



“つながり”で創る 賑わいと豊かさを 実感できるまち

広
報

UNZEN うんぜん

10

2022 令和4年
Vol.204



今月の表紙 (撮影：小川龍二さん)

写真のテーマは「白砂青松の千々石海岸上空から霊峰雲仙岳を望む」。地上約150メートルの高さからドローンを使って撮影したそうです。緑の山々と青い海のコントラストが映える、雲仙らしい一枚です。

今月の主な内容

- 仁田峠渋滞解消に向けて実証実験へ P. 2
- 雲仙市防災訓練を実施します P. 3
- 人事行政運営等の状況 P. 4~5
- 市内小中学校の全国学力・学習状況調査結果 P.11
- インフルエンザ予防接種が始まります P.20

スマホで
予約!



仁田峠渋滞解消に向けて

パーク&ライド
事前予約

実証実験をします

雲仙仁田峠は、1年を通じて四季の移り変わりが楽しめる絶景の地、秋には一面の紅葉が楽しめる人気の場所です。しかし、紅葉シーズンには**慢性的な大渋滞**が発生し、**最大120分待ち**となる場合があります。

渋滞解消に向けた実証実験を実施します。

実験実施日

10/29 **土**・30 **日**

11/3 **木祝**・5 **土**・6 **日**

※上記日程で仁田峠を訪れる際は、事前予約が必要です。ご注意ください。
(その他の日は通常通行が可能です。)

登山者の方

パーク&ライド

スマホで事前予約して雲仙 BASE 臨時駐車場から無料シャトルバスで、仁田峠まで移動します。

■協力金：車1台 **300円**

■ご予約の上、雲仙 BASE 臨時駐車場をご利用ください

仁田峠まで無料シャトルバスで約20分です。

一般観光客の方

ロープウェイ付がオトク!

スマホから事前予約。

混雑問題をなくして、楽しく仁田峠へ!

■協力金：車1台 **500円**

ロープウェイ往復乗車券

大人2枚付き：**3,000円**

ご予約の上、仁田峠まで直接お越しください。

予約はチケットサイト「Webket」で受け付けています。(無料の会員登録が必要です)
電話での予約は受け付けていません。

予約は二次元コードから→



問 雲仙観光局 ☎0957-73-3639

雲仙ふるさと景観百選

フォトコンテスト



■応募資格

市内在住者に限らずどなたでも
応募可能

■サイズ

A4 サイズまたは4つ切り写真用紙

■募集締切

令和5年 **1月13日(金)**

※当日消印有効

■賞品

最優秀賞 1点 賞金3万円

優秀賞 3点 賞金1万円

入賞 6点 賞金5千円

■応募・問い合わせ

監理課 ☎0957-38-3111

〒859-1107

雲仙市吾妻町牛口名 714 番地

残したい風景が
ここに
ある



日時

10月30日(日)

午前9時30分～正午

場所

吾妻農村広場

市民の皆さまの防災意識を高め、自主防災組織活動の推進、関係機関との連携強化を図るため、防災訓練を実施します。

新型コロナウイルス感染症対策を十分に行ったうえ開催しますので、皆さまのご参加をお願いします。

【訓練参加機関(予定)】

自衛隊、雲仙警察署、小浜消防署、島原消防署、雲仙市消防団、雲仙市社会福祉協議会 など

体験・展示コーナー (予定)

- はしご車体験…はしご車に搭乗できます
- 煙体験…テント内に人体に無害な煙を充満させ、火災時の煙の怖さと避難方法を体験
- 地震体験車…震度2から震度7までの揺れを体験
- 救命救急体験…心肺蘇生法やAEDの使用方法を学習
- 非常食体験…市で備蓄している非常食(アレルギー対応食)の配布※市は食品表示法で定められている「特定原材料」7品目と「特定原材料に準ずるもの」21品目を使用していないアレルギー対応食を非常食として備蓄し避難所で提供しています。
- 車両等の展示…関係機関等の車両や無人航空機(ドローン)等の展示



問 危機管理課 ☎0957-38-3111

雲仙市防災訓練を実施します

2. 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 採用、退職 (令和3年度)

	令和3年 4月1日現在	令和3年4月2日～令和4年4月1日		令和4年 4月1日現在
		採用者	退職者	
職員数	397人	34人	25人	406人

※職員数には、派遣職員を含みます。
 ※採用者34人の内訳は新規採用29人、県教委割愛3人、再任用採用2人です。
 ※退職者25人のうち3人は再任用職員です。

(2) 令和3年度中に実施した職員採用試験の状況

職 種	受験者数			R4.4.1採用者数		
	男性	女性	計	男性	女性	計
行 政	32人	15人	47人	9人	2人	11人
一般事務	4人	4人	8人	0人	2人	2人
建 築	0人	0人	0人	0人	0人	0人
土 木	1人	0人	1人	0人	0人	0人
ICT・情報処理	1人	0人	1人	1人	0人	1人
学芸員	1人	3人	4人	0人	1人	1人
社会福祉士	0人	4人	4人	0人	1人	1人
保健師	0人	7人	7人	0人	2人	2人
社会人	21人	11人	32人	9人	2人	11人
合 計	60人	44人	104人	19人	10人	29人

(3) 部門別職員数の状況 (各年度4月1日現在)

部門	区分	職 員 数		対前年 増減数
		令和3年度	令和4年度	
一般行政	議 会	5人	5人	0人
	総 務	100人	104人	4人
	税 務	24人	24人	0人
	労働	1人	1人	0人
	農 水	44人	43人	△1人
	商 工	19人	22人	3人
	土 木	39人	39人	0人
	民 生	47人	50人	3人
	衛 生	41人	40人	△1人
	小計	320人	328人	8人
特別行政	教 育	29人	31人	2人
	小計	29人	31人	2人
公営企業等	水 道	18人	18人	0人
	下水道	7人	7人	0人
	その他	14人	13人	△1人
	小計	39人	38人	△1人
合 計		388人	397人	9人

※職員数には派遣職員9人は含まれません。

3. 職員の人事評価の状況

全職員を対象とし、能力・実績に基づき公務員育成および人事管理を行うことにより組織全体の士気高揚を促し、公務能率の向上につなげ、最終的には住民サービス向上の土台をつくることを目的に人事評価制度を実施しています。

(1) 人事評価の方法

人事評価は、能力評価および業績評価により行っています。
 能力評価…評価項目ごとに定める着眼点に基づき、職務遂行の過程において発揮された職員の能力を客観的に評価

業績評価…職員があらかじめ設定した業務目標の達成度その他設定目標以外の取組によりその業務上の業績を客観的に評価

(2) 評価期間

毎年4月1日から翌年3月31日までの間

4. 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

職員の勤務時間や休暇などについては、市の条例・規則で定められています。

(1) 一般職員の勤務時間の状況および年次有給休暇の取得状況

	1週間の正規の勤務時間	開始時間	終了時間	休憩時間
職員の勤務時間	38時間45分	8時30分	17時15分	12時～13時

	内 容	平均取得日数
年次有給休暇	職員の年次有給休暇は、1年(暦年)につき20日あります。なお、年の途中で採用された職員は、採用された日の属する月に応じて2～18日の年次有給休暇が与えられます。 また、年次有給休暇のうち職員に残日数があるときは、20日を超えない範囲内の残日数を翌年に繰り越すことができます。	10.9日

※年次有給休暇の平均取得日数は令和3年1月1日から令和3年12月31日までのものです。

5. 職員の休業に関する状況

(1) 育児休業の取得状況 (令和3年度)

育児休業を取得した職員数 (新規取得者)

区分	新規取得者数		
	育児休業	部分休業	育児短時間休業
男性	3人		
女性	3人		

6. 職員のサービスの状況

内 容	許可件数
職務専念義務免除の許可 主な免除理由：人間ドック受診、消防団活動ほか	498件
営利企業等従事許可 報酬を得て事業または事務に従事することの許可	5件

※令和3年1月1日から令和3年12月31日までに許可した件数

7. 職員の研修の状況

長崎県市町職員研修センターや長崎県中都市経営研究会で行われる研修を受講し、職員の資質向上による仕事の効率化および人材の育成を図っています。

(1) 職員研修の状況 (令和3年度)

研 修 種 類	受講者数
長崎県市町職員研修センター開催分	173人
長崎県建設技術研究センター開催分	0人
職場研修 (管理職、入札・契約、例規、会計事務等の基礎知識取得勉強会など)	1,110人
自主研修 (自己啓発研修など)	5人
計	1,288人

8. 職員の退職管理の状況

雲仙市職員の退職管理に関する規則により適正に管理を図っています。

9. 職員の分限および懲戒処分の状況

(1) 分限処分 (地方公務員法第28条) (令和3年度)

分限処分とは、職員の身分保障を前提としつつ、一定の事由がある場合に、本人の意に反して、その身分に不利益な変動をもたらす処分として、免職、休職、降任および降給の4種類があります。

分限処分	降任	休職	免職	降給	計
		2人			2人

(2) 懲戒処分 (地方公務員法第29条) (令和3年度)

懲戒処分とは、職員の一定の服務義務違反に対して、公務員関係における秩序を維持するために任命権者が、職員の道義的責任を追及して科す処分です。

懲戒処分	戒告	減給	停職	免職	計

10. 職員の福祉および利益の保護の状況

(1) 職員の健康診断実施状況 (令和3年度)

区分	受診者数	区分	受診者数
職場健診	213人	人間ドック	135人

(2) 公務災害の認定状況 (令和3年度)

公務災害	通勤災害	計
2件	1件	3件

(3) 公平委員会に対する措置要求、不服申立ての状況

令和3年度中の勤務条件に関する措置要求および不利益処分に関する審査請求の該当事案はありませんでした。

人事行政運営等の状況を公表します

市では、市民の皆さまに職員の任免や勤務時間その他勤務条件などの情報を正しく知っていただくために、「雲仙市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、毎年、人事行政運営等の状況を市のホームページや広報紙などを通じて公表しています。今回は主として令和3年度の状況を掲載しています。

問 人事課 ☎0957-38-3111

1. 職員の給与の状況

職員の給与は、基本給としての給料と扶養手当や通勤手当などの一定の条件にあてはまる場合に支給される諸手当からなっており、市議会の議決を経て条例で定められています。

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 前年度の人件費率
3年度	41,911人	35,274,231千円	1,118,165千円	3,854,364千円	10.9%	10.6%

※人件費は、特別職に支給される給料、報酬および共済組合負担金などが含まれます。
 ※住民基本台帳人口は、令和4年3月31日現在です。
 ※決算額は、令和3年度地方財政状況調査の数値です。

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数 (A)	給与費			一人当たり給与費 (B/A)	
		給料	職員手当	期末・勤勉手当		
3年度	349人	1,366,336千円	297,822千円	537,103千円	2,201,261千円	6,307千円

※職員手当には退職手当を含みません。 ※職員数は、令和3年4月1日の人数です。
 ※決算額は、令和3年度地方財政状況調査の数値です。

(3) 職員の平均年齢および平均給料月額 の状況 基準日(令和3年4月1日)

区分	平均年齢	平均給料月額
・雲仙市（一般行政職）	42.8 歳	318,492円
長崎県（一般行政職）	43.7 歳	320,410円
国（一般行政職）	43.0 歳	325,827円
・雲仙市（技能労務職）	—	—
・雲仙市（教育職）	49.0 歳	413,480円

