

いぶすき

Aug.2026
No.248

8



今月の表紙 ふるさと体感学習 体で感じる、指宿の宝

砂むし温泉体験が6月12日に砂むし会館「砂楽」で行われました。指宿の誇りを体験し、ふるさとを自慢できるようになってもらおうと今年度から行われている学習。指宿小学校5年生45人が世界でも珍しい天然砂むし温泉に入浴しました。今後も小学校での開聞岳登山や中学校のスメ体験などが計画されています。



いぶすき

8

Ibusuki City Public Relations

2026 Aug. No.248

印刷／(株)指宿新生社印刷
指宿市奥万8068-3 ☎0993-24-2002

UD FONT
by MORISAWA

VEGETABLE
OIL INK

8 August 2026 インフォメーションカレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26 	27 	28 	29 	30	31 	1 ●月間体験「賑やかきんぎょ 鉢のゼリーパフェ」 (～28日) はしむれ
2 ●第37回いぶすき シルバー美術展 (～19日)	3 ●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	4 	5 ●LOVEいぶすき販売日 10:00～14:00 ●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、 6～8か月児健診 保健セ ●子育てひろば 10:00～12:00 なのはな館	6 ●広島市原爆被災の日	7 ●5歳児健診 保健セ	8 ●粗大ごみ (魚見・今和泉校区)
9 ●長崎市原爆被災の日	10	11 山の日 ●指宿市誕生20周年記念第58回 かいもん夏祭り	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 ●子育てひろば 10:00～12:00 なのはな館 ●市立小・中・高校の閉庁日 (～14日)	13 	14 	15 ●戦没者を追悼し平和を祈念する日
16 ●未来協議会in 商店街朝市 7:00～12:00 中央商店街 ●LOVEいぶすき販売日 10:00～14:00	17 	18	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 ●1歳6か月児健診 保健セ ●子育てひろば 10:00～12:00 (ママ・パパ運動教室10:30～11:00 ※託児付き) 市民会館	20 ●保健センター開放 9:00～11:00 保健セ	21 	22 ●スマホ相談会 14:00～15:00
23 ●砂楽朝市 7:30～10:30 ●指宿勝手にPR 隊 7:30～10:30	24	25 ●赤ちゃん教室 (事前予約が必要) 9:20～11:00 保健セ	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 ●2歳児健診 保健セ ●子育てひろば 10:00～12:00 なのはな館 ●Jアラートの全国一斉情報伝達訓練	27 	28 	29 ●第13回指宿ナイター 陸上公認大会
30 ●開聞郷土芸能発表会 14:00～16:00	31	9/1 ●月間体験「さくさくパ ンダッシュ」(～30日) はしむれ	9/2 ●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、 6～8か月児健診 保健セ ●子育てひろば 10:00～12:00 なのはな館	9/3 ●保健センター開放 9:00～11:00 保健セ	9/4 	9/5

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。
8月20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、随時相談に応じています。事前予約が必要です。
場所：鹿児島南年金事務所
予約受付専用電話
☎0570-05-4890 (ナビダイヤル)
☎03-6631-7521

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
8月28日☎13:30～16:30
山川庁舎☎2260
8月7日☎13:30～16:30
旧 開聞保健センター☎4877
8月21日☎13:30～16:30
※電話予約をした人を優先します。

人権
特設人権相談所を開設します。
指宿市役所 開聞庁舎
8月18日☎10:00～15:00
電話でも相談を受け付けています。
☎0993-83-2208
(鹿児島地方事務局知覧支局)

女性
家庭・結婚・離婚・仕事・DVなどさまざまな相談に応じます。
指宿保健センター内 (こども課)
☎21063 (直通)
毎週㊗～㊗ (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)
☎21063 (直通)
毎週㊗～㊗ (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☎25543
8月28日☎13:30～16:30
山川庁舎☎2260
8月7日☎13:30～16:30
旧 開聞保健センター☎4877
8月21日☎13:30～16:30
※電話予約をした人を優先します。

障害者就業・生活支援
就業や在職中の課題などの相談に応じます。予約が必要です。
予約先 なんさつ障害者就業・生活支援センター
☎0993-58-7020※当日予約可
ハローワーク指宿
8月12日㊗、8月26日㊗
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☎2334
毎週㊗～㊗ (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
8月25日☎10:00～13:00
山川図書館第2・3学習室
8月12日㊗、9月10日㊗
15:00～17:00
開聞庁舎
8月3日㊗、9月7日㊗
13:00～15:00

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
8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。

