

いぶすき

8月号

Aug. 2011

No. 68

主な記事

- P 2～P 3……市職員等採用試験
- P 4……市環境基本計画の取り組み状況
- P 5……介護保険の収支状況
- P 6……保留地の売却
- P 8……くらしのしおり
- P 10～P 14……まちの話題
- P 15～P 21……情報掲示板



広報いぶすき 平成23年8月号 No.68

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
<http://www.city.ibusuki.lg.jp>
 ☎2111 (内線127) ✉info@city.ibusuki.lg.jp

日曜・祝日当番医 (在宅時間8時～18時)

【外科:青色 内科:緑色】
 ○かかりつけ医が不在のときは、当番医を利用してください。

項目 月日	医療機関名 (診療科)	電話番号
8月7日 (日)	【外科】 国立病院機構指宿病院 【内科】 今奈良医院(※)	☎22231 ☎23567
8月14日 (日)	【外科】 田畑クリニック(※) 【内科】 宮菌病院(※)	☎245131 ☎22001
8月21日 (日)	【外科】 肥後胃腸科クリニック 【内科】 指宿おおしげ内科(※)	☎252148 ☎230788
8月28日 (日)	【外科】 今林整形外科病院 【内科】 指宿浩然会病院(※)	☎22710 ☎23295
9月4日 (日)	【外科】 国立病院機構指宿病院 【内科】 濱田洋一郎医院	☎22231 ☎22614

(※)印が付いている医療機関では、日曜・祝日の当番日に健康審査が受診できます (事前に申し込んでください)。

24時間体制で緊急時の当番医を紹介します。 ☎226868

日曜・祝日薬局 (開局時間9時～18時)

項目 月日	薬局名	電話番号
8月7日 (日)	指宿薬剤師会薬局	☎26343
8月14日 (日)	南九州薬局指宿店	☎234689
8月21日 (日)	ケーアイ調剤薬局	☎271152
8月28日 (日)	わたせ薬局	☎24739
9月4日 (日)	指宿薬剤師会薬局	☎26343

長期休日当番歯科医 (診療時間9時～12時)

※かかりつけ歯科医が不在のときは、当番歯科医を利用してください。
 ※通常の日曜・祝日は、かかりつけ歯科医もしくは県歯科医師会館 口腔保健センター (☎099-223-0378) を利用してください。

項目 月日	歯科医療機関名	電話番号
8月13日 (土)	濱田歯科医院	☎25353
8月14日 (日)	永尾歯科医院	☎245523
8月15日 (月)	まわたり歯科医院	☎23161

人のうごき

	7月1日現在	前月比
総人口	44,095人	(-27)
男	19,978人	(-6)
女	24,117人	(-21)
世帯数	19,160戸	(-14)

水道工事当番店

※水道工事に関する当番店です。下水やトイレの詰まり等は、なじみの工事店にお願いしてください。

指宿地域		
8月1日～7日	中村設備	☎23013
8日～12日	南山王水道工事店	☎243557
13日	株丸善産業	☎25200 (夜☎2222)
14日	株西園組	☎252517
15日	株後迫組	☎253111
16日～21日	南和田水道	☎24522
22日～28日	株西園組	☎252517
29日～9月4日	南上林山組	☎255515 (夜・休☎090-2511-4331)
山川地域		
8月	株蔵菌組	☎352231
9月	株市山組	☎359321
開聞地域		
8月	永吉建設株	☎323181
8月	株丸新建設	☎32227

今月の税金は？

税の種類	期別
市県民税	2期
国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料	2期
口座振替日	8月25日(木)
納付書での納期限	8月31日(水)

問い合わせ先
 税務課収納管理係
 ☎22111 (内線234)

今月の表紙

新幹線・いぶたま運行「百日祝い」を開催
 故なく、100日目を祝う



6月19日、九州新幹線鹿児島ルート全線開業から100日目を記念した「百日祝い」が鹿児島中央駅で開催され、指宿駅でもお茶や焼酎の無料試飲会や街角フラなどのイベントが行われました。また、乙姫様も登場し、本市を訪れたり帰路についたりする観光客らを温かく歓迎しました。



創造力豊かで 熱い情熱を持った 職員を募集します

市は、将来都市像として目指す「豊かな資源が織りなす食と健康のまち」の実現に向けて、まちづくりを進めています。
市民・事業者・行政の協働のもと、誰もが豊かで住みやすく、より良いまちづくりの推進のために、ともに知恵を絞り、汗を流しませんか。
指宿の未来を描き、熱い情熱を持ちながら、まちづくりに挑戦し続ける職員を募集します。

職種・試験学歴区分・受験資格等

※受験申し込みは、1職種に限ります（他の職種との重複受験不可）。
※受験資格は、①と②のいずれにも該当する。
※最終学歴（卒業見込みを含む）以外での受験はできません（例：大卒者の短大卒区分での受験は不可）。
※受験申込書提出後の職種変更は認めません。
※詳しくは、採用試験案内を確認してください。



◎指宿市職員

職種	採用人員	試験学歴区分	受験資格	
			①	②
一般行政職	10名程度	大学卒業	S57.4.2～H2.4.1生まれの人	学校教育法に基づく各学校（同資格含む。）以上の学歴を有する人、または、平成24年3月までに卒業する見込みの人
		短大卒業	S57.4.2～H4.4.1生まれの人	
		高校卒業	S57.4.2～H6.4.1生まれの人	
社会福祉士	若干名	大学卒業	S57.4.2～H2.4.1生まれの人	学校教育法に基づく大学（同資格含む。）以上の学歴を有する人、または、平成24年3月までに卒業する見込みの人で、社会福祉士の資格取得者あるいは取得見込みの人

◎指宿地区消防組合職員

職種	採用人員	試験学歴区分	受験資格	
			①	②
消防士	若干名	大学卒業	S62.4.2～H2.4.1生まれの人	学校教育法に基づく各学校（同資格含む。）以上の学歴を有する人、または、平成24年3月までに卒業する見込みの人
		短大卒業	S62.4.2～H4.4.1生まれの人	
		高校卒業	S62.4.2～H6.4.1生まれの人	

採用説明会（市職員受験者のみ）

日時 8月17日（水）13時30分

場所 指宿市役所指宿庁舎

3階大会議室

※採用説明会は、定員100人のため、事前申し込みが必要ですので、

受験申込書の請求

直接受け取りに来るか、郵便請求の場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を張った宛先明記の返信用封筒（角形2号）を同封の上、請求してください。なお、受験申込書は、市ホームページからダウンロードすることもできます。
<http://www.city.ibusuki.lg.jp>

申込受付期間

8月1日（月）～19日（金）の土・日を除き、直接持参または郵送（8月19日（金）の消印有効）で提出

第1次試験

期日 9月18日（日）

場所 指宿市役所指宿庁舎

3階大会議室

※受験者が多数の場合は、会場を変更する場合があります。

第2次試験

期日 10月中旬～下旬（予定）

申し込み・資料請求・問い合わせ先

〒891-10497

指宿市十町2424

指宿市総務課人事係
☎2111（内線115）



税務課 後田翔太
(平成23年採用)

今年、指宿高校を卒業して市役所に入庁しました。現在、税務課固定資産税土地係に所属していますが、税の知識が浅いためまだまだ分からないことが多く、勉強の毎日です。窓口に来られたお客様の分からないことや疑問に対し、説明して納得していただいた時や1つの業務をやり終えた時などに、とてもやりがいを感じます。また、市民の皆さんと触れ合ったり色々な話を聞いたりする中で、数多くのことを学ぶことができます。難しいことが多い反面、それと同じくらい達成感のある仕事です。一緒に頑張ってみませんか。



共に頑張りましょう
～先輩からのメッセージ～

環境政策課 東 千里
(平成23年採用)



私が所属する環境政策課では、池田湖の水質保全やウミガメ保護、地球温暖化防止に関する事務などを行っています。市民の皆さんが快適に暮らすための環境づくりなど、仕事の内容が市民生活に密着しているため、とてもやりがいを感じています。業務が多岐にわたるため勉強の毎日ですが、多くの知識を身に付けることができ、自らの成長につながっていると感じます。また、環境学習や各種イベントを通じて市民の皆さんと触れ合うことができ、楽しく仕事をしています。市の豊かな自然を守るため、一緒に働いてみませんか。

市民スポーツ課 籠原百合絵
(平成23年採用)

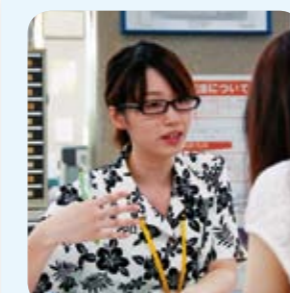


私は、市民スポーツ課体育施設係として、指宿総合体育館で勤務しています。市内には24の体育施設があり、その維持管理や体育館の受付・事務を主に行っています。本市は、菜の花マラソンをはじめとしたスポーツ関連の行事が多くあり、その運営等に携わることから、イベントを通して多くの方々と交流でき、とてもやりがいを感じています。所属課に関係なく、多くの魅力的なイベントに仕事やボランティアとして参加でき、本当に楽しく仕事をしています。皆さんもぜひ、楽しい職場で一緒に働いてみませんか。



長寿介護課 江川昌孝
(平成21年採用)

