

UNZEN うんぜん

今月の表紙

8月10日、南串山地区の小中学生がレゴブロックで未来のまちづくりに挑戦。大きな公園やカラフルな漁港など、子どもたちは指先に夢を乗せ、思い思いのまちを描いていました。



今月の主な内容

- 台風に備えましょう P. 2
- 後期高齢者医療制度「窓口負担割合」が一部変わります P. 3
- 脳の健康教室始めませんか？ P.13
- 金婚夫婦を募集します P.16
- スマート農業を知っていますか？ P.20



台風に備えを

日本には毎年多数の台風が接近あるいは上陸し、たびたび大きな被害をもたらします。台風の接近が予想される際は、台風情報に十分注意し、被害のないように備えましょう。

チェック!

- ラジオやテレビなどの気象情報に注意する。
- 市や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- 停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- 非常時持出品を準備しておく。
- 早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- 飲料水や食料を数日分確保しておく。
- 浸水に備えて家財道具は高い場所へ移動する。
- 危険な地域では、いつでも避難できるよう準備をする。



大雨注意報・警報・特別警報の発表のめやす

大雨注意報

災害が起こるおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報であり警戒レベル2に相当

大雨警報

重大な災害が起こるおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報であり警戒レベル3に相当

土砂災害警戒情報

降り続く大雨のため、土砂災害警戒区域等では命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない非常に危険な状況で、警戒レベル4に相当

大雨特別警報

台風や集中豪雨により、数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合に呼びかけて行う予報であり警戒レベル5に相当

※「警戒レベル相当」…国土交通省、気象庁、都道府県などが発表する防災気象情報に付されるもので、市民の皆さまが主体的に避難行動をする際の参考となる状況情報。

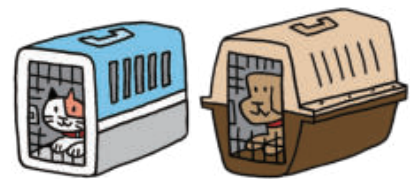
【ペットと同行避難できる避難所のお知らせ】

雲仙市で開設される避難所のうち、ペットと同行避難ができる避難所は次のとおりです。

- ・瑞穂町公民館(ペットは瑞穂総合支所)
 - ・千々石保健センター(ペットは千々石総合支所)
- ※人とペットは別々のスペースで過ごします

ペットと一緒に避難所へ避難するためには、飼い主自身で十分な準備をしていただく必要があります。避難所では飼育ルールの順守をお願いします。詳しくは市ホームページでご確認ください。

※ご不明な点は危機管理課までお問い合わせください。



問 危機管理課 ☎0957-38-3111

土砂災害から1年、献花台を設置

3人が犠牲となった昨年8月の土砂災害から1年を迎え、小地獄地区の被災現場に献花台が設置されました。

昨年8月13日、同地区では降り続いた雨の影響による土砂崩れで3人の方が犠牲となり、1人が重傷を負う被害が発生しました。

献花台は12～15日の4日間設置され、市民や市職員、消防団員らが花を手向けました。



後期高齢者医療制度に 加入している皆さんへ

10月から医療機関での窓口負担割合の区分判定が一部変わります。



7月に届いたチラシもご覧ください

医療機関での窓口負担割合「2割」が新設！

これまで、医療機関での窓口負担割合は1割か3割でしたが、10月から「2割」が新設されます。現在、医療機関での窓口の負担割合が1割の方のうち、一定以上の所得がある方について、10月1日から負担割合が「2割」となります。

9月中に届く新しい被保険者証(保険証)をご確認ください

現在お持ちの保険証(桃色)の有効期限は9月末までとなっていますので、10月以降ご使用いただく保険証を9月中に発送します(保険証は、負担割合の変更にかかわらず、全員に送付されます)。新しい保険証(緑色)には10月からの負担割合が記載されていますので、ご確認ください。1割から2割に変更になる方へは、その旨のお知らせも同封されますので、併せてご確認をお願いします。所得区分の判定方法については下表のとおりです。



【所得区分の判定】

医療機関での窓口負担割合	1 割			2 割	3 割		
所得区分	低所得Ⅰ	低所得Ⅱ	一般 *10月以降は「一般Ⅰ」	一般Ⅱ *10月開始	現役並みⅠ	現役並みⅡ	現役並みⅢ
要件	世帯全員が住民税非課税 かつ 世帯全員の所得(※1)が0円	世帯全員が住民税非課税	左記以外の方	課税標準額 28万円以上 145万円未満 かつ 年金収入+その他の合計所得金額が 200万円以上 (被保険者複数世帯: 合計して 320万円以上)	課税標準額 145万円以上	課税標準額 380万円以上	課税標準額 690万円以上

※1 ①年金収入のみの場合は、年金収入が80万円以下の方
②年金収入と他の収入がある方は、
 $(\text{年金収入} - 80\text{万円}) + (\text{年金以外の収入} - \text{必要経費}) = 0\text{円}$
年金収入が80万円未満の場合は、0円として計算します。

負担割合が2割になる方へ、配慮措置があります

自己負担が急激に増えないよう、**外来医療費の自己負担の月額増加額(1割負担の場合と比べて多く支払う額)が3,000円まで**となる、3年間の配慮措置があります。増加額が3,000円を超える部分については、原則、還付を行います。還付は、「高額療養費の振込登録口座」へ振り込みとなります。口座の登録がお済みでない方へは、長崎県後期高齢者医療広域連合から10月に「口座登録の申請書」が郵送されますので、総合窓口課または各総合支所で申請をお願いします。



還付金詐欺に注意

医療費の払い戻しについて、電話や訪問で口座情報をお尋ねすることや、キャッシュカードや通帳等をお預かりすること、ATMの操作をお願いすることは**絶対にありません**。十分ご注意ください。



問 総合窓口課 ☎0957-38-3111

または、長崎県後期高齢者医療広域連合 ☎095-816-3930

春の褒章で黄綬褒章受章

令和4年春の褒章において、吾妻町の本多幸成さんが「黄綬褒章」を受章され、7月29日に市長へ報告を行いました。

今回の受章は、JA島原雲仙ブロッコリー一部会長を歴任し、ブロッコリー栽培の拡大と生産振興に大きな影響を与えとともに、地域の特性を活かした先進的な農林業を展開されていることに対し、高い評価を受けたものです。受章された本多さんは「これまで支えてくださった多くの方に感謝しています。今後も市や県の農業の発展に微力ながら役に立ちたいと思っています」と話されました。



▲受章を報告する本多さん夫妻

長崎和牛系統枝肉共励会銅賞受賞

7月23日に佐世保食肉センターで行われた第28回「長崎和牛」系統枝肉共励会において、千々石町の平野幸一さんが銅賞を受賞されました。全農長崎県本部主催で行われた本会には、県下農協から100頭が出品された中での受賞となりました。



災害連絡協議会によるボランティア清掃

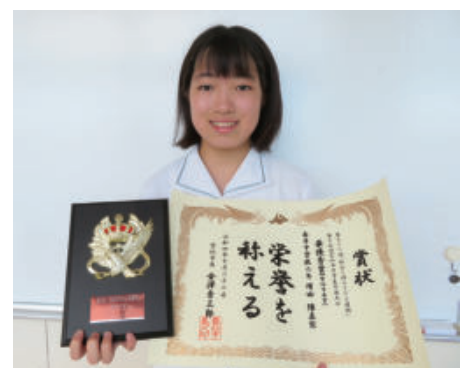
8月6日、市内建設業でつくる雲仙市災害連絡協議会（会長 平野泰斗 氏）70人の皆さんが、ボランティア活動として、愛野町を流れる千鳥川河川敷の除草作業を行いました。猛暑の中、草刈り機などを使って約3時間作業され、河川敷内は見違えるほどきれいになりました。



安全で安心な明るい地域社会を築くために

7月22日、第72回「社会を明るくする運動」第15回雲仙市中学生弁論大会（動画審査）審査会が開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前に録画された弁論発表動画により審査が行われました。

中学生の皆さんが、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くために、どういったことができるかなど、自ら調べたり、経験したり、考えたりしたことなどを力強く発表しました。最優秀賞に輝いた南申中2年の増田陽真梨さんは、市代表として県大会に出場し、優秀賞を受賞しました。



▲最優秀賞を受賞した増田さん

【大会結果】（※優秀賞以下は発表順に記載）

最優秀賞 雲仙市長賞	南申中2年	増田 陽真梨さん 「ゆりかごを大切に」		
優秀賞 雲仙市議会議長賞	小浜中3年	本多 真帆さん 「小さな幸せを私から」	瑞穂中3年	中田 愛奈さん 「私たちにできることって一体…」
優秀賞 雲仙市教育長賞	愛野中3年	酒井 光志朗さん 「知ること」	国見中3年	小田 凌三さん 「年を重ねる」
	吾妻中3年	井川 七星さん 「居場所～明るい社会を作るために」	千々石中3年	町田 優斗さん 「意識を変えて 意識で変える」

二セ電話詐欺被害撲滅宣言

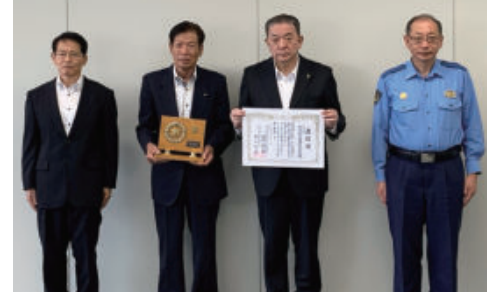
7月21日、雲仙市防犯協会総会が開かれ、二セ電話詐欺被害の撲滅に向け、雲仙警察署と共同で取り組みを強化する宣言を行いました。

自動通話録音装置の貸し出しや関係機関等と連携した広報啓発活動、地域の見守り活動の推進によって、二セ電話詐欺被害に遭いにくい環境づくりへの決意を新たにしました。



暴力追放功労団体表彰受賞

雲仙市暴力追放運動推進協議会が、九州ブロック暴力追放運動推進センター連絡協議会長および九州管区警察局長の連名による「暴力追放功労団体表彰」を受賞しました。多年にわたる暴力追放活動への功績が認められたもので、7月21日の総会では、安心・安全な社会づくりに向け、暴力追放運動の推進に努めていくことなどを確認しました。



