

みなみしまばら



【表紙の写真】

ひまわりの花に誘われて

CONTENTS

特集

- 新型コロナウイルス感染症予防・
人権への配慮について (2~3)
- 自宅でできる運動講座
シリーズ②座って編 (4~5)

健康コラム	5
まちの話題	6~7
シティプロモーションのご紹介	8
世界遺産コラム	9
教えて！国民年金	9
南島原にゆーす	10~13
こんにちは！消費生活センターです	10
環境課だより	13

島原半島世界ジオパーク	14
公民館講座	15
そうめん簡単お手軽レシピ	15
くらしの情報	16~19
南島原市図書館だより	20
国際交流員コラム	21
保健事業のご案内	22~23
市民カレンダー	24

- 感染拡大防止のため、咳エチケットや手洗いに加え、「3密(密閉・密集・密接)」を避ける行動など、「新しい生活様式」の実践を徹底してください。
- 感染者が多数発生している地域への訪問は、その必要性を改めて検討してください。
- 若い人には、感染しても症状が出にくい特徴があり、気づかないうちに他の人にうつす可能性があることを自覚し、慎重に行動してください。
- 高齢者や既往症をお持ちの人との接触機会が多い人は、特に慎重な行動を心がけてください。

新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者やそのご家族・職場の関係者・医療従事者などに対する不当な偏見や差別は、あってはなりません。国や県など公的機関の提供する正確な情報に基づいた冷静な行動と対応をとりましょう。法務省や厚生労働省では、それぞれ新型コロナウイルス感染症に関する偏見・差別・いじめなどの被害にあった人からの相談を受け付けています。困ったときは一人で悩まず、下記までご相談ください。

☎「みんなの人権110番」 ※最寄りの地方法務局につながります。

☎0570-003-110 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

新型コロナウイルス感染症予防・相談窓口

来所による相談や医療機関を受診する時のお願い

- まずは、電話でご相談ください。
直接または複数の病院を受診することにより感染が拡大する恐れがありますので、指示を仰ぎましょう。
- 来所による相談や受診の際にはマスクを着用するほか、咳エチケットの徹底をお願いします。



新型コロナウイルス感染症の総合相談窓口

☎095-895-2150 平日：午前9時～午後5時45分

※7月4日から土日・祝日など休日の対応が職員の電話対応から音声案内対応に変更になりました。

音声案内の内容…即日対応可能な「帰国者・接触者相談センター」および「新しい生活様式対応支援補助金申請受付センター」の電話番号が案内されます。それ以外の相談は平日におかけいただくようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の一般的な相談窓口

- 自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせは下記の窓口にご相談ください。
- 厚生労働省相談窓口 ☎0120-565653(フリーダイヤル) 午前9時～午後9時(土日祝日も実施)
- 長崎県 県南保健所 ☎0957-62-3289 午前9時～午後5時45分(平日のみ)

新型コロナウイルス感染症がうたがわれる場合の相談窓口

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合、重症化しやすい人で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合、それ以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合など、すぐにご相談ください。

■ 帰国者・接触者相談センター 長崎県 県南保健所 ☎0957-62-3289(平日)
長崎県相談センター ☎070-4223-4371 または
☎070-2667-3211(土日祝日)

新型コロナウイルス

感染症予防・人権への配慮について

☎健康づくり課 ☎73-6641

【出典】厚生労働省ホームページ「健康や医療相談の情報」
URL: <https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>
を加工して作成

新型コロナウイルス感染症予防について

- 自分のため、みんなのため、そして大切な人のため、一人ひとりが出来ることに取り組んでいきましょう。

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。
人は、「無意識に」顔を触っています！
(1時間に平均23回)

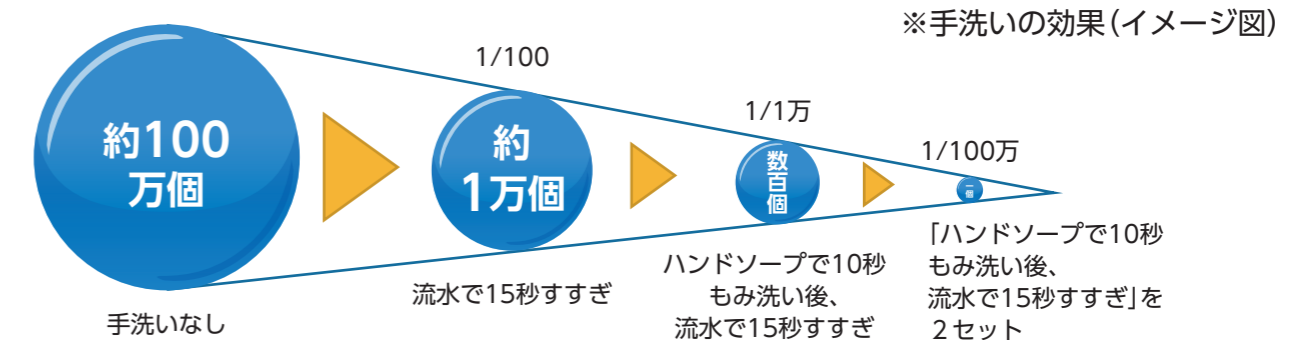
(参考文献)
Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

手洗いのすすめ

水とハンドソープ(石けん)で、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他:感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング



Let's!! 30日チャレンジ

ステップ1 10分以上の運動を行った日は☑しましょう。

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

ステップ2 運動を継続して、アンケートに回答

- アンケート用紙は、運動教室内や各支所に備えているほか、市ホームページから様式をダウンロードできます。健康づくり課または各支所へ12月25日までに持参または郵送で提出してください。抽選で50人に「健康グッズ」をプレゼントします。
- 当選者へは令和3年1月頃に健康づくり課より通知します。支所にて受け渡しとなります。郵送の対応はしておりませんのでご了承ください。

ステップ3 運動を継続して、運動教室へ参加

- 9月の健康相談内(日程は23ページ参照)で午前10時から運動教室を開催します。
- 運動教室に参加し、健康づくりポイント事業の台紙を持参された人には100ポイントを付与します。

＜運動教室に参加される人へ＞

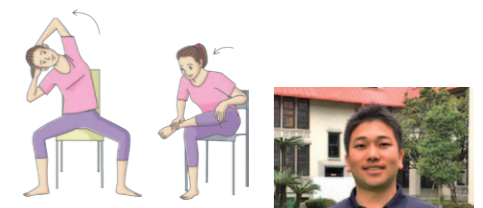
- 持参品…飲み物、タオル、バスタオル、
口之津・布津会場に参加する場合は上履き
※バスタオルは、運動時床に敷いて使用します。
新型コロナウイルス感染症対策のため、ヨガマット類の貸し出しはできません。
- 37.5度以上の発熱や咳・だるさなどの風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- マスクの着用をお願いします。
- 申し込み不要。各会場先着15～20人。人数によっては入場をお断りする場合があります。
- 新型コロナウイルス感染拡大時は、運動教室を中止する場合があります。中止の場合は防災無線や市ホームページなどお知らせします。



#おうちで動こう 自宅でできる運動講座 シリーズ② 座って編

テレビを見ながら、仕事の合間に実践してみましょう!

( : 効いている部位)



【監修】
活水女子大学 准教授/
NPO法人 長崎ウェルネス
スポーツ研究センター 理事長 阿南 祐也 先生

<座ってできるストレッチ>1~3セット

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
無理をせず伸びているのを感じながら行いましょう

①首のストレッチ



- ①片方の手を背中側でまっすぐ下に伸ばし、もう一方の手で肘(もしくは手首)をつかむ
- ②伸ばしている方の手と反対方向へ首を傾げる
- ③10秒カウントし、ゆっくりと元の姿勢に戻る

3~5回ずつ

②肩甲骨のストレッチ

<ひらいてとじて>



- <ひらいてとじて>
- ①写真のように手を上にして両肘を肩の高さまであげる
 - ②肘の高さを保ったまま両肘をできるだけ近づける
 - ③肘の高さを保ったまま両肘を広げながら後ろに向かって引く
- <のばしてひいて>
- ①写真のように手を前に伸ばして両肘を肩の高さまであげる
 - ②肘を肩の高さに保ったまま後ろに引く

- ★ポイント★
肘の高さを一定にする

5~8回ずつ

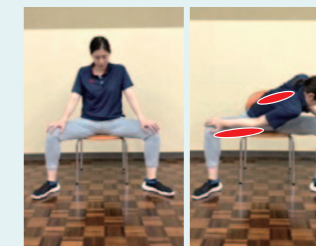
③股関節まわりのストレッチ(外側)



- ①片方の足首をもう一方の足の膝あたりにのせる
- ②曲げている膝を少し下に押しなが上半身を前方へ倒していく
- ③曲げている足のつま先の方へ顔を移動させ、10秒カウントする

