



四季ゆたか きらめく雲仙 ゆめみらい

広報

うんぜん

U N Z E N

9

2017 September

vol.143



今月の主な内容

8月3日国見町文化会館で行われた
第36回消防スケッチ大会の様子

- 農業は人を育てる！2・3
- うんぜんの夏4

農業は人を育てる！

JT生命誌研究館 中村桂子館長



○はじめに

雲仙市の基幹産業である農業は、少子・高齢化、生産コストの高騰や農作物価格の乱高下による不安定な経営などにより、後継者・労働力確保、生産基盤強化に向けた対策が急務となっており、現在、さまざまな取り組みを進めています。

また、地域コミュニティの拠点としての機能をもつ小学校では、総合的な学習の時間を活用し、農業体験など地域の伝統産業に触れる取り組みや、ふるさとに対する誇りや愛着を深める学習が展開されています。7月6日、これまで小学校農業科の必修を提唱され、全国初となる福島県喜多方市の農業科の設置に携わられた、JT生命誌研究館（大阪府）の中村桂子館長をお招きし、大塚小学校の教育実習田と岩崎政利さんの圃場の視察や、関係者との意見交換を行い、本市における農業と教育の魅力を高める取り組みを模索しました。

《農業体験で子どもは変わる》

視察の前に、市長、教育長、関係職員との意見交換を行いました。

中村館長は「その中で、『農業の大事なところは、将来を考える』ということ。種を植えたら、いつ、どのようなものができるのか、未来を予測しながら考える。今の社会は早くやった方が勝ちの世界。農業は絶対に時間がかかる。生きものが育つには時間が必要で、人間だって同じ。それなのに子どもたちに『早く早く』と促してしまふ。農業をすることで、そのような考えを直すことができる。農業科に取り組みと、子どもたちは1年間で本当に変わる。交渉する力やコミュニケーション力、表現力が上がる」と話されました。

《今日じゃなきゃダメ》

次に、5年生の総合的な学習の時間を活用し、土づくりから米作りに取り組んでいる、大塚小学校の教育



JT生命誌研究館
なかむら けいこ 中村 桂子 館長

- ・東京都出身。理学博士
- ・東京大学理学部化学科卒。同大学院生物化学修了
- ・三菱化成生命科学研究所人間・自然研究部長、早稲田大学人間科学部教授、大阪大学連携大学院教授などを歴任
- ・平成5年にJT生命誌研究館副館長となり、平成14年より現職
- ・平成27年に映画「水と風と生きもの〜生命誌を紡ぐ〜」（ドキュメンタリー作品）を制作
- ・著書は「科学技術時代の子どもたち」（岩波書店）、「科学者が人間であること」（岩波新書）など多数
- ・スローライフ学会 副会長



大塚小学校の取り組みを紹介する岩永さん

実習田の視察を行いました。

ここでは、大塚小学校の子どもたちに35年間米作りを教えられている岩永孝義さんと、松本寛子校長から説明を受けました。

岩永さんと松本校長からは、農業体験によって米作りの大変さが分かり、子どもたちからは「今度からは給食を残さないようにする」などの声があることや、「人生を稲の一生と合わせたとき、5年生はちょうど今が分岐点。これからどのように成長するのか、と

いつことを考える機会にもしている」との話がありました。

中村館長が特に感銘を受けられたのは、岩永さんから「今日、田んぼに来てください」との連絡に、学校が対応することができるということ。「機械であれば今日じゃなく明日でもできるけど、生きものには、今日じゃなきゃダメ」というところがある。学校は普通そんなことはできない」と感動されていました。



大塚小学校教育実習田

《多様性は生きものの基本》

最後に、吾妻町で自然農法（生物多様性農業）に取り組まれている、岩崎政利さんの圃場を訪れました。岩崎さんは、約30年もの間、これまで先人が守り育ててきた種の多様性を保全するために、生産する80種類の野菜のうち、60種類ほどの自家採種に取り組まれています。

岩崎さんは、意見交換会場のテーブルに並んだ、ご自身で育てられた、色や形が違つさまざまなカボチャを指しながら、「在来種といえども色々な種類がある。このカボチャは、北海道のものであり、これは福島県のも

の。山口県や熊本県の在来のものである。一つの種から色んなものが生まれる。これが本来の多様性である」と説明されました。



また、意見交換の中で中村館長は、「生物の多様性は生きものの基本。しかし、農業を始めたときから人間は効率性を求め、多様性を消してきた。多様性の大切さは皆わかるところ。経済（効率）だけでなく多様性とのバランスを考える必要がある」と語られました。

