

いぶすき

Jun.2020
No.174

6

いぶすき 6

Ibusuki City Public Relations

2020 Jun. vol.174

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

UD FONT
by MORISAWA
VEGETABLE
OIL INK

6 June 2020 インフォメーションカレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
5/31 	1	2	3 ●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 ●乳児・産婦健診(全地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	4	5 ●6～8か月児健診 (全地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	6
7	8	9 ●母子手帳交付、妊婦相談 10:00～11:00 山川図	10 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保 ●1歳6か月児健診 (全地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	11 ●マイナンバーカード交付・更新時間外窓口 (17:15～19:00)	12 ●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 ●母子手帳交付、妊婦相談 10:00～11:00 指宿保 ●マタニティスクール (事前予約が必要) 18:30～21:00 指宿保	13 
14 	15	16	17 ●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 ●2歳児健診(全地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	18	19 ●子育てママ・パパの運動教室(託児付き)※ 9:30～11:00 山川図	20
21 ●マイエンザ販売日	22	23	24 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保 ●3歳児健診(全地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	25	26 	27 ●シェルコレ2020 大海原を渡るウミガメ(～8/30)
28 ●マイナンバーカード交付・更新時間外窓口 (8:30～12:00)	29 	30	7/1 ●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	7/2	7/3 ●6～8か月児健診 (全地域児対象) ◎12:50～13:15 指宿保	7/4

※会場の状況により中止となる場合があります。

各種相談

 年金 年金に関する手続き、相談に応じます。予約が必要です。 予約先 鹿児島南年金事務所 ☎099-251-3111 指宿庁舎第1会議室 6月25日☎ 10:00～15:00 年金事務所でも、随時相談に応じます。事前予約が必要です。 予約受付専用電話 ☎0570-05-4890(ナビダイヤル) ☎03-6631-7521 鹿児島南年金事務所 相談日は予約時に決定します。	 児童 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	 消費生活 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) 8:30～17:00
 人権 いじめ・虐待・セクハラなど人権に関する相談に応じます。電話にて相談を受け付けます。 鹿児島地方事務局知覧支局 ☎☎2208	 心配ごと 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 毎週㊤(祝日は除く) 9:00～12:00、13:00～15:00 山川老人福祉センター 6月3日㊤、6月17日㊤、7月1日㊤ 13:30～16:30 開間農村環境改善センター 6月11日㊤、6月25日㊤、7月9日㊤ 13:30～16:30	 行政相談 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。 【指宿地域】指宿老人福祉センター 7月28日㊤ 10:00～13:00 【山川地域】山川図書館第1学習室 7月7日㊤ 15:00～17:00 【開間地域】開間農業構造改善センター 7月6日㊤ 13:00～16:00
 婦人 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	 障害者就業生活支援 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 6月9日㊤、6月23日㊤ 10:00～10:45、11:00～11:45	 行政書士会 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。 なのはな館2階第3会議室 6月18日㊤ 13:30～16:00 県行政書士会指宿支部 ☎☎3219



キラリ指宿人

いぶすきで輝いている人

ちいさな菓子工房 porch 桑原 有希 さん



まずは自分が取り組むこと。意識が変わる一つのきっかけになれば。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) に掲げられた17の目標。エコバッグの取り組みは、12番目の「つくる責任つかう責任」や14番目の「海の豊かさを守ろう」などに該当します。



▲保冷バッグを持参する常連のお客さま

7月1日から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。日本は、一人当たりのプラスチック容器包装の廃棄量が米国に次いで二番目に多いといわれています。

プラスチックごみの海洋流出対策が世界的な課題となっている中、レジ袋の有料化は、日常生活を見直すきっかけとなり、持続可能な未来を描きはじめの大きな一歩となるのではないのでしょうか。

「ちいさな菓子工房 porch」では、政府の取り組みに先駆けて昨年5月からレジ袋の有料化を始めました。「当初は賛否がりましたが、最近では約6割のお客さまが保冷バッグを使用しています」。そう語るの、笑顔で対応する桑原さん。

温暖化などの影響で気温の高い日が多くなっている中、ケーキを大切に扱ってほしいという気配りが保冷バッグ使用率を6割まで増やした桑原さんの優しさなのかもしれません。

最初は、ごみを減らすためにケーキの箱の取り扱いをやめた桑原さんでしたが、世界的な動きである「SDGs」の取り組みに共感し、「まずは、自分が取り組むこと。そして、意識が変わる一つのきっかけになれば」と考えるようになったそうです。

2015年9月に国連サミットで採択されたSDGsという取り組みは、国連に加盟している193の国が2030年までに達成するために掲げた17の大きな目標で構成されています。

桑原さんに将来の目標を尋ねたところ、「子育てしやすい自然豊かでクリーンな環境、そんな地元になってほしい」と笑顔で語りました。

ユメセソ

JFA こころのプロジェクト

未来をつくる こどもたちの夢

市内の小・中学校で毎年行われている「夢の教室」。こどもたちの「夢シート」の一部を紹介します。

大成小学校の授業から

将来の夢	夢先生の話で 印象に残ったこと	夢先生への メッセージ	夢先生からのメッセージ
保育士 になって 小さい子どものお世話を したい 井上 琉菜	プロ野球選手 になって 投手として、 たくさん投げたい 今村 渉生	私は夢の教室でかき 先生のあきらめないや、 ちやうせんということが 心に残りました。あきら めずがんばれば夢 はかなうと思うこと ができました。これから あきらめず夢にむか いがんばろうと思 います。あ りがうござい ました。 和田 紗也加	紗也加さん、メッセージありがとう！ 諦めなことを決して簡単なことではな いと思えますが、夢の叶った瞬間は 本当に最高の瞬間だと思います。 夢を叶えるまで、頑張ってください。 渡邊一樹先生 (競技：水泳)
サッカー選手 になって ワールドカップ優勝 したい 中村 九志	牛を育てる人 になって 命をつなぐ仕事を したい 田頭 弥佳	失敗があったから、 夢をかきえることか できました。 堀内 美来	私は夢の教室でかき 先生のあきらめないや、 ちやうせんということが 心に残りました。あきら めずがんばれば夢 はかなうと思うこと ができました。これから あきらめず夢にむか いがんばろうと思 います。あ りがうござい ました。 和田 紗也加

*今回は、2018年の夢の教室を取り上げました。今年、中学生になったみんなにステキな未来が訪れますように。

いぶすき

6
2020

もくじ

- 02 ユメセソ ー未来をつくるこどもたちの夢ー
- 03 キラリ指宿人 ーいぶすきで輝いている人ー
- 04 知っとく!ピックアップ
- 12 かごしま国体・かごしま大会通信
- 14 特産品シリーズ、スポコミ
- 15 いぶすきまるごと博物館、観光シリーズ
- 16 まちの話
- 18 いぶすき日和
- 19 知っとく ー情報掲示板ー
- 28 みんなの本棚
- 29 健康教室、人権の広場
- 30 うぶごえ、おくやみ、水道工事当番店
- 31 We LOVE BABY、日曜・祝日当番医・薬局
- 32 お便りの広場、いぶすきクイズ
- 34 報恩謝徳

今月の表紙

徳光スイカ初収穫 甘いスイカができました



指宿の夏の味覚、徳光スイカの収穫が山川岡児ケ水で始まりました。糖度が高くシャキシャキした食感が特徴で、幻のスイカとも呼ばれています。市内10農家が120tを出荷予定。生産者の富沢英継さん(今村)は、この日120玉を収穫。「糖度が13度を超える甘いスイカができた。新型コロナウイルス感染症の影響が心配だが、みんなで味わってほしい」と話しました。

●人のうごき 5月1日現在(前月比)

総人口	38,961人(+102)	男	17,946人(+ 52)
世帯数	17,995戸(+ 98)	女	21,015人(+ 50)

今月の税金	期 別	税の種類
	全期・1期	市 県 民 税
	6月30日迄	納 付 書 で の 納 期 限
	6月25日迄	口 座 振 替 日

図税務課収納対策室管理係 ☎2111 ☎232



命を守る 住宅用火災警報器

設置してますか？点検してますか？



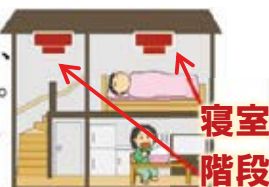
県内全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられた
平成23年6月1日から令和3年6月1日で**10年**を迎えます。

※ 住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を検知なくなることがありますので、機器本体を取り換えましょう。

■設置する場所(例)

設置が必要な場所は、
寝室・階段※などです。

※寝室が2階以上にある場合は階段にも必要です。



■点検方法

ひもを引っ張ったり、
ボタンを長押しすると、
音声などで正常に作
動するかどうかを知ら
せてくれます。



WITH
THE
KYUSHU

九州一斉 住宅用火災警報器普及啓発キャンペーン実施中！



詳しくは、近くの消防署へ問い合わせてください。

指宿消防署
指宿市十町429番地
☎25111

山川・開聞分遣所
指宿市山川大山841番地3
☎240119

新型コロナウイルス対策本部からのお願い

新型コロナウイルス感染症予防のため、人と接する
ときは、間隔を空けて、マスクを着用しましょう。
しっかり換気をし、手洗いも丁寧に行いましょう。

各分野の才能をサポート

スポーツ・文化振興基金



令和元年度補助実績

スポーツ部門

スポーツ団体選手強化費助成事業

- ・指宿商業高校バドミントン部
- ・指宿商業高校女子ソフトテニス部

全国大会等出場賞賜金交付事業

- ・豊巻 安里、南原 里音（指宿商業高校・全日本シングルスソフトテニス選手権大会）
- ・豊巻 安里、南原 里音、東垂水 夏帆（指宿商業高校・ゴーセン杯争奪ハイスchoolジャパンカップソフトテニス2019）
- ・吹留 那和、橋口 翔、大迫 隆典（指宿市空手道連盟・少林寺流錬心館全国空手道選手権大会）
- ・篠原 美海（薩摩フェアリーズ・全日本中学生男女ソフトボール大会）
- ・林山 弥央、外園 祥、梶山 龍毅斗、宇宿 雅哉、篠原 蒼空、坂田 航志、坂元 煌河、吉永 隆心（オール鹿児島JHS・全日本中学生男女ソフトボール大会）
- ・指宿商業高校女子ソフトテニス部（全九州高等学校ソフトテニス競技大会、全国高等学校総合体育大会ソフトテニス競技大会、全日本高等学校選抜ソフトテニス競技大会九州地区予選会）
- ・迫 優梨菜、永吉 志織（指宿商業高校・全九州ビーチバレーボールジュニア選手権大会、マドンナカップin伊予市ビーチバレージャパン女子ジュニア選手権大会）
- ・指宿商業高校女子ソフトボール部（全九州公立高等学校ソフトボール研修大会）
- ・勢瀬 拓也（指宿市役所・国民体育大会九州ブロック大会）
- ・肥後 美咲（鹿児島南高校・全九州高等学校体育大会陸上競技大会、全国高等学校総合体育大会陸上競技大会）
- ・有村 依夕（指宿高校・全九州高等学校選手権新人水泳競技大会）

- ・指宿商業高校女子バドミントン部（全九州高等学校バドミントン高鍋大会）

外部指導者招へいに係る全国大会等出場旅費助成事業

- ・指宿商業高校女子ソフトテニス部監督 大迫 豪

文化部門

全国大会等出場賞賜金交付事業

- ・福永 梨緒（指宿商業高校・九州地区高等学校ワープロ競技大会、全国高等学校ワープロ競技大会）
- ・新原 菜央、桑山 億、久永 れな、大村 美月、吉海陽斗（指宿商業高校・九州地区高等学校ワープロ競技大会）
- ・徳永 晃輝、田之頭 洋翔、本野 良汰（指宿高校・九州高等学校生徒理科研究発表大会）
- ・水迫 はるか（指宿商業高校・全九州高等学校総合文化祭宮崎大会書道部門）

