

# いぶすき

7  
2017 JUL.  
vol.139



「特集 指宿の海岸を美しく  
竜宮の遣いが  
教えてくれること」

いぶすき 7

Ibusuki City Public Relations

2017 Jul. vol.139

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

UD FONT  
By MORIYAMA

VEGETABLE  
INK

## 7 July 2017 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  
レジャ レジャーセンターかいもん 山川文 山川文化ホール  
愉徒里 愉徒里館 ヘルシ ヘルシーランド 山川図 山川図書館

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	1 ● シェルコレ2017 (~8月27日)
2	3 ● レジャーセンター 健康相談 13:30~15:30 レジャ	4 ● 砂むし会館 「砂楽」 臨時休館	5 ● センター開放 9:00~11:00 指宿保 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00~11:00 指宿保 ● 子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 10:00~11:00 指宿保 ● 乳児・産婦健診(指宿地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	6 	7 ● 6~8か月児健診 (指宿地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	8 ● 錦江湾クリーン アップ作戦
9 ● MAIENZA販 売日 	10 ● 育児相談 ◎10:00~11:00 山川文	11	12 ● センター開放 9:00~11:00 指宿保 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00~11:00 指宿保 ● 楽しく遊ぼう教室 10:00~11:00 指宿保 ● 1歳6か月児健診(指宿地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	13	14 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:30~11:00 開間保 ● ヘルシーランド健康相談 10:00~13:00 ヘルシ ● 乳児・産婦健診 (山川・開間地域児対象) ◎12:50~13:05 開間保 ● 6~8か月児健診 (山川・開間地域児対象) ◎13:05~13:20 開間保	15 ● 粗大ごみ収集日 (指宿校区) ● マリンスポーツ 体験の日
16 ● 恋♥フェス!! in池田湖 ● 自衛官募集説 明会	17 海の日 	18	19 ● センター開放 9:00~11:00 指宿保 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00~11:00 指宿保 ● 育児相談 ◎9:15~10:30 指宿保 ● 子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 10:00~11:00 愉徒里 ● 2歳児健診(指宿地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	20	21 ● 里親募集説明会 ● 子育てママ・パパの 運動教室(託児付き) 10:00~11:00 山川図 ● 育児相談 10:00~11:00 開間保 ● 2歳児健診 (山川・開間地域児対象) ◎12:50~13:15 開間保	22 
23	24 ● 母子手帳交付、 妊婦相談 9:30~11:00 山川文	25	26 ● MAIENZA販売日 ● 粗大ごみ収集日(十町区) ● センター開放 9:00~11:00 指宿保 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00~11:00 指宿保 ● 楽しく遊ぼう教室 10:00~11:00 指宿保 ● 3歳児健診(指宿地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	27 	28 ● 指女☆クッキングス クール ● 粗大ごみ収集日(仙田・ 上野区)	29 ● 指宿ヘルスケア ビジネスフォー ラム
30 ● シルバー美術 展(~8月16日) ● 自衛官募集説 明会	31 	8/1	8/2 ● センター開放 9:00~11:00 指宿保 ● 母子手帳交付、妊婦相談 9:00~11:00 指宿保 ● 子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 10:00~11:00 指宿保 ● 乳児・産婦健診(指宿地域児対象) ◎12:50~13:15 指宿保	8/3 ● レジャーセン ター健康相談 13:30~15:30 レジャ	8/4 ● 母子手帳交付、妊婦 相談 9:30~11:00 開間保 ● 乳児・産婦健診 (山川・開間地域児対象) ◎12:50~13:05 開間保 ● 6~8か月児健診 (山川・開間地域児対象) ◎13:05~13:20 開間保	8/5 

### 人のうごき 6月1日現在(前月比)

総人口	40,688人 (-11)
男	18,667人 (+1)
女	22,021人 (-12)
世帯数	18,249戸 (-19)

### 今月の税金は?

税の種類	期別
固定資産税	2期
市計	
国民健康保険税	1期・全期
介護保険料	
後期高齢者医療保険料	
口座振替日	7月25日◎
納付書での納期限	7月31日◎

☎ 税務課収納対策室管理係 ☎232

### 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 <http://www.city.ibusuki.lg.jp>  
メール [info@city.ibusuki.jp](mailto:info@city.ibusuki.jp)

### 今月の表紙

山川みなと祭りで活魚のつかみ取り  
港に子どもたちの歓声響く



山川みなと祭りが6月4日、山川港水揚げ場周辺で行われ、終盤には大人気の活魚のつかみ取り大会が行われました。子どもたちは、2~3kgほどに育ったブリやカンパチを捕まえようと、真剣そのもの。笛の合図とともに一斉に追いか始めると、会場には「キャーキャー」「捕まえたー」と、子どもたちのひとときわ楽しそうな声が響き渡りました。

● イベント情報など  
● 保健センター日程  
◎ は受付時間

# 竜宮の遣いが 教えてくれること

古来より、竜宮伝説が語り継がれてきた指宿。美しい海岸が広がり、竜宮の遣いとも呼ばれるウミガメが多く訪れています。今回は、ウミガメを案内役として、私たちが自然環境のためにできることを考えていきます。



アカウミガメ - *Caretta caretta* -

市に上陸して、産卵するのはアカウミガメのみ。IUCN（国際自然保護連合）のレッドリストに登録されていて、絶滅危惧種に認定されています。

## ウミガメを守る

5月下旬から8月上旬の間、市内各地の海岸にウミガメが上陸し、産卵することが確認されています。日が落ち、暗くなつてから上陸。満潮の時に波がかからない場所を探して、直径20〜30cm、深さ約60cmの穴を掘り、約100〜140個の卵を産みます。

市内の海岸は、満潮の時に波が全体に及ぶところが多くなるなど、産卵に適さない環境になってきています。

そのため、産卵が確認されると、市内の小学校などに設置したふ化場へ卵を移し、ふ化を見守ります。

平成28年度は、54回の上陸のうち、29回の産卵が確認され、計3243個の卵をふ化場に移しました。



ウミガメ保護監視員が上陸・産卵の確認を行います

## ウミガメと環境

海岸のごみを減らしきれいに保つことが、ウミガメなどの生物を守るために必要なことです。

ウミガメが上陸する際、ごみなどの障害物が多いと、途中で引き返したり、穴が掘れずに、諦めたりすることもあります。また、海に漂うプラスチック片を、誤って食べてしまうこともあるようです。

子ガメがふ化する時にも、産卵場所の上にごみがたまっていると、地上に出ることができず死んでしまったり、ごみに阻まれ、海へたどり着くまでに弱ってしまうこともあります。



▲海に帰る途中、ごみに行く手を阻まれるウミガメ



◀無事に大人になれるのは5000匹に1匹といわれています



### 竜宮伝説と指宿

長崎鼻の「龍宮神社」や枚間神社に納められている「玉手箱（化粧箱）」、ウミガメの甲羅がたくさん見ることが由来といわれる「田良浜（多羅浜）」など、竜宮伝説にまつわるものがあります。JR九州の特急「指宿のたまて箱」も、竜宮伝説あつてのものですね。

【特集】指宿の海岸を美しく  
竜宮の遣いが  
教えてくれること



川尻小5年生の7人。  
後ろは、学校に設置したウミガメのふ化場で、外敵から守るために網を張っています

## ウミガメが帰って来られる きれいな海岸にしたい

川尻の海岸には、毎年ウミガメが上陸して産卵をします。学校のふ化場でウミガメのふ化を見守った、川尻小の5年生に話を聞きました。

### 子ガメに芽生える愛情

「ピンポン玉くらいの大きさで、おにぶにして、今まで見たことがない卵だった」。子どもたちは、目を輝かせながら、ウミガメとの出合いを話しました。

学校のふ化場で、砂浜と同じ深さに埋められた卵は、2カ月ほどでふ化を始まりました。子どもたちは「手のひらに乗る大きさでかわいかった」と、子ガメに愛着を感じていました。中には、家に連れて帰りたいと、家に連れて帰りたいと、優しい笑顔で振り返りました。

### 自然の厳しさを思う

ふ化してすぐに、海岸で放流会がありました。時折波に押し戻されながら、必死に海に向かう子ガメの姿を応援し、



放流会で別れを惜しむ子どもたち

見守った子どもたち。ほとんどの子ガメが、大人になるまで成長できないことも知っていました。「一匹でもいから生き残ってほしい」と、生物が自然の中で生きる厳しさを思い、命の大切さを学んでいたようです。

