

いぶすき

11
2018 Nov.
vol.155



天鈿女命之舞
あめのうずめのみことのまのまい

いぶすきの温人
指宿市サッカー協会

いぶすき 11

Ibusuki City Public Relations

2018 Nov. vol.155

印刷/協指宿新生社印刷
指宿市東58068-3 ☎0993-24-2002

UD FONT
by MOBSAWA

VEGETABLE
INK

11 November 2018 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 開間保 開間保健センター
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
偷徒里 偷徒里館 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
10/28	10/29	10/30	10/31	1	2	3
					● 6~8か月児健診 (全地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	3 文化の日 ● 指商デパート ● 開間地域文化祭 (~4日)
4	5	6	7	8	9	10
		● 戦没者・市民戦 災死者の追悼 式	● マイエンザ販売日 ● 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 ● 乳児・産婦健診(全地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	● レジャーセ ンター健康 相談 13:30 ~15:30 レジャ	● 指女☆クッキングスクール 	● 山川地域文化祭 (~11日)
11	12	13	14	15	16	17
	● 母子手帳交 付、妊婦相 談 9:30~11:00 山川文 ● 育児相談 ◎10:00~11:00 山川文	● 粗大ごみ収集日 (福元・町・大山・利 永区) ● 調停に関する無 料相談会(鹿児島 会場) ● 乳児・産婦健診 (全地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	● 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 ● 1歳6か月児健診(指宿地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保		● 学校給食の試食会 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:30~11:00 開間保 ● 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 開間保 ● ヘルシーランド健康相談 ◎10:00~13:00 ヘルシ ● 2歳児健診(山川・開間地域児対象) ◎12:50~13:15 開間保	● 調停に関する無料 相談会(指宿会場) ● 指宿地域文化祭 (~18日) ● 健幸ふれあいパー クゴルフ大会
18	19	20	21	22	23	24
● マイエンザ販 売日 ● 市駅伝競走大 会 ● 山川・開間周 遊婚活ツアー		● 粗大ごみ収集日 (成川・小川・岡児ヶ 水・浜児ヶ水区)	● 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 ● 子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 10:00~11:00 偷徒里 ● 2歳児健診(指宿地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保		23 勤労感謝の日 ● いわさき白露シニアゴルフ トーナメント(~25日)	● ミニバレーボール 大会
25	26	27	28	29	30	12/1
● 生涯学習フェ スティバル ● シルバー美術 展(~12月12日)	● マタニティ スクール (※事前予約が 必要) 19:00~21:30 指宿保	● 粗大ごみ収集日 (鯉・尾下区)	● 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	● 市民体カテ スト&出張 健幸鑑定団		

人のうごき 10月1日現在(前月比)

総人口	39,954人 (-72)
男	18,344人 (-23)
女	21,610人 (-49)
世帯数	18,134戸 (-22)

今月の税金は?

税の種類	期別
市 県 民 税	3期
国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料	5期
口座振替日	11月26日(月)
納付書での納期限	11月30日(金)

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

今月の表紙
枚間神社ほぜ祭り^{かんまい}で神舞を奉納^{ほうじょう}
荘厳な舞で五穀豊穡祝う

枚間神社のほぜ祭りが、10月14日から3日間行われ、初日には神舞が奉納されました。開間地域の青年団員が中心となり、天鈿女命の舞など5つの舞を奉納。五穀豊穡や地域の安泰を祝いました。16日の御輿巡幸には、42人の稚児行列が登場。あでやかな姿を見ようと、多くの観客が詰め掛けました。神社境内では赤ちゃん相撲があり、化粧まわしを着けた愛らしい姿が、観客を魅了しました。



● イベント情報など
● 保健センター日程
◎ は受付時間



市のサッカー発展に尽力する役員の方々の皆さん。右口一行さん(会長・中央左)、今村悦繁さん(副会長・中央右)、下敷領達郎さん(元理事長・右)、鳥越智己さん(技術部長・左)。思い出の地、柳田小学校校庭にて。

いぶすきの

温人 ONJIN

このまち もっと あたたかく

指宿市サッカー協会

今年度、生涯スポーツ優良団体として文部科学大臣表彰を受けた、市サッカー協会にお話を聞きました。

サッカーへの情熱が未来をひらく。



1 2 練習に励む地元チームの子どもたち 3 [平成27年]新春サッカー第50回記念大会には指宿出身のプロ選手も参加 4 [平成13年]魚見校区出身の上下大海選手(左)・諏訪園一吉選手が指宿初のJリーガーに 5 [平成24年]ロンドン五輪で福元美穂選手を応援 6 市内で五輪での銀メダル獲得を報告する福元選手 7 [平成26年]日本代表に千羽鶴を贈呈 8 沿道で日本代表を歓迎 9 [平成27年]市サッカー場建設募金を市へ 10 [平成27年]池田小の「校庭芝生化記念碑」除幕式に川淵三郎さん夫妻も参加

指宿のサッカー文化は、一人の教諭が柳田小に赴任したことに始まる。昭和37年に赴任した沖野淳二教諭は、柳田小をはじめ、北指宿中でもサッカーを指導。当時、市内の中学校にサッカー部はなく、他の部活動の生徒たちがこぞって指導を受け、その楽しさに魅せられた。その中には、市サッカー協会の石口一行会長らの姿があった。北指宿中の生徒だった石口会長らは、昭和41年の正月「新春蹴り初めサッカー大会」を、北指宿中の先輩らと自主的に開催。「正月に書き初めがあるように、蹴り初めがあつてもいい」という考えからだった。現在は協会が主催し、今日に至るまで53回続く大会に育った功績が、今回の受賞に至った大きな理由だ。協会の発足は、昭和60年の7月。指宿にしっかりとしたサッカーの基盤を作り、市内にサッカーチームを増やそうという、機運の高まりを受けてのことだった。そして現在、協会には19チーム、約500人が所属。初めは2チームの参加だった新春大会も、今では正月の風物詩となった。その後、子どもたちがサッカーを学び楽しむ環境が整い、本市からもプロ選手が輩出されるようになった。中でも、なでしこジャパンのゴールキーパーとして名を馳せた、大成小出身の福元美穂選手(INAC神戸)は、ワールドカップドイツ大会での金メダルをはじめ世界的に活躍。