(4) 特別職の報酬等

市長等の特別職の給料や市議会議員の報酬は、特別職報酬等審議会の答申を受け、市議会の審議を経て条例で定められております。（令和3年4月1日現在）

区分	給料月額等	期末手当	
給料	市長	875,000円	6月期 1.675月分 12月期 1.675月分
	副市長	709,000円	
報酬	議長	438,000円	6月期 1.675月分
	副議長	368,000円	12月期 1.675月分
	議員	350,000円	
退職手当		(算定方式) (支給時期)	
		特別職としての勤続期間1年につき	
	市長	600/100	退職時
副市長	360/100	退職時	

(5) 職員の初任給の状況 (令和3年4月1日現在)

区分	雲仙市	長崎県	国	
一般行政職	大学卒	182,200円	182,200円	182,200円
	高校卒	150,600円	150,600円	150,600円
技能労務職	高校卒	147,900円	148,000円	—
	中学卒	136,100円	133,900円	—
教育職	大学卒	204,000円	204,000円	—
	短大卒	—	180,000円	—

(6) 職員手当の状況

区分	内 容		支給職員1人当たり平均支給年額
	雲仙市	国	
期末手当 勤勉手当	(令和3年度支給割合) 6月期 1.275 月分 12月期 1.275 月分 計 2.55 月分	(令和3年度支給割合) 6月期 1.275 月分 12月期 1.275 月分 計 2.55 月分	1,472,239円
	(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 役職加算 5~10% 管理職加算 なし	(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 役職加算 5~20% 管理職加算 10~25%	
地域手当	東京都20%、長崎県3% 給料、扶養手当、管理職手当合計額に対する割合(国・県等への派遣職員のみ)		194,321円
特殊勤務手当	著しく危険、不快、不健康または困難な勤務その他の著しく特殊な勤務に従事する職員に支給(7種類)		5,865円
時間外勤務手当	$\frac{(\text{俸給月額} + \text{月額支給特殊勤務手当}) \times 12 \times (\text{支給割合})}{1 \text{週間当たりの勤務時間} \times 52 - (7.75 \times 18)}$		491,537円
扶養手当	○配偶者 6,500円 ○子 10,000円 ○配偶者・子以外の扶養親族1人 6,500円 ○16歳~22歳までの子1人 5,000円加算		283,489円
住居手当	月額16,000円を超える家賃を支払っている職員に最高28,000円まで支給		277,829円
通勤手当	交通機関等利用者には運賃相当額支給(支給限度額 月額55,000円) 自動車等の使用者には通勤距離(2km以上)の区分に応じて支給(支給限度額 月額31,600円)		84,599円
管理職手当	管理職員に対し給料の10~16%支給		628,802円
管理職特別勤務手当	週休日および祝日、平日深夜における災害等の緊急的な業務		38,600円
宿日直手当	宿日直勤務1回につき 4,400円		4,400円

※支給職員(特別職、企業会計職員を除く)1人当たり平均支給年額は令和3年度の額です。(令和3年4月1日現在)

区分	支給率	雲仙市		国	
		勤奨・定年	自己都合	勤奨・定年	自己都合
退職手当	勤続20年	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分
	勤続25年	33.27075月分	28.0395月分	33.27075月分	28.0395月分
	勤続35年	47.709月分	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分
	最高限度	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分
	定年前早期退職特例措置		2~20%		2~45%

レスリング国際大会出場

8月25日、レスリングの国際大会で活躍した国見町出身の吉武まひろさん（日体大3年）と稲本喬弘さん（関西大1年）が市役所を訪れました。

吉武さんは8月に開催されたU20世界選手権で優勝して世界一に輝き、稲本さんは7月のU20アジア選手権で見事5位入賞を果たしました。吉武さんは「絶対に勝つ」という強い気持ちで臨んだ。全日本選手権でも優勝したい」、稲本さんは「外国人選手とレベルの違いを肌で感じた。吉武先輩みたいに国際大会で優勝できるよう頑張りたい」と、ともに意気込みを話されました。



▲優勝と入賞の報告を行った吉武さん(中央)と稲本さん(右)

100回目のハッピーバースデー

小浜町の施設に入所中の町田トミ子さんと国見町にお住まいの高原トシ子さんが100歳を迎えられました。長生きの秘訣は、町田さんが「食事はよく噛んでゆっくり食べること」、高原さんが「好き嫌いせず何でも食べること」だそうです。どうぞこれからも健康にお過ごしください。



▲100歳を迎えられた町田さん(左)と高原さん(右)

災害時の廃棄物処理で協定

8月2日、市は長崎県環境保全協会ならびに長崎県環境整備事業協同組合と「災害時における災害廃棄物の処理等の協力に関する協定」を締結しました。

同協定は台風や地震、豪雨などの災害が起きた場合、災害に伴って発生した生活ごみや汚泥、倒壊家屋の撤去で発生した廃棄物などの処理について協力体制を定めたものです。今後とも両団体と連携し、災害時の早期復旧と復興に向けた体制づくりを強化していきます。



消防ポンプ操法大会で市内支団が上位入賞



8月7日に開催された第37回長崎県消防ポンプ操法大会に、雲仙市消防団を代表して南串山支団と小浜支団が出場しました。両支団は、約4カ月間、コロナ禍と酷暑の中、小浜消防署の指導のもと、仕事の傍ら日夜訓練を行ってきました。大会には、小型ポンプの部に11チーム、ポンプ車の部に5チームが出場し、小型ポンプの部で南串山支団が準優勝、ポンプ車の部で小浜支団が第3位の成績を収めました。

【大会結果】

小型ポンプの部

- ・優勝 五島市
- ・準優勝 雲仙市
- ・第3位 大村市

ポンプ車の部

- ・優勝 島原市
- ・準優勝 長崎市
- ・第3位 雲仙市



▲小型ポンプの部で準優勝した南串山支団(左)とポンプ車の部で第3位の小浜支団(右)

落成記念イベントにVリーガー登場!

7月23日、雲仙市小浜体育館落成記念イベントが行われ、バレーボールVリーグの東レアローズ女子とフォレストリーヴズ熊本の選手が同体育館を訪れました。午前中



は市内小中学校のバレーボール部員を対象とした、バレーボール教室が行われ、憧れのプロ選手からの指導に参加した約100人の生徒たちは大興奮!午後からのエキシビションマッチでは、両チームの白熱したプレーに、多くの観客から盛大な拍手が送られました。



ようこそ雲仙へ!豪州から交換留学生

8月17日、オーストラリアから本市に留学したライラ・ヘインさんとサラ・コーフィールドさん、アメリカに留学する千々石町の堀川純二郎さん(日大高3年)が市役所を訪れました。

雲仙諫早南ロータリークラブの事業の一環で、留学生の相互派遣は3年ぶり。約半年間の予定で長崎日大高に編入したライラさんとサラさんは「日本の文化を学びたい」「日本語が好きで、すごく楽しみ」などと抱負。ペンシルバニア州の高校に通う堀川さんは「留学はずっと夢だった。国際親善に貢献したい」と意気込みを述べました。



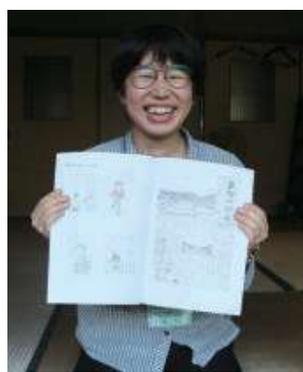
▲堀川さん(左)とライラさん(中央右)サラさん(右)

地域おこし協力隊退任の堀口さん、活動報告

令和元年9月から8月末までの3年間、本市の集落営農支援に携わった地域おこし協力隊の堀口治香さんが、8月19日瑞穂町の自宅で活動報告を行いました。



報告会には、市長や共に活動を行ってきた農業生産者など約15人が出席。農作業を手伝ったり地域行事に参加したりした経験を振り返り、「地元の人たちの取り組みや地域のつながりが農業を守り続けている。地域に暮らすこと自体が活性化につながる」と話されました。



▲手書きのイラストなどでつづる「雲仙山間号」を手に笑顔の堀口さん

東京都出身。地域おこし協力隊をきっかけに本市に移り住み、今年2月には瑞穂町の古民家へ。農村集落の気づきや地元の方とのふれあいをまとめた「雲仙山間号」は計17回発行され、多くの方から愛読されました。

無料!

ご寄付のお礼

吾妻町の岩本安則さんから、吾妻町内の小中学校の図書の実践のために、10万円のご寄付をいただきました。大切に活用させていただきます。



携帯電話ショップでマイナンバーカードが申請できます!

全国の携帯電話ショップでマイナンバーカードの交付申請ができるようになりました。(総務省委託事業/令和5年3月下旬まで)

市内の実施店舗 ドコモショップ愛野展望台店、ドコモショップ小浜温泉店、auショップ愛野展望台

- ★店舗の営業時間内に申請できます。定休日など詳細は、各店舗へお尋ねください。
- ★携帯電話契約の有無に関わらず利用できます。
- ★二次元コード付きの交付申請書をご持参いただくと申請がスムーズです。(ない場合も申請可能)
- ★申請した約1~2カ月後に交付通知書(ハガキ)が届いたら、ご本人が市役所でカードをお受け取りください。受け取りの際には本人確認書類等が必要です。



問 総合窓口課 ☎0957-38-3111

10月は3R推進月間です

問 環境政策課 ☎0957-38-3111

「3R」という言葉を聞いたことはありますか？



リデュース

ごみを「減らす」「出さない」「作らない」



リユース

そのまま、または形を変えて「使い続ける」



リサイクル

一度資源に戻してから「再利用する」

「3R」は、ごみを限りなく減らすことでごみの焼却や埋立処理による環境への負担をできるだけ少なくし、さらに、限りある地球の資源の使用を減らすために、資源を有効的に繰り返し使う社会（循環型社会）を実現するための重要なキーワードです。

地球温暖化による気候変動によって、深刻な自然災害が世界中で頻発しています。その対策として最も重要なことが「脱炭素」。脱炭素社会の実現が、将来世代へ限りある資源をつないでいきます。

「3R」は、私たちが脱炭素社会の実現へ貢献できる、最も身近な取り組みの一つです。

容器包装リサイクルについて

プラスチック製容器包装や紙製容器包装などは、資源ごみとして、ストックハウス（南申山町では分け兵衛ハウス）で回収しています。ストックハウスに出す際は、市指定のごみ袋に入れて出す必要はありません。

ストックハウスの開設日や資源ごみの出し方については、3月に全世帯に配布している「環境カレンダー」の9・10ページをご覧ください。

※除草剤容器など、人体に害が生じる液体等が入っていた容器は、ストックハウスでは回収できません。可燃物または不燃物として、決められた曜日にごみステーションに出してください。

みつばちを飼育する方は届け出が必要です

問 農林課 ☎0957-38-3111



みつばちを飼育する方は、原則として、業者・趣味にかかわらず届け出が必要です。ただし、農作物等の花粉受精のために、一時的に飼育し、その後、適正に処分される方は除きます。

翌年分の飼養計画について、農林課または各総合支所に備え付けの「蜜蜂飼育届」を10月20日(木)までに提出してください。

市有地を公売します

問 財産管理課 ☎0957-38-3111

市では、一般競争入札により市有地を公売します。
公売対象物件

所在地	南申山町丙
地番	10537番地2（雑種地）
(登記地目)	10534番地2（原野）
現況地目	雑種地
登記面積	468㎡
最低売却価格	1,590,865円

受付期間 10月11日(火)～11月11日(金)

