



広報

vol.94

うんざん

交通安全を願って…



8月号
2013 August

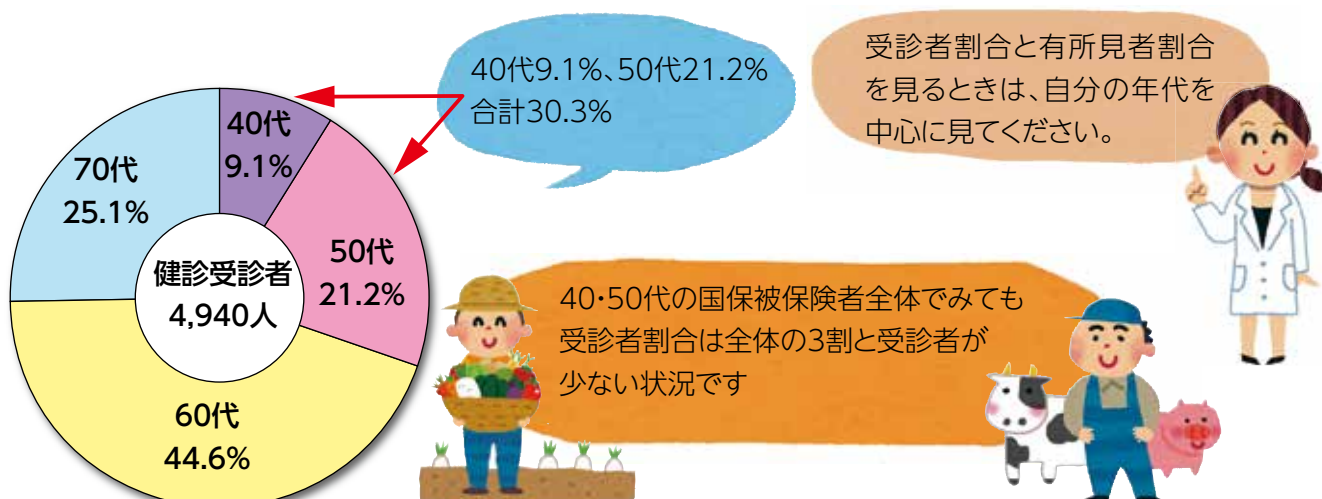
平成24年度 特定健診結果まとめ

24年度の健診結果を集計し、分析したものをまとめました。
雲仙市の特徴を見てみましょう!

【健診受診者割合】

特定健診とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を中心として生活習慣病を予防・改善するための健診です。雲仙市では、国保の被保険者に対し、特定健診を実施しています。

平成24年度の受診者は4,940人で、60代の占める割合が最も高く、60～74歳で全体の約7割を占めています。40代の受診率が9.1%と最も低い状態です。

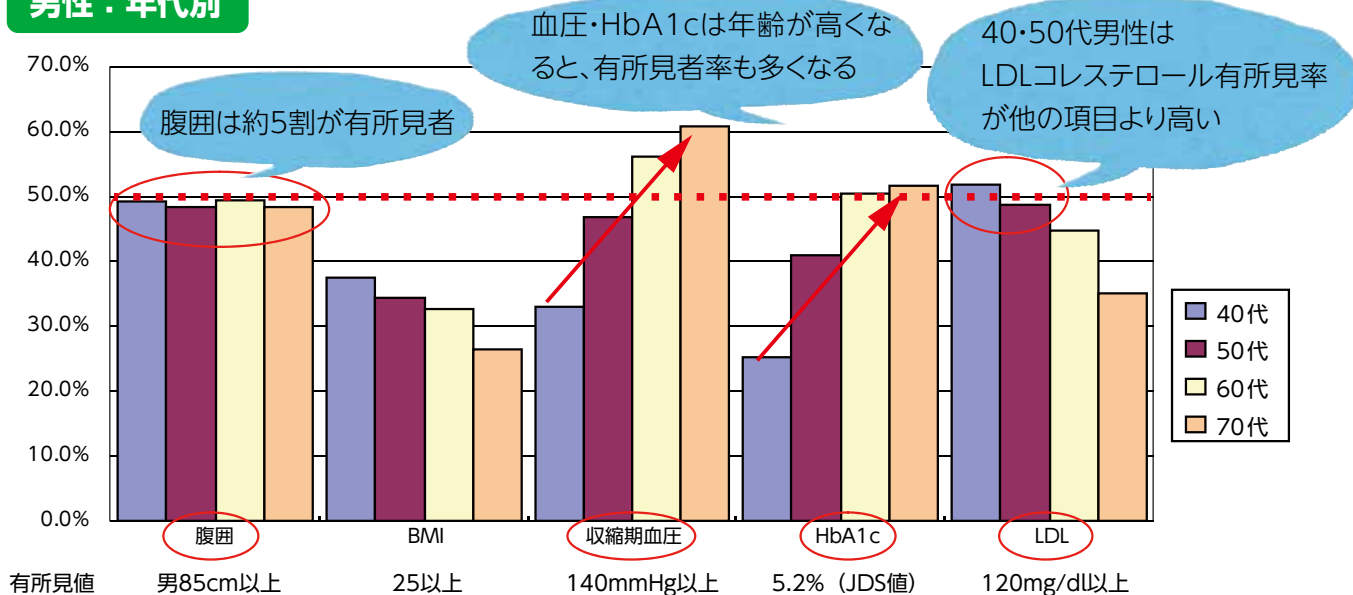


【特定健診有所見者割合】 ※有所見:基準値より高かった人

健診結果の有所見者状況を、男女別、年代別に分析してみました。

拡張期血圧、HbA1c(糖尿病の検査)は、男女とも年齢と共に高くなり、60代以降は半数以上に有所見が見られました。

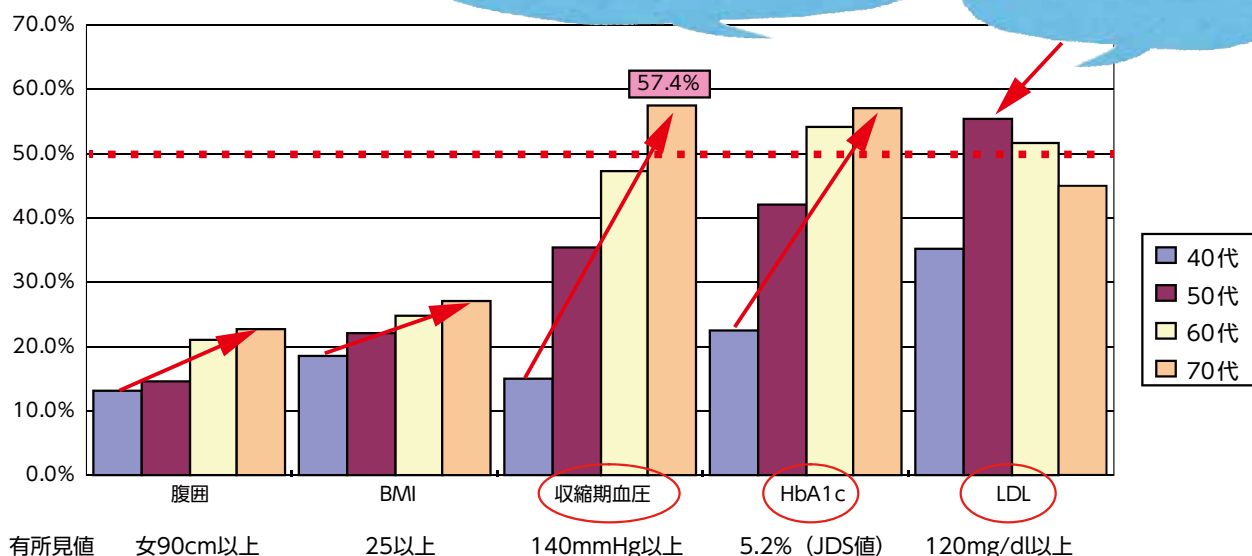
男性：年代別



男性は、各年代で内臓脂肪の蓄積程度を調べる腹囲の有所見者が約半数を占めています。また、肥満を示すBMI25以上の割合は、40代が最も高く、年齢が上がるにしたがって下がることから、若い世代に摂取エネルギーの過剰が考えられます。

LDLコレステロールの有所見率は40代が最も高く、40代・50代では、他の項目より高くなっています。

女性：年代別



女性は年齢が上がるにしたがって、腹囲、BMI、の有所見率が高くなっていますが、男性ほど高くありません。
LDLコレステロールは、50代で最も高く、その後は低下します。また、40代では、男性が女性を上回っていますが、50代以降は女性が男性を上回っています。

40代・50代で有所見率が多かった LDLコレステロールとは？

30～40%

食品から取り込まれる
⇒卵、脂身の多いお肉、魚、バターなどの乳脂肪分、洋菓子、ポテトチップスなど

身体の

60～70%

糖や脂肪を材料として体内(肝臓)で作られる
⇒ご飯、果物、甘いもの、日本酒、ビール、料理の油など



コレステロールを増やさないためには

- ・ ゆっくりよく噛んで、腹八分目を目指す
- ・ コレステロールを多く含む食品を摂り過ぎない
- ・ 糖と脂肪を摂り過ぎない
- ・ 緑黄色野菜や食物繊維を多く含む食品（大豆製品、海藻、きのこなど）を積極的に摂る
- ・ 運動をする



【血圧・HbA1c・LDLコレステロールの話】

甘いものや炭水化物を摂りすぎていると、糖が血液中に増える



HbA1c値が上昇していく
※HbA1c:過去1～2ヶ月の平均的な血糖の状態を示す

LDLコレステロール値が上昇していく

血圧の上昇・動脈硬化の危険性が高くなる！



医療費の約半数を占める高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、特定健診の有所見率も高くなっています。これらは内臓脂肪型肥満に起因する病気であり、生活習慣の改善により予防可能です。また、発症した後でも、血糖、血圧等をコントロールすることにより心筋梗塞や脳卒中、人工透析を必要とする腎不全などへの重症化を予防することは可能であると考えられています。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。

若い世代から健診を受診し、生活習慣病の予防・改善に取り組み、脳卒中や心筋梗塞などの重症化を予防しましょう。



若い頃からの健診が大切です。
生活習慣病の予防に取り組みましょう！



●問い合わせ:健康づくり課

☎38-3111

第8回雲仙市中学校体育大会 陸上競技大会結果 (敬称略、新は大会新記録・タイは大会タイ記録)