3~5回ずつ

④股関節まわりのストレッチ(内側)



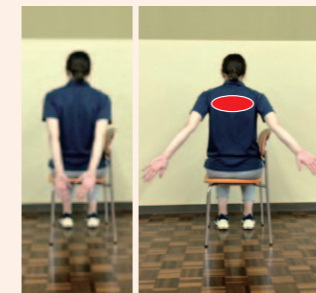
- ①足を大きく広げて座り膝に手をおく
- ②膝に反対側の肩を近づける
- ③10秒カウントし、ゆっくりと元の姿勢に戻る

3~5回ずつ

<座ってできる筋トレ>1~3セット

呼吸を止めないように注意しましょう
筋肉を意識しながら行いましょう

①はばたき運動



- ①手を下へおろした状態で手のひらを後ろへ向ける
<上下の運動>
- ②手を伸ばしたまま後ろ方向へリズムカルにあげてさげてをくりかえす
<横の運動>
- ③①から、横方向にリズムカルにとじてひらいてをくりかえす

10~15回ずつ

②腹筋



- ①上半身をまっすぐ伸ばし、椅子の座面に手を置く
 - ②上半身を少し後ろに傾け、手で身体を支えながら膝を持ち上げる
 - ③3秒カウントし、ゆっくり戻す
- ★ポイント★
椅子に浅く座る
足を浮かすというよりも、膝をあげることを意識

10回

③かかとあげ



- ①膝の角度を90度にして椅子に座る
- ②かかとをあげて、つま先立ちになる
- ③ふくらはぎに力を入れ続け3秒カウントし、かかとを下ろす

- ★ポイント★
ふくらはぎが硬くなっていることを確認

5~8回

④つま先のばし



- ①片方の足を床と水平になるくらいまであげる
- ②その状態でつま先をゆっくりのばす、ゆっくりもどすを繰り返す

- ★ポイント★
足を床と水平くらいまであげる
ことがきつい場合は足を少し低くする

10~15回ずつ

⑤足踏み

- ①椅子に浅く座り、その場でゆっくり足踏みを行う

15~20回



健康コラム 甘くみないで!! 高血圧!

長崎県は全国でも高血圧の割合が多い地域です

海に囲まれ、魚介類も豊富にとれる長崎県。もともと塩分を多く含んだ食品が多いこともあり、血圧の高さは全国でトップクラスです。



「周りにも血圧が高い人は多いし、少し高いくらい大丈夫」と思っていないませんか? 血圧が高くても自覚症状はほとんどなく、症状が出た時には重症化しており、脳や心臓に異常が出ている…なんてことも。最近では、肥満が原因の高血圧も増えており、問題となっています。

血圧治療中の市民はどのくらいいるの?

平成30年度における本市の国保加入者のうち、高血圧治療中の人は3,731人(国保加入者全体の21.5%)です。そのうち、約半数の人は健診を受けていません。

病院にかかっているから健診は受けなくてもいい?

病院受診は「治療」、健診は「予防」と目的や基準値が異なります。そして、治療にかかる一人あたりの1か月の医療費も、健診を受けていない人が高い傾向にあります。

【表1】(円/月) 0 10,000 20,000 30,000 40,000

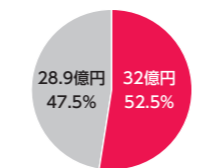
健診受診者の生活習慣病治療費	8,147円
健診未受診者の生活習慣病治療費	35,985円

【表1】H30特定健診受診の有無と生活習慣病治療費の差

医療費はどのくらいかかっているの?

本市の平成30年度の医療費は年間総額約60億9千万円です。そのうち、生活習慣病にかかる医療費の総額は32億円、市の医療費の半数以上は生活習慣病の医療費となっています【右グラフ】。

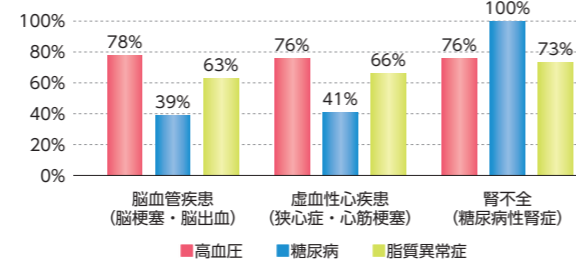
H30 医療費の内訳



■生活習慣病にかかる医療費
■その他

万病のもと「高血圧」

【表2】H30 基礎疾患を持っている人の割合



脳血管疾患や虚血性心疾患、腎不全を発症した人の中で、75%以上が基礎疾患に高血圧をもっています【表2】。また、脳血管疾患と虚血性心疾患は要介護となる原因の40%を占めるといふ市のデータもあります。このことから、生活習慣を改善して高血圧を予防したり、治療によってコントロールすることで、病気の発症を防いだり、介護予防にもつながるといえます。

血圧について考えてみませんか。広報みなみしまばら10月号から、医師による血圧に関する健康コラムがスタートします!

【出典】H30国保データベースシステム

まずは自分の身体の状態を知ることが大切です。毎日の血圧測定に加えて、1年に1回は健診を受けましょう!



健康づくり課 ☎73-6641
〒859-2211 西有家町里坊96番地2



上級編はコチラ。
市ホームページに掲載中!

4 長崎県・長崎県議会へ 要望活動を行いました

南島原市と南島原市議会は「長崎県の施策に関する要望・提案書」をまとめ、8月6日、中村県知事・瀬川県議会議長を訪問し、要望を行いました。

市では、本市が抱える地域課題の解決や各種施策の推進を図るため、平成21年度から県に対して要望活動を行っています。



4 中村県知事への要望活動



瀬川県議会議長への要望活動

【今回要望項目】

- ①地域高規格道路「島原天草長島連絡道路(深江町～口ノ津港)」の早期事業化について
- ②雨水・浸水対策について
- ③南島原市自転車歩行者専用道路整備事業について ほか12項目



6

6 優秀工事を表彰

8月5日、市は、受注者の施工意欲を喚起し、工事の品質と適正な施工の確保を図るため、令和元年度に完成した市発注工事を対象に選考した優秀工事について、表彰しました。

● 優秀工事表彰受賞者 (敬称略)

工事名	受注者		技術者名
	会社名	代表者名	
市道吉川中谷線道路改良工事	株式会社野田組	代表取締役 野田 聖子	野田慎太郎



5

5 ニッセイ財団「児童・少年の健全育成助成」で 剣道防具を整備

ニッセイ財団の「児童・少年の健全育成助成」を受け、「布武会」(布津町)が剣道防具を購入しました。布武会は、剣道を通じた児童の健全育成を目的に活動しており、剣道の修練だけでなく、地域の清掃活動を定期的に行うなど、長年の活動が評価されての助成となりました。

真新しい防具を身に着け、さらなる剣道技術の向上と地域貢献活動などでの活躍が期待されます。

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。



1

1 県内初！無料「買い物支援バス」が始動

8月4日、社会福祉法人長和会(長池庄一郎 理事長)と社会福祉法人南島原市社会福祉協議会(本田利峰 会長)は、有家町新切地区での買い物支援バスの運行を開始しました。このバスは、週に1回運行し、おおむね65歳以上の地域住民が無料で利用できます。利用するには、市社協への登録が必要です。長和会が車両や運転手、燃料費などの必要経費を負担し、交通手段を持たない高齢者の送迎を行います。

このような地域貢献活動は、県内では初の取り組みで、これにより、高齢者の閉じこもり予防や孤独感の解消、利用者の安否や健康状態の確認など、見守り活動にもつながります。

高齢者がいつまでも安心して住み慣れた地域で暮らしていくことができるよう、この取り組みが市内に広がるのが期待されます。

運行初日となったこの日は、8人がバスを利用して買い物に出かけました。



3

3 犯罪被害者等支援の連携協力に関する 協定を締結

7月31日、市と南島原警察署は、犯罪被害者等支援の連携協力に関する協定を締結しました。

これは本年4月に制定した市犯罪被害者等支援条例に基づき、犯罪被害者などの支援および支援に係る情報共有に関して連携協力することで、犯罪被害者の権利を保護することを目的としています。

市は犯罪被害者の経済的負担の軽減を図るため、犯罪で傷害を負った被害者に10万円、亡くなった被害者の遺族に30万円を支給する見舞金支給制度を設けるとともに、早期に平穏な日常生活を営むことができるよう、福祉サービスの提供などの支援を行っています。



2

2 口之津港ターミナルとその周辺施設が みなとオアシスに登録

口之津港ターミナルビルとその周辺施設で構成される「みなとオアシスくちのつ」が港の賑わいの拠点となる「みなとオアシス」に登録されました。

7月30日、市役所で交付式が行われ、登録証と標章が手渡されました。

地元有志で組織したみなとオアシスくちのつ運営協議会の塩田善之会長は「登録認定されて大変喜んでいる。今まで地域の皆さんが取り組んできた証であると同時に、これからの賑わいへの期待を込めての登録だと思う。その期待に応えるため、地域の活力となる活動をしていきたい」と述べました。

