

いぶすき

4
2020 Apr.
vol.172



いぶすき 4

Ibusuki City Public Relations

2020 Apr. vol.172

印刷/発行指宿新生社印刷
指宿市奥方8068-3 ☎0993-24-2002

UD FONT
By MOORAWA

VEGETABLE
INK

4 April 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 開間保 開間保健センター
山川保 山川図書館 開間保 開間総合体育館
なのはな保 ふれあいプラザなのはな館 諭徒里 諭徒里館

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
3/29 	3/30	3/31	4/1 ●マイエンザ販売日 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:00~11:00 指宿保	2	3 	4
5 ●臨時窓口開設 (指宿庁舎) 	6 ●市内小・中学校 入学式	7 ●母子手帳交付、 妊婦相談 10:00~11:00 山川保	8 ●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 ●乳児・産婦健診(全地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	9	10 ●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 ●6~8か月児健診 (全地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	11
12 	13	14	15 ●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 開間保 ●1歳6か月児健診(全地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	16	17 ●子育てママ・パパの運動 教室(託児付き) 9:30~11:00 山川保 ●母子手帳交付、妊婦相談 10:00~11:00 諭徒里	18 ●粗大ごみ収集日 (丹波校区)
19 ●マイエンザ販 売日 	20	21 ●2歳児健診 (全地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	22 ●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(全地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	23 ●マイナンバー カード交付・ 更新時間外窓 口 17:15~19:00	24 	25
26 	27	28 ●アロハ宣言	29 昭和の日	30	5/1 ●6~8か月児健診 (全地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	5/2

人のうごき 3月1日現在(前月比)

総人口	39,136人 (-36)
男	18,047人 (-28)
女	21,089人 (-8)
世帯数	17,933戸 (+5)

※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

県下一周駅伝競走大会が開催 3年連続Cクラス優勝



県下一周市郡対抗駅伝競走大会が2月15日から5日間行われ、12地区の代表が県内53区間584.1kmを駆け抜けました。Cクラス優勝を目標に、順調な走り出しを披露した指宿チームは、3位で地元入り。沿道の大応援団の声援を力に、粘り強くとすきをつなぎました。今回は悪天候により厳しいレースとなりましたが、チーム一丸となって、3年連続のCクラス優勝をつかみました。

●イベント情報など
●保健センター日程
◎は受付時間

1日人間ドックの受診者を募集

生活習慣病の予防、健康管理、病気の早期発見・早期治療のために受診してみませんか。
▶対象/本市の国民健康保険が後期高齢者医療保険に加入している30歳以上の人
▶申込期間/4月1日(水)～5月29日(金)
※5月の受診は4月10日(金)まで



人間ドック内容

	市内の医療機関	市外の医療機関
実施機関	<ul style="list-style-type: none"> 生駒外科医院 ☎23059 いぶすき内科 ☎23239 指宿おおしげ内科 ☎0788 指宿浩然会病院 ☎23295 指宿さがら病院 ☎23079 木之下クリニック ☎23940 小吉胃腸科クリニック ☎2011 南記念クリニック ☎23730 指宿医療センター ☎2231 	<ul style="list-style-type: none"> 鹿児島厚生連病院健康管理センター 鹿児島市与次郎1-13-1 ☎099-256-1133 ※指宿市内(山川・開聞含む)からバスの送迎があります。 県民総合保健センター 鹿児島市下伊敷3-1-7 ☎099-220-2622
受診日	5月11日(日)～12月25日(金) ※全て午前中の受診になります。 医療機関により受診できる曜日が異なります。	5月11日(日)～12月25日(金) ●一般コース(毎週日～金) ●女性コース(毎週日・水・木・金) ●大腸コース(毎週日～金)
検査内容	問診、身体測定、腹囲、視力、聴力、血圧、脂質、肝機能、代謝系、腎尿一般、心電図、血液一般、炎症性反応、前立腺(男性のみ)、眼底、肺機能、大腸、腹部超音波、胸部エックス線、胃部エックス線か内視鏡 など	●左の検査内容に加え、オプション検査あり ●女性コースは、婦人科の検査が追加(子宮細胞診・乳房検査・婦人科超音波など) ※詳しくは、問い合わせてください。
自己負担額	●男性 9,240円 ●女性 7,700円	●男性 20,440円 ●女性 18,900円 ※胃部検査を内視鏡で実施の場合、上記金額に3,300円加算
問い合わせ先	実施機関か市役所各窓口まで ☎国保介護課健康保険係 ☎2111 ☎285 ☎市民福祉課健康福祉係 ☎1113 ☎市民福祉課健康福祉係 ☎3111 ☎131	J A いぶすき本所 ☎3411 県民総合保健センター 鹿児島市下伊敷3-1-7 ☎099-220-2622

十町区画整理地内 土地を売却します

市土地開発公社では、所有地を売却します。

- ▶申込方法/入札案内書を記入し、郵送か直接
- ▶申込用紙/土地開発公社窓口か市ホームページ、郵送
- ▶申込期限/4月30日(日)17:00
- ▶入札日時・場所/5月11日(日)10:00～指宿庁舎3階大会議室A

