

いぶすき

Oct.2021
No.190

10



～われら地域おこし協力隊～

特集 **思いをカタチに**

いぶすき 10

Ibusuki City Public Relations

2021 Oct. No.190

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

10 October 2021 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 開間総合体育館
山川保 山川図書館 なのはな保 ふれあいプラザなのはな館
輪徒保 コミュニティセンター輪徒里館 はしむれ時遊館COCCOはしむれ

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	1 ●6~8か月児健診 ◎12:50~13:15 指宿保	2
3 ●図書館フェスティバル IBUDOKU ●登山の日に開間岳ご 来光登山	4 ●来所育児相談 (事前予約が必要) 9:00~11:00指宿保 	5	6 ●マイエンザ販売日 ●Jアラート全国一斉情報伝達訓練 ●母子手帳交付、妊婦相談 (事前予約が必要) 9:00~11:00 指宿保 ●乳児・産婦健診 ◎12:50~13:15 指宿保 ●子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 9:30~11:00 はしむれ	7	8 	9 ●秋の木市(〜24日) 
10 ●「きみも わたしも 名探偵 まるっと解決!なぞとき図書館」(指宿図書館) 	11	12 ●ZOOM育児相談 (事前予約が必要) 13:30~15:00 指宿保	13 ●母子手帳交付、妊婦相談 (事前予約が必要) 9:00~11:00 指宿保 ●1歳6か月児健診 指宿保 ●子育てママ・パパの運動教室 (託児付き) 9:30~11:00 開間保	14 ●マイナンバーカード 交付・更新時間 外窓口(17:15~ 19:00)	15 ●子育てママ・ パパの運動教室 (託児付き) 9:30 ~11:00 山川保	16 ●粗大ごみ収集日 (丹波校区) ●市民のための「い ぶ好き「ふるさと 学」講座③「人々 と感染症」
17 ●図書館フェスティバル おはなしのとびら、大人 のための映画会 ●マイエンザ販売日	18	19 	20 ●母子手帳交付、妊婦相談 (事前予約が必要) 9:00~11:00 指宿保 ●2歳児健診 指宿保	21 	22	23 ●図書館フェスティバル 子ども映画会 ●駅長おすすめJR 九州ウォーキング
24 ●寺子屋どるちえ ●山川図書館開館記念 日のしおり配布 ●マイナンバーカード 交付・更新時間外窓口 (8:30~12:00)	25 ●ZOOM 育児相談 (事前予約が必要) 13:30~15:00 指宿保	26 ●子育てママ・パパ の運動教室 (託児付き) 9:30~ 11:00 なのはな館	27 ●母子手帳交付、妊婦相談 (事前予約が必要) 9:00~11:00 指宿保 ●3歳児健診 指宿保	28 	29	30 ●「きみも わたし も 名探偵 まるっ と解決!なぞとき 図書館」(山川図書 館)
31 ●ハロウィーンのしおり 作成キットプレゼント	11/1 ●来所育児相談 (事前予約が必要) 9:00~11:00指宿保	11/2 ●乳児・産婦健診 ◎12:50~13:15 指宿保	11/3 文化の日	11/4	11/5 ●6~8か月児健診 ◎12:50~13:15 指宿保	11/6 ●市文化祭(開間地 域)(〜7日)

各種相談

<p>年金</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 10月7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。 ※会場は変更になる場合があります。 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>児童</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) ☎21063(直通) 毎週◎~◎(祝日は除く) 9:00~16:00</p>	<p>消費生活</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◎~◎(祝日は除く) 8:30~16:30</p>
<p>人権</p> <p>家庭内や隣近所のもめごとなど、日常生活全般の人権問題について、相談に応じます。</p> <p>山川文化ホール 10月5日◎ 10:00~15:00</p>	<p>心配ごと</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 ☎25543 10月8日◎、10月22日◎、 10月29日◎、11月12日◎ 9:00~12:00、13:00~15:00 山川老人福祉センター ☎2260 10月1日◎、11月5日◎ 13:30~16:30 開間農村環境改善センター ☎4877 10月15日◎ 13:30~16:30 ※全ての会場で電話予約優先となります。</p>	<p>行政相談</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>指宿老人福祉センター 10月26日◎ 10:00~13:00 山川図書館第2学習室 10月6日◎、11月10日◎ 15:00~17:00 開間老人福祉センター 10月4日◎、11月1日◎ 13:00~15:00</p>
<p>婦人</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) ☎21063(直通) 毎週◎・◎・◎(祝日は除く) 9:00~16:00</p>	<p>障害者就業・生活支援</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 なんかつ障害者就業・生活支援センター ☎0993-58-7020※当日受付可 ハローワーク指宿 10月12日◎、10月26日◎、 11月9日◎ 10:00~10:45、11:00~11:45</p>	<p>行政書士会</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>ふれあいプラザなのはな館2階 会議室3 10月21日◎ 13:30~16:00 県行政書士会指宿支部 ☎23219</p>

●イベント情報など ●保健・子育て関連日程 ◎は受付時間 (1歳6か月健診・2歳児健診・3歳児健診については個別に受付時間を案内しています)

われら地域おこし協力隊
思いをカタチに

「地域おこし協力隊」とは、人口減少や高齢化などが進む地方において、地域外の人材を積極的に受け入れ、住民の要望に応えながら、地域協力活動などを行い、地域力の維持・強化を図っていくことを目的としています。市では現在3人の地域おこし協力隊員が活動しています。今回の特集は、活動内容などを紹介します。

「地域おこし協力隊」メンバー ～それぞれの活動状況～



もとよし りょうへい
小田 元吉さん(小田)
担当：移住定住促進(令和元年10月～)、TOMOSHIBI アーティスト

移住定住促進担当の協力隊員として、移住希望者の相談対応や市内案内、県外の移住イベントでの指宿のPRブース出展、移住者交流会などの活動をしてきました。現在は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で移住相談や案内、県外イベントへの参加もできなくなっています。そのため、オンラインでの移住相談や、映像を使った情報発信の方法などを現在計画中です。TOMOSHIBIという団体として、指宿をアートので明るくする活動もしています。

市内には、市営陸上競技場をはじめ、かごしま国体にあわせて整備された指宿総合体育館や開聞総合グラウンド、今年新設されたいぶすきフットボールパーク、再整備されている市営野球場など多くのスポーツ施設があります。それらと指宿が誇る地域資源を活用し、合宿や大会などを通じて県内外のスポーツ関係者を指宿に呼び込み、宿泊やグルメ、観光などの消費機会を作ることで地域経済の活性化に努めています。また、来市されるスポーツ関係者と市民の皆さんとの交流機会を作ることで地域活性化を図っています。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、誘致に成功していた合宿や大会が軒並み中止に追い込まれ、なかなか成果が出しづらい状況です。指宿の未来を意識しながら、その中で「どうすればできるか」を考え、感染防止対策と並行して誘致やPR活動に取り組んでいます。



せとぐち はるひこ
柳田 瀬戸口 晴彦さん(柳田)
担当：スポーツコミッションいぶすき(SCI)の運営(令和元年11月～)、TOMOSHIBI 代表

こんにちは。地域おこし協力隊員の神野です。私は、棚田地域の保全と活用をテーマに、新永吉と尾下の棚田を拠点に活動しています。これまで、多くの皆さんの協力を得ながら、棚田の石垣や耕作放棄地の再生を行ってきました。本年度は、再生した田んぼで、本格的に米作りを始めています。また、集落内の旧商店を活用し、地域住民や訪問者が利用できる交流拠点づくりを始めようとしています。今後は、日本の原風景を残す棚田で、訪れた人が、稲刈りをはじめとしたさまざまな体験ができる場所にしていただければと思っています。



じんの まさき
温湯 神野 正樹さん(温湯)
担当：農山村・棚田地域デザイン(令和2年10月～)

「地域おこし協力隊」～これまでの取り組み～

- 平成29年1月 移住定住促進担当 黄川田まなぶさん着任
- 2月 移住応援ブック「指宿指南」や移住定住促進ポスターなどを制作
- 4月 「お試し滞在サポート事業」スタート
- 10月 商店街担当 岡崎隆真さん着任
- 11月 商店街担当 たけちゃん着任
- 「幸せの黄色いまち計画」スタート(商店街などのベンチを黄色に塗り替え、市オリジナル婚姻届制作など)
- 「いぶすきマルシェ」開催(「エビ釣りイベント」を実施)
- 平成30年4月 空き家活用担当 高橋佑弥さん着任
- 7月 空き家活用担当 椎名洋介さん着任
- 9月 空き家通信第1号発行
- 10月 「タクってそと呑み」開催
- 10月 指宿中央通商店街代表就任
- 令和元年5月 元吉遼平さん着任
- 10月 瀬戸口晴彦さん着任
- 11月 「第1回空き家活用DIY講座」開催
- 12月 スポーツ「コミッションいぶすき(略称SCI)発足
- 神野正樹さん着任
- 「棚田再生活動」スタート
- 令和2年4月 瀬戸口隊員と元吉隊員によるアート集団「TOMOSHIBI」設立
- 12月 「第1回いぶすきフリーランス講座」開催
- 令和3年1月 地方創生★政策アイデアコンテスト2020において「TOMOSHIBI」が最高賞の「地方創生担当大臣賞」を受賞
- 「第1回いぶすきワンツースoccerフェスタ」県内大会開催
- 2月 「尾下の棚田石積みワークショップ」開催
- 3月 移住定住支援サイト「いぶすき暮らし」開設
- 8月 サンフレッチェ広島レジーナ 女子プロサッカーチームキャンプ誘致



カルチャースクール



いぶすきマルシェ



移住希望者へ案内中



空き家相談



棚田で稲刈り体験



空き家活用DIY講座



キャンプ誘致活動



TOMOSHIBIによるリバースグラフィティアート



移住相談

もっと話そう 指宿のこと

-移住者から見た指宿-



指宿を作っているのは、市民の皆さん一人ひとり。一緒に挑戦していきましょう。



指宿には、熱量のある人、エネルギーを持つ人がいる。そういう皆さんと、本気で活動したい。



座談会に参加した瀬戸口隊員、黄川田元隊員、元吉隊員、神野隊員（左から）

もう温泉がある指宿からは、離れられません。指宿定住計画を思案中。



退任後、一般社団法人「いぶすき観光デザイン」で勤務



地域に必要とされるよう、これからも取り組んでいきたい。

地域のひと 市民の皆さんの人柄のこと

黄川田（以下、黄）…最初は、すごくシャイだと思いました。

神野（以下、神）…私も最初はそう思いました。自分の活動を知ってもらえてからは、びっくりするくらい優しいなって思うことが増えました。いろいろなアドバイスもいただけるし「食べるものないでしょう」とって野菜などもいただく

ます。何も言わずに手伝ってくれたり、玄関の前に物が置いてあったり。お礼が言いたいのにな、誰かから分からないから、言えないんです。

瀬戸口（以下、瀬）…やっぱり指宿って助け合いの精神で成り立っているような気がします。都会になればなるほど、お金で解決しようとするけど、指宿では助け合いで解決しているように感じます。だから、ほのぼのとしていたり、人が優しくかつたりするんじゃないかなあ。

元吉（以下、元）…自分以外の誰かに何かやってあげられる心の余裕を感じますね。

指宿に来て驚いたこと

瀬…路上駐車が少ない。道が広々としている気がします。

元…初めて指宿市内を案内していただいたとき「彩度が高い」と思いました。緑が多いんですけど、高

い今後にいこう

元…地域おこし協力隊員としては、あと1年くらい。今は、活動をしながら、自分が楽しく生きられる形を探しています。

神…地域から必要とされているというか、そういう風に思ってもらえるようにこれからも生活していきたいです。

瀬…せかせかせした生活から、指宿にやってきて、解放感を得ることができたので、心の豊かさやゆとりを失わずに過ごしていきたいです。金銭的な豊かさより、時間を使える豊かさを大事にしたいです。

神…時間はなんともならないですね。お金は頑張れば稼ぐことができるかもしれない。けど、時間だけはどんどん過ぎていってしまふ。私も時間は無駄遣いしたくないです。

瀬…指宿で事業を起していきたい。必要とされていること、指宿に存在していないことを見つけて出してビジネスにするのは、社会貢献にもつながるんじゃないかと思っています。

市民の皆さんへ

瀬…地域おこし協力隊は、アイデアを考え、それを実行する役目を持っているので、地元を知る皆さんのアドバイスをいただながら、一緒に地域を作り上げていきたいです。

神…私が活動している尾下と新永吉

い建物がないから空も広くて青がすくく視界に入るわけです。その中で、緑が多くて、ヤシの木があったり、いきなりハイビスカスがバーンって出てきて「赤」ってなったり。オレンジの花だったり、黄色の花だったり。以前住んでいた関東にいた頃は、鮮やかな色を見る機会が少なくて。でも、指宿の道を普通に走っているだけで、色が飛び込んでくる。それが一番の衝撃でした。

黄…私は、鹿児島の方で「てげてげ」ってあるけど、本当にそうなんだなって。以前住んでいた関東と比べると、力がほどよく抜ける空気感を感じます。

神…私は、用水路に「熱湯注意」って書いてあってびっくりしました。用水路から湯気が出るとか。

瀬…あと、道沿いの花がすごくきれいですよね。1回植えてそれっきりじゃなくて、ちゃんと時期になったら植え替えて。あそこまでやっているのはなかなか見ない気がします。

黄…県内を回っても、こんなに年中花が咲いているところはないし、指宿は特別なんじゃないかなあと思います。



指宿を熱く語ります

地域おこし協力隊の隊員の任期はおおむね1年～3年です。限られた時間の中で、自分のできることを探し、一生懸命取り組んでいます。これからも、皆さんのご協力をお願いします。

市長公室政策推進係
☎2111 ☎128

健康(口)寿命の延伸を オーラルフレイルを予防しよう!

