

歩こーで!
うんぜん
始まります



今月の表紙

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」をご存知ですか?同アプリを活用した雲仙市限定の歩数チャレンジが11月に開催されます。個人でもグループでも参加可能。早めの準備で上位入賞を目指しましょう。【詳細はP2】

今月の主な内容

- レク&スポーツ大会のお知らせ P. 4
- ふるさと景観百選募集 P. 7
- 人事行政運営等の状況 P. 12~13
- 市民講座UNZEN P. 22~23

雲仙市公式LINE
こちらから



広報紙最新号もLINEから



健康うんぜん21計画(NEWS21)

歩こーで! うんぜん

～目指せジャンプアップ! 歩数チャレンジ～

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」をご存知ですか?
歩くことでポイントが貯められて、お得なサービスにも活用できる
長崎県の公式アプリです◎

「歩こーで!」を活用した歩数競争を11月に開催します!



開催期間

令和8年
11月1日～
11月30日

事前申し込み
受け付け中!
参加方法は下記参照

市内企業に
勤めている
人もOK!

参加できる
のはこの2つ!
どちらも
参加してOK!



【個人戦】

雲仙市民なら誰でも!

【64歳以下】【65歳以上】の
2部門に分かれて競います!

雲仙市民
限定!



【グループ対抗戦】

2名以上のチームで!

家族や友達同士、サークル仲間等で
参加し、一緒に上位を目指して
チャレンジ!



①

上位入賞者に賞品を贈呈!

【個人戦】64歳以下・65歳以上の各部門上位1～3位
【グループ対抗戦】上位1位のグループが対象です!



②

目標歩数達成して抽選会に参加!



64歳以下
8,000歩/日



65歳以上
6,000歩/日

上記の1カ月平均歩数達成で抽選に参加できます!

豪華賞品が 当たる!

参加者全員に歩こーで!アプリのポイント
20Pプレゼントします!

賞品詳細は
こちら▶▶▶



あのホテル・
旅館に泊まれる!

ホテル宿泊割引券

雲仙旅館ホテル組合に
加盟している旅館または
ホテルの宿泊割引券です!

市内のお店の
商品が当たる!

商品引き換え券

・ぽっぽや茶葉
・吉本養蜂場
・花たまご
・フランス菓子 ビアリッツ
・BonPatty 小浜店
・雲仙お山の情報館

お店の食事が楽しめる!

お食事券

・寿司よし
・いやしのそば処 愛菜館
・グリーンテラス雲仙
・雲のなかcafe

温泉やマッサージで
リラックス◎

入浴券やサービス券

・愛野ひろた整骨院
・旅館 國崎
・雲仙スカイホテル

参加方法

①ながさき健康づくりアプリ
「歩こーで!」をダウンロード!

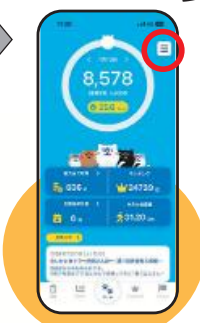


iPhone



Android

歩こーで!アプリの
相談会を開催します!
詳しい日程はこちら▶▶▶



②下記の方法で参加申し込みを行う

【個人戦】アプリホーム画面の右上「≡」をタップ
「アンケート」をタップし、『【雲仙市民限定】歩こーで!
うんぜん個人戦申し込み』に回答したら完了!

【グループ対抗戦】

二次元コードから申し込み!



申込フォーム

問: 健康づくり課 ☎0957-47-7876

10月の集団健(検)診日程

※集団健診は予約が不要です

実施日	会場	受付時間	検査内容
1日(木)	南串山保健福祉センター	8:00~10:00	健康診査【特定・若年者・後期高齢者】 がん検診【胃(胃透視)・大腸・肺・前立腺】 肝炎ウイルス検査・腹部エコー検査
2日(金)	千々石保健センター		
3日(土)	小浜体育館	10:00~14:00	子宮がん検診・乳がん検診・骨粗しょう症健診
6日(火)	瑞穂町公民館	8:00~10:00	健康診査【特定・若年者・後期高齢者】 がん検診【胃(胃透視)・大腸・肺・前立腺】 肝炎ウイルス検査・腹部エコー検査
7日(水)	国見町文化会館	12:30~14:00	健康診査【特定・若年者・後期高齢者】 がん検診【大腸・肺・前立腺・子宮・乳】 肝炎ウイルス検査
8日(木)		8:00~10:00	健康診査【特定・若年者・後期高齢者】 がん検診【胃(胃透視)・大腸・肺・前立腺】 肝炎ウイルス検査・腹部エコー検査
9日(金)			
26日(月)	愛野保健福祉センター	8:00~10:00	健康診査【特定・若年者・後期高齢者】 がん検診【大腸・肺・前立腺・子宮・乳】 肝炎ウイルス検査
27日(火)	小浜体育館	12:30~14:00	健康診査【特定・若年者・後期高齢者】 がん検診【大腸・肺・前立腺・子宮・乳】 肝炎ウイルス検査
28日(水)		8:00~10:00	健康診査【特定・若年者・後期高齢者】 がん検診【胃(胃透視)・大腸・肺・前立腺】 肝炎ウイルス検査・腹部エコー検査
29日(木)	吾妻町		
30日(金)	ふるさと会館		

料金などの詳しい情報は、世帯配布の「**けんしん受け方ガイド**」または、下記二次元コードより確認してください。



!!

【問】

- 各種がん検診・若年者健診
健康づくり課 ☎47-7876
- 特定健診・後期高齢者健診
総合窓口課 ☎47-7806

10月17日~23日は 『薬と健康の週間』です

- ・使用する前に薬の説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。
- ・高齢者や子どもの薬の使用には、特に注意しましょう。
- ・薬は正しく保管し、古い薬の使用はやめましょう。



【長崎県ホームページ】

作ってみよう!
季節の野菜レシピ

れんこんとツナのチリソース

野菜を1日
350g 食べよう



材料 (2人分)

- ・れんこん …………… 140 g
- ・長ねぎ …………… 40 g
- ・ツナ(水煮缶) …… 70 g (1缶)
- ・しょうが・にんにく … 各1かけ
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- A {
 - ・トマトケチャップ … 大さじ1
 - ・砂糖 …………… 小さじ1
 - ・うすくちしょうゆ … 小さじ1/2
 - ・一味唐辛子 …………… 適量

作り方

- ①れんこんは皮をむいて、一口大の乱切りにする。長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、1を入れ、1分程炒める。ツナ(煮汁も一緒に)、みじん切りにしたしょうがとにんにく、水50ml(分量外)を入れて蓋をし、3分程蒸し焼きにする。
- ③蓋をとり、混ぜ合わせたAを加えて、全体に味を絡める。

栄養価(1人分)

エネルギー: 162kcal たんぱく質: 8.5g 脂質: 7.0g 炭水化物: 17.9g 食塩相当量: 0.8g

※写真、栄養価、野菜量は1人分

野菜量
90g

管理栄養士からの
おすすめポイント!

れんこんは大きめに切ると噛む回数が増え、満腹感を得やすくなります。また、ツナのコクとチリソースの辛み・酸味で、塩分控えめでも満足感のある味わいに仕上がります。



その他のレシピを
チェック

県民スポーツ・レクリエーション祭 2026 雲仙アヅマクロス大会



2人ペアでチームを組み、初めての方でも気軽に楽しめる軽スポーツです。
ソフトテニスのラケットとバドミントンのシャトルを使い1度に4チームが対戦！
各部門上位チームを表彰。参加者全員に参加賞もあります。

- 日 時：11月1日(日)
- 会 場：吾妻体育館
- 受付：8時45分
- 開 会 式：9時
- 試合開始：9時30分(1チーム3試合行います)



申込期限

10/23(金)

申込区分	一般の部(中学生以上) 小学生の部(4年～6年生) ファミリーの部(小学1～6年生と保護者)
参加費	1人あたり500円 ※当日受付で徴収します
申込先	雲仙市教育委員会スポーツ振興課、吾妻体育館、小浜体育館

参加希望者は、スポーツ振興課、吾妻体育館、小浜体育館にある申込書にて
お申込みください。
申込書は市のホームページからもダウンロードすることができます。
また、二次元コードからの申し込みもできます。



主催/雲仙アヅマクロス協会 後援/雲仙市教育委員会
問 雲仙アヅマクロス協会事務局 ☎080-1533-9940(植木)

第6回雲仙市レクリエーション& スポーツフェスタ

こどもから大人まで、誰でも楽しめる種目をたくさん
準備していますので、思いっきり体を動かしましょう！

- 日 時：11月1日(日)
13時～17時(開場：12時30分)
- 会 場：吾妻体育館
- 参加費：100円(傷害保険含む)
- 持ってくるもの：体育館シューズ、飲み物など



コロコロダーツ



モルック

- ◎スタンプを集めて全種目制覇賞をゲットしよう！
- ◎健康づくり体験コーナーも設置します。
- ◎閉会式ではお楽しみ抽選会を行います！

主催：雲仙市教育委員会、雲仙市レクリエーション協会
問 スポーツ振興課 ☎0957-47-7865

お申し込み不要！

令和8年度 雲仙市体力測定会

自分の体力や運動能力を知るとは、健康維持やケガの予防にもつながります。
体力に自信のある人も、ない人も、今の自分の体力年齢を測定してみませんか？

日 時 10月18日(日) 10時～正午
※受付 9時～9時50分

会 場 小浜体育館

参加費 無料

対 象 6歳～79歳の方
※中学生以下の方は保護者にご参加ください。

定 員 120人

持ち物 動きやすい服装、体育館シューズ、飲み物など

申 込 二次元コードまたは電話

- ◎家族と、友人と！個人参加也大歓迎！
- ◎プレゼントもご用意！



主催：雲仙市教育委員会
協力：雲仙市スポーツ推進委員会
問：スポーツ振興課 ☎0957-47-7865

吉岡秀晃トリオジャズライブ開催！

ピアノ、ベース、ドラムによるトリオジャズライブを開催します。スタンダードナンバーを中心に、メロディの美しさや心地よいリズム、息の合った掛け合いなど、ジャズに馴染みのない方からファンまで楽しめる本格的なステージ。

【日 時】11月23日(月・祝)
14時開演(13時30分開場)
15時45分終演予定

【場 所】国見町文化会館(まほろば)

【出演者】吉岡 秀晃(ピアノ)、高梨 道生(ベース)、大江 一輝(ドラム)

【チケット】無料(要整理券)《全席自由席》

申し込みフォーム

【整理券取扱】各窓口にて受付(平日10時～17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
生涯学習課(千々石総合支所2F)
教育委員会小浜駐在
ハマユリックスホール ※火曜～土曜
申し込みフォーム

