

“つながり”で創る 賑わいと豊かさを 実感できるまち



うんぜん

UNZEN

広報



今月の主な内容

- 令和元年度 雲仙市の決算状況 P.2・3
- 雲仙市ごみ減量チャレンジ (第1回) P.6
- 集団健診の日程を追加します P.11

新型コロナウイルス感染症関連情報

- ひとり親世帯への臨時特別給付金の手続きはお済みですか ... P.22

12

2020 December

vol.182

令和元年度 雲仙市の 決算状況

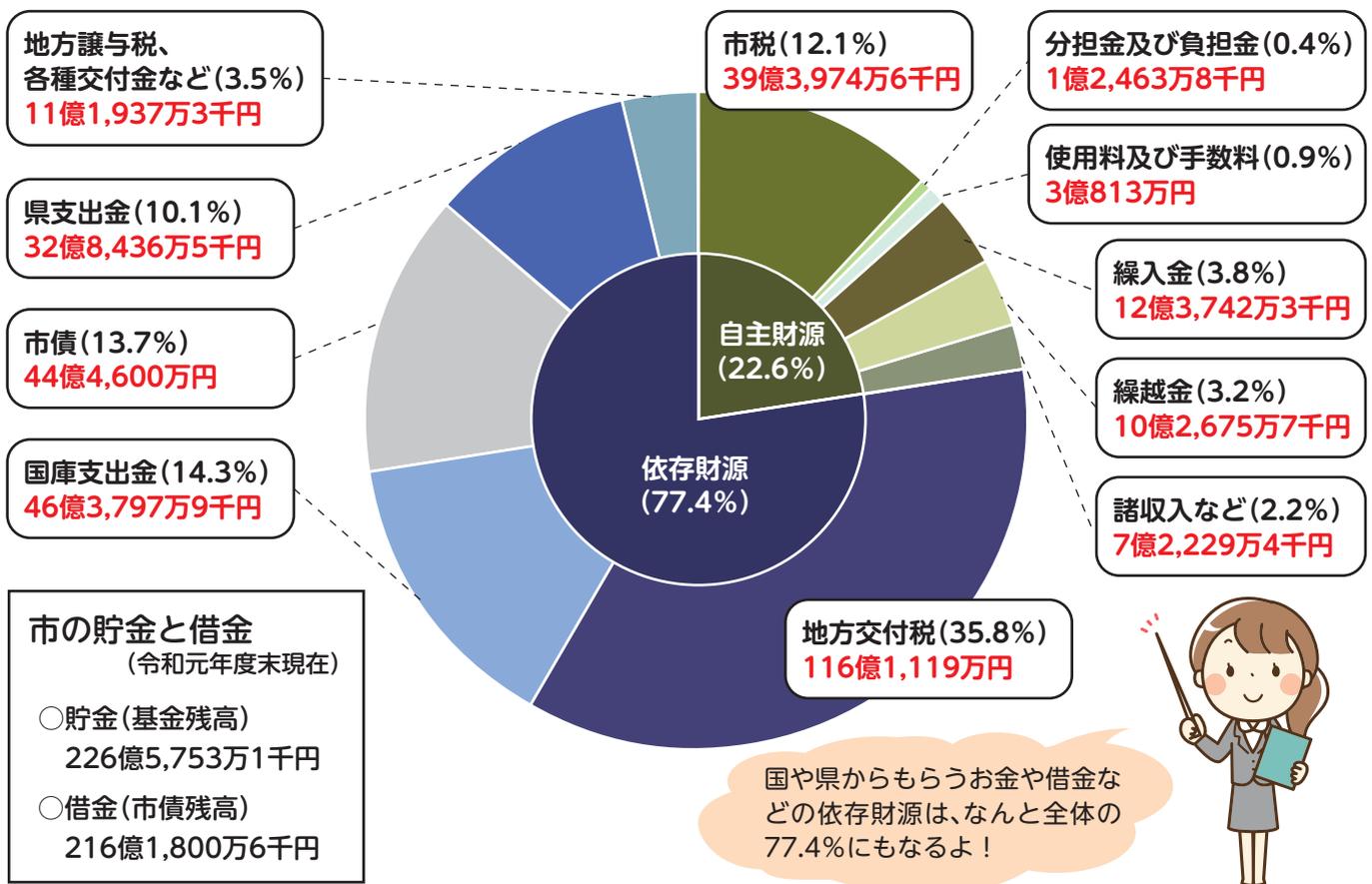
昨年度の雲仙市は、
どんなことにお金を
使ったのでしょうか？

◆歳入

一般会計における歳入決算額は、324億5789万5千円です。平成30年度の決算額と比較すると、減債基金繰入金や市債の増などにより、全体で29億2649万8千円(9.9%)の増となっています。

歳入の構成比を見てみると、自主財源(※1)は、歳入全体のうち22.6%にとどまり、依存財源(※2)の割合が大きい状況です。

一般会計 [歳入] 総額 324億5,789万5千円 (対前年度比 9.9%増)



一般会計と特別会計

会計区分	歳入	歳出
一般会計	324億5,789万5千円	309億6,756万1千円
国民健康保険特別会計	68億1,525万5千円	67億2,853万2千円
後期高齢者医療特別会計	5億1,274万3千円	5億1,218万7千円
下水道事業特別会計	10億2,302万4千円	9億7,127万6千円
国民宿舎事業特別会計	6,205万6千円	6,134万7千円
温泉浴場事業特別会計	1,152万2千円	1,006万円
企業誘致用地整備事業特別会計	7億8,090万1千円	6億7,093万8千円
合計	416億6,339万6千円	399億2,190万1千円

企業会計

【水道事業会計】

収入	
収益的収入	10億5,051万円
資本的収入	1億345万円
支出	
収益的支出	8億5,968万6千円
資本的支出	6億4,596万円

資本的収入が資本的支出に対し不足する額は、建設改良積立金や損益剰定留保資金などで補てんしました。

◆歳出

一般会計における歳出決算額は、309億6756万1千円です。平成30年度の決算額と比較すると教育費や衛生費の増などにより、全体で24億6292万(8.6%)の増となっています。

※1) 自主財源

自主財源とは、市税をはじめ、市が独自に収入できるお金です。

※2) 依存財源

依存財源とは、国や県からもらってお金や、借金によってまかなうお金です。



問 財政課 ☎0957-38-3111

一般会計 [歳出] 総額 309億6,756万1千円

(対前年度比 8.6%増)

土木費(8.0%)

24億6,518万8千円

道路・水路や公園の整備などのために使われるお金
 ・道路の新設・改良
 ・河川改修
 ・市営住宅の管理 など



消防費(3.3%)

10億1,160万円

消防・防災などのために使われるお金
 ・消防署運営費の負担
 ・消防団の活動費用 など

議会費、災害復旧費など(0.8%)

2億5,423万9千円

議会運営や災害復旧などのために使われるお金

民生費(32.2%)

99億8,052万円

福祉サービスなどのために使われるお金
 ・保育施設などへの給付
 ・高齢者・障害者支援 など



教育費(8.8%)

27億2,141万円

学校教育や生涯学習・スポーツ振興などのために使われるお金
 ・小中学校やホール、スポーツ施設の運営・管理
 ・各種講座・講演会の開催
 ・文化財の保護 など



総務費(14.3%)

44億2,500万4千円

行政運営や企画調整などのために使われるお金
 ・自治会活動の支援
 ・移住・定住促進
 ・市有地・建物の管理 など

衛生費(9.6%)

29億6,314万1千円

健康づくりや環境衛生などのために使われるお金
 ・予防接種
 ・健康診断
 ・ごみ処理 など

公債費(11.2%)

34億6,664万1千円

市債(借金・ローン)の返済のために使われるお金
 ・元金の償還金
 ・利子の償還金



農林水産業費・商工費(11.8%)

36億7,981万8千円

農林水産業、商工業、観光の振興などのために使われるお金
 ・農道や用水路の整備
 ・基盤整備
 ・後継者育成
 ・中小企業者への資金貸付
 ・企業誘致
 ・観光客誘致 など



令和元年度 一般会計決算を
 市民1人あたりに換算すると? **72万997円**

※R2.3.31末人口:42,951人より算出

秋の叙勲・高齢者叙勲を受章！

11月3日に秋の叙勲等が発令され、雲仙市から3名が受章されました。誠にありがとうございます。(敬称略)

○令和2年秋の叙勲

瑞宝中綬章(教育研究功労)	高知女子大学名誉教授	阿部 捷男
旭日双光章(地方教育行政功労)	元 愛野町教育委員会教育委員長	山崎 雄彦
瑞宝単光章(消防功労)	元 雲仙市消防団副団長	増田 壽夫

また、10月30日に高齢者叙勲が発令され、1人が受章されました。誠にありがとうございます。(敬称略)

○高齢者叙勲

旭日単光章(地方自治功労)	元 吾妻町議会議員	白山 俊光
---------------	-----------	-------

吾妻町の図書ボランティアグループ おはなしの会くれよん 第53回全国優良読書グループ表彰を受賞！



吾妻町の図書ボランティアグループ「おはなしの会くれよん(前田美恵子代表、会員11名)」が、平成12年から、毎月のお話会をはじめ、小学校の朝読書や学校行事での読み聞かせ、各種イベントへの参加など長きにわたり活発に活動されていることが評価され、公益社団法人 読書推進運動協議会より第53回全国優良読書グループ表彰を受けられました。

絵本の読み聞かせが得意な人、なぞなぞが得意な人、手遊びが得意な人・・・クレヨンのようにいろいろな色、個性が集まったグループで、無理はしない、無理はさせない、できる範囲で助け合うことを大切に活動されています。

絵本が大好きで、活動を楽しみ、仲間をととても大切にされている「おはなしの会くれよん」。今後も読書活動をとおして地域の子どもの成長をあたたく見守っていただけることと思います。



◀10月24日のお話会の様子。「なぞなぞ」分かるかな？

牛乳・乳製品利用コンクール最優秀賞・長崎県知事賞を受賞！

雲仙市食生活改善推進員連絡協議会(会長：山口陽子様) 愛野支部の濱本麻岐様が、「令和2年度牛乳・乳製品利用コンクール」で最優秀賞および県知事賞を受賞され、10月26日に市長報告を行いました。

愛野支部では、カルシウムの摂取不足を補うためのレシピ開発に以前より積極的に取り組まれており、毎年、会員がコンクールに応募し、入賞するなどの実績をあげています。

今回、牛乳豆腐を野菜や魚、肉、チーズと一緒に春巻きにし、おかずとして食べることができる作品が評価され、受賞となりました。



▲「栄養たっぷり ミルク春巻き」



▲(左から)山口陽子さん、濱本麻岐さん、金澤市長

災害時の廃棄物処理に関する協定を締結しました

市は一般社団法人長崎県産業資源循環協会と「災害時における災害廃棄物の処理等の協力に関する協定」を締結しました。

被災した際の早期復旧・復興のためには、災害廃棄物の処理が重要であるとの認識から、本協定の締結により、廃棄物の処分に関する豊富な経験と知見を有する同協会との迅速な連携・協力ができるものと期待しています。

災害時の早期復旧・復興のため、より一層の災害廃棄物処理体制の強化・充実に努めます。



地域精神保健福祉活動功労者(団体)表彰

社会福祉法人野の花(代表者:野島九三男様)が、障害の状況に関わらず、地域で自立した日常生活や社会生活を送ることができるよう、またその人らしく生きていくために必要な、相談や交流、生活、就労の機会や生産活動の場を提供し、地域の精神保健福祉活動の拠点整備および活動推進に長年に渡り貢献されておられる功績により地域精神保健福祉活動功労者(団体)表彰を受けられました。この度の受賞、誠にありがとうございます。



キッズデザイン賞で奨励賞を受賞しました!



