

# いぶすき

3  
2016 Mar.  
vol.123



[特集] 地域防災を考える

## 東日本大震災から学ぶこと

[特集] 地域に広がる笑顔

## 健幸実感! ころばん体操

いぶすき 3

Ibusuki City Public Relations

2016 Mar. vol.123

印刷/有指宿新生社印刷  
〒891-0404 鹿児島県指宿市東方8068-3 ☎2002

### 3 March 2016 インフォメーションカレンダー

開催場所  
指宿 指宿保健センター 開聞 開聞保健センター  
レジャーセンターかいもん 山川 山川文化ホール  
指宿 指宿里館 ヘルン ヘルシーランド 山川 山川図書館

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
2/28	2/29	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	4/1	4/2
4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9

人のうごき 2月1日現在(前月比)

総人口	42,034人 (-31)
男	19,250人 (-12)
女	22,784人 (-19)
世帯数	18,999戸 (-17)

※今月の税はありません。

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  
☎22111 ☒123  
ホームページ <http://www.city.ibusuki.lg.jp>  
メール [info@city.ibusuki.lg.jp](mailto:info@city.ibusuki.lg.jp)

### 今月の表紙

指宿で5年ぶりに大雪を観測  
子どもたちは大はしゃぎ

1月24日の未明から市内全域が大雪に見舞われた指宿。25日、6時には氷点下3.1度を記録しました。同日、丹波小では全校生徒が校庭に出て雪だるまを作ったり雪合戦を楽しんだりしました。一方で、JRが運休したり道路の凍結でチェーン規制がかかったり、日常生活にも影響がでました。ソラマメやスナップエンドウなどの農作物にも大きな被害をもたらしました。

イベント情報など ● 保健センター日程 ● は受付時間

# 東日本大震災から学ぶこと



平成23年3月13日撮影(石巻市提供)

都道府県	直接死者	関連死者	行方不明	負傷者
岩手	4,673	455	1,124	213
宮城	9,541	918	1,237	4,145
福島	1,613	1,979	197	183
その他	67	55	4	1,611
合計	15,894	3,407	2,562	6,152

※警察庁「平成23年東北地方太平洋沖地震の被害状況と警察措置(平成28年2月10日付)」、復興庁「東日本大震災における震災関連死の死者数(平成27年9月30日現在)」を基に作成

この写真は、宮城県石巻市雄勝町で震災直後に撮影されたものです。未曾有の大震災からもうすぐ5年。被災地はまだまだ復興の途中です。被災当時、テレビなどを通じて津波が押し寄せる瞬間を目の当たりにし、言いようのない無力感や憤りを感じた人も多かったのではないのでしょうか。離れていても、同じ日本。多くの人が東北に心を寄せ、日本が一つになったときもありました。この特集では、被災地の現状を知り、本市に災害が起きたときの備えとして、何が必要かを考えたいと思います。

**震災当日**  
福島県大熊町で被災した、山川出身・在住の鶴窪保さん(町4区東)に当時の話を伺いました。

本日に突然の出来事でした。これまでに経験したことのないそれは大きな地震に遭いました。東北地方に大きな被害をもたらした東日本大震災です。平成23年3月11日14時46分、私は福島第一原子力発電所がある福島県大熊町で被災。最大震度7を記録した地震により、会社の窓ガラスは粉々に砕かれ、雨のように降ってきました。砕かれたガラスが避難する社員たちに襲い掛かり、血まみれでした。事務所内は机やパソコンなどが散乱し、足の踏み場もなく、自分の身の回りの品さへどこにあるのか全く分からない状態でした。正直、あまりの恐ろしさに死も覚悟しました。

16時頃になって、退社指示がありました。運転免許証と貴重品は身に付けていましたので、すぐに自宅へ向け避難を始めました。道路は波を打

## 日頃から避難所の確認を

16時頃になって、退社指示がありました。運転免許証と貴重品は身に付けていましたので、すぐに自宅へ向け避難を始めました。道路は波を打



### 普段の備えが大切

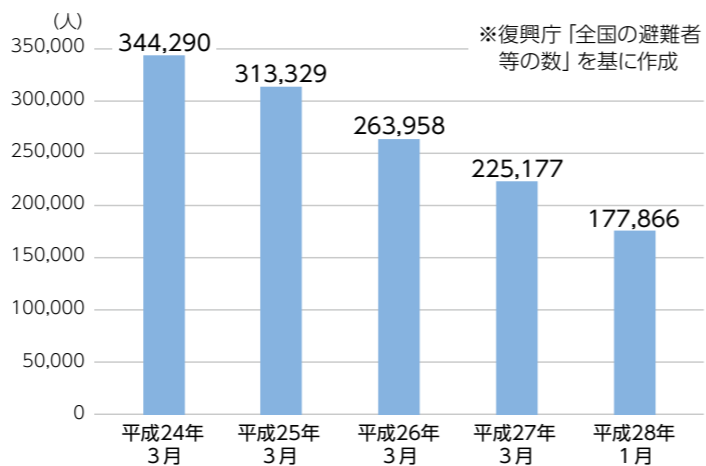
普段の備えが大切  
私は今も避難者で、住民票は向こうにあります。自宅周辺は居住制限区域のまま。将来の生活の展望が見出せないこともあり、今のところは帰ることを考えていません。指宿でも、大きな地震がないのが不思議なぐらいだと思いますし、備えておく意識が大切だと思っています。災害は身近に起こっています。最近では、口永良部島の噴火がありましたよね。最低限のもの(貴重品、水、缶詰などの非常食)は常に備えておいた方がいいと思います。できれば1週間分ぐらい。近くの避難所を確認しておくことも大切です。津波被害を考えると、海抜の低い土地に住む人は、避難ルートを確保しておくなど、普段から特に注意しておいてほしいと思います。

### 大熊町から避難する

大熊町から2日後、自宅まで歩いて帰るしかなく、普段から車で10分程度のところが1時間半もかかりました。自宅は高台にあったので、幸い私も自宅も津波の被害は受けませんでした。電気・水道がストップ。携帯電話も不通となり、情報は完全に遮断されました。発電所の事故も知りませんでした。

## 避難者の現状

避難者数の推移を見ると、1月現在で約18万人。徐々に減ってきていますが、5年が経とうとする今でもまだ本市の人口の4倍以上。震災が残した爪痕の大きさが分かります。そのうち、公営・仮設住宅などに9割弱、親族や知人宅に約1割、病院などには450人弱の避難者がある状況です。



## ストリートピアノでつなぐ祈りのハーモニー

路上など、街角で誰もが自由に弾いて楽しめるストリートピアノ。東日本大震災の被災日時に全国16カ所でも同時演奏され、被災地にピアノの調べと歌を届けます。

- ▶日時/3月11日(金)14時~
- ▶場所/指宿駅前ポケットパーク
- お問い合わせ情報プラザ ☎4449

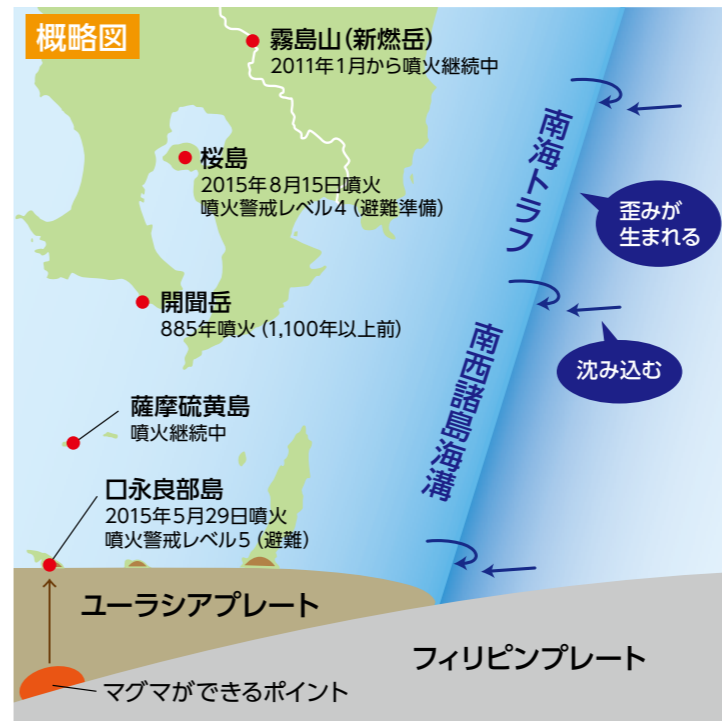


# 人ごとではない地震・津波

# 70%

## 南海トラフ巨大地震

上の数字は、今後30年以内にこの地震が発生する確率です。全国で死者が30万人以上出るとされる地震で、本市でも、最大で震度5強、4.6mの津波が想定されています。



## 南海トラフとは

駿河湾から九州東方沖まで続く、深さ4000m級の海底の溝です(フィリピンプレートがユーラシアプレートの下に沈み込む境界)。総延長は約770km。トラフと海溝の違いは主に深さの違いで、水深6000m以上のものが海溝と呼ばれます。