文化振興費助成事業

- ・南薩地区音楽教育連盟指宿支部（指宿ユースウィンドバンドスプリングコンサート）

令和元年度に寄付をいただいた方

- ・近畿指宿会 様（近畿地方）
- ・上村 秀幸 様（兵庫県伊丹市）

ありがとうございます。
スポーツ・文化活動に補助金を交付する基金です。運営のための寄付金を募っていますので、趣旨に賛同いただける方はご協力をお願いします。寄付の方法は、問い合わせてください。

スポーツ・文化振興基金の申請

- ▶申請書／スポーツ振興課、歴史文化課
- ▶申請方法／直接

④スポーツ部門

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）☎20203

④文化部門

歴史文化課文化財係（時遊館COCCOはしむれ内）☎25100





住民税の納付が始まります！

住民税（市・県民税）は、毎年1月1日現在に居住している市や県に納める税金で、市が徴収します。

※新型コロナウイルスの影響により、事業などの収入に相当の減少があった人は、1年間市税などの徴収の猶予を受けられる場合があります。詳しくは、問い合わせてください。



※非課税の人、給与からの特別徴収のみの人には送付されません。

▶住民税がかかる人

今年の1月1日現在、指宿市に住所がある人で、前年に一定額以上の所得がある人

▶住民税がかからない人

- ・生活保護を受けている人
- ・前年の合計所得金額が28万円以下の人
- ・障害者、未成年者、寡婦（夫）の場合は、合計所得金額が125万円以下の人

▶住民税の内訳

課税される人に一律にかかる「均等割」額と所得に応じて課税される「所得割」額の合計額

- ・均等割 一律5,500円（市民税3,500円、県民税2,000円）
- ・所得割 所得から扶養控除など各種控除を差し引いた残りの額の10%（市民税6%、県民税4%）

▶納付の方法

納める人によって、次のいずれかの方法になります。

- ・普通徴収 納付書や口座振替で4期に分けて直接納付（一括納付も可）
- ・特別徴収 勤務先の事業所などが、毎月の給料から差し引いて納付

公的年金の特別徴収

65歳以上で公的年金に住民税がかかる人は、一定の条件を満たす場合、年金機構などが公的年金から差し引く「特別徴収」で徴収され、市に納入されます。

今年4月1日現在で65歳の人や、前年度に税額変更などで公的年金からの特別徴収が中止になっていた人などは、10月分の公的年金から特別徴収が開始されます。

☎税務課市民税係 ☎2111 ☎222



鹿児島県知事選挙

投票日
7月12日①
7:00~18:00

※鰻地区と尾下地区の投票所は16:00までです。
▶告示日／6月25日①

投票できる人

▼年齢／平成14年7月13日まで

に生まれた人

▼住所／令和2年3月24日以前から指宿市に居住し、住民登録をしている人

持参するもの／投票所入場券

市内転居者の投票

6月11日①以降に転居届を出した人は、前住所地の投票所での投票になります。

郵便などによる不在者投票

身体に障害のある人は、障害の程度によっては郵便で不在者投票ができます。投票には、投票証明書が必要です。まだ交付を受けていない人や期限切れの人は、すぐに手続きをしてください。すでに投票証明書の発行を受け、期限の切れていない人には請求用紙を発送しますので、7月8日①までに選挙管理委員

会に投票用紙を請求してください。

対象者本人が文字を書けない場合、代理記載の申請も必要です。併せて手続きをしてください。

その他

- ・入場券をなくしたり、届かなかったりした場合でも、名簿に登録されていれば投票できます。
- ・身体障害その他の事由により自ら筆記できない人は、代理（代筆）投票の制度もあります。投票の秘密は守られます。

※不明な点は、遠慮なく問い合わせてください。



期日前投票

投票日当日に投票所へ行けない人は、期日前投票ができます。入場券裏面の「宣誓書」を記入して持参してください。

期日前投票は、住んでいる地域に関係なく、いずれの投票所でも投票できます。

指宿庁舎

▼期間／6月26日①～7月11日①

▼時間／8時30分～20時

山文化ホール、開庁庁舎（愉里館ではなく旧開庁役場）

▼期間／7月4日①～11日①

▼時間／8時30分～18時

☎選挙管理委員会事務局 ☎2111 ☎114



6月1日～7日は水道週間

この機会に、水の大切さや使い方を考えてみませんか。

水漏れに注意

水漏れは、水を無駄にするだけでなく、高額な水道料金の発生や土地の陥没、水の出が悪くなる原因になります。

▼簡単な水漏れチェック

全ての蛇口を閉めて、量水器の中のパイロットを見てみましょう。水漏れがあると、ゆっくり回ります。すぐに市の指定工事業者に修理を依頼しましょう。



パイロット

- ▼水漏れの減免申請 水漏れの場合、料金の減免申請ができますが、次の場合は、対象となりません。
 - ・水洗トイレなどの故障で水が流れていた場合
 - ・太陽熱ヒーターや電気温水器などの給湯施設や露出配管での水漏れの場合

納入は納期限内に 水道事業は水道料金で成り立っています。督促手数料100円が加算されないよう、納期限内に納入してください。

検針業務にご協力を 2カ月に一度、休止中の水栓も含め、水道メーターの検針を行っています。メーターボックスの上に物を置いたり、草木が茂ったりしていると業務の妨げになります。円滑な検針業務に協力してください。

☎水道課 ☎2111 ☎114 料金係 ☎383 工務係 ☎385



資源ごみは正しく分けよう

資源ごみをごみステーションに出すときは、しっかりと分別し、それぞれ指定ごみ袋に入れて出してください。指定ごみ袋に入っていないものは、回収されません。

（資源ごみの種類）

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

「新聞、チラシ」「ダンボール」「その他の紙」は、ひもで縛れば、指定ごみ袋に入れなくても出すことができます（晴れた日に限る）。

ダンボールかどうか判別の難しいものは、断面に波状の紙が入っていればダンボールとして分別してください。断面が分かりづらい場合は、表面を裂くと判別できます。

① 判別しやすいもの



② 判別しにくいもの



③ ②を裂いて横から見た写真



☎環境政策課生活衛生係 ☎2111 ☎245

市のウミガメ上陸・産卵数
(市ウミガメ保護監視員調べ)

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
上陸頭数	14	54	39	23	23
産卵頭数	9	29	23	15	17

※市ウミガメ保護監視員が毎年5月～8月の期間に市内の海岸を調査し、確認できた頭数です。

ごみのポイ捨てを防いで指宿の海岸を守りましょう
ウミガメが安心して帰る海へ

毎年、指宿の海岸にウミガメがやってきているのをご存じですか？
5月下旬から8月上旬にかけて、市内各地の砂浜にウミガメが上陸し、産卵を行っています。ウミガメが安心して産卵できるように、ごみのない海岸にしましょう。

ウミガメが上陸すると、砂浜に特徴的な足跡が残ります。もしウミガメの足跡を見つけたら、環境政策課まで連絡してください。



▲産卵のために上陸したウミガメの足跡

ウミガメの卵は2カ月ほどでかえり、子ガメは生まれてすぐに海へ向かっていきます。それから30年くらいかけて大きく成長し、再び指宿の砂浜へ帰ってきます。

上陸した砂浜にごみがあると、ウミガメは産卵を諦めることがあります。海岸をきれいにすることが、ウミガメを守ることにつながります。

海岸を利用する際の注意

- ・ごみを捨てない
- ・ウミガメを見つけても触らない
- ・暗くなった海岸で、むやみに騒いだり、明かりをつけない(車のヘッドライトや花火など)



▲漂着ごみを乗り越える親ガメ



▲ふ化して一斉に海に向かう子ガメたち

ウミガメが安心して帰る海へ

令和元年度 市内の海岸に流れ着いたごみの種類

種別	回収量(kg)	割合(%)	種別	回収量(kg)	割合(%)
竹木切れなど	23,986	36.6	海藻	3,831	5.8
流木	13,559	20.7	発泡スチロール	3,308	5.0
プラスチック類	7,431	11.3	漁具類	2,741	4.2
ペットボトル	6,188	9.4	医療器具	27	0.0
ビン・缶類	4,442	6.8	ポリ容器	6	0.0
			合計	65,519	-

海岸ごみの現状
市内の海岸に流れ着くごみは、流木や海藻など自然のものが多数を占めます。しかし、ペットボトルや空き缶などの人工物も少なくありません。

これらのごみは、環境汚染や船舶事故にもつながります。魚釣りやレジャーの際は、ごみのポイ捨てなどで海を汚さないようにしましょう。

海岸漂着物清掃員の活動

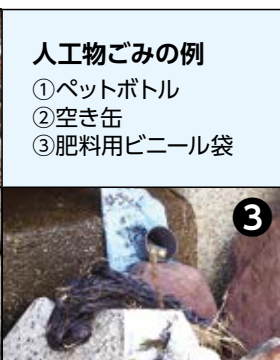
市では、海岸漂着物清掃員の皆さんに市内の海岸に流れ着いた漂着物の清掃を委託しています。

市の海岸を全て回るのは1週間ほどかかります。海からの漂着物だけでなく、市内の河川から流れ着くごみも多くあります。

指宿の海岸を守る意識を、市民一人ひとりが持つよう心掛けましょう。

人工物ごみの例

- ①ペットボトル
- ②空き缶
- ③肥料用ビニール袋



環境政策課環境政策係
☎2111 ☎243



マイナポイント事業が始まります

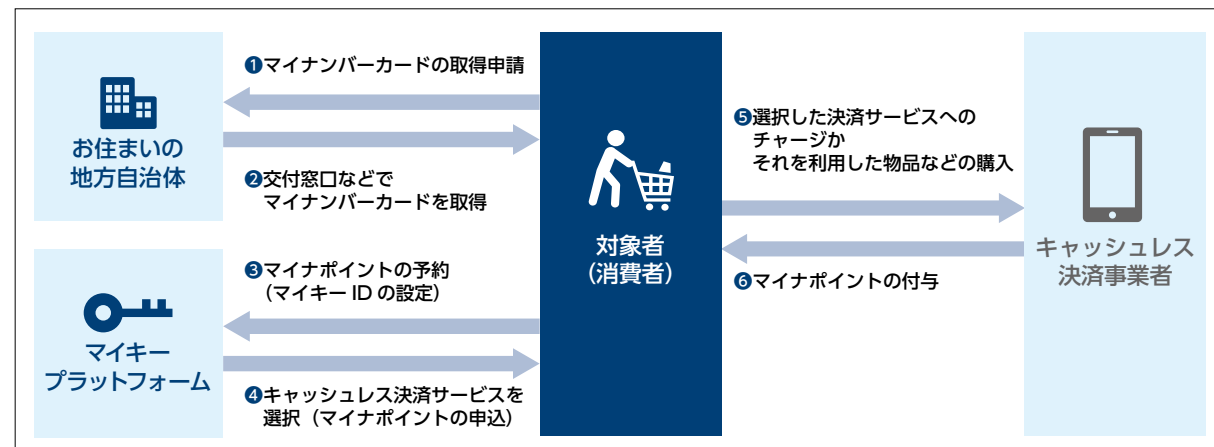
消費の活性化、マイナンバーカードの普及促進、キャッシュレス決済基盤の構築を目的として、マイナポイントが取得できる事業を実施します。

