

いぶすき

Mar.2025
No.231

3

祝10年元気の秘訣は
ころばん体操



今月の表紙 菜の花マーチ 早春の指宿を歩く

第33回いぶすき菜の花マーチが1月25日からの2日間に開催されました。菜の花が咲き誇る7種類のコースを延べ約3,600人の参加者がそれぞれのペースで楽しみました。

いぶすき 3

Ibusuki City Public Relations

2025 Mar. No.231

印刷/発行指宿新生社印刷
指宿市東58068-3 ☎0993-24-2002

UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
OIL INK

3 March 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
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1 ●月間体験「古代の かけらジャカジャカ キーホルダー」 (~29日) はしむれ
2	3 ●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(事前予約 が必要) 9:00~ 11:00保健セ	4	5 ●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 ●乳児・産婦健診保健セ ●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(予約不要) 10:00~12:00なのはな館 ●マイエング販売日10:00~14:00	6	7 ●5歳児健診保健セ ●語る会19:00~21:00	8 ●春の木市 (~23日)
9	10	11	12 ●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 ●子育てひろば(予約不要) 10:00~12:00なのはな館	13	14 ●6~8か月児健診 保健セ	15 ●粗大ごみ (池田・柳田校区) ●健康ふれあい パークゴルフ大会
16 ●マイエング販売日 10:00~14:00 ●未来協議会in 商店街朝市 8:00~12:00 中央商店街	17 ●赤ちゃん教室 (事前予約が必要) 9:10~11:00保健セ	18 ●つながる扉 14:00~18:00 ●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	19 ●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(予約不要) 10:00~12:00なのはな館	20 春分の日	21 ●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	22
23	24 ●保健センター 開放(事前予約 が必要) 9:00~ 11:00保健セ	25	26 ●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(予約不要) 10:00~12:00なのはな館 ●粗大ごみ(川尻区・松原田集落)	27 ●第59回比島 戦没者慰霊行事	28	29
30	31	4/1 ●月間体験「春 のお花見三色 団子」(~30日) はしむれ	4/2 ●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 ●乳児・産婦健診保健セ	4/3	4/4 ●5歳児健診保健セ	4/5

 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。 3月6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。 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。 指宿庁舎(地域福祉課) ☎☎1063(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
 人権 いじめ・虐待・セクハラなど、人権に関する相談に応じます。電話にて相談を受け付けています。 みんなの人権110番 TEL: 0570-003-110 平日8:30~17:15 (最寄りの法務局・地方法務局につながります)	 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 3月14日金、3月28日金 9:00~12:00、13:00~15:00 山川老人福祉センター ☎☎2260 3月7日金13:30~16:30 開聞農村環境改善センター ☎☎4877 3月21日金13:30~16:30 ※電話予約をした人を優先します。	 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・苦情などに応じます。 指宿老人福祉センター 3月25日☎10:00~13:00 山川図書館第2・3学習室 3月5日☎、4月9日☎ 15:00~17:00 開聞老人福祉センター 3月3日☎13:00~15:00 開聞庁舎 4月7日☎13:00~15:00
 婦人 家庭・結婚・離婚・仕事・DVなどさまざまな相談に応じます。 指宿庁舎(地域福祉課) ☎☎1063(直通) 毎週月~金(祝日は除く) 9:00~16:00	 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☎7020※当日受付可 ハローワーク指宿 3月12日☎、3月26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 3月20日☎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。

編集発行 指宿市人事秘書課秘書広報係 〒891-0497 鹿児島県指宿市十町2424番地 ☎0993-22-2111☎122
ホームページ <https://www.city.ibusuki.lg.jp> メール j-hisho@city.ibusuki.jp

●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・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)

潟口ころばん体操

10年目を迎えた地区に聞きました！



はまだ みつこ
濱田 光子さん
(81歳・潟口)

みねもと よりこ
嶺元 順子さん
(82歳・潟口)

潟口ころばん体操を振り返って

コロナ禍の間、感染症対策をしながらの活動は大変でしたがみんなで協力しながら乗り越えました。始めたばかりの頃は困った事があれば市役所へ相談に行っていたのも良い思い出です。

ころばん体操を10年間続けて良かった事

30キログラム以上の握力を維持できていることです。決めたことはきちんとやり遂げる性格で、ころばん体操も筋肉の動きや姿勢を意識しながらこれからも続けていきたいです。

小川ころばん体操

10年目を目指す地区に聞きました！



うちよし ひろみ
打越 博視さん(82歳)

こ ミチ子さん(85歳) 夫妻
(谷村上)



かわばた
川畑 キクエさん
(76歳・小川東)

ころばん体操だけでない交流も

夫婦の参加もあるほどみんな仲が良く、穏やかな雰囲気の中で楽しく活動しています。毎回20人以上が参加し、休憩時間だけでは足りないくらい話が弾みます。地域のさまざまな活動に参加している人も多く、ころばん体操が情報交換の場になっているようです。これからも楽しく自分たちのペースで続けていきます。

孤立を防ぐ役割も

民生委員をしており、1人暮らしや家に閉じこもりがちの人にころばん体操を勧めるようにしています。私自身も夫を亡くして社会との関わりが無くなった経験もあり、休みが続いている人がいれば、役員と連携して様子を確認しています。

特集

祝10年
元気の秘訣は



令和6年に10年目を迎えたころばん体操。10月に記念式典を開催し、長年活動してきた地区の表彰や講演会を行いました。ころばん体操の魅力や効果を改めて紹介します。



ころばん体操10年目記念式典

ころばん体操10年目の表彰を受けた地区

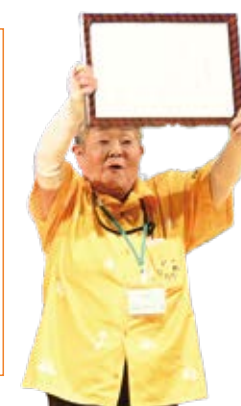
指宿地域：摺ヶ浜北、湯之里、大牟礼、潟口、木之下、片野田、迫北、潟山、石嶺、五郎ヶ岡、向吉、下吹越、中小路、丈六、摺ヶ浜中・南、外城市、道下東

山川地域：大山区、福元区、町区、鰻区

開聞地域：入野、谷村・下吉



表彰を受ける代表者の皆さん



参加者全員で運動



今林整形外科病院の内園正樹さんによる
ころばん体操のこつについての講演



鹿俣体育研究所の鹿俣由美さんによる
筋力の重要性についての講演

ころばん体操とは？

ころばん体操は童謡に合わせて6種類の筋力運動を行います。年齢・体力に関係なく誰でもでき、自分の体力に合わせて約1時間で簡単にできる健康維持のための体操です。握力や歩行スピードを維持でき、体調や生活に良い効果があったと多くの人が感じています。



