

広報

# うんぜん

vol.110



12月号  
2014 December



# 長崎がんばらんば大会

11月1日～3日にかけて長崎がんばらんば大会（全国障害者スポーツ大会）が県内各地で開催されました。雲仙市からは10競技に19人が出場し、熱い戦いを繰り広げました。



アーチェリーコンパウンド  
50m・30mラウンド  
栗原和幸さん



競技前半は調子が悪く、後半は雨と風の悪天候の中、思い通りのスコアを出せなかったということでしたが、3位となり2年連続のメダル獲得となりました。





サッカー  
ボールをキープする  
坂田一星さん



少年女子100m  
右から3番目  
山本亜美さん



卓球  
山口伸作さん



成年男子100m  
左から1番目  
金子秀高さん



選手へのご声援ありがとうございました!  
左から小島愛さん  
宮崎里佳さん



少年男子100m  
島田光さん



## 大会結果 (敬称略)

| 選手名   | 競技・種目                       | 順位 |
|-------|-----------------------------|----|
| 山本 亜美 | 陸上・4×100mリレー                | 2位 |
| 天野滉一郎 | 水泳・200mリレー                  | 1位 |
| 栗原 和幸 | アーチェリー<br>コンパウンド50m・30mラウンド | 3位 |
| 山口 伸作 | 卓球                          | 3位 |
| 横山 和弥 | フットベースボール                   | 3位 |
| 川久保和弘 |                             |    |



バレーボール  
宮崎里佳さん



# 長崎がんばらんば国体 ウエイトリフティング 85kg級スナッチ優勝

## 岩崎 貴之さん

諫早農業高校  
農業科学科3年（吾妻町）

### インターハイの悔しさバネに 進化を遂げた諫農生

競技時の様子（諫早市提供）



#### 85kg級スナッチ優勝

吾妻町出身の岩崎貴之君（県立諫早農業高校3年）は、10月16日に諫早農業高校体育館で開催された85kg級ウエイトリフティングのスナッチで123kgで優勝、85kg級クリーン&ジャークで150kgと1位とわずか1kg差で準優勝、トータルでも準優勝という素晴らしい結果を残した。

#### 「負けたくない」

#### ただそれだけ

今回のがんばらんば国体での様子ばらばらしい結果を残すまでには、人並みならぬ努力があったことは言うまでもない。

国体で優勝・準優勝を勝ち取った彼だが、8月に行なわれたインターハイではスナッチ、ジャークそしてトータル3種目で3位という結果に終わっている。話を聞くと、77kg級から階級を上げてきた山梨と福岡の選手に競り負けたのだそうだ。

「ライバルには負けたくない」當時を振り返る彼の目には悔しさがにじみ出ていた。

インターハイ終了後、優勝・準優勝を果たしたライバル二人を国体の

場で倒すべく練習に取り組んできたという。ひたむきに練習に取り組んだ結果がこの成果に結びついたのだろう。

担任の山口先生に岩崎君はどういう生徒かを伺ったところ「寡黙で努力家」ということであった。取材を通して感じたのは、たしかに寡黙であるがウエイトリフティングでは誰にも負けたくないという静かな闘志を内に秘めた好青年という印象だった。

今後の抱負を聞いたところ、大学でもウエイトリフティングを続けていくということで、今回、優勝を果たすことができなかったクリーン&ジャークも含めた総合優勝を飾ることが当面の目標ですと笑顔で語ってくれた。目標達成に努力する岩崎君の今後に期待したい。



国体の賞状を持って（雲仙市撮影）



早いもので、国体イヤーの今年も残すところ、あとひと月。皆さま方には大変お世話になった一年でした。ありがとうございました。

毎月、広報うんぜんで国体の色々なことをお知らせした「がんばらんば国体通信」のページも今回で最後になりました。

初のがんばらんば国体通信は平成22年の3月号、がんばくんの名前が決まっていなかったころです。そのがんばくんが今では、皆さんにたくさん声をかけてもらい、かわいがっていただけるようになりました。ありがとうございます。

がんばくんの今後のことは未定ですが、またどこかでお会いできたら、今までどおり声をかけてくださいね。

## 『国体ありがとう展』を開催します♪

12月7日（日）の雲仙市産業まつりにおいて『国体ありがとう展』を開催します。

感動を与えてくれた長崎がんばらんば国体と、ご協力いただいたすべての皆さんへの感謝の気持ちを込めて、国体期間中に撮影した写真や色々なグッズなどを展示します。

会場で観戦してくださった皆さんには感動がもう一度よみがえり、残念ながら会場に足を運べなかった皆さんには臨場感あふれる写真で国体の雰囲気味わっていただけたと思います。

感動の長崎**がんばらんば**国体をもう一度！お待ちしております。



## 国体ミュージアム



競技会場を彩った市民の皆さんによる芸術作品の数々をご覧になりましたか？雲仙市には才能あふれる人々がたくさんいらっしゃることに驚きました。素晴らしい作品を制作して下さった皆さん、ありがとうございました！！

平成23年10月から長い間ご協力いただいたがんばくん募金は11月末で終了しました。10月末までの募金総額84,874円。ご協力いただいた募金はおもてなしなどの県民活動やボランティア活動などの大会運営の経費に充てられました。また、「東日本大震災復興支援」に活用されます。

ご協力、誠にありがとうございました。



## 人権擁護委員委嘱状交付

10月1日付けで3名の  
の人に人権擁護委員  
の委嘱状が交付され  
ました。

- 門 康之氏  
(瑞穂町) 2期目
- 福島 悟氏  
(千々石町) 2期目
- 兵藤 順子氏  
(吾妻町) 新任



左から福島委員、門委員、  
兵藤委員

雲仙市の人権擁護委員 (H26.10.1現在) をお知らせします。(敬称略)

|      |                    |
|------|--------------------|
| 国見町  | 前田 信孝、今村 正美、内田 省三  |
| 瑞穂町  | 長田 京子、門 康之         |
| 吾妻町  | 川内 正文、兵藤 順子        |
| 愛野町  | 山口 政彦、大石 セツヨ       |
| 千々石町 | 渡邊 博子、福島 悟         |
| 小浜町  | 宮崎 一憲、加藤 一隆、吉田 八重子 |
| 南串山町 | 森下 龍浄、木村 一徳        |

※人権擁護委員制度は、法務大臣から委嘱された人たちが、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護していくために設けられた制度です。

## 雲仙市子ども会いきいき交流大会 「世界のお化けとハッピーハロウィン！」を開催しました。

毎年開催され、今年で3回目の開催となる「いきいき交流大会」。

今年は、異文化に対する相互理解を深めようと、10月25日に愛野町公民館でハロウィンを楽しみました。

55名の子どもたちが手作りの衣装で仮装し、お化けになりきって大盛り上がり！ALTの先生や国際交流員の金さんも参加し、ハロウィンにちなんだゲームなどで楽しく過ごしました。



## 公民館から学校へ行ったよ！

西郷小学校の3年生～5年生10名と大正小学校の3年生～6年生16名が、10月8日～11日、10月29日～11月1日のそれぞれ4日間、公民館から学校へ通う「通学合宿」を体験しました。

家庭から離れ、公民館に寝泊りし、親に甘えず自立し、友達と協力しながら日常生活を送る通学合宿。地域ボランティアの指導のもと、食事の買出し・準備・片付けや掃除などを自分たちで行い、お風呂は近くの



もらい湯の様子 (西郷小学校)



買出しの様子 (大正小学校)

家で「もらい湯」をするなど、地域とのつながりも体験しました。

買い物から食事の片付けまで、全て自分たちで体験した子どもたち。少しは親の苦勞がわかったのではないのでしょうか？

## 第8回瑞穂町幼年消防クラブ防火の集いが開催されました

10月18日、雲仙市瑞穂すこやかランドふれあい広場において、4つの保育園幼年消防クラブが防火の集いを実施し、消火器体験などを行いました。この集いは島原地域広域市町村圏組合や島原消防署北分署、雲仙市消防団瑞穂支団が中心となり開催しました。



**雲** 仙市の青年農業者大活躍  
「平成26年度島原半島地区青年農業者連絡協議会意見発表大会」

10月8日、島原市有明総合文化会館で開催された島原半島地区青年農業者連絡協議会意見発表大会において、島原半島内16名の青年農業者（雲仙市内からは7名）が意見発表を行いました。最優秀賞こそ逃したものの、入賞者6名中4名が雲仙市代表からという好成績となりました。

優秀賞の皆さんは、2月に開催される県大会で島原半島代表として発表を行ないます。

《優秀賞受賞者》（敬称略）

|               |       |
|---------------|-------|
| 国見町青年農業者連絡協議会 | 尾崎 大貴 |
| 瑞穂町青年農業者連絡協議会 | 前田 晃佑 |
| 吾妻町青年農業者連絡協議会 | 前田 拓馬 |
| 小浜町農村青年振興会    | 青木 大地 |



左から順に2人目が前田さん（吾妻町）、3人目が青木さん、5人目が尾崎さん、6人目が前田さん（瑞穂町）

**千** 々石町岳地区の稲刈り体験

10月11日千々石町岳地区の棚田で千々石町農業研究会が中心となり、調理師専門学生（川島学園）の稲刈りの体験学習が行われました。農業者とのふれあいや、食材の生産現場に接することができるこの体験学習も今年で6年目を迎えました。田植えから収穫までの体験を通して、普段当たり前に食べている食物に対する感謝の気持ちも増したのではないのでしょうか。



稲刈りって大変!

