

# みなみしまばら



ふくおかフィナンシャルグループ



十八親和銀行



南島原市



南島原市商工会



ミナサポ



【表紙の写真】 地域通貨MINAコイン 2021年2月運用開始に向けて

## CONTENTS

### 特集

- 電子地域通貨「MINAコイン」  
2021年2月スタート (2~3)
- 新型コロナウイルス感染症予防・  
人権相談窓口の開設について(6~7)

まちの話題	4~5
新型コロナウイルス緊急支援策	8~9
自宅でできる運動講座	10~11
南高医師会からのメッセージ	11
南島原にゆるす	12~20
婚活コラム	13
こんにちは！消費生活センターです	16
環境課だより	19
そうめん簡単お手軽レシピ	20

健康コラム	21
くらしの情報	22~25
南島原市図書館だより	26
国際交流員コラム	27
島原半島世界ジオパーク	28
健診のお知らせ	29
保健事業のご案内	30~31
市民カレンダー	32



南島原市電子地域通貨事業記者発表

市商工会、(株)ミナサポ、(株)ふくおかフィナンシャルグループ、(株)親和銀行、(株)十八銀行および市の6者により「地域通貨事業の展開における連携協力に関する協定」を締結して準備を進めており、利用開始は令和3年2月を予定しています。

いつから利用できるの？

特集

電子地域通貨「MINAコイン」

2021年2月スタート(予定)

ミナコを利用するとこんなメリットが…

住民



●十八親和銀行の口座を持っている人なら、口座連携をすると銀行やATMに行くことなく簡単にスマホやタブレットからチャージできます。口座連携されない場合は、銀行窓口もしくはチャージ機からチャージできます。



●キャッシュレスでの利用のため、非接触型での買い物ができるほか、レジでの待ち時間の短縮などが見込めます。



●アプリを利用することでお得な買い物情報や地域情報の取得ができるようになります。

店舗・事業所



●QRコードを設置するのみで初期費用はかかりません。

●クレジットカードやほかの電子マネーとは違い、決済手数料がかかりません。



●市内の業者間での送金も可能で、仕入れや支払いなどの業務を簡素化できます。



●アプリを活用した独自の情報発信が可能となります。

【事業説明会】

※どの会場でも参加できます。

日	時	会場
10月19日(月)	午後2時～	口之津公民館
	午後7時～	加津佐青年・婦人会館
10月20日(火)	午後2時～	原城オアシスセンター
	午後7時～	北有馬ピロティー文化センター
10月21日(水)	午後2時～	ありえコレジヨホール
	午後7時～	西有家総合学習センターカムス
10月22日(木)	午後2時～	布津公民館
	午後7時～	深江公民館

問 商工振興課 ☎73-6633 FAX 82-3086  
Eメール: shoukou@city.minamishimabara.lg.jp

この事業は、市内にある多くの商店や事業所でご利用いただきたいと考えています。説明会では、事業内容や利用方法などをご案内しますので、ぜひご参加ください。

開催日の前日(前日が休日の場合はその直前の平日)

申込参加会場、事業所名、出席者氏名および電話番号をメール、FAXまたは電話で申し込んでください。

事業所向け説明会を開催!

MINAコインとは…

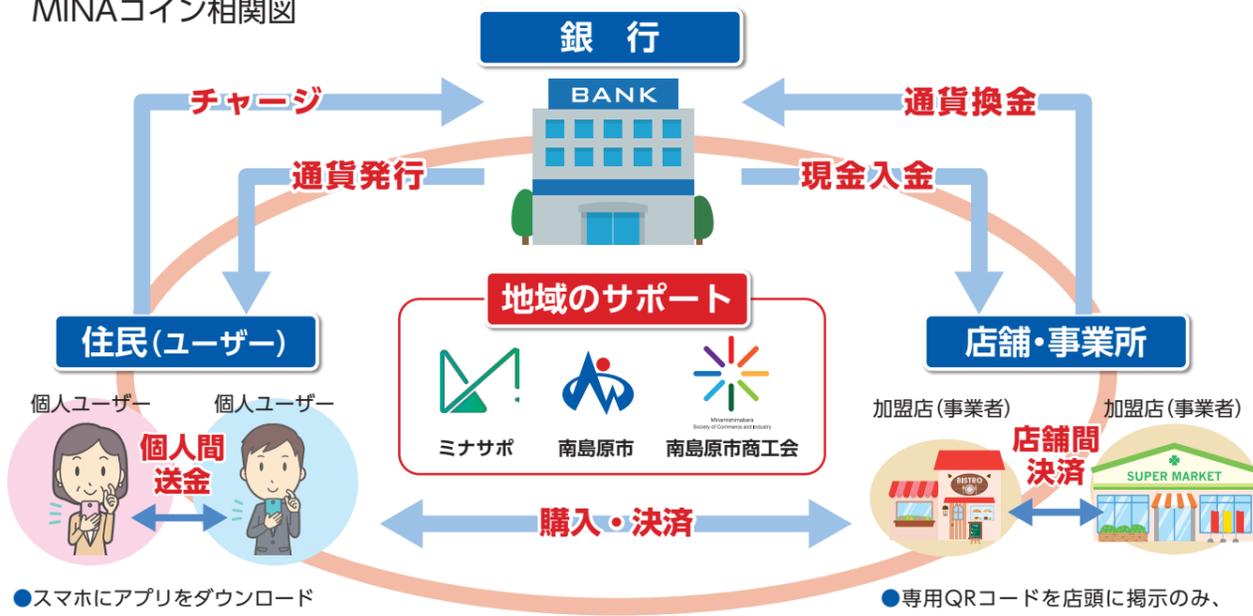


MINAコインは市内の加盟店舗・事業所のみでしか使えない市内限定の電子マネーです。

地域独自の電子通貨の仕組みで、市内でお金を循環させて、市外への流出を抑制し、地域経済の活性化を目的としており、全国的にも珍しい取り組みです。

通貨の名称は『MINAコイン(ミナコイン)』、通称『ミナコ』。「南島原の通貨、皆の通貨」という意味です。1コインを1円として、銀行口座やチャージ機などから専用アプリにチャージすることで、キャッシュレスで市内の加盟店舗で買い物ができるようになります。また、チャージした際には、ポイントが付与されます。

MINAコイン関連図



- スマホにアプリをダウンロード
- 現金チャージ、十八親和銀行の口座から直接チャージ

- 専用QRコードを店頭に掲示のみ、専用端末不要
- 決済手数料無料

※口座登録を利用した決済サービスについては、安心して利用できるようセキュリティを万全に準備を進めています。



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。

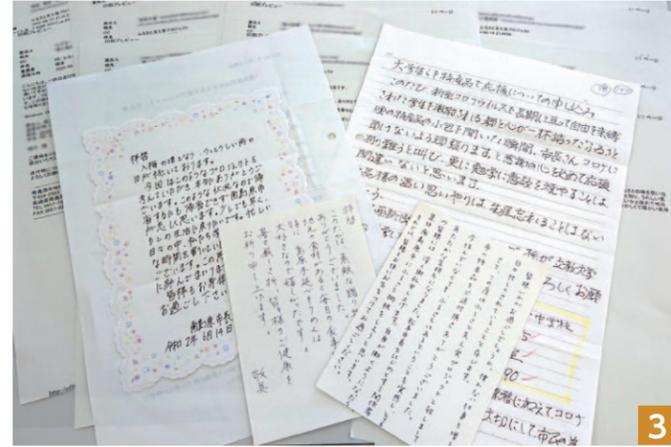


4 島原工業高校が飛沫感染防止用「仕切り枠」を寄贈

8月28日、島原工業高校(蒲川俊浩校長)の生徒が、新型コロナウイルスの飛沫感染防止のために、夏休み期間を利用して製作した、木製の仕切り枠7台を市に寄贈されました。

建築技術科3年の尾ノ上辰典さんは、「コロナ禍で、何か地域で役に立つことはできないかと考え、高校の卒業生が代表を務める材木屋からいただいた木材で製作した。新型コロナウイルスの感染拡大防止に少しでもお役に立てれば」と話しました。

いただいた仕切り枠は、現在、市役所の窓口に設置し、感染拡大防止対策の一役を担っています。



3 出身学生から感謝の声 ~ふるさと支え愛プロジェクト~

市では、新型コロナウイルス感染症の影響により、生活が一変し不安な日々を過ごしている本市出身の学生の皆さんを応援するため「ふるさと支え愛プロジェクト」を実施しました。

625人の学生の皆さんへ特産品詰合せを届けました。受け取った学生からたくさんの感謝のメッセージをいただきましたので、その一部をご紹介します。

<メッセージ(抜粋)>

- ふるさとのありがたさを実感し、とても温かな気持ちになりました
- とても懐かしく、元気をもらい、早く地元である南島原市に帰りたいという思いがますます強くなりました
- 夢に向かって頑張ろうというパワーが湧いてきました。地元である南島原市に恩返しができるようこれからも頑張ります
- 日常生活が一変し不安も多い中、ふるさとの温かさを改めて感じ、故郷への思いもよりいっそう強くなりました
- 本当に心が温かくなりました。このコロナ禍で1人生活していく上での活力になります



2 西有家老人クラブ連合会が知事表彰受賞

西有家老人クラブ連合会(近藤正治会長)が県環境保全功労者表彰(県知事表彰)を受賞し、9月4日、長崎市で表彰式が行われました。

同会は、昭和39年から現在に至るまで56年間にわたり、西有家町内の国道251号線や市道臨港線の道路清掃のほか、町内公共施設・道路沿いの花壇の植栽を定期的に行っており、地域の環境美化や環境保全活動の推進に貢献していることが評価され、その功績がたたえられました。



1 災害時の物資提供に関する協定を締結

8月18日、市と生活協同組合ララコープ(石原茂理事長)は「災害時における物資提供に関する協定」を締結しました。

協定により、本市で災害による被害が生じた際、食料品や飲料水、生活必需品など市内に不足する物品の供給や輸送、保管などについて、協力していただけるようになりました。

石原理事長は「近年、災害の規模が大きくなっており、どこで発生してもおかしくない状況。万が一、災害が発生した際は、協定に基づいて迅速に対応したい」と話しました。市と同組合は、平成28年に「高齢者等見守り体制連携協定」も締結しており、本市の見守り体制の充実にもご協力いただいています。

いつまでもお元気で ~100歳おめでとうございます~



- 水田 ヨシエさん(深江町) 大正9年9月1日生まれ
- 船戸 カヅヨさん(加津佐町) 大正9年9月8日生まれ
- 佐藤 ミチヨさん(有家町) 大正9年9月12日生まれ

