

高額な外来診療を受ける皆さまへ

4月1日から「認定証」などを提示すれば、
窓口での支払いが一定の金額にとどめられます

認定証の申請から支払いまでのイメージ

〈市役所窓口〉



①事前に認定証の交付を申請

②認定証の交付



③認定証を提示

窓口での支払いが一定上限額に! (※)

〈病院・薬局など〉



※窓口払いの上限額（月あたり）は、所得に応じて異なります

これまでの高額療養費制度の仕組みでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担額が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただいていましたが、平成24年4月1日からは、限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
●70歳未満の人 ●70歳以上の非課税世帯等の人	市役所で、国保・後期高齢者医療の「認定証」（限度額適用認定証）の交付を申請してください	「認定証」を窓口に表示してください
70歳以上75歳未満で、 非課税世帯等ではない人	必要ありません	「被保険者証」（高齢受給者証）を窓口に表示してください
75歳以上で、 非課税世帯等ではない人	必要ありません	「後期高齢者医療被保険者証」を窓口に表示してください

- 「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きとなります。（高額療養費の支給申請後、支払った窓口負担と限度額の差額が、後日、雲仙市または後期高齢者医療広域連合から支給されます。）
- すでに「認定証」を持っている人は、外来診療でそのまま使用できます。

■問い合わせ 市民窓口課（国保年金班・長寿医療班） ☎38-3111

市の事務所は、
現在の吾妻庁舎の位置に
変更されました



市役所本庁舎の整備については、10月に市内8カ所で住民説明会を開き、愛野町に新庁舎の建設は行わず、吾妻庁舎への増築などで施設整備を行いたいとの市の方針決定に至った経緯などについて説明するとともに、多くの皆さまからご意見をいただいたところです。（詳細は、昨年の広報うんぜん12月号へ掲載）

市としては、合併特例期間終了後の財政状況を考え、極力市民サービスの低下させないよう、市の方針は堅持するべきとして、平成23年第4回市議会定例会において、事務所の位置を定める条例で、愛野町公民館の位置とされていた雲仙市の事務所（市役所本庁）の位置を、現在の吾妻庁舎の位置に変更する条例改正案を上程し、可決されました。

今後、吾妻庁舎・千々石庁舎を最大限有効活用し、最小限の経費で施設の整備などを行うため、庁舎整備の計画策定を進めていく予定です。

問 政策企画課（☎38 3111）

まちの話題

My Town Topics

久保さん シニア海外ボランティア 剣道の普及のためエクアドルへ



抱負を語る久保さん夫妻

シニア海外ボランティア隊員として海外へ派遣されることが決まった愛野町の久保彧是さんが、12月13日に市長を表敬訪問しました。このボランティアは、開発途上の国々へ技術や技能を身につけた中高年者を派遣し、その国の住民と一体となって経済や社会の発展に貢献し、国づくりに協力する JICA（国際協力機構）の事業です。久保さんは、1月から2年間、エクアドル共和国で剣道の普及促進や国際大会に出場する選手の強化、指導者育成などの活動を行います。

久保さんは、今回の派遣で4回目。これまでにトルコやウルグアイで剣道の普及促進にあたってきました。出発に先立ち、「剣道を通じ伝統、文化も伝えたい」と、抱負を語りました。

防 平成24年雲仙市消防出初式 火防災の誓いを新たに

新春を飾る恒例の雲仙市消防出初式が、1月5日、小浜マリンパークで行われました。

式典では、消防功労者や退職団員への表彰と併せて市内の事業所の中で消防団員を多く雇用している「三貴工業株式会社」に対し、市長から感謝状が贈られました。式典の後には、防火啓発パレードと消防署員や消防団員による分列行進が行われ、消防ポンプ23台による放水演習で締めくくられました。

雲仙市消防団は、64分団、1,530人の団員で組織され「自らの町は自ら守る」という消防精神の下、日夜地域の防火防災活動を行っています。



各支団の係が整列し機械器具点検



狙いを定めて程よい力加減で…

みんなで楽しくグラウンドゴルフ 総合型地域スポーツクラブ「雲仙市がまだすスポーツクラブ」活動

12月14日、みずほすこやかランドで、グラウンドゴルフの大会が行われました。この大会は、生涯を通してスポーツに親しめる環境作りを目指して活動する「雲仙市がまだすスポーツクラブ」のグラウンドゴルフの会員の皆さんが行ったものです。皆さんは、健康維持や仲間作りなどのために、毎週水曜日の練習に加え、年に4回ほどこの大会を行っているそうです。

当日は、国見町から千々石町までの会員53人が参加。グループに別れ、順番にコースを回りました。「カッ」という音で、ホールポストへ向けて勢いよく打ち出されるボール。枠の中をすり抜けたり、脇をかすめたりするたびに、「あらあ〜」と声が上がります。中には、見事、ホールインワンをする人もいて、会場全体で大盛り上がり。寒さも吹き飛ばすような、熱気と活気にあふれていました。

伝 第6回雲仙市少年の主張大会結果 えたい それぞれの熱い思い

12月3日、瑞穂町公民館で、雲仙市少年の主張大会が行われました。結果は次のとおりです。

【小学生の部】

最優秀賞 久米 綱太郎さん（千々石第二小）

優秀賞 久米本 彩乃さん（南串第二小）

【中学生の部】

最優秀賞 松永 裕太郎さん（愛野中）

優秀賞 山下 恭彬さん（南串中）



最優秀賞、優秀賞を受賞した皆さん

素 人権週間 紙ふうせん打ち上げ 直な思い 風に乗ってどこまでも

12月4日から10日までの「人権週間」に合わせて、市内の各小学校で人権を考える集会が行われ、小浜小学校と木指小学校、雲仙小学校で、人権紙ふうせんを打ち上げました。紙ふうせんには、「人権の花」であるひまわりの種を入れたメッセージカードを付け、子どもたちの思いを託しました。

後日、ふうせんが届いたという連絡が数件ありました。子どもたちの素直な思いが届いたようです。



熊本県阿蘇市周辺や遠くは宮崎県まで飛んでいきました

元 社協 正月餅配布事業 気に、よいお年を

雲仙市社会福祉協議会千々石事務所では、毎年12月末に、千々石地区在住の独居高齢者の安否確認を兼ねて訪問する正月餅配布事業を実施しています。

以前から、町内の各種団体などの協力で行われていて、今年も千々石ボランティア協力会などの皆さんの協力で、つきたてのお餅が配布されました。受け取った皆さんは、「毎年、楽しみにしている」と喜ばれていました。



昔ながらの臼と杵を使った餅つき

健康を願い点火 鬼火たき

1月7日、吾妻町牛口西農村公園で、牛口西子ども育成会が鬼火を行いました。

当日は、子どもと大人約70人が参加し、正月に飾った門松を鬼火にくべたり、竹の先に針金でぶら下げたもちを焼いたりして今年1年の健康を願いました。また、保護者が作った豚汁やおにぎりが振舞われ、子どもたちは「いただきま〜す」と、おいしそうにほお張りました。



熱いと言いながら、もちを焼きました

練習の成果を発揮 練 南日本ドラゴンカップ空手道選手権

12月11日、鹿児島県体育館で、南日本ドラゴンカップ空手道選手権が行われ、九州各地から総勢858人が参加。雲仙市からも久米拳斗くん（南串第二小）が、4年生無差別級の部に出場しました。4回戦までは圧倒的な強さで勝ち上がった久米くんですが、決勝では判定負けとなり、惜しくも準優勝。10月の大会に引き続き準優勝の結果に、次こそは優勝したいと話しました。



見事準優勝に輝いた久米くん（前列中央）

市民協働を 積極的に 推進します

市民自ら取り組み、
市内の地域資源を活かした地域活動や
地域活性化につながる事業に対して
補助金を交付し、
市民協働を推進します



「市民協働」とは、市民、行政だけでは対応の難しい地域課題に対して、市民と行政が、明確な目的・目標を共有した上で、それぞれの強みに応じた役割を担い、事業の企画から実施に連携してあたることです。

1 雲仙市地域自立活動創出事業募集

「地域が自立して活動を創出するため、自ら考え、実践する」という、市内の地域資源を活かした地域活動の創出などに対し、補助金を交付します。

事業費の一部について自己資金を確保することを条件としています。自己資金には、金銭的資金だけでなく、ボランティアなどのお金を媒介としない物品・サービスの提供(これを『価値提供』と呼びます)を金額に換算して含めることができます。

