



今月の表紙 (撮影：増田 初美さん)

タイトルは「橘湾とレタス畑」。撮影場所の南串山町は、レタス栽培が盛んに行われています。青空の下で鮮やかな緑が映える一枚。大切に育てられたレタスが、どこかの街の食卓を彩ることでしょう。

今月の主な内容

- 雲仙市生まれのお酒特集…………… P. 2～3
- 市民スポーツ大会結果…………… P. 4
- 景観絵画コンクール受賞作品決定…………… P. 5
- アルコールと健康…………… P. 12
- 新年ビッグバンドジャズフェスティバルのお知らせ…………… P. 32



耕作放棄地だった畑を開墾する湊上桂樹さん(左)、敏秀さん＝2022年4月、瑞穂町

雲仙香るクラフトビール目指す

遊休農地を開拓 ベルガモットを栽培

国見町出身の湊上兄弟

現在、ライムやヘーゼルナッツの栽培にも挑戦中。香り付けのほか、飾りやおつまみなどにも使える万能選手。これまで輸入に頼っていた品種が雲仙市で楽しめることから、噂を聞きつけたバイヤーが県内外から視察に訪れる。2人は「ベルガモットが持つ可能性は、雲仙市の農業が持っている可能性。もっと広げて、一大産地を目指したい」と笑顔を見せた。

主に農地管理は敏秀さんが担当する。地元住民やボランティアにも協力してもらい、これまでに約470本を植栽した。23年秋、取れた実を利用したクラフトビールの第一弾が完成。お披露目会場は爽やかな香りに包まれた。各地の商談会などにも出店し、雲仙市の新たな名産として注目されている。

「農業が盛んな雲仙市に、新たな価値を見出したい」。そう思ったのはコロナ禍にあえぐ2020年。幸い、近くに畑はある。2人はハーブや果物の栽培を始めた。雲仙に適した果実を模索する中、爽やかな香りに惹かれたのがイタリア原産のベルガモット。ミカン科の常緑低木樹で国内産は珍しく、アロマのような香りの良さが特徴で、果肉も果皮も余すところなく使える。産地化を目指し、農地を探す。21年、瑞穂町に耕作放棄地約4ヘクタールを借りて、本格的な開墾が始まった。

雲仙市瑞穂町上横田地区に広がるベルガモット畑。長年、耕作放棄地だった段々畑が生まれ変わった。手掛けたのは、国見町出身の湊上桂樹さん、敏秀さん兄弟。2022年から植栽し、実ったベルガモットを使ってクラフトビールを完成させた。桂樹さんが経営する長崎市内のバーで提供しており、2人は「雲仙市生まれの香りを多くのの人に楽しんでもほしい」と意気込む。



11月9日夜、小浜温泉街の一角が賑わいとブドウの香りに包まれた。小浜温泉ワイナリーが手掛ける今年の「長崎ヌーヴォー」完成を祝い、ヌーヴォー祭りが開かれ、住民や観光客がワインと地元食材に舌鼓を打った。

小浜温泉ワイナリーは、イタリアンシェフでシニアソムリエの資格を持つ川島貴宏さんが2020年開業。小浜町で生まれ育った川島さんは、料理人を目指して大阪の専門学校へ入学。イタリアンレストランに就職し、自然とワインの知識も身に付いた。

イタリア修行なども経験したが、「いつか地元に戻って自分の店を持ちたい」という夢は大きくなるばかり。古里で増えつつあった耕作放棄地も気掛かりだった。2020年11月、栽培から提供までを自ら行う同店を開業した。

小浜温泉ワイナリー

帰って来たソムリエ

現在、雲仙市内の複数の畑計1ヘクタールほどでブドウを栽培。小浜町内のワイナリーで醸造する。選果や仕込み作業には市内外からボランティアも参加。おしゃべりに花を咲かせながら手も動かす。協力してくれた人たちへの感謝の思いも込めて、川島さんがじっくり醸造する。雲仙市の食材に合わせてフルーティーに仕上げたという小浜生まれのワイン。地元へ込めた恩返しのような分味深い。



DATA : Shop & Restaurant

雲仙市小浜町北本町862 ☎090-6964-5748

営業時間:午後6時~午前0時、不定休

雲仙市生まれのお酒特集



あい娘酒造

娘を育てるように 愛情込めて

1873年、島原市で蔵元を創業し、雲仙市愛野町に移って80年以上の歴史を持つ。赤レンガの煙突が目印。酒造名には「かわいい娘を育てるように造ったお酒が、多くの人に親しまれるように」との願いが込められている。

こしき釜での麹づくりや袋搾りなど、昔ながらの製法にこだわる。少量生産だが、雲仙岳からの伏流水で仕込まれるお酒は、爽やかな香りと深いコクが特徴。吟醸酒や純米酒、初搾り、季節限定の酒も取り扱うなど多様な品種も人気を集めている。

5代目の山崎貴彦さんは昨年、体調を崩して入院し、一時は命の危険もあったが、今年3月に退院。リハビリは続くが家族の支えもあり、今冬からの仕込みを再開した。愛娘の真衣さんも商談会などでサポートする。家族、地元からの大きな愛に支えられながら、今日も赤レンガの煙突からは香り豊かな蒸気が立ち上る。



DATA

雲仙市愛野町甲1378

☎0957-36-0025



第17回雲仙市民スポーツ大会

8月18日～10月6日に雲仙市民スポーツ大会が市内各地で行われ、17競技延べ1,400人の選手が熱戦を繰り広げました。

各競技の優勝者を紹介します。（敬称略）

※小学生・中学生・高校生はオープン参加

競技名	
種目	優勝
バレーボール	
一般男子	Msize
一般女子	南串
壮年男子	小浜
卓球	
団体	小浜 A
一般男子(ベスト4)	芦塚 海都・馬場 歩・井上 雄登・田浦 聖羽
壮年男子(ベスト4)	木下 宗徳・岡田 卓・松尾 諭・浅草 浩之
ベテラン(ベスト4)	酒井 良実・森田 貴裕・天野 知・金子 悦治
オールドベテラン	松永 英伸
剣道	
団体(一般の部)	愛野
団体(小学生の部)	愛野少年剣道部
団体(中学生の部)	愛野少年剣道部
個人(小学生低学年の部)	中島 光希(愛野少年剣道部)
個人(小学生中学年の部)	太田 剣心(愛野少年剣道部)
個人(小学生高学年の部)	太田 瑛裕(愛野少年剣道部)
個人(中学生男子)	酒井 真純(愛野少年剣道部)
個人(中学生女子)	鶴崎 陽愛(愛野少年剣道部)
柔道	
一般の部	雲仙市 C
中学生の部	愛野中 B
バドミントン	
団体戦	吾妻クラブ
相撲	
団体戦	南串山
個人戦	松尾 幸輝
サッカー	
一般の部	千々石・小浜
壮年の部	愛野・吾妻
軟式野球	
一般	南串野球部
弓道	
団体	愛野
個人男子	種村 裕次(小浜)
個人女子	前田 友江(瑞穂)

競技名	
種目	優勝
ソフトテニス	
団体戦	国見支部
空手道	
組手・小1-2年(男女)	高山 龍斗(北空会国見)
組手・小3-4年(女子)	町田 愛菜(小浜空手道部)
組手・小3-4年(男子)	松田 愛輪(小浜空手道部)
組手・小5-6年(女子)	城臺 優里(小浜空手道部)
組手・小5-6年(男子)	高田 翔恩(小浜空手道部)
組手・中学女子	平島 凜乙(北空会国見)
組手・中学男子	宮木 奏輔(石江道場)
組手一般	伊藤 一磨(小浜空手道部)
組手一般団体	小浜空手道部 A
形・小1-2年(男女)	月 美空(北空会国見)
形・小3-4年(男女)	松田 愛輪(小浜空手道部)
形・小5-6年(男女)	月 晴太(北空会国見)
形・中学男女	宮木 奏輔(石江道場)
形・一般男子	伊藤 一磨(小浜空手道部)
ソフトボール	
一般男子	国見クラブ
成年女子	みずほレディース
実年 S P	雲仙クラブ
壮年 S P	吾妻 S P クラブ
バスケットボール	
一般男子	吾妻
一般女子	雲仙選抜
男子30代の部	国見・瑞穂・愛野
男子40代の部	愛野・国見
レスリング	
成年男子60kg級	小林 哲也
テニス	
団体	愛野町
ゲートボール	
団体	国見ミックス(国見)
グラウンド・ゴルフ	
個人(男子)	福田 義廣
個人(女子)	西田 末子



令和6年度景観絵画コンクール 「雲仙市の自慢の風景」

受賞作品決定!!

令和6年度の景観絵画コンクール「雲仙市の自慢の風景」の受賞作品が決定しました。

今年度は590作品の応募があり、以下の46点の作品を選定。市内の小学生が未来に残したい自慢の身近な風景を描いた力作です。市内4カ所において展示会を開催しますので、ぜひご覧ください。

最優秀賞



西平 寛さん(大塚小3年)
「自慢のお米」

優秀賞



畑山 莉愛さん(神代小2年)
「鍋島邸庭園と緋寒桜」



九渡 結さん(岩戸小4年)
「岩戸小学校最後の夏」



森田 結月さん(土黒小6年)
「にじと島鉄」

その他の受賞者は次の通りです。(敬称略)

入 選 永野 梨愛(愛野小1年) 馬場 こころ(小浜小3年) 内田 健太(多比良小4年)
佐藤 洸(多比良小4年) 内田 楓(多比良小5年) 坂本 奈緒(大正小6年)

奨 励 賞 坂口 来琉(大正小1年) 前田 歩(鶴田小1年) 荒木 里穂(北串小1年)
酒井 絢望(多比良小2年) 吉田 とは(多比良小2年) 庄崎 陸人(鶴田小2年)
前田 実頼(多比良小3年) 前田 蘭(大正小3年) 山口 妃美花(愛野小3年)
吉田 満歌(八斗木小4年) 宮崎 栄虎(岩戸小4年) 松尾 龍雅(千々石第一小4年)
鵜殿 夏帆(西郷小5年) 近藤 咲良(小浜小5年) 松竹 柚奈(南串第二小5年)
小田 明愛(土黒小6年) 岡 瑚華(南串第二小6年) 遠山 素(南串第二小6年)

ジオパーク賞 本田 星弥(神代小1年) 木下 晴成(岩戸小1年) 増田 陽日(南串第二小1年)
松永 陽菜(多比良小2年) 三宅 克都(多比良小2年) 林田 和花(愛野小2年)
西村 ゆめ(多比良小3年) 坂本 閃龍(土黒小3年) 坂東 美思(神代小3年)
松尾 衣都(愛野小4年) 木曾 菜々子(南串第一小4年) 佐藤 瑛太(南串第二小4年)
宮本 あかり(神代小5年) 柴田 羽菜(愛野小5年) 井上 佑士(南串第二小5年)
宮崎 麻結(多比良小6年) 境川 伊路(愛野小6年) 高木 結菜(小浜小6年)

