



四季ゆたか きらめく雲仙 ゆめみらい

広報

vol.87

うんげん



1月号

2013 January

12月2日 第6回雲仙市産業まつり・特産まんぞく市(JA全農ながさき県南家畜市場)
あいにくの雨模様でしたが、雲仙市内の特産品販売をはじめ、各種のイベントなどで、会場は
大盛況でした。写真は南串山婦人会による肉じゃが(無料提供)の調理の様子です。

■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

雲仙の風景

第6回 走る人たちの姿



湯・YOUマラソンのスタート直後の様子

秋から冬にかけては、各地でロードレースの大会が行われることが多い。

ここ雲仙市も例外ではない。いやむしろ盛んと言った方がいいのかもしれない。市内には小浜町・南串山町を通る日本陸上競技連盟公認のコース（一部は南島原市）が設定されており、高校駅伝の県大会やハーフマラソンの大会が行われる。その他にも市内ではいろんなロードレースの大会が行われているが、今回はそのひとつ、雲仙市湯・YOUマラソン大会をたずねてみた。

師走の上旬というのに、すでに真冬並みの寒波が到来した12月9日午前10時。小浜温泉街を走る国道57号を大勢の人が埋め尽くした。スタートの合図を受け、一斉に走り出すランナー。参加者の顔ぶれは実にさまざま。集団の先頭付近はいかにもランナーという感じで、すごい速さで通り過ぎていく。かと思えば、音楽を聴きながら、あるいは一緒に参加した人と話しながらの人もいる。笑顔の人もちらほら。ハッピー姿やサンタクロースの服を着た人、のぼり旗をもった人もいる。楽しみながらロードレースに参加する人が多いという印象があった。

走る理由もきつとさまざまだろう。精強な陸上競技者は記録やその走力の向上・維持かもしれないし、競技というよりは健康増進や気分転換などのために走る人もいるだろう。

健康のためにスポーツをすることは実にいい。もちろん、それは長距離走に限った話



中にはのほり旗をもったランナーも



ゴールまであと少し!



マラソン大会と並行して、おばま湯・YOUまつりも開催された。
小浜ちゃんぽんの早食い競争。参加者の中にはランナーもいた。



ではない。何のスポーツであっても、無理をせず、楽しみながらやるのが継続していくことができる秘訣かもしれない。

新たな年の幕開け。「一年の計は元旦にあり」という言葉がある。今年の計画に、すでに体を動かしている人は新たな目標を、運動をしていない人は「何か体を動かすこと」を計画に加えることもいいのではないだろうか。

あけましておめでとうござ
います。

市民の皆さまには、輝かし
い、希望に満ちた新春を、健
やかにお迎えのこととお慶び
申し上げます。

旧年中は、雲仙市政推進に
あたり、深いご理解と温かい
ご協力を賜り、心より感謝申
し上げます。

本年が市民の皆さまにとり
まして、健康で幸多い年とな
りますようお願い申し上げます。

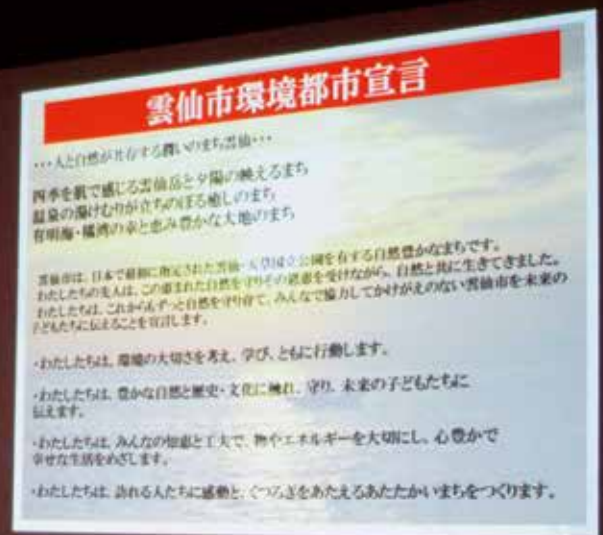
— 雲仙市 —



撮影協力: やまぼうし工房(瑞穂町)

地球温暖化や廃棄物問題などの解決のため、市では市民自らが日々の暮らし方を根本的に見直し、自発的・積極的に取り組むことが重要として、11月17日、ハマユリックスホールで開催された「人と環境にやさしいふるさと推進大会」において、「雲仙市環境都市宣言」を市長・市民が宣言しました。

今後は環境対策として市民・事業者・市が一体となることができるようなネットワークづくりを行い、市民からの提案を受け、多様な環境に関する施策を計画し、実施していく方針です。



環境都市宣言を行う市長・市民

雲仙市環境都市宣言

…人と自然が共存する潤いのまち雲仙…

四季を肌で感じる雲仙岳と夕日の映えるまち
温泉の湯けむりが立ちのぼる癒しのまち
有明海・橘湾の幸と恵み豊かな大地のまち

雲仙市は、日本で最初に指定された雲仙・天草国立公園を有する自然豊かなまちです。
わたしたちの先人は、この恵まれた自然を守りその恩恵を受けながら、自然とともに生きてきました。

わたしたちは、これからもずっと自然を守り育て、みんなで協力してかけがえのない雲仙市を未来の子どもたちに伝えることを宣言します。

- ・わたしたちは、環境の大切さを考え、学び、ともに行動します。
- ・わたしたちは、豊かな自然と歴史・文化に触れ、守り、未来の子どもたちに伝えます。
- ・わたしたちは、みんなの知恵と工夫で、物やエネルギーを大切にし、心豊かで幸せな生活をめざします。
- ・わたしたちは、訪れる人たちに感動と、くつろぎを与えるあたたかいまちをつくります。

学 雲仙市教育委員 校の現場を訪問しました

平成24年度の教育委員による学校訪問が、7月から11月にかけて行われました。

訪問校は、土黒小学校・岩戸小学校・鶴田小学校・瑞穂中学校の4校。この学校訪問は、校長の学校経営および学校施設の状況を把握するとともに、授業参観などにより、学校現場の教育状況の把握に努め、学校教育の振興を図るために実施しました。

今年は、中学校の教育課程において体育授業に武道（柔道）が取り入れられたことから、瑞穂中学校においては、武道（柔道）の授業を視察し、その後、体育教師などとの懇談も行いました。



瑞穂中学校への訪問の様子



が 第14回全国障害者スポーツ大会をPR んばらんば大会PRキャラバンin雲仙市

11月25日、長崎がんばらんば大会キャラバン隊が、2年後に開催される「第14回全国障害者スポーツ大会」のPRに来仙されました。

会場は、南串うまかもん祭りで賑わうハマユリックスホールで、長崎県障害者スポーツ協会の土岐達志会長が決意表明を述べ、町田副市長に知事からのメッセージを渡しました。その後、町田副市長が大会への理解とキャラバン隊への激励の言葉をかけました。また、会場では本年のぎふ清流大会へ出場した、雲仙市のサッカー選手が紹介され、リフティングを行い、会場を沸かせました。



知事からのメッセージを受け取る町田副市長

災 愛野町で雲仙市防災訓練を実施 害に強いまちづくりを推進します！

11月18日、愛野小学校グラウンドおよび体育館で市民一人ひとりの防災意識の向上、さらには、自主防災組織活動に活用していただくことを目的に市民体験型の防災訓練を実施しました。

今回の訓練には、警察、消防、地元自治会の皆さんなど約500人が参加され、倒壊家屋からの救出訓練、バケツリレーによる消火訓練、油火災・プロパンガス火災の消火訓練、住民避難訓練などを行いました。会場では、はしご車搭乗体験、煙体験ハウス、AED使用による救急救命法や応急担架づくり、衛星電話通話体験、非常食炊き出し、自衛隊災害派遣活動写真展示なども行われ、多くの参観者が来場しました。

この訓練を通して、防災上の問題点を把握し、今後の対策に万全を期すとともに、災害に強いまちづくりを推進していきます。



住民による訓練の様子 ↑



文 旧鍋島家住宅保存修理見学会 化財の修理の様子を見学しました

11月23日、雲仙市国見町神代小路地区の旧鍋島家住宅（国指定重要文化財）で保存修理見学会を行いました。

当日は、市内外から約50人の参加があり、長屋門の大壁塗りの仕上げの様子や隠居棟の復元された茅葺屋根などを見学しました。

なお、建物全体の修理が完了するのは平成25年夏頃の予定です。



← 見学会の様子



金 小浜中学校吹奏楽部
受賞！全国大会7年連続の快挙!!

11月18日、大阪城ホールにおいて開催された「第25回全日本マーチングコンテスト」に九州地区代表として小浜中学校吹奏楽部が出場しました。

同吹奏楽部は9月、10月に行われた県大会、九州大会で金賞を受賞し、今大会の出場権を獲得。当日は、全国各地から25チームの精鋭が出場する中、部員34人一人ひとりの正確で美しい演技と堂々とした力強い演奏で、みごと「金賞」を受賞されました。

また、同時に、同吹奏楽部は9年連続での全国大会出場、7年連続「金賞」を受賞するというすばらしい快挙を成し遂げました。

みなさんのがんばりを心から祝福します。本当におめでとうございます。



7年連続金賞受賞の快挙後の記念撮影

岳 今年も棚田の恵みに感謝
棚田収穫感謝祭(千々石町岳地区)

11月4日、今年で11回目を迎える岳棚田収穫感謝祭が行われました。毎年市外からも多くの人々が訪れる催しとなっています。今年は午後から雨に見舞われましたが、たくさんの来場がありました。恒例のとれたて野菜の即売会やヤマメの掴み取り、棚田米、豚汁の試食などが行われ、秋の棚田に歓声が響き渡る一日となりました。



← 棚田米や野菜などを販売しました

→ よさこい踊りなどで会場は盛り上がりました

伝 第2回3市合同島原半島伝承芸能まつり
承芸能を堪能しました

12月2日、ハマユリックスホールで「第2回3市合同島原半島伝承芸能まつり」が行われました。島原半島内各地域に今も受け継がれる伝承芸能など13団体が出演され、島原半島が培ってきた歴史文化が織り成す世界に、多くの観客が魅了されました。



荒踊り(国見町)



富津浮立(小浜町)

発 第60回長崎県発明くふう展
明で本多ミドリさん(小浜町)が優秀賞受賞

発明の奨励と振興のために一般社団法人長崎県発明協会が開催する「第60回長崎県発明くふう展」。今回も県内の個人や中小企業が日常生活や業務から発案した、創意工夫あふれる作品の応募が多数あり、小浜町の本多ミドリさんが、個人の部で優秀賞(長崎県商工会議所連合会長賞)を受賞されました。本多さんが考案した「帯結び補助具『おびの翠(みどり)』」は、着物の帯を結ぶ際、紐をたくさん使う必要がなく、簡単で早く、格好良くできるという、一級着付師である本多さんならではの製品となっています。