### 「ふきのたけ海岸」

子どもたちにとって、海は身近な存在。「自然がいっぱい川尻が好き」と声をそろえます。5月の海岸清掃では「ウミガメが帰って来られるきれいな海岸にしたい」と、たくさんのごみを拾いました。活動を通して「家での分別もちゃんとしなきゃ」との声もあり、きれいな環境のために自分ができることを、考え始めているようでした。

## 海岸清掃の現場から

市内の海岸を清掃する「海岸清掃員」の方々にお話を伺いました。

―回収したごみについて

流木や海草など、自然からのごみが多いですが、人が捨てたものも3割くらいはあります。ペットボトルや空き缶などが多いですが、海岸を散歩する人は、よく目にするかもしれませんね。

―どこから流れてくるのか

海岸のごみと聞くと、海外や他の地域から流れ着いていると思う人が多いかもしれま



海岸清掃員を務める  
片野田盛彦さん(下里) 酒瀬川賢二さん(湯口) 西牟田百喜さん(大園原)

―ごみを捨てる人へ

せん。ですが実際は、市内からのごみが非常に多いです。川に投げ入れられたと思われるごみや農産物が、河口に大量に流れ着いていたり、家庭の生ごみなどが袋ごと捨てられているのもよく目にします。残念な気持ちになる日も多いですね。

誰でも、汚いものや面倒なことは嫌いだと思います。ですが、海はごみ捨て場ではありません。視界から消えれば、それで済んだ気になるかもしれませんが、ごみが消えるわけではありません。私たちは、それを拾っているわけですが、海岸を訪れた人も嫌な気持ちになると思います。

海岸で作業をしていると、散歩をしている人が、ごみをまとめてくれることがあります。ごみまつわることから、その人の生き方や考え方も見えてくる気がします。

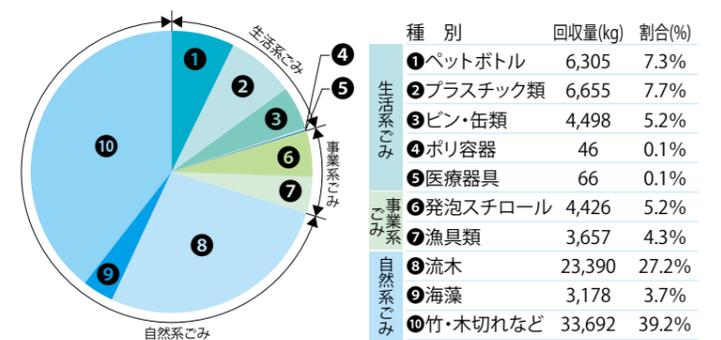


海岸清掃員は、市内20カ所38.74kmの海岸を回り、ごみを回収しています。

## 海岸に流れ着くごみ

海岸に流れ着くごみは、自然由来のものが多数を占めます。しかし、ごみの中にはガラス片や医療器具、たばこの吸い殻など、人工物で危険なものも少なくありません。これらのごみを放っておくと、再度流出し環境汚染や船舶事故などにつながるほか、海岸での散歩やレジャーも安心して行えません。

### 平成28年度 市内の海岸に流れ着いたごみの種類



## 地上の竜宮「指宿」に

川尻小学校の児童たちから「ごみが一つも落ちていない世界にしたい」という声も聞きました。豊玉姫や海幸彦・山幸彦にまつわる「竜宮」は、そんな美しい世界だったのかもしれません。

竜宮の遣いが教えてくれること。それは、生命を大切に、自然を愛する大切さ。美しい海に恵まれたこの指宿を、私たちの力で地上の竜宮にしていきましょう。

環境政策課 環境政策係  
☎2111-243

### まずは家庭ごみの分別から

6月上旬に各世帯に配布した「ごみ出しガイドブック」のほか、いぶすきアプリでも「ごみ分別辞典」が見られます。ぜひ、活用してください。



こちらから  
いぶすきアプリ画面

## もうすぐ開催! 錦江湾クリーンアップ作戦に参加しませんか

7月は海岸愛護月間。錦江湾沿岸の市町で、一斉に海岸清掃を行います。

▶日時/7月8日(土)7:00~9:00

▶場所/魚見港周辺(田良岬)

※詳しくは、広報いぶすき6月号18ページをご覧ください。

☎市長公室政策推進係 ☎2111 ☎128



# 新ビジネスの創出を目指します

今回の検証で、本市が日本一の生産量を誇るオクラが「からだに良い」ことが分かりました。さらに今後、他の地域食材でも健康効果が証明できれば、新たな魅力でさらなる販路拡大やブランド化につなげられると考えています。そこで、「指宿市ヘルスケア推進協議会」を立ち上げます！

地元企業や生産者、大学などの研究機関などが連携して、新たなビジネスの創出に取り組みます。事業展開の柱は、「HEALTH(健康)」「FOOD(食)」「COSME(美)」の3つ。市内の企業や生産者を対象に、新たなビジネス分野への参入を支援します。支援内容は、企業連携や新商品の開発、販路拡大などを予定しています。

## 本年度はオクラ関連への支援を広げます

オクラパウダーの検証を生かした支援を行います。

<p><b>HEALTH</b> (健康)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康食レシピコンテストを開催</li> <li>地域食材(オクラなど)を使った健康食品の開発</li> </ul>	<p>日常食への普及や食を通じた健康づくりの推進、企業連携による健康食の普及・商品開発を目指します。</p>
<p><b>FOOD</b> (食)</p>	<p>消費者のニーズを踏まえた生産振興、品質の向上、安全安心な農法の推進</p>	<p>生産振興・品質の向上で、地域ブランド化を進め、販路拡大と6次産業の起業を推進します。</p>
<p><b>COSME</b> (美)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市外企業とのコラボ商品開発</li> <li>生産振興、品質の向上</li> <li>観光商品への発展</li> </ul>	<p>企業連携による販路拡大と雇用拡大、地域ブランド化と6次産業の起業を目指します。</p>

協議会では今後、オクラ以外の地域資源を活用したビジネスの創出にも取り組む予定です。

## 指宿ヘルスケアビジネスフォーラムを開催

協議会設立記念のフォーラムを開催します。中野教授をはじめ、かつおだしの研究を行った鹿児島女子短期大学の住澤教授の検証結果の報告もあります。健康な生活のために、お話を聞きにきませんか。

▶日時/7月29日(土)14:00~15:30  
▶場所/山川文化ホール ▶参加費/無料

関健幸のまちづくり推進室 ☎2111 内287



# 指宿のオクラで美しく、健幸に

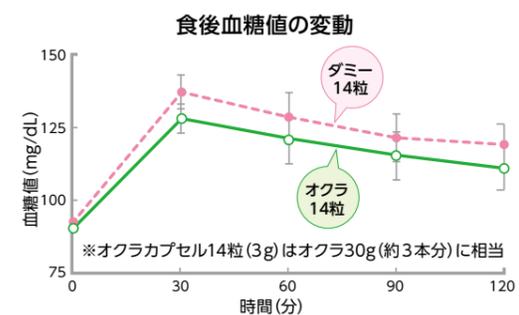
昨年度、市が行った「健康効果」の検証で、オクラに食後の血糖値上昇を抑える効果があると分かりました。今回は、オクラが秘めるステキなチカラをお伝えします。

## 検証方法について

市民モニター30人の方に協力いただきました。指宿産のオクラパウダーが入ったカプセルかダミーのカプセルを飲んでもらい、白米を食べた後、30分ごとに4回採血。血糖値とインスリンの濃度を測定しました。もちろん本人には中身を知らせず、本物とダミーをそれぞれ7粒(1.5g)と14粒(3g)の4回飲んでもらいました。

## オクラの健康効果は

その結果、オクラパウダーのカプセルを飲んだ方が、食後の血糖値の変動、血中のインスリンの濃度とも、低い傾向にあることが分かりました。量としては、7粒よりも14粒飲んだ方が、ダミーと明らかに差が出ることも確認できました。