【主 催】雲仙市文化会館自主文化事業振興会

【共 催】雲仙市教育委員会

【問い合わせ】生涯学習課 TEL:0957-47-7864



小浜歴史資料館文化体験の旅

小浜温泉の魅力を感じる2つの講座を行います。どちらかだけの参加も可能です。

①小浜の歴史講座

天草四郎も小浜温泉に入った！？
古文書から小浜の歴史を紐解きます。
日時:10月31日(土) 13時30分～15時
講師:丸木春香氏(雲仙市教育委員会生涯学習課)

②温泉ソムリエに聞く小浜温泉のたしなみ方講座

温泉の講話後、足湯までのコースをジオガイドと巡ります。
日時:11月7日(土) 13時30分～15時
講師:草野有美子氏・吉岡誠一氏(温泉ソムリエ・ジオパークガイド)



①②共通

場 所:雲仙市小浜歴史資料館
参 加 料:1つの講座につき1,000円(入館料、飲み物代含む)
定 員:20人
申込期間:10月1日～28日
申し込み:電話または二次元コード

こちらからも
お申し込みできます。→



問い合わせ:0957-75-0858(小浜歴史資料館)
参加者には小浜温泉で使える日帰り入浴500円券プレゼント！



あなたのための婚活相談会

お見合いシステム登録・写真撮影・PR 作成 プロのカウンセラーによる婚活相談

日時

11月29日(日曜日)

① 13時～ ② 14時～ ③ 15時～ (完全予約制)

内容

Plan 1 長崎県お見合いシステム本登録、写真撮影、自己PR作成

Plan 2 プロの恋愛カウンセラーによる婚活相談

※時間帯とプランをお選びください。

場所

愛の夢未来センター1階(雲仙市愛野町乙526番地1)

対象

雲仙市にお住いの20～50歳の独身の方

申込方法

2次元コードからお申し込みください。

申込・
問合せ

雲仙市役所地域づくり推進課 婚活担当

電話：0957-47-7805



【注意事項】

応募者多数の場合は先着順となります。

Plan 1 は事前に長崎県お見合いシステムの仮登録をしていただく必要があります。

長崎県高校駅伝大会 10月30日(金)

主催 長崎県高等学校体育連盟 長崎県教育委員会

■女子：10時

■男子：12時20分

スタート：小浜町石合公園

ゴール：小浜体育館



当日は、国道57号、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 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、移動しながらの応援はご遠慮ください。

雲仙百選、ついに、最後の年。
未来へ贈る「百選」の、最後の10景をお待ちしています。

令和8年度 雲仙ふるさと景観百選 フォトコンテスト

募集期間

令和8年 令和9年
10/1(木)~1/8(金)

応募方法

○インスタグラムの場合

- ① 雲仙市公式アカウント「unzen_official」をフォロー。
- ② 「#アイシテルウンゼン」
「#雲仙ふるさと景観百選2026」

2つのハッシュタグを付けて写真を投稿する。

※①、②を満たした投稿のみ有効。

※文章へ作品名・撮影場所・撮影日を記載してください。

○メールの場合

- ① 作品名・撮影場所・撮影日を記載して送信してください。
【データ送信先】kanri@city.unzen.lg.jp

応募資格

雲仙市内にお住まいの方に限らず、
どなたでも応募できます。
お1人3点まで。

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

※お1人で複数の受賞はできません

詳しい募集要項はコチラ



(市HP)

市公式Instagramはコチラ



応募・お問合せ先

監理課 ☎0957-47-7841

中学生の部活動送迎を支える 地域ドライバー募集！

あなたのハンドルで、子どもたちの「やりたい」を応援しませんか？

少子化に伴う合同チーム化や地域クラブ化などにより、部活動の送迎にかかる保護者の負担が大きくなっています。国交省採択事業「うんぜん共創プラットフォーム」では、地域の車両とドライバーの力を活用し、中学生の部活動送迎を地域全体で支えます。

募集概要

- 対象: 21歳以上70歳未満で、マイクロバスや10人乗り車両を運転できる免許をお持ちの方
- 活動エリア: 雲仙市全域
- 活動時間(目安): 平日 16時~22時/
土日 7時~17時
- 活動回数: 週1回程度から参加可能。都合に合わせてシフト調整
- 費用弁償: 活動にかかるガソリン代などの実費は補填されますので自己負担はありません
- 使用車両: 事業所の送迎バス・マイクロバス、または自家用車



安心して参加できます

- ✓ 安全運転講習を実施
- ✓ GPSによる運行管理
- ✓ アルコールチェック
- ✓ 専用保険に加入



まずはお気軽にお問い合わせください

一般社団法人 地域イノベーション推進機構

TEL 090-1361-1712(担当: 林田)

運行主体: (一社)地域イノベーション推進機構 / 協力: 雲仙市

商品券の換金は今月末までです(取扱店舗の皆さまへ)

問 商工労政課 ☎0957-47-7836

物価高騰の影響を受けている市民の皆さまへの支援と、市内小売店・飲食店等の支援を目的に配布いたしました「雲仙市物価高騰対策消費喚起商品券」の換金期限が近づいています。期限後の換金は一切できませんのでご注意ください。

●換金請求期限:10月30日(金)まで

※期限間際は換金窓口が大変混雑します。回収した商品券は、溜め込まずに計画的・定期的に「換金請求書」とあわせて窓口へご提出いただきますよう、ご協力をお願いします。



外国人雇用対策事業補助金をご活用ください

問 商工労政課 ☎0957-47-7836

市内の深刻な労働力不足への対策として、市内事業者が外国人材を直接雇用する際に、監理団体などへ支払う監理費などの費用の一部を補助します。

●申請受付期間:10月1日(木)~令和9年3月31日(水)

※補助対象となる事業者の要件、対象経費、補助金額などの詳細については、市公式ホームページをご覧ください。商工労政課までお問い合わせください。



10月は「土地月間」 (一定面積以上の土地取引には届出が必要です)

問 用地課 ☎0957-47-7845

国土利用計画法に基づき、一定面積以上の土地について売買や交換などの取引契約(予約を含む)を行った場合、土地の権利取得者(買主など)は、契約締結の日から2週間以内に、土地の利用目的や取引価格などを届け出る必要があります。

●届出先:土地の所在する市町

●届出が必要な面積(雲仙市管内)

・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(上記以外の地域):10,000㎡以上

※届出様式は、長崎県ホームページ(土地対策室)からダウンロードしてご使用ください。適正な土地利用のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

令和8年度 雲仙市防災訓練を実施します(見学・体験歓迎)

問 防災安全課 ☎0957-47-7759

市民の皆さまの防災意識を高め、地域や関係機関との連携を強化するため、合同の防災訓練を実施します。さまざまな災害対策の実演や、直接参加できる体験コーナーを用意しています。どなたでも見学・体験いただけますので、ご家族でお越しください。

【日 時】10月25日(日) 9時30分~正午

【場 所】南串山町 南串第二小学校

【訓練参加機関(予定)】自衛隊、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、災害協定機関など

【主な訓練・展示・体験内容】

- 大迫力の実演訓練:はしご車による高所救出訓練、自衛隊ヘリコプターによる上空飛行と救助訓練、消防団による放水訓練など
- 救命救急体験:心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方が学べます。
- 炊き出し配布:市が備蓄している非常食(アレルギー対応食)の炊き出し配布を行います。
- 防災車両などの展示:消防車や救急車など、災害時に活躍する車両が集まります。
- 電気供給デモ:九州電力およびオールトヨタのご協力により、電気自動車(EV)から避難所へ電力を供給するデモを行います。

※雨天決行。天候や災害の発生状況などにより、内容が変更または中止になる場合があります。



「いこいこ」体験教室の講師募集! あなたの特技を生かしませんか

問 政策企画課 ☎0957-47-7709

全天候型施設「雲仙市子どもの遊び・学び場 いこいこ」で、子どもや親子を対象とした体験教室(工作、読み聞かせ、軽い運動など)を開催してくださる個人や団体の講師を募集します。

- 対象:個人または団体(※営利を目的としないもの。内容審査のうえ決定します)
- 日時:開館日の10時~16時の間で1時間程度(時間帯は要調整)
- 謝礼:1時間あたり2,500円(※市主催事業として、広報などの周知は市が行います)
- 費用:材料費などは、参加者から直接徴収していただきます。

●申込方法:

市ホームページに掲載している詳細をご確認のうえ、お申し込みください。



諫早湾干拓堤防道路が一時通行止めになります(平日昼間のみ)

問 九州農政局 北部九州土地改良調査管理事務所
☎0957-27-7510

排水施設設置に伴う工事のため、潮受堤防道路(諫早湾干拓堤防道路)において、下記のとおり通行止めを実施します。安全確保および円滑な施工のため、ご理解とご協力をお願いします。

●通行止め期間:10月1日(木)～11月30日(月)

●通行止め時間:平日 9時～17時

※夜間(17時～翌朝9時)および土・日・祝日は通行可能です。

●迂回路のご案内:

※通行止め時間帯は、国道251号 ⇄ 国道57号 ⇄ 県道124号(大里森山肥前長田停車場線) ⇄ 国道207号を迂回ルートとしてご利用ください。

2026雲仙市産業まつり 出店者・出演者を募集します

問 観光物産課(雲仙市産業まつり実行委員会)
☎0957-47-7834(内線2621)

地域の産業を盛り上げる「雲仙市産業まつり」を12月に開催します。会場を一緒に盛り上げてくださる出店者とステージ出演者を募集します。

●日時:12月6日(日) 9時～15時

●会場:JA全農ながさき県南家畜市場(吾妻町)

●応募締切:10月9日(金)まで(必着)

【① 出店者の募集】

●対象:市内に店舗を有する団体、または市内在住の個人

●出店料:1小間 4,000円(フリーマーケットも同額)
※電源利用の場合は別途2,000円が必要です。

●準備物:1小間あたり長机2台、椅子4脚は実行委員会で用意します(それ以上は各自持参)。

●申込方法:観光物産課または各総合支所に備え付けの応募用紙(市ホームページからもダウンロード可)に記入し、持参、郵送、FAX、またはメールで提出してください。

※応募多数の場合は抽選となる場合があります。また、後日出店者説明会を開催します。

※お楽しみ抽選会への賞品(500円～1,000円程度)の提供にご協力をお願いします。

【② ステージイベント出演者の募集】

●条件:市内の団体または個人(地域芸能・音楽イベント関係、各2団体程度を予定)

●出演時間:1団体20分程度(出演時間帯は別途協議)

●申込方法:出演をご検討される方は、事前に観光物産課まで直接お電話でご連絡ください。



農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します

問 農業委員について:農林課 ☎0957-47-7828
農地利用最適化推進委員について:
農業委員会事務局 ☎0957-47-7851

現在の委員が令和9年7月31日に任期満了を迎えることに伴い、次期の農業委員および農地利用最適化推進委員を募集します。

●対象者:農業に関する知識があり、農地等利用の最適化活動などの業務を適切に行うことができる人

●任期:令和9年8月1日～令和12年7月31日
(3年間)

●募集期間:10月1日(木)～11月16日(月)