意見交換に参加された人からは、「学校給食に、自然農法で作った地元の野菜を、食材として使ってみてはどうか」との提案もありました。



岩崎さんの圃場を視察

短い訪問で感じた大きな可能性 ～中村館長からのメッセージ～

7月初め、雲仙市を訪れ、「農業・教育」について考える機会をいただきました。私は長い間生きものの研究をした結果、「人間は生きものであり、自然の一部である」という考え方が、今一番大事だと強く思うようになりました。研究などしなくても誰でもわかるあたりまえのことですが、でも今は経済優先の競争社会になっており、自然や生きものという視点が大事にされない状況になっています。

ところで、「人間は生きもの、自然の一部」という考え方をすると重要なものとして農業が浮び上がります。安全で美味しいものを楽しく食べることが生活の基本だからです。そしてその大切さを小さい頃からわかっていることが大事です。実はそれを実践しているところがあります。福島県喜多方市です。そこで私が体験したのは、地域のお年寄りが子どもたちにいてねいに野菜の作り方を教え、子どもたちも笑顔で、野菜に声をかけるようになり、家に持ち帰って皆で笑顔で食べるという姿です。

農業は作物だけでなく人を育てると実感しています。雲仙市では大塚小学校と岩崎圃場を訪れ、農業・教育共にすばらしいものがあることを知りました。お会いする方お一人お一人が、人間としての魅力に輝いていることに心が洗われました。伺っていないところにもたくさんの芽があるに違いありません。

短い訪問でしたが、大きな可能性を感じ、雲仙市が、生きものである人がすばらしく育つ場になることを願っております。



意見交換会に出席された皆さん

〇おわりに

雲仙市では、恵まれた自然環境を生かしながら、農業や観光などの産業を展開していますが、加速する人口減少などの理由から、地域産業の衰退が危惧されています。

今回、さまざまな経験を元に、生きることの本質を追求されてこられた中村館長の助言は、本市の農業と教育において、新たな可能性を見出す、きっかけとなりました。

今後も、本市の特性をさらに生かし、魅力ある雲仙市の確立に向けた取り組みを展開してまいります。
(政策企画課 学校教育課、農林水産課)

うんぜんの夏



8月5日から26日にかけて、市内各地で夏まつりが行われました。

今年は、8月15日に、みずほすこやかランドで行われた「みずほ夏まつり2017」の取材をしました。

当日は、瑞穂中学校吹奏楽部による演奏や、西郷小学校4・5・6年生の希望者によるさせば喧嘩独楽の演舞が披露され、会場から温かい拍手。

また、107個ものの景品が当たる抽選会も行われ、多くの人を楽しんでいました。

まつりの終盤は、この一年に亡くなられた人の名前が記された精霊船を曳き、みずほすこやかランド周辺をゆっくり一周。とても哀愁的な雰囲気包まれていることが印象に残ります。

今回、地域のまつりを取材し、まつりを裏で支える人、出演する人、応援や見物する人など、立ち位置はさまざまですが、その地区の人やゆかりのある人が集う、貴重な場になっていると感じました。今後も、是非続けていただきたいです。

平成29年度雲仙市体育協会表彰

7月28日、吾妻町ふるさと会館において、平成29年度雲仙市体育協会表彰式が行われ、社会体育功労者（5人）、スポーツ優秀選手団体（7団体）、スポーツ優秀選手（21人）が表彰されました。

この表彰は、スポーツ活動やスポーツの普及・発展に特に貢献した個人・団体を表彰するもので、当日開催された、第12回雲仙市民スポーツ大会総合開会式の中で行われました。受賞者は次のとおりです。（敬称略）

【社会体育功労者】	【スポーツ優秀選手】	
平山 博幸（雲仙市ソフトボール協会）	松下 菜々（テニス競技）	月元 静（ソフトボール競技）
鵜殿 光輝（雲仙市ソフトテニス連盟）	梅本 鈴太郎（バレーボール競技）	佐藤 泰人（ソフトボール競技）
尾崎 継一（雲仙市軟式野球連盟）	宮田 大輝（レスリング競技）	森 海稀（野球競技）
月元 博信（雲仙市バレーボール協会）	岩崎 貴之（ウェイトリフティング競技）	平岩 康生（野球競技）
川井 一幸（雲仙市サッカー協会）	田中 数馬（ソフトボール競技）	立石 宝龍（バスケットボール競技）
【スポーツ優秀団体】	大島 美里（ソフトボール競技）	立石 天馬（バスケットボール競技）
小浜女子（グラウンド・ゴルフ競技）	酒井 孝大（アーチェリー競技）	渡部 亜紀（柔道競技）
国見FCレディース（サッカー競技）	梅本 美空（アーチェリー競技）	本田 来未（柔道競技）
Msize南串北串（バレーボール競技）	田口 千早（陸上競技）	
吾妻・千々石中学校軟式野球部	川内 崇寛（レスリング競技）	
南串中学校男子バレーボール部	平野 英樹（卓球競技）	
小浜諏訪バレーボールクラブ	田浦 博子（卓球競技）	
多比良少年ソフトボールクラブ	松尾 翔輝（ソフトボール競技）	



