



広報

vol.82

うんぜん

訓練は本番のように
本番は訓練のように



8月号
2012 August

特集 防災

雲仙市地域防災計画を見直し ～災害に強いまちづくりのために～

東日本大震災発生から約1年5ヵ月。市では、この震災を教訓とし、国の中央防災会議専門調査会の報告書や長崎県地域防災計画見直し検討会の提言などを踏まえ、「雲仙市地域防災計画」の見直しを行いました。

災害は、いつどこで起こるか分かりません。災害による被害を最小限に抑えるために、日ごろから家庭や地域で防災について考え、しっかりと災害に備えましょう。

—過去に発生した主な風水害・地震などの災害—

昭和32年	集中豪雨 諫早大水害(死者、行方不明多数) 瑞穂町では24時間雨量が1,109mmを記録
34年	台風14号 高潮発生(死者、行方不明多数) 自衛隊に派遣依頼
37年	集中豪雨(河川氾濫)
42年	大干ばつ被害(100年に1度の大干ばつ)
57年	梅雨前線豪雨 長崎大水害
59年	雲仙岳西部地震 震度5(被害家屋多数)
60年	梅雨前線豪雨(河川氾濫) 吾妻町では時間雨量110mmを記録
平成2年	雲仙普賢岳噴火(198年ぶり)
3年	台風17号(被害家屋多数、停電2日)
	台風19号(被害家屋多数、停電6日)

- 02 特集「防災」
- 06 危険です!子どもの熱中症
- 07 ころとからだミニ講座 ほか
- 08 ジオパーク・キトラスでの販売者募集
- 09 お盆のごみ収集・望洋荘 ほか
- 10 イベント情報
- 11 健診日程・精神保健福祉大会
- 12 雲仙市中学校総合体育大会
- 14 健康づくり計画『健康うんぜん21』
- 15 がんばらんぼ国体通信 ほか
- 16 はびねす通信
- 17 消費生活センターからのお知らせ
- 18 雲仙の風景
- 20 市民講座UNZEN
- 22 ニュースうんぜん
- 26 子育てホットステーション
- 27 健康豆知識・「まちづくり提案箱」
- 28 皆さんからのご意見・プレゼント ほか
- 30 市からのお知らせ
- 32 情報コーナー
- 34 スクさんの日々 ほか
- 35 市長コラム・うんぜん健康レシピ ほか
- 36 うんぜん ぐらしのカレンダー

表紙のはなし



吾妻支団



国見支団

私たちのまちを守る心強い存在—消防団。2年に1度開催される県消防ポンプ操法大会へ向けた吾妻・国見両支団の訓練取材しました。すばやく、正確に動いていく様にはただただ感心するばかりでした。⇒5ページに関連記事があります。

雲仙市防災会議を開催

6月21日、千々石庁舎で「平成24年度雲仙市防災会議」を開催しました。

会議では、東日本大震災の教訓を踏まえた「見直し方針」に基づき、「防災」から「減災」への方向転換、災害による行政機能の低下を想定した課題に対する施策など、重点的に取り組んでいくことが決まりました。

見直し方針について

①津波のシミュレーションを市の防災計画書に反映

地震・津波の想定については、長崎県の地震・津波シミュレーション結果を、市の防災計画書へ反映しました。



避難誘導に際して木指小学校へ避難

②防災から減災へ、自主防災組織の活性化

防災から減災への方向転換として、自主防災組織の活性化に向けた取り組みを強化します。

具体的には、市主催の防災訓練の実施、自主防災組織活動の積極支援や災害の教訓伝承などにより、自助・共助意識の向上につなげます。

また、学校教育の現場では、防災教育を実施します。

③広域応援体制などの整備

自治体の行政機能の低下を想定した課題に対しては、既に関係機関・自治体との災害時の協力協定に取り組んでいます。今後も積極的に協定を締結します。

さらに、災害対策基本法の改正を踏まえた災害時の関



車いすを使った避難支援

係機関との情報伝達システムの確実性を高めるための系統図の作成や情報伝達訓練を実施します。

また、市役所の機能低下（職員の減少、庁舎被害）を想定した業務継続計画の作成を全庁的に見直し作業を進めるとともに、全庁的な訓練も実施します。

自主防災組織活動を支援

災害が発生したときには、市や防災関係機関による「公助」だけではなく、市民一人ひとりによる「自助」、または自治会や隣近所などが協力し合う「共助」が大変重要になります。

市では、地域防災力の核となる自主防災組織の育成・強化を図ることを目的に、災害に備えた防災訓練などの要



緊急用のタンカを使った負傷者の搬送

望があつた自治会などへ出向き、自主防災組織活動の支援を行っています。

6月3日には、小浜町の上須賀自治会による、初めての自主防災訓練が行われました。

災害の協力協定を締結

災害などの緊急時に備え、近隣市や民間企業などと、各種協力協定を結んでいます。引き続き、積極的に各関係機関や事業所などとの応援協定を強化します。

※詳しくは、市地域防災計画をご覧ください。

内 容	事業所など
飲料等の提供協力	アサヒカルピスビバレッジ株式会社
救援物資供給等の協力	雲仙市商工会
LPガス供給	長崎県LPガス協会島原支部
相互応援協定	島原市、諫早市、南島原市 栃木県高根沢町
支援活動	雲仙市災害連絡協議会
大規模災害時応援協定	国土交通省九州地方整備局
水防倉庫管理運営協定	島原水防地方本部長(島原振興局長)

日頃から備えの気持ちを持つことが大切です

市から自主防災訓練などの呼びかけがあり、総会の折に実施について提案をいたしましたところ、ほとんどの皆さんから賛同をいただき、それが訓練実施のきっかけとなりました。

今回、全てが初めてであり、まずもって避難訓練実施の意義を理解していただくこと、更には、実施によって得た経験を他へ広めていく事にも繋がっていくのでは…と考えられています。

地区の中央部に川があり、この川の氾濫や橋の倒壊等があれば、おのずと避難場所も変わってきます。将来的には、そういうことを想定したマップ作り、組織図、役割分担等について十分考慮していく必要があるかと思っています。



上須賀自治会長
児嶋 雄洋さん

要援護者避難支援訓練

大規模な災害が発生したとき、その犠牲者の大半は、高齢者や障がいのある人など、「災害時要援護者」と呼ばれる方々です。

市では、災害時要援護者避難支援計画に基づき、避難支援訓練を地区のモデル訓練として、市内4地区10自治会で行いました。



自治会長から避難支援の指示(愛野)



地域支援班による避難支援(瑞穂)

◆ 昨年度の実績

- ◎南串山地区(6月26日) 参加者121人 大雨を想定
- ◎瑞穂地区(10月30日) 参加者73人 大雨を想定
- ◎小浜地区(11月26日) 参加者60人 地震を想定
- ◎愛野地区(2月19日) 参加者160人 大雨を想定



心肺蘇生法講習会(南串山)



負傷者救助等支援(小浜)

防災情報を活用しましょう

ホームページから情報収集

災害への備えや情報収集にご利用ください。

- ◎雲仙市ホームページ
<http://www.city.unzen.nagasaki.jp/>
- ◎長崎県総合防災ポータルサイト
<http://www.pref.nagasaki.jp/sb/index.php>
- ◎水位・土砂災害情報(長崎県河川砂防情報)
<http://www.kasen-sabo.pref.nagasaki.jp/>
- ◎長崎海洋気象台
<http://www.jma-net.go.jp/nagasaki/>



災害天気予報

週間天気予報は、電話でも聞くことができます。

☎099-226-0177



緊急速報メールサービス

携帯電話(NTTドコモ、au、ソフトバンク)を持っている人が市内にいるときに、避難勧告などの緊急情報を一斉にメール配信するサービスです。携帯電話を利用する人の費用負担や事前のメールアドレス登録は必要ありません。

【配信する緊急情報】

避難勧告、避難指示などの緊急かつ重要な情報です。
※機種により「緊急速報メール」を受信できない場合や受信設定が必要となる場合がありますので、詳しくは、各携帯電話会社へお問い合わせください。

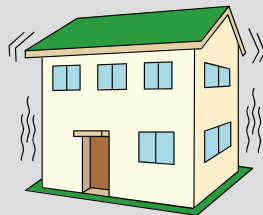
災害用伝言ダイヤル(171)

災害発生時は、被災地への通信が集中し、つながりにくくなります。NTTが提供するこのサービスは、伝言を録音、再生することができ、災害時の安否状況を伝える手段となります。事前にサービス内容について調べておきましょう。

—災害に備えて—

あなたのお住まい、
耐震性は大丈夫?
耐震診断・耐震改修
を支援する制度があります!

問 建築課
(☎38-3111)



① まずは、耐震診断

診断費用に対し30,000円を補助します。自己負担額は15,000円です。



建築士

② 耐震改修計画(図面作成)

次は、耐震診断の結果を基に設計。図面の作成費用の2/3を補助します。
(補助上限70,000円)



③ 耐震改修工事

耐震改修工事費用の3/4を補助します。
(補助上限900,000円)

第31回長崎県消防ポンプ操法大会が、8月5日に長崎県消防学校(大村市)で開かれます。雲仙市消防団からは、小型ポンプの部に吾妻支団、ポンプ自動車の部に国見支団が出場します。大会に向けた抱負を伺いました。

日夜の訓練の成果を発揮し、

優勝を目指す!



国見支団の訓練



国見支団選手団(ポンプ自動車の部)

壱岐市のポンプ自動車部門は県大会で、8連覇中です。9連覇を阻止できるように、国見支団一丸となって頑張りたいと思います。



吾妻支団選手団(小型ポンプの部)

優勝を目標に努力しています。その努力は決して裏切らないと思います。大会では一致団結して優勝をつかめるよう頑張ります。

操法指導者から一言

実際に機械を扱い、ホースを延長し、火点に向かって水を出しています。そういった火災現場に直結することを繰り返し練習しています。それが効率よく行えるようになれば、消防団の方もより良い活動ができる、それが目標のひとつです。

国見はものすごくがんばる地域で、最初から意欲が強いです。一丸となって優勝を目指して頑張っています。



島原消防署北分署
成友 琢哉 消防士長



小浜消防署愛野分署
西村 靖 消防司令補

ポンプ操法は、統制された規律ある行動、火災現場での基本的技術、また、火災を制圧する戦闘精神を訓練で学ぶものです。それらを培っていったら、火災現場や災害現場で生かしていただければと思っています。地区との密接な関係があることから、防災に対しても一番要となる消防団ですので、操法は重要です。

吾妻支団の選手はまじめで優秀です。優勝目指して頑張っています。

子どもの熱中症の特徴



■問い合わせ
子ども支援課
(☎36-2500)

危険です！子どもの熱中症

◇大人より暑さに弱い

乳幼児や小児は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。特に、気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収するおそれもあります。

◇自分では予防策が取れない

特に乳幼児は、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。また、遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れ熱中症になる場合もあります。

◇照り返しの影響を受けやすい

大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さでは35℃くらいあります。

◇車内への置き去り

子どもを自動車内に放置したことによる熱中症があとをたちません。車内の温度は、短時間で一気に上昇します。冷房をつけていても、何かの拍子で切れることもあります。季節にかかわらず、わずかな間であっても、車内に子どもだけを残さないでください。

熱中症の予防のポイント

◇子どもの異変に敏感になる

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。

◇外出時は照り返しに注意

子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識しましょう。ベビーカーは、地面からの位置が高いものを選ぶと、照り返しの影響を受けにくくなります。

◇服装を選ぶ

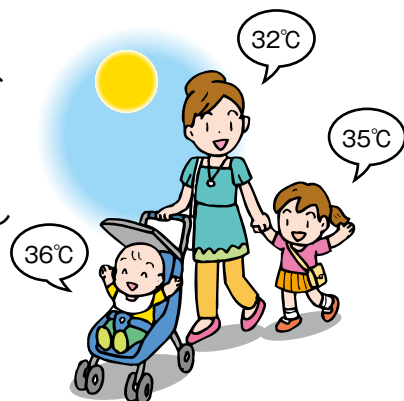
意識的に涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するようつけましょう。

◇水をこまめに飲ませる

水分補給は熱中症予防の基本中の基本。水筒やペットボトルを持ち歩かせましょう。

◇日頃から暑さに慣れさせる

適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。

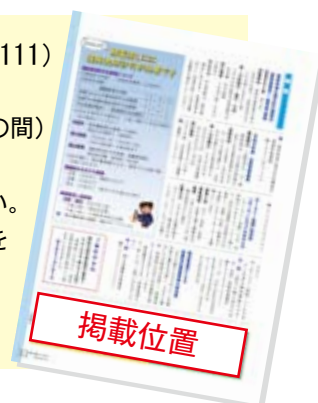


広告を載せませんか？

広報うんぜんでは、広報紙に掲載する広告の募集を随時行っています。

掲載位置	市で指定するページの最下段 (右イメージ図の赤枠です。)	規格	縦40mm×横178mmフルカラー(当面の間)
広告効果	約16,800部/月間(配布部数)	募集枠数	6枠/月
広告期間	毎月発行号単位	申込方法	申込書に広告(案)を添付してください。
1枠掲載料	15,000円/月額	受付期間	随時。広告掲載希望月の前月の初日を基準日として締め切ります。

■詳しくは雲仙市ホームページをご覧ください。 http://www.city.unzen.nagasaki.jp/info/prev.asp?fol_id=6613
雲仙市ホームページの広告も募集しています。



こころとからだ ミニ講座

申し込みは、随時
受け付けとるばい



市では、成人を対象に健康講座を実施しています。各種団体(一般市民団体に限る)から数名のグループまで、内容に応じて保健師、栄養士、健康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。

■申し込み・問い合わせ 健康づくり課(☎38-3111)

形式	講座メニュー(所要時間)
1 講話	うまいお酒を飲み続けるために(30分)
2 講話	上手に小屋(30分)
3 講話	野菜の底力 ～体の中で頑張っています!～(30分)
4 講話	手ばかり栄養法のすすめ(30分)
5 講話	ごはんの力!～3食たべよる?～(30分)
6 講話	塩分を測ってみましょう(30分)
7 かるた	元気のヒケツはね ～高齢期の栄養～(30～60分)
8 紙芝居	高齢者の転倒予防(30分)
9 講話	健口体操～高齢期のお口の健康～(30分)
10 紙芝居	高齢者のうつ予防について(30分)

形式	講座メニュー(所要時間)
11 講話・実技	健康アップ 運動出前教室(60分)
12 講話	知って得する! お金と健康(30分)
13 講話	高血圧の話(30分)
14 講話	慢性腎臓病(CKD)予防の話(30分)
15 講話	尿酸(痛風)の話(15分)
16 講話	血液サラサラの話(30分)
17 講話	糖尿病の話(30分)
18 講話	女性の健康(30分)
19 講話・実技	しっかり手洗い ～食中毒・感染症予防～(30～60分)
20 講話	誤嚥性肺炎の予防(30分)

高血圧予防のための

けんこう栄養教室 —とっておきの減塩方法を教えます!—

『血圧』が高めと言っても、自覚症状はありません。しかし、そのまま放置しておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中など、とても重い病気に結びつくこともあります。上手に減塩して、高血圧を予防しませんか?