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。

Minamishimabara 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2話

※青字はイラスト原案となった場所などです。



大好物の島原手延そうめんを食べるゴロン



八千代喫茶(吉田屋)



みたごいわ 両子岩



深江諏訪神社

「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」第2話を9月26日に公開しました。

第3話は11月中旬公開予定です。

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

◆県では、SNSや掲示板など、インターネット上での新型コロナウイルス感染症に関連した誹謗中傷などの投稿を監視する「ネットパトロール」も実施しており、悪質と思われる投稿の画像を保存しています。被害に遭われた人が、削除依頼や訴訟を提起される場合など、被害者の求めに応じ、該当する画像を保存している場合は、その画像を提供します。

◆ご自身でも、被害対策として、書き込みの画像保存や電話の録音、張り紙の保管などをおこなしましょう。

### 【長崎県からのお願い】

感染者や医療従事者、そのご家族などへの誹謗中傷などは、感染された人が行動歴を隠したりすることを助長し、さらなる感染拡大を招いてしまいます。また、医療体制の崩壊にもつながりかねません。お互いを思いやる心を持って、冷静な行動をお願いします。

長崎県人権・同和対策課 ☎095-826-2585

## 人権相談窓口の開設

長崎県では新型コロナウイルス感染症に関連した誹謗中傷や差別などの人権侵害に関する専門の相談窓口を開設しました。相談員が解決に向けたアドバイスや、内容に応じて関係機関などへ対応を依頼します。

### 相談窓口専用ダイヤル

☎095-894-3184

平日：午前9時～午後5時45分  
(水曜日は午後8時まで)

※ご相談は、原則、電話でお願いします（相談料は無料、ただし通話料は自己負担）。  
※ご来庁される場合は、あらかじめご連絡ください。聴覚に障がいのある人へは筆談で対応します。

## 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

※土日・祝日など休日の対応は、音声案内で対応しています。

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・人権相談窓口の開設について

健康づくり課 ☎73-6641

### 新型コロナウイルスとは

コロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや「重症急性呼吸器症候群(SARS)」、2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスが含まれます。

### どのように感染するの？

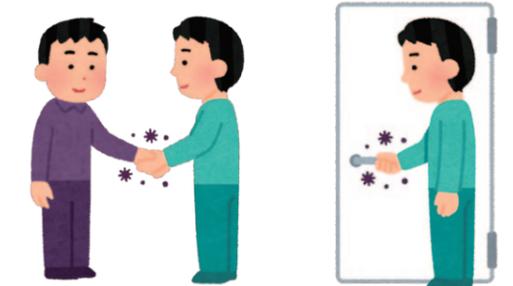
一般的には「<sup>ひまつ</sup>飛沫感染」、「<sup>せつしょく</sup>接触感染」で感染します。

### 飛沫感染



感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、ほかの人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

### 接触感染



感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。ほかの人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染します。

### 予防方法は？



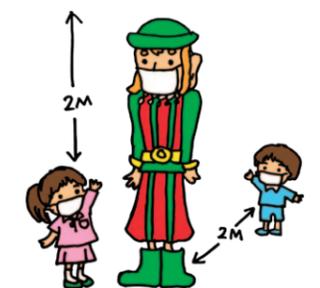
#### 手洗い

手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわなどに汚れが残しやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、手指消毒用アルコールも感染力を失わせることができます。



#### 咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、ハンカチなどを使って、口や鼻をおさえましょう。



#### 三密を避けましょう

閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています（WHO（世界保健機関）は、一般に5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3,000個）が飛ぶと報告しています）。

市役所の担当課がわからないときは **南島原市役所 ☎73-6600** へ

## 事業継続支援金の受付期間を延長しました

新型コロナウイルス感染症の影響により、経営が困窮している市内事業者や農業者・漁業者などの皆さんの事業継続を後押しするために支給している以下の支援金について、受付期間を令和3年2月26日まで延長しました。なお、すでに支給を受けた事業者は対象外です。

### 中小・小規模事業者等 事業継続支援金

☎商工振興課 ☎73-6633

- 対象者  
市内に住所を有する個人または主たる事務所を有する法人  
※農林漁業体験民宿事業者には、別の支援制度があります。
- 支給要件…以下のすべてを満たす事業者
  - ①新型コロナウイルス感染症の影響により、原則として最近1カ月の売上高が前年同月比で20%以上減少しており、かつ、その後2カ月を含む3カ月分の合計売上高などが前年同期比で20%以上減少することが見込まれること
  - ②市税を滞納していないこと
  - ③申請者などが暴力団に関与していないこと

#### ●支給金額

個人	15万円
個人(社会保険に加入する従業員が5人以上)または法人	30万円



### 農林水産業事業継続支援金

農業者…☎農林課 ☎73-6661  
漁業者…☎水産課 ☎73-6662

- 対象者…以下のすべてを満たす事業者
  - ①令和2年5月1日現在で市内に住所を有し、農業・漁業を主業として営んでいる個人または法人、農業・漁業に関連する法人
  - ②令和2年5月1日現在で3カ月以上事業を営んでおり、引き続き事業を継続する意思がある人
- 支給要件…以下のすべてを満たす事業者
  - ①新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年3月から令和3年1月までの期間で連続した3カ月の合計売上金額が、前年または前々年同期比で20%以上減少していること
  - ②農業または漁業の収入が全収入の50%以上あること
  - ③市税を滞納していないこと
  - ④申請者などが暴力団に関与していないこと

#### ●支給金額

個人	15万円
個人(社会保険に加入する従業員が5人以上)または法人	30万円

## 教えて!国民年金

### 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う 国民年金保険料免除について

新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年2月以降に収入が減少した場合、令和2年度(令和2年7月から令和3年6月まで)の国民年金保険料の臨時特例免除が受けられます。希望する人は、申請が必要です。

申請方法や申請書様式などは、日本年金機構のホームページで確認できます。



QRコード  
日本年金機構ホームページ

☎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

日本年金機構

## 固定資産税の軽減措置について

☎税務課 ☎73-6642

**1** 中小事業者などが所有する事業用資産に係る固定資産税について、令和3年度分に限り軽減措置を受けることができます。

- 対象者  
新型コロナウイルス感染症の影響により、事業収入が減少している中小事業者など
- 対象資産  
事業用家屋および償却資産
- 軽減率  
令和2年2月から10月までの連続する3カ月間の事業収入が、前年同期比で減少した割合に応じて軽減されます。
  - ①50%以上減少した場合…全額
  - ②30%以上50%未満減少した場合…2分の1
- その他
  - ・令和3年度償却資産の申告書の案内時に、申告書を同封します(市ホームページからダウンロードもできます)。
  - ・申告の際に、税理士、商工会など(中小企業庁が指定する認定経営革新等支援機関)による証明が必要です。

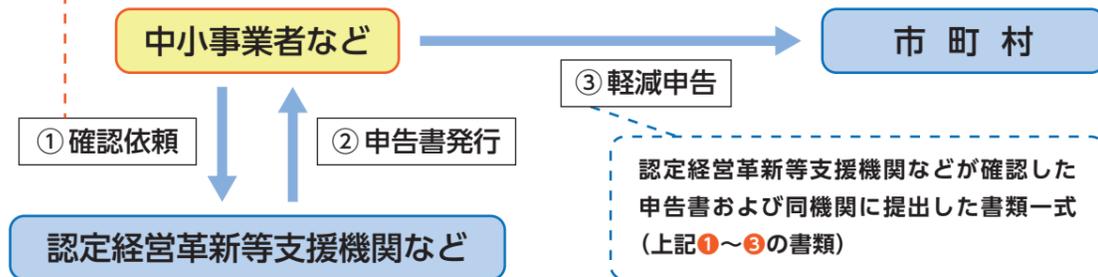
☑令和3年2月1日

☑認定経営革新等支援機関から証明を受け、償却資産申告書と一緒に申告してください。



事業収入減に伴う特例

- ① 中小事業者などであることの確認(法人の場合)
- ② 事業収入の減少の確認
- ③ 特例対象家屋の居住用・事業用割合の確認  
特例の対象資産について事業専用の部分を所得税青色申告決算書、収支内訳書などを用いて確認。



**2** 新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、新規に設備投資を行う中小事業者などに係る固定資産税を3年間減免します。

- 対象者  
先端設備等導入計画の認定を受けた中小事業者など
  - 対象資産  
導入計画に基づき、新たに取得した事業用家屋、構築物および償却資産
  - 軽減率…全額
- ※詳細は、中小企業庁のホームページをご覧ください。

☑令和3年2月1日

☑償却資産申告書と一緒に申告してください。



先端設備投資に伴う特例

中小企業庁

# 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3** 運動を継続して、運動教室へ参加

- 11月の各地区健康相談内で運動教室を実施します。
- 運動教室に参加し、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！
- 日程など詳しくは、広報みなみしまばら11月号または市ホームページでお知らせします。

**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(11月開催)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日までに提出してください(郵送可)。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。

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!



#おうちで動こう

## 自宅でできる運動講座

シリーズ③ 立って編



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



テレビを見ながらや、仕事の合間などに実践してみましょう！  
※ふらつく場合は壁や椅子などにつかまったり、椅子に座って行いましょう

(  : 効いている部位)

### <立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と感じながら行いましょう

#### ①肩のストレッチ



- ①手を反対側の肩におく
- ②もう一方の手で曲げている方の肘を持ち上げ、ゆっくり背中側に押し、10秒カウントする

2~3回ずつ

★ポイント★

肩においていた手が背中の方へまわるように

#### ③ふくらはぎのストレッチ



- ①写真のように、片足を小さく一歩前に出しつま先をあげて、お辞儀をするようにゆっくりお尻を引く
- ②どちらかの手をつま先の方へのばし、10秒カウントする

2~3回ずつ

★ポイント★

のばす手は、足と反対側がストレッチ効果大!