夏休みの初日、市内で一斉にラジオ体操

7月21日、早朝6時より市内で「市民ラジオ体操会」が開催されました。運動の日常化の推進と体操による地域交流を目的に、小中学校の夏休み初日に開催したもので、各会場とも子どもからお年寄りまで総勢580人が、お馴染みのラジオ体操で体を動かしました。

また、この日は、開会後、スポーツ推進委員による体操のワンポイントレッスンがあり、正しい動作と体への効果を確認することもできました。その後に会場全体で行ったラジオ体操では、参加者の動きが統一された、きれいなラジオ体操を見ることができました。



小浜体育館



瑞穂すこやかランド



国見コミュニティプラザ



千々石第一小学校



吾妻体育館



愛野運動公園



南串中学校

全国の舞台で大活躍

平成29年度第34回全国少年少女レスリング選手権大会ならびに第3回全国女子相撲選抜ひめじ大会に出場された次の選手が好成績を収められました。おめでとうございます。(敬称略)

■平成29年度第34回全国少年少女レスリング選手権大会

準優勝/女子の部(4年生33kg級) 内野結心 (土黒小4年)

■第3回全国女子相撲選抜ひめじ大会

3位/小学生の部(4年生以下の部35kg未満級) 内野結心 (土黒小4年)

4位/一般の部(中量級65kg以上80kg未満) 澤田紗生里 (多比良小教諭)



大きな舞台で練習の成果を発揮

■県中総体(団体)

(敬称略)

優勝/卓球(女子) 愛野中学校

準優勝/バレーボール(男子) 南串中学校

■県中総体(個人)

優勝/陸上競技(女子走高跳) 伊達美祈 (国見中3年)

2位/陸上競技(男子棒高跳) 伊達悠翔 (国見中3年)

2位/陸上競技(男子砲丸投) 稲本喬弘 (国見中2年)

2位/柔道(女子70kg級) 渡部ふうら (南串中3年)

2位/柔道(女子70kg超級) 羽二生桃花 (愛野中3年)

3位/陸上競技(女子100m障害) 高澤真珠 (国見中3年)



平成29年度雲仙アヅマクロス大会開催

7月8日、吾妻体育館で「平成29年度雲仙アヅマクロス大会」が行われました。小学生から大人まで、全36チーム、総勢78名がラケットを片手に気持ちのいい汗を流しました。参加された皆さんおつかれさまでした。上位入賞チームは次のとおりです。次回は11月5日(日)に同大会が予定されています。

小学生の部	
優勝	チョーレイ
準優勝	テニス部
3位	KNいちご5・1
4位	パピコ
一般の部	
優勝	ジャンプ
準優勝	ポプラ
3位	やっちむ〜かい
4位	ルパン



第36回消防スケッチ大会

8月3日・4日、国見文化会館および瑞穂町ふれあい広場にて、第36回消防スケッチ大会が開催されました。

大会には、八斗木保育園、土黒保育園、岩戸保育園、円福寺保育園、正覚寺保育園から49人の園児が参加し、子どもらしい感性で絵をかきました。



国見少年ソフトボールクラブ 西日本大会で初優勝

7月22日～24日に鹿児島県南九州市で開催された「第19回西日本小学生ソフトボール大会」において、長崎県代表として出場した国見少年ソフトボールクラブが見事、優勝を果たされました。



人権擁護委員委嘱状交付

7月1日付けで次の2名に人権擁護委員の委嘱状が交付されました。(敬称略)

■内田 省三(国見町) 3期目

■木村 一徳(南串山町) 2期目

○雲仙市の人権擁護委員をお知らせします。

(平成29年7月1日現在 敬称略)

(国見町) 前田 信孝、内田 省三
(瑞穂町) 門 康之、森崎 美和子
(吾妻町) 川内 正文、兵藤 順子
(愛野町) 山口 政彦、寺尾 やす子
(千々石町) 渡邊 博子、福島 悟
(小浜町) 宮崎 一憲、森下 徹也
(南串山町) 木村 一徳、井上 洋一

※人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間の人たちです。地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いや、人権侵害の被害者を救済するなど、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。



内田委員

木村委員

雲仙市食生活改善推進員 草野文代さん、中村ミツ子さん、 林田浩美さんが受賞されました

雲仙市食生活改善推進員連絡協議会千々石支部会員の草野文代さんと中村ミツ子さんが、全国食生活改善推進協議会より、90歳以上の会員に贈られる「平成28年度名誉会員賞」を受賞しました。また、支部長林田浩美さんが「平成29年度食生活改善功労知事感謝状」を受け、7月7日市長に報告しました。

