

# いぶすき

Oct.2025  
No.238

# 10



### 特集

いつまでも元気にすごすために！～健診を受診して生活習慣病を予防しましょう～… 4

### 情報掲示板

- 今月のピックアップ…………… 8
- 募集・お知らせ…………… 14
- 催し…………… 18

### 定期シリーズ

- みんなの本棚…………… 19
- 前略、市史編さん室より・いぶすきまるごと博物館… 21
- 健康教室・スポコミ…… 22
- まちの話題…………… 23
- うぶごえ、おくやみ…… 24
- We LOVE BABY…………… 25
- 当番医・薬局・水道工事当番店…………… 26

## 今月の表紙 指宿ナイター陸上公認記録会 最高の舞台上で健脚を競う

指宿ナイター陸上公認記録会が8月30日に指宿市営陸上競技場で開催されました。県内外の陸上選手の競技力向上を目的に市陸上競技協会が主催。今年は国内最高峰の大会で使用されるウェアライトが県内で初めて導入され、点滅するライトが参加者のペースを先導し、一流選手と同じ環境で健脚を競いました。

いぶすき 10

Ibusuki City Public Relations

2025 Oct. No.238

印刷/発行指宿新生社印刷  
指宿市東1-8068-3 ☎0993-24-2002

UD FONT  
By MORIYAMA

VEGETABLE  
INK  
OIL INK

## 10 October 2025 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  |
|--|---|---|--|---|---|--|
| 28<br>   | 29<br>  | 30<br>  | 1<br>● 乳児・産婦健診 保健セ<br>● 母子健康手帳交付、妊婦相談 (事前予約が必要) 8:45~11:15 保健セ<br>● 子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館<br>● LOVEいぶすき販売日 10:00~14:00<br>● 月間体験「デコデコおめかしドーナツ」(~31日)<br>● 砂むし感謝月間(~31日) | 2<br>   | 3<br>● デジタルを活用した共創の場づくり事業「語る会」 19:00~21:00<br>                    | 4<br>  |
| 5<br>  | 6<br>● 来所育児相談 (事前予約が必要) 9:00~11:00 保健セ<br>● 保健センター開放 9:00~11:00 保健セ<br>● スマホ相談会 19:00~20:30 | 7   | 8<br>● 母子健康手帳交付、妊婦相談 (事前予約が必要) 8:45~11:15 保健セ<br>● 1歳6か月児健診 保健セ<br>● 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 倫徳里<br>● 子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館                             | 9<br>● 人材育成のための「イクボス」講座～人材定着・育成のための面談力向上に向けて～ | 10<br>● 6～8か月児健診<br>  | 11<br>● 秋の木市(~26日)   |
| 12<br>● 秋のクリーン指宿   | 13 スポーツの日<br>   | 14<br>● 保健センター開放(楽しく遊ぼう教室) 9:00~11:00 保健セ           | 15<br>● 母子健康手帳交付、妊婦相談 (事前予約が必要) 8:45~11:15 保健セ<br>● 2歳児健診 保健セ<br>● 子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館  | 16  | 17<br>● 5歳児健診 保健セ<br>● 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 | 18<br>● 粗大ごみ(丹波校区)<br>● 企画展「山川石工の運動教室(事前予約が必要・託児付き) 9:30~11:00 山川図」(~令和8年3月8日) |
| 19<br>● 第19回スポーツフェスタいぶすき<br>● 未来協議会in商店街朝市 7:00~12:00<br>● LOVEいぶすき販売日 10:00~14:00 | 20<br>● 赤ちゃん教室 (事前予約が必要) 9:20~11:00 保健セ<br>   | 21  | 22<br>● 母子健康手帳交付、妊婦相談 (事前予約が必要) 8:45~11:15 保健セ<br>● 3歳児健診 保健セ<br>● 子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館  | 23<br>● つながる扉 14:00~17:00<br>                 | 24  | 25<br>● やましたひでこ講演会 13:30~15:30 市民会館  |
| 26<br>● ヘルシーランド温泉保養館リニューアルオープン   | 27<br>● 保健センター開放(楽しく遊ぼう教室) 9:00~11:00 保健セ   | 28<br>● 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 市民会館 | 29<br>● 母子健康手帳交付、妊婦相談 (事前予約が必要) 8:45~11:15 保健セ<br>● 子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館   | 30  | 31<br>● マタニティスクール(事前予約が必要) 18:30~21:00 保健セ                        | 11/1<br>● 月間体験「ベリーベリースイートクレープ」(~30日)   |

**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。  
10月16日(金)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。年金事務所でも随時相談に応じます。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

**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。  
指宿保健センター内(こども課)  
☎21063(直通)  
毎週(月)~(金)(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(月)~(金)(祝日は除く)  
8:30~16:30

**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  
10月10日(金)、10月24日(金)  
13:30~16:30  
山川庁舎☎2260  
10月3日(金)13:30~16:30  
旧 開聞保健センター☎4877  
10月17日(金)13:30~16:30  
※電話予約をした人を優先します。

**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  
10月8日(金)、10月22日(金)  
10:00~10:45、11:00~11:45

**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・苦情などに応じます。  
指宿老人福祉センター  
10月28日(金)10:00~13:00  
山川図書館第2・3学習室  
10月8日(金)、11月12日(金)  
15:00~17:00  
川尻ふれあい交流館  
10月6日(金)13:00~15:00  
開聞庁舎  
11月4日(金)13:00~15:00

**人権**  
特設人権相談所を開設します。  
山川庁舎  
10月8日(金)10:00~15:00  
電話でも相談を受け付けております。  
☎0993-83-2208  
(鹿児島県地方務局知覧支局)

**女性**  
家庭・結婚・離婚・仕事・DVなどさまざまな相談に応じます。  
指宿保健センター内(こども課)  
☎21063(直通)  
毎週(月)~(金)(祝日は除く)  
9:00~16:00

**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  
10月16日(金)13:30~16:00  
県行政書士会指宿支部  
☎090-2153-1807  
※電話予約をした人を優先します。

● イベント情報など ● 保健・子育て関連日程 (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、5歳児健診については個別に受付時間を案内しています)

# 温泉は恵みばかりでなく…

## 徹底した安全対策を

指宿市長 打越 あかし



今年の6月、市内の熱い温泉が流れる水路に人が転落し、救急搬送をされ、懸命の治療が行われましたが、残念ながら大切な生命が失われました。まだこれからだという30歳代の若者でした。

### 〈温泉は恵みばかりではなく〉

指宿は、古くから温泉の町として知られ、市民の生活と温泉が深い関わりを持ちながら発展して

きた町です。温泉は観光産業にとっても大切な資源であり、農業をはじめ、他の産業にも多大な恵みを与え続けてまいりました。

加えて、市内各所に浴場が点在し、地域を問わず多くの市民から利用されてきました。また、民間でも市営でも各家庭に温泉配湯が行われている地域もあり、「温泉」は、私達、指宿市民の生活に

は、切っても切り離せないぐらい必要な存在です。しかし、一方では、今回の事故のように「温泉」による負の一面がある事も考えなければなりません。事故を契機に、過去の出来事を可能な限り調査したところ、31年前にも同様の事故で尊い人命が失われており、どうやらそれ以前にもあったとの伝聞も耳にしました。大事に至らなくても

は、切っても切り離せないぐらい必要な存在です。しかし、一方では、今回の事故のように「温泉」による負の一面がある事も考えなければなりません。事故を契機に、過去の出来事を可能な限り調査したところ、31年前にも同様の事故で尊い人命が失われており、どうやらそれ以前にもあったとの伝聞も耳にしました。大事に至らなくても