▲(左から)県警の山口刑事部長、副会長の松尾市議会議員、会長の市長、顧問の宮崎雲仙警察署長



小浜体育館の建物表題登記成果品引き渡し

7月26日、公益社団法人長崎県公共嘱託登記土地家屋調査士協会の宮脇成芳理事長から市長へ雲仙市小浜体育館の建物表題登記成果品の引き渡しが行われました。

同協会は、平成22年度から県内各市町が所有する建物の表題登記を無償で実施されており、今回は、小浜体育館の表題登記を行っていただきました。今後も引き続き官公庁所有の未登記建物の表題登記に尽力されます。

雲仙市のALTを紹介します



本市では、英語教育の一層の充実を図るため、ALT(外国語指導助手)を市内小中学校に配置しています。新型コロナウイルス感染症の影響で未配置の学校もありましたが、今年度から市内全ての小中学校に配置され、児童生徒のみなさんが生の英語に触れる機会が広がっています。みなさん、どうぞよろしくお願ひします。

【名前/出身国/担当地区】

(写真1列目左から)①Nelson Julia(ジュリア先生)/アメリカ合衆国/吾妻町②Bruder Ruby(ルビー先生)/アメリカ合衆国/愛野町③Nkati Tsholofelo(ツルフェロ先生)/南アフリカ共和国/南串山町

(写真2列目左から)④Connett Mark(マーク先生)/アメリカ合衆国/国見町⑤Helyer Joshua(ジョシュア先生)/英国/小浜町⑥Seaman Ian(イアン先生)/アメリカ合衆国/千々石町

(右上)⑦Hiney Natalie(ナタリー先生)/アメリカ合衆国/瑞穂町

市民講座 UNZEN

『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♪

【申込受付】 平日午前9時～午後5時

※感染症予防対策にご協力ください。(マスクの着用等)
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により講座が中止・延期になる場合があります。

作って食べたい! 栗蒸し羊羹ようかん

栗蒸し羊羹を手作りします。ぜひマスターしてご自宅でもお楽しみください。

日 時 10月2日(日)
午後1時30分～3時30分
講 師 沖田 慎太郎 氏 (嘉祥株式会社)
定 員 8人 (先着順)
費 用 1,000円 (材料代)
持 参 品 エプロン、タオル、三角巾
場 所 愛の夢未来センター 調理室
申込期間 9月12日(月)～26日(月)
問・申込 生涯学習課 愛野駐在
☎0957-36-0616



癒しのパステル画教室

パステルを使い、絵を描きます。色塗りの基本や塗り方のコツなど教わりながら、作品を完成させます。

日 時 10月18日(火)、25日(火)
全2回 午後1時～3時30分
講 師 塩津 茂雄 氏
定 員 10人 (先着順)
費 用 500円 (材料代)
場 所 小浜町南本町公民館
申込期間 9月5日(月)
～20日(火)
問・申込 生涯学習課 小浜駐在
☎0957-74-5501



交通安全教室 (キャッチ号で交通安全体験)

運転者用キャッチ号のドライビングシミュレータと、2020年導入歩行者用危険予測シミュレータで疑似体験を行います。この機会にぜひご参加ください!

日 時 9月22日(木)
講 師 雲仙警察署員
定 員 15人
持 参 品 筆記用具
場 所 小浜体育館 会議室1
申込期間 9月5日(月)～20日(火)
問・申込 生涯学習課 小浜駐在
☎0957-74-5501

初めての工作教室 押し絵羽子板作り

日本の伝統工芸のひとつでもある「押し絵」で、羽子板を作ってみませんか? 初めての方も、楽しみながら作ることができます。

日 時 9月14日(水)・21日(水)・28日(水)
全3回 午後7時～9時
講 師 江崎 敏夫 氏
定 員 8人 (先着順)
費 用 1,000円(材料代)
持 参 品 はさみ、スティックのり、筆記用具
場 所 瑞穂町公民館 研修室(大)
申込期間 9月5日(月)～9日(金)
問・申込 生涯学習課 瑞穂駐在 ☎0957-77-2125

手仕事じかん 「PPバンドで編む カゴバック」

石畳編みのかわいいカゴバックを手作りします。エコなものづくり、一緒に始めませんか。

使用するPPバンドはリサイクル品なので、色は選べません。

日 時 10月6日(木)、13日(木) 全2回 午前10時～正午
定 員 10人 (先着順)
費 用 200円程度 (取っ手部分の材料代)
持 参 品 はさみ、工作用ペンチ
場 所 南申山図書室 会議室
申込期間 9月5日(月)～20日(火)
問・申込 生涯学習課 南申山駐在 ☎0957-88-3114
※右の二次元コードからもお申し込みできます。



※写真はイメージです

もみじのミニ箱庭で癒しの空間を♪

身近な植物や土に触れながら、生活スタイルに合わせたインテリアづくりをしましょう！

日 時 10月1日(土)
午後1時30分～3時30分
講 師 宮本 新子 氏
(ガーデニングコーディネーター)
定 員 10人 (先着順)
費 用 1,200円 (材料代)
持 参 品 エプロン、ゴム手袋、
剪定はさみ、
飲み物 (水分補給用)
場 所 吾妻町ふるさと会館 研修室 1
申込期間 9月6日(火)～22日(木)
問・申込 生涯学習課 吾妻駐在
☎0957-38-3108



基礎から学ぶ陶芸教室

陶芸の基礎からしっかり学び自分だけの作品を作りましょう！ ①ひもづくり(花瓶) ②板づくり(湯呑)
③手びねり(地蔵) ④全ての作品の絵付け

日 時 ① 9月27日(火) ②10月4日(火)
③10月11日(火) ④10月25日(火)
全4回 午後7時30分～9時
講 師 帆足 清彦 氏
定 員 8人 (先着順)
費 用 1,000円 (全作品の粘土代)
持 参 品 汚れてもいい服装、エプロン、
手拭き用のタオル、飲み物 (水分補給用)
場 所 吾妻町ふるさと会館 工芸室
申込期間 9月6日(火)～22日(木)
問・申込 生涯学習課 吾妻駐在
☎0957-38-3108

デルフト焼き 小皿絵付け教室

秋にぴったりのブドウの絵を小皿に描きます。後日、窯焼きしてお渡します。

日 時 9月24日(土) 午前10時～正午
講 師 林 厚気子 氏 (デルフト焼絵付け講師)
定 員 5人 (先着順)
費 用 1,000円 (材料・焼成代)
持 参 品 細かい作業をするため老眼鏡が必要な方は
必ずお持ちください。
場 所 愛の夢未来センター 調理室
申込期間 9月5日(月)～15日(木)
問・申込 生涯学習課 愛野駐在
☎0957-36-0616



初心者さんのための、パン教室

パン作りを始めてみませんか？初心者さん向けに、計量から焼き上げまでを基礎から分かりやすく学べます。

日 時 9月17日(土) 午後1時～4時
講 師 徳永 綾 氏 (雲仙パン)
定 員 8人 (先着順)
費 用 1,600円 (材料代)
持 参 品 申込時にお伝えします。
場 所 瑞穂町公民館 調理室
申込期間 9月5日(月)～9日(金)
問・申込 生涯学習課 瑞穂駐在
☎0957-77-2125

歴史からみる、地名の 不思議と秘密「伊福」

「屯宮祭」で有名な、瑞穂町「伊福地区」の地名の起りなど、歴史からみる「伊福」の話の聞いてみませんか？

日 時 9月23日(金・祝) 午後2時～4時
講 師 益田 善之 氏 (瑞穂町史談会)
定 員 20人 (先着順)
持 参 品 筆記用具、飲み物 (水分補給用)
場 所 瑞穂町公民館 研修室(大)
申込期間 9月5日(月)～22日(木)
問・申込 生涯学習課 瑞穂駐在
☎0957-77-2125

「認知機能」ってなに？ 正しく知ればこわくない！

運転免許の更新でも聞くようになった「認知機能」という言葉。でも認知機能ってなんだろう？運転免許の認知機能検査を通して一緒に学んでみませんか？

日 時 10月7日(金) 午後1時30分～3時
講 師 能戸 千佳 氏 (精神保健福祉士 出口病院相談員)
※ながさき生涯現役応援センター共催事業
定 員 15人 (先着順)
場 所 国見農村環境改善センター 視聴覚室
申込期間 9月5日(月)～29日(木)
問・申込 生涯学習課 国見駐在
☎0957-78-1100

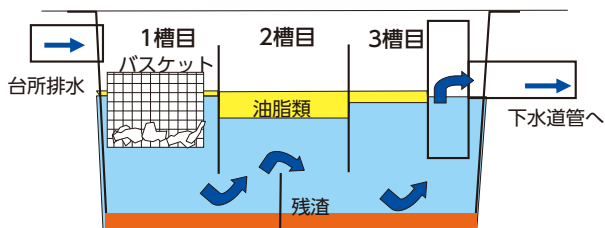
下水道を使用している皆さまへ

問 下水道課 ☎0957-38-3111

下水道に接続されているご家庭の台所からの排水には、油分等を分離して取り除くための装置「油取ます」が設置されています。

油取ますは、下水道管の詰まりや処理施設の故障を防止する役割があります。各家庭の使用状況にもよりますが、1カ月に1度を目安に清掃をお願いします。

《油取ますのしくみ（ますを横割した様子）》



【清掃方法】

- ① 1槽目のバスケットにたまった野菜くずなどを新聞紙等に取り。
- ② 2～3層目の上部に集まる油脂類をひしゃく等ですくい、新聞紙等にくるんで可燃ごみへ。
- ③ 底部に溜まってくる残りかす（残渣）は、半年に1回程度すくい清掃を行う。

9月10日は「下水道の日」です

問 下水道課 ☎0957-38-3111

水は自然の仕組みにより絶えず循環しています。しかし、生活排水等が原因で、自然の循環のみでは水の利用が困難な場合があります。下水道には、お風呂や台所、トイレなど家庭から出る汚水を下水道管へ通し、下水処理場に集め、きれいにして自然に帰す役割があり、水の循環の手助けをしています。

今一度、下水道の役割について理解を深めていただき、下水道区域内で未接続の方は、お早めに接続していただきますようお願いいたします。



▲水の循環の仕組み

政治家の寄付は**禁止**。有権者が求めることも**禁止**です。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも同じく禁止されています。

選挙区内での6つの禁止

1 政治家の寄付

時期や名義にかかわらず禁止されています。政治家以外の方が政治家名義の寄付をすることも禁止です。

2 政治家に対する寄付の勧誘・要求

政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすると処罰されます。政治家名義の寄付を求めることも禁止です。