→ 『おびの翠』を持つ本多さん

勤 小さき花の幼稚園（愛野町）
労感謝の慰問演奏～愛野総合支所

11月22日、勤労感謝の日（11月23日）に先駆け、雲仙市愛野総合支所駐車場において、「小さき花の幼稚園」年長組25人が、マーチングの披露を行ないました。演奏曲は、「銀河鉄道999（スリーナイン）」ほか2曲です。4月から練習を始めていたという園児の皆さんは、息の合った演奏で元気に練習の成果を発揮されていました。

また、手作りの「レイ（折り紙で作ったハワイ風の首輪）」とメッセージを職員ひとりひとりにプレゼントしてくれました。



← 慰問演奏の様子



→ 職員と一緒に記念撮影

芸 「ニコニコふれあいハウス」（小浜町）を利用
術で国際交流や地域交流を行いました

11月19日～25日、小浜町の空き店舗を活用した交流スペース「ニコニコふれあいハウス」で、「OBAMA DE ART! RING ART展 in 小浜2012」が行われました。

この展覧会は長崎大学の井川惺亮名誉教授と同氏の研究室出身者でつくる団体「RING ART」が企画・主催し、地元のボランティア団体「小浜ば花いっぱいすうで」や雲仙市商工会小浜支所の協力により行われました。期間中、現代美術作品が展示されたほか、21日には韓国の昌原（チャンウォン）大学校芸術大学教授陣らを招いてのトーク会、25日には、地元住民を対象とした絵画ワークショップを行いました。ワークショップでは地元の子どもから大人まで、井川名誉教授の指導を受け、楽しみながら美術に親しみました。



絵画ワークショップの様子

小 第4回全日本少年春季軟式野球大会九州大会
浜中学校野球部が全国大会出場へ

11月17・18日、沖縄県那覇市・名護市で行われた、第4回全日本少年春季軟式野球大会九州大会において、小浜中野球部が来年3月22日から静岡県で開催される第4回全日本春季軟式野球大会の出場権を獲得しました。

【試合結果】

代表決定戦

熊本県代表 一の宮中 5－4 小浜中

敗者復活戦1回戦

佐賀県代表 小城中 1－2 小浜中

敗者復活代表決定戦

沖縄県代表 兼城中 0－1 小浜中



全国大会出場を決めた小浜中野球部

少 最優秀賞に金澤さん・井上さん
年の主張 南串山大会

11月10日、南串山町内の小中学生による「少年の主張 南串山大会」が、南串山町ハマユリックスホールで行われました。

15人の発表者が思い思いの意見を元気よく発表し、司会は2人の中学生が務め、中学生審査員の3人は真剣に審査に取り組みました。

最優秀賞は南串第一小6年の金澤昂星さんと南串中2年の井上朋美さんでした。



大会に参加した小中学生ら

県 第64回長崎県民体育大会
県民体育大会～ソフトボール競技(成年女子一般SP)が2連覇!!

第64回長崎県民体育大会が、11月10・11日の2日間、県央地区を中心に行われました。全42競技のうち、雲仙市から19競技の選手団が出場し、熱戦を繰り広げました。

団体競技では、ソフトボール成年女子一般SP(スローピッチ)が2年連続優勝、ソフトテニス成年女子がBグループで優勝を飾り、個人競技においては、レスリング男子60kg級の小林哲也選手が2年連続優勝の栄冠を手に入れました。他にも、団体競技でバレーボール壮年男子が準優勝に入るなど、雲仙市選手団も大いに大会に華を添えました。

◇雲仙市選手団の3位入賞までの結果一覧

●団体競技

競技名	種目	結果
ソフトボール	成年女子一般SP	優勝(2年連続)
ソフトテニス	成年女子	Bグループ優勝
バレーボール	壮年男子	準優勝
卓球	一般男子	3位
サッカー	一般男子	3位
ソフトテニス	成年二部	Bグループ3位
ソフトボール	壮年男子SP	3位
レスリング	団体戦	3位



↑2連覇を達成したソフトボール成年女子一般SP

●個人競技

競技名	種目	選手名	結果
レスリング	男子60kg級	小林 哲也	優勝(2年連続)
	男子66kg級	豊田 真	準優勝
	男子74kg級	野呂 俊晴	3位
陸上競技	男子30歳未満走高跳	宅島 優司	準優勝
	男子30-39歳やり投	増田 龍二	準優勝
	男子40-44歳走幅跳	町田 康隆	準優勝
	女子30歳未満砲丸投	荒木 潤	準優勝
	女子30歳未満やり投	渡部 佳奈美	準優勝
	男子30-39歳砲丸投	増田 龍二	3位
	男子60歳以上100m	貝原 幸三	3位
	男子60歳以上走幅跳	中村 等	3位
	女子50歳以上砲丸投	平城 美砂子	3位
	女子50歳以上やり投	渡部 佳奈美	3位
水泳	女子一般100m平泳ぎ	梅津 由理	準優勝
	女子一般50mバタフライ	梅津 由理	準優勝
	女子30歳以上50m背泳ぎ	松本 由加	3位
	女子40歳以上50m背泳ぎ	植田 良子	3位
	女子30歳以上200mフリーリレー	梅津・七條 松本・本多	3位
	女子30歳以上200mメドレーリレー	松本・本多 梅津・植田	3位
	女子30歳以上200mメドレーリレー	松本・本多 梅津・植田	3位



↑バレーボール壮年男子



↑卓球一般男子



↑ソフトボール壮年男子

割引でお得に広告!! 「広報うんぜん」広告割引
市内割引 長期割引

広告主が市内に主たる事業所等を有する場合 20%引き

広告主が6か月連続して広告を掲載する場合 10%引き
 広告主が12か月連続して広告を掲載する場合 20%引き

※詳しくは広報うんぜん12月号または市ホームページをご覧ください。■政策企画課広報班 ☎38-3111

知って
得する

健康

豆
まめ

知識

餅にはもちっと気をつけて!!

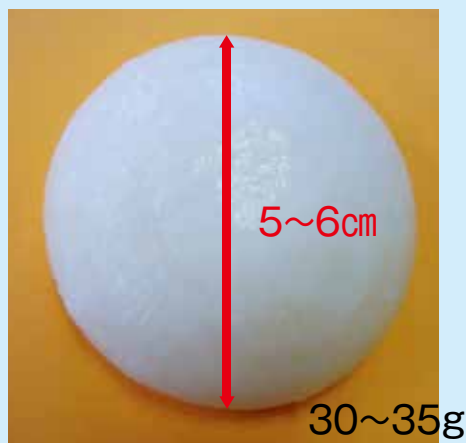
問 健康づくり課(☎38-3111)

お正月には欠かせない島原地方の具雑煮は、魚介類、肉類、豆腐類、野菜類など、多くの食材を餅と一緒に食べることでさまざまな栄養素を摂ることができる、とても理にかなった一品です。

しかし、餅を食べすぎると正月太りに直結!! ごはんに比べ、つるりとしてしまうお餅独特の食感、アミロペクチン(粘りの成分)というでんぷんが正体です。ごはんと同じ量食べると、エネルギー量はごはんの約1.4倍になるので、自分の身体に見合った適切な量を守ることが大切です。

実物大

丸餅



切り餅



ごはんを餅におきかえると…

1杯(150g)※女 …252kcalは、

丸餅なら 3個切り餅なら 2個 に相当します。

=



=



1杯(200g)※男 …336kcalは、

丸餅なら 4個切り餅なら 2個半 に相当します。

=



=



※ごはん量は50歳以上の1日に2時間程度の立ち仕事をされる人の目安量です。うるち米ともち米では、含まれるでんぷん(粘り成分)の量が違います。

困ったときは…

雲仙市消費生活センター
からのお知らせ

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
☎ 0957-38-7830



「賞金が当たった」という詐欺的DMに注意

海外宝くじや賞金が当たったというダイレクトメール(以下DM)が海外から届いたという相談が後を絶ちません。

●当選していると思いついて入るDM

消費者のもとに「賞金申請資格保持者として認定されました」「賞金〇千万円!」などと、いかにも海外宝くじや賞金が当たったかのようなDMが届きます。DMには、賞金を受け取るために「参加費用」「エントリー手数料」などとして料金を支払うようにと書かれています。

突然、身に覚えのない高額の商品が当たるといふのはあり得ない話ですが、いかにも賞金を受け取れるような言い回しの文章から、「本当に当選したのではないか」と思って申し込んでしまう消費者も少なくありません。申込みをして料金を支払っても、事業者からは連絡がなく、賞金を受け取れるケースはほとんどありません。

ん。返金を望んでも、事業者と連絡が取れず、交渉自体が難しいのが実情です。

当選?



●相談からみる問題点

【実態がわからない詐欺的な手口】

DMには海外宝くじや懸賞、事業者に関する詳しい説明が書かれていません。賞金を受け取ることができの、宝くじや懸賞、事業者の実態がどういうものか、定かではありません。

【支払いが高額になるケースも】

一度申込みをすると大量のDMが送られてくるようになります。いつか賞金がもらえると信じて少額を次々と支払った結果、支払い総額が1000万円を超えた事例もみられます。

また、クレジットカードを利用した支払いでは、1回だけ

のつもりで申し込んだのに、毎月の引き落としになっていたケースもあります。

【事業者と連絡が取れず、返金交渉ができない】

DMには、電話番号やメールアドレスなどの記載がないことが多いので、事業者と連絡が取れず、返金の交渉もできないことがほとんどです。

【消費者を勧誘する様々な手口】

海外宝くじや懸賞への申込みと同時に、高価そうなアクセサリーなどや格安で販売したり、霊能力者からスピリチュアル(霊的)なパワーを授けるという品物や手紙を同封して、申し込みを促す手口もみられます。

●消費者へのアドバイス

【絶対に申し込まない】

申し込んでいないのに海外宝くじや懸賞に当選することはあり得ません。そもそも日本国内で海外宝くじを受け取ると、消費者自身が違法性を問われる可能性もあります。絶対に申し込まないようにしましょう。

なお、DMを受け取りたくない場合には、「受取拒否」することが出来ます。受取拒否

の手続きをする時間がない場合や、既に開封してしまった場合は、自分で処分しても構いません。

【消費生活センターに相談を】

既に料金を支払っていても、返金の交渉が可能な場合があります。トラブルにあったら、まずは消費生活センターに相談してください。また、高齢者をねらった悪質な勧誘が目立つので、家族や周囲の見守りも大切です。

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」などの悩みをお持ちの人を対象に、弁護士・臨床心理士など、専門家による多重債務及び健康問題についての無料相談会が開かれます。(予約不要)

開催日	相談時間	会場
1月10日(木)	午後1時~4時	愛野町公民館

問い合わせ 県南保健所 地域保健班 ☎ 0957-62-3289

眉山の崩壊と大津波



今月は、島原大変による眉山山体崩壊と、その後にできた白土湖と音無川を紹介します。島原大変は、寛政4（1792）年に発生した大きな地震により、眉山が崩壊したことによる一連の災害を指します。

同年5月21日（旧暦4月1日）の午後8時ごろ、眉山南側の山体（天狗山）が強い地震によって崩壊しました。崩壊で発生した大量の土砂（岩屑など）は、麓の町を埋め尽くしながら、一気に有明海に流れ込み大きな津波を発生させました。この時発生した大津波は、島原城下で標高10m付近までかけ上ったほか、対岸の熊本、天草沿岸も襲いました。この災害による死者は約15000人に及び、日本最大の火山災害となつていきます。島原半島には、被害の