●提出方法:農林課、農業委員会事務局、または各総合支所に備え付けの募集書類(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入のうえ、持参または郵送してください。

【① 農業委員(募集人員:19人/報酬:月額34,400円)】

●主な業務:農業委員会総会への出席、農地の権利移動や農地転用等の許可に係る現地調査、意見の審議、農地利用の最適化活動など。

【② 農地利用最適化推進委員(募集人員:29人/報酬:月額30,000円)】

●主な業務:担当区域内における農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進など。

●区域ごとの募集定数:国見6人、瑞穂4人、吾妻5人、愛野2人、千々石4人、小浜5人、南串山3人

環境にやさしい肥料「グリーンボス」を販売しています

問 雲仙市環境センター ☎0957-78-2817
環境政策課(千々石庁舎) ☎0957-47-7813

雲仙市環境センターでは、し尿汚泥等を原料としてリサイクルした、環境に配慮した肥料「グリーンボス」を安価で販売しています。家庭菜園や農業にぜひご利用ください。

●販売場所:雲仙市環境センター(国見町神代己10)
※千々石庁舎でも販売可

●価格:1袋 15kg入り 90円(税込)

※販売状況によっては、在庫不足で予約販売となる場合がございます。お買い求めの際は、事前に電話にて在庫を確認の上、お越しください。



市役所に行かずに、待ち時間なし。 住民票などは『コンビニ交付』が便利です！



利用情報

利用できる時間

6:30～23:00 (土日祝日含む)

必要なもの

マイナンバーカード
(数字4桁の暗証番号)

利用場所

セブン-イレブン、ローソン、
ファミリーマート等のコンビニ

雲仙市ホームページ

コンビニごとのマルチコピー機の使用法動画



セブンイレブン



ローソン



ファミリーマート

(問) 住民票等およびマイナンバーカードに関すること
税証明書に関すること
コンビニ交付サービスシステムに関すること

総合窓口課 0957-47-7806
税務課 0957-47-7795
行革推進課 0957-47-7742

※画像生成AIにより作成

◆デジタルに関する相談窓口を開設中!!

(デジタル推進支援事業「デジタルクラブうんぜん」)

あなたの知りたいことに特化！個別レッスンで疑問を解消

＜デジタル相談窓口＞ 【午前の部】9時～正午 【午後の部】14時～17時

スマートフォンやパソコンの基本操作、アプリ(LINE等)の利用方法、各種オンライン手続きの利用支援など、幅広いご相談に対応いたします。利用者の状況に応じて適切にサポートいたしますので、お気軽にご利用ください。

愛の夢未来センター

10月 7日(水)

国見町文化会館(まほろば)

10月 14日(水)

集処えんがわ(千々石町)

10月 28日(水)



※画像生成AIにより作成

▶お申し込みは右の二次元コードから ※電話でも申し込み可

問:行革推進課 ☎0957-47-7742



相談無料
要予約



ドッジボール九州大会Vを報告

8月20日、「松和物産杯第13回九州ブロック親善ドッジボール大会」(鹿児島県)で優勝したUNZENジェイソンズが、金澤市長に喜びを報告しました。ジェイソンズは県大会を3位で突破し九州大会の出場権を獲得。九州大会では、各県の強豪16チームが集まったトーナメントで見事頂点に輝きました。



ポルトガル2市から雲仙市に表敬訪問

8月28日、天正遣欧少年使節ゆかりの地であるポルトガル共和国ヴィラ・ヴィソーザ市とシントラ市の訪問団が、千々石ミゲル生誕の地である雲仙市を訪れ、金澤市長を表敬訪問しました。

ヴィラ・ヴィソーザ市のイナシオ市長は「天正遣欧少年使節を通じた歴史的な縁が、今回の新たな交流につながったことをうれしく思う」とあいさつ。金澤市長は「440年以上の時を超え、今度は私たちが皆さまをお迎えしていることは大変喜ばしい」と歓迎し、千々石ミゲルを通じた本市とポルトガルとの歴史について語り合い、交流を深めました。



イナシオ市長(左から4人目)らポルトガル訪問団

消防国見支団が県大会準優勝

8月2日、第39回長崎県消防ポンプ操法大会・小型ポンプの部で、雲仙市消防団国見支団が準優勝を飾りました。

大会には、小型ポンプの部に14チーム、ポンプ車の部に7チームが出場。同支団は約4カ月間、仕事の傍ら、島原消防署の指導のもと日夜訓練を行い、機敏で的確な動きで訓練の成果を披露しました。



ご寄付のお礼

(株)十八親和銀行様より、長崎県に対する県民の誇りや愛着の醸成と観光産業振興を目的とした同銀行合併5周年の記念誌『ちゃんぽんチャンポン』を市内小中学校と、市図書館(各図書室)へ寄贈していただきました。

ご厚意に心から感謝申し上げますとともに、大切に活用させていただきます。

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7年度）

	令和7年 4月1日現在	令和7年4月2日～令和8年4月1日 採用者	退職者	令和8年 4月1日現在
職員数	403人	20人	20人	403人

※職員数には、派遣職員を含みます。

※採用者20人の内訳は新規採用16人、任期付職員1人、県教委割愛3人です。

※退職者20人の1人は再任用職員です。

(2) 令和7年度中に実施した職員採用試験の状況

職 種	受験者数			R8.4.1採用者数		
	男性	女性	計	男性	女性	計
行政(大卒)	16人	8人	24人	4人	0人	4人
一般事務(高卒)	6人	3人	9人	0人	1人	1人
建築(大卒)	0人	0人	0人	0人	0人	0人
建築(高卒)	1人	0人	1人	0人	0人	0人
土木(民間経験)	0人	0人	0人	0人	0人	0人
土木(高卒)	2人	0人	2人	0人	0人	0人
社会福祉士	4人	2人	6人	3人	0人	3人
保健師	0人	4人	4人	0人	1人	1人
栄養士	0人	7人	7人	0人	2人	2人
社会人(民間経験)	12人	2人	14人	2人	0人	2人
社会人(行政経験)	5人	0人	5人	3人	0人	3人
合計	46人	26人	72人	12人	4人	16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7年度	令和8年度	
一般行政	議 会	5人	5人	0人
	総 務	103人	104人	1人
	税 務	24人	24人	0人
	労 働	2人	2人	0人
	農 水	44人	44人	0人
	商 工	23人	24人	1人
	土 木	43人	44人	1人
	民 生	53人	50人	△3人
	衛 生	31人	30人	△1人
	小計	328人	327人	△1人
特別行政	教 育	32人	32人	0人
	小計	32人	32人	0人
公営企業等	水 道	17人	18人	1人
	下水道	7人	6人	△1人
	その他	11人	13人	2人
	小計	35人	37人	2人
合 計		395人	396人	1人

※職員数には派遣職員は含みません。

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及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、公務効率の向上につなげ、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関しては、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。	12.0日

※年次有給休暇の平均取得日数は令和7年1月1日から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7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	11人		
女性	2人		

6. 職員の服務の状況

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	213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	57件

※令和7年1月1日から令和7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7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	90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）	1,217人
自主研修（自己啓発研修など）	0人
計	1,307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7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で、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
	3人	5人			8人

(2) 懲戒処分(地方公務員法第29条)（令和7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	免職	停職	減給	戒告	計
		1人	4人		5人

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7年度）

区分	受診者数	区分	受診者数
職場健診	178人	人間ドック	193人

(2) 公務災害の認定状況（令和7年度）

公務災害	通勤災害	計
1件	0件	1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7年度中の勤務条件に関する措置要求及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7年度の状況を掲載しています。

問 人事課 ☎0957-47-7726

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
7年度	39,927人	33,194,253千円	861,787千円	4,584,242千円	13.8%	14.1%

※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8年3月31日現在です。
※決算額は、令和7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	計 (B)	
7年度	360人	1,479,314千円	281,476千円	614,128千円	2,374,918千円	6,597千円

※職員手当には退職手当を含みません。 ※職員数は、令和7年4月1日の人数です。
※決算額は、令和7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
月額状況 基準日(令和7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）	42.6 歳	330,085円
長崎県（一般行政職）	42.7 歳	326,774円
国（一般行政職）	41.9 歳	332,237円
・雲仙市（技能労務職）	—	—
・雲仙市（教 育 職）	46.8歳	402,702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7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 1.725月分
	副市長	709,000円	12月期 1.775月分
報酬	議 長	458,000円	6月期 1.725月分
	副議長	388,000円	
	議 員	370,000円	12月期 1.775月分
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7年4月1日現在）

区 分		雲仙市	長崎県	国
一般行政職	大学卒	220,000円	220,000円	220,000円
	高校卒	188,000円	188,000円	188,000円
技能労務職	高校卒	—	185,400円	—
	中学卒	—	171,300円	—
教育職	大学卒	—	246,300円	—
	短大卒	—	222,200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7年度支給割合)			(令和7年度支給割合)			1,698,133円
	期末手当	勤勉手当		期末手当	勤勉手当		
	6月期	1.250 月分	1.050 月分	6月期	1.250 月分	1.050 月分	
	12月期	1.275 月分	1.075 月分	12月期	1.275 月分	1.075 月分	
	計	2.525 月分	2.125 月分	計	2.525 月分	2.125 月分	
	(加算措置の状況)			(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			職制上の段階、職務の級等による加算措置			
	役職加算 5～10%			役職加算 5～20%			
	管理職加算 なし			管理職加算 10～25%			
地域手当	東京都20%、長崎市2% 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)						69,810円
特殊勤務手当	著しく危険、不快、不健康又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)						7,800円
時間外勤務手当	$\frac{(\text{俸給月額} + \text{月額支給特殊勤務手当}) \times 12 \times (\text{支給割合})}{1 \text{週間当たりの勤務時間} \times 52 - (7.75 \times 18)}$						418,541円
扶養手当	○配偶者 3,000円 ○子 11,500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						289,054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						277,819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38,700円)						94,547円
管理職手当	部長級67,900円、次長級54,500円、課長級47,600円、その他42,100円						637,261円
管理職特別勤務手当	週休日及び祝祭日、平日深夜における災害等の臨時的又は緊急的な業務						30,265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7年度の額です。(令和7年4月1日現在)

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



母子手帳アプリ「ほっとうんぜん by 母子モ」配信開始

妊娠・出産・子育ての記録や、地域の情報をお届けするスマホアプリ「ほっとうんぜん by 母子モ」の配信を開始しました。



・子育て情報配信

妊娠・出産や子育てに関するお知らせやイベント情報を受け取ることができます。市からののお知らせもアプリで確認することができます。

・予防接種の予定管理

予防接種の記録を行うと、接種できるワクチンや最適な接種期間を算出してお知らせします。

・子どもの成長記録

初めての「寝返り」などを写真で残したり、子どもの体重をグラフ化したりするなど日々の成長を残すことができます。

・母子健康手帳交付の予約

妊娠届出の入力や、母子健康手帳交付予約をアプリから行うことができます。

※アプリのダウンロード後、プロフィール登録でお住まいの地域の郵便番号を入力してご利用ください。



ダウンロードはこちらから

問 子ども支援課 ☎0957-47-7874

就学援助事業(新入学用品費)の入学前支給について

令和9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様に、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。

