流がお互いを刺激し合い、活動が活発になります。みんなでやると長続きしやすいですし、何よりみんなで『笑い合っ』ということが、介護予防にはとても大事なことです」とのこと。

また、その他の活動として、郷土料理づくりや健康相談、ウォーキングを兼ねた花見などを行っていて、楽しいだけではなく健康に役立つ活動が続いています。

皆さん、これからもがんばってください。



バグーゲームとは、数人でチームを作り、お手玉のようなボールを投げ入れるスポーツ。足腰が強くなると高得点が期待できるとあって、どのグループも一生懸命取り組んでいます。

皆さんへの日ごろの感謝を込めて

毎年9月は「老人保健福祉月間」です。多年にわたり社会に尽くされた高齢者を敬愛し、長寿をお祝いするとともに、身近にある高齢者問題について考え、理解を深めましょう。

福祉保健部 地域福祉課 ☎050(3381)5051

長寿祝金

当該年度内に100歳になる人に対し、誕生日以降に市長がお祝いに伺います。

お祝状、お祝金、花束などをお贈りしています。

・平成19年度：15人
・平成20年度：23人

敬老祝金

満88歳になる人(基準日は9月1日)に対し、お祝金10,000円を口座振り込みまたは現金でお渡しします。

支給日は、毎年9月17日です。その日が、土日・祝日の場合は17日以降の最初の営業日になります。

・平成19年度：220人
・平成20年度：289人

最高齢者訪問

当該年度内での最高齢者に対し花束を持参し、市長がお祝いに伺います。

金婚式

毎年1月1日現在で婚姻期間が満50年を経過したご夫婦に対し、お祝状などをお贈りします。

※窓口での本人申請になりますので、申し込みをお忘れなく!

・平成19年度申請者：91組
・平成20年度申請者：96組

※金婚式以外の各行事の対象者に対しては、直接、市から個別に連絡をします。

平成21年度敬老祝金を支給します

●支給対象者
大正9年9月2日〜大正10年9月1日生まれの人
●支給日 9月17日(木) 口座振込または現金

平成21年度介護予防自主グループリーダー交流研修会開催決定

参加者の皆さんから好評をいただいている介護予防自主グループリーダー交流研修会を今年も開催します。

今年は会場を2つに分け、2回ずつ実施するなどさらに充実!お楽しみに。

口之津会場 10月・翌年1月
有家会場 11月・翌年2月

※詳細は、後日お知らせします。



らん 陳さんの

毎月、国際交流員の陳 凌弘さんが中国の言葉を紹介!!

今月の言葉

ラオシー「老師」

私の手帳の10月26日には、「重陽節」と書き、赤く印がしてあります。中国人にとっての敬老の日「重陽節」(旧暦の9月9日)に、祖父母に電話をするためです。

さて、中国では、高齢者を大切にする習慣が日本よりも色濃くあります。結婚した子どもたちのほとんどが、毎月親に仕送りをしますし、勤め始めたばかりなのに、送金している人もいるほどです。

ところで、中国では学問のある人や先生を「老師」と呼びます。私たち中国人にとっては、先生も高齢者(老人)も尊ぶべき人のこと。「老」という字に尊敬を込めているのです。

前期の中国文化講座修了者の皆さん。後期募集は11ページをご覧ください。↑



南島原市の新しい農業委員が決定

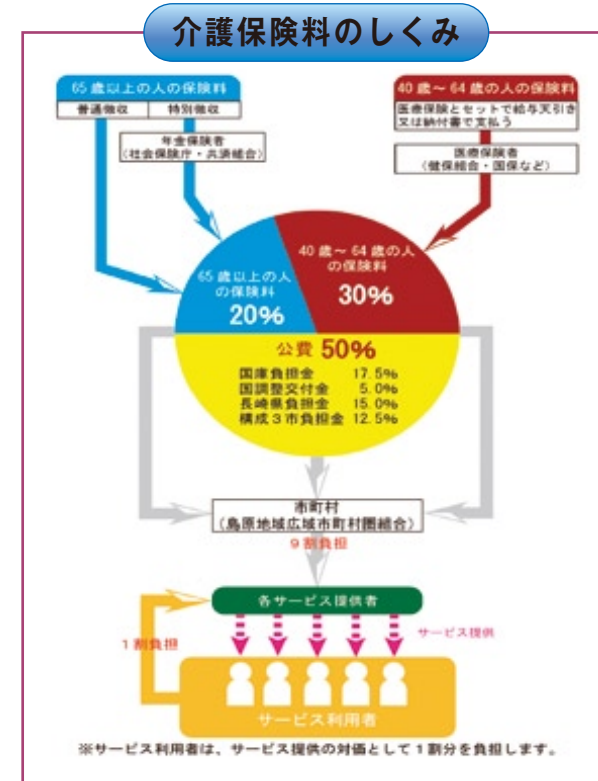
農業委員の改選により、次の皆さんが農業委員に選出されました。

農業委員の皆さん、よろしくお願いします。（敬称略）

図 農業委員会 事務局 ☎050（3381）5090



口之津・加津佐区
会長 門畑 一郎



介護が必要になったら

介護が必要となったときのために介護保険のサービスが準備されています。

介護保険のサービスは利用者の将来的な生活機能の改善や自立を目標としています。

皆さんが、「介護サービスが必要かも」と感じたら、まずはご相談ください。

また、認定を受ける際に、正しく要介護認定を受けることも大切です。

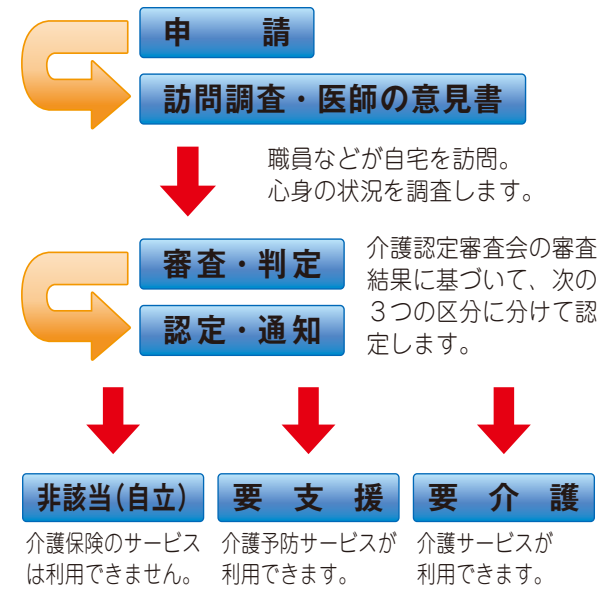
なぜなら、利用するサービスの量が多すぎたり逆に不足したりすると、状態が悪くな

るところか、かえって悪くなることもあるからです。本来に必要なサービスを上手に利用することが大切で、そのためには、自分の状態を正しく認定してもらうことが大切です。

また、近年申請だけをして「サービスを利用しない要支援認定者」が増えています。市内の要支援認定者の28・2%がこれにあたります。介護認定を受けているために、介護予防事業のサービスを受けられないなどの影響もあります。公費で負担している更新

介護が必要になったらまず申請を！

申請すると、介護が必要な状態かどうか、どの程度の介護が必要かが決まります。



まとめ

今月の特集では、「高齢者の生きがい」「介護予防」「介護が必要になったら」について

費用は、1回当たり約1万円。年間457万円が、サービス利用のないうまま、経費だけがかさんでいる状況です。こうした経費は、皆さんの大切な保険料に直接関係しますので、要支援の認定を受けている人でサービスを利用していない人は、サービスの必要性や認定申請（更新申請）について見直してはいかがでしょうか。



て、順を追って特集しました。南島原市は、皆さんの人生のそれぞれの場面をお手伝いしたいと考えています。お気軽にご相談ください。

南島原市から移譲した養護老人ホーム大乗苑（社会福祉法人恵光会）エレベーターの設置や、施設の改修工事などを行い、現在51人が入所。毎日楽しく過ごしています

介護保険Q&A

介護が必要になったとき、すぐに利用できるように介護保険の認定を受けておきたいのだが。

介護サービスが必要と判断される場合は、認定前でも、申請日からサービスを受けることができるので安心ください。ただし、「自立」と判断された場合に自己負担となるなどの場合もありますので、事前によく相談してください。