#### ②上半身のストレッチ



- ①足は肩幅より少し広く、両手は肩の高さに広げる
- ②ゆっくり息を吐きながら、右手を左足のつま先へ近づける
- ③5秒カウントしゆっくり元の姿勢に戻り、反対も同様に行う

3~5回ずつ

★ポイント★

手はまっすぐ伸ばしたまま

#### ④アキレス腱のばし



- ①アキレス腱のばしをした状態で、前に出した足の方へ身体をひねる
- ②10秒カウントし、元の姿勢に戻る

3~5回ずつ

### <立ってできる筋トレ>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横スクワット



- ①つま先は正面にし、足を大きく横にひろげる
  - ②腰を落とし、横にスライドする
- ★ポイント★  
膝に負担がかかるため、膝がつま先より前に出ないように注意! (膝を曲げようと意識すると膝がつま先より前に出るので、太ももにお腹を近づけるイメージ)

8~10回ずつ

#### ②ももあげ



- ①両手を腰~胸の高さで横に広げる
  - ②手に届かせるようにガニ股でゆっくり大きく足を引き上げる
  - ③左右交互に足踏みをする
- ★ポイント★  
両手の高さは体力に合わせて調整

10~15回ずつ

#### ③大きく足踏み



- ①手を伸ばしてできるだけ高く、足もできるだけ引き上げてゆっくり足踏みを行う
- ★ポイント★  
全身の筋肉を大きく使う

10~15回

#### ④全身運動



- ①椅子に両手でつかまる
- ②片足を後ろに引き上げる
- ③あげた足と反対の手をあげて身体と一直線にして、10秒カウントする

★ポイント★  
腰が反らないように注意!  
背中、お尻、太ももの裏側を意識して

3~5回ずつ

### 南高医師会からのメッセージ

## インフルエンザ予防接種を受けましょう

南高医師会 会長 馬場 恵介



新型コロナウイルス感染症は猛威をふるい、感染はとどまるところを知りません。8月には南島原市でも最初の感染者が発生し、身近なところにまで迫ってきています。発熱や咳などの症状でかかりつけ医を受診される場合は、直接受診せず、必ず事前に電話でご相談ください。

現時点での予防方法として、有効なワクチンや治療薬はまだ開発されていないため、これまでどおり、うがい・手洗い・マスクの着用を行い、三密を避けるなど自己防衛に務めるにはほかありませんが、心配なのは今冬にインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性についてです。

新型コロナとインフルエンザはどちらも呼吸器感染症であり、症状がよく似ていて、発熱、咽頭痛、筋肉痛、頭痛、咳といった症状はどちらも見られ、症状をもってかかりつけ医が新型コロナかインフルエンザかの判別をすることは困難です。

現時点で新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザで決定的に違うのは、インフルエンザには予防できるワクチンがあるということです。

インフルエンザの傾向として、例年、集団生活をしている幼児・小学生で始めに感染拡大し、その後感染した子の家庭内(保護者、祖父母など)に広がることで成人間での流行が始まることから、特に小児および小中学生に対する予防接種については流行を防ぐ意味では大変有効とされています。小児および小中学生のインフルエンザ予防接種に関しては南島原市の助成を受けることができますので今シーズンは特に積極的に予防接種をされますよう強く推奨いたします。

もちろん、高校生以上の成人世代、高齢者の方についても、ぜひ多くの方にインフルエンザ予防接種を受けていただきたいと思ひますし、それが医療現場の混乱を防ぐことにも繋がります。

市民の皆様のご協力をよろしくお祈りいたします。

## 新婚生活を応援します～結婚新生活支援事業補助金～

圏地域づくり課 ☎73-6631



今年1月1日以降に結婚された新婚世帯に対し、新居の購入費や新居の家賃、引越費用などを助成します。ただし、次の要件に該当する場合があります。



- 要件
  - ①令和2年1月1日～令和3年3月31日までに婚姻届を提出した新婚世帯
  - ②夫婦ともに婚姻日における年齢が40歳以下の世帯
  - ③夫婦の合計所得が340万円未満の世帯
  - ④その他、市が定める要件を満たす世帯
- 助成金額…1世帯あたり上限30万円
- 申請方法
  - 領収書など必要な書類を添えて申請してください。
  - ※詳しくは地域づくり課までお問い合わせください。

## ながさきのイマドキ♡婚活事情 おしえて!ヨシエさん

第1回 28歳息子、そのうちいいご縁がある?

今や男性の4人に1人、女性の7人に1人が結婚しない時代。でも結婚を望んでいる人は9割近くといわれています。親御さんが、子どもさんが、ほんのちょっと知識を深めるだけで、結婚にグッと近づきますよ。



こんにちは。ご近所さんの結婚相談に乗っている、永縁ヨシエです。

今日は、お買い物先で会ったお友達のアキヨさんとお話しています。息子さんが先日28歳になったそうですよ。

**アキヨ** うちの息子、そろそろいい人いないかな、って言い出したんだけど、全然しっかりしてなくて。結婚なんて、まだまだ早いわよね。

**ヨシエ** あら、もう28歳なら、男性の婚活は一刻を争うわよ。

**アキヨ** まさか～。そのうち自然に、いい人に出会えるわよ。

**ヨシエ** そうかしら。実は「いずれ結婚したい」って思っている人は9割近くもいるのに、未婚率はものすごく上がってて、50歳時点で、**男性の4人に1人、女性の7人に1人が未婚のまま**なの(図1)。

**アキヨ** ええっ? そんなに結婚しない人が増えてるの?

**ヨシエ** そうなのよ。昔と違って、今は“なんとなく過ごしては結婚できない時代”だと思うわ。

男性はさらに大変よ。県内の20代未婚男女比はほぼ1対1だけど、30代になるとおよそ5対4で、未婚女性が少なくなってくるの(図2)。

**アキヨ** 女性が結婚しなくなっていると思ってたけど、違うのね。

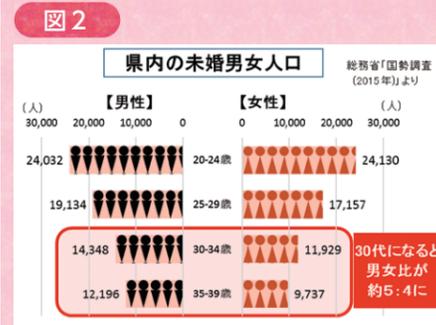
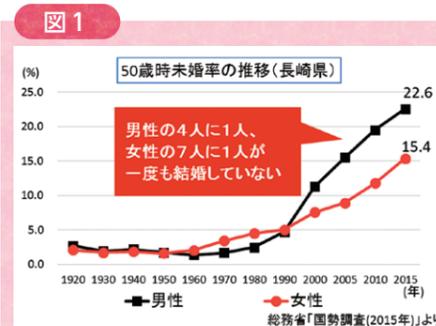
**ヨシエ** そう。同年代の女性が結婚して減っていくから、**男性の婚活は時間が経つにつれて女性以上に不利になっていく**わよ。

**アキヨ** いつかは良いご縁が、と思っていたけど、自分で動かないとご縁はやってこないのね。

**ヨシエ** まあ、親があまり押し付けるのも良くないし、「ヨシエおばちゃんと言ってたよ」くらいに話してみたらどうかしら。

**アキヨ** そうね、息子の気持ちを尊重しなくちゃね。

**ヨシエ** 後押しはさりげなく、ね。



長崎県の「お見合いシステム」登録料半額キャンペーン中!(12月末まで)  
(通常2年間10,000円 → 5,000円)

長崎婚活サポート 🔍 検索 🗺️ 長崎県

圏地域づくり課 ☎73-6631

## インフルエンザ予防接種助成について

圏子ども未来課 ☎73-6652

ワクチンを接種することにより、重症化を予防する効果が期待できます。接種後、腫れや発熱、まれに重篤な症状を引き起こす可能性もありますので、この点をご理解いただいた上で、皆さんの判断により接種を受けてください。



接種期間…10月1日(木)～令和3年2月28日(日)

	高 齢 者	乳 幼 児 ・ 小 学 生 ・ 中 学 生
対 象 者	市内に住所を有する <b>接種日に65歳以上の人</b> 60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる重度の障害を有する人を含む	市内に住所を有する <b>生後6カ月から中学3年生まで</b>
自己負担額	長崎県内の協力医療機関 <b>1,500円</b> ●1回のみ助成 本市に住所を有し、 <b>県外</b> で接種した場合も同額を助成します(償還払い制度)。 なお、償還払いを受ける場合は、 <b>事前の申請が必要です</b> 。 詳しくは子ども未来課へご相談ください。 ※市の助成額は、3,538円です。	島原半島内の協力医療機関 <b>1回 1,500円</b> ●乳幼児・小学生は2回まで助成 ●中学生(13歳未満)は2回まで助成 ●中学生(13歳以上)は1回のみ助成 なお、島原半島外で接種された場合、接種費用は全額自己負担となります。 ※1回目の接種時に12歳であった人が、2回目の接種時に13歳を超えた場合に限り、2回目の接種も公費助成の対象となります。 ※市の助成額は、乳幼児・小学生は1回につき2,750円、中学生は3,000円です。
接種に必要なもの	1) 予診票 2) 健康手帳 3) 健康保険被保険者証 生活保護世帯の人は「 <b>確認書</b> 」が必要です。各支所および子ども未来課で発行します。接種は全額無料となります。	1) 予診票 2) 母子健康手帳 3) 健康保険被保険者証 生活保護世帯の人は「 <b>確認書</b> 」が必要です。各支所および子ども未来課で発行します。接種は全額無料となります。 ●委任状(13歳未満で、保護者が同伴できない場合のみ)

- 予診票は、各医療機関および各支所、子ども未来課に備えています。
- 乳幼児・小学生・中学生は接種費用の償還払いはありません。

## 合併処理浄化槽設置にかかる費用を補助します

圏上下水道課 ☎73-6686

市では、生活排水による河川などの水質汚濁を防止するため、下水道区域外に合併処理浄化槽を設置する場合に補助を行っています。

今年度から3年間を普及促進の重点期間と定め、補助金を拡充していますので、設置を検討している人はこの機会にご利用ください。

なお、受け付けは、国・県の補助金手続きの関係で令和3年1月末を目途に締め切る予定ですので、年内の申請をお勧めします。

※今後の申請状況によっては、申請期限日の前でも受け付けを締め切ることがあります。

詳しくは、市ホームページをご覧になるか上下水道課にお問い合わせください。



QRコード  
(浄化槽について)