南海トラフでは、フィリピンプレートの沈み込みに引きずられ、ユーラシアプレートに歪みが生まれます。これが100〜200年周期で戻り、過去にマグニチュード8級の地震が繰り返されてきました。ところが、トラフの一部では160年以上歪みが戻っていません。そのため、いつ地震が起きてもおかしくない状況で、他の部分も連動して巨大地震に発展する恐れがあるとされています。

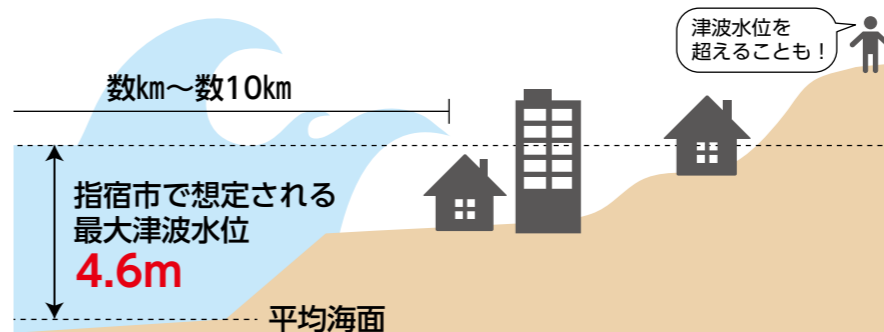
## 火山による地震・津波

火山の噴火などで海底や地面が盛り上がり、陥没する

## 地域と災害を知る

上の図を見ても分かるように、活発な動きを見せる火山が、南海トラフと平行に分布しています。これは、マグマがある一定の深さのプレート上で発生するためです。そこからほぼ真上に上昇して、地表に噴出すると火山ができます。

日本には、世界の火山の10%があり、マグニチュード6以上の地震の20%が発生する地震大国です。自分の地域と起こりうる災害を知ることが防災の第一歩です。



## 津波は水の帯

津波について誤解されやすいのは、津波水位より高い土地にいれば大丈夫と考えがちなところです。津波は単なる波ではなく、数km〜数10kmにも及ぶ水の帯で押し寄せます。膨大な量の水が押し寄せた場合、津波水位の3〜4倍の地点にまで及ぶことがあります。

# 今こそ本気で災害に備える

## 災害のとき大切なことは

大規模災害のときは、消防や警察などの救援や、市の避難指示がないことも予想されます。テレビやインターネットなどから情報を得られないかもしれません。

そんなとき大切なのは、家庭の備えや地域の人の助け合いです。差し迫った状況で頼れるのは、自分か目の前にいる人しかいません。

## 家庭の備え

自分や家族のため日頃から対策をしておきましょう。

## 地域の助け合い

地域には、高齢のため自力では避難できない人もいます。負傷者が出ることも考えられます。そんなとき、あなたはどうか動きますか。場合によ

- ・家具の転倒防止をする
- ・自分の住む場所を知る  
(標高や地盤、近くに崖や海、川があるかなど)
- ・避難所や避難経路を家族で決めておく
- ・非常持出品の準備  
(食料や防災ラジオなど)
- ・防災の知識を持つ  
(災害を学び対処法を知る)

## 自主防災組織に入ろう

では、自分が動けない状況になるかもしれません。

地区全体で災害を乗り切るために「自主防災組織」があります。災害に備えて、避難や消火などの訓練を行い、みんなで防災について学ぶ組織です。ほとんどの地区で結成されていますが、十分機能していないように思われます。

機能する自主防災組織を作ることが、災害対応には欠かせません。そのためには、地域のみなさんの加入と日頃の活動が重要です。

## 自主防災組織の活動

- ▶ **防災訓練**  
災害時にどう動くか実際に確認
- ▶ **要援護者の把握**  
高齢者や病気の人などを把握
- ▶ **各種訓練**  
避難誘導・消火・応急手当・炊き出し訓練など
- ▶ **その他**
  - ・危険箇所の調査、見回り
  - ・防災マップ、避難経路の作成
  - ・備蓄品の整備と管理
  - ・避難所運営の研修

いざというとき動けるために、日頃から訓練などを行います

## 川尻地区の取り組み

2月14日、同地区の自主防災組織が地震津波避難訓練を行いました。約250人が参加し、自宅からふれあい交流館まで避難。消火器を使う訓練や、非常持出品の展示・説明なども行われました。



## 自主防災組織の説明会を行います

6月頃から、各地区で順次説明会を行います。あなたの参加が、大切な人や地域を守るにつながります。説明会に参加して、地区の自主防災組織に加入しましょう。開催日時が決まり次第、公民館長から開催のお知らせをします。早めに取り組みたい地区は、危機管理課まで連絡してください。

☎ 危機管理課安全安心対策係  
☎ 2111 ☎ 151

もし災害で大切な人の命が失われたら…。災害は、その人も思い出も全てを奪い去って行きます。残酷なことですが、人は自然の猛威の前では無力です。しかし、東日本大震災から学べることは、日頃の備えで救える命があるということ。家庭や地域を大切に、できることから防災に取り組んでみましょう。

# 健康実感！こころばん体操



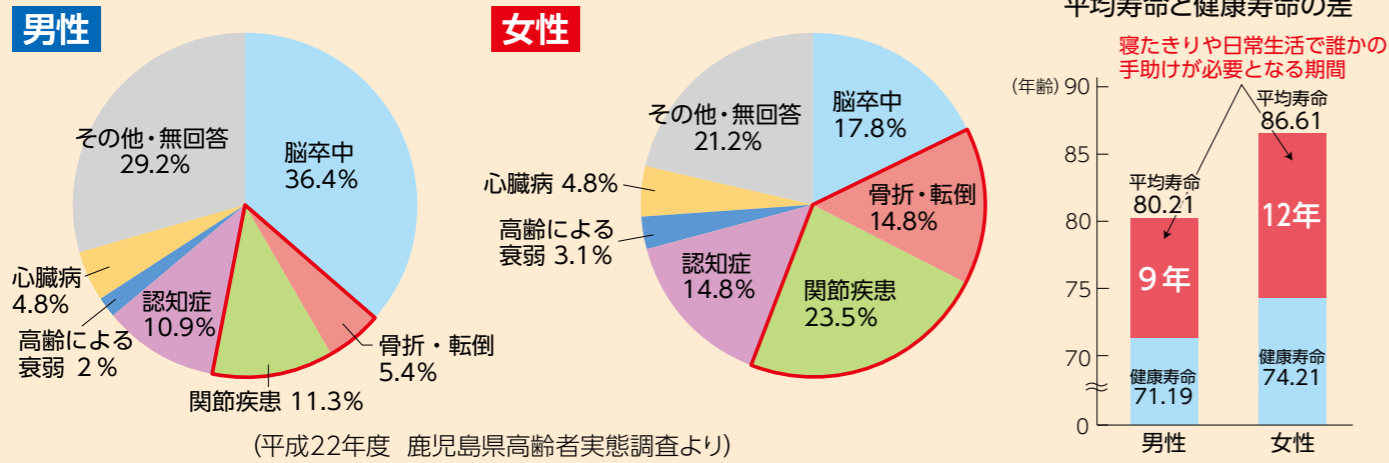
## “ロコモ”チェック! このような症状がありませんか?

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下が履けない
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
- 重労働の家事(掃除機かけ、布団の上げ下ろしなど)が困難である

1つでも当てはまったらロコモの可能性がります。

※ロコモとは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」のことで、骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて、立つ、歩くといった動作が困難になる状態のことです。進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります。実際、日本人の要介護や寝たきりの原因の4分の1はロコモに関連するものです。

## グラフでわかる! 要介護・寝たきりの原因と健康寿命



**こころばん体操を始めよう**

階段を上るときに手すりが必要になる、立ち座りがきつい、家の中でつまずくなど、年を重ねると足腰にまつわるトラブルが多くなります。昔から「老化は足から」と言われるように、骨や関節、筋肉、神経などの「運動器」と呼ばれる器官は、年を重ねるほど衰えていきます。

体を支えるには、「筋力」が必要です。何もしなければ年を重ねるほど確実に衰えていく筋肉ですが、トレーニングを行うことで90歳からでも筋量は増やすことができます。市では、適切なトレーニングで筋力アップを目指す「こころばん体操」を勧めています。この体操は自分に合った負荷の重りバンドをつけて、6種類の簡単な筋力運動を毎週1回行います。

童謡を歌いながら腕や脚を動かすとても簡単な体操です。地域の人たちが公民館に集まり、自分たちのペースで行っています。

次のページでは、実際に取り組んでいる人々を紹介いたします。

**健康寿命を延ばそう**

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか。病気の予防や介護の必要がなく、健康的に日常生活を送れる期間のことです。日本は男女とも世界一とも言われています。

日本人の健康寿命は、平成25年で男性71・19歳、女性74・21歳です。これに対し、同年の平均寿命は、男性80・21歳、女性86・61歳でした。健康寿命と平均寿命を比べると、男性で約9年、女性で約12年と大きな差があります。これは、寝たきりになったり日常生活で誰かの手助けが必要になったりする期間を指します。「健康で幸せな老後」を送るためには、健康寿命を延ばすことが必要です。