海水浴が帰ってきた

「NHKのど自慢大会の発信力」

指宿市長 打越 あかし

〈待望の海水浴場オープン〉

7月18日、実に久しぶりに海水浴場の海開きがありました。かつて、「サンビーチ指宿」と呼ばれた海水浴場が休暇村近くの海岸に開設されたのが昭和53年の事です。あれからすでに半世紀近い月日が流れました。その間に、海をキレイにするため、海岸に面する地域では、下水道の整備が進められてきました。一方で国の直接支援も受けながら災害に強い海岸づくりがコツコツと進められ、砂浜の

再生に向けた取り組みが続けられてきました。長年にわたる多くの方々の活動の積み重ねがついに実を結び、この夏、安全で衛生的な海が私達の町に戻ってきたのです。

今年の海水浴場は、指宿駅から歩いてわずか10分のところ。まっすぐに中央通り商店街を歩いて海岸に着いた場所にオープンしました。利用期間は夏休みの間、7月18日から8月31日までの45日間です。砂辺には、国内最大級の子どもの用

海上にも親子で楽しめる3種類のアクティビティを備えました。もちろん、有料のものもありますが、親子連れや観光客で大いに賑わって欲しいと期待しています。

今年の海水浴場の開設は、あくまでも来年以降にも継続して運営できるかどうかを判断する為に試験的な挑戦をするものです。「どれぐらいの方が利用して下さるのか」「どこから来る方が多いのか」「運営してゆく収支

〈まずは試験的な挑戦を〉

はどうか」「観光客が指宿を選ぶ理由になるのか」などなど、海水浴場が私達の町にどの様な効果をもたらすものかを調査する事が最も大切な目的になります。一番有難い結果は、市民にとって、夏休み中楽しみな場所となり、多くの人達が利用してくれる事です。その上で、市外や県外の方々にとって、指宿の新しい名所となり、来訪者や宿泊客の増加に貢献してくれる事、食事や買い物など指宿の色々なお店での消費額が伸びてくれる事などです。

折角の挑戦ですので、指宿の海岸が新たな賑わいの拠点として成長してゆける様、是非とも市民の方々もお子さんやお孫さん達と一緒に、一度足を運んでいただきませう様、心からお願いします。



歓声をあげる子ども達

〈のど自慢大会、最高!〉

多くの方が、テレビの画面を通して「NHKのど自慢」を楽しんでいただけだ

事と思います。

7月4日の予選会と5日の生放送本番は、沢山の応援団と個性的な出演者に恵まれて最高に盛りあがった2日間でした。私は両日とも会場で応援をしながら、次々に舞台にあがる指宿の挑戦者達の姿に多くの勇気をもらい、この町の将来への可能性を感じさせてもらいました。

今回の企画は指宿市誕生20周年の記念事業として申し込みをしておりましたところ、NHK鹿児島放送局がそれに応えていただき、市との共催で実施したものです。歌の参加や会場への入場などの申し込みが始まった4月から本番までの足掛け4ヶ月の間、沢山のハラ、ドキドキの日々を多くの市民に与えていただいた事に、心から感謝の気

持ちを表したいと思います。又「のど自慢」のファンが今回の開催を契機に、随分増えた事と思います。

〈指宿を全国に発信〉

今回の生放送は、今の指宿を全国に力強く発信してくれました。砂むし温泉にオクラ、そしてそうめん流しが紹介され、指宿市民の元気で明るい人柄も画面を通して大いに伝わりました。

会場におられた方々は、充分にご存知の事ですが、2日間とも、会場の観客の方々の一体感や盛り上がりは、普通には考えられないぐらい凄いものでした。お茶の間のテレビの前でもそう感じてくれた方々が多かったのだと思います。私も多くの皆さんから「指宿の盛り上がりや、まとめ

は素晴らしいですね」と何度も声をかけていただきました。最近、県内で開かれた他の会場にも参加歴がある市外の方々から「指宿はとび抜けて凄かったです!」とのコメント。嬉しいですよ。

全ての日程が終わってから、長年の間、舞台監督を務めているという方がおっしゃるには、「私は20数年間、のど自慢ひと筋に、一、〇〇〇カ所以上の場所でのこの担当をしてきましたが、断言できます。指宿のお客さんは、これ迄の間で間違いなく最高でした!!」のど自慢最高!

