

“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

- 年頭のごあいさつ P.2・3
- 令和2年雲仙市表彰式 P.4

新型コロナウイルス感染症関連情報

- 固定資産税の軽減申告について P.8
- 国民健康保険税の減免について P.16
- 雲仙市緊急消費喚起対策商品券の使用期限について P.27

1

2021 January

vol.183

rangement
le temps me fait les yeux à tout moment.
A.011110 17-1 34



年頭のごあいさつ

新たなステージへ

雲仙市長
金澤 秀三郎



新年、あけましておめでとう
ございます。

市民の皆様におかれまして
は、希望に満ちた輝かしい新春
をお迎えのこととお慶び申し
上げます。

昨年は、新型コロナウイルス
感染症の世界的な流行によっ
て、健康への不安、社会経済活
動の停滞など、これまでに経験
したことのない変化を経験い
たしました。また、安倍総理大
臣の退陣によって菅総理大臣
が就任し新たな内閣が発足し
た変化の年でもありました。

このような大きな変化の中
において、本市におきましても
時機を失することなく、新型コ
ロナウイルス感染症に伴う経
済対策を迅速に行うため、国・
県等と連携し、一人十万円を給
付する特別定額給付金給付事
業、消費低迷の影響を受ける市
内飲食店等の事業者を応援す
る緊急消費喚起対策事業、コロ
ナ禍の新たな観光のスタイル
としてマイクロツーリズム型
へ転換を図り市内宿泊への補
助を行う緊急宿泊促進支援事
業など、新型コロナウイルス感
染症に関連する様々な対策事
業を矢継ぎ早に展開してまい
りました。

また、本市が抱える喫緊の課題である人口減少問題の克服に向け、本市が持続的に発展し続けるため、第二次雲仙市総合計画に掲げる「つながり、で創る賑わいと豊かさを実感できるまち」の実現に向け、引き続き取り組みを進めてまいりました。

人口減少対策につきましては、移住・定住の促進を図るため、既存の「若者UIターン家賃補助金」に加え、新たに「奨学資金償還補助金」を創設し、将来にわたり市の活力の源泉となる若年層に重点的な支援を行ってまいりました。

きめ細かな出産・育児の支援につきましては、産後うつや新生児への虐待防止を図るため、産婦健康診査に係る費用を助成する取り組みを新たに始め、乳幼児を養育する保護者に対しましては、おむつ等の育児用品の購入費の助成および国の幼児教育・保育無償化に合わせ、給食の副食費の無償化を引き続き取り組んでまいりました。

くらしの安全確保につきましては、住宅地に出没する有害鳥獣に対し、市民の安心安全のため、対策に係る費用の一部に

対する補助を創設いたしました。

農業振興につきましては、農業生産基盤の整備に加え、有害鳥獣による農作物の被害防止対策として、新たに市単独事業により鳥類による被害防止対策に取り組む農業者団体の支援、労力負担の軽減を図る認定農業者に対し新たに市単独事業によりアシストスーツ購入費の一部を助成し、スマート農業への取り組みを支援してまいりました。

社会基盤の整備につきましては、地域高規格道路「鳥原道路」の整備において、雲仙市瑞穂町から鳥原市有明町までの10.4キロメートルの区間の調査費が計上され、本格的に事業が始まることとなりました。また、愛野・小浜バイパスにおきましても、国土交通省を主体とした国・県・市における検討会が設置されたところでございます。

公共交通の維持・活性化につきましては、雲仙市新地域交通実証実験運営協議会が主体となり、昨年10月から乗り合い送迎サービス「チョイソコウンぜん」の運行を開始しております。

情報化の推進につきましては、市内全域を対象とした超高速ブロードバンド基盤整備事業に着手しており、令和3年度中に全域での整備完了を目指しております。この超高速ブロードバンド基盤を整備することによって、新たなデジタル社会における高速大容量通信を実現することが可能となります。

小・中学校におきましては、国が掲げる「GIGAスクール構想」を前倒しして整備し、児童・生徒が一人一台のパソコンを持ち、新たな学校教育の技術革新によって、子どもたち一人ひとりに個別最適化された創造性を育む学びを実現し、教育環境の向上に向けた取り組みを進めてまいります。

公共施設の整備につきましては、(仮称)新小浜体育館および(仮称)新瑞穂総合支所において、本格的な工事に着手いたしました。今後は、完成した施設の活発な稼働を目指し、活気あふれる利活用となるよう準備を進めてまいります。

新たなステージを迎える本年は、人口減少対策として子育て世代の経済的負担の軽減など、出会いから結婚子育てにわたる切れ目ない支援を行う

「新・子育て応援パッケージ」、昨年策定した雲仙市観光戦略に沿った事業の展開、農業基盤整備事業による農業の振興など、これまで推進してきた事業をさらに深化させるとともに、新たな課題解決に向けた取り組みに着手してまいります。

また、これまで各種会合等において、皆様のお声を拝聴させていただき、貴重な機会を得ることができ、様々なご意見をお聞かせいただいた中で、各種施策の参考とさせていただきます。政に反映してまいりました。

今後におきましても、これまでに以上皆様の声を拝聴する機会を大切に、市政運営に邁進し、光り輝く魅力あふれる雲仙市の未来に向け全力を尽くしてまいりますので、皆様方におかれましては、本年もより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束を願い、本年が明るく希望に満ち溢れた年となりますことを祈念いたしますとともに、皆様方の益々のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

令和2年雲仙市表彰式



12月13日、吾妻町ふるさと会館において令和2年雲仙市表彰式を行いました。
各分野で特に功労並びに功績があった個人3名・4団体に表彰状と記念品を授与しました。
各被表彰者は下記のとおりです。(敬称略)

【人命救助】

佐藤 誠人(小浜町)
関 健太(小浜町)
関 英三(小浜町)
関 浩司(小浜町)

【徳行功労】

雲仙市婦人会連絡協議会
小浜婦人会(小浜町)
坂井 恭子(吾妻町)

【地方自治功労】

北平 正美(愛野町)
寺田 満茂(国見町)
町田 学(吾妻町)
宮崎 正秋(愛野町)
田浦 則利(千々石町)
吉岡 勝己(千々石町)
荒木 富子(小浜町)
宅島 孝一(小浜町)

【社会福祉功労】

碓 いつ子(愛野町)
小無田 眞澄(愛野町)
永野 きみ子(国見町)
山口 政彦(愛野町)
山口 豊(愛野町)

【産業功労】

大久保 信一(吾妻町)
小浜温泉観光協会(小浜町)
島原雲仙農業協同組合
なんこういちご部会(国見町)
株式会社天洋丸(南串山町)
藤本 淳次郎(国見町)
野崎 隆一(吾妻町)

【教育文化功労】

山野 義一(愛野町)

【保健・環境功労】

濱本 麻岐(愛野町)

【消防・防災・交通安全・防犯功労】

岩永 判二(小浜町)
田中 章貴(吾妻町)
川上 清記(小浜町)
森 定征(小浜町)
峯 信介(瑞穂町)

【特別賞】

内野 杏美(国見町)
内野 結心(国見町)
織田 彩椰(国見町)
酒井 仙次(国見町)
林田 優響(愛野町)

おめでとうございます

夫婦で共に歩んでこられた50年 金婚おめでとうございます

11月14日、愛の夢未来センターにおいて令和2年度雲仙市金婚祝賀式を行いました。本年度は51組の金婚夫婦から申込みがあり、祝賀式には21組が出席されました。

式典では、金澤市長から祝賀状と記念品を贈呈させていただき、出席された金婚夫婦を代表して、山中凱和様・静子様(国見町)が謝辞を述べられました。

50年という長い年月は、言葉で言い尽くせない、たくさんの喜びやご苦労を、夫婦で分かち合ってきたことと存じます。これからも健康に留意され、お二人で末永く、仲睦まじく、お元気で過ごしていただくことを、心からお祈りいたします。



代表して祝賀状を受ける本田雅之様・初江様(瑞穂町)

令和2年度中学生「税についての作文」 県知事賞受賞!

全国の納税貯蓄組合連合会と国税庁が募集した、令和2年度中学生「税についての作文」において、県内144校の中学校から8,967編の応募があり、その中から、愛野中学校3年の峯優衣さんの作品が県知事賞を受賞され、賞状と記念品が贈られました。

受賞、誠におめでとうございます。



厚生労働大臣表彰を受賞されました!

10月23日、長崎県料飲業生活衛生同業組合理事長の藤本淳次郎様(国見町)が、長崎県料飲業界の発展に寄与する組織活動の推進や衛生措置の改善向上等、顕著なご功績により、令和2年度生活衛生功労者として、厚生労働大臣表彰を受賞されました。

受賞、誠におめでとうございます。

ながさき農林業大賞・ながさき水産業大賞を受賞されました!

令和2年度ながさき農林業大賞の産地集団部門において、島原雲仙農業協同組合なんこういちご部会様が「長崎県知事賞」を受賞され、露地野菜部門において、栗原光博様・千恵様が「運営委員長賞」を受賞されました。

また、令和2年度ながさき水産業大賞の魅力ある経営体部門において、株式会社天洋丸様が「長崎県知事賞」を受賞されました。

今回の受賞は、地域の特性を活かした先進的な事業を展開され、成果を上げられていることに對し、高い評価を受けたものです。

受賞、誠におめでとうございます。



島原雲仙農業協同組合なんこういちご部会 吉田部会長



株式会社天洋丸 竹下代表取締役



(右から) 栗原光博様・千恵様

明るい選挙啓発ポスターコンクール入選!