した。オクラに、血糖値上昇を抑える効果があることを証明できたと言えますね。



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**

平成14年から現職。専門は食品機能学。成分分析をはじめ、細胞試験、動物試験、ヒト試験まで研究分野は多岐にわたり、食品の機能性についての研究を行っている。

## オクラの新たな魅力

指宿市の地域食材であるオクラが、単なる食品素材ではなく、健康の維持や増進に貢献できる、重要な機能性のある素材だと分かりました。それに加え、オクラは不溶性と水溶性両方の食物繊維を多く含むと知られ、成分分析の結果からは、豊富なポリフェノールを含み、強い酸化力があると証明されました。魅力にあふれるオクラの有

効活用が期待されますね。今後は、オクラを長い期間

摂取することで、肥満や脂質異常症、肝機能、血管病変が原因の病気、メタボなどの予防や改善の効果があるか、詳しい検証を行うことが重要だと考えます。そのことが、付加価値をさらに高めるだけでなく、健康産業の基盤構築と創出にもつながると思います。おいしく、体にも良いオクラ。地元の人なら「食べなきゃ損」ですね。

## 地元食材のチカラで美しく、健幸に

これから最盛期を迎える指宿のオクラ。皆さんの食卓にも並ぶことが多くなると思っています。これまで何気なく食べていたオクラ料理も、健康にいいと思えば、ますます食も進むはず。いろいろなアレンジを加えて食を楽しみながら、健幸になりましょう。山川高校考案のスイーツも、ぜひ作ってみてくださいね。

## オクラのフロマージュ

山川高校生活情報科考案!



▶材料(15個分) / フロマージュ生地…プレーンヨーグルト140g、クリームチーズ15g(室温に戻す)、牛乳80ml、砂糖30g、レモン果汁大さじ2、オクラパウダー5g、ゼラチン2.5g(水大さじ1/2でふやかす) タルト生地…プレーンビスケット50g、バター(有塩) 50g  
▶作り方 / ①タルト生地を作る。ビスケットをビニール袋に入れ、綿棒などでたたき砕く。バターを電子レンジで30秒ほど加熱して溶かし、ビスケットとよく混ぜ、カップに敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。②パウルにクリームチーズ

オクラパウダーを使ったフロマージュを紹介します。ぜひ、試してみてくださいね。



を入れ、ヨーグルトを少しずつ加えながらよく混ぜる。オクラパウダーを入れ、だまにならないようによく混ぜ合わせる。③ 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れてよく混ぜ、電子レンジで1分加熱する。取り出してよく混ぜ、もう一度1分加熱。④ ③にゼラチンを入れてよく混ぜ、完全に溶かす。⑤ ②にレモン果汁と④を少しずつ加えながらよく混ぜる。⑥ ①のカップに⑤を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

# 14th IBUSUKI HULA FESTIVAL

アロハのまちを象徴する「いぶすきフラフェスティバル」が6月9日から3日間、指宿いわさきホテルをメイン会場として開催されました。14回目を数える今年は、過去最高の354組、延べ3,094人が参加。あでやかな衣装を身にまとったフラ愛好家らが、優雅なフラを披露しました。10日には、指宿駅前で街角フラやハワイアンピアガーデンが行われ、協賛店のオリジナルメニューが準備されるなど、指宿がアロハのまち一色に染まりました。



1~10 優雅なフラを披露する参加者 11 12 指宿駅前での街角フラには25組226人が参加 13 指宿小では本場ハワイの指導者エド・コリアー氏らが直接フラを指導



第84回

# 山川みなと祭り



山川みなと祭りが6月4日、山川港水揚げ場周辺で開催されました。晴天に恵まれる中、大漁旗を風になびかせ、鶴の港を勇壮と走る船団パレードで開幕。威勢のいかつおみこしをはじめ、10団体約470人の踊り連が街頭を練り歩きました。また、活魚のつかみ取り大会やかつお節削り競争などが行われ、家族連れなど多くの人でにぎわいました。

1 夜空を彩る大輪の花火 2 踊り連が祭りを盛り上げる 3 大漁旗が鮮やかな船団パレード 4 山車を引く子どもたち 5 「かつお節が硬くて疲れたけど楽しかった」大成小4年水流光河さんが優勝 6 もっと大きな魚を捕まえるぞ 7 かつおみこしが宙に舞う 8 カヌーも楽しい!

# もうすぐ夏休み いぶすき砂の道 ちりりんロードを渡ろう

知林ヶ島は、錦江湾に浮かぶ美しい無人島。大潮や中潮の干潮時には砂の道（砂州）が出現し、島に歩いて渡ることができます。家族や友人、恋人を誘って渡ってみませんか。  
※知林ヶ島ガイドが販売する「渡島証明書（100円）」も好評です。記念にどうぞ。

## 7月・8月の砂州出現予想時刻

日付	潮	干潮時刻	出現予想時刻	持続時間	日付	潮	干潮時刻	出現予想時刻	持続時間
7月1日㊤	小潮	6:49	—	—	8月1日㊤	長潮	8:14	6:25~10:20	3時間55分
2日㊤	小潮	8:02	6:20~10:05	3時間45分	2日㊤	若潮	9:32	7:15~11:50	4時間35分
3日㊤	長潮	9:15	7:00~11:40	4時間40分	3日㊤	中潮	10:32	7:55~13:00	5時間05分
4日㊤	若潮	10:14	7:35~12:55	5時間20分	4日㊤	中潮	11:19	8:30~13:55	5時間25分
5日㊤	中潮	11:02	8:10~13:50	5時間40分	5日㊤	大潮	12:00	9:05~14:40	5時間35分
6日㊤	中潮	11:43	8:40~14:35	5時間55分	6日㊤	大潮	12:37	9:40~15:20	5時間40分
7日㊤	大潮	12:20	9:15~15:15	6時間00分	7日㊤	大潮	13:12	10:15~15:55	5時間40分
8日㊤	大潮	12:56	9:45~15:55	6時間10分	8日㊤	大潮	13:45	10:55~16:25	5時間30分
9日㊤	大潮	13:30	10:20~16:30	6時間10分	9日㊤	中潮	14:19	11:30~16:55	5時間25分
10日㊤	大潮	14:04	10:55~17:00	6時間05分	10日㊤	中潮	14:52	12:10~17:25	5時間15分
11日㊤	中潮	14:37	11:35~17:35	6時間00分	11日㊤	中潮	15:27	12:55~17:50	4時間55分
12日㊤	中潮	15:11	12:10~18:05	5時間55分	12日㊤	中潮	16:03	13:45~18:15	4時間30分
13日㊤	中潮	15:47	12:50~18:35	5時間45分	13日㊤	小潮	16:43	14:40~18:35	3時間55分
14日㊤	中潮	16:24	13:40~19:00	5時間20分	14日㊤	小潮	17:27	16:00~18:50	2時間50分
15日㊤	小潮	17:06	14:30~日没	4時間50分	15日㊤	小潮	6:17	—	—
16日㊤	小潮	17:55	15:40~日没	3時間40分	16日㊤	長潮	7:34	日の出~10:05	4時間20分
17日㊤	小潮	6:52	—	—	17日㊤	若潮	9:06	6:20~11:50	5時間30分
18日㊤	長潮	8:08	5:50~10:35	4時間45分	18日㊤	中潮	10:23	7:25~13:05	5時間40分
19日㊤	若潮	9:27	6:40~12:15	5時間35分	19日㊤	中潮	11:23	8:20~14:10	5時間50分
20日㊤	中潮	10:33	7:30~13:30	6時間00分	20日㊤	大潮	12:14	9:15~15:00	5時間45分
21日㊤	中潮	11:31	8:20~14:30	6時間10分	21日㊤	大潮	12:59	10:05~15:45	5時間40分
22日㊤	大潮	12:23	9:10~15:25	6時間15分	22日㊤	大潮	13:40	10:50~16:20	5時間30分
23日㊤	大潮	13:12	10:00~16:15	6時間15分	23日㊤	大潮	14:18	11:40~16:50	5時間10分
24日㊤	大潮	13:57	10:50~16:55	6時間05分	24日㊤	中潮	14:54	12:25~17:15	4時間50分
25日㊤	中潮	14:40	11:35~17:35	6時間00分	25日㊤	中潮	15:28	13:15~17:35	4時間20分
26日㊤	中潮	15:20	12:25~18:05	5時間40分	26日㊤	中潮	16:00	14:05~17:45	3時間40分
27日㊤	中潮	15:58	13:15~18:30	5時間15分	27日㊤	中潮	16:32	15:05~17:50	2時間45分
28日㊤	中潮	16:35	14:10~18:50	4時間40分	28日㊤	小潮	17:08	16:25~17:45	1時間20分
29日㊤	小潮	17:12	15:05~19:05	4時間00分	29日㊤	小潮	17:53	—	—
30日㊤	小潮	17:55	16:30~19:05	2時間35分	30日㊤	小潮	6:59	日の出~9:00	3時間05分
31日㊤	小潮	6:54	—	—	31日㊤	長潮	8:41	6:40~10:30	3時間50分