価値提供は、一度使うと残らないお金とは違い、翌年度以降も活動の基盤として残ることから、継続的な活動を促進させることができます。

【対象事業】

自ら資質を向上させ、その活動を拡大させるために、市内の地域資源を活用することにより、公益的な活動の創出を目的として行う事業。

※平成23年度は、地域の祭りや清掃活動、地域の見守りなど、公益的な活動計29件が対象となりました。

【対象団体】

政治、宗教などを目的とせず、構成員が5人以上で組織され、今後も継続して活動を行おうとする団体。

※新たな活動を行う場合も対象となります。

【補助限度額】

1団体あたり30万円(交付回数は年1回とし、通算3回を限度)

【対象経費】

事業の実施に必要な経費(備品なども可)

【条件(自己資金の確保)】

○1回目：補助金額の9割以上の自己資金を確保すること

○2回目：補助金額の1.5倍の額の9割以上の自己資金を確保すること

○3回目：補助金額の2倍の額の9割以上の自己資金を確保すること

※価値提供のみで自己資金の条件を満たせば、金銭的資金が0円でも事業実施が可能です。

2 雲仙市地域づくり事業募集

市民が自ら取り組む地域づくり事業（地域づくり事業や視察・研修事業、調査研究事業、地域活性化事業）に対し、補助金を交付します。

【応募資格】

- 市民…市内に居住している人や市内に所在する事業所に勤務する人
- 団体…構成員の半数以上が市民であり、政治、宗教などを目的とせず、5人以上で組織されている団体

【補助率および限度額】

《地域づくり事業》

- 1回目…査定額の3／4以内
- 2回目…査定額の2／3以内
- 3回目…査定額の1／2以内

（限度額／各回100万円）

《視察・研修事業》

査定額の2／3以内

（限度額）

国内…1人当たり12万円、10人以上の団体120万円

国外…1人当たり20万円、10人以上の団体200万円

研修会などの開催…20万円

《調査研究事業》

査定額の10／10以内（限度額50万円）

《地域活性化事業》

査定額の2／3以内（限度額100万円）

※雲仙市自治会長連合会の推薦が必要です。

平成23年度は、「地域活性化事業」として8件が実施されました（夏祭りを含む）。9月以降に行われた3件の事業を紹介します。

おばま湯・YOUまつり（小浜町）

12月11日 小浜マリンパーク

【主催者の声】

おばま湯・YOUまつり実行委員会

委員長 山下 浩一

雲仙市湯・YOUマラソン大会に合わせて、小浜マリンパークで開催するようになって3年目。マラソン参加者も年々増えて、今年は1,800名を超えました。

出店者も増え、地元の特産品の販売やとれたて野菜の直売など、喜ばれました。また、漁協がカニ汁を100円で提供し、農協青年部が足湯の蒸し釜で蒸した、じゃがいもの試食会を催すなど、中身の濃い内容でした。ステージイベントでも、チャンポンの早食い大会にはランナーも多く参加し、大いに盛り上がりしました。最後はおたのしみ抽選会、紅白もちまきでにぎわいました。



くにみの日（国見町）

9月23日 国見町有明フェリー駐車場 ほか

【主催者の声】

くにみの日実行委員会 委員長 田原 和幸

本イベントも、今年度で18回目を数えることができました。くにみの日では、「地域を愛するまちづくり」をテーマに、いろいろなイベントを開催しています。また、近年では9月23日は「くにみの日」として、近隣地域のみならず市内外のかたがたにも定着し、毎年楽しみにしていただいています。

今後も、イベントを通して「まちづくり」と「ひとづくり」を充実させていきたいと思っています。

九州よしもお笑いライブ～笑いの力でジャガイモPR作戦（南串山町）

11月27日 ハムユリックスホール

【主催者の声】

南串のジャガイモをPRする会

会長 森下 祐樹

ジャガイモを中心とし、南串山の山の幸、海の幸をPRすることを目的に、この祭りを開催しました。地域の方はもちろん、町外・市外の方も数多くご来場くださり、大成功でした。

地域の活性化、産業の振興につながっていくよう、来年、再来年と、より良いイベントにしていきたいです。

「地域活性化事業」は、雲仙市自治会長連合会の支援を得ることで、交付限度回数を設けず、継続的な事業実施を図るものです。今年度から始まりました。

1・2の事業に共通すること

【補助対象期間】

4月1日～平成25年3月31日

【募集期間】

4月2日～平成25年1月31日

※平成24年度予算が決定されてからの実施となります。

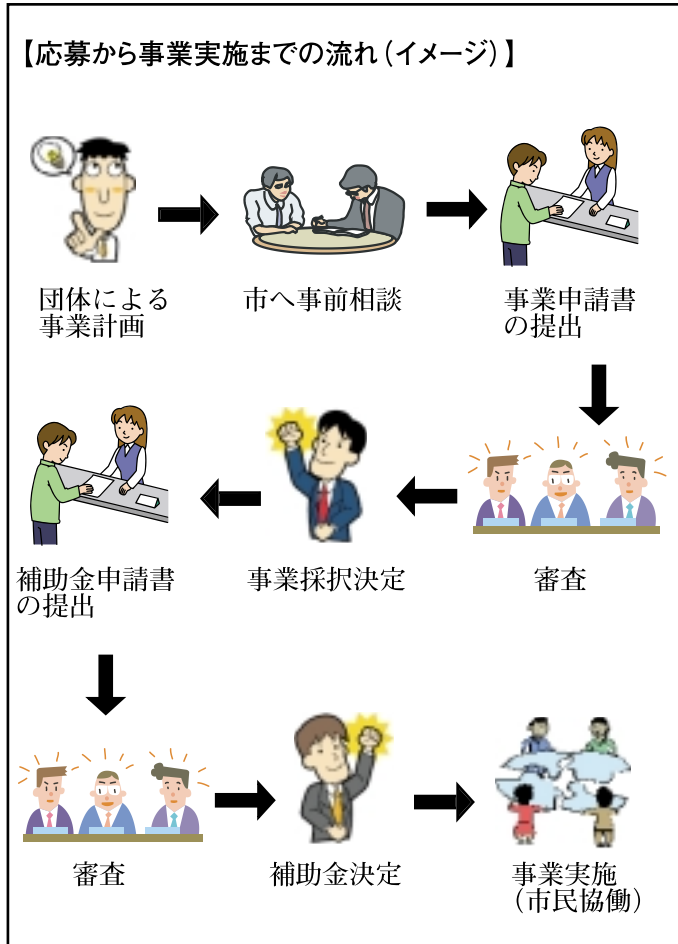
※予算の範囲内で補助金の交付決定を行いますので、予算額に達した場合は募集を締め切ります。

※申請前に市との事前協議が必須です。また、申請後に審査があります。

事業を計画している場合は、事業を開始する3カ月前までに、市民窓口課にご相談ください。

※4月中に事業を行うなど、早急な審査が必要な事業については、事前相談期限(2月29日(水)までに、市民窓口課へ相談してください。

【問い合わせ】
市民窓口課 市民生活班
(☎38・3111)



平成23年度雲仙地域づくりシンポジウム

皆さんも地域づくりについて、一緒に考えてみませんか

市内では、祭りやイベントなどのコミュニティ活動から、市内全域を対象とした地域づくり活動や地域産業の振興を目的とした活動まで、規模や内容を問わず、さまざまな活動が行われています。そんな活動を行っている、自治会やNPO、地域づくり団体が一堂に会し、団体相互の情報交換とネットワークづくりを図ります。

また、基調講演と5件の活動事例発表があり、各団体の活動と、地域活性化や人材育成、そして市民協働とのつながりについて討論が行われます。

【日時】 3月4日(日) 午後1時30分～5時15分

【場所】 吾妻町ふるさと会館 多目的ホール

【テーマ】 「参加と協働のまちづくりをめざして」

【内容】 パネルディスカッション(基調講演、団体活動事例発表、質疑応答)、アトラクション、講演(講評)など

【問い合わせ】 市民窓口課 市民生活班(☎38-3111)



▲昨年度のシンポジウムの様子

20歳の皆さま、おめでとうございませう

雲仙市成人式

平成24年雲仙市成人式が1月4日、ハマユリックスホールで行われました。

式典には新成人510人が出席。今年の式も昨年同様、成人者が企画。司会進行も開式・閉式の辞も、成人者代表が務めました。各地区の新成人代表へ成人証書が授与された後、奥村市長から式辞と井上市議会議長から祝辞が述べられました。その後、成人者を代表して3人が「二十歳の主張」を発表しました。