指宿最高!です。

私もその会場で、本番直前の舞台で最高のお客さんを前に、一曲、歌わせていただきました。お粗末様でした。(笑)



全国からの応援に感謝！

ふるさと納税

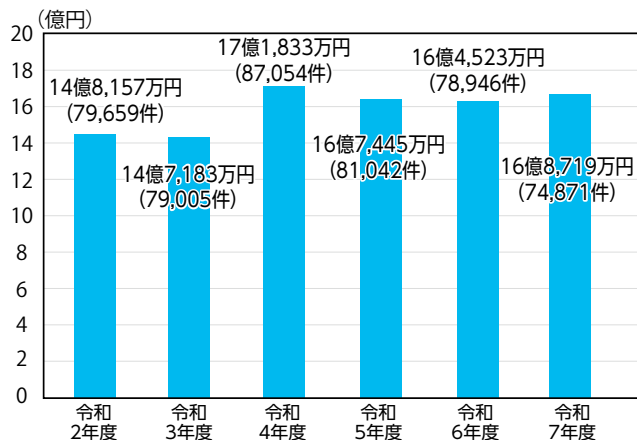


全国の皆さまから多くの寄付をいただいています。
寄付金は、寄付者が選択した使い道に沿ってさまざまな事業に活用しています。

令和7年度 寄付総額16億8,719万円 (74,871件)

寄付実績の報告

【寄付額の推移】



【寄付金の使い道】 令和7年度 (実績)

企画管理費、地域企業応援センター事業費、避難所等環境整備事業費、予防接種事業費、温泉施設管理費、公園管理費、市史編さん事業費、中学校振興総務費、中学校施設管理総務費、指宿・山川給食センター費など

☎商工水産課ふるさと納税係

小田墓地公苑 お盆の交通規制・臨時駐車場

混雑を避けるため交通規制を行います。案内看板の指示に従ってください。臨時駐車場もありますので利用してください。

※公苑内や臨時駐車場内での事故などについて市は責任を負いません。

▶規制期間と臨時駐車場利用期間

8月13日(土)～15日(日)

公苑使用者の変更手続き

次の時は手続きが必要です。

- ・墓地の使用者が亡くなった時
- ・墓地を他の親族に譲る時
- ・墓を建て直す時
- ・墓が不要になった時

※他の墓地・納骨堂を使用している人が小田墓地に遺骨を移す時や、小田墓地から他の墓地・納骨堂に遺骨を移す時はどちらも手続きが必要です。

☎環境政策課環境衛生係



知っとく

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

指宿市職員・指宿南九州消防組合職員採用試験

指宿の未来を描き、情熱をもってまちづくりに挑戦する職員を募集します。



第1次試験 (筆記)

- ▶期日／9月20日(土) ▶場所／指宿庁舎
- ▶申込方法／市ホームページの採用試験申し込みフォームから
- ▶その他／土木技師の資格取得者・管理栄養士・社会福祉士は第1次試験は免除となり、第2次試験からとなります

第2次試験 (面接)

- ▶期日／(市職員) 10月31日(土) (予定)
(消防職員) 11月7日(土) (予定)

- ▶受付期間
8月1日(土)～8月27日(木)
- ▶採用予定日
令和9年4月1日



ホームページ

	職種(募集人員)	主な受験資格
指宿市職員	一般事務(若干名) 土木技師(若干名) 畜産技師(若干名)	昭和62年4月2日(39歳)以降に生まれた人で、高卒以上の学歴を有する人 (令和9年3月卒業見込みを含む)
	管理栄養士(若干名)	平成9年4月2日(29歳)以降に生まれた人で、管理栄養士の資格を有する人 (令和9年3月末取得見込みを含む)
	社会福祉士(若干名)	昭和62年4月2日(39歳)以降に生まれた人で、社会福祉士の資格を有する人 (令和9年3月末取得見込みを含む)
指宿南九州 消防組合職員	消防士(若干名)	平成9年4月2日(29歳)以降に生まれた人で、高卒以上の学歴を有する人 (令和9年3月卒業見込みを含む)

※受験申し込みは1職種に限ります。受験申込提出後の職種変更は認めません。

※指宿市職員については職種ごとに学歴区分や資格などが異なります。また、5月10日に実施した職員採用試験を受験した人は同じ職種で重複して申し込むことはできません。

※詳しくはホームページで確認してください。

☎人事秘書課人事係

資源や環境を大切に！3つのお願い

1. 生ごみはしっかり水切りを！

家庭から出る生ごみの約80％は水分です。生ごみの水切りをすることで処理量の減量・悪臭の抑制につながります。ごみを出す前に水分を減らす工夫をしましょう。

水切りのメリット

- ①腐敗を遅らせ、嫌な臭いの発生を抑える
- ②軽くなることで、ごみステーションへ運ぶ負担を減らせる
- ③ごみ収集車からの汚水漏れを抑える
- ④焼却のための時間を短縮することができ、余分な二酸化炭素の発生を抑える