- ▶対象者／マイナンバーカード取得者（全年齢対象）
- ▶プレミアム率／25%（1人当たりの上限：5,000円）
例：20,000円の現金チャージか買い物で5,000円分のポイントがもらえます。
- ▶予約期間／2月1日①～8月31日②
- ▶決済サービス申込期間／7月1日③～令和3年3月29日④
- ▶マイナポイント取得期間／9月1日⑤～令和3年3月31日⑥
- ▶マイナポイント利用期間／9月1日⑦～令和3年3月31日⑧

マイナポイントとは？

- ①マイナンバーカードを取得し、
 - ②マイナンバーカードでマイナポイントを予約した人を対象に、
 - ③選択したキャッシュレス決済サービスで買い物に使えるポイントを国が付与する仕組みです。
- ※使いたいキャッシュレス決済サービスは、自分で選べます。

マイナポイント取得の流れ



問商工水産課商工運輸係 ☎2111 ☎312



6月は食育月間です

～日頃の食事を見直してみましょう～

食育とは？

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

毎日の食事で、栄養をしっかり取りましょう！

「栄養バランスの良い食事」は免疫力を高め、疾病予防に効果的です。新型コロナウイルス感染症予防にもなります。

- ▶主食（ごはん、パン、麺）
- ▶副菜（野菜、キノコ、イモ、海藻）
- ▶主菜（肉、魚、卵、大豆料理）
- ▶牛乳・乳製品
- ▶果物

これらを満遍なく食べ、水分も意識して取りましょう。

問指宿保健センター ☎2111 ☎282



STOP！脳卒中

鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.4倍と高い状況です。また、高齢者が要介護や寝たきりになる最大の原因も脳卒中です。

脳卒中を予防して、健康寿命を延ばしましょう！

食塩取りすぎチェック！

当てはまる項目を改善しましょう

- ☐ みそ汁やスープを飲む頻度が多い
- ☐ 漬物や梅干しをよく食べる
- ☐ アジの開きなどの干物をよく食べる
- ☐ うどん、ラーメンなどの麺類をよく食べる
- ☐ 麺類の汁を飲む
- ☐ しょうゆやソースなどをかける頻度が多い
- ☐ 家庭の味付けが濃い
- ☐ 食事の量が多い
- ☐ 外食、コンビニ弁当、お惣菜をよく利用する
- ☐ ちくわやかまぼこなどの練り製品をよく食べる
- ☐ ハムやソーセージなどの加工品をよく食べる
- ☐ せんべいやおかき、ポテトチップスなどをよく食べる



健康診査40歳～

特定健診・長寿健診・一般健診

- ▶対象
- ・特定健診
40歳以上の国民健康保険加入者
 - ・長寿健診
後期高齢者医療保険加入者
 - ・一般健診
40歳以上の生活保護受給者
- ▶内容／問診、身体測定、検尿、採血、心電図 など
- ▶受診場所／受診券に記載の指定医療機関
- ☎国保介護課健康保険係 ☎286

大腸がん検診40歳～

大腸がん検診

- ▶対象／40歳以上の人
- ▶内容／問診、便潜血検査
- ▶受診場所／受診票に記載の指定医療機関
- ☎健康増進課地域保健係 ☎283

市内の指定医療機関で「健康診査」「大腸がん検診」を実施します。受診方法は医療機関での個別検診で、混雑を避けるため地区ごとに健診月を指定して、対象者へ受診券(票)を送付します。

受診券(票)が届かない場合などは、問い合わせてください。※本年度から、年齢や所得状況にかかわらず、自己負担額は無料です。

【年齢基準日は、令和3年3月31日時点】

各種健(検)診を受けよう



受診券(票)の発送

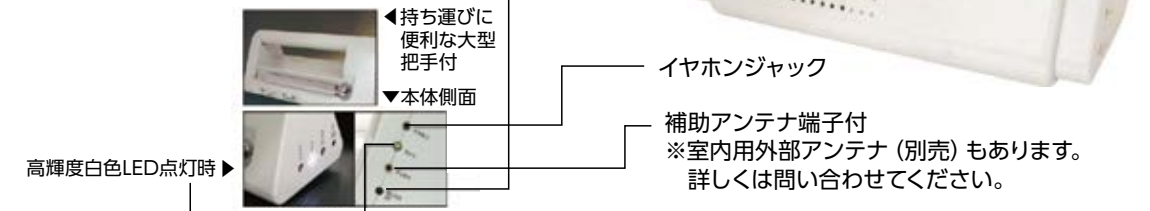
上記受診券(票)を発送します(人間ドック・厚生連セット健診を受診する人は対象外)

	指宿地域	山川地域	開間地域
6月中旬	道下、道下上、道下東、大園原、中川、大当、宮ヶ浜、宮ノ前、垂門、狩集、臼山、水迫、久保、永嶺、十石、外城市、田之畑、道上、中福良、南十町、弥次ヶ湯、田良、南迫田、柳田、高野原、湯之里、大牟礼西、大牟礼中、大牟礼東、湯口、湯山、湊上、湊中、湊南、湊北、下門、石嶺、池崎、中浜、新永吉	鰻区、小川区、岡尻ヶ水区、尾下区、福元区	荒田、西元、上野東、上野中、上野西、坂下、川尻東、松原
	※ 健康診査のうち昭和20年4～5月生まれの人・昭和20年9月～昭和21年3月生まれの人		
7月中旬	二月田、宮、玉利、北十町、木之下、温湯、迫南、迫中、迫北上、迫北下、摺ヶ浜南、摺ヶ浜中、摺ヶ浜北、中小路、小田、片野田、丈六、向吉、下里、国立病院、大渡、堀切園、仮屋、大迫	大山区、浜児ヶ水区、利永区、町区	笠口、玉井、中組、東開間、鎮守、川尻中、上手、田中、下吉、谷村
	※ 健康診査のうち昭和20年6月生まれの人		
8月中旬	上吹越、下吹越、尾掛、五郎ヶ岡、麓上、麓下、上西、上東、岩本東、岩本中、浜西、浜東、瀬崎、戸迫、小牧東、小牧中、小牧西、畠久保、鳥山、細田東後、細田東前、細田西、渡瀬、永吉	成川区	蛭子、川尻西、川尻上、川尻北、西開間、松原田、脇、塩屋、入野、物袋
	※ 健康診査のうち昭和20年7月生まれの人		
9月中旬	※ 健康診査のうち昭和20年8月生まれの人		

防災ラジオの案内

防災行政無線を直接受信する簡易型戸別受信機

- AM/FMと防災行政無線のダブルチューナー搭載ラジオ
- AM/FMはどなたにも使いやすいダイヤル選局式
- 防災スタンバイ(自動受信)機能付
- ラジオを聴いていても強制的に地域防災無線に切り換わります(防災LEDが赤く点灯)
- 電池電圧が低下すると、電源LEDが緑から赤に変更して電池交換をお知らせします
- ACアダプター端子付(停電時には自動的に乾電池でバックアップします)



- ・市では、室内でも緊急情報や防災情報などを受信できるよう、戸別受信機(防災ラジオ)の販売をあっせんしています。販売価格9,500円(税込)
- ・電波の状況によってはアンテナ設置が必要となります。アンテナが必要な場合は市から貸与しますが、設置費用は自己負担です。アンテナ設置費用2,200円(税込)
- ・申込方法は、問い合わせてください。

こんな時に防災ラジオ!!

防災ラジオは、台風で雨戸を閉めなければならない、停電で電気がつかない、テレビが見られない、部屋が暗い…そんな時に便利です。

- 防災ラジオは
- ・雨戸を閉めていても防災無線の音声を聞くことができます。
 - ・停電でも乾電池があれば、聞くことができます。
 - ・ライトの機能もあります。

☎☎危機管理課 ☎2111 ☎151・152

※防災行政無線の放送が聞こえにくい場合は、問い合わせてください。

第10代いぶすき菜の花レディを募集します

指宿の魅力を全国各地でPRする「いぶすき菜の花レディ」を募集します。

自薦・他薦は問いません。活動期間は約1年です。

- ▶申込資格／市内か近郊に居住し、18歳以上の健康で明るく、在任中積極的に活動できる女性(高校生不可)
- ▶申込方法／郵送かFAX(申込書に、最近撮影した全身と上半身のサービス版写真を各1枚添付)
- ▶申込書／観光課、☎地域振興課、市観光協会、JR指宿駅構内と砂むし会館「砂楽」内の観光案内所
- ▶選考／7月19日⑨に、私服での選考会を行います。
- ▶賞金／入選者10万円、入選者の紹介者1万円
※選考会参加者には、支度金1万円を進呈します。
- ▶申込締切日／7月10日⑨
- ☎☎ ☎891-0405 指宿市湊二丁目5-33
指宿市観光協会 ☎23252 ☎23884



「太陽国体」地元出場選手に聞きました！



いまむら えつし
今村 悦紫さん（中福良）
サッカー（高校男子）に出場。
当時は、指宿高校在学中。

Q1 当時の盛り上がり方はいかがでしたか？

A1 市内はのぼり旗や横断幕など歓迎ムードでした。

Q2 県代表に選出された時の心境は？

A2 サッカー競技振興の観点から、県内各地から選出が行われました。練習や合宿などを行い、最終の16人に選出された時は、うれしかったです。

Q3 当時のチーム成績や1番印象に残っているシーンは？

A3 全5試合にフル出場し、4得点を決めたことです。大会前の練習試合で敗れていた秋田県に勝って、3位に

なれたことがとても印象に残っています。一般・教員・高校とも3位入賞し、総合優勝を獲得したこともうれしかったです。

Q4 太陽国体に出場して感じたことは？

A4 家族や学校の応援、特に子どもたちからの声援は力になりました。観客の皆さんの応援でいつも以上の力が発揮できた気がします。

Q5 今回のかごしま国体への期待は？

A5 鹿児島県チームで、天皇杯・皇后杯の両方を獲得してほしいです。サッカー競技では、ぜひ総合優勝を目指してほしいです。

Q1 県代表に選出された時の心境は？

A1 姉妹で中学生から軟式庭球を始め、指宿商業高校在学中にインターハイ出場や選手宣誓を経験したことなどから、姉妹ペアで選出されました。当時は、朝から昼まで働いた後、20時頃まで毎日練習漬けでした。姉妹での国体出場は、これまで支えてくれた両親への親孝行と思って頑張りました。

Q2 当時のチーム成績や1番印象に残っているシーンは？

A2 当時は、高校男女・一般男女・教員団の5種別ありましたが、過去の国体でも例を見ない、5種別を制覇した完全優勝は、とても思い出に残っています。

Q3 太陽国体に出場した思い出は？

A3 太陽国体を最後の大会と決めてい

ました。最終日前の夜、宿泊所のホテルの屋上で、満月を見ながら、最後の素振りをした記憶は今でも残っています。地元開催で最後のプレーができたことは、感謝しています。

Q4 今回のかごしま国体への期待は？

A4 まちでカイコウズを見るたびに、当時の国体のことを思い出します。かごしま国体ではこれまで関わってくれた人たちが国体を支えてくれている人たちに感謝の気持ちを持って、存分に力を発揮してほしいです。市民の皆さんにも地元での開催はめったにないことなので、いい思い出となるよう大いに関わってほしいです。



ゆみさし つねこ
弓指 恒子さん（高野原）
軟式庭球（一般女子）に、指宿観光ホテルチームで出場。

☎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） ☎01014

スポーツ振興くじ助成金で整備

スポーツ振興くじの地域スポーツ活動推進事業助成で、開聞総合グラウンドにソフトボールフェンスとファールポール(2面分)を購入しました。

本年10月に開催する予定の第75回国民体育大会(ソフトボール競技会(成年女子))、第20回全国障害者スポーツ大会(グランドソフトボール競技会)で活用し、その後は、九州大会レベルの大会誘致や、企業・大学等の合宿誘致にも活用していきます。