※島へ渡るには、片道20分程度かかります。また、砂州は気象の影響を受けやすく、時間どおりに出現しないこともあります。

### ▶注意事項

- 天候が悪い場合は、渡るのをやめましょう。
- 干潮時刻を過ぎてから渡るのをやめましょう。
- 台風が過ぎた後は渡らないようにしましょう。
- その他、危険な渡島は絶対にやめましょう。

### ▶その他

- 子どもが渡る場合は、必ず保護者同伴で渡りましょう。
- 知林ヶ島には水やトイレがありません。飲み物を持参し、トイレを済ませてから渡りましょう。
- けがや虫さされ、日焼けなどに気を付けましょう。

- 万が一、島に取り残されたときは、次のところに連絡してください。有償で対応します。  
指宿漁業協同組合 ☎2236  
海上タクシー ☎090-5739-1552



砂州情報  
ホームページ

☎観光課観光管理係 ☎2111 ☎322



# 特定外来生物「ハイイログケグモ」 に注意してください

市内で、特定外来生物の「ハイイログケグモ」が発見されました。

県内では、平成13年以降、15市町村で29件確認されています。海外から、貨物などと一緒に侵入したと考えられています。

### ▼危険性

- おとなしい性格で、普段は攻撃してこないが、触るとかみつくことがある。
- メスだけが毒を持つ。
- かまれた場合、脱力・頭痛・筋肉痛などの症状が出る場合がある。通常は、数時間から数日で症状は軽減する。まれに、それらの症状が数週間継続することがある。
- ※国内でかまれた人はいませんが、注意してください。

### ▼特徴

- 亜熱帯地域原産のクモで、大きいもので体長1cm程度。
- おなかの大きな丸型で、赤色の砂時計型の紋がある。
- 背中が、黒・茶・灰色など卵が入った袋は、白色のクモを好む。



卵が入った袋。とげのような突起があります



メスのおなか側。赤い砂時計型の紋があります

※在来種に、よく似たクモ（オオヒメグモなど）がいますが、おなかの赤くなく、卵もつるんとした丸型です。

▼ハイイログケグモの生態  
• 日当たりがよく、暖かい場所を好む。

☎環境政策課環境政策係  
☎2111 ☎241

- 地面や人工物のくぼみや穴、裏側、隙間にいることが多い（側溝のふたの裏、エアコンの室外機やブロッコの下や隙間、逆さにした植木鉢の中など）。
- 雨が当たる場所には、あまり生息しない。
- 規則性のない、立体的なカゴのような巣を張る。
- 発見したときは触ったり捕獲したりせず、必ずその場で駆除する（クモも卵も、その場から動かすことは禁止）。
- 踏みつぶしたり、家庭用殺虫剤（ピレスロイド系）や熱湯をかけるなどで駆除する。
- 卵は、地面に落として踏みつぶす（卵には殺虫剤が効かない）。
- ※「ハイイログケグモ」拡散防止のため、協力をお願いします。

## INFORMATION

# 9月23日㊤、24日㊤開催 指宿温泉祭参加者・出場者募集

### ハンヤ踊りの参加者

- ▶日時／9月23日㊤17:00~18:30（予定）
- ▶場所／指宿駅周辺
- ▶申込締切日／9月1日㊤
- 踊り連コンテストを実施します（賞金あり）。
- 練習用CDの貸し出しあり。

### みこし渡御の参加者

- お囃子（篠笛・太鼓など）だけでも参加できます。子どもや未経験者も大歓迎です。
- ▶日時／9月24日㊤11:30~21:00（予定）
- ▶場所／湯権現神社から祭り会場周辺
- ▶申込締切日／7月21日㊤
- 絆纏などの祭り衣装は、自己負担です。

### 舞台イベントの出演者

- ▶日時／9月24日㊤12:00~17:00（予定）
- ▶場所／会場ステージなど

### ▶申込締切日／7月21日㊤

### 抽選会協賛店

- 抽選会の景品を提供していただける店主・事業主を募集します。
- ▶内容／指宿の特産品、企業で製造・販売している製品、食事券や入場券など
- ▶申込締切日／9月1日㊤

祭り運営の手伝いをするボランティアスタッフを募集します。7月21日㊤までに申し込んでください。

### 申込方法（共通）／電話

☎指宿温泉祭実行委員会事務局（市青年振興連絡協議会事務局内） ☎25550（平日13:00~17:00）





稲妻の遠くに光る花火かな

子規

この時季、つい口ずさむ歌があります。  
学生の頃、歌声喫茶で歌われていた吉田拓郎さんの「夏休み」という曲です。メロディーも好きですが、郷愁を誘う歌詞は深く心に残っています。

「麦わら帽子、畑のトンボ、ヒマワリ、夕立、セミの声……」特に、三番を歌うと今でも心が熱くなります。

指を数えながら待っていた夏休み。1・2年生の絵日記にはセミ捕りや花火をよく書いていました。真っ黒に日焼けした顔で、夕方遅くまで遊び回っていた頃が懐かしく思い出されます。

薄い雲を通して明るい空から降る雨を「白雨」といいます。夕立の別名で夏の季節語になっています。

遊んでいた子どもたちが不意の雨をよけながら、木陰から木陰を伝って走っていく姿は今や昔の光景です。  
白雨。雨の呼び名は数ある中でも、美しい言葉です。梅雨が明け夏休みが始まります。この時期になると白雨のお湿りが恋しい時季です。

暮らしにリズムと潤いを与えてくれるのが夏祭りです。祭りは、当日までに煩雑な準備作業を必要とします。それにもかかわらず、地域の祭りをより立てようとする試みは各地に見られます。

祭りは、孤立した人と人を出会わせ、共同作業を促す契機になります。現代の人と社会は、かつてなく切実に祭りを必要としているように思います。

途切れて久しい祭りでもいい、まったく新しい祭りでもいい、地区の小さな盆踊りでもいい、地域で祭りをつくら

うという機運が生まれたら、それを大事に育ててほしいものです。地域を内側から輝かせる力が、祭りにはあります。祭りは、子どもたちの夢を育み郷土愛の醸成のためにも大切だと思います。  
夏祭りは、均質化し平板になった暮らしにリズムと潤いをもたらしてくれます。近隣とのかかわりが薄れつつある中で、共同体のぬくもりを思い出させます。今日ほど夏祭りを必要としている時代はありません。

やがて梅雨が明け本格的な夏の到来です。7月になると六月灯も始まります。「ロッキング・ガード」と聞くだけで、子どもの頃は心が躍ったものです。



指宿市長 豊留悦男

郷土芸能  
「入野物袋琉球人踊り」

「入野物袋琉球人踊り」は、市内に伝わる琉球人踊りの一つです。琉球人踊りは、江戸時代、琉球使節団が山川港に入港し、枚聞神社に参拝する道すがら踊った踊りをまねたのが由来とされており、山川の利永や大山にも伝わっています。「入野物袋琉球人踊り」は、本来、異国風の格好をして面白おかしく踊る「男踊り」と、浴衣にたすきをかけ、竹製の鳴り物（カチカチ）を手に踊る「女踊り」の二つから成っていましたが、現在では「女踊り」のみが残っています。「女踊り」も一時期途絶えていましたが、平成21年、全国民謡大会への出演依頼があったことから猛練習し、約25年ぶりに復活させました。

「女踊り」は、独特の手の動きや足さばき、流れるような隊列の変化が見どころ。現在指導者が引退しているため、踊り手は先輩たちの踊りを見ながら練習します。また、保存会では、次の世代へ継承していくため、地区の子どもにも太鼓演奏者として参加してもらい取り組みを行っています。保存会の皆さんはこの踊りを「地域の絆を感じる」「ここにしかない、地域の誇り」と話しています。地域の女性の手で復活を遂げた踊りは、これからも地域の宝として、受け継がれていくことでしょう。

