

# いぶすき

8  
2019 Aug.  
vol.164



**特集** かがしま国体・かがしま大会まであと1年!  
**今知っておきたい!**  
**グランドソフトボール**



いぶすき 8

Ibusuki City Public Relations

2019 Aug. vol.164

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

UD FONT  
By MORIKAWA

VEGETABLE  
INK

## 8 August 2019 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
7/28	7/29	7/30	7/31 ●アロハ献血(～2日)	1	2	3
4 ●池田湖水フェスティバル 	5	6 ●広島市原爆被災の日 ●ナイトミュージアム(～7日)※どちらか1日のみ ●母子手帳交付、妊婦相談 9:30～11:00 山川 ●育児相談 10:00～11:00 山川 ●乳児・産婦健診(全地域児対象) 12:50～13:15 指宿保	7 ●マイエンザ販売日 ●センター開放 9:00～11:00 指宿保 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保 ●子育てママ・パパの運動教室(託児付き) 9:30～11:00 指宿保 ●1歳6か月児健診(指宿地域児対象) 12:50～13:15 指宿保	8	9 ●長崎市原爆被災の日 ●スター・ウォッチング 19:30～21:00 ●子育てママ・パパの運動教室(託児付き) 9:30～11:00 なのなな館 ●6～8か月児健診(全地域児対象) 12:50～13:15 指宿保 	10
11 山の日 ●かいもん夏祭り	12 振替休日	13	14 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保	15 ●終戦の日	16 ●子育てママ・パパの運動教室(託児付き) 9:30～11:00 山川	17 ●粗大ごみ収集日(魚見・今和泉校区) ●ごみ処理施設見学バスツアー
18 ●マイエンザ販売日	19 ●マタニティスクール(※事前予約が必要) 18:30～21:00 指宿保	20	21 ●センター開放 9:00～11:00 指宿保 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保 ●子育てママ・パパの運動教室(託児付き) 9:30～11:00 指宿保 ●育児相談 9:15～10:30 指宿保 ●2歳児健診(指宿地域児対象) 12:50～13:15 指宿保	22 	23	24 ●ミニバレーボール大会
25	26 	27	28 ●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	29	30 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:30～11:00 指宿保 ●育児相談 10:00～11:00 指宿保 ●2歳児健診(山川・開間地域児対象) 12:50～13:15 指宿保	31 ●第3回指宿ナイト陸上記録大会 15:00～
9/1 	9/2	9/3	9/4 ●センター開放 9:00～11:00 指宿保 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:00～11:00 指宿保 ●子育てママ・パパの運動教室(託児付き) 9:30～11:00 指宿保 ●乳児・産婦健診(全地域児対象) 12:50～13:15 指宿保	9/5	9/6 ●母子手帳交付、妊婦相談 9:30～11:00 山川 ●育児相談 10:00～11:00 山川 ●6～8か月児健診(指宿地域児対象) 12:50～13:15 指宿保	9/7

### 人のうごき 7月1日現在(前月比)

総人口	39,415人 (-22)
男	18,147人 (+ 8)
女	21,268人 (-30)
世帯数	18,008戸 (- 6)

### 今月の税金は?

税の種類	期別
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	2期
納付書での納期限	9月 2日(日)
口座振替日	8月26日(日)

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

### 今月の表紙 ほろすきい 寶宿祭が開催 軽快なリズムで女みこしが練り歩く



寶宿祭が7月7日、摺ヶ浜地区の若宮神社周辺で開催されました。数日前の大雨で開催が心配されましたが、当日は晴天。お囃子の音色に合わせて、華麗な女みこしが約200mの子宝通りを華やかに練り歩き、多くの観客が詰め掛けました。通りには、一夜限りの出店も並び、初夏の指宿を盛り上げました。

イベント情報など  
●保健センター日程  
◎は受付時間

# What's Grand Softball?

— グランドソフトボールとは? —



## グランドソフトボール

視覚障害者が行う野球で「転がしソフトボール」とも呼ばれている。

### 長い歴史をもつ 障害者スポーツ

グランドソフトボールを考えた人は不明ですが、昭和8年の「第9回全国盲学校学生競技大会」で行われた記録が残っています。昭和初期から既に盲学校の体育や昼休みなどで行われていたと考えられます。

### ルール

スリーアウトで攻守交代、相手より多く点を取ったら勝利。ソフトボールや野球と同じ感覚で楽しめます。

全盲の選手は、アイシェード（目隠し）を着ける決まりになっています。弱視者や健常者でも、アイシェードを着ければ全盲選手としてプレーできます（公式戦には健常者は出場不可）

使用する道具は、主に野球のバットと、鈴や音が出るものが入っていないハンドボールと同じサイズのボールです。グローブは使わず、素手でキヤッチします。

現在では競技人口も増え、全国で730人、43チームが活動しており、障害者・健常者を問わず楽しくプレーでき

るのも、グランドソフトボールの魅力です。



全盲選手が使用するアイシェード



試合で使用するボール

### 競技の特徴

プレーしたり観戦したりするときに何より大切なのは「静か」にすることです。選手はボールの転がる音が頼りなので、特に全盲選手が打席

### 全国で活躍する 鹿児島島のチーム

昨年の全国障害者スポーツ大会で、鹿児島県代表「サツマレックス」が初優勝しました。同チームには、鹿児島盲学校の生徒やOBが所属。創部57年目と、長い歴史のあるチームです。全国大会で、準優勝5回を誇る強豪で、来年開催されるかごしま大会でも優勝が期待されます。

に立ったときは、音を出さない応援するのがマナーになっています。

次のページでは  
グランド  
ソフトボールの観戦  
ポイントを詳しく  
みていくよ!

かごしま国体・かごしま大会担当  
国体・スポーツコンベンション推進室  
さかもと ともひろ  
坂元 智博係長

特集

かごしま国体・かごしま大会まであと1年!

今知っておきたい!

# グランドソフトボール

皆さん、グランドソフトボールという競技をご存じですか。来年開催されるかごしま大会（全国障害者スポーツ大会）では、開閉総合グラウンドが会場になります。今回の特集では、グランドソフトボールの魅力と選手の思いに迫ります。