3 政治家の関係会社などからの寄付

政治家が所属する団体や会社が、政治家の氏名を表示（連想されるもの含む）するような方法で寄付することは禁止されています。

4 後援団体からの寄付

政治家の後援団体（後援会）が、花輪・供花・香典・祝儀やそれに類するものを出すことや寄付（後援団体設立目的の行事や事業に関する寄付を除く）は、その時期や名義にかかわらず処罰されます。
※一般の政党支部は後援団体には当たりませんが、3のように、政治家の氏名を表示（連想されるもの含む）する方法での寄付は禁止。

5 暑中見舞等のあいさつ状

政治家は、答礼のための自筆によるものを除き、暑中見舞状・年賀状等のあいさつ状（電報等も含む）を出すことは禁止です。

6 あいさつを目的とする有料広告

政治家や政治家の後援団体（後援会）が、主としてあいさつを目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネット等に出すと処罰されます。政治家や後援団体に対し求めることも禁止です。

問 選挙管理委員会事務局 ☎0957-38-3111

墓地の設置・改葬には許可が必要です

問 環境政策課 ☎0957-38-3111

◆墓地を設置する場合は許可が必要です

雲仙市内に墓地を設置する場合には許可が必要です。墓地を経営（設置、管理、運営）できるのは、地方公共団体や宗教法人、公益法人、社会福祉法人、地縁団体で、原則として個人での新設は認められていません。自己所有の土地であっても墓地以外の場所に個人がお墓を建てることはできません。

◆改葬を行う場合は許可が必要です

墓地や納骨堂等に埋蔵してある遺骨を他の墓地や納骨堂等に移すことを「改葬」といいます。改葬を行う場合は、市に申請書を提出して「改葬許可」を受ける必要があります。改葬許可申請書の証明欄に、移動前の墓地や納骨堂等の管理者から遺骨の埋蔵（収蔵）証明を受けてください。

申請者と墓地使用者（お墓の所有者）が違う場合は、墓地使用者の証明を受けてください。

改葬許可申請書は記入後、本庁総合窓口課（戸籍担当）または各総合支所へ提出してください。

マイナンバーカードの出張申請を受付中

問 総合窓口課 ☎0957-38-3111

皆さまの勤務先や団体等の会場に市の職員がお伺いし、マイナンバーカードの申請を一括して受け付けます。申請の際に本人確認と写真撮影を行うため、市役所に来庁せずに勤務先や郵送でマイナンバーカードを受け取ることができます。市役所窓口での受け取りも可能です。詳しくはお問い合わせください。

対象団体

- ①企業や団体
- ②地域団体

（自治会、学校、各種サークル等）

対象者

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の作成は無料です。

※申請をしてマイナンバーカードができるまで約1カ月かかります。

※マイナポイント第2弾は今年9月末までにマイナンバーカードを申請した人が対象です。



会計年度任用職員募集

○**申込方法**：学校教育課、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、必要事項を記入の上、学校教育課、人事課または各総合支所に提出してください。（申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。）

◎**選考日**：9月18日(日)

- ◆受付時間/午前9時～9時20分
- ◆受付場所/千々石総合支所 正面玄関ロビー

申込期限
9月14日(水)
午後5時15分まで

※土日を除く
※郵送する場合は申込期限必着

※今回は試験案内および受験票の事前配布は行いません。申込書を提出した人は時間までにお越しください。

スクールサポーター業務

学校教育課(☎0957-37-3113)

業務内容	小・中学校における児童生徒への教育的支援（学習支援、教育相談、読書活動の推進など）		
任用期間	令和4年10月1日～令和5年3月31日	募集人員	1名
勤務日	月曜日～金曜日（年間210日以内） ※学校の長期休暇期間に応じて勤務日に変更があります。	社会保険等	雇用保険
勤務時間	1日あたり5時間30分勤務	選考方法	面接試験
勤務場所	市内小・中学校	報酬	日給 4,900円
応募資格	18歳以上の人で、学校教育への関心が高く子どもが好きな人		



今より少しでも体を動かしませんか？

秋は運動を始めるのに最適な季節です。無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしましょう。まずは、2つのポイント（ながら運動、少しの意識）から始めてみませんか。

特定健診結果から雲仙市の健康課題の一つは

「**肥満**」ということがわかりました！

男性（30歳以上3人に1人） 女性（40歳以上4人に1人）



肥満などの生活習慣病は、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性**大**

体を動かすことで得られる“**体に良いコト**”

●**適正体重**（最も病気になりにくい体重）の維持、**生活習慣病の予防**

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例) 身長 160cm の方の適正体重

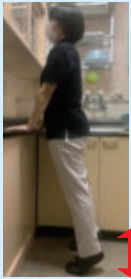
$$1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = 56.32(\text{kg})$$

- 筋力や骨が頑丈になる
- ストレス解消、うつ病の予防・改善
- 脳の活性化、認知症の予防 など

ポイント 1

普段の家事やすき間時間に**ながら運動**のススメ

家事をしながら



かかとの上げ下げ運動

足を肩幅に開いて背筋を伸ばしたまま、かかとをゆっくり上下。足首ではなくふくらはぎを意識するのがポイント！

ポイント 2

同じ運動でも**少しの意識**で運動の効果を高める！！

歩くことは、誰にもできる簡単で安全な運動です

★ 普段より速く、きつくないスピード

★ 腕を軽く振る

★ 続けるコツ

- ・楽しむこと
- ・歩数等を記録に残す
- ・仲間と一緒に取り組む

★ 腹筋を意識して

★ 歩幅を広げる



体重 70 kgの人が1日 10 分の散歩を1年間続けると体重を約 2 kg減らす効果があります

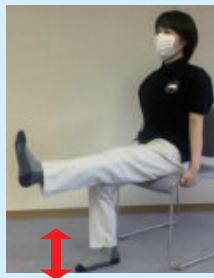


1日 10 分の散歩と
1日 10 分の掃除機かけの
運動量は同じ！

テレビを見ながら

ひざ伸ばし運動

椅子に座ったまま、足を水平になるまでゆっくり上げ、5秒間キープ。ゆっくり下ろす動きを片足ずつ両足繰り返す。お腹に力を入れて背筋を伸ばすと効果もアップ！

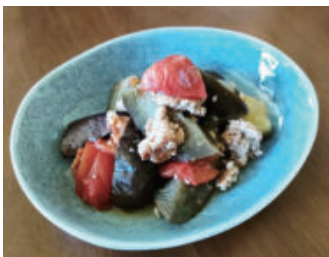


普段の生活で体を動かすことは運動と同じ効果があります。家事や趣味などでも積極的に体を動かしましょう♪

作ってみよう！
季節の野菜レシピ

ナスとトマトの中華炒め

野菜を1日
350g 食べよう



材料 2人分

- ・ナス・・・小3本 (260g)
- ・トマト・・・小1個 (120g)
- ・ニンニク・・・1かけ
- ・豚挽肉・・・120g
- ・中華だしの素・・・小さじ1

作り方

- ①ナスとトマトは一口大の乱切りにする。ニンニクはすりおろす。
- ②フライパンの中央に豚挽肉、その周りに①を入れ、蓋をして10分ほど蒸し焼きにする。野菜から水分が出てきたら中華だしの素を入れて、サツと炒める。

栄養価

エネルギー：178kcal たんぱく質：12.9g 脂質：10.6g 炭水化物：7.4g
食物繊維：3.7g 食塩相当量：0.8g

野菜量
190g
(1日分の約 1/2)

管理栄養士からの
おすすめポイント！

ナス料理は油を多く使いがちですが、野菜の水分を利用してヘルシーに調理します。トマトと豚挽肉の旨味たっぷり、少ない味付けでおいしく減塩できます。

※写真・栄養価・野菜量は1人分

9・10(前半)月の集団健(検)診日程

予約の必要はありません。
お住まいの町以外でも、ご都合の良い日時・会場で受診が出来ます。

健康診査・各種がん検診

〔受付時間〕 午前8時～10時

町	日程	会場	各種がん検診など					健康診査			
			★胃がん (胃透視)	大腸がん	肺がん (結核)	※★腹部エコー 対象者のみ	前立腺がん	肝炎 ウイルス	若年者	特 定	後期 高齢者
瑞穂	10月4日(火)	瑞穂町公民館	500円	無料	無料	1,300円	500円	無料	700円	無料	無料
国見	10月5日(水) 10月6日(木)	国見町文化会館	すべての健(検)診を行っています 国見町～吾妻町では、今年度最後の 集団健(検)診になります (婦人がん検診以外)								
吾妻	10月7日(金) 10月8日(土)	吾妻町ふるさと会館									
愛野	10月9日(日)	愛野保健福祉センター <small>(注) 愛の夢未来センターから変更しています</small>									

※腹部エコー検査の対象者は、年度末年齢が20歳以上5歳きざみの年齢の人(対象者に受診券を送付済)です。

持参品

- ◆健康保険証
- ◆自己負担金…70歳以上、生活保護受給者(確認書が必要)は無料です。
- ◆受診券…特定健診・後期高齢者健診、腹部エコー検査を受診する人
- ◆検査着…無地のTシャツ(肺がん、胃がん検診)
バスタオルなど羽織れるもの(腹部エコー検査、乳がん検診)
スカートやバスタオル(子宮がん検診)

注意点

- *健康診査を受診される人は、朝食はとらないでください。
- ★胃がん検診、腹部エコー検査を受診される人は、前日の午後9時以降は飲食不可です(少量の水または湯冷ましは可)

乳がん・子宮がん検診

〔受付時間〕 午前8時30分～10時30分
午後1時～3時

町	日程		会場	検診内容	子宮頸がん (20歳以上) 300円※1	乳がん(マンモ) (40歳以上) 500円※2	◆骨粗しょう症検診 (対象者のみ) 300円
千々石	9月12日(月)	午前/午後	千々石保健センター		○	○	×
	9月13日(火)	午前/午後			すべての検診を行っています		
南串山	9月15日(木)	午前/午後	南串山保健福祉センター		○	○	×
	9月16日(金)	午前			○	○	×
愛野	9月16日(金)	午後	愛野保健福祉センター		○	○	×

◆骨粗しょう症検診の対象者は、年度末年齢が40歳から70歳までの5歳きざみの年齢の方です。

※1: 令和4年4月1日現在で20歳の方は、無料です。(対象者へ無料クーポン券送付済)

※2: 令和4年4月1日現在で40歳の方は、無料です。(対象者へ無料クーポン券送付済)

