

# いぶすき

Aug.2020  
No.176

# 8

いぶすき 8

Ibusuki City Public Relations

2020 Aug. vol.176

印刷/発行指宿新生社印刷  
指宿市東58066-3 ☎0993-24-2002

UD FONT  
by MORISAWA

VEGETABLE  
OIL INK

特集 やっぱりスゴイ! 指宿オクラ

## 8 August 2020 インフォメーションカレンダー

開催場所  
指宿 指宿保健センター 開間 開間総合体育館  
山川 山川図書館 なのはな館 ふれあいプラザなのはな館  
指宿里 コミュニティセンター 指宿里館

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
2 ●マイナンバーカード交付・更新時間外窓口 8:30~12:00	3 ●第31回シルバールーメン展 (~18日)	4 ●アロハ献血(~6日) ●母子手帳交付、妊婦相談 10:00~11:00 山川	5 ●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 ◎12:50~13:15 指宿保	6 ●広島市原爆被災の日 ●育児相談(事前予約が必要) 指宿保	7 ●6~8か月児健診 ◎12:50~13:15 指宿保	8 ●市民のための「いぶ好き「ふるさと学」講座①「指宿の戦争遺跡」
9 ●長崎市原爆被災の日	10 ●山の日	11	12 ●市立小・中・高校の開庁日(~14日) ●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 ◎12:50~13:15 指宿保	13 ●マイナンバーカード交付・更新時間外窓口 17:15~19:00	14	15 ●終戦の日
16 ●マイエンザ販売日	17	18	19 ●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 開間体 ●2歳児健診 ◎12:50~13:15 指宿保	20	21 ●子育てママ・パパの運動教室(託児付き) 9:30~11:00 山川 ●母子手帳交付、妊婦相談 10:00~11:00 指宿里	22 ●粗大ごみ収集日(魚見・今和泉校区) ●ミニバレーボール大会
23 ●マイナンバーカード交付・更新時間外窓口 8:30~12:00	24	25	26 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:00~11:00 指宿保 ●3歳児健診 ◎12:50~13:15 指宿保	27	28 ●マタニティスクール(※事前予約が必要) ◎18:30~21:00 指宿保 ●3歳児健診 ◎12:50~13:15 指宿保	29 ●第4回指宿ナイト陸上公認記録会 15:00~
30	31	9/1	9/2 ●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 ◎12:50~13:15 指宿保	9/3	9/4 ●6~8か月児健診 ◎12:50~13:15 指宿保	9/5

### 各種相談

<p><b>年金</b></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。</p> <p>予約先 鹿児島南年金事務所 ☎099-251-3111 指宿庁舎第1会議室 8月27日☎ 10:00~15:00 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。 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。</p>	<p><b>児童</b></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。</p> <p>指宿庁舎(地域福祉課) ☎☎1063(直通) 毎週月~金(祝日は除く) 9:00~16:00</p>	<p><b>消費生活</b></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。</p> <p>指宿庁舎(商工水産課) 指宿市消費生活センター☎☎2334 毎週月~金(祝日は除く) 8:30~17:00</p>
<p><b>人権</b></p> <p>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。</p> <p>みんなの人権110番 ☎0570-003-110 毎週月~金(祝日は除く) 8:30~17:15</p>	<p><b>心配ごと</b></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。</p> <p>指宿老人福祉センター 毎週☎(14日は除く) 9:00~12:00、13:00~15:00 山川老人福祉センター 8月5日☎、8月19日☎、9月2日☎ 13:30~16:30 開間農村環境改善センター 8月13日☎、8月27日☎ 13:30~16:30</p>	<p><b>行政相談</b></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。</p> <p>【指宿地域】指宿老人福祉センター 8月25日☎ 10:00~13:00 【山川地域】山川図書館第1学習室 8月4日☎、9月1日☎ 15:00~17:00 【開間地域】開間農業構造改善センター 8月3日☎、9月7日☎ 13:00~16:00</p>
<p><b>婦人</b></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。</p> <p>指宿庁舎(地域福祉課) ☎☎1063(直通) 毎週月~金(祝日は除く) 9:00~16:00</p>	<p><b>障害者就業生活支援</b></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。</p> <p>予約先 なんさつ障害者就業・生活支援センター ☎☎7020 ※当日受付可 ハローワーク指宿 8月11日☎、8月25日☎ 10:00~10:45、11:00~11:45</p>	<p><b>行政書士会</b></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。</p> <p>なのはな館2階第3会議室 8月20日☎ 13:30~16:00 県行政書士会指宿支部 ☎☎3219</p>



# キラリ 指宿 人

いぶすきで輝いている人

指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課  
むらお あや  
健幸戦略係 村尾 絢 主査

## 健康づくりに興味を持ってもらう仕組みを作りたい

### 指宿市民になってからの月別平均歩数の推移(2019年度)



▲工夫ひとつで歩数を増やすことができました



1 運動教室では参加者の声を聞きながら、丁寧な指導を心掛けている。  
2 初めてのフルマラソン挑戦(2020年1月いぶすき菜の花マラソン)。  
3 愛用している「かごしま入門講座」

**市**では、市民の笑顔につながる一歩のため、健幸ポイントプロジェクトを実施しています。事業の一翼を担っているのが、千葉県柏市にあるつくばウエルネスリサーチから2年間の任期で派遣されている村尾さん。厚生労働省所管の公益財団法人健康・体力づくり事業財団が認定する「健康運動指導士」の資格を持ち、運動に対する豊富な知識で市民の健康づくりをサポートしています。

自身も健康づくりのために普段から歩数計を持ってジョギングやウォーキングなどに取り組んでおり、指宿に来てすぐのころ、道で出会ったウォーキングを楽しんでる人に、1日の歩数やお勧めのコースを尋ねたことがあったそうです。その会話の中で「たとえ面識がなくてもウォーキングに関する個人の歩数やコースの話を通じて、コミュニケーションを成立させ、新たな出会いを生む」ことを発見し、さらに指宿での健康づくりに対する意欲が湧いたと話ししてくれました。「もちろんウォーキングなどの健康づくりに興味のない人もいます。まずは、一人でも多くの人が自分の体や健康に興味を持ってもらえる仕組みを作り、健康づくりやウォーキングを通じてコミュニケーションが増えていくことを目指したい」と決意を語りました。

指宿に来て1年4カ月。最近では健幸運動教室などで会話をしていると、イントネーションが鹿児島県民に近付いていると言われるそうです。分からない方言は「かごしま入門講座」を使い研さんに励んでいるとのこと。

健幸ポイントプロジェクトは現在約1500人の皆さんが参加され、日々健康づくりに取り組んでいます。興味のある人は、健幸・協働のまちづくり課(☎③1003)に問い合わせてください。



## 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。

### 丹波・川尻・開間小学校の授業から

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
大工 になって 家をたてたい 山下 ふうい	保育士 になって 子どものお世話を したい 野元 結彩	「楽し」 玉泉 清乃	看護師(1年)の夢について... 山Pへ 今日はおかしな感じがする... 山内祐一先生 (競技: サッカー)
保育士 になって みんなを笑顔に にしたい 有留 月菜	農家 になって おいしい野菜を育てたい 谷村 ゆう	「自分が変わる。」 堀 暁仁	山Pへ 山内祐一先生 (競技: サッカー)
		田口 亜沙美	

\*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 8 2020

- 今月の表紙
- ポット苗方式による天然芝植え付け  
1株1株に思いを込めて
- 今月の税金
- 02 ユメセン -未来をつくるこどもたちの夢-
  - 03 キラリ指宿人 -いぶすきで輝いている人-
  - 04 特集 ~やっぱりスゴイ!指宿オクラ~
  - 08 知っとく!ピックアップ
  - 13 特産品シリーズ、かごしま国体・かごしま大会通信
  - 14 スポコミ
  - 15 いぶすきまるごと博物館、芝生のおはなし
  - 16 魅力発見!「指宿」
  - 17 いぶすき日和
  - 18 まちの話
  - 20 知っとく -情報掲示板-
  - 28 みんなの本棚
  - 29 健康教室、健幸のひろば
  - 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、長期休日当番歯科医
  - 32 お便りの広場、いぶすきクイズ
  - 33 旬の健幸レシピ
  - 34 報恩謝徳



●人のうごき 7月1日現在(前月比)

総人口	38,838人(- 69)	男	17,905人(- 19)
世帯数	17,952戸(- 17)	女	20,933人(- 50)

今月の税金	期別	税の種類
	2期	市 県 民 税
2期	国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料	
8月31日◎	納付書での納期限	
8月25日◎	口座振替日	

◎ 国税務課収納対策室管理係 ☎2111 ☎232



生産量日本一

# やっぱりスゴイ！指宿オクラ

市では、産学官および市民が連携し、オクラ摂取の健康に関する機能性評価検証を行っています。これまでも、血糖値の上昇を抑制する効果や便通の改善、ダイエット効果など、ヒトやラット（実験動物の一種）を用いた試験で検証し、研究成果を報告してきました。今回は、鹿児島純心女子大学の協力で、オクラ摂取が血圧にどのような影響を及ぼすのか検証しました。

## 検証の実施方法



## 検証の結果



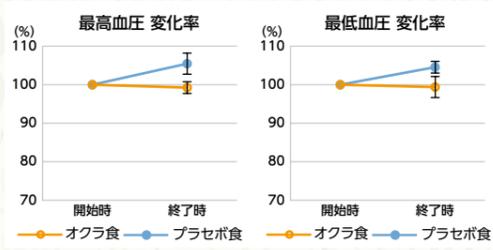
検証に参加したのは、市在住の40歳以上70歳未満の健康な男女32人。参加者を2群に分け、それぞれの群で指宿オクラ乾燥粉末が入ったゼリー（以下オクラ食）か、オクラを含まないゼリー（以下プラセボ食）を1日3回、食前に摂取しました。期間は6月から12月までの7か月間。そのうち休止期間1か月を挟んで3か月間ずつ摂取しました（図1）。期間中は毎日、血圧の測定とゼリーの摂取状況の記録を取り、各期間の開始・中間・終了時に血圧測定・生化学検査などを行いました。

図1 オクラ摂取試験スケジュール

A群	オクラ食	休止期間	プラセボ食
B群	プラセボ食	休止期間	オクラ食
	3カ月 (2019年6月～8月)	1カ月 (2019年9月)	3カ月 (2019年10月～12月)

※参加者はどちらのゼリーを摂取しているか分からない状況で実施。

図2 10月～12月血圧変化率



※グラフは、開始時の血圧を100%とし、試験期間中の血圧の変化率を示したものです。  
 出典：鹿児島純心女子大学 中野隆之教授「地域食材(オクラ)の健康に関する機能性評価試験委託事業」に関する報告書

6月から8月の期間では、両群とも血圧の低下がみられましたが、ゼリー食摂取前と摂取後の変化率はごくわずかでした。一方で、10月から12月の期間では、プラセボ食の摂取群では血圧の上昇が認められたのに対し、オクラ食の摂取群では血圧の上昇が抑制されることが認められ、摂取終了時では最高血圧と最低血圧ともにオクラ食摂取群で低くなっていることが確認されました（図2）。

