



“つながり”で創る 賑わいと豊かさを 実感できるまち

4

2025 令和 7 年  
Vol.234

広  
報

# UNZEN うんぜん



令和6年度雲仙ふるさと景観百選フォトコンテスト 最優秀賞「日の出とともに」

## 今月の表紙

(撮影：横田理恵さん)

ふるさと景観百選フォトコン最優秀賞に輝いた横田さん。「海岸線の水面が美しく思わず撮った1枚。選ばれて光栄。これからも市内の美しい景色を撮り続けたい」と喜びを語りました。【記事はP8】

## 今月の主な内容

- 特集①ご存じですか？「市の花」と「市の木」…………… P. 2～3
- 特集②チョイソコうんぜんアンケート結果…………… P. 4～5
- 市役所組織一部変更しました…………… P. 6
- 住み続けたいまちへ 結婚・移住定住支援の紹介…………… P. 7
- イベント情報…………… P. 32



# 市の花

# ミヤマ

# キリシマ

新年度が始まる4月、就職や進学などで本市へ転入された人も多いかと思えます。ご存じですか？「市の花」「市の木」。今号では市の花「ミヤマキリシマ」と、市の木「ヤマボウシ」についてご紹介します。



## 特徴など

科目：ツツジ科  
高さ：1～1.5mの低木  
花：2～3cmのピンクなど  
見頃：4月下旬～5月下旬  
群落：仁田峠、池の原園地、宝原園地、田代原など  
花言葉：情熱、自制心、節制

## れたの？

ミヤマキリシマ：雲仙市を象徴する花であり、「雲仙つっじ」の愛称で知られ、雲仙の池の原の群落は国の天然記念物に指定されています。江戸時代から採取厳禁のお触れをだして大切に保護され、現在も保護育成に努めるなど、市民に親しまれていくことから選定されました。最盛期を迎える仁田峠には、多くの行楽客が訪れます。

## 官民一体で保全活動



ミヤマキリシマは近年、群落の減少が目立っています。昭和7(1932)年に880haあった群落は、10～15haまで減少。国立公園「雲仙」指定90周年を迎えた昨年5月、雲仙地域の群落を守り活用していこうと、国や県、市、地元住民らでつくる「雲仙ミヤマキリシマ保全活用連絡協議会」が発足。雑木を人の力で刈り取るなどの下草刈りなどを通じて、未来に向けて官民一体で保全活動に取り組んでいます。



# 市の木 ヤマボウシ



## 特徴など

科目:ミズキ科  
 高さ:5~10m  
 花:白い花に見えるのは4枚の総苞片(そうほうへん)  
 花は、総苞片に囲まれた中央の緑色部分  
 見頃:5~7月  
 群落:吹越、九千部岳、絹笠山など  
 花言葉:友情

うと、平成18年1月に公募しました。応募数は市の花551件、市の木547件。選定委員会を経て同年3月15日に制定されました。

ミヤマキリシマは長崎県の「県の花」にもなっており、ヤマボウシは雲仙に自生しているほか、他地域でもまちのシンボルツリーとして植える活動も行われています。

## なぜ選ば

ヤマボウシ・雲仙の広範囲に分布。初夏から梅雨にかけて、花びらのような白い十字型の総苞片を開き、新緑の山肌を白く彩ります。秋には紅葉し、赤い実をつけます。雲仙の豊かな自然環境を表す木として市民に親しまれているため、選定されました。最盛期にはヤマボウシを目当てに県外からも多くの登山客が訪れます。

## 雲仙市市制施行20周年記念「冠事業」募集中！

各種市民団体などが令和7年度に実施する事業について、「雲仙市市制施行20周年記念事業」の冠を使用して、合併20周年を一緒に盛り上げていただける事業を募集しています。(冠事業としての財政的支援はありません。)

※申請方法については、市のホームページをご覧ください。

問 政策企画課 ☎0957-47-7709





# 使っていますか？

## 利用状況アンケート結果特集

問 政策企画課 ☎0957-47-7709

令和6年12月1日～27日に「チョイソコうんぜん」利用状況等に関するアンケート調査を実施したところ、多くの皆さまにご回答いただきありがとうございます。集計結果の一部をお知らせします。

本アンケート結果や皆さまからのご意見は、今後の運行の参考とさせていただきます。



### 「チョイソコうんぜん」って？

公民館やごみステーションなど、市民にとって身近な場所に停留所を設置し、そこから目的地(停留所)まで送迎する乗り合いサービスです。令和4年7月から雲仙市全域での運行を開始し、病院やスーパーなどスポンサー事業所も停留所になっています。

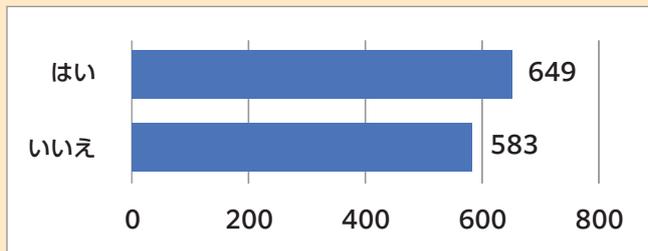


※高齢者福祉タクシー助成券等  
利用可(1回の乗車につき1枚  
100円)

### アンケート概要

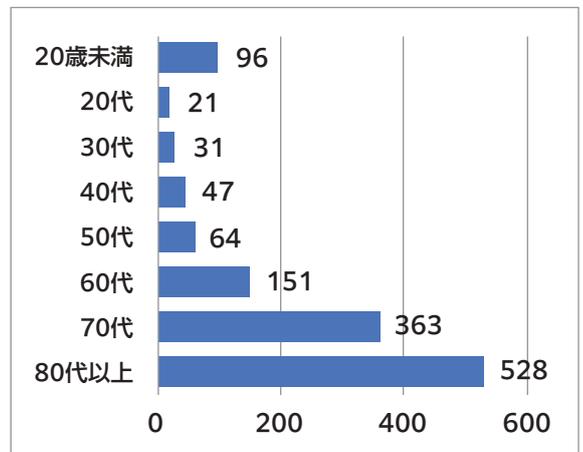
対象者: 利用登録者、未登録の市民  
回答数: 1,301人  
集約率: 42.88%(ただし利用登録者に限る)

