

いぶすき

3
2020 Mar.
vol.171



【特集】3月は自殺対策強化月間

守りたい大切な命

いぶすき 3

Ibusuki City Public Relations

2020 Mar. vol.171

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

UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
INK

3 March 2020 インフォメーションカレンダー

開催場所
指宿保 指宿保健センター 開聞保 開聞保健センター
山川図 山川図書館 開聞保 開聞総合体育館
なのはな館 ふれあいプラザなのはな館

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 	2	3 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:30~11:00 山川図 ● 育児相談 10:00~11:00 山川図	4 ● 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) 9:30~11:00 指宿保 ● 乳児・産婦健診(全地域児対象) 12:50~13:15 指宿保	5	6 ● 6~8か月児健診 (全地域児対象) 12:50~13:15 指宿保	7 ● 春の木市 (~22日) ● 健幸ふれあいパークゴルフ大会
8 ● トロコニーデ 開聞岳山開き	9 	10	11 ● 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	12	13 ● いぶすきフラワーコンテスト作品販売会 ● 子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 9:30~11:00 なのはな館 ● 育児相談 10:00~11:00 開聞保 ● 3歳児健診 (山川・開聞地域児対象) 12:50~13:15 開聞保	14
15 ● マイエンザ販売日	16	17 ● 2歳児健診 (指宿地域児対象) 12:50~13:15 指宿保	18 ● 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) 9:30~11:00 開聞保 ● 3歳児健診 (指宿地域児対象) 12:50~13:15 指宿保	19 ● マミーズキッチン教室	20 春分の日 	21 ● 粗大ごみ収集日 (池田・柳田校区)
22	23 	24	25 ● 粗大ごみ収集日 (川尻区・松原田集落) ● 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	26	27 ● 子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 9:30~11:00 山川図 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00~9:30 開聞保	28
29 ● 臨時窓口開設 (指宿庁舎)	30 	31	4/1 ● 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	4/2	4/3 	4/4

人のうごき 2月1日現在(前月比)

総人口	39,172人 (-34)
男	18,075人 (-5)
女	21,097人 (-29)
世帯数	17,928戸 (-15)

※今月の税はありません。

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 <https://www.city.ibusuki.lg.jp>
メール info@city.ibusuki.jp

今月の表紙

あつひめ
篤姫のひなまつり
健やかな成長を願って



時遊館COCCOはしむれで開催中の「篤姫のひなまつり」。オリジナル障子びなや色鮮やかなひな飾り、平成20年に放送された大河ドラマ「篤姫」で主人公篤姫を演じた宮崎あおいさん着用の着物などを展示。来場した子どもたちは、色鮮やかな世界に目を輝かせていました。入場は無料。3月15日まで開催しています。

イベント情報など ● 保健センター日程 ◎は受付時間



守りたい大切な命

目には見えない心の傷。手当てをしないと悪化し、大切な命を自ら絶つという選択をしてしまうことがあります。大切な人の命を支えるために、あなたにできることを考えてみませんか。

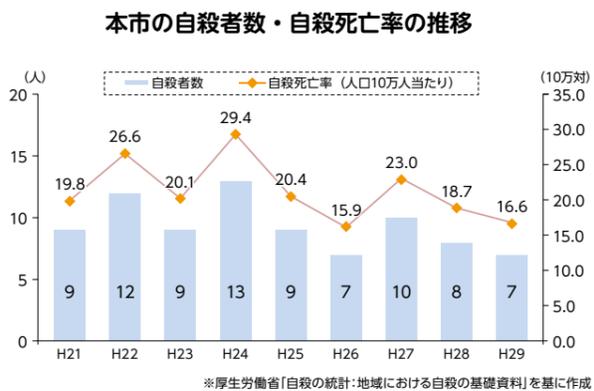


自殺と自死

一般的に行方自体には「自殺」を、遺族や遺児に対しては「自死」という配慮のある表現を使います。今回は「自殺」自体を防止する特集であるため、表現を「自殺」に統一しています。

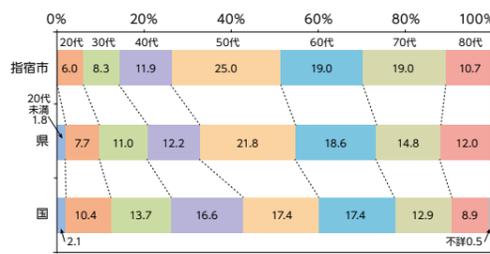
自殺を取り巻く現状

日本の自殺者数は、平成10年のバブル崩壊などを要因に急増し、その後も多くの尊い命が失われています。県内では、毎年約3000人。この数は、本県の交通事故死亡者数の約3倍です。本市の平成21年～平成29年の自殺者数は、合計84人、年間平均9・3人です。人口10万人当たりの自殺者数(自殺死亡率)は21・2、県全体(22・



6)より低く、国全体(21・2)と同水準です。

年代別自殺者の割合(平成21年～平成29年)



指宿市自殺対策行動計画の策定

本市では、自殺を取り巻く現状をもとに「誰も自殺に追い込まれることのない指宿市」を目指して、地域全体で自殺対策を進めていくため、平成31年3月に「指宿市自殺対策行動計画」を策定しました。



指宿市自殺対策行動計画

計画の数値目標

現状 平成24～27年	中期的目標 平成31～令和4年	長期的目標 令和6～9年
自殺死亡率 22.2	自殺死亡率 17.8 平成24～27年比 約20%減	自殺死亡率 15.5 平成24～27年比 約30%減
【参考】自殺者数 39人(9.8人/年)	【参考】自殺者数 28人(7.0人/年)	【参考】自殺者数 22人(5.5人/年)

※自殺者数の目標値は人口変動を加味して算出しています。

国の自殺対策の指針を示す「自殺総合対策大綱」では、平成27年の人口10万人当たりの自殺者数(自殺死亡率)を、令和8年までに30%以上減少させることを目標としています。これに基づき、本市では、次のとおり目標を定めています。

指宿市が目指す未来



地域でできる心のサポート

誰かの助けで救える命

人は、身体的疾患や精神疾患、性格、コミュニケーション能力、対人関係、家族の問題、経済問題など、いろいろな問題を抱えています。一つの自殺に対して、四つか五つの原因が複合的に関わっています。例えば「夫が失業したこと」を発端に、夫婦仲が悪くなったり経済問題が発生したりして、自殺で亡くなることもあります。でも、もし失業しても、家族のサポートや地域の支えがあれば、自殺に至らないかもしれません。

話を聞いて寄り添うことが大切

自殺の過程では、まず生きづらさが起こり、ストレスから心の病となり自殺に至ります。思考が狭くなり、解決方法が「自殺」しかないと考えてしまいます。しかし、周りが生きづらさに寄り添うことで、自殺は減らせます。そのためには、話を聞くことがとても大切です。アドバイスや励ましの言葉を言う必要はありません。話す方は、解決してほしいのではなく、聞いてほしいから話しているのです。

SOSを受け止め支援の輪を広げよう

まずは、悩んでいる人の異変に気付き、気持ちに寄り添いましょう。寄り添う人自身も一人で抱え込むことなく、専門家への相談を勧めるなど、支援の輪を広げましょう。

心のサポートを学んで広がる支援の輪

県や市では、自殺予防講習会などを開催しています。ここでは、昨年の様子を紹介します。



昨年8月27日、時遊館COCCOはしむれで、自殺予防講習会が行われました。毎日の生活の中で、心にかえを持ちながら毎日をごしている人のために、自分自身に何ができるのか一緒に考えてみようという開催されました。現状とどう向き合うのか、相談事例を交えながら、コミュニケーション方法を学びました。