私が所属する地域包括支援センター係は、高齢者の生活を医療、福祉、健康、介護などさまざまな面から総合的に支援するため、各分野の専門職が連携して業務を行っています。主な業務に、高齢者に関する総合相談や権利擁護（虐待や消費者被害対応など）、介護予防事業などがあり、私は社会福祉士として業務を行っています。地域の方々から協力をいただくことも多く、そのたびに地域の方の温かさを実感し、自分自身のやりがいにつながっています。誰もが住みやすい地域づくりに、皆さんの力を生かしてみませんか。



市民協働課 川原美穂
(平成23年採用)

私が所属している市民協働課戸籍係では、戸籍届出の受理や外国人登録、パスポート申請など、市民生活に身近な業務を行っています。そのため、市民の皆さんと接する機会が多く、いろいろな方と話せるととても楽しい仕事です。また、多くの個人情報を取り扱うことから緊張感もありますが、責任のある仕事を任されていることに対するやりがいもあり、自分自身の成長にもつながっていると感じています。市民の皆さんの役に立ちたいという目標に向かって、一緒にアロハシャツを着て働ける日を楽しみに待っています。

お知らせします

市環境基本計画の 取り組み状況

環境問題の多くは、私たちの日常生活や経済活動によって起こっています。良好な環境を保っていくためには、環境への悪影響をできる限り減らしていく必要があります。

市では、平成20年3月に「指宿市環境基本計画」を策定し、行政、市民、事業者がそれぞれの立場でできる役割と協働で、環境への負荷の少ない「持続的発展が可能な社会の構築」に向けた取り組みを進めています。

5つの基本目標

- 1 豊かな自然や歴史文化を育むまち
- 2 健康で安心して暮らせる快適なまち
- 3 ごみを減らし、資源循環型社会を目指すまち
- 4 地球環境の保全に積極的に取り組むまち
- 5 協働で環境保全への取り組みを実践するまち

主な個別施策

水資源の保全

環境浄化微生物活性化資材「LOVEいぶすき」の出席講座を11回実施しました。また、単独処理浄化槽や、くみ取り便槽から合併処理浄化槽への切り替えに補助をしています。

ごみの減量化

可燃・不燃ごみに多くの資源ごみが混入しているため、収集日にごみ出し指導員等による分別指導を行っています。また、生ごみ処理機器購入に補助をしています。

取り組みの状況

市では、5つの基本目標の達成に向けて、74の個別施策を実施しています。平成22年度の取り組み状況は、次のとおりです。(表1)

目標に対する取り組み状況	項目数
① 達成しているもの	58
② 一部未達成のもの	5
③ 未達成のもの	8
④ 実施対象年でないもの	3
計	74

地球温暖化対策

市役所では、省エネルギー等に努め、電気使用量を平成18年度と比較して、0・6%削減しました。(表2)

環境教育

ごみの分別や水質浄化等をテーマに、各地区や学校・団体等の要望に応じた出前講座を開催しました。

今年度の取り組み

市の環境基本計画は、平成27年度までの計画です。今年度も引き続き、基本目標を達成するために、各分野において市民の皆さんへの啓発活動を実施していきます。出前講座の開催を希望する場合は、連絡してください。

連絡・問い合わせ先

環境政策課環境政策係
☎ 2111 (内線242)

エコ活動で大募集

県地球温暖化防止活動推進センターでは、地球温暖化防止に向けた取り組み「CO₂削減」の参加団体等を募集しています。

募集対象
家庭や学校、企業などが行う二酸化炭素の削減につながる取り組み

参考事例
○緑のカーテン設置などの取り組み
○生ごみを堆肥にして利用する取り組み

応募方法
環境政策課窓口を設置している申込用紙に必要事項を記入の上、郵送またはFAXで申し込んでください。
応募締切日 9月30日(金)

応募・問い合わせ先
〒891-0132
鹿児島市七ツ島1丁目1番地5
鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター
☎ 099-284-6013
FAX 099-284-6251

高齢者の自立した生活のために

平成22年度介護保険の収支状況

介護保険制度は、高齢者が介護を必要とする状態になっても、自立した生活が送れるように、社会全体で支え合う制度です。

歳入の状況(グラフ1)

平成22年度の歳入総額は39億5,043万円で、このうち、65歳以上(第1号被保険者)が納めた介護保険料は、歳入全体の15・1%を占める5億9,653万円で(収納率97・3%)。また、40歳(第2号被保険者)が納めた介護保険料である支払基金交付金は、27・2%を占める10億7,537万円で、歳入全体の18・2%を占める7億5,377万円で、歳入全体の19・0%を占め、歳入を支える大きな柱になっています。

歳出の状況(グラフ2)

介護保険サービスは、1割が自己負担で残りの9割を介護保険料で賄っています。平成22年度の介護保険給付費は、35億6,350万円(21年度比2・3%減)となっており、施設入所や通所介護などの給付で、歳出の93・4%を占めています。地域支援事業費は、介護予防のための事業や地域自立生活支援事業に使われています。総務費は、保険料の徴収にかかる事務費や介護認定審査会などの経費

基金積立と環境整備

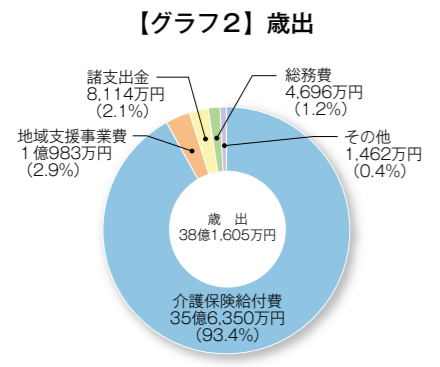
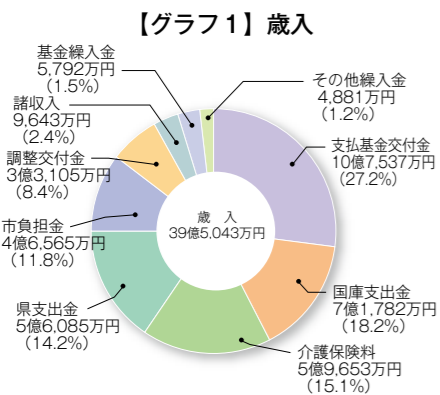
歳入から歳出を差し引いた1億3,438万円のうち、8,345万円が国庫・県支出金等の精算分に充てられ、残りの5,093万円は23年度の介護給付費等に備えて基金へ積み立てます。

超高齢社会の進展に伴う介護環境の整備については、介護保険事業計画に基づいた介護施設の整備を21年度から行っており、22年度もグループホーム(1ユニット9床)を整備しました。

問い合わせ先

長寿介護課介護保険係
☎ 2111 (内線254)

平成22年度の介護保険の収支状況(介護保険特別会計)



介護保険給付費の主な内訳

サービスの種類	年間給付額	月平均利用者
介護老人保健施設	739,502,420円	236人
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	619,032,648円	212人
通所リハビリテーション(デイケア)	469,698,425円	561人
地域密着型認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	378,351,036円	132人
通所介護(デイサービス)	322,897,234円	433人
訪問介護(ホームヘルプ)	166,896,116円	412人
介護療養型医療施設	134,488,613円	37人

年齢区分別要支援・要介護認定者(平成23年3月末現在)

認定者	認定者内訳		
	65歳~74歳	75歳以上	40歳~64歳
要支援1	398人	36人	359人
要支援2	314人	23人	278人
要介護1	416人	29人	370人
要介護2	434人	42人	377人
要介護3	334人	27人	299人
要介護4	355人	23人	324人
要介護5	376人	23人	344人
合計	2,627人	203人	2,351人
認定率	18.7%		

人口(平成23年3月末現在)

市総人口	44,737人
65歳未満	30,705人
65歳~74歳	5,809人
75歳以上	8,223人
高齢者数(65歳以上)	14,032人
高齢化率	31.4%



指定管理者を募集します



市では、「いぶすき山川港特産市場（活お海道）」の指定管理者を次のとおり募集します。

指定管理施設名
いぶすき山川港特産市場（活お海道）

指定管理の期間

平成24年4月1日～平成27年3月31日（3年間）

応募方法

募集要項を入手し、必要事項を記入の上、関係書類を添えて直接持参または配達証明郵便のいずれかで応募してください。募集要項は、商工水産課水産係に設置してあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

<http://www.city.ibusukijp>

募集要項配布開始

8月1日（月）～

募集締切日

9月1日（木）

※当日17時必着

現地説明会

8月17日（水）10時～
※現地説明会への参加は、応募の必須条件です。

申し込み・問い合わせ先

〒891-0497
指宿市十町2424
指宿市商工水産課水産係
☎2111（内線311）

十町土地区画整理地内

保留地を売却します



物件③ 48街区16号



物件① 8街区8号



物件② 8街区15号



物件④ 51街区7号



保留地売却は
入札によって決定されます

入札について

○まず、「入札参加申込書」を入手してください。入札参加申込書は、問い合わせ先窓口、郵送、市ホームページなどで入手できます。
<http://www.city.ibusukijp>

○入手した入札参加申込書に必要な事項を記入の上、次のものを添えて申し込んでください。
・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

○郵送提出の場合は、「郵便書留」にて、申込締切日必着で送付してください。

入札参加の主な条件

○別途指定する日時までに、入札保証金（見積額の5%以上）を納入できること。
○保留地の売買契約締結後、30日以内に代金を全額払い込みできること。

その他

○所有権移転登記の申請は、換地処分後に施行者（市）が行いますが、その費用は買受人の負担になります。
○今回購入する土地は、換地処分に伴う登記が完了するまでは、原則として他人に譲渡できません。

