

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ーブ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。



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。

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。

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

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

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

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

私は、その日のうちにこの事故を知りました。詳しい状況に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



転落防止柵さくの設置 (対策後)



事故発生当時の状況

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さくの設置を済ませ、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、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る

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、実施することにいたしました。

〈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ることが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ん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すること、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祈りし、ご遺族やご関係の皆様にご迷惑をおかけします。

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（C

KD）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、**検診**はがん検診の

ことですが、今回は健

診と表記します。

生活習慣病の発症リスクフローチャート



メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加えて、血圧・血糖・脂質の異常が重なった状態

⚠ 血管にダメージ

生活習慣病

高血圧

糖尿病

脂質異常症

⚠ 動脈硬化が進む

重症化・合併症

脳卒中

脳梗塞・脳出血・
くも膜下出血

心臓病

心筋梗塞
狭心症

糖尿病の合併症

失明・人工透析

生活機能の低下・要介護状態

日常生活における支障・半身のまひ・認知症

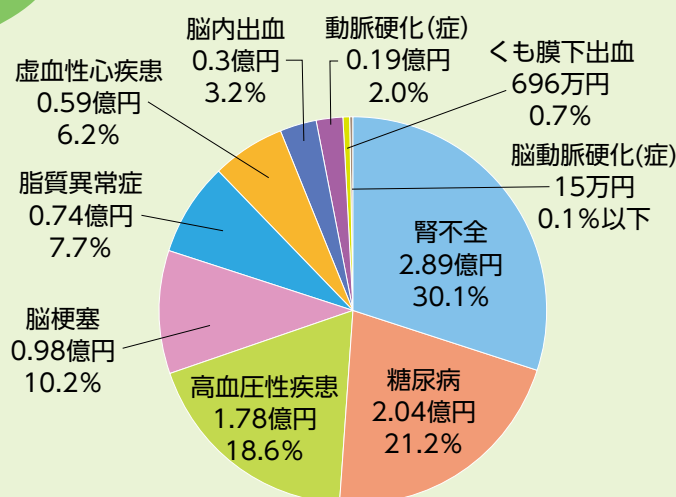
医療費と患者数から見る 市の現状

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医療費統計
(令和5年3月～令和6年2月の市診療分)



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

健診の受診は生活習慣病の予防だけでなく、医療費の削減にもつながります。



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分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！



市ホームページ

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つくり、健診を受診することが大切です。



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ね。

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薬を飲んでいました。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っています。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、病気が見つかったても早い段階で治療につなげたりし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。

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。

相岡 健康増進課保健事業係

より楽しく
より暮らしやすく
まちの情報探し

知っとく 情報掲示板

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

市役所 各庁舎の ご案内	指宿市役所	
	指 指宿庁舎	☎0993-22-2111
	山 山川庁舎	☎0993-34-1111
	開 開聞庁舎	☎0993-32-3111

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び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

☎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☎☎3300
- ・山川「おはなしぶんこの会」☎☎5127（加藤）
- ・あそびうたサークル「ばすてる」☎090-2584-5282（海江田）

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、赤ちゃんとも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『びよーん』 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。

☎生涯学習課社会教育係



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。予約不要ですので気軽に遊びに来てください。

☎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㊗10:30～11:15
 - ・子ども映画会 奇数月第3㊗11:20～11:50
 - ・えほんのひろば 毎月第3㊗10:30～11:00
- ※事前申込制
☎指宿図書館☎☎2827

山川図書館

- ・ボランティアおはなし会 毎月第4㊗14:00～14:30
 - ・子ども映画会 偶数月第4㊗15:00～15:30
- ※事前申込制
☎☎山川図書館☎☎3300

あそびばここから

あそびばうなぎ

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_

5 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。

光明禅寺保育園 ☎②2369	新西方保育園 ☎⑤2861
池田保育園 ☎⑥2116	慈光保育園 ☎③0903
やまがわ保育園 ☎③2301	開間保育園 ☎③2100
しらゆき保育園 ☎⑤6221	白百合幼稚園 ☎②3351
ひばりこども園 ☎②5254	うおみこども園 ☎②2830
つちはしこども学園 ☎⑤2020	たいせいこども園 ☎③2275
花のおさなご園 ☎⑥3000	せいあこども園 ☎②3621
コスモス幼稚園・こすもす保育園 ☎②5558	