防衛医科大学校看護学科精神看護学 教授 高橋 聡美さん

鹿屋生まれ。自衛隊中央病院高等学院を卒業後、精神科・心療内科で8年間看護師として勤務。平成15年から平成17年まで、スウェーデンに在住し、メンタルヘルス政策の調査研究を行う。平成26年から現職。東日本大震災被災地のメンタルヘルスケアや、全国で児童・生徒を対象に、自殺予防教育などの取り組みを行っている。

昨年8月26日、ハートピアあかごしま(鹿児島市)で「自殺対策関係者研修会(若年層支援)」が行われました。県内の保健所や市町村で自殺対策や子どもとの相談支援などに取り組む職員、教育関係者などを対象に「子どもが発信したSOSをどう受け止め、対応するか」をテーマに適切な対応方法などを確認しました。



心のサインに気付いたら

仕事や家庭などで普段接している人が悩んでいるように見えたら、あなたもその日からゲートキーパーです。できることから始めてみましょう。対応が難しいときは、市の窓口や次ページの相談窓口も活用してください。

①気づき

家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける



自殺を考えている人は、「死ぬしかない」と視野が狭まったり、「孤立している」と感じたりしています。声を掛けることで「決して一人ではない」ことを理解してもらいましょう。

②傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



話をじっくり聞き、その気持ちを肯定すると、その人は満足感を得ることができ、本来の自分を取り戻すことができます。「傾聴」は人を支える上で大切です。話せる環境を作り、心配していることを伝えましょう。

③つなぐ

早めに専門家などに相談するよう促す



相手の話に耳を傾けた結果、何と言っていましたか。それぞれの悩みに応じた相談窓口を紹介しましょう。専門家の支援を受けることなど、さまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。

④見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



話を聞いた→専門家を紹介した→解決した、ということにはなりません。一見元気になったように見えても「もう大丈夫」と油断せず、相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗るなど、温かく見守りましょう。

「誰も自殺に追い込まれることのない指宿市」を目指して

県や市では、3月の自殺対策強化月間や9月の自殺予防週間（10日～16日）などで、さまざまな取り組みを行っています。身近な社会問題である自殺について、皆さんも考えてみましょう。

自殺予防キャンペーンの実施



昨年9月11日に、市では指宿保健所や警察と協力して、市内のスーパーマーケット入口で自殺予防キャンペーンを行いました。チラシなどを配ると、多くの方が手に取って、目を通していました。

市ではこれからも、市民の皆さんが考えるきっかけを作っていきたいと考えています。

次のページには各種相談窓口を記載しています

本の展示



指宿図書館では、令和元年9月に「ひと・いのち・こころ」をテーマに関連本を集めたコーナーを設置しました。3月1日から、指宿図書館・山川図書館で関連コーナーを設置します。ぜひ読んで、人の命や心について考えてみませんか。

指宿図書館 ☎ 2827
山川図書館 ☎ 3300

気づく

誰にでもできる支援「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは

自殺のサインに気付く、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことです。いわば「命の門番」といえますが、特別な資格は必要ありません。

自殺を考えている人はサインを発している

自殺を考えている人は、次の「自殺予防の十箇条」のようなサインを発しているといわれます。そのほかにも、自殺直前には何らかの行動の変化が現れます。私たちは、悩みを抱える人が危機的な状況になる前に、その人が発しているサインに気付くことが重要です。

自殺予防の十箇条

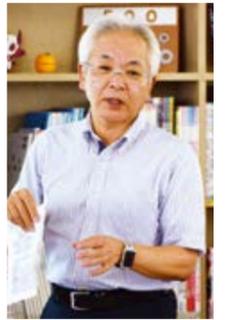
(特に注意すべき点)

- ①うつ病の症状
- ②原因不明の身体の不調が続く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

出典：職場における自殺の予防と対応(厚生労働省)

「つなぎ役」の役割を

悩んでいる人は、どこに相談すればいいかわかりません。精神科や心療内科を受診することは、なかなかできるものではなく、それ自体がストレスの原因になります。まずは、かかりつけの病院を受診し「体がだるい、頭痛が痛い」と話すことで、身体的な異常がなければ、別な原因があるのではと専門医を紹介できます。ゲートキーパーには、そこに「つなぎ」役割を担ってもらいたいと思っています。そのために大事なことは、その人の言葉に耳を傾けて、よく聴くことです。あなたのことを心配している、一緒に悩むことができる、と伝えてください。自分一人だという思いから、周りも一緒に考えてくれると思えることで、気持ちが軽くなります。



赤崎病院 院長 赤崎 安隆さん

より理解を深めるための取り組み

昨年8月29日、徳光小学校で、教職員が対象のゲートキーパー養成研修を行いました。ゲートキーパーの心構えや、学校生活の中で気を付ける点を学習。受講した山里浩美校長は「普段の学校生活での、子どもや保護者への対応方法が分かった。知識をもっと増やし、子どもたちがスムーズに生活できるよう、環境を整えたい」と話しました。



赤崎院長から学校生活での対応を学びました

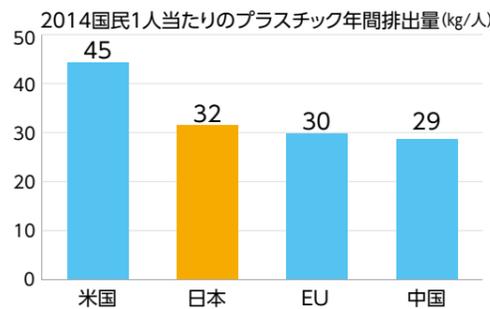
悩みを抱えている人の支えになりたい

養成研修を受講しました



おたつぼ しんいちろう 大坪 伸一郎さん(湯之里)

「ゲートキーパーって何？」と思いつつ研修を受けましたが、分かりやすく丁寧に教えてもらい、自殺予防を考えるきっかけになりました。研修の中で、自殺のサインの話がありましたが、身近な人たちのことを考えながら聞くことができました。自殺予防の十箇条や周りの人の行動に気を付けながら、地域の中でゲートキーパーの役割をしっかりと果たしたいと思えます。(民生委員対象の研修を受講)



世界2位のプラスチック排出量
 店などで当たり前のようにもらうレジ袋。その多くはプラスチック製です。国連環境計画によると、日本人が廃棄するプラスチックの量は、一人当たり1年間で約32kg。これは、米国に次いで世界第2位の多さです。

これらの経緯を踏まえ、7月から全国でレジ袋の有料化が始まります。レジ袋の有料化で「経済的負担が増える」と考えるのではなく、生活を見直す機会と捉え、マイバッグなどを使ってみましょう。

レジ袋の有料化に備えて

レジ袋の代わりになるもの



マイバッグ



マイバスケット



環境政策課環境政策係
 ☎2111 ☎242

**7月1日からレジ袋有料化
 始めようマイバッグ生活**

全国の小売店などで、レジ袋の有料化が義務付けられます。これを機に、マイバッグ生活を始めませんか。

深刻な環境問題

現在、世界規模で海洋プラスチックごみが問題になっています。海に流れ出たレジ袋などは分解されないため、海底に堆積したり海洋生物が誤飲したりと、さまざまな悪影響を及ぼすと考えられます。日本からも、年間2〜6万tのごみが海洋に流れ出ているといわれています。