詳しくは、世帯配布の「雲仙市健(検)診のお知らせ」をご覧ください。



問 ◆がん検診・若年者健診: 健康づくり課 ☎0957-36-2500 ◆特定健診・後期高齢者健診: 総合窓口課 ☎0957-38-3111

日曜乳がん検診のご案内

多忙な平日を過ごす女性の皆さま、日曜日に乳がん検診を受けてみませんか。受付から検査まで、全て女性スタッフが対応します。雲仙市の検診になりますので、無料クーポン券をお持ちの方や70歳以上の方、生活保護の方(確認書が必要)は無料です。

完全予約制

◎愛野記念病院健診プラザ(雲仙市)

日 時 10月16日・令和5年1月15日
午前9時～午後3時

検査(対象) マンモグラフィー検査(40歳以上の女性)
自己負担金 500円

問・予約 愛野記念病院検診プラザ ☎0957-27-5757

◎泉川病院(南島原市)

日 時 10月23日
午前9時～午後4時

検査(対象) ・マンモグラフィー検査(40歳以上の女性) / 500円
・乳腺エコー検査(20～39歳の女性) / 400円

問・予約 泉川病院 健診室 ☎0957-72-2017

健康のために何か始めたい! そんなあなたにおすすめの教室です。おいしくヘルシーな調理法や食べ方のコツなど、すぐに役立つ内容がたくさんです。

日時・会場

開催日	会場	申込締切
9月29日(木)	千々石保健センター	9月15日(木)
10月7日(金)	南串山保健福祉センター	9月22日(木)

時 間 午後1時30分～3時
対 象 20歳以上の市民の方
内 容 管理栄養士・保健師による
講話、調理実演、試食

参加費 無料
申込方法 健康づくり課に電話でお申し込みください。

◎「からだところの健康相談」の日程はP14、15に掲載しています。



仁田峠渋滞対策事業

実証実験

を行います

雲仙仁田峠は、人気の観光スポットであり、10月下旬から11月上旬にかけての紅葉シーズンにおいて、毎年渋滞が発生しています。

10月29日(土)・30日(日)、11月3日(木・祝)・5日(土)・6日(日)

の日程で、渋滞緩和に向けて仁田峠渋滞対策事業(実証実験)を行います。(上記日程以外は通常通行が可能です)



実証実験期間中は・・・

★雲仙仁田峠駐車場とシャトルバスの利用が事前予約制となります。

★シャトルバスは、雲仙小学校跡地と雲仙仁田峠を繋ぐ運行となります。

【予約方法】雲仙観光局のホームページからインターネット予約

【予約開始】9月1日(木)

問 一般社団法人雲仙観光局
☎0957-73-3639



雲仙ブランドを募集します!

雲仙市内の豊かな大地で生産された農畜産物や、近海で獲れた水産物等の特産品・加工品を雲仙ブランドとして認定しています。申請できる商品は、市内で生産、製造、加工または水揚げされたものです。詳しい認定基準などは、雲仙市ホームページでご確認ください。認定された商品は、販路拡大に係る経費などの助成を受けることができます。

※令和4年度の申請締切は、9月9日(金)までです。申請用紙は、雲仙市ホームページからダウンロードできます。



問 観光物産課 ☎0957-38-3111

長引く咳は、もしかしたら「結核」かも?

9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核は、結核菌によって、主に肺に炎症が起こる病気です。空気感染により人から人へ感染する病気で、**初期症状は、かぜの症状によく似ています。島原半島は県内で一番結核の罹患率が高い地域です。**

家族や身近な人のためにも

- 咳が2週間以上続いたら早めに医療機関で診察を受けましょう!
- 定期的に胸部エックス線検査を受けましょう!
- 乳児のBCG予防接種は必ず受けましょう!



問 県南保健所地域保健課 ☎0957-62-3289

「脳の健康教室」始めませんか？

今、認知症の人が増えています！

認知症は様々な原因により、脳細胞が死んだり、働きが悪くなったりして、記憶・判断力の障害が起こり、生活に支障をきたす病気です。高齢化が進み、認知症の人が全国的に増加しています。

ポイント

認知症は、生活習慣を変えることで、予防したり、発症を遅らせたりすることができる可能性があります。

認知症予防になる生活行動

- ・人との交流をもつ
- ・バランスのよい食事
- ・家事
- ・知的活動
- ・適度な運動
- ・毎日の入浴
- ・睡眠をしっかりとる

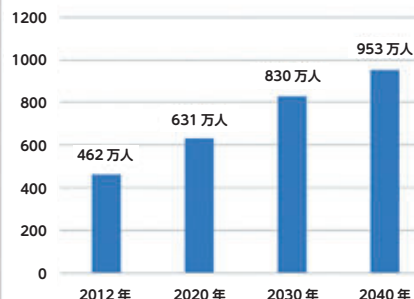
など

認知症の危険因子

- ・お酒の飲みすぎ
- ・喫煙
- ・糖尿病や高血圧などの生活習慣病
- ・難聴
- ・睡眠不足
- ・社会的孤立
- ・運動不足

など

認知症高齢者数の推移予測



内閣府・平成29年版高齢社会白書より作成

認知症高齢者は、2040年には953万人に達すると予測されています。

雲仙市では「脳の健康教室」に取り組んでいます

「脳の健康教室」はこんな教室です。

- 読み書き（音読）、簡単な計算の学習を継続的に行うことで脳を活性化させます。
- 週に1回の教室でボランティアや学習仲間との「学習と会話」を楽しみます。
- 教室のない日も、毎日自宅で10分程度でできる脳トレーニングの教材をお渡しします。



教室の内容

- 読み書き（音読）
- 簡単な計算
- すうじ盤（指先運動）

こんな教材を使っています。



「内容が易しすぎる」と感じるかもしれませんが、最新の脳科学では、難しい問題を悩みながら解答するよりスラスラ早く回答するほうが、脳の活性化に有効であることが実証されています。

脳の健康教室は、高齢者の方の「認知症予防」「仲間づくり」「社会参加」を目指しています。

教室の予定と申込方法

- ・学習期間：10月3日（月）～令和5年3月27日（月）（6カ月間）
毎週月曜日 Aグループ⇒午前 9時30分～10時30分（定員10人）
Bグループ⇒午前10時30分～11時30分（定員10人）
- ・対象者：65歳以上の市民の方で、毎週1回の健康教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能なお方
- ・場所：千々石保健センター
- ・申込先：福祉課「脳の健康教室」係（☎0957-36-2500）
- ・締め切り：9月20日（火）

9月 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、9月の対象R3.9～R4.4生)は参加自由。
- 午後の相談対象者には通知を送付しています。(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)
- のお問い合わ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。
- の申込は事前に子ども支援課 (☎36-2500) までご連絡ください。
- のお問い合わせは健康づくり課 (☎36-2500) までご連絡ください。

※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。※市外局番“0957”は省略しています。

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
<p>今月の税</p> <p>国民健康保険税 (3期)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 納期限・口座振替日 9月30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。 	<p>● 愛野ありあり病院 (愛野町 36-0153)</p> <p>● 菅医院 (小浜町 74-2457)</p>	<p>● 赤ちゃん健康相談 (国見農村環境改善センター)</p>	<p>● 赤ちゃん健康相談 (南串山保健福祉センター)</p> <p>● 視覚障害者生活訓練 (午前10時～午後2時、愛野保健福祉センター)</p>	<p>● 赤ちゃん健康相談 (愛野保健福祉センター)</p> <p>● 行政相談 (午前9時～正午、国見総合支所、千々石総合支所)</p> <p>● 遺言・契約等法律相談 (午後1時～4時、愛の夢未来センター)</p>	<p>● 赤ちゃん健康相談 (吾妻保健センター)</p>	<p>● 赤ちゃん健康相談 (吾妻保健センター)</p>
<p>● 松本医院 (愛野町 36-0053)</p> <p>● 京泊馬場医院 (南串山町 88-2050)</p>	<p>● 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)</p>	<p>● 行政相談 (午前9時～正午、国見総合支所、午後1時～4時、千々石総合支所)</p> <p>● 遺言・契約等法律相談 (午後1時～4時、愛の夢未来センター)</p>	<p>● パパママひろば (愛野保健福祉センター)</p> <p>● 視覚障害者生活訓練 (午前10時～午後2時、愛の夢未来センター)</p> <p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、愛野総合支所)</p> <p>● 行政相談 (午後1時～4時、小浜総合支所、南串山総合支所)</p> <p>● 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)</p>	<p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、瑞穂総合支所)</p>	<p>● 2歳児親子歯科健康診査 (国見農村環境改善センター)</p> <p>● 献血 (午前9時30分～11時、午後0時30分～4時、雲仙市役所)</p> <p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、雲仙市役所)</p>	<p>● 2歳児親子歯科健康診査 (国見農村環境改善センター)</p>
<p>● び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)</p> <p>● 中村眼科医院 (愛野町 36-1060)</p> <p>● 天野医院 (千々石町 37-2015)</p>	<p>● 敬老の日</p> <p>● 愛野診療所 (愛野町 36-0009)</p> <p>● 城代医院 (千々石町 37-2032)</p>	<p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、千々石総合支所)</p>	<p>● 3歳児健康診査 (千々石保健センター)</p> <p>● 視覚障害者生活訓練 (午前10時～午後2時、愛野保健福祉センター)</p>	<p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、瑞穂総合支所)</p>	<p>● 梅津医院 (国見町 78-5156)</p> <p>● 泌尿器科・皮膚科 菅医院 (南串山町 88-3151)</p>	<p>● 秋分の日</p>
<p>● 本田医院 (国見町 78-2768)</p> <p>● 木戸医院 (小浜町 74-2046)</p>	<p>● 敬老の日</p> <p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、千々石総合支所)</p>	<p>● 2歳児親子歯科健康診査 (南串山保健福祉センター)</p> <p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、小浜総合支所)</p>	<p>● 2歳児親子歯科健康診査 (南串山保健福祉センター)</p> <p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、小浜総合支所)</p>	<p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、国見総合支所、南串山総合支所)</p>	<p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、国見総合支所、南串山総合支所)</p>	<p>● 蚊が多い時期は日本脳炎に注意!</p> <p>予防するには</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワクチン接種 ・蚊に刺されない工夫 ・十分な休息 <p>※特に幼児や高齢者はご注意ください。</p>