「入野物袋琉球人踊り」は、開聞郷土芸能祭（9月第1回）などの機会に披露されています。

☎ 社会教育課文化係 ☎ 5100



一時期子どもたちが踊っていた「男踊り」



唄と太鼓に合わせて踊る「女踊り」



「カチカチ」を鳴らして踊る様子

市長と気軽に語りませんか  
みんなで語る会

市民の皆さんから、まちづくりへの声を直接聞くために「みんなで語る会」を次の日程で開催します。市内に居住する人なら、誰でも参加できます。気軽に会場へお越しください。  
▶時間/19:00~20:30  
☎ 市長公室秘書係 ☎ 2111 ☎ 120



期日	会場	校区
7月13日⑧	山川文化ホール	山川
7月31日⑨	指宿校区公民館	指宿
8月	今和泉校区公民館	今和泉
	川尻ふれあい交流館	川尻
9月	魚見校区公民館(予定)	魚見
	中央公民館(予定)	柳田
	利永集落センター(予定)	利永
10月	池田校区公民館(予定)	池田
	徳光校区公民館(予定)	徳光
	開聞総合体育館サブアリーナ(予定)	開聞
11月	丹波校区公民館(予定)	丹波
	山川図書館(予定)	大成

※8月以降の日程は、決まり次第広報紙などでお知らせします。

INFORMATION

CITY TOPICS



関西かいもん会が開催  
関西かいもん会（東留博孝会長）の第22回総会が5月21日、大阪府で行われ約130人の会員が集いました。本市からも市長や議長らが出席。懇談会では、おはら節の総踊りや指宿特産品の抽選会も行われ、故郷の話題で盛り上がりしました。

韓国からの高校生が市長訪問  
ユンフア 永化観光経営高校の生徒4人が5月26日、市長を訪問しました。同校は指宿商業高校と平成2年から交流。指宿商業高校の生徒宅に1週間のホームステイをしながら、学校の授業やボランティア活動、指宿の観光や文化を体験しました。



鹿児島指宿会が開催  
鹿児島指宿会（大西正三会長）の第33回総会が5月26日、鹿児島市で行われ100人を超える会員が集いました。会には市長、議長、教育長らが出席。ふるさと納税の意見交換などが行われたほか、特産品の抽選会や直売などで盛り上がりしました。



国民健康保険被保険者証



**国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証の切り替え**  
新しい保険証を、7月下旬に郵送します。住民票と異なる住所地への送付や、簡易書留での送付を希望する人は、7月6日(木)までに連絡してください。※保険証が届かない場合は、連絡してください。

後期高齢者医療被保険者証



郵送を希望しない場合▼窓口での切り替え期間 7月5日(水)～7日(金)※必要なもの／保険証と印鑑※代理人が手続きをする場合は、依頼人と代理人の身分証明書(運転免許証、パスポートなど)と印鑑が必要限度額認定証などの切り替え限度額適用認定証や、限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は7月31日です。

アリモドキンゾウムシの侵入警戒調査

特殊病害虫のアリモドキンゾウムシは、サツマイモの害虫で、生産や関連産業に大きな被害を与えます。トラップを設置し、侵入調査を行います。▼期間／7月13日(土)～10月19日(土)  
▼場所／指宿50カ所、山川40カ所、開闢30カ所※粘着板を使っているので、触らないでください。サツマイモ畑、ノアサガオ・ゲンバイヒルガオ群落などの周辺に設置します。  
▼農政課営農振興係(いぶすき農業支援センター内) 内713

自衛官募集説明会

自衛官候補生の説明会を開催します。自衛官に関心のある人は、気軽に参加してください。▼日時／7月16日(土)、7月30日(土)の10時～11時  
▼場所／中央公民館  
▼自衛隊鹿児島地方協力本部 知覧分駐所(南九州市役所内) ☎0993-18311811  
危機管理課安全安心対策係 内152

サマージャンボ宝くじ

発売期間 7月18日(土)～8月10日(土)  
抽選日／8月20日(土)  
販売価格／1枚300円  
※収益金は市町村の住みよいまちづくりに使われます。

夏の交通事故防止運動

▼スローガン／鹿児島夏の夏！マナーが輝く快適ロード  
▼期間／7月21日(金)～30日(土)  
▼最重要事項／高齢者の交通事故防止  
▼重点事項  
・子どもの交通事故防止  
・飲酒運転・暴走など無謀運転の根絶  
・交差点での交通事故防止  
・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
・自転車の安全利用の推進  
▼危機管理課安全安心対策係 内152

里親制度を存じですか 里親募集説明会

里親は、事情があり家族と暮らせない子どもを家族の一員として迎え、愛情と真心を込めて養育します。

相続問題などの休日無料相談会

▼日時／7月23日(日)10時～15時  
▼場所／鹿児島地方事務所(鹿児島市鴨池新町1-2)  
▼相談内容／空き家、空き地などの相続、遺産分割協議、贈与、成年後見の相談、土地境界のトラブル など  
▼参加料／無料  
▼申込方法／電話  
▼申込締切日／7月21日(金)  
※相談には予約が必要です。  
▼予備鹿児島地方事務所相談予約 ☎099-1259106822 内4301

引き続き必要な人は、8月1日以降に窓口で申請してください。※現在、後期高齢者医療制度の限度額適用認定証を持っている人には、新しい保険証と一緒に送付します。更新の手続きは不要です。  
加入する健康保険が変わる場合  
他の健康保険への加入や市外転出などで、本市の国保の資格を喪失する場合は、申請が必要で、喪失後、医療機関を受診するときは、保険証の変更を必ず伝えてください。使えなくなった保険証は、窓口に戻還してください。  
国保に加入する場合  
他の健康保険の資格を喪失し、本市の国保に加入する場合は、勤め先から「健康保険資格喪失連絡票」の交付を受け、持参してください。  
保険税に滞納がある場合は、新しい保険証を交付できません。税務課納税係(内236)に相談してください。  
連関健康増進課健康保険係 内286  
市民福祉課健康福祉係 内124

高額介護サービス費の利用者負担上限額が変わります

8月から、高額介護サービス費の所得区分「一般」の利用者負担上限額が、月額4万4400円に引き上げられます。1割負担の被保険者のみの世帯は、特例で3年間、年間の負担上限額が維持されます。制度改正に伴う手続きはありません。

所得区分	利用者負担の上限額	
	7月まで	8月から
現役並み所得者	44,400円(世帯)	44,400円(世帯)
一般	37,200円(世帯)	44,400円(世帯) <small>今回変更 ※特例あり</small>
住民税世帯非課税者	24,600円(世帯)	24,600円(世帯)
生活保護受給者	15,000円(個人) <small>・合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ・老齢福祉年金の受給者</small>	15,000円(個人)
	15,000円(個人)	15,000円(個人)

介護負担限度額認定の申請について

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。この軽減制度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／長寿介護課介護保険係、市民福祉課  
▼申請方法／直接  
▼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、7月から受け付けますが、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。  
▼申請先  
長寿介護課介護保険係 内253  
市民福祉課健康福祉係 内1114  
市民福祉課健康福祉係 内126

PICK UP NEWS

## 平成29年度 地籍調査区域が決定

▶調査区域 弥次ヶ湯・湯之里・大牟礼西・大牟礼中・湊上地区の各一部  
▶対象字  
・十町 高熊  
・十二町 赤塚の一部、下原の一部、高熊、馬渡の一部  
・大牟礼一丁目  
・大牟礼二丁目  
※調査対象字は、一部変更になる場合があります。  
区域内の土地所有者などには、8月開催予定の説明会の案内を7月中旬に送付します。これまで、土地所有者、管理者、代理人などの協力により調査を行ってきました。本年度も円滑に調査を行えるよう、土地所有者などの皆さんの協力をお願いします。  
建設監理課地籍調査係 ☎343

## 児童がヒラメの稚魚を放流 豊かな海で大きく育て

利永小と徳光小の3・4年の児童19人が5月15日、山川漁港外港一本松海岸でヒラメの稚魚約3,800匹を放流しました。放流体験を通して海を身近に知ってほしいと、地元漁協が実施。利永小3年の田中蒼磨さん(市山上)は「稚魚を見るのは初めて。放流したヒラメが元気良く泳いで行くのを見て感動した」と話しました。また、今和泉漁港では5月23日、今和泉小6年の児童16人がヒラメの稚魚約8,700匹を放流。「大きく育て」と願いを込めました。