**気付いたら駆除を
 外来生物に注意**

外来生物とは、本来は生息しない地域に、人間の活動に伴って移動してきた生物のことです。特に、人や生態系に悪影響を及ぼすものは「特定外来生物」に指定され、飼養や輸入などが禁止されています。

市内では、オオキンケイギクとメリケンソウに注意が必要です。オオキンケイギク繁殖力が強く、繁茂し在来植物を駆逐する恐れがあります。駆除方法は、除草剤の散布や根から抜くのが効果的です。

メリケンソウ

6月頃に硬いところのある種子を付け、触れるとけがをすることがあります。特定外来生物ではありませんが、他の植物と混在して生息し、在来植物の減少につながります。駆除方法は、除草剤の散布、種子を付ける前に抜くのが効果的です。



オオキンケイギク



メリケンソウ

環境政策課環境政策係
 ☎2111 ☎243

外来生物の生息域を広げないよう、気付いたら駆除するなど、協力をお願いします。

悩みを抱える人も

支援する人も

一人で悩まないで

各機関に相談してください。
 あなたは一人じゃないから。

悩みは、一人で抱え込まないことが大切です。さまざまな悩みを抱えたり、身近な人の変化に気付いたりしたら、相談してください。苦しい状況を乗り切るために、一緒に考えていきましょう。

※相談日は、基本的に土・日・祝日・年末年始の休みを除きます。

こころの健康・いのちに関する相談

- 指宿保健センター ☎0993-22-2111 (月～金 8:30～17:15)
- 鹿児島県指宿保健所 ☎0993-23-3854 (月～金 8:30～17:15)
- 鹿児島県自殺予防情報センター ☎099-228-9558 (月・木 9:00～16:00)
- 鹿児島県精神保健福祉センター ☎099-218-4755 (月～金 8:30～17:00)
- いのちの電話 ☎099-250-7000 (365日 24時間)
- こころの電話 ☎099-228-9566 (月～金 9:00～16:30)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 (365日 24時間)

仕事についての相談

- ハローワーク指宿 ☎0993-22-4135 (月～金 8:30～17:15)

介護についての相談

- 指宿市地域包括支援センター ☎0993-22-2111 (月～金 8:30～17:15)
- 湯之里園 在宅介護支援センター ☎0993-22-4410 (365日 24時間)
- 薩摩富士荘 在宅介護支援センター ☎0993-32-5381 (365日 24時間)

健康増進課健康指導係 ☎2111 ☎281・282

障がい者・児の生活全般の相談

- 指宿市地域福祉課 ☎0993-22-2111 (月～金 8:30～17:15)
- 指宿市社会福祉協議会 ☎0993-22-1124 (月～金 8:30～17:00)
- 相談支援事業所 指宿ライフサポート ☎0993-24-5055 (365日 24時間)
- 相談支援事業所 ともいき ☎0993-35-2135 (365日 24時間)
- 相談支援事業所 ハイビスカス ☎0993-27-9110 (月～金 8:30～17:00)

男女間問題(交際相手からの暴力など)の相談

- 鹿児島県男女共同参画センター相談室 ☎099-221-6630 (火～日 9:00～17:00) (閉館日翌日は20:00まで)
- 性犯罪被害110番 ☎099-206-7867 (月～金 8:30～17:00)

教育・子育て・青少年の相談

- 指宿市家庭児童相談室 ☎0993-23-1063 (火～金 9:00～16:00)
- 鹿児島県中央児童相談所 ☎全国共通ダイヤル 189 (月～金 8:30～17:00) (虐待等緊急通報は24時間)
- かごしま子ども・若者総合相談センター ☎099-257-8230 (火～日 10:00～17:00)

お金・法律に関する相談

- 指宿市消費生活センター ☎0993-22-2334 (月～金 9:00～17:00)
- 鹿児島県消費生活センター ☎099-224-0999 (月～金 9:00～17:00) (土 10:00～16:00)
- 法テラス指宿法律事務所 ☎050-3383-0027 (月～金 9:00～17:00)
- 法テラス・サポートダイヤル(日本司法支援センター) ☎0570-078374 (月～金 9:00～21:00) (土 9:00～17:00)

国民健康保険の届け出を

3月は進学や就職、退職が多い時期です。国民健康保険の資格に異動があったときは、14日以内に届け出てください。

加入の届け出が遅れた場合

- 保険税は、国保の資格を取得した月までさかのぼって納めなければなりません。
- 病気やけがをしたときに、医療費を一時的に全額自己負担しなければなりません。

脱退の届け出が遅れた場合

- 保険税を、国保と職場から二重に請求されます。
- 国保の保険証で受診した場合、後から医療費を返納することになります。

▶その他

- 対象の世帯主と異なる人が代理で届け出る場合、委任状が必要です。
- 代理人による届け出の場合、委任状を持参しても窓口では被保険者証を渡せません。後日、世帯主宛に郵送交付となります。

☎国保介護課健康保険係 ☎2111
☎285 ☎市民福祉課健康福祉係
☎1113 ☎117 ☎市民福祉課健康福祉係 ☎3111 ☎124

	こんなとき	手続きに必要なもの
国保に加入	指宿市に転入したとき	・印鑑(世帯主)・個人番号カード(国保加入者分) ・転出証明書
	職場の健康保険から脱退したとき(任意継続期間の終了、被扶養者資格の喪失などを含む)	・印鑑(世帯主)・個人番号カード(対象者分) ・職場の健康保険の資格喪失証明書
	子どもが生まれたとき	・印鑑(世帯主)・国民健康保険証(世帯主) ・個人番号カード(世帯主)
	生活保護を受けなくなったとき	・印鑑(世帯主)・対象者が記載された生活保護受給証明書・個人番号カード(対象者分)
国保から脱退	指宿市から転出したとき	・印鑑(世帯主)・国民健康保険証(転出者分)
	職場の健康保険に加入した、またはその扶養家族になったとき	・印鑑(世帯主)・国民健康保険証(対象者分) ・個人番号カード(世帯主・対象者分) ・職場の健康保険証か社会保険加入を証明するもの(例:社会保険の健康保険証)
	国保の被保険者が死亡したとき	・国民健康保険証(対象者)
	生活保護を受け始めたとき	・印鑑(世帯主)・国民健康保険証(対象者分) ・対象者が記載された生活保護受給証明書 ・個人番号カード(世帯主・対象者分)
その他	住所(市内での引っ越し)や氏名、世帯主が変わったとき 世帯を分けた、一緒にしたとき	・国民健康保険証(対象者)
	福祉施設などへ入所のため転出したとき	・印鑑(世帯主)・国民健康保険証(世帯主対象者分)・入所証明書(対象者) ・個人番号カード(世帯主・対象者分)
	進学のため、子どもが転出したとき	・印鑑(世帯主)・国民健康保険証(世帯主・対象者分)・在学証明書(対象者) ・個人番号カード(世帯主・対象者分)
	国民健康保険証などを紛失・汚損したとき	・印鑑(世帯主)・個人番号カード(世帯主・対象者分)・紛失した保険証の持ち主の本人確認書類 ・汚損した保険証

※印鑑は、スタンプ印(シャチハタなど)不可

引っ越すときは 住民票の異動届けを 忘れずに

住民票の異動届けは、国民健康保険や国民年金の登録などにもつながる大切な手続きです。必ず期間内に届け出てください。「マイナンバーカード」「通知カード」の住所変更も同時に行います。



