

いぶすき

5
2017 May.
vol.137



[特集] これからの義務教育を考える

未来の子どもたちのために

いぶすき 5

Ibusuki City Public Relations

2017 May. vol.137

印刷/毎指宿新生社印刷
指宿市東58068-3 ☎0993-24-2002

UD FONT
By MORIYAMA

VEGETABLE
INK

5 May 2017 インフォメーションカレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
4/30 	1	2 ● 6～8か月児健診 (指宿地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	3 憲法記念日 	4 みどりの日	5 こどもの日 ● 体育施設無料開放	6 
7	8 ● 育児相談 ◎10:00～11:00 山川文	9 ● 粗大ごみ収集日 (福元・町・大山・利永区)	10 ● MAIENZA販売日 ● センター開放 9:00～11:00 指宿保 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保 ● 子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 10:00～11:00 指宿保 ● ヘルシーランド健康相談 10:00～13:00 ヘルシ ● 乳児・産婦健診 (指宿地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	11	12 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:30～11:00 指宿保 ● 乳児・産婦健診 (山川・開間地域児対象) ◎12:50～13:05 指宿保 ● 6～8か月児健診 (山川・開間地域児対象) ◎13:05～13:20 指宿保	13 ● ミニバレーボール大会 ● スター・ウォッチング
14 ● 春のクリーン指宿 ● 鯉・西郷どんの道ツアー	15 	16 ● 粗大ごみ収集日 (成川・小川・岡尾ヶ水・浜児ヶ水区)	17 ● センター開放 9:00～11:00 指宿保 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保 ● 楽しく遊ぼう教室 10:00～11:00 指宿保 ● 子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 10:00～11:00 指宿保 ● 1歳6か月児健診 (指宿地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	18	19 ● 子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 10:00～11:00 山川文 ● 育児相談 ◎10:00～11:00 指宿保 ● 2歳児健診 (山川・開間地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	20 
21	22 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:30～11:00 山川文	23 ● 粗大ごみ収集日 (鯉・尾下区)	24 ● センター開放 9:00～11:00 指宿保 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保 ● 育児相談 ◎9:15～10:30 指宿保 ● 2歳児健診 (指宿地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	25	26 ● いぶすきの集い 	27
28 ● MAIENZA販売日	29 ● マタニティスクール (※事前予約が必要) 19:30～22:00 指宿保	30 	31 ● チャレンジデー2017 ● センター開放 9:00～11:00 指宿保 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保 ● 楽しく遊ぼう教室 10:00～11:00 指宿保 ● 3歳児健診 (指宿地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	6/1	6/2 ● 6～8か月児健診 (指宿地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	6/3 ● 山川みなと祭り花火大会

人のうごき 4月1日現在(前月比)

総人口	40,596人 (-357)
男	18,624人 (-197)
女	21,972人 (-160)
世帯数	18,163戸 (-64)

今月の税金は?

税の種類	期別
固定資産税 都市計画税	全期・1期
□ 座振替日	5月25日☉
納付書での納期限	5月31日☉

☉ 国税務課収納対策室管理係 ☎232

編集発行

指宿市市長公室広報統計係
〒891-0497 鹿児島県指宿市十町2424番地
☎2111 ☎123
ホームページ <http://www.city.ibusuki.lg.jp>
メール info@city.ibusuki.jp

開催場所
指宿保 指宿保健センター 開間保 開間保健センター
レジャー レジャーセンターかいもん 山川文 山川文化ホール
指宿里 指宿里館 ヘルシ ヘルシーランド 山川文 山川図書館

● イベント情報など ● 保健センター日程 ● は受付時間

今月の表紙

市内の各学校で入学式
期待と緊張の新生活へ



4月、市内の各学校で入学式が行われ、12の小学校で353人、5つの中学校で340人が新たなスタートを切りました。柳田小では、緊張した面持ちの新1年生が入場すると、在校生や地域の人たちが温かい拍手で迎え入れていました。また、わが子の立派に成長した姿に感動して、感極まる父母の姿も見られました。

未来の子どもたちのために

誰もが過ごした、小・中学校時代。
友達と過ごした時間はかけがえのないものとなり、
身についた学力は、生きる上での基盤を作ってくれました。
その教育が、時代の流れで変わっています。
今回は、これからの指宿の教育をお伝えします。



まずは「連携」から

市では、小中一貫教育の前段階として、現在、小・中学校が連携して学習する「小中連携教育」を推進しています。

小中連携教育では、小学校と中学校の共通カリキュラム（目標）は定めませんが、児童と生徒が一緒になって活動したり、中学校の先生が小学校に出向いて授業を行ったりしています。これにより、小学生のスムーズな進学と学力向上が期待されます。

平成28年度からは、全市的に小中連携教育に取り組んでおり、今年1月には、開聞中学校で地域の小学6年生が体験入学を行いました。中学生の授業風景を参観したり、中学校の先生から授業を受けたりした児童たちは「進学に不安を感じていたが、先輩たちの話を聞いて安心した」「中学校ですることが分かって、楽しみになった」「進学に希望を感じた」と感想を話しました。



中学校で授業を受ける開聞地域の小学生

今後も、児童生徒の合同活動や小・中学校間の相互乗り入れ授業などを行いながら、さらに連携を深めていきます。

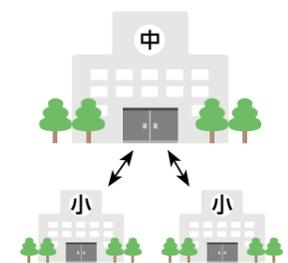
小中一貫教育=学校再編とは限りません

小中一貫教育は、以下のどちらかのかたちで行われますが、市では現在検討を重ねている段階です。



施設一体型

同じ敷地内で、9年間の一貫したカリキュラムに基づいて、計画的・継続的な教育を行えます。移動時間がなく効果的・効率的ですが、学校再編を伴います。



施設分離型

小・中学校は現在の位置のままで、一貫教育を行います。基本的には、1つの中学校とその校区内の小学校で一貫教育を行いますが、児童生徒や教師の移動が必要です。

県内にも義務教育学校が開校



坊津学園の開校式では、1年生と9年生と一緒に入場。一貫校ならではの場面です

県内初の義務教育学校として、出水市立鶴荘学園が4月5日に開校。6日には南さつま市立坊津学園が開校しました。独自の教科として鶴荘学園では「ツル科」、坊津学園では「坊津学」を新設。自然保護活動や地域の歴史を学ぶ中で、地域を愛し貢献する子どもを育てます。

任制の導入や、学習指導要領によらない独自教科の設定（ふるさと教育など）、指導内容の前倒し（小学1年生からの英語体験活動など）ができるようになり、先進事例では、学力が向上したという報告もあります。このような中、小中一貫教育の取り組みは全国的に行われるようになり、平成27年6月の学校教育法の改正で「小学校」「中学校」の次に、「小中一貫教育を行う学校」として「義務教育学校」が加わりました。

時代にあった教育方法として、「小中一貫教育」があります。小中一貫教育では、小学校と中学校がひとつのカリキュラム（目標）を共有して切れ目のない教育を行い、「6・3制」のほかに「4・3・2制」や「5・4制」を行うことが可能となります。こういった体制では、小学校と中学校の接続が円滑になって、移行期の心理的な不安が緩和され、スムーズな進学ができると考えられています。また、小学校高学年からの教科担

時代に合った教育のカタチ

この間、子どもたちの心と体の成長は2年ほど早くなり、その結果、思春期特有の心が揺れる時期が中学校の進学時期に重なったといわれています。また、小学校と中学校では、授業の進め方やスピードが違います。一般的に、小学校では基礎的な知識を丁寧に教えますが、中学校では学習内容が多いため、計画的にテンポよく授業が進められます。

