

いぶすき

Mar.2026
No.243

3



今月の表紙 開間小で開間岳だいこんを収穫 未来へつなぐ伝統野菜

開間岳だいこんの収穫が1月26日に開間小学校で行われました。開間岳だいこんは松原田地区で約150年前から作られており、葉が大きく芯の部分が淡い赤色で、約20kgまで成長する伝統野菜。昨年9月から鹿児島大学と協力して栽培した約40本を、4年生11人が大きな葉を一生懸命引っ張り収穫しました。

情報掲示板

- 今月のピックアップ…… 5
- 募集・お知らせ…… 9
- 催し…… 13

定期シリーズ

- みんなの本棚…… 14
- 学校・地域応援活動・地域おこし協力隊通信… 16
- 前略、市史編さん室より… 17
- 健康教室・健幸のひろば…… 18
- まちの話題…… 20
- 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

いぶすき 3

Ibusuki City Public Relations

2026 Mar. No.243

印刷/発行指宿新生社印刷
指宿市東5068-3 ☎0993-24-2002

UD FONT
By MORIYAMA

VEGETABLE
OIL INK

3 March 2026 インフォメーションカレンダー

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

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 ●保健センター開放 (楽しく遊ぼう教室) 9:00~11:00 保健セ	3 ●月間体験「マイ フレイバーのご ほうびアイス」 (~31日) はしむれ	4 ●乳児・産婦健診、6~8か月児健 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 ●LOVEいぶすき販売日 10:00~14:00	5	6 ●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	7
8	9 ●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	10	11 ●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 10:00~12:00 なのはな館	12	13 ●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	14 ●春の木市 (~29日)
15 ●LOVEいぶすき 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	16 ●保健センター開放 (楽しく遊ぼう教室) 9:00~11:00 保健セ ●つながる扉 14:00~17:00	17 ●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	18 ●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	19 ●赤ちゃん教 室(※事前予約 が必要) 9:20~11:00 保健セ	20 春分の日	21 ●粗大ごみ (池田・柳田校区) ●健幸ふれあいパ ークゴルフ大会
22	23	24	25 ●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 ●粗大ごみ(川尻区・松原田集落)	26	27 ●第60回比島戦没者 慰霊行事	28
29	30	31	4/1 ●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	2 ●月間体験「うさ ぎのころころマ カロンサンド」 (~30日) はしむれ	3	4

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12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)
☎231063(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
☎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☎25543
3月13日(金)、3月27日(金)
13:30~16:30
山川庁舎☎2260
3月6日(金)13:30~16:30
旧開間保健センター☎4877
3月は開催しません。
※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31日(金)10:00~13:00
山川図書館第2・3学習室
3月4日(金)、4月8日(金)
15:00~17:00
開間庁舎
3月2日(金)、4月6日(金)
13:00~15:00

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)
☎231063(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
☎0993-58-7020※当日受付可
ハローワーク指宿
3月11日(金)、3月25日(金)
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19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 ●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)

市長に打越あかし氏が2期目の当選 市議会議員16人が決定

指宿市長・市議会議員選挙の立候補届が1月18日にあり、市長選挙には1人、市議会議員選挙には、定数16議席に対し、20人（現職12人、新人8人）が立候補しました。

市長選挙では打越あかし氏が無投票で2期目の当選となり、1月25日に行われた市議会議員選挙では即日開票の結果、16人の新しい顔ぶれが決まりました。当日の有権者数は、3万910人でした。



市が管理する畑に咲いた菜の花を市職員から手渡され笑顔で初登庁

市長就任の「あかし」

「原点に立ち返る」

指宿市長 打越 あかし

私「打越あかし」は、今年1月18日告示の市長選挙において、無投票で2期目の当選が決まり、これからの4年間、市政の舵取り役を担うことになりました。この事は、光栄であると同時に、これまで以上に重い責任を持つ日々の始まりです。与えられた任期を全力投球してゆく覚悟です。

4年前は、まだコロナ禍も続いており、町の灯りは今にも消えそうに弱々しく、観光客や買い物客の姿もまばらで、市民は家にもこもりがちでした。そこで、指宿を元気づける事を第一の目標にして、町のお祭

りや様々なイベントの先頭に立ち、町を盛り上げて参りました。又「稼げる指宿」を次の目標にして、域内の経済を活性化させて、「お金が動けば、人が集まり、仕事が生まれる」そんな流れで町を豊かにしてゆこうと、頑張る人達を支援して参りました。

市長の大切な役割は、町のトップとして「指宿を売り込む事」です。各官庁への交渉や指宿ゆかりの企業などへの協力の呼びかけ、特産品のトップセールスや山川港へのカツオ船の誘致など、時間の許す限り様々な活動をしてきました。

私は、市長就任前から、町づくりは長い視点をもつて取り組むものだと思ってきました。将来に希望を感じられる町を目指すには、ジグソーパズルのひとつひとつのピースを大事に作り上げてゆく事で、全体像が素晴らしいものになると信じています。

これまで様々な機会に何度も書いてますが、改めて10年後はもっと「稼げる町」に、20年後には、県内でもトップクラスの「住みたい町」に、そして30年後には、日本中の誰もが「一度は行ってみたい町」にしてゆきたい、この大きな夢に向かって挑戦を続けて参ります。

昨年の暮れに発表された鹿児島県の町の幸福度ランキング（民間会社の調査）で、指宿が43の市町村の中で、第2位に選ばれました。とても嬉しいニュースです。もうひと頑張りだと思ふと、とても励みになります。しかし、実は、私が一番注目している調査結果は「住み続けたい町」ランキングです。就任時の7位から階段を昇る様に、毎年一歩ずつ上昇し、昨年は、過去最高の4位になりました。これは、まさに住んでいる方々の評価ですので、さらに

「選ばれる町、指宿へ」

「選ばれる町、指宿へ」



市長就任式で市職員へ方針を表明

一方で、市民の声を聞く事、集める事が大切です。答えが分からなくなったら、現場の多くの声を頼りに判断してきました。一人一人の声は実に様々であり、その中から答えを見つけ出てゆく事が一番良い方法だと考えています。

「これからの実行目標」

まずは、これまでの活動を更に充実できるように努力を続けて参ります。その中でも、とりわけ心懸けたい事をいくつか述べます。

次の時代への備えが大切です。R12年を目標とする経営改善計画を作り上げ、強い財政基盤と安定した運営ができる組織改革を始めています。改めて2期目の任期の始まりにあたり原点に立ち返り、初心に戻って再始動しようと思ひます。

これからの広報紙で、直接、市民の方々に、指宿が直面している事、この町が取り組んでいる事、協力して欲しい事などを、正直に、わかり易く、お届けしてゆきます。又、何か起きたら、必ず現場にゆく、関係者の声をしっかりと聞く事がかけてゆこうと思ひます。

「いつでも、どこでも、誰でも」気軽に話しかけられる、そんな市長であり続けられるよう、努力をして参ります。

毎日が良い事、楽しい事ばかり

りではありません。しかし、作家の井上靖さんが言う「努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る」の言葉通り、リーダーとして、いつでも元気で笑顔で指宿の未来を語る市長でありたいと思ひます。

まず第一は、「人」を見つける事、育てる事です。この町がこれからは、様々な分野を担ってゆく人材が充実する事が一番です。その為に、あらゆる団体や企業と連携して、人材を得るチャンスと連携して、各分野での後継者を支援する政策を実行してゆきます。又、着実に成果を上げはじめた移住・定住の促進を加速させてゆきます。

第二は、各分野で新しい事業に挑戦したり、アイデアを実行してゆこうとする市民を可能な限り応援しようと考えています。とりわけ、若い方々や女性の

より楽しく
より暮らしやすく
まちの情報探し

知っとく

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

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

積雪・低温による被害を受けた農家のための相談窓口

今回の災害に対する農家の相談窓口を設置しています。

- ① 営農相談 (農作物への必要な事後対策などの相談)
- ② 資金相談 (農業経営維持のための資金繰りについての相談)
- ③ 納税相談 (納税の猶予に関する相談)