トラック／男子				
種別・種目	優勝		2位	3位
共通・200m	荒木啓央 (国見中)	23秒05 新	馬場健一朗 (小浜中)	森本 岳 (小浜中)
共通・400m	荒木啓央 (国見中)	52秒21 新	濱崎 迅 (千々石中)	酒井俊輔 (国見中)
共通・800m	濱崎 迅 (千々石中)	2分12秒12	福島勘太 (国見中)	森 海稀 (小浜中)
共通・3000m	長田紘孝 (瑞穂中)	9分51秒88	谷本櫻太 (千々石中)	吉岡 和 (愛野中)
共通・110mハードル	荒木柊人 (国見中)	15秒74 新		
3年・100m	阿波龍汰 (小浜中)	11秒99	井上航輔 (南串中)	本田広太郎 (国見中)
3年・1500m	福島勘太 (国見中)	4分32秒03	長田紘孝 (瑞穂中)	谷本櫻太 (千々石中)
2年・100m	酒井俊輔 (国見中)	12秒12	森山珠吏 (愛野中)	松本優作 (国見中)
2年・1500m	黒田雄太 (愛野中)	4分48秒11	吉岡 和 (愛野中)	立石宝龍 (瑞穂中)
1年・100m	奥村竜樹 (北串中)	13秒28	荒木颯人 (国見中)	小原恒暉 (小浜中)
1年・1500m	田中遥斗 (小浜中)	5分08秒37	尾崎啓誉 (国見中)	三丸宗也 (吾妻中)
低学年・100mハードル	森山珠吏 (愛野中)	15秒54	松本優作 (国見中)	千上佑生 (千々石中)
共通・4×100mリレー	国見中学校 47秒15 (酒井俊輔・荒木啓央・福島勘太・本田広太郎)		南串中学校	瑞穂中学校
2年生・4×100mリレー	愛野中学校 51秒60 (林田啓吾・森山珠吏・中村俊介・佐藤智也)		千々石中学校	小浜中学校
1年生・4×100mリレー	国見中学校 55秒61 (徳永蓮慈郎・荒木颯人・濱崎貴之・山崎慎也)		小浜中学校	吾妻中学校
低学年・4×100mリレー	千々石中学校 53秒34 (友永弥那登・野口恭佑・宮本勇魚・長濱虎太郎)		北串中学校	愛野中学校
トラック／女子				
種別・種目	優勝		2位	3位
共通・200m	高原みず紀 (国見中)	27秒51	栗原 実世 (国見中)	三宅真由 (南串中)
共通・1500m	本多美友 (国見中)	5分02秒73	草野理未佳 (千々石中)	小無田亜海 (瑞穂中)
共通・100mハードル	高原みず紀 (国見中)	15秒91	米田響花 (国見中)	
3年・100m	栗原実世 (国見中)	13秒33	高木ひな乃 (吾妻中)	三宅真由 (南串中)
3年・800m	本多美友 (国見中)	2分31秒47	前田瑛里 (瑞穂中)	草野理未佳 (千々石中)
2年・100m	前田理奈 (国見中)	13秒47	笹田くらら (北串中)	長田彩花 (国見中)
2年・800m	本多彩華 (千々石中)	2分37秒98	樋口 萌 (小浜中)	和泉杏奈 (国見中)
1年・100m	池上果歩 (千々石中)	13秒59 新	中田有香 (国見中)	宮本佳苗 (愛野中)
1年・800m	伊達芽衣 (国見中)	2分37秒57	三原奈穂 (国見中)	小原真琴 (小浜中)
低学年・80mハードル	徳永亜弓 (国見中)	14秒14	堤 愛子 (愛野中)	松尾美奈子 (国見中)
共通・4×100mリレー	国見中学校 53秒16 (前田理奈・栗原実世・長田彩花・高原みず紀)		南串中学校	瑞穂中学校
2年生・4×100mリレー	国見中学校 55秒99 (高木 綾・長田彩花・徳永亜弓・前田理奈)		南串中学校	千々石中学校
1年生・4×100mリレー	国見中学校 58秒19 (本田早紀・中田有香・大久保穂乃佳・伊達芽衣)		吾妻中学校	千々石中学校
低学年・4×100mリレー	千々石中学校 58秒25 (塩見 涼・池上果歩・荒木瞳那・本多彩華)		国見中学校	瑞穂中学校

フィールド／男子				
種別・種目	優勝		2位	3位
共通・走高跳	荒木柊人 (国見中)	1m65cm	沖田 聡 (国見中)	
共通・走幅跳	馬場健一朗 (小浜中)	5m67cm	町田義也 (愛野中)	宮嶋慎吾 (瑞穂中)
共通・三段跳	沖田 聡 (国見中)	11m62cm	町田義也 (愛野中)	中村俊介 (愛野中)
共通・砲丸投	木村圭汰 (北串中)	10m61cm	荒木隆広 (国見中)	宅島翔太 (北串中)
フィールド／女子				
種別・種目	優勝		2位	3位
共通・走高跳	高木 綾 (国見中)	1m15cm	植木幸子 (国見中)	森田ひなの (小浜中)
共通・走幅跳	高木ひな乃 (吾妻中)	4m62cm	島村 茜 (千々石中)	吉田彩佳 (瑞穂中)
共通・砲丸投	渡部真実 (南串中)	12m17cm タイ		

第8回雲仙市中学校体育大会 球技・武道大会結果 (敬称略、☆は県中学校総合体育大会出場)



バスケットボール

【男子】	【女子】
優勝 愛野中学校☆	優勝 吾妻中学校☆
2位 瑞穂中学校	2位 愛野中学校

バレーボール

【男子】	【女子】
優勝 吾妻中学校☆	優勝 小浜中学校☆
2位 南串中学校	2位 愛野中学校☆

ソフトテニス

【男子】	【女子】
優勝 千々石中学校☆	優勝 国見中学校☆
2位 国見中学校	2位 瑞穂中学校
【男子個人】	【女子個人】
優勝 垣本・川原 (国見中) ☆	優勝 橋口・濱崎 (国見中) ☆
2位 柳原・松本 (国見中) ☆	2位 藤田・名川 (国見中) ☆
3位 秋山・田中 (千々石中)	3位 宗塚・松田 (瑞穂中)
松崎・鎌田 (千々石中)	黒田・金子 (国見中)

卓球

【男子】	【女子】
優勝 小浜中学校☆	優勝 小浜中学校☆
2位 千々石中学校	2位 愛野中学校
【男子個人】	【女子個人】
優勝 森寄雄大 (小浜中) ☆	優勝 永石真梨 (小浜中) ☆
2位 田中俊介 (小浜中) ☆	2位 中田美穂 (小浜中) ☆
3位 馬場 柁 (小浜中)	3位 井上海香 (小浜中)
高橋航洋 (小浜中)	酒井玲奈 (小浜中)

軟式野球

優勝 小浜中学校☆	2位 国見中学校
-----------	----------

サッカー

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

剣道

【男子】	【女子】
優勝 吾妻中学校☆	優勝 国見中学校☆
2位 愛野中学校	※国見中のみ出場
【男子個人】	【女子個人】
優勝 山本純希 (愛野中) ☆	優勝 山口小波 (愛野中) ☆
2位 山本健太 (小浜中) ☆	2位 田中多恵 (吾妻中) ☆
3位 馬場啓太 (吾妻中)	
渡辺成哉 (吾妻中)	

柔道

【男子】	【女子】
優勝 吾妻中学校☆	優勝 千々石中学校☆
2位 千々石中学校	2位 国見中学校
【男子個人】 各級優勝者	【女子個人】 各級優勝者
50kg 川内康優 (吾妻中) ☆	48kg 北川萌百珠 (千々石中) ☆
55kg 田原晴彦 (吾妻中) ☆	52kg 長濱未来 (千々石中) ☆
60kg 宮本侑汰 (吾妻中) ☆	63kg 村山 樹 (吾妻中) ☆
66kg 鎌田 涼 (千々石中) ☆	70kg 末岡愛海 (千々石中) ☆
73kg 津山貴太 (国見中) ☆	63kg 2位 高田沙奈 (国見中)
90kg 宮田大輝 (吾妻中) ☆	
50kg 2位 大久保将樹 (吾妻中)	
55kg 2位 宮本佳幸 (吾妻中)	

100 100回目のハッピーバースディ♪
歳、おめでとうございます

6月4日

柿原 キミノさん(国見町)

「長寿の秘訣は栗飯!」と、元気いっぱいなキミノさん。お若い頃は足がとても速く、競う相手を探して島原まで遠征をしたこともあったそうです。そんな活発な様子が現在のお姿からも感じることができました。



どうぞこれからも健康で長生きされ、幸せにお過ごしください。

記事の掲載依頼は発行日(毎月1日)の
約1か月前までに！
広報うんぜん10月号の締め切りは8月30日(金)です。

交 交通事故をおこさないために
交通安全車両パレード

7月10日、夏の交通安全県民運動にあわせ、交通安全車両パレードが実施されました。

今年に入り雲仙市内において、交通死亡事故が多発していることを受け、雲仙警察署、交通安全協会、交通安全母の会などが市内各地をパレードし、交通安全の徹底を呼びかけました。



写真上:出発式。写真下:パレード

食 入会して24年目!国見支部の村木孝子さん
生活改善功労知事感謝状受賞

雲仙市食生活改善推進員連絡協議会の村木孝子さんが、平成25年度食生活改善功労知事感謝状を受賞されました。村木さんは平成元年に食生活改善推進員連絡協議会国見支部(旧国見町露草会)に入会され、平成11年からは会長として精力的に会の運営に力を注がれてきました。「いきいきサロン」では、元気な高齢者づくりのために食生活改善の役割を担い、公民館講座では、朝食の大切さや料理の楽しさを伝え、健診後の結果説明会では、減塩・バランス食・野菜料理のレシピ配布なども行い家庭に向けた食育活動に邁進してこられました。平成18年の雲仙市同協議会設立より副会長として会長を補佐し、会員の先頭に立って、雲仙市の地域における健康づくりの担い手として活躍されています。



7月3日、市長への報告の様子(写真中央が村木さん)

友 雲仙市で盟約書に署名
好姉妹盟約を締結 霧島市と雲仙市の商工会

6月29日、ともに日本最初の国立公園となった縁から、観光姉妹都市として交流を続けている雲仙市と鹿児島県霧島市の間で、商工会どうしの友好姉妹盟約が結ばれることとなり、雲仙の旅館で関係者約100人が参加して締結式が行われました。商工会どうしの姉妹盟約は全国的にも珍しい取り組みだということです。

お互いの市長立ち会いのもと両市の商工会会長が盟約書へ署名し、固い握手が交わされお互いの絆と友情を誓い合いました。



握手を交わす霧島市商工会の中村会長(左)と雲仙市商工会の宅島会長



7月10日、夏の交通安全県民運動期間初日の交通安全車両パレード出発式の様子。暑い中、交通ルールを守る誓いの言葉を述べました。



① ②
③



①6月に行われた小浜温泉のジャカラングフェスタと並んで、6月中旬から1か月間、ニコニコふれあいハウス(小浜町南本町)で『ジャカラングパネル展』が開催されました。ジャカラングに関する知識やこれまでの取り組みの経過などの展示がありました。

②6月25日、金澤市長は市内の災害危険箇所を現地視察しました。(写真:南串山町の海岸で)

③小中学生を対象とした知的障がい者への理解を目的に、瑞宝太鼓のメンバーをお迎えして、「障がい者『夢』大使」講演会が行われました。(写真:6月20日、土黒小学校)



写真1 審査初日に行われた審査員との質疑応答の様
写真2、3 市内のジオサイトを視察する審査員。説明するのはジオパークの認定ガイド。
写真4 雲仙小学校の児童と審査員との交流。この日審査員は、完成したばかりの「ジオかるた」で生徒が遊んでいる様子を視察しました。
写真5 審査の最後に行われた講評会の様子。2人の審査員からは、島原半島ジオパークの質をさらに高めるつて必要となる、数々の貴重な助言をいただきました。

ジオパークであり続けるための取り組み
世界ジオパーク再認定審査が行われました！

7月9日から11日の3日間、ユネスコが支援する組織・世界ジオパークネットワークから2人の審査員が来訪し、島原半島世界ジオパークの再認定審査が行われました。世界ジオパークの再認定審査は、平成21年8月22日に同時に世界認定を受けた糸魚川、洞爺湖有珠山地域の2地域に先駆けて実施され、国内初でした。

今回の再認定審査では、世界ジオパーク認定時に指摘された事柄への対応状況や、島原半島ジオパークが世界認定以降に実施してきた事業の実績を審査員に説明しました。また、ジオパークの認定ガイドの説明を聞きながら、ジオサイトの整備状況を視察しました。

世界ジオパークネットワークによる再認定審査の結果は、9月7日～13日に、韓国の済州島世界ジオパークにて行われる「アジア太平洋ジ

ジオパークであり続けるための取り組み
世界ジオパーク再認定審査が行われました！



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



長崎がんばらんば国体 PR大作戦！

平成26年の長崎がんばらんば国体まであと1年2か月あまり、今年の競技別リハーサル大会まであと2か月半となりました。

雲仙市実行委員会では皆さんに長崎がんばらんば国体のことを知っていただき、盛り上げていくために、いろいろな方法でPRを展開しています。

市内の看板や、庁舎の懸垂幕などはごらんになったことがあるのではないのでしょうか。



グリーンロード



千々石庁舎



小浜総合支所前



市役所前

今年の3月には、がんばくんとらんばちゃんをデザインした公用車がお目見えしました。かなり目立つデザインで市内のあちこちを走り回っています！

また、車両のガラスに貼って国体をPRするステッカーもできました。ステッカーの上部に『私たちは長崎がんばらんば国体を応援しています』という文字が入っており、市の公用車、タクシー、実行委員会やボランティアの皆さんの車両などに貼られます。

もし、ご自分の車に貼ってPRに一役買いたい!と思われる人がいらっしゃいましたら、国体推進課までお知らせください。(数量に限りがあります。ご了承ください。)

長崎がんばらんば国体の開催まで、これまで以上にいろいろなところで国体に関する情報を目にされることだと思います。皆さん、ぜひ、国体に関心を持って、何らかの形で国体に参加していただきたいと思います。

みんなで長崎がんばらんば国体を盛り上げ、成功させましょう！



公用車



ステッカー

■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

■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



長崎がんばらんば国体 2014

第69回国民体育大会 君の夢 はばたけ今 ながさきから

◆会期 平成26年10月12日(日)～10月22日(水)