愛野町の企業主導型保育事業「こどもの丘ナーサリー」が、特定非営利活動法人キッズデザイン協議会の主催する「第14回キッズデザイン賞」で奨励賞(子どもたちの創造性と未来を拓くデザイン リテラシー部門)を受賞しました。同園は、絵本の読み聞かせをテーマとしたデザインで、この点が評価され今回の受賞となりました。

また、この園舎は海外でも高い評価を受けており、いくつかの賞を受賞しています。

第4回島原半島枝肉共励会が開催されました!

11月11日、佐世保食肉センターにおいて、「第4回島原半島枝肉共励会」が開催されました。この会は、島原半島3市の和牛肥育農家の技術の向上と経営の安定を図り、長崎和牛の銘柄確立を推進し、販路の拡大を目的として行われる牛肉の出来を競う品評会で、肥育農家16戸から34頭の枝肉が出品されました。最高賞である金賞には雲仙市の平野幸一さん(千々石町)の出品牛が選ばれました。

雲仙市内農家の受賞者は次の通りです。

金賞・銀賞 平野 幸一(千々石町)
銅賞 小川 博信(千々石町)



▲(左から)平野幸一さん、小川博信さん

100回目のハッピーバースデー♪



中川スマさん



宮本米子さん



本田スズヲさん



海出シズ子さん

瑞穂町の施設にお住まいの中川スマさん、瑞穂町にお住まいの宮本米子さん、小浜町にお住いの本田スズヲさん、国見町にお住いの海出シズ子さんが100歳を迎えられました。

中川さんの長生きの秘訣は「感謝の気持ちを忘れないこと」だそうです。

宮本さんの秘訣は「人への気遣いを忘れず、感謝すること」だそうです。

本田さんの秘訣は「何でもよく食べ、デイサービスに楽しく通うこと」だそうです。

海出さんの秘訣は「大好きな花と共に楽しく生きること」だそうです。

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。

ごみ減量チャレンジ

第1回

問 環境政策課 ☎0957-38-3111

ここ数年、雲仙市から出るごみの量が増えています！

年 度	年間ごみ量	うち家庭ごみ	1人が1日に出すごみ量
平成29年度	14,931トン	9,543トン	915グラム
平成30年度	15,366トン	9,633トン	953グラム
令和元年度	15,513トン	9,761トン	983グラム

雲仙市では、1人が1日に出すごみの量を**850グラム**まで減らすことを目標としています。この目標達成のためには、一人ひとりが「ごみ問題」を意識し、環境に配慮した生活や行動をすることが求められます。市民の皆様のご協力を、よろしくお願いいたします。

●捨てればごみ、活かせば資源 ^{アール}4つの「R」を心がけましょう

Refuse(リフューズ)：ごみになるものを最初から買わないようにしましょう

- ・買い物にはマイバッグを持参して、レジ袋を買わない
- ・量り売りやばら売りの商品、包装も簡易なものを選ぶ
- ・必要なものを、必要な量だけ買うようにする
- ・レンタルやリースで済むものは積極的に利用する



Reduce(リデュース)：捨てるものをできるだけ少なく、軽くしましょう

- ・料理は作り過ぎないように、また食べ残しもしないようにする
- ・生ごみは水分を拭いたり、しぼってから捨てるようにする
- ・生ごみ処理器を使って、たい肥として活用する



Reuse(リユース)：くり返し利用しましょう

- ・修理できるものは、できるだけ修理して使う
- ・使い捨てではなく、詰め替えなどくり返し使えるものを選ぶ
- ・古くなった衣類は、おさがりやお譲りで長く活用する



Recycle(リサイクル)：使い終わったものも、もう一度資源にしましょう

- ・空き缶や空きびん、ペットボトルは分別のルールを守って資源ごみに出す
- ・段ボール、新聞紙、雑誌、牛乳パック、白色トレイ、発泡スチロール、紙製容器包装、その他プラスチック製容器包装はストックハウスや分け兵衛ハウスに出す
- ・使わなくなったり壊れたスマホや小型家電は、市役所などにある回収ボックスへ
※投入口(30cm×15cm)に入る大きさまでのものに限りませ
- ・まだ使えるものはリサイクルショップなどに持っていく
- ・エコマークや再生品などを積極的に選ぶ



次回からは、ごみを減らすための方法や、ごみの分別方法で間違いが多いポイント等を紹介します。

みんなでごみ減量にチャレンジしましょう！

「ごみ」と「し尿」に関する年末年始の業務日程について

家庭ごみの収集について

各世帯に配布している「環境カレンダー」のとおり、ごみステーションに出してください。

なお、年末年始はごみの量が多いため、収集に時間がかかります。必ず収集日の午前8時までにごみステーションに出してください。時間外に出されたごみは収集できません。 問 環境政策課 ☎0957-38-3111

各施設へのごみの直接持ち込みについて

可燃ごみ(西部リレーセンター)

年末は12月31日(木)まで
※31日(木)の受け入れは正午までとなります。
年始は1月4日(月)から
問 西部リレーセンター ☎0957-27-5600

不燃ごみ(不燃物再生センター)

年末は12月28日(月)まで
年始は1月4日(月)から
※持ち込む前に電話で予約が必要です。
問 県央広域市町村圏組合 ☎0957-23-3600

し尿のくみ取りについて

年末は12月28日(月)まで ※12月27日(日)は臨時で受け入れます。
年始は1月4日(月)から

問 国見、瑞穂、吾妻、愛野地区にお住まいの方 雲仙市環境センター ☎0957-78-2817
千々石、小浜、南串山地区にお住まいの方 環境政策課 ☎0957-38-3111

月 日	可燃ごみ	不燃ごみ	し尿くみ取り
12月27日(日)	休	休	臨時開設 (午前8時30分～午後4時30分)
12月28日(月)	通常開設 (午前8時30分～午後4時)	通常開設 (午前8時30分～午後4時30分)	通常開設 (午前8時30分～午後4時30分)
12月29日(火)・ 30日(水)	臨時開設 (午前8時30分～午後4時)	休	休
12月31日(木)	臨時開設 (午前8時30分～ 正午)		
1月1日(金) ～3日(日)	休		
1月4日(月)	通常開設 (午前8時30分～午後4時)	通常開設 (午前8時30分～午後4時30分)	通常開設 (午前8時30分～午後4時30分)

3010運動の励行について

年末年始は忘新年会など、宴会の席が多くなる季節です。その際に発生する食べ残しが、大量の食品ロスになることが社会問題となっています。市では食品ロスの発生を抑制すべく、**宴席の始まりから30分および終了の10分前は自分の席でしっかり食事を味わいましょう**という「3010運動」の励行を推奨しています。おいしく食事をいただいて、食品ロスの抑制にご協力をよろしくお願いします。

問 環境政策課 ☎0957-38-3111

食品ロス削減にご協力ください

本来食べられるのに捨てられてしまう、食品ロスが日本では年間600万トン以上発生しています。

年末年始の食品ロス削減にご協力ください！

年末年始は忘年会・新年会や帰省により大勢で食卓を囲んだり、食品の取り扱いが多くなる時期です。

- 食材購入時には、家にある食材を事前にチェックし、使い切れる分だけ購入し、食べきるように心がける。
 - 肉や魚の保存方法を工夫する。(冷蔵・冷凍保存の徹底など)
- など、食品ロス削減にご協力ください。

九州食べきり協力店の優先利用にご協力ください！

長崎県では九州各県との合同の取り組みとして、食品ロス削減に取り組んでいるお店を「九州食べきり協力店」として登録していただいています。現在、長崎県内で約240店舗、島原半島では80店舗の登録をいただいています。

外食の際は「九州食べきり協力店」の優先利用をお願いします。

※登録店は長崎県のホームページから検索できます。

問 県南保健所 ☎0957-62-3288

令和3年度 保育所(園)・認定こども園等の入所に関するお知らせ

■令和3年4月1日からの新規入所申込の受付を開始します。

受付期間 **12月2日(水)～28日(月)**

※受付期間後も随時受け付けますが、申請が遅れると希望する施設および時期に入所できない場合があります。

受付場所 福祉事務所子ども支援課、本庁総合窓口課、各総合支所地域振興課

※各受付場所が必要書類を受け取ることができます。また、市ホームページからもダウンロードできます。

※1号認定希望の場合は、認定こども園または幼稚園に申込み、内定を受けてからの手続きになります。

《認定区分と利用できる施設》

認定区分	対象児童	利用可能施設
1号認定(教育利用)	保育を必要としない3歳以上児	認定こども園や幼稚園(市外)での教育を希望する場合
2号認定(保育利用)	就労などにより、保育が必要な3歳以上児	保育園、認定こども園での保育を希望する場合
3号認定(保育利用)	就労などにより、保育が必要な3歳未満児	

★令和3年度施設一覧(令和3年4月予定)

令和2年10月31日現在

	町名	保育園等名	電話番号	認定区分				町名	保育園等名	電話番号	認定区分			
				1号	2号	3号					1号	2号	3号	
保 育 園	国見町	土黒保育園	78-2274	—	○	○	保 育 園	小浜町	恵燈保育園	74-5260	—	○	○	
		あさひ保育園	78-2816	—	○	○			北串保育園	74-9014	—	○	○	
		八斗木保育園	78-3450	—	○	○			飛子保育園	74-9056	—	○	○	
		神代保育所	78-2813	—	○	○			南串山町	八幡保育園	88-2177	—	○	○
		中央保育園	78-3125	—	○	○				串山保育園	88-3803	—	○	○
	瑞穂町	円福寺保育園	77-3000	—	○	○		南串保育園	88-3317	—	○	○		
		岩戸保育園	77-3001	—	○	○		国見町	くにみ幼稚園	78-3852	○	○	—	
		洗心保育園	77-2727	—	○	○			くにみ子ども園	78-2263	—	○	○	
		正覚寺保育園	77-4190	—	○	○		吾妻町	うせん辻幼稚園	38-3306	○	○	○	
	吾妻町	大福寺保育園	20-0383	—	○	○			愛野町	小さき花の幼稚園	36-0063	○	○	○
		あそか保育園	38-2151	—	○	○	どんぐりこども園	36-2118		○	○	○		
		和光幼児園	38-7770	—	○	○	千々石町	なかよしこども園	37-3017	○	○	○		
	愛野町	愛野保育園	36-0131	—	○	○	小浜町	小浜こども園	76-0117	○	○	○		
		すぎのこ保育園	36-1772	—	○	○		なかよしこども園(分園)あすなる保育園	74-3088	○	○	○		