### Q1. 登録していると答えた人にお伺いします。利用したことがありますか。

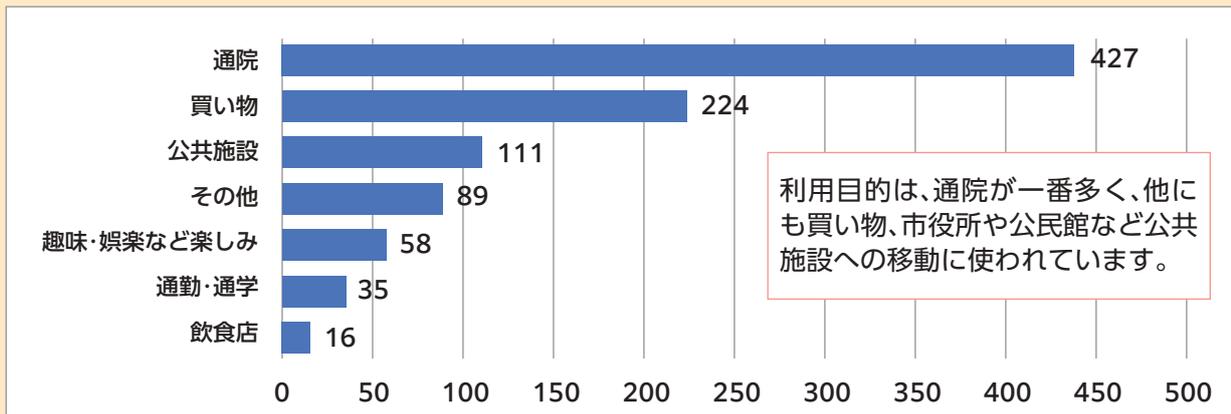


登録していると答えた1,232人のうち、利用したことがある人は649人  
利用したことがない人は583人と約47%の人が未利用でした。

### 回答者の年齢層

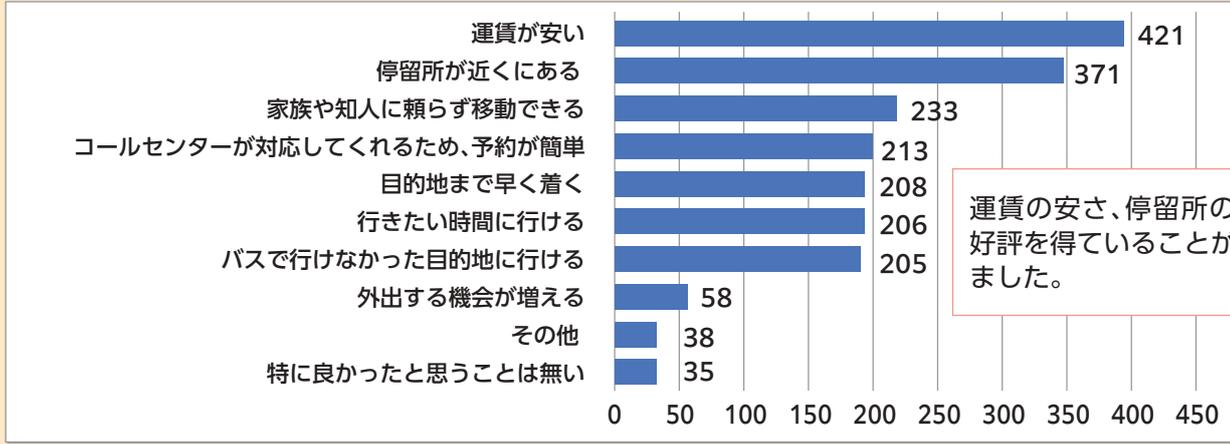


### Q2. 利用した目的を教えてください。(複数回答可)



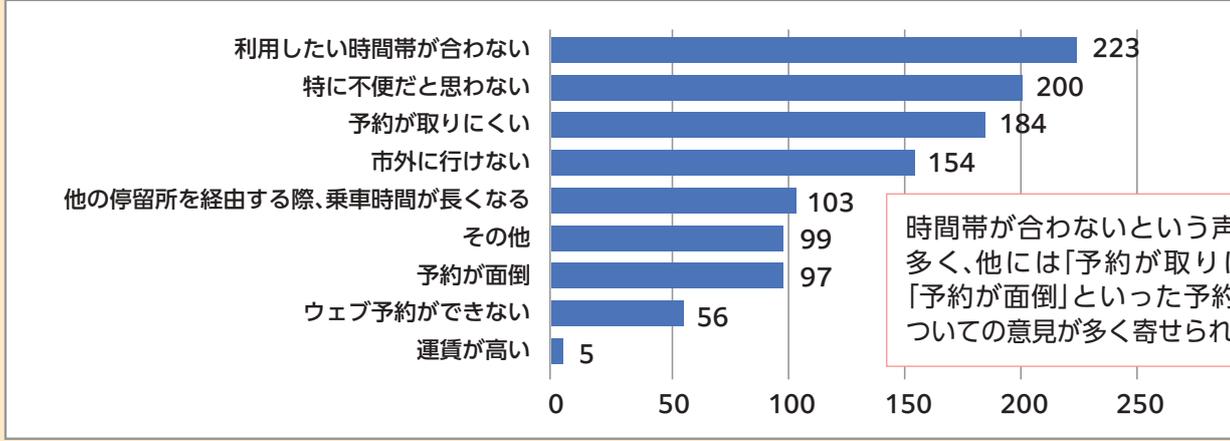
利用目的は、通院が一番多く、他にも買い物、市役所や公民館など公共施設への移動に使われています。

### Q3. 利用して良かったと思うところはどこですか。(複数回答可)



運賃の安さ、停留所の多さが好評を得ていることがわかりました。

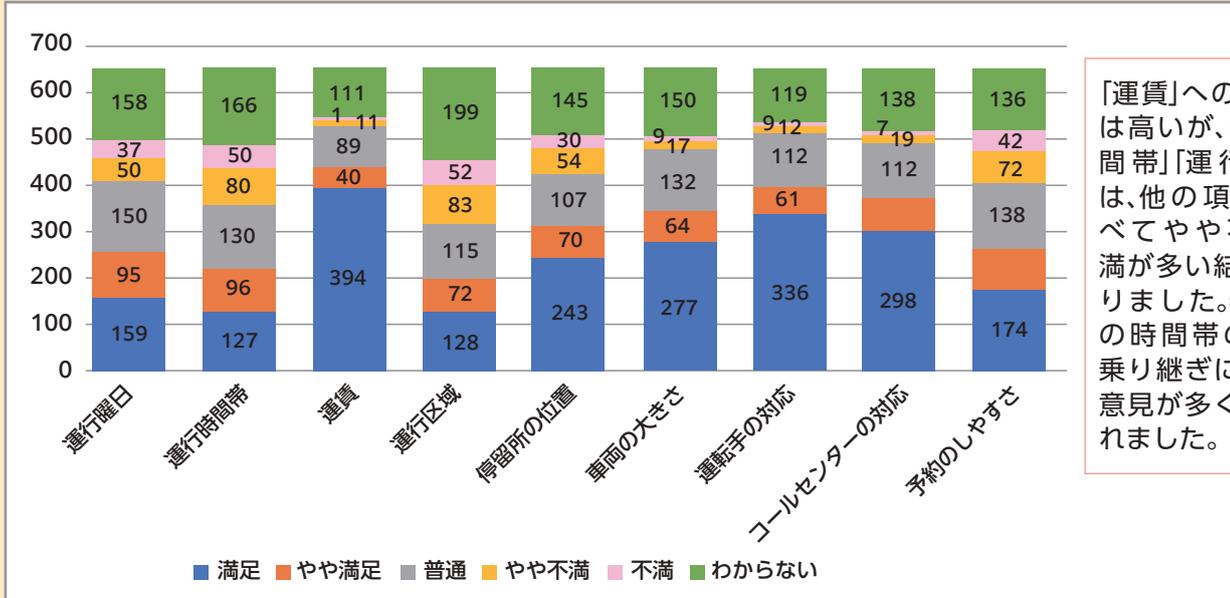
### Q4. 利用して不便だと思うところはどこですか。(複数回答可)



時間帯が合わないという声が多く、他には「予約が取りにくい」「予約が面倒」といった予約方法についての意見が多く寄せられました。



### Q5. 満足度について、項目ごとにそれぞれ6段階で評価してください。



「運賃」への満足度は高いが、「運行時間帯」「運行区域」は、他の項目と比べてやや不満、不満が多い結果となりました。特に、朝の時間帯の運行、乗り継ぎに関する意見が多く寄せられました。

※チョイソコうんぜんのご利用には  
会員登録(無料)が必要です。  
会員登録はこちらから➡

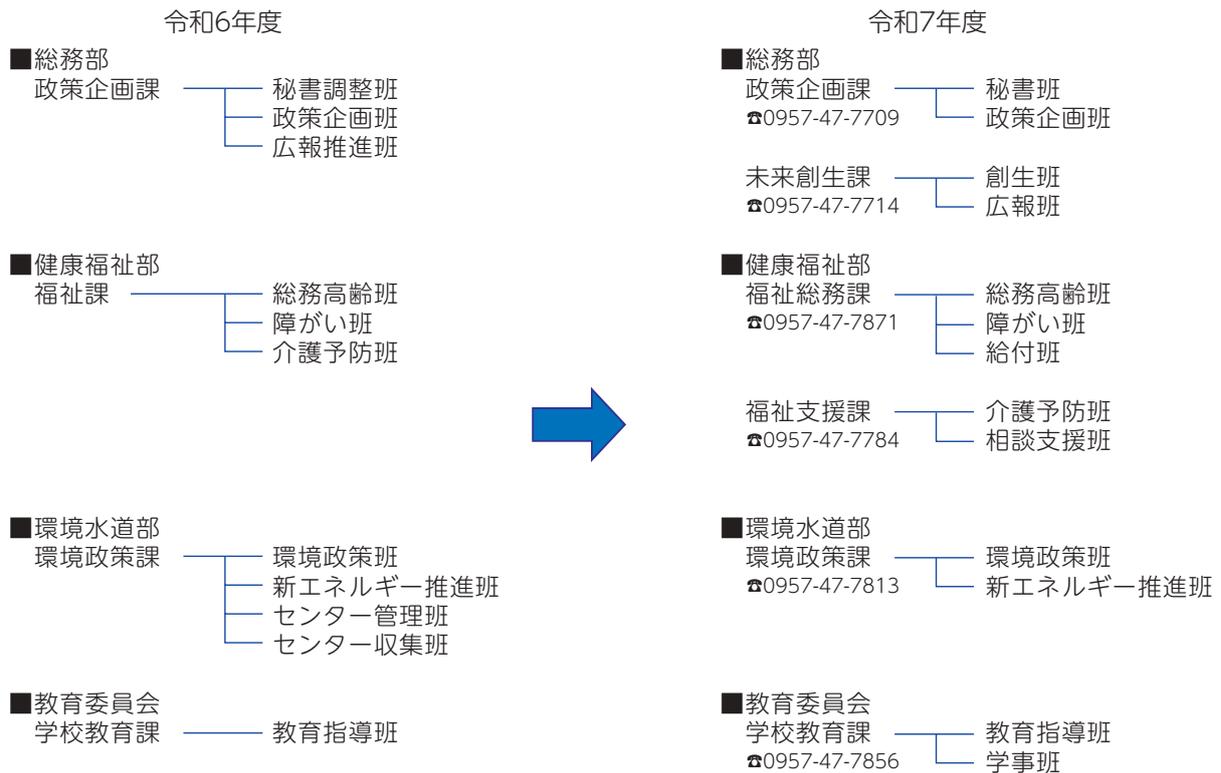


アンケートの詳細は  
ホームページでご確認ください。  
二次元コードはこちら➡



# 市役所の組織機構が 4月から一部変更になりました

※変更組織のみ抜粋



- 政策企画課の「秘書調整班」を「秘書班」へ変更します。
- 雲仙市の未来につながるまちづくりを全庁的に推進していくため、「未来創生課」を新設します。
- 福祉課で各種施策を推進するため、福祉課を分割し、「福祉総務課」と「福祉支援課」を新設します。
- 環境政策課の「センター管理班」と「センター収集班」を廃止します。
- 学校教育課における事務処理のチェック体制を強化するため、「学事班」を新設します。

- 【業務の移管】**
- 多文化共生に関する業務：「企業誘致推進室」→「政策企画課」
  - 望洋荘、千年の湯および浜の湯のあり方に関する検討業務：「政策企画課」→「未来創生課」
  - 諫早湾干拓調整池における太陽光発電業務：「環境政策課」→「未来創生課」
  - ふるさと納税に関するPR業務：「観光物産課」→「未来創生課」
  - 給付金に関する業務：「保護課」→「福祉総務課」
  - 危険空家対策に関する業務：「市民安全課」→「建築課」

問 人事課 ☎0957-47-7726

## 市民講座 UNZEN

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 申: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

『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。

### 古文書講座 ～地域に残る古文書を読み解く～

地域に関わりの深い古文書を読み解きながら、くずし字の読み方や当時の歴史について学びます

日 4月25日(金)～令和8年3月27日(金)

(毎月第4金曜日)全12回 各回午後7時～9時

対 一般 定 8人 講 丸木 春香 学芸員 (日本史)

持 筆記用具 場 千々石町公民館

申 4月7日(月)～24日(木)