窓口機関	電話番号
農政課園芸振興係	☎22111
南薩地域振興局 (指宿駐在)	☎26422
JAいぶすき	東部ブロック 指宿地区営農指導 ☎23838
	中央ブロック 山川地区営農指導 ☎2166
	中央ブロック 開聞地区営農指導 ☎2255

窓口機関	電話番号
JAいぶすき	山川統括 ☎3412
	中部支所 ☎4211
日本政策金融公庫鹿児島支店	☎099-805-0511
農政課農業制度係	☎22111

窓口機関	電話番号
税務課納税係	☎22111

お願い

資金借入や補助金の申請などで必要になることがありますので、被害状況が分かる写真を残しておくようにしましょう。

農政課園芸振興係

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上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 (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)
 - ▶ 集合予防注射日程 (春・初回) / 4月7日(土)~24日(日) (市内各所)
- ※日時・場所については、はがきか右下の2次元コードを確認してください。

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



狂犬病予防注射日程

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。

環境政策課環境衛生係 市民福祉課市民税務係 市民福祉課市民税務係

市議会議員16人の顔ぶれ



議長
下川床 泉



副議長
福永 徳郎



平峰 嘉代



上園 哲司



竹山 徹



下林山 晴美



小荒田 大樹



大村 清文



松下 知恵



前原 五男



東 勝義



新宮領 實



恒吉 太吾



東 伸行



西森 三義



新川床 金春

※議長・副議長を除いて左上から議席番号順に掲載しています。

当選	無効投票	有効投票
金丸 芳久	513票	57,500票
吉村 重久	527票	16,400票
盛園 尚利	558票	17,600票
田中 健一	600票	17,600票
前原 五男	646票	17,600票
松下 知恵	691票	17,600票
竹山 徹	710票	17,600票
新宮領 實	774票	17,600票
福永 徳郎	777票	17,600票
下川床 泉	775票	17,600票
東 伸行	744票	17,600票
大村 清文	800票	17,600票
下林山 晴美	900票	17,600票
東 勝義	903票	17,600票
新川床 金春	952票	17,600票
恒吉 太吾	1003票	17,600票
上園 哲司	1015票	17,600票
西森 三義	1204票	17,600票
平峰 嘉代	1279票	17,600票
小荒田 大樹	2403票	17,600票

市議会議員選挙

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

子育て世帯に 物価高対応子育て応援手当を支給します

子どもたちの健やかな成長を応援するため、物価高対応子育て応援手当を支給します。

- ▶対象者
 - 令和7年9月30日時点で、児童手当の支給対象となっている18歳(高校生年代)以下の児童を養育している保護者
 - 令和7年10月1日～令和8年3月31日に生まれた児童を養育している保護者
 - ▶対象児童／平成19年4月2日～令和8年3月31日に生まれた児童(0歳～18歳(高校生年代))
 - ▶支給額／児童1人あたり2万円(1回限り)
 - 申請が必要な人
 - 令和7年10月1日以降に離婚(離婚協議含む)か、DV避難により児童手当の受給者となった人
 - 児童手当の申請手続きができておらず、令和7年9月分の児童手当が受給できなかった人
 - 勤務先から児童手当を受給している本市に住所のある公務員 など
 - 申請が不要な人
 - 児童手当を受給している人
- ※該当者には支給前に通知を発送します。
- ▶注意事項
 - 対象者でも離婚など世帯状況の変更により支給対象ではなくなる場合があります
 - 「物価高対応子育て応援手当」に関する振り込み詐欺や個人情報のだまし取りに注意してください
 - 支給時期など詳細は市ホームページを確認してください



ホームページ

申請 子育て課 子育て係

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

指宿市民会館 使用料金改定のお知らせ

4月1日☉から指宿市民会館の使用料金を改定します。

区分	改定後の料金 (1時間当たり)
大ホール	6,000円
リハーサル室	500円
ホワイエ	450円
小会議室	350円
創作活動室	400円
楽屋	250円

※市外の方が使用する場合は1.5倍、営利目的で使用する場合は2倍の料金になります。

区分	改定後の料金
所作台	3,400円
平台	100円
松羽目ドロップ幕	1,100円
金屏風	1,200円
指揮台	300円
箱馬	30円
高馬	40円
音響反射板	3,400円
演台	500円
司会台	300円
マイク	750円
ワイヤレスマイク	1,050円
拡声装置(大ホール)	3,050円
拡声装置(リハーサル室)	2,200円
フットモニター	750円
CDプレーヤー	700円

区分	改定後の料金
照明設備	ポーターライト 750円
	サスペンションライト(1kw) 300円
	サスペンションライト(0.75kw) 250円
	サスペンションライト(0.5kw) 200円
	LEDライト 350円
	水平ライト アッパー 950円
	水平ライト ローア 950円
	シーリングライト 1,500円
	スポットライト(1kw) 300円
	スポットライト(0.75kw) 250円
	スポットライト(0.5kw) 200円
	パーライト 300円
	ピンスポットライト 1,400円
	ストリップライト 300円
	ミラーボール 550円
	エフェクトマシン 1,500円
冷暖房	冷房設備(大ホール)※1時間 3,650円
	暖房設備(大ホール)※1時間 5,000円
	ピアノ 4,200円
その他設備	スクリーン 1,200円
	プロジェクター 1,500円
	コンセント 200円

生涯学習課施設管理係

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

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
転出届	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
転居届	市内で引っ越しした時	新しい住所に住んだ日から14日以内
転入届	他の市町村から指宿市へ引っ越しした時	(新しい住所に住む前は手続きできません)

- ・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・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(外国人のみ)

オンラインで 引っ越し手続きができます!

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届と転入先への来庁予約ができます。
・転出に当たり転出元の市役所へ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
※詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



マイナポータルの引越し手続き ※アプリをダウンロードしてください。



デジタル庁ホームページ

住民票等の証明書が コンビニで取得できます!

3月・4月は引っ越しなどの手続きで市役所窓口は大変混雑します。コンビニ交付は待ち時間なく住民票・印鑑登録証明書・税務証明書が取得できます。ぜひご利用ください。

- ▶利用できる店舗
 - キオスク端末(マルチコピー機)が設置されている全国のコンビニエンスストアなど
 - ※セブン・イレブン、ローソン、ファミリーマートなど。
- ▶利用可能時間/6:30~23:00
※システム点検日を除く。

臨時窓口を開設します

3月29日☉・4月5日☉
8:30~17:15

- ▶場所/指宿庁舎
※山川・開間庁舎では開設はしません。
 - ▶取り扱い業務・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・開間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29日☉・4月5日☉8:30~12:00



市民課市民係
市民福祉課市民税係
市民福祉課市民税係

こころの病気に関する支援事業を紹介します

知っていますか？ピアサポーター

ピアという言葉には「仲間・友人・社会的に同じ」という意味があります。ピアサポーターとは精神障害などの経験をした人が、同じような不安や悩みがある人の相談相手となり、地域での生活や社会参加を支援する人のことです。

現状とこれから

医療機関や相談支援事業所などでピアサポーターの活動が少しずつ広がっています。現在、市は市職員・相談支援事業所・医療機関の関係者でピアサポーターの活動内容や支援体制について調査・検討しており、令和7年9月12日に研修会も行いました。