また、要支援1、2といった軽度の介護が必要な人の多くは、骨折・転倒や関節疾患などの運動器障害、高齢による衰弱が原因となっています。

次は、骨折・転倒や関節疾患などの運動器の障害です。女性に多く見られますが、これは女性ホルモンの減少とともに骨量が急激に落ちるためです。次いで認知症などが続きます。これら3つの病気が、要介護や寝たきりになる原因として、特に注意しなければなりません。

県高齢者実態調査によると、介護を必要とした主な原因は、脳卒中(脳出血や脳梗塞など)です。男性は36・4%、女性は17・8%と高い割合を占めています。

### 要介護や寝たきりになる原因





深田 久美子 さん  
(77歳・五郎ヶ岡)

気分が軽くなりました  
体操を始めて約3カ月。外に出るときに気分が軽くなった感覚があります。これからも時間の許す限り続けていきたいです。



窪 悦子 さん  
(82歳・入野)

介護度が軽くなりました  
初めの頃は公民館まで送迎が必要でしたが、今は手押し車で歩いて行けるようになりました。運動を始めて介護度が軽くなりました。



児玉 哲 さん  
(85歳・町区)

生活のリズムができます  
毎週1回で生活にリズムができるので風邪を引かなくなりました。家に閉じこもっているとボケてしまうが、ここはとても楽しいです。



1 イスからの立ち上がり体操を行う片野田地区の人たち。ゆっくり行るのがポイント 2 体操前の血圧測定。当日の体調を自分たちでチェックします(大山区)  
3 初回と3カ月後に行う体力測定(五郎ヶ岡)

地域に広がる“笑顔”



田淵 春夫 さん  
(71歳・片野田)

地区の人たちの笑顔が増えました  
歌いながら行うことで、肺も鍛えられます。体操後はみんなでカラオケ大会。懐かしい曲を熱唱して地区に一体感が出てきました。



鶴蘭 須賀子 さん  
(71歳・大山区)

運動するきっかけになりました  
体が良く動くようになったので、数十年ぶりにボウリングも始めました。友達も増えて、皆さんと交流できるのも生きがいです。



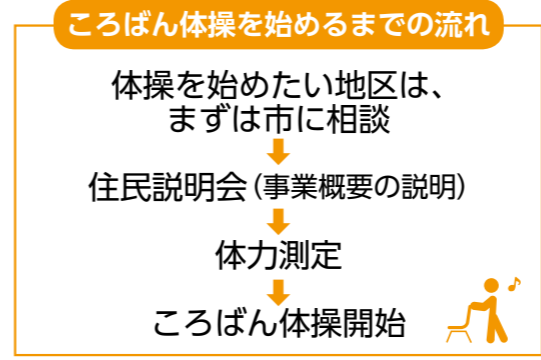
鮎川 美津子 さん  
(76歳・濁口)

継続は力なりですね  
特に立ち座りが楽になったと実感しています。子どもたちに迷惑はかけたくないので、自分のことは自分でできるよう、頑張ります。



市が準備するもの

地区単位で始まっています  
公民館から聞こえてくる懐かしい童謡の音楽や合間に聞こえてくる笑い声。ころばん体操は、各地区で集まった人たちが童謡に合わせて体を動かす体操です。難しい動きはありません。負荷も自分にあつた量で始められます。  
「自分の体は自分で支える」あなたの地区でも始めてみませんか。  
市が準備するもの/体操用の重りバンド、曲のCD、拡大歌詞カード、個人ファイル  
※イス(パイプ椅子など)、血圧計、CDプレーヤー、参加者へのお知らせなどは各



22地区で活動中  
指宿地域/下吹越、五郎ヶ岡、木之下、湯之里、大牟礼中! 西、大牟礼東、濁口、濁山、迫北、摺ヶ浜中・南、摺ヶ浜北、中小路、片野田、丈六、向吉、石嶺、山川地域/町区、福元区、鰻区、大山区  
開聞地域/入野、谷村・下吉間、健康のまちづくり推進室  
☎2111 287

地区で準備してください。  
▼体操に取り組む条件/地区活動として毎週1回行うこと  
※ころばん体操は高齢者元氣度アップ・ポイント事業の対象です。

⑥あしの横上げ

4秒で上げて、4秒で下げる  
左右10回ずつ

⑤あしの後ろ上げ

4秒で上げて、4秒で下げる  
左右10回ずつ

④ひざを伸ばす

4秒で上げて、4秒で下げる  
左右10回ずつ

③イスからの立ち上がり

8秒で立ち上がり、8秒で座る  
10回ずつ

②腕を横に上げる

4秒で上げて、4秒で下げる  
左右10回ずつ

①腕を前に上げる

4秒で上げて、4秒で下げる  
左右10回ずつ

血圧測定

体操前に血圧を測定します

ころばん体操をやってみよう!  
童謡を歌いながら、次の動きをゆっくりと行います

●...効果がある部位

**消費者問題は市消費生活センターへ**

消費者トラブルとは、消費者と業者の間で起こる商品やサービスのトラブルのことをいいます。例えば、

- 訪問販売で商品を購入したが、内容に納得できない。
- 通信販売で商品が届かない。
- 突然身に覚えのない商品が届いた。
- 携帯サイトなどで、多額の

- 電話勧誘販売
- マルチ商法
- 次々販売
- 催眠商法

1人で悩まないで!まずはご相談を!!  
**指宿市 消費生活センター**  
相談時間 9:00~17:00  
☎22-2334 (商工水産課内)

お金を振り込んでしまったなど、身近なトラブルや詐欺的な被害はありませんか。ネット社会が進んで商品・サービスが多様化して、複雑な相談も多くなっています。これらのトラブルに遭った際に相談するのが、「消費生活センター」です。センターでは、当事者の間に入って解決を目指しています。トラブルに遭ったと感じたら、すぐに相談しましょう。

消費者トラブル対策

サークル・団体・地域のみならず、消費者トラブルに立ち向かおう!

# 出前講座実施中

無料

消費者トラブルを未然に防ぐためには、1人ひとりが知識を高めることが大事です。消費生活センターでは「出前講座」を実施しています。DVDや過去の事例を使って説明します。少人数でも対応します。希望日の2週間前までに連絡してください。

悪質商法・商品契約トラブルなど困っていませんか?

## 第50回 比島戦没者慰霊行事

フィリピンで戦死された約47万6千人の御霊を慰め、恒久平和を願う慰霊行事です。誰でも参加できます。

- ▶日時 / 3月27日⑩ 12:55~14:30
- ▶場所 / 花瀬望比公園
- ※雨天時は、開聞総合体育館
- ▶駐車場 / 一般車は開聞総合体育館に駐車してください。無料シャトルバスを運行します。ただし、身体障害者手帳などを持っている人および車いすを使用する人が同乗している場合は、会場周辺の専用駐車スペースに駐車できます。



☎市社会福祉協議会開聞支所 ☎24877  
☎市民福祉課健康福祉係 ☎31111 ☎135

## 住所変更などの手続きにはマイナンバーの「通知カード」が必要です

転勤や就職、進学などで住まいが変わるときは、適切な住所変更をお願いします。その際、自宅に届いたマイナンバーの「通知カード」が必要です。必ず持参してください。



種類	届け出の期間	届けに必要なもの
転入届	他の市町村から指宿市へ引越したとき	新しい住所に住んだ日から14日以内 ※新しい住所に住む前は手続きできません。
転居届	市内で引越したとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>マイナンバーの「通知カード」</li> <li>窓口に来る人の本人確認書類 (▶を参照)</li> <li>委任状 (▶を参照)</li> <li>マイナンバーカード、住民基本台帳カード (持っている場合)</li> <li>外国籍の場合：在留カード、特別永住者証明書、パスポート</li> <li>前住所地で発行された「転出証明書」 (転入のとき)</li> <li>印鑑登録証 (転出のときに持っている場合)</li> </ul>
転出届	指宿市から他の市町村へ引越するとき	転出予定日のおおむね14日前から

※手続きに手数料は必要ありません。ただし、紛失などによる転出証明書の再発行は有料です。  
※3月下旬から4月にかけては窓口が混雑し、手続きに時間がかかることが予想されます。時間に余裕をもって来庁してください。  
※届け出が遅れると過料の処分を受けることがあります。適切な期間内での届け出をお願いします。

- ▶本人確認書類 / 運転免許証や被保険者証、マイナンバーカード、住民基本台帳カード、パスポートなど
- ▶委任状 / 代理人が届け出るときは、本人からの委任状が必要と場合があります。事前に問い合わせてください。
- ▶代理人が届け出るとき / 異動する本人から委任状を預かり、次のことを確認してから手続きしてください。

- ・異動前後の住所 (団地・アパートなど正確な名称と居室番号)、異動する人の生年月日、異動年月日、本籍と筆頭者 (戸籍の一番初めに出てくる人の名前で、亡くなくても変わりません)