子ども達や高齢者が、温泉が流れる河川や水路で火傷を負ったという出来事は数々あったようです。

### 〈スピード感を持って対応〉

私は、その日のうちにこの事故を知りました。詳しい状況を関係者を通じて集め、その日のうちに現場に立ちました。河川や水路を担当する職員も同様に現場を確認して、まずは応急措置をいたし



事故発生当時の状況



転落防止柵の設置(対策後)

ました。

その後、ただちに市内における湧出する泉源の分布や温度の高い水路の調査と、過去にあった温泉による事故等の調査を実施し、その結果に応じて、緊急に必要な転落防止対策を提案するよう指示いたしました。

1か月後には、今回の事故現場での転落防止柵の設置を済ませ、2か月以内に市内各地の温泉の流れる場所を全て把握し、その対策を決定いたしました。先の9月定例議会でも、一連の調査結果を報告し、併せて安全対策にかかる費用を可決してい

ただきました。

その内容は、今回の事故現場以外に、7か所の転落防止の対策を至急、実施することになりました。

### 〈事故に学ぶ〉

今回の事故は、各放送局や地元紙によって報道をされ、多くの市民も知るところとなりました。改めて高温の温泉が流れている水路や河川が、指宿市内にあり、場合によっては重大な事故に繋がれることを思い知らされました。

私達が学んだ事は、どこにその様な危険が潜

でいるかをきちんと見つけ出し、それを市民にしっかりと知らせること、そして多くの観光客が訪れる町なので、外国人を含む訪ねて来られる方々にもわかる様にしておくことも大切です。

近いうちに、皆様にも熱湯の場所をわかり易くお伝えするようにいたします。

結びにあたり、今回の事故で大切な生命を失った方のご冥福を心からお祈りし、ご遺族やご関係の皆様にご挨拶を申し上げます。

特集

いつまでも元気にすごすために！

健診を受診して生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣病は食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒など望ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。重症化すると、がん、心疾患（狭心症・心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞など）、慢性腎臓病（CKD）などの病気を発症し、日常生活に大きな支障が出ます。生活習慣病の予防と早期発見・早期治療に重要なのは健診を定期的に受診することです。今回は、生活習慣病と健診の大切さについて特集します。

健診は特定健康診査や長寿健康診査のことです。検診はがん検診のことですが、今回は健診と表記します。

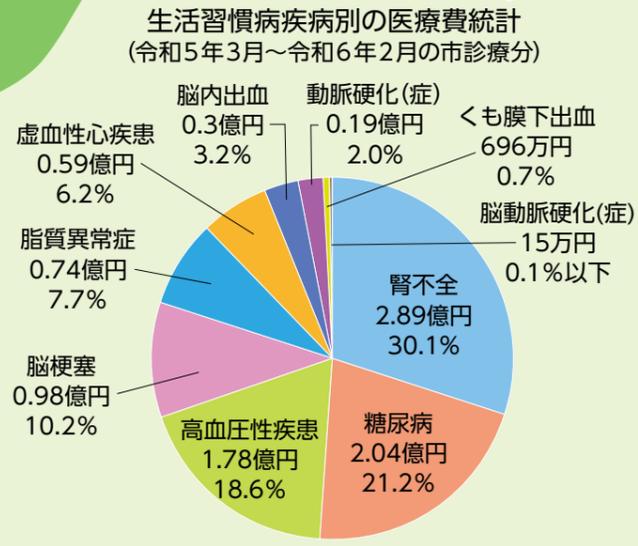


医療費と患者数から見る市の現状

円グラフと表は市の生活習慣病疾病別の医療費統計、生活習慣病疾病別の患者数です。

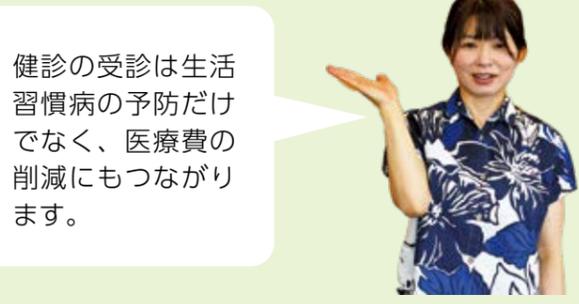
医療費統計を見ると腎不全・糖尿病・高血圧性疾患の生活習慣病に関する医療費が高く、患者数も高血圧性疾患・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病が多くなっています。

生活習慣病の治療には高額な費用や長期の治療が必要な場合も多く、医療費増加の原因となっています。



生活習慣病疾病別の患者数  
(令和5年3月～令和6年2月の市診療分)

| 順位 | 疾病     | 患者数    |
|----|--------|--------|
| 1  | 高血圧性疾患 | 4,424人 |
| 2  | 糖尿病    | 3,369人 |
| 3  | 脂質異常症  | 2,830人 |
| 4  | 虚血性心疾患 | 1,549人 |
| 5  | 脳梗塞    | 1,072人 |



健診を受けて早期発見・早期治療

受診は生活習慣病予防のカギ！

健診は自分の健康状態を確認し、体の異常を早期に発見できる絶好の機会です。特に生活習慣病などは、発症初期や予備群の段階では、ほとんど自覚症状がなく、気付かないうちに病気が進行してしまいます。そのため、定期的に健診を受診し、毎年の結果を比較しながら自身の健康状態や体の変化を常に正しく把握することが大切です。

市は健診を毎年無料で実施しています。(オプション検査は有料) 健診は健康なうちに受診してこそ意味があります。「時間がない」「元氣だから大丈夫」と思うのではなく、ぜひ定期的に受診してください。

各種健診の詳細は市ホームページを確認してください！



目指せ！受診率アップ！

最終目標値は60%！

市の特定健診受診率

| 令和7年度目標 | 令和5年度実績 |
|---------|---------|
| 48%     | 41%     |

仕事や子育て、介護など毎日忙しい日々を過ごしていませんか。そんな時こそ、自分の体のことを考える時間を作り、健診を受診することが大切です。



# 毎日の健康に役立てて！

市は健やかで心豊かな生活を送っていただくため、生活習慣病の予防や重症化の予防の取り組みを行っています。

## 生活習慣病の予防

### 減塩対策事業・特定保健指導

生活習慣病などを起因とする病気の発症予防を目的に、保健師や管理栄養士などの指導により健康づくりをサポートします。

▶対象／健診を受診した人で、高血圧・糖尿病・脂質異常症のリスクがある人

▶内容／塩分チェックシート、減塩レシピなどの紹介



### 健康教育

脳卒中予防やバランスの良い食事についてなど、希望するテーマに合わせて随時行います。

▶対象／住民組織・職場・学校など希望するグループ

▶講師／保健師・管理栄養士 など

▶参加料／無料



## 重症化の予防

### パネル展示を行います

10月は脳卒中月間です。指宿は脳卒中による死亡率が全国平均の1.3倍（人口10万人あたり）です。できるだけ早い段階での対策を行い、脳卒中を予防しましょう。この機会にぜひお立ち寄りください。

▶期間／10月1日(木)～30日(木)

▶場所／指宿庁舎1階ロビー



### 糖尿病性腎症・慢性腎臓病重症化予防事業

糖尿病や慢性腎臓病が重症化するリスクの高い人で、治療を受けていない人や治療をやめてしまった人などに対して保健指導を行います。



市民の皆さんを対象に生活習慣病のハイリスクの人へ訪問・健康相談などを実施しています。

健康づくりの話を聞いてみたい人は気軽に相談してください。

相図 健康増進課保健事業係

## 健診を受けている人に聞きました！

どうして健診を受けるの？

最初は自分の健康状態が悪いというわけではなかったのですが、毎年受診することで自分の健康状態を知りたいと思い、受診しました。会社などに勤めていて職場で健診がある人は、職場で受診できますが、私は会社に勤めていないので自分で受診しなければいけません。近くに病院が少ないため、健診ができる病院を自分で探すのは大変です。市の健診であれば、近くの庁舎で受診できます。また、近所の人にも会えるので順番を待っている時も、健康について楽しく話しながら待つことができます。悪いところがあれば改善方法なども教えてもらえるので、自分の生活習慣を見直す良い機会にもなりますよ。