■現況届の受付について

現在、保育所等を利用中の方で、令和3年度も引き続き利用を希望される場合は、「現況届」の手続きが必要です。

手続きに必要な書類は、令和3年1月初旬に該当世帯へ郵送します。

受付期間 **令和3年1月6日(水)～29日(金)**

※転園を希望される場合は、「退所届」の提出と「新規入所申込」の手続きが必要となります。

問 子ども支援課 ☎0957-36-2500

有料道路における障害者割引制度のご案内

全国の有料道路を利用する障害者の方の通行料金の割引制度があります。
障害者手帳をお持ちの方で、一定の条件を満たしている場合、事前に登録していただくと有料道路料金の割引を受けられます。

また、対象となる障害者、登録する自動車に以下のとおり一定の条件があります。

(1) 対象となる障害者

- ①障害者本人が運転する場合
…身体障害者手帳をお持ちのすべての方
- ②障害者本人以外の方が運転され、障害者本人が乗車される場合
…身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方で、手帳の「旅客鉄道株式会社旅客運賃減額」が第1種の方

(2) 対象となる自動車

自動車検査証または軽自動車届出済証の「自家用・事業用の別」欄に「自家用」と記載されているもののうち、乗用自動車、貨物自動車、特殊用途自動車、二輪自動車（一部対象外車両有り）

※障害者の方お一人につき、登録できる自動車は1台までとなっています。

(3) 割引金額

通常料金の半額が割り引かれます。

(4) 有効期間

新規申請または変更申請においては申請した日からその後の2回目の誕生日まで、更新申請においては申請した日からその後の3回目の誕生日までが有効期間となります（最長2年2か月間）。

(5) 申請に必要なもの

障害者手帳、自動車検査証等、運転免許証（障害者本人が運転する場合）
※ETCを利用する方は上記に加え、ETCカード（障害者本人名義）、ETC車載器セットアップ申込書・証明書など、ETC車載器の管理番号が確認できるものが必要です。

問 福祉課 ☎0957-36-2500
または総合窓口課・各総合支所
西日本高速道路株式会社 ☎092-762-1111

パーキングパーミット制度のご案内

この制度は、歩行困難な障害者や高齢者、妊産婦の方に対して、パーキングパーミット（身体障害者用駐車場利用証）を交付し、身体障害者用駐車場を適正に利用していただくためのものです。

対象者

- ・身体障害者（手帳の等級に条件があります）
- ・高齢者（要介護1以上の認定を受けている方）
- ・難病患者（特定疾患医療受給者証の認定を受けている方）
- ・療育手帳（A1、A2）をお持ちの方
- ・妊産婦
- ・けがにより杖や車いすを利用している方

申請に必要なもの

身体障害者手帳、介護保険被保険者証、特定疾患医療受給者証、療育手帳、母子手帳、医師の診断書のうちいずれかひとつ



問 福祉課 ☎0957-36-2500
または総合窓口課・各総合支所

雲仙市病児保育事業 令和2年度第2回交流会

(長崎県看護協会・くにみ子ども園合同開催)のご案内

市では育児支援として実施している訪問型病児・病後児保育について長崎県看護協会を実施機関に指定しています。そこで看護職のサポーターと登録をいただいているファミリー会員のご家族が顔見知りになり、安心して預けていただくために、同協会では交流会を開いています。今回は、認定こども園くにみ子ども園と合同で開催されます。お子さま同伴でお気軽におこしください。



楽しいクリスマス会

日時 12月20日(日) 午前10時30分～正午

場所 吾妻町ふるさと会館2階和室

内容 クリスマスにちなんだ遊び、紙芝居など

対象者 市の病児保育事業に登録しているファミリー会員

定員 7組(30人まで) ※事前に予約が必要です。お電話でお申込みください。

(先着順となり、定員に達した場合は、お断りすることがあります。ご了承ください)



長崎県看護協会
ホームページの
QRコード

申込・問 長崎県看護協会 病児・病後児保育サポートセンター ☎0957-25-0807



お願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用、手指のアルコール消毒にご協力をお願いします。2歳未満のお子さんはマスクの着用は不要です。体調不良の方の参加はご遠慮ください。

消費生活相談員を募集します

問 地域づくり推進課 ☎0957-38-7830

◎試験日・・・12月19日(土)

場所・・・雲仙市役所 本庁

選考方法・・・面接

申込受付期間

12月1日(火)～15日(火) 午後5時15分まで

※土曜・日曜を除く ※郵送する場合は 申込期間内必着

業務内容 ・消費生活に関する相談に応じ、問題解決にむけての情報提供、助言、あっせん等の業務
・消費生活に関する啓発業務など(公用車運転あり)

募集人員 1人

任用期間および勤務日

令和3年1月4日～令和3年3月31日(更新有) 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)

勤務時間 午前8時30分～午後5時(7時間30分勤務)

勤務場所 雲仙市役所 地域づくり推進課 消費生活センター

報酬 月額 154,935円

社会保険等 健康保険、厚生年金、雇用保険

応募資格 ・18歳以上の人 ・パソコン操作(文書作成、表計算)ができる人

・普通自動車運転免許を有する人

・消費生活問題に高い関心があり、熱意と誠意を持って業務を遂行できる人

・採用後に消費生活相談員基礎講座(5日間程度)を受講できる人

・消費生活相談員資格試験(国家資格)取得に意欲のある人

令和2年度 会計年度任用職員(短期)募集

問 人事課 ☎0957-38-3111

○応募資格における年齢は、令和2年4月1日現在とします。

随時受付中

○申込書は、市ホームページからダウンロードすることができます。

○人事課または各総合支所に備え付けの「会計年度任用職員申込書」に写真を貼り、必要事項を自筆で記入の上、人事課または各総合支所に提出してください。

○登録期間は令和3年3月31日までとなります。

業務内容 一般事務(各課の臨時事務補助業務) 勤務場所 本庁および各総合支所等

勤務日・勤務時間 登録後、必要に応じて連絡いたします

報酬 時給 830円

応募資格 18歳以上の人

集団健診の日程を追加します

新型コロナウイルス感染症の影響で5～6月の集団健診が中止になったため、追加で集団健診を実施します。

どの地区の方でも受診できますが、**事前の電話予約が必要**です。

◆健(検)診について

実施日	受付時間	場 所
令和3年1月18日(月)	午前8時～10時	愛野保健福祉センター
令和3年1月19日(火)		小浜町南本町公民館
令和3年1月20日(水)		国見町文化会館

健(検)診種類	対象者	料 金	受診要領
特定健診	40～74歳の国保加入者	無 料	予約受付後、採尿キットを郵送しますので、健診日の朝の尿を採取のうえ、当日お持ちください。
後期高齢者健診	75歳以上	無 料	
若年者健診	20～39歳	700円	
大腸がん検診	20歳以上	無 料	予約受付後、採便キットを郵送しますので、2日分の便を採取のうえ、当日お持ちください。
肺がん・結核検診	20歳以上	無 料	
胃がん検診(胃透視)	20歳以上	500円	◎70歳以上の方、生活保護受給者の方(確認書が必要)は無料です。 ※今回、腹部エコー検査、乳がん検診、子宮がん検診、骨粗しょう症検診はありません。
前立腺がん検診	40歳以上の男性	500円	
肝炎ウイルス検査	40歳以上の未受診者	無 料	

◆予約について

受付期間：12月15日(火)～25日(金) ※土・日を除く

受付時間：午前8時30分～午後5時

受付電話番号：0957-38-3111

「集団健診の予約がしたい」とお伝えください。

問 総合窓口課 ☎0957-38-3111

知って得する!年金講座 「年金の基本を知って将来に備えよう」

年金制度のしくみを専門家に聞いて、将来のライフプランに役立ててみませんか?

日 時 12月12日(土) 午前10時30分~正午
 対 象 一般 定員 15名
 講 師 長崎県金融広報委員会講師
 費 用 無料 持参品 筆記用具、マスク
 場 所 国見農村環境改善センター
 申 込 先 生涯学習課 国見駐在 ☎0957-78-1100
 申込期間 12月1日(火)~10日(木)



瑞穂の歴史を巡る、散歩道。 ~ゆっくりと歩いて巡る、歴史への誘い~ ③西郷・岩戸の遺跡へ

瑞穂町西郷・岩戸地区の遺跡を、瑞穂史談会の皆様より、初心者でも分かりやすい解説で案内していただきます。

日 時 12月12日(土) 午後1時~3時30分
 (小雨決行) ※午後0時45分までに瑞穂町公民館へ集合(時間厳守)
 対 象 高校生から一般 定員 8名(先着順)
 講 師 瑞穂町史談会 会員 費用 無料
 持 参 品 マスク・筆記用具・飲み物・動きやすい服装・雨具(小雨の場合)
 申 込 先 生涯学習課 瑞穂駐在 ☎0957-77-2125
 申込期間 12月3日(木)~10日(木)

正月事始め『しめ縄作り』教室

手作りのしめ縄で正月を迎える準備をしませんか。

日 時 12月13日(日) 午前10時30分~正午
 対 象 一般 定員 8名
 講 師 北尾 嘉子氏
 費 用 1,000円(材料代)
 持 参 品 マスク・はさみ
 場 所 南申山図書室会議室
 申 込 先 生涯学習課 南申山駐在 ☎0957-88-3114
 申込期間 12月1日(火)~10日(木)



韓国文化講座③ K-POPで楽しく学ぶ韓国語

K-POPについてのお話や初歩の韓国語教室です。楽しく学んでみませんか?(メッセージカード作り体験あり)

日 時 12月19日(土) 午後2時~4時
 対 象 小学生(5・6年)、中学生、高校生
 ※小学生、中学生は保護者が申込みをしてください。
 定 員 16名(先着順) 講 師 崔誠恩氏(国際交流員)
 持 参 品 筆記用具、あればカラーサインペンなど、マスク
 費 用 200円程度(材料費)
 場 所 千々石町公民館
 申 込 先 ①スマホ等(右記QRコード)
 ②千々石町公民館
 ☎0957-37-2520
 申込期間 12月2日(水)~16日(水)



『自分作り』・『仲間作り』を始めませんか?
 個人で、あるいは仲間とともに、楽しく学びましょう♪
 この地区でもいくつでも!!
 申込み受付は、平日午前9時~午後5時までです。
 皆さんのご参加お待ちしております。(マスク着用にご協力ください。)

夜空を見上げて楽しくなる、やさしい天文学入門 「親子で星座教室」

親子で夜空を見上げて「あの星きれいね~」など話題に出ることも多い星たちの事を親子で一緒に学びます。知れば知るほど楽しくなる星座のお話と星図を作りますよ。

日 時 12月20日(日) 午前10時30分~正午
 対 象 小学生とその保護者 定員 12名
 講 師 大向 あぐり氏 費用 無料
 持 参 品 名前ペン・色鉛筆
 場 所 ハマユリックスホール 2階 大会議室
 申 込 先 ①スマホ等(右記QRコード)
 ②生涯学習課 南申山駐在 ☎0957-88-3114
 申込期間 12月1日(火)~14日(月)



GoTo!おいしい中国茶と台湾茶の世界

本格的な中国茶と台湾茶の淹れ方などをご紹介します。お茶会のような雰囲気、ほっと一息。心も和みますよ♪

日 時 12月21日(月) 午後2時~3時30分
 定 員 10名(先着順) 講 師 田中 祐香氏
 費 用 500円(お茶・茶菓子代)
 場 所 吾妻町ふるさと会館 研修室1
 申 込 先 生涯学習課 吾妻駐在 ☎0957-38-3108
 申込期間 12月4日(金)~17日(木)



『冬休み子ども教室INみずほ』 ケリー先生と、えいごで遊ぼう! ~クリスマスは、ジャマイカ体験♪~

ALTのケリー先生と一緒に、先生の出身国・ジャマイカの文化を体験してみませんか?

