

# いぶすき

9  
2017 Sep.  
vol.141



【敬老の日特集】

笑顔で輝く人生を

いぶすき 9

Ibusuki City Public Relations

2017 September. vol.141

印刷/発行指宿新生社印刷  
指宿市東58068-3 ☎0993-24-2002

UD FONT  
By MORIYAMA

VEGETABLE  
INK

## 9 September 2017 インフォメーションカレンダー

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

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7

■人のうごき 8月1日現在(前月比)

総人口	40,635人 (-34)
男	18,645人 (+ 2)
女	21,990人 (-36)
世帯数	18,213戸 (-34)

■今月の税金は?

税の種類	期別
国民健康保険税	3期
介護保険料	
後期高齢者医療保険料	
口座振替日	9月25日①
納付書での納期限	10月2日②

①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  
☎0993-22-2111 ☎123  
ホームページ <http://www.city.ibusuki.lg.jp>  
メール [info@city.ibusuki.jp](mailto:info@city.ibusuki.jp)

### 今月の表紙 第30回アロハ献血が開催 市民の善意に支えられ30年



夏場の血液不足の解消を支える、県内でも最大規模の献血事業「アロハ献血」が8月2日から3日間、市内25カ所で行われました。開会式典が行われた初日、砂むし会館「砂楽」では、一日血液センター所長に任命された菜の花レディや献血応援隊、地元の高校生らが、献血への協力を呼び掛けました。3日間で562人が訪れ474人の採血が行われました。

イベント情報など ●保健センター日程 ◎は受付時間



# 笑顔で輝く人生を

笑顔の人を見てみると、つられてうれしい気持ちになる。そんな経験はありませんか。今回は、市内で輝く先輩方から人生を学びたいと思います。

## 書は心を育てるもの

潟口地区で書道教室を開いている永田サツキさんにお話を伺いました。

「今一番好きなことは、絵を描くことですかねえ」。永田先生は、40年以上書道教室を続け、県内でも一目置かれる存在。そんな先生からいきなり「絵」という言葉が出たの

は意外でした。とにかく先生は自然体。自分の気持ちに正直で「今は書道より絵や俳句をしたい」と、あっけらかんと話します。先生の若さの秘けつは、今まで築いてきたことにこだわらず、常に新しいことに触れたいという気持ちだと感じました。そんな先生の教室は、まる

で「家族」のような温かみのあるものです。のびのびと書道に取り組める雰囲気の中、生徒たちはわきあいあいと話をしながら練習に励んでいました。先生との絆が感じられる中で、生徒たちは自分の力を高め、いざ「清書」となると、どの生徒も集中力を発揮。このメリハリが、高い実力を生み出していると感じました。「伸びる芽を摘んだのではと親の悔い」。これは、教室の壁に掛けてある先生の句です。どんなに才能が豊かでも、



笑いが絶えない教室。のびのびとした環境が生徒の実力を伸ばし、個性を引き出します。その結果として、南日本書道会の『書林』で筆頭師範に輝く生徒もいます。



永田習字教室  
ながた  
永田 サツキさん(87歳・潟口)

書道との出会いは、幼少期に祖母から勧められたこと。書道教室を開いて40年以上、がんを克服し、今も現役で指導を続けています。



指宿高校2年  
ふしおか もえ  
藤岡 萌恵さん(湊上)

2人の妹と一緒に通っています。先生は、おしゃべりも好きですごく元気。私たちと話するときには知らない言葉が出てきたら、電子辞書などで調べたりして、とにかく好奇心旺盛。父も幼い頃通っていたこの教室は、私にとってもとても大好きな場所。先生には、いつまでも元気でいてほしいです。



師範の有資格者  
なかみち ふみ  
中道 文代さん(田良)

中、いつもより真剣に書道に打ち込んだせいか、その時の検定はみんな出来が良く、2段階、3段階と昇級する子も多かったです。やっぱりみんな先生のことを思っていたんだと、うれしく思いました。心温まる教室で、いつも先生と冗談を言い合いながら楽しんで書いています。

教え方ひとつで伸びないことがあるかもしれない。そう考える先生の指導方針は「自由」。生徒がより実力を発揮できる雰囲気をと心掛けています。「上手に書くよりも、心を込めて書いてほしい」と話す先生。「どんなに技術が高くても、心がなければ」。書とは、心を育てること。私も生徒から学ぶことが多い。生徒を通して新しい文化に触れ、目を輝かせる先生には、年齢を感じさせない若さがありました。そんな先生の目標は、故・日野原重明医師の享年105歳まで生きることで、笑顔で話してくれました。



生徒の書を選定する永田先生

先生はとても新しもの好きで、次はスマートフォンを持ちたいと言っています(笑)3年前にはお友達とハワイへ旅行されるなど、活発な行動が若さにつながっていると思います。私が幼い頃の先生は、やんちゃな男の子たちを竹の物差しを持って追い回していましたが、今は少しおおらかになったかな。でも、先生ががんで入院した時は、みんなとても心配しました。先生不在の





# 承

地域の伝統を  
未来へつなぐ

## 成川長寿会の皆さん

南方神社と国道沿いの花壇の管理を行う成川長寿会の皆さん。当日、前日までを含め約50人が参加し、見違えるほどきれいになりました。地域のため人のために活動することの意味、楽しみを知る方々です。

### 受け継がれる伝統「成川そば切り踊り」

はるか昔、成川を訪れた祈禱師を人々は「あからんどん」と呼び慕っていました。320年前の旧暦12月14日、あからんどんの小屋が火事になり、そば汁で火を消し止めた話が伝わっています。再び火事を起こさないよう、この日を「あからんどんの日」とし、そばを作り客に振る舞うようになりました。この逸話を伝えるため、平成5年に成川長寿会を中心として「そば切り踊り保存会」を結成。現在は、主人公のケサガメを二代目の堀内カキ子さん（前原下）が演じ、施設の慰問や行事に参加しています。



### 老人クラブに参加しませんか

市内では現在、72の老人クラブが活動しています。住み慣れた地域で、いつまでも生きがいを持って元気に暮らせるよう、体操や軽スポーツなどの介護予防・健康づくりや若い世代との交流、花壇の管理や地域の美化活動などに取り組んでいます。地区により活動が異なります。入会方法など、詳しくは問い合わせください。

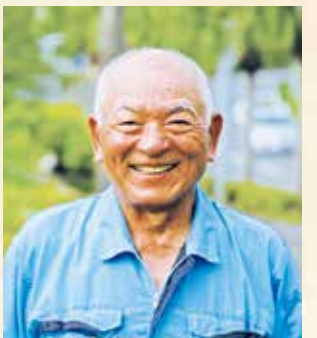
問 市社会福祉協議会 ☎5543



多くの人でにぎわった成川区の六月灯

7月25日、成川区の南方神社の清掃と地区内の花壇管理を行う「成川長寿会」の皆さんの姿がありました。  
長寿会は、区の65歳以上の人が加入している団体で、90歳代までの全会員は200人以上。清掃の2日後には区の六月灯があり、南方神社に多くの区民が集いました。六月灯の風情を醸し出す子どもたちの灯籠、舞台の出し物など、地域全体で行う盛大な行事。その準備に、長寿会も汗を流しました。  
国道沿いにあり、通る人の目を楽しませる花壇を管理しているのも長寿会。約360㎡の花壇には、ポーチュラカやコスモスなどが咲き、地域に彩りを添えています。

そんな長寿会の活動は「できる人ができる時に」。今回の清掃も、当日参加できない人は、前日までに作業を終えていました。「役員だからやれ!」ではなく、それぞれの得意分野を生かし協力し合って活動している」と語るのは、長寿会連合会の豊崎会長。地域のために、損得抜きで取り組むのは大切なことと話します。  
時代が変わり加入者数が伸び悩む昨今「もし会がなくなったら伝統もいづれ消える。地域に育てられた感謝の気持ちで活動の原動力。みんなのおかげで区がある、花がある。それぞれの人が、考え方のチャンネルを少し変えてくれたら」と豊崎会長。  
今後は、自分たちで活動を考え、さらに有意義で楽しめる会にしたいと語りました。



成川区長寿会連合会 会長 豊崎 和之さん(78歳・下原)



# 活

働いてさらに元気!