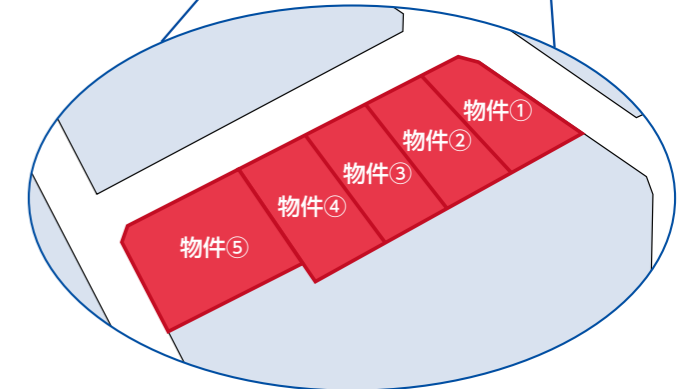


市ホームページ



物件①～⑤

- 物件① 22-1街区9号 259.23㎡ (約78坪)
- 物件② 22-1街区5号 219.91㎡ (約66坪)
- 物件③ 22-1街区8号 234.04㎡ (約70坪)
- 物件④ 22-1街区2号 248.00㎡ (約75坪)
- 物件⑤ 22-1街区1号 369.56㎡ (約111坪)



申問 ☎891-0402 指宿市十町2424
土地開発公社 ☎2111 ☎149

温泉入浴料の一部助成と「砂楽」の無料入浴券

市内に住所を有し、65歳以上が身体障害者手帳を所有する人を対象に、温泉入浴料を助成します。

ヘルシーランド(温泉のみ)レジャーセンターかいつもん

温泉入浴料を、1回の入浴につき200円助成します。(年間48回まで)

▼利用方法/入浴する際、各施設の受付に「温泉入浴利用券」を提示

▼発行手続き/住所が確認できる書類(健康保険証や運転免許証など)か身体障害者手帳を持参

※事前に連絡しておく、発行時間が短縮できます。

申問 国保介護課健康保険係 ☎285
☎市民福祉課健康福祉係 ☎1113
☎市民福祉課健康福祉係 ☎3111 ☎131

砂むし会館「砂楽」

温泉入浴料を全額助成します。貸し浴衣代とタオル代は対象外です。(年間24回まで)

▼利用方法/入浴する際、受付に「砂むし温泉利用カード」を提示

▼発行手続き/初回入浴時、砂楽受付に住所が確認できる書類(健康保険証や運転免許証など)か身体障害者手帳を持参

▼利用時間/①～④の9時～12時、13時～15時

※⑤⑥、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆期間などの繁忙期を除く。

▼その他/医師から、入浴に支障があると診断されている場合はご遠慮ください。

☎砂むし会館「砂楽」 ☎23900
☎長寿支援課高齢者福祉係 ☎255・256

4月1日(水)交付開始 オリジナル ナンバープレート完成

指宿の魅力を広く発信し、まちに愛着をもってもらうため、原付バイク(原動機付自転車)のオリジナルナンバープレートを交付します。なくなり次第終了します。



- ### 申込方法
- 原付バイクを新たに登録する場合
- ▶持参するもの
 - 所有者、使用者、届け出者の印鑑(スタンプ印不可)
 - 販売証明書か譲渡証明書
- 現在使用しているプレートから交換する場合
- ▶持参するもの
 - 所有者、使用者、届け出者の印鑑(スタンプ印不可)
 - 現在使用しているナンバープレート

- ### ▶その他
- ナンバープレートの番号は選べません。
 - 無料で交換できます。
 - ナンバープレートを交換した場合、自賠責保険などの手続きが必要です。
- 申問 税務課市民税係 ☎2111 ☎221
☎市民福祉課市民税係 ☎1111 ☎121
☎市民福祉課市民税係 ☎3111 ☎128



山川福元で胡蝶蘭の苗を栽培している有限会社モスオウキッド。
代表取締役の濱田卓郎さんは、約20年前に「胡蝶蘭の栽培を一緒にしないか」と友人から声を掛けられ、同社を創業した。

胡蝶蘭の原産地は、東南アジアの熱帯を中心とした地域であり、苗の栽培には、30度くらいの温度と60〜70%の湿度を保つことが必要だ。そのため、栽培に欠かせないのが、地の利である「温泉熱」。温泉を施設のハウスイ内にポンプで回すと、年間を通して原産地

優美に花咲く幸せを 日常に添えて

に近い環境を作ることができ

栽培を始めた頃は、胡蝶蘭に与える水の量や水を掛けるタイミングに試行錯誤するなど、多くの苦労があったという。それでも続けてこられたのは、弱った苗が新しい芽を出し、花を咲かせようとする生命力に、心を打たれたからだ。

創業当時から主に業務用を栽培していたが「花が咲く瞬間の感動を身近に感じてほしい」と、約2年前から家庭用胡蝶蘭の開発に踏み出した。注目したのは、胡蝶蘭のルーツ。胡蝶蘭の原種は、風通しの良い樹木の枝に場所を借り、木漏れ日と雨水だけで花を咲かせ、着生植物であった。その点をヒントに試験を重ねた結果、特殊洗浄を施すことで、光と水だけで花を咲かせることができる胡蝶蘭「フアレノプランコ」を生み出すことができた。

カーテン越しの明るい窓辺



に、透明な容器を準備し、根の先端が少し浸るぐらいの水で育てると、花芽が付いた苗だと約2〜3カ月で花が咲き、徹底した湿度や温度管理も必要なく、育てられるようになった。