受付時間は、午前8時30分～午後5時

※閉庁日（土日・祝日）は除く。

提出先 財産管理課

※郵送は、受付期間内に財産管理課必着。

簡易書留に限る。

入札日時 11月24日(木) 午後2時

入札会場 雲仙市役所別館2階会議室

申込方法 財産管理課または各総合支所に備え付けの「令和4年度市有地売却に係る一般競争入札（その1）案内書」（市ホームページからもダウンロード可能）をご覧ください。一般競争入札参加申込書等に必要事項を記入のうえ、必要な書類等を添えてお申し込みください。

※公売物件は現状有姿での引き渡しとなりますので、事前に現地をご確認ください。

入札参加資格等 暴力団員またはその関係者等でなく税を滞納していないこと、公序良俗に反する利用でないことなど。

売却条件等 各種法令等の規制を遵守すると共に、公の秩序を乱したり風俗を害したりする恐れがなく、騒音、振動、臭気、粉塵などその他周辺環境に支障を及ぼす土地利用でないことなど。

売却決定方法 土地の利用計画等が雲仙市の定める条件に適合し、かつ最低売却価格以上の最高の価格で入札をした方に売却を行う。

※詳しくは市ホームページまたは財産管理課、各総合支所備え付けの「令和4年度市有地売却に係る一般競争入札（その1）案内書」をよくご覧ください。その他詳細については、お問い合わせください。

井戸水や生活排水は十分に管理を

問 環境政策課ほか ☎0957-38-3111

- ◆年1回、専門の検査機関で飲用井戸の水質検査を受けましょう
- ◆乳児には井戸水を飲ませないでください
- ◆定期的に井戸の周りを点検しましょう
- ◆市の水道に接続しましょう
- ◆井戸水の異常を感じたら、直ちに使用をやめて、すぐに市役所などに連絡を！
- ◆川や海に生活雑排水を流さない工夫をしましょう

問い合わせ

- 井戸、生活排水に関すること：環境政策課
- 市水道に関すること：水道課
- 市下水道に関すること：下水道課
☎0957-38-3111
- 県南保健所衛生環境課 ☎0957-62-3288

10月は土地月間 「10月1日は土地の日」

問 用地課 ☎0957-38-3111

一定面積以上の土地について売買などの取引をした場合には、国土利用計画法により、土地の権利取得者（売買の場合であれば買主）は、**契約締結の日から2週間以内**に土地の利用目的などについて**土地の所在する市町へ届け出が必要**です。

※届出様式は、県の土地対策室のホームページまたは市の用地課ホームページにあります。

(雲仙市管内)

該当地区	該当面積
都市計画区域 (国見・千々石・小浜の一部地域)	5,000㎡以上
都市計画区域外（上記以外）	10,000㎡以上

就学援助事業(新入学用品費)の入学前支給

問 学校教育課 ☎0957-37-3113

令和5年度の小・中学校入学に関して、経済的理由で就学費用にお困りの保護者の皆さんへ新入学用品（ランドセル・カバン・通学用服・上履き・通学用靴・雨靴・雨傘・帽子等）の購入費の一部援助を行います。

対象者

- ①令和5年度小学校入学予定児童の保護者
(申請書類は、就学時健康診断の際に配布します)
- ②令和5年度中学校入学予定者で、令和4年度就学援助事業の認定を受けている児童(小学6年生)の保護者
※令和4年度就学援助事業の認定を受けていない小学6年生の保護者で、中学校新入学用品費の援助を希望する場合は、令和4年度の認定を受ける必要があります。

※上記①②のほか、認定には審査があります

援助費

- 小学校入学予定者・・・54,060円
- 中学校入学予定者・・・60,000円

支給時期 2月下旬に指定口座に振り込み(予定)

提出書類 「就学援助申請書」のほか、申請理由に関する書類の写しなどが必要です。申請書は、教育委員会学校教育課または生涯学習課各駐在に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

提出場所

学校教育課または生涯学習課各駐在

提出期限 12月28日(水)

会計年度任用職員募集

- 申込方法**：総務課、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**」および「**教育施設維持管理調査票**」に必要事項を記入の上、総務課、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**：10月23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

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

申込期限
10月3日(月)～20日(木)
午後5時15分まで

※土日・祝日を除く
※郵送する場合は申込期限必着

教育施設維持管理業務

総務課(☎0957-37-3113)

業務内容	学校施設、体育施設、公民館などの除草・剪定・清掃・グラウンド整備・修繕(軽微なもの)など(公用車運転有り)		
任用期間	11月1日(火)～令和5年3月31日(金)	募集人員	1名
勤務日	月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)	社会保険等	健康保険、厚生年金、雇用保険
勤務時間	午前8時30分～午後5時(7時間30分)	選考方法	面接
勤務場所	教育委員会総務課(千々石庁舎)および雲仙市内	報酬	月額173,806円 ※別途通勤手当あり(片道2km以上)
応募資格	・18歳以上の人 ・普通自動車運転免許(オートマチック限定を除く)を有する人 ・除草(刈払機操作)、庭木剪定、簡単な大工仕事、トラクター操作など、いずれかの経験者		

インボイス制度説明会について

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式として
適格請求書等保存方式（インボイス制度）が始まります。

国税局や税務署では、次の説明会を開催しています。

- ① インボイス制度全般を知りたい方を対象とした説明会【概要編】
- ② 消費税のしくみから知りたい方を対象とした説明会【導入編】
- ③ インボイス制度全般の説明と登録申請のサポートが必要な方を対象とした説明会

インボイスとは

登録を受けたインボイス発行事業者が発行する「必要事項が記載されている請求者やレシート」のこと

ご希望の説明会(無料)を選択しご参加ください!

説明会名称	①インボイス制度説明会【概要編】			②インボイス制度説明会【導入編】			③登録申請相談会		
	開催年月	開催日時		定員	開催日時	定員	開催日時		定員
	月日	時間		月日	時間		月日	時間	
R 4.10	10/18(火)	午後2時～3時	20	10/18(火)	午前10時～ 11時30分	20	10/19(水)	午後2時～3時	20
				10/19(水)					
R 4.11	11/15(火)	午後2時～3時	20	11/15(火)	11時30分	20	11/16(水)	午後2時～3時	20
				11/16(水)					

【開催場所】

島原税務署 1階 第一会議室
(島原市弁天町1丁目7403番地)

【事前予約・問い合わせ】

島原税務署 法人課税部門担当
☎0957-62-3818(直通)

11月2日(水) 長崎県高校駅伝大会

主催 長崎県高等学校体育連盟

■女子：午前10時
■男子：午後0時20分
小浜町石合公園スタート
小浜体育館前ゴール

当日は、国道57・251号、県道130号(地図赤線)で交通規制のため、交通混雑が予想されます。迂回路(地図青線:雲仙グリーンロードほか)をご利用ください。

問 長崎県高等学校体育連盟駅伝事務局
(県立小浜高等学校内)
☎0957-74-4114

※選手の安全のため、レース中の移動しての応援はご遠慮ください。

令和4年度 雲仙市立小・中学校の 全国学力・学習状況 調査結果

問 学校教育課
☎0957-37-3113

市内全小・中学校において今年4月に実施された「全国学力・学習状況調査」の結果をお知らせします。

今回の調査は4年ぶりに「理科」が実施されました。

〔参加状況〕 小学6年生315人、中学3年生308人

雲仙市立小・中学校の全国学力調査の結果

校種	調査問題	平均正答率(%)		全国平均との差 令和4年度	平均正答数/問題数	
		本市	全国		本市	全国
小学校	国語	64	65.6	-1.6	9.0/14	9.2/14
	算数	63	63.2	-0.2	10.0/16	10.1/16
	理科	63	63.3	-0.3	10.7/17	10.8/17
中学校	国語	67	69.0	-2.0	9.4/14	9.7/14
	数学	43	51.4	-8.4	6.1/14	7.2/14
	理科	46	49.3	-3.3	9.6/21	10.4/21

- 小学校では、算数・理科はほぼ全国平均でしたが、国語はやや下回りました。
- 中学校では、3教科とも全国平均を下回りました。特に数学に課題がみられました。
- 今回の調査では、「知識を問題場面や日常生活などに関連付けて理解すること」「複数の情報から必要な情報を選択し、分析や考察をすること」などに課題がみられました。
- 今後も、あらゆる教科において児童生徒が「分かること」や「できること」に喜びを感じる授業の実施を目指します。その際、タブレットなどICT機器の活用もさらに進めていきます。

雲仙市立小・中学校の学習状況調査(児童生徒質問紙)の結果(一部抜粋)

	質問事項	小学校(%)		中学校(%)	
		本市	全国	本市	全国
生活	朝食を毎日食べている。	96.2	94.4	96.4	91.9
	毎日、同じくらいの時刻に寝ている。	84.5	81.5	86.2	79.9
	毎日、同じくらいの時刻に起きている。	95.6	90.4	94.8	92.2
	携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について、家の人と約束したことを守っている。	72.3	71.5	69.1	69.5
学習	家で自分で計画を立てて勉強をしている。	80.9	71.1	61.3	58.5
	授業以外に1時間以上の学習をしている。	70.5	59.4	66.8	69.5
	学校以外で30分以上読書をしている。	35.3	36.4	24.5	27.3

- 小・中学校とも生活面、学習面での状況調査はおおむね良好です。
- 中学生の家庭学習(計画性や時間確保)については、改善を図る必要があります。
- 学校以外での読書時間が大きな課題です。
- 携帯電話・スマートフォンやコンピュータの使い方について、家庭で約束を決め、守ることができるよう、家庭と学校が連携して取り組みます。



「チョイソうんぜん」は、市民の皆さまが歩いて行ける身近な自治会公民館やゴミステーション等を停留所とし、そこから目的地（指定の停留所）まで送迎するサービスです。

会員登録者数増加中!
(8月末時点)
1,770人

まずは
会員登録を!!

1
申し込み
する

2
会員証が
届く

3
電話予約
する



※会員登録は雲仙市役所または各総合支所でできます。
携帯やパソコンはこちら
<https://logoform.jp/form/9Z4J/87767>

二次元コード(インターネット)



「チョイソうんぜん」スポンサー停留所 (令和4年8月31日時点)

※スポンサー以外の停留所マップは、会員証送付の際に同封して送付されます。

	停留所番号	停留所名
国見町	261	十八親和銀行 国見支店
	271	エレナ 国見店
	272	JA島原雲仙 国見支店
	266	本田医院
	267	松尾胃腸科外科医院
	268	太田整形外科
	269	梅津医院
瑞穂町	458	JA島原雲仙 瑞穂支店
	454	前田内科胃腸科医院
	459	フーズピープル瑞穂店
吾妻町	655	JA島原雲仙 吾妻支店
	669	JAグリーンあづま
	658	まるたか生鮮市場 吾妻店
	653	永吉医院
	670	土井歯科クリニック
愛野町	663	藤田整骨院
	821	愛野記念病院
	822	ガイアの里
	855	中村眼科医院
	852	JA島原雲仙 愛野支店
	853	A コープあいの
	854	リンガーハット長崎愛野店
	856	畑中歯科医院

	停留所番号	停留所名	
千々石町	1001	くさの循環器内科	
	1002	城代医院	
	1003	天野医院	
	1004	永田歯科医院	
	1005	城代歯科医院	
	1006	フーズピープル千々石店	
	1008	JA島原雲仙 千々石支店	
		1251	馬場医院
小浜町		1252	ひらゆ医院
		1253	副島内科クリニック
		1254	木戸医院
		1255	菅医院
		1256	大門マリーナ本店
		1257	有限会社ナーク
		1258	萩尾歯科医院
		1259	JA島原雲仙 おばま支店
		1260	JA島原雲仙おばま経済営農北申センター
		1261	浜観ホテル
		1262	雲仙荘
		1263	木戸眼科
		1264	もくもく
		1265	宅島建設株式会社
	南串山町	1401	京泊馬場医院
		1402	菅耳鼻咽喉科
		1403	馬場歯科医院
1404		つじマート	
1405		広田歯科医院	
1406		八幡会 1	
1407		JA島原雲仙 南串支店	

「チョイソうんぜん」はスポンサー事業者様のご協力のもと、運行しています。停留所に記載させていただいた事業所のほか、次の事業者様にもご協力いただいています。

社会福祉法人南高愛隣会 長崎トヨペット あいおいニッセイ同和損保 九州電力 三井住友海上火災保険

スポンサー募集!

