

いぶすき

Oct.2022
No.202

10



特集

～「幸せ」になるためのデジタル活用～
新しい扉を開こう

いぶすき 10

Ibusuki City Public Relations

2022 Oct. No.202

印刷/株指宿新生社印刷
指宿市東方8068-3 ☎0993-24-2002

UD FONT
By MORIYAMA

VEGETABLE
OIL INK

10 October 2022 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 開開体 開開総合体育館
山川図 山川図書館 なのはな館 ふれあいプラザなのはな館
愉徒里 コミュニティセンター愉徒里館 はしむれ 時遊館COCCOはしむれ

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
9/25 	9/26	9/27 	9/28 	9/29	9/30	1 ●企画展～指宿が生んだ芸術家 木佐貫照展～(令和5年3月12日) ●市民のための「いぶ好き」ふるさと学講座③ ●オクトーバーラン&ウォーク2022(～31日)
2 ●企画展関連講座～魅力あふれる鹿兒島芸術への誘い～	3 ●来所育児相談(※事前予約が必要) 9:00～11:00 指宿保 ●ZOOM育児相談(※事前予約が必要) 13:30～15:00	4	5 ●マイエンザ販売日 ●母子手帳交付、妊婦相談(※事前予約が必要) 9:00～11:00 指宿保 ●乳児・産婦健診 指宿保 ●子育てママ・パパの運動教室(※事前予約が必要・託児付き) 9:30～11:00 はしむれ	6 ●子育てひろば 10:00～12:00 なのはな館	7 ●6～8か月児健診 指宿保 ●IKEDAKO PAX グランドオープン	8 ●秋の木市(～23日) ●Ibusuki Freelance Cafe2022
9 	10 スポーツの日	11	12 ●母子手帳交付、妊婦相談(※事前予約が必要) 9:00～11:00 指宿保 ●1歳6か月児健診 指宿保 ●子育てママ・パパの運動教室(※事前予約が必要・託児付き) 9:30～11:00 愉徒里	13 ●マイナンバーカード申請・交付・更新時間外窓口 17:15～19:00	14 ●つながる扉・語る会	15 ●粗大ごみ収集日(丹波校区) ●学芸員講座④～指宿美術史～
16 ●マイエンザ販売日 ●図書館フェスティバル(おはなしのとびら、大人のための映画会) ●文化財保存活用地域計画ワークショップ	17	18	19 ●母子手帳交付、妊婦相談(※事前予約が必要) 9:00～11:00 指宿保 ●2歳児健診 指宿保	20 ●子育てひろば 10:00～12:00 なのはな館	21 ●子育てママ・パパの運動教室(※事前予約が必要・託児付き) 9:30～11:00 山川図	22 ●デジタルボランティア養成講座(29日・11月5日) ●図書館フェスティバル(ボランティアおはなし会、子ども映画会、山川図書館開館記念日のしおり配布(～23日))
23 ●マイナンバーカード申請・交付・更新時間外窓口 8:30～12:00 ●市民体育祭	24 ●つながる扉・語る会	25 ●子育てママ・パパの運動教室(※事前予約が必要・託児付き) 9:30～11:00 指宿市民会館	26 ●母子手帳交付、妊婦相談(※事前予約が必要) 9:00～11:00 指宿保 ●3歳児健診 指宿保	27 	28	29 ●図書館フェスティバル(第2回図書館講座)
30 	31	11/1	11/2 ●母子手帳交付、妊婦相談(※事前予約が必要) 9:00～11:00 指宿保 ●乳児・産婦健診 指宿保	11/3 文化の日 ●フィールドワーク 指宿美術探訪 ●子育てひろば 10:00～12:00 なのはな館	11/4 ●6～8か月児健診 指宿保	11/5

※乳児・産婦健診、6～8か月児健診、1歳6か月児健診、2歳児健診、3歳児健診については個別に受付時間を案内しています。

各種相談

<p> 年金</p> <p>年金に関する手続き、相談に応じます。予約が必要です。 場所：指宿庁舎 第1会議室 10月6日☎ 10:00～15:00 ※会場は変更になる場合があります。 予約先 鹿兒島南年金事務所 ☎099-251-3111 相談時間は予約時に決定します。 年金事務所でも、随時相談に応じています。事前予約が必要です。 場所：鹿兒島南年金事務所 予約受付専用電話 ☎0570-05-4890 (ナビダイヤル) ☎03-6631-7521 相談時間は予約時に決定します。</p>	<p> 児童</p> <p>非行、学校生活、虐待など、児童に関するさまざまな相談に応じます。 指宿庁舎(地域福祉課) ☎☎1063(直通) 毎週☎～☎(祝日は除く) 9:00～16:00</p>	<p> 消費生活</p> <p>訪問販売や契約のトラブルなど消費生活に関する相談に応じます。 指宿庁舎(商工水産課) 指宿市消費生活センター☎☎2334 毎週☎～☎(祝日は除く) 8:30～16:30</p>
<p> 人権</p> <p>11月に特設人権相談所を開設します。 指宿市役所開聞庁舎 11月8日☎ 10:00～15:00 電話でも相談を受け付けています。 ☎0993-83-2208 鹿兒島地方事務局知覧支局</p>	<p> 心配ごと</p> <p>生計、家庭、住宅、健康、法律、財産、事故、福祉全般、苦情などさまざまな相談に応じます。 指宿老人福祉センター ☎5543 10月14日☎、10月28日☎ 9:00～12:00、13:00～15:00 山川老人福祉センター ☎2260 10月7日☎、11月4日☎ 13:30～16:30 開聞農村環境改善センター ☎4877 10月21日☎ 13:30～16:30 ※全ての会場で電話予約優先となります。</p>	<p> 行政相談</p> <p>行政が行う諸施策の結果、手法などに関する意見、質問、要望、苦情などを承ります。 指宿老人福祉センター 10月25日☎ 10:00～13:00 山川図書館第2・3学習室 10月12日☎、11月9日☎ 15:00～17:00 開聞老人福祉センター 10月3日☎、11月7日☎ 13:00～15:00</p>
<p> 婦人</p> <p>家庭、結婚、離婚、仕事、DVなどさまざまな相談に応じます。 指宿庁舎(地域福祉課) ☎☎1063(直通) 毎週☎・☎・☎(祝日は除く) 9:00～16:00</p>	<p> 障害者就業・生活支援</p> <p>就業や在職中の課題などの相談に応じます。予約が必要です。 予約先 なんさつ障害者就業・生活支援センター ☎0993-58-7020※当日受付可 ハローワーク指宿 10月11日☎、10月25日☎、11月8日☎ 10:00～10:45、11:00～11:45</p>	<p> 行政書士会</p> <p>相続・贈与・遺産相続協議書、農地関連申請、官公庁書類作成、任意後見人などの相談に応じます。 ふれあいプラザなのはな館2階 会議室3 10月20日☎ 13:30～16:00 県行政書士会指宿支部 ☎☎3219 ※事前に電話予約が必要です。</p>

●イベント情報など
●保健・子育て関連日程

やっぱり指宿は人が集まるまち



「やって良かった」の声に支えられて

指宿市長 打越 あかし

限り従来通りに大胆に実施する事。
つまり、やるべきことをやった上で、指宿らしく、とにかく元気な町を目指して、多くの人に喜んでもらえる様々なチャンスを作れる町として進んで行くことを決意しました。

8月上旬には、小学生の全国レベルのチームを32チーム集めたソループ杯サッカー大会を4日間、開催。指宿出身の社長にスポンサーを引き受けていただき、フットボールパークに6面のコートを作り、手に汗握る熱戦が繰り広げられた素晴らしい大会となりました。これと同時に市営野球場の方では、鹿児島ドリームウェイブ球団と協定を結び、その後、市内のちびっ子たちの野球教室を開催。直接の指導にちびっ子たちは目を輝かせていました。

8月11日の「山の日」には、とりわけ開聞地区の子どもたちや里帰りの皆さんを主人公にと、ステージも屋台も花火も思いっきり満喫できる「かいもん夏祭り」を3年ぶりに開催できました。唐船峡そうめん流しがオープンしてからちようど

去る9月18日の夕方、台風14号が市役所の上空を通過してゆきました。戦後最大とも報道され、週末の三連休を厳戒態勢で臨みました。幸いにも人命に関わる災害がなかった事に安堵しました。家屋や農作物の被害にあわれた皆様には、心からお見舞い申し上げます。

今年の夏は、7月中旬頃から、一斉に新型コロナウイルスの対策を積極的に、かつ徹底的に実行する事。その上で、第二に、様々な行事や祭り、イベントは、可能な

60年。記念の夏祭りです。

少年スポーツ大会やゲートボールなど関連の大会も開かれ、多くの実行委員や運営委員が真剣に頑張ってくれました。その結果、驚くぐらい多くの方々が指宿以外からも開聞山麓に足を運んでくれて、祭りは最高に盛り上がりました。

8月21日には、新市民会館のこけら落としイベントを開催。この町出身の漫画家の展示会やオペラ歌手による公演、そして、地元の中学生、高校生たちだけの見事な創作ダンスなど新しい市民会館を存分に楽しめるプログラムが満載の一日でした。

そして、8月27日から2日間、全国の愛好者を一堂に集め「いぶすきフラフェスティバル」が、これもま

た観光協会を中心に熱い決意を持って久しぶりの開催。236チームの方々が、日頃重ねた練習の成果を、ここぞとばかりに披露してくれました。街角でのパフォーマンスは、今年是指宿港に新しく完成した砂浜を使つての開催となり、波の音と夕日に染まる衣装が、とても感動的でした。

フラダンス界のレジェンドといわれるエド・コリアー父娘にも遠くハワイからご参加いただき、来年の第20回記念大会には「ハワイのチームも一緒に来るぞ」と約束をもらいました。コリアー父娘は「指宿は日本で最もハワイと共通する『アロハな町だね』と、とりわけ市民会館の舞台の緞帳の絵にひととき感激の様子でした。

その後も「福祉チャリティー歌謡ショー」や「DRUM TAO(太鼓)」など活発なプログラムのショーや舞台が続き、つい先週には、これも久しぶりの「指宿温泉祭り」が盛大に開かれたのです。

北海道の千歳市や新潟県の十日町市、そして、災害を乗り越えようと頑張っている人吉市など、姉妹・友好都市の皆さんも駆けつけていただき、一緒にハンヤ節を踊りながら温泉祭りに花を添えてくれました。

一連のお祭りやイベント会場でも、その後にお会いしたたくさんの方から「やって良かった」「感激した」「久しぶりでうれしかった」という声を次々にいただく事でした。

それぞれの役割を背負っ

て、精いっぱい支えていただいた「たくさん顔」が思い浮かび、本当に心から感謝、感謝です。

この夏、改めて「いぶすきの持つ力」を知ることができました。

やっぱり人を迎えて最高のおもてなしをする。それがこそが「いぶすきの役割」だと強く感ずることでした。これからは、コロナと共存してゆく時代です。コロナと一緒に生きてゆくことに果敢に挑戦してゆきます。

今月は市民体育祭を、年末はいぶすき産業まつりを、そして新年には菜の花マラソンの開催を予定しています。「やっぱり開いて良かった」と笑顔が集まるように、知恵と工夫を重ねながら、たくさんの方の汗をかいてゆくではありませんか!!