日本を代表する選手へと成長した。また、指宿いわさきホテルがサッカー場を整備したことで、日本代表やフランス代表、プロチームの合宿地として、多くの有名選手が訪れるようになった。子どもたちが、一流選手のプレーを間近で見られることが、何よりの収穫となっている。サッカーにまつわる話に尽きない指宿。Jリーグの初代チェアマン・川淵三郎氏と池田小の交流も、平成12年の偶然の出会いから始まった。児童や保護者、教員らにより、昭和47年に芝生化された同校の校庭。これを偶然目にした川淵氏は感銘を受け、日本サッカー協会が推進する「校庭芝生化」の原形となった。石口会長は「50年前、サッカーはマイナーなスポーツだった。その状況を、意地でも変えたいという気持ちで活動を続けてきた。とにかくサッカーが好きだったからね。子どもたちにも、もっと好きになってもらいたいし、技術よりも気持ちの面の成長を大切にしたい」と語る。Jリーグが発足して今年で25年。日本でメジャーなスポーツの一つとなったサッカーは、世界では今も昔も最もメジャーなスポーツだ。協会は今後、平成32年の市サッカー場オープンに向け、大会誘致・運営の体制強化にも取り組む。そしてこれからは、子どもたちの夢を優先に活動は続く。時を経てなお色あせない思いが、未来をひらく翼になる。

11月25日(日)開催 生涯学習フェスティバル

テーマは「ふれあいと『まなび』ではぐくむ地域のきずな」。子どもから大人まで、楽しく学べる交流イベントです。

▶日時/11月25日(日)10:00~16:30

▶場所/ふれあいプラザなのはな館

▶講演

- 自然体験活動から子どもが学ぶこと
(講師 鹿児島大学准教授 福満博隆氏)
- 本は生きる力~祖父・棕鳩十の思い出とともに~
(講師 児童文学作家 久保田里花氏)

▶その他

- 市民講座の体験教室、作品展示、舞台発表
- いぶすきビブリオバトル • 郷土芸能の披露
- 社会教育関係団体の展示・物販 • ミニ音楽会
- 社会教育功労者・優良団体、青少年の善行などの表彰
- シンポジウム「地域と学校の協働による教育のあり方」
- 指宿シビックカフェの展示



社会教育課社会教育係 (ふれあいプラザなのはな館内) ☎021023

11月12日(月)~25日(日)は 「女性に対する暴力をなくす運動」期間



配偶者などからの暴力(DV)、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などは、相手の体と心に大きな傷を残します。人権を著しく侵害するもので、男女共同参画を形成していく上で克服すべき重要な課題です。
県や市では、相談窓口を設けています。「私が悪いから…」「子どもたちのために我慢しなくては…」と、一人で悩まず気軽に相談してください。身近に悩んでいる人がいたら、相談を受けるようにすすめてください。

▶相談窓口

- 市婦人相談 ☎021063
- 県女性相談センター ☎099-222-1467 (月~金 8:30~17:00, 土 8:30~20:00, 日 9:00~15:00)
- 県男女共同参画センター相談室 ☎099-221-6630 (土~日 9:00~17:00, 休館日翌日 9:00~20:00)

※身の危険を感じたときは110番へ!!

▶不安になったら相談を

DVかもしれないと思ったら、まずは電話してください。秘密は固く守られます。

▶次に挙げることは、すべてDVです

- 身体的暴力 殴る、蹴る、物を投げつける など
- 精神的暴力 脅迫、無視、大声で怒鳴る など
- 経済的暴力 生活費を渡さない、無断で借金をし続ける など
- 性的暴力 性行為を強要する、妊娠や中絶を強要する、避妊に協力しない など

11月12日(月)~18日(日)は 「女性の人権ホットライン」強化週間

女性をめぐる人権問題の解決を目的に「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。相談内容は問いません。相談には、法務局職員、人権擁護委員が応じます。秘密は固く守られます。

鹿児島地方法務局全国共通ダイヤル ☎0570-070-810

▶時間/平日 8:30~19:00, 土・日 10:00~17:00

鹿児島地方法務局人権擁護課 ☎099-259-0684

市民体力テスト& 出張健幸鑑定団



体力年齢や体内年齢を測定し、運動習慣や運動不足の改善につなげませんか。申込不要、参加料無料です。運動できる服装、体育館シューズが必要です。

▶日時/11月29日(土)14:00~21:00 (受付は20:30まで)

▶場所/開聞総合体育館 ▶対象/20歳~79歳の人

▶内容

• 市民体力テスト

共通 握力、上体起こし、長座体前屈

20歳~64歳 反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び

65歳~79歳 開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

• 出張健幸鑑定団

看護師による健康相談、体組成計で体内年齢・基礎代謝・内臓脂肪レベルを測定

☎スポーツ振興課 (ふれあいプラザなのはな館内) ☎02023

第29回シルバー美術展

応募のあった全作品を展示します。熟練の技と若々しい感性あふれる作品を、ぜひご覧ください。

▶期間/11月25日(日)~12月12日(土)15:00 (表彰式は初日11:00~)

▶場所/ふれあいプラザなのはな館

▶作品/日本画(水墨画を含む)、洋画(油絵・水彩画・版画)、押し花絵、ちぎり絵 など

巡回展

▶期間/12月14日(金)~平成31年1月6日(日)

▶場所/フラワーパークかごしま



☎いぶすきシルバー美術展実行委員会事務局 ☎025100

災害時の備え~備蓄食料品リスト~

- 主食+主菜を最低3日分、できれば1週間分を確保しましょう。(大人1人分目安/精白米9食分、パックごはん7個、カップ麺7個、肉・魚・豆などの缶詰1缶、レトルト食品7個、即席スープ7個、野菜ジュース7本、ロングライフ牛乳1本)
- 水と熱源は、1週間分程度あれば安心です。(大人1人分目安/水21ℓ、カセットコンロ用ガスボンベ6本程度)
- 家庭状況に応じ、高齢者や乳幼児、慢性疾患、要介護、食物アレルギーに配慮した食料品を準備しましょう。

災害時にすぐに持ち出せるよう避難袋に入れておく食品などの例



- 詳しくは、農林水産省『緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド』(<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/ampo/gaido-kinkyu.html>)で確認してください。☎健康増進課健康指導係(保健センター内) ☎02111 ☎281

皆さん、初めまして。
国際観光推進員の張 巧瑩です。9月から郭 宇鈴 (リンリン) さんの後任として着任しました。台湾の高雄市出身です。

私は、みんなから「アキラ」と呼ばれています。名前の「瑩」という字が入っている、「晶瑩剔透」という言葉の「晶」から引用しています。この言葉は「水晶のように透き通っている」という意味があり、好きな言葉です。皆さんも「アキラ」と呼んでください。



今回で、指宿滞在は3回目。1回目と2回目は短期滞在だったので、隅々まで指宿を回ることができませんでした。今回は1年間滞在しますので、この機会に指宿の魅力を、もっともっと見つけたいです。そして、その指宿の美しさと、素晴らしさを台湾の人に紹介したいと思っています。

観光が大好きなので、台湾でも日頃からあちこちに出掛けていました。台北だけではなく、中部の台中や彰化、南部の台南や高雄、東部の花蓮や台東など、自然と都市が味わえるところがいっぱいあります。日本の鳥居や神社も、台湾のあちこちに残されていますよ。