通知カード



マイナンバーカード

種類	届け出の期間	届けに必要なもの
転出届	指宿市から他の市町村へ引っ越しするとき	新しい住所に住む日の14日前から
転居届	市内で引っ越ししたとき	新しい住所に住んだ日から14日以内
転入届	他の市町村から指宿市へ引っ越ししたとき	(新しい住所に住む前は手続きできません)

- ・印鑑
- ・マイナンバーカードか通知カード
- ・住民基本台帳カード(所有者のみ)
- ・窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証やパスポート、マイナンバーカード、健康保険証など)
- ・委任状(代理人の場合のみ。同じ世帯の人が法定代理人が手続きする場合は不要)
- ・転出証明書(転入の場合)
- ・印鑑登録証(転出の場合で、印鑑登録のある人)
- ・在留カードか特別永住者証明書(外国人の場合)

※届け出がない場合、過料が発生する場合があります。

山川文化ホール

利用停止を 延長します



- ▶予定期間
会議室など 令和2年7月末まで
大ホール 令和2年10月末まで

市役所山川庁舎の移転に伴い、山川文化ホールの改修工事を行っています。工事は令和2年3月までの予定でしたが、工事期間の延長により、施設を利用できない期間が延長となります。詳しくは、問い合わせてください。

☎施設利用について 指宿市民会館 ☎4105
改修について ☎地域振興課総務係 ☎1111 ☎124

使用期限3月31日

指宿市プレミアム付 商品券



まだ使用していない人は早めに使用してください。

- ▶対象店舗(2月17日現在)
189店舗(詳しくは、市ホームページで確認できます)

※指宿商工会議所と菜の花商工会が発行する商品券とは異なります。



市ホームページ

☎商工水産課商工運輸係 ☎2111 ☎312

臨時窓口を開設します

3月29日(日)、4月5日(日)
8:30~17:15

異動時期の混雑緩和のため、臨時窓口を開設します。

- ▶場所/市役所指宿庁舎
- ▶取り扱う業務・手続
 - ・転入、転居、転出などの住所変更
 - ・印鑑登録、住民票や戸籍などの証明書の交付
 - ・住所変更に伴う手続き(国民年金、市役所発行の保険証、福祉の諸手当、水道、税の手続きなど)
 - ・マイナンバーカードの交付、更新手続き
- ※申請や相談の内容により、平日の窓口での手続きになる場合があります。



山川・開聞庁舎での開設はありませんが、下記の日時でマイナンバーカードの交付、更新手続きに限り受け付けます。
3月29日(日) 8:30~12:00

☎市民課市民係 ☎2111 ☎213
☎市民福祉課市民税務係 ☎1111 ☎115
☎市民福祉課市民税務係 ☎3111 ☎127

法律事務所などを装って 発送された圧着はがきに注意!

現在、法律事務所や債権の管理回収業務を行う事務所などを装って「有料料金サイトの利用料金の支払いが確認できない」「契約不履行に抵触している」などと記載された、不審な圧着はがきが郵送されています。

今後、このようなはがきや封書が送り付けられる恐れがあります。下記のはがきのサンプルを参考にし、被害に遭わないように注意しましょう。

注意点

- ・実在する事務所・事業所(名称・所在地は同じで、電話番号が異なる)を装う場合があります。
- ・身に覚えがないはがきや封筒が届いたり、電話で金銭を要求されたら、一人で判断せず、まずは警察署や市消費生活センターに相談しましょう。

実際に送られたはがき

未納料金お支払いのお願い

請求内容

貴殿が以前携帯電話でご利用になりました有料番組サイト等のご利用料金のお支払いの確認ができておりません。本件につきましては債権者様と貴殿との間で締結された電子消費者契約上における契約不履行に抵触したため、弊社が債権者様から債権回収の依頼を正式に受理しましたので、今後弊社がご請求をさせていただきます。

重要

弊社で確認しました所、未だご利用料金のお支払いおよび解約手続きがお済みになっておりません。また、未納金や延滞金のお支払いのご案内もさせていただきます。右記まで大変急ご連絡下さい。

※お客様の個人情報の取扱いにつきましては、極めて重要な情報資産として認識しており、適法かつ公正な方法で取得を行ない、適切に利用、管理、保護させていただきます。

ご注意

お支払いやご連絡なき場合は不意ながら法的手続きに移行します。このまま貴殿がご連絡をいただけず裁判に出廷もされない場合、信用情報機関へのブラックリストとしての登録、金融機関の停止処分、不動産の差し押さえ等の強制執行がなされます。

【ご注意】
弊社は最近多発している悪質な架空請求業者ではありません。貴殿が実際にご利用になった有料番組サイトの正規の回収委託業者です。中にはお心当たりがなくても一度でもサイトにアクセスすると、登録が無くとも自動的に料金が増額されるシステムも確認できておりますので、今後ともご注意ください。

弊社管理コード	
お客様番号	A2517418
ご請求金額	下記までお問い合わせ下さい。
ご連絡最終期日	令和元年11月30日
お問い合わせは下記電話番号までお願い致します。 050- 個人情報保護の観点に基づき、必ずご本人様からお掛け下さい。 第三者の方からのお問い合わせにはご案内いたしかねます。	
営業時間 9:00~19:00 定休日 日曜日、祝・祭日	
法務大臣認可 法律事務所 債権回収部門 東京都千代田区	

① 最初にこの部分を全て裏に折り返して「シシ目」を割ってください。

相模市消費生活センター ☎22334



春のけしき

「桃の節句」。子どもの健やかな成長を願い、ひな祭りをする家庭もあります。

近くの幼稚園の前を通ると、ひな人形の前で喜ぶ子「幸福さん」たちの楽しそうな歌声が聞こえてきます。

「幸福さん」は、私たちの周りにいつもいて、楽しそうに人のところに寄ってくるものらしいです。この時季、「幸福さん」を追って、きっと多くの人がシャッターを切っていることでしょう。

三月弥生。1日の公立高校に続き、これから小・中学校、大学などで卒業式のピークを迎えます。卒業アルバムに収められた、笑顔の君やあの人、「一枚の写真」撮影の時も、目には見えないけれど「幸福さん」が寄り添ってくれているようです。

4月に入ると、入園式・入学式があり、校内には晴れ晴

れとした表情の親子らが記念撮影をする光景が広がります。別れと出会いを求めて写真に写る「幸福さん」にとって、涙と笑顔の大忙しな春です。

季節の巡りとともに、梅、桜、藤、蓮、菊、楓と、暦は花の咲く時期に分かれていくようです。

私たちは自然に桜の咲くころ、楓が紅葉するころなどと言いますが、花薫る弥生、私たちの情緒と感情、意気と陽気さが、季節の中に染み込んでいるように感じます。

桜のつぼみが顔を出し、膨らみ、徐々に花開く。日本人にとって、重要な関心事になっています。

新聞やテレビは、開花予想など、桜の名所からの速報を毎日伝えます。花のつぼみは、世界でも珍しいのではな

いでしょうか。明治の頃の新聞も、桜の開花予想を報じていたようです。

満開に合わせてイベントを企画する地域もあります。

外国の人は、日本人が季節の移り変わりを花で感じ楽しんでることに、特に春、桜の開花を待つ盛り上がりようには驚いているようです。

桜の季節は、日本人の情熱がひととき燃え立つ季節でもあります。

さてここで問題です。雪がとけると何になりますか？

「水になります」「土が出てきて春になります」。北国では、雪解けの季節です。どちらの答えも正解とすべく、季節は巡ります。



指宿市長 豊留 悦男

CITY TOPICS



鹿児島大会で最優秀賞を受賞

「第15回話してみよう韓国語」鹿児島大会スキット部門で、最優秀賞を受賞した指宿商業高校の福永梨緒さん(道上)と上吹越玲奈さん(二月田)が1月21日、市長報告に訪れました。同大会は、韓国語の発音や表現力を競うもの。2人は3月に東京で行われる本大会に出場します。