景観絵画コンクール「雲仙市の自慢の風景」絵画展

会 場	展示作品(小学校)	開催期間
国見町文化会館	国 見 地 区	1月 8日(水)～13日(月)
吾妻町ふるさと会館	吾 妻 地 区	1月 17日(金)～23日(木)
	瑞 穂 地 区	1月 25日(土)～30日(木)
愛の夢未来センター	千 々 石 地 区	1月 10日(金)～16日(木)
	愛 野 地 区	1月 18日(土)～26日(日)
ハマユリックスホール	小 浜 地 区	1月 15日(水)～22日(水)
	南 串 山 地 区	1月 24日(金)～29日(水)

求む！雲仙市職員

雲仙市職員採用試験（令和7年4月1日採用）



■職種別の受験資格

●建築（高校卒業程度）

平成15年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人

●社会人（社会人経験者 ※学歴は問いません）

昭和63年4月2日以降に生まれた人で、民間企業などの職務経験年数が平成29年12月1日から令和6年11月30日までの間に通算して5年以上ある人

●土木（社会人経験者 ※学歴は問いません）

昭和58年4月2日以降に生まれた人で、民間企業等において土木工事（設計、施工管理等）の職務経験年数が平成29年12月1日から令和6年11月30日までの間に通算して5年以上ある人

●保健師（資格免許職）

昭和63年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有するまたは採用される日までに取得見込みの人

■採用予定数 若干名

■申込方法 オンライン

（パブリックコネクト）

による申込み

※申込みには会員登録（無料）が必要です。

■申込受付期間

12月2日（月）から12月19日（木）まで

■第一次試験 1月19日（日）市役所本庁

■その他

試験内容等の詳細については市ホームページの「試験案内」をご確認ください。

（ホームページは12月2日（月）から公開します。）



申し込み・問い合わせ 人事課 ☎0957-47-7726 〒859-1107 雲仙市吾妻町牛口名 714 番地

雲仙市長選挙のお知らせ

投票日時 12月22日（日） 午前7時～午後6時 ※告示日 12月15日（日）

投票所 市内28カ所（投票所は「投票所入場券（ハガキ）」で確認してください）

※12月22日（日）は指定された投票所でしか投票できません。

投票所入場券（ハガキ）

投票所入場券は、告示日翌日（12月16日）から有権者1人につき1枚のハガキで郵送

※全有権者分を大量に配布するため、配布に3営業日程かかります。

※届かない場合や失くした場合も投票要件を満たしていれば投票できます。投票所受付でお尋ねください。

期日前投票

投票日に下記のような理由で投票ができない人は、期日前投票ができます。

●仕事や冠婚葬祭などの予定がある ●旅行やレジャーなどで市外へ出かける

●出産や病気などで歩行困難

●他の市町村へ転出する など

※投票所の混雑緩和のため、事前に「投票所入場券」裏面の「期日前投票宣誓書」に氏名・生年月日を自書し、持参してください。

期 間 12月16日（月）～21日（土） **時 間** 午前8時30分～午後8時

場 所 市内7カ所（本庁舎、各総合支所）

※期日前投票は7カ所の、どの期日前投票所でも投票することができます

雲仙市以外の滞在地での不在者投票

雲仙市の選挙人名簿に登録があり、長期出張や旅行などで県外等に滞在するため選挙当日に投票所に行けない人は、滞在地で不在者投票ができます。

投票するには、不在者投票宣誓書兼請求書を記入し、雲仙市選挙管理委員会へ郵送または持参し投票用紙等を請求してください。

また、マイナンバーカードをお持ちの人は、告示日12月15日（日）以降にマイナポータルを利用しオンラインで不在者投票用の投票用紙請求ができます。マイナポータルのオンライン申請サービス「びったりサービス」をご利用ください。

問 選挙管理委員会事務局（地域づくり推進課内） ☎0957-47-7805

「3010運動」を実践し、食品ロスを減らしましょう

気が付いたら消費期限が切れていた食品、ついつい作り過ぎて食べきれない料理…ありませんか？

日本では、「食品ロス」の量が年間472万トン(農林水産省令和4年度推計値)にもなり、1人当たりの量に換算すると、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと近い量になります。

「買い物は必要なものだけ」、「料理は食べきれる量を考え、作りすぎないようにする」など、身近なことから始めましょう。



実践しよう! 3010運動

3010運動とは、**宴席の始まりの30分と終わりの10分は自席でしっかり食事を味わおう**という、食品ロスを減らすための取り組みです。

年末年始は、忘新年会など宴席の機会が多くなる季節。3010運動を実践し、食品ロスの抑制にご協力をお願いします。

カンパニー!
のあとは、
まず料理を
いただく!



問 環境政策課 ☎0957-47-7813

年末・年始のし尿くみ取りについて

年末は、**くみ取りの依頼が集中し**、年末年始のお休み前にくみ取りができないことがありますので、**お早めに業者へご依頼**ください。

詳しくは、現在、ご利用中の各業者にお尋ねください。

問 環境政策課 ☎0957-47-7813

◆「Digital Club Unzen」相談窓口を開設中！

雲仙市では、デジタル相談窓口を定期的に開催しています。スマートフォンやパソコンの使い方、アプリの操作など、日常のデジタル疑問にお答えします。

ぜひご利用ください。

開設場所	開設日時
吾妻町ふるさと会館	12月6日(金) 午前10時～午後1時／午後2時～5時
愛の夢未来センター	12月20日(金) 午前10時～午後1時／午後2時～5時
千々石町「集処えんがわ」	12月13日(金)、27日(金) 午前11時～午後2時／午後3時～6時

1月以降の詳しい日程や会場の情報は、二次元コードから確認できます。

※日程は決まり次第、随時更新します。



◆ デジクラススキルアップ講座を開催

開設場所	開設日時	内 容
千々石町「集処えんがわ」	12月24日(火) 午後1時～3時	初心者向け PowerPointプレゼンテーション講座

参加無料
要申込



申し込みは、右の二次元コードからお願いします。

問 行革推進課 ☎0957-47-7742

就学援助事業(新入学用品費)の入学前支給

問 学校教育課 ☎0957-47-7856

令和7年度小・中学校入学に関して就学費用に経済的理由でお困りの保護者の皆さまに、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)の購入にかかる経費の一部の援助を行います。

※認定には審査があります。

対象者

①令和7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ています。)

②令和7年度中学校入学予定者で、令和6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6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6年度就学援助事業の認定を受ける必要があります。

●援助費の内容

令和7年度小学校入学予定者…57,060円

令和7年度中学校入学予定者…63,000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 二次元コードから申請できます。



紙の申請書が必要な人は、市ホームページのほか、学校教育課・生涯学習課各駐在に備え付けてあります。

「就学援助申請書」のほか申請理由に関係する書類を提出してください。

●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27日(金)

入札参加資格審査申請の定期受付

問 契約検査課 ☎0957-47-7793

市が発注する「建設工事」、「建設コンサルタント等業務」、「物品調達・その他業務」の入札・見積に参加を希望する人を対象に、入札参加資格審査申請の定期受付を行っています。

○申請区分

① 建設工事

② 建設コンサルタント等業務

③ 物品調達・その他業務

○受付期限 令和7年1月31日(金) 午後5時必着

○受付時間 午前9時～午後5時(土日、祝日、年末年始を除く)

○有効期間

①建設工事、②建設コンサルタント等業務

令和7年4月1日～令和8年3月31日(1年間)

③物品調達・その他業務

令和7年4月1日～令和9年3月31日(2年間)

※全ての区分で電子申請システムを活用した書面申請とします。

※詳しくは、市ホームページ「入札・契約情報」をご覧ください。

介護予防サポーター養成講座 参加者募集

問 福祉課 ☎0957-47-7871

市内各地で行われる「介護予防教室」「いきいき健康測定会(体力測定)」のサポーターの養成講座を開催します。

自分や家族の健康のため、地域の人のために役立つことをやってみませんか。健康維持に役立つ内容が盛りだくさんの講座です。ぜひ、ご参加ください。

■日程と内容(令和7年1月～2月実施)

日にち	内 容
1月14日(火)	①オリエンテーション ②介護予防・生活支援概論
1月21日(火)	①認知症について ②ロコモティブ シンドロームについて
1月28日(火)	栄養講話
2月4日(火)	口腔講話
2月18日(火)	①コミュニケーション概論 ②修了式

※講義の後に実技を行います。

※受講者には、認定証・修了証を発行します。

■時 間 午後1時30分～3時30分

■場 所 愛野保健福祉センター

■持 参 品 筆記用具、水筒、タオル、眼鏡(必要な人)

■申込期限 令和7年1月7日(火)

**社会体育施設等の早期予約を受け付けます**

問 スポーツ振興課 ☎0957-47-7865

社会体育施設の利用申請は、利用日の前月からの受け付けとなっていますが、恒例の地域の行事やスポーツ大会など、一定の条件を満たす行事などについては、早期の予約を受け付けます。

受付期間 12月2日(月)～令和7年2月14日(金)

※以降も随時受け付けます。

注意事項

※市主催・共催行事を優先する場合があります。

※あくまで「予約」であり決定ではありません。

※予約の希望が重複した場合は、希望者同士で調整をお願いしています。

吾妻岳牧野組合新規組合員を募集

牧場の里あづま(吾妻町)で肉用牛の放牧を行っている「吾妻岳牧野組合」の新規組合員を募集しています。現在、組合員11人で93頭を放牧していますが、近年は高齢化や離農等で組合員が減っているのが現状です。

そんな中、昨年度の事業で牛のつなぎ場を整備し、放牧に取り組む環境がより整いました。

放牧のメリットとして、右のような点が挙げられます。

ぜひ、吾妻岳牧野組合に加入し、放牧に取り組んでみませんか？詳しくは、農林課までお尋ねください。

問 農林課 ☎0957-47-7828

放牧のメリット

- ①コスト削減と利益拡大
- ②家畜の健康増進と疾病の低減
- ③労働時間の削減
- ④家畜排せつ物の処理の省力化など

古紙リサイクルにご協力ください

新聞・雑誌・ダンボールなどの古紙は、資源ごみとして出すと、新しい紙に生まれ変わります。可燃ごみの削減のためにも、リサイクルに出しましょう。市内では右のような方法で古紙を回収しています。