入札参加申込期限

8月31日（水）17時まで

入札、開札日時・場所

9月12日（月）10時～
指宿市役所指宿庁舎
1階第1会議室

資料請求・申し込み・問い合わせ先

〒891-0497
指宿市十町2424
指宿市都市整備課都市整備係
☎2111（内線363）

売却保留地の概要

所在地	十町地内
販売区画数	4区画
上水道	市上水道
下水道	公共下水道
電気	九州電力(株)
温泉	民間業者による配湯あり

観光シリーズ

光を観せて、魅せられて③

観光DVDで指宿の魅力発信！

市では、故郷・いぶすきの魅力を市外の人々に向けて広く発信するために、観光PR用のDVD「すばらしい指宿」を作製しました。

このDVDでは、「自然」、「温泉」、「恵み」、「人」をテーマに、本市の豊かな観光資源を映像で分かりやすく紹介しています。

また、九州新幹線や観光特急列車「指宿のたまて箱」の動画を取り入れ、「近くなった指宿」をアピールし、関西・中国圏など新幹線沿線地域からの新たな観光客誘致につなげる内容としています。

さらには、国内だけでなく、海外にも広くPRできるように、日本語、英語、中国語、韓国語の4カ国語から音声案内を選択できるのも大きな特徴です。映像には、これらの言語圏の人たちが一緒に旅をする様子が収録され、外国人にも親しみが持てる構成とな



DVDの1シーン（4カ国の人々が指宿を紹介）

っています。

市では今後、このDVDを市内の宿泊・観光施設はもちろん、東京・大阪・福岡・上海・香港に開設している鹿児島県の各事務所等を通じて、県外および海外のマスコミや旅行会社等へも配付し、広くPRしていく予定です。

市内の観光関係者等で、本市の観光を広くPRするためこのDVDを必要とする場合は、連絡してください。

連絡・問い合わせ先

観光課観光企画係
☎2111（内線321）

悪質な商法に 注意しましょう

必要のない品物を大量に購入させたり、強引でしつこい勧誘によって無理やり契約させる。これらの手口による消費者トラブルや、悪質な販売方法が後を絶ちません。このような販売方法はより巧妙な手口になり、だまされていくことに気付かないまま被害に遭っているケースがあります。こういった被害は決して他人事ではなく、すでに自分が被害者となっているかもしれせん。



一人ひとりが自分の暮らしを守るためにも、確かな知識と正しい情報を身に付けておくことが大切です。

隣の誘われ、健康の話をしてくれる期間限定の健康食品の店へ行った。友達もでき、楽しくて毎日のように通っていた。店長も優しくして孫のようだったので、店長のためだと思い、健康食品を買い続けた。はじめは現金で支払っていたが、「金券の方が得だから」と勧められたため、金券に切り替えた。これまで現金と金券を合わせて1千万円程を購入した。ある日、店長に預けていた金券の残高を尋ねると、思っていた金額よりかなり少なかった。不審に思い、店長に聞いたとすと、話をはぐらかされた。そのため、解約を伝えたが、急に冷たい態度になり、相手にもしてくれない。

ケース① 健康食品の購入

工事請負会社を名乗るところから、「工事請負代金請求書」が封書で郵送されてきた。封書には、「郵便振替電信振込請求書」が同封されており、未払い金9万円を送金するようにと書いてあったが、身に覚えがない。

ケース② 架空請求書が届く

90歳代の一人暮らしの女性宅に、代金引換の宅配便で「カニ」が届いた。訪問介護中のヘルパーがその女性に尋ねると「カニが好きかと聞かれたので、はいと答えた」だけで頼んでいないと言う。届いた商品は、引き取ってもらえるのだろうか。

ケース④ 商品が送られてくる

に向かうと、玄関まで一緒に入ってきた。壊れたネックレス3本と指輪を出すと、買い取り料として5千円を渡された。後になって、なぜ渡してしまったのかと悔んでいる。

ケース⑥ 高額本の訪問販売

「戦時中の苦労話を聞かせてほしい」と、突然男性が来訪した。初めは玄関で対応していたが、メモを取るのに家に入れてくれと言われ座敷に通した。2時間程話した後、「今の話を記事にした本を作るので、買わないか」と、急に本の購入を勧められた。6万8千円と高額だったが、自分の話を長時間熱心に聞いてくれた相手に対し、断るのは悪いと思い、2万円を申込金として支払った。信用できないので解約したい。

ケース⑤ 貴金属の買い取り

庭で草取りをしていたら、見知らぬ男性に「ペースメーカーの材料に使う金とプラチナが不足しているので、貴金属を持っていたら売ってほしい」と声を掛けられた。断ったのに「タンスを開けたらあるでしょう」などとしつこく言われ、ペースメーカーに使われるのなら...という思いもあり、一応探してみようと家



報恩 謝徳

夏！

くそのときどきの風景

節電の夏です。猛暑、酷暑、炎暑が続いては、うちわも役に立ちません。

井戸端のたらいに飛び込んでいた幼き日。共同温泉からの帰りに父と見上げた夏の夜空に、獅子やサソリ、白鳥に乙女、琴などの星座が輝いていたことを懐かしく思い出します。いずれも、どこにでもあった夏の原風景です。

さて、忙しいことの例えに、「盆と正月と一緒に来たようだな」という言葉があります。盆と正月は、「家」に神様を迎える準備で忙しかったことから、特に忙しい様子を表現しています。

また、ご先祖(祖霊)のことを盆には「お精霊さん」、正月は「年神」と言い、盆には座敷に特別な棚(精霊棚)を設け、食事を供えます。わが家にもお精霊さん用の棚と食器があり、祖霊の送り迎えからその準備、さらに親戚の接待と、忙しく動き回っていた母の姿が目に見えます。



家族で祖霊を迎える

盆と正月は、働きに出ている若者が一時帰宅する「敷入り」の時期でもありました。嫁いでいる女性も、この時ばかりは実家への帰省が許されたそうです。そのためか、わが家でも盆の15日は、母の実家に帰るのが恒例でした。子や孫でいつもより狭く感じた母の実家で、一家が忙しくも楽しい語らいの時間を持った至福の時でした。

今日では、盆と正月に海外旅行なども増えましたが、敷入り＝帰省の風習はしっかりと残っています。汗だくで親元へ急ぐ姿に日本人の心を感じ、ホッとさせられる故郷の風景でもあります。

指宿市長 豊留悦男

いぶすき まるごと博物館

グルメな古代人々 中国製の陶磁器

(63回)

現在、時遊館COCCOはしむれで開催中の企画展「いぶすきシェルコレ2011」では、指宿の古代人が食べていた多くの貝を含んだ標本を展示しています。

昭和58年の橋牟礼川遺跡の発掘調査では、西暦874年の開聞岳噴火で埋もれた貝塚が発見されました。調査の結果、6世紀の後半ごろから噴火までの約200年間、同じ場所に貝殻が捨て続けられていたことが分かりました。

確認できた貝殻は36種類。中でも最も多かった種類はマガキガイで、約半分を占めています。マガキガイはソデボラ科に属する巻貝で、大きさは成貝で6cm前後、カタツムリのような目を持つユニークな貝です。一見、猛毒を持つイモガイに似ていますが、マ



展示中のマガキガイ

ガキガイは無毒で、現在も食用として流通しています。この他にも貝塚からは、ハマグリやアサリ、カキ、シジミなど、私たちになじみ深い貝も見つかっています。

36種類もの貝を食べていた指宿の古代人。今日の私たちよりもグルメだったのかもしれない。

南迫田遺跡(その2)

南迫田遺跡からは、14・16世紀の室町・安土・桃山時代に中国から輸入された陶磁器



(上段) 輸入陶磁器、(中段) 肥前系陶磁器、(下段) 薩摩焼

これらの陶磁器は、当時としては大変貴重なものです。推測ですが、南迫田遺跡付近には、貴重な陶磁器を入手することができた地元の有力者が住んでいた居館や集落があったと考えられます。

17世紀の江戸時代になると、輸入された陶磁器は使われなくなり、代わりに佐賀県内で焼かれた肥前系陶磁器の碗や皿、すり鉢などが使われ始めます。地元の薩摩焼は、18世紀に入ってから使われているようです。

楽 南・北指宿中同窓会が交流 楽しく真剣勝負

6月26日、フラワー公園で南・北指宿中同窓会の親睦グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。例年、両同窓会がそれぞれ同じ時期に大会を開催していたことから、交流を兼ねて初めて合同で開催しました。北指宿中同窓会会長の今奈良國雄さん（大牟礼中）は、「こういう形で両校の同窓会で交流ができてよかった。今後も継続して開催して親睦を深めていきたい」と話しました。



和気あいあいの中でも勝負は真剣



コミュニケーション取れたかな

子 山川高校生が保育体験 子どもの目線で触れ合い

6月22日、山川高校生活情報科の2年生29人が、「発育と保育」の授業の一環として、山川地域内の5保育園（所）を訪れ保育を体験しました。生徒たちは保育士の手伝いをしながら、子どもたちと触れ合い、保育現場の実態を肌で感じていました。慈光保育園を訪れた木本里奈さん（神方下）は、「子どもたちは、接し方が一人ひとり違って大変でした」と話してくれました。

正 バイク通学生に安全運転講習 正しい運転で安全走行

6月30日、原動機付自転車（原付バイク）で市内の学校に通う高校生43人が、指宿中央自動車学校で安全運転講習を受けました。参加した生徒は、交通事故の防止のため、正しい走行や危険回避の訓練を受けました。指宿商業高校3年の山崎千草さん（池崎）は、「後方確認はバックミラーだけに頼らず、自分の目で確認するなど、これからも安全運転に努めていきたい」と話しました。