令和2年度明るい選挙啓発ポスターコンクールの全国審査において、全国の応募作品80,639名の中から60名が選出される「公益財団法人明るい選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会会長賞」に、愛野中学校2年の林田滯音さんの作品が見事選ばれました。

長崎県選挙管理委員会などの審査では、国見中学校2年の村木くらさんの作品が「長崎県選挙管理委員会委員長賞」に選ばれました。

入選おめでとうございます。

入賞したポスターは、今後、展示会など選挙啓発のために役立てられます。



林田滯音さんの作品



村木くらさんの作品

小浜中学校吹奏楽部第48回マーチングバンド 全国大会出場報告

11月11日、「第48回マーチングバンド全国大会九州予選ビデオ審査会中学生の部」で金賞を受賞された小浜中学校吹奏楽部が市役所を訪問し、1月23日にオンラインで開催される「第48回マーチングバンド全国大会」に出場することの報告がありました。
外出自粛期間中は、各人で演奏の動画を撮影し指導を仰ぐなど工夫して練習をされていたそうです。
全国大会も頑張ってください。



写真集をご恵贈いただきました!

11月17日、南島原市ご出身の写真家池田勉様より、本市の歴史学習に役立ててもらいたいと、写真集「長崎・天草 潜伏キリシタン祈りの里」70冊をご恵贈いただきました。
今後、世界遺産関連の学習のために、市内小中学校や高等学校などで有効に活用させていただきます。
写真集は市内各図書館(室)でも閲覧できますので、ぜひご覧ください。



第71回長崎県民体育大会結果

11月14日・15日、長崎地区を中心に県下各地において第71回長崎県民体育大会が開催されました。
今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により実施されない競技がありましたが、雲仙市からは8競技に227人が出場し、熱戦を繰り広げました。
第3位までに入賞された選手の皆さんを紹介します。(敬称略)

団体

順位	競技名	種目
3位	サッカー	一般の部
		30歳以上の部
	ソフトボール	成年女子一般SP
		壮年男子SP

個人

順位	競技名	種目	選手名
準優勝	陸上	男子40～44歳やり投	高原 務
3位	陸上	男子30歳未満100m	小川 佳祐
		男子30～39歳走幅跳	吉田 翼
		男子40～44歳砲丸投	増田 龍二
		女子40～49歳砲丸投	林田 美香

第5回火災予防グラウンド・ゴルフ大会



11月13日、小浜マリナーパークにおいて、県地域危険物安全協会小浜支部主催による「第5回火災予防グラウンド・ゴルフ大会」が開催され、16チーム85人が参加されました。本大会は、高齢者等の防火意識を高めるため毎年実施されています。
競技後は、小浜消防署による訓練用消火器を使った消火体験もありました。火災発生時の死傷者は高齢者が最も多いので、まずは自分の家から火災を起さないことが大事とのことでした。

100回目のハッピーバースデー♪

瑞穂町にお住まいの島崎ヤスさん、国見町にお住まいの松本アキヨさんが100歳を迎えられました。
島崎さんの長生きの秘訣は「健康を第一に、よく食べること」だそうです。
松本さんの秘訣は「家庭を大切に、デイサービスにも楽しんで通うこと」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。



島崎ヤスさん



松本アキヨさん

令和3年度採用 雲仙市職員を募集します

令和3年度採用雲仙市職員採用試験を次のとおり行います。

職 種	採 用 予 定 数	受 験 資 格
行政(大学卒業程度)	若干名	平成元年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人
社会人：観光 (学歴は問いません)		昭和47年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた人で、観光関係民間企業等(国または地方公共団体が出資する団体を含む。)で観光に関する企画立案業務の職務経験年数が平成12年12月1日から令和2年11月30日時点で通算して15年以上有する人
社会人：ICT・情報処理 (学歴は問いません)		昭和57年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた人で、民間企業等において情報処理(※1)に係る職務経験年数が平成22年12月1日から令和2年11月30日までの間に通算して7年以上有する人
社会人：広報 (学歴は問いません)		昭和47年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた人で、民間企業等において情報発信等(※2)の職務経験年数が平成12年12月1日から令和2年11月30日時点で通算して15年以上有する人
社会人		昭和59年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、民間企業等の職務経験年数が平成25年12月1日から令和2年11月30日までの間に通算して5年以上有する人

(※1)「情報処理」については、システムエンジニアとしてシステムの設計、開発、運用、保守等の業務に携わった方
 (※2)「情報発信等」については、情報発信、報道、広報、広告等の創出・企画に関する業務などに携わった方
 ※ただし、日本国籍を有しない人、地方公務員法第16条に該当する人は受験できません。
 ※原則、採用後に雲仙市内に居住できる人

申込受付期限 1月12日(火)まで 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)
 郵送の場合、1月12日までの消印があるものに限り受付

申込書請求

人事課または各総合支所地域振興課で交付します。「申込書」を郵便で請求する場合は、封筒の表に「職員採用試験申込書請求(希望する試験職種)」と朱書きし、120円分の切手を貼ったあて先明記の返信用封筒(A4サイズの用紙を折らずに封入できる封筒)を必ず同封してください。

申込方法

「申込書」(職種の社会人は職務経歴書が別途有り)に必要な事項を記入し、6か月以内に撮影した写真を貼付のうえ、人事課または各総合支所地域振興課へ提出し、受験票を受け取ってください。
 また、申込みを郵送でされる人は「試験申込」と朱書きし、人事課あてに簡易書留にて送付してください。
 その場合、申込書の「郵便はがき」にあて先を明記し、63円切手を必ず貼ってください。

第一次試験 日時：1月24日(日) 午前9時 入室開始 場所：雲仙市役所

問 人事課 ☎0957-38-3111

生活習慣病予防教室 ～糖尿病編～

年齢とともに上がりやすくなる「血糖値」気になっていませんか？無理なく続けられる予防のポイントなど生活に役立つ内容をお伝えします。ぜひ、ご参加ください。

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。



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

★ 内 容 ★

- ・糖尿病ってどんな病気？
- ・血糖が高いとどうなるの？
- ・予防するポイントは？

※教室内容は4日間とも同じです。

申込・問 健康づくり課 ☎0957-36-2500

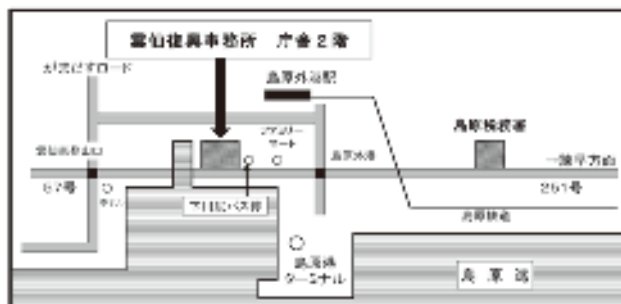
島原税務署から申告会場のご案内

令和2年分の確定申告会場は次のとおりです。

- 申告会場** 雲仙復興事務所 庁舎2階（島原市南下川尻町7番地4）
開設期間 2月16日（火）～3月31日（水）（土日・祝日を除く）
受付時間 午前9時～午後4時
その他 上記開設期間は、島原税務署での申告相談は行っておりませんのでご注意ください。

<注意点>

- 申告会場への入場には「**入場整理券**」が必要です。入場整理券は申告会場で当日配付しますが、LINEアプリでも事前発行をしています。指定された入場時間内にご来場していただきますようお願いいたします。
- 新型コロナウイルス感染症感染防止策として、①**マスクの着用**・②**手指のアルコール消毒**、③**入口での検温の実施**、④**少人数での来場**、⑤**筆記用具の持参**をお願いしています。
- 申告会場にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。



問 島原税務署 ☎0957-62-3281

償却資産申告および新型コロナウイルス感染症に係る令和3年度固定資産税軽減申告は2月1日までです!

【申告期間】 **1月4日（月）～2月1日（月）**

【申告先】 税務課固定資産税班または各総合支所 ※郵送でも受け付けています。

■償却資産申告

毎年1月1日現在で、償却資産の対象となるものを市内に所有する方は、「所得税の確定申告や市県民税の申告」とは別に、『償却資産』の申告が必要です。

これまでに登録されている方には、12月下旬に申告用紙を郵送していますが、まだ届いていない方や令和2年1月2日以降に事業を開始された方につきましては、お手数ですが税務課固定資産税班までご連絡ください。

【償却資産】とは…会社や個人の事業者、農林水産業、アパート経営者などが所有する土地・家屋以外の事業用資産で、その減価償却費が法人税や所得税の所得計算で、損金または必要経費として計上されるものをいいます。

<償却資産の具体例>

業 種	資 産
農 業	ビニールハウス、温室、籾搥機、管理機、高設栽培棚など
アパート経営	舗装、フェンス、看板など
飲 食 店	テーブル、厨房用品、カラオケ、冷凍冷蔵庫、レジスターなど
小 売 店	陳列台、ショーケース、自動販売機、冷蔵庫、看板など
工 場	旋盤、プレス機、溶接機、切削器具、受変電装置など
サービ 業	理容・美容器具、洗車機、遊戯器具、洗濯機、ゲーム機など

■新型コロナウイルス感染症に係る令和3年度固定資産税軽減申告

対 象 新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年2月～10月までの任意の連続する3か月間の事業収入の合計額が前年同期間と比較し、30%以上減少している中小事業者等

対象資産 事業用家屋および償却資産（土地は対象となりません）

軽減割合 30%以上50%未満減少している場合・・・2分の1
 50%以上減少している場合・・・全額

申告までの流れ ①特例申告書に必要事項を記入します。

②必要書類（特例申告書、特例対象資産一覧、会計帳簿、青色申告決算書、収支内訳書等）を認定経営革新等支援機関等（商工会、税理士等）に提出し、要件を満たしていることの確認を受けます。