利永小と徳光小の児童たち

今和泉小の児童たち

## 元市議会議員の六反園弘さん 地方自治功労で旭日双光章

平成10年から15年3カ月間、指宿市議会議員として在職、平成22年から2年間は副議長として職責を果たされました。小学校教諭として定年まで勤めた経験から、指宿の教育のさらなる向上を願い、議員に立候補。議員在職中は、安全安心で先生と子どもたちが笑顔で学習できる教育環境づくりなどに、力を注がれました。六反園さんは「協力いただいた全ての方々、笑顔で支えてくれた妻や家族と一緒に受けた章です。今後も、地域の発展に貢献したい」と話しました。



現在も教育相談や奉仕活動などに駆け回る六反園さん(湯湯)

## まちの話題 ZOOM UP IBUSUKI

### 山高生が山川駅を清掃 感謝を込めて奉仕活動

山川高校の生徒が5月18日、「山高家庭クラブ」の奉仕活動の一環として、同校やバス停、山川駅周辺の清掃を行いました。山川駅の清掃には20人の生徒が参加し、まずは同駅で切符販売や清掃などを行う、地元の女性グループ「むつみ会」の皆さんにあいさつ。代表して3年の肥後晴夏さん(大当)が「いつも使っている山川駅を、今日は私たちが感謝の気持ちを込めてきれいにします」と伝え、駅構内の拭き掃除や、周辺の雑草除去などを行いました。



山高家庭クラブとむつみ会の皆さん

### 市内の中学生が職場体験 北中生、働くことについて考える

5月15日から5日間、北指宿中の3年生98人が、市内の飲食店や福祉施設などで職場体験学習を行いました。指宿消防署では、3人の生徒が消火器の使い方や心肺蘇生法など、消火や救急救命の訓練を体験しました。大吉康生さん(二月田)は「普段の生活では知ること見ることができないことを、優しく教えてもらった。とても楽しい」と話しました。今回の学習を通して、仕事の大変さや楽しさを知り、働くことの意味を感じているようでした。



真剣に心臓マッサージの訓練をしていました  
※市役所で職場体験した生徒が取材した記事・写真です。

### 社会を明るくする運動 7月は強調月間

犯罪や非行防止などへの理解を深め、社会全体が力を合わせて明く地域社会を築くために、法務省が行う全国的な運動です。「更生保護の日」の7月1日から1カ月間を強調月間として、全国各地でさまざまな活動が行われます。

また、法務大臣から委嘱された保護司が、罪を犯した人の更生の手助けや、犯罪や非行防止の啓発を行っています。

#### 市内の保護司(敬称略)

- 牧口 和義 ☎23719
- 幸野 昌廣 ☎24052
- 片野田 勉 ☎23040
- 高崎 幸隆 ☎22302
- 藤岡香代子 ☎22006
- 美代 隆仁 ☎26232
- 家中 義嵩 ☎25304
- 片野田茂樹 ☎23382
- 堀之内 薫 ☎25318
- 清水 裕 ☎22662
- 大石 大教 ☎35002
- 伊佐 幸子 ☎34040
- 谷口 強美 ☎35218
- 七夕 利久 ☎32475
- 浜田 藤幸 ☎32500
- 御鍵 清孝 ☎32412
- 阿萬 正次 ☎32358

地域福祉課社会福祉係  
☎274

### 催し

#### マリンスポーツ体験の日

- 日時/7月15日(土)9時~12時(受付11時30分まで)
- ※天候不良の場合中止あり
- 場所/山川B&G海洋センター艇庫(児ヶ水漁港)
- 内容/カヌー、ペアカヌー、ローボート、ペダルボートの無料貸し出し
- 参加料/無料(申込不要)
- ※年齢によっては、保護者同乗とする場合があります。
- 問 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) ☎270203

#### Tシャツ藍染め体験

- 夏休みの思い出に、オリジナルTシャツを作ってみませんか。
- 日時/8月3日(土)10時~12時
- 場所/時遊館COCCOはしむれ
- 内容/綿のTシャツの藍染め(材料代1500円)
- 定員/15人(小学校低学年は保護者同伴)
- 準備するもの/汚れてもよい服かエプロン、靴、ゴミ手袋、ハンガー
- 申込方法/電話
- 申込締切日/7月13日(土)

#### 時遊館COCCOはしむれ ☎25100



#### 学びのふるさと講座 貝の標本作り体験

- 日時/8月5日(土)10時~12時
- 場所/時遊館COCCOはしむれ
- 講師/中島耕作氏(元九州貝類談話会会員・元日本貝類学会会員)
- 内容/県理科作品展に提出できる、本格的な貝の標本作り体験。事前の貝採集、標本箱の用意が必要です。
- 参加料/無料
- 定員/10人(小・中学生)
- 申込方法/電話か直接
- 申込開始日/7月10日(土)
- 問 社会教育課文化係(時遊館COCCOはしむれ内) ☎25100

#### 池田湖水フェスティバル 池田湖を知らうバスツアー

- 池田湖の自然や水質環境の保全を、バスで巡りながら学びます。
- 日時/8月6日(土)9時~15時(受付8時30分)
- ※小雨決行
- 集合/池富士池田湖食事センター
- 主な日程
- 池田湖の水質検査体験
- バスツアー(池富士出発、池田水源地見学、池田湖周辺史跡見学、昼食、池富士解散)
- ※見学先は、変更になる場合があります。
- 定員/70人
- 参加料/300円(保険料など)
- 申込方法/直接
- 申込締切日/7月21日(金)
- その他
- 昼食は用意しません。
- 定員になり次第、締め切りします。早めに申し込んでください。
- 締切日以降のキャンセルについては、参加料の返金できません。
- 問 環境政策課環境政策係 ☎243

#### スター・ウォッチング

- 夜空を眺めながら、夏休みの思い出づくりをしませんか。
- 日時/8月5日(土)19時30分~21時まで
- 場所/時遊館COCCOはしむれ駐車場
- 内容/夏の星座探し。大型天体望遠鏡で観察します。
- 参加料/無料
- 申込方法/電話
- 申込締切日/8月4日(金)
- 問 社会教育課文化係(時遊館COCCOはしむれ内) ☎25100

ヘルシーランド露天風呂~たまたま箱温泉~  
**露天風呂入浴割引券**  
有効期間 平成29年7月1日(土)~31日(月)  
・大人410円で入浴可(小学生以下の割引引きはありません)  
・本券1枚で5人まで利用可  
・割引券は原本に限る  
・他の割引券との併用不可  
※露天風呂は、偶数日が男性「和風」、女性「洋風」、奇数日は逆になります。  
問ヘルシーランド ☎276966 (毎週土は休館日)



## チャレンジデー2017が開催 寒川町に惜しくも敗れる

15分以上継続して、運動やスポーツをした人の参加率を競うチャレンジデーが5月31日、行われました。5回目の参加となる今年は、神奈川県寒川町と対戦。早朝から、公民館でのラジオ体操や指宿駅前での健幸体操、体育館でのころばん体操体験会などが行われ、市民総出で健康づくりに汗を流しました。結果、寒川町が65.6%(31,722人)、本市が65.2%(27,463人)で惜しくも敗れましたが、昨年の53.2%を大きく上回るなど「健幸」の輪が広がる一日となりました。

1 公民館での早朝ラジオ体操 2 3 約250人がころばん体操を体験 4 体力テストに挑戦 5 ホテル関係者もたくさん参加した指宿駅前での健幸体操

## まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

### 山元賢治氏が指宿高校で講演

## 自分の将来イメージを持って

「未来に想いを馳せる講演会」が6月6日、指宿高校で行われ、生徒ら約400人が参加しました。元アップル・ジャパン代表取締役の山元賢治氏が、世界を相手に仕事をしてきた経験から、学生のうちにするべき25のことを紹介。「人は失敗から学ぶ。何にでも興味を持って挑戦し、小さな失敗をたくさん経験してほしい」と、エールを送りました。2年の吉元健さん(道上)は「進路も人任せにせず、自分でもっとしっかり考えようと思った」と話しました。