18	19	20	21	22	23	24
<p>● び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)</p> <p>● 中村眼科医院 (愛野町 36-1060)</p> <p>● 天野医院 (千々石町 37-2015)</p>	<p>● 敬老の日</p> <p>● 愛野診療所 (愛野町 36-0009)</p> <p>● 城代医院 (千々石町 37-2032)</p>	<p>● 敬老の日</p> <p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、千々石総合支所)</p>	<p>● 3歳児健康診査 (千々石保健センター)</p> <p>● 視覚障害者生活訓練 (午前10時～午後2時、愛野保健福祉センター)</p>	<p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、瑞穂総合支所)</p>	<p>● 梅津医院 (国見町 78-5156)</p> <p>● 泌尿器科・皮膚科 菅医院 (南串山町 88-3151)</p>	<p>● 秋分の日</p>
<p>● 本田医院 (国見町 78-2768)</p> <p>● 木戸医院 (小浜町 74-2046)</p>	<p>● 敬老の日</p> <p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、千々石総合支所)</p>	<p>● 2歳児親子歯科健康診査 (南串山保健福祉センター)</p> <p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、小浜総合支所)</p>	<p>● 2歳児親子歯科健康診査 (南串山保健福祉センター)</p> <p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、小浜総合支所)</p>	<p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、国見総合支所、南串山総合支所)</p>	<p>● からだとところの健康相談 (午前9時～11時、国見総合支所、南串山総合支所)</p>	<p>● 蚊が多い時期は日本脳炎に注意!</p> <p>予防するには</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワクチン接種 ・蚊に刺されない工夫 ・十分な休息 <p>※特に幼児や高齢者はご注意ください。</p>

休日在宅歯科医当番医

(診療時間/午前9時～正午)


診療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
徳永歯科医院	国見町	78-3105	松本歯科医院	島原市有明町	68-3872
小嶺歯科医院	南島原市有家町	82-3535	入江歯科医院	南島原市西有家町	82-1717
小嶺歯科医院	国見町	78-2366	森元歯科クリニック	島原市有明町	68-0017
有家ふるせ歯科クリニック	南島原市有家町	82-4182	菅歯科医院	南島原市南有馬町	85-2045
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	本多歯科医院	南島原市南有馬町	85-3550

島原薬剤師会ホームページをご覧ください。



長崎県救急医療情報システム

雲仙市以外の休日当番医の情報や最新の情報については、長崎県ホームページをご覧ください。



*休日在宅当番医は、急に変更となる場合がありますので、最新の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」 …………… ☎0120-967947

市福祉事務所 「家庭ホットライン」 …………… ☎0120-928471

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 ざらりあり

◆ 一般相談窓口 (人間関係、生き方、家庭、暮らしなどの悩み相談) ☎095-822-4730

◆ 男性相談窓口 (人間関係、生き方、家庭、暮らしなどの悩み相談) ☎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。

福祉のお知らせ

雲仙市金婚夫婦募集

今年、**結婚50年目**を迎えられる金婚夫婦を祝福し、さらに仲むつまじく、お健やかにという願いを込めて、祝賀状と記念品を贈呈します。

対象 昭和47年1月1日から12月31日までにご結婚されたご夫婦

申し込みされると…

①申し込みされたご夫婦に、祝賀状と記念品を贈呈します。

※祝賀式に参加されない場合、後日、総合支所等での受け取りとなります。

②希望されるご夫婦は、金婚祝賀式に参加いただけます。

※お申し込みの際に、参加されるかどうかお聞きします。

申込方法

福祉課(千々石庁舎)、総合窓口課(本庁)、各総合支所にある申込書に必要事項を記入し提出してください。

※昨年度お申し込みされなかった方も、今年度お申し込みできます

申込期限

10月19日(水)まで



二次元コードからもお申し込みできます

金婚祝賀式

日時 11月19日(土)
午前10時～(1時間程度)

場所 愛の夢未来センター
(送迎バスを運行します。)



問 福祉課 ☎0957-36-2500

視覚障害者生活訓練

雲仙市社会福祉協議会(市委託事業者)では、毎月3回、視覚に障がいのある方を対象に、点字の習得や歩行訓練を行っています。

ボランティアの方との交流会や施設見学などもあり、日常生活の向上を目標に楽しく訓練を行うことができます。参加は無料で送迎バスもありますので、お気軽にご参加ください。

開催日・場所

9月7日(水)・21日(水)
愛野保健福祉センター
9月14日(水)
愛の夢未来センター

時間 午前10時～午後2時

問 雲仙市社会福祉協議会
☎0957-37-2855
問 福祉課 ☎0957-36-2500

障害者巡回相談

社会福祉法人南高愛隣会「BRIDGEはあと」(市委託事業者)では、障がいのある方やそのご家族を対象に毎月巡回相談を行っています。

秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

開催日 9月12日(月)
時間 午後1時30分～4時
(予約不要、無料)
場所 愛野保健福祉センター

問 福祉課 ☎0957-36-2500

ひきこもり当事者・家族のつどい 「ぴあサポートうんぜん」

不登校児やひきこもり、発達障がい者(児)などのご本人やそのご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。

参加費は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご来場ください。

開催日 9月18日(日)
時間 午後1時30分～3時30分
場所 愛の夢未来センター

問 福祉課 ☎0957-36-2500

雲仙市地域自立支援協議会 子ども支援部会だより

子ども支援部会は、障がい児支援に携わる関係機関が集まり、雲仙市の子どもの成長段階に応じて、より良い支援ができるよう、ネットワーク形成や資源の充実を図っています。

今回は雲仙市内の福祉サービスの事業所である「おばまの森」をご紹介します。

□福祉サービスおばまの森

共同生活援助（介護サービス包括型）事業所 ホームおばまの森

放課後等デイサービス事業所 そら

放課後等デイサービス事業所 おおぞら

就労継続支援B型事業所 おひるの森

フリースクール事業所 うみの丘スクール



Free School

うみの丘スクール

雲仙市初のフリースクール「うみの丘スクール」

フリースクールとは学校教育法上の公的な学校ではなく、もともと通っていた小中学校に籍を置いたまま通う事ができる民間の機関（施設）です。

教育機会確保法が施行され、既定の学校外でも学ぶ場がある事の重要性を認める考え方が導入され、不登校は誰にでも起こりうる事と国も示し、もう一つの学び場としての意義や役割が、大きく広がっています。

対象

- ・小学校入学の年から18歳まで
- ・学校に通えないお子様
- ・学校が苦手なお子様
- ・退学や離職されたお子様
- ・ご家族が多様な学び（活動等）にご理解をいただける方
- ・ご家族が在籍学校との情報共有にご理解をいただける方
- ・居住地指定なし

定員 10人

時間 午前9時～午後3時

休校 土、日、祝日

住所 〒854-0515 小浜町北野680番地
(小浜高校前バス停または北野バス停)



詳しくは、おばまの森ホームページをご確認ください。右の二次元コードからも移動できます。

<http://www.obamanomori.com>

問 おばまの森 ☎0957-75-0888

9月21日は世界アルツハイマーデーです

国際アルツハイマー病協会（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、認知症の啓蒙を行っています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、公益社団法人「認知症の人と家族の会」が中心となりポスターやリーフレットを作成し、認知症への理解を呼びかけるなどの活動を行っています。

本市では、認知症の正しい理解が進むことを願い、右の期間、千々石町釜蓋城跡展望台と千々石庁舎（福祉事務所）正面玄関をシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップします。



ライトアップ期間
9月16日～25日 午後7時～9時

問 福祉課 ☎0957-36-2500

子育てとステーション

パパママひろば開催しました！

7月23日に開催された「パパママひろば」では、8組の家族が参加しました。赤ちゃん人形を使ったお風呂のデモンストラーション見学や、パパたちが妊娠シミュレーターを着用して妊婦体験を行いました。



参加者の感想

- パパ** ・初めての妊娠で不安でしたが、パパママひろばに参加して少し解消されました。出産に向けての時間を大切にしたいと思います。
- ・妊婦体験で、妊婦さんの大変さを体験できました。これからはもっと支えていかなければならないと、改めて認識しました。
- ママ** ・コロナ禍で、いろいろな体験教室が実施されない中、開催いただき、本当に参考になりました。お産や出産後の不安が解消されました。
- ・出産のイメージや陣痛に対しての不安が軽くなりました。他の妊婦さんと一緒に学べて、心強くなり、知識も増えました。これから役割分担など、出産に向けた準備をしていきたいです。

〈次回開催日〉

日 時：9月14日(水) 午後1時15分～4時(受付：午後1時～1時15分)

場 所：愛野保健福祉センター

持参するもの：母子健康手帳、水分補給用の飲み物

申 込：9月7日(水)までに子ども支援課(子ども健康班)へお申し込みください。

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おります。

妊婦さんだけ、パパだけでの参加もできます。

問 子ども支援課 ☎0957-36-2500

「令和5年二十歳(はたち)のつどい(旧 成人式)」の申し込みを受け付けます

20歳を迎えた青年の新たな門出を祝福し激励するとともに、社会人としての義務、責任、郷土愛を自覚するセレモニーとして、「二十歳(はたち)のつどい」を実施します。

平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれ、9月末時点で雲仙市に住民票がある方には、10月中旬頃ご案内を送付する予定です。住民票がなく、参加を希望する方は10月17日(月)から駐在窓口や電話での申し込みを受け付けます。

日時 令和5年1月4日(水)
午後2時～3時(受付：午後1時～)

会場 国見・瑞穂地区：国見町文化会館(まほろば)
吾妻・愛野地区：愛の夢未来センター
千々石・小浜・南串山地区：ハマユリックスホール

※居住地以外で就学していた等の理由がある場合は居住地以外の対象地区でも参加できます。
※千々石・小浜地区のみ送迎バスを運行します。(要事前申込)

問 教育委員会生涯学習課 ☎0957-37-3113

●国見駐在 ☎0957-78-1100

○瑞穂駐在 ☎0957-77-2125

●吾妻駐在 ☎0957-38-3108

○愛野駐在 ☎0957-36-0616

●千々石駐在 ☎0957-37-2520

○小浜駐在 ☎0957-74-5501

●南串山駐在 ☎0957-88-3114

2学期が始まりました。 お子さんに寄り添う時間をつくりましょう。

こんなこと、ありませんか？

お子さんの様子がいつもと違ったら、何か1人で悩んでいるかもしれません。無理に問い詰めず、寄り添ってあげてください。

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



不安や悩みは誰にでもあることです。周りには、話を聞いてくれる人がたくさんいます。困ったことがあれば、家族だけで悩みを抱えず学校の先生や下記の窓口へ相談しましょう。