※詳細な日程と場所は環境カレンダーや市のホームページをご確認ください。

※民間業者による古紙の回収もご利用ください。

24時間いつでも利用できる回収ボックスや戸別収集などがあり、とても便利です。

問 環境政策課 ☎0957-47-7813

回 収 場 所	回 数
ストックハウス	月2回
ごみステーション	月1回



ご寄附のお礼

問 教育委員会総務課 ☎0957-47-7854

佐藤義徳様(国見町)から多比良小に児童用図書74冊、国見中に生徒用図書89冊のご寄附を頂きました。ご厚意に心より感謝申し上げますとともに、児童・生徒の教育振興のため、大切に活用いたします。

県が実施するアンケート調査へのご協力のお願い

県は結婚・出産・子育て、働き方などに関する県民の皆さんの意識や施策のニーズなどを把握し、令和8年度以降の新たな長崎県総合計画・長崎県まち・ひと・しごと創生総合戦略策定につなげるためのアンケート調査を実施します。

調査結果は市にも共有され、市の施策にも活用されますので、調査票が届いた人は、ぜひ回答にご協力ください。

調査対象／市内にお住まいの18歳以上49歳以下の男女 1,000人(無作為抽出)

調査期間／令和7年1月中旬～1月下旬

問 長崎県 政策企画課 ☎095-895-2034

長崎県総合計画

検索

長崎県総合戦略

検索



湯を生かしたまちづくりを考える

11月3日、湯道文化賞授賞式と湯道未来会議が雲仙観光ホテルであり、温泉を活用したまちづくりについて意見を交わしました。

湯道とは、日本の習慣である入浴を文化にしようと、放送作家の小山薫堂さんが提唱。雲仙市が湯道貢献賞を受賞しました。また、未来会議には、湯道文化賞に輝いた草津温泉の女将会の会長や、雲仙観光局の山下浩一代表理事ら5人が登壇。「蒸気や地熱を生かした料理イベントを」「子どもたちにお湯の大切さを伝えていくことが大切」などの提案があり、約130人が熱心に耳を傾けました。

理工系女子によるチャレンジ教室

11月2日、第一線で活躍する理工系女子の講師による小・中学生向け出前授業「雲仙市からはばたけ！～理工系女子によるチャレンジ教室～」を愛の夢未来センターで行いました。

内閣府の主催で、県内では初開催となる本事業は、地域におけるロールモデル（模範となる人）の掘り起こしと、女子生徒などの理系的体験の機会創出を目的としています。

造船や研究など各分野で活躍する講師3人から、進路選択の参考となるさまざまなお話を聴くことができ、実験中の子どもたちのワクワクした表情が印象的でした！失敗を恐れず挑戦する姿勢に、多くの刺激を受けていました。



実験を行う講師の尾崎珠子さん（自動車メーカーエンジニア・千々石町出身）と子どもたち



優勝した愛野中の男子（左）、女子

愛野が男女とも制す 市中総体駅伝

10月2日、雲仙市中学校総合体育大会駅伝競走大会が諫早市のトランスコスモススタジアム長崎で行われました。あいにくの雨となりましたが、気迫の走りを見せた愛野中が、男女ともに優勝。女子は3年連続の快挙となりました。結果は次のとおりで、各上位2チームが県大会に出場しました。

【男子】優勝：愛野中	2位：国見中	3位：小浜中
【女子】優勝：愛野中	2位：小浜中	3位：千々石中

弁士が思い語る 各地で少年の主張大会

10月～11月に、愛野、千々石、小浜の3町で少年の主張大会が開催されました。小中学生は、大勢の観客の前で堂々と発表しました。

子どもたちは、実体験を通して将来の夢を持つようになったきっかけや、大好きな地元の自然を守るために自分ができることは何かなど、それぞれの思いを語りました。

児童・生徒や保護者が司会や受付などの運営を行い、多くの地域の人々が来場し、地域とのつながりを感じる大会となりました。



小浜大会で発表する尾崎結菜さん（小浜中2年）

雲仙市から入賞相次ぐ 長崎和牛など枝肉共励会

7～10月にあった各種共励会の結果をお知らせします。入賞した皆さま、おめでとうございます。（敬称略）

○第30回「長崎和牛」系統枝肉共励会（7月27日）▽銀賞＝小川博信（千々石町）▽銅賞＝前田学（吾妻町）

○第48回九州管内系統和牛枝肉共励会（9月7日）▽銅賞＝前田学（吾妻町）

○第18回「食べてみんね！」長崎和牛枝肉共進会（9月26日）▽金賞＝平野幸一（千々石町）

○令和6年度島原雲仙農協・3市和牛共進会（10月2日）▽若雌の1の部 1等首席＝小川博信（千々石町）、1等3席＝大島司（愛野町）▽若雌の2の部 1等首席＝平野一希（千々石町）、1等2席＝中村保弘（吾妻町）、1等3席＝白山修（吾妻町）

▽経産牛の部 1等3席＝荒木重光（吾妻町）▽ブランドチャンピオン賞＝小川博信（千々石町）

体感型防災アトラクション 200人が防災意識高める

10月27日、若年層の防災教育の一環として「体感型防災アトラクション」を小浜体育館で実施。親子連れなど約200人が「自助」「共助」の大切さを学びました。

アトラクションは、災害時に必要な行動を身に付け、自助・共助の重要性を体感することが目的です。参加者は仲間とともに協力し、発想力、想像力を駆使して、制限時間内に安全確保(脱出)を目指すアトラクションに挑戦。参加者はミッションをクリアしながら、防災知識を深めました。



災害時に大切な水を届ける 合同訓練を実施

島原半島3市は、地震などの災害時に水道施設が被害を受けた際、応急対策と復旧活動を円滑に遂行するための相互応援協定を締結しており、毎年合同訓練を実施しています。

本年度は10月24日、千々石一小の児童と一緒に給水車からの応急給水訓練を実施。全校児童170人に給水活動を体験してもらい、災害時の水の大切さを学んでももらいました。

最新技術で観光体験の実証実験

11月2～4日、市と大成建設株式会社(東京都)は最新技術を使った観光体験の実証実験を、雲仙温泉街と仁田峠駐車場で行いました。

実験は、連携協定に基づき実施。ネットワークカメラなどを活用して人や車の流れの把握や混雑状況の分析などを行いました。観光客はスマートフォンでAR映像を介して、観光情報を確認。また、仁田峠上空のドローン空撮画像で紅葉や渋滞の状況をお知らせしました。今回の実証実験の結果を踏まえ、今後も相互に協力し、本市の観光振興などに生かす予定です。



実証実験に参加する観光客(上)

A R映像を楽しむ参加者(右)



7人が叙勲を受章されました

11月1日に高齢者叙勲、11月3日に秋の叙勲等が発令され、雲仙市から7人が受章されました。誠にありがとうございます。(敬称略)

●高齢者叙勲 旭日単光章(地方自治功労)

関 助義 元小浜町議会議員、平田 孝 元瑞穂町議会議員

●令和6年秋の叙勲 瑞宝双光章(教育功労)

菅 節子 元公立小学校長

●令和6年秋の叙勲 瑞宝双光章(防衛功労)

吉岡 誠一 元陸上自衛隊九州補給処装備計画部武器課長

●令和6年秋の叙勲 瑞宝単光章(児童福祉功労)

酒井 文子 現北串保育園保育士

●第43回危険業務従事者叙勲 瑞宝双光章(消防功労)

中尾 健 元島原地域広域市町村圏組合消防司令長

●第43回危険業務従事者叙勲 瑞宝単光章(警察功労)

永山 孝樹 元大阪府警部補



親睦囲碁大会 16人で熱戦展開

11月10日、「雲仙市親睦囲碁大会第13回個人戦」が愛の夢未来センターで開催されました。参加者16人は和気あいあいとしながら、熱戦を繰り広げました。成績は下記のとおりです。(敬称略)

(Aパート)四段以上 8人

優勝 宮崎博康 愛野町

準優勝 田尻虎夫 愛野町

第3位 中村尚人 国見町

(Bパート)三段以下 8人

優勝 瀬崎拓男 愛野町

準優勝 坪田美咲 国見町

第3位 鈴木 稔 瑞穂町





アルコールと健康 ～お酒との付き合い方～



年末年始は、飲酒する機会が多い時期です。

アルコールは、コミュニケーションを円滑にし、ストレス発散、食事を美味しくしてくれますが、慢性的な飲みすぎは、健康に影響を及ぼします。アルコールによる健康被害を防ぐために、お酒との付き合い方を知っておきましょう！

“飲みすぎ”ってどれくらい？

1日あたりの純アルコール量として、

男性：40g 以上 **女性：20g** 以上を飲むと、

“飲みすぎ”となります！

『純アルコール量』は、図のように

近年ラベルに表示されるようになってきています。

お酒を飲む前に確認して、参考にしましょう。

(他のアルコール飲料の純アルコール量は、下の“アルコールウォッチ”から確認できます！)

例

**純アルコール量19.6g
(350ml あたり)**



飲みすぎによる影響は？

飲酒は、肝臓だけでなく、身体中に影響を及ぼします。

また、判断力や運動機能などの低下によって交通事故や転倒・転落などの事故につながる可能性があります。

過度な飲酒による臓器への影響

脳

- ・認知症
- ・脳出血
- ・うつ病

喉・食道

- ・口腔がん
- ・食道がん
- ・咽頭がん

肝臓

- ・脂肪肝
- ・肝硬変
- ・肝がん

心血管系

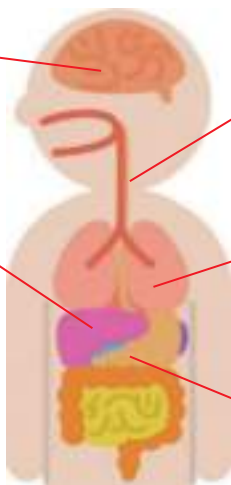
- ・高血圧
- ・虚血性心疾患

その他

- ・痛風
- ・脂質異常症

すい臓

- ・糖尿病
- ・膵炎
- ・膵がん



お酒を減らすことで、
以下のような効果が期待できます！

- ☒ 血圧が下がる
- ☒ 血糖値が下がる
- ☒ 体重が減る
- ☒ 尿酸値が下がる
- ☒ 肝機能が改善する など



お酒を飲むときに 気を付けることは？

以下のようなちょっとした工夫で、飲みすぎを防ぐなど、心身ともにお酒を楽しむことができます。

①自分の飲酒状況等を把握する

厚生労働省が作成した“アルコールウォッチ”では、「どのくらい純アルコール量を飲んだか」、「どのくらいでアルコールが抜けるか」の目安が分かります。

飲酒状況の把握のために活用してみてください。



②あらかじめ量を決めて飲酒する

自分で飲む量を決めることで、飲みすぎを避けることにつながります。

③飲酒前・飲酒中に食事をする

血液中のアルコール濃度を上がりにくくします。

④飲酒の合間に水などを飲む

アルコールの分解・吸収をゆっくりにします。

⑤休肝日を設ける

“毎日飲み続ける”を避けましょう。

問 健康づくり課 ☎0957-47-7876

急に**介護が必要**となった原因の

第1位は…骨折！

ちょっとしたことで

骨粗しょう症

転倒・骨折

寝たきり

転倒などで、
骨折が起こりやすい部位

◎健康寿命を延ばすためにも、**骨粗しょう症予防**に取り組みましょう！

1～20歳頃	カルシウムをしっかりとって骨量アップ
20～40歳頃	しっかり増やした骨量を食と運動でキープ
40歳以降	骨量低下をゆるやかに…。しっかり検診、運動、食事