# 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ラポール (山陰保育園) ☎72-2362	月～土曜日 9:00～14:00	・10月13日(火) 親子でイングリッシュ(要予約) ・10月27日(火) レザークラフト教室(要予約)
	深江保育園支援センターみずまし (深江保育園) ☎72-3323	月～土曜日 8:30～15:30	・10月21日(水) Hotリフレッシュtea time(要予約) ・10月27日(火) おたんじょうびおめでとう(要予約)
布津町	子育て支援センターひよこ (寺田保育園) ☎72-3594	月～土曜日 9:00～14:00	・10月6日(火) ミニ運動会を楽しむ(要予約) ・10月13日(火) 秋のメニュークッキング(要予約)
有家町	有家子育て支援センター (南島原しんきりこども園) ☎76-8787	月～金曜日 9:00～14:00	・10月8日(木) おいしいコーヒーのいれ方講座 ・10月15日(木) エコバッグ作り
西有家町	子育て支援センターほっと (須川保育園) ☎82-0026	月・火・水・金曜日 9:00～14:00	・10月14日(水) 「ほっとカフェ」一緒に作って 食べましょう(要予約) ・10月19日(月) ルーシーダットン(タイ式ヨガ)
南有馬町	蓮の実クラブ (ひかり保育園) ☎85-3529	月～土曜日 9:00～17:00	・10月14日(水) 陶芸教室 ・10月20日(火) 栄養相談(要予約)
口之津町	たまみねすくすくサロン (玉峰保育園) ☎86-4816	月～金曜日 9:00～14:00	・10月19日(月) 月に1度のおたのしみ会 ・10月27日(火) キッズマッサージふれあいあそび
加津佐町	子育て支援センターあたご (愛宕保育園) ☎87-4051	月～金曜日 9:00～14:00	・10月8日(木) 運動会ごっこ ・10月22日(木) 親子クッキング(麺料理)

📍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。

## 令和3年 南島原市成人式

生涯学習課 ☎73-6703

未来を担う新成人の前途を祝い、励ますことを目的に、「令和3年南島原市成人式」を開催します。新成人対象者には、9月上旬に往復ハガキを郵送しています。

往復ハガキが届いていない人は、生涯学習課までご連絡ください。

なお、今後の新型コロナウイルス感染症の発生状況などにより、式典内容の変更、またはやむを得ず中止する場合があります。



📅令和3年1月4日(月) 午前11時～

📅平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人で、市内居住者または過去居住者

📍ありえコレジヨホール

📅10月9日(金) 必着

## 令和3年度使用 中学校教科書が決まりました

学校教育課 ☎73-6702

令和3年度から、市内の中学校で使用する教科書が決定しました。教科書の閲覧を希望する場合は、学校教育課までご連絡ください。



種目	発行者の社名	書名
国語	光村図書出版株式会社	国語
書写	光村図書出版株式会社	中学書写
地理	教育出版株式会社	中学社会 地理 地域にまなぶ
歴史	教育出版株式会社	中学社会 歴史 未来をひらく
公民	教育出版株式会社	中学社会 公民 とともに生きる
地図	株式会社帝国書院	中学校社会科地図
数学	東京書籍株式会社	新しい数学
理科	大日本図書株式会社	理科の世界

種目	発行者の社名	書名
音楽	株式会社教育芸術社	中学生の音楽
器楽	株式会社教育芸術社	中学生の器楽
美術	日本文教出版株式会社	美術
保健体育	株式会社学研教育みらい	中学保健体育
技術	東京書籍株式会社	新しい技術・家庭 技術分野
家庭	開隆堂出版株式会社	技術・家庭 家庭分野
外国語	開隆堂出版株式会社	SUNSHINE
道徳	東京書籍株式会社	新しい道徳

広告

あなたの会社、お店の広告を載せてみませんか。

# 広告主募集

【広報みなみしまばら】は広告を募集しております。

会社・商品PR、イベント告知に。

◎経費削減と新たな財源の確保のために、有料広告を募集しています。  
◎広報紙のほか、市ホームページのバ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

特定非営利活動法人コミュニティスポーツクラブTEAMUまわり  
住所:南島原市西有家町龍石788-97 TEL:0957-82-1022

～ずっと愛せる自分づくり～  
**SMILEYOGA**  
Class:TEAMUまわり

入会方法やその他詳細は  
お問い合わせ下さい

📍対象:20歳～60歳までの男女  
📍料金:会員3,000円/月 非会員4,000円/月  
📍実施:毎月第2・第4木曜日 20時～21時 原城温泉 真砂

定員 10名

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三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)

五三焼かすてら窯元 **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

五三焼かすてら窯元 **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、  
本日まで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

これ知っとる!? 海岸愛護団体(環境美化活動ボランティア)を募集しています

📍環境課 ☎73-6644

これ知っとる!? 空き家を売りたい人、貸したい人は「空き家バンク」に登録を!

📍地域づくり課 ☎73-6631

## 無料なんでも相談会 ～お困りのことがあればなんでもご相談ください～

☎総務省 行政相談センター きくみみ長崎 ☎095-849-1100

10月19日から25日までの1週間は、「行政相談週間」です。くらしの中で、お困りごとはありませんか？

人権、法律、登記などの諸問題や、国・市などの行政に関する意見や苦情など、各種専門の相談員がお聴きし、アドバイスする「無料なんでも相談会」を開催します。



☎10月27日(火) 午後1時～4時 ☎ありえコレジヨホール ☎無料

●弁護士または司法書士への相談(事前予約制)

・予約受付期間…10月19日(月)～23日(金) (午前9時～午後5時)

☎総務省行政相談センター きくみみ長崎 ☎095-849-1100

☎各6人(先着順)

●上記以外への相談(予約不要)

・当日会場で午後0時45分から先着順で受け付けます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用してご来場ください。

健康状態などによっては入場をお断りする場合があります。

※感染状況次第では、開催を中止する場合があります。

●主催…総務省行政相談センターきくみみ長崎、南島原市

### 【相談受付予定機関】

- ・長崎地方法務局
- ・福岡国税局
- ・長崎県弁護士会
- ・長崎県司法書士会
- ・長崎県行政書士会
- ・島原公証役場
- ・南島原市
- ・長崎行政相談委員協議会 島原半島支部
- ・総務省行政相談センター きくみみ長崎

## 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: shougaigakusyuu-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、子ども連れでも大丈夫です。

【共通事項】 ☎中学生までの子どもがいる保護者 ☎各講座10人程度(子どもを含む)

☎3日前までに電話などで申し込んでください。

①お母さんへの読み語り

☎10月2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タッチケアを始めよう

☎10月16日(金) 午後2時～3時 ☎ありえコレジヨホール

●講師…佐藤 典子氏

●持参品…タオル、飲み物

③おしゃべり交流会「子どもの食生活を考えよう」

☎10月30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

※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。

## 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

### 通販をきっかけに定期購入トラブル増加中！

～契約内容や解約条件を十分確認しましょう～



#### ●相談事例①

ネットで定価8,000円のボディケアサプリが「初回50円！」とあり注文した。届いた商品を飲んだが肌が荒れた。解約したくて販売サイトを確認すると、5回の購入(総額32,050円)が条件で『体調不良を理由に解約を希望する場合、医師の診断書を提出してください』とあった。(40歳代 女性)



#### ●相談事例②

テレビショッピングで「毎朝のスッキリに！」と宣伝されていた健康ドリンクを見て電話したところ『定期購入が断然お得』と勧められ注文した。効果が感じられないため解約したいが、30回以上電話しているのにまったく通じず解約できない。(60歳代 男性)

#### ●相談事例③

ネット通販でダイエットサプリが定価の半額5,500円、「全額返金保証！」とあり安心して注文した。効果がなく販売サイトに電話し全額返金を希望すると『2カ月間の朝と夜の体重を毎日記したノート、配送した時の箱、領収書、同封していたパンフレット類のすべてをそろえて送付するように。これはサイトにも掲載している』と言われた。捨てたものもあり不可能だ。(20歳代 女性)

#### ●消費生活センターからの助言

ネットショッピングやテレビショッピングなどの通信販売は、クーリング・オフできないため、消費者は事業者が広告に記載した条件に従うことになります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業者はやむなく電話窓口を縮小しており、特に「解約受付は電話のみなのに電話が繋がらない」という相談が多くあります。一方で、解約受付は専用アプリやウェブサイト上の解約フォームのみという事業者もあります。

トラブルにあわないよう通販サイトを利用する際は、契約や解約の条件が記載された『特定商取引法上の表記』『注文確認画面』をすみずみまで確認し、十分検討するようにしましょう。電話で注文する際も、特に解約時の対応については積極的に尋ねましょう。

事業者が電話が通じない場合、週明けや月末などを避けて電話をしつつ、メールや問い合わせフォームも利用し、事業者に連絡した日時や内容を証拠として記録しておきましょう。

なお、健康ドリンクやサプリはあくまで食べ物であり、治療や症状改善には利用できません。定期的に医薬品をご利用の方は、注文前に、必ず主治医にご相談ください。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。

## 令和3年度 コミュニティ助成事業 (自主防災組織育成助成事業)の募集について

☎防災課 ☎73-6622

コミュニティ助成事業とは、集会施設やコミュニティ活動備品の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくりなどに対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に、財団法人 自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として行っているものです。

申請を希望される団体は、申請書を提出してください。

#### ●事業内容

一定地域の住民が当該地域を災害から守るために自主的に結成した組織またはその連合体が行う地域の防災活動に直接必要な設備などの整備に関する事業

※建築物、消耗品(食料品や消火器など)は対象外

#### ●要件

事業実施主体は市が認める自主防災組織

●助成金…30万円～200万円

#### ●団体の要件

①申請時点で、事業実施主体が設立されていること

②規約が提出できること

③令和2年度の事業計画および予算書が提出できること

※助成申請は、事業実施主体1団体あたり1件に限り  
ます。

☎申請を検討される団体は、事前に防災課へご相談ください。

☎10月30日(金)

## 市有地を売払います(一般競争入札)

管財契約課 ☎73-6626

### ●入札参加申込

入札参加申込書のほか、必要書類を持参して提出してください。

参加資格、必要書類は市ホームページまたは管財契約課にある募集要領でご確認ください。

※郵送やインターネットでの受付はできません。

### ●受付期間

10月1日(木)~27日(火)

午前8時30分~午後5時15分(土、日を除く)



物件位置図

No.	物件の所在	地目	面積	最低売却価格
①	深江町丁字野頭7709番6	宅地見込	858㎡	4,200,000円

### ●受付場所…管財契約課(西有家庁舎)

※物件の引渡しは現状のまま行うため、事前に現地を十分確認してください。なお、希望者には現地説明を行いますので管財契約課まで連絡してください。

### ●入札の日時・場所

11月5日(木) 午後1時30分

市役所 西有家庁舎 3階会議室

管財契約課 ☎73-6626

※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

## 環境課だより **エコライフのすすめ** ごみのお話③ 環境課 ☎73-6644

皆さんの家庭から出るごみを入れる市の指定ごみ袋は、年間何枚くらい製作されているか知っていますか？

簡単に計算すると可燃ごみは毎週2回、年間約100回程度収集します。

本市の世帯数をおよそ2万世帯とすると、毎回ごみを出すには年間200万枚が必要になりますね。また、不燃ごみは可燃ごみの約10分の1、つまり約20万枚が必要とされています。