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 ☎③2301

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 ☎②2231

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

☎開間保育園 ☎③2022

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。

コスモスキッズ ☎⑤5558	せいあこども園児童クラブ ☎②3621
ひばり児童クラブ ☎②5254	指宿児童クラブ ☎③1533
げんきっず(花のおさなご園) ☎⑤2020	げんきっず(つちはしこども学園) ☎⑤2020
柳和幼稚園学童保育 ☎②2445	こうこうクラブ ☎⑤2861
うおみ児童クラブ ☎②2830	池田児童クラブ ☎⑥2116
わんぱくキッズ ☎⑤5558	山川児童クラブ ☎⑥3211
指宿幼稚園学童保育 ☎②4620	たいせい児童クラブ ☎③2275
光明禅寺学童保育 ☎②2369	徳光児童クラブ ☎③0903
いずみキッズクラブ ☎③8960	開間児童クラブ童夢 ☎②2100
川尻マンゴーくらぶ ☎②2141	白百合幼稚園学童保育 ☎②3351

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。

☎③1063(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 ☎②4407 開間保育園 ☎③2270

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

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気にな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(いちばやく)

☎県中央児童相談所 ☎099-264-3003

こども課こども相談係

☎③1063(直通)



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

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

☎学校教育課学校教育係



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⑥・27日⑥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て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⑥10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
 - ・抽選でたまたて箱温泉・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て箱温泉・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⑥～
- ▶営業時間／10時～21時
- ▶定休日／毎週⑥（繁忙期除く）



開聞岳側浴場



竹山側浴場



ロウリュウ



蒸し風呂

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 1時間まで 1,000円 (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カ月 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。

露天風呂使用料金の改定

たまたて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12/27⑥～1/4⑥です。

区 分		改定後の金額 ()内は特別料金
露 天 風 呂	大人	900円 (1,500円・入湯税を 含む)
	小人	450円 (700円)
	大人 (温泉保養館フリーパス保持者)	500円
	小人 (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「たまたて箱温泉」については、11月26日⑥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 ☎⑦6966）

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

問 スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎③1014

番号	開始時刻	編成所 集合時刻	編成所	種 目	出 場 者
1	9:20	開会式 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 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! (長縄跳び)	小学生(3人)、 中学生・高校生(3人)、 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 (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 (小学1年生～50歳以上)
12	12:05	11:45	A	2000mリレー	共通男 (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

会場図



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

【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	R 4	今和泉・池田	100m走 男子	小学 1 年	福里 晴之介	17秒97	R 6	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	R 1	今和泉・池田
	小学 3 年	田川 晴莉	15秒66	R 6	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	R 6	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	R 6	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	R 4	指宿・魚見
	中学 2 年	東 未胡	12秒90	R 6	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	R 1	指宿・魚見		中学 3 年	河野 陽夢向	10秒80	R 6	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

スポーツフェス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。

Instagram

昨年の様子

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働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^{こうくう}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…」といって軽視は禁物です。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、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
 関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

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④ 30km・15km・
6km・お菓子スペシャルコ
ース3km(限定600人)
・2月8日⑤ 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⑤

※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

してください。



申し込み

申問 いぶすき菜の花マーチ実
行委員会(市観光協会内)
☎3253

第43回いぶすき菜の花 マラソン大会中学生応援隊

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④〜11
月14日⑤まで

※記念品などを進呈します。

▼申込方法/電話

申問 いぶすき菜の花マラソン
大会実行委員会事務局(市
観光協会内) ☎2550

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

▼訓練期間/令和8年4月か
ら1年間

▼訓練する科/情報電子科・
グラフィックデザイン科・
OA事務科・介護福祉サー
ビス科・アパレル科・ワー
クトレーニング科

▼募集期間

・B日程 10月17日⑤〜11月
19日⑥

・C日程 12月9日④〜令和
8年1月14日⑤

▼受験料・授業料/無料

※教科書・訓練服代などの経
費が別途必要となります。

▼申込方法/最寄りのハロー
ワークへ相談してください

問 鹿児島障害者職業能力開発校
☎0996442206

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⑤ 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。

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。
問 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
付か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。春の集合
予防注射や動物病院で接種
した場合、はがきは届きま
せん