③上記、確認を受けた書類を税務課へ提出します。

※申告書については、市ホームページよりダウンロードできます。

■家屋を取り壊したら「家屋減失届」の提出をしましょう

家屋を取り壊した後、速やかに家屋減失届を提出しないと、固定資産税が課税されることがあります。お早めに提出をお願いします。

問 税務課 ☎0957-38-3111

後期高齢者のみなさまへ お口の健康指導を受けてみませんか？

お口の中の
『健康チェック』
無料

長崎県後期高齢者医療広域連合では、「お口“いきいき”健康支援（口腔ケア）事業」を実施しています。

お口の機能（噛む力、飲み込む力等）が衰えると、食事が美味しく食べられないだけでなく、肺炎などの病気につながります。

お口の機能を保ち、健康で生活できるように、お口の健康指導を受けてみませんか。

対象者

- 長崎県後期高齢者医療の被保険者（県外居住の方や入院（所）中の方は除きます。）

受診券の申込先

- 長崎県後期高齢者医療広域連合
- 雲仙市役所、またはお近くの総合支所
- 受診を希望する歯科医院

受診券が届いたら

- 歯科医院へ予約し、受診券と保険証を持って受診
- （注）治療は対象外であり、同日に行えません。

※一部受診できない歯科医院がありますので、受診の際はお問い合わせください。

問 総合窓口課

☎0957-38-3111

長崎県後期高齢者医療広域連合

☎095-816-3930

雲仙市

ごみ減量チャレンジ

第2回

問 環境政策課 ☎0957-38-3111

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。

今回から、ごみを減らすための方法や、ごみ出しで多い間違いを紹介していきます。

●減らさんば！ 生ごみは 捨てる前に 水を切ろう

生ごみはそのままだと水分が多くて燃えにくく、また腐りやすくなり、イヤな臭いの原因にもなります。

水切りネットなどに入れて一度ぎゅっと絞ったり、ふきんで一度拭いてから捨てるようにしましょう。

水切りをすれば、ごみ全体の重量を10%減らせると言われています！



●分けんば！ スプレー缶 缶は缶でも 不燃ごみ

殺虫剤や消臭剤、整髪料等のスプレーをスプレー「缶」と呼びますが、雲仙市で収集をしている「空き缶」はジュースや缶づめなど、**口に入れても大丈夫な飲み物・食べ物が入っていた缶だけです。**

「スプレーは不燃ごみに出す」と覚えてください。

また、スプレー缶は中のガスが残っていると引火して爆発する危険があるので、**必ず使い切ってから捨てるようにしてください。**

ガス抜きをするときは、**必ず屋外の火の気がなく風通りの良いところで行いましょう。**



消 防 団 員 募 集

消防団は、「自分たちのまちは自分たちで守る」という使命感のもと、地域防災活動のリーダーとして活動しています。

**あなたが生まれたまち、暮らすまち、働くまちを災害から守るため、
消防団で活動してみませんか。**

消防団の活動は、消防署（常備消防）と連携して、火災、大雨や台風、地震の災害、行方不明者の捜索など、地域住民の生命や財産を守る活動を行っています。

また、消防団は地域の仲間たちとの交流の場としても重要な活動の場となっています。

○災害発生時に消防団活動を行うにあたり、「自らの命と家族の命・地域住民の安全を守る」ため、各種訓練などを行っています！

毎年4月、雲仙市消防団に入団した新入団員を対象とした訓練を実施しています。

訓練内容は、消防ポンプの使い方や消防ホースの取扱要領、救急救命の応急手当の方法などの訓練を行っています。

また、同日に幹部の消防団員を対象とした幹部教養訓練を実施し、団員が二次災害に巻き込まれないように安全管理の実技講習を行っています。

新入団員訓練の様子▶



雲仙市には、国見町から南串山町の7町に64の分団が設置されています。

春季、秋季火災予防運動期間中および年末に各分団において防火啓発の広報活動を行っています。

また、女性消防隊では、小浜消防署が実施する幼年防火クラブ「ちびっ子防火大会」や高齢者宅への防火訪問に参加し、防火啓発活動を実施しています。

◀秋季火災予防運動防火啓発活動の様子

令和元年度、各分団にチェーンソーを整備しました。使用時の事故を防止するため消防団員によるチェーンソー取扱訓練を行いました。

令和2年9月台風10号の影響により、道に倒れた木を車両が通れるように、分団に配備されたチェーンソーで除去する活動を行いました。

チェーンソー取扱訓練の様子▶



まずは、相談からでも結構ですので、興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

問 市民安全課 ☎0957-38-3111
または各総合支所

市民講座 UNZEN

免疫力アップ?! ～食事や生活習慣の見直しからはじめてみませんか?

食事や生活習慣の改善で免疫力を高めましょう。

日 時 1月13日(水) 午後1時30分～3時
 対 象 一般 定員 12名
 講 師 保健師、管理栄養士(健康づくり課)
 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
 申込期限 1月8日(金)

辛いキムチを食べて、免疫力アップ! トンチミ(水キムチ)作り教室

辛いキムチ「トンチミ」を作ってみませんか?
 季節の野菜をたくさん食べて、寒さにも強い身体をつくりましょう!

日 時 1月29日(金) 午後7時～8時30分
 対 象 一般 定員 8名(先着順)
 講 師 崔 誠恩 氏(国際交流員)
 費 用 500円(材料代)
 持 参 品 エプロン・マスク・三角巾・タオル
 場 所 瑞穂町公民館 調理室
 申 込 先 生涯学習課 瑞穂駐在 ☎0957-77-2125
 申込期間 1月5日(火)～15日(金)



ワイヤーで手作りする小枝のペンダント

天然石やビーズを使った華やかな小枝を束ねてネックレスまたはチャームに仕上げます。

日 時 1月30日(土)、2月6日(土)
 午前10時～正午
 対 象 一般 定員 6名
 講 師 牛島 愛子 氏(小枝
 アクセサリーディプロマインストラクター)
 費 用 2,000円(材料代)
 持 参 品 ニッパー(お持ちの方)、老眼鏡(必要な方)、マスク
 場 所 愛の夢未来センター リハーサル室
 申 込 先 生涯学習課 愛野駐在 ☎0957-36-0616
 申込期間 1月5日(火)～20日(水)



韓国語講座(中級)

簡単な日常会話のレベルアップを目標に学習します。

日 時 2月4日(木)、18日(木)、25日(木)
 全3回 各回午後1時30分～3時
 対 象 韓国語の基本的な読み書き、簡単な日常会話のできる人
 定 員 6名(先着順)
 講 師 崔 誠恩 氏(国際交流員)
 持 参 品 筆記用具、マスク 費用 無料
 場所・申込先 千々石町公民館 ☎0957-37-2520
 申込期間 1月13日(水)～27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♪
 ど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。
 皆様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。)

「染め物教室」 ご家庭にある身近なもので染めてみよう

ご家庭にある「コーヒー」「紅茶」などを使って染め物を作ります。

日 時 2月5日(金)
 午後1時30分～3時30分
 対 象 一般 定員 8名
 講 師 大向 あぐり氏
 費 用 700円(材料代)
 持 参 品 エプロン・ナイロン袋(持ち帰り用)・ナイロン手袋(厚手)・軍手・手拭き用タオル・筆記用具・マスク・汚れても良い格好
 場 所 南申山保健福祉センター 調理実習室
 申 込 先 生涯学習課 南申山駐在 ☎0957-88-3114
 申込期間 1月4日(月)～18日(月)



初心者のための古文書講座「生類憐みの令」を読む

基本の「変体仮名」や「漢字の旧字」を学習しながら、歴史や文化を学びます。

日 時 2月5日(金)、3月5日(金)
 全2回 各回午後7時～9時
 対 象 一般 定員 10名(先着順)
 講 師 久保 春香(学芸員:日本史)
 費 用 無料 持参品 筆記用具、マスク
 場所・申込先 千々石町公民館 ☎0957-37-2520
 申込期間 1月13日(水)～27日(水)



歴史講座「松倉豊後守重政公と申山村 ～大井出百間をつくる～」

キリシタン弾圧などで知られる17世紀の島原藩主松倉重政ですが、実は南申山町の農地開拓に大きな影響を与えた人物でもあります。そんな意外な歴史の1ページを古文書や古い郷土資料から読み解きます。

日 時 2月12日(金) 午後2時～4時
 対 象 一般 定員 20名
 講 師 茂 和夫 氏(南申山町史談会)
 持 参 品 マスク
 場 所 ハマユリックスホール2F(大会議室)
 申 込 先 生涯学習課 南申山駐在 ☎0957-88-3114
 申込期間 1月4日(月)～29日(金)

今知りたい!キャッシュレスのいろは

キャッシュレスの疑問や悩みを、金融広報アドバイザーがわかりやすく解説します。

日 時 2月13日(土)
 午前10時30分～正午
 対 象 一般 定員 20名
 講 師 金融広報アドバイザー 羽田 稲子 氏
 費 用 無料 持参品 マスク
 場 所 愛の夢未来センター 会議室大
 申 込 先 生涯学習課 愛野駐在 ☎0957-36-0616
 申込期間 1月25日(月)～2月10日(水)
 共 催 雲仙市消費生活センター



雲仙ごはん

雲仙市特産品 ✂ 栗原心平



vol.9



長崎県
雲仙市

www.city.unzen.nagasaki.jp

雲仙ブリ

長崎県特産のビワの葉をエサとして与えることで、旨味や肉質の向上を図り、雲仙ブランドにも認定されています。橘湾で元気に育てられ、生はもちろん煮てよし焼いてよしの「雲仙ブリ」をお召し上がりください。