※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25年6月末までの募金額34,796円

ご協力ありがとうございます

問 国体推進課 (☎37-3113)

「男女共同参画 画出前講座」 随時受付中！

【詳しい結果は、雲仙市ホームページに掲載】

平成20年3月に策定した「雲仙市男女共同参画計画」が24年度に最終年度を迎え、取組を進めるために「管理指標と目標を設定した24年度末の進捗状況をお知らせします。また、25年度からは「第2次雲仙市男女共同参画計画」を策定し、男女共同参画社会の実現を目指し、管理指標と目標を見直して、各種施策に取り組んでいるところです。

「雲仙市男女共同参画計画」進捗状況

はぴねす通信

Vol.65



男女が互いを認め合い、尊重し、協力し合うまち

雲仙市

男女共同参画計画進捗(H19→H24) ※抜粋

指標	基準値 (H19)	実績値 (H20)	実績値 (H21)	実績値 (H22)	実績値 (H23)	実績値 (H24)	目標値 (H24)	単位	達成率
※「男女共同参画社会」という言葉の周知度	59.6	アンケート調査未実施					68.9	85	% 81.1%
市の広報紙およびホームページへのDV関係啓発記事の掲載回数	2	1	2	4	4	5	4	回/年	125.0%
市民講座「男の料理教室」の参加者数	15	15	28	11	13	25	30	人/年	83.3%
家族経営協定締結数	163	171	187	203	211	228	213	件	107.0%
※男女雇用機会均等法の周知度	70.7	アンケート調査未実施					77.4	85	% 91.1%

※H19年度、H24年度市民アンケート調査による

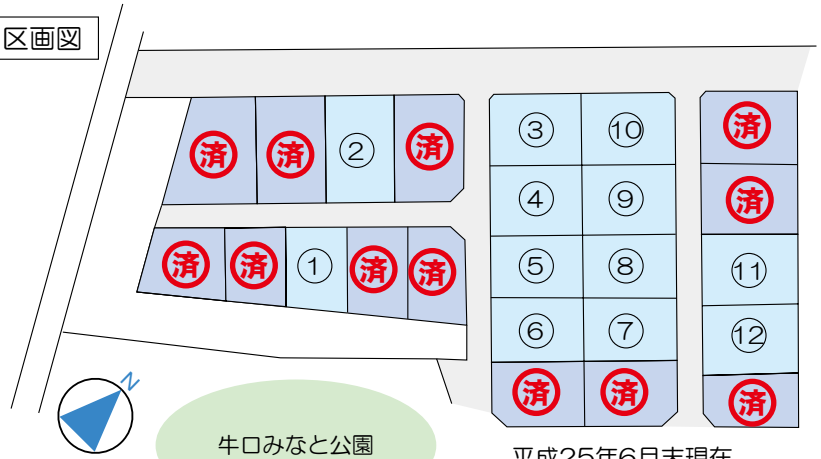
☎38-3111

問 雲仙市男女共同参画センター
(政策企画課内)

牛口みなとタウン 宅地分譲中

	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

区画図



平成25年6月末現在

- 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)

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



詐欺的サクラサイトにご注意を！

「サクラサイト」とは、サイト業者に雇われた「サクラ」が異性、芸能人、社長、弁護士、占い師などのキャラクターになりすまして、消費者のさまざまな気持ちを利用し、サイトに誘導し、メール交換などの有料サービスを利用させ、その度に支払いを続けさせるサイトを言います。このような「サクラサイト」でお金を支払ってしまった、という相談があつてを絶ちません。

主な相談事例

【事例1】無料SNSサイトで、好きなタレントのページにリンクをはって利用していた。すると、そのタレントから直接メッセージが届き、「事務所内緒なので別サイトでやりとりしたい」と別のサイトに誘導された。メール交換のためのポイント購入で260万円支払ったが、騙されたのだろうか。

【事例2】高収入の人と連絡先を購入できるというメールが届き、サイトに登録した。すると「800万円を援助する」というメールが届いた。援助を受けるための手続きとして、数

千円を振り込んだが、その後、数十万円を請求されるようになり、3日間で約180万円を振り込んだしまったが、収入は得られなかった。

【事例3】「在宅ワーク」と携帯電話で検索したところ、「男性から悩みを聞けば収入を得られる」という広告を見て、誘導されたサイトに登録した。メールの送受信は無料と書かれていたが、お金を受け取るにはポイント購入が必要と言われ、さまざまな名目でポイントを購入し続け、1週間で180万円にもなってしまった。

【事例4】婚活サイトに登録したところ、姉妹サイトである出会い系サイトにも登録したところになったので、そのサイトでメール交換を開始した。メールの中で陰陽師を名乗る人から「悪霊がついている」、「取り除くための呪文を教えるので、その呪文をメールで50回送るよう」などと言われるうちに怖くなり、ポイントを購入し、1通約700円のメールを送り続けた。タレントや300

万円を渡したいという人からもメールが届くようになり、ポイント代として合計600万円を支払ってしまった。



「サクラサイト商法」の手口とは

きっかけは●メールアドレスに直接届く広告メール●SNSサイトへのメッセージの書き込み●内職・副業に関するサイトを探してサイトに登録後に届くメール●懸賞サイト、占いサイトなどに登録した後、届くメール

こつこつメールが届いたら要注意！
サイトからの手口には、いろ

いろなパターンがあります。消費者に心理的圧迫を与えてお金を支払わせるケースもあります。以下のようなメールが届いたり、おかしいと思った場合には、お金を支払う前に消費生活センターへご相談ください。

●芸能人や芸能事務所のマネージャーをかたる●相談にのってくれたら報酬を払う●お金(遺産や節税のための)を受け取ってほしい。

アドバイス

このようなサイトでは、通常のメールとは異なり、ポイントを購入し、そのポイントを使ってサイト内でメールを行う仕組みになっていることがほとんどです。相手はお金を渡すためなどさまざまな口実でメールを続けるように促すので、気づいたときには多額の費用をつぎ込んでしまいがちです。「サクラ」を証明することは難しく、お金を取り戻すことは困難です。うまい話には注意し、ネット上の見知らぬ相手を簡単に信用しないことが大切です。

「うまい」
話にご用心！

□子育てサポートセンターからのお知らせ

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。育児の支援を受けたい人(依頼会員) やそれをサポートして下さる人(協力会員) を募集しています。詳しくは子育てサポートセンターまでご連絡ください

お問い合わせは『子育てサポートセンター』 ☎36-2500まで。

●8月の『子育て支援センター』 情報

洗心保育園 「アリス」



「いっちゃんと楽しく遊びました」

小浜保育園 「すくすくルーム」



「ほんわか楽しいすくすくルーム♡」

施設名・問い合わせ	開設日時等
【たいら保育園】みるきい (☎78-5655)	★月～金曜日10:00～15:00開園・園庭開放 ☆詳しくはホームページをご覧ください。 http://www.kunimikodomoen.jp/
【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・第2,4日曜日10:00～15:00 場所 …国見農村環境改善センター内 ★出張愛野ひろば 毎週月曜日(10:00～15:00) 場所 …愛野保健福祉センター 第1月曜日…親子で楽しむ絵本とわらべうたの世界(13:30～) ★出張小浜ひろば …毎週水曜日(10:00～15:00) 場所 …小浜南本町公民館(小浜体育館駐車場内)
【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
【うせん辻幼稚園】ピョちゃんクラブ (☎38-3306)	★月・水・金曜日10:00～15:00園庭開放、ひろば開放 ☆第2・4金曜日:親子教室(無料) お誕生者紹介
【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 第4金曜日…出張子育て教室(10:30～11:30) ※愛野保健福祉センターにて
【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 ☆絵本の時間:毎週月曜日 ☆遊びの広場:毎週木曜日
【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
【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 ☆ 月2回・月曜日【無料…13:15～14:15】 ～どなた様でも、お気軽に参加できます～
【串山保育園】 あおぞら (☎88-2685)	★月～金曜日10:00～15:00開園 ☆月2回遊びのひろば開催

※市ホームページに各センターの行事予定などを詳しく掲載しております。

親子で健康おやつを作ってみませんか？

問 子ども支援課（☎36-2500）

暑い日が続いていますが、お子さんのおやつは冷たい飲み物や食べ物が多くありませんか？

今回はお子さんと簡単に作れるクッキーを紹介します。身近な材料でビニール袋で混ぜるので手も汚れません。きな粉入りで栄養価も高く、鉄分・カルシウムも補給できます。お子さんと一緒に手作りのおやつを作ってみてはいかがでしょうか？

●袋で!?さくさくきなこクッキー

【材料(約15本分)】

- A {
- ・小麦粉 … 60g
 - ・砂糖 … 15g(大1と1/2)
 - ・きな粉…10g(大1と1/2)
 - ・スキムミルク…6g(大1)
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・オリーブ油またはサラダ油…15g(大1強)
 - ・牛乳または豆乳… 25cc(大1と1/2)
 - ・白ゴマ…3g(お好みで)

【作り方】

- ① ビニール袋にAとゴマを入れ、袋の中で混ぜる。
- ② ①にオリーブ油・牛乳を入れ、袋ごとよくこねる。
※まとまらない時は、牛乳を少量入れる。
- ③ 袋の上から薄くのばし、適当な長さに切る。
※子供と一緒に好きな形にしてもよい。
- ④ 180度に余熱しておいたオーブンで10～13分焼く。
※そのまま食べてもよいが、冷めたほうがサクサクでおいしい。

☆アレンジ☆

今回は白ゴマを入れましたが、青のり・干しえび・ココア・抹茶など好きなものを入れ、アレンジしてみてください

栄養価…エネルギー :516kcal、たんぱく質 :11.8g、
塩分…0.4g、カルシウム :169mg、鉄分 :1.6mg

●一口メモ●

★幼児にとってのおやつは「**食事**で取りきれない**栄養**を補う」という大切なものです。

★幼児のおやつの適量は1日に**100～200 kcal**程度です。できるだけ時間を決めてあげましょう。

母子保健推進員さんをご存知ですか。

母子保健推進員は、安心して妊娠・出産・育児ができるよう、身近な相談役となったり、赤ちゃん健康相談などの母子保健事業に協力したり、保健師と連携を取りながら家庭訪問をしたりしています。

お気軽に声をかけてください。(母子保健推進員は市が交付した身分証明書を携帯しています。)

町 名	母子保健推進員氏名 (敬称略)
国見町	三宅利枝子・上口マサエ・和田厚子・田中文子・菊田律子 酒井美佐子・高木喜代子・帆足敦子・前田峯子・徳永多美代
瑞穂町	尾崎早苗・寺田勝子・秋田友子・成田京子・藏本智恵子
吾妻町	彌富眞佐子・井川静香・小川ちさ・高原正子・福元洋子
愛野町	山口ツトミ・前田芳恵・田中志保・石谷和美・柴田幸子 寺島京子
千々石町	脊川久美子・尾崎温美・岩本恵子・林田浩美・城戸三枝子
小浜町	田中恵美子・草野和代・井上さつき・草野美津子・松浦幸子 田中奈壽子・瀬川良子
南串山町	中村隆子・末吉美穂・法村幸子・西田真由美



赤ちゃん健康相談での母子保健推進員による計測のようす

※それぞれ担当地区が分かれていますので、担当地区は子ども支援課へおたずねください。

問 子ども支援課（☎36-2500）

健診の種類によって対象者、自己負担金などが異なります。詳しくは、世帯配布の健診のお知らせをご覧ください。

健（検）診の種類	町	実施日		対象地区	会 場
特 定 健 診 健 康 診 査 若 年 者 健 診 + 結核・肺がん検診 大 腸 が ん 検 診 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診 + 胃 が ん 検 診 腹部エコー検査	吾妻町	8月5日（月）	午後	三室一、三室二、三室三、三室四、平木場 西光寺、田内川、守山馬場、古庄、萩ノ本 田之平、大木場、横田、田川原	吾妻町 ふるさと会館 ※外壁工事のため、出入口は正 面玄関のみにな ります。通行に ご注意ください。
		8月6日（火）	午後	岩戸、新城、柿田、布江、川床 牧ノ内、黒仁田、牛口東 牛口三、牛口四、山田馬場	
		8月7日（水）	午後	栗林、山田原、永中、河内 吹ノ原、大熊一、大熊二 中阿母、阿母崎一、阿母崎二	
		8月8日（木）	午前	三室一、三室二、三室三、三室四、平木場 西光寺、田内川、守山馬場、古庄、萩ノ本 田之平、大木場、横田、田川原	
		8月9日（金）	午前	岩戸、新城、柿田、布江、川床 牧ノ内、黒仁田、牛口東 牛口三、牛口四、山田馬場	
		8月10日（土）	午前	栗林、山田原、永中、河内 吹ノ原、大熊一、大熊二 中阿母、阿母崎一、阿母崎二	
実施中 健診会場で歯 科衛生士による 歯科相談を無料 で行なっており ます。 ぜひ、この機 会にご相談くだ さい。	瑞穂町	8月27日（火）	午後	西郷地区、岩戸地区	瑞穂町公民館
		8月28日（水）	午後	大正地区	
		8月29日（木）	午前	栗林、東、河内 杉峰、古江、船津	
		8月30日（金）	午前	岩戸、西岩戸、伊古 大川、横田	
		9月1日（日）	午前	高田、桑田、岡、夏峰	