もし、皆さんが台湾のことについて知りたいことなどがあったら、気軽に私に声を掛けてくださいね。では、これからどうぞよろしくお願ひします！



地域おこし協力隊通信 vol.6

こんにちは、空き家担当の椎名です。

9月中旬に広報紙と一緒に発行された『指宿空家通信』は、ご覧いただけただけでしょうか？企画、取材、テキスト、デザインまで、空き家担当の2人で制作しています。グラフィックデザインの専門学生だった頃、雑誌のデザインを専攻しておきながら、一度も出版社に就職しなかった僕のスキルが、8年後の今になって役立つとは…。

『指宿空家通信』が発行されてから、「こんな空き家欲しい人はいるかな？」といった問い合わせも増え、「英語教室を開くために空き家を探しています」といった相談者も、あすっが指宿を訪れるようになりました。空き家の持ち主と活用したい人、それぞれの点と点がつながって、新しい交流が始まったり、新しい隣人や友人が増えるきっかけになったりするかもしれません。

放置すれば負の遺産となってしまう空き家も、活用すればたくさんの可能性を持っています。空き家に関するお問い合わせは、あすっが指宿までお気軽にご連絡ください。

☎あすっが指宿 ☎ 8468



指宿空家通信 (市ホームページ)

空き家担当の2人でがんばります♪



地域おこし協力隊 空き家担当 高橋 佑弥 椎名 洋介



菊の花咲くや石屋の石の間

芭蕉

石の間に、わずかな土と水を頼りに精いっぱい生きていく一本の花。人間誰だって、この花と同じように厳しい環境の中でも、自分だけの花を咲かせなければならぬのだ、とこの句は教えてくれます。イソップ物語「ゼウスと人間」は、人の嫉妬と欲望を描いています。動物が、神から強い力や空を飛ぶ翼を与えられたのに対し、人は生まれた時は裸のままです。「なぜか」を問われたゼウスは、次のように答えています。「お前(人間)には何より立派な『理性』という大きな力を授けた」と。

さて、来年は日本でラグビーのワールドカップが開催されます。ラグビーのフォワードに「花となるより根となる」という言葉が受け継がれていると聞いたことがあります。根(スクラム)がしっかりとしないと、花(トライ)は咲きません。「ワン・トライ」を目指す、いわば花となる選

手のために、必死にスクラムを組む「根っこ」の選手に光を当て、観戦することも大切ですが、ワールドカップやオリンピック・パラリンピックでは、外国チームが国内で合宿を行います。県内の合宿誘致を目指す複数の市の取り組みを紹介するために、3年前に外国のオリンピック委員会を訪問しました。県内では、鹿屋市や薩摩川内市で海外チームの合宿が行われることになりました。本市でも合宿するチームを誘致できたら素晴らしいのですが、運動施設などの整備が遅れ、現実的に難しいところですね。作家の故・司馬遼太郎さんが書いた「二十一世紀に生きる君たちへ」という本があります。「『いたわり』『他人の痛みを感じる』『やさしさ』みたいなような言葉である。この三つの言葉は、もともと一つの根から出ているのである。



指宿市長 豊留 悦男

CITY TOPICS

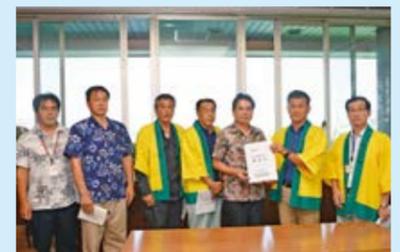


全国大会出場・県協会受賞を報告

全国フラワーアレンジコンテスト大会に出場する山川高校3年の芳本瑞季さん(迫中)と、交通安全運動で県の協会から表彰を受けた同校家庭クラブ役員が10月3日、市長報告に訪れました。芳本さんは「良い賞を取れるように、練習していきたい」と話しました。

関東指宿会が開催

関東指宿会(西山広文会長)の第44回総会が10月6日、東京都で行われ200人の会員が集まりました。本市からも市長や福永議長をはじめとする議員11人が出席。はんや踊りや、特産品が当たる大抽選会なども行われ、大いに盛り上がりしました。



林材協会が要望書を提出

指宿地区林材協会が10月9日、県産材利用促進の要望書を市に提出しました。県産の木材を使った家づくりや、机や本棚などの利用推進を要望。同協会の尾辻道弘会長は「地元の木材を、公共・民間施設に活用してほしい」と話しました。

魅力発見
いぶすき日和
「花火と開聞岳とお月様」

撮影者：吉村 秀良さん（鳥山）
撮影地：開聞山麓ふれあい公園

コメント
2016年に撮影した「かいもん夏祭り」での1枚です。会場内から、開聞岳と打ち上げ花火を一掃に入れ替えて撮影してみました。お月様も出て、とても神秘的な写真になったと思います。

焦点距離：17mm / F:8
11秒 / ISO:200



いぶすきまるごと博物館 vol.149

今和泉の「ばっばん」

明治10年2月に始まった西南戦争では、西郷隆盛率いる薩摩軍は約3万人、有栖川宮熾仁親王が、鹿児島県逆徒討伐総督として指揮する政府軍は、約7万人が参戦しました。両軍合わせて1万3168人が亡くなったこの戦争で、県内の旧士族は薩摩軍また政府軍として従軍したため、親兄弟が敵味方、または隣人が敵となっていました。西郷隆盛の弟、小兵衛は薩摩軍に、従道は政府軍にそれぞれ従軍し、兄弟同士で戦いました。

約7カ月間の戦争中のことです。指宿市の今和泉では、夫や息子たちを見送り、自宅を守る「ばっばん」が、政府軍の従軍者宅を襲撃する事件が起きました。徒党を組んだ「ばっばん」たちが、2・3軒の家屋敷に押し入り、踏み荒らしたのです。

戦後、山川警視所に召喚されたのは、首謀者の疑いをかけられた女性4人でした。いづれも、白兵子帯に高下駄を履き、下駄音勇ましく踏み鳴らして出頭し、尋問の警察を手こずらせたそうです。

また、明治10年12月22日の『東京日日新聞』の記事には、今和泉の「老婆連」が首謀者となって、打ち壊し一揆を起し、後に鹿児島県庁の取り調べを受けたことが掲載され、全国に報道されました。

さらに別の記事の、一揆を起した今和泉に住む士族の妻ら16人の、取り調べ時の申し出によると「家に残りし父母妻子は扱も憎き

官軍かな、鹿児島島の敵は今の政府なり（略）」とあり、戦争で夫や息子たちを失った家族の心境がよく分かります。

西南戦争を描いた錦絵の中には、薩摩の女性たちが騎乗し、薙刀や日本刀を持った姿が勇ましく描かれています。新聞錦絵鹿児島戦記「西田橋で戦う女人隊」などの錦絵には、薩摩の女性が描かれています。実際に西郷軍に女性たちが参戦したわけではありませんが、今和泉の「ばっばん」や「老婆連」のような実話が、誇張されたものと考えられています。