## 検証を行った中野教授に話を伺いました



鹿児島純心女子大学  
 看護栄養学部 健康栄養学科  
 なかの たかゆき  
 中野 隆之 教授

つまり、指宿オクラの新たな健康機能として、**ヒトに対してオクラの摂取が高血圧症の予防に貢献できる食材であることを証明できました。**



## ポスター掲示の協力店舗を募集します

指宿は日本一のオクラの生産地ですが、全国的にはあまり認知されていません。

今回「オクラといえば指宿」というイメージが全国的に定着することを願い、「指宿オクラ」という言葉で新たにポスターやリーフレットを作成し、市内集荷業者などを通じて首都圏の販売店舗などに掲示しています。

「指宿オクラ」のポスターを掲示していただける、市内の販売店・飲食店などを募集します。ぜひ、ご連絡ください。

農政課農政企画係（いぶすき農業支援センター内）  
 ☎2111 ☎715

## 今後の取り組み



今回の検証で、「指宿オクラ」の新たな健康効果を証明することができました。今後も産学官および市民が一体となった取り組みを行い、指宿の特産品の付加価値を高めることで、販路や雇用拡大を促し、健康産業の基盤構築と創出を図ります。

## オクラの健康効果



※検証では、摂取するオクラの成分を一定にするため、指宿オクラを乾燥後粉末化したものを使用しています。

# 作ってみよう! 健幸レシピ

## 入賞作品をまとめた健幸レシピ集

▶配布場所／ふれあいプラザなのはな館  
市役所各庁舎、指宿図書館、山川図書館、  
市内主要施設、市内飲食店 など  
※市ホームページからもダウンロードできます。



市ホームページ



### オクラん肉巻き ～唐芋カレーソースかけ～ (いぶすきオールスターメニューの 中から主菜を抜粋)

【1人分】  
豚ロース肉…3枚 オクラ…3本  
塩こしょう…少々 サツマイモ…1/5本  
鶏がらだし…50cc カレー粉…0.5g  
赤パプリカ…少々 レンコン…スライス1枚  
生しいたけ…小1個 パセリ(乾)…少々

#### 作り方

- 1 サツマイモは蒸してつぶしておく。
- 2 ①に鶏がらだしとカレー粉を加え、フライパンで軽く煮詰める。
- 3 赤パプリカ、レンコン、しいたけは蒸して熱を通しておく。
- 4 豚ロース肉でオクラを巻き、塩こしょうを振ってから蒸し器などで蒸す。
- 5 皿にそれぞれ盛り付け、周りに②を添えて、パセリを振り掛ける。

生駒外科医院の  
皆さんの作品  
タニタヘルスリンク  
部門グランプリ



### 元気が出るSTAR肉巻き

【1人分】  
豚ロース…2枚 オクラ…2本  
卵…1個 油…適量  
(タレ) 砂糖…小さじ2/3  
しょうゆ…小さじ1 酒…小さじ1/2

#### 作り方

- 1 オクラをゆで、ヘタの部分切る。フライパンに油を温め、溶いた卵を流し入れ、少し焦げ目が付くか付かないかの時にひっくり返す。
- 2 焼いた卵をオクラの幅で切る。
- 3 オクラを卵で巻き、さらに豚ロースを巻く。
- 4 (タレ)をよく混ぜておく。
- 5 フライパンに油を引いてから、③を焼く。少し焦げ目が付いてから④を掛ける。
- 6 タレが染みるくらいに焼く。

山川高等学校  
帖地祐佳さんの  
作品  
国体・大会応援!  
お弁当のおかず部門  
グランプリ



### オクラのふわふわあげ

【1人分】  
オクラ…2本 豆腐…1/4丁 卵…1/2個  
小麦粉…大さじ1 顆粒だし…小さじ1/2  
エビ…1尾 揚げ油…適量  
[A] 水…大さじ1  
めんつゆ…大さじ1 片栗粉…少々

#### 作り方

- 1 オクラをすりおろす。豆腐の水気を切る。
- 2 ボウルに小麦粉、卵を入れて混ぜる。
- 3 オクラと豆腐と顆粒だしを入れる。
- 4 エビの皮をむき、しっぽを残す。
- 5 ③の生地を油に入れてその生地の上にエビをのせて揚げる。
- 6 鍋に [A] の材料を入れて、沸騰させる。
- 7 揚げた生地を皿に盛り付け、⑥を掛ける。

今和泉小学校  
鶴田結菜さんの  
作品  
小・中学生部門  
グランプリ



# 指宿オクラを 食べよう!

「食」を通じた健幸づくりの取り組みを紹介いたします

毎日の食事を通して健幸になれるよう、市では地域食材を生かした健幸食(健康で幸せな食事)の開発と普及に取り組んでいます。

## 指T A B L E レシピコンテスト



平成28年度から開催している料理コンテスト「指T A B L E レシピコンテスト」では、市内外から自慢のヘルシー料理を募集し、書類審査と実技・試食審査を行い、これまで44の健幸食が開発されています。

令和元年度は、タニタ食堂の基準にならない、カロリーや塩分、野菜の量、かみ応えなどを考慮した指宿独自の500キロカロリーで満腹ヘルシー献立「タニタヘルスリンク部門」を設け、栄養バランスのとれた指宿食材たっぷりの健幸献立「いぶすきオールスターメニュー」が誕生しました。



### 健幸食普及協力店

これまでCasaVecchio、みんなの台所瑞風、池田湖パラダイス、総健サポートかごしま、味彩むさしなどの飲食店の皆さんにご協力いただきました(今年度の提供は未定です)。

### 学校給食での普及

学校給食用にアレンジして提供されました。(オクラのふわふわあげ)



## 健幸食の普及



これまで開発した健幸食は、栄養価を記載した健幸レシピ集を作成し、市民や観光客など市内外に情報発信されているほか、学校給食や子ども食堂でのメニューの一品として取り入れられています。また、市内飲食店(健幸食普及協力店)で期間限定メニューとして提供されるなど、普及が図られています。



## オクラのおいしさを 最大限に引き出す

## 下処理 & 保存方法

オクラは鮮度が良いうちに下処理と冷凍保存をすれば、色も変わることもなくおいしく、より手軽に料理できます。いろいろな方法がありますので、いくつか紹介します。

### 例1 生のままフリーザー バッグで冷凍

多くの人が実践している方法です。たくさんあるときなど手軽に保存ができます。



### 例2 塩もみして湯がく (沸騰したお湯で10秒程度) 氷水で冷ましてから冷凍

塩もみすることで、うぶ毛が取れ喉ごしが良くなります。色やつやも良くなり、料理の付け合わせにも適しています。



オクラの量が多い場合の塩もみは、まな板かバットにオクラを並べて板ずりしても良いです。

### 例3 ①塩もみして半分に切る ②骨抜きを使って中央の白い筋 と種を全て取り除き、湯がく ③氷水で冷ましてから冷凍

スープなどの「すり流し」や相性の良い長芋との「どろろ」への使用に適しています。使い道は限られていますが、一度ストックしておくと重宝します。





# 新型コロナウイルス感染症 安全対策補助金

新型コロナウイルス感染症の発生リスクを抑え、観光客などと市内事業者の双方が安心できるような安全対策の強化に係る経費の一部を補助します。

### ▶補助対象施設

- 主に観光客が利用する店舗（売り場、受付、待合所、展示施設 など）
- 主に観光客が利用する車両 など

▶補助金額／補助対象経費の4分の3以内（千円未満切捨て）

### ▶補助対象事業者・上限額

交付対象者区分		交付上限額
宿泊施設	収容人数100人以上	100万円
	収容人数50～99人	20万円
	収容人数50人未満	10万円
飲食店、観光・娯楽・体験施設、土産品店、交通待合所、民営公衆浴場 など	店舗面積が100㎡以上	5万円
	店舗面積が100㎡未満	3万円
路線バス・貸し切りバス（1台当たり）		5万円
タクシー（1台当たり）		2万円

### ▶補助対象経費

施設などの消毒や清掃・衛生対策のための消耗品、備品調達に係る経費 など（消費税および地方消費税相当額を除く）

※マスク、飛沫防止用シールド・アクリル板、噴霧器、体温計 など

### ▶市への提出書類

- 事業計画書、営業許可書などの写し
- 契約書、領収書などの写し
- 写真（設置状況、施工状況を確認できるもの）

▶対象期間／令和2年4月1日⑩～11月30日⑪

※4月以降に購入した補助対象経費に係るもの

▶申請期限／11月30日⑫（当日消印有効）

▶申請方法／郵送か直接

⑩ 観光課観光企画係 ☎2111 ☎328  
⑪ 商工水産課商工運輸係 ☎2111 ☎312  
⑫ 〒891-0497 指宿市十町2424番地



## 市民の皆さんへ 指宿市新型コロナウイルス対策本部からのお願い

7月以降、市内で新型コロナウイルス感染症の感染者が確認されています。マスク着用や手洗いなど一人ひとりが感染対策をしっかり行い、感染した人やその周囲の人などへの差別的な言動や誹謗中傷、不確かな情報を会員制交流サイト(SNS)などで拡散することがないように配慮してください。

### 適切な感染予防をしながら、熱中症に気を付けましょう。

#### 1. 暑さを避ける

- 感染予防のための換気を確保しつつ、エアコンなどを利用し、部屋の温度を調節する
- 涼しい服装にする
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- 急に暑くなった日などは注意する



#### 3. こまめな水分補給を

- 喉が渇く前に水分補給
- 1日当たり1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



#### 2. 適宜マスクを外す

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を



#### 4. 日頃から健康管理を

- 日頃から体温測定、健康チェックをする
- 体調が悪く感じたときは無理せず自宅で静養する



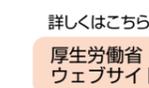
#### 5. 暑さに備えた体力作り

- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

※情報元：環境省、厚生労働省

自分を守り、大切な人を守り、地域と社会を守るために、**接触確認アプリをインストールしましょう。**

「厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ **ココア**」とは  
スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性の通知を受け取ることができるアプリです。  
以下のQRコードからインストールできます。



※情報元：厚生労働省 内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室 情報通信技術 (IT) 総合戦略室

健康増進課新型コロナウイルス感染対策室 (指宿保健センター) ☎2111 ☎629



## 限度額認定証などの申請

国民健康保険の加入者が、重い病気や大きなけがなどで高額な医療費が必要となる場合、「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請し、医療機関などに提示することで、保険内負担額が限度額までとなります。

※保険税を滞納している場合、認定証を交付できない場合があります。

▶申請に必要なもの／保険証、印鑑（朱肉を使用するもの）、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証 など）

### ▶認定証の更新

認定証を持っている人も、毎年8月に更新が必要です。

### ▶入院時の食事代

住民税非課税世帯の人は、認定証を提示すると食事代も併せて減額されます。

※認定証を持つ後期高齢者医療保険の加入者で、本年度も非課税世帯の人は、保険証と併せて送付しています。

所得区分		申請する認定証
70歳未満	住民税課税世帯	限度額適用認定証
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証
70歳～74歳	現役並み所得者Ⅲ※	—
	現役並み所得者Ⅱ	限度額適用認定証
	現役並み所得者Ⅰ	
	一般※	—
住民税非課税世帯		限度額適用・標準負担額減額認定証