大きかった当時の7村に供養塔が建立されており、広範囲で被害が発生したことを伝えていきます。島原市沖に点在する九十九島は、この災害の時にできた島です。島原図書館の2階には肥前島原松平文庫所蔵の「島原大変大地震図」など、この大変と大惨事を伝える多数の資料が残されています。また、がまだすドームでは、歌舞伎の手法を取り入れたシアター「島原大変劇場」で「島原大変」のようすが学習できます。



眉山

白土湖は、大変によって生じた湧き水が溜まってできた湖で、形成当初は、東西約180m、南北約900mと現在の約4倍の大きさがあり

ました。音無川は、当時拡大を続けていた白土湖の湧水を水抜きするための水路で、旧海岸線に沿って掘り進めて作られ、水路を流れる水の音が無いので「音無川」と名付けられました。



白土湖



音無川

今回は、平成噴火：平成新山（溶岩ドーム）と仁田峠をお届けします。

島原半島ジオパーク検定

「地元のこんならまかしちよけ！」の超ベテランから、「ジオパークばもつと知れたか！」の好奇心旺盛な人、島原半島ジオパーク検定を受けてみませんか？

今回は初級編に加えて新たに中級編も開催します。前回初級編に合格した人は、ぜひチャレンジしてみましょう。

なお、試験問題は、「島原半島ジオパークのことがわかる本」2012年度改訂版から70%以上出題します。初級編は全問3択問題、中級編は、問題の70%が3択問題、30%が筆記問題です。

▼とき 2月24日（日）

午前10時30分開場

▼ところ 南島原市深江公民館（2階ホール）

▼検定料

高校生以上：1050円

中学生以下：525円

▼申込方法 「島原半島ジオパークのことがわかる本」（B5版）（500円）に同封されている検定申込用紙に必要事項を記入の上、申し込

んでください。

▼申込期間 1月15日（火）から2月7日（木）まで（必着）

▼申込先 ジオパーク検定事務局

〒855-0879 島原市平成町1-1 がまだすドーム内
☎0957-655540

※「島原半島ジオパークのことがわかる本」は、ジオパーク検定事務局で販売します。



問い合わせ

島原半島ジオパーク

推進連絡協議会

島原市平成町1-1

雲仙岳災害記念館内

☎0957-655540

FAX 0957-655542

E-mail

info@unzen-geopark.jp



あけまして おめでとうございます



いよいよ2013年の幕開けです。

国体準備室のある千々石町の橘神社の門松が今年も清々しい佇まいを見せてくれています。あの門松のように、まっすぐに目標に向かって進んでいける年にしたいと気持ちを新たにしているところです。

昨年中は、「長崎がんばらんば国体」のPRの際にはたくさん声をかけていただいたり、募金にご協力いただいたり、また子どもたちは一緒にダンスを踊ってくれたり、大変お世話になりました。

今年は来年に迫った「長崎がんばらんば国体」のリハーサル大会が開催されます。運営ボランティアをはじめ、花いっぱい運動へのご協力をお願いなど、これまで以上にお世話になります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

◆ 花いっぱい運動 ◆

今年の10月、11月の「長崎がんばらんば国体」のリハーサル大会には、全国から選手、監督など、関係者が多数雲仙市を訪れます。そこで、競技会場周りを中心に、雲仙市内をたくさんの花で飾り、おもてなしの心でお迎えしたいと思います。

花の種類、数、配布の時期などはおってお知らせしますが、この花いっぱい運動にご協力いただける団体、グループ、個人の募集を開始します。

詳しい内容のチラシと申込書は、今後回覧板で回覧させていただくほか、国体準備室にも配置します。市ホームページからのダウンロードもできます。



◆会期 平成26年10月12日(日)～10月22日(水)
問 国体準備室 (☎37-3113)

■雲仙市開催種目■

サッカー(少年男子)、ボクシング、馬術

■デモンストレーション行事■

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11月末までの募金額 24,099円

■リハーサル大会■

第49回全国社会人サッカー選手権大会
平成25年10月18日～10月23日

第83回全日本アマチュアボクシング選手権大会
平成25年11月13日～11月17日

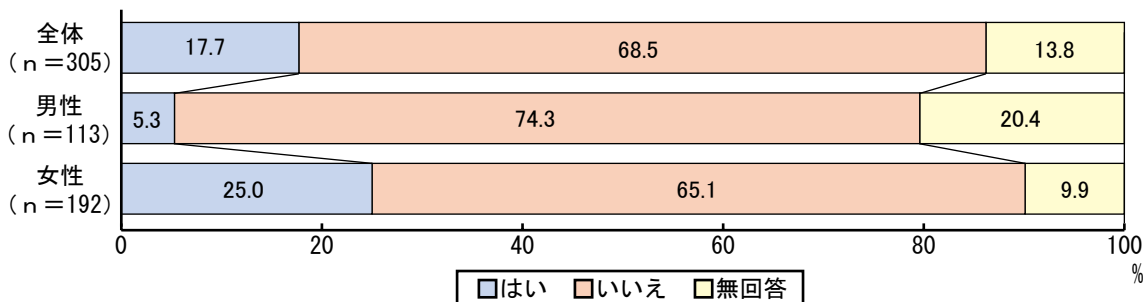
第50回九州馬術大会
平成26年6月14日～15日

第2次雲仙市男女共同参画計画策定に向けた市民アンケート調査結果のお知らせ

12月号に引き続き、市民アンケートの結果の概要をお知らせします。

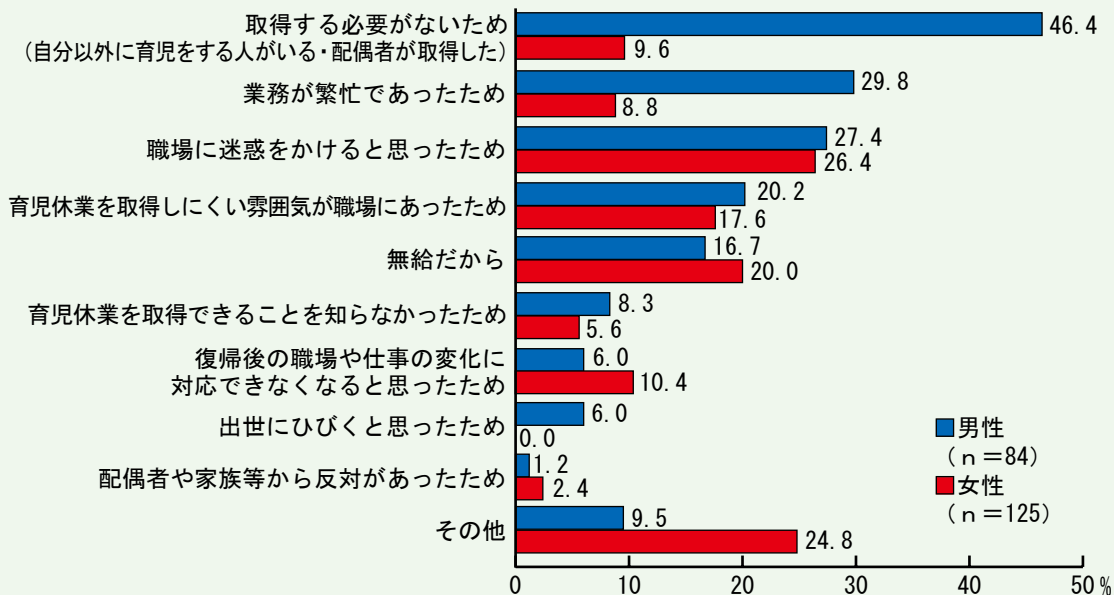
問：【お子さんがいらっしゃる方のみ】あなたは育児休業を取得したことがありますか。

取得したことがある人が全体で17.7%と低い結果になっています。



問：【「いいえ」に○をつけられた方のみ】育児休業を取得しなかった理由は何ですか。

男性では、「取得する必要があるため（自分以外に育児する人がいる・配偶者が取得した）」（46.4%）が最も高く、女性では、「職場に迷惑をかけると思ったため」（26.4%）が最も高い割合となっています。



男女が互いを認め合い、尊重し、協力しあうまち 雲仙市

はぴねす通信

Vol.58

問 雲仙市
男女共同参画センター
（政策企画課内）
☎ 38-3111

雲仙市男女共同参画講演会

11月24日、吾妻町ふるさと会館で、雲仙市男女共同参画講演会を開催しました。

当日は、中小企業診断士であり長崎総合科学大学教授の藤澤雄一郎先生をお招きし、「企業の品格とワーク・ライフ・バランス」人を幸せにする経営」と題してご講演いただきました。

また、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を推進し、実践されている企業の会長である大木祥子さん、育メンズ倶楽部がさきのメンバーである田中耕洋さんに事例発表をしていただきました。