講演後、山元氏と記念撮影。生徒らは目を輝かせていました

### 指宿郷土料理開発研究会の発表会が開催

## 「西郷どん」料理で指宿をPR

指宿郷土料理開発研究会発表会が6月5日、中央公民館で行われ、観光関係者ら約70人が参加しました。調理師の技術向上と料理開発を目的に同研究会と指宿アロハ会が実施し、今回で32回目。「西郷どん」放映に向けて、市内9軒の旅館・ホテルの料理長が考案した「西郷どん」料理の展示と試食が行われました。また、指宿山川が質と味にこだわったかつお節の産地であることをPRしようと、「指宿鰹節」を使った新メニューも発表されました。



茶わん蒸しなどの試食が振る舞われました(右下は西郷どん料理の一例)

## エルピーガス指宿協同組合が発電機を贈呈 災害時の電力源として活用を

エルピーガス指宿協同組合が5月22日、設立20周年を記念して、市に災害用LPガス発電機と、多目的テント2張りを贈呈しました。発電機は、50kgボンベのLPガスで、約110時間発電が可能。市内の1次避難所に設置され、炊飯器やテレビなど、災害時に必要な機器の電力源になります。同組合の岡元浩司代表理事は「自然災害が各地で発生する中、電力供給は被災地の生命線になっている。もしものときに役立ててほしい」と話しました。



消防隊員に発電機の使い方を説明する岡元代表理事(左)

## 指宿ライオンズクラブが鉛筆を贈呈 よく学び物を大切にすることを

指宿ライオンズクラブが、市内の小学校と養護学校の新1年生362人に、平仮名で個人の名前が入った鉛筆を1ダースずつプレゼントしました。5月19日、同クラブの大牟禮睦会長らが市役所を訪れ、豊留市長と代表の柳田小学校長に贈呈。大牟禮会長は「名前が入った鉛筆を大切に、勉強をがんばってほしい」と話し、下拂満校長は「毎年、新入生が喜んでます。子どもたちに物を大切にすることを育ててほしい」と話しました。



鉛筆を贈呈する大牟禮会長(中央)

## まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

### 指商生が法人市民税を納税

## 税金を地域活性化に役立てて

株式会社「指商」が5月30日、市役所で法人市民税5万4,900円を納めました(国・県税を含む全納税額は13万4,000円)。株主総会で、最終売上高428万8,284円、純利益18万1,483円(前年比約33万円減)の決算を報告・承認。利益が減った要因は、主に指商デパートでの売り上げの減少でした。納税した福永絵理さん(十石)、吉本玲奈さん(鹿児島市)は「地域の活性化やPRに役立ててほしい。来年は納税額が増えるよう頑張りたい」と話しました。



税金を納める吉本さんと福永さん(左から)

### 哀惜の碑で慰霊追悼式

## 指宿から戦没者を偲ぶ

旧指宿海軍航空基地から出撃した特攻隊員らの慰霊追悼式が5月27日、基地跡の「哀惜の碑」前で行われました。同基地の関係者や遺族など75人が参列。み霊に祈りをささげ、献花を行いました。旧指宿かもめ会の吉田安宏さん(宮)は「毎年、当時の気持ちがよみがえる。先輩方の尊い犠牲を忘れず、後世に伝えたい」と話しました。同碑は、昭和46年に建立。沖縄戦に出撃した特攻隊員82名、空襲で亡くなった100名以上の鎮魂を祈る碑です。



先輩方への思いを胸に献花を行う吉田さん

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  
高桑 由美子

指宿医師会 ☎2820



## 女性の心の健康づくり

近年、女性も社会進出するようになり、労働環境の変化や社会不安など、さまざまなストレスの環境によって、心のトラブルを抱え込む女性が増えています。

心の病気は、環境の変化や育った環境、人間関係など、さまざまな要因によって起こります。特に女性の場合、女性ホルモンが心のバランスと密接に関わっています。

女性ホルモンには、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）という、二つのホルモンがあります。それが交互に作用することで、女性の身体のバランスを周期的に保っています。

女性ホルモンの調節は、自律神経中枢と脳下垂体に関わっているため、ホルモンバランスが崩れると身体と精神に不調が起きます。女性に特有の心の病気には以下のようなものがあります。

- ・月経前症候群・月経前のうつ気分、イライラなどの症状。月経に伴うホルモンバランスの変化によるものが原因。症状は月経の数日～2週間前頃から始まり、月経が始まると、ほとんど消失します。
- ・更年期障害・加齢によってホルモンが大きく変動する更年期に入り、身体的・精神的な不調を来します。子どもが独立する時期と重なることが多く、急激な環境の変化に対応できず、気分の落ち込みや喪失感が長く続くこともあります。そうした背景もあって、うつ状態になりやすいのです。
- ・妊娠や出産に伴ううつ状態・人生の一大事の最中であり、またホルモン変動が大きいこともあって、

うつ状態を起こしやすい時期といえます。不安、不眠、イライラ、育児が楽しくないなどがあります。しかし、うつ状態になった妊産婦の多くは、適切な治療を受けていないのが現状です。治療を受けることは、本人はもちろん、子どもにとっても大切です。

心の病気の予防には、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

- ①まず、毎日の生活習慣を整えましょう。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣が、健康の基本です。ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を持つことも大切です。
- ②ストレスを感じるとき、問題点やダメな点ばかりに注目しがちです。実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ち少し楽になることがあります。
- ③困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ち楽になることがあります。話すことで解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえた安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。日頃から、気軽に話せる人を増やしましょう。

しかし、自分なりの工夫を続けてもうまくいかないうときは、早めに専門家に相談しましょう。まずは、かかりつけ医がいるときは、遠慮なく相談しましょう。

# 本のひろば

指宿図書館 ☎2827  
山川図書館 ☎353300

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

## 今月のおすすめ

**PICK UP**

**一般図書（山川図書館）**  
うつつヌケ  
田中 圭一(著)  
KADOKAWA

**一般図書（指宿図書館）**  
大人かわいいラッピング  
宮岡 宏会  
主婦と生活社

**児童図書（山川図書館）**  
世界食べものマップ  
ジュリア・マレルバ(絵・文)  
フェーベ・シッターニ(絵・文)  
河出書房新社

**児童図書（指宿図書館）**  
はじめてのプログラミング  
橋爪 香織(著)  
学研プラス

**PICK UP**

**一般図書（指宿図書館）**  
はじめてのプログラミング  
橋爪 香織(著)  
学研プラス

### PICK UP

**ラップヌケ**  
【内容】著者である田中圭一のうつ病脱出体験をもとにした、ドキュメンタリーコミック。内田樹、大槻ケンヂなど、有名人のうつ体験なども紹介されています。うつつについての知識を学ぶことができます。

### PICK UP

**はじめてのプログラミング**  
【内容】ゲーム作りに初挑戦する主人公と一緒にプログラミングを学ぶ！Scratchというソフトを使って、アクションゲームを作りながら、プログラミングの基本的な考え方や仕組みが習得できます。

## 7月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

スマートフォンサイト

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

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

日	内容	時間
休館日	火曜	
えほんのひろば（指宿図書館）	10:30～11:15	
演じ手：つちはしこども学園の先生方		
15日	ふれあい映画会（山川図書館）	14:00～14:40
15日	図書館deアニメーション（山川図書館）	ふれあい映画会終了後
16日	おはなしのどじょう（指宿図書館）	10:30～11:15
演じ手：あそびうたサークル「ばすてる」の皆さん		
21日	よるのおはなし会・セミの羽化観察会（指宿図書館）	19:30～21:00
演じ手：図書館職員		
22日	ボランティアおはなし会（山川図書館）	14:00～14:30
演じ手：山川「おはなしぶんこの会」の皆さん		

献本  
次の方から献本がありました  
山本 豊さん

## 《図書館からのお知らせ》

よるのおはなし会・セミの羽化観察会  
日時／7月21日（金）19時30分～21時  
場所／指宿図書館  
参加費／無料  
事前申込／不要  
持ってくるもの／懐中電灯、虫よけスプレー  
※夜間のため、保護者同伴で参加してください。雨天の場合は、内容を変更する場合があります。

今月のテーマ展示  
夏休み期間中、宿題に役立つ自由研究や読書感想文の本などを展示しています。



～子どもはまちの宝です～  
**We LOVE BABY**

申園市長公室広報統計係  
 ☎2111 ☒123



かみたまり せら  
**上玉利 星来ちゃん**  
 明るく元気にすくすく育  
 ってね☆



たのはた ひまり  
**田之畑 妃莉ちゃん**  
 元気に育ってね♪  
 大好き～♡♡



いちやま ひなと  
**櫛山 陽斗ちゃん**  
 よろしくね♡



ひがしながわ かなう  
**東中川 叶ちゃん**  
 生まれてきてくれてあり  
 がとう!