かみむら えつこ 上村 悦子さん (74歳・脇)

30代から健診を受け始め、毎年必ず受診。

平成4年から食生活改善推進員として、地域の食生活改善や健康増進に尽力している。

良かったことは？

病気の早期発見・早期治療につながったことです。健診の結果で精密検査を受けたところ、貧血だと分かりました。鉄分の多い食事を意識して食べるようにしたところ、現在は貧血が改善し、体調も良いです。また、糖尿病予備群という診断も受けました。血圧とコレステロールの数値が悪いということでも薬を飲んでいきます。取り返しがつかない状態になってから病気が分かるのではなく、早めに気づき、治療することができました。毎年受診していて本当に良かったと思っています。

重症化させないために

血糖が高い数値になった時に市の管理栄養士から「糖尿病重症化予防教室」を紹介してもらいました。そこで学んだ、食事や運動などで血糖をコントロールすること意識して生活しています。合併症も怖いので重症化しないよう、定期的に病院へ通い、経過観察しながら食事療法も続けています。また、食生活改善推進員をしているので、食事についての講座をした時には、自分の経験も踏まえて、勉強したことを地域の人にも伝えるようにしています。健康について考えてもらおうきっかけになれば良いなと思っています。

健診を受けたことがない人へ

私は近所の人から「いつも元気だね」とよく言われます。それは毎年健診を受けて、自分の健康状態を確認し、良くないところは改善するなどして生活習慣に気を付けているからだと思います。いつまでも元気に生活するために、健診の案内が届いたらぜひ受診してほしいですし、行くことを習慣化してほしいなと思います。「健

### 食生活改善推進員とは？

上村さんが会長を務める食生活改善推進員は、郷土料理の継承・地産地消の推進・健康上の食生活の改善支援など、食事を通じた健康づくりに取り組んでいます。

▶活動内容／食生活改善講習会、おやこの食育教室、郷土・伝統料理教室など



診に行くのが面倒くさい」と言う人もいますが、取り返しのつかないような状態になってから病気が分かるより、定期的に受診して病気になる前に改善方法を学んだり、病気が見つかったも早い段階で治療につながったほうが良いと思います。私は健診へ行く時、近所の人に「一緒に行くよ」と声をかけています。皆さんも周りの人で健診に行っていない人がいたらぜひ声をかけて一緒に行ってほしいです。

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

子育て支援事業で家庭をサポート

保育所などで通常保育の他に子育て支援事業を行っています。
※受け入れできる定員など施設の状況によって、利用できない場合がありますのでご了承ください。

一時保育

保護者が病気やその他の事情で緊急・一時的に育児をできなくなった時、次の施設を利用できます。

Table with 2 columns: Facility Name and Phone Number. Includes 光明禅寺保育園, 池田保育園, やまがわ保育園, etc.

休日保育 ※要事前相談

日曜日や祝日などに仕事などで保護者が保育できない場合に利用できます。

やまがわ保育園 ☎02301

事前登録が便利です

病児保育

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

※指宿市内で勤務する市外の人でも利用できます。

指宿医療センター ☎02231

ファミリー・サポート・センター

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

内容/生後3カ月～小学校6年生までの子どもの預かりや保育所などへの送迎など

開聞保育園 ☎02022

7 児童虐待、ご一報を

11月は児童虐待防止推進月間

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

全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)

県中央児童相談所 ☎099-264-3003

こども課こども相談係

☎1063(直通)



子ども虐待防止 オレンジリボン運動

放課後児童クラブ

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

Table with 2 columns: Club Name and Phone Number. Includes コスモスキップ, ひばり児童クラブ, げんきっず, etc.

6 子育ての悩み、ご相談を

子育ての悩みについて気軽に相談してください。

家庭児童相談室(こども課内)

児童問題(育児相談・児童虐待・不登校など)に関する相談に相談員が応じます。

☎1063(直通)

こども家庭センター「いぶここ」(指宿保健センター内)

妊娠中から18歳までの子どもや保護者を対象に、子育てに関する相談支援を行います。

☎090-3232-1255(直通)

地域子育て支援センター

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

乗船寺保育園 ☎04407 開聞保育園 ☎02270

子ども・家庭110番

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

相模中央児童相談所内 ☎099-275-4152

8 不登校の児童・生徒を支援

なのはな教室・ツマベニ教室(教育支援センター)

不登校の児童や生徒に対し、それぞれに応じた相談と社会的自立を目指した支援を行います。

場所/なのはな教室(市役所北側別館2F) ツマベニ教室(市山川多目的研修館内)

日時/毎週月～金 9:00～16:00

第2土 9:00～12:00

※学校の授業日のみ

図学校教育課学校教育係



知っとく 情報掲示板

より楽しく より暮らしやすく まちの情報探し

Table with 2 columns: Office Name and Phone Number. Includes 指宿市役所, 指宿庁舎, etc.

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

子育て支援を紹介します/地域で支える子育て8つのこと

喜びや楽しさを感じながら子育てができるよう、さまざまな子育て支援活動を行っています。



※日程などは変更になる場合があります。

1 「学びの場」づくりのサポート

家庭教育講座等支援事業

子育て中の保護者やそれを支える人たちが、家庭教育について学ぶ場づくりを支援します。

対象団体/市内に住所を有する学校・保育所など未就学児向け施設・子育てに関心のある企業や団体など

事業概要/対象団体が家庭教育について学びの場を設ける際の講師招致に要する謝金か旅費を市が負担します(1団体、1年度内に原則2回まで)

その他/対象になるかなど事前相談が必要です。詳しくは問い合わせてください

図生涯学習課社会教育係

3 初めての読書を応援

赤ちゃんに絵本をプレゼントします。絵本の読み聞かせを通して、赤ちゃんや保護者が心を通わせ、楽しく温かいひとときを過ごすこと、乳児期から本に親しむ習慣のきっかけづくりを目的としています。

対象/市内に住所を有する乳児(3～4カ月)・健診を受診した満1歳未満の子

プレゼントの内容

絵本1冊(6冊の中から選べます)

- ①『いないいないばあ』 ②『おつきさまこんばんは』
③『がたんごとんがたんごとん』 ④『じゃあじゃあびりびり』
⑤『ぴょーん』 ⑥『みずちゃぼん』

コットンバッグ・アドバイスブックレット

絵本を受け取る方法

- ①乳児健康診査を受診しブックスタート引換券・図書館児童利用者申込書を受け取る
②図書館窓口で引き換える(ブックスタート引換券・図書館利用者申込書・母子健康手帳を持参)

※受け取りは1歳の誕生日前日まで。

※転入などで指宿市で乳児健康診査を受診しなかった人は生涯学習課へ連絡してください。

図生涯学習課社会教育係



2 子育てボランティアグループ

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

- おはなし「風の会」 ☎090-6294-9195
NPO法人本と人とをつなぐ「そらまめの会」 ☎080-6430-2827
フルーツバスケット ☎03300
山川「おはなしづらんこの会」 ☎05127(加藤)
あそびうたサークル「ぱすてる」 ☎090-2584-5282(海江田)

4 親子で遊べる・学べる所

子育てひろば(毎週10時～12時)

子育て中の親子が子育ての悩みや楽しさを共有する場として「子育てひろば」を毎週水曜日に開催しています。予約不要です。お気軽に遊びに来てください。

図生涯学習課社会教育係

指宿図書館

- おはなしのとびら 毎月第3土 10:30～11:15
子ども映画会 奇数月第3土 11:20～11:50
えほんのひろば 毎月第3土 10:30～11:00
※事前申込制
指宿図書館 ☎02827