障害物を倒さないように



乙姫様が出迎えてくれるかも

竜 龍宮神社の拝殿が完成 宮城への入口？

6月26日、長崎鼻にある龍宮神社に新しい拝殿が完成し、落成式が行われました。拝殿は、地元の岡見ヶ水区が区費から約900万円を調達し、4月から建設していたもので、浦島太郎の物語に出てくる竜宮城をイメージした建物です。竜宮伝説や縁結びで知られる同神社の話題のひとつになればと期待されており、県内外から訪れた観光客の目を楽しませています。

更 大園弘二さん（弥次ヶ湯） 正保護功績で藍綬褒章

問題を抱える子どもたちの更正を手助けする保護司として25年目を迎えます。これまでかかわってきた子どもたちが大人になり、年賀状や写真を送ってくれたり、訪ねて来てくれたりするととてもうれしく、この仕事に携わってよかったと思います。受章は、同僚や関係機関など、周りの支えがあったればこそと感謝いたします。今後も、自分にできる精一杯の力で任期を全うしていきたいと思っています。



後継者育成にも意欲的な大園さん

寄 特産品を被災地へ せられた気持ちも一緒に

東日本大震災の被災者にと市に寄せられた支援金を活用して、6月22日、宮城県石巻市に支援物資として野菜などの市特産品を送りました。支援物資は、徳光スイカ200個やカボチャ660箱、そうめんとめんつゆ各1,100人分、みそ400kg、また、白露酒造（株）提供の焼酎480本など約9t。朝から山川集荷場等で積み込みを行い、14時ごろ指宿を出発。24日に現地に到着し、被災者へ届けられました。



支援物資を積み込む職員

永年の功績称えられる
平成23年春の叙勲・褒章
市内ではお一人が受章されました。

政府は毎年、春と秋に叙勲と褒章を授与しています。叙勲および褒章は、国の栄典（国家や公共に対する功労者を表彰するため）に、国家が与える待遇・地位・称号などの総称）であり、内閣の助言と承認に基づいて天皇陛下から授与されます。叙勲は、国や公共のために功労のあった人を対象に、また、褒章は、さまざまな社会的分野において事績の優れた人を対象にしています。なお、今年の春の褒章は、東日本大震災のため、6月中旬に閣議決定され、4月29日にさかのぼって発令されました。



山田副知事から表彰を受ける西元文雄区長

心 上野地区の取り組みが評価 をひとつにするむらづくり

「農村集落の再生」や「新たなむらづくりの形成」、「むらづくりの維持・発展」に優れた取り組みを実践している地区等を表彰する「県共生・協働のむらづくり表彰」の発表があり、上野地区が推進協議会会長（知事）賞を受賞しました。昭和40年に同地区で発生した大火災から今日まで、協働の心で地域住民が一体となって取り組むさまざまな地域活動が評価されました。

特 加工組合に指産生が提案 製品の未来を探る

7月6日、指宿商業高校生が市内の3農産加工組合員らと、新たな商品開発や既存商品の販売促進に向けた意見交換を行いました。生徒らは加工組合から組合の現状や製造状況などについて説明を受けた後、生徒作成による商品への貼付シールやポスター、調理方法を紹介したパンフレットなどを提案しました。3年生の松木咲生望さん(二月田)は、「私たちの提案が形になればうれしい」と話してくれました。



加工品を手に組合員と話をする生徒たち



2枚のフリスビーに逃げ惑う

珍 南指宿中が親子でふれあい球技大会 しい種目に四苦八苦

7月3日、指宿総合体育館で南指宿中の生徒と保護者らの親子ふれあい球技大会が開催されました。種目は、ドッジボールのボールの代わりにスポンジ製のフリスビーを使った珍しい競技「ドッジビー」。慣れないフリスビーの投げ合いに、生徒たちは四苦八苦の様子でした。3年生の優勝チームの小林玲央さん(大牟礼西)は、「優勝できたので中学生時代のいい思い出ができました」と喜んでいました。

薬 中学・高校生らが店頭でキャンペーン 物乱用防止に協力を

7月2日、薬物乱用防止のための国連支援募金活動「ダメ。ゼッタイ。普及運動」のヤング街頭キャンペーンが市内2カ所のスーパー入口で行われ、中学・高校生ら約80人が来店者に薬物乱用防止のチラシ配布や募金を呼び掛けました。キャンペーンに参加した北指宿中3年・磯俣侑奈さん(二月田)は、「自分たちの周りはもちろん、全国で薬物に手を出す人がいなくなることを願います」と話しました。



募金を呼び掛ける中学・高校生たち



上手な歯磨き、できているかな

い 第10回健康フェスティバルが開催 つまでも健康な歯を

7月2日、(社)指宿市歯科医師会主催による健康フェスティバルが市民会館で開催されました。歯科相談や歯磨き指導などさまざまなコーナーの設置や図画ポスターコンクール受賞者・8020(80歳まで20本の歯を保つ)運動達成者の表彰がありました。また、「21世紀のがん治療」をテーマに、メディポリス医学研究財団の永田理事長や菱川センター長の講演に多くの市民らが訪れました。

変 指宿小で親子読書会 わった絵本に興味津々

7月8日、指宿小で親子読書会が開催され、約60人の親子が参加しました。この読書会は、PTA活動として10年以上続く恒例行事です。お母さんたちが読み聞かせる大型の絵本や紙芝居に、子どもたちは目を輝かせて聞き入っていました。参加した5年生の坂元一平さん(外城市)は、「初めて参加したけど、大きな絵本や人形を使った話など面白かった」と満足している様子でした。



お母さんの話に夢中の子もたち



浮輪代わりにペットボトルを使った訓練

と 利永小で水難事故防止教室を開催 っさの判断が命をつなぐ

7月8日、利永小で水難事故防止教室が開催され、喜入・指宿海上保安署の職員らが、着衣のまま水に落ちた時の対応や、ペットボトルなどの身近な物を使った救助方法を指導しました。6年生の坂元涼夏さん(尾下)は、「服を着たままだだったので泳ぎづらかった。もしもの時は今日の訓練を思い出し、服を浮輪代わりにしたり、ロープなどを使って助けたい」と話してくれました。

み 魚見小が遠泳大会 んなで声掛け合って完泳

7月3日、魚見小4～6年生による錦江湾遠泳大会があり、知林ヶ島から田良浜までの約1.5kmの遠泳に挑戦しました。児童らは6月から練習を積み、今大会には、校内検定で合格した55人がチャレンジ。「エーンヤコーラ、ドッコイショ」と声を掛け合いながら完泳を目指しました。6年生の吹留万柚子さん(下吹越)は、「最初不安だったけど、頑張れました」と完泳できてうれしそうです。



錦江湾の波にも負けず



楽しい音楽で元気になーれ

軽 指宿病院でサマーコンサート 快なりズムに乗って

7月2日、国立病院機構指宿病院で、サマーコンサートが行われました。単調になりがちな入院生活に少しでも変化を持たせたいと同病院が毎年開催。今年是指宿高校吹奏楽部39人が、コミカルな司会進行のもと、AKB48や美空ひばり、映画音楽など全9曲を披露しました。3年生の猪目安里さん(柳田)は、「楽しんでいただき、気分転換になってもらえたらうれしいです」と話してくれました。

いぶすき 情報掲示板 Information

2011	日	月	火	水	木	金	土
9月					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

2011	日	月	火	水	木	金	土
8月	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			

第43回 開聞そらめん夏祭り



期日 8月12日(金)
場所 かいもん山麓ふれあい公園
内容 18:30~ 芸能ショー ほか
 20:30~ 花火大会

※詳細については、市政事務嘱託員を通じて配布するチラシをご覧ください。
 問い合わせ先 観光課観光交流係
 ☎22111 (内線325)

催し

霧島龍馬ウォーク 犬飼・和気と妙見温泉

期日 8月21日(日)
 ※雨天決行
集合 8時までに、セントラルパーク指宿(バスで移動)
指宿到着予定 17時
距離 約8km
参加料
 ○会員 5,000円
 ○非会員 5,500円
 ※バス・昼食代込み

申し込み方法 電話で申し込んでください。
申込締切日 8月18日(木) 17時まで
申し込み先
 ○市観光協会内ウォーキング協会事務局(担当・下吉)
 ☎223252
 ○指宿総合体育館
 ☎223511
問い合わせ先
 市観光協会内ウォーキング協会事務局(担当・下吉)
 ☎223252

時遊館COCCO はしむれ

小惑星探査機「はやぶさ」帰還カプセル展示関連イベント
 時遊館COCCOはしむれでは、親子で参加できる2つのイベントを開催します。夏休み最後の思い出づくりに参加してみませんか。

宇宙のおはなし
日時 8月27日(土) 13時30分~15時
場所 時遊館COCCOはしむれ1階講堂
講師 森永成一氏(県天文学校教諭・県天文協会役員)
演題 日食ハンターが語る太陽系の天体ショーについて

内容 世界で日食を観察している森永成一氏が、太陽系で繰り広げられる天体ショーについて、分かりやすく講演します。また、世界で撮影した日食の映像も紹介されます。

対象 誰でも参加できます。
参加料 無料
申込方法 電話で申し込んでください。
申込締切日 8月25日(木)