困った時は相談を

市では、障害のある人や家族からの相談を市内4カ所の相談支援事業所に委託しています。無料で利用できるの、困っていることがあれば気軽に相談してください。

こんなことで悩んでいませんか？

- どこに相談したらいいかわからない
利用できるサービスがわからない
いつも疲れている(うつ状態)
家族が引きこもっている



相談支援事業所 ともいき

受付時間 8時～18時(平日)
指宿市山川福元4856-1 竹山苑内
☎☎2135



相談支援事業所 ハイビスカス

受付時間 8時30分～17時30分(平日)
指宿市新西方2860
☎☎9110



地域活動支援センター 指宿ライフサポート

受付時間 9時～17時30分(☎～☎)
指宿市東方7531 指宿竹元病院内
☎☎5055



指宿市社会福祉協議会 障害者相談支援事業所

受付時間 8時30分～17時15分(平日)
指宿市十町2424 指宿老人福祉センター内
☎☎1124

関係医療機関

- 赤崎病院 9時～17時(平日) ☎☎2011
西田病院 9時～17時(平日) ☎☎3352
指宿竹元病院 9時～17時(平日) ☎☎2311

☒地域福祉課障害福祉係

募集

宿泊税の考え方に
ついての意見

本市の観光産業は、裾野が広く、地域経済にとって重要な産業です。本市が観光地として持続的な発展を遂げるために、観光振興策を積極的に展開するとともに、その財源についても検討していく必要があります。

▼意見の募集期間／2月25日～3月26日
▼意見の様式／公表場所・市ホームページ
▼提出方法／郵送・メール・ファックス・公表場所へ持参(郵送は期間内必着)

※電話受付は行っていません。意見の取り扱い／「市パブリック・コメント制度実施要綱」に基づいて取り扱い、制度設計の参考にします。意見への回答は市ホームページで公開します

企画政策課企画係

水道検針員

▼業務内容／毎月下旬(7日間程度)に水道メーターの検針とそれに付帯する業務。原付バイク・自転車・電動アシスト自転車・自動車などで、担当する地区へ向かい、水道メーターの検針業務を行います
▼契約期間／契約日～令和9年3月31日(更新あり)
▼委託料／単価62・1円(税抜き)で検針件数により異なります
※月約900件で月6万円程度

▼申込資格／次の全ての条件を満たす人
・市内に住所がある人
・18歳以上で健康な人
・市内地区で場所が分かる人
・市税などの滞納がない人
▼申込方法／履歴書と住民票の写しを持参
申問 水道課料金係

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6日(金)19時～21時

お知らせ

第1回市議会定例会

定例会の日程は次のとおりです。議会の傍聴は、市政を知る良い機会です。ぜひ、傍聴にお越しください。

Table with columns: 期日, 予定, 内容. Rows include dates from 2月20日 to 3月26日 and meeting topics like '本会議(招集、会期の決定、議案の上程など)'.

- ▼場所／指宿庁舎3階
・議場(本会議)
・議員控室(委員会)
・議会中継(本会議のみ)
・指宿庁舎3階大会議室
・山川庁舎市民のひろば

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お問い合わせください。

▼収集日・地区
・3月21日(土) 池田・柳田校区
・3月25日(火) 川尻区・松原田集落

▼収集時間／7時～8時30分
※収集時間を厳守してください。
※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

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法令と国の通知に基づき、18歳になる市民の情報を市は自衛隊へ提供しています。提

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国から交付されます。市は、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ており、保育サービスなどに交付金を活用しています。

令和7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
企画政策課企画係

国民健康保険加入・脱退などの手続き

転入・転出や職場の健康保険に加入・脱退した場合などマイナ保険証を登録していても手続きが必要で...

- 手続きに必要な物
● 窓口で手続きする人の本人確認書類
● 世帯主以外の人が代理で届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など(資格情報のお知らせ・資格確認書)を窓口で受け取ることはできません...

- 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料を納めていただきます
● 病気やけがをした時に医療費を一時的に全額自己負担

Table with 2 columns: 必要な時 (When needed), 手続きに必要な物 (Documents needed for procedures). Rows include: 指宿市に転入した時, 職場の健康保険から脱退した時, 生活保護を受けなくなった時, etc.

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市役所で相談を受けます。相談は完全予約制です。

Table with 2 columns: 令和8年, 令和9年. Rows: 4月9日, 5月21日, 7月23日, 8月20日, 10月22日, 11月12日, 1月21日, 3月11日.

● 時間 10時～12時、13時～15時
● 場所 指宿庁舎第1会議室

※相談日、場所は変更になる場合があります。
▼予約方法
相談日の1週間前までに、鹿児島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)

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

縦覧は土地価格等縦覧帳簿から家屋価格等縦覧帳簿により納税者が所有する土地・家屋の価格と他の土地・家屋の価格を比較できる制度です。

- ▼期間 4月1日～6月1日
(土・日を除く)
▼時間 8時30分～17時15分
▼場所 各庁舎
▼手数料/無料
▼縦覧できる人
課税の対象となる土地や家屋の固定資産税の納税者とその代理人

持参する物
● 本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)
● 代理人は同意書が必要
● 国税務課固定資産税土地係

お知らせ

固定資産税家屋係
市市民福祉課市民税務係
市民福祉課市民税務係

介護保険住宅改修受領委任払い登録事業者研修会

日時 4月10日(金)10時～14時(2回)
場所/指宿庁舎北側別館2階講堂
申込方法/市ホームページから電子申請

申込締切日/3月19日
※令和8年度の登録を希望する事業者は、必ず参加してください。

申込締切後、各参加事業者に開始時刻を通知します。
申開長寿支援課介護保険係

公証人役場による無料相談会

公正証書作成に関する無料相談会を実施します。
日時 3月11日(水)13時30分～15時
※1人30分。

場所/指宿老人福祉センター
相談内容/公証人による遺言、任意後見制度(任意後見契約)、尊厳死宣言の他、死後事務委任契約、家族信託

LOVEいぶすきの販売日

Table with 3 columns: 月, 日, 曜日. Rows: 4月(1日, 19日), 5月(6日, 17日), 6月(3日, 21日), 7月(1日, 19日), 8月(5日, 16日), 9月(2日, 20日).

市地域女性団体連絡協議会(担当:伊佐)
農政課畜産振興係
☎040408

第12回特別弔慰金の支給

令和7年4月1日現在、戦没者等に係る公務扶助料、遺族年金等の年金給付を受ける権利者がいない遺族のうち1人

※遺族とは、戦没者等の死亡当時にすでに生まれていた遺族(子は死亡当時の胎児を含む)で、三親等内親族に限られ、支給順位や要件が定められています。詳しくは問い合わせください。

支給内容 額面27万5千円、5年償還の記名国債
請求期限 令和10年3月31日
請求方法 持参

※本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)や請求者の戸籍抄本などが必要です。
※請求者によって、必要な書類、戸籍などが異なりますので、詳しくは問い合わせください。

甲 地域福祉課社会福祉係
市市民福祉課健康福祉係
市民福祉課健康福祉係

3月は自殺対策強化月間

毎日の暮らしの中で「消えてしまいたいほどつらい」などの悩みがある時に、相談できる窓口があります。
▼こころのサイン

- 子 鹿児島南年金事務所 ☎099-251-3111
市民課年金係
市市民福祉課市民税務係
市民福祉課市民税務係

金と重複する期間の国民年金保険料が支払われた場合は、後日還付となります。
※停止の手続きが終わってから行き違いで納付書が送付される場合があります。

不安や緊張が高まって怒りっぽくなる
● ちよっとしたことでも驚いたり、急に涙が出てくる
● 気分が落ち込んで、やる気がなくなる

人付き合いが面倒になって避けるようになる
▼体のサイン
● 肩こり・頭痛・腹痛・下痢・便秘・目まい・耳鳴り

寝つきが悪い・夜中や朝方に目が覚める
● 食欲がなくなる・食べ過ぎる

相談先
市健康増進課 ☎2111 (月～金 8時30分～17時15分)
県精神保健福祉センター ☎099-218-4755

いのちの電話 ☎099-250-7000 (365日24時間)
このころの電話 ☎099-228-9566 (月～金 9時～12時・13時～16時30分)