・犬が死亡した場合や登録内
容に変更がある場合は事前
に連絡してください

・犬をしっかりと固定できる
人が連れて来てください

・犬のふんなどは持ち帰って
ください

・注射前後に他の予防接種を
受ける場合は獣医師に相談
してください

・犬が妊娠・授乳中の場合は
予防注射を避け、後日受け
てください

・注射後に異常があったら獣
医師に相談してください

問 環境政策課環境衛生係

山市民福祉課市民税務係
関市民福祉課市民税務係

実施日	時 間	会 場
11/13 ④	9:00 ~ 9:20	池田校区公民館
	9:45 ~ 10:00	今和泉校区公民館
	10:15 ~ 10:30	下吹越公民館
	10:40 ~ 10:55	五郎ヶ岡公民館駐車場
11/14 ⑤	9:00 ~ 9:20	湊児童公園前
	9:35 ~ 9:50	下里公民館
	10:00 ~ 10:15	西公園(指宿図書館裏)
	10:30 ~ 10:45	旧指宿合同庁舎(保健所)
11/17 ⑥	9:00 ~ 9:15	久保集会施設
	9:25 ~ 9:40	宮之前営農研修センター
	9:50 ~ 10:10	J R宮ヶ浜駅前
	10:25 ~ 10:45	大園原公民館
11/18 ⑦	9:00 ~ 9:15	玉利公民館
	9:30 ~ 9:45	温湯公民館
	9:55 ~ 10:20	揖宿神社納骨堂駐車場
	10:30 ~ 10:50	市役所 指宿庁舎 西側車庫前
11/19 ⑧	9:00 ~ 9:15	福元公民館
	9:25 ~ 9:45	成川区民センター
	10:00 ~ 10:15	大山集落センター
	10:30 ~ 10:55	徳光公民館
11/20 ⑨	9:00 ~ 9:15	川尻ふれあい交流館
	9:30 ~ 9:45	十町西部地区農村研修センター
	10:00 ~ 10:15	上手墓地(農村公園)

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④～12月12日⑤

▼申請書／市ホームページ
申閲財政課財産契約係

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。

開聞地域

▼日時

10月6日⑤13時～15時

▼場所／川尻ふれあい交流館

▼担当／川畑 徳廣

☎090-2500-0529

山川地域

▼日時

10月22日④15時～17時

▼場所／利永集落センター

▼担当／西元 志農夫

☎090-5721-3621

指宿地域

▼日時

10月28日④10時～13時

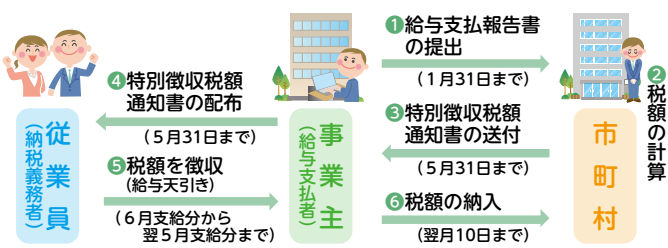
▼場所／指宿老人福祉センター
▼担当／今柳田 浩一
☎②6344
☎0993-521-1317
閩総務課総務係

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。まだ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。

特別徴収(給与天引き)の方法による納税のしくみ



閩税務課市民税係
南薩地域振興局県税課
☎0993-521-1317

事故などで健康保険 を使ったら届け出を

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。

閩健康増進課健康保険係

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

に相談してください。



相閩建設監理課地籍調査係
山市民福祉課市民税務係
閩市民福祉課市民税務係

山川・根占航路 冬ダイヤ

フェリーなんきゅうが、11月1日④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。

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

※ホームページで車の待合状況が確認できます。



ホームページ

予閩フェリーなんきゅう山川
営業所・根占営業所☎③40
012 (山川営業所) 09
94-24-2531 (根占
営業所)

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④14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

・語る会10月3日⑤

19時～21時

・つながる扉10月23日④

14時～17時(スマホ相談会14時～15時)

・スマホ相談会

10月6日⑤19時～20時30分

▼場所

ディーリンクス(JR指宿駅2階)

申閩ディーリンクス

☎②1113

お知らせ

狩猟の解禁期間

▼解禁期間

・イノシシとニホンジカ

11月1日⑤～令和8年3月15日⑩

・その他の狩猟鳥獣

11月15日④～令和8年2月15日⑩

▼時間／日の出から日没まで

▼注意事項

・野山に入る時は目立つ服装で、他の狩猟者がいる場合は声をかけてください

・住居地域・公園・公道など人の往来がある場所での銃猟は禁止されています

※事故が発生した場合は指宿警察署（☎②2110）から市に連絡してください。

☎ 耕地林務課林務管理係（いぶすき農業支援センター内）

台風被害を受けた森林への補助制度

台風被害を受けた森林を放置すると、水を蓄える機能が低下し、山崩れなどの山地災害の原因となります。被害を受けた森林の伐採や造林を行う際に、県の補助制度を利用できる場合があります。制度を活用し、森林機能の保全・回復に努めましょう。

▼補助制度

・造林補助事業

・みんなの森づくり県民税関係事業

▼申請先／県南薩地域振興局
林務水産課林務係 ☎099315211335

☎ 耕地林務課林務管理係（いぶすき農業支援センター内）

ミカンコミバエの侵入防止にご協力を

特殊病害虫のミカンコミバエは、多くの果物・野菜に寄生するハエの仲間です。（オクラ・豆類へは寄生しません）侵入防止に努めていますが発見した場合はすぐに連絡してください。