ペットボトルロケット工作と打ち上げ体験

日時 8月27日(土) 15時~17時
場所 時遊館COCCOはしむれ1階講堂
内容 ペットボトルを材料にして、圧縮空気と水の力で打ち上げるロケットを作ります。

講師 橋元秀則氏(県天文協会会員)
持参するもの 500mlのペットボトル2本
 ※必ず炭酸飲料系(サイダーなど)のものを持参してください。

対象 小学生以上
定員 60人
参加料 200円(保険料込み)
申込方法 電話で申し込んでください。
申込締切日 8月25日(木)
 ※詳しくは、問い合わせしてください。

申し込み・問い合わせ先
 社会教育課文化係(時遊館COCCOはしむれ内)
 ☎225100

必 コメリと物資供給の協定締結 必要な時に必要な物を

全国に1,050店舗を展開する(株)コメリの申し出を受け、7月11日に市は、NPO法人コメリ災害対策センターと災害時における物資供給に関する協定を締結しました。災害発生時に必要となるブルーシートや土のう袋など、市が必要とする物資や数量の要請に対応していただきます。豊留市長は、「自治体と民間の共助が必要な中でのありがたい提案。今後も絆を深めていきたい」とお礼を述べました。



協定書を交わす豊留市長と馬場理事長代理(右)



ごみを拾うボランティアの皆さん

美 錦江湾クリーンアップ作戦を実施 美しい環境はみんなの手で

7月9日、錦江湾岸や田良浜(魚見港周辺)の美しい自然環境を守るために、錦江湾クリーンアップ作戦が行われました。早朝からの作業にもかかわらず、北指宿中学校の生徒たちや市民ら総勢196人が清掃ボランティアとして参加しました。約1時間の清掃作業で260kgのごみが収集され、周辺はさらに心地よく憩える海岸線になりました。市では、10月にもクリーンアップ作戦を実施する予定です。

い 100歳長寿を祝う つまでも長生きを

片平ハルエさん(下里)が7月5日、また、中村文子さん(上野西)が7月16日に満100歳を迎え、市と市社会福祉協議会は、2人にそれぞれ祝い金と記念品を贈り、長寿を祝いました。片平さんは現在、ヴァンペールみどりの風で元気に過ごしています。長寿の秘けつについては、「ニンニク料理が好きで、自分でよく調理して食べていたからではないでしょうか(片平さんの家族)と話してくれました。中村さんは現在、指宿浩然会病院で元気に過ごしています。長寿の秘けつについては、「何事にもよくよしない性格で、人との触れ合いを大切に過ごしてきたからではないでしょうか(中村さんの家族)と話してくれました。2人ともいつまでも長生きしてください。



片平ハルエさん



中村文子さん

星空観察会の参加者

縄文の森をつくろう会では、星空観察会を開催します。専門の学芸員が、星を見ながら解説します。夏の夜のひととき、あなたも星空を眺めて、思い出をつくりませんか。

■日時 8月20日(土)・27日(土) 20時15分～21時15分

※雨天決行(雨天の場合は、休暇村指宿のロビーでDVD観賞や星空の説明を行う予定です。)

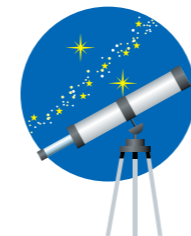
■場所 休暇村指宿芝生広場

■参加料 無料

■その他 会場には、縄文の森をつくろう会の旗を掲げています。駐車場は限りがあります。※暗いので足元に注意してください。

■協力 時遊館COCOはしむれ

問い合わせ先 縄文の森をつくろう会 ☎224255



県委託事業 鶴亀ツアーの参加者

観光事業所「地球の旅」では、県の委託事業として山川・根占フェリーを活用した地域間交流「鶴亀ツアー」を行います。

「指宿」を西欧に初めて伝えた日本見聞記を基に、東川隆太郎氏が市内を案内します。

■期日 8月27日(土)

※雨天決行。ただし、フェリーが運休した場合は中止。

■集合 9時30分までに山川・根占フェリー1山川営業所1階待合室に集合

■募集人員 40人

■案内人 東川隆太郎氏(かごしま探検の会代表理事)

■参加料 3,200円(昼食バス、体験費用含む。)

■申込方法 電話で申し込んでください。

■申込締切日 8月23日(火)

■その他 9月には、大隅を巡るツアーがあります。※詳細については、問い合わせてください。

申し込み・問い合わせ先 「地球の旅」いぶすき観光インフォメーション ☎263939

無料 マッサージを実施

市視覚障害者協会では、無料マッサージを実施します。気軽にお越しください。

■日時 8月25日(木)10時～15時(受付14時30分まで)

■場所 指宿老人福祉センター ※タオルと枕を持参してください。

問い合わせ先 市視覚障害者協会 会長 中村祐子 ☎225938



ミニバレーボール大会

■日時 8月27日(土)18時～

■場所 指宿総合体育館

■対象者 市内在住の社会人

■登録料 年間1人500円 ※今年度、未登録者のみ必要です。

■ルール 4人制

■申込締切日 8月22日(月)17時まで

申し込み先 指宿総合体育館 ☎223511

お知らせ

皆さんの善意 ありがとうございます 東日本震災被災者への 義援金・支援金

市郡電気工事業協同組合から 送られた支援金



団体名	金額(円)
1 南指宿中学校一期生同窓会	66,147
2 指宿通り会	26,000
3 西大山駅観光案内所	6,270
4 下拂豊志陶芸品チャリティオークション会	6,000
5 乗船寺若婦人会	10,000
6 乗船寺(募金箱)	243,258
7 家庭倫理の会 南薩	10,084
8 ミートショップ尾曲(募金箱)	30,405
9 指宿市郡電気工事業協同組合	100,000
10 市役所各庁舎(募金箱)	2,492

各種団体から市および市社会福祉協議会に寄せられた義援金・支援金についてお知らせします(6月11日～7月10日受付分を掲載。)

問い合わせ先

ミニバレーボール協会 会長 新山富貴子 ☎244501

スポーツ活動優秀選手 市では、スポーツ活動優秀選手の表彰を行います。それに伴い、審査対象となる人および団体を公募します。

■応募資格 本市在住もしくは本市出身の中学生以上で、次の成績を収めた人および団体

- 国際大会に出場
- 国民体育大会・全国高校総体・全国中学体育大会で6位以内に入賞
- 九州国体・全九州高校体育大会・九州中学体育大会で3位以内に入賞
- 県民体育大会・県高校総体・県中学総体で優勝
- その他、前記の大会に準ずる大会で入賞(全国大会3位以内、九州大会2位以内、県大会優勝)

■応募方法 本人または第三者が推薦書を提出してください。

※推薦書は、指宿総合体育館、B&G山川海洋センター

スポーツ活動優秀選手

2次募集

大重・岩崎奨学資金 市では、平成23年度の大重・岩崎奨学資金の貸し付け(償還が必要)について、次のとおり2次募集を行います。

■奨学生の資格

- ①3年以上本市に住んでいる人の子弟
- ②修学年限4年以上の大学に在学している人。

ただし、大重奨学資金について



育館および開閉総合体育館に設置しています。

■応募締切日 8月31日(水)

応募・問い合わせ先 市民スポーツ課スポーツ振興係 ☎270203

市営陸上競技場の改修

市営陸上競技場を、雨天時でも使用できる全天候型に改修します。

現在の走路をウレタン舗装し、外周部にもランニングコースを設置します。また、フィールド内の芝生の張り替えも行います。

工事期間中は、施設の使用が出来ませんので、利用者の皆さんの理解と協力をお願いします。

なお、県中学校・県高校駅伝競走大会および菜の花マラソン大会は、コースを一部変更して実施します。

また、市民体育祭は、会場を開閉総合グラウンドに変更して、10月30日(日)に開催します。

■工事期間 9月24日(土)～平成24年3月31日(土)

問い合わせ先 市民スポーツ課体育施設係 ☎270203



小田墓地公苑 お盆の交通規制

小田墓地公苑では、お盆の混雑を避けるため、交通規制を行います。案内看板の指示に従ってください。また、臨時駐車場もありますので、利用してください。

なお、公苑内や臨時駐車場内での事故などについて、市では責任を負いません。

■規制期間 8月13日(土)～15日(月)

使用者の変更手続き 小田墓地公苑を使用している

環境政策課生活衛生係 ☎221111(内線244)

お問い合わせ先

○墓地を他の親族に譲るとき

○墓を建て直すとき

○墓が不要になったとき

○遺骨を納骨堂などに移すとき

※小田墓地公苑以外の墓地や納骨堂を使用している人についても、遺骨を移すときは手続きが必要です。

お問い合わせ先 環境政策課生活衛生係 ☎221111(内線244)

お盆の交通規制・臨時駐車場

臨時駐車場 (17時から使用可)

- A 浄敬会館(会館使用時は除く)
- B 時遊館COCOはしむれ
- C 駅西1号公園前空地
- D 指宿図書館

小田墓地公苑

進入禁止

駐車禁止

一方通行

駐車場

■70歳未満の国保加入者の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額	4回目以降 ※2
A 上位所得者※1	150,000円+(医療費の総額-500,000円)×1% (ただし、医療費が500,000円未満の場合は150,000円)	83,400円
B 一般(A・C以外)	80,100円+(医療費の総額-267,000円)×1% (ただし、医療費が267,000円未満の場合は80,100円)	44,400円
C 低所得者(住民税非課税者世帯)		35,400円 24,600円