また、同日に千々石町岳地区良質米生産組合が取り組んでいる「棚田オーナー」による稲刈り体験も行われました。自分たちで田植えや除草作業を行い、手を掛けて育てた稲を



協力して刈り取り・脱穀しました。大変ながらも普段はできない体験が満喫できたようです。

おねがいします♪

**秋** の叙勲・褒章 雲仙市から4人が受章

11月3日、秋の叙勲と褒章が発令され、雲仙市からも各分野から4人が受章されました。まことにおめでとうございます。



**旭日双光章**

地方自治功労  
元国見町議会議員

**峯 幸暁さん**

（国見町）



**旭日単光章**

中小企業振興功労  
元南串山町商工会会長

**上村 恒幸さん**

（南串山町）



**瑞宝双光章**

教育功労  
元公立小学校長

**峯 英麿さん**

（吾妻町）



**瑞宝単光章**

消防功労  
元千々石町消防団分団長

**林 蜜男さん**

（千々石町）



## 棚田健康ウォーキング大会&フォトコンテストを実施しました！

11月9日（日）、棚田健康ウォーキング大会&フォトコンテストが雲仙市千々石町岳地区を会場に開催されました。当初、雨の予報でしたが、天候にも恵まれ、40人の参加者が棚田の景観や水力発電所内の見学をしながら、ウォーキングを楽しみました。ゴール後は、棚田米のご飯と豚汁が振舞われ、参加者のお腹を満たしました。

また、地元民家の石釜を使用した石釜ピザ焼き体験には7人が参加し、地元産の食材を使って特製ピザを作りました。



フォトコンテストには、10点の応募があり、3点の入賞作品を決定しました。最優秀賞には棚田米30kg、優秀賞には棚田米10kgがそれぞれ贈られます。入賞された作品につきましては、イベント広報、パンフレットなどに活用させていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

## 【フォトコンテスト入賞作品】



**最優秀賞**

小浜町 佐々木 朋佳 様

**講評：**棚田健康ウォーキング大会で完歩した充実感の中でホッと振り返った棚田の景観が印象的だったのでしょうか。自然豊かな岳棚田の風景に参加者の皆さんの心身が癒されたことが伝わってくる作品です。



**優秀賞**



諫早市 佐々野 秀則 様



**優秀賞**

長崎市 松本 恵子 様



## 早崎海岸の成り立ち

毎月、島原半島内のジオサイトやその見どころを紹介するこのコーナー。9回目は早崎海岸です。

島原半島最南端の早崎半島は、気候が温暖で、とても景色のよいところです。畑にはたくさん

のジャガイモが育ち、半島南部の早崎漁港周辺には、南島原市の天然記念物になっている大きなアコウの樹の群落（「あこう群落」）があります。□之津港に面

した地域は、かつては南蛮貿易や石炭の積み出し港として大変な賑わいを見せましたが、その入り口には、かつての長崎税関□之津支署庁で、県指定有形文化財に登録されている□之津歴史民俗資料館の重厚な建物が建っています。半島のほぼ中央

には、農業・食品産業技術総合研究機構カンキツ研究□之津拠点があり、温暖な気候を利用して早生、中生および晩生の柑橘類の品種改良や、品質の向上に関する研究が続けられています。

さらに、早崎半島と天草下島との間にある早崎瀬戸は、潮の流れが速いため、海底にたまった栄養塩がまき上がり、多くのプランクトンが生まれます。そのプランクトンを求めて小魚が集まり、さらにその小魚を餌として、ミナミハンドウイルカが定住しています。

このように、多くの見どころがある早崎半島を造り上げたのは、今から430万年前に、現在の早崎海岸付近で起きた火山の噴火です。現在の島原半島を築き上げる最初の噴火であり、噴き出たマグマは、玄武岩と呼



ばれる粘り気の小さいマグマで、現在のハワイ島や小笠原付近にできた新しい火山島（西ノ島新島）をつくっているものと同じです。生まれたての島原半島は、まさに今の小笠原付近で成長を続ける火山島のような姿だったのでしよう。

ぜひ早崎海岸で、美しい景色を眺めながら、島原半島誕生の様子を思い描いてみてください。

今回は「島原半島ジオパーク随一の奇岩・両子岩」を紹介します。

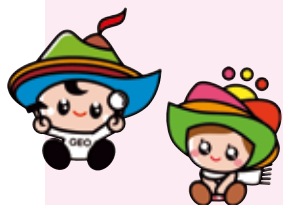
## 島原半島ジオパーク サポーター講座開催

ジオパークの趣旨を理解し、島原半島ジオパークのPRにご協力ください。

【期日・会場】 ※下記の表のとおり

【講師】 大野希一氏（島原半島ジオパーク事務局専門員）

【内容】 お客様をお迎えするにあたってのジオパークの基礎知識の学習



【対象者】 島原半島内に店舗・事業所などを有する人および従業員の人のみが対象 ※現在までに297人が登録されています

【受講料】 無料

【受講特典】 「島原半島ジオパークサポーター」に認定し、「認定証、ステッカー、のぼり旗」をお渡しするほか、ジオパークのPRリーフレット・ガイドブックやラックを配布します。

問 島原半島ジオパーク協議会  
☎ 0957-6515540

| 期 日          | 時間             | 会 場       |
|--------------|----------------|-----------|
| 1月16日<br>(金) | 午後2時～<br>3時15分 | 雲仙市小浜総合支所 |
| 1月20日<br>(火) | 午後2時～<br>3時15分 | 吾妻町ふるさと会館 |

いずれかの都合の良い日に受講してください。

## 島原半島ジオパーク検定 (初級・中級)

【期日】 平成27年2月1日(日)  
※詳細は来月の広報紙でお知らせします。



男女が互いを認め合い、尊重し、協力し合うまち 雲仙市

# はぴねす通信

Vol.81



雲仙市

男女共同参画センター  
(政策企画課内)

☎ 38-3111

## 第5期男女共同参画懇話会 第1回会議

10月24日、吾妻町ふるさと会館で、第5期雲仙市男女共同参画懇話会第1回会議を開き、金澤市長から委員の皆さんに委嘱状を交付しました。

この懇話会は、男女が共に社会の様々な分野に参画し、責任を担う男女共同参画社会の実現の推進に資するため設置されているもので、任期は2年です。



↑各委員に委嘱状を手渡しました

金澤市長からは、「市では

第2次雲仙市男女共同参画計画に基づき、男女共同参画社会の実現に向けて取り組んでいきます。徐々にではありますが、男女共同参画が市民の皆さまに浸透しつつある様子も見られますが、まだまだ十分ではない状況です。政府が国の成長戦略の中核として『女性の活躍推進』に力を入れるなど社会情勢は変化しているところではありますが、男女共同参画社会の実現に向け、先見的な視点で協議いただき、各々の立場から意見や提案を賜ればと思っております」と挨拶がありました。委嘱状の交付後、各委員の自己紹介や座長・副座長の

の選出があり、互選により、座長に荒木美智子さん、副座長に宮崎一憲さんが決定しました。



→会議ではそれぞれの意見が出されました

荒木座長を議長に会議が進行され、男女共同参画懇話会の今後の方針についての協議やそれぞれが考える男女共同参画についての意見交換が行われました。「自身が働く分野で、どのように男女共同参画を推進したらよいのか考えていきたい」などの意見もあり、今後、同懇話会から男女共同参画社会を実現するためのよりよい方策の提案がなされることが期待されます。

なお、今期の男女共同参画懇話会委員の皆さんは、次のとおりです。

座長 荒木 美智子  
副座長 宮崎 一憲  
委員 内田 正洋  
小川 ちさ  
尾崎 早苗  
草野 勝子  
寺尾 祐輔  
古川 鶴  
本田 健吾  
山口 陽子

(敬称略・委員名簿順)

お届けします!

### 男女共同参画出前講座

市民や各種団体、企業等(原則、5人以上)を対象に、男女共同参画講座を行っています。

- ◆時間：15分～2時間程度
  - ◆費用：無料
  - ◆申込期限：開催の1か月前まで
- 詳しくは、お問い合わせください。

「『男女共同参画』ってなんだろう?」、「うちの団体、次の活動事業は何をしよう?」とお考えの皆さん。ぜひお申込みください。

#### メニュー

- 男女共同参画とは何か
- 考えてみよう。身のまわりにある思い込み
- 仕事と生活の両立(ワーク・ライフ・バランス)
- 男女共同参画と子育て
- デートDV ほか





# 困ったときは…

雲仙市消費生活センター  
からのお知らせ

# 早めに、ご相談を。

ライフサポートホットライン

(消費生活センター直通電話) なやみゼロ

☎0957-38-7830



## 高齢者「見守り」と「気づき」のポイント

### 〈住まいの様子〉

高齢者の消費者トラブルや被害が年々増加していますが、それらを防ぐためには、家族や周囲の協力が不可欠です。今回は、国民生活センターの見守り新鮮情報から「見守り」と「気づき」のポイントをご紹介します。あてはまる項目があったら、すぐに消費生活センターへご相談ください。

- 不審な契約書、請求書、宅配業者の不在通知などはないか。
- 不審な健康食品やカニなどがないか。

- 新品のふとんなど、同じような商品が大量にないか。

- 屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡がみられないか。

- 通信販売のカタログやダイレクトメールなどが大量にないか。

- 複数社から配達された新聞や景品類などがでないか。

- 不審な業者が出入りしている形跡はないか。

### 〈本人の言動や態度〉

- 不審な電話のやり取りや、電話口で困っている様子はないか。

- 生活費が不足するなど、お金に困っている様子はないか。

- 預金通帳などに不審な出金の記録はないか。

### 平成二十七年用「新生活門松カード」

長崎県新生活運動協議会では、「暮らしの簡素化」や「省資源・ごみの減量化」のために新生活門松カードを頒布しています。

このカードは、昭和三十二年に松の木などの保護のために始まり、現在は環境にやさしい再生紙を利用した門松カードとなっております。多くの皆様のご利用を願います。

◆ 価格・1組（2枚） 50円

◆ 購入方法

市消費生活センターおよび各総合支所市民生活課にて購入できます。自治会など、各種団体でもまとめて購入することもできます。（ただし、在庫数により即日受け渡しができない場合があります）

◆ 申込み期限：12月17日（水）

◆ 問い合わせ

雲仙市消費生活センター

☎ 38-7830

平成27年用（見本）



## 無料司法書士相談会のお知らせ

司法書士による無料法律相談会を行います。相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。（予約不要）

**12/6** 土 午前10時～午後3時  
場所：愛野町公民館

**12/10** 水 午後6時～午後9時  
場所：市役所本庁1階消費生活センター

相談できる  
内容

- ・ 借金に関する相談
- ・ 相続、不動産に関する相談
- ・ 訪問販売など契約に関する相談
- ・ 成年後見制度に関する相談
- ・ その他 法律に関する相談

【電話相談可】

主催：雲仙市・長崎県青年司法書士協議会  
問合せ：雲仙市消費生活センター  
☎0957-38-7830（なやみゼロ）



## ●子育てサポートセンターからのお知らせ

保育園や学童クラブへの送迎、残業中の預かりなど 子育て中の“ちょっと困った!”を解決する応援をしています。育児の支援を受けたい人(依頼会員)やそれをサポートして下さる人(協力会員)を募集しています。詳しくは子育てサポートセンターまでご連絡ください。

