

指宿市の“今”を発信する広報紙 Ibusuki City Public Relations

いぶすき

Dec.2023
No.216

12



特集

必ずやってくるその時のために
シューカツを始めてみませんか？

シュューカツを 終活 始めてみませんか？

人生の最期はいつやってくるか分かりませんが、いつか必ず誰にでも訪れます。

自分がもし病気になったり亡くなった後、そのことを周りの人に任せることができれば良いですが、必ずしもそうはいきません。

自分が望む理想の最期を迎えるため、自分のためにできることを今から始めてみませんか。

こんな不安はありませんか？

身の回りの整理をしたいと思うけど
何から手を付けたらいいか分からない

親が元気じゃなくなったらどうしよう

独り身の自分に何かあったらどうすれば



財産・身の回りの物はどう処分しよう

家族が遠くに住んでいるので
話しづらいし、心配をかけたくない

葬儀やお墓のことはどうしよう

終活にはこんな効果があります

漠然とした不安の解消

相続トラブルの回避



周りの人の心配や
負担が減る

人生の振り返りになる

終活ってどんなことをするの？

葬儀・お墓・財産相続について決めておくこと、遺言状を残すこと、身の回りの物を整理することなどがあります。

特に、それらの書き残しておくべき大切な項目がまとめられたエンディングノートは、遺言状と違い法的根拠はないものの、残された人が困らないようにする役割があります。ノートは書店でも手に入り、インターネット上で無料配布されているものもあります。

終活は、人生の最期に向けて考えて準備することで、
これからの人生を前向きに、明るくするためのものです。

エンディングノートを作成してみても

～体験者×地域の社会福祉士のお話～



体験者
まつもと ひろこ
松元 弘子さん (鎮守)

社会福祉士・終活協議会心託コンシェルジュ
ひかりオフィス代表

きりた みつひと
桐田 光仁さん (細田西)



松元さん…父が胃がんで亡くなる前、医師から延命措置をするかどうか尋ねられ、寝たきりでたくさんの管を通して苦しそうな父の姿を見るつらさ、生かされる父のつらさを感じ、措置はしないように伝えました。本人の意思が分からないまま判断しないといけない苦しい体験がエンディングノートを残そうと思ったきっかけです。私は子どもに何度も「自分は延命措置は要らないからね！」と伝えていましたよ。

桐田さん…私は、県社会福祉士会ぱあとなあとに所属し、成年後見業務に携わっています。日頃から判断能力の衰えた方々の生活支援をさせていただいていますが、その人の思いが分かれば多様な支援ができるし、エンディングノートのような手がかりがあれば支援に活用できると考えています。ノートを書いた感想はいかがですか？

松元さん…とても良かったです。50歳近くでマラソンを始め、菜の花マラソンは10回くらい参加し、



思い出の整理ができましたし、年を取ると忘れっぽくなるので読み返すこともできます。

桐田さん…お子さんとお話はよくされますか？

松元さん…子どもたちとはLINEでよく連絡を取っています。私が一方向的にたくさん送っちゃうのですが、私に何かあった時は協力して助けてくれますよ。

桐田さん…どんな方法であれ、ご家族間で連絡を取り合えることは大切なことです。松元さんが書いたエンディングノートの存在をご家族は知っていますか？

松元さん…作ったことは伝えてません。遺影にしたいと決めている写真も見せたことがないし、今度ノートと一緒に見せてみようかな。

桐田さん…ご家族のためにも見せた方がいいと思います。人は、亡くなる時のことを考えるのは面倒に感じるものですが、自分の気持ちを示しておくことは残された家



族へも走りまわりました。この前は国体の炬火リレーも走りましたよ。息子と一緒に富士山にも登りました。今までのたくさんの思い出が、年を取ると忘れっぽくなるので読み返すこともできます。

桐田さん…お子さんとお話はよくされますか？

松元さん…子どもたちとはLINEでよく連絡を取っています。私が一方向的にたくさん送っちゃうのですが、私に何かあった時は協力して助けてくれますよ。

桐田さん…どんな方法であれ、ご家族間で連絡を取り合えることは大切なことです。松元さんが書いたエンディングノートの存在をご家族は知っていますか？

松元さん…作ったことは伝えてません。遺影にしたいと決めている写真も見せたことがないし、今度ノートと一緒に見せてみようかな。

桐田さん…ご家族のためにも見せた方がいいと思います。人は、亡くなる時のことを考えるのは面倒に感じるものですが、自分の気持ちを示しておくことは残された家



族への親切心として、また、自分らしく人生を終えるために何が必要なかを明確にすること、今をより充実して生きるために整理をすることに努めるので、ノート作りに取り組むことは大切だと思います。一人で書くのもよし、仲間でも楽しく書くのもよし、まずは書くことにチャレンジしてもらいたいですね。何事にも意欲的な松元さんが、今取り組んでいることは？

松元さん…成年後見制度も勉強しようと思って。ただ、内容が難しくてなかなか理解できません。

桐田さん…制度の内容を全て理解するのは難しいと思いますので、まずは制度があることを知るのが大事だと思います。ご家族がいらつしやらない方が「さあ困った」、お金の管理ができなくなると「どうしよう」、認知症になって「大変だ」、そのような時にこの制度があることを知っておけば、市役所や専門家につながることができずし、不安を抱える人への手助けにもなると思います。松元さん、まだまだ頑張ってください。

成年後見制度って？

認知症・知的障害・精神障害などの理由により1人で決めることが心配な人は、財産管理、介護・福祉サービスの利用契約、施設入所・入院の契約締結などの法律行為が難しい場合や自分に不利益な契約であることが分からないまま契約を結んでしまい、悪質商法の被害に遭う恐れもあります。このような人を法的に保護し、本人の意思を尊重した支援を行い、共に考え明るい未来を築いていくために親族や専門職が手助けを行うのが成年後見制度です。

こんな時に利用できる制度です

- 物忘れがひどくなってきたので財産管理が不安だ
- 認知症で独り暮らしの家族を悪質商法から守りたい
- 施設に入所した親の財産を処分して入所費用に充てたい
- 病気になった家族が経営する物件を代わりに管理したい



物忘れがでてきた・
自分でほとんど判断できない

法定後見制度

- 自分が認知症や病気になる不安がある
- 今は元気だけど判断能力が衰えた時、周りの人に迷惑をかけないように備えたい
- 自分がいなくなった後、障害のある子どもの将来が心配



私は元気！
なんでも自分で決められる

任意後見制度

制度を利用して手伝ってもらえること

- 預貯金管理（振り込み依頼・払い戻し・口座の変更・開設・解約）
- 年金などの収入の受領や家賃・税金の支払い
- 介護契約・福祉サービス利用・入退院の手続きやその費用の支払い
- 保険契約の締結・変更・解除
- 不動産売却・物件の増改築や修繕
- 相続関係手続き（相続の承認・放棄・遺産分割など）

※利用開始後は報酬が発生します。金額は利用者の財産の状況や仕事の内容によって家庭裁判所が決定します。

専門職の後見人にお話を聞きました

成年後見制度の利用状況は

成年後見制度の利用者はとても多くなっています。昔は親族が後見人になることがほとんどでしたが問題も多く、今は専門職などの第三者が後見人になる場合が全体の約3分の2に上ります。かつては、財産がある人が主に利用していましたが、今は財産も身寄りもない利用者が多くなっています。

成年後見制度を利用する主な要因は

少子化、家族が遠方に住んでいる、長寿化で家族も高齢となり対応できないなどの理由が挙げられます。また、高齢者は家族に迷惑をかけないように、地域の人に支えられながら自分でぎりぎりまで頑張っ、いざとなって制度に頼るというケースになりがちです。

私の場合、身寄りも財産もなく身の回りのことができない方に対して、後見人としての本来の役割を超えて、家族に代わって身の回りのお手伝いをするこもあります。

元気なうちにできることを

制度は本人がどうしてもなくなった時に本人の権利を守るためのもので、あくまで事後的で限界もあります。親族以外の後見人が多くなった今、その人にとって客観的には改善しても、一方では自分で判断できなくなった時に自分の財産を第三者に勝手に管理され、権利を勝手に擁護されるということにもなります。制度の基本理念の中で一番重視されるのは自己決定権の尊重ですので、本人の気持ちに寄り添うことに一生懸命努めますが、本当に本人の幸せになっているのか量りかねます。だからこそ「自分がこうなった時はこうしたい」と元気なうちに周りの人に伝えておくことが大事です。



なのはな法律事務所
うめがき こういち
梅垣 晃 代表司法書士

CHECK!

“もしも”に備えて今からできること

成年後見制度を利用するしないに関わらず、自分が望むことを早めに決めておくに役に立ちます。まずは次のことを考えてみましょう。

- どこで暮らしたいか
(施設に入所したいか、自宅にいたいかなど)
- 病気になるなど自分に何かあった時に誰に連絡してほしいか
- 病気になった時にどのような考えを持っているか (延命措置を希望するかどうかなど)
- 葬儀はどの程度の規模で行いたいのか
- お墓はどのような物にしたいか
お墓を残したいか

成年後見制度について知りたいと思ったら

地域包括支援センターへ気軽にご相談ください。
(指宿庁舎⑥番窓口)

・厚生労働省のホームページ「成年後見はやわかり」でも成年後見制度について知ることができます。

☎長寿支援課高齢者支援係 ☎2111 ☎252



成年後見はやわかり





1

この1年を振り返る 

グラフいぶすき2023

気が付けば12月。新型コロナウイルス感染症の5類引き下げを受けて、日常が戻ってきた年でした。そんな1年を写真で振り返ります。



4



3



2



7



6



5

本年の主な出来事

- 1月**
 - 4日／市二十歳を祝う式 **1**
 - 6日／市消防出初式 **2**
 - 8日／第40回いぶすき菜の花マラソン大会 **3**
 - 21日・22日／第31回いぶすき菜の花マーチ
 - 24日～25日／7年ぶりに市内全域で積雪を記録
 - 29日／第1回伝統文化フェスティバル
 - 29日／第36回県地区対抗女子駅伝競走大会
- 2月**
 - 14日／鰻温泉・フラワーパークかごしまがフォトドラアワードに認定
 - 18～22日／第70回県下一周市郡対抗駅伝競走大会 **4**
- 3月**
 - 22日／侍ジャパンが、ワールドベースボールクラシックで3大会ぶり3度目の世界一に
 - 27日／第57回比島戦没者慰霊行事
- 4月**
 - 23日／第25回九州オールスターフェスタin指宿かいもん **5**
- 5月**
 - 29日／第2回遊ば海フェスタいぶすき&アロハ宣言
 - 1日／株式会社FANTAS連携協定締結式
 - 8日／新型コロナウイルス感染症、感染症法上の位置付けが5類感染症へ移行
- 6月**
 - 27日／第53回哀惜の碑慰霊追悼式
 - 3・4日／第90回山川みなと祭り **6**
 - 9～11日／第20回いぶすきフラフェスティバル **7**
 - 12日／山川図書館子どもの読書活動優秀実践図書館文部科学大臣表彰
- 7月**
 - 19日／道の駅山川港活お海道来館者500万人達成記念式典
 - 22日／燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会炬火リレー



