



鹿児島県いぶきせし指宿市移住応援BOOK

指宿指南

いぶきしな



CONTENTS

- 02 — 目次
- 04 — Q&A 先輩移住者に聞く。
- 06 — 先輩移住者 Interview
- 12 — 指宿 × 温泉
- 14 — 指宿 × 風景
- 16 — 指宿 × 健幸
- 18 — 指宿市 暮らしのガイド
 - 20 — 医療のコト。
 - 22 — 仕事のコト。
 - 23 — 住まいのコト。
 - 24 — 子育てのコト。
 - 28 — 数字で見る指宿市の暮らし
 - 29 — アクセス
- 30 — 移住までのステップ



「指宿」で「暮らす」

豊かな自然の中で子どもを育て
あたたかいひとたちと働く
温暖な気候とのんびりとした鹿児島島の風土の中で
こころ豊かに自分のスタイルを楽しむ
そんな暮らしはじめるのですか？
U-Iターンを悩んでいる方に
いぶすきの魅力をご紹介します



Data

指宿市は、薩摩半島の最南端、鹿児島湾口に位置し、温暖な気候は農業にも最適で、オクラ、ソラマメなど生産量日本一を誇る作物等の生産が盛んです。九州一大きい湖・池田湖、薩摩富士の別名がある開聞岳、南国ムード漂う長崎鼻、潮の干満で陸続きになる知林ヶ島など数々の景勝地を有しています。また、世界でも珍しい「天然砂むし温泉」をはじめ、県下でも屈指の温泉地です。

人口……………41,831人(平成27年国勢調査確報値)
面積……………148.84平方キロメートル
年間平均気温…約19度

指宿市はココです！

不言実行の夫に導かれ

case1 東京からIターン（移住歴11年）
中村 みゆきさん

profile

英語に魅せられ19歳でイギリス留学。その後も約20カ国に旅行に行くなど、アクティブで好奇心たっぷりに過ごす。20歳から付き合っていたパートナーが指宿移住を決意し、その1年後に結婚して指宿へ転居。子育てを楽しみながら、地域や人と積極的に関わっていく姿勢が魅力的。



Q1. 指宿で好きな場所は？

A. 鰻池。静かだし、スメ※を使って調理するのも楽しいです。山川の砂むし温泉もいいですね。

※温泉の蒸気を利用したかまど

Q2. 移住先に指宿を選んだ理由は？

A. 夫が先に移住を決めて、1年後に私が移住しました。夫の移住の理由が「魚見岳」というのは今でもナゾです。

詳しいお話は
P6へ！

Q3. 指宿に来て驚いたことは？

A. とある温泉銭湯でのこと。先に入っていた人が後から入ってきた人の背中を流す、という習慣に驚きました。見知らぬおばあちゃんと背中を流し合う…今では率先してやっています(笑)。



Q4. 子育てのしやすさは？

A. 自然が豊かで人情味たっぷり。子どもに色々な経験をさせてあげられるのは大きな魅力です。

自然の中で暮らす楽しさ

case2 神奈川からIターン（移住歴11年）
川畑 涼子さん

profile

屋久島移住に憧れたものの、両親との折衝でなぜか一家全員が指宿市開聞へ。いまだ屋久島には行けていないが、その距離は着実に近づいている。現在も開聞の実家住まい。通勤路では季節の風景を眺めたり、寄り道をしたり。毎日のように自然との触れ合いを楽しんでいる。



Q1. 指宿で好きな場所は？

A. 温泉です！公衆浴場もあちこちにあります。よく足を運ぶのは元湯温泉、山川の砂むし温泉。

Q2. 移住先に指宿を選んだ理由は？

A. 両親の出身地が南薩地域。父は開聞が故郷でした。両親にとっては里帰りのような移住でしたが、私にとってはガラリと環境が変わって刺激的でした。

詳しいお話は
P8へ！

Q3. 指宿の人たちの印象は？

A. 気さくで温かな人柄の方が多いと思います。職場にしても面倒見が良い人ばかりで、楽しく仕事できています。



Q4. 自分なりのリフレッシュ法は？

A. 家から3分のところに、ほぼ誰もいない浜があるんです。一人で過ごしたい時は30分くらい散歩して、海辺の景色を贅沢に楽しんでいます。

野菜好きを増やしたい

case3 兵庫からIターン（移住歴4年）
森永 尚樹さん

profile

兵庫のアーバンなサラリーマンから、指宿の農家へ転身。環境一新と飛び込んだその選択に悔いはなく、遠距離恋愛となっていた恋人もともにその道を歩くと指宿へ。暑すぎて夏は超早朝と夕方しか作業できない苦労もあるが、周りと関わりながら農業を極めんと進んでいる。



Q1. 指宿で好きな場所は？

A. 開聞岳を眺められる海辺がいいですね。お隣の南九州市顛娃町にある釜蓋神社やタツノオトシゴハウスなどもユニークで好きです。

Q2. 奥様の美肌の秘訣はなんですか？

A. 外仕事なので紫外線対策をしっかりと。あとはとっておきの温泉に浸かること。私は漁港温泉※と呼んでいるのですが、肌がツルツルになります！

※正式名称：指宿市若本漁業協同組合船員休養施設

詳しいお話は
P10へ！

Q3. 指宿のここを改善したいと思う点は？

A. 海岸と駅前が寂しい。観光客も多いし、海もすぐ近くなのにもらった感じがしません。イベント時だけでなく、地元の人が日常で立ち寄りやすい場所にできたらいいなあと思います。



Q4. 移住後の生活の変化は？

A. 新鮮な野菜をたくさん食べるようになりました！



case1

先輩移住者 Interview

インタビュー



縁もゆかりもない土地だけど夫と直感を信じて、指宿暮らしを満喫中です

東京からIターン（家族構成／3人）

中村みゆきさん

みゆきさんとお付き合いしていた彼が、なんの前触れもなく放浪の旅に。その彼が「ここで生きる」と決めた土地が指宿。徳島出身の彼にも、みゆきさんにも縁もゆかりもない場所。そこへ待ってましたとばかりに嫁ぎ、二人三脚で根を張り、枝葉を広げてきました。その明るさとバイタリティは、南国・指宿の太陽にも負けないほどです。