全商検定で指商生が快挙

全国商業高等学校協会の検定試験1級で、指宿商業高校の清原強さん(湊上)が全9種目、生徒8人が7種目に合格しました。全種目合格する割合は0.03%程度であり、清原さんは「友人や先生の支えがあって合格できた。将来は公認会計士になりたい」と話しました。



市職員が日本フェザー級王者に

新日本キックボクシング協会主催の日本フェザー級王座決定戦(2月2日東京・後楽園ホール)で勝利した瀬戸口勝也さん(市役所農政課)の報告会が2月5日、市役所ロビーで行われました。瀬戸口さんは「応援してくれた皆さんに感謝。夢が叶いうれしい」と話しました。



かごしま国体・かごしま大会 協賛企業を募集しています

かごしま国体・かごしま大会の広報活動や歓迎装飾の物品、用具の支援に協力する企業・法人・団体を募集します。競技の円滑な運営や、大会参加者などへのおもてなしのため、ご協力をお願いします。

- ▶ **協賛物品の例**
 - **広報啓発物品** うちわ、ステッカー、バッグ など
 - **市民運動物品** 軍手、応援のぼり旗、アクリル絵の具、油性ペン など
 - **歓迎装飾物品** 資料袋、歓迎のぼり旗、看板、懸垂幕、横断幕 など
 - **開催運営物品** 自動車・車いすの貸与 など
- ※詳しくは問い合わせてください。

- ▶ **申込締切日** / 9月末日
- ▶ **申込方法** / 電話



冷凍冷蔵車を無償貸与してくださった山川町漁業協同組合に、感謝状を贈呈しました。

運営ボランティアも募集中!

かごしま国体・かごしま大会の、本市での運営ボランティアを募集しています。全国から訪れる多くの選手や観客を、心のこもったおもてなしで迎え、大会を一緒に盛り上げましょう。詳しくは、問い合わせてください。

- ▶ **申込締切日** / 5月末日
- ▶ **申込方法** / 電話

受付・会場

来場者受付、会場案内、誘導・介助など



休憩所

ドリンクサービス、接待など



会場整理

観客の整理・誘導・座席案内など



会場サービス

弁当・飲み物の引き換え、回収、車いす貸し出しなど



環境美化

競技会場内・外の美化・清掃、プランターの管理など



駐車場整理

駐車場の案内、整理、シャトルバスの誘導など



☎ 燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会指宿市実行委員会 事務局 (ふれあいプラザなのはな館内) ☎@1014

ども！地域おこし協力隊および指宿中央通り商店街の代表のたけちゃんです！

2月2日に、新日本キックボクシング協会のフェザー級チャンピオンが指宿市から誕生しました。これは、九州初の快挙です！さまざまな縁がつながり、なんと私は、日本チャンピオンになった瀬戸口勝也選手の練習サポーターを1年間やらせていただきました。練習は指宿中央通商店街にある円流会館（空手道場）で行っていました。瀬戸口選手が夢を叶える瞬間に立ち会えて、本当に光栄でした。おめでとう！瀬戸口選手！



商店街活性化に向けて一歩ずつ！



瀬戸口選手と記念撮影！

そして、私が商店街の活性化のため、指宿を訪れてから815日が経過しました。ここ1年間で商店街の通り沿いには、円流会館さん、waccaさん(シェアオフィス)、寿しバルnicoさん(ニコニコ寿司さんの息子さん)、花一輪さん(演歌カラオケ)が来てくれました。溜風さん(和食)も、4月オープンの予定です。このように、実は一歩ずつ、なんとかか前へ進んでいます。

私の目標は、指宿全体の活性化。そのためには、山川・開間を含めた地域の底上げと発展が必要不可欠です。一方良しではなく、全方良しで私は取り組んでいきます。

地域おこし協力隊としての任期も残りあとわずかですが、任期終了後も私は指宿に残り、これまで通り進んでいく所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

☎あすっが指宿 ☎@8468

ベルの台湾通信 Vol.3

皆さん、こんにちは。楽しみにしていた菜の花マラソンに、今回初めてスタッフとして参加し、沿道の立哨とふかし芋の配布に従事しました。立哨では、懸命に走るランナーの姿を見て、私もちょっと走りたくなりました。イーブイの帽子をかぶる人やコスプレをする人などがいて、思い出すたびに笑ってしまいます。

びっくりしたことは、応援する立場の私が、逆にランナーの皆さんから励まされたことです。「大変ですねー」「寒いでしょう」「頑張ってください」と声を掛けてもらい、心が温くなりました。おかげで午後からは、大量のふかし芋を目の当たりにして驚きながらも、配布作業を無事に終えることができました。



台湾への関心が深まりますように

さまざまな翻訳を行ったりすることです。他にも、台湾のことを市民の皆さんに知ってもらうために、台湾講座などを開催していますが、とてもうれしいことがありました。台湾講座で知り合った参加者などが、わざわざ市役所まで会いに来てくれたり、中国語や台湾旅行の質問をしに来てくれたことです。熱心に中国語を勉強する人と知り合えて、とても感動しています。

先日、寿大学から「台湾文化講座」の依頼があり、台湾について話しました。また、川尻小学校の人権集会で、外国人の目線で感じたことも話しました。質問がたくさんあり、私自身も勉強になりました。人と話をするのが好きなので、もっと交流したいです。

指宿での滞在期間も、残すところあと5カ月。まだ行っていないお店や観光スポットを全部訪れたいです。



川尻小学校で児童と触れ合いました



イブスキ人の起源

昭和33年、成川遺跡で発掘調査が行われ、150体を超える古墳時代の人骨が出土しました。出土した人骨を詳しく分析すると、今から約1500年前、成川に住んでいた我々の先祖には、ある一つの特徴があることが分かりました。

それまでの古人骨研究で、縄文人と弥生人は、顔の形や身長、体格などが異なることが分かっていました。縄文人の顔は目の位置が低く、彫りが深いのが特徴で、身長は150cm程度。一方で、弥生人は目の位置が高く、面長で、身長も160cmを超えており、両者はまったく異なる形質であることが分かります。この違いは、弥生時代に大陸から渡ってきた「渡来人」が縄文人と混血したこと、それまで日本列島にいなかった新たな形質を持った「弥生人」が生まれたからだと考えられています。この弥生人的な特徴は、瞬く間に日本列島全体に広がりました。ただ、北海道や奄美大島・沖縄はその影響を受けず、古墳時代まで縄文人的な特徴が残ったというのが、当時の考古学界的常識でした。

ところが、成川遺跡から出土した人骨は、その常識を覆しました。全ての人骨が縄文人系統で、奄美大島・沖縄の人々と顔や体格が一致することが判明したのです。当時は、「指宿の地は本土最南端で、人の往来が少なく、隔離された土地であったため縄文系の形質が残ったのか？」など、さまざまな理由が考えられました。しかし、最近の研究では、指宿でも近畿地方や北部九州からもたらされ