8



9



10



11



12



13



14



15



16

28日～31日／指宿市・千歳市青少年相互交流事業 **8**
 29日～8月4日／2023かごしま総文祭
 囲碁・将棋部門が開催 **9**

30日～8月16日／第34回いぶすきシルバー美術展 **10**

8月
 10・11日、9月5・6日／アロハ献血
 11日／第55回かいもん夏祭り **11**
 16日／ヨーロッパで行われたF3カテゴリーのカーレースで指宿市シティープロモーション第1号の野田樹潤選手が日本人女性で初優勝を飾り指宿庁舎で優勝報告 **12**

18日／鹿児島ユナイテッドFCとまちづくり協定を締結

9月
 8日／白玲戦七番勝負第2局が開催 **13**
 15日／株式会社カマタ農園立地協定調印式
 16日～11月5日／はしむれミニ企画展
 ～太陽国体今昔物語～
 23・24日／第76回指宿温泉祭・第3代菜の花大使のお披露目 **14 15**

23・24日／かごしま国体ゲートボール競技会
 8～10日／かごしま国体ソフトボール競技会（成年女子）
 13～16日／かごしま国体バドミントン競技会
 28・29日／かごしま大会ボッチャ競技会・グラウンドソフトボール競技会

28・29日／4年ぶりに成川南方社社の神舞が奉納 **16**
 31日／いぶすき観光デザインDMO登録証交付式
 31日／株式会社今宮立地協定調印式

11月
 23～26日／いわさき白露シニアゴルフトーナメント
 25日／生涯学習フェスティバル

12月
 2日／第2回伝統文化フェスティバル
 2・3日／いぶすき産業まつり
 9日～令和6年3月24日／はしむれ企画展「海が織りなす焼酎文化」芋・技・肴・器」

新型コロナワクチン令和5年秋開始接種について

令和5年度中は引き続き無料で受けることができます。

初回接種（1・2回目）を完了した生後6カ月以上の全ての人を対象になります。
接種期間は令和6年3月31日③までの予定です。

令和5年秋開始接種の接種券・予約方法



●春開始接種で未使用の新接種券（左上に赤い線あり）を持っている人（主に65歳以上で5月8日～9月19日の期間中に接種を受けていない人）は新たに発送はされませんので、お持ちの新接種券を使用してください。（紛失などの場合は再発行が可能です）

※上記に該当しない人のうち、前回接種から3カ月以上経過した人には、**新接種券**を順次発送します。（春開始接種で接種を受けた人にも新たに発送します）

●12歳以上の人は医療機関に電話などで直接予約してください。生後6カ月から11歳までの人は市コールセンターに予約してください。

※必ず接種券が手元にあることを確認した上で予約してください。

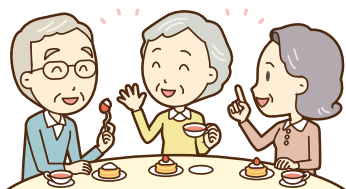
※初回接種（1・2回目、生後6カ月～4歳の人は1～3回目）を希望する人は、市コールセンターに問い合わせてください。

ワクチン接種は強制ではありません。接種の強制や差別的な扱いをすることがないようにしてください。

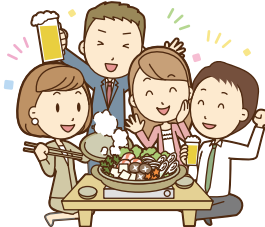
年末年始の時期の感染防止対策について

年末年始の時期は帰省や旅行が集中し感染リスクが高まる場面が多くなりますので、感染対策に努めましょう。また、医療機関の診療体制も通常と異なりますので、事前に休診日の当番医を確認することも大切です。休診日の当番医はテレフォンサービス（☎ 226868）で確認できます。

この時期、特に感染リスクが高まる場面



マスクなしでの会話



飲食を伴う懇親会など



大人数や長時間におよぶ飲食

手洗い・3密（密接・密集・密閉）の回避・換気・マスクの効果的な場面での着用などの基本的な感染対策に取り組み、健やかにクリスマスやお正月が迎えられるよう、それぞれの立場で身近にできる感染対策へのご協力をお願いします。

問 健康増進課地域保健係 ☎22111内634 F 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

年末年始の営業案内 (12月28日(木)～令和6年1月3日(水))

施設名	電話番号	休業日	営業時間の変更など	
指宿地域	砂むし会館「砂楽」	☎③3900	無 休	
	道の駅いぶすき	☎⑦9022	1月1日(日)	
	時遊館COCCOはしむれ	☎③5100	12月29日(金)～1月3日(水)	
	指宿図書館	☎③2827	12月29日(金)～1月3日(水)	
	えぷろんはうす池田・池田湖畔艇庫	☎⑥2799	12月30日(土)～1月4日(木)	
いけだ湖パクス	☎③1411	無 休	12月31日(日)は9:00から17:00まで営業 1月1日(月)は7:00から17:00まで営業	
山川地域	道の駅山川港「活お海道」	☎⑦6507	1月1日(日)～1月2日(月)	
	山川砂むし温泉「砂湯里」	施設横ののり面崩壊に伴い、休館中		
	ヘルシーランド (温泉保養館/温水プール)	☎⑦6966	無 休	12月31日(日)は18:00まで営業(受付17:30まで)
	たまた箱温泉	☎③3577	12月28日(木)	12月31日(日)は18:00まで(受付17:30まで) 1月1日(月)は6:30から営業
	山川図書館	☎③3300	12月29日(金)～1月3日(水)	
	フラワーパークかごしま	☎③3333	12月30日(土)、31日(日)	
開聞地域	レジャーセンターかいもん	☎③5584	無 休	12月31日(日)～1月3日(水)は18:00まで営業(受付17:30まで)、1月4日(木)は振替休業日
	市営唐船峡そうめん流し	☎③2143	無 休	12月31日(日)までは11:00から注文15:00まで、 1月1日(月)～3日(水)は10:00から注文15:00まで
	かいもん山麓ふれあい公園	☎③5566	無 休	1月4日(木)は振替休業日
	そばの館「皆楽来」	☎③5566	12月29日(金)～1月1日(日)	12月28日(木)は通常営業、12月30日(土)、31日(日)は年越しそば販売(事前注文のみ)、1月4日(木)は振替休業日
イッシーバス	☎②2111 (商工水産課)	12月31日(日)～1月2日(月)		
乗り合いタクシー	☎②2111 (商工水産課)	12月31日(日)～1月2日(月)		

年末(12/30まで) 年始(1/4から)のごみ収集

年末年始のごみ収集日は、ごみ出しカレンダーのとおりです。
 ※ごみ出しカレンダーは、市ホームページにも掲載しています。
 各ごみ処理施設への搬入(有料)は次のとおりです。

指宿広域クリーンセンター

- ▶年末/12月30日(土)まで ▶年始/1月4日(木)から
- ▶時間/日～土 8:30～16:30
- ▶持ち込めるごみ/燃えるごみ・燃えないごみ・資源ごみ・粗大ごみ

指宿ごみ処理場

- ▶年末/12月30日(土)まで ▶年始/1月4日(木)から
- ▶時間/日～土 8:30～16:30
- ▶持ち込めるごみ/埋め立てごみ(がれき類)

し尿くみ取りの依頼

年末は混雑が予想されます。12月中旬頃までに業者に申し込んでください。

指宿広域クリーンセンターへのごみの搬入方法

家庭ごみは、指定ごみ袋を使用しなくても搬入できます。指定ごみ袋以外で出す時は、中身が確認できる透明か半透明な袋を使用してください。
 ※事業所から出されるごみは、これまでどおり指定ごみ袋に入れて持ち込んでください。産業廃棄物は持ち込めません。

燃えるごみ・燃えないごみのステーション収集日

	12月最後		令和6年1月初		
	燃えるごみ	燃えないごみ	燃えるごみ	燃えないごみ	
指宿	丹波	28日(木)	13日(木)	4日(木)	10日(木)
	今和泉・柳田	29日(金)	21日(木)	5日(金)	18日(木)
	指宿・魚見・池田	30日(土)	22日(金)	6日(土)	26日(金)
山川	福元・町・大山・利永	28日(木)	29日(金)	4日(木)	26日(金)
	鰻・尾下	29日(金)	29日(金)	5日(金)	26日(金)
	成川・小川・岡児ヶ水 浜児ヶ水	30日(土)	26日(木)	6日(土)	30日(木)
開聞	川尻・松原田	28日(木)	13日(木)	4日(木)	17日(木)
	十町(松原田を除く)	30日(土)	6日(木)	6日(土)	10日(木)
	仙田・上野	30日(土)	20日(木)	6日(土)	24日(木)

資源ごみの収集日

地区立ち会い収集日	地域ごとのごみ出しカレンダーで確認してください。
ステーション収集日	<ul style="list-style-type: none"> ▶年末/12月29日(金)まで ▶年始/1月4日(木)から ●指宿庁舎(8:00～19:00) ●山川庁舎(9:00～17:00) ●開聞庁舎コミュニティ消防センター(9:00～17:00)

☎環境政策課生活衛生係 ☎②2111 ☎②244・245・246
 指宿広域クリーンセンター ☎③3303

「スポーツコミッションいぶすき」は、人口減少対策のひと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市に訪れる人を増やし、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。

夏祭りだよ！第28回いぶすきワンツーサッカーフェスタ

9月30日にいぶすきフットボールパークにおいて小学1～2年生を対象にしたサッカー大会を開催し、県内各地より32チームが参加しました。この大会はサッカーの楽しさを実感してもらうことを目的に毎月開催しています。

今回は、年に1度のビッグイベントとして夏祭りと融合した大会を開催。試合の参加者に限らず、誰でも楽しめるスーパーボールすくいやかき氷販売・ヒーローショー・ふれあい動物園・チャリティーコーナーなどの催しを実施しました。



白熱した試合の様子



ふれあい動物園とヒーロー「エクス」



トランポリン体験



「じゃんけんマン」とじゃんけん！



スーパーボールすくい



かき氷販売

チャリティーコーナーの収益は市内の子ども食堂へ寄付しました。

☎スポーツコミッションいぶすき事務運営部 ☎③1014

定期シリーズ

ふるさと納税の使い道 Vol.2 全国からの応援に感謝！

市は、ふるさと納税制度を通じて全国各地から寄付金を頂いており、その寄付金は市のさまざまな事業に活用されています。

スクールバス運行・管理業務に活用

令和3年3月末をもって山川小学校・大成小学校・徳光小学校・利永小学校が閉校となり、同年4月に山川小学校が新たに開校したことから、スクールバスの運行が始まりました。