問 千々石町公民館 ☎0957-37-2520





# 令和6年度 雲仙ふるさとと景観百選 フォトコンテスト 受賞作品決定

8年目となる雲仙ふるさとと景観百選フォトコンテストには、Instagramとメールから115作品の応募がありました。受賞10作品を紹介します。

このコンテストは、雲仙市の魅力ある景観を題材として写真を募集し、1年間に10作品、10年間で100作品を選定し「雲仙ふるさとと景観百選」とするものです。

今年度も引き続き同コンテストを開催する予定です。皆さまのご応募をお待ちしています。

問 監理課 ☎0957-47-7841

## 最優秀賞



横田 理恵さん 「日の出とともに」

## 優秀賞



酒井 正義さん 「雲仙裾野の芽だし」



有吉 光男さん 「賑わい前の早朝」

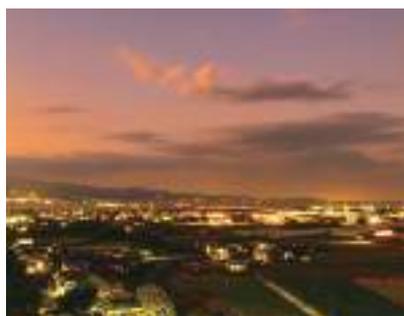


石田 一洋さん 「こども土俵入」

## 入賞



太田 友紀さん 「愛野駅」



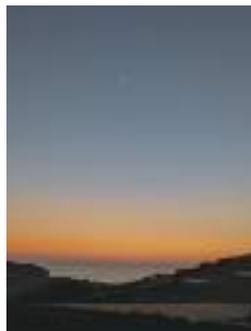
吉原 昌弘さん 「吾妻の夜景」



吉田 隆さん  
「まだまだ大事な円筒分水工」



荒木 政勝さん 「棚田灯籠」



廣瀬 統陽さん 「三日月と夕焼け」



秀山 裕史さん 「橘湾・夕暮れまえ」

● 撮影場所や過去の受賞作品は市ホームページをご覧ください。



● 広報うんせん  
令和7年4月

## 見る、知る、味わう 生物多様性を学ぶ

2月23日、有機農業について学び、味わうイベント「見て、知って、味わおう生物多様性と有機農業の世界」が吾妻町の畑で行われました。雲仙市有機農業推進協議会内の雲仙市伝統野菜を守り育む会が主催し、約40人が参加。「見る」「知る」「味わう」という視点から、畑で地元生産者と野菜の加工者が交流し、生物多様性の農業の世界を学びました。



## 岩戸小で閉校記念式典 143年の歴史に幕

2月16日、岩戸小の閉校記念式典があり、関係者約200人が出席。児童たちが木場浮立を披露し、記念碑を除幕して、母校との別れを惜しましました。明治15年に中等西郷小学校初等木場分校として開校した同校は143年の歴史に幕を下ろし、4月からは西郷小に統合されます。



## 防犯功勞で感謝状 小浜町自治会長会が受賞

3月6日、小浜町自治会長会(中村篤会長)に雲仙警察署長から感謝状が贈呈されました。令和5年度から防犯パトロールを実施するなど、地域ぐるみでの防犯功勞が認められたものです。



## 巣立ちのとき 小中学校で卒業式

市内中学校で3月11日、小学校で18日に卒業式があり、中学校7校で334人、小学校17校で347人が学び舎を巣立ちました。



千々石第一小 卒業式



小浜中学校 卒業式

## 自衛隊入隊予定者7人の活躍を祈念

2月24日、令和7年春季自衛隊入隊予定者激励会が瑞穂町公民館で開催されました。入隊予定者は下記の7人で、代表で中村大和さんが謝辞を述べました。

村上鈴久さん(瑞穂町)、井上大吉さん(千々石町)、川口留菜さん(愛野町)、溝口美里さん(愛野町)、堀田航大さん(国見町)、中村大和さん(南申山町)、米倉瑞樹さん(千々石町)



## 学習成果を地域にお披露目

3月14日、大塚小3年生38人が市役所近くの掲示板に、1年間の学習成果をまとめた壁新聞を貼りました。「吾妻町の自慢を探そう」と題して、ヒマワリを植えて迷路を作ったり、吾妻みそについて調べたりするなど、地域のことを学んできた児童たち。その成果を地域にお披露目しました。



## 政治活動用事務所に掲示する立札および看板には「証票」の表示が必要です

問 選挙管理委員会事務局(地域づくり推進課内)  
☎0957-47-7805

公職選挙法に基づき、公職の候補者、候補者になろうとする人(現に公職の人を含む)および後援団体は、政治活動で使う事務所に、公職の候補者名や後援団体名を表示した立札および看板を掲示することができます。立札などには、選挙管理委員会が交付する「証票」の表示(貼付)が必要です。

### 1. 掲示できる立札および看板の類の総数(雲仙市議会議員又は雲仙市長の選挙に係るもの)

- (1) 公職の候補者など1人につき 6枚
- (2) 同一の公職の候補者などに係る後援団体のすべてを通じて6枚

### 2. 掲示できる枚数

1つの政治活動用事務所に掲示できる立札および看板の類は、2枚以内です。

### 3. 掲示できる場所

立札および看板の類は、「政治活動のために使用する事務所ごとにその場所において」掲示が必要。

※事務所から離れた場所、事務所の存在しない駐車場、田畑などに掲示することは禁止されています。

### 4. 大きさ

縦150cm以内、横40cm以内

※立札、看板の字句の記載される部分の下に足が付く場合は、足の部分も含まれます。

### 5. 証票の申請手続き

立札および看板の類を設置する場合は、証票交付申請書を選挙管理委員会事務局に提出してください。申請に基づき証票を交付します。

申請書などは市ホームページからダウンロードできます。



### 6. 証票の有効期限 令和11年3月末日

## 「緑の募金」は森林づくりやさまざまな活動に活かされています

問 農林課 ☎0957-47-7828

緑の募金は、市町が行う植樹・水資源などの整備や青少年の緑化活動などの支援に活用されています。

市では、長崎県緑化推進協会から交付された募金を活用し、市内の緑の少年団やボランティア団体に花苗を配布し、見る人に安らぎを与える緑化活動に取り組んでいます。

また、温泉四季の岳による「雲仙奥岳の散策道整備事業」へ助成金が交付され、千々石町上岳地区へのヤマモミジ・ヤマザクラ等広葉樹植樹による森林の景観改善を図る活動に活用されています。

「緑の募金」による事業については、市の担当までお問い合わせください。

**緑の募金総額**  
(本市 令和6年度実績)  
**137万9,103円**



## 自衛隊への情報提供 希望しない人は申請を

問 総合窓口課 ☎0957-47-7806

自衛官等募集事務は、自衛隊法で市町村の法定受託事務と定められ、本市では自衛隊法施行令に基づく防衛大臣からの依頼に応じ、自衛官または自衛官候補生の募集に関する情報(氏名(漢字・フリガナ)、生年月日、住所、性別)を提供しています。

情報提供を希望しない人は、申出により提供する情報から除外します。

### ■対象者

平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ(22歳)  
平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ(18歳)  
※雲仙市内に住民登録がある人に限る

### ■申請期間 4月1日(火)～5月30日(金)

### ■申請方法 窓口、郵送等で申請書を提出

※本人確認書類としてマイナンバーカード、運転免許証、旅券、健康保険証、学生証等が必要です。詳しくは、市ホームページ(下の二次元コード)をご確認ください。



## 井戸水・生活排水の管理は十分に!

問 環境政策課 ☎0957-47-7813

### 水質検査を受けましょう

飲用井戸は年1回、専門の検査機関で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

島原半島一部地域の井戸水は、硝酸態窒素および亜硝酸態窒素濃度が高い傾向にあります。

### 井戸の周りを点検しましょう

井戸の周りを清潔に保ち、人や動物が近寄らないようにしましょう。

### 市の水道に接続しましょう

市水道事業の給水区域内にある家庭は、市の水道に接続しましょう。

### 川や海に生活雑排水を流さない工夫をしましょう

各家庭で汚れを出さない工夫や、合併処理浄化槽を設置し必要な維持管理を行う、または、下水道に接続するなどの対策を心がけましょう。

### おかしいと思ったら、すぐに市役所などに連絡を

井戸水の異常を感じたら、直ちに使用をやめて、下記にご連絡ください。

### 問い合わせ

- 井戸、生活排水に関すること  
環境政策課 ☎0957-47-7813
- 市水道に関すること  
水道課 ☎0957-47-7819
- 下水道に関すること  
下水道課 ☎0957-47-7826
- 県南保健所  
衛生環境課 ☎0957-62-3288

# 『Schoo』 デジタルスキルを学ぶチャンス！

問 行革推進課  
☎0957-47-7742

## Digital Club Unzen (雲仙市デジタル推進支援事業)

市民のデジタルスキル向上を目的とした「Digital Club Unzen」で、オンライン学習サービス『Schoo』のアカウントを無料貸与します。デジタルスキル向上を支援し、デジタル次世代人材の育成や多様な働き方を促進することで持続可能な地域づくりを目指します。

※詳細は下記二次元コードから



## オンライン動画学習ツール 『Schoo』とは

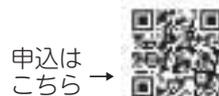
Schooは、ビジネスや自己成長に役立つ多くの講座を提供するオンライン学習サイトです。

ライブ配信や録画授業で、どこにいても自分のペースで学ぶことができます。詳細は二次元コードから



 Schoo

- 定員20人(応募多数の場合は選考あり)
- アカウント貸与期間 令和8年3月31日(火)まで
- 申込方法 右記の二次元コードからお申し込みください。



## TAX INFORMATION

心身に障がいがある人は、軽自動車税(種別割)の減免が受けられます。減免を受けるには申請が必要です。減免対象者の範囲については市ホームページ(右下の二次元コード)をご覧ください。

期限を過ぎると受け付けができませんので、必ず期限内に申請をお願いします。

**受付期間: 4月1日(火)~5月30日(金) ※土日・祝日除く**

### ●減免が受けられる人

- ・障がい者本人または生計を共にする人、常時介護をする人
- ・「車いす移動車」「入浴車」など特殊用途車両を所有する人

### ●申請時に必要なもの

- 1.心身に障がいがあることを証明する手帳  
(身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)
- 2.運転免許証
- 3.自動車検査証(車検証がある車両のみ)
- 4.令和7年度軽自動車税(種別割)納税通知書(申請時に届いている場合)
- 5.マイナンバーカードもしくは通知カード(減免対象車両の納税義務者の分)
- 6.本人運転以外の場合は、通院証明書、通学証明書などが必要です。  
(ただし、令和6年度に家族または介護者運転の減免を受けている人は不要)