ソフトボールフェンス ファールポール



国民体育大会が開催予定です！

毎年、都道府県持ち回りで開催される国内最大のスポーツの祭典。

正式競技は、競技得点の合計を競う都道府県対抗形式で行われ、天皇杯（男女総合優勝）と皇后杯（女子総合優勝）を巡る熱戦が繰り広げられます。

正式競技の他に、特別競技、公開競技、デモンストレーションスポーツが実施されます。

正式競技

- ▶**競技数**／37競技 ※開催必須競技で、天皇杯・皇后杯の対象。
- ▶**競技の目的**／国際的に通用する競技力の向上
- ▶**参加者**／都道府県選手団
- ▶**競技運営**／競技団体、会場地市町村
※本市では、ソフトボール（成年女子）、バドミントン（全種別）が実施されます。



特別競技

- ▶**競技数**／高等学校野球（硬式・軟式）の1競技
※開催必須競技ではあるが、天皇杯・皇后杯の対象外。
- ▶**競技の目的**／国際的に通用する競技力の向上
- ▶**参加者**／都道府県選手団
- ▶**競技運営**／財団法人高等学校野球連盟、会場地市町村

※第75回国民体育大会(燃ゆる感動かごしま国体)・第20回全国障害者スポーツ大会(燃ゆる感動かごしま大会)は、日本スポーツ協会・日本障がい者スポーツ協会・スポーツ庁・鹿児島県で、新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、6月中に開催の可否を判断する方針です。



48年前に鹿児島県で開催された第27回「太陽国体」とは？

昭和47年10月22日から27日までの6日間にわたり、県内各地で開催。

「あなたが主役、太陽国体」を合言葉に、親切運動、花いっぱい運動などを数年前から実施。競技運営上の諸準備や選手の宿泊、受け入れ態勢など、市民一丸となり国体の成功に向けて努力しました。全国から約3,500人の参加があり、国体は観光都市指宿を全国にPRする絶好の機会でもありました。

本市では、卓球・軟式野球（一般準硬式）・自転車（道路競走）競技が開催され、開催期間中は、天皇皇后両陛下に初めて指宿への行幸啓と宿泊を賜り、三笠宮妃殿下と同内親王殿下のご来市をいただいたことは、本市にとって特筆すべき一大慶事でありました。

本大会で、鹿児島県は見事、天皇杯・皇后杯の両方を獲得しました。中でも、軟式庭球競技で地元指宿商

業高校と指宿観光ホテルチームは、高校女子・一般女子の部で優勝し、国体史上初の軟式庭球5種目完全優勝の原動力となりました。本市で開催された卓球競技にも地元の選手が出場し、総合3位という見事な成績を収めました。

さらに、国体の幕開けを飾る総合開会式では、本市出身の田之上政和選手が旗手を、倉元敦弘選手が選手宣誓を務めるなど、郷土出身選手の活躍は目覚ましいものでありました。

市民一体となって迎えた国体は、選手の受け入れ、輸送、宿泊、競技運営など、好評のうちに終了できました。国体を契機として、本市の市民運動は継続され、体育施設も次々と整備され、市民のスポーツ熱は年々高まりました。

いぶすきまるごと博物館

vol.168

鹿児島県の古墳時代(今から1700～1500年前)の土器は「成川式土器」と呼ばれています。考古学者たちは一般的に土器が最初に発見された地名や遺跡名をとって命名しており、指宿地域でも、岩本遺跡で発見された岩本式土器や、橋牟礼川遺跡(昔は「指宿遺跡」と呼ばれていた)で発見された指宿式土器などが知られています。成川式土器についても、山川の成川遺跡で発見されたことからその名前がつき、鹿児島県を代表する土器として全国に知られています。

この成川式土器の特徴の一つに、土器の表面に施された模様や赤色顔料で彩られた「表現豊かな装飾」があります。北海道、沖縄を除く日本列島の古墳時代の土器には、模様や装飾などは付けられず、すっきりとしたシンプルな土器が一般的に使われていました。そのため、成川式土器は日本列島の中でもかなり異質な存在であり、豊かな装飾表現などを通して、当時の人々の「美的センス」を感じることができる考古資料といえます。

この模様をじっくり観察すると、木製の工具で刻みをつけたものや、細い竹を半分に割り、それらを組み合わせて模様をつけたもの、「ベンガラ」と呼ば

装飾豊かな成川式土器

れる赤色顔料で色を付けたものなどを見ることができます。なぜこのような模様をつけたのか、土器を使用する上では決して必要ではない要素であるため、そこに古代人の精神性や宗教観、土器づくりのルールなどを読み解こうという研究もあります。鹿児島県を代表する装飾性に富んだ成川式土器は、時遊館COCOはしむれの常設展示室で展示しています。

図 歴史文化課文化財係 ☎ 21100



▲赤色顔料を塗った土器



▲複雑な土器の模様



観光シリーズ～光を觀せて、魅せられて～ vol.81

アロハシャツで観光客をお出迎え

今ではもうおなじみとなった市民のユニホーム「アロハシャツ」ですが、着用を始めた経緯を皆さんご存じでしょうか。その歴史は長く、本市は昭和30年代後半から「日本のハワイ」や「東洋のハワイ」として観光宣伝を始め、昭和50年に開催された「第1回指宿アロハ祭」が、着用の始まりとされています。この祭りは、市内全域をアロハ・ムームーのまちとするため、市民全員にアロハシャツの着用を呼び掛け、一足早い夏の訪れを全国にPRすることを目的としていました。

その後、市内の各団体や事業所に呼び掛けを行い、昭和53年に開催された「第3回指宿アロハ祭」で、初めてアロハ宣言が行われました。

今年のアロハ宣言は、新型コロナウイルス感染症の影響により規模を縮小して4月28日に開催されましたが、10月

末までの期間、市民の皆さんにアロハシャツ着用を推進しています。近年では、市役所やホテル・旅館だけでなく、駅やスーパーマーケットなどでも従業員の制服としてアロハシャツが採用されています。

今年開催予定の「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」PR用アロハシャツも発売中です。より一層、「アロハのまち」を推進し、温かい気持ちで観光客や選手の皆さんなどをお迎えしましょう。



昨年のアロハ宣言の様子

図 観光課観光総務係 ☎ 21111 内322

指宿市の魅力を発信！

特産品シリーズ



山川新栄町にある、すり身やさつまあげを製造・販売している有限会社カワノすり身店。
「新商品ができました」と笑顔で商品を紹介してくれたのは、代表取締役であり、2児の母親でもある占部梓さん。新商品開発のきっかけは、会社の代表に就任したばかりの2年前。仕事に育児にと、目まぐるしい毎日過ごす中、わが子に食事を作りながら「子どもに安心して食べさせることができるものを手軽に作りたい」と考えていた。

この思いがきっかけとなり、経営や商品開発のイロハを学ぼうと、市が開催したセミナーを受講。年々変化する食品業界の現状を知り、戸惑っていた占部さんに声を掛けたのは、近年健康食品として注目されているオクラパウダーの加工に取り組む農家だった。「指宿の子どもたちに、指宿の野菜を食べてほしい」と地産地消に対する思いは、生産者もみんな同じであることを知り、意気投合した。

この出会いをきっかけに、占部さんは市の補助事業を活用して「オクラスrimi」を開発することを決意した。占部さんは、開発当初を振り返り、原料の配合に苦労したと語る。ミンチにしたすり身に、オクラパウダーと調味料を加えて練り混ぜていくが、オクラパウダーの量が少ないと、すり身が硬くなる。多すぎると、オクラの味とすり身の味がうまく交わらない。味付けに秘伝の調味料をそのまま使うと、オクラの味がなじまない。



スポーツでまちを元気に Sports Commission Vol.1

スポ ☆ コミ 「スポーツコミッションいぶすき」設立！

スポーツを通じて市を訪れる人(交流人口)を増やすことを目的に、競技施設、インターネット予約システム、奨励金制度などスポーツがしやすい環境を整備し、市外のスポーツ合宿や大会などの需要を狙うための組織として、民間と行政が手を組み「スポーツコミッションいぶすき(略称:SCI)」が設立されました。

宿泊、ショッピング、グルメ、観光、体験などの消費拡大による経済の活性化や、来市される指導者や選手によるスポーツ教室の開催などを通じた市民との交流で、まちの活性化も推進します。

会員募集

SCIでは、市の未来と一緒に盛り上げてくれる人を募集しています。詳しくは問い合わせください。

▶対象/市内在住の個人、企業、団体

組織体制

- ▶SCI会長/市体育協会会長 福岡 亮一(競技・施設部会長も兼任)
- ▶宿泊部会長/市観光協会 副会長 西 浩二
- ▶楽しみ部会長/指宿商工会議所 常議員 別府 竜人
- ▶事務運営部長/市産業振興部長 大迫 格史
- ▶事務運営部/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)に設置

4月13日、第1回合同部会を開催し、会員募集や競技団体、競技施設などの現状把握を行い、戦略案を作成しました。



申 図 SCI事務運営部 ☎ 21014



新型コロナウイルス感染症対策へ寄付金贈呈 コロナ対策に役立てて

鹿児島市に本社を置く(株)南防が4月23日、新型コロナウイルス対策へ役立ててほしいと市へ50万円を寄付しました。市役所を訪れた幸野洋^{こうのようじ}二代表取締役社長は「先のない状況が続いているが、マスクなどの物品調達にぜひ活用してもらえるとうれしい」と話し、市担当者は「厳しい状況が続いている中、寄付をいただくことができて、大変ありがたい。物品購入など市民のために活用させていただく」と感謝の意を表しました。



寄付金を手渡す幸野代表取締役社長（右から2人目）

新型コロナウイルス対策啓発訪問 正しい手洗い方法を学ぼう

市立学校の児童・生徒への新型コロナウイルス感染症対策啓発の一環として、市長と市保健師が4月13日、山川小学校を訪問しました。保健師から、手洗いや消毒用エタノールを使用した感染症対策の大切さが説明された後、実技指導も行われました。参加した6年生の近藤光汰^{こんどうこうた}さん（町4区東）は「正しい洗い方が勉強になった。新型コロナウイルスは怖いので、気を抜かずに手洗い・うがいを頑張りたい」と話しました。



保健師の指導で正しい手洗いを学ぶ児童たち

男女共同参画のさらなる推進を要望 誰もが住みやすいまちへ

市の男女共同参画社会の形成に向け3月24日、広く住民の意見を取り入れるための意見書が男女共同参画推進懇話会から提出されました。意見書は、第2次指宿市男女共同参画基本計画に基づいて作成された令和元年度実施計画の結果に対して、委員がさまざまな視点から提言した内容をまとめたものです。中園伸宏^{なかののぶひろ}同懇話会長（二月田）は「意見書を生かし、誰もが住みやすいまちづくりを目指してほしい」と要望しました。



要望書を提出する中園会長（中央）

健康に関する機能性評価試験成果報告 オクラを食べて血圧上昇抑制

3月23日、ふれあいプラザなのはな館で市ヘルスケア推進協議会が開催され、オクラの健康に関する機能性評価試験の成果報告が行われました。昨年6月から半年間、オクラ乾燥粉末入りゼリーか擬似食品入りゼリーを1日90g摂取した被験者の血圧変化率を比較。その結果、オクラには血圧上昇抑制効果があることが分かりました。試験を行った鹿児島純心女子大学^{なかのたかゆき}中野隆之教授は「結果を活用し、指宿のオクラを全国へ広めてほしい」と呼び掛けました。