デジタル館長に 聞きました



中福良地区公民館
うちだ かつあき
内田 勝朗 館長

IT関連会社を定年退職後、平成27年に横浜市から両親の出身地である本市に移住。公民館長を務めて4年目を迎えました。

Q1 デジタル教室を始めたきっかけは？

A1 デジタル化が進む中で、高齢者がどれだけついていけるのだろうかと思いました。実はデジタルは地方、特に高齢者にとっても役立つものです。AI（人口知能）スピーカーを使えば、声で家電を操作できますし、インターネットを利用すれば、自宅で買い物ができます。テレビ電話で離れた場所の人と会うことも可能です。そのようなことができるように地域の高齢者をサポートできればと思いました。

Q2 教えるためのコツは？

A2 自分が知っていることを相手の分かる言葉で教える、そして参加者同士で教え合う環境を作ることです。そのためにも、講座のあとにいつもお茶会をして交流を深めています。この場をきっかけに、普段の会話の中で、スマートフォンについて尋ね合う関係ができればと思っています。

Q3 デジタルを使いたくない人にどのように伝えていますか？

A3 デジタルは目的ではなく、課題や格差を取り除き、生活をよくするための手段です。「デジタルを使わなくてもいい」という人に強制する必要はありません。ただ「デジタルツールを活用した生活」を伝えることは必要で、「デジタルを使いたいけど怖い」という人には、サポートしてあげたいと考えています。

市では、デジタル活用を支援します！（費用負担なし・入場無料）

本年度、市ではデジタル社会の恩恵を一人でも多くの市民が受けられるよう、デジタル活用の支援事業を行っています。
 甲冑ディーリンクス（委託業者） ☎②1113

①スマートフォン講座

▶内容/自治会や団体に講師を派遣して、スマートフォンの使い方や安全な利用など講習会を開催します。詳しくは問い合わせください

②デジタルボランティア養成講座（全3回）

▶日時/10月22日④・29日④・11月5日④
10:00～12:00
▶場所/ふれあいプラザなのはな館 会議室1
▶内容/デジタルに不慣れな人を手助けする、地域の担い手を育てます
▶講師/池元正美氏（ディーリンクス）、内田勝朗氏
▶定員/10人（要申込）

③市民向け講座「自分のチカラを地域で活かす」 ～デジタル×コワーキングで生きる私のスタイル～

▶日時/11月12日④14:00～16:00
▶場所/ふれあいプラザなのはな館 会議室1
▶講師/西田ミワ氏
▶定員/15人（要申込）

④つながる屏・語る会

▶日時/10月14日④19:00～21:00、10月24日④
14:00～18:00（11月以降も随時開催）
▶場所/ディーリンクス（JR指宿駅2階）
▶内容/デジタルの活用や最近気になっていることなど、生活の中で感じていることを語り合います

YouTube（初心者向け簡単デジタルサポート室from指宿）



市では「自宅などで気軽に動画を見て、デジタルを学べる環境を作ってほしい」との声を受け、令和3年度からYouTube「初心者向け簡単デジタルサポート室from指宿」を開設しています。ぜひチャンネル登録をお願いします。



デジタルサポ指宿

健康・協働のまちづくり課協働推進係（ふれあいプラザなのはな館内） ☎②1003

「Ibusuki Freelance Cafe2022」を開催します！

“フリーランス”をキーワードに、多種多様な生き方の人たちが、会って、話して、つながるイベントです。現在フリーランスとして活動している人、フリーランスに関心のある人など、ぜひ参加してください。

▶日時/10月8日④10:00～15:00
▶場所/指宿市民会館
▶料金/無料
▶その他/展示・出店ブースやオンラインを活用したイベントブースが設けられます
甲冑ディーリンクス ☎②1113



～「幸せ」になるためのデジタル活用～ 新しい扉を開こう

「住み慣れたふるさとで、自分らしい生活を人生の最後まで続けること」。それは私たちの理想のひとつです。そのための手段として「デジタル」があります。国の方針では、デジタルを「地方の社会課題を解決するための鍵であり、新しい価値を生み出す源泉」と位置付け、DX^{*}を積極的に推進しています。今回は、地域や行政でのDXに関する取り組みを紹介します。

^{*}DXとは…デジタルトランスフォーメーションの略。インターネットを活用した技術（IT）を多くの人が使えるようになることで私たちの生活や社会をより良いものへと変えていくこと。

中福良地区・デジタル教室

中福良地区では、^{うちだ かつあき}内田勝朗館長が講師となり高齢者向けのデジタル教室を開催しています。10回目は8月27日に「中福良地区での電子掲示板（試行）と脳トレ」をテーマに行われ、内田館長が講師、市の職員などがサポーターとなり、スマートフォンから地区の情報を見ることが出来る掲示板やアプリが紹介されました。今後も月に1回、継続して開催する予定です。



会場は、内田館長が管理する古民家。内田さんの妻である^{みよこ}典子さんと仲間もサポートします。

スマートフォンを買ったけど、使いこなせていませんでした。でも、この教室で写真や動画の撮り方、検索の活用などを一つひとつ教えてもらい、できることが増えていきました。デジタルに対する不安はあるけれど、分からないことがあればすぐに聞けるのありがたいです。



参加した丸山光子さん（中福良）

友だち登録・受信設定 簡単3ステップ!

早速
登録して
みよう!

STEP 1 二次元コードを
読み込む

アカウント名 指宿市 (@ibusuki_city)



STEP 2 「追加」のあとに
「トーク」を押す



STEP 3 「暮らしお役立ち」の
中にある「受信設定」
の質問項目に答えて、
設定完了!

※設定するには、LINEの認証を許可
する必要があります。

設定簡単!



指宿市自治体公式LINEがいよいよ始まりました。
受信したい情報を「防災・防犯」「各種検診」「自治会・NPO」「市民講座」「観光」「イベント」「スポーツ」「デジタル活用」「子育て」の中からいくつでも選択することができます。

指宿市公式LINEとぜひ「友だち」になって、情報を活用していきましょう。

☎デジタル戦略課デジタル政策係 ☎2111 ☎135



指宿市自治体公式LINE運用開始!

9月1日から運用が始まりました。主な便利機能を紹介します。

暮らしお役立ち



知りたい項目を押すと、情報を掲載している市ホームページを案内し、公園の損傷報告などもできます。

ホーム画面



防災・防犯、イベント、市民講座などの中から欲しい情報を選択して受け取ることができます。
※受信設定は、次のページを確認してください。



魅力たっぷり

ホーム画面

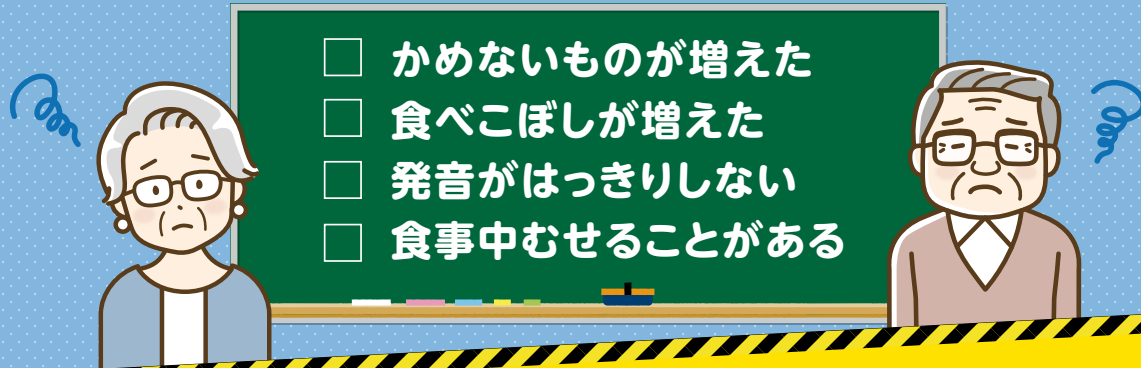


ふるさと納税に関する情報に素早くアクセスできます。返礼品や旬の情報を配信しますので、市外のお知り合いへも、ぜひ「友だち追加」をお勧めしてください。

指宿の観光スポットの魅力や「いぶすき観光ネット」のホームページを案内します。



いつまでもお口から食べられる幸せを! 最近こんなことはありませんか?



1つでもあてはまれば **オーラルフレイル** かも!
オーラルフレイルとは、お口のはたらきが衰えることをいいます。

放っておくと 全身の衰えがすすみ
介護が必要になるリスクが**高**くなります

健康寿命に直結! **オーラルフレイル**は**簡単なテスト**で調べることができます(保険適用)。

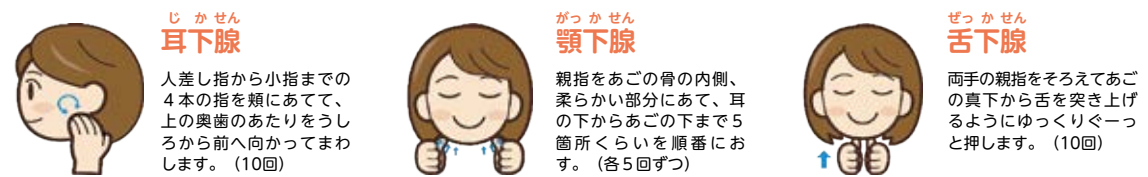
早めに気づいて しっかり対策すれば機能低下を食い止めたり回復したり
することができます。かかりつけの**歯科医院**に相談してください

オーラルフレイル予防

けんこうたいそう ~健口体操~



だえきせん ~唾液腺マッサージ~



出典：県歯科医師会・歯科衛生士会
日本歯科医師会

☎長寿支援課高齢者支援係 ☎2111 ☎252

新型コロナウイルス オミكرون株対応ワクチン の接種について

市では、9月26日(月)から、新型コロナウイルスオミكرون株対応ワクチンの接種を開始しています。

接種の対象・接種券について

対象者 1・2回目接種を完了した12歳以上の人

※以下の①、②の順で接種を開始しています。

- 1** 3回目または4回目の接種券が届いていて、まだ接種を受けていない12歳以上の人(9月26日(月)から接種開始)
⇒お持ちの接種券で接種を受けることができます。
- 2** ①以外で、前回の接種から5カ月以上経過した12歳以上の人
⇒10月中旬から順次、接種券配送開始予定です。

※①に該当する人(前回接種から5カ月以上経過した「60歳以上の人」、「18~59歳で基礎疾患を有する人」など)が優先となります。②に該当する人は、接種券が届くまでしばらくお待ちください。

※オミكرون株対応ワクチンは、1人1回のみ接種になります。

接種の予約方法について

医療機関に電話などで直接予約してください。

※ワクチンは十分な量が供給されますので、慌てずに予約してください。

新型コロナワクチン従来型と小児用の接種予約について

接種券が届いており、接種を希望する人は、次の要領で予約してください。接種券が届いていない、または紛失した場合は再発行しますので、市コールセンターに問い合わせてください。

従来型ファイザー社製ワクチン 1・2回目接種用

対象年齢	12歳以上
予約方法	市コールセンターに電話で予約してください。

武田社製(ノバボックス)ワクチン 1・2・3回目接種用

対象年齢	1・2回目⇒12歳以上 / 3回目⇒18歳以上
予約方法	市コールセンターに電話で予約してください。

小児用ファイザー社製ワクチン 1・2・3回目接種用

対象年齢	5~11歳
予約方法	1・2回目⇒右の二次元コードから予約してください。 3回目⇒市コールセンターに電話で予約してください。

小児1・2回目専用フォーム▼



※ワクチン接種は強制ではありません。接種の強制や差別的な扱いをすることがないようにしてください。

☎市新型コロナウイルス感染対策室 ☎2111 ☎629・634 ☎1200 ☎01kenko@city.ibusuki.jp
市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎1105

4 子育て支援事業で家庭をサポート

保育所・認定こども園・幼稚園などで、通常保育のほかに子育て支援事業を行っています。

※受け入れできる定員など、施設の状況によっては利用できない場合がありますので、ご了承ください。

一時保育

保護者が、病気やその他の事情で緊急・一時的に育児ができなくなったとき、次の施設で一時保育を行います。

光明禅寺保育園 ☎@2369	新西方保育園 ☎@2861
池田保育園 ☎@2116	慈光保育園 ☎@0903
やまがわ保育園 ☎@2301	開聞保育園 ☎@2100
しらゆき保育園 ☎@6221	白百合幼稚園 ☎@3351
ひばりこども園 ☎@5254	うおみこども園 ☎@2830
つちはしこども学園 ☎@2020	たいせいこども園 ☎@2275
花のおさなご園 ☎@2020	やまがわ保育園 ☎@2301
コスモス幼稚園・こすもす保育園 ☎@5558	はぐくみ ☎@3231