このように子どもたちは、ギャップや不安を感じ、不登校や問題行動を起こしてしまうといった問題が全国的に増加しています。小学校が6年間、中学校が3年間の「6・3制」が始まって70年が経過しました。

義務教育が抱える課題点

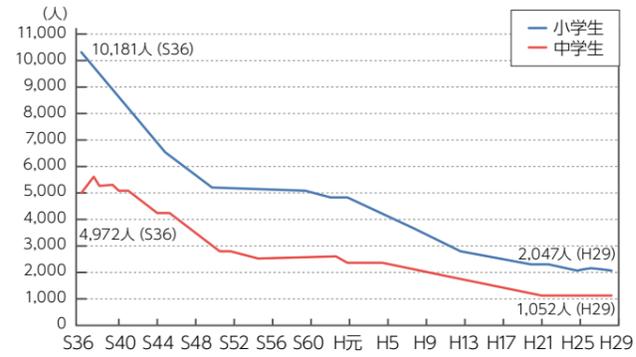


望ましい学校づくり 子どもたちがより羽ばたける環境を

減りゆく子どもたち 学校の規模

本市の小・中学校の児童生徒数は、昭和36年ごろをピークに減少が進み、平成29年度は、ピーク時の約5分の1にまで減少しました。今後も少子化の影響で確実に減少していきます。学校での教育は、児童や生徒が集団の中で、多様な考えに触れ、認め合い、協力し合い、切磋琢磨することを通じて一人ひとりの資質や能力を伸ばしていくことが重要であり、小・中学校では一定の集団規模が確保されていることが望まれます。

児童生徒数の推移



児童生徒数の現状

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
指宿小	56	50	43	53	47	46	295
魚見小	19	15	21	17	13	15	100
柳田小	72	56	80	71	61	55	395
丹波小	95	83	70	99	90	83	520
今和泉小	10	15	18	11	12	16	82
池田小	6	10	7	8	7	4	42
山川小	17	12	18	11	6	7	71
大成小	33	46	40	44	49	34	246
徳光小	10	13	12	13	6	9	63
利永小	2	3	4	3	4	3	19
開聞小	24	21	31	27	29	30	162
川尻小	9	7	8	10	7	11	52
北指宿中	104	104	98				306
南指宿中	120	127	110				357
西指宿中	14	34	25				73
山川中	68	74	60				202
開聞中	34	50	47				131

標準的な学級数は？

12~18学級 (学校全体)

学校教育法施行規則に定める学級数で、市内の小中学校では、指宿小・柳田小・丹波小だけが該当します。

学校規模ごとの特徴は？

	メリット	デメリット
標準的な学級数以上のとき	<ul style="list-style-type: none"> 多くの友達との学習活動や生活が体験でき、豊かな社会性や協調性などの育成が期待できる 適切な教員配置ができ、児童や生徒のニーズに応じた学習や部活動など、多様な教育活動が展開できる 	<ul style="list-style-type: none"> 児童や生徒の主体的な活躍の場や機会が少なくなる恐れがある 発表会などの学習活動や一人ひとりの表現活動に十分な時間の確保ができていない
学級数の少ないとき	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりにきめ細かい指導が行いやすい お互いによく知り合え、意思疎通が図りやすく、一体感ができやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 少人数の学級集団のため、活動が固定化しやすい 集団活動に支障があり、学習効果があがりにくい

学校のあり方の検討

このような現状から、市教育委員会では、学校規模の適正化について、平成20年度から検討を始めています。平成22年度に策定した「市望ましい学校環境整備計画」では、「小学校は、クラス替えが可能な2学級以上、中学校は、教科担任制の教員配置が可能な3学級以上」が望ましい学校規模であると定められました。

学校のあり方に寄せられる意見

学校規模の適正化について、これまでさまざまな意見をいただけてきました。

「地域から学校がなくなると、子どもたちがいなくなる」「集団の中でもまれて、たくましい子どもに育ってほしい」「住民説明会は、もっと小さな集会などで行って、参加しやすく、発言しやすい会にしてほしい」など、賛否両論さまざまな意見をいただいています。

これらの意見のほか、平成28年度に設置した「市望ましい学校づくり推進委員会」からも意見をいただきながら、子どもたちにとって望ましい学校づくりを検討しています。子どもたちの教育にとって何が望ましいのか、皆さんと一緒に考えてみましょう。

教育環境の整備は大人の義務

教育が抱える課題やこれからの学校づくりについて、「市望ましい学校づくり推進委員会」会長の馬場畑さんにお話を伺いました。

「20年、30年先を見据えた教育のあり方を考えるのは、私たち大人の義務です。子どもたちには、いろいろな経験を積んでもらい、生きる力を身に付けてほしい」。そう語るのは、「市望ましい学校づくり推進委員会」の馬場畑会長です。

馬場畑会長は「学校再編の協議は『みんなが賛成』『みんなが反対』になるものではないので、難しい協議になると思っています。でも、誰かがやらなければ前に進まないし、市が時代に取り残されてしまう恐れもある。みんなが意見を出し合い、子どもたちのため、ふるさとのためを思って考えたら、きっと、何でもできる」と熱い思いを語りました。

また、現在の教育環境については、「小さい学校の方が、先生たちの目が行き届き、細かい配慮ができると思う。しかし、子どもたちは、たくさんさんの友達に巡り合うことで人間的に成長し、競争心や負けん気が育つ。これからさらに学校規模が小さくなれば、先生たちも少なくなると、部活動なども思いどおりにできなくな

るのでは」と危機感を募らせる。

「地域から学校がなくなると地域が寂れるといわれるが、放課後や学校が休みの日は、子どもたちが地域で過ごすことに変わりはない。地域愛ももちろん大切なことだが、もう一歩踏み込んで、子どもたちの将来のことや、地域の中で子どもたちがどんな活動ができるのかということについても、考えてほしい」。馬場畑会長は、これまで学校教育活動や社会教育活動に長年携わってきた立場から、将来の子どもたちの成長と地域との関わりについても思いを巡らせていました。

また「市教育委員会は、このような実情をしっかりと地域住民に説明して、指宿にとってどのような教育が望ましいのか協議を進めてほしい」と要望しました。



市望ましい学校づくり推進委員会
会長 馬場畑 未治 さん(瀬崎)
福祉施設に勤務。自身のPTA活動をきっかけに、学校運営協議会や社会教育委員など、子どもを支える活動に長年携わる62歳。

出前説明会を行っています

市教育委員会では現在、小中一貫教育や学校規模の適正化の検討を行っています。その中で、PTAや集落などの集まりに向いて現状説明を行う「出前説明会」を随時行っています。希望する場合は、連絡してください。



検討の状況は、市ホームページでも確認できます▶



今後「市教育委員会の学校づくりの案」がまとまり次第、住民説明会を開催する予定です。将来を担う子どもたちの教育環境を決める、大切な説明会となります。開催日などが決まり次第、広報紙などで広く周知します。多くの市民の参加をお願いします。未来に羽ばたく子どもたちの教育について、皆さんからのご意見をお寄せください。

教育総務課 学校整備室 学校整備係
☎ 2111 413・414

サポート2 商品開発をサポート!