啓発活動
毎年3月に指宿図書館と山川図書館で展示を行っています。関連書籍を紹介していますので、ぜひお立ち寄りください。

お知らせ

安全安心な水を届けます

市の水道の最大給水量は、1日当たり指宿地域で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

各水源地・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ており、市ホームページ、水道課で確認できます。



水質検査結果(市ホームページ)

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、残留塩素や色、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。原水は、水源地と取水場で採水、水道水は各配水池系統の蛇口で採水しています

第60回比島戦没者慰霊行事

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

日時/3月27日(金)
12時55分~14時30分

場所/開聞花瀬望比公園(雨天時開聞総合体育館)

市社会福祉協議会開聞支所
☎4877

開市民福祉課健康福祉係

119番映像通報システムLive119

Live119は119番に通報し、消防指令員が必要と判断した場合、通報者のスマートフォンからのビデオカメラ機能を活用するシステムです。音声だけでなく映像情報を共有し、的確な支援・指示を行うことができます。

一連の流れ

- ①消防指令員が通報者に対し、Live119による映像伝送の協力を要請
 - ②了承いただくと、消防指令員が通報者の電話番号宛てにショートメッセージ(SMS)を送信
- ※ショートメッセージを開く前に、電話の音声を耳から

市ホームページ、水道課で確認できます

- 届け出を忘れずに
- 水道の使用開始・停止
- 水道の使用変更
- 給水装置の所有者変更
- 漏水予防のために

長期不在などで水道を使用しない場合、メーター器近くの止水弁を閉めてください。

休止中でも、水量が発生した場合、料金が発生します。※弁を閉める器具が必要な場合は貸し出します。

水質検査計画について

水道課工務係(料金・各種手続き)水道課料金係(地域振興課)地域振興課

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。

悪質サイトのトラブルに注意

通販サイトで注文したが「商品が届かない」「1回だけ」のつもりが何度も商品が届くなど、多数寄せられています。次のようなサイトに注意し、少しでも怪しいと感じたら注文しないようにしましょう。

悪質サイトの確認を

2次元コード先に悪質サイトの情報が公表されています。

出前講座

トラブルを防ぐためには一人一人が知識を高めることも大切です。市消費生活センターでは相談員が出前講座を実施しています。少人数でも対応しますのでお気軽に相談してください。

申請指宿市消費生活センター

日時/3月21日(金)9時~(8時30分から受付)

集合場所/かいら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18日(水)

※毎週(土)は定休日

申請かいらん山麓ふれあい公園 ☎5566

お問い合わせ

映像送信にかかる通信料金は通報者側にかかりますのでご理解とご協力をお願いします

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お知らせ

(商工水産課内)

☎2334(直通)

☎188(局番なし)

※市町村や県など身近な消費生活相談窓口につながります。

緊急通報体制整備事業

急病などの緊急時に迅速かつ適切な対応を図るため緊急通報装置を給付・貸与します。

対象者/次のいずれかに該当する人

・65歳以上のひとり暮らしまたは65歳以上のみの世帯の人

・ひとり暮らしの身体障害者または身体障害者のみの世帯の人

機器の種類

①緊急通報装置(給付型) 自宅の固定電話機に接続し、緊急時にボタンを押すと、事前に登録している緊急連絡先に通報します。また、ペンダント型発信機を身につけておくことで装置から離れた部屋でも通報が可能です。

②人感センサー(貸与型) 普段よく過ごしている部屋に取り付けます。24時間動きがない場合や室温・湿度の異常を感じた際に、サポートセンターへ通報されます。

③携帯型通報装置(貸与型) 外出時も携帯でき、GPS機能も搭載された装置です。緊急時に簡単な操作でサポートセンターに通報します。

※サポートセンターには、看護師などの専門職員が常駐しており、24時間健康相談に応じ、緊急時には救急車等の出動要請を行います。

自己負担額

①緊急通報装置・ペンダント型発信機付5800円(設置時のみ)

②人感センサー150円(月額)

③携帯型通報装置700円(月額)

※人感センサー+携帯型通報装置1250円で貸与します。

※②・③は設置から2年経過後に毎月1500円が加算されます。

申請長寿支援課高齢者福祉係

市社会福祉協議会健康福祉係

開市民福祉課健康福祉係

より、中止となる場合があります。

日時/4月4日(金)9時~

スタート/宮ヶ浜駅(受付9時~12時30分)

ゴール/薩摩今和泉駅(受付15時30分)

その他/事前申込・参加費不要

観光課観光振興係

九州新幹線全線開業 & 特急「指宿のたまたま箱」運行15周年記念！ウォーキングイベント開催！

JR九州ウォーキングイベントを開催します。コース途中の道の駅いぶすきの沖に、九州新幹線全線開業15周年を記念して船に乗った九州新幹線「つばめ」が海を渡りやってきました。また、特急「指宿のたまたま箱」の鉄道ヒーロー「いぶたマン」もウォーキング会場に駆けつけます。

※天候不良やその他の事由により、中止となる場合があります。

期間/3月14日(土)~29日(日)

時間/9時~17時

場所/弥次ヶ湯温泉駐車場

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

隣

【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。



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)

日本相撲協会100年史
 「相撲」編集部 (編)
 ベースボール・マガジン社

【内容】100周年を迎えた日本相撲協会の歴史を振り返る1冊。現在、活躍している力士はもちろん、懐かしい力士も紹介されています。歴史に残る名勝負や優勝者の写真やエピソード、記録一覧なども掲載されています。



児童図書 (指宿図書館)

人体の進化のなごり博物館

レイチェル・ポリフィン (文)
 クレイトン・ハンマー (絵)
 玉川大学出版部

【内容】進化の過程の中でいらなくなったはずなのに、なぜか人体に残っているヘンテコな物。例えば、親知らずや体毛、しわしわの指など。ヘンテコだけど私たちの進化の道のりを物語ってくれる、すごく重要な物 (痕跡器官) を紹介します。



インフォメーション

◆指宿図書館休館のお知らせ

3月9日㊟～16日㊟の期間、特別整理期間のため休館します。この期間、山川図書館は通常通り開館しています。(9・16日は休館日となります)

◆ボランティアおはなし会

▶日時/3月28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/3月21日㊟17:00まで

◆4月よりえほんのひろばの開催曜日を変更

指宿図書館で第1・3水曜日に開催しているえほんのひろばを4月から第1・3木曜日に開催します。

◆利用者カードの登録情報に変更はありませんか

3月～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お持ちになり、窓口で変更手続きを行ってください。

インフォメーション

◆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。希望する人は各図書館の窓口でお尋ねください。



読書通帳



読書通帳機

◆大きな文字の本があります

図書館では、大きな文字の本 (大活字本) を所蔵しています。視力の弱い人や、高齢で文字が読みづらくなった人にも読みやすいように文字の大きさやフォントなどを調整した本です。児童用、一般用の本があります。

大活字本をまとめたコーナーがありますので、各図書館でお尋ねください。

イベント

3月4日㊟	えほんのひろば	
3月18日㊟	▶時間/10:30～11:00 ▶場所/指宿	
3月8日㊟	おはなしのとびら	
※要申込	▶時間/10:30～11:15 ▶場所/指宿	
	指宿図書館わくわくタイム 「小学生のための語りの会」	
	▶時間/13:30～14:00 ▶場所/指宿	
3月8日㊟	新着図書貸出日	
	▶時間/9:00～17:00 ▶場所/指宿	
3月10日㊟	新着図書貸出日	
	▶時間/9:00～18:30 ▶場所/山川	
3月22日㊟	新着図書貸出日	
	▶時間/9:00～17:00 ▶場所/指宿・山川	