【愛野教室】

日 ち 1回目 9月11日(火)
2回目 9月18日(火)
会 場 愛野保健福祉センター
申込締切日 8月31日(金)



時 間 午後1時30分～3時30分

内 容 高血圧のおはなし、栄養のおはなし、1日に必要な塩分量について(味覚チェックや調理実習などもあります。)

対象者 20歳以上70歳未満の人で血圧が気になる人(慢性腎不全の人は除く)

定 員 20人(定員になり次第締め切ります)

参加費 無料



■申し込み・問い合わせ 健康づくり課 (☎38-3111)

つなごう!未来へ “島原半島世界ジオパーク”



問い合わせ 島原半島ジオパーク推進連絡協議会事務局 (☎0957-65-5540)

島原半島世界ジオパークは来年8月で認定4周年を迎えます。さらに4年に一度の再審査の年でもありますので、市民の皆さんにジオパークを身近に感じていただくために、“島原半島世界ジオパーク”の見所である『ジオサイト』をご紹介します。

島原半島のはじまりpart1 “早崎玄武岩”

ここ島原半島は、日本列島がアジア大陸から分かれてきた1500万年前には存在していませんでした。その後、430万年前になって、現在の南島原市口之津町にある早崎海岸のあたりから、海底火山が噴火を繰り返し徐々に成長していきました。これが島原島(まだ半島ではありませんでした。)の誕生と考えられています。この時の噴火で流れ出た溶岩が固まって出来た岩を『早崎玄武岩』といい、現在でも早崎海岸に行くと見ることができます。ぜひ、島原半島の一番古い火山岩を見てください。

今回は、島原半島のはじまりPart2“国崎安山岩”をお届けします。

こぼれ話…ちなみに、現在同じような現象が起きているのが、スペイン領にあるエル・イエロ島の近くで海底火山が噴火を繰り返しており、新しい島が誕生しそうです。



早崎玄武岩

寺井先生と巡る 絹笠山サンセットジオさらく

雲仙地獄の移り変わりや地獄の噴気に触れた後は、絹笠山に登って、沈みゆく夕日を眺めますよ。

日 時 8月18日(土) 午後4時から7時30分

※雨天時は、『寺井先生と巡る雲仙地獄と銭湯ジオさらく』に変更します。

集合場所 雲仙やまびこ会館駐車場

定 員 20人(人数が4人以上で実施します。)

申込期限 8月15日(水)

料 金 1人 500円(ガイド料)

申 込 先 島原半島観光連盟

申込方法 メール、ファックスまたは電話でお申し込みください。

E-mail taiken@gamadas.jp

FAX 0957-62-0680 ☎0957-62-0655

申込内容 参加人数、住所、氏名、電話番号

持 参 品 動きやすい服装、飲物、タオル、帽子、雨具、懐中電灯



絹笠山からの夕日

キトラスで商品販売してみませんか？

アンテナショップ『キトラス』は、福岡市にある長崎・佐世保・雲仙の3市の観光・物産の情報発信施設です。

商品の販売だけでなく、店頭・店内ではイベント販売を行うことができ、旬の商品販売やマーケット調査、テスト販売など幅広く活用いただけます。

商品の出品、イベント販売のお申込みなどの詳細についてはお問い合わせください。

問 観光物産まちづくり推進課(☎38-3111)



キトラスでの店頭販売の様子

お盆のごみ収集、し尿くみ取りについて

問 環境政策課 (☎38-3111)

お盆のごみ収集について

お盆のごみ出しについては、すでに配布してある「**雲仙市環境カレンダー**」をご覧ください、それぞれの収集日に合わせて出してください。なお、お盆は収集の順序が変わる可能性がありますので、ごみは必ず**収集日の午前8時まで**に出してください。

また、処理場に直接持ち込む際は、次のとおりとなっています。

1. 燃えるごみ

○県央県南広域環境組合
西部リレーセンター(☎0957-27-5600)

【受入時間】

平 日…午前8時30分～午後4時
土曜日…午前8時30分～正午
日曜日、祝日は休み



2. 燃えないごみ

○県央地域広域市町村圏組合
県央不燃物再生センター(☎0957-23-3892)

【受入時間】

平 日…午前8時30分～正午
午後1時～4時30分
土曜日…午前8時30分～11時30分
※ただし、第1・3土曜日は休み
日曜日、祝日は休み
島原リサイクルプラントへの持ち込みはできません。

お盆のし尿くみ取りについて

お盆時期のし尿くみ取りについては、例年、依頼が集中し、お盆までにくみ取りできないことがあります。早めにお近くのくみ取り業者に連絡してください。

※8月11日(土)は収集を行い、15日(水)は収集を休みます。

市営 国民宿舎望洋荘からのお知らせ

スポーツ合宿等のスペシャルプラン

期間限定 8月1日～9月30日

※(お盆(8月11日～8月15日)、

連休(9月14日～9月16日)を除く)

期間限定:スポーツ合宿等プラン割引

○宿泊料 1泊2食付(税込) スポーツ合宿等割引

大人 -6,765円 ⇒ **5,500円**

小人 -5,985円 ⇒ **4,500円(小学生)**

予約時に、「スポーツ割引」とお申し込みください。

選手は、合宿メニュー、大部屋宿泊となることもございます。

望洋荘2012夏企画

期間限定特別企画 8月1日～9月30日

※(お盆(8月11日～8月15日)、

連休(9月14日～9月16日)を除く)

○宿泊料の市民特別割引

大人 -6,765円 ⇒ **5,500円**

小人 -5,985円 ⇒ **4,500円**

予約時に「市民割引」とお申し込みください。

■予約・問い合わせ 望洋荘(☎74-3141)

「うんぜん逸品」申請の受付

問 観光物産まちづくり推進課(☎38-3111)

市では、市内の優良な商工製品を「うんぜん逸品」として商品のPRを行うために、「うんぜん逸品」の申請を受け付けます。ただし、今回の募集期限は以下の期日までとさせていただきます。次回の受付については、別にお知らせします。

今回の募集期限 8月20日(月)

申請できる人は、雲仙市内に住所または事務所をもつ生産者であり、かつ、申請される商品が以下の3つのいずれかに当てはまる必要があります。

- (1) 雲仙市内の素材を使って製造・加工された商品であること。
- (2) 雲仙市のイメージを連想させ、品質等において優れている商品。
- (3) 国や県の博覧会等で上位入賞する等の一定の評価が得られた商品

または評価を得られた生産者等が作った商品であること。

詳しくはお問い合わせください。



第1回認定委員会の様子

イベント情報

はだして遊ぼう雲仙

雲仙ゴルフ場を子どもたちに一日開放し、「はだしになって自然の中を思いっきり遊んでもらおう」というイベントです。夏の平均気温が22℃といわれる雲仙。涼風が吹く中、芝生の上を走ったり、夏休みの工作づくりにもチャレンジできます。

日時 8月22日(水) 午前9時～午後4時

場所 雲仙ゴルフ場

参加費 無料 **申し込み** 不要

問い合わせ (社)雲仙観光協会 ☎0957-73-3434



【特別展】「百花台遺跡」～47年ぶりの里帰り展～

今回展示する「百花台遺跡」(国見町多比良)の資料は、昭和38年・昭和40年に発掘調査されたもので、日本の旧石器時代研究の幕開けともいえるものです。



47年ぶりに千葉大学

から帰ってきました。数万年前にさかのぼる島原半島の歴史を体験しませんか。

日時 7月22日(日)～8月31日(金)開催中

午前9時～午後5時

※ただし、土曜日および8月12日、19日は休館

場所 雲仙市歴史資料館 国見展示館

入館料 無料

問い合わせ 雲仙市歴史資料館 国見展示館

☎0957-78-2334

ワンコインコンサート inまほろば

子どもから大人までワンコインで楽しめるコンサートです。

日時 9月1日(土) 開場 午後6時

開演 午後6時30分

場所 国見町文化会館

(まほろば)

チケット 500円(全席自由)

※7月14日(土)から販売中

問い合わせ 国見町文化会館 ☎0957-78-3977



涼しい雲仙で夏休みを満喫しよう! ～お山の情報館

【夏休みジオツアー:雲仙史跡めぐり】

日時 8月26日(日) 午前10時～午後0時30分

(受付開始午前9時30分)

※雨天の場合は上映会(40分間)

定員 15人(先着順)※要予約

参加費 大人300円(中学生以上)

子供100円(小学生)

持参品 飲み物・帽子・動きやすい格好・雨具

【工作教室】

牛乳パックで和紙を作り、はがきにします。

日時 8月26日(日) 午後1時～3時

定員 15人(先着順)※要予約

材料費 200円

問い合わせ 雲仙お山の情報館 ☎0957-73-3636

【工作教室:ネイチャークラフト】

葉っぱのしおり、ストーンペイント、木の实や枝を使った工作。

期間 8月31日(金)まで(7月21日から開始)

時間 午前10時～午後4時の間

(所要時間約30分間)

材料費 100円～200円

※10人以上で参加の場合は要予約

【雲仙ミニガイド】

館内と情報館周辺の自然を巡るミニガイドです。

期間 夏休み期間中(随時募集)

時間 午前10時～午後4時の間

(案内時間は30～60分間)

定員 10人(先着順)※当日受付

参加費 無料

8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、世帯配布の健診のお知らせをご覧ください。



健（検）診の種類	町	実施日	対象地区	会場
（特 定 健 診） （健 康 診 査） （若 年 者 健 診） + （結核・肺がん検診） （大腸がん検診） （肝炎ウイルス検診） （前立腺がん検診） + （胃 がん 検 診） （腹部エコー検査）	吾妻	8月6日（月） 午後	三室一、三室二、三室三、三室四、平木場、西光寺、田内川、守山馬場、古庄、萩ノ本、田之平、大木場、横田、田川原	ふるさと会館
8月7日（火） 午後		岩戸、新城、柿田、布江、川床、牧ノ内、黒仁田、牛口東、牛口三、牛口四、山田馬場		
8月8日（水） 午後		栗林、山田原、永中、河内、吹ノ原、大熊一、大熊二、中阿母、阿母崎一、阿母崎二		
8月9日（木） 午前		三室一、三室二、三室三、三室四、平木場、西光寺、田内川、守山馬場、古庄、萩ノ本、田之平、大木場、横田、田川原		
8月10日（金） 午前		岩戸、新城、柿田、布江、川床、牧ノ内、黒仁田、牛口東、牛口三、牛口四、山田馬場		
8月11日（土） 午前		栗林、山田原、永中、河内、吹ノ原、大熊一、大熊二、中阿母、阿母崎一、阿母崎二		

【受付時間】（午前）午前8時30分～10時（午後）午後1時～2時30分
※午前実施日は、胃がん検診と腹部エコー検査も同時に受けることができます。

【対象者】特定健診（40～74歳までの雲仙市国保加入者）／健康診査（後期高齢者医療加入者・40歳以上の生活保護受給者）／若年者健診（20～39歳の人で健診の機会がない人）／結核・肺がん検診（40歳以上）／大腸がん検診（20歳以上）／前立腺がん検診（40歳以上）／肝炎ウイルス検診（過去に検診を受けたことのない40歳以上）／胃がん検診（20歳以上）／腹部エコー検査（20歳以上）

*** 実施中 ***
健診会場で歯科衛生士による歯科相談を無料で行っています。
ぜひ、この機会にご相談ください。

婦人がん検診	町	実施日	受付時間	会場
（子 宮 が ん 検 診） （乳 が ん 検 診） （骨粗しょう症検診）	千々石	8月17日（金）	午前8時30分～9時／午後1時～1時30分	千々石 保健センター
8月20日（月）		午前8時30分～9時／午後1時～1時30分		