子どもたちの安心・安全な通学のために、寄付金の一部が活用されています。

☎ふるさと納税課ふるさと納税係
☎②2111 ☎145・146



いぶすきまるごと博物館

vol.207

鹿児島の特産品である焼酎は、近年、独自の風土が生んだ文化遺産としても注目されています。そして、焼酎に関する最古の記録の舞台は山川港なのです。

時は戦国時代の1546年、国際貿易港として栄えていた山川港をポルトガル人の商人兼船長ジョルジュ・アルバレスが訪れます。彼は友人である宣教師フランシスコ・ザビエルからの依頼で山川に約半年間滞在し、見聞と体験をまとめた『日本報告』を執筆しました。これには「彼らは米から作るオラーカ(蒸留酒)を飲む」「そこで私は正体を失った酔っぱらいを1人も見なかった。それは、彼らが酔うと気付くとすぐ横になり寝てしまうからである」「この土地には多くの居酒屋がある」と記されています。16世紀半ばには米焼酎が日常的に飲まれていたことを示す資料です。

ただし、当時サツマイモはまだ日本に伝来していないため、もちろん芋焼酎はありません。芋焼酎が造られるようになったのは18世紀のことですが、そのきっかけの一つが宝暦2年(1705)、南島航路の船員であった岡兒ヶ水出身の利右衛門が、サツマイモを琉球から鉢に植えて持ち帰り栽培したことです。利右衛門は1軒1軒回ってイモを植えたと伝えられます。火山灰土壌でも育つサツマイモは大切な食糧として多くの人々を飢饉から救いました。利右衛門の墓は岡兒ヶ水にあります。傍らには利右衛門の船主の家であったと伝えられる山川の豪商河野覚兵衛と佐々木廣謙が弘化3年(1846)に建立した甘薯翁顕彰碑があり、利

焼酎文化黎明期と指宿 ～アルバレスと利右衛門～

右衛門の偉業を後世に伝えていきます。明治30年にはその功績をたたえて徳光神社が建立され、利右衛門は「玉蔓大御食持命」として祭られています。日本へのサツマイモの伝来については諸説ありますが、民間人が持ち帰り実際に栽培したことにおいて、利右衛門の右に出る人はいないでしょう。なお、芋焼酎の製造法に関する最古の記録は、利右衛門によるサツマイモ伝来から90年後のものです。

このように、海外からの文物が流入する山川港を有する指宿は、焼酎の歴史の黎明期に深く関わっていた地と言えるのです。



前田利右衛門墓石
(市指定文化財)

企画展「海が織りなす焼酎文化 ～芋・技・肴・器～」を開催します

私たちの生活になじみのある焼酎は近年、鹿児島独自の風土が生んだ世界的にも貴重な文化遺産として注目されています。そして指宿はサツマイモの伝来をはじめ、焼酎の黎明期に深く関わってきた地でもあるのです。今回の企画展では、焼酎文化500年の歴史と市内の蔵元6社が造る焼酎の魅力を解説します。

- ▶開催期間／12月9日①～令和6年3月24日②
 - ▶開館時間／9時～17時(入館は16時30分まで)
 - ▶観覧料／大人200円(高校生以上)、子ども100円(小中学生)
- ※常設展示入場券で観覧可。
▶場所／時遊館COCCOはしむれ

☎生涯学習課文化財係 ☎③5100



健康教室

マグネシウムと健康

あまり知られていない重要な電解質「マグネシウム」のお話です。

このマグネシウムは不眠やストレス、疲労や意欲低下などさまざまな症状と関連しています。脳から分泌される睡眠ホルモンであるメラトニンという物質があるのですが、その原料はセロトニンであり、そしてセロトニンはマグネシウム、ビタミンB6、ナイアシンの存在下でトリプトファンから合成されます。つまりマグネシウムが不足していると睡眠ホルモンがうまく作られないのです。

またセロトニンは脳内の神経伝達物質の一つで、ドーパミン・ノルアドレナリンを制御し精神を安定させる働きをしています。よって、セロトニンが不足するとストレスや疲労・イライラ感・意欲低下・うつ症状・不眠といった症状がみられます。マグネシウムが不足するとこういった症状もみられるようになるのです。

ストレス自体もマグネシウムを減らしてしまう原因となることが知られています。これは尿中へのマグネシウム排泄量が增加することなどが原因と考えられています。

マグネシウム不足には気を付けたいところですが、私たちは普段、マグネシウムを食べ物から摂取しています。藻類・魚介類・穀類・野菜類・豆類（青のり・わかめ・ひじき・しらす・あさり・発芽玄米・そば・えだまめ・ごぼう・木綿豆腐など）に多く含まれており、海産物に多いのです。これは海水にマ

グネシウムが豊富に含まれていることに由来します。戦前の日本人は粗食でしたがマグネシウム不足の人はほとんどいませんでした。雑穀や海産物をよく食べていましたし、今とは「塩」が違います。現在の塩は精製された物なのでミネラルがほとんど含まれていないのですが、昔の塩は海水を濃縮して作っていたのでマグネシウムが豊富だったのです。

マグネシウム不足は現代病とも言えます。また薬剤による低マグネシウム血症もあり、特にプロトンポンプ阻害薬（胃薬）では米国食品医薬品局が「1年以上の長期使用は低マグネシウム血症のリスクがある」と注意喚起しています。

定期的にマグネシウムの測定をしましょう。まずは、きちんとした食事がマグネシウム不足を防ぐ第一歩です（腎臓病の方やサプリメントの取り過ぎでは高マグネシウム血症にも十分な注意が必要です）。マグネシウムはメタボリックシンドロームや心臓病、コレステロールとも関連があるといわれています。食事を中心にマグネシウムにも気を付けてみましょう。



DOCTOR

今月のドクター

指宿医師会

うえむら とくろう
上村 徳郎

指宿医師会

☎2820

健康のまち



人権の広場 ちょこっと人権について考えてみませんか

Vol.17

12月4日～10日は「人権週間」です。

人権とは、全ての人々が自分らしく幸せに生きる権利です。人権週間は、昭和23年（1948）12月10日の国際連合総会で世界人権宣言を採択されたことを記念し、翌年に定められたものです。この週間を機に、困り事があれば気軽に相談してください。

▶電話相談窓口

・鹿児島地方務局知覧支局

☎0993-83-2208

・みんなの人権110番

☎0570-003-110

・子どもの人権110番（無料）

☎0120-007-110

・女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

▶時間 8時30分～17時15分（土・日・祝を除く）

※子どもの人権110番以外の通話料は相談者負担です。

12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

1970～1980年代にかけて、多くの日本人が不自然な形で行方不明となりました。日本政府は、これまでに日本へ帰国した5名を含む17名を北朝鮮当局による拉致被害者として認定していますが、この他にも日本国内における日本人以外（朝鮮籍）の拉致容疑事案や、いわゆる特定失踪者も含め、拉致の可能性を排除できない事案があります。全ての拉致被害者の安全確保および即時帰国のために引き続き全力を尽くすことが求められます。このようなことを風化させないよう、期間中に北朝鮮人権侵害問題について考えてみましょう。

関健幸・協働のまちづくり課
協働推進係 ☎231003



外務省リーフレット

【 廣 告 の ペ ー ジ 】

インターネット版ではご覧いただけません。

ご了承ください。





燃ゆる感動

かがしま国体・かがしま大会

—— 特別国民体育大会 ——

—— 特別全国障害者スポーツ大会 ——



鹿児島県では51年ぶり2回目の「特別国民体育大会」、初の「特別全国障害者スポーツ大会」が開催され、指宿市ではゲートボール・ソフトボール・バドミントン・ボッチャ・グランドソフトボールの5競技が行われました。全国から集まった選手が熱戦を繰り広げ、観戦に訪れた市民などが競技を楽しみました。また、多くの市民ボランティアが両大会の運営を支えました。

10月14日には高円宮家の長女承子さま、28日には秋篠宮家の次女佳子さまがボッチャ競技の観覧などのため指宿市を訪問しました。



ソフトボール競技会（成年女子）で優勝した埼玉県チーム



ソフトボール競技会（成年女子）で優勝した愛知県チーム





バドミントン競技会（成年女子）県代表の勢瀬 祐紀子さん（北十町）（右）



鹿児島県 指宿市を訪れた住子さまと承子さま（左から）



グラウンドソフトボール競技会 県代表で指宿市出身の中村 瑞穂さん



グラウンドソフトボール競技会で優勝した福岡県チーム



グラウンドソフトボール競技会で準優勝した鹿児島県チーム





長寿の日お祝い事業

最高齢の市民を祝う

9月1日に最高齢となった市民へのお祝いが9月15日に行われました。最高齢の女性は109歳の森のりさん(湊北)、男性は104歳の中野勇三さん(道上)。敬老の日に合わせて2人の自宅などを市長が訪れ、集まった親族らと長寿を祝いました。

ご家族のお話

森のりさん (大正3年生まれ)

80歳まで長い間元気に働き、104歳までは介助付きではありましたが自力で歩いていました。1キロメートル程度の散歩を長年していたことや好き嫌いなく食べることが長生きの秘訣でしょう。

中野勇三さん (大正8年生まれ)

農業とボーリング会社で働き、96歳になるまで自転車によく乗って外出していました。人とよく話すことや、なんでもよく食べることが長生きの秘訣でしょう。



親族らに囲まれる森さん(上写真)と中野さん(下写真)

まちの話題

詐欺防止啓発の寸劇を披露

詐欺防止を楽しく学ぶ

成川区女性防火協会による寸劇「詐欺だよね～鷲田ヨネ物語～」が9月17日、成川区民センターで披露されました。多くの詐欺で高齢者が狙われていることから、地区の敬老会に合わせて実施したものです。劇では会員7人が犯人や被害者に扮し、うそ電話をきっかけに預金をだまし取られる様子をおもしろおかしく演じ、被害を防ぐ方法を紹介しました。観賞した堀内千恵子さん(前菌下)は「とてもおもしろく、分かりやすかった。自分も気を付けたい」と話しました。



寸劇を披露する会員の皆さん

株式会社カマタ農園が旧校舎を活用 規格外品から新たな食品を

株式会社カマタ農園と市が9月15日に県が立ち会いの下、立地協定を締結し調印式が行われました。閉校した旧山川小学校の校舎を活用し、同社が生産する野菜などの規格外品を栄養分が失われにくい製法で新たな特産品や病院食として製造する工場を新設。調印式ではこれから工場で製造される豚しゃぶのサンプルなどの試食も行われました。鎌田嗣海代表取締役は「地域に貢献するため、たくさんの製品を提供できるようにしたい」と話しました。



協定書を手にする鎌田代表取締役(中央)



6銘柄の焼酎セットが完成 町おこしの起爆剤に

市内6酒造会社の焼酎飲み比べセットが完成し、10月4日に各社代表者が市長に報告しました。6社で作る指宿地区酒造協議会と酒販会社が共同企画した第2弾で、今回は手土産として持ち帰りやすい180ミリリットル瓶6本セットの商品を開発。代表者らは「時遊館COCCOはしむれの焼酎文化企画展開催と合わせ、絶好のタイミングで完成できた。指宿のにぎわい作りや観光に貢献できれば、セットからお気に入りの銘柄を見つけてほしい」と話しました。