SHIMPEI'S RECIPE

雲仙ブリの カルパッチョ&ステーキ

雲仙
ふるさと
大使

くりはらしんぺい
栗原心平



雲仙ふるさと大使よりコメント

雲仙ふるさと大使の栗原心平です。雲仙市は豊かな自然環境に恵まれ、魅力的な海の幸、山の幸がとても豊富な地域です。生産者の方々が手塩にかけて育てられた食材を使ったレシピをご紹介します。ぜひ一度、雲仙市の食材を味わってみてください！

1978年生まれ。料理家 栗原はるみの長男。一児の父。(株)ゆとりの空間の代表取締役社長として会社の経営に携わる一方、幼い頃から得意だった料理の腕を活かし、自身も料理家としてテレビや雑誌などを中心に活躍。2012年8月より料理番組『男子ごはん』(テレビ東京系列)にレギュラー出演中。
栗原心平の公式インスタグラム http://instagram.com/shimpei_kurihara

雲仙ブリのカルパッチョ

(2~3人分)

- ☑ 雲仙ブリ(刺身用・柵).....200g
- A オリーブオイル.....大さじ1
- レモン汁.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- 黒こしょう.....適量
- 塩.....ひとつまみ
- ピーマン(1mm角のみじん切り).....2個
- トマト(5mm角のみじん切り).....小2個
- パセリ(みじん切り).....7g

雲仙ブリのステーキ

(2~3人分)

- ☑ 雲仙ブリ(刺身用・柵).....250g
- めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1
- B 水.....大さじ2
- 粒マスタード.....小さじ1
- 塩、黒こしょう.....各適量
- 片栗粉.....適量
- オリーブオイル.....大さじ1
- 大葉(みじん切り).....10枚

☑ 雲仙ブランド認定品

RECIPE POINT!

脂がのったとても美味しい雲仙ブリは、生食はもちろん、少しだけ火を入れたステーキもおおすすめです！ぜひ2種類作ってみてください。



<カルパッチョを作る>

Aを混ぜ合わせる。雲仙ブリは薄めのそぎ切りにする。器の半分にブリを盛って塩を振り、その上にピーマン、トマト、パセリをのせてAをかける。



<ステーキを作る>

Bを混ぜ合わせる。雲仙ブリに塩、黒こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、ブリを加えて強火で表面全体に焼き色を付ける。Bを加えて絡め、取り出す。ブリを薄めのそぎ切りにし、器の半分に盛って残ったたれをかけ、大葉をのせる。



地形から読み解く「女島」と名付けられた理由 —ジオの見どころ—



南島原市加津佐町にある前浜海水浴場に行くと、海に突き出た2つの小山があり、その間には砂浜が広がっています。南側の山は“女島”、北側の山は“岩戸山”と言います。そのうち“女島”は、かつて“目嶋”と呼ばれていました。なぜ“目”の嶋と呼ばれていたのでしょうか。

その理由は“女島の立地”にあります。約150万年前の海底噴火によって誕生した女島は、海に突き出た標高約70メートルの自然の高台をつくりました。この

高台は、漁業を行う住民たちが、海を回遊する魚の群れを見つけ出すのに好都合な場所でした。また幕末期には、外国船等を監視するための“見張所”としての役割を備えていました。これが“目”の嶋と呼ばれていた理由です。

一方で、女島と同じく、岩戸山もほぼ同時期の海底噴火で誕生した火山で、それぞれの山のかたちと岩石の特徴が似ていたことから、いつしか標高が高くて大きい岩戸山を“男島”、それより低くて小さい目嶋を“女島”と呼ぶようになりました。

地名には、地域のくらしや自然環境を反映して名付けられたものが多く存在します。身近にある地名の由来を調べてみると、面白い発見があるかもしれません。



写真：
前浜海水浴場から撮影した女島

第47回「ジオ空教室」開催!

島原半島の歴史・文化・自然、そしてそれらを支えるジオの魅力、その道のプロが毎回たのしく紹介します。ふるってご参加ください!

題 目：島原半島を知楽(ちがく)する

日 時：1月30日(土) 午前10時～正午(受付開始 午前9時30分)

集合場所：深江埋蔵文化財・噴火災害資料館(南島原市深江町戊2102)

内 容：噴火30年の撮影記録とサルタヒコの不思議について紹介します。

参加費：200円 ※参加費は当日ご持参ください。

服装等：暖かい服装で、マスクを着用してお越しください。

定 員：20名

講 師：大河 憲二 氏(島原半島ユネスコ世界ジオパークサポーター)

締 切：1月20日(水)

申込方法：氏名、住所、性別、生年月日、電話番号を記載したメールまたは電話にてお申し込みください。

申込・問：島原半島ジオパーク協議会事務局 ☎0957-65-5540 / メール info@unzen-geopark.jp

1月 1日 さんぜん くららのカレンダー

- 午前の相談 (受付午前9時30分～10時30分、1月の対象R2.1～R2.8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)
- のお問合せは、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。

☎…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
3 愛野記念病院 (愛野町 36-0015) 公立新小浜病院 (小浜町 74-2211)	4 市県民税 (4期) 国民健康保険税 (7期) ● 納期限・口座振替日: 2月1日(月) ● 口座振替をご利用の方は残高の確認をお願いします。	5 ● 行政相談 (午後1時～4時、千々石保健センター) ● 遺言・契約等法律相談 (午後1時～4時、愛の夢未来センター)	6 ● 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)	7 ● 赤ちゃん健康相談 (小浜老人福祉センター)	8 ● 赤ちゃん健康相談 (国見農村環境改善センター)	9
10 安藤病院 (吾妻町 38-2152) 松藤整形外科 (小浜町 74-2006)	11 成人の日	12 ● 行政相談 (午後1時～4時、千々石保健センター) ● 遺言・契約等法律相談 (午後1時～4時、愛の夢未来センター)	13 ● 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、南串山総合支所) ● 赤ちゃん健康相談 (吾妻保健センター) ● ハローワーク諫早巡回相談 (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)	14 ● 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) ● 人権よろず相談 (午前9時～正午、瑞穂町公民館) ● 赤ちゃん健康相談 (千々石保健センター)	15	16
17 ● ぴあサポートうんぜん (午後1時30分～3時30分、愛の夢未来センター) 松本医院 (愛野町 36-0053) 菅医院 (小浜町 74-2457)	18 ● 障害者巡回相談 (午後1時30分～4時、雲仙市福祉事務所 (千々石庁舎内))	19 ● 3歳児健康診査 (吾妻保健センター)	20 ● 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)	21 ● 3歳児健康診査 (南串山保健福祉センター)	22 ● 3歳児健康診査 (国見農村環境改善センター)	23
24 中村眼科医院 (愛野町 36-1060) 京泊馬場医院 (南串山町 88-2050)	25	26 ● 3歳児健康診査 (愛野保健福祉センター)	27	28 ● 2歳児親子歯科健康診査 (国見農村環境改善センター)	29 ● 1歳6か月児健康診査 (小浜老人福祉センター)	30
31 愛野診療所 (愛野町 36-0009) 天野医院 (千々石町 37-2015)	1 元日 愛野記念病院 (愛野町 36-0015) 公立新小浜病院 (小浜町 74-2211)	2	3	4	5	6

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 「密集」「密接」「密閉」の回避
- 毎朝の体温測定と健康チェック

発熱や風邪の症状があるときは無理せず自宅で休ませよう



休日在宅歯科医当番医

診療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
吉田歯科医院	島原市	62-5026	はらぐち歯科医院	島原市	62-4361
八木歯科医院	南島原市口之津町	86-3122	広田歯科医院	南串山町	88-3800
高城歯科クリニック	島原市	64-6480	まさ歯科	島原市	64-5077
みわ歯科	南島原市口之津町	86-4452	馬場歯科医院	南串山町	88-3215
喜多歯科	島原市	62-4745	いなだ歯科	島原市	62-2901
立川歯科医院	南島原市加津佐町	87-4547	田口歯科医院	南島原市加津佐町	87-2263
宮崎歯科医院	島原市	62-1180	寺田歯科診療所	島原市	62-4427
山崎歯科医院	南島原市加津佐町	87-3163	萩尾歯科医院	小浜町	74-5100

休日在宅当番薬局 (営業時間/午前9時～午後5時)

薬局名	所在地	電話番号
ほんまち薬局	愛野町	36-2712
ほんまち薬局	愛野町	36-2712
ほんまち薬局	愛野町	36-2712
吾妻ほのぼの薬局	吾妻町	38-6677
ひとみ薬局愛野店	愛野町	36-0212
キザキ薬局上石田店	千々石町	37-3119

*雲仙市以外の休日当番医の情報については、長崎県ホームページ「長崎県救急医療情報システム」または、新聞等で最新情報をご確認ください。

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 ざらりあ

- ◆ 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。

児童生徒の就学を援助します！ ～準要保護就学援助事業～

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

※認定には審査があります。

援助費の内容

①学用品費など

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

②医療費

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

③学校給食費

提出書類

「就学援助申請書」のほか申請理由に関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や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ダウンロードできます。

提出期間

随時、受け付けています。

※詳しくは、学校教育課までお問い合わせください。

問 学校教育課 ☎0957-37-3113

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

受付締切 1月29日(金)まで

※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

雲仙市教育委員が任命されました

12月1日、任期満了により中村妙子委員が退任され、12月2日付けで後任の委員に駒田義弘氏が任命されました。任期は、令和2年12月2日から令和6年12月1日までの4年間で



駒田委員

問 総務課 ☎0957-37-3113

新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方は、国保税が減免される場合があります。

対象者 以下の条件に当てはまる方

世帯の主たる生計維持者の、

①令和2年の事業収入(売上)、給与収入などの収入が令和元年より3割以上減少する見込み

②令和元年のすべての所得の合計が1,000万円以下

③収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下

受付締切 3月31日(水)まで

※新型コロナウイルス感染症によって、主たる生計維持者が重篤な傷病を負った場合や事業を廃止・失業した場合は、全額免除となります。

※申請は予約制です。お早めの相談をお願いします。

問 税務課 ☎0957-38-3111

人権擁護委員が委嘱されました

人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間の方で、地域のみなさんから人権相談を受けたり、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。