※ の日は、骨粗しょう症検診が受診できます。

【対象者】子宮がん検診（20歳以上）／乳がん検診（40歳以上）／骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳）

問い合わせ

- ◆特定健診・後期高齢者健診：市民窓口課 国保年金班、長寿医療班 ☎38-3111
- ◆がん検診・若年者健診など：健康づくり課 健康推進班 ☎38-3111

平成24年度 島原半島精神保健福祉大会

地域でともに暮らしていくために ～私たちにできること～

日時：8月30日（木）
午後1時～4時30分
（午後0時30分～受付）

【第1部】会場 国見町文化会館（まほろば）
[内容]
・当事者・家族からのメッセージ
・講演『共におだやかに暮らすには』
講師 SSTリーダー 高森 信子 氏



【第2部】会場 国見農村環境改善センター
[内容]
・グループワーク
・まとめ

主催 島原半島精神障がい者家族会 共催 雲仙市・島原市・南島原市・県南保健所

問い合わせ 野の花ファミリークラブ 野島 ☎0957-78-3866

第7回雲仙市中学校総合体育大会 陸上競技大会結果 (敬称略、☆は大会新記録)



トラック／男子

種別・種目	優勝	2位	3位
共通・200m	木戸 大地 (千々石中) 23秒80☆	荒木 啓央 (国見中)	阿波 龍汰 (小浜中)
共通・400m	濱崎 迅 (千々石中) 56秒65	中村 勇誠 (愛野中)	中川 翔平 (国見中)
共通・800m	松田 陵 (愛野中) 2分14秒75	松尾 泰次 (北申中)	富永 雄太 (千々石中)
共通・3000m	谷本 櫻太 (千々石中) 10分03秒20	横尾 賢 (愛野中)	松田 拓也 (南申中)
共通・110mハードル	草野 豊臣 (北申中) 18秒24	豊田 翔 (吾妻中)	原田 武尊 (吾妻中)
3年・100m	木戸 大地 (千々石中) 11秒70☆	松尾 泰次 (北申中)	柴崎 悠稀 (国見中)
3年・1500m	松田 陵 (愛野中) 4分33秒69	永田 拓人 (愛野中)	大場 大生 (瑞穂中)
2年・100m	荒木 啓央 (国見中) 11秒99☆	阿波 龍汰 (小浜中)	本田 広太郎 (国見中)
2年・1500m	谷本 櫻太 (千々石中) 4分40秒60	獅子島 隆文 (南申中)	津田 大輔 (小浜中)
1年・100m	酒井 俊輔 (国見中) 13秒31	松本 優作 (国見中)	村山 遼 (吾妻中)
1年・1500m	吉岡 和 (愛野中) 5分05秒96	立石 宝龍 (瑞穂中)	友永 弥那登 (千々石中)
低学年・100mハードル	荒木 柗人 (国見中) 15秒39☆	黒田 晃平 (吾妻中)	山下 剛世 (北申中)
共通・4×100mリレー	国見中学校 (塚本 雄大・柴崎 悠稀・中川 翔平・荒木 啓央) 47秒96	南申中学校	千々石中学校
2年生・4×100mリレー	小浜中学校 (樋口 祐作・馬場 健一朗・森本 岳・阿波 龍汰) 49秒79	国見中学校	愛野中学校
1年生・4×100mリレー	千々石中学校 (今川 裕太・長濱 虎太郎・友永 弥那登・千上 佑生) 56秒56	瑞穂中学校	愛野中学校
低学年・4×100mリレー	小浜中学校 (樋口 祐作・馬場 広洋・植木 龍也・馬場 健一朗) 54秒60	瑞穂中学校	千々石中学校

トラック／女子

種別・種目	優勝	2位	3位
共通・200m	伊達 奈那 (国見中) 27秒97	前田 奈名子 (国見中)	濱口 友希 (吾妻中)
共通・1500m	草野 理未佳 (千々石中) 5分19秒46	森山 真菜 (千々石中)	久米 蓮 (南申中)
共通・100mハードル	松尾 彩音 (国見中) 16秒90	吉田 彩夏 (国見中)	植田 実希 (南申中)
3年・100m	伊達 奈那 (国見中) 13秒57	渡部 茜 (南申中)	塚本 麻衣 (国見中)
3年・800m	川原 世奈 (愛野中) 2分31秒12	竹田 真琴 (国見中)	富永 みなみ (南申中)
2年・100m	三宅 真由 (南申中) 13秒67	栗原 実世 (国見中)	高原 みず紀 (国見中)
2年・800m	栗原 実世 (国見中) 2分33秒48	本多 美友 (国見中)	前田 瑛里 (瑞穂中)
1年・100m	笹田 くらら (北申中) 14秒35	長濱 未来 (千々石中)	長田 彩花 (国見中)
1年・800m	本多 彩華 (千々石中) 2分36秒23	林田 暉李 (千々石中)	小原 菜摘 (愛野中)
低学年・80mハードル	高原 みず紀 (国見中) 14秒51	植木 幸子 (国見中)	高木 ひな乃 (吾妻中)
共通・4×100mリレー	国見中学校 (塚本 麻衣・伊達 奈那・前田 奈名子・松尾 彩音) 54秒05	南申中学校	瑞穂中学校
2年生・4×100mリレー	国見中学校 (本多 美友・高原 みず紀・栗原 実世・植木 幸子) 56秒84	愛野中学校	瑞穂中学校
1年生・4×100mリレー	千々石中学校 (長濱 未来・林田 愛華・川井 穂香・本多 彩華) 58秒97	国見中学校	南申中学校
低学年・4×100mリレー	国見中学校 (栗原 実世・長田 彩花・高木 綾・高原 みず紀) 58秒58	愛野中学校	瑞穂中学校

フィールド／男子

種別・種目	優勝	2位	3位
共通・走高跳	沖田 聡 (国見中) 1m40cm		
共通・棒高跳	片山 将矢 (国見中) 2m20cm		
共通・走幅跳	高谷 啓太 (愛野中) 5m72cm	馬場 健一朗 (小浜中)	樋口 祐作 (小浜中)
共通・三段跳	高谷 啓太 (愛野中) 11m74cm	草野 豊臣 (北申中)	町田 義也 (愛野中)
共通・砲丸投	名嘉真 武之 (愛野中) 9m66cm	砂田 篤哉 (北申中)	中山 涼太 (吾妻中)

フィールド／女子

種別・種目	優勝	2位	3位
共通・走高跳	高木 佳奈 (国見中) 1m38cm	三浦 侑生 (国見中)	
共通・走幅跳	植木 幸子 (国見中) 4m53cm	中村 玲香 (小浜中)	濱口 友希 (吾妻中)
共通・砲丸投	松山 むつみ (南申中) 11m27cm	渡部 真実 (南申中)	山口 美里 (愛野中)

球技・武道大会結果 (敬称略、★は県中学校総合体育大会出場)



バスケットボール

【男子】	【女子】
優勝 小浜中学校★	優勝 吾妻中学校★
2位 国見中学校	2位 愛野中学校

バレーボール

【男子】	【女子】
優勝 南申中学校★	優勝 千々石中学校★
2位 北申中学校	2位 国見中学校★

ソフトテニス

【男子】	【女子】
優勝 千々石中学校★	優勝 国見中学校★
2位 国見中学校	2位 瑞穂中学校
【男子個人】	【女子個人】
優勝 川崎・前田(瑞穂中)★	優勝 橋口・濱崎(国見中)★
2位 伊達・垣本(国見中)★	2位 酒井萌・酒井李(国見中)★
3位 奥野・上田(千々石中)	3位 吉田・渡辺(国見中)
森崎・岩永(千々石中)	黒田・金子(国見中)

卓球

【男子】	【女子】
優勝 小浜中学校★	優勝 小浜中学校★
2位 愛野中学校	2位 吾妻中学校
【男子個人】	【女子個人】
優勝 本田龍暉(小浜中)★	優勝 原田真子(小浜中)★
2位 田中俊介(小浜中)★	2位 林田麻伊(小浜中)★
3位 森崎雄大(小浜中)	3位 関真奈美(小浜中)
山下和正(小浜中)	隈部愛佳梨(小浜中)

軟式野球

優勝 国見中学校★	2位 南申中学校
-----------	----------

サッカー

優勝 国見中学校★	2位 瑞穂中学校
-----------	----------

剣道

【男子】	【女子個人】
優勝 吾妻中学校★	優勝 早瀬萌香(小浜中)★
2位 小浜中学校	2位 山口小波(愛野中)★
【男子個人】	3位 松尾和泉(国見中)
優勝 浦 健人(愛野中)★	
2位 岩永啓人(小浜中)★	
3位 藤本拳矢(小浜中)	
山口正志(国見中)	

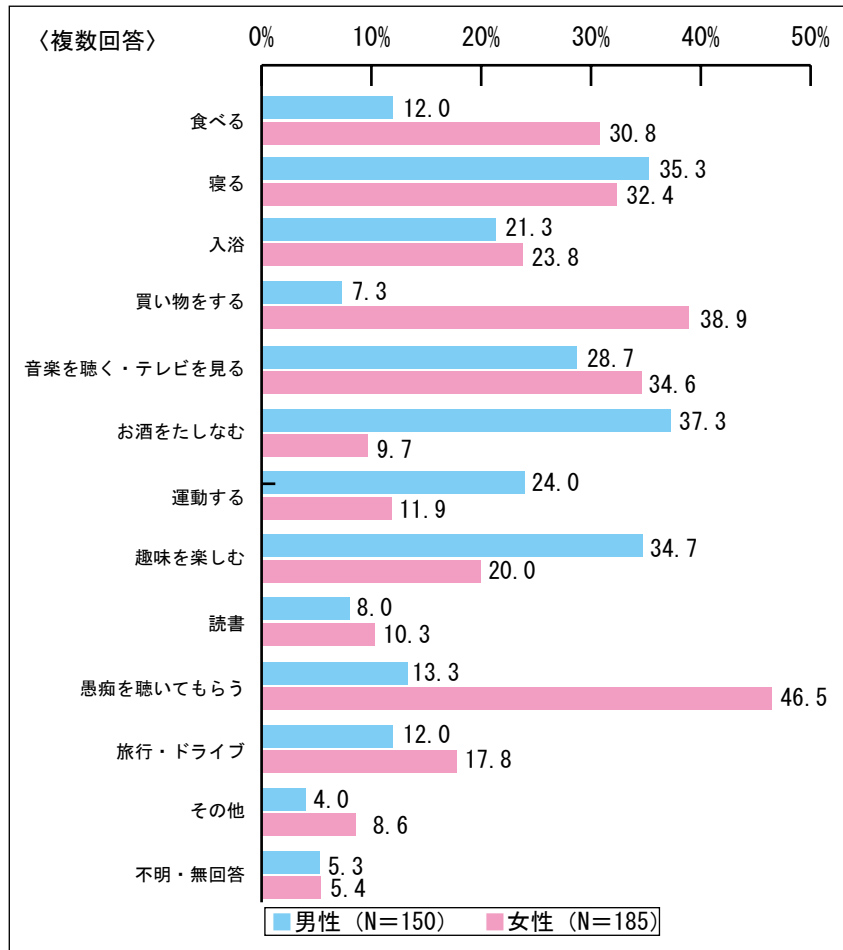
柔道

【男子】	【女子】
優勝 吾妻中学校★	優勝 吾妻中学校★
2位 国見中学校	※吾妻中のみ出場
【男子個人】各級優勝者	【女子個人】各級優勝者
5 0kg 坂本 旭(愛野中)★	5 2kg 佐々木 瞳(吾妻中)★
5 5kg 砂月隆之(千々石中)★	5 7kg 渡部亜美(南申中)★
6 0kg 吉田恭平(吾妻中)★	6 3kg 川内望李(吾妻中)★
6 6kg 井関隆一(小浜中)★	7 0kg 庄崎沙耶(吾妻中)★
7 3kg 岩永航大(愛野中)★	
8 1kg 田口裕太(吾妻中)★	
9 0kg 中山涼太(吾妻中)★	
9 0kg超級 内田郁弥(愛野中)★	



問い合わせ 健康づくり課(☎38-3111)

本年度は、この計画の見直し作業をすすめているところです。
健康づくり計画の中には**こころの健康づくり**も入っています。ストレスは生きていくうえで誰もが感じるものですから、上手に気分転換ができることが必要です。
今回は、アンケート結果の中から、「あなたの気分転換の方法は何ですか。」との問いに対する回答を掲載します。



気分転換の方法について性別にみると、男性では、「お酒をたしなむ」が37.3%、女性では、「愚痴を聞いてもらう」が46.5%と割合が最も高くなっています。また、男女間で特に差がみられるのは、「愚痴を聞いてもらう」「買い物をする」「お酒をたしなむ」で、気分転換の方法に違いがあることがうかがえます。

女性では愚痴を聞いてもらうと回答した人が多くいました。

聞いてもらうことにより…
自分の意志を明確化することができ、悩みを自分の力で解決することができます。

話を聴く側のポイントは…
相手の話を親身(真剣)になって聴き、自分の価値観を押し付けず、否定をしないことが大切です。

雲仙市健康づくりに関するアンケート調査より(平成24年1月実施)

男性ではお酒をたしなむと回答した人が多くいました。
酒は百薬の長といいますが、適度に飲む酒は薬より勝るという意味です。適量飲酒を心がけましょう!!