援助を受けることができる方

①令和9年度小学校入学予定児童の保護者

②令和9年度中学校入学予定者で、令和8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8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8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9年度小学校入学予定者・・・ 64,300円

令和9年度中学校入学予定者・・・ 81,000円

提出場所

学校教育課や生涯学習課各駐在

提出期限

12月28日(月)まで

支給時期

2月下旬に指定口座に振り込む予定としております。

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方は、雲仙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。



二次元コード

問 学校教育課 ☎0957-47-7856

65歳以上を対象とした予防接種が始まります

この2つのワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、重症化を防ぐ効果があると言われています。接種を希望する人は医療機関に直接相談、予約のうえ、接種を受けてください。

◎接種費用の対象者、自己負担額などは以下のとおりです。

	インフルエンザ	新型コロナ
対 象 者	雲仙市に住民票があり、接種日現在で①、②いずれかに該当する人 ①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される人。またはヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活のほとんどが不可能な人	
接 種 回 数	1 回	1 回
自 己 負 担 額	1,500円	4,700円
接 種 場 所	市内および県内の実施医療機関（事前に医療機関に確認してください。）	
実施接種期間	10月1日(木)～令和9年2月28日(日)	
持 参 品	①マイナ保険証など住所が確認できるもの ②自己負担金	
そ の 他	※生活保護受給世帯の人は 無料 ですが、 接種時 に生活保護の受給確認ができるものが必要です。 雲仙市で保護を受けている人は、総合窓口課、各総合支所、保護課で『生活保護受給者確認書』を発行してもらい、接種時に医療機関に提出してください。ない場合は自己負担となります。 ※上記期間内に2回接種した場合、 2回目は全額自己負担となりますので、ご注意ください。	

問 健康づくり課 ☎0957-47-7876

小児インフルエンザ予防接種（任意接種）

接 種 の 種 類	皮下接種（注射）		経鼻接種 (フルミスト®)
対 象 者	生後6カ月～12歳	13歳以上の中学生	2歳～中学生
接 種 回 数	2 回	1 回	1 回
自 己 負 担 額	1回につき1,500円/回 (島原市1,530円/回)	1回につき1,500円/回 (島原市1,540円/回)	1回につき3,000円/回 (島原市3,040円/回)
実 施 場 所	雲仙市・南島原市・島原市・諫早市の実施医療機関 (事前に医療機関へ確認し予約してください)		
実 施 期 間	10月1日(木)～令和9年2月28日(日)		
持 参 品	母子健康手帳/身分証(マイナ保険証 など)/自己負担金		
そ の 他	※問診を受けて体調不良などで接種が出来なかった場合、『接種不可料』が発生する場合があります、保護者の負担となります。保護者はお子さんの体調、健康状態などに気をつけて体調のよい時に、接種してください。 ※生活保護受給世帯の人は「無料」ですが、接種時に『生活保護受給者確認書』の提示が必要です。		

※経鼻接種につきましては、中学生までが対象となりました。

※島原市の医療機関で接種した場合は、自己負担額が異なります。

問 子ども支援課 ☎0957-47-7874

福祉のお知らせ

人生会議（ACP）に関する普及啓発講演会 ～よりよく生きるための「もしもの話」～

将来の生活、医療・ケアについて考え、家族や近い人、医療やケアの担当者とあらかじめ話し合っておく取り組みを『人生会議』（アドバンス・ケア・プランニング/ACP）といいます。
もしものときに自分が望む選択ができるよう、元気なときから対話を重ねることが大切です。
この講演会で、自分ごととして考える機会にしませんか。

記

1. 日 時 11月25日（水） 14時～16時（開場13時30分）
2. 場 所 愛の夢未来センター 大ホール
3. 講 師 原 信太郎 氏 （愛野記念病院 医師）
4. 申し込み方法 電話にてお申し込みください。
福祉支援課：0957-47-7784
5. 申し込み締切日 11月20日（金） まで （定員40名）



問 福祉支援課 ☎0957-47-7784

「お終活3 幸春！人生メモリーズ」 上映会のお知らせ



認知症や人生会議（ACP）のこと、終活のことなど、いくつになっても自分の人生を前向きに豊かに過ごしていくことの大切さを考える機会になる映画です。
ぜひ、ご覧ください。

<上映日・場所など>

■吾妻町ふるさと会館

11月5日（木） 13時30分～15時25分（受付13時～）
18時30分～20時25分（受付18時～）

<入場料【全席自由】>

前売り券	一般・シニア・大学生	1,200円
当日券	一般・シニア・大学生	1,400円
	小中高生	800円（当日のみ販売）



<前売り券チケット販売>

■販売場所 福祉支援課、総合窓口課、各総合支所

■販売期日 10月1日（木）～11月2日（月）の平日 9時～17時

問 福祉支援課 ☎0957-47-7784

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に向けた福祉サービスの事業所や制度などをご紹介します！

「特別支援学級」「通級指導教室」の紹介

子どもたちには、それぞれ個性があり、成長の仕方も違います。一人ひとりに寄り添い、適切な支援をすることで、どの子も健やかに成長し、その可能性を最大限に伸ばしていくことができます。「特別支援学級」や「通級指導教室」は、そんな一人ひとりのニーズにあった教育を行うために設置されています。

●特別支援学級

自立や社会参加に向けた主体的な取り組みを支援するという視点に立ち、その子の特性に応じて、きめ細やかで適切な教育を行うために設置された少人数の学級です。学級で個別に学習したり、通常の学級に入って集団の中で一緒に学習したりします。令和8年度、市内には、小学校15校に42学級、中学校7校に17学級が設置されています。

●通級指導教室

通常学級に在籍し、週に数時間、通級指導教室に通いながら学習や生活上の教育的ニーズに応じて適切な指導と必要な支援を行うものです。市内の小学校5校、中学校2校に設置されています。

詳しい内容や、ご相談などについては、下記問い合わせ先にお気軽にお問い合わせください。

問 学校教育課 ☎0957-47-7856

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 10月18日(日)
13時30分～15時30分

場所 愛の夢未来センター

●障がい者巡回相談

日時 10月19日(月)
13時30分～16時

場所 愛野保健福祉センター

●視覚障害者生活訓練

日時 10月7日(水)、14日(水)、21日(水)
10時～14時

場所 愛野保健福祉センター(7日、21日)
小浜老人福祉センター(14日)

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幸せにお過ごしください。

※()はお住まい、「 」は長生きの秘訣

◎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。



鶴崎 トラ子さん(愛野町)
「好き嫌いなくたくさん食べること」

困ったときは消費生活センターへすぐ相談！

大規模な地震や台風、集中豪雨などの自然災害が発生すると、「無料で点検します」「保険金で直せます」など、災害に便乗した悪質商法によるトラブルの相談が増加する傾向があります。直接的な被害が少なかった地域でもトラブルに遭う可能性がありますので、**不審な訪問や強引な勧誘には十分ご注意ください。**

災害に便乗した悪質商法にご注意！



アドバイス

- ✓ その場ですぐに契約しない！
- ✓ 複数の業者から見積りを取って比較する！
- ✓ 保険の申請は、加入先の保険会社に直接相談！
- ✓ 募金をする際は、確実な公的団体かしっかり確認！

【もしも契約してしまったら？】

訪問販売や電話勧誘で契約してしまっても、**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**できる場合があります。

義援金詐欺に注意！

※公的機関が電話や訪問で直接「義援金」を求めることはありません！

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



学ぼう♪

歴史文化遺産 雲仙市のハタ文化

島原半島北部には独特のハタ文化がありました。特に愛野・吾妻地区では春の風物詩として、ハタ揚げ大会が開催されてきました。伝統ハタは6種類あり、それぞれ形を表す呼び名が付いています。ササンマル、カサネオウギ、ガメンツ、サダクロウ、ヤツカド、ケンボーソー。なかでもケンボーソーは、男の子の初節句に欠かせない縁起物でした。

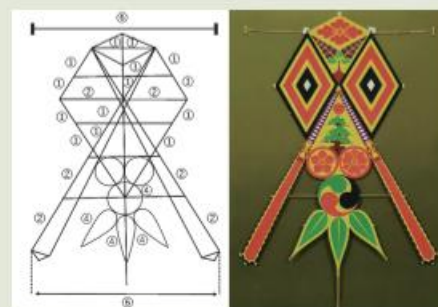
ケンボーソーには長く伸びた二本の刀が描かれ、中央には生まれた男児の両家の家紋を入れます。使用するのは7色と定められ、骨は31本。横に通した弓は上空で「ビーン」と高らかに鳴り、昔は馬の皮を使っていたそうです。

骨組みは長さの比率がすべて決まっており、基準となる長さの倍々で作られています。随所に正三角形のバランスが求められ、非常に精密です。吾妻町ふるさと会館には、「雲仙市吾妻町ハタ保存会」が作成した約3mの巨大なケンボーソーが飾られています。正しい比率で作られているので、実際に揚げることができます。

ケンボーソーの由来は諸説あり、島原の乱の際に守山村に宿泊した幕府軍が伝えた説や、島原の乱に参戦した宮本武蔵がモデルとなったなど。江戸時代に生まれたハタは、子の成長を願う伝統文化として大切に受け継がれ、今も雲仙の空を彩っています。



(上段左から) ササンマル、カサネオウギ、ガメンツ
(下段左から) サダクロウ、ヤツカド、ケンボーソー



ケンボーソーの設計図
(雲仙市吾妻町ハタ保存会提供)

先人らが駆け抜けた歴史街道 ～ 往 還 ～

今月は、先人たちの足跡をたどる「石畳」を紹介します。

南島原市有家町堂崎地区で、国道から堂崎の天満宮へ向かって路地を歩くと、「石畳の坂道」が現れます。これは一体何でしょうか。答えをひも解くヒントは、登り口にある「下往還・殿様道」と刻まれた石柱にあります。

往還・殿様道とは、別名「島原街道」と呼ばれる、江戸時代に整備された半島一周約110kmの街道です。島原城大手門前から愛津（現在の雲仙市愛野町）土居番所へ至る半島北側ルート、同じく島原城から北有馬へ向かう半島南側ルート（下往還）、そして南有馬から愛津原口番所へ至る半島西側ルートで構成されています。この道は、島原城の殿様をはじめ、日本地図を完成させた伊能忠敬、幕末の教育者吉田松陰、倒幕の立役者坂本龍馬らが歩いた道としても知られています。

堂崎の石畳は、こうした島原街道の一部として住民の手で敷き詰められたものです。また、その石材には、約50万年前に活動を開始した雲仙火山の溶岩が使われています。石畳を踏みしめながら、火山と人々の歴史を同時に感じられる貴重な場所といえるでしょう。