完成を報告した各社代表者

山川小学校へ寄贈 愛する学校へ恩返し

山川小学校への寄贈品贈呈式が9月22日に同小学校で行われました。寄贈したのは鹿児島市在住の中村孝幸なかむらたかゆきさんで、昭和44年度に旧山川小学校を卒業。母校に恩返しをしたいという思いからスポットクーラー2台、一輪車10台を贈りました。中村さんは「これまで母校に何も恩返しをしてこなかったと思い、何かできることがないかと寄贈した。品は学校と相談して役に立つ物を選んだ。これからも卒業生として協力していきたい」と話しました。



目録を手渡す中村さん(左)

指宿商業高校生が競技大会で活躍 指商の底力を見せる

指宿商業高校の生徒が競技大会で優秀な成績を収め、9月29日に市長に喜びの報告を行いました。陸上競技部2年の永野景聖ながのけいしょうさんと丹野和馬たんのかずまさんは「九州大会でも自分のベストを出して、胸を張って帰れるように頑張る」、女子バレーボール部3年の折尾萌おりおもえさんと末吉紀咲すえよしきさきさんは「たくさんの応援のおかげで実力以上の力を発揮できた。砂浜のコートでプレーできたのも貴重な経験。室内でのバレーボールも頑張りたい」と話しました。



陸上競技部の永野さんと丹野さん(左から)

大会成績

- ・陸上競技部
 - 第67回県高等学校新人陸上競技大会
 - 男子800m 2位 永野景聖さん
 - 男子5000m 3位 丹野和馬さん
- ・女子バレーボール部
 - 燃ゆる感動かごしま国体
 - ビーチバレーボール種目少年女子 ベスト16



女子バレーボール部の折尾さんと末吉さん(左から)



恒例の菜の花の種まき

元気いっぱいきれいに咲いてね

菜の花の種まきが10月20日に池田湖湖畔の花壇で行われました。ひと足早い南国の春の景観を作り、訪れた観光客をもてなそうと、いぶすき広域観光推進協議会が毎年実施しているもの。池田保育園・慈光保育園の園児たちと地域住民や周辺店舗の従業員らが一緒になって種まきを行いました。池田保育園の池田蒼志さん(池崎)は「種をまくのがとても楽しかった。元気いっぱいきれいに咲いてほしい。お花が咲いたら見に来たい」と話しました。



種まきをする園児たち

トラクターが事故防止啓発パレード

農作業車の事故ゼロへ

農作業事故防止啓発トラクターパレードが10月17日に行われました。9月～10月の秋の農作業事故ゼロ運動に合わせて、農作業車両による事故の未然防止と安全策の周知を図ろうと指宿市農業機械士会が毎年行っているもの。対策を呼び掛ける放送車両を先頭に、JAいぶすき小川購買店舗を出発したトラクターが山川地域を行進しました。東泰幸会長は「事故が多くなる時期。1件でも事故を減らせるよう啓発したい」と話しました。



啓発のぼりを付けて進むトラクター

まちの話題

シルバーの日に海岸清掃

きれいな海岸をいつまでも

シルバー人材センターによる海岸清掃活動が10月21日に魚見港海岸で行われました。10月15日のシルバーの日に合わせて毎年行っているもので、34人の会員が参加。参加者は「毎年参加していて、プラスチックごみが年々減っていると感じる。10年程前は軽トラックにいっぱいごみが集まったが、今年はごみ袋3袋程度だった。今年はグラウンドゴルフも開催され、他の会員の方たちと交流ができたのでとても楽しかった」と話しました。



海岸清掃を行った会員の皆さん

山川高校生が清掃活動

感謝を込めてまちを美しく

山川高校の生徒による地域清掃活動が10月20日に行われました。日頃の感謝を込めて、通学する道路や学校の周辺をきれいにしようと毎年行っている取り組み。JR山川駅では鉄道を利用して通学する生徒らが窓拭きやトイレ掃除を行いました。2年の新留蓮さん(久保)は「いつもは目に留まらない汚れに気付いた。掃除は得意じゃないがやり始めたら熱中した。この経験が将来のためになれば」と話しました。



駅の清掃を行う生徒ら

情報掲示板

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 ☎0993-22-2111
指宿庁舎 ☎0993-34-1111
山川庁舎 ☎0993-32-3111
開聞庁舎

募集

「第9期高齢者福祉・介護保険事業計画(素案)」に関する意見募集

高齢者福祉・介護保険事業に関する計画案をまとめました。市民からの意見を募集します。

- ▼公表場所／国保介護課介護保険係・(四)市民福祉課健康福祉係・市ホームページ
- ▼意見の募集期間／12月18日(月)～令和6年1月19日(金)
- ▼意見様式／公表場所・市ホームページ
- ▼提出方法／郵送・メール・FAX・公表場所へ持参(郵送は期限内必着)
- ▼意見の取り扱い／「市パブ

リック・コメント制度実施要綱」に基づいて取り扱い、計画の参考にします。意見への回答は市ホームページで公開します

問 国保介護課介護保険係

内 253

✉kokukai@city.ibusuki.jp

指宿市デジタルを活用した共創の場づくり事業

地域づくりに取り組む上で活用できる知識や情報を得るための対話の場を開催します。

▼日時 語る会

- ・12月8日(金)19時～21時
- ・令和6年1月5日(金)19時～21時

つながる扉

・12月25日(日)14時～18時(14時～15時はスマホ相談会として実施)

▼内容／最近気になっていることやちょっとした疑問など、生活の中で感じていることを語り合います。出入り自由で予約不要です

▼場所／デイリーリンクス(JR指宿駅2階)

▼参加費／無料

▼甲問 デイリーリンクス

☎1113

給食食材の納入業者

令和6年度学校給食用の食材納入業者を募集します。

▼申込資格／市学校給食センターで使用される食材の数量を納入できること

▼納入食材／肉・青果類・魚・干物・冷凍食品など

▼申込方法／指定願書(指宿山川学校給食センターに設置)・営業許可証の写し・納税証明書などを持参

▼納入場所／指宿・山川学校給食センター(2カ所)

▼申込締切／令和6年1月19日(金)16時まで

▼その他／毎月または別期ごとの競争入札により納入する業者を決定します

甲問 指宿学校給食センター

☎1530

発見!いぶすき探検隊 開聞岳への挑戦

「指宿を自慢できる子ども」を育成するため、本年度から社会教育関係団体が協働し、体験活動を実施します。

今回は開聞岳登山です。ふるさと「指宿」の魅力を体感・再発見する活動に参加してみませんか。

▼日時／令和6年3月3日(日)

7時～15時30分
会場／かいらん山麓ふれあい公園広場

▼対象者／市内在住または市内の学校に通う小学5年生～高校2年生の児童生徒、保護者または本事業の趣旨に賛同する市民など(児童生徒のみ参加可)

※令和6年2月10日(日)午後からの事前研修会にも参加できる人が対象となります。

▼募集定員／70人(申込者多数の場合は実行委員会で抽選を行います)

▼申込方法／2次元コードまたは電話

▼申込締切日／12月8日(金)

▼参加費／無料

問 指宿を自慢できる子どもづくり実行委員会事務局(生涯学習課社会教育係内)

☎1023



高校生向け地元企業ガイダンスの参加企業を募集

▼開催日／令和6年3月19日(日)13時～16時30分(予定)

▼場所／開聞総合体育館

▼内容
・市内4校および市外1校の

高等学校2年生を対象に個別ブースで説明会を行います

※面接や試験などはできません。

▼募集数／50社程度

※市内に本社・支社・営業所を有すること。

※応募企業が多数となった場合、先着順により参加企業を決定します。

▼申込書／市ホームページまたは商工水産課窓口を設置

▼申込方法／直接・郵送・FAX・メール

▼申込締切日／12月26日(日)

甲問 商工水産課商工運輸係

☎313F ☎4987

おはよしの参加者募集

指宿温泉祭などで、しの笛や大鼓を演奏するおはよしの参加者を募集します。週2回程度の練習を予定しています。参加料は不要で、未経験者も大歓迎です。

甲問 青年振興連絡協議会事務局

☎5550 (月)～(金)10時～15時

Instagram

(ibusuki_s_ohayashi)



お知らせ

議会定例会の開催について

11月28日に開会した令和5年
 第4回市議会定例会の日程は次のとおりです。議会の傍聴は市政を知る良い機会です。ぜひお越しください。

期日	予定
11月28日(木)	本会議(招集、会期の決定、議案の上程など)
12月1日(日)	総務水道委員会
4日(木)	文教厚生委員会
5日(金)	産業建設委員会
14日(木)	本会議(一般質問)
15日(金)	本会議(委員長報告・表決など)
18日(日)	本会議(委員長報告・表決など)
22日(木)	本会議(委員長報告・表決など)

※日程を変更することがあります。ご了承ください。

▼場所／指宿庁舎3階

本会議(議場)

委員会(議員控室)

▼議会議中継(本会議のみ)

- ・指宿庁舎1階ロビー
- ・3階大会議室
- ・山川庁舎市民のひろば
- ・開聞庁舎会議室
- ・インターネット中継(市ホームページ)



▼市議会事務局内512

フェリーなんきゅう ドック運休

山川・根占航路フェリーな

んきゅうは、ドック入りのため運休します。運航再開についてはホームページをご確認ください。



▼連休日／12月4日(月)～(10日間程度)

フェリーなんきゅう山川営業所 ☎0012

根占営業所 ☎0994-24-2531

肺がん・結核 レントゲン検診(脱漏検診)

市は、6～7月に実施した肺がん・結核レントゲン検診を受けられなかった人の脱漏検診を実施します。

肺がんは、日本人の死亡原因で常に上位に入り、近年増加している傾向があります。結核も過去の疾病とかわれがちですが、今でも多くの死亡者が出ている疾病です。どちらの疾病も早期の発見と適切な治療が重要です。

対象者には11月中旬に受診票を送付していますので、年に1度の検診を必ず受診しましょう。

- ・12月15日(金) 開聞山川地域

12月16日(土) 指宿地域

▼対象

- ・肺がん検診
令和6年3月31日時点で40歳以上の人
- ・結核レントゲン検診
令和6年3月31日時点で65歳以上の人

健康増進課地域保健係(指宿保健センター内) ☎283

▼検診料／無料

- ③ 市民福祉課健康福祉係 ☎1113
- ④ 市民福祉課健康福祉係 ☎1121

インフルエンザ対策

ワクチン接種は発病の可能性を下げ、発病時の重症化を防ぎます。流行前にワクチンを接種するなど十分な対策を行いましょう。

※生後6カ月以上の方へ、9月下旬に予診票を送付しています。

▼主な対策

- ・流行前にワクチン接種する
- ・外出後は流水やせっけんなどで手を洗う
- ・適度な湿度(50～60%)を保つ
- ・十分な休養、バランスの良い食事を心掛ける
- ・人混みを避ける
- ・マスク着用で感染・拡散を