→ 藤澤雄一郎氏



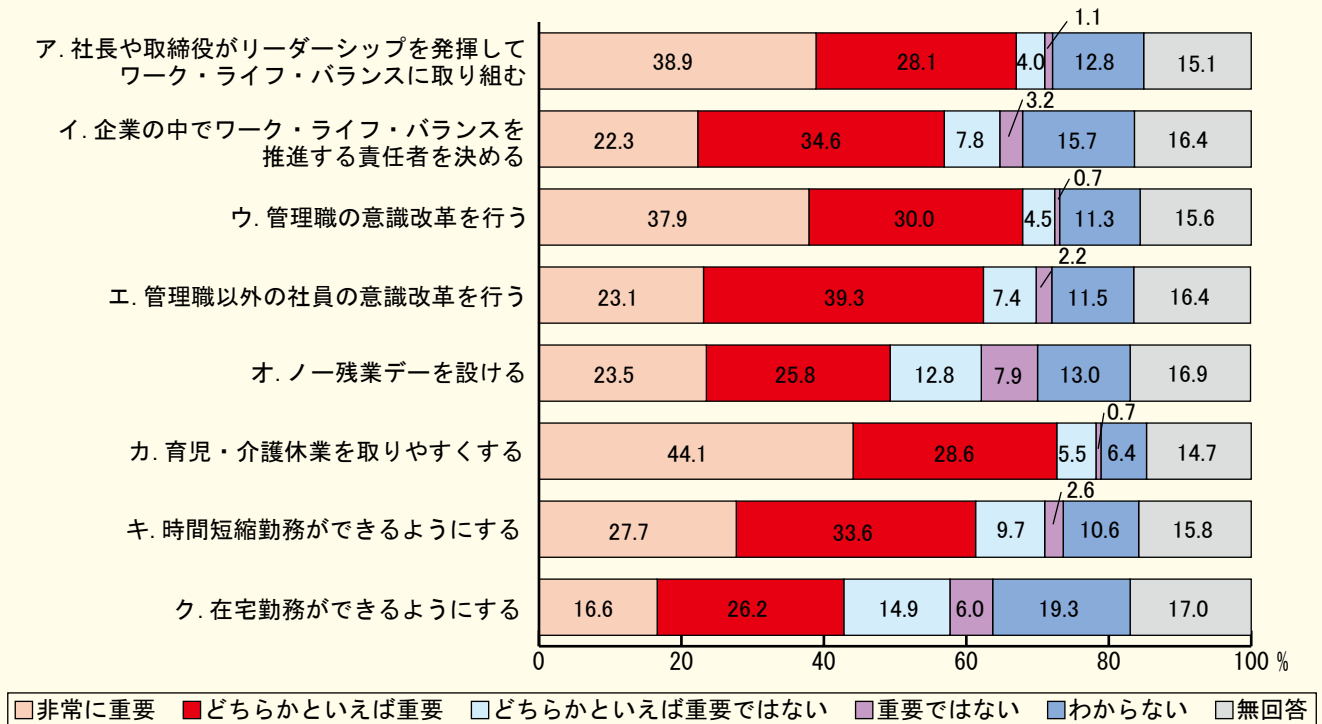
→ 田中耕洋氏



→ 大木祥子氏

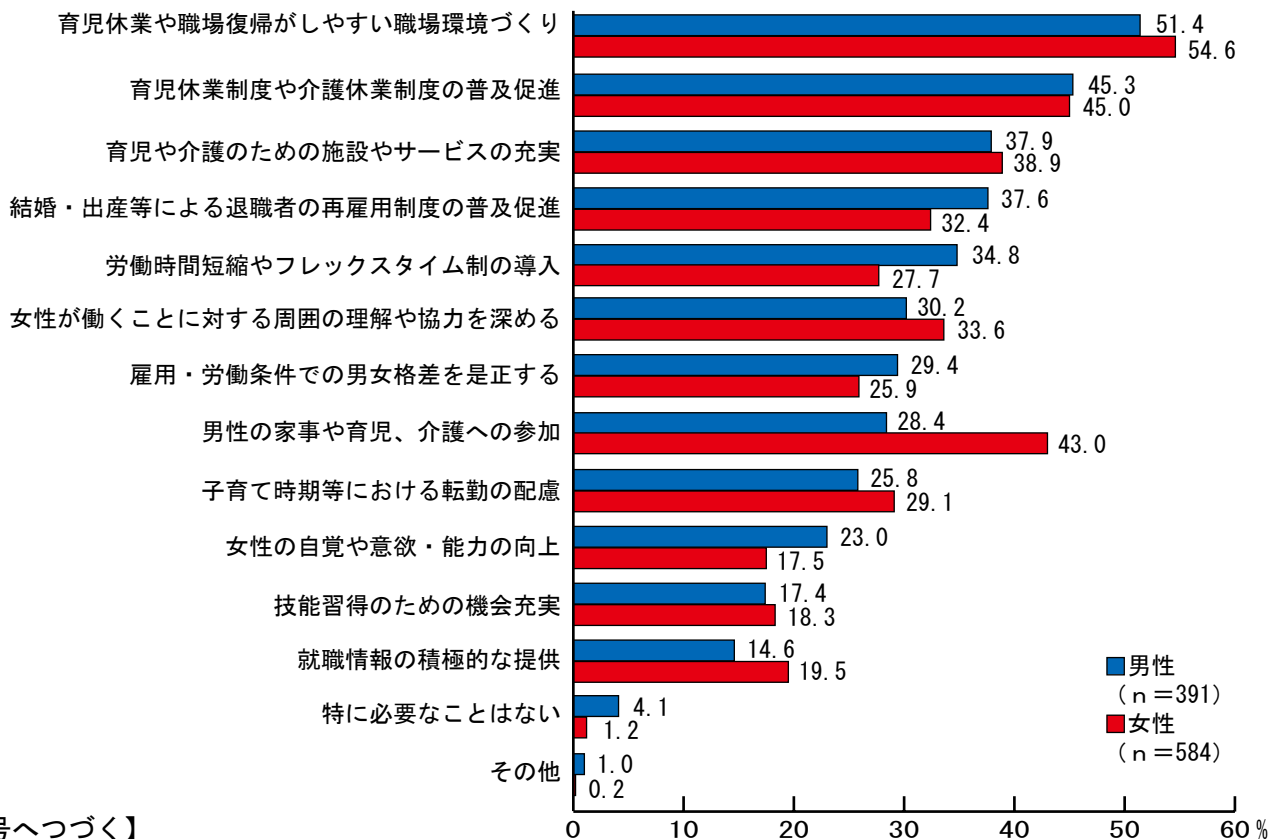
問：「仕事と生活の調和が実現された社会」に近づくためには、次のア～クに対してどのようにお考えですか。

「非常に重要」と最も多く考えられているのは、「カ.育児・介護休業を取りやすくする」（44.1%）で、「非常に重要」、「どちらかといえば重要」を合わせた重要であるとする人が全ての項目で高い割合を占めている結果になっています。



問：男女がともに「仕事と家庭の両立」をするためには、今後どのようなことが必要だと思いますか。

男女とも「育児休業や職場復帰がしやすい職場環境づくり」（男性51.4%、女性54.6%）が最も高い割合となっています。また、女性では「男性の家事や育児、介護への参加」も高い割合となっています。



【次号へつづく】

■ 1月の子育て支援センターイベント情報

※内容は、変更する場合があります。

施設名・問合せ・イベント	
【たいら保育園】みるきい (☎78-5655)	
★月～金曜日10:00～15:00開園 10日: 鬼火焚き(10:00～)/15日: 親子で遊ぼう(遊園地ごっこ)(10:30～)/18日: みるきいクッキング「恵方巻き他」【要予約 ¥300】(10:00～)/22日: 園庭で遊ぼう(10:30～)/29日: 豆箱作り(10:30～)	
【NPO法人子育てネットやまぼうしの会】ぽっかぽか (☎78-2528)	
★国見ひろば 火・木・金曜日10:00～15:00 ●場所…国見農村環境改善センター内 11日: おりがみ教室(12:45～)/16日: ママ講座「子育て講演会」【要予約】 18日: 井戸端会議(13:00～)/20日: 自然里山遊び森のムッレ教室(9:00～12:00) 27日: パパ講座「やさいも大会」(10:00～) 18日、25日: わらべうた&ベビーマッサージ【要予約 有料】(10:30～12:00)	
★愛野ひろば 毎週月曜日(10:00～15:00) ●場所…愛野保健福祉センター 7日: 通常開催(10:00～13:30)・親子で楽しむ絵本とわらべうたの世界(13:30～) 21日、28日: 通常開催(10:00～15:00)	
【洗心保育園】アリス (☎77-2727)	
★火・木・金曜日・第2、4土曜日10:00～15:00開園 8日: Fan Fanプログラム「英語で遊ぼう」/15日: 身体測定 どれだけ大きくなったかな!! 25日: お誕生会 みんなでお祝いしましょう!!	
【うせん辻幼稚園】ピヨちゃんクラブ (☎38-3306)	
★月・水・金曜日: 園庭開放10:00～15:00、第2、4金曜日: 遊びの時間 ☆親子教室…11日: ペーパースーツ/25日: 鬼の面制作	
【すぎのこ保育園】子育て支援センター (☎36-1772)	
★月・水・金曜日10:00～15:00開園 7日: 身体測定/11日: お正月遊び制作 18日: 副食提供日【要予約 11日まで。1世帯 100円】 25日: 出張子育て教室 ※愛野保健福祉センターにて(10:30～11:30)/28日～: 節分制作	
【なかよし保育園】なかよしチャット (☎37-6306)	
★月～金曜日 午前9:30～12:00、午後13:00～15:30開園 ☆毎週月曜日: お話会 ☆木曜日: 遊びの広場 10日: お話会・身体測定/17日: こま作り/24日: 鬼のお面作り/31日: 豆まき	
【小浜保育園】すくすくルーム (☎76-0117)	
★月～金曜日10:00～15:00園庭開放 ☆親子教室…毎週火・金曜日 10:00～12:00 11日: 新春かるた会(平成25年のすくすくルームスタートです♡) 15日: 身長・体重測定(成長が楽しみです!)/18日: すくすく クスクス福笑い!/22日: おりがみあそび こまをつくろう こまをまわそう!/25日: 寒さに負けない!親子でかけっこ 走ればぽかぽかあったかい♪/29日: 親子制作 お面を作ろう いろんなお面をつくってあそぼう(材料はこちらで準備します)	
【八幡保育園】地域子育て支援センター (☎88-2177)	
★月～金曜日10:00～15:00開園 ☆親子遊び…毎週水曜日 ☆らく★楽ヨガ【無料 13:15～14:15】 9日: 絵本で楽しもう!/16日: 大型遊具で遊ぶよ! 21日、28日 ～どなた様でも 23日: 鬼の面を作ろう/30日: おてがるクッキング お気軽に参加できます～	
【串山保育園】子育てスペース「あおぞら」(☎88-2685)	
★月～金曜日10:00～15:00開園 11日: 折り紙でゆきだるまを作ろう!!/25日: 牛乳パックで鬼のおめんを作ろう!!	

□ 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、残業中の預かりなど 子育て中の“ちょっと困った!”を解決する応援をしています。
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。

☆パパママひろば☆

11月17日に愛野保健福祉センターで開催しました。

当日は3人のパパと、5人の妊婦さんが参加されました。

パパたちは、人形を使ってのお風呂の練習や、出産直前を想定した妊婦シミュレーターを着用しての屋内散歩を体験していただきました。お風呂の練習もお湯の温度調整から、湯上り後のお手入れなどを体験されました。

また、8月に開催した「パパママひろば」の参加者が出産され、お子さんと一緒に遊びに来てくれました。

生後2か月の赤ちゃんを抱っこさせていただき、皆さん思いがけない抱っこ体験に、表情も真剣！たいへん貴重な体験をすることができました。

〈参加者より〉

- ・いろいろな話を聞けて、ためになりました。ありがとうございました。
- ・赤ちゃんを抱えた時、緊張しました。お風呂の入れ方、目の前で見られて良かったです。

沐浴デモンストレーション



パパの沐浴実習



情報交換 (助産師による質疑応答など)



パパの妊婦体験



次回は、2月22日(金)開催です。

場所：愛野保健福祉センター

時間：午後1時～4時

持参するもの：母子健康手帳

初めて出産を迎える人はもちろん、2人目3人目など、たくさんのご参加お待ちしております。(妊婦さんだけの参加もできます。)



■参加をご希望の人は、子ども支援課 子ども健康班までご連絡ください。(☎36-2500)



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。



◆ 今年も残り少なくなりまして、今、少しずつ物を捨てて、掃除をしやすいようにしてあります。けど、なかなか物が捨てられません。目をつぶってゴミ袋に入れ、入れてしまっただけのものはないようにしています。

◆ (ピンクの主婦 51歳女性)
掃除はいつもたいへんですよね。私もなかなか物を整理できない一人です。なるべく捨てないようにと、思っています。そのため、いつも整理が中途半端です。何かいい整理法がありましたら、情報をお寄せください。

◆ (NY 21歳男性)
冷たい雨の中ではありましたが、多くの人が会場を訪れ、雲仙市の特産品を買ったり、味わったりしていましたね。同様の催しものがありましたら、また、ぜひお出かけください。

先日行われた雲仙市産業まつりに家族みんなで行ってきました。あいにくの天候でしたが十分楽しめました。来年の開催も楽しみにしています。寒い中、関係者の皆さんはお疲れ様でした。良い年をお迎え下さい。

市有財産公募貸付のお知らせ

市では店舗または事務所の使用目的で貸付を行います。

所在地:雲仙市小浜町北本町北戸崎862番地2(小浜バスターミナル)

貸付財産:◆①建物:鉄筋コンクリート造陸屋根3階建のうち33㎡

賃料=276,417円/年◆②土地:アスファルト舗装

駐車1区画 賃料=5,000円/月

詳しくは広報うんぜん11月号(P7)または市ホームページ

(「雲仙市公有財産公募貸付」で検索)をご覧ください。

■問 管財課(☎38-3111)

私が住んでいる町に温泉銭湯があるので、よく入湯します。市内の人は50円で入れますので他の町の人達とも話がはずんで楽しいですよ。

◆ (SK 72歳女性)
師走に入り急に寒くなりましたね。こんな時は温泉に入りたいといく思います。温泉のすぐ近くに住んでいるということはたいへん恵まれているとも言えます。一緒に入った人と話しながら、体も心も温まることのできる。これも雲仙市の自慢できるところですね。

開館10周年

がまだすドームからのお知らせ

噴火災害から21年... 復興した島原半島をあらためて実感してみませんか。

ご帰省されたご家族やお客様と是非お越しくださいませ。

(今回、開館10周年を迎えた当館から地元島原半島の皆様へ日頃の感謝を込めて、特別半額入場割引券をお付けいたしております。ご活用下さい。)



がまだすドームは年末年始も営業中!