シルバー人材センターの会員として働く、上拂さんにお話を伺いました。

生きがいの充実と健康づくりが目的で入会しては3年。気の合う仲間とせんだや草刈り作業をして、地域の皆さんに喜んでいただけるのが何よりの「元気の源」です。

夏は暑くてきつい日もありますが、たつぷりと汗をかいて体調もいい。「ありがとう」の一言がうれしい、やりがいのある仕事です。体が動くうちは、自分のペースでまだまだ頑張って充実した毎日を送りたいですね。



かみはらい てるよし  
上拂 輝義さん(67歳・荒田)

“輝き”は年齢によらず気持ちで決まるもの  
今回の特集で、生き方を通してそう教えてくれた先輩方。その姿は、私たちを導く人生のお手本でもあります。もうすぐ敬老の日。身近な人に、日頃の感謝を伝えてみませんか。



はまだ とらじ てるこ  
浜田 寅二さん・照子さん夫妻  
(ともに90歳・西道)

砂むし会館「砂楽」を利用する人の中で、最高齢のご夫婦。健康のために、2人でウォーキングをしたり、地元の浜児ヶ水区営温泉に毎日入ったりして、楽しく過ごしているそうです。

# 楽

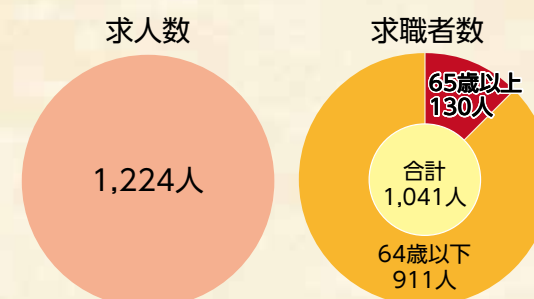
楽しんでこそその人生

## シルバー人材センターで経験を生かしませんか

会員数は現在215人。草刈りやせんだ、農作業、清掃、大工、左官などの仕事があります。市内居住の、60歳以上で健康な人なら誰でも登録できます。

市シルバー人材センター  
☎⑤130

## ハローワーク指宿管内の労働状況



※ともに6月時点の状況(データ提供:ハローワーク指宿)

求人数が求職者数を上回り、仕事の担い手が足りない状況です。求人の多い職種は、医療・福祉や宿泊業・飲食サービス業、製造業などです。65歳以上の求職者の希望職種は、清掃などの軽作業が多く、退職前の技能を生かした仕事を求める人も多くいます。

## ホテル・旅館にも力をお貸しください

今、市内のホテル・旅館では人手不足が続いています。ハローワークで募集しても、なかなか応募がないのが実情。朝早くから夜遅くまで、拘束されていた昔のイメージが残っているのではと思っています。

しかし、ホテルも旅館も少しずつ変わってきました。昼間や夜の短い時間、事務でも接客でも、できるところでできる範囲で、働ける

仕組みになっています。

市内でも、元気な高齢者が増えています。その方々に、力をお貸しいただけたら。「指宿の基幹産業の観光業に携わりながら、健幸で長生きをしつつ、収入を得たい」そんな方々を求めています。一緒に働いてみませんか。ぜひ、協同組合(☎⑤3023)にお問い合わせください。



指宿温泉旅館事業協同組合  
ほそかわ あきひと  
代表理事 細川 明人さん



# ／そこが知りたい！／ グラウンド整備Q&A

## ◎グラウンドを3面造る理由は？

**A** 既設と合わせて5面のグラウンドがあると、アマチュアサッカーの全国・九州大会レベルの大会が開催できます。指宿を訪れる人や宿泊する人が増えれば、経済の発展や観光誘致にもつながります。

新設	既設
メイングラウンド	市営陸上競技場
サブグラウンド	ヘルシーランド多目的広場
多目的グラウンド	

## ◎施設がもたらす経済効果は？

**A** 総合経済波及効果:約2億5,000万円/年

※鹿児島銀行のシンクタンク「(株)九州経済研究所」の指導のもと市が試算。

施設が整備された場合、競技者、観客を含め、年間約4万4,000人の利用者が見込まれます。積極的に大会や合宿の誘致に取り組み、多くの人に指宿を訪れてもらい、まちの活性化と地域振興につなげたいと考えます。

## ◎市の負担額は？

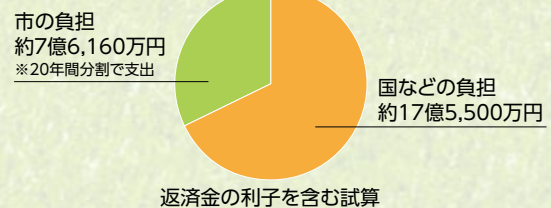
**A** 20年間で約7億6,160万円

合併特例債や日本スポーツ振興センターの助成金など、有利な制度・財源を活用するため、市の負担額は、総事業費の約1/3になります。ただし、合併特例債が活用できるのは、平成32年度まで。将来の財政負担を軽くするためにも、平成32年度までに整備を行いたいと考えています。

### 基本計画での総事業費(概算)

設計等:約1億4,800万円  
用地取得:約7億1,500万円  
建設:約15億1,200万円  
合計:約23億7,500万円

※合併特例債とは？  
総事業費の95%を銀行などから借り入れることができ、その返済額の約70%を国が負担する制度

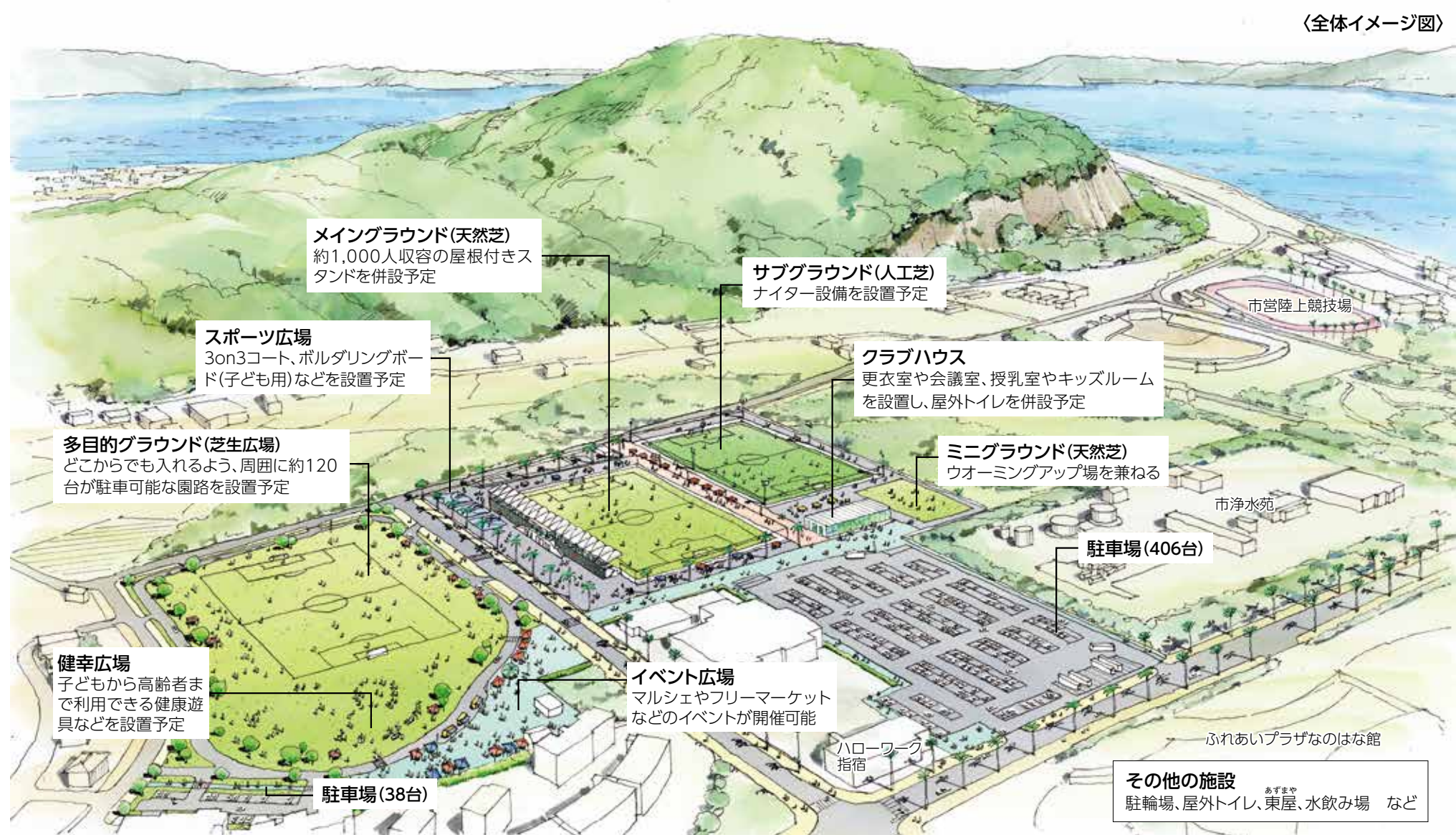


## ◎市の財政は大丈夫？

**A** 上記の事業費で合併特例債を活用した場合、基本計画策定料約780万円を除いて、建設年度から最初の2年は約5,650万円ずつ、その後18年で毎年約3,560万円を支出する計算になります。維持管理費は、年間約1,850万円の見込み。財政シミュレーションの結果、建設後も財政収支・基金残高ともに健全に推移し、安定した財政運営が維持できると判断しています。