こんな事で悩んでいませんか？

立ち座りが大変になってきたなあ

独りの時間が多いから誰かと雑談したいなあ

たまには体を動かしたいな

健康を維持できる方法はないかな

そんな悩みがある人は
**気軽に身近に簡単にできる
ころばん体操**がおすすめです！

こんな体操があったんだね！やってみようかな♪

公民館で行うころばん体操では、参加者の皆さんが健康を維持できるよう他にもさまざまなサポートを行っています。



年1回の体力測定で体の状態が分かります



専門家による健康教育が受けられます



インストラクターによる体操指導を受けることができます

運動だけでなく、自分にとって良い事がたくさん学べるね！

ころばん体操の参加者を募集しています

ころばん体操は1人でもでき、公民館などでみんなですることもできます。始めたい人は問い合わせてください。



ころばん体操のCD・DVDも貸し出しています。気軽に問い合わせてください♪

岡長寿支援課高齢者支援係☎251
健幸・協働のまちづくり課健幸戦略係☎512

ころばん体操をやってみよう！

1 腕を前に上げる運動

①腕を前に伸ばすように肩の高さくらいまで4秒かけて上げる

下ろす時に力を抜かないように

②上げた腕を4秒かけて下ろす

左右
10回

2 腕を横に上げる運動

①腕を横に伸ばすように肩の高さくらいまで4秒かけて上げる

上げた腕の反対側に体が倒れないように

②上げた腕を4秒かけて下ろす

左右
10回

3 椅子から立ち上がる運動

①胸の前で腕を組み、おなかに力を入れて上半身を前に倒し、8秒かけて立ち上がる

背中が丸まらないように

②8秒かけて座る

爪先より膝が前に出ないように

10回

4 膝を伸ばす運動

①爪先が上を向くように膝を伸ばしながら上向きに4秒かけて上げる

体が後ろに倒れないように

②上げた脚を4秒かけて下ろす

左右
10回

5 足を後ろに上げる運動

①かかとを押し出すように足の付け根から後ろに4秒かけて動かす

②後ろに動かした脚を4秒かけて元の位置に戻す

膝が曲がらないように

爪先は常に正面を向くように

左右
10回

6 足を横に上げる運動

①かかとを押し出すように足の付け根から横に4秒かけて動かす

体が傾かないように

②横に動かした脚を4秒かけて元の位置に戻す

左右
10回

ころばん体操のこつ

まずはおもりを着けずに体操を始めましょう。体操はゆっくりと正しい動きができているか確認しながら行ってください。無理なく痛みのない範囲で行うことも大切です。慣れてきたら手首・足首に少しずつおもりを着けて負荷を加えてみてください。運動は「ややきつい」と感じる程度の負荷で十分です。



今林整形外科病院
理学療法士
うちその まさき
内園 正樹さん

ころばん体操でこんな効果が！

**健全な心身の状態の維持・向上
疾患の発症予防や死亡リスクを軽減**

心血管疾患・がん・糖尿病の発症リスクが10～17パーセント低くなるというデータもあります。

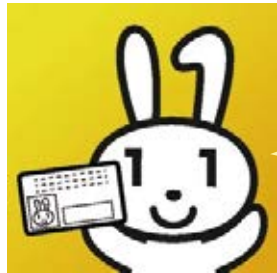
引っ越す時は 届け出を忘れずに

住民票の異動届は国民健康保険・国民年金・選挙人名簿への登録などにもつながる大切な手続きです。必ず期間内に届け出てください。マイナンバーカードの住所変更も同時に行います。
※届け出がない場合は過料が発生することがあります。

種 類		届け出の期間	届け出に必要な物
転出局	指宿市から他の市町村へ引っ越しする時	新しい住所に住む日の14日前から	・マイナンバーカード（所有者のみ） ・窓口に来る人の本人確認書類（マイナンバーカード・パスポート・運転免許証・健康保険証・資格確認書など） ・委任状（代理人が届け出る場合のみ。同じ世帯の人もしくは法定代理人が手続きする場合は不要） ・転出証明書（前住所地で発行された人のみ） ・印鑑登録証（転出の場合で印鑑登録のある人のみ） ・在留カードまたは特別永住者証明書（外国人の場合のみ）
	転居届	市内で引っ越しした時	
転入届	他の市町村から指宿市へ引っ越しした時	新しい住所に住んだ日から14日以内 （新しい住所に住む前は手続きできません）	

オンラインで引っ越し手続きができます！

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルを通じて全ての市区町村でオンラインによる転出局と転入先への来庁予約ができます。



マイナポータルの引っ越し手続きは2次元コードから。



アプリをインストールして利用してください。

- ・転出に当たり転出元の市役所への出向く必要がありません
- ※転入は転入先の市役所へ出向く必要があります。
- ・電子証明書が有効なマイナンバーカードを所有していれば単身での引っ越しの他、ご自身との同一世帯員、ご自身以外の世帯員の引っ越しでも利用可能です

詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください



デジタル庁ホームページ

臨時窓口を開設します

3月30日⑩・4月6日⑩
8:30~17:15

▶場所／指宿庁舎

※山川・開聞庁舎では開設はしません。

▶取り扱う業務・手続き

- ・転入・転居・転出などの住所変更
- ・住所変更に伴う国民年金・健康保険・福祉・水道の手続きなど
- ・印鑑登録・住民票・戸籍などの証明書の交付
- ・マイナンバーカードの申請・交付など各種手続き

※申請や相談の内容によっては平日の窓口での手続きが必要になる場合があります。

※山川・開聞庁舎では下記の日時にマイナンバーカードの申請・交付の各種手続きに限り受け付けます。
3月30日⑩・4月6日⑩ 8:30~12:00



〇〇市民課市民係⑨215・216
〇〇市民福祉課市民税務係⑨121
〇〇市民福祉課市民税務係⑨130

◇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>

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	
	〇〇指宿庁舎	☎0993-22-2111
	〇〇山川庁舎	☎0993-34-1111
	〇〇開聞庁舎	☎0993-32-3111

犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上の子犬を飼っている人には狂犬病予防法で「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。都合がつ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（生涯1回）／3,000円（鑑札交付）

▶予防注射料／3,400円（注射済票交付）

▶注意事項

- ・事前に届くはがきを必ず持参してください
- ・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
- ・犬が死亡した時や飼い主が変わった時など登録内容に変更があった場合は連絡してください

狂犬病とは？

全ての哺乳類に感染する可能性がある病気です。日本での発症例は近年確認されていませんが、治療方法が無く発症するとほぼ100パーセント死亡する非常に怖い病気です。

狂犬病予防注射日程（春・初回）

指 宿 地 域	実施日	時 間	会 場	指 宿 地 域	実施日	時 間	会 場
	4/7㊦	9:00～9:15	尾建公園前		4/16㊦	9:00～9:25	石嶺公民館
		9:25～9:55	丹波校区公民館			9:40～9:55	池崎公民館
		10:10～10:40	西公園（指宿図書館裏）			10:10～10:25	中浜宮農研修センター
		10:50～11:05	ホワイトホールなかこうじ			10:40～11:05	池田校区公民館
		11:15～11:35	旧指宿合同庁舎（保健所）		4/17㊦	9:00～9:30	垂門集会施設
	4/8㊦	9:00～9:15	向吉公民館			9:45～10:05	宮之前宮農研修センター
		9:25～9:45	下里公民館			10:20～10:40	中川公民館
		10:00～10:15	摺ヶ浜児童公園			10:55～11:25	市役所 指宿庁舎 西側車庫前
		10:30～10:45	迫中公民館		4/18㊦	9:00～9:15	鰻地区避難施設
		11:00～11:30	湊児童公園前			9:35～9:50	浜児ヶ水集落センター
	4/9㊦	9:00～9:20	潟口公民館			10:10～10:35	徳光神社下バイパス駐車場
		9:35～9:55	潟山公民館			10:50～11:15	徳光公民館
		10:05～10:30	五郎ヶ岡公民館駐車場			4/21㊦	9:00～9:25
		10:45～11:00	下吹越公民館		9:35～9:55		町区公民館
	4/10㊦	9:00～9:20	温湯公民館		10:20～10:45		山川武道館
		9:35～9:55	道下公民館		11:00～11:35	小川区集落センター	
		10:05～10:20	道下上公民館		4/22㊦	9:00～9:35	利永校区公民館駐車場
		10:30～10:45	大園原公民館			9:50～10:25	大山集落センター
	4/11㊦	9:00～9:20	木之下ふれあい広場			10:40～11:30	成川区民センター
9:30～9:55		揖宿神社納骨堂駐車場	開 聞 地 域	4/23㊦	9:00～9:40	上手墓地（農村公園）	
10:10～10:35		玉利公民館			9:55～10:15	下仙田地区農村研修センター	
10:50～11:30		市役所 指宿庁舎 西側車庫前			10:25～10:50	上野地区営農研修館	
4/14㊦	9:00～9:25	今和泉校区公民館		4/24㊦	9:00～9:20	十町西部地区農村研修センター	
	9:40～10:00	小牧宮農研修センター			9:35～10:05	開聞農村環境改善センター駐車場	
	10:20～10:40	新西方中央公民館	10:20～10:50		川尻ふれあい交流館		
	10:55～11:20	下門公民館					
4/15㊦	9:00～9:30	J R 宮ヶ浜駅前					
	9:45～10:15	岩本漁協漁村センター					
	10:35～11:05	市役所 指宿庁舎 西側車庫前					