### ●申請窓口

税務課または各総合支所



※自動車税(県税)との重複減免は受けられません。

問 税務課 ☎0957-47-7795

軽自動車税  
(種別割)減免  
お忘れなく

詳しくはこちら



# 自然に囲まれた素晴らしいロケーションで 『ちょこっと農業』はじめてみませんか？

## 「千々石ふれあい農園」 4月1日から利用者募集

問 農林課 ☎0957-47-7828

農業を身近に感じ、親んでもらうことを目的に、  
「千々石ふれあい農園」を開設します。  
利用者を募集します。



- 農 園 ▶ 千々石ふれあい農園(20区画、1区画当たり20～24㎡)
- 場 所 ▶ 千々石町野取地区
- 募集期間 ▶ 4月1日(火)～30日(水)
- 対 象 者 ▶ 雲仙市内在住、市外在住は問いません。
- 希望区画 ▶ 申込者1人につき最大6区画まで貸付可能
- 農園利用料 ▶ 年間2,000円～2,400円
- 付帯施設 ▶ トイレ、水道は利用可。農具は一部貸し出し可能ですが、数に限りがあるので原則、利用者でご準備願います。
- 申込方法 ▶ 農林課までお問い合わせください。
- 詳細は市ホームページをご覧ください。 →



### 雲仙市奨学資金(無利子)ご利用ください

問 総務課 ☎0957-47-7854

本市在住・出身者で下記に該当する学生は奨学資金を無利子で借りることができます。(他の奨学金制度との併用可)

#### ■貸付条件(下記全てに該当する人)

- ・扶養者が1年以上雲仙市内に居住している人
- ・学業および人物ともに奨学生としてふさわしい人
- ・経済的な理由により修学困難な人

■申込期間 4月1日(火)～5月23日(金)

#### ■対象学校・貸付金額(月額)

- ①大学・大学院・短期大学・農業大学校・・・20,000円
- ②高等専門学校・専修学校(専修学校設置基準または各種学校規程による修業年限2年以上の学校)・・・15,000円
- ③高等学校・・・12,000円

#### ■申込方法

募集要項(市ホームページ、教育委員会総務課、生涯学習課各駐在に設置)をご確認ください。

市ホームページ(右記二次元コード)からもダウンロードできます。



市役所からのお知らせ

### みずほすこやかランドふれあいプール監視員を募集します

みずほすこやかランドふれあい会館 ☎0957-77-4111

業務内容	受付、館内清掃、水質管理等運営全般、プール監視		
勤務日	5月下旬～9月中旬 4勤2休、2交代制 ※天候や利用状況により、営業時間を短縮する場合があります。	募集人員	12人程度
勤務時間 プール 営業期間	○6月16日(月)～8月31日(日) ①A勤務 午前9時30分～午後3時45分(5.5時間) ②B勤務 午後3時30分～午後8時30分(5.0時間) ○9月1日(月)～7日(日) ①A勤務 午前11時30分～午後4時15分(4.75時間) ②B勤務 午後4時～8時30分(4.5時間) *①と②の交代制 *上記期間以外は清掃などあり	社会保険等	雇用保険、通勤手当 有り
		報酬	時給1,100円
		選考方法	面接試験
		選考日・場所	5月18日(日)・みずほすこやかランドふれあい会館
勤務場所	ふれあいプール(みずほすこやかランド内)	申込方法	みずほすこやかランド、人事課または各総合支所に備え付けの「会計年度任用職員申込書」に必要事項を記入の上、みずほすこやかランド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可)
応募資格	・18歳以上の人 ・心身ともに健康で泳げる人 ・雇用期間において、継続して勤務可能な人	申込受付期間	4月1日(火)～5月9日(金)午後5時(当日消印有効)
		提出先 ・ 問い合わせ	雲仙すみずほすこやかランドふれあい会館 〒859-1206 瑞穂町西郷辛621番地8 ☎0957-77-4111(午前8時30分～午後5時)

# 春の全国交通安全運動 4月6日(日)～15日(火)

問 市民安全課 ☎0957-47-7759

スローガン 『てをあけて くるまにおしらせ ぼくはここ』

次の項目を重点に広報啓発活動などが実施されます。市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- こどもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
- 歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進
- 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底



## 太陽光発電設備および蓄電池設備の購入補助制度が始まりました

問 環境政策課 ☎0957-47-7813

事業名	雲仙市地域脱炭素に向けた重点対策加速化事業費補助金
補助対象者	個人および事業者
補助対象設備	太陽光発電設備と蓄電池設備のセット購入(蓄電池のみの購入は対象外)
補助金単価	①太陽光発電設備 個人向け:7万円/kW 事業者向け:5万円/kW ②蓄電池設備 蓄電池の価格の1/3(補助金の対象となる蓄電池設置費用(税抜価格)などの詳細はお問い合わせください。)
補助上限額	100万円/件以内(個人および事業者ともに、上記①と②の合計額)
申請期限	4月28日(月)から10月31日(金)まで
補助の条件	・発電した電力の30%以上を自家消費すること(事業者向けは50%以上) ・年間の自家消費量の調査への協力が必要です ・既存住宅等で、既に着手しているものは対象外となります

※本補助金は、予算に達し次第終了となります。

## 子どもたちを 地域みんなで見守ろう!

4月は、進級や進学などで、子どもにとって環境が大きく変わる月です。地域のみなで、子どもたちを見守りましょう。

地域の子どもたちに気になる様子が見られたら、ぜひご相談ください。

いじめや、学校生活に関する相談窓口  
親子ホットライン(教育委員会学校教育課)

☎0120-96-7947

受付時間 月～金 午前8時30分～午後5時 ※祝日除く



市では「子どもが安心して生活し、学ぶことができる環境をつくる」ことを目的に、市民総ぐるみでいじめ防止を推進する「雲仙市子どものいじめの防止に関する条例」を制定しています。

問 雲仙市子どものいじめの防止専門委員会事務局(地域づくり推進課内) ☎0957-47-7805



皆さまの集まりに向いて健康講話を行います

# キラッと健康! 応援プロジェクト【キラプロ】

キラプロとは、健康づくり課の保健師や管理栄養士が集まりの場へ伺い、健康情報や具体的な生活習慣病の予防法などをお伝えし、健康講話を通じて市民の皆さまが『キラッと輝く』生活が送れるように応援する取り組みの事です。

## 実施までの流れ

**③ 打ち合わせ**

申し込み後、担当者  
(市の保健師もしくは管理栄養士)  
と面談もしくは電話で打ち合わせを行います。

おいつつの方が何名ほど集まられますか?

どちらで開催されますか?

ご希望の内容はありますか?

など...

**①**

自治会や会社、子どもの集まりなどで健康に関する話が聞きたいけど...どこに申し込んだらいいのかな?

そんな時は...  
**キラプロ**  
をご活用ください!!

**④ 当日**

**キラプロ実施**

話ばかりではなく、クイズやワークなどを取り入れながら楽しめる内容で実施をしています♪

地域就労事業所野の花風館

**② 申し込み**

3週間前までに、お申込みください。  
本庁(総合窓口課)または各総合支所で  
申請書を受け取り、記入し提出。  
もしくは、健康づくり課に電話でご連絡ください。

- 日時
- 場所
- 年代、人数
- 内容(左下の内容参照)

申請書に記入またはお伝えください。

## 講話の内容

- ①がん
- ②生活習慣病
- ③運動
- ④たばこ
- ⑤栄養・食生活
- ⑥飲酒
- ⑦お口の健康
- ⑧こころの健康
- ⑨その他

- 自治会や各種団体、企業なども大歓迎!
- 少人数でもOK!

🕒 時間: 30分~1時間(相談可)  
💰 費用: 無料

## キラプロを聞いての感想

スライドを使った全体進行の中、簡単なクイズ形式で手を上げてもらう。各班にカロリーや砂糖の量を考えてもらう。途中簡単なストレッチをしてもらう。などなど私たちが飽きさせないように工夫していました。1時間30分の学習はあっという間に過ぎました。健康教室を開催して良かったです。ありがとうございました。



西中組自治会(千々石町)  
会長 木戸 庁一さん



塩分量が血圧に及ぼす仕組みを丁寧に説明していただきました。知っているのとそうでないのでは、やはり日々の食べ方に差がでてくるのではないのでしょうか。そのちょっとした差が、何年も経つと大きな健康の差になってくるのでしょうか。知ったからには、今日の晩御飯から気を付けたいです。

地域就労支援事業所  
野の花風館さん(国見町)

企業や小中学校PTA活動などでの実施も大歓迎!

職場や家庭で健康づくりを始めるきっかけとしてぜひご活用ください!!

お申込みをお待ちしております!