■骨の健康度チェック ※当てはまる項目にチェックを入れてみましょう

1	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2	小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3	たばこをよく吸う	2点
4	お酒をよく飲む方だ	1点
5	天気の良い日でも、あまり外に出ない	2点
6	体を動かすことが少ない	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	6点
8	最近、背なかたが丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	10点
10	体格はどちらかと言えば細身だ	2点
11	家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13	(女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

※骨の健康度チェック | 検査と生活習慣 (公益財団法人 骨粗鬆症財団)

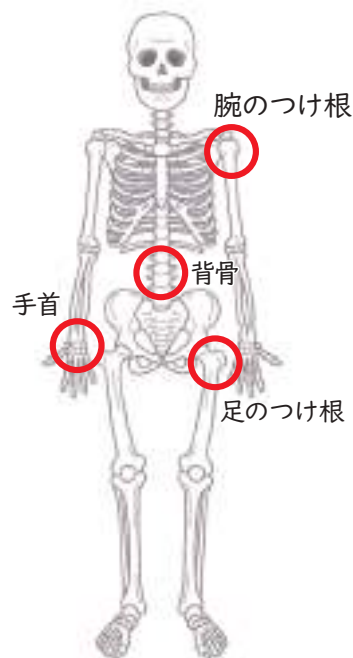
- 合計点数 -

2点以下
今は心配ないと考えられます。これから骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。

3点以上
骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。

6点以上
骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。

10点以上
骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。



【骨量を測ってみたい人はコチラ】

令和7年1月11日(土) 午前10時～11時30分 愛の夢未来センター
☆内側からキレイに!健康美ボディ教室～5活編～ 最終回「骨活」
(内容) 骨量測定、体組成測定、骨折を防ぐための運動とお話 (理学療法士、保健師)

参加費無料

18～59歳
限定

問 健康づくり課
☎0957-47-7876
または下記二次元コードへ



作ってみよう!
季節の野菜レシピ

ブロッコリーのチーズ味噌和え

野菜を1日
350g 食べよう



材料 2人分

- ・ブロッコリー……………140g
- A
- ・カッテージチーズ …… 30g
- ・マヨネーズ …… 大さじ1/2
- ・白すりごま …… 大さじ1/2
- ・麦みそ …… 小さじ1/2

作り方

- ①ブロッコリーは洗って小房に分ける。
- ②①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで3～4分加熱する。
- ③ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③に②を入れて和え、器に盛る。

【手作りカッテージチーズの作り方】

鍋に牛乳300mlを入れて加熱する。ふつふつしてきたら、酢 大さじ2を加えて静かに混ぜ、火を止める。牛乳が分離してきたら、1分程放置し、キッチンペーパーを敷いたザルで濾す。ペーパーの上に残ったカッテージチーズを使う。
(濾した液体(乳清)は、炊き込みご飯やスープなどに活用できます)

栄養価

エネルギー:92kcal たんぱく質:6.3g 脂質:5.2g 炭水化物:5.8g 食塩相当量:0.4g

※写真・栄養価・野菜量は1人分

野菜量
70g

管理栄養士からの
おすすめポイント! 脱脂乳から作られるカッテージチーズを使うことで、味わいにはコクを残しつつ、マヨネーズだけをを使うより、脂質を減らすことができます。

福祉のお知らせ

12月3日(火)～9日(月)は「障害者週間」です

長崎県では、障がいの有無にかかわらず、誰もが住み慣れた地域で共に支え合い、安心して暮らすことのできる「共生社会」の実現を目指し、条例を制定しています。

また、平成25年に障害者差別解消法が制定され、障がいを理由とした障がいのない人と異なる取扱い(不均等待遇)が禁止され、事業者などは障がいのある人の求めに応じ、支障となる現状を変えること(合理的配慮)が負担にならない範囲で義務とされています。

「障がいを理由にした差別？」と思ったら、ひとりで悩まずご相談ください。

障がいを理由とした差別に関する相談窓口	その他障がいに関する相談先
・長崎県障害福祉課 ・雲仙市福祉課	・市の身体障害者相談員・知的障害者相談員 など ・広域専門相談員(長崎県庁障害福祉課内)

問・長崎県障害福祉課 ☎(095)895-2450 FAX(095)823-5082
・福祉課 ☎0957-47-7871

平和な長崎県づくり条例

検索

就労支援セミナーを開催 ～障がい特性を学び、将来を共に考える～

「発達障がい」は、生まれつきみられる脳の発達の違いによるもので、本人のやる気や努力不足、保護者の育て方などに起因するものではありません。

本人も周囲も特性を理解し、個々に適した進路・就労を検討できるよう、当事者、保護者、企業の皆さまと共に学ぶセミナーを開催します。

日時 12月25日(水) 午後2時～4時(受付 午後1時40分～)
場所 愛の夢未来センター
講話 「発達障がい」と進路・就労について
講師 長崎県発達障害支援センターしおさい
申込 二次元コードから
申込期限 12月16日(月)



ハローワーク諫早、ぱれっと、島原特別支援学校の紹介もあります！

要申込
参加無料

問 雲仙市地域自立支援協議会 就労部会事務局(福祉課) ☎0957-47-7871

障がい者就労を推進！ 「雲仙市障害者 優先調達推進方針」

この方針に基づき、市では毎年目標を設定し、障害者就労支援施設や長崎県障害者共同受注センターへ、「物品」調達や清掃や除草などの「役務」業務を優先的に発注しています。

令和5年度雲仙市発注実績
(件数・金額)

42件・2,515万3,957円

問 福祉課 ☎0957-47-7871

企業の皆さま、障がいがあり、企業への 就職をお考えの皆さまへ 「雲仙市障害者職場実習促進事業」

この事業は、短期の障がい者雇用体験を行い、お互いの不安・問題点を解消し、障がい者の雇用の機会拡大などを目的としています。また、市では企業へは実習奨励金(2,500円/1日)を支給し、実習者へは交通費(距離規定有)を助成しています。

※実習者は、雲仙市に住所がある18歳以上で、県南障害者就業・生活支援センター「ぱれっと」に登録している、各障害者手帳を持っているなどの要件があります。

問 ・県南障害者就業・生活支援センター
「ぱれっと」 ☎0957-73-9560
・福祉課 ☎0957-47-7871

雲仙市地域自立支援協議会 子ども支援部会だより

市内で実施している、支援が必要な子どもたち向けの福祉サービスの事業所や制度などをご紹介します！

株式会社アケボノ 多機能型事業所 はなまるキッズ

- 愛野駅前に今年オープンしました。
発達がゆっくりなお子さまとご家族のニーズに合わせ、遊びを通したオーダーメイドの支援ができるように心掛けています。
- 一人ひとりが安心して楽しく過ごし、笑顔で毎日通いたくなる事業所を目指しています。
- バランスボールを使った運動や、ドイツ発祥の脳トレで発達を促す支援なども行っています。



利用概要

- 対 象** 児童発達支援：未就学児
放課後等デイサービス：小1～高3
- 開所日時** 月曜日～土曜日（祝日除く）
午前9時～午後6時
- 送 迎** 学校等から事業所まで、夕方はご自宅まで送迎します。

問 株式会社アケボノ 多機能型事業所 はなまるキッズ
雲仙市愛野町甲3873-37 花マル整骨院2階
☎0957-51-4174

相談・訓練

参加無料
予約不要

問 福祉課 ☎0957-47-7871

お気軽にご参加ください。秘密は厳守します。

- ひきこもり当事者・家族のつどい
ぴあサポートうんぜん

日時 12月15日(日)
午後1時30分～3時30分

場所 愛の夢未来センター

- 障害者巡回相談

日時 12月9日(月) 午後1時30分～4時

場所 吾妻町ふるさと会館

- 視覚障害者生活訓練

日時 12月4日(水)・11日(水)・18日(水)
午前10時～午後2時

場所 愛野保健福祉センター（4日、18日）
千々石町公民館（11日）

- 「ばれっと」出張相談会

日時 12月18日(水) 午後1時～4時

場所 千々石総合支所

100回目のハッピーバースデー

小浜町にお住まいの榎本アキコさんが100歳を迎えられました。

榎本さんの長生きの秘訣は「皆さんとお話して、楽しく過ごすこと」だそうです。

どうぞこれからも健康で長生きされて、幸せにお過ごしください。



◎ご本人とご家族から掲載の同意があった方のみ紹介しています。

● 午前の相談(受付/午前9時30分～10時30分、12月の対象R5.12～R6.7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～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)
 ● 参加希望の人は子ども支援課(☎47-7874)までご連絡ください。
 ● 予約が必要で、消費生活センター(☎38-7830)までご連絡ください。
 ● お問合わせは消費生活センター(☎38-7830)までご連絡ください。
 ● お問合わせは地域づくり推進課(☎47-7805)までご連絡ください。
 ● お問合わせは健康づくり相談(☎47-7876)までご連絡ください。
 ◆ 休日(在宅当番医(午前9時～午後5時))