☎ 農政課園芸振興係

鳥インフルエンザウィルスの侵入防止対策

鳥インフルエンザは冬に発生件数が増加します。鳥を飼う人は次の対策をしましょう。

野生動物との接触を避けよう

野生動物は病気を持ち込む危険性があるため、鳥小屋に防鳥ネット（網目2cm以下程度）を取り付け侵入を防ぎましょう。

野鳥などの排せつ物はウイルスを含むことがあります。餌・飲み水への混入や接触に注意しましょう。

鳥小屋はいつも清潔にふんや食べ残しの餌などはこまめに掃除し、鳥小屋を清潔にしておきましょう。

鳥小屋はいつも清潔に

消毒を実施しましょう

消毒を実施しましょう

鳥小屋に入る時は、必ず長靴などを消毒しましょう。鳥小屋周辺に、消石灰を散布するとさらに効果的です。

鳥に異常を感じたら

鳥が弱り様子がおかしい時は早めに獣医師に相談してください。飼育する鳥が次々と死んだ場合や、野鳥などが複数死んでいる時は、触れずに市にすぐ連絡してください。

飼育の届け出

伝染病予防のためニワトリ・アヒル・ウズラ・キジ・ダチョウ・ホロホロ鳥・七面鳥を飼育している場合は年1回の届け出が義務付けられています。届け出は随時受け付けています。

☎ 圃間鳥の飼育農政課畜産振興係（いぶすき農業支援センター内）

野鳥の死亡耕地林務課林務管理係（同センター内）

野焼きの禁止

「窓を開けられない」「洗濯物に臭いが付いて困る」などの苦情が寄せられています。野焼きは法律で原則禁止され、違反すると罰則が科される場合があります。

▼禁止の例外となる焼却行為

・農林水産業を営むためにやむを得ない場合

・たき火や日常生活での焼却で軽微な場合

※風の向きや強さ・時間帯・周辺環境に配慮し、周囲に迷惑がからないようにしてください。苦情が出た場合などは指導対象なので速やかに消火してください。

☎ 環境政策課環境衛生係

心の健康相談

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

▼日時

11月12日④14時～17時

▼場所／指宿保健所

▼相談の例

・憂鬱な気分が続く、やる気も起きず眠りも浅い
・家族が部屋にひきこもりがちでどう対応すればいいか

お知らせ

10月26日⑩は天然砂風呂の日

砂むし感謝月間 砂むし会館「砂楽」入浴割引券

有効期間 10月1日④～31日⑤（10月11日④～13日⑩は除く）

・大人750円・小人400円（浴場のみ大人400円・小人200円）で入浴可（タオル代別）
・本券1枚で5人まで利用可
・他割引との併用不可

▶受付時間／8時30分～20時（平日12時～13時を除く）
※混雑する朝夕や④⑩は時間に余裕を持ってお越しください。
☎ 砂むし会館「砂楽」 ☎②3900

マイナ救急実証事業

指宿南九州消防組合はマイナ保険証を活用し、過去の受診歴や薬剤情報などを把握することで皆さんをより円滑に医療機関へ搬送するための取り組みを行います。

▼開始期間

10月1日⑧

▼マイナ救急を活用するメリット

- ・自分の病歴・飲んでいる薬を救急隊に正確に伝えることができる
- ・搬送中に病院の選定や適切な応急処置ができる
- ・搬送先の病院は治療の準備が事前にできる

お願い

いつ救急車を呼ぶことになるかわかりません。命を守るためにマイナ保険証の登録と携行をお願いします。

▼マイナ保険証の登録

スマートフォンからマイナポータルで申し込むか、顔認証付きカードリーダーが設置されている医療機関・薬局の窓口で登録できます
※スマートフォンから申し込む場合、アプリのダウンロードが必要です。
※どちらも市町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）

が必要です。



ホームページ



指宿南九州消防組合消防本部 警防課 ☎3102

広い土地取り引きは届け出を

一定面積以上の土地取引を行う場合は届け出が必要です。届け出をしないと法律で罰せられることがあります。

土地を買う人

▼届け出が必要な土地取引

- ・売買や交換、代物弁済、権利金・一時金を伴う賃貸借など（予約を含む）で、次に該当するもの
- ・都市計画区域内で5千㎡以上
- ・都市計画区域外で1万㎡以上

※個々の取引面積は小さくても合計で一定面積を超える場合は届け出が必要です。

▼届出期限

契約締結日（予約を含む）から2週間以内

土地を売る人

▼届け出が必要な土地取引

- ・都市計画区域内土地の有償譲渡で、次に該当するもの
- ・道路、都市公園、河川などの予定地で200㎡以上
- ・それ以外で1万㎡以上
- ※区域外届け出不要。