㊦ 環境政策課環境衛生係 内 242・246

㊦ 市民福祉課市民税係 内 121

㊦ 市民福祉課市民税係 内 132

〇〇環境政策課環境衛生係⑨242・246
〇〇市民福祉課市民税務係⑨121
〇〇市民福祉課市民税務係⑨132

募集

地域密着型サービス事業者

令和8年度に開設予定の介護サービス事業所の指定候補事業者を募集します。

▼募集期間

3月28日(金)～4月25日(金)

▼施設の種別／看護小規模多機能型居宅介護(定員29人以内(9床))

※詳しくは窓口と市ホームページで配布する指宿市地域密着型サービス事業者公募要領を確認してください。

▼事前説明会

出席を希望する事業者は事前に連絡してください。

▼日時／3月21日(金)14時～

▼場所／指宿庁舎第1会議室

▼連関 国保介護課介護保険係

内 253

農地利用最適化推進委員

▼募集人数／1人(開闢地区)

▼任期／5月1日(予定)～令和9年7月19日

▼報酬／月4万1100円

▼主な業務

・農業委員会での審議
・農地法などに基づく権利移動や転用などに関する業務
・農地利用の最適化の推進に

第1回市議会定例会

議会の傍聴は市政を知る良い機会です。傍聴にぜひお越しください。

日程表 (各会議は10:00から開催予定)	
期日	予定
2月20日(木)	本会議(招集会場の決定・議案の上程など)
25日(火)	本会議(議案質疑など)
26日(水)	総務水道委員会
27日(木)	文教厚生委員会
28日(金)	産業建設委員会
3月4日(火)	本会議(一般質問)
5日(木)	本会議(委員長報告・表決など)
6日(金)	
13日(木)	
14日(金)	
17日(月)	
26日(水)	

※日程を変更することがあります。

▼場所／指宿庁舎3階

・本会議 議場

・委員会 議員控室

▼議会中継(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

・開闢庁舎会議室

・インターネット中継(市ホームページ)



議会中継

▼市議会事務局議事係

内 512

土地・家屋台帳のデジタル化

指宿・山川・開闢地域の台帳はそれぞれの地域の庁舎で保管していたため他地域の台

募集 お知らせ

デジタルを活用した共創の場づくり事業

地域づくりに活用できる情報を得る場です。参加は無料で予約不要です。

▼日時

・語る会

3月7日(金)19時～21時

・つながる扉

3月18日(火)14時～18時(スマホ相談会14時～15時)

▼場所／ディールリンクス(R指宿駅2階)

申関 ディールリンクス
☎ ② 1113

脳のトレーニング楽習教室参加者

認知症予防のために脳の活性化を図る読み書き・計算・ころばん体操を毎週1時間程行います。見学や体験もできるので希望する際は連絡してください。

※高齢者元気度アップ・ポイント事業の対象です。

▼期間／4月～9月

▼日時・場所

・毎週(火)10時～

丹波校区公民館

・毎週(水)10時～

川尻ふれあい交流館

・毎週(木)10時～

開闢庁舎

お知らせ

3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

・3月15日(土)

池田・柳田校区

・3月26日(木)

川尻区・松原田集落

▼収集時間／7時～8時30分

※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

内 244



2次元コード先に掲載されているサイトでは注文しないようにしましょう



悪質通販サイト

出前講座

トラブルを未然に防ぐためには一人一人が知識を高めることも大事です。市消費生活センターは、相談員が相談に応じる出前講座を実施しています。少人数のグループでも対応します。

▼申込期限

希望日の1カ月前



▼指宿市消費生活センター(商工水産課内)

☎ ② 23

34・消費者ホットライン

☎ 188

広報いぶすきの内線番号記載はなくなります

問い合わせ先の内線番号記載は4月号からなくなります。担当部署名は引き続き記載します。ご意見などがありましたら問い合わせください。

▼人事秘書課秘書広報係

内 122

【バナー広告概要】	
掲載ページ	トップページ (https://www.ibusuki.or.jp)
掲載できる枠数	月10枠まで
1枠の広告料【税込み】	・市内業者 1カ月 5,000円 12カ月 50,000円 ・市外業者 1カ月 10,000円 12カ月 100,000円
掲載期間	1カ月単位で申し込み可

申関 観光課観光総務係
内 322

観光ホームページにバナー広告を掲載しませんか

※単価62・1円(税抜き)で検針件数によります。

▼申込資格／次の全ての条件を満たす人

・市内に住所がある

・18歳以上で健康な男女

・原付免許以上を持ち、市内地図で場所が分かる人

・市税などの滞納がない人

▼申込方法／履歴書・住民票の写しを持参

申関 水道課料金係 内 393

第59回比島戦没者慰霊行事

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

▼日時／3月27日(土)12時55分～14時30分

▼場所／開闢花瀬望比公園(雨天時は開闢総合体育館)

申関 市社会福祉協議会開闢支所

☎ ③ 4877

申関 市民福祉課健康福祉係

内 121

LOVEいぶすき(マイエンザ)の販売日

▼場所／山川農業センター(JR西大山駅近くの山川西中学校跡地)

▼対象／市内に居住し市内で使用する人

▼価格／1ℓ当たり30円(1人100ℓまで)

▼必要な物／きれいに洗った容器

※4月1日から「LOVEいぶすき」に名称を変更しま

す。

お知らせ

国民健康保険加入・脱退
などの手続きを忘れずに

転入・転出や職場の健康保険を加入・脱退した場合などはマイナ保険証を登録していても手続きが必要です。

▼手続きに必要な物

- ・窓口で手続きする人の本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証など）
- ・世帯主以外の人が代理で届け出を行う場合は委任状
- ・左表に記載の物

※代理人が届け出る場合は資格情報のお知らせ等（資格情報のお知らせ・資格確認書（被保険者証に似た物）を窓口で受け取ることはできません。世帯主宛てに後日郵送されます。）