新聞錦絵 鹿児島戦記「西田橋で戦う女人隊」の一部（大武文庫蔵）



燃ゆる感動かがしま国体
かがしま大会



「文化プログラム事業」募集

文化プログラム事業は、多くの県民が文化・芸術活動を行いながら「燃ゆる感動かがしま国体・かがしま大会」に参加し、両大会を盛り上げることと、鹿児島島の多彩な魅力を全国に発信することを目的として行われます。

両大会が開催される、2020年の1月1日から12月31日までに開催されるイベントや展示などを「文化プログラム事業」として行うことにより、県全体で大会を作り上げることを目指しています。

民間団体などの取り組みも対象となります。既存のイベント・展示などを「文化プログラム事業」と位置付けて行うこともできます。

※補助金などの交付はありません。

詳しくは、かがしま国体・かがしま大会のホームページで確認してください。



国体
ホームページ

国体・スポーツコンベンション推進室
(ふれあいプラザなのはな館内) ☎②1014

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
開聞庁舎 ☎0993-32-3111

募集

自衛官候補生の募集

- ▼受験資格/18歳以上33歳未満の男女
- ▼受付期間
・10月9日～11月12日(男子)
・12月3日～平成31年1月15日(男女)
- ・1月21日～2月18日(男子)
- ▼試験日
・11月24日⑤、平成31年2月3日⑥、3月2日⑦
- ▼試験会場/国分駐屯地
- ▼自衛隊鹿児島地方協力本部知覧分駐所 ☎0993-18311811
- ▼危機管理課安全安心対策係 ☎152

協働カレッジ
ファシリテーター養成講座 活用編

- ▼期日/11月28日⑤、12月5日⑥の19時～21時
- ▼場所/ふれあいプラザなのはな館
- ▼内容/話し合いでの対立解消や合意形成の方法 など
- ▼定員/25人(先着順)
- ▼受講料/無料
- ▼申込方法/電話
- ▼申込先/リンクス ☎1113

指メン☆フッキング教室

- 働き世代の男性を対象に、ヘルシー&スタミナがつく料理や知識を学ぶ料理教室を開催します。受講は無料で、初回参加者には料理応援グッズをプレゼントします。
- ▼日時/12月14日⑤18時30分～21時30分
- ▼場所/中央公民館
- ▼内容/講話「筋肉を増やして脂肪を減らす体型改善のヒント」、調理実習(ヘルシーな煮込みハンバーグ、おつまみになる副菜料理など)、体組成測定
- ▼定員/14人(先着順)
- ▼申込方法/電話



プロボウラーと楽しく投げませんか

- 日置秀一プロ日本一優勝記念、安藤暎プロパーフェクト達成記念大会を開催します。
- ▼日時/12月19日⑥
- ・ボウリング教室 18時～
- ・チャレンジマッチ 19時～
- ▼場所/指宿いわさきホテル
- ▼参加料
- ・ボウリング教室 500円
- ・チャレンジマッチ 2500円(3ゲーム)
- ▼定員/48人
- ▼申込方法/電話
- ▼申込締切日/12月12日④
- ▼申込先/市ボウリング協会(担当:堀) ☎0901448919135

▼申込締切日/12月7日⑤
※エプロンと三角巾、筆記用具を持参してください。
▼申込先/健康増進課健康指導係(指宿保健センター内) ☎282

「郷土に学び・育む 青少年運動」の強化月間

▼期間/11月1日⑤～30日⑥
青少年は、未来への希望を託す地域社会の宝です。「青少年は地域で守ろう 育てよう」という共通認識で、地域行事へ積極的に参加し、子どもたちへのあいさつや防犯運動などに取り組み、みんなで健全に育てていきましょう。

▼問合せ先/社会教育課社会教育係(ふれあいプラザなのはな館内) ☎1023

Jアラートの全国一斉情報伝達訓練

市内全域の防災行政無線のスピーカーから、一斉放送を行います。

▼日時/11月1日⑤10時頃、11月21日⑥11時頃

Jアラートとは
地震や津波、武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお知らせするシステムです。

▼問合せ先/危機管理課危機管理係 ☎151



秋の全国火災予防運動「忘れてない? サイフにスマホに火の確認」

期間は11月9日⑤～15日⑥まで。初日の9日⑤7時に、サイレンを鳴らします。これから寒い季節を迎え、暖房器具の使用や空気の乾燥などで火災が発生しやすくなります。家庭の防火対策を確認しましょう。

なぜ火災は起きるのか?
火災が起きるには、3つの要素が必要です。

①可燃物、②酸素、③熱
このうち一つでも欠ければ、火災は起こりません。

▼住宅火災から命を守る7つのポイント

3つの習慣

- ・寝たばこは絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離して使用する。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・燃え広がりを防ぐために、寝具、衣類、カーテンなどは防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。

労働保険適用促進強化期間

パートやアルバイトを問わず、労働者を雇用する事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入しなければなりません。

「労災保険」は、労働者が業務上の事由などにより、負傷・病気に見舞われた場合に必要給付を行うものです。「雇用保険」は、労働者が失業した場合などに、生活の安定を図るとともに、再就職を促進するため、必要な給付を行うものです。

従業員がこれからも安心して働けるよう、加入手続きを行います。

▼問合せ先/ハローワーク指宿 ☎4135



お知らせ

市民と気軽に話しましょう
みなで語る会を開催します

市長と気軽に話しましょう
みなで語る会

市民の皆さんから、まちづくりへの声を直接聞くために開催します。市内に居住する人なら、誰でも参加できます。気軽に来場してください。

※地域や団体などでの個別開催もできます。電話かFAXで申し込んでください。

▼日時/11月27日④19時～20時30分

▼場所/山川図書館

指宿地域

▼日時/11月28日④19時～20時30分

▼場所/ふれあいプラザなのはな館

※個人的な苦情、陳情はご遠慮ください。

▼問合せ先/市長公室秘書係 ☎120F ☎3826

PICK UP NEWS

野外婚活イベント 結いの集い

独身男女の出会いをサポートします。すてきな出会いを見つけませんか。

▶日時/12月2日④13:00～16:00

▶場所/フラワーパークかごしま(年間パスポートを持っている人は持参)

▶対象/25歳～50歳

▶定員/男女各20人

▶参加料/1,500円(入園料含む)