毎回広域市町村圏組合から通知がくるので、介護保険の更新申請をしている。介護サービスは今のところ必要はないが、どうすべきか。

通知は、更新時期のお知らせです。サービスが必要ない場合は、更新の必要はありません。担当のケアマネジャーにご相談ください。

介護予防事業や介護保険のお問い合わせはお気軽に。南島原市地域包括支援センター ☎0957（84）2633 島原地域広域市町村圏組合 ☎0957（61）9101 福祉保健部地域福祉課 ☎050（3381）5051

●申込方法
9月30日(水)
電話で申し込みください。

●修了者の特典
「食生活改善推進員」としての活動ができるようになります。

●食生活改善推進員の活動は
健康づくりを手助けするボランティア活動をしています。

・地域の人たち（親子、男性、老人会、婦人会等）との料理教室
・健康づくりイベントへの参加など

回	日程	内 容
第1回	10月9日(金)	私の健康、家族の健康
第2回	10月15日(木)	栄養の基礎知識 調理実習：バランスのとれた食事
第3回	11月4日(水)	食品表示の見方 調理実習：朝ごはんコンテスト料理1
第4回	11月25日(水)	生活習慣病の予防（運動のススメ） 調理実習：肥満が気になる人の食事
第5回	12月9日(水)	バランスのとれた献立づくり 調理実習：朝ごはんコンテスト料理2
第6回	12月21日(月)	食育と生活リズムについて 調理実習：子供に喜ばれる食事
第7回	1月7日(木)	高齢者の身体と食事について 調理実習：高齢者の低栄養を防ぐ食事
第8回	1月20日(水)	お口の健康づくり 調理実習：自分の食事づくり
第9回	2月5日(金)	食生活改善推進員との交流会

●申込方法
9月30日(水)
電話で申し込みください。

●修了者の特典
「食生活改善推進員」としての活動ができるようになります。

●食生活改善推進員の活動は
健康づくりを手助けするボランティア活動をしています。

・地域の人たち（親子、男性、老人会、婦人会等）との料理教室
・健康づくりイベントへの参加など

平成21年度 食生活改善推進員養成講座

申・間 市民生活部 健康対策課 ☎050(3381)5141

申/申し込み 問/お問い合わせ ト/日時 図/場所 例/対象者 定/定員 料/料金

耐震の診断、改修工事を助成します

申・間 建設部 都市計画課 ☎050(3381)5067

県と市では、「安全・安心住まいづくり支援事業」として、木造住宅の耐震診断や耐震改修工事に対する助成を行っています。

地震は、いつ起こるかわからず、生命にかかわる甚大な被害を引き起こすこともあります。家屋の安全を図り、明日の万一来に備えましょう。

耐震診断

申し出により、市が契約する建築士事務所協会の診断士が、訪問し調査します。

② 建築士が施工管理を行う場合の、島原半島内の業者

対象となる住宅

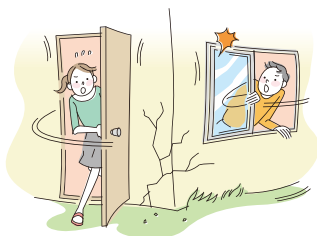
診断費用 15,000円
※総費用45,000円のうち、30,000円は市が負担します。

昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建設された3階建て以下の木造住宅
・申請者本人(税金の未納がない人)が所有し、居住する住宅

耐震改修

「危険」と判定された住宅の耐震改修工事に対し、30万円を上限に、工事費の1/2を補助します。ただし、改修工事を依頼できる事業者は、次のいずれかとなります。

① 建設業の許可を受けている島原半島内の業者



廃棄物の『野焼き』は禁止されています

問 市民生活部 環境課 ☎050(3381)5041

「ごみ」を積み上げて燃やしたり、穴を掘って燃やしたりすることを『野焼き』と言い、黒煙、有毒ガス、ダイオキシンの発生や、火災のおそれなどから法律で禁止されています。ごみの焼却はやめましょう!!

家庭から出るごみは、『家庭ごみの正しい分け方・出し方』に従い分別し、処理してください。

野焼き禁止の例外

宗教上の行事に伴う焼却、焚き火、その他日常生活を営む上で通常行われる焼却のうち、軽微なものは、例外として野焼きをしてもよいことになっています。

ただし、墓に供えた「ハナシバ」、農業用廃ビニールなどは、例外に該当しませんので適正な処理をお願いします。※野焼きの例外の詳細は、お問い合わせください。

生ごみは、水を切って出しましょう

問 市民生活部 環境課 ☎050(3381)5041

最近、ごみ収集の際に、ごみ袋の底に水がたまっている袋を見かけます。これは、料理くず、残飯、卵の殻、貝殻などの生ごみから出ているもので、これらの水が原因で、腐臭がしたり収集場所が不衛生になっているケースも見られます。

生ごみを出すときは、水をよく切って出すようにお願いします。

また、生ごみの水切りは、重さが半減したり、防臭効果があるだけでなく、ごみそのものの量も少なくなるなど、メリットも多くあります。

ちよつとしたひと手間、皆さんの地域にもお財布にもやさしい「生ごみの水切り」、よろしくお願いします。



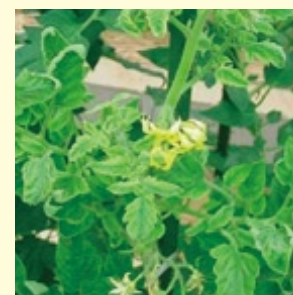
ある収集所で出されたごみ。水分が多いとよく燃えないので困ります。

トマト黄化葉巻病の撲滅にご協力ください

こんなトマトみかけたことありませんか？ トマト黄化葉巻病

先端や腋芽の葉っぱが、黄色くなって巻き上がる...

トマト黄化葉巻病は、トマト生産農家の農業経営に重大な影響を及ぼす重大病害です。



この病気を防ぐには病気がかかったトマトを地域からなくすることが大切です。まん延防止のため、家庭菜園などのトマト(ミニ、ミディトマトを含む)でこのような株を見つけたら、放置せず、次の処理を行ってください。ご協力よろしくお願いします。

●対処方法…病気の株を引き抜き、ビニール袋に密閉して、腐らせるか、病気の株を土中に埋め込む。

問 島原振興局 農林水産部 技術普及課
☎0957(63)0462
または 南島原市 農林水産部 農林課
☎050(3381)5060

農作業事故に注意！

問 農林水産部 農林課 ☎050(3381)5060



～秋の農作業安全運動月間～
9月12日～10月11日

事故を防ごう！

・作業は、こまめに休憩をとりながら行う。
・万一来に備え、トラクターには安全装置(安全キャブやフレームなど)をつける。
・機械の作業は2人以上で行う。



秋の農繁期を迎え、農作業時に農業機械を使用する頻度が増えるとともに、農作業事故発生危険性も高まり、実際にトラクターなどの転倒や転落などが多く発生しています。また、県内では、60歳以上の事故が全体の73%と高齢者の事故が多いことが特徴です。

事故のないよう、注意して作業を行いましょう。

初心者専門！ギター教室

眠ったままのギターがある人、これからギターを始めたいと思っている人集合！この機会に一から学んで、弾き語りを目指しましょう！

- 講師…ザ・パンチャーズ 原賀 寿昭 氏
- と 10月1日(木)から11月12日(木)までの
火曜日と木曜日(全10回) 午後8時～10時
- 会 原城オアシスセンター(南有馬町)
- 対 市内に在住または勤務する成人者
- 定 20人(応募者多数の場合は抽選)
- 料 無料

- 持参品…アコースティック
ギターかエレキギターをお
持ちください。

9月18日(金)

- 申込方法…電話、メール、
窓口で申し込んでください。

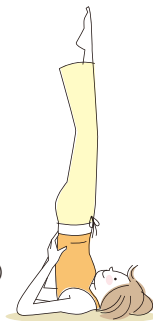


申・問 教育委員会 生涯学習課 ☎050(3381)5082
E-mail: gakushuu@city.minamishimabara.lg.jp
または 北有馬教育振興班 ☎050(3381)5164

ヨガ教室(初級)