人権擁護委員として、林洋文さん（新任：瑞穂町）、兵藤順子さん（再任：吾妻町）、町田敏文さん（再任：千々石町）が委嘱されました。任期は、令和3年1月1日～令和5年12月31日の3年間で

なお、人権擁護委員として平成23年10月より長きにわたりご活躍いただいた門康之さん（瑞穂町）が12月31日をもって退任されました。



林委員



兵藤委員



町田委員

問 地域づくり推進課 ☎0957-38-3111

雲仙市固定資産評価審査委員会委員が任命されました

固定資産評価審査委員会委員として、広瀬章文さん（新任：国見町）、前田明俊さん（新任：吾妻町）、平野康磨さん（再任：南串山町）が任命されました。任期は、令和2年12月2日～令和5年12月1日の3年間で



広瀬委員



前田委員



平野委員

問 税務課 ☎0957-38-3111

マイナンバーカードの出張申請を受付中！

市の職員が勤務先や病院、団体等の会場に出向き、マイナンバーカードの交付申請を一括して受け付けます。出向いた会場等で本人確認と写真撮影を行うため、**申請者は市役所窓口に来庁せずに勤務先等でマイナンバーカードの申請と受取りができます。**ぜひご利用ください！

対象団体

- ①市内に事業所、事務所などを置く企業や団体
- ②市内の地域団体（自治会、学校、各種サークル等）

対象者

- ・雲仙市に住民登録がある満15歳以上の方
- ・初めてマイナンバーカードを申請される方

※マイナンバーカード申請受付は開庁日の午前10時～午後4時の間で実施予定です。その他の時間帯をご希望の場合はご相談ください。

詳しくは、総合窓口課へお問い合わせください。

問 総合窓口課 ☎0957-38-3111



国民年金からのお知らせ

令和2年分 公的年金等の源泉徴収票が送付されます！

所得税などの確定申告および住民税申告の際には添付資料となりますので大切に保管してください。

発送時期	1月中旬（日本年金機構より送付）
対象者	令和2年中に厚生年金・国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受け取られた方
記載内容	令和2年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等 ※年金生活者支援給付金は年金の支払額には含まれません。

※障害年金や遺族年金を受けている方には、源泉徴収票は送付されません。（障害年金・遺族年金は所得税等の課税対象となっていないため）

源泉徴収票の再交付は日本年金機構（諫早年金事務所）での対応となります。
※お問合せの際は、基礎年金番号がわかるものをお手元にご準備ください。

問 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
諫早年金事務所お客様相談室 ☎0957-25-1662
音声案内「1」⇒「2」

住宅確保給付金制度のご案内

生活に困窮し住居を失う恐れのある方、または失った方に家賃額相当分を支給し、求職活動を支援します。

離職した場合、事業を廃止した場合、就業機会が減少した場合は、保護課までご相談ください。

病気などにより、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。

問 保護課 ☎0957-36-2500

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

時間外交付サービスのご案内

市では、住民票や税の証明書などの時間外交付サービスを実施しています。

利用できる交付サービス

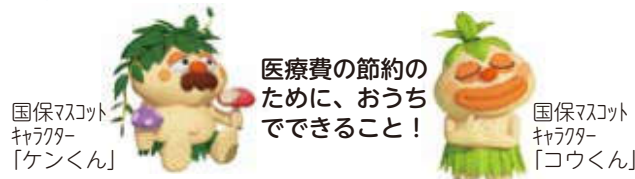
〔平日：午後7時まで／休日午前8時30分～午後7時〕
（1）住民票 （2）所得、納税関係 （3）固定資産関係

※受け取りを希望する本庁または各総合支所へ時間内（平日午前8時30分～午後5時15分）にご連絡ください。予約がないと交付できません。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。関係課へお問い合わせください。

問 （1）総合窓口課 （2）（3）税務課 ☎0957-38-3111

国保ワンポイントアドバイス



○運動不足の解消！

運動不足は肥満の要因であり、肥満は生活習慣病の温床となります。発症すれば治療に多くの費用や時間が必要です。
⇒生活の中で「すきま時間」に「ながら運動」を取り入れてみましょう。

例えば…歯磨きしながらスクワット、テレビを見ながらストレッチ

○バランスの良い食事！

かたよった食生活による高血圧、高血糖は、自覚症状が乏しく放置されやすいため、気づかぬうちに症状が悪化し、長期間の治療が必要になります。
⇒不足しがちなビタミン、ミネラルを補うため、いつもより多めに野菜を食べることを心がけましょう。

○質の良い睡眠！

睡眠不足や不眠は、疲労やストレスの蓄積、免疫力の低下を招き、あらゆる病気のリスクを高め日常生活に支障を及ぼすこととなります。
⇒疲労回復や免疫力向上のため、就寝前の習慣に気を配りましょう。

例えば…ぬるめの湯にゆっくりつかり下半身をしっかりと温める。就寝直前までのスマホ操作を控える。

<今月のオススメ>

国保税がスマホ・タブレットを使ってクレジットカードで納付できます！

詳しくは

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 1月13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〔1人45分程度〕

*事前に電話予約してください。

申込・問 子ども支援課 ☎0957-36-2500



肥満の予防・改善



『肥満』とは、体の中に脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。

肥満は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、がん、心血管疾患といった生活習慣病などの要因となるので、健康づくりにおいて、肥満の予防や改善は重要となります。

〇雲仙市の現状 (平成30年度雲仙市国保特定健診・若年者健診結果)

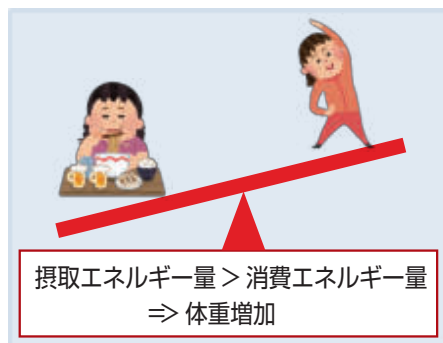
20歳以上の男性の3人に1人は肥満 (35.2%)

40歳以上の女性の4人に1人は肥満 (24.1%)

〇肥満の原因

食べ物や飲み物によって摂取するエネルギー量が、日常生活や運動によって消費するエネルギー量を上回ると、余ったエネルギーは脂肪となり、体に蓄えられます。

この機会に普段の生活を見直してみましよう。今回は何気なく口にしてしまう間食について考えてみましょう。



〇間食を見直してみよう！

ポイント1 何気ないひと口

例えば、加糖の缶コーヒー (100kcal) を毎日1本余分に飲み続けた場合…



1年後

体重+5kg

例えば、あめ2~3粒 (60kcal) または板チョコ4片 (60kcal) を毎日何気なく食べ続けた場合…



1年後

体重+3kg

ポイント2 意外と高カロリー

おやつとしてよく食べられている菓子パンは意外と高カロリーです。

あんぱん	クリームパン	チョココロネ	メロンパン
224kcal (80g)	244kcal (80g)	270kcal (80g)	421kcal (115g)

肥満予防・改善のポイント ~間食~

- 基本的に間食をしない
→量や頻度が多い方は、まずは減らしましょう。
- 夕食以降は食べない
→午後9時以降は脂肪をためこみ、太りやすくなるので控えましょう。
- 飲み物は水やお茶にする
→ジュース類はカロリーが高い物が多いです。

- お菓子や菓子パンなどの買い置きをしない
- お腹の空いている時間に買い物に行かない
- エネルギー表示を確認して購入する

できることから始めましょう！

今年度最後の 婦人がん集団検診です！ (予約制)



新型コロナウイルス感染症の影響で、6月の瑞穂・愛野地区での集団検診が中止となったため、追加の婦人がん集団検診を、瑞穂・愛野・吾妻地区で実施します！

どの地区の方でも受診できますが、感染防止対策のため事前の電話申し込みが必要です。(先着順)ご希望の日程・会場・検診の種類をお伝えください。

■婦人がん検診

※人数制限があります。

検診の種類	対象者	料金	町	実施日	定員	会場	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	300円※1	瑞穂	2月6日(土)	午前	50	瑞穂町公民館
					午後	50	
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上の女性	500円※2	愛野	2月7日(日)	午前	50	愛野保健福祉センター
					午後	50	
骨粗しょう症検診	40~70歳の5歳ごとの女性	300円	吾妻	2月8日(月)	午前	50	吾妻町ふるさと会館
					午後	50	

※1：令和2年4月1日現在で20歳の方は、無料クーポン券対象者

※2：令和2年4月1日現在で40歳の方は、無料クーポン券対象者

◎70歳以上の方または生活保護を受けている方(確認書が必要)は、無料です。

申込受付：1月7日(木)～15日(金) 午前8時30分～午後5時 (※土日・祝日は除く)

◎申込者には後日、問診票を郵送します。

申込・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。

1月の相談日

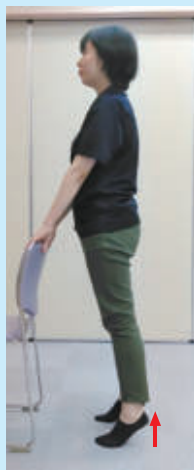
【時間】

午前9時～11時30分

場所	日にち
国見総合支所	12日(火)
瑞穂総合支所	26日(火)
雲仙市役所	13日(水)
愛野総合支所	25日(月)
千々石総合支所	8日(金)
小浜総合支所	27日(水)
南串山総合支所	