※政策企画課までご連絡ください。

人生100年時代を自分らしく元気に過ごすために

介護予防健診

介護予防とは、介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活が送れるようにする取り組みです。その第一歩として、雲仙市では、介護予防健診を開始します。

介護予防健診に取り組む自治会を募集します。詳しくは、福祉課へお問い合わせください。



介護予防健診では、こんなことがわかります！

- ◆ **筋肉量・体脂肪量**などがわかります。測定時間は約1分です。
- ◆ 体力測定（握力・片足立ち等を測定）⇒**体力年齢**がわかります。
- ◆ 問診票から**老化のサイン**を判定します。



おすすめポイント



- 個別の測定結果を即日、お渡しします。
- 専門スタッフによる健康づくりの情報やご自宅でできる運動を紹介します。
- 気になる点は、その場で相談ができます。

地域づくりにあなたの力を！

介護予防サポーター養成講座 参加者募集

まずは、ご自身の健康のために。そして、地域のため、人のために役立つことをやってみませんか？ご自身や家族の健康維持にも役立つ内容が盛りだくさんの講座です。



場所 千々石保健センター
時間 午後1時30分～3時30分
日程・内容 ※講義の後に実技を行います。

	日程	内容
1	令和4年11月10日(木)	開講式 / ロコモティブシンドローム・認知症予防
2	11月24日(木)	介護予防概論
3	12月8日(木)	栄養・食事について
4	12月22日(木)	お口の健康について
5	令和5年1月5日(木)	コミュニケーション概論 / 修了式

- 検温、体調確認、換気等、感染予防対策を行いながら実施します。
- 講義内容は、順番が変更になることもあります。
- 受講された方には、認定証・修了証を交付します。

このページの お問い合わせ・申し込み： 福祉課 ☎0957-36-2500

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。(マスク着用等)
※申し込みは定員になり次第締め切ります。(先着順)
※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。

小浜町歴史探訪 「遺跡から辿る縄文時代」

日時 11月9日(水)
午前10時～11時30分
講師 村子 晴奈 氏
(生涯学習課職員)
定員 20人
持参品 筆記用具
場所 小浜体育館 サブアリーナ
申込期間 10月4日(火)～31日(月)
問・申込 生涯学習課 小浜駐在
☎0957-74-5501



デジタル活用で暮らしを便利に! (総務省デジタル活用支援推進事業)

※定員に達し次第締め切り ★市外局番全て「0957」

申込No.	問・申込 (生涯学習課)	申込期間	定員
①	国見駐在 ☎78-1100	10月17日(月)～11月9日(水)	10人
②③	瑞穂駐在 ☎77-2125	10月 5日(水)～21日(金)	各10人
④	吾妻駐在 ☎38-3108	10月 5日(水)～26日(水)	10人
⑤	愛野駐在 ☎36-0616	10月 6日(木)～17日(月)	10人
⑥	千々石町公民館 ☎37-2520	10月 3日(月)～ 7日(金)	10人
⑦	千々石町公民館 ☎37-2520	10月 3日(月)～11日(火)	10人
⑧	千々石町公民館 ☎37-2520	10月 3日(月)～14日(金)	10人
⑨	小浜駐在 ☎74-5501	10月17日(月)まで	10人
⑩	小浜駐在 ☎74-5501	11月21日(月)まで	10人
⑪～⑭	南串山駐在 ☎88-3114	10月 4日(火)～18日(火)	各15人

【講師】 総務省派遣 **【費用】** 無料 **【対象】** 一般 **【持参品】** ご自身のスマホ、マスク、筆記用具、水分補給用飲料水、⑦はマイナンバー通知カード、⑧⑨はマイナンバーカード

No.	日時	場所	内容	申込用 二次元コード
①	11月11日(金) 午前10時～11時30分	国見農村環境改善 センター大集会室	SNS・コミュニケーションアプリの利用 方法	講座No.⑦ 
②	11月2日(水) 午前10時～11時30分	瑞穂町公民館 研修室(大1.2)	インターネットの利用方法、 チョイソコうんぜんの登録	
③	11月16日(水) 午前10時～11時30分		スマホでコミュニケーション! 雲仙市LINE (ライン) で情報を知る方法!	
④	10月28日(金) 午後1時30分～3時	吾妻町ふるさと会館 視聴覚室	スマホでインターネットを使ってみよう!	
⑤	10月20日(木) 午前10時～11時30分	愛の夢未来センター 研修室大	インターネットの利用方法、 チョイソコうんぜんの登録	講座No.⑧ 
⑥	10月12日(水) 午前10時～11時30分	千々石町公民館	はじめてのインターネット	
⑦	10月14日(金) 午後7時～8時30分		マイナンバーカードの申請方法	
⑧	10月21日(金) 午後7時～8時30分		マイナンバーカードの活用法「スマホで e-TAX」	
⑨	10月19日(水) 午前10時～11時30分	小浜体育館 会議室1	マイナポイントの予約・申し込み方法	
⑩	11月24日(木) 午前10時～11時30分		インターネットの利用方法、 チョイソコうんぜんの登録	
⑪	10月25日(火) 午前10時～11時30分	ハマユリックスホール 大会議室	電話のかけ方、カメラの使い方	
⑫	11月1日(火) 午前10時～11時30分		インターネットの利用方法	
⑬	11月8日(火) 午前10時～11時30分		LINEやSNSの利用方法	
⑭	11月15日(火) 午前10時～11時30分		インターネットの利用方法、 チョイソコうんぜんの登録	

パパママ必見！ スマホ撮影テクニック

日時 10月22日(土) 午前10時～正午
対象 乳幼児の保護者(当日は大人のみ)
おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎
講師 吉田 亮太 氏(ドコモショップ島原店)
定員 10人
持参品 スマートフォン、筆記用具
場所 国見農村環境改善センター 大集会室
申込期間 10月3日(月)
～定員になり次第終了

問・申込 生涯学習課 国見駐在
☎0957-78-1100



マイみそ作り教室 プロが教える「麦みそ」

日時 10月26日(水)
・午前の部：午前11時～午後0時30分
・午後の部：午後1時30分～3時
講師 久保 桂奈 氏(川添酢造)
定員 午前・午後 各10人
費用 2,200円(材料代：みそ2.5kg、仕込み袋付き)
※5kgを希望の方は、申込時にお伝えください。
持参品 エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用の
手提げ袋
場所 愛の夢未来センター 調理室
申込期間 10月5日(水)～17日(月)
問・申込 生涯学習課 愛野駐在 ☎0957-36-0616

美尻エクササイズ

日時 10月28日(金)、11月4日(金)、11日(金)
全3回 午後7時30分～8時30分
(初回のみ午後9時まで)
講師 森下 祐樹 氏
定員 15人
場所 愛の夢未来センター 大ホール
持参品 動きやすい服装、タオル、飲み物(水分補給)
申込期間 10月7日(金)～21日(金)
問・申込 生涯学習課 愛野駐在
☎0957-36-0616



ワイヤークラフトでつくる 多肉植物プチガーデン

日時 10月15日(土) 午後2時～4時
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
費用 1,200円(材料代)
持参品 エプロン、手拭き用タオル、筆記用具
場所 国見農村環境改善センター 大集会室
申込期間 10月3日(月)
～定員になり次第終了
問・申込 生涯学習課 国見駐在
☎0957-78-1100



料理で旅をしよう♪ ②アフリカ・ケニアへ！

日時 10月22日(土)
午前10時～午後1時30分
対象 高校生以上
講師 八尋 祥子 氏(管理栄養士・元JICA海外協力隊員)
定員 8人
費用 500円(材料代)
場所 瑞穂町公民館 調理室
持参品 エプロン・三角巾・筆記用具
申込期間 10月5日(水)～14日(金)
問・申込 生涯学習課 瑞穂駐在
☎0957-77-2125



養蜂家さんが教える！ 手作りミツロウクリーム

日時 11月5日(土)
午前10時～11時
講師 熊崎 利英 氏(熊崎養蜂)
定員 10人
費用 1,000円(材料代)
持参品 香りをつけたい方は、
お好みのアロマオイル
場所 愛の夢未来センター 調理室
申込期間 10月5日(水)～31日(月)
問・申込 生涯学習課 愛野駐在
☎0957-36-0616



島原半島の歴史 キリシタンの広まりと迫害

日時 10月21日(金)
午後1時30分～3時
講師 丸木 春香 氏(生涯学習課職員)
定員 15人程度
持参品 筆記用具
場所 吾妻町ふるさと会館 研修室1
申込期間 10月5日(水)～19日(水)
問・申込 生涯学習課 吾妻駐在
☎0957-38-3108



おとう飯はじめよう！ 男の本格ピザづくり教室

日時 10月23日(日) 午前10時～午後0時30分
対象 一般男性
講師 徳永 綾 氏(雲仙パン)
定員 6人
費用 1,500円(材料代)
持参品 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記
用具
場所 国見農村環境改善センター 調理室
申込期間 10月3日(月)～17日(月)
問・申込 生涯学習課 国見駐在 ☎0957-78-1100



16 ●びおサポーターうんぜん(午後1時30分～3時30分、愛の夢未来センター) 〔医〕前田内科胃腸科医院(瑞穂町 77-3089) 〔医〕馬場医院(小浜町 73-3666)	17 ●からだところの健康相談(午前9時～11時、千々石総合支所) ●障害者巡回相談(午後1時30分～4時、千々石総合支所)	18 ●からだところの健康相談(午前9時～11時、雲仙市役所、南中山総合支所) ●3歳児健康診査(吾妻保健センター)	19 ●からだところの健康相談(午前9時～11時、愛野総合支所、小浜総合支所) ●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) ●「ぱわっと」出張相談会(午後1時～4時、愛の夢未来センター)	20 ●3歳児健康診査(国見農村環境改善センター)	21 ●献血(午後1時～4時、瑞穂総合支所)	22
23 〔医〕よこた医院(瑞穂町 77-2000) 〔医〕ひらゆ医院(小浜町 74-5833)	24	25 ●1歳6カ月児健康診査(愛野保健福祉センター)	26 ●1歳6カ月児健康診査(瑞穂町公民館)	27 ●からだところの健康相談(午前9時～11時、瑞穂総合支所)	28	29
30 〔医〕長田医院(瑞穂町 77-3622) 〔医〕菅耳鼻咽喉科(南中山町 88-3131)	31					

休日在宅歯科医当番医

(診療時間／午前9時～正午)

日	医療機関名	所在地	電話番号	診療日	医療機関名	所在地	電話番号
2日	清水歯科医院	島原市亀の甲町	63-4848	16日	高城歯科クリニック	島原市先魁町	64-6480
	草野歯科医院	南島原市南有馬町	85-3110		立川歯科医院	南島原市加津佐町	87-4547
9日	まつおデンタルクリニック	島原市北門町	65-0233	23日	喜多歯科	島原市中町	62-4745
	八木歯科医院	南島原市口之津町	86-3122		山崎歯科医院	南島原市加津佐町	87-3163
10日	吉田歯科医院	島原市田町	62-5026	30日	まさ歯科	島原市	64-5077
	みわ歯科	南島原市口之津町	86-4452		渡邊歯科医院	南島原市加津佐町	87-2121