カラダもココロも健やかに…。
ゆったりしたポーズで、ストレスに負けない心と
身体づくりをしていきましょう。

- と 午後7時～8時
- 会 深江公民館
10月1日から毎週木曜日(全4回)
口之津公民館
11月10日から毎週火曜日(全4回)
- 講師…緒方 千保子 氏
- 定 各25人(応募者多数の場合は抽選)
- 対 市内に在住または勤務する成人者
- 料 無料
- 持参品…ヨガマット(バスタオルでも可)
※動きやすい服装で参加ください。
- 9月18日(金)
- 申込方法…電話、メール、窓口で申し込んでください。



申・問 教育委員会 生涯学習課 ☎050(3381)5082
E-mail: gakushuu@city.minamishimabara.lg.jp
または 口之津教育振興班 ☎050(3381)5184
深江教育振興班 ☎050(3381)5124

早めの対策!! インフルエンザ予防接種が始まります

問 福祉保健部 福祉保健課 ☎050(3381)5050

市では、乳幼児と高齢者を対象に、インフルエンザの発病や重症化を防ぐために、希望する人にインフルエンザの予防接種を実施します。(一部自己負担)

高齢者インフルエンザ予防接種

- 対象者
 - ①65歳以上の人(接種日に65歳であることが必要です)
 - ②60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓または呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重度の障害を有する人
- 回数…1回
- 接種期間…10月1日～平成22年2月28日
- 接種場所…長崎県内の協力医療機関
- 料 金…1,000円
※料金は医療機関でお支払いください
※生活保護世帯の人は無料ですが、市が発行する確認書が必要です。
- 持 参 品
 - ①予診票(市内の医療機関で接種する場合)
 - ②健康手帳(予防接種の記録に必要です)
 - ③健康保険証など住所が確認できるもの
※生活保護世帯の人は確認書
- そ の 他
 - ・ 予防接種を受ける前に必ず医療機関へ予約をしてください。
 - ・ 市外の医療機関で予防接種を受ける人は医療機関に備え付けの2枚複写の予診票を使用してください。

乳幼児インフルエンザ予防接種(任意接種)

- 対 象 者
 - 生後6カ月から就学前まで
- 回 数…1人あたり2回
- 接種期間…10月1日～平成22年2月28日
- 接種場所
 - 南島原市、雲仙市、島原市、諫早市の協力医療機関
 - ※実施医療機関一覧は支所窓口にあります
- 料 金
 - 南島原市、雲仙市、島原市の医療機関…
1回あたり1,500円
 - 諫早市の医療機関…
1回あたり2,000円
 - ※料金は医療機関でお支払いください。
※生活保護世帯の人は無料ですが、市が発行する確認書が必要です。
- 持 参 品
 - ①母子健康手帳(接種歴確認と接種済の検印ができないので、忘れると接種できません)
 - ②健康保険証など住所が確認できるもの
※生活保護世帯の人は確認書
- そ の 他
 - ・ 予防接種を受ける前に必ず医療機関へ予約をしてください。
個別通知はしません。希望する人は、医療機関に備え付けの予診票に必要事項を記入のうえ接種してください。

陳さんの中国文化講座

国際交流員「陳 凌弘」さんを講師に
「中国文化講座」を開催します。中国茶を
楽しみながら、中国の文化・中国語を学びましょう。

- と いずれも10月の毎週水曜日。
全4回。午後1時30分～3時
- 会 ありえコレジヨホール
- 料 無料
- 定 20人程度
- 内 7日…「中国を旅しよう」
14日…「中国のことわざ・四字成句」
21日…「中国おもしろ雑学クイズ」
28日…「日本の歌を中国語で歌おう」
- 申込方法…電話かメールで申し込んでください。



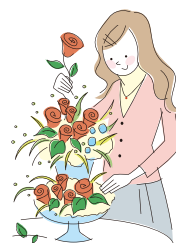
陳さんから感謝とメッセージ
7月受講の皆さん、中国文化を楽しんでいただけましたか。皆さんの熱心さに感動しました。再見！

申・問 企画振興部 企画振興課 ☎050(3381)5030
E-mail: kikaku@city.minamishimabara.lg.jp

フラワーアレンジメント教室

初心者大歓迎！楽しみながら基礎をマスターし、
自宅でも花のある生活をおくりましょう。

- 講師…花工房彩花 増田 義隆 氏
- と 10月13日(火)から11月24日(火)
毎週火曜日(各教室3回ずつ)
午後7時30分～9時30分
- 会 深江教室 深江公民館
10月13日、27日、11月17日
布津教室 布津公民館
10月20日、11月10日、24日
- 定 各20人(応募者多数の場合は抽選)
- 対 市内に在住または勤務する成人者
- 料 2,000円/回(材料費として)
- 持参品…花ハサミ、新聞紙
- 9月30日(木)
- 申込方法…電話、メール、窓口で申し込んでください。



申・問 教育委員会 生涯学習課 ☎050(3381)5082
E-mail: gakushuu@city.minamishimabara.lg.jp
または 深江教育振興班 ☎050(3381)5124
布津教育振興班 ☎050(3381)5134

新型インフルエンザは、まだ終息していません。

新型インフルエンザの感染が、市内でも確認されました。今後も感染拡大防止のため、皆様のご協力をお願いします。今回の新型インフルエンザは、季節性インフルエンザと変わらないことがわかってきました。正しい情報に基づく、冷静な対応をお願いします。

- お願いします 予防と対策**
- 診察：一般の医療機関でできます。受診前に必ず電話連絡してください。
受診時はマスクを着用してください。
 - 予防：うがい、手洗い、咳エチケット、マスク着用、人ごみを避ける、などの感染予防を十分にしてください。

問 県南保健所 ☎0957(62)3287 または 市民生活部 健康対策課 ☎050(3381)5141
南高医師会 ☎0957(73)3560【休日および時間外 ☎090(8761)9403】



ふるさとのことを知ろう！
観光ガイドがあなたのもとへ **出前講座**

知っているようで知らないふるさとのこと。私たちは、自分が住むふるさとのことを、どれほど知っているでしょうか？

そこで、ふるさとの歴史や文化について地元をよく知る「観光ガイド」の皆さんによる「出前講座」を行います。自治会や老人会、婦人会、子ども会など、皆さんのグループで、ふるさとを知る催しを開いてみませんか？

● 無料
● 南島原市内の団体またはグループ

● 講座内容
① 世界遺産 ② 島原の乱
③ 南蛮船来航と西洋文化
④ 天正遣欧少年使節
⑤ 活版印刷とコレシヨ など

※受講グループの要望に合わせた講座が可能です。講座の内容の詳細は、申し込み時にお問い合わせください。
● 申込方法：電話、ファックス、メールで申し込みください。
※ファックス、メールで申し込む場合は、連絡先、希望日、希望する講座名を明記してください。

問 企画振興部 商工観光課 ☎050(3381)5032
FAX 0957(82)3008
メール kankou@city.minamishimabara.lg.jp

☑/申し込み ☑/お問い合わせ ☑/日時 ☑/場所 ☑/対象者 ☑/定員 ☑/料金

「ひまわり商品券」の使用期限が迫っています

問 南島原市商工会 ☎0957(76)1500

南島原市のプレミアム商品券「南島原市ひまわり商品券」。

皆さんにご利用いただいているこの商品券の使用期限が近づいています。使っていない、残っている人は、期限内にご利用ください。使用期限が過ぎると、商品券を使った買い物ができないうえに、換金もできません。

おトクな商品券で「損」をしないよう「使い忘れ」がないようにしてください。

使用期限
9月25日
お早めに

「南島原市“エコ”ひまわり商品券」取扱登録店募集

問・問 南島原市商工会 ☎0957(76)1500 または 商工会各支所

国が実施している「エコポイント事業」を市の商品券に交換する「南島原市“エコ”ひまわり商品券」の登録店を募集します。この商品券は、10%のプレミアムが付いた、市内で利用できる商品券です。

この「南島原市“エコ”ひまわり商品券」の取り扱いを希望する商工業者は、商工会各支所へ申し込んでください。商工会の会員、非会員は問いません。なお、現在実施中の「南島原市ひまわり商品券発行事業」の取り扱い登録店で、引き続き「南島原市“エコ”ひまわり商品券」の取り扱いを希望する場合は、手続きの必要はありません。また、換金手数料、取り扱い登録料は、無料です。

詳細は、お問い合わせください。

申込期限
9月20日
お早めに



佐藤 恵莉さん 入江 未来さん (チーム名:SEIM(セイム))