休日保育

日曜日や祝日などに、親が仕事などで保育ができない場合に行っています。事前に相談してください。

やまがわ保育園 ☎@2301
はぐくみ ☎@3231

事前登録が便利です

病児保育 (指宿医療センター) ☎@2231

病気のため保育所などに行けない生後4カ月～小学校6年生の子どもに対し行っています。事前登録と利用時の申請・予約が必要です。

ファミリー・サポート・センター

(開聞保育園内) ☎@2022

子育ての援助をお願いしたい人と援助を行いたい人が会員となり、地域の中で子育て家庭をサポートする有償のボランティア活動です。

▶内容/生後3カ月～小学校6年生の子どもへの預かりや保育所などへの送迎など

※どちらの事業も、保護者が指宿市内に勤務している場合は、市外の人でも利用できます。

放課後児童クラブ

保護者が仕事などで昼間家庭にいない小学生を、平日の放課後や土曜日に預かります。

コスモスキッズ ☎@5558	せいあこども園児童クラブ ☎@3621
ひばり児童クラブ ☎@5254	指宿児童クラブ ☎@1533
げんきっず (花のおさなご園) ☎@2020	げんきっず (つちはしこども学園) ☎@2020
柳和幼稚園学童保育 ☎@2445	こうこうクラブ ☎@2861
うおみ児童クラブ ☎@2830	池田児童クラブ ☎@2116
わんぱくキッズ ☎@5558	山川児童クラブ ☎@3211
指宿幼稚園学童保育 ☎@4620	たいせい児童クラブ ☎@2275
はぐくみ ☎@3231	徳光児童クラブ ☎@0903
いずみキッズクラブ ☎@8960	開聞児童クラブ ☎@2100
川尻マンゴーくらぶ ☎@2141	白百合幼稚園学童保育 ☎@3351

5 子育ての悩み、ご相談を

子育ての悩みについて、気軽に相談してください。

家庭児童相談室 (地域福祉課内) @2111 ☎666、☎@1063(直通)

児童問題 (育児相談、児童虐待、不登校など) に関する相談に、相談員が応じます。

子育て世代包括支援センター「いぶここ」(指宿保健センター)

☎@2111 ☎281・282 ☎090-3232-1255 (直通)

育児不安や子どもの発育・発達など、親子に関する相談に応じます。月に1回、育児相談会を実施しています (要予約)。日程は問い合わせください。

地域子育て支援センター

(乗船寺保育園内) ☎@4407、(開聞保育園内) ☎@2270

子育て親子に交流の場を提供し、子育て関連の情報提供や相談、支援などを行います。

子ども・家庭110番 (県中央児童相談所内) ☎099-275-4152

いじめや不登校、友人関係、家庭における問題など、悩みや不安があるときに電話で相談できます。

7 不登校の児童・生徒を支援

なのはな教室・ツマベニ教室 (適応指導教室)

不登校の児童や生徒、それぞれに応じた相談と指導を行い、学校復帰を支援します。

▶場所/なのはな教室 (市役所北側別館2階)

ツマベニ教室 (市山川多目的研修館内)

▶日時/毎週月～金 9:00～16:00

第2㊥ 9:00～12:00

※学校の授業日のみ。

☎学校教育課学校教育係 ☎@2111 ☎422



6 児童虐待、ご一報を

11月は児童虐待防止推進月間

虐待は早期発見が重要です。あなたの身の回りで気になることが起こった場合には、通報してください。

通報者の秘密は固く守られます。

☎@2111 ☎666 ☎@1063 (直通)

☎@2111 ☎666 ☎@1063 (直通)

☎@2111 ☎666 ☎@1063 (直通)

☎@2111 ☎666 ☎@1063 (直通)



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

子育て支援を紹介します

地域で支える子育て 7つのこと



喜びや楽しさを感じながら子育てができるように、市内のさまざまな施設や団体が子育て支援活動を行っています。

※日程などは変更になる場合があります。

1 地域や学校などのサポート

家庭教育講座等支援事業

子育て中の保護者やそれを支える人などの、家庭教育について学ぶ場づくりを支援します。

▶事業概要/対象団体が家庭教育に係る学びの場を設ける際に、講師への謝金または旅費を市が負担します

▶対象団体/市内に住所がある学校、保育所等未就学児向け施設、子育てに関心のある企業や団体など
※原則、1団体1年度内に2回まで。

▶その他/対象となる内容や謝金の額などについて、事前相談が必要になります。詳しくは問い合わせください

ブックスタート

赤ちゃんに絵本をプレゼントする「ブックスタート」。絵本の読み聞かせを通して、赤ちゃんや保護者が心を通わせ、楽しく温かいひとときを過ごすことと、乳児期から本に親しむ習慣のきっかけづくりが目的です。

▶対象/市内に住所がある乳児(3～4カ月)健診を受診した満1歳未満の子

▶プレゼントの内容

- 絵本1冊 (6冊の中から選べます)
- コットンバッグ ・ アドバイスブックレット

▶絵本を受け取るには

- ①乳児健診を受診する
- ②図書館で行われる読み聞かせイベントに参加する
※ブックスタート引換券、図書館児童利用者申込書、母子健康手帳を持参。
- ③読み聞かせイベント終了後、プレゼントを受け取る

▶読み聞かせイベント

※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、読み聞かせイベントでの配布を中止しています。イベント中止期間中は、イベントに参加しなくても絵本を受け取ることができます。詳しくは、問い合わせください。

☎社会教育課社会教育係

(ふれあいプラザなのはな館内) ☎@1023

2 子育てにエール ボランティアグループ

子どもたちの豊かな感性を育むため、わらべうたや読み聞かせ、紙芝居などを行っています。

- おはなし「風の会」 ☎090-6294-9195
- NPO法人本と人をつなぐ「そらまめの会」 ☎080-6430-2827
- フルーツバスケット ☎@3300
- 山川「おはなしぶんこの会」 ☎@5127 (加藤 かつと)
- あそびうたサークル「ばすてる」 ☎090-2584-5282 (海江田 かいえだ)

3 親子で遊べる学べるところ

※新型コロナウイルス感染症予防のため中止になっている場合があります。詳しくは、問い合わせください。

指宿図書館

• おはなしのとびら

毎月第3㊥

10:30～11:15

• 子ども映画会

奇数月第3㊥

11:20～11:50

• えほんのひろば

毎月第3㊥

10:30～11:00

※事前申込制。

☎指宿図書館 ☎@2827

山川図書館

• ボランティアおはなし会

毎月第4㊥

14:00～14:30

• 子ども映画会

偶数月第4㊥

15:00～15:30

※事前申込制。

☎山川図書館 ☎@3300

一般社団法人

あそびばここから

子どもや大人が互いに

学びあい育ちあう場や居

場所をつくり、地域全体

で子育て環境をよりよく

する活動をしています。

フリースクールも開所。

☎090-8288-7426

(田原道)

NPO法人いぶすき子育て

サポートセンターLUANA

親子向けのイベント開

催や自宅開放・一時預か

りなどを行います。

☎公式LINE

ID: @738hhebt

10月はかごしま健康イエローカードキャンペーン月間

県では、県民の皆さんへ健康への注意を喚起し、食生活の改善や運動の習慣化などの生活習慣の見直しを呼び掛ける「かごしま健康イエローカードキャンペーン」を健康関連団体と協働して展開しています。

平成25年度からは「健康かごしま21（平成25年度～令和5年度）」の5つの重点目標を中心に、キャンペーンを積極的に推進しています。

健康かごしま21の重点目標

(平成25年度～令和5年度)

- ▶ 脳卒中の発症・重症化予防と死亡者の減少
- ▶ がんの発症・重症化予防と死亡者の減少
- ▶ 口コミティブシンドローム（運動器症候群）の発症・重症化予防
- ▶ 認知症の発症・重症化予防
- ▶ 休養・こころの健康づくりの推進

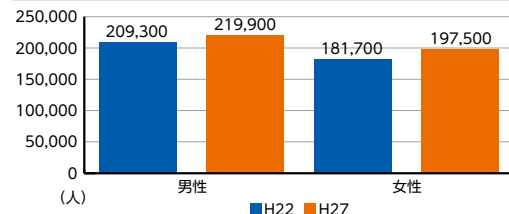
健康かごしま21の中間評価

(平成25年度～令和5年度)

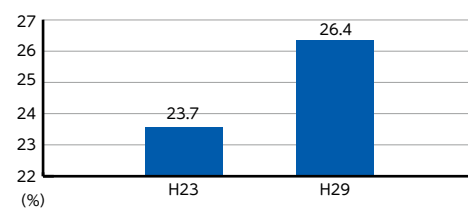
「健康かごしま21」に掲げた目標値は全体の64%が目標達成または改善していますが、**高血圧や糖尿病の有病者推定数は増加しています**。その要因である、**食生活や運動、飲酒などの生活習慣の見直しが必要です**。

中間評価で分かった県民の課題

高血圧有病者の増加



40～60歳代の女性の肥満者の割合の増加



生活習慣の見直しのポイント

1日の食塩摂取量 マイナス2g

【目標】 成人1人当たり **7.5g未満**
 (「日本人の食事摂取基準2020」より)

【現状】 **9.9g**
 ▶ だしを上手に使う、汁は具だくさん、何にでもしょうゆをかけないなど、減塩の習慣を身に付けましょう！

野菜をプラス1皿

【目標】 成人1人当たり **1日の野菜の摂取量 350g以上**

【現状】 **291g**
 ▶ あと小皿ひとつ分野菜を追加することで、不足している60gを取りましょう！

健康増進課健康指導係 (指宿保健センター内)
 ☎@2111 ☎282

IKEDAKO PAX 10月にオープン



九州最大の湖で国立公園にも指定される池田湖。指宿の新たな観光拠点を目指したIKEDAKO PAX (いけだ湖パクス) がよいよオープンします。県内で展開する人気カフェ「danken COFFEE」が出店する観光施設やイベントを開催できる広場、水上デッキなどを整備しました。周辺では、カヤックやSUPなどの水上アクティビティ体験をはじめ、1年を通して四季折々の大自然を満喫できます。ぜひ池田湖や開聞岳を眺めながら、IKEDAKO PAXでゆっくりとした時間をお過ごしください。

▶グランドオープン日時

10月7日(金)11:00
 (8日(土)以降は9:00～18:00の営業を予定)
 ※10月1日(土)～6日(金)は、プレオープン(10:00～17:00予定)。
 プレオープン期間中は「danken COFFEE」の営業時間が変更になる場合があります。

▶施設管理 (指定管理者)

株式会社danken @2111 ☎328

公園の愛称 IKEDAKO PAXについて

指宿の誇りである池田湖。静かに広がる湖の姿に、パクス (ラテン語: PAX) というローマ神話に登場する「平和と秩序の女神」のイメージを重ねています。パクスの響きは、英語のパーク (公園) を連想させ、子どもからお年寄りまで覚えやすく、親しんでほしいと願い、愛称に決定しました。

10月は脳卒中月間

「寝たきりにならないために、今日からできる脳卒中予防」

脳卒中とは脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称です。県では、全国平均の1.3倍の人が「脳卒中」で亡くなっています (人口10万人当たり)。また、要介護や寝たきりの主要な原因にもなっており、認知症の約3割は脳卒中が原因です。生活習慣病は脳卒中の危険因子であり、複数持っているとならば脳卒中にかかる確率が飛躍的に高まっていくことが分かっています。できるだけ早い段階での対策を行い、脳卒中を予防しましょう。

あなたは大丈夫? 脳卒中チェック

- 高血圧症である
- 中性脂肪やコレステロールが高い
- 糖尿病である
- 家族や親族に、脳卒中にかかった人がいる
- 太っている
- 毎日お酒をたくさん (ビール500ml以上、焼酎(25度)0.6合以上) 飲む
- たばこを吸う
- 運動をしていない
- ストレスがたまっている
- 塩辛いもの・脂っこいものが好き
- 野菜や果物をあまり食べない

脳卒中の主な症状

- 顔半分のみひ (片側が下がるなど)
- ろれつがまわらない、言葉が出ない
- 手足指がしびれる、激しい頭痛など

健康増進課保健事業係 (指宿保健センター内) ☎@2111 ☎287

脳卒中予防の十カ条

- 一、手始めに **高血圧** から 治しましょう
- 二、**糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 三、**不整脈** 見つかれば すぐ受診
- 四、予防には **たばこ** を止める 意思を持って
- 五、**アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 六、高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 七、お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 八、体力に **あった運動** 続けよう
- 九、万病の **引き金** になる **太りすぎ**
- 十、**脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

脳卒中月間パネル展示

▶期間/10月3日(金)～28日(金) ▶場所/指宿庁舎ロビー
 この機会にぜひお立ち寄りください♪

保育所などの入所案内

令和5年4月の入所申し込みを受け付けます。幼稚園、認定こども園の幼稚園部分の入所は、施設に直接申し込んでください。4月以外の月の入所申し込みについては、入所希望月の前月10日 (土・日・祝の場合はその前日) までに申し込んでください。新年度の申請書類は10月25日(金)から配布します。