■70歳以上の国保加入者および後期高齢者医療加入者の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額(月額)		
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯単位)	
現役並み所得者(自己負担が3割の人)	44,000円	80,100円+(医療費の総額-267,000円)×1% (ただし、医療費が267,000円未満の場合は80,100円) (44,400円 ※2)	
一般(課税世帯)	12,000円	44,400円	
住民税非課税者	8,000円	低所得Ⅱ(世帯主・世帯全体が住民税非課税)	24,600円
		低所得Ⅰ(非課税世帯で所得から必要経費・控除を差し引くと所得が0円になる世帯)	15,000円

※1 基礎控除後の総所得金額が600万円を超える世帯
 ※2 過去12カ月間に、1つの世帯で高額医療費の支給が4回以上あった場合の限度額

入院時の窓口負担を軽減

〔限度額適用認定証〕
〔限度額適用・標準負担額減額認定証〕

70歳未満の国民健康保険(国保)加入者は、入院時に「限度額適用認定証」等を提示すると、病院での窓口負担(一部負担金)が所得区分に応じた自己負担限度額までの支払いとなります。限度額適用認定証等は、事前に国保窓口での申請が必要です。ただし、保険税を滞納している場合には、認定証を発行

できないことがあります。なお、70歳以上の国保加入者および後期高齢者医療加入者は、保険証を提示するだけで窓口負担が自己負担限度額までの支払いとなります。ただし、低所得Ⅱ・Ⅰに該当する人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関の窓口に提示する必要があります。



ごみ焼却施設へのごみの搬入

市清掃センターの利用は、指宿地域に住む人が対象です。また、顕娃ごみ処理施設の利用は、山川・開閉地域に住む人が対象です。

受付時間

- 市清掃センター
月～土曜日 8時30分～16時30分
- 顕娃ごみ処理施設
月～土曜日 8時30分～12時/13時～16時30分
- 両施設へ搬入する際の車両1台分の搬入手数料(消費税込)
- 250kg以下のもの
500円
- 250kgを超え500kg以下のもの
1,000円
- 500kgを超えるもの
1,000円に、500kg増すごとに1,000円を加算した額

※500kg増すごとに500kgに満たないものは、500kgとみなします。

ごみ搬入の際の注意事項

- 燃えるごみ、燃えないごみ、資源ごみに分別後、各指定袋に入れて出してください。
- ペットボトルは、キャップとラベルをはがして資源ごみとして出してください(キャップとラベルは、プラスチックの資源ごみと一緒に出してください)。
- 生ごみなど水分の多いものは、水気をよく切つてごみの減量に努めてください。
- ビオテープ、カセットテープ等の資源ごみにならないプラスチック類は、燃えるごみで出してください。
- 粗大ごみ等の指定袋に入らないものは、なるべく解体し、種類ごとに分別してか

- 粗大ごみ以外で、指定袋に入れていないごみ(黒袋、紙袋、スーパリーの袋、ダンボール箱など、中身の見えないもの)や、分別していないごみは出せません。
- 油類、農薬、農機具、農薬用廃ビニール、農業用土壌消毒剤缶、消火器、タイヤ、バッテリー、バイク、車の部品、その他有害性・危険性のあるものは出せません。
- スプレー缶は、爆発の危険性があるので、穴を開けて、中身を完全に抜いてから出してください。
- 草木については、ごみ量が多いため家庭から出るものしか受け入れできません(事業所、農業、事業活動に伴う草木は出せません)。
- 産業廃棄物(事業活動に伴って生じた廃プラスチック、建設廃材、汚泥、木くず、動植物性残さなど)の受け入れはできません。

○家電リサイクル法対象品(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機)は、家電小売店に引き取りを依頼してください。

○パソコンは製造等事業者へ、プリンターのトナーは販売業者へ引き取りを依頼してください。

※注意事項が守られていない搬入の場合には、持ち帰っていただくことがありますので、ご了承ください。

※生ゴミ・草木等の堆肥化、減量化にご協力をお願いします。

○家電リサイクル法対象品(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機)は、家電小売店に引き取りを依頼してください。

○パソコンは製造等事業者へ、プリンターのトナーは販売業者へ引き取りを依頼してください。

※注意事項が守られていない搬入の場合には、持ち帰っていただくことがありますので、ご了承ください。

※生ゴミ・草木等の堆肥化、減量化にご協力をお願いします。

問い合わせ先

○市清掃センター
☎223559

○顕娃ごみ処理施設
☎361358



犬は正しい飼い方を

最近、市内のあちらこちらで犬の放し飼いやリードを外して散歩をする人が多く見られます。リードをつけていない犬が、人を咬んだり、飛び掛かったりする事故も発生しています。

また、路上に犬のふんがそのままになっており、一部の飼い主による心ない行為のために、地域住民や観光客がとても不快な思いをしています。犬の散歩をするときは必ずリードをつけて、ふんの始末ができるように、袋やミニスコップ等を携帯しましょう。犬も家族です。愛情をもった正しい飼い方をしてください。

問い合わせ先

- 指宿保健所衛生係
☎22172
- 指宿保健センター
☎22111(内線281)
- 山川支所市民福祉課健康福祉係
☎34113
- 開閉支所市民福祉課健康福祉係
☎3111(内線171)

アリモドキゾウムシ 調査トラップを設置中



国が指定する特殊病害虫であるアリモドキゾウムシは、サツマイモの重要害虫です。発生すると防除に多大な時間と費用を要するため、サツマイモの生産と関連する産業に甚大な被害を及ぼします。市と県では、今年も市内の未発生地域全体を対象に、アリモドキゾウムシの侵入警戒用の「トラップ(罠)」を設置し、調査を行っています。

■設置期間
10月18日(火)まで
※調査は2週間間隔で行っています。

■設置場所 市内全域
※サツマイモ畑、ノアサガオ群落、グンバイヒルガオ群落等の周辺に設置中です。



アリモドキゾウムシによるサツマイモ被害

問い合わせ先

- 県病害虫防除所
☎099-245-1157
- 南薩地域振興局農政普及課 指宿市十二町駐在
☎26422
- 農政課営農振興係(いぶすき農業支援センター内)
☎22111(内線714)

お問い合わせ先
健康増進課健康保険係
☎22111(内線284)

※社会保険に加入している人は、勤め先の担当窓口等に相談してください。

災害情報に注意を

私たちの日常生活に台風や豪雨などの悪天候が襲いかかると、人命を含めて深刻な被害が生じる恐れがあります。特に、激しい豪雨によって引き起こされる土砂災害は、犠牲となる人が多く、自然災害による犠牲者の半数近くを占めています。家族の安全と財産を守るために、日ごろから備えましょう。

台風に備えて

鹿児島県には毎年のように台風が接近または上陸し、強風や大雨で大きな災害が発生しています。日ごろから台風情報には十分注意して、被害が出ないように備えましょう。

集中豪雨に備えて

集中豪雨は、短時間のうちに狭い地域に集中して降る豪雨です。河川の氾濫や道路の冠水、土砂崩れ、がけ崩れなどによる大きな被害が予想されます。気象情報に十分注意し、万全な対策をとるようにしましょう。

注意報や警報に注意

気象庁から発表される注意報・警報などで、現状をしっかり把握しましょう。川の水位やがけの亀裂にも注意しましょう。ただし、台風が接近したり、大雨が降り始めたりしてから様子を見に行くのは危険ですので、絶対にやめてください。



大雨によるがけ崩れ (昨年6月の岩本宮ヶ浜吹越線)

消防署や市役所などからの警報にも十分注意し、避難の勧告などが出たら、指示に従って速やかに行動しましょう。※避難する場合は、避難施設が開設されているか事前に確認してください。

問い合わせ先

- 危機管理室危機管理係
☎22111 (内線152)
- 山川支所地域振興課総務係
☎34111 (内線123)
- 開聞支所地域振興課総務係
☎3111 (内線221)
- テレホンサービス (降雨量)
☎22840

核兵器廃絶と恒久平和を願う

終戦後、今年で66回目の夏を迎えます。本市は、非核三原則の堅持と核兵器の不使用、廃絶、そして再び戦争を起こさないために、平成18年9月4日に、核兵器廃絶と恒久平和都市を宣言しています。また、8月6日は広島平和記念日、8月9日は長崎原爆の日、8月15日は終戦記念日となっています。原爆死亡者や戦没者の冥福と世界恒久平和のため、次の日時に1分間の黙とうをお願いします。

黙とう日時

- 広島平和記念日
8月6日(土) 8時15分
- 長崎原爆の日
8月9日(火) 11時2分
- 終戦記念日
8月15日(月) 正午

問い合わせ先

- 総務課総務係
☎22111 (内線112)



核兵器廃絶と恒久平和都市宣言

世界恒久平和実現のために、核兵器を廃絶することは、人類共通の願望であり、この地球を平和で美しいものとして、未来に引き継いでいかなければなりません。

しかしながら、この切なる願いにもかかわらず、この地球上には大量の核兵器が蓄積されており、今なお、その脅威から解放されておりません。わが国は、世界で唯一の被爆国として、平和を愛するすべての国の人々と共に、人類の安全と生存のため不断の努力を続けなければなりません。

私たち指宿市民は、恵まれた自然環境を大切に守り、幸せな市民生活を子々孫々に受け継ぐために、日本国憲法が掲げる平和の理念に基づき、非核三原則が平和を愛するすべての国の原則となることを希望し、「核兵器廃絶と恒久平和都市」であることをここに宣言します。

家族支援教室

指宿保健所では、統合失調症等で通院や入院をしている人の家族が、病気について正しい理解および家庭の役割等についての知識を深め、より適切な対応ができるよう講話やグループワーク等を開催します。