相談窓口

- 雲仙市親子ホットライン(教育委員会学校教育課内) ☎0120-96-7947
- 雲仙市家庭ホットライン(子ども支援課内) ☎0120-92-8471
- 24時間子供SOSダイヤル※24時間受付 ☎0120-0-78310(なやみ言おう)
- 長崎県教育センター(メール相談窓口) ✉soudan@news.ed.jp

問 雲仙市子どものいじめの防止専門委員会 事務局(地域づくり推進課内) ☎0957-38-3111

子育て世帯の住宅取得・リフォームを支援します

多子世帯(注①)や新たに職住近接(注②)または育住近接(注③)をするためにこれから中古住宅(延床面積60㎡以上)の取得や改修をする方に対し、費用の一部を補助します。

※事前相談により補助対象となるかの確認が必要です。詳しくは担当課へお問い合わせください。

補助金額 補助対象経費の1/5(上限額40万円)
ただし、子育て応援団体等に所属している場合は上限額44万円

受付期限 12月23日(金) ※予算が無くなり次第終了

- 注① 同居する18歳未満の子が3人以上(妊娠中含む)の世帯、または3人目を希望する世帯
 - 注② 従前より職場までの通勤時間が短くなること
 - 注③ 従前より保育園等までの通学時間が短くなる、または3世代同居もしくは近居すること
- ※注②③は、ひとり親世帯または共働き世帯(予定者含む)に限る。

問 建築課 ☎0957-38-3111

スマート農業

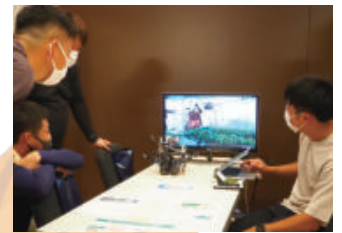
知っていますか？

7月28日、雲仙市スマート農業研修会が国見町文化会館であり、市内の農業者など56人が導入事例や、最新機器について学びました。

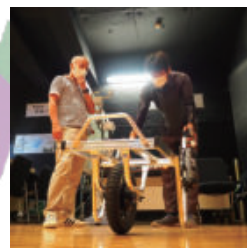
問 農林課

スマート農業とは、ロボット技術やICT(情報通信技術)を活用して、省力化と効率化を実現する農業のことです。研修会では、県の担当者が少子高齢化の影響で農家の担い手不足が深刻化している現状などを報告し、スマート農業を推進する意義などを説明。先進地の導入事例の発表などがありました。

また、技術展示会では、液肥の自動散布システムや、牛の動きをAIで把握する畜産システム、スマートフォンと連携した水位センサーなどが展示されました。参加者は直進アシスト機能付きトラクターや力作業を補助するアシストスーツなどを実際に体験するなど、担当者の説明に熱心に耳を傾けていました。



ミツバチの代わりにドローンを使った受粉のデモ動画に見入る参加者



電動アシスト付きの運搬用一輪車



スマート農業の活用策などを解説する担当者



アシストスーツでラクラク♪



屋外では直進アシスト機能付きトラクターを実際に体験



ドローンや最新の管理システムなどが並んだ技術展示会

AI活用/ドローン/センサー管理… 国見町で初の研修会

—事業者の皆様へ—



ふるさと納税謝礼品 協力事業者を募集中です！

市では、雲仙市への寄付促進と地場産業などのPR、販売促進および地元企業の活性化などの相乗効果を図るため、寄付者にお礼の品として贈呈する商品やサービスを提供いただける事業者様を募集しています。

詳細は、観光物産課へお気軽にお問い合わせください。

問 観光物産課 ☎0957-38-3111

暮らしに花を

今月の花

ガーベラ

花言葉：「希望」



雲仙市花き振興協議会では令和4年度、毎月、会員の皆さまが栽培された花を市役所の窓口で展示する活動に取り組まれています。



9月は「フラワーファーム国見(立石隆会長)」が育てたガーベラを、本庁と国見総合支所に展示しています。ガーベラは、日持ちが良く、色や種類も豊富で花束やアレンジメントに利用されることの多い花です。立石さんは、病気や害虫の発生に気を付けながら、約13品種を栽培されています。来庁された際はぜひご覧ください。



メモ

フラワーファーム国見では有機質肥料主体で土作りにこだわり、日持ちや色合いの良い花づくりに取り組まれています。また、ガーベラは9月から5月中旬まで出荷されています。

問 農林課 ☎0957-38-3111

学ぼう♪

国崎遺跡

(縄文時代中期～平安時代：約5,000年～約1,000年前)

歴史文化遺産

青い海と白い砂浜。橘湾につきだした国崎半島は、亜熱帯の植物が群生し、キャンプや海水浴、磯釣りなどを楽しむことができる美しい公園で、県立自然公園にも指定されています。そんな自然を満喫できる公園が、かつて数千年もの間、古代の人々の暮らしの場となっていたことをご存じでしょうか。

国崎遺跡は、これまでの発掘調査で1万点を超える出土品が見つかっています。縄文人の人骨も発見されるなど大変貴重な遺跡です。

縄文時代の出土品では、表面をすべすべに焼き上げた阿高式土器が多く見つかっています。また、石銛や網のおもりなどの漁具のほか、魚や動物の骨、貝殻などが見つかり、漁業中心の生活だったと推測されます。

さらに、瀬戸内海地方の船元式土器、鹿児島や熊本地方の市来式土器や北久根山式土器なども見つかり、遠い地域の人々と交流していたことを裏付けています。

平安時代の出土品の中には漁業にかかわるものが見られません。当時の日本は、中国大陸や朝鮮半島の国々と交流があり、ときには戦うこともありました。県内の岬や半島のどこかに、外国から来る船を見張る警固所があったとされていますが、国崎半島も国を守る最前線基地だったのかもしれませんが。



国崎半島の風景



縄文時代の土器(左)と石器

メモ
国崎遺跡の出土品は、雲仙市歴史資料館国見展示館に展示しています。



問 生涯学習課 ☎0957-37-3113

出前講座・夏休み講座を開催しました！

◆男女共同参画出前講座

7月19日、諫早人権擁護委員協議会雲仙地区の委員の皆さまを対象とした出前講座を開催し、昨年12月に制定された雲仙市男女共同参画推進条例などについて理解を深めました。

人生100年時代と言われる現代、誰もが健康で元気に楽しく過ごせるように、より一層「ジェンダー平等」を推進していきたいですね！



◆夏休み講座

親子でチャレンジ！昆虫博士になろう！

7月30日、教育委員会小浜駐在との共催事業「親子でチャレンジ！昆虫博士になろう！」を開催し、4組11人のご家族が諏訪の池ビジターセンターで昆虫採集と夏休みの自由研究に取り組みました。

親子で一緒に汗を流し、楽しく過ごす時間は一生の宝物♪ワーク・ライフ・バランス（働く人の仕事と家庭生活の両立）を整えて、家族で充実した時間を過ごしましょう！



は
び
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

Vol.174

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

男女共同参画出前講座や、男女共同参画センターとの共催事業を開催しませんか？

自治会やPTA、子ども会、企業における職員研修のほか、さまざまな場面でご利用ください。

- ◆所要時間：30分～2時間程度 ◆講師：男女共同参画センター職員ほか、市が派遣する外部講師等
- ※費用は無料です（開催場所使用料は申込者をご負担ください）。詳しくは二次元コードからご確認ください。
- ※講座内容は相談に応じます。開催時期の1カ月前までに雲仙市男女共同参画センターへお問い合わせください。



くらしの情報通信

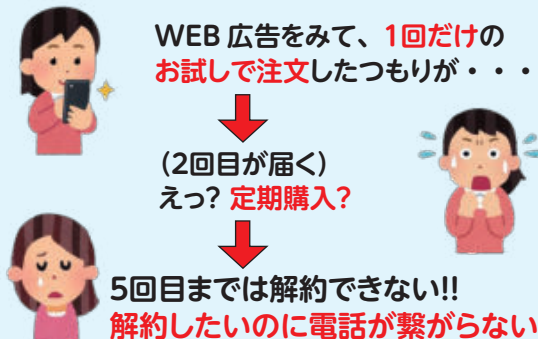
Case 65 今月のテーマ

「インターネット通販トラブル」

困ったときは消費生活センターへすぐ相談！

こんな経験ありませんか？

「お試し無料・いつでも解約可能!」



インターネット通販では次のことに気を付けて!
「注文確定」押す前に、必ず確認

- ✓ 定期購入が条件になってない?
- ✓ 継続期間や購入回数は決まってない?
- ✓ 支払総額はいくら?
- ✓ 解約するときの連絡先は? 解約条件は?
- ✓ 利用規約はどうなっている?

【未成年者の方】

- ✓ 親の同意はありますか?
- ✓ 成人であると偽っていませんか?

スクショが
証拠になるよ



ネット注文は、広告や利用規約をじっくり読んで、
「最終確認画面」をスクリーンショットで保存しましょう

※スクリーンショットとは画面に表示されている内容をそのまま画像データとして取り込むこと。略してスクショ。

困ったときには、すぐに消費生活センターにご相談ください。

雲仙市消費生活センター ☎0957(38)7830

集まれ! 雲仙 BASE! ~イベント紹介~



雲仙へそマルシェ

7月24日、毎月開催しているファミリーコンサートにあわせて、「雲仙へそマルシェ」があり、約450人の来場で賑わいました。飲食などの出店のほか、ステージでは市内外のチームによるダンスの披露、和道深江太鼓（南島原市）や琉球國祭り太鼓長崎支部（愛野町）の演舞などもあり、大いに盛り上がりました。今月のファミリーコンサートは25日（日）に開催予定です。

雲仙福田屋料理道場

毎月恒例となった料理道場、7月は寿司の握り方を伝授。特別ゲストを講師にお招きし、細巻きと3種の寿司の握りに挑戦しました。講師から学ぶ受講生の表情は真剣そのもの。個別での指導も受けながら、自信の一皿が完成しました。



童謡コンサート

8月1日、童謡ユニット「ゆずり葉」によるコンサートが開かれました。以前、雲仙小学校に勤務していた浜崎さんと、児童の歌を指導していた内野さんによる「ゆずり葉」にとって、活動の原点ともいえる地。当時児童として指導を受けた高校生も駆け付けて歌声を披露。最後は思い出の地で一緒に校歌を響かせました。