お菓子作りやゲーム・クイズで、楽しいクリスマスをごしましよ♪※お菓子里にピーナッツを使います。アレルギーの方はご注意ください。

日 時 12月25日(金) 午前10時~正午
 対 象 小学5・6年生 定員 15名(先着順)
 講 師 カミール・マークス・ケリー氏
 (外国語指導助手・英語)
 費 用 300円程度(材料代)
 持 参 品 エプロン・マスク・タオル・筆記用具・上履
 場 所 瑞穂町公民館 集会室・調理室
 申 込 先 生涯学習課 瑞穂駐在 ☎0957-77-2125
 申込期間 12月7日(月)~17日(木)



新しい年を華やかに迎えるための、 フラワーアレンジメント教室

お正月向けの花を、生花と小物を使って素敵にアレンジしてみませんか?

日 時 12月26日(土) 午後1時30分~3時30分
 対 象 一般 定員 8名(先着順)
 講 師 松浦 真由美氏
 費 用 1,500円(材料代)
 持 参 品 園芸用はさみ・エプロン・マスク・筆記用具
 場 所 瑞穂町公民館
 申 込 先 生涯学習課 瑞穂駐在 ☎0957-77-2125
 申込期間 12月7日(月)~15日(火)





かたい水・やわらかい水

私たちが生きていく上で欠かすことのできない水。その水に「かたい」・「やわらかい」があることをご存じでしょうか？

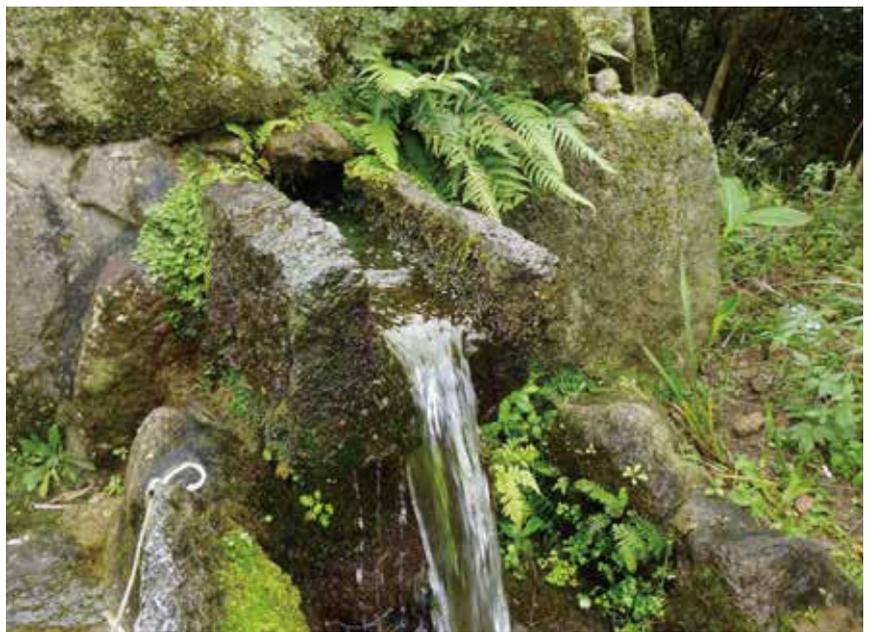
水のかたさ・やわらかさを示す「硬度」は、1リットルの水の中に含まれるカルシウムとマグネシウムの量で表されます。WHO（世界保健機関）は、水1リットルあたりのカルシウムとマグネシウムの量が60mg未満のものを軟水、60～120mg未満のものを中硬水、120～180mg未満のものを硬水、180mg以上のものを超硬水としています。島原半島内に見られる湧水の多くは、温泉成分が混ざったものを除けば、ほとんどが軟水か中硬水で、比較的ミネラル分の少ない、くせない水とされています。

しかし、なぜ軟水や硬水といった水質の違いが生まれるのでしょうか？

山に降った雨は地下にしみこみ、地下水となって、水を通しやすい地層の中を伝わってゆっくりと麓に流れて行きます。この時、地下水は常に岩石や地層と接しているため、岩石から少しずつカルシウムやマグネシウムが地下水の中に溶け込んでいきます。雨水が地下にしみこんだ後、すぐに湧き出せば、ミネラル分の少ない軟水にな

りますが、地中にとどまる時間が長くなるほど、たくさんのミネラルが溶け込むため、水の硬度は高くなっていきます。つまり島原半島で見られる湧水のかたさ・やわらかさは、大まかには、地下水が地中にとどまっている時間の長さの違いによって生じているのです。

軟水は体に優しく、体内の不純物の排出を促すほか、出汁をとったり食材そのものの味を楽しむ和食を作るのに適していると言われています。寒い冬、地元で湧き出す水で、地元産の美味しい食材をふんだんに使った温かい郷土料理を作ってみてはいかがでしょうか。



写真：島原半島各所に湧き出すきれいな水。
その多くは、体に優しい軟水か中硬水です。

第8回 島原半島ユネスコ世界ジオパーク検定

- 実施日時 令和3年2月27日(土) 午前10時30分～11時30分
 - 申込締切 令和3年2月3日(水)
 - 会場 島原市有明総合文化会館（グリーンウェーブ）多目的ホール1
 - 受験料 大人（高校生以上）1,000円、子ども（中学生以下）500円
 - 問い合わせ 島原半島ジオパーク協議会事務局 ☎0957-65-5540
- 詳しくは「島原半島ユネスコ世界ジオパークホームページ」からご確認ください。



12月くらしのカレンダー

● 午前の相談 (受付午前9時30分～10時30分、12月の対象R112～R2,7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。(受付午後1時30分～1時45分)
 ● の対象者には通知を送付しています。(受付/午後1時～1時15分)
 ● の問合せは、地域づくり推進課 (☎38-3111) までご連絡ください。
 ● の予約は消費生活センター (☎38-7830) までご連絡ください。
 ● の申込は前日までに保護課 (☎36-2500) までご連絡ください。
 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、あらかじめご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
今月の税 ・固定資産税 (3期) ・国民健康保険税 (6期) ●納期限・口座振替日: 12月25日(金) ●口座振替をご利用の方は残高の確認をお願いします。		1 ●赤ちゃん健康相談(南 山保健福祉センター) ●遺言・契約等法律相談 (午後1時～4時、小浜 総合支所)	2 ●赤ちゃん健康相談(愛 野保健福祉センター) ●視覚障害者生活訓練 (午前10時～午後2時30 分、愛の夢未来センター)	3 ●赤ちゃん健康相談(国 見農村環境改善センター) ●特設人権相談所(午 前10時～午後3時、各 町定例相談開設所)	4 ●赤ちゃん健康相談 (瑞穂町公民館) ●献血(午前9時30分～ 11時、午後0時30分～ 4時、千々石総合支所)	5
6 医前田内科胃腸科医院 (瑞穂町 77-3089) 医ひらゆ医院 (小浜町 74-5833)	7	8 ●1歳6か月児健康診 査(愛野保健福祉セ ンター) ●行政相談(午後1時 ～4時、千々石保健 センター)	9 ●行政相談(午前9時～正午、国 見総合支所、午後1時～4時、小 浜総合支所、南青山総合支所) ●夜間無料司法書相談会(午 後6時～9時、雲仙市役所) ●ハローワーク課早巡回相談 (午前10時30分～午後3時 15分、千々石保健センター) ●視覚障害者生活訓練(午前 10時～午後2時30分、 愛野保健福祉センター)	10 ●1歳6か月児健康診査 (瑞穂町公民館) ●行政相談(午前9時 ～正午、瑞穂総合支 所、雲仙市役所、愛の 夢未来センター)	11	12 ●休日無料司法書相談 会(午前10時～午後 3時、雲仙市役所)
13 医よこた医院 (瑞穂町 77-2000) 医馬場医院 (小浜町 73-3666)	14 ●障害者巡回相談(午 後1時30分～4時、 愛野保健福祉セン ター)	15	16 ●2歳児親子歯科健康診 査(千々石保健センター) ●視覚障害者生活訓練(午 前10時～午後2時30分、 愛野保健福祉センター) ●ばわっと出張相談会(午後 1時～4時、愛の夢未来センター)	17	18	19

20 ●びおサポ-トうんぜん(午 後1時30分～3時30分、 愛の夢未来センター) 医長田医院 (瑞穂町 77-3622) 医くさの循環器内科 (千々石町 37-6050)	21 ●献血(午前9時30分 ～11時、午後0時30 分～4時、雲仙市役 所)	22	23	24	25	26
27 医永吉医院 (吾妻町 38-2015) 医松島外科 (小浜町 74-4388)	28	29	30	31	新型コロナウイルス感染症拡大防止のために 新しい生活様式のポイント ①人との距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い 発熱や風邪の 症状があるとき は無理をせず 休みましょう	

休日在宅歯科医当番医

(診療時間/午前9時～正午)

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
末吉歯科	島原市有明町	68-0150	松井歯科医院	島原市有明町	68-0011
高橋歯科医院	南島原市西有家町	82-8852	菅歯科医院	南島原市南有馬町	85-2045
松本歯科医院	島原市有明町	68-3872	まつおデンタルクリニック	島原市	65-0233
入江歯科医院	南島原市西有家町	82-1717	本多歯科医院	南島原市南有馬町	85-3550
森元歯科クリニック	島原市有明町	68-0017	吉田歯科医院	島原市	62-5026
草野歯科医院	南島原市南有馬町	85-3110	八木歯科医院	南島原市口之津町	86-3122

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)

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」……………☎0120-928-471
 県教育委員会「24時間子供SOSダイヤル」……………☎0120-0-78310
 県医療政策課「小児救急でんわ相談」(午後6時～午前8時、日祝日全日)☎#8000

長崎県男女共同参画推進センター さらりあ

◆一般相談窓口 ☎095-822-4730
 ◆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。
 ※男性相談窓口 受付時間 毎月第2・4水曜日 午後6時～9時 男性相談員が相談をお受けします。