【受付時間】（午前）午前8時30分～10時 （午後）午後1時～2時30分

※午前実施日は、胃がん検診と腹部エコー検査も同時に受けることができます。

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

婦人がん健診	町	実施日	受付時間	会 場
乳 が ん 検 診	南串山 町	8月1日 (木)	午前8時30分～9時 午後1時～1時30分	南串山保健 福祉センター
子 宮 が ん 検 診				
骨粗しょう症検診		8月2日 (金)	午前8時30分～9時 午後1時～1時30分	
※ の日は骨粗しょう症検診もあわせて受診できます 【対象者】子宮がん検診(20歳以上)／乳がん検診(40歳以上)／骨粗しょう症検診(40・45・50・55・60・65・70歳)				

問い合わせ

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

65歳以上の高齢者 障がいのある人たち

「いのちのカプセル」とは、緊急時や災害時などに救助者が迅速かつ適切に対応できるよう、個人情報など記載した安心カードをカプセルに入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくものです。

今年度は平成25年6月1日から平成26年3月31日まで
に65歳とされる人たちへ配付します。

障がいのある人たちは、お受け取りの際に手帳(障害者手帳、療育手帳、精神福祉手帳)の提示が必要です。

いのちの
カプセル



を配付しています。

※安心カードをカプセルに入れ、
冷蔵庫内に保管してください。



「いのちのカプセル在中」

問 福祉課 (☎36-2500)

アルコールによる健康への影響



適量のお酒は心身の緊張を和らげるためストレス発散に効果的といわれています。しかし、適量を超え、飲み過ぎると身体に悪影響を及ぼします。

1日の適量はいずれか一つです

- ・ビール500ml
- ・焼酎100ml (25度の場合)
- ・日本酒180ml
- ・ワイン240ml
- ・週に1～2日は休肝日を設けましょう



消化器の疾患

アルコールは、通り道である消化管に影響を及ぼし、食道炎、胃炎、胃潰瘍十二指腸潰瘍などを引き起こします。

肝臓

長年の飲酒は、肝臓に脂肪がたまる脂肪肝、次に肝炎になり、最後には肝硬変へと進行していきます。

脳の疾患

多量の飲酒を続けると、脳卒中にかかりやすくなります。

心臓

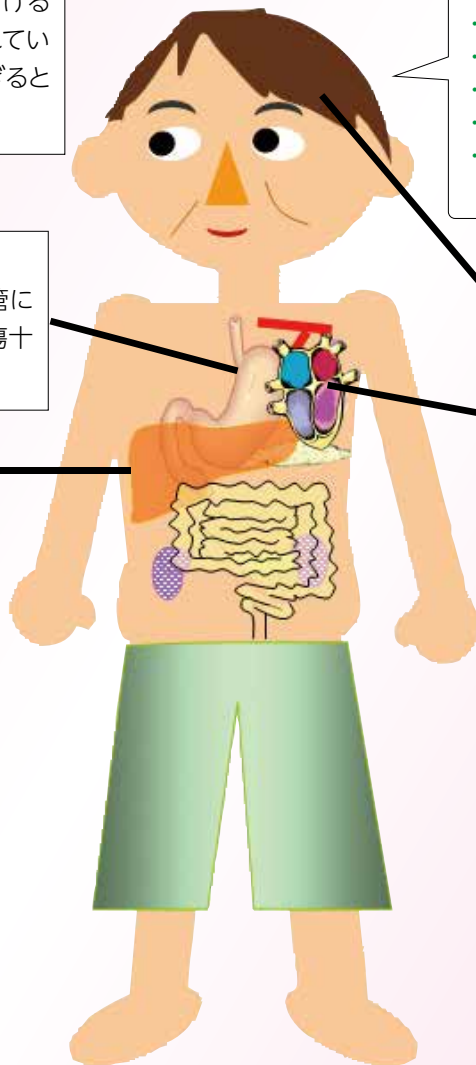
血圧が上昇し、高血圧を引き起こします。

その他

アルコールはカロリーが高く、食事量も増えやすいため、肥満や中性脂肪上昇の原因となります。また、痛風、糖尿病にかかりやすくなります。

Q: お酒を飲むとよく眠れる?

A: アルコールには寝つきが良くなる効果はありますが、その一方で深い眠りを妨げます。飲酒後、時間経過とともにアルコールの血中濃度が低下し、逆に目を覚まさせる作用が働きます。そのため、睡眠の質が低下し、熟睡感が得られません。



問 健康づくり課(☎38-3111)

風しんに注意しましょう

昨年から風しんの患者が増加しています。

妊婦、とくに妊娠20週頃までに風しんにかかると、赤ちゃんの耳が聞こえにくくなる、心臓に奇形が生じる、目が見えにくくなるなどの障がい(先天性風しん症候群)が現れる可能性があります。

妊娠中は予防接種が受けられないので、女性は妊娠前に予防接種を受けることをご検討ください。また、妊婦の同居家族(夫、子ども他の家族)の人も感染を予防するために、接種をご検討ください。

また、風しんの予防接種は、麻しん(はしか)も一緒に予防できる麻しん風しん混合(MR)ワクチンで受けることをお勧めします。(任意接種:有料)

※マスクなどの咳エチケットやうがい、手洗いを徹底しましょう。



問 子ども支援課(☎36-2500)

うんぜん

8月

くらしのカレンダー

●

の対象者には、通知を送付しています。

●

午前の相談(受付/9:30～10:30、8月の対象/H24.8～H25.3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。

●

原爆被爆者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

国…

休日在宅当番医(午前9時～午後5時)

※行事等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
 4 ●第8回雲仙市民ス ポーツ大会 ●雲仙国際ゴルフ大会(雲 仙ゴルフ場～5日まで) 医愛野記念病院 (愛野町36-0015) 医菅耳鼻咽喉科 (南串山町88-3131)				1 ●赤ちゃん健康相談 (小浜老人福祉セン ター) ●糖尿病講演会(午後 7時30分～9時、小 浜公会堂)	2 ●赤ちゃん健康相談 (瑞穂町公民館)	3 ●雲仙国際テニス大 会(雲仙公園テニス コート～6日まで) ●第8回雲仙市民ス ポーツ大会
4 ●第8回雲仙市民ス ポーツ大会 ●雲仙国際ゴルフ大会(雲 仙ゴルフ場～5日まで) 医愛野記念病院 (愛野町36-0015) 医菅耳鼻咽喉科 (南串山町88-3131)			7 ●献血(午後1時～4 時、千々石総合支所) ●行政相談(午後1時 ～3時30分、小浜総 合支所) ●視覚障害者の生活訓 練(小浜老人福祉セ ンター)※詳細P25	8 ●赤ちゃん健康相談 (国見農村環境改善 センター) ●人権よろず相談(午 前9時～正午、吾妻 町ふるさと会館)	9	10
11 医松本医院 (愛野町36-0053) 医馬場医院 (小浜町73-3666)	12 ●障がい者巡回相談 (午前10時～午後3 時、愛野町公民館) ※詳細P25 ●就農相談会(午後1 時30分～4時、吾妻 町ふるさと会館)※ 詳細P24	13 ●行政相談(午後1時～3時 30分、千々石総合支所) ●就農相談会(午後1時 30分～4時、吾妻町ふる さと会館)※詳細P24 ●南串山ふるさと夏まつ り(午後6時～9時、ハ マユリックス駐車場)	14 ●行政相談(午後1時 30分～3時30分、吾 妻町ふるさと会館) ●ハローワーク課早巡 回相談(午前10時 ～午後4時、雲仙市 福祉事務所)※詳細 P24	15	16 ●行政相談(午後1時 30分～3時30分、愛 野保健福祉センター) ●原爆被爆者健診(受付午前 10時～11時、瑞穂町公民館) ●原爆被爆者健診(受 付午後1時～2時、愛 野保健福祉センター)	17 

18 ●第8回雲仙市民ス ポーツ大会 医中村眼科医院 (愛野町38-1060) 医ひらゆ医院 (小浜町74-5833)	19	20 ●ババママひろば (午後1時～愛野保 健福祉センター) ●献血(午前9時30分～12 時30分、南串山総合支所) ●視覚障害者の生活訓 練(小浜老人福祉セ ンター)※詳細P25	21 ●1歳6か月児健康診 査(午後1時～小浜 老人福祉センター) ●行政相談(午後1時～3時30 分、南串山総合支所別館) ●はだしで遊ぼう雲仙 (午前9時～午後4 時、雲仙ゴルフ場)	22 ●2歳児親子歯科健康診 査(午後1時～国見農 村環境改善センター) ●原爆被爆者健診(受付午前 10時～11時、午後1時～2 時、吾妻町ふるさと会館) ●就職支援相談(愛野 公民館)※詳細P25	23	24 ●第8回雲仙市民ス ポーツ大会
25 ●第8回雲仙市民ス ポーツ大会 医愛野診療所 (愛野町36-0009) 医副島内科クリニック (小浜町74-3700)	26 ●障がい者巡回相談 (午後1時～午後3 時、雲仙やまびこ会 館)※詳細P25	27 ●3歳児健康診査(午 後1時～吾妻保健セ ンター)	28 ●3歳児健康診査(午 後1時～千々石保健 センター) ●第35回少年の主張 長崎県大会(午後1 時～4時、ハマユリッ クスホール)	29	30	31 ●雲仙音楽祭大舞踏 会IN雲仙 前夜祭 (午後5時30分～8 時、ホテル東洋館)

休日在宅歯科医当番医

8月健康テレホンプログラム

医療機関名	所在地	電話番号
キタ忍歯科医院	島原市	63-6711
土井歯科クリニック	吾妻町	38-6400
植木歯科医院	島原市	62-3765
鶴田歯科医院	愛野町	36-7611
渡部歯科医院	島原市	63-1750
畑中歯科医院	愛野町	36-3535

医療機関名	所在地	電話番号
大田歯科医院	島原市	62-7407
寺田歯科医院	愛野町	36-2322
松藤歯科	島原市	62-7355
朝永歯科医院	吾妻町	38-3030
泉歯科医院	南島原市	72-2066
田口歯科医院	愛野町	36-3131

診療時間／午前9時～12時)

今月の税

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」 …………… ☎0120-967-947

市福祉事務所「家庭ホットライン」 …………… ☎0120-928-471

県教育委員会「いじめ相談ホットライン」 …… ☎0570-078-310

市県民税(第2期)

国民健康保険税(第2期)

納期は、9月2日(月)です。

【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。

※内容は、専門の医師、歯科医師が作ります。
長崎県保険医協会

ちくちく針仕事!布小物を作ってみよう♪

活用度100%の通帳ケースとバッグを3回の教室で作ります!上げます!

【日時】9月13日(金)、18日(水)、25日(水) 10時～12時

【場所】瑞穂町公民館

【対象】一般 【定員】10人(先着順)

【費用】2,500円(全3回分。初回で徴収)

【講師】中峯 聡子 氏

【持参品】裁縫道具、ミシン(持っている人)

【申込先】生涯学習課 瑞穂駐在 ☎77-2125

【申込期間】8月5日(月)～16日(金)



マイギリ棒・ヒキリ板づくりにチャレンジ!

長崎がんばらんば国体の雲仙市採火に用いる、古代火おこし道具「マイギリ棒」・「ヒキリ板」を皆さんの手で作ってみませんか?

【日時】8月27日(火)9時30分～16時30分

【対象】一般、小中学生親子 【定員】20人

【講師】盛山 幹男 氏、園川 安喜 氏 【費用】無料

【持参品】筆記用具、弁当、飲み物 ※弁当は注文も可能

【場所】吾妻中学校 技術室

【申込先】生涯学習課 吾妻駐在 ☎38-3108

【申込期間】8月7日(水)～21日(水)



参加者には、もちろん国体オリジナル記念品をプレゼント!