実際は、令和元年度に可燃ごみ袋(大)156万枚、(小)57万枚、不燃ごみ袋(大)12万枚、(小)8万4千枚を製作しています。

この製作枚数は本市合併以来ほとんど変わっておらず、著しい人口減少の影響を受けていません。人口は減少しているものの、核家族化や単身世帯の増加などにより世帯数が減っていないことが要因の一つかもしれません。

また、ごみ袋の販売価格は本市と雲仙市が大20円、小15円と同額、島原市は大23円、中14円、小11円となっています。ただし、島原市の中サイズは本市の小サイズと同じ容量です。

「小サイズよりさらに小さいサイズを製作してほしい」と要望を受けることがありますが、製作費が割高となることから見合わせています。実際、本市のごみ袋製作費は、近隣市よりも格段に安く抑えることができています。



【年度別発注表】 (単位:枚)

年度	可燃ごみ(大・小)	不燃ごみ(大・小)
R01	2,130,000	204,000
H30	2,100,000	213,000
H29	2,010,000	231,000
H28	2,010,000	226,000
H27	1,707,000	240,000
H26	2,370,000	236,000
H25	2,024,800	90,000
H24	2,190,000	220,000
H23	2,065,000	306,000
H22	2,116,000	330,000

## リチウムイオン電池などの分別にご協力を

環境課 ☎73-6644

### ●リチウムイオン電池による発火トラブル

モバイルバッテリー、加熱式タバコ、電子機器のバッテリーなど、リチウムイオン電池を含む電子機器がプラスチック製容器包装に混入し、リサイクル工場が発火するトラブルが近年増加しています。

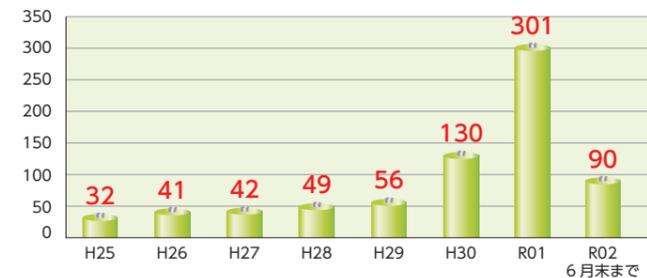
乾電池や、その他の電池についても、発火の可能性があります。特にリチウムイオン電池は中に燃えやすい液体が入っていることもあり、発火リスクが高いといわれています。

リチウムイオン電池は、リサイクル工場における第一段階である破砕機の刃によって押しつぶされて、ショート・発火し、周囲にあるプラスチックに引火してしまうことがあります。

【リチウムイオン電池が押しつぶされ、ショート・発火するイメージ】



【全国の再生処理業者での発煙・発火トラブル件数の推移】 (単位:件)



※取り外せるリチウムイオン電池は必ず取り外してください。

### ●リチウムイオン電池など小型充電式電池はリサイクルできます

リチウムイオン電池以外にも、ニカド電池、ニッケル水素電池などの小型充電式電池はリサイクルできる貴重な資源であり、リサイクルマークが表示してあります。

リサイクルするには販売店へお問い合わせいただくか、協力店のリサイクルボックスへ入れるなど、分別にご協力をお願いします。

小型充電式電池の種類、特徴、使用機器、リサイクルマーク、協力店については、一般社団法人JBRCのウェブサイト(<http://www.jbrc.com>)をご覧ください。

小型充電式電池が取り外すことができない小型家電は、市内16カ所にある小型家電回収ボックスに入れてください。投入口(たて15センチメートル×よこ30センチメートル)に入るものに限りです。



スリーアローマーク

各種リサイクルマーク



Ni-Cd  
ニカド電池



Ni-MH  
ニッケル水素電池



Li-ion  
リチウムイオン電池



※携帯電話・スマートフォンへの充電を主機能とするポータブル蓄電装置モバイルバッテリーは本体回収です。分解しないでください。(携帯電話・スマートフォン本体に組み込まれている小型充電式電池は回収対象外です。)

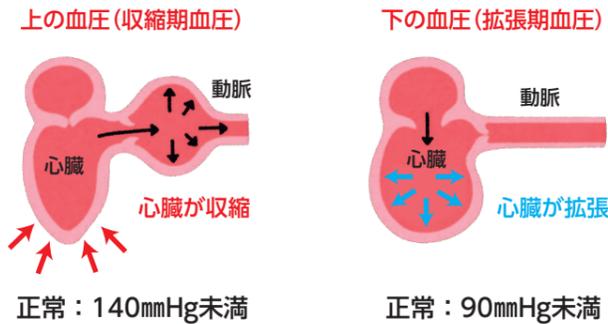
健康コラム Health Column

なるほど！ 高血圧 ～高血圧の原因を知ろう～

●講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)

●血圧とは

人間は肺で酸素を取り入れ、その酸素を心臓がポンプの役割をして全身の細胞に送ります。酸素を運ぶのが血液、血液の通り道が血管です。血圧とは、血管の中を血液が流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことで。



●血圧は5つの要因により変動します

- ① 1回の拍動で血液を送りだす量 (心拍出量)
- ② 毛細血管に血液が流れ込む際に受ける抵抗 (末梢血管抵抗)
- ③ 体の中を循環している血液の量 (循環血液量)
- ④ 赤血球などの成分の量 (血液の粘着度)
- ⑤ 血管の弾力



●血圧はなぜ上がる？

血圧上昇の要因には「遺伝的要因」と「環境的要因」があります。「遺伝的要因」とは、生まれつきの体質のことです。血縁者が高血圧であれば自分も高血圧になりやすいです。「環境的要因」とは、塩分過多・肥満・運動不足・ストレス・飲酒・喫煙などの生活習慣が関係しているものを指します。

<p><b>塩分過多</b></p> <p>体には体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分過多になると、濃度を下げようとして体内の水分を増やすため血圧が上がります。</p>	<p><b>運動不足</b></p> <p>運動は余分な塩分を体外に排出します。しかし、運動不足だと、排出機能が落ち血圧が上昇します。</p>	<p><b>喫煙</b></p> <p>1本吸うたびに血圧の上昇が15分程度続きます。</p>
<p><b>肥満</b></p> <p>血圧は自律神経やホルモンにより調節されます。肥満で脂肪細胞が増加すると脂肪細胞からさまざまな物質が分泌され、自律神経やホルモンの働きを乱し血管が収縮するため、血圧が上昇します。</p>	<p><b>ストレス</b></p> <p>ストレスによって緊張や不安を感じると、血管が収縮するため血圧が上昇します。</p>	<p><b>加齢</b></p> <p>生活習慣以外の最大の原因が加齢です。年齢により高血圧の人が増加し、60代で男女とも5割以上、70代で男性8割程度・女性7割程度を占めます。若年では血管はしなやかで血圧は上昇しにくいですが、加齢とともに血管の壁は硬くなります。ホースが古くなって硬くなり、膨らみにくくなるのと同じです。</p>
	<p><b>飲酒</b></p> <p>飲酒後は血管が拡張して血圧が下がりますが、その後血圧が上がります。長年の大量飲酒は血圧が高くなります。</p>	

上記のほか、病気が原因で起こる高血圧もあり「二次性高血圧」と呼ばれています。二次性高血圧の原因には、原発性アルドステロン症、睡眠時無呼吸症候群、腎臓病などさまざまあります。

生活習慣を整え、健診を受け血圧に注意をすること、二次性高血圧の早期発見が大事です。

地域おこし協力隊が着任しました



本市では、新たに地域おこし協力隊1人を採用しました。本市の代表的な特産品である「島原手延そうめん」の知名度向上や消費拡大などの活動に取り組みます。

- 氏名…小野寺 幸治さん (前居住地:東京都)
- 趣味…占い、音楽鑑賞(東京スカパラダイスオーケストラ、80年代洋楽)、メルカリなど
- 志望動機…今まで実施してきた職務やボランティア経験などを踏まえ、地域おこし協力隊として活動したいと考え応募しました。
- 市民の皆さんへ…関東で培ってきた営業経験を活かし、生産者の皆さんの課題解決やお手伝いのできれば嬉しいです。また、趣味の占いでは、四柱推命を習っていたことがあり、相性や恋愛相談などができます。気軽に話かけてください。

《地域おこし協力隊とは》

地域外の人を受け入れ、活気あふれるまちへと導く仕掛人として、資源や人脈などを活用した「地域協力活動」に従事し、地域の活性化に繋げる取り組み。

大規模な土地取引には届出が必要です

圏都市計画課 ☎73-6677

一定面積以上の土地取引(売買など)には、国土利用計画法により届出が義務付けられています。

また、10月は土地月間、10月1日は「土地の日」です。豊かな郷土を未来へ引き継いでいくため、土地の有効利用について考えましょう。

●届出が必要な土地取引面積

①市街化区域	2,000㎡以上
②上記以外の都市計画区域	5,000㎡以上
③都市計画区域以外の区域	10,000㎡以上

※複数の土地取引においては、合計面積で該当となる場合もあります。

●届出の手続き

届出者	土地の権利取得者(売買の場合は買主)
届出期限	契約締結日(予約を含む)から2週間以内。ただし、2週間後が土日・祝日、年末年始などはその翌日まで
届出窓口	都市計画課(南有馬庁舎)

※届出の詳細についてはお問い合わせください。

島原手延そうめんを活用 簡単お手軽レシピ

トマトすだちそうめん

「島原手延そうめん」を活用した、誰にでもできる簡単お手軽レシピをご紹介します。残暑の季節にピッタリのさっぱりとした味わいを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
- トマトジュース ……400cc
- おろしにんにく ……小さじ1/2杯
- 白だし ……大さじ2杯
- すだち ……2個

作り方

- ① トマトジュース、おろしにんにく、白だしを混ぜスープを作ります。
- ② ①で作ったスープを鍋に入れ一煮立ちさせます。
- ③ 器にスープと茹でたそうめんを入れた後、スライスしたすだちをトッピングして完成です。