式典終了後は、各地区に分かれての写真撮影となりましたが、会場のあちらこちらで、久しぶりの旧友との再会を喜ぶ姿が見られました。



- 司会進行 植田優美さん(吾妻)
- 開式の辞 宮田紘希さん(瑞穂)
- 成人証書授与
 - 山寄賢人さん(国見) 酒井貴子さん(瑞穂)
 - 福元綾菜さん(吾妻) 高谷 幸さん(愛野)
 - 桑戸遊真さん(千々石) 竹馬佑美さん(小浜)
 - 緒方重仁さん(南串山)
- 閉式の辞 山中勝眞さん(千々石)

二十歳の主張——成人を迎えた感想やこれからの抱負などを発表しました



三浦 茉帆さん(南串山)

社会人になってみると、教科書を読めば答えが分かっていた学生の頃とは違い、社会に通用する答えを導き出すことの大変さを知ることができた。仕事を通してたくさんの経験を積んで、いろんなことを吸収して成長していきたい。



島田 沙代子さん(愛野)

これからの日本を担い、社会の一員として誇りを持って生きていくために、「当たり前の人」になりたい。謙虚な姿勢で、あらゆることを食欲に吸収し、社会に貢献できるよう頑張りたい。



木口 和也さん(国見)

私は今の自分が好きです。この自分を作ってくれた周囲の人たちに感謝の気持ちを持ち、この先、自分も大切な人たちを支え、また、支えられながらまい進していきたい。

平成23年度雲仙市自殺対策事業

自死遺族支援ネットワークRe.代表山口さんと
「大切な人を自殺で亡くした人への理解と支援」
について語りあう会



講師は、自死遺族支援ネットワークRe.代表の山口和浩氏。昭和56年長崎県生まれ。中学生の時に、父親を自殺で亡くし、大学時代に遺族仲間と手記『自殺って言えなかった』を出版。実名と顔を公表し活動している。

話を聴いて語り合い、分かち合うことが、支援への第一歩につながっていきます。

まずは、ぜひ、ご参加ください。

ご来場をお待ちしています。

日時 2月25日(土)

開場…午後1時～

講話…午後1時30分～2時30分

座談会…午後2時30分～3時30分

会場 愛野保健福祉センター 2階多目的室

定員 40人(定員になり次第締め切ります)

問 健康づくり課(☎38-3111)

腰塚勇人講演会

命の授業 今の幸せに気づくことから夢はひろがる

中学校でバスケットボール部の顧問をはじめとして、生徒たちの教育・指導に一生懸命打ち込む「熱血教師」が、スキーでの大事故をきっかけに、全身麻痺の体になり、その後、懸命のリハビリにより社会復帰を果たす。

現在は、教員を卒業し、命の大切さ、生きていることの素晴らしさ、両親・家族・仲間の大切さを、講演を通して伝えています。

たくさんの来場をお待ちしています。



日時 2月11日(土) 午後2時～3時30分

会場 吾妻町ふるさと会館

講師 腰塚 勇人 氏

入場料 無料(ただし、入場整理券が必要です)

整理券配布場所 生涯学習課および各駐在

問 生涯学習課(☎37-3113)

東日本大震災復興支援

映画「エクレール・お菓子放浪記」雲仙市上映会

映画「エクレール・お菓子放浪記」は、今から66年前の日本国中が戦火に包まれ、明日への希望を語ることさえ困難だった時代を、たくさんの人のやさしさに支えられながら、お菓子を心の糧に精いっぱい前を向いて生き抜いた一人の孤児の少年の物語です。

この映画のメインロケ地は、東日本大震災が起こる前の宮城県石巻市です。被災地支援や青少年の健全育成のため、上映会を開きます。



日時 2月12日(日) 計2回上映(各1時間45分)

【午前の部】午前10時30分～

【午後の部】午後2時～

会場 吾妻町ふるさと会館

入場券 ・上映協力券(一般)…1,000円

・小中高校生…800円

・幼児以下…無料

※入場券1枚につき30円が、東日本大震災孤児支援のため、「あしなが育英会」に寄付されます。

入場券取扱先

政策企画課、生涯学習課各駐在、吾妻町ふるさと会館、右記代表委員所属団体

問 政策企画課(☎38-3111)

主催 映画「エクレール・お菓子放浪記」雲仙市上映実行委員会

〈代表顧問〉 雲仙市長 奥村 慎太郎

〈代表委員〉

島原地区保護司会雲仙分区長 岩崎 哲太郎

島原更生保護女性会副会長 門 純代

雲仙市社会福祉協議会会長 宮川 嘉久雄

雲仙市民生委員児童委員協議会会長 遠藤 家持

雲仙市商工会会長 宅島 壽雄

長崎県菓子工業組合島原北支部長 牧瀬 保明

長崎県菓子工業組合南高西支部長 金澤 秀三郎

雲仙市青少年健全育成協議会会長 中村 昭夫

雲仙市PTA連合会会長 森 浩平

〈事務局〉 雲仙市役所政策企画課

市民講座「UNZEN」 ～『自分づくり』『仲間づくり』を始めませんか！

どこの地区でもいくつかでも！！興味のある講座・教室へ申し込んでください。個人で、あるいは仲間とともに、楽しく学びましょう♪申し込みの受け付けは、期間内の平日午前9時～午後5時まで。

定員20人

実用書道教室 ～すぐに役立つ！慶弔袋の表書き～

冠婚葬祭時にすぐに役立つ、のし袋やのし紙の書き方を学びます。

【日時】 2/21、28、3/6（全3回、火曜日）

19:30～21:30

【会場】 南串山総合支所 別館2階会議室

【対象】 一般

【講師】 森谷 和一郎氏

【費用】 無料

【持参品】 習字道具（持っている人）、手ふき用タオル

【申込期間】 2/1(水)～17(金)

【申込先】 生涯学習課南串山駐在 ☎88-3114



ポール・ウォーキング教室

普通に歩くよりも消費カロリーが高く、生活習慣病の予防やダイエット効果が得られる、ポールを使ったウォーキングです。気持ちよく汗を流しましょう！

【日時】 3/24(土) 13:30～15:30

【会場】 瑞穂町公民館

【対象】 一般

【講師】 西村 千尋氏（長崎県立大学教授）

【費用】 無料

【持参品】 帽子、タオル、飲み物、運動できる服装、スニーカー（雨天時は体育館シューズ）

【申込期間】 2/7(火)～3/16(金)

【申込先】 生涯学習課瑞穂駐在 ☎77-2125

先着20人

防災対策教室

～とっさの時の対処法～

災害が起きたときの対処や応急手当など、普段の生活の中での心得や、AEDの取り扱いについて学びます。

【日時】 2/23(木)

13:30～15:30

【会場】 南串山保健福祉センター

（多目的集会室）

【対象】 一般

【講師】 寺田 久和氏

【持参品】 筆記用具

【申込期間】 2/1(水)～20(月)

【申込先】 生涯学習課南串山駐在

☎88-3114



とっさの時の防災対策教室

いつ起こるかわからない震災・火災時の訓練を含む防災学習とAEDの取り扱いについて学びます。

【日時】 3/10(土)

13:30～15:30

【会場】 瑞穂町公民館 集会室

【対象】 一般

【講師】 島原消防署北分署職員

【費用】 無料

【持参品】 筆記用具、動きやすい服装

【申込期間】 2/7(火)～3/2(金)

【申込先】 生涯学習課瑞穂駐在

☎77-2125

先着20人

新しい趣味を見つけよう

～デジカメにチャレンジ!!～

基礎的な写真の撮り方から、簡単な応用・実践まで学びます。

【日時】 3/12(月)、13(火)

13:30～15:30

【会場】 吾妻町ふるさと会館

【対象】 一般男性

【講師】 三浦 代史忠氏

（古瀬写真館）

【費用】 無料

【持参品】 デジタルカメラ、筆記用具

【申込期間】 2/7(火)～29(水)

【申込先】 生涯学習課吾妻駐在

☎38-3108



参加費
無料

平成26年長崎国体デモスポ行事

雲仙アツマクロス大会

【日時】 2月19日(日) 午前9時～

【場所】 小浜体育館

【申込区分】 ①一般の部(中学生以上)、②小学生の部(4～6年生)、③シニアの部(50歳以上)

【チーム構成】 1チーム 2人構成（登録は4人まで）

【申込方法】 スポーツ振興課や教育委員会各駐在に備え付けの「申込書」に記入の上、下記まで申し込んでください。

【申込先】 スポーツ振興課または教育委員会各駐在

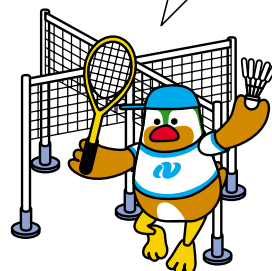
【準備品】 体育館シューズ、飲み物やお弁当などは各自で準備してください。

※参加チーム数によっては、申込区分が統一されることがあります。

また、チーム数が多い場合には、午後からも試合を行う場合があります。

※万一事故が発生した場合は、市のレクリエーション保険での対応のみとなります。

申し込みは
2月13日(月)まで!