## 日曜窓口を開設します

- ▶日時 / 3月27日⑩、4月3日⑩ 8:30~17:15
- ▶場所 / 市役所指宿庁舎
- ※山川庁舎、開聞庁舎は開設しません。
- ▶取扱業務・手続き
  - ・転入・転居・転出などの住所変更 (印鑑登録申請の受付、住民票や戸籍などに関する証明書の発行も可)
  - ・住所変更に伴う諸手続き (国民年金、市役所発行の保険証、福祉に関する諸手当、水道、税に関する手続きなど)



- ▶注意事項
  - ・手続きに必要なマイナンバーの「通知カード」、健康保険証、受給者証、印鑑などを持参してください。
  - ・申請・相談内容によっては、受付できない場合や後日改めて関係窓口にお越しいただくことがあります。

- ・住民票の広域交付の発行など一部の業務は、取り扱うことができません。詳しくは、問い合わせてください。
- ☎市民協働課市民係 ☎22111 ☎213
- ☎市民福祉課市民生活係 ☎31113 ☎114
- ☎市民福祉課市民生活係 ☎31111 ☎121



# 世の中に絶えて桜のなかりせば 春の心はのどけからまし (古今和歌集)

3月。進学、就職と多くの若者が故郷を巣立って行きます。鹿児島中央駅の新幹線ホームや空港ロビーが別れの風景に変わります。

多くの漢字の中で「志」はこの時季にふさわしい文字です。新たな門出を飾る「志」の意味は、心がある方向を目指して行くことなのだとわかります。卒業文集の中に一番多く見られるのも「志」という文字です。「志をはたして 一つの日に 帰らん 山は青き故郷 水は清き故郷」関東や近畿で行われる郷土会では、唱歌「ふるさと」を歌いながら懐かしさを語り合います。

何げなく眺めていた山も海も川も一緒に過ぎた友との思い出をいつまでも大切にしながら都会で生活してきた人々にとって、いちばん素直になれる場所がふるさとです。里山を散策すると、春を待ちわびているかのように枝を伸ばしている若木のそばに年

老いた桜木がひっそりとたたずんでいました。カズラの巻き付いた幹の一部は空洞になりながらも、精一杯みずみずしいピンクの花を咲かせるための準備をしているかのようです。

春を忘れずたくましく生きていく老木、そして今を時とばかりに咲く桜花。花の命の短さとともにこのけなげさが私たちの心を動かしてきたのでしょうか。

桜を歌った詩歌には名作がたくさんあります。

「世の中に 絶えて桜の なかりせば 春の心は のどけからまし」。在原業平は、桜の花を、胸の高鳴りを抑えきれない愛しき人と重ねています。色もはつきりしない白い花ですが、人の心を波立たせるような不思議な魅力があるのが桜花です。

別れの季節です。若人たちにとって桜には格別の思い入れがあるのでしよう。お別れの歌として、多くの学校で「さ

くら」にちなんだ名曲が歌われます。

「さくら さくら——泣くな友よ 今惜別の時 飾らないあの笑顔で さあ」と歌手の森山直太朗さんは歌っています。

「年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず」春がめぐってくれば、桜の花はいつものように咲きます。少しばかりの感傷と不安、去る人、送る人、迎える人もなんとなく落ち着かない頃でもあります。「桜花が咲いている。精いっぱい咲いている。私も精いっぱい生きよう」

あちこちで桜の花はほころび始めています。万物が動き出す躍動と希望の3月、旅立ちの時です。



指宿市長 豊留悦男



## 次の世代に伝えたい「山椒漬」

「現代は食生活が豊かで、幼い頃からさまざまな食に接することができる。だからこそ、地元の子どもたちには、古くから息づく地域食である山椒漬を食べてもらいたい」。そう語るのは、山川福元に工場を構える(有)内菌賢漬物店の二代目、内菌幸一さん。毎年、山川小学校の児童たちを招き、大根の間引きや漬込作業を体験してもらっている。地元小学校給食で登場する山椒漬の現場を体験することで、

次の世代を担う子どもたちに、ふるさとの味をしっかりと覚えてもらいたいと願っている。

山椒漬の特徴は、特有の褐色と香ばしくほのかに甘酸っぱい香り、そしてカリッと仕上げた歯応え。原材料は、練馬大根という品種の大根と食塩のみを使用している。おいしさの秘密は、市内で唯一のかめ壺を使った伝統の製法にある。山椒漬作りは、毎年1〜3月、大根を寒干しすることから始まる。寒風のもと1カ月



以上干し、十分に乾燥させた大根を、木製の杵で、塩をまぶしながら均一の厚さについていく。次に、焼酎蔵でも使われる伝統のかめ壺に入れ、塩を振って、6カ月以上寝かせて発酵させる。その際、旨味成分を凝縮するため、かめ壺の底にたまった水を定期的に取り除く作業も欠かせない。そうした手間と時間をかけて、ようやく店頭に出る。

内菌さんは「原料となる干し大根の生産農家が年々少なくなっているのは心配だが、幸い、山椒漬作りの後継者がいる。『内菌さんの漬物を食べたい』という、声がある限り、これからもこの味をしっかりと引き継いでいきたい」と、力強く語ってくれた。

# 特産品 シリーズ vol.27

商工水産課特産品振興係  
☎21111 内314

## CITY TOPICS

### 「命を守る旗リレー」伝達式

1月19日、指宿・鹿児島両市の「交通安全母の会」役員が市長を訪問。市長立会いの下、同会旗が本市の母の会に引き継がれました。この旗は、1カ月ごとに他市町村に引き継がれていき、交通安全活動のシンボルとなります。



鹿児島ユナイテッドFC徳重代表が来市

1月19日、鹿児島ユナイテッドFCの徳重剛代表らが市長を訪れ、昨年の合宿のお礼とJリーグ加盟を報告しました。徳重さんは「夢に見たJリーグの舞台。1年間戦う体力を指宿合宿でつけたい」と話しました。



男女共同参画意見書を提出

1月15日、男女共同参画推進懇話会の委員9人が市長を訪れ、市政に対する意見書を提出しました。中園伸宏会長は「男女共同参画の中心は人権。市政の中で、意識づくりや体制の確立をお願いしたい」と話しました。



(上)吉乃湯 (下)村之湯温泉

☎23556 吉乃湯  
☎23713 村之湯温泉  
☎2111 内322 観光課観光管理係

## 《観光シリーズ》光を観せて、魅せられて VOL.57

### 湯めぐり散策⑧

温泉スタンプラリー「いぶすき湯めぐり」に協賛していただいている温泉施設をシリーズで紹介しています。

- 吉乃湯**  
和洋2種類の内湯と露天風呂が楽しめます。庭には四季の花々が植えられ、季節を感じながらゆったりできます。  
▶所在地/湯の浜4-2-41 ▶営業時間/14:00~21:30 ▶定休日/毎週木曜日(臨時休業あり) ▶入浴料/大人300円、小学生140円、3歳以上小学生未満80円、3歳未満無料 ▶泉質/ナトリウム-塩化物泉
- 村之湯温泉**  
田んぼの中から湯が湧き出し、それを利用して明治15年に創業。指宿海軍航空基地の勇士などが体を清めた場所でもあり、歴史的な温泉です。  
▶所在地/大牟礼3-16-2 ▶営業時間/7:00~22:00 ▶定休日/毎月20日 ▶入浴料/大人300円、小学生100円、小学生未満50円 ▶泉質/アルカリ性明ばん泉

※いぶすきまると博物館はお休みします。

健康で開聞岳に興味があり、登山が好きな人を募集しています。  
 メンバーと一緒に登って、観光客や地元の人たちに開聞岳登山の魅力を案内してみませんか。

▼募集人員／若干名  
 ▼活動場所／開聞岳およびその周辺  
 ▼年会費／千円  
 ▼申込方法／電話  
**申請** 開聞岳ガイドクラブ事務局（かいもん山麓ふれあい公園内） ☎25566

## 募集

### 開聞岳のガイドクラブ会員

# 知っとク!!

## 情報掲示板

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

市営唐船峡そうめん流しは、土・日曜日やゴールデンウィーク、夏休み期間などの繁忙期に従事できるパートを募集します。

▼募集人員／50人  
 ▼勤務時間  
 ・8時30分～17時のうち5時間30分（休憩あり。状況で勤務時間の変動あり。）  
 ・11時～15時（休憩なし）の時間限定でも可。  
 ▼勤務日数／月15日以内  
 ▼勤務内容／接客、配膳および片付け  
 ▼賃金（時給）／一般 803円、高校生 738円  
 ▼申込書／市販の履歴書に写真を添付  
 ▼申込方法／本人が直接持参  
 ▼申込締切日／3月18日（金）  
 ※登録された人全員に業務をお願いするわけではありません。  
**申請** 市営唐船峡そうめん流し ☎2143