山川図書館

- ボランティアおはなし会 毎月第4土 14:00～14:30
子ども映画会 偶数月第4土 15:00～15:30
※事前申込制
山川図書館 ☎03300

あそびばここから あそびぼうなぎ

子どもと大人が互いに学び合い育ち合う場や居場所をつくり、地域全体で子育て環境をより良くする活動をしています。フリースクールも開所しています。 ☎090-8288-7426(由原道)

NPO法人いぶすき子育てサポートセンターLUANA

親子向けのイベント開催や自宅開放・一時預かりなどを行います。
公式LINE: @738hhebt
Instagram: luana.kami\_

当日はこのページを切り取って持参してください。

# 第19回スポーツフェスタいぶすきプログラム

10月19日(日) 9時～ 会場 指宿市営陸上競技場 ※荒天中止

☎スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎1014

| 番号 | 開始時刻  | 編成所<br>集合時刻      | 編成所    | 種目                     | 出場者  |
|----|-------|------------------|--------|------------------------|--|
| 1  | 9:20  | 開会式<br>直後        | フィールド内 | 目指せホールインワン             | 60代以上(男女各5人)                               |
| 2  | 9:35  | 女子9:00<br>男子9:20 | A      | 小学生100m走               | 1～6年(男女各1人)                                |
| 3  | 10:15 | 10:00            | B      | 中学生100m走               | 1～3年(男女各1人)                                |
| 4  | 10:30 | 10:15            | A      | 飛んで跳んでまわして!<br>(長縄跳び)  | 小学生(3人)、<br>中学生・高校生(3人)、<br>一般(3人)、回し手(2人) |
| 5  | 10:40 | 10:25            | B      | かけっこ                   | 令和8年度の新1年生                                 |
| 6  | 10:50 | 10:35            | A      | 綱引き                    | 一般(男女各10人)                                 |
| 7  | 11:05 | 10:50            | B      | 力合わせて救急隊<br>(自主防災組織種目) | 一般(男女各1人)                                  |
| 8  | 11:20 | 11:00            | A      | スポーツ少年団競技              | スポーツ少年団                                    |
| 9  | 11:35 | 11:20            | B      | 玉入れ                    | 男女各3人                                      |
| 10 | 11:45 | 11:30            | A      | 金輪回し                   | 一般(男女各4人)                                  |
| 11 | 11:55 | 11:35            | B      | 1400mリレー               | 共通女<br>(小学1年生～50歳以上)                       |
| 12 | 12:05 | 11:45            | A      | 2000mリレー               | 共通男<br>(小学1年生～60歳代)                        |

主催 指宿市  
共催 指宿市自治公民館連絡協議会  
指宿市スポーツ協会  
スポフェスマルシェ実行委員会  
主管 農水商工観光部スポーツ振興課  
指宿市陸上競技協会

### 開会式 (9:00～9:20)

- 1 選手団入場
- 2 開会宣言
- 3 国旗・市旗掲揚
- 4 優勝旗返還
- 5 大会会長あいさつ
- 6 競技上の注意
- 7 炬火点火
- 8 選手代表宣誓
- 9 選手団退場

### 閉会式 (12:15～12:30)

- 1 選手団整列
- 2 成績発表
- 3 表彰
- 4 炬火消納
- 5 国旗・市旗降納
- 6 閉会宣言

### チームの色

- 赤 指宿・魚見チーム
- 青 今和泉・池田チーム
- 黄 丹波チーム
- 桃 柳田チーム
- 緑 山川チーム
- 白 開間チーム



◇指宿市役所の住所 〒891-0497 指宿市十町2424番地  
◇指宿市ホームページ <https://www.city.ibusuki.lg.jp>

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

## ヘルシーランド温泉保養館 営業再開と使用料金改定のお知らせ

令和6年6月から大規模改修のため休館していたヘルシーランドをリニューアルオープンし、10月26日(日)・27日(月)はヘルシーランドの全施設を無料で開放します。温泉保養館とたまたま箱温泉の使用料金を改定します。

### オープニング記念イベント

- ▶日時/10月26日(日)10時～21時
- ▶内容/サッカー大会・キッチンカーを招いたマルシェ・音楽やダンスステージなど

### 記念品

- ・抽選でたまたま箱温泉・砂湯里無料優待券・記念タオルなどを贈呈
- ・年間等フリーパス券申込者にたまたま箱温泉・砂湯里無料優待券を贈呈

※27日は施設の無料開放と抽選のみです。

### 通常営業

- ▶開始日/10月29日(水)～
- ▶営業時間/10時～21時
- ▶定休日/毎週(土) (繁忙期除く)

### ヘルシーランド温泉保養館使用料金の改定

| 区分       |           | 改定後の金額        |             |                          |
|----------|-----------|---------------|-------------|--------------------------|
| 温泉保養館    | 大浴場       | 大人            | 500円        |                          |
|          |           | 小人            | 250円        |                          |
|          |           | 回数券(大人11枚つづり) | 5,000円      |                          |
|          |           | 回数券(小人11枚つづり) | 2,500円      |                          |
|          | 温水プール     | 大人            | 760円        |                          |
|          |           | 小人            | 380円        |                          |
|          |           | 回数券(大人11枚つづり) | 7,600円      |                          |
|          |           | 回数券(小人11枚つづり) | 3,800円      |                          |
|          | 家族湯       |               | 1室<br>1時間まで | 1,000円<br>(30分増すごとに760円) |
|          | 年間フリーパス   | 大浴場・温水プール     | 大人          | 42,000円                  |
|          |           | 小人            | 21,000円     |                          |
|          | 半年間フリーパス  | 大浴場・温水プール     | 大人          | 23,000円                  |
| 小人       |           | 11,500円       |             |                          |
| 3か月フリーパス | 大浴場・温水プール | 大人            | 13,000円     |                          |
|          | 小人        | 6,500円        |             |                          |

※大人は中学生以上、小人は小学生以下。



開間岳側浴場



竹山側浴場



ロウリュウ



蒸し風呂

### 露天風呂使用料金の改定

たまたま箱温泉については特別期間を新たに設け、特別料金を設定します。本年度の特別期間は12/27(日)～1/4(日)です。

| 区分            | 改定後の金額<br>( )内は特別料金   |                         |
|---------------|-----------------------|-------------------------|
| 露天風呂          | 大人                    | 900円<br>(1,500円・入湯税を含む) |
|               | 小人                    | 450円<br>(700円)          |
|               | 大人<br>(温泉保養館フリーパス保持者) | 500円                    |
|               | 小人<br>(温泉保養館フリーパス保持者) | 250円                    |
| 回数券(大人11枚つづり) |                       | 9,000円                  |
| 回数券(小人11枚つづり) |                       | 4,500円                  |

※露天風呂「たまたま箱温泉」については、11月26日(日)の再開を予定しております。  
※回数券は特別期間中は購入できません。

| 区分    | 改定後の金額          |        |        |
|-------|-----------------|--------|--------|
| 多目的広場 | メイングラウンド(一般)    | 1時間当たり | 1,500円 |
|       | メイングラウンド(中学生以下) | 1時間当たり | 750円   |
|       | サブグラウンド         | 1時間当たり | 750円   |

☎観光施設管理課観光施設管理係 (ヘルシーランド ☎6966)

# 気付いて!オーラルフレイル

## ~自分にできることから始めよう~

オーラルフレイルとは口の動きが衰えることです。放っておくと「かめない」「むせる」などの<sup>こうくう</sup>口腔機能が低下し、食生活や健康に悪影響を及ぼす可能性があります。「年だから…」と軽視は禁物です。口のささいな衰えに早めに気づき、適切な対処をすることで再び健康な状態に戻すことができます。