問「子育てサポートセンター」☎36-2500

## ●12月の「子育て支援センター」情報

※市ホームページに各センターの行事予定などを詳しく掲載しています。

| 施設名・問い合わせ                                       | 開設日時等   |
|---|---|
| 【たいら保育園】<br>みるきい<br>(☎78-5655)                  | ★月～金曜日10:00～15:00開園・園庭開放 ☆ベビーマッサージ 毎週行っています。<br>詳しくは「くにみ子ども園」のホームページをご覧ください。 <a href="#">くにみ子ども園</a> <a href="#">検索</a> で検索してください。                                |
| 【NPO法人子育て<br>ネットやまぼうしの会】<br>ぽっかぽか<br>(☎78-2528) | ★国見ひろば<br>月～金曜日・第2,4日曜日10:00～15:00 場所 …国見農村環境改善センター内<br>☆毎週木曜日…わらべうた&ベビーマッサージ(要予約)<br>★出張愛野ひろば 毎週水曜日(10:00～15:00)<br>場所 …愛野公民館 2階 第2水曜日…親子で楽しむ絵本とわらべうたの世界(12:45～) |
| 【洗心保育園】アリス<br>(☎77-2727)                        | ★火・木・金曜日・第2,4土曜日 10:00～15:00開園  |
| 【うせん辻幼稚園】<br>ピヨちゃんクラブ<br>(☎38-3306)             | ★月・水・金曜日10:00～15:00園庭開放、ひろば開放<br>☆第2金曜日:親子教室 (無料)   |
| 【すぎのご保育園】<br>子育て支援センター<br>(☎36-1772)            | ★月・水・金曜日10:00～15:00開園<br>第4水曜日…出張子育て教室 ※愛野保健福祉センターにて(10:30～11:30)   |
| 【小浜保育園】<br>すくすくルーム<br>(☎76-0117)                | ★月～金曜日10:00～15:00開園<br>☆親子教室…毎週火・金曜日 10:00～12:00 毎週木曜日:ベビーマッサージ(10:30～)<br>第1火曜日:看護師による保健教室 第2金曜日:身体測定の日  |
| 【串山保育園】子育て<br>スペース「あおぞら」<br>(☎88-2685)          | ★月～金曜日10:00～15:00開園<br>★第3水曜日 親子教室  |

バス遠足「コスモス、満開でとっつてもきれいでした。」



「みるきい」  
くにみ子ども園

親子クッキング  
「☆お星さまサンドウィッチを作りました☆」



「すくすくルーム」  
小浜子ども園

## 忘れていませんか? 予防接種

予防接種は、感染症が流行するのを防いだり、病気にかからないように、あるいは、かかっても重くならないようにするためのものです。お母さんが赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫)は、成長とともにほとんど失われていきます。

そのため、子ども自身で免疫をつくって病気を予防する必要があり、その助けとなるのが予防接種です。事前に市が配布しています「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予防接種について正しく理解したうえで、お子さんの体調の良い時を選んで予防接種を受けることが大切です。

### ◆◆接種時は、接種間隔等にも充分注意しましょう◆◆

異なった種類のワクチンを接種する場合は、間隔を必ず守ることが必要です。なお、同じ種類のワクチンを複数回接種する場合も、それぞれ定められた間隔がありますので、間違えないようにしましょう。また、接種対象年齢を過ぎると任意接種(自己負担)となります。





## ～パママひろば～

11月15日（土）、愛野保健福祉センターで「パママひろば」を開催しました。7人の妊婦さんと、4人のパパなど13人が参加されました。赤ちゃん人形を使ったお風呂の練習や妊娠シミュレーターを着用して妊婦体験をしました。

### 参加された方の感想

- 沐浴やパパの妊婦体験、妊娠中の話が色々と聞けてとても有意義な時間を過ごすことができました。
- お風呂体験と妊婦体験がすごく良かった。私自身は本などで見る機会があっても夫はなかなか勉強する機会がないのでとても良い機会になってよかったです。



次回開催は、  
平成27年2月24日（火）開催です。  
場所：愛野保健福祉センター 時間：午後1時～4時

持参するもの：母子健康手帳  
初めて出産を迎える方はもちろん、2人目3人目の人など、たくさんのご参加お待ちしております。（妊婦さんだけの参加もできます。）

問 子ども支援課 ☎36-2500

## 第5回「訪問型」病児・病後児保育交流会開催

市では育児支援として訪問型病児・病後児保育を長崎県看護協会に委託して実施しています。

そこで利用登録をしているご家族・子どもさんと顔見知りになり、安心して預けていただくために看護職のサポーターとの交流会を開催します。お子さま同伴でお気軽におでかけください。

日時：12月21日（日）午前10時30分～正午（偶数月第3日曜日）

場所：愛野保健福祉センター 2階多目的室

内容：親子で「クリスマスリースを作ろう！」

（材料は準備しますが、リースに付けたいものがあればご持参ください。）

対象者：病児・病後児保育事業に登録しているファミリー会員

（病児・病後児保育を利用してみたいと思っている人もお気軽にご参加ください）

その他：長崎県看護協会では病児保育に携わりたいという看護職の人を募集しています。

問合せ先：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

<http://www.nagasaki-nurse.or.jp/>



## 12月の集団健診

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

| 健（検）診の種類   | 町    | 実施日       | 受付時間                     | 会場        |
|--|------|-----------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> 乳がん検診<br><input type="checkbox"/> 子宮がん検診<br><input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診 | 千々石町 | 12月18日（木） | 午前8時30分～9時<br>午後1時～1時30分 | 千々石保健センター |

※  の日は骨粗しょう症検診も受診できます。

【対象者】子宮がん検診（20歳以上）／乳がん検診（40歳以上）／骨粗しょう症検診（40・45・50・55・60・65・70歳）

問い合わせ 健康づくり課 健康推進班 ☎38-3111



## 子どもと遊び



子どもの成長にとって、楽しくからだを動かして遊ぶことはとても大切です。からだを動かすことによって体力もつき、からだを上手くコントロールできるようになります。

特に乳幼児期は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などという基本的な動きを学習し、運動の仕方を身につける大切な時期です。

また、こころの成長にも遊びはとても大切です。遊びをとおして感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像します。他の子どもと遊ぶことで「他の人」を知り、「社会性」を学び、ルールを守ることや我慢すること、思いやりの心や責任感を養っていきます。

昼間にたっぷりからだを使って遊ぶことで、お腹が空いて良く食べ、からだが疲れるので早く寝ることができ、生活リズムが整えられます。規則正しい生活リズムは子どものこころとからだに良いホルモンがたくさん出ることにも関係しています。

寒い季節ですが、お子さんと楽しくからだを使った遊びをしませんか。



問 子ども支援課 ☎36-2500

## 肥満と血圧

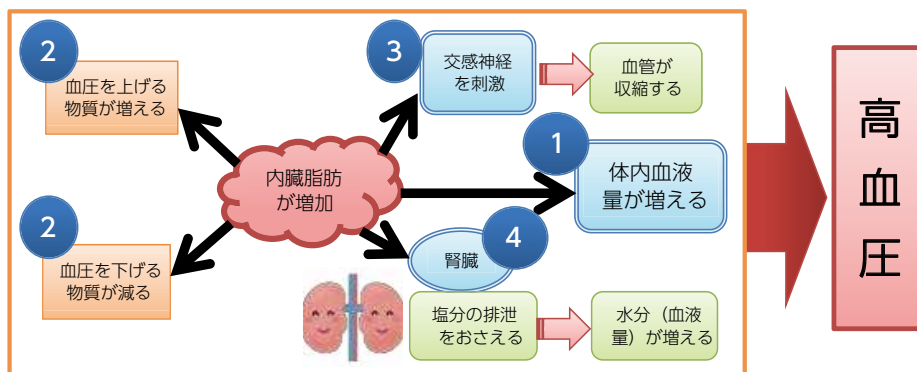
肥満の人の高血圧の発症率は肥満でない人の2~3倍も高くなります。

肥満には皮膚の下に脂肪がつく『皮下脂肪型肥満 (女性に多い)』と内臓に脂肪がたまる『内臓脂肪型肥満 (男性に多い)』の2つがあります。高血圧と関係があるのは『内臓脂肪型肥満』の人です。

それではなぜ肥満が高血圧を引き起こすのでしょうか？

### 肥満が血圧を上げる仕組みは？

- ①肥満により血液量が増えるため心臓から血液を送り出す際に大きな圧力が必要となります。
- ②内臓脂肪から血圧を上げやすくする物質が出ます。
- ③内臓脂肪が交感神経を刺激し、血管を収縮させます。
- ④腎臓での塩分の排泄をおさえるため水分 (血液量) が増えます。



肥満の人が体重を1kg減らすと、血圧は約2mmHg下がるといわれています。

肥満の人は、まずは肥満の改善を行きましょう。

(監修：南高医師会理事 本田医院院長 本田雅也先生)



問 健康づくり課 ☎38-3111



# 通学合宿で食育体験



瑞穂町の小学生が、公民館に宿泊し共同生活をしながら、学校へ登下校しました。通学合宿では、食育体験として、献立作成や調理、食事の後片付けまで、子どもたちが仲間と協力しながら行いました。【緑の野菜を食べる！】【しるものを飲む！】など目標を立てて、献立作成も真剣に取り組み、買出しや調理も楽しく体験することができました。自分たちで作った食事に大変満足したようで、参加した子どもたちからは「料理がうまくできておいしかった」「家に帰ったら料理を手伝いたい」などの感想がありました。

西郷小



大正小



問 生涯学習課 ☎37-3113

## 今月の食改さん



鮭とじゃがいもの牛乳スープ

栄養価 (出来上がり1人分)

| エネルギー   | たんぱく質 | カルシウム | 塩分   |
|---------|-------|-------|------|
| 225kcal | 16.1g | 95.9g | 0.7g |

【材料 (出来上がり4人分)】

|               |                |
|---------------|----------------|
| じゃがいも …… 300g | 水 …… 300ml     |
| 生鮭 …… 200g    | 牛乳 …… 300ml    |
| バター …… 10g    | 味噌 …… 大さじ1     |
| 小麦粉 …… 大さじ2   | グリーンピース …… 20g |

【作り方】

- ① じゃがいもと鮭は一口大にする。
- ② フライパンにバターを入れ、鮭を焼き、取り出す。
- ③ ②のフライパンに切ったじゃがいもを入れ炒める。小麦粉を振り入れ、軽く合わせて水を加え煮る。じゃがいもに火が通ったら、鮭を戻す。
- ④ 最後に牛乳と味噌を溶き入れて、ひと煮たちさせグリーンピースを入れる。