唐船峡そうめん流しパートの募集

市営唐船峡そうめん流しは、土・日曜日やゴールデンウィーク、夏休み期間などの繁忙期に従事できるパートを募集します。

▼募集人員／50人  
 ▼勤務時間  
 ・8時30分～17時のうち5時間30分（休憩あり。状況で勤務時間の変動あり。）  
 ・11時～15時（休憩なし）の時間限定でも可。  
 ▼勤務日数／月15日以内  
 ▼勤務内容／接客、配膳および片付け  
 ▼賃金（時給）／一般 803円、高校生 738円  
 ▼申込書／市販の履歴書に写真を添付  
 ▼申込方法／本人が直接持参  
 ▼申込締切日／3月18日（金）  
 ※登録された人全員に業務をお願いするわけではありません。  
**申請** 市営唐船峡そうめん流し ☎2143

道の駅山川港活お海道では、野菜や鮮魚といった農水産物をはじめ、加工品、工芸品、

**活お海道の出荷者募集**

特産品などを出品しています。出品を希望する人は、気軽に相談してください。

▼出荷時間／8時～16時  
 ▼出荷方法／出荷者自身で商品を搬入。  
**申請** 長寿介護課介護係 ☎253

### 販売手数料

	市内業者	市外業者
農林水産物類	16%	23%
加工品（賞味期限有）	21%	31%
加工品・工芸品・民芸品（賞味期限無）	25%	36%

道の駅山川港活お海道 ☎6507

介護保険住宅改修受領委任  
 払い登録事業者を指定するための研修会を行います。  
 新規および更新の登録を希望する事業者は、この研修会に必ず参加してください。

▼日時／4月13日（水）14時～  
 ▼場所／市役所指宿庁舎  
**申請** 長寿介護課介護係 ☎253

開聞地域の粗大ごみ収集

粗大ごみ収集所は、通常のごみ収集所とは異なります。詳しくは区長・集落長に問い合わせてください。

▼収集日・収集地区  
 3月30日（水）川尻区・松原田集落  
 ▼時間／7時～8時30分  
 ※指定時間外に出されたごみは回収しません。  
 ▼粗大ごみとは、特大の指定「ごみ袋」に入らない大きさのごみです。袋に入るものは燃えるごみか燃えないごみで出してください。  
 ※特定家電ごみ、危険ごみ、処理困難ごみ、事業所ごみなどは収集所には出せません。  
 環境政策課生活衛生係 ☎245

2月24日（水）に開会した平成28年第1回定例会の会議の予定です。

議会を傍聴することは、市政を知るよい機会です。ぜひ傍聴にお越しください。

指宿庁舎（市民ロビー）、山川庁舎（旧公金取扱所）、開聞庁舎（多目的フロア）では議会を同時中継しています（委員会を除きます）。  
 日程は変更されることがあります。  
**申請** 市議会事務局 ☎512

### 会議の予定

3月2日（水）	総務水道委員会
3月3日（木）・4日（金）	文教厚生委員会
3月8日（水）・9日（木）	産業建設委員会
3月16日（水）～18日（金）	一般質問
3月25日（金）	最終日（委員長報告、表決）

※各会議は10時から開催予定です。

# 本のひろば

指宿図書館 ☎232827  
 山川図書館 ☎353300  
 ホームページ <http://www.minc.ne.jp/ibusukilib/>

## 今月のおすすめ

**PICK UP**

一般図書（山川図書館）  
 エコに楽しむお掃除BOOK  
 主婦と生活社

一般図書（指宿図書館）  
 トップ・サイエンティスト 世界の24人  
 ニュートンプレス

児童図書（山川図書館）  
 大村智ものがたり  
 馬場錬成（著）  
 毎日新聞出版


児童図書（指宿図書館）  
 ペンギンは、ぼくのネコ  
 ホリー・ウェブ（作）、田中亜希子（訳）  
 大野八生（絵）  
 徳間書店

**PICK UP** エコに楽しむお掃除BOOK  
 【内容】エコ洗剤が人気を集めている今、洗剤それぞれの性質を知って、上手に活用してみませんか？エコ掃除の基本や、可愛い掃除道具の作り方など、長く楽しく続けるためのアイデアも満載。

**PICK UP** ペンギンは、ぼくのネコ  
 【内容】アルフィーは小学3年生。「ペンギン」という名前のネコを飼っています。隣のおばあさんの庭で遊んでいたある日、ペンギンがいなくなり、おばあさんの孫のグレースと探すことになりましたが...

### 3月の図書館カレンダー

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

スマートフォンサイト  
  
 スマートフォンから、図書館の資料の検索や予約をしたり、貸出・予約状況を見ることができます。  
 スマートフォン用アドレス <https://www.ibusuki-lib.jp/WebOpac/mobile/index.do>

日	時間	内容	演者
火曜	10:30～11:15	えほんのひろば（指宿図書館）	つちはしこども学園の先生方
11日	19:30～20:00	よるのおはなし会（指宿図書館）	図書館職員
12日	14:00～14:40	ふれあい映画会（山川図書館）	
20日	10:30～11:15	おはなしのとびら（指宿図書館）	図書館職員
26日	14:00～14:30	ボランティアおはなし会（山川図書館）	山川「おはなしぶんこの会」の皆さん

《図書館からのお知らせ》  
 自宅に図書館の本はありませんか？  
 自宅を片付けていたら返し忘れた本が出てきたことありませんか。その時は早めに返却してください。休館日などで図書館が閉まっている時は、返却ポストを利用してください。  
**作品を展示しませんか**  
 指宿図書館には、作品を展示できる「市民アートギャラリー」があります。個人やサークル、部活動など誰でも利用できます。詳しくは、指宿図書館まで。





開聞小で能楽鑑賞

伝統芸能の世界を味わう

開聞・川尻小の児童に伝統芸能に触れてもらおうと1月14日、開聞小で能楽鑑賞会が開催されました。大槻能楽堂(大槻文蔵当主)が指導し、能の独特なリズムで校歌を歌い、多彩な種類の能面を被って能の基礎知識を学習。また、当主らの「土蜘蛛」を鑑賞して、本物の能の世界を体験しました。開聞小6年の川上花さん(松原田)は「言葉が分かりにくかったけど、声が響いてきれいだった。また見てみたい」と話しました。



それぞれの能面を着けて特徴を学ぶ児童たち

平成28年産の葉たばこの種まき

晴天で良質の葉たばこを

市葉たばこ振興会(前田一正会長)が1月12日、平成28年産の葉たばこの種まきを行いました。生産者や関係者など約40人が参加。種を入れた腐葉土が均等に混ざるよう入念にふるいにかけて後、ハウス内の共同の育苗箱にまきました。葉が7~8枚くらいになる3月に畑に植えられ、5月中旬ごろに収穫が始まる予定。前田会長は「去年は、例年の3倍の長雨で葉が薄く不作だった。今年は晴天が多いことを願いたい」と話しました。



豊作を願い丁寧にまく参加者たち

不要な単車などは  
廃車手続きを

軽自動車税は、毎年4月1日を基準日として、その所有者に対して課税されます。壊れて乗っていない車両や他人に譲った車両でも、名義変更などの手続きをしていないければ、登録上の所有者に課税されます。早めに手続きを済ませてください。

原付・小型特殊(農耕用・その他)・ミニカー

各庁舎担当窓口での手続き ※ナンバープレートと印鑑を持参してください。

125ccを超える単車・軽四輪自動車

鹿児島県軽自動車協会(099-2611401)での手続き ※事前に必要なものを確認してください。

国税務課市民税係 222 ④ 市民福祉課税務係 ④ 1118 ④ 市民福祉課税務係 121

税務証明書の申請には  
本人確認が必要です

4月から税務証明書を申請する際は、申請者の本人確認が必要です。確認書類を必ず

持参してください。

今後は印鑑があっても本人確認書類がない場合、証明書を発行できなくなります。

▼確認書類/運転免許証、身体障害者手帳など

※本人以外の証明書交付は同意書への押印が必要です。

国税務課固定資産税係 227

3月は  
自殺対策強化月間

国は、月別自殺者が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。本県でも毎年300人以上が自ら命を絶っています。

自殺を考えている人は、気分が沈んだり、不眠などうつ症状や原因不明の体調不良が続くなど何らかのサインを発しているといわれています。

自殺の原因は複雑で、その背景には心や体の健康問題、経済・生活問題、家庭問題のほか、人生観・価値観や地域・職場環境など、さまざまな社会的要因が関係しています。

周囲に悩みを抱えている人がいる場合は、声を掛け、寄り添って話を聞き、必要であれば相談を勧めてください。

れば相談を勧めてください。

自殺は、決して個人の問題ではなく、身近な社会問題です。自殺についての誤解や偏見をなくし、社会全体で自殺を防いでいきましょう。

④ 指宿保健所保健係 ④ 38 54 指宿保健センター 282

整骨院・接骨院を  
受けるときの注意

整骨院・接骨院の施術には健康保険証を使用できるものではないものがあります。受診する時は、次のことに注意しましょう。

負傷原因を正確に伝える

患者が自己の症状・負傷原因を正確に伝えることで医師・柔道整復師は保険適用の可否を判断します。

外傷性がなく、負傷日時がはっきり分からない痛みや慢性的な痛みに対する施術は保険適用外です。また、労災保険に該当する場合も保険適用外となります。

長期の時は病院へ  
施術が長期になる場合は、内科的要素も考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