カラーセラピー教室

色彩による癒しの体験講座です。コラージュ(布、紙などの貼り絵)などをしながら心の声を感じてみましょう。

【日時】8月31日、9月7日、14日(毎週土曜日、全3回)

13時30分～15時30分 【対象】一般 【定員】先着15人

【講師】山石 みほこ 氏 【費用】毎回 500円程度

【持参品】筆記用具 【場所】吾妻町ふるさと会館

【申込先】生涯学習課 吾妻駐在 ☎38-3108

【申込期間】8月7日(水)～23日(金)

韓国語教室～中級編～

韓国語を読める人を対象に、日常会話や文法などを勉強し、ステップアップを目指します。

【日時】9月4日、11日、18日、25日、10月2日、9日、16日、23日、30日、11月6日(毎週水曜日、全10回)

14時～15時30分

【場所】愛野町公民館 大会議室 【対象】一般

【講師】金 銀淑 氏 【定員】20人 【費用】無料

【持参品】筆記用具

【申込先】生涯学習課 愛野駐在 ☎36-0616

【申込期間】8月5日(月)～30日(金)

市民講座UNZEN

どこの地区でもいくつでも!『自分づくり』・『仲間づくり』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♪申込み受付は、平日の午前9時から午後5時までです。



「雲仙市せ〜んぶ郷土料理教室」〜ふるさと味めぐり〜(前期)

郷土の料理を再発見しましょう。町めぐりをしながら味めぐりをしませんか?

【日時・会場】(全)4回

①9月13日(金)10時～14時 南串山保健福祉センター

②9月25日(水)10時～14時 小浜老人福祉センター

③10月11日(金)10時～14時 愛野町公民館

④10月30日(水)10時～14時 千々石保健センター

【対象】一般 【定員】20人(先着順)

【講師】雲仙市食生活改善推進員連絡協議会

【費用】4回分1,600円を初回に徴収

【持参品】エプロン、三角巾、手拭用タオル、毎回米1合

【申込先】生涯学習課 国見駐在 ☎78-1100

【申込期間】8月5日(月)～23日(金)まで

季節の手仕事!今年は自分で味噌を作ってみよう♪

麦を蒸して種こうじ菌と合わせる「麦こうじ」の仕込みから、「麦こうじ」の進み具合観察、最後の仕上げまでの作業です。1人5kgを仕込んで持ち帰ります。

【日時・内容】

9月6日(金)13時～16時…麦を蒸して種こうじ菌と合わせて「麦こうじ」を仕込む

9月7日(土)午後の2時間程度(麹の具合で変わるので、はっきりした時間は前日決定)…こうじの進み具合観察と大豆を炊くなどの下準備

9月8日(日)10時～12時…できあがった麦こうじと大豆などを合わせて味噌を仕込む

【場所】瑞穂町公民館

【対象】一般 【定員】10人(先着順)

【費用】1,000円(全3回分。初回で徴収)

【講師】古賀 悦子 氏

【持参品】筆記用具、エプロン、三角巾、5kgの味噌を仕込んで持ち帰れる大きさの容器もしくは袋

【申込先】生涯学習課 瑞穂駐在 ☎77-2125

【申込期間】8月5日(月)～16日(金)

はじめてのエコクラフトバッグ作り講座

エコクラフトの基本的な編み方を習い、エコクラフトでかごバッグを作ってみよう。

【日時】9月12日、17日、19日、24日、26日、10月1日、3日
(火)(木) 13時30分～15時30分

【対象】一般 【定員】15人 【講師】田中 恭子 氏

【費用】900円材料費

【持参品】筆記用具、メジャー、ものさし、はさみ、木工用ボンド(できれば速乾)、洗濯ばさみ(10コぐらい)、あれば目打ち(マイナスドライバー)

【場所】千々石町公民館 研修室

【申込先】千々石町公民館 ☎37-2520

【申込期間】8月6日(火)～30日(金)

麻糸バック作り講座

天然素材の麻糸を使って、季節にぴったりの普段使いで
きる麻糸バックを作ります。

【日時】8月20日(火)、22日(木)、27日(火)、29日(木)、
9月3日(火)、5日(木) 19時30分～21時30分 (全6回)

【場所】愛野町公民館 1階会議室 【対象】一般

【講師】田中 恭子 氏 【定員】15人 【費用】1,200円

【持参品】かぎ針8号、ハサミ、定規

【申込先】生涯学習課 愛野駐在 ☎36-0616

【申込期間】8月5日(月)～16日(金)

雲仙アヅマクロス教室

雲仙市で生まれた軽スポーツアヅマクロスを体験しよう♪

【日時】8月21日、28日、9月4日(水) 20時～21時30分

【対象】一般 【定員】16人 【費用】無料

【持参品】タオル、飲み物、体育館シューズ

【場所】南串中学校体育館

【申込先】生涯学習課 南串山駐在 ☎88-3114

【申込期間】8月1日(木)～19日(月)

ポップアップ絵本教室

飛び出す絵本とポップアップカードをつくってみませんか?簡単に作れる飛び出す絵本やポップアップカードの型紙と作り方を学びます。手作りはとっても楽しいですよ。

【日時】9月18日、25日、10月2日(水)

19時30分～21時30分

【対象】一般 【定員】15人 【講師】江崎 敏夫 氏

【費用】500円材料費 【持参品】はさみ、木工用ボンド

【場所】千々石町公民館

【申込先】千々石町公民館 ☎37-2520

【申込期間】8月6日(火)～30日(金)

市民講座UNZENのお知らせはここまでです。

第35回 少年の主張 長崎県大会

まもなく開催!

8月28日(水)
13時～16時
ハマユリックスホール

中学生が日頃の
生活で感じている
こと、考えているこ
とを発表します。



問 生涯学習課 ☎37-3113

※詳しくは広報うんぜん7月号裏表紙をご覧ください。

雲仙市図書館 なつやすみイベント情報

回転木馬のメンバーが
夏の夜ばなしに大・集・合!

日時 8月17日(土) 19時30分開場 20時～21時

場所 瑞穂町公民館 1階和室

※入場無料 申込不要

問 雲仙市図書館 ☎0957-78-3977

今年1月、雲仙市図書ボランティアグループが生まれ変わりました!市内をぐるぐるまわって、活動する様子から『回転木馬』と命名されました。今後は、市内各町で年に2回程度おはなし会を開催していきます。これまで同様、よろしくお願いします。



夏休みも雲仙市図書館へ
お越しください。



やるばい! するばい! がんばるばい!

■ 問い合わせ 福祉課 高齢者福祉班 (☎36-2500)

「65歳以上の人」

8月 ころばんごと がんばらんば体操教室

自主で行っている転倒予防教室です。
ころばんごと がんばらんば体操を行います。

地区名	場 所 (教室名)	時 間	開催日
国 見	国見農村環境改善センター (なごやか会)	14:00~15:30	1日(木)、8日(木)、 22日(木)、29日(木)
	神代研修センター (緋寒桜健康クラブ)	10:00~11:30	7日(水)、21日(水)、28日(水)
瑞 穂	瑞穂町公民館 (あけぼの会)	13:30~15:00	6日(火)、20日(火)
愛 野	愛野町公民館	13:30~15:00	26日(月)
	舟津公民館 (千鳥会)	13:30~15:00	6日(火)、20日(火)、27日(火)
	浜口公民館 (千歳会)	13:30~15:00	
千々石	木場ふれあいセンター	13:30~15:00	5日(月)、26日(月)
	千々石保健センター	8月はお休みです。	
小 浜	南本町公民館	13:30~14:30	7日(水)、21日(水)、28日(水)
	木津漁民集会場	13:00~15:00	1日(木)、8日(木)、 22日(木)、29日(木)
	北串住民センター	13:30~15:00	2日(金)、9日(金)、 23日(金)、30日(金)
	北野公民館		5日(月)、19日(月)、26日(月)
	小田山公民館		7日(水)、21日(水)、28日(水)
	富津漁民センター		1日(木)、8日(木)、 22日(木)、29日(木)
	雲仙やまびこ会館		19日(月)、26日(月)
南串山	南串山保健福祉センター	13:30~15:00	6日(火)、20日(火)
	西浜公民館		2日(金)、9日(金)、 23日(金)、30日(金)
	塚ノ山公民館		27日(火)
	内平ふれあいセンター		22日(木)
	谷間川公民館		7日(水)
	鬼池公民館		30日(金)

8月 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。

地区名	教室名	場 所	時 間	開催日
愛 野	愛のほがらか教室	愛野町公民館	13:30~15:00	5日(月)、19日(月)
千々石	さくら会	千々石保健センター		21日(水)
小 浜	ジャカラング健康クラブ	小浜老人福祉センター		8日(木)、22日(木)

『介護予防コラム』

注意!! 高齢者の熱中症

高齢者は汗をかきにくく、暑さを感じないため、自覚がないままに熱中症になる恐れがあります。普段からこまめな水分補給と室温調節を行い、夏を上手に過ごしましょう。

(6月23日行われた瑞穂町福祉運動会で瑞穂ころばんごとががんばらんば体操教室「あけぼの会」のPRをしました。)



お盆のごみ収集・し尿くみ取り・精霊船などの処理について

問 環境政策課 ☎38-3111

お盆のごみ収集について

お盆のごみ出しについては、すでに配布してある「**雲仙市環境カレンダー**」をご覧ください、それぞれの収集日に合わせて出してください。なお、お盆は収集の順路が変わる可能性がありますので、ごみは必ず**収集日の午前8時まで**に出してください。また、処理場に直接持ち込む際は、次のとおりとなっています。

※処理場持込は、指定ごみ袋不要です。ごみの重さにより料金が変わります。

1. 燃えるごみ

○西部リレーセンター(☎0957-27-5600)

【受入時間】

平 日…午前8時30分～午後4時

土曜日…午前8時30分～正午

日曜日、祝日は休み



2. 燃えないごみ

○県央不燃物再生センター(☎0957-23-3892)

【受入時間】

平 日…午前8時30分～正午

午後1時～4時30分

土曜日…午前8時30分～11時30分

※ただし、第1・3土曜日は休み

日曜日、祝日は休み

島原リサイクルプラントへの持ち込みはできません。

お盆のし尿くみ取りについて

お盆時期のし尿くみ取りについては、例年、依頼が集中し、お盆までにくみ取りできないことがあります。お早めにお近くのくみ取り業者に連絡してください。 ※8月10日(土)は収集を行い、15日(木)は収集を休みます。

精霊船などの処理について

◎**精霊船の処理**※精霊船は、海岸などでは絶対に燃やさないでください。金具などの不燃物および花火などの発火性、引火性のある物は取り除き、解体して処分してください。処分する際には、次の点にご注意ください。

1. ごみステーションに出す場合

①花火などは使い切り、確実に消火してください。 ②可燃ごみ袋に入れ、指定日にごみステーションに出してください。

2. 西部リレーセンターに直接搬入する場合(直接搬入は、指定ごみ袋不要です。ごみの重さにより料金が変わります)

①花火などは使い切り、確実に消火してください。

②次の寸法内で搬入してください。(長さ:200cm×幅100cm×高さ60cm以内) (角材などの厚み:25cm以内)

③プラットフォームでは、誘導員および検査員の指示にしたがってください。

◎針金が使用された提灯などの処理

各個人で、縦に3等分(長い針金を短くするため)に切断したものを、ごみステーションに出すか、西部リレーセンターなどに直接搬入してください。提灯の大きさは問いません。ただし、事業所から出された物については、受入れできません。

■県央県南広域環境組合(☎0957-35-8200) ■西部リレーセンター(☎0957-27-5600)

危険です

なくそう！

酸素欠乏症・硫化水素中毒

商工労政課

酸素欠乏症や硫化水素中毒は、ひとたび発生すると死亡災害など重篤な災害に繋がりがねないものであり、そのため、労働安全衛生法に基づく「**酸素欠乏症等防止規則**」において、防止に向け事業主は作業方法の確立、作業環境の整備その他必要な措置を講じるよう努めることが求められています。

○**危険箇所例** 穀物や飼料が入れてある貯蔵庫などの内部/雨水や海水などが滞留し、また滞留したことがある槽、暗渠、マンホールなどの内部/長期間密閉されていた鋼製タンク、船倉などの内部 など