☎長寿支援課高齢者支援係

### 最近、こんなことはありませんか?

- 固い物が食べにくくなった
- むせたり食べこぼしが増えた
- 口の渇きが気になる

1つでも当てはまったら口の衰えが始まっているかも…



### 普段からできるワンポイントアドバイス

#### 1. ぶくぶく・がらがら



ぶくぶく・がらがらうがいは、お口の機能を最大限に使っています。普段の回数にプラスしてトレーニングしましょう。

#### 2. 定期的な歯科受診



痛みなどの症状がなくても歯科受診し、口の健康を保ちましょう。

#### 3. 食事はよくかんで



かみ応えのある食材を取り入れ、普段からよくかんで食事をするように意識しましょう。

### お口元気歯ッピー健診を受けましょう

- ▶対象者/本年度中に76歳・78歳・80歳になる人
- ▶受診方法/県内の実施歯科で予約(実施歯科は問い合わせてください)
- ▶締切/令和8年1月31日④まで
- ▶受診料/無料
- ▶検査内容/問診・口腔内検査・口腔機能検査



対象者にはオレンジ色の封筒で受診券が送付されます  
☎県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎099-206-1329

### 身近なところでオーラルフレイル予防

地区で行っているこぼん体操や高齢者サロンでも、歯科衛生士による口腔体操や口腔機能のチェック、お口に関する相談もできますので、気軽に参加してみませんか。



☎長寿支援課高齢者支援係

### 【これまでの記録】

| 種目          | 記録保持者   | 記録     | 樹立年   | 校区等   | 種目          | 記録保持者    | 記録      | 樹立年    | 校区等   |     |        |
|-------------|---------|--------|-------|-------|-------------|----------|---------|--------|-------|-----|--------|
| 100m走 女子    | 小学1年    | 田川 晴莉  | 18秒41 | R4    | 今和泉・池田      | 100m走 男子 | 小学1年    | 福里 晴之介 | 17秒97 | R6  | 山 川    |
|             | 小学2年    | 三原 恋葉  | 17秒26 | H26   | 柳 田         |          | 小学2年    | 吉山 凌司  | 16秒36 | R1  | 今和泉・池田 |
|             | 小学3年    | 田川 晴莉  | 15秒66 | R6    | 今和泉・池田      |          | 小学3年    | 和田 佳大  | 15秒60 | H18 | 丹 波    |
|             | 小学4年    | 山内 李美  | 14秒91 | H24   | 指宿・魚見       |          | 小学4年    | 岡元 翔大  | 14秒70 | R6  | 指宿・魚見  |
|             | 小学5年    | 山内 李美  | 14秒46 | H25   | 指宿・魚見       |          | 小学5年    | 諏訪園 翔和 | 14秒67 | R6  | 指宿・魚見  |
|             | 小学6年    | 山内 李美  | 13秒68 | H26   | 指宿・魚見       |          | 小学6年    | 福留 将太  | 13秒43 | H24 | 柳 田    |
|             | 中学1年    | 折尾 夏海  | 13秒24 | H25   | 丹 波         |          | 中学1年    | 河野 陽夢向 | 11秒73 | R4  | 指宿・魚見  |
|             | 中学2年    | 東 未胡   | 12秒90 | R6    | 山 川         |          | 中学2年    | 福留 将太  | 11秒78 | H26 | 柳 田    |
|             | 中学3年    | 浜田 かのん | 13秒32 | R1    | 指宿・魚見       |          | 中学3年    | 河野 陽夢向 | 10秒80 | R6  | 指宿・魚見  |
| 1400mリレー 女子 | 指宿魚見チーム | 3分40秒0 | H25   | 指宿・魚見 | 2000mリレー 男子 | 開聞チーム    | 4分45秒21 | H26    | 開 聞   |     |        |

### 駐車場 ①~⑥が駐車場です。できるだけ乗り合わせてお越しください。



## 今年も開催 / マルシェ イン スポフェスmarche in いぶすき vol.2

スポーツフェスタいぶすきを観戦しながら、マルシェでお買い物も楽しめます。お弁当やハンドメイド雑貨の販売の他、キッチンカーなどが約30店舗出店します。

- ▶時間/9:00~14:00
- ▶場所/指宿総合体育館駐車場

※詳細はインスタグラムで確認してください。



インスタグラム



昨年の様子

募集
第34回いぶすき菜の花
マーチ参加者

会場
ふれあいプラザなのはな館
日程・コース
2月7日(土) 30km・15km・6km
お菓子スペシャルコース3km(限定600人)
2月8日(日) 22km・10km・5km
参加料
各コース
(事前申込) 一般3000円
高校生以下1500円
(当日申込) 一般3500円
高校生以下2000円
※市内の中学生以下(団体申込に限る)は無料。
お菓子スペシャルコース
一般3500円・高校生以下1500円(事前申込のみ。3歳以下は無料)
申込方法/要項を取り寄せて専用申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて郵便局か実行委員会へ提出(大会ホームページからも申込可)
申込締切日/令和8年1月5日(日)
※市制施行20周年記念特別コースも企画しています。詳しくはホームページを確認

第43回いぶすき菜の花マラソン大会中学生応援隊

申し込み
行委員会(市観光協会内)
023253
元気いっぱい笑顔でランナーを応援する中学生の団体(応援隊)を募集します。
申込資格/大人の引率があり指定の応援場所へ各自で移動できること
申込期間/10月1日(日)~11月14日(金)まで
※記念品などを進呈します。
申込方法/電話
09961442206
お問い合わせ
大会実行委員会事務局(市観光協会内) 023253

障害者職業能力開発校
令和8年度入校生
応募資格

障害の症状が安定し、継続して訓練可能な状態で集団生活に支障のない人
就職に必要な技能取得が見込まれる人
就業の意思があり職業的自立が見込まれる人

競争入札参加資格
申請の受付

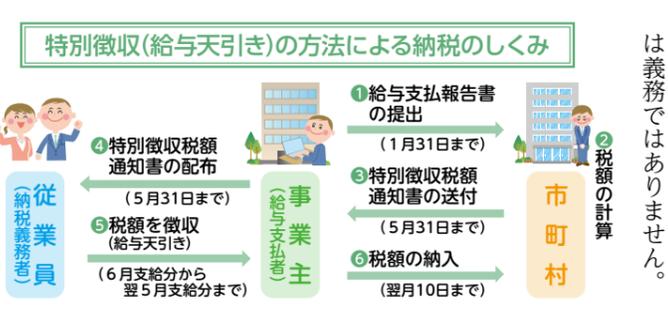
令和8・9年度に市が発注する建設工事・設計・業務委託・物品購入などの競争入札に参加するためには、資格者名簿に登録する必要があります。次の期間内に申請してください。
期間/10月14日(日)~12月12日(金)
申請書/市ホームページ
申請先/市ホームページ

行政相談

行政への疑問・要望があれば相談してください。相談は無料で秘密は固く守られます。
期間/10月6日(日)13時~15時
場所/川尻ふれあい交流館
担当/川畑 徳廣
099025000529

山川地域

日時
10月22日(土)15時~17時
場所/利永集落センター
担当/西元 志農夫
099057213621
指宿地域
日時
10月28日(日)10時~13時



事業主の義務
住民税の特別徴収

事業主は従業員の所得税を源泉徴収することに加え、個人住民税も給与から天引きして市に納める義務があります。また特別徴収を行っていない事業主は、市役所で手続きしてください。
※総従業員数が2人以下、給与支払が不定期の場合などは義務ではありません。
問総務課総務係
026344