グリーンピースの代わりに、ほうれん草やブロッコリーなどを入れても美味しく頂けますよ。塩分控えめで、カルシウムがたっぷりとれる1品です！



雲仙市食生活改善推進員連絡協議会国見支部

●の対象者には、通知を送付しています。  
 ●午前の相談(受付/9:30~10:30、12月の対象/H25.12~H26.7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。  
 ●のお問合せは、市民窓口課(☎38-3111)までご連絡ください。  
 ●原爆被爆者健診の問い合わせ先  
 ●長崎県健康事業団 健診事業課 ☎0957-43-7131  
 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。

| 日   | 月  | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  |
|---|--|--|---|---|--|--|
| 7   | 1  | 2  | 3   | 4   | 5  | 6  |
| ●第8回雲仙市産業まつり(午前9時~午後3時30分、JA全農ながさき県南家畜市場)<br>●献血(午前9時~午後3時30分、JA全農ながさき県南家畜市場)<br>医 梅津医院(国見町78-5156)<br>医 馬場医院(小浜町73-3666) | ●赤ちゃん健康相談(小浜老人福祉センター)<br>●原爆被爆者健診(千々石地区)(午前10時~11時、午後1時~2時、千々石保健センター)<br>●視覚障害者の生活訓練(午前10時~正午、愛野町公民館)※詳細P21  | ●赤ちゃん健康相談(国見農村環境改善センター)<br>●行政相談(午後1時~4時、小浜総合支所)<br>●特設人権相談所(午前10時~午後3時、各町定例開設場所)                            | ●赤ちゃん健康相談(千々石保健センター)<br>●破産(午前9時~正午、小浜老人福祉センター)※詳細P21<br>●行政相談(午後1時~4時、千々石総合支所)<br>●視覚障害者の生活訓練(午前10時~午後3時、小浜老人福祉センター)※詳細P21   | ●1歳6か月児健康診査(午後1時~、国見農村環境改善センター)<br>●行政相談(午後1時~4時、南串山総合支所別館)<br>●行政相談(午後1時30分~4時、吾妻町ふるさと会館)<br>●無料司法書士相談会(午後6時~9時、市役所消費生活センター) | ●赤ちゃん健康相談(瑞穂町公民館)<br>●無料司法書士相談会(午前10時~午後3時、愛野町公民館)   | ●第9回雲仙市少年の主張大会(午後1時~3時50分、千々石町公民館)   |
| 8   | 2  | 3  | 4   | 5   | 6  | 7  |
| ●障がい者巡回相談(午後1時30分~4時、小浜総合支所)※詳細P21<br>●教育講演会(午後7時30分~9時、ハマユリックスホール)   | ●赤ちゃん健康相談(千々石保健センター)<br>●破産(午前9時~正午、小浜老人福祉センター)※詳細P21<br>●行政相談(午後1時~4時、千々石総合支所)<br>●視覚障害者の生活訓練(午前10時~午後3時、小浜老人福祉センター)※詳細P21<br>●異業種ネットワーク協議会講演会(午後6時~、吾妻町ふるさと会館) | ●赤ちゃん健康相談(小浜老人福祉センター)<br>●原爆被爆者健診(千々石地区)(午前10時~11時、午後1時~2時、千々石保健センター)<br>●視覚障害者の生活訓練(午前10時~正午、愛野町公民館)※詳細P21  | ●赤ちゃん健康相談(国見農村環境改善センター)<br>●行政相談(午後1時~4時、小浜総合支所)<br>●特設人権相談所(午前10時~午後3時、各町定例開設場所)   | ●赤ちゃん健康相談(瑞穂町公民館)<br>●無料司法書士相談会(午前10時~午後3時、愛野町公民館)  | ●赤ちゃん健康相談(瑞穂町公民館)  | ●第9回雲仙市少年の主張大会(午後1時~3時50分、千々石町公民館)   |
| 14  | 15   | 16   | 17  | 18  | 19   | 20   |
| 医 本田医院(国見町78-2768)<br>医 ひらゆ医院(小浜町74-5833)   | ●年末交通安全県民運動(~24日まで)  | ●1歳6か月児健康診査(午後1時~、吾妻保健センター)<br>●視覚障害者の生活訓練(午前10時~午後3時、小浜老人福祉センター)※詳細P21<br>●異業種ネットワーク協議会講演会(午後6時~、吾妻町ふるさと会館) | ●婦人がん検診・骨粗しょう症検診(千々石保健センター)※詳細P13<br>●雲仙市就労支援相談事業相談日(午前10時30分~午後4時20分、愛野町公民館)※詳細P27<br>●原爆被爆者健診(午前10時~11時、午後1時~2時、小浜老人福祉センター) | ●原爆被爆者健診(午前10時~11時、小浜老人福祉センター)・午後1時~2時、南串山保健福祉センター)<br>●行政相談(午後1時30分~4時、愛野町公民館)・午後3時、愛野保健福祉センター)                              | ●原爆被爆者健診(午前10時~11時、小浜老人福祉センター)・午後1時~2時、南串山保健福祉センター)<br>●行政相談(午後1時30分~4時、愛野町公民館)・午後3時、愛野保健福祉センター) | ●原爆被爆者健診(午前10時~11時、小浜老人福祉センター)・午後1時~2時、南串山保健福祉センター)<br>●行政相談(午後1時30分~4時、愛野町公民館)・午後3時、愛野保健福祉センター) |
| 21  | 22   | 23   | 24  | 25  | 26   | 27   |
| 医 佐藤医院(国見町78-5555)<br>医 副島内科クリニック(小浜町74-3700)   | ●天皇誕生日   | ●太田整形外科(国見町78-5413)<br>医 城代医院(千々石町37-2032)   | ●小・中学校第2学期終業式   |   | ●献血(午前9時~11時20分・午後0時40分~4時、雲仙市役所)<br>●仕事納め<br>●雲仙市消防団年末特別警戒(~30日)                                |  |
| 医 松本内科医院(国見町65-3333)<br>医 松島外科(小浜町74-4388)  |  |  |   |   |  |  |
| 28  | 29   | 30   | 31  |   |  |  |
| 胡蝶蘭<br>(写真提供)雲仙市花き振興協議会   |  |  |   |   |  |  |

### 休日在宅歯科当番医

| 医療機関名   | 所在地  | 電話番号    |
|---------|------|---------|
| 津田歯科医院  | 小浜町  | 75-0281 |
| キタ忍歯科医院 | 島原市  | 63-6711 |
| 永田歯科医院  | 千々石町 | 37-2007 |
| 大田歯科医院  | 島原市  | 62-7407 |
| 天野歯科    | 千々石町 | 37-2121 |
| 渡部歯科医院  | 島原市  | 63-1750 |
| 城代歯科医院  | 千々石町 | 37-2818 |
| 植木歯科医院  | 島原市  | 62-3765 |

### 12月健康テレホンプログラム

| 月曜日           | 火曜日       | 水曜日                | 木曜日        | 金曜日               | 土・日曜日                       |
|---------------|-----------|--------------------|------------|-------------------|-----------------------------|
| ラクナ梗塞とは何でしょう  | コレセットについて | 子どもの心の病気を見落とさないために | 貨幣状湿疹      | 小児期における嘔吐ことの効用・意義 | 妊娠中のトキソプラズマ、サイトメガロウイルスの抗体検査 |
| 愛野歯科口腔外科クリニック | 松藤歯科      | 田口歯科医院             | 泉歯科医院(深江町) | 鶴田歯科医院            | 前川歯科医院(深江町)                 |
| 36-7110       | 62-7355   | 36-3131            | 72-2066    | 36-7611           | 72-2055                     |
| 愛野町           | 島原市       | 愛野町                | 南島原市       | 愛野町               | 南島原市                        |
| 36-7110       | 62-7355   | 36-3131            | 72-2066    | 36-7611           | 72-2055                     |
| 愛野町           | 島原市       | 愛野町                | 南島原市       | 愛野町               | 南島原市                        |
| 36-7110       | 62-7355   | 36-3131            | 72-2066    | 36-7611           | 72-2055                     |
| 愛野町           | 島原市       | 愛野町                | 南島原市       | 愛野町               | 南島原市                        |
| 36-7110       | 62-7355   | 36-3131            | 72-2066    | 36-7611           | 72-2055                     |
| 愛野町           | 島原市       | 愛野町                | 南島原市       | 愛野町               | 南島原市                        |

### 子どもに関する電話相談(PHS、IP 電話からはつながりません)

市教育委員会「親子ホットライン」……………☎0120-967-947  
 市福祉事務所「家庭ホットライン」……………☎0120-928-471  
 県教育委員会「いじめ相談ホットライン」……………☎0570-078-310

### 今月の税

■固定資産税(第3期)  
 国民健康保険税(第6期)  
 納期は、12月25日(木)です。

**[フリーダイヤル] ☎0120-555-203**  
**[長崎] ☎095-826-5511**

※フリーダイヤルへは、携帯電話からの通話ができません。  
 ※午前9時から翌朝午前9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。  
 ※内容は、専門の医師、歯科医師が作ります。  
 長崎県保険医協会

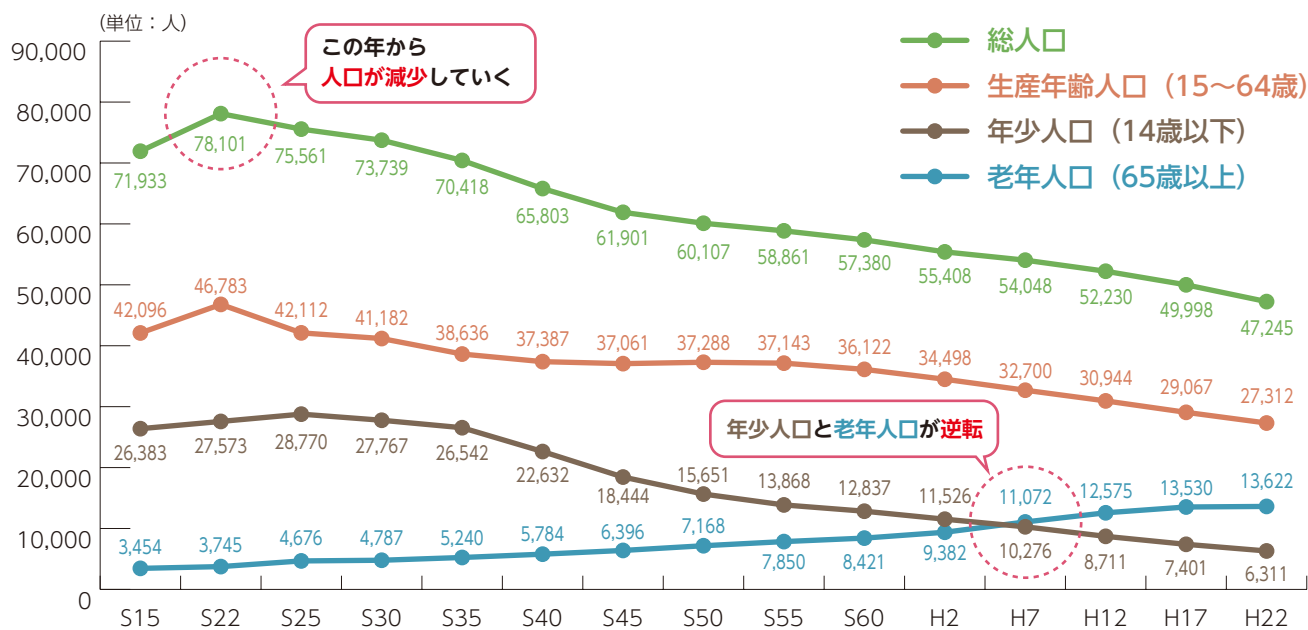


## 昭和22年から現在まで人口は減り続けている

雲仙市の人口は、昭和22年から減り続け、雲仙市発足時の平成17年国勢調査時では49,998人でしたが、5年後の平成22年には47,245人と2,753人が減少しました。