草野さんと中村さんは、20年以上に渡り、地域の食の実態を捉え、食生活改善に取り組まれてきました。林田さんは、食を通じて、子育て世代が集うことができる場を開設されるなど、食生活改善に向けた伝達活動を実践されたことが高く評価されています。

また、雲仙市食生活改善推進員連絡協議会より、設立10周年記念誌を発刊したこともあわせて報告しました。



林田さん

草野さん

中村さん

第67回「社会を明るくする運動」第12回雲仙市中学生弁論大会

7月25日、ハマユリックスホールで第67回「社会を明るくする運動」第12回雲仙市中学生弁論大会が開催されました。

市内各中学校の代表14名が、命の尊さ、地域や人とのつながり、支えあいなど、明るい社会づくりについて日頃実践していること、感じていることを熱く訴えました。

最優秀賞には、「犯罪と信頼の間で」と題して発表した高木花暖さん(国見中2年)が選ばれました。



【大会結果】(敬称略)

○最優秀賞「雲仙市長賞」

高木 花暖 (国見中2年)
「犯罪と信頼の間で」

○優秀賞「雲仙市議会議長賞」

速水 萌 (千々石中学校2年)
「私の家族」

○優秀賞「雲仙市教育長賞」

只熊 太郎 (吾妻中3年)
「未来はきっと」

○特別賞「島原地区保護司会長賞」

平 涼奈 (愛野中2年)
「言葉の伝え方」

○特別賞「島原地区保護司会雲仙分区長賞」

川田 萌花 (国見中3年)
「家族の絆」



100回目のハッピーバースデー♪

初瀬圭子さんが100歳を迎えられました。

どうぞこれからも健康で長生きされて、幸せにお過ごしください。



初瀬圭子さん(愛野町)

多比良小学校への寄付について

多比良小学校の教育環境の充実のためにと、国見町の佐藤義徳さんから、児童用図書の寄付をいただきました。ありがとうございました。



小浜の田んぼで田植え体験

6月26日、小浜町内にある田んぼで、小浜小5年生31人が、もち米の田植え体験をしました。この体験学習は、同小と農作業の大切さを体験してもらおうと活動を行う「小浜山彦の会」が、共同で行いました。

田植え前には事前学習が行われ、児童らは教わった方法で丁寧に苗を植えました。



公益財団法人長崎県消防協会会長就任

公益財団法人長崎県消防協会
会長

(雲仙市消防団長)
川上 清記 (71歳)
(敬称略)



5月31日、公益財団法人長崎県消防協会理事会におきまして、県央県南地区から初めて長崎県消防協会会長に就任されました。

雲仙市消防団はもとより県下の消防体制の充実、地域防災力の向上のためより一層のご活躍が期待されることです。

雲仙市災害連絡協議会によるボランティア活動

雲仙市災害連絡協議会(会長 寺尾 孝幸)の皆さんが7月29日の猛暑の中、ボランティア活動として吾妻町牛口埋立地の除草作業を行ってくださいました。

皆さんのおかげできれいな施設となりました。



川田金太郎さんによる「がまだせ！須賀川ライヴツアー2017」

国見町在住の歌手、川田金太郎さんは、東日本大震災により甚大な被害を受けた福島県須賀川市の人々に元気と笑顔を取り戻してもらおうと、平成23年から毎年ライブ活動を継続されております。

7回目の開催となる今回は、例年行われている須賀川市内の高齢者施設でのライブ活動に加え、5月に開庁した須賀川市役所「新庁舎」でのライブ活動の報告を受け、川田さんと被災地の人々との強い絆の繋がりを感しました。



ライブ活動前の市長訪問時



須賀川市役所「新庁舎」でのライブ活動



2学期が始まりました。

お子さんの様子に変化はありませんか？



家族には心配をかけたくないと、いじめにあっていることを言い出せない子どもも多くいます。いじめ発見チェックリストを使って、お子さんの様子を確認してみてください。いつもと違うお子さんの様子に気づいたら、無理に問い詰めず、まずは、お子さんの心の痛みを受け止めてください。家族だけで悩みを抱えず、学校の先生や下記の相談窓口へ相談しましょう。

いじめ発見チェックリスト

- ☐ 朝起きてこない、布団からなかなか出てこない。
- ☐ 朝になると体の具合が悪いと言い、学校を休みたがる。
- ☐ 視線を合わせない。家族との会話が減った。
- ☐ ささいなことでイライラしたり、物にあたったりする。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ 友達の話をしなくなった。いつも遊んでいた友達と遊ばなくなった。
- ☐ 勉強しなくなる。集中力がない。
- ☐ 自分の部屋に閉じこもる時間が増えた。
- ☐ 家からお金を持ち出したり、必要以上のお金をほしがる。
- ☐ 携帯（スマホ）をいつも気にしている。
- ☐ 寝つきが悪い日が続いている。
- ☐ 持ち物がなくなる。持ち物に落書きがある。
- ☐ 服に汚れや破れ、体にあざや傷があってもその理由を言いたがらない。
- ☐ いじめの話をすると強く否定する。