※申請不要。医療機関窓口での申し出のみ必要。

⑩ 国保介護課健康保険係 ☎2111 ☎286



## 平成30年度から大幅増！全国からの応援に感謝

# ふるさと納税

全国の皆さまから、多くの寄付をいただいています。寄付金は、寄付者が選択した使い道に沿って活用しています。

### 令和元年度 寄付総額13億376万円 (74,134件)

#### 寄付金の使い道

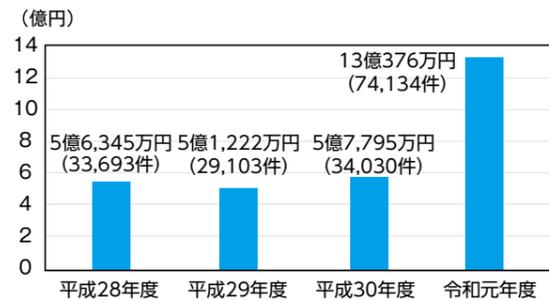
##### 令和元年度 (実績)

予防接種事業、各種健(検)診事業や不妊治療費助成、休日・夜間当番医運営費、砂むし温泉利用料金助成、給食費保護者負担軽減 など

##### 令和2年度 (予定)

市内循環バスや乗り合いタクシー運行事業、資源ごみ分別収集管理費、各種健(検)診事業、観光誘致や受け入れに関する事業、給食費保護者負担軽減 など

#### 寄付額の推移



#### 子どもたちの未来に投資 /

### 「給食費の保護者負担軽減」に活用

成長期の子どものため、学校給食は栄養バランスの取れた豊かな食事を提供する大切な時間。

子どもたちの心身の健全な育成と、子育て中の保護者の負担を少しでも軽減し、子育てしやすい環境を整えるために活用しています。



#### ふるさと納税とは

生まれ故郷や応援したい自治体に「ふるさと納税」として寄付をする制度。居住地での税控除が受けられます。市や特産品のPRのため、1万円以上寄付された人には、返礼品をお送りしています(市外在住者のみ)。



ふるさと納税紹介ページ (市ホームページ内)

#### PRにご協力を

市外にお住まいの家族や親戚、友人に、ぜひ本市へのふるさと納税をお勧めください。

#### インターネットからのお申し込み

「さとふる」「ふるさとチョイス」「楽天ふるさと納税」「ふるなび」などから申し込みます。

指宿市 ふるさと納税 🔍 検索

#### その他の申込方法

郵送でも申し込みます。電話かFAXで資料(申込書・カタログ・郵便振替用紙)を請求してください。



観光課ふるさと納税係 ☎2111 ☎145-146

#### 新規の返礼品と事業者を募集

現在、80業者約400品目の返礼品の登録があり、県外へのPRにもつながっています。

市の返礼品として登録したい事業者は、問い合わせください。



# 指宿市 職員採用試験

## 社会人経験者も対象です

- (1)高校卒業区分を除く全学歴  
第1次試験：9月20日⑩  
第2次試験：10月31日⑩(予定)
- (2)高校卒業区分  
第1次試験：10月18日⑩  
第2次試験：11月22日⑩(予定)
- ▶場所/市役所指宿庁舎
- ▶受付期間/7月31日⑩～8月14日⑩ (⑩⑩を除く)

指宿の未来を描き、情熱を持ってまちづくりに挑戦する職員を募集します。

▶申込方法/郵送か直接

▶申込書の請求方法/直接受け取るか市ホームページから入手、郵便請求(封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛名明記の返信用封筒(角型2号)を同封してください)

☎総務課人事行政係 ☎2111 ☎115



#### 市職員(一般行政職)

職種	採用人員	学歴等区分	受験資格
一般事務職	若干名	大学卒業	平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、大学卒以上の学歴を有する人または令和3年3月までに卒業見込みの人
		短大卒業	平成3年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人で、短大卒以上の学歴を有する人または令和3年3月までに卒業見込みの人
		高校卒業	平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、高校卒以上の学歴を有する人または令和3年3月までに卒業見込みの人
		社会人経験	昭和51年4月2日以降に生まれた人で、職務経験が令和2年8月末現在で通算して5年以上ある人
保健師職	若干名	大学卒業	平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、保健師の資格取得者または令和3年3月までに取得見込みの人
		短大卒業	平成3年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人で、保健師の資格取得者または令和3年3月までに取得見込みの人
		社会人経験	昭和51年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有し、医療または介護等の職務経験がある人
農業技術職	若干名	大学卒業	平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、農業技術の専門課程を修了または令和3年3月までに履修見込みの人
		短大卒業	平成3年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人で、農業技術の専門課程を修了または令和3年3月までに履修見込みの人
		高校卒業	平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、農業技術の専門課程を修了または令和3年3月までに履修見込みの人
		社会人経験	昭和51年4月2日以降に生まれた人で、農業技術や農業経営の指導、食品に関する開発・研究のいずれかの職務経験が令和2年8月末現在で通算して5年以上ある人
土木技術職	若干名	大学卒業	平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、土木技術の専門課程を修了または令和3年3月までに履修見込みの人
		短大卒業	平成3年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人で、土木技術の専門課程を修了または令和3年3月までに履修見込みの人
		高校卒業	平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、土木技術の専門課程を修了または令和3年3月までに履修見込みの人
		社会人経験	昭和51年4月2日以降に生まれた人で、設計・施工管理の職務経験が令和2年8月末現在で通算して5年以上ある人
建築技術職	若干名	大学卒業	平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、建築技術の専門課程を修了または令和3年3月までに履修見込みの人
		短大卒業	平成3年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人で、建築技術の専門課程を修了または令和3年3月までに履修見込みの人
		高校卒業	平成3年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、建築技術の専門課程を修了または令和3年3月までに履修見込みの人
		社会人経験	昭和51年4月2日以降に生まれた人で、1級または2級建築士の資格を有する人

※受験申し込みは1職種に限ります。受験申込提出後の職種変更は認めません。

※最終学歴(卒業見込みを含む)以外での受験はできません(例：大卒者や大学卒業見込みの人は、短大卒区分および高卒区分での受験は不可)。

※不測の事態が発生した場合(新型コロナウイルス感染拡大など)、実施を延期する可能性があります。

※詳しくは、ホームページを確認してください。



市ホームページ

# 特産品シリーズ

Special Product Series Vol.49



マンゴーやパッションフルーツ特産品などを販売している山川長崎鼻にある「マンゴーの森」。店内に入ると、代表取締役の有村隆雄さんがアロハシャツ姿で迎えてくれた。

有村さんは約30年前、これまでやってきたお土産屋に加え、市内で初めてマンゴーの観光農園に取り組んだ。人生の転機となったのは、平成5年に鹿児島を襲った8.6水害。大打撃を受けた観光業界の惨状を目の当たりにした有村さんは、危機感を抱き、新たな観光業として観光農園を立ち上げた。

## マンゴーのトロピカルな味わいをそのままに

マンゴー栽培自体が初めての経験だったため、農家から栽培方法のノウハウを教わった。その一方で「自分で栽培したマンゴーを加工までやりたい」という夢があったという。

経験を積みながら、栽培技術に身に付け、県が保証する安心安全の認証制度（K-GAP）を取得した約5年前、有村さんは、夢だった加工事業の第一歩を踏み出した。

「マンゴーの森」の代表商品は、自社栽培したマンゴーを50%使用した「マンゴーゼリー」。開発するまでに2年の歳月を費やした。一番のこだわりは、本物に近い味を忠実に再現した点だと語る。

マンゴーは、包丁を入れただけで味が変わってしまうほど、デリケートな果物だが「大切に育てたマンゴーをより多くの人に味わってほしい」との思いで、生産委託工場に何度も出向き、打ち合わせを重ねながら、味の調合を繰り返

理想の味にたどり着かず、諦めようとしたこともあったが「このマンゴーはおいしい」と笑顔で話すお客さんたちの姿を見て、開発を続けられたと語る。

試行錯誤を重ね、ようやく完成した「マンゴーゼリー」は、自社で育てたパッションフルーツの酸味をアクセントに、マンゴーの濃厚な味を楽しみながら食べ飽きない逸品に仕上がった。

夏になり、冷たいものが食べなくなる季節。そんな時、キンキンに冷やした「マンゴーゼリー」を食べてみてはいかがだろうか。



商工水産課特産品振興係 ☎21111 ☎314

## 十町区画整理地内 土地の入札を行います

市土地開発公社では、予定価格を公表し土地売却の入札を行います。

- ▶ 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 / 8月25日(金)17:00
- ▶ 入札日時・場所 / 9月3日(金)10:00~ 指宿庁舎3階大会議室A

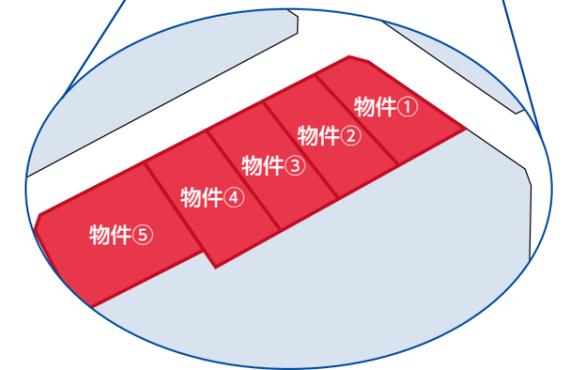


市ホームページ



### 物件①~⑤

物件	区画	地積 (坪)
①	22-1街区9号	259.23㎡ (約78坪)
	予定価格: 6,662,200円	
②	22-1街区5号	219.91㎡ (約66坪)
	予定価格: 5,761,600円	
③	22-1街区8号	234.04㎡ (約70坪)
	予定価格: 6,131,800円	
④	22-1街区2号	248.00㎡ (約75坪)
	予定価格: 6,497,600円	
⑤	22-1街区1号	369.56㎡ (約111坪)
	予定価格: 9,867,200円	



申 891-0402 指宿市十町2424 土地開発公社 ☎21111 ☎149

## 開始から100年を迎える令和最初の国勢調査 基準日は10月1日 国勢調査を実施します

9月上旬から「国勢調査員証」を身に付けた調査員が世帯を訪問します。調査へのご協力をお願いします。

### 感染症対策にご協力ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、インターホンのある世帯には調査員がインターホン越しに説明などを行うこともあります。また、回答の方法として調査員による回収もありますが、「郵送回答」や、パソコンやスマートフォンなどからできる「インターネット回答」がありますので、ぜひ利用してください。

※未回答の世帯には、調査員が再度訪問します。お互いのリスク低減のためにも早めの回答をお願いします。

### 国勢調査とは

- 国勢調査は、基準日時点で日本に住んでいる全ての人および世帯が対象です。
  - 調査結果は社会福祉、雇用政策、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。
- ※調査員は必ず調査員証を身に付けています。かたり調査(詐欺)には、注意してください。



国勢調査実施本部(指宿庁舎内) ☎21111 ☎125

## 燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会



### きよか 炬火リレーの延期



今秋、鹿児島県で開催予定でありました第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、鹿児島県などの4者協議の結果、選手や監督、観客など約80万人の来場に伴う新型コロナウイルス感染症拡大リスクなどを理由に、延期が決定しました。両大会の具体的な開催時期は、引き続き調整・検討されます。

両大会の延期に伴い、8月11日(金)に開催予定であ

りました炬火リレーも延期となりました。炬火リレーは両大会に併せて実施することから、開催時期が決定次第、再度参加者を募集します。

今後も両大会の開催準備を進めていきますので、引き続き、皆さんの協力をお願いします。

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) ☎21014



市実行委員会ホームページ

# いぶすきまるごと博物館

vol.170

今から75年前の昭和20年（1945）8月15日、昭和天皇による玉音放送が流れ、太平洋戦争は終結しました。日本は無条件降伏という形でアメリカを始めとする連合国に敗れ、終戦を迎えたのです。