また、年少人口（14歳以下）、生産年齢人口（15～64歳）は昭和25年、昭和22年をそれぞれピークとして人口が減少し、老年人口（65歳以上）は右肩上がりとなり、少子高齢化が進行していることがわかります。

《図1》雲仙市の人口推移（昭和15年～平成22年）

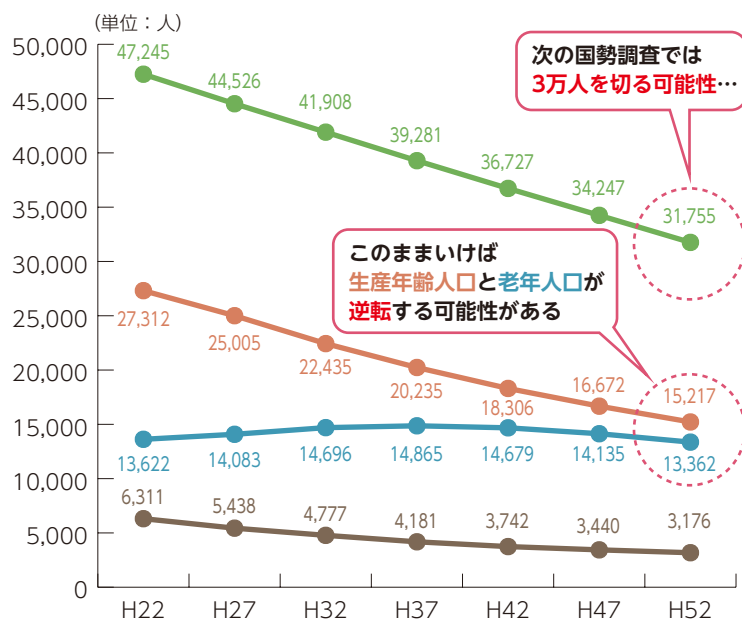


## ますます少子高齢化へ（現在～未来）

国立社会保障・人口問題研究所の推計結果によると、平成52年の雲仙市の人口は、31,755人にまで減少すると予測されており、平成22年と比較すると約1/3（32.8%）減少するとされています。

このままのペースで人口が減少し続ければ、将来は働き手1.14人で1人の高齢者を支えることとなります。

《図2》雲仙市の人口推移（平成22年～平成52年）



全国、長崎県、雲仙市の人口

|        | 2010年<br>(平成22年) | 2040年<br>(平成52年) | 人口増減    |
|--------|------------------|------------------|---------|
| 全国の人口  | 128,057,000人     | 107,276,000人     | 16.2%減少 |
| 長崎県の人口 | 1,426,779人       | 1,048,728人       | 26.5%減少 |
| 雲仙市の人口 | 47,245人          | 31,755人          | 32.8%減少 |

雲仙市の総人口に対する割合

|                 | 2010年<br>(平成22年) | 2040年<br>(平成52年) |
|-----------------|------------------|------------------|
| 老年人口 (65歳以上)    | 29%              | 42%              |
| 生産年齢人口 (15～64歳) | 58%              | 48%              |
| 年少人口 (14歳以下)    | 13%              | 10%              |

資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」（平成25年3月推計）



# 雲仙ブランド



雲仙市内の優良な農畜水産物（加工品を含む）を雲仙ブランドとして認定しています。申請できる商品は、市内で生産・製造・水揚げされた農畜水産物などで、以下の認定基準を1つ以上満たすものです。

**認定された商品については、販路拡大の経費などへの助成を受けることができます。**

## 【認定基準1】

生産、製造などにおいて環境に配慮した取り組みや、自然が本来持っている機能を活用した栽培・生産方法を取り入れていること。

## 【認定基準2】

歴史的背景や生産・製造の事業展開上において、雲仙市のイメージ向上に繋がる物語性があること。

## 【認定基準3】

その農畜水産物などが他地域で生産されている類似の商品とは生産・特徴の面において差があり、市場などから品質面において優れていると認められているもの。または、品質の高さを証明出来るもの。

## 【認定基準4】

国・県などから技術面において農業賞または同等クラスの賞を受賞した生産者（団体）が生産した商品であり、現在も技術面において継続されているもの。

## 【認定基準5】

材料にこだわって生産・製造された農畜水産加工品であり、食品表示法に基づく表示がなされているもの。



## うんぜん逸品

市内の優良な商工製品を「うんぜん逸品」として認定し、商品のPRと雲仙市のイメージアップを図ります。申請ができる方は、雲仙市内に住所または事務所を有する生産者などで、以下の3つのいずれかに当てはまる必要があります。

- ①雲仙市内の素材を使って製造・加工された商品であること。
- ②雲仙市のイメージを連想させ、品質などにおいて優れている商品。
- ③国や県の博覧会などで上位入賞するなどの一定の評価が得られた商品または評価を得られた生産者などが作った商品であること。



※応募締切は12月24日(水)までです。

応募用紙は、雲仙市HPからダウンロード出来ます。

詳しい認定基準は、雲仙市HPをご覧ください。

お問い合わせ：雲仙市観光物産課 ☎38-3111

雲仙ブランド・うんぜん逸品を募集します！



# 求む！成人式ボランティアスタッフ！！

平成27年成人式当日にお手伝いして下さる  
ボランティアスタッフを募集いたします。  
一緒に成人式を盛り上げましょう！！

**日時** 平成27年1月4日(日)午後1時～4時  
**会場** ハマユリックスホール（南串山町）  
**対象** 高校生～25歳まで（新成人者も含む）  
**役割** 受付など当日の運営補助  
**申込方法** 電話による申し込み  
**申込締切** 12月22日(月)



※当日は各自現地にご集合ください。

**問い合わせ・申し込み**

|        |          |
|--------|----------|
| ■生涯学習課 | ☎37-3113 |
| ■国見駐在  | ☎78-1100 |
| ■瑞穂駐在  | ☎77-2125 |
| ■吾妻駐在  | ☎38-3108 |
| ■愛野駐在  | ☎36-0616 |
| ■小浜駐在  | ☎74-5501 |
| ■南串山駐在 | ☎88-3114 |



## 年末の交通安全県民運動（12月15日～24日）

スローガン『お互いに もてたらいいね おもいやり』

次の3項目を重点に広報啓発活動などが実施されます。

- 飲酒運転の根絶
- 高齢者の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

期間中は市内各所で広報啓発活動などが実施される予定となっています。

市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 市民安全課 ☎38-3111

## 高齢者の交通事故防止「俳句・川柳」募集

**募集期間** 平成26年12月15日(月)～平成27年2月13日(金)

**内容・テーマ** 高齢者の交通事故防止に関する「俳句・川柳」  
1人1点で未発表のもの

**応募方法** 雲仙警察署または雲仙警察署の交番・駐在所のいずれかに郵送またはご持参ください。

**送り先** 〒854-0513 雲仙市小浜町南本町7番地25  
雲仙警察署交通課



問 雲仙警察署交通課 ☎75-0110



## ■障がい者巡回相談のお知らせ

障害者相談支援事業所「はあと」(市委託事業者)は、障がいのある人やその家族を対象に、毎月巡回相談をおこなっています。お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

**日時場所** 12月8日(月) 小浜総合支所

**時間** 午後1時30分～4時

**相談** 無料(予約不要)

**問** 障害者相談支援事業所「はあと」(☎36-3850)

## ■視覚障害者の生活訓練に参加しませんか!

視覚に障害のある人を対象に点字訓練やボランティアとの交流会をおこなっています。

市役所本庁⇄小浜老人福祉センター間はマイクロバスでの送迎も行っていますので、ご利用ください。

**【開催日】**

①12月2日(火) 愛野町公民館

午前10時～正午(点字訓練)

②12月9日(火)16日(火)小浜老人福祉センター

午前10時～正午(点字訓練) 午後1時～3時(交流会)

**参加費** 無料

## ■障がい者(児)巡回歯科診療

| 実施月    | 診療日(毎週金曜日、祝日を除く) | 診療時間                   | 実施場所   |
|--------|------------------|------------------------|--------|
| H27年1月 | 7日、14日、28日       | 午前10時30分～正午<br>午後1時～4時 | あけぼの学園 |

**【申込締切】** 12月17日(水)

**【申込先】** 福祉事務所、市役所市民窓口課または各総合支所

**問** 県南保健所 ☎0957-62-3289

長崎県口腔保健センター ☎095-848-5970

## ■障害者手帳の申請について

病気や事故で、日常生活に支障があり、特別な援助が必要な状態にある人は申請により、障害者手帳を取得することができます。

手帳の申請には、申請書、医師の診断書および写真などが必要ですが、身体障害者手帳、療育手帳および精神障害者保健福祉手帳それぞれに添付書類や、判定方法が異なりますので、詳しくは市役所・各総合支所・福祉事務所窓口にお問い合わせください。

## ■一般の人への広報うんぜん音訳CDの貸し出しと配布について

**【音訳CDの貸し出し】**

「広報うんぜん」をCDに録音したものを、無料で貸し出します。広報うんぜんを音声でお楽しみください。

(貸し出し場所)