問 スポーツ振興課 (☎37-3113)

高血圧

問 健康づくり課 (☎38-3111)

寒い冬こそご用心！

雲仙市でもっとも多い生活習慣病は「高血圧」！

平成22年度雲仙市国保の特定健診の結果を見ると、約3人に1人が高血圧でした。

高血圧を放置すると、血管が傷つき、詰まりやすくなり、将来脳卒中や心臓病などを起こしやすくなります。

血圧の特徴は、夏に低く、冬に高い！

寒さで血管が収縮し、血圧が上がるので、高血圧の人は、冬の寒い季節は特に気をつける必要があります。

自分の正確な血圧を知っていますか？

「健診や病院で測った時だけ高い。家ではそんなに高くない。」という声をよく聞きます。確かに、慣れない所で測ると緊張し、血圧が上がる場合があります。

また逆に、夜間や早朝だけ高く、健診や病院で測定すると低くなるため、「正常」と判断され、気づかれないということもあります。

■家庭血圧測定のスズメ

自分の本当の血圧を知っておくために、日ごろから家庭でも血圧を測っておくことをお勧めします。家庭ではどんなときに、どのように測ったらよいのでしょうか？

【基準値】

	家庭血圧	診察室血圧
高血圧	135/85以上	140/90以上
正常血圧	125/80未満	130/85未満

【正しい測定方法は？】 1日に2回（朝と夜）測定しましょう

《朝》・起床後1時間以内 ・排尿後 ・朝食前、服薬前	《夜》・就寝前 ※入浴・飲酒直後は、 避けたほうがよい
----------------------------------	-----------------------------------

【血圧の正しい測り方】



■家庭血圧の記録

測定結果は記録して、主治医に見てもらいましょう。

（血圧記録用紙を市ホームページからダウンロードすることができます。ぜひ、ご活用ください。）

申し込み・問い合わせ
健康づくり課 (☎38-3111)

各種団体から数名のグループまで、内容に応じて保健師や栄養士、運動指導士などが出張して講座を開きます。お気軽にご利用ください。



▲ミニ講座を受講した皆さん

12月14日、小浜町雲仙の青雲荘で、調理師、配膳係、事務職員の皆さんを対象に、「食物アレルギーについて」をテーマとした、ここからからだのミニ講座を開きました。

講座では、年齢別に見たアレルギーの主な原因食品や調理場での対応、原因となりやすい食品の代替などについて講話しました。皆さん、真剣にメモを取りながら聞いていました。

健康推進
21
うん
ん
ぜ

青雲荘で
ミニ講座を開催

【日時】 2月18日(土)
午後1時～4時
【場所】 愛野保健福祉センター
【持参するもの】 母子手帳



「パパママひろば」では、赤ちゃんをお風呂に入れる実習をしたり、妊娠中の不安や疑問にお答えしたりしています。妊婦さん向けの軽食を試食しながら情報交換ができるので、出産時期が同じくらいのママたちとお友達になれるチャンスです。また、ママになるのと同じように、パパになるのにも不安があるはず。2人そろって、マタニティ向けの話を聞くのもおすすめです。

もちろん、妊婦さんだけの参加もできます。初めて出産を迎える人や2人目・3人目を出産する人など、たくさんの参加をお待ちしています。

前回の様子

前は11月19日に実施。6組のかたが参加しました。



←赤ちゃんをお風呂に入れる練習をしました。



←パパも、妊婦体験装具を着けて妊婦体験。ママと一緒に階段の上り下りや立ち上がる体験をして、妊婦の大変さを感じたようです。

問 子育てサポートセンター ☎36-2500

■第8期会員養成講座を開きます

子育てサポートセンターに登録している協力会員向けの養成講座を開きます。これから登録を考えている人や依頼会員も受講できますので、この機会に受講してみませんか。

詳しくは、42ページをご覧ください。



冬場の子育てサロン「ひだまり」は、お休みします

■2月の子育て支援センターイベント情報（内容が変更になる場合があります）

施設名	イベント	施設名	イベント
〈国見町〉 【たいら保育園】 子育て支援センター みるきい ☎78-5655	○いっしょに遊ぼう 10:00～11:30 ・3日：鬼の面作り、豆まき ・17日：みるきいクッキング～ 離乳食対応メニュー～ 〈要予約、300円、 10:00～13:00〉 ・21日：おひなさま作り	〈千々石町〉 【なかよし育園】 なかよしチャット ☎37-6306	○お話会…毎週月曜日 ○遊びの広場…毎週木曜日 9:30～12:00、13:00～15:30 ・2日：豆まき ・9日：お話会 ・16日：ひなまつり制作 ・23日：ベビーマッサージ
〈小浜町〉 【小浜保育園】 すくすくルーム ☎76-0117	○親子教室…毎週火・金曜日 10:00～12:00 ・3日：節分 親子で豆まき ・10日：お散歩に行こう ・14日：親子で絵本 ・17日：七匹の子やぎ かくれんぼ ・21日：ベビーマッサージ ・24日：寒さに負けるな！ 親子マラソン大会 ・28日：親子製作～おひなさま～ ○身体測定：毎月第2火曜日	〈南串山町〉 【八幡保育園】 地域子育て 支援センター ☎88-2177	○親子遊び…毎週水曜日 ・1日：鬼の面作り ・8日：絵本に触れよう ・15日：体をおもいっきり使っ て遊ぼう ・22日：おりがみ遊び ・29日：おひな様飾りを作ろう ○らく☆楽ヨガ： ・6日、13日（13:15～14:15）



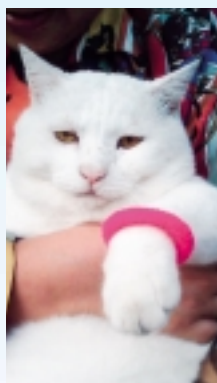
皆さんからいただいたご意見を紹介します

毎月、いただいた広報うんぜんへのご意見などの中から、広報班にて抽出し、掲載します。プレゼントの当選とは関係ありません。
また、文章は添削する場合があります。



1月の応募総数は、**14**通でした。

わが家には、2年前から、どこからか住み着いた白い猫がいます。名前は「ちょん♡」で、体重は7kgあまり!!郵便屋さんなど、みんなあまりのデブっぷりに驚かれます。日本(特に東日本)が大変なときなのに...と思います、つい甘やかしてエサをあげてしまうんですね。



(野良うさぎ 48歳女性)

— いやあ、確かに貫禄がありますね。7kgあまりといえば、平均的な生後4~5カ月の赤ちゃんと同じぐらいあるんじゃないですか。つい甘やかしてしまうほど、かわいくてしかたないんですね。でも、人間も猫も、太りすぎは良くないようなので、健康に十分注意しながら、かわいがってあげてください。

◆ (広報うんぜん1月号読者プレゼントの)『じゃがメル』って、聞いたことはあるけど、食べたことがないので、食べてみたいです。特に、じゃがいもを使ってい

るというから、またまたどんな味なのか楽しみだな〜と、まだ当たってもいないのに、ワクワクしています。『じゃがメル』を食べて、食べた人みんなが幸せになれるといいですね。そう思いませんか?