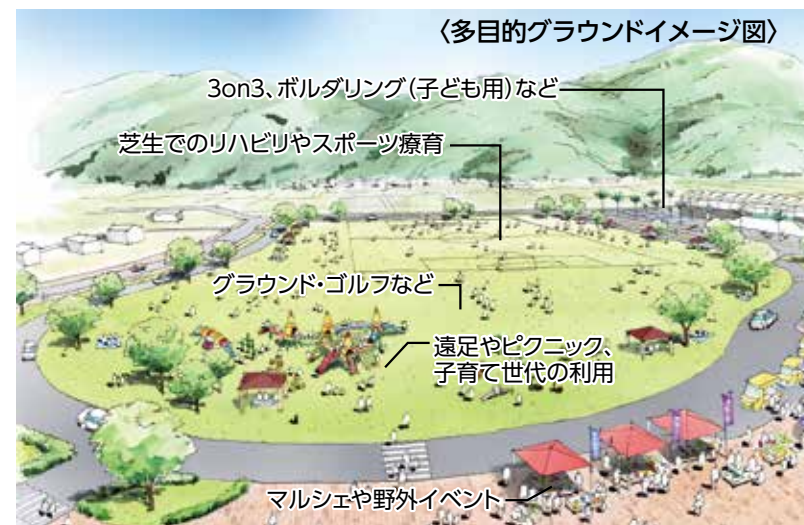
☎市長公室政策推進係 ☎2111 ☎124

基本計画の詳細は市ホームページから▶



## ／サッカーだけじゃない！／ 施設を使ってできること

子どもからお年寄りまで、すべての人が使えます。規模や設備などは、プロの公式戦を行う想定ではなく、市民やアマチュアの利用を想定しています。



**26年越し 未来に向けた施設整備を**

「サッカー競技場」の建設は、平成3年に作られた「旧指宿市第三次総合振興計画前期基本計画」のプロジェクトの一つでした。その後も、サッカー場や多目的運動場の必要性については、たびたび旧指宿市議会で議論されてきましたが、実際の建設には至りませんでした。

そうした経緯がある中で、平成27年には、指宿商工会議所と市観光協会、市サッカー協会から、市と市議会に対して、サッカー場新設の要望書が提出されました。

翌28年に、16人の市民からなる建設検討委員会を設置。合計7回の審議を経て、市にサッカー・多目的グラウンド整備事業についての提言書が渡されました。市では、提言書を基に、基本構想をまとめ、その内容をより具体的に検討して基本計画を策定しました。

### 施設整備の目的

**次世代を担う子どもたちの育成**  
サッカーなどのスポーツを通じて、子どもたちに夢を与え、夢を育み、次世代を担う人材を育成します。

**健幸のまちづくりの推進**  
将来にわたる市民の健康づくりや生きがいづくり、体力・競技力向上の助けとなることで、健幸のまちづくり推進に役立ちます。

**サッカー等による観光・経済の活性化と地域振興**  
プロを含めた合宿誘致、アマチュアの大会誘致を積極的に行い、交流人口の拡大で観光・経済の活性化、地域振興を図ります。



子どもたちに感動と夢を

市サッカー・多目的グラウンドの基本計画を策定  
スポーツの力で夢と健幸、人があふれる指宿に！



**消費者問題は市消費生活センターへ**

消費者トラブルとは、消費者と業者の間で起こる商品やサービスのトラブルのことをいいます。

- ・通信販売で商品を購入したが、内容に納得できない。
- ・商品が届かない。
- ・「安くなる」と言われて電話の契約を切り替えたが、安くなっていなかった。

消費者問題は市消費生活センターへ

電話勧誘販売

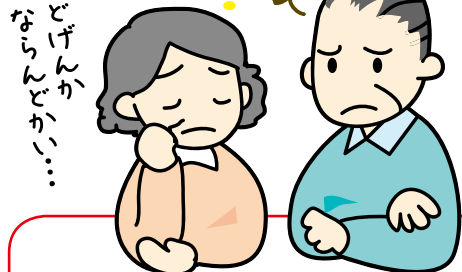
次々販売

マルチ商法

催眠商法

焦って慌ててすぐ契約してしまった

“確実にもうかる”なんて本当かな



一人で悩まないで！まずはご相談を！！  
指宿市消費生活センター

相談時間 9:00~17:00

☎2334 (商工水産課内)

指宿市民にも多くの被害が発生しています  
**悪質商法・商品契約トラブルなど**  
困っていませんか？

突然身に覚えのない商品が届いた。

- ・スマートフォンを見ていたら多額のお金を請求された
- ・身の近なトラブルから詐欺的な被害まで、ネット社会の進展などで、ますます複雑になり、被害も拡大・深刻化しています。

これらのトラブルに遭った際に相談するのが「消費生活センター」です。

消費者トラブル対策

サークル・団体・地域のみならず、消費者トラブルに立ち向かおう！

**出前講座実施中**

無料

トラブルを未然に防ぐためには、一人ひとりが知識を高めることも大事です。市消費生活センターでは「出前講座」を開催しています。少人数のグループでも対応します。希望日の2週間前までに連絡してください。

相模市消費生活センター  
☎2334

トラブルにあったと感じたら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

**24日(土)の催し**

- ・祭典、神輿渡御
- ・公衆浴場100円開放 (小学生以下は無料)

☎指宿温泉祭実行委員会事務局 (市青年振興連絡協議会事務局内) ☎25550 (平日13時~17時)

**23日(土)の催し**

- ・指宿ハンヤ踊り
- ・「ミラクルひかる」ゲストステージ
- ・温泉歴史講話(原口泉氏「大河ドラマ『西郷どん』と指宿』太平次の功績」)
- ・人吉球磨川太鼓演奏
- ・指宿湯豊太鼓演奏
- ・いぶすき菜の花レディ披露
- ・姉妹友好都市歓迎セレモニー など

▼花火観覧時の注意  
太平次公園では駐車、観覧ができません。祭り会場周辺からお楽しみください。

▼駐車場/市役所指宿庁舎、丹波小学校

※16時~21時30分の間「市役所指宿庁舎」岩下眼科前」で無料シャトルバスを運行

詳しくは、各家庭に配布されるチラシをご覧ください。

豊富な温泉の恵みに感謝する「第70回指宿温泉祭」がセントラルパーク指宿をメイン会場に開催されます。指宿の秋を彩る祭りをお楽しみください。



**第70回指宿温泉祭**  
9月23日(土)・24日(日)

- ・市民芸能
- ・大抽選会
- ・第70回記念花火大会(雨天順延) など

指宿医療センターの新病棟がオープン  
**指宿で出産・里帰り出産をしませんか**



指宿医療センターの新病棟が6月3日にオープン。産婦人科が新病棟に移転し、分娩室や病室などが新しく生まれ変わりました。市では、人口減少が進む中、安心して出産できる環境を維持するため、医療センターの産科医確保を支援しています。さらに充実した環境での出産・里帰り出産を、ぜひ検討してください。

※里帰り出産の場合、遅くとも妊娠35週までに受診してください。  
☎指宿医療センター ☎2231

産婦人科の受入体制

- ・産婦人科医2人、助産師12人 (医師の確保は九州大学の協力)
- ・ベッド数8床 (うち個室4、特別室1室4床)
- ・平成28年度分娩実績201件 (指宿市187、南九州市12、鹿児島市喜入2)

安全安心な設備でくつろぎある出産を



トイレ・シャワー完備の個室

広く清潔なラウンジでは、眺望を楽しみながら、ゆっくりとくつろげます。緑と海が見渡せる個室、トイレ・シャワーを完備した個室も選べます。

陣痛・分娩・回復までを同じ部屋で行える「陣痛室・分娩室一体型」の分娩室も選べます。自宅のリビングのような部屋で家族と過ごし、そのまま出産に立ち会えます。

周産期・病室エリアは、カードロックによるセキュリティが完備。入室管理で、母子や家族が安全安心に過ごせる空間になっています。



陣痛室・分娩室一体型の分娩室



ナースステーションに隣接した新生児室



カードロックで安全管理を徹底

妊娠から産後までおまかせください

助産師体制が充実しています

当センターは、出産に24時間対応できる体制が整っています。ベッド数に対する助産師の人数は、一般的な病院と比べ充実。12人中5人は、日本助産評価機構が高い実践力を認める「クリニカルラダーレベルⅢ」の個人認証を受けています。妊娠・出産・出産後のお母さんや生まれた赤ちゃんに、良質で安全な助産とケアができる環境です。出産での不安や心配ごとなども、遠慮なく相談してください。

妊娠から産後まで継続してサポートします

母親学級として、妊娠期間の過ごし方や注意点、お産が近くなると、分娩室の見学や出産に向けた準備を学ぶ機会をつくっています。

妊婦さんが対象のヨガ教室も開催しており、リラックスした出産のためのサポートも行っています。

当センターでは、助産師外来も行っており、妊娠から出産後の育児相談まで、どんなことでも相談が受けられます。出産や育児で心配なことがありましたら、気軽に相談してください。