令和3年度の社会体育施設等の早期予約を受け付けます

社会体育施設の利用申請は、利用日の前月からの受付となっておりますが、恒例の地域の行事やスポーツ大会など、一定の条件を満たす行事などについては、早期の予約を受け付けます。

詳しくは、教育委員会スポーツ振興課または各駐在窓口にご相談ください。

受付期間 令和2年12月1日～令和3年2月28日（以降も随時受け付けます。）

【注意事項】 ※市主催・共催行事を優先する場合があります。

※あくまで「予約」であり決定ではありません。

※予約の希望が重複した場合は、希望者双方で調整をお願いすることとなります。

問 スポーツ振興課 ☎0957-37-3113

市有公用車を公売します

市が所有する公用車の一部について、市民の皆様等へ公売します。購入を希望する方は、下記内容を確認の上、申し込みください。

公売物件 市有公用車 6台

公売方法 一般競争入札

申込期間 12月1日(火)～25日(金)

入札日 令和3年1月21日(木)

申込方法等

申込方法等、公売の詳細内容については、財産管理課または各総合支所にある「市有公用車公売実施要領」をご確認ください。

問 財産管理課 ☎0957-38-3111

就学援助事業（新入学用品費）の入学前支給について

令和3年度小・中学校入学に関して就学費用に経済的理由でお困りの保護者の皆様に、新入学用品（ランドセル・カバン・通学用服・上履き・通学用靴・雨靴・雨傘・帽子等）の購入にかかる経費の一部の援助を行います。

※認定には審査があります。

援助を受けることができる方

- 令和3年度小学校入学予定児童の保護者（申請については、就学時健康診断の際に説明します。）
- 令和3年度中学校入学予定者で、令和2年度就学援助事業の認定を受けている児童（小学6年生）の保護者
※令和2年度就学援助事業の認定を受けていない小学6年生の保護者で、中学校新入学用品費の援助を希望する場合は、令和2年度就学援助事業の認定を受ける必要があります。

援助費の内容

- 令和3年度小学校入学予定者・・・51,060円
- 令和3年度中学校入学予定者・・・60,000円

支給時期

2月下旬に指定口座に振り込む予定としています。

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、教育委員会学校教育課および生涯学習課各駐在に備え付けてあります。

市ホームページからも申請書をダウンロードできます。

提出場所

教育委員会学校教育課および生涯学習課各駐在

提出期限

12月28日(月)まで

問 学校教育課 ☎0957-37-3113

2021年版 長崎県民手帳を販売

「安い!」「便利!」「情報いっぱい!」でおなじみの長崎県民手帳を好評発売中です!

県民手帳には、各種統計や県内各地の行事が掲載され、とても便利な一冊です。

県内観光施設等割引一覧も付いています。ぜひ、お求めください。

※皆様にご活用いただきました長崎県民手帳は、2021年版をもちまして終了することとなりました。今回の2021年版の販売が最後となります。長年にわたりご愛顧いただきありがとうございました。

販売期限 令和3年1月29日(金)

販売場所 政策企画課または各総合支所地域振興課

販売価格 1冊 600円(税込)

表紙の色 茶

大きさ 9cm×16.5cm



問 政策企画課 ☎0957-38-3111

雲仙市入札参加資格審査申請の定期受付について

市が発注する「建設工事」、「建設コンサルタント等業務」および「物品調達・その他業務」の入札・見積りに参加を希望する方を対象に、入札参加資格審査申請の定期受付を行っています。

申請区分 ①建設工事

②建設コンサルタント等業務

③物品調達・その他業務

受付期間

令和2年11月2日(月)～令和3年1月29日(金)

※土・日および祝日を除く午前9時～午後5時

※全ての区分で電子申請システムを活用した書面申請とします。

※詳しくは、市のホームページ「入札・契約情報」をご覧ください。

有効期間

①建設工事、②建設コンサルタント等業務

⇒令和3年4月1日～令和4年3月31日（1年間）

③物品調達・その他業務

⇒令和3年4月1日～令和5年3月31日（2年間）

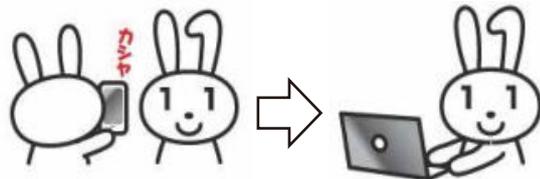
問 契約検査課 ☎0957-38-3111

マイナンバーカード申請サービスを行っています！

申請用の顔写真撮影とオンライン申請を行っています。

場所：総合窓口課または各総合支所

※本人確認書類が必要です。



無料で撮影

その場で申請

問 総合窓口課 ☎0957-38-3111

予約受付中！日曜日にマイナンバーカードを受け取れます！！

愛の夢未来センター内の愛野総合支所で行っている日曜窓口において、マイナンバーカードを受け取ることができるようになりました。事前に電話予約が必要ですので、まずはお問い合わせください。電話予約受付は平日のみです。

交付日時 毎週日曜日（年末年始を除く）

午前8時45分～11時

交付場所 愛野総合支所（愛の夢未来センター内）

注意事項

- マイナンバーカード交付業務のみとなります。
- 予約がないと交付できません。
- 代理人へのカード交付はできません。
- システムの都合で予約できない日もあります。

詳しくは、総合窓口課へお尋ねください

問 総合窓口課 ☎0957-38-3111

国民年金からのお知らせ

国民年金保険料をまとめて前払いすると保険料が割引されます！

納付方法		納付の種類・特徴	割引額
①早割	<input type="checkbox"/> 座振替で納期限より1か月早く納める	例：12月分を12月末に <input type="checkbox"/> 座振替で納める	1年間で 600円
②前納	<input type="checkbox"/> 座振替で前もってまとめて納める	次の3種類から選べます ・6か月前納 ・1年前納 ・2年前納	「1年前納」で 4,160円
③現金払い前納	現金で前もって納める	次の4種類から選べます ・6か月前納 ・1年前納 ・2年前納 ・任意の月から年度末まで	「1年前納」で 3,520円

①～③の方法、納付する期間の違いにより割引額が変わります。

申し込み期限があるもの、専用納付書があるものなど、それぞれに内容や手続きが違いますので、詳しくはお問い合わせください。

日本年金機構ホームページ



問 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004
諫早年金事務所 ☎0957-25-1662
総合窓口課 ☎0957-38-3111

自立相談支援事業

しごとやくらしの困りごとありませんか？

「なかなか仕事が見つからない」「仕事を辞めて家賃が払えない」「家族のことで悩んでいる」等、あなたの**生活・お金・仕事**に関する悩みを解決へ向けて支援します。

一人で抱え込まずにまずはお電話を！

※住宅確保給付金の相談も受け付けます。

※お仕事をお探しの方は、ハローワーク諫早巡回相談へ参加することもできますので、ご相談ください。

問 保護課 ☎0957-36-2500

雲仙市ふるさと納税のPRにご協力ください

市では、雲仙市出身者や市外在住で雲仙市を応援したいという方を対象に、ふるさと納税に取り組んでいます。お預かりしました寄附金は、子育て支援や農業振興などの事業に活用させていただきます。市外にお住まいの親戚の方やご友人の皆様に、雲仙市ふるさと納税のご紹介をお願いします。

パンフレットやチラシが必要な場合は観光物産課へご連絡ください。



問 観光物産課 ☎0957-38-3111

国保ワンポイントアドバイス

国保をやめる（資格喪失する）手続きはお済みですか？

「国保をやめる（資格喪失する）」とは、次に該当するようなときです。

1. お勤め先の健康保険に加入したとき
2. 家族のお勤め先の健康保険に加入したとき
3. 学生用保険証をお持ちの方が卒業されたとき
4. 国民健康保険加入者が雲仙市から転出するとき
5. 国民健康保険加入者が亡くなったとき
6. 生活保護を受けるようになったとき



自動的に資格喪失とはなりませんので、必ず手続きをしてください。

手続きがないと国民健康保険に加入したままとなり、国保税もそのまま課税されます。

なお、国保の資格を喪失したときから、国保の保険証は使えません。

有効な保険証がお手元にないときに、医療機関を受診する場合は、健康保険を切り替える手続中であることを医療機関に必ず伝えてください。

問 総合窓口課 ☎0957-38-3111

ハローワーク諫早巡回相談が開催されます！

日時 12月9日(水)

午前10時30分～午後3時15分

場所 雲仙市福祉事務所（千々石庁舎内）

対象者 ひとり親家庭のお父さん、お母さん

内容 職業相談、職業紹介〔一人45分程度〕

*事前に電話予約してください。

問 子ども支援課 ☎0957-36-2500



お酒と上手につきあっていきましょう！

年末年始はお酒を飲む機会が増える時期ではないでしょうか。

「**適量の飲酒**」は、血流を促進し心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などになるリスクを下げる効果があることがわかっています。また、食欲増進や疲労回復、ストレス発散など体と心に良い影響を与えます。

しかし、そんなお酒も**飲み過ぎると逆効果**となります。



「**多量の飲酒**」は、肝臓や膵臓に負担をかけるだけでなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こします。また食道・咽頭・胃・肝臓・大腸などのがんを引き起こすリスクも高くなります。他にもうつ病や認知症となるリスクも高くなり、体と心に様々な悪影響を及ぼします。

👉 お酒との上手なつきあい方のポイント？

① 飲む量

☑ **適量を知って飲みましょう**

1日の適量は下の図の**いずれか1つ**になります。

ビール (5%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ウイスキー (40%)	焼ハイ (7%)	ワイン (12%)
 1缶 500ml	 1合 180ml	 約半合 100ml	 ダブル1杯 60ml	 1缶 350ml	 2杯 200ml

② 飲み方

☑ **お酒は食事と一緒にゆっくりと飲みましょう**

空腹時に飲んだり、一気に飲みをすると急性アルコール中毒を引き起こします。

☑ **寝酒は控えましょう**

寝酒は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。

☑ **週に2日は休肝日**

週に2日は休肝日を作り、肝臓を休めるようにしましょう。



③ 飲むタイミング

☑ **入浴・運動前は飲酒を控えましょう**

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。

またアルコールは運動機能や判断力を低下させます。

問 健康づくり課 ☎0957-36-2500

20代30代のみなさん 健康に自信はありますか？

「いつも飲みすぎ、食べすぎているけれど…若いからまだ大丈夫！」
 「最近、お腹まわりが気になる」「ちょっと運動不足かも」
 「血液検査、したことないなあ」「健康！？考えたことない！」
 今の生活を続けていて、10年後…20年後…本当に大丈夫ですか？

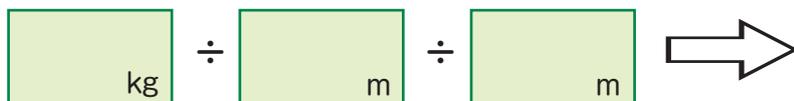


まずはセルフチェック！あなたはやせている？太っている？

身体の状態を知るための指標のひとつにBMIがあります。BMIは身長と体重から肥満度を表す体格指数で、下記の計算式で求めることができます。

<例>体重58.0kg、身長165cmの場合
 $58.0(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 21.3 \Rightarrow \text{BMIは「ふつう」}$