※みなとオアシスとは…「みなと」を核としたまちづくりを促進するため、住民参加による地域振興の取組が継続的に行われる施設を国土交通省港湾局長が登録するものです。

いつまでもお元気で
～100歳おめでとうございます～

竹島 スミエさん(加津佐町)
大正9年7月18日生まれ

「まちの話題」では、市内の行事や出来事を紹介しています。紙面の都合上、広報みなみしまばらに掲載できなかった話題や写真は南島原市ホームページの「まちの話題WEB版」に掲載しています。ぜひご覧ください。

南島原市

南島原タイムトリップ
～あの頃、君は若かった～

今月の写真 Q. さて、ここはどこでしょう？
A. 答えは次ページの下段をご覧ください。



住む人に誇りを、訪れる人に感動を

長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産

国世界遺産推進室 ☎73-6706

かんしょう 「緩衝地帯」について

今回は、世界文化遺産の保護に関連して、皆さんの暮らしに密接に関係する「緩衝地帯」についてご説明します。

緩衝地帯とは、構成資産(原城跡)と周辺環境が調和した良好な景観の保全を図ることを目的として設定している資産を囲む範囲のことで、「バッファゾーン(Buffer Zone)」ともいわれます。構成資産の保存に負の影響を及ぼさないように、文化財保護法および景観法で法的に保護されています。



原城跡(構成資産) 日野江城跡
緩衝地帯



原城跡



日野江城跡

原城跡の緩衝地帯は、歴史的な関係が深い日野江城跡との相互の視覚的つながりを重視し、双方からの視認範囲を基準として設定されています。

緩衝地帯の範囲内には、原城跡周辺の海域、日野江城跡へと連続する農業用地および市街地も含まれており、字界、道路界、海域の範囲は原城跡の海に突出し

た3つの基準点から沖合1キロメートルを根拠に設定されています。

構成資産および緩衝地帯内で生活されている人もたくさんいらっしゃいます。市全体が、世界文化遺産のあるまちに誇りを持ち、一丸となって保全に努め、原城跡の価値を後世に伝えていきましょう。

教えて!国民年金 ~「出張年金相談」をご利用ください~

諫早年金事務所では、出張年金相談を実施しています。

年金の請求方法がわからない、今までの記録を再確認したいなど、相談したいことがあれば、ぜひご利用ください。

●要予約。日程は右記のとおりです。

※予約は随時受け付けています。予約人数に制限がありますので、早めの予約をお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止になる場合があります。

年金相談のご案内

- 10月14日(水)…口之津庁舎
- 10月28日(水)…北有馬庁舎
- 11月11日(水)…南有馬庁舎
- 12月9日(水)…深江庁舎
- 12月23日(水)…有家庁舎
- 1月13日(水)…西有家庁舎
- 1月27日(水)…加津佐庁舎
- 2月10日(水)…口之津庁舎
- 2月24日(水)…布津庁舎
- 3月10日(水)…加津佐庁舎

【時間共通】午前10時~午後3時

健康づくり課 ☎73-6641 または 各支所



Miramishimabara
CITY PROMOTION

南島原市を舞台にしたショートアニメーション

■現在公開中の第1話

※青字はイラスト原案となった場所などです。



謎の生き物 ゴロン



左から時八・茜・志郎



原城跡



県立口加高校の玄関



あこう群落



早崎漁港

■第1話 あらすじ

中学3年生の時八と茜は、夏休みで故郷に帰省中の女子大生・茜と久しぶりに再会。茜の課題を手伝うことになり、訪れたあこう群落にある石像を志郎がポンポンと叩くと周囲が光に包まれ、ゴロンと名乗る謎の生き物が現れた。

「巨神と氷華の城」

—不思議な生き物と出会った少年たちの運命は—

南島原市を舞台にしたオリジナルアニメ「巨神と氷華の城」を年内に全4話公開予定です。

先月公開した第1話では、原城跡やあこう群落などがシーンとして登場しました。視聴者からは、「ずっとわくわくさせられるアニメ」「声優陣が豪華で、風景も細かいところまですごい!」「1分程度なのにこれからを期待させる要素がいっぱい詰まっている」「知っている景色が出ると、おっ!となります」などのコメントが寄せられています。

第2話は9月下旬公開予定です。

公開日時は後日、公式サイトなどでお知らせします。

■放送

①テレビ放送 (NCC長崎文化放送)

・60秒CM

・毎週月~木曜日 午前1時54分「あに。」内

・毎週木曜日 午後11時10分から

②YouTube

(NCC公式チャンネル)で配信



アニメ公式サイト



アニメ第1話



南島原の風景やまち並みをアニメで再現!!

シティプロモーション推進事業で制作するアニメーション。この各シーンに登場するイラスト原案となる写真を募集しています。あなたの撮った南島原市の日常的な風景やまち並み、建物などの写真がアニメで再現されます。ぜひ、ご応募ください。

募集テーマ 『誰かと共有したくなるような、映える南島原の風景』

「食」「歴史」「文化」「風景」「建物」「観光スポット」など、「誰かと共有したくなるような南島原市の魅力」が表現された写真を募集!

応募詳細は右記サイトをご覧ください。

図 総務秘書課 ☎73-6621

NCC 南島原市 検索



フォトコンテスト
応募サイト



●応募期間…令和2年9月30日(水)

●賞…グランプリ×1本
準グランプリ×2本
優秀賞×数本

※応募作品の中から、アニメに採用された作品を表彰します。ただし、アニメのイラストに採用されなかった作品であっても、市の魅力が十分に表現された作品であれば賞の対象となる場合があります。



番組概要	南島原市の「人」「食べ物」「スポット」など、魅力あふれる情報をお届けしています。ナビゲーターは「みなちゅー放送部」の小田原孝幸さんです。
放送局	NCC長崎文化放送
放送日時	毎週土曜日 午後10時11分から ※時間は前後する場合があります。
動画投稿	番組で、視聴者の皆さんから投稿いただいた動画を紹介しています。「こんな場所にこんなものが!」、「おもしろい特技を持った人」、「知る人ぞ知る隠れたスポット」など、皆さんのとっておきの南島原ネタをぜひお寄せください! ①動画を撮影(10~15秒程度) ②アプリ Instagram に動画をアップロード ③ハッシュタグ「#みなステ」または「#みなちゅーステーション」をつけて投稿 ※投稿いただいた動画すべてを紹介する訳ではありませんので、予めご了承ください。

みなステ 動画投稿

検索

南島原市 子育てひろば

市は、子育て親子を応援します。
お悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。
また、市内15カ所にある子育て支援センターでも、
子育てに関する相談、情報提供を行っています。
なお、イベント・講習会の日程などは変更になる場合がありますので、事前に支援センターに確認をしてください。

町名	支援センター名	開設日時	イベント・講習会情報
深江町	子育て支援センターはやて (瀬野保育園) ☎72-6961	火・木・金曜日 10:00~15:00	・9月25日(金) 身長・体重測定 ・9月29日(火) 手形アート
布津町	BUNKAしんせんたー (南島原ぶんか保育園) ☎72-2106	月~金曜日 9:00~14:00	・9月8日(火) レジンを使ったチャーム作り(要予約) ・9月15日(火) ママヨガ&ベビーヨガ(要予約)
有家町	地域子育て支援センター杏クラブ (白百合保育園) ☎82-8410	月~金曜日 9:00~14:00	・9月11日(金) 親子ピクス教室(要予約) ・9月20日(日) 運動会(要予約)
西有家町	長野子育て支援ポエム (長野保育園) ☎82-0271	月・水・金曜日 8:30~15:30	・9月18日(金) IHクッキング教室 ・9月25日(金) お楽しみ会・誕生会
南有馬町	南有馬子育て支援センター (大江保育園) ☎85-2288	月~金曜日 9:00~14:00	・9月16日(水) 生活リズム講話 ・9月23日(水) 十五夜を楽しもう
口之津町	子育て支援センターたんぽぽ (口之津保育園) ☎73-6000	月・水・金曜日 9:00~15:00	・9月4日(金) 月に1度の勉強会 ・9月25日(金) おたのしみ会
加津佐町	お宮の子育て支援センター (若木保育園) ☎87-5151	月~金曜日 9:00~15:00	・9月15日(火) ベビーマッサージ教室 ・9月17日(木) 親子でLet's play in English!!