※スープは冷やしたものを使用してもおいしく召し上がることができます。※すだちがない場合は、「レモン」「ゆず」「カボス」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 つじが丘団地(1戸)
- ・深江 あげつ第1団地(1戸)
- ・布津 大崎団地(1戸)
- ※特定公共賃貸住宅
- ・有家 堂山団地(1戸)
- ・有家 蒲河団地(1戸)
- ・有家 鬼塚団地(1戸)
- ・有家 下鬼塚団地(1戸)
- ・西有家 上の原団地(1戸)
- ・南有家 新三崎団地(1戸)
- ・南有家 北岡団地(1戸)
- ・口之津 白浜団地(8戸)
- ・口之津 早崎団地(2戸)
- ・口之津 仲町団地(2戸)
- ・加津佐 愛宕団地(3戸)

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(主に有家町・西有家町)
- 報酬など：時給980円、通勤手当あり、雇用保険あり
- 雇用期間：12月中旬～令和3年2月下旬
- 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)
- 試験：面接
- 日時、場所は後日連絡します。

会計年度任用職員募集  
〔障害福祉事務員〕

募集人員：1人

- 勤務内容：障害福祉業務に関する事務補助
- 勤務地：市役所有家庁舎
- 令和3年1月以降は市役所南有馬庁舎
- 報酬など：月額141,400円、通勤手当あり、社会保険・雇用保険あり
- 雇用期間：11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(うち7時間30分勤務)
- 応募資格：普通自動車運転

10月14日(水)必着  
市販の履歴書に必要事項および希望する勤務地を記入(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。  
図文化財課 ☎73・6705  
〒859・2412  
南有馬町乙1023番地

免許を有し、パソコン(エクセル・ワードなど)の操作ができる人  
●試験：面接  
※日時、場所は後日連絡します。  
10月13日(火)必着  
市販の履歴書に必要事項を記入(写真貼付)し、応募職種を朱書きした封筒に入れて郵送してください(持参可)。  
※履歴書は返却しません。  
図福祉課 ☎73・6651  
〒859・2202  
有家町山川58番地1

介護に関する  
入門的研修

県では、介護業務に携わるための基本的な知識と技術を学べる研修を開催します。介護の仕事を目指している人をはじめ、家族の介護にも活用できます。



11月1日(日)午前9時30分～午後5時30分/11月8日(日)午前9時～午後5時30分/11月15日(日)午前9時～午後5時30分(基礎講座3時間、入門講座18時間の計21時間)

※基礎講座のみの受講も可能です。  
島原市有明公民館(島原市有明町大三東)

無料

●介護に興味があり、勉強してみたいと思われる人  
※「家族の介護に生かしたい」「定年により退職を予定し

ている人」「子育てが一段落したひと」「学生」など、幅広く募集します。

10月23日(金)  
電話で申し込みください。  
10月23日(金)  
〒095・827・3705  
※詳しくは県ホームページをご覧ください。

休日労働相談

長崎県労働委員会では、働く人と会社との紛争解決のためにあつせんを行っています。

10月を「個別労働紛争処理制度」の周知月間と定め、長崎県労働相談情報センターと連携し、「休日労働相談」を実施します。  
●電話による労働相談  
10月11日(日)、25日(日) 午前9時30分～午後4時30分  
●長崎県労働相談情報センター  
☎0120・783・258  
☎0120・783・369  
●面談による労働相談  
10月25日(日) 午前9時30分～午後4時30分  
●長崎県庁3階308会議室(長崎市尾上町)

長崎県介護入門的研修  
検索

家庭教育学級  
～親子で年賀状を描こう～

- 技 法…①・②版画技法/③・④筆文字
- ①11月14日(土) 午後2時～4時
- ②12月12日(土) 午後1時30分～4時30分
- ③12月8日(火) 午後7時～8時30分
- ④12月10日(木) 午後7時～8時30分
- ①ありえコレジヨホール
- ②アートビレッジ・シラキノ(旧白木野小学校)
- ③深江公民館
- ④口之津公民館
- 親子で一緒に、版画の技法または筆文字を使って年賀状を描きます。
- 講師  
①…家守会 代表 門池 修氏  
②…アートビレッジ・シラキノ エドゥケーター 池田 俊彦氏  
③・④…髪 頭皮ケア 静 代表 兼平 静香氏、市職員
- 持参品…参加者には別途お知らせします。
- ①・②…1,000円程度(材料費)/③・④…無料
- 各会場 親子5組(先着順)
- 親子(市内小学生および保護者)
- 電話または次の窓口(南有馬庁舎)で申し込んでください。
- 生涯学習課 ☎73-6703
- 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。

長崎県の最低賃金 必ずチェック最低賃金!!  
使用者も、労働者も。  
年齢に関係なく、パートや学生アルバイトなどを含め、すべての労働者に適用されます。賃金が最低賃金以上になっているか、確認してみましょう。

**793円** 1時間  
令和2年10月3日から

図厚生労働省長崎労働局労働基準部賃金室  
☎095-801-0033 または最寄りの労働基準監督署までお問い合わせください。



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 小物製品販売中

畳の製造・販売・表替え・裏返し  
見積り無料 今すぐお電話を  
ご用命は 南島原市深江町内1055番地

**薄田たたみ店** Tel. 72-2329 Fax. 72-6857

**有明しまばら法律事務所**  
長崎県弁護士会所属 弁護士 大田 真和

取扱分野 借金問題、離婚、養育費、相続、成年後見、交通事故、労働、不動産、犯罪被害者支援、事業者関係など全般。  
相談 初回相談は無料です。相談は土日・夜間も可能です。  
依頼費用 分割払いなどの取扱有り。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)

※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。

木版画講座



絵を描くことから彫り、刷りまで、初めての人でも楽しめるように個人のレベルに沿って進めます。

セミナーリノ現代版画展の審査委員である版画家小崎侃先生や画家原田一昭先生など、著名な講師陣の指導を受けることができます。ぜひご参加ください。

- 11月10日(火)から毎週火・木曜日(全9回) 午後7時～(2時間程度)
- アートビレッジ・シラキノ(旧白木野小学校)
- 定員15人(先着順)
- 料1,000円(材料費)
- 持参品:筆記用具
- 町民または市内勤務の人
- 10月27日(火)

い合わせください。

〒965-7343

宝くじは県内で購入しましょう



「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が、9月23日から全国で同時発売中。この宝くじの収益金は、市町の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。

- 発売期間 9月23日(火)～10月20日(火)
- 抽選日:10月27日(火)
- 図財政課 ☎73・6625

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した。厚くお礼申し上げます。

- 教育寄附 伊崎 俊策(故 伊崎奎二)(西有家町)

公民館講座 受講生募集

身近なふるさとを知ろう 南島原市の方言について

- 11月21日(土) 午後2時～4時
- ありえコレジヨホール
- 南島原市の方言を学びます。
- 講師…日本宗教民俗学会 会長 元龍谷大学教授 根井 浄氏



定30人(先着順) 料無料 町民または市内勤務の人 ※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて人数を調整する場合があります。 申電話または次の窓口で申し込んでください。 図ありえコレジヨホール ☎73-6707

一般対象・有家図書館連携 簡単に作れるワンピース作り教室

- 11月10日(火)、17日(火)、24日(火)(全3回) 午後7時30分～(時間共通)
- ありえコレジヨホール
- 簡単にワンピースを作ります。
- 講師…有家図書館職員、市職員
- 持参品…布、裁縫道具、ミシン
- 定18人(先着順) 料無料 町民または市内勤務の人
- 申電話または次の窓口で申し込んでください。 図ありえコレジヨホール ☎73-6707



初心者パソコン教室

- 11月…5日、12日、19日、26日 12月…3日、10日、17日 午後7時～9時(時間共通) 全7回・毎週木曜日
- ありえコレジヨホール
- 初心者のためのパソコンの基礎を学びます。
- 講師…原賀 寿昭氏
- 定16人(先着順) 料無料 町民または市内勤務の人
- 申電話または次の窓口で申し込んでください。 図ありえコレジヨホール ☎73-6707



一般対象・北有馬図書館連携 初心者・筆ペン習字教室

- 11月19日(木)、26日(木) 午後7時30分～8時30分(時間共通)
- 北有馬ピロティ文化センター日野江
- 筆ペン習字の基礎を学びます。
- 講師…社会教育指導員
- 持参品…筆ペン、習字用紙など
- 定10人(先着順) 料無料 町民または市内勤務の人
- 申電話または次の窓口で申し込んでください。 図北有馬ピロティ文化センター日野江 ☎73-6754



町民または市内勤務の人 申し込んでください。 ☎73-6736

令和2年度 狩猟免許試験

- 試験種目: わな猟、網猟、第1種・第2種銃猟免許
- 試験日: 12月4日(金)
- 島原振興局
- 18歳以上の人(銃猟免許受験の人は20歳以上)で、覚せい剤などの中毒者でない人。狩猟免許の取消などの処分を受けた場合は、処分の日から3年以上経過している人。
- 受付期間 10月26日(月)～11月16日(月)
- 受験希望者を対象として、試験のための講習会を別途実施します。
- 申請書様式などは次の窓口で配布、また、県のホームページからダウンロードできます。

島原振興局 農業企画課 ☎0957-62-3610 〒855-0835 島原市西八幡町8509・2

「里親」になりませんか 10月は里親月間です



さまざまなお事情で親と離れて暮らさなければならぬ子どもを家族の一員として迎え入れ、深い愛情と理解をもって育ててくださる人を「里親」といいます。

- 里親になるには 特別な資格などは必要ありません。
- ただし、研修の受講などの要件を満たす事は必要です。
- 里親出前講座とは 里親出前講座では、制度の概要や里親体験談を聞くことができます。
- (参加費無料・申込不要)
- 里親に関心をお持ちの方は、各市町で出前講座を開催していますので、この機会にぜひお越しください。
- 日時・場所については、お問い合わせは…

広告

保険の見直し・相談

保険のことなら何でも答えてくれる相談窓口で、何度相談しても一切料金がかかりません。まずは、「広報みなみしまばらを見た」と言ってお電話予約を。

雲仙国見店 ☎0120-309-929

営業 午前10時～午後6時 休 毎週土曜・お盆・年末年始 住 長崎県雲仙市国見町 土黒甲83-2

募集代理店: 有限会社さんき

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

ふとん打直し・ふとん丸洗い・羽毛ふとん仕立て直し

結婚ふとん・各種ギフト・オーダーカーテン

南島原市在住60歳以上限定

日帰り入浴+お弁当

ご利用時間 10時～15時 お一人様 800円(税込)