「フレイル」とは「筋力や心身の活力が低下し、生活する力が衰えている状態」をいい、健康と要介護の間に位置付けられています。「フレイル」が始まる初期のサインとして、かみにくい、飲み込みづらい、滑舌が悪くなったなどの「口に関するささいな衰え」**「オーラル(口)フレイル(虚弱)」**が現れることが分かってきました。

年を重ねるとともに、かむ力や舌の力、飲み込む力などが弱くなり、口の機能が低下しやすくなってしまいます。何もせずにそのまま放置してしまい、症状がどんどん進行すると全身にも影響します。食事が偏ったり、おいしく食べられなくなったりすることから、栄養不足となり、元気がなくなって要介護状態を引き起こしやすくなります。また、口の健康、機能の低下は、誤嚥性肺炎を招く危険もあります。

歯みがきなどのお手入れはもちろんのこと、口の体操も続けて行い、**オーラルフレイル**を予防し、いつまでも食べる楽しみを持ち続けましょう!

(参考:「県歯科医師会オーラルフレイルってご存知ですか?」など)

グー・パーぐるぐる・ごっくん・ペー

口の体操を食事前に、 5回を目標に取り組みでみましょう!

- ①目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。
- ②目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。
- ③口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)。
- ④ココでたまった唾を「ごっくん!」
- ⑤舌の先に力を入れてしっかりと前に出す(そのまま10秒間キープ)。



自分の口の健康状態を知って、 オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!



オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
□半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
□お茶や汁物でむせることがある	2	
□義歯を入れている*	2	
□口の乾きが気になる	1	
□半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
□1日に2回以上、歯を磨く		1
□1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は義歯などを適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が	危険性のレベル
0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性高い

出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

3点以上の方は**口腔機能低下症の検査**を受けましょう。
検査については、**受診前に歯科医院に確認**してください。

参考: 日本歯科医師会「オーラルフレイル」

オーラルフレイル対策の3つのポイント

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科診療を受けましょう。
- 口の「ささいな衰え」に気を付けましょう。
- バランスのとれた食事を取りましょう。



県歯科医師会
医療介護連携委員会
委員長 **平田 晃士**さん



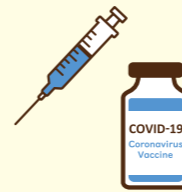
歯科衛生士の**奥田**です。
お口の健康についてお話を
させていただきます。
皆さんの高齢者サロンや
老人クラブなどにお伺いし
ます。

長寿支援課高齢者支援係 ☎2111 ☎252

新型コロナウイルス感染対策室からのお知らせ

コロナワクチンの接種について

新型コロナウイルス感染症から 自分自身や大切な人を 守るために。



※ワクチン接種を前向きにご検討ください

- 接種率が高い、65歳以上の人の感染者は減少しています。
- ワクチン接種に伴う副反応の大部分は、接種後数日で回復します。
- かかりつけの医療機関が無い人は、市ワクチン接種コールセンターで予約可能な医療機関を紹介します。

※ワクチン接種は強制ではありません。職場や学校などでワクチン接種を強制したり、接種を受けない人に対して差別的な扱いをしたりすることがないように、十分に配慮してください。
※ワクチンを2回接種した後も、マスク着用などの感染防止対策を徹底してください。

家庭内での感染を予防しましょう!

手洗い・うがい・換気
はこまめに行う

大皿を避けて
料理を個々に

コップやタオルなどの
共用を避ける

密になる場面や、体調に不安がある場合などは

- ・家庭内でもマスク着用を徹底しましょう。
- ・症状がある場合は、かかりつけ医または「**受診相談センター**」(☎233854)に相談してください。

市新型コロナウイルス感染対策室 ☎22111 (☎629・634) ☎271200 ✉01kenko@city.ibusuki.jp
市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎231105

4 子育て支援事業で家庭をサポート

保育所・認定こども園・幼稚園などで、通常保育のほかに子育て支援事業を行っています。

※受け入れできる定員など、施設の状況によっては利用できない場合がありますので、ご了承ください。

一時保育

保護者が、病気やその他の事情で緊急・一時的に育児ができなくなったとき、次の施設で一時保育を行います。

光明禅寺保育園 ☎②2369	新西方保育園 ☎⑤2861
池田保育園 ☎⑥2116	慈光保育園 ☎③0903
やまがわ保育園 ☎⑤2301	開聞保育園 ☎②2100
しらゆき保育園 ☎⑤6221	白百合幼稚園 ☎②3351
ひばりこども園 ☎②5254	うおみこども園 ☎②2830
つちはしこども学園 ☎②2020	たいせいこども園 ☎③2275
やまがわ保育園 ☎⑤2301	はぐくみ ☎②3231
コスモス幼稚園・こすもす保育園 ☎②5558	

休日保育

日曜日や祝日などに、親が仕事などで保育ができない場合に行っています。事前に問い合わせてください。
やまがわ保育園（要申請） ☎⑤2301
はぐくみ ☎②3231

事前登録が便利です

病児保育（指宿医療センター） ☎②2231

病気のため保育所などに行けない生後4カ月～小学校6年生の子どもに対し行っています。事前登録と利用時の申請・予約が必要です。

ファミリー・サポート・センター

（開聞保育園内） ☎②2022

子育ての援助をお願いしたい人と援助を行いたい人が会員となり、地域の中で子育て家庭をサポートする有償のボランティア活動です。

▶内容/生後3カ月～小学校6年生の子どもへの預かりや保育所などへの送迎など

※どちらの事業も、保護者が指宿市内に勤務している場合は、市外の人でも利用できます。

6 児童虐待、ご一報を

189（いちはやく）ちいさな命に待たなし

虐待は早期発見が重要です。あなたの身の回りで見られることが起こった場合には、通報してください。通報者の秘密は固く守られます。

通関全国共通ダイヤル ☎189（いちはやく）

県中央児童相談所 ☎099-264-3003

地域福祉課児童母子福祉係

☎②2111内271 ☎③1063（直通）



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

放課後児童クラブ

保護者が仕事などで昼間家庭にいない小学生を、平日の放課後や土曜日に預かります。

コスモスキッズ ☎②5558	指宿児童クラブ ☎③1533
ひばり児童クラブ ☎②5254	ひまわり会 ☎②2021
げんきっず（花のおさなご園） ☎⑤2020	げんきっず（つちはしこども学園） ☎⑤2020
柳和幼稚園学童保育 ☎②2445	こうこうクラブ ☎⑤2861
うおみ児童クラブ ☎②2830	池田児童クラブ ☎⑥2116
わんぱくキッズ ☎②5558	山川児童クラブ ☎⑥3211
指宿幼稚園学童保育 ☎②4620	たいせい児童クラブ ☎③2275
はぐくみ ☎②3231	徳光児童クラブ ☎③0903
いずみキッズクラブ ☎②8960	開聞児童クラブ ☎②2100
せいあこども園児童クラブ ☎②3621	川尻マンゴーくらぶ ☎②2141

5 子育ての悩み、ご相談を

子育ての悩みについて、気軽に相談してください。

家庭児童相談室（地域福祉課内）②2111 ☎666、☎③1063（直通）

児童問題（育児相談、児童虐待、不登校など）に関する相談に、相談員が応じます。

子育て世代包括支援センター「いぶここ」（指宿保健センター）

☎②2111内282 ☎090-3232-1255（直通）

育児不安や子どもの発育・発達など、親子に関する相談に応じます。月に1回、育児相談会を実施しています（要予約）。日程は問い合わせください。

地域子育て支援センター

（乗船寺保育園内） ☎②4407、（開聞保育園内） ☎②2270

子育て親子に交流の場を提供し、子育て関連の情報提供や相談、支援などを行います。

子ども・家庭110番（県中央児童相談所内） ☎099-275-4152

いじめや不登校、友人関係、家庭における問題など、悩みや不安があるときに電話で相談できます。

7 不登校の児童・生徒を支援

なのはな教室（適応指導教室）

不登校の児童や生徒、それぞれに応じた相談と指導を行い、学校復帰を支援します。

▶場所/市役所北側別館2階

▶日時/毎週月～金9:00～16:00

第2㊥9:00～12:00

※学校の授業日のみ

☎学校教育課学校教育係 ☎②2111内422



子育て支援を紹介します

地域で支える子育て 7つのこと

喜びや楽しさを感じながら子育てができるように、市内のさまざまな施設や団体が子育て支援活動を行っています。

※日程などは変更になる場合があります。



1 地域や学校などのサポート

家庭教育学級

家庭に必要な、子どもの養育や知識などを学べる教室や交流の場を、保育所・幼稚園や各小中学校で開設しています。

ブックスタート

赤ちゃんに絵本をプレゼントする「ブックスタート」。絵本の読み聞かせを通して、赤ちゃんと保護者が心を通わせ、楽しく温かいひとときを過ごすこと、乳児期から本に親しむ習慣のきっかけづくりが目的です。

▶対象/市内に住所がある乳児（3～4カ月）健診を受診した満1歳未満の子

▶プレゼントの内容

- 絵本1冊（6冊の中から選べます）
- コットンバッグ
- アドバイスブックレット

▶絵本を受け取るには

- ①乳児健診を受診する
- ②図書館で行われる読み聞かせイベントに参加する
※ブックスタート引換券、図書館児童利用者申請書、母子健康手帳を持参
- ③読み聞かせイベント終了後、プレゼントを受け取る

▶読み聞かせイベント

※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、読み聞かせイベントでの配布を中止しています。イベント中止期間中は、イベントに参加しなくても絵本を受け取ることができます。詳しくは、問い合わせください。

☎社会教育課社会教育係

（ふれあいプラザなのはな館内） ☎③1023

2 子育てにエール ボランティアグループ

子どもたちの豊かな感性を育むため、わらべうたや読み聞かせ、紙芝居などを行っています。

- おはなし「風の会」 ☎090-6294-9195
- NPO法人本と人をつなぐ「そらまめの会」 ☎080-6430-2827
- フルーツバスケット ☎③3300
- 山川「おはなしぶんこの会」 ☎③5127（加藤 かつう）
- あそびうたサークル「ぱすてる」 ☎090-2584-5282（海江田 かいえだ）

3 親子で遊べる学べるところ

※新型コロナウイルス感染症予防のため中止になっている場合があります。詳しくは、問い合わせください。

指宿図書館

事前申込制

- おはなしのとびら 偶数月第3㊥ 10:30～11:00
- 子ども映画会 奇数月第3㊥ 10:00～10:30
- えほんのひろば 毎週㊥10:30～11:15

※現在休止中

☎指宿図書館 ☎③2827

コープ指宿店

- あそびの広場（休止中） 毎週㊥10:30～
- ☎つちはしこども学園 ☎⑤2020

山川図書館

事前申込制

- ボランティアおはなし会 奇数月第4㊥ 14:00～14:30
- 子ども映画会 偶数月第4㊥ 15:00～15:30

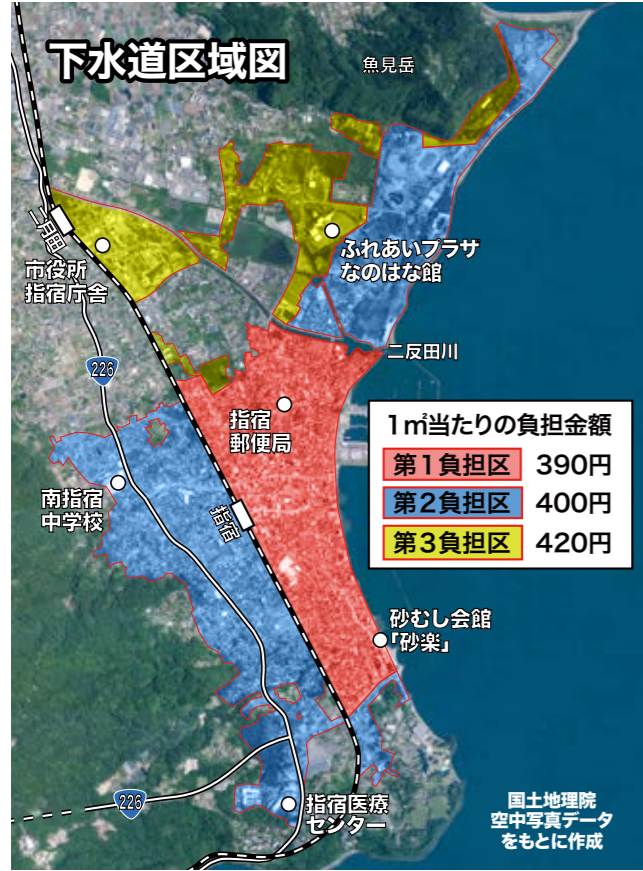
☎山川図書館 ☎③3300



公共下水道受益者負担金の支払猶予 土地利用が変わったら届け出を



下水道区域内の全ての土地に一度だけかかる受益者負担金。
畑地利用などで猶予を受けている場合、利用状況が変わると届け出が必要になります。



- ▶ **対象** / 下水道受益者負担金の支払いが猶予中の人で、猶予後に土地の利用が変わった人
- ※ 猶予を受けているか不明な場合は、問い合わせてください。
- ▶ **猶予条件の主な例**
 - ・ 田・畑・山林として利用している
 - ・ 係争中で相続人が未定など
- ▶ **届出方法** / 直接