あなたの体重と身長をあてはめて計算してみましょう。



BMI	判定
~17.6	やせすぎ
17.7~18.4	やせぎみ
18.5~24.9	ふつう
25.0~29.9	ふとりぎみ
30.0~	ふとりすぎ

引用：健康診査の判定基準値

健康診査（以下、健診）では身長や体重を測るだけでなく、血液や尿を検査し、身体の状態を詳しく知ることができます。雲仙市国民健康保険に加入している40~74歳の方には、生活習慣病のリスクであるメタボリックシンドロームに着目した特定健診を受けていただいておりますが、この時にはすでに健康状態が良くない方も多いため現状です。雲仙市では、**20~39歳**の方も市の健診を受けられます。



20~39歳の方が受けられる健診

若年者健診やお口のチェック健診、各種がん検診が受けられます。詳しい健（検）診内容や医療機関、自己負担金などは世帯配布の【雲仙市健（検）診のお知らせ】または市ホームページをご覧ください。



問 健康づくり課 ☎0957-36-2500

からだ こころの 健康相談

からだやこころの健康に関する相談に保健師が対応します。

相談をご希望の方は事前に健康づくり課または各総合支所へご連絡ください。

12月の相談日

【時間】
午前9時
~11時30分

場所	日にち
国見総合支所	8日(火)
瑞穂総合支所	21日(月)
雲仙市役所	9日(水)
愛野総合支所	22日(火)
千々石総合支所	10日(木)
小浜総合支所	23日(水)
南串山総合支所	

運動のススメ ~ストレッチ編~ 腰ひねり



足を開き、ひざを立てた姿勢

上体はできるだけ前を向いたまま両ひざを左に倒し床につける

反対側も同様に前を向いたまま両ひざを右に倒し床につける

問 健康づくり課 ☎0957-36-2500

「避難行動要支援者名簿」への登録について

雲仙市では、災害の発生に備え、「避難行動要支援者名簿」の作成を行っています。

この名簿は、本人の同意に基づき地域の支援者へ事前に情報を提供し、災害時における避難支援活動や、平常時における声かけや見守り等に活用されます。

提供先

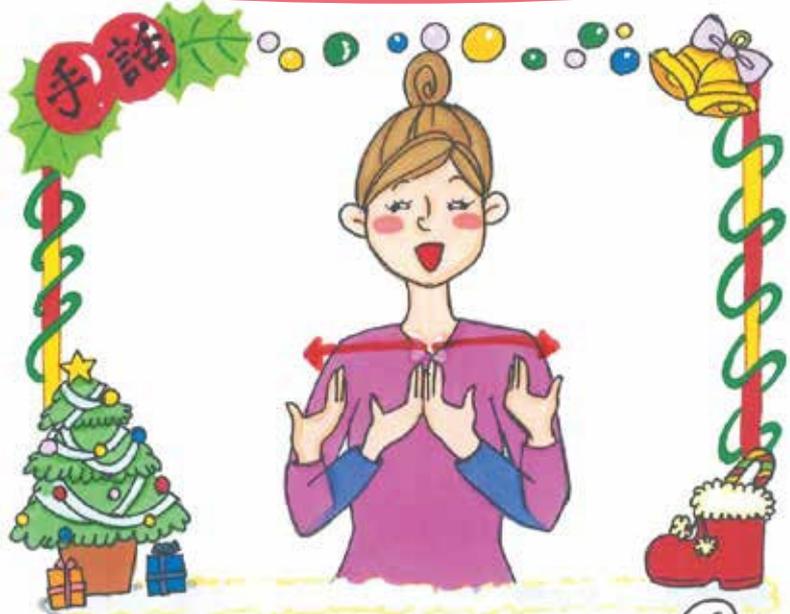
民生委員・児童委員、社会福祉協議会、警察署、消防署、自治会・自主防災組織、地域包括支援センター、その他避難支援等関係者

情報提供に同意し、「避難行動要支援者名簿」への登録を希望される方は、福祉課(千々石)、各総合支所地域振興課、総合窓口課(吾妻)、または地区民生委員までご相談ください。

※既に登録されている方については記載内容の変更や記入もれ等について地区民生委員等による現況確認を行っています。

やってみよう! ~ワンポイント手話~

今月の手話「お久しぶり」



【解説】

「お久しぶり」

体の中央に両手の指の背中同士を合わせ、左右にゆっくりと離します。

★しばらく会っていなかった人と再会した様子です。

- ・ゆっくりと離すことで、別れている期間が長かった、長い日数が経ったという意味。
- ・嬉しい表情とゆっくりと手話をあらわすことで、より一層気持ちが伝わります。

※早く離す(動かす)と「別れ」となります。意味が異なりますので注意してください。



高齢者の介護予防事業に従事する 管理栄養士(会計年度任用職員)を募集します。

業務内容	市内の公民館等で行われる介護予防事業において、集団健康教育、個別栄養相談、健康体操、認知症予防のレクリエーション指導等(公用車運転有り)		
勤務日	月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)	募集人員	1人
勤務時間	午前8時30分～午後5時 (7時間30分勤務)	社会保険等	健康保険、厚生年金、雇用保険
勤務場所	福祉事務所 福祉課(千々石庁舎)および 市内公民館等	選考方法	面接
報酬	月額176,322円 期末手当あり	選考日・場所	応募者に個別に連絡
応募資格	<ul style="list-style-type: none"> ・管理栄養士の資格を有する人 ・パソコン操作(文書作成・表計算)ができる人 ・普通自動車運転免許を有する人 		



県南障害者就業・生活支援センター「ぱれっと」出張相談会

障がいのある方の就労や生活に関する相談を受け付けています。

障がいのある方や、そのご家族、また雇用主の方もお気軽にご相談ください。秘密は厳守します。（予約不要・無料）

日時 12月16日(水) 午後1時～4時

場所 愛の夢未来センター

雲仙市地域自立支援協議会 就労部会だより

(福)野の花 就労継続支援B型事業所「野の花風館」の紹介

『福祉は文化』という想いを胸に、わたしたちは、障がいがあっても日々を楽しみながら、なかまとゆるやかなペースで働いています。

一人ひとりはもちろん違って、疑いようもなく十人十色で、親しくなればなるほど愛おしいほどに千差万別であることがわかります。

そんな、なかまたちに共通している願いがあります。

「地域で当たり前暮らしたい」

だれも置き去りにすることなく「当たり前の生活」を送ることができるよう、なかまみんなですっかりと手を取り合っています。互いを思いやりながら。

なかまがいるから楽しく働けるし、より良い方向へ自身を変えていくことができます。



【活動内容】

昆布加工：おやつこんぶ、調理昆布、こんぶ酢、昆布の粉等を製造販売

※現在、生姜製品を開発中！

コロナ禍に負けないよう、健康づくりにも力を入れています。

・ソフトボール ・ソフトバレー ・風船バレー
・ストレッチ ・散歩

昆布づくり・なかまづくり・元気づくり、地域づくり等、いろんな「〇〇づくり」に取り組んでいます。



セラピー犬 空(クー) (左) & 海(カイ) (右)



問 (福)野の花 就労継続支援B型事業所 野の花風館
国見町多比良丁1366-1

☎0957-78-3866 FAX 0957-73-9915

雲仙市地域自立支援協議会 子ども支援部会だより

雲仙市内で実施している、支援が必要な子どもたちのための福祉サービス制度や事業所などをご紹介します。

社会福祉法人 星のくま「キッズステーションあいの」「アクティビティセンターあいの」

☆『キッズステーションあいの』主に低学年の児童対象

療育的支援・学習支援・創作活動他、公共の場でのマナーや過ごし方を学びます。

☆『アクティビティセンターあいの』主に高学年の生徒対象

日常生活訓練・個別学習支援・創作活動他、専用の畑での野菜栽培も行っています。

新型コロナウイルス感染症の影響で思うように外出等できない状況にありますが、子供たちは事業所内でできる遊びを工夫したり、お弁当やおやつ作りに挑戦したりと意欲的に活動しています。

愛野展望台から57号線を諫早方面に向かう途中にあり青い看板が目印です。

見学希望の方はご連絡ください。



問 社会福祉法人「星のくま」 ☎0957-36-7575

雲仙市子育て支援センターを紹介します

雲仙市には、現在7か所の子育て支援センターがあります。仲間づくりや子育てに関する情報交換、育児相談の場としても、親子はもちろん、妊婦の方も気軽に利用できます。

各子育て支援センターを順番に紹介していきます。(紹介は不定期)

今月は、子育てひろば『ぽっかぽか』(国見町)を紹介します。



●子育てひろば 『ぽっかぽか』

— 親子で気軽に立ち寄れる場所 —
子育て親子の出会い
ほっとできる空間があり
ゆっくり、ゆったり
過ごせるひろばです。



問 子ども支援課 ☎0957-36-2500

ひとり親世帯への臨時特別給付金の手続きはお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響が大きい、子育てと仕事を一人で担う低所得のひとり親世帯を対象に、子育ての負担の増加や収入の減少に対する支援として、「ひとり親世帯への臨時特別給付金」が支給されます。

1. 基本給付

児童扶養手当の支給要件に該当している児童(※1)を監護等しており、①または②のいずれかに該当するひとり親世帯等への給付(※2)

- ①公的年金等(※3)を受給していることにより、令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けていない(公的年金等受給者)(※4)
- ②令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けていないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている(家計急変者)

- ※1 平成14年4月1日より後に生まれた児童(障害の状態にある児童の場合は20歳未満)
- ※2 児童扶養手当法に定める「養育者」の方も対象となります。
- ※3 遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など
- ※4 既に児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている人だけでなく、過去に児童扶養手当の申請をしていれば、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止されたと推測される人も対象となります。

●給付額 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

2. 追加給付

基本給付①(公的年金等受給者)または児童扶養手当受給者(令和2年6月分の児童扶養手当が支給された人)のいずれかに該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した人への給付(家計が急変し、収入が減少した人は下記の期限まで申請可)

●給付額 1世帯5万円

3. 給付金の支給手続き

- ▶申請期限 令和3年2月26日(金)まで
- ▶給付金の支給要件に該当する人に対して、申請内容を確認して指定口座に振り込みます。

※手続き書類については、世帯等の状況により提出書類が異なりますので、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

なお、書類の提出については、郵送での提出も可能ですが、不備があった場合には返送となり、時間を要します。

郵送による提出先：〒854-0492 千々石町戊 582 番地 雲仙市役所子ども支援課

問 子ども支援課 ☎0957-36-2500

おしえて！ヨシエさん

第3回 男性は年上、女性は年下がいい？

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、33歳の男性、ダイキさんのご相談を受けています。年下の女性にこだわっているようです。