運動のススメ ～ながら運動～

料理や歯磨きをしながら かかと上げ下げ



- ①脚を肩幅に開きます。
- ②ゆっくりとつま先で立ちます。
- ③つま先立ちのまま10秒保ちます。
- ④ゆっくりかかとをおろします。

ふくらはぎの
筋肉に効果的です！

申込・問 健康づくり課 ☎0957-36-2500

特別障害者手当、障害児福祉手当 をご存知ですか

【特別障害者手当】

20歳以上の在宅の精神または身体に著しく重度の障害がある人で、日常生活において常時特別の介護が必要な人に支給される手当です。

支給制限

- 次のいずれかに該当するときは支給されません。
- ①病院などに継続して3か月を超えて入院するとき
 - ②施設等に入所しているとき
 - ③所得制限を超えているとき

手当月額

27,350円（支給月：5月、8月、11月、2月）

【障害児福祉手当】

20歳未満の在宅の精神または身体に重度の障害がある児童で、日常生活において常時介護が必要な児童に支給される手当です。

支給制限

- 次のいずれかに該当するときは支給されません。
- ①障害基礎年金、障害厚生年金などの支給を受けているとき
 - ②施設等に入所しているとき
 - ③所得制限を超えているとき

手当月額

14,880円（支給月：5月、8月、11月、2月）

「雲仙市認知症高齢者等個人賠償責任保険」のご案内

認知症の人が他人に怪我を負わせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症の人を被保険者とする個人賠償責任保険に市が保険契約者として加入するものです。

保険料は全額を市が負担します。

保険の対象になる人

「雲仙市高齢者等SOSオレンジネットワーク事業」に登録された人のうち、在宅生活をしている人。

※介護や障がいの施設に入所している方、グループホームに入居している方、入院している方等は対象になりません。

加入方法

オレンジネットワークへの申請および個人賠償責任保険の加入申請が必要です。福祉課（千々石）、総合窓口課（吾妻）またはお近くの総合支所地域振興課にお越しください。

補償内容

被害者に法律上の損害賠償をしなければならなくなったとき。補償金額1事故あたり、最大1億円。（賠償責任補償）

やってみよう! ~ワンポイント手話~

今月の手話「おめでとう」



【解説】

「おめでとう」

おなかあたりの高さで、指先をすぼめた両手を上向きに構え、ぱっと開きながら上げます。

★祝福の表現です。

- ・指先は、勢いよく開くような表現をしましょう。
- ・気持ちを込めて、顔の表情で表すことが大切です。



令和元年度に雲仙市手話言語条例が施行されました。

手話を通じて障害への理解を深め、誰もが互いに尊重し、支え合い、地域社会において安心して暮らすことができる雲仙市を目指します。

視覚に障がいのある方に生活訓練への参加PRをお願いします!

雲仙市社会福祉協議会では、視覚に障がいのある方を対象に、点字教室や歩行訓練、ボランティアとの交流会を行い、日常生活向上のための支援を行っています。

市内参加者の方は、会場までマイクロバスでの無料送迎も行っていますので、視覚に障がいのある方へのPRのご協力をお願いします。

参加についてのお問い合わせは、雲仙市社会福祉協議会（☎0957-37-2855）または福祉課までご連絡ください。（予約不要・無料）

開催日、会場 1月 6日(水) 愛野保健福祉センター
1月 13日(水) 愛野保健福祉センター
1月 20日(水) 愛野保健福祉センター

時間 午前10時～午後2時30分



障害者巡回相談のお知らせ

障害者相談支援事業所「はあと」(市委託事業者)は、障がいのある方やその家族を対象に毎月巡回相談を行っています。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

開催日、会場 1月18日(月) 雲仙市福祉事務所(千々石庁舎内)
時間 午後1時30分～4時

雲仙市地域自立支援協議会 就労部会だより

就労継続支援B型事業所「就労支援センター 一輪花くにみ」の紹介

『一輪花くにみ』では、障がいのある方が、地域との関わりの中でいろいろな作業に取り組んでいます。様々な経験をする中で自分の役割や居場所を見つけ、充実した生活を送り、希望を持って毎日楽しく働いています。スタッフは利用者一人ひとりの想いを大切に、未来が花開くようサポートを行っています。

就労内容 昆布商品の製造(カット・袋詰めなど)、麺類の梱包・袋詰め
自社農園・近隣農家での農作業、個人宅除草作業
雑貨づくり、その他簡易作業

就労時間 午前10時～午後3時

定休日 日・祝日

※土曜が定休日になることもあります。

その他 送迎あり(無料)、昼食(191円/1食)



▲近隣農家からの依頼を受け、作業を行っています。



▲黒米の稲刈りお手伝い中♪



◀室内では野菜納品の準備などを行っています。



問 就労支援センター 一輪花くにみ
(国見町多比良乙4 1 3-3)
☎0957-73-6300 / FAX 0957-73-6301
URL <http://nagasaki-sakurakai.com>

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。

放課後等デイサービス「ぼけっとくらぶ」

平成29年10月にオープンした「ぼけっとくらぶ」は、ウェルカム社瑞穂が運営する放課後等デイサービス事業所です。天井が高くのびのびと過ごせる造りが特徴です。

【支援指針】 子ども達一人一人が持っている沢山のぼけっと(夢や希望など)を大切に育みたいと考えています。また、色々な活動を提供し、多くの成功体験ができるよう支援します。



開所日 月～土曜日(12月29日～1月3日は除く)
開所時間 平日・・・学校終了後～午後4時30分
土、祝日、長期休み・・・午前8時30分～午後4時30分
(午後6時まで延長を行っています。)
活動内容 自立支援課題、創作活動、調理体験、買い物体験、外食体験、カラオケ、ボーリング会、動物とのふれあい体験、地域の行事への参加など
その他 送迎と給食サービスを行います。
相談見学 月～土曜日 午前9時～午後5時 *お気軽にお越しください。

問 ウェルカム社瑞穂 ☎0957-77-4294 (担当: 稲田、佐藤)

保育所(園)・認定こども園『現況届 兼 施設利用申込書』の提出について

現在、市内の保育所(園)・認定こども園を利用しており、**令和3年度も引き続き利用を希望される場合は、『現況届 兼 施設利用申込書』の提出が必要です。**

手続きに必要な書類は、対象となる世帯に直接送付しますので、必要事項をご記入の上、書類を揃えて期間中に提出してください。

受付期間 1月6日(水)～30日(土)

受付場所 現在利用中の各保育所(園)・認定こども園

《認定に変更がある場合》

認定区分、認定期間、認定理由等が4月から変更になる場合は、「現況届 兼 施設利用申込書」と「教育・保育給付認定変更申請書」の提出が必要です。

《転園を希望する場合》

4月から他園へ転園をする場合は、現況届の提出は必要ありません。「施設型給付費・地域型保育給付費等教育・保育給付認定申請書 兼 保育所等利用申込書」を子ども支援課または各総合支所に提出してください。

退所届の提出も必要です。

※認定こども園を退所する場合は、退所届は認定こども園に提出してください。

※新規入所の場合も、子ども支援課または各総合支所に提出してください。

ご不明な点がありましたら、子ども支援課へお気軽にご相談ください。

問 子ども支援課 ☎0957-36-2500

「パパママひろば」を開催しました！

11月24日に愛野保健福祉センターで「パパママひろば」を開催し、6組の夫婦とご家族が参加されました。赤ちゃん人形を使ったお風呂のデモンストレーションの見学や、パパたちには妊娠シミュレーターを着用して妊婦体験をしていただきました。



＜参加された方の感想＞

パパ感想

- ・お風呂の入れ方など、不安なところを勉強できてよかったです。
- ・妊婦体験を行ってみて妊婦の大変さがわかった。

ママ感想

- ・二人で参加し、話が聞けてよかったです。これからのイメージができました。
- ・不安があったが、話を聞けて楽になりました。

次回は、2月13日(土)開催です！

場所 愛野保健福祉センター **持参するもの** 母子健康手帳

時間 午後1時～4時(受付：午後1時～1時15分)

初めて出産を迎える方はもちろん、2人目3人目の方のご参加もお待ちしています。(妊婦さんだけ、パパだけの参加もできます。)参加をご希望の方は、子ども支援課までご連絡ください。

問 子ども支援課 ☎0957-36-2500

ブックスタートボランティア研修会を開催します！

ブックスタートは、0歳児健診などの機会に「絵本」と、赤ちゃん絵本を開く楽しい「体験」をプレゼントする活動です。みなさんも、ブックスタートについて学び、ボランティアに参加しませんか？

講師 諫早市立たらみ図書館 副館長 土井 和香氏

内容 ・ブックスタートの活動について
・具体的な手法、工夫していること、注意すべき点
・質疑応答

日時 1月27日(水) 午後2時～3時30分

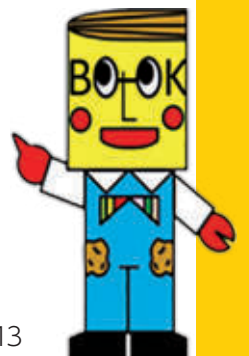
場所 愛の夢未来センター 2階 研修室大

申込方法 生涯学習課まで電話でお申し込みください。

申込期間 1月5日(火)～19日(火) 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く)

定員 30名程度(先着順)

申込・問 生涯学習課 ☎0957-37-3113



地域おこし協力隊通信 vol.1

みなさんこんにちは！「協力隊でなんしょっと？」という声を聞き、これから雲仙市地域おこし協力隊の活動をお知らせしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひします。第1回は、隊員が現在行っている活動の紹介です。

近藤哲郎 (観光振興担当)



観光物産課の facebook で市の観光や物産に関し動画映像にて取材をし、掲載しています。春夏秋冬の雲仙市の様子や観光客が訪れない場所も撮影していますので、ぜひ、ご覧ください。



観光物産課 facebook



諸山岳志 (移住定住促進担当)

移住者の案内やオンライン相談会の対応に加えて、今では移住定住を含む関係人口の創出に向けて活動しています。



吉田敦 (中山間地域所得向上支援事業担当)

高齢により出荷困難な農家さんの代わりに配送支援を行っています。また、有機野菜の需要拡大のためにその配送支援を始めています。



堀口治香 (集落営農支援担当)

農家さんの話し合いに参加しながら、集落活性化のお手伝いをしています。主に中山間地の田んぼのある集落へお邪魔しています。

ながさきのイマドキ♥婚活事情 おしえて！ ヨシエさん

第4回 働く女性は子どもが少ない？

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。お仕事帰りのマサキさん、息子さんの交際に気乗りしないご様子で...