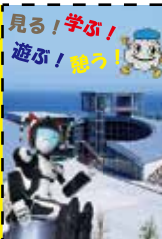
生きている地球を体感! 大地の鼓動に触れるジオ・ミュージアム

がまだすドーム

〒855-0879 長崎県島原市平成町1-1
TEL 0957-65-5555 [http:// www.udmh.or.jp](http://www.udmh.or.jp)

営業時間 9:00~18:00 (最終入館 17:00)

がまだすドームへお越しの際は 右記入場割引券をご利用ください。	通常	特別料金(一)
大人	1,000円	500円
中学生	700円	350円
小学生	500円	250円
(対象期間 24年12月29日~25年2月28日)		



がまだすドーム 雲仙岳災害記念館

特別入場割引券(5割引)

対象期間 平成24年12月29日~平成25年2月28日

開館10周年記念

※当館インフォメーションにて入場券をご購入下さい。
※本券1枚で1団体様のご利用となります。
※他割引との併用はできません。
※精算後の払い戻しはできません。

お問合せ 島原市平成町1-1 ☎0957-65-5555

■うんぜん逸品認定

さば鮓(2本セット) を3人にプレゼント!

長崎県産の新鮮なさばを使用しており、さばの身が厚く、脂がのっています。酢によって保存性を高めつつ、生臭みを抑え、昆布で旨味を加えました。千々石の棚田米を使用しています。

平成20年度長崎県水産加工振興祭の消費者推薦特別賞を受賞しました。



写真はイメージです。実際の賞品とは異なることがあります。実際の賞品は2本セットとなります。

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、**1月21日(月)当日消印有効**です。なお、当選の発表は、賞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)

■賞品に関する問い合わせ

〒859-1107 雲仙市吾妻町牛口名714

観光物産まちづくり推進課

☎0957-38-3111

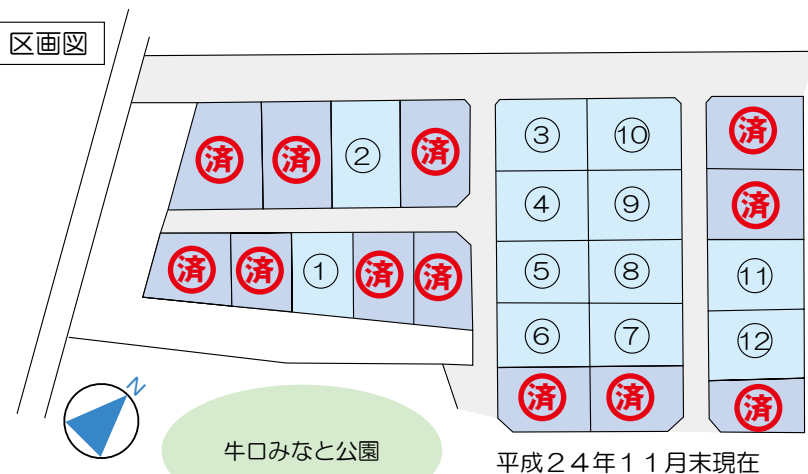
※個人情報の取り扱いについては、「雲仙市個人情報保護条例」に基づき、適正に行います。なお、当選者の個人情報につきましては、プレゼント発送のために賞品取り扱い事業者に提供しますので、あらかじめご了承ください。

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

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)

地元の食材を使った料理を…
遊学の館 料理長

瀧澤 康人 さん



「幼いころから、姉夫婦が経営するビュッテに遊びに出かけ、料理するのを見たり、手伝いに行ったりしてたのが、料理の世界へ入ったきっかけですかね」とおっしゃる瀧澤さん。

長年にわたり西洋料理の調理に従事し、香草や薬草料理を研究。特に、有明海産の魚介類を使った香草料理や古来の薬草を使った薬草料理において、優れた技能を有すると認められ、県技能士大会では知事賞を受賞されました。

現在は、国見町にある「遊学の館」の料理長として、宿泊者などの食事づくりを担当し、腕を振る毎日だそうです。

西洋料理の魅力についてお尋ねすると「やっぱり、香草、香りですね。向こうでは自然に生えてるかもしれないけど、こちらにはありませんから。やはり、香りに一番惹かれましたね」とのこと。

瀧澤さんは、約20年ぐらい前から、自宅近くでハーブを栽培。「もともと料理に使う目的で始めたんですが、その種類が



だんだん増えて、多いときは、約60種類のハーブを栽培してました。手入れは大変ですが、自分のところで育てていれば、いつでも使えますから、とても便利ですよ」と食材を見せていただきました。

瀧澤さんが昨年発案された「ポーククリーム丼」は、ご飯に雲仙スーパージョウロウのカツとメカブを乗せ、ごぼうなどの地元野菜を素揚げしてトッピングした、クリーム味の丼だそうです。が、「雲仙市にもごぼう菜など、地元の食材がたくさんあります。まだ、そういうことにはタッチしていませんので、できれば、地元のそういう食材にも関わられたらですね」と話される、瀧澤さんの今後の活躍に期待が寄せられます。



国見総合運動公園
遊学の里くにみ(遊学の館)
所 国見町神代丙1230-1
☎ 0957-78-3344



市内小・中学生が意見を主張

第7回雲仙市少年の主張大会



第7回雲仙市少年の主張大会は12月1日、千々石町公民館で行われ、市内の小・中学生14人が自分の思いを主張しました。学校生活や部活動で感じたこと、将来への夢や希望、社会に対しての提言など、聴衆の皆さんへ、それぞれの思いを訴えかけました。小学生の部で、最優秀賞を受賞した、林田成美さん(千々石第二小5年)は、「ただいま笑顔発信中」と題して、力強く主張しました。

最優秀賞(小学生の部) 「ただいま笑顔発信中」



林田成美さん
(千々石第二小5年)

私は、今年の木場大運動会で、完全燃焼しました。地域を応援するために大きな声でさけびました。「フレイ！フレイ！木場！フレイ！フレイ！木場！」と、心の底からさけびました。

私は、生まれ育った木場が大好きです。そして木場地区にある千々石第二小学校が大好きです。しかし、最近はこの木場地区にも、かそ化の波が押し寄せ、若い人の数が少なくなりました。子供の数も減ってきています。だからこそ今、私はこううたったえなかったのです。

私はこれまでに、木場地区に笑顔の花をいっぱい咲かせようとチャレンジしてきたことがあります。

笑顔満開チャレンジ。それは、小学校の運動会で地域を応援し、地域を盛り上げようとする取り組みです。学校の運営集会で、今年度の運動会について全校で話し合いました。今年の運動会は、今までとひと味違いました。地域と学校が一緒になって運動会をつくり上げ、一緒に競技し、一緒に楽しい一日を過ごす、一緒に木場地区を盛り

上げていこうという目的がありました。「よし！木場地区と学校みんなで一緒に盛り上がるぞ！来てくれた人みんなは、笑顔にせんばね。」と、私は笑顔の中にも心で燃えていました。

みんなで協力し、替え歌や振り付けを考え、ユニークな応援メッセージもつくりました。「木場のオリジナル体操！木場の秋には、黄金色棚田だ。サクッ。」と稲刈りを表現するなど地域のすばらしさを紹介する応援でした。こうして知恵と努力を集めてつくった地域を応援する応援合戦は当日、集まっていたいた地域の方や保護者の方の前で発表することができました。「もうってこい！もうってこい！」応援が

終わった後に、会場から大きなかけ声がかかり、拍手も起こりました。「やったーよかったーみんな笑顔だ。やってよかった。」と、心の中で私はさけびました。会場の拍手は、木場の山々にこだまし、どこまでもどこまでもひびきわたるようでした。私たちの、

「大好き木場」の思いを乗せて、笑顔満開チャレンジ。それは、地域の方へのニコニコあいさつとキラキラそうじボランティアです。私は、朝から出会う地域の方には、必ず、「おはようございます。」と、大きな声であいさつをします。私の大きな声と笑顔で、表情と態度で、地域の方の元気をより大きくしたいと思うからです。時には、通学路に落ちている空き缶などのゴミを拾いな

がら登校することもあります。地域をきれいにすることで、地域の方々を晴れやかにしたいと思うからです。「木場地区が、笑顔の花でいっぱいになりますように。」という、願いを込めながら、自分のできることを具体的に行動していきます。「ただ今笑顔発信中！」私は、これからも笑顔のチャレンジを続けていきます。

最優秀賞(中学生の部) 「ことばの力」



田中結実さん
(愛野中2年)

優秀賞(中学生の部) 「可能性を生かして」



永野乃ノ花さん
(国見中1年)

優秀賞(小学生の部) 「チームの力」



小笹礼史さん
(西郷小6年)



■問い合わせ 福祉課 高齢者福祉班(☎36-2500)

北野会場

やるばい！
するばい！
がんばるばい！

「ころばんごと がんばらば体操教室」

自主で行っている転倒予防教室です。

ころばんごと がんばらば体操を行います。

【介護予防教室】

福祉事務所スタッフまたはボランティアが行っています。健康体操、脳のトレーニング、レクリエーション、歌、健口体操などを行います。

※65歳以上の高齢者が対象です。



私たちがサポートします！

1月 ころばんごと がんばらんば体操教室

地区名	場 所(教室名)	時 間	1回目	2回目
国 見	国見農村環境改善センター(なごやか会)	14:00~15:30	毎週木曜日	
	神代研修センター(緋寒桜健康クラブ)	10:00~11:30	毎週水曜日	
瑞 穂	瑞穂町公民館	13:30~15:00	※お休みです。	
愛 野	愛野町公民館	13:30~15:00	14日(月・祝)	28日(月)
千々石	木場ふれあいセンター	13:30~15:00	7日(月)	21日(月)
	千々石町公民館	13:30~15:00	9日(水)	23日(水)
小 浜	南本町公民館	13:30~14:30	9日(水) 16日(水) 23日(水) 30日(水)	
	木津漁民集会場	13:30~15:00	毎週木曜日	
	北串住民センター		毎週金曜日	
	北野公民館		7日(月)	
	小田山公民館		16日(水)	30日(水)
	富津漁民センター		17日(木)	31日(木)
	雲仙やまびこ会館		7日(月) 15日(火) 21日(月) 28日(月)	
南串山	南串山保健福祉センター	13:30~15:00	11日(金)	25日(金)
	西浜公民館		毎週金曜日	