健康食品開発事業補助金

新規事業

オクラ加工品とかつおだしの機能性を活用した健康食品の商品開発に対して、経費の一部を助成します。
▶対象／市内に本店または主たる事業所を有する者
▶補助率／補助対象経費の2/3以内（上限30万円）
▶要件／事業計画書などの提出
☎商工水産課特産品振興係☎314

山川多目的研修館・開間農業構造改善センター

農産加工や商品の試作、試験販売のための加工品の製造などに利用できます。
▶利用時間／原則月～金の9:00～17:00
▶利用料金

基本割	1人につき	半日130円、全日260円
加工割	タレ類	ビール大ビン1本につき 30円
	みそ	出来上がり1kgにつき 40円
	つくだ煮・ジャム類	出来上がり1kgにつき 20円
	菓子類	出来上がり1kgにつき 60円
	真空パック	1袋につき 5円(袋は持ち込み)
その他	1人につき	半日100円、全日200円

半日：9:00～13:00か13:00～17:00、全日：9:00～17:00
 ※販売用の商品を製造する場合は、料金が2倍になります。

▶利用できる機器など
 蒸気蒸し機、攪拌機、動力ミンチ、真空パック機 など
▶利用方法
 事前に電話で予約をした後、使用許可申請書を提出してください。
 ※販売用商品の場合、事前に保健所への届け出などが必要です。
☎農政課農政係☎741

水産物を活用した特産品開発事業補助金

新規事業

市の水産物を利用した商品開発に対して、必要な経費の一部を助成します。
▶対象／市内に住所を有する漁業者か市内に本店または主たる事業所を有する者
▶補助率／補助対象経費の1/2以内（上限15万円）
▶要件／事業計画書などの提出（作成支援あり）
☎商工水産課特産品振興係☎314

農畜産物を活用した特産品開発事業補助金

市の農畜産物を利用した、6次産業化が農工商連携での商品開発に対して、経費の一部を助成します。
▶対象
 ・市内に住所を有する農業者
 ・市内に事業所を有する農業法人か農業者が組織する団体
 ・農業者と商工業者で組織された団体（代表者と構成員の1/2以上が市内に住所か事業所を有すること）
▶補助率／補助対象経費の1/2以内（上限15万円）
▶要件／事業計画書などの提出（作成支援あり）
☎農政課農政係☎741



そのほかの支援も活用してください!

がんばる農業者起業支援事業補助金

農業所得の向上などのため、新たな取り組みを検討している団体に視察研修の旅費の一部を助成します。
▶対象／市内に住所を有する農業者で構成され、市内で生産される農畜産物を活用した、新たな特産品開発や、農畜産物の販路拡大などのための自主的な取り組みを計画している団体
▶補助率／補助対象経費の1/2以内（年1回まで）
 ※上限 3万円/人（1団体当たり5人まで）
▶要件など／事業計画書などの提出
▶申請書／窓口、市ホームページ
☎農政課農政係☎741

店舗等リフォーム補助金

小売業者などが店舗などの改装工事を行う場合、経費の一部を助成します。
▶対象／市内に住民登録のある個人か市に法人開設届けを提出している（提出予定含む）法人で、市内で小売業などを営んでいるか創業しようとする中小事業者、リフォームしようとする店舗などの所有者。
▶補助率／補助対象経費の1/10以内
 ※上限 商業者リフォーム10万円
 創業者支援リフォーム20万円
▶要件
 ・市内の建築業者などを利用すること
 ・商業者リフォームの場合は、住民登録または法人登録地域の商工会議所か商工会が発行する商品券を補助金で交付、創業者支援リフォームの場合は、現金で交付します。
☎商工水産課商工運輸係☎312

事業説明会

日時 5月24日(水)14:00～
場所 時遊館COCCOはしむれ

▶内容
 ・関係機関などによる講話、事業の紹介
 ・平成29年度実施事業や補助事業などについて
 ・ふるさと納税返礼品出品事業者の募集・出品方法について
 ・個別相談（事前予約が必要、先着順）
▶講師
 ・鹿児島県よろず支援拠点
 小規模企業や個人事業主などの経営支援を行います。補助金、創業、ものづくり、商品デザイン、IT活用、海外展開など、事業経営に関わるあらゆる相談に対応します。
 ・一番食品株式会社
 福岡県に本社を持つ調味料メーカーで、商品の研究開発から製造・販売、受託加工などを手掛けています。（市内の取り扱い事例：SUB SOUP 茶節、そら豆ポタージュ など）
▶申込方法／電話かメール **▶申込締切日**／5月23日☎
☎商工水産課特産品振興係☎2111☎314 ☎shoko@city.ibusuki.jp
 農政課農政係☎2111☎711

サポート1 商談会で販路を開拓・拡大!

商談会への出展事業

下記商談会では、市でブースを借り上げて出展を支援します。
関東指宿会砂蒸し温泉塾商談会
▶日時／11月13日☎
▶場所／東京都（丸の内ビルディング）
▶募集事業者数／70事業者程度
アグリフードEXPO&シーフードショー
▶日時／平成30年2月下旬
▶場所／大阪府
▶募集事業者数／4事業者以内
スーパーマーケットトレードショー
▶日時／平成30年2月中旬
▶場所／東京都
▶募集事業者数／4事業者以内
 ※募集は、商談会の内容が決まり次第行います。交通費、送料などは「特産品販路拡大支援事業補助金」を活用できます。
☎商工水産課特産品振興係☎314

指宿よかもん商談会を開催

市内で生産される農畜水産物や加工品などを、市内や周辺地域の飲食店・小売店・ホテル事業者などに知ってもらうための地域内商談会を開催します。
▶日程／7月19日☎
▶対象／市内で農畜産物などの生産や食品加工、土産品の製造などに取り組んでいる事業者
▶出展料／無料
▶募集事業者数／60事業者程度
☎商工水産課特産品振興係☎314
 農政課農政係☎711



特産品販路拡大支援事業補助金

市外で開催される、商談会や展示会などへの参加経費の一部を助成します。
▶対象／市内に本店または主たる事業所を有する者
▶補助率／補助対象経費の1/2以内
 ※上限 商談会、見本市など 県外5万円、海外10万円
 物産展、催事など 県内1万円、県外3万円
▶要件／事業計画書などの提出、出展内容により参加日数の要件あり
▶申請書／窓口、市ホームページ
☎商工水産課特産品振興係☎314

もうかる指宿クラスター事業
いぶすぎの農水商工業をサポート
 「もうかる指宿」を目指して、セミナーや商談会、商品開発の相談などを行います。今年も、市・商工会議所・商工会が連携。より幅広い支援を行います。



当選者決定 健幸

健幸マイレージ



健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて応募すると、抽選で賞品が当たる健幸マイレージ。平成28年度第3回の抽選を行った結果、応募総数15,760口(健康診断等含む)の中から133人が当選しました。おめでとうございます。

平成28年度健幸マイレージ第3回抽選賞品と当選者

一般の部

- 1等 商品券(1万円)
外村慶蔵さん(湯山) 井元史郎さん(玉利) 三嶽光さん(上野中) 亀石ヨシさん(大石) 他1名
- 2等 商品券(5千円)
打越美千代さん(迫北上) 田原迫正十さん(温湯) 西村和江さん(大石) 萩原勇夫さん(西開聞) 他6名
- 3等 スポーツグッズなどの商品券(5千円)
鶴田健二さん(温湯) 谷村輝代さん(谷村) 水盛ヨシさん(小田) 他13名
- 4等 商品券(3千円)か図書カード(3千円)
大楠トミ子さん(湯山) 平原健一さん(畠久保) 原口和子さん(町7区) 吉永トミ子さん(西元) 宇多津幸一郎さん(大園原) 他39名
- 5等 特産品詰セットなど
向吉クニ子さん(迫北上) 中野寛盛さん(坂下) 小森明さん(町8区) 井上久子さん(谷村)
鳥越淳子さん(大牟礼西) 水流陽子さん(湯之里) 野元菊子さん(高尾) 神園弘巳さん(井手上) 他45名
富永敏夫さん(湊北) 青木ヨシ子さん(道上)