普段目にする胡蝶蘭も、華やかな彩りには欠かせないものだが、窓辺で咲く一輪の胡蝶蘭も可憐で魅力的だ。春は、日差しが暖かくなり、お祝い事が多い季節。胡蝶蘭の花言葉は「純粋な愛」と「幸福が飛んでくる」。新生活の門出に、一輪の胡蝶蘭を添えてみませんか。

商工水産課特産品振興係

☎2111 ☎314



人生の四季を生きる

吹き抜ける風の中にも春の香りが漂ってきます。
「青春、朱夏、白秋、玄冬」と、四季折々の風情を楽しみ、色と季節を組み合わせた数々の和歌には、日本人の感性の素晴らしさを感じます。
春は花、夏はとぎす秋は月、冬雪をえてすずしかりけり
道元

青春の次に来るのは朱夏です。そして、白秋、玄冬と続きます。年月を重ねて振り返れば、20代はうるわしい青春の時代といえます。

人生にも四季が訪れてきます。地球が1公転すること季節の四季は巡りますが、人生の四季は1回限りです。
「人生の四季を精いっぱい生きる」とそれは後からくる者のために、何かを残していくことにもつながります。片道切符の人生を誠実に生き抜いてきた証しにもなります。

春。多くの若者が新社会人として巣立ちます。夢と希望を抱きつつも、不安や緊張感でいっぱいの旅立ちでしょう。昨今「職」の環境や若者の価値観は劇的に変化しています。しかし、その中でも苦しさに負けない気概だけは忘れないでほしいと思います。
「苦しいことだつてあるさ人間だものまよふときだつてあるさ 凡夫だもの あやまちだつてあるよおれだもの」相田みつをさんの言葉です。
「夕張へ来てみると、冬は寒し仲間はずれで、仕事はつらいし、毎日が面白くない。昔見た映画「幸福の黄色いハンカチ」で、高倉健さん演じる元炭鉱マンは、九州から出てきた頃をそう回想しています。
「なせば成る なさねば成らぬ 何事もならぬは人のなさぬなりけり」江戸時代、財政危機の米沢藩を藩政改革で



指宿市長 豊留悦男

よみがえらせた上杉鷹山の歌です。新たな門出「なせば成る」との意志を持って、スタートしてほしいと思います。ドラえもんには1963個のひみつ道具があるそうです。「どこでもドア」をはじめ「タケコプター」「人さがし傘」「通り抜けフープ」など。時として「そのひみつ道具」が欲しいと思うことがあります。
「さいしょの一步をいっしょに」初めて社会に出ていく、そのかけがえのない可能性に満ちた一步を力強く踏み出せるようにある新聞広告です。頑張り、幸せ夢追い人！

CITY TOPICS



優良公民館表彰などを受賞

今和泉校区公民館が優良公民館として文部科学大臣表彰と県共生・協働型地域コミュニティづくり推進優良団体表彰を受賞しました。2月19日には市役所を訪れ、喜びを報告。久保憲一郎館長は「地域住民が協力して取り組んできた成果」と話しました。



農林水産大臣賞を受賞

県フラワーコンテストで農林水産大臣賞を受賞した新留寿隆さん（西村）が3月3日、市長報告に訪れました。出品したスプレーグクが272点の中から最高賞を受賞した新留さんは「今回以上の花を栽培できるよう今後も励んでいきたい」と話しました。

観光シリーズ～光を観せて、魅せられて～ vol.80

「指宿温泉」「指宿砂むし温泉」を守るために

近年、地域ブランドづくりが全国的に盛んになっています。

具体的には、商品や特産品に産地の地域名を付ける地域団体商標があります。商標登録されると、登録された地域や団体だけが商標を使用でき、ブランド価値や品質を守ることができます。知覧茶や川辺仏壇、鹿児島黒牛などはその例です。

市内には指宿温泉や砂むし温泉があり、全国的に有名な観光地です。しかし、他の地域や企業が「指宿温泉」や「砂むし温泉」を名乗ることも可能です。特に、砂むし温泉は他の地域で「砂湯」として使われているため、指宿が誇るブランドを守るために地域団体商標登録を行い「砂むし温泉発祥の地」を宣言することが必要となっ

ています。

そこで、指宿商工会議所が中心となり「指宿温泉」と「指宿砂むし温泉」の2つの商標を平成30年度末に特許庁へ出願し、現在審査を受けています。取得後は、地域一丸となって、唯一無二のブランド価値と品質を守っていきます。



観光課観光総務係 ☎2111 ☎322



新市指定文化財「調所笑左衛門廣郷銘手水鉢2点」

皆さんは市の指定文化財がいくつあるかご存じですか。市には市指定文化財が61件あります。今回は、令和元年度に新しく指定された「調所笑左衛門廣郷銘手水鉢2点」を紹介いたします。

幕末期、鹿児島藩では財政改革に伴う公共工事が多数行われ、その中心的な役割を担っていたのが、家老の調所笑左衛門廣郷です。指宿でも、指宿神社本殿などの造り替えや新田干拓などの事業が行われましたが、その証拠の一つに指宿神社にある手水鉢が挙げられます。手水鉢とは、手を清めるために水がためられている器のことで、指宿神社のものは「弘化四年丁未十一月十日」「奉寄進」「調所笑左衛門廣郷」と刻まれており、弘化4年（1847）の指宿神社造り替えの際、調所が寄進したものと分かります。手水鉢は、高さ79cm、幅148cm、奥行き78cm。江戸時代に指宿郡内の神社に寄進されたものでは最大で、造形的にも特徴があることから、当世家老兼側詰だった調所の地位を示す、重要な資料です。