燃ゆる感動 かごしま国体  
第75回国民体育大会

燃ゆる感動 かごしま大会  
第20回全国障害者スポーツ大会

熱い鼓動 風は南から 2020



**驚**

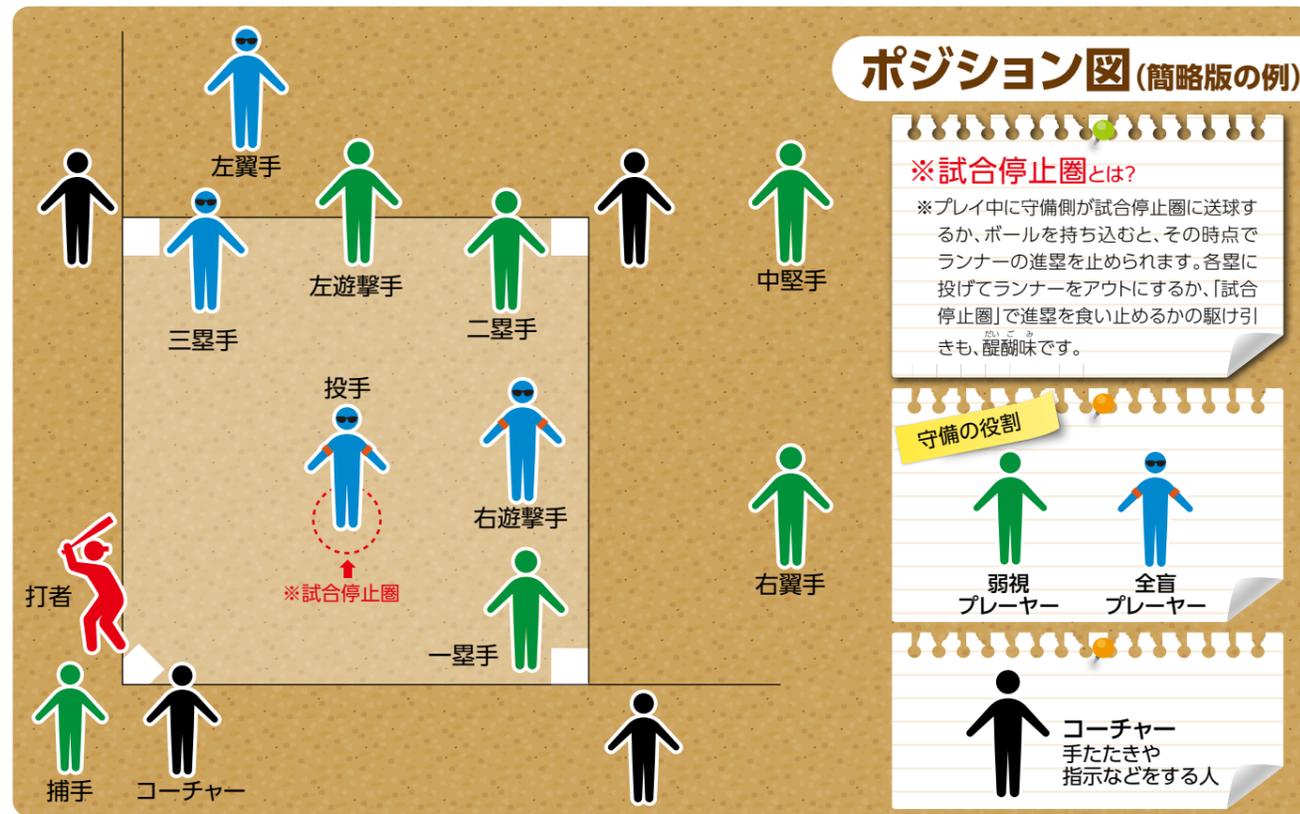
コーチャーの手たたき  
目指して全カダッシュ!

**驚** ときには相手選手と衝突も。  
勝利のために体を張ってプレー!



## Point 2 バッター・走塁

全盲打者は、転がってくるボールの音でタイミングを計り、思い切ってスイング。時にはバントをして、相手守備陣を揺さぶります。まるで見えているかのように、豪快にボールを打つ姿には迫力があります。ボールを打つと、塁近くにいるコーチャーの手たたきの音を頼りに、全力でダッシュ。接触を恐れず、勝利を目指して疾走する姿が見どころです。

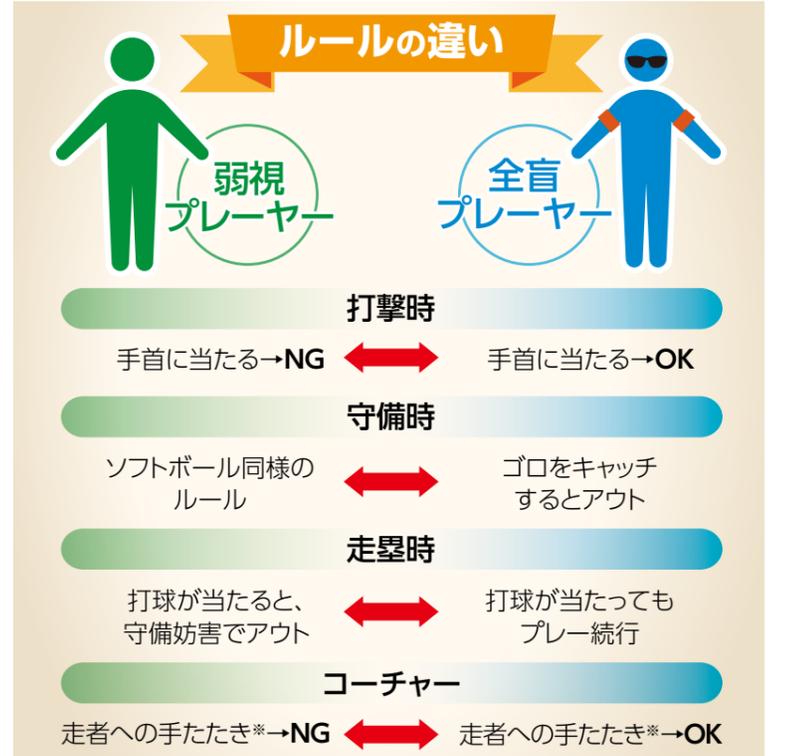


## Point 1 チーム構成



弱視プレーヤー (左) と全盲プレーヤー (右)

グラウンドソフトボールのチームは、全盲プレーヤーを4人以上含め10人、指名打者を含めたら11~12人で構成します。全盲プレーヤーは、ユニフォームの色と区別のつきやすい色の表示物を両袖に付けています。



※手たたきとは、手をたたいて音を鳴らし、全盲プレーヤーの走塁などを手助けすること



## Point 3 バッテリー

ピッチャーは全盲選手。ボウリングの投げ方と同様、地面にボールを転がして三振を奪います。アイシェード(目隠し)をしているため、キャッチャーの手たたきの音を頼りに、方向を定めて投球します。手のたたき方でストレートや変化球を伝え、バッターと対峙。ピッチャーとキャッチャーは、あうんの呼吸で打者と勝負しています。

**驚** 70キロ以上の剛速球も!  
三振の山を築きます!



**驚**



**驚**

転がる音を頼りに  
ボールをキャッチ!

来年5月から(予定)

# 山川支所を山川文化ホール内に移転します

現在の山川庁舎は昭和31年に建築され、老朽化が進んでいます。耐震診断を行った結果、耐震性がないことが分かりました。令和2年3月末までに執務室を山川文化ホールへ移転するための改修工事を行い、5月からの業務開始を目指します。

## 整備の視点

### 市民が利用しやすい庁舎づくり

- エレベーターの新設
- バリアフリー化（屋根付きスロープ・手すりの設置・トイレの洋式化）
- 案内板、誘導板、サインなどの表示

### 市民が開かれた庁舎づくり

- 市民が憩い、触れ合うスペースの設置、育児・子育てルームの設置
- 社会教育課と連携した複合施設としての利活用

### 防災拠点としての庁舎づくり

- 市民の安心、安全を確保する避難所として整備

## 整備内容

### 1階部分

- 歴史資料展示コーナーを撤去し、ロビーを拡張
- 事務室の一部に警備員室を設置
- 庁舎玄関付近にスロープ・手すりを設置

### 2階部分

- 執務室（行政フロア）を整備
- 談話室と、作品展示や交流できる多目的スペースを整備
- 授乳室、子育てルームを設置
- 「菜の花商工会」事務所を設置予定

### 3階部分

- 会議室を整備
- 避難所として活用

## 2階執務室イメージ図



## 現山川庁舎の跡地利用

現山川庁舎は解体しますが、庁舎を囲む石塀は市の指定文化財に指定されています。石塀の保存を含めて跡地利用を検討します。

☎山地域振興課 ☎1111



## Interview

Q グランドソフトボールを始めたきっかけは?

初めてグランドソフトボールに出会ったのは、高校生の時、盲学校に転校したときです。幼い頃野球をしていたので、盲学校の先輩たちがグランドソフトボールをする姿を見て、面白そうで自分も挑戦したいと思い、始めました。最初はボールのキャッチや打つのが全然できず、難しいスポーツだと感じました。高校生最後の大会は、1回戦で敗退。悔しい思いを持ち続けながらプレーし、今年で28年目を迎えました。

Q 競技の魅力は?