石畳が伝える島原街道の面影。時代の変化とともに人々の往来は少なくなりましたが、今も生活道路として大切に利用されています。



石畳の歴史街道

問 (一社)島原半島観光ジオパーク協議会 ☎0957-62-0655 E-mail : info@unzen-geopark.jp

姉妹都市

フレグ 求礼郡からアンニョンハセヨ

求礼の秋を彩る、智異山ピアゴル

求礼郡の智異山の麓に位置するピアゴルは、うっそうと茂る森と、澄み渡る渓谷が調和する美しい場所です。とりわけ秋になると、渓谷に沿って紅葉が赤や黄色に染まり、壮観をなし、智異山を代表する紅葉の名所として名を馳せています。

ピアゴルの紅葉は、智異山の美しい景観を称える「智異山十景」のひとつに数えられています。秋が深まるにつれて、渓谷を取り囲む山々は華やかな色彩に染まり、澄み切った渓谷の水面には、色とりどりの紅葉が絵のように映し出されます。

渓谷に沿って続く道では、風に揺れる木の葉と、清らかな水の音を、ともに感じることができます。赤や黄に染まった森の道をゆっくりと歩



んでいくと、智異山の深く、静かな秋の風景が、目の前に広がります。

華やかな紅葉と澄んだ渓谷、そしてうっそうと茂る森が調和をなすピアゴルは、求礼の清らかな自然と美しい秋を、余すことなく感じられる代表的な名所です。



問 観光物産課 ☎0957-47-7834



雲仙市図書館
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



第80回読書週間 10月27日(火)～11月9日(月)
標語『静かだけど、冒険中。』



雲仙市図書館 読書週間イベント

●読書週間スタンプラリー

【期間】10月10日(土)～11月15日(日)

【内容】本を借りるとスタンプがたまる。(1日1個)
スタンプが2つでしおりのプレゼント！
スタンプを3つためて「おすすめの本」を
紹介してくれた人に雑誌付録などのプレゼント！
☆子どもから大人まで、どなたでもご参加いただけます。
たくさんのご来館をおまちしております。



●ミニ・ビブリオバトル

おススメの本の魅力や押しポイントを3分間で紹介しよう！
それを聞いて一番面白そうな本は!? 観覧者の一票が優勝者を決めます。
観覧は申込不要ですのでお気軽にご参加いただき、発表者の応援をよろしくお願いします！

【日時】10月24日(土) 10時～11時

【場所】国見町文化会館 リハーサル室 【対象】6人(中学生以上)

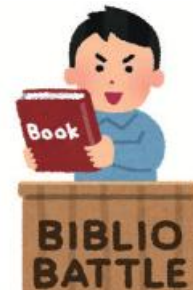
【持物】紹介する本 ※発表原稿の持ち込みはできません

【申込】雲仙市図書館・市内図書室に備え付けの応募用紙
または、二次元コード

申込期間：10月1日(木)～17日(土)

※発表された方には記念品があります！

ふるってご応募ください!!



ミニ・ビブリオバトル

問 雲仙市図書館 ☎0957-78-3977 (月曜休館)

あいの図書室まつり

●ロビーコンサート

愛野小学校合唱クラブのみなさんによるミニコンサートです。
子どもたちの元気な歌声をぜひ聴きにきてください。

【日時】11月7日(土) 9時30分～10時

【場所】愛の夢未来センター あいのストリート(1階ロビー)

●ブックリサイクル

愛野図書室で役目を終えた本・雑誌をおひとり10冊までお持ち帰りできます。

【日時】11月7日(土)、8日(日) 10時～17時 (※7日のみロビーコンサート終了後)

【場所】愛の夢未来センター あいのストリート(1階ロビー)



詳細は雲仙市図書館HPでご確認ください。

問 愛野図書室 ☎0957-36-0616(月曜休館)

小浜図書館 読書週間イベント

●本を借りて付録をGET

本を借りると、雑誌の付録等が当たるくじを引くことができます。

(なくなり次第終了しますので、どうぞお早めに！)

【日時】 10月1日(木)～11月8日(日)

【場所】 小浜図書館

●ブックリサイクル

小浜図書館での役目を終えた本を無料譲渡します。(おひとり10冊まで)

【日時】 10月1日(木)～11月8日(日)

【場所】 小浜図書館

●読書がもっと楽しくなる!魔法のしおり「リーディングトラッカー」を作ろう

マスキングテープを使ってリーディングトラッカーを作ります。

(リーディングトラッカーとは、読みたい1行だけを残して、他の行を隠す読書補助具です)

【日時】 ①10月12日(月・祝) ②11月3日(火・祝) 10時～正午 (材料がなくなり次第終了)

【場所】 小浜図書館

【対象】 どなたでも参加できます。ただし小学2年生以下の参加は保護者同伴。

※イベント時間内であれば何時からでも参加OKです。使いたいマスキングテープがあれば、持って来てください。



問 小浜図書館 ☎0957-74-3810

南串山図書館 読書週間イベント

●秋のおはなしの泉

絵本の森の会さんによるおはなし会。絵本の読み聞かせ・紙芝居・手遊びなど、子どもから大人まで楽しめるおはなし会です。

【日時】 10月31日(土) 10時～11時

【場所】 南串山保健福祉センター 多目的集会室

問 南串山図書館 ☎0957-88-3114

ラブックンのつぶやき



“いこいこ”に行ってみよう!

広報うんぜん6月号に特集されていた全天候型施設「雲仙市子どもの遊び・学び場いこいこ」(みずほすこやかランド内) はみんな知ってるかな?

“いこいこ”にはブロック、ままごと、木のおもちゃやカードゲームなど子どもが楽しめるものがたくさんあるんだ。

それにここには図書スペースがあって、ぼくらブックンも居るんだよ!

紙芝居やおもしろい本がいろいろあるから、みんなもぜひ来てみてね!



詳しくは、雲仙市図書館またはお近くの図書館へお気軽におたずねください。問 雲仙市図書館 ☎0957-78-3977(月曜休館)

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

【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)
・電話または二次元コードでお申し込みください。



知っておきたい空き家対策 ～実家と空き家のこれから～



空き家の課題や事例、対策などについて学びます。午前11時30分より個別相談もあります。(要電話予約:先着2組)

日 10月31日(土)
9時30分～11時30分
定 20人 **講** 宿輪 徳幸 氏
持 筆記用具
場 吾妻町ふるさと会館
2階研修室1
申 10月5日(月)～23日(金)
問 生涯学習課 吾妻駐在
☎0957-38-3108

からだの芯から整える 体幹トレーニング教室



自宅でも出来る体幹トレーニングの基礎を学び、姿勢やバランスを整えながら肩こり・腰痛の予防につなげます。

日 10月24日・31日(土) 全2回
13時30分～15時30分
定 16人
講 迎 博人 氏
(迎リコンデショニング代表)
持 筆記用具、汗拭き用タオル、ヨガマット(※貸出可)
場 吾妻町ふるさと会館 1階多目的ホール
申 10月5日(月)～21日(水)
問 生涯学習課 吾妻駐在
☎0957-38-3108

男のマジック講座 ～初めてでもできる 楽しいマジック～



マジックの魅力を気軽に体験してみませんか！

日 11月1日(日) 10時～正午
定 10人 **対** 一般男性
講 井原 洋 氏 **持** 筆記用具
場 吾妻町ふるさと会館 2階研修室1
申 10月5日(月)～22日(木)
問 生涯学習課 吾妻駐在
☎0957-38-3108

おばあちゃんの知恵袋 子ども味噌づくり教室



大豆を煮るところからやってみよう！昼食の味噌汁やおにぎりも一緒に作ります♪

日 10月24日(土) 9時～13時
対 小学生～中学生
定 8人程度
講 本田 弘子 氏
費 2,000円(材料費※味噌1.5kg分と昼食代)
持 エプロン、三角巾、マスク、水筒、手拭きタオル
場 瑞穂町公民館 調理室
申 10月5日(月)～15日(木)
問 生涯学習課 瑞穂駐在 ☎0957-77-2125



毎日使いたい！ 帆布トートバック作り



裁断や縫製の仕方を学びながら帆布でトートバックを作ります。

日 11月7日、14日(土) 全2回
9時～正午
定 5人
講 松浦 綾子 氏
費 2,500円程度(材料代、A4サイズの書類が入ります)
持 ミシン針14番か16番、裁縫道具、定規30cm(あれば50cm)、ミシン(用意できる方)
場 瑞穂町公民館 研修室大
申 10月8日(木)～15日(木)
問 生涯学習課 瑞穂駐在
☎0957-77-2125



神代小路を歩く・学ぶ・味わう ～ガイドツアーと抹茶で一服～



神代小路地区と鍋島邸末公開エリアをまわるガイドツアー後、座禅体験と抹茶をいただきます。

日 10月24日(土) 10時～正午
(受付9時30分)
定 10人 **費** 600円(材料代)
場 神代小路まちなみ交流館
申 10月5日(月)～20日(火)
問 生涯学習課 国見駐在
☎0957-78-1100

第2回いきいきシニア教室 カーリングボッチャ



カーリングボッチャをします。カーリングとボッチャがいっしょになった、初めての方も楽しめるゲームです。どなたでも参加できます。動きやすい服装でおいでください。

日 10月22日(木) 13時30分～15時
定 20人 **持** 上靴、飲み物
場 国見農村環境改善センター 大集会室
申 10月5日(月)～定員締め切り
問 生涯学習課 国見駐在
☎0957-78-1100

めぐる、ととのう。 はじめての薬膳



薬膳で不調を改善する方法や、身近な野菜・乾物で簡単にできるメニュー、薬膳茶を紹介します。

日 10月20日(火) 10時～正午
定 10人程度
講 石井 まゆみ 氏
費 1,000円(材料代)
持 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
場 瑞穂町公民館 調理室
申 10月5日(月)～16日(金)
問 生涯学習課 瑞穂駐在
☎0957-77-2125



令和9年 雲仙市二十歳のつどい参加申込受付中

■ **日 時** 令和9年1月4日(月)12時45分受付開始／14時開式
■ **場 所** 愛の夢未来センター 大ホール
■ **参加対象者** 平成18年(2006年)4月2日～平成19年(2007年)4月1日生まれの方
※参加に関して、出身地、在住地、国籍等は、関係ありません。

■ **事前申込** 11月13日(金)メ切

①雲仙市内に住民票がある方は、返信用はがきでお申し込みください。(9月中に往復はがきを発送しています)
②雲仙市内に住民票がない方などは、二次元コードからお申し込みください。
申込用紙での提出も可能ですので、お尋ねください。

■ **その他** 当日のスケジュール(予定)や送迎バス、駐車場、ご家族の参加など詳細については、雲仙市ホームページで随時ご確認ください。

■ **問い合わせ** 生涯学習課 ☎0957-47-7864



はじめての藍染め 体験～暮らしを彩る 「マイのれん」作り



藍を使っのれんを染めます。

日 11月3日(火・祝)

10時～正午

講 大向 あぐり 氏

定 8人

費 3,000円(材料代)

持 汚れてもいい服装靴、マスク、エプロン、飲み物、筆記用具

場 雲仙諏訪ノ池ビジターセンター

申 10月5日(月)～19日(月)

問 生涯学習課 南串山駐在

☎0957-88-3114



BLOF(ブロフ)理論 入門講座



土壌分析と生態系メカニズムに基づき、病虫害に強く高品質・高収量な作物を育てる科学的有機栽培技術「BLOF(ブロフ)理論」。

その提唱者である小祝政明氏をお招きし、初心者からプロ農家まで役立つ特別講座を開催します。ぜひご参加ください!