た土器や装飾品が出土しており、隔離された社会という考えは当たらないことが分かっています。なぜ九州本土で唯一、奄美大島・沖縄系統の形質が残ったのでしょうか。

この謎を解明するために、昨年の夏、鹿児島女子短期大学が約60年ぶりに成川遺跡の発掘調査を行いました。この調査によって、完全な形で頭の骨が残った人骨が出土しました。人骨を詳しく見ると、若い女性であることが分かり、過去の研究結果と同様に、縄文人系統の人骨であることも分かりました。現在、この人骨はDNA分析を進めるために、東京の国立科学博物館に保管されています。

時遊館COCCOはしむれ企画展「海をみつめた古代人―イブスキ人の起源―」では、これらの最新研究成果を展示しています。ぜひご覧ください。

☎ 社会教育課文化係 ☎ 251100



成川遺跡発掘調査風景

いぶすき日和 市内の写真を募集中

指宿の魅力を一緒に発信しませんか。スマートフォンなど、撮影機材は問いません。気軽に問い合わせください。
▶対象の写真／市内の風景・伝統芸能
※市外の人でも投稿可、市外から撮影も可
▶応募方法／電話か直接



あなたの視点で新鮮な指宿の魅力を発信!

☎ 申 市長公室広報統計係 ☎ 2111 ☎ 123

ふれあいプラザなのはな館 なのはな親子広場を開設しました

未就学児を対象に、無料で利用できる親子広場を開設しました。ぜひ利用してください。

- ▶利用時間／9：00～17：00（休館日を除く）
- ▶場所／ふれあいプラザなのはな館1階



☎ 関 幸・協働のまちづくり課なのはな館管理係 ☎ 1003

焦点距離：16mm/F：5
1/250秒/ISO：100

魅力発見

いぶすき日和

「イズノドリコ」

撮影者：市長公室広報統計係
撮影場所：フラワーパークかごしま

コメント
1月下旬から2月中旬ごろ開花する、早咲きの桜「イズノドリコ」。伊豆半島の山中で発見され、フラワーパークかごしまでしか見ることができないとても貴重な桜の風景です。



いぶすき菜の花マーチ 花と豊かな自然を満喫

第28回いぶすき菜の花マーチが1月25日・26日の2日間開催され、全国から参加した延べ5,753人が、菜の花が咲き誇る早春の指宿路を楽しみました。今年は、フラワーパークかごしまをメイン会場に、最長距離30kmの西郷どんゆかりの山川港コースや、駄菓子もらえる3kmのお菓子スペシャルコースなど7つのウォーキングコースで実施されました。時折雨が降る中、参加者らは寒さに負けず、思い思いのペースでゴールを目指しました。



1 歩く前に準備運動。体を温め準備万端 2 フラワーパークかごしまを出発。自分のペースで歩き出します 3 4 園内ではお菓子スペシャルコースも。キョロちゃんもお出迎えしました 5 鱧温泉で記念撮影 6 「うんまかあ」栄養補給してゴールを目指します

まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

「指宿鯉節」こども料理教室 料理を作るって楽しいね

「指宿鯉節」こども料理教室が2月2日、ふれあいプラザなのはな館で行われました。料理を学ぼうと、親子約40人が参加。地元で生産した指宿鯉節やなまり節などを使い、だしつけお好み焼きや野菜のだし巻き風卵など計3品を作りました。娘の愛波さん・千愛さん（大成小4年・2年）と参加した石塚綾香さん（神方上）は「だしの使い方が勉強になった。子どもの一生懸命料理する姿を見られてうれしかった」と話しました。



講師の松本加奈美さんの説明を聞く参加者たち

学びのふるさと講座 イブスキ人の成り立ち学ぶ

学びのふるさと講座が1月25日、時遊館COCCOはしむれで行われました。3月15日まで開催中の企画展「海をみつめた古代人～イブスキ人の起源～」に合わせて、竹中正巳先生（鹿児島女子短期大学教授）を講師に約40人が参加。古代の南九州と南西諸島の人々の成り立ちを学びました。受講した西村和人さん（大石）は「元々イブスキ人の起源に興味があり、もっと知りたくなった。今後の調査が楽しみ」と話しました。



講師の説明を聞く参加者たち

利永区で正月行事「ダセッチ」 地面突き子宝を願う

小正月行事のダセッチが1月14日、利永区で行われました。約30人の子どもたちが、新婚家庭5軒を訪問。「ダーセン、ツギナツ」などと唱えながら、センダンの木などで作ったダセッポで庭の地面を突き、子孫繁栄を願いました。昨年結婚して新婚ほやほやの西村巧さん・久美子さん夫婦（大石）は「自分も小さいときに参加したので、祝福されて涙が出そうだった。これからも、幸せな家庭を築いていきたい」と話しました。



ダセッポで地面を突き子孫繁栄を祈る子どもたち

葉たばこの種まきを実施 豊作と品質向上を願って

市葉たばこ振興会（前田一正会長）が1月10日、令和2年作の葉たばこの種まきを行いました。生産者や関係者など約40人が参加。種と培養土が均等に混ざるよう丁寧にふるいにかけた後、共同の育苗箱にまきました。前田会長は「昨年は天候不良などで品質が低下し、低価格での販売となってしまった。今年は、安定収量と品質向上を目標に、生産者一丸となって取り組んでいく」と話しました。5月中旬から収穫が始まる予定です。



豊作と品質向上を願って種をまく参加者たち

まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

利永区で伝統行事「メンドン」 ヘグロ塗られて無病息災

伝統行事メンドンが1月19日、利永区で行われました。利永神社で神事が行われた後、伊勢講のみこしや面をかぶった奇妙な服装のメンドンが集落内を回り、途中、御利益にあやかろうと集まった人たちに、大根の先に付けたヘグロ（ス）を塗り付けました。迫りくるメンドンに「きゃー」と泣き叫ぶ子どもたち。集落は、笑い声と笑顔であふれました。西元佐菜さん（市山上）は「お面に追っかけられて怖かった」と話しました。



スを塗られると病気や災難なく、無事に一年を過ごせるといいます

「長期滞在の7日間の旅」歓迎セレモニー 指宿をゆっくり満喫

「あったか鹿児島と指宿温泉長期滞在の7日間の旅」が1月19日～25日に行われ、19日に歓迎セレモニーが開催されました。この企画は、県観光連盟、本市、観光協会、対象ホテルが阪急交通社と一体となって行うもので、今年で3年目。主に関西から訪れたツアー客約60人は、指宿に4泊、鹿児島に2泊し、市内散策や観光を楽しみました。参加者からは「歓迎してもらいうれしい。指宿を満喫し、思い出をたくさん作りたい」と話しました。



オリエンテーションで説明を受けるツアー参加者たち

DOCTOR



健康教室

MEDICAL LECTURE
～分かりやすい医療の話～

今月のドクター

指宿医師会
ふくもと よしひで
福元 良英

指宿医師会 ☎2820



これまでBMIは22を標準体重としてきました。これは、1991年の日本人を対象とした研究での「BMI22の人が職域検診で異常所見の合計が最も少なかった」という結果に基づいており、今日まで幅広く普及してきました。