まちな話 話題

復興支援職員が池田小で授業

先輩が災害の大きさを語る

6年生が東日本大震災を学ぶため、宮城県石巻市で支援活動を行った市職員が1月15日、池田小で授業を行いました。市職員が児童たちに現地での体験を話すのは、初めての試み。ビルの上に乗ったままの大型バスや、高く積まれたがれきの写真などを交え、現地の状況などを説明。児童たちは真剣な表情で話を聞き、写真に見入っていました。尾野歩夢さん(堀切園)は「多くの方が亡くなったと聞いて悲しい。災害への備えをしておきたい」と話しました。



津波で建物がなくなった写真を解説する同校出身の久保佑介主事

利永地区で正月行事「ダセチツ」

子どもたちが子宝を願う

利永区の小正月行事「ダセチツ」が1月14日、行われました。約30人の子どもたちが新婚家庭など8軒を訪問。「ダーセン、ツギナツタ」などと唱えながら、センダンやタラの木で作ったダセ棒で庭の地面を突き、子宝を願いました。3月に結婚する西元好美さん(東下)は「小さいころしていた行事に参加できてうれしい。楽しい家庭をつくりたい」と話し、結婚相手の前園祐輔さんは「母も利永出身。親子2代で参加できて感激です」と話しました。



庭を突く子どもたちと見守る前園さんと西元さん

領収書は捨てないで  
事後の施術内容の確認にも  
使えます。

健康増進課健康保険係 286

催し

トロコニーデ開聞岳  
山開き



があります。事前申し込みは不要です。  
▼日時/3月13日(9時)〜  
▼集合/8時30分までにかいもん山麓ふれあい公園中央管理棟前  
▼参加料/無料  
④ トロコニーデ開聞岳登山大会実行委員会(かいもん山麓ふれあい公園内)  
☎ 5566

忠元公園さくら  
お花見ウォーク

▼期日/3月27日(日)  
※雨天決行  
▼場所/伊佐市  
▼集合/8時までにセントラルパーク指宿  
▼終了/17時(指宿着予定)  
▼距離/約8km  
▼参加料/7千円(バス、昼食、保険料など含む)  
▼申込方法/電話  
▼申込締切日/3月22日(17時)まで  
④ 市観光協会内ウオーキング協会事務局(担当:廣森)  
☎ 3252





いぶすき菜の花マーチが開催

早春と雪景色と一緒に楽しむ

第24回いぶすき菜の花マーチが1月23日と24日、開催されました。今年は全国から2日間で延べ7,027人の参加者が早春の指宿路を楽しみました。23日の山川ステージでは、最長の40キロコースに382人が参加。7時にフラワーパークかごしまを出発して沿道の菜の花や池田湖、鰻池をめぐるながら大自然を満喫しました。24日の指宿ステージでは、前日から大雪に見舞われた影響で30キロと20キロの部を約15キロに変更。それでも参加者らは、普段見られない指宿の雪景色を楽しみながらゴールを目指して歩きました。



1 満開の菜の花に笑顔 2 フラワーパーク内からは開聞岳もくっきり見えました 3 指宿ステージでは大雪が。菜の花にも雪が積もりました 4 雪の中で準備体操 5 足跡もはっきり分かるくらいの積雪 6 常盤建設はキンカンやしょうが湯でおもてなし 7 「このイモ甘いでしょ。」休憩ポイントでは会話が弾みます 8 おそろいのジャンパーでハイチーズ

まちの話題 ZOOM UP IBUSUKI

プロサッカーチームがキャンペーン

南国から旋風を巻き起こせ!

今年も多くのプロサッカーチームが指宿に訪れました。Jリーグの柏レイソルが1月23日から15日間、鹿児島ユナイテッドFCが1月25日から9日間、浦和レッドダイヤモンズが1月31日から18日間、韓国サッカーKリーグ蔚山現代FCが2月2日から15日間、山川出身の福元美穂選手が所属するなでしこリーグの岡山湯郷ベルが2月6日から6日間、市内で合宿を行いました。県や市、各種団体などはオクラや茶節、ラーメンなどの特産品を贈呈して歓迎しました。チームの皆さん、頑張ってください。



1 岡山湯郷ベル 2 柏レイソル 3 鹿児島ユナイテッドFC 4 浦和レッドダイヤモンズ 5 蔚山現代FC



利永区でメンドンが開催

一難去ったら顔は真っ黒け

利永区の伝統行事メンドンが1月17日、行われました。小雨が降る中、伊勢講のみこしの御利益にあやかろうと集まってくる人たちに、お面をつけて奇妙な格好をしたメンドンがいたずら。削った大根の先に付けたススを顔にすり付けられると、子どもたちは大泣きして区内に「キャー」という奇声が響き渡りました。鹿児島市内から訪れた小学5年の屋新之祐さんは「怖かったけど塗られて楽しかった。地元でもこんなイベントがあればいいのに」と話しました。



メンドンにヘグロを塗られる子どもたち。「あーっ、もうやめて」

大成小で親子料理教室

家でも役立つお手軽レシピ

親子料理教室が1月16日、大成小で開催され、児童と保護者28人が参加しました。県LPガス協会がガスの良さを知ってもらいたいと全面協力。協会が寄付したガスコンロを使い、チキンライスとピザ、卵スープを作りました。児童たちは、食材の切り方や炒め方、ゆで卵の作り方など料理の基本も学びながら、楽しんで調理していました。4年の日出木飛鳥さん(中野)は「簡単にできておいしかった。家でも作ってみたい」と話しました。



協力して調理を楽しむ児童たち。手際よく具材を炒めます

まちの話題 ZOOM UP IBUSUKI

池田小でお茶とのふれあい教室

美味しい入れ方知って

お茶とのふれあい教室が1月22日、池田小で行われました。お茶の生産量日本一の南九州市から日本茶アドバイザーを招き、お茶の歴史や生産、おいしいお茶の入れ方を学びました。お湯の温度などで味が変わることによって驚きながら実際に飲んでみると、「おいしい」と幸せな表情を見せました。6年の中俣怜大さん(中浜)は「いつもよりお茶に甘みがあっておいしかった。家でも家族に入れてあげたい」と話しました。



日本茶の魅力を伝えるアドバイザーの山下浩福さん

小・中学校で市制10周年お祝い給食

地元食材で10周年祝う

市制10周年を記念して1月18日、市内の小・中学校でお祝い給食が出されました。献立は、黒米入りご飯と黒豚の豚汁、鰹節のふりかけ、ピワのフルーツポンチで、地元産の食材をふんだんに使用。柳田小には市長や教育長らが訪れ、10歳になる4年生と一緒に給食を楽しみました。高橋天菜さん(木之下)は「私が生まれた年に合併があったことは知っています。今日は特にフルーツポンチがおいしかった」と話しました。



市長と一緒に給食を楽しむ児童たち

## 山川高校で農業大学校進学生を激励 新たな門出にエール

山川高校で2月1日、卒業後に農業の道に進む生徒の門出を祝う営農の門出を励ます会が行われました。今年は4人全員が県立農業大学校に進学します。園芸工学科の古里裕教諭は「立派な後継者が育てよかつた。つらい時も負けずに頑張してほしい」と話し、農学部野菜科に進学する3年の脇優也さん(中小路)は「今まで指導してくれた先生たちに感謝しています。農大で力をつけ、いずれは指宿で農業法人を立ち上げたい」と決意を語りました。



農業の次世代を担う4人にエールを

## 地区対抗女子駅伝大会でCクラス優勝 力走で5年ぶりにC級制す

県地区対抗女子駅伝が1月31日、霧島市で行われ、指宿チームが5年ぶりにCクラス優勝を果たしました。県内12地区の女子ランナーが、約21キロを6区間で競い合うこの大会。指宿チームは、中盤から追い上げを見せて9位となり、見事Cクラス優勝を果たしました。キャプテンでアンカーを務めた新原彩さん(大牟礼西)は「沿道の応援に力をもらった。メンバー確保に苦労したが低迷期から脱却できてうれしい。来年はBクラス入りを目指したい」と話しました。



2月5日に市長を訪れ、Cクラス優勝報告しました

## 鹿児島ユナイテッドFCの内園選手が大成小を訪問 Jリーガー母校に凱旋

サッカーJ3鹿児島ユナイテッドFCの内園大貴選手が1月28日、母校の大成小を訪問しました。児童たちと触れ合って元気をもらいたいと内園選手。リフティング対決のほか、数人で内園選手からボールを奪うミニゲームが行われ、児童たちは目を輝かせながら一生懸命ボールを追いました。ミニゲームに参加した5年の笹山琉暢さん(森松西)は「足技が上手でついていけなかった。サッカーの練習を頑張りたい」と笑顔で話しました。