ダイナミックな投球や、迫力ある走塁、そして選手たちの感覚の鋭さなど、たくさんの魅力があるスポーツです。しかし、1番はチームワークだと思っています。目が不自由な仲間と、信頼関係が築けていないと試合になりません。試合中も声を掛け合って、密にコミュニケーションを取っています。観客の皆さんには、打撃や守備だけでなく、綿密なチームワークでプレーしているのを感じてもらいたいです。

Q 応援する人に伝えたいことは?

私たちのプレーを見て、皆さん自身の可能性を探ってほしいです。私たち視覚障害者



## 地元指宿で優勝を目指す

指宿市山川出身  
サツマレックス所属  
なかむら みずほ  
中村 瑞穂さん

は、目が不自由でも、努力を続けてボールをキャッチしたり、ストライクをとったりできるようになりました。五体満足の人たちなら、努力すれば何でも実現できると思います。特に、子どもはいろいろな可能性を秘めています。私たちの懸命なプレーが、皆さんの可能性を広げるきっかけになればと思います。



## 燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会 リハーサル大会を観戦しよう!

グランドソフトボールのほか、2種目のリハーサル大会が開催されます。会場に足を運んで、一流選手のプレーを楽しもう!



### グランドソフトボール



燃ゆる感動かごしま大会九州ブロック予選会

- ▶日時/令和2年5月16日(土)~17日(日)
- ▶場所/開間総合グラウンド

### ソフトボール(成年女子)



第71回全日本総合女子ソフトボール選手権大会(日本ソフトボール協会創立70周年記念)

- ▶日時/9月14日(土)~16日(月)(予備日17日(火))
- ▶場所/開間総合グラウンド

### バドミントン



JTBバドミントンS/JリーグII 2019指宿大会

- ▶日時/11月15日(金)~17日(日)
- ▶場所/指宿総合体育館

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

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、ご選択いただいた使い道に沿って活用しています。

## 平成30年度 寄付総額5億7,795万円 (34,030件)

### 寄付金の使い道

#### 平成30年度 (実績)

花のまちづくり推進事業費、西郷どん観光誘客費、こころのプロジェクト夢の教室事業費、国民体育大会事業費 など

#### 令和元年度 (予定)

観光誘致費、砂むし温泉入浴事業費、救急医療事業費、予防接種事業費、海外派遣事業費、給食センター費 (給食費保護者負担軽減) など

### 子どもたちの未来に投資 /

#### 「ピアノの購入費」に活用

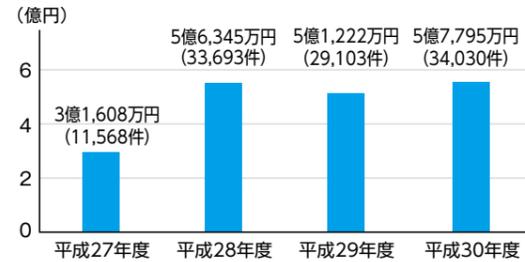
これまで市内小中学校4校のピアノの買い替えに活用しました。50年近く使用していたピアノは、ピアノ線がさびつくなど音が出にくい状態でしたが、新しいピアノに子どもたちも大喜びです。学校では、ピアノの音に合わせて元気な歌声が響いています。



#### 新規のお礼品と事業者を募集しています

現在、70業者に約300品目のお礼品を登録いただいています。県外へのPRにもつながります。お礼品のさらなる充実に向けて、ご協力をお願いします。手続き方法は、問い合わせてください。

### 寄付額の推移



本年度から「ふるさと納税係」は商工水産課に編入されました。ふるさと納税を通して、指宿の魅力を全国に発信していきます!



#### 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。税金の減額措置も受けられます。市や特産品のPRのため、1万円以上寄付された人には、お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)

#### 申込方法

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すすめください。

#### 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」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)をご請求ください。

商工水産課ふるさと納税係 ☎2111 ☎145

# 指宿市 職員採用試験

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 / 郵送か持参

▶ 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、郵送請求(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)

〒963-8601 指宿市 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2年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人
		短大卒業	平成2年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人
		高校卒業	平成2年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人
社会福祉士職	若干名	大学卒業	平成2年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人で、社会福祉士の資格取得者または令和2年3月までに取得見込みの人
農業技術職	若干名	高校卒業	平成2年4月2日から平成14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2年3月までに履修見込みの人
土木技術職	若干名	高校卒業	平成2年4月2日から平成14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2年3月までに履修見込みの人
建築技術職	若干名	大学卒業	平成2年4月2日から平成10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2年3月までに履修見込みの人
		短大卒業	平成2年4月2日から平成12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2年3月までに履修見込みの人
		高校卒業	平成2年4月2日から平成14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2年3月までに履修見込みの人
		社会人経験	昭和55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し、設計・施工管理の職務経験がある人
保育士職	若干名	大学卒業	平成2年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人で、保育士の資格を有する人または令和2年3月までに取得見込みの人
		短大卒業	平成2年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人で、保育士の資格を有する人または令和2年3月までに取得見込みの人

### 指宿南九州消防組合職員(消防吏員)

職種	採用人員	学歴区分	受験資格
消防職	若干名	大学卒業	平成7年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人
		短大卒業	平成7年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人
		高校卒業	平成7年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人

※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)。

※詳しくは、受験案内を確認してください。

#### 第1次試験

▶ 期日 / 9月22日(土)

▶ 場所 / 市役所指宿庁舎

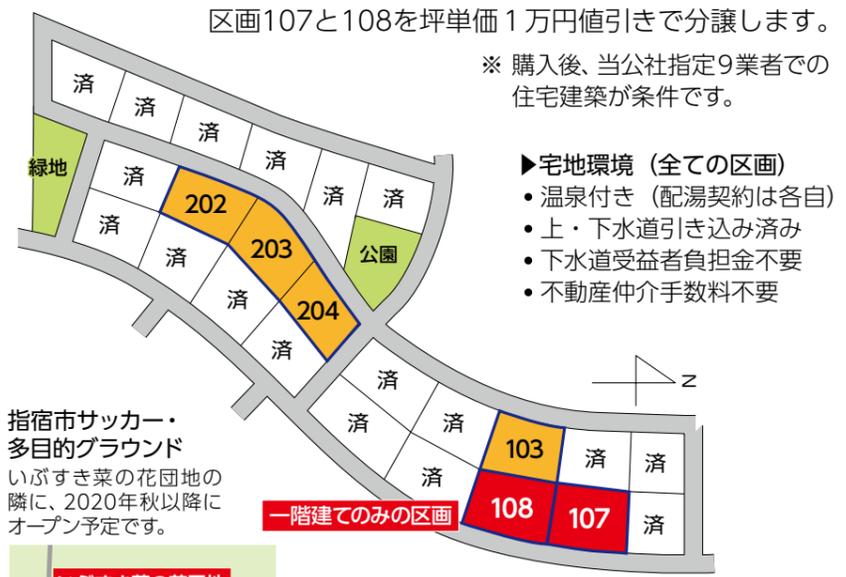
▶ 受付期間 / 8月1日(土)~15日(土)  
(土・日・祝を除く)

#### 第2次試験

▶ 期日 / 11月2日(土) (予定)



## 一部区画の坪単価を1万円引き いぶすき菜の花団地 宅地分譲キャンペーン実施中 (先着順)



**対象区画番号・土地面積**

- 区画107 327.94㎡ (99.20坪)  
通常価格 8,332,800円  
坪単価1万円引き  
**キャンペーン価格 7,340,800円**
- 区画108 320.22㎡ (96.86坪)  
通常価格 8,136,200円  
坪単価1万円引き  
**キャンペーン価格 7,167,600円**