相続・売買による所有者変更も届け出を

売買の際は、売り主・買い主のどちらが負担金を支払うか協議の上、届け出てください。

- ▶ **届出方法** / 直接

受益者負担金とは

下水道建設費の一部を負担していただくものです。下水道の整備により、下水道区域内の土地の生活環境や資産価値は向上します。負担金の支払いにより、区域外の土地との公平性を保ちます。

☎ 水道課料金係 ☎ 2111 ☎ 384

感染症安全対策補助金業種拡大と期間の延長

新型コロナウイルス感染症の発生リスクの低減を図るため、店舗などでの発生予防や衛生対策などで必要とする物品の購入について、経費の一部を支援しています。

今回、対象事業者の拡充と対象期間の延長を行います。

対象事業者の拡充

「不特定多数の客等と接する機会の多い業種」を追加します。

- ・ 小売業（小売業全般）
- ・ 生活関連サービス業（理・美容業、エステサロン、ネイルサロン、葬儀業、写真現像・焼付業）
- ・ その他（マッサージ店、はり・きゅう整骨院など）

補助金額

- ・ 補助対象経費の4分の3以内（千円未満切捨て）
- ・ 100㎡超の店舗～上限5万円
- ・ 100㎡未満の店舗～上限3万円

期間の延長

▶ **対象期間** / 令和3年4月1日☎～令和4年2月28日☎

申請期限 / 令和4年2月28日☎

※ 現在、感染症安全対策補助金の対象となっている事業者も、期間を延長します。

- ・ 宿泊施設
- ・ 飲食店、観光・娯楽・体験施設、民営公衆浴場など
- ・ 路線バス・貸し切りバス、タクシー、自動車運転代行業（市内の事業所に在籍する車両）

申請方法 / 窓口か郵送

☎ 宿泊施設に関すること

観光課観光企画係 ☎ 2111 ☎ 328

その他事業に関すること

商工水産課商工運輸係 ☎ 2111 ☎ 312・313

10月はかごしま健康イエローカードキャンペーン月間

県では、県民の皆さんへ健康への注意を喚起し、食生活の改善や運動の習慣化などの生活習慣の見直しを呼び掛ける「かごしま健康イエローカードキャンペーン」を健康関連団体と協働して展開しています。

平成25年度からは「健康かごしま21（平成25年度～令和5年度）」の5つの重点目標を中心に、キャンペーンを積極的に推進しています。

健康かごしま21の重点目標

（平成25年度～令和5年度）

- ▶ 脳卒中の発症・重症化予防と死亡者の減少
- ▶ がんの発症・重症化予防と死亡者の減少
- ▶ 口コミティブシンドローム（運動器症候群）の発症・重症化予防
- ▶ 認知症の発症・重症化予防
- ▶ 休養・こころの健康づくりの推進

健康かごしま21の中間評価

（平成25年度～令和5年度）

「健康かごしま21」に掲げた目標値は全体の64%が目標達成または改善していますが、**高血圧や糖尿病の有病者推定数は増加しています**。その要因である、**食生活や運動、飲酒などの生活習慣の見直しが必要です**。

生活習慣の見直しのポイント

1日の食塩摂取量 マイナス2g

- 【目標】 成人1人当たり**7.5g未満**（「日本人の食事摂取基準2020」より）
- 【現状】 **9.9g**
- ▶ だしを上手に使う、汁は具だくさん、何にでもしょうゆをかけないなど、減塩の習慣を身に付けましょう！

野菜をプラス1皿

- 【目標】 成人1人当たり**1日の野菜の摂取量 350g以上**
- 【現状】 **291g**
- ▶ あと小皿ひとつ分野菜を追加することで、不足している60gを取りましょう！

1日歩数 プラス15分で1,500歩増加

1日の歩数	性別	目標		現状	
		20～64歳	65歳以上	20～64歳	65歳以上
1日の歩数	【男性】	9,500歩	6,900歩	7,827歩	5,105歩
	【女性】	8,900歩	6,700歩	6,946歩	5,178歩

適正な飲酒を心掛けましょう

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の男性の割合
- 【目標】 **12%**
 - 【現状】 **14.5%**
 - ▶ 1日のお酒の適量は、ビールだと500mlまで、焼酎（25度）だと0.6合までにしきましょう！

☎ 健康増進課健康指導係（指宿保健センター内）

☎ 2111 ☎ 282

現状：「平成29年度県民の健康状況実態調査」結果より

第40回いぶすき菜の花マラソン大会の延期

令和4年1月9日☎に開催を予定していた「第40回いぶすき菜の花マラソン大会」は、昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、1年間延期とすることとなりました。

次回開催の際には、ランナーの皆さんへ変わらぬおもてなしと声援をよろしくお願いいたします。

なお、第40回大会の延期に伴い、本年度は昨年度同様に代替イベントとして、ウェブ上で仮想的にマラソン大会を行う「いぶすき菜の花マラソン on the web（仮称）」の開催を計画しています。詳しくは後日、公式ホームページや広報紙などでお知らせします。

☎ いぶすき菜の花マラソン大会実行委員会（市観光協会内） ☎ 2550



いぶすき菜の花マラソン大会公式ホームページ

第30回いぶすき菜の花マーチ募集

令和4年1月22日☎・23日☎開催

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、イベント内容の変更または中止などの可能性があります。

- ▶ **会場** / フラワーパークかごしま
- ▶ **日程・コース・定員**（青：各500人、赤：各1,000人）
- 1月22日☎ **30km・22km・10km**・お菓子スペシャルコース3km(200人)
- 1月23日☎ **25km・13km・5km**

- ▶ **参加料** / 一般2,000円、高校生以下1,000円、お菓子スペシャルコース一般3,000円、高校生以下1,500円、3歳以下無料

※ 市内中学生以下は無料（お菓子スペシャルコースを除く）。

- ▶ **申込方法** / 10月中旬以降に要項を取り寄せ、専用申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて郵便局へ。大会ホームページからも申込可。

- ▶ **申込締切日** / 12月10日☎※当日申込はできません。

☎ いぶすき菜の花マーチ実行委員会（市観光協会内） ☎ 3253



大会ホームページ

特産品シリーズ

Special Product Series Vol.56



指宿市山川で、昭和25年からかつお節製造業を営んでいる坂井商店。燻したかつお節の煙に包まれた納屋に入ると、3代目の坂井弘明さんが笑顔で迎えてくれた。

幼い頃から製造の手伝いをしていた坂井さんは、10年間東京で働いた後3代目として家業を継ぎ、今年で18年目を迎える。

かつお節は、カツオの風味が強い「荒節」と、コクがありまろやかな味わいの「本枯節」の大きく二種類に分けられる。中でも、かつお節の最高級品「本枯本節」は、指宿市山川が生産量日本一を誇る。

伝統を守る職人の逸品を日々の食卓に

本枯本節は、まず水揚げしたカツオを節の形に切り分け、煮てから骨を抜く。次にカツオのすり身で形を整えてから、水分を抜く乾燥を行う。そして、表面を滑らかに削り、カビ付けと天日干しの作業を約半年繰り返して完成する。

家業を継いだ頃は、本枯本節の味を大きく左右するカビ付けに苦労したという。節にカビを付けて乾燥させる際、適切な温度と湿度を保たないと、節に残っている水分が飛ばず品質が向上しない。坂井さんは、本枯本節特有の香りとコク、うまみを十分に引き出す、最も適した温度や湿度を研究し、試行錯誤を重ねた。見た目も美しく、味も香りも最高のものを目指して完成した逸品に、坂井さんは「この節」と名付けた。手間と時間をかけて、子どもを育てるように愛情を込めて製造したかつお節に、わが子の名前についている「心」を用いたと笑顔で話す。努力が実り、全

国産節類品評会で最高賞の農林水産大臣賞を受賞することもできた。

「地元でも、指宿がかつお節のまちだと知らない方が大勢いる」と話す坂井さん。現在、山川水産加工業協同組合の組合長を務め、小中学校で出前授業やイベントでPRを行うなど、食育やかつお節の普及活動に取り組んでいる。そして「年々本枯本節の生産者が減ってきているが、これからも伝統製法を守りながら、食卓に本格的な和食を届けていきたい」と力強く話してくれた。

指宿が全国に誇る香り豊かなかつお節を、日々の料理に取り入れてみてはいかがだろうか。

関係者と納税室特産品振興係 ☎2111 ☎147



国立鹿児島療養所

結核と国立鹿児島療養所

指宿には、結核患者が療養する目的で、昭和14年(1939)に「国立鹿児島療養所(現在の国立病院機構指宿医療センター)」が設置されていました。その後、公衆衛生の発達やBCGワクチンの予防接種によって本市の結核患者は減少し、指宿市誌によると、1950年代の死亡者は年間で5人程度と低い数値になりました。このことから、昭和43年(1968)、国立鹿児島療養所は他のさまざまな疾病を取り扱う国立病院へと移行しました。

年々、罹患者数が減少しており、「結核」は過去の感染症として取り扱われています。ところが、近年再び結核患者が増加しており、社会的に問題視されています。国内の年間の感染者は、約2万人となっています。このため、WHO(世界保健機関)は、日本を「中蔓延国」に指定しました。結核は、注意が必要な感染症の一つです。

【参考文献】加藤茂孝2013「人類と感染症の歴史-未知なる恐怖を超えて-」丸善出版、指宿市1979「指宿市誌」

歴史文化課文化財係 ☎5100



国立鹿児島療養所

いぶすきまるごと博物館

vol.184

島国である日本は、古代から海外との交易を通じて、国内では手に入れることのできない品物や技術情報を得ていました。交易には人の移動が伴ったため、それによって海外から感染症が流入することもありました。その代表的な感染症として、弥生時代に大陸との交易によってもたらされた「結核」が挙げられます。

「結核」は、病原体である結核菌が空気中を漂い、それを健康な人が吸い込むことによって感染します(空気感染)。主な症状としては、長期間の微熱と咳が続きます。また、体が徐々に衰弱していき、体重減少や全身の倦怠感も生じてきます。

この感染症が流行する要因として、都市への人口流入、非衛生的な環境での労働が指摘されています(加藤2013)。それらの条件がそろっていた19世紀後半~20世紀前半には「結核」に感染する人々が爆発的に増加していきました。細井和喜蔵作の「女工哀史」には、大正~昭和初期の紡績工場で、過酷な労働条件で働いた多くの人が結核で亡くなったことが記されています。当時は、「肺・気管支炎」、「胃腸炎」と並び「結核」が国内の三大死因の一つとなり、国民病として恐れられていました。

10月は脳卒中月間

「寝たきりにならないために、今日からできる脳卒中予防」

脳卒中とは脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称です。県内では、全国平均の1.3倍もの人が「脳卒中」で亡くなっています(人口10万人当たり)。また、要介護や寝たきりの主要な原因にもなっており、認知症の約3割は脳卒中が原因です。生活習慣病は脳卒中の危険因子であり、複数持っているとならば脳卒中にかかる確率がさらに高まっていくことが分かっています。できるだけ早い段階での対策を行い、脳卒中を予防しましょう。

あなたは大丈夫? 脳卒中チェック

- 高血圧症である
- 中性脂肪やコレステロールが高い
- 糖尿病である
- 家族や親族に、脳卒中にかかった人がいる
- 太っている
- 毎日お酒をたくさん(ビール500ml以上、焼酎(25度)0.6合以上)飲む
- たばこを吸う
- 運動をしていない
- ストレスがたまっている
- 塩辛いもの・脂っこいものが好き
- 野菜や果物をあまり食べない



脳卒中の主な症状

- ・顔半分のみひ(片側が下がるなど)
- ・ろれつがまわらない、言葉が出ない
- ・手足指がしびれる、激しい頭痛など



脳卒中予防の十カ条

- 一、手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 二、**糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 三、**不整脈** 見つけ次第 **すぐ受診**
- 四、予防には **たばこ**を止める 意思を持って
- 五、**アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 六、高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 七、お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 八、体力に **あった運動** 続けよう
- 九、万病の **引き金**になる **太りすぎ**
- 十、**脳卒中** 起きたらすぐに **病院へ**



脳卒中月間パネル展示

▶期間/10月1日(金)~29日(金) ▶場所/指宿庁舎ロビー
この機会にぜひお立ち寄りください!