格情報のお知らせ等（資格情報のお知らせ・資格確認書（被保険者証に似た物）を窓口で受け取ることはできません。世帯主宛てに後日郵送されます。）

▼加入届出が遅れた場合

- ・国保の資格を取得した月までさかのぼって保険税を納めなければなりません
- ・病気やけがをした時に医療費を一時的に全額自己負担しなければなりません

▼脱退の届け出が遅れた場合

・保険税を国保と職場から二

こんな時	手続きに必要な物
指宿市に転入した時	・転出証明書 ・マイナンバーカード（対象者分）
職場の健康保険から脱退した時（任意継続期間の終了、被扶養者資格の喪失などを含む）	・職場の健康保険の資格喪失連絡票 ・マイナンバーカード（世帯主・対象者分）
子どもが生まれた時	・マイナンバーカード（世帯主）
生活保護を受けなくなった時	・対象者が記載された生活保護受給証明書 ・マイナンバーカード（世帯主・対象者分）
指宿市から転出した時	・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（転出者分） ・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（対象者分） ・社会保険加入を証明するもの（例：社会保険の資格情報のお知らせ等、健康保険資格取得証明書） ・マイナンバーカード（世帯主・対象者分）
職場の健康保険に加入したか、その扶養家族になった時	・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（対象者分） ・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（対象者分） ・対象者が記載された生活保護受給証明書 ・マイナンバーカード（世帯主・対象者分）
国保の被保険者が死亡した時	・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（対象者分） ・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（対象者分） ・対象者が記載された生活保護受給証明書 ・マイナンバーカード（世帯主・対象者分）
生活保護を受け始めた時	・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（対象者分）
住所（市内での引っ越し）・氏名・世帯主が変わった時	・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（対象者分）
世帯を分けたり一緒にしたりした時	・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（世帯主・対象者分） ・在籍証明書（対象者分） ・マイナンバーカード（世帯主・対象者分）
福祉施設などへ入所のために転出した時	・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（世帯主・対象者分） ・在籍証明書（対象者分） ・マイナンバーカード（世帯主・対象者分）
修学のために子どもが転出した時	・国民健康保険の資格情報のお知らせ等（世帯主・対象者分） ・在籍証明書（対象者分） ・マイナンバーカード（世帯主・対象者分）
国民健康保険の資格情報のお知らせ等を紛失・汚損した時	・紛失した人の本人確認書類（運転免許証など） ・汚損した人の資格情報のお知らせ等 ・マイナンバーカード（世帯主・対象者分）

マイナ保険証での
受診が難しい時

医療機関などでマイナ保険証を利用した受診が難しい場合は資格確認書を利用して受診できます。

▼対象者の例

- ・長期入院・施設入所中で入院・入所先にマイナンバーカードを預けることができない人
- ・病気や障害により顔認証や暗証番号の入力ができない人
- ・認知症のため、マイナンバーカードの管理が難しい人
- ※資格確認書を念のために持っていたという理由だけでは申請できません。

▼申請に必要な物

対象者の顔写真付き身分証明書
※代理人が申請する場合も本人確認書類が必要です。

お知らせ

▼申請期限／5月30日金
※加入する保険によつては毎年申請が必要です。

- ・国民健康保険
申請が毎年必要です
- ・後期高齢者医療保険
一度の申請で毎年交付されます

申問 国保介護課健康保険係
内 285・286

介護保険住宅改修受領
委任払い登録事業者研修会

令和7年度の登録を希望する事業者は必ず参加してください。

▼日時／4月11日金
※10時・14時の2回に分けて行います。申込受付後に開始時刻を通知します。

▼場所／指宿庁舎大会議室A

▼申込方法／市ホームページから電子申請

▼申込締切日／3月18日金

申問 国保介護課介護保険係
内 263

自衛隊への情報提供除外申請

自衛官などの募集事務として、18歳になる市民の情報を法令と国の通知に基づき市は自衛隊へ提供しています。提供されることを望まない場合

は本人が保護者などが申請することができません。

※募集事務以外の用途での個人情報の使用・複製は行いません。情報は自衛隊が厳正に管理します。

▼提供の対象者／平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれで指宿市に住民登録がある人

▼申請期間／5月30日金まで

▼申請方法／郵送か窓口

申問 危機管理課安全安心対策係
内 151

電源立地地域対策交付金

電源立地地域対策交付金は発電用施設の周辺地域における公共施設の整備や地域住民の福祉向上を図ることを目的とする事業に対して国から交付されます。

指宿市には地熱発電所が立地していることにより発電電力量に応じた交付金が交付され、保育サービスの充実および提供体制の確保などに交付金を活用しています。

▼令和6年度交付額
300万円

▼活用内容

利永保育所の管理運営費の一部に活用

申問 企画政策課企画係
内 128

移動年金相談

年金記録の確認や年金請求などについて年金事務所の職員や社会保険労務士が相談に応じます。相談は完全予約制です。

▼相談日程

- ・4月10日金
- ・5月22日金
- ・7月3日金
- ・8月21日金
- ・10月16日金
- ・11月13日金
- ・令和8年1月22日金
- ・令和8年3月12日金

時間／10時～12時、13時～15時

場所／指宿庁舎第1会議室

予約方法／相談日の1週間前までに鹿児島県南年金事務所へ電話か直接

※基礎年金番号・相談内容を確認します。

▼相談に必要な物

- ・基礎年金番号の分かる物（基礎年金番号通知書・年金手帳・年金証書・振込通知書など）
- ・本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証など）
- ・代理人が相談する場合は委任状と代理人の本人確認書類

その他／南九州市・枕崎市・

南さつま市での移動年金相談も利用できます。日程と場所は問い合わせてください

新たに厚生年金に加入する人は注意を

国民年金保険料を口座振替やクレジットカード払いで納付していた人が新たに厚生年金に加入した後も国民年金保険料が引き落とされる場合があります。（厚生年金と重複した期間の国民年金保険料は後日還付となります）手続きをすることで支払いを停止することもできます。

▼手続きに必要な物

- ・口座振替をしている通帳・通帳届出印・クレジットカード・基礎年金番号の分かる物
- ・本人確認書類

※手続き後に行き違いで納付書が届く場合があります。

基礎年金番号通知書は保管を

20歳になった人や初めて厚生年金保険に加入した人に交付されます。廃棄しないよう大切に保管してください。

申問 鹿児島県南年金事務所
内 099-251-3111

市民課年金係
内 218

市民福祉課市民税務係
内 122

市民福祉課市民税務係
内 133

心が疲れていませんか

心の傷は目には見えませんが、手当てをしないと悪化し、自ら命を絶つという選択しかできなくなってしまうことがあります。周りの人に「助けて」とメッセージを出したり、心の傷の原因から逃げたりする方法を知ることが大切です。身近な人の悩みに気付いたら温かく寄り添い、悩みに耳を傾け、専門家への相談を促し、じっくりと見守りましょう。

心の健康・命に関する事

・指宿保健センター
内 2111（月～金）8時30分～17時15分

・県指宿保健所
内 3854（月～金）8時30分～17時15分

・県自殺予防情報センター
内 099-228-9558

・いのちの電話
内 099-250-7000

・県精神保健福祉センター
内 099-218-4755

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

・このころの電話
内 099-228-9566

十町土地区画整理地内
保留地の売却

▼申込方法／入札参加申込書に身分証明書・住民票抄本・法人登記簿謄本・納税証明書添えて持参

▼申込期限
4月4日金17時15分



▼入札日時／4月24日金10時
▼場所
指宿庁舎3階大会議室A
※詳しくは募集要項を確認してください。都市・海岸整備課窓口、市ホームページで入手できます。

保留地（46街区5号画地）

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 (山川図書館)

ワタナベマキのサツと蒸し、ほっこり蒸し

ワタナベ マキ (著)
NHK出版

【内容】フライパンを使ってサツと手軽に作る方法から、せいろを使って本格的に調理する方法までいろいろな蒸し料理が55品紹介されています。旬の食材を取り入れたおかずやおやつなどの蒸し料理に挑戦してみませんか。



児童図書 (指宿図書館)

藤井聡太ものがたり

山本 省三 (文)
山田 花菜 (絵)
世界文化ワンダフルグループ

【内容】最年少で棋士となった藤井聡太さんが5歳から将棋と歩んできた道のりを描いた絵本です。負けた時の気持ちの切り替え方など藤井さんの強さの秘密が分かるかもしれません。巻末にはインタビューも掲載しています。