▶対象/保護者の就労、妊娠や出産、病気、虐待やDVなどで保育が必要な児童

▶期間

1回目の判定会 (時期: 1月下旬)

申込期間: 11月1日(金)～12月28日(金)

2回目の判定会 (時期: 2月中旬)

申込期間: 令和5年1月4日(金)～2月10日(金)

3回目の判定会 (時期: 3月上旬)

申込期間: 令和5年2月13日(金)～28日(金)

※3回目以降は随時受付。

▶提出書類/保育所等入所申込書、就労(予定)証明書など

▶申込書/地域福祉課、 市民福祉課

▶申込方法/窓口へ直接

▶対象施設

- 乗船寺保育園
- 光明寺保育園
- 新西方保育園
- 池田保育園
- 慈光保育園
- 成川保育園
- やまがわ保育園
- 利永保育所
- 開聞保育園
- 川尻保育園
- ひばりこども園
- うおみこども園
- つちはしこども学園
- 花のおさなご園
- コスモス幼稚園・こすもす保育園
- たいせいこども園
- せいあこども園
- 白百合幼稚園
- しらゆき保育園

地域福祉課こども保育係 ☎@2111 ☎271

市民福祉課健康福祉係 ☎@1113

市民福祉課健康福祉係 ☎@3111 ☎122

いぶすきまるごと博物館

vol.196

木佐貫熙氏は、指宿を代表する芸術家です。木佐貫氏は小・中学校の美術教員として勤めながら、指宿市民であれば、誰もが一度は目にしたことがあるであろう「第八代瀨崎太平次像」(太平次公園)や「湯浴みの像」(JR指宿駅前)など数々の作品を制作しています。

木佐貫氏が美術の世界に本格的に入っていったのは、鹿児島県立甲南高等学校の美術部に入部してからになります。ただ、当時は彫刻ではなく、絵画を中心に制作していました。高校3年生の時に、第8回南日本美術展で初出展にもかかわらず、入選を果たしています。

木佐貫氏は、昭和55年(1980)、44歳の時に、県育英財団の推薦を得て東京学芸大学へ国内留学し、同大名誉教授の橋本次郎氏に師事。彫刻作品の奥行きや生み出し方などを本格的に学び、技法を習得しました。同年に開催された、日本最大の美術展覧会である第12回日本美術展覧会(通称:日展)に初入選したのを皮切りに、南日本美術展県議会議長賞や白日会準会員推挙など数々の賞を受けました。

国内留学から帰郷した木佐貫氏には、屋外彫刻作品の依頼が次々と舞い込み、その数は、中村晋也氏に次

指宿が誇る芸術家 木佐貫熙氏

いで、県内で2番目に多い17点を数えます。

また、平成8年(1996)に教員を定年退職した後も、自身が立ち上げた「いぶすきシルバー美術展」の実行委員会会長や指宿市文化協会長を務めるなど、木佐貫氏は、指宿市の芸術文化を語る上では欠かせない人物となっています。

時遊館COCCOはしむれでは、企画展「指宿が生んだ芸術家 木佐貫熙展」を開催中です。木佐貫氏の半生を振り返るとともに、制作された作品の数々を展示していますので、ぜひご覧ください。

☎歴史文化課文化財係 ☎⑤100



▲作品を作る木佐貫氏



▲アトリエでの記念写真

定期シリーズ

人づくり つながりづくり 地域づくり 学校・地域「応援団」

No.6

いぶすき地域学校協働活動では、地域の伝統行事や伝統芸能などに参加したり、地域の文化遺産を調べたりして、ふるさとを好きになり、周りの人に自分のふるさとを自慢できる子どもの育成を目指しています。今回は、郷土芸能について学習している山川小学校を紹介します。

学校再編後の山川小学校では、6年生の総合的な学習の時間にそれぞれの校区で伝承されていた郷土芸能を学んでいます。この日はそれぞれの保存会から、山川福元棒踊りの松本秀人さん、利永琉球傘踊りの西元志農夫さん、成川南方神社神舞の福ヶ迫忠さん、大山棒踊りの内園光弘さんと新留幸一さんが訪れ、踊りの由来や衣装・道具などについて



▲山川福元棒踊りで実際に使う衣装の一部を紹介

説明し、実際の踊りの様子を映像で紹介しました。保存会の皆さんは「昔は娯楽が少なく、こういう踊りを見に行くのが楽しみだった。時代が変わって続けていくのが難しくなっているが、できるだけ長く続けていきたい」「自分の住んでいるふるさとの良さを知って、よそ

に行ったら思い出してふるさとに帰ってきてほしい」「他の地区の子どもでも興味があればぜひ参加してほしい」と思いを話しました。

福元棒踊りに参加したことがある井上朝陽さんは「上級生が分かりやすく教えてくれた。手に棒が当たったときは痛かった」、利永琉球傘踊りを踊ったことのある前畠皇志朗さんは「ゆっくり動いたり早く動いたりするのがちょっときつかった。これからも利永琉球傘踊りを続けてほしい」と話してくれました。休憩時間になると、踊りを踊ったことのある子どもたちが、踊り用の棒を借りて動きを思い出している姿が見られました。

東郷克利校長先生は「子どもたちには自分たちのふるさと郷土芸能を知ってもらいたい。保存会など地域の皆さんの協力をいただきながら、できれば実際に踊る体験もさせたい」と話しました。



▲説明に訪れた保存会の皆さん

☎社会教育課社会教育係(ふれあいプラザなのはな館内) ☎⑤1023



かつお節と削り器を提供 かつお節の魅力を次世代へ

指宿鯉節協会が7月15日、かつお節20kgと削り器2台を山川高校に贈呈しました。同協会は、地元の製品を使った食品加工に取り組んでいる同校にかつお節を提供しており、今回で3回目。坂井弘明会長は「若い皆さんの力で、日本の食文化を支えるかつお節の良さを広めてほしい」と話し、山川高校家庭クラブ会長で生活情報科3年の福留蓮人さん（小川東）は「指宿のかつお節を使った新たなレシピ作りにチャレンジしたい」と話しました。



指宿鯉節と削り器を持つ坂井会長（左から3番目）と生徒たち

今和泉小が遠泳大会を開催 諦めない心を育む

今和泉小学校の第33回遠泳大会が7月17日、小学校下の海岸で行われました。5月末から週3回ほど練習を重ね、当日は4～6年生38人が参加。保護者や指宿サーフコミュニティのメンバーらが伴泳者として児童たちを見守りました。完泳した6年の前原広太さん（上東）は「練習はつらかったけど、参加者全員で泳ぐことができてよかった。いい思い出になった」と喜びの表情を見せました。閉会式では、保護者から完泳証やメダルが児童一人ひとりに贈られました。



見事に完泳した児童たち

トラクター公道走行研修会が開催 事故防止につなげよう

トラクター公道走行に関する研修会が7月14日に行われました。道路運送車両法に基づく道路運送車両の保安基準緩和に伴い、作業機付トラクターで公道を走行する場合の注意点などを再確認し、事故防止につなげようと市農業機械士会が企画。参加者は講師の県立農業大学校樋高二郎准教授から、改正点などを学びました。東泰幸会長は「法改正での変更点などを詳しく聞けてよかった。ルールを守って、農作業中の事故を防ぎたい」と話しました。



樋高准教授（左から2番目）の説明を聞く参加者たち

開間庁舎にシャッターアートが完成 開間の魅力と願いを描く

アート活動集団「TOMOSHIBI」によるシャッターアートが7月15日、市役所開間庁舎に完成しました。開間中の生徒など地域住民のアイデアを基に「子どもがあふれ、楽しい地域になれば」との願いを込めたデザインとなりました。延べ22日間かけて豊かな自然の中で子どもたちが楽しそうに遊ぶ姿が窓口のシャッターに描かれ、地域に関する隠し絵も盛り込まれました。作品は、土日祝日（平日は17時15分以降の業務時間終了後）に見ることができます。



完成したシャッターアート



市営唐船峡そらめん流し開設60周年記念

第54回 かいもん夏祭り



第54回かいもん夏祭りが8月11日、新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で、3年ぶりにかいもん山麓ふれあい公園で「山の日」に合わせて開催されました。舞台では開間龍宮太鼓やフラ、ストリートダンスなどが催され、祭りを盛り上げました。会場には、市内外から約5千人が来訪。地元の祭りを楽しみました。祭りの最後には、約3,000発の花火が夏の夜空を彩りました。



- 1 オープニングを飾った開間保育園児による太鼓の演奏
- 2 リズミカルなダンスの披露
- 3 優雅なフラ
- 4 うちわデザインコンテスト表彰式。会場では最優秀賞作品（右）と優秀賞作品（左）が描かれたうちわを配布
- 5 開間岳の麓に多くの市民らが来場
- 6 勇壮な開間龍宮太鼓の演奏
- 7 会場内では多くの出店が並び、にぎわいました





鹿児島陸上競技協会功労章を受賞 陸上競技の振興に尽力

鹿児島陸上競技協会功労章を受賞した松山幸生さん（東上）が7月29日、市長へ報告を行いました。松山さんは、菜の花マラソンや菜の花マーチの運営に初回から携わり、指宿地区陸上競技協会でも長年にわたり審判やスター業務などを務めており、その功績が認められたものです。「このような章をいただけて、大変うれしい。80歳を超えているが、元気のあるうちは、子どもたちのために活動を続けていきたい」と喜びを語りました。



喜びの笑顔を見せる松山さん（前列）

シルバー美術展が開催 152点の力作がそろそろ

第33回いぶすきシルバー美術展が7月31日から8月17日まで時遊館COCCOはしむれで開催されました。県内在住の60歳以上（最高齢97歳）の皆さんから応募のあった油絵や水彩画、水墨画など152点を展示。最優秀賞（指宿市長賞）には番匠知子さんの「閑日」が選ばれました。番匠さんは「60歳で初出品してから今回で11回目。最優秀賞をいただき、70歳のいい記念になった」とうれしそうに話しました。



最優秀賞を受賞した番匠さん

いぶ好き地域塾が開催 指宿の“おもしろい”を知って

いぶ好き地域塾が7月28日、ふれあいプラザなのはな館で開催されました。指宿の人・暮らし・地域の魅力を中高生に知ってもらおうと市が初めて企画。飲食店経営の今奈良良恵さん（大牟礼西）、音楽スタジオ経営の久保ひろむさん（宮ヶ浜）らが講師となり「遠回りしてもいい。たくさん経験して」と自らの体験を踏まえながら、語りかけました。指宿商業高校2年の豊留叶夢さんは「将来を考えている最中。講師の話を生かしたい」と話しました。



今奈良さん（右端）と交流する生徒たち

指宿市民会館がオープン 歴史の第二幕が上がる

基本構想策定から約7年の歳月をかけて建設していた指宿市民会館が完成し7月31日、供用開始記念式典が行われました。舞台上フラモ披露され、新たな歴史の始まりに花を添えました。式典後は施設見学会が行われ、参加した市民らは市職員による説明に耳を傾けました。見学した堀良守さんは「多目的で細かい部分まで検討されていて、素晴らしい施設。藍染めをしているので、いつか展示会を開催したい」と初めて見た施設に感激の声を上げました。



テープカットが行われました

九州経済連合会と包括連携協定を締結 市の魅力をアジアへ発信

市と一般社団法人九州経済連合会との包括連携協定締結式が7月25日、指宿庁舎で行われました。地域社会の活性化や観光を生かしたまちづくり、特産品開発、交通の課題解決などの分野で市の政策推進を後押ししようと締結されたもの。協定書への署名を行った倉富純男会長は「指宿の魅力を九州へ、九州からアジアへ発信したい。千を超える会員企業のノウハウを生かし、観光など幅広い分野で知恵を出し合っていけたら」と締結に対する思いを語りました。



協定を交わした倉富会長（右）

JR指宿駅前に「いぶたまポスト」 新たな観光スポットに

観光特急「指宿のたまて箱」のデザインを模した「いぶたまポスト」が7月27日、JR指宿駅前に設置されました。市観光協会がポストを整備し、日本郵便株式会社に寄付。旅の思い出に手紙を送るなど利用してもらい、新たな観光スポットになればとの願いが込められています。除幕式には、いぶたまに乗り込んだ大分県からの親子も参加。九州旅客鉄道株式会社中村裕之鹿児島支社長は「指宿を訪れる皆さんの喜びや思い出づくりの場となれば」と思いを話しました。