1日のアルコール適量紹介(いずれか1つ)





長崎がんばらんば国体 アイデア料理コンテスト 作品募集中!!!



平成26年に開催される長崎がんばらんば国体に向けて、県実行委員会では、全国から長崎県を訪れる選手、監督などの参加者をあたたかくおもてなしするため、「アイデア料理コンテスト」を開催します。長崎県産の食材を使った長崎らしい郷土料理(アレンジしたもの)、おかず、おやつ・デザートで作品を募集しています。

審査のうえ表彰された人には、副賞として長崎県産品が贈呈されます。入賞作品は、県実行委員会が作成する標準献立レシピ集に掲載して、旅館、ホテルなどの宿泊施設で広く周知されますので、奮ってご応募ください。

- 応募期間 7月20日(金)～9月10日(月)
- 部 門 郷土料理(アレンジしたもの)、おかず、おやつ・デザートで3部門
- 対 象 県内に在住、在勤、在学している個人またはグループで、第二次審査で調理実演が可能な人
- 応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、作品の写真またはイラストを添付し、郵送、持参または電子メールで応募してください。
応募用紙は長崎県栄養士会のホームページからダウンロードしてください。
- 表 彰 グランプリ、最優秀賞、優秀賞、佳作
- 問い合わせ(申込)先 公益社団法人長崎県栄養士会
〒850-0057 長崎市大黒町3-1 長崎交通産業ビル5階
☎095-825-9557(直通)
H P : <http://www.nagasaki-n-eiyoushikai.or.jp>
Mail : nagaeiyo-ga2014@ceres.ocn.ne.jp

- 雲仙市開催種目■
サッカー(少年男子)
ボクシング
馬術
- デモンストラーション行事■
雲仙アヅマクロス

※がんばくん募金は本庁・各総合支所などで受付中です。
平成24年6月末までの募金額 12,565円



長崎がんばらんば国体 2014

第69回国民体育大会 君の夢 はばたけ今 ながさきから

◆会期 平成26年10月12日(日)～10月22日(水)

問 国体準備室 (☎37-3113)

心を見つめる教育週間

「今を生きる」石田光代さん人生講話

全身の筋肉が動かなくなる難病、筋萎縮性側索硬化症(ALS)患者の石田光代さんによる人生講話「今を生きる」が、7月6日、吾妻中学校でありました。光代さんは現在、人工呼吸器のため、口に付けたチューブを使ってのパソコン入力が意思疎通の方法です。講話では、「ALSだと分かったとき体が震え失神したことや一時は死のうと思ったこと、病状が進行していく中での不安」など、光代さんの原稿を長女の加代さんが代読されました。「多くの心優しい人たちの支援の輪に囲まれているので、これからも希望を捨てずに、前向きに生きていきたい」という光代さんの思いに、大きな感動を受けた講話でした。



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

Vol.53



長崎県男女共同参画推進員に就任

6月21日、出島交流会館（長崎市）において、荒木美智子さん（小浜町）が「長崎県男女共同参画推進員」に委嘱されました。

長崎県男女共同参画推進員は、県下各地域における男女共同参画社会づくりを支援するために活動されています。

現在、県内8地域26人の推進員が活躍中です。

荒木さんは、今年度新しく推進員に就任されました。

これまで、3期6年推進員としてご活躍されました前推進員の山口陽子さん（愛野町）は、長崎県男女共同参画アドバイザー（島原地区）に就任されました。

今後も荒木さん・山口さんにご協力いただきながら



新しい推進員の荒木美智子さん

ら、「男女が互いを認め合い、尊重し、協力し合うまち 雲仙市」を目指し、男女共同参画の啓発に取り組みます。

推進員の主な活動

- ① 地域における男女共同参画に関する普及・啓発
- ② 市町の男女共同参画計画づくりに関する支援・協力
- ③ 地域における男女共同参画に関する人材の育成

男性専用相談窓口を開設

長崎県男女共同参画センターでは、男性相談員による男性専用の相談窓口を開設しました。

☎ 雲仙市男女共同参画センター（政策企画課内）
☎ 38-3111

男性のための相談窓口

☎ 095-825-9622

相談日時：毎月第2・4水曜日 18時30分から20時30分



男性相談員が電話相談、面談を行います。面談希望の方は電話での予約が必要です。秘密は守ります。安心してお電話ください。

設置場所

長崎県男女共同参画センター

（長崎市出島町2-11）

※相談費用は無料です。

だれにも相談できずに、ひとりで悩んでいませんか？



内閣府男女共同参画局では、自動音声により、最寄りの相談窓口を案内する電話番号案内サービスを提供しています。

☎ 05700055210

暴力には、「なぐる」、「物を投げつける」、「大声でどなる」、「無視し続ける」、「生活を渡さない」、「交友関係を制限する」、「勝手に相手の電話メールをチェックする」、「性的行為を強要する」、「避妊に協力しない」など、さまざまなものがあります。暴力は、次第にエスカレートして、被害が深刻になることがあります。相手との関係を「つらい」「なにかおかしい」と感じたら、二度にご相談ください。

DV相談ナビ

困ったときは…

早めに、ご相談を。

ライフサポートホットライン

(消費生活センター直通電話)

なやみゼロ

雲仙市消費生活センター
からのお知らせ

☎ 0957-38-7830



知って用心！消費者被害情報

悪質な商法による被害が多発していますが、知っていると未然に防ぐことができます。

全国で横行している消費者被害情報を紹介します。ご注意ください。

《事例1》認知症の父が高額な布団などを次々に買わされた

一人暮らしの父が公共料金を払えなくなったという。驚いて行ってみると、通帳の残高がなくなっていた。

70代で認知症の父が、約3年間に訪問販売で布団などを次々に買わされ、合計350万円にもなっていた。

セールスマンが次々変わり、父は「訪問しないで」と言ったが、聞き入れられずに何度も訪ねてきたという。また、この業者以外にもたくさんさんの契約があった。

【助言】

●本人の判断力が不足していることに乗じて、次々に勧誘して契約させる手口です。特に一人暮らしや日中一人で留守番している場合、周りが気づかないうちにセールスマンが訪れ、大き

な被害になってしまう危険性があります。

●被害を未然に防いだり、拡大させないためには、家族や周りの人の協力が不可欠です。日頃から、例えば見慣れない商品が大量にないか、不審な契約書類などがないかなど、家の中や生活状況の変化に注意しましょう。

●認知症などの症状が見られる場合は、成年後見制度の利用も考えてみましょう。

《事例2》金融庁の「お墨付き」と思わせ、未公開株を買わせる

ある会社の株式公開準備室と称するところから、未公開株の勧誘電話があり、パンフレットが送られてきたが放置していた。後日、金融庁から派遣されていると名乗る女性から、「未公開株による詐欺を調査中」、開株による詐欺を調査中、「被害にあわないように」と電話があり、会話の中で

上場予定の企業の情報として、先日パンフレットが届いた会社を含めた数社が挙げられた。すでにその会社

の勧誘があったことを伝えたら、「良かったですね。買えるものなら私も買いたい」と言われたため、すっかり信用して、その会社に300万円支払い、未公開株を購入してしまった。

【助言】

●直接勧誘した業者とは別に、「金融庁」、「消費者庁」、「証券取引等監視委員会」、「消費生活センター」などの公的機関を装い、「被害調査」、「被害者にアドバイス」などと言って電話をかけ、消費者を安心させたいうで、契約をさせる手口が横行しています。

●公的機関が、個々の消費者に、未公開株の上場の有無や時期などを電話してくることはありません。

●「あなただけがもうかる」といった上手い話はありません。勧誘されてもきっぱり断りましょう。

消費者トラブルに関する相談は、消費生活センターへ。

暮らしとこころの無料相談会

借金などの問題により「眠れない」、「食欲がない」、「ギャンブルがやめられない」といった悩みをお持ちの人を対象に、弁護士や臨床心理士など、専門家による『暮らしとこころの無料相談会』が開かれます。ご希望の人は、電話にてご予約ください。

開催日	相談時間	場所
8月9日(木)	午後1時~4時	愛野町公民館

問 県南保健所 地域保健班(☎0957-62-3289)

無料司法書士相談会

主催：雲仙市、長崎県青年司法書士協議会

司法書士による無料相談会を行います。相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。(予約不要)

日時 8月25日(土) 午前10時~午後3時
場所 愛野町公民館

問 雲仙市消費生活センター(☎38-7830)

雲仙の風景

第1回 雲仙岳

■自然、文化、生活…私たちの故郷雲仙市の風景をお届けします

島原半島の母なる山―雲仙岳。その風景が美しいことはいまさら言うまでもないことですが、今年5月9日、普賢岳と平成新山の直近を巡る新登山道が開通しました。新登山道は、安全が確認された旧山体部分に環境省が整備したものです。今まで警戒区域指定のため、入ることができなかつた部分に入ることができる新登山道は魅力たっぷり。そんな雲仙岳の風景をお届けします。

■文・写真〓雲仙市政策企画課広報班

普賢岳山頂から望む平成新山。左下の頂（人影が見えるところ）が立岩の峰とよばれるポイント。

● 広報うんぜん
平成24年8月

18

地球の息吹を感じる新登山道

直近で望む平成新山

新登山道の醍醐味は、何といっても直近で観察できる平成新山です。平成新山には現在、植物が生え始め、時の移ろいを感じさせてくれます。しかしながら、水蒸気が噴出している様子（写真）や、明らかに旧山体とは違ったゴツゴツとした火山岩の集まりは、この山が生きているということを感じさせてくれます。



平成新山から上がる噴気

風穴や大パノラマの風景も夏でも冷蔵庫並みの冷気が保たれているという風穴は、冷気が外に漏れ出てくるため、特に夏登山の際は

格好の涼の場となります。



風穴からは冷気が外に出てくる様子も観察できる

また、ところどころ開ける登山道からは大パノラマの風景を見ることが出来ます。



雲仙市北側の風景（写真中央部が国見町付近）

案内板なども新しく整備

新登山道の整備に合わせ、案内板などの標識類も新しく整備され、現在地や所要時間の把握がしやすくなっています。また、標識には救助要請の際に場所を特定しやすくするためのレスキュー番号（1〜18）が付いており、万が一に備える配慮もされています。



総合案内板



標識

新登山道は右の写真でもわかるように、一方通行の区間があり、注意が必要です。また、鳩穴別れく立岩の峰は急峻な登りとなっているため、トレッキングシューズ（または登山靴）を履くことをお勧めします。

山の風景、小鳥のさえずり：現地
でぜひ体感してみてください。

※所要時間や地図など、登山情報の詳細は「雲仙お山の情報館」または「雲仙観光協会」のウェブサイトをご覧ください。



「立岩の峰」付近の登山道

◎コメントをいただきました◎

山梨県、富士山の麓から赴任して2か月が経ちました。赴任して最初に登った山が、新登山道を利用した普賢岳でしたが、所々見どころには解説版が設置されており、普賢岳の歴史や地質、動植物等について楽しく学びながら登ることができました。十分な水分を持参の上、自分のペースでゆっくりと登山をお楽しみください。



環境省雲仙自然保護官事務所
自然保護官 滝藤 由貴さん

雲仙お山の情報館 <http://www.dango.ne.jp/unzenvc/>
雲仙観光協会 <http://unzen.org/>

よくばり料理教室③

地域の名人に、美味しい料理の作り方を教えていただきます。今回は、おいしい饅頭づくりです。

- 【日時】 8/25(土) 10:00~13:00
- 【会場】 瑞穂町公民館 調理室、1階和室
- 【対象】 一般
- 【講師】 三浦 さつき氏(食生活改善推進員連絡協議会 吾妻支部代表)
- 【定員】 15人(先着順)
- 【費用】 500円程度(材料代)
- 【持参品】 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具
- 【申込期間】 8/7(火)~8/20(月)
- 【申込先】 生涯学習課 瑞穂駐在 ☎77-2125

初めての韓国語教室

国際交流員の金さんと交流しながら、読み方や発音など初歩的な韓国語を学びます。

- 【日時】 9/5~11/7(全10回、毎週水曜日) 14:00~15:30
- 【会場】 愛野町公民館 1階会議室
- 【対象】 一般
- 【講師】 キム ウンスク 金 銀淑氏
- 【定員】 15人(先着順)
- 【費用】 無料
- 【持参品】 筆記用具
- 【申込期間】 8/6(月)~8/31(金)
- 【申込先】 生涯学習課 愛野駐在 ☎36-0616



太極拳教室

「上歩打擠」など太極拳の基本的な型や心得、効果などを学びます。

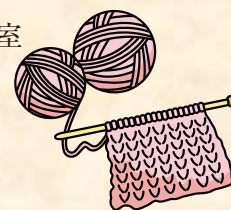
- 【日時】 9/5, 12, 19, 26, 10/3(全5回、水曜日) 14:00~16:00
- 【会場】 愛野町公民館 講堂
- 【対象】 一般
- 【講師】 川原 勲氏
- 【定員】 15人(先着順)
- 【費用】 無料
- 【持参品】 飲み物、動きやすい服装
- 【申込期間】 8/6(月)~8/31(金)
- 【申込先】 生涯学習課 愛野駐在 ☎36-0616