終戦を迎えるまで、市内にもさまざまな軍事施設が造られました。ミッドウェー海戦に敗れた日本軍は本土決戦に備え、県内に陸軍3、海軍14、合計17の飛行場を建設しました。田良浜にも指宿海軍航空基地が建設され、田良の住民は海軍省命令により先祖代々住み慣れた土地から移住し、町内10カ所に分かれて住むことになりました。移転先は、迫南、十町田良、湯之里、瀧口海軍官舎付近、湊北稻荷神社付近、湊南劇場裏、柳田公民館付近、大牟礼東などでした。しかし、指宿海軍航空基地は飛行場兵舎の完成を迎えずに、昭和20年5月の空襲によってほとんど焼失してしまいました。現在、基地跡には哀惜の碑が建ち、飛び立って帰らなかった若い特別攻撃隊員82人もいたこと、敵機迎撃によって亡くなった基地隊員が100有余人に達したことが記され、毎年5月27日は慰霊祭が行われています。

また、戦争は若い命までも奪っていきました。昭和20年6月20日、授業中であった山川小学校では、空襲警報も鳴らず、突然「すぐ逃げろ」の合図である鐘の音が鳴り響きました。子どもたちは慌てて校

## 指宿に残る戦争の記憶

庭の防空壕<sup>ぼうくわう</sup>に向かって走り、それを止めようとした先生の足の間をすり抜けて教室から飛び出しました。そこに低空飛行してきたグラマン戦闘機の機銃掃射が襲いかかり、13歳の男の子5人が犠牲となり、1人は負傷しました。山川庁舎そばの山川小学校跡地には、戦没学童慰霊之碑が建立されています。

市内各集落に太平洋戦争の慰霊碑が建立されていますが、戦争体験者は高齢となり、その体験が語り継がれる機会が少なくなっています。今一度市内に残された戦争遺跡から、悲惨な歴史を振り返り、未来について考えてみませんか。

図 歴史文化課文化財係 ☎ 5100



▲指宿海軍航空基地の慰霊碑公園



▲戦没学童慰霊之碑

## 市サッカー・多目的グラウンド通信 芝生のおはなし 前編

芝生は、公園や庭、道端など、さまざまな場所にたくさん種類が生息しています。

6月20日、21日に苗を植え付けた市サッカー・多目的グラウンド（仮称）では、ティフトン、ペレニアルライグラス、高麗芝の主に3種類の芝を使います。特に、グラウンド部分では、ティフトンとペレニアルライグラスの2種類を使い分け、1年中緑色の芝生が生えるグラウンドを目指しています。

ティフトンは、バミュエダグラスと呼ばれる西洋芝の一種で、日光がよく当たる暖かい場所を好むため、夏芝とも呼ばれています。成長が非常に早く、ランナー（匍匐茎）によってどんどん広がっていきます。踏圧に強く、スポーツをするグラウンドに非常に適した種類です。穂は出ますが種はできないため、成長したランナーを切り、地面に埋めておくとそこから根

が出ます。グラウンドに適しているといわれているこのティフトンですが、気温が低くなると葉が茶色くなり、休眠してしまいます。10月ごろに、ティフトンの上からペレニアルライグラス（冬芝とも呼びます）の種をまくことによって冬の間も緑色のグラウンドが作られます。この手法をウインターオーバーシード（WOS）といいます。

詳しくは次回の芝生のおはなし（後編）で。



▲植え付けたティフトンの苗（7月20日現在）

図 スポーツ振興課施設管理係 ☎ 0203

## 「競技・施設部会」は何をしているの？

事務運営部です！

SCI（スポーツコミッションいぶすき）は、市内に現存する地域資源（自然資源、観光資源、競技施設、宿泊施設、食、産業、伝統、文化など）を磨き上げ価値付けし、指宿の魅力につなげる考え方を大事に進めており、「競技・施設部会」「宿泊部会」「楽しみ部会」の3つのグループで構成されています。今回は、3つのグループの中でも直接スポーツに関わる「競技・施設部会」を紹介します。

事務運営部



さかもと ともひろ  
坂元 智博  
元高校球児。事務運営部の司令塔。



にしもと かずたか  
西元 一孝  
軟式野球、硬式テニス、ソフトボールと幅広く経験。



せとぐち はるひこ  
瀬戸口 晴彦  
小学校時代は硬式野球。その後は帰宅部で活躍！

「競技・施設部会」は、事務運営部が提出する競技や施設に関する提案に対して承認の可否を行います。部会員として「いぶすきスポーツクラブ」と「市体育協会」が所属し、オブザーバーとして市スポーツ振興課と市長公室、進行役として私たち事務運営部も参加しています。

「競技・施設部会」のテーマはこちら！

- ☆積極的に誘致する競技（市にとってさまざまな角度からみて有益となる競技）
- ☆合宿や大会で利用可能な競技施設、競技、年代
- ☆大会開催時のサポート体制やサポート内容

今後決めなくてはならないことが盛りだくさんです。「競技・施設部会」は、SCIの屋台骨として、基礎固めをしっかり進めていきます。次回は「宿泊部会」の話です。

## Go! IBUSUKI! 求む！熱き思い！



## 「指宿発の大会やスポーツイベントを企画したいっ!!」そんな情熱をSCIがお手伝いします！

SCIでは、スポーツを通して市外の人々が指宿を訪れることで、経済効果や地域交流が盛んになるよう取り組んでいます。市外の人々が参加可能なスポーツイベントや大会を検討している人は、ぜひ一度、事務運営

部に連絡してください。施設の予約や宿泊、運営など、精いっぱいサポートします。ともに「いぶすき菜の花マラソン」のような全国区の大会を育みましょう。



図 SCI 事務運営部 ☎ 1014



いぶちゃん

# 魅力発見！「指商」 Vol.1



しょうくん

## 「指商」の歴史と進路状況

指宿商業高等学校（愛称：指商）の魅力をもっとお伝えします。1回目は、「指商」の歴史と進路状況です。

### 「指商」の歴史

**創立** 昭和23年3月31日

**校名の変遷** 鹿児島県今和泉高等学校→指宿市立今和泉高等学校→指宿市立指宿商業高等学校（現在：昭和32年6月1日改称）

**設置科** 商業科

### 進路状況

指商は、「就職に強い学校」といわれていましたが、下表のとおり近年は「就職者よりも進学者」が多い状況です。そのため「就職だけでなく進学にも強い学校」ともいえます。就職希望・進学希望のどちらの希望者でも安心して入学できます。言い換えると**“未来をつかむことができる学校”** **“夢をカタチにできる学校”**です。令和元年度の卒業生の中には、鹿児島大学や大分大学に進学した生徒もいます。

### 進路状況

	進学者(単位:人)			就職者(単位:人)			卒業者総数(単位:人)			就職・進学率(単位:%)	
	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	進学	就職
平成28年度	48	69	117	28	47	75	76	116	192	61	39
平成29年度	28	61	89	36	33	69	64	94	158	56	44
平成30年度	24	69	93	37	39	76	61	108	169	55	45
令和元年度	29	65	94	36	52	88	65	117	182	52	48

### 進学状況

	進学区分			合計
	大学	短大	専門	
平成28年度	34	20	63	117
平成29年度	21	16	52	89
平成30年度	12	21	60	93
令和元年度	12	24	58	94

短大：短期大学 専門：専修学校・各種学校

### 資格取得状況

全国商業高等学校協会が主催する検定試験での1級合格に向け、取り組んでいます。

情報処理（ビジネス情報）、情報処理（プログラミング）、ビジネス文書、簿記実務、珠算電卓（電卓部門）、珠算電卓（珠算部門）、商業経済、英語、会計実務の全9種目です。

全国の商業系の学校では、3種目以上1級に合格した生徒を表彰しています。9種目の1級合格者の割合は、0.03%といわれるほどの超難関ですが、昨年度はその超難関を県内で唯一突破した生徒が本校から出ています。

なお、昨年度の3種目以上の1級合格者の表彰者数は、次のとおりです。

- ・3種目1級合格者 28人
- ・4種目 // 9人
- ・5種目 // 10人
- ・6種目 // 11人
- ・7種目 // 8人
- ・8種目 // なし
- ・9種目 // 1人

### 指商クイズの答え

ア・イ・ウ・エ・オ 5つ全ての学科がありました。

〒指宿商業高等学校 ☎ ☎2204

### 指商クイズ IBUSHO QUIZ

◎現在は商業科のみの高校ですが、以前は複数の学科がありました。次の5つの学科の中で、実際に指商にあった学科は、どれでしょう。

- ア 普通科
- イ 農業科
- ウ 建築科
- エ 水産科
- オ 家庭科





## D&S列車「指宿のたまて箱」が運行再開 おかえり いぶたま!

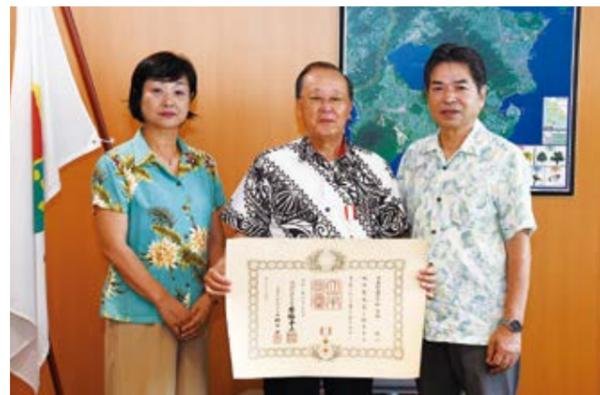
新型コロナウイルス感染症拡大の影響で4月24日から運休していたD&S列車「指宿のたまて箱」が6月19日、運行を再開しました。JR指宿駅では、訪れた人への感謝の気持ちを込め、いぶたマスクの配布などが行われました。マスクの製作やお茶の振る舞いを行った指宿商業高校3年の杖谷理子さんは「いぶたまが再開して、指宿へ来てくれる人がいることはうれしい。マスクを渡したらうれしそうに受け取ってくれた」と話しました。



特注いぶたマスクを装着して迎えるD&S列車「指宿のたまて箱」

## 元市議会議員の新宮領進さん 地方自治功労で旭日双光章

旭日双光章を受賞した新宮領進さん（二月田）が6月19日、市長報告に市役所を訪れました。指宿市議会議員として19年4カ月間の在職中には、4年間議長を務められ、教育行政の充実や海岸環境整備、新型の消防ポンプ車の配備などに尽力されました。「受賞は身に余る光栄。在職中は将来の指宿、未来を担う子どもたちのために努力した。これからも市の発展のために尽くしていきたい」と感謝と決意を述べました。



受賞を報告した新宮領さん（中央）

## 開聞観光案内所がリニューアル 農産物直売所を併設

開聞仙田にある開聞観光案内所が、オクラやミニトマトなど地元農産物の直売所を併設した「きらら館」としてリニューアルオープンしました。開聞保育園の園児7人などがリニューアル初日の6月1日に、建物のシャッターに未来の開聞の街の絵を描き、案内所の再スタートに彩りを添えました。野菜を買いに案内所を訪れた市民は「地元の新鮮な野菜を購入できる場所が身近にできてうれしい。これからも利用したい」と話しました。