▼届出者

土地の売り主

▼届出期限

土地を譲渡しようとする日の3週間前まで

届出企画政策課企画係

生活困窮者の自立支援

自立相談

経済的な理由で生活に困っている人などが対象です。相談者と課題を整理し、自立した生活への支援を行います。

求職・休業中の家賃補助

生計を支える人の退職・休業などで家賃の支払いが困難な場合などに支給します。

▼支給期間

原則3カ月間

▼支給方法

家主などに直接振込

▼対象者

- ・次の要件を全て満たす人
- ・離職・廃業後2年以内か休

業などにより収入が減少して離職・廃業と同程度の状況にある

・離職前に世帯内で主たる生計維持者だった

・誠実・熱心に就職活動を行う

・離職で住宅を喪失しているか喪失する恐れがある、もしくは給与などを得る機会が個人の責に帰すべき理由や都合によらずに減少した

・申請月に申請者と世帯員の収入の合計額が基準額以下である

・申請者と生計を共にする世帯員の預貯金の合計額が基準額以下である

・申請者や世帯員が国県市などの同様の貸し付けや給付を受けていない

・申請者や申請者と生計が同じ世帯員が暴力団員でない

申出地域福祉課課保護係

マイナンバーカード休日窓口

▼日時

10月26日⑧

8時30分～12時

▼場所

指宿・山川・開聞庁舎

▼取扱手続

申請・受け取り・更新・暗証番号再設定など

※市ホームページか電話で確認の上お越しください。



ホームページ

問 市民課市民係

〇市民福祉課市民税務係
 〇市民福祉課市民税務係



自動車起終点調査 ご協力をお願い

自動車の利用状況に関する調査を実施しています。調査票が送られて来た時はアンケートへの協力をお願いします。

▼調査対象／無作為に抽出した調査対象車両の所有者

▼調査期間／11月まで

▼回答方法／調査票がインターネットによる回答

▼調査実施者／国土交通省九州地方整備局鹿児島国道事務所計画課

問 サポートセンター

☎0120-450-060



令和8年度4月の 保育所等の入所

▼対象／保護者の就労・妊娠
や出産・病気・虐待やDV
などで保育が必要な児童

▼申込書類の配布開始日
10月27日㊥

▼申込書類の配布場所
こども課（指宿保健センタ
ー）・㊦市民福祉課

▼申込受付期間
申し込む期間で入所の可否
が決まる時期が異なります。

①11月4日㊦～12月23日㊦
（決定は2月上旬）

②12月24日㊦～令和8年2月
10日㊦（決定は2月下旬）

※令和8年2月10日以降の申
込受付と決定時期は、ホー
ムページにてお知らせしま
す。

※他の月の入所申込は、入所
希望月の前月の10日（㊥㊦）
㊦の場合はその前日）まで
に申し込んでください。

▼対象の保育施設

- ・認可保育所
- ・認定こども園（保育部分）
- ・小規模保育事業所

※幼稚園・認定こども園の幼
稚園部分・認可外保育所への
入所は、施設に直接問い合わ
せて申し込んでください。

申問 こども課 こども保育係

催し

♪フラワーパークがごしま

カルチャー教室「ミニクリス
マスツリー作り」

▼日時／11月23日㊥13時30分
～15時30分（13時から受付）

▼場所／研修室

▼講師／田中 早苗氏

▼定員／20人（要予約）

▼料金／2000円

※電話か受付で直接申し込み。

予問 フラワーパークがごしま

☎3333

♪時遊館COCCOはしむれ

月間体験

「ベリーベリースイートクレ
ープ」



※観賞用の模造品です。

▼期間

11月1日㊥～30日㊥（㊥㊦）

㊦は事前予約制）

▼場所／時遊館COCCOは
しむれ

▼料金／3000円

▼定員／300人（先着順）

▼体験時間

①9時30分～10時30分

②10時30分～11時30分

③11時30分～12時30分

④14時30分～15時30分

▼予約開始日／10月21日㊦



予約フォーム

令和7年度企画展

山川石クエスト！

！黄色い墓石がつかない薩摩・

奄美・琉球！

島津斉彬など歴代の鹿児島
藩主墓石に使用された伝統を

もつ黄色い石「山川石」。近
年の調査で、琉球列島に広く

流通していることが分かって
きました。海を越えた江戸時

代の交流について紹介します。
▼開催期間／10月18日㊥～3
月8日㊥

▼場所／時遊館COCCOは
しむれ2階特別展示室

▼観覧料／大人2600円・小