英語教室を開いたことで
予想以上の出会いが生まれ、
色々な活動につながっています



夫の実行力が導いてくれた 指宿での二人暮らし

指宿に移住してきたのは約10年前のこと。20歳からお付き合いしていた今の夫に呼ばれたのがきっかけです。夫は不言実行の性格で、何を思ったのか会社を辞めて車で寝泊まりしながら九州を巡って鹿児島島の指宿へ。魚見岳を見たときに「ここだ!」と閃いたらしく、そこから1年かけて自分の仕事と居場所を作りました。私自身も冒険心旺盛。学生時代にイギリス留学をしたこともあり、新天地に対する楽しみが先立って、二つ返事で移住を決めたんです。

当初は夫の事業の手伝いを中心。その事業とは観葉植物のネット販売です。指宿は日本でもトップクラスの観葉植物生産地ですが、販売ルートは限られていました。私たちは農家さんと直接取り引きをして、ネット販売で消費者へ届ける仕組みを一から作り上げたのです。最初はかなりうさん臭いと思われていたみたい（笑）。でも一度信頼を得ると、とことん力になってくれるのが指宿の皆さん。地道にコツコツと積み上げていくことが大切なのではないかと実感しています。

家族が増えてからは 自分なりのスタイルで地域活動を

娘が生まれてからは、子育てをしながらできることはないかと模索していました。英語が好きだったので、まずは我が子にと教え始めたのですが、彼女が幼稚園で「わたし英語を習ってるんだよ」とお友だちに言ってしまっ。この一言から自宅での英語教室がスタート。手作りの教材を使い、1〜74歳まで100名近くの生徒さんたちと楽しくレッスンをしています。

英語教室を始めて気づいたのは、地域に学童保育が少ないこと。そこで自宅開放の教室のメリットを生かし、子どもたちが宿題をしたり、本を読んだり。レッスンまでの時間を自由に過ごせる。学校でも家でもない、第3の場所になりたいと思っています。また、私なりに子育てのサポートができたらと、コープ指宿店の「そらまめキッズ」にボランティアで参加していました。facebookでは「指宿おやこ情報局」のページで地域イベントなどの情報発信も。自分から積極的に物事に関わるタイプではあるのですが、それを受け入れて盛り上げてくれる周囲の環境にも助けられていますね。

中村さんの ある1日



6:00
起床



6:30
朝食



7:30
子供の送り出し



10:00
英語教室



19:00
帰宅



22:00
就寝

いみずき
Tips



オクラ◀独特の粘り・歯ごたえが魅力の夏野菜、オクラ。味もよく、かわい星形の姿は目にも楽しい料理の立役者でもあります。指宿は、そんなオクラの生産量日本一。収穫期の4月〜10月には、旬の味をぜひ!

いみずき
Tips



いみずき 砂の道 ちりりんロード◀3月〜10月の干潮時に知林ヶ島に現れる「砂の道(砂州)」の愛称。砂の道は、消えても必ず再び現れ、島と陸とを結ぶことから、知林ヶ島は「緑結びの島」「愛の島」とも呼ばれています。



case2

先輩移住者 Interview

インタビュー



両親が生まれ育った南薩の地 温かな人と自然に囲まれて充実した毎日です

神奈川からIターン（家族構成／4人）

川畑 涼子さん

2001年、ご両親とお兄さんの家族4人で移住。きっかけになったのは涼子さんが放った「屋久島に住みたい」の一言でした。移住はいいがせめて本土に、とのご両親の希望がいつの間にか家族全員での移住に発展。涼子さんは26歳の結婚を機に指宿を離れますが、離婚をしてから戻りたいと思った場所は…やっぱり指宿だったのです。



いみすき Tips



本枯節◀指宿市・山川は、鰹節の最高級品「本枯節」の生産量日本一。荒節に数ヶ月かけてカビ付けと天日干しを繰り返して出来上がるのが「本枯節」です。日本料理には欠かせない出汁文化を生産拠点として支えています。

風光明媚で温泉もあちこちに！
自然が好きな人なら
きっと離れたくなくなるはずですよ



自家用車とネット環境が
あれば不自由なく暮らせます

私事で、一時東京に戻ったこともありましたが、トータルで10年くらいは指宿に暮らしていることとなりますね。もともと自然に囲まれた場所が好きで、世界自然遺産登録された屋久島に住みたいと憧れていました。両親に相談したところ、二人の出身地である南薩ならばと許しをもらえたのですが、なぜか一家総出で引っ越ししてくることに（笑）。両親にとっては故郷だし、よい機会になったという感じでしょうか。

ただ私にとっては何かかもが新しい場所、新しい経験ばかり。開聞岳や池田湖が身近にあるし、そこらへんに生えている植物や木の種類も神奈川とは全然違うしで、当初はワクワクしっ放しでした。こちらは公共交通機関が少なく、日常では自家用車での移動が不可欠。運転免許を取ったのも移住してきてからです。まさか自分が車を運転するとは思っていませんでしたが、やはり車がないと不便。逆に、車とインターネットがあれば、生活に不自由はありませんよ。

大自然と温かな人たちの
触れ合いに心身が癒されます

以前、パティシエとして働いていた経験を生かして、現在は指宿市の「梅里」という古民家カフェで調理やスイーツの担当をしています。築100年以上の建物で味わえる落ち着いた雰囲気と地元の食材にこだわったランチが評判。指宿移住の下見に来られたら、ぜひ立ち寄ってください。ここでは接客もしているのですが、遠方からわざわざ来られるお客様も多く、ゆっくり楽しんでいる様子を見るとやりがいを感じます。

移住期間のべ10年の私が、いまだに分からないことがあるのが方言。抑揚のあるイントネーションや、「ツ」があちこちに入るところもユニーク。意味不明な言葉に「？」となる場合もありますが、チャーミングで面白くて大好きなんです。ネイティブな鹿児島弁を話せるとさらに楽しいだろうなあ（笑）。

川畑さんの
ある1日



7:00
起床



10:00
出勤・開店準備



17:00
退店



18:00
帰宅

食事や入浴など



24:00
就寝

いみすき Tips



そうめん流し◀指宿の「唐船峡」は、回転式そうめん流し発祥の地。現在ではこの形式が県内中に普及しています。また、そうめん流しには渓谷からの湧水が利用されており、清涼感のある雰囲気もごちそうです。



case3

インタビュー

先輩移住者 Interview



厳しくもやさしい自然と人に包まれて 指宿の魅力が詰まった野菜を育てています

兵庫からIターン（家族構成／2人）

森永 尚樹さん・宏美さん

尼崎市で会社員として働いていた尚樹さん。安定した収入はあるものの、仕事そのものに行き詰まりのような感覚を抱いていました。環境を一新しようと決心したのは、指宿で農業を始めた友人の話聞いてから。当時恋人だった宏美さんを残して、単身指宿へ。先輩農家の方々の協力を得ながら、農家への道を進んでいます。