しかし、BMIと死亡率との関係を調査した最近の研究では、最も死亡率の低いBMIは、アジア人では20～25であり、日本人食事摂取基準版2020年では、目標とするBMIを20～24・9としています。すなわち「BMIが22」は絶対的な標準体重ではなく、20～25の範囲で各個人の状態に合わせて目標体重を設定する方向に変化してきました。

早食いの人が太りやすいことはよく知られていますが、1回の食事時間が10分未満の人は、かなり早食いです。早食いの人は、1回に口に入れる食事の量が多く、あまり噛まずに飲み込んでいます。例えば、コンビニエンスストアで販売しているおにぎり1個（100g当たり180kcal）を全て食べ終わるまでの時間は、普通の人が4分のところを、早食いの人は半分の2分で食べ終わります。一口で食べる量も1・5倍と大きく、噛む回数は100回も少なかったそうです。あなたは早食いの方ですか？それとも遅い方ですか？

また、脳が満腹とを感じるまでには、15～20分以上かかるといわれています。ところが、早食いの人は

少々、おセツカイですが、肥満のお話です。

脳が満腹とを感じる前に、胃がパンパンに膨らむまで食べ続けます。つまり、「早食い↓食べ過ぎ↓肥満」となっているのです。そして、内臓脂肪に圧迫されて胃の形が変形してきます。これを「ナイアガラ瀑布」などの滝に例えて、「瀑状胃」と呼びます。滝のように食物が胃から腸へ流れ込むため、たくさん量を食べるのができ、すぐお腹が空くのです。

よく噛むと、三叉神経が刺激され、脳の満腹中枢が活性化します。一口30回噛むことを勧めているダイエット法は、この原理を利用しています。しかし、一口30回噛むというのは意外と大変で面倒です。箸やフォークを持つと、一口30回噛むのを忘れてしまいます。まずは、早食いではない人の横に座って、同じペースで食べてみてください。自分がどれだけ早食いなのか分かります。ゆっくり食べることを習慣付けるため、一度箸を置く、箸置きを使う、左手で食べるなどの方法もあります。

肥満改善のためにもっとも大事なことは「摂取エネルギー量」と「消費エネルギー量」のバランスを取ることです。そのためには、日々運動を行い、エネルギーを消費して、余分なエネルギーをため込まないことが重要です。食事制限だけでは不十分です。お金と一緒に、収支のバランスが大事です。

運動のお話はまたの機会に。

※BMI：体重(kg)を身長(m)の二乗で割った数値

本のひろば



今月のおすすめ



一般図書 (山川図書館)

大天使はミモザの香り
高野 史緒(著)
講談社

一般図書 (指宿図書館)

「疲れない」が毎日続く！
休み方マネジメント
菅原 洋平(著)
河出書房新社

児童図書 (山川図書館)

わかる！応援できる！
パラスポーツ事典
高橋 明(監修)
メイツユニバーサルコンテンツ

児童図書 (指宿図書館)

おおにしせんせい
長谷川 義史(作)
講談社



指宿図書館 ☎2827
山川図書館 ☎3300
ホームページ <http://www.minc.ne.jp/ibusukilib/>



PICK UP 大天使はミモザの香り
【内容】時価2億円のバイオリン「ミモザ」が消えた。現場は、二重に警備されたパーティー会場。バイオリンケースには特殊電子錠がかけていた。誰にも犯行は不可能。アラフォー地味美人と天才高校生コンビに謎が解けるのか。

PICK UP おおにしせんせい
【内容】図画工作の一時目録の授業。おおにし先生は、きょうはいちいち図画工作！と言い出す。よく観察し、そして感じることで、それを表現することの大切さ。先生との出会いを描いた自伝的絵本。

3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	4/1	2	3	4

スマートフォンサイト



スマートフォンから、図書館の資料の検索や予約、貸し出し・予約状況の確認ができます。

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

日	内容	時間
休館日		
火曜	えほんのひろば (指宿図書館)	10:30～11:15 演じ手：つちはしこども学園の先生方
18日	第4回図書館講座 (指宿図書館)	10:30～12:00 講師：前田真理氏
15日	おはなしのひろば (指宿図書館)	10:30～11:15 演じ手：図書館職員
15日	子ども映画会 (指宿図書館)	11:20～11:50
28日	ボランティアおはなし会 (山川図書館)	14:00～14:30 演じ手：山川「おはなしぶんこの会」の皆さん

献本 次の方から献本がありました
黒川 久弘さん

《図書館からのお知らせ》

特別整理期間のお知らせ

山川図書館は次の日程で休館します。
3月13日(金)～19日(水)

開館時間の変更

指宿市立図書館では、4月1日から平日の開館時間に変更になります。
▼平日／9時～18時30分
▼土・日・祝／9時～17時

自宅に図書館の本はありませんか？

3月から4月にかけて、引越しの多い時期です。自宅の片付けの際に忘れられた本が出てくることもあるかもしれません。その場合は早めに返却してください。休館日などで図書館が閉まっているときは、返却ポストを利用してください。



～子どもはまちの宝です～
We LOVE BABY

申元市長公室広報統計係
 ☎@2111 ☒123



ふくなが ゆいと
福永 結人ちゃん
 パパとママの宝物だよ



いのうえ
井上 あさひちゃん
 生まれてきてくれてありがとう。



いまむら ゆず
今村 柚ちゃん
 すくすく大きく育ってね!



くぼ ぜん
久保 善ちゃん
 元気なやさしい子に育ってね。



のむら かいと
野村 海斗ちゃん
 生まれてきてくれてありがとう。大好き。



あらたけ せい太
荒武 惺太ちゃん
 家族みんなでいっぱい笑おうね★



よしもと はなよ
吉元 花陽ちゃん
 ようやく会えたね! これからよろしくね♥



しもはらい なる
下拂 暖ちゃん
 生まれてきてくれて本当にありがとう♥

日曜・祝日当番医 (診療時間8:00~18:00)

月日	医療機関名 (診療科)	電話番号
3月1日@	【外科】指宿医療センター	☎@2231
	【内科】小吉胃腸科クリニック (※)	☎@2011
3月8日@	【外科】生駒外科医院	☎@3059
	【内科】橋口医院	☎@0022
3月15日@	【外科】池田診療所	☎@2101
	【内科】外村クリニック (※)	☎@3770
3月20日@	【外科】木之下クリニック	☎@3940
	【内科】肥後内科クリニック	☎@4148
3月22日@	【外科】肥後胃腸科クリニック	☎@2148
	【内科】いぶすき内科	☎@3239
3月29日@	【外科】指宿脳神経外科	☎@1177
	【内科】伊藤記念病院	☎@4466
4月5日@	【内科】外村クリニック (※)	☎@3770

日曜・祝日薬局 (開局時間9:00~18:00)

月日	薬局名	電話番号
3月1日@	指宿薬剤師会薬局	☎@6343
3月8日@	チェリー調剤薬局	☎@3705
	しのはら薬局	☎@2757
3月15日@	指宿薬剤師会薬局	☎@6343
3月20日@	イブスキ薬局	☎@4516
3月22日@	そうごう薬局指宿店	☎@1021
3月29日@	なのはな薬局	☎@1111
4月5日@	指宿薬剤師会薬局	☎@6343