マサキ この前息子が女性を連れてきましたね。

ヨシエ あら、お宅の息子さん、もうそんなお年なんですねえ。それで、お相手はどんな方？

マサキ それがねえ、息子より一つ年上で、若いのに○△会社の課長代理さんだっているんですよ。明るくて礼儀正しいし、息子にはもったいないほどの方なんだけど...

ヨシエ もったいない方だけど？

マサキ そのね、女性に仕事があると、家庭や子どもはどうするのか、って思っていますね。二人とも子どもがほしいとは言っているけどねえ。

ヨシエ そうね、お気持ちはわかります。でもね、最近、働く女性の半数以上が、**出産後も退職せずに仕事を続けている**んですよ。(図1)

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。



マサキ そういえばうちの会社にも、子育てしながら頑張ってる女性社員がいるなあ。

ヨシエ しかも、**共働きのご夫婦のほうが子どもが多い**というデータもあるんですよ。(図2)

マサキ それは知らなかった！ 私はとにかく孫の顔が見たくてね。気がかりが一つ減りましたよ。

ヨシエ それはよかった。でも子どもは授かり物なんですから、お二人に任せて見守ってあげなくちゃ。

マサキ そうですね、こればかりはわかりませんからな。

ヨシエ それから、家事育児は女性一人ではとても大変ですよ。共働きならなおさら。息子さんやマサキさん、みんなで協力して、素敵なお家庭を築いてくださいな。

マサキ そうか...私もこれから家事を練習しますかな。

ご存知ですか？
長崎県が運営する
「お見合いシステム」

長崎県婚活サポート 検索

会員募集中です！
(登録料2年間1万円)



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42歳未満の独身者
- 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

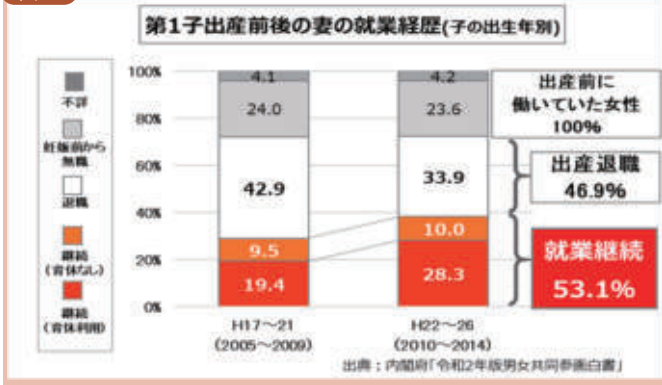
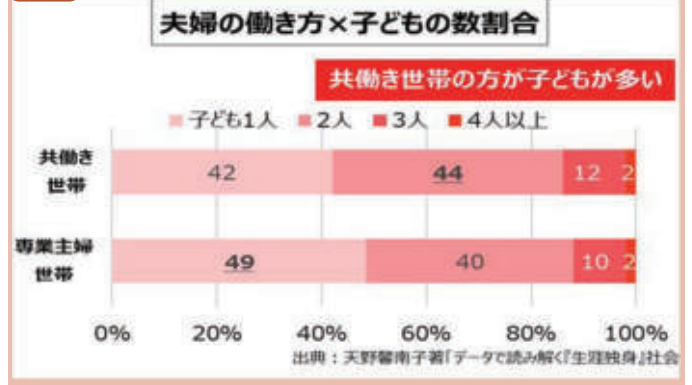


図2



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。

中学校における「デートDV防止啓発講座」を実施しました



吾妻中学校での講座風景

男女が互いの人権を尊重するための正しい知識を身につけ、デートDV（※）による深刻な被害や加害を予防することを目的とし、NPO法人DV防止ながさきから講師をお招きし、10～11月に中学3年生を対象に、国見中、吾妻中、愛野中、千々石中でデートDV防止啓発講座を実施しました。

講座では、自分がされてつらいと感じることは暴力であり、「殴る、蹴る」などの体への暴力のほかにも、「悪口をいう」、「無視する」などの心への暴力、「体をさわる」、「写真を撮る」などの性的な暴力があることを学びました。

DV加害者は、相手を力で支配し、自分の思い通りにするために暴力を振ります。男女交際をするにあたっては、お互いに嫌なことは「NO」といえる対等な関係をつくることが大事であることも学びました。

また、「どうして〇〇しないのか」など相手を責める言い方をするより、「自分は〇〇して欲しい。」「〇〇されるととてもつらい。」など自分を主語にした言い方にすると聞く人も受け入れやすくなるということも学びました。

※デートDV：未婚の恋人間でおこる暴力やハラスメント行為。

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

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！

Case 45

今月のテーマ

クーリング・オフの基礎知識②

クーリング・オフができる取引

クーリング・オフができる取引は、法律で定められています。

訪問販売

【適用対象】自宅への訪問販売のほか、路上や街中で呼びとめ営業所等に同行させ販売するキャッチセールス、販売目的を隠して電話等で呼び出し、事務所等で契約させるアポイントメントセールス等の販売

【期間】8日間

電話勧誘販売

【適用対象】電話をかけ、または電話をかけさせて勧誘し、申し込みを受ける販売

【期間】8日間

連鎖販売取引

【適用対象】個人を販売員として勧誘し、その販売員に次の販売員を勧誘させ、販売組織を拡大していく商品・役務の販売（いわゆるマルチ商法）

【期間】20日間

特定継続的役務提供

【適用対象】長期継続的な役務（サービスの提供）をする取引
エステティックサロン、一定の美容医療、語学教室、家庭教師、学習塾、パソコン教室、結婚相手紹介サービスの7つのサービスが対象

【期間】8日間

業務提供誘引販売取引

【適用対象】「提供する仕事をすれば収入が得られる」と誘い、仕事に必要があるとして、商品等を販売して金銭的負担を負わせる取引（いわゆる内職商法）

【期間】20日間

訪問購入

【適用対象】事業者の店舗以外（消費者の自宅等）での事業者による物品の買取り

【期間】8日間

※その他にも、保険契約などクーリング・オフ制度がある契約もあります。

（注）通信販売には、クーリング・オフはありません。（事業者に返品特約の記載義務があります。）

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。

雲仙市では、過去に、高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けられたことのない方に接種にかかる費用の一部を助成しています。

ただし、接種を受ける前には必ず**申請**が必要です。また、申請時には印鑑が必要です。(代理申請可)

※今年度65歳になれる方は4月上旬に通知書を送付しています。紛失や転入された方は、再度通知書を発行しますので、お問い合わせください。

対象者	雲仙市に住所を有し、過去に一度も肺炎球菌予防接種を受けたことがない方で下記のいずれかに該当する方 ①令和3年3月31日時点で 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方 ②60歳以上65歳未満の方で、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(HIV)による免疫の機能に障害を有する方 ※なお①、②いずれも過去に23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンの接種を受けたことがない方		
申請期間	令和3年2月26日まで	接種期間	令和3年3月31日まで
自己負担額	5,000円 (接種時に医療機関にお支払いください) ※生活保護受給者は無料ですが、『確認書』が必要です。		
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	・県内の接種可能な医療機関(接種前に医療機関に確認してください)		

※定期予防接種を県外で受ける場合、費用の助成を受けることができます。ただし、**事前**の手続きが必要です。

問 健康づくり課 ☎0957-36-2500

情報ひろば

■1月10日は「110番の日」です

「110番」は交通事故の緊急電話です。「けんかがあつて泥棒が逃げた」「交通事故が発生した」「知らない人に声を掛けられた」など、警察官にすぐに通報をお願いいたします。

それ以外の「運転免許証の更新」「落とし物の届出」など、緊急でない用件は雲仙警察署(☎0957-750110)にお問い合わせください。

■就職支援・個別相談会のお知らせ

日時 1月29日(金)
会場 吾妻町ふるさと会館 研修室3

内容 仕事の選び方や適性のアドバイス、履歴書や職務経歴書の作成方法、面接の受け方やPRのポイントなど、就職活動についての個別相談

※予約制・無料

申込先 長崎県人材活躍支援センター
☎095(843)6642

■ちょっと勇気を出して「びあサポートうんぜん」をのぞいてみませんか!