初めてのかぎ針編みレッスン“ショールをつくろう”

基本的な編み方を習い、編み物をしたことがない人も、かぎ針編みでショールを作ってみよう。

- 【日時】 9/13, 20, 27, 10/4, 11(全5回、木曜日) 13:30~15:30
- 【会場】 千々石町公民館 研修室
- 【対象】 一般
- 【講師】 田中 恭子氏
- 【定員】 20人(先着順)
- 【費用】 無料
- 【持参品】 かぎ針5号~6号中細程度4玉~おこのみで
- 【申込期間】 8/6(月)~8/31(金)
- 【申込先】 千々石町公民館 ☎37-2520



オープン陶芸で癒しのランプ作り

オープンで焼ける粘土を使い、気軽に初心者でもできる陶芸のランプシェードづくりにチャレンジします

- 【日時】 9/12, 19, 26(全3回、水曜日) 19:30~21:30
- 【会場】 千々石町公民館 研修室
- 【対象】 一般
- 【講師】 江崎 敏夫氏
- 【定員】 20人(先着順)
- 【費用】 初回500円
- 【申込期間】 8/6(月)~8/31(金)
- 【申込先】 千々石町公民館 ☎37-2520

簡単!美味しい!男の料理教室

あまり台所に立ったことのない男性にもできる、美味しく栄養満点な簡単レシピを紹介します。

- 【日時・内容】 全3回 日曜日 10:00~13:00
 - ①9/16(日) 基本の和食レシピ
 - ②10/7(日) 基本の中華レシピ
 - ③10/21(日) 基本の洋食レシピ
- 【会場】 瑞穂町公民館 調理室、1階和室
- 【対象】 一般男性
- 【講師】 武藤 慶子氏(長崎県立大学看護栄養学部教授)
- 【定員】 15人(先着順)
- 【費用】 毎回1,000円程度(材料代)
- 【持参品】 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具
- 【申込期間】 8/7(火)~9/7(金)
- 【申込先】 生涯学習課 瑞穂駐在 ☎77-2125



～『自分づくり』『仲間づくり』を始めませんか！

市民講座「UNZEN」



申し込みは
お早めに！

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。

金さんのわくわく韓国講座

市の国際交流員 金さんから、韓国の歴史・文化・料理について学びます。

【日時・内容】 全4回 毎週火曜日

昼間の部 10:00～12:00 夜の部 19:30～21:30

①8/21 ②8/28…韓国ドラマと合わせてみる韓国の歴史・文化

③9/4 ④9/11…韓国料理・スイーツづくり

【会場】 瑞穂町公民館

【対象】 一般

【講師】 キム ウンスク 金 銀淑氏

【定員】 15人(先着順)

【費用】 ①②無料 ③④各500円程度(材料代)

【持参品】 筆記用具 ③④のみエプロン、三角巾
手拭き用タオル

【申込期間】 8/7(火)～8/17(金)

【申込先】 生涯学習課 瑞穂駐在 ☎77-2125



もっと知らんば韓国

「テコンドー体験教室」「韓国料理教室」

韓国の文化を「技」と「食」で体験します。

【日時・内容】

①9/2(日) 9:00～11:00

「テコンドー体験教室」

②9/2(日) 11:30～14:00

「韓国料理教室」

【会場】 吾妻町ふるさと会館

【対象】 小学生～大人

(小学生のみの参加可、親子で参加OK)

【定員】 ①30人②20人(両方参加もできます)

【費用】 ①無料 ②300円(材料費)

【持参品】 ①運動できる服装、シューズ、飲み物
②三角巾、エプロン、300円(材料費)

【申込期間】 8/6(月)～8/24(金)

【申込先】 生涯学習課 吾妻駐在 ☎38-3108



「初心者のためのパソコン教室」

～文字入力からインターネットまで～

文書を作りたいけど編集の仕方がわからない、インターネットの使い方がわからないなど、初心者向けのパソコン教室です。

【日時・内容】 全5回 毎週金曜日 14:00～16:00

①8/17 キーボード操作からひらがな入力まで

②8/24 カタカナ・漢字入力から文字の編集まで

③9/7 ツールバーの活用からファイルの保存・削除まで

④9/14 インターネットをはじめよう♪

⑤9/21 インターネットの活用術!!

【会場】 ハマユリックスホール(小会議室)

【対象】 一般

【講師】 金田 良一氏(NPO法人コミューズ)

【定員】 12人(先着順)

【費用】 無料

【持参品】 筆記用具、パソコン(お持ちの人)

*お持ちでない人は主催者で準備します。

【申込期間】 8/1(水)～8/15(水)

【申込先】 生涯学習課 南申山駐在 ☎88-3114



「ペーパークラフト教室」

ペーパークラフトは、紙で作る立体模型のことで、紙に書かれた展開図を切り抜き、糊付けして組み立てて作ります。実際に作ってみるとなかなかおもしろいですよ！

【日時】 9/11, 18, 25, 10/2 (全4回、火曜日)10:00～12:00

【会場】 国見農村環境改善センター

【対象】 一般

【講師】 松本 芳純氏(おもちゃドクター・DIYアドバイザー)

【定員】 10人(先着順)

【費用】 材料代実費(紙代として1枚10円)

【持参品】 カッター、カッターマット、定規
木工用ボンド(小)、はさみ

【申込期間】 8/8(水)～8/31(金)

【申込先】 生涯学習課 国見駐在 ☎78-1100



「象」



「ムーミン」



「サンタクロース」

※写真はイメージです

選 小浜高校で実施！
選挙器材貸出制度(常時啓発事業)

選挙管理委員会では、民主主義の基本である選挙制度について、児童・生徒に関心をもつていただくため、市内の学校に投票箱・投票用紙記載台などを貸し出し、児童会・生徒会役員選挙時などに、実際の器材に触れ、将来、選挙権が与えられた時の練習をしていただくことを目的とした選挙器材貸出制度を本年度より本格実施しています。

県立小浜高等学校では、6月20日の生徒会役員選挙に、初めて選挙器材を使った投票を行いました。



数年後にも経験する実際の選挙のよい模擬体験になりました

食 入会して今年で24年目！千々石支部の草野文代さん
生活改善功労知事感謝状受賞

雲仙市食生活改善推進員連絡協議会の草野文代さんが平成24年度食生活改善功労知事感謝状を受賞されました。草野さんは、平成10年、母子・成人・広報の各班での自主性を尊重した活動を開始し、また、当時、千々石町に学校給食がなく、持参した昼食を問題視して、学校保健委員会と協働し、学童期の食生活について母親に対する勉強会として講話・バランスのとれた弁当の展示・試食などを実施しました。平成10年から9年間は支部長として支部の運営に力を注ぎ、支部長退任後も、若手会員とベテラン会員のパイプ役を見事に果たされていることなどが認められ、今回の受賞となりました。



6月22日に開催された県連絡協議会総会で表彰され、同席した食改会員からも祝福されました

共 東京カンマーコアコンサート×市内コーラス団体
演ステージを披露しました

6月17日、吾妻町ふるさと会館で、東京カンマーコアコンサートin雲仙が行われました。

コンサートでは国内トップクラスのプロ混声合唱団と共に、市内コーラス団体など120人が迫力ある合唱で共演しました。

来場されたほぼ満席のお客さんからも大きな拍手が送られ、会場中が歌声と笑顔に包まれたコンサートとなりました。



プロ混声合唱団と市内コーラス団体の共演ステージ

棚 棚田地域活性化推進大会in千々石
田の未来を語りました

6月30日、千々石町公民館において「棚田地域活性化推進大会in千々石」(主催：岳棚田米粉による地域活性化実行委員会)が開催され、県内棚田百選地や千々石町内の婦人会・農協女性部、学校関係者など約150人の参加がありました。

当日は、千々石町農業研究会の米粉プロジェクト発表、千々石第二小学校5・6年生の意見発表、TPPに関する基調講演、パネラーと参加者との総合討論会があり、活発な意見交換の場となりました。

また、その後は九州初となる米粉インストラクター認定証交付式が行われ、交流会では米粉インストラクターと川島学園(長崎市)が作った「米粉を使った料理」が振舞われました。



←千々石第二小5・6年生の意見発表

米粉インストラクター認定証交付式→



慣 楽しく慣用句を学ぼう！ 慣用句大全集の寄付をいただきました

市内小学校の読書活動の充実のため、図書（慣用句大全集）20冊を、長崎県南読売会から寄付していただきました。



← 6月8日、長崎県南読売会の石嶋会長（写真左）から図書の寄付を受ける塩田教育長

→ 寄付された図書



ふ 雲仙市ふるさと納税 ふるさと納税 ご寄付ありがとうございます

〇6月中に寄付を頂いた皆さま
（承諾していただいた項目のみ掲載）

氏名 (敬称略)	住所	出身町	金額
平山 小江香	埼玉県	小浜町	10,000円
平山 辰男	埼玉県	吾妻町	10,000円
帆足 康洋	群馬県	国見町	120,000円

ほか、お二人からいただきました。

平成24年度（6月末現在）

件数	7件
合計金額	276,000円

〇ふるさと雲仙市の応援団を募集しています〇

ご寄付いただきました皆さまには心からお礼申し上げます。今後とも、市内にお住まいの皆さまには、「雲仙市を応援したい」「雲仙市のために何かしたい」という思いを持たれる、市外にお住まいの家族、親戚、友人、知人の方をご紹介いただき、雲仙市との懸け橋となっただきますようお願い申し上げます。

【問い合わせ・申し込み】

政策企画課 秘書調整班（ふるさと納税担当）

☎38-3111

「雲仙市 ふるさと納税」で検索

運 平成23年度 雲仙市ふるさと応援基金 運 用状況をお知らせします

区分	金額	摘要
平成22年度末現在高	1,823,898円	
平成23年度中の増	6,118,628円	平成22年度一般会計積立金(運用益) 2,378円【平成23年5月18日積立】 平成22年度一般会計積立金(H22年度寄付金受入額) 1,816,000円【平成23年5月18日積立】 平成23年度一般会計積立金(H23年度寄付金受入額) 977,000円【平成24年3月14日積立】 平成23年度一般会計積立金(運用益) 250円【平成24年3月14日積立】 平成23年度一般会計積立金(H23年度寄付金受入額) 3,323,000円【平成24年3月23日積立】
平成23年度中の減	1,767,058円	平成22年度一般会計繰入金【平成23年5月11日取崩】
平成24年度3月31日現在高	6,175,468円	
平成23年度予算に係る 出納整理期間中の増	10,136,000円	平成23年度一般会計積立金(H23年度寄付金受入額) 10,136,000円【平成24年5月18日積立】
平成23年度予算に係る 出納整理期間中の減	5,109,000円	平成23年度一般会計繰入金【平成24年5月18日取崩】
平成24年6月29日現在高	11,202,468円	

問い合わせ 政策企画課秘書調整班(☎38-3111)

メ 大腸がん検診の有効性と予防など
ディカルシンポジウムin雲仙

6月16日～17日に「メディカルシンポジウムin雲仙」が国見町文化会館で開催されました。大腸がんの内視鏡検査・手術で世界的権威として知られる昭和大学医学部教授の工藤進英先生による「大腸がん検診の有効性と予防」についての講演のほか、「アロマと医療介護による地域活性化」の講演が行われました。

ホール以外でも小中学生を対象とした「青空教室」、心身調整士による「スポーツケア教室」や「足浴体験」も行われ、来場者も楽しく参加していました。



来場者に向け講演する工藤先生(写真中央)

青 荒平さんセネガルへ
年海外協力隊員として海外に

青年海外協力隊員として海外へ派遣されることが決まった吾妻町出身の荒平愛佳さんが、6月20日に奥村市長を表敬訪問しました。

荒平さんは、6月から2年間セネガル共和国で、養蜂に関する普及とフォローアップ、養蜂に関する必要な資材、資金の管理の指導などの活動を行います。

出発に先立ち、荒平さんは、「今のうちにやりたいことをやろう。何ができるかわからないが、生活が改善されるような活動をしたい。自分の目で世界を見たい。」と、抱負を語りました。



奥村市長を表敬訪問する荒平さん(写真右)

雲 全日本少林寺流空手道連盟錬心館長崎県大会
仙市内の小中学生が入賞しました

6月17日、吾妻体育館で全日本少林寺流空手道連盟錬心館第33回長崎県選手権大会が行われ、雲仙市内の小中学生が入賞しました。

【主な結果】

(小学生低学年の部)

準優勝：酒井俊彰くん(土黒小2年)

(小学生中学年の部)

敢闘賞：谷川楓真くん(大塚小3年)

敢闘賞：岩本莉穂さん(川床小3年)



日頃の練習の成果を発揮し、見事な成績を収めました

瑞 長崎県少年ソフトボール大会雲仙市予選
穂少年が見事優勝しました!

6月17日、愛野運動公園で第39回長崎県少年ソフトボール大会の雲仙市予選大会が、市内12チームが参加して、行われました。

決勝戦を制した瑞穂地区の『瑞穂少年』チームが雲仙市代表として、8月25日～26日に時津町で開催される長崎県少年ソフトボール大会に出場します。その他の主な結果は以下のとおりです。

準優勝：千々石アドバンス

3位：小浜ウィングス、鶴田クラブ



優勝した『瑞穂少年』チーム

百 100回目のハッピーバースディ♪
歳、おめでとうございます!