除幕を行った関係者ら

川尻区が美化活動 ふるさとをきれいに

川尻区のふるさと美化活動が7月24日、川尻海岸で行われました。約100人の参加者は、ほうきなどを使って、協力しながら砂浜に打ち上げられた木などを集めました。中川堅治川尻区長（蛭子）は「海岸をきれいにすることによって、ウミガメの産卵地を守り、オリビンのとれる海岸としての魅力を発信したい」と話し、参加した川尻小6年の桐田宗忠さん（川尻西）は「ウミガメが安心して産卵できるように環境を整えてあげたい」と清掃活動への思いを話しました。



海岸の流木を集める参加者たち

ALTが退任 指宿の思い出いつまでも

令和元年8月から市のALT（外国語指導助手）として勤務していたブレイズ・エリカ・ローズさん（アメリカ出身）が7月末で任期満了により退任するにあたり、7月27日、市長へこれまでの業務報告などを行いました。エリカさんは、3年間の指宿生活を振り返り「指宿の子どもたちと英語を使って触れ合えて楽しかった。鰻池や開聞岳、池田湖などいろいろなところに行って、思い出もたくさん。いつかまた指宿を訪れたい」と名残惜しそうに話しました。



楽しい思い出を流ちょうな日本語で報告したエリカさん（右）

募集
 障害のある人を対象に入校生を募集します。
 ▼応募資格／障害の症状が安定している人(障害が安定しており継続して訓練可能な状態)で集団生活に支障のない人、就職に必要な技能取得が見込まれる人、就業の意思があり職業的自立が見込まれる人
 ▼訓練期間／令和5年4月から1年間
 ▼訓練する科／情報電子科・グラフィックデザイン科・OA事務科・介護福祉科

知
 より楽しく
 より暮らしやすく
 まちの情報探し。

情報掲示板
 市役所各庁舎のご案内
 指宿市役所 指宿庁舎 ☎0993-22-2111
 山山川庁舎 ☎0993-34-1111
 開開庁舎 ☎0993-32-3111

道の駅山川港活お海道テナント
 道の駅山川港活お海道では、朝市直売ゾーンに出店する事業者を募集しています。地元で取れた新鮮な農水産物や加工品などを自ら販売し、地域の活性化や来訪者との交流の場として利用してみませんか。
 ▼応募資格／経営し得る十分な資金、信用および管理運営能力を有する個人または法人
 ※市外事業者も可。
 ▼応募締切日／10月31日
 ▼利用区画／1区画(2.7m×2.7m)
 ▼利用料金など

募集期間
 ●B日程 10月21日(金)～11月24日(土)
 ●C日程 令和5年1月4日(火)～2月15日(火)
 ▼授業料／無料
 ※教科書・訓練服代などの経費が別途必要です。
 ▼申込方法／最寄りのハローワークへ相談
 関 鹿児島障害者職業能力開発校 ☎099614412206

市駅伝競走大会出場チーム
 職場やクラブチーム、学校の仲間などで参加しませんか。自作のユニホームやゼッケンで、会社やお店のPRも大歓迎です。
 ▼期日／11月20日(日)
 ※荒天中止(小雨決行)。
 ▼会場／宮ヶ浜港周辺

市駅伝競走大会出場チーム
 職場やクラブチーム、学校の仲間などで参加しませんか。自作のユニホームやゼッケンで、会社やお店のPRも大歓迎です。
 ▼期日／11月20日(日)
 ※荒天中止(小雨決行)。
 ▼会場／宮ヶ浜港周辺

区分	朝市協議会費		利用料金(1日)
	年間登録料	協議会運営費	
一般会員(市内)	個人	3,000円	1,000円
	法人など	5,000円	
その他(市外)		5,000円	1,500円

販売金額の1%

決定の通知は、決定した場合のみ送付します
 販売できる商品は、食品衛生法に違反していない商品など制限があります。詳しくは問い合わせください
 関 道の駅山川港活お海道 ☎099614412206

第31回いぶすき菜の花マーチ募集開始!
 ▼日程・コース
 ●1月20日(金) せっかくウオーク(南九州市)
 ●1月21日(土) 30km・22km・10km・お菓子スペシャルコース3km(限定300人)
 ●1月22日(日) 25km・13km・5km
 ▼会場／フラワーパークかごしま
 ▼参加料
 ●せっかくウオーク4,000円
 ●一般2,500円、高校生以下1,000円
 ●お菓子スペシャルコース一般3,000円、高校生以下1,500円、3歳以下無料
 ※市内中学生以下は無料(お菓子スペシャルコース除く)。
 ▼申込方法／募集要項を取り寄せ、専用申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて郵便局か大会ホームページからも申込可
 ▼申込締切日／12月20日(火) ※当日申込はできません。
 関 いぶすき菜の花マーチ実行委員会(市観光協会内) ☎09933253

区間距離など
 ●中学生・一般の部
 1区3km、2区～6区各2km
 ●楽ランの部
 9kmを5人以上9人以下で走ります。1人につき1km以上とし、50分の制限時間内にゴールしたチームに完走賞を発行します
 ●小学生の部
 1区・7区各2km、2区～6区各1km
 ※どの部門も男女別の区間は設けていません。一般の部・楽ランの部の参加年齢は小学生以上とします。
 ▼チーム数／各部門15チーム

(先着順)
 ※市民の他、市内で働いている人、市内の学校を卒業した人なども参加できます。
 ▼申込書／スポーツ振興課(ふれあいプラザなのはな館内)、指宿総合体育館、山川勤労者体育センター、開開総合体育館
 ▼申込方法／持参、メールかFAX
 ▼申込締切日／10月26日(火)
 関 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) ☎09931014
 F 1004
 E sport@city.ibusuki.jp

MEDICAL LECTURE
健康教室

健康な体づくりについて

何歳になっても健康は大事であり、健康のための体づくりは日々の生活によって、もたらされます。体づくりには、**運動・休養・栄養**の3つのバランスが重要になります。
 ～運動～
 今回は「運動」に目を向けて、お話しさせていただきます。よく「ウォーキングをしているけど、痩せない」など相談されることがあります。
 私たちの体は、消費カロリーと摂取カロリーで構成されており、単純に消費カロリー>摂取カロリーとなれば、体重は痩せます。
 (総)消費カロリーとは、あなたの1日の活動レベルを想定した1日の総消費カロリー量を指します。
 年齢を重ねると基礎代謝、活動レベルも低下し、消費カロリーも低下してしまいます。
 よく目にするのが、ランニングのみで体重を減少させようとする人です。
 脂肪1kgを消費するのに必要なエネルギー(カロリー)は、9kcal×1000g×80%≈7200kcal程度となります。
 30分程度毎日ランニングしても1kg落とすのに1カ月かかる計算です。
 普通速度でウォーキングをすると、毎日1時間ウォーキングしても、約44日かかります。ランニングのみ、もしくはウォーキングのみで消費カロリーを得ることは効率が悪いことが分かります。
 では、どうしたら効率がいいのでしょうか？
 答えは、基礎代謝、活動レベルどちらも上げることです。有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングを導入することが近道になります。
 筋力トレーニングがダイエットに良いといわれる理由

は、筋肉量を増やすことによって基礎代謝が上がるからです。筋肉は体を動かすためのエンジンのような役割を持っており、筋肉量が多いほど基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がると効率良くエネルギーを消費できるようになるため、1日の消費カロリーを増やすことができるのです。ダイエットの基本は、摂取するカロリー量よりも多くカロリーを消費することなので、筋力トレーニングによって筋肉量を増やし、基礎代謝を上げることは効率的なダイエットにつながるでしょう。基礎代謝は加齢とともに低下するため、意識的に筋肉量を維持しなければ、年齢とともに太りやすい体質になってしまいます。
 筋肉量を維持する為に体を構成する大きな筋肉を刺激することが大事となるでしょう。お勧めなのは、太ももの代表的なトレーニングの1つ「スクワット」になると思います。
 少しずつ知識を付けるだけで、日々の生活を変えることができ、結果につながってくると思います。
 諦めずにコツコツ、一緒に健康な体づくりをしていきましょう。



DOCTOR
今月のドクター
 指宿医師会
 みなみ けいすけ
南 圭祐
 関 指宿医師会
 ☎09932820

健幸のまち

健幸のひろば ちょこっと意識で健幸ゲット vol.20

食事制限だけのダイエットは危険です!
 食事制限をしてダイエットに成功したのに筋肉も落ちてしまった...という経験はないでしょうか？
 筋肉が落ちると、消費カロリーが低くなり、かえって太りやすい体になってしまいます。食事制限とウォーキングを組み合わせた場合のダイエットでも、筋肉量は約3.5%減少することが分かっています。

脂肪を燃やし、筋肉量を減少させない健康的なダイエット3つの法則

1. 有酸素運動
 ★体についている脂肪を減らす
 ★血管をしなやかにする
2. 筋力トレーニング
 ★基礎代謝量をあげて、太らない体づくり
3. 食事コントロール
 ★自分に見合ったカロリー摂取

●食事制限 + ウォーキングの組み合わせによるダイエット
 筋肉量 約3.5%減少

●食事制限 + ウォーキング + 筋トレを組み合わせたダイエット
 筋肉量 維持

(田辺・久野 科学研究費補助金研究 2008)

筋肉量を減らさないために、有酸素運動・筋力トレーニング・食事コントロールをバランスよく行って健康的にダイエットしましょう!

関 健幸・協働のまちづくり課 ☎09931003

お知らせ

戦没者・市民戦災死亡者追悼式の中止

例年開催していた戦没者・市民戦災死亡者合同慰霊追悼式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりました。

指宿遺族会事務局(詫摩)

090-2083-8456
地域福祉課社会福祉係
274

10月の粗大ごみ収集

粗大ごみの収集所は、通常の収集所と異なります。詳しくは、公民館長に問い合わせください。

収集日・地区

10月15日④ 丹波校区

▼収集時間/7時~8時30分

※収集時間を厳守してください。

※特大サイズの指定ごみ袋(縦90cm×横80cm)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

ハロウィンジャンボ宝くじの発売

▼期間/9月21日④~10月21日

不幸な猫を増やさないために

不妊・去勢手術をしていない野良猫に餌だけを与える繁殖が繰り返され、さらに増えてしまいます。ふん尿や餌の放置・地域住民の理解を得ていない餌やりはトラブルの原因です。「近所で野良猫が増えて困っている」「夜中に鳴き声がるるさい」「敷地内でふん尿をされて困っている」などの苦情や相談が多く寄せられています。野良猫への無責任な餌やりはやめましょう。

責任ある行動を

増えてしまった野良猫は、病気への感染や交通事故にあう危険性が高まります。無責任な餌やりは、不幸な猫を増やす行為です。かわいそうだからと一時的な感情で餌を与えるのではなく、責任を持って飼うようにしましょう。

責任ある飼い方を

- 事故や病気から守るため、室内で飼いましょう
- 飼えない子猫が生まれないよう不妊・去勢手術をしましょう
- 迷子札などで所有者の明示をしましょう
- 猫を飼えなくなった場合は

狩猟の解禁期間

▼期間
イノシシとニホンジカ
11月1日④~令和5年3月15日④

その他の狩猟鳥獣
11月15日④~令和5年2月15日④

▼期間/日の出から日没まで

▼期間中の注意事項

- 野山に入るときは目立つ服装にし、狩猟者がいる場合は声を掛けてください
- 住居地域や公園、公道など人の往来や集まる場所などでの銃猟は禁止されています
- ※万が一事故が発生した場合は、指宿警察署(☎22110)か市に連絡してください。

▼農産技術課園芸振興係(いぶすき農業支援センター)
内) ☎712



マイバッグキャンペーン強化月間

県では、通年で「マイバッグキャンペーン」を実施し、10月は「強化月間」として、ポスターの掲示や参加店舗による店頭での呼び掛けを行っています。マイバッグを利用して、レジ袋の削減などごみ減量化の推進を図り、地球にやさしい暮らしに努めましょう。