※行事などは変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。※市外局番“0957”は省略しています。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
●梅津医院 (国見町 78-5156) ●副島内科クリニック (小浜町 74-3700)	●赤ちゃん健康相談 (愛野保健福祉センター) ●遺言・契約等法律相談 (午後1時～4時、小浜総合支所) ◆からだところの健康相談 (午前9時～11時、瑞穂総合支所、雲仙市役所)	●赤ちゃん健康相談 (国見農村民間センター) ●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) ◆からだところの健康相談 (午前9時～11時、瑞穂総合支所、雲仙市役所)	●赤ちゃん健康相談 (国見農村民間センター) ●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) ●「ぱれっと」出張相談 会 (午後1時～4時、千々石総合支所)	●赤ちゃん健康相談 (瑞穂町公民館) ●時設人権相談 (午前10時～午後3時、各地区定例相談開設場所) ●献血 (午前9時30分～11時、午後0時15分～4時、千々石総合支所)	●赤ちゃん健康相談 (南串山保健福祉センター) ●休日無料司法書士相談 (午前10時～午後3時、雲仙市役所本庁)	
8	9	10	11	12	13	14
	●障害者巡回相談 (午後1時30分～4時、吾妻町ふるさと会館)	●行政相談 (午後1時～4時、千々石総合支所、小浜総合支所)	●2歳児親子歯科健康診査 (千々石保健センター) ●夜間無料司法書士相談 (午後5時30分～8時、雲仙市役所本庁) ●行政相談 (午前9時～正午、国見総合支所、午後1時～4時、南串山総合支所) ●視覚障害者生活訓練 (午前10時～午後2時、千々石町公民館)	●行政相談 (午前9時～正午、吾妻町ふるさと会館、愛の夢未来センター)	◆からだところの健康相談 (午前9時～11時、千々石総合支所、小浜総合支所、南串山総合支所)	●パパママひろば (愛野保健福祉センター)
●本田医院 (国見町 78-2768) ●ひらゆ医院 (小浜町 74-5833)	15	16	17	18	19	20
●ぴあサポートうんぜん (午後1時30分～3時30分、愛の夢未来センター) ●佐藤医院 (国見町 78-5555) ●馬場医院 (小浜町 73-3666)	●3歳児健康診査 (南串山保健福祉センター) ●献血 (午前9時30分～11時、午後0時15分～4時、雲仙市役所)	●3歳児健康診査 (南串山保健福祉センター) ●献血 (午前9時30分～11時、午後0時15分～4時、雲仙市役所)	●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) ●「ぱれっと」出張相談 会 (午後1時～4時、千々石総合支所)	●3歳児健康診査 (国見農村民間改善センター)		

22	🏥 太田整形外科 (国見町 78-5413) 🏥 くさの循環器内科 (千々石町 37-6050)	23	● 行政相談 (午前9時～ 正午、瑞穂総合支所)	24	● 1歳6か月児健康診査 (愛野保健福祉セン ター) ◆ からだところの健 康相談 (午前9時～11 時、国見総合支所、愛 野総合支所)	25		26		27	28
29		30		31						今月の税 固定資産税 (3期) 国民健康保険税 (6期) 納期限、口座振替日 12月25日(水) 口座振替日前日までに残高の確認をお願いします。	

休日在宅当番歯科医 (診療時間／午前9時～正午)				
	医療機関名	所在地	電話番号	
1日	立川歯科医院	南島原市加津佐町	87-4547	22日
	まき歯科	島原市	64-5077	
8日	山崎歯科医院	南島原市加津佐町	87-3163	29日
	宮崎歯科医院	島原市	62-1180	
15日	わたなべ歯科・矯正歯科	南島原市加津佐町	87-2121	31日
	はらぐち歯科医院	島原市上の町	62-4361	

休日在宅当番歯科医

島原南高歯科医師会ホームページを
ご覧ください。

休日在宅当番歯科医

島原南高歯科医師会ホームページを
ご覧ください。

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。

休日在宅当番歯科医

島原南高歯科医師会ホームページを
ご覧ください。

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。

休日在宅当番歯科医

島原南高歯科医師会ホームページを
ご覧ください。

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。

休日在宅当番歯科医

島原南高歯科医師会ホームページを
ご覧ください。

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。

県消防保安室「救急医療電話相談」 ☎ #7119

子どもに関する電話相談（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) ☎ # 80000

長崎県男女共同参画推進センター ぎらりあ

◆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。

子育てホッとステーション

雲仙市病児保育事業 令和6年度第4回交流会 (長崎県看護協会・くにみ子ども園病後児保育センター合同開催)

市では育児支援として実施している訪問型病児・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。そこで看護職のサポーターと登録をいただいているファミリー会員のご家族が顔見知りになり、安心して預けて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。

テーマ「クリスマス会」

◆絵本の読み聞かせ、手遊び、ゲームなど

日時：12月15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

※事前に予約が必要です。12月13日(金)

までに電話でお申し込みください。

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⇒



問・申 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

雲仙市
愛野町
地盤保証
付き

建築条件付き

ハウジングタウン愛野

残り9区画 販売中!

子育てしやすい住環境が整ったハウジングタウン愛野 販売中! 残り9区画です。ご予約はお早めに!

詳しくはWebで
検索

検索

区画A
344.01㎡
(104.06坪)

区画B
243.62㎡
(73.69坪)

区画C
281.56㎡
(85.17坪)

区画D
255.12㎡
(77.17坪)

区画E
219.72㎡
(66.00坪)

区画F
229.45㎡
(69.4坪)

区画G
294.54㎡
(89.09坪)

区画H
229.45㎡
(69.4坪)

区画I
232.07㎡
(70.2坪)

区画J
255.90㎡
(77.4坪)

区画K
260.65㎡
(78.84坪)

区画L
260.65㎡
(78.84坪)

区画M
255.90㎡
(77.4坪)

区画N
255.90㎡
(77.4坪)

区画O
260.65㎡
(78.84坪)

区画P
260.65㎡
(78.84坪)

区画Q
260.65㎡
(78.84坪)

区画R
260.65㎡
(78.84坪)

区画	土地面積	販売価格	区画	土地面積	販売価格
B	344.01㎡ (104.06坪)	9,885,000円	J	232.07㎡ (70.2坪)	7,581,000円
C	243.62㎡ (73.69坪)	7,958,000円	K	294.54㎡ (89.09坪)	9,621,000円
D	281.56㎡ (85.17坪)	9,198,000円	L	260.65㎡ (78.84坪)	8,171,000円
E	255.12㎡ (77.17坪)	8,334,000円	M	255.90㎡ (77.4坪)	8,156,000円
F	219.72㎡ (66.00坪)	7,177,000円	N	255.90㎡ (77.4坪)	8,359,000円
I	229.45㎡ (69.4坪)	7,495,000円	O	260.65㎡ (78.84坪)	8,514,000円

長崎県学校生協賛店

housing

株式会社ハウジング

株式会社ハウジング

一般建築士事務所/第235-10955号

宅地建物取引業者免許番号/長崎県知事(2)第3902号

建設許可番号/長崎県知事許可(陸-1)第13260号

0120-967-303

〒859-0312 長崎県諫早市西里町1705-4

TEL:0957-47-6088 FAX:0957-47-6089 担当: 岩本 (携帯 090-3668-1583)

「広告」

令和7年4月1日からの保育所等新規入所申し込みの受け付けを開始します！

申込期間 12月2日（月）～27日（金）

※期間後の申し込みは、希望する施設・時期に入所できないことがあります。
※令和7年5月1日以降の新規入所は、令和7年4月1日からの申し込みです。

申込場所 子ども支援課、総合窓口課、各総合支所

※必要書類は、市ホームページからダウンロードまたは各窓口で受け取ることができます。
※1号認定希望の場合は、認定こども園または幼稚園に申し込み、内定後に入所手続きとなります。



●認定区分と利用ができる施設

認定区分	対象児童	利用可能施設
1号認定（教育利用）	保育を必要としない3歳以上児	認定こども園、幼稚園
2号認定（保育利用）	就労などにより、保育が必要な3歳以上児	保育所、認定こども園
3号認定（保育利用）	就労などにより、保育が必要な3歳未満児	

●市内施設一覧（令和6年12月1日現在）

	町名	施設名	電話番号	認定区分				町名	施設名	電話番号	認定区分		
				1号	2号	3号					1号	2号	3号
保 育 所	国見町	八斗木保育園	78-3450	—	○	○	認 定 こ ど も 園	国見町	くにみ幼稚園	78-3852	○	○	—
		あさひ保育園	78-2816	—	○	○			くにみ子ども園	78-2263	○	○	○
		神代保育所	78-2813	—	○	○			お寺の中央こども園	78-3125	○	○	○
	瑞穂町	円福寺保育園	77-3000	—	○	○			ひじくろこども園	78-2274	○	○	○
		岩戸保育園	77-3001	—	○	○		吾妻町	うせん辻幼稚園	38-3306	○	○	○
		洗心保育園	77-2727	—	○	○			大福寺こども園	20-0383	○	○	○
		正覚寺保育園	77-4190	—	○	○		愛野町	小さき花の幼稚園	36-0063	○	○	○
	吾妻町	あそか保育園	38-2151	—	○	○			どんぐりこども園	36-2118	○	○	○
		和光幼児園	38-7770	—	○	○			なかよしこども園分園 雲仙まっ白こども園	47-9270	○	○	○
	愛野町	すぎのこ保育園	36-1772	—	○	○		千々石町	なかよしこども園	37-3017	○	○	○
		愛野保育園	36-0131	—	○	○		小浜町	小浜こども園	76-0117	○	○	○
	小浜町	恵燈保育園	74-5260	—	○	○							
		北串保育園	74-9014	—	○	○							
		飛子保育園	74-9056	—	○	○							
	南串山町	串山保育園	88-3803	—	○	○							
		八幡保育園	88-2177	—	○	○							
		南串保育園	88-3317	—	○	○							

現況届の提出は忘れずに！

現在、保育所・認定こども園などを利用中で、令和7年度も引き続き同施設の利用を希望される場合は、市から送付される「現況届」の提出が必要です。

提出期間 12月2日（月）～27日（金） **提出先** 現在利用中の保育所・認定こども園など

※転園を希望される場合は、「退所届」と、新規の「保育所等利用申込書」の提出が必要です。

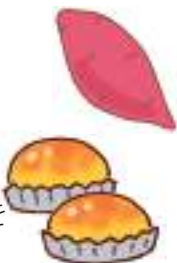
問 子ども支援課 ☎0957-47-7874

冬のこども教室 「スイートポテトをつくろう!」



芋ほり体験教室で収穫したサツマイモでスイートポテトをつくります。だれでもつくれるかんたんレシピで、お菓子づくりの基本を学びましょう! 弟や妹をつれてきても、お家の人と一っしょでもOKです。

- 日** 12月25日(水) 午前9時30分～正午
対 小学生とその家族(小学生のみの参加も可)
定 20組
講 近藤 香織 氏
費 1人100円
持 エプロン、三角巾、タオル、水筒
場 小浜老人福祉センター
 小浜総合支所夕日の広場駐車場をご利用ください。
メ ～12月20日(金)
問 生涯学習課 小浜駐在
 ☎0957-74-5501 (FAX0957-74-5249)
 ※二次元コードからも申し込みできます。



市民講座 UNZEN

『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♪

【申込受付】平日午前9時～午後5時

- ・申し込みは定員になり次第締め切ります。(先着順)
- ・水分補給用の飲み物などは各自でご準備ください。
- ・「費用」の表示がない講座は無料です。

本文は下のアイコンで示しています。

- 日**: 日時 **対**: 対象 **定**: 定員 **講**: 講師 **費**: 費用
持: 持参品 **場**: 場所 **メ**: 申込期間・締切
問: 問い合わせ・申し込み

問 教育委員会生涯学習課 各駐在

お母さんへバレンタインチョコを贈ろう! おやこ 父子パティシエ教室



父子でおかしを作って、日頃の感謝を込めてお母さんや大切な人へ贈りましょう! チョコを固めている間に、楽しいクイズに挑戦して“ジェンダー”についても学ぼう!