お知らせ
10月の粗大ごみ収集

特大の指定ごみ袋(縦90cm×横80cm)に入らないごみが粗大ごみです。収集所が通常と異なるので詳しくは公民館長に問い合わせてください。
収集日・地区
10月18日(日) 丹波校区
収集時間/7時~8時30分
※収集時間を厳守してください。

交通事故・傷害事件・他人のペットにかまれたなど加害者がいる傷病の場合、医療費は加害者の負担になります。
マイナ保険証が資格確認書を使って医療機関を受診した時は、保険者が立て替えた医療費を加害者に請求するため、届け出が必要です。
国民健康保険や後期高齢者医療を使う時は、必ず市に連絡してください。
交通事故の場合の届け出には交通事故証明書が必要なので警察にも連絡しましょう。

公共基準点付近での作業は注意を

全ての測量の基準となる「公共基準点」を市内全域に設置しています。公共基準点は土地の面積を測る時や境界を復元するなどに使う重要な物です。基準点の近くで工事や作業を行う時は十分注意し、支障となる場合は、事前

募集
お知らせ

※スプリング入りマットレスは出せません。クリーンセンターへ直接持ち込むか許可業者へ依頼してください。
環境政策課廃棄物対策係
犬の登録と
秋季狂犬病予防注射
生後91日以上の子犬を飼っている人は、狂犬病予防法で「犬1頭につき生涯1回の登録」と「毎年1回の狂犬病予防注射」が義務付けられています。集合予防注射はどの会場でも受けられます。都合が合わない時は動物病院などで必ず受けましょう。
登録手数料/3000円
予防注射料/3400円
注意事項
事前に届くはがきを必ず持参してください。

Table with columns: 実施日, 時間, 会場. Lists collection dates and times for various areas like 池田校区, 今和泉校区, etc.

デジタルを活用した共創の場づくり事業

地域づくりなどに活用できる知識や情報を得るための講座を開催します。
人材育成のための「イクボス」講座/人材定着・育成のための面談力向上に向けて
日時
10月9日(日)14時~16時
場所
ふれあいプラザなのはな館 会議室1・2
内容
上司と部下の面談を通して、目標設定や能力開発、生産性向上につながるポイントを学びます
定員
15人(要申込)
つながる扉・語る会・スマホ相談会
10月3日(金)
語る会10月3日(金)
19時~21時
つながる扉10月23日(土)
14時~17時(スマホ相談会14時~15時)
スマホ相談会
10月6日(日)19時~20時30分
場所
デイリーリンクス(JR指宿駅2階)
申込先
デイリーリンクス
021113

山川-根占航路
フェリーなんきゅう冬ダイヤ(11月~2月)
山川港発 根占港発
8:00 9:00
10:00 11:00
13:00 14:30
15:30 16:30
フェリーなんきゅうが、11月1日(日)から冬ダイヤに変更します。出航15分前までに、乗船手続きを済ませてください。
状況確認できます。
ホームページ





# 前略、市史編さん室より

## 市内の自然を調査！

今回は自然分野の中の植物について紹介します。指宿にはたくさんの植物が生育しています。その中には県が指定する保護が必要な指定希少野生動植物やレッドデータブック（絶滅しそうな生き物の種類・原因などをまとめた本）に掲載された絶滅の恐れのある植物もあります。

例えば、開聞地域の3分の1の面積を占める開聞岳には、海岸から924mの頂上まで環境に応じてさまざまな植物が生育しています。これまでの文献資料や記録によると、それらの植物の中には、指定希少野生植物の「クマガイソウ」、絶滅危惧種の「カヤラン」などの希少植物が生育しているとされています。「カヤラン」は、大正11年（1922）に開聞岳で生育を確認された記録がありますが、それ以降、標本で確実に確認できる記録はありません。このように、これらの植物が現在も開聞岳に生息しているのか不明のため確かめる必要があります。また、指定希少野生植物の「キバナノセッコク」や「ナゴラン」などの、新たな確認も期待されています。

このようなことから、市史編さん事業の植物の調査では、文献資料のとおり植物が分布・生育しているか、これまでの文献資料などに記録はない植物はないかなど、現在の自然の現状を確かめる視点で調査を進めています。

最後に、地域特有の植物の利用方法や呼び名（方言）、市内に分布する珍しい野生植物など知っている人はぜひ市史編さん室まで連絡してください。



クマガイソウ



カヤラン



ナゴラン



キバナノセッコク

かたのだ いづろう 片野田 逸朗氏 撮影（指宿市史自然編集専門部委員）

☎市史編さん室市史編さん係 ☎080-8210-1656

定期シリーズ

## 【広告のページ】

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。

## いぶすきまるごと博物館

vol.216

枚聞神社では、毎年10月14日に前夜祭、15日に例大祭、16日に御神幸祭と豊年相撲が行われる「ほぜ祭り」が開催され、毎年たくさんの参拝客でにぎわいます。

鹿児島藩第10代藩主島津斉興の命により編さんされた『三国名勝図会』に枚聞神社の御神幸祭の様子が描かれており、200年以上前から続いていることがわかります。今回は、ほぜ祭りで奉納される郷土芸能を紹介します。

### 枚聞神社神舞

14日の前夜祭では「神舞」が奉納されます。力強く舞う男性の舞「剣之舞」「南方之舞」「中央之舞」「天鈿女命之舞」、女性の舞「浦安の舞」が伝えられています。かつては神社の氏子が舞手を務めていましたが後継者不足となり、昭和50年代から当時の



枚聞神社神舞 (中央の舞)

## 枚聞神社のほぜ祭りと郷土芸能

開聞町青年団が引き継ぎました。現在は、地元有志の皆さんが保存継承活動に取り組んでいます。また、舞手の面は江戸時代に作られたと考えられる貴重な物で、他の神楽面と合わせて枚聞神社宝物殿に展示されています。

### 開聞龍宮太鼓

前夜祭では開聞龍宮太鼓による和太鼓の演奏が奉納されます。設立は昭和55年、全国的なまちおこしの流れの中で、青年団が「開聞太鼓同好会」として和太鼓に取り組みだのが始まりです。開聞に伝わる竜宮伝説や大宮姫伝説などの神話・伝説を題材にした曲を創作し演奏しているのが魅力です。

また、和太鼓の響きで地域を元気付けたいという願いから、いぶすき菜の花マラソン・いぶすき菜の花マラソン一斉では参加者への激励のために沿道で演奏を披露するなど、さまざまな行事で活動されています。



開聞龍宮太鼓 (平成元年 開聞岳の頂上で演奏)

☎生涯学習課文化財係





第36回いぶすきシルバー美術展  
多彩な作品が集結

第36回いぶすきシルバー美術展が8月3日から8月20日までの期間、時遊館COCCOはしむれで開催されました。60歳以上の県民が対象で、113人から油絵や水彩画など132点が出品され、初日の表彰式では最優秀賞に上原まゆみさんの水彩画「静寂(慈眼寺公園)」が選ばれました。上原さんは「受賞の知らせを聞いたときは驚いた。にじみを使った技法で水の量を細かく調整し、散歩によく行く慈眼寺公園の静かな風景を表現した」と話しました。



最優秀賞に輝いた上原さんと受賞作品

連携協定締結式  
環境にやさしいまちへ

株式会社鹿児島銀行・三井住友海上火災保険株式会社・株式会社パイウィルとJ-クレジット等を活用したカーボンニュートラル等の推進に係る連携協定式が8月4日、指宿庁舎で行われました。J-クレジットは地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出削減量や吸収量を「クレジット」として国が認証する制度で、クレジットを売買できる仕組み。株式会社パイウィルの齋藤雅英執行役員は「二酸化炭素を出さない地域づくりに取り組みたい」と話しました。