◆山川図書館休館のお知らせ

3月10日㊥～17日㊥は特別整理期間のために休館します。指宿図書館は通常通り開館しています。(10日・17日は休館です)

◆えほんのひろば

- ▶日時／3月19日㊥10:30～11:00 (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／Instagram (@luana.kami_) か LINE (@738hhebt) から

◆おはなしのとびら

- ▶日時／3月16日㊥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／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)

インフォメーション

◆子ども映画会

- ▶日時／3月16日㊥11:20～11:50(受付11:15～)
 - ▶場所／指宿図書館2階視聴覚室
 - ▶内容／うずらちゃんのかくれんぼ、はらぺこあおむし他
 - ▶定員／15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
3月9日㊥17:00まで

◆ボランティアおはなし会

- ▶日時／3月22日㊥14:00～14:30(受付13:45～)
 - ▶場所／山川図書館2階
 - ▶演じ手／山川「おはなしぶんこの会」の皆さん
- ※イベントは事前申込制となっています。
▶申込方法／電話か窓口

◆利用者カードの登録情報に変更はありませんか

3月と4月は引っ越しの多い時期です。登録情報に変更があった場合は変更後の情報が書かれた本人確認証を持って窓口で変更手続きを行ってください。

◆読書通帳を作りませんか

図書館では借りた本のタイトルや著者名などを記録できる「読書通帳」のサービスを行っています。利用者カード作成後、本を1冊でも借りると作成することができます。希望する人は窓口で尋ねてください。



3月9日㊥	▶時間／9時～17時	▶場所／指宿・山川
3月23日㊥	新着図書貸出日	

献本 次の方から献本がありました。
こんどう たけひこ
近藤 武彦さん



イベント

■指宿図書館／☎㊤2827 ■山川図書館／☎㊤3300

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

マイナンバーカード休日窓口

▼日時・場所／3月30日㊥・4月6日㊥

- ・指宿庁舎
- ・8時30分～17時15分
- ・山川・開聞庁舎
- ・8時30分～12時

▶取扱手続
申請・受け取り・更新・暗証番号再設定など
※詳しくは市のホームページか電話で確認の上でお越しください。

問 市民課市民係 ☎215・216
市市民福祉課市民係 ☎㊤1112 (直通)
市市民福祉課市民係 ☎130・132

温泉使用の届け出

下水道を使用し、市や民間の温泉配湯を受けている場合は下水道使用料に温泉汚水処理分の料金が加算されます。温泉配湯の使用を開始・変更・休止・廃止・再開する場合は必ず届け出てください。
届出 水道課料金係 ☎383

安全安心な水を届けます

市の水道の1日当たり最大給水量は指宿地域で2万3700m³、山川地域で8147m³、開聞地域で5600m³です。法で定める水質検査を行い安全安心な水を安定供給しています。

水質検査の結果

各水源・取水場の水(原水)は水質良好です。原水を浄化した水道水は指宿・開聞地域では塩素滅菌処理、山川地域では加えて急速ろ過処理を行い、水質が安定しています。検査結果は水質基準に全て適合し、市ホームページ・水道課で確認できます。

水質検査結果

水質検査項目と検査頻度

全51項目の検査を年1回、一般細菌や大腸菌など9項目の検査を月1回、残留塩素・色・濁りなどの検査を毎日行っています。

検査地点／原水と水道水を検査します。

検査します。原水は水源池と取水場で採水、水道水は各配水池系統の蛇口で採水します。

水質検査計画／市ホームページ・水道課で確認可

水質検査計画を確認してください。

水質検査計画について

水道課工務係 ☎385
(料金・各種手続きについて) 水道課料金係 ☎383

訂正とおわび

広報いぶすき令和7年2月号表紙「今月の表紙」の内容に誤りがありました。次のとおり訂正し、おわび申し上げます。

【正】一般財団法人指宿温泉まちづくり公社
問 人事秘書課秘書広報係 ☎122

シルバー人材センター刃物研ぎは3月24日㊥で終了

研いでほしい刃物がある人は、当日午前中までにセンターに持ち込んでください。

問 公益社団法人指宿市シルバー人材センター
☎099312315130

健康ふれあいパークゴルフ大会

開聞岳の麓でパークゴルフを楽しみませんか。初心者でも楽しめる、入賞者には景品もあります。

▼日時／3月15日㊥9時～

催し

フラワーパークがこしま

※ラン展

▼日時／3月1日㊤～16日㊥ 9時～17時

▼場所／屋内庭園・温室

※かごしまの野鳥写真展

▼日時／3月1日㊤～30日㊥ 9時～17時

▼場所／ギャラリー

※入園料が別途かかります。フラワーパークがこしま

時遊館COCOはしむれ

月間体験
「春のお花見三色だんご」
期間／4月1日㊤～30日㊥
(㊤㊥は事前予約制)

▼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

▼場所
時遊館COCOはしむれ

▼料金／300円

▼定員／300人(先着順)

▼予約開始日／3月18日㊥

問 生涯学習課文化財係 ☎㊤5100

予約フォーム

お知らせ

催し

(8時30分から受け付け)

- ▼集合場所／かいもん山麓ふれあい公園管理棟前
- ▼参加料／300円
- ※道具(クラブ・ボール)は無料で貸し出します。
- ▼定員／36人
- ▼申込方法／電話か直接
- ▼申込締切日／3月12日㊥
- ※毎週㊥は定休日
- 問 かいもん山麓ふれあい公園 ☎㊤5566

体育の柔道で学校応援

いぶすき地域学校協働活動では個人や団体のボランティアを募集しています。

10数年にわたって地域ボランティアが応援活動をしている西指宿中学校での体育の柔道を紹介します。応援活動をしているのは山澤豊司さん(温湯)、中山寿さん(細田東前)、徳留力雄さん(細田東前)です。礼儀を大切にするため、正座で背筋を伸ばし深々と礼をして始まりました。まず、準備体操・ストレッチ・受け身の練習をした後、生徒の発達段階に応じて1年生は受け身や寝技、2・3年生は寝技や立ち技を中心に練習しました。生徒たちはお互いに声を掛け合いながら真剣に楽しく活動しました。

西指宿中学校では他にもミシン学習・部活動の卓球・学校内の草刈りなどの応援活動もしています。



練習の様子

子どもたちの感想

- ・1年生の堀口来夏さん(小牧東)「柔道は初めてで道着の着方や畳み方など丁寧に教えてもらえてとても感謝しています」
- ・2年生の濱迫海さん(渡瀬)「ボランティアの方が来てくださることのできることが増えて楽しいです。3年生になったら試合ができるので楽しみです」
- ・3年生の今川颯佑さん(永吉)「オリンピックでいろいろな技を知りました。自分もできたらいいなと思います」

ボランティアの感想

- ・山澤豊司さん「柔道は礼儀を重んじているので大切にしたいです。受け身など日常生活にも生かせるのでしっかりと身に付けてほしいです」
- ・中山寿さん「西中の子供たちはあいさつがとてもいいので私たちの思いが伝わっていると思います」
- ・徳留力雄さん「柔道は1人ではできず、投げられる人の痛みが分かるスポーツなので思いやる心を育てていきたいです」

問生涯学習課社会教育係(ふれあいプラザなのはな館内) ☎②1023

地域おこし協力隊通信

vol.41

はじめまして。1月より地域おこし協力隊農山村・棚田デザイン担当として配属されました小杉正樹です。私の役割は指宿市の棚田地域の保全活動を通じて地域の皆さまと力を合わせ、棚田が持っている景観や伝統などの素晴らしさを維持して未来につなげていくことです。地域の文化や生活に触れ、地域の皆さまと絆を深めていけたらと思っています。