問 健康づくり課 ☎0957-47-7876



# 65歳以上の皆さまへ

## 带状疱疹・肺炎球菌

### 定期予防接種が始まります

対象の人には案内を送付します。案内をよく読んで接種を受けてください。

#### 带状疱疹ワクチン

- (1) 65歳を迎える人(令和7年4月~令和8年3月末まで)
- (2) 60~64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な人
- (3) 令和7年度から5年間の経過措置として、その年度に70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- (4) 100歳以上の人(令和7年度のみ)

#### 肺炎球菌ワクチン

- (1) 65歳の人 (接種日の年齢)  
⇒ 誕生月の翌月に案内が届きます
- (2) 60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な人(身体障害者手帳1級程度)  
※これまで1度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない人に限ります。

※「(2)60~64歳で・・・」に該当する人への案内はありません。市役所窓口または電話にてご相談ください。

問 健康づくり課 ☎0957-47-7876

### 被爆者等健康診断について

- 被爆者健康手帳所持者および第一種健康診断受診者証所持者
- 第二種健康診断受診者証所持者

実施期間：4月1日(火)

～令和8年3月31日(火)

※詳しくは、県のホームページで確認できます。



#### 【被爆二世】

受付期間：4月1日(火)～令和8年2月13日(金)

受診期間：4月7日(月)～令和8年2月28日(土)

- 健康診断の受診を希望される人は、申し込みが必要です。
- ※令和6年度に健康診断を受けた人で次年度も希望されている人は申し込み不要です。
- 対象：次の①②③すべてを満たす人
  - ①両親ともに、または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(広島被爆の場合、6月1日以降)に生まれた人
  - ③長崎県内在住(長崎市在住を除く)の人
- 申込先：健康づくり課(千々石町)・総合窓口課(吾妻町)・各総合支所

問 雲仙市健康づくり課 ☎0957-47-7876  
長崎県原爆被爆者援護課 ☎095-895-2475

作ってみよう!  
季節の野菜レシピ

## チンゲン菜とエリンギの和え物

野菜を1日  
350g 食べよう



#### 材料 (2人分)

- ・チンゲン菜……………80g
- ・もやし……………60g
- ・エリンギ……………50g
- ・白すりごま……………小さじ1/2
- ・ごま油……………小さじ2
- ・オイスターソース……小さじ1

#### 作り方

- ①チンゲン菜は4cmの長さに切る。エリンギは、長さを1/3~1/2に切り、薄くスライスする。
- ②耐熱容器にチンゲン菜、もやし、エリンギを入れてラップをし、電子レンジ600Wで3分ほど加熱する。水気があれば、粗熱がとれてから絞る。
- ③ボウルに②と、白すりごま、ごま油、オイスターソースを入れ、全体をよく和える。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー：59kcal たんぱく質：1.8g 脂質：4.6g 炭水化物：3.8g 食塩相当量：0.4g

※写真、栄養価、野菜量は1人分です

野菜量  
70g

管理栄養士からの  
おすすめポイント!

調理時間10分弱のお助けレシピです! 電子レンジでの加熱後、水気をしっかり切ると、味が薄まりません。ごま油とオイスターソースのコクで、野菜をたっぷりおいしく食べられます。

<b>20</b>	<p>●ひあさポートラウンぜん (午後1時30分～3時30分、愛の夢未来センター)</p> <p><b>医</b>中村眼科医院 (愛野町 36-1060) <b>医</b>天野医院 (千々石町 37-2015)</p>	<b>21</b>	<p>●3歳児健康診査(愛野保健福祉センター)</p>	<b>22</b>	<p>●3歳児健康診査(愛野保健福祉センター)</p>	<b>23</b>	<p>●視覚障害者生活訓練 (午前10時～午後2時、愛野保健福祉センター)</p>	<b>24</b>	<p>●3歳児健康診査(瑞穂町公民館)</p>	<b>25</b>		<b>26</b>
<b>27</b>	<p><b>医</b>愛野診療所 (愛野町 36-0009) <b>医</b>木戸医院 (小浜町 74-2046)</p>	<b>28</b>	<p>●行政相談(午前9時～正午、瑞穂総合支所)</p>	<b>29</b>	昭和の日	<b>30</b>						

**休日在宅当番歯科**

	医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
6日	まつおデンタルクリニック	島原市北門町	65-0233	喜多歯科	島原市中町	62-4745
13日	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
	吉田歯科医院	島原市田町	62-5026	まさ歯科	島原市	64-5077
20日	みわ歯科	南島原市口之津町	86-4452	広田歯科医院	南串山町	88-3800
	高城歯科クリニック	島原市先轡町	64-6480	宮崎歯科医院	島原市	62-1180
	立川歯科医院	南島原市加津佐町	87-4547	田口歯科医院	南島原市加津佐町	87-2263

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) ☎ #8000

**診療時間 / 午前9時～正午**

**休日在宅当番医**

南高医師会ホームページを  
ご覧ください。



**休日在宅当番歯科**

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。



**長崎県男女共同参画推進センター きらりあ**

◆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。



# うんせん 4月くらしのカレンダー

- 午前の相談(受付/午前9時30分~10時30分、4月の対象R6.4~R6.11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)
- のお問い合わせは消費生活センター(☎38-7830)までご連絡ください。
- のお問い合わせは地域づくり推進課(☎47-7805)までご連絡ください。
- のお問い合わせは健康づくり課(☎47-7876)までご連絡ください。
- 医…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
6		1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 安藤医院 (吾妻町 38-2152)</li> <li>● 菅医院 (小浜町 74-2457)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行政相談(午後1時~4時、千々石総合支所、小浜総合支所)</li> <li>● 赤ちゃん健康相談(瑞穂町公民館)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行政相談(午前9時~正午、国見総合支所、吾妻町ふるさと会館、午後1時~4時、南串山総合支所)</li> <li>● 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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行政相談(午前9時~正午、愛の夢未来センター)</li> <li>● 人権よろず相談(午前9時~正午、瑞穂総合支所)</li> <li>● 赤ちゃん健康相談(国見農村環境改善センター)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤ちゃん健康相談(愛野保健福祉センター)</li> <li>◆ からだどころの健康相談(午前9時~11時、雲仙市役所、千々石総合支所、南串山総合支所)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 休日無料司法書士相談(午前10時~午後3時、雲仙市役所)</li> </ul>
13		14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 愛野ありあり病院 (愛野町 36-0153)</li> <li>● 京泊馬場医院 (南串山町 88-2050)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 障害者巡回相談(午後1時30分~4時、南串山総合支所)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3歳児健康診査(小浜老人福祉センター)</li> <li>◆ からだどころの健康相談(午前9時~11時、国見総合支所、愛野総合支所)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 夜間無料司法書士相談(午後5時30分~8時、雲仙市役所)</li> <li>● 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)</li> <li>● 「ぱれっと」出張相談会(午後1時~4時、千々石総合支所)</li> <li>◆ からだどころの健康相談(午前9時~11時、瑞穂総合支所、小浜総合支所)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3歳児健康診査(国見農村環境改善センター)</li> </ul>		

# 福祉のお知らせ

令和7年4月～

## 特別障害者手当などの手当額が変わります

特別障害者手当などについて、令和7年4月分から支給額が変わります。  
今後の支給額は、下記のとおりです。

※支給月は、5月(2月～4月分)、8月(5月～7月分)、11月(8月～10月分)、2月(11月～1月分)となります。

手当の種類	令和6年度(月額)	令和7年度(月額)
特別障害者手当	28,840円	29,590円
障害児福祉手当	15,690円	16,100円
経過福祉手当	15,690円	16,100円

問 福祉総務課 ☎0957-47-7871

## 地域連携推進会議の義務化について

令和7年度から障がいのある人が利用する、障害者支援施設および共同生活援助（グループホーム）で、地域との連携や関係づくり強化のため地域連携推進会議の設置が義務付けられました。

### 目的

地域の関係者を含めた外部の人が参画し、「利用者との関係づくり」、「地域の人への施設等や利用者に関する理解の促進」、「施設等やサービスの透明性・質の確保」、「利用者の権利擁護」を目的とした会議体です。

### 地域の皆さまへ

会議の構成員には地域住民の参加が必須となっており、事業所が構成員を探すにあたって、地域の皆さまにもお声がけすることがございます。その際は、できる範囲でご協力をお願いします。

問 福祉総務課 ☎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福祉サービスの事業所や制度などを紹介します！

### 社会福祉法人南高愛隣会「PARKすくすく」

#### 【方針】

- 障がいのある児童に療育プログラムを実施し、成長と将来の方向性を見据え、一貫した支援を行います。
- 地域に密着しながら関係機関との連携を行います。
- 遊びを通して、身体と心を大切に育みます。

#### 【目標】

- ご本人の「～したい！」が実現できるように個別の可能性を最大限に活かします。
- 地域の課題に応えられる事業所を目指します。

#### 【利用できるサービス】

- 放課後等デイサービス

就学児童が学校の放課後や休日に利用できます。1日のプログラムに沿って個別課題の提供や社会性を習得できるよう、多様な体験(乗馬や太鼓)なども含め、必要な療育支援を提供しています。



#### 利用概要

- 開所日時** 平日：学校終業後～午後6時  
休日：午前9時（8時）～午後6時  
※休日：午前8時開所の場合は保護者に送迎をお願いします。
- 支援状況** 個別のニーズに応じた療育支援や体験や経験に基づく支援の提供
- その他** 同建物内に愛野小学校の児童を対象に学童保育「すくーるくろす」も展開しています。

「PARKすくすく」は愛野小学校のすぐ裏にある社会福祉法人南高愛隣会の拠点事業所「LOCAL STATION CROSS」内にあります。就学児童から高校生までの幅広い世代の児童・生徒が利用している事業所です。

愛野町乙810-1  
☎0957-36-0559

## 相談・訓練

参加無料  
予約不要

問 福祉総務課 ☎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** 4月20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** 4月14日(月)  
午後1時30分～4時

**場所** 南串山総合支所

- 視覚障害者生活訓練

**日時** 4月9日(水)・16日(水)・23日(水)  
午前10時～午後2時

**場所** 愛野保健福祉センター

- 「ぱれっと」出張相談

**日時** 4月16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

100歳を迎えられた皆さまを長生きの秘訣とともに紹介します。

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。

\* ( )はお住まい、「」は長生きの秘訣



田口 キクノさん(吾妻町) 2月6日撮影  
「明るい施設でみんなと一緒に食事やお話ができること」



溝内 哲子さん(国見町) 2月12日撮影  
「本を読むことが大好きで、それが生きがいです」



芝田 ハルノさん(吾妻町) 2月13日撮影  
「気持ちがゆっくりしていること」

◎ご本人・ご家族から掲載の同意があった方のみ紹介しています。



## 児童扶養手当および特別児童扶養手当の支給額の変更について

令和7年4月分から児童扶養手当および特別児童扶養手当の支給額が変更されます。今後の支給額は下表のとおりです。

### ●児童扶養手当（月額）

		令和6年11月～令和7年3月	令和7年4月～
児童が 1人の場合	全部支給	45,500円	46,690円
	一部支給	45,490円～10,740円	46,680円～11,010円
児童が 2人以上の場合	全部支給(1人あたり)	10,750円加算	11,030円加算
	一部支給(1人あたり)	10,740円～5,380円加算	11,020円～5,520円加算