■指宿図書館/☎㉓2827 ■山川図書館/☎㉓3300

■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。



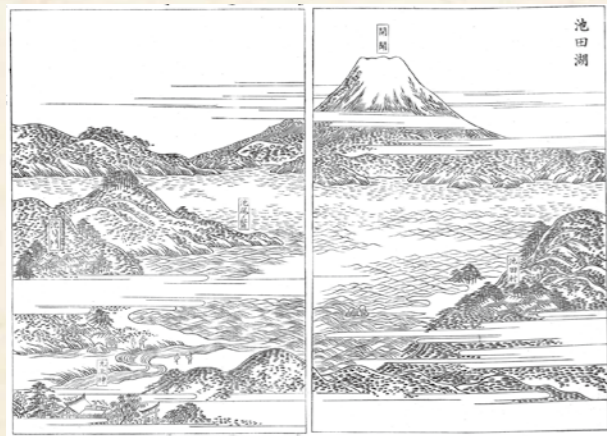
ホームページ

前略、市史編さん室より

指宿市史の刊行に伴って、本市の歴史を示す史料をまとめた史料編を刊行する計画です。今回は、その中から江戸時代の指宿の様子分かる史料を紹介しします。

描かれた指宿

江戸時代には、全国各地の名所を紹介したガイドブックのような本である『名所図会』の刊行が盛んに行われました。薩摩藩でも、藩主の命令で名所の絵図などが描かれ、将軍に献上されたりしました。また、天保14年(1843)にまとめられた『三国名勝図会』には、現代の旅行ガイドブックのように県内各地の風景を描いた絵が掲載され、当時の指宿の姿を見ることができます。



『三国名勝図会』から「池田湖」(指宿図書館蔵)

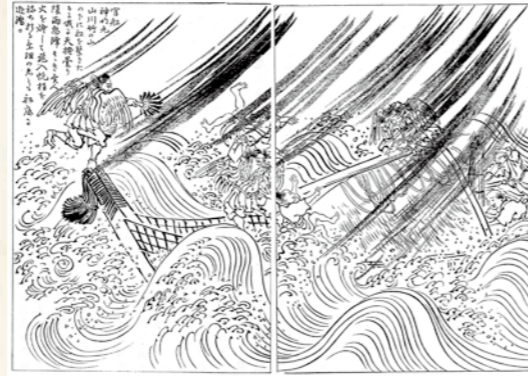
池田湖は、神龍が潜って居るところで、風が吹かないのに湖面に波が起こったり、湖水の色が変化するなどさまざまな変異が起こる場所とされています。

天狗の話

文化9年(1812)に刊行された『しずのおだまき 倭文麻環』は、藩内の昔の話・伝承・不思議で恐ろしい話などを絵付きで紹介しています。

指宿については、竹山の天狗について紹介されています。それによると、山川の竹山には、昔から不思議な出来事があり、土地の人たちは天狗の仕業としてひどく恐れ敬っていたといえます。文化8年(1811)には次のような出来事が起こりました。

「11月2日の夜明け前、明神丸という船が竹山の東側の鷲の口の下に碇を下ろしたところ、竹山に火の玉が現れた。船員たちは何事かと見ていると、明神丸の帆柱の上に大男が提灯のようなものを灯していることに気付いた。船員たちはその恐ろしさに皆気を失い、ばたばたと倒れた。あとで見ると、明神丸の帆柱は、高さ3m位のところでねじ折れたようになっていた。それまではどんな大風でもそんなことは起



『倭文麻環』から船を壊す天狗(鹿児島県立図書館蔵)

こらなかったが、昔から船を係留することが禁じられていた場所に船を停めたことが原因で起きた災難だった。またある時、児ヶ水の男2人が山川麓(現在の福元区)で飲んで帰っていたが、夜更けであるにも関わらず大声で歌いながら竹山の下を通りかかった。すると、いきなり背丈6m余りの大山伏が現れ、仁王立ちに2人をまたぎ、光り輝く目でにらみつけた。2人は魂を失い、鼠のように逃げ帰った。その後2人は、死ぬまで竹山には行かず、子々孫々にいたるまでそれを守るように言い残した」



『倭文麻環』から「竹の山の化物」(鹿児島県立図書館蔵)

このように、江戸時代には現代では考えられないようなさまざまな伝承があったのです。

指宿市史料編では、他に山川港や枚聞神社、開聞岳などの美しい絵図、江戸時代の人々の姿、指宿を旅した人物が描いた指宿神社のクスの絵、明治時代の初めに西欧人が描いた開聞岳の絵などだけでなく、温泉地として栄えた近代の指宿の絵付きパンフレットなども紹介していきます。

指宿市の古い資料や写真などの情報を集めています

ご自宅にある古いものが大切な資料かもしれません。情報がありましたら、ご一報ください。

2次元コードからも連絡できます



総務課 市史編さん室 ☎080-8210-1656

学校・地域応援活動

人づくり つながりづくり 地域づくり

No.31

自然の恵みのどんぐりこま作りを通して身近な自然に触れましょう

いぶすき地域学校協働活動では、各種団体にも学校応援活動をお願いしています。今回は「縄文の森を作ろう会」が、20年以上どんぐりこま作りで応援している柳田小学校での活動を紹介しします。この日は1年生59人が参加。会場の体育館には「縄文の森を作ろう会」の会員6人と柳田校区公民館長・上川路享博さん(玉利)が、事前に道具などを準備してくれました。まず会長の幸野昌廣さん(宮)がこまの作り方を説明し、子どもたちは2列に並んで自分たちで拾ったどんぐりの上の部分を、ベルトサンダーで削ってもらいました。削ったらきりで穴を開けてつまようじを差し込み、爪切りで適当な長さに切って完成です。子どもたちは、台の上などでこまを回し、どれだけ長くこまが回っているか競争をしました。



ベルトサンダーで削る様子



きりで穴を開ける様子



こま回し競争をしている様子

子どもたちの感想

- ・しらさわやくも(温湯)「大きいどんぐりで作ったらよく回りました。60秒を目指します」
- ・天野虹奏さん(玉利)「はじめは回すのが難しかったけど中指と親指で回したらよく回りました」
- ・喜原花音さん(玉利)「きりでぐりぐりして穴を開けるのが楽しかったです。まっすぐに開けたらよく回りました」
- ・小山潤琉さん(温湯)「おもちゃのこまはしたことがあったけど、どんぐりこまは初めてでした」

ボランティアの感想

- ・今村俊一さん(大牟礼西)「自分も子どもたちと一緒に遊びたいので参加しています。これを機会に身近な自然に触れてほしいです」
- ・下井雅裕さん(大牟礼)「どんぐりをこまにすることは知らなかったと思います。昔の良いところを残して知らないことに興味を持ってほしいです」
- ・尾辻隆さん(木之下)「楽しく遊んでほしいです。良く回った時の子どもたちの笑顔がとてもうれしいです」

生涯学習課社会教育係(ふれあいプラザなのはな館内) ☎⑩1023

地域おこし協力隊通信

vol.45

こんにちは、地域おこし協力隊の砂川です。1月23日・24日に東京での移住イベントに参加してきました。23日のイベントは西之表市とさつま町と初の合同企画で、島暮らし・山暮らし・海暮らしというそれぞれの地域に合わせた暮らし方と、温泉や食、伝統工芸といった共通のテーマで、トークを中心としたイベントを開催しました。参加者も交えていろいろとお話ができ、終始和やかな雰囲気でした。

24日のイベントは、九州・山口・沖縄の様々な自治体に参加するイベントで、指宿のブースには8組の人がいらっやいました。指宿市には訪れたことがない人が多かったのですが、指宿市に興味を持ってもらえて良かったです。