お知らせ

防ぐ
 ・室内ではこまめに換気をする

健康増進課地域保健係(指宿保健センター内) ☎283

忘れていませんか? 年に1度の健康診査

特定健診などの受診は生活習慣病の早期発見・早期治療につながり、医療費の抑制が期待できます。医療費の増加傾向が続くと、国民健康保険の見直しを検討しなくてはなりません。

ぜひ健診を受診して、自分の健康づくりと医療費の節約にお役立てください。

▼受診料／無料

▼指定医療機関での受診期限

12月末まで

▼対象

・特定健診
40歳～74歳の国民健康保険加入者

・長寿健診
後期高齢者医療保険加入者

・一般健診
40歳以上の生活保護受給者

内容／問診・身体計測・血圧測定・検尿・採血・心電図

▼受診で分かる病気の兆候

- ・糖尿病
- ・肝機能障害
- ・脂質異常症
- ・動脈硬化症
- ・高血圧症
- ・腎機能低下など

指定医療機関
 ▼受診場所／受診券に記載の指定医療機関

▼受診方法と流れ

- ① 指定医療機関の中から希望する所へ電話して受診日時を決める
- ② 受診日時に保険証(国保・後期高齢の方のみ)・受診券・質問票を持って受診先へ行く(健診目安時間は約1時間ですが、混雑状況により異なります)
- ③ 結果と一緒に健康づくりに役立つ「情報提供」が行われます
- ④ 健診の結果、メタボリックシンドロームや生活習慣病を発症する危険性がある方には個別の指導(特定保健指導)が行われます
- ⑤ その他
受診券は再発行できませんので、ご相談ください

定期的な病院受診されていない方は、かかりつけ医にご相談の上、「情報提供票」を提出ください

※「情報提供票」は指定医療機関窓口にも用意しています。

申問 国保介護課健康保険係 ☎285

マイナンバーカード休日窓口

▶日時/ 12月24日⑧8:30~12:00
▶場所/ 指宿庁舎・山川庁舎・開聞庁舎
※詳しくは市のホームページまたはお電話でご確認の上、ご来庁ください。

☎市民課マイナンバー推進係☎216・217
☎市民福祉課市民税務係☎1112(直通)
☎市民福祉課市民税務係☎130・132

皆さまのご自宅へ訪問します!!

マイナンバーカードの申請・交付手続きをサポート

令和6年
3月末まで
期間限定!!

対象	75歳以上の方・体に障害のある方・介護支援を必要とされている方で外出困難な方 ※1名から利用できます。(同居家族の方も同時に申し込みできます)
訪問時間	☎または☎14時~16時 ※予約状況により日時などのご希望に沿えない場合があります。ご了承ください。

☎市民課マイナンバー推進係☎216・217

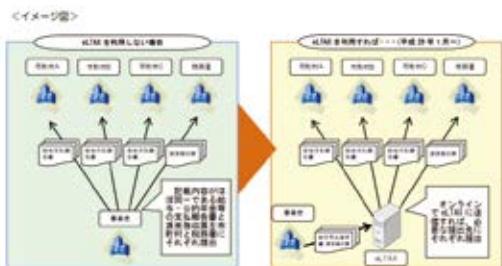
法定調書の作成と提出はe-Taxをご利用ください!
法定調書は書面の他、e-Taxでも作成・提出が可能です。国税庁が提供する「e-Taxソフト(ウェブ版)」では、給与所得の源泉徴収票や報酬などの支払調書などを画面上で1件別に入力、他のソフトで作成したCSVファイルを取り込んで送信することができます。
また、作成した法定調書は



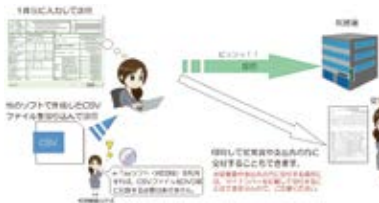
キャッシュレス納付は税務署や金融機関に行くことなく自宅から源泉所得税などを納めることができます。令和6年1月22日⑧までに源泉所得税の納付を行う事業者の方が多いと思いますが、この機会にキャッシュレス納付をご利用ください。

源泉所得税の納付は
キャッシュレス納付
をご利用ください!

☎指宿税務署☎2548



なお、給与所得の源泉徴収票などについては、e-LTA Xを利用し市町村に提出する給与等の支払報告書を作成すると、税務署に提出する給与所得等の源泉徴収票も同時に作成・一括提出することができます。



受給者本人交付用として書面で出力することもできます。ぜひご利用を検討ください。

屋外広告物の許可申請

屋外広告物とは屋外で常時または一定期間、公衆に対して表示される物(看板・のぼり旗・張り紙・広告板など)を指します。屋外広告物が無秩序に設置されると、まちの景観を損ねることにつながります。屋外広告物を設置する場合は、原則、事前に許可申請を行い、手数料を納付する必要があります。

屋外広告物の禁止・制限地域区分によって、設置できる広告物の種類や表示面積の基準などが定められています。屋外広告物を設置する際は、あらかじめご相談下さい。また、既に設置している広告物も落下や倒壊などで事故を起こすことがないよう適正な管理をお願いします。



☎都市・海岸整備課都市整備係☎364

12月は市長に手紙を出す月間

「こんな市にしたい」「ここを改善してほしい」など、皆さんの意見をなんでもお寄せ

ください。たくさんのお手紙をお待ちしています。

▼送付方法/封書で郵送
※住所・氏名・年齢・電話番号・地区名を記入し、封筒の表には「市長への手紙」と記入してください。

▼送付締切日/12月21日⑧
市に意見を提出するには、次の方法もあります。

▼みんなの意見箱
指宿庁舎総合案内、山川・開聞支所の窓口に設置している意見箱に備え付けてある用紙へ意見などを記入の上、投書してください

☎市民課秘書広報係(指宿市長打越あかし行)☎121

※住所は前ページ上部に記載。

~ホットウインターサービス期間~ 砂むし入浴割引券(12月分)

有効期間 12月9日⑤~22日⑥

- 大人610円・小人360円(浴場のみ大人310円・小人150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⑤⑥は混雑が予想されます。時間に余裕を持ってお越しください。
- ※受付時間/8:30~20:30(平日の12:00~13:00を除く)
- ※営業内容やサービスに一部変更がある場合があります。
- ※入浴割引券を切り取り、受付に提出してください。

12月3日～9日は障害者週間

障害者が利用できる制度をご紹介します。

重度心身障害者医療費助成制度

病院などで診療を受けた時の医療保険適用自己負担分を助成します。

特別障害者・障害児福祉手当

在宅で重度の障害があり、常に特別な介護が必要な人に支給します。

心身障害者扶養共済制度

障害者の保護者が生存中に掛け金を納付し、保護者が死亡した場合などに、障害者に終身年金を支給する任意の制度です。

補装具費の支給

車いす・義肢・補聴器などの購入や修理の費用を支給します。

各種割引の例

- ・交通機関などの運賃割引
- ・有料道路交通料金の割引
- ・自動車税などの減免
- ・NHK受信料の免除

※障害の種類や程度で利用できる制度が異なります。

身体・聴覚障害者マーク

身体・聴覚障害で運転免許に条件がある人が運転する車に表示します。このマークを見たら、思いやり運転を心掛

けましょう。



耳マーク

耳の聞こえが不自由なことを表すマークです。このマークを掲示したり指し示したりする人には、筆談や大き目の声でゆっくり話すなど、配慮をしましょう。



ヘルプカード・ヘルプマーク

外見からでは分からなくても援助や配慮を必要としている人が、援助を受けやすくなるよう作成されたカード・マークです。



閩地域福祉課障害福祉係

内274・275

安心して豊かな老後を
農業者年金

農業者年金は国民年金に上乗せできる農業者のための公的年金制度です。

▼対象／年間60日以上農業に従事する60歳未満の国民年金第1号被保険者

※農地を持たない農業者、農業に従事する家族も加入できます。また、国民年金の任意加入者であれば60歳以上65歳未満の方も加入できます。

※国民年金の納付免除者は除きます。また、国民年金基金や個人型確定拠出年金（イデコ）との重複加入はできません。

▼保険料／月額2万円～6万7千円（加入者が選択）

※35歳未満で要件を満たす方は月額1万円から加入可。

▼給付期間／原則65歳～終身

※年金は80歳まで保証します。80歳前に亡くなった場合でも、残りの年金額に相当する額を遺族に支給します。

※令和4年4月から年金の支給開始時期を自身で選択できるようになりました。（農業者老齢年金の場合、65歳以上75歳未満の間）

▼その他

・納めた保険料全額が社会保険料控除の対象

・受給した年金は税制上の「公的年金等控除」の対象

▼対象

・認定農業者かつ青色申告者

・右記の人と家族経営協定を結んだ配偶者や後継者など

▼保険料の国庫補助があります

※要件について詳しくは問い合わせてください。

閩農業委員会事務局農地総務係（いぶすき農業支援センター内）内721

お知らせ

12月は地球温暖化防止月間

冬季は暖房器具などの使用が増えます。エネルギー消費を抑える取り組みに協力してください。

▼取り組みの例

- ・エアコンでの暖房はカーテン・ドアを閉めて暖房範囲を小さくし、温度設定を控えめにする（目安20℃）
- ・こたつや電気カーペットなどの部分暖房を活用する
- ・重ね着や湯たんぽ・膝掛けを活用する
- ・調理は圧力鍋などを使い、時間を短縮する。電気ポットや炊飯器の保温時間が長くないようにする
- ・ヒーター付き便座は、使わない時はふたを閉める
- ・発進時のゆっくり運転などエコドライブを心掛ける

閩環境政策課環境政策係

内242

ミツバチを飼育するには
年に1回届け出が必要です



ミツバチを飼育する方は飼育する年の1月末日までに蜜蜂飼育届を提出する必要があります。

県ホームページの様式に記載の上、郵送・ファックス・メール・持参のいずれかで提出してください。

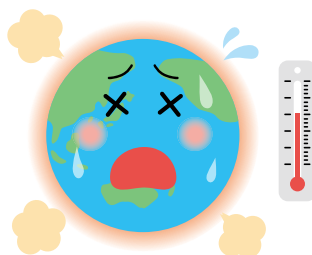
閩県南薩地域振興局農政普及課畜産振興係

☎0993-5211345

F0993-5211341

✉minami-tikusansinkou

@pref.kagoshima.lg.jp



公有財産(土地)の売却

未利用公有財産の有効活用を図るため、次のとおり一般競争入札により売却を行います。入札に参加を希望する人は事前に申し込んでください。

▼物件内容

- ・所在地 指宿市山川成川字塩干形7508番
- ・地積 138・76㎡
- ・地目 宅地
- ・予定価格 75万2000円

▼申込方法／入札申込書を郵送または直接提出

▼申込用紙／財政課財産契約係窓口・市ホームページ・郵送請求

▼申込期限／12月25日⑩17時 必着

▼入札日時／令和6年1月12日⑩13時30分

▼申問 財政課財産契約係 内144

事業者は障害のある方へ配慮を

令和6年4月1日の障害者差別解消法改正に伴い、障害のある人への事業者による「合理的配慮の提供」が義務化されます。障害のある人もない人も、互いにそのらしさを認め合いながら共に生