西浜会場



富津会場



小田山会場



雲仙会場

1月 介護予防教室

地区名	教室名	場 所	時 間	1回目
瑞 穂	あけぼの会	瑞穂町公民館	13:30~15:30	22日(火)
愛 野	愛のほがらか教室	愛野町公民館	13:30~15:30	21日(月)
千々石	さくら会	千々石保健センター	13:30~15:00	16日(水)
小 浜	生き生き健康教室	小田山ふれあいの村	13:30~15:30	9日(水)
		北野公民館		23日(水)
		富津漁民センター		10日(木)
	ジャカラнда健康クラブ	小浜老人福祉センター	13:30~15:00	17日(木)
南串山	げんき塾	塚ノ山公民館	13:30~15:30	8日(火)
		内平ふれあいセンター		15日(火)
		西浜公民館		18日(金)
		谷間川公民館		30日(水)
		鬼池公民館		25日(金)

平成25年度4月からの 新規保育所(園)入所申し込みを受け付けます

【対象者】

保護者が仕事または病気などの理由により家庭で保育ができず、ほかに保育する人がいないと認められ、入所基準を満たす0～5歳児(平成25年4月1日現在)

【申込期間】

1月15日(火)～31日(木)

【申込場所】

福祉事務所子ども支援課、各総合支所市民生活課、本庁市民窓口課、市内の各保育所(園)
※くにみ子ども園は、園へ直接お申し込みください。

【申し込みに必要なもの】

①保育所入所申込書

②所得税額を証明する次のいずれかの書類

- 平成24年分源泉徴収票のコピー
 - 平成24年分所得税の確定申告書のコピー(第一・二表)もしくは住民税申告書のコピー
(自営業など申告される人は申告後に提出)
- ※ただし、平成24年中に雲仙市へ転入された人で、両親ともに平成24年分所得税額が非課税の場合は、平成24年1月1日に居住していた住所地で発行される、両親分の平成24年度市県民税の課税証明書が必要です。

③市民税課税状況調査の同意書

④家庭で保育できないことを証明する書類

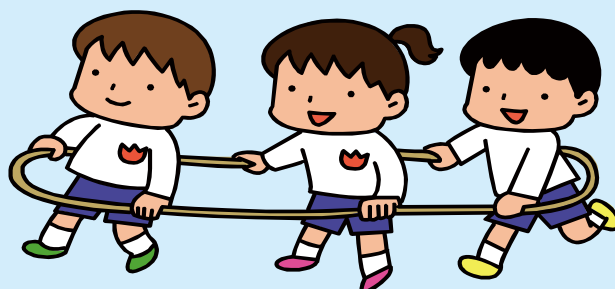
- 勤務している人は、雇用主からの就労証明書
(父、母、祖父母、その他同一世帯員)
- 自営業、農業、専従者などの場合は、申告書のコピー
(第一・二表)または住民税申告書のコピーなど
- 出産の場合は、母子手帳の出産予定日がわかる部分のコピー
- 病気および病人などの介護の場合は、申立書と診断書、障害者手帳のコピーなど

⑤印かん

⑥その他(必要に応じて説明します)

※年少扶養控除および16歳～18歳までの特定扶養控除については、提出いただいた算定資料により確認できた場合、控除があったものとみなして、保育料を算定します。

※入所申込書、証明書、申立書、同意書などの用紙は、子ども支援課、各総合支所市民生活課、本庁市民窓口課にあります。(入所申込書は、市ホームページからダウンロードできます)



【雲仙市内保育所(園)一覧】

(H25.4月予定)

所在町	保育所(園)名	電 話
国見町	土黒保育園	0957-78-2274
	『くにみ子ども園』	0957-78-2263
	たいら保育園	
	あさひ保育園	0957-78-2816
	八斗木保育園	0957-78-3419
	神代保育所	0957-78-2813
瑞穂町	中央保育園	0957-78-3125
	円福寺保育園	0957-77-3000
	岩戸保育園	0957-77-3001
	洗心保育園	0957-77-2727
吾妻町	正覚寺保育園	0957-77-4190
	大福寺保育園	0957-20-0383
	あそか保育園	0957-38-2151
愛野町	和光幼児園	0957-38-7770
	愛野保育園	0957-36-0131
	すぎのこ保育園	0957-36-1772
千々石町	どんぐり保育園	0957-36-2118
	なかよし保育園	0957-37-3017
小浜町	あすなろ保育園	0957-74-3088
	雲仙保育園	0957-73-3529
	恵燈保育園	0957-74-5260
	小浜保育園	0957-76-0117
	北串保育園	0957-74-9014
	飛子保育園	0957-74-9056
	富津保育園	0957-74-2514
南串山町	八幡保育園	0957-88-2177
	串山保育園	0957-88-2068
	南串保育園	0957-88-3317

※継続して現在の保育所に入所する児童の申し込みは、2月中旬からの受付開始となります。

問 子ども支援課 ☎36-2500

「はやり! カンタン! 体にいい!
いりこエタリの塩辛パウダーを使った
料理教室」～スープからデザートまで～

いりこエタリの塩辛パウダーを使った、体に良い料理を、生ごみが出ない使い切り調理法で、和食編、洋食編に分けて、汁物からお菓子まで4～5品作ります。

【日時】(和食編)2/7(木)10:00～13:00(洋食編)2/14(木)10:00～13:00【会場】南串山保健福祉センター(調理実習室)【対象】一般【講師】原田 洋子氏(長崎おふくろの味を守る会)【定員】20人【費用】500円程度(材料費)【持参品】米1合、エプロン、三角巾、手拭用タオル、筆記用具【申込期間】1/7(月)～1/31(木)【申込先】南串山駐在 ☎88-3114

包丁研ぎ教室

家庭でもできる包丁の研ぎ方・扱い方を、プロの鍛冶屋さんから学びましょう。

【日時】2/5(火)14:00～15:30【会場】吾妻町ふるさと会館 調理室【対象】一般【講師】前田 清徳氏(本久一鍛冶屋)【定員】15人【費用】無料【持参品】包丁・砥石(あら研ぎと仕上げ用 仕上げ用のみでも可)・エプロン・タオル【申込期間】1/7(月)～1/25(金)【申込先】吾妻駐在 ☎38-3108

『自分づくり』『仲間づくり』始めませんか! 市民講座UNZEN

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。

～暮らしにエコを～ 省エネ講座&男女共同参画セミナー

電気を上手に使って、省エネについて学びましょう。
また、身近なところから暮らしを見直してみませんか?

【日時】2/7(木)13:00～15:00【会場】千々石町公民館研修室【対象】一般【定員】20人【費用】無料【持参品】筆記用具【申込期間】1/7(月)～1/25(金)【申込先】千々石町公民館 ☎37-2520

介護保険入門 もしも家族が要介護になったら…

介護保険の手続きやその後の支援について学びます。
【日時】1/31(木)13:30～15:00【会場】千々石町公民館研修室【対象】一般【講師】雲仙市福祉課職員・雲仙市地域包括支援センター職員【定員】20人【費用】無料【持参品】筆記用具【申込期間】1/7(月)～1/25(金)【申込先】千々石町公民館 ☎37-2520

雲仙市図書館からのお知らせ

図書館 INFORMATION

★雲仙市内各図書室の蔵書点検による休館★

蔵書点検のため、順次休館します。

◆1/21(月)～1/24(木)

愛野町公民館図書室/千々石町公民館図書室

◆1/28(月)～1/31(木)

小浜町文化館図書室/南串山町図書室

◆2/4(月)～2/7(木)

瑞穂町公民館図書室/吾妻町ふるさと会館図書室

蔵書点検(ぞうしょてんけん)とは……?

- ・本や雑誌、DVDなど、全ての蔵書のバーコードを読み取る。
- ・蔵書に破れや汚れなどないか点検する。
- ・蔵書を正しい保管場所に戻す。

作業中は、蔵書の貸し出しができません。長期休館となり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 特別整理期間による休館

1月29日(火)～2月1日(金)

【返却可／貸出不可】

『第8回 雲仙市としょかんまつり』

日時 2月16日(土)～17日(日)

会場 雲仙市図書館・国見町文化会館

あの絵本作家 よしなが こうたく氏
がやって来る!!
みんなで遊びに来てね!!

健(検)診は、もうお済みですか？

健康づくり課

医療機関で受ける個別健(検)診は平成25年2月28日までです。

平成24年度の集団・個別健(検)診を受診されていない人は、自分の健康のため・家族のためにも受診してください。

受診の際は、医療機関に予約が必要です。特定健診は無料ですが、若年者健診・各種がん検診は自己負担金が必要です。

詳しくは、「雲仙市健診のお知らせ」チラシをご覧ください。



特定健診などの健康診査を受診して、残り4つの健康目標の中から2つ以上達成すれば、雲仙市健康★チャレンジに応募できます。

応募締切りは、平成25年2月28日です。詳しくは本庁・各総合支所設置のチラシやホームページをご覧ください。

《注意事項》

- ①健康診査、がん検診および歯科健診は、平成24年度受診に限ります。23年度以前の受診は含みません。
- ②治療目的での受診は、各健(検)診には含みません。

問 健康づくり課 (☎38-3111)

雲仙市民音楽祭を開催します！

生涯学習課

雲仙市内で活躍する音楽家の皆さんが、すてきな音楽をお届けします。子どもたちの演奏、器楽、コーラスと多彩なジャンルをお楽しみいただけます。たくさんのご来場をお待ちしています。

日時 2月3日(日) 13:00開演

会場 ハマユリックスホール(南申山町)

入場 無料

出演者(ジャンル)

○吾魂(吾妻/太鼓)

○宇希愛[うきあ]

(千々石/アンサンブル)

○浜藤会(小浜町/三味線)

○千々石ファミリーコーラス

(千々石町/コーラス)

○ムジカアコード(南申/弦楽奏)

○Fillin[フィリン](国見/ピアノ)

○津軽三味線愛好会(瑞穂/三味線)

○高原佐喜子(吾妻町/独唱)

○コール愛(愛野/コーラス)

○ギターどん弾こ会(南申/ギター)

○沖縄三線琉旺会(愛野/三線)

○鬼塚聖貴(国見/ギター)

○島原うがわ会(小浜/民謡)

○愛野小コーラス(愛野町/コーラス)

○レインボーハーモニー

(市全域/コーラス)

問 生涯学習課

(☎37-3113)