森野 若美さん



内嶋 直子さん



中村 ツヤ子さん 石田 照江さん (チーム名:原城わかば会)



溝田 公子さん

夏生 島原手延べそうめん
料理コンテスト
テーマ「暑い夏に食べたいそうめん料理」

結果発表

7月12日(日)、有家町保健センターで、「島原手延べそうめん料理コンテスト」夏仕立て」本審査(食味審査)を開催しました。63レシピの応募の中から書類審査を通過した12組が調理。「暑い夏に食べたいそうめん料理」をテーマに競い合いました。

最優秀賞
暑い日には南島原サラダでさわやかに
石川 年美さん

最優秀賞 レシピ

① 赤玉ねぎは、うす切り。
② 水菜・かいわれは、食べやすい大きさに切る。
③ 大葉はたて半分に切り、重ねて千切にする。きゅうりも千切にする。
④ レタスは盛りつけの際に血に数分を除き食べやすい大きさに切り、50℃位のお湯につける(1~2分)。(シャキッとします)
⑤ ①②③④を冷水につけザルに上げ水気を切る。
⑥ ミニトマトは半分に切る。
⑦ そうめんを茹で、冷水で洗い水を切る。
⑧ ④を合わせドレッシングを作る。
⑨ 血にレタスを敷き、そうめんを盛り、野菜を飾りつけ調味料⑧をかける。
調理時間 15分 程度

● 材料

タコ	160g
レタス	100g
水菜	30g
赤玉ねぎ	40g
ミニトマト	16ヶ
きゅうり	1本
大葉	5枚
かいわれ	1パック
そうめん	2束

● ドレッシング

すりゴマ	大2
マヨネーズ	大2
めんつゆ	大2
水	大1.5
酢	小2
砂糖	小2

*詳しいレシピはホームページにも掲載しています。

有機農業に関する勉強会を開催します

南島原市有機農業推進協議会では、有機農業の推進活動を行っています。今回、土づくりについての勉強会を開催しますので、皆さんぜひご参加ください。なお、申し込みは不要です。

☑ 9月15日(火)

講演：午前10時～
実技：午後1時30分～(実技)

☑ ありえコレジヨホール

● 講師 橋本力男氏(堆肥・育土研究所 代表)

問 農林水産部 農林課

☎050(3381)5060

男女共同参画講演会

ことばの花束

入場 無料
手話 通訳

日時 10月8日(木)
19:10 開演(18:30開場)

会場 ありえコレジヨホール

講師 林田スマ氏 フリーアナウンサー

※19:00～ 人権標語入賞者表彰式

問 市民生活部 人権・男女共同参画室

☎050(3381)5035

主催/南島原市

共催/南島原市教育委員会・諫早島原地域人権啓発活動ネットワーク協議会



平成22年 南島原市 成人式

☑ 平成22年1月4日(月) 午前11時～
☑ ありえコレジヨホール

南島原市では、未来を担う新成人の前途を祝い、励ますことを目的に、「平成22年南島原市成人式」を開催します。新成人となる皆さん、ぜひご参加ください。

☑ 平成元年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた人で、南島原市に居住している人、または過去南島原市(旧8町含む)に居住したことがある人で、参加を希望する人

● 申込方法…生涯学習課および各教育振興班に備え付けている参加申込書によりお申し込みください。

☑ 10月30日(金) 問・問 教育委員会 生涯学習課 ☎050(3381)5082 または 各教育振興班



往復はがきによる通知は、今回から廃止になりました。



世界ジオパーク認定を目指して!! ⑭

美しい砂浜の条件とは…

楽しかった夏の海水浴。今月は、ジオパークとの観点から、砂浜について考えてみましょう。

砂浜は、河川や海流により流されてきた砂が堆積しやすい場所です。水流の中で一番遠くまで流されるのは、粒が細かい泥ですが、いったん堆積してしまうと、一番水で運ばれやすいのは、実は砂です。そのため、波が強く押し寄せる海岸では、砂は流されてしまい、岩が多い磯となります。

逆に砂浜は、流れやすい性質を持つ砂が周囲から集まりやすい地形、つまり、湾や入江のような地形の場所に多く見られます。では、個別に見てみましょう。

千々石断層 (千々石町)



千々石海水浴場の北側には、千々石断層の崖があります。この千々石断層により、海水浴場側の地面が落ち込んでいるため、千々石付近の海は、大きく山側に入り込んでいます。千々石の海水浴場は、この千々石断層と約200万年前に噴出した猿葉山に挟まれた海岸にできた砂浜です。

野田浜・前浜 (加津佐町)



加津佐町の両砂浜の南東側にある女島や岩戸山は、約100万年前に水中で噴出した玄武岩でできています。これらの山が海に突き出していることなどから、海水の流れが弱められ、砂が堆積しやすい場所になっています。

雲仙岳が「平成百景」の認定地へ 新時代の日本の風景



読売新聞の創刊135周年記念事業として実施された新時代の景観を選ぶ「平成百景」に、長崎県内では雲仙岳と平和公園の2カ所が選ばれ、その認定証の授与式が7月30日に島原市役所で行われました。

「平成百景」の選定方法は、事前に選出された300カ所の候補地から読者が投票。1人5カ所までの併記式で行われました。普賢岳に対する投票は、ハガキとインターネットを合わせ64万票超。人気の高さを示しました。

島原半島ジオパークは、昨年10月に日本ジオパーク第1号に認定。そのシンボルである雲仙岳が、今回「平成百景」に選ばれたことは、大きな意味があります。

「島原半島ジオパーク展」開催 長崎空港に湧水群出現



8月6日から8月23日までの18日間、長崎空港旅客ターミナルビルイベントスペースで、「島原半島ジオパーク展」を開催しました。

期間中は、島原半島の地質遺産と豊かな自然の恵みを、島原半島のジオラマ模型やパネルで紹介しました。また、長崎市在住の版画家小崎侃氏(こさきかん)の作品である屏風2点(湧水群、千々石断層)も展示。島原半島の自然を題材にした作品が来場者を和ませました。

この時期は、帰省客も多いシーズン。島原半島ジオパークをたくさんの人に、身近に感じてもらうためです。

もっと南島原ツアー2009

第4弾 ジオツアー

ツアー参加者募集中!!

開催
9/27日
9月16日(水)締切
先着40人



知っているようで知らない私たちが住む南島原市のこ
と。市民の皆さんに多くの地域資源を知っていただくため、
「もっと南島原ツアー」と銘打って観光ツアーを開催しています。

好評のこのツアーも今回で4回目。先日の夏休み親子ツアーに続き
今回は、ジオツアーを実施します。多くの皆さんの参加をお待ちして
います。〔「ジオツアー」とは地質や自然遺産を巡る小旅行のことです〕



9:20(20分):深江
①オリエンテーション



9:50(40分):深江
②大野木場砂防みらい館



- 車中 -
③布津・深江断層



11:00(30分):西有家
④龍石琴平山(口之津層群と雲仙火山の不整合)



11:40(30分):南有馬
⑤原城(阿蘇の火砕流)



12:30(50分):口之津
⑥昼食(口之津港緑地公園)



13:30(60分):口之津
⑦口之津早崎玄武岩



14:50(30分):加津佐
⑧女島水中火砕岩

※足元が悪い場所を歩きますので、歩きやすい服装、靴でご参加ください。

申し込み・お問い合わせ

企画振興部 商工観光課 ☎050(3381)5032 FAX0957(82)3086

E-mail: kankou@city.minamishimabara.lg.jp ※詳細についてはお問い合わせください。

募集要項

- 開催日: **9月27日(日) ※雨天決行**
- 集合場所・時間: 各地区(バスにて送迎)
- 参加資格: 市民または市内勤務の人
- 募集定員: 先着40人

- 参加料: 無料
- 持参品: 弁当、飲み物、タオル、帽子
※弁当を準備できない場合は1個500円で注文します(要予約)

- 申込方法
①名前 ②住所 ③電話番号 ④集合場所
⑤弁当注文の有無
※電話、FAX、Eメールで申し込みください。

- 申込期限: **9月16日(水) 午後5時まで**

- 集合場所・時間(各地区バスにて送迎)

地区	集合場所	出発時間	到着時間
加津佐	前浜海水浴場(交番前)	8:00	15:25
口之津	口之津庁舎前駐車場	8:10	15:35
南有馬	南有馬庁舎	8:25	15:50
北有馬	北有馬保健センター	8:35	16:00
西有家	西有家庁舎	8:45	16:10
有家	有家庁舎	8:50	16:15
布津	世紀の泉	9:05	16:30
深江	深江庁舎	9:15	16:40

※到着時間については前後する可能性があります

もっと南島原ツアー第2弾



箸を磨くのにみんな一生懸命!