また、調所は藩の財政再建にも力を入れ、貿易を拡大するために、指宿の海商である濱崎家らとも深い関わりを持っていました。二月田の殿様湯跡に隣接する湯権現の手水鉢には、「文政十一年戊子三月吉日」「奉寄進」「調所笑左衛門廣郷」と刻まれています。湯権現の手水鉢は、文政11年（1828）、調所が長井温泉の湯権現に寄進したものです。天保2年（1831）、十代藩主島津斉興の命により、湊太左衛門（濱崎家五代）が湯権現を二月田温泉に遷座するに伴い、この手水鉢も移設されたと考えられます。このことから、島津家、調所、濱崎家とのつながりが確認できる重要な資料です。

調所は改革後、次期藩主を狙っていた島津斉彬に琉球との密貿易を幕府に密告され、失脚し命を絶しました。しかし近年では、調所の財政改革が日本近代化の礎になったと再評価されています。指宿神社と湯権現の手水鉢は、実際に調所が事業に関与していたことを示す、大変貴重な資料です。

アロハシャツ 着用シーズン到来！

指宿に夏の訪れを告げる「アロハ宣言」は、新型コロナウイルスの感染拡大のため規模を縮小して、4月28日㊤に指宿市役所敷地内で行います。この日から10月末まで、アロハシャツが市民のユニフォームとなります。 ※アロハ健幸ウォークは中止します。



㊤アロハのまちづくり推進運動実行委員会（市観光協会内） ☎㊤3252



湯権現の手水鉢



指宿神社の手水鉢

九州オールドカーフェスタ in指宿かいもんを中止します

4月19日㊤開催予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大のため中止となりました。



㊤ 昨年の様子

㊤九州オールドカーフェスタin指宿かいもん実行委員会（かいもん山麓ふれあい公園内） ☎㊤5566

魅力発見 いぶすき日和

「想比之像」
撮影者：K.M
撮影場所：花瀬望比公園
コメント
従軍する夫や父の安全と無事の帰還を祈り、太平洋戦争の激戦地フィリピンを望む母子の像。今年の慰霊行事は、新型コロナウイルスの影響で中止となりました。

焦点距離：28mm/F：1.8
1/855秒/ISO：20

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)指宿庁舎 ☎0993-22-2111
山山川川庁舎 ☎0993-34-1111
開開開庁舎 ☎0993-32-3111

募集

いぶすきスポーツ
クラブの会員

随時募集しています。健康づくりや生きがいづくり、コミュニケーションの場として利用しませんか。詳しくは、パンフレットを確認してください。

パンフレットの設置場所

市役所各庁舎、指宿・開聞総合体育館、B&G山川海洋センター、山川勤労者体育センター、各校区公民館など

▼サークル・教室の種目
ソフトウェアロボクス・ヨガ・骨盤エクササイズ・パ

4月はAV出演強要・JKビジネス等被害防止月間
「モデル・アイドルになりませんか」との声掛けや「JK(女子高生)ビジネス」と呼ばれる営業により、若年層の女性に対する性的暴力が問題となっています。
一人で悩まず、すぐに窓口
に相談してください。

▼相談窓口
・警察相談専用電話 ☎#9110
・性犯罪被害相談電話 ☎#8103
・女性の権利ホットライン ☎0570-070-810
・BONDプロジェクト ☎070-6648-8318
LINE ID: @bondproject
健康・協働のまちづくり課 ☎231003

4月6日～15日は春の全国交通安全運動
交通ルールを遵守し、事故防止に努めましょう。
▼スローガン/横断はしっかりと見て、たしかめて
▼重点項目
子どもを始めとする歩行者の安全確保

未就学児や通学路などでの見守り活動の推進
高齢運転者などの安全運転の励行
・運転者の交通ルールの遵守
・自転車の安全利用の推進
・自転車については、特に自転車安全利用五則の周知徹底
問 危機管理課安全安心対策係 ☎152

無利子で貸し付け
家畜購入資金
▼対象/市内の農業従事者で、次に掲げる要件のいずれかに該当する人
・牛は常時3頭以上、豚は常時繁殖豚3頭以上か肥育豚50頭以上を飼養し、さらに多頭化しようとする農家
・家畜を購入しようとする耕作面積10a以上の農家
・畜種を優良家畜に転換しようとする農家
▼貸付金額/家畜の購入金額の7割以内
▼連帯保証人/2人(同一生計でない、保証能力があると認められる人)
▼貸付時期/8月末頃(貸付日以降の購入家畜が対象)
▼償還期間
・牛 1年据置後4年以内

4月の粗大ごみ収集
粗大ごみの収集所は、通常のごみ収集所と異なります。詳しくは、公民館長に問い合わせてください。
▼収集日・収集地区
・4月18日(土) 丹波校区
▼収集時間/7時～8時30分
※特大の指定ごみ袋に入らないものが、粗大ごみです。
問 環境政策課生活衛生係 ☎245

おわびと訂正
お知らせ
おわびと訂正
広報いぶすき3月号通常版17ページ「宝くじ助成金で整備しました」の1行目に、自治総合センターと掲載していましたが、自治総合センターの誤りでした。おわびして訂正します。