期間/10月1日④~31日④

問 県廃棄物・リサイクル対策課 ☎099-286-2594



野焼きは法律で禁止されています

「窓が開けられない」「洗濯物に臭いがついて困る」など、苦情が寄せられています。原

犬の登録と秋季狂犬病予防注射

犬(生後91日以上)を飼っている人は、狂犬病予防法で「犬一頭につき生涯1回の登録」と「毎年1回の狂犬病予防注射」が義務付けられています。集合予防注射は、どの会場でも受けられます。都合がつかないときは、動物病院などで必ず受けましょう。

▼登録手数料/3000円
▼予防注射料/3400円

▼注意事項

- 事前に届くはがきを必ず持参してください。春の集合予防注射、動物病院で接種していた場合は、はがきは

狂犬病予防注射の日程

※年1回狂犬病予防注射が義務付けられています。
※春期(集合)・動物病院で予防注射を受けた犬は対象外です。

実施日	時間	会場
11月10日④	9:00~9:20	池田校区公民館
	9:45~10:00	小牧宮農研センター
	10:15~10:30	今和泉校区公民館
	10:50~11:05	下吹越公民館
	11:20~11:35	五郎ヶ岡公民館駐車場
11月11日④	9:00~9:15	湊児童公園前
	9:30~9:45	丹波校区公民館
	10:00~10:20	下里公民館
	10:35~10:50	西公園(指宿図書館裏)
	11:05~11:20	旧指宿合同庁舎(保健所)
11月14日④	9:00~9:15	温湯公民館
	9:30~9:45	久保集会所施設
	10:00~10:15	宮ヶ崎農研センター
	10:30~10:45	JR宮ヶ崎駅前
	11:00~11:15	大園原公民館
11月15日④	9:00~9:15	玉利公民館
	9:30~9:45	揖宿神社納骨堂駐車場
	10:00~10:15	柳田校区公民館
	10:30~10:45	湯山公民館
	11:00~11:20	市役所 指宿庁舎 西側庫前
11月16日④	9:00~9:15	福元公民館
	9:35~9:50	成川区民センター
	10:05~10:25	小川区集落センター
	10:40~10:55	利永校区公民館駐車場
	11:10~11:30	徳光公民館
11月17日④	9:00~9:15	川尻ふれあい交流館
	9:35~9:50	開聞農村環境改善センター駐車場
	10:05~10:20	十町西部地区農村研修センター
	10:40~10:55	JAIいぶすき旧仙田支所
	11:15~11:30	上野地区営農研修館



お知らせ

届きません
犬をしつかりと固定できる人が連れて来てください
犬のふんなどは持ち帰ってください
犬が死亡した場合や登録内容に変更がある場合は連絡してください
約2週間は他の予防注射を受けさせないでください
妊娠・授乳中は予防注射を避け、後日受けてください
獣医師に相談してください
環境政策課生活衛生係 ☎246
市民福祉課市民税係 ☎121
市民福祉課市民税係 ☎132

砂むし感謝Week

10月26日は天然砂風呂の日

砂むし会館「砂楽」入浴割引券

有効期間 令和4年10月24日(月)~10月30日(日)

◎砂むし入浴大人610円(浴衣代込)、浴場のみ大人310円で入浴可
※どちらの入浴をするか受付でお申し付けください。
◎タオル代は別料金。 ◎本券1枚で5人まで利用可。
◎割引券は原本に限り、他の割引料金との併用はできません。
※朝夕や④⑤は混雑が予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。
※受付時間/8:30~20:30(平日の12:00~13:00を除く)

問 砂むし会館「砂楽」 ☎3900

県民手帳の販売

10月18日④から「県民手帳(2023年版)」を販売します。各庁舎か書店、文房具店、コンビニエンスストアで購入



問 総務課総務係 ☎113
☎080-9035-13313

▼価格/600円(税込み)
▼サイズ/縦15cm×横8.5cm
▼色/黒・赤・青

問 デジタル戦略課デジタル政策係 ☎135

行政相談

暮らしの中で、行政に対する疑問や要望などがあれば、この機会に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

開聞地域

▼日時/10月17日④13時~15時

▼場所/川尻ふれあい交流館

▼担当/川畑徳廣氏

指宿地域 ☎090-2500-0529

▼日時/10月25日④10時~13時

▼場所/指宿老人福祉センター

▼担当/今柳田浩一氏

マイナンバーカードを作りたいけど、申請が難しい... そんなあなたをサポートするために ~休日・時間外窓口を実施中~

市の交付率は41.47%(R4.8.31現在)。申請用の顔写真撮影が無料です。

▼日時/10月13日④17:15~19:00
10月23日④ 8:30~12:00

▼場所/指宿庁舎・山川庁舎・開聞庁舎

▼取り扱う手続き/申請、受け取り、更新、暗証番号再設定など

▼持ってくる物
申請 通知カード、運転免許証、健康保険証
※準備できない場合は問い合わせてください。カードの申請から受け取りまで、1カ月~1カ月半程度かかります。
受け取り 交付通知書(ハガキ)に記載されていますので必ず確認してください。
更新・暗証番号再設定 マイナンバーカード、電子証明書の暗証番号

問 市民課マイナンバー推進係 ☎216、217
市民福祉課市民税係 ☎122
市民福祉課市民税係 ☎130、132

10月は「土地月間」

土地は国民のための限られた貴重な資源です。乱開発や無秩序な土地利用を防止し、秩序ある整備を促進するため、一定面積以上土地取引を行う場合は、国土利用計画法と公有地の拡大の推進に関する法律に基づく届け出が必要です。国土利用計画法

- ▼届出が必要ない土地取引
売買や交換、代物弁済、権利金・一時金を伴う賃貸借など（予約を含む）で、次に該当するもの
- 都市計画区域内 5千㎡以上
- 都市計画区域外 1万㎡以上
- ※個々の取引面積は小さくても、合計で一定面積を超える場合は届出が必要です。
- ▼届出者／土地の権利取得者（買主）
- ▼届出期限／契約締結日（予約を含む）から2週間以内
- 公有地の拡大の推進に関する法律
- ▼届出が必要ない土地取引
土地の有償譲渡で、次に該当するもの
- 都市計画区域内
・道路、都市公園、河川などの予定地で200㎡以上
- ・それ以外で1万㎡以上
- 都市計画区域外 届け出不要
- ▼届出者／土地の権利譲渡者

年金のお知らせ

ねんきん定期便を
確認してください

ねんきん定期便は、保険料納付の実績や将来の年金給付に関する情報を分かりやすい形でお知らせし、年金制度に加入していることや年金給付と保険料負担の関係を実感し、現役世代、特に若い世代の人に年金制度に対する理解を深めてもらうことなどを目的に、日本年金機構から送られてきます。

▼発送対象者
国民年金および厚生年金保険の加入者

▼発送時期／毎年誕生日
ねんきん定期便が届いたら、表示されている年金加入記録について「漏れ」や「誤り」がないか確認してください。「漏れ」や「誤り」があるのではと不安な人は、問い合わせてください。

※共済年金などの加入者へは、各共済組合などからねんきん定期便が届きます。ねんきん定期便は年齢によって形式や記載される内容が異なります。



▼届出期限／土地を譲渡しようとする日の3週間前まで
※届け出をしないと、法律で罰せられることがあります。
届出市長公室政策推進係
☎128

台風被害を受けた
森林への補助制度

台風被害を受けた森林を放置すると、水を蓄える機能が低下し、山崩れなどの山地災害の原因となります。被害を受けた森林の伐採や造林を行うと、県の補助制度を利用できる場合があります。制度を活用し、森林機能の保全・回復に努めましょう。

- ▼補助制度
- ・造林補助事業
補助率36%～72%
- ・みんなの森づくり県民税関係事業 補助率70%
- ・ふるさとの森生産性強化対策事業 補助率50%
- ※森林組合や森林整備公社などに森林管理を委託している場合も、補助の対象になる場合があります。
- ▼補助制度に関すること
県南薩地域振興局林務水産課林務係 ☎0993-1521-1335

ねんきん定期便概要

区分	送付形式	内容	備考
毎年（節目の年以外）	はがき	直近1年間の情報	被保険者の誕生日に郵送
		これまでの加入実績に応じた年金見込額	
節目の年	封書	全期間の年金記録情報	これまでの加入実績に応じた年金見込額
		59歳	
		35歳、45歳	

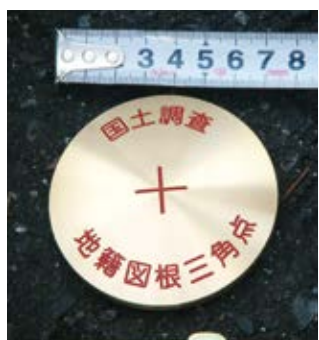
令和5年分扶養親族等申告書が9月中旬から順次送付されます

令和5年2月以降に受給する年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除などの各種控除を受ける際に必要な申告書となっております。年齢年金の年金額が、108万円以上（65歳以上は158万円以上）の人に「扶養親族等申告書（A4版）」が9月中旬から順次送付されます。老齢年金は、所得税が課税

森林管理の委託に関すること
かごしま森林組合いぶすき支所 ☎1011
その他 耕地林務課林務管理係（いぶすき農業支援センター内） ☎719

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
- 市民福祉課市民税務係
☎123
- 市民福祉課市民税務係
☎131

されます。また、所得税と併せて東日本大震災の復興財源確保のための、復興特別所得税も課税されます（障害年金や遺族年金には税金はかかりません）。
扶養親族等申告書は、老齢年金に課税される所得税と復興特別所得税の計算を行うために必要なものです。受給者本人が障害者・寡婦などに該当する人や、控除対象となる配偶者や扶養親族がいる場合は、必ず提出してください。
なお、年金額が一定額（65歳未満は108万円、65歳以上は158万円）未満の場合、この申告書は送付されません。
※扶養親族等申告書を提出しない場合、扶養控除や障害者控除など各種控除を受けられず、提出された場合と比べて所得税が多く源泉徴収される場合があります。
※厚生年金と共済年金を受給中の人で申告書が2枚届いた人は、二重に控除を受けることはできないため、控除を希望する方の年金の申告書に記入して提出してください（65歳以上の人で退職共済年金の受給者であり、老齢基礎年金が支給されている人の場合は、退職共済

POINT
消費生活センターの
ワンポイントアドバイス

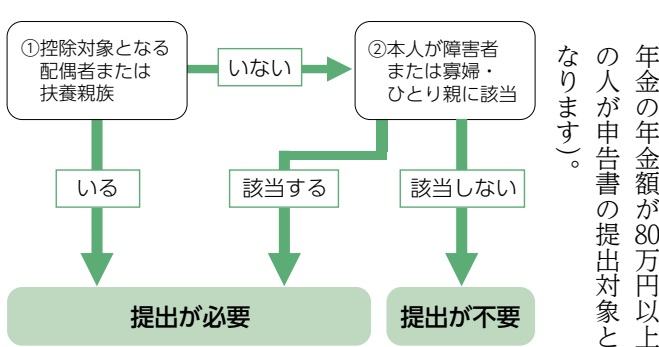
お知らせ

本当にお得？
注文確定の前に契約内容

●事例
会員制交流サイト（SNS）上に通常約6千円のシャンプーが初回500円で購入できるとの広告があり、クレジットカード決済で注文した再度購入しようと思いついたところ、注文を確認する画面の上部に、細かい文字で「5回継続購入」の記載が一部分だけ見えているのに気付いた。画面をスクロールしなければ全体が表示されず、前回は気付かなかった。事業者者に解約したいと伝えたが、「5回継続購入の条件は明記されている」と言われ断られた。

画面の隅々まで見るなどの注意が必要で、注文を確定する前に、定期購入が条件になっていないかを確認し、定期購入が条件の場合、継続期間や支払うことになる総額など契約内容もしっかり確認しよう。
・特定商取引法が改正され、事業者は最終確認画面で、注文内容を明確に表示しなければならなくなりました。誤認させる表示により消費者が申し込みをした場合は、契約を取り消せる可能性があります
困ったときは、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

- 解説
・ネット通販の注文画面では「初回限定」などお得感を強調した表示に比べ、購入条件が小さく表示されていたり、気付きにくい場所に表示されていたりと、分かりづらいことがあります。
- 問 消費生活センター（商工水産課内）
☎2334（直通）
☎188（局番なし）
※身近な消費生活相談窓口（市町村や県など）につながります。