絵を描いた開聞保育園の園児たち

## 指商生が法人市民税を納税 市民の皆さんに恩返し

株式会社「指商」が5月29日、市役所で法人市民税約5万円を納めました。設立9期目を迎えた同社は、指商デパートや鹿児島市内百貨店などで商品を販売し最終売上高は約470万円でした。納税に訪れた統計事業本部長の赤崎円香さんと同副部長の今村友香さん（道下上）は「コロナ禍で市民の皆さんが大変な状況なので、少しでも貢献できたらうれしい。企業や農家、学校など皆さんのために役立ててほしい」と話しました。



税金を納める今村さんと赤崎さん（左から）

## そうめん給食を体験 友達と一緒に楽しい時間

開聞中学校3年生39人が6月26日、郷土教育の一環として市唐船峡そうめん流しでそうめん給食を体験しました。今回は、昨年度のサツマイモ収穫での利益を給食代に充当。新型コロナウイルス感染症防止のため、隣の人との間隔を空けて座ったり、箸を使い分けたりするなど防止策がとられました。迫中暉さん（開聞十町）やフォーリンティファニー姫菜さん（開聞川尻）は「友達と食べるそうめん給食は楽しかった」と笑顔を見せました。



友達と食べるそうめんの味は格別

## 指宿西公園へ遊具を設置 未来ある子どもたちのために

常盤建設が6月20日、子どもたちの集う市民憩いの場として、地域の活性化につなげてほしいと市に遊具を寄贈し指宿西公園へ設置しました。尾辻憲昭専務取締役は「公園には子どもの頃から思い出がある。今回は、常盤建設だけではなく、多くの人の尽力で設置できた。みんなが集まり、ここで遊びたいと思える場所になってほしい」と話しました。式典のあとは、新しい遊具で楽しそうに遊ぶたくさんの子どもの姿がありました。



遊具を寄贈した尾辻専務取締役（左）

## 山川みなと祭り神事を実施 航海の安全と大漁を祈願

第87回山川みなと祭りの神事が6月6日、山川福元にある熊野神社で行われました。新型コロナウイルス感染症の影響で街頭・船団パレードや花火大会は中止となりましたが、実行委員会など関係者が参加し、航海の安全と大漁、新型コロナウイルス感染症の収束を祈願しました。佐藤正三郎実行委員長は「祭りの開催を楽しみに準備していたが、感染防止のためにはやむを得ない。来年はいいみなと祭りができるようにしたい」と話しました。



祈願を行う関係者たち

## 市に観葉植物を寄贈 市民の皆さんに癒やしを

指宿観葉植物青年部（会員数12人）が6月3日、市役所ロビーに観葉植物のオブジェを設置しました。オブジェのテーマは「びっくりばこ」。丹精込めて育てたエバーフレッシュなど約30種類の植物を箱から飛び出すように組み合わせて展示。企画やデザインを担当した廣森久穂さん（田之畑）は「新型コロナウイルス感染症で世の中の雰囲気暗くなっているが、植物を見て少しでも元気になってもらえたら」と話しました。



観葉植物を寄贈した指宿観葉植物青年部の皆さん（前列3人）

募集

お知らせ

催し

情報掲示板

知

より楽しく  
より暮らしやすく、  
まちの情報探し。

市役所各庁舎のご案内  
指宿市役所 指宿庁舎 ☎0993-22-2111  
山川庁舎 ☎0993-34-1111  
開聞庁舎 ☎0993-32-3111

募集

「指宿市景観審議会」の設置および委員の公募

市では、令和元年9月30日の市景観条例の施行に伴い、良好な景観形成を推進するための重要事項などについて意見を伺うため、市景観審議会の設置を予定しています。市民の意見を良好な景観形成に反映させるため、審議会委員の一部を市民から公募します。

- ▼公募人数／1人程度
- ▼応募資格・応募方法・応募様式／市ホームページに掲載
- ▼応募期間／8月1日④～31日⑤

申問都市・海岸整備課都市整備係 ☎362

県立始良高等技術専門学校  
令和3年度入校生

▼募集科／メカトロニクス科  
情報処理科  
▼募集人数／各科20人  
▼訓練期間／各科2年  
▼募集期間  
・推薦／9月1日④～25日⑤  
・一般／9月1日④～令和3年2月26日⑤  
※定員になり次第募集を停止します。

▼応募資格

・推薦／高等学校を令和3年3月に卒業見込みの人で学校の推薦を受けた人  
・一般／高等学校を卒業した人、令和3年3月に卒業見込みの人が同等以上の学力を有する人  
※詳しくは問い合わせてください。

県立始良高等技術専門学校  
☎0995-651-2247

お知らせ

ヘルシランド・山川砂むし保養施設  
8月の営業日

温泉保養館

▼定休日／毎週④  
▼営業時間／10時～21時  
露天風呂「たまたま箱温泉」

▼定休日／なし  
▼営業時間／9時30分～19時30分

山川砂むし保養施設「砂湯里」

▼定休日／なし(年中無休)  
▼営業時間／9時～17時30分  
▼その他／各施設営業終了時間の30分前までに受け付けをしてください。

※9月からは通常営業で、定休日は温泉保養館が毎週④、たまたま箱温泉が毎週⑤です。

温泉保養館 ☎276966  
たまたま箱温泉 ☎35577  
砂湯里 ☎2669



原爆死没者などの冥福と恒久平和を願う

原爆死没者や戦没者の冥福と世界の恒久平和を祈るため、サイレンを鳴らします。1分間の黙とうをお願いします。

▼日時

- ・広島市原爆被災の日  
8月6日⑧8時15分
- ・長崎市原爆被災の日  
8月9日⑩11時2分
- ・終戦の日  
8月15日⑫12時

問 総務課総務係 ☎113

消費生活センター  
相談対応

市消費生活センターでは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と相談業務の継続性を確保するため、当分の間、原則、電話での相談対応とします。

問 市消費生活センター(商工水産課内)  
☎2334(直通)

無戸籍者の相談窓口

戸籍は、日本国籍を証明できる唯一の公的証明で、重要なものです。

法務局では、日本人でありながら戸籍に記載されていない人(無戸籍者)を対象に、無戸籍状態の解消に向けた相談・支援を行っています。

行政サービスなどを受けられずに困っている人は、一人で悩まず、まずは相談してください。

※相談は無料で、秘密は固く守られます。

▼無戸籍者になるケース

民法で「離婚後300日以内に生まれた子は、元夫の子として戸籍に記載される」が、実父が別にいる場合に親が出生届を出さず、子が

無戸籍となる場合 など  
問 鹿児島地方法務局戸籍課  
☎099-259-0668  
鹿児島地方法務局知覧支局  
☎0993-831-2208

テイクアウト販売時の消費税

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛要請などの影響により、飲食店が新たにテイクアウト(持ち帰り)での販売を開始するケースが増えています。店内での食事提供は消費税の軽減税率の対象外(税率10%)ですが、テイクアウトでの販売は軽減税率の対象(税率8%)です。消費税の申告が必要な課税事業者は、消費税の確定申告時に、税率ごとに消費税額を計算することとなります。

問 専用ダイヤル ☎0120-2051553

指宿税務署 ☎2548

※自動音声案内2



国税庁ホームページ

環境を知って  
水資源を守る

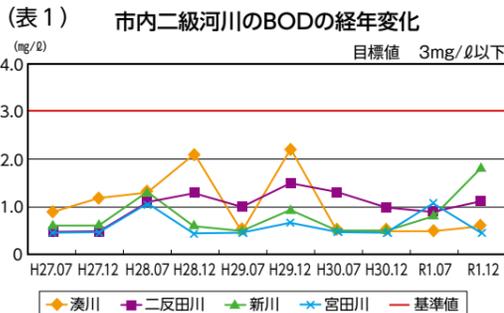
地球上に存在する水は限りある資源ですが、水質汚染が世界的問題になっています。原因の約6割が生活排水だといわれる中、水を取り巻く環境を知り、私たちができることを考えていきましょう。

市内の河川

「指宿市環境基本計画」では河川の汚れの度合いを示す生物化学的酸素要求量(BOD)の目標値を設定しています。

二級河川での目標値は、3mg/l以下です。水質検査の結果は次のとおりです(表1)。

問 環境政策課環境政策係



(表1) 市内二級河川のBODの経年変化

お盆の交通規制・臨時駐車場

臨時駐車場 (17:00から使用可)  
A 浄敬会館(使用時は除く)  
B 時遊館COCCOはしむれ  
C 駅西1号公園前空地  
D 指宿図書館



小田墓地公苑について  
のお知らせ

お盆の交通規制  
小田墓地公苑では、お盆の混雑を避けるため、交通規制を行います。案内看板の指示に従ってください。臨時駐車場もありますので、利用してください。

※公苑内や臨時駐車場内での事故などは、市では責任を負いません。

▼規制期間  
8月13日④～15日⑤

募集

お知らせ

催し

上手な医療機関などの  
かかり方

いつまでも「健幸」な生活を送るために、上手に医療機関を受診しましょう。  
**医療機関を受診する場合**  
 かかりつけ医を持つ  
 持病や体質を把握しているかかりつけ医を持ち、気になる症状がある場合は相談しましょう。  
**平日の診療時間内に受診**  
 夜間や休日などの診療時間外は、診療費が高くなります。緊急時以外は、平日の時間内に受診しましょう。  
**重複受診は避ける**  
 検査や薬が重なり、体に悪影響を及ぼす場合があります。薬の飲み合わせに留意  
 飲み合わせにより、副作用が出る場合があります。必ずお薬手帳を持参しましょう。  
**ジェネリック医薬品の活用**  
 医師や薬剤師と相談して活用してください。  
**接骨院・整骨院を健康保険で受診する場合**  
 健康保険が適用される場合は、原則療養費支給申請書に受診者の署名が必要です。健康保険が適用されるもの(外傷性の負傷のみ)  
 ・打撲、捻挫、肉離れなどの

挫傷、骨折や脱臼(緊急時)以外は医師の同意が必要  
 健康保険の適用外のもの

・肩こりや肉体的疲労(疲労性・慢性的な要因のもの)、脳疾患後遺症などの慢性病、症状の改善がみられない長期の施術、労災保険が適用される仕事や通勤途中の負傷  
 ※原因を正しく伝え、施術を受ける際に分からないことがあったら、接骨院・整骨院に相談しましょう。同じ負傷名で、医療機関との重複受診はできません。  
**鍼灸院などを健康保険で受診する場合**  
 医師が必要と認めた同意書か診断書が必要です。  
 はり・きゅうの施術で健康保険が適用されるもの  
 ・神経症、五十肩、リウマチ、腰痛症、頸腕症候群、頸椎捻挫後遺症  
 ※同じ負傷名で、医療機関との重複受診はできません。  
**マッサージの施術で健康保険が適用されるもの**  
 ・関節拘縮、筋まひ  
 ※マッサージは、原則病名ではなく症状に対する施術です。  
**問** 国保介護課健康保険係  
**内** 286

小学校入学前の  
健康診断

来年4月に小学校に入学する幼児を対象に、健康診断を行います。大切な健診ですので、必ず受診してください。  
**対象** 平成26年4月2日、平成27年4月1日生まれの幼児  
**時間** 13時30分～(受付13時～13時15分)