指宿市サッカー・多目的グラウンド  
いぶすき菜の花団地の隣に、2020年秋以降にオープン予定です。



- ▶申込書/窓口か市ホームページ
  - ▶申込方法/直接
  - ▶申込締切日/9月30日(日)
  - ▶その他/地盤補強工事を行った場合、土地売買代金の3%を助成します。
- 申問市土地開発公社 (財政課内) ☎22111 ☎149

指定業者や建築プランは、市ホームページでも確認できます。

市ホームページ



### 秋来ぬと目にはさやかに見えねども 風の音にぞおどろかれぬる

平安時代の歌人「藤原敏行」が詠んだ、立秋の情景です。秋の気配はまだ遠くても、かすかな秋の風を心で感じていたのでしょうか。

うだるような暑さが続いています。これほど暑いと、ついイライラしがちになります。お盆。遠く近くでセミの声を聞きながら、亡き人のことがしのべれます。

心穏やかに自省するうち、とげとげしい世の姿と、そうさせている精神のありようを反省させられます。

「心は、なんで人間の目に見えないんですか」。数年前「夏休み子ども科学電話相談」に寄せられた疑問です。「あなたの表情や話す言葉、作文や絵でも心は見えないよ」と説明されましたが、子どもの問いに対する答えとしては、十分ではなかったように思いました。

子どもが「見えない」と言う心、見えないと思う心は、誰のどんな心でしょうか。幼い胸にわき上がる疑問をいとおしく思い、心の営みを始めた小さな芽に、たくましく健やかに育ってほしい。そう祈りながら、あらためて心とは何か考えさせられました。

心とは、知情意(知識・感情・意思)の混然としたものかもしれません。

海より深く、大空より広い心もありましょう。心の内は言葉や行動で表に出ることもあれば、じっと内に抱き、秘め続けられることもあります。

心には、つらさや恥、苦痛、悲しみ、思惑、打算、計略、負い目、恐怖心などもありましょう。心の目(心眼)で物事を見抜く事が大切なようです。

見えなかった心が、突然見えることがあります。人の心には立ち入れませんが、歴然と表れた行動は、他者の批評対象にもなることがあります。

他者の心を、自らの心で見ると、大切な、目に見えない心を知りたい、知らなくてはいけない。生きて行く中でそんなときが多々あります。

心で見るとは、察することです。あの人は何を思う、なぜそう思うのだろうと考えるのが大事です。自分の心を押し付けるばかりでなく、相手の心を読み、分り合える中間点を見つければ、諍いも事件も減って、世の中、うんと幸せになると思いますが、どうでしょう。

日差しは時にまだ厳しいですが、8日は立秋。

日めくりの暦を、毎朝一枚一枚めくっていく、そのささやかな行為を通して「生きていく」ことのありがたさをかみしめる8月です。



## CITY TOPICS



**鹿児島指宿会が開催**  
第35回鹿児島指宿会(大西正三会長)の集いが6月4日、鹿児島市で行われ、約100人の会員が集いました。本市からも豊留市長や福永議長らが出席。懇親会では、指宿の焼酎を味わいながら交流を深めました。特産品の抽選会や即売会も行われ、会場は盛り上がりました。

**全国・九州大会出場を報告**  
全国・九州大会に出場する指宿商業高校ソフトテニス部とワープロ部、ビーチバレー種目の迫優梨菜さん・永吉志織さんが6月17日、市長報告に訪れました。ソフトテニス部キャプテンの東垂水夏帆さんは「自分たちらしく全力で戦い、良い成績を収めたい」と話しました。



**近畿指宿会が開催**  
近畿指宿会(上野至大会長)の第44回総会が6月30日、大阪府で行われ、約165人の会員が集いました。本市からも豊留市長や福永議長らが出席。サッカー場整備や指宿海海岸整備など、指宿の近況を報告しました。総踊りも行われ、交流を深めました。

## 指宿・南九州、大隅半島をぐるぐりまわろう!! 自由研究おたすけガイド & 宝箱探しスタンプラリー

待ちに待った夏休み。自由研究を何にしようか悩んでいるませんか。

今年も、自由研究にもつなげる宝箱探しスタンプラリーを実施しています。

自由研究を通して、自分のまちや異なる地域の魅力を感じてみませんか。

▼期間/7月20日(土)～9月30日(日)

▼場所/指宿市、南九州市、大隅地域

▼対象/小学生以上

▼内容

- 道の駅や市内観光スポットで、自由研究おたすけガイドの冊子を手に入れる
- テーマを決めて自由研究ノートを作り、探検に行く
- 6カ所の宝箱を探し、スタンプを集める。冊子にスタンプを押すと100円引きチケットが完成
- アンケートに答えて応募
- ※抽選で、85人に豪華賞品をプレゼント
- 感想や研究内容をまとめる
- 賞品/ニンテンドースイッチキャラクターグッズなど

▼観光課観光誘致係  
☎22111 ☎325



指宿市西方にある宮之前遺跡。宮ヶ浜から西へ1kmほどの台地上に位置しています。昭和50年代、畑地帯灌漑整備事業に伴う発掘調査によって、今から1500年前の古墳時代の集落が見つかっています。平成30年度には、宮之前遺跡の範囲内で避難路建設の計画があったことから、工事着手前に発掘調査を実施しました。

この調査で、二つの大きな発見がありました。一つは、貞観16年(874)に噴火した紫コラ火山灰(奈良・平安時代に噴出した火山灰)の上の地層から、十世紀代の土器や貨幣が出土したことです。これまで指宿市内では、紫コラ火山灰のすぐ上の層からは、十二世紀の陶磁器類が出土することが知られており、火山災害の後に人々が生活を始めるまでに200年ほどの時間が掛かっていたと考えられてきました。しかし、今回の宮之前遺跡の発掘調査で、十世紀代の土器が出土したことから、災害から50〜70年ほどで生活が復旧している痕跡を見つけることができました。

さらに、墨書土器と呼ばれる器の表面に、墨で文字が書かれているものもあつたことから、文字が使える人々がこの地にいたことも明らかになりました。今後、調査研究が進んでいくと、災害から避難、復旧、復興という一連の活動痕跡を復元できるかもしれません。

もう一つは、古墳時代の土器捨て場から、大変珍しい軽石製品が出土したことです。

## 宮之前遺跡

## 発掘調査速報!

指宿市西方にある宮之前遺跡。宮ヶ浜から西へ1kmほどの台地上に位置しています。昭和50年代、畑地帯灌漑整備事業に伴う発掘調査によって、今から1500年前の古墳時代の集落が見つかっています。平成30年度には、宮之前遺跡の範囲内で避難路建設の計画があったことから、工事着手前に発掘調査を実施しました。

この調査で、二つの大きな発見がありました。一つは、貞観16年(874)に噴火した紫コラ火山灰(奈良・平安時代に噴出した火山灰)の上の地層から、十世紀代の土器や貨幣が出土したことです。これまで指宿市内では、紫コラ火山灰のすぐ上の層からは、十二世紀の陶磁器類が出土することが知られており、火山災害の後に人々が生活を始めるまでに200年ほどの時間が掛かっていたと考えられてきました。しかし、今回の宮之前遺跡の発掘調査で、十世紀代の土器が出土したことから、災害から50〜70年ほどで生活が復旧している痕跡を見つけることができました。

さらに、墨書土器と呼ばれる器の表面に、墨で文字が書かれているものもあつたことから、文字が使える人々がこの地にいたことも明らかになりました。今後、調査研究が進んでいくと、災害から避難、復旧、復興という一連の活動痕跡を復元できるかもしれません。