はまだ かい  
**濱田 諧ちゃん**  
 お兄ちゃんと仲良く元氣  
 に大きくなってね!

**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



**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
7月2日◎	【外科】指宿医療センター	☎22231
	【内科】大重内科	☎341003
7月9日◎	【外科】木之下クリニック	☎233940
	【内科】指宿さがら病院	☎223079
7月16日◎	【外科】池田診療所	☎262101
	【内科】こどもの森小児科クリニック	☎271010
7月17日◎	【外科】生駒外科医院	☎223059
	【内科】指宿浩然会病院 (※)	☎223295
7月23日◎	【外科】今林整形外科病院	☎222710
	【内科】肥後病院 (※)	☎224148
7月30日◎	【外科】指宿脳神経外科	☎271177
	【内科】宮園病院 (※)	☎322001
8月6日◎	【外科】指宿医療センター	☎222231
	【内科】外村クリニック (※)	☎243770

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
7月2日◎	指宿薬剤師会薬局	☎26343
	まどか薬局	☎352120
7月9日◎	イブスキ薬局	☎244516
7月16日◎	ケーアイ調剤薬局指宿店	☎271152
7月17日◎	チェリー調剤薬局	☎243705
	わたせ薬局	☎244739
7月23日◎	ハッピー薬局	☎264189
7月30日◎	なのはな薬局	☎241111
	かいもん・トミタ薬局	☎325234
8月6日◎	指宿薬剤師会薬局	☎26343

**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 ☎226868

**水道工事当番店**

指宿地域		
7月1日~2日	(有)丸栄設備	☎232694
3~9日	(有)丸山水道工務店	☎233131(夜・休☎090-8911-3357)
10~16日	(株)福尚	☎244529
17~23日	(株)丸善産業	☎252200(夜・休☎090-8763-0866)
24~30日	(有)指宿徳永組	☎244091(夜・休☎232190)
31日~8月6日	(株)出口組	☎262105(夜・休☎262165)
山川地域		
7月	(有)前田電気	☎359239
8月	(株)常盤建設	☎350872
開聞地域		
7月	永吉建設(株)	☎323181
8月	(株)丸新建設	☎22227

※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、なじみの工事店をお願いして  
 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。

※掲載を希望する人は、届け出  
 時に、市民協働課、(山園)市民  
 福祉課窓口で申し込んでくだ  
 さい。他市町村で届け出した  
 人でも、希望があれば掲載し  
 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。

**篤志**

5月はありませんでした。

氏名	地区	保護者
馬渡 結衣	迫北下	理修 恵平
田之畑 妃莉	迫中	亜佑 衣樹
櫛山 陽斗	湊南	美裕 穂輝
中村 大翔	湯山	桃一 子樹
竹内 智哉	湯口	真理 渉子
櫻井 海聖	大牟礼東	美恵 正子
桐田 笑々	湯之里	渉明
高田 顕正	高野原	桃正 子悟
濱元 大空	五郎ヶ岡	康光 一
田中 暖乃	五郎ヶ岡	理裕 恵也
宮原 優真	二月田	美和 穂哉
藤里 春瑠	二月田	佳将 奈哉
東中川 叶	中川	香健
濱田 英佐	中川	佐幸 子壽
田之畑 蒼志	大園原	絢悠 子
東中川 莉斗	道下上	いづみ 人

指宿地域	開聞地域	市外地域	山川地域	吉元	上玉利	西元	太田
諏訪園 薫	井上 和紀	濱上 蒼来	有村 隆玖斗	吉元 ひばり	上玉利 星来	西元 彩人	太田 今日子
川 静	谷村	谷村 下	森松 西	下里	下里	摺ヶ浜北	摺ヶ浜南
諏訪園 薫	谷村	谷村 下	森松 西	下里	下里	摺ヶ浜北	摺ヶ浜南
諏訪園 薫	谷村	谷村 下	森松 西	下里	下里	摺ヶ浜北	摺ヶ浜南

指宿地域	開聞地域	市外地域	山川地域	湯通堂	岩野	濱崎	若松	永吉	田中	島中	中村	長谷	大谷	堀口	秋元
川 静	川 静	川 静	川 静	湯通堂	岩野	濱崎	若松	永吉	田中	島中	中村	長谷	大谷	堀口	秋元
川 静	川 静	川 静	川 静	湯通堂	岩野	濱崎	若松	永吉	田中	島中	中村	長谷	大谷	堀口	秋元

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  
応募いただいた意見などを掲載しています。



園内のヒマワリは7月下旬～8月中旬が見頃です

**フ**ラワーパークがごしまが大好きです。働いている人がすごく感じが良く、幼い息子に優しくしてくれてうれしかったです。指宿を訪れる観光客におすすめしたい、ナンバーワンのスポットです。  
(39歳 ポピー)

フラワーパークがごしまでは、世界各地の亜熱帯植物など約2400種類40万本の花や木々が楽しめます。広い園内には無料の周遊バスもあり、

運転手が四季折々に咲く花々や見どころを丁寧に説明してくれま。4月からは70歳以上の県民の入園料が無料になりました。ますます利用しやすくなりました。ぜひ、観光客にもおすすめしてくださいね。  
**海** 辺に咲いたルーピン、とってもきれいでしたよ。私は海を見るのが大好きでよく散歩をするのですが、早く海岸の工事が終わるといいなあ、首を長くして待っています。海岸がきれいになるのを楽しみにしています。  
(70歳 女性)

例年、3月下旬～4月に見頃を迎える休暇村指宿のルーピン。鮮やかな黄色の花がきれいですね。周辺の海岸では老朽化した堤防を新しくする工事を行っています。より安全・安心で親しみやすい海岸となるよう、平成30年度末の

完成を目指して進めています。



休暇村指宿のルーピン (4月上旬)

**開** 間岳の麓の枯れマツ、なんとかしてください。  
(70歳 亀ちゃん)

開間山麓周辺では、松くいの被害対策としてヘリコプターでの薬剤散布を行っています。ですが、昨年夏の少雨などの影響も重なり、多くのマツが枯れてしまいました。開間岳は指宿のシンボル。景観を守るため、県と連携して松くいの被害拡大を防止するとともに、今後は、広葉樹への樹種転換も進めていきます。

**ツ** バメが今年も来て、2カ所の巣を修理しています。カラスに襲われなければいいなと、見守っています。  
(マロの母ちゃん)

ツバメは、人の出入りが多い商店や民家の玄関先に巣を作ることで、天敵から身を守

っているそうです。梅雨が明けるとは巣立っていきます。温かく見守りたいですね。

**オ** クラとそら豆とスナックをつくっています！指宿の名前を全国に広められるように頑張ります！  
(56歳 しょうちゃん)

昨年度市が行った検証で、オクラに血糖値の上昇を抑える効果があることが分かりました(6・7ページ参照)。市では、この「健康効果」を活用し、首都圏でのトップセールスや商談会などでオクラや指宿の食材をPRし、一層の消費拡大に取り組んでいます。全国の消費者に指宿を知ってもらえるよう、PRよろしくお願います。

**5** 月31日のチャレンジデラジオ体操が行われました。ご近所の子どもや家族連れの皆さんと一緒に、久しぶりに体を動かして楽しかったです。  
(65歳 茶花姫)

神奈川県寒川町と対戦したチャレンジデラ。惜しくも敗れ通算2勝3敗となりましたが、多くの公民館でラジオ体操を行うなど、地域ぐるみで取り組みました。15分間の運

動をきっかけに、楽しく「健幸づくり」を続けたいですね。

**5** 月下旬、片野田公民館で初めて文化祭を行いました。たくさんの方が見学に来てくれて、みんなとても喜びました。笑うことが元氣のもとですね。「来年はどうしようか」と、気の早い話に盛り上がっています(笑)  
(79歳 みっちゃん)

老人クラブ「若松会」が主催した片野田地区文化祭。5月24日～28日に行われ、約30人の会員が、絵画や陶器、木工細工など100点以上の作品を展示しました。地区内外から約150人が見学に訪れた会場には、訪れた人や展示した人、毎日交代で場内を案内する人など、たくさんの方の「笑顔」がありました。



壁面までぎっしりと作品が並びました