思い切って踏み出した就農への道
まだまだ未熟者ですが、
周囲の助けを肥料に成長します



無計画で選んだ道は 少しずつ実になりはじめています

先に農業を始めた友人は、おじい様の家が指宿にあったのが決め手になったようでした。自分が行ったことのない町だけと、彼の話を聞くうちに想像が膨らんできて。ほぼ無計画で、エイヤッ！って感じ（笑）。新規就農者支援の制度はありますが、申込み基準に3反（2970㎡）以上の田畑が必要。友人しかアテがない状態ですぐにそれは無理なこと。しかも農業は、機具類などで初期費用がかかります。私の場合、会社の退職金と持っていた自動車を売却して当座の資金にしました。

まずは友人の家に居候をさせてもらい、仕事を手伝いながら少しずつ経験値を上げていきました。その間、他の農家さんの手伝いも積極的に。何もかもが初めてだらけなので、役に立っていたのかはわかりませんが、とにかく前に進みたくて。住む家を探して友人の家を出てからは、アルバイトと農家さんの手伝いが続きます。1年くらい、そんな生活でしたね。悩んだり凹んだりもしましたが、それでも「農業をやりたい」という気持ちはブレませんでした。

頑張る姿勢が伝わると 助けてくれる人がたくさんいます

現在は妻と一緒に、オクラを中心として色々な野菜の栽培に挑戦しているところ。畑も8反に広がりました。今年は初のスナップエンドウに取り組んでいますが、寒波でやられてしまっ。でも対処をしているのでまた復活してくれますよ。自然相手の仕事に不安がないわけではありませんが、農業への前向きな思いは指宿に来た当時と同じ。頑張る気持ちと行動があれば、受け入れてもらえるし、実際にたくさんのお助けをもらっています。頑張る人間にやさしいのが指宿の魅力です。

農業のかたわらで、趣味だったハンドメイド作品の制作もやるようになりました。地域のイベントに出店するなど、仕事以外でも交流が広がっています。もちろん、農家同士の集まりにも出席して情報交換を。そこで聞くベテラン農家さんの失敗例・成功例は、経験の少ない私には貴重な話ですから。野菜を育ててから、よく食べるようになったし、鮮度の大切さを改めて実感しました。いつか自分たちで、地元客も観光客も楽しめる直売所みたいな場所を開くのが夢です。

森永さんの ある1日



6:30
起床



7:30
畑へ



12:00
昼食

日没まで
農作業を行う



18:00
帰宅



食事・入浴



22:00
就寝

いみすき
Tips



いぶりん◀指宿市の観光施設や宿泊施設、JR指宿駅などでレンタルできる「いぶりん」。半電動の自転車だから、気軽にご利用いただけます。また、一部に乗り捨てエリアもあるので、とっても便利！

いみすき
Tips



いぶすき極上体験プログラム◀指宿ならではの魅力をお得に体験できるプログラム。砂むし温泉やエステ、温たまらん井に勝武士ラーメンなど、指宿の人気スポットやグルメなどを体験できます。チケットは指宿駅構内観光案内所ほかで発売中！

指宿 温泉

自宅でも、大衆浴場でも、
暮らしの中に
温泉があるまち・指宿。

指宿といえば、砂むし温泉を思い浮かべる人が多いはず。ホカホカの砂で蒸される、という他ではなかなか体験できない入浴法は、観光客に大人気です。でも指宿の温泉はこれだけではありません。市内には 1000 を超える泉源があり、豊富な湯や蒸気を用いて、古くから入浴や炊事だけでなく、観光や農業といった産業利用も行われてきました。

また、毎年 9 月には温泉の恵みに感謝する指宿温泉祭を催すなど、この地域と温泉は強く結びついて歴史を重ねてきました。ホテル・旅館などの宿泊施設にも趣向を凝らした温泉がありますし、地元の人との触れ合いがある大衆浴場もあちこちに。そして自宅に温泉が引かれているのも、ここではまったく特別なことではないのです。

家族・友人が集う「いえ湯」

上川路さんご夫妻は、住宅を新築する際に温泉付き宅地を選択。ご両親や奥様が温泉好きということもあり、広々とした浴室にもこだわりました。ご主人は指宿育ちで実家も温泉。それが当たり前の環境なので、種子島出身の奥様に話をうかがうと…「湯あがりには肌がしっとりして、冬場の乾燥が気にならなくなりました。故郷の家族や友人にも、温泉を気軽に楽しんでもらえるのがうれしいですね」。いえ湯は、家族や友人が集まる理由の一つになります。湯浴みでコミュニケーションが深まるのも指宿ならではの。日常に温泉がある暮らしは、カラダもココロもポカポカに温めてくれます。



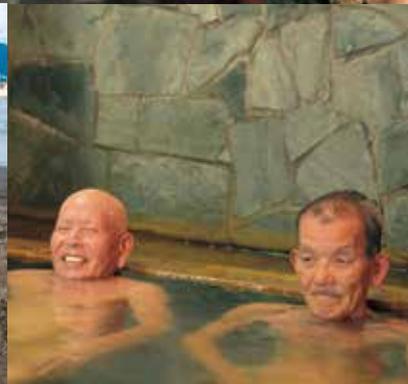
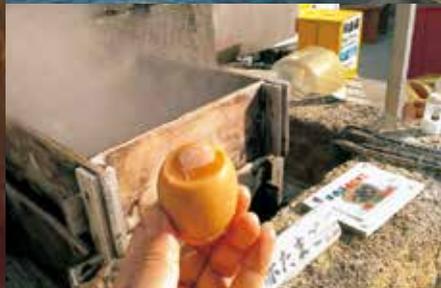
指宿市在住 上川路さんご一家

世間話に花が咲く「まち湯」

『元湯温泉』の近所に暮らし、ここの常連でもある蜂須さん一家。自宅にも温泉が引かれていますが、番台のおじさんや温泉で出会う地域の人たちのおしゃべりが楽しみで、家族で訪れているそうです。ご夫婦ともに市外出身。奥様は仕事で県外から指宿に来て、ご主人と出会い、結婚した移住者でもあります。「昔ながらの風情がある建物がいいですね。お風呂に入らなくても軒先で近所の人と他愛もない話をしたり、色々な情報をもらったり。元湯温泉のおかげで、地域に馴染みやすかったと思います」。昔も今も、まち湯は社交場。そこにはきっと、たくさんの出会いが待っています。