もう一つは、古墳時代の土器捨て場から、大変珍しい軽石製品が出土したことです。



軽石製品(裏)

軽石製品(表)

☎ 社会教育課文化係 ☎ 21100

### PICK UP NEWS

## 関東かいもん会総会 参加者募集

関東在住の本市出身者と、本市にご縁のある人が参加します。ご家族やお知り合いなどにぜひお知らせください。

- ▶日時/9月7日(土)12:00~
  - ▶場所/TKITIKI新宿店 (東京都新宿区新宿3-4-8 京王フレンテ新宿3丁目4階)
  - ▶会費/男性6,000円、女性5,000円 学生以下2,000円
  - ▶申込方法/電話
  - ▶申込締切日/8月20日(金)
- ☎ 関東かいもん会事務局 (担当 住吉) ☎ 090-6037-8888



## かいもん夏祭り

- ▶日時/8月11日(土)17:00~21:00
  - ▶場所/かいもん山麓ふれあい公園
  - ▶内容/みこし行脚、地元芸能、花火大会 (20:30~)
- ※詳しくは、各戸に配布するチラシをご覧ください。



☎ かいもん夏祭り実行委員会事務局 (かいもん山麓ふれあい公園) ☎ 25566



## 子どもへの思いで輝く 夏の逸品

オクラの生産量日本一を誇る指宿。全国シェアの約3割を占め、市内農家の半数以上がオクラを栽培している。現在では、高い栄養価や、便通改善、ダイエット効果も注目され、健康食品としても人気が高まっている。

そんな魅力あるオクラの生産者の1人である株式会社アグリスタイルの代表取締役湯ノ口貴之さん。湯ノ口さんは「野菜嫌いの子どもに、地元の野菜を食べてほしい」という思いで会社を設立し、生産から加工、食育や体験事業まで幅広く活動している。



そんな湯ノ口さんが、子どもたちに指宿産のオクラを味わってもらおうと開発したのがオクラうどん。

子どもに人気のうどんに、オクラの粉末を練り込んでいく。青臭さはなく、オクラ特有の粘りが生きた、もっちりとした食感が特徴の逸品だ。安心して食べてもらえるよう、無添加にもこだわった。

「これからの未来を担う子どもたちにも、指宿の魅力を届けたい」とその思いを胸に、商品開発などのセミナーや商談会などに参加する中で、同じ思いを持つお粉末だしの加工業者と意気投合。この出会いをきっかけに、湯ノ口さんは市の商品開発事業を活用し、オクラうどんのリニューアルに取り組んだ。

完成したのは「オクラうどん ハーフサイズ for kids 鰹節粉末だし付」。幼い子どもたちでもより食べやすいよう、長さを半分にし、細めの麺に

☎ 商工水産課特産品振興係 ☎ 21111 内314

改良した。

また、オクラと同じく指宿の主要な特産品であるかつお節の粉末だしをセットにすることで、手軽で体にやさしい商品に仕上がった。

「指宿の魅力あふれる商品になった。子どもたちが指宿を知るきっかけになる商品になってほしい」と話す湯ノ口さんの言葉には、子どもだけがではなく、指宿への熱い思いが込められていた。

太陽に向かって伸びるオクラのように、湯ノ口さんの思いも、子どもたちの心へ真っすぐに届いてほしい。



## 観光シリーズ~光を觀せて、魅せられて~ vol.76 指宿の魅力を世界に発信!

皆さんは、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を利用していますか。

インターネットやスマートフォンが普及し、おいしい食べ物や自分が好きなもの、思い出などをSNSを通じて国内外の発信や、友達との共有など手軽に情報発信ができるようになりました。

市観光課では、本市の魅力を市公式観光サイトやインスタグラムなどで幅広く情報発信しています。

中でもインスタグラムは、観光パンフレットに掲載されていないスポットや花の見頃など、旬の情報を毎日発信しています。



開闢岳とひまわり

フォロワー数は8,000人を超えるまでに成長し、多くの人から「いいね!」やコメントをいただいています。また、市民や観光客の皆さんからも、さまざまな指宿の情報が発信されています。

最近では、旅行のための情報収集手段の一つとして、SNSやブログなどから情報を得る人も多く、インスタグラムの写真をきっかけにブームが起こることもよくあります。皆さんも、おすすめの場所やグルメ、知られざる指宿の魅力などを全世界に発信してみませんか。

市観光課インスタグラム [https://www.instagram.com/ibusuki\\_tourism/](https://www.instagram.com/ibusuki_tourism/) ☎ 観光課観光誘致係 ☎ 21111 内324



Instagram

**▼参加料/無料**  
**▼定員/20人(先着順)**  
 ※見学先は変更になる場合があります。

**▼バスツアー行程**  
 リサイクル施設、指宿広域クリーンセンター、指宿広域管理型最終処分場

**▼集合/指宿庁舎正面玄関前**  
 ※小雨決行

**▼日時/8月17日(土)9時30分**  
 ～15時(集合9時15分)

ごみ処理施設「指宿広域クリーンセンター」を見学して、ごみどのように処理されるか学びませんか。

**ごみ処理施設見学バスツアー**

**情報掲示板**  
**知**  
 シットク  
 より楽しく  
 より暮らしやすく、  
 まちの情報探し。

市役所各庁舎のご案内  
 指宿市役所(指宿庁舎) ☎0993-22-2111  
 山川庁舎 ☎0993-34-1111  
 開闢庁舎 ☎0993-32-3111

**▼申込方法/電話か直接**  
**▼申込締切日/8月7日(土)**  
 ※昼食は用意します。  
**申問** 市環境衛生協力会事務局 (環境政策課内) ☎244

**▼申込資格/本市居住か本市出身の中学生以上で、次の成績を収めた人、団体**  
 ・国際大会に出場  
 ・国民体育大会・全国高校総体・全国中学校体育大会で6位以内に入賞  
 ・九州国体・全九州高校体育大会・九州中学校体育大会で3位以内に入賞  
 ・県高校総体・県中学校体育大会で優勝  
 ・その他、前述に準ずる大会で入賞(全国3位以内、九州2位以内、県優勝)

**▼申込方法/本人か第三者が**

**スポーツ活動優秀選手・社会体育功労者**

**推薦書を提出**  
 ※社会体育功労者・団体は市体育協会加盟団体・関係団体に推薦書を送付します。  
**▼申込締切日/10月24日(土)**  
**申問** 〒89110404 指宿市東方9300番地1 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



**▼対象/20～74歳の国民健康**  
**共通事項**

**▼時間/13時30分～15時30分**  
 (土、日、11日(土)の6回)

**▼日程/9月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)、10月4日(土)、11日(土)の6回**

**▼時間/10時～12時**  
**レジャーセンターかいもん**

**▼日程/9月4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)、10月2日(土)、9日(土)の6回**

**▼時間/13時～15時**  
**ヘルシーランド**

**▼日程/9月2日(土)、6日(土)、9日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)の6回**

**国保加入者対象 水中運動教室**

水中では浮力が働き、ひざや腰への負担も少なく無理なく運動を行えます。  
**ケイウスポーツクラブ**  
**▼日程/9月4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)、10月2日(土)、9日(土)の6回**

**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17日(土) 魚見・今和泉校区

**お知らせ**

**お詫びと訂正**  
 広報いぶすき7月号お知らせ版3ページの「釜下晃彰」さんの姓が「鎌下」の誤りでした。お詫びして訂正します。

**保険加入者(学生は除く)**  
 で、水中運動に関心のある人や医師から勧められている人  
**▼内容/アクアオーキング、ストレッチ、筋力トレーニング(低強度)を組み合わせた水中運動、血圧測定、健康チェック など**  
**参加料/無料**  
**▼定員/各教室20人(先着順)**  
**▼申込方法/電話か直接**  
**▼申込締切日/8月16日(土)**  
**申問** 健康増進課保健事業係 (指宿保健センター内) ☎287