人1300円（中学生以下）

指宿まるごと博物館講座

「山川港で山川石まちあるき」

お知らせ

催し

かごしま探検の会代表の東
川隆太郎先生が山川港周辺で
山川石を探るまち歩きを開催
します。

▼日時／10月18日㊥

13時30分～15時

▼場所／山川港周辺

▼参加料

無料（事前申し込みが必要）

▼申込方法／電話

▼申込開始日／10月6日㊥9
時～

学芸員講座

「山川石クエスト！山川石を
探す大冒険！」

学芸員が南薩や琉球列島を
巡って山川石を探索した調査
成果をご紹介します。

▼日時／10月25日㊥

10時～11時30分

▼場所／時遊館COCCOは
しむれ

▼参加料／無料

申問 生涯学習課文化財係（時
遊館COCCOはしむれ内）

♪開間地域文化祭

幼児から高齢者までの絵や
手芸の展示、日本舞踊や郷土
芸能の披露があります。

展示部門

▼日時／11月2日㊥8時30分
～15時30分

芸能部門

▼日時／11月2日㊥8時50分
～13時

▼場所／開間総合体育館

申問 生涯学習課文化財係（時遊
館COCCOはしむれ内）

♪秋の木市

果物や草花の苗をたくさん
取りそろえ、秋の木市を開催
します。ぜひお越しください。

▼期間／10月11日㊥～26日㊥

8時～17時

▼場所／弥次ヶ湯温泉駐車場
隣

問 農政課園芸振興係

♪3世代ふれあい国際自 転車安全利用競技大会

▼日時

11月29日㊥9時～12時

▼場所／指宿中央自動車学校

▼対象

市内の小・中学生、一般
（高校生含む）、高齢者

▼料金／無料

▼申込締切日／11月7日㊥

※昼食（弁当）と記念品を提
供します。

※自転車は事務局が用意しま
すが持ち込むこともできま
す。

申問 県交通安全協会指宿地区
協会 ☎242080

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)

昭和が愛した言葉たち

栗山 圭介 (著)
有隣堂

【内容】「半ドン」「ガビーン」「マブダチ」など、昭和に流行した個性豊かな言葉たちの由来と用例をまとめた1冊。口にするだけで、あの時代の情景や思い出がよみがえります。人情と軽快な言葉遊びから生まれた言葉には、人間関係を豊かにするコツが詰まっています。



児童図書 (山川図書館)

すごいぜ うたのちからって！

ディディエ・レヴィ (文)
ロレンツォ・サンジョ (絵)
イマジネーション・プラス

【内容】オオカミのロベールは、オオカミだけでロックバンドをつくろうとメンバーを募集します。しかし、オーディションに来たのは、オオカミではなくウサギのマックスでした。2人はバンドを組むことにしたのですが、お腹がすくとロベールは…。



インフォメーション

●データで振り返る山川図書館30年貸出ベスト1

▶内容／1年ごとに最も貸出しが多かった本を一般・児童に分けて展示します。(指宿図書館での展示は10年間)

▶期間／10月15日(水)～

●来館ありがとうスタンプカード

▶内容／来館ごとにスタンプがたまります。スタンプがたまった方には、本の付録を差し上げます。

※付録は数に限りがあります。

▶期間／10月1日(水)～11月30日(日)

◆おはなしのとびら

▶日時／10月19日(土)10:30～11:15(受付10:15～)

▶場所／指宿図書館2階 多目的集会室

▶演じ手／かごしま文庫の会の皆さん

▶定員／10人(定員になり次第締め切ります)

▶対象／小学1年生～3年生(保護者同伴可)

▶申込方法／電話か窓口

▶申込受付期間／10月12日(土)17時まで

◆ボランティアおはなし会

▶日時／10月25日(土)14:00～14:30(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

▶申込方法／電話か窓口

▶申込受付期間／10月18日(土)17時まで



10月1日(水) 10月15日(水)	えほんのひろば	
	▶時間／10:30～11:00	▶場所／指宿
10月1日(水) ～11月30日(日)	読書マラソン大会	▶場所／指宿・山川
10月10日(金) 10月23日(木)	新着図書貸出日	
	▶時間／9:00～18:30	▶場所／指宿・山川
10月25日(土) ※要申込	山川図書館わくわくタイム 「簡単ミニブックづくり」	
	▶時間／15:00～15:30	▶場所／山川