協定を締結した株式会社鹿児島銀行の中元徳寿指宿支店長、齋藤執行役員、三井住友海上火災保険株式会社磯村百輝鹿児島支店長(左から)

指宿市・千歳市交流事業  
指宿の夏を満喫

指宿市・千歳市青少年相互交流事業が8月1日からの4日間行われました。姉妹都市間の友好を将来にわたり育もうと行われており今年で31回目。千歳市の小学6年生16人が指宿市の児童の家庭へホームステイを行い、そうめん流しや池田湖での水上アクティビティなど指宿ならではの体験を行いました。柳田小6年の古川桐子さん(二月田)は「千歳市と指宿市の違いについて話してみたい。指宿のさまざまな場所に行って指宿の良さを伝えたい」と話しました。



交流した両市の児童と指宿市の保護者の皆さん

池田湖水フェスティバル  
池田湖の魅力を感じ

第21回池田湖水フェスティバルが8月3日に池田湖周辺で行われました。池田湖の水質環境について学び、その魅力を感じてもらおうと池田湖水質環境保全対策協議会が開催したもの。市内外から小学生と保護者58人が参加し、水質検査や水上アクティビティを体験しました。丹波小6年の西山泰陽さん(下里)は「水質検査を初めて体験した。生活に欠かせない池田湖のきれいな水をこれからも大切にしていきたい」と話しました。



水質検査を体験をする児童

MEDICAL LECTURE  
健康教室

あまり認知されていない「秋バテ」について

夏バテという言葉は誰もが知っていると思います。夏の暑さに体がついていけず、体力が低下することによって起こります。でも、夏バテという言葉以外に、秋バテという言葉があるのをご存じでしょうか？

夏や冬に比べて秋は暑くも寒くもなく、過ごしやすい季節です。それなのになぜ秋バテが起こるのか？

実は秋バテの原因は自律神経の乱れにあります。自律神経には交感神経と副交感神経があり、活動時とリラックス時でこれが切り替わります。この切り替えがうまくできなくなるのが自律神経の乱れです。

夏から秋にかけて変わる寒暖差の大きさと自律神経がうまく働かず、交感神経と副交感神経の切り替えが出来なくなります。ではどうすれば自律神経がうまく働くようになるのでしょうか？

一番分かりやすく手取り早い方法としては「汗をかく」ことです。暑い時、汗が出るのは、身体の体温調節を行うために自律神経が作用し汗を出し、体を冷まそうとします。寒いときは皮膚の汗腺をキュッと閉め、体をブルブル細かに震わせ、身体を温めようとしてします。

これを人工的に出来るものの一つとして「サウナ」があります。最近は「サウナ」ブームもあり、さまざまなタイプのサウナが味わえるようになりました。よくテレビでもサウナで汗をかいた後に水風呂に入り、椅子に座りながら「ととのう〜！」という言葉聞いたことがある方も多いと思います。正しい方法で「サウナ」を利用することは自律神経を整える方法としては非常に有益なものと言えるでしょう。

ただ、基礎疾患があり、「サウナ」が危険視される方も多くいます。そういう方は、軽めの運動で汗をかくことも非常に有益です。運動が苦手という方は、秋の景色を楽しみながらウォーキングを試みるのも良いでしょう。また柔軟やヨガやピラティスなども十分な効果が期待できます。

まだまだ暑い日が続きますが、上手に自律神経を整えながら季節の変わり目を上手に乗り切っていきましょう。



DOCTOR  
今月のドクター  
指宿医師会  
肥後 高春

指宿医師会  
☎2820

定期シリーズ

スポーツでまちを元気に Sports Commission  
スポ ☆ コミ  
Vol.50

スポーツコミッションいぶすきは人口減少対策にスポーツ合宿・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。

未来のアスリートを「食」で応援！産学官連携の新プロジェクト始動

こんにちは。スポーツコミッションいぶすき(SCI)の鈴木です。SCIはこの度、スポーツ合宿で指宿を訪れるアスリートを「食」の力で支える、新たなプロジェクト「アスリート・ミール・プロジェクト」を始動しました。

このプロジェクトは、鹿児島女子短期大学・指宿市内の食関連事業者・そしてSCIが連携する「産学官」の共同事業です。栄養学を学ぶ学生の専門知識と斬新なアイデア、事業者の持つ製造技術、そしてSCIの調整力を掛け合わせ、アスリートのパフォーマンス向上、地域のブランド力向上と経済活性化、さらには学生への実践的な学習機会の提供という「三方よし」の実現を目指します。

プロジェクトの本格始動に先立ち、8月5日に鹿児島女子短期大学で学生向けオリエンテーションを開催しました。オリエンテーションでは、このプロジェクトが、決まったレシピをただ作るのではなく、三者が対等な立場でゼロから商品を開発する、全

国的にも珍しい挑戦であることを説明しました。学生たちには「お弁当という枠にとらわれず、おにぎりや調味料など、全く新しい発想でアイデアを出してほしい」と、今後の活動に期待しています。このプロジェクトには、市内で食を提供する5つの事業者(御菓子司鳥越屋・おべんとうの揚げどき・ちいさな菓子工房Porch・テイクアウトビストロてん・和&フレンチレストランサリュエ)が、地域を盛り上げたいという熱い想いを抱いて参画しています。

今後、学生と事業者が一体となって試作と検証を重ね、2026年夏の商品化を目指します。指宿から生まれる新しい「アスリート・ミール」に、どうぞご期待ください。



☎スポーツコミッションいぶすき事務運営部(スポーツ振興課スポーツ振興係内)

# We LOVE BABY

～子どもはまちの宝です～

申岡人事秘書課秘書広報係



いまむら さく  
**今村 朔ちゃん**  
生まれて来てくれてありがとう。



まえかわ おうすけ  
**前川 鳳佑ちゃん**  
心は大きく。気持ちはずあ  
るく育ってね♡



うちその わか  
**内蘭 和珂ちゃん**  
楽しい思い出をたくさん  
作っていきましょう！



ちだ らう  
**知田 瑛生ちゃん**  
元気に生まれてきてくれ  
てありがとう♡



わだ あやと  
**和田 絢斗ちゃん**  
笑顔いっぱい、元気に育  
ってね！



もり けんじろう  
**森 絢士朗ちゃん**  
優しく強くたくましく育  
って欲しい。



おおうら つむぎ  
**大浦 紬季ちゃん**  
産まれてきてくれてあり  
がとう



おおうら りつき  
**大浦 璃月ちゃん**  
産まれてきてくれてあり  
がとう



こばやし まほろ  
**小林 真宝ちゃん**  
元気に健やかに育って  
ね。



にしもと はるみち  
**西元 悠道ちゃん**  
予定より早く会いに来て  
くれて、ありがとう

## 赤ちゃんの写真大募集！

お子さんやお孫さんの写真を掲載したい人は、郵送・持参するか市公式LINEや応募フォームから申し込んでください。

※メールで申し込みを希望する人は人事秘書課秘書広報係まで連絡してください。



応募フォーム

バスで旅するのは面白そう  
ですね。指宿を路線バスで観  
光する時は「知林ヶ島ー池田  
湖線」がおすすです。この  
路線は観光専用ではありません  
せんが知林ヶ島入口のエコキ  
ヤンプ場からIKEEDAKO  
PAXまで、長崎鼻・開聞岳・  
唐船峽などの観光地を運行し  
ています。これまでは平日3  
往復、休日2往復でしたが、10  
月から毎日4往復に増便され  
路線バスで観光がしやすくな  
りました。詳しい時刻表は2  
次元コードから確認してくだ  
さい。バスで指  
宿観光を楽しん  
でください。