休日在宅当番薬局(営業時間／午前9時～午後5時)

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

◆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。

10月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、10月の対象R3.10~R4.5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)
- 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)
- は弁護士・司法書士への相談のみ要予約。長崎行政監視行政相談センター(☎095-849-1101)へ10月4日までにご連絡ください。
- の申込は前日までに保護課(☎36-2500)までご連絡ください。
- 休…休日在宅当番医(午前9時~午後5時)

※行事などは変更または中止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	
2	<p>今月の税</p> <p>市県民税 (3期) 国民健康保険税 (4期)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 納期限・口座振替日 10月31日(月) ● 口座振替をご利用の方は残高の確認をお願いします。 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん健康相談 (千々石保健センター) 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん健康相談 (瑞穂町公民館) ● 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>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん健康相談 (国見農村環境改善センター) ● なんでも無料相談会 (午後1時~4時、愛の夢未来センター) 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん健康相談 (小浜老人福祉センター) 	<p>8</p>	<p>1</p>
3	<p>10 スポーツの日</p> <p>10月10日は 目の愛護デー 「目にやさしい生活を!」</p> <p>適度な休憩をとり、目を休めましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 松本内科医院 (国見町 65-3333) ☎ 城代医院 (千々石町 37-2032) 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん健康相談 (千々石保健センター) 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん健康相談 (瑞穂町公民館) ● 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>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん健康相談 (国見農村環境改善センター) ● なんでも無料相談会 (午後1時~4時、愛の夢未来センター) 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん健康相談 (小浜老人福祉センター) 	<p>8</p>	<p>1</p>
9	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ☎ 太田整形外科 (国見町 78-5413) ☎ 副島内科クリニック (小浜町 74-3700) 	<p>11</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ハローワーク諫早巡回相談 (午前10時30分~午後3時15分、千々石総合支所) ● 2歳児親子歯科健康診査 (千々石保健センター) ● 視覚障害者生活訓練 (午前10時~午後2時、愛野保健福祉センター) 	<p>13</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ● からだところの健康相談 (午前9時~11時、国見総合支所) ● 3歳児健康診査 (小浜老人福祉センター) 	<p>15</p>	<p>1</p>
<p>10月17日~23日は「薬と健康の週間」です</p> <p>・手帳等を活用し用法・容量を守りましょう。</p> <p>・高齢者や子供の薬の使用には特に注意しましょう。</p> <p>・薬は正しく保管しましょう。</p>		<p>10月17日~23日は「薬と健康の週間」です</p> <p>・手帳等を活用し用法・容量を守りましょう。</p> <p>・高齢者や子供の薬の使用には特に注意しましょう。</p> <p>・薬は正しく保管しましょう。</p>					



知ってほしい! 実は身近な「**高血圧**」のこと

「血圧が高いと言われたけど、どうもなかけん大丈夫!」

「自分は健康だから問題ない!」と思いませんか?

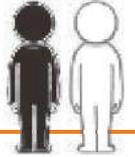
高血圧は自覚症状がほとんどないため、気づいたころには命に関わる大きな病気につながっている可能性があります。

高血圧について正しく知って予防しましょう!

雲仙市の健康課題の1つは **高血圧**

(市の特定健診結果より)

「40歳以上の**2人**に**1人**が血圧が高い」ことがわかっています

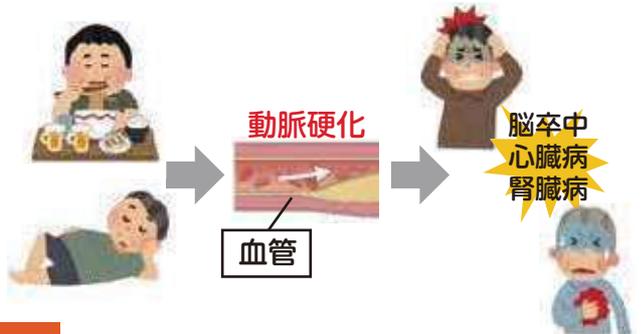


◆そもそも高血圧って?

私たちの心臓は、頭や体が活動するために必要な酸素や栄養を送るために、圧力をかけて血液を全身に送り出しています。このとき、血管の壁にかかる圧力のことを「血圧」といい、血管の壁にかかる圧力が高くなった状態を「**高血圧**」といいます。

◆なぜ高血圧になる? 放っておくとどうなるの?

高血圧の要因は、塩分のとり過ぎや野菜不足、肥満、運動不足、喫煙やストレス等の生活習慣です。血管の壁に強い圧力がかった状態を放っておくと、血管が硬くなったり、傷がついて破れやすくなったりします(動脈硬化)。自覚症状がなくても動脈硬化は進み、脳卒中や心臓病を引き起こしやすくなります。生活習慣を見直し、改善することが大切です。



高血圧を予防・改善するための生活習慣

□減塩を心がける

食塩をとりすぎると血液量が増え血圧があがりやすくなります。減塩の工夫については11月号で詳しくお伝えします!



□野菜・果物を食べる

野菜や果物には、塩分を体から排泄しやすくする働きがあります。毎月掲載している野菜レシピを参考に、野菜は毎食1皿以上食べるよう心がけましょう。果物は1日あたりリンゴ1/2個またはバナナ1本等を目安に食べましょう。



□適正体重を維持する

肥満の方は2~3倍高血圧となりやすいといわれています。原因となる過食を防ぐため、腹八分を心がけて食べるようにしましょう。また、毎日体重を測ることを心がけてみましょう。

□適度な運動を定期的に行う

ウォーキング等の有酸素運動は血流を促進し血圧を下げる効果があります。定期的な運動が難しい場合は、まず今より10分体を動かす時間をつくりましょう。



□節酒する

お酒は適量飲み、休肝日をつくりましょう。
<1日の適量> 下記のいずれかひとつ
・ビール 500ml ・日本酒 1合 ・焼酎 半合 など



□禁煙する

たばこは血圧をあげるだけでなく、がんの原因にもなります。たばこを吸っている方は禁煙にチャレンジしましょう。



□ストレスをためない

ストレス解消を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。

おいしく食べて生活習慣病予防

~食べても太りにくいカラダづくりのための栄養・食生活教室~

問 健康づくり課 ☎0957-36-2500

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

開催月日	会場	申込締切
11月12日(土)	瑞穂町公民館	10月27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。

10・11(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

受診忘れはありませんか？

愛野町以外の会場では、今年度最後の
集団健(検)診になります。(婦人がん検診除く)



町	日程	会場
瑞穂	10月4日(火)	瑞穂町公民館
国見	10月5日(水)	国見町文化会館
	10月6日(木)	
吾妻	10月7日(金)	吾妻町ふるさと会館
	10月8日(土)	
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>
雲山	10月11日(火)	南串山保健福祉センター
小浜	10月12日(水)	小浜体育館
千名	10月13日(木)	千々石保健センター

	健(検)診種類	対象者	自己負担金
健康診査	特定健診	40～74歳の国保加入者	無料
	後期高齢者健診	75歳以上	無料
	若年者健診	20～39歳	700円
各種がん検診	大腸がん検診	20歳以上	無料
	肺がん・結核検診	20歳以上	無料
	★胃がん検診(胃透視)	20歳以上	500円
	前立腺がん検診	40歳以上の男性	500円
	肝炎ウイルス検査	40歳以上の未受診者	無料
	★腹部エコー検査	20歳以上の 5歳ごとの年齢	1,300円

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方は、
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方は、
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
国見	11月7日(月)	国見農村 環境改善センター	午前/午後	○	○	×
	11月8日(火)		午前/午後	すべての検診を行っています		
	11月9日(水)		午前/午後	○	○	×

◆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日現在で満20歳の方は、無料です。

※2:令和4年4月1日現在で満40歳の方は、無料です。

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

作ってみよう!
季節の野菜レシピ

かぼちゃの揚げ浸し

野菜を1日
350g 食べよう



材料 2人分

- ・かぼちゃ……………1/8個(200g)
- ・ピーマン……………2個
- ・サラダ油……………大さじ3
- ・めんつゆ(ストレート)
……………1/4カップ
- ・しょうが……………1かけ

作り方

- ①かぼちゃは8mmに切る。ピーマンは縦1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①を揚げ焼きにする。
- ③めんつゆと千切りしょうがを合わせ、②を浸す。(温かいままでも冷やして食べてもOK)

栄養価 エネルギー171kcal たんぱく質:2.5g 脂質:9.4g 炭水化物:23.7g 食塩相当量:0.5g ビタミンA:338μg
ビタミンE:6.3mg ビタミンC:62mg(ビタミンA、E、Cは、1日に必要とされる量の1/2以上がとれます)
※写真・栄養価・野菜量は1人分 ※浸し液など、実際に食さないと想定される栄養価は除いてあります。

野菜量
125g

管理栄養士からの
おすすめポイント!

かぼちゃに含まれるビタミンA、E、Cには、血管と肌の老化を防ぐ働きがあります。
かぼちゃの甘味を生かし、調味料の量を少なくすることで、おいしく減塩でき、高血圧など
生活習慣病予防に効果的な一品です。

◎「からだところの健康相談」の日程は、くらしのカレンダー(P16～17)に掲載しています。

インフルエンザ予防接種が始まります

この予防接種は、本人または保護者の責任で接種を希望する場合のみ行います。接種により、インフルエンザ感染症の重症化を予防する効果が期待できます。ただし、接種後、腫れや発熱などの症状が出たり、まれに重篤な症状を引き起こしたりする可能性もあります。

接種する場合は、このような副反応を十分理解したうえで受けるようにしましょう。

対象者や自己負担額は次のとおりです。

	高齢者インフルエンザ予防接種(定期予防接種)	小児インフルエンザ予防接種(任意予防接種)
対象者	雲仙市内に住所がある人で、次のいずれかの人 ● 接種時に満65歳以上の人 ● 60歳以上65歳未満の人であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の周りの日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する人、およびヒト免疫不全ウイルス(HIV)により、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人(身体障がい者手帳1級程度)	雲仙市内に住所がある 生後6カ月から中学校3年生
接種回数(接種間隔)	1回	● 生後6カ月から12歳まで : 2回 (2~4週間の間隔で接種) ● 13歳以上 : 1回
実施接種期間	令和4年10月1日 ~ 令和5年2月28日	
接種場所	市内および県内の接種可能な医療機関 (接種前に医療機関に確認してください)	雲仙市・南島原市・島原市・諫早市の接種可能な医療機関 (接種前に医療機関に確認してください)
自己負担額	1,500円 (医療機関でお支払いください)	1回あたり 1,500円 ※ <u>問診を受けて体調不良等で接種ができなかった場合、「接種不可料」が発生することがあり、保護者の負担となります。</u> 保護者はお子さんの体質、健康状態などに気をつけて体調の良い時に接種してください。
持参品	● 健康保険証 ● 自己負担金 ※ 生活保護受給者は、生活保護の受給確認ができるもの	● 母子健康手帳 ● 健康保険証 ● 自己負担金
その他	※ 個別通知はありません。医療機関に予約して接種を受けてください。予診票は実施医療機関に備え付けてあります。 ※ <u>生活保護世帯の人は無料</u> ですが、生活保護の受給確認ができるものが必要です。なお、雲仙市で保護を受けている方は、保護課、総合窓口課または各総合支所で『生活保護受給者確認書』を発行してもらい、 <u>接種時に医療機関に提出</u> してください。確認書がない場合は、自己負担が発生します。 ※ 接種時に雲仙市に住所がない場合(転出等で異動)は雲仙市の助成ができません。	
問い合わせ	健康づくり課 ☎0957-36-2500	子ども支援課 ☎0957-36-2500