ダイキ この前紹介してくださった26歳の女性、結局お断りされちゃって…。僕、年下女性としか付き合ったことなく、また年下の人がいいなと思っているんですけど。

ヨシエ ダイキさんのご両親は、やっぱりお父さんが年上なの？

ダイキ はい。父が何でもリードして、母はそれについていく感じなんです。夫婦ってそういう感じかなって。

ヨシエ ダイキさんは男性がリードする関係が理想なのね。

ところで、実は**初婚夫婦の4組に1組は妻が年上**ってご存知？

(図1)

ダイキ え、しかも**夫が年上の結婚って、半分しかない**んですか？

ヨシエ そうなのよ。意外でしょ。

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割近くとされています。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。



ダイキ 年上の男性がリードして女性はついてくる、そうでなきゃ男として恥ずかしい、と思ってて

…。

ヨシエ お父さんとお母さんを見てると、そう思うのが自然よね。でも最近では、年の差で言えばそうでもないのよ。

ダイキ そういえば、この前結婚した友達も、奥さんが年上だったな…。

ヨシエ さらにこんなデータもあるわ。2～3歳差くらいの同年代がマッチングしやすいんだけど、**30代から独身女性が減ってきて、男性は婚活が難しくなってくるの。**(図2)

ダイキ 自分の場合だと、マッチングしやすい30代の女性は男性に比べてどんどん減ってくる、でも20代の女性はもう自分にはマッチングしにくいってことか…。

ヨシエ そうなるわね。ダイキさんも、同じ年や少し年上の女性も含めて考えてみたら可能性が広がるかも。

ダイキ なるほど。考えてみます！

長崎県の「お見合いシステム」
登録料半額キャンペーン中です！

12月31日まで

長崎県婚活サポート 検索

(通常 2年間 10,000円 → **5,000円**)



雲仙市が全額補助します！

= 補助対象となる人は =

- 雲仙市内に1年以上住んでいる
20歳以上の42歳未満の独身者
- 「お見合いシステム」登録から1年を経過していないこと
- 市の「幸せ運ぶメールマガジン」に登録できる人

問 地域づくり推進課

☎0957-38-3111

図1

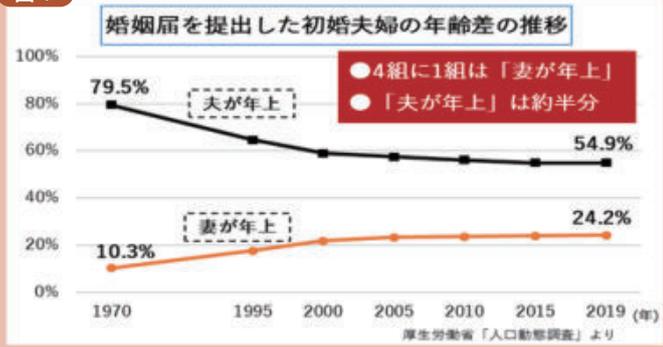
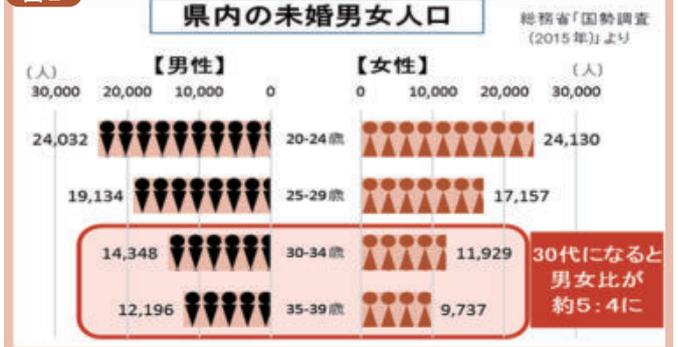


図2



参考文献：天野馨南子著「データで読み解く『生涯独身』社会」（宝島社新書）。登場する人物やエピソードはすべて架空のものです。

「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、「広報うんぜんを見た」と言っで電話予約を。

保険クリニック
雲仙国見店

☎0120-309-929

営 10時～18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

雲仙市・雲野町

くらしの無料法律相談

交通事故 保険関係 相続関係 家庭問題(離婚・親権・養育費)
刑事事件 借金問題 労働問題 不動産関係(境界トラブルなど)

予約制
愛野保健福祉センターにて**無料法律相談**を
月1回(土曜日)開催中 ※開催日時についてはお問い合わせください

松尾家臣法律事務所 ☎092-731-2051
弁護士 松尾 家臣 愛野町出身/昭和31年 慶早高校卒業 (受付平日17時30分まで)

メールでのお問い合わせは → matsuo201503@gmail.com

女性団体の情報交換会を実施しました



男女共同参画社会の更なる実現に向け、雲仙市内の女性団体相互の連携を深めるとともに、地域における男女共同参画推進や市政へのニーズに対する「女性の声」の把握に努めるため女性団体の情報交換会を開催しました。

今回は、市婦人会連合会連絡協議会の村上智恵子会長ほかから、地域を編む「女性たちのネットワーク」子どもを守る長崎ひまわりプロジェクトについての説明があり、協力を求めました。

このプロジェクトは、地域の子どもの安心・安全のために、声かけや励ましなど子どもと子育て家庭の親を支えるため、県内の女性団体(23団体)が連携協定を締結し、取り組まれるものです。

村上会長らは、県内の子ども同士の殺傷事件など痛ましい事件などにふれ、女性たちの声掛けが少しでも子どもや子育て家庭への支えになればという思いで「雲仙市内の女性にも活動を広げていきたい。」「子どもを取り巻く環境が変わっていている中で、子どもたちを守っていこう」とプロジェクトの呼びかけをされました。

情報交換会の後、市長、教育次長に対しプロジェクトの協力依頼をされました。

はぴねす通信

男女が互いを認め合い、尊重し、協力し合うまち 雲仙市



問 男女共同参画センター (地域づくり推進課内) ☎0957-38-3111

くらしの情報通信 Case 44

消費生活センター ☎0957-38-7830

困ったときは消費生活センターへすぐ相談!

今月のテーマ

令和3年用 門松カードの販売



★価格
1組(2枚) 100円

★販売期間
12月1日(火)～23日(水)まで

★販売場所
雲仙市消費生活センターおよび各総合支所地域振興課にて販売します。

自治会など各種団体でまとめて購入することもできます。

(ただし、在庫によっては即日受け渡しができない場合があります。)



長崎県新生活運動協議会では、自然保護や暮らしの簡素化、省資源、ごみの減量化のために新生活門松カードを頒布しています。

このカードは、昭和32年に松の木などの保護と伝統文化の継承のために始まり、現在は環境に優しい再生紙を利用した門松カードとなっております。

この収益は、レジ袋や食品ロス削減運動などによる地球温暖化防止対策、食育運動、少子高齢化社会を互いに支えあう地域活動の推進などの事業実施に活用していきます。

多くのみなさまのご賛同とご利用をお願いします。

おいしい南島原

長崎県有明海産

活車えび

養殖

養殖場から新鮮な車えびを全国各地へお届け!

【お問い合わせ】 深江町漁業協同組合 〒859-1503 長崎県南島原市深江町丙131番地
 TEL.0957-72-2005 FAX.0957-72-2563
 ●車えび養殖場 TEL.0957-65-1788 FAX.0957-65-1388
 *その他新鮮な魚介類もお取扱しております。

お取扱期間 / 11月上旬～2月下旬

「広告」

■秋冬の諫早市こども準夜診療センターでの各種検査について

昨年まで、諫早市こども準夜診療センターでは、必要に応じてインフルエンザその他の検査を行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、インフルエンザを含む各種検査を、原則として行わないこととしました。

こども準夜診療センターは、インフルエンザなど鼻や喉から検体を採取する検査での、検査時に生じる飛沫やエアロゾルを防ぐための構造になっていないためです。

なお、症状や周囲の状況から医師がインフルエンザその他の感染症が強く疑われると判断した時には、検査をしない場合でも必要な薬の処方がないとされることになっていますので、皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

問 諫早市こども準夜診療センター

☎0957(22)1320

■ちよっと勇気を出して「ぴあサポーターうんぜん」をのぞいてみませんか！

「ぴあサポーターうんぜん」では、発達障害児(者)、ひきこもり、不登校児などのご本人やその家族が互いの悩みを共有するなど、情報交換のできるピアカウンセリングを開催しています。

12月開催日・場所 12月20日(日) 午後1時30分～3時30分 愛の夢未来センター ※無料

問 福祉課

☎0957(36)2500

■長崎県職場の健康づくり応援事業のお知らせ

事業内容 専門スタッフが職場に出向き、希望するテーマについて講話をします。

テーマ 栄養・食生活、身体健康、こころの健康

活動・運動、喫煙、歯・口腔の健康、こころの健康

時間 1回2時間以内

費用 無料(終了後に参加者アンケートがあります。)

問 県南保健所

☎0957(62)3289

■食中毒を予防しましょう

年末年始を含む冬季はノロウイルスによる食中毒が多発しています。

食中毒菌を「つけない」食材や手、使用した調理器具もこまめに洗う。

「増やさない」調理したらすぐに食べる。保存は冷蔵庫で。

「やっつける」食材は中心部まで十分に加熱する。

食中毒予防の3原則をしっかりと守って食中毒を予防しましょう。

問 長崎県県南保健所

☎0957(62)3288

■放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は、2021年4月入学生を募集しています。幅広い世代の学生が様々な

目的で学んでおり、幅広い授業科目があります。

資料を無料で差し上げていただきますので、お気軽にご請求ください。

資料請求・問 放送大学長崎学習センター

☎095(821)1317

■令和3年度自治医科大学医学部入学者募集

自治医科大学とは？

自治医科大学は、離島・へき地で勤務する医師を養成する目的で設立された大学です。入

学料・授業料等については、入学者全員に貸与され、卒業後に一定期間離島・へき地の公立病

院等に勤務すれば、その返還が免除されます。なお、貸与については、保護者の所得制限などの条件は一切ありません。

募集人員 医学部医学科123名※各都道府県において数名程度ずつ選抜予定

募集要項の請求先・問 自治医科大学 学事課入試広報係

☎0285(58)7045

※詳しくは、自治医科大学のホームページ入試案内等をご覧ください

■寄附金をお寄せください！

長崎県育英会では、寄附金を受け付けております。

皆様からのご寄附は、奨学金金として活用させていただきます。

奨学金事業の充実を図ってまいります。

温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

なお、長崎県育英会への寄附金には、税制上の優遇措置が受けられます。

問 公益財団法人 長崎県育英会

☎095(824)7501

■空手道体験会

愛野教室

場所 愛野体育館

開催日 12月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)

時間 午後5時～7時

場所 愛野武道場

開催日 12月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)

時間 午後5時～7時

●国見教室

場所 神代地区多目的研修施設

開催日 12月4日(金)、11日(金)、18日(金)、26日(土)

時間 午後7時～9時

※参加対象：幼児から参加可

※服装自由、参加費無料

※短時間のみの参加もOK

問 石江昌史(日本スポーツ協会公認空手道コーチ)

☎090(3073)1898

■第3回沖縄アドベンチャー

スクール わくわく海あそび

期間 12月26日(土)～30日(水)