移転を延期します
山川文化ホールの改修工事は3月までの予定でしたが、5月末までに延期する予定です。山川支所の移転も5月から7月に延期する予定です。
問 地域振興課総務係 ☎124

4月2日～8日は発達障害啓発週間
自閉症などの発達障害は、主に先天性の脳機能障害が原因です。発達障害がある人は人とのコミュニケーションや対人関係が苦手です。行動や態度で「自分勝手」「変わった人」「困った人」と誤解され、敬遠されることも少なくありません。
障害の種類や程度、年齢や性格などで、特性の現れ方はそれぞれです。発達障害の人たちが個々の能力を伸ばし、社会の中で自立していくためには、一人ひとりの特徴に応じた配慮や支援が重要です。
問 地域福祉課障害福祉係 ☎274

豚 1年据置後3年以内
▼申込書/窓口か市ホームページ
▼申込方法/直接
▼申込締切日/5月29日(金)
問 農産技術課畜産振興係(いぶすき農業支援センター内) ☎716
自然公園区域内での規制などについて
市の約3分の1は「霧島錦江湾国立公園」の区域に指定されています。区域内で工作物・広告物の設置や樹木の伐採、土地の形状変更などを行うときは、国や県への許可申請や届け出が必要になる場合があります。
手続きが必要な行為や、詳細な区域(概要は市ホームページにも掲載)など、不明な点は問い合わせください。
問 環境政策課環境政策係 ☎243
農作物への鳥獣被害防止対策
鳥獣被害を防ぐための対策を行います。
・やぶ地や茂みなどを作らないよう草刈りを行う
・放任果樹の伐採や落下果樹の除去を行う
・収穫が済んだ畑は、早めに片付ける
・防護柵、防鳥網を設置する(国・市の費用助成あり)
※被害状況把握のために、農作物被害があった場合は、連絡してください。
問 農産技術課園芸振興係(いぶすき農業支援センター内) ☎713
銃や刀は登録を
令和2年度、銃砲刀剣類の登録審査を行います。
美術品・骨董品として価値のある、古式銃砲や刀剣類を所有する場合は、警察署への届け出後、県教育委員会登録審査が必要です。
▼審査会期日/5月12日(火)、7月14日(火)、9月8日(火)、11月10日(火)、翌年1月12日(火)
▼時間/10時～12時、13時～15時(14時30分最終受付)
▼場所/県青少年会館(鹿児島市鴨池新町1-8)
※猟銃や軍刀などを個人が所有する場合は、管轄する警察署に届け出が必要です。
問 歴史文化課文化財係 ☎25100

ゆとり愉徒里館が開聞支所仮庁舎になります
▶期間/5月7日(土)～令和3年12月(予定)
市役所開聞支所は現在、新庁舎建設に向けて準備を進めています。新庁舎に移転するまでの間、愉徒里館(開聞山麓ふれあい公園内)の一部を開聞支所の仮庁舎として利用します。現開聞支所の利用は5月1日(金)までとなります。
問 地域振興課 ☎111

広報いぶすきリニューアル
5月から月1回の発行になります
広報いぶすきを5月1日号からリニューアルします。通常版とお知らせ版を統合し、カラー版のみを月1回発行します。通常版の最終号は本号、お知らせ版は4月15日号となります。
統合します。ご期待!
問 市長公室広報統計係 ☎123

認知症への不安をなくそう

「明るく向き合う認知症講演会」が、2月19日から3日間、指宿老人福祉センターなどで行われました。講師は、吉本興業の鹿児島県住みます芸人として地元で活動する仮屋竹洋さん(認知症サポーター養成講師)。祖母が認知症になった際の体験談から「ボケても大丈夫!誰も一人ぼっちにしない」をテーマに、周囲のサポートの大切さを訴えました。参加した小濱ミツヨさん(北十町)は「たくさん笑って楽しく学べた」と話しました。



会場は明るい笑い声に包まれました

粘り強い走りであすきつなく

第33回県地区対抗女子駅伝競走大会が1月26日、霧島市で行われました。県内12地区の女子ランナーが6区間約21kmを競うこの大会。昨年12位だった指宿地区チームは、11位を目標に粘り強い走りを展開。選手たちは最後まで諦めずにあすきをつなぎ、11位でゴールしました。監督の谷口朋美さん(井手下)は「選手全員、しっかり前を見据え、粘りある走りを見せてくれた。たくさんの人たちの支えに感謝します」と話しました。



一斉にスタートする選手たち

まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

安心して暮らせるまちへ

徘徊模擬訓練が2月23日、川尻ふれあい交流館で開催されました。川尻地区では4回目の模擬訓練で、若い世代に認知症の理解を深め、地域での見守り力を高めることが目的。地域の小学生たちも参加し、認知症高齢者を演じる介護事業所職員らに「どこに行かれますか」など声掛けをし、見守り方を訓練しました。川尻小3年の野元悠星さん(川尻東)は「おじいさんやおばあさんが困らないよう、元気よく声を掛けたい」と話しました。