温泉ポイントカードはじめてました

天然温泉リゾートホテル 長崎県南島原市南有馬町133番地

原城温泉 眞砂 ☎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。

広告

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「ヴィン・ブルレー(ホットワイン)」



### 材料(4人分)

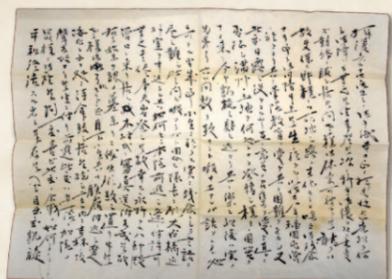
- フルボディの赤ワイン ..... 1ℓ  
(ノンアルコール:りんごジュースで代用可)
- 砂糖 ..... 100g
- レモンの皮 ..... 1個分
- オレンジの皮 ..... 1個分
- シナモンスティック ..... 2本
- チョウジ ..... 8個
- スターアニス(八角) ..... 1個
- ナツメグ ..... 小さじ1/2杯
- りんご(小) ..... 1個
- しょうが(任意) ..... 適量

ヴィン・ブルレー(ホットワイン)は温かくてスパイシーな飲み物です。発祥は古代ローマですが、イタリア北部の山地では今も大人気です。寒い冬に体を温められるように生まれたもので、咳や喉の痛みを和らげるのにも有効だといわれています。これからの季節に備えて作ってみてはいかがでしょうか？

### 作り方

- ①レモンとオレンジをよく洗って、皮の部分を切り分けるように皮だけをピーラーで薄く切り取ります。
  - ②りんごを洗って、細くスライスします。
  - ③焦げつきにくい鉄の鍋に砂糖、スパイス、スライスしたりんごと①で切った皮を入れ、赤ワイン(またはりんごジュース)を注ぎます。
  - ④沸騰しないように注意しながら弱火で10分ぐらい煮て、かき混ぜながら砂糖が完全に溶けるのを待ちます。
- ☆赤ワインを使用した場合、火をつけた竹串などで液体の表面に火をつけ、アルコールを飛ばすこともできます。火は自然に消えるまで待ちます。(※やけどに注意！)
- ⑤できたヴィン・ブルレーをふるいでこして、熱いうちにいただきます。
- ※冷蔵庫で2～3日保存できます。  
※ワインのアルコールを飛ばしても、少し残ることがあります。

### 深江埋蔵文化財・噴火災害資料館企画展 ～出張！口之津歴史民俗資料館～



## 「戦地から帰還できなかった友へ」

口之津歴史民俗資料館に収蔵されている歴史資料を、期間限定で出張展示します。8月6日の広島、9日の長崎への原爆投下、15日の終戦日には市内で戦没者のために黙とうを捧げました。日本には出征していた兵士の手紙が数多く残っています。母親に宛てたものや特攻隊として最後に残した遺書など、戦争に赴いた人たちの想いがつまった貴重な史料です。口之津歴史民俗資料館にも多く所蔵されています。今回、展示している史料(左写真)は日露戦争(1904～1905)の時、満州へ出征していた口之津の兵士の手紙です。戦地からの帰還直前に亡くなった戦友への想いがつづられています。ぜひ資料館へ足を運んで手紙を読んでみてはいかがでしょうか。

開催期間 **10月1日(木)～11月30日(月)**

※史料の劣化を防ぐため実物史料の展示は10月1日(木)～15日(木)まで

●観覧時間…午前9時～午後5時  
(入館は午後4時30分まで)

●休館日…毎週火曜日

会場 **深江埋蔵文化財・噴火災害資料館**

料一般…200円／高校生…150円／中学生以下…100円

※常設展も観覧できます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入場制限を行う場合があります。

図文化財課 ☎73-6705

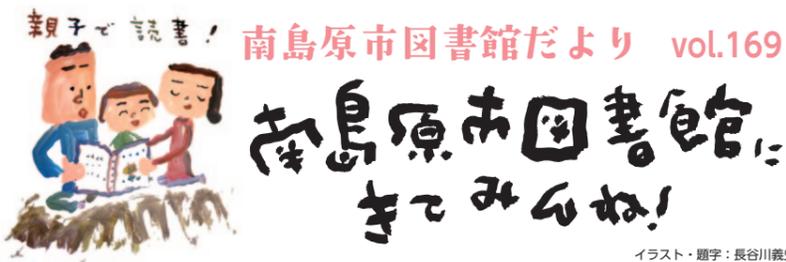
### 【お問い合わせ】

☎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



イラスト・題字：長谷川義史

加津佐図書館 原城図書館 西有家図書館

## 読書週間企画「ウォーリー」展示

10月6日(火)～  
11日8日(日)  
の開館日



赤と白のボーダーシャツが目印の『ウォーリー』。一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。視覚探索絵本の先駆けとなった『ウォーリーをさがせ!』シリーズは、世界38カ国、30言語で出版され、初版から30年以上たった今も人気のベストセラーシリーズです。

図書館には、読んで遊んで楽しめる絵本もたくさんありますよ!

第74回 読書週間「ラストページまで駆け抜けて」

10月27日(火)～11月9日(月) 読書の秋

読書週間ってな～に?



終戦の2年後の1947(昭和22)年、まだ戦争の傷あとが日本中のあちこちに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家をつくろう」と、出版社・取次会社・書店と図書館が力を合わせ、新聞やマスコミも一緒になり、第1回「読書週間」が開かれました。

第1回「読書週間」は11月17日から23日でした。これはアメリカの「チルドレンズ・ブック・ウィーク」が11月16日から1週間であるのにならったものです。各地で講演会や本に関する展示会が開かれたり、読書運動を紹介する番組が作られたりしました。現在の読書週間の期間(10月27日～11月9日)になったのは、第2回からです。それから70年、「読書週間」は日本中に広がり、日本は世界の中でも特に「本を読む国民」の国となりました。

今年の「読書週間」が、皆さんに読書のすばらしさを知ってもらうきっかけとなりますように。

### 加津佐図書館

- 秋の読書週間  
「本の福袋」「小さな窓から」  
☎10月1日(木)～11月30日(月)  
対象 大人、幼児

### 北有馬図書室

- 工作教室「ハロウィンをモバイルでたのしもう」  
☎10月11日(日) 午後2時～4時  
対象 8人(要申込)  
対象 小学生以上

\*詳細は各図書館へお問い合わせください。

### 各図書館行事とお知らせ

#### 口之津図書館

- 100歳まで歩ける身体づくり教室  
「筋力+可動域+運動神経」をバランスよく鍛えながら、楽しく元気になるトレーニング法を紹介します。  
☎10月24日(土) 午後1時30分～3時  
対象 15人(要申込)  
対象 40～70歳代  
・講師…高橋 利広氏  
・持参品…ヨガマットまたはバスタオル  
※健康づくりポイント対象事業

- 秋の読書週間  
花種のプレゼント!  
日頃の感謝と新型コロナウイルスの終息を願い、口之津図書館で本を借りた人に花の種を配付します。各家庭で元気な花を咲かせてください!  
☎10月1日(木)～11月8日(日)  
※無くなり次第終了

### 実用書



全職員が定時で帰る  
スクーリングリーダーの職員室革命  
中村 浩一 / 作  
明治図書出版 / 出版

全員一斉に定時で帰るのではなく、それぞれが定時で帰る日を設定する。ある小学校の教頭が導入した具体的な「意識改革」と「業務改革」は、月80時間以上の時間外労働者ゼロを達成していった。本書では短い章立てで働き方改革を進めるためのマイルドセットと具体的な実践例を紹介しており、職員室だけでなく幅広い職場で参考にできる1冊です。

仲良く暮らす、あか・きいろ。あおの色たち。ある日突然、自分たちこそ最高だと主張したり、知らん顔をしたりして住み分けを始めてしまう。そんな中、「ひとりのさいご」と「ひとりのあお」が出会い、「みどり」が生まれ…。多様な現代で共に生きること、色を通して語りかける一冊。

### 図書館員オススメの本

#### 絵本

まごっちゃんおう!



# 今年の健診は受診できましたか？

生活習慣病の多くは、痛みなどの自覚症状を伴わずに進行します。  
毎年1回は必ず受診しましょう！



## ① 健診のお知らせ封筒が手元にあるか チェックしましょう

今年の封筒の色は**オレンジ色**です。

## ② 集団健診、個別健診のどちらで受けるか選びましょう

### 【集団健診】

追加健診の日程は右のとおりです。

●受付時間…

8:00~11:00 / 12:30~14:30

●受診人数を制限する場合があります。

●密集する時間を短くするために、会場や健診車内に誘導する人数が制限されます。

●**新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる可能性があります。**

※中止の場合は、防災無線などでお知らせします。

月	日	地区	場所	午前	午後
11月	2日(月)	南有馬	原城オアシスセンター		○
	4日(水)	布津	布津世紀の泉		○
	9日(月)	口之津	口之津保健センター	○	
	10日(火)	深江	深江ふるさと伝承館	○	
	11日(水)	北有馬	北有馬保健センター		○
	12日(木)	加津佐	加津佐保健センター		○
	13日(金)	西有家	有家保健センター		○
	23日(月)・24日(火)	有家	有家保健センター	○	

※西有家地区の会場が変更になっています。

### 【個別健診】

●受診できる医療機関は、健診のお知らせ封筒で確認ください。

●医療機関に直接電話して、受診する日を決めてください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、予約が取りづらい可能性があります。

早めの予約をお願いします。

受診できる期間  
令和3年2月28日まで  
要予約

## ③ 健診を受けましょう

●健診(若年者・特定・後期高齢者)…無料

●がん検診…一部負担金あり

※持参するもの…受診券、保険証



がん検診も集団健診または  
個別健診で受けましょう!!