- 日** 令和7年2月1日(土) 午前10時～正午
対 お父さんとお子さん
定 5組
講 川原 香理 氏 (にじいろ 店主)
費 500円(材料代)
持 エプロン、三角巾、マスク、水分補給の飲み物
場 小浜町老人福祉センター 調理室
メ 12月5日(木)～ 定員になり次第終了
問 生涯学習課 小浜駐在 ☎0957-74-5501
 ※二次元コードからも申し込みできます。



共催 雲仙市男女共同参画センター



世界に一つだけ! 島原半島の岩石標本づくり



岩石をつくった地球活動のすばらしさ、岩石によって生まれた地域独自の歴史や文化を学びます。

- 日** 12月19日(木) 午後1時30分～3時
対 一般
定 10人
講 森本 拓 氏
 (島原半島ジオパーク協議会専門員)
場 瑞穂町公民館 研修室大
メ 12月3日(火)～13日(金)
問 生涯学習課 瑞穂駐在
 ☎0957-77-2125
 ※二次元コードからも申し込みできます。



雲仙市ふるさと納税のPRにご協力ください!

雲仙市では、雲仙市出身者や市外在住で雲仙市を応援したいという人を対象に、ふるさと納税に取り組んでいます。お預かりした寄付金は、子育て支援や農業振興などの事業に活用させていただきます。市外にお住まいの親戚やご友人の皆さまに、雲仙市ふるさと納税のご紹介をお願いします。

同窓会での配布など、パンフレットやチラシが必要な場合はお問合せください。

問 観光物産課 ☎0957-47-7834



郷土料理

～次世代に伝えたい みずほの味～



郷土料理「貝雑煮、がんばどうふ（がんもどき）、里芋のきんとん」この機会に作り方を学びませんか？

- 日** 12月18日(水) 午前10時～午後2時
対 一般
定 10人
講 雲仙市食生活改善推進員連絡協議会 瑞穂支部
費 1,500円(材料代)
持 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
場 瑞穂町公民館 調理室
メ 12月3日(火)～15日(日)
問 生涯学習課 瑞穂駐在
 ☎0957-77-2125
 ※二次元コードからも申し込みできます。



新年を華やかに迎える フラワーアレンジメント



お正月のお花を、素敵にアレンジして新年を迎えませんか。

- 日** 12月26日(木) 午後7時30分～9時
対 一般
定 15人
講 中島 康之 氏(なかしま花屋・店主)
費 3,000円(材料代)
持 園芸用はさみ
場 瑞穂町公民館 集会室
メ 12月6日(金)～20日(金)
問 生涯学習課 瑞穂駐在
 ☎0957-77-2125
 ※二次元コードからも申し込みできます。



《昨年作品》

お正月の フラワーアレンジメント



華やかなお花を使ってお正月のフラワーアレンジメントを作ります。

- 日** 12月27日(金)
 午後7時30分～8時30分
対 一般
定 20人
講 細田 利文 氏 (はなならかん HaNaRAKaN)
費 2,500円(材料代)
持 園芸用はさみ
場 国見農村環境改善センター 大集会室
メ 12月3日(火)～24日(火)
問 生涯学習課 国見駐在
 ☎0957-78-1100
 ※二次元コードからも申し込みできます。



《昨年作品》

はじめてのダーニング



楽しみながらお気に入りの服を「ダーニング」(補修)しませんか！

- 日** ①1月18日(土) ②1月25日(土) ③2月1日(土)
 ④2月8日(土) 午後1時～3時 全4回
対 一般
定 10組
講 山下 明子 氏 **費** 1,000円(材料代)
持 針山、糸切ばさみ、靴下
場 国見農村環境改善センター 談話室
メ 12月23日(月)～令和7年1月10日(金)
問 生涯学習課 国見駐在 ☎0957-78-1100
 ※二次元コードからも申し込みできます。



今年最後の機会に ご希望の場所でファミリー写真を撮ろう！
 プロカメラマンが出張撮影致します

お宮参り・七五三・餅つき大会 など 1時間～ / ¥14,500～

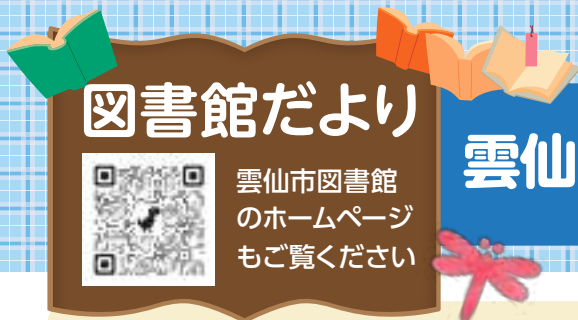
先ずはお気軽にお問い合わせください
 ☎090-1971-3270
 Photographer: 有馬

ホームページに詳しい情報を掲載中
<https://www.photobase-ariyoshi.com/>
 〒859-1216 長門県雲仙市瑞穂町吉田2-1-2

Photo Base ariyoshi

この機会を逃さない
 20%OFF

QRコード



図書館だより



雲仙市図書館
のホームページ
もご覧ください

雲仙市図書館からのお知らせ



雲仙市図書館・市内図書室 年末年始の休館日について

休 館 日	図書館・図書室	問い合わせ
12月29日(日)～1月4日(土) ※1月4日(土)は館内整理日	雲仙市図書館 (返却ポスト利用可)	0957-78-3977
	愛野図書室 (1月4日(土) 返却ポスト利用可) ※愛の夢未来センターの開館時間 午前8時30分～午後10時に限り利用可	0957-36-0616
12月29日(日)～1月3日(金)	瑞穂図書室	0957-77-2125
	吾妻図書室	0957-38-3108
	千々石図書室	0957-37-2520
	小浜図書室 (返却ポスト利用可)	0957-74-3810
	南串山図書室	0957-88-3114

- 休館中の本の返却は、雲仙市図書館または小浜図書室の返却ポストをご利用ください。
- 1月4日(土)は愛野図書室の返却ポストも利用できます。
※視聴覚資料や市外から取り寄せた本、大型絵本などは返却ポストに入れないでください。
大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

問 雲仙市図書館 ☎0957-78-3977 (月曜休館)

くらしの情報通信

Case 92 今月のテーマ

「点検商法その2～太陽光パネル～」

困ったときは消費生活センターへすぐ相談！

「行政から依頼を受けた」、「点検が義務化された」などと言って、太陽光パネルの無料点検を勧め、点検後は「このままでは火事の危険性がある。すぐに修理をすべき」と消費者の不安をあおり、契約を迫る点検商法に関する相談が増えています。

アドバイス

行政から民間の事業者へ太陽光パネルの点検を依頼することはありません。「行政から依頼を受けている」などの勧誘トークに疑問を感じたら、必ず当該行政機関などに確認しましょう。

チェックポイント

- ✓工事をする必要があるのか、メーカーや設置業者に確認！
- ✓他の事業者から見積もりを取り、内容を比較検討！

※訪問販売や電話勧誘販売で契約した場合、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリングオフ（無条件解約）ができます。

困ったときは、すぐに消費生活センターへご相談ください。

雲仙市消費生活センター ☎0957-38-7830



暮らしに花を

今月の花 ディスバッドマム 花言葉：「高貴」

雲仙市花き振興協議会では令和6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表示する活動に取り組まれています。



メモ 匠の菊生産組合の菊は吾妻地区を中心に瑞穂、愛野で栽培され、「雲仙ブランド」にも認定されています。ディスバッドマムは蕾が小さい時に頂点以外の蕾をすべて外し、生育中の栄養を1本に集中させた、大きな花が魅力的です。

12月は「JA島原雲仙農業協同組合匠の菊生産組合」の平田真児さんが育てたディスバッドマムを、本庁、瑞穂総合支所に展示しています。ディスバッドマムは色や種類が豊富で、アレンジメントや花手水、祝い事の装飾などに使われ、ボリューム・インパクト・魅力がある花です。同組合では、カラフルでバリエーションに富んだ40品種を栽培しています。来庁された際はぜひご覧ください。



問 農林課 ☎0957-47-7828

学ぼう♪

歴史文化遺産

古代役人の帯飾り「石帯」^{せきたい}

大河ドラマ「光る君へ」を見ていますか。平安貴族たちの宮中での正装、豪華ですね。その中で、腰帯（ベルト）に注目！「石帯」と呼ばれる石の飾りがちらりと見えます。石帯は、身分や役職の違いで色や大きさが異なります。国見町十園遺跡^{じゅうぞの}や瑞穂町伊古遺跡^{いこ}でも「石帯」が発見されています。中央から来た役人が身に着けていたものでしょう。

大河ドラマの中で、主人公「まひろ（紫式部）」の親友「さわ」^{ひぜんのかに}の父親は、肥前国国司に任ぜられます。国司は「従五位」の身分の役人で、行政・祭祀・司法・軍事のすべてを執り行い、赴任した国内では絶大な権力を与えられました。

当時の島原半島は「肥前国高来郡」^{ひぜんのかきたかくのこおり}。巡検の際、国司は各郡の役所に立ち寄ったことでしょう。十園遺跡からは、役所跡の大きな建物跡も見つかっています。訪れた国司はどんな人だったのでしょうか。雲仙市でも、華やかな平安絵巻の世界が繰り広げられていたと考えられます。

国見展示館では企画展「古代人の宝物展」と「神代氏と武具」を令和7年1月31日（金）まで開催中。その中でも「石帯」を紹介しています。ぜひご来館ください。



石帯の写真(十園遺跡)

問 生涯学習課 ☎0957-47-7864



チョイソコうんぜん通信

問 政策企画課 ☎0957-47-7709

「チョイソコうんぜん」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などを停留所とし、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。



会員登録は左の二次元コードからスマートフォンなどで簡単に申込できます。また、本庁および総合支所にも申込書を備え付けています。

雲仙市ホームページに停留所マップを掲載しました！
※右の二次元コードからもアクセスできます。



※チョイソコうんぜん利用上の注意※

- 予約時間の5分前には停留所へお越しください。乗り合い送迎サービスですので到着時間が前後することがございますが、ご了承ください。
- 停留所以外で乗り降りすることはできません。また、乗り降りする停留所の変更は、ドライバーではお受けできません。
- 走行中はシートベルトをご着用ください。
- お一人での乗り降りが困難である場合は、介助者の同乗が必要です。
- 他のお客さまのご迷惑になる行為はお止めください。運行に支障が出るような場合には、ドライバーの判断で乗車をお断りする場合がございます。



サービスの低下につながらないよう、一人ひとりがルールを守ってご利用ください。

アンケートはこちらの二次元コードから！

「チョイソコうんぜん」に関するアンケート調査にご協力ください！

現在、チョイソコうんぜんの利便性向上などを目的に、アンケート調査を実施しています。利用登録者の皆さまへは別途ご郵送させていただいていますが、まだ登録されていない皆さまも調査にご協力ください。



年末年始の運行スケジュール

年内の運行／12月28日(土)まで
運休期間／12月29日(日)～1月3日(金)
翌年の運行／1月4日(土)～



TSUTAYA ココアドバンス愛野店 おすすめ情報

- ①「夢グループ商品スーパーセール」開催! 12/5(木)～8(日)
- ②「ピースアート・パッチワーク(キルト・雑貨等)POP UPストア」好評開催中! ～12/15(日)
- ③「2025年度日記手帳」多彩なラインナップ!
- ④「DVD・CD・コミックレンタル」好評実施中!