📍こども未来課 ☎73-6652

南島原子育て支援センター

検索

*市ホームページに各支援センターの行事予定などを掲載しています。

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

家庭教育支援「わくわく広場」

📍生涯学習課 ☎73-6703 FAX85-2767 Eメール: shougaiyakusyuu-han@city.minamishimabara.lg.jp

子育てに役立つ講座を開催します。お母さん1人でも、子ども連れでも参加できます。

【共通事項】👤中学生までの子どもがいる保護者 📅3日前までに電話などで申し込んでください。👤10人

①お母さんへの読み語り

📅9月4日(金) 午後2時~3時 📍ありえコレジヨホール
●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②おしゃべり交流会「こんな子どもに育てほしい」

📅9月18日(金) 午後2時~3時 📍ありえコレジヨホール
●講師…MFPファシリテーター

③リトミック遊び

📅9月25日(金) 午後2時~3時 📍有家保健センター
●講師…内田氏、本多氏

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず中止になる場合がありますので、担当部署へご確認ください。

「おいしい南島原」 ブランド認定品の商品募集

📍商工振興課 ☎73-6633 〒859-2211 西有家町里坊96番地2
Eメール: shoukou@city.minamishimabara.lg.jp



市では、市内の優れた農林畜水産品や加工品などを市の推奨品として認定し、市内外に向け広くPRするために「おいしい南島原ブランド認定制度」を創設し、認定した商品の知名度向上、販路拡大を支援しています。

これまで164品目を認定(令和2年8月末現在)しておりますが、さらに幅広く認定するために商品を募集します。

●認定商品について

- ・認定期間は、3年間です。
- ・ロゴマーク使用権を付与し、市の推奨品であることを明確にします。
- ・市ホームページへの掲載や物産展、メディアでのPRなどを積極的にいきます。

●対象商品

- ・市内で生産された農林畜水産品
- ・市内に主たる事業所を有するものが製造する加工食品、飲料品および工芸品

- 申請資格…市内に住所または主たる事業所を有し、申請する商品の生産、製造または販売などの権利を有するもの

●受付期間

9月1日(火)~10月16日(金)(当日消印有効)

- 📍市ホームページまたは商工振興課に備えている申請書に必要事項を記入の上、郵送または持参にて提出してください。

※商品の写真については、Eメールでデータの提出を併せてお願いします。

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

思わぬ借金トラブル ~放置せず、まずは相談！~

●相談事例①

突然知らない債権回収業者から「あなたが契約していた語学教室の未納料金30万円を今月末までに支払うように。支払がない場合は法的手続きに入る」との封書が届いた。10年ほど前に語学教室はやめたはずだ。当時、数回督促のハガキが来たが、その後の転居で届かなくなった。語学教室ではなく他社からくるのは不審な請求だと思う。(30代女性)



●相談事例②

疎遠になっていた兄が最近亡くなったと知った。生活に困窮していたらしい。一週間前に消費者金融の代理人弁護士より、兄の借金の返済を私に求める文書が届いた。支払義務があるか。(60代女性)

●消費生活センターからの助言

消費生活センターには、「借入の返済が困難だ」との相談のほか、「思いもなかった請求書(督促状)が送られてきた」という相談が寄せられています。

相談事例①の場合は、販売会社から債権の譲渡を受けた債権回収業者から通知が来たものです。

相談事例②の場合は、消費者金融が兄の相続人を調べて、相続人に返済を求めていると考えられます。

早めの対処が必要な場合もありますので、放置せず、法の専門家へ相談するようにしましょう。市では毎月弁護士による無料法律相談を実施しています。

なお、インターネットで対処法を検索すると「解決してあげる」という誘いから、二次被害に遭う可能性がありますのでご注意ください。

困ったことがあれば消費生活センターにご相談ください。

9月30日まで!! 元気に！食うポンキャンペーン実施中！！

商工振興課 ☎73-6633

新型コロナウイルスに負けずに市内の経済活動を活性化させるため、飲食店で使える『食うポン券』を全市民へ配付し、おいしく食べて南島原の元気を取り戻すキャンペーンを実施しています。

3密(密集・密接・密閉)を避けながら、ご家族やご友人とおいしいひと時をお楽しみください。

キャンペーン期間は9月30日(水)までです。期間を過ぎてからの利用はできませんので、お忘れなくご利用ください。



■注意事項■

- ・食うポン券は現金への換金または金券の購入には利用できません。
- ・食うポン券ご利用の際は、釣り銭は支払われません。
- ・食うポン券の盗難または紛失による再発行はできません。

環境課だより **エコライフのすすめ** ごみのお話② 環境課 ☎73-6644

今年の7月に全国各地で発生した豪雨災害による廃棄物やガレキなどの処分は、行政にとっても大変困難で重要な問題となります。

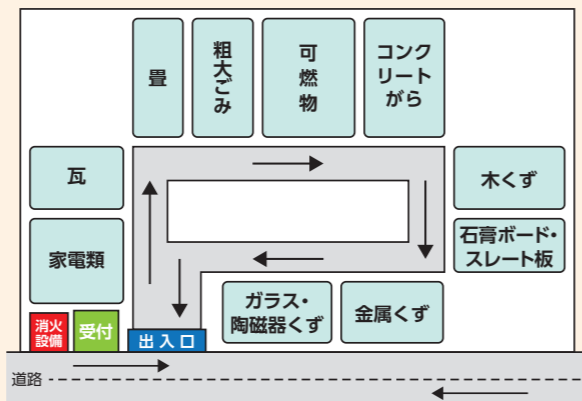
市が災害ごみの処理を効率的に行うには、市民の皆さんにごみ排出時の分別をきちんと行っていただくことが最も大切になります。

被災時にごみを分けて排出することは非常に難しいことですが、可燃ごみの中に不燃ごみや瓦、ガレキ類を混ぜたまま排出されると、いざ収集や処理する際の分別作業に莫大な費用と時間を費やすことになります。

被災者は精神的ショックと疲労感がある中で家具などの家財を処分することになるので、『こんなときにこんな面倒な事をさせるなんて』と思われるかもしれません。

しかしながら、これは被災した際に元の生活を取り戻す方法として、結果的に最善の策であるということをしかりと認識していただくとともに、有事の際はごみ排出時の分別にご理解とご協力をお願いします。

【災害ごみの集積場の参考見取り図】



広告

多忙な平日をお過ごしの方の皆さま
日曜日に**乳がん検診**を受けましょう!!
令和2年10月18日
令和3年1月31日・2月21日
※事前予約が必要です。予約枠には限りがあります。
ご希望の日程に予約をお取りできない場合もございますので、ご了承ください。
医療法人 栄和会
泉川病院 ☎72-2017 (担当:健診室)
南島原市深江町丁2405番地

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… ☎ 総務秘書課 ☎73-6621

市民清掃の中止について

環境課 ☎73-6644

延期としておりました市民清掃について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は中止します。
なお、地域清掃を希望される自治会は、環境課または支所にお問い合わせください。

長崎県 新しい生活様式対応支援補助金

商工振興課 ☎73-6633

県内事業者が「新しい生活様式」実践のためのガイドラインに沿った取組を進めるにあたり、営業の継続や再開に向けて導入する感染症拡大防止対策を支援する「長崎県新しい生活様式対応支援補助金」の申請期間が延長されました。

申請がお済みでない事業者は、10月30日(金)までに申請してください。



QRコード
長崎県新しい生活様式
対応支援補助金

☎店舗などにおいて消費者などと接する機会が多い、県内の中小企業・小規模事業者
※対象業種はQRコード(県ホームページ)にてご確認ください。

- 補助率など…10分の10以内(補助上限額は10万円、1事業者につき1回の申請)
- 対象経費…消毒液、非接触型体温計、マスクなどの購入費や飛沫防止シート、パーテーションの設置費など、令和2年4月1日以降に感染症拡大防止に着手(契約・発注)した取組に必要な経費で、令和2年10月30日までに請求・支払行為が完了したもの

- 申請期限…10月30日(金) ※当日消印有効
- 申請方法…申請書に必要事項を記載の上、下記宛先へ簡易書留やレターパックなど郵便物の追跡ができる方法で郵送してください。
なお、申請書や実施要領は商工振興課(西有家庁舎)および市商工会に設置しているほか、県ホームページからダウンロードできます。
- ☎長崎県新しい生活様式対応支援補助金申請受付センター(コールセンター)
〒850-8690 長崎中央郵便局私書箱第120号
☎0120-853-258(午前9時~午後5時)

令和2年 国勢調査を実施します

市民課 ☎73-6647



令和2年国勢調査は令和2年10月1日現在で、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象に行う、最も重要な統計調査です。

今回の調査でも、パソコンやスマートフォンなどで回答できるオンライン調査または従来どおりの調査票による回答のどちらかを選択することができます。

オンライン調査により調査票を提出された世帯には、調査員が再度訪問することなく、また、基本的に調査票についての問い合わせはありませんので、ぜひご利用ください。

- 9月上旬から調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。
- 正規の調査員は、調査員証と調査員用腕章を携帯しています。
 - ※国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください。
 - ※調査結果は、議員定数の基準、福祉政策や防災対策などの行政施策で利用するなど、さまざまな場面で利用します。
 - ※オンライン回答および調査票に記入していただいた内容は、統計の目的以外に使用することはありません。