内容 海あそび、星空観察など

締切 12月7日(月)

問 (公財)国際青少年研修協会

☎03(6825)3130

- 1. 不動産登記 / 相続、贈与、売買、抵当権設定等
- 1. 商業登記 / 会社設立、役員変更等
- 1. 成年後見人申立、農地法申請手続

・相続登記はお済みですか？
・遺言は書かなくて大丈夫ですか？
お気軽にご相談ください

司法書士／行政書士
ひらの やすまる
平野康磨事務所
雲仙市小浜町北野1055番地
TEL 0957-74-5512
E-mail:hirano_55@yahoo.co.jp

広告を出しませんか？

広報うんぜん広告掲載
1か月 7,500円～

市内割引有！

広報市ホームページバナー掲載
1か月 10,500円

長期割引有！

「広告」

チェさんの活動日記

雲仙市の皆さん、アンニョンハセヨ！（こんにちは）

10月の22日と25日、国見農村環境改善センターにて韓国文化講座「韓国のおやつ文化〜トポッキ〜」を開催しました。

トポッキはもちもちした歯ごたえがあるお餅と甘辛ソースがやみつきになる韓国の定番のおやつ！ドラマなどでもよく登場する食べ物でしたので、たくさんの市民の方が興味を持ち参加してくださいました。

トックは「お餅」、ポッキは「炒め」を意味し、うるち米で作ったお餅を使い、(コチュジャンベースの)甘辛ソースで炒めて作ります。よく屋台の食べ物として知られていますが、^{チブ}粉食屋と呼ばれる軽食店やトポッキ専門店などでも味わえます。

定番の甘辛ソースだけでなく、醤油ベースの宮中トポッキやクリームトポッキなど種類もいろいろあります。私も小学生から学校帰りによく食べていたおやつで、今も大好きです！本場韓国ではチーズを入れたり、鍋風にしたりアレンジ盛りだくさんで、具沢山のトポッキは食事としても楽しめます。

今回は定番の甘辛トポッキと最近人気のスープトポッキの2種類のトポッキを作りました。コチュジャンと唐辛子粉、砂糖、醤油でソースを作り、具には長ネギと韓国のさつま揚げ、ゆで卵を使いました。

参加者の方からは「辛かったけど、とても美味しい」「初めて食べたけど、美味しかった！家でも作ってみたい」など好評をいただきました。韓国人が愛してやまないソウルフード「トポッキ」、機会がありましたらぜひ食べてみてください。



▲トポッキを作りました！



▲韓国料理教室の様子

姉妹都市

韓国求礼郡からアンニョンハセヨ

サンシュユ

赤く染まった山茱萸の実を取りに来てください♪

智異山の大自然の精気が込められた求礼山茱萸は、全国生産量の74%を占めています。早春に最も早く花を咲かせ、毎年3月になると山里を黄色に染めた山茱萸を素材に、生態観光祭りである山茱萸花祭りが開催されます。実は生薬として使われ、緊張感、圧迫感に苦しみ、精神不安定な人々の精神をすっきりさせ、男性の健康維持にも効果を発揮すると記録されており、健康的な食品として脚光を浴びています。

山茱萸の実には漢方薬の材料として使われますが、東医宝鑑によると腎臓系統および糖尿病、高血圧、関節炎、尿、冷や汗が出たり、手足の冷え、婦人病など各種成人病に、免疫機能を強化させ、長期間服用すれば大きな効果があるとされています。

今年予定されていた山茱萸の実祭りは、新型コロナウイルス感染症の拡散防止と郡民の安全のため、オフラインイベントを中止し、オンラインを通じて山茱萸の実の優秀性を集中的に広報する予定です。コロナによって離れた街をオンラインで共感し、心のつながりを通して共に過ごす時間を過ごしてみませんか。



問 観光物産課 ☎0957-38-3111

創業昭和 四年

シロアリ駆除

松尾白蟻



南島原市加津佐町 0957-87-5112
雲仙市小浜町飛子 0957-74-9865

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）

広告

職員のコラム



▼今年で入庁4年目となりました西田と申します。私は入庁してから1年目を監理課、2年目からは現在所属している農漁村整備課で勤務しております。▼私が入庁1年目に所属していた監理課では、都市公園の管理、屋外広告物や景観に関する届出等の窓口業務を担当しました。入庁して間もない頃は、電話対応に不慣れだったため、上手く内容を聞き取れないこともありましたが、上司、先輩職員に相談するなかでアドバイスをいただき、スムーズな対応ができるようになりました。▼入庁2年目からは農漁村整備課に異動となり、主に農道の管理、ため池の整備、農地等の災害復旧、圃場整備に関する業務などを担当しております。そのなかで農地等の災害復旧は、国庫補助を活用した事業であり、事業理念として、「災害により被害を受けた農地等の早期復旧」が掲げられています。さらに、国庫補助事業であるがゆえに厳正な審査や手続きも多いため、時には困難な問題に直面することもあります。困難な問題であるほど自身の成長に繋がると思っています。▼これからも日々の努力を怠ることなく、雲仙市の豊かな暮らしを支えられるよう業務に励んでまいります。

農漁村整備課 西田 悠馬

I love...♡



「愛野運動公園では時々テニスの練習に励んでいます。」と西田さん。

生活保護制度をご存知ですか？

経済的に苦しい・・・
 仕事がなく困っている・・・
 医療費や介護費の負担が大きい・・・
 生活保護制度の内容を知りたい・・・ など

生活保護制度以外にも各種就労支援事業などを活用し、自立や問題解決にむけた支援をご提案します。

相談や申請について

・面接でお話をお聞きしますので、窓口(保護課または各総合支所)までお越しください。ご本人ではなく、家族の方などでも大丈夫です。
 ・病気などにより、どうしても窓口に来ることができない場合は、職員が訪問します。お気軽にご連絡ください。

秘密
 厳守

生活保護には次の8種類があります。

- 生活扶助 ○住宅扶助
- 教育扶助 ○介護扶助
- 医療扶助 ○出産扶助
- 生業扶助 ○葬祭扶助

※この他にも、就労支援等も行っています。



相談窓口：雲仙市福祉事務所保護課

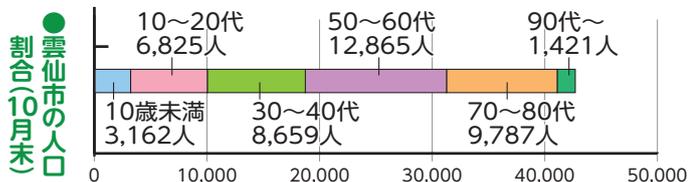
電話番号：0957-36-2500

受付時間：午前8時30分～午後5時15分

問 保護課 ☎0957-36-2500

人のうごき(10月末) 【住民基本台帳月報】

- 人口：42,719人 (前月比-57人)
 男性：20,259人 女性：22,460人
- 世帯数：17,382世帯(前月比-14世帯)



11月号に掲載した記事の中で誤りがありました。訂正し、お詫びします。

P.22「11月は児童虐待防止推進月間です」

児童相談所全国共通ダイヤル189

(正)※通話料は無料です。

(誤)※通話料がかかります。

「広告」



こども食堂 in 浜観ホテル
 (小浜町北本町 1681)

12月27日(日) ひる11時半~1時半

こども (中学生まで)：むりょう! 毎月、最終日曜日に開催します!

保護者の方がお食事される場合：100円
 (問) ジスコホテル：0957-27-1112

ジスコ子ども支援のLINEやってます!

ぜひ友だち追加をお願いします ▶



ケッチさん 雲仙ふるさと大使就任



フィジカルコメディアンのケッチさんに「雲仙ふるさと大使」にご就任いただきました！
サイレントコメディードュオ「が〜まるちょぼ」として20年間、国内外で活躍され、そのパフォーマンスで世界中の人々を魅了してこられました。
現在は、フィジカルコメディアン「ケッチ」としてソロパフォーマンスやワークショップなど、幅広く活動されています。
ケッチさんのこれまでの豊富な経験とユニークなアイデアで「雲仙ふるさと大使」として、雲仙市の魅力を世界中に発信していただきます。

問 観光物産課 ☎0957-38-3111

生活習慣病予防教室 ～糖尿病編～

糖尿病を予防するためのポイントなど、これからの生活に役立つ内容をお伝えします。市民ならどなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。

※教室内容は4日間とも同じです。

【参加費】 無料
【参加方法】 健康づくり課に電話でお申し込みください。
問 健康づくり課 ☎0957-36-2500

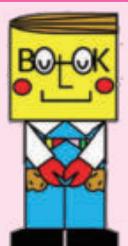
開催日	時間	場所
1月15日(金)	午後1時30分～3時 (受付：午後1時～)	吾妻保健センター
1月20日(水)		瑞穂町公民館
1月21日(木)		千々石保健センター
1月22日(金)		南申山保健福祉センター

雲仙市図書館と愛野図書館の年末年始の開館日・休館日について

年末年始の開館日・休館日は下記のとおりです。休館中の本の返却は、返却ポストへお願いします。(※視聴覚資料は返却できません。)大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日にち	雲仙市図書館	愛野図書館
12月26日(土)	休館(整理日)	開館
12月27日(日)	両館とも開館	
12月28日(月)～1月4日(月)	両館とも休館	
1月5日(火)	開館	休館(整理日)

問 雲仙市図書館 ☎0957-78-3977 ※月曜休館
愛野図書館 ☎0957-36-0616 ※月曜休館



◎瑞穂・吾妻・千々石・小浜・南申山図書館は、12月29日(火)から1月3日(日)まで休館します。

今月の表紙「的を射抜いてストライク！」

- レクリエーション&スポーツフェスタ -



10月18日、雲仙市吾妻体育館で、「第3回雲仙市レクリエーション&スポーツフェスタ」が開催され、子どもから大人まで約1000人の方が、様々な種目にチャレンジしました。
種目は全部で9種類。雲仙アツマクロスなどお馴染みの種目から、バッコやシャッフルボードなど珍しい種目も多くあり、参加者は、雲仙市レクリエーション協会と雲仙市スポーツ推進委員の皆さんに教わりながら、とても楽しそうにプレーされていました。あちらこちらでガッツポーズや拍手が起こるなど、終始笑顔あふれるイベントでした。
表紙は、9つの的にディスクを投げて射抜く「チャレンジ・ディスクゲッター」に挑戦する子どもたちです。



「広報うんぜん」では、市民の皆さんに親しみある広報紙となるよう、「表紙写真」を募集しています。応募申込書のダウンロードや募集要項は、市のホームページをご覧ください。

募集内容 年12回発行の「広報うんぜん」の表紙を飾る、雲仙市の特徴(イベント+市民、自然+市民、物産+市民など)を表す写真を募集します。
応募締切 月ごとに締切が異なります。1月号は12月8日(火)必着です。
採用された場合、1月号の表紙に掲載します。
その他 表紙写真で採用された場合、3,000円分のQUOカードを贈呈します。 問 秘書広報課 ☎0957-38-3111



●この印刷物は、環境に配慮したインキで印刷されています。