### ●特別児童扶養手当（月額）

	令和6年4月～令和7年3月	令和7年4月～
1級	55,350円	56,800円
2級	36,860円	37,830円

※詳しくは、下記二次元コードから

児童扶養手当について →



特別児童扶養手当について →



問 子ども支援課 ☎0957-47-7874

## 公務員になる人・退職する人の児童手当

市内にお住まいの児童手当受給者は、公務員になるときや退職するときに児童手当の手続きが必要です。

※公務員から独立行政法人へ出向する人なども手続きが必要となる場合があります。

### 4月1日付けで公務員になる場合

**【市役所での手続き】** ⇒ 受給事由消滅届を提出

(市から4月分まで支給)

**【公務員所属庁での手続き】** ⇒ 4月中に認定請求書を提出

(5月分から公務員所属庁で支給)

### 3月31日付けで公務員を退職する場合

**【公務員所属庁での手続き】** ⇒ 受給事由消滅届を提出

(公務員所属庁から3月分まで支給)

**【市役所での手続き】**

⇒ 退職後15日以内に認定請求書を提出

(4月分から市で支給)

申込・問 子ども支援課 ☎0957-47-7874

## パパママひろば開催

妊娠中・出産後に役立つ情報提供のため、「パパママひろば」を開催しています！初めて出産を迎える人はもちろん、2人目3人目出産予定の人の参加もお待ちしています。妊婦さん、パパだけの参加もできます。詳しくは二次元コードをご覧ください。

**対象者** 市内在住の妊婦とその家族

\* 里帰り予定も可

\* 妊娠16週以降

**日 時** 5月13日(火)

午後1時15分～4時

(受付：午後1時～)

**場 所** 愛野保健福祉センター

**内 容** 赤ちゃんのお風呂の入れ方、パパの妊婦体験 など

**持参品** 母子健康手帳、水分補給用の飲み物

● **5月7日(水)** までに電話でお申し込みください。



申込・問 子ども支援課 ☎0957-47-7874

## 雲仙市病児保育事業 令和7年度交流会(長崎県看護協会開催)のご案内

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、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。

### ■年間スケジュール

日程	内容	申込期間
4月20日(日)	あそびランド	4月1日(火)～4月17日(木)
6月15日(日)	親子でマッサージ(ベビーマッサージ)	5月15日(木)～6月13日(金)
9月28日(日)	えとう病後児サポートルームと合同開催【調整中】	9月1日(月)～9月26日(金)
12月21日(日)	クリスマス会(くにみ子ども園病後児保育センターと合同開催)	11月21日(金)～12月19日(金)
令和8年 2月15日(日)	こんなときどうする?子どもの事故防止と応急処置	1月15日(木)～2月13日(金)

●内容について、急な変更がある場合があります。

**時間・場所** 午前10時30分～正午 愛の夢未来センター2階和室  
※9月28日(日)のみ千々石保健センター機能訓練室

**対象者** ・市の病児保育事業に登録、または登録予定のご家族  
・市内在住の子育て中(小学6年生まで)のご家族

※事前に予約してください。

**申込** 電話か二次元コードから



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から →



その他、子育て相談や病児保育事業の登録・相談にも対応しています。

**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 (平日 午前9時～午後5時)

## 思春期教室を開催しました

令和6年9月～12月に、市内の中学校で「10代で知っていてほしいと思うこと～今考えよう、妊娠・出産・将来のこと～」をテーマに思春期教室を開催しました。さとう助産院(吾妻町)の佐藤信子助産師を講師に迎え、次世代を担う子どもたちが思春期の心身の特徴や性に関する正しい知識を学び、命の誕生を知ることで自分だけでなく他人も大切してほしいという内容のお話をしました。



思春期は性や健康に関するさまざまな情報に触れ、自ら行動を選択し始める、生涯を通じた健康づくりのスタートとなる重要な時期です。この教室で学んだことをこれからの人生で役立ててもらいたいと思います。

### 生徒の感想



- ・思春期は、異性に対する男女の考え方に違いがあるのでお互いの意見を尊重していきたい。
- ・性に向き合い、他人事ではなく自分の事だと思って考えていきたい。
- ・これまで性感染症のことを知らなかったが、エイズや子宮頸がんなどの病気になるリスクがあるのでとても怖いと思った。
- ・受精卵のサイズがとても小さくて、そこからどんどん大きくなっていくことが分かり、赤ちゃんが生まれることは絶対ではなくて、奇跡だと分かった。
- ・これからの人生、つらいこと、きついこと、悲しいことがたくさんあると思うけど、がんばって乗り越えようと思った。



**問** 子ども支援課 ☎0957-47-7874

# 暮らしに花を

今月の花

スターチス

花言葉：「変わらぬ心」

雲仙市花き振興協議会では毎月、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んでいます。



4月は本庁と愛野総合支所に「A島原雲仙雲仙スターチス部会(草野隆寿会長)」が栽培したスターチスを展示しています。同部会は吾妻町、愛野町、千々石町の農業者4人で構成され、定期的なほ場巡回や出荷市場との情報交換、出荷時の品質確認を行いながら、ボリュームのあるスターチスを生産・出荷されております。



**メモ** スターチスはドライな質感と鮮やかな色味が特徴で、乾燥させても色落ちしないのでドライフラワーに最適です。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

### くらこいせき 倉子遺跡

吾妻町の横田地区基盤整備事業に伴い、発掘調査を行いました。遺跡は、吾妻中学校から南東に約1km離れた丘陵上に位置します。令和6年度の調査で、縄文時代早期(約9,000年前)の土器や落とし穴遺構などが発見されました。

落とし穴はイノシシなどの動物を捕るための狩りの方法の1つです。今回発見された落とし穴は、深さ約1mで、底の部分にはもう一段深く掘り込んだ穴がありました。おそらく、その穴には動物を

仕留めるための杭が刺さっていたと考えられます。また、落とし穴遺構が発見された西側には無数の穴があり、動物を落とし穴に誘導するための柵列であった可能性も。そこには、動物が落とし穴に入るのをひたすら待つだけでなく、狙った獲物は必ず捕るといふ、キラリと光る縄文人の知恵と工夫が見られます。

自然と寄り添いながら生きる約9,000年前の倉子遺跡の人々の様子が伺い知れます。



倉子遺跡



縄文時代早期の土器



落とし穴遺構



調査の様子

問 生涯学習課 ☎0957-47-7864

## アスパラガスと海老のエスニック風サラダ(約2人前)

### 材料

- ・アスパラガス 1束(約100g)
- ・蒸し海老 約100g
- ・ミニトマト 5~6玉(約50g)
- ・赤玉ネギ 1/4玉(約80g)  
※玉ネギでも可
- ・砂糖 大さじ1
- ・ナンプラー 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・にんにく 小さじ1/2

### 【仕込み】

- ・アスパラガスは根元を1cm程度切り落とし、根元の固い部分はピーラーで皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ・ミニトマトは半分に切る
- ・赤玉ネギは繊維を断つように薄くスライスし、水にさらす

### 作り方

1. 沸騰したお湯に塩を一つまみ入れて、アスパラガスを入れ30秒~1分程度茹でる。茹で上がった後冷水で冷やして水気をよく切る
2. ボウルに調味料を全て加えてよく混ぜ合わせる
3. 2にアスパラガス、殻をむいた海老、ミニトマト、水気をよく切った赤玉ネギを加えて混ぜ合わせる
4. 空気が入らないようにラップをして冷蔵庫で15~30分程度冷やしてできあがり



- アスパラは太さによって茹で時間を調整してください。
- 少し時間をおくことで具材に味が馴染んでより美味しく仕上がります。
- お好みでパクチーやライムを添えると、より本格的な仕上がりになります。



レシピ考案



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。

## くらしの情報通信

Case 96 今月のテーマ

### 電気・ガスの強引な勧誘に注意!

困ったときは消費生活センターへすぐ相談!

2016年4月から電力、2017年4月からガスの小売全面自由化が始まりました。新たな事業者の参入もあり、さまざまな事業者が料金プランを提示している中、全国の消費生活センターなどには、電気・ガスの契約に関するトラブルなどの相談が寄せられています。

新生活を始めた引っ越し直後の、訪問による強引な電気・ガスの勧誘にご注意ください!



### 消費生活センターからのアドバイス

- ✓「検針票を見せて」と言われても、すぐに応じない!
- ✓突然の訪問で勧誘を受けても、その場で契約しない!
- ✓訪問してきた会社の社名や連絡先などの情報、訪問の目的、契約先をしっかりと確認!
- ✓「アパート(建物)全体の契約が変更になる」などと言われた場合、必ず管理会社や大家さんに確認!
- ✓電気・ガスの料金プラン内容を現在の契約内容と比較検討!