最新情報はInstagram

(https://www.instagram.com/unzen_base) をご覧ください。

交流コンシェルジュや地域おこし協力隊の樋上が発信しています。スタッフのおしゃべりだけでも歓迎です。

開館日 毎週金・土・日・月曜日
時間 午前10時～午後5時

問 観光物産課 ☎0957-38-3111



つなごう! 未来へ 島原半島ユネスコ世界ジオパーク



生活の中に満ち溢れている火山が育んだ大地の恵み

「ヒトと火山との共生」をテーマにしている島原半島ユネスコ世界ジオパークは、貴重な地形や地質と大地からもたらされた自然の恵みを上手に取り入れてきた人々の暮らしを感じられるエリアです。

ジャガイモに代表される数々の農産物、手延べそうめん、かまぼこといった島原半島の特産品などはすべて大地の恵みを活かして生まれたものです。

島原半島は、ちょうど春と秋にジャガイモが良く育つ気候条件が整います。この気候条件と、ジャガイモの生育に適切な火山が育んだ土壌が広く分布していることが、他の地域では収穫できない時期においしい新ジャガを収穫できる秘訣です。

手延べそうめんは、小麦粉を練り、ねかせ、細長く引き伸ばし、乾燥させ、切りそろえる、という複雑な工程を経て作られますが、これらはそうめんの「ねかせ」や「乾燥」に適した温度や湿度、そしてきれいな水が必要不可欠です。

そしてかまぼこは、原料となる魚の生育に適した水

温と塩分濃度を兼ね備えた海が近くにあることを利用した特産品です。

このように、地域の特産品は、島原半島の自然を上手に取り入れることによって、昔から作られてきました。これらはまさに島原半島ユネスコ世界ジオパークを代表する産物といえるでしょう。

島原半島には、大地の恵みをうまく利用した多くの特産品があります。地元で採れた美味しいものを食べながら、特産品と地域の自然とのかかわりに思いをはせてみてはいかがでしょうか。



南串山町の棚畑



南島原市の流しそうめん

問 島原半島ジオパーク協議会事務局 ☎0957-65-5540



国保からのワンポイントアドバイス

ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう!

「ジェネリック医薬品」とは…?

後発医薬品とも呼ばれ、新薬（先発医薬品）の独占販売期間が終了した後に、販売が許可される医療用医薬品です。効き目や安全性がすでに立証された新薬の有効成分を使い製造されている国の安全基準を満たした信頼できるお薬です。

開発コストがかからない分、新薬に比べて価格が安く設定されていますので、薬代の節約に繋がります。特に、長期的に服薬が必要な方には、経済的な負担軽減が期待できます。

まずは、かかりつけの医師や薬剤師に相談して、ぜひ「ジェネリック医薬品」をご活用下さい!

問 総合窓口課 ☎0957-38-3111



年金生活者支援給付金の請求手続きの通知が送られます

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の方を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。新たな対象者へは、日本年金機構より9月初旬頃から順次通知が送付されますので、請求書の提出をお願いします。また、年金を受給しはじめる方は、年金の請求手続きと併せて年金事務所または市役所で手続きをして下さい。

対象者

- ・老齢基礎年金を受給しており、前年の所得が所得基準額(約88万円)以下であること。また、世帯全員の市町村民税が、非課税であること。
- ・障害基礎年金、遺族基礎年金を受給しており、前年の所得が約472万円以下であること

問 「給付金専用ダイヤル」

☎0570-05-4092 (ナビダイヤル)
諫早年金事務所 ☎0957-25-1662
総合窓口課 ☎0957-38-3111

ひとりで悩まず ご相談ください

「経済的に苦しい」「働きたくても病気や介護で働けない」など、生活に不安がある方は、ご相談ください。

生活保護制度や自立相談支援事業、各種就労支援事業などを活用し、支援します。



相談窓口 保護課・各総合支所
月曜～金曜（祝日除く）
午前8時30分～午後5時15分

秘密厳守

問 保護課 ☎0957-36-2500

ハローワーク巡回相談

ハローワーク諫早の専門職員に直接相談できます。事前に電話予約が必要です。

日時 9月14日(水)
午前10時30分～午後3時15分
場所 千々石保健センター 2階会議室
対象者 仕事が見つからない方
ひとり親家庭の方 など
内容 職業相談や紹介(1人45分)

※あなたに合った仕事が見つかるよう、継続して支援します。

問 保護課・子ども支援課 ☎0957-36-2500

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・遺言書)
刑事事件 借金問題 労働問題 不動産関係(境界線トラブルなど)

予約制 雲野保健福祉センターにて無料法律相談を
まずはお電話でお問い合わせください 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 雲野町出身/昭和31年 諫早高校卒業 (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

シロアリ駆除

創業昭和 四年

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

■戦没者遺骨のDNA鑑定の実施について

厚生労働省では、戦没者遺骨について、遺留品などの手掛かり情報から遺族が推定できる場合に、申請に基づいてDNA鑑定を行い、親族関係が判明した場合、「遺骨を返還していただきます。」

検体を保管している対象の地域の戦没者について、「遺族から申請された死亡場所等の情報に基づき、厚生労働省保管資料等との照合調査を行い、DNA鑑定を実施しています。申請書は厚生労働省ホームページからダウンロードできます。対象地域や鑑定申請についてはお電話でお問い合わせください。

問 厚生労働省 戦没者遺骨鑑定推進室
☎03(3595)2219
■10月1日～7日は公証週間です

休日無料相談所を開設します
「公正証書は、あなたの大切な財産と老後の暮らしを守ります。」

日本公証人連合会では、国民の皆さまに公証制度についての理解を深めていただくことを目的として、今年も第32回「公証週間」を設定しました。その一環として、島原公証役場では、休日無料相談所を開設します。

遺言書の作成、相続、高齢者の後見に関するご、離婚に関する取り決め、土地や金銭の貸借、尊厳死宣言などの重要な取引に

関する契約など公証人が直接相談をお受けします。相談は無料ですので、お気軽にお越しください。

日時 10月2日(日)午前9時～午後4時
場所 島原公証役場
締切 9月29日(木)午後5時までに電話でご予約ください。

予約・問 島原公証役場
☎0957(62)7822

■令和4年度長崎県下水道排水設備工事責任技術者試験のお知らせ

試験日時 11月6日(日) 午後1時～4時
試験内容 責任技術者として必要な知識および技能

試験会場 公益財団法人長崎県建設技術研究センター(大村市)
受験資格 学歴に応じて下水道工事等の実務経験が必要

受験手数料 8,000円
申込期間 9月1日(木)～20日(火)※郵送(簡易書留)による申し込みのみ

申込・問 NBC情報システム株式会社 ビジネスアウトソーシング本部
☎095(825)1541

■長崎県立職業訓練校令和4年度(後期)受講生募集

コース名 ▼夜間 建築CAD科、初めてのパソコン教室

▼昼間 建築CAD科、初めてのパソコン教室

対象者 中小企業事業主に雇用されている人、学卒未就職者

等、再就職準備者(45歳以上の中高年齢者、出産・育児等終了者、定年退職者)
※対象者以外の受講者は、受講料が1.5倍になります。

申込締切 9月30日(金)
問 長崎県立職業訓練校
☎0957(22)0036

■令和4年度第2回危険物取扱者試験実施のお知らせ

試験日 11月19日(土)
試験地 島原市、諫早市他

試験の種類 甲種・乙種・丙種
願書の受付期間 ▼書面申請 9月5日(月)～16日(金)▼電子申請 9月2日(金)～13日(火)

※書面申請用の受験願書、試験案内等は(一財)消防試験研究センター(長崎県支部、県内の各消防署、長崎県消防保安室・各振興局などで配布しています。)

※試験についての詳細、電子申請については(一財)消防試験研究センターのホームページ(<https://www.shoubo-snik.or.jp/>)をご覧ください。

申込・問 (一財)消防試験研究センター(長崎県支部)
☎095(822)5999

■島原地域広域市町村圏組合事務局職員募集

職種 一般事務
採用予定人数 若干名

受験資格 高等学校卒業程度の学力を有する、平成5年4月2日から平成17年4月1日生まれの人

受付期限 9月30日(金)※郵送の場合は当日消印有効
試験日(一次試験) 10月23日(日)

試験会場 島原市有明総合文化会館
申込方法 申込書に必要な事項を記入して写真を貼り付け、受験票とともに組合事務局へ提出または郵送してください。受験票は後日返送しますので、試験の当日に必ず持参してください。

※詳しくは組合ホームページ(<http://www.shimabara-ar.ca-net/site/>)をご覧ください。

問 島原地域広域市町村圏組合事務局
☎0957(61)9100

■今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円!

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりのために活用されます。ぜひ、お近くの県内販売所にてお買い求めください。

ハロウィンジャンボ宝くじ 1等 3億円
前後賞各 1億円

ハロウィンジャンボミニ 1等 3,000万円
前後賞各 1,000万円

発売期間 9月21日(水)～10月21日(金)
抽せん日 10月28日(金)

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
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

「親切・丁寧・早い」
不用品回収お片付け
見積もり無料!
夜間対応

軽トラック1台 15,000円～
2tトラック1台 35,000円～
※別途リサイクル料がかかる場合があります

不用品1点から お家1軒丸ごとまで対応いたします
お気軽にご相談ください

事業系・一般廃棄物収集運搬業
クリーン&クリア島原
島原市中原町乙1829-2-C
☎0957-73-9967

みなさんこんにちは！「協力隊てなんしょと？」という声を聞き、協力隊通信として隊員の活動をお知らせしていきたいと思ひます。

隊員の樋上です。活動拠点の雲仙 BASE の運営やイベント支援にとどまらず、地域行事に関わらせていただきながら、海と山が近い自然環境を生かした雲仙市の魅力の発信につなげるべく活動しています。7月25日には国崎半島 CLEAN&FUN に参加。国崎半島への道のりをウォーキングしながら道路・海岸を清掃。みんなできれいにした後は、泳いだり、瀬渡し船で海の風を感じたり。サップなどのアクティビティーを楽しむ人もいて、海を満喫した1日でした。

地域の一員としては、今年度から正式に消防団に入団。日々、雲仙岳の自然の恵みを感じながら、昨年、土砂災害のあった雲仙温泉街に移住してきた1人として、いざというときに自分に何ができるか、役割をかみしめています。今年は雲仙市消防団を代表して小浜支団が長崎県ポンプ操法大会に出場。その代表選手の一員に加わらせていただきました。

大会までの訓練期間には、かつて小浜温泉のハーフマラソンに出場したのを懐かしみながら夕方の小浜の街



をジョギング。あえてきつい坂道を上っていくとほんの数キロ走るだけであつという間に標高100mを超え、振り返ると棚田の先に海沿いの街と橋湾。少しずつコースを変えながら、感動を味わっています。

雲仙市地域おこし協力隊（観光物産課） 樋上龍矢

景色や方言などを投稿中!