(M・T 53歳女性)

— 『じゃがメル』ぜひ一度味わっていただきたいですね。長崎空港の売店でも好評で、売上を伸ばしているそうです。その味は、まさしく『初めはキャラメル、余韻はじゃがいも...』といった感じ。雲仙普賢岳の麓で、大地の恵とたくさんのお愛を受けて育ったじゃがいもからできた新しいスイーツは、きつと食べた人みんなを幸せにしてくれることでしょう。

◆ 年末、子どもを病院に連れて行ったら、駐車場にバックして駐車しようとして、鉄柱に「ガーン」とぶつかり、修理代5万円でした。ショックで落ち込みました。が...人の車ではなかったもので、良かったと、自分で励まし、やれやれ。無事に年を越せました。

(とみちゃん 46歳女性)

— それはショックでしたね。お体は大丈夫だったのでしょうか。

自分の車だけで済んだとはいえ、大きく後悔されたことと思います。新年を迎えるまでに立ち直ることができて良かったですね。これからは、車が完全に止まるまで気を抜かず、安全運転に心がけましょう。



1月1日に、橘神社へ家族そろって初詣に行きました。この一年、健康で平安に暮らせるようにとお願いました。一日一日平和でいられることが、一番の幸福だと思います。

(H・M 54歳女性)

— 本当にそのとおりですね。何気なく毎日を過ごしていると忘れがちですが、平和な日々が続いていくことは、実はとても特別なことだと思います。一日一日を無事に暮らせることに感謝しながら、大切に過ごしていきたいものです。



◆ 今、初めての子どもの育児をしています。雲仙市は、訪問してくださる助産師さんや母子保健推進員さんがいてくださるので、ありがたいです。

(みちよこ 30歳女性)

— 【子ども支援課からの回答】母子保健推進員さんは、市から

の委嘱を受けて、市民の皆さんと行政とのパイプ役や子育てに関する身近な相談役として活動してもらっています。また、第1子を出産された人には、助産師も訪問しています。地域全体で、お子さんの健やかな成長を見守りたいと思っていますので、困ったことがあったら、いつでも相談してくださいね!



お詫びと訂正

— 広報うんぜん1月号の本コーナーにおいて誤りがあり、次のようなお便りをいただきました。ご指摘のとおり、編集時の誤りですので、深くお詫びし、訂正します。(誤「呼んでいます」↓正「読んでいます」)

○うんぜんしにゴジラ現る!!
新年号の広報うんぜんに、ゴジラ(誤字)しきものを発見しました。おそらく原稿の間違いではなく、きかひの間違いだと思っています。「広報うんぜん1月号」24ページの意見紹介の欄の、上から3段目の始めから2行目の『読んでいます』は、『読んでいます』が本当だと思います。

雲仙ブランド認定 吾妻の手造りジャム(イチゴジャム) を5人にプレゼント!

雲仙市内で栽培されたイチゴを使い、砂糖も国内産のものを使用するという、こだわりのイチゴジャム。ヘタを取ったイチゴを、蒸気釜で1時間程度煮るだけという、昔ながらの製法で加工されています。コストはかかっても、安全・安心でおいしいジャムを味わってほしいという思いで作られたジャムは、自然な甘さがおいしいと口コミで人気広がっています。フレッシュなイチゴを使ったジャムを、ぜひ一度お試しください。

この手造りジャム(280g入り、2個セット)を、ハガキをいただいた人の中から抽選で、5人にプレゼントします。

皆さんからのお便りをお待ちしています

■応募方法■

ハガキに、①氏名(ふりがな)、②年齢、③性別、④住所、⑤電話番号、⑥ペンネームまたはイニシャル、⑦広報うんぜんへのご意見・ご感想や取り上げてほしい記事・話題、身近に起こった出来事などを書いて、郵送でご応募ください(1人1通まで)。応募締切は、**2月20日(月) 当日消印有効**です。なお、当選の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

◎あて先

〒859-1107 雲仙市吾妻町牛口名714番地
政策企画課 広報班
「読者プレゼント」係

■問い合わせ 政策企画課 広報班(☎38-3111)



■商品に関する問い合わせ

農事組合法人 吾妻農産加工組合
〒859-1107
雲仙市吾妻町牛口名440-1
☎0957-38-6008

※個人情報の取り扱いについては、「雲仙市個人情報保護条例」に基づき、適正に行います。なお、当選者の個人情報につきましては、プレゼント発送のために商品取り扱い事業者に提供しますので、あらかじめご了承ください。

※必要事項が未記入の場合には、プレゼント抽選の対象となりませんので、ご注意ください。

【発掘された島原半島展】掘ったばい! 島原半島!!

島原半島(雲仙市・島原市・南島原市)で、近年発掘調査によって発見された出土品を一挙に展示・公開します。最新の発掘調査により発見された、島原半島の新たな歴史に迫ります。ぜひ、この機会にご覧ください。

場 所 雲仙市歴史資料館 国見展示館
(雲仙市国見町神代丙178-1)
期 間 2月25日(土)～3月31日(土)
時 間 午前9時～午後5時
開館日 月曜日～金曜日および日曜日
(※土曜日休館)
入館料 無料



鍋島陣屋跡 出土土器



国見町龍王遺跡
2万7千年前の石器群



国見町龍王遺跡
古墳時代の土器群

問 雲仙市歴史資料館 国見展示館(☎0957-78-2334)

就職したい人を応援します

商工労政課

雲仙市就職支援相談事業

「就職活動は不安だらけ」、「どんな仕事に向いているんだろう」、「ハローワークの利用方法がわからない」など、就職に関して悩んでいる皆さん！専門家によるアドバイスが受けられます。お気軽にご相談ください。

日時 2月23日(木)

①10:30～11:20

②11:30～12:20

③13:30～14:20

④14:30～15:20

⑤15:30～16:20 のいずれか

場所 愛野町公民館

相談 1人約50分(電話予約制)

対象 雲仙市内在住または雲仙市へ
UJIターン希望者

予・問 商工労政課(☎38-3111)

第8期会員養成講座のご案内

子育てサポートセンター

子育て中の親子の“ちょっと困った”を助ける手伝いをさせていただく、協力会員のための会員養成講座を開きます。子どもが好きな人、空いた時間で自分の力を活かしてみたいと思っている人の参加をお待ちしています。(託児あり)

日にち・内容

○2月4日(土)…保育の心、子どもの世話・遊び

○2月11日(土)…子どもの食生活と栄養、心の発達とその問題

○2月19日(日)…子育てを取り巻く社会環境、救急救命講習

○2月26日(日)…小児看護の基礎知識、身体の発達と病気(安全・事故)

時間 午前10時～正午、

午後1時～4時

場所 千々石保健センター

※原則は4日間すべての受講ですが、可能な日のみ、午前・午後のみのも参加でもOKです。

申・問

雲仙市子育てサポートセンター
(☎36-2500)

今月の「はあと」障害者巡回相談

福祉課

障害者相談支援事業所「はあと」(市委託事業者)と「障害者就業・けんなん」(県委託事業者)では、障がいのある人やその家族を対象に、毎月巡回相談を行っています。

「福祉サービスの利用方法がわからない」、「障がいがあっても働きたいが、どうすればよいか」「将来のことが不安」など、お気軽にご相談ください。(予約不要)

日時 2月13日(月)

午前 午前10時～午後3時

場所 国見総合支所
別館1階会議室

費用 無料

問 ・福祉課 障害福祉班
(☎36-2500)
・障害者相談支援事業所「はあと」
(☎36-3850)

第6回雲仙市民美術展覧会開催!