プレゼンの様子

イックンシーちゃんのぬい活写真は好評でした



トークの様子

円座なので話しやすい雰囲気でした

移住コンシェルジュとして、今回の移住イベントが県外での最後の活動でした。そして、この3月をもって地域おこし協力隊を退任します。移住相談業務に携わり、移住者や地域の人たちとお話をする機会があり、東京に住み続けていたら知り得なかったことがたくさんあったと実感した3年間でした。力及ばずだったと反省する点もありますが、移住相談にいらっやった皆さんが「指宿市に移住して良かった」と思ってもらえるお手伝いが少しでもできていたら幸いです。

協力隊退任後も引き続き、指宿市に住み続ける予定です。今後ともよろしくお願いいたします。

企画政策課地域創造係



第43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11日に開催されました。時折、雨に見舞われながらも約9,000人のランナーが市民らのおもてなしあふれる指宿路を駆け抜けました。



ファッションランニングに参加した指宿出身の俳優あさひなるい朝比奈琉良さん



指宿観光大使のかわうちゆき子 瀬古利彦さん

ゲストランナーの川内優輝さん

総合優勝を果たしたひらやえみつき 平八重 充希さん

MEDICAL LECTURE

健康教室

消化管のすごさ

皆さん、消化管のすごさをご存知でしょうか？どうしても食べ過ぎたり、飲み過ぎたりする日もありますが、そういった時に特におすすめなのは、消化管を休める事が大切です。

では、どうやって消化管を休めるのでしょうか？消化に良いものを食べるのもいいでしょう。私はそういった時にはプチ断食を行います。

断食というと、難しそうとか考えがちですが、1日ではなく16時間断食を行います。20時頃までに食事を済ませ、翌日12時までに固形物を取らないという方法です。3食食べないと力が出ないという声も聞こえてきそうですが、そういった方は、朝食を消化にいいスープにしてみるのもいいでしょう。

断食の一番の目的は、デトックスによる腸内環境の改善と代謝の活性化です。

一定期間食事をせず消化器官を休ませることで、免疫細胞の80%が集中する小腸の力を取り戻すことができ、免疫力がアップします。

また、体の潜在酵素を温存することができるため、衰えていた消化機能が元に戻り、今まで消化にばかり使われていた酵素やエネルギーが一気に代謝・排せつへと切り替わることで、溜まった毒素や老廃物を排せつすることが可能になります。

その結果、消化管の機能だけではなく全身臓器機能の改善が期待できます。さらに、腸内環境が善玉菌優

位になり、腸壁が正常化し、血液が浄化されやすくなります。代謝が上がり、脂肪が燃焼されやすくなり、活性酸素による細胞へのダメージも減少します。

疲れたら甘い物を食べよう、身体が疲れたから湯船に入ろうなど、普段私たちは身体の不調を感じているサインに向き合おうとします。普段頑張っている消化管を少し休めるという概念を持つ事で、また心身共にもっと元気になると思います。

このように、消化管を休めることで、様々なメリットが期待できるわけですが、自分のペースで無理なく少しずつ自分の身体に向き合しましょう。



DOCTOR
今月のドクター
指宿医師会
みなみ けいすけ
南 圭祐
指宿医師会
☎342820



健幸のひろば

歩いて、健幸づくり始めませんか？
【新・健幸ポイント事業】

vol.38

新・健幸ポイント事業は歩くことでポイントを獲得でき、ポイントを地域商品券と交換できる事業です。市民・市内事業所で働く人は無料で参加できます。申し込みは応募フォームから受け付けています。

簡単！新・健幸ポイント事業

①歩数を計測する

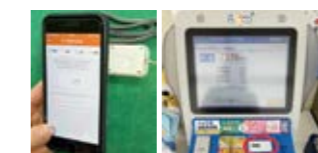
専用活動量計を購入するか専用アプリをスマートフォンにダウンロード



販売価格2,000円

ヘルスプラネットウォーク

②歩数データを送信



活動量計：データ送信拠点から送信（指宿・開聞庁舎、指宿浩然会病院、ローソンLoppi）
歩数データ管理アプリ「ヘルスプラネット」から送信
アプリ：アプリ内から送信

③「ヘルスプラネット」で歩数データ管理



アプリで歩数の推移や消費カロリー・歩行時間などを知ることができます

④ポイント交換（商品券交換）



申し込みは専用フォームから



☎健幸・協働のまちづくり課健幸戦略係 ☎@1003



握力種目で世界新記録樹立 鍛錬を重ねて世界一に

まきのたかひろ
牧野貴広さん(下里)がアメリカのトレーニング器具メーカーアイアンマインド社の器具を使った握力種目で世界新記録を樹立し12月16日、市長に報告しました。回転式のハンドルを片手でつかみ、持ち上げたプレートの重さを競う競技。135キログラムのバーベルを持ち上げ、12年間破られていなかった記録を4.5キログラム更新しました。牧野さんは「新記録を目標にトレーニングを積んだ。世界を相手に力を示すことができて良かった」と話しました。



世界新記録の樹立を報告した牧野さん(右)

観光ガイド育成事業 地域の宝を人へ伝える

観光ガイド育成事業が12月13日に鰻地区で行われました。指宿の観光スポットや魅力を知ってもらい観光ガイドの担い手を育成しようと指宿市観光・経済戦略会議が企画。観光ガイドとして活動する今柳田浩一さんが観光スポットを案内し、心構えや楽しませる秘訣を講義した後、参加者はガイド役と観光客役に分かれ、実際にガイド体験を行いました。参加した福留明彦さんは「訪れた全ての人に指宿の観光地の魅力を伝えられるようになりたい」と話しました。



観光スポットの案内に挑戦する参加者たち

山高生がおもてなし活動 ようこそ指宿へ

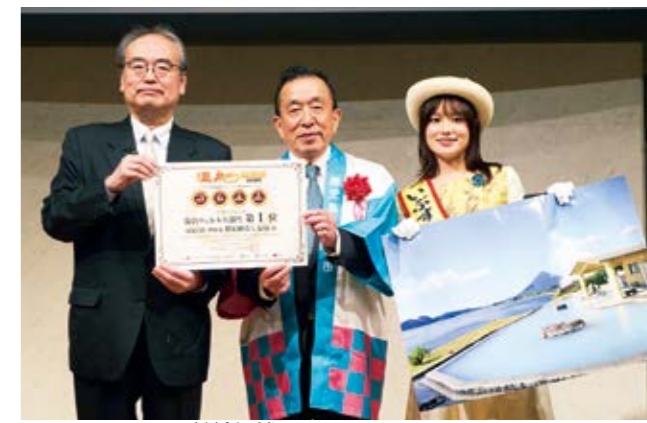
山川高校生によるおもてなし学習が12月5日にJR西大山駅で行われました。観光客をおもてなしすることでコミュニケーション能力などを身に付けてもらおうと毎年行っているもの。生徒11人が自分たちでデザインしたハンカチやお茶を振る舞い、同校が行っているファッションショーをVRゴーグルで体験してもらおうなどおもてなしを行いました。3年の吉永光佑さん(二月田)は「自分たちが作ったお土産を喜んでもらえてうれしかった」と話しました。



観光客にお茶を振る舞う生徒たち

砂むし温泉が2年連続ダブル受賞 再び頂点へ

温泉総選挙2025で指宿砂むし温泉が湯治ウェルネス部門第1位と審査員特別賞を受賞し、12月4日に東京都で表彰式がありました。「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。湯治ウェルネス部門では昨年に引き続きたくさんの票を獲得し2年連続の1位、審査員特別賞は継続したイベント開催や利用者へおもてなしなどが高く評価され受賞となりました。



表彰式に参加した中村勝信市観光協会会長(中央)といぶすき菜の花大使の出口花野さん(右)