健康増進課保健事業係 (指宿保健センター内) ☎2111 ☎287

保育所などの入所案内

令和4年4月の入所申し込みを受け付けます。幼稚園、認定こども園の幼稚園部分の入所は、施設に直接申し込んでください。4月以外の月の入所申し込みについては、入所希望月の前月10日(土・日・祝の場合はその前日)までに申し込んでください。

▶対象/保護者の就労や妊娠、出産などで保育が必要な児童

▶期間
1回目の判定会(時期:令和4年1月下旬)
申込期間:11月1日(金)~12月28日(金)
2回目の判定会(時期:令和4年2月中旬)
申込期間:令和4年1月4日(金)~令和4年2月10日(金)
3回目の判定会(時期:令和4年3月上旬)
申込期間:令和4年2月14日(金)~令和4年2月28日(金)
※3回目以降は随時受付。

▶提出書類/保育所等入所申込書、就労(予定)証明書など
▶申込書/地域福祉課、市民福祉課
▶申込方法/市窓口へ直接

▶対象施設

- ・乗船寺保育園
- ・光明寺保育園
- ・新西方保育園
- ・池田保育園
- ・慈光保育園
- ・成川保育園
- ・やまがわ保育園
- ・利永保育所
- ・開聞保育園
- ・川尻保育園
- ・ひばりこども園
- ・うのみこども園
- ・つちはしこども学園
- ・花のおさなご園
- ・コスモス幼稚園・こすもす保育園
- ・たいせいこども園
- ・せいあこども園
- ・白百合幼稚園
- ・しらゆき保育園

申請書 地域福祉課児童母子福祉係 ☎2111 ☎272
市民福祉課健康福祉係 ☎3113
市民福祉課健康福祉係 ☎3111 ☎124

SC I (スポーツコミッションいぶすき) は、人口減少対策の一つとして、スポーツ合宿、大会、イベントを誘致・開催することで指宿を訪れる人を増やし、地域交流や地域経済の活性化につなげる取り組みを行っています。



県国体少年サッカー男子合宿
8月2日(月)～4日(水)
市営陸上競技場



太陽スポーツクラブ(鹿児島市)
サマーフェスティバル
7月29日(金)～31日(日)
いぶすきフットボールパーク

IBU×SHUKU 夏編

他にも多くの市外団体の利用がありました。



第26回全国ジュニアゲートボール大会
鹿児島県予選会
7月22日(土) サンシティホールいぶすき



鹿児島南高校女子バスケットボール部合宿
8月3日(火)～6日(金) 指宿総合体育館

SC Iからのお知らせ

指宿に誘致した大会です。皆様のご協力よろしくお願いします

プロバスケットボール

2021-22 B3レギュラーシーズン第5節

鹿児島レブナイズ VS 金沢武士団(カナザワ
サムライズ) : 石川県

▶日時/11月13日(土)18時～、14日(日)13時～

▶会場/指宿総合体育館

第17回全日本ろう者サッカー選手権大会

▶期日/12月11日(土)～12日(日)

▶会場/いぶすきフットボールパーク

▶主催/(一社)日本ろう者サッカー協会

第32回九州地域少年サッカートレセン U-12

▶期日/10月8日(金)～10日(日)

※9月13日に中止が決定しました。

▶会場/いぶすきフットボールパーク

▶主催/(一社)九州サッカー協会
(一社)九州サッカー協会ジュニア委員会

▶主管/(一社)鹿児島県サッカー協会

▶参加者/選手は1チーム8名 各県2チーム

第2回鹿児島県知事杯グラウンド・ゴルフ大会

▶期日/10月16日(土)

※9月14日に中止が決定しました。

▶会場/ふれあいプラザなのはな館 芝生広場

▶主催/鹿児島県

▶主管/鹿児島県グラウンド・ゴルフ協会

▶後援/指宿市

▶参加者/128チーム 640人

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより変更や開催中止の可能性がございます。

問 SC I 事務運営部 ☎ 1014



今和泉小で遠泳大会を開催 これからの人生の励みに

今和泉小学校の第32回遠泳大会が7月25日、小学校下の海岸で行われました。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、2年ぶりの開催。児童たちは5月下旬から週3回放課後に練習を重ね、この日を迎えました。当日は、4～6年生37人と伴泳として保護者など28人が参加。6年の石神孝心さん(岩本中)は「波が高くて不安だったが、完泳できてよかった。いい思い出になった」と充実した表情を見せました。保護者から完泳証などが贈呈されました。



見事に泳ぎ切った児童たち

第33回豊かな海づくり放流祭を開催 いざ大海原へ

豊かな海づくり放流祭が7月21日、山川漁港内港で行われました。水産資源の保護培養や漁業の環境保全に関わる意識の高揚を目的に、昭和63年から県内各地で実施され、今年で33回目。マダイやカサゴの稚魚2,000匹が放流されました。参加した山川小6年の中村優志さん(上出)は「友達みんなで参加することができて楽しかった。放流した魚たちが、大きくなって帰ってきてくれたら」と感想を話しました。



海へ稚魚を放流する児童たち

アビリンピックかごしま2021で銀賞 さらなる鍛錬を誓う

アビリンピックかごしま2021(第44回鹿児島県障害者技能競技大会)が7月10日行われ、時遊館COCCOはしむれ職員中村花梨さんがオフィスアシスタント部門で銀賞を受賞しました。本大会は、障害者の技能向上と雇用促進を目的に実施。同部門には11人がエントリーし、オフィス文書発送に関する技術の正確さなどを競いました。おとしに続いて、2回目の挑戦となった中村さんは「家族が受賞をととても喜んでくれた。次の大会では、金賞をとれるように頑張りたい」と話しました。



受賞を報告した中村さん(左から2番目)

今和泉島津家墓所で清掃活動 史跡も知識も磨いて

今和泉島津家墓所の清掃ボランティア活動と市学芸員による出前講座が7月13日、行われました。活動は、地域住民と高校生が一体となり、青少年の郷土愛の醸成や文化財保護への意識向上を図ることを目的に今和泉校区公民館と指宿商業高校が企画。参加した3年の橋口奈那さんは「清掃は大変だったが、きれいになってよかった。出前講座で、この場所に篤姫の父の墓があることを知って驚いた。市外の人にも紹介したい」と話しました。



清掃を行う生徒たち

シルバー美術展が開催 170点の力作がそろう

第32回いぶすきシルバー美術展が8月1日から18日まで、時遊館COCCOはしむれで開催されました。今回は、県内60歳以上(最高齢96歳)の皆さんから応募のあった油絵や水彩画、水墨画など170点を展示。最優秀賞(指宿市長賞)には新福昇さんの「落陽」が選ばれました。新福さんは「シルバー美術展に出品することを目標に絵を描いていて、受賞できてうれしい。これからも絵と向き合って、楽しんでいきたい」と受賞した喜びを語りました。



最優秀賞(指宿市長賞)を受賞した新福さん(左)

「命を守る旗リレー」伝達式を開催 交通安全は家庭から

「命を守る旗リレー」に伴う県交通安全母の会伝達式が7月27日市役所で行われ、鹿児島市から指宿市へ旗が引き継がれました。これは「交通安全は家庭から」をスローガンに、大型店舗などでの交通安全キャンペーンの実施や家庭での交通安全の啓発を呼び掛けるものです。指宿市交通安全母の会の上村悦子会長(脇)は「家庭でも家を出る際の『行ってらっしゃい、気を付けて』が大事。声掛けを行い、悲しい出来事が起こらないようにしてほしい」と話しました。



市長(中央)と一緒に旗を掲げる両市の交通安全母の会の皆さん

防犯関連書籍を寄贈 防犯の知識を深めよう

指宿地区防犯協会が市内小学校へ防犯に関する書籍を寄贈し、7月19日山川小学校で贈呈式が行われました。子どもたちの防犯意識の向上を目的に例年開催している防犯綱引き小学生大会が、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となったことを受け、啓発活動を継続するために企画。6年の西優奈さん(小川西)は「贈ってもらった本をみんなで大切に利用して、日頃から防犯などに気を付けたい」と話しました。



本を手にする児童たち

M-1グランプリが開催 熟した果肉が勢ぞろい

指宿産マンゴーの品評会「第16回いぶすき農協M-1グランプリ」が7月15日、いぶすき農協本所経済大山事務所で行われました。5農家が計13点(平均糖度15.1度)を出品し、果皮の色合いや糖度などを審査。2玉部門、3玉部門ともに坂元一彦さん(上野東)がグランプリを獲得。審査員で県経済連の秋丸博文さんは「どれも甲乙つけ難かった。指宿産は百貨店などからも引き合いが強い。今後も期待したい」と話しました。



評価を行う審査員

健康教室

子どもの食物アレルギー

「子どもが、卵を食べたら、体にブツブツが出てきました。アレルギーでしょうか？」

今日も心配そうな親子が、病院の外来を受診しました。同じ様な経験をなさった人もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、子どもの食物アレルギーについて書いてみます。

食物アレルギーにはいくつかのタイプがあります。今回は、最も頻度の高い「即時型（食べて数分～数十分の短時間で症状が出る）」についてお話します。

1、原因の食べ物

卵、乳製品、小麦が三大原因です。年齢が低いほど症状が出やすいので、離乳食で初めて茶わん蒸しを食べた時、卵ボーロを食べた時など低年齢の発症が多いです。

2、症状

口にして数分～数十分で顔・体に発疹や皮膚が赤くなる症状が出る場合が多いです。遅くとも2時間以内には症状が出るといわれていますので、前日に食べたもので発症することはありません。

3、対処法

症状が出たときの対応ですが、皮膚症状が出るだけで機嫌も良く、元気であれば様子を見ていても大丈夫です。呼吸が苦しそう、顔色が悪い、ぐったりしてきたなどの症状（アナフィラキシー）が出てきた場合は、医療機関に相談してください。その後の対応ですが、食べ物が原因かどうか疑わしいときは、原因をはっきりさせるために血液検査や食物負荷試験などの検査をすることもあります。今後の食生活に気を付けなければなりませんので、原因となる食べ物がはっきりした場合は、医師の指示に従ってください。ただし、年齢が上がるとともに、その食べ物を食べても症状が出にくくなります。つまり、年齢とともに食べられるようになる子どもさんが多いです。

悲観しなくて大丈夫です。そのためにも、主治医とよく相談してください。

一昔前は「できるだけ怪しい食べ物は避けましょう」という治療でしたが、今は「できるだけ食べられるものは食べましょう」と全く逆の方針に変わりました。ただし、アナフィラキシーショックなどの生死に関わるような強いアレルギー反応を示す子どもさんもいます。しっかりとした管理が必要な場合もありますので、一人ひとりに合った対応が必要です。主治医と相談の上、対応していきましょう。

4、最後に

食物アレルギーと間違いやすい病気の紹介です。

①乳糖不耐症

牛乳を飲むと下痢をする…乳糖を消化できないためです。

②仮性アレルギー

鮮度の落ちた青魚（サバなど）を食べてじんましんが出る…食物に含まれている化学物質が原因です。新鮮な魚であれば問題ありません。



DOCTOR
今月のドクター
指宿医師会
もり ひろあき
森 浩純
指宿医師会
☎2820



健幸のまち

募集

市駅伝競走大会の出場チーム

職場やクラブチーム、学校の仲間などで参加しませんか。自作のユニフォームやゼッケンで、会社やお店のPRも大歓迎です。

▼期日/11月21日⑩
※荒天中止（小雨決行）
▼会場/宮ヶ浜港周辺
▼区間距離など
・中学生・一般の部
1区3km、2区、6区各2km
・楽ランの部
9kmを5人以上9人以下で走ります。1人につき1km以上とし、50分の制限時間

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

保護司候補者

指宿保護区保護司会では、「保護司候補者」を募集しています。保護司は犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支える活動を行うなどやりがいのある仕事です。民間のボランティアですが、法務省の非

小学生の部

1区・7区各2km、2区・6区各1km
※どの部門も男女別の区間は設けていません。一般の部・楽ランの部の参加年齢は小学生以上とします。
▼チーム数/各部門15チーム（先着順）
※市民の他、市内で働いている人、市内の学校を卒業した人なども参加できます。
▼申込書/スポーツ振興課（いぶすきフットボールパーククラブハウス内）
▼申込方法/持参、メールまたはFAX
▼申込締切日/10月27日⑩
▼指宿スポーツ振興課（いぶすきフットボールパークハウス内）☎270203
F 270204
E sport@city.ibusuki.jp

障害者職業能力開発校 令和4年度入校生

常勤公務員です。詳しくは、問い合わせてください。
指宿保護区更生保護サポーターセンター ☎1502
⑩⑪⑫の午前中
⑨地域福祉課社会福祉係 ☎274

障害のある人を対象に入校生を募集します。
▼応募資格/身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳保持者
※手帳のない人は相談してください。
▼訓練期間/令和4年4月から1年間
▼訓練する科/情報電子科・グラフィックデザイン科・建築設計科・義肢福祉用具科・OA事務科・アパレル科・造形実務科
▼募集期間
・B日程 10月29日～11月25日
・C日程 令和4年1月4日～2月9日
▼授業料/無料
▼申込方法/ハローワークへ相談してください
指宿市職業能力開発校 ☎0996-44-2206

適格請求書等保存方式 インボイス制度説明会

消費税の仕入税額控除について、令和5年10月1日から適格請求書等保存方式（インボイス制度）が始まります。適格請求書などを発行できる事業者は、適格請求書等発行事業者に限られ、適格請求書等発行事業者となるためには、登録申請が必要であり、申請書の受付は10月1日から始まりまし。指宿税務署では、全事業者を対象に適格請求書等保存方式（インボイス制度）の説明会を開催します。
▼開催日/10月28日⑩、11月30日⑩、12月23日⑩
※いずれも10時開始。
▼場所/指宿税務署1階会議室
▼定員/各20人
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各回とも事前予約制となります。定員になり次第締め切ります。
▼申込期限
・10月28日⑩ 正午
・10月25日⑩ 正午
・11月30日⑩ 正午
・11月25日⑩ 正午
・12月23日⑩ 正午
・12月20日⑩ 正午