女性対象講座
ハワイアンキルトの
タペストリー作り教室



10月6日、13日、20日、27日
午後7時30分～(時間共通)
全4回・毎週火曜日

- ありえコレジヨホール
- 好きな布を使って自作の
タペストリーを作ります。
- 講師…市社会教育指導員
- 持参品…材料(布)・裁縫道具一式
- 定20人(先着順)
- 無料
- 市民または市内勤務の人
- 電話または次の窓口で申し込んで
ください。
- ありえコレジヨホール
☎73-6707

公民館講座受講生募集

おうちBarはじめましょう
おとなのカクテル講座



- 9月28日(月)
午後8時～9時30分
- 深江ふるさと伝承館
- ノンアルコールカクテルの作り方を学びます。
- 講師…The MARQUI'S
総支配人 河田 剛氏
- 定15人(先着順)
- 1,000円
- 市民または市内勤務の人
- 電話または次の窓口で申し込んで
ください。
- 深江公民館 ☎73-6716

一般対象・北有馬図書室連携
大人のための朗読講座



- 9月30日(水)
午後7時30分～9時
- 北有馬ピロティー文化センター
日野江
- 朗読の基礎を学びます。
- 講師…吉岡 公美子氏
- 定8人(先着順)
- 無料
- 市民または市内勤務の人
- 電話または次の窓口で申し込んで
ください。
- 北有馬ピロティー文化センター
日野江 ☎73-6754

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

ジオだより

島原半島ユネスコ世界ジオパークでは、地域の宝を守り、未来に引き継いでいくために行うべきジオパークに関する活動を4つの項目に分類して取り組んでいます。その活動の一部をご紹介します。

保 全



龍石海岸を清掃する認定ジオガイド

南島原市職員とジオパーク関係者が、地質サイトの一つである「龍石海岸(西有家町)」の周辺を清掃し、ペットボトルなど2tトラック2台分のゴミを回収しました。

教 育・研 究



狛犬(こまいぬ)のエピソードを調べる生徒

布津小学校でジオパーク学習を行いました。実際にまちを散策しながら、見慣れた景色のなかに潜む地球の営みや、地域文化を学びました。中でも、熊野神社の狛犬(こまいぬ)のエピソードには多くの生徒が驚いていました。

観 光・地 域 づ くり



島原市新任職員研修会の様子

島原市新任職員研修会に参加し、「業務内容は違えど、職員としての目標である地域を維持・発展させることは、ジオパーク活動の目的と同じ」であることを伝えました。

ネ ッ ト ワ ー ク



総合案内板をもとに説明する様子

五島列島ジオパーク推進協議会が島原半島を訪問されました。今後の日本ジオパーク認定を後押しするため、島原半島での取り組み(保全、教育など)を紹介しました。

第44回 ジオ空教室

- 9月26日(土) 午前10時～正午(受付:午前9時30分～)
- 雲仙諏訪の池ビジターセンター(雲仙市小浜町諏訪の池)
- 長崎県生物学会の専門家が島原半島に棲んでいる生き物(昆虫や植物)を紹介します。
- 題 目…島原半島の生き物探し
～めずらしい生き物を見つけよう!～
- 講 師…桃下 大氏

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、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!

- 持参品…帽子、タオル、飲み物、雨具、マスク、虫取り網
- ※動きやすい服装で虫刺され防止対策を行い参加してください。
- 定15人 無料 9月14日(月)
- 氏名、住所、性別、生年月日、電話番号を記載したメールまたは電話で申し込んでください。
- ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策を十分に講じて実施します。

島原手延そうめんを活用 簡単お手軽レシピ

簡単うまダレ^{よだれ}涎鶏そうめん

「島原手延そうめん」を活用した、簡単お手軽レシピをご紹介します。今回は、夏バテや胃腸が弱りやすいこの時期にピッタリの、消化を促す効果が期待できるメニューです。まぜてかけるだけの時短レシピとなっていますので、ぜひお試しください。

- 材 料(2人分)
- 島原手延そうめん …2～3束
 - サラダチキン ……2切
 - ポン酢 ……大さじ6杯
 - ごま油 ……大さじ2杯
 - 乾燥粗挽き ……小さじ1/2杯
 - ガーリック
 - ラー油 ……小さじ1杯
 - 砂糖 ……小さじ2杯
 - 花椒(ホワジャオ) ……適量※
 - 刻みネギ ……適量

- 作 り 方
- ① ①の材料を混ぜ合わせ、タレを作ります。
 - ② 茹でたそうめんを器に盛り付け、スライスしたサラダチキンをのせた後、刻みネギを散らします。
 - ③ ①で作ったタレをかけて完成です。
- ※花椒(ホワジャオ)がない場合は、山椒でも代用することができます。



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

市営住宅入居者募集

- 募集団地
 - ・深江 つつじが丘団地(1戸)
 - ・深江 あぜつ第1団地(1戸)
 - ・深江 あぜつ第2団地(1戸)
 - ・深江 大野木場団地(1戸)
 - ・有家 堂山団地(1戸)
 - ・有家 蒲河団地(1戸)
 - ・有家 鬼塚団地(2戸)
 - ・南有馬 新三崎団地(1戸)
 - ・南有馬 北岡団地(1戸)
 - ・口之津 白浜団地(9戸)
 - ・口之津 早崎団地(3戸)
 - ・口之津 仲町団地(2戸)
 - ・加津佐 愛宕団地(3戸)

●募集期間
9月1日(火)～14日(月)

●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、公開抽選を行います。
 - 抽選日:9月18日(金) 午後2時 南有馬庁舎
- ☎73・6677
岡都市計画課



ルールを守って農業用廃プラスチックの適正処理

農業用廃プラスチックの不法投棄や野焼きは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により罰せられます。また、不法投棄や野焼きをした場合、5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金が課せられます。

本市の豊かな自然環境を保持するためにも、ルールを守り、決められた日に、決められた方法で回収場所に搬入するよう、ご協力をお願いします。

☎73・6661
また、JA島原雲仙経済部 ☎0957・61・0228

会計年度任用職員募集
〔文化財発掘作業員〕



●募集人員:5人程度

●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、埋め戻しなど)。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(①、②のいずれか)
- ①主に有家町・西有家町
- ②原城跡
- 報酬など:時給980円、通勤手当あり、雇用保険あり
- 任用期間
 - ①10月上旬～12月下旬
 - ②10月上旬～11月下旬予定
- 勤務日および勤務時間
 - 週5日(土、日、祝日および担当課が指定する日を除く)午前9時～午後4時(うち5時間45分勤務)

会計年度任用職員募集
〔衛生局ごみ処理作業員〕

●試験:面接

●試験日:9月16日(水)必着

●試験内容:ごみ処理、灰出しおよび場内整理作業

●勤務地:南有馬クリーンセンター

●報酬など:月額141,400円、通勤手当・期末手当あり、社会保険・雇用保険あり

●雇用期間:10月1日～令和3年3月31日

●勤務日および勤務時間

- 週5日(土、日、祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分(うち7時間30分勤務)

☎73・6705
南有馬町乙1023番地

- 募集人員:1人
- 勤務内容:ごみ処理、灰出しおよび場内整理作業
- 勤務地:南有馬クリーンセンター
- 報酬など:月額141,400円、通勤手当・期末手当あり、社会保険・雇用保険あり
- 雇用期間:10月1日～令和3年3月31日
- 勤務日および勤務時間
 - 週5日(土、日、祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分(うち7時間30分勤務)

公証週間に伴う休日無料相談会



- 10月3日(土)・4日(日) 午前10時～午後4時
- 島原公証役場(島原市田町) 申電話で申し込んでください。
- 9月30日(水) 午後5時 島原公証役場 ☎0957・62・7822

身近な人権を考えよう
「人権啓発標語募集」

人権問題は、どこにでも誰にでもある身近な問題です。人権や差別で考えたことや気になること、どんなことでもかまいません。そんなあなたの身近にあることを標語にしてみませんか?