相 談 窓 口

- 雲仙市親子ホットライン
学校教育課
☎0120-96-7947
- 雲仙市子どものいじめの防止専門委員会事務局
政策企画課内
☎38-3111
- 24時間子供SOSダイヤル
長崎県教育委員会 ※24時間受付
☎0570-0-78310（なやみ言おう）
- 親子ホットライン
長崎県教育センター
☎0120-72-5311
- メール相談窓口
長崎県教育センターのWebページ内
メールアドレス soudan@news.ed.jp

問

雲仙市子どものいじめの防止専門委員会事務局（政策企画課）☎38-3111

子育て ステーション

小浜町にも病児保育実施事業所ができました！

市にはこれまで、施設型と訪問型それぞれ1箇所ずつ、病児保育実施事業所がありましたが、9月より施設型の事業所が新しく増設されました。市内の人ならどなたでも利用できます。

●病児保育事業とは

病気や病気の回復期で、保育園などに通園できず、家庭でも保育が困難な状態にある期間、子どもを預ける事ができる制度のことです。

●雲仙市病児保育実施事業所

《新設された事業所》【施設型】えとう病後児サポートルーム（小浜町北本町21 恵燈保育園）

《既存の事業所》【施設型】くにみ子ども園 病後児保育センター（国見町多比良甲1149-3）

【訪問型】長崎県看護協会 病児・病後児保育サポートセンター

※施設型とは…専用の保育スペースで、子どもを保育します。

※訪問型とは…保育者が、家庭を訪問して子どもを保育します。保育者は看護師などの資格を持ち、病児保育に関して一定の研修を受けています。

●利用の手順について

- ①利用登録申請…登録申請書に必要事項を記入し、雲仙市の窓口へ提出します。（事前の登録）
- ②医療機関の受診…必ず受診して医師の診断を受け、連絡票に記入してもらいます。
- ③利用申込み…利用の前日までに希望事業所に電話などで連絡を入れ、保育が可能か確認します。
- ④保育当日…医師が記入した連絡票と利用申込書を事業所に提出します。

※利用には条件などがあります。ご不明な点がございましたらお気軽にご相談ください。

（市HPの病児・病後児保育のリンク先へ）→





9月の集団健診

健診の種類によって対象者、自己負担金などが異なります。詳しくは、世帯配布の「雲仙市健(検)診のお知らせ」または市HPをご覧ください。

町	実施日	受付時間	会 場
瑞穂町	9月1日(金)	午前8時～10時	瑞穂町公民館
	9月3日(日)	午前8時～10時	

健(検)診内容		
健康 診 査	・ 特定健診 ・ 後期高齢者健康診査 ・ 若年者健診	がん 検 診 など ・ 胃がん・腹部エコー ・ 大腸がん・結核、 肺がん・前立腺がん ・ 肝炎ウイルス

- ◆ 特定健診・後期高齢者健診 総合窓口課 国保年金班 ☎38-3111
◆ がん検診・若年者健診 など 健康づくり課 健康推進班 ☎36-2500

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

肺炎球菌予防接種は、肺炎の発症や重症化予防に有効です。市では接種にかかる費用の一部を助成しています。接種を受ける前には必ず申請が必要です。※ただし、今までに、高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けられた人は、助成されません。また、申請には印鑑が必要です。(代理申請可)

問 健康づくり課 ☎36-2500

対象者	下記の条件①または②に該当する人が費用助成の対象となります。 ①平成30年3月31日時点で65歳以上になる市民 ②接種時に60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人
自己負担額	5,000円 ※生活保護受給者は無料(確認書が必要)
申請場所	健康づくり課(千々石町)・総合窓口課(吾妻町)・各総合支所地域振興課
接種場所	雲仙市および南島原市の指定医療機関
接種期間	平成29年4月1日～平成30年3月31日

長引く咳は「結核」かもしれません。

9月24日～30日は「結核予防週間」です。

結核は昔の病気ではありません！結核は感染しても早めに発見して治療すれば治る病気ですが、放置しておくと病気がひどくなって、周囲に感染を広げてしまうこともあります。結核の初期症状は咳・タン・発熱・倦怠感・胸痛などで、かぜの症状によく似ています。高齢者の場合は、食欲がない、何となく元気がない、微熱が続くというような症状の場合もあります。このような症状が2週間以上続くときは、早めに医療機関で診察を受けましょう。乳幼児が結核にかかると重症になりやすく、生命にもかかわります。