主な活動場所は池田湖畔にある尾下と新永吉の棚田です。棚田の維持には地域だけでは解決が難しい課題もありますが、地域の皆さまと協力しながら地域資源を生かした解決策を見つけ、外部との交流を通じて棚田の保全・再生を行い、魅力を発信していきます。地域の皆さまの温かいご支援に感謝し、共に歩みながら成長し、より良い棚田の未来を作っていけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

問農政課農政企画係 ☎②2111 ☎714



プロフィール

埼玉県出身。これまで焼き肉店の経営やトラック運転手、カスタマーセンターでのオペレーターなどの勤務経験があり、柔軟な対応力と親しみやすさが強み。

指宿の豊かな自然と人との温かいつながりに心引かれて移住を決意。多様な経歴を生かし、地域活性化に貢献したいと意欲を燃やす48歳。

【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。



健康教室

お薬との上手な付き合い方

「ポリファーマシー」という言葉をご存知ですか。服用する薬剤の種類が増え、飲み合わせが悪い薬や同じ成分の薬剤を重複して服用してしまうことにより、副作用などの有害事象を起こす状態のことを指します。

高齢になると、高血圧症などの慢性疾患だけでなく、睡眠障害・便秘症などの加齢変化に対する治療の機会が増加し、服用する薬剤の数が増える傾向にあります。多剤服用が悪いわけではありませんが、診療科が異なることによる複数の薬剤の処方、用法・用量が守られているか否かなどのさまざまな要因によって予測不可能な有害事象が起こることもあります。複数の疾患を有していると病状の安定に薬剤は欠かせませんが、必要な量を内服していたとしても薬剤の増加に伴い、有害事象が出現しやすくなる場合もあります。

多剤服用とは6種類以上とされることが多く、5剤以上の服用で転倒リスクが高くなるという報告もあります。ポリファーマシーによるふらつきや食欲低下、認知機能低下の症状が転倒・骨折などの事故につながる場合があります。

健康食品やサプリメントにも気を付けなければな

りません。サプリメントは「食品」の区分に位置付けられていますが、複数あるいは大量の摂取や薬剤との併用で健康被害を来すこともあるため、服用している場合には必ず医師や薬剤師に伝える必要があります。

昔から服用している薬剤であっても他の薬剤の数が増えていくにつれて有害事象が出現しやすくなる場合もあります。だからといって、自己判断で服用を中止することや飲み忘れのために過剰に服用することは、かえって不調を来す可能性があります。用法・用量を守ることが重要であることから、かかりつけ医に相談して服用する数や時間などを個々の生活状況に合わせて見直すことも大事な工夫になります。

ポリファーマシーを防ぐためにはかかりつけ医だけでなく「かかりつけ薬局」を持ち、薬剤の見直し・相談ができる機会をつくっていくことも大切です。



DOCTOR
今月のドクター
指宿医師会
まき すみ りんの すけ
牧角 倫之介

指宿医師会
☎342820



健幸のひろば

ちょこっと意識で健幸ゲット

vol.33

オーラルフレイルに注意！

心と体の活力が低下して要介護になりやすい状態をフレイルと言います。オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどの体の衰え(フレイル)の一つです。滑舌低下・食べこぼし・わずかなむせ・かめな食品の増加・口の乾燥などささいな症状から始まるので注意が必要です。

年齢が上がると20本以上の歯を有する人は減少



平成28年度国民生活基礎調査(厚生労働省)より作成

健幸アンバサダー通信vol.17より引用

お口の健康体操 食べる機能を向上させよう！



① 口を閉じたまま頬をふくらましたりすばめたりする
② 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする
③ 舌を出して上下左右に動かす
④ 口を閉じて口の中で舌を上下したり回したりする

こんなことも効果的！口腔機能を高めるために

- ① しっかりよくかんで食べる
- ② バランスの良い食事をおいしく取る
- ③ 姿勢に注意して食べる
- ④ たくさんおしゃべりする
- ⑤ 歌を歌ったり早口言葉に挑戦したりする

かかりつけ歯科などで定期的に受診しましょう！

健幸・協働のまちづくり課健幸戦略係 ☎341003

前略、市史編さん室より

江戸時代の指宿には藩の役所の「^{じどうかりや}地頭仮屋」が外城市に置かれ、幕末にそこで働いていた^{まえだかんすけ}前田勘助は仕事の内容を『**前田勘助日記**』に細かく記録しました。幕末から明治にかけての指宿を知るための重要な手掛かりです。日記からいくつかのエピソードを紹介します。

幕末、イギリスやフランスなどの船舶が藩の領域に次々に来航しました。日記には指宿周辺に出没する外国船の記録があります。

(安政5年(1858)6月29日)

佐多の尾波瀬の沖に異国船が三艘出現した。

(文久3年(1863)2月17日・18日)

蒸気船が佐多沖から山川見ヶ水の方へ航行し、山川に近い場所に碇を下したと報告があったため、早馬を出し係の者たちを集め備えた。また兵を砲台に派遣した。

中国の清はイギリスなどによって領土を侵略されました(アヘン戦争)。^{しまつなりあきら}藩主島津斉彬は西欧諸国の侵略から日本を守るために軍事力の強化と国力の増強が必要と考え、藩内各地で軍事訓練が行われました。指宿にも訓練場があったのです。

(安政5年(1858)3月23日・24日)

潟口浜と田良浜で、指宿・山川・額娃・今和泉・喜入の合同軍事訓練が開催され、島津斉彬公が見学をされた。指宿から72人の兵が参加し、全部で372人による砲術訓練があった。



文久3年(1863)の日記

外国船が鹿児島湾の奥に入り込むと鹿児島城下は危機にひんするため、鹿児島湾の入り口の指宿などに砲台を設置し、侵入を食い止める必要がありました。

(文久3年(1863)4月13日)

宇左衛門殿は大山崎の台場設置現場に勤めた。

山川港の周りにも砲台があり、そこに火薬を供給する火薬工場(「銃薬方」)が山川成川に設置されました。

(文久3年(1863)5月2日)

山川水車場への「銃薬方」造立に伴い、指宿から大量の杉材木が取り寄せられた。

文久3年(1863)7月、イギリスの軍艦7隻が鹿児島湾に侵入し、藩と戦闘が発生しました(薩英戦争)。鹿児島城下は大規模な火災が発生するなどの被害を受けました。この戦闘後、藩内では更なる軍事力増強が進められ、湊地区には成川火薬工場に供給するための火薬の原料工場が造られたのです。

(元治2年(1865)3月21日)

大根と硝石製造所の責任者・西田源左衛門殿が、湊地区の「硝石丘小屋」の視察に来られた。

「硝石丘」は島津斉彬がヨーロッパから導入した火薬原料の製造技術です。湊地区には最新技術を使った生産拠点が設置されました。視察に来た西田源左衛門は俳優^{にしだげんざえもん}の西田敏行さん(故人)の曾祖父に当たる人です。