ISC「走りの塾」塾生

現在、市営陸上競技場にて小・中学生を対象に「走る・跳ぶ・投げる」の基本から、各種専門陸上競技までを指導しています。11月からは、新たに高校・一般を対象とした軽い運動から体力・筋力づくりまでのコースを開塾する予定です。詳しくは、問い合わせてください。

▼実施日
小・中学生
・毎週⑩⑪⑫（週1回×3回）、⑭⑮は18時～19時30分、⑯は17時～19時
※随時、体験できます。
高校・一般
・毎週⑩⑪⑫ 19時～20時
※10月は体験期間とし、本格始動は11月を予定しています。

指宿特定非営利活動法人ISC（日本陸連公認）ジュニアコーチ東 ☎090-11083-4891

ISC「走りの塾」塾生

現在、市営陸上競技場にて小・中学生を対象に「走る・跳ぶ・投げる」の基本から、各種専門陸上競技までを指導しています。11月からは、新たに高校・一般を対象とした軽い運動から体力・筋力づくりまでのコースを開塾する予定です。詳しくは、問い合わせてください。

▼実施日
小・中学生
・毎週⑩⑪⑫（週1回×3回）、⑭⑮は18時～19時30分、⑯は17時～19時
※随時、体験できます。
高校・一般
・毎週⑩⑪⑫ 19時～20時
※10月は体験期間とし、本格始動は11月を予定しています。

健幸のひろば ちょこっと意識で健幸ゲット vol.13

10月に入り、朝晩に涼しさを感じるようになりました。自宅でも簡単にできる運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

健幸・協働のまちづくり課では、正しい健幸情報や市の実施する健幸づくり事業を口コミで家族や身近な人に伝える活動をする健幸アンバサダーの養成講座を11月に行う予定です。興味のある人は問い合わせてください。また、健幸づくりに関するイベントの最新情報や講習会の情報はInstagramやFacebookで発信しています。ぜひ登録してください。

健幸・協働のまちづくり課 Instagram Facebook
☎2548
指宿市職業能力開発校 ☎1003

“肩こり改善”プチトレをご紹介!

姿勢を正し、椅子に座る。

①肩上げ
肩を3秒かけて上げる。

②肩下げ
息を吐きながら下ろす。

力を抜く

肩こり・頭痛緩和に効果が期待できます。自分自身のできる範囲で、空いた時間に繰り返し行いましょう。

10月の粗大ごみ収集
粗大ごみの収集所は、通常の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
10月16日⑤ 丹波校区

▼収集時間／7時～8時30分
※特大サイズの指定ごみ袋(縦90cm×横80cm)に入らないものが、粗大ごみです。

▼環境政策課生活衛生係
内245

行政相談
暮らしの中で、行政に対する疑問や要望などがあればこの機会に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

▼日時／10月18日⑤13時～15時

10月の粗大ごみ収集
粗大ごみの収集所は、通常の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
10月16日⑤ 丹波校区

▼収集時間／7時～8時30分
※特大サイズの指定ごみ袋(縦90cm×横80cm)に入らないものが、粗大ごみです。

▼環境政策課生活衛生係
内245

行政相談
暮らしの中で、行政に対する疑問や要望などがあればこの機会に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

▼日時／10月18日⑤13時～15時

10月は土地月間
土地は国民のための限られた貴重な資源です。乱開発や無秩序な土地利用を防止し、秩序ある整備を促進するため、一定面積以上土地取引を行う場合は、国土利用計画法と公有地の拡大の推進に関する法律に基づく届け出が必要です。

国土利用計画法
▼届け出が必要な土地取引
売買や交換、代物弁済、権利金・一時金を伴う賃貸借など(予約を含む)で、次に該当するもの

▼都市計画区域内 5千㎡以上
▼都市計画区域外 1万㎡以上
※個々の取引面積は小さくても、合計で一定面積を超えている場合は届け出が必要です。

▼届出者／土地の権利取得者(買主)

▼届出期限／契約締結日(予約を含む)から2週間以内

▼公有地の拡大の推進に関する法律
▼届け出が必要な土地取引
土地の有償譲渡で、次に該当するもの

▼都市計画区域内
・道路、都市公園、河川などの予定地で200㎡以上の
・それ以外で1万㎡以上

▼都市計画区域外 届け出不要

▼届出者／土地の権利譲渡者(売り主)

▼届出期限／土地を譲渡しようとする日の3週間前まで

※届け出をしないと、法律で

10月の粗大ごみ収集
粗大ごみの収集所は、通常の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
10月16日⑤ 丹波校区

▼収集時間／7時～8時30分
※特大サイズの指定ごみ袋(縦90cm×横80cm)に入らないものが、粗大ごみです。

▼環境政策課生活衛生係
内245

行政相談
暮らしの中で、行政に対する疑問や要望などがあればこの機会に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

▼日時／10月18日⑤13時～15時

10月の粗大ごみ収集
粗大ごみの収集所は、通常の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
10月16日⑤ 丹波校区

▼収集時間／7時～8時30分
※特大サイズの指定ごみ袋(縦90cm×横80cm)に入らないものが、粗大ごみです。

▼環境政策課生活衛生係
内245

行政相談
暮らしの中で、行政に対する疑問や要望などがあればこの機会に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

▼日時／10月18日⑤13時～15時

arbee オクトーバー・ラン&ウォーク
オンラインシリーズ

歩こう！走ろう！全国の人々と、一緒に。

「オクトーバー・ラン&ウォーク2021」は、令和3年10月の1カ月間に走った距離や歩いた歩数をアプリ上で競う、全国自治体対抗型のオンラインイベントです。全国の自治体と競う「全国自治体対抗戦」の他、毎日更新される「全国個人ランキング」、「指宿市内ランキング」を楽しみながらモチベーションを継続！「スポーツの秋」10月は散歩やランニングをアプリで記録しながら、運動習慣を身に付けましょう。

参加無料

参加申し込みはこちら

▶開催期間／ 10月1日⑤～10月31日⑤ ▶参加方法／ 歩数・距離の計測はスマホアプリで！

▶申込期限／ 開催期間内はいつでも参加申し込み可能 ▶種目／ ①ウォーキングの部 ②ランニングの部

問 国体・スポーツコンベンション推進室(ふれあいプラザなのはな館内) ☎②1014

お知らせ
10月17日⑤に市宮陸上競技場にて開催を予定していた第15回市民体育祭は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりました。

問 スポーツ振興課スポーツ振興係(いぶすきフットボールパーククラブハウス内)
☎0203

いぶすきふれ愛フェスタの中止
10月24日⑤に予定していた第20回いぶすきふれ愛フェスタは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりました。

問 長寿支援課高齢者支援係
内252

戦没者・市民戦災死者追悼式の中止
例年開催していた戦没者・市民戦災死者合同慰霊追悼式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりました。

問 指宿遺族会事務局(託摩)
☎090-2083-8456

地域福祉課 地域福祉課 地域福祉課
問 地域福祉課 地域福祉課 地域福祉課
内 277

JR指宿枕崎線における線路設備工事に伴う列車の運休等
▼期間／10月4日⑤～令和4年3月31日⑤
※④⑤(一部)、学校行事などは除く

▼運休区間
上り JR枕崎駅13時20分
発 JR山川駅14時39分着
下り JR山川駅13時26分
発 JR枕崎駅14時41分着

▼臨時列車
上り JR西嶺娃駅13時51分
発 JR指宿駅14時44分着
下り JR指宿駅14時24分
発 JR枕崎駅15時46分着

問 九州旅客鉄道株式会社鹿児島支社総務企画課(営業)
☎099-253-4512

児童家庭支援センター「もぎもぎ」の開設
南さつま市にある児童養護施設「南さつま子どもの家」敷地内に児童家庭支援センターが開設されました。

児童家庭支援センターとは、児童福祉法に基づき、児童相談所などの関係機関と連携し、地域に密着した相談支援を行う児童福祉施設で、県内では3施設目です。

▼相談できること
「毎日の育児に息が詰まりそう」「子どもが学校に行きたくない」「近所に気になる子どもがいる」など、小さなことでも一人で悩まず、気軽に相談してください。

▼所在地／南さつま市加世田川畑5630番地 児童養護施設「南さつま子どもの家」敷地内

▼開所時間／10時～18時(④⑤)

▼相談方法／来所か電話
☎0993-781-3322
(10時～18時 ④⑤)

・不登校相談ダイヤル
☎0993-153-2262
(10時～18時 ④⑤)

問 児童家庭支援センターもぎもぎ
☎0993-781-3322

地域福祉課 児童母子福祉係
内 272



フェリーなんきゅう
運休情報・冬ダイヤ

フェリーなんきゅうは、根占港可動橋の修繕のため、2カ月程度運休します。
▼運休日/10月25日(月)~12月20日(月)(予定)
※再開については、フェリーなんきゅうホームページを確認してください。



また、11月1日(日)から冬ダイヤに変更します。運航時刻に注意してください。

フェリーなんきゅう 冬ダイヤ (11月~2月)	
山川港発	根占港発
8:00	9:00
10:00	11:00
13:00	14:30
15:30	16:30

狩猟の解禁期間

▼期間
11月1日(日)~令和4年3月

予 固 なんきゅうドック山川営業所 ☎0012

心の健康相談

本人や家族の「心の健康」に関する悩みや不安、心配事などの相談に、専門の医師が応じます。

▼日時/11月10日(日)14時~
▼場所/指宿保健所
▼相談の例
・憂うつな気分が続く、やる気も起きず眠りも浅い
・家族が部屋にひきこもりがちで、どう対応すればいいかわからない
・家族に不審な言動が見られ、病院を受診させるべきかどうか迷っている

▼物忘れがひどく、日常生活に支障を来しているなど
▼相談料/無料
▼予約締切日/11月4日(日)
※なお、保健師による電話や面接による相談は、随時実施しています。

予 固 指宿保健所保健係 ☎03854

山川庁舎市民のひろばの使用

山川庁舎執務室横にある市民のひろばを、作品展示などに使用できます。
▼使用できる人
・市内に居住または勤務、通学している人

15日(日)
その他の狩猟鳥獣
11月15日(日)~令和4年2月15日(日)

▼時間/日の出から日没まで
▼期間中の注意事項
・野山に入るときは目立つ服装にし、狩猟者がいる場合は声を掛けてください
・住居地域などでの銃猟は禁止されています

※万一事故が発生した場合は、指宿警察署(☎2110)か市に連絡してください。
連 固 農産技術課園芸振興係 (いぶすき農業支援センター内) ☎713

農業後継者の就農奨励金

▼対象/市内に住所がある人で、平成29年4月1日以降に、新たに専業として40歳以下で就農し、1年を経過(10月末日時点)した人(審査あり)
▼奨励金/5万円(1回限り)
▼申込方法/農政課で申込書を入力し、記入の上持参
▼申込締切日/11月5日(日)
申 固 農政課人・農地プラン推進室推進係(いぶすき農業支援センター内) ☎725

本市を拠点に活動する団体内の学校など
内容/文化活動、社会貢献活動、地域活動、教育活動など
▼使用料/無料
▼使用期間/2週間以内(庁舎開庁日の8時30分~17時15分)
※使用には申請書が必要です。詳しくは、問い合わせてください。

市ミルク購入費助成事業

母親がHTLV-1やHIV抗体陽性のために母乳で育てることができない乳児や、多胎児に対し粉ミルク代金の補助を行います。
▼対象者/次に該当する1歳未満の子ども(指宿市民)
①HTLV-1またはHIVの抗体が陽性である妊婦から生まれた乳児
②多胎児のうち第1子を除いた乳児(①に該当する場合第1子も含む)
▼助成内容/乳児1人に付き1カ月当たり上限2千円を1歳の前期まで(1人最大2万4千円)
※申請方法などは、問い合わせ

九州エコファミリー応援アプリ「エコふあみ」

日頃から省エネ・省資源など環境にやさしい活動に取り組んでいる皆さんを応援するスマートフォン用アプリ「エコふあみ」ができました。これは九州7県の環境公式アプリで、環境保全に関連するスポットを訪問したり、家庭の電気使用量などを記録したりすることで、すてきなプレゼントが当たる抽選に応募できます。「エコふあみ」で検索し、ぜひ利用してください。

生活困窮者の自立支援

経済的な理由で生活に困っている人などが対象です。相談者と課題を整理し、自立した生活への支援を行います。
求職・休業中の家賃補助
生計を支える人の退職・休業などで、家賃の支払いが困難な場合などに、給付金を支給します。

犬の登録と
秋季狂犬病予防注射

犬(生後91日以上)を飼っている人は、狂犬病予防法で「犬一頭につき生涯1回の登録」と「毎年1回の狂犬病予防注射」が義務付けられています。集合予防注射は、どの会場でも受けられます。都合がつかないときは、動物病院などで必ず受けましょう。

▼登録手数料/3000円
▼予防注射料/3400円
▼注意事項
・事前に届くはがきを必ず持参してください。春の集合予防注射、動物病院で接種していた場合は、はがきは届きません