島原半島は、県や全国に比べて、人口10万人あたりの結核新登録患者数が多く、平成28年では患者の約9割が60歳以上となっています。

結核の重症化を予防するために、BCG接種は確実に受けるようにしましょう。

9月9日は救急の日～いざというとき尊い命を救えます～

突然のけがや病気で呼吸や心臓が止まってしまった場合、AEDで救命処置を行うことで救命率は高くなります。市内公共施設などにおけるAED設置状況は市ホームページで公開しています。

「AED」とは自動体外式除細動器のことで、心室細動という不整脈が原因で心臓が正常に動かなくなったときに、元のように拍動を再開させるために、心臓に電気ショックを加える器械です。医学的な知識がない一般の人でも、簡単な操作で救命処置ができるように設計されています。

問 健康づくり課 ☎36-2500



AED機器(参考)

9月は健康増進普及月間です



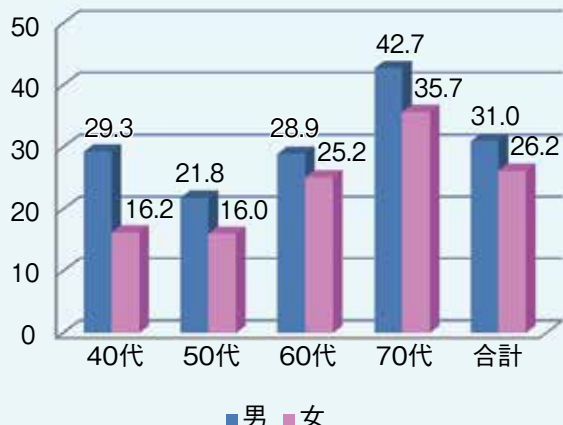
健康寿命の延伸や生活習慣病の予防などと「運動」が深く関係していることが明らかになってきています。いつまでも元気で過ごすために運動を生活の中に取り入れてみませんか？

■雲仙市の運動習慣の状況

平成28年度の特定健診での問診で、「一回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？」に「はい」と回答した人をグラフにしました。

グラフから、運動習慣については、女性より男性の方があること、また、年代別では、男女とも50代の割合が少ないことが分かりました。

運動習慣のある人の割合



プラステン

「+10」は例えば、このようなものがあります。

- ・毎朝、ラジオ体操をする。
- ・歩いて、買い物に行く。
- ・掃除や洗濯はキビキビとする。
- ・家事の合間やテレビを見ながらストレッチなど行う。
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- ・歩幅を広くして速く歩く。
- ・家の周りを歩いてみる。

問 健康づくり課 ☎36-2500

健康づくりに取り組んでいただけるように、スローガンとして、
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を掲げています

雲仙市レクリエーション&スポーツフェスタ ～9種の遊び・スポーツにチャレンジ～

運動を楽しむイベントとして以下のとおり開催します。

【日 時】 10月9日(月・祝) 午後1時 開会

【内 容】 下記9種目中、3種目以上達成すると参加賞がもらえます。

【参加料】 1人100円 【申 込】 不要

【種目及び会場】

種 目	会 場
ターゲットバードゴルフ	中央公園通り公園 (吾妻体育館前)
ドッチビー	吾妻中学校体育館
グラウンド・ゴルフ	吾妻中学校グラウンド
ペタンク	吾妻中学校グラウンド
雲仙アヅマクロス	吾妻体育館(アリーナ)
ラダーゲッター	吾妻体育館(アリーナ)
バグギー	吾妻体育館(アリーナ)
卓球	吾妻体育館(卓球場)
体力測定	吾妻体育館2階フロア



【その他】

参加者は小学生以上とさせていただきます。動きやすい服装でご参加ください。屋内種目は体育館シューズが必要です。雨天の場合は、屋内種目のみ行います。万が一の事故については、主催者が加入する傷害保険の範囲内での対応となります。内容は予告無しに変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

詳しい内容は、お近くの総合支所、吾妻体育館、公民館などに設置のチラシをご覧ください。市ホームページからもダウンロードできます。

問 スポーツ振興課 ☎37-3113



9月1日は「防災の日」 災害の備えは万全ですか

災害はいつ起こるかわかりません。9月1日は「防災の日」です。あらためて、家庭での備えや地域での防災対策を見直してみましょう。

■ 防災の基本は、自助・共助・公助の連携

自然災害は、人間の力で食い止めることはできませんが、災害による被害は、日ごろの備えにより減らすことができます。自分の安全は自分で守る〈自助〉、地域の人たちで助け合う〈共助〉、行政による防災の取り組みと災害時の救助・支援を行う〈公助〉、この3つの連携が災害の被害を少なくするためには不可欠です。