▶申込書/市か県のホームページ

▶申込方法/電話、メール、FAX

▶申込締切/定員になり次第

▼申込先/市地域女性団体連絡協議会(担当:上村) ☎090-3074-5073 F☎2324
✉ibusukijhoseicupid@yahoo.co.jp

PICK UP NEWS

市営唐船峽 そうめん流し 温メニュー

冬季限定 提供時間 11:00～15:00

唐船峽そうめん流しでは、11月から「温メニュー」を始めました。そうめん(570円)をセットで注文すると、100円引きになります。冬もそうめん流しで、心も体も温まるお料理をお楽しみください。

▼問合せ先/市営唐船峽そうめん流し ☎2143

唐船峽温麺 650円

まず釜飯 820円

まず重 720円

黒豚丼 820円

ニジマス丼 720円

11月は不法投棄防止強化月間

期間中は、不法投棄防止の啓発活動やパトロールなどを強化しています。不法投棄は重大な犯罪です。「不法投棄をしない。させない。見つけたらすぐ電話を」という意識で、住みよい地域をつくりましょう。

※産業廃棄物の不法投棄を発見したら連絡してください。
運 関係廃棄物・リサイクル対策課 ☎099-128613810



11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・収集地区
11月13日 福元・町・大山・利永区
11月20日 成川・小川・岡児ヶ水・浜児ヶ水
11月27日 鰻・尾下区
▼収集時間 / 7時～8時30分

指宿税務署からのお知らせ

年末調整説明会

年末調整の手続きや、用紙配布などの説明会を開催します。

- ▼日時 / 11月16日 14時～16時
▼場所 / 市民会館
▼税を考える週間
11月11日 17日 17日は税を考える週間です。税の重要性や使い道を紹介いたします。

特設ページの開設
国税庁の取り組みを紹介。
http://www.nta.go.jp

税に関する作品展

- ▼期間 (場所)
11月10日 16日 16日 (プラッセだいわ指宿店)
11月19日 26日 26日 (市役所指宿庁舎)

消費税軽減税率制度説明会
消費税の軽減税率制度は、消費税率10%への引き上げと同時に、平成31年10月1日から実施されます。事業者を対象に説明会を開催します。参加には、事前予約が必要です。

- ▼日時
11月15日 10時～11時30分
14時～15時30分
11月16日 10時～11時30分
14時～15時30分
▼場所 / 指宿税務署
▼定員 / 30人

※特大の指定ごみ袋に入らないものが、粗大ごみです。
環境政策課生活衛生係
☎245

人権教育講演会

12月4日 10日 は「人権週間」。インターネット上の人権侵害に関する講演会を開催します。参加料は無料です。

- ▼日時 / 12月4日 14時～16時
▼場所 / ふれあいプラザなのはな館
▼講師 / 山本朋弘氏 (鹿児島大学大学院准教授)

関係 社会教育課社会教育係 (ふれあいプラザなのはな館内)
☎1023

COPDをご存じですか?

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPDは、タバコの煙を主とする有害物質(大気汚染・粉塵・化学物質など)を長期間吸い込むことで、肺が炎症を起こす疾患です。「肺の生活習慣病」ともいわれ、加齢によるもの以上に、肺の機能低下が進行します。

平成27年の県のCOPD死亡率(人口10万人当たり)は、全国ワースト5位です。病気が進行すると、少し体を動かすだけで息切れするようになります。

催し

第6回いわさき白露シニアゴルフーナメント開催

- ▼期日 / 11月23日 25日
※11月22日はプロアマ大会
▼場所 / いぶすきゴルフクラブ
▼開演コース
▼出場者 / 72人 (予定)
▼入場料
・前売券 5千円 (各日共通)
5枚つづり、3千円 (各日共通)
2枚つづり)
・当日券 2千円 (各日)
▼チケット販売所 / 指宿いわさきホテル、いぶすきゴルフクラブ、いわさきグループ各施設

関係 いぶすきゴルフクラブ
☎3141

ミニバレーボール大会

- ▼日時 / 11月24日 18時～22時
▼場所 / 指宿総合体育館
▼対象 / 市内に居住か勤務、市内チーム所属の社会人
▼参加料 / 無料 (協会未登録者は700円で登録が必要)

すだけで息切れするようになります。さらに悪化すると呼吸不全や心不全を起こし、命に関わります。

早期に治療すれば、健康状態の悪化と日常生活の障害が防げます。次のような症状があるときは、早めに医師に相談しましょう。

見逃ごしやすい症状

風邪でもないのにせきやたんが続き、階段の上り下りで息切れがする、風邪が治りにくい、呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューする。

COPDの予防

COPDの原因は、90%以上が喫煙です。禁煙で発症を予防し、進行を阻止できます。早期の禁煙で、予防効果がさらに高まります。受動喫煙もCOPDなど健康障害の原因になります。

11月21日は世界COPDデー

11月中旬の水曜日を「世界COPDデー」と定め、毎年世界各国でCOPDの普及啓発活動が行われています。



関係 健康増進課健康指導係
☎281

- ▼試合方法 / 4人制
▼申込締切日 / 11月19日 17時まで
▼いぶすきスポーツクラブ (指宿総合体育館)
☎3511

みなみの風コンサート

- ▼みなみの風コーラス連盟の合同発表会を開催します。
▼日時 / 11月25日 13時30分 (開演13時)
▼場所 / 山川文化ホール
▼入場料 / 無料
▼出演団体 / 山川コーラス連盟、コールひまわり
▼友情出演 / 合唱を楽しむ会 in ザビエル教会、歌の好きな仲間たち

関係 みなみの風コーラス連盟 (担当・福留みさ子)
☎090-9790-3714

網膜色素変性症患者家族交流会

- ▼網膜色素変性症の患者と家族、関係者が対象です。
▼日時 (場所)
11月28日 指宿保健所
12月5日 加世田保健所
▼時間 / 13時30分～15時

守ろう!公共基準点

地籍調査や都市再生街区基本調査などで、全ての測量の基準となる「公共基準点」を市内全域に設置しています。公共基準点は、土地の面積を測るときや境界を復元するときなどに使う、重要な基準点です。基準点の近くで工事や作業を行うときは十分注意し、支障となる場合は、必ず事前に相談してください。



関係 建設監理課地籍調査係
☎344
関係 市民福祉課市民税務係 ☎120
関係 市民福祉課市民税務係 ☎121

資源ごみは正しく分けよう

ごみステーションに出された資源ごみの中には「アルミ缶」と「スチール缶」が入っているものなどが見受けられます。資源ごみは、次の種類ごとに分けて出しましょう。

- ①アルミ缶 ②スチール缶 ③無色のびん ④茶色のびん
⑤その他の色のびん ⑥白色トレイ・発泡スチロール
⑦プラスチック製容器包装 ⑧ペットボトル ⑨紙パック
⑩新聞・チラシ ⑪ダンボール ⑫その他の紙