1月の相談ご案内

福祉課/商工労政課/市民窓口課

◆「はあと」障害者巡回相談

障害者相談支援事業所「はあと」(市委託事業者)と「障害者就業・生活支援センターけんなん」(県委託事業者)では、障がいのある人やその家族を対象に、毎月巡回相談を行っています。「福祉サービスの利用方法がわからない」「障害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。

秘密は厳守します。

日時 1月21日(月)10:00~15:00

場所 愛野町公民館 1階 会議室

相談 無料(予約不要)

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)

◆雲仙市就職支援相談

カウンセラーによる就職支援相談を行っています。「就職活動は不安だらけ、どうやって活動したらいいんだろう…」「どんな仕事が向いているんだろう…」「ハローワーク(公共職業安定所)の利用方法がわからない…」など、就職に関して悩んでいる皆さん、ご相談ください。

日時 1月24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)

◆子どもの人権相談・女性の悩みごと相談所

長崎地方法務局および長崎県人権擁護委員連合会では、子どもおよび女性の人権問題解消に向けて相談所を開設します。「いじめ」など、子どもの人権問題で困っている人や、女性でストーカー、セクハラなどの悩みごとがある人は、ご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

日時 1月27日(日)10:00~15:00

場所 南申山保健福祉センター

担当 雲仙市人権擁護委員

問 長崎地方法務局諫早支局
(☎0957-22-0475)

第7回雲仙市美術展覧会のご案内

市内で活躍される芸術家のすばらしい作品を一斉に展示します。

初日は、オープニングセレモニーを始め、さまざまな催しも開催されます。芸術の世界へ、どうぞお越しください。

日時 2月8日(金)~11日(月・祝) 10:00~18:00

(初日のみ)

10:00~10:20 オープニングセレモニー

10:20~11:00 実行委員による各部門作品の解説

会場 吾妻町ふるさと会館

入場料 無料

展示内容 洋画・日本画・書・写真・彫刻・工芸・デザイン

問 生涯学習課 (☎37-3113)

I 市からのお知らせ NFORMATION

農漁村整備課嘱託職員を募集

農漁村整備課

雇用期間 平成25年2月1日～3月31日。ただし、国の平成25年度緊急雇用創出事業が採択された場合、平成25年4月1日以降は、最長で平成26年1月31日まで更新する場合があります。

勤務日 月曜日～金曜日（祝日、年末年始の休日を除く）

勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

勤務場所 瑞穂総合支所および雲仙市一円

応募資格

- ①普通免許取得（AT限定不可）
- ②東日本大震災の影響による被災求職者、若しくは、平成23年3月11日以降に離職した失業者
- ③緊急雇用創出事業臨時特例基金事業での雇用期間が、今回の期間を合せて通算1年を超えない人

募集人員 4人

業務内容 農道維持管理業務（除草、側溝清掃、舗装簡易補修等及び点検）

報酬 月額 189,500円（別途通勤手当有）

社会保険等 健康保険、厚生年金、雇用保険

申込期限 平成25年1月15日（火）正午まで

選考日・場所 平成25年1月22日（火）ふるさと会館 研修室1

選考方法 面接および作文

申込方法 農漁村整備課、人事課または各総合支所市民生活課に備え付けの「嘱託職員申込書」に写真を貼り、必要事項を自筆で記入のうえ、農漁村整備課に提出してください。（郵送の場合は申込期限内必着）

なお、提出の際はハローワークの紹介状が必要です。緊急雇用創出事業での雇用期間が、今回を合せて通算1年を超えての雇用はできません。

※やむを得ず募集を取り消す場合があります。

問 農漁村整備課（☎38-3111）

償却資産がある人は申告しましょう

税務課

償却資産の申告

償却資産の対象となるものを市内に所有する人は、「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。

申告書や耐用年数表は、税務課固定資産税班または各総合支所市民生活課にあります。

申告期限 1月31日（木）まで

申告先 税務課または各総合支所市民生活課（郵送でも提出できます）

●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、初摺機、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
サービス業	理容・美容器具、洗車機、遊戯器具、洗濯機、ゲーム機など

家屋を取り壊したら、速やかに「家屋滅失届」を提出しましょう

家屋を取り壊した後、速やかに滅失届を提出しないと、固定資産税がかかることがあります。早めに提出をお願いします。

問 税務課 固定資産税班
（☎38-3111）

水道管の凍結にご注意ください

水道課

気温が氷点下を下回ると水道管が凍結しやすくなり、水が出なくなったり、破損することがあります。

万が一凍結し水道管が破損すると、修理に多額の費用がかかりますので、水道管の凍結防止をお願いします。

■特に凍結に注意する箇所

屋外の水道管がむき出しになっているところや北側の日当たりの悪いところ、風当たりの強いところにあるもの
※空家や長期に渡り不在になる場合は、水道管の凍結破損の発見が遅れますので特にご注意ください。

■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、その上からビニールテープなどを巻いて、保温材が濡れないようにしてください。（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

水道管が破損した場合は、メーターボックス内のバルブを閉めて水を止めてください。その後、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、市ホームページにも掲載しています）
※敷地内の水道管の破損などによる修理は、所有者の負担となります。

問 水道課（☎38-3111）

視覚障害者生活訓練に参加しませんか

福祉課

【点字訓練】（参加無料）

日時 1月9日（水）、15日（火）

午前10時～正午（点字訓練）

午後1時～3時

（視覚障害者とボランティアの交流会）

場所 小浜老人福祉センター

※午後からの交流会のみの参加でも結構です。希望者はご連絡ください。

※市役所本庁⇄小浜老人福祉センター間は、マイクロバスによる送迎も行っています。ご利用ください。

問 福祉課障害福祉班（☎36-2500）

情報 Information

お知らせ

事業主の皆さまへ

「共生社会」実現の理念にも
とづき、障害者の職業による自
立を進めるため、平成25年4月
1日から障害者雇用率が引き上
げられます。（民間企業：2.0％）
従業員50人以上の企業は、1
人以上の障害者雇用が義務付け
られますので、ご理解とご協力
をお願いします。

問 ハローワーク諫早（雇用指
導官）

☎0957(21)8609

「学習発表会」

雲仙市特別支援教育研究会

市内の小・中学校特別支援学
級に在籍する子どもたちが発表
します。ぜひご参観ください。

日時 1月29日(火)

午前9時45分～午後1時50分

場所 愛野町公民館 講堂

発表内容 音楽・運動・プレゼ

ンテーションなどによる発表や
朗読・切り絵の劇など、日ごろ
の学習を発表します。作品展示
も行います。

問 雲仙市特別支援教育研究会

☎0957(74)2822

募集

島原病院正規職員

募集人員

○理学療法士、作業療法士、言

語聴覚士、社会福祉士、臨床検

査技師、管理栄養士／若干名

○看護師／5～6人

○薬剤師／4～5人

受験資格 試験案内・ホーム

ページでご確認ください。

申込締切日 1月18日(金)午後5

時30分必着

試験日および試験内容

1月26日(土)

作文・適性検査・面接試験

採用予定日 平成25年4月1日

（試験に合格した人は、長崎

県病院企業団職員として採用

されます。職員の身分は地方

公務員です。）

※試験案内と受験申込書は、島

原病院などで配布しています。

同病院のホームページからダウ

ンロードすることもできます。

<http://www.shimabara-byoin.jp/>

問 長崎県島原病院 総務係

☎0957(63)1145

NHKラジオ番組「民謡を

たずねて」公開録音の観覧募集

ハマユリックスホールの開館

15周年を記念して、NHKラジ

オ番組「民謡をたずねて」公開

録音の観覧者を募集します。

大塚文雄さんら民謡界のトッ

プアーティストをお迎えしての

公開録音をお楽しみいただけます。

申込方法 往復はがきで、2月

1日(金)までにご応募ください。

放送予定 4月20日(土)、27日(土)、

5月4日(土)

※応募多数の場合は抽選のう

え、1枚で2人まで入場でき

る整理券をお送りします。就

学前のお子様のご入場は、ご

遠慮ください。

問 NHK長崎放送局・事業

☎095(821)3124

往信おもて	返信うら	返信おもて	往信うら
 856-8603 (住所不要) NHK長崎放送局 「民謡をたずねて」係	 この面には何も記入 しないでください。	 ①郵便番号 ②住所 ③名前	①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号

往復はがきに上記のとおり記入してください。

雲仙市民限定

忘年会 新年会

プラン

お一人様 **4,500円** [税込] コース
 要予約：5名様以上
 (各コース特典)
 ●お酒1本又は
 ジュース1本付き
 ●温泉入浴サービス
 (タオル付)

3,500円 [税込] コース

各種宴会も承っております。お気軽にお問い合わせ下さい。
 予算に応じて承ります。

◎送迎については、ご相談に応じます。

ご予約・お問い合わせは

市営 国民宿舎 **望洋荘** 〒854-0513 長崎県雲仙市小浜町南本町 10
 TEL0957-74-3141

期間 平成24年11月1日
 ～平成25年2月28日



上記写真は4,500円コースです。

ご宿泊プラン 一泊朝食付き
 各コース
 プラス **3,000円** [税込]
 でご利用いただけます。

講座・講演会など

労働契約解説セミナー

「安心して働くためのルール」

正社員・派遣社員など、様々な立場で就業している人や、今後就業を希望される人などを対象として、雇用される側（労働者）と雇用する側（使用者）をつなぐルールである「労働契約」について、解説するセミナーです。

労働契約法・労働基準法で定められていることなど、労働者の皆さまが安心して働くために知っておくべき重要なルールや、労働者・使用者それぞれの権利・義務などを分かりやすく解説します。

日時 2月27日(水)
(基礎セミナー)

14時～15時25分
(判例セミナー)

15時35分～16時45分

会場 長崎県建設総合会館（長崎市魚の町3番33号）

申込先 ファックス

03(5223)2817

Eメール

seminar.mhlw@okiorisk.co.jp

問 労働契約解説セミナー事務局

03(5288)6583

県立千々石少年自然の家事業

さらに霧氷をたずねて

期日 2月2日(土)～3日(日)

受付 午後4時～

対象 どなたでも（小学3年以上は保護者同伴）計70人

日程 ◎2月2日(土) 午後4時

受付、開会式、夕食、星空

探検（希望者）、入浴 など

◎2月3日(日) 午前7時45分

自然の家出発 午前9時

霧氷登山 午後3時30分解散

参加費 宿泊者2,330円（子ども1,910円）日帰者1,

150円（730円）

携行品 雲仙登山ができる服装

と靴、手袋、洗面用具、着替え、リュックサック、酔い止め薬、保険証など

申込方法 参加申込書に必要事項を記入のうえ、郵送かFAX、インターネットでお申し込みください。決定者に連絡します。

申込締切 1月19日(土)

※路線バスをご利用の人へ

マイクロバスが、午後3時55分に橋神社駐車場にお迎えに来ます。

問 千々石少年自然の家

0957(37)2769

FAX 0957(36)8979

もよおし

第20回火の国九州・山口有機農業の祭典 in ながさき

期日 1月26日(土)～27日(日)