日記から、緊張感漂う幕末の指宿の様子を知ることができるのです。

指宿市の古い資料や写真などの情報を集めています

自宅にある古い物が大切な資料かもしれません。次の情報などがありましたら連絡してください。

- ・古い文書・絵・地図・日記・手紙など
- ・明治から昭和の風景や行事などの写真・映像
- ・市内の団体が刊行した記念誌など

2次元コードからも連絡できます



市史編さん室市史編さん係 ☎080-8210-1656



オリンピックとパラリンピアンが運動教室 スポーツの楽しさに触れる

キッズ健幸アンバサダー養成講座が12月6日に指宿小学校で行われました。運動が健康にもたらす効果を子どもたちに伝え、周りの人にも広げてもらおうと市が実施しているもの。アテネオリンピック金メダリストの水鳥寿思^{みずとりひさし}さんとリオデジャネイロパラリンピック銅メダリストの芦田^{あしたはじむ} 創^{やまぐちまひろ}さんから運動の楽しさを4・5年の児童が学びました。5年の山口眞弘^{やまぐちまひろ}さん(宮ヶ浜)は「走る時の正しいフォームを教えてもらった。運動がもっと好きになった」と話しました。



水鳥さんに体操を学ぶ児童たち

温泉総選挙でダブル大賞 砂むし温泉が頂点へ

温泉総選挙2024で指宿砂むし温泉が湯治ウェルネス部門第1位と環境大臣賞を受賞し、12月6日に東京都で表彰式が行われました。「温泉で元気に、温泉を元気に!」をコンセプトに全国の温泉地の魅力を広めようと毎年開催されているもの。伝統をつなぎつつ現代のライフスタイルにも合った心身共に健やかになれる温泉であり、温泉地の活性化に地域一体で取り組んでいる点が評価され、県内の温泉地では初のダブル受賞となりました。



表彰を受ける打越市長(右)

暴力追放功労団体表彰を受賞 暴力の根絶を目指して

令和6年暴力追放功労団体表彰を指宿警察署管内企業等防衛連絡協議会が受賞し、12月4日に市長に報告しました。暴力団による犯罪の防止を目的に長年活動する団体に贈られるもの。同会には市内の企業53社が加入し、平成12年に結成されて以来24年間活動を続けています。南荒生会長は「暴力などの予防・排除のために情報交換・研修・共助を目的に活動している。今後も警察や市民の皆さんと連携して活動していきたい」と話しました。



受賞を報告した南会長(中央)

山川高校生がおもてなし おもてなしで心を通わす

山川高校生によるおもてなし学習が12月6日にJR西大山駅で行われました。学校での授業だけでは体験できない活動を通してコミュニケーション能力などを生徒に身に付けてもらおうと同校が毎年行っている取り組み。生活情報科ビジネス情報コース3年の生徒が、お茶や自らがデザインしたハンカチなどを観光客に配りました。濱崎朱音^{はまさきあかね}さんは「海外からの来訪者が多くて戸惑ったがおもてなしの気持ちで伝えた。喜んでいるようで良かった」と話しました。



お茶を振る舞う生徒



第42回 いぶすき 菜の花マラソン大会

いぶすき菜の花マラソン大会が1月12日に開催されました。雨に見舞われながらも約8,000人のランナーがおもてなしあふれる指宿路を駆け抜けました。





いぶすキックVol.2 白熱の試合に大興奮

キックボクシング大会のいぶすキックVol.2が12月8日にふれあいプラザなのはな館で開催されました。市内では競技に触れる機会の少ないキックボクシングに親しんでもらおうと市が企画。アマチュアやプロの選手による45試合の熱戦が行われました。プロ選手として指宿を拠点に活躍するMEGUMI☆KICK SPARKさんの試合では住民らの声援が特に大きく響き渡りました。訪れた来場者は「迫力がある試合を指宿で見れて良かった」と話しました。



迫力の試合を繰り広げる選手

新たな指宿観光大使が就任 将棋で指宿をPR

将棋棋士の佐々木勇気八段への指宿観光大使委嘱式が12月10日に指宿白水館で行われました。佐々木八段は平成30年の竜王戦大盤解説のために指宿を訪れた際に砂むし温泉に入浴し、大の砂むし好きに。委嘱盾や砂むし温泉入浴券が贈られた他、将棋棋士を目指す山川小4年の塩手遥之さん(谷村上)からオリジナルTシャツが手渡されました。佐々木八段は「勝つことが一番指宿のPRになると思っている。砂むし温泉の効果や魅力を広めたい」と話しました。



観光大使に就任した佐々木八段(左から2人目)

図画コンクールで入賞 海を自由に描く

第25回海上保安庁図画コンクールで柳田小2年の泊明輝さん(南十町)が海上保安庁長官賞、川尻小2年の中岡蓮翔さん(鎮守)が第十管区海上保安本部長賞を受賞し12月7日に鹿児島市で表彰式が行われました。海の環境保全をテーマに全国の小中学生が描いた5,755点の作品の中からの受賞。泊さんは「妹と泳ぐ自分を描いた。これからも絵を描いて賞を目指したい」、中岡さんは「絵を描くのが大好き。ずっときれいな海であってほしい」と話しました。



受賞した中岡さんと泊さん(左から)と受賞作品

竜王戦7番勝負第6局開会式 指宿で激戦の幕開け

将棋のタイトル戦である竜王戦7番勝負第6局の開催に合わせ12月10日に指宿白水館の薩摩伝承館維新の間で開会式が行われました。式では藤井聡太竜王と佐々木勇気八段に打越市長から指宿鰻節など特産品が贈られました。藤井竜王は「歓迎を受けとてもうれしい。温泉に入りリラックスして対局に臨みたい」佐々木八段は「第6局という目標にたどり着けた。追い込まれているがここから巻き返したい」と対局への意気込みを話しました。



指宿の特産品を受け取った佐々木八段(左)と藤井竜王(右)

カーボンニュートラルフェアinいぶすき 環境問題を楽しく学ぼう

カーボンニュートラルフェアinいぶすきが12月7日からの2日間、ふれあいプラザなのはな館で開催されました。温室効果ガスを削減することの必要性を知ってもらおうと県が開催したもの。企業・自治体の取り組みを紹介する展示や電気自動車のミニカーの工作教室などが行われました。南指宿中1年の福元颯麻さん(弥次ヶ湯)は「温室効果ガスを減らすため、近くに用事がある時は車に頼らず歩くなど、できることをしていきたい」と話しました。



ミニカーを走らせる子どもたち

うなぎまつりが初開催 鰻の魅力に触れる

うなぎまつりが12月7日からの2日間、鰻地区で開催されました。地区の魅力を市内外の人に知ってもらおうと初めて開催されたもの。のみの市や陶器の絵付け体験、クイズラリーなどが行われ、約300人の来訪者が祭りを楽しみながら鰻地区の魅力に触れました。家族で訪れた東信史さん(玉利)は「指宿に住んでいるが鰻地区に初めて来た。ゆっくりと時間が流れる鰻地区の魅力を知ることができてとても良かった」と話しました。



クイズラリーに挑戦する子どもたち

いぶすき産業まつり 指宿の産業が集う

第39回いぶすき産業まつりが12月7日からの2日間、ふれあいプラザなのはな館で開催されました。指宿が誇る産業を一同に集め、来場者に親しんでもらおうと開催されているもの。農水産物・工芸品販売をはじめ、さまざまな業種の62店が出店し延べ2万3千人が訪れました。7日には功績のある個人・団体の表彰式もありました。来場者は「たくさん出店していて指宿の魅力を知ることができて良かった」と話しました。



シイタケの種駒打ちを体験する来場者

伝統文化フェスティバル 指宿の郷土芸能が大集合

第3回指宿市伝統文化フェスティバルが12月7日に市民会館で開催されました。伝統芸能の保存会の他、開聞中学校や鹿児島情報高校など計7団体が参加。地域に伝わる踊り、昔話などを基にした創作絵本や紙芝居の披露の他、利永地区に伝わるダセッチが地域を飛び出して登場し、新婚夫婦を前に子どもたちが歌いながら棒で地面を叩いて祝福する様子を再現しました。訪れた東川淳さん(下吉)は「地域に残る伝統がこれからも続いてほしい」と話しました。