子どもの部

- スポーツグッズなどの商品券(5千円)か図書カード(3千円)
福留加那さん(小川東) 有山琉生さん(北十町) 下西ノ園大輝さん(迫北上)

▶次回抽選予定日 / 7月4日(火)予定

▶応募締切日 / 6月27日(必着)
多数の応募をお待ちしています。
健幸のまちづくり推進室
☎02111 ☎287

INFORMATION

第21回 指宿市青少年海外派遣事業

オーストラリアでのホームステイを通して、文化や生活習慣の違いを学び、友達づくりや自然探訪などさまざまな体験ができます。広大なオーストラリアで異文化体験をしませんか。

▶対象 / 市内に居住する中学生、高校生

▶派遣期間 / 8月17日(金)~27日(日)

※現地の受け入れ状況次第で、期間の変更あり。

▶募集定員 / 20人以内(最小催行人数10人)

▶派遣先

オーストラリア・ロックハンプトン市(姉妹都市)

※グラマー・スクールの生徒宅にホームステイし、授業にも参加します。

▶参加料 / 旅費、研修費、手数料 など

※総額約32万円程度のうち、市から半額程度の補助金

あり。(海外事情と参加人数により、経費は変動します。)

▶申込書 / 市内各学校、社会教育課、中央公民館、市ホームページ

▶申込方法 / 市内の各学校に通う学生は学校へ提出、市外の学校に通う学生は社会教育課に直接提出

▶申込締切日 / 5月16日(日)

☎社会教育課社会教育係(時遊館COCCOはしむれ内) ☎05100



参加しよう チャレンジデーに

今日の15分を明日につなげる。健幸チャレンジ

今年5月31日に開催
15分以上の運動をしよう

チャレンジデーは、毎年5月の最終水曜日に世界中で開催される市民参加型のイベント。スポーツや運動を行った人の参加率を、対戦相手の自治体と競います。市民はもろろん、開催日に市内にいる全ての人が対象です。15分以上継続して体を動かしたら、必ず報告しましょう。

対戦相手は
神奈川県寒川町

寒川町は、人口約4万8千人で、本市とほぼ同じ規模の自治体です。今回で3回目の参加で昨年の参加率は53.2%。前回の本市は51.4%でしたので、前回以上の取り組みをお願いします。

イベントを
開催します

チャレンジデー当日は、公民館や体育館などでスポーツイベントを開催します。内容は、広報紙5月号お知らせ版に掲載しますので、参加をお願いします。



みが必要となります。市民総ぐるみで取り組み、勝利を呼び込みましょう。



※ころばん体操体験会は「高齢者元気度アップポイント事業」の対象です。

15分の運動 ↓ 報告を!!

当日運動した人は、21時30分までに次の方法で報告してください。

▼報告方法

- 下の参加報告書を、地区や区などの投函箱に入れる
- ☎02811(当日の専用ダイヤル)
- ☎020204
- ✉sport@city.ibusuki.jp
- 報告フォーム

報告フォームはこちら



事前報告もできます

当日、運動したけど都合で報告できなかったり、忘れてしまったりする場合がありますので、利用してください。

事前報告の 連絡先

☎0270203
▶時間 8:30~17:15
※右の報告フォームからも事前報告ができます。

☎スポーツ振興課スポーツ振興係(ふれあいプラザなのはな館内) ☎020203

指宿市には負けません!

指宿市のみなさん、こんにちは。寒川町でチャレンジデーを担当する健康・スポーツ課です。今年で3回目の出場になります。現在1勝1敗の五分。勝ち越しを目指しています。勝利することはもちろん、町民の健康増進、地域の絆づくりを目標に頑張ります!



寒川町健康・スポーツ課の皆さん

きりとり線

指宿市チャレンジデー2017参加報告

個人または団体名	
地区名	
運動内容	
参加人数	



あらたふと 青葉若葉の 日の光

まつおばしろう
松尾芭蕉

「山笑う」季節。春に芽吹いた木々の新緑が里山いっばいに広がっています。山々の楠の木は、黄緑色の若葉を輝かせ、古い葉をひっそりと落としていきます。木々を吹き抜ける風もさわやかで、身も心もすがすがしい気分になります。

「どうして泣きやまないの」と、子どもに怒鳴ったりイライラしたりすることがある親がいると聞きますが、江戸時代の親は「子どもは泣くのが商売」と心得ていたようです。

最近、アパートに住んでいた知人が引っ越しをしました。夫婦だけの時は感じないのに、子どもが生まれるとアパートが何となく狭苦しくなってきたとのこと。子どもの存在のほかに、子育てのための物品が増えてくるのも一つの理由ですが、それよりも子どもの泣き声を気にしてのことらしいです。

「わが家がほしい」と思うのは自然の成り行きですが、現実はその甘くありません。「社会全体で見守り、子どもを育てる」と言うことは簡単ですが、子育てが厳しい現実がそこにはあります。さて、自然界の花の色で、最も多いのは黄色、次が白です。5月5日は子どもの日、そして14日が母の日です。この時期、花の主役はカーネーションです。

日本に定着した母の日は、アメリカから入ってきた文化の一つです。5月に逝った母をしのぶ女性教師が、母親への感謝を生前に伝える運動を呼びかけたのが始まりとされます。

母が家事を仕切る人であれば、母の日といえども祝祭は日常に埋没がちです。だからこそ、14日は思いをカタチにしてみることが大切です。花を手渡すか「ありがとう」の一言を贈るか、また、久し

ぶりに字にしたためるか、いずれにしても「ありがとう」の花は何色でもうれいものです。

「ありがとう」と言いたいお母さんが近くにいない人もいることでしょうか。母と子の間だけに限りません。感謝の仕方も多様であっていいし、あえて言葉にしなくてもいいけれど、思いだけは確実に伝えてほしいと思います。

母の日、子が母に感謝するだけでなく本音を語り合う日にするのも大切です。「いっぱいのお愛をありがとう、お母さん。きっと私も、いっぱいのお愛をあげることでできる人になるよ。約束します」。

「心は心を育て、愛は愛を育てる」との思いを込めた、子どものメッセージです。



指宿市長 豊留悦男

市内に残る歴史ある「門」

日露戦争出征兵士凱旋門

枚聞神社の鳥居から200m手前にある、石づくりの2本の柱。これは明治37年(1904)8月、旧頼娃村から日露戦争に出征した兵士が勝利し、武勲をたてて凱旋するのを迎えるために建立された凱旋門です。笠口で切り出した石を用い、柱の頭に傘を載せた作りで、高さは2mほどです。本来は今より数十m北に建っていました。昭和40年代の県道拡幅工事のために撤去され、隣接する土地に放置されてしまいました。時が流れ昭和60年10月1日、日露戦争終結80周年の年に、地元有志が元の石を集めて復元しました。こうして凱旋門は、往時の姿を取り戻したのです。

北指宿中学校正門(旧制指宿中学校正門)

北指宿中学校の正門にある、石づくりの2本の柱。これは、大正11年(1922)に開校した旧制指宿中学校の建設に伴い建てられた正門です。浮き彫りや幾何学模様は施された、当時としてはモダンな作りになっています。建造当時、門柱は正門2柱、脇門2柱の4本ありましたが、国道改良工事によって土地がかさ上げされ、車の出入りができるようにするために、中心の正門2本を取り払われました。現在は、両端の脇門2柱が残っており、生徒たちを朝夕見守っています。