ふるさと発見親子ツアー、行って来ました。

今回は、7月31日に行われた「ふるさと発見親子ツアー」の様をお知らせします。

深江埋蔵文化財・噴火災害資料館からスタートした今回のツアー。47人の親子が参加しました。有家町では、マイ箸づくりを体験。参加者は、いちょうの木の「箸」をやすりで磨き、自分だけの箸を作りました。中には削りすぎて長さが違う人も。その後は「マイ箸」で、おいしい昼食を囲みました。

初めての人が多い中、2回目3回目、という熱烈なファンも。「参加するたびに発見があるし、南島原に住んでよかった。と思えるんです」と笑顔。

今回の募集は「第4弾 ジオツアー」。

皆さんもぜひ参加して、ふるさと南島原を好きになってください。



社会を明るくする運動の一環として行われたこの弁論大会では、市内の各中学校から選ばれた16人が出場。自分の思いや感謝の心など、日ごろ感じていることを訴えました。

- 最優秀賞
 有家中学校 2年 松島 未来さん
 「未来」
- 優秀賞
 ・西有家中学校 3年 小林礼佳さん
 「ふるさとを愛す」
 ・深江中学校 3年 岡本 綾芽さん
 「おじいちゃんの命」
 ・布津中学校 3年 本多 美月さん
 「失いかけて気づくこと」

100歳おめでとうございます ～いつまでもお元気で～



佐藤ミツヨさん（南有馬町）
 明治42年7月27日生まれ



田嶋ミシさん（北有馬町）
 明治42年7月21日生まれ

第59回 社会を明るくする運動 南島原市中学生弁論大会

～7月22日 ありえコレジヨホール～



今回のイベントは、深江町在住のアマチュア天文家 大河憲二さんを講師に招いて実施。近隣の子どもたちや住民が集まり、日食用グラスや天体望遠鏡などで、欠けゆく太陽に熱いまなざしを送りました。当日は、少し雲がかかると肉眼で確認できる場面もありました。次に日本で皆既日食が見られるのは、26年後の予定です。

日食観測会

～7月22日 深江埋蔵文化財・噴火災害資料館～



今回、東氏からいただいた水墨画は、屏風絵「南島原市木あこう」。4月にいただいた「春を待つ」に続く2点目の「ふるさと応援寄附」となりました。この作品は、第62回創造美術展の出品作品。前回の本市訪問時に口之津町のあこうの木をスケッチし、2週間をかけ制作したものです。ありがとうございました。

東西望氏「あこうの屏風絵」を寄贈

～8月7日 市長室～



赤ちゃんも、お姉ちゃんたちに興味しんしん！

「かわいいー」と、すぐに会場は、笑顔でいっぱいになりました。

生徒から眩し
 そうに見つめら
 れて、お母さん
 たちも「お母さ
 ん」としての自
 信を、より深め
 ている様子でし
 た。

赤ちゃん抱っこ体験

～7月22日、8日、9日 深江中学校～



子どもたちは大興奮！

「そっちは違うよ。こっちだよ」
 潮騒に負けない声援がこだまする、歓声の絶えない楽しい時間となりました。

これまで海開きは、各海水浴場で行われていたが、今年は昨年発足した南島原ひまわり観光協会が4力所合同で実施。各海水浴場の関係者が集まり、海水浴客に事故がないよう、海水浴客が楽しく過ごせるよう祈りました。

まちの話題

Minami Shimabara City My Town Topics



待ちに待った海びらき

～7月17日 加津佐町前浜海水浴場～



「海祭」に喝采！～マリンフェスタ～ ～7月18日・19日 口之津港緑地公園～



ペーロンは楽しいっ！だって、みんなでがんばれるから！

今年は、これまでののぼりを新調。イメージカラーのブルーに一新しました。

18日は、子どもたちが大空に風船を飛ばし、ステーションイベントがスタート。19日の「島原半島ペーロン大会」島原半島ペーロン大会では、僅差を制して口之津海上技術学校が3連覇。王者の賞録を見せました。

夜はフリーステージが行われたほか、2600発の花火が打ち上げられ、多くの観客を魅了しました。



まちづくり懇談会

～8月6日 西有家総合学習センター～

市内の7つのまちづくりグループの代表14人と市長が、南島原市のこれからについて話し合いました。会議では、今後のイベントのあり方など幅広い意見の提言がありました。



市民スポーツ大会開幕

～7月19日 市内各地～

南島原市のスポーツの祭典が、今年も開幕しました。各会場では、各チームの誇りをかけて、熱い戦いが繰り広げられました。熱戦は、9月6日まで続きます。



赤潮被害対策本部設置

～8月3日 有家庁舎～

口之津町沖で赤潮により養殖ハマチが大量にへい死。甚大な被害となりました。これを受け、市では、市長を本部長に対策本部を設置。今後は、迅速的確な対策をしていく予定です。



多くの人々に見送られ 240 万人が悲運の死を遂げました。
生命の尊さ、平和の尊さを考え、後世に語り継ぐために
「戦争体験の労苦を語り継ぐ集い」と「平和祈念展」を開催します。

◎平和祈念展 ◎「戦争体験の労苦を語り継ぐ集い」
◎体験発表者「シベリアで流した涙」…元島和男氏

戦時中をしのぶ数多くの写真・パネルを展示。
大人も小学・中学・高校生もぜひ見学して下さい。

市営住宅入居者募集

● 募集团地

- 募集期間
9月1日(火)～14日(月) 14日間
- 入居資格条件
・収入の基準に該当するなど、こちらの指定する条件を全て満たす人（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
- ※これ以外にも追加募集をする場合があります。
- ・深江 馬場団地 (1戸)
・深江 あぜつ第1団地 (2戸)
・深江 あぜつ第2団地 (1戸)
・布津 新田団地 (1戸)
・有家 蒲河団地 (1戸)
・西有家 上の原団地 (1戸)
・南有馬 新三崎団地 (1戸)
・口之津 早崎団地 (2戸)
・加津佐 泉が丘団地 (1戸)
・加津佐 旭団地 (6戸)

支所でも
OK!!

電話交換手（臨時職員）募集

開抽選を行います。

抽選日：9月24日(木) 午後2時
 南有馬庁舎3階 中会議室

建設部 都市計画課
 ☎050(33381) 5067

支所でもOK!!

電話交換手(臨時職員)募集

- 募集人員…1人
- 応募資格…18歳以上で市内在住の人。パソコン(ワード、エクセルなど)の基本操作ができる人。
- 業務内容…電話交換業務、文書事務の補助など
- 賃金…時給 700円
- 雇用条件
 - 社会保険・雇用保険あり
- 勤務日および時間…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
 (うち7時間45分勤務)
- 雇用期間
 - 10月3日～平成22年3月31日
- 申込期限…9月14日(月) 必着
- 試験…面接

市民生活部衛生局臨時職員募集

- 募集人員：2人
- 勤務内容：衛生局所管施設内の清掃および敷地内の植木の剪定除草など。
- 賃金：時給 800円
- 雇用条件：社会保険など なし
- 勤務地：南島原市衛生センター
- 勤務日および時間：月々金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前8時30分～午後5時
（うち休憩時間1時間）
- 雇用期間
10月1日～平成22年3月30日
申込期限：9月15日（火） 必着
- 応募資格：18歳以上で、普通免許を有する市内在住の人
- 試験：面接
- ※面接日は、後日連絡します。
- 応募方法：市販の履歴書に必要事項を記入し（写真とハローワークからの紹介状（*注）を添付）を、「衛生局臨時職員申込」と朱書きした封筒に入れて郵送してください（持参可）
- *注 この募集（衛生局臨時職員）には、ハローワーク（☎0957（63）8609）からの紹介状が必要です。事前の手続きを行ってください。
- ☎市民生活部 衛生局
☎050（33381）5042
〒859-2415
南島原市南有馬町戊1751