日程	対象校区	会場
11月11日(※)	山川地域・開聞地域	開聞総合体育館
11月20日(金)	柳田・池田	指宿総合体育館
11月24日(※)	指宿・魚見・今和泉	指宿総合体育館
11月26日(※)	丹波	指宿総合体育館

問 学校教育課学務係  
 内 423



国民年金保険料  
 便利でお得な口座振替で

国民年金保険料の納付は、口座振替が便利です。口座振替で前納すると、現金納付よりもお得です。

保険料の納付額 (令和2年度) (単位:円)

振替方法	現金納付	割引額	口座振替	割引額
毎月納付(翌月末振替)	16,540	0	16,540	0
毎月納付早割(当月末振替)			16,490	50
6カ月前納	98,430	810	98,110	1,130
1年前納	194,960	3,520	194,320	4,160
2年前納	383,210	14,590	381,960	15,840

・6カ月前納(10月～3月分) 8月末まで  
 ※クレジット納付の場合も、現金納付と同じ割引額です。  
 ※申し込みの際は、申込締切に注意してください。  
 ※早割は随時受け付けます。  
**追納制度の利用を**  
 保険料の免除(全額一部・法定)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある人は、保険料を全額納めた場合に比べ、受け取る年金額が少なくなります。  
 これらの期間が10年以内であれば、さかのぼって納付できる追納制度もあります。追納は、古い月の保険料から納付していきます。  
 ※免除の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度以降に追納する場合、当時の保険料に加算額が上乘せされます。  
**問** 鹿児島南年金事務所  
**☎** 099-251-3111

▼申込締切  
 ・6カ月前納(4月～9月分)、1年前納、2年前納は2月末まで

問 市民課年金係  
 内 218  
 問 市民福祉課市民税務係  
 内 122  
 問 市民福祉課市民税務係  
 内 128

令和2年度中に追納する場合の保険料月額 (全額免除の場合) (単位:円)

対象年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
当時の保険料額(A)	15,100	15,020	14,980	15,040	15,250	15,590	16,260	16,490
加算額(B)	450	320	210	120	60	50	30	20
追納保険料額(A+B)	15,550	15,340	15,190	15,160	15,310	15,640	16,290	16,510

※平成30・令和元年度の保険料に係る追納の加算額はありません。保険料月額は、平成30年度16,340円、令和元年度16,410円です。

子育てサポーター養成講座

家庭教育力の向上のため、子育てサポーターの養成を行っています。講座を受講して、地域でボランティアの子育て支援をしてみませんか。

子育てサポーター養成講座日程(予定)

日時	内容
8月18日(※) 13:30～17:00	●絵本の読み聞かせ実践講座 講師:指宿図書館 館長 下吹越 かおる氏 ●相談を受ける心構えと対応について 講師:鹿児島県スクールカウンセラー 児玉 さら氏
8月25日(※) 13:30～17:00	●リトミック実践講座 講師:一般社団法人音楽活用サポート協会 代表理事 中村 千里氏 ●乳幼児の怪我・救急・応急処置について 講師:指宿南九州消防組合職員

場所/ふれあいプラザなのはな館  
 ▼受付料/無料  
 ▼定員/各講座20人程度  
 ▼申込方法/電話  
 ▼申込締切日/8月14日(金)  
 ▼その他  
 ・全講座を受講した人には、子育てサポーター認定証を交付  
 ・過去の受講者も再受講可  
 ・無料託児あり  
**問** 学校教育課社会教育係  
 (ふれあいプラザなのはな館内) ☎ 1023

やってみよう!  
 スポーツ体験会

競技スポーツに触れ合うきっかけとして、女子ソフトボール、バドミントンの体験会を開催します。興味がある人は、ぜひ参加してください。

女子ソフトボール  
 ▼日時/8月16日(※)9時～12時  
 ▼場所/開聞運動場  
 ※雨天時、開聞総合体育館サブアリーナ  
 ▼対象/小・中学生、高校生(女子限定)  
 ▼内容/キャッチボール、バドミントン練習 など  
 ▼参加料/100円(保険料)  
 ▼持ってくるもの/バット、グローブなど(貸し出し有り)  
**バドミントン**  
 ▼日時/8月22日(※)9時～11時  
 ▼場所/なのはな館体育館  
 ▼対象/指宿市民(5歳以上)  
 ▼内容/ラケットの握り方や打ち方 など  
 ▼参加料/100円(保険料)  
 ▼持ってくるもの/体育館シューズ(道具貸し出し有り)  
**問** 市体育協会(スポーツ振興課内) ☎ 270203



家庭でできる、簡単ごみ減量化!

1日に卵1個分(50g)を減量しよう

暮らしの中のちょっとした心掛けで、ごみをずいぶん減らせます。各家庭から出るごみを毎日50gずつ減らせば、市全体で年に約350tも減らせます。「1日たった50g」。毎日の小さな積み重ねが、大きな成果につながります。

生ごみの水切りは、簡単にごみを減らせる方法の一つです。流し台では水切りネットを利用して、ごみに出す直前にもうひと絞り。切った調理くずなどは、三角コーナーなどを利用して、水気を減らして出しましょう。



生ごみを水切りするメリット

- ▶簡単で効果的なごみの減量方法  
家庭から出る生ごみの約80%は水分です。生ごみの水切りをすることで、処理量の減量につながります。
- ▶生ごみの臭いの抑制  
生ごみの臭いの主な原因は、生ごみに含まれている水分です。生ごみの水切りをきちんとすることで、臭いを抑制できます。
- ▶焼却施設の負担軽減  
生ごみに含まれる余分な水分を減らすことで、焼却時間が短くなり、焼却施設の負担が小さくなるため、処理経費の軽減につながります。

問 環境政策課生活衛生係 ☎ 244・245

募集

お知らせ

催し

協働カレッジ

市では、地域づくりを担う人材の発掘・育成を行う講座を開催します。

フアシリテーター養成講座

▼期日／8月19日⑩、26日⑩、9月2日⑩、9日⑩

▼時間／18時45分～20時45分  
▼場所／ふれあいプラザなのはな館

▼内容／対話の場の進行役として、参加者のアイデアや意見の引き出し方を学びます。

▼講師／池元正美氏（キャリアアコンサルタント）

▼定員／15人（要申し込み）

▼受講料／無料

※できるだけ全回参加してください。

申込ディリンクス  
☎②1113



8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・地区  
・8月22日⑩ 魚見・今和泉校区

8月は人権同和問題啓発強調月間です

私たちの社会には、同和問題をはじめ、女性、子ども、高齢者などへの差別、インターネット上での悪質な書き込みなど、さまざまな人権問題が依然として存在しています。さらに最近では、LGBTなど性的少数者への偏見や差別も問題となっています。

これらの問題を解決するには、互いの人権を尊重し、偏見や差別のない社会の実現に向けて意識を高めることが大切です。

この機会に、皆さんも人権について考えてみましょう。

問 健幸・協働のまちづくり課 協働推進係 ☎②1003



子どもの人権110番強化週間

学校でのいじめや家庭での虐待などが、数多く発生しています。子どもを巡る人権問題解決のため、相談専用電話

の幼虫（シャクトリ虫）によるイヌマキの被害が発生しています。幼虫は、一度発生すると急激に増加し、幹先端部分の針葉から食害し、大半は枯死するほどの状態になります。

年4回ほど産卵しますので、早めに木を観察し、幼虫の少ない時期に駆除しましょう。駆除は、地域ぐるみで行うとより効果的です。

▼防除方法  
・少数発生ときは、木を揺すり、落下幼虫を拾い集めて焼却してください。

・大量発生ときは、トレポロン乳剤（4000倍希釈）やスプラサイド乳剤（1500倍～2000倍希釈）の薬剤散布が効果的です。

※指宿造園組合、かごしま森林組合いぶすき支所では、薬剤散布の駆除を受託しています。

問 耕地林務課林務管理係（いぶすき農業支援センター内） ☎719

指宿造園組合 ☎4769 かごしま森林組合いぶすき支所 ☎1011



問 農産技術課園芸振興係（いぶすき農業支援センター内） ☎712

イヌマキ（ヒトツバ）の害虫駆除

市内で、キオビエダシヤク

知っていますか 建退共制度

建設業退職金共済制度は、建設現場で働く人のために、中小企業退職金共済法に基づいて作られた退職金制度です。事業主が、現場で働く人の

共済手帳に、労働日数に応じた共済証紙（掛け金）を貼り、建設業界を辞めたときに建退共から退職金を支払う、業界全体の退職金制度です。

▼加入できる事業主  
建設業を営む人

▼対象の労働者  
建設業の現場で働く人

▼掛け金／日額310円  
※詳しくは、建退共ホームページで確認してください。



建退共ホームページ

問 建退共鹿児島県支部（県建設センター内） ☎099125719216

後期高齢者の口腔検診

「お元気歯ッピー検診」を受けて、元気で生き生き

本年度76歳か80歳の誕生日

を迎える人を対象に、口腔検診を行っています。

▼期間／令和3年1月31日⑩まで

▼対象／県内に居住し、昭和15年4月1日から昭和16年3月31日生まれ、昭和19年4月1日から昭和20年3月31日生まれの人

▼受診方法／県内の実施歯科で予約

※実施歯科は問い合わせてください。

▼受診料／無料

▼検査内容  
問診 歯周疾患の自覚症状などの有無

▼口腔内外検診 歯や歯周組織など口腔内の状況、義歯の適合状況の検査

▼口腔機能検査 頬の膨らまし検査や反復唾液テスト、咀嚼力検査 など

▼その他／新型コロナウイルス感染症予防のため、体調を第一に考え、無理のない範囲で受診してください。

問 県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎099120611329



家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あらかた便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・ロングライフ牛乳 ・シリアルなど
主菜	レトルト食品 ・牛丼の素、カレーなど18個 ・パスタソース6個	肉類(肉・魚) ・お好みのもの18個	
副菜	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも など	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ など	インスタントみそ汁や即席スープ
その他(適宜)	梅干し、のり、乾わかめなど 野菜ジュース、果汁ジュースなど		チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

問 健康増進課健康指導係（保健センター内） ☎②2111内282

災害時の備え ~家庭備蓄食品リスト~

なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？

災害が発生した場合、ライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことも想定されます。

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

さらに特別な配慮が必要となるのが、乳幼児・妊産婦・高齢者・食べる機能が弱くなった人・慢性疾患の人・食物アレルギーの人です。普段から備えをしておくことで、いざというとき安心です。



詳しくは、農林水産省ホームページで確認してください。

農林水産省ホームページ

募集

お知らせ

催し

9月は障害者雇用支援月間

障害者の雇用・就業は、障害者の自立・社会参加のための重要な柱です。一人でも多くの障害者の雇用につながるよう、国・県などが一体となって啓発活動を展開します。障害者雇用には、事業主へのさまざまな支援・助成制度があります。詳しくは問い合わせてください。