年金の年金額が80万円以上の人が申告書の提出対象となります。

- 問 鹿児島南年金事務所
☎099-251-1311
- 問 市民課年金係 ☎218
- 市民福祉課市民税務係 ☎122
- 市民福祉課市民税務係 ☎133

生活困窮者の自立支援

経済的な理由で生活に困っている人などが対象です。相談者と課題を整理し、自立した生活への支援を行います。求職・休業中の家賃補助
生計を支える人の退職・休業などで、家賃の支払いが困難な場合などに、給付金を支

給します。
▼対象／申請時に次の要件を全て満たす人

- ・ 離職・廃業後2年以内か、休業などにより収入が減少し、離職・廃業と同程度の状況にある
- ・ 離職前、世帯内で主たる生計維持者だった
- ・ 誠実かつ熱心に就職活動を行う
- ・ 離職により住宅を喪失しているか、喪失するおそれがあるまたは、給与などを得る機会が当該個人の責に帰すべき理由・都合によらないで減少した
- ・ 申請月において、申請者と世帯員の収入の合計額が基準額以下
- ・ 申請者と生計を一にする世帯員の預貯金の合計額が基準額以下
- ・ 申請者や世帯員が、国や県、市などの同様の貸し付けや給付を受けていない
- ・ 申請者および申請者と生計を一にする世帯員が暴力団員でない
- ・ 支給期間／原則3カ月間
- ・ 支給方法／支給決定後、直接家主などに振り込みます
- ※支給限度額などは、問い合わせてください。

問 地域福祉課課保護係 ☎279

精神保健福祉普及運動

10月10日④、16日⑤は、精神保健福祉普及運動期間です。精神保健福祉に関する理解を深め、心の健康について考えてみましょう。

心の健康相談

本人や家族の「心の健康」に関する悩みや不安、心配事などに専門の医師や保健師が相談に応じます。詳しくは、指宿保健所へお問い合わせください。

推進標語／ともに生きるこころ人と人とのつながりを考える

指宿保健所保健係
☎3854
地域福祉課障害福祉係
☎274

心の健康相談

本人や家族の「心の健康」に関する悩みや不安、心配事などの相談に、専門の医師が応じます。

日時／11月30日④14時
場所／指宿保健所
相談の例
・憂うつな気分が続く、やる気も起きず眠りも浅い
・家族が部屋に引きこもりがちで、どう対応すればいいか

指宿市学校跡地利活用等
基本方針の策定

学校跡地の利活用などに関する基本方針を策定しました。公表場所／市ホームページ
経営改善推進室経営改善係
☎123



市ホームページ

農業後継者の就農奨励金

対象／市内に住所がある人で、平成30年4月1日以降に、新たに専業として40歳以下で就農し、1年を経過（10月末日時点）した人（審査あり）

奨励金／5万円（1回限り）
申込方法／農政課で申込書を入力し、記入の上持参
申込締切日／11月4日⑤
申請農政課人・農地プラン推進室推進係（いぶすき農業支援センター内）☎724

事故などで被保険者証を使ったら届け出を

交通事故や傷害事件、他人のペットにかまれたなど、加害者がいる傷病の場合、医療費は加害者の負担になります。

元気で健康に生活するために健康づくりを支援します

本市国民健康保険では、市民の一人ひとりが元気で健康に生活していくために、健康づくりに対して支援を行い、特定健診の受診率・特定保健指導の実施率の向上に努めています。

予約締切日／11月22日④

※なお、保健師による電話や面接による相談は、随時実施しています。
指宿保健所保健係
☎3854

元気で健康に生活するために健康づくりを支援します

病気の早期発見・早期治療につながることで、年々増加傾向にある一人当たりの医療費の抑制を目指しています。このまま、医療費の増加に歯止めが利かないと、近い将来、国民健康保険税の見直しも検討しなくてはなりません。引き続き、本市国民健康保険事業に対するご理解とご協力をよろしく願います。

特定健診を受診しましょう

特定健診とは、生活習慣病を発見するための項目が含まれるもので、特にメタボリック症候群（内臓脂肪症候群）に焦点を当てている健診です。健診対象者は、指宿市国民健康保険に加入している40歳以上の74歳の人です。

健診内容／問診、身体測定、検尿、採血、心電図など

※一般的に約1万円の健診内容となっておりますが、市の受診券を利用すれば、無料で受診できます。病気治療中の人も健診を受診できますので、かかりつけ医に相談してください。

受診方法／受診券が届いたら、受診券に記載の指定医療機関に予約します。受診当日は、受診券と保険証を持参してください。

※受診券の有効期限は、令和4年12月末までです。
健診で分かること／糖尿病、高血圧症、動脈硬化症、慢性腎臓病など

※健診を受けた結果、異常が見つかった場合は精密検査や治療などをお勧めします。直ちに治療が必要でない場合も、定期的な医療機関での受診や市、医療機関のサポートが必要です。

お知らせ

ポर्टによる生活習慣の改善が必要となる場合があります。この他、後期高齢者医療保険に加入している人には「長寿健診」を案内しています。特定健診と同じように受診券を利用すれば無料で受診できます。

令和3年度特定健診受診率

地域	対象者(人)	受診者(人)	受診率(%)
指宿	5,595	2,310	41.29
山川	2,140	921	43.04
開聞	1,362	553	40.60
合計	9,097	3,784	41.60

本市では、特定健診受診率60%を目指しています。

一人当たりの医療費の推移

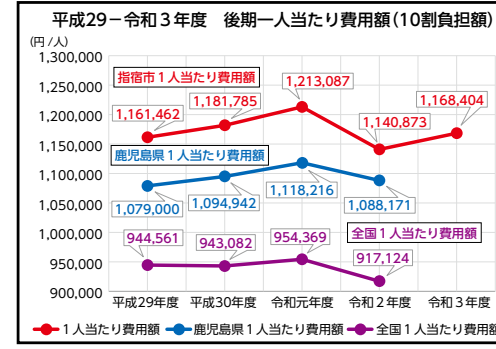
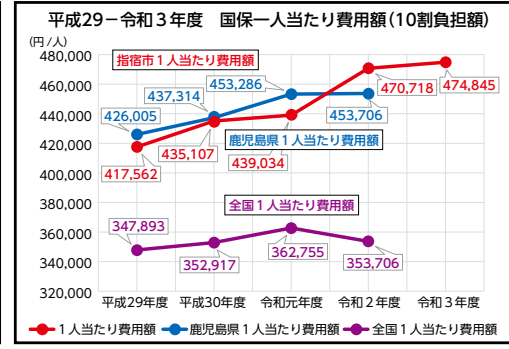
本市国民健康保険における一人当たりの医療費は、平成29年度以降、増加の一途をたっています。後期高齢者医療保険は、令和2年度は減少しましたが、全体的には増加傾向にあります。

医療費の抑制のため

①特定健診などの受診で自分の健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

お知らせ

②適切な病院受診を心掛けましょう
③日頃から運動などに取り組み、健康づくりに努めましょう



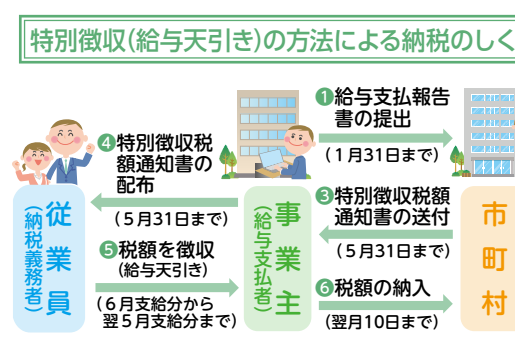
指宿市保健所保健係
☎2548

事業主の皆さんへ
住民税の特別徴収

事業主は、従業員の所得税を源泉徴収することに加え、個人住民税も給与から天引きして市に納める義務があります（総従業員数が2人以下の場合や給与の支払いが不定期である場合などはこの限りではありません）。

まだ特別徴収義務者に指定されていない事業所は、令和5年6月からの特別徴収開始にご協力をお願いします。

特別徴収(給与天引き)の方法による納税のしくみ



指宿市保健所保健係
☎223
県南薩地域振興局県税課
☎099315211317

図書館だより みんなの本棚

ホームページ (パソコン) <http://www.minc.ne.jp/ibusukilib/>
(スマートフォン) <https://www.ibusuki-lib.jp/WebOpac/mobile/index.do>



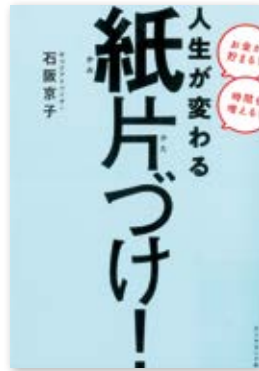
今月のおすすめ本

一般図書 (指宿図書館)

人生が変わる紙片づけ!

石坂 京子 (著)
ダイヤモンド社

【内容】いつも探しものばかりしている、気づくと提出物の期限が過ぎて、取っておく書類と捨てていい書類が分からない...ということはありませんか。この本では人生が変わる紙の片づけ方を紹介しています。

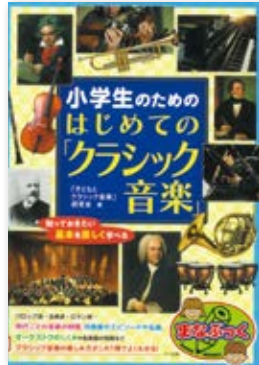


児童図書 (山川図書館)

小学生のための初めての「クラシック音楽」

「子どもとクラシック音楽」研究会 (著)
メイテックニバーサルコンテンツ

【内容】時代ごとの音楽の特徴、クラシック音楽のジャンル、作曲家のエピソードや名曲、オーケストラの仕組みが詳しく、分かりやすく紹介されています。この1冊でクラシック音楽の楽しさが分かります。



◆えほんのひろばを開催(10月)

日時/10月12日(水) 10:30~11:00(受付10:15~)
場所/指宿図書館1階 絵本コーナー
演じ手/いぶすき子育てサポートセンター[LUANA]の皆さん
定員/10人 (定員になり次第締め切ります)
申込方法/Instagram @luana.kami_ またはLINE @738hhebt から申し込んでください。

◆ボランティアおはなし会を開催(10月)

日時/10月22日(土) 14:00~14:30(受付13:45~)
場所/山川図書館2階
演じ手/山川「おはなしぶんこの会」の皆さん
定員/15人 (定員になり次第締め切ります)

◆子ども映画会を開催(10月)

日時/10月22日(土) 15:00~15:30(受付14:45~)
場所/山川図書館2階
内容/「どんぐりと山猫」
定員/15人 (定員になり次第締め切ります)
山川図書館のイベント申込受付期間
10月1日(土)~15日(土)17:00

インフォメーション

◆おはなしのとびらを開催(11月)

日時/11月20日(日) 10:30~11:15(受付10:15~)
場所/指宿図書館2階 多目的集会室
演じ手/おひさまおはなし会の皆さん
定員/15人 (定員になり次第締め切ります)

◆子ども映画会を開催(11月)

日時/11月20日(日) 11:20~11:50(受付11:15~)
場所/指宿図書館2階 視聴覚室
内容/おしりたんてい「ププッ コアラちゃんいかつやく」他
定員/10人 (定員になり次第締め切ります)
指宿図書館のイベント申込受付期間
10月19日(土)~11月13日(日)17:00

【イベントについて】

※イベントは事前申込制となっています。
申込方法/窓口か電話
持ってくるもの/レジャーシート (家族ごとに座っていただきます)

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、イベントが中止になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

10月10日(月)	時間/終日	場所/指宿・山川
	新着図書貸出日	
10月12日(水)	時間/10:30~11:00	場所/指宿
※事前申込制	えほんのひろば(演じ手:いぶすき子育てサポートセンター[LUANA]の皆さん)	
10月16日(日)	時間/10:30~11:15(受付10:15~)	場所/指宿
※事前申込制	おはなしのとびら(演じ手:図書館職員)	
10月22日(土)	時間/14:00~14:30(受付13:45~)	場所/山川
※事前申込制	ボランティアおはなし会(演じ手:山川「おはなしぶんこの会」の皆さん)	
	時間/15:00~15:30(受付14:45~)	場所/山川
	子ども映画会 内容「どんぐりと山猫」	
10月23日(日)	時間/終日	場所/指宿・山川
	新着図書貸出日	