これらの門は、わが国の近代化の中でつくられ、歴史的建造物として価値があることから、国登録有形文化財の候補物件となっています。

☎ 社会教育課文化係 ☎ 5100



日露戦争出征兵士凱旋門



昭和30年当時の北指宿中学校正門(左)と現在の正門(脇門)(右)

INFORMATION

市長と話をしませんか 気軽に語る会

市民の皆さんと市長が気軽に語り合えるよう、2つの対話集会を開催しています。

ひるどき！ランチで語る会

一緒に昼食を取りながら、地域や団体の活動、市政などを、気軽な雰囲気ですり合おうというものです。

▶対象/市内で活動する4~9人の団体

▶テーマ/地域や団体が抱える課題など

▶日時/原則月~金の12:00~13:00

▶開催場所/団体の活動場所、市役所指宿庁舎など

※昼食は各自ご持参ください。

みんなで語る会

市長(担当部課長などを含む)が皆さんの所に伺い、地域・団体が抱える課題や市の施策などについて、解決策を一緒に考え、語り合う会です。

▶対象/市内に居住または勤務する10人以上の団体

▶テーマ/地域や団体が抱える課題など

▶時間/90~120分程度

▶日時/原則月~金の10:00~21:00

▶開催場所/団体の活動場所、校区公民館 など
※今年度も、市が主催する「みんなで語る会」を各小学校区で開催する予定です。

共通事項

▶申込書/指宿庁舎総合案内、市長公室秘書係、(四) 地域振興課、市ホームページ

▶申込方法/直接、FAX、郵送

※個人的な苦情、陳情はご遠慮ください。

☎ 市長公室秘書係

☎ 2111 ☎ 120

☎ 3826



ユフィの台湾通信 Vol.5 ~台湾の端午の節句~



青空を気持ちよさそうに泳ぐこいのぼりを目にしますね。5月5日は端午の節句。台湾では今年、旧暦の5月5日の5月30日が「端午節」です。でも、こいのぼりや五月人形は飾りません。ちまきを食べて、ドラゴンボートの試合をします。戦国時代の「楚」の政治家で、詩人の屈原が亡くなった日なんです。川で亡くなった屈原の遺体を魚から守るため、ちまきをまいたり、ボートをこいだりしたのが由来です。

また、正午に卵をうまく立てられたら幸せな一年になるという説もあります。毎年、じいちゃんの家でちまきを食べた後、正午になった瞬間にたまご立て試合をします。今年は、日本でチャレンジ。皆さんも、時差を計算してぜひチャレンジしてみてください。



親戚みんなで卵立て。なぜか正午には立つんです

♥ Yufiのつぶやき ♥

先日、友人と薩摩富士に登りましたよ。頂上で飲んだコーヒーと眼の前に広がる絶景は最高だった~。あと何回登れるかな~

- 学費の支払いが困難と認められること
- 学業や素行が優秀、体が丈夫であること
- ▼ 選考基準/次のいずれかに該当する人を選考
 - 生活保護を受けている人の子
 - 中学校で、要保護か準要保護生徒として扶助費を受給

情報掲示板

知

シットク

より楽しく
より暮らしやすく、
まちの情報探し。

市役所各庁舎のご案内
指宿市役所 指宿庁舎 ☎0993-22-2111
山川庁舎 ☎0993-34-1111
開間庁舎 ☎0993-32-3111

募集

新小田奨学生

平成29年度の指宿市新小田奨学生を募集します。

- ▼ 資格/市内に3年以上居住する人の子で、次のいずれにも該当する人
- 高等学校に在学していること

- 母子家庭か父子家庭に属している人
- 両親を失い、祖父母や親戚に扶養されている人
- 経済的に困窮している人
- ▼ 支給額/月額5千円
- ▼ 募集人員/10人以内
- ▼ 申込方法/在学している高校に直接
- ※市外の高等学校に在学している人は、事前に問い合わせてください。
- ▼ 申込締切日/6月5日(日)
- 問 教育総務課教育総務係 内 411

いぶすきの集い参加者

鹿児島指宿会は、本市出身者と、本市とご縁がある鹿児島市在住の人を対象として、毎年交流会などを開催しています。

- ▼ 日時/5月26日(金)18時30分
- ▼ 場所/パレスイン鹿児島(鹿児島市樋之口町8-12)
- ▼ 会費/男性4500円、女性4000円
- ▼ 申込方法/電話
- ▼ 申込締切日/5月15日(日)
- 申 上川路会計事務所担当(赤塚) ☎099-125217070

男の一人前☆栄養塾

働き世代の男性を対象に、健康な食事を身に付けるための栄養塾を開催します。ヘルシーな一品料理やバランスのよい料理技術を覚えることで、メタボリック体形の予防・改善や生活習慣病発症予防につながるだけでなく、家事の手助けにもなります。

- 参加者には料理応援グッズをプレゼントします。
- ▼ 日時/6月16日(金)18時30分~21時30分
- ▼ 場所/山川文化ホール
- ▼ 内容/健康づくりの講話や料理初心者に対応した調理実習
- ▼ 受講料/無料
- ▼ 定員/14人
- ▼ 申込方法/電話
- ▼ 申込締切日/6月8日(日)
- 申 健康増進課健康指導係 内 282

お知らせ

指宿トライアスロン大会 休止のお知らせ

指宿トライアスロン大会は、新たな運営体制を整える準備期間が必要なため、平成29年度は開催しません。

今年の開催を心待ちにされていた方々には申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願ひ申し上げます。

問 観光課観光管理係 内 323

松くい虫の航空防除

松くい虫の航空防除を行います。被害や事故などのないよう、協力をお願いします。

予定日時	離発着場所	地域	散布予定区域
5月26日(金) 5:00~9:00	開間山麓ふれあい公園(芝生広場)	開間	・国有林(開間岳周辺) ・開間山麓山麓一帯、ゴルフ場周辺、宝台、荷辛路
無人ヘリ散布 5月8日(日)以降に実施予定		指宿	・大山崎
		山川	・戸ヶ峯周辺
		開間	・開間山麓ふれあい公園周辺、望比公園一帯、入野・物袋海岸

※天候により日時を変更することがあります。

注意事項

- 散布当日は、松林内への立ち入りや、海岸での釣りは避けてください。
- 葉が車にかかると、塗装が変色したり、剥げたりします。松林の近くに車を駐車しないでください。

● ビワ園や養魚池、地バナなどは、ビニールなどで覆ってください。

問 耕地林務課林務管理係(いぶすき農業支援センター内) 内 719

春のクリーン指宿

クリーン指宿は、快適に住みやすい環境をつくるための、市民参加による清掃作業です。皆さんの協力を願ひします。

▼ 期日/5月14日(日)

※雨天中止

問 クリーン指宿市民会議事務局 ☎25550

5月の粗大ごみ収集

粗大ごみの収集所は、通常のごみ収集所と異なります。詳しくは、区長・集落長に問い合わせてください。

▼ 収集日・地区

- 5月9日(日) 福元・町・大山・利永区
- 5月16日(日) 成川・小川・岡見ヶ水・浜見ヶ水
- 5月23日(日) 鰻・尾下区

▼ 収集時間/7時~8時30分

※特大の指定ごみ袋に入らないものが、粗大ごみです。

問 環境政策課生活衛生係 内 245

魅力発見

いぶすき日和

「開間山麓の桜並木」

撮影者：広報統計係
コメント
開間山麓ふれあい公園前の桜並木は、指宿の桜の名所のひとつです。この日は一週間ぶりの晴れの日。お花見のチャンスを逃すまいと、多くの人が家族や友人と訪れ、満開の桜を楽しんでいました。