※ 硫化水素については、し尿、汚水、魚などの腐敗や、排水ピットなどで泥水を攪拌することで発生することもあります。

○**災害防止対策** 酸素欠乏危険場所の事前確認/作業を実施する前に、酸素濃度、硫化水素濃度の測定/換気の実施/保護具の使用/監視人などの配置/酸素欠乏危険作業主任者の選任 など

■問い合わせ 長崎労働局労働基準部健康安全課 ☎095-801-0032

雲仙市議会議員一般選挙立候補予定者説明会

11月3日(日)予定の雲仙市議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を開催します。

【日時】 8月27日(火) 午後1時30分から (午後1時受付開始)

【場所】 吾妻町ふるさと会館多目的ホール

【出席できる人】 立候補予定者およびその関係者
(1候補につき、原則3人以内)

【内容】 立候補の手続き、選挙公営・選挙運動の注意事項など

【その他】 当日出席する立候補予定者またはその代理の人に、
立候補の届出などに必要な書類をお渡しします。

【問い合わせ】 選挙管理委員会事務局 ☎38-3111



国民健康保険に加入している皆さまへ

平成25年度の国民健康保険税について、所得割の税率が改正になりました。

◎平成25年度

	区分税率 (額)			
	医療分	後期高齢者 支援分	介護分	備 考
①所得割	8.6% 8.2%	1.8% 1.7%	1.6% 1.5%	基準総所得に対して ※下段見え消しが平成24年度
②資産割	24.0%	6.0%	5.0%	固定資産税額に対して
③均等割	26,500円	5,600円	8,200円	世帯員に対して
④平等割	27,000円	7,400円	5,000円	世帯に対して
⑤課税限度額	510,000円	140,000円	120,000円	

所得割 = 世帯の国保加入者の平成24年中の基準総所得額×各区分税率 (%)

資産割 = 世帯の国保加入者の平成25年度の固定資産税額×各区分税率 (%)

均等割 = 世帯の国保加入者数×各区分税額 (円)

平等割 = (1世帯当り) 各区分税額 (円)

所得割 + 資産割 + 均等割 + 平等割 = 国民健康保険税額

算出した課税額が課税限度額を超えた場合は、課税限度額が課税額となります。

健康的な生活は、医療費の節約になり、国保税の負担の軽減につながります。特定検診や特定保健指導を必ず受診しましょう。

■問い合わせ 税務課 総務国保税班 ☎38-3111

平成25年度 嘱託職員募集

市では、平成25年度の嘱託職員の募集を行います。

- 応募資格における年齢は、平成25年4月1日現在とします。
- 通勤距離が片道2キロメートル以上ある場合は、報酬とは別に通勤手当が支給されます。
- 申込方法…担当課、人事課または各総合支所に備え付けの「嘱託職員申込書」に写真を貼り、必要事項を記入の上、人事課または各総合支所に提出してください。
(各申込書は、市ホームページからダウンロードすることができます。)
- ※掲載している事業(業務)を行わない場合は、採用がないことがあります。
- ※作文試験:原稿用紙2枚以内(800字)の作文試験。
- ※筆記試験の出題は、日本語の活字印刷文により行い、解答も日本語でしていただきます。
- ※作文試験後引き続き面接試験を実施します。

各種申込受付期間
8月1日(木)～19日(月)

午後5時15分まで

※土曜・日曜を除く
※郵送する場合は申込期間内必着

◎試験日…平成25年8月25日(日)受付時間は8時50分から9時20分まで

場 所…千々石総合支所

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

1 公民館管理業務		生涯学習課(0957-37-3113)	
業 務 内 容	施設等の管理、清掃作業、図書貸出業務等		
任 用 期 間	平成25年9月1日～平成26年3月31日	募 集 人 員	1人
勤 務 日	①年末年始を除く日 交代制勤務 ②土日祝日(年末年始を除く) 交代制勤務	社会保険等	なし
勤 務 時 間	①午後5時～午後10時15分(5時間15分勤務) ②午前8時30分～午後5時(7時間30分勤務)	選 考 方 法	作文・面接
勤 務 場 所	瑞穂町公民館、愛野町公民館、千々石町公民館のいずれか	報 酬	①日額 3,800円 ②日額 5,900円
応 募 資 格	・18歳以上65歳未満の人 ・簡易なパソコン操作ができる人		

2 国見町文化会館管理業務(夜間)		生涯学習課(0957-37-3113)	
業 務 内 容	夜間の施設等の管理運営、清掃作業等		
任 用 期 間	平成25年9月1日～平成26年3月31日	募 集 人 員	1人
勤 務 日	休館日(原則月曜日)及び年末年始を除く日 交代制勤務	社会保険等	なし
勤 務 時 間	午後5時～午後10時15分(5時間15分勤務)	選 考 方 法	作文・面接
勤 務 場 所	国見町文化会館	報 酬	日額 3,800円
応 募 資 格	・18歳以上65歳未満の人 ・簡易なパソコン操作ができる人		

3 ハマユリックスホール管理業務		生涯学習課(0957-37-3113)	
業 務 内 容	施設等の管理運営、清掃作業等		
任 用 期 間	平成25年9月1日～平成26年3月31日	募 集 人 員	1人
勤 務 日	①休館日及び年末年始を除く日 交代制勤務 ②土日(休館日及び年末年始を除く) 交代制勤務	社会保険等	なし
勤 務 時 間	①午後5時～午後10時15分(5時間15分勤務) ②午前8時30分～午後5時(7時間30分勤務)	選 考 方 法	作文・面接
勤 務 場 所	ハマユリックスホール	報 酬	①日額 3,800円 ②日額 5,900円
応 募 資 格	・18歳以上65歳未満の人 ・簡易なパソコン操作ができる人		

4 学校用務		総務課(0957-37-3113)	
業 務 内 容	市内小中学校の環境美化、清掃。私用車運転による学校と総合支所などとの文書受配送。児童・生徒給食準備補助ほか		
任 用 期 間	平成25年9月1日～平成26年3月31日	募 集 人 員	1人
勤 務 日	月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)	社会保険等	雇用保険
勤 務 時 間	1日5時間15分勤務(勤務開始時間は各学校により異なります)	選 考 方 法	作文・面接
勤 務 場 所	市内各小中学校	報 酬	月額104,200円
応 募 資 格	18歳以上65歳未満の人。普通自動車運転免許を有する人。屋外での除草作業などが可能な人。私用車を業務に利用可能な人。		

■雲仙市こども・子育て会議の委員を募集します。

雲仙市では、子ども・子育て支援法に基づき設置する「雲仙市子ども・子育て会議」の委員を募集します。

募集人員 若干名

応募資格 次の全てを満たす人

- ・雲仙市に住所を有し、子ども・子育てに関心のある人
- ・平日の会議に出席できる人
- ・雲仙市の職員、市議会議員でない人

委員の役割 年6回程度開催(平日の昼間)の会議に出席し、雲仙市が実施する子ども・子育てに関する施策などについて意見を述べていただきます。

任期 2年間(平成25年9月から予定)

応募方法 子ども支援課または各総合支所市民生活課に備え付け(HPからのダウンロード可)の応募用紙に記入の上、持参してください。(子ども支援課への郵送可)

選考方法 書類審査により決定

募集期間 8月1日から22日まで

問 子ども支援課 (☎36-2500)

■原爆被爆者二世無料健康診断

対象者

- ①両親またはそのどちらかが原爆被爆者である人
- ②昭和21年6月4日以降に出生した人。(両親のどちらかが広島で被爆された場合、昭和21年6月1日以降に出生した人)
- ③長崎県内に居住されている人に限ります。(ただし、長崎市在住の人は、長崎市が実施します。)

申込および受診方法

- ①居住地の市町役場または保健所に備え付けの「原爆被爆者二世無料健康診断受診申込書」に必要事項を記入し、申し込んでください。
- ②受診の際は、「医療機関一覧表」掲載の医療機関に電話予約のうえ「受診票」を提出し受診してください。

申込期間 平成26年2月14日(金)まで

受診期間 平成26年2月28日(金)まで

受診回数 実施期間中において1回のみ。

問 健康づくり課 (☎38-3111)

長崎県原爆被爆者援護課 (☎095-895-2475)

■就農相談会を開催します

農業に関心があり、これから農業を始めたいとお考えの人は、下記により相談会を開催しますので、ぜひお越しください。

ただし、事前申込が必要です。

日時 8月12日(月)、13日(火)

午後1時30分～午後4時

場所 吾妻町ふるさと会館

申込・問 農林水産課 (☎38-3111)

■「現況届」、「所得状況届」の提出が必要です。

〈児童扶養手当〉

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

○**受付期間** 8月23日(金)まで

○**持参するもの**

- ① 現況届用紙(同封分)
- ② 養育費に関する申告書(同封分)
- ③ 同一住所地の居住者等に係る申立書(同封分)
- ④ 児童扶養手当証書(お持ちの人のみ)
- ⑤ 印鑑

〈特別児童扶養手当〉

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

○**受付期間** 8月30日(金)まで

○**持参するもの**

- ① 所得状況届用紙(同封)
- ② 所得状況調査同意書(同封)
- ③ 同一住所地の居住者等に係る申立書(同封分)
- ④ 特別児童扶養手当証書
- ⑤ 印鑑

※提出は、「児童扶養手当」、「特別児童扶養手当」とも子ども支援課、市民窓口課または各総合支所市民生活課まで。

問 子ども支援課 (☎36-2500)

■ハローワーク諫早巡回相談

児童扶養手当受給者を対象に、ハローワーク諫早の巡回相談が毎月実施されます。お気軽にご相談ください。

日時 8月14日(水)午前10時～午後4時

場所 雲仙市福祉事務所(千々石庁舎内)

対象者 児童扶養手当の受給者

内容 職業相談、職業紹介(一人60分程度)

※事前に電話予約してください。

問 子ども支援課 (☎36-2500)

平和を願い黙とうを

8月6日(火) 午前8時15分

広島市への原爆投下時刻に合わせサイレンを鳴らします。

8月9日(金) 午前11時2分

長崎市への原爆投下時刻に合わせサイレンを鳴らします。

8月15日(木) 正午

「終戦記念日」に合わせサイレンを鳴らします。

原爆死没者・戦没者の慰霊と平和祈念の黙とうにご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

問 市民窓口課 (☎38-3111)

■一般の人へも広報うんぜん音訳CDを貸し出します！

目が不自由な人、広報を読むのが面倒な人、車の運転中に聞きたい人などへ、「広報うんぜん」をCDに録音したものを、無料で貸し出します。

広報うんぜんを音声でお楽しみください。

【貸し出し場所】

- ・雲仙市役所 市民窓口課
- ・各総合支所 市民生活課
- ・福祉事務所 福祉課
- ・各町図書館

【貸出期間】 2週間

問 福祉課障害福祉班 (☎36-2500)

■就職したい人を応援します。 ～雲仙市就職支援相談事業～

8月の相談日は、

8月22日(木)愛野町公民館

相談は、1人約50分程度(電話予約制)

※場合によっては、ご希望の時間帯に添えない場合もございます。

※相談対象者は、雲仙市内在住または雲仙市へUJIターン希望の人

【相談の時間帯】

- ①午前10時30分～11時20分
- ②午前11時30分～午後0時20分
- ③午後1時30分～2時20分
- ④午後2時30分～3時20分
- ⑤午後3時30分～4時20分

申込・問 商工労政課 (☎38-3111)

■「選挙ってなんだろう」「政治ってわかりにくい」を同世代の人たちと一緒に学んでみませんか。

【明るい選挙ユースミーティング】

日時 9月7日(土)午後1時から8日(日)正午まで

場所 7日：松藤プラザ「えきまえ」いきいき広場
8日：コンフォートホテル

対象者 大学生など、20歳前後の人で同世代の人と楽しく学びたい人

参加者の旅費・宿泊費 県が負担します。

意見交換会 県選管の啓発活動などに対するさまざまな意見を聞き、今後の啓発活動に役立てるために実施します。

申込方法 県HPより申請書をダウンロードし、メールまたは郵送してください。

問 雲仙市選挙管理委員会 (☎38-3111)

■障がい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)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。お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

日時場所 8月12日(月) 愛野町公民館

8月26日(月) 雲仙やまびこ会館

時間 午前10時～午後3時

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)

■視覚障害者の生活訓練に参加しませんか！

【点字訓練】

日時 8月7日(水)、20日(火) (20日のみパソコン講座開催)
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