※常設収集所では、衣類や廃食油なども回収しています。

「アルミ缶」と「スチール缶」の分別



関係 環境政策課生活衛生係 ☎245

PICK UP NEWS

平成31年成人式

市民の皆さんも来場し、新成人の門出を一緒に祝いませんか。新成人には、11月中旬に案内状を送付します。案内状が届かなかった場合は、問い合わせてください。
▼日時 / 平成31年11月4日 13:30～(受付13:00～)
▼場所 / 市民会館
▼対象 / 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの人



関係 社会教育課社会教育係 (ふれあいプラザなのはな館内)
☎1023

かつお節の産地入札即売会が開催 指宿鰹節ブランドが全国へ

第73回さつま鰹節産地入札即売会が9月14日、B & G 山川海洋センターで行われました。山川水産加工業協同組合(地島幸平組合長)が主催し、全国から48社の仲買人が参加。指宿が生産量日本一を誇る本枯本節をはじめ、丹精込めて作り上げたかつお節が、昨年を上回る約50t 出品されました。かつお節の香りと威勢のいい掛け声に包まれた会場では、仲買人の鋭い目利きで、上質なかつお節が次々と競り落とされていきました。



せりの掛け声で活気にあふれる会場

ファシリテーター養成講座が開催 話し合いの場作りを学ぶ

ファシリテーター養成講座が9月12日、ふれあいプラザなのはな館で行われ、市内外から定員を超える27人が受講しました。会議や集会などの、円滑な進行に欠かせないファシリテーター。基本編の今回は、発言しやすい雰囲気作りのポイントや必要なスキルなどを、グループワークなどを通して学びました。参加者からは、人の前で発表したり進行したりするのは苦手だが、学んだことは今後役に立つと思う、といった声が聞かれました。



グループワークで意見を出し合う参加者たち

社会体育功労者を表彰 スポーツ活動で市に貢献

社会体育功労者とスポーツ活動優秀選手・団体の表彰式が10月15日、市役所で行われました。長年にわたって社会体育振興のために活動し、功績のあった個人や団体、スポーツ競技で優秀な成績を収めた選手や団体に対し、その努力をたたえ表彰するものです。今年は、社会体育功労者3人、各分野で活躍したスポーツ活動優秀選手25人と優秀団体2団体が表彰され、豊留市長から表彰状とメダルが授与されました。



社会体育功労者等表彰 受賞者一覧(敬称略・順不同)

社会体育功労者	陸上競技	高松 佑史(谷村下)	今久留主愛(鹿児島市)
清野 照夫(柳田校区・北十町)	肥後 美咲(湊北)	林山 弥央(湯之里)	新山 楓華(鹿児島市)
榊 晃一(剣道連盟・鹿屋市)	硬式野球	外蘭 禅(田上)	仙名 鈴菜(鹿児島市)
海江田勝博(剣道連盟・西開間)	岩下 丈(永田)	篠原 美海(迫)	寺迫 衣織(井手前)
スポーツ活動優秀選手	軟式野球	ソフトテニス	寺田 萌乃佳(迫北下)
居合道	生川 琳々(岩本東)	寺迫 孝輝(井手前)	奥 みなみ(鹿児島市)
尾辻 智哉(丈六)	サッカー	田上 慧(温湯)	豊巻 安里(迫北下)
中拂 優海(湊上)	笹山 琉暢(森松西)	水泳	県民体育大会空手道一般男子
福元 一恵(弥次ヶ湯)	ソフトボール	北蘭 祐希(向吉)	団体の部 南薩A(指宿)
弓道	大蘭 幸耀(前原上)	ウエイトリフティング	下吹越雄一(弥次ヶ湯)
松本 和子(瀧口)	大無田諒斗(川口)	紺屋 学(山神)	橋口 翔(上東)
空手道	藏蘭 聖(神方上)	スポーツ活動優秀団体	末吉 裕樹(玉利)
吹留 那和(下吹越)	榕山 魁雄(永吉)	指宿商業高等学校女子ソフトテニス部	大迫 龍朗(麓下)
濱田 昂汰(岩本中)	宇宿 雅哉(宮)	有園 綾乃(枕崎市)	大迫 隆典(麓下)
	榕山龍毅斗(永吉)		
	篠原 蒼空(迫)		

まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

「地域の中の地熱発電」が開催 地の利を生かした発電を学ぶ

開間中学校の3年生に向けた特別授業「地域の中の地熱発電」が9月19日、山川発電所で行われました。地熱資源を生かした発電を学んでもらおうと、石油天然ガス・金属鉱物資源機構(JOGMEC)や市などが主催。生徒たちは、地熱発電施設の見学や、実際に蒸気が出る模型の実験を通して、地熱発電の仕組みを学びました。同校生徒の道地敬人さん(西開間)は「地熱発電の仕組みがよく分かって勉強になった。電気を身近に感じた」と話しました。



圧力鍋から噴き出る蒸気を使った実験で楽しく学びました

DRUM TAOと山川ツマベニ少年太鼓が共演 和太鼓の音色が観客を魅了

本市出身の西垂理沙さんが座長を務める和太鼓グループ「DRUM TAO」のコンサートが9月15日、市民会館で開催されました。指宿での公演は今回でちょうど20回を数え、約1,000人の市民やファンが来場。オープニングでは山川ツマベニ少年太鼓と共演し、「フェスタ」を演奏しました。会場は、鳴り響く和太鼓の音色に包まれ、大盛況。共演した水流陵介さん(迫北下)は「前日の練習から本番まで、プロと太鼓をたたけて、貴重な体験になった」と話しました。



迫力ある和太鼓の演奏で会場を引き込みました

まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

指宿駅前ブックカフェがオープン 本とカフェで憩いの場を

NPO法人「本と人をつなぐ『そらまめの会』」が運営するブックカフェ号「そらまMEN」が9月11日、指宿駅前足湯広場でカフェをオープンしました。駅での待ち時間にゆっくり過ごせるカフェがあればとの要望を受け、営業を開始。観光客らは、好きな飲み物を手に、約300冊の中から選んだ本を楽しみました。薩摩川内市の米田弥生さんは「駅前でカフェを見つけ、立ち寄ってみたら本もあり、子どもと楽しみながらくつろげた。また来たい」と話しました。



指宿駅前広場にオープンしたブックカフェ

健幸アンバサダー養成講座が開催 健幸づくりの輪を広げる

健幸アンバサダー養成講座が9月8日、ふれあいプラザなのはな館で開催されました。健康や運動に関する、正しい情報を発信する健幸アンバサダー。健康に興味のある市民ら105人が受講し、生活習慣病の予防法や健康情報の伝え方、筋力維持のためのトレーニング法を、体験を交えながら学びました。受講した坂本憲一さん(徳光)は「筋肉が減るサルコペニアの予防法などが勉強になった。健康づくりに役立つ情報を広めていきたい」と話しました。