きる社会の実現に向け、事業者の皆さまもどのような取り組みができるか考えていきたいと思います。

▼合理的配慮の具体例

難聴のため筆談によるコミュニケーションを希望したが、弱視でもあるため細かいペンや小さな文字では読みづらい。申し出への対応(合理的配慮の提供)

太いペンで大きな文字を書いて筆談を行った。
※障害者への具体的な配慮については県ホームページをご確認ください。



ホームページ リーフレット

▼申問 県くらし保健福祉部障害福祉課

☎099-286-2953
鹿兒島県障害者権利擁護センター
☎099-286-5110

ヤングケアラー・コーディネーターについて

県は、地域における関係機関などからのヤングケアラーに関する相談に対し、ヤングケアラーの家庭の状況に応じ

助言を行い、関係機関などの連携の上、適切な福祉サービスなどの支援につながるヤングケアラー・コーディネーターを配置しております。相談は無料です。当事者はもちろんのこと、どなたでもご相談いただけます。

▼相談受付日・時間

④⑤⑩10時～17時(年末年始を除く)

▼相談センター(鹿兒島市鴨池新町1番8号県青少年会館2階)
☎099-257-8230

年末年始の交通事故防止運動

▼スローガン／年末年始ルールとマナーで 鹿兒島路
▼期間／12月10日⑩～令和6年1月10日⑩

▼運動の重点
夕暮れ時、夜間の交通事故防止

- ・「プラス1運動」の推進
- ・「3ライト運動」の実践
- ・自転車乗車用ヘルメットの着用推進

▼飲酒運転の根絶
「飲酒運転8せん運動」となる理解促進

「ハンドルキーパー運動」の推進

▼危険管理課安全安心対策係
☎2211-1511



若者サポートステーション出張講座

働くことに自信がない、適した仕事が見いだせないなどの相談に対応します。

▼対象年齢／15歳～49歳
※35歳～49歳の人は、県の就職水河期世代就労促進事業が適用され支援内容が充実しました。

▼料金／無料
▼場所／ハローワーク指宿
▼日時／毎月第4④10時～12時

▼予問 かがしま若者サポートステーション
☎099-297-6431

ポッチャ競技用具の貸出

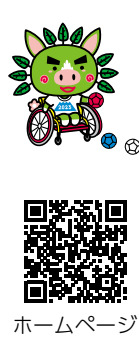
県は、障害者スポーツ(ポッチャ)競技用具の無料貸出しを行っています。

ポッチャは障害の有無に関わらず、老若男女誰でも楽し

むことができるスポーツです。学校や保護者会、地域の活動などでポッチャを体験してみませんか。

▼貸出用具／ポッチャ競技用具一式(ボールセット・ミニコートシートなど)

▼貸出期間／原則7日以内
※詳しくは実行委員会ホームページをご覧ください。



ホームページ

▼燃ゆる感動かがしま国体・かがしま大会実行委員会事務局(県庁全国障害者スポーツ大会課)
☎099-286-2863
☎099-286-5553

▼E shousupo-unei@pref.kagoshima.lg.jp

「皆楽来」の年越しそば注文受付中

▼期間／12月22日⑩まで
▼料金／1人前400円(500食限定)

▼申込方法／電話か直接
▼受渡日／12月30日④・31日⑩11時～13時

▼申問 かいもん山麓ふれあい公園 ☎5566

**山川勤労者体育センター
臨時休館の延長・B&G山川
海洋センター体育館の閉館**

12月末終了予定であった山川勤労者体育センター改修工事の工期延長のため臨時休館を令和6年2月末（予定）まで延長します。大変ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。また、老朽化などによりB&G山川海洋センター体育館は令和6年4月から山川勤労者体育センターに集約化し、令和6年3月31日をもって閉館予定です。

施設利用について

山川勤労者体育センター
 ☎0101
 改修工事などについて
 スポーツ振興課施設管理係
 ☎0203

旧指宿市民会館の物品販売会

▼日時
 12月20日⑧10時～16時
 ▼場所
 旧指宿市民会館ピロティ
 ▼販売物品／舞台で使用していた照明・音響機器などです



ホームページ

催し

フラワーパークがごしま

※シクラメン展

▼日時／12月1日⑤～令和6年1月7日⑨9時～17時
 ▼場所／屋内庭園
 ※オコボ展

▼日時／12月2日⑤～1月8日⑨9時～17時

▼場所／ギャラリー
 ▼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⑤⑨無料）
 ⑨無料

申問 フラワーパークがごしま
 ☎3333

時遊館COCCOはしむれ

月間体験

▼支払方法／販売会当日に現金のみ
 ▼注意事項／物品は全て現状渡しで、動作などに関する保証はなく、汚れや破損があるものもあります。購入後の返品・交換などはできません
 ⑨生涯学習課施設管理係（ふれあいプラザなのはな館内）
 ☎1023

「鬼は外！福は内！プラバン
 レジンキーホルダー」



▼期間／令和6年1月4日⑨～31日⑨

※⑤⑨は事前予約制です。
 ▼場所／時遊館COCCOはしむれ

▼内容／鬼やおたふくに色を塗って、レジンでコーティング！幸福を願う節分キーホルダーを作ろう！

▼料金／300円
 ▼定員／300人（先着順）

▼予約開始日／12月19日⑨

▼予約方法／左の2次元コードを読み取っていただき、予約をお願いします。

※電話での予約もできます。



申込フォーム

▼体験時間

- ① 9時30分～10時30分
- ② 10時30分～11時30分
- ③ 11時30分～12時30分
- ④ 14時30分～15時30分

お知らせ

催し

時遊館COCCOはしむれ企画展
 「海が織りなす焼酎文化／芋・技・肴・器」
 詳しくは11ページに掲載。
 企画展関連まちあるき

「酒蔵見学と山川港・利右衛門関連文化財巡り」

▼開催日／12月17日⑨

▼時間／9時～12時

▼集合場所／時遊館COCCOはしむれ（マイクロバスで移動）

▼見学予定地／田村合名会社酒蔵・山川港周辺の文化財・徳光神社・前田利右衛門墓石

▼参加料／無料

▼定員／先着15名（要予約）

▼申込開始日／12月5日⑨

市民のための「いぶ好き」ふるさと学」講座

「薩摩焼と酒器」
 薩摩焼の考古学的研究の第一人者を招き、薩摩焼の歴史や黒ぢよかに代表される酒器の歴史を学ぶ講座です。

▼講師／渡辺芳郎氏
 （鹿児島大学法文学部教授）

▼開催日／12月23日⑨

▼時間／13時30分～15時

▼場所／時遊館COCCOはしむれ講堂

▼参加料／無料（要予約）
 申問 生涯学習課文化財係（時

遊館COCCOはしむれ内）
 ☎5100

**健幸ふれあい
パークゴルフ大会**

▼日時／令和6年1月13日⑨9時～

▼集合／かいもん山麓ふれあい公園管理棟前に8時30分

▼参加料／300円
 ※道具は無料貸出あり。

▼定員／36人

▼申込方法／電話か直接

▼申込締切日／令和6年1月8日⑨
 ※毎週⑨は定休日

申問 かいもん山麓ふれあい公園
 ☎5566

第25回山川ふるさと歳の市

海産物や農産物がどっさり

新鮮な海産物などの即売会や本マグロの解体ショー・餅まき・カツオの腹皮や茶ぶしの振る舞い・抽選会など催しが盛りだくさんです。年の瀬の一日を楽しみませんか。

▼日時／12月29日⑤8時～13時（雨天決行）

▼場所／山川港水揚げ場および道の駅山川港活お海道

▼菜の花商工会
 ☎1141

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)

歌う自画像

笠置 シツ子 (著)
宝島社

【内容】戦後の日本を「ブギウギ」で明るく元気にした、笠置シツ子唯一の自伝。幼少期から歌劇・帝劇時代の「ブギの女王」となるまで、そして娘のエイ子が1歳の誕生日を迎えるまでのストーリーです。



インフォメーション

- ▶ 申込方法 / 窓口か電話
- ▶ 申込受付期間 / 11月11日～
(定員になり次第締め切ります)

◆おはなしのとびらを開催

- ▶ 日時 / 12月17日⑩10:00～11:15 (受付10:15～)
- ▶ 場所 / 指宿図書館2階 多目的集會室
- ▶ 演じ手 / ストーリーテリングの会「おはなしの森」の皆さん
- ▶ 定員 / 20人 (定員になり次第締め切ります)

指宿図書館のイベント申込受付期間

11月24日～12月10日⑩17:00

【イベントについて】

※イベントは事前申込制となっています。

- ▶ 申込方法 / 窓口か電話

◆えほんのひろばを開催

- ▶ 日時 / 12月20日⑩10:30～11:00 (受付10:15～)
- ▶ 場所 / 指宿図書館1階 絵本コーナー
- ▶ 演じ手 / いぶすき子育てサポートセンター「LUANA」の皆さん
- ▶ 申込方法 / インスタグラム (@luana.kami_) または LINE (@738hhebt) から申し込みください

◆読書マラソン大会の表彰状を差し上げます

10月～11月の期間、図書館で本を借りて「読書マラソン大会」に参加された方全員に表彰状を差し上げます。12月28日⑩まで各図書館で受け付けを行っています。

◆年末年始休館および返却ポストの利用休止について

図書館は、12月29日⑤から令和6年1月3日⑩まで年末年始休館です。また、28日⑩の閉館後から年末年始休館の期間は返却ポストの利用を休止します。本の返却は令和6年1月4日⑩以降にお願いします。

児童図書 (山川図書館)

どすこいみいちゃん

パン屋さん

町田 尚子 (作)
ほるぷ出版

【内容】みいちゃんは、ねこのパン屋さんです。グーパーグーパー生地をこねたりまるめたり、おいしいパンを焼くために一生懸命です。その姿はなぜだか、おすもうさんみたい。みいちゃん、おいしいパンが焼けるかな？



インフォメーション

◆ボランティアおはなし会を開催

- ▶ 日時 / 12月16日⑩14:00～14:30 (受付13:45～)
- ▶ 場所 / 山川図書館2階
- ▶ 演じ手 / 山川「おはなしづらんこの会」の皆さん

◆子ども映画会を開催

- ▶ 日時 / 12月16日⑩15:00～15:30 (受付14:45～)
- ▶ 場所 / 山川図書館2階
- ▶ 内容 / チップとデール「プルトのクリスマスツリー」他