焦点距離：125mm/F：2.8/
1/1600秒/ISO：200

指宿の魅力を写真で発信しませんか

市内の風景や伝統行事など、指宿の素晴らしさを発信する写真を募集しています。スマートフォンで撮影した写真でもOK。応募の要件など、詳しくは問い合わせください。

問 市長公室広報統計係 内 123

株式会社指商が本を贈呈 地域の学校に利益を還元

株式会社指商が3月17日、活動の利益で魚見小と北指宿中に本を贈呈しました。地域に貢献したいと始めて今年で3年目。今後数年かけ、市内の全小・中学校に贈る予定です。魚見小を訪れた指商統括事業本部経理部長の坂元南々子さん(迫中)らは、リクエストのあった伝記本など15冊を図書委員に贈呈。委員長で本を受け取った6年の有村絆さん(五郎ヶ岡)は「魚見小のために、大切な利益で本を買ってきてくれてありがとう」とお礼の言葉を述べました。



将来の夢などを考えるきっかけとして伝記本がリクエストされました

ストリートピアノでつなぐ祈りのハーモニー開催 祈りの歌声を被災地へ届ける

ストリートピアノでつなぐ祈りのハーモニーが3月11日、指宿駅前で行われ、約90人の市民らが参加しました。東日本大震災から6年目のこの日、震災時刻に全国17カ所でストリートピアノを同時演奏。参加者は被災地の方向へ黙とうし、ピアノの調べに「ふるさと」「花は咲く」など祈りの歌声を重ねました。乗船寺保育園の園児も参加し、歌に合わせて手話を披露。大坂晃生さん(片野田)は「手話は難しかったけどみんなできた。歌も届いたと思う」と話しました。



祈りを込めた歌声が駅前に広がりました

まちな話 話題

ZOOM UP IBUSUKI

指宿高校生が手作りの英語版ガイドブックを配布 学んだ英語で情報発信

指宿高校家庭クラブの生徒が3月18日と19日、指宿を訪れた外国人に手作りの英語版ガイドブックを配布しました。同クラブでの英語版ガイドブック作製は初めて。昨春から、外国人観光客らに日本での関心事や旅先で困ったことなどをアンケート調査し、紹介する内容を決定しました。18日に参加した2年の福里秋也さん(湯之里)は「英語で話し掛けるのが一番大変だった。片言の英語でもジェスチャーなどで相手に伝わってうれしかった」と話しました。



「砂楽」を訪れた外国人観光客と記念撮影。薩摩糸織も喜ばれました

県地区選抜バレーボール大会が開催 地域の仲間と一致団結

県地区選抜小学生女子バレーボール大会が3月18日から2日間、開聞総合体育館で開催されました。大会には、各地区から27の6年生チームが参加。日頃は地区でライバル同士の選手たちが、一丸となって試合に臨みました。指宿チームは決勝トーナメント初戦で敗退しましたが、チームワークを発揮して熱戦を展開。キャプテンの上玉利菜奈さん(岡児ヶ水・東)は「最初は不安だったけど、みんなで仲良くプレーできた。楽しい思い出になった」と話しました。



手に汗握る攻防に大きな歓声が沸き起こりました

**フェリーなんきゅう
ドック運休**

山川・根占航路フェリーなんきゅうは、ドックにより運休します。

▼運休日／5月22日(月)～27日(土)(予定)

▼南九船舶山川営業所
☎0012

**市営唐船峡そうめん流し
営業時間の案内**

市営唐船峡そうめん流しは、年中無休で営業しています。

期 間	ラストオーダー
4月29日(土)～5月7日(日)	19:00
5月8日(月)～7月14日(金)	17:00
7月15日(土)～8月31日(日)	20:00
9月1日(月)～9月24日(日)	19:00

※営業時間は、天候などにより変更する場合があります。

工業統計調査

調査票を5月中旬以降に配布しますので、回答をお願いします。今回の調査から24時

☎2143

**身近な相談相手
民生委員・児童委員**

全国民生委員児童委員連合会は、毎年5月12日を「民生委員・児童委員の日」と定め、この日から1週間を活動強化週間として、民生委員・児童委員やその活動について、より一層の理解促進と周知を図ることとしています。

広げよう 地域に根ざした思いやり
民生委員・児童委員は厚

間インターネットでの回答ができるようになりました。ぜひご利用ください。

皆さんから提出された調査票は、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されますので、正確な記入をお願いします。

▼基準日／6月1日(土)

▼対象／製造業を営む全ての事業所

▼調査目的／工業の実態を明らかにすること

▼調査結果／中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

※調査員は必ず「調査員証」を携帯しています。「かたり調査」に注意してください。

▼市長公室広報統計係
☎125

生労働大臣から委嘱されており、安心・安全な福祉のまちづくりを目指し、多くの関係機関と連携して、取り組みを推進しています。

心配事や悩み事など一人で抱え込まずに、気軽に相談してください。相談内容に応じて、適切な関係機関へのつなぎ役にもなります。

そのほか、災害発生時に支援が必要な可能性のある人を把握し、安否の確認などを行います。

地域社会から子どもの虐待をなくしましょう

児童虐待で傷つき、成長や発達に妨げられ、時には尊い命さえ奪われてしまう痛ましい事件が、全国各地で起きています。あなたの周りで「おかしい」「何か変だ」と思うことがあったら、すぐに民生委員・児童委員に連絡してください。秘密は固く守られます。

児童虐待をなくすために、地域の皆さんの協力をお願いします。

▼地域福祉課社会福祉係
☎274

▼市民福祉課健康福祉係内
☎1114

▼市民福祉課健康福祉係
☎123

PICK UP NEWS

第84回 山川みなと祭り

航海の安全と大漁を祈願して、山川みなと祭りが開催されます。前日は花火大会が行われます。

花火大会 6月3日(土)20:00～ ※雨天順延

▶場所／山川漁港外港

本祭 6月4日(日)8:00～

▶場所／山川漁港水揚げ場およびその周辺

▼菜の花商工会 ☎1141



高齢者の生活実態調査

毎年、65歳以上の市民の実態調査を、各地区の民生委員にお願ひしています。

調査結果は、高齢者の基本情報となり、緊急対応が必要なときや、見守り活動などで活用されます。

高齢者福祉の向上に必要な調査ですので、協力をお願いします。

※調査で知り得た秘密は、固く守られます。

▼長寿介護課地域包括ケア推進係
☎260

催し

★スター・ウォッチング

春の星座と木星・月を見よう!