指宿市在住 蜂須さんご夫妻



指宿 いぶさき ふうけい 風景

なに気なくもあったかい。
これが、
南国・指宿の人と風景。

指宿市があるのは、鹿児島県薩摩半島の最南端。鹿児島湾や東シナ海に面した海岸線を持ち、中央部には九州一の大きさを誇る池田湖も。南西部に薩摩富士とも呼ばれる標高924mの開聞岳がそびえ、その山頂からは胸のすくような壮大な眺めを味わえます。豊富な温泉資源と湧水にも恵まれたまちです。

大自然の美と恵みと暮らす

海も山も湖も温泉も。豊かな自然が描く、飽きのこない風景はまちの自慢の一つです。温暖な気候風土から、冬場でも豆類などの露地栽培が可能。なかでもソラマメは生産量日本一。季節を彩る花や木も南国ムードをまとうていて、一年を通じて県内外から観光客が訪れています。

一体感を楽しめるイベント

南国ムードなのは花や木だけではありません。「アロハ宣言」により、毎年4月29日からアロハシャツ着用運動がスタート。役所や銀行、宿泊・観光施設などの制服がアロハシャツに変わり、まち全体がより開放的な雰囲気に。フラフェスティバルや菜の花マラソン、菜の花マーチといった指宿特有のイベントもいっぱい。JR指宿枕崎線の観光列車「指宿のたまて箱（通称：いぶたま）」の出迎えに参加する市民も増えてきました。

人情味たっぷりの人々

人口は約41,000人。県外からの移住者も少しずつ増えてきています。昔ながらのコミュニティがあり、ご近所同士で野菜や魚をやり取りしたり、子どもを預かったり。地域ぐるみで面倒をみるような、アットホームな空気が流れています。観光地として発展した歴史を持つ指宿は、



指宿市在住
鈴木芳乃さん

外部の人を受け入れる体制やおもてなしの心が根付いている傾向あり。近所の人や買い物先の店員さんが気さくに声をかけてくるなど、温かな気持ちを感じられるのも指宿らしさといえるでしょう。

リラックスして暮らせるまち

大正8年創業の菓子店『鳥越屋』。社長の鈴木芳乃さんは生まれも育ちも指宿ですが、高校進学で県外へ。「地元に戻り、家業を継ぐ決意をして改めて指宿を見たら、地元愛にあふれ、周りをさりげなく助けてくれる人が多いと実感。世代の垣根がなく、力を抜いて暮らせるまちですよ」。社長就任以降、女神輿が盛り上げる宵宮祭を立ち上げるなど地域に深く関わり、情報発信にも注力。精神的にも甘味的にも、きっと頼りになる場所です。



指宿 健康

「健康是即幸福」
すこやかなること、
これすなわち、しあわせ。

「健康」とは？

指宿市では、まちに暮らすみんなが参加するような健康づくりを展開。一人ひとりが健康で生きがいを持ち、安心・安全で豊かに過ごせる『健康』のまちづくりに取り組んでいます。健やかな体には、笑顔と幸せがついてくるもの。「指宿市に暮らしてよかった」と実感できる、魅力的な健康づくりを提案します。

楽しくできる 健康づくりの取り組みを紹介

歩いたり、健康診断を受けたり。暮らしの中で当たり前に行っていることを、「楽しみ」にしようとスタートしたのが「健康マイレージ制度」です。本格的に運動を始めたいなら「健康運動教室」へ。専門トレーナーが個々に合わせた有酸素運動 + 筋力トレーニングのプログラムをサポート。40歳以上対象で有料ですが、内臓脂肪や体力が気になる人にはもってこいです。また、年齢を重ねると出てくる足腰の悩み。家の中でつまずいたりして思わぬケガをすることも。こうしたトラブルの予防に勤めているのが「ころばん体操」。体操用の重りをつけて簡単な運動を行い、筋力アップ。これは指宿市内 51 ヲ所で行っています。その他にもさまざまな健康づくりのイベントや制度が充実。広報誌やホームページ、市庁舎などでお知らせして市民の皆さんの参加を促進しています。



ポイント貯めて応募する 健康マイレージ制度

指宿市に住む人なら、誰でも参加できる「健康マイレージ制度」。30ポイント(1口)貯めて応募すると、抽選で商品券や特産品などをプレゼント。子どもの部も用意されているので、親子で楽しむのもオススメです。まずは市役所各庁舎やイベント会場で健康マイレージカードを入手してください。指宿に住んで体を動かして、うれしいプレゼントをもらいましょう！



ポイントを貯める方法は3つ。

- ①市が行う特定検診・特定保健指導、会社での職場健診、人間ドックなどを受診→「健(検)診ポイント」[1回受診で30ポイント(1口)]
- ②ウォーキングやスポーツなど30分以上の運動をして自己申告→「自主ポイント」[1日1ポイント]
- ③市の体育施設の利用や市民講座、市が実施する対象イベントなどの参加→「健康ポイント」[1回1ポイント]

※応募にはこの健康ポイントが最低2ポイント必要

美味しく健やか「健幸レシピ」

指宿の野菜や加工食品などを使い、家庭の食卓を彩る健康料理・スイーツなどのレシピを「指 TABLE レシピコンテスト」として公募。優秀作品14品の詳しいレシピをリーフレットにまとめ、市民の皆さんに提供しています。「健康食」として、毎日の食事のヒントにしてください。



↑レシピ集はこちらからダウンロードできます

健康への取り組みが元気の源!

「指宿市が“日本一の健康のまち”を目指して、いろいろな取り組みを行っていることを知ってから、市の広報誌などで情報を入手して積極的にイベント等に参加するようになりました」と脇田さん。でも以前から体を動かすのは好きで、夫婦で散歩やハイキングに出かけたりしていたそうです。「日課のようなものにポイントがつき、プレゼントが当たるかもと思ったら、出かけるのがますます楽しみに。出先で顔見知りになる人もいて、今では一人でも気軽に行っています。おかげさまで足腰と口は元気！運動もそうですが、行く先々でおしゃべりするのも健康の秘訣です」と笑います。そんな脇田さんに失礼ながら年齢をたずねると…「80歳になります」。お世辞でもなんでもなく、実年齢とは思えないほど見た目も気持ちも体力も若々しい！



夕にもなるし、何より私が楽しいんです」。他にも健康運動教室や市民講座にも参加。健康づくりに熱心になってから、体調もすこぶるいいんだとか。体が思うように動く気持ちも晴れ、物事に積極的にになります。夫婦円満や社交性アップなど、よいサイクルが生まれてくるのではないのでしょうか。