アミノ酸・ミネラル活用、土づくりの基礎と実践など

日 11月3日(火・祝) 13時30分～
場 愛の夢未来センター 研修室大
講 小祝 政明 氏 ((一社)日本有機農業普及協会・代表理事)

申 二次元コードから(詳しくは、「雲仙市有機農業推進協議会インスタグラム」「雲仙市ホームページ」に掲載しています。)

問 雲仙市有機農業推進協議会

(事務局 農林課)

☎0957-47-7828

(担当: 木村、田中)

脳の疲れをとる 簡単ストレッチ講座



ストレスの多い日常生活をすこやかに乗り切るためのケア方法を身につけませんか?本講座では以下の内容をわかりやすく学びます。動きやすい服装でお越しください。

・脳の疲れとストレスの関係

・1分でもできる簡単ストレッチ体操

・ストレスをためにくい生活のヒント

日 10月28日(水)

19時30分～21時

対 一般

定 15人(先着順)

講 福田 良子 氏 (ストレスケア教育パイオニア、BTUいさはや教室長、ストレスケアカウンセラー)

場 愛の夢未来センター 研修室大

申 10月1日(木)～27日(火)

問 生涯学習課 愛野駐在

☎0957-36-0616

郷土料理教室

～豆腐かまぼこといきなり団子～



昔から伝承されてきた料理を実習し、郷土の食文化や伝承の大切さについて考えます。

日 10月20日(火)

9時30分～正午

対 一般(高校生以上)

定 8人

講 雲仙市食生活改善推進員連絡協議会千々石支部

費 500円(材料費)

持 エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記用具

場 千々石町公民館 1階調理室、和室

申 10月2日(金)～16日(金)

問 千々石町公民館

☎0957-37-2520



マイみそ作り教室

今年もやります、マイみそ作り! プロが教える手作りの麦みそです。

日 11月4日(水)

午前の部:11時～12時30分

午後の部:13時30分～15時

定 午前の部10人、午後の部10人

講 久保 桂奈 氏 (川添酢造)

費 2,800円(材料代:みそ2.5kg、仕込み袋付き)

※5.0kgご希望の方は4,600円

持 エプロン、マスク、三角巾、タオル、みそを持ち帰るための手提げ袋

場 愛の夢未来センター 調理室

申 10月5日(月)～19日(月)

問 生涯学習課

愛野駐在

☎0957-36-0616



秋の茶道教室 自分で点てる一服



初歩のお点前を体験して、基本の作法やお点前の流れを学びます。初心者向けの講座です。

日 10月26日(月) 19時～21時

対 一般(高校生以上) **定** 10人

講 渡邊 宗博 氏 (裏千家准教授)

費 1,000円(材料費)

場 千々石町公民館 1階研修室

申 10月6日(火)～

10月20日(火)

問 千々石町公民館

☎0957-37-

2520



防火・防災対策教室



いのちを守る防火・防災対策を学び安心・安全に暮らしましょう。

日 11月5日(木) 14時～16時

定 15人

講 県央地域広域市町村圏組合

小浜消防署

場 小浜町南本町公民館

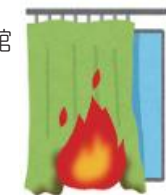
申 10月5日(月)～

11月2日(月)

問 生涯学習課

小浜駐在

☎0957-74-5501



安心便利なクリーニング



衣類
和服

ふとん
毛布

防虫
防カビ

無料
集配

衣類のシミ抜き・修理・補正もお任せください



ふくやまクリーニング

☎0957-74-3302

雲仙市小浜町南本町24-1



LINEで集配予約



Instagram

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

相談予約

完全予約制ですので、お電話にてご予約ください。

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)

暮らしに花を

今月の花 **アンズリウム(原種)** 花言葉：「無垢な心」

雲仙市花き振興協議会では令和8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(立光真一郎さん)」が育てたアンズリウム(原種)を、本庁と小浜総合支所に展示しています。



立光さんは、試作を重ね、昨年度より本格的に2品種を3月～11月まで出荷をされておられます。来庁された際はぜひご覧ください。

メモ アンズリウムといえば、赤やピンク色のハート形の花を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、原種のアンズリウムには、葉の形や模様、質感などに特徴を持つ種類が数多くあります。

原種とは、品種改良や交配によって作られた園芸品種とは異なり、もともと自然界に自生している種類のことをいいます。原種アンズリウムは、種類によって葉の大きさや形、葉脈の入り方などが大きく異なり、その個性豊かな姿が魅力です。

問 農林課 ☎0957-47-7828

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

第3期 販売中！

詳しくはWebで
諫早ハウジング 検索

小学校
まで
徒歩7分

保育園
まで
徒歩9分

スーパーや
ドラッグ
ストアも
近い

快適な
住環境

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です!! ご予約はお早めに!

区画	土地面積	販売価格
B	344.01㎡ (104.06坪)	9,885,000 円
C	243.62㎡ (73.69坪)	7,958,000 円
D	281.36㎡ (85.17坪)	9,198,000 円
E	295.12㎡ (89.17坪)	8,834,000 円
G	219.73㎡ (66.46坪)	7,122,000 円
I	229.43㎡ (69.47坪)	7,498,000 円
J	232.67㎡ (70.27坪)	7,581,000 円
K	294.54㎡ (89.09坪)	9,621,000 円
L	250.13㎡ (75.66坪)	8,171,000 円
M	249.66㎡ (75.52坪)	8,156,000 円
N	255.00㎡ (77.44坪)	8,359,000 円
O	260.65㎡ (78.84坪)	8,514,000 円

区画	土地面積	販売価格
P	223.99㎡ (67.75坪)	8,130,000 円
Q	224.41㎡ (67.88坪)	8,145,000 円
R	218.61㎡ (66.13坪)	7,984,000 円
S	218.88㎡ (66.18坪)	7,984,000 円
T	218.25㎡ (66.02坪)	7,922,000 円
U	210.12㎡ (63.56坪)	7,627,000 円
V	205.11㎡ (62.04坪)	7,444,000 円
W	206.29㎡ (62.40坪)	7,488,000 円
X	181.94㎡ (55.03坪)	6,603,000 円
Y	178.84㎡ (54.09坪)	6,490,000 円
Z	178.91㎡ (54.12坪)	6,494,000 円

第1・2期
10.8
万円

第3期
12
万円

長崎県学校生協指定店
housing
株式会社ハウジング

株式会社ハウジング
一級建築士事務所/第(23)-10955号
宅地建物取引業者免許番号/長崎県知事(3)第3902号
建設許可番号/長崎県知事許可(般-6)第13260号

TEL:0957-47-6088 FAX:0957-47-6089

☎0120-967-303
〒859-0312 長崎県諫早市西里町1705-4
TEL:0957-47-6088 FAX:0957-47-6089

※売却済・交渉中の物件があるため、最新情報はWebハウジングまでお気軽にお問い合わせ下さい

施工事例・最新情報をチェック!

「広告」

長崎ミュージックフェスマラソン通信



\\大会公式応援ソング\\ 開催まで

「Run to the Beat」

レコーディングを経て正式完成!!

あと3ヵ月

今春発表された「Run to the Beat」が、豪華制作陣によるアレンジでさらにパワーアップ！思わず走り出し
たくなるような曲に仕上がりました♪

制作者の FUNKISTからの メッセージ

長崎を愛する皆様と一緒に
作ったテーマソング、ついに
公開です。歌詞の公募から
始まり、作詞作曲、アレンジ、
レコーディングと、全力で魂を注いだ9ヵ月でした。本当に幸せで、か
げがえのない時間でした。

この最強の応援歌とともに、ミュージックフェスマラソンを僕らも全
力で盛り上げていきます！



「応援ソング」を
聴こう



「マラソン大会」の
詳細はこちら



マラソン豆知識

世界の音楽とランニングの祭典とし
て有名な「ラスベガス・ロックンロール
マラソン」。日没後にスタートし、夜景
と生演奏に包まれた非日常の町ランを
満喫できます。

問 長崎ミュージックフェスマラソン実行委員会 ☎0957-46-3843

「広告」

太陽塗装で 家を塗ら たいよう

ホームページです↓
携帯のカメラをかざして
読み込んでください♪



“とりあえず見積もり”大歓迎♪

フリーダイヤル お〜いいくにみ

0120-011-923



■雲仙諏訪の池ビジターセンターイベント

■星空教室

日時 10月11日(日)23日(金)26日(月)19時30分〜21時

参加費 小学生以上500円、幼児無料※雨天時、別途工作費300円

申込 前日の17時までに電話で申し込んでください。

■諏訪の池いきものしらべ

秋の昆虫をスタッフと一緒に探して調べよう！親子連れや初心者でもOK！

日時 10月18日(日)10時〜正午

参加費 300円

申込 1週間前までに電話で申し込んでください。

■太陽観察会

日時 11月1日(日)10時〜正午

参加費 小学生以上300円

申込 1週間前の17時までに電話かカウンターで申し込んでください。

問 雲仙諏訪の池ビジターセンター

☎0957(76)5010

■「諏訪の池で魚(うお)ツチング」水生生物観察会

日時 11月29日(日)10時〜13時

集合場所 雲仙諏訪の池ビジターセンター

対象 小学生以上

参加費 300円

持ち物 動きやすい服装(長袖・長ズボン)、着替え、筆記用具、運動靴、替えの靴等

※池の中に膝まで入ります。
※必ず足を保護できる運動靴にしてください。

日本初！
雲仙を体験しよう！

雲仙お山の情報館に
UNZENまるみえドームシアター
が完成しました！

日本初のVR映像展示設備で
迫力の映像をぜひお楽しみください！

雲仙お山の情報館
雲仙市小浜町雲仙320
TEL:0957-73-3636



申込 11月3日(火)までに電話で申し込んでください。

問 雲仙諏訪の池ビジターセンター

☎0957(76)5010

※毎週水曜休館

■動物愛護フェスティバル2026 in 島原

日時 10月25日(日)14時〜16時

開催場所 県南保健所(島原市)

内容 長寿犬表彰、スペイカー展示、猫の何でも相談会、ミニ動物園、動物フーズ、動物の聴診体験、獣医師への相談、譲渡会・里親募集掲示板猫、犬と猫とのふれあい方、動物お絵描きコーナー、動物愛護啓発パネル展が行われます。ぜひ遊びにきてください。