検証報告でオクラの力を再確認する参加者たち

アロハ宣言を実施 今こそみんなでアロハを！

夏の訪れを告げる「アロハ宣言」が4月28日、市役所指宿庁舎で行われました。今年は、新型コロナウイルス感染症防止のため、アロハ健康ウォークなどのイベントは行わず、アロハ柄のマスク着用や参加者同士の間隔を空けるなどの感染防止対策を講じた上で実施。市長は「アロハという言葉は、思いやりの言葉です。今こそ皆さんが一致団結して頑張ろうという意味を込めて宣言します」とあいさつしました。



アロハ宣言を行う関係者たち

施設へ花束を贈呈 室内で花を楽しもう

市内で花農家を営む大園幸平^{おおそのこうへい}さん（前原上）が4月27日、市内3施設へ花束を贈呈しました。グループホームオリビンの風を訪れた大園さんが「新型コロナウイルス感染症の影響で外に出られず、桜の花も見る事ができなかった人が多いのではないかな。この花束を室内で観賞して、少しでも楽しんでほしい」と話すと、施設管理者の平原廣和^{ひらはろかず}さん（迫北上）は「いただいた花をみんなで楽しみたい」と謝辞を述べました。



休校中の時間を使って花束を製作した大園さんの子どもたち（前列）

回数券の販売開始 路線バスの利用促進を

市は本年度から、鹿児島交通の市内路線バスに対して運賃補助を開始し、市民のみが購入できる回数券の販売を4月3日、市内の14郵便局で始めました。開聞郵便局には回数券を買いに多くの人が訪れ「回数券を使ってバスを利用してみたい」と話していました。市担当者は「イッシーバスの規模が縮小されたことによる地域格差を抑えることが目的。路線バスの利用促進にもつながることを期待している」と話しました。



郵便局窓口で回数券の販売を開始

中学新1年生へタスキの贈呈 交通事故を防止しよう

市内の企業120社で作る指宿地区安全運転管理協議会が、市内各中学校と指宿養護学校中等部の新1年生へ反射材入りのタスキを贈りました。3月30日に市役所で行われた贈呈式で、市教育委員会へタスキを手渡した後迫芳周^{うしろぎよしちか}同協議会長（麓下）は「指宿警察署管内でも、中学生が巻き込まれた交通事故が発生しており、安全とはいえない状況。夜間の交通事故の未然防止に役立ててほしい」と話しました。



タスキを手渡した後迫会長（中央）

募集

お知らせ

催し

青少年国際交流キャンプ・小笠原アドベンチャースクール参加者

国際青少年研修協会では、夏休み国内野外活動・国際交流事業として「青少年国際交流キャンプ」「小笠原アドベンチャースクール」の参加者を募集します。詳しくは問い合わせてください。

青少年国際交流キャンプ

▼期間／8月4日㊥～8日㊤（3泊4日）

▼場所／静岡県立朝霧野外活動センター

▼定員／日本人70人、外国人20人

▼対象／小学3年生～小学6年生

▼内容／富士山登山、テント生活体験、野外炊飯体験など

▼申込締切／7月10日㊤

小笠原アドベンチャースクール

▼期間／8月14日㊤～20日㊤（6泊7日）

▼場所／東京都小笠原村父島

▼定員／30人

▼対象／小学3年生～中学3年生

▼内容／海や森の自然体験活動、パンガロー生活体験など

▼申込締切／7月17日㊤

申込 公益財団法人国際青少年

研修協会

03-6417-9721

info@skk.or.jp



お知らせ

ハンセン病問題を正しく理解する週間

6月21日㊥～27日㊤は、ハンセン病問題を正しく理解する週間です。患者・元患者・家族への偏見・差別の解消、名誉回復のための取り組みが行われます。

ハンセン病療養所の入所者や、社会復帰された人や家族が、社会に温かく迎えられ安心して生活できるように、差別や偏見のない社会づくりに努めましょう。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により啓発パネル展は時期を変更し実施予定ですが、例年夏休みに実施している親子療養所訪問は中止します。

県健康増進課ハンセン病問題担当 ☎099-286-2720
F 099-286-5556

議会定例会

6月4日㊤開会の、令和2年第2回市議会定例会の日程は次のとおりです。なお、議会の傍聴に関しては、新型コロナウイルス感染症予防のため入場を制限する場合があります。

日程表（各会議は10:00から開催予定）	
期 日	予 定
6月4日㊤	本会議（招集、会期の決定、議案の上程など）
9日㊤	委員会（総務水道委員会）
10日㊤	委員会（文教厚生委員会）
11日㊤	委員会（産業建設委員会）
22日㊤	本会議（一般質問）
23日㊤	
24日㊤	本会議（委員長報告・表決など）
29日㊤	

※日程を変更することがあります。ご了承ください。

▼議会中継（委員会を除く）

・指宿庁舎1階ロビー

・山川庁舎旧公金取扱所

・開聞庁舎飯庁舎（偷徒里館）

・インターネット中継（市ホームページ）



議会中継

問 市議会事務局内512

いぶすきフラフェスティバルを中止します

第17回いぶすきフラフェスティバルを6月12日㊤～14日㊤に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症が国内で拡大していることから、参加者の安全・安心を最優先するために、中止します。



問 いぶすきアロハのまちづくり実行委員会（市観光協会内） ☎03252

指宿港海岸の一部供用開始を延期します

7月から指宿港海岸の一部を供用開始し、一般開放する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、延期します。供用開始時期は、決まり次第お知らせします。



問 都市・海岸整備課指宿港海岸整備係
内 365・366

児童手当現況届

児童手当は、生活の安定と、次代を担う児童の健やかな成長のために支給するものです。児童手当を継続受給するには、現況届の提出が必要です。提出がない場合は、6月分以降は支給されません。必ず手続きをしてください。

※公務員は勤務先に提出

▼対象／中学校修了前（15歳の誕生日後、最初の3月31日まで）の児童の養育者で、国内に住所がある人

▼案内文書／6月上旬までに受給者へ送付

▼提出期限／6月30日㊤

▼手続きに必要なもの

・健康保険証（保護者と18歳以下の児童全員のもの）

・印鑑（朱肉を使うもの）

・その他必要書類

児童手当支給額

児童の年齢	児童手当の額（1人当たり月額）
3歳未満	一律15,000円
3歳以上 小学校修了前	10,000円 （第3子以降は15,000円）
中学生	一律10,000円

薬物乱用防止普及運動

毎年6月26日は、国連が定める「国際麻薬乱用撲滅デー」です。国内では「薬物乱用はダメ。ゼッタイ。」を合言葉に、6月20日㊥～7月19日㊤、薬物乱用防止を呼び掛ける募金運動を、全国的に展開します。

▼募金箱設置場所／指宿総合案内、市市民福祉課、指宿保健センター、砂むし会館

「砂楽」、時遊館COCOCOはしむれ、ふれあいプラザなのはな館、指宿総合体育館、市営唐船峡そうめん流し、いぶすき農業支援センター

問 指宿保健センター内283

国民年金保険料の免除申請

経済的な理由や災害などで保険料を納めることが困難な

人は、申請することで保険料納付の免除や猶予ができます。

申請は毎年度必要で、令和元年度分（令和元年7月～令和2年6月分）の免除申請を受け付けています。

全額免除や納付猶予の承認を受けた人で、継続申請をしている人は、毎年度の申請は不要です（失業による場合は必要）。

保険料の免除は、申請時点から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

▼制度の種類／免除制度（全額・一部）、納付猶予制度

学生納付特例制度

▼手続きに必要なもの／印鑑、年金手帳など基礎年金番号

が分かるもの、雇用保険離職票などの写し（失業理由

の場合）、在学証明書か学生証の写し（学生納付特例

の場合）

※申請には、所得の申告が済んでいる必要があります。

※臨時特例として、新型コロナウイルス感染症の影響で

収入が減少し、国民年金保険料の支払いが困難な場合

は相談してください。

問 国民年金係内218

市市民福祉課市市民福祉係

内114 問 市市民福祉課市

民税務係内128

免除・猶予制度一覧表

（令和2年度の保険料は、月16,540円です）

区 分		納付する金 額	障害・遺族年金の納 付 要 件	受給資格期 間	将来の年金支 給 額	所得審査の対 象 となる人	追納できる期 間
免除制度	1／4免除	12,410円	免除や猶予された期間は、将来年金を受けるための受給資格期間や障害年金・遺族年金の納付要件に算入されます。		免除区分に応じて反映されます	本人・配偶者世帯主	10年以内
	半額免除	8,270円					
	3／4免除	4,140円				本人・配偶者	2年以内
	全額免除	0円					
納付猶予制度（50歳未満）		0円	算入されません		反映されません	本人	
学生納付特例制度（学生のみ）		0円					
未納		－	算入されません		反映されません	－	
		－					

※1/4免除、半額免除、3/4免除は、免除されていない部分の保険料を納めないと未納扱いになります。

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／7月9日㊤14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わからない

・家族に不審な言動が見られ、病院を受診させるべきかどうか迷っている

・物忘れがひどく、日常生活に支障を来している など

▼相談料／無料

▼予約締切日／7月2日㊤

※保健師への相談は、随時受け付けています。

問 指宿保健所保健係

内 3854

砂むし会館「砂楽」の臨時休館

空調改修工事や温泉配管洗浄などのため臨時休館します。休館日／6月29日㊤～7月20日㊤

問 砂むし会館「砂楽」

内 3900

募集

お知らせ

催し

気軽になんでも相談を
校区公民館長・補導委員・
青少年育成推進員

校区公民館長は、校区公民館で実施する各種事業の企画や運営を行っています。住民ニーズに応じた事業を行いますので、学びたいことなど、気軽に相談してください。

補導委員は、青少年の非行防止をはじめ、地域でパトロール活動やあいさつ・声掛け運動などを行っています。

青少年育成推進員は、校区内の青少年健全育成の主導的な役割を担うほか、子ども会活動の指導・助言も行っています。

青少年について何か気付いたときは、気軽に相談してください。

校区公民館長（敬称略）

岩本 一宏（指宿）
大久保 正一（魚見）
新宮領 進（柳田）
下柳田 正弘（丹波）
大岩本 稔（今和泉）
谷元 隆宏（池田）
今村 善哉（山川）
松下 尚明（大成）
菱川 光久（徳光）
西村 甲一（利永）
今村 修（開聞）
濱上 隆一（川尻）

補導委員（敬称略）

北指宿中学校区
上川床 義一（指宿）
福留 純子（指宿）
鳥越 佐津巳（魚見）
下吹越 百江（魚見）
川上 健一郎（柳田）
濱田 ゆかり（柳田）
泉 俊太郎（北中教諭）
梶 恵介（北中教諭）
南指宿中学校区
川原 みどり（柳田）
大平 洋一（柳田）
上高原 靖（丹波）
坂元 竜一（丹波）
渡辺 沙弓（丹波）
大山 重徳（丹波）
濱園 真也（南中教諭）
宮内 翔平（南中教諭）
西指宿中学校区
新西 ゆかり（今和泉）
野元 辰美（今和泉）
松下 友子（今和泉）
大迫 耕太郎（今和泉）
石嶺 剛（池田）
川路 洋人（池田）
福之上 裕子（西中教諭）
橋口 進（西中教諭）
山川中学校区
西 高典（山川）
浦郷 悟（山川）
新村 博和（大成）
南 眞二（大成）
坂元 正（徳光）
浦郷 良治（徳光）

新型コロナウイルス感染症等傷病手当金支給

給与の支払いを受けている国民健康保険の被保険者で、次の要件を満たした人に、傷病手当金を支給します。

▼対象者

・新型コロナウイルス感染症に感染が発熱などの症状があり、感染が疑われる人
・感染が感染の疑いにより、療養のために仕事ができない期間が3日間を超える人
・療養のため、会社を休む期間中、給与を得られない人
※当該期間に受けられる給与の額が、傷病手当金より少ない場合、差額を傷病手当金として支給します。