狂犬病予防注射の日程

※年1回狂犬病予防注射が義務付けられています。
※春期(集合)・動物病院で予防注射を受けた犬は対象外です。

実施日	時間	会場
11月9日(日)	9:00~9:20	池田校区公民館
	9:45~10:00	小牧宮農研センター
	10:15~10:30	今和泉校区公民館
	10:50~11:05	下吹越公民館
	11:20~11:35	五郎ヶ岡公民館
11月10日(月)	9:00~9:15	湊児童公園前
	9:30~9:45	丹波校区公民館
	10:00~10:20	下里公民館
	10:35~10:50	西公園(指宿図書館裏)
	11:05~11:20	旧指宿合同庁舎(保健所)
11月11日(火)	9:00~9:15	温湯公民館
	9:30~9:45	久保集会施設
	10:00~10:15	宮之前農研センター
	10:30~10:45	JR宮ヶ浜駅前
	11:00~11:15	大園原公民館
11月12日(水)	9:00~9:15	玉利公民館
	9:30~9:45	宮自治公民館
	10:00~10:15	柳田校区公民館
	10:30~10:45	漏山公民館
	11:00~11:20	市役所 指宿庁舎 西側車庫前
11月15日(日)	9:00~9:15	福元公民館
	9:35~9:50	成川区民センター
	10:05~10:25	小川区集落センター
	10:40~10:55	JAIいぶすき旧利永支所
	11:10~11:30	徳光公民館
11月16日(日)	9:00~9:15	川尻ふれあい交流館
	9:35~9:50	開聞農村環境改善センター駐車場
	10:05~10:20	十町西部地区農村研修センター
	10:40~10:55	JAIいぶすき旧仙田支所
	11:15~11:30	上野地区営農研修館

犬をしつかりと固定できる人が連れて来てください
犬のふんなどは持ち帰ってください
犬が死亡した場合や、登録内容に変更がある場合は連絡してください
約2週間は他の予防注射を受けさせないでください
妊娠・授乳中は予防注射を避け、後日受けてください
注射後、異常があったら、獣医師に相談してください
連 固 環境政策課生活衛生係 ☎245、246 市市民福祉課市民税係 ☎122 区市民福祉課市民税係 ☎122

犬をしつかりと固定できる人が連れて来てください
犬のふんなどは持ち帰ってください
犬が死亡した場合や、登録内容に変更がある場合は連絡してください
約2週間は他の予防注射を受けさせないでください
妊娠・授乳中は予防注射を避け、後日受けてください
注射後、異常があったら、獣医師に相談してください
連 固 環境政策課生活衛生係 ☎245、246 市市民福祉課市民税係 ☎122 区市民福祉課市民税係 ☎122

砂むし感謝Week
砂むし会館「砂楽」入浴割引券

10月26日は天然砂風呂の日
有効期間 令和3年10月25日(日)~10月31日(日)
◎砂むし入浴大人610円(浴衣代込)、浴場のみ大人310円で入浴可
※どちらの入浴をするか受付でお申し付けください。
◎タオル代は別料金。 ◎本券1枚で5人まで利用可。
◎割引券は原本に限り、他の割引料金との併用はできません。
※朝夕や土・日は混雑が予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。
※受付時間/8:30~20:30(12:00~13:00を除く)

砂むし会館「砂楽」 ☎3900
新型コロナウイルス感染症対策のため、営業内容やサービスの一部変更があります。

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 10月分

有効期間 令和3年10月1日(金)~31日(日)
●大人410円で入浴可(小学生以下の割引はありません)
●本券1枚で5人まで利用可 ●割引券は原本に限る
●他の割引料金との併用不可
▶営業時間/9:30~19:30(受付は19:00まで)
※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。
☎ヘルシーランド ☎6966 露天風呂「たまたま箱温泉」 ☎3577

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 11月分

有効期間 令和3年11月1日(月)~30日(火)
●大人410円で入浴可(小学生以下の割引はありません)
●本券1枚で5人まで利用可 ●割引券は原本に限る
●他の割引料金との併用不可
▶営業時間/9:30~19:30(受付は19:00まで)
※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。
☎ヘルシーランド ☎6966 露天風呂「たまたま箱温泉」 ☎3577

特定不妊治療費の一部助成

体外受精や顕微授精の不妊治療を受けている夫婦に対し、費用の一部を助成します。

▼対象／法律上の夫婦または事実婚の夫婦で、県の不妊治療費助成事業の承認決定を受けた治療をし、次の全てに該当する場合

- 夫婦の一方または両方が、本市に1年以上住所がある
- 特定不妊治療以外に妊娠の見込みがないか極めて少ないと医師が診断した
- ※男性不妊治療を除く。
- 市税などの滞納がない
- 必要書類
- 申請書（窓口）に設置）
- 夫婦関係を証明する書類
- 法律婚 住民票などの写し
- 事実婚 両人の住民票の写し・両人の戸籍謄本の写し
- 事実婚に関する申立書（窓口）に設置）
- 県の不妊治療費助成事業承認決定通知書の写し
- 治療費の領収書の写し
- 申請期限／治療終了日の翌日から1年以内
- 助成額／県の不妊治療費助成事業の承認を受けた治療費から、県からの交付額を差し引いた額

年金のお知らせ

ねんきん定期便を、保険料納付の実績や将来の年金給付に関する情報を分かりやすい形でお知らせし、年金制度に加入していることや年金給付と保険料負担の関係を実感し、現役世代、特に若い世代の人に年金制度に対する理解を深めてもらうことなどを目的に、日本年金機構から送られてきます。

▼発送対象者／国民年金および年金保険の加入者

▼発送時期／毎年誕生日ねんきん定期便が届いたら、表示されている年金加入記録について「もれ」や「誤り」がないか確認してください。「もれ」や「誤り」があるのではと不安な人は、問い合わせてください。

※共済年金等の加入者へは、各共済組合などからねんきん定期便が届きます。ねんきん定期便は年齢によって形式や記載される内容が異なります。



歯周病検査はお済みですか

※1回の限度額は10万円。申請健康増進課健康指導係 内281

歯周病になると、糖尿病や脳梗塞などさまざまな病気に影響します。10年に1回の検診ですので、受け忘れないようにしましょう。

▼歯周病とは

歯周病は歯を支える周りの組織が壊され、やがて歯が抜ける病気です。次に当てはまる人は歯周病の恐れがあります。まずはかかりつけ歯科医へ相談してみましょう。

- 歯ぐきの色が悪い、腫れている、かゆい
- 口の中がネバネバする
- 出血濃が出る
- 口臭がする
- 歯が長く見える
- 歯がグラグラする
- よくかめない
- 冷たい水などで歯がしみる

▼受診期限／12月28日

▼対象者／令和4年3月31日現在で40、50、60、70歳の人

▼検診料／無料

▼検診場所／市内歯科医療機関

問 指宿保健センター 内290

ねんきん定期便概要

区分	送付形式	内容	備考
毎年（節目の年以外）	はがき	直近1年間の情報	被保険者の誕生日に郵送
		これまでの加入実績に応じた年金見込額	
節目の年	封書	全期間の年金記録情報	被保険者の誕生日に郵送
		これまでの加入実績に応じた年金見込額	

令和4年分扶養親族等申告書が9月中旬から順次送付されます

令和4年2月以降に受給する年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除などの各種控除を受ける際に必要な申告書となっております。老齢年金の年金額が、108万円以上（65歳以上は158万円以上）の人に「扶養親族等申告書」（A4版）が9月中旬から順次送付されます。老齢年金は、所得税が課税されます。また、所得税と併

市民福祉課健康福祉係

交通事故や傷害事件、他人のペットにかまれたなど、加害者がいる傷病の場合、医療費は加害者の負担になります。そのような場合に、保険証を使用して受診したときは、保険者が立て替えた医療費を加害者に請求するため、届け出が必要となります。

国民健康保険や、後期高齢者医療の保険証を使用したときは、必ず市に連絡してください。交通事故の場合の届け出には「交通事故証明書」が必要になります。事故の際は、必ず警察に連絡しましょう。

問 国民保健課健康福祉係 内284

事故などで被保険者証を使った届け出

台風被害を受けた森林への補助制度

台風被害を受けた森林を放置すると、水を蓄える機能が低下し、山崩れなどの山地災害の原因となります。被害を

お知らせ

受けた森林の伐採や造林を行うと、県の補助制度を利用できる場合があります。制度を活用し、森林機能の保全・回復に努めましょう。

▼補助制度

- 造林補助事業
- 補助率36%～72%
- みんなの森づくり県民税関係事業 補助率70%
- ふるさとの森生産性強化対策事業 補助率50%

※森林組合や森林整備公社などに森林管理を委託している場合も、補助の対象になる場合があります。

問 補助制度に関すること

- 県南薩地域振興局林務水産課林務係 099315211335
- 森林管理の委託に関すること
- かごしま森林組合いぶすき支所 01011
- その他耕地林務課林務管理係（いぶすき農業支援センター内） 内719

事業主は、従業員の所得税



事業主の皆さんへ住民税の特別徴収

野焼きは法律で禁止されています

「窓が開けられない」「洗濯物に臭いがついて困る」など、苦情が寄せられています。原則、野焼きは禁止されており、違反した場合、罰則が科される場合があります。

例外的焼却行為

- 農林水産業を営むためにやむを得ないもの
- たき火や日常生活での焼却で、軽微なもの

※風の向きや強さ、時間帯、周辺の環境などに十分配慮し、周囲に迷惑が掛からないよう焼却してください。悪臭や煙害などで苦情が出る場合は指導対象となりますので、速やかに消火してください。



環境政策課環境政策係

特殊病害虫のミカンコミバエの侵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。

▼ミカンコミバエとは／グアバ、カンキツ類、カキ、スモモ、ピーマンなど多くの果物・野菜に寄生するハエの仲間です（オクラ、豆類へは寄生しません）。

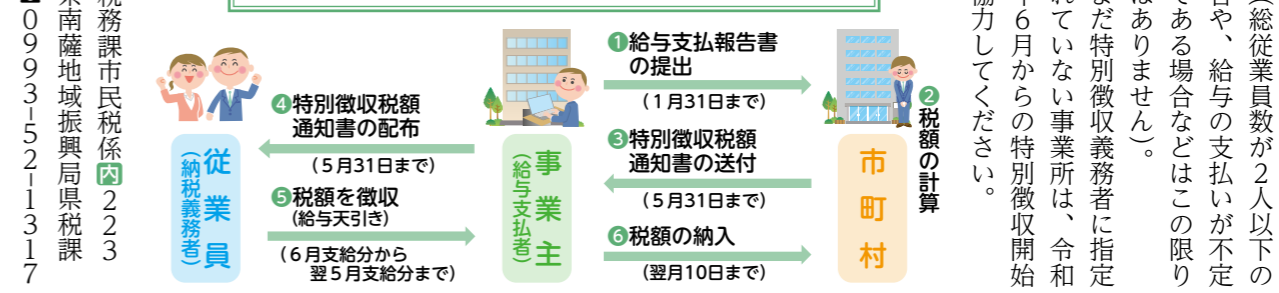


ミカンコミバエの侵入防止にご協力を



問 農産技術課園芸振興係（いぶすき農業支援センター内） 内712

特別徴収（給与天引き）の方法による納税のしくみ



消費生活センターの
ワンポイントアドバイス

簡単に高額収入を得られません
「情報商材」のトラブル

◆事例
「老若男女誰でもすぐに収入が得られる」というメールマガジンを見つけた、約30万円で購入したが、ソフトウエアが起動せず、収入が得られない。苦情を伝えると月収1千円を得られるという上位のコースを勧められた。「必ずフォローする」「代金50万円を半額にする」と強引に勧誘され、断れず、契約したが、その後連絡もなく、フォローもない。



●解説
副業や投資などで高額収入を得るためのノウハウなどと称してインターネットなどで販売されている情報のことを「情報商材」といいます。広告などをきっかけに、簡単に収入が得られると信じて契約したものの、広告や説明と違って収入が得られない。不安に思ったときは、市の消費生活センターなどに相談してください。

相関市消費生活センター（商工水産課内）
☎22334（直通）

鳥インフルエンザ
ウィルスの侵入防止対策

鳥を飼う人は、ウィルスの侵入防止に努めましょう。野生動物との接触を避けよう。鳥小屋はいつも清潔に。鳥が弱り様子がおかしいときは、早めに獣医師に相談してください。

●鳥小屋に入るときは、必ず長靴などを消毒しましょう。鳥小屋周辺に、消石灰を散布するとさらに効果的です。鳥に異常を感じたら、鳥が弱り様子がおかしいときは、早めに獣医師に相談してください。

お知らせ

ヨウ、ホロホロ鳥、七面鳥を飼っている場合は、年1回の届け出が義務付けられています。届け出は、随時受け付けています。

ヨウ、ホロホロ鳥、七面鳥を飼っている場合は、年1回の届け出が義務付けられています。届け出は、随時受け付けています。

守ろう公共基準点

地籍調査や都市再生街区基本調査などで、全ての測量の基準となる「公共基準点」を市内全域に設置しています。公共基準点は、土地の面積を測るときや境界を復元するときなどに使う、重要な基準点です。