朝野助産師



# 保留地を売却します

## 入札で売却 物件⑦

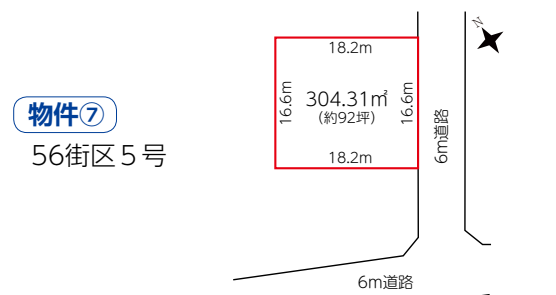
▶申込方法／入札参加申込書に身分証明書、住民票抄本または法人登記簿謄本、納税証明書を添えて提出してください。  
 ▶申込期限／9月15日(金)17:00まで  
 ▶入札日時・場所／9月26日(土)10:00～指宿庁舎第1会議室  
 ※詳しくは、募集要項をご覧ください。都市整備課窓口、郵送、市ホームページで入手できます。



## 随時売却 物件①～⑥

購入を希望する人は、問い合わせてください。  
 物件① 2街区12号 155.92㎡ (約47坪) 3,491,434円  
 物件② 39街区1号 335.37㎡ (約101坪) 9,956,066円  
 物件③ 39街区12号 388.11㎡ (約117坪) 9,170,723円  
 物件④ 44街区2号 486.29㎡ (約147坪) 11,759,354円  
 物件⑤ 48街区4号 225.83㎡ (約68坪) 5,337,082円  
 物件⑥ 54街区1号 142.55㎡ (約43坪) 3,511,573円

申元 都市整備課 都市整備係 ☎2111 内364



# 秋の野に 乱れて咲ける花の色の

## 千種にもものを思うころかな

紀貫之

秋分の日には「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として、国民の休日になっています。また、彼岸の中日でもあります。

暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、朝晩の冷えやすくなります。日中との気温差が、秋を彩る草花の色を一段と濃くします。その極め付きが真っ赤な彼岸花です。サンスクリット語でマンジュシヤカ。お彼岸の頃に咲く彼岸花は「曼珠沙華」とか「天上の花」とも呼ばれています。美しい日本の里山が、実りの秋を迎えます。秋の野を彩る花は、春に劣らざうたくさんあります。春の七草に比べて、秋の七草の方が充実感はあるように思います。

各地に記録を残した残暑も一段落し、気がつけば草木はすでに秋の気配が濃くなっています。今ではめったに見られなくなった自生のフジバカ

マ。その昔、美しいお姫様が野辺をさまよひ、ただ悲しみながら亡くなりました。藤のツルをさらして織った袴をつけたながの脇に、名の知れぬ草が生えており、村人は「姫をあわれんでその草を「藤袴」と呼ぶようになったと言われています。そのフジバカマも河川敷などの改修などで姿を消し、絶滅危惧種に指定され、100年後の絶滅確率は99%といわれています。

人知れぬ悲しみを抱き、野辺をさまよふ姫の哀切が思い起こされるフジバカマの運命です。秋の七草では、キキョウも絶滅危惧種とされています。やがては「秋の五草」になるというのも、笑えない冗談では済まされません。

身近な野原には外来植物が多くなりましたが、その代償として、私たちは何を失い、何を失った自然とつなが

る力が衰えています。つながらる力の衰えは、皮肉なこと自然環境や社会環境の劣化としっかり結びついています。

植物に限らず水辺の生き物も、ただ水があれば生きてゆけるというものではありません。他の生き物、水草や苔、水辺の植物、それらのものが寄り集まったところで、相互にいのちをつなぎ合っています。見方によっては私たちの生活も同じようなものです。

一年で最も変化に富んだ秋、丸ごと秋の味覚や日本人の季節を感じさせるふるさとの秋を探してみたいものです。



指宿市長 豊留 悦男

# CITY TOPICS



## 全国大会出場を報告

とがわちひろ  
 山川高校園芸工学・農業経済科3年の戸川千紘さん(弥次ヶ湯)が8月4日、市長に10月21日から開催される全国高校生フラワーアレンジメントコンテストへの出場を報告。戸川さんは「落ち着いて日頃の練習成果を発揮したい」と意気込みを話しました。



## 備蓄用の食料を市へ寄贈

おつじよしほる  
 常盤建設(尾辻義治社長)が8月2日、備蓄用の食料を市に寄贈しました。レトルトごはんや缶詰、水など総額100万円分の食料は、非常用に備蓄されます。尾辻社長は「災害が起こらないことが一番だが、もしもの時は活用してほしい」と話しました。

# 9月は健康増進普及・食生活改善普及運動月間

統一標語

1に運動 2に食事  
しっかり禁煙 最後にクスリ



## ▶これならできそう!! 運動と食事のヒント

- 運動**
  - 10分だけウォーキング、テレビを見ながらのスクワットは、できない日があっても続けることが大事
  - エスカレーターやエレベーターよりも階段を使う
- 食事**
  - 野菜類→肉・魚→ごはん・パンの順に食べると、糖質と脂質の吸収が緩やかに
  - 一口30回、しっかりかむことで食べすぎを防止
  - 無理なダイエットは厳禁。落ちるのは脂肪よりも筋肉
  - 夜遅い食事は、脂肪を合成する動きが活発になり太りやすい。間食をするなら昼2時～4時まで
- 睡眠・休養**
  - 睡眠をしっかりとり、休息をとる

## 毎日プラス1皿 野菜料理を増やしましょう

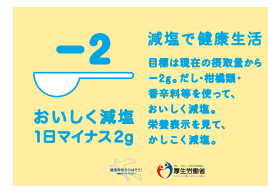
1日に必要な野菜の摂取量は350gです。煮る・蒸す・焼く・炒めることで、しっかり野菜を食べられます。



## おいしく減塩1日マイナス2g

日本人は男女とも9g以上食塩を取っています。特に本県は脳卒中死亡率が多く、全国ワースト10位以内。食塩の取り方に気をつけましょう

▶食塩摂取量の目安／1日男性8g未満、女性7g未満、血圧が高めの方は6g未満



健康増進課健康指導係(指宿保健センター内) ☎2111 内282



# 指宿 菜の花のまちの歴史

日本で一番早い市民マラソンとして有名な菜の花マラソン。およそ1000万本の菜の花が、黄色いじゅうたんのように咲き誇り、その種まきは9月末ごろ開始されます。

さて、市の花でもある菜の花と指宿との関係は古く、その始まりは江戸時代までさかのぼります。薩摩藩では元々、菜の花が食用・菜種油用に栽培され、大阪に出荷されていた。しかし、菜種が小粒なうえに袋には砂が混じる始末。薩摩産は粗悪品として、値段も下落していました。

これを特産品として改良したのが、藩の財政改革を担った調所広郷です。天保年間（1831-1845）のはじめ、薩摩藩には多額の借金がありました。調所は、政策の柱として特産品の販売による収入増加を掲げたのです。菜種については、骨粉飼料を配り品質を向上させ、袋詰め方法も改良するなど「菜種改革」を実行。これが功を奏して薩摩藩の菜種の評価はうなぎ登り。高値で取引されるようになったのです。

篤姫の父である今和泉島津家の忠剛も、調所の右腕であった海老原清熙のアドバイスを受け、菜種の生産を奨励したといえます。なお、天保6年（1835）に江戸の講師・伊藤凌舎が鹿児島を旅していますが、その見聞を記した「鹿児島ぶり」という本の中には「山川湊、水車にて油しめ見物す」とあり、当時の指宿地方で菜種が栽培されていたことは間違いないさそうです。また、明治維新後も海老原は「水の便、運送の便がよい山川に油絞水車を造り、指宿地方に加え、大隅半島からも菜種を集めて製油すべき」と意見を述べています。

マラソンランナーを出迎える1000万本の菜の花の背景には、こうした歴史があるのです。

☎ 閩社会教育課文化係 ☎ 5100



池田湖畔に咲き誇る菜の花

# 子どもたちの思いが映像に いぶすき子ども映画祭



※東門（体育館側）から入り、南側に駐車してください。

- ▼ゲスト審査員
- ・古田亘氏（映像作家）
- ・佐藤友紀氏（女優）
- ・朝隈俊男氏（人形作家）



## 温泉祭会場でも上映

同日開催される指宿温泉祭の会場（セントラルパーク）でも、上映します。

☎ 閩いぶすき子ども映画祭実行委員会（学校教育課学務係内） ☎ 2111 ☎ 423

九州内の小学生から高校生までの子どもたちが製作した、3分間の映像を披露します。今年のテーマは「学校の先生」です。映画祭での上位3作品は、11月北海道で開催されるアジア国際子ども映画祭にノミネートされます。入場料は無料で、誰でも参加できます。ぜひ、会場をご覧ください。