■ 自分でできる防災対策を

日ごろから非常持ち出し品を用意しておきましょう。

【非常持ち出し品の例】

- ☐ 飲料水（1人500mlのペットボトル3本以上）
- ☐ 食料（調理せず食べられるもの）
- ☐ 貴重品（現金、預金通帳、健康保険証など）
- ☐ 医薬品類（常服薬、常備薬、医療機関の連絡先、お薬手帳、薬の処方せんなど）
- ☐ 日常生活用品（筆記用具、メガネ、入れ歯、つえ、粉ミルク、紙おむつ、生理用品など）
- ☐ 衣類、手袋、タオル、ティッシュ
- ☐ ヘルメット、防災頭巾など
- ☐ 携帯ラジオ、携帯電話（充電器、バッテリー、乾電池など）
- ☐ 雨具、運動靴
- ☐ 懐中電灯、マッチ、ライター



■ 風水害に備えよう

毎年多くの台風が接近・上陸します。また、近年、梅雨時期を中心にゲリラ豪雨と称される局地的大雨がたびたび発生し、これらによる大きな被害が報告されています。

【家の内外の風水害対策】

- ☐ 屋根…瓦やトタンのはがれ・ずれなどをチェック。アンテナの固定も。
- ☐ 雨どい…継ぎ目のはがれ、塗装のはがれなどを確認。落ち葉や土砂は取り除く。
- ☐ 窓ガラス…窓枠のがたつき、ゆるみなどがあれば補強する。
- ☐ ベランダ…強い風で飛ばされそうなものは置かない。
- ☐ 外壁・塀…ひび割れ、破損などを点検し、必要があれば補修する。

■ 家族で話し合っておこう

災害発生時に家族がどこで合流し、どこに避難するのか、待ち合わせ場所や避難所などを家族で決めておきましょう。通信会社が提供する「災害用伝言ダイヤル（171）」などの利用方法の確認も行っておきましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)/災害用伝言板(携帯電話)

災害用伝言ダイヤル（171）は、NTTのサービスで、災害の発生により被災地への通信が増加し、つながり難い状況になった場合に伝言を録音・再生するサービスです。また、携帯電話各社（NTTドコモ、au、ソフトバンク）の「災害用伝言板」は、文字を使った安否情報確認サービスです。連絡がとれない家族の安否確認などの利用に便利です。

男女が互いを認め合い、
尊重し、協力しあうまち 雲仙市

はびねす通信



雲仙市
男女共同参画
センター
(政策企画課内)
☎38-3111

雲仙市女性団体情報交換会を 開催しました。

7月28日、雲仙市役所で平成29年度第1回女性団体情報交換会を開催しました。

女性団体情報交換会は、女性団体相互の連携を深めることにより、団体活動の活性化を図るとともに地域における男女共同参画を推進することを目的にしています。



真剣な中にも常にユーモアにあふれ、笑顔いっぱいの情報交換会でした。

今回は、市内、8団体の代表の皆さん11名に加え、県の男女共同参画アドバイザー・推進員2名にも参加していただき、市の事業に対する意見をいただいたり、各団体の行っている取り組みやイベントを紹介したりと、活発な情報交換が行われました。

参加された皆さんからは、「情報交換会に参加したことで、女性団体の皆さんと顔見知りになることができ、自分たちがイベントをする際などに、頼みに行きやすくなった」、「女性団体交流会は分野を超えたネットワークで、市内でも進んだ取り組みだと思っ」などという意見がありました。意見を伺いして、皆さんとても温かく、家事や仕事にお忙しい中でも市のこと、地域のことを見守り、心配し、少しでも良くしようという気持ちで活動されていることが伝わってきました。

今後不定期ではありますが、女性団体情報交換会を開催いたしますので、参加希望の女性団体があられましたらお気軽にお問い合わせください。

今月のテーマ

スマホでフリーマーケット

家にある不用品、着なくなった洋服、興味がなくなったコレクションなどインターネット上で個人間売買するサイトがあります。代表的なものはネットオークションですが、最近ではスマートフォンを利用したフリマアプリが人気です。アプリ上で会員登録をし、出品や購入、相手とのやり取りや決済までがスマートフォンで簡単にできてしまいます。

『出張出前講座のお知らせ』
消費生活センターでは消費者被害を未然に防ぐための情報や、被害に遭わないためのポイントなどをわかりやすくお話しする「出前講座」を実施しています。地域の集まりや少数のグループの活動時に講師を無料で派遣しますので、ぜひご利用ください。

- 講座の内容 (所要時間60分程度)
 - ・悪質商法の手口とその対処法
 - ・携帯電話 (スマートフォン) を利用する時の注意点
 - ・多重債務に陥らないために…など