最後にみんなで記念撮影。憧れの先輩と一緒に笑顔の児童たち

## いぶすきチャレンジ教室作品展が開催 子どもと地域をアートでつなぐ

時遊館COCCOはしむれで「いぶすきチャレンジ教室作品展」が1月23日から9日間、開催されました。この教室は、障害のある子どもが地域と交流しながら創作活動を楽しめるよう、昨年7月に開設。総合支援センターわかばで月1回活動してきました。会場には、色とりどりの画用紙に描かれた絵画や陶器でできた壁掛けなど、感性豊かな作品が展示。指宿養護学校小学部3年の占部達巳さん(町7区)は「絵をみんなに見てほしい」と話しました。



活動風景のパネルも展示。楽しさが伝わります

## まちな話 題

ZOOM UP IBUSUKI

### 認知症サポーター養成講座が開催 地域に広がる支援の輪

認知症サポーター養成講座が2月4日、指宿小で行われ、保護者や地域の人など38人が参加しました。同校1年の家庭教育学級の一環として「認知症と人権尊重」をテーマに、竹山苑の岡山隆二副苑長が講演。認知症は誰でもなるリスクがあることや、地域の人たちも認知症を理解することが重要と訴えました。講演を聞いた石嶺田美子さん(外城市)は「周囲にも症状がある人がいるので、他人事ではない話。意識して接していこうと思った」と話しました。



受講すると認知症サポーターの証「オレンジリング」がもらえます

### バリアフリー講演会が開催 高齢者でも温泉旅行できる環境を

バリアフリー観光講演が2月3日、時遊館COCCOはしむれで開催され、約30人の観光関係者が参加しました。佐賀嬉野バリアフリーツアーセンターの吉川博光事務局長を招き、入浴介助の事例を学びました。吉川事務局長は「入れない温泉はないのと同じ。介助や改修で砂むし温泉も入れるようにすべき」と講演。参加したヘルシーランドの宮脇正行さん(迫北下)は、「対応が必要だと感じた。他の温泉施設とも連携できれば」と話しました。



先進地の取り組みを紹介する吉川事務局長

## まちな話 題

ZOOM UP IBUSUKI

### 橋牟礼川遺跡史跡公園で防火訓練 住民総出でバケツリレー

指宿橋牟礼川遺跡史跡公園で文化財防火デーに伴う消火訓練が1月31日、行われました。周辺地区の住民や消防団員ら約80人が参加。古代住居からの出火を想定し、住民らがバケツリレーで初期消火を行いました。また、消防車も出動し、放水訓練も行われました。訓練後は、消火器の正しい使い方も学びました。向吉地区の吉元克己館長は「防火意識が高まるのでありがたい。火を出さないように気を付けたい」と話しました。



バケツリレーで消火訓練をする住民たち

### 高校生が子どもたちに読み聞かせ 子どもと遊んで自分を見つめなおす

指宿高校生が1月28日、柳和幼稚園で絵本の読み聞かせを行いました。進路が決まった生徒たちが園児たちに読み聞かせを行って社会勉強する取り組みで、今年で12回目になります。グループごとに分かれた生徒たちが、絵本の登場人物を人形劇やパネルシアターなどで紹介すると園児たちは満面の笑みを浮かべていました。最後はじゃんけんをしながら「貨物列車」を作って、生徒たちも小さかった頃を思い出すかのように童心に返って一緒に楽しみました。



コーラに塩を入れると…クイズに正解した園児たちはガッツポーズ



**池上 舞唯ちゃん**  
元気いっぱい大きくなっ  
てね◎



**肥後 朝陽ちゃん**  
笑顔いっぱいおおきくな  
ーれ!!!!



**今村 光翔ちゃん**  
お兄ちゃんお姉ちゃんと  
仲よく成長してね♡



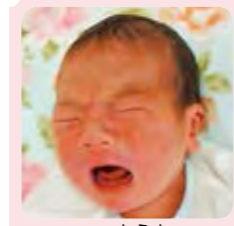
**田中 向ちゃん**  
元気に生まれてきてくれ  
てありがとう♡



**武田 悠希ちゃん**  
生まれてきてくれて、あ  
りがとう。



**福永 茜梨ちゃん**  
生まれてきてくれて、あ  
りがとう♡



**盛園 陽太ちゃん**  
元気に生まれてきてくれ  
てありがとう♡



**鬼塚 駿ちゃん**  
たくさん思い出つころ  
うね♡



**西迫 結人ちゃん**  
たくさんの人と結ばれま  
すように。



**桃木 愛叶ちゃん**  
笑顔の絶えない可愛い子  
に育ってね♡

お子さんやお孫さんの写真掲載を希望する人は、子  
どもの名前とふりがな、性別、生年月日、保護者名、  
住所・地区名、電話番号、お子さんへのメッセージ  
を記入し、メール（画像は2MB以内）、郵送、持  
参のいずれかで応募してください。  
✉s-koushitsu@city.ibusuki.lg.jp

PICK UP NEWS

3月12日(土)は“いぶたま”  
に手を振ろう

～観光特急「指宿のたまたま箱」運行5周年記念～

“いぶたま”の愛称で親しまれている観光特急「指宿の  
たまたま箱」が、運行開始から5周年を迎えます。  
そこで、3月12日(土)は“いぶたま”に手を振ってみま  
せんか。公園や道路沿いなど列車から見える場所であ  
れば、どこでも構いません。友達や家族と一緒に、心温  
まるおもてなしで観光客を迎えましょう。

マハロマーケットも同時開催

- ▶日時/3月12日(土)10:00～15:30
- ▶場所/指宿駅前広場
- ▶内容/フラや生バンドのステージ、  
特産品の販売など

☎観光課観光企画係 ☎@2111 ☎326



指宿のたまたま箱 通過予定時刻

	薩摩今和泉駅	宮ヶ浜駅	二月田駅	指宿駅
1号(下り)	10:40 →	10:43 →	10:46 →	10:49
2号(上り)	11:06 ←	11:02 ←	11:00 ←	10:57
3号(下り)	12:38 →	12:42 →	12:45 →	12:48
4号(上り)	13:05 ←	13:01 ←	12:58 ←	12:56
5号(下り)	14:49 →	14:53 →	14:56 →	14:59
6号(上り)	15:16 ←	15:13 ←	15:10 ←	15:07

※指宿駅以外の通過時刻は予定です。運行状況で変動することがあります。

いぶすき  
誕生

氏名	地区	保護者
伊瀬知心音	大園原	美直香帆
田中 向	下吹越	尚文代明
肥後 杏	宮ヶ浜	明日香
今村 光翔	二月田	優一香樹
原口 陽向	二月田	真達里也
今奈良友紀	温湯	広幸恵二
宮本すずな	温湯	真ともみ
桑原 琉晴	温湯	良洋美
肥後 朝陽	湯山	真貴弓大
池上 舞唯	追北上	恵大子貴
宮城 好地	片野田	美大幸地
片平 壮汰	下里	真菜美彦
鬼塚 駿	国立病院	麻由乃大
山口 大翔	麓上	夢功依洋

山川地域

氏名	地区	保護者
大迫 蒼也	上西	恵雄美也
大迫 蒼也	上西	恵雄美也
盛園 陽太	森松東	尚利
福永 茜梨	谷村上	高かり
小川 結夢	谷村下	幸誠美志

市外地域

氏名	地区	保護者
上村 心大	川尻中	美繁紀輝
香月 玲菜	谷村	久秀美子
岩下 彩葉	世田谷区	愛智美幸
鈴木 希子	鹿児島市	正恵一
鎮守 希子	東京区	愛智美幸
岩下 彩葉	世田谷区	愛智美幸
心晴	北九州	真知美愛
悠希	延岡市	志祥秀宏
武田 悠希	宮崎県	志祥秀宏

おくやみ  
追悼

故人	年齢	地区
岩本 テル	90	浜東
野口 藤兵衛	84	宮ヶ浜
花本 久	96	堀切園
山口 奈代	94	大園原
渡瀬 直道	77	湊上
今奈良 フミエ	99	道下東
永山 芳人	59	宮ヶ浜
宮崎 岩夫	78	宮ヶ浜
内田 チエ	91	小牧中
諸留 ヒサエ	90	久保
中村 榮二	91	尾掛
永山 静雄	83	上東
中山 チエ	83	細田東前
中山 静雄	83	上東
中田 エ	84	新永吉
迫田 優	84	温湯
有留 久枝	92	温湯

山川地域

故人	年齢	地区
白山 昭人	68	宮ヶ浜
下玉利 一雄	86	北十町
下敷領 フヂ	96	南十町
上谷 多恵子	64	石嶺
亀之園 シヅエ	99	下里
小園 よし子	67	道上

篤志

次の方々が市社会福祉協議会  
に寄付していただきました。あ  
りがとうございました。  
(敬称略)

- 一般寄付
- 泊北ブランドゴルフ
- ホールインワン寄金
- グラウンド・ゴルフ
- 第54回 山川福祉交流会
- 匿名

1月31日までの受付分

※掲載を希望する人は、届け出  
時に、市民協働課、山川・開  
聞支所市民福祉課窓口で申し  
付けてください。他市町村で  
届け出した人でも、希望があ  
れば掲載しますので連絡して  
ください。  
(敬称略)