- ▼日時／9月23日④
- ・開場13時、開会14時

- ▼場所／丹波小学校ランチルーム（3階）
- ▼駐車場／丹波小学校校庭

撮影機種：iPhone7  
焦点距離：28mm/F：1.8/1/120秒/ISO：160

# 魅力発見 いぶすき日和

「台風後に見えた美しい虹」

撮影者：田原道玄さん（大牟礼東）  
撮影場所：指宿港海岸近く

## コメント

台風後、職場の屋上で作業をしていたところでした。疲れて海を眺めると、素晴らしい虹が出ていました。思わず持っていた携帯電話のカメラで撮影。作業の疲れを一瞬で忘れさせる景色でした。





### お知らせ

#### レイクグリーンパーク 指定管理者が決定

池田湖に面するレイクグリーンパークの指定管理者に、池田興産が決まりました。施設内の「えぶろんはうす池田」は、9月1日(金)から営業を開始します。地元野菜・豆腐・みそなどの販売のほか、食堂を運営する予定です。

▼開館時間／9時～17時  
▼休館日／毎週(祝)の場合  
は翌日、年末年始  
▼指定管理期間  
平成29年9月1日～平成34年3月31日

問 耕地林務課耕地係(いぶすき農業支援センター内)  
内 718 レイクグリーンパーク ☎2799

## 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  
開闢庁舎 ☎0993-32-3111

### 菜の花の種を無料配布します

訪れた観光客をいっぱい、菜の花で歓迎するため、種の無料配布を行います。

▼議会中継(委員会を除く)  
指宿庁舎1階ロビー  
山川庁舎旧公金取扱所  
開闢庁舎多目的フロア  
市ホームページ  
※日程を変更することがあります。ご了承ください。  
問 市議会事務局 ☎512

### 議会の傍聴にお越しください

9月4日(日)開会の、平成29年市議会第3回定例会の日程は次のとおりです。議会の傍聴は市政を知る良い機会です。ぜひ、傍聴にお越しください。

期日	予定
9月4日(日)	招集日(議案上程・委員会付託など)
7日(金)	総務水道委員会
8日(金)	文教厚生委員会
11日(日)	産業建設委員会
19日(金)	一般質問
20日(金)	一般質問
21日(金)	一般質問
29日(金)	最終日(委員長報告・表決など)

※各会議は10:00から開催予定です。

### 協働カレッジ事業

地域づくりの人材発掘・育成を行う講座を開催します。ファシリテーター養成講座入門編

▼期日／9月28日(日)  
▼内容／ファシリテーションって?意見の出やすい話し合いの体験 など  
基本編(全4回)  
▼期日／10月5日(日)、12日(日)、26日(日)、11月2日(日)  
▼内容／傾聴力・自己表現力を高める、意見の出やすいワークショップのコツ、話し合いに必要な考え方など  
活用編(全4回)  
▼期日／11月30日(日)、12月21日(日)、平成30年1月18日(日)、25日(日)  
▼内容／プレゼンテーション力・伝え返す力を高めるワークショップの演習 など  
フォローアップ講座  
▼期日／平成30年2月22日(日)  
▼内容／ワークショップの設計と実践  
共通事項  
▼時間／19時～21時  
▼場所／中央公民館  
▼定員／各30人(要申し込み)  
▼受講料／無料  
※全ての回に参加できなくても受講できます。

### 歴史講座 外交最前線〜日本と薩摩

▼日時／9月30日(日)14時～16時  
▼場所／山川図書館  
▼内容／外交最前線であった山川港を中心に、幕末の指宿の歴史を学びます  
講師／松尾千歳氏(尚古集成館館長)  
▼定員／120人(申込優先)  
問 デイリーリンクス ☎1113

### 9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、公民館長などに問い合わせてください。

▼収集日・地区  
9月16日(土)池田・柳田校区  
9月27日(日)川尻区・松原田集落

▼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 ☎245

### 9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、公民館長などに問い合わせてください。

▼配布開始／9月15日(金)～  
※なくなり次第終了。  
▼配布場所／観光課、(園)地域振興課、時遊館COC  
C Oはしむれ、今和泉分室、池田分室  
問 観光課観光管理係 ☎322

### 高校生向け企業ガイダンス参加企業

開催日／12月7日(日)13時30分～16時30分  
▼場所／指宿商業高校  
▼内容  
指宿商業高校、指宿高校、山川高校、指宿養護学校高等部の2年生を対象に、個別ブースで企業説明会を行います。  
面接や試験はできません。  
▼申込書／市ホームページか商工水産課  
▼申込方法／FAXかメール  
▼申込締切日／9月29日(金)  
▼募集数／25社程度(製造業や建設業など5部門)  
問 商工水産課商工運輸係 ☎312 ☎4987

### 調理スタッフ養成講習

調理実習で、食品の知識や調理技術の基礎を習得します。介護施設や給食センターなど、さまざまな調理分野への就職が期待できます。

▼期日／10月23日(日)、24日(日)、26日(日)、27日(日)、30日(日)、31日(日)、11月1日(日)、2日(日)(計8日間)  
▼時間／10時～16時  
▼場所／中央公民館  
▼対象／ハローワークに求職登録している55歳以上の人  
▼定員／15人  
▼受講料／無料(テキスト代も無料)  
▼申込方法／電話  
▼申込締切日／10月6日(金)  
▼その他／この講習は、鹿児島労働局の委託事業として行います。  
問 東京リーガルマインド(担当・鳥越) ☎099-214-2140

### PICK UP NEWS

#### いぶすき農協の3支所が廃止 市税などが納付できなくなります

10月16日(日)以降は、下記支所で納付ができなくなりますので、注意してください。

▶廃止される金融店舗  
いぶすき農業協同組合 新西方支所(指宿地域)  
大山支所、成川支所(山川地域)  
▶その他  
10月16日(日)以降は、その他の本支所か、他の金融機関で納付してください。  
廃止される3支所の口座を、市税などの引き落としに使っている場合について、手続きの必要はありません。  
問 会計課収納係 ☎522

### 9月は発達障害福祉月間

障害のある人もない人も、共に生きる社会を実現するため、毎年全国的に広報しています。障害があっても、一人ひとりが「自分らしく」生きていけるよう、市民の皆さんの理解と協力をお願いします。

問 地域福祉課障害福祉係 ☎274

### 秋の全国交通安全運動

交通マナーを正しく守り、事故防止に努めましょう。

▼期間／9月21日(日)～30日(日)  
▼スローガン／ルールとマナー 乗せて走ろう 秋の道  
▼運動の重点  
子どもと高齢者の安全な運行の確保と高齢運転者の交通事故防止  
夕暮れ時と夜間の走行中・自転車乗用中の交通事故防止  
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  
飲酒運転の根絶  
問 危機管理課安全安心対策係 ☎152

### 10月29日開催 市民体育祭のかけっこリレー参加者

かけっこ/来年度、小学校に入学する子どもが対象の、80m程度の徒競走です。

問 東京リーガルマインド(担当・鳥越) ☎099-214-2140



### 職場・クラブ対抗リレー

4人1組で走る400mリレーです。中学・高校の部活、クラブチーム、職場の仲間、各地区・地域のPTAや防犯組合など、どのような団体でも参加できます。

▼申込書／ふれあいプラザなのはな館、市民会館、山川勤労者体育センター、B&G山川海洋センター、開闢総合体育館  
※「かけっこ」の申込書は幼稚園・保育園などに配布します。  
▼申込方法／持参、郵送、FAX  
▼申込締切日／10月13日(日)17時  
問 〒891-10404 指宿市東方9300番地1(ふれあいプラザなのはな館内) スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎0203 ☎0204



## 市民有志が「子ども食堂」を開設 地域でゆるくつながる場を

子どもをはじめ誰でも利用できる「いぶすきそらまめ食堂」が7月16日、市内の建築資材店ハクエイで開催されました。一人で食事する「孤食」を防ぎ、さまざまな世代がゆるくつながる場をつくりたいと、中園伸宏さん(二月田)ら市民の有志が企画。人権擁護委員や民生委員、男女共同参画推進員らが食材を持ち寄り、夏野菜のカレーやカボチャスープなど4品を提供しました。毎月1回、子ども無料、大人200円で提供され、次回は9月10日に開催予定です。



利用者は「おいしいね」と笑顔を見せていました

## M-1グランプリが開催 指宿産完熟マンゴーがズラリ

指宿産マンゴーの品評会「M-1グランプリ」が7月13日、JAいぶすき中央総合支所で行われました。熱帯くだもの部会が主催し、今年で12回目。糖度や食感、果皮や果肉の色合いなどを審査しました。平均糖度は16度、最高18.5度と、味も色も上々。審査に参加した山川高校園芸工学・農業経済科3年の戸川千紘さん(弥次ヶ湯)は「どれも品質が良く審査が難しかった。食べ比べると味や食感に違いがあるのが分かって、勉強になった」と話しました。