長崎県特定不妊治療費の

助成金の増額について

県では、不妊治療（体外受精・顕微受精）の助成の上限が、平成21年4月申請分から増額されましたのでお知らせします。

- 内** 1年度、1回の治療につき15万円を上限として2回まで。
 通算5年間助成します（変更前は10万円）。

外 法律上の婚姻をしている夫婦で、医療保険が適用されない特定不妊治療（体外受精・顕微授精）を受けた人。ただし、所得要件、医療機関、居住地などにより、補助の対象とならない場合があります。

あらかじめご確認ください。

● 申込方法…特定不妊治療助成事業申請書に添付書類を添えて、県南保健所に申し込みください。

※ 様式、添付書類の詳細については、県南保健所に備えているほか、県のホームページ「申請書のダウンロードサービス」を利便ください。

※ 助成の条件、様式および添付書類の詳細は、お問い合わせてください。

問 長崎県 県南保健所
☎ 0957（62）3287
 〒855-0043
 島原市新田町347番地9

住基人口	平成21年7月末日現在
人	53,444 (-32)
男性	25,017 (-11)
女性	28,427 (-21)
世帯数	18,653 (+1)

() 前月比

()前月比

●賃金：時給 800円

- 雇用条件
社会保険・雇用保険あり
- 申込期限…9月15日(火) 必着
- 応募資格…南島原市在住 普通運転免許所持者。パソコン(ワード、エクセル)初級程度。刈払機(草刈機)使用経験者。
- 試験…面接
- ※面接日は、後日連絡します。
- 申込方法…市販の履歴書に必要な事項を記入し(写真とハローワークからの紹介状(※注)を添付)を、「文書センター臨時職員申込」と朱書きした封筒に入れて郵送してください(持参可)
- ※(注) この募集(文書センター臨時職員)には、ハローワーク(☎0957(63)(8609)からの紹介状が必要です。事前の手続きを行ってください。
- 申 込 先** 総務部総務課行政班
☎050(3381)5020
〒859-2211 南島原市
西有家町里坊96番地2

戦傷病者などの妻に対する特別給付金の受け付けが9月30日で終了します

まだ請求していない人は、各支所、有家庭舎は、福祉保健部地域福祉課で手続きをしてください。

福祉保健部 地域福祉課 総務班

☎050(3381)5051

巡回法律相談所開設

長崎県弁護士会主催、市共催で巡回法律相談所が開設されます。民事・家事・刑事・行政などに関するすべての法律相談ができます。※相談は無料、秘密は固く守られます。

- 日** 9月16日(水) 午後1時〜5時
場 西有家総合学習センター
定 8人(要予約)
 ※事情によっては受け付けできない場合があります。
申 円 市民生活部 人権・男女共
 同参画室
TEL 050(33381) 5035

平成21年7月分

ご寄附ありがとうございます
ごさいます

次の方から、寄附をいたたき
ました。厚くお礼申し上げます。

敬称略

- ・林田トシ卫(有家町中須川)
- ・高橋 四女(西有家町須川)
- ・宮崎昌二郎(島原市)

♥日時 9月13日(日) 午後1時30分～ **入場無料**
♥場所 有家保健センター
♥演題 あなたが大切～自殺問題を考える～
♥講師 山口 和浩 先生(NPO法人 自死遺族ネットワークRe 代表)
 ※午後3時30分から自死遺族を対象に講師による「分かち合いの会」を行います。

●キャンペーン● 歩きたくなる街「くり」

山口 瑠美
演歌小唄 歌謡浪曲
やまぐち るみ

江戸落語の真髄
「酔い・風流・笑い」を
堪能していただきます。
入船亭扇遊
いりふね せんめい

須山まちかど寄席

＜入場整理券発売所＞

潮湯旅館 ☎82-3121
むらお商店 ☎82-2345

フジタ薬店 ☎82-2105
浜松呉服店 ☎82-2153
(西有家ショッピングセンター クレア内)

スパル書店 深江店
(国道251号沿い) ☎65-1010

10月18日
夜・7時開演

会場／潮湯旅館
☎82-3121 (西有家海岸通り)

◆入場整理券
2,000円

◆主催／西有家落語をきく会

秋の夜長「須川の夜」に笑いがこだまする。
笑いの定期便 番外編「20回+3回」

広告 **利息を払い過ぎていませんか？**
過去に払い終わった借金も見直してみませんか？
過払請求 **任意整理** **個人再生** **自己破産**
～ 不動産登記や商業登記なども取り扱っております。～


(まろ)
マロ 司法書士法人 **磨法務事務所**

通話料 **0800-888-0606**
 費用分割可 秘密厳守

【長崎事務所】
【JR長崎駅から徒歩3分】(サン・プリエール隣)
 長崎市元町1-2-7 尾上元町ビル8F TEL095-832-7066
 司法書士 長岡大輔 長崎県司法書士会所属 認定番号第729035号

磨法務事務所 [検索](#)

広告

優良民間社会福祉施設として、
平成20年天皇誕生日に際し、御下賜金を賜る



～楽しく・やすらぎの老後生活～

養護老人ホーム 積徳苑

◎入所要件…環境上の理由および経済的理由により居宅での生活に支障のある高齢者。
◎入所費用…年金等の収入により市が決定。



所在地 長崎県南島原市布津町丁4266番地
TEL0957(72)3555

ひまわりプラン応援団体大募集

「ひまわりプランだより」であなたの団体を紹介してみませんか。

南島原市ではひまわりプランの推進を行っています。その一環として、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介しています。あなたの周りの団体を右記までお知らせください。

南島原市健康づくり計画

ひまわりプランだより

No.26

市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141



南島原市健康づくり計画「ひまわりプラン」応援隊養成講座受講者募集



- 時 間 午後1時30分～4時
- 受講料 無料
- 申込方法 電話で申し込みください。
- 定 員 各講座20人 先着順
- 受講の条件
受講して学んだこと、感じたことを周囲の人に知らせることができる人。詳細は、お問い合わせください。
※例：自分の所属しているサークルや団体などで、簡単にやってみる。受講して得た知識を、家族と話し合う時間を設ける。

「ひまわりプラン」応援隊養成講座は、受講後に学んだことを周囲にお伝えいただける人を対象に行う講座です。今回の講座は、4つ。いずれもみんなが「知りたい」、「やりたい」ことを集めました。受講は、1つだけでもOK。職場や家庭、お友だちなどと、元気で明るい「健康の輪」を広げてみませんか。

日 時 / 場 所	テ ー マ	申 込 期 限
9月16日(火) 北有馬保健センター	燃えやすい体を取り戻そう「ヨガ」	9月11日(金)
10月7日(水) 布津保健センター	アロマで足マッサージ	10月2日(金)
10月27日(火) 加津佐保健センター	野菜ソムリエを囲んで (H21朝ごはんコンテスト入選作品調理見学、試食)	10月19日(月)
11月11日(水) 有家保健センター	無理なくからだを動かそう	11月6日(金)

☎・☎／市民生活部 健康対策課 ☎050(3381)5141



かるちや21南島原は、7年ほど前、社会福祉協議会のリハビリ教室をきっかけに始まりました。現在の会員数は11人、平均年齢は70歳。毎月第1、第3木曜日の午後1時30分から2時間程度、絵手紙を描いています。

時季に応じた題材を感じたままに絵筆で表現。友達に絵手紙を送ったら、その人の友達から絵手紙を受け



取ることもあるのだとか。今では県外へと絵手紙の交流の輪が広がっています。「絵を描いている間は、何も考えなくて良いので楽しい」、「これまで見過ごしていたものも、気をつけて見るようになった」などの声も。

これからも見た人を和ませる、そんな絵手紙をたくさん描いてください。



今回の応援団体
かるちや21南島原(絵手紙会)

今回は、季節に感じたことを「絵手紙」という形で残しているグループ「かるちや21南島原(絵手紙会)」(会長 林田 喜久士さん)を紹介します。

日本年金機構が設立されます
平成22年1月に新しい公法人「日本年金機構」が設立されます。今回の設立は、社会保険庁が、すでに平成20年10月から政管健保の運営を行っている「全国健康保険協会」と今回設立される「日本年金機構」に分離するものです。日本年金機構では、公的年金の適用・徴収・記録管理・年金相談・年金給付等の運営業務を行うこと