※遺族の方々から香典返しに代  
えて、市社会福祉協議会に寄  
付をいただきました。ありが  
とうございました。

堀内 津枝 89 川尻上



今月のドクター

指宿医師会  
肥後 高春

指宿医師会事務局 ☎2820

健康教室  
MEDICAL LECTURE  
~分かりやすい医療の話~

頭の良くなる水の飲み方

毎日、当たり前のよう... 水分といっても、コーヒー、紅茶、お茶、清涼飲料、炭酸飲料などたくさんあります。その中で、今回焦点を当てているのが「水」です。どのような方法で水を飲むと頭が良くなるのでしょうか。

えません。1日の始まりにはコップ1杯の水を飲むことをお勧めします。朝にコップ1杯の水を飲むと脳の回転が14%向上します。これは、イギリスのイーストロンドン大学の研究結果です。「仕事の効率も14%向上したい」「勉強も14%向上したい」のであれば、メリットしかありません。

ので、水分を摂取しないというのは良いことではありません。

水はたくさん飲めばいいものなの？

1日にどれほど水を飲むと適量なのでしょう。これは、きちんと3食取った上で、少なくとも1日に1ℓ以上の水分を取るべきでしょう。理想を言えば2ℓ以上です。

そう言っても1ℓ以上の水をどうやって飲むの？という人もいます。できれば2時間置きに200ml位をゆつくりかむように飲みます。その他のタイミングは、汗をかく運動前やお風呂に入る前、汗をかいた後にも水を飲んで体に潤いを与えましょう。

水を飲む効果

- どのような効果があるのでしょうか。メリットを紹介します。
・腸が活発になる。つまり便秘に良い！
・老廃物を排出してダイエットに良い！
・血液がサラサラになる
・新陳代謝が良くなる
・自律神経を目覚めさせ、体温を調整する
・脳の回転が14%向上する
本当に健康に良いですね。

最後に

寒い時期はトイレに行きたくないため水分摂取を控える人も多いですが、免疫力の低下など感染症にかかる割合も増えます。「命を守る水」と思いながらおいしい水を飲んでいただき、より良い人生を送っていきましょう。

人権問題シリーズ 123回

外国人の人権

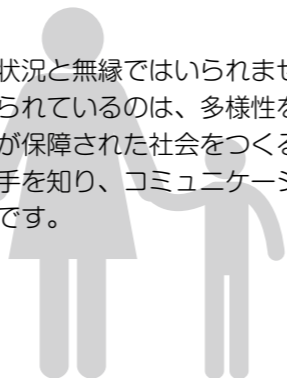
外国人をめぐる人権問題があります。例えば、在留資格のある外国人労働者に対する長時間労働など、不当な扱いは禁止されています。もちろん、在留資格のない外国人に、不当な労働を強いることも人権侵害です。働く権利は誰にでも平等に保障されなければなりません。

日本人の意識の中には、同じ言語、習慣を持つかどうかで区別し、異なる存在を排除する傾向があります。

しかし、社会や経済のグローバル化に伴い、日本も国

際社会の一員として、世界の状況と無縁ではられません。これからの私たちに求められているのは、多様性を認め合い、全ての人々の人権が保障された社会をつくることです。そのためには、相手を知り、コミュニケーションをとっていくことが大切です。

市民協働課市民係 ☎2111 ☎217



日曜・祝日当番医・薬局・水道工事当番店

日曜・祝日当番医 (在宅時間8時~18時)

Table with 3 columns: 月日, 医療機関名(診療科), 電話番号. Lists on-call doctors for various dates from March 6th to April 3rd.

日曜・祝日薬局 (開局時間9時~18時)

Table with 3 columns: 月日, 薬局名, 電話番号. Lists on-call pharmacies for various dates from March 6th to April 3rd.

かかりつけ医が不在のときは、当番医を利用してください。(※)印が付いている医療機関では、日曜・祝日の当番日に健康診査が受診できます(事前に申し込んでください)。

24時間体制で緊急時の当番医を紹介します。当番医テレホンサービス ☎226868

水道工事当番店

※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。

Table with 3 columns: 月日, 指宿地域, 電話番号. Lists water utility on-call shops for various dates from March 1st to April 3rd.

Table with 3 columns: 月日, 山川地域, 電話番号. Lists water utility on-call shops for various dates in March and April.

Table with 3 columns: 月日, 開間地域, 電話番号. Lists water utility on-call shops for various dates in March and April.

異物や貴重品は入れないで!

みんなの環境広場

美しい指宿を未来へ残すために

指宿庁舎資源ごみ常設収集所で、11月から「生ごみ」と「古着等」のリサイクルモデル事業を始めたところ、たくさんの量が集まってきています。

- 生ごみ.....1.1トン
古着等.....10.1トン
固形燃料化されるもの.....9.0トン (2月15日現在)

これだけ多くの「資源」が集まってきていますが、古着等の中に次のようなものが混入していることがあります。例)貴重品、乾燥剤、目覚まし時計、リモコン、ハンガー など



古着等の収集状況

お願い
古着等を出す際は、汚れていないかの確認に加えて、ポケットに貴重品などが入っていないことを確認してください。リサイクルの工程に支障を来たします。※資源ごみ常設収集所にある間は、見つかる可能性もありますが、運び出されると探し出すことはできません。

- 最終チェック
・ポケットは空になっているかな?
・大事なものは混ざっていないかな?
・汚れたり、濡れたりしていないかな?



環境政策課生活衛生係 ☎2111 ☎245

ここは市民の集いの場。  
広報誌お知らせ版の  
クイズに応募いただいた  
意見などを  
掲載しています。



初雪を喜び遊ぶ子どもたち  
(60歳 エリちゃん)

## 今

回の雪は大変でしたね。そんな中でとても心温まる話題を聞きました。通勤の時間帯、山川高校前のコンビニの辺りに、路面凍結で進めない車がたくさんいたそうです。それを山川高校の生徒さんが後ろから押し助けていたとのこと。このことを多くの人に知ってもらいたいです。指宿の未来は明るいと思いました。

(40歳 ナオミ)



車を押す山川高校の生徒たち

大雪の日、通学中や既に登校していた山川高校の生徒たちが、自主的に手伝っていたようです。この写真は、その場に居合わせた人が提供してくださったものです。他にも生徒への感謝の声がたくさん寄せられました。心温まる行動です。

## 朝

起きると一面の雪景色。1日中雪が降り続きビツクリ！その中で菜の花マーチに参加された人たち。本当におつかれさまでした。気候の変化に体がついていけませんね。体調に気を付けて過ごしていきたいです。

(55歳 アプリコット)

菜の花マーチのコースの途中にある橋牟礼川遺跡史跡公園の堅穴式住居。かやぶき屋根に雪が積もり、雪国さんからの風景でした。2月中旬に春一番が吹きましたが、まだ

まだ寒い日が続きます。寒さ対策をしながら、春の到来を待ちましょう。



堅穴式住居も雪化粧

## 広

報誌が来るのを楽しみに待っています。まだ知らない指宿があったりして、まだ知られていないところが多いと思えます。新しい指宿を見つけたときはぜひお便りください。

(67歳 女性)

## 最

近3人目の孫が生まれ、毎日成長を見るのが楽しみです。成長を見届けるためにも長生きをしないとけませんね。

(67歳 てるおば)

お孫さんのご誕生おめでとうございます。長生きをして、これからもずっと温かい目で見守っててくださいね。

## 週

1回のころばん体操に参加しています。参加することで筋力アップはついてくると思いますが、何より友だちも増えてとても楽しいです。続けて参加したいです。

(82歳 M・Y)

ろばん体操は、地区の皆さんと一緒に和気あいあいとやっています。笑い声が部屋中に広がり、あまり話をしたことがない人とも話をして、良いコミュニケーションになっていきます。

(68歳 女性)

各地区に広がっているころばん体操。体操だけでなく、地域の人たちが顔を合わせる「場」にもなっています。これからも楽しんで参加してください。

## 今

まで菜の花マラソンに参加していた人が、今回不参加だったということで、どうしてかと聞いたところ「トイレが少ない」とのことでした。走る側でないと気が付かないことでした。

(60歳 ミツばあばあ)

今年も、1万7千人を超えるランナーが参加した菜の花マラソン。寄せられる貴重なご意見が、更にイベントを充実させてくれます。

## 犬

の散歩でなのはな館を利用している者です。時々トイレを利用しますが、いつも清潔で、野の花がすてきに生けてあります。元日に行った時にも、掃除をしている人がいて感服いたしました。この場を借りて「いつもありがとうございます」とお伝えしたいです。使用する側も、きれいに使うようになければと思いました。

(ジローさんとAリン)

同様の声がなのはな館に多く寄せられています。清掃を行う京田美代子さん(南迫田)は、ホテルに勤めていたこともあり、細やかな気配りが訪れる人に喜ばれています。花で心を癒やしてほしいとの思いで自主的に生けていて、なのはな館や自宅の花、友人にもらった花などを飾っているそうです。



訪れる人との出会いで元気をもらおうと京田さん