問 県南保健所

☎0957(62)3288

■第43回県央リサイクルの集いフリーマーケット出店者募集

日時 11月8日(日)9時〜正午

場所 県央不燃物再生センター(諫早市小豆崎町)

募集対象 県央地域(諫早市・雲仙市)内の市民

出店料 無料

出店数 20店程度

出店面積 約2m×2.5m

申込期限 10月22日(木)

出店申込 住所、氏名、年齢、電話番号、出店品目を記入し、Eメール(jigyoka@kenoukumiai.nagasaki.jp)またはファックス(☎

0957(23)3673)でお申込み下さい。

問 県央地域広域市町村圏組合総務課

☎0957(23)3600

■長崎県防災推進員(自主防災リーダー)養成講座

防災に関する知識、技術を身に付け地域や職場の「防災力」の向上に貢献してみませんか。

開催日 12月12日(土)〜13日(日)

開催場所 小野ふれあい会館(諫早市)

申込期限 11月20日(金)17時

※定員になり次第で締め切りとなります。

受講料 無料

申込 日本防災士会長崎県支部ホームページより、お申し込みください。

問 ☎090(8398)1643(下野)

※実施要領を防災安全課、各総合支所窓口に設置しております。

防災士資格取得試験

受講終了後に実施されます。別途受験料等が必要です。なお、雲仙市の助成制度があります。制度については防災安全課へお問い合わせください。

受験料 3,000円

(合格者のみ) 防災士認証登録申請料 5,000円

■日曜日に乳がん検診を！

日曜日にマンモグラフィ検査を受けてみませんか？

実施日 10月18日(日)、令和9年1月17日(日) 9時〜16時

検査対象 40歳以上の女性

受け付けから検査まですべて女性スタッフが対応します。

各市のがん検診料金で受けられます。

予約 愛野記念病院健診プラザ

☎0957(27)5757

■がん市民公開講座開催のお知らせ

「前立腺がん治療のいま」あなたに合った選択を考える」をテーマに専門医師およびリハビリテーション技師が解説します。

日時 10月17日(土)13時30分〜15時(13時開場)

場所 長崎県島原病院①研修ホール②WEB配信

入場料 無料

申込 ①申し込みは不要です。直接病院に来院ください。

②WEB配信は島原病院ホームページよりお申し込みください。

WEB申込締切 10月16日(金)15時

問 長崎県島原病院 総合医療支援センター

☎0957(63)1145

0歳児からお口育て

10月21日(水)

14時～15時30分

吾妻町ふるさと会館

- ・かまない、丸のみ
- ・硬いものが食べられない
- ・口呼吸、お口ぼかんなどの乳幼児が増えています

お口や発達のこと、離乳食の食べさせ方など、一緒に学びましょう

講師 増山 千絵 先生

(増山歯科医院)

参加費/1,000円 対 象/子育て中のパパママなど
受 付/10月1日～定員になり次第終了

申し込み先

090-5023-4618

(佐藤信子)

※雲仙市地域づくり補助金事業

■長崎県難病医療講演会

日時 10月16日(金)14時～16時

演題 「脊柱靱帯骨化症」について

講師 愛野記念病院 整形外科

専門医 富田伸次郎 先生

場所 愛の夢未来センター

入場料 無料

問 長崎県難病相談・支援センター

タ

095(846)8620

■国民年金基金から

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。

加入できる人 20歳～60歳未満で国民年金に加入している人

おすすめポイント

節税ができ、年金は終身受け取り・遺族に一時金もあります。

また、掛金は一時お休みや増減もでき、資金運用は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

0120(65)4192

■休日労働相談会のお知らせ

10月は「個別労働紛争処理制度」周知月間です。

働く人と事業主の間の紛争解決のため、「休日労働相談会」を実施します。相談費用は無料です。

電話相談(通話料無料・携帯可)

10月18日(日)、25日(日) 9時30分～16時30分

面談相談 0120(783)258

日時 10月25日(日) 9時30分～16時30分

場所 長崎県庁(長崎市)

※面談相談は予約優先ですが、当日の受付も可能です。

面談予約・問 長崎県労働委員会

事務局 095(894)3571

■中小企業退職金共済(中退共)制度のご案内

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。家族従業員やパートタイマーも加入できます。

詳しくは、中退共のホームページをご覧ください。

問 中退共本部 03(6907)1234

■令和9年度自治医科大学医学部入学者募集

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した大学です。入学科・授業料などは、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名

入学者募集要項の入手・問 自治医科大学 学事課入試広報係

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。

■行政書士による無料相談会

行政書士制度広報月間に伴い無料相談会を開催します。

日時 10月1日(木)～9日(金)

9時～17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 市内各行政書士事務所に直接連絡してください。不明の場合は長崎県行政書士会島原支部(0957(64)6565)でお近くの行政書士をご紹介いたします。

■諫早調停協会無料手続相談会

日時 10月31日(土)10時30分～16時※予約不要

場所 小栗ふれあい会館(諫早市)

相談内容 借金・土地建物・貸借・離婚・遺産相続、そのほかの紛争等に関する解決のための手続きについて

問 諫早調停協会 070(1354)7904

■長崎県よろず支援拠点 出張相談会

中小企業庁認定の専門家に直接相談(無料)できます。事前に電話予約が必要です。

日時 10月21日(水)9時～17時

場所 愛の夢未来センター

対象者 中小企業・個人事業主

内容 創業・経営全般、広報・販売戦略、税務・財務、商品開発、IT戦略、デザイン戦略、法務・法律、労務・働き方

申込・問 長崎県よろず支援拠点(長崎県商工連合会内)

095(828)1462

10月は「造血幹細胞・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。



マイナンバーカード



運転免許証



意思決定カード



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



ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう！

「ジェネリック医薬品」とは…？

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

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

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

問 総合窓口課 ☎0957-47-7806



10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります！

育児免除の申請をすることで、所得に関係なく保険料の納付が免除されます。

また、納付が免除された期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

1. 対象者

1歳になるまでの子を育てている国民年金第1号被保険者の人（父母・養父母）

2. 免除される期間

子が1歳になる誕生日の前月まで

※実母…産前産後免除期間に引き続く9カ月間
（あわせて最大13カ月間）

実父・養父母…最大12カ月間

基本的に書類を添える必要はなく、マイナポータルより電子申請ができます。

※郵送や市の年金担当窓口でも手続き可能です。

問 ●諫早年金事務所
●総合窓口課

☎0957-25-1662
☎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！

お仕事探しの人は月1回開催のハローワーク巡回相談に参加することもできます。**【開催日：10月14日(水)】**

●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）

9時～17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・各総合支所に
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）

8時30分～17時15分

問 保護課 ☎0957-47-7875

秘密庫



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
ひらのやすまろ
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

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

シロアリ駆除

「広告」

市長コラム

テーマ「次代につなぐケンボーソー」

今月号の「学ぼう 歴史文化遺産」(P18)で紹介している「ケンボーソー」をご存知でしょうか。愛野・吾妻地区に古くから伝わる伝統的な和風で、その由来だけでなく作り方やサイズの比率といった、細かな決まり事などが、それぞれの地区で大切に受け継がれてきました。

一方、時代の移ろいとともによがる機会が減少する中、長年、子どもたちへの伝承活動に尽力されてきたのが、「愛のまち剣舞箏保存会」の大石初藤さんです。大石さんは約30年にわたり、愛野小学校の卒業制作として児童たちに直接指導されてきました。現在、会長職は後進に託されましたが、小学校での指導はご自身が先頭に立ち、今も情熱を持って向き合い続けておられます。

子どもたちは自らの手で竹を組み、絵を描き、糸を張ります。指導において伝統柄だけでなく、子どもたちの独創的で自由な絵柄も高く評価するその姿勢は、郷土への愛着と誇りを育む「人づくり」そのものです。

一本の糸で空と地上、人と人がつながるのがハタ揚げの醍醐味だと思います。大石さんのたゆまぬ歩みと、保存会の皆さまの地道な活動に心より敬意を表します。先人たちが守り抜いてきた文化を大切にしながら、手作りのケンボーソーが子どもたちの夢とともに雲仙の大空へ力強く舞い上がる景色を、地域の皆さまと一体となって未来へとつないでまいります。

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。

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 10月20日(火)

※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
(あつこさんの下茹で野菜)



抽選で
1人

地元の小規模農家が育てる旬の野菜のみを、カットし生のまま真空パックし加熱することで栄養分を逃がさず、微量の食塩水以外の添加物を一切加えないため野菜本来の美味しさを味わえます。



【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」

島和まごころサポート

実家・空き家の片付け
などで困りはありませんか?

遺品整理
 空き家整理
 不要品回収
 特殊清掃

家族だけでは難しいお片付けを、まごころ込めてお手伝いします。

長崎県南島原市有家町蒲河226
TEL 0957-82-3662

見積無料

詳しくはこちら

HP・LINE

子ども食堂毎月開催!

「未来を担う子どもたちを応援します」

雲仙市一般廃棄物処理業許可 第205号 雲仙市指定給水装置工事事業 雲指定第274号

(有)サトーコーポレーション

〒855-0812 長崎県島原市雲南2-102 TEL0957-62-2070

不用品回収

遺品整理

水まわりリフォーム

排水管つまり 高圧洗浄

業務の詳細はこちら

ゴミの処分に困ったら... 不要な物の処分はお任せを!

環境省 先進的窓リノベ2026事業

窓も! ドアも!

補助金で賢く
リフォーム!

最大

100 補助
万円

※一戸あたり上限

断熱

省エネ

防犯

今こそ暮らしを変える
絶好のチャンスです!

補助額の一例

※戸建住宅における
Sグレード(熱貫流率
Uw1.5以下)の場合

内窓設置

特大 (4.0㎡以上)

76,000円/カ所

大 (2.8~4.0㎡)

52,000円/カ所

中 (1.6~2.8㎡)

34,000円/カ所

小 (0.2~1.6㎡)

22,000円/カ所

外窓交換(カバー工法)

156,000円/カ所

124,000円/カ所

92,000円/カ所

60,000円/カ所

先進的窓リノベ2026事業:【補助対象】世帯を問わず対象工事を実施するリフォーム【対象工事】窓(ガラス・サッシ)・ドア(窓の改修と同一契約内で改修する場合のみ(開口部に取り付けられているドアに限る))の断熱改修工事【対象期間】2025年11月28日以降に対象工事に着手*1し、2026年12月31日までに工事完了するもの



1窓1時間
はじめて
施工完了!

内窓 インプラス

内窓で、季節に合わせた
心地よさ、断熱性がアップ!

今ある窓の内側に、
もう1枚窓を
取り付けただけ

ホコリを寄せ付けにくく
汚れが付着しにくい
LIXIL独自の技術
「ダストバリア」採用
特許 第5629200号

インプラス 今ある窓

空気の層が断熱材となり家の中を快適に。



断熱

防犯

防音

結露
軽減

UV
カット

省エネ



1窓約1日
はじめて
施工完了!