うみべの教室 海の恵みに触れる

うみべの教室が12月19日に県水産技術開発センターで行われました。水産学習を通して海や水産業について理解を深めてもらおうと県が企画したもの。今和泉小5年生の児童13人が、包丁を使って背開きにしたアジを干物にする作業や、ワカメの種糸をロープに巻き付ける作業を体験しました。橋口洵汰さん(上西)は「包丁で魚をさばくのは骨があって固く、難しかった。夏から育てているワカメも大きく育ってほしい」と話しました。



アジの干物作りに挑戦する児童たち

オクラパワーでダブル受賞 オクラの活用が高評価

有限会社エールが第1回食と農をつなぐアワード、FOOD SHIFTセレクト2025で輸出・国際局長賞、優秀賞をそれぞれ受賞し12月16日、市長に報告しました。同社は指宿のオクラを活用した商品の開発などを行っており「機能性表示食品オクラからのエール」やアジア市場への展開が高く評価されました。倉本 哲 代表取締役は「これまで一緒に取り組んできた皆さんのおかげ。これからもオクラの効果と品質を高めていきたい」と話しました。



受賞の報告をした倉本代表取締役(左)

指宿海軍航空基地紙芝居が完成 戦争の記憶を紡ぐ

指宿海軍航空基地紙芝居完成発表会が12月13日に指宿図書館で行われました。戦後80年に市の補助金を活用し、特攻基地があった歴史を伝え平和教育につなげようとNPO法人本と人とをつなぐ「そらまめの会」が企画。市内在住のイラストレーターのことうのぞみさんと子どもたちと制作した「思い出の多羅～指宿海軍航空基地のはなし～」を指宿商業高校3年の松崎千桜さんが朗読しました。出席者は「子どもにも分かりやすい作品だと思う」と話しました。



松崎さん(右)が朗読する紙芝居を鑑賞する皆さん

第3回図書館講座 まちの宝について考える

第3回図書館講座が12月6日に米永書店で行われました。書店がない市町村が増えている中、書店と図書館を残すために何が必要か考えてもらおうと山川図書館が企画。「書店&図書館はまちの宝」と題して元鹿児島国際大学教授の種村エイ子さんが講演を行い、図書館で本を購入できる取り組みなど県内外の事例を紹介しました。受講した指宿高校2年の近藤光汰さん(町4区)は「図書館と地域の書店がなくならないように考えたい」と話しました。



種村さんの講演に聞き入る参加者の皆さん



連携協定締結式 地域の農業発展のために

国立大学法人鹿児島大学農学部との教育・研究連携に関する協定締結式が12月25日に指宿庁舎で行われました。指宿でのインターンシップの受け入れをはじめ、鳥獣対策や棚田の保全活動など大学生の柔軟な発想を取り入れた活動を行うことで農業振興と人材育成につなげようと締結されたもの。山本雅史農学部長は「農学部が自治体と協定を結ぶのは初めて。指宿の人材や資源などを上手く活用して地域の活性化や課題の解決につなげたい」と話しました。



協定を締結した山本農学部長(右)

積雪・低温被害緊急視察 農家の被害状況を確認

積雪・低温に係る現地視察が2月16日、市内各所で行われました。2月8日から9日の積雪・低温により被害を受けた豆類の状況を確認するために行われたもの。地元選出の国会議員・県議会議員、国・県農政当局など関係者が指宿を訪れ、JAいぶすき・市の案内で被害状況を確認しました。その後、生産者・関係者と意見交換が行われ、災害対策に関する今までの取り組みや要望などの意見に、集まった関係者は真剣な様子で耳を傾けました。



被害状況を確認する関係者

クリスマスイブに遊具を寄贈 たくさん遊んでね

株式会社常盤建設から遊具が寄贈され12月24日、指宿西公園で贈呈式が行われました。令和2年から同社の地域共生課が子どもたちに公園で楽しく遊んでほしいと行っている取り組み。5回目となった今年は遊具「にんじゃわたり」が寄贈されました。式ではサンタクロースも登場しお菓子を配るなど、公園はたくさんのプレゼントをもらった子どもたちの笑顔であふれていました。鶴木達巳課長は「遊具で遊んで子どもたちに良い思い出をたくさん作ってほしい」と話しました。



寄贈されたにんじゃわたりと贈呈式に参加した皆さん

中川ごちよう踊り 勇壮な舞で新年を祝う

中川ごちよう踊りが1月1日に中川自治公民館で行われました。中川地区に伝わる郷土芸能で色鮮やかな陣羽織風の衣装をまとった踊り手が、かねや太鼓を打ち鳴らしながら勇壮な舞を披露。鬼神が観客に近付き、ビロウの葉で作られた扇で頭をなでて魔をはらいました。指宿小6年の諸留優俐菜さん(大当)は「父が踊り手をしているので毎年見に来ている。衣装がきれいで、かねや太鼓をたたきながら跳びはねるところが格好良かった」と話しました。



舞を披露する踊り手の皆さん

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7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22日に指宿庁舎で行われました。社会体育振興への貢献や、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。受賞者へは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)



社会体育功労者 馬場畑 博實 スポーツ活動優秀選手 空手道 嶺元 ゆきの 川畑 大輔 下吹越 雄一 卓球 西迫 結人 陸上競技 外園 おうか 柔道 大村 史己 フェンシング 花岡 瑠奈	ソフトボール 林山 豪起 西田 敏希 ビーチバレーボール 田口 亜沙美 ハンドボール 打越 莉々子 サッカー 今村 太樹 中村 大志 居合道 山下 夏凜 バレーボール 下川 諒	ウェイトリフティング 紺屋 字 スポーツ活動優秀団体 ソフトボール 指宿ソフトボールスポーツ少年団 前田隼汰 上川床慶治 上川床咲玖 下川床 陸 詫摩優晴 谷隼也 廣森清春 中熊陽 堀之内迅 當時久保結人 海江田望 上原大夢 肥後愛叶 上川路磨優 川崎楓馬 南薩 S C 小宮琉浮 室屋蒼志 前田龍季 池元侑牙 前園柊依 田中咲衣 前田真佑 中村祐京 諸留光貴 有村優輝 高橋謙水 中村祐京 徳永遠太 谷門煌空 坂元栄人 若松勇仁 淵別府海将 木村健介 川畑光瑛	南薩(指宿) 蔵園 聖 内園 潤 大園幸輝 岩下 丈 東 翔哉 鶴澤義和 篠原寛法 西裕次郎 馬場亮太 杉村和久 吉村 晃 屋地孝志 内園祐二 西高典 肥後克博 サッカー 日置シーガルズFC 篠原 茜 野田朱花 東 加菜心 日木初音 大久保月愛 尾辻莉奈 中村優月 CRECER FC U-15 小宮琉浮 室屋蒼志 前田龍季 池元侑牙 諸留光貴 有村優輝 高橋謙水 中村祐京 徳永遠太 谷門煌空 坂元栄人 若松勇仁 淵別府海将 木村健介 川畑光瑛
--	---	---	---

協定書締結式 迅速な救護のために

指宿医師会、指宿市歯科医師会、指宿市薬剤師会、山川病院・開聞クリニックと災害時の医療救護活動に関する協定書締結式が12月22日、指宿保健センターで行われました。災害が発生した時に、医師の派遣や歯の治療、医薬品の手配といった医療救護体制の構築が円滑に行われるように締結したもの。各会・病院の代表者らは「災害はいつか必ず起こると言われている。被害を最小限にするため市と市内全ての医療機関と協力していきたい」と話しました。



協定を締結した代表者の皆さん

菜の花の初摘み取り 一足早い春を感じて

菜の花の初摘み取りが12月22日に池田湖畔で行われました。春の訪れを告げる菜の花を全国に届け、南国指宿の魅力をPRしようと、一般財団法人指宿温泉まちづくり公社と市が毎年行っている取り組み。この日は約200本を収穫しました。12月から2月にかけて約3万5千本が姉妹都市やイベント会場など全国へ届けられます。摘み取り作業をした恒吉泉さん(五郎ヶ岡)は「一足早い指宿の春を感じて楽しんでほしい」と話しました。