模擬訓練で声掛けを体験する児童たち

ソラマメの魅力为全国に発信

本市のソラマメは、昭和27年から本格的に栽培が始まり、日本一の生産量を誇る代表的な特産品です。昨年の4月にIPM農法のオクラの取材をした「出光おでかけ部」が2月22日から2日間再び来市。ソラマメと指宿を紹介する動画撮影を行いました。取材を受けた川畑真紀さん(瀧口)は「指宿のソラマメが全国的から注目されてうれしい」と話しました。動画はフェイスブック「出光おでかけ部」で配信中です。



取材を受ける川畑さんたち(左から2人目)



Facebook
出光おでかけ部

南国でシーズン開幕に備える

1月中旬から3月中旬にかけて、プロスポーツ団体や実業団、大学チームが市内で春季キャンプを行いました。キャンプを行ったのは、Jリーグのサンフレッチェ広島や柏レイソル、社会人野球の日本製鉄東海REXなど8団体。市や各種団体は黒豚やソラマメ、茶節、勝武士ラーメンなどの特産品を贈りました。選手らは開幕に備えハードなトレーニングを重ね、指宿の食材や温泉で英気を養いました。選手の皆さん、頑張ってください。



1 サンフレッチェ広島 2 カネボウ陸上競技部 3 柏レイソル 4 シマノレーシング 5 JR東海硬式野球部 6 順天堂大学陸上競技部
7 日本製鉄東海REX 8 三菱重工神戸・高砂硬式野球部



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
上村 徳郎

指宿医師会 ☎2820



不足しがちな鉄分のお話

健康診断で「貧血なし」「異常なし」と言われても、なんだか体調が悪いと感じたことはないでしょうか。また、健康診断のときに「基準値」内であれば「異常なし」と言われたことはないでしょうか。実は、この「基準値」と「実際の正常値・目標値」は一致しているわけではありません。その人が抱える病気などの状態により、目指す値は異なります。

今回は、「鉄欠乏（貧血）」についてお話しします。貧血は女性に多く、特に女性は月経があるため、慢性的な鉄欠乏状態になりやすいといえます。その割合は、閉経前の日本人女性の8～9%であり、潜在性鉄欠乏も含めると、その数は約半数にも達するといわれます。原因として、鉄分の含有量が低い食事や摂取カロリーの低さ（ダイエットなど）が指摘されています。

鉄欠乏が引き起こす症状はさまざまで、頭痛、肩こり、疲れやすさ、抑うつ感などがあり、小児では、注意力散漫や情緒不安定などがあります。また、水を食べたがるなどの異食症といわれる症状が出ることもあります。

血液検査では貧血がないと言われても、当てはまる症状はないでしょうか。いろいろ調べても原因不明な症状には、鉄欠乏が潜んでいる可能性があるのです。

また、血液検査も見方によっては潜在的な鉄不足を見抜くことができます。それに加えて「中学生の貧血調査で、運動クラブに所属する人は所属しない

人に比べ、ヘモグロビン量が低かった」という報告もあります。運動クラブに所属している人は、積極的に検査を受けて確認した方がよいかもしれません。鉄の摂取不足を補うためには、鉄剤の内服薬、サプリメントなどがあります。しかし、副作用もあるため、治療中の病気がある人は、かかりつけ医に相談してください。

今回は鉄についてお話ししましたが、摂取することと利益のある成分は、他にもまだまだあります。例えば、ビタミンDは「インフルエンザA型に対する罹患率（病気の発症の頻度）を6～15歳を対象に調査した結果、毎日1200IU（30μg）のビタミンD3を摂取したグループでは、罹患率が低い」という報告があり、ビタミンD補充療法により感染症を予防できる可能性があります。インフルエンザ流行期は受験シーズンと重なっており、勉強の成果を十分に発揮するためにも、ビタミンDを摂取することを検討してもよいかもしれません。

不足する栄養素は基本的に食事で摂取することが大切で、まず食生活を見直す必要があります。それでも不足する場合は、サプリメントを活用しましょう。自分に不足するものが分からない場合は、血液検査で調べられます。

健康的な体を手に入れ、個人のパフォーマンスを高めることは、少子化が進む社会に求められることではないでしょうか。

本のひろば

今月のおすすめ

一般図書（山川図書館）
紙で装う野の花々
脇阪 希澄(著)
文化出版局

一般図書（指宿図書館）
高齢者に「キレイな」技術
川上 淳子(著)
小学館

児童図書（山川図書館）
明智光秀
田代 脩(監修)
学研プラス

児童図書（指宿図書館）
ブラックホールってすごいやつ
本間 希樹(著)
扶桑社

指宿図書館 ☎2827
山川図書館 ☎353300

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



PICK UP
【内容】高齢者に対する「キレイな」技術
組みや上手く付き合うことなど、家庭や看護・介護の現場で活用できるアンガーマネジメントの理論と技術を解説。家庭や現場で役立つ実践スキルも紹介されています。

PICK UP
【内容】大河ドラマの主役・明智光秀。謎多き武将は、なぜ本能寺の変を起こし、主君・織田信長を討つたのか。なぜ民からも愛され続けられているのか。その生き様がオールカラーの漫画で描かれています。

4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	5/1	2

スマートフォンサイト
QRコード
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	時間	内容
火曜	10:30~11:15	えほんのひろば（指宿図書館） 演じ手：つちはしこども学園の先生方
19日	10:30~11:15	おはなしのとびら（指宿図書館） 演じ手：新西方保育園の先生方
25日	14:00~14:30	ボランティアおはなし会（山川図書館） 演じ手：山川「おはなしぶんこの会」の皆さん
25日	15:00~15:30	子ども映画会（山川図書館）