献本 次の方から献本がありました。
なかむら けいすけ にし つぎお しのはら よしたけ
中村 敬輔さん・西 次雄さん・篠原 長武さん

インフォメーション

◆図書館フェスティバルを開催します

10月1日(水)～31日(金)の期間、各図書館でイベントを開催します。皆さまの来館をお待ちしています。

●読書マラソン大会

▶期間／10月1日(水)～11月30日(日)

▶内容／期間中に図書館で借りた本の冊数を競います。順位の確認にはパスワードの登録が必要です。申請した人には表彰状を贈ります。

●読書週間イベント

▶期間／10月15日(水)～11月9日(日)

▶内容／職員おすすめ本の展示やブックリスト・しおりの配布

山川図書館創立30周年企画

●山川図書館との思い出

▶期間／10月15日(水)～

▶内容／来館者から寄せられたメッセージを館内に掲示します



イベント

みんなの本棚

■指宿図書館／☎232827 ■山川図書館／☎353300

■休館日／毎週(月)・第4(水)(祝日の場合は翌日) ■開館時間／平日9:00～18:30、(土)・(日)・(祝) 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

【 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。



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 いつろう 片野田 逸朗氏 撮影（指宿市史自然編集専門部委員）

問市史編さん室市史編さん係 ☎080-8210-1656

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んだのが始まりです。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づ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・いち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）

問生涯学習課文化財係

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に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？

一番分かりやすくして手っ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。最近では「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いと思います。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して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てん・和フレンチレストランサリュウ)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)



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などを細かく調整し、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

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

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・株式会社バイウィルとJー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ー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。株式会社バ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)

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

藤岡 佳大

下里

有美子

知田 瑛生

大園原

八千代

内蘭 和珂

湊中

幸裕美生

栗野 音斗

北十町

愛憲理剛

前川 鳳佑

浜西

利翔奈太

今村 朔

二月田

若諱奈

大浦 璃月

森松西

拓也

大浦 紬季

森松西

拓也

森 紬士朗

鹿児島市

裕華康

中野 希衣

愛知県

梨玲那

和田 絢斗

福岡県

新志

田川 幸子 82 岩本東

小濱 三郎 87 北十町

有留 三子 93 下吹越

吉山 安夫 84 渡瀬

丸田 精幸 64 湯里山

後田 政信 77 石嶺

中俣 ヨネ 95 宮ヶ浜

河野 敏江 83 柳田

青木 弘 84 南十町

濱崎 勇 82 温湯

上高原 和子 90 大牟礼

木之下 キクエ 100 五郎ヶ岡

上吹越 三郎 79 五郎ヶ岡

山之内 清徳 95 迫北上

小森 ヨネ 96 麓下

徳永 豊治 89 下里

上玉利 守 74 大牟礼

永嶺 ヒサ子 101 弥次ヶ湯

吉満 サヤ 100 迫北下

東 えるみ 71 市山上

山口 利徳 97 東上

和田 智代 63 西村

田中 タダ子 93 町2区

上瀬 吉満 68 井手前

坂元 サキエ 89 坂下

川畑 タミ子 93 上野西

神漣 光司 97 入野

野元 シツエ 99 鎮守

※香典返しに代えて、市社会福祉協議会に遺族から寄付がありました。ありがとうございます

8月31日までの受付分(敬称略)

※掲載を希望する人は、届け出時に市民課・山開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。

篤志

次の方々が市社会福祉協議会に寄付してくださいました。ありがとうございます。(敬称略)

一般寄付

・指宿市グラウンド・ゴルフ市民の会

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

市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)デンソーウェーブの登録商標です。

～子どもはまちの宝です～ We LOVE BABY

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。気持ちはまあるく育てね♡



うちその わか
内菌 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 けんしろう
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ura 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ura りつき
大浦 璃月ちゃん

産まれてき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



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

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が知林ヶ島入口のエコキヤンプ場から「KEEDAKO 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 宿に遊びに来る友達と旅館に宿泊し、バスでゆったりと観光地巡りを考えています。観光専用バスはあるのでしょうか。

(ススキスキッパー)

皆さまの声が聞きたい

お便りの広場



(68歳 せんちゃん)

指宿 宿では子どもが少なく、高年齢者と世代間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ないかなとよく探しています。

(64歳 あけちゃん)

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。

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㊥	【内科】小吉胃腸科クリニック	☎㊥2011
10月12日㊥	【外科・内科】池田診療所	☎㊥2101
10月13日㊤	【内科】幸南クリニック	☎㊥6090
10月19日㊥	【内科】こどもの森小児科クリニック	☎㊥1010
	【内科】肥後胃腸科クリニック	☎㊥2148
10月26日㊥	【内科】南記念クリニック	☎㊥3730
11月2日㊥	【内科】指宿おおしげ内科	☎㊥0788
11月3日㊤	【内科】いぶすき内科	☎㊥3239