摘み取り作業の様子

We LOVE BABY

～子どもはまちの宝です～

甲 問 人事秘書課秘書広報係



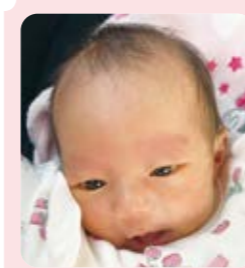
やまだ ゆあ
山田 結愛ちゃん
心優しい女の子でいてね♡



おく つきひ
奥 月陽ちゃん
ねえね達にたくさん可愛がってもらってね♡



かしま すい
鹿島 翠李ちゃん
元気いっぱい大きくなあれ♡



のくちめねか
野口 姫心香ちゃん
産まれてきてくれてありがとう♡大きくなあれ

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、子どもの名前とふりがな・生年月日・保護者名・住所・電話番号・お子さんへのメッセージ（20文字まで）を記入し、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



まつざき ゆの
松崎 雪乃ちゃん
元気で笑顔いっぱいな子に育ってね♡



まえはら あまね
前原 天音ちゃん
二人のところにきてくれてありがとう!

氏名	地区	保護者
野口 姫心香	南迫田	大 瑠美
鹿島 翠李	湯之里	早 希
奥 月陽	大園原	綾 貴
中山 明星	迫北上	論 和
藤田 匡寿	町4区	公 舞
山田 結愛	鹿児島市	拓 香
前原 天音	大阪府	僚 季
山内 遥	福岡県	航 子
藤田 匡寿	町4区	飛 彩
山田 結愛	鹿児島市	公 舞
奥 月陽	大園原	綾 貴
中山 明星	迫北上	論 和
藤田 匡寿	町4区	公 舞
山田 結愛	鹿児島市	拓 香
前原 天音	大阪府	僚 季
山内 遥	福岡県	航 子
藤田 匡寿	町4区	飛 彩
山田 結愛	鹿児島市	公 舞
奥 月陽	大園原	綾 貴
中山 明星	迫北上	論 和
藤田 匡寿	町4区	公 舞
山田 結愛	鹿児島市	拓 香
前原 天音	大阪府	僚 季
山内 遥	福岡県	航 子

氏名	地区	年齢
野口 姫心香	南迫田	1歳
鹿島 翠李	湯之里	1歳
奥 月陽	大園原	1歳
中山 明星	迫北上	1歳
藤田 匡寿	町4区	1歳
山田 結愛	鹿児島市	1歳
前原 天音	大阪府	1歳
山内 遥	福岡県	1歳
藤田 匡寿	町4区	1歳
山田 結愛	鹿児島市	1歳
奥 月陽	大園原	1歳
中山 明星	迫北上	1歳
藤田 匡寿	町4区	1歳
山田 結愛	鹿児島市	1歳
前原 天音	大阪府	1歳
山内 遥	福岡県	1歳

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。

1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・團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。

今川 福子	加治 信子	阿部 文子	西山 光夫	伊山 喜美子	吉留 隆光子	開聞 宮子	桃木 憲三郎	折田 陽子	濱田 正道	久保 正海	福富 信由	西原 真由利	西原 茂子
8991	9493	8570	68	8683	9190	7959	90	5990	町 2区	徳 光	小 川	西 村	天 神

皆さまの声が聞きたい お便りの広場

2年ほど前に初めて砂むし温泉を訪れた際に感じた。それから2カ月に1回程度の頻度で広島から指宿を訪れています。JR西大山駅から眺める開聞岳は心が洗われる風景でも気に入っています。開聞岳にも先日登頂しました。夏には唐船峡そうめん流しも体験しました。魅力いっぱい指宿にこれからもたくさん訪れようと思えます。

(27歳 T・S)

菜の花マラソンを完走しました。沿道からの温かい声援に、とても癒されました。

(56歳 たかぼん)

砂むし温泉をご利用いただきありがとうございます。JR西大山駅から見る開聞岳は時季で表情が変わりとても美しいです。長崎鼻やたまたま箱温泉から夕日と一緒に眺めるのもおすすめです。これからも砂むし温泉を楽しみながら指宿の新たな魅力を探してくださいね。

寒い中の菜の花マラソンでした。関係者・ボランティア・応援の皆様お疲れ様でした。

(67歳 湯湯湯)

菜の花マラソンに参加いただきありがとうございます。多くの方々から、たくさんのお便りが寄せられました。今年の花マラソンは時折、雨やひょうが降りましたが、ランナー・ボランティア・応援した皆さんの笑顔があふれる大会となりました。大会の様子をP19でも紹介しているのでご覧ください。おめでとうございます。日本一といわれる菜の花マラソンを来年も一緒に盛り上げましょう。

(69歳 せんちゃん)

いぶすきクイズ

問題 山川ツマベニ太鼓は平成8年6月に結成され、今年〇〇周年を迎えた大人気のグループです。昨年は日本太鼓ジュニアコンクール九州大会に出場するなど毎日演奏の腕を磨いています。〇〇に入る数字を次の中からお選びください。

①30 ②20 ③10

提供 山川ツマベニ太鼓 ☎080-5248-0503 (西)

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?

市公式LINE登録

クイズ応募フォーム

2026年5月3日(日) 開場13:00/開演13:30
指宿市民会館
入場料(全席自由) 大人1,500円 小人(高校生まで)1,000円

【 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
3月1日⑩	【内科】 小吉胃腸科クリニック	☎②④2011
3月8日⑩	【内科】 福元医院	☎②②3053
3月15日⑩	【外科】 指宿脳神経外科	☎②⑦1177
	【内科】 肥後胃腸科クリニック	☎③⑤2148
3月20日⑤	【内科】 幸南クリニック	☎②⑤6090
3月22日⑩	【内科】 指宿おおしげ内科	☎②③0788
3月29日⑩	【内科】 いぶすき内科	☎②③3239
4月5日⑩	【外科・内科】 池田診療所	☎②⑥2101

夜間・緊急時の当番医を
紹介します 当番医テレホン
サービス ☎②②6868

水道工事当番店

指宿地域		
3月1日	(有)指宿工業所	☎②②3530
3月2日~8日	(有)丸栄設備	☎③③2694
3月9日~15日	(有)丸山水道工務店	☎③③3131 (夜・休☎080-2772-0201)
3月16日~22日	(株)福尚	☎②④4529
3月23日~29日	(株)丸善産業	☎②⑤5200 (夜・休☎080-8569-1918)
3月30日~4月5日	(株)出口組	☎②⑥2105

山川地域		
3月1日	(株)東水道工業	☎③⑤2447
3月2日~8日	(株)常盤建設	☎③⑤0872
3月9日~15日	(株)藏菌組	☎③⑤2231
3月16日~22日	西設備	☎③④1176
3月23日~29日	(株)市山組	☎③⑤9321
3月30日~4月5日	(株)東水道工業	☎③⑤2447

開間地域		
3月1日~8日	(株)丸新建設	☎③②2227
3月9日~22日	(有)建龍	☎③②2228
3月23日~4月5日	永吉建設(株)	☎③②3181

※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1日⑩	指宿薬剤師会薬局	☎②②6343
3月8日⑩	ハート薬局	☎③③2377
3月15日⑩	なのはな薬局	☎②④1111
3月20日⑤	ミヤガハマ薬局	☎③③1032
3月22日⑩	にじ薬局	☎②⑥4080
3月29日⑩	そうごう薬局指宿店	☎②②1021
4月5日⑩	かいもん・トミタ薬局	☎②⑦5234



●人のうごき 2月1日現在 (前月比)

総人口	35,779人 (-49)	男	16,721人 (-13)
世帯数	17,203戸 (-12)	女	19,058人 (-36)

※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。

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