第2回危険物取扱者試験
12月6日(日) 午前10時～
島原工業高等学校ほか
試験の種類
甲種、乙種(第1類～第6類)、丙種
受付期間
9月16日(水)～10月7日(水)
☎095(822)5999
〒850-0033 長崎市万才町6番38号明治安田生命長崎ビル1階

☎095(822)5999
〒850-0033 長崎市万才町6番38号明治安田生命長崎ビル1階

乳がん市民公開講座
皆さんの多くの参加をお待ちしています。
●乳がんはこんなに増えています
●乳がんはこうして見つけます
●乳がんはこうやって治します
●友達は乳がん友の会を支援しています。
9月13日(日) 午後2時～4時
島原文化会館中ホール
島原市内1丁目1177の2
料 無料
●参加方法条件 どなたでも自由に参加いただけます。事前の申し込みは必要ありません。
☎0120(823)4002
市民公開講座事務局

老齢福祉年金のお知らせ

年齢が93歳以上
(大正5年4月1日以前生まれ)の皆さんへ

老齢福祉年金とは、年齢が93歳以上(大正5年4月1日以前生まれ)の皆さんで次の条件を満たす人に対して支払われる年金です。

老齢福祉年金は国民年金制度が発足した昭和36年4月当時、年齢などから老齢年金の受給資格期間を満たすことができない人に支給される年金(全額国庫負担)です。

具体的には、生年月日が大正5年4月1日までの人のうち、保険料納付済期間が1年未満で、保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が、次の期間を超えている人となります。

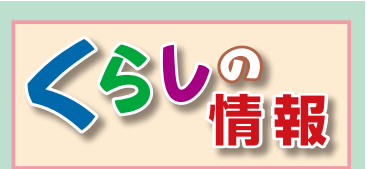
生 年 月 日	期 間
明治45年4月1日以前	4 年
明治45年4月2日～大正2年4月1日	5 年
大正2年4月2日～大正3年4月1日	6 年
大正3年4月2日～大正5年4月1日	7 年

平成21年度の老齢福祉年金の年金額は、405,800円です。

※受給者が年金を受給している場合や、受給者、受給者の配偶者または被扶養義務者の前年の所得が限度額以上の場合などに全額または一部が停止されることがあります。

老齢福祉年金の受給資格があるにもかかわらず申請を行っていない人は、お問い合わせください。

☎ 長崎社会保険事務局 ☎095(832)6254



9月 休日在宅
当番(歯科)医

☐ 当 番 医 午前9時～午後5時
☐ 当番歯科 午前9時～正午

日	休日在宅当番医	電話番号	町 名
6日	山北クリニック	86-4523	口之津町
	明島整形外科医院	72-2023	布津町
	朝永 歯 科 医 院	38-3030	吾妻町
	前川 歯 科 医 院	72-3117	布津町
13日	森 医 院	87-3000	加津佐町
	坂上 整形 外 科	82-1822	有家町
	土 井 歯 科 クリニック	38-6400	吾妻町
	さとう 歯 科 クリニック	82-1771	有家町
20日	しおた内科胃腸科医院	86-4443	口之津町
	いその産婦人科	82-2430	西有家町
	瑞穂 歯 科 医 院	77-3770	瑞穂町
	あきらデンタルクリニック	82-2352	有家町
21日	原 口 医 院	84-3123	北有馬町
	伊 崎 医 院	82-2051	西有家町
	ねぎ 歯 科 医 院	77-4182	瑞穂町
	まつしま歯科医院	82-0600	有家町
22日	泉 川 病 院	72-2017	深江町
	堺 歯 科 医 院	78-2744	国見町
	よしだ 歯 科 クリニック	82-2251	有家町
	栗 原 医 院	87-2028	加津佐町
23日	石川 内 科 医 院	82-8822	西有家町
	徳 永 歯 科 医 院	78-3105	国見町
	小 嶺 歯 科 医 院	82-3535	有家町
	菜の花クリニック	85-3690	南有馬町
27日	池田循環器科内科	82-0993	有家町
	小 嶺 歯 科 医 院	78-2366	国見町
	前川 歯 科 医 院	82-2255	西有家町

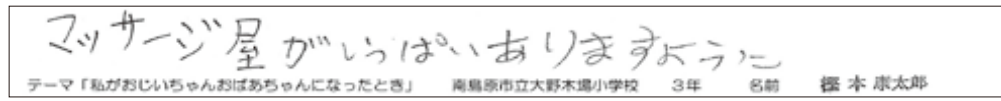
※変更になる場合がございますので、必ずお電話でご確認ください。

9月 健康テレホンサービス

長 崎 ☎095-826-5511
佐世保 ☎0956-23-4300

- ☐ 脾臓がん
- ☐ 骨肉腫
- ☐ 小児がんの子どもたち
- ☐ 眼のがん
- ☐ がん患者への精神的アプローチ
- ☐ 腎臓がん

※祝日は、前日のテーブルが流れます。



保健事業のご案内



- 「母子保健」のお問い合わせ
福祉保健部 福祉保健課 ☎050(3381)5050
- 「献血／住民健診／結果説明会／健康相談」のお問い合わせ
市民生活部 健康対策課 ☎050(3381)5141

お知らせ

長年の献血、 ありがとうございます

アルカスSASEBOで7月16日(木)、県知事などから、3団体、21人の長年の献血功労に対し、感謝状が贈られました。

感謝状を受けられた皆さん、おめでとうございます。(50音順)

●長崎県知事感謝状

- ・団体
株式会社 松尾組(南有馬町)
- ・献血100回以上

池田 信男さん(西有家町)

伊崎津與志さん(西有家町)

永石 豊明さん(深江町)

松嶋 嘉治さん(有家町)

宮田 利彦さん(北有馬町)

・献血40回以上

池田 重治さん(加津佐町)

池田 淳一さん(布津町)

岩永 至亮さん(深江町)

大野 奈美さん(口之津町)

尾崎 春利さん(加津佐町)

梶原 光幸さん(西有家町)

小松 久勝さん(北有馬町)

下田 安彦さん(深江町)

末吉サチコさん(有家町)

田中 隆之さん(有家町)

林 宗則さん(西有家町)

林田 祐樹さん(南有馬町)

平木 茂さん(加津佐町)

水島 清子さん(深江町)

山下 九八さん(口之津町)

吉田 憲介さん(加津佐町)

●日本赤十字社長崎県支部長感謝状

・団体

南島原市商工会女性部布津支部(布津町)

ライオンズクラブ国際協会337C
ー地区日野江城クラブ(北有馬町)

母子保健 ～対象年齢などは、別途配付している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください～

事業名	実施日	時間	場所
乳児相談	15日(火)	9:00～14:00	布津保健センター
	24日(木)	10:00～15:00	北有馬保健センター
	25日(金)	10:00～15:00	口之津保健センター
	29日(火)	9:00～14:00	有家保健センター
1歳6カ月児健診	3日(木)	12:30～12:45(受付)	有家保健センター
	30日(水)		布津保健センター
2歳児歯科健診	16日(水)	12:30～12:45(受付)	有家保健センター
3歳児健診	11日(金)	12:30～12:45(受付)	有家保健センター
	17日(木)		布津保健センター
ポリオ予防接種	1日(火)	12:40～13:00(受付) *接種時間 約1時間*	布津保健センター
	2日(水)		北有馬保健センター※
	4日(金)		有家保健センター
	18日(金)		口之津保健センター

※今年度から、ポリオ予防接種の会場が原城オアシスセンターから北有馬保健センターに変更となっています。

住民健康診査 ～各健診の対象年齢や個人負担金等は、個別通知で確認してください～

事業名	実施日	時間	場所
住民健診	3日(木)・4日(金)	12:30～14:30(受付)	布津保健センター
	5日(土)・6日(日)	8:00～11:00(受付) 12:30～14:30(受付)	
	9日(水)～11日(金)	12:30～14:30(受付)	原城オアシスセンター
	12日(土)～14日(月)	8:00～11:00(受付) 12:30～14:30(受付)	
胃がん検診	2日(水)	8:00～11:00(受付)	西有家あけぼの会館

健診結果説明会 ～がん検診のみ受けた方の結果は郵送します～

事業名	実施日	時間	場所
健診結果説明会	9日(水)～17日(木) (土)・(日)を除く	9:00～15:00	加津佐保健センター※1
	29日(火)～ 10月1日(木)	9:00～15:00	北有馬保健センター※2