山川高校の生徒も審査に参加しました

### 就業構造基本調査

対象世帯に、8月下旬から調査員が訪問しています。提出された調査票の内容は、統計法により秘密が守られます。正確に記入してください。  
 ▼基準日/10月1日  
 ▼対象/無作為に選ばれた世帯に普段住んでいる15歳以上の人の人  
 ▼目的/就業・不就業の状態を明らかにすること  
 ▼結果/雇用政策や経済政策などの基礎資料として利用されます。  
 ※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。  
 問 市長公室広報統計係 内125

### 無料法律・登記・税務相談所開設

県司法書士会、県土地家屋調査士会、南九州税理士会県連合会では、10月1日「法の日」の記念事業として、無料相談所を開設します。  
 ▼日時/10月1日⑩10時～16時  
 ▼場所/中央公民館第2会議室  
 ▼主な相談内容  
 土地建物の登記、土地の地

### 市体育施設の利用調整会と予約

平成30年度(4～9月)に市体育施設を大会などで使用する団体は、計画書を9月25日⑩までに提出してください。日程が重なった場合、調整会で団体間の協議となります。  
 ▼日時/10月2日⑩19時  
 ▼場所/市民会館2階  
 ▼計画書/市民会館2階、B&G山川海洋センター、山川勤労者体育センター、開聞総合体育館  
 ▼申込方法/持参  
 ▼その他  
 ・10月～3月分の予約は、2月に調整会を実施予定です。  
 ・通常の練習などの予約は、使用日の2週間前から、各施設の窓口か電話で受け付けています。

積・分筆・測量・境界、会社の登記、所得税・贈与税・相続税・その他税務一般、遺言、成年後見手続き、裁判手続きや裁判所に提出する書類、消費者金融問題・架空請求問題、供託など  
 ※その他の相談にも応じます。  
 問 県司法書士会 ☎099-256-10335

### 催し

#### 北指宿中学校 定期演奏会

問 いぶすきスポーツクラブ(市民会館内) ☎245366  
 ▼日時/9月23日⑩14時(開場13時30分)  
 ▼場所/市民会館  
 ▼入場料/無料  
 ▼演奏曲目/沖繩わらべ歌「じんじん」ほか  
 問 北指宿中学校(担当・今村) ☎34331

### ふるさとを興す学習大会

時代を開く新しい組織づくりと、地域課題の解決を目指し学習大会を開催します。  
 ▼日時/9月29日⑩13時(受付12時30分)  
 ▼場所/開聞総合体育館  
 ▼参加料/無料  
 ▼テーマ/地域をつなぐ女性の力  
 ▼講師/久保田治助氏(鹿児島大学教育学部准教授)  
 問 地域女性団体連絡協議会(担当・伊佐) ☎099-715018614

### 指宿発祥の地をめぐる十五夜お月見ウォーク

問 指宿地区交通安全協会 ☎242080  
 危機管理課安全安心対策係 ☎152  
 ▼期日/9月30日⑩(16時30分までに宮ヶ浜駅海側駐車場に集合、19時終了予定)  
 ※小雨決行  
 ▼距離/約7km  
 ▼参加料/会員1000円、非会員1200円(お月見弁当・保険料など含む)  
 ▼申込方法/電話  
 ▼申込締切日/9月26日⑩  
 問 市観光協会内ウオーキング協会事務局(担当・廣森) ☎23252

### PICK UP NEWS

## 事故防止に交通安全講習会

どこの会場でも受講でき、運転免許を持っていない人も参加できます。  
 参加は無料で、受講者には記念品を差し上げます。  
 ▶時間/19:00～20:00

#### 交通安全講習会会場

地域	日 程	対象地域	会 場
開聞	9月25日⑩	開聞	開聞農村環境改善センター
	26日⑩	川尻	川尻ふれあい交流館
指宿	9月27日⑩	池田	池田校区公民館
	10月2日⑩	新西方	新西方中央公民館
	3日⑩	岩本・小牧	岩本漁協漁村センター
	4日⑩	魚見	魚見校区公民館
	5日⑩	柳田	柳田校区公民館
	10日⑩	指宿	指宿校区公民館
山川	11日⑩	指宿	垂門公民館
	16日⑩	丹波	丹波校区公民館
	10月17日⑩	大山	大山集落センター
	18日⑩	小川	小川区集落センター
	23日⑩	福元・町区	山川文化ホール
	24日⑩	利永・尾下	利永集落センター
	25日⑩	岡児ヶ水	徳光公民館
30日⑩	浜児ヶ水	浜児ヶ水集落センター	
	31日⑩	成川・鰻	成川区民センター

## まちな話 話題

### 指宿よかもん商談会が初開催 地域産品の魅力を発信

指宿の特産品を地元事業者に知ってもらい、地域内での販路拡充を目指そうと「指宿よかもん商談会」が7月19日、山川文化ホールで開催されました。市と指宿商工会議所、菜の花商工会が主催し、市内でオクラや黒毛和牛・黒豚、かつお加工品や本格焼酎などを生産・製造する49社が出展。宿泊施設や土産品店などから約140人が訪れ、新しい土産品の仕入や料理食材の発掘につながる、活発な商談が行われました。



新たな地域産品の発見に目を輝かせる来場者ら

### 西郷どんガイドが発足 指宿と西郷さんのゆかり知って

西郷隆盛ゆかりの鰻温泉を案内する「いぶすき西郷どんガイド」の発足式が7月18日、道の駅山川港活北海道で開催されました。同ガイドは市観光協会が募集し、2月から17回の講座で知識を習得。発足式には、ガイド50人のうち29人が出席し、講習の修了証書とガイド証、制服となる法被を受け取りました。ガイドの大西正人さん(大牟礼東)は「多くの人に西郷さんを知ってもらいたい」と話し、発足式後、早速鰻温泉で観光関係者らに歴史を解説しました。



ガイドを代表して意気込みを語る大西さん



シルバー美術展が開催

## 洗練された絵画が集結

第28回いぶすきシルバー美術展が7月30日から8月16日まで、時遊館COCCOはしむれで開催されました。油絵や水彩画など、県内60歳以上のアマチュア作家らから応募のあった全161作品を展示。訪れた観客は、感嘆した様子で立ち止まり作品に見入っていました。初日には表彰式が行われ、入選した60点を表彰。最優秀賞を受賞した堀富士子さんは「母が題材の作品で受賞できてうれしい。支えてくれた家族や先生、友人に感謝したい」と話しました。



実母のふとした表情を作品で表現し受賞した堀さん（左）

いぶすきマルシェが開催

## 初の夜市で涼やかな夕べを

いぶすきマルシェwith七夕夜市が7月29日、指宿駅前中央通りで開催されました。指宿港海岸整備と併せて、商店街のにぎわいと魅力づくりが目的のいぶすきマルシェ。今回は七夕夜市と銘打ち、初めて16時から20時までの夕刻に行われました。七夕飾りが設置された約200mの歩行者天国には、飲食店や雑貨店など33ブースが出店。訪れた人の思いをのせた短冊が涼やかな夜風に舞い通りを彩る中、多くの家族連れらが食事や買い物などで夜市を楽しみました。



夜風に舞う七夕飾りと夜市を楽しむ人たち

台湾の南台科技大学と協定を締結

## 観光産業分野などで相互協力

市と台湾台南市の南台科技大学との相互友好協力に関する協定が7月24日、市役所で締結されました。締結式には、豊留市長のほか大学から戴謙学長ら4人が出席し、相互の協力を誓いました。市は、国際観光推進員として大学が派遣する学生を任用し、台湾への情報発信などさらなる誘客促進に取り組むほか、派遣学生の人材育成を行います。また、大学は、市が台湾で誘致活動を行う際に学生派遣に協力するなど、本市のPR活動に取り組みます。



連携し相互の発展を目指します

J Aいぶすき・山川高校あぐりスクールが開催

## 育てた夏野菜でピザ作り

J Aいぶすき・山川高校あぐりスクールが7月22日、山川高校で行われ、市内外の小学生ら約30人が参加しました。5月に開校し、J Aいぶすきと山川高校の職員、生徒の指導で、野菜の植え付けや収穫などを行う同スクール。この日は、育てた夏野菜を使ってピザ作りに挑戦。柳田小4年の川畑智咲さん（玉利）は「野菜たっぷりのハート型のピザができた。全部おいしく簡単にできたので、家でも弟と2人で作ってみたい」と話しました。



トマトやナス、オクラなど同校で採れた新鮮な夏野菜を使用しました

## まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

千歳市との青少年相互交流事業が開催

## 名所巡りやホームステイで交流

指宿市・千歳市青少年相互交流事業が8月4日から4日間行われ、千歳市の小学6年生16人が指宿を訪れました。台風が心配されましたが、市内の6年生の家庭にホームステイしながら、唐船峡そうめん流しや砂むし温泉を体験。交流を深めました。今和泉小6年の川畑由希さん（麓下）は「初めて会った千歳の友達とすっかり仲良しになった。また今年の冬に千歳で会えるので楽しみ」と話しました。12月には指宿の児童が千歳市を訪れます。