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

**夜間・緊急時の当番医を
 紹介します** 当番医テレホンサービス ☎@6868

氏名	地区	保護者
福永 結人	指宿地域	文勝 香治
尾辻 うた	指宿地域	智憲 子昭
喜多こはる	指宿地域	郁正 美人
溝田 朔久	指宿地域	のぞみ 廉
鮫島 愛嵐	指宿地域	歩恭 惟介
井上あさひ	指宿地域	圭 健子
今村 柚	指宿地域	沙公 歩紀
栗野 愛斗	指宿地域	愛憲 理剛
上吹越愛永	指宿地域	海 唯斗
幡手 蒼大	指宿地域	垂寿 希子
久保 善	指宿地域	有季 佑子
馬場 皇成	指宿地域	亜亮 美太
小園 蒼真	指宿地域	恭 幸平

氏名	地区	保護者
谷口 和則	指宿地域	フサ子 76
荒武 惺太	市外地域	鹿児島市 千大 晶樹
吉元 花陽	市外地域	福岡県 久留米市 千光 花子
下拂 暖	市外地域	南九州市 知伸 江吾
小荒田 論	開聞地域	田中 美大 紀樹
東 律輝	開聞地域	小川東 夏準 希也
山下 詩太	山川地域	町8区 美慎 穂哉

氏名	地区	保護者
堀之内 守	開聞地域	堀之内 義信 88
吉永 早子	開聞地域	山崎 早子 88
大節 子光	開聞地域	大東 子光 97
東國 秀豊	開聞地域	木下 秀豊 97
中村 和代	開聞地域	中村 和代 91
桃木 萩男	開聞地域	中村 萩男 92
日高 ミドリ	開聞地域	日高 ミドリ 93
西口 ミドリ	開聞地域	西口 ミドリ 91
上温湯 ミス	開聞地域	上温湯 ミス 100
南園 昭夫	開聞地域	南園 昭夫 86
中園 慶徳	開聞地域	中園 慶徳 77
有里 大雄	開聞地域	有里 大雄 88
鶴田 則子	開聞地域	鶴田 則子 90
堀之内 米二	開聞地域	堀之内 米二 89
西 祐榮	開聞地域	西 祐榮 86
原 清	開聞地域	原 清 86
川村 博	開聞地域	川村 博 88
小森 ギ	開聞地域	小森 ギ 98
小吉 満	開聞地域	小吉 満 91

水道工事当番店

指宿地域		
3月1日	(有)指宿工業所	☎@3530
2日~8日	(有)丸栄設備	☎@2694
9日~15日	(有)丸山水道工務店	☎@3131 (夜・休☎090-8911-3357) 夜・休☎080-8563-8361)
16日~22日	(株)福尚	☎@4529
23日~29日	(株)丸善産業	☎@5200 (夜・休☎080-8569-1918)
30日~4月5日	(有)指宿徳永組	☎@4091 (夜・休☎@2190)
山川地域		
3月1日	(有)前田電気	☎@9239
2日~8日	(有)東水道工務店	☎@2447 (夜・休☎090-1089-8180)
9日~15日	(株)常盤建設	☎@0872
16日~22日	(株)藏園組	☎@2231
23日~29日	西設備	☎@1176
30日~4月5日	(株)市山組	☎@9321
開聞地域		
3月1日	永吉建設(株)	☎@3181
2日~15日	(株)丸新建設	☎@2227
16日~29日	(有)建龍	☎@2228
30日~4月5日	永吉建設(株)	☎@3181

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

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

1月31日までの受付分(敬称略)

※掲載を希望する人は、届け出時に、市民課、(山)市民福祉課窓口で申し込んでください。他市町村で届け出た場合でも申し込めます。

一般寄付
 ・コーヒーの店かいもん
 ・匿名

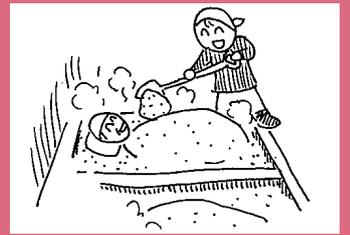
次の方々が市社会福祉協議会に寄付してくださりました。ありがとうございます。(敬称略)

篤志

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。



砂むし
(80歳 H.S)

十二町にある福島さん宅には、陶器製のひな人形が100体以上飾られています。「訪れた人が喜んでくれるのがうれしい。皆さんとの出会いを大事にしたい」と話す福島さん。4月末まで毎週火、木曜日(10時~16時)に見学できます。(26)3766)

生まれ育った土地のことを自慢できるのは、素晴らしいことですね。指宿には、開聞岳や池田湖、魚見岳から見た知林ヶ島などの景色や、農家の人が一生懸命育てたオクラなどの農産物など自慢のものがたくさんあります。これからも指宿を楽しんでいきましょう。

山 川地域に初めてバスケットボールチームができて、毎週土曜日にみんなで練習をしています。まだ始めたばかりなので、なかなかうまくはできないけど、一生懸命練習して、シュートをたくさん決めて、試合にも出たいです。

(10歳 バスケ始めました)

指 宿高校3年生29人で、柳和幼稚園に行き絵本の読み聞かせやパネルクイズなどを行いました。役割分担をして、約2週間練習をしました。園児のみんなが喜んでくれるか不安だったけど、クイズで手を挙げて答えてくれたり、一緒に楽しく踊ってもらえたので、私たちもとても楽しかったです。卒業前の思い出ができました。

(18歳 H・Y)



園児たちが一生懸命に答えてくれました

1月30日、指宿高校の生徒と柳和幼稚園の園児44人の交流会が開催されました。絵本の読み聞かせなどが行われ、うた遊び「だれかがりんごを隠してる?」では、どの帽子にりんごが隠されているか園児たちは一生懸命に考え、発表しました。お兄さん、お姉さんと楽しく遊ぶ姿が、かわいらしかったです。

指 宿のお宅に飾られているひな人形を見にいきました。友達に「陶器で作られたひな人形がたくさんあるよ」と教えてもらったことがきっかけで今回伺いました。部屋に入ると、想像していた以上に多くのひな人形が飾られていて、思わず「すごい。きれい」と歓声を上げてしまいました。奥さまのお話もとても楽しかったです。

(40歳 三人官女)



部屋中にひな人形が並んでいました

生 まれてからずっと指宿に住み、周りから「出たいと思わないの?」と聞かれます。そう思うこともあるけど、離れる方が寂しいです。都会みたいにいるところあるわけでもない。でもあるからいいわけではない。ないならいいで暮らしていけるし、指宿には、ほかにはない景色や人の温かさがあります。ずっと指宿で暮らしていきたいです。

(31歳 いぶまーま)

毎 日の宿題が大変です。なかなか終わりません。夜11時までかかることもあります。だから、次の日の朝はなかなか起きられません。朝ご飯はしっかり食べます。学校に着くと楽しいです。友達と元気に遊びます。だけど、ランドセルが重いです。後ろにひっくり返りそうです。

(11歳 ユア)

子どもの頃、宿題を終わらせることに精いっぱい頑張っていたことを思い出しました。今頑張っていることは、きっと大人になってから力になるはずですよ。ご飯をしっかりと食べて、宿題が終わったらゆっくり寝て、楽しい学校生活を過ごしてくださいね。ランドセルの重さで後ろにひっくり返らないように、気を付けてください。楽しい学校生活の投稿もお待ちしております。

山川地域にできたバスケットボールチーム「山川ミックス」は、毎週土曜日の16時から山川中学校で練習をしています。部員数は現在15人。バスケットボールの楽しさを感じながら、チームプレーの中で協調性を身に付けてほしいと創設されたそうです。お揃いのTシャツを着て楽しく走る姿に、こちらも一緒プレーをしたくなりました。見学もできるそうです。



お揃いのTシャツで一致団結