契約してしまってもクーリング・オフができる場合があるので、慌てずに対処しましょう

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



**国見高校、小浜高校の取り組みを紹介します** 問 政策企画課 ☎0957-47-7709

市では、市内の高校が実施する魅力ある高校づくりや未来を担う人材づくりのための取り組みを支援し、地域の活性化を図るための支援事業を実施しています。令和6年度の各高校の取り組みを紹介します。

**国見高校**

**国見高校公式応援サポーター  
「鉄道むすめ 神代みさき」ラッピング列車 出発式**



12月14日、島原船津駅で出発式を行い、本校サッカー部30人が参加しました。8時51分の発車の合図を代表生徒が行い、勇壮に列車は出発しました。また、10月からは、同デザインの「中吊り広告」も掲げています。列車をご利用の際はご覧ください。

**小浜高校**

**韓国語の語学研修inソウル**



12月10～13日、小浜高校の総合ビジネス科では、コロナ禍で中止していた海外での語学研修を5年ぶりに再開し、ソウルでの韓国語研修を実施しました。7人の生徒が参加し、景福宮、仁寺洞、明洞などの散策や、現地の大学生との交流を通して、生の韓国文化や韓国語に触れることができました。生徒たちは、日頃学習している韓国語が通じた喜びを感じたり、文化や歴史を学んだりすることで、異文化についてさらに興味を持ち、今後さらに学習を深めたいと思ったようです。

# 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・市内図書室に行ってみよう!

- 雲仙市内には7つの図書館・図書室があります。
  - ・ 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
- 開館時間・休館日
  - ・ 開館時間：午前10時～午後6時  
※ただし、雲仙市図書館の開館時間は金曜日に限り正午～午後8時になります。
  - ・ 休館日：月曜日・館内整理日（雲仙市図書館・愛野図書室）、年末年始  
特別整理期間（ホームページなどで随時お知らせします）
- 貸出・返却
 

借りるときは、資料と利用者カードをカウンターにお持ちください。返すときには利用者カードは必要ありません。



雲仙市図書館  
イメージキャラクター  
“ラブックン”

資料の種類	貸出冊数	貸出期間	返却場所
本・雑誌・紙芝居	10冊まで	2週間	開館時：カウンター 閉館時：返却ポスト
視聴覚資料 (CD・DVD など)	3点まで	1週間	カウンターのみ

- ※市内の図書館・図書室であれば、どの施設でも貸出・返却できます。
- 市内・県内の図書館から本を取り寄せて借りることができます。※視聴覚資料の取り寄せは不可
- 市外から取り寄せた本は破損防止のため必ずカウンターに返却してください。
- マイ図書館の登録
 

雲仙市図書館ホームページで利用者カードの番号とパスワードを登録すると、マイ図書館をご利用できます。マイ図書館では、資料の予約や貸出状況の確認、貸出時の利用者カードの表示などができます。

## 第21回 雲仙市としょかんまつり 開催のお知らせ



- 日 時 / 5月10日(土)・11日(日) 午前10時～午後6時
- 雲仙市図書ボランティアグループ回転木馬のおはなし会やブックリサイクルなどイベント盛りだくさん！詳細は5月号に掲載します。
- 絵本作家きむら ゆういち 氏ワークショップ・講演会は、5月11日(日)午後1時開催予定

問 雲仙市図書館 〒859-1311 国見町土黒甲1079-1 ☎0957-78-3977 (月曜休館)

広告

**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** 分別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**  
長崎県豊原市今川町1850-1 大手門ビル5階 (電話受付：平日17:30まで)

広告を出しませんか？

広報うんぜん広告掲載  
1カ月7,500円～

市ホームページバナー掲載  
1カ月10,500円

市内  
割引有！

長期  
割引有！

問 未来創生課 ☎0957-47-7714



# つなごう!未来へ 島原半島ユネスコ世界ジオパーク



## なぜ島原半島には“地獄”があるのか

701年に開山したとされる温泉山。1934年に日本初の国立公園に指定されたことをきっかけに、表記を“雲仙”に変えました。修験僧の修行の地、キリシタンへの拷問の地、そして外国人観光客の避暑地としての歴史があります。このような歴史的出来事をもたらすきっかけとなった温泉には、火山性のものと非火山性のものがあり、雲仙温泉は火山性の温泉に分類されます。この火山性の温泉はどのようにしてできるのでしょうか。

火山の地下にあるマグマだまりからは、高温の火山ガスが常に地表にもたらされています。この火山ガスが地下水と混ざりあい、地表に湧き出した熱水が火山性の温泉です。島原半島には、東西方向に断層がたくさんあり、その断層の一部が温泉の通り道になっていると推定されます。

湧き出す温泉の量は、火山ガスと地下水が混ざる量で決まります。大量の火山ガスが大量の地下水と混ざって湧き出せば、大量の温泉になりますが、火山ガ

スに対して地下水の量が少ないと、地下水に混ざりきれなかった火山ガスは地表に直接噴き出します。溶岩や地層がこの火山ガスや強い酸性の温泉水に触れると、中のミネラル分が溶かし出され、溶岩や地層は白い泥へ変化していきます。つまり、雲仙で見られる白い泥の間から温泉や火山ガスが湧き出す景観“地獄”は、火山ガスに比べて地下水の量が少ないためにつくられたものです。

雲仙地獄には温泉たまごなどさまざまな名物があります。一般的には怖いイメージがある地獄ですが、雲仙の“地獄”は島原半島に火山があるからこそできた大地の贈り物なのです。



雲仙地獄

問 島原半島ジオパーク協議会事務局 ☎0957-65-5540

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6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6区画です。ご予約はお早めに!

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	294.54㎡ (89.09坪)	9,621,000円
C	243.62㎡ (73.69坪)	7,958,000円	K	260.12㎡ (78.68坪)	8,171,000円
D	281.56㎡ (85.17坪)	9,198,000円	L	240.88㎡ (72.82坪)	7,756,000円
E	310.72㎡ (94.41坪)	9,177,000円	M	255.90㎡ (77.41坪)	8,359,000円
F	339.45㎡ (102.84坪)	9,695,000円	N	260.65㎡ (78.84坪)	8,514,000円

詳しくはWebで 陸早ハウジング 検索

現地

施工事例・最新情報をチェック!

LINE

Instagram

Facebook

Twitter

株式会社ハウジング

一級建築士事務所/第1231-10955号  
宅地建物取引業者免許番号/長崎県知事(2)第39012号  
建設許可番号/長崎県知事許可(般-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:090-3568-1583)

「広告」

# 狂犬病予防注射は飼い主の義務です

## 集合注射の日程をお知らせします

●下表の期間・場所であれば、どの会場でも受けることができます。

町名	開催日	時間	場所
国見町	4月15日 (火)	午前10時～11時30分	JAグリーン国見店
		午後1時30分～3時	神代研修センター
	4月16日 (水)	午前10時～11時30分	国見総合支所駐車場
		午後1時30分～3時	
瑞穂町	4月17日 (木)	午前10時～10時40分	春日神社
		午前11時～11時50分	瑞穂総合支所駐車場
		午後1時30分～2時30分	JA島原雲仙瑞穂地区営農センター (瑞穂みかん選果場)
愛野町	4月18日 (金)	午前10時～10時45分	舟津公民館
		午前11時10分～11時50分	消防愛野支団第4分団詰所
		午後1時10分～3時	旧愛野支所別館下駐車場 (旧愛野農業研修センター前)
吾妻町	4月19日 (土)	午前9時～10時	白山公園駐車場
		午前10時30分～11時10分	川床公民館
		午前1時10分～2時10分	消防吾妻支団第2分団詰所
		午後2時30分～4時	雲仙市役所玄関前
千々石町	4月21日 (月)	午前9時30分～10時10分	下塩浜公民館
		午前10時30分～正午	千々石庁舎裏
		午後1時10分～1時40分	森馬公民館
		午後2時～2時20分	旧木場保育所横
		午後2時40分～3時	下岳公民館
南串山町	4月22日 (火)	午前9時30分～11時30分	南串山保健福祉センター
		午後1時～2時30分	南本町公民館前駐車場
小浜町	4月22日 (火)	午後3時～3時50分	JA島原雲仙北村集荷所前
		午後4時10分～4時30分	富津漁民センター前
		午前9時30分～10時	雲仙出張所駐車場
	4月23日 (水)	午前10時50分～11時30分	JA島原雲仙山畑集荷所前 (旧JA北串支店横)
		午後1時30分～2時	飛子漁港(旧北串漁協前)
		午後2時20分～2時50分	金浜公民館広場



🐾新規に登録する犬 6,500円

- ・登録手数料 3,000円
- ・予防注射手数料 2,950円
- ・注射済票 550円

🐾既に登録済みの犬 3,500円

- ・予防注射手数料 2,950円
- ・注射済票 550円

※おつりがないようにご準備ください

### <飼い主へのお願い>

- ①狂犬病予防法により、飼い主には犬の登録と毎年の予防注射が義務付けられています。
- ②犬を固定できる人が連れてきてください。
- ③会場での犬のフン・尿は飼い主が処理してください。
- ④左表の日程に来られない場合は、各自で予防接種を受け、環境政策課または地域づくり推進課、各総合支所に届けましょう。
- ⑤狂犬病予防注射実施の通知ハガキ裏面問診票に記入の上、会場に持参ください。
- ⑥令和7年度から予防注射手数料が**2,950円**となっていますのでご注意ください。
- ⑦新規登録の場合は、問診票を準備しますので、手数料を持参のうえ会場までお越しください。

問 環境政策課 ☎0957-47-7813



★☆☆国保ワンポイントアドバイス☆☆★  
**国保をやめる(資格喪失する)  
 手続きはお済みですか？**

●「国保をやめる(資格喪失する)」のは、次に該当する  
 ときです。

1. お勤め先の健康保険に加入したとき
2. 家族の勤め先の健康保険に加入したとき
3. 学生用保険証などをお持ちの人が卒業したとき
4. 国民健康保険加入者が雲仙市から転出するとき
5. 国民健康保険加入者が亡くなったとき
6. 生活保護を受けるようになったとき

**自動的に資格喪失とはなりません**ので、必ず手続きをし  
 てください。

手続きしないと国民健康保険に加入したままとなり、国  
 保税もそのまま課税されます。

なお、国保の資格を喪失したときから、国保の保険証な  
 どは使えません。有効な保険証などがお手元がないときに  
 医療機関を受診する場合は、国保の保険証などは使わず健  
 康保険を切り替える手続中であることを医療機関に必ず伝  
 えてください。



さあ 行こう!  
 特定健診!!