☑9月10日(水)

●市内在住の人

●未発表のもの1人1点まで

●標語と氏名(ふりがな)・住所・生年月日・電話番号を明記の上、郵送、FAXまたはEメールで応募してください。

※書式は自由です。

☎73・6647
岡市民課

〒859・2211
西有家町里坊96番地2
FAX 82・3086

✉shimihara@city.minamishimabara.jp

身近な人権を考えよう
「みなみ風の会」

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お悩みを抱くだけでなく、自殺であるために周囲から責められたり、周囲からの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12日(土) 午後3時～4時30分

●ありえコレジオホール

●無料

●不要

●大切な人を自殺で亡くされた人

☎73・6651
岡福祉課

就職支援・個別相談会
(南島原地域)

県では、専門員による、就職に関する悩み事の相談や履歴書の作成、面接指導など就職に関する相談会を開催します。仕事の選び方や適性が分からない、履歴書や職務経歴書作成のアドバイスが欲しい、面接の自己PRに自信がないなど就職に関する悩み事を抱えている人はお気軽にご相談ください。

☑10月23日(金)、12月25日(金)、2月26日(金) 午後0時30分～4時30分(1回45分以内)



島原地域広域市町村圏組合 事務局職員募集

●募集人員:若干名

●募集区分:一般事務・高卒程度(平成3年4月2日から平成15年4月1日生まれ)

●採用予定日 令和3年4月1日

●一次試験 10月25日(日)

●島原市有明総合文化会館(島原市有明町大三東)

●学力試験(教養、作文、適性)

●二次試験:一次試験合格者のみ、文書で通知します。

●受付期間:9月1日(火)～30日(水)(当日消印有効)

●組合ホームページまたは組合事務局総務課にある申込書に必要事項を記入のうえ左記まで提出してください。

☎0957・61・9100
〒859・1492
島原市有明町大三東戊13-27(島原市役所有明庁舎)

粗大ゴミ回収 はじめました

見積無料

市民の皆様にご喜ばれている西松。親切・丁寧で対応しています!

美しい街は「未来世代」のために

株式会社 西松

フリーダイヤル 0120-828-766

南島原市西有家町須川108番地1

●受付時間:月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

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。

おうち時間

い草の香りでリラックス

エコな畳のお手洗い

畳の製造・販売・表替え・裏返し

ご用命は 南島原市深江町内1055番地

見積り無料 今すぐお電話を

薄田たたみ店

Tel. 72-2329 Fax. 72-6857

有明しまばら法律事務所

長崎県弁護士会所属 弁護士 大田 真和

取扱分野 借金問題、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 お気軽にご相談ください。

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)

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



銅版画講座
〜メゾチント技法〜

初心者を対象とした銅版画講座を開催します。

版画の面白さを学びながら、銅版画(メゾチント技法)に関する基本的な表現方法を身につけ、作品の完成を目指しましょう。

- 講師
・宮部真知子氏(銅版画家、JALAA会員、日本美術家連盟会員、セミナリヨ版画審査委員)
- ・原田一昭氏(画家、長崎県美術協会会員、セミナリヨ版画審査委員)
- 10月10日(土)、17日(土)、24日(土) 全3回 午後2時〜(2時間程度)
- アートビレッジ・シラクノ(旧日木野小学校)

9月24日〜30日は「結核予防週間」です



長引く咳は「結核」かもしれません。「島原半島は県内で一番結核の罹患率(※)が高い地域です。」

結核は、結核菌によっておもに肺に炎症が起きる病気です。空気感染により、ヒトからヒトへ感染する病気で、初期症状は咳・タン・発熱・倦怠感・胸痛等で、かぜの症状によく似ています。

- 長引く咳は、イエローカード！
咳が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。
- 結核の早期発見は、本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場などへの感染拡大を防ぐためにも重要です。
- 結核は、きちんと薬を飲めば治ります。
- 定期的に胸部エックス線

- 定員15人(先着順)
- 料1,000円
- 9月25日(金)
- 申電話または次の窓口(南有馬庁舎)で申し込んでください。
- 問生涯学習課 ☎73-6703

第223回
コレジヨ市民文化講座

世界的な新型コロナウイルス感染症の大流行で、「誰でも罹患する」恐れがあり、現在も流行が衰える気配は見られません。専門家は、「人類の歴史はウイルスとの闘いの歴史でもあった」と紹介しています。

- 今回は、江戸時代に「疱瘡(ほうそう)」(ウイルス)が大村や天草で大流行した時、天草から岩戸山へ渡海して来た患者の園田八百助の事例を基に、当時有効な療法と考えられた「患者に近寄らない」「患者の持ち物に手を触れない」「患者と同席して食事をしない」などの人々を守るためにとられた救済史について考えます。
- 9月12日(土)

- 午後2時〜4時
- ありえコレジヨホール
- 題目:「疱瘡(ウイルス)の流行と救済史から見た岩戸山」
- 講師:有家史談会コレジヨ市民文化講座座長 山下 貞文氏
- 定員25人(年間受講申込者以外の人参加可能)
- 料無料
- 申電話または次の窓口で申し込んでください。
- ありえコレジヨホール ☎73-6736

下水道排水設備工事
責任技術者試験

- 下水道排水設備工事の責任技術者として登録するための資格認定試験を実施します。
- マスクの持参および試験会場での着用厳守など、新型コロナウイルス感染症対策に伴う申込条件がありますので、ご確認のうえお申し込みください。
- 試験
●11月8日(日)
午後1時〜4時



QRコード
下水道試験

●NBC情報システム(株)
ビジネスアウトソーシング
本部 下水道責任技術者係
☎095-825-1541
〒850-0056
長崎市恵美須町4-5
NBC 3rd Bldg.
NBC情報システム 検索

- (福)つかさ会
- (福)西有家福祉会
- (福)南島原市社会福祉協議会
- (福)長崎県社会福祉協議会
- (福)長崎県社会福祉協議会 ☎095-846-8656

9月1日〜10日は「屋外広告物適正化旬間」です

市では簡易広告物(はり紙、はり札など)の除却活動を実施します。県内で歩行者が重傷を負った屋外広告物の落下事故が発生しています。

- この機会に設置者・管理者で屋外広告物の点検をお願いします。
- 問管理課 ☎73-6676

屋外広告物
講習会を開催

- 屋外広告物の営業所で、責任者の立場にある人や業務主任者、屋外広告物の掲出などに関する知識を習得しようとする人などを対象に講習会を開催します。
- 10月22日(木) 午前9時30分〜午後4時
- 長崎県庁(長崎市尾上町3-1)
- (福)屋外広告物に関する法令

- 公益財団法人 長崎県建設技術研究センター(大村市池田2丁目13-1番3)
- 内下水道の一般的分野、技術的分野
- 料8,000円
- 受験資格:学歴に応じて、下水道工事などの実務経験が必要
- 受付期間:9月7日(月)〜23日(水) 午前9時〜午後5時(土、日、祝日を除く)
- 申込書をホームページからダウンロードし、直接申し込むか、郵送(簡易書留)してください。

- (2)屋外広告物の表示の方法に関する事項
- (3)屋外広告物の施工に関する事項
- 持参品:テキスト「屋外広告物の知識」(株ぎょうせい発行)。テキストは当日、会場でも購入できます。購入希望の場合、テキスト購入申込書を受講申込書に添えて申し込んでください。
- 主催
長崎県、長崎市、佐世保市
- 定員先着100人程度
- 料2,000円
- 9月30日(水)(必着)
- 申受講申込書に必要事項を記入の上、申し込んでください。
- 長崎県 屋外広告物講習会 検索
- 問長崎県島原振興局建設部管理課
島原市内1-1205
☎0957-63-0612
- 「ご寄附ありがとうございます」
- 次の方から、ご寄附をいただきます。厚くお礼申し上げます。—敬称略—
- 教育寄附
・館野泉ピアノ・リサイクル実行委員会
・横田 清廣(深江町)

介護職員募集!
やりがいがある仕事です!
一緒に地域貢献に励みましょう!

医療法人 薫風会 介護老人保健施設 夢織りの里
南島原市西有家町里坊41-1 ☎82-6082

有限会社 薫風 グループホーム 陽だまりの家
南島原市西有家町里坊109 ☎82-0842
http://www.kunpukai.or.jp/ 医療法人 薫風会

ふとん打直し・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
結婚ふとん・各種ギフト・オーダーカーテン

美肌の湯と 有明海の絶景がおもてなし **日帰り温泉営業中!**

入浴ポイントカード 新型コロナウイルス 感染防止対策 実施中

令和2年9月スタート!!