健康づくりを続けてますます笑顔に

ちなみに脇田さん、出身地は東北地方。ご主人の仕事の転勤にともなって、関東や鹿児島市にも住んでいたことがあります。指宿市民となったのは昭和61年。31年目のベテラン移住者です。「自宅が温泉なのは驚いたけど、すごくいいですよ。市内の砂むし温泉は、温泉入浴助成[®]の制度も利用し、年間を通して楽しんでいます。景色も自然も最高だし、山川のフラワーパークは楽しみながら歩数も稼げます(笑)」。最後に、健康マイレージ制度でプレゼントをもらったことがあるかを聞くと「商品券をもらいましたよ!」。とびっきりの健康的な笑顔を見せてもらいました。

※市内に居住する65歳以上が対象

季節ごとの景色や出会いを楽しむ

いつもどんな運動をしていれば、脇田さんのように健康になれるのでしょうか。「ウォーキングは1日40分くらい。歩数にすると7000歩程度です。無理をせず、自分のペースで動くのがいいのかもしれないね。コースを変えると、知らなかった景色にも出会えます。春先につくしやふきのとうを見つけた時は摘んで帰って、おかずになりました(笑)。こんな発見は夫婦の会話のネ



指宿市在住
脇田 美津子さん

いぶすきし 指宿市 暮らしのガイド

指宿市は、砂むし温泉をはじめとする観光の町として有名ですが、学校や病院など生活に不可欠な施設がバランスよく充実していることから実はとても暮らしやすい町であることもよく知られています。ここからは、指宿市で暮らす前にあらかじめ知っておくと便利な情報を紹介していきます。



指宿市役所
(指宿庁舎、保健センター)

●指宿市役所からのアクセス

- 道の駅いぶすき…車で約15分
- 道の駅山川港…車で約20分
- 池田湖…車で約20分
- 長崎鼻…車で約30分
- 開聞岳登山口…車で約30分

●鹿児島市へのアクセス

- 鹿児島中央駅・天文館…車で約1時間30分
- 鹿児島県庁…車で約1時間
- イオン鹿児島ショッピングセンター…車で約50分
- 平川動物公園…車で約40分

医療のコト。
仕事のコト。
住まいのコト。
子育てのコト。
数字で見る指宿
アクセス



医療のコト。

指宿市は、国立の医療センターをはじめ市内全域に医療施設が充実しています。また、「すべての人が健康で安心して生き生きと暮らせるまち」を目指し「指宿市健康増進計画」を策定。市民の健康づくりを積極的に推進しています。

診療科目等、具体的な内容につきましては、指宿医師会の公式サイトをご覧ください。
指宿医師会 URL <http://www2.synapse.ne.jp/ibusuki-med/>

QRコード



17 国立病院機構 指宿医療センター

診療科目
消化器科 / 循環器科 / 総合診療内科 / 小児科 / 外科 / 泌尿器科 / 産婦人科 / 放射線科 / 呼吸器科 / 麻酔科 / 眼科

891-0498
鹿児島県指宿市十二町 4145
TEL:0993-22-2231
URL:<http://ibusukimc.jp/>

医療機関一覧

- ① 医療法人開南 池田診療所
- ② 永田耳鼻咽喉科医院
- ③ 医療法人柏木会 福元医院
- ④ 医療法人圭裕会 南記念クリニック
- ⑤ 北菌産婦人科クリニック
- ⑥ 医療法人明正会 今林整形外科病院
- ⑦ 医療法人明正会 クリニックリハビリ菜の花
- ⑧ 医療法人悠温会 宇宿ひふ科クリニック
- ⑨ 医療法人浩然会 指宿浩然会病院
- ⑩ 医療法人南星会 いぶすき内科
- ⑪ 医療法人微笑会 田畑クリニック
- ⑫ 医療法人愛徳会 上村内科クリニック
- ⑬ 医療法人三心会 西田病院
- ⑭ 肥後病院
- ⑮ 医療法人 指宿おおしげ内科
- ⑯ 長野整形外科クリニック
- ⑰ 独立行政法人国立病院機構 指宿医療センター
- ⑱ 伊藤記念病院
- ⑲ 一般財団法人メディポリス医学研究財団 メディポリス国際陽子線治療センター
- ⑳ 医療法人全隆会 指宿竹元病院
- ㉑ 医療法人バンビーノ こどもの森小児科クリニック
- ㉒ 指宿脳神経外科
- ㉓ いわもと耳鼻咽喉科クリニック
- ㉔ 外村クリニック
- ㉕ 医療法人聖仁会 指宿温泉病院
- ㉖ 幸南クリニック
- ㉗ 小吉胃腸科クリニック
- ㉘ 医療法人明光 高橋眼科医院
- ㉙ 医療法人きぼう 木之下クリニック
- ㉚ 岩下眼科医院
- ㉛ 医療法人回生会 生駒外科医院
- ㉜ 医療法人晃和会 指宿さがら病院
- ㉝ 大重内科
- ㉞ 橋口医院
- ㉟ 肥後胃腸科クリニック
- ㊱ 濱田洋一郎医院
- ㊲ 医療法人慈光会 宮菌病院
- ㊳ 福岡医院
- ㊴ 医療法人赤崎会 赤崎病院

医療のコト。
仕事のコト。
住まいのコト。
子育てのコト。
数字で見る指宿
アクセス

仕事のコト。

指宿市で自分にあった仕事、見つけてみよう

自分のためにも家族のためにも、まずは移住後の収入源を確保することが先決。しかし仕事の形には、就職・就農・起業など様々なものがあります。まずは指宿でどんな仕事ができるのか、情報収集から始めましょう。必要に応じて各種支援制度もご紹介します。

例えば 就農



温暖で自然の豊かな指宿市は農業も盛ん。日本一の生産量を誇る指宿産そら豆やオクラ等、南国の太陽をいっぱいに浴びた農産物。一緒に育んでみませんか。



例えば 起業

創業したいけどどこに相談したらいいかわからない...。創業したけど経営について相談したい...。このような悩みをお持ちの方は、ぜひ「指宿市創業支援センター」へご相談ください。



お問い合わせ先

- 農業** ●いぶすき農業支援センター
指宿市農政部 農政課 担い手支援係
☎0993-22-2111(内線714)
- 一般就職** ●ハローワークいぶすき
☎0993-22-4135

- 起業** ●指宿市創業支援センター
指宿市産業振興部 商工水産課 商工運輸係
☎0993-22-2111(内線313)