相関建設監理課地籍調査係
内344
市民福祉課市民税務係
内121
市民福祉課市民税務係
内121

催し

文化庁では、史跡などの記念物を保護する法律「史蹟名勝天然記念物保存法」が施行されて100年を迎えることから「記念物100年」事業を実施しています。これに合わせて、全国の著名な史跡を紹介するパネル展を開催します。

▼期間／9月18日～11月7日
▼時間／9時～17時（入館は16時30分まで）
▼場所／時遊館COCCOはしむれ
▼料金／無料
歴史文化課文化財係（時遊館COCCOはしむれ内）
☎5100



COCCOはしむれ
イベント

10月
月間体験
「パカッ!!かぼちゃの中のおぼけくんキーホルダー」
▼場所／時遊館COCCOはしむれ

▼内容／通常体験で人気のプラ板を使って、小さくてかわいらしいかぼちゃとおぼけくんを作ります
▼料金／300円
▼定員／300人（先着順）

11月
「自然の美しさ!木の葉レジンキーホルダー」
▼場所／時遊館COCCOはしむれ
▼内容／いろいろな形や柄の中から好きな木の葉を選んで世界に一つだけのオリジナルキーホルダーがネットワークスを作ります
▼料金／300円
▼定員／300人（先着順）

※10月・11月の月間体験は新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえて、実施するかどうかの最新情報を学校チラシまたは当館会員制交流サイト(SNS)にてお知らせします。



市民のための「いび好き「ふるさと学」」講座③
「人々と感染症」ーヒトの社会と感染症ー

世界的に流行している新型コロナウイルス感染症。感染症とは何か、人々にどのような影響を与えているのか、専門家が解説します。
▼日時／10月16日⑤13時30分～15時
▼場所／時遊館COCCOはしむれ講堂
▼講師／西順一郎氏（鹿児島大学大学院教授）
▼定員／40人（事前予約制）
申請 歴史文化課文化財係（時遊館COCCOはしむれ内）
☎5100

フラワーパークがこしま

※写生画コンテスト入賞作品展
▼期間／10月9日④～11月3日⑧
▼場所／ギャラリー
※ハロウィンフェスティバル
▼期間／10月16日⑤～31日⑩
※ハロウィン装飾
▼期間／10月16日⑤～31日⑩
▼場所／屋内庭園

園芸教室

「秋を彩る寄せ植え」
▼日時／10月17日⑩13時30分～15時30分（受付13時）
▼場所／イベントホール
▼参加料／2千円～3千円
▼定員／30人（先着）
※コスモスの花摘み
▼日時／10月24日⑨9時～12時
▼場所／花広場
※ハロウィンマルシェ
▼日時／10月31日⑩10時～16時
▼場所／芝生広場（雨天時イベントホール）
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、小中高の県民は⑤⑧⑩無料）
申請 フラワーパークがこしま
☎3333

市文化祭（開間地域）

幼児から高齢者までの、絵画や手芸の展示、日本舞踊や郷土芸能の披露があります。
展示部門
▼日時／11月6日⑧8時30分～20時、7日⑧8時30分～15時
▼場所／開間総合体育館
芸能部門
▼日時／11月7日⑨9時～12時
▼場所／開間総合体育館

寺子屋どるちえ

「確かな学力」「健やかな体」「豊かな心」を育む体験活動として、親子で気軽に参加できるイベントを開催します。
英語で楽しむイベント遊び
▼日時／10月24日⑩13時～15時
▼場所／ふれあいプラザなのはな館
▼内容／英語のナビゲーションで、レクリエーションや季節に合わせた創作活動を行います
▼対象／2歳～小学校低学年の子どもと保護者
▼定員／親子20組（先着順）
※新型コロナウイルス感染症対策のため1組2人のみの入場。
▼参加料／無料（別途保険料100円）
▼申込方法／一般社団法人音楽活用サポート協会ホームページ「寺子屋どるちえお申込み」専用フォームより申し込んでください
▼その他／はさみとりのりを持参
問 一般社団法人音楽活用サポート協会
☎099-806-1585

かごしま出会いサポートセンター出張登録・閲覧会

結婚を希望する独身の人を対象に、登録会員制のマッチングシステムで引き合わせを行う「かごしま出会いサポートセンター」が出張登録・閲覧会を開催します。
▼日時／11月14日⑨9時50分～16時
▼場所／ふれあいプラザなのはな館2階会議室3
▼対象／結婚や出会いを希望する20歳以上の独身男女。メールアドレスを所有し、スマートフォンやパソコンの操作ができる人
▼定員／10人（完全予約制）
▼登録料／1万円（2年有効）
▼持参するもの①独身証明または戸籍抄本②健康保険証③写真付き身分証④写真1枚
※①～③は写し1部も必要。
▼申込締切日／11月13日④
▼申込方法／登録希望の人は電話かホームページから、閲覧予約の人はホームページから予約してください
申請 かごしま出会いサポートセンター ☎099-208-1150
https://www.msc-kagoshima.jp/

図書館だより みんなの本棚



ホームページ (パソコン) <http://www.minc.ne.jp/ibusukilib/>
(スマートフォン) <https://www.ibusuki-lib.jp/WebOpac/mobile/index.do>

今月のおすすめ本

一般図書 (指宿図書館)

ちいさな手のひら事典 薬草

エリザベート・トロティニオン (著)
新田 理恵 (監修)
グラフィック社

【内容】アロエやタンポポ、カモミールなど身近な植物も実は薬草であることを知っていますか?ヨーロッパで愛される70種類以上の薬草の伝統的な使い方と歴史が、貴重なクロモカードのレトロなイラストとともに紹介されています。



児童図書 (山川図書館)

そんなわけでスポーツははじめちゃいました! 図鑑

粟生 こずえ (文) 谷釜 尋徳 (監修)
主婦の友社

【内容】世界中で行われている120のスポーツの始まりを、ルールとともに紹介しています。例えば「卓球は雨の日にテニスをテーブルで始めたから」や「サーフィンは「漁師が仕事を投げ出して波乗りを始めたから」など思わず笑ってしまうようなエピソードが満載です。



◆読書週間の取り組み

指宿市立図書館では、10月1日(金)から11月9日(火)まで読書週間の取り組みを行っています。職員おすすめ本の展示、リストやしおりを配布しています。ぜひ、お近くの図書館を利用してください。



◆子ども映画会を開催(10月)

※イベントは事前申込制となっています。
日時/10月23日(土) 15:00~15:30(受付14:45~)
場所/山川図書館2階
内容/「おしりたんてい プップブラウンものがたり」他
定員/15人 (定員になり次第締め切ります)

インフォメーション

申込方法/窓口か電話

持ってくるもの
レジャーシート (家族ごとに座っていただきます)
申込受付期間/9月25日(土)~10月22日(金) 18:30

◆子ども映画会を開催(11月)

日時/11月21日(日) 10:00~10:30(受付9:45~)
場所/指宿図書館2階 多目的集会室
内容/「トムとジェリー、うしろのせきのオチアイくん」
定員/15人 (定員になり次第締め切ります)
申込方法/窓口か電話
持ってくるもの
レジャーシート (家族ごとに座っていただきます)
申込受付期間
10月20日(土)10:00~11月20日(土) 17:00まで
新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、イベントが中止になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

◆本の寄贈がありました

みやじま かつお
宮島孝男氏より著書「島尾敏雄と指宿そして宇宿」の寄贈がありました。この本は作家・島尾敏雄が鹿児島で暮らしていた様子を1冊にまとめたもので、指宿市二月田で暮らしていた頃の様子も書かれています。指宿市立図書館で所蔵しています。ぜひ利用してください。

10月のイベント

10月10日(日)	時間/終日 新着図書貸出日	場所/指宿・山川
10月17日(日)	時間/10:30~11:00 (受付10:15~) ※事前申込制 おはなしのとびら	場所/指宿
10月23日(土)	時間/終日 新着図書貸出日	場所/指宿・山川
10月23日(土)	時間/15:00~15:30 (受付14:45~) ※事前申込制 子ども映画会「おしりたんてい プップブラウンものがたり」他	場所/山川

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。
・ボランティアおはなし会 10月23日(土)14:00~

■指宿図書館/☎2827 ■山川図書館/☎3300
■休館日/毎週(土)・第4(日) (祝日の場合は翌日) ■開館時間/平日9:00~18:30、(土)・(日) 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。



指宿市立図書館
ホームページ

図書館フェスティバル

読書に親しむことを目的に、図書館フェスティバルを開催します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントを分けて開催します。
指宿図書館
おはなしのついで(おはなしのついで)
日時/10月17日(日)10時30分~11時
定員/15人
大人のための映画会
日時/10月17日(日)14時~16時
定員/15人
山川図書館
IBUDOKU(指宿読書会)
日時/10月3日(日)18時30分~19時30分
定員/10人

健康ふれあい
パークゴルフ大会
日時/11月13日(土)9時~
集合/かいら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/11月8日(日)
※毎週(土)は定休日。
申園 かいもん山麓ふれあい公園
☎5566

子ども映画会
日時/10月23日(土)15時~15時30分
定員/15人
共通
「きみもわたしも名探偵まるごと解決!」なごき図書館
目次・索引の使い方や百科事典の使い方を学びながら、なごきときにチャレンジします。
日時
指宿図書館 10月10日(日)
山川図書館 10月30日(土)
午前の部 10時30分~11時30分
午後の部 14時~15時
定員/各10人
対象/小学校3年生以上で保護者同伴
申込方法/各図書館に電話か直接
その他イベント(申込不要)
ハロウィーンのおしり作成キットプレゼント
開催日/10月31日(日)
※各図書館先着15セット。
山川図書館開館記念日のしおり配布
開催日/10月24日(日)
場所/山川図書館
秋の読書週間の取り組み
職員おすすめ本の展示やリスト、しおりを配布します。
期間/10月1日(金)~11月9日(火)

本のリサイクル市
期間/10月1日(金)~無くなり次第終了
読書マラソン大会
期間中に図書館で借りた本の冊数を競います。冊数は自動で集計されます。
期間/10月1日(金)~11月30日(火)
① 順位の確認方法
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
※初めての人は「新規パスワード登録」をクリック。パスワードは、窓口でも登録できます。
② 利用照会メニューの「読書マラソン大会」をクリック
本をさがす
読書検索
読書履歴
利用照会
読書予約
読書予約履歴
読書予約キャンセル



駅長おすすめの JR九州ウォーキング

10月23日(土)にJR宮ヶ浜駅をスタートし、JR薩摩今和泉駅にゴールする約6kmのコースのウォーキングイベントが開催されます。

- ▶開催日/10月23日(土)
- ▶スタート受付/JR宮ヶ浜駅 9:00~12:30
- ▶ゴール受付/JR薩摩今和泉駅 15:30まで
- ▶コース距離/約6km
- ▶所要時間/約2時間
- ▶参加料/無料 (事前申し込み不要)
- ※新型コロナウイルス感染症拡大に応じて、急遽中止する場合があります。

九州旅客鉄道株式会社 鹿児島鉄道事業部 (営業)
☎099-253-4512
(9:00~17:00 (土)・(日)を除く))



JR九州
ウォーキング
ホームページ



「指宿発祥の地」宮ヶ浜地区の魅力を満喫できるコースです。篤姫ゆかりの地駐車場では、ふるまいなども実施予定です。



催し



とみやま きよ 富山 聖ちゃん
我が家に来てくれて、本当にありがとうございます。



ゆのき なほ 柚木 南帆ちゃん
難を転じて福となし、順風満帆な人生を♡



なかばやし えな 中林 笑菜ちゃん
姉妹仲良く、元気に大きくなってね♪



にしかわじ とき 西川路 十慧ちゃん
生まれてきてくれて、ありがとうございます♡



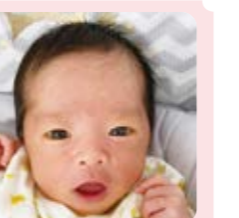
さかた ひびと 坂田 陽々斗ちゃん
産まれてきてくれて有難う！たくさん思い出作る



こうだてりゅうせい 幸田 琉誠ちゃん
これから思い出いっぱい作るうね♡



せくち りびと 瀬口 凛仁ちゃん
毎日癒しをありがとう！思いやりのある優しい子になってね♪



みなみ にい 南 二衣奈ちゃん
やっと会えたね♡これからよろしくね！



いわた みう 岩下 美海ちゃん
産まれてきてくれてありがとう♡



おおくぼ なお 大久保 直緒ちゃん
スクスク元気に育ってね♡みんなを癒やしてくれてありがとう☆



かみくぼ かずま 上久保 和真ちゃん
笑顔いっぱい元気にすくすく育ってね



ふくもと なおみ 福元 七愛海ちゃん
愛情一杯込めて育てるからね♡大好き♡

西大園	浜村	富山	上林山	久保	柚木	出口	小田	小田	中林	笹原	西川路	山内	廣森	神園	坂上	氏名
大園	浜村	富山	上林山	久保	柚木	出口	小田	小田	中林	笹原	西川路	山内	廣森	神園	坂上	氏名
大園	浜村	富山	上林山	久保	柚木	出口	小田	小田	中林	笹原	西川路	山内	廣森	神園	坂上	氏名
大園	浜村	富山	上林山	久保	柚木	出口	小田	小田	中林	笹原	西川路	山内	廣森	神園	坂上	氏名