《図書館からのお知らせ》

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した。
▼平日／9時～18時30分
▼土曜／9時～17時

カードの更新を行います
利用者カードの有効期限は3年です。期限が過ぎたら、窓口で更新手続きをお願いします。

更新手続きの際は、登録情報に変更がないか確認しますので、本人確認証を持参してください。

4月23日から5月12日まで「こどもの読書週間」です。職員おすすめの児童書の展示やリスト配布などを行います。

こどもの読書週間
引越など登録情報変更になった場合は、変更後の情報が書かれた本人確認証を持参して、手続きを行ってください。



～子どもはまちの宝です～
We LOVE BABY

伊豆市長公室広報統計係
 ☎@2111 ☎123



さいとう 令汰ちゃん
 明るく元気いっぱいな男の子に育ってね!



にしむら 惟奈ちゃん
 元気に生まれてきてくれてありがとう♥



わださこ 亜晴ちゃん
 大きくなーれ♥成長を楽しみにしてるよ♥



てらし 楓翔ちゃん
 お姉ちゃんお兄ちゃんとなかよくしてね。



なかなだかり 仲村渠 まこちゃん
 元気に生まれてきてくれてありがとう

赤ちゃんの写真大募集!

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



福ヶ野未愛	中根 紬	有村 律音	市外地域	東 桃愛	物袋 優菜	神窪 颯真	開閑地域	柳村 圭信	黒木 美陽	山川地域	西村 惟奈	米満 小こ	和田迫 亜晴	寺師 楓翔	野崎 蓮翔	吉原 芽郁	指宿地域	氏名
鹿兒島市	愛媛県	鹿兒島市		川尻上	物袋	入野		大石	谷村上		向吉	中小路	摺ヶ浜南	迫北下	湊中	湯山		地区
純文 子昭	彩佑 子真	千友 里成		梨龍 奈也	洋兼 子作	勝望 郎		亜伶 由美	道健 子作		勇大 茜	知光 大	明大 奈地	由大 梨智	千聖 夏人	理大 香輔		保護者

吉林 村則雄	伊井 秀也	白山 七子	山川地域	岡元 重輝	土山 恒	西園 輝	濱崎 夫子	坂元 ミヨ	田原 満	馬場 尚	奈良 英	石口 美	中屋敷 明	小牟禮 ム	肥後 シゲ	下山 ミツ	田之畑 文子	吉山 カツ	中村 弘隆	指宿地域	佐手 源一	妙弘 子己	弘人	大田区	英悠	那翔 奈太	
84	61	87	86	71	98	78	94	81	100	92	87	94	100	55	45	69	98	93	91	71	93	74					
田上	大町	町2区東	前原下	高尾	前原下	井手上	湯之里	小牧東	湊上	摺ヶ浜北	弥次ヶ湯	北十町	大道東	五郎ヶ岡	宮	摺ヶ浜中	迫北下	五郎ヶ岡	田之畑	下門	湊南						

2月29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みます。

篤志

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

一般寄付
 ・グラウンド・ゴルフ
 指宿福祉交流会
 第102回なのはな館大会
 第103回なのはな館大会

山崎ノリ	松澤 菊	森三之	上村 義	濱崎 美	宮崎 得	末吉 福	桐田 悦	開閑地域	折田 孝雄	藏重 雄	上重 雄	井手子	浜田 寅	水田 美千代	流寅 二
88	99	93	90	92	91	86	77		86	97	82	91	93	67	
入野	物入	川尻東	川尻中	川尻西	入野	川尻	川尻		町5区東	井手下	町1区東	井手上	西道	神方上	

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
4月5日@	【内科】 外村クリニック(※)	☎@3770
4月12日@	【内科】 南記念クリニック(※)	☎@3730
4月19日@	【内科】 大重内科	☎@1003
4月26日@	【内科】 福元医院(※)	☎@3053
4月29日@	【内科】 幸南クリニック	☎@6090
5月3日@	【外科・内科】 指宿医療センター	☎@2231
5月4日@	【外科・内科】 生駒外科医院	☎@3059
5月5日@	【外科】 今林整形外科病院	☎@2710
	【内科】 橋口医院	☎@0022
5月6日@	【内科】 小吉胃腸科クリニック(※)	☎@2011

日曜・祝日薬局 (開局時間9:00~18:00)

月日	薬局名	電話番号
4月5日@	指宿薬剤師会薬局	☎@6343
4月12日@	ゆのさと薬局	☎@6771
4月19日@	まどか薬局	☎@2120
4月26日@	ハート薬局	☎@2377
4月29日@	そうごう薬局指宿店	☎@1021
5月3日@	指宿薬剤師会薬局	☎@6343
5月4日@	チェリー調剤薬局	☎@3705
5月5日@	ハッピー薬局	☎@4189
	しのはら薬局	☎@2757
5月6日@	なのはな薬局	☎@1111