住まいのコト。

心強い住宅支援制度

情報収集から新居決定まで、生活の基盤となる居住地や住宅を決める場合に参考にしたい支援策をまとめました。

定住促進制度



この制度は、本市に住宅を新築または購入した転入者に対し助成金を交付することで、本市への定住を促進するものです。

なお、この制度をご利用される方は、事前に市長公室政策推進係へご相談ください。

助成対象要件

次に掲げる要件のいずれにも該当する平成32年3月31日までに転入した世帯責任者*に対し、転入日の翌日から起算して一年以内に申請した場合に助成金を交付します。

- (1)定住することを目的として転入した人で、当該世帯全員が一度も本市(合併前の指宿市、山川町および開聞町を含む。)の住民基本台帳に記録されたことがないこと。
- (2)本市に床面積50㎡以上の住宅を新築、または床面積50㎡以上の住宅を購入した人。

*世帯責任者とは、世帯において主に世帯の生計を維持していると市長が認めるとともに、転入の日において65歳以下である人のことです。

助成金額

助成区分/世帯責任者	50歳以下の人	50歳を超え65歳以下の人
新築した場合	100万円	50万円
建築年数10年以内の住宅を購入した場合	80万円(上限)	40万円(上限)
建築年数10年を超えた住宅を購入した場合	50万円(上限)	25万円(上限)

民間の不動産情報

指宿市へ移住をお考えの人や、住み替えを希望される人は、下記へ問い合わせてください。

- 社団法人 鹿児島県宅地建物取引業協会 URL <http://www.k-takken.com/member/seamem.php>
- 社団法人 全日本不動産協会鹿児島県本部 URL <http://kagoshima.zennichi.or.jp/index.php>

お問い合わせ先

●指宿市定住促進事業

市外居住者(1ターン)が、指宿市に移住して1年以内に住居を新築又は、購入した場合、費用の一部を助成する制度です。

指宿市総務部 市長公室政策推進係
☎0993-22-2111(内線128)

●市営住宅への入居

指宿市建設部 建築課 住宅管理係
☎0993-22-2111(内線373)

●宅地分譲事業

全区画温泉付きの一般住宅用宅地 **分譲中!!** いぶすき菜の花団地

お気軽にお問い合わせください。

指宿市 土地開発公社
☎0993-22-2111(内線149)

子育てのコト。

先輩ママさん・パパさん座談会

その土地の育児環境は、女性にとって移住を決めるポイントの一つ。ここでは子どものいるママやパパたちを集まってもらい、指宿での子育てについてざっくばらんに話してもらいました。



■ 参加者の皆さん



Sさん

鹿児島市出身。結婚を機に、夫が生まれ育ち、家業を営んでいる指宿へ。子どもが鹿児島市の幼稚園に通っているため、街と田舎の両面の良さ悪しを知っているママです。

さわちゃん(5歳・写真右)
みかちゃん(3歳・写真左)

Kさんご夫婦

夫婦ともに指宿出身。パパは広島で学生時代を過ごし、社会人を経験してから地元へUターン。実家の両親や地域の人に支えられながらの子育てを実感しています。

あんちゃん(2歳・写真右)
りゅうせいくん(1歳・写真左)



Yさん

指宿出身。看護師経験があり、現在は自然農法で野菜を育てる農家でもあります。その野菜を使った手作り弁当も好評。仕事に育児に、独自の感性で取り組むママです。

せりちゃん(2歳)



○指宿の育児環境はどうか？

Sさん 自然が豊かで空気がきれい。うちの周りは車も少なく、気軽に外遊びをさせてあげられるのがいいですね。

Yさん 都会は便利だけど、ずっと暮らしたい場所ではないと思いました。

Kさん 時間に追われている感覚があるし、住居もアパートしか選択肢がなくてそこそこ高い。

Yさん その点、指宿は借家でも一軒家が多いし(笑)。やりたいことを納得できるまでさせてあげられる環境は、指宿の豊かさだと思いますよ。

Kさん 散歩中に近所の人が気軽に声をかけてくれる。地域で子どもを見守ってくれる感じが安心できます。

Sさん コミュニティが小さい分、子育てや移住者には頼れる味方になりますね。

○子どもと出かける際に不満は？

Kさん 雨の日や日差しの強い日に出かけられるスポットが少ないかな。赤ちゃん時期やハイハイの頃とか特に。

Sさん 私は「図書館」「保健センター」「COCCOはしむれ」を日替りで利用しました！(笑)同じ月齢くらいの子どもたちがいるので、ママとの情報交換も有意義です。

Yさん 地域ごとに支援センターを上手に活用したらいいかも。Webサイト「いぶすキッズ」は情報が充実していますよ。

○よく利用する遊び場はありますか？

Kさん(パパ) 「長崎鼻パーキングガーデン」！動物もいるし、楽しいですよ。

Kさん(ママ) でも入園料が必要。家族でしょっちゅうは行けないでしょう？(笑)

Yさん 「オーストラリアの森」。遊具がない場所に小山があって、よくダンボール滑りをしてまし

た。無料で飽きるまで遊べます♪

○これから移住される方へ

Sさん 私が移住の際に気になったのは病院。指宿は産婦人科・小児科の選択肢が少ないように感じました。

Yさん 地元民の意見としては、迷ったら診療科目が充実している「指宿医療センター」が安心だと思います。

Kさん そういった点でも日頃の情報収集は大事。あちこち出かけて、わからないことは何でも聞いてください。

Yさん 指宿は観光地でもおとなしの町。求めればきっと助けてくれるはず！

Sさん 人情味があって、食べ物が美味しい町でもあります(笑)。きっと子どももおおらかに成長できると思います。



親子で遊べる場所



ヘルシーランド

山川の地熱を生かしてつくられた総合健康ランドです。



オーストラリアの森

オーストラリアのロックハンプトン市との姉妹盟約により、昭和58年に開園したオーストラリア庭園。隣接する「オーストラリアの広場」にはアスレチック遊具や砂場が設置されています。

イッシー公園

幻の怪獣「イッシー」をモデルにした木製巨大複合遊具がある公園です。巨大複合遊具はターザンロープ、チューブスライダー、ローラーすべり台、ネットトンネルなどのいろいろなアスレチック遊具が満載です。