筋力トレーニングを体験する参加者

オクラを使った食育出前講座を開催 地元の食材を食べて学んで

オクラを使った食育出前講座が10月10日、今和泉小学校で開催されました。生産量日本一のオクラの消費拡大と地産地消を進めようと、市農政課が主催。同校の6年生12人が、家庭科の授業の一環として、オクラの歴史や健康効果を学習した後、調理実習ではオクラの天ぷらやおかかあえを作りました。永山美莉さん（渡瀬）は「オクラの原産地と健康効果を初めて知った。みんなで作ったオクラ料理はとてもおいしかった」と話しました。



オクラ帽子をかぶった市職員の授業は子どもたちに好評でした

新嘗祭に献上する粟を収穫

平成最後の献上に感無量

新嘗祭に献上する粟を刈り取る神事「抜穂式」が10月9日、下川悟さん（谷村）の水田で行われました。新嘗祭は、天皇が神々に五穀を供え自らも食し、その年の収穫に感謝する宮中祭祀。抜穂式は8年ぶりに指宿で行われ、JAいぶすきの職員をはじめ副市長などの出席者が、たわわに実った粟を刈り取りました。下川さんは「平成最後の節目に、このような機会に巡り合えて感無量。収穫まで支えてくれた人たちに感謝」と喜びを話しました。



献上する粟穂を刈り取る出席者たち

ももんちゃんとおそぼうin指宿が開催 絵本作家と触れ合うひととき

シビックカフェ「ももんちゃんとおそぼうinいぶすき」が9月23日、指宿図書館で開催されました。絵本「ももんちゃん」シリーズで有名な絵本作家・とよたかずひこさんを招き、市内外の親子ら約100人が参加。絵本作家になるまでのエピソードも交えながら、作者自ら、絵本の読み聞かせや紙芝居を行いました。家族で参加した小学生の竹内柚乃さんは「サインを書いてくれてうれしかった。弟たちに、ももんちゃんの絵本を読んであげたい」と話しました。



作者とのふれあいを楽しむ親子ら

朝隈俊男さんの石粉粘土教室が開催 世界に一つだけの作品が完成

本市出身の人形作家・朝隈俊男さんによる石粉粘土教室が9月22日から3日間、時遊館COCOはしむれで開催され、59人の親子連れなどが参加しました。参加者は、図鑑などを参考に真剣なまなざしで好みの動物やキャラクターを制作。細部を朝隈さんが手直しをした後、絵の具で色を塗り、世界に一つだけの作品が完成しました。大成小3年の町頭青依さん（前原下）は「かわいいヘビが完成して、うれしかった」と話しました。



朝隈さんに作り方を学ぶ貴重な経験になりました

まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

防犯綱引き大会が開催 心を一つに勝利を目指して

第26回防犯綱引き小学生大会が10月13日、指宿総合体育館で行われ、市内の小学校から20チーム約400人が参加しました。防犯意識の向上と非行防止を目的に、指宿地区防犯協会が主催。児童らは「そーれ」と、掛け声を合わせて綱を引き、勝利を目指しました。結果は、20人制で大成小Bが、10人制で徳光小Aが優勝。大成小6年の永吉一惺さん（小川東）は「決勝は緊張したけど、みんなで頑張った。優勝できてうれしい」と話しました。



大成小同士の決勝戦。白熱した試合を制した大成小B

魚見港海岸で清掃作業 奉仕作業で心と体を健康に

市シルバー人材センターの会員らが10月13日、魚見港海岸の清掃を行いました。毎年、10月15日の「シルバーの日」に合わせて清掃活動を行っており、今年は約50人の会員らが参加。約1時間の作業で、流れ着いた空き缶や流木など、約2tを拾いました。参加した岡村健さん（北十町）は「仲間たちと協力して取り組んだ。知林ヶ島に渡る人も、気持ちよく渡れると思う」と話しました。作業終了後にはグラウンドゴルフ大会も行われ、会員同士の親睦を深めました。



清掃活動に汗を流すシルバー会員ら

まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

地域コミュニティ・ブランド講座が開催 自分を生かす起業を学ぶ

地域コミュニティ・ブランド講座「自分の想いを実現する起業という生き方」が9月28日、中央公民館で開催されました。講師に宮崎県日向市「雑貨&カフェ 民」の植田直美さんを招き、起業に興味のある市民ら28人が参加。教員から転職した経緯や経営の難しさ、地域との関わりなどの話から、自分が望む生き方を大切にする仕事の在り方を学びました。参加した山口愛美さんは「一歩踏み出す勇気や、続けていく大変さが分かり、参考になった」と話しました。



外国雑貨への興味が起業につながったと話す植田さん

就農者研修トライアルセミナーが開催 温暖化から作物を守る

就農者研修トライアルセミナーが9月26日、ふれあいプラザなのはな館で行われ、市内の農業関係者約50人が参加しました。地域貢献活動の一環として、鹿児島大学農学部の名誉教授ら3人が、気象変動の状況や、温暖化が作物に及ぼす影響について講演。高温に対応した新種の米や、果物の日焼け防止策などを紹介しました。参加者からは、今後の農業に生かせる、普段は聞けない貴重な話を聞くことができた、といった声が聞かれました。



地球温暖化が農業に及ぼす影響を学びました

DOCTOR



健康教室

MEDICAL LECTURE
～分かりやすい医療の話～

今月のドクター

指宿市歯科医師会
いまむら みつとし
今村 光俊

指宿市歯科医師会(北園デンタルクリニック内)
☎26401



8020のすすめ

「8020運動」を、耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

80歳になっても、自分の歯を20本以上保とうという運動で、1989(平成元)年から日本歯科医師会と厚生省(当時)により、推進されてきました。私たちは、一人ひとり違う体を持ち、異なる環境で生活しています。ライフステージごとに、歯との関わりも変わっていきますが、8020を達成するための基本は、歯磨きなどのセルフケアと、歯科医院でのケアを車の両輪のように行うことです。では、そのようにして口の中の疾患を予防・治療し、たくさん歯を保つことで、どのような利点があるのでしょうか。

①口の中の疾患と全身疾患の関係
皆さん、口の中の疾患(虫歯や歯周病など)と、糖尿病・心臓病が関連すると耳にされたら、どのように思われますか?