10月は「骨髄バンク推進月間・臓器移植普及推進月間」です

命のボランティア
ドナー登録は、
2mlの採血から



公式サイト

あなたの登録が、命をつなぐチャンスになるかもしれません。骨髄バンク登録にご協力ください。

問 日本骨髄バンク ☎03-5280-1789

話そう。大切な人と

～知らせておこう自分のこと。知っておこう家族のこと～
YES でもいい。NO でもいい。あなたの意思を表示しよう。



健康保険証



運転免許証



意思表示カード



インターネット

問 公益社団法人日本臓器移植ネットワーク ☎0120-78-1069

雲仙市図書館と 各図書室を 紹介します



雲仙市図書館



瑞穂図書室



吾妻図書室



愛野図書室



千々石図書室



小浜図書室



南串山図書室

移動図書館もあるよ！

(雲仙市図書館発)

小学校や福祉施設・保育園など
市内 55カ所を巡回中！



施設名・連絡先

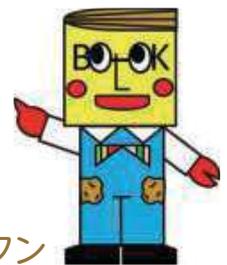
雲仙市図書館	0957-78-3977
瑞穂図書室	0957-77-2125
吾妻図書室	0957-38-3108
愛野図書室	0957-36-0616
千々石図書室	0957-37-2520
小浜図書室	0957-74-3810
南串山図書室	0957-88-3114

開館時間・休館日

開館時間	午前10時～午後6時 (雲仙市図書館のみ毎週金曜日は 正午～午後8時)
休館日	<ul style="list-style-type: none"> ・月曜日(雲仙市図書館・愛野図書室のみ) ・図書館整理日 ・年末年始(12月29日～1月3日) ・特別整理期間(随時お知らせ)

10月27日～11月9日は 読書週間

イベントをチェック！



ラブクン
図書施設のキャラクター
本を愛する妖精だよ

図書館を使いこなそう！

- ★**図書館・図書室にない本も借りられます！**
市内や県内の図書館から取り寄せて貸出することができます。カウンターでお尋ねください。
- ★**視聴覚コーナーがあります！**
インターネット用検索端末：1回30分(雲仙市図書館・愛野図書室)
DVD・CD用端末：1回1本(雲仙市図書館)
- ★**マイ図書館に登録しよう！**
雲仙市図書館ホームページからパスワードを登録すると、マイ図書館サービスが利用可能に！
資料の予約や貸出状況の確認など便利な機能が利用できます。
- ★**雲仙市図書館ホームページには情報が盛りだくさん！**
イベント情報や休館日・図書館だよりなどの情報を見ることができます。ぜひ遊びに来てください！
- ★**無料Wi-Fiが使えます！**

福祉のお知らせ

「広報うんぜん」など音訳CDを貸し出しています

視覚に障がいがある方などへ情報提供を行うために、「雲仙市音声訳会やまぼうし（飛鳥信子会長）」へ委託し、「広報うんぜん」など市からの発行物や地域情報を録音した音訳CDを作成しています。

音訳CDは、貸し出し・配布をしていますので、どうぞご利用ください。

【貸出】

2週間、無料で貸し出しています。

貸し出し場所 福祉課、雲仙市図書館、市内各図書館

【配布】

身体障害者手帳（視覚障害）をお持ちの利用登録者に毎月無料で配布（郵送）しています。

利用登録には申請が必要です。申請は福祉課へお願いします。



問 福祉課 ☎0957-36-2500

県南障害者就業・生活支援センター 「ぱれっと」出張相談会

「ぱれっと」では、障がいのある方の就労や生活に関する相談を受け付けています。障がいのあるご本人やそのご家族のほか、雇用主の方もご相談いただけます。予約不要、相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

日時 10月19日（水）
午後1時～4時
場所 愛の夢未来センター

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」

「ぴあサポートうんぜん」では、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、互いの悩みを共有し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。

日時 10月16日（日）
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

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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合があります。

開催日・場所

10月5日（水） 愛の夢未来センター
10月12日（水）・19日（水） 愛野保健福祉センター

時間 午前10時～午後2時

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

障害者巡回相談

社会福祉法人南高愛隣会「ブリッジはあと」（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。予約不要、相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

日時 10月17日（月）
午後1時30分～4時
場所 千々石総合支所

問 福祉課 ☎0957-36-2500

雲仙市地域自立支援協議会 就労部会だより

就労部会では、支援が必要な方の就労支援と雇用促進のため、行政や事業所など関係機関が連携して協議を行っています。

今回は、島原特別支援学校の就労の取り組みをご紹介します。



長崎県立島原特別支援学校

島原特別支援学校は、**島原半島唯一の特別支援学校**です。

島原特別支援学校は、知的に障がいのある子どもの学校で、校舎は島原市内に小中学部と高等部、南串山町に小中学部の分教室があります。島原半島全域から児童生徒が通っており、現在133人の児童生徒が在籍しています。

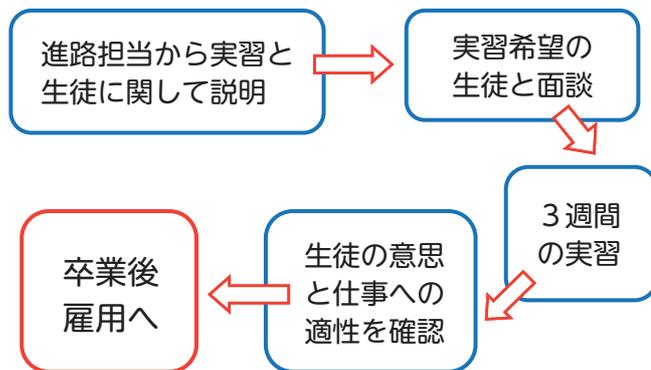
高等部を卒業した後は、ほとんどの生徒が島原半島内で生活しています。

【高等部の進路状況】

(人)

卒業年度	R元年度	R2年度	R3年度
卒業生数	22	22	20
企業就労	4	5	4
A型事業所	3	3	2
職業訓練校	2		
その他		1	1
福祉的就労	13	13	13

【実習から雇用までの主な流れ】



●生徒の実習や雇用をご検討ください

島原特別支援学校では、「仕事の勉強（職業、作業学習）」をしています。特に、高等部では現場実習に力を入れており、高等部卒業後を見据えた教育を行っています。

これまで実習を受け入れてくださった企業からは、「特別支援学校のイメージが変わった」との声を聞くことも多くありました。

企業等の皆さま、ぜひ一度、特別支援学校の生徒の実習や雇用をご検討ください。

問 島原特別支援学校 高等部 ☎0957-65-4161

雲仙市戦没者追悼式

先の大戦で犠牲となられた雲仙市出身戦没者を偲び、恒久平和を祈念するため、令和4年度雲仙市戦没者追悼式が開催されます。

なお、追悼式は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、昨年度に引き続き規模を縮小し、式典時間を短縮しての開催となります。

日時 11月11日（金）午前10時開式

場所 吾妻町ふるさと会館

※詳しくは下記へお問い合わせください。



問 雲仙市戦没者慰霊奉賛会事務局（雲仙市社会福祉協議会内） ☎0957-37-2855



雲仙市病児保育事業 令和4年度第3回交流会 (長崎県看護協会・えとう病後児サポートルーム合同開催)

市では、育児支援事業「訪問型病児・病後児保育」について、長崎県看護協会を実施機関に指定しています。同協会では、看護職のサポーターと利用登録しているファミリー会員のご家族が顔見知りになり、安心して利用いただくために、交流会を開いています。お子さまを連れてお気軽にご参加ください。

「ハロウィンパーティ」

日時：10月30日(日) 午前10時30分～正午

場所：愛の夢未来センター 2階和室

対象者：市の病児保育事業に登録しているご家族

定員：7組 (先着順、定員に達した場合はお断りすることがあります)

※事前に予約が必要です。電話でお申し込みください。



●マスクの着用や手指のアルコール消毒にご協力ください。2歳未満のお子さんはマスクの着用は不要です。体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。

●新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止する場合があります。その場合は、サポートセンターのホームページでお知らせします。

長崎県看護協会
病児・病後児保育サポートセンター
ホームページはこちら ⇨



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

里親制度説明会「里親出前講座」開催

様々な事情で親と離れて暮らさなければならない子どもを家族の一員として迎え入れ、深い愛情と理解をもって育ててくれる方を里親といいます。

多くの子どもたちが家庭的な環境で暮らせるよう、里親制度を推進するため長崎県里親育成センター「すくすく」が開催する講座で、制度の説明や里親体験談などを聞くことができます。

どなたでもお気軽にご参加ください♪

日時：10月31日(月) 午後2時～

場所：千々石保健センター 機能訓練室

問 長崎県里親育成センター「すくすく」 ☎0957-53-7343



第57回「ジオ空教室」開催

島原半島の歴史・文化・自然、そしてそれらを支えるジオの魅力、その道のプロが毎回たのしく紹介します

「島原城築城400年記念事業」島原半島に残る松倉重政の業績(その3) ～街道整備が温泉開発につながった?～

島原城を築城した松倉重政の痕跡を探る第3弾! 南島原市加津佐町で、松倉重政の街道整備の痕跡を探ります。第1、2弾に参加されなかった方でも楽しめる内容です♪

日時：10月29日(土)午前10時～正午(受付：午前9時30分～) ※終了時間は多少前後します。

集合場所：前浜海水浴場駐車場(南島原市加津佐町己2820-1)

参加費：無料 **定員**：20人 **締切**：10月19日(水)

服装等：タオル、飲み物、雨具、マスク、帽子

※3km程度歩きます。動きやすい服装で、虫刺され防止対策をしてお越しください。

講師：森 輝隆 氏(NPO法人島原半島再発見ネット理事長・島原半島ユネスコ世界ジオパークガイドの会認定ジオガイド)

申込・問 氏名、住所、性別、生年月日、電話番号を記載したメールまたは電話でお申し込みください。
島原半島ジオパーク協議会事務局 ☎0957-65-5540 E-mail: info@unzen-geopark.jp

昨年 11 月からファミリーコンサートを実施してきた入校事業者 mamagoto project (ママゴト プロジェクト)。毎回、リズムカルなダンスを参加者と一緒に踊るダンサーの macchi (まっち) さんにインタビューしました。

ーファミリーコンサートへの思いを教えてください。

昨年 11 月、雲仙市保育ウィークで市内 25 園の保育園をダンスで回り、子どもたちと「また一緒に踊ろうね!」と約束したのがきっかけです。自分が好きなダンスでみんなと楽しい時間を過ごしたい思いでやってきました。子どもだけでなく大人も一緒になって踊る姿を見ていると、いっぱい元気をもらっています。

ーゲストを迎えることや、コラボイベントもありました。

2 月は東京で子ども向けに音楽活動を行う「さんでーらぼ」のお二人に来ていただきました。6 月にはダンスパーティー、7 月には雲仙へそマルシェを行い、雲仙市や島原半島内に限らず、多くの人に来ていただくことができました。



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。スタッフと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



ー今後に向けて一言お願いします。

10 月は 16 日にプロレスの企画、23 日にハロウィンの企画を開催します。丸1年を迎えて一区切りとなりますが、終わりというわけではありません。島原半島内外、九州各地でもファミリーコンサートを行い、そこで出会った人に、次は雲仙 BASE に足を運んでもらえるよう、さらにパワーアップしたステージを行いたいと思います。