山川図書館のイベント申込受付期間

11月25日～12月9日⑩17:00

◆第3回図書館講座を開催

- ▶ 日時 / 12月17日⑩14:00～15:30 (受付13:45～)
- ▶ 場所 / 山川図書館2階
- ▶ 演題 / 「イッシーからツチノコ、UFO、幽霊都市伝説まで～指宿の、世界の謎と真実～」
- ▶ 講師 / 外山雄大氏 (摩薩剣士隼人監督)
- ▶ 対象 / 小学生以上
- ▶ 定員 / 25人 (先着順)
- ▶ 参加費 / 無料

イベント

12月10日⑩	▶ 時間 / 終日	▶ 場所 / 指宿・山川
12月23日⑩	新着図書貸出日	

献本 次の方から献本がありました。
 小梨 梨子さん



みんなの本棚

■ 指宿図書館 / ☎②2827 ■ 山川図書館 / ☎③3300

■ 休館日 / 毎週④・第4⑩ (祝日の場合は翌日) ■ 開館時間 / 平日9:00～18:30、⑤⑩⑪ 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。



ホームページ

指宿地域

藤坂	中山	野入	中村	山川地域	野口	小川未	内田	中村	川野	浦田	神山	園田アリス	上谷	岡本萌乃	濱田	氏名
浩士	陽汰	奏斗	晴心		茉央	みつね	この晴	律玖	湊翔	希帆	颯汰	虹奈	乃栞	真斗	氏名	
町4区	西	小川東	中野		高野原	下門	湯之里	大園原	高野原	柳田	中小路	丈六	仮屋	湯之里	下里	地区
公舞	怜美	圭太	真吾	奈貴	沙耶加	和音	諒平	好緒里	由佳	由空	友美	彩水	真翔	瑞和	佑か	保護者

開聞地域

南迫	南迫	川尻東	川尻東
朋希	朋希	真晃	真晃

市外地域

西	高橋	田之頭	白岡	埼玉
さらは	樹生	空	市	県
久留米	福岡	船橋	千葉	市
鹿島	市	市	市	市
翔吾	翔一	徳乃	咲希	頭也

おくやみ

指宿地域

高崎	今奈	大吉	大禮	下吉	面元	増永	片平	故人
イツ子	アヤ	勇進	サヤ子	トシ	キミエ	フキエ	玉利	地区
93	94	75	88	100	103	90	98	
瀧口	大当	小田	湊上	丈六	上西	垂門	玉利	

篤志

10月はありませんでした。

※掲載を希望する人は、届け出時に、市民課、(山園)市民福祉課窓口で申し込んでください。他市町村で届け出た場合でも申し込めます。

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

三嶽	新村	谷村	櫻田	開聞地域	野口	西元	中ノ	山川地域	井上	高田	中川	中崎	森園	廣森	秋元
チエ子	スギノ	和良	ミチエ		静子	晃一	ノリエ		正一	スミエ	トミ子	ミツル	幸	武美	惠美
98	99	90	97		91	90	100		86	97	93	97	92	66	87
上野中	脇	上野中	脇		町7区	大石	中路福元		五郎ヶ岡	湯之里	渡瀬	尾掛	石嶺	五郎ヶ岡	南十町

水道工事当番店

指宿地域		
12月1日～3日	株式会社 福尚	☎224529
12月4日～10日	有丸山水道工務店	☎23131 (夜・休☎080-2772-0201)
12月11日～17日	株式会社 丸善産業	☎25200 (夜・休☎080-8569-1918)
12月18日～24日	株式会社 出口組	☎262105
12月25日～28日	中川水道(有)	☎252706
12月29日	株式会社 後迫組	☎253111
12月30日	株式会社 丸善産業	☎25200 (夜・休☎080-8569-1918)
12月31日	有丸山水道工務店	☎23131 (夜・休☎080-2772-0201)
1月1日	株式会社 福尚	☎224529
1月2日	株式会社 西園組	☎252517
1月3日	株式会社 岩野建設	☎233302
1月4日	中村設備	☎223013
1月5日～7日	株式会社 岩野建設	☎233302

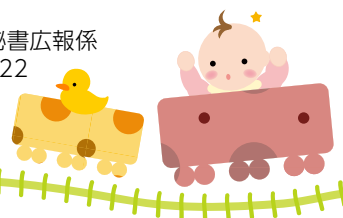
山川地域		
12月1日～3日	株式会社 藏園組	☎352231
12月4日～10日	西設備	☎341176
12月11日～17日	株式会社 市山組	☎359321
12月18日～24日	株式会社 福久建設	☎341822
12月25日～30日	株式会社 東水道工業	☎352447
12月31日	株式会社 福久建設	☎341822
1月1日	株式会社 藏園組	☎352231
1月2日	株式会社 市山組	☎359321
1月3日	西設備	☎341176
1月4日～7日	株式会社 常盤建設	☎350872

開聞地域		
12月1日～3日	(有)建龍	☎22228
12月4日～17日	永吉建設(株)	☎323181
12月18日～29日	株式会社 丸新建設	☎22227
12月30日	(有)建龍	☎22228
12月31日	永吉建設(株)	☎323181
1月1日	株式会社 丸新建設	☎22227
1月2日	(有)建龍	☎22228
1月3日	永吉建設(株)	☎323181
1月4日～7日	(有)建龍	☎22228

※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。

～子どもはまちの宝です～ We LOVE BABY

申元市長公室秘書広報係
☎2111 ☎122



かみやま そうた
神山 颯汰ちゃん
元気に生まれてきてくれて
ありがとうございます！



そのだ
園田 アリスちゃん
生まれてきてくれてあり
がとう。



うえたに いな
上谷 虹奈ちゃん
生まれてきてくれてあり
がとう



はまだ まなと
濱田 真斗ちゃん
元気いっぱい育てて
ね。



たかはし いつき
高橋 樹生ちゃん
元気に生まれてきてくれ
てありがとうございます。



たのがしら とあ
田之頭 杜空ちゃん
元気にすくすく成長して
ね！



うちだ は
内田 この晴ちゃん
お姉ちゃんと仲良くたく
ましく成長してね！



かわの みなと
川野 湊翔ちゃん
元気・覇気・根気

赤ちゃんの写真大募集！

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

☒koshitsu@city.ibusuki.jp

※メールの件名に「赤ちゃん掲載希望」と記載してください。



かたのただくぜん
片野田 久善ちゃん
パパとママのところにき
てくれてありがとうございます



にし ららはちゃん
生まれてきてくれてあり
がとう元気に育ててね！

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
12月3日⑩	【内科】南記念クリニック（※）	☎23730
12月10日⑩	【外科】長野整形外科クリニック	☎23291
	【内科】橋口医院	☎20022
12月17日⑩	【外科】肥後胃腸科クリニック	☎2148
	【内科】こどもの森小児科クリニック	☎1010
12月24日⑩	【外科】池田診療所	☎2101
	【内科】宮菌クリニック（※）	☎2001
12月29日⑤	【内科】いぶすき内科	☎3239
12月30日⑤	【内科】福元医院（※）	☎3053
12月31日⑩	【外科・内科】生駒外科医院	☎3059
1月1日⑩	【外科・内科】指宿医療センター	☎2231
	【外科】指宿脳神経外科	☎1177
1月2日⑩	【内科】指宿おしげ内科（※）	☎0788
	【外科】池田診療所	☎2101
1月3日⑩	【内科】宮菌クリニック（※）	☎2001
	【内科】南記念クリニック（※）	☎3730

日曜・祝日薬局（開局時間9:00～18:00）

月日	薬局名	電話番号
12月3日⑩	ゆのさと薬局	☎26771
12月10日⑩	しのはら薬局	☎2757
12月17日⑩	ケーアイ調剤薬局指宿店	☎1152
12月24日⑩	かいもん・トミタ薬局	☎5234
	そうごう薬局指宿店	☎1021
12月29日⑤	そよがせ薬局	☎4567
	ハート薬局	☎2377
12月30日⑤	チェリー調剤薬局	☎3705
1月1日⑩	指宿薬剤師会薬局	☎6343
1月2日⑩	なのはな薬局	☎1111
	にじ薬局	☎4080
1月3日⑩	かいもん・トミタ薬局	☎5234
1月7日⑩	ゆのさと薬局	☎26771

長期休日当番歯科医（診療時間9:00～12:00）

月日	歯科医療機関名	電話番号
12月30日⑤	いぶすき歯科医院	☎5050
12月31日⑩	大津歯科医院	☎4155
1月1日⑩	なかはら歯科医院	☎2920
1月2日⑩	そのだ歯科医院	☎3561
1月3日⑩	北蘭デンタルクリニック	☎6401

かかりつけ医が不在の時は、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）。

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

※かかりつけ歯科医が不在の時は、当番歯科医を利用してください。
※通常の日曜・祝日は、かかりつけ歯科医もしくは県歯科医師会館口腔
保健センター（☎099-223-0628）を利用してください。

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 せんちゃん)

川

尻地区の伊勢神社と火の神社が一つの社殿に同居するという珍しい光景がある。と新聞で知り、見に行きました。周辺の人によると川尻地区ではまち歩きコースを作る計画があり、神社もコースの一部になるそうです。専門家がかごしま探検の会代表の東川隆太郎さんが住民の皆さんと地区内を巡り、コース作りの助言をしてくださいました。コースの完成が待ち遠しいです。

(65歳 なのはな鹿兒島)

まち歩きコース作りに取り組む川尻校区の公民館長さんにお話を伺うと、地区内に神社がたくさんあることを生かして、お参りしながら神社を巡るコースを作ろうとしているそうです。絶景スポットもあるそうですね。完成がとても楽しみです。

成

川公園の展望台の眺めが良いですよ。山川港全体がよく見えます。

(Y・T)

成川公園は、馬背城という山城跡に造られた高い場所にある公園です。展望台からは港の様子がよく分かり、港を出入りする船を見ていると時間がすぐ過ぎてしまいます。港の景色をゆったりとした気持ちで眺めるのも良いですね。



▲まち歩きの人と呼ばれる東川さんと一緒にコースを巡る川尻地区の皆さん

ツ

フックボウシの鳴き声も聞こえなくなり、秋が深まってきました。スポーツの秋・食欲の秋で食欲旺盛な日々を過ごしています。サツマイモと水1カップを電気釜に入れて炊くと簡単にふかしイモが出来て、おやつに良いですよ。

(S・H)

季節の移り変わりが早く感じますね。ふかしイモの作り方も教えていただきありがとうございます。気が付けば12月になり市の特産品のソラマメも全国に先駆けて出荷が始まる時期になりました。これから寒くなってきましたが、冬のおいしい食べ物も楽しみです。

帰

省のたびに山川の砂湯里に入りに行きます。3回とも竹山側だったので次回は絶対に開聞岳側に入ろうと思います。

(74歳 U・S)