虫歯や歯周病は、全身疾患と切り離して認識されがちなのですが、実は重要な関係があるのです。例えば、2型糖尿病の方に歯周病がある場合、歯周病菌の毒素によって、インスリンの働きを阻害する物質(炎症性サイトカイン)の産生が促進され、血糖コントロールが困難になります。しかし逆に、進行した歯周病の治療により、歯肉の炎症が引くと、血糖コントロールが改善するという報告もあります。

また、歯周病菌が動脈硬化を進行させた例や、ひ

どい虫歯による慢性炎症によって、慢性腎炎を引き起こした例などもあります。

このように、歯周組織も体の一部ですので、全身疾患との関係が深いのです。口の中の疾患の予防と治療が、さまざまな病気の予防や改善につながるかもしれないのです。

②噛む力を維持する重要性
適切に噛める力があると、食べ物がおいしくなるだけでなく、さまざまな効用があります。

8020推進の上でも「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語があります。

ひ：肥満予防、み：味覚の発達、こ：言葉の発音がはっきり、の：脳の発達、は：歯の病気を防ぐ、が：がんの予防、い：胃腸の働きを促進、ぜ：全身の体力向上と全力投球

それぞれの頭文字を取った標語です。よく噛むことは、唾液の分泌を促して歯の病気を防ぎ、脳を刺激して踏ん張る力をもたらす、心身の調子を整えます。歯を健康に保ち、適切に噛める力を維持することで、生活の質を高めることができます。

8020運動は、一生をかけて行っていく健康活動です。既に、自分の歯が20本より少なくなったりという方も、義歯などの補助や治療、セルフケアや生活習慣の見直しで、口腔環境は改善されます。市が行っている定期健診や歯周病疾患検査も活用して、健康を目指していきましょう。

本のひろば

今月のおすすめ

PICK UP

一般図書(指宿図書館)
身近な人が障害をもったときの
手続きのすべて
鈴木 四季(監修)
自由国民社

PICK UP

一般図書(指宿図書館)
農業がわかると、社会のしくみが
見えてくる
生源寺 真一(著)
家の光協会

PICK UP

児童図書(指宿図書館)
たのしいうんどう
平尾 剛(監修)
朝日新聞出版

PICK UP

児童図書(指宿図書館)
妖怪ビジュアル大図鑑
水木 しげる(著)
講談社

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
身近な人が障害をもったときの
手続きのすべて
【内容】自分自身や家族が、障害者になる可能性は少なからずあります。いざという時のために、知識をもっておくことが大切です。医療や介護だけでなく、障害年金や就労支援についても、項目別に紹介されています。

PICK UP
たのしいうんどう
【内容】運動とは、体を動かす遊び。運動はどろどろして楽しい時もある、つらい時もあるんだらう? 「できるかできないか」ではなく、「勝つか負けるか」でもない、運動の楽しさ。そんな楽しい運動のヒントがいっぱいの1冊。

11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	

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

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。

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
18日	おはなしのとびら(指宿図書館)	10:30~11:15 演じ手: おひさまおはなし会の皆さん
18日	ビデオアニメ館(指宿図書館)	11:20~11:50
24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
24日	ふれあい映画会(山川図書館)	15:00~15:30

《図書館からのお知らせ》
読書週間の取り組み
11月9日までの読書週間に、次の取り組みを行います。お近くの図書館をご利用ください。

- 指宿図書館
 - 職員セレクト「プラチナ本」の展示(コーナー展示を行っています)
 - ブックリストの配布
 - しおり配布(数に限りがあります)
- 山川図書館
 - 職員おすすめ本の展示
 - ブックリストの配布
 - しおり配布(数に限りがあります)



指宿図書館「プラチナ本」の展示

リサイクル本の提供
古くなった雑誌や複数冊ある本などを、無料で提供します。
▼期日/11月20日(土) ※なくなり次第終了します。

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
寄せられた声を掲載しています。



エプロンハウス池田は子ども連れに大人気

4 人目の孫が誕生しました。家族が増えてうれしいです。感謝です。元気で孫たちと楽しい毎日を送りたいです。気兼ねなく遊んだり、食事したり、ゆっくりできる場所を紹介してください。
(56歳 ナッチャンバーバ)

ふるんはうす池田です。プランコや滑り台などの遊具を設け、大自然に囲まれながら、家族でゆっくりと過ごせます。お孫さんたちと、訪れてみてはいかがでしょう。
鹿 児島の中でも、指宿は観光地でも有名で、写真を撮りたくなる場所が多いです。魚見岳から見える知林ヶ島の風景が好きで、指宿へ来る友人におすすめしています。
(36歳 ゆずくんママ)

魚見岳から見る知林ヶ島の景色は、息をのむほど美しく癒やされます。例年、3月から10月にかけて、いぶすき砂の道ちりりんロード(砂州)が出現し、国内外からの観光客でにぎわいます。渡島シーズンに、ぜひ大切な人と縁結びの島と呼ばれる知林ヶ島に、渡ってください。



展望台から眺める知林ヶ島

日 々の子育て。5歳、2歳、0歳児がいるので、1日があつという間に過ぎていきます。来年の春には4人目が誕生する予定なので、毎回、病院受診が楽しみです。
(26歳 3児のママ)

おなかの中の赤ちゃんに会えるのが、待ち遠しいですね。市では、子育て世代を対象に、お風呂の入れ方などを学べるマタニティスクールや、子どもを預けて、安心して参加できる運動教室などを行っています。子どもは社会の宝。子どもたちの成長を、地域で温かく見守っていききたいですね。

結 婚を機に指宿に引っ越してきました。1年がたちます。いつも花がきれいに咲いている指宿市、すてきです。きれいにしてくださっている

皆さま、ありがとうございます！
(24歳 ♪)

市内には指宿温泉まちづくり公社や、地域の老人クラブが管理している花壇があります。これからは菜の花の季節。花の香りを楽しみながら、散歩するのもいいですね。

指 宿市のふるさと納税の返礼品は、どんなものがあるのでしょうか。県外の人に、もっと指宿を知ってもらいたいですね。
(30歳 匿名希望)

返礼品は、指宿産の焼酎や観葉植物、本枯節など、約200種類あります。多くの人に知ってもらうために、ふるさと納税サイトをはじめ、メディア広告や郷土会などで宣伝しています。市外の友人にも、ぜひ紹介してください。

指 宿に移住して数年たちますが、とても暮らしやすく気に入っています。ただ、子育て支援については、指宿が活性化するように、より力を入れてほしいと思います。
(30歳 ゆう)

貴重なご意見ありがとうございます。市では、新たな子



自転車で日本一周を達成した菖蒲谷さん

岡 山の大学でデザインを学ぶ親戚が、9月に自転車で行った日本一周の旅から帰ってきました。土産話が楽しみです。
(やまちゃん)

3カ月かけて、自転車で日本一周をした本市出身の菖蒲谷将さん。ものづくりの道に進むことを志し、旅先でもイラストを描いて、インスタグラムを毎日更新したそうです。旅先でしか味わえない経験は、一生の宝物ですね。