時刻表

指宿では子どもが少なく  
交流する機会が少なくなっ  
てきました。各世代が交流で  
きるようなイベントが何かに  
かなとよく探しています。  
(64歳 あげちゃん)  
最近では若い人とご年配の  
人が交流する機会も減って  
いますよね。10月19日⑩10  
時からセントラルパークで  
「2025指宿物語世代間交  
流イベント」が行われるそう  
です。世代間交流を目的とし  
たいイベントで、ステージでは  
若い人から高齢者まで幅広い  
世代が参加し、それぞれの世  
代で流行した歌やダンスが  
披露されます。カラオケ大  
会は参加者を募集していま  
す。詳しくはNPO法人命の  
歌を伝えていこう(070-  
4704-0629)へ問い  
合わせてください。

皆さまの声が聞きたい

## お便りの 広場



(68歳 せんちゃん)

## お便りを募集しています

- ▶ 応募方法 / はがき・手紙・メールの他、市公式LINEや応募フォームから応募してください
- ▶ 記入事項 / 住所・氏名・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お寄せください

※内容を広報紙に掲載する場合があります。詳細を確認するために氏名・連絡先などの個人情報を担当部署へ提供することがあります。

- ▶ 応募先 / 〒891-0497 指宿市十町2424番地  
指宿市人事秘書課秘書広報係  
✉ j-hisho@city.ibusuki.jp

賞品を提供して下さる商店・事業主を募集しています。お店や自慢の商品をクイズでPRしませんか？



お便り  
応募フォーム

人事秘書課秘書広報係

## 市公式LINEの登録をお願いします

### 市公式ライン登録方法

- ① 右のQRコードをスマホのカメラで読み込み、アプリをダウンロードしてラインの情報を入力します。
- ② 再度QRコードを読み込んで「追加・トーク」を押すと友だち登録完了！
- ③ 「くらしお役立ち」を押し、「受信設定」で受信したい情報を選択できます。



市公式ライン



※ QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

| 指宿地域 | 氏名  | 地区   | 保護者  |
|------|-----|------|------|
| 田川   | 幸子  | 岩本東  | 幸子   |
| 小濱   | 三郎  | 北十町  | 北十町  |
| 有留   | ヨシ子 | 下吹越  | 下吹越  |
| 吉山   | 安夫  | 湯里山  | 湯里山  |
| 丸田   | 田淵  | 渡瀬   | 渡瀬   |
| 後田   | 政信  | 宮ヶ嶺  | 宮ヶ嶺  |
| 中俣   | ヨツネ | 石ヶ嶺  | 石ヶ嶺  |
| 河野   | 敏江  | 大園原  | 大園原  |
| 青木   | 勝弘  | 柳十町  | 柳十町  |
| 濱崎   | 勇弘  | 南十町  | 南十町  |
| 上高   | 和子  | 温湯   | 温湯   |
| 木之下  | キクエ | 大牟礼  | 大牟礼  |
| 上吹越  | 三郎  | 五郎ヶ岡 | 五郎ヶ岡 |
| 山之内  | 清徳  | 迫北上  | 迫北上  |
| 小森   | ヨネ  | 麓下   | 麓下   |
| 徳永   | 豊治  | 下里   | 下里   |
| 上玉利  | 守子  | 大牟礼  | 大牟礼  |
| 永嶺   | ヒサヤ | 弥次ヶ湯 | 弥次ヶ湯 |
| 吉満   | サヤ  | 迫北下  | 迫北下  |
| 今村   | 若奈  | 二月田  | 二月田  |
| 前川   | 鳳佑  | 浜西   | 浜西   |
| 栗野   | 音斗  | 北十町  | 北十町  |
| 内蘭   | 和珂  | 湊中   | 湊中   |
| 知田   | 瑛生  | 大園原  | 大園原  |
| 藤岡   | 佳大  | 下里   | 下里   |
| 鹿島   | 裕華  | 鹿島市  | 鹿島市  |
| 森    | 絢士朗 | 鹿島市  | 鹿島市  |
| 中野   | 希衣  | 大府市  | 大府市  |
| 和田   | 絢斗  | 福岡市  | 福岡市  |

おくやみ

【 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。



日曜・祝日当番医 (診療時間8:00~18:00)

かかりつけ医が不在の時は当番医を利用してください。

| 月日      | 医療機関名 (診療科)        | 電話番号    |
|---------|--------------------|---------|
| 10月5日⑩  | 【内科】 小吉胃腸科クリニック    | ☎②42011 |
| 10月12日⑩ | 【外科・内科】 池田診療所      | ☎②62101 |
| 10月13日⑩ | 【内科】 幸南クリニック       | ☎②56090 |
| 10月19日⑩ | 【内科】 こどもの森小児科クリニック | ☎②71010 |
|         | 【内科】 肥後胃腸科クリニック    | ☎③52148 |
| 10月26日⑩ | 【内科】 南記念クリニック      | ☎③3730  |
| 11月2日⑩  | 【内科】 指宿おおしげ内科      | ☎③0788  |
| 11月3日⑩  | 【内科】 いぶすき内科        | ☎③3239  |

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 ☎②6868

水道工事当番店

| 指宿地域         |         |        |
|--------------|---------|--------|
| 10月1日~5日     | 中川水道(有) | ☎②2706 |
| 10月6日~12日    | ㈱岩野建設   | ☎③3302 |
| 10月13日~19日   | 中村設備    | ☎②3013 |
| 10月20日~26日   | 有和田水道   | ☎②4522 |
| 10月27日~11月2日 | ㈱西園組    | ☎②2517 |

| 山川地域         |        |        |
|--------------|--------|--------|
| 10月1日~5日     | ㈱東水道工業 | ☎③2447 |
| 10月6日~12日    | ㈱常盤建設  | ☎③0872 |
| 10月13日~19日   | ㈱藏菌組   | ☎③2231 |
| 10月20日~26日   | 西設備    | ☎④1176 |
| 10月27日~11月2日 | ㈱市山組   | ☎③9321 |

| 開間地域         |       |        |
|--------------|-------|--------|
| 10月1日~5日     | 有建龍   | ☎②2228 |
| 10月6日~19日    | 永吉建設㈱ | ☎②3181 |
| 10月20日~11月2日 | ㈱丸新建設 | ☎②2227 |

※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、なじみの工事店をお願いしてください。宅地内の漏水もできるだけ設置業者へ修理依頼をお願いします。

日曜・祝日薬局 (開局時間9:00~18:00)

| 月日      | 薬局名         | 電話番号   |
|---------|-------------|--------|
| 10月5日⑩  | ひかり調剤薬局     | ☎②3550 |
| 10月12日⑩ | そよかぜ薬局      | ☎⑦4567 |
| 10月13日⑩ | ミヤガハマ薬局     | ☎③1032 |
| 10月19日⑩ | ケーアイ調剤薬局指路店 | ☎⑦1152 |
| 10月26日⑩ | ゆのさと薬局      | ☎②6771 |
| 11月2日⑩  | にじ薬局        | ☎②4080 |
| 11月3日⑩  | そうごう薬局指路店   | ☎②1021 |



●人のうごき 9月1日現在(前月比)

|     |              |   |              |
|-----|--------------|---|--------------|
| 総人口 | 35,974人(-27) | 男 | 16,832人(-4)  |
| 世帯数 | 17,247戸(-3)  | 女 | 19,142人(-23) |

※令和2年国勢調査人口等基本集計結果を基にした推計。

| 今月の税金 | 期別      | 税の種類                           |
|-------|---------|--------------------------------|
|       | 3期      | 固定資産税<br>都市計画税                 |
|       | 4期      | 国民健康保険税<br>介護保険料<br>後期高齢者医療保険料 |
|       | 10月31日⑩ | 納付書での納期限                       |
|       | 10月27日⑩ | □ 座振替日                         |

税務課管理係



マチを好きになるアプリ

広報いぶすき配信中

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