**温泉保養館**  
**▼定休日/毎週(土)(8月13日)**  
 (土は営業します)  
**▼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**  
**▼営業時間/9時～18時**  
**その他/各施設営業終了時間の30分前までに受け付けをお願いします。**  
 ※9月からは通常営業で、定休日は温泉保養館が毎週(土)、たまたま箱温泉が毎週(土)です。砂湯里は年中無休です。  
**温泉保養館** ☎276966  
 たまたま箱温泉 ☎3577  
 砂湯里 ☎2669

**ヘルシーランド 8月の営業日**

**▼収集時間/7時～8時30分**  
 ※特大の指定ごみ袋に入らないものが、粗大ごみです。  
**申問** 環境政策課生活衛生係 ☎245

魅力発見  
いぶすき日和

**「ジャカラランダの絨毯」**  
 撮影者：南 さつきさん(摺ヶ浜北)  
 撮影場所：フラワーパークかごしま  
 コメント  
 一年に一度、梅雨の季節の楽しみ。今年も涼しげな葉っぱを揺らしながら、世界三大花木のジャカラランダの花が咲いていました。雨に落ちたお花が、まるで紫色の絨毯のようでした。



焦点距離：24mm/F：4.5  
 1/800秒/ISO：1000

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 浄代会館 (使用時は除く)  
B 時遊館COCOはしむれ  
C 駅西1号公園前空き地  
D 指宿図書館

小田墓地公苑

..... 進入禁止  
..... 駐車禁止  
..... 一方通行  
..... 駐車場

**小田墓地公苑からのお知らせ**  
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。

▼規制期間  
8月13日(☉)～15日(☉)

**使用者の変更手続き**  
小田墓地公苑を使用している場合、次のときは手続きが必要です。

- 墓地の利用者が亡くなったとき
- 墓地を他の親族に譲るとき
- 墓を建て直すとき
- 墓が不要になったとき
- 遺骨を納骨堂などに移すとき

※その他の墓地や納骨堂を使用している人も、遺骨を移すときは手続きが必要です。

▼環境政策課生活衛生係  
☎ 245

**イヌマキ(ヒトツバ)の害虫駆除**  
市内で、キオビエダシヤクの幼虫(シヤクトリ虫)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。

▼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。

▼お問い合わせ先  
指宿造園組合 ☎ 24769 かごしま森林組合いぶすき支所 ☎ 1011

PICK UP NEWS

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、支払い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(認め印可)、個人番号カードか個人番号通知カード、本人確認書類(運転免許など)
  - ▶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あります。

対象者	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Ⅱ 現役並み所得者Ⅰ	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

申問国保介護課健康保険係 ☎ 286

全国家計構造調査

▼目的  
家計の消費、所得、資産・負債の実態の把握  
世帯の所得分布、消費水準、構造などの把握

※回答内容は、統計作成の目的以外に使用しません。

▼調査期間/10月から11月

▼調査員の活動にご理解とご協力を  
8月から12月にかけて対象調査区を巡回する調査員は、必ず調査員証を携帯しています。「かたり調査」に注意してください。

▼市長公室広報統計係  
☎ 125

市総合防災訓練

南海トラフ巨大地震・津波を想定して、自衛隊や海上保安署、消防、警察、自主防災組織など各種団体が、災害応急訓練を行います。ぜひ見学してください。

▼日時/9月1日(日)13時

▼場所/サンシティーホール 横広場とその周辺

▼危機管理課安全安心対策係  
☎ 152



療育手帳巡回相談

県中央児童相談所と鹿児島知的障害者更生相談所では、巡回で療育手帳の判定(新規・再判定)を行っています。時間帯は、問い合わせてください。

▼対象/地理的事情や交通不便などで来所が難しい人

▼18歳未満の児童向け  
日時/9月10日(火)、11日(水)

▼場所/時遊館COCOはしむれ

▼18歳以上の成人向け  
日時/令和2年1月15日(金)

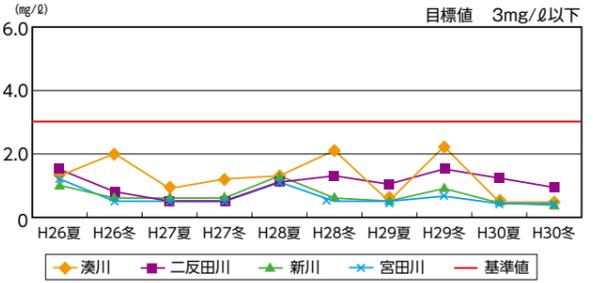
▼場所/市老人福祉センター1

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  
「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)。

(表1) 市内二級河川のBODの経年変化



(表2) 合併浄化槽設置補助金

浄化槽種類	既存住宅のくみ取り便槽か単独浄化槽を合併浄化槽へ取り換える場合(新築住宅を除く)		新築住宅に高度処理型合併浄化槽を設置する場合(指定区域内)
	合併浄化槽(指定区域外)	高度処理型合併浄化槽(指定区域内)	
5人槽	432,000円	582,000円	150,000円
6～7人槽	514,000円	664,000円	
8～10人槽	648,000円	798,000円	

## 指宿ライオンズクラブが鉛筆を贈呈 鉛筆使って楽しく学習を

指宿ライオンズクラブが、市内の小学校と指宿養護学校の新1年生320人に、平仮名で名前が入った鉛筆を1ダースずつプレゼントしました。6月10日、同クラブの池水宣之会長らが市役所を訪れ、豊留市長と柳田小の若松新一郎校長が代表して受領。池水会長は「青少年育成活動として記念に残るものをと名前入りにした。学校や家庭教育に活用してほしい」と話し、若松校長は「大変ありがたい。学力向上に役立てたい」と話しました。



今年で21回目の取り組みとなりました

## 県消防救助技術指導会で優勝 日頃の訓練の成果を競う

「県消防救助技術指導会」が5月31日、県消防学校で行われ「ロープブリッジ渡過」で前川翔太さん（中川）が優勝しました。入職して4年。今回の大会で念願の優勝を果たしました。前川さんは「全国クラスの先輩や周りとの切磋琢磨できる環境のおかげで優勝することができた。指宿の名を全国に広め、今後も地域のために貢献していきたい」と話しました。前川さんは、8月25日に岡山県で開催される全国大会に出場します。



訓練に取り組む前川さん

## まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

### 着泳指導教室が開催 正しい対処方法を学ぶ

着泳指導教室が6月20日、池田小学校のプールで3～6年生29人を対象に行われました。指宿消防署の署員が身の守り方などを指導。児童らは、服を着たまま仰向けに浮く練習をしました。6年の日高暁斗さん（池崎）は「浮くのは難しかった。習ったことを忘れないようにしたい」と話し、署員の向吉康之さん（下里）は「まずは危険な場所に行かない。事故に遭ったら『浮いて待つ』など、学んだことを思い出して」と話しました。



署員のアドバイスを受け、水に浮く児童たち

### 「夢さがしの旅」が開催 働く素晴らしさを体験

「夢さがしの旅」が6月14日、丹波小学校で行われ、4年生81人が参加しました。働くことの素晴らしさを学び、将来の夢について考えてもらいたいと、警察官や美容師、ネイリストなど18職種の人が仕事について説明。児童らは目を輝かせながら、それぞれの仕事を体験しました。参加した東心桜莉さん（摺ヶ浜南）は「音楽家になりたくてクラリネットを習っている。話を聞いてますますなりたくなった。練習を頑張る」と話しました。