参加費 無料

※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での送迎も行っていますので、ご利用ください。

【広報うんぜんのCD音訳版】

「広報うんぜん」の内容をCDに録音し、視覚障害のある人に無料で配布しています。

ご希望の人はご連絡ください。

問 福祉課障害福祉班 (☎36-2500)

■子育てサポートセンター第9期 会員養成講座のご案内

子育て中の親子の“ちょっと困った”をお手伝いしていただく、協力会員のための会員養成講座を開催します。4日と10日は、公開講座となりますので、子育て中または子育てに興味のある人など、どなたでもご参加ください！！

【日時・場所】

- ① 9月4日(水) 場所：千々石総合支所
「子育てを取り巻く環境」
- ② 9月10日(火) 場所：千々石総合支所
「心の発達とその問題」
- ③ 9月19日(木) 場所：千々石保健センター
「救急救命講習」
- ④ 9月27日(金) 場所：千々石保健センター
「保育の心・こどもの世話・遊びおよび交流会」

【時間】①～③ 午後1時30分～4時

④ 午前10時～午後2時30分

【託児もありますが、先着10人まで】

問・申込 子育てサポートセンター (☎36-2500)

■雲仙市ふるさと納税 ご寄附ありがとうございます。

6月中に寄附をいただいた皆さん（承諾頂いた人のみ掲載）

氏名（敬称略）	住所	出身町	金額
帆足 康洋	群馬県	国見町	120,000円

ほか、2人からいただきました。

平成25年度（6月末現在）

件数	5件
合計金額	251,000円

ふるさと雲仙市の応援団を募集しています

ご寄附いただきました皆様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様には、「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、知人の人をご紹介しますようお願い申し上げます。

問・申込 政策企画課 地域振興班 (☎38-3111)

■家族介護用品指定協力機関の追加について（お知らせ）

「ドラッグストアモリ小浜店（☎74-5188）」が7月1日から指定協力機関となりました。他の指定協力機関については、変更ありません。詳しくはおたずねください。

問 福祉課高齢者福祉班・障害福祉班 (☎36-2500)

雲仙市住宅性能向上リフォーム支援事業の補助制度について

性能向上を図るリフォーム工事を行う住宅の所有者※に対し補助を行います。補助対象となるリフォーム工事（工事費の合計が50万円以上のものに限る。）の概要は、①～③のものとなります。

（※自ら所有し、居住する（または居住しようとする）住宅に限ります。）

注）当補助金は、予算がなくなり次第終了させていただきます。

事業の概要

以下に示す工事はあくまでも各工事種別の一例です。

①バリアフリー・安全型

・床段差解消、手すり設置、障害者用キッチンの設置、シックハウス対策工事など

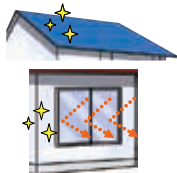
【廊下・階段】



【廊下や各室のバリアフリー工事】

②省エネルギー型

・住宅の居室の窓を断熱化、断熱性向上の材料使用、高効率給湯器等の設置など



【断熱瓦の葺き替え】

【複層ガラスの設置】

③防災型

・屋根材の軽量化、耐風仕様化、基礎・柱など躯体の補強、防火性能のある外装材の使用など



【防災瓦の葺き替え】

【防火外壁への張替え】



補助率・補助上限額

①各対象工事費用の1/5

②上限額

バリアフリー・安全型は**20万円**、
省エネルギー型および防災型は**30万円**

リフォーム工事を行う施工業者は、市内または雲仙市に隣接する市に住所を有する個人事業主または本店、支店、営業所等を有する事業所です。

詳しくは、ご相談ください。

問 建築課 (☎38-3111)

情報ひろば Information

お知らせ

■ ご存知ですか！自動車事故被害者援護制度

○ 交通遺児等育成資金

独立行政法人自動車事故対策機構では、保護者が自動車事故で死亡、または重度の後遺障害（自賠法3級以上）となった被害者の家族の遺児などの健全な育成を図るため、育成資金の無利子貸付を行っています。

・貸し付け対象者：0歳児から中学校卒業までの児童

○ 重度後遺障害者への介護料支給

自動車事故により、脳・脊髄または胸腹部臓器に損傷を受け、常時または随時の介護を必要とする重度後遺障害者を抱える家族の精神的・肉体的並びに経済的負担の軽減を図るため、介護料を支給しています。

貸付金および介護料について

詳しくは、左記へおたずねください。

問 独立行政法人 自動車事故

対策機構 長崎支所

☎ 095(821)8853

■ バスの車内事故防止について

ただいま、走行中のバス車内での事故を防止するため、「車内事故防止キャンペーン」を実施しています。走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に着いて完全に止まってから席をお立ち願います。バスの車内事故防止に皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 長崎県バス協会

☎ 095(822)9018

■ 食中毒が心配な季節です

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

「付けない」

もちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう

○ 「増やさない」

調理したらずちに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう

○ 「やつつける」 肉は中心部まで十分に加熱しましょう

問 県南保健所

☎ 0957(62)3287

■ 知っていますか？ 建退共制度

建退共制度は、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

・ 加入できる事業主 建設業を営む人

・ 対象となる労働者 建設業の現場で働く人

・ 掛金 月額310円

詳しくはおたずねください。

問 建退共長崎県支部

☎ 095(826)2285

■ 引揚者並びにご家族の皆様へ

税関では、終戦後、外地から引き揚げて来られた方々からお預かりした通貨や証券類をお返ししています。お預かりした通貨などの半数以上は返還のお申し出がなく、現在も税関に保管されたままになっています。お心当たりの方は、お気軽に税関へお問い合わせください。

問 長崎税関業務部税関相談官

☎ 0120(828)680

ご案内

■ 社会適応訓練事業講習会の開催について

◎ 講習会（相談会）

日時 8月31日(土)午後2時～4時

場所 むつみの宿 旅館和多屋

問 (財)日本オストミー協会

長崎県支部

☎ 095(838)3049

■ 普通救命講習会の開催について

日時 9月9日(月)午後1時～4時

場所 ①島原消防本部 ②南島

原消防署

応募方法 消防本部HPから

申込書をダウンロードし、

FAXまたは最寄の消防署

へお申込ください。

申込メー 8月30日(金)

★ 救急救命士の気管挿管実習

にご理解をお願いします。

救急現場で気管挿管を実施する

際には、専門医の指導による病

院内実習30症例が義務づけられ

ています。1人でも多くの気管

挿管認定救命士を養成するた

め、ご理解をお願いします。

問 島原広域消防本部警防課

☎ 0957(62)3080

■ 夏の岩石観察と分類会

日時 8月25日(日)

集合場所 平成新山ネイチャー

センター

募集人数 20人(小学4年生以

下は保護者同伴)

受付開始日 8月11日(日)9時～

参加費 大人700円、子ども

400円(バス・保険代など)

問 平成新山ネイチャーセン

ター

☎ 0957(63)6752

■ 大学通信教育合同入学説明会

日時 9月1日(日)

午前11時～午後4時

場所 福岡市中央区エルガラ

※申込不要、入場無料

問 私立大学通信教育協会

☎ 03(3818)3870

■ 諫早調停協会無料相談

日時 9月7日(土)

午前10時30分～午後4時

場所 諫早商工会館

相談内容 借金・土地建物・賃

貸・離婚・遺産相続・その他

の紛争などに関する解決方法

について

問 諫早調停協会

☎ 0957(47)9701

■ 視覚に障害がある人の学校
相談会などの実施について

①専攻科（はり・きゅう・マツ
サージ師養成課程）

日時 第1回 9月14日（土）

第2回 11月23日（土）

午後1時～3時10分

場所 長崎県立盲学校

対象 視覚に障害のある人、ま
たその家族

申込期限 第1回 9月6日（金）

第2回 11月15日（金）

②学校公開後の相談会

日時 9月11日（水）

午後1時30分～3時30分

場所 長崎県立盲学校

対象 幼児、小・中学生および
その保護者、学校関係者など

申込期限 9月4日（水）

③盲学校巡回支援教育相談会

日時 8月6日（火）

午前9時20分～午後3時10分

場所 島原市保健センター

対象 視覚に障害のある乳幼
児。児童生徒および保護者や
教育に携わる人 ※無料

問 長崎県立盲学校

☎095（882）0020

■ ひきこもり家族教室の開催
について

日時 ①8月27日（火） ②9月25
日（水）午後1時30分～4時

場所 島原市有明保健センター

対象 聴覚に障害のあるお子様
や保護者、教育・療育に携わ
る人 ※無料

申込期限 8月14日（水）

場所 県南保健所

内容 ①ひきこもりに伴う症状
についての講演

②家族および当事者の体
験発表

※申込必要、無料

問 県南保健所 地域保健課

☎0957（62）3289

■ 「労働相談」のご案内

賃金、労働時間、解雇・退職
などの労働条件や労使関係など、
労働問題全般について、働く人
経営者のご相談に応じます。

○センター職員による相談
日時 月曜日～金曜日（祝祭日
除）午前9時～午後5時45分
○弁護士による相談
日時 原則毎月第4水曜日（祝
祭日除く）午後1時30分～午
後3時30分

問 長崎労働相談情報センター
☎0120（783）258

■ りょう学校巡回支援による教
育相談会

日時 8月20日（火）
午後1時30分～3時30分
場所 島原市有明保健センター
対象 聴覚に障害のあるお子様
や保護者、教育・療育に携わ
る人 ※無料

申込期限 8月14日（水）

問 長崎県立ろう学校
☎0957（52）2444

■ 脳卒中市民公開講座の開催

日時 9月7日（土）
午後1時～3時30分

場所 深江ふるさと伝承館

内容 医師・救急隊・療法士・
介護支援専門員などによる講
演会 ※無料

問 島原病院 地域医療支援セ
ンター
☎0957（63）1145

■ 島原市医師会看護学校オー
プンキャンパス

日時 8月24日（土） 午前10時～
午後1時まで

内容 模擬実習（ベッドメイキ
ング体験など）、教材展示、
在校生との語り、入学に関
する相談など

問 島原市医師会看護学校
☎0957（65）0730

■ ひとり親家庭キャリアガイ
ダンス（長崎県委託事業）

日時 8月25日（日）
午後1時30分～3時30分

場所 島原市福祉センター

対象者 ひとり親家庭のお父さ
ん、お母さん

※無料・要予約・託児あり

問 島原市福祉センター

☎0957（65）0730

■ 法律・福祉無料相談会

日時 9月14日（土）
午前10時～午後4時

場所 諫早市健康福祉センター
※要予約

申込期限 8月29日（木）

問 長崎県司法書士会事務局
☎095（823）4777

■ 防火管理者資格取得講習会

日時 9月19日（木）、20日（金）
午前10時～午後4時

場所 大村消防署

講習区分
① 甲種防火管理新規講習
② 乙種防火管理講習（19日
のみ）

申込 8月19日（月）～9月9日（月）
のみのみ

問 小浜消防署 予防設備課
☎0957（74）3231

■ 第2回危険物取扱者試験

期日 ①11月17日（日）
②11月23日（土）

時間 ①②とも午前10時～

場所 ①長崎大学（文教キャン
パス）②島原工業高校、諫早
農業高校

申込 書面申請 9月6日（金）～
9月20日（金） 電子申請 9月

問 島原病院 総務係
☎0957（63）1145

募集

■ 長崎県警察官募集

試験職種 警察官Ⅲ類（男・女）
受験資格 昭和58年4月2日～
平成8年4月1日までに生ま
れた人で、4年生大学を卒業
した人（卒業見込みを含む）
以外の入

第1次試験 10月20日（日）
申込期間 8月5日（月）～8月23
日（金）

問 長崎県警察本部警務課採用係
☎095（820）1504

■ 島原病院正規職員募集

募集人員 看護師約8人、薬剤
師約5人

受験資格 看護師は昭和53年、
薬剤師は昭和43年4月2日以
降に生まれた人でそれぞれの
免許を有する人または平成26
年春までに取得見込みの人

申込締切 8月20日（火）
試験日 8月24日（土）

試験内容 作文・適性検査・面接

問 島原病院 総務係
☎0957（63）1145

3日（火）～9月17日（火）
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 消防吏員採用試験

採用予定人員

各試験区分 若干名

第1次試験日・場所・内容

〔試験区分A・B・C・D〕

10月27日(日)・島原市立第二
中学校・学力試験、体力試験

〔試験区分E〕

10月26日(土)・島原地域広域
市町村圏組合 消防本部・小
論文・面接

受付期間 8月26日(月)～9月20
日(金)

※試験区分など詳しくはおたず
ねください。

問 消防本部 総務課

☎0957(62)7711

■ 自衛官等募集

募集種目 ①陸上自衛官(看護)