▼支給額計算方法

・仕事ができなくなった日から3日経過後の就労予定日を対象に、直近の継続した3月間の給与収入の合計額を、就労日数で割った金額の3分の2

▼対象期限／9月30日※

※入院が継続する場合は、最長1年6カ月まで期間延長となります。

問 国保介護課健康保険係

内 286

介護負担限度額認定の申請

介護施設などに入所（滞在）したときに支払う「居住費（滞在費）・食費」は、一定の要件を満たす低所得者の場合、負担限度額が設定されます。

軽減を受けるためには申請が必要で、現在の認定の有効期限は7月31日※です。8月以降も引き続き軽減を受ける場合は、更新申請を行ってください。

▼申請書／国保介護課介護保険係、市市民福祉課、市ホームページ

▼申請方法／窓口か郵送

▼申請に必要なもの

・利用者と配偶者の印鑑（認め印可）
・マイナンバーの確認書類
・資産の確認書類（通帳の写しなど）

▼その他

・更新申請は6月17日※から受け付け、認定証の発行は8月1日※以降になります。
・新規申請は、随時受け付けています。

申 国保介護課介護保険係

内 254 市市民福祉課健康

内 126 市市民福祉課健康福祉係

PICK UP NEWS



令和元年度 第3回当選者決定

健幸マイレージ



健康づくりに取り組み、ポイントをためて応募すると、抽選で賞品が当たる健幸マイレージ。3月10日に抽選を行い、応募総数14,390口（健康診断など含む）の中から150人が当選しました。

▶一般の部

1等	商品券（5千円）	湯之上 綾子さん（宮）	濱田 喜和子さん（谷村下）	蜷川 勝子さん（宮ヶ浜）	
2等	スポーツグッズ商品券（5千円）	塚本 秋雄さん（森松東）	内田 國昭さん（川尻上）	久保 順子さん（寺）	他9名
3等	商品券（3千円）か特産品セット	大田 小夜子さん（市山上）	黒岩 むつ子さん（宮ヶ浜）	伊地知 忠光さん（迫北下）	
		前田 靖男さん（大石）	今村 紀子さん（後馬場）	新宮領 剛さん（宮）	他24名
4等	商品券（2千円）	徳永 正信さん（湯之里）	片野田 弘子さん（片野田）	下高原 とし江さん（湯山）	
		佐々木 好人さん（町4区東）	石田 ミルさん（高野原）	國村 優子さん（成川浜）	他14名
5等	商品券（1千五百円）	福留 千恵子さん（苅口）	池増 俊明さん（小田）	篠原 勝子さん（湯山）	
		安山 美子さん（湊北）	今川 堪久哉さん（永吉）	浜元 信行さん（玉利）	他24名
6等	商品券（1千円）	中村 義輝さん（迫）	高崎 民子さん（宮）	打越 春子さん（谷村下）	
		井元 史郎さん（玉利）	加治 イク子さん（上手）	上村 範さん（弥次ヶ湯）	
		小吉 正明さん（迫中）	堀之内 ミネ子さん（荒田）		他46名

▶子どもの部／図書カード（3千円）
水迫 稟斗さん（垂門）

▶次回応募締切日／7月14日（火）必着
多数の応募をお待ちしています。

▶次回抽選予定日／7月21日※

問 健幸・協働のまちづくり課（ふれあいプラザなのはな館内） ☎231003

行政相談所開設

暮らしの中で、行政の仕事などについて、苦情や要望はありますか。
行政相談を行っています。
気軽に利用してください。
相談は無料で、秘密は固く守られます。

▼日時／平日9時～17時

▼場所／指宿市湊一丁目3-2 吉永ビル2階「指宿観光

&体験の会」内

☎238800

▼担当／行政相談委員 今柳田 浩一氏

問 総務課総務係内 113

犬や猫の終生飼養

犬や猫は、その命を終えるまで適切に飼いましょう。やむを得ない事情で飼えなくなつたときは、身近な人に譲るか、新聞やチラシ・インターネットなどで新たな飼い主を探してください。

子犬や子猫が生まれたときも、終生飼養が飼い主の義務です。繁殖を望まない場合、必ず不妊・去勢手術を行います。詳しくは、最寄りの保健所に相談してください。

問 指宿保健所衛生係

☎22172



きりとり線

砂むし会館「砂楽」～初夏のさわやかサービス期間～

砂むし入浴割引券（6月分）

有効期間 令和2年6月1日（月）～28日（日）

・大人、小人も1人490円で入浴可
・割引券は原本に限る
・本券で5人まで利用可
・タオル代（200円）別料金
・他の割引料金との併用不可
※受付時間は8:30～20:30まで（12:00～13:00を除く）
※入浴割引券を切り取り、受付に提出してください。

問 砂むし会館「砂楽」 ☎233900

朝夕や土・日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。

募集

お知らせ

催し

浄化槽の管理

合併処理浄化槽への
設置換えをお願いします

▼対象／公共下水道の共用区域外に住んでいて、し尿のくみ取りか、単独処理浄化槽（トイレの汚水のみを処理する浄化槽）を使用している人

合併処理浄化槽は、トイレの汚水のほか、台所や風呂、洗濯などの排水も合わせて処理しますので、自宅周辺の環境をきれいに保ち、川や海の

補助対象経費 人槽区分	くみ取り便槽からの設置換えに係る設置費用	単独処理浄化槽からの設置換えに係る設置費用	単独処理浄化槽の撤去費用（撤去しない場合はなし）	単独処理浄化槽の設置換えに係る宅内配管工事費用
5人槽	432,000円	332,000円	90,000円	150,000円
6～7人槽	514,000円	414,000円	90,000円	150,000円
8～10人槽	648,000円	548,000円	90,000円	150,000円

※表示額は上限額です。

汚染を防ぎます。

また、一般の既存住宅で設置換えを行う場合は、補助金制度があります。

※設置状況などを確認の上、

くみ取り便槽・単独処理浄化槽からの設置換えの補助金を交付します。池田湖および鰻池に生活排水を放流する地域に住んでいる人には、上乗せ補助および新設の補助があります。

※条件を満たさない場合、補助金を交付できないことがあります。

浄化槽使用者には

3つの義務があります

①保守点検を行う義務

浄化槽の機能を正常に保つため、点検、調整、修理、消毒剤の補給、送風機の調整などを行います。

②清掃を行う義務

浄化槽内にたまった汚泥、異物などの引き出しおよび機器類の洗浄、清掃を行います。

③法定検査を受ける義務

浄化槽から放流される水質が法令に基づく水質基準を満たしているか、保守点検・清掃などの維持管理と浄化槽の使い方が適正であ

るかを、鹿児島県が指定した検査員が判定します。

※法定検査は、国の指導により他県と同様に毎年検査することになりますが、1回当たりの検査手数料は引き下げられることになりました。ただし当面の間、検査は2年に1回、基本検査かガイドライン検査と採水員検査を交互に行います。

▼検査料

・合併処理浄化槽 6千円（ガイドライン検査）

・単独処理浄化槽 4千円（採水員検査）

・各浄化槽に該当 3千円

※浄化槽が異常な状態であると、川や海の汚染につながります。必ず受検してください。



問 県環境保全協会 ☎0991-29619000 環境政策課環境政策係 内243

レジ袋の無い社会へ

7月1日④から、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。袋の価格は店舗によって異なります。（1枚1円以上）

※紙製のものなど、有料化の対象にならない種類の袋も一部あります。

買い物に行く時は、エコバッグを利用してください。石油から作られるレジ袋を減らし、地球環境の保全に努めましょう。

問 環境政策課環境政策係 内242



レジ袋有料化特設サイト（経済産業省）

地下水採取の届け出

地下水は地層内にあり、地盤を支える働きをしています。そのため、地下水を過剰にくみ上げると、地盤沈下や湧水を引き起こす恐れがあります。地下水を採取する設備を設置する場合は「市環境保全条例」に基づき、事前に届け出てください。

▼対象／揚水機の吐出口の口径が40mm以上のもの

※温泉法に規定する温泉は除く。

問 環境政策課環境政策係 内243

家屋調査にご協力ください

固定資産税・都市計画税（都市計画税は対象地域のみ）は、1月1日現在の所有者に課税されます。令和2年中に新増築した家屋は、令和3年度からの課税になります。

市では、固定資産税算定の基礎となる家屋調査（評価）を行っています。税務課職員が直接訪問し、家屋の内部・外部の調査を行い、固定資産評価基準（国の基準）に基づいて、家屋の評価額を算出します。

※調査は、希望日に行います。調査する職員は、必ず「固定資産評価補助員証」を携帯しています。

未登記家屋について

変更がある場合は、市に届け出てください。
・家屋（住宅・倉庫・物置など）を取り壊したとき、予定があるとき
・所有者変更や用途変更（事業所から住宅など）があったとき

令和元年度中山間地域等直接支払制度の実施状況

中山間地域等直接支払制度は、山のすそ野にある傾斜が急な農地や、基盤整備されていない農地などでの農業生産活動の不利を補うことで、農地の保全や維持管理に役立てられています。令和元年度は、農道の除草や水路の泥上げ、休耕地での景観作物の植栽、近隣小学校との交流などを行いました。

活動資金となった令和元年度の交付金の交付状況は次のとおりです。

地区名	参加農家数	面積	交付金額
新永吉地区(指宿地域)	8人	24,608㎡	516,768円
寺下地区(指宿地域)	22人	50,092㎡	849,730円
谷之口田地区(山川地域)	40人	50,978㎡	1,070,538円
小俣地区(開聞地域)	51人	67,766㎡	1,085,164円
川釣地区(開聞地域)	47人	51,478㎡	411,824円
入野・物袋地区(開聞地域)	28人	176,658㎡	618,303円
合計	196人	421,580㎡	4,552,327円

問 農政課農業制度係（いぶさき農業支援センター内） 内741

高齢者グループ活動にポイントが付きます

高齢者グループの活動にポイントが付く事業を行っています。たまったポイントは市内で使える地域商品券と交換できます。

▼対象／次の要件を全て満たすグループ

- ・市内に住所がある
- ・3人以上のグループで、65歳以上が半数を占める
- ・代表者を決めて継続的に活動できる

▼対象となる活動

・高齢者を支援する活動（外出支援、掃除、話し相手など）

・地域活性化の活動（花壇の管理、公園・道路の清掃、交通安全指導、子育て支援活動など）

▼ポイント付与

・対象となる活動に参加し人数が3人以上（うち1名以上が65歳以上）であることが必要です。

・60分以上の活動で1ポイント貯まり、1ポイントは500円の商品券と交換可1日1ポイントまで

▼申込方法／直接
申 問 市社会福祉協議会 ☎225543

るときは、長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻くなど、肌の露出を減らしましょう

もしかまわてしまったら

・吸血中のマダニに気が付いたときは、無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科）で処置をしてください

・マダニにかまれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、体調が悪くなった場合は医療機関で診察を受けてください

SFTSウイルス

・一部マダニにかまれることで感染する重症熱性血小板減少症候群（SFTS）という病気があります

・マダニにかまれてから6日～2週間程度の潜伏期間の後、38度以上の発熱や、食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状がみられ、重症化すると死亡することもあります

・SFTSは、インフルエンザなどのように人から人へ感染して広がるものではありませんが、治療法が確立しておらず、早期診断、早期対応が重要です

問 健康増進課地域保健係 内283

募集

お知らせ

催し

人権相談窓口の設置

県では、相談窓口を設置しています。一人で悩まず、相談してください。

SNSによるDV相談

▼開設日／5月13日①～8月12日②(①②③④⑤のみ)
 ▼相談時間／17時～22時



県DV相談サイト

SNS以外のDV相談窓口

・県女性相談センター

☎099-222-11467

▼相談時間／①～④・⑤(8時30分～17時30分)、⑥(8時30分～20時)、⑦(9時～15時)