問 総合窓口課 ☎0957-47-7806



**令和7年度の国民年金保険料は  
 1カ月あたり「17,510円」です。**

令和7年4月～令和8年3月の国民年金保険  
 料の月額、前年度より530円引き上げられ、  
 17,510円です。

令和7年度の納付書は、日本年金機構から4月  
 月上旬に送付されます。金融機関、郵便局、コン  
 ビニエンスストア、スマートフォンアプリなど  
 で納めることができます。

また、便利でお得な口座振替や、クレジットカード  
 ・インターネットを利用しての納付も可能です。

なお、未納のままにしておくと、将来受け取る  
 「高齢基礎年金」の金額に影響するほか、「障害基  
 礎年金」や「遺族基礎年金」を受けられない場合  
 がありますので、忘れずに納付しましょう。

経済的な理由などで納付が難しいときは、免  
 除・猶予制度をご利用ください。

- 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



「経済的に苦しい」「なかなか仕事が見つからない」  
 など、生活に不安がある人は、ご相談ください。

あなたの**生活・お金・仕事**に関する悩みを解決に向  
 け支援します。一人で抱え込まずにまずお電話を！

お仕事探しの人はハローワーク巡回相談に参加すること  
 もできます。ハローワーク巡回相談は、千々石保健セン  
 ターで月1回開催しています。

●相談窓口

雲仙くらしの相談室（愛野保健福祉センター内）  
 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

**ひとりで悩まず、  
 ご相談ください**

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

秘密厳守



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  
**平野康麿事務所**

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  
 雲仙市小浜町福子 0957-74-9865

「広告



## 令和7年度慰霊巡拝が実施されます

厚生労働省では、旧主要戦域となった陸上や、遺骨収集ができない海域、モンゴル地域の抑留中死亡者の埋葬地などで、戦没者を慰霊するため、慰霊巡拝を毎年実施しています。

参加要件や申込方法などの詳細については、長崎県原爆被爆者援護課へおたずねください。

**申込・問** 長崎県原爆被爆者援護課

☎095(895)2427

## 4月17日は「国際更生保護ボランティアの日」です。

令和6年4月17日、オランダ・ハーグにおいて第2回世界保護司会議が開催され、4月17日を「国際更生保護ボランティアの日」とする宣言が採択されました。この宣言には保護司を始めとした地域ボランティアの取り組みに対する国際的認知度の向上を図ることなどが盛り込まれました。

## 国際更生保護ボランティアの紹介動画ができました。

下記の二次元コードもしくは法務省公式YouTubeチャンネルからご覧いただけます。



☎0957(3)3941  
問 島原地区更生保護サポートセンター

## 公式SNS登録をお願いします

雲仙市ではLINE、フェイスブック、X(旧ツイッター)、インスタグラムで各種情報を発信しています。インスタとフェイスブックではイベント情報や支援情報、LINEとXではホームページの最新情報が受け取れます。

ぜひ友達登録、フォローをお願いします。



LINE



FaceBook



X



Instagram

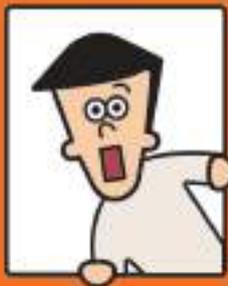
# えっ!そがん

窓断熱補助金

先進的窓リノベ  
2025事業

# 補助金

# あったと?



きょくせん  
**(有) 旭産ト-ヨ-住器**

長崎県雲仙市国見町神代辛 932-1  
TEL(0957)78-2707(代) FAX(0957)78-3098

「広告」

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。2月には大雪が降ったため、雲仙市一帯で大渋滞が起きていました。皆さま大変だったかと思います。そんな中、私は雪が降った田代原をどうしても見たかったので嬉々として車を走らせ、普段は見られない真っ白のキャンプ場や牧場を写真におさめました。

こんな雪の中でも放牧牛は元気です。というのも、牛は胃の中で食べたものを発酵させていて、それにより沢山の熱を生み出しています（なんと発酵させる用の1つ目の胃の容量は200リットルだとか！）。

さらには体に多くの脂肪を蓄え、毛皮まで着ているので、北海道の冬の寒さでも耐えられる力があります。牛にとって田代原の雪と寒さ程度は大したことないのでしょう。

さて、そろそろミヤマキリシマのシーズンがやってきます。昨年の田代原は花の量が少なかったので、反動で今年はたくさん咲くのではないのでしょうか。近いうちに田代原のミヤマキリシマ群落の一部を一般開放できるよう目指していきますので、ご期待ください。

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



雪の中の放牧牛



雪の中の田代原キャンプ場



春の田代原

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

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」 ぽかぽかフオトスナッフ

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：ペンネーム わらび

我が家の子どもたちは LINE のグループ通話でいろんな話をして楽しいようです。インスタグラムなどでもつながりをもって楽しそうです。

人の悪口や個人情報を書き込まない事を条件にルールを守って使う事を約束して活用していきたいです。

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

福利厚生 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

※要介護、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。  
諫早市森山町南比西124-5  
TEL0957-42-4481

「広告

3月11日、「オーガニックビレッジ宣言」を行いました。オーガニックビレッジとは、有機農業の生産から消費までを地域一丸となって取り組む産地のことを指します。

本市は肥沃な大地に恵まれ、県内有数の農業地帯であります。農業発展の歴史を紐解くと、戦後復興を目指す中、1961年に「農業基本法」が制定され、機械化や化学肥料の使用による収益性向上を図ることで、結果的に日本農業は飛躍的に成長してきました。

一方、化学肥料や化学合成農薬の過剰使用による環境への影響が問題視されるようになり、2000年代からは有機農業が推進されてきました。時期を同じくして「雲仙市有機農業推進ネットワーク」が設立され、有機農業の推進だけでなく、消費者や児童への理解浸透などに尽力されてきました。

有機農業への関心が高まる中、気候変動に伴う大規模な自然災害や温暖化、生産者の減少といっ

た新たな課題に直面します。これらを克服するため、国は2022年、「みどりの食料システム法」を策定し、2050年までに有機農業の耕作面積を全体の25%に拡大するほか、化学農薬使用量の50%低減などを目標に掲げています。

本市としましても、将来にわたって安心して暮らせる地球環境の継承につなげていくため「有機農業の推進」「環境保全型農業の拡大」「伝統野菜の継承」「学校給食への導入」といった4つの目標を掲げて昨年6月、「雲仙市有機農業推進協議会」を設立しました。

本市では古くから環境に配慮した農業を実践されている先駆的な農業者がいることから、共感する新規就農者も増えています。基幹産業である農業を守り育てていくため、「オーガニックビレッジ宣言」を一つのきっかけとして、生産者だけでなく消費者へも関心を広げ、農業振興と関係人口拡大につなげていきたいと考えています。

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。

今月のプレゼント

八斗木白葱

抽選で1人



八斗木白葱は、国見町八斗木地区で盛んに栽培されており、持ちがよくて柔らかく甘みが強いのが特徴です。中山間地域振興で、農林水産大臣賞を受賞しており、県内外を問わず人気があります。

**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** 4月20日(日)

※プレゼントの発送は翌月上旬～中旬になります。



【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) 毎月、最終日曜日に開催します!

4月27日(日) ひる11時半～13時

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

ジスコ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!

# 少し気が早いですが… この秋、「文化の秋」と「スポーツの秋」二大イベント

## ながさきピース文化祭2025「ハプニングパフォーマンスイベント」出演者募集!

「ながさきピース文化祭 2025」の一環で、小浜町出身でダンサーとして活躍されている関美奈子さんと、チェリストのヴィレム・シュルツさんを招き、ダンスや音楽などによるパフォーマンスイベントを開催します。楽器や歌、ダンスを学び、イベントに出演者として参加できる人を募集します。



日程 10月26日(日) 会場 小浜体育館

練習日程

- 5月～9月 月1回程度、関さんとのオンラインワークショップ
- 10月～ レッスン・リハーサルなど

※参加者に合わせて日時を調整します。

【応募条件】 楽器や歌、ダンスなどの表現を学び、本番や10月下旬のリハーサルに参加可能な人(年齢・性別は問いません)。  
【申込方法】 電話か二次元コードから  
【応募締切】 4月30日(水)  
【備考】 参加無料



問 生涯学習課 ☎0957-47-7864

## 市制施行20周年記念 第8回雲仙市民運動会

市制20周年記念事業として、「第8回雲仙市民運動会」を開催します!

多くの市民の皆さまにご参加いただけるように、日程と会場をお知らせいたします。ぜひ秋の行楽のご予定の1つにしてください。老若男女さまざまな世代が楽しめる種目を検討しています。



日程 10月19日(日)

会場 愛野運動公園

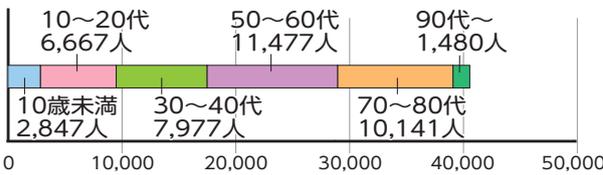


問 スポーツ振興課 ☎0957-47-7865

### 人のうごき(2月末) 【住民基本台帳月報】

■人口: 40,589人 (前月比 -37人)  
男性: 19,416人 女性: 21,173人  
■世帯数: 17,757世帯 (前月比 +11)

#### ●雲仙市の人口割合(2月末)



## 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。5月号は4月8日(火)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 未来創生課 ☎0957-47-7714

### ぽつり

(広報担当の独り言)

新たなスタートを迎える季節。お仕事などでの転居に伴い本市が新天地となった皆さん、ようこそ。転入など諸手続きはお済みですか。若者Uターン家賃補助や結婚・定住支援金など各種支援もありますので、どうぞ申請をお忘れなく。

年々、加齢に比例して体重も増えている現状を打破しよう、広報うんぜん1月号で「ダイエツト宣言」みたいなものをしたところ、2カ月で約2キロ減に。「1カ月で1キロ減」ということは、1年後には12キロ減! などと、捕らぬ狸の皮算用をしながら、微減ながらも減量しているっぽいので、何事も継続は力なり。引き続き余分なものは削減していきたいと改めて誓いの言葉。

度が過ぎないよう、何事も。スタートラインに立つと、肩に力が入りがち。高い目標は大事だけれども、まずは第一歩を大切に、徐々にでもいいからステップアップ。新人さんたちは特に頑張りすぎないよう、適度に緊張をほぐして、さあ、よい、スタート! (隆)