- ・雲仙市役所 市民窓口課
- ・各総合支所 市民生活課
- ・福祉事務所 福祉課
- ・雲仙市図書館および各公民館図書室

(貸出期間) 2週間

**【音訳CDの配布】**

「広報うんぜん」の内容をCDに録音し、身体障害者手帳(視覚に障害のある人)をお持ちの人には無料で配布しています。ご連絡ください。

## 雲仙市地域自立支援協議会 子ども支援部会だより



今回は、放課後等デイサービス「そら」をご利用のあるご家族から、サービスを受けてみての感想をいただきましたのでご紹介します。

我が家の娘が「放課後等デイサービスそら」にお世話になりだして1年半ほどが経ちました。

「そら」では、宿題をしたり、おやつを食べたり、ゆっくり過ごしたり、友だちと一緒に遊んだりできます。また、週末や長期休暇期間中は、いろいろな経験をさせていただくことも多く、娘は「そら」に行く日をいつも楽しみにしています。

喜んでいるのは本人ばかりではなく、親の方にも嬉しいことがたくさんありました。毎日、娘の送迎に追われていた生活が、「そら」を利用することで兄弟児との時間を作ることができたり、家事や用事を済ませることができたりするほか、急用が入った時に誰にでも預けられないハンディを持った娘を安心して預けられる場所があるという安心感は、親の気持ちに余裕を与えてくれました。そのことは帰宅後の娘や周りの人にもおらかな気持ちで対応でき、娘にとっても、家族にとっても利用して本当によかったと思っています。

こういった場所があることをぜひ多くの人に知ってもらい、理解を深めていってもらいたいと思います。



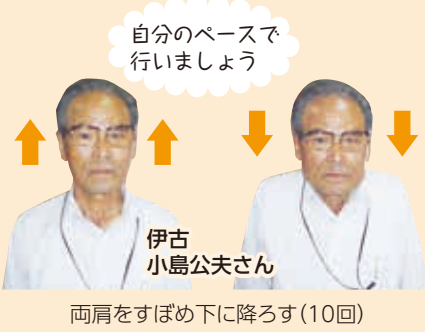
やるばい！するばい！がんばるばい！

ほんなこて  
クメなります

# ころばんごとがんばらんば体操教室

早いもので師走！皆さんと同じように私達“かしまし娘”も走りだすくらい忙しい時期となりました。しかし、走って転んであげくに骨どんつん折れて正月は病院で…なんて元も子もありません。そがんならんと今回は、ころばんごとがんばらんば体操をご紹介します。モデルは体操教室のみなさんですよ！

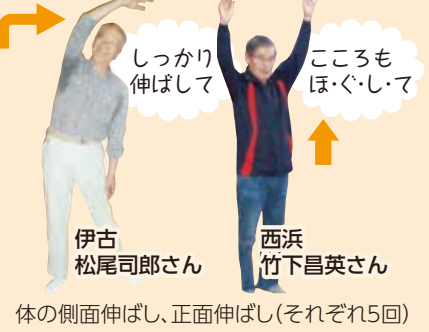
## 1 肩の運動



## 2 首の運動



## 3 体の側面・正面の筋肉



## 4 お腹回りの筋肉



## 5 腹筋



## 6



## 7 だいたいしとうきん 大腿四頭筋



## 8 こかんせつがいてんきん 股関節外転筋



## 9 背中のばし



## 10 よつばいバランス(片手片足上げ)



花江：ねえちゃん、今年もせしけ(忙しい) やったね～  
照枝：来年はコント(かしまし娘)ば、へらそかね？  
歌江：クメよ～、クメクメ!!

# 12月1日から

# 「児童扶養手当法」の一部が改正されます

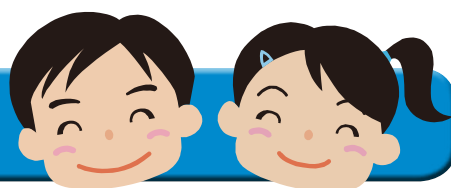
## 大切なお知らせです！

これまで、公的年金\*を受給する人は児童扶養手当を受給できませんでしたが、12月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い人は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。

児童扶養手当を受給するためには、申請が必要です。

※ 遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など

### 今回の改正により新たに手当を受け取れる場合



- ・ お子さんを養育している祖父母などが、低額の老齢年金を受給している場合
- ・ 父子家庭で、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合
- ・ 母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合 など

#### 〈参考：児童扶養手当の月額〉（平成26年4月～）

- ・ 子ども1人の場合  
全部支給：41,020円  
一部支給：41,010円～9,680円（所得に応じて決定されます。）
- ・ 子ども2人以上の加算額  
2人目：5,000円、3人目以降1人につき：3,000円

※受給している年金額が手当額よりも低いかどうかは、子ども支援課へご相談ください。

### 新たに手当を受給するための手続き

児童扶養手当を受給するためには、子ども支援課、市民窓口課または各総合支所へ申請手続きをおこなってください。

### 支給開始日

- ◆ 手当は申請の翌月分から支給開始となります。ただし、これまで公的年金を受給していたことにより児童扶養手当を受給できなかった人のうち、平成26年12月1日に支給要件を満たしている人が、平成27年3月までに申請した場合は、平成26年12月分の手当から受給できます。
- ◆ 平成26年12月～平成27年3月分の手当は、平成27年4月に支払われます。

問 子ども支援課 ☎36-2500



## し尿のくみ取り・ごみの直接持込みの年末年始の業務日程について

問 環境政策課 ☎38-3111

### し尿のくみ取り

#### ■ 年末は12月27日(土)まで営業 年始は1月5日(月)から営業開始

※12月23日(祝)は臨時営業します。

・ 国見、瑞穂、吾妻、愛野地区にお住まいの人

【問】 南高北部環境衛生組合 (☎0957-78-2817)

・ 千々石、小浜、南申山地区にお住まいの人

【問】 小浜クリーンセンター (☎0957-74-2552)

### 各施設へのごみの直接持ち込み

#### 1. 可燃ごみ

○西部リレーセンター (☎0957-27-5600)

年末は12月31日(水)

正午まで営業

年始は1月5日(月)から

営業開始



#### 2. 不燃ごみ

○県央不燃物再生センター (☎0957-23-3892)

年末は12月27日(土)午前11時30分まで営業

年始は1月5日(月)から営業開始

※島原リサイクルプラントへの持ち込みはできません。

### 家庭ごみの収集

#### ■ 各世帯に配布している「環境カレンダー」のとおり、ごみステーションに出してください。

なお、年末年始はごみの量が多いため、収集ルートが変わります。必ず収集日の午前8時までにごみステーションに出してください。時間外に出されたごみは収集できません。お問い合わせは環境政策課まで。

## 鳥インフルエンザへの対応について

問 農林水産課 ☎38-3111

現在、渡り鳥の飛来シーズンとなっておりますが、日本への渡り鳥の経由地と考えられる中国東北部の湿地や河口などでウイルスが検出されていること、韓国においても9月以降も高病原性鳥インフルエンザ(H5N8亜型)の発生が報告されていることから、侵入リスクは非常に高いとみられており、家畜として飼養される鳥への感染が懸念されています。

#### 【死亡した野鳥を見つけたら】

○死亡した野鳥は、素手で触らないようにしてください。処分する場合は、ビニール袋などで包み込むようにして、一般の可燃ゴミとして処理することができます。

○同じ場所でたくさんの鳥(ただし、ツルやカモなどの渡り鳥は1羽以上)が死亡していたら、上記のお問い合わせ先までご連絡ください。

#### 【鳥インフルエンザウイルスの人への感染について】

○鳥インフルエンザウイルスは、感染した鳥との密接な接触などの特殊な場合を除いて、通常では人には感染しないと考えられています。

○日常生活において、野鳥などの野生動物のフンなどに触れた後は、手洗いとうがいをいただければ、過度に心配する必要はありません。

## 雲仙市図書館からのお知らせ

### 回転木馬おはなし会

赤ちゃんから大人まで楽しめるプログラム♪  
みなさまのご参加をお待ちしております。

- 【日時】** 12月20日(土) 午後2時～3時  
**【場所】** 吾妻町ふるさと会館 2階和室  
**【出演】** おはなしの会くれよん、てぶくろの会  
**【申込】** 不要

### 年末年始の休館について

**期間：12月29日(月)～1月3日(土)**

かりどころ

- 1月4日(日)は、通常開館いたします。  
1月5日(月)休館  
1月6日(火)整理日休館  
1月7日(水)～通常開館



問 雲仙市図書館 ☎0957-78-3977

## 市民講座 UNZEN

### 習字をはじめてみよう

基礎から気軽に始められる大人の習い事として、書道に取り組んでみませんか。

- 【日時】** 1月24日(土)～3月7日(土)の毎週土曜日  
計7回 午後7時～9時  
**【対象】** 一般  
**【定員】** 先着20人  
**【講師】** 岩永 判二 氏 (長崎県美術協会員)  
**【費用】** 無料  
**【持参品】** 書道道具一式  
**【場所】** 雲仙市小浜老人福祉センター  
**【申込先】** 生涯学習課 小浜駐在  
☎0957-74-5501  
**【申込期間】** 12月8日(月)～19日(金)

### ～ちょっとおしゃれなお正月に～ 苔玉教室

お正月仕様の苔玉を作って、いつもとはちょっと違うお正月を迎えましょう。

- 【日時】** 12月24日(水) 午後2時～4時  
**【対象】** 一般  
**【定員】** 20人  
**【講師】** 鍵本 薫 氏  
**【費用】** 2,500円  
**【持参品】** エプロン  
**【場所】** 愛野町公民館 大会議室  
**【申込先】** 生涯学習課 愛野駐在  
☎0957-36-0616  
**【申込期間】** 12月1日(月)～9日(火)

### スープ教室 (試食時、パンとコーヒー付き)

スープ教室『Repas』の講師を招き、2種類のスープと鶏ハムの作り方を習います。温かいものが恋しい季節…みんなでホッとした時間を過ごしませんか？

- 【日時】** 1月17日(土)、2月7日(土)  
午前10時30分～午後1時30分  
※1回のみ参加も可能です。  
**【内容】** 1月17日(土) ごぼうのポタージュ  
2月7日(土)  
きのこクリームチーズのポタージュ  
※どちらかで1度、鶏ハムの仕込みを行います。  
**【対象】** 一般  
**【定員】** 16人 (先着順)  
**【講師】** 山下 良子 氏 (Repas スープ教室)  
**【費用】** 1,800円  
(全2回分。1回のみ参加の場合900円)  
**【持参品】** エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具  
**【場所】** 瑞穂町公民館  
**【申込先】** 生涯学習課 瑞穂駐在  
☎0957-77-2125  
**【申込期間】** 12月9日(火)～19日(金)