6月1日

杉本ツギヲさん (小浜町)

「毎日無欲で生きてきました」とおっしゃるツギヲさん。好き嫌いなくよく食べ、テレビで野球を観るのが大好きだそうです。



6月22日

前田進さん (吾妻町)

「お肉を食べることが大好き」とおっしゃる進さん。一人暮らしを満喫され、用事があればいつでも自分で電話をされるそうです。



6月25日

宮崎ユキエさん (小浜町)

「幼いころから魚をよく食べていた」とおっしゃるユキエさん。趣味は習字で、字を書くことが好きだそうです。



どうぞこれからも健康で長生きされ、幸せにお過ごしください!

歯 じょうずに描けていました
科保健図画コンクール入賞

6月10日に島原市保健センターで開催された、島原南高歯科医師会主催による「お口の健康まつり」の中で、歯科保健図画コンクールの表彰式が行われました。雲仙市内からもたくさんの応募があり、次の皆さんが入賞しました。

【島原南高歯科医師会長賞】

林田 澪音ちゃん (小浜幼稚園)



【雲仙市長賞】

荒木 心寿くん (小浜幼稚園)



【長崎県栄養士会島原支部長賞】

馬場 心結ちゃん (雲仙幼稚園)



【優秀賞】

高田 美麗ちゃん (あさひ幼稚園)



【優秀賞】

井上 花恋ちゃん (飛子幼稚園)



【優秀賞】

伯川 蒼華ちゃん (あそか幼稚園)



■ 8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・問合せ	イ ベ ント
【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) 9日:小麦粉粘土で遊ぼう 3,7,10,17,21,27日:水遊び 27日:お店屋さんでお買い物
【NPO法人 子育てネット やまぼうしの会】 ☎78-2528	★国見ひろば 7日:おりがみ (12:45~) 19日:森のムツレ教室 (9:00~11:30) 23日:親子自然遊び (0~3才 10:30~11:30) 28日:心理士と遊ぼう&井戸端会議 (12:45~) ★愛野出張ひろば 毎週月曜日 (10:00~15:00) 場所…愛野保健福祉センター 6日:親子で楽しむ絵本とわらべ唄 (午後のみ、13:30~14:30) 20, 27日:通常開催 (10:00~15:00)
【すぎのご保育園】 子育て支援センター ☎36-1772	1日~:ちょうちん作り 4日:なつまつり (18:30~) 6日:身体測定 17日:副食提供日 「そうめん流し」 ※10日(金)までにお申込みください。 24日:出張子育て教室 ※愛野保健福祉センターにて (10:30~11:30) ☆プールあそび☆ 天気の良い日はプール遊びができます。(13:00~) 水着・着替え・水遊び用のオムツ・タオルなどをご持参ください。
【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 7日:身体測定 (成長が楽しみです!) 14日:お休みです。 28日:フィンガーペインティング・ボディペインティング 絵の具を身体中につけて遊びます! 8月は水遊び、泥んこ遊び、シャボン玉遊びなど夏ならではの 遊びをたくさん計画しています。 (もちろんお部屋の中で遊んでもOKです。) お着替え、タオル、水筒など、ご持参ください。 なお、水いぼ、感染性のご病気の方はご遠慮ください。
【串山保育園】 子育てスペース 「あおぞら」 ☎88-2685	☆平日10:00~15:00開園 10日:牛乳パックで水あそび用のおもちゃを作ろう!! 24日:しゃぼん玉をしよう!!

□子育てサポートセンターからのお知らせ

※市ホームページにも詳しく掲載しています。

保育園や学童クラブへの送迎、残業中の預かり等 子育て中の“ちょっと困った!”を応援します。

随時、育児の支援を受けたい人(依頼会員)を募集しています!!

お問い合わせは『子育てサポートセンター』 ☎36-2500まで。

栄養士
マメーヌの

健康

知識



これで大丈夫!

夏バテと食事について

—食欲がないときのひと工夫—

夏バテは疲れがピークに溜まった8月下旬〜9月頃が一番発症しやすいようです。夏バテなく元気に過ごすために、夏バテの原因を知って、しっかり予防をしましょう。
今回は、主に食事による予防法をお伝えします。

■3つの原因

- ① 発汗でビタミン・ミネラルと水分が不足し脱水状態：体内のミネラルバランスが崩れ疲労感が生じる。
- ② 暑さによる消化機能の低下、栄養

【そうめんにとッピングで一工夫】



ビタミン・ミネラル類
たっぷり!

トマトやきゅうり、オクラ、ピーマン、ゴーヤ、レタスなど夏野菜を追加

たんぱく質をしっかりと!

お肉が食べにくいときは、納豆やハム類、ツナ缶、魚肉ソーセージやカニ棒で代用

問 健康づくり課 (☎38-3111)

不足：胃腸の消化吸収能力が弱まり、食欲減退や栄養の不足が生じる。
③ 暑さと冷房による冷えの繰り返し：身体の体温調整機能が適応できず、体調を崩す。

■夏バテ予防のための食事

夏は食欲が減退し、あっさりとしたものを好んで食べるようになり、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。夏バテを防ぐためには、水分をしっかりとることと栄養バランスがとれた食事が基本です。

そうめんやご飯だけ、冷奴ばかりなど、食事内容が偏っていませんか？ 偏った食事に一工夫でバランスの良い食事に変えることができます。

広聴強化月間 8/1(水)ー8/31(金)

皆さんが、ご意見やご提案をもっと気軽に、直接市政へ届けられるよう、8月を強化月間として今年も受け付けます。市内公共施設などに設置している提案箱に投函いただくか、左のハガキを切り取り、必要事項などをご記入のうえ、郵便ポストへ投函してください。(切手はいりません)

まちづくり提案箱
あなたの声を
市長に届けます

設置場所…国見総合支所、雲仙市図書館、国見農村環境改善センター、瑞穂総合支所、瑞穂町公民館、雲仙市役所、吾妻町ふるさと会館、吾妻体育館、愛野総合支所、愛野町公民館、愛野保健福祉センター、千々石総合支所、千々石町公民館、小浜総合支所、雲仙出張所、小浜町文化館、雲仙お山の情報館、南串山総合支所、ハマユリックスホール、南串山保健福祉センター (全20か所)

問 政策企画課 広報班 ☎38-3111

キリトリ線

郵便はがき

8 5 6 8 7 9 0

雲仙市吾妻町牛口名七ー四番地

雲仙市役所

政策企画課 広報班 行

キリトリ線

料金受取人払郵便

大村支店
承認

1271

差出有効期間
平成25年3月
31日まで

氏名	住所
年齢	
歳	
性別	
男・女	
電話番号	



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。



7月の応募総数は、**12**通でした。(※7月20日までの到着分)

先日、ラテ・アート教室に参
加させて頂き、素材の温度、量、
順序を守るだけで、今までの
コーヒートと全く違う味を楽しめ
る事に幸せを感じています。道
具を持たないのでアートを描か
れるような状態にはなりません
が、味わって飲む事が量は少
なくても満腹と満足を得てと
ても良かったです。

(NU 72歳女性)

私は体験したことはまだあ
りませんが、すごく繊細な絵を
描いたラテ・アートの写真を見
たことがあります。とてもコー
ヒーに描いたとは思えないくら
いでした。飲み物を舌だけでな
く目からも楽しみながら飲
む。その満足感は素晴らしいこ
となのでしょうね。



7月、娘がいよいよ保育園デ
ビューしました。うまれる前は、
パパママ教室、うまれた後は月
1回の健康相談や子育て支援
センターでお世話になりました。
同じくらしいの月齢の子や子
育て中のママたちに会える場が
あって本当にたすかりました。
仕事ががんばります。

(みちよこ 30歳女性)

—お子様の保育所デビューとみ

ちよこさんのお仕事
復帰。新たな生活の
始まりですね。お子
様にはたくさんの方
達ができるといいで
すね。



大雨ばかりで、大
好きな魚つりができ
ませ〜ん。でも花や
木もそして、広報う
んぜんも生き生きし
てますネ。これから
もよろしくおねがい
します。暑くなりま
す。皆さまお体に気
をつけて！フアイト。

(魚つりちゃん29歳女性)

—今年の梅雨は大雨がよく降っ
ていますね。確かにアウトドア派
にとつてはつらい季節かもしれま
せん。この号が出ているころは夏
真っ盛りでしょうか。読者の皆さ
まも暑さに注意してお過ごし
ください。



毎日雨が続く中、コインラン
ドリーに洗たくものを乾かしに

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

行きました。もうすぐ1才にな
る息子をおんぶして両手にた
んだ洗たく物の入ったかごを
下げて車に向かったところ、前
を歩いてきた女性が「両手が塞
がっていたら車のドアがあけら
れないでしょう」と手伝って下
さいました。とてもうれしいお
心づかいでした。

(心は青空 35歳女性)

—とても心温まる話ですね。例
え雨の日が続いていても、ペン
ネームのように「心は青空」にな
るような気分になりました。



暑中お見舞い申し上げます

平成24(2012)年 夏

注意！右のハガキで読者プレゼントへの応募は
できません。

※ご意見やご提案については、お名前などの個人が特定できる部分
やプライバシーに関わる部分を除き、市広報紙やホームページなど
に掲載させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■うんぜん逸品認定

雲仙百花大福 を5人にプレゼント!

雲仙茶と抹茶をブレンドしたクリームが入った豆大福で、美容にうれしいコラーゲン入りです。平成21年10月4日、雲仙市国見町の百花台公園で開催された育樹祭ご出席のために来市された皇太子殿下へのお菓子として献上されたものでもあります。



写真はイメージです。実際の商品とは異なることがあります

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欲しい記事・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、**8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

雲仙市物産販売促進協議会
〒859-1107 雲仙市吾妻町牛口名714
(観光物産まちづくり推進課内)
☎0957-38-6848(直通)

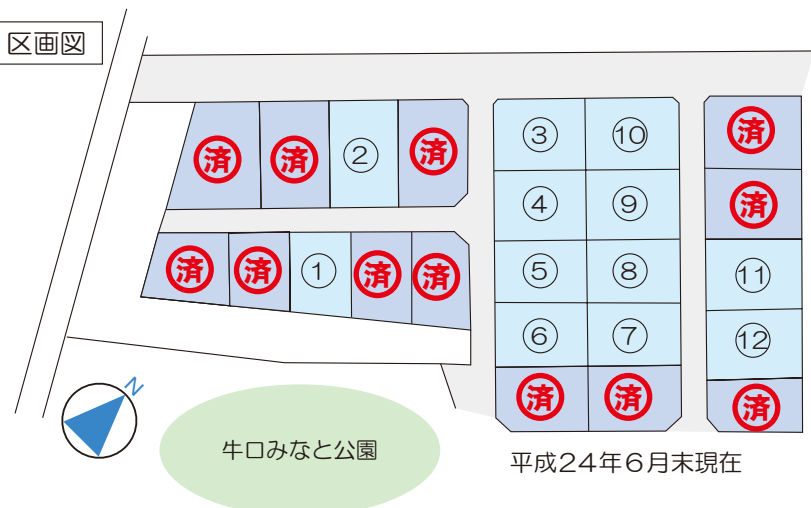
※個人情報の取り扱いについては、「雲仙市個人情報保護条例」に基づき、適正に行います。なお、当選者の個人情報につきましては、プレゼント発送のために商品取り扱い事業者へ提供しますので、あらかじめご了承ください。

※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。

牛口みなとタウン 宅地分譲中

区画図

	地番	面積	分譲価格
①	745番19	306㎡	2,877,624円
②	745番24	451㎡	4,362,072円
③	745番26	411㎡	3,975,192円
④	745番27	389㎡	3,658,156円
⑤	745番28	355㎡	3,338,420円
⑥	745番29	355㎡	3,338,420円
⑦	745番32	349㎡	3,281,996円
⑧	745番33	349㎡	3,281,996円
⑨	745番34	383㎡	3,601,732円
⑩	745番35	404㎡	3,907,488円
⑪	745番38	423㎡	3,977,892円
⑫	745番39	410㎡	3,855,640円



- 所在/雲仙市吾妻町牛口名字牛口●地目/雑種地●用途地域/都市計画区域外、用途指定なし●電気/九州電力●ガス/各戸プロパン●上水道/市営●下水道/公共下水道●交通/島原鉄道吾妻駅(徒歩5分)、島鉄バス雲仙市役所前バス停(徒歩10分)●道路/アスファルト舗装(区画道路6m)●教育施設(校区)/市立大塚小学校(徒歩15分)、市立吾妻中学校(徒歩10分)●その他/公園に隣接

申し込み資格：次のいずれにも該当する個人または法人とします。 ○分譲代金の支払いができる

○成年被後見人もしくは被保佐人または破産者でない ○市町村税の未納がない

※詳しくは、管財課または各総合支所においてある「牛口みなとタウン分譲のご案内」をご覧ください。

雲仙市ホームページにも掲載中です。

問 管財課 (☎38-3111)

(予…予約、申…申し込み、問…問い合わせ)