交流2日目、池田湖で記念撮影

新ALTが着任

## 外国語の魅力伝えたい

7月31日、市の新しいALT（外国語指導助手）にホッキンボイヤーズ・メイジーさん（イギリス・イングランド出身）が着任しました。着任4年目のALTセンス・サバナさんと、市内の小・中・高校で英語教育を行います。メイジーさんは「指宿に来て1週間。指宿の人たちはみんな温かくフレンドリーで、自然もすばらしい。もう大好きになりました。子どもたちとの授業が楽しみです。外国の文化や習慣、外国語の魅力などを伝えていきたい」と抱負を話しました。



メイジーさん(左)とサバナさん

## まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

市ヘルスケア推進協議会が設立

## 地域資源で新たなビジネスを

「指宿市ヘルスケア推進協議会」の設立総会が7月29日、山川文化ホールで開かれました。協議会は、オクラなどの地域資源を使い、食を通じた健康づくりや新たな商品開発、販路拡大などに取り組む予定。総会には、市や市内の生産者・事業者など約20人が出席し、本年度の事業計画を承認しました。総会後の設立記念フォーラムでは、オクラパウダーの機能性検証を行った、鹿児島純心女子短期大学のなかのたかゆき中野隆之教授による研究成果の報告などが行われました。



中野教授の説明に聞き入る市民ら

指宿市・人吉市子ども会交歓会が開催

## 次世代へ続く姉妹都市交流

指宿市・人吉市子ども会交歓会が7月27日・28日行われ、人吉市の小学5・6年生ら56人が指宿を訪れました。姉妹都市交流として毎年夏休みに相互を訪問し、今回で39回目。市内の家庭にホームステイしながら、マリンスポーツや砂むし温泉、創作活動などを楽しみました。柳田小5年の吉永聖七さん（二月田）は「お母さんも参加した交歓会に参加できてうれしい。一生の友達ができた。来年、人吉に行くのが楽しみ」と話しました。



池田湖でバナナボートやカヌーを楽しむ参加者たち



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  
ながた いちろう  
**永田 一郎**

指宿医師会 ☎0922-2820



## 「笑い」と健康

皆さん、今朝起きてから何回笑いましたか？朝から、お仕事で気難しい顔をして働いている人、職場の人やご家族との談笑で楽しく過ごされている人、さまざまだと思います。笑いは、心だけでなく、身体も健康にしてくれます。

さて、医療はすさまじい勢いで進歩しており、多くの病気が治療できるようになりました。例えば、私の所属しているメディポリス国際陽子線治療センターでは、陽子線と呼ばれる特殊な放射線を用いてがんの先進医療を行っています。他方、外科手術の発展や新規の抗がん剤を併用したさまざまな治療に進歩がありました。今は、一昔前のように必ずしも「がん」あと数カ月の余命」という時代ではなくなっています。

しかし、病気になるということは良いことではありません。できることなら未然に予防したい、もし病気にかかってしまったら、治したいものです。普段から気軽に疾病予防ができて、治療にも効果的なことがあったら、こんなに素晴らしいことはないと思いませんか？もちろん、運動や食事療法などの生活習慣の改善も効果的ですが、その他にも、ぜひ皆さんには日常に「笑い」を進んで取り入れることをお勧めします。

「病は気から」「笑う門には福来る」。私たちが幼い頃からよく聞いて知っている言葉だと思います。これらの言葉は中国から由来しているらしく「病は気から」という言葉は、紀元前450～221年頃に書かれたとされる、中国最古の医書が由来だそうです。そんなに古い外来の言葉が現代でも普及して

いるということは、長い時間をかけて多くの人が実際に効果を認め、実感してきたからではないでしょうか。

近年「笑い」が人体に及ぼす影響についての医学研究が活発になってきています。例えば、日常生活に笑いをより多く取り入れることで、高血圧や心筋梗塞、脳梗塞などの血管系の病気の予防や改善ができる、関節リウマチの症状が改善できる、がん細胞を攻撃するといわれている免疫系細胞が増加して活性化されるなど、多くの事実が確認されています。大阪にあるがんセンターでは、今年5月から8月までお笑い芸人にショーを行ってもらい、がん患者さんの症状と検査、データに関して改善がみられるかどうかという研究を実施するそうです。

日本には、室町時代から笑いの伝統芸能として、落語や狂言といったものがあります。笑いが伝統芸能として長く引き継がれてきている国は、世界でも類を見ないそうです。日本人は勤勉でまじめであるのと外国人からよく言われますが、そんな日本が世界有数の長寿の国であり、そして笑いが文化として長らく定着していることには、何か意味があるように思えます。

笑いのツボは人それぞれによって異なるとは思いますが、身近な人やご家族との談笑の機会を意図的に増やしたり、笑える本やテレビ・ラジオ番組など、明るい気分になれる機会を日々の生活の中に積極的に取り入れたいという方が多いのではないでしょうか。

# 本のひろば

## 今月のおすすめ

**PICK UP**

**一般図書（山川図書館）**  
女城主「直虎」の謎  
原口 泉(著)  
海竜社

**一般図書（指宿図書館）**  
空に咲く恋  
福田 和代(著)  
文藝春秋

**児童図書（山川図書館）**  
銀河鉄道の夜  
宮沢 賢治(原作)  
芝田 勝茂(文)  
学研プラス

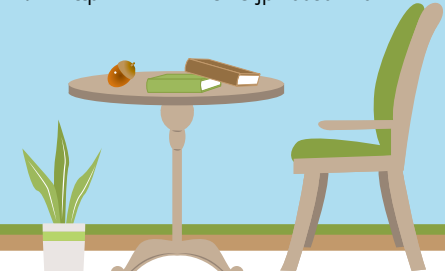
**児童図書（指宿図書館）**  
ゆうかんなねこ？くろすけ  
エド・ヴィアー(作)  
木坂 涼(訳)  
WAVE出版

**PICK UP**

**一般図書（指宿図書館）**  
ゆうかんなねこ？くろすけ  
エド・ヴィアー(作)  
木坂 涼(訳)  
WAVE出版

指宿図書館 ☎0922-2827  
山川図書館 ☎0922-3300

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



### PICK UP 女城主「直虎」の謎

【内容】NHK大河ドラマ「おんな城主直虎」で一躍有名になった井伊直虎。直虎は本当は男だったのか、戦国時代に女城主は他にもいたのかなど、大河ドラマとは異なる視点から、井伊直虎の姿に迫ります。

### PICK UP ゆうかんなねこ？くろすけ

【内容】くろすけは、立派でカッコいい猫になりたい、こねこ。実はまだ、ねずみを見たことがありません。出会う動物にねずみかと思えてみたり、ねずみにだまされたり、くすつと笑える絵本です。

## 9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

### 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、貸し出し・予約状況の確認ができます。

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

日	休館日	時間
火曜	えほんのひろば(指宿図書館)	10:30~11:15 演じ手: つちはしこども学園の先生方
12日	鹿兒島の方言を楽しむ会(指宿図書館)	13:30~15:30
16日	ふれあい映画会(山川図書館)	14:00~14:40
17日	おはなしのとびら(指宿図書館)	10:30~11:15 演じ手: つちはしこども学園の先生方
22日	よるのおはなし会・図書館ミステリーツアー(指宿図書館)	19:30~21:00 演じ手: 図書館職員
30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

## 《図書館からのお知らせ》

よるのおはなし会・図書館ミステリーツアー

日時/9月22日(金)19時30分~21時

場所/指宿図書館

対象/小学3年生以上(保護者同伴)

定員/30人(先着順)

申込方法/窓口か電話

申込開始日/9月8日(金)

※おはなし会終了後に図書館ミステリーツアーを行います。



### 山川図書館休館日

特別整理期間のため、次の期間休館します。  
◎ 期間/9月20日(水)~26日(火)  
※休館中に本を返却する場合は、返却ポストをご利用ください。





**まつお うみ**  
**松尾 青海ちゃん**  
 優しい思いやりのある女の子になってね



**ふくざと はるのすけ**  
**福里 晴之介ちゃん**  
 お兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♡



**ますなが えいしん**  
**増永 瑛心ちゃん**  
 生まれてきてくれて、ありがとう♡



**みすきこ ひまり**  
**水迫 陽愛理ちゃん**  
 すくすくと元気に育ってね♡



**ふくもと かずま**  
**福元 一馬ちゃん**  
 愛情一杯込めて育てるからね♡大好き♡



**うちこし ひなの**  
**打越 陽菜乃ちゃん**  
 我が家のラストアイドル♡



**ひご あやか**  
**肥後 彩夏ちゃん**  
 元気に生まれてくれて、ありがとう!



**かねつき**  
**鐘撞 みのりちゃん**  
 元気に大きくなってね

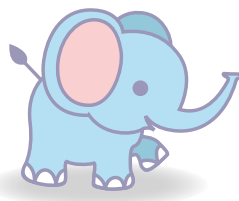


**まえの ゆいか**  
**前菌 結依花ちゃん**  
 生まれてきてくれてありがとう♡すくすく大きくなあれ!!

**赤ちゃんの写真大募集!**

お子さんやお孫さんの写真掲載を希望する人は、子どもの名前とふりがな、性別、生年月日、保護者名、住所・地区名、電話番号、お子さんへのメッセージを記入し、メール（画像は2MB以内）、郵送、持参のいずれかで応募してください。