## ■特設人権相談所開設のお知らせ

12月4日(木)から10日(水)までは「第66回人権週間」です。

雲仙市の人権擁護委員において、下記のとおり、特設人権相談所を開設しますので、家庭内のもめごとや隣近所とのトラブルなどについて皆様の悩みや心配事を相談してみませんか。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

|           |          |                |
|-----------|----------|----------------|
| <b>日時</b> | 12月3日(水) | 午前10時～午後3時     |
| <b>場所</b> | 国見町      | 国見農村環境改善センター   |
|           | 瑞穂町      | 瑞穂町公民館         |
|           | 吾妻町      | 吾妻町ふるさと会館      |
|           | 愛野町      | 愛野町公民館         |
|           | 千々石町     | 千々石保健センター      |
|           | 小浜町      | 小浜町老人福祉センター    |
|           | 南串山町     | 南串山保健福祉センター    |
|           | <b>問</b> | 市民窓口課 ☎38-3111 |

## ■広報うんぜんが電子書籍化されました！

広報うんぜんがスマホアプリや電子書籍サイトでも閲覧可能となりました。雲仙の広報・観光情報のほか、県内の広報・観光情報も掲載されておりますので積極的に活用してみたいはいかがでしょうか？

|                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
| 長崎県地域ポータルサイト「ながさきイーブックス」 | www.nagasaki-ebooks.jp<br>ios/Android専用アプリ「長崎ebooks」(無料) |  |
| eBPark九州                 | http://kyushu.ebpark.jp/                                 |   |

**問** 政策企画課 ☎38-3111

## ■雲仙市ふるさと納税 ご寄附ありがとうございます。

10月中に寄附をいただいた皆さん(承諾頂いた人のみ掲載)

| 氏名(敬称略) | 住所   | 出身町 | 寄附額      |
|---------|------|-----|----------|
| 入江 広枝   | 愛知県  | 長崎市 | 10,000円  |
| 竹田 孝平   | 神奈川県 | 瑞穂町 | 50,000円  |
| 崎谷 壽子   | 東京都  | 長崎市 | 100,000円 |
| 下村 弘    | 東京都  | 瑞穂町 | —        |
| 川鍋 秀和   | 福岡県  | 福岡市 | 10,000円  |

平成26年度(10月末現在)

|      |            |
|------|------------|
| 件数   | 21件        |
| 合計金額 | 1,095,000円 |

## ふるさと雲仙市の応援団を募集しています

**問・申込** 政策企画課 広報班 ☎38-3111

## ■農業委員選挙人名簿を作成します

平成27年1月1日現在で、下の①～③のすべてに該当する人は、12月中に配布する「農業委員会委員選挙人名簿登載申請書」を提出してください。

選挙人名簿に登載されていない場合は、投票もリコールの請求もできなくなりますので、ご注意ください。

**対象者**(次のすべてに該当する人)

- ①雲仙市内に住所を有する人
- ②満20歳以上の人(平成7年4月1日までに生まれた人を含む)
- ③10アール以上の農地を耕作している人、またはその人と同居する親族で年間60日以上耕作に従事する人

**提出期限** 1月10日(土)

**提出先** 農業委員会事務局または各総合支所産業建設課

※詳しくは、申請書と一緒に配布する注意事項などをご覧ください。

**問** 農業委員会事務局 ☎38-3111

## ■入札参加資格審査申請の受付

市が発注する「建設工事」、「建設コンサルタント等業務」及び「物品調達・その他業務」の入札・見積に参加を希望する人は、入札参加資格審査申請書を提出してください。

※詳しくは、市のホームページ「入札・契約情報」をご覧ください。

〈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

〈申請有効期間〉

(申請区分①、②)

平成27年4月1日～平成28年3月31日(1年間)

(申請区分③)

平成27年4月1日～平成29年3月31日(2年間)

〈申請受付期間〉

12月1日～平成27年1月23日(必着)

※ただし、土・日・祝日および年末年始の閉庁日を除く午前9時～午後5時

**問** 管財課 ☎38-3111

## 講演会「低炭素地域づくりへの展開」 のご案内

今年度、小浜温泉では、環境省事業で温泉発電の効率化へ向けた実証事業を行っています。

その一環で、長崎大学 環境科学部の先生方をお招きし、温泉資源の活用とまちづくりに関する講演会を実施いたします。

温泉熱を活用した食品の試食会も同時開催いたしますのでぜひご参加ください。

【講師】長崎大学 環境科学部 馬越先生  
長崎大学 環境科学部 渡辺先生

【日時】12月11日(木)午後2時～

【場所】島鉄バス小浜ターミナル2階  
雲仙Eキャンレッジ交流センター  
会議室

【参加費】無料

【主催】環境政策課



問 環境政策課 ☎38-3111

## ■就職したい人を応援します。 ～雲仙市就職支援相談事業～

12月の相談日は、12月18日(木)愛野町公民館  
相談は、1人約50分程度 (電話予約制)

※場合によっては、ご希望の時間帯に添えない場合もあります。

※相談対象者は、雲仙市内在住または雲仙市へ  
Uターン希望の人

【相談の時間帯】

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

申込・問 商工労政課 ☎38-3111

## ■2015年版 県民手帳を販売

便利な一冊です！

「安い!」「便利!」「情報いっぱい!」でおなじみの長崎県民手帳を好評発売中です!

県民手帳には、各種統計や県内各地の行事が掲載され、日記としても便利な一冊です。

ぜひ、お求めください。

販売期限 平成27年1月30日(金)

販売場所 人事課または  
各総合支所市民生活課

販売価格 1冊 500円

表紙の色 えんじ

大きさ 9cm×16.5cm

問 人事課 ☎38-3111



## ■現在空いている教職員住宅の 一般入居者を募集します。

〈募集住宅〉

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 住宅名    | 多比良教職員住宅               |
| 号室     | 1号室                    |
| 所在     | 国見町多比良丙1172番地          |
| 建設     | 昭和53年度                 |
| 構造     | 鉄筋コンクリート造2階建           |
| 間取     | 1F和室6帖<br>2F和室7帖半、洋室6帖 |
| 駐車場    | 有                      |
| 浴槽・風呂釜 | 有                      |
| 共益費    | 無                      |

〈申込期間〉12月1日(月)～19日(金)

〈申込方法〉入居については、入居者資格に該当  
されていることが条件です。詳しくは、教育委  
員会総務課または各駐在に備え付けている募集  
要項をご覧ください、必要書類を提出してくだ  
さい。

問 教育委員会 総務課 ☎37-3113

## ■ハローワーク諫早巡回相談

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

日時：12月17日(水)午前10時～午後4時

場所：雲仙市福祉事務所 (千々石庁舎内)

対象者：児童扶養手当受給資格者

内容：職業相談、職業紹介 (1人50分程度)

\*事前に電話予約してください。

問 子ども支援課 ☎36-2500



# 情報ひろば Information

## お知らせ

### ■ひとり親家庭のための就業 等地域相談会&出張無料法律 相談会

〈就業等地域相談会〉

ひとり親家庭の人などを対象に就業などに関する相談にYELLながさき（長崎県社会福祉協議会）の相談員が個別に応じます。

**日時** 12月14日(日)

午前10時～午後4時

**場所** 島原市福祉センター2階

(島原市霊南1丁目17)

**申込期限** 12月10日(水)(要予約)

〈出張無料法律相談会〉

ひとり親家庭の人など（離婚などを検討中の人を含む）を対象に養育費の取り決めや履行の確保、消費者金融など法律問題について、弁護士による無料の法律相談を行います。

**日時** 12月14日(日)

午後1時～4時  
**場所** 島原市福祉センター2階  
(島原市霊南1丁目17)

**申込期限** 12月10日(水)(要予約)

\*プライバシーは固く守ります。  
※託児あります。

**問** YELL（エール）ながさき  
☎095(894)9953

### ■のんのこ温水センター年末 年始の営業について

県央県南広域環境組合の余熱利用施設である「のんのこ温水センター」は、12月30日(火)から平成27年1月1日(木)まで休館します。

営業は、1月2日(金)から開始します。

**問** のんのこ温水センター

☎0957(36)5888

県央県南広域環境組合

☎0957(35)8200

### ■長崎県育英会奨学金について てのお知らせ

○奨学金の返還について

あなたの返還金は、後輩の新たな奨学金となる重要なものです。奨学金を借りていた人は、約束どおりの返還をお願いします。住所等の変更や、返還が困難となりそうな場合などは、速やかに本会へご連絡ください。

○寄附金をお寄せください！

長崎県育英会では、寄附金を受け付けています。

皆さんから寄せられた寄附金は奨学資金として活用し、奨学金事業の充実を図って参ります。温かいご支援をお願いします。

なお、長崎県育英会への寄附金には、税制上の優遇措置が受けられます。

**相談・問** 公益財団法人 長崎県育英会  
☎095(824)7501

### ■税務署からのお知らせ

●平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度が変わりました  
個人の白色申告の人で事業や不動産の貸付などを行う全ての人は、平成26年1月から「記帳と帳簿書類の保存」が必要となりました。

★対象となる人★  
事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての人。(所得税の申告の必要がない人を含みます)

★記帳する内容★  
売上げなどの収入金額、仕入れやその他の必要経費に関する事項。

★帳簿等の保存★

収入金額や必要経費を記載した帳簿や取引の際に作成・受領した納品書、請求書、領収書など。

### ●税務署インフォメーション

島原税務署では、毎週月曜日の午前11時25分から約5分間、「FMしまばら」に「税務署インフォメーション」というコーナーを設けて、確定申告や消費税に関するお知らせなど税に関する情報を発信中です。

「FMしまばら」は、放送エリア（島原市、南島原市の一部）外でもPC、スマートフォン、タブレットを使って視聴いただくことができますし、緊急時には、災害緊急情報を入手することが可能です。  
忘れがちな納付期限のお知らせなど、時期に応じたワンポイント情報も提供しますので、是非ご利用ください。