ー楽しみですね。ありがとうございました。

(聞き手：地域おこし協力隊 樋上龍矢)



つなごう! 未来へ 島原半島ユネスコ世界ジオパーク



米作りとジオパークの関係

実りの秋。今回は米作りとジオパークの関係について紹介します。

美味しいお米を作るためには、土壌や地形、きれいな水、寒暖差の大きい気候などが条件となります。田んぼの土壌は、岩石の風化や微生物の影響など長い年月をかけた自然の営みの結果としてできたものです。田んぼは「あぜ」で囲まれており、その中で水を張るため「自然のダム」の役割をしています。特に階段状に作られた棚田では、大雨が降ったときに一時的に田んぼの中に水を蓄えるため、川の増水を抑える役目をしています。また、田んぼに張られた水は、土壌にしみ込んで地下水となり、きれいな水になります。そのため、もし土壌が有害物で汚染されると、その土壌を浸透して作られる水も汚染され、結果的にその水を飲む私たちの人体にも影響が出ます。このことから、米作りは私たちの生活に大きな影響があることが分かります。

雲仙市の岳地区や南島原市の谷水地区の棚田では、平地が少なく、狭い耕地を有効利用するために石垣を築き、水田耕作などが行われています。特に岳地区の石積

みに使われている石材は、雲仙火山から噴出した溶岩を使用しており、火山(ジオ)の恵みをうまく活用しています。

機械が導入されて作業の効率化が図られてきましたが、現在でも地域住民が協力して用水路の清掃や草刈りが行われています。

「米」を作るには文字通り八十八回以上の手間が必要ですが、美味しいお米を収穫するために火山の大地を上手に活用してきた人々の歴史や、地域で協力して守ってきた伝統が、まさにジオパークなのです。



岳地区の棚田(雲仙市)



谷水地区の棚田(南島原市)

問 島原半島ジオパーク協議会事務局 ☎0957-65-5540

10月から「産後パパ育休制度」がスタート!

育児・介護休業法が改正され、今年10月から「産後パパ育休(出生時育児休業)」が創設されました。これは、「男性版の産休」とも言われ、従来の育児休業とは別の新しい制度です。



はびねす通信

男女が互いを認め合い、尊重し、協力し合つまち 雲仙市

Vol.175

問

男女共同参画センター(地域づくり推進課内)
☎0957-38-3111

産後パパ育休の主な特徴

- 子どもが生まれてから8週間以内に4週間まで休業を取得できる
 - 分割して2回取得できる ●育休を申請できる従業員の雇用期間の条件が緩和 など
- つまり… **休み方の選択肢が増え、取得の方法が柔軟に!**

男性の育休って必要?? 育休パパへインタビュー!

第二子出産に際し、夫が育休を取得予定の佐藤さんご夫妻にお話を伺いました

(妻:夏海さん) 夫が育休取得に協力的なので、出産後も里帰りせず自宅で過ごす予定です。産後しばらくは無理できず、3歳になる上の娘のお世話もあるので、夫の育休はとても心強いです。



(夫:克典さん) 2人の子どものお世話と妻の体の回復を両立させるには育休取得は必須と考え、早い時期から職場へ意向を伝えたところ、職場の皆さんも予想以上に理解してくださいました。胸を張れる父親になるために「料理の作り置きとレパートリー増」を目標に、自分自身を成長させる期間にしたいです。



産まれてきてくれてありがとう

パパだいすき

本制度によって働き方や休み方の選択肢が増えたことをきっかけに、自分達の仕事やライフスタイルに合ったこれからの家族のあり方を、パートナーと話し合ってみませんか?

※制度の詳細については、下記ホームページもぜひご覧ください!

■イクメンプロジェクト <https://ikumen-project.mhlw.go.jp/>

くらしの情報通信

Case 66 今月のテーマ

「高齢者施設の入居権トラブル」

困ったときは消費生活センターへすぐ相談!

「老人ホームの入居権を譲って」は詐欺です!

老人ホーム運営会社を名乗り、
「市内に老人ホームができる。あなたに入居権がある」
「ほかに入居したいという人がいる。名前を貸してほしい」

このような電話があれば、それは詐欺です。

後から、「名義貸しがバレた。名義貸しは犯罪なので、
逮捕されないように解決金がある」

などと不安をあおり、お金をだましとろうとします。

入居権の名義貸して

解決金が必要

逮捕されますよ



お断りします

被害に遭わないために・・・

- ✓相手にしない、すぐに電話を切る
- ✓絶対にお金を払わない
- ✓必ず家族や警察へ相談する



県内でもこのような不審な電話があったという相談が寄せられていますので、くれぐれもご注意ください!

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



●広報うんせん
令和4年10月

暮らしに花を

今月の花

コチョウラン

花言葉：「幸福が飛んでくる、
純粋な愛」



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に展示する活動に取り組まれています。



10月は「立光洋ラン園(立光真一郎氏)」が育てたコチョウランを本庁に展示しています。コチョウランは、開店祝いや昇進祝い、新築祝い等の贈答品やお供え花として送られることの多い花です。立光さんは、白色を中心に、約15,000鉢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 コチョウランは夏の暑さや冬の寒さに弱いため、空調を上手く利用して温度管理することが必要です。室内では直射日光を避けて、レースカーテン越しの窓辺で育てるのがおすすめです。また、水をやりすぎると根腐れしやすいので、ご注意ください。

問 農林課 ☎0957-38-3111

学ぼう♪

歴史文化遺産

守山大塚古墳

(古墳時代:約1,700年前)

吾妻町の水田地帯にある、島原半島唯一の現存する前方後円墳です。全長70m、後円部の直径45m、高さ7mで、離島を除く県内では最大の大きさです。全体が墓地となっており、前方後円墳の形にお墓が並ぶ様子は全国でも珍しい光景です。

平成21年の発掘調査では、古墳表面に「葺石(ふきいし)」と呼ばれる、大きさ30cmほどの川原石が敷き詰められていたことや、「周溝(しゅうこう)」(堀)があることが発見されました。出土した土器の年代から、4世紀前半に作られた、県内最古の前方後円墳であることも分かりました。

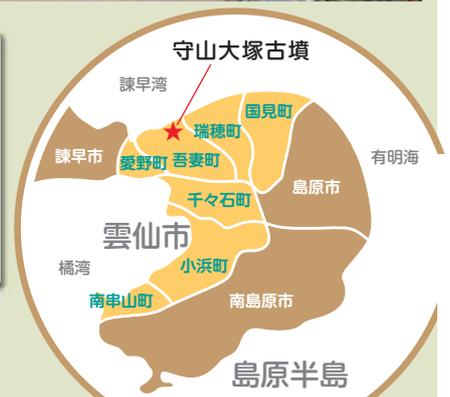
さらに、令和元年から3年間、古墳や遺跡を掘らずにできる、地中レーダー調査を実施しました。古墳の基礎部分や「段築(だんちく)」と呼ばれる古墳表面の階段状の形が確認され、古墳の規模や構造が徐々に分かってきました。

4世紀前半は、弥生時代から古墳時代へ移り変わり、日本が国の基礎を築いていた時代です。誰のための古墳かわかりませんが、地域一帯を治めた強大なリーダーのお墓です。当時の人々の暮らしはどんな様子だったのでしょうか。古墳に立つと、地域のために尽力し多くの民に慕われたリーダーが、今でも雲仙市を見守り続けている気がします。



メモ

守山大塚古墳の出土品は、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



国保からのワンポイントアドバイス

特定健診を受けた方へ 健診結果を受け取ってからがスタートです

①まずは健診結果を確認

正常域 (黒字)	「今回の結果では特に問題なし」
要指導 (青字)	「放置すると悪化して病気になる可能性あり」
要受診 (赤字)	「精密検査または治療が必要」

②生活習慣の改善を！

要指導、要受診の判定があった方は生活習慣の改善が必要です。先延ばしにせず、すぐに対処を！

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判断された方には「特定保健指導」のご案内が届きます。市の保健師・管理栄養士が、健診結果から個々に合った生活習慣改善策と一緒に考えサポートするのが特定保健指導です。

対象になられたあなたからのご連絡をお待ちしています。

問 総合窓口課 ☎0957-38-3111



大切なお知らせ 「ねんきん定期便」をお届けしています

日本年金機構では、保険料納付の実績や将来の年金給付など、ご自身の年金記録を分かりやすく記載した「ねんきん定期便」を毎年誕生月にお送りしています。

お知らせする内容

- ・直近1年間の情報
- ・(参考) これまでの加入実績に応じた年金額
- ・(参考) 年金見込額 など

また、35歳・45歳・59歳の方には、「封書」で「ねんきん定期便」をお送りし、全期間の年金記録情報や年金見込額などを詳しく記載したパンフレット等を同封しています。

誕生月に「ねんきん定期便」が届いたら、ぜひご確認ください。

問 「ねんきん定期便専用ダイヤル」
☎0570-058-555 (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 10月12日(水)
午前10時30分～午後3時15分
場所 千々石総合支所 2階第2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

宮崎市・室戸町

くらしの無料法律相談

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

予約制 愛野保健福祉センターにて無料法律相談を
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 愛野町出身/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

■諏訪の池イベント情報

■星空観察会

期日 毎週金・土曜の晴天時
参加費 1人1000円(小学生以上)

申込 午後7時30分、8時、8時30分より時間帯を選んで前日午後5時までに電話にて申し込んでください。

■太陽観察会

期日 10月9日(日)

参加費 無料
申込 午前10時、10時30分、11時より時間帯を選んで前日午後5時までに電話にて申し込んでください。

■諏訪の池散策ガイド付き自然観察
期日 10月10日(月)23日(日)30日(日)

時間 午前10時～11時または午後1時30分～2時30分
参加費 1000円
申込 前日午後5時までに電話にて申し込んでください。

申込・問 雲仙諏訪の池ビジターセンター
 ☎0957(76)5010

■令和4年度 第12回雲仙市親睦男女9人制バレーボール大会参加チーム募集
日時 10月23日(日)午前9時

会場 吾妻体育館
種目 男子の部、女子の部(男女混合は男子) チーム編成はフリーです。

参加費 2,000円
締切 10月14日(金)

申込・問 雲仙市バレーボール

協会 吉原

☎090(6290)2334

■島原農業高校「農業祭」

玉ねぎ苗やケーキ類などの即売や学習内容の展示、ファッションショーなどが行われます。

日時 11月12日(土)午前9時30分～午後2時

会場 島原農業高校

※駐車場はありません。火張山花公園駐車場からシャトルバスを運行します。

問 島原農業高校

☎0957(62)5135

■シルバー人材センター 剪定講習のお知らせ

日時 10月18日(火)午前9時～午後3時30分、19日(水)午前9時～午後3時、20日(木)午前9時～午後3時30分

会場 雲仙市シルバー人材センター

対象 雲仙市在住の60歳以上で会員として就業できる方

締切 10月11日(火)

申込・問 雲仙市シルバー人材センター

☎0957(37)6777

※平日の午前8時～午後5時お申し込みには来所していただく必要があります。

■「盲ろう児(者)相談会」のご案内

目と耳の両方が不自由な盲ろう者は、数が少なく、周りに同じような障がいを持つ人もいないため、本人や家族などが困ることが多くあります。

ぜひ相談してください。

相談会の開催

長崎盲ろう者友の会・あかりでは「設立20周年記念大会」の中で相談会を開催します。

日時 11月13日(日)午前10時～正午

会場 観光ホテル八千代(諫早市)