DVD旧作レンタル1枚無料券

【有効期限: 2024年12月末まで】

※愛野店のみ有効。※1会計で1枚のみ利用可能。
※切り取ってお持ち下さい。※他の割引・サービスと併用不可。

TSUTAYA ココアドバンス愛野店

TSUTAYA 雲仙市愛野町乙5036-1
電話: 0957-36-0680
営業時間: あさ9時～よる10時(年中無休)

「第13回島原半島ユネスコ世界ジオパーク小中学生研究展示発表会」開催中!

島原半島内の小・中学生を対象とした「第13回島原半島ユネスコ世界ジオパーク小・中学生研究展示発表会」が、12月22日(日)まで雲仙岳災害記念館(がまだすドーム)で開催中です。

この展示発表会は、島原半島ユネスコ世界ジオパークに関する研究を通して、地球が創りだす大地の迫力や地域の魅力を“もっと”知り、“ずっと”郷土愛を持ち続け、これから地域の持続可能な発展を担っていく子どもたちを育成することを目的としています。地域を調査してまとめた研究報告や、島原半島の魅力を伝える絵や作品など、半島内の児童や生徒たちが夏休みの自由研究として行った野外調査や研究、制作した多数の作品を展示しています。子どもたちの

力作をぜひご覧いただき、あらためて島原半島の魅力を発見してください。

期間: 12月22日(日)まで

場所: 雲仙岳災害記念館(がまだすドーム)内
(島原半島ユネスコ世界ジオパーク情報スペース前通路)
島原市平成町 1-1



作品展示の様子



展示作品を見る来館者

問 島原半島ジオパーク協議会事務局 ☎0957-65-5540

雲仙弁当便り
No.5

新じゃがと揚げナスの肉味噌炒め(約2人前)

材料

- ・新じゃが 300g
- ・ナス 1本(80g程度)
- ・豚挽肉 150g
- ・長ねぎ(白い部分) 20g
- ・小ねぎ 適量
- ・おろし生姜 小さじ1
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1
- みりん 大さじ1
- テンメンジャン 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- 水 大さじ2
- 砂糖 小さじ1

【仕込み】

- ・新じゃがは皮ごとラップで包み600Wで4分加熱。(硬いようであれば20秒ずつ追加で加熱)→粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- 調味料を混ぜ合わせる。

作り方

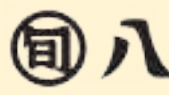
1. フライパンに多めの油(分量外)を入れ熱し、乱切りにしたナスを炒め、全体に油をなじませたら、皿に一度取り出す。
2. フライパンの油を拭き、ごま油・おろし生姜・おろしにんにく・粗みじん切りにした長ねぎを入れ、香りが出るまで炒める。
3. 豚挽肉を入れ、色が変わるまで炒め、カットした新じゃがを入れさらに炒める。
4. 合わせ調味料を入れて水気がなくなるまで炒める。
5. 最後に取り出しておいたナスを入れて軽く混ぜ合わせて出来上がり。



- 新じゃが、ナスを先に加熱することで、均等に味がなじみます。
- 新じゃが、ナスは同じくらいの大きさにカットすると仕上がりがきれいです。



レシピ考案



旬八青果店

都内に展開する青果を中心とした食品小売店(八百屋)です。雲仙市コラボ店の天王洲店を中心に、お客様に雲仙の魅力をお届けしています。



国保からのワンポイントアドバイス

◆マイナポータルで特定健診の結果が見られます！

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録すると、令和2年度以降の特定健診の結果を「マイナポータル」で閲覧することができます。

また、マイナンバーカードを使って受診すると、本人同意の上で、薬剤情報、特定健診情報、後期高齢者健診情報を医師や薬剤師に共有でき、よりよい医療につながります。

「マイナポータル」とは？

政府が運営するオンラインサービスです。行政手続きがワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを確認できたりします。

マイナポータルは
こちらから



さあ 行こう！
特定健診!!



問 総合窓口課 ☎0957-47-7806



国民年金保険料をまとめて 前払いすると保険料が 割引されます

納付方法	納付の種類・特徴	割引額
① 早割	口座振替で 納期限より 1 カ月早く 納める (例) 12月分を12月末に 口座振替で納める	1 カ月 60円
② 前納	口座振替で 前もって まとめて 納める 次の3種類から選べます ・6カ月前納 ・1年前納 ・2年前納	[1年前納]で 4,270円
③ 現金 払い 前納	現金で前も って納める 次の4種類から選べます ・6カ月前納 ・1年前納 ・2年前納 ・任意の月から年度末まで	[1年前納]で 3,620円

納付方法、納付する期間の違いにより割引額が変わります。

それぞれで内容や手続きが違いますので、詳しくはお問い合わせください。

問 ●ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165(ナビダイヤル)

●諫早年金事務所 ☎0957-25-1662

●総合窓口課 ☎0957-47-7806

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 12月11日(水)

午前10時30分～午後3時15分

場 所 千々石庁舎 2階 第2会議室

対象者 仕事が見つからない人
ひとり親家庭の人 など

内 容 職業相談や紹介(1人45分)

問 保護課 ☎0957-47-7875

子ども支援課 ☎0957-47-7874

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、生活に不安がある人は、ご相談ください。

●相談窓口 雲仙くらしの相談室(愛野町)

月曜日～金曜日(祝日除く)

午前9時～午後5時

問 雲仙くらしの相談室 ☎0957-47-5810

秘密厳守

生活保護については、保護課・各総合支所へご相談ください。

●相談窓口 保護課・各総合支所

月曜日～金曜日(祝日除く)

午前8時30分～午後5時15分

問 保護課 ☎0957-47-7875



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

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

国保と後期のお知らせ

問 総合窓口課 ☎0957-47-7806



- ◆12月2日（月）から現行の保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しますが、マイナ保険証を持っていなくても、これまでどおり安心して医療を受けられます。

マイナ保険証を持っていない人には、お手持ちの保険証の有効期限が切れる前に申請いただくことなく「資格確認書」が交付されます。

お手持ちの有効な保険証は、記載の有効期限まで使用可能です。

診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。（国保および後期高齢者医療以外の保険証については、各保険者にお問い合わせください。）

◆資格確認書について

国保でマイナ保険証を持っていない人、新たに後期高齢者になった人には、現在の保険証の有効期限が切れる前に、「資格確認書」が送付されます。こちらを医療機関などで提示することで、医療を受けられます。

国 保



後 期



◆資格情報のお知らせについて（国保の人）

マイナ保険証を持っている人には、現在の保険証の有効期限が切れる前に、「資格情報のお知らせ」が送付されます。マイナ保険証の読み取りができない時などに、マイナ保険証と併せて提示することで、医療を受けられます。

◆限度額証などについて

入院などで医療費が高額になりそうなときは、「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「限度額適用認定証」（以下、限度額証など）を医療機関などの窓口で提示することで、受診時の窓口での支払い（保険適用分）が自己負担限度額までになります。また、食事代が減額される場合があります。

限度額証などの交付を受けるには、総合窓口課または各総合支所で、手続きを行ってください。

マイナ保険証を利用すれば、申請は不要です。

また、後期高齢者医療の人は、12月2日（月）から限度額証などは発行されなくなります。（資格確認書に限度区分などが印字されます。）

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あり。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」と言っで電話予約を。

保険クリニック
雲仙国見店
☎0120-309-929

保険クリニック
エレナ国見店
☎0120-099-929

募集代理店：有限会社さんき



「広告」



■焼山登山会

国立公園雲仙の特別保護地区である「焼山」の冬の自然を観察します。

開催日 12月21日(土)

集合時間・場所 午後1時までに平成新山ネイチャーセンターもしくは午後1時20分までに焼山湧水近くの焼山登山口
募集人数 10人 ※定員になり次第締め切ります。

申込 12月6日(金)午前9時から電話で受け付けます(先着順)

参加費 大人500円、小学生300円(保険代)

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、帽子・タオル・手袋・雨具など
雨天時 中止(前日の天気予報で判断し、中止の場合は電話連絡し

ます。

問 平成新山ネイチャーセンター

☎0957(63)6752

■放送大学入学者募集のお知らせ

放送大学では令和7年4月入学生を募集しています。

授業科目は300以上あり、幅広い年代の学生がさまざまな目的で学んでいます。

資料を差し上げています。お気軽にご請求ください。

出願期限 (第1回)令和7年2月28日(金)(第2回)3月11日(火)

資料請求・問 放送大学長崎学習センター

☎095(813)1317

■令和7年度自治医科大学医学部入学者募集について

島原税務署からのお知らせ

📱スマホ・パソコンから確定申告!

確定申告には、ご自宅からスマートフォン・パソコンでご利用いただけるe-Tax(電子申告)が大変便利



📱マイナポータル連携で簡単・正確に申告できます!



連携して証明書等のデータを確定申告書に自動入力・自動計算

📱納税は、自宅でも簡単・キャッシュレス!!

振替納税、スマホアプリ納付、クレジットカード納付



第33回 島原半島コーラス交歓会

12月8日(日)
午後1時
午後0時30分開場

入場無料

愛の夢未来センター 大ホール

出演団体

マリンハーモニー小浜
コーロ・くにみ
ありえハーモニー
コール愛
コール・マーマレード
Hummig Bird
雲仙虹色ハーモニー
コール西有家
コールはまゆう

協賛 / 雲仙市教育委員会
後援 / 島原市教育委員会、南島原市教育委員会、ひまわりてび、FMひまわり

問 半島コーラス連絡会(担当 山下)
☎0957-74-4074

自治医科大学は、離島・へき地で勤務する医師を養成する目的で設立された大学です。入学科・授業料等は、入学者全員に貸与され、卒業後に一定期間離島・へき地の公立病院等に勤務すれば、その返還が免除されます。

募集人員 医学部医学科100人 ※各都道府県において数人程度ずつ選抜予定

入学者募集要項の入手・問 自治医科大学

☎0285(58)7045

詳しくは、自治医科大学のホームページをご覧ください。

■小学3年生・高校生のための春休み海外研修交流事業参加者募集

海外生活を通して交流を体験し、国際感覚を養います。

研修国 イギリス・カナダ・サイパン、カンボジアなど

日時 3月22日(土)～4月5日(土)のうち7～13日間

参加費 30万9千円～71万5千円

締切 1月16日(木)

資料請求・問 公益財団法人国際青少年研修協会
☎03(6825)3130

「広告」

おいしい 南島産

活車えび

長崎県有明海産

養殖場から新鮮な車えびを全国各地へお届け!