**問** 島原税務署  
☎0957(62)3281

- 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

長崎県司法書士会 会員  
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

- ・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

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

〔広告〕

## ■ 第24回島原半島コーラス交歓会

各団体の個性あふれる演奏、バラエティに富んだ曲を披露します。

**日時** 1月11日(日)

午後1時開演

**場所** ありえコレジヨホール

**入場料** 無料

**出演** コール・マーマレード、

ふつ・コール・フォーレスト、マリンハーモニー小浜、コロ・シヤンテ、わらべの会、コールはまゆづ、ありえハーモニー、島原男声合唱団 Yoi Doure、女声合唱団

**問** コールはまゆづ 代表林

☎0957(86)5086

## ■ 一学習発表会

### 雲仙市特別支援教育研究会

市内の小・中学校特別支援学級に在籍する子どもたちが発表します。ぜひご参観ください。

**日時** 1月27日(火) 午前9時45分

午後1時50分

**場所** 愛野町公民館 講堂

**発表内容** 音楽・運動・プレゼンテーションなどによる発表

や朗読・切り絵の劇など、ごころの学習を発表します。作品展も行います。

**問** 雲仙市特別支援教育研究会  
☎0957(78)2069

## ■ 今冬における節電のお願い

九州電力株式会社では、現在すべての原子力発電所が運転を停止しており、電力安定供給のため最大限の努力を行っておりますが依然として電力需給は厳しい見通しです。

このため皆さんの生活・健康や経済活動に支障のない範囲で、節電へのご協力をお願いします。

**期間** 12月1日(月)～平成27年3月31日(火)の平日

※年末年始(12月29日(月)～1月2日(金))を除く

**時間帯** 午前8時～午後9時

**問** 九州電力株式会社

☎0120(986)404

## 募集

### ■ 放送大学4月生募集

放送大学では、平成27年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビなどの放送やインターネットを利用して授業をおこなう通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

**問** 放送大学長崎学習センター  
☎095(813)1317

## ■ 第48回山中杯争奪ロードレース大会

**日時** 平成27年1月25日(日)

午前8時30分～午後1時

**場所** 千々石町専照寺前～小浜町県道間

**種目および距離**

◎一般男子・シニア(45歳以上)・高校生男子:10km

◎一般女子・高校生女子・中学生男女:3km

◎小学生男女(5、6年生):1.5km

**申込料** 小学生300円、中学生400円、高校生600円、一般千円(一日保険料含む)

**申込期限** 12月25日(木)必着

**申込先** 雲仙市千々石町乙8-86 山中ロードレース大会事務局 戸井伸一郎 気付

**問** 山中ロードレース大会事務局 戸井伸一郎

## 平成27年4月1日、森林国営保険が(独)森林総合研究所へ移管されます!

- ・森林は、台風、豪雪、山火事などの災害にあう危険があります。
- ・森林保険は、森林所有者自らがこのような突然の災害に備える唯一のセーフティネットであり、重要な公的保険です
- ・これからも森林保険に加入しましょう!

移管時点で有効な契約は森林総研に自動的に引き継がれます(必要な手続きはありません)



**問** 林野庁 森林整備部 計画課 森林保険企画班

☎03(6744)2246

## 有明ひまわり基金法律事務所

長崎県弁護士会所属 弁護士 大田 真和

**取扱分野**

**相談**

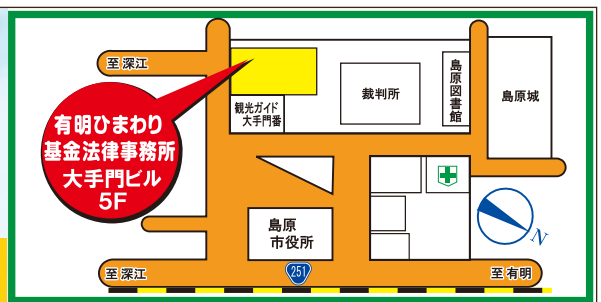
**依頼費用**

**相談予約**

借金問題(破産、再生、過払金請求など)、離婚、養育費、相続、後見、交通事故、労働、不動産など全般。ご相談は無料です。土日・夜間の相談も可能です。事件により、分割払(法テラス)、後払いも可能です。お電話にてお気軽にお問い合わせください。

ひとりで悩まずに お気軽にご予約ください。TEL.0957-61-0888

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



〔広告〕



# 消防団員募集

## Unzen City Fire Corps

問 市民安全課 ☎38-3111



雲仙市消防団長 川上 清記

雲仙市消防団では「自分たちの町は、自分たちで守る」というスローガンの下、広報4月号から消防団募集コーナーを設けさせて頂き、先月の広報11月号で全ての支団長による消防団員の募集、消防団の活動を紹介させて頂きました。

その結果、全国的に消防団員が減少するなかにおいて、平成26年10月1日現在の消防団員が9人増加（対平成26年4月1日比）し、1,518人となりました。

これは、市民の皆様と消防団員を雇用する事業主の皆様、そしてご家族の皆様のご協力とご理解により増員したものと確信しております。紙面をお借りして深く感謝申し上げます。

今後も雲仙市消防団は「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神のもと地域防災の要として活動してまいりますので、市民の皆様のご協力とご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

### ～雲仙市消防団協力事業所表示制度が始まりました～

雲仙市では雲仙市消防団協力事業所表示制度の実施要綱を平成26年11月1日付けで決めました。

この制度は雲仙市消防団に積極的に協力している事業所に対して、消防団協力事業所表示証を交付することによって、事業所の信頼性が向上するとともに、事業所の協力により地域の消防防災力の一層の充実強化を図ることを目的とした制度です。

「消防団協力事業所」として認められた事業所は、取得した「表示証」を社屋に提示でき、表示証のマークを自社ホームページなどで広く公表することで、事業所のイメージアップを図ることができます。

## 忘年会・新年会プラン

期間 平成26年11月1日～平成27年2月28日



お一人様 **4,600円** [税込] コース  
 要予約：5名様以上  
 (各コース特典)  
 ●お酒1本または  
 ジュース1本付き  
 ●温泉入浴サービス  
 (タオル付)  
**3,600円** [税込] コース

※各コースにプラス3,081円でご宿泊プラン（一泊朝食付き）をご利用いただけます。（雲仙市民限定）

問 望洋荘 ☎74-3141

### 過払金 返還請求!

完済した方だけでなく、現在まだ借金が残っている方でも、連続10年以上の取引がある方には、自己負担金をゼロにします。

取り戻した過払金以上のお金は、一切いただきません。何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません。

(取り戻した過払金の中から20～25%をいただくのみです。)



西九州総合法律事務所

佐賀県弁護士会所属

弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

**相談無料 秘密厳守**

詳しくはホームページをアクセス!

西九州総合 検索

<http://nishi9kabarai.com/>



西九州総合法律事務所



要電話予約

☎0954-27-8056

受付/月～金 9:00～12:00 13:00～18:00

佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

〔広告〕



国際交流員 金孝景さんの

# ヒョッキョンの散歩道 Vol.7



韓国の家庭では、11月中旬〜12月中旬頃にキムチを漬けます。新鮮な野菜が買えない寒くて長い冬を忍ぶために大量のキムチをつけることを「キムジャン」といいます。キムジャンは「体に優しい自然食を中心に、地域住民が力を合わせて共同作業で漬けている」という理由から、昨年ユネスコ人類無形文化遺産に登録されました。



塩辛を、夏には天日塩を用意し、秋になると太陽に干した唐辛子を一味の状態に作っておきます。

11月初旬になると、主婦はキムジャンに適切な天気や気温を選ぶため、天気予報のキムジャン前線に耳を傾け、白菜、大根、葱、高菜など大体4〜5種類の野菜を漬けます。

完成したキムチは、昔は土の中に壺を埋め、地熱を利用して保存していましたが、最近は専用の冷蔵庫に入れて保存しています。

## 姉妹都市

### 韓国求礼郡から、アンニョンハセヨ

#### 東便制パンソリ祭り開催



10月11日〜13日までの3日間、伝統芸能「パンソリ」の総合芸術祭が求礼郡で開催されました。パンソリは、太鼓の拍子に合わせて身振りを交えながら歌や語りを披露する口承芸能です。求礼郡では、「東便制パンソリ」といわれる流派が盛んで、名人から若手まで様々な演者が生き活きとしたパンソリを披露しました。また、伝統絃楽器カヤグムの演奏、踊りや現代劇のほか、重要無形文化財に指定されている「ジャンス農楽」も披露され、多くの観客が躍動感ある舞台に魅了されていました。郷土芸能の素晴らしさを改めて実感する3日間となりました。



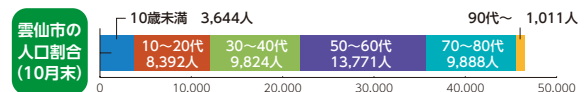
## 編集者から

広報班

これまで雲仙市内で頑張る人やイベントをできるかぎり多くの皆さんに近い視点でお伝えできるよう、わかりやすい広報紙をテーマにやってきましたが、まだまだ雲仙市のいいところや美しいところを表現できていないのではないかと思います。1月号からはさらに雲仙市の魅力をお伝えできる広報紙を目指して広報班一丸となって頑張っていきます。

## 人のうごき(10月末) [住民基本台帳月報]

■人口：46,530人 (前月比-48人)  
男性：22,009人 女性：24,521人  
■世帯数：17,134世帯 (前月比-3世帯)





# EVENT

## 雲仙市異業種交流講演会

### あの葉っぱビジネスの仕掛け人が 雲仙市にやってきます！



**演題** 人が輝き、商品が活きる ～過疎の町、どん底からの再生～  
**講師** 横石 知二 先生 (株) いろどり 代表取締役

- 【日 時】** 12月16日(火) 午後6時～8時  
**【場 所】** 吾妻町ふるさと会館 ホール  
**【参加料】** 無料  
**【申込方法】** 電話またはFAXによる申し込み  
定員400人 ※定員になり次第締め切ります。  
**【申 込 先】** 雲仙市異業種ネットワーク協議会事務局  
(雲仙市 商工労政課内)  
☎ : 38-3111 FAX : 38-3119



## ニューイヤーコンサート in まほろば

ポピュラーな曲からクラシックまで、子どもから大人まで楽しめるコンサートです。

- 【日 時】** 1月24日(土) 開演 午後7時  
(開場 午後6時30分)  
**【会 場】** 国見町文化会館 (まほろば)  
**【参加料】** 一般 1,000円、高校生以下500円  
**【出 演】** ヴァイオリン 中西 弾  
チェロ 田辺 清士  
ベース 亀子 政孝  
(OMURA室内合奏団メンバー)  
ピアノ 野澤 彩子



問 国見町文化会館 ☎78-3977

## 茂呂一雄ボクササイズ 体験教室

ボクシングの運動スタイルを活かしたエクササイズで汗を流してみませんか。

- 【日 時】** 1月12日(月)  
小学生対象教室 午後1時～3時  
一般女性対象教室 午後4時～5時30分  
**【場 所】** 吾妻町ふるさと会館  
**【対 象】** 雲仙市内小学生 先着30人  
雲仙市内一般女性 先着30人  
※ともに経験不問です  
**【参加料】** 無料  
**【募集期間】** 12月1日(月)～26日(金)  
**【申 込 先】** 生涯学習課 ☎37-3113