新型コロナウイルス感染症に係る人権相談窓口

☎099-286-3043

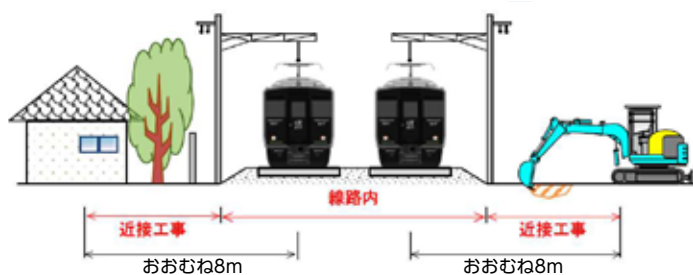
▼相談時間／①～⑤(10時～16時)

問 健康・協働のまちづくり課 健康協働係 ☎23-1003

鉄道近接工事に注意

鉄道に関する事故は、一歩間違えれば脱線事故や感電事故など、大惨事を引き起こす可能性があります。
 建物の建設・解体や、庭木

や山林の木の伐採など、線路に近接した作業を行う場合は、JR九州へ相談してください。



問 JR九州鹿児島鉄道事業部 ☎099-256-1895

市休業等支援金

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、県の休業および営業時間短縮の要請に応じた事業者に対し「休業等支援金」を支給します。

▼支給額／10万円

▼県の要請期間／4月25日①～5月6日②(12日間)

催し

フラワーパーク かごしま



市ホームページ

※園芸教室

▼日時／6月14日①13時30分～15時30分(受付13時)

▼内容／エアプランツを使ったテラリウム作り

▼定員／30人(要申し込み)

▼参加料／2千円程度

▼申込方法／1週間前までに電話か受付に直接

※いでゆ絵画展

▼期間／6月27日①～7月19日②

▼申請に必要な書類
 ・支援金申請書兼請求書
 ・確定申告書の写し
 ・営業許可証などの写し
 ・休業が確認できる書類
 ▼申請書／商工水産課商工運輸係、市ホームページ

▼申請方法／窓口か郵送

▼申請期間／5月7日①～7月31日②

▼その他／県休業等協力金の申請は6月30日②まで

申問 商工水産課商工運輸係 内 312

▼内容／市内居住会員の絵画作品を展示

※カルチャー教室

▼日時／7月5日①13時30分～15時30分(受付13時)

▼内容／布花で作るネックレストとブローチかイヤリング

▼定員／20人(先着順)

▼参加料／2千円

▼入園料／高校生以上630円、小・中学生310円(幼児・70歳以上の県民は無料、小中高生の県民は①②③無料)

申問 フラワーパークかごしま ☎3333

COCCOはしむれ イベント

月間体験

イッシー現る？池田湖のカケラキーホルダー

▼期間／6月2日①

▼場所／時遊館COCCOはしむれ

▼内容／池田湖の軽石を使って、透き通る美しい湖をレジンで再現。イッシーを飾ってスペシャルキーホルダーを作ります。

▼料金／300円

▼定員／50人(先着順)

問 歴史文化課文化財係(時遊館COCCOはしむれ内) ☎23-5100

シエルコレ2020 大海原を渡るウミガメ

▼期間／6月27日①～8月30日②9時～17時(最終入館は16時30分)

▼場所／時遊館COCCOはしむれ

▼内容／大人気のいぶすきシエルコレ。貝はもちろん、今年は私たちが優雅な泳ぎで魅了するウミガメも徹底

解明します。実寸大のウミガメを見ながら一緒に学びましょう。

▼料金／無料

問 歴史文化課文化財係(時遊館COCCOはしむれ内) ☎23-5100

健康ふれあい パークゴルフ大会

▼日時／7月11日①9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

申問 かいもん山麓ふれあい公園 ☎23-5566



健康教室

オーラルフレイルと健康寿命

昨今、人生100年時代の到来が叫ばれています。日本人の平均寿命は、ご存じのとおり世界トップクラスです。健康で寿命を延ばすことが、今後の大きな課題です。ここで注目されるのが「オーラルフレイル」という口腔機能の低下症です。口腔機能低下症の管理と健康寿命は、密接な関係があると最近いわれようになりました。

口腔機能低下症とは

口腔機能低下症の症状は、かんだり、飲み込んだり、話したりするときに、支障を来すことから始まります。つまり、かむ力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼし、滑舌が悪くなることで、社会や対人関係の減少を招くことから、全身的な機能低下との深い関係性が指摘されています。

口腔機能低下症は、「かむ」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が、加齢などにより衰えることが原因です。かむ力が衰えて、固いものが食べにくくなると、柔らかいものばかり食するようになり、かむために必要な筋力がさらに低下し、かむ力もますます衰えるといった悪循環に陥りやすくなります。

結果的に口腔機能の衰えは、食欲の低下や全身の機能の低下（サルコペニア）、低栄養などへ進み、要介護へとつながる可能性があります。口腔機能低下症を予防するためには、歯と口の健康を保つことが大切です。

「口の中を清潔に保つこと」「加齢で衰える口腔機能の維持、改善に努めること」が重要になります。併せて定期的な歯科検診で、自分の歯や口の状態を知ること、口腔機能低下症の予防へとつながります。

口腔機能低下症対策におすすめのトレーニング

- ・口周辺の筋肉(口の開閉)、舌のストレッチ
かむ力や飲み込む力を維持するために、日頃から口周辺の筋肉を鍛える体操を継続すれば、滑舌の改善や、表情が豊かになるなどの効果が、期待されます。
- ・唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)などの分泌を良くするマッサージ

唾液が少ないと、虫歯や歯周病へと進行し、口臭が発生します。唾液腺を刺激することで、唾液の分泌を促し、症状を抑制します。

以上、皆さまがお口の健康に励むことで、市民生活を円滑に送られますように。

※オーラルフレイル…加齢により口腔機能が衰えた状態
※サルコペニア…加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下



DOCTOR
今月のドクター
指宿市歯科医師会
きたの まさひろ
北 正裕

指宿市歯科医師会
(まつもと一広歯科医院内)
☎24618



人権の広場

Vol.1

今回から新設された人権のひろばのコーナー。
1回目は「男女共同参画」がテーマです。

最近、メディアなどで女性活躍の話題について取り上げられることが多くなりました。その原点は、男女共同参画といえます。分かりやすくいうと「性別に関係なく、相手の個性や能力に目を向けて、みんなで喜びも責任も分かち合っていきましょう!」ということです。

この言葉は、女性の地位向上にとどまらず、男性は「仕事が第一」「家庭の経済を一人で支えないといけない」などの呪縛から解放しようとする考え方でもあります。

毎年6月23日から29日までを男女共同参画週間と定めています。

私たちは、自分自身の言動を振り返った時、性別によって相手の人となりを判断していないでしょうか? 自分自身の可能性を狭めていないでしょうか?

この週を機会に、皆さんと一緒に考えてみましょう。

健康・協働のまちづくり課(ふれあいプラザなのはな館内)
☎21003



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 (山川図書館)
仕事が速い人が無意識にしている工夫

中谷 彰宏 (著) すばる舎リンケージ

仕事を速くしたい! 働いている人はみんなそう思っているのではないでしょう。本書では、どのような行動をすれば仕事が速くなるのか、コツを分かりやすく紹介しています。自分にできそうなことから始めてみませんか。

児童図書 (指宿図書館)
きみを強くする
30のことば

齋藤 孝 (監修) 日本図書センター

孔子・福沢諭吉・ブッダ・ドラッパ一など12人の偉人のことばを分かりやすく「こども訳」した1冊。「勉強する意味ってなに?」など、子どもたちの悩みや疑問に答えるかたちで紹介しています。



インフォメーション

◆一坪図書館配本を行っています

山川図書館では、一坪図書館事業を行っています。一坪図書館とは、民家などの一角に本棚を設け、本を読んだり、借りたりすることができるものです。現在、4カ所の一坪図書館に年4回配本を行っています。絵本から一般書まで、さまざまなジャンルの本を用意しています。ぜひお立ち寄りください。

▶2020年度配本予定 5月、9月、11月、3月

▶2020年度一坪図書館

- ・福元区：河野一坪図書館
- ・成川区：川崎一坪図書館
- ・大山区：大山一坪図書館 (大山集落センター)
- ・利永区：利永一坪図書館 (利永集落センター)

図山川図書館 ☎3300

◆文芸いぶすき65号作品の募集

- ▶応募資格／市内居住者・出身者が編集委員が掲載を認めた者 (学生作品も募集)
- ▶募集部門／詩、短歌、俳句、川柳、薩摩狂(郷)句、郷土史、随筆、創作、童話

インフォメーション

▶募集制限／詩2編、短歌3首、俳句・川柳・薩摩狂(郷)句5句、郷土史・随筆・創作・童話10枚以内
※1人2部門まで

▶応募要領

- ・400字詰め原稿用紙を縦書きで使用 (パソコンで作成する場合も同じ)
- ・住所、氏名、電話番号、部門、題名 (川柳・薩摩狂(郷)句は除く) を記入
- ・短歌は、旧仮名遣いか新仮名遣いかを記入
- ・引用は、必ず出典を記入

▶募集期間／6月20日④～8月20日④

▶応募方法／郵送、直接、メール

▶その他

- ・12月末発行予定
- ・原稿は返却しません
- ・未発表作品に限りです
- ・掲載の著作権は、市に譲渡されます
- ・掲載作品の選択は、編集委員会が行います

※投稿作品が掲載されない場合もあります

〒891-0403 指宿市十二町2190

文芸いぶすき編集委員会 (指宿図書館内)

☎2327

✉soramamenokai@wing.ocn.ne.jp

6月のイベント

6月10日④	時間／終日	場所／指宿・山川
6月23日④	時間／終日	場所／指宿・山川

※行事は変更になることがあります。各図書館に問い合わせてください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のイベントは中止となりました。

- ・えほんのひろば 毎週④ 10:30～
- ・おはなしのとびら 6月21日④ 10:30～
- ・ボランティアおはなし会 6月27日④ 14:00～
- ・子ども映画会 6月27日④ 15:00～



■指宿図書館／☎2327 ■山川図書館／☎3300

■休館日／毎週月曜日 (祝日の場合は翌日) ■開館時間／平日9:00～18:30、④⑤⑥ 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。