保育園・幼稚園・学校一覧

市内保育園・認定子ども園・幼稚園	施設名	住所	電話番号	定員	児童数(平成27年度)	小学校区	中学校区
	乗船寺保育園	指宿市滝一丁目11番5号	0993-22-4407	100		丹波	南指宿
	光明寺保育園	指宿市十町2768番地1	0993-22-2369	70		柳田	南指宿
	ひばり保育園	指宿市十町543	0993-22-5254	80	あり	柳田	南指宿
	魚見保育園	指宿市東方11018番地11	0993-22-2830	70	あり	魚見	北指宿
	新町保育園	指宿市新四方725	0993-25-2861	60	あり	今和泉	西指宿
	池田保育園	指宿市池田2830	0993-26-2116	60	あり	池田	西指宿
	慈光保育園	指宿市山川岡見ヶ水15番地3	0993-35-0903	60	あり	慈光	山川
	成川保育園	指宿市山川成川1182番地2	0993-34-1263	80		大成	山川
	やまがわ保育園	指宿市山川新栄町1番71号	0993-35-2301	45		山川	山川
	開聞保育園	指宿市開聞十町2807番地	0993-32-2100	60	あり	開聞	開聞
	川尻保育園	指宿市開聞川尻5677番地	0993-32-2141	60	あり	川尻	開聞
	利永保育所	指宿市山川利永366番地1	0993-35-9001	30		利永	山川
	つばしこども学園	指宿市岩木2808番地	0993-25-2020	80	あり	今和泉	西指宿
	花のおきな園	指宿市十町139	0993-26-3000	15		柳田	北指宿
	コスモ幼稚園・こすもす保育園	指宿市十二町2338番地5	0993-22-5558	110	あり	丹波	南指宿
	認定こども園白百合幼稚園	指宿市大牟礼四丁目15番30号	0993-22-3351	95		丹波	南指宿
	たいせいこども園	指宿市山川小川649番地1	0993-35-2275	100	あり	大成	山川
	指宿幼稚園	指宿市滝二丁目21番1号	0993-22-4620	160		丹波	南指宿
	柳田幼稚園	指宿市十町2459番地	0993-23-2445	105		柳田	北指宿
	聖皇幼稚園	指宿市十二町541番地	0993-23-3621	80		丹波	南指宿
	みどり幼稚園	指宿市西方4692番地4	0993-25-2021	105	あり	指宿	北指宿
小学校(12校)	学校名	住所	電話番号	児童数(H28.5.1現在)	中学校区		
	指宿小学校	指宿市西方4692番地1	0993-25-2003	279	北指宿		
	魚見小学校	指宿市東方10017番地	0993-22-3449	107	北指宿		
	柳田小学校	指宿市十町2454番地	0993-22-3471	389	北指宿/南指宿		
	丹波小学校	指宿市湯の浜三丁目2番6号	0993-22-3011	525	南指宿		
	今和泉小学校	指宿市岩木2739番	0993-25-2002	82	西指宿		
	池田小学校	指宿市池田3977番地1	0993-26-2003	42	西指宿		
	山川小学校	指宿市山川利永558番地1	0993-34-0081	69	山川		
	大成小学校	指宿市山川成川3260番地	0993-34-0509	255	山川		
	慈光小学校	指宿市山川岡見ヶ水218番地1	0993-35-0020	65	山川		
	利永小学校	指宿市山川利永172番地2	0993-35-9002	19	山川		
	開聞小学校	指宿市開聞十町2399番地	0993-32-2010	165	開聞		
	川尻小学校	指宿市開聞川尻5530番地	0993-32-2058	52	開聞		
中学校(5校)	学校名	住所	電話番号	生徒数(H28.5.1現在)			
	北指宿中学校	指宿市西方2329番地	0993-25-3431	309			
	南指宿中学校	指宿市十二町420番地	0993-22-2911	342			
	西指宿中学校	指宿市新四方1534番地2	0993-25-2001	80			
	山川中学校	指宿市山川成川2350番地	0993-34-2131	199			
	開聞中学校	指宿市開聞十町2561番地	0993-32-2019	133			
高等学校(3校)	学校名	住所	電話番号	生徒数(H28.5.1現在)	学科		
	指宿市立指宿商業高等学校	指宿市岩木2747番地	0993-25-2204	531	商業科		
	鹿児島県立指宿高等学校	指宿市十町236番地	0993-23-3535	298	普通科		
	鹿児島県立山川高等学校	指宿市山川成川3423番地	0993-34-0141	110	国芸工芸・農業経済科、生活情報科		
特別支援学校(1校)	学校名	住所	電話番号	児童・生徒数(H28.5.1現在)	対象となる障害		
	指宿養護学校	指宿市十二町4193-2	0993-23-3211	59(小・26・中・12・高21)	肢体不自由、知的障害		

鹿児島市への通学方法など



子育てに関する支援制度

子育て支援 パスポート事業

指宿市では、地域・企業・店舗、行政が一体となって子育てを支援する気運づくりや子育て家庭の負担軽減を図ることを目的とした、かごしま子育て支援パスポート事業に取り組んでいます。子育て家庭に交付されたパスポートを架け橋に、指宿の未来を担う子どもたちの成長をあたたく応援する地域づくりを進めています。

子育て支援パスポート事業とは

かごしま子育て支援パスポート事業は、事業に協賛する企業や店舗が、パスポートを提示した対象世帯に、割引や独自の優待サービスなどを提供することで、子育て家庭を応援する仕組みです。なお、この事業で受けることのできる子育て支援サービスは、協賛いただく企業・店舗の善意により提供されるものです。

お問い合わせ先
健康福祉部地域福祉課児童母子福祉係
☎0993-22-2111(内線272)

子ども 医療費助成制度

中学校卒業までの乳幼児・児童生徒に係る医療費自己負担分を助成します。

お問い合わせ先
健康福祉部地域福祉課児童母子福祉係
☎0993-22-2111(内線272)



放課後児童クラブ

子どもが学校から帰宅した際、仕事などで保護者がいない家庭のために平日の放課後や土曜日に子どもを預かります。

お問い合わせ先
健康福祉部地域福祉課児童母子福祉係
☎0993-22-2111(内線271)

家庭児童相談室

子どもの健全な成長は、すべての親や社会の願いです。ところが目まぐるしい世の中の変化に家庭教育やしつけ等が難しくなっています。子どもさんのことで心配したり、悩んだりしている方のために、指宿市福祉事務所では家庭児童相談室を設置し、みなさんからの相談をお受けしています。

- 学校生活に関すること
- 生活習慣に関すること
- 家庭環境・児童虐待の相談
- 心身の発達に関する相談
- その他・子どもに関する相談

お問い合わせ先
地域福祉課児童母子福祉係(家庭児童相談室)
☎0993-22-2111(内線271)・23-1063(直通)



子育てに関する各制度の詳細は、「いぶすキッズ子育て支援情報サイト」をご覧ください。

最新のイベント情報や育児に関する制度など役立つ情報がいっぱい!