▼日時／5月13日(土)19時30分～21時

▼場所／時遊館COCOはしむれ駐車場

▼内容／木星と月を天体望遠鏡で観察、星座探し

▼参加料／無料

▼申込方法／電話

▼申込先 社会教育課文化係(時遊館COCO)はしむれ内)

☎5100

交通安全ラリー大会が開催

自作の標語で交通安全PR

第21回交通安全運転ラリー大会が4月9日、指宿警察署を発着とする45.6kmのコースで行われました。春の交通安全週間に合わせて行われた同大会には、防犯組合や事業所など18チーム約70人が参加。自分たちで考えた交通安全標語を車に張り付け、安全運転の技術や知識を競いました。中村英樹実行委員長は「標語で交通安全をPRしながら、親睦も深めてほしい」と話しました。総合優勝は二月田地区防犯組合、標語の部は弥次ヶ湯地区防犯組合でした。



各チーム工夫を凝らした標語にはイラストや似顔絵なども描かれました

指宿一根占間航路「なんきゅう10号」が就航

薩摩・大隅間の新たな架け橋に

指宿港と根占港を片道20分で結ぶ定期高速船「なんきゅう10号」が4月1日、就航しました。指宿港では、豊留市長や職員ら約30人が横断幕や旗振りで第1便を歓迎。船長へ花束を贈呈し、乗客には観光パンフレットや特産品のかつお節パックをプレゼント。高速船の就航を喜びました。同船は「フェリーなんきゅう」を運航する南九船舶が新造。山川・根占航路と併せ、薩摩・大隅半島をつなぐことで、一層の交流促進と観光振興に期待が高まります。



指宿港で第1便の乗客を歓迎する市職員たち

比島戦没者慰霊行事が開催

英霊のめい福と平和を祈る

第51回比島戦没者慰霊行事が3月27日、花瀬望比公園で行われ、全国から約1,000人の遺族や関係者が参列しました。園内の「安らぎの鐘」が遺族代表の手でつかれ、開式。参列者らは献花を行い、太平洋戦争の激戦地フィリピン方面で亡くなった約47万6千人の英霊のめい福と恒久平和を祈りました。顕彰会会長の豊留市長は「戦争の悲惨さを後世に長く語り継ぎ、悲しみの歴史を繰り返さないよう一層努力することを誓います」と慰霊の言葉を述べました。



フィリピンに向かい献花、拝礼する参列者

岡児ヶ水区の住民がクロマツを植林

住民の根が広がる植林活動

防風林になるクロマツの植林作業が3月25日、岡児ヶ水区の戸ヶ峯海岸で行われました。同海岸では、松くい虫の被害によりマツの本数が減り、防風・防潮の役目が年々低下。住宅や農作物への塩害を食い止めようと、住民ら約50人が参加し、松くい虫に強い種類のクロマツを約1,500本植え付けていきました。当日はあいにくの雨で作業は難行しましたが、参加者はみな、松林を再生させ地域に安全・安心を取り戻そうと、真剣に植林作業を行っていました。



地域住民が1本1本思いを込めて植林

まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

三反園知事が母校で講演

「夢」を持つ大切さ伝える

指宿高校の創立記念講演会が4月13日、同校で行われ、生徒や同窓会員ら約300人が参加しました。三反園訓県知事が同校の先輩として講師を務め、自らの高校時代や、記者になる夢を実現していく中での苦労やエピソードを紹介。「夢や目標を持ち続けることが大切。努力を重ねて、夢を実現して」と、後輩らにエールを送りました。2年の田中奈歩さん(北十町)は「自分の夢に向かって、もっと何倍も何倍も頑張ろうと思った」と、目を輝かせていました。



母校の後輩にエールを送る三反園知事

新任教職員が宣誓式

特産品で先生たちをおもてなし

今年度から市内の小・中学校と高校に赴任した教職員の宣誓式が4月13日、市民会館で行われ、50人が新任地での活躍を誓いました。式では西森廣幸教育長が「豊かな指導力・人間力を新しい風として学校に吹き込み、教育活動の充実に生かしてほしい」と激励。教職員代表が「指宿の子どもたちのために精いっぱい尽くしていきたい」とあいさつしました。式後には茶話会が行われ、茶節やさつま揚げなどの特産品を味わいながら交流を深めました。



特産品を堪能する教職員たち。ソラマメやオクラ漬けなども並びました

まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

泊まって当たる「指宿どーん」第1回当選者が決定

特産品を“どーん”とプレゼント!

市内の対象施設に泊まって当たる「指宿どーん」とプレゼントキャンペーンの第1回抽選会が3月30日、市役所で行われました。当選者には早速、指宿温泉で育ったウナギのかば焼きや鹿兒島黒豚、特産品の詰め合わせなどを“どーん”とプレゼント。「指宿の新鮮でおいしい特産品がたくさん届き、再び指宿を訪れた気分。実家や職場でも指宿のことを宣伝したい」と、喜びの声が寄せられました。本キャンペーンは、9月30日まで市内の32宿泊施設で実施中です。



市職員扮する西郷どんが見守る中、第1回抽選を行う豊留市長

新しい潟口雨水ポンプ場が完成

浸水対策に新たな砦

新潟口雨水ポンプ場の完成記念式典が3月30日、地域住民など約60人が参加し開催されました。雨の多い時期などに、床上浸水や道路の冠水で悩まされている、大牟礼地区の排水を強化するため、従来の約1.4倍の処理能力のポンプ場を新設。豊留市長らが始動させ、勢いよく排水が始まると、参加者は念願の完成を喜びました。また、同じく浸水被害が大きい弥次ヶ湯地区では、新弥次ヶ湯雨水ポンプ場の平成34年完成に向けて事業を進めています。



勢いのよい排水に歓声を上げる参加者たち

DOCTOR



健康教室

MEDICAL LECTURE

～分かりやすい医療の話～

今月のドクター

指宿医師会
みやその たかひと
宮蘭 尊仁

指宿医師会 ☎342820



アンチ・エイジングの話 タバコ・AGE (終末糖化産物)との関連性から

同じ年齢なのに、若く見られる人、老けて見られる人がいらっしゃいます。老けて見られる人は早死にするという報告が最近出ています。これがまんざりでもない話のようなのです。

アンチ・エイジングとは身体的老化を可能な限り少なくし、若々しく生きるといことです。若々しく、病気とは無縁で、生き生きとした生活を楽しみながら長生きしたいですね。老化の原因は、ずばり血管の老化(動脈硬化)です。顔が老けて見られるのも、血管の動脈硬化。若くあり続けるための秘訣はあるのでしょうか？

ダイエツトのためと、喫煙している女性がいま。タバコは血管を老化させます。タバコを吸うと活性酸素が発生しやすく、血管壁を傷つけ、収縮させます。結果、動脈硬化を起こします。タバコはアスベストより有害であることを知っていますか？アスベストは肺がんになりやすいということは皆さんご承知のことだと思います。しかし、タバコはアスベストより10倍肺がんになりやすいと言われています。アスベストよりも危険な煙を吸って、タバコはおいしいと言えますか？タバコを吸う人は顔のしわが目立ち、年齢より老けて見えます。それは偶然ではなく、タバコによる老化作用なのです。妊娠、子育てにも悪い影響があります。痩せたいとタバコを吸っていても、肥満は解消しません。肥満を解消させるためには、適度なカロリー摂取と適度な運動をしてみてください。それでも60%もの税金を払って、痩せるためとタバコを吸いますか？肥満傾向の人がタバコ

を吸うと、肥満が改善しにくいという報告もあります。1日2箱のタバコをやめれば、15年で500万円の貯金ができます。

食事と老化についても解明されてきました。AGE(終末糖化産物)と老化の関係についてお話します。AGEとは、タンパク質と糖が加熱されて生成される物質です。AGEは、加熱した食品を摂取することで体の中に取り込まれます。このAGEが強い毒性を持ち、老化を進行させることが分かっています。AGEが血管にたまり、血管が老化します。タバコ、カロリーの高い動物性脂肪の焼き物、揚げ物はAGEがとても高いといわれています。蒸す、煮る、ゆでるなどはAGEが産出されにくくなります。例えば、鶏肉の水炊きではAGE量は100g当たり957ku、鶏肉の丸焼きでは100g当たり1万8520kuとなります。動物性の脂肪やタンパクを体に取り入れることは大切なことですが、調理法を考えましょう。また、既に糖尿病に罹患されている人はこのAGEが過剰に作られる状態になっていますので、老化が早く、血管障害を起こしやすくなります。例えば、糖尿病性腎症や網膜症などです。皮膚も血管から栄養を受けているため、皮膚も老化しやすく、老けて見えます。糖尿病の人は、特に調理法に気をつけて食事を取ってください。