雲仙市地域おこし協力隊 Facebook



子どもの心に
ふんわり届けよう!

「雲仙市家庭教育7か条」ぽかぽかフォトスナップ

雲仙市家庭教育7か条を実践するご家庭の写真や思いを紹介します!

第4条 読書・体験 うちどく 「おもしろいね!」「楽しいね!」家読で育む 豊かな心/体験で学ぶ 生きる知恵



本を通じた親子のふれあいが豊かな心を育みます。
また、多くの体験から気づきや学びを深めましょう。

写真・文：木村恵美さん(小浜町)

わが子の学校は、親子読書週間があります。その時読んでいるのが、島原半島の干支民話集です。親子で声優張りに声を変え、役になりきり楽しく読んでいます。祖母が孫にとそっと本棚に用意してくれた本と、わが子の成長に感謝するひと時です。これからもたくさんのごことを吸収して、わが子の人生がより良い人生になることを願っています。



家庭、学校、そして地域全体で子どもたちに「ぽかぽかことば」を届け、雲仙市の優しさの「輪」を広げましょう!

📷 ぽかぽかフォトスナップ撮影に協力いただけのご家庭を募集中! 詳しくは生涯学習課 ☎0957-37-3113) まで

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」

保険の見直し・相談

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

「広報うんせんを見た」と言っ
て電話予約を。
「広報うんせん
せん。まずは、
料金がかりま
相談しても一切
てくれる相談窓口で、何度
保険のことなら何でも答
え

募集代理店：有限会社さんき

教えて市長！

このコーナーは毎回テーマに沿った市長インタビューを掲載します。

テーマ「ごみ減量化」

—近年、SDGs（持続可能な開発目標）や環境保全への関心が高まっています。身近にできる取り組みとして、ごみの減量化があると思います。

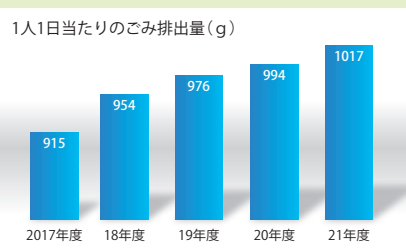
金澤秀三郎市長 昨年度の本市のごみ排出量は年間1万5,707トンで、前年度より約180トン増加しています。1人当たりに換算すると1日1,017gのごみを出している計算になります。この1人1日当たりの排出量を令和8年度までに850gにすることを目標に掲げています。

—ごみを減らすためにはどうすればいいですか。

市長 家庭から出るごみの約6割は生ごみと古紙類が占めています。これらを減らすことが大変重要で、市民の皆さまには「生ごみ3キリ運動」への協力と呼び掛けています。食材を無駄なく使う「使いキリ」、料理を残さない「食べキリ」、生ごみの水気を減らす「水キリ」の3キリです。食

材の無駄をなくすことは食品ロスの防止にもつながり、水気を減らすことで焼却効率を上げることができます。新聞紙や段ボールといった古紙類の回収は、これまでストックハウスだけで受け入れていましたが、本年度からは毎月1回、ごみステーションでも回収できるようになりました。また、事業所などではコピーの裏紙や使用済み封筒の再利用といったリサイクルの推進、飲食店では小盛メニューの提供など、食べ残しを減らす工夫をお願いしています。

—ごみ処理施設である県央県南クリーンセンター（諫早市）の建て替え計画が進んでいます。



市長 県央県南クリーンセンターは島原半島3市と諫早市で運営し、4市の可燃ごみを処理しています。令和8年度からは新しい焼却炉で可燃ごみの処理を行う予定です。ごみ処理にかかる費用は4市で分担して負担しています。

—雲仙市の負担金はどれくらい？

市長 年間約6億3,700万円で、市民1人当たり約1万5,000円を負担している計算になります。一方、建て替えに合わせ、ごみ処理にかかる負担方法がこれまでの「人口割」から「ごみ量割」に変わります。出したごみの量に応じて負担金を支出する算定方法です。つまり、ごみの排出量を減らすことが、そのまま負担金を軽減することにもつながります。市の財政が厳しい中、ごみ減量は皆さまと共に取り組んでいかなければならない重要な課題です。ご協力のほどよろしくお願いたします。

こちら〇〇課

「環境政策課」ってどんな部署？



紹介してくれる人

ほ さ か ゆ う り

保坂 裕梨さん(入庁1年目)

自己PR: 慎重派だけど忘れっぽい性格。性格が真逆の双子の姉がおり、そっくり過ぎて必ず間違われます。



4市のごみを処理する県央県南クリーンセンターです。

ひとこと

ごみが少なく、衛生的で市民の方々安心して住み続けられる地域になるよう、業務に全力で取り組んでおります。分からないことがございましたら、お気軽にお尋ねください。



業務内容

- 生ごみ処理機器等購入費助成事業
- 漂流・漂着物等の対策
- 廃棄物最終処分場、小浜町最終処分跡地の維持管理
- 地球温暖化対策、再生可能エネルギーの活用
- し尿処理後の汚泥をリサイクルして堆肥化 など

今の課題

現在、本市の人口は減少しているものごみの処理量は増加している状況です。本市では1人1日あたりのごみ排出量850g以下を目指して、ごみの発生抑制、再使用、再利用に力を入れています。今後も目標を達成できるよう、ごみの分別、ごみの資源化の促進に努めていく必要があると思います。

「広告



こども食堂 in 浜観ホテル
 (小浜町北本町 1681)
 毎月、最終日曜日に開催します!
9月25日(日) ひる11時半~1時半

こども(中学生まで): **わりょう!**
 保護者の方がお食事される場合: 100円
 (問) シスコ子ども支援: 0957-27-1112

子ども支援株式会社では、子ども達への「ほめたいこと」「あげたいもの」「かなえたいこと」募集!
 詳しくはHPを見てね! ▶





雲仙市イベント情報

(注) 新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を中止・延期する場合がありますので、開催の有無については市ホームページをご覧ください、担当課へお問い合わせください。

第16回 雲仙市民芸術祭出演者募集

申込期限 9月30日(金) ※郵送の場合は期限必着

【日時】 11月27日(日)開催 (午後1時～4時)
【場所】 吾妻町ふるさと会館
【参加対象】 市民が主体となって文化活動を行っているグループ・個人(舞踊、和太鼓、コーラス、ダンスなど。**カラオケは除く**)
【演奏形態】 1団体の演奏は、楽器セッティングや**入退場を含めて10分以内(厳守)**
【申込方法】 各教育委員会駐在または公民館にある「出演希望者エントリーシート」に必要事項を記入し、雲仙市民芸術祭実行委員会事務局(生涯学習課内)へお申し込みください。(提出方法はエントリーシートをご覧ください)
 ★申し込み多数の場合は先着順で決定し、10月上旬に通知します。
 ★リハーサルは**11月26日(土)の予定**です。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止となる場合があります。

問 雲仙市民芸術祭実行委員会事務局(生涯学習課内) ☎0957-37-3113

1人あたり4,000円の 雲仙市緊急消費喚起対策商品券を配布

コロナ禍で、生活に影響を受けている市民の皆さまと事業者の負担軽減のため、9月中旬に商品券を配布します。
***1人あたり4,000円(500円×8枚)有効期限:11月30日(水)**
 市内飲食店や販売店などで、ぜひご使用ください。
※過去に配布した商品券は使用できませんので、ご注意ください。
 また、**商品券取扱店を随時募集しています。**登録希望の場合は、商品券取扱店登録申請書を商工労政課または各総合支所へ提出してください。右の二次元コードからもダウンロードできます。
***商品券取扱店舗(8月2日現在) 381店舗**

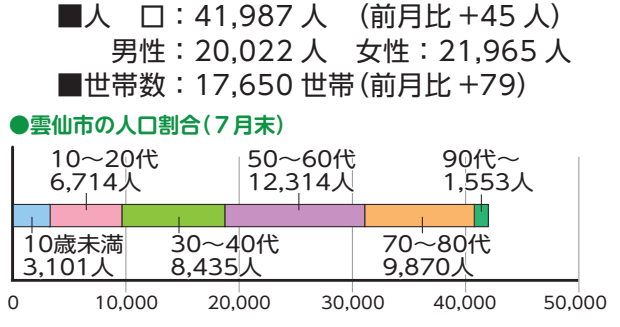
問 商工労政課 ☎0957-38-3111

市民運動会 延期のお知らせ

10月16日(日)に愛野運動公園で予定していた第7回雲仙市民運動会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和5年度に延期します。
 楽しみにされていた皆さまには、大変ご迷惑おかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

問 スポーツ振興課 ☎0957-37-3113

人のうごき(7月末)【住民基本台帳月報】



表紙写真大募集!!

「広報うんぜん」では、表紙写真を募集しています。応募方法や募集要項は市ホームページをご覧ください。
 10月号は9月7日(水)が締め切りです。

表紙写真に採用された場合、3,000円分のQUOカードを贈呈!!

問 広報推進課 ☎0957-38-3111

ぼつり
 (広報担当の独り言)

あるラジオの「お悩み相談コーナー」にハマっている。友人からのすすめで何気なく聴き始めたが、今ではすっかり虜に。何が良くて、家事や移動中、作業の手を止めずに聴けること！スマホのアプリでまとめて聴けることも素晴らしい。寄せられる相談は、人間関係や仕事の悩みから恋愛、人生に関することまでさまざま。2人のパーソナリティのリスミカルな掛け合いもさることながら、相談者へのアドバイスが毎回目からウロコだ。最も心に響いたのは、「人からの態度や言葉は、自分のフィルターにかげずに、事実のみを受け入れて」というもの。人間関係において、ちよつとした出来事でもつい自分の価値観に当てはめ、あらぬ想像をしてよくよ悩みがち…そんな私のことを見透かされたような助言。要は自分の「気の持ちよう」(考え方)と「だつこつ」。

偉大な発明家、トーマス・エジソンは、失敗することについて、「私は失敗したことがない。ただ、1万通りのうまくいかない方法を見つけただけ」と話した。失敗ばかりの毎日。偉人にあやかり、ほんのちよつとだけプラスに考えてみよう。(奈)

●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。