天然温泉リゾートホテル **真砂** 長崎県南島原市南有馬町133番地
①原城温泉 ☎0957-85-3155

ご宿泊・ご宴会・ご会合、レストランはる乃、各種ご利用の際は、お気軽にお申し付けください。
「館内清掃スタッフ」パート急募中!! 1日5〜6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。

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



今月のテーマ「ワイン」



ワイン

イタリアでは9月がブドウ収穫の月です。収穫したブドウの実の多くが加工を経てワインになります。

ワインといえば、イタリアは世界で生産量が1位、輸出量がフランスに次いで2位を誇る有数の生産地です。

ワイン造りの歴史も長く、南イタリアにギリシャ植民市があった時代で紀元前7世紀までさかのぼるといわれています。

現在のワインの製造過程は、ブドウ収穫と房の選定をするところから始まり、ワイン工場に運ばれたブドウを破碎し、一定の温度に保たれたステンレス製タンクの中で発酵させる、醸しを行います。

数カ月間に渡る発酵が終わると、ろ過作業を行い、抽出されたワインを瓶詰めします。そして、熟成したら完成です。

造られるワインの主な種類は赤、白とロゼがありますが、その違いは製造法にあります。

赤ワインは圧搾した黒ブドウの実に皮が付いている状態で発酵させるため、赤く染まるのに対し、白ワインは白ブドウの果肉から抽出した果汁のみを発酵させるため、着色がありません。

一方、ピンク色のロゼワインは一定の期間、剥いたブドウの果皮を果汁と一緒に発酵させたり、赤と白ワインを混ぜるなど、製造には特殊な工程が必要です。

種類ごとに味の違いもあり、コクのある赤が味の濃い肉料理など、滑らかな風味の白が前菜やさっぱりした海鮮料理、ロゼはさまざまな料理に、それぞれ合う食べ物が異なります。

近年、ワインを中心とした観光体験が人気を集めており、農泊体験や試飲体験、ワイン風呂など楽しみ方がたくさんあります。

オリーブ畑と同じぐらい、果てしなく広がるブドウ畑の景色を眺めながら、一杯でイタリアの奥地を代表する歴史、自然、伝統を味わえるかのように感じさせるワイン。

機会があれば、皆さんも楽しんでみてはいかがでしょうか。



ブドウ畑



オリーブ畑

【お問い合わせ】

☎73-〔各図書館下4桁〕

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

*詳しいことは、館内ポスターや各図書館でご確認ください。

南島原市図書館 検索

親子で読書! 南島原市図書館だより vol.168

南島原市図書館

きてみるね!

イラスト・題字：長谷川義史

北有馬図書室

特集展示 「月」



大人向けには、「月夜に学ぶ『月』の魅力」と題して月にまつわる話や与える影響など、月の謎に迫る本を展示しています。子供向けには、「みんなの知らない『月』のみみつ」と題して絵本などを展示しています。

秋の風を感じながら、夜空の月を眺めてみてはいかがでしょうか。

布津図書室

読書通帳 スタンプカード



布津図書室の読書通帳がこの秋パワーアップします！新しくスタンプカードができました。20冊ごとにスタンプが1個。5個たまるとプレゼントがもらえます！もうすぐ読書の秋です。記録にも記憶にも残る、本を楽しむ時間を過ごしてみませんか。

蔵書点検による休館のお知らせ

●深江図書館

9月29日(火)～10月4日(日)

図書館の「レファレンスサービス」 ご存じですか？

図書館には、調べものをサポートする「レファレンスサービス」があります。

「感染症について知りたい」「着物や古着をリメイクしたい」「ガーデニングの楽しみ方を知りたい」「仕事や研究に必要な情報が欲しい」など、利用者が学習・研究・調査を目的として必要な情報や資料などを求めた際に、職員と一緒に探すお手伝いをします。

本を探しているとき、調べたいことがあるときは気軽にお問い合わせください。



ミライ on 図書館『とりよせくん』のご案内

南島原市図書館で所蔵していない本について、ミライ on 図書館または県立長崎図書館郷土課に在庫があるかインターネットで検索し、取り寄せを申し込むシステム『とりよせくん』のサービスがはじまりました。

ご自宅のパソコンやスマートフォンなどから、申し込みができます。

南島原市図書館ホームページ『本をさがす』からご利用ください。

南島原市図書館ウェブサイト

検索

★ご利用にあたって★

- ・南島原市図書館に所蔵がない本に限ります。
- ・南島原市図書館の貸出カード(図書貸出券)が必要です。
- ・1回の申し込みは5冊までです。
- ・貸出中の本には申し込みできません。
- ・入力情報に誤りがある場合は、受付ができないことがあります。
- ・このサービスで本が見つからない場合は最寄りの図書館にお問い合わせください。



QRコード「とりよせくん」

広告

老舗カステラ屋が本気で作った濃厚「五三焼プリン」好評発売中!

普通のプリンに比べて卵の風味が濃厚で、それでいて希少な和盆糖のあっさりした甘さがお楽しみいただけます

単体(1ヶ) 240円(税込)
化粧箱入(4ヶ) 1,080円(税込)

五三焼かすてら 須崎屋

住所：南島原市有家町山川1200番地(恵光保育園前) TEL:0957-82-2855

五三焼かすてら 須崎屋

毎週水曜日は「かすてらの日」
窯出しかすてら試食・販売会

毎週水曜日 午前10時より販売致します

窯出しかすてら(0.5号サイズ/6切れ相当)
数量限定 通常価格 900円 ▶ 窯出し特別価格 300円(税込)

*窯出しかすてらは簡易包装となりますので、本日中にお召し上がりください。

住所：南島原市有家町山川1200番地(恵光保育園前) TEL:0957-82-2855

紙鑑定士の事件ファイル

紙の専門家「紙鑑定士」と模様の専門家「プロモデラー」。事件とも推理ともかけ離れた職業の2人がいつの間にかコンビになり、刑事とは違う切り口で事件を解決していきます。登場人物も個性派ぞろいので、話の面白さに拍車をかけています。

歌田 年/著 宝島社/出版

紙鑑定士の事件ファイル

一般図書

図書館員オススメの本 児童図書

知れば知るほどお相撲ことば

「おすもうさん」編集部/編著 ベースボール・マガジン社/出版

日常には「相撲」が語源の言葉がたくさんあります。相撲で使用されている意味、一般的な意味について、楽しいイラストを使って分かりやすく説明しています。行司、呼出し、床山などお相撲に関わる言葉も知ることができ、言葉からお相撲が楽しめる一冊です。

住所：南島原市有家町山川1200番地(恵光保育園前) TEL:0957-82-2855

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

	休日在宅当番医	電話番号	町名
6日	浦上病院	85-3508	南有馬町
	いその産婦人科	82-2430	西有家町
	小浜みやもと歯科医院	74-5678	小浜町
13日	林歯科医院	73-6884	島原市
	菜の花クリニック	85-3690	南有馬町
	石川内科医院	82-8822	西有家町
20日	津田歯科医院	75-0281	小浜町
	大場歯科医院	62-4579	島原市
	本多南光堂医院	85-2002	南有馬町
21日	永田内科泌尿器科医院	82-0832	西有家町
	永田歯科医院	37-2007	千々石町
	みなと歯科医院	63-1747	島原市
22日	哲翁病院	86-3226	口之津町
	明島整形外科医院	72-2023	布津町
	天野歯科	37-2121	千々石町
27日	キタ忍歯科医院	63-6711	島原市
	北有馬クリニック	65-7100	北有馬町
	坂上整形外科	82-1822	有家町
27日	城代歯科医院	37-2818	千々石町
	植木歯科医院	62-3765	島原市
	栗原医院	87-2028	加津佐町
27日	池田循環器科内科	82-0993	有家町
	愛野歯科口腔外科クリニック	36-7110	愛野町
	渡部歯科医院	63-1750	島原市

※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。

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

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。

問こども未来課 ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	24日(木)	有家保健センター	2～3か月 10:00～10:15
	30日(水)	口之津保健センター	6～7か月 13:00～13:15 10～11か月 14:30～14:45
1歳6か月児健診	15日(火)	加津佐保健センター	12:15～12:45
	18日(金)	有家保健センター	12:45～13:00 ※1
	29日(火)	有家保健センター	
親子歯科健診	17日(木)	北有馬保健センター	12:15～12:45
3歳児健診	3日(木)	北有馬保健センター	12:45～13:00 ※1
	9日(水)	有家保健センター	12:15～12:45

※1 新型コロナウイルス感染症予防対策(健診時間短縮のため)として、健診対象者の保護者の皆さんには事前に問診票提出のご協力ありがとうございました。まだ提出されていない人は各支所またはこども未来課へ提出をお願いします。

成人保健 問健康づくり課 ☎73-6641

健康相談 ～血圧・体組成測定・尿検査・塩分濃度測定など～

事業名	実施日	場所	受付時間
健康相談	9日(水)	加津佐保健センター	9:30～12:00
	11日(金)	北有馬保健センター	
	15日(火)	口之津保健センター	
	16日(水)	布津公民館	
	17日(木)	有家保健センター	
	18日(金)	原城オアシスセンター	
	23日(水)	西有家保健センター	
	24日(木)	深江支所	

※みそ汁の塩分濃度の測定を行います。希望者はみそ汁を50cc程度ご持参ください。

※今年度から「深江・布津の会場が変更」になっています。

運動教室 ～広報紙に掲載されている運動を実施してポイントを貯めましょう～

- 日時…健康相談日と同じ(午前10時～11時)
 - 場所…健康相談会場と同じ
- ※深江地区の運動教室は深江公民館であります。
※詳しくは、5ページをご覧ください。