血管を若く保つためには、適度な運動も行い、塩分の取り過ぎにも注意しましょう。

健康寿命ナンバーワン、若々しくありたい人々が集う街・指宿にしましょう。

本のひろば

今月のおすすめ

PICK UP

一般図書(山川図書館)
農家が教える切り花40種
農山漁村文化協会

PICK UP

一般図書(指宿図書館)
「パパは大変」が「面白い」に変わる本
安藤 哲也(著)
NPO法人ファザリング・ジャパン(著)
扶桑社

PICK UP

児童図書(山川図書館)
シマウマのこども
ガブリエラ・シュテプラー(写真・文)
徳間書店

PICK UP

児童図書(指宿図書館)
でんしゃがきました
三浦 太郎(作・絵)
童心社

指宿図書館 ☎232827
山川図書館 ☎353300

ホームページ <http://www.minc.ne.jp/ibusukilib/>



PICK UP
農家が教える切り花40種
【内容】専業から趣味の花作りまで役立つ1冊。母の日・お盆にピッタリと開花させる方法から、1回の定植で何度も採花する方法、球根・種子代を節約する方法など農家の裏ワザが満載です。

PICK UP
でんしゃがきました
【内容】チーズ、野菜、お肉、動物たちの待つ駅にはおいしいそうな食べ物。電車はやってきます。私の待つ駅にはどんな電車がかかるのかな？ページをめくるたびにおいしいそんな電車が登場します。

5月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

スマートフォンサイト



スマートフォンから、図書館の資料の検索や予約をしたり、貸出・予約状況を見ることができます。

スマートフォン用アドレス <https://www.ibusuki-lib.jp/WebOpac/mobile/index.do>

日	内容	時間
休館日		
火曜	えほんのひろば(指宿図書館)	10:30~11:15 演じ手: つちしほこども学園の先生方
20日	ふれあい映画会(山川図書館)	14:00~14:40
21日	おはなしのとびら(指宿図書館)	10:30~11:15 演じ手: 光明禅寺保育園の先生方
26日	よるのおはなし会(指宿図書館)	19:30~20:00 演じ手: 図書館職員
27日	ボランティアおはなし会(山川図書館)	14:00~14:30 演じ手: 山川「おはなしぶんこの会」の皆さん

献本
次の方から献本がありました
鮫島 睦美さん、有村 佳子さん、門園 寿さん

《図書館からのお知らせ》

鹿兒島の方言を楽しむ
会を開催
鹿兒島の方言の奥深さを
知り、仲間と集う会です。
▼日時/奇数月の第3(土)13
時30分~15時30分
▼場所/指宿図書館
▼申込方法/電話か窓口

※貸し出しは、事前に予約
が必要で、事前予約
が必須です。
開館支所、川尻ふれあい交
流館
▼曜日/月~金
池田・今和泉校区公民館
▼曜日/土・日・金・土

図書館以外の施設で
本が借りられます
設置している検索機で、
本の予約、貸し出し、返却、
利用者カードの申請ができ
ます。



寄ってらっしゃい

湯豊宿茶屋

ここは市民の集いの場。
広報紙お知らせ版のクイズに
応募いただいた意見などを掲載しています。



無事故!無違反!ゴールド免許
とりたくない?
(キャロットハウス)



見頃を迎えた魚見岳の桜(4月12日)

魚 見岳に月2回程行きま
す。昨年の台風で、多
くの大木がなぎ倒されてしま
い、残念に思っていました
が、整備されて徐々にきれいにな
ってきました。桜の花見を楽
しみにしているこの頃です。

(61歳 トミー)

例年より開花が遅れていた
今年の桜。魚見岳では、4月
中旬ようやく見頃を迎え、
多くの人が満開の桜を楽しみ
ました。台風で大きく傾いた

桜も、しっかりと根を張りき
れいな花を咲かせていました。
花が散るのが早く「はかな
い」といわれる桜ですが、自
然の力強さを感じますね。

春 休み。子どもたちの元
気な声があちこちから
聞こえてきて、こちらも元氣
がもらえます。子どもは国の
宝。みんなで応援しましょう。

(73歳 おせっかいばあば)
先日、小学校の卒業式に伺
いました。保護者の皆さんか
ら、スクールガードをはじめ
地域での見守りへの感謝の声
が聞こえてきました。未来を
担う子どもたちは地域の宝。
これからも温かい見守り、心
援をよろしくお願いします。

指 宿駅1番ホームにつな
がるスロープ通路の両
壁に、竜宮写真館として高校
生の絵画などが展示されてい

ます。駅員に伝えると無料で
見学できますよ。

(S・O)

竜宮写真館は、写真を通し
て指宿の情報を発信する手作
りのアートギャラリーとして、
平成28年4月から展示を行っ
ています。指宿高校の生徒の
作品なども展示し、観光客に
も人気のコーナーです。



竜宮城やウミガメ、イルカなどの絵画も並びます

若 一人たちの出会いの場
お見合いパーティーな
ど、交流の行事など増やして
ください。

(62歳 女性)

市内では昨年度「イブキッ
ス恋♡クルーズ」や「魅力発
見!恋人発見!秋の開聞岳登
山」など、民間の婚活イベン
トが開催されました。今年度
も、昨年より多い団体で婚
活イベントが計画されていま
す。すてきな出会いを見つけ
てほしいですね。

ト イレに入っていたら、
ガタガタ。久しぶりに
地震でした。震度5くらいに
感じましたが、指宿は震度2。
地震対策でリュックに入れて
いる食べ物も、今度、見てみ
ようと思います。

(56歳 もちもち先生)

災害はいつ起こるか分かり
ません。備えている非常食は、
定期的に日常の食事に取り入
れて、食べたらいよいよ足すと、
賞味期限切れを防ぐのに効果
的です。非常事態が起きたと
きにも、普段から食べ慣れて
いるものだ、安心感が得ら
れやすいそうです。

免 許証を返した場合、イ
ッシーバスなどを利用
するしかないと思いますが、
目的の地までぐるぐる回るので
時間がかりすぎます。もっ
と良い方法を検討してほしい
です。

(66歳 男性)

市内を回るイッシーバスは、
高齢者の移動手段の確保や交
通空白地帯の解消などを目的
に、平成15年度から運行して
います。現在の運行は4路線
で、各路線週3回1日2往復
です。地域の実情や住民ニ
ーズを把握し、より効率的な運
行を検討していくため、今年

度、アンケート調査などを行
います。協力をお願いします。

2 月23日、山川文化協会
の研修旅行で藤川天神

に行きました。文化祭の反省
会を兼ねたこの研修も、今年
で40回を迎えました。いろい
ろな分野の人と話をし、刺
激になります。境内の臥龍梅
や西郷隆盛の愛犬「ツン」の
銅像を見るのも初めてで、と
てもよい研修でした。

(74歳 南宗さん)

絵画や書道、日本舞踊、郷
土芸能など、さまざまな作品
の展示や披露が行われる文化
祭。分野の違う人たちが「思
い」を語り合うことで、文化
も日々発展しているのもし
れません。今年も指宿、山
川、開聞の各地域で行われま
す。ぜひご覧ください。



藤川天神の「ツンの銅像」前で記念撮影