まえばら まさや
前原 正弥ちゃん
これからみんなでたく
さん笑って過ごそうね

のだ ゆみる
野田 唯美琉ちゃん
元気ですくすく育ってね
♡♡

かわはら るい
川原 琉偉ちゃん
お兄ちゃんと仲良く元
気に育ってね

ふじさか みつき
藤坂 美月ちゃん
お兄ちゃんと仲良くい
っぱい遊ぼうね♡

しものその こはる
下之園 虹春ちゃん
元気に大きく育ってね。
明るく笑顔で元気な子。

おがさわら はな
小笠原 花ちゃん
花、すくすく育ってね。花の
笑顔でみんなの心は満開です。

たかはら まな
高原 万楠ちゃん
日々の成長を側で見守ってるか
らね。健康で元気に育ってね。

にしだ めたる
西田 名流ちゃん
生まれてきてくれてあ
りがとう♡5人宝物♡

わた りょうた
和田 陵太ちゃん
元気にビッグになって
下さいね。

せばた たかはる
瀬畑 貴晴ちゃん
元気いっぱい、大きく
なってるね。

指定地域		【氏名】		【地区】		【保護者】	
下之園虹春	しものそのこはる	片野田	瑠理香	奨			
上林山詩乃	かみやしまししの	中小路	愛雄	花生			
上久保心百合	かみくぼこゆり	北十町	秀栄	那			
藤坂 美月	ふじさか みつき	大園原	美一	咲磨			
中村瑠姫凧	なかむらる きな	湯之里	恵梨香	龍			
出口 友愛	でぐち ゆあ	弥次ヶ湯	広雄	恵二			
川原 琉偉	かわはら るい	潟山	真吾	恵			
野田唯美琉	のだ ゆみる	湯之里	克玖	也			
前原 正弥	まえはら まさや	潟口	正華	貴			
下村 桜薫	しもむら おうが	南迫田	庸平	めぐみ			
瀬畑 貴晴	せはた かなる	浜東	公貴	美行			
春成 俊輝	はるなり としき	湯之里	夢璃	力加			
和田 陵太	わだ りょうた	二月田	珠輝	恵八			
堤 晴真	つみ はるま	中小路	優美	大			
西田 名流	にしだ めたる	向吉	侑安	紀宏			
蛭川 颯真	みなかわ そうま	宮ヶ浜	千穂				
前田 彩希	まえだ さき	湊中	直浩	子行			

[illegible]

開聞地域	水溜	森田	番匠	中野	今村	濱上	西元	馬場	鳥居	清水	松木	大小田	西	山之内	大村	山川地域	高田	中村	福田	上迫	谷山	岡元	藏園	亀之園
	マサエ	由紀子	喜代子	義弘	ミチエ	テル子	シヅミ																	
	82	66	82	93	96	79	100																	
	蛭子	川尻中	荒田	上野西	田中	川尻北	西開聞																	
	春	鰻	徳光	後馬場	市山上	小路福元	町1区東																	

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
6月7日㊥	【内科】南記念クリニック（※）	☎㊤3730
6月14日㊥	【外科】長野整形外科クリニック	☎㊤3291
	【内科】橋口医院	☎㊥0022
6月21日㊥	【内科】福元医院（※）	☎㊤3053
6月28日㊥	【内科】外村クリニック（※）	☎㊤3770
7月5日㊥	【内科】指宿おおしげ内科（※）	☎㊤0788

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)。

日曜・祝日薬局（開局時間9:00～18:00）

月日	薬局名	電話番号
6月7日㊥	ゆのさと薬局	☎㊥26771
6月14日㊥	しのはら薬局	☎㊥2757
	グリーンティ調剤まさの薬局	☎㊥4747
6月21日㊥	ハート薬局	☎㊥2377
6月28日㊥	指宿薬剤師会薬局	☎㊥6343
7月5日㊥	にじ薬局	☎㊥4080

**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  **22** 6868

水道工事当番店

指宿地域		
6月1日～7日	(有)指宿工業所	☎223530
8日～14日	(有)丸米設備	☎232694
15日～21日	(有)丸山水道工務店	☎233131 (夜・休☎090-8911-3357) (夜・休☎080-8563-8361)
22日～28日	㈱福尚	☎224529
29日～7月5日	㈱丸善産業	☎25200 (夜・休☎080-8569-1918)

山川地域		
6月1日～7日	(有)前田電気	☎ ³⁵ 9239
8日～14日	(有)東水道工務店	☎ ³⁵ 2447 (夜・休☎090-1089-8180)
15日～21日	(株)常盤建設	☎ ³⁵ 0872
22日～28日	(株)藏園組	☎ ³⁵ 2231
29日～7月5日	西設備	☎ ³⁴ 1176

開聞地域		
6月1日～7日	㈱丸新建設	☎322227
8日～21日	有建龍	☎322228
22日～7月5日	永吉建設(株)	☎323181

※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。

4月30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、**(山開)**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。

4月はありませんでした。

篤志



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。



花と知林ヶ島
(68歳 M・U)

毎年、菜の花マラソンの応援をしています。8年間ボランティアをして、参加者の気持ちがかかるので、毎回大きな声援を送っています。指宿の自慢できる行事の一つです。

(72歳 サクラ)

毎年1月の第2日曜日に開催している本市の一大イベントである「いぶすき菜の花マラソン」。沿道に咲いた菜の花と、黄色いジャンパーを着たスタッフで、指宿市内が最も黄色く染まる一日です。ボランティアの皆さんの温かい声援が選手を盛り上げます。今年度で40回目を迎えられるのは、ボランティアの皆さん一人ひとりの支えのおかげです。来年のいぶすき菜の花マラソンでも温かい声援をお願いします。



▲12.5km地点を走る選手の皆さん

新型コロナウイルス感染症の影響で、大変な社会状況になっています。ただありがたいことに、指宿市には自然や緑がたくさんあります。特に指宿市の宝であるフラワーパークがごしまなどは最高です。指宿の魅力を再確認しています。

(64歳 ジモティヌ)

東京ドームの約8倍の敷地面積を誇る国内最大級の植物園「フラワーパークがごしま」では、年間を通じて、2400種類40万本の花が咲いています。園内では、元気に咲いた花で、皆さんに癒やしを与えられるよう、休業期間中も再開に向けて準備を進めていました。現在は、新型コロナウイルス感染症まん延防止策を講じた上で、通常どおり営業しています。気分転換に訪れてみてはいかがでしょうか。



▲西洋庭園の剪定を行うスタッフの皆さん

先日、久しぶりに開聞岳登山に挑戦しました。疲れしました。今まで何度も登った山なのに、初めて自分の年齢を感じました。家にこもってばかりも大変です。また登りたいと思います。

(64歳 トミー)

別名「薩摩富士」と呼ばれる標高924mの開聞岳。頂上からは市内の観光名所を一望できるため、毎年多くの人たちが開聞岳を訪れます。季節によって開聞岳の表情は変わります。新型コロナウイルス感染症が収束した後にはぜひ再度挑戦してみてください。



▲夕日に映える開聞岳

新型コロナウイルス感染症拡大に対して、治療にあたっては医療従事者の皆さんに感謝します。感染した人や関係者の皆さんへの誹謗中傷、風評被害を防止すること、不要不急の外出を避けること、手洗いうがい、咳エチケットを守ることなど冷静な対応が必要です。指宿市の観光が早く復興することを願っています。

(93歳 Wild Boar)

市民・行政が一体となって、新型コロナウイルス感染症拡大防止に努める必要があります。3つの「密」を避け、手洗いうがい・咳エチケットをしっかりと行うとともに、外出時や会話をするときは、マスクを着けるなど心掛けましょう。また、感染者などに対する差別的言動はやめましょう。

毎日、海岸を散歩しています。いつも犬の散歩をしている人と会います。ふんの始末に袋を持っている人もいますが、何も持っていない人もいます。草むらをはき回して、すごく嫌な思いをしたことがあります。大型犬にリードをつけないで散歩している人もいて、怖かったです。

(72歳 季節はずれの風鈴)

市の条例でふんの放置を禁止しており「散歩をするときは、必ずリードを付けて、飼い犬が離れないようにする」「散歩をする時は、必ずスコップなどを持って、飼い犬のふんは持ち帰る」など市のリーフレットでも注意喚起をしています。また、土地所有者の承諾などの条件を満たした場合は、注意看板を配布しています。詳しくは、環境政策課生活衛生係に問い合わせください。



▲ふんの放置はやめましょう

新型コロナウイルス感染症の影響で、夏休みの指宿市・人吉市子ども交歓会が、実施されるのが気になります。とても楽しみにしているので、新型コロナウイルス感染症が早く収まってほしいです。

(11歳 あんちゃん)

今年の指宿市・人吉市子ども交歓会は、冬の開催に向けて準備を進めています。本交歓会はお互いの友情と親睦を深め、協調・友愛の心を育てることを目的として実施しています。昨年参加した子どもたちからは、「最高の思い出ができました」「これからもずっと仲良しでいたい」「来年もまた会いたい」など多くの感想がありました。今後とも二市の友好の懸け橋となってくれることを願っています。

▼応募は、応募用紙を切り取ってご使用ください。

郵便の際は手数料ですが、63円切手を貼ってください。
ご意見箱(市役所総合案内前)への投函の際は切手不要です。

891-0497

鹿児島県指宿市十町2424番地

指宿市役所
市長公室 広報統計係

住所

[〒 -]

都道府県

市区郡

(ふりがな)

氏名

ペンネーム

電話・携帯電話

年齢

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 市内では、〇〇〇温泉を体験することができます。

▶ヒント

10分ほどで全身からたくさん汗が出て、美容効果があるといわれています。温度調節は「砂かけさん」が行います。

▶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／7月1日㊦必着

▶応募先／〒891-0497 指宿市十町2424番地

指宿市市長公室広報統計係

☎123 ☒koshitsu@city.ibusuki.jp



応募用メールアドレス

※商店・事業主の皆さんへ

賞品を提供してくだ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

ハーティスポーツ特製「指宿ご当地トートバッグ」を4名にプレゼントします。※種類は選べません。

提供 ハーティスポーツ
十町350番地1 ☎243900



晴ればよし

雨もまたよし

雨の記憶は残りやすいので
しょうか。雨の日になると、
悲しかった思い出と人の優し
さを思い出します。

小学生の頃、急に雨が降り
出し、仕方なく学校からぬれ
て帰るしかなかった時のこと、
お母さんが傘を持って迎えに
くる友の誇らしい笑顔があ
ったこと、やみそうにない梅
雨空を見上げながら、走って
帰ったことなどを懐かしく思
い出します。

新聞配達をしていました。
新聞を雨にぬらさないように
細心の注意を払いながらも、
新聞をぬらしてしまい学校か
ら帰ってから再配達をした事
があります。

新聞が少々ぬれていても
「おはよう。雨で大変だね。
気を付けてね」と優しく声を
掛けてくれる人もいました。

当時は、新聞配達と同時に
月末には購読料の集金もしな
くてはなりませんでした。行
き付けの床屋のおじさんは、
新聞料金とは別にいつも10円
くれるやさしい方でした。

早起きはつらいし雨の配達
は嫌だったけど、おじさんの

「ありがとう」「えらいね」の
言葉に励まされ、小学3年生
から6年生の夏まで続けるこ
とができました。新聞の休刊
日や雨にぬらさないビニール
袋のなかった時代のことです。
さて、上皇后美智子さまは、
幼少の頃によくお聞きになら
れた童話として「でんでんむ
しのかなしみ」という本を紹介
しています。

《一匹のでんでん虫があり
ました。ある日、そのでんで
ん虫は、大変なことに気が付
きました。「わたしの背中の
殻の中には悲しみがいっぱい
詰まっているのではないか。

この悲しみはどうしたらいい
のでしょうか。わたしは
もう生きてはいられません。
わたしは何と言う不幸せなも
のでしょう」

そのでんでん虫は、次から
次へと友だちのでんでん虫に
相談して回るのです。しかし、
「あなたばかりではありません
。私の背中にも悲しみはい

っぱいです」と、どの友達の
答えも同じでした。

そして「悲しみは誰でも持
っているのだ。自分の悲しみ
は自分で耐えていくしかない
のだ。

見た目では分からないけど、
みんなそれぞれ悲しみや悩み
を背負って生きている、とい
う事に気付いたでんでん虫は、
もう嘆くのをやめたのであり
ます。》というお話です。

新聞配達という小学校時代
の経験が、その後の人生にど
のように役立っているのか？
「でんでんむしのかなしみ」
という本との出会いは、その
後の生き方にどのような影響
があったのか？梅雨のとき、
静かに振り返る時かもしれま
せん。

日差しに見放された休日、
「雨もまたよし」



指宿市長
豊留 悦男
とよどめ えつお



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。