健診結果説明会 ～がん検診のみ受けた人の結果は郵送します～

事業名	実施日	場所	受付時間
健診結果説明会	1日(火)～4日(金) 7日(月)～8日(火)	加津佐保健センター ※1	9:30～12:00 13:00～15:30 4日(金)は夜間も開催(17:30～20:00)

※1 対象者は、7月に「加津佐保健センター」で健診を受けた人です。

住民健康診査 ～各健診の対象年齢や個人負担金などは、個人に郵送する通知で確認してください～

事業名	実施日	場所	受付時間
集団健診	1日(火)	有家保健センター	12:30～14:30
	2日(水)・3日(木) 4日(金)・6日(日)		8:00～11:00
	7日(月)・8日(火)		12:30～14:30
	23日(水)・24日(木)	布津世紀の泉	12:30～14:30
	25日(金)・26日(土) 28日(月)		8:00～11:00 12:30～14:30
乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診	7日(月)	有家保健センター	8:30～11:00 12:30～14:30 ※午後は、特定健診…がん検診などと同時実施

住民健康診査にあたってのお願い

- ◎集団健診には、事前に熱を測り、マスクを着用して来てください。
- ◎密集する時間をできるだけ短くするために、会場や検診車内に誘導する人数が制限されます。また、当日の受診人数を制限する場合がありますので、ご協力ください。
※受付に案内するまで、駐車場(自家用車の中など)でお待ちいただけます。
※レントゲン撮影では、無地でボタンや金具のない下着を着用するなど、スムーズな着替えにご協力ください。
- ◎乳がん・子宮がん検診を受けられる人は、バスタオルを持参してください。
- ◎以下の人は受診を控え、日程変更などのご対応をお願いします。
 - ・いわゆる風邪症状が続いている人
 - ・発熱(体温が37.5度以上を目安)、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚異常などの症状がある人
 - ・2週間以内に、発熱(体温が37.5度以上を目安)があった人
 - ・2週間以内に、新型コロナウイルス感染(疑い)のある人との接触歴がある人
 - ・2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある人、およびそれらの人と接触歴がある人

※個別健診を希望される場合は、必ず指定医療機関に予約をして受診してください。予約日当日に体調不良の場合は、受診を見合わせ、再度予約の調整をしてください。

歯科医師会からのお知らせ

訪問歯科診療のご相談は、島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室までお問い合わせください。
問島原南高歯科医師会訪問歯科地域連携室
☎73-6480
●受付…10:00～16:00(月～金) ※祝日は除く

9月9日は「救急の日」
問健康づくり課 ☎73-6641

救急の日は、昭和57年に救急業務と救急医療に対する国民の理解や認識を深め、さらに救急医療関係者の意識を高めることを目的に定められました。

【島原半島のAED設置場所が、県南保健所のホームページで確認できます】

検索エンジンで「長崎県 県南保健所」を検索し、「保健部企画調整課」⇒「医療対策(医事・救急)」⇒「AED」⇒「島原半島各市の公共施設AED設置場所一覧」をご覧ください。

また、「日本救急医療財団のホームページ(全国AEDマップ)」ともリンクしており、全国のAED設置場所が検索できます。



ロタウイルスワクチンが定期接種になります

問こども未来課 ☎73-6652

ロタウイルスワクチンが10月から定期の予防接種に加わります。

令和2年8月以降に生まれた乳児が対象です。

【ロタウイルス胃腸炎とは?】

ロタウイルスが原因によっておこる胃腸炎のことで、口から侵入したロタウイルスが腸管に感染して発症します。

感染力が強く予防が難しいため、乳児期のほとんどの子どもが感染するため、重症急性胃腸炎で入院する原因としては最も多いといわれています。

生後、早期に感染する場合もあるので、ワクチン接種は早めに行いましょう。

- 接種年齢
 - ・ロタリックス(1価)
生後6～24週…2回接種
 - ・ロタテック(5価)
生後6～32週…3回接種

※初回は、生後14週6日までに接種する必要があります。

※令和2年7月以前に生まれた乳児には引き続き、任意の予防接種として市が接種費用の助成を行います。

国民健康保険の医療費の状況 令和2年3月分

件数	全体の医療費	市が払ったお金	個人が払ったお金	他の制度が払ったお金
22,612件	544,429,330円	395,757,442円	139,827,675円	8,844,213円

市民カレンダー

9月

10月

9/1(火)	【屋外広告物適正化旬間】 期間：9月1日～10日 *詳細P19
2(水)	
3(木)	●農家相談所 加津佐支所 9:00～15:00 ●農業用廃プラ回収日(南有馬地区)
4(金)	●無料法律相談(民事・刑事・行政・訴訟関係) *要予約 市民相談センター(西有家庁舎) 13:00～17:00
5(土)	
6(日)	
7(月)	【9月9日は「救急の日」】 *詳細P22
8(火)	●公証人相談所 *要予約 市民相談センター(西有家庁舎) 13:00～16:00
9(水)	●年金相談 西有家庁舎 10:00～15:00 *予約者のみ
10(木)	●行政相談 ありえコレジヨホール 17:30～19:00
11(金)	
12(土)	●みなみ風の会～自死遺族のつどい・分かち合いの会～ ありえコレジヨホール 15:00～16:30 *詳細P17
13(日)	●V・ファーレン長崎「第19節ジュビロ磐田戦(諫早市)」18:00～
14(月)	
15(火)	【自殺予防週間】 期間：9月10日～16日
16(水)	●行政相談 布津公民館 13:00～15:00 西有家老人福祉センター 10:00～12:00 ●行政書士相談会(相続・遺言・境界・農地転用・不動産関係) 北有馬ピロティエ文化センター日野江 13:00～17:00 *要予約
17(木)	●行政相談 口之津老人福祉センター 10:00～12:00
18(金)	
19(土)	
20(日)	
21(月)	●敬老の日
22(火)	●秋分の日
23(水)	●年金相談 深江支所 10:00～15:00 *予約者のみ

24(木)	
25(金)	
26(土)	【結核予防週間】 期間：9月24日～30日 *詳細P19
27(日)	●V・ファーレン長崎「第22節アビスパ福岡戦(諫早市)」14:00～
28(月)	固定資産税(3期分)・国民健康保険税(3期分)の納期月です *納期限は、9月30日水となっております。
29(火)	
30(水)	●V・ファーレン長崎「第23節徳島ヴォルティス戦(諫早市)」19:00～
10/1(木)	●農家相談所 加津佐支所 9:00～15:00
2(金)	●無料法律相談(民事・刑事・行政・訴訟関係) *要予約 口之津公民館 13:00～17:00
3(土)	●公証人相談所 *要予約 島原公証役場 10:00～16:00 *詳細P16
4(日)	●公証人相談所 *要予約 島原公証役場 10:00～16:00 *詳細P16
5(月)	
6(火)	●公証人相談所 *要予約 市民相談センター(西有家庁舎) 13:00～16:00
7(水)	



(住基人口)	令和2年7月末日現在
人	44,725 (-4)
男性	20,842 (±0)
女性	23,883 (-4)
世帯数	18,883 (+25) ()前月比

第3回南島原市議会定例会は9月10日(木)に招集される予定です。

- 「無料法律相談」「司法書士・行政書士相談会」の予約は、市民相談センター(市民課内) ☎82-3010、「公証人相談所」の予約は、島原公証役場 ☎62-7822に申し込んでください。
- 「行政相談」は、総務秘書課 ☎73-6621にお問い合わせください。
- 「年金相談」の予約は、健康づくり課 ☎73-6641に申し込んでください。
- 「農家相談所」は、農業委員会 ☎73-6612にお問い合わせください。

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

南島原市健康づくりポイント事業 実施中

楽しく・お得に健康づくり

健康診査やがん検診の受診、運動や血圧管理などへの取り組み、健康づくりに関連したイベントに参加するとポイントが貯まります。貯めたポイント数に応じて市内の商品券取扱店が発行する商品券と交換できる商品券引換券、またはクオカードと交換できます！



- 貯まったポイントは
- 1,000ポイント⇒1,000円分
 - 2,000ポイント⇒2,000円分
 - 3,000ポイント⇒3,000円分
 - 4,000ポイント⇒4,000円分と交換できます!!

- 対象者…20歳以上の市民
- 実施期間…4月1日～令和3年3月31日
- 申込先…各支所・健康づくり課、市内の南高医師会会員の医療機関、島原南高歯科医師会会員の歯科医院

詳しくは広報みなみしまばら4月号12～13ページをご覧ください。☎健康づくり課 ☎73-6641

ふるさと応援寄附

ありがとうございます

☎地域づくり課 ☎73-6631

2020.9 広報みなみしまばら

24

寄附金累計額
(令和2年7月末日現在)

21億1,342万2,922円(令和2年度分 1億5,088万3,000円)