生涯学習課

市内で活動する芸術愛好家の皆さんによる日本画、洋画、書、写真、彫刻、工芸、デザインの7部門の素晴らしい美術作品をお楽しみいただけます。

日時 2月9日(木)～12日(日)

午前10時～午後6時

会場 雲仙市小浜体育館

問 生涯学習課(☎37-3113)

障害者相談員交代のお知らせ

福祉課

愛野地区の身体障害者相談員が、1月から次のとおり交代しました。

	相談員(敬称略)	電話番号
新	所 曉美	0957-36-0232
旧	所 信勝	—

問 福祉課(☎36-2500)

平成24年度スポーツ安全保険

スポーツ振興課

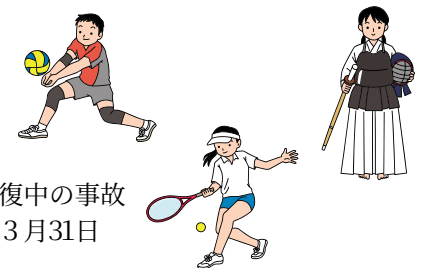
5人以上の団体で加入してください。

対象となる事故 団体活動中の事故や往復中の事故

保険期間 平成24年4月1日～平成25年3月31日

申込受付開始日 3月1日(木)

加入区分・掛金 (平成24年度から掛金が改定されています)



対象者	対象となる団体活動など	加入区分	平成24年度掛金
子ども (中学生以下、特別支援学校高等部の生徒を含む)	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	A1	800円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
大人 高校生以上 (65歳以上も加入可)	文化・ボランティア・地域活動・団体員の送迎・応援・準備・片付け	A2	800円
	スポーツ活動・スポーツ活動の指導	C	1,850円
	子どものスポーツ活動の指導 ※C区分でも加入可	AC	1,300円
65歳以上	スポーツ活動 ※C区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない場合はA2区分	B	1,000円
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000円

申・問 スポーツ振興課(☎37-3113)

市税に関する条例の一部を改正

税務課

地方税法等の改正に伴い、市税に関する条例の一部を改正しました。

改正の主な内容は次のとおりです。

①過料の額の見直し

市税の不申告による過料の額が、10万円以下に引上げられました。

【改正後】100,000円以下

【改正前】30,000円以下

②寄附金税制の拡充

個人市民税の寄附金税額控除の適用下限額を、2千円に引き下げます。

【改正後】2,000円

【改正前】5,000円

③肉用牛の売却による農業所得の課税の特例の見直しおよび適用期限の延長

平成25年度～27年度まで、次のとおり見直しを行います。

区分	改正後・現行
免税対象牛の売却頭数の上限	(改正後) 1,500頭 (現行) 2,000頭
免税対象牛の1頭あたりの上限額 (交雑種のみ、その他は据え置き)	(改正後) 80万円 (現行) 100万円
適用期限	(改正後) 平成27年度まで (現行) 平成24年まで

問 税務課 (☎38-3111)

平成24年度就学援助申請の受付

教育委員会総務課

準要保護就学援助事業

小・中学校児童生徒の就学費用に経済的理由でお困りの保護者の皆さんに、学用品費、学校給食費などの費用の一部の援助を行います。

援助費の内容

①学用品費など

学用品費、通学用品費、通学費、校外活動費、修学旅行費、体育実技用具費(柔道・剣道)

②医療費

学校で治療の指示を受けた疾病(トラコーマ、結膜炎、白せん、かいせん、膿痂疹、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、う歯、寄生虫病)の治療に要する費用

③学校給食費

提出書類

「就学援助申請書」のほか、申請理由に関係する書類の写しなどが必要です。

申請書は、教育委員会総務課や生涯学習課各駐在に備え付けてあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

提出期限 3月15日(木)

※小学新1年生、転入生は、4月13日(金)までに申請してください。

※4月分からの援助を希望する人は、期限内に申請してください。

※前年度に引き続き援助を希望する場合も、申請が必要です。

問 教育委員会総務課 (☎37-3113)

市民提案事業審査委員会委員の募集

市民窓口課

市民提案事業審査委員とは

雲仙市市民提案事業で提案された事業を審査する委員会の委員です。より幅広い意見を求めるために、市民の皆さんが企画・提案した事業の審査を、同じく市民の皆さんに審査していただきます。

委員謝礼

1回の出席につき半日5,000円
(ただし、終日の場合は7,000円)

任期 平成25年3月31日まで

募集人員 若干名

応募条件 平成24年2月1日現在で、次のすべての要件を満たす人。

- ①市内に居住し、住所を有している人
- ②年齢が満20歳以上の人
- ③本市の職員、市議会議員でない人
- ④会議(年3回程度)に出席可能な人
- ⑤事業提案をした団体の構成員でない人

応募方法 市民窓口課または各総合支所市民生活課に備え付けの「雲仙市市民提案事業審査委員会委員応募用紙」に必要事項を記入の上、持参または郵便、FAX、電子メールで提出してください。(申請書は、市ホームページからダウンロードできます)

提出先 市民窓口課または各総合支所市民生活課

応募締切 3月9日(金)

※当日消印有効

選考方法 提出された書類により審査し、決定します。選考結果は、応募者全員に連絡します。

問 市民窓口課 (☎38-3111)

外国人住民にも住民票が作成されます

市民窓口課

【こんなことが便利に！】

- ①日本人と外国人で構成される世帯の全員が記録された証明書(住民票の写しなど)が、発行可能になります。
- ②住所変更の届出により、国民健康保険など従来に比べて届出の簡素化が図られます。
- ③在留資格や在留期間の変更について、地方入国管理局と市町村の両方に必要だった届出が、地方入国管理局のみへの届出で済みます。

詳しくは、総務省外国人住民基本台帳室のホームページ
(http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html)をご覧ください。



問 市民窓口課 (☎38-3111)

お知らせ

長崎県特定（産業別）最低賃金が改定されました

◇長崎県最低賃金…646円

◇特定（産業別）最低賃金

①はん用機械器具、生産用機械器具製造業…773円（平成24年1月6日）

②電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業…711円（平成24年1月6日）

③船舶製造・修理業、船用機関連製造業…788円（平成24年1月7日）

問 長崎労働局賃金室
☎095（801）0033

井戸水の衛生管理は大切です
○水質検査を受けましょう

年1回は水質検査を行い、井戸水の安全を確認してください。市では水質検査を実施していま

せんで、専門の検査機関に依頼してください。

○特に健康影響を受けやすい乳児には、水質基準適合の確認をしていない井戸水を飲ませないようにしましょう

○井戸の周りを清潔に保ちましょう

○水道の給水区域内にある家庭は、水道に接続しましょう

○おかしいと思ったらすぐに保健所などに連絡してください

問 県南保健所 衛生環境課
☎0957（62）3288
市環境政策課☎（38）3111

宝くじ助成事業により浮立衣装を購入

宝くじ助成事業は、財団法人自治総合センターが、宝くじを財源として、コミュニティの健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を行うため、住民のコミュニティ活動を助成するものです。



↑千々石町野田名浮立保存会（浮立衣装などを購入）

農業の適正使用について

食品の残留農薬などに対する規制を強化したポジティブリスト制度が施行され6年目になりますが、農薬の使用のポイントを再確認し、適正な農薬使用を徹底しましょう。

①適切な農薬を選択し、適正な使用方法を守ること（農薬は、必ず登録農薬を使用すること。農薬散布の際は、ラベルを必ず読み、適用病害虫、適用作物、使用期間、使用回数、使用方法などを守ること。）

②目的以外の作物、周辺の農地および住居などに飛散しないように努めること

③使用後の残液は、絶対にほかの作物へ使用しないこと

④農薬散布後は、ポンプやホースなど防除機具の洗浄等保守管理を徹底すること

⑤防除日誌を必ず書くこと

問 県病害虫防除所
☎0957（26）0027
島原振興局 雲仙地域普及課
☎0957（63）0462
市農林水産課
☎（38）3111

募集

島原病院正規職員

募集人員 看護師および臨床検査技師：それぞれ若干名

受験資格（看護師）昭和47年4月2日以降に生まれた人（専門看護師・認定看護師は年齢不問）で、看護師免許を有する人または平成24年春までに免許取得見込みの人／

（臨床検査技師）昭和46年4月2日以降に生まれた人で、臨床検査技師免許および細胞検査士資格を有する人

申込締切日 3月2日（金）午後5時30分必着

試験日および試験内容

3月10日（土）、11日（日）
筆記試験・作文・適性検査・面接試験

※筆記試験は、専門看護師・認定看護師以外の看護師のみ

採用予定日 平成24年4月1日以降（合格者は、長崎県病院企業団職員として採用。職員の身分は地方公務員です。）

※試験案内と受験申込書は、島原病院などで配布しています。病院のホームページからダウンロードすることもできます。

問 長崎県島原病院 総務係
☎0957（63）1145

岡田甲子男記念奨学財団奨学生対象者 ○大学生（院）○短大生（高専）○専修生（高卒）

※新入学生で奨学生としてふさわしい人物であり、保護者が県内に住所を有する人

募集期間

2月27日（月）～4月27日（金）
貸与月額
○大学生・短大生・専修生…5万円
○高専生…1～3年目は3万円、4～5年目は5万円

問 公益財団法人 岡田甲子男記念奨学財団

☎0956（24）0011

日曜日に乳がん検診を受けませんか

雲仙市民は乳がん検診を、愛野記念病院、哲翁病院、泉川病院で受けることができます。

今回、泉川病院において子育て、介護、仕事など多忙な女性のための日曜日乳がん検診が行われます。

■日時 2月26日（日）

午前9時～午後4時（予約制）

■場所 医療法人栄和会泉川病院

■検査 マンモグラフィー・乳腺エコー（女性技師対応）、視触診

■料金 雲仙市民は、市の助成があります。無料クーポン券をお持ちの女性は無料、40歳以上の女性は、マンモグラフィー500円、20～39歳の女性は、乳腺エコー400円で受診ができます。