<http://www.city.ibusuki.lg.jp/kosodate/>



ケータイからはこちら!!

数字で見る指宿市の暮らし

移住後の生活費はどのくらい？

指宿市と都市部、または全国とでは、収入や支出の面でどのくらい違いがあるのか。「賃金・支出」を比較してみました。暮らしに必要な費用のデータを参考してみてください。

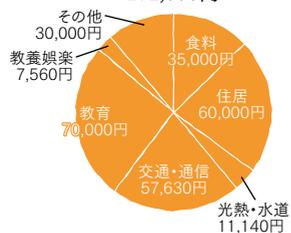
賃金

「賃金構造基本統計調査(平成28年)」より

	平均賃金
鹿児島県	249,300円
東京都	373,100円
全国平均	304,000円

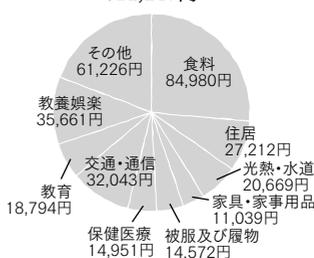
支出 (1世帯当たり1か月平均の消費支出)

指宿市在住Aさんの場合 271,330円



家族構成 5人
夫婦+子ども3人
●持ち家(住宅ローン)
●小学生 1人
●保育園 2人
●自家用車 2台所有

東京都区部 321,147円



先輩移住者の声



移住を直感で決めた方ではありませんが、そこからじっくりと自分たちの居場所を作っていました。まわりの方々のあたたかさのおかげも、積極的に町になじむ努力を惜しまないことが、よい環境づくりの秘訣だと思います。



地元の方々とは田舎らしいシャイな部分もありますが、思いきって飛び込んで打ち解けると家族のように親しみを持ってくれます。もともと甘え上手になって、より深くコミュニケーションがとれるようになることがこれからの目標です。



農業がやりたいという強い思いで指宿に移住してきました。自分なりに手探りの状態でしたが、本気でがんばる人間に手をさしのべてくれるのが指宿の方々。多くのことで助けられ、今があると思っています。

アクセス

指宿市へのアクセス方法は？

飛行機や九州新幹線、フェリーなどを利用してお越しください。また、「いぶたま」の愛称で親しまれる観光特急「指宿のたまて箱」もオススメ。



医療のコト。

仕事のコト。

住まいのコト。

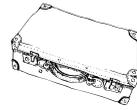
子育てのコト。

数字で見る指宿

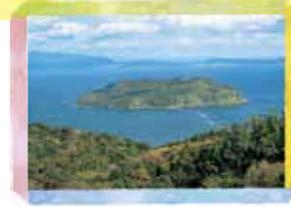
アクセス



移住までのステップ



「指宿市への移住を考えてはいるけれど、まず何をすべき？」
ここでは、そんな疑問にお応えする7つのステップを紹介します。



相談

移住は、家族みんなで考えましょう。

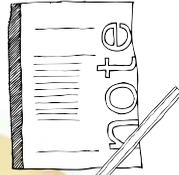
自分だけですべてを決めてしまうのではなく、ご家族みんなで相談して考えましょう。あれこれ情報や希望を出し合っの密接なコミュニケーションは、移住に関する方向性を定めるだけでなく、きっと有意義で楽しい時間になるはずです。



目的

移住の目的を考えましょう。

指宿市に移住してやりたいことが明確になっていないと、移住後に後悔することになるかもしれません。「農家を目指したい」、「海の近くに住みたい」、「カフェを開きたい」など、目的がしっかりしていれば、住む地域や家、仕事などを選ぶ時の判断基準になります。



移住

指宿市で暮らす。

いよいよ移住し引っ越しを済ませたら、まずは近隣のあいさつを。アパートやマンションでもご近所や同階にきちんとあいさつをしておくことで、より早く打ち解けることができるでしょう。地元の方との付き合いを大事にすることが、すばらしい移住生活スタートの秘訣です。



住居

住む場所を探しましょう。

実際に住んで生活をするということは、やはり旅行とは違います。マイホーム購入も良いのですが、まずはあれこれ検討しやすい賃貸暮らしをおすすめします。ずっと暮らしたい場所は、根気よくじっくりと探しましょう。



下調べ

希望の移住先について、事前によく調べましょう。

指宿市の基本情報はもちろんのこと、移住に関する支援制度や生活に必要な情報などをどんどん集めましょう。インターネット上の情報だけでなく、市役所にお問い合わせいただき、パンフレット等の郵送をご要望いただくのも大歓迎です。



満喫

少し長めの滞在で、指宿市を体感しましょう。

いきなり移住してしまう前に、少し長めの滞在によるお試し期間も重要です。気軽に町をあちこち散策したり体験メニューに参加したりすることで、地元住民とコミュニケーションを図ることができ、生きた情報も自然と集まるものです。



仕事

仕事を見つけましょう。

収入が必要である以上、仕事は欠かせません。また住居についても、仕事を持っていないれば賃貸契約に不利な場合がありますので、なるべく仕事はあらかじめ決めておきたいところです。移住後に仕事を見つけようと考えている場合は、十分な生活費を用意しておきましょう。



みなさんの指宿移住を、
わたしたちが応援します。

Welcomeいぶすき
コンシェルジュ
黄川田 まなぶ



Welcomeいぶすきコンシェルジュ

移住者による移住者のためのいぶすき暮らし応援プロジェクト

- 移住相談ワンストップ窓口(住まい、仕事、子育て、就農等)
- 移住・定住促進PRツールの企画・作成および県外等での誘致活動
- 移住者支援ネットワークの構築
- 起業・創業に関する相談・支援
- 空き家・空き店舗の活用策の検討・立案・実施
- 首都圏との交流活動・田舎暮らし体験ツアーの企画・運営
- インターネットを活用した情報発信(ブログ、SNS等)
- 移住者が現地を下見する際の地域の案内役
- 地域資源を活かした特産品や観光商品の企画、PR



いぶ すき し
鹿児島県指宿市

<https://www.city.ibusuki.lg.jp/>

指宿市総務部市長公室政策推進係

TEL : 0993-22-2111 FAX : 0993-24-3826

E-mail : koshitsu@city.ibusuki.jp



QRコード