- 日時
○8月30日(火) 13時30分
○9月6日(火) 13時30分
○9月13日(火) 13時30分
○9月21日(水) 13時30分
- 内容 精神科医の講話、家族同士のグループワーク等
- 対象者 統合失調症等で通院や入院している人の家族
- 場所 指宿保健所内
- 申込方法 前日までに、電話で申し込んでください。
- 問い合わせ先 指宿保健所保健係
☎33854



母子家庭の母の資格取得を援助

市では、母子家庭の母の資格取得等に対し、給付金事業を行っています。なお、過去に給付を受けたことがある人は原則、受給できません。

高等技能訓練促進費等事業

母子家庭の母が、看護師、保育士等の資格を取得するために2年以上学校で学ぶ場合、その期間、毎月一定額が支給されます。給付を希望する人は、事前に相談してください。

- 支給要件
○児童扶養手当の支給を受けているか、児童扶養手当の支給要件と同様の所得水準にあること
- 2年以上の期間、資格取得のために学校等で学ぶこと
よって、対象資格の取得が見込まれること
- 仕事または育児と修業の両立が困難であること
- 対象資格 看護師、保育士、作業療法士、介護福祉士、理学療法士など

支給額

- 非課税世帯
月額 141,000円
 - 課税世帯
月額 70,500円
- ※この支給額は、平成24年3月31日までに修業を開始している人に限ります。

申請時期

学校等で学び始めた日以降、申請に必要なもの
印鑑、申請者名義の通帳、戸籍謄本、児童扶養手当証書、養成機関の長の在籍証明書類など

その他

申請のあった日の属する月以降、毎月支給します。

自立支援教育訓練給付金事業

母子家庭の母が、雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練を受ける場合、受講に要した費用の20% (4千円〜10万円) が支給される事業です。給付を希望する人は、事前に相談してください。

支給要件

- 児童扶養手当の支給を受けているか、児童扶養手当の支給要件と同様の所得水準にあること

子どもの人権

子どもは、未来を担う大切な存在です。しかし近年、虐待やいじめなど、子どもが被害者となる事件や事故が多発しています。また、いじめを苦にした自殺や殺人などにより、子どもの尊い命が失われています。

子どもたちの個性を尊重し、健やかな成長を願う地域社会を築くことが、今、切実に求められています。子どもも立派な一人の人間として、独立した人格を持っています。一人ひとりの声に耳を傾け、その発する信号をキャッチし、温かく受け止め、家庭や地域社会全体で手を取り合って、虐待、いじめ、犯罪被害などから子どもを守りましょう。

今月の特設人権相談所

- 日時 8月18日(木) 10時〜15時
- 場所 開聞農村環境改善センター (老人憩い室)
- 問い合わせ先 市民協働課戸籍係
☎22111 (内線217)



8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			

- 月曜 …休館日
- 火曜 …えほんのひろば (指宿図書館) 10:30～11:15
演じ手: 榎橋保育園の先生方
- 2日 …わらべうたのへや (指宿図書館) 11:15～11:45
担当: 図書館職員
- 7日 …七夕飾り付け (指宿図書館) 10:30～11:30
- 7日 …七夕飾り作り・飾り付け (山川図書館) 10:30～11:30
- 13日 …ふれあい映画会 (山川図書館) 14:00～14:40
- 19日 …よるのおはなし会・星空観察会 (指宿図書館) 19:30～21:00
演じ手・講師: 図書館職員・時遊館 COCCO はしむれ学芸員
※おはなし会終了後、星空観察会を行います。
- 20日 …おはなし会 (開間図書室) 11:00～11:30
演じ手: 図書館職員
- 21日 …おはなしのとびら (指宿図書館) 10:30～11:30
演じ手: 山川幼稚園の先生方
- 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

図書館からのお知らせ

指宿図書館が電算化に伴い休館します

指宿図書館では、次の日程で図書館業務の電算化を行います。電算化されると、貸出や返却、本の検索などが今までより簡単にできるようになります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

また、電算化の作業のため、自宅に返し忘れた図書館の本がある人は早めに返却してください。返却ポストがありますので、休館日や夜も本を返すことができます。ご利用ください。

- 8月2日(火)～
予約、リクエスト、相互貸借の依頼、団体貸出の休止
- 8月18日(木)～
貸出の休止(8月31日(水)までは、返却、閲覧、学習室の利用は可能です。)
- 9月1日(木)～
指宿図書館休館(学習室も含め、5カ月程度の予定)
- 2月1日(水)
電算化による貸出開始

夏休みの宿題に役立つ本を展示

指宿・山川図書館では、夏休み期間中、宿題に役立つ自由研究の本や読書感想文の課題図書他、植物採集や貝殻採集に役立つ本を展示しています。

今月のおすすめ

一般図書 (山川図書館)

【内容】



レポート・論文の書き方入門 第3版
河野哲也 (著)
慶応義塾大学出版会

レポート・論文とは何か。エッセイや感想文とどこが違うのか。また、構成やテーマについて、書く際の注意点などを丁寧に解説。レポート・論文をどのように書いたらいいのか戸惑っている人や初めて書く人におすすめの入門書。

児童図書 (指宿図書館)

【内容】



すずちゃんと魔女のパパ
柏葉幸子 (作) 高島純 (絵)
講談社

すずちゃんの前にあらわれた、魔女のお使いねこ「ミカン」。すずちゃんがだいにしている、イヌのぬいぐるみを「魔女のパパ」への手みやげとして持って行ってしまいます。楽しくて、ちょっと不思議な友情のおはなし。

ホームページ http://www6.ocn.ne.jp/~s_mame/index.html

本のひろば

指宿図書館 42220007

山川図書館 42503000

開間図書室 4248077



動物たちと触れ合える 長崎鼻パーキングガーデン

結 婚して主人の地元・指宿に来て10年になりましたが、まだまだ新鮮さがいっぱいです。昨年の夏休みに家族で初めて訪れた長崎鼻パーキングガーデンは印象深いです。どこか異国を感じる小さな動物園のような感じで、子どもたちは猿を触ったり、目の前のカモや鳥に喜んだり笑顔いっぱいでした。小さなジャングルに、探検気分を味わえます。海も見え、大人も楽しめると思います。(30歳・まりゆひ)

こ のまちが大好きです。海も山もきれいで、温泉も最高です。デイスカバリーBUSUKI号にも、ぜひ乗ってみたいです。こんなにいいところなのに、今まで何かアピール不足の感じがあったので、本当にうれいし、もっと盛り上がるとたくさんのお客さんが来てくださると思います。(49歳・ひまわり)

植 え替ではなく、新たに足湯や駅前通りにジャスミン等の鉢植えの設置が計画されているようです。



春に満開のニオイバンマツリ

指 宿駅前待機中のタクシ乗務員の方々に、アロハシャツの着用をお願いできないでしょうか。また、砂楽の砂むし場に、

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を掲載しています。



指 宿駅駐輪場周りの生垣に咲くニオイバンマツリ。春には甘い芳香が漂い、幸せな気持ちにさせてもらいました。南国らしい素敵な花木です。ところが、ジャスミンに植え替える話が出ているとか? 今生きている植物のありがたさを大切にしたいなあ。ニオイバンマツリをもつとかわいがってほしいです。(56歳・ジモッティ)

BGMを流してください。あまりに静かなので、ハワイアンでもご当地ソング(南国情話や指宿旅情)など、何でも結構です。(70歳・男性)

ア ロハシャツ着用については、関係機関に働きかけていきたいと思っています。また、砂むし場でのBGMについては、以前、南国情話を流していたことがあります。しかし、観光客から「波の音を楽しみたい」などの要望が多数寄せられたため、現在BGMは流していません。

昨 年、家庭菜園でイチゴが大豊作。始末に困り、ジャムにするほどでした。孫に「今年はいちちゃんが、イチゴを嫌と言うほど持って行くから」と約束。ところが、今年はずっとの不作。孫に平謝りすると、「だったら、トウモロコシを作って」との要望。今、花が咲き、少しずつ形になってきました。今度こそ孫にじいちゃんの菜園自慢を披露すべく、奮闘中の昨今です。家庭菜園。話かけると応える作物群。これほど楽しいことはありません。(67歳・男性)



指宿の新しい観光資源として

最 近、この貝殻「モクハチアオイ」に多くの人が興味を持ってくださいます。ぜひ探してみてください。また、時遊館COCCOはしむれでは、貝の展示会「いぶすきシェルコレ2011」を開催中です。こちらでも多くの貝殻の標本を見ることが出来ます。なお、この貝殻は指宿駅前の情報プラザなどでも販売されています。

先 日、ラジオで知林ヶ島の貝殻が紹介されました。2枚の貝殻がきれいに重なり合うと、ハートの形になるそうです。縁結びの島と言われる知林ヶ島が、いっそうロマンチックに思えます。私も、夏休みに子どもたちと一緒に探しに出掛けてみたいと思います。(36歳・頑張るかあ)

8月の広報ごよみ

日	月	火	水	木	金	土	日
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	

※9/3(土)粗大ごみ収集(柳田・池田校区)

- 1日 行事など
- 2日 アロハ献血(5日)
- 3日 動物愛護講習会
- 4日 粗大ごみ収集(丹波校区)
- 5日 池田湖水フェスティバル
- 6日 竹とろうの夕べ(15日)
- 7日 指宿商業高校同窓会総会
- 8日 開閉そらめん夏祭り
- 9日 中高生ふるさとの集い
- 10日 霧島龍馬ウォーク
- 11日 粗大ごみ収集(指宿校区)
- 12日 星空観察会
- 13日 無料マツサージ
- 14日 粗大ごみ収集(魚見・今和泉校区)
- 15日 ミニバレーボール大会
- 16日 はやしき帰還カゼル展示関連イベント
- 17日 星空観察会