問 健康づくり課 ☎73-6641

### 健診を受診する前に…

●事前に熱を測り、マスクを着用して受診してください。

●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

# 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、ジオパーク活動を通じて地域の宝を守り、未来に引き継いでいくために行うべき活動を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



巡視の様子

普賢岳新登山道の巡視を実施し、地質サイトである平成新山や普賢岳を望む登山道を、利用者が安全に楽しく利用できるよう点検を行いました。

### 教育・研究



看板のモニタリング調査を行う高校生たち

県立口加高校グローバルコースによる地域資源の探求活動を支援しています。探求学習の成果は、環境や観光、ジオパークに関する全国規模の大会や学会で発表しています。

### 観光・地域づくり



種採り体験の様子

「第43回ジオ空教室」において、竹田かたつむり農園(雲仙市)が、種採り野菜についての話や種採り体験を通して、地域の野菜を未来の子どもたちへ残すことの大切さを伝えました。

### ネットワーク



オンライン調査の様子

4年間のジオパーク活動が確認される日本ジオパーク再認定調査が行われ、事務局をはじめ国、県、半島3市などのジオパーク担当者が集まり、これまでの活動実績を報告しました。

## 第45回 ジオ空教室

10月24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)  
江戸時代に島原城を築城した松倉重政が、島原半島に残した痕跡を探ります。  
●題 目…島原半島に残る松倉重政の業績(その1)  
●講 師…森 輝隆氏  
(島原半島ユネスコ世界ジオパーク 認定ジオガイド)

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たのしく紹介します。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
- ※5km程度徒歩で移動します。動きやすい服装でお越しください。
- 定 20人 料 無料 日 10月14日(水)
- 申 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。

これ知ってる!? 地域資源を利用した商品開発・改良を支援します

商工振興課 ☎73-6633

## 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
森 医 院	87-3000	加津佐町
小嶺整形外科クリニック	82-1755	有家町
田口 歯科 医院	36-3131	愛野町
大田 歯科 医院	62-7407	島原市
口之津 病院	86-2200	口之津町
つねおかクリニック	82-2248	有家町
鶴田 歯科 医院	36-7611	愛野町
松 藤 歯 科	62-7355	島原市
植木 内科 医院	86-2071	口之津町
内 田 医 院	82-2225	西有家町
寺田 歯科 医院	36-2322	愛野町
あおい 歯 科	61-1800	島原市
さとう 内科 医院	84-3103	北有馬町
布井 内科 医院	72-5111	深江町
畑中 歯科 医院	36-3535	愛野町
泉 歯 科 医 院	72-2066	深江町

※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。

## 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。

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

※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	21日(水)	口之津保健センター	2～3か月 10:00～10:15
	28日(水)	有家保健センター	6～7か月 13:00～13:15 10～11か月 14:30～14:45
1歳6か月児健診	1日(木)	有家保健センター	12:45～13:00
	6日(火)	有家保健センター	12:15～12:45
	8日(木)	有家保健センター	12:45～13:00
	22日(木)	有家保健センター	12:45～13:00
親子歯科健診	14日(水)	有家保健センター	12:15～12:45
	2日(金)	有家保健センター	12:15～12:45
3歳児健診	7日(水)	北有馬保健センター	12:45～13:00
	13日(火)	有家保健センター	12:45～13:00

※各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。

## 成人保健 問健康づくり課 ☎73-6641

女性の検診 ～各健診の対象年齢や個人負担金などは、個別に配布している通知で確認してください～

事業名	実施日	場 所	受付時間
乳がん・子宮がん	9日(金)	西有家あけぼの会館	8:30～11:00
	8日(木)		
乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診	13日(火)	北有馬保健センター	12:30～14:30
	14日(水)	原城オアシスセンター	

※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。  
※乳がん・子宮がん検診は、指定医療機関でも受診できます。  
受診の際は、事前に指定医療機関に連絡し、必要書類を持って受診してください。

## 献 血 ～献血で広がる みんなの思いやり 助け合いのこころ～

事業名	実施日	場 所	受付時間
献 血	14日(水)	有家 庁 舎	9:30～11:00
	28日(水)	布津世紀の泉	
	11月6日(金)	北有馬 庁 舎	12:30～15:30

## 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	1日(木)	北有馬保健センター	9:30～12:00
	14日(水)	加津佐保健センター	
	15日(木)	原城オアシスセンター	
	22日(木)	西有家保健センター	
	23日(金)	深江支所	
	27日(火)	有家保健センター	
	28日(水)	口之津保健センター	
29日(木)	布津公民館		

※今年度から「深江・布津の会場が変更」になっています。

## 10月は「臓器移植普及推進」月間です

問(公財)長崎県健康事業団 健康企画課 ☎0957-43-7131

話そう。大切な人と。  
～知らせておこう自分のこと・知っておこう家族のこと～

全国には重度の病気となり、移植でしか根治しないと診断された人のうち、移植希望登録をしている人が現在約1万3千人います。

もちろん移植医療は善意の提供があってこそ成り立つものですが、日本では臓器の提供者が少ないので、実際に移植を受けることができる人は年間1～2%、それだけ貴重な命の贈りものといえます。

あなたの身に「もしも」のことが起きたとき、臓器提供の意思が分からないと家族や大切な人が迷ってしまいます。「イエスでもいい。ノーでもいい」家族や大切な人と話し合い、自分の意思を示すことが大切です。

「あなたの意思で救える命、つながる命があります」

## 朝ごはんを食べよう

問健康づくり課 ☎73-6641

朝ごはんを食べた方がいいのは分かりつつ、朝ごはんを食べるより、「あと5分寝たい」「身だしなみに時間が必要」「ダイエット中だから…」と、朝ごはんを抜いていませんか？

今回は、朝ごはんダイエットの関係についてご紹介します。

### ●朝ごはんを食べると太る？

実は朝ごはんを毎日食べるの方が、食べない人より肥満傾向率が低いことが分かっています。理由は、空腹のまま昼ごはんを食べると、血糖値が急激に上がってしまい、体はエネルギーを余分にため込んで太りやすくなってしまいます。ダイエットをする人は、朝ごはんを毎日食べる方が効果的です。

## 10月は骨髄バンク 推進月間です

問県南保健所(島原市)  
☎0957-62-3289  
(公財)日本骨髄バンク  
☎03-5280-1789

## 勇気とやさしさが いのちを救います

全国で骨髄移植を必要としている患者さんは毎年増えており、現在約3,000人です。一人でも多くの患者さんを救うために、多くのドナー(骨髄・末梢血幹細胞の提供者)登録が不可欠です。骨髄や末梢血幹細胞の移植は、白血病や再生不良性貧血などの有効な治療法です。登録は、約2ミリリットルの採血で済みます。患者さんにとって、あなたの登録が命をつなぐチャンスになるかもしれません。

☎18～54歳までの健康な人で、体重が男性45kg、女性40kg以上の人

日本骨髄バンク  
ホームページ  
QRコード



日本骨髄バンク 検索

### ●まずは、簡単な食事から…

ステップ1 乳製品、果物、野菜ジュースなどから

ステップ2 前日の食事のとりわけ、おにぎり、ゆで卵

ステップ3 パン+牛乳、ご飯+味噌汁、ごはん+卵または納豆

ステップ4 パン+牛乳+サラダ、ご飯+目玉焼き+具だくさん味噌汁

## 国民健康保険の 医療費の状況

令和2年  
4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
22,177件	544,641,159円	396,347,387円	139,384,627円	8,909,145円

問健康づくり課 ☎73-6641

健診は受けましたか？年1回、特定健診を受診しましょう！

# 市民カレンダー

10月

11月

10/1(木)	●土地の日【10月は「土地月間」です】 ●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(相続・遺言・任意後見・契約関連) 島原公証役場 10:00~16:00 *要予約
4(日)	●公証人相談所(相続・遺言・任意後見・契約関連) 島原公証役場 10:00~16:00 *要予約
5(月)	
6(火)	●公証人相談所(相続・遺言・任意後見・契約関連) 市民相談センター(西有家庁舎) 13:00~16:00 *要予約
7(水)	
8(木)	●行政相談 ありえコレジヨホール 17:30~19:00
9(金)	
10(土)	●V・ファーレン長崎【第25節レノファ山口FC戦(諫早市)】14:00~
11(日)	
12(月)	10月は「骨髄バンク推進月間」、 「臓器移植普及推進月間」です。*詳細P30
13(火)	
14(水)	●年金相談 口之津支所 10:00~15:00 *予約者のみ ●農業用廃プラ回収日(深江地区)
15(木)	●行政相談 口之津老人福祉センター 10:00~12:00
16(金)	10月は「里親月間」です *詳細P24
17(土)	
18(日)	●南島原市表彰式 ありえコレジヨホール 10:00~
19(月)	【行政相談週間】 期間: 10月19日(月)~25日(日) *詳細P17
20(火)	
21(水)	●司法書士相談会(多重債務・登記・相続・契約関係) 深江公民館 13:00~17:00 *要予約 ●行政相談 深江ふれあいの家 13:00~15:00 西有家老人福祉センター 10:00~12:00
22(木)	
23(金)	
24(土)	

25(日)	
26(月)	
27(火)	●無料なんでも相談会 ありえコレジヨホール 13:00~16:00 *詳細P17
28(水)	●年金相談 北有馬支所 10:00~15:00 *予約者のみ
29(木)	<b>市県民税(3期分)・国民健康保険税(4期分) の納期月です *納期限は、11月2日(月)となっています。</b>
30(金)	
31(土)	
11/1(日)	
2(月)	
3(火)	●文化の日
4(水)	
5(木)	●農家相談所 加津佐支所 9:00~15:00 ●農業用廃プラ回収日(北有馬地区・南有馬地区)
6(金)	●無料法律相談(民事・刑事・行政・訴訟関係) *要予約 ありえコレジヨホール 13:00~17:00 ●長崎県高等学校体育大会駅伝競走大会 雲仙市小浜町~加津佐町(スタート:女子10:00/男子12:20) ※渋滞が予想されますので迂回路の利用をお願いします。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、応援は自粛 してください。
7(土)	



(住基人口)	令和2年8月末日現在
人	44,653 (-72)
男性	20,807 (-35)
女性	23,846 (-37)
世帯数	18,852 (-31)

( )前月比

- 「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。

## 口之津歴史民俗資料館企画展

## 「村医が残した医の記録」

時代を問わず、医療従事者たちは奮闘していた

新型コロナウイルス感染症終息の兆しが見えない日々が続いています。医療従事者の皆さんは私たちのために毎日最前線に対処にあたってください。

本企画展では医療従事者の皆さんにエールを送るため、「口之津と医療」をテーマに、江戸から明治の医師や民衆たちがどのような病気や疫病(流行病)に悩まされ、取り組んできたのか、古記録や診断書、医療器具から紹介します。

**開催期間** 9月29日(火)~12月20日(日)

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

**会場** 口之津歴史民俗資料館  
(口之津港ターミナルビル2階)

**料** 一般…200円/高校生…150円/小・中学生…100円

- ※常設展も観覧できます。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入場制限を行う場合があります。

☎文化財課 ☎73-6705



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

寄附金累計額  
(令和2年8月末日現在)

**21億4,088万6,922円**(令和2年度分 1億7,834万7,000円)