②防衛大学校学生(総合選抜)

『特別警報』の発表 を開始します。

(平成25年8月30日から運用開始)

気象庁は、重大な災害の危険性が著しく大きい場合に、新たに特別警報を発表して、最大限の警戒を呼びかけます。

特別警報

警 報

注意報

特別警報が発表された場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。大雨などの風水害の場合は、避難のために外出することが既に危険となっている場合もありますので、屋外の状況や、避難指示・勧告等に留意し、避難所へ避難するか、屋内の比較的安全な場所にとどまるかなど、ただちに命を守るための判断・行動をとってください。

問 長崎海洋気象台

☎095 (811) 4862

受付期間 ①9月2日(月)～9月30日(月) ②⑤9月5日(木)～9月9日(月) ③⑥⑦9月5日(木)～9月30日(月) ④平成26年1月22日(水)～1月31日(金)

問 募集コールセンター

☎0120(063)792

「ひとが行き交う諫早湾、つくり促進事業」の募集

(財)諫早湾地域振興基金では、諫早湾干拓事業により創出された場所・空間のさらなる魅力づくりやにぎわいづくり、利活用を目的に周辺住民の方々の参画による植栽による景観向上や環境美化活動やイベントの開催などの事業を募集します。

公募期間 9月10日(火)まで

公募要領 事業計画採択申請書を雲仙市役所の農林水産課林務水産班、愛野総合支所、瑞穂総合支所、国見総合支所に備え付けています。

問 (財)諫早湾地域振興基金

☎0957(26)6808

■ 第58回長崎県美術展覧会作品募集

部門 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・デザインの7部門

出品申込 8月1日(木)～8日(木) 出品料 一般4,000円、高校生1,500円

会場および会期 長崎県美術館 9月15日～28日、佐世保市博物館島瀬美術センター10月3日～13日、諫早文化会館10月17日～27日、移動展【国見町文化会館】11月7日～10日

問 県展事務局

☎095(825)6058

九州電力からのお知らせ

台風時の停電 情報をチェック 台風による停電時には、電気がつかないことがあります。台風の発生や進路の情報は、九州電力のホームページやメールサービスで確認いただけます。

携帯メールサービス 台風による停電時には、ご登録いただいた携帯メールアドレスに停電情報をメール配信いたします。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

携帯電話ホームページ <http://kyuden.jp>

パソコン版ホームページ <http://www.kyuden.co.jp>

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

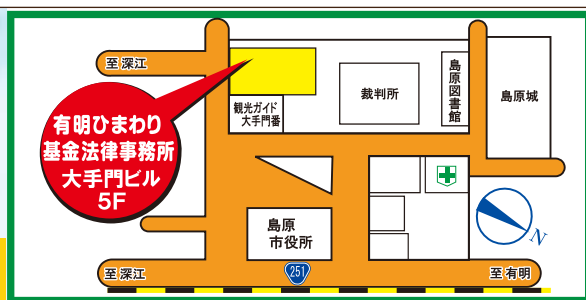
依頼費用

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)



食改さんのおすすめレシピ

野菜のトマトジュース煮



ブロッコリーやかぶは、旬の野菜(ズッキーニ、なす、じゃが芋など)でお楽しみください!

材料(4人分)

ブロッコリー	80g
にんじん	80g
玉ねぎ	160g
かぶ	160g
水	300cc
赤ワイン	大さじ1
トマトジュース	1カップ
コンソメスープの素(固形)	1個
ローリエ	1枚
塩	少々
こしょう	少々

A

『男の腕まくり教室』

毎月第3土曜日 午前10時～午後1時
問い合わせ 健康づくり課(☎38-3111)



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	塩分
54kcal	2.0g	1.0g

つくり方

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で下茹でする。
- ② 玉ねぎとかぶはくし切りにし、にんじんは1cmの厚さの輪切りにする。
- ③ 鍋に②を入れ、Aを加えてやわらかくなるまで、弱火でコトコト煮る。
①を加えて、塩・こしょうで味を調える。

小浜町では毎月1回、男性料理教室を開催しています。このレシピは、5月18日に調理実習を行ったレシピのひとつです。今年で12年目を迎えるこの教室に、あなたも参加してみませんか?



雲仙市食生活改善推進員連絡協議会小浜支部

国民宿舎
市 営

望洋荘

☎0957-74-3141



望洋荘2013夏企画

■スポーツ合宿等のスペシャルプラン

期間限定 8月1日～9月30日

※お盆(8月13日～15日)、連休(9月14・15・21・22日)を除く
宿泊料 1泊2食付(税込) スポーツ合宿等割引

(大人) 6,765円 ⇒ 5,500円

(小人) 5,985円 ⇒ 4,500円(小学生まで)



※ご予約の際、「スポーツ割引」とお申し出ください。
選手は、合宿メニュー、大部屋宿泊となることもございます。

■雲仙市民特別割引

期間限定 8月1日～9月30日

※お盆(8月13日～15日)、連休(9月14・15・21・22日)を除く
宿泊料 1泊2食付(税込) 雲仙市民特別割引

(大人) 6,765円 ⇒ 5,500円

(小人) 5,985円 ⇒ 4,500円(小学生まで)



※ご予約の際、「市民割引」とお申し出ください。

第20回くにみの日2013(予告)

日時 9月23日(祝) 午前11時～午後8時 ※詳細は後日
場所 多比良港有明フェリー駐車場ほか お知らせします。
主催・問い合わせ くにみの日実行委員会 ☎090-8917-5996

人のうごき(6月末)

■人 口: 47,487人(前月比-42人)
男性: 22,457人/女性: 25,030人
■世帯数: 16,978世帯(前月比-10世帯)

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/>



西九州総合法律事務所



要電話予約

☎0954-27-8056

受付/(月～金) 9:00～12:00 13:00～18:00
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

(広告)



国際交流員 キム ウンスク
金 銀淑さんの

スクさんの日々 vol.27

皆さん、暑い日には何が一番食べたいですか？暑い夏には、細くてしなやかなそうめんがつるつると喉越しが良くて食べやすいです。私は、そうめんをめんつゆと柚子胡椒を入れてよく食べます。今回は、皆さんに韓国の夏のそうめん料理「ビビムグッス」を紹介します。

「ビビム・ビビム」＝「混ぜる」「국수・グッス」＝「そうめん」

「ビビムグッス」は、コチュジャンソースに野菜とそうめんを混ぜる料理で、暑い日によく食べる韓国の定番夏料理です。皆さんもぜひ作って食べてみてください。



ビビムグッス

材料(1人前)

- | | |
|---------------|----------------|
| ・そうめん …… 1人前 | ーたれー |
| ・きゅうり …… 1/3本 | ・コチュジャン …… 15g |
| ・にんじん …… 1/3本 | ・醤油 …… 5g |
| ・卵 …… 1/4個 | ・みりん …… 15g |
| | ・唐辛子粉 …… 15g |
| | ・お酢 …… 15g |
| | ・ニンニク …… 5g |
| | ・ごま油 …… 15g |
| | ・水あめ …… 18g |
| | ・ゴマ …… 少々 |

※たれは味見をして、自分の好みに合わせて分量を調整してください。
お酢と水あめは、果物(パイナップル・りんごなど)に変えてもいいです。

作り方

- ①たれの材料を混ぜて、冷蔵庫に1～2時間程度保存します。
- ②きゅうり、にんじんは千切りします。
- ③卵はゆでて1/4に切っておきます。
(好みに合わせて茹で加減を調整してください。)
- ④そうめんを茹でて、冷たい氷水で洗った後、水を切ります。
- ⑤そうめん、野菜、ゆで卵1/4個を写真のように盛りつけて、たれを好みの量で入れます。
- ⑥具とたれを良く混ぜて食べます。



姉妹都市

韓国求礼郡から、アンニョンハセヨ

【国産小麦の良さを知らう！「韓国麦祭り」開催】

6月1日、求礼郡にある温堂里(オンダンリ)地域帯の麦畑において、「韓国産小麦名品化事業団」が主催した「韓国麦祭り」が盛大に開かれ、郡の内外からおよそ1600人が参加しました。

これは、地域の人々に国産小麦を利用した食べ物作り体験をしてもらい、国産小麦の優秀性と安全性をアピールするものです。

参加者は、小麦粉を使ったケーキ作りや、麦畑での麦もち焼き体験を楽しみました。また、体験の中では、昔は「ポリコゲ」(麦の収穫前に米が底をついてしまい、食糧事情が「辛苦」になる晩春の頃)という時期があり、ポリコゲをしのぐために「ミルサリ」(収穫前の未熟な小麦を切り、あぶって食べる)が行われていたことなどを子どもたちに話して聞かせ、実際にミルサリ体験をして、郷土で生産される小麦や農作物の大切さを伝えました。

近年、輸入小麦に押され気味の小麦市場ですが、この祭りを通して多くの人に郷土の小麦のすばらしさが伝わり、国産小麦の消費を促す良いきっかけとなりました。



韓国麦祭り

催し・募集

はだしで遊ぼう雲仙

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



日時 8月21日(水)

午前9時～午後4時

場所 雲仙ゴルフ場

参加費 無料

申し込み 不要

問い合わせ

雲仙温泉観光協会

☎0957-73-3434

雲仙音楽祭「MOVE UNZEN!2013」

大舞踏会in雲仙

○前夜祭

日時 8月31日(土)開場午後5時 開会午後5時30分～8時

場所 ホテル東洋館

参加費 1,000円(1ドリンク付)※当日200円増、観覧無料

○大舞踏会

日時 9月1日(日)開場午後1時 開会午後1時30分～5時

場所 雲仙メモリアルホール

参加費 1,500円 ※当日200円増、観覧無料

前夜祭でのプロによるレクチャーやダンスパーティー、大舞踏会ではプロのトップレベルのショーダンスや生バンドによるダンスタイムなど盛りだくさんの内容でお楽しみいただきます。

チケット購入先 雲仙音楽祭実行委員会(観光物産まちづくり推進課内)、雲仙温泉観光協会、小浜温泉観光協会

第3回雲仙マーチングクリニック【ファイナルコンサート】

日時 9月8日(日) 開場午後1時

開演午後1時30分～4時30分 **場所** 吾妻体育館

チケット 一般1,000円、小中高生500円 ※当日200円増

主な出演者

エリックミヤシロ、精華女子高等学校吹奏楽部、雲仙市立小浜中学校ほか

チケット購入先 教育委員会生涯学習課、雲仙温泉観光協会、小浜温泉観光協会、ハマユリックスホール、吾妻町ふるさと会館、国見町文化会館(まほろば)

問い合わせ 雲仙音楽祭実行委員会

(観光物産まちづくり推進課内) ☎38-3111

ヒルクライムチャレンジシリーズ2013

雲仙普賢岳大会

期日 9月8日(日)

スタート予定時間 午前7時～

計測コース 県立百花台公園(多目的ハードコート)→雲仙仁田峠駐車場

距離 12.0km **標高差** 829m **平均斜度** 6.9%

パレード 雲仙仁田峠駐車場(ゴール地点)→雲仙メモリアルホール(表彰式会場)距離5.6km

参加定員 1000人

参加費 一般個人部門 各カテゴリー6,000円

ジュニア個人部門 中学生男女3,500円 小学生3～6年生 3,000円

※チームエントリーは個人参加費に+500円。詳細な必要条件是、下記HPまたは事務局でご確認ください。

応募期間 8月8日(木)まで

申し込み・問い合わせ

ヒルクライムチャレンジシリーズエントリー事務局

☎0570-550-846(平日午前10時～午後5時30分)

HP <http://hill-challenge.jp>

※大会当日はコース区間(国道389号線・仁田峠循環線・県道131号線)を午前6時30分～午前10時の間全面通行止めを行います。また、スタート地点とゴール地点では一般の人の見学が可能です。



大舞踏会in雲仙

第18回ジャンボかぼちゃ大会

長崎県内で一番大きなかぼちゃを競うジャンボかぼちゃ大会は、今年で18回目となる歴史あるイベントです。かぼちゃ重量あてクイズや、ジャンボかぼちゃ種飛ばし、ジャンボかぼちゃ解体ショーなど、イベントで盛りだくさんです。



日時 9月1日(日)午前9時～午後1時

会場 みずほすこやかランド(雲仙市瑞穂町西郷辛621-8)

問い合わせ 長崎県ジャンボかぼちゃ大会実行委員会
浦川正信 ☎090-7476-3788