●どんなトラブル？

買主の場合、「二セモノが届いた」「新品と表示してあったのに中古の粗悪品が届いた」「売主が返品に応じない」などがあります。また、売主の場合には、「アプリ会社から売上金が支払われない」「理不尽な理由で強制退会させられた」といったトラブルがあります。最近では、家庭用ゲーム機の品薄に乗じて箱だけを出品し、あたかも商品が購入できるかのように見せかけるなど、悪質なユーザーが隠れていることもあります。しかし、フリマアプリでの取引はあくまで個人間売買なので、基本的には当事者間の話し合いで解決することになります。もちろん、クーリング・オフもできません。始める前に、フリマアプリの会社概要やトラブル時の対応など理解してから利用するようにしましょう。

※講座の内容・時間については希望があればお気軽にご相談ください。

●申し込み

開催希望日の2週間前までにはお申し込みください。講座の内容、日程によっては調整させていただきます。まずは消費生活センターへお電話ください。

※講師派遣及び配布資料については無料ですが、会場は申込者で確保しその費用は申込者負担となります。

フリマアプリを利用する時は、マナーとルールを守って上手に活用しましょう



うんぜん

医…休日在宅当番医(午前9時～午後5時)

行事などは変更になることがありますので、

[illegible]

17	●市内小学校運動会 (千々石第二小)市 内中学校体育大会 (愛野中、南串中) 医中村眼科医院 (愛野町36・1060) 医菅医院 (小浜町74・2457)	●市内小学校運動会 (多比良小、八斗木小、 大塚小、木指小、北串小) 医永吉医院 (吾妻町38・2015) 医京泊馬場医院 (南串山町88・2050)
18 敬老の日	医よこた医院 (瑞穂町77・2000) 医公立新小浜病院 (小浜町74・2211)	●創業サポートデスク in 雲仙市商工会(午 後1時30分～3時30 分、雲仙市商工会小 浜支所)※詳細P24
19		●創業・起業支援相談 会(午後2時～4時、 吾妻町ふるさと会 館)※詳細P23
20	●2歳児親子歯科健康診査・妊産 婦歯科健診(国見町文化会館) ●障害者就職面接会(午後1時 ～4時、島原復興アリーナ) ※詳細P25 ●視覚障害者の生活訓練(午前 10時～午後2時、愛野保健福 祉センター)※詳細P21	●1歳6か月児健康診査 (千々石保健センター) ※詳細P21
21		●就職支援相談会(午 前10時30分～午後 4時20分、吾妻町ふ るさと会館)※詳細 P23
22		
23 秋分の日	●献血(午前10時～ 11時30分、くにみの 日会場) 医長田医院 (瑞穂町77・3622) 医城代医院 (千々石町37・2032)	
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

休日在宅歯科医当番医

(診療時間／午前9時～12時)

医療機関名		所在地	電話番号
3日	キタ忍歯科医院	島原市	63-6711
	城代歯科医院	雲仙市	37-2818
10日	植木歯科医院	島原市	62-3765
	愛野歯科口腔外科クリニック	雲仙市	36-7110
17日	渡部歯科医院(島原)	島原市	63-1750
	田口歯科医院(愛野)	雲仙市	36-3131

子どもに関する電話相談 (PHS、IP電話からはつながりません)

今日の税

9月 健康テレホンプログラム 長崎県保険医協会

月曜日	手足が動かなくなるギラン・バレー症候群
火曜日	魚の目・たこ
水曜日	ぜんそく発作の予防
木曜日	夏季に多い虫刺され
金曜日	認知症の見当識障害について
土・日曜日	望まない妊娠をしないために

【フリーダイヤル】 ☎0120-555-203

【長崎】 ☎095-826-5511

※フリーダイヤルへは、携帯電話からの通話ができません。

子どもに関する電話相談（PHS、IP電話からはいけません）

市教育委員会「親子ホットライン」…………… ☎0120-96-7947

市福祉事務所「家庭ホットライン」…………… ☎0120-928-4711

県教育委員会「24時間子供SOSダイヤル」 ☎0120-0-78310

ひきこもりに関する電話相談

県南保健所 ☎0957-62-3287

今月の税

■国民健康保険税(第3期)

納期は、10月2日(月)です。

女性相談員が相談をお受けします。

※男性相談員が相談をお受けします。受付時間 毎月第

長崎県男女共同参画推進センター ぎらりあ

一般相談窓口 ☎095-822-4730 家庭・職場・人間関係

男性相談窓口 ☎095-825-9622

※一般相談窓口 受付時間 午前9時～午後5時(祝日・年末年始除く)

女性相談員が相談をお受けします。

性別	相談窓口	受付時間	曜日	時間
男性	相談窓口	毎月第2・4水曜日	午後6時～午後9時	

※男性相談員が相談をお受けします。

【フリーダイヤル】 ☎0120-555-203
【長崎】 ☎095-826-5511

※フリーダイヤルへは、携帯電話からの通話ができません。