※1 7月に加津佐保健センターで受診した人。 ※2 8月に北有馬保健センターで受診した人。

健康相談 ～血圧測定、体組成測定、食生活や健康面で気になることの相談など～

事業名	実施日	時間	場所
健康相談	4日(金)	9:30～11:30	北有馬保健センター
	7日(月)		有家保健センター
	8日(火)		西有家保健センター
	18日(金)		深江公民館
	18日(金)		原城オアシスセンター
	24日(木)		口之津保健センター
	24日(木)		加津佐保健センター
	25日(金)		布津保健センター

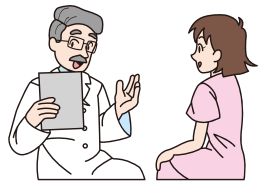
※ 全会場、ビデオ運動「楽しくエクササイズ」があります。

子宮頸がん・乳がんの無料検診をご存じですか

上記のがんの無料検診対象者には、9月上旬に「無料クーポン券」を送付します。

対象者は、無償で受診ができるほか、既に受診が済んでいる人には、自己負担額を返還します。

詳細については、健康対策課にお尋ね下さい。



必読!! 今月のおすすめ本



『廃墟に乞う』

佐々木 譲 著／文藝春秋

ニセコの別荘で見つかった女性の絞殺死体。仙道孝司は、オーストラリア人と日本人不動産会社との確執に事件解決の鍵を見出す。休職中の道警刑事、仙道が北海道全域を駆け回る。



『ジパング島発見記』

山本 兼一 著／集英社

16世紀。はるか海の果ての島にたどりついた西洋人達が見たのは、とてつもなく奇妙な国、そして人々だった一。

南島原市図書館だより vol.39

9月の各図書館行事とお知らせ

大活字本展示・貸出 ～加津佐図書館～

9月1日(火)～10月30日(金)

休館(蔵書点検) ～西有家図書館～

9月7日(月)～9月14日(月)

休館(エアコン等改修工事) ～加津佐図書館～

9月21日(月)～9月30日(水)

NEW 加津佐図書館で「ひまわりのおはなし会」が始まりました(毎月第1土曜日 午後3時30分～)。

【お問い合わせ】	加津佐図書館	☎050(3381)5119
*詳しいことは、	口之津図書館	☎050(3381)5186
館内ポスターや	原城図書館	☎050(3381)5078
各図書館(室)で	西有家図書館	☎050(3381)5155
ご確認ください。	有家図書館	☎050(3381)5046
	深江ふるさと伝承館図書室	☎050(3381)5125

シルバーウィーク開館状況

近くて無料!! 情報満載!!

ご家族お揃いで南島原市の図書館へ足を運んでみませんか。

図書館名	日	9/19(土)	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)
加津佐図書館		●	●	休	休	休	休
口之津図書館		●	●	休	休	休	●
原城図書館		●	●	休	休	休	●
西有家図書館		●	●	休	●	●	●
有家図書館		●	●	休	休	休	●
深江ふるさと伝承館図書室		●	●	●	●	●	休

※シルバーウィーク期間に図書を借りる場合は、開いている図書館での返却をお願いします。(休館中の図書館で返却した場合は、冊数制限で借りることができないことがあります)



南島原市から世界遺産を!

長崎の教会群とキリスト教関連遺産

南島原市の歴史遺産がわかるDVD

「南島原市から世界遺産を」が完成!

このDVDには、島原半島にキリスト教が広まるさまを、時代にそって、
口之津港、原城跡、日野江城跡、吉利支丹墓碑などの史跡と合わせて紹介しています。
このほか、日本最初の西洋学校である「セミナリヨ」や、ローマまで旅し、ヨーロッパから西洋美術の「えがき方」や印刷の技術などをもたらした「天正遣欧使節」についても紹介。このDVDで南島原市のいろいろな歴史がわかるようになっていきます。
DVDは市内各図書館で貸し出しています。昨年作成した「南島原歴史遺産」ガイドブックの映像版とも言えるDVD「南島原市から世界遺産を」をぜひご覧ください。

このほど、市の歴史遺産のDVD「南島原市から世界遺産を」ができました。



↑「南島原市から世界遺産を」のDVD。映像は約10分程度となっています。ガイドブックと併せてご覧ください。



木がいつは、いよって白せんの町になっほしいです

テーマ「私がおじいちゃんおばあちゃんになったとき」 南島原市立大野木場小学校 3年 名前 永友拓磨

せんそうがなく平和になっほしい

テーマ「私がおじいちゃんおばあちゃんになったとき」 南島原市立大野木場小学校 3年 名前 森川 楓太





市民カレンダー

9月 SEP.

1 (火)		17 (木)	
2 (水)	●行政相談 布津公民館 13:00～16:00 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 13:00～16:00	18 (金)	
3 (木)		19 (土)	
4 (金)	●定額給付金・子育て応援特別手当申請手続締切日	20 (日)	
5 (土)		21 (月)	●敬老の日
6 (日)	秋の農作業安全運動月間 9月12日～10月11日	22 (火)	●国民の休日
7 (月)		23 (水)	●秋分の日
8 (火)		24 (木)	●行政相談 ありえコレジヨホール 17:30～19:00 ●交通事故巡回相談 島原市役所 10:00～16:00 ●子育てホットサロン 北有馬ピロティー文化センター日野江 13:00～15:30
9 (水)	●行政書士無料相談会 *要予約 市民相談センター相談室(西有家庁舎) 13:00～17:00	25 (金)	●南島原市ひまわり商品券使用期限日
10 (木)	●行政相談 ありえコレジヨホール 17:30～19:00	26 (土)	●平和祈念展 26日～28日 ありえコレジヨホール
11 (金)		27 (日)	●もっと南島原ツアー2009 第4弾 ジオツアー
12 (土)		28 (月)	9月は、国民健康保険税(第2期)の納期月です ※納期限は、9月30日(水)となっています。
13 (日)	●こころの健康づくり講演会 有家保健センター 13:30～ 講師 山口 和浩 先生	29 (火)	
14 (月)		30 (水)	
15 (火)	●年金相談 *要予約 北有馬老人福祉センター 10:00～15:00 ●有機農業に関する勉強会 ありえコレジヨホール 10:00～	10/1 (木)	
16 (水)	●行政相談 深江ふれあいの家 13:00～16:00 西有家老人福祉センター 10:00～12:00 北有馬ピロティー文化センター日野江 13:00～16:00 加津佐公民館 13:00～16:00 ●巡回無料法律相談 *要予約 西有家総合学習センターカムス 13:00～17:00	10/2 (金)	
		10/3 (土)	
		10/4 (日)	

- 「年金相談」の予約は市民生活部市民課 ☎050(3381)5040 にお問い合わせください。
- 「行政書士無料相談会」、「巡回無料法律相談」の予約は市民生活部 人権・男女共同参画室 ☎050(3381)5035 にお問い合わせください。

**女性参加者
募集中!!**

南島原に 来んかあ～ツアー

10月17日(土)～18日(日) エコ・パーク論所原(北有馬町)

豊かな自然とともに南向きに生きる若きファーマー20人(30歳以上)が、参加者の皆さんに、心からの歓迎とおもてなしをします。楽しいひとときを過ごしませんか？

スケジュール

1日目
13:30 受け付け
14:00 開会・自己紹介
15:00 プチ農業体験
17:00 パーベキュー
20:00 キャンプファイヤー

2日目

9:30 乳搾り体験
10:30 黒バラづくり体験
11:30 解散
※送迎は貸し切りバスがです

**搾りたてのMILKで
おいしいチーズを作っね!**



エコ・パーク論所原(北有馬町)

- 募集人数／独身女性 20名
- 申込期限／10月7日(水)
- 会 費／2,000円

申し込み・お問い合わせ

主催 南島原市ひまわり交流会 協賛 ながさきめぐりあい事業(長崎県青年団連合会)

南島原市ひまわり交流会(農業委員会内) ☎050(3381)5090 FAX0957(82)0217
E-mail: himawari@minami-shimabara.jp



ふるさと応援寄附 ありがとうございます

企画振興部 企画振興課
☎050(3381)5030

現在累計 (平成21年7月末日現在) 現金寄附 **1,008万8,147円** 物品寄附 **約1,850万円**