緑の基本計画策定公募委員を募集

監理課

市では、「雲仙市緑の基本計画」の策定委員として会議に出席し、市民の立場から意見などを述べていただく人を募集します。

応募資格

市内にお住まい、またはお勤めの満18歳以上（平成24年10月1日現在）で、緑に関心のある人

募集人数 2人程度

内容

雲仙市緑の基本計画策定委員会に出席していただきます。委員会は年2回程度で、平日の日中(2時間程度)に開催します。

任期 委嘱の日から2カ年程度

応募方法

応募用紙(様式1、2)に必要事項を記入し、郵送、電子メール、ファックスにより応募ください。※応募用紙は、市のホームページからダウンロードするか、監理課、各総合支所産業建設課窓口に申付けください。

募集期間

8月1日(水)～8月20日(月)【必着】

選考方法

A4版1枚程度の作文(様式2)による書類審査で選考を行います。作文は「雲仙市の緑のまちづくりに関する私の考え」を題目とし、テーマはまちの緑に関するものであれば自由とします。

選考結果は、応募者本人にお知らせします。

申・問 監理課 都市計画班 (☎38-3111)

第2回中学生議会を開催します

政策企画課

市では、市議会議場を使った、本格的な中学生議会を開催します。

市内8校の中学生25人が中学生議員となり、「雲仙市のために、今、私たちが考えなければならないこと、知らなければならないこと」をテーマに、市長への提案や質問など、中学生らしい思いや願いをもとに、市政を熱く語ります。



昨年度の中学生議会の模様

日時 8月12日(日)午前10時～正午

場所 雲仙市役所 市議会議場

参加者

- ・中学生議員 25人(中学生議員24人+中学生議長1人)
- ・雲仙市長、副市長、教育長、各部長等、各総合支所長

※傍聴希望者は当日、直接会場へお越しください。(席に限りがあります。別室にモニターを準備します。)

問 中学生議会の内容に関することは、学校教育課(☎37-3113)へ傍聴などに関することは、政策企画課秘書調整班(☎38-3111)へ

視覚障害者の生活訓練のご案内

福祉課

【点字訓練】(参加無料)

日時 8月8日(水)、21日(火)

午前10時～正午

午後1時～3時(交流会)

場所 小浜老人福祉センター

※市役所本庁⇄会場間は、マイクロバスによる送迎も行っています。

問 福祉課 障害福祉班

(☎36-2500)

8月の相談

■雲仙市就職支援相談

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 8月23日(木)10:30～16:20

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)

■「はあと」障害者巡回相談

「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」など、お気軽にご相談ください。(予約不要、無料)

日時 8月20日(月)

午前10時～午後3時

場所 やまびこ会館 図書室

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)

—お詫びと訂正のお願い—

本年5月に市内各家庭に配布しました「知っておきたい雲仙市のしごと」に記載誤りがありました。記載誤りの箇所および修正値は、次のとおりです。訂正し深くお詫び申し上げます。 問 財政課(☎38-3111)

記載誤りの箇所：66ページ「雲仙市中期財政計画(平成24年度～平成28年度)」

(誤) ※下段の数値

財政調整基金等残高	8,841	8.6	9,941	12.4	10,841	9.1	12,441	14.8	13,941	12.1	14,241	2.2
地方債残高	25,558	△13.3	24,522	△4.1	24,180	△1.4	23,466	△3.0	22,636	△3.5	21,607	△4.5

(正) ※下段の数値

財政調整基金等残高	8,841	8.6	9,941	12.4	10,841	9.1	12,441	14.8	13,941	12.1	14,241	2.2
地方債残高	28,945	△1.8	27,945	△3.5	27,576	△1.3	26,560	△3.7	25,573	△3.7	23,870	△6.7

I 市からのお知らせ NFORMATION

10月1日は「就業構造基本調査」

人事課

調査概要

就業構造基本調査は、国民のふだんの就業・不就業の実態を明らかにし、全国および地域別の就業構造に関する基礎資料を得ることを目的としており、昭和31年以来、16回目の調査となります。

調査時期

本年10月1日現在で行われます。

調査対象

調査対象は、全国から一定の方法で選ばれた世帯で、雲仙市では20調査区、約300世帯が調査の対象となります。

調査方法

調査員が、8月下旬から調査区を巡回して「抽出単位名簿」の作成を行い、調査の対象となる世帯を抽出します。その後、9月下旬から調査員が調査世帯を訪問し、調査票の記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

問 人事課 統計班 (☎38-3111)

就農を希望される方へ

農林水産課

就農相談会を開催します

市では、農業に関心があり、これから農業を始めたいと考えている人のための就農相談会を開催します。

日時 8月13日(月)13:00～

場所 吾妻町ふるさと会館

農業実践研修受講生を募集します

県内で就農または農業生産法人などへの就職を目指す人を対象に、就農に必要な知識と技術を身につけるための実践研修(1年間)を行います。

研修内容

○基礎研修 県立農業大学校で、農薬・土づくりなどの基礎的な知識習得とトラクター等農業機械作業の演習等(2ヵ月間)

○実践研修 県下各地の優良農家で、マンツーマンの研修を受け、生産技術および経営管理技術の習得(10ヵ月間)

募集期間(10月開講コースの場合)

9月3日(月)～9月28(金)

問 農林水産課 (☎38-3111)

島原振興局 雲仙地域普及課

(☎0957-63-0462)

提出は、お忘れなく！

子ども支援課

①児童扶養手当の「現況届」

現在、児童扶養手当を受給している人(全部支給停止の人も含む)は、毎年8月に現況届の提出が必要です。対象者には、7月末に現況届用紙を送付していますので、次により提出してください。

受付期間 8月22日(水)まで

持参するもの

- 現況届用紙(同封分)
- 養育費に関する申告書(同封分)
- 同一住所地の居住者等に係る申立書(同封分)
- 児童扶養手当証書
- 印鑑

②特別児童扶養手当の「所得状況届」

現在、特別児童扶養手当を受給している人は、毎年8月に所得状況届の提出が必要です。対象者には、8月上旬に所得状況届用紙を送付しますので、次により提出してください。

受付期間 8月31日(金)まで

持参するもの

- 所得状況届用紙(同封)
- 所得状況調査同意書(同封)
- 同一住所地の居住者等に係る申立書(同封分)
- 特別児童扶養手当証書
- 印鑑

提出先(①②とも同じ)

- 子ども支援課(千々石庁舎)
- 市民窓口課福祉担当窓口(本庁)
- 各総合支所市民生活課

問 子ども支援課 子育て支援班

(☎36-2500)

市長としゃべってみよう会募集中

政策企画課

市長が市内各地域へ出向き、直接市民等と懇談することにより、市民と行政の相互理解を一層深め、参加と協働のまちづくりを積極的に進めることを目的とした「市長としゃべってみよう会」を開催しています。

各団体からの申し込みは、随時受け付けています。

問 政策企画課秘書調整班 (☎38-3111)



第14回市長としゃべってみよう会の模様
(平成24年7月12日開催)

〔広告〕

島原中央ひまわり基金法律事務所
弁護士 吉澤 愛
ご相談は無料になっております
TEL0957-62-5138
PC <http://shimabara-chuo.la.coocan.jp/>

当事務所は、法テラスの法律相談援助制度や民事法律扶助の援助制度を積極的に利用しています。相談料や弁護士費用について今すぐお支払いする実力のない方でも、扶助基準を満たせば、法テラスの立替払い制度を利用できる場合があります。どうぞ遠慮なく、当事務所までお問い合わせください。

お知らせ

子どもたちを交通事故から守りましょう

全国的に登下校中の交通事故が多発しています。ドライバーの皆さん、次のことを守りましょう！

★横断歩道等およびその直近では駐停車禁止

★横断歩道等に接近する場合は、停止できるような速度で進行

★横断歩行者等がいる場合は、必ず一時停止

★駐停車車両の側方通過時は、必ず一時停止

★横断歩道等の手前では、追抜き禁止

★横断歩道のない交差点でも歩行者が優先

★歩行者の側方を通過する場合は、徐行または安全な間隔を保持

★幼児や身体障害者がいる場合は、一時停止または徐行

問 雲仙警察署
☎0957(75)0110

「中退共」の退職金制度

中退共（中小企業退職金共済制度）の退職金制度は、国の退職金制度であり安心です。

●制度の特色

- ①国が掛け金の一部を助成
- ②掛金は全額非課税
- ③社外積立で管理が簡単
- ④パートタイマーの人や家族従業員も加入できます。

問（独）勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03(6907)1234

魅力ある職場づくりのために就業規則を整備しましょう

中小企業の皆さまにとって、優秀な人材を確保し育てることは、健全な経営のためにとっても大切なことであり、企業の発展にもつながります。

働く人が能力を十分発揮できる、魅力ある職場づくりのために、就業規則を整備しましょう。

県では、県内の事業所が就業規則の作成や改正をする場合、社会保険労務士を派遣（無料）してアドバイスをを行う事業を行っ

ています。

なお、派遣の件数には限りがありますので、早めにご相談ください。

問 県雇用労政課
☎095(895)2714

平成24年度業務改善助成金を活用しませんか

事業場内で、時間額が八百円未満の労働者の賃金を、計画的に八百円以上に引き上げる中小企業事業場が、賃金引き上げに資するために、業務改善を行う場合に、業務改善の経費の2分の1（上限百万円）を支援する制度です。

労働者の賃金改善に活用しませんか。

問 長崎労働局賃金室
☎095(801)0033

募集

島原地域広域市町村圏組合

①消防吏員

採用予定人員

各試験区分 若干名

採用予定年月日

平成25年4月1日

第一次試験日・場所・内容

試験区分ABC 10月21日(日)

島原市立第2中学校 学力試験

体力試験

試験区分D 10月20日(土)

島原地域広域市町村圏組合消防

本部 小論文・面接試験

受付期間 8月27日(月)～9月21日(金)

※試験区分など詳しくは、お尋ねください。

問 消防本部総務課
☎0957(62)7711

②介護保険課非常勤職員

業務名 介護保険認定調査員

業務内容 訪問調査(国見・愛野)

報酬 調査1件につき4千円

雇用期間 登録された日から、その年度の末日まで

雇用人員 若干名

募集期間 8月31日(金)まで

選考方法 面接、作文

※詳しくは、お尋ねください。

問 介護保険課 認定係
☎0957(61)9103

平成24年度自衛官等募集

募集種目 ①航空学生 ②一般曹候補生 ③自衛官候補生(男子) ④自衛官候補生(女子)

受験資格 ①高卒(見込み含む)以上21歳未満の人 ②③④18歳以上27歳未満の人

第一次試験日 ①9月22日(土) ②9月17日(月) ③9月16日(日) ④9月23日(日)～26日(水)のいずれか

受付期間 8月1日(水)～9月7日(金)

問 自衛隊島原地域事務所
☎0957(62)3759

島原⇄博多3ヶ月バス乗り放題

¥5,000

島原⇄口之津⇄小浜⇄千々石⇄福岡空港(国際線)・博多駅

(社)長崎県観光連盟会員

3ヶ月 4月～6月・7月～9月
限定会員 10月～12月・1月～3月

新発見ふくおか



九運旅一第397号 観光庁長官登録旅行業第1744号
国際航空運送協会会員(IATA) 日本旅行業協会会員(JATA)

(株)アジアネットツアー

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-6-1
TEL092(436)3678 FAX(436)3677

7:30 (有家・有馬)	8:00 (加津佐)	8:45	9:20	11:45	12:00
20:30	20:00 (加津佐)	19:15	18:50	16:15	16:00

有家・有馬・加津佐にも停車します。完全予約制。

【広告】

長崎県警察官募集

試験職種 警察官Ⅲ類採用試験
受験資格 昭和57年4月2日、
平成7年4月1日までに生ま
れた人で、4年制大学を卒業
した人(卒業見込みを含む)
以外の人

第二次試験日 10月14日(日)

申込期間 8月6日(月)～24日(金)

問 長崎県警察本部警務課採用係
☎095(820)1504

**牛乳・乳製品を利用した
料理コンクールのレシピ**

応募内容 ①牛乳・バター・生
クリームやその他の乳製品を
使用する自慢のアイデア料理
②材料費は、牛乳・乳製品の
費用は除き2千円以内(4人
分)③調理時間は1時間以内
のできるもの。

平和を願い黙とうを

原爆死没者・戦没者の慰霊と平和祈念
の黙とうにご協力ください

8月6日(月) 午前8時15分

広島市への原爆投下時刻に合わせ、
サイレンを鳴らします

8月9日(木) 午前11時2分

長崎市への原爆投下時刻に合わせ、
サイレンを鳴らします

8月15日(水) 正午

終戦記念日に合わせサイレンを鳴ら
します



資格 県内在住、高校生以上の
一般人(調理師などプロは除
く)

応募期限 9月7日(金)締切

問 長崎県酪農業協同組合連合会
☎0957(22)3356

相談

視覚に障害のある人の
学校相談会

日時 ①平日の学校相談会9月
19日(水) 午前9時15分～12時
35分 ②専攻科相談会9月8
日(土) ③同 12月8日(土) 午
後1時～3時10分
会場 長崎県立盲学校
申込 ①9月12日(水) ②8月31
日(金) ③11月30日(金)
問 長崎県立盲学校
☎095(882)0020