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

☎㊥6868

水道工事当番店

指宿地域		
10月1日～5日	中川水道(有)	☎㊥2706
10月6日～12日	(株)岩野建設	☎㊥3302
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	(株)西園組	☎㊥2517
山川地域		
10月1日～5日	(株)東水道工業	☎㊥2447
10月6日～12日	(株)常盤建設	☎㊥0872
10月13日～19日	(株)藏園組	☎㊥2231
10月20日～26日	西設備	☎㊥341176
10月27日～11月2日	(株)市山組	☎㊥39321
開間地域		
10月1日～5日	(有)建龍	☎㊥2228
10月6日～19日	永吉建設(株)	☎㊥33181
10月20日～11月2日	(株)丸新建設	☎㊥32227

※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。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㊥	ひかり調剤薬局	☎㊥3550
10月12日㊥	そよかぜ薬局	☎㊥74567
10月13日㊤	ミヤガハマ薬局	☎㊥231032
10月19日㊥	ケーアイ調剤薬局指宿店	☎㊥71152
10月26日㊥	ゆのさと薬局	☎㊥26771
11月2日㊥	にじ薬局	☎㊥264080
11月3日㊤	そうごう薬局指宿店	☎㊥221021



●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 都市計画税
	4期	国民健康保険税 介護保険料 後期高齢者医療保険料
	10月31日㊤	納付書での納期限
	10月27日㊤	□座振替日

関税務課管理係



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



【 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。



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28 	29 	30	1 ●乳児・産婦健診 保健セ ●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 ●子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館 ●LOVEいぶすき販売日 10:00~14:00 ●月間体験「デコデコおもかしドーナツ」(~31日) ●砂むし感謝月間(~31日)	2 	3 ●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 	4
5 	6 ●来所育児相談 (事前予約が必要) 9:00~11:00 保健セ ●保健センター開放 9:00~11:00 保健セ ●スマホ相談会 19:00~20:30	7	8 ●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 ●1歳6か月児健診 保健セ ●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 ●子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館	9 ●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 ●6~8か月児健診 	11 ●秋の木市(~26日)
12 ●秋のクリーン指宿	13 スポーツの日 	14 ●保健センター開放(楽しく遊ぶ教室) 9:00~11:00 保健セ	15 ●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 ●2歳児健診 保健セ ●子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館	16	17 ●5歳児健診 保健セ ●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 ●粗大ごみ(丹波校区) ●企画展「山川石クエスト!—黄色い墓石がつないだ薩摩・奄美・琉球—」(~令和8年3月8日)
19 ●第19回スポーツフェスタいぶすき ●未来協議会in商店街朝市 7:00~12:00 ●LOVEいぶすき販売日 10:00~14:00	20 ●赤ちゃん教室 (事前予約が必要) 9:20~11:00 保健セ 	21	22 ●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 ●3歳児健診 保健セ ●子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館	23 ●つながる扉 14:00~17:00 	24	25 ●やましたひでこ講演会 13:30~15:30 市民会館
26 ●ヘルシーランド温泉保養館リニューアルオープン	27 ●保健センター開放(楽しく遊ぶ教室) 9:00~11:00 保健セ	28 ●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 ●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 ●子育てひろば 10:00~12:00 なのはな館	30	31 ●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 ●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⑩10:00~15:00
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 鹿児島県年金事務所
☎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：鹿児島県年金事務所
予約受付専用電話
☎0570-05-4890 (ナビダイヤル)
☎03-6631-7521

人権

特設人権相談所を開設します。
山川庁舎
10月8日⑩10:00~15:00
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)
☎⑩1063(直通)
毎週⑩~⑤(祝日は除く)
9:00~16:00

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)
☎⑩1063(直通)
毎週⑩~⑤(祝日は除く)
9:00~16:00

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☎⑩5543
10月10日⑤、10月24日⑤
13:30~16:30
山川庁舎☎⑩2260
10月3日⑤13:30~16:30
旧開聞保健センター☎⑩4877
10月17日⑤13:30~16:30
※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⑩、10月22日⑩
10:00~10:45、11:00~11:45

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☎⑩2334
毎週⑩~⑤(祝日は除く)
8:30~16:30

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⑩10:00~13:00
山川図書館第2・3学習室
10月8日⑩、11月12日⑩
15:00~17:00
川尻ふれあい交流館
10月6日⑩13:00~15:00
開聞庁舎
11月4日⑩13:00~15:00

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⑩13:30~16:00
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。