吉山	美代子	70	五郎ヶ岡	指宿地域	開間地域	市外地域	南陽	南二衣
吉山	美代子	70	五郎ヶ岡	指宿地域	開間地域	市外地域	南陽	南二衣
吉山	美代子	70	五郎ヶ岡	指宿地域	開間地域	市外地域	南陽	南二衣
吉山	美代子	70	五郎ヶ岡	指宿地域	開間地域	市外地域	南陽	南二衣

吉尾	宮園	新東	杉山	安田	大田	木村	堀切	坂元	染山	富田	高崎	濱崎	湯野	片野	今村	田中	中西	吉元	吉山	下川	川越
吉尾	宮園	新東	杉山	安田	大田	木村	堀切	坂元	染山	富田	高崎	濱崎	湯野	片野	今村	田中	中西	吉元	吉山	下川	川越
吉尾	宮園	新東	杉山	安田	大田	木村	堀切	坂元	染山	富田	高崎	濱崎	湯野	片野	今村	田中	中西	吉元	吉山	下川	川越
吉尾	宮園	新東	杉山	安田	大田	木村	堀切	坂元	染山	富田	高崎	濱崎	湯野	片野	今村	田中	中西	吉元	吉山	下川	川越

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
10月3日	【内科】 いぶすき内科	☎233239
10月10日	【内科】 小吉胃腸科クリニック(※)	☎242011
10月17日	【内科】 福元医院 (※)	☎223053
10月24日	【外科】 池田診療所	☎262101
	【内科】 宮園クリニック (※)	☎322001
10月31日	【内科】 外村クリニック (※)	☎243770
11月3日	【内科】 幸南クリニック	☎256090
11月7日	【内科】 大重内科	☎341003

日曜・祝日薬局 (開局時間 9:00~18:00)

月日	薬局名	電話番号
10月3日	そうごう薬局指宿店	☎221021
10月10日	しのはら薬局	☎352757
10月17日	ハート薬局	☎232377
10月24日	かいもん・トミタ薬局	☎325234
10月31日	なのはな薬局	☎241111
11月3日	ミヤガハマ薬局	☎231032
11月7日	まどか薬局	☎352120

水道工事当番店

指宿地域		
10月1日~3日	(有)上林山組	☎255515 (夜・休☎090-2511-4331)
10月4日~10日	(株)後迫組	☎253111
10月11日~17日	(有)指宿工業所	☎233530
10月18日~24日	(有)丸栄設備	☎232694
10月25日~31日	(有)丸山水道工務店	☎233131 (夜・休☎080-2772-0201)
11月1日~7日	(株)福尚	☎244529
山川地域		
10月1日~3日	(株)福ヶ迫建設	☎341822
10月4日~10日	(株)東水道工業	☎392447
10月11日~17日	(株)常盤建設	☎390872
10月18日~24日	(株)藏園組	☎392231
10月25日~31日	西設備	☎341176
11月1日~7日	(株)市山組	☎399321
開間地域		
10月1日~10日	永吉建設(株)	☎323181
10月11日~24日	(株)丸新建設	☎322227
10月25日~11月7日	(有)建龍	☎322228

※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す。ごさいました。

8月31日までの受付分(敬称略)

※掲載を希望する人は、届出時に、市民生活部市民課、(山園)各支所市民福祉課窓口で、申し付けてください。他町村で届け出した人でも、希望があれば掲載しますので連絡してください。(敬称略)

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せん(事前に申し込んでください)。
夜間・緊急時の当番医を紹介します 当番医テレホンサービス ☎226868

※水道工事に関する当番店です。下水やトイレの詰まりなどは、なじみの工事店にお願いしてください。また、宅地内の漏水についてもできるだけ設置業者へ修理依頼をお願いします。

皆さまのお声が聞きたい

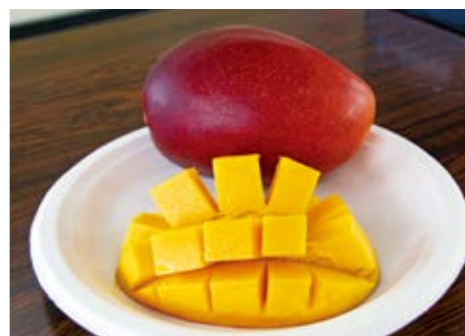
お便りの広場

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。



(66歳 M・K)

今 は、マンゴーといえば指宿と言えりほど栽培が盛んになりました。うれしいですね。若い人たちの力もあるかと思ひ、誇らしいです。コロナでいろんな行事も無くなって、指宿に来る人も少なくなっているの、おいしいマンゴーを贈り物にしています。マンゴーは喜んでもらえる贈り物になりました。贈る方もうれしいです。
(80歳 80才ワンワン)



▲糖度抜群のマンゴー

贈り物を喜んでもらえるとうれしいですね。指宿の温暖な気候はマンゴー栽培に適しており、産地としての知名度も向上してきました。贈答品に用いられることも多く、敷居が高いイメージもありますが、手頃な価格で手に入るのも産地ならではですね。これからも指宿産マンゴーをぜひお勧めしてください。

熊 本市からこちらへ移住して11年目。10年一区切り、次の10年はどうなるだろうかという思いで過ごしています。野菜作りも充実してきて、地域の方々との交流も深まり、いいところに来たねーとつくづく思います。おとしからは地域ボランティアにも参加するようにになり、少しはお役に立てるのかな

実 家に帰り、広報紙がテーブルに置いてあったのを見つつけ、開いてみました。母校の話や知り合いの赤ちゃんなどが載っているうれしくなります。催しの欄で見つけた「謎解き宝探し」に、ぜひ参加してみたいと思います。
(25歳 まる)

ご覧いただきありがとうございます。ご覧いただきありがとうございます。広報紙は市ホームページやスマホアプリ「マチイロ」でも見ることが出来ます。これからも指宿の今を知っていただけたら幸いです。

初 めて指宿へ行きました。食べ物おいしくて、温泉はいい湯でした。長崎鼻、砂風呂が、開闢岳が良かったです。知覧特攻基地では戦争の恐ろしさを痛感しました。
(72歳 I・S)

指宿をはじめ、南薩周遊を満喫できたようですね。暑さも和らいで季節の移ろいを感じる頃です。ひと味違う指宿を満喫しに、またお越しくださいる日を楽しみにしています。

ヒ マワリが咲き乱れる季節、池田湖畔を走行したら、最高のロケーションでした。
(69歳 U・M)

今夏、市内の至る所にヒマワリ畑が現れました。一面の花が猛暑の中の癒やしとなり、たくさんの人を楽しませました。



▲池田湖畔のヒマワリ

高 校生になって、生涯学習講座に参加しています。初めての参加で最初はとも緊張していましたが、皆さんがとても優しくしてくださり、歳の離れた先輩方と楽しく活動しています。もっと学生が参加できる講座があるといいなあと思います。
(15歳 りーたん)



▲講座の様子(パソコン・エクセル入門)

高校進学とともに、生涯学習講座に参加されて、新鮮な年度を迎えられたのです。老若男女が参加する生涯学習講座。これからはさまざまな年代の皆さんと交流しながら、楽しんでください。講座は、年度毎に入れ替わるなど、内容も充実しています。皆さんも興味のある講座を見つけて、チャレンジしてみたいかがでしょうか。

旬の健幸レシピ



平成28年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品

お茶のケーキ

- <材料(2人分)>
- 【生地】 粉末のお茶.....大さじ2 (12g)
 - 小麦粉.....100g
 - ベーキングパウダー.....小さじ2強 (5g)
 - 卵.....2個
 - 生クリーム.....大さじ2・1/2(37.5g)
 - マーガリン.....90g
 - 砂糖.....100g
 - 【お茶のチョコ】 ホワイトチョコレート...94g×2枚、粉末のお茶.....小さじ2 (4g)
 - 【装飾用】 生クリーム.....1/4カップ (50ml)
 - 砂糖.....小さじ2弱 (5g)

- <作り方>
- 生地を作る。粉末のお茶と小麦粉、ベーキングパウダー、卵、生クリーム、電子レンジで溶かしたマーガリン、砂糖をダマにならないように混ぜる。
 - 炊飯器に①を流し込み、普通に炊く。
 - 焼けたケーキを長方形に切り、湯煎したホワイトチョコレートに粉末のお茶を入れて、お茶のチョコを作り、層の間に挟む。
 - 最後に、生クリームに砂糖を加え、ホイップして添える。

レシピは市ホームページで公開している他、ふれあいプラザなのはな館にリーフレットを置いてあります。



市ホームページ

健康幸・協働のまちづくり課健康戦略係 ☎@1003

▼応募は、応募用紙を切り取ってご使用ください。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。

891-0497

いぶすき
10

鹿児島県指宿市十町2424番地

指宿市役所

市長公室 秘書広報係

●住所 [〒 -]

都道 市区
府県 郡

●氏名 (ふりがな) ●ペンネーム

●電話・携帯電話 ●年齢

●いぶすきクイズの答え

お便りの記入欄は裏面にありますので、ぜひご記入ください。

●人のうごき
9月1日現在(前月比)

総人口	38,498人(-11)
男	17,907人(-6)
女	20,591人(-5)
世帯数	17,647戸(-11)

※数値は、令和2年国勢調査人口速報集計結果を基にした推計。

●今月の税金

期別	税の種類
3期	固定資産税 都市計画税
4期	国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料
10月25日◎	口座振替日
11月1日◎	納付書での納期限

●税務課収納対策室管理係 ☎@2111 ☎232・233

いぶすきクイズ

- 問題 10月は〇〇〇月間です。
- ▶ヒント
脳卒中は、要介護や寝たきりの主要な原因にもなっています。「脳卒中予防の十カ条」を参考に予防に努めましょう(本紙12ページ参照)。
- ▶記入事項/住所、氏名、ペンネーム、電話・携帯電話、年齢、クイズの答え(〇〇〇)の他、広報いぶすきに関する感想、指宿市への思い、紹介したい場所・風景、イラスト、身近な出来事などなんでもご記入ください。いただいた内容は、広報紙に掲載する場合があります。ご了承ください。当選の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ▶応募締切日/11月1日◎必着
▶応募先/〒891-0497 指宿市十町2424番地 指宿市市長公室秘書広報係 ☎122 ☒koshitsu@city.ibusuki.jp



正解者の中から、抽選で市営唐船峡そうめん流しお食事券(A定食・B定食・いなり定食・ハーブ焼き定食から1つ選べます)を10名にプレゼントします。

提供 市営唐船峡そうめん流し 開闢十町5967 ☎2143

※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。



一葉落ちて 天下の秋を知る

もともと中国の古典に出てくる言葉です。「ささいな現象から、ものごとの大勢を悟らなければならぬ」という意味です。

しつこかった残暑がようやく過ぎ去ろうとしています。

「桐一葉」とは、衰退する兆候の意味に使われます。坪内逍遙が明治中期に書いた「桐一葉」は、豊臣家の衰亡を描いた戯曲です。「桐の木から一葉が落ちてくる。権勢を誇った豊臣家でも、流れが変われば一気に衰退する。それも天下の定めだ」と悟る場面は、この戯曲随一の見せどころです。

秋、真っ先に散るのは桐の葉です。空は澄み陽気も過ぎしやすくなりましたが、燃えるような夏が過ぎ去る寂しさも漂います。

音も立てず秋はいつしか深まっています。

「吾も亦 紅なりと ひとそやかに」(高浜虚子)。「吾亦

紅」と書いてワレモコウと読みます。どこか寂し気な目立たない晩秋の紅い花です。

「吾亦紅」という歌が流行しました。年老いた息子が、身の上を亡き母に語りかける歌です。

墓碑の傍らで山から吹き下ろす、声なき秋の風に揺れている吾亦紅の花に、この町に嫁いで生きて、ここしか知らない人だった母の、ひそやかな人生を重ねています。

つまずいたり、ころんんだり、浮世の酸味を知る年ごろにあって、子どもや孫たちと遠く離れて、たった一人で暮らして逝った母の、語りはしなかつた悲しみがようやく身に染み、親不孝だったこの俺を「ばか野郎となじってくれよ！」と哀しく歌っています。

親が子を思う情はいつの世にも「永遠の片思い」です。片思いに応えられる年齢になったときに親はいません。墓前にたたずめば、人は誰

もが「ばか野郎」となじってもらいたい親不孝な、息子であり娘であるのかもしれないせん。

「髪に白髪が混じり始めても 俺死ぬまであなたの子ども…」歌はそう結ばれていきます。

「親思ふ 心にまさる 親心 今日のおとづれ 何ときくらん」

吉田松陰の辞世の歌です。子が親を思う心以上に、親の子を思う心が深いことを詠んでいます。

今も昔も、母親は「祈る人」です。

声なき声に耳を澄ます「秋」です。



指宿市長 豊留 悦男

▼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。

今月の表紙

TOMOSHIBIX
西指宿中学校コラボプロジェクト
羽ばたけ 西指宿中学校の子どもたち

5月から取り組んだ「リバースグラフィティアート」制作が9月1日、完成となりました。全校生徒がそれぞれの願いを込めて型枠をデザインし、枠の上から高圧洗浄機で水を当て、壁(横約18.6m×高さ約6m)に描きました。作品名の「NEGAI2021」には、みんなが羽ばたいてほしいとの願いが込められています。3年の濱迫陸さんは「みんなの夢が合わさって一つの大きな絵になることに驚いた」と笑顔で話しました。



※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。