長崎県子ども・若者総合相談
センター「ゆめおす」

時間 月曜日～土曜日(木曜日、
祝日除く) 午前10時～午後6
時

会場 長崎商工開館9階

問 長崎県子ども・若者総合相
談センター「ゆめおす」
☎095(824)6325

県長崎労働相談情報センター

労働相談

時間 職員相談：月曜日～金曜
日(祝祭日除く) 午前9時～午
後5時45分 弁護士相談：原
則毎月第4水曜日(祝祭日除
く) 午後1時30分～3時30分
会場 県長崎労働相談情報センター
問 県長崎労働相談情報センター
☎0120(783)258

もよおし

島原市医師会

看護学校オープンキャンパス

日時 8月26日(日) 午前10時～
午後1時

会場 島原市医師会 看護学校
内容 看護学生体験 校舎案内、
在校生とのフリートークなど
問 島原市医師会看護学校
☎0957(65)0730

脳卒中市民公開講座

日時 9月8日(土) 午後1時～4時

会場 島原文化会館
内容 医師、看護師、療法士など
による講演
問 島原病院地域医療支援センター
☎0957(63)1145

救急医療週間・救命講習会

日時 9月7日(金) 午後1時～4時

会場 島原消防本部 4階
申込 8月31日(金)まで
問 島原消防本部警防課
☎0957(62)3080

社会適応訓練事業講習会・入浴懇親会

日時 9月29日(土)

講習会：午後2時～4時、
懇親会：午後6時～8時
会場 むつみの宿 旅館和多屋
申込 9月24日(月)まで
問 公益社団法人日本オストミー
協会長崎県支部
☎095(838)3049

第2回危険物取扱者試験

期日・会場

①11月18日(日)：島原工業高校
②11月23日(金)：諫早農業高校
時間 午前10時～
申込 書面申請：8月29日(水)～9
月21日(金) 電子申請：8月26日
(日)～9月18日(火)
問 (財)消防試験研究センター長崎県支部
☎095(822)5999

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

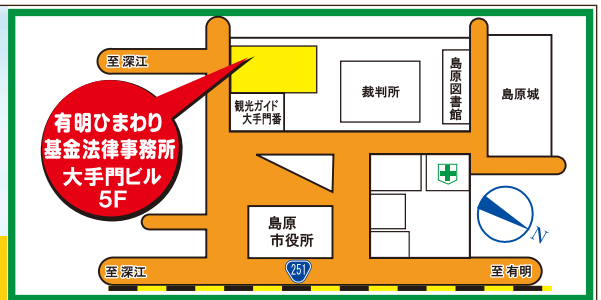
相談

依頼費用

相談予約

借金問題(破産、再生、過払金請求など)、離婚、
養育費、相続、後見、交通事故、労働、不動産など全般。
ご相談は無料です。土日・夜間の相談も可能です。
事件により、分割払(法テラス)、後払いも可能です。
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)



〔広告〕



国際交流員 キム ウンスク 金 銀淑さんの

スクさんの日々

vol.15



私の初心者マークと
がんば君です

雲仙市に来て私は、色んな経験をして、色んな人と出会い、とても幸せな日々を送っています。しかし、その生活の中で、ひとつだけ不便だと思ったことがあります。それは、交通手段です。私は吾妻町に住んでいますが、利用できる公共交通機関は、鉄道とバスです。私は、鉄道とバスを利用していますが、運行数が少なくて時間に間に合わないときが多く、一人で出かけるときには、いつも鉄道やバスの時間が気になっていました。

そして、1年間悩んだ結果、自動車の運転免許を取ることにしました。雲仙市に来る前までは、ソウルで生活していましたので、バスや電車、地下鉄などがあり、交通の便もよかったです。自動車の必要性を感じず、免許を取りませんでした。

韓国で運転免許をとっていたら、国際免許として日本でも運転ができていたので、「取ってればよかった」とずっと思っていました。韓国での自動車学校の料金は約7万円で、それと比べて、日本の自動車学校の料金が約4倍であることが、日本で免許を取ることにブレーキをかけていましたが、色々調べてみると日本の免許は、韓国の免許に切り替えが可能でしたので、大きな決心をして自動車学校に行きました。

受講初日は、難しい運転用語や慣れていない左側通行で、とても怖かったです。韓国では、右側通行なので普段歩いているときには感じない左側通行が、運転をするとパニック状態になってしまったのです。しかし、自動車学校の先生たちは、とても優しく、一つ一つ丁寧に分かりやすく説明しながら教えてください、その親切さにとても感動と感謝の気持ちを感じました。

4月11日から通い始め、約2か月で自動車学校を卒業して、運転免許試験場で筆記試験を受け、私の手には今、運転免許証があります。日本で初めて取得した資格で、2か月もかかったので、その嬉しさはとても感無量です。自分自身が一人で運転することは、まだ、自信は無いですが、頑張っって練習して雲仙市のあちらこちらに行けることを考えると胸がドキドキしてきます。

皆さん、これから道路で初心者マークをつけて運転する私を発見するかも知れませんが、そのときには、クラクションを鳴らさないで下さい。怒られていると思ってドキッとして運転ができなくなります。しばらくは、やさしく見守ってください。よろしくお願いします。



開村祭の様子



姉妹都市

韓国求礼郡から、アンニョンハセヨ

芸術家村『開村祭』

求礼郡光義面(グアンウミョン)芸術家村では、新しい村の誕生を知らせる開村祭を地域住民と一体と行って行いました。

この開村祭には、徐沂東(ソギドン)郡守をはじめ全羅南道文化芸術課長及び管内関係団体、地域住民ら約300人が参加して芸術家村の開村を祝いました。

求礼郡では、2008年から人口増加事業の一環として村の基盤施設等の造成を行ってきました。芸術家村は、西洋画家、東洋画家、彫刻家など各分野別に30人の芸術家が集まる予定で、智異山のトレッキング道や綺麗な自然風景などの観光資源が備わった村になります。

現在、村には、25人が芸術作品活動のための作業部屋と展示室を備えて活動中であり、今年の末までに定員の30人になる予定です。また、夏休み期間中には、低所得者家庭の子どもたちを対象にした夏の芸術学校を開催するなど、地域社会発展のための多様な文化プログラムを予定しています。

求礼郡は、芸術家村の入居が完了して本格的な活動を始めることにより、約100人の人口増加と智異山トレッキングなどの観光資源との連携を通じて、観光地として脚光を浴び、今後、人口増加のモデルケースとなることに期待しています。

▼久しぶりの青空が広がっている。切り取った窓に見える青い空、夏特有の白い雲。この文章が活字になる頃には、既にお盆の月であろうから、完全に夏本番のはずである。静かに風いだ海、青い青い海と空、白い雲が浮かび、照りつける夏の陽射しは、一年の季節で最高の熱気と盛りを見せつけている。ジメジメした梅雨の雨季を過ぎて、人生の夏を味わう。ちょうど17歳から20歳の時期に例えられるであろうか。誕生からハイハイ、歩き始め、保育園、小学校、初めての制服姿、成長につれて子ども達も様々な経験を通じて生きていくための知恵と居場所を探し求めていく。ふり返れば人生は短い、それに気づかない若さは時



市長コラム

大人への階段を昇る子どもたち

には鬱陶しく、これまで安全な避難所であった両親の言葉もうるさく聞こえる。誰もが経験し、誰もが通り抜けて大人への階段を昇る。特別な儀式でもない10代後半の梅雨に似た時期、心許せる真の友人との出会いには早く、何かに賭けてみる希望にも時間がある。▼大津市で、中学2年生の自殺が問題になっている。たくさんの要因が潜んでいる。だが、はつきりした事実が一つだけある。亡くなった子には、もう梅雨明けの強い夏の陽射しも、熱い太陽も見ることはできないということだ。人生は生きるに値する。生きてそれを確認することだ。雲仙市は悩む子どもたちのすべてに対して一緒に考える。そうでありたい。

子どもに関する電話相談

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

8月健康テレホンプログラム

月	飲酒と肝機能障害
火	胆石症は手術した方がいいか
水	夏かぜってなんですか？
木	味覚障害
金	歯科インプラントの安全性
土日	高齢者の性器出血

【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。
*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

食改さんのおすすめレシピ

ピーマンとジャコの炒め煮

栄養価 (1人分)

エネルギー	カルシウム	食物繊維
61kcal	54mg	2.2g

作り方

- ①ピーマンは種をとり、縦に細切りにする。
- ②にんじんは皮をむいて細切りにする。
- ③刻み昆布は3cmぐらいの長さに切っておく。
- ④ちりめんじゃこは、さっと熱湯を通しておく。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、①②③④を炒め、しょうゆ、砂糖、みりんを炒りつける。

材料(4人分)

- ピーマン 200g(5個)
- にんじん 40g
- 刻み昆布(戻し) 30g
- ちりめんじゃこ(半乾) 20g
- ごま油 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ1



◎ポイント◎

昆布とちりめんじゃこは骨によいカルシウムがたっぷり含まれています。

雲仙市食生活改善推進員連絡協議会国見支部

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

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。

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

相談無料
秘密厳守

詳しくはホームページを検索!

西九州総合 検索
<http://nishi9kabarai.com/>

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

「広報うんぜん」の音訳CDを、市役所本庁や各総合支所、雲仙市図書館、各公民館図書館の窓口に設置し、貸し出しています。お気軽にご利用ください。

8月9月 うんぜん ぐらしのカレンダー

●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、8月の対象/H23.8~H24.3生、9月の対象/H23.9~H24.4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。

原爆健診の問い合わせ先
長崎県健康事業団健診事業課 ☎0957-43-7131

- 行政相談<13:00~16:00、小浜総合支所、中村行政相談委員>
- 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)>
- 赤ちゃん健康相談<瑞穂町公民館(瑞穂・吾妻地区)>
- 第7回 雲仙市民スポーツ大会(前期)~5日
- 雲仙国際テニストーナメント(~7日)
- 長崎県消防ポンプ操法大会 ※関連P5
- 雲仙国際ゴルフ大会(~6日)
- 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>
- 献血<13:00~16:00、千々石総合支所>
- 行政相談<9:00~12:00、瑞穂町公民館、城行政相談委員>
- 赤ちゃん健康相談<千々石保健センター(愛野・千々石地区)>
- 行政相談<13:00~16:00、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>
- 人権擁護委員によるよろず相談所<9:00~12:00、国見農村環境改善センター>
- 赤ちゃん健康相談<国見農村環境改善センター(国見地区)>
- 第2回 雲仙市中学生議会<市役所議場> ※詳細P30
- 行政相談<13:00~16:00、千々石総合支所、中瀬行政相談委員>
- 原爆健診<受付10:00~・瑞穂町公民館>
- 原爆健診<受付13:00~・愛野保健福祉センター>
- 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>
- 全九州小浜観光弓道大会<小浜町体育館>

- 献血<9:30~12:30、南串山総合支所>
- 障害者巡回相談 ※詳細P30
- 1歳6か月児健康診査<13:00~、南串山保健福祉センター(小浜・南串山地区)>
- はだして遊ぼう雲仙 ※詳細P10
- パパママひろば<13:00~、愛野保健福祉センター(妊娠中の人とその家族)>
- 雲仙市就職支援相談 ※詳細P30
- 3歳児健康診査<13:00~ 瑞穂町公民館(瑞穂・吾妻地区)>
- 雲仙市民スポーツ大会(後期)~26日
- 長崎県ジュニア・ユースサッカー選手権大会(~9月9日)
- 2歳児親子歯科健診<13:00~ 吾妻保健センター(瑞穂・吾妻地区)>
- 京都大学交響楽団コンサート
- 原爆健診<受付10:00~11:00、13:00~14:00・吾妻町ふるさと会館>
- 3歳児健康診査<13:00~ 千々石保健センター(愛野・千々石地区)>
- 島原半島精神保健福祉大会 ※詳細P11
- 長崎県地域婦人団体研究大会(雲仙・南島原市大会) (~2日) (ハマユリックス ホール)
- 長崎県ジャンボかぼちゃ大会<9:00~15:00、みずほすこやかランド>
- 小・中学校 第2学期始業式
- 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>
- 赤ちゃん健康相談<吾妻保健センター(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>

今月の税

- 市県民税(2期)：納期限は、8月31日(金)です
- 国民健康保険税(2期)：納期限は、8月31日(金)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
8月5日	愛野記念病院 36-0015	愛野町	8月15日	みやざき歯科 62-7300	島原市	8月26日	愛野診療所 36-0009	愛野町
	松島外科 74-4388	小浜町		津田歯科医院 75-0281	小浜町		木戸医院 74-2046	小浜町
	宮崎歯科医院 62-1180	島原市		梅津医院 78-5156	国見町		山口歯科医院 62-3016	島原市
	広田歯科医院 88-3800	南串山町		天野医院 37-2015	千々石町		天野歯科 37-2121	千々石町
8月12日	松本医院 36-0053	愛野町	8月19日	寺田歯科診療所 62-4427	島原市	9月2日	松尾胃腸科外科医院 78-1000	国見町
	京泊馬場医院 88-2050	南串山町		永田歯科医院 37-2007	千々石町		泌尿器科・皮膚科 普医院 88-3151	南串山町
	いなだ歯科 62-2901	島原市					大岡歯科医院 63-7616	島原市
	萩尾歯科医院 74-5100	小浜町					城代歯科医院 37-2818	千々石町

※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

人のうごき(6月末)

- 人口：47,689人(前月比 -36人)
男性：22,665人/女性：25,024人
- 世帯数：16,707世帯(前月比 -1世帯)



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ンキを使用しています。