プロの演奏を興味津々に聞く児童たち

## PICK UP NEWS

# 池田配水池が完成しました

旧施設の老朽化に伴い、池田小学校の東側に平成28年度から建設を進めていた、新しい池田配水池が完成しました。6月20日から配水を始め、指宿地域全域へ水の供給を行っています。

- ▶配水池の構造
- ステンレス鋼製円筒形1槽式が2基（直径16m・有効水深5m・2基の合計容量2,000m<sup>3</sup>）で、これまでの施設と比べ約1.4倍の貯水量をほこります。
  - 配水管の漏水防止のため、緊急遮断弁装置を備え、漏水事故が起きた場合、水を貯めることができ、安定的な水の供給ができます。
  - 給水栓を2基設け、広範囲の断水発生時には、給水活動の拠点となる施設です。



問水道課工務係内385

### 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などの性的少数者への偏見や差別も問題となつていきます。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。問健康・協働のまちづくり課 協働推進係 ☎1003

### ミカンキジラミの 進入防止にご協力を

特殊病害虫のミカンキジラミの進入防止に努めています。発見したら、すぐに連絡してください。

▼ミカンキジラミとは／かんきつ類に被害を与えるカンキツグリーンング病をうつす昆虫です。体長4mm程度で、ゲッキツを好んで寄生し、繁殖・越冬します。

## 催し

### COCCOはしむれ イベント

- ▼期間／8月1日（土）
- ▼内容／貝殻にデコレーションをしてオリジナルのネックレスを作ります
- ▼料金／300円
- ▼定員／30人（先着順）
- ▼風鈴アクセサリー作り
- ▼期間／8月1日（土）
- ▼内容／ミニチュア風鈴を使って夏らしいアクセサリーを作ります
- ▼料金／300円
- ▼定員／30人（先着順）
- ▼月1イベント
- ▼貝殻コンパクト作り
- ▼日時／8月11日（土）9時～12時



問農政課畑作指導係（いぶすき農業支援センター内） ☎712

### 自殺予防講演会

- ▼内容／身近な人で落ち込み、悩んでいる人はいませんか。毎日の生活で、心につかえを持ちながら過ごす人に、何ができるか一緒に考えてみませんか。参加料無料です。
- ▼日時／8月27日（土）14時～16時（受付13時30分）
- ▼場所／時遊館COCCOはしむれ
- ▼演題／地域でできる心のサポート～生きづらさを抱える人たちにどう寄り添うか
- ▼講師／高橋聡美氏（防衛医科大学校精神看護学教授）
- ▼申込方法／電話
- ▼申込締切日／8月16日（金）
- ※当日参加も可
- 問地域福祉課障害福祉係 ☎274・275

- ▼内容／貝殻と鏡で、小物入れになるコンパクトを作ります
- ▼料金／500円
- ▼定員／20人
- 共通事項
- ▼場所／時遊館COCCOはしむれ
- ▼申込方法／電話か直接
- 問社会教育課文化係 ☎5100

いぶすきオクラフェアが開催

## 新鮮オクラで指宿をアピール

指宿産オクラを使ったレストランフェアが7月6日、東京都大手町のワインビストロ Bonne qu'elaで開催されました。安全安心な栽培への取り組みや指宿産食材のPRを目的に市が主催し、同店シェフらが前菜や温菜、魚・肉料理、デザートなど、全てに指宿産食材を使ったメニュー9品を提案。オクラの食感や彩り、とろみを生かした料理に、料理研究家やテレビの制作プロデューサー、出版編集者などの参加者から、笑顔と感動の声があふれていました。



関店長（写真右）が指宿を視察して感じた食材や産地の魅力を紹介

市福祉スポーツ大会が開催

## 助け合って楽しく運動を

第14回市福祉スポーツ大会が6月29日、サンシティホールいぶすきで開催されました。健康づくりと自立更生の意欲向上を目的として、各校区・地域の人や福祉施設の入所者合わせて約600人が参加。パン食い競争など全16種目で競い、各チームが一致団結して優勝を目指しました。参加した松山スミエさん（小牧中）は、「毎年参加してとても楽しい。健康に気をつけて来年も出たい」と話しました。優勝は、今和泉・池田校区でした。



籠に向かってお手玉を投げる参加者たち

フラガール吉村めいさんが帰郷

## 故郷指宿で華やかに舞う

本市出身のフラガール吉村めいさんが6月20日、市役所を訪れました。小学生からフラを習い、指宿商業高校を卒業後、福島県にある「スパリゾートハワイアンズ」に就職。全国の被災地を巡る「全国きずなキャラバン」の一環として、翌日から熊本を訪れる前に立ち寄り、市民にフラを披露しました。吉村さんは「地元の方々にフラを見ていただけてうれしい。被災した方々に少しでも元気を与えられたら」と話しました。



1 副市長に近況報告した後に記念撮影 2 3 市民らの前でフラを披露 4 報道陣からたくさんの質問が飛び交う 5 地元の人から花束を贈呈

## まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

日本プロゴルフ選手権大会が開催

## 熱戦制し石川遼プロ復活V

第87回日本プロゴルフ選手権大会が7月4日から7日、いぶすきゴルフクラブ開闢コースで開催されました。県内初の開催でしたが、大雨の影響で初日は中止となり3日間の争いに。最終日は、打って変わって最高気温32℃の厳しい暑さの中、決勝ラウンド36ホールで熱戦が繰り広げられました。期間中は、約8,000人の観客が来場。「惜しい」「ナイスショット」など歓声も飛び、石川遼プロが大会初優勝し、3季ぶりのツアー制覇で大会を沸かせました。



悲願の日本プロゴルフ選手権初優勝を遂げた石川プロ（写真右）

今和泉小と魚見小で遠泳大会が開催

## 不安を乗り越え完泳を自信に

今和泉小と魚見小の遠泳大会が、7月7日に行われました。今和泉小では、前日までの大雨が影響し、やむなく指宿商業高校のプールで開催。4～6年の児童44人は「エンヤコーラ」の掛け声で元気に泳ぎました。魚見小でも、4～6年の41人が参加。知林ヶ島から田良浜まで、1.5kmを泳ぎきりました。魚見小6年の中崎美夢さん（五郎ヶ岡）は「最初は不安だったけど、泳いでみたら楽しかった。自信がついた」と話しました。



日頃の練習の成果を発揮して懸命に泳いだ児童たち

## まちの話題

ZOOM UP IBUSUKI

バドミントン・ファンデーが開催

## トップアスリートに学ぶ

「バドミントン・ファンデー」が6月23日、指宿総合体育館とふれあいプラザなのはな館で行われました。来年のかごしま国体で開催されるバドミントン競技に親んでもらおうと市バドミントン協会などが企画。元オリンピック選手のトークライブや体験教室が行われ、多くの方がバドミントンの魅力を体験していました。参加した柳田小5年福永愛梨さん（柳田）は「練習は楽しかったし、選手たちの技術もすごかった」と話しました。



元オリンピック選手たちのプレーを間近で見ました

健幸づくりセミナーが開催

## 気軽に楽しく健康づくりを

健幸づくりセミナーが6月22日、ふれあいプラザなのはな館で開催されました。バランスの良い食事のとり方や運動習慣を身に付けようと、117人が参加。タニタヘルスリンクの塚原絵理さんを招き、塩分の少ない食事の作り方などを学んだ後、健康運動指導士の資格をもつ市職員が日常生活で実践できる簡単な筋力トレーニングを指導しました。大田祐実さん（外城市）は「健幸づくりには食事と運動が大事なのが分かり、楽しく学べた」と話しました。