問 泉川病院 検診部

☎0957（72）2017

長崎県ねりんピック参加者

県内在住の60歳以上の人(昭和28年4月1日以前に生まれた人)なら誰でも参加できます。(将棋大会は、年齢制限はありません)

●スポーツ大会

日時・場所 5月12日(土) 長崎市総合運動公園ほか

種目 ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンクなど

参加料 500円/1人

申込期限 2月20日(月)まで

申込先 市福祉課、市社会福祉協議会、市老人クラブ連合会

または各種競技団体のいずれか

●囲碁・将棋交流大会 作品展

申込期限 4月20日(金)まで

申込先 大会事務局

問 (財)県すこやか長寿財団

☎095(847)5212

ご寄附のお礼

◎福祉の事業へ

佐藤 弘隆 様(福岡県)

吾妻町出身の佐藤弘隆(旧姓:長尾勘十郎)さんが、12月11日、市へ11万円を寄付されました。佐藤さんは、同日開催の市民表彰で受賞された際に、「市の福祉に役立ててほしい」と笑顔で話され、市長へ寄付金を手渡されました。なお、昨年1月にも100万円を寄付されています。

佐藤さんは、昭和3年生まれ、吾妻町出身。福岡県へ移住後、奥さまの実家である寺院を継ぎ、隆照寺を建立。住職を務めながら、広く講演活動などを行われています。

◎雲仙市奨学資金貸付基金へ

矢崎 咲子 様(千々石町)

見舞い返しに代えて、雲仙市奨学資金貸付基金へご寄付をいただきました。ありがとうございました。

◎災害時の備蓄用へ

サントリーホールディングス(株) 様

災害時の備蓄用として、飲料水(500ml ペットボトル24,192本)の寄付を受けました。



災害発生時の飲料水確保のために、市で大切に保管します。

ご相談

高齢者のための無料電話相談会
相談日時 平成24年3月までの
毎週木曜日 午前10時~正午、
午後3時~5時

対象 原則として65歳以上の人

※「高齢者の福祉」に関する相談は、家族からもお受けします。

予・問 長崎県弁護士会

☎095(824)3903

全国一斉法務局休日相談所

登記・戸籍・人権など、身近な法律問題についての無料相談所が開設されます。

日時 2月12日(日)

午前10時~午後4時

場所 長崎地方法務局諫早支局

問 長崎地方法務局諫早支局

☎0957(22)0475

催し

中学部校外バザー

日時 2月24日(金) 午前10時20分~午後1時30分

場所 イオン有楽店

製品 脱臭剤、ヘアゴム、エコ

たわし、キーホルダー、鍋敷き、封筒・メッセージカード

問 県立島原特別支援学校

南串山分教室

☎0957(88)3394

お詫びと訂正

広報うんぜん1月号10ページ「雲仙市教育委員による学校視察」の記事の中で、写真の説明が西郷小学校となっておりましたが、正しくは、北串小学校です。お詫びして訂正します。

政策企画課 広報班

視覚障害者の生活訓練

【点字訓練】(参加無料)

期日 2月9日(木)、15日(水)
時間 午前10時~正午

午後1時~3時(交流会)

【パソコン教室】

毎週金曜日の午前中に行っています。詳しくは、お問い合わせください。

【広報うんせんのCD音訳版】

「広報うんぜん」の内容をCDに録音し、視覚に障がいのある人に無料で配布しています。希望者は、ご連絡ください。

一般の人へも広報うんぜん音訳CDを貸し出しています

目が不自由な人、広報を読むのが面倒な人、車の運転中に聞きたい人などへ、広報うんぜんをCDに録音したものを、無料で貸し出します。広報うんぜんを音声でお楽しみください。

貸し出し場所

- ・雲仙市役所 市民窓口課
- ・各総合支所 市民生活課
- ・福祉事務所 福祉課
- ・各町図書館(室)

貸出期間 2週間

問 福祉課 障害福祉班
☎0957(36)2500

有明ひまわり基金法律事務所

長崎県弁護士会所属 弁護士 大田 真和

- 取扱分野 借金問題(破産、再生、過払金請求など)、離婚、養育費、慰謝料、後見、交通事故、労働、不動産など全般。
- 相談 初回は無料です。土日・夜間の相談も可能です。
- 依頼費用 事件により、金銭(法テラス)、後払いも可能です。
- 相談予約 お電話で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
長崎県高崎市今川町1850-1 大手門ビル5階 (電話受付:平日17:30まで)





国際交流員 キム ウンスク
金 銀淑さんの

スワさんの日々

vol. 9



もちを丸めました



湯取りもち

皆さん、年末年始は、楽しかったですか?それとも忙しかったですか?

私の年末年始は、初めての日本文化経験で、もちつき体験から始まりました。手の上にもちを乗せて、丸めるのは初めてでした。やわらかいもちをまるく丸める作業は、すごく難しく、大変でしたけど、おばあさんから親切に教えてもらい、うまく丸めることができました。

もちは、赤ちゃんのほおのようにやわらかくて、気持ちよかったです。しかも、完成したもちは、すごくきれいでした。「もち肌」の由来がわかるようなくらい、すべすべでやわらかでした。

また、あんこを入れてあんこもち、大きく丸く作って鏡もち、お雑煮用の小もちも作りました。そして、湯取りもちを初めて食べました。作りたてのもちをお湯に入れて、器に取り出して、おろし大根やしょうゆ、かつおぶし、ねぎ、しょうがなどを好みに合わせて入れ、もちと一緒に食べます。やわらかくて、おいしかったです。

2012年は、日本のもちを食べながら新年を迎えました。

このように日本の文化をたくさん学んで、雲仙市の魅力を勉強し、韓国に知らせたいと思います。また、雲仙市の皆さんと韓国の文化を楽しく勉強したいと思いました。



姉妹都市

韓国求礼郡から、アンニョンハセヨ



『春香歌』公演のポスター

パク氏は、「地域芸術人たちが自ら劇を構成し、参加することで、地域文化の力量を思う存分高めることができる契機になるでしょう。また、地域芸術人の力で準備して作られた唱劇なので、通常の公演より興味深く、感動的な舞台になったことでしょう。」と話しました。

『春香歌』の公演がありました。12月29日、ソンジンアートホールで、韓国パンソリ文化財団と蟾津江ア拉里(国楽舞台を紹介し、毎年定期公演を行っている芸術団体。代表はパクソジョン氏)との共同主催により、求礼地域芸術人の唱劇『春香歌』の公演がありました。唱劇とは、韓国の伝統的民俗芸能であるパンソリや踊り、演技そして音楽が一つとなつて奏でる芸術のことです。この舞台では、パク氏がパンソリ部門の創作と指導を担当し、前国立劇団首席俳優の李サンジク氏の演出により、蟾津江アラリの団員約30人が出演しました。

▼昨年の東日本大震災は、大きな教訓を残した。安心だと信じられたものがそうではなかったこと、信頼してきた企業のコンプライアンスが十分ではなかったこと、何よりも不満はあっても、壊滅的な状況の発生はあり得ず、日常は続いていくという常識が覆ってしまったこと、いついかなる災害が発生するかもしれない可能性を秘めながら社会生活は営まれているということの中で、災害についての備えが抜本的に見直されなければならなかったこと…。こうしたことが、大きな社会不安に育っていく可能性があることを明示した▼国は、今何が必要とされ、何を優先すべきなのかをもつと国



市長コラム

未来への道が曇らないように

民に向けて説明すべきなのではないだろうか。価値観が一変し、新しい社会モラルと安全の基準が求められる今、早急に取り組むべき課題であろう▼雲仙市内8中学校の代表者が議場において質問をした。しっかりと取り組むべき未来を見つめた彼らの前途が曇らないように祈りたい。



1月14日に市役所議場で行われた中学生議会。各学校の代表者が、学校や地域における課題や思いなどをもとに、市政を熱く語りました。

子育てに関する電話相談
市教育委員会「親子ホットライン」
☎0120-967-947 (フリーダイヤル)
市福祉事務所「家庭ホットライン」
☎0120-928-471 (フリーダイヤル)
県教育委員会「いじめ相談ホットライン」
☎0570-078-310
※PHS、IP電話からはつながりません