問 県雇用支援教会 ☎099-219-2000 ハローワーク指宿 ☎4135

市職員人事異動

7月1日付けで市職員人事異動を行いました。新職名の順で掲載します。「係長級以上」

▲部長級▼

総務部参与（産業振興部参与兼務、産業振興部国体・スポーツコンベンション推進室長兼務）  
 下吹越 寿

産業振興部参与

山元 成之

▲課長級▼

総務部  
 市長公室長（秘書係長兼務）

山下 浩二

健康・協働のまちづくり課参事  
 （なのはな館管理係長兼務）

和田 哲郎

市民生活部

税務課参事兼収納対策室長

橋口 裕一

産業振興部

観光課参事【一般社団法人いぶすき観光デザイン派遣】

園田 浩一郎

▲主幹級▼

市民生活部

税務課主幹兼収納対策室納税係長

富山 嘉隆

催し

フラワーパーク  
かごしま

※いぶすきシルバー美術展  
 巡回展

▼期間／8月21日㊤～9月22日㊤

▼内容／日本画や洋画、押し花絵などの入賞作品を展示

※カルチャー教室

▼日時／9月13日㊤13時30分～15時30分

▼内容／香りで楽しむお花のクラフト／フレグランスストーン&フレグランスハーバリウム

▼定員／30人（要申し込み）

▼参加料／2千円

▼申込方法／1週間前までに電話か受付に直接

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㊤㊤㊤無料）

申 園 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

①ハワイアンシエルプレスレット  
 ②食べちゃだめよ♥クッキー  
 風土器ドキブローチ

▼期間／8月1日㊤

▼場所／時遊館COCCOはしむれ

▼内容

①ターコイズブルーが映える！アクセントアクセサリーにいかが？貝を加えて爽やかな仕上がりにしよう

②まるで本物のクッキー！好きな型を選んでかわいくオシャレなブローチを作ろう

▼料金／各300円

▼定員／各90人（先着順）

市民のための「いぶ好き」ふるさと学講座①

「指宿の戦争遺跡」

▼内容／今年太平洋戦争が終戦を迎えて75年になります。本市にも数多くの戦

跡が残っています。戦争遺跡によって分かることを専門の学芸員が徹底解説します。

▼日時／8月8日㊤13時30分～15時

▼場所／時遊館COCCOはしむれ歴史劇場

講師／八巻 聡（知覧特攻平和会館学芸員）

受講料／無料

▼申込期間／8月4日㊤～7日㊤

▼定員／40人（事前予約制）

申 歴 歴史文化課文化財係（時遊館COCCOはしむれ内）

☎5100

夏のイベント延期

新型コロナウイルス感染症の影響で時遊館COCCOはしむれで行うイベントが延期となりました。

ナイトミュージアム

▼当初開催日／8月5日㊤

▼変更日／12月26日㊤

▼当初開催日／8月7日㊤

▼変更日／10月31日㊤

▼当初開催日／8月7日㊤

寺子屋どるちえ  
 「薩摩の郷中教育をふんわり感じる楽しい学びあい」として親子で気軽に参加できるイベントを開催します。  
 親子でプログラミング  
 ▼日時／9月13日㊤13時～14時30分  
 ▼場所／ふれあいプラザなのはな館  
 ▼内容／パソコンを使ったゲームをプログラミング  
 ▼対象／小学生親子  
 ▼定員／子ども20人  
 ▼参加料／無料（別途保険料100円）  
 ▼申込方法／「寺子屋どるちえお申込み」専用フォーム  
 ▼その他／USBを持参  
 申 一般社団法人音楽活用サポート協会 ☎099-1806-1585

健康ふれあい  
 パークゴルフ大会  
 ▼日時／9月26日㊤9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／9月21日㊤  
 ※毎週㊤は定休日  
 申 かいもん山麓ふれあい公園 ☎5566

# 健康教室

## 糖尿病の治療～インスリン療法について～

糖尿病治療の1つにインスリン療法があります。インスリンとは膵臓から分泌され、血糖値を調節するために必要なホルモンですが、インスリンの効き目が悪くなったり、インスリンの分泌量が減ったりすると、血糖値が高くなると考えられています。インスリン療法は不足するインスリンを注射することで血糖値を確実に下げる治療法です。

糖尿病治療の過程でインスリン療法を提案しても、「注射は痛そう」「始めたらずめられない」「インスリンをやらなくなったらもう終わり」と治療を先延ばしにしたいと考える人も少なくありません。確かに、好きこのんで自分の体に針を刺す人はあまりいません。しかし、実際に治療で使う注射針は採血針の約3分の1の細さで、主におなかの皮下脂肪に刺すのでほとんど痛みを感じません。また、最近は早くからインスリン療法を始めることでさまざまなメリットがあることが分かってきました。最大のメリットは、血糖値を確実に下げることで合併症の進行を予防できることです。

血糖値が高い状態では、膵臓は血糖値を下げるためにインスリンをどんどん分泌しようと動き続けています。例えば、重い自転車にまたがり、急な上り坂を全速力で上っているようなものです。まだ若く元気な膵臓なら自力で上り続けることもできるでしょう。しかし、糖尿病を発症した時点で、インスリンを分泌する力(自転車をこぎ続ける力)は約50%に低下しているといわれています。そのような状態で急な坂道を上り続けると、

徐々にスピードが落ち、最終的にはこげなくなってしまいます。場合によっては坂から転げ落ちて(糖尿病合併症を起こして)しまうかもしれません。

インスリン療法は電動アシスト自転車のようなものです。自力で上るには難しい坂をアシストしてもらうことでスイスイと楽に上ることができます。その間にこぐ力が回復してくれば、平坦な道は普通の自転車に乗り換えればいいでしょう。

糖尿病治療のゴールは元気に長生きをすることで、私たちも皆さんにそうあってほしいと思います。理想は自分の努力のみで目的を達成することです。それでも、糖尿病の食事療法を頑張っているのに血糖値がなかなか下がらず、精神的にも苦しい思いをされている人も多くいます。悩みを抱える人は一度主治医に相談して、インスリン療法を選択肢に加えてみてはいかがでしょうか。きっとあなたの人生のお役に立てると思います。



DOCTOR  
今月のドクター  
指宿医師会  
おしげ としひこ  
大重 聡彦  
〒指宿医師会 ☎ 2820

## 健幸のひろば ちょこっと意識で健幸ゲット



今回は、水分補給の紹介をします。

皆さん、喉が渇いてから水分を補給していませんか。喉の渇きを感じた時は、すでに体内の細胞が脱水を起こしている状態です。喉が渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。一気に飲むのではなく、こまめに補給することが大切です。また、水分補給として、ジュースや炭酸飲料、ビールなどを飲んでいませんか。種類によってはこれらの飲み物は糖分が多く含まれており、糖分の分解にはビタミンB1を多く消費するため、飲み過ぎると夏バテを助長します。運動時の水分補給には、適度な糖分とミネラルを配合したスポーツドリンクが適しています。

こまめな水分補給を意識して、夏の暑い季節も健幸に過ごしましょう。

### 運動時の水分補給に適した飲み物



タニタヘルスリンク専用サイト「からだカルテ」より引用

☎ 健幸・協働のまちづくり課 ☎ 1003

## 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/>  
ページ (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)

#### 誤作動する脳

樋口 直美 (著) 医学書院

【内容】レビー小体型認知症と診断された著者が自分の中の違和感を切実に、具体的に、そして冷静に記した本。病と向き合う人、その周りの人にとっての支え・ヒントをくれるはずだ。



### 児童図書 (指宿図書館)

#### かき氷

細島 雅代 (写真) 伊地知 英信 (文) 岩崎書店

【内容】埼玉県の大宮市で100年以上前から氷池で作られてきた天然氷。自然の力を使い氷を作る、その1年の様子を写真で紹介。暑い季節にぴったりの1冊です。



インフォメーション

### 臨時休館のお知らせ

指宿図書館は空調改修工事のため、次の期間、臨時休館します。休館に伴い、全てのサービスを休止します。ご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

期間：令和2年9月1日(水)～12月28日(木) (予定)

休館中も返却ポストは利用できます。

山川図書館は通常通り開館しています。利用してください。

### 文芸いぶすき原稿受付中です

指宿図書館では、12月末発行予定の「文芸いぶすき第65号」の原稿を受け付けています。募集要項など詳しくは「広報いぶすき6月号」のみんなの本棚を確認してください。原稿の締め切りは、8月20日(金)です。皆さんの投稿をお待ちしています。

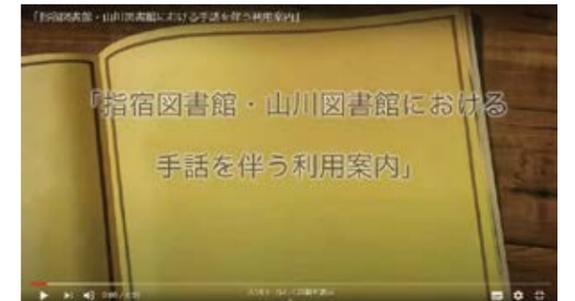


インフォメーション

### ◆手話による利用案内を始めました

指宿市立図書館のホームページでは、手話による利用案内を見ることが出来ます。

トップページ→ご利用案内→手話による「ご利用案内」をクリックすると動画が再生されます。



### ◆図書館でWi-Fiが使えます

指宿市立図書館では、館内で無料Wi-Fiを利用できます。利用の際は、パスワードが必要となりますので、職員にお尋ねください。

### ◆子ども、なぜなぜメール相談室を行います

指宿図書館では、小学生の夏休み期間中、子どもたちの質問を受け付けます。

- ▶対象 / 市内在住の小学生
  - ▶申込方法 / メール (soramamenokai@wing.ocn.ne.jp)
  - ▶記入事項 / 氏名、年齢、電話番号、質問
  - ▶申し込み・問い合わせ先 / 指宿図書館
- ※回答期限を指定した申し込みや電話受け付け不可。

8月のイベント

開催日	時間/終日	場所/指宿・山川
8月10日(月)	新着図書貸出日	指宿・山川
8月23日(木)	新着図書貸出日	指宿・山川

※行事は変更になることがあります。各図書館にお問い合わせください。

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(水) 10:30～
- おはなしのとびら 8月16日(木) 10:30～
- ボランティアおはなし会 8月22日(金) 14:00～
- 子ども映画会 8月22日(金) 15:00～

■指宿図書館 / ☎ 2827 ■山川図書館 / ☎ 3300

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



# We LOVE BABY

甲府市長公室広報統計係  
☎2111 ☎123



～子どもはまちの宝です～



おおしま ゆうた  
**大島 悠詩ちゃん**  
姉弟みんな仲良く、元気に育ってね！



たじま れい  
**田島 怜ちゃん**  
生まれてきてくれてありがとうね。



ながた まひろ  
**永田 真都ちゃん**  
可愛く元気に大きく育ってね♡



なかむら あらた  
**中村 新ちゃん**  
どんどん大きくなあれ★



あべ ひな  
**安部 陽菜ちゃん**  
元気にすくすく育ってね！

## 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



### いぶすき

開間地域	山川地域	指宿地域	氏名	地区	【保護者】					
田島 怜	上瀬 陽	中山 莉心愛	川畑 杜和	永田 真都	有馬 叶藍	鶴本 千尋	相良 悠翔	中村 新	秋山 和澄	前村 芽花
松原 香力	川口 亜香理	大園 明日香	北十町 理大奈亮	五郎ヶ岡 真竜美大	中小路 さやか	南迫田 伶凜	垂門 悠馬	五郎ヶ岡 のぞみ	柳 友直	大園 智浩