スクワットをして筋力トレーニングに励む参加者たち

DOCTOR



# 健康教室

MEDICAL LECTURE  
～分かりやすい医療の話～

## 今月のドクター

指宿医師会  
たけもと たかひろ  
竹元 隆洋

指宿医師会 ☎2820



## アルコール依存症からギャンブル依存症 そしてゲーム障害

### 1 依存症の始まりから問題発生まで

お酒を飲むと、良い気分。ギャンブルで勝つとワクワク気分。ゲームをすると面白くて興奮する。このような快感を繰り返していると、脳は徐々に鈍感になるため、お酒を飲む量が増えたり、ギャンブルに使う金額が増えたり、ゲームをする時間も長くなります。さらに、何回も繰り返すと、より強い快感や刺激を求め、やめたくてもやめられなくなり、自分の行動をコントロールできなくなります。その結果、健康問題、日常生活や家族の問題、学業の問題、仕事や経済の問題、地域社会での迷惑行動や犯罪（暴力や窃盗など）も発生します。

### 2 まず予防を心掛けること

アルコールやギャンブル、ゲームは、初めは単なる飲み物、気晴らし、娯楽・遊びだったつもりでも、自分でも気付かないうちに、アルコール依存症などの病気になってしまうことがあります。予防を心掛けるためには、ある程度の知識が必要です。多くの患者さんが、病気の予防をせず、病気であることの自覚もないため、治療を行わないまま、症状が進行しています。予防策として、アルコールは飲酒量と飲む日数の制限、ギャンブルは金額と日数の制限、

ゲームは時間の制限があります。制限することなく、飲みたいだけ飲む、しただけすることが最も危険です。

### 3 治療

治療は、自分が病気になっているのではないかと自覚することから始まります。依存症は自分では付きにくい病気であるため、自覚のない人が家族や友人、職場で注意を受けた際は、素直に受け入れ、早く治療をスタートすることが大切です。しかし、すでに依存症が進行した患者さんは、自分が病気であることや、治療の必要性を認めようとしません。自分のしたいことを気ままに行い、自己中心的な行動を繰り返します。その結果、家族が無理やり病院に連れて行くことも、少なくありません。ここに至るまでに、多くの月日を浪費してしまうことになるため、まずは、家族が精神科病院に相談することが一番手っ取り早い方法です。本人の生活の仕方や病気の進行状態によって、家族からの説得の方法を、医師から具体的に指導してもらえます。その後、家族が知識を持って本人を説得すれば、病気の自覚や治療を始めるなどの決断に極めて効果的です。

# 本のひろば



## 今月のおすすめ

指宿図書館 ☎2827

山川図書館 ☎353300

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



### 一般図書 (山川図書館)

思わず考えちゃう  
ヨシタケシンスケ(著)  
新潮社

### 一般図書 (指宿図書館)

子どもが幸せになる「正しい睡眠」  
成田 奈緒子、上岡 勇二(著)  
産業編集センター

### 児童図書 (山川図書館)

柔道の父、体育の父 嘉納治五郎  
近藤 隆夫(著)  
汐文社

### 児童図書 (指宿図書館)

あれあれあれ  
つちだ のぶこ(作)  
ポプラ社



## ホームページに新機能を追加しました

### 追加機能

- ▶読書マラソン/目標読書数の達成率を確認できます
- ▶My本棚/これから読みたい本や、これまで借りた本の履歴を管理できます



### 利用方法

- ①指宿市立図書館のホームページを開き「利用照会」をクリック
- ※新規登録者は「新規パスワード登録」をクリック
- ②利用者ポータル画面で、借りている本やMy本棚、読書マラソンの機能を利用できます。

## 《図書館からのお知らせ》

## 8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
9/1	2	3	4	5	6	7

### 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
6日	七夕飾りつけ (山川図書館)	11:00~12:00
7日	七夕飾りつけ (指宿図書館)	11:00~11:30
18日	おはなしのとびら (指宿図書館)	10:30~11:15 演じ手: 白百合幼稚園の先生方
24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
24日	子ども映画会 (山川図書館)	15:00~15:30

献本 次の方から献本がありました  
帖佐 弘美さん



寄ってらっしゃい

# 湯豊宿茶屋



ここは市民の集いの場。  
広報紙お知らせ版のクイズに  
寄せられた声を掲載しています。



Facebook

魅力を発信していきます。観光課では、SNSを使った情報発信も行っています。ぜひフォローしてくださいね。

世代へつなげるため、多くのボランティアが朝早くから参加し、ごみ拾いをしました。7月は海岸愛護月間でしたが、いつまでもみんなできないな海、指宿のすてきな景色を守っていきましょう。

ばいです。旬の食べ物をおいしくいただける環境、本当に幸せです。トマトやナスなどの夏野菜に元気をもらっています。

(30歳 匿名希望)

おじいちゃん、おばあちゃんのお孫さんへの愛情、素晴らしいですね。市では、指宿の食材で健幸食を作る「指T ABLEレシピコンテスト」を開催しており、8月21日まで応募することができます。今年も、タニタヘルスリンク部門など3部門を設けています。農家の皆さんが丹精込めた指宿の美味しい食材で作ったレシピを、ぜひ応募してください。



応募ページ

## 先

日、市役所へ手続きに行った際、ロビーで「試食いかがですか」と声を掛けられました。立ち止まって話を聞いてみると、6月は食育月間で、体に優しい食べ物を配布していたとのこと。温かいスープと丁寧な説明に、心も体も温くなりました。

(46歳 豆乳大好き)

6月は塩分や栄養バランスなどに気を付ける食育月間です。28日は市役所ロビーで「小松菜の豆乳スープ」を配



小松菜の豆乳スープを配布しました

布しました。鹿児島県は、高血圧の人が多いそうです。まずは普段の食事で減塩したり、運動したりして生活習慣病を予防しましょう。

## 指

宿に移り住んで6年目になります。広報紙などで市の情報を読んで、参考にすることも多いです。先日は南日本新聞のていーたいむ6月号「ようこそわが町へ」でも指宿が取り上げられていました。市外の人へも、よい情報発信になったと思います。観光や農業が、市外の人からもますます注目されるよう応援しています。

(47歳 高麗人参)

新聞やテレビなどで、指宿が取り上げられるとうれしいですね。多くの人が、指宿ってどんなところだろう、特産品を食べてみたいなど、興味を持ってもらえるように、

## 僕

はよくお父さんと海に釣りに行きます。指宿の海はとてきれいで、特に朝と夕方の海が好きです。海を眺めるたびに、指宿に生まれてよかったなあと思います。そして、指宿の釣り人はマナーがしっかりしています。だからきれいな海が守られていると思います。

(12歳 いぶすきのこうき)

7月6日に「錦江湾クリーンアップ作戦」が魚見港周辺で実施されました。錦江湾の美しい自然環境を守り、次の



海岸に流れ着いたごみを拾いました

## 山

川みなと祭りに行ってきました。自衛隊の船に乗ったり、出店をのぞいたり楽しかったです。来年は、晴れてほしいなと思います。

(5歳 オトちゃん)

6月1日、2日に行われた山川みなと祭りには、約1万3000人が来場し、にぎわいを見せていました。雨で心配された花火も、夜空にきれいにあがっていました。2日のイベントは、残念ながら雨で一部中止に。来年は晴れるといいですね。指宿では、これから夏のお祭りが盛りだくさん。ぜひ参加して、夏の思い出を作ってください。

## オ

クラ大好きです！夏を目前に、おじいちゃん、おばあちゃんが孫のためにと買ってくれるので、ご飯にかけたり、炒めたり、みそ汁に入れたり…大活躍しています。朝早くから収穫する農家さんには感謝の気持ちでいっ



H30グランプリ作品「カラフル野菜のオクラロール」