砂湯里、たまたま箱温泉をいつもご利用いただきありがとうございます。入浴は男女日替わりで、開聞岳側の和風露天風呂は奇数日が女性、偶数日が男性となっています。たまたま箱温泉は人気口コミサイトで4年連続1位に選ばれた絶景露天風呂です。次の機会はずいぶん開聞岳側からの景色をご覧ください。

いぶすきクイズ

問題 フラワーパークかごしまでは毎年恒例の冬の風物詩「フラワーパークイルミネーション2023」が開催されます。さて、今年で何回目を迎えるのでしょうか？

①10回 ②12回 ③22回

- ▶ **ヒント** ノーベル物理学賞・ノーベル化学賞を日本人が初めてダブル受賞した年から開催しています。
- ▶ **記入事項** /住所・氏名・クイズの答えなどの他、広報いぶすきに関する感想・紹介したい場所や風景・イラストなどなんでもご記入ください。頂いた内容は広報紙に掲載する場合がありますのでご了承ください。
- ▶ **応募締切日** /12月28日(必着)
- ▶ **応募先** /〒891-0497 指宿市十町2424番地 市長公室秘書広報係
☎@2111 ☎122 ✉koshitsu@city.ibusuki.jp

※ **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。



正解者の中から抽選でドライフラワーの花籠・ミニブーケ・ボトルフラワーの中から好きな物2点を10名にプレゼントします。(当選者には引換券をお送りしますので、引換時にご希望をスタッフにお伝えください)

提供 フラワーパークかごしま ☎3333

旬の健幸レシピ



指宿の豆たっぷり健幸レシピ

黒豚とスナップエンドウの甘みそ炒め

<材料(2人分)>

- ・豚もも肉…180g
- ・パプリカ(赤)…30g
- ・ヤングコーン…60g
- ・スナップエンドウ…80g
- A [・酒…大さじ1/2(8g)]
- [・黒糖…小さじ2(6g)]
- ・ショウガ…8g
- ・ニンニク…2g
- ・減塩みそ…大さじ1強(20g)

<作り方>

- ①スナップエンドウはヘタと筋を取り、熱湯でさっとゆでたら流水で色止めをし、水気を切る
- ②パプリカ(赤)はヘタと種を取り除き、縦に細切りにする。ヤングコーンは斜めに2等分に切る
- ③ショウガとニンニクはすりおろし、Aの調味料と合わせる
- ④豚もも肉を食べやすい大きさに切り、フライパンで炒める
- ⑤④に火が通ったら①と②を加えて炒める
- ⑥野菜に軽く火が通ったら③を加えて炒める。味がなじんだら火を止め、皿に盛りつける

<1人あたりの摂取量>

エネルギー 224kcal/食塩相当量 1.0g

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います。



市ホームページ

問健幸・協働のまちづくり課健幸戦略係 ☎②1003



広報いぶすきからの お知らせ

市公式LINEのホームから最新号の広報いぶすきを読めるようになりました。それに伴い、最新号の発行時に届くお知らせ通知は希望者以外への配信を停止します。これからも最新号のお知らせ通知を希望する方は、受信設定から「広報紙」を選択してください。



押す

広報いぶすき最新号の閲覧、お便り・クイズの応募はこちらを押してください。



最新号の発行お知らせ通知を希望する方は、受信設定から広報紙のを押してください



問市長公室秘書広報係 ☎②2111 ☎122

市公式LINE登録、お便り・クイズの応募はこちらから。



公式LINEのご登録

お便り・クイズの応募



▼応募は、応募用紙を切り取ってご使用ください。

郵送の際はお手数ですが、63円切手を貼ってください。
ご意見箱(市役所総合案内前)への投函の際は切手不要です。

8 9 1 - 0 4 9 7

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

いぶすき

12

●住所 [〒 -]

都道府県 市区郡

(ふりがな) ●氏名 ●ペンネーム

●電話・携帯電話 ●年齢 歳

●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。

プレゼント応募用のはがき欄は12月号をもって掲載を終了します。

プレゼントコーナーは今後も続きますので、はがき・お手紙・メール・市公式LINEで応募してくださいませようご協力をお願いいたします。

●個人情報の取り扱い

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・資料作成および市役所担当部署との情報共有以外の目的では使用しません。

枚間神社でほぜ祭り 豊作を感謝して

枚間神社のほぜ祭りが10月14日から3日間行われました。開間地域の青年団を中心とした神舞奉納や演芸大会、あでやかな衣装をまとった子どもたちが町を練り歩く御神幸祭がありました。最終日には境内で相撲大会があり、開間・

川尻小学校と開間中学校の子どもたちが熱戦を繰り広げました。中学生男子の部で優勝した同中3年の今村澁基さん（蛭子）は「今まで負けていた相手に勝ててうれしい。賞品のお米をおいしくいただきたい」と話しました。



●人のうごき 11月1日現在(前月比)

総人口	37,184人(+25)	男	17,314人(-1)
世帯数	17,419戸(+44)	女	19,870人(+26)

※数値は、令和2年国勢調査人口等基本集計結果を基にした推計。

期別	税の種類	
	4期	固定資産税
6期	国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料	
12月25日◎	納付書での納期限	
12月25日◎	口座振替日	

問 税務課管理係 ☎2111 ☎232・233



マチを好きになるアプリ

広報いぶすき配信中

行政情報アプリ「i広報紙」が「マチイロ」としてリニューアル！指宿市のお知らせをアプリを通じてスマートフォンやタブレットにお届けします。

ダウンロードはこちらから



▼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。

お便りの内容によっては詳細を確認させていただくことがありますので、市役所担当部署へお便りの内容・氏名・連絡先などの個人情報を提供することがあります。

※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。

【 廣 告 の ペ ー ジ 】

インターネット版ではご覧いただけません。

ご了承ください。



開催場所
 指宿保 指宿保健センター 開間体 開間総合体育館 市民会館 指宿市民会館
 山川図 山川図書館 なのはな館 ふれあいプラザなのはな館
 愉徒里 コミュニティセンター愉徒里館 はしむれ 時遊館 COCCOはしむれ

12 December 2023 インフォメーションカレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26 	27	28 	29 	30 	1 ● 月間体験「ピカピカふわふわ! イルミネーションツリー☆」 ● 6~8か月児健診 指宿保	2 ● 伝統文化フェスティバル ● いぶすき産業まつり (~3日)
3 ● ちょこっと教室面白おかし「トジャズ」セミナー	4 ● 来所育児相談 (※事前予約が必要) 9:00~11:00 指宿保 ● ZOOM育児相談 (※事前予約が必要) 13:30~15:00	5 	6 ● マイエンザ販売日 10:00~14:00 ● 母子手帳交付、妊婦相談 (※事前予約が必要) 8:45~11:15 指宿保 ● 乳児・産婦健診 指宿保 ● 子育てママ・パパの運動教室 (※事前予約が必要・託児付き) 9:30~11:00 なのはな館	7 ● 子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館 	8 	9 ● はしむれ企画展「海が織りなす焼酎文化〜芋・技・肴・器〜」 (~令和6年3月24日)
10 ● 第64回南日本10kmロード通信競技大会・指宿地区女子・中学生3kmロードレース大会	11 	12 	13 ● 母子手帳交付、妊婦相談 (※事前予約が必要) 8:45~11:15 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 (※事前予約が必要・託児付き) 9:30~11:00 愉徒里	14 ● 2歳児健診 指宿保 	15 ● 子育てママ・パパの運動教室 (※事前予約が必要・託児付き) 9:30~11:00 山川図	16 
17 ● はしむれまちあるき「酒蔵見学と山川港・利右衛門関連文化財巡り」 ● マイエンザ販売日 10:00~14:00	18 ● 赤ちゃん教室 (※事前予約が必要) 9:10~11:00 指宿保 	19 ● 子育てママ・パパの運動教室 (※事前予約が必要・託児付き) 9:30~11:00 なのはな館	20 ● 母子手帳交付、妊婦相談 (※事前予約が必要) 8:45~11:15 指宿保 ● 3歳児健診 指宿保 	21 ● 保健センター開放 (※事前予約が必要) 9:00~11:00 指宿保 ● 子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館 	22 ● マタニティスクール (※事前予約が必要) 18:30~21:00 指宿保	23 ● 市民のための「いぶ好き「ふるさと学」講座「薩摩焼と酒器」
24	25	26	27 ● 母子手帳交付、妊婦相談 (※事前予約が必要) 8:45~11:15 指宿保	28	29 ● 山川ふるさと歳の市	30
31 ● 大みそか	1/1 元日	1/2	1/3 ● マイエンザ販売日 10:00~14:00	1/4 ● 二十歳を祝う式 ● 月間体験「鬼は外福は内! プランレジンキーホルダー」	1/5	1/6

● イベント情報など ● 保健・子育て関連日程 ◎は受付時間 (乳児・産婦健診、6~8か月健診・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)

年金
 年金に関する手続き、相談に応じます。予約が必要です。
 12月21日◎ 10:00~15:00
 場所：指宿庁舎 第1会議室
 ※会場は変更になる場合があります。
 予約先 鹿児島南年金事務所 ☎099-251-3111
 相談時間は予約時に決定します。

児童
 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。
 指宿庁舎 (地域福祉課) ☎◎1063 (直通) 毎週◎~◎ (祝日は除く) 9:00~16:00

消費生活
 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。
 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

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。
 場所：鹿児島南年金事務所 予約受付専用電話 ☎0570-05-4890 (ナビダイヤル) ☎03-6631-7521
 相談日は予約時に決定します。

心配ごと
 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。
 指宿老人福祉センター ☎5543 12月8日◎、12月22日◎ 9:00~12:00、13:00~15:00
 山川老人福祉センター ☎2260 12月1日◎、1月5日◎ 13:30~16:30
 開間農村環境改善センター ☎4877 12月15日◎ 13:30~16:30
 ※全ての会場で電話予約優先となります。

行政相談
 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。
 指宿老人福祉センター 12月26日◎ 10:00~13:00
 山川図書館第2・3学習室 12月13日◎、1月10日◎ 15:00~17:00
 開間老人福祉センター 12月11日◎、1月9日◎ 13:00~15:00

人権
 特設人権相談所を開設します。
 ふれあいプラザなのはな館 12月5日◎ 10:00~15:00
 山川文化ホール 1月11日◎ 10:00~15:00

障害者就業・生活支援
 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。
 予約先 なんさつ障害者就業・生活支援センター ☎0993-58-7020 ※当日受付可
 ハローワーク指宿 12月13日◎、12月27日◎ 10:00~10:45、11:00~11:45

行政書士会
 相続・贈与・遺産分割協議書、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。
 ふれあいプラザなのはな館2階 会議室3 12月21日◎ 13:30~16:00
 県行政書士会指宿支部 ☎090-2153-1807 ※事前に電話予約が必要です。

いぶすき 12 Ibusuki City Public Relations 2023 Dec. No.216 印刷/鹿児島新生社印刷 指宿市東方8068-3 ☎0993-24-2002 UDFONT By MORISAWA VEGETABLE OIL INK