場所 ハマエリックスホール（南串山町）

内容

有機農業の現状や課題などを学び、交流する場として、講演会や分科会を開催します。

対象

生産者や消費者、有機農業に関心のある人など

問 火の国九州・山口有機農業の祭典実行委員会事務局

095(861)0569

ふるさと納税

ご寄付ありがとうございます。

○11月中に寄付をいただいた皆さま
(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
小田 憲明	埼玉県	国見町	—

ほか、お二人からいただきました。

平成24年度（11月末現在）

件数	24件
合計金額	842,000円

○ふるさと雲仙市の応援団を募集しています

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つてい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）

0957-38-3111 FAX0957-38-3514

「雲仙市 ふるさと納税」で検索

ご寄付のお礼

◎雲仙市奨学資金貸付基金へ

本田 哲祥 様（諫早市）

故 本田 晏子 様（吾妻町）の香典返しに代えて、雲仙市奨学資金貸付基金へご寄付をいただきました。

◎雲仙市への一般寄付として

松島 美恵 様（小浜町）

松島 美恵 様の入院に対するお見舞い返しに代えて、ご寄付をいただきました。

ありがとうございました。

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）





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.20

明けましておめでとうございます。

새해 복 많이 받으세요.
セヘ ボク マニ バドゥセヨ。



①作りたてのキムチ



②白菜の山

韓国の新年挨拶の言葉「セヘ ボク マニ バドゥセヨ。」を直訳すると、「新年でも福をたくさん頂いてください。」の意味です。今年も皆さんにたくさんの幸せと福が訪れるように祈ります。

今回は、韓国の冬での一番大きい家庭の仕事！「キムジャン」について紹介します。

「キムジャン」は、長い冬に備え、春先まで食べるキムチを大量につけることです。今は、市販のキムチが簡単に手に入り、また、韓国も食生活の変化によって、キムチの消費量が減っていますが、自分の家族で食べるキムチを漬ける昔ながらの習慣は、今なお、韓国のお母さんたちにとっては一年を締めくくる一大行事です。

キムジャンの時には、各家庭で白菜の山が現れます。塩に漬けてしんなりになった白菜を水洗いして、水切りする白菜は、何十株も重なり白い山ができるのです。特に、韓国では、経済的に厳しくキムチを作れない家庭のため、ボランティア活動として全国各地で「愛のキムチ作り」などのイベントが開かれます。そのときには何千株の白菜の山ができて、数日または、一週間にかけてキムジャンを行います。そして、毎年求礼郡で開催される「愛のキムチ作り」イベントには、雲仙市の市民団体も参加し、韓国のキムジャンを体験しています。

今月は、瑞穂町公民館でキムチ作り講座があります。おいしいキムチを漬けて皆さんと一緒に食べることを今から楽しみにしています。

今年も雲仙市の皆さんと色んなことを体験し、一緒に勉強していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。



姉妹都市

韓国求礼郡から、アンニョンハセヨ

国楽、オペラ、唱劇など

盛りだくさんの文化公演

11月に求礼郡では、文化芸術のイベントを数多く開催し、どの公演も客席は満席となり、多いに盛り上がりを見せました。

11月2日には、『朴ボンシル名唱の誕生90周年記念公演』が行われ、9日は、唱劇、器楽、舞踊が披露されました。また、13日は、(財)国立オペラ団が主催し、オペラカラーコンサートが行われ、23日は、(社)オンゴウルソリチオンが主催する唱劇『李スニルとシムスン』の公演が開催されるなど、それぞれの公演において多くの関心と喝采を浴びるなど、盛況のうちすべての公演が終わりました。

求礼郡担当者は、『国楽、オペラ、唱劇』など盛りだくさんの公演は、大都市に比べて、あまり観賞できない環境にある求礼郡では、地域住民が身近に感じる良いきっかけができ、さらに芸術文化を体験できる良い機会であったと話されていました。



文化公演の様子

雲仙市長選挙

1月6日告示

1月13日(日)投票

開票：1月13日（同日）

投票時間：午前7時
～午後8時まで

期日前投票：1月7日（月）～1月12日（土）

午前8時30分～午後8時

吾妻町ふるさと会館、各総合支所

※不在者投票制度もあります。詳しくは下記まで
お尋ねください。

問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎38-3111

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

1月健康テレホンプログラム

月 振戦—手が震える

火 肘が痛い(テニス肘)

水 ワクチンの同時接種について

木 頑固な皮膚の痒み

金 うつ病と認知行動療法

土日 停留精巣—タマが見当たらない

【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

さつまいもの牛乳ピラフ

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
566kcal	15.9mg	17.0g	93mg	2.0g

材料(4人分)

米……………2合
さつまいも……………250g
鶏もも肉……………200g
玉ねぎ……………100g(1/2個)
しめじ……………50g
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
バター……………大さじ3
牛乳……………1カップ
水……………1カップ
塩……………小さじ1/2
黒こしょう……………適宜
パセリ……………適宜

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ②さつまいもは1cm角に切る。しめじは小房に分けておく。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④フライパンを熱し、バターを入れて米と③を炒める。
玉ねぎがしんなりしたら炊飯器に入れる。
- ⑤④の炊飯器に①、②、牛乳、水、塩を入れて炊飯スイッチを押す。(炊飯器の設定は白米[通常]です。)
- ⑥炊き上がったたら、黒こしょうをふり、パセリを添える。

◎ポイント◎

牛乳の風味で塩分控えめなので、動脈硬化・骨粗しょう症予防に効果的なレシピです。

雲仙市食生活改善推進員連絡協議会吾妻支部

過払金 返還請求!

完済した方だけでなく、現在まだ借金が
残っている方でも、連続10年以上の取引が
ある方には、自己負担金をゼロにします。

取り戻した過払金以上のお金は、一切いただきません。
何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません。

(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アクセス!

西九州総合 検索

<http://nishi9kabarai.com/>



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

1月2月 うんぜん ぐらしのカレンダー

1/1(火) ●元旦	市役所 閉庁日
2(水)	
3(木)	
4(金) ●市役所仕事始め式 ●平成25年雲仙市成人式(14:00~15:00、ハマユリックスホール)	
5(土) ●雲仙市消防出初式(9:30~、小浜マリンパークイベント広場ほか)	
6(日)	
7(月) ●行政相談(9:00~11:30、国見総合福祉センター、稲本行政相談委員) ●小・中学校 3学期始業式 ●行政相談(9:00~11:30、瑞穂町公民館、城行政相談委員)	
8(火) ●赤ちゃん健康相談(愛野保健福祉センター(愛野・千々石地区)) ●行政相談(13:00~15:30、千々石総合支所、中瀬行政相談委員) ●遺言・契約等法律相談(13:00~16:00、愛野町公民館) ●赤ちゃん健康相談(国見農村環境改善センター(国見地区)) ●原爆健診(受付 10:00~11:00、瑞穂町公民館) ●原爆健診(受付 13:00~14:00、愛野保健福祉センター)	
9(水) ●行政相談(13:00~15:30、小浜総合支所、中村行政相談委員) ●行政相談(13:00~15:30、南串山総合支所、本田行政相談委員) ●行政相談(13:30~15:30、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、吾妻町ふるさと会館)	
10(木) ●赤ちゃん健康相談(南串山保健福祉センター(小浜・南串山地区)) ●暮らしとこころの無料相談会(13:00~16:00、愛野町公民館) ※詳細P11	
11(金) ●赤ちゃん健康相談(吾妻保健センター、(瑞穂・吾妻地区))	
12(土)	

●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、1月の対象/H24.1~H24.8生、2月の対象/H24.2~H24.9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

13(日) ●第42回 雲仙小浜ハーフ・マラソン大会 ●雲仙市長選挙 ※詳細P31 ●第7回 雲仙市武道始め柔道大会	
14(月)	
15(火)	
16(水)	
17(木) ●3歳児健康診査(13:00~ 国見農村環境改善センター(国見地区))	
18(金) ●行政相談(13:30~15:30、愛野保健福祉センター、田尻行政相談委員)	
19(土)	
20(日)	
21(月)	
22(火) ●3歳児健康診査(13:00~ 小浜老人福祉センター(小浜・南串山地区))	
23(水) ●雲仙市就職支援相談 ※詳細P26 ●3歳児健康診査(13:00~ 瑞穂町公民館(瑞穂・吾妻地区))	
24(木)	
25(金)	
26(土) ●第20回 火の国九州・山口有機農業の祭典inながさき(~27日) ※詳細P29	
27(日) ●子どもの人権相談・女性の悩みごと相談所(10:00~15:00、南串山保健福祉センター) ※詳細P26	
28(月)	
29(火) ●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))	
30(水) ●1歳6か月児健康診査(13:00~ 千々石保健センター(愛野・千々石地区))	
31(木) ●2歳児親子歯科健診(13:00~ 国見農村環境改善センター(国見地区))	
2/1(金) ●赤ちゃん健康相談(千々石保健センター(愛野・千々石地区))	
2(土) ●平成24年度 雲仙市PTA連合会研究大会(15:00~17:50、ハマユリックスホール)	
3(日) ●第6回 雲仙市民音楽祭(ハマユリックスホール) ※詳細P26	

今月の税

- 市県民税(4期): 納期限は、1月31日(木)です
- 国民健康保険税(7期): 納期限は、1月31日(木)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
1 愛野記念病院	36-0015	愛野町	1 長田医院	77-3622	瑞穂町	1 愛野ありあけ病院	36-0153	愛野町
1 公立新小浜病院	74-2211	小浜町	月 天野医院	37-2015	千々石町	月 木戸医院	74-2046	小浜町
1 立川歯科医院	87-4547	南島原市	6 田口歯科医院(加津佐)	87-2263	南島原市	20 萩尾歯科医院	74-5100	小浜町
日 山口歯科医院	62-3016	島原市	日 大岡歯科医院	63-7616	島原市	日 キタ忍歯科医院	63-6711	島原市
1 愛野記念病院	36-0015	愛野町	1 永吉医院	38-2015	吾妻町	1 愛野記念病院	36-0015	愛野町
月 公立新小浜病院	74-2211	小浜町	月 京泊馬場医院	88-2050	南串山町	月 泌尿器科・皮膚科 菅医院	88-3151	南串山町
2 山崎歯科医院	87-3163	南島原市	13 馬場歯科医院	88-3215	南串山町	27 津田歯科医院	75-0281	小浜町
日 寺田歯科診療所	62-4427	島原市	日 大場歯科医院	62-4579	島原市	日 植木歯科医院	62-3765	島原市
1 愛野記念病院	36-0015	愛野町	1 安藤病院	38-2152	吾妻町	2 松本医院	36-0053	愛野町
月 公立新小浜病院	74-2211	小浜町	月 城代医院	37-2032	千々石町	月 菅医院	74-2457	小浜町
3 渡邊歯科医院(加津佐)	87-2121	南島原市	14 広田歯科医院	88-3800	南串山町	3 永田歯科医院	37-2007	千々石町
日 みやざき歯科	62-7300	島原市	日 みなと歯科医院	63-1747	島原市	日 渡部歯科医院(島原)	63-1750	島原市

※休日在宅医は、都合により変更になる場合があります。医療機関に電話連絡後、受診してください。



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