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

水道工事当番店

指宿地域		
4月1日~5日	(有)指宿徳永組	☎@4091 (夜・休☎@2190)
6日~12日	(株)出口組	☎@2105
13日~19日	中川水道(有)	☎@2706
20日~26日	(株)岩野建設	☎@3302
27日~5月2日	中村設備	☎@3013
5月3日	(株)福尚	☎@4529
5月4日	(有)丸栄設備	☎@2694
5月5日	(株)岩野建設	☎@3302
5月6日	(有)和田水道	224522
山川地域		
4月1日~5日	(株)市山組	☎@9321
6日~12日	(株)福ヶ迫建設	☎@1822
13日~19日	(有)前田電気	☎@9239
20日~26日	(有)東水道工務店	☎@2447 (夜・休☎090-1089-8180)
27日~30日	(株)常盤建設	☎@0872
5月1日	(有)前田電気	☎@9239
5月2日	(株)常盤建設	☎@0872
5月3日	(有)東水道工務店	☎@2447 (夜・休☎090-1089-8180)
5月4日	(株)市山組	☎@9321
5月5日	(株)福ヶ迫建設	☎@1822
5月6日	(株)藏園組	☎@2231
開閑地域		
4月1日~12日	永吉建設(株)	☎@3181
13日~26日	(株)丸新建設	☎@2227
27日~5月6日	(有)建龍	☎@2228

長期休日当番歯科医 (診療時間9:00~12:00)

月日	歯科医療機関名	電話番号
5月3日@	永尾歯科医院	☎@5523
5月4日@	北園デンタルクリニック	☎@6401
5月5日@	むこよし歯科医院	☎@3151
5月6日@	開閑歯科医院	☎@4721

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

※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、宅内で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。

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。



一生懸命作った浴衣を披露しました

フラワーパークがごしま
で開催されたフラワー
フェスティバル2020で、
2月16日に山川高校生活情報
科の9人でファッションショ
ーをしました。浴衣とドレス
を製作し、モデルも自分たち
でした。ミシンや手縫い
での作業は大変でしたが、完
成してたくさんの人に見ても
らえて、うれしかったです。
いい思い出ができました。

(18歳 N・O)

3月29日まで開催されたフ
ラワーフェスティバル。当日
はあいにくの雨で、予定して
いたいぶすきマルシェなど屋
外イベントは中止でしたが、
高校生の力作がそろったファ
ッションショーや珍しい楽器
を使ったライブなどの屋内イ
ベントには、多くの人が詰め
掛け、楽しんでいました。

県 下一周駅伝の応援に行
きました。選手は目の
前を一瞬で走り抜け、フォー
ムもきれいで、かっこよかつ
たです。練習をすごく頑張っ
てきたんだなと思いました。

(10歳 るな子)

県 下一周駅伝を沿道で応
援し、指宿チームの皆
さんの走りに感動しました。
Cクラス優勝、おめでとungg
ざいます。来年はBクラス入
りを目指して頑張れ!

(61歳 ベジ子)

2月15日から行われた県下
一周駅伝。初日の郷土入りの
際「現在3位！」と時遊館C
OCCOはしむれの中継所に
一報が入ると、沿道に詰め掛
けていた市民の皆さんから歓
声が上がりました。故郷の期
待を背負い懸命に走るランナ
ーの姿や、沿道の応援の温か
さに感動をもらいました。



解団式で健闘をたたえ合いました

も うすぐ桜の季節ですね。
皆さんはどこへお花見
に行きますか。かかもん山麓
ふれあい公園へ行ったことが
ありますか。まだの人は、ぜ
ひ行ってみてください。初め
て行ったとき、とても感動し
てから、最近のわが家のお花
見はここです。今年もきれいな
桜を、私も楽しみにしてい
ます。

(71歳 歴史看板大好き)

かかもん山麓ふれあい公園
には約500本の桜が植えら
れ、お花見のシーズンには、
沿道に桜並木が広がります。
「薩摩富士」といわれる開聞
岳とのコラボレーションはと
てもきれいで、見ていると時
間がたつのを忘れてしまいそ
うです。桜の見頃は、4月上
旬まで。ぜひ出掛けて、春の
一日を楽しんでください。

最 近、テレビで彩花菜館
にあるパン屋さんのシ
ュークリームが取り上げられ
ていました。食べたことがあ
りますが、おいしかったです。
(59歳 H・H)

彩 花菜館に行った際は、
必ずソフトクリームを
食べます。オクラソフトクリ
ームは、オクラが丸々1本付
いていて、初めて食べたとき
はびっくり！びわソフトクリ
ームやパン、コロケもおい
しくて大好きです。

(54歳 ビーバー)

道の駅いぶすき彩花菜館の
おいしい食べ物を紹介してい
ただき、ありがとうございます。
それを食べるか迷います
ね。オクラソフトクリームに
本物のオクラが付くのは旬の
時期ですが、見た目のイ
ンパクトもありますよね。

思 いがけず、健幸マイレ
ージに当選しました。
とてもうれしかったです。筋
カトレーニング、ウォーキン
グ、食事コントロールなど、
健康づくりのために日課とし
て取り組んでいます。いくつ
になっても、自分の体は自分
の意志で動かすことができる
よう、毎日の運動などをこれ
からも精いっぱい取り組んで
いきたいです。

(72歳 彦星)

当選おめでとうございます。
市民の皆さんが積極的に健康
づくりに取り組んでいるため、
健幸マイレージには毎回多数
の応募をいただいています。
1月号で特集した「ころぼん
体操」や、毎日30分以上の運
動でもポイントをためられま
す。皆さんの応募をお待ちし
ています。



みんなで元気なころぼん体操