誕生

(※印は左ページに写真掲載)

高良 優那	堂蘭 亜美	吉山 凌司	今村 希奈	田中 菜瑚	山王 未翔	尾辻 悠空	西村 朱亜	諏訪 園力也	伊瀬 悠空	大隣 芽依	福元 隆大	廣森 夏葵	井上 大吾	國生 由莉	帖佐 妃夏	岩本 夏輝	〔氏名〕	〔地区〕	〔保護者〕																		
中小路	中小路	摺ヶ浜北	摺ヶ浜北	北	中	山	口	湯之里	湯之里	高野原	南迫田	田之畑	二月田	外城市	宮ヶ浜	尾掛	〔地区〕	昭正 望見	真将 子次	真奈 美嗣	悠隆 子晃	昌隆 至	ア隆 至	四歩 郎	ひとみ 一	淳奈 孝	佳和 幸	品貴 子	有希 紀	由紀 恵	大由 介	まゆみ 一	千政 昭	梨伊 菜	雄太 依	里貴 士	夏譲 子次

原田 理寛	川路 友菜	輿水 皇麗	田中 ひかり	佐藤 隼太	〔氏名〕	〔地区〕	〔保護者〕	牛込 堅翔	牛込 凱翔	〔氏名〕	〔地区〕	〔保護者〕	前村 駿太	中野 未琉	堀内 紗来	山口 湊	田島 倅羽	〔氏名〕	〔地区〕	〔保護者〕	澤山 玄	坂下 蓮	木下 脩
鹿兒島市	鹿兒島市	世田谷区	埼玉県	静岡県	〔地区〕	〔保護者〕	あゆみ 正	あゆみ 正	あゆみ 正	〔地区〕	〔保護者〕	京修 子	久江 太	ひろみ 博	和博 樹	理大 恵	久美 子	〔氏名〕	〔地区〕	〔保護者〕	葉子 志	建仁 美	龍隆 雅

追悼

岩本 重二	吹留 子	宮原 タツ子	塩屋 ハルエ	永吉 認	中崎 テル	常松 三郎	井上 マサ子	時政 子	山下 フサエ	山吉 スエ	向元 秋範	坂崎 正敏	福崎 貞臣	戸山 眞臣	脇田 ミキ	今村 ツル	中俣 新一	田之畑 ミヨ子	宮田 美江子	片野 謙一	〔故人〕	〔年齢〕	〔地区〕
84	79	83	85	79	99	78	69	62	81	99	86	69	76	85	95	92	79	78	77	〔地区〕	〔年齢〕	〔地区〕	
宮之前	大迫	尾掛	南十町	新永吉	道上	浜東	湯之里	迫中	大牟礼中	迫北	堀切園	小牧中	摺ヶ浜南	玉利	中川	宮ヶ浜	田之畑	迫北	迫北	迫北	〔地区〕	〔年齢〕	〔地区〕

松原 知義	迫中 重雄	川上 スミ子	〔故人〕	〔年齢〕	〔地区〕	山下 ムツ子	東 幾子	出 口チヤ	藏 蘭ミヨ子	新村 勇	室屋 ユキミツ	野元 茂義	田中 一春	福吉 武行	東 光義	鶴 窪 正二	前田 サカエ	前島 時盛	今村 チエ子	前田 フミエ	〔故人〕	〔年齢〕	〔地区〕
70	91	69	〔地区〕	〔年齢〕	〔地区〕	93	77	98	86	71	91	82	81	68	87	84	80	92	83	78	〔地区〕	〔年齢〕	〔地区〕
松原	脇	脇	〔地区〕	〔年齢〕	〔地区〕	町1区西	市山上	西	徳光	小川東	中野 東道	清水	市山上	谷村下	春	東 下	市山上	市山上	東(福元)	山神	〔地区〕	〔年齢〕	〔地区〕

和田 ツキ子 79 西開間
丸山 光子 81 松原
石垣 昭二 83 川尻西
入野 ユキノ 86 入野
中村 里奈 9 川尻北
花木 サチエ 78 下吉

※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す。

掲載を希望する人は、届け出時に、市民協働課、山川・開聞支所市民福祉課窓口で申し付けてください。
他市町村で届け出した人でも、希望があれば掲載しますので連絡してください。
(敬称略)

篤志
次の方々が市社会福祉協議会に寄付してくださりました。ありがとうございます。
(敬称略)
一般寄付
迫北グランドゴルフ
ホールインワン寄金
開聞富士舞踊協会



伊瀬知 悠空ちゃん
きょうだい仲良く、明るく元気に育ってね☆



廣森 夏葵ちゃん
なっちゃん、元気に育ってね♡



帖佐 妃夏ちゃん
パパとママの大事な宝物☆大好きだよ。



牛込 堅翔ちゃん
たくさん泣いて、たくさん笑って…。



牛込 凱翔ちゃん
たくさん笑って、たくさん泣いて…。



中野 未琉ちゃん
みんなから愛される子に育ってね。



田中 菜瑚ちゃん
菜瑚、生まれてきてくれてありがとう。



西村 朱亜ちゃん
元気でスクスク大きく育ってね!!



原田 理寛ちゃん
元気に生まれてきてくれてありがとう☆



川路 友菜ちゃん
優しく可愛い女の子に育ってね☆



輿水 皇麗ちゃん
1日1日を元気に楽しく過ごしてね。

掲載希望の人は、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、メッセージ(20文字以内)を記入し、郵送やメール(画像は2MB以内)等で応募してください。
応募・問い合わせ先
〒891-0497
指宿市十町2424
指宿市市長公室広報統計係
☎2111(内線127)
✉skoushitsu@city.ibusuki.jp

シリーズ共生・協働

みんなが主役のまちづくり

地域課題の解決に向けて

地域には、子育て支援や高齢者支援などの身近な問題をはじめ、地域経済の活性化や雇用の充実など、さまざまな課題があります。これらの問題については、行政や事業者、個人などがそれぞれ単独で取り組み組んでも十分な成果を上げることができません。

そこで必要となるのが、「協働の力」です。地域に関係する多様な団体や個人が、自由に意見を述べ、積極的に提案できる場をともに作り上げていくことが大切です。

あなたが地域では、いつも限られた人たちで話し合い、物事が進んでいませんか？性別や世代、障害の有無などにかかわらず、地域が抱える課題を、地域のみならず共有し、「ちがいが」を認め合い、支え合う社会を作っていきたいでしょう。

問い合わせ先
市民協働課パートナーシップ推進係
☎2111(内線211)

自治会
老人クラブ
子ども会
学校PTA
消防団
地域の総意による、地域課題を解決するための「場」
農業団体
その他団体
NPO ボランティア団体
民生委員
児童委員
企業商店街

サプリメントのおはなし

分かりやすい医療の話

MEDICAL LECTURE

今 Doctor
月のドクター

指宿医師会 矢崎 雄一郎



最近、軟骨関係に効果的とされるサプリメントが数多く販売されています。サプリメントのコマーシャルを見ていると、その摂取であたかも関節の軟骨ができ、若返るような働きがあるかのように宣伝しているものがあります。

確かに、軟骨は60〜70%の水のほか、ヒアルロン酸やコンドロイチン硫酸などがプロテオグリカンという弾力性のある構造を形成し、II型コラーゲンなども成分として存在します。しかしながら、関節軟骨などの軟骨には血管が存在しません。いくら口から軟骨成分のサプリメントを摂取しても、その成分は軟

骨まで行き届かないのです。一説には、一日数百錠のサプリメントを摂取すると効果があると報告もありますが、サプリメントをいくら摂取しても軟骨は形成されないというのが一般的な医学的見解です。

もともとヒアルロン酸については、関節内注射が医学的な効果を認めており、病院で行われています。ヒアルロン酸やコンドロイチン、グルコサミンなどは、ムコ多糖類という糖の一種なので、十分な食事を取っている人にとって、この種のサプリメントの摂取は、高血糖などメタボリックシンドロームが心配です。

病院や薬局でもらえる薬については、その効果や効能が記載され、また、薬事法で厳密に管理されています。健康食品の中には、特定保健用食品（特保）といわれるものがあり、効果が明らか食品については、その効果や効能を記載してよいとしているものもありますが、いわゆる健康食品は、食品の一種として見なされ、食品衛生法で管理されています。薬などとは違い、箱や説明書に効果や効能の

記載はできません。「サプリメントは体にいいものだから、悪い副作用はない」と思って飲んでいる人が多いと思いますが、成分がよく分からなかったり、いろいろな国で作られたものがあったりしますので注意が必要です。

確かに、食事で不足しがちなビタミンやミネラル、アミノ酸などには、サプリメントで有効なものもたくさんあります。私も風邪をひいて食事が十分取れなかったり、運動により筋肉を消耗したりした際には、効果的なサプリメントを時々摂取しています。また、骨のサプリメントとしては、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどが有効です。

ただ、そういった効果のあるサプリメントと違い、軟骨にいいといわれるサプリメントは、いくら口から摂取しても軟骨には効果がありません。サプリメントと上手に付き合うためには、まず自分の食事で何が足りていないかをチェックし、どのような作用や副作用があるかをしっかり理解した上で薬剤師や栄養士に相談しましょう。