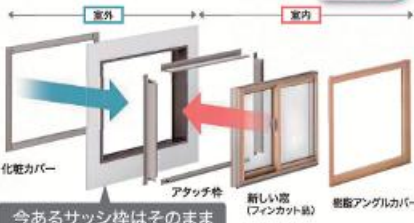
取替窓 リプラス

古い窓の上から
新しい窓を取り付けるだけ!

断熱性・防犯性・耐久性が向上!

壁をこわさず、スピーディーに古い窓を
取り替え。大掛かりな工事が必要ない
ので家に居ながら窓リフォーム完了。
サブロック付で安心の2ロック窓に。
安全合わせガラスを追加すれば
さらに防犯性がアップ。

※1 現場により施工時間は異なります。



今あるサッシ枠はそのまま

断熱

防犯

省エネ

結露
対策

UV
カット



1日で
らくらく
リフォーム!

玄関ドア リシェント

古い玄関も壁を壊さず
1日でリフォーム完了!

住まいの顔をリフレッシュ! 2ロック標準装備
だから防犯性がアップするだけでなく冬でも
暖かい、高断熱性能ドアに1dayリフォーム。

玄関ドアは
窓と一緒にリフォームを
することで補助金の対象に



「FamiLock」なら
自分に合ったカギが選べる!
スマートフォン、カードキー、リモコン、
タグキー、手動キー。多彩な鍵の中
から自由にセレクトできます!



補助金の申請は登録事業者である弊社にお任せください!

超 窓から省エネリフォーム!
大型補助金

まずはお気軽にご相談ください。

(株)旭産トーヨー住器

TEL 0957-78-2707

〒859-1308 雲仙市国見町神代辛932-1番地

PATTOリサイクル

マド本舗



PATTOリサイクル マド本舗のお店です。

10月うんぜん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、10月の対象R7.10～R8.5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。
- ★対象者には通知を送付しています。
- ♡参加希望の人は子ども支援課(☎47-7874)までご連絡ください。
- ♣問:地域づくり推進課(☎47-7805)
- ◆問:健康づくり課(☎47-7876)

今月の税 | 市県民税(3期) 国民健康保険税(4期) 納期限、口座振替日:11月2日(月)

※口座振替前日までに残高の確認をお願いします。

1日	木	集団健診(8時～10時、南串山保健福祉センター)
2日	金	集団健診(8時～10時、千々石保健センター) ●赤ちゃん健康相談(国見農村環境改善センター)
3日	土	ピンクリボンフェスタin雲仙2026(10時～14時、小浜体育館)
4日	日	市内小学校運動会(8時30分～正午、土黒小学校)
5日	月	
6日	火	市中総体(駅伝大会)(8時～16時、雲仙市内) 集団健診(8時～10時、瑞穂町公民館) ●赤ちゃん健康相談(瑞穂町公民館)
7日	水	●赤ちゃん健康相談(小浜老人福祉センター) 視覚障害者生活訓練(10時～14時、愛野保健福祉センター) 集団健診(12時30分～14時、国見町文化会館 まほろば)
8日	木	集団健診(8時～10時、国見町文化会館 まほろば) ♣行政相談(9時～正午、愛の夢未来センター) ●赤ちゃん健康相談(愛野保健福祉センター)
9日	金	集団健診(8時～10時、国見町文化会館 まほろば)
10日	土	
11日	日	
12日	月	スポーツの日
13日	火	♣行政相談(13時～16時、千々石総合支所、小浜総合支所) ♣行政相談(9時～正午、国見総合支所、吾妻町ふるさと会館)
14日	水	視覚障害者生活訓練(10時～14時、小浜老人福祉センター) ♣行政相談(13時～16時、南串山総合支所) ♡パパママひろば(愛野保健福祉センター)
15日	木	国民健康保険税(3期)口座再振替日 ♣人権よろず相談(9時～正午、瑞穂総合支所)
16日	金	★1歳6カ月児健康診査(国見農村環境改善センター)
17日	土	おはなしのじかん(10時30分～11時、小浜図書室(小浜総合支所2階)) 市内小学校運動会(8時30分～13時、八斗木小学校)
18日	日	ぴあサポートうんぜん(13時30分～15時30分、愛の夢未来センター) 令和8年度第4回日本語交流ひろば(10時～11時45分、雲仙市歴史資料館国見展示館)
19日	月	◆からだところの健康相談(9時～11時、雲仙市役所、愛野総合支所、千々石総合支所) 障がい者巡回相談(13時30分～16時、愛野保健福祉センター)
20日	火	◆からだところの健康相談(9時～11時、国見総合支所、瑞穂総合支所) ★3歳児健康診査(吾妻町ふるさと会館)
21日	水	視覚障害者生活訓練(10時～14時、愛野保健福祉センター)
22日	木	◆からだところの健康相談(9時～10時30分、小浜総合支所、南串山総合支所) ♣行政相談(9時～正午、瑞穂総合支所) ★3歳児健康診査(愛野保健福祉センター)
23日	金	
24日	土	
25日	日	
26日	月	集団健診(8時～10時、愛野保健福祉センター)
27日	火	集団健診(12時30分～14時、小浜体育館)
28日	水	集団健診(8時～10時、小浜体育館)
29日	木	集団健診(8時～10時、吾妻町ふるさと会館)
30日	金	集団健診(8時～10時、吾妻町ふるさと会館) 長崎県高等学校駅伝競走大会(10時～15時、高体連駅伝コース(雲仙小浜)) ★3歳児健康診査(小浜老人福祉センター)
31日	土	

10月3日(土)
みんな集まれ!!
ピンクリボン
フェスタ
in雲仙
詳しくは
こちら
場所 小浜体育館



10月10日は〇〇
目の愛護デー
『目にやさしい生活』
適度な休憩をとり、目を休めましょう!

もしもの時は…10月の当番医

※市外局番“0957”は省略しています。

●休日在宅当番医・薬局 (時間/9時～17時)

●休日在宅当番歯科医 (時間/9時～12時)

日	医療機関名	所在地	電話番号	日	医療機関名	所在地	電話番号	日	医療機関名	所在地	電話番号
4	中村眼科医院	愛野町	36-1060	11	前田内科胃腸科医院	瑞穂町	77-3089	12	よこた医院	瑞穂町	77-2200
	木戸医院	小浜町	74-2046		管耳鼻咽喉科アレルギー科	南串山町	88-3131		泌尿器科・皮膚科 菅医院	南串山町	88-3151
	小浜みやもと歯科医院	小浜町	74-5678		植木歯科医院	島原市白山町	62-3765		永田歯科医院	千々石町	37-2007
	ひとみ薬局愛野店	愛野町	36-0212		サン薬局	瑞穂町	77-3938		健康堂薬局みずほ店	瑞穂町	77-4090
	湯のまち薬局	小浜町	73-9197		ヤマト薬局	南串山町	60-4454		ヤマト薬局	南串山町	60-4454
18	永吉医院	吾妻町	38-2015	25	安藤医院	吾妻町	38-2152				
	木戸眼科	小浜町	74-3222		副島内科クリニック	小浜町	74-3700				
	渡部歯科医院	島原市下川尻町	63-1750		畑中歯科医院	愛野町	36-3535				
	吾妻スマイル調剤薬局	吾妻町	38-7828		吾妻ほのぼの薬局	吾妻町	38-6677				
	小浜マリナー薬局	小浜町	73-6085								

★当番医などは急に変更になる場合があるため、各ホームページでご確認ください。★

南高医師会
ホームページ



島原南高歯科医師会
ホームページ



休日在宅当番薬局
【島原薬剤師会ホームページ】



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」……………☎#8000
 (午後6時～午前8時、日祝日全日)

長崎県男女共同参画推進センター きらりあ

人間関係、生き方、家庭、暮らしなどの悩み相談

◆一般相談窓口……………☎095-822-4730
 受付時間/9時～17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……………☎095-825-9622
 受付時間/毎月第2・4水曜日 18時～21時
 男性相談員が相談をお受けします。

長崎県救急安心センター

「救急医療電話相談」…☎#7119

諫早市こども準夜診療センター (受付時間/20時～22時45分)

診療場所：諫早総合病院
 ☎0957-22-1380



小児の日曜診療所

(受付時間/土曜17時30分～日曜16時30分)

診療場所：長崎県島原病院
 ☎0957-63-0202

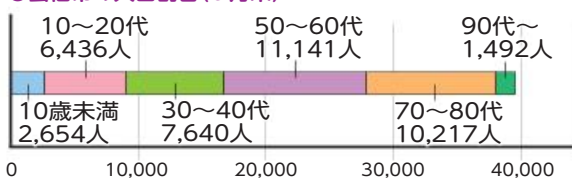


※こども(中学生以下)の診療は、必ず電話で事前の受付が必要です。

人のうごき(8月末) 【住民基本台帳月報】

■人 口：39,580人 (前月比 -68人)
 男性：18,961人 女性：20,619人
 ■世帯数：17,739世帯(前月比 -18)

●雲仙市の人口割合(8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。
 11月号は10月7日(水)が締め切りです。

表紙写真に採用された場合、
 3,000円分のQUOカードを贈呈!!

問 未来創生課 ☎0957-47-7714



ぽつり

(広報担当の独り言)

今月の表紙、健康アプリを使う
 た歩数チャレンジ「歩こーでーうんぜん」を、担当課の若手にPR
 してもらいました。聞けばこれ
 まで同アプリでの県内「歩チャレ
 ンジ」などで、雲仙市は下位争いの
 常連だったそう。奮起を狙う
 企画でもある。
 そんな私も数年前から「歩こー
 で」は歩数計代わりに使っている。
 ただ、「使っている」だけである。
 年齢とともに体力が衰え、二重
 あごに見事なワンパックボディー
 が完成しつつある。いや、完成
 している。一念発起してジョギン
 グを始めるも、そのたびに三日
 坊主の才能が開花し、株価のご
 とく気休めの上下線を描きなが
 ら体重は右肩上がりを続けてい
 る。
 それでも人はもがきあがく生
 き物。効率よく痩せようと、重
 りを巻いてジョギングして腰を痛
 めた。それならばと急に始めた
 筋トレで、肩の痛みが1週間ほ
 ど消えない。温泉だけでは癒や
 せぬ深手を負いながら、ご褒美
 のはずのアイスの消費量が、そ
 のまま意志の弱さのバロメー
 ターになっている。
 これじゃダメだとマッスルボ
 ディーの同僚に楽しく痩せる方
 法を聞いた。返ってきたのは「続
 けることです」。三日坊主には厳
 しすぎるお言葉。「歩こーでー」
 の企画は事前申し込みを受け付
 け中。皆さん、こんな私でま
 ければ、一緒に健康ライフを始め
 しょう。(完)