「びあサポートうんぜん」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。

1月17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

■令和3年 春期大学通信教育合同入学説明会

開催日 2月21日(日)午前11時〜午後4時
場所 エルガーホール(福岡市中央区)

対象 一般および高校生

内容 各大学・大学院・短期大学別のブースでの相談のほか、参加者には小冊子「大学通信教育ガイド」が配布されます。

※感染症対策のため、オンラインによる事前予約を実施します。

※当日の開催状況についてはホームページをご確認ください。

問 (公財)私立大学通信教育協会
☎03(3818)3870

■第45回ちびっこ探検学校ヨロン島 参加者募集

期間 3月26日(金)〜4月1日(木)
場所 鹿児島県大島郡与論町

説明会 2月11日(木)午後1時〜2時30分 エイムアティン博多駅前(福岡市博多区)

※オンラインでの説明会も対応しています。

資料請求・申込先 (公財)国際青少年研修協会
☎03(6825)3130

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

無料法律相談

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

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

「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！セハ・ボク・マニバドゥセヨ(あけましておめでとうございます。)本格的な寒さに向かう時期、これからどんどん寒くなりますが、みなさんお体にお気をつけください！

私が住んでいた韓国のソウルは12月から氷点下となる日が続く、特に1、2月は凍えるほどの寒さで雪もたくさん降るため、しっかり防寒対策する必要があります。雲仙に来て初めて経験した長崎の冬は気温もあんまり下がることなく、雪を見る機会がなく暖かい！しかし部屋の中は思っていた以上に寒くてびっくりしました。

韓国は床暖房システム「オンドル(온돌)」があるため、実は家のなかはとても暖かく過ごしやすいです。韓国人は昔からオンドルで厳しい冬を乗り越えてきました。伝統的なオンドルは台所のかまどを炊くときの煙の熱を部屋の下にあるトンネルに通過させて家全体を温める仕組みです。家の土台はすべて板石で築き、その上を漆喰で塗り固め、さらに油をしみこませた厚紙を貼ります。



▲オンドル部屋



▲キムチと焼き芋

マンションやアパートの普及が進んでいる今はかまどの代わりに家全体に温水パイプを敷いてオンドルを作ります。部屋ごとに細かい温度調節はもちろん、スマートフォンで家になくてもコントロールできるシステムもあります。

もう一つの韓国の冬の過ごし方は、キムチ！日本の冬と言えば「こたつにみかん」ですが、韓国の冬はなんとオンドル部屋で食べる「さつまいもとキムチ」です！

ホクホク甘〜い焼き芋と辛いキムチは相性抜群！白菜キムチが基本ですが、大根で作る辛くなくさっぱりした水キムチ「トンチミ」と一緒に食べることも多いです。

皆さん、今年の冬はこたつの中で、「さつまいもとキムチ」にチャレンジしてみませんか？

火箱遺跡(愛野町)で発掘調査現地見学会を行いました！

11月15日に、火箱遺跡の現地見学会を行いました。当日は、天候にも恵まれ、子供から大人まで約70名の方に参加していただきました。

火箱遺跡は、愛津原地区基盤整備事業に伴い、平成30年度から約3か年にわたり発掘調査を実施してきました。今年度は調査最終年度にあたります。今回の調査では、平成30年度に発見された弥生時代中期末～後期の集落を囲む環濠の続きと想定される溝、奈良・平安時代の炭焼窯跡や土坑、中世の土坑墓などを発見しました。今回発見された溝が、弥生時代中期末～後期の環濠の続きであれば、集落を囲う様に溝が巡っていたと考えられ、その長さは300m以上と想定されます。

これらの調査成果は、今後の島原半島の歴史を解明する上でとても貴重なものと考えられます。

ご参加いただいた方からは、「地元の歴史を知れて嬉しい」などの喜びのお声をいただきました。今後もこの様な、歴史に触れる機会をつくらせていきたいと思っております。

問 生涯学習課 ☎0957-37-3113



奈良・平安時代
土坑の説明の様子



発見された土器

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)

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」

市長のコラム



▼先月号の農漁村整備課西田悠馬さんの職員のコラムについて思うところを書きます。▼コラムの中に「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います。」と書かれてありますが、是非そういう思いを持って、一日一日、目の前の仕事に取り組んでいってください。私自身も困難な問題に直面したときは、「天道受難」「艱難^{かんなん}汝を玉にす」「冷に耐え苦に耐え煩に耐え閑に耐え激せず躁^{さわ}がず競^せわず随^{したが}わず以て大事を成すべし」こういった言葉を心の中で唱えたり、指先で文字をなぞったりしています。入庁して4年目になられるとのことですが、安易な慣れに陥らないよう、毎日毎日自分の心の中を掃除してから仕事に臨んでほしいと思います。▼今後、様々な部課を経験していくことになるとと思いますが、根底を流れる仕事に対する姿勢が確立されれば、どの部課に所属することになっても行政職員として市を支える人材に成長されることと思います。期待しています。

雲仙市長 金澤 秀三郎

雲仙市緊急消費喚起対策商品券の使用期限は2月末までです！

雲仙市では市内産業への支援策として、5月と10月に「市内で使える商品券」を雲仙市民の皆様へ配布しています。

お配りしました商品券は下記のとおり使用期限が設定されていますので、まだ使用されていない方はお早めにご使用ください。

なお、使用期限を過ぎた商品券は一切使用できなくなりますので、十分ご注意ください。

【商品券使用期限】

2月28日(日)まで

【商品券取扱店舗数】

市内事業所 360店舗(令和2年11月末現在)

詳しくは、市ホームページをご覧ください。商工労政課までお問い合わせください。

問 商工労政課 ☎0957-38-3111

水道管の凍結にご注意ください！

これからの時期、水道管が凍結しやすくなり、水が出なくなったり破損したりすることがあります。寒くなる前に水道管の凍結対策をお願いします。

■凍結を防ぐには

むき出しの水道管は、保温材(市販)を巻きつけて保護してください。(保温材は毛布や布などで代用できます。)

■水道管が破損してしまった場合は

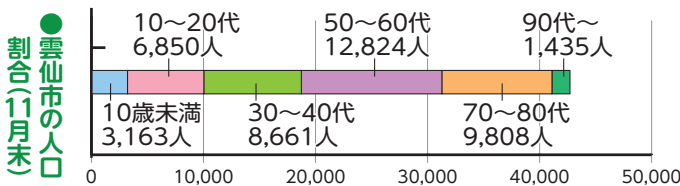
市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。(市指定給水装置工事業者一覧は市ホームページに掲載しています。)

※敷地内の水道管の破損などによる修理については、所有者の負担となります。

問 水道課 ☎0957-38-3111

人のうごき(11月末) 【住民基本台帳月報】

- 人口：42,741人 (前月比+22人)
男性：20,274人 女性：22,467人
- 世帯数：17,404世帯(前月比+22世帯)



必ずチェック！長崎県の最低賃金(1時間あたり)

長崎県最低賃金	793円
令和2年10月3日発効	
はん用機械器具、生産用機械器具製造業	875円
令和元年12月7日発効	
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	837円
令和2年12月20日発効	
船舶製造・修理業、船用機関製造業	875円
令和元年11月29日発効	

厚生労働省 長崎労働局 賃金室 ☎095-801-0033

「広告」



こども食堂 in 浜観ホテル

(小浜町北本町 1681)

1月31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！
子ども宅食募集中

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

詳しくはこちらから▶



雲仙市美術展覧会に行こう！



<第15回雲仙市美術展覧会>

期 日 2月11日(祝・木)～14日(日) 〈4日間〉
午前10時～午後6時
場 所 愛の夢未来センター

日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・デザインの7部門の作品を展示。
地域の芸術家の皆さんによる力作の数々をぜひご鑑賞ください。

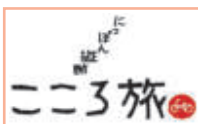


▲昨年の様子

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、オープニングセレモニーおよび実行委員による作品解説は実施しません。

※会場内でのマスク着用や鑑賞時に十分な距離を保つなど、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策へのご理解とご協力をお願いします。

問 生涯学習課 ☎0957-37-3113



お手紙募集！火野正平さんが長崎県にやってきます！

NHK-BSPプレミアム「にっぽん縦断こころ旅～2021春の旅～」



皆さんから寄せられた「こころの風景」のお手紙をもとに、俳優の火野正平さんが自転車で旅をします。現在、雲仙市内の忘れられない風景とエピソードのお手紙を募集中です。雲仙市に訪れるかは皆さんからのお手紙で決定しますが、雲仙市の魅力ある風景を全国に発信するため、積極的な応募にご協力をお願いします。

放送予定日時(長崎県) 3月29日(月)～4月2日(金)
〈月～金曜日〉午前7時45分～7時59分 〈火～金曜日〉午後7時～7時29分

応募方法 住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、場所にまつわるエピソード、写真(あればでOK)を記入し、はがき、ファックス、または番組ホームページの応募フォームからご応募ください。

お手紙締切 2月8日(月)必着

申込・問 〒150-8001 NHK放送センター「こころ旅」係(住所不要) ☎0570-066-066 / FAX03-3465-1327

雲仙市図書館から休館のお知らせ

蔵書点検等のため、市内図書館・図書室を右記のとおり休館します。休館中の本の返却は、返却ポストへお願いします。(視聴覚資料は入れられません。)

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。

雲仙市図書館 (☎0957-78-3977) ※月曜休館	1月18日(月)～22日(金)
小浜図書室(☎0957-74-3810)	1月25日(月)～28日(木)
瑞穂図書室(☎0957-77-2125)	2月8日(月)～12日(金)
吾妻図書室(☎0957-38-3108)	
千々石図書室(☎0957-37-2520)	2月15日(月)～18日(木)
南串山図書室(☎0957-88-3114)	



今月の表紙「大自然の中で美食を堪能 -天幕レストラン-」



1月29日、小浜町雲仙の白雲の池キャンプ場において、「雲仙サンカクマルシェ2020」が開催され、来場者は、地元店舗の出店やテントサウナ、ヨガ、工作教室などを楽しみました。中でも目を引いたのが「天幕レストラン」。まるで高級レストランがそのまま森の中に飛び出したよう。温泉街のシェフによる地元の食材をふんだんに使ったフルコースは見た目も美しく、どれも美味しそうでした。雲仙の冬らしく空気は冷たかったのですが、来場者や主催の雲仙青年観光会の皆さんが楽しそうで、心はほっこりしました。(※本イベントは感染症対策をとった上で実施されています。)



「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。2月号は1月13日(水)必着です。

採用された場合、2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