ダセッチを披露する子どもたち



スポーツ活動優秀選手らを表彰

スポーツでの活躍をたたえる

令和6年度社会体育功労者、スポーツ活動優秀選手・団体の表彰式が12月23日に指宿庁舎で行われました。長年にわたり社会体育の振興に貢献した市民、スポーツ競技で優秀な成績を収めた市民や団体を表彰するもの。受賞した市民や団体へ表彰状とメダルが渡されました。



受賞者・団体(順不同・敬称略)

社会体育優良団体

誠剣館剣道スポーツ少年団

スポーツ活動優秀選手

サッカー
尾辻 夏奈

陸上競技
河野 陽夢向
新川床 知樹

ソフトボール
坂元 煌河
林 山 豪起

ハンドボール
打越 莉々子

パワーリフティング
中元 知菜美

ボディビル
小坪 玲大

居合道
河上 颯
石本 琉貴
小田 心仁
小田 優那

ウェイトリフティング
紺屋 学

スポーツ活動優秀団体

ソフトボール 南薩SC
松達 朱梨 新川床 音々
西 優奈 前園 柊依
前田 真佑 田中 咲衣

ゲートボール 南薩(指宿)
松下 孝志 内園 幸一
大園 勉 並川 士郎
野元 妙子

地域おこし協力隊が新たに

新天地での活躍を誓う

小松正樹さんの地域おこし協力隊員委嘱式が1月6日に指宿庁舎で行われました。地域おこし協力隊制度は地域への協力活動を都市から生活拠点を移した隊員が行い、隊員の定住を促進する取り組み。小松さんは埼玉県出身で焼き肉店経営の他、運送業やコールセンターでの勤務経験の持ち主で、隊員として尾下・新永吉地区にある棚田の維持・保全を担当します。小松さんは「地域の人と地域が持つ課題を解決するため力を尽くしたい」と話しました。



地域おこし協力隊に新たに就任した小松さん

消防出初式

安心安全への気持ち新たに

令和7年指宿市消防出初式が1月5日に山川漁港内港で行われました。年の初めに消防団員の士気を高め、防災への関心を市民に強めてもらおうと毎年行われているもの。長年にわたり活動している団員の表彰や総勢500人の団員による分列行進をはじめ、5色に彩られた放水や迫力のあるはしご演技があり、団員の日頃の訓練の成果が披露されました。指宿市消防団の前川周三団長が答辞を述べ、1年間の活動に向けて団員が気持ちを引き締めました。



はしご演技を披露する団員

ふるさと納税返礼品が準グランプリ

指宿の返礼品が高評価

ESSÉふるさとグランプリ2024で指宿食品株式会社のカツオ・ブリのたたきだしポン酢付き海の幸満喫セットが準グランプリを受賞し12月18日に佐田充弘代表取締役社長が市長に報告しました。ふるさと納税返礼品の味や寄付金の使い道などを審査するもの。鮮度が良いカツオとブリの味わいが好評を得て、応募のあった37品の中から選ばれました。佐田代表取締役社長は「指宿のカツオのたたきを全国に知ってもらえるよう頑張りたい」と話しました。



カツオの被り物を着けて喜びの報告をした佐田代表取締役社長(右)

全国社会教育委員連合表彰

教育行政への貢献が評価

堀口なり子さん(小牧中)が全国社会教育委員連合表彰を受賞し12月24日に市長に報告しました。社会教育の推進に貢献した人に贈られるもの。堀口さんは指宿市社会教育委員を16年にわたり務め、幼児教育や家庭教育の学識経験者として教育行政に長年貢献したことが評価されました。堀口さんは「自分に何かできたのかなと反省の気持ちで表彰を受けた。最初は戸惑いながらだったが皆さんに助けてもらいながら乗り切ることができた。感謝したい」と話しました。



受賞した堀口さん

市民会館で演芸

名人が笑いで満ちた

爆笑!おもしろ名人寄席が12月14日に市民会館で行われました。日本の伝統芸能に親しんでもらおうと市が主催した。三遊亭王楽さん、三遊亭道楽さん、三遊亭らっ好さんによる落語と翁家勝丸さんによる太神楽が披露された。他、落語における食事の仕方の表現を市民が高座に上がって体験しました。丹波小2年の増元徠人さん(潟口)は「落語が好きだが実際に見るのは初めてだった。また指宿で公演があるとうれしい」と話しました。



三遊亭らっ好さん(右)と卵焼きの食べ方を表現する児童

彩花菜館が1位に

魅力いっぱいの道の駅に

日本自動車連盟(JAF)会員が選ぶイチオシ道の駅グランプリ2024で道の駅いぶすき彩花菜館が県内1位に選ばれ、12月20日に表彰式が行われました。地域の魅力を発信しようと同連盟が毎年行っているもの。グルメ部門・行ってみたい部門・おもてなし部門で全国の道の駅の中から会員が投票した結果、頂点に輝きました。川野浩一館長は「来館者に喜んでもらおうと気配りを常に心掛けた。訪れたいと思ってもらえる道の駅になれば」と話しました。



表彰盾を受け取る川野館長(左)

【 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
3月2日㊤	【内科】小吉胃腸科クリニック	☎㊤2011
3月9日㊤	【内科】南記念クリニック	☎㊤3730
3月16日㊤	【内科】指宿おおしげ内科	☎㊤0788
3月20日㊤	【内科】幸南クリニック	☎㊤6090
3月23日㊤	【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
3月30日㊤	【外科】池田診療所	☎㊤2101
	【内科】宮菌クリニック	☎㊤2001
4月6日㊤	【内科】大重内科	☎㊤1003

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		
3月1日～2日	（有）丸栄設備	☎㊤2694
3月3日～9日	（有）丸山水道工務店	☎㊤3131 （夜・休☎080-2772-0201）
3月10日～16日	（株）福尚	☎㊤4529
3月17日～23日	（株）丸善産業	☎㊤5200 （夜・休☎080-8569-1918）
3月24日～30日	（株）出口組	☎㊤2105
3月31日～4月6日	中川水道（有）	☎㊤2706

山川地域		
3月1日～2日	（株）東水道工業	☎㊤2447
3月3日～9日	（株）常盤建設	☎㊤0872
3月10日～16日	（株）藏菌組	☎㊤2231
3月17日～23日	（株）市山組	☎㊤9321
3月24日～30日	西設備	☎㊤1176
3月31日～4月6日	（株）東水道工業	☎㊤2447

※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
3月2日㊤	なのはな薬局	☎㊤1111
3月9日㊤	ゆのさと薬局	☎㊤6771
3月16日㊤	にじ薬局	☎㊤4080
3月20日㊤	ミヤガハマ薬局	☎㊤1032
3月23日㊤	ケーアイ調剤薬局指宿店	☎㊤1152
3月30日㊤	かいもん・トミタ薬局	☎㊤5234
4月6日㊤	まどか薬局	☎㊤2120



開間地域		
3月1日～9日	（有）建龍	☎㊤2228
3月10日～23日	永吉建設（株）	☎㊤3181
3月24日～4月6日	（株）丸新建設	☎㊤2227

●人のうごき 2月1日現在（前月比）

総人口	36,337人（－76）	男	16,962人（－35）
世帯数	17,219戸（－29）	女	19,375人（－41）

※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

今月の税はありません。
※出生・死亡・転入出などにより、随期分の
税が発生する場合があります。

問 税務課管理係 ☎㊤2111 内 232・233



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