受付締切 10月31日(月)

申込・問 長崎盲ろう者友の会・あかり(担当:上田)

☎090(5470)3236

メール info@akari-nagasaki.com

■行政書士制度広報月間に伴う無料相談会

日時 10月3日(月)～7日(金)午前9時～午後5時

会場 市内各行政書士事務所
内容 相続、遺言、農地転用、営業許可、会社・法人設立など

問 長崎県行政書士会島原支部

支部長 原田

☎0957(64)6565

※お近くの行政書士を紹介いたします。

■休日労働相談のお知らせ

10月は「個別労働紛争処理制度」周知月間です。職場で起こる様々なトラブルについて、労働問題アドバイザーが、働く方、事業主の方、双方からの相談にお答えします。

■面談相談

日時 10月23日(日)

午前9時30分～午後4時30分

会場 長崎県庁

※予約優先です。(当日の申し込みも可)

込みも可)

電話相談(フリーダイヤル)

日時 10月16日(日)、23日(日)午前9時30分～午後4時30分

☎0120(783)2588
 ☎0120(783)3699

予約・問 長崎県労働委員会事務局

☎095(822)2398

■国民年金基金からのお知らせ

国民年金基金とは?
 国民年金に上乗せして加入し、より充実した年金を受け取れる公的な年金です。

加入できる方
 20歳～60歳未満で国民年金に加入している方

60歳～65歳未満の方や海外在住の方で国民年金に任意加入されている方

■おすすめポイント

①節税ができます
 掛金金額が「社会保険料控除」の対象で所得税・住民税ともに軽減されます。受け取る年金も「公的年金等控除」対象。遺族一時金は非課税です。

②年金は終身受け取り・ご遺族に一時金もあります。

③掛金は一時お休みや増減もでき、無理なく続けられます。

④資金運用も、国民年金基金連合会が「公開市場で安定的に運用」しています。

問 全国国民年金基金長崎支部

☎0120(65)4192

「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
 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21829-2-C
0957-73-9967

「不用品・粗大ゴミなどまとめて積んで」
 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

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

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

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

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います。

雲仙市に地域おこし協力隊として8月から活動している山本哲也です。雲仙地域に咲くミヤマキリシマの原種調査や生息地保護の活動をしていきます。

ミヤマキリシマ（深山霧島）はその名の通り、宮崎・鹿児島県の霧島山系で新種登録された植物種で、長崎県では「県の花」、「雲仙市の花」にも指定されています。雲仙地域では田代原や池の原園地、宝原園地から国見岳、普賢岳、妙見岳頂上付近といった幅広い標高の場所で観察することができます。

近年、雲仙地域では放牧が減少したことでミヤマキリシマが好む草原環境が変化し、個体数が大きく減少しています。また、ヤマツツジと生息場所が重なり、ヤマツツジの遺伝子がミヤマキリシマに流入しているという話もあります。

春には素晴らしい景観を作り出すミヤマキリシマですが、このまま減少が進めば、雲仙市が誇る景観が損なわれてしまうかもしれません。私は、長崎大学と協力して雲仙BASEに実験スペースを設け、フィールド調査や遺伝子実験を行い、ミヤマキリシマの原種の探索と保護をしていきます。また、地域と連携して草原環境を回復させる活動にも関わっていききたいと思います。



やまもと・てつや

1991年生まれ、愛知県出身。信州大学で生物学を専攻。趣味は自転車、野宿しながら台湾を一周したことも。

文/雲仙市地域おこし協力隊
ミヤマキリシマ調査員(観光物産課) 山本哲也



最近の活動などを投稿中!

雲仙市地域おこし協力隊 Facebook

検索

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5条 あいさつ、生活習慣

「おはよう」「おやすみ」「一緒に食べよう」笑顔のあいさつ 楽しい食事

あいさつは人と人をつなげます。早寝、早起き、朝ごはん、生活のリズムをつくりましょう。



写真・文：清松康之さん(南串山町)

「おはようございます」「おやすみなさい」わが家ではあいさつで始まり、あいさつで終わる習慣を教育しています。今では保育園に通う2人も言えるようになりました。4人姉妹で言い合っています。あいさつは人を気持ちいい雰囲気にも、不愉快な気持ちにもさせます。ぜひ、1日の始まりのあいさつをご家庭で。今日も、みんなで元気よく「行ってきま〜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るご家庭を募集中! 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)

保険の見直し・相談

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

住 土黒甲 83-2
休 毎週土曜 0盆・年末年始
営 10時〜18時

雲仙国見店
保険クリニック
0120-309-929

募集代理店: 有限会社さんき

「広告

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「環境政策」

—前回は「ごみ減量化」についてお尋ねしましたが、今回は本市の環境政策について教えてください。

金澤秀三郎市長 本市は豊かな自然と温泉といった、環境と自然エネルギーに恵まれた土地です。これらの貴重な資源を守りながら活用していくため、市の総合計画では重点プロジェクトの一つとして「ゼロカーボン・うんぜん」を掲げています。

—「ゼロカーボン・うんぜん」プロジェクトとは？

市長 太陽光や地熱、バイオマスといった再生可能エネルギーを活用することで、家庭や企業などから排出される二酸化炭素（CO₂）の量を減らし、森林などによる吸収分と相殺することで、実質的なCO₂排出量をゼロにする取り組みです。

—具体的に取り組んでいることは。

市長 市の施設で最も重油を使用している雲仙市環境センターに着目

し、重油の代わりに地域の木材を燃料に使う木質バイオマスボイラーの導入を進めています。単にボイラーを交換するのではなく、島原半島内の山林から柱を取り出す際に発生する端材などを活用して木質バイオマスに加工することで、地域で経済と資源を循環させる仕組みづくりを目指しています。

—国は2050年までにカーボンニュートラル（CO₂排出量の実質ゼロ）を目指すとしています。

市長 国の表明を受けて、本市でも本年度中に脱炭素計画を策定する予



木質バイオマスボイラーの導入が進む市環境センター＝国見町

定です。今後は同計画に基づき、地熱やバイオマスなど再生可能エネルギーの導入や環境施策の将来像を描いていきます。

—環境問題に取り組むことで、ほかにどんなメリットがありますか。

市長 エネルギー関連企業の誘致や関連産業の活性化、それに伴う新たな雇用の創出のほか、再生可能エネルギーを研究する大学や関連学会との交流などが期待されます。交流人口や関係人口拡大の面からみても、重点的に取り組む課題と捉えています。一方で、ゼロカーボン社会の実現には、市民の皆さま一人ひとりの協力が不可欠です。10月はリサイクルなどを推奨する「3R推進月間」でもあります。前号でご紹介した「生ごみ3キリ運動」も含め、ごみ処理にかかるエネルギーを抑えていくことを意識していただき、自然豊かなふるさとを守り続けていきたいと思います。

こちら〇〇課

「健康づくり課」ってどんな部署？



紹介してくれる人

みやざき みづき

宮崎 美月さん(入庁1年目)

自己PR：おしゃべり大好き！密かな特技はドラムです。明るく楽しく元気よく！



健康教室は定期的を実施しています。

ひとこと

「雲仙市の保健室」として、市民の皆さまが健康寿命を延ばして、いくつになっても元気で過ごせるよう、先輩保健師と全力でサポートします！ここからだの健康づくりに関して、お気軽にご相談ください。



業務内容

- 健康に関する出前講座、健康相談
- 健(検)診後の結果説明
- がん検診および歯科健診の受診勧奨
- こころの健康づくり
- 新型コロナウイルスワクチン業務 など

今の課題

雲仙市民の40歳以上の2人に1人が高血圧で、20歳以上の男性の3人に1人、40歳以上の女性の4人に1人が肥満という現状があります。出前講座の実施や、個別の相談・訪問を通して生活習慣病予防に力を入れています！

「広告」



こども食堂 in 浜観ホテル
(小浜町北本町 1681)
毎月、最終日曜日開催します！

10月30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」「かゆえたいこと」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。

親子で楽しめる不思議なクラシックコンサート 音楽の絵本 ダンディズム

動物たちが奏でる多彩な音楽の世界をお楽しみください♪

日時 **11月19日(土)** 午後1時30分開演(午後1時開場)

場所 **ハマユリックスホール**

入場料 (全席指定) 一般:1,000円、4歳以上～高校生以下:500円
【チケット販売・取扱】 10月4日(火)午前10時～受付開始

①各窓口または電話にて受付 (平日午前10時～午後5時)

- ・国見町文化会館 (まほろば) ☎0957-78-3977 ※火曜～土曜
- ・吾妻町ふるさと会館 ☎0957-38-3108
- ・愛の夢未来センター ☎0957-36-0616
- ・ハマユリックスホール ☎0957-88-3305 ※火曜～土曜
- ・生涯学習課 (千々石庁舎2階)

②ローソンチケット (Lコード: 81770)
【主催】 雲仙市文化会館自主文化事業振興会



問 雲仙市文化会館自主文化事業振興会(生涯学習課内) ☎0957-37-3113

体を動かしてキレイに ヘルスアップ教室

「運動したいけど、なかなか実践できない…」「健康的にキレイになりたい!」
 そんなあなた必見の教室です。この機会に運動するきっかけをつくりませんか?



日時 **10月16日(日)・11月13日(日)**
全2回:午前10時～11時30分

場所 **吾妻体育館**

対象者 20歳以上の市民(定員:30人)

講師 **江頭 郁子氏** (長崎ウエルネススポーツ研究センター)

内容 講話、ストレッチ・ウォーキングなど

参加費 **無料**

持参品 体育館シューズ・筆記用具・タオル
 飲み物・メガネ(必要な方のみ)

申込 下記にお電話でお申し込みください。

申込・問 健康づくり課 ☎0957-36-2500

ふるさと納税謝礼品協力事業者を募集しています



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

人のうごき(8月末)【住民基本台帳月報】

■人口: 41,948人 (前月比-39人)
 男性: 20,004人 女性: 21,944人

■世帯数: 17,637世帯(前月比-13)

●雲仙市の人口割合(8月末)

10～20代 6,724人	50～60代 12,270人	90代～ 1,561人
10歳未満 3,091人	30～40代 8,412人	70～80代 9,890人

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。
 11月号は10月7日(金)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

ぽつり

(広報担当の独り言)

後部座席に常備しているお風呂セット。いついかなるタイミングでも温泉に入れるように、温泉郷の住民としての心構えと自負している。

記録的な猛暑だった今夏、折を見ては雲仙温泉に足を運んだ。下界との気温が4度ほど違う避暑地。涼しさを満喫した後、トドメの温泉。硫黄泉はパウダーをまとったみたいに湯上りがサラサラになる。ここが真価を発揮するのは夏だと勝手に決めている。

そして冬が近付くと、小浜温泉のシーズン到来。蒸気上がる町並みは、それだけでテンションも上がる。塩化泉にじっくり入ると体の芯まであたたかい。暖房いらずの工コ生活。季節と気分と温泉を入り分ける自分に悦に入る。

仕事帰りにサクッと寄れるのが瑞穂町の千年の湯。サウナも露天もあって、普通に2時間は入り浸ってしまう。柔らかい泉質もお気に入り。

そして9月、国見町の遊学の館がボイラー工事を経て復活。もう満を持してである。こちらは温泉ではないけれど、2種類のサウナが楽しめる。体と心を整えるコースが最強の施設。

大きくカーブを曲がるたび、右へ左へ転がるお風呂セット。「今日はさく入行っ」と催促されているようで、時に山を越え、時に海沿いを走って遠回りしている。このまちに生まれてよかった。(高)

●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。