☎koshitsu@city.ibusuki.jp



肥後 彩夏	鐘撞 みのり	松尾 青海	上蘭 和助	福里 晴之介	福園 心結	新田 歩乃歌	徳田 琉翔	島田 莉実	黒岩 花菜	増永 瑛心	水迫 陽愛理	鬼丸 咲那	桑畑 花梨	大山 みのり	氏名
中小路	迫北下	迫北下	湊上	大牟礼西	柳田	柳田	南迫田	田良	五郎ヶ岡	垂門	垂門	大当	大園原	大園原	地区
里高美春	美由紀	真寿美弥	有祐希介	菜翔々太	真一郎	真一か悟	唯	美知咲樹	省みゆき	麻貴弥之	笑巨美	智宏留一	真奈美	綾倫子生	【保護者】

田中睦子	坂元修	小吉ユキ	下敷シヅ	吉元静江	当時久保ヨシ	指宿地域	黒木千紘	中林悠登	鮫島弘潤	福元一馬	萩原太一	市外地域	中原怜春	打越陽菜乃	堀内心来
75	46	100	92	92	107	【年齢】	児宮湯郡	宮崎県	枕崎市	福岡市	福岡県	姫路市	兵庫	上出	森松西
宮ヶ浜	鳥山	迫中	南十町	摺ヶ浜中	大当	【地区】	麻亮里乃太	愛俊莉輔	ゆ一かり	絵理子	勇太	美雅希貴	舞生	隆陽二朗	ひろみ博

福里正臣	西元サトエ	末吉エミ	中村キミ子	濱上ミチ子	開聞地域	鶴島ツル	有馬美代子	浜島勝義	富岡マリ子	山川地域	上吹越フヂ子	上久保由記子	福永百合子	瀬戸口三郎	吉山淳	松崎次郎	上川盛二	中林克己	鶴岡シヅ子
78	96	90	88	85		103	83	59	83		93	63	88	89	87	73	99	83	91
鹿屋市	西元	入野	川尻北	鎮守		山神	天神下	下原	町一西		上吹越	弥次ヶ湯	十石	瀬崎	迫北下	湯之里	木之下	道下	下門

**日曜・祝日当番医（診療時間8:00～18:00）**

月日	医療機関名（診療科）	電話番号
9月3日◎	【外科】指宿医療センター	☎22231
	【内科】小吉胃腸科クリニック（※）	☎20211
9月10日◎	【外科】指宿脳神経外科	☎1177
	【内科】橋口医院	☎0022
9月17日◎	【外科】肥後胃腸科クリニック	☎2148
	【内科】いぶすき内科	☎3239
9月18日◎	【外科】今林整形外科病院	☎2710
	【内科】肥後内科クリニック（※）旧肥後病院	☎4148
9月23日⊕	【外科】生駒外科医院	☎3059
	【内科】指宿浩然会病院（※）	☎3295
9月24日◎	【外科】木之下クリニック	☎3940
	【内科】指宿さがら病院	☎3079
10月1日◎	【外科】指宿医療センター	☎22231
	【内科】南記念クリニック（※）	☎3730

**日曜・祝日薬局（開局時間9:00～18:00）**

月日	薬局名	電話番号
9月3日◎	指宿薬剤師会薬局	☎6343
9月10日◎	なのはな薬局	☎1111
	しのはら薬局	☎2757
9月17日◎	そうごう薬局指宿店	☎1021
9月18日◎	ハッピー薬局	☎4189
9月23日⊕	チェリー調剤薬局	☎3705
	わたせ薬局	☎4739
9月24日◎	イブスキ薬局	☎4516
10月1日◎	指宿薬剤師会薬局	☎6343
	ゆのさと薬局	☎6771

**水道工事当番店**

指宿地域		
9月1日～3日	（有）和田水道	☎4522
4～10日	（株）西園組	☎2517
11日～17日	（有）上林山組	☎5515（夜・休☎090-2511-4311）
18日～24日	（株）後迫組	☎3111
25日～10月1日	（有）指宿工業所	☎3530
山川地域		
9月	（株）藏菌組	☎2231
10月	（株）市山組	☎9321
開聞地域		
9月	（有）建龍	☎2228
10月	永吉建設（株）	☎3181

※水道工事に関する当番店です。下水やトイレの詰まりなどは、なじみの工事店にお願いしてください。また、宅地内の漏水についてもできるだけ設置業者へ修理依頼をお願いします。

※掲載を希望する人は、届け出時に、市民協働課、（開）市民福祉課窓口で申し込んでください。

※遺族の方々から香典返しに代えて、市社会福祉協議会に寄付をいただきました。ありがとうございました。

**7月31日までの受付分（敬称略）**

**篤志**

7月はありませんでした。

さい。他市町村で届け出た場合でも申し込めます。



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。



第28回いぶすきシルバー美術展  
最優秀賞「座る母」  
堀 富士子さん（鹿児島市）



安全点検をしながら通学する温湯地区の児童たち

**先** 日の震度5弱の地震に大変驚き、初めてテーブルの下にもぐりました。「まずは自分で自分の身を守る行動をとる」それを実感しました。

**家** 族で非常時の持出し品、避難経路、避難場所について話し合いました。地域での自分の役割についても考えました。

(64歳 女性)

(60歳 さかなちゃん)

**今** まではよそ事のように思っていました。今更ながら防災について考えるところでした。まだ余震も続いており、いつまた震度5クラスが起るのか心配ですが、地震にしっかり備えましょう。

(60歳 ワイルドボア)

これまで体験したことのない揺れに、何もできず立ちすくんだ人も多いと思います。多くの災害は突然起こるもの。まずは命を守る行動が大切です。地震から2日後の7月13日、温湯地区では柳田小の児童32人と、その保護者や地域住民ら10人が、小学校までの通学路を安全点検しながら一緒に登校。地震発生時を改めて想像しながら、見えない危険を探しました。皆さんも「自分がこんな場面で災害に遭ったら」と想像して、日頃から「自分に合った備え」を考えてみましょう。

**西** 大山駅にヒマワリを植えています。

(あなごさん)

きれいなヒマワリを植えていただきありがとうございます。西大山駅はJR最南端の駅であり、幸せの黄色いポストが設置されている場所としても有名で、毎年多くの観光客が訪れます。特に夏の時期、開聞岳を背景に一面に広がるヒマワリ畑の絶景は、観光客の目を楽しませ、人気の観光スポットとなつていきます。今年9月頃までこの景色を楽しめそうですね。



訪れた人を魅了する西大山駅のヒマワリ畑

**休** 日に釣りに行き、モアラ・イカ・タイを釣りました。友人にもおすそ分けをして、大変喜ばれました。

(54歳 海坊主)

指宿は良い釣り場が多く、釣りを楽しむ人も多いようです。海の恵みに感謝ですね。

**大** 切な友達が乳がんになりました。子宮頸がん検診のついでに受けた検診で早期発見されたとのこと。「自分は大丈夫と思わず検診を受けてください」が友達から皆さんへのメッセージです。

(60歳 メルマ)

さぞ心配されたことと思います。がんは、早期発見、適切な治療が大切です。今年度から女性検診をはじめ、受診機会が増えていきます。皆さんも受診票が届いたらすすんで受診しましょう。

**庭** の砂だまりに直径10cm、深さ5cmぐらいの穴を3カ所見つけました。埋め戻してもまたできるので、観察していたらスズメでした。スズメが穴を掘り、砂を掛け日光浴。まるで砂風呂のよう。砂風呂を使い始めたのは人間よりも小鳥たちが先かも？

(65歳 リリー池田湖)

スズメは、水浴びも砂浴びも両方行うとても珍しい鳥のようです。きれい好きなんですね。

**指** 宿駅周辺がもっと明るく活気あるまちになっほしいです！

(匿名さん)

本年度はあと3回、いぶすき駅前中央通りでいぶすきマルシェを行います。お楽しみに。今後は、地域おこし協力隊も商店街のにぎわいづくりに取り組めます。みんなで一緒にまちを盛り上げていきましょう。

**2** 月に20年ぶりに川尻に引越してきました。広報いぶすきを楽しく拝見しています。家族みんなで、おいしい空気を吸い、楽しく指宿生活を送っています。

(39歳 じゅんじゅん)

おかえりなさい。広報紙のご愛読ありがとうございます。広報紙以外にも、観光課のインスタグラムやフェイスブック、ツイッターなどで旬の情報を発信しています。イベント情報をゲットして、指宿生活を満喫してください。ご感想もお待ちしております。



Instagramでは毎日写真を投稿しています