指宿地域	おくやみ	市外地域
吉光 蔵	吉光 蔵	大島 悠詩
吉光 蔵	吉光 蔵	千葉 仁貴
吉光 蔵	吉光 蔵	千原 美裕
吉光 蔵	吉光 蔵	熊本市 尊美
吉光 蔵	吉光 蔵	熊本市 拓美
吉光 蔵	吉光 蔵	熊本市 美馬
吉光 蔵	吉光 蔵	熊本市 花太
吉光 蔵	吉光 蔵	熊本市 由美子



市外地域	開間地域	山川地域	指宿地域
今林 範子	濱上 正武	鐘久美子	横山 英隆
今林 範子	濱上 正武	鐘久美子	横山 英隆
今林 範子	濱上 正武	鐘久美子	横山 英隆
今林 範子	濱上 正武	鐘久美子	横山 英隆
今林 範子	濱上 正武	鐘久美子	横山 英隆
今林 範子	濱上 正武	鐘久美子	横山 英隆
今林 範子	濱上 正武	鐘久美子	横山 英隆
今林 範子	濱上 正武	鐘久美子	横山 英隆

### 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
8月2日	【外科】 長野整形外科クリニック	☎23291
8月9日	【内科】 橋口医院	☎350022
8月10日	【内科】 南記念クリニック (※)	☎233730
8月16日	【内科】 指宿浩然会病院 (※)	☎23295
8月23日	【内科】 いぶすき内科	☎23239
8月30日	【内科】 外村クリニック (※)	☎23770
9月6日	【内科】 福元医院 (※)	☎23053
9月13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
8月2日	しのはら薬局	☎2757
8月9日	ゆのさと薬局	☎26771
8月10日	アイリス薬局	☎275385
8月16日	わたせ薬局	☎24739
8月23日	そうごう薬局指宿店	☎21021
8月30日	チェリー調剤薬局	☎23705
9月6日	ハート薬局	☎23770
9月13日	指宿薬剤師薬局	☎26343

### 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
8月13日~15日	通常診療歯科医院あり	
8月13日	日高歯科医院	☎23839
8月15日	まつもと一広歯科医院	☎24618

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。

### 水道工事当番店

指宿地域		
8月1日~2日	株岩野建設	☎23302
3日~9日	中村設備	☎23013
10日~13日	南和田水道	☎24522
14日	南指宿工業所	☎23530
15日	中川水道南	☎2706
16日	南和田水道	☎24522
17日~23日	株西園組	☎2517
24日~30日	南上林山組	☎25515(夜・休☎090-2511-4331)
31日~9月6日	株後迫組	☎23111
山川地域		
8月1日~2日	南東水道工務店	☎2447(夜・休☎090-1089-8180)
3日~9日	株常盤建設	☎20872
10日~12日	株藏園組	☎2231
13日	株市山組	☎29321
14日	株福ヶ迫建設	☎21822
15日	株藏園組	☎2231
16日~23日	西設備	☎21176
24日~30日	株市山組	☎29321
31日~9月6日	株福ヶ迫建設	☎21822
開間地域		
8月1日~2日	南建龍	☎2228
3日~16日	南吉建設株	☎23181
17日~30日	株丸新建設	☎2227
31日~9月6日	南建龍	☎2228

※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。

※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。  
6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(山内市民福祉課窓口)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。

6月はありませんでした。

### 篤志

夜間・緊急時の当番医を紹介! 当番医テレホンサービス ☎226868



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。



ハイビスカス (65歳 M・K)

**主** 人は、目が悪いのですが、毎月広報紙と一緒に音訳されたCDが届くことで内容を理解することが出来ます。音訳をして下さるボランティアの人たちのおかげです。本当にありがたいことです。本人は毎回とても楽しみにしております。これからもよろしく願っています。

(68歳 ふくちゃん)

毎月CDを聞いていただきありがとうございます。広報いぶすきは「指宿音訳サークル」の皆さんの協力で音訳されています。音訳は、3、4人の会員の皆さんが1週間かけて行います。完成したCDやカセットテープは無料で配布していますので、希望する人は、地域福祉課障害福祉係(内線275)に連絡してください。



▲指宿音訳サークルの皆さん

**姉** から指宿市名産の「すもも」が届きました。子ども頃、どこの家の庭にも鈴なりに実っていたものです。独特の甘酸っぱさが懐かし、思わずにっこり。広報いぶすきも添えられていて、気分はふるさとへまっしぐら。梅雨の晴れ間にすてきな一日をありがとう。

(66歳 モオカ)

心温まるお便りをありがとうございます。子どもの頃からなじめのある「すもも」を味わいながら、指宿を思い出出すことはとてもすてきですね。広報いぶすきを読んでくださることをさらに思い出していただけるよう今後市の情報をできるだけ分かりやすく伝えます。感想やご意見などお待ちしております。

**98**歳の母へ。今年も「98がとう」を伝えることができました。「いつ急変するか分からないから、今日を最後だと思って」と先生から言われて1年が過ぎようとしています。先生は「眠れない日はアルバムを見てごらん。そこにはお母さんとの楽しかった思い出しかないよ」と言ってくれました。そのとおりです。「一緒に頑張りましょう」と言ってくれた先生、ありがとうございます。

(63歳 H・K)

アルバムを見ると、当時の楽しかった思い出がよみがえります。いつでもお母さんと一緒にいたから、どの写真を見ても楽しい思い出しかないことでしょう。親子の深い絆を感じます。家族への感謝の気持ちを大事にしながら、時には「ありがとう」と直接伝えることも大切ですね。

**先** 日、夜ごはんはタクシードリバリーをお願いしました。数年ぶりのドリバリーにとても緊張しましたが、届いた料理がお店の味と変わらず、とても感激しました。新型コロナウイルス感染症で家にいる時間が増えていますが、外に出掛けなくても楽しめました。

(35歳 ごはんです)

ご利用いただきありがとうございます。市では、10月31日までテイクアウト商品の利用促進を図ることを目的に、地域のタクシー事業を活用したドリバリーサービスを実施しています。注文額が千円以上の場合に利用できます。皆さんぜひ利用してください。タクシードリバリーはこちら↓



市ホームページ



▲タク配サービス始めました

**先** 日、西方永嶺地区にある「天空の森と池」に行きました。とてもすてきな場所です。マインスイオンをたっぷり浴びてすぐ癒やされました。ほかにもすてきな散歩スポットがあったら教えてください。毎月楽しみにしています。ありがとう。

(45歳 ころっけ)



▲海岸沿いの散歩道

市内には、散歩スポットがたくさんあります。例えば、西方にある「宮ヶ浜港防波堤」周辺はいかげでしょうか。宮ヶ浜港防波堤は、江戸時代に島津斉興が築かせた全長220mの石造防波堤で、平成20年に国登録有形文化財に登録されました。天気が良ければ海岸沿いからも桜島がきれいに見えるようですよ。

## 旬の健幸レシピ

今月の食材 オクラ



### カラフル野菜のおくらロール

<材料(1人分)>

- ライスペーパー…3枚、ニンジン…30グラム、黄パプリカ…20グラム、赤パプリカ…20グラム、キャベツ10グラム、オクラ…3本、鶏ささみ…1本
- 《A》ごま油…20cc、薄口しょうゆ…大さじ1/2、砂糖…小さじ1/2、レモン搾り汁…小さじ1/2
- 《B》ごま油…小さじ1/2、レモン搾り汁…小さじ1/2、塩…少々
- 《C》マヨネーズ…大さじ1、ケチャップ…大さじ1/2

<作り方>

- 1 ニンジン、黄・赤パプリカ、キャベツを千切りにする。ニンジンはゆでる。
- 2 1を材料ごとにビニール袋に分け、《A》を1/4ずつに分けてそれぞれに入れて冷蔵庫で冷やす。
- 3 オクラをゆでて冷蔵庫で冷やす。
- 4 鶏ささみをゆでて、割いた後に《B》をあえる。
- 5 2を軽くもんで、汁気を切る。
- 6 ライスペーパーをぬるま湯で柔らかくした後に3～5をライスペーパーで巻いて、食べやすい大きさに切る。
- 7 《C》を混ぜてソースを作る。

健康・協働のまちづくり課健康戦略係 ☎1023

▼応募は、応募用紙を切り取ってご使用ください。

郵送の際はお手数ですが、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

いぶすき  
8



### ● 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。

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。

## いぶすきクイズ

**問題** 市内には、〇〇〇〇〇を原料とする本格焼酎の蔵元が6つあります。

**ヒント** 江戸時代に琉球から〇〇〇〇〇の種芋が入ってきたといわれています。

**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。

●応募締切日/9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  
HIGH SPIRITS 65(消毒用アルコール)500mlを12名にプレゼントします。

※今回のプレゼントは消毒用アルコールのため、市役所広報統計係まで取りに来ることが出来る人に限ります。

提供 大山甚七商店  
西方4657 ☎2410



# 寅とらさんの世界と新型コロナ社会

コロナ禍でテレビ番組は様変わりしています。最近、寅さんの映画が放映されるようになり「フーテンの寅」を見るのが楽しみです。

「トどうせ俺わらは やくざな兄貴 分かつちやいるんだ妹よ……」しみじみとした懐かしい歌が聞こえてきます。

新型コロナウイルス感染症と人間社会の戦いは途上です。感染症拡大から4カ月余り、社会は新しい生活様式の実践を呼び掛けています。

「3密を避け、ソーシャルディスタンス（人と人との距離をとる）を心掛け、マスクを着用する」という新生活様式は、寅さんの世界とは常識や価値観が大きく変わりました。

これまで、私たちは痛みや喜びに共感できる親密な人間関係を大切に生活してきました。人とのつながりを大切にしたい寅さんの映画には、私たちが忘れかけている優しさと思いやり、痛みや喜びを共有するほのぼのとした生活の匂

いがあります。

寅さん本命のマドンナは、浅丘ルリ子あさおかさん演じる売れない歌手のリリーです。

寅さんは「金があつたら一流劇場で歌わせたい、割れるような拍手喝采……。気の強いリリーだつてきつと泣くよ」と、リリーの成功の夢を語ります。純粋な寅さんの話に、とらやのおぼちゃんたちが涙ぐむシーンがあります。

「バカダネエ、トラつてやつは……」おじさんのセリフには愛情が染みえています。

報われない人、不幸な人への寅さんや妹さくらたちの言動は、私たちに大切な何かを教えてくれているようです。

「たいしたことはしてやれず、できるのは胸を開いて話を聞いて相手に共感することぐらいだ。けれど、それが本来の人の世じやないか」のセリフは、一層心に染みます。

寅さんとコロナ感染症の時代背景は異なりますが、変わる常識と価値観をチャンスに変えると同時に、変えてはい

けない人としてのありようを考えるときです。

夜空の星さえ涼味りょうみを感じさせることなく、寝苦しいまま夜が明けます。

長引くコロナ不況がそうさせるのか、時代が生んだ新たな生活様式がそうさせるのか、身近な欲望しか持たない、いわば「共感を喪失した世代」にはなりたくありません。

世代間の考え方は確かに変わりつつあります。景気回復は大切ですが、人の絆をズタズタに引き裂くような心を失う時代になつてほしくはありません。

「それを言っちゃ おしまいよ！」寅さんへの郷愁きょうしゅうが深まるコロナ禍の夜です。苦境を好機に、市民一人ひとりが指宿の豊かな未来の年表を描く時です。



指宿市長  
豊留 悦男



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。