【お問い合わせ】深江町漁業協同組合 〒859-1503 長崎県南島原市深江町丙131番地
TEL.0957-72-2005 FAX.0957-72-2563
●車えび養殖場 TEL.0957-65-1788 FAX.0957-65-1388
*その他新鮮な魚介類もお取扱いしております。

お取扱期間 11月上旬～1月下旬

地域おこし協力隊通信 vol.48

みなさんこんにちは！「協力隊てなんしょっと？」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。

こんにちは、ミヤマキリシマ調査員の山本です。今年の秋は暖かい日が続きましたね。そのせいか、ミヤマキリシマをはじめとしたツツジ類が10月末にいくつも咲いていました。紅葉し始める木々を背景に、ミヤマキリシマが鮮やかなピンクの花をつけるという風景が対照的で、独特の趣がありました。

この原稿を書く10月末は、冬を前にしてミヤマキリシマの下草刈りが活発に行われています。私も雲仙を美しくする会による池の原園地の下草刈りやNPO奥雲仙の自然を守る会による田代原の下草刈りなどに積極的に参加し、10月は月の半分以上草刈りをしました。各地で草刈りに参加していると、場所ごとに雑草の種類が違ってくるのが分かります。池の原や宝原はつる性植物やススキなどが多いですが、田代原はノイバラやイヌザンショウなど棘のある植物や、イヌツゲなどの硬い植物が多くを占めます。

田代原は放牧地なので、軟らかいつる性植物やススキは牛に食べられてしまうのでしょうか。食べられずに残った棘のある危険な植物を人の手で切らないといけないので、田代原の草刈りは大変です。

文／雲仙市地域おこし協力隊（観光物産課）
ミヤマキリシマ調査員 山本 哲也



棘だらけのイヌザンショウ

景色や活動内容などを投稿中!

雲仙市地域おこし協力隊 インスタグラム [Q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」 ぽかぽかフोटスナップ

雲仙市家庭教育7か条を実践するご家庭を写真で紹介します!



撮影協力者：坂本香織さん

我が家は3世帯7人家族です。中2、小6、年少の子ども達を中心に、毎日、賑やかに過ごしています。1番下の子は3歳で、お兄ちゃん、お姉ちゃんが大好きでべったり。時には喧嘩もありますが…今日も仲良く3人でお散歩です。

お兄ちゃん、お姉ちゃんいつも面倒をみてくれてありがとう。そしてみんな大好きです!

家族の信頼や絆があってこそその光景です。

家庭、学校、そして地域全体で子ども達に「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!

📷 寄稿協力：雲仙市PTA連合会母親委員会 お問い合わせは生涯学習課 (☎0957-47-7864) まで

清和福祉会 特別養護老人ホーム

秀峰荘 デイサービス

生活にあわせて
ご利用の仕方を選べます

土日祝日営業 365日いつでもご利用できます

夕食サービス 夕食を食べてからご自宅へ送迎いたします

宿泊サービス デイサービス終了後、別室で宿泊できます

※要支援、要介護の方が対象となります。
その他、介護に関する悩みも、お気軽に
ご相談ください。
諫早市森山町東比路124-5
TEL0957-42-4481

「広告」

「くまモン」の生みの親で放送作家の小山薫堂氏が代表理事を務める一般社団法人「湯道文化振興会」と、シティプロモーションに関する協定を締結いたしました。

「湯道」とは、日本の入浴文化を世界に発信するために、小山氏が提唱し、お湯への感謝と風呂に浸かる喜びを心に刻み、その精神や様式を突き詰めてゆくことで一つの道として確立を目指すものです。

この協定は、「湯道」を新たなプロモーションの素材として情報発信を強化し、知名度向上につなげるために締結したもので、その第一歩として、11月3日に雲仙で「湯道未来会議」を開催し、湯を活用したまちづくりについて意見を交わしました。先進地の事例や、雲仙と小浜の地の利を生かす提案のほか、「子ども

湯道教室」など、次世代に向けた取り組みの継続を求める意見が出て、大変有意義な場となりました(10ページ参照)。

今回の協定締結が、本市が掲げる将来像「つながり、で創る賑わいと豊かさを実感できるまち」の実現に寄与するものと、大いに期待しております。今後も、さまざまなコンテンツを活用したシティプロモーションに取り組んでまいります。

協定書を手に小山薫堂氏(左)と記念撮影
=2024年11月3日▶



広報紙読者アンケート 毎月抽選で雲仙ブランドが当たる!

皆さまの意見を反映し、よりよい広報紙を作るため、読者アンケートにご協力ください。アンケートに回答いただいた人の中から、毎月抽選でプレゼントをお送りします。

応募方法 右の二次元コードを読み取り、専用フォームからアンケートにご回答ください。



締切 12月20日(金)

※プレゼントの発送は翌月上旬～中旬になります。

今月のプレゼント

とうふ蒲鉾(野菜入り)



抽選で
1人

国見町多比良港付近は、古くから蒲鉾屋と豆腐屋がたくさんあり、その蒲鉾と豆腐をあわせたとうふ蒲鉾が作られました。国産の大豆を使用し、地元産の人参とわかめの茎を混ぜ込んだ、柔らかさと歯応えがマッチングした逸品です。



【雲仙ブランド】

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などの特産品・加工品のうち、市内外に自信を持って提供することができる質の高い特産品を認定しています。

「広告」



こども食堂 in ジスコホテル小浜温泉
(小浜町南本町 145-2)
12月は開催日が変わります!
12月22日(日) ひる11時半~13時

こども(中学生以下): **わりょう!**
保護者の方が食事される場合: 100円
(問) ジスコ子ども支援: 0957-27-1112
(ジスコ不動産・ジスコホテル)

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!▶



産業まつり フードドライブ事業実施



雲仙市保健環境連合会では、食品ロスおよび地域貢献活動の一環として第16回雲仙市産業まつりで「フードドライブ事業」を実施します。

「フードドライブ」とは、各家庭で食べきれない未使用食品を持ち寄り、まとめて地域の福祉施設や団体などに寄贈する取り組みです。

日時 **12月8日(日)**

午前9時～午後3時

会場 **JA 全農ながさき県南家畜市場**
(吾妻町永中名1283 番地1)

持ち込みできるもの

- ・お米(白米、玄米、アルファ米) ・パスタ・そうめんなどの乾麺
- ・缶詰、レトルト、インスタント食品 ・海苔、お茶漬け、ふりかけ
- ・粉ミルク、離乳食、お菓子、生理用品
- ・調味料(醤油、食用油、味噌) など

※賞味期限が2カ月以上残っている常温保存が可能な食品

受付できない食品

- ・賞味期限が2カ月以上残っていないもの
- ・開封されているもの
- ・生鮮食品(生肉、魚介類、生野菜) ・アルコール
- ・成分またはアレルギー表示がないもの
- ・製造者または販売者が表示されていないもの

※上記の商品は、お持ちいただいても受付できません。

問 環境政策課 ☎0957-47-7813

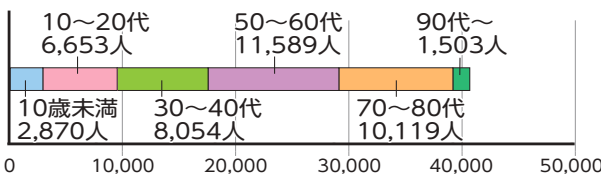
人のうごき(10月末)【住民基本台帳月報】

■人 □：40,788人 (前月比+61人)

男性：19,520人 女性：21,268人

■世帯数：17,791世帯(前月比+76)

●雲仙市の人口割合(10月末)



「新年ビッグバンドジャズ フェスティバル2025」開催♪

長崎県内で活躍する
ジャズバンドグループ7
団体が新年を祝いジャズ
フェスティバルを開催！

楽しく盛大な演奏を、
ぜひご鑑賞ください。



日時 **令和7年**

1月25日(土)

午後1時開演(午後0時30分開場)

会場 **愛の夢未来センター 大ホール**

出演団体 **小浜ジャズオールスターズ、
雲仙ジュニアブラス～Best Smiles～ ほか**

入場料 **全席自由・一般：1,000円**
(同伴の4歳未満満席上鑑賞無料)

雲仙市内の吹奏楽部(学生)は無料招待!!

チケット取扱

各窓口にて販売(平日午前10時～午後5時)

- 国見町文化会館(まほろば) ※火曜～土曜
- 瑞穂町公民館 ● 吾妻町ふるさと会館
- 愛の夢未来センター ● 教育委員会小浜駐在
- ハマユリックスホール ※火曜～土曜
- 教育委員会生涯学習課(千々石総合支所2階)

ローソンチケット(Lコード：84425)

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事務局
(生涯学習課内) ☎0957-47-7864

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。

1月号は12月4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 政策企画課 ☎0957-47-7709

ぼっぴり

(広報担当の独り言)

「タン、タン、タン」軽快なリズムで始まる餅つき。蒸しあがったもち米を杵でつく音が庭に響き渡る。澄みきった空気に湯気がたつ。もち米をつぶしていくと、粘り気が強くなって、ひとつにまとまってくる。

年末は、家族と伯父さん家族と餅つき。祖父の代から始まり、今も続いている。杵でつく作業は相当な力仕事らしく、祖父が亡くなってからは、父や伯父さんが担当。さすが兄弟、息ぴったりだ。最近兄も加わった。どことなく、父と背中が似てきた。母と私と妹は丸める係。小さい頃から、つぶさないように優しく形を整えるように教わり、今では上手にできるようになった。つきたてのお餅は、ホカホカで、頬ぺたが落ちるくらい美味しい!

今年兄が結婚したり、妹が就職して社会人になったりと家族に変化があった。なかなか会えなくなっただけ、年末は久しぶりに集まって、みんなで餅つき。ライフステージが変わっても、いつまでも変わらず集まってワイワイできるって素敵だなあ。きっと祖父も空から見守っていて、喜んでくれている。これから先も、「我が家」の餅つきを続けていきたい。(柚)