2月健康テレホンプログラム

月 痰(たん)の色にご注意を

火 もやもや病

水 子どもの胸の痛み

木 のどの詰まった感じ

金 子どもの歯の手入れ

土日 外陰部のいぼ(尖圭コンジローム)

フリーダイヤル ☎ 0120-555-203

※フリーダイヤルへは、携帯電話からの通話ができます。

※午前9時から翌朝午前9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。

長崎県保険医協会

うんぜん健康レシピ

ビビンバ



求礼郡で学んできたビビンバを参考にしました。具材は、手軽にある物をゆでたり、塩やごま油であえるだけです。味が付きにくい食材は、ニンニクと炒めてしょうゆで少し味を付けるようです。

材料

【薬コチュジャン】(約15杯分)
牛肉……………100g
おろしニンニク……………大さじ1
水あめ……………大さじ1
(砂糖でもよい……………大さじ3)
A 梅エキス(なくてもよい)……………大さじ1
水……………大さじ1
コチュジャン……………大さじ9

【具材(例)】

水煮ぜんまい、ほうれん草、春菊、
たけのこ、しいたけ、にんじんなど、
季節の野菜



※具材にあまり味をつけていないので、
食べるときはよく混ぜてください。

作り方

【薬コチュジャン】

①フライパンでおろしたニンニクを炒めて、細かく刻んだ牛肉を入れる。

②①を炒めたら、Aを加えてさらに炒める。

【具材】(薬コチュジャンがあるので薄味で)

①水煮ぜんまいは塩、ごま油で炒める。

②ほうれん草、春菊はそれぞれゆでる。

③たけのこ、しいたけ、にんじんはそれぞれ千切りにする。

④③をごま油、塩、にんにくで炒めたら、しょうゆを少し加える。

【盛り付け】

丼にごはんを入れた後、具材のをせる。最後に薬コチュジャンのをせたらできあがり。

雲仙市食生活改善推進員連絡協議会南串山支部

任意整理・過払金返還請求!

消費者金融等と約10年以上の取引がある方・
消費者金融等の借金を完済した方は

相談無料

秘密厳守



西九州総合法律事務所

佐賀県弁護士会所属

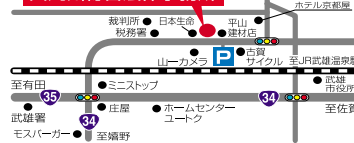
弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

完済した方は自己負担金ゼロ!

取り戻した過払金の中から20~25%をいただくのみです。
詳しくはお電話、またはブログをご覧ください。

<http://fukuda-hiroshi.seesaa.net/>

西九州総合法律事務所



要電話予約

☎0954-27-8056

受付(月~金) 9:00~12:00 13:00~18:00

佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

2月 3月 うんぜん くらしのカレンダー

●の対象者には、通知を送付しています。
●午前の相談（受付/9:30～10:30、対象/H23. 2～9月生）は参加自由。午後の相談対象者には、通知を送付しています。

- 2/1(水)** ●赤ちゃん健康相談〈吾妻町ふるさと会館（瑞穂・吾妻地区）〉
●行政相談〈13:00～16:00、小浜総合支所、中村行政相談委員〉
- 2(木)** ●赤ちゃん健康相談〈愛野保健福祉センター（愛野・千々石地区）〉
- 3(金)**
- 4(土)**
- 5(日)** ●雲仙市民音楽祭〈13:00～、国見町文化会館〉
- 6(月)** ●行政相談〈9:00～12:00、国見総合福祉センター、稲本行政相談委員〉
●行政相談〈9:00～12:00、瑞穂町公民館、城行政相談委員〉
- 7(火)** ●赤ちゃん健康相談〈国見農村環境改善センター（国見地区）〉
- 8(水)** ●赤ちゃん健康相談〈小浜老人福祉センター（小浜・南串山地区）〉
●献血〈13:00～16:00、瑞穂総合支所〉
●行政相談〈13:00～15:00、南串山総合支所、本田行政相談委員〉
●行政相談〈13:30～16:00、吾妻町ふるさと会館、荒木行政相談委員〉
- 9(木)** ●人権擁護委員によるよろず相談所〈9:00～12:00、愛野町公民館〉
●雲仙市美術展覧会（～12日）〈小浜体育館〉
●1歳6か月児健康診査〈愛野保健福祉センター（愛野・千々石地区）〉
- 10(金)**
- 11(土)** ●命の授業講演会 ※詳細 P36
- 12(日)** ●映画「エクレール・お菓子放浪記」 ※詳細 P36
- 13(月)**
- 14(火)** ●行政相談〈13:00～16:00、千々石総合支所、中瀬行政相談委員〉
- 15(水)**
- 市県民税の申告、所得税の確定申告（～3月15日） ※詳細 P18～20
- 16(木)** ●1歳6か月児健康診査〈南串山保健福祉センター（小浜・南串山地区）〉

- 17(金)** ●献血〈9:00～11:30、12:30～16:00、小浜総合支所〉
●1歳6か月児健康診査〈瑞穂町公民館（瑞穂・吾妻地区）〉
●行政相談〈13:30～16:00、愛野保健福祉センター、田尻行政相談委員〉
- 18(土)**
- 19(日)** ●雲仙アツマクロス大会 ※詳細 P37
- 20(月)**
- 21(火)**
- 22(水)** ●原爆健診〈受付10:00～11:00・13:00～14:00、吾妻町ふるさと会館〉
- 23(木)** ●雲仙市就職支援相談事業 相談日 ※詳細 P42
●2歳児親子歯科健診〈愛野保健福祉センター（愛野・千々石地区）〉
- 24(金)** ●1歳6か月児健康診査〈国見農村環境改善センター（国見地区）〉
- 25(土)** ●発掘された島原半島展「掘ったばい！島原半島」 ※詳細 P41
●無料司法書士相談会〈10:00～15:00、愛野町公民館〉
●「大切な人を自殺で亡くした人への理解と支援」について語りあう会 ※詳細 P36
●杉田あきひろ＆ままちゃんファミリーコンサート〈14:00～、ハマユリックスホール〉
●緋寒桜の郷まつり（～3月4日） ※詳細 P9
- 26(日)**
- 27(月)**
- 28(火)**
- 29(水)** ●2歳児親子歯科健診〈南串山保健福祉センター（小浜・南串山地区）〉
- 3/1(木)**
- 2(金)** ●赤ちゃん健康相談〈国見農村環境改善センター（国見地区）〉

献血でつなげる命 はたちの力



2月29日まで「はたちの献血」キャンペーンが行われています。献血への温かいご支援とご協力をお願いします。

今月の税

- 固定資産税（4期）、国民健康保険税（8期）
…納期限は2月29日（水）です。

休日在宅当番医

当番医 診療時間：9:00～17:00 当番歯科 診療時間：9:00～12:00

当番医	電話番号	所在地	当番医	電話番号	所在地	当番医	電話番号	所在地
2月5日	中村眼科医院	36-1060 愛野町	2月12日	佐藤医院	78-5555 国見町	2月26日	本田医院	78-2768 国見町
	松藤整形外科	74-2006 小浜町		京泊馬場医院	88-2050 南串山町		木戸医院	74-2046 小浜町
	立川歯科医院	87-4547 南島原市		渡邊歯科医院	87-2121 南島原市		馬場歯科医院	88-3215 南串山町
	いなだ歯科	62-2901 島原市		みやざき歯科	62-7300 島原市		大場歯科医院	62-4579 島原市
2月11日	愛野診療所	36-0009 愛野町	2月19日	梅津医院	78-5156 国見町	3月4日	松尾胃腸科外科医院	78-1000 国見町
	城代医院	37-2032 千々石町		天野医院	37-2015 千々石町		馬場医院	73-3666 小浜町
	山崎歯科医院	87-3163 南島原市		田口歯科医院	87-2263 南島原市		広田歯科医院	88-3800 南串山町
	寺田歯科診療所	62-4427 島原市		大岡歯科医院	63-7616 島原市		みなと歯科医院	63-1747 島原市

※変更になる場合がありますので、電話連絡後、受診してください



この印刷物は、石油系有機溶剤の一部を大豆油に置き換えたソイインキを使用しています。