10月のイベント

■指宿図書館/☎2827 ■山川図書館/☎3300
■休館日/毎週(土)・第4(土) (祝日の場合は翌日) ■開館時間/平日9:00~18:30、(土)・(日) 9:00~17:00
指宿市立図書館のフェイスブックページに「いいね!」すると、イベントやタイムリーな情報が自動的に入ります。



指宿市立図書館
ホームページ

第5回いぶすき映画祭

全国から応募があった短編映画(56作品)からノミネートした作品を上映し、来場者が投票で入賞者を決定します。

▼開催日/10月9日(日)
▼場所/指宿市民会館
▼料金/無料
問 指宿ムービープロジェクト ☎4468

南薩特産甲子園

南薩4市(枕崎市、指宿市、南さつま市、南九州市)の地域芸能やグルメブース、トークショーなど楽しい企画が満載です。ぜひお越しください。

▼開催日時/10月16日(日)10時~15時
▼場所/枕崎市宮野球場(枕崎市中央町27)
▼内容/応援合戦(応援団・吹奏楽)、地域芸能・演舞、川崎宗則選手トークショー、スピードガンコンテスト、バーチャルバッティング体験、緑日コーナー、グルメブースなど
問 南薩地域振興局総務企画

図書館フェスティバル

読書に親しむことを目的に、図書館フェスティバルを開催します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントを分けて開催します。

指宿図書館
おはなしのとびら(おはなし会)
日時/10月16日(日)10時30分~11時15分
定員/15人
大人のための映画会
日時/10月16日(日)14時~16時
定員/15人
内容/「老後の資金がありません!」主演 天海祐希
山川図書館
ボランティアおはなし会
日時/10月22日(土)14時~14時30分
定員/15人
子ども映画会
日時/10月22日(土)15時~15時30分
定員/10人

▼演題/「本を読むのがもつと楽しくなる★お花でしおりを作ろう!」
▼内容/押し花を使ったオリジナルしおり作り
▼講師/中川美穂子氏
▼材料費/500円
▼申込方法/各図書館に電話か直接
その他イベント(申込不要)
山川図書館開館記念日のしおり配布
▼開催日/10月22日(土)~23日(日)
▼場所/山川図書館
秋の読書週間
図書館職員おすすめ本を展示し、リストやしおりを配布します。
▼期間/10月1日(土)~11月9日(日)
本のリサイクル市
▼期間/10月1日(土)9時~11時
※なくなり次第終了。
読書マラソン大会
期間中に図書館で借りた本の冊数を競います。冊数は自動で集計されます。
▼期間/10月1日(土)~11月30日(日)
順位の確認方法
①指宿市立図書館のホームページを開き「利用照会」をクリック
※初めての人は「新規パスワード登録」をクリック。パスワード

健康ふれあいパークゴルフ大会

日時/11月12日(土)9時~11時
集合/かいもん山麓ふれあい公園管理棟前に8時30分
参加料/300円
※道具は無料で貸し出します。
定員/36人
申込方法/電話か直接
申込締切日/11月7日(日)
※毎週(土)は定休日。
問 かいもん山麓ふれあい公園 ☎5566

指宿図書館 ☎2827
山川図書館 ☎3300
問 社会教育課社会教育係(ふれあいプラザなのはな館内) ☎1023

催し

スワードは窓口でも登録できます。
②利用照会メニューの「読書マラソン大会」をクリック



皆さまのお声が聞きたい

お便りの広場

広報紙の感想、身近な出来事などがありましたらお送りください。お便りをお待ちしています。



(70歳 U・M)



▲旧山川小跡にある慰霊碑(山川文化ホールそば)

私

は時折、旧山川小跡の戦没学童慰霊之碑に手を合わせに行くことがあります。昭和20年6月20日、第二次世界大戦中にアメリカのグラマン戦闘機の機銃掃射により山川小の児童5人が犠牲に、1人が負傷されました。この話は母からよく聞かされ、何人かで子どもたちを柁架で運んだときに子ども頭の脳を初めて見たそうです。その子の母親が泣き叫んでいる姿が今も忘れられないとのことでした。私の母も亡くなり13年が過ぎました。

(72歳 M・K)

77回目の終戦記念日がありました。私が小学校6年生の時でした。「ああ、死ななくて良かった」とほっとしたのを覚えております。田良の航空基地が爆撃を受けた日、空襲

警報が解除されず、グラマンが飛び交い、一日中防空壕の中でおびえた日、母校(丹波小)が丸焼きになった日など、この美しく穏やかな指宿にもそんな恐ろしい日々があったことを忘れてはならないと思っております。私の東京の友達は、開闢を望む景色がお気に入り指宿に4回も来ております。指宿ほど「よか」とはありませぬ。

(89歳 指宿スキ子)

2通のお便り、今の穏やかな指宿からは想像できないものでした。子どもが銃撃されること、命の危険の中、防空壕で過ごす時間、通う学校が焼かれてしまうなど、想像しただけで恐ろしくも、指宿で実際に起こった悲しい出来事です。全ての場所が戦争の無い「よか」とあります。願うばかりです。

還

暦を迎えて、地元 指宿に帰ってくる同級生が何人かいます。小さな町の指宿ですが、日本全国のいろいろなランキングに出てきて、すごくうれいす。この前は駅総選挙で、西大山駅が18位でした。すごいです。

(62歳 もちもち先生)

5月に放送されたテレビ番組で、全国の鉄道ファン2千人へのアンケートの結果、西大山駅が第18位として紹介されたようです。とてもうれしい限りです。また、その他にも第1回みんなの観光ポスターコンクールでは、指宿市の作品「ここにしかない贅沢。」が優秀賞に選ばれました。これらの結果をきっかけに全国の皆さんが指宿を知り、実際に訪ねてくれるといいですね。



▲優秀賞に輝いたポスター作品「ここにしかない贅沢。」

先

日、グラウンドゴルフの自主トレーニングのため、山川老人福祉センターに行ったところ、屋外に仮設トイレができていました。大会の時はトイレが不足していたので、これでプレーに専念でき、好成績を出せるかもと安心してあげます。ありがとうございます。

(77歳 GGおばば)



▲設置された屋外仮設トイレ(右側)

山川老人福祉センターの新しい屋外仮設トイレは、高齢者の皆さんの健康増進にお役立てくださいと、市建設業組合から贈があり、山川地域の組合員が設置してくださいました。これからも仲間との交流を楽しみながら、健康づくりに励んでください。グラウンドゴルフでの大活躍も期待しています。

旬の健幸レシピ



令和3年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品

さつまちらし寿司

<材料(4人分)>
米…1.5合(225g)、麦…大さじ2(20g)、水…適量、
【すし酢】酢…大さじ2(30g)、砂糖…大さじ2(18g)、
塩…小さじ1/2(3g)
鶏むね肉…1/3枚(90g)、サツマイモ…中1本(200g)、
シメジ…1/3袋(30g)、ニンジン…1/3本(45g)、
卵…1個
【A】…酒…大さじ1(15g)、みりん…大さじ1(18g)、
濃口しょうゆ…大さじ1(18g)、
砂糖…小さじ1(3g)
サラダ油…適量、葉ネギ…適量、いり白ゴマ…適量

<作り方>
①米と麦と一緒に炊く。
②すし酢を作り、炊きあがったご飯に混ぜる。
③食材は小さめに切り、卵は錦糸卵しておく。
④鍋に油を熱し、鶏肉、ニンジン、シメジ、サツマイモの順番で炒め、サツマイモが少し柔らかくなったら【A】を加えて汁気がなくなるまで炒める。
⑤②の酢飯に④を混ぜ、錦糸卵とネギ、ゴマをのせる。

<1人分の栄養量>
エネルギー 419kcal/食塩相当量 1.5g

レシピは市ホームページで公開している他、ふれあいプラザなのはな館にリーフレットを置いてあります。



関健幸・協働のまちづくり課健幸戦略係 ☎01003

▼応募は、応募用紙を切り取ってご使用ください。

891-0497

鹿児島県指宿市十町2424番地

指宿市役所
市長公室 秘書広報係

●住所 [〒 -]

都道府県 市区郡

(ふりがな) ●ペンネーム

●氏名

●電話・携帯電話

●年齢 歳

●いぶすきクイズの答え

お便りの記入欄は裏面にありますので、ぜひご記入ください。



●個人情報の取り扱い
お預かりした個人情報は、お便りのご紹介、プレゼントの発送および資料作成以外の目的では使用しません。

いぶすきクイズ

【問題】南大隅町出身の島津悦子さんは「しのび宿」で演歌歌手デビュー。平成18年に発表した「〇〇天国II」では、地元鹿児島にまつわる歌詞と軽快かつパワフルな歌声が多くの人の心をつかみます。

▶ヒント
鹿児島では主に芋や黒糖を原料に製造される蒸留酒。島津さんは特に芋〇〇での「だいやめ」が欠かせず、つつい飲みすぎてしまうそうです。

▶記入事項/住所、氏名、ペンネーム、電話・携帯電話、年齢、クイズの答え(〇〇)の他、広報いぶすきに関する感想、指宿市への思い、紹介したい場所・風景、イラスト、身近な出来事などなんでもご記入ください。いただいた内容は、広報紙に掲載する場合があります。ご了承ください。当選の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

▶応募締切日/10月21日(金)必着
▶応募先/〒891-0497 指宿市十町2424番地 指宿市市長公室秘書広報係 ☎122 ✉koshitsu@city.ibusuki.jp

※商店・事業主の皆さんへ
賞品を提供して下さる方を募集しています。ご連絡をお待ちしています。



正解者の中から、抽選で11月6日(土)市民会館で行われる島津悦子コンサートのペアチケット(直筆サイン&マスクケース付き)を5組にプレゼントします。

提供 扇企画
指宿市大牟礼1丁目32-8 ☎090-8394-0557
株式会社千代田プロダクション
東京都港区白金台1-2-12-705 ☎03-3442-1715

市民会館でオープニングイベント 新たな文化拠点で盛大に

市民会館のオープニングイベントが8月21日に行われました。伝統舞踊「長唄三番叟」の披露に始まり、高校生による神話昔話読み聞かせやダンス発表、中学生と高校生の合同バンドによる吹奏楽演奏、山川ツマベニ少年太鼓の演奏が行われました。また、市出身の漫画家バロン吉元さんの作品展に合わせた講演や同じく市出身のオペラ歌手大山大輔さん（表紙右から3人目）らによるオペラ「セビリアの理髪師」の披露

があり、最後は市文化協会舞踊部の皆さんによる踊り連が客席に繰り出し、新ハンヤ踊り総踊りでにぎやかに締めくくられました。ダンス発表に参加した指宿高校2年の小川凜恩さん（西開間）は「2つの高校の合同編成で練習回数も限られる中、みんなでアイデアを出し合いながら今日を迎えられた。新しい市民会館で最高の発表ができた」とうれしそうに話しました。



英流聖誕会による長唄三番叟



山川ツマベニ少年太鼓の演奏



指宿・指宿商業高校ダンス部の合同ダンス



指宿・指宿商業高校、北指宿・南指宿開間中学校吹奏楽部の合同演奏



漫画家バロン吉元さんの講演



市文化協会舞踊部の新ハンヤ踊り

●人のうごき 9月1日現在(前月比)

総人口	37,812人 (- 45)	男	17,622人 (- 14)
世帯数	17,552戸 (- 21)	女	20,190人 (- 31)

※数値は、令和2年国勢調査人口等基本集計結果を基にした推計。

今月の税金

期別	税の種類
3期	固定資産税 都市計画税
4期	国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料
10月31日◎	納付書での納期限
10月25日◎	口座振替日

☎税務課収納対策室管理係 ☎@2111 ☎232・233



マチを好きになるアプリ

広報いぶすき配信中

行政情報アプリ「i広報紙」が「マチイロ」としてリニューアル！指宿市のお知らせをアプリを通じてスマートフォンやタブレットにお届けします。

ダウンロードはこちらから



▼応募は、応募用紙を切り取ってご使用ください。

お便り 広報紙の感想や身近な出来事など、なんでも好きなメッセージをご記入ください。

※ペンネームを記入した方はペンネームで、氏名を記入した方はイニシャルでご紹介します。