CD・DVDで簡単水切り！
中央の穴に水切りネットを通してしっかり絞る



2. ごみの分別徹底を！

ごみを出す時は分別しましょう

燃えるごみの29％は紙・布類です。燃えるごみに出してしまうと処理費用がかかりますが、分別すれば資源ごみに出すことができます。資源ごみに出すとリサイクルされるため、ごみの減量につながります。ごみの減量とリサイクルの推進のため、家庭だけでなく、勤務先でも分別の徹底をお願いします。ごみの分別で迷ったら市ホームページを確認してください。



ホームページ

資源ごみ地区立会収集を利用しましょう

分別して出された資源ごみは収集した後、売却しています。資源ごみ地区立会収集で収集した資源ごみを売却した利益は毎年、収集した量に応じて各地区に還元されます。資源ごみを出す時は各地区の収益となる資源ごみ地区立会収集を積極的に利用してください。

▶回数／月1回

▶場所／各地区の公園や公民館など

▶収集している物

アルミ缶・スチール缶・びん・ペットボトル・紙パック・白色トレイ・発泡スチロール・プラスチック類・新聞・段ボール・紙類・カセットボンベ・スプレー缶

※収集する日時や場所は地区によって異なりますので、詳しくは環境政策課へ問い合わせてください。

令和7年度還元金※

▶還元金合計額／6,254,930円

▶収集期間／令和6年10月～令和7年9月

▶対象／資源ごみ地区立会収集で収集した資源ごみ

▶取組地区／174地区

※収集量に応じて各地区に還元した金額



不法投棄されたごみ

不法投棄は重大な犯罪です

道端に空き缶・空きびん・たばこの吸い殻を捨てたり、山林などに家具・家電を捨てたりすることは不法投棄になり、厳しい罰則が科せられる場合もあります。市は県や警察と連携し、監視パトロールや啓発看板の設置などで不法投棄の防止に取り組んでいます。

ごみは正しく処分し、豊かな環境を次の世代へ引き継ぎましょう。

3. 食品ロスを削減する取り組みを！

今日から実践！3つのポイント

①おいしく「食べ切り」

家庭で作った料理は早めに食べ切りましょう。

②無駄なく「使い切り」

食材の買い過ぎや冷蔵庫内での放置などが原因で未使用・未開封のまま廃棄されてしまう「手つかず食品」を出さないために、毎月10日に冷蔵庫のチェックをする「冷蔵庫10検運動」を始めてみましょう。

③すぐ食べるなら「てまえどり」

食品をすぐに食べる時は賞味期限・消費期限の迫った棚の手前にある商品から取りましょう。



環境政策課廃棄物対策係

◇指宿市役所の住所 〒891-0497 指宿市十町2424番地

◇指宿市ホームページ <https://www.city.ibusuki.lg.jp>

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

医療費が高額になったら - 高額療養費制度 -

国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者が、重い病気や大けがなどで高額な医療費（自己負担）が必要となった時、保険が適用される医療費の自己負担額が次の方法により限度額までとなります。

※住民税非課税世帯の人で入院日数が90日を超える場合、食事代が減額されます。事前に申請してください。

マイナンバーカード・資格確認書を利用する方法

保険証の登録をしたマイナンバーカードか資格確認書を使用し、事前申請なく高額療養費制度を利用できます。

マイナンバーカードを使う場合

- ①マイナンバーカードを医療機関などに設置された機器（カードリーダー）に置きます
 - ②顔認証か4桁の暗証番号を入力し、本人確認を行います
 - ③過去の手術、診療・薬、健診の情報提供について「全て同意する」か「個別に同意する」を押します
- ※機器によって画面表示が異なります。

資格確認書を使う場合

オンライン資格確認ができる医療機関などである必要があります。



限度額適用認定証・標準負担額減額認定証を利用する方法

限度額適用認定証か限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口に提示します。どちらの認定証も事前に発行の申請手続きが必要です。

認定証の申請・更新手続き

▶申請場所／健康増進課健康保険係・☎☎市民福祉課健康福祉係

▶申請に必要な物

マイナンバーカードか資格確認書・本人確認書類（代理人が手続きをする場合は本人と代理人の本人確認書類）

▶国民健康保険の認定証の更新

既に認定証を持っている人も毎年8月以降に更新する必要があります

▶後期高齢者医療保険の認定証の更新

認定証の新規発行は終了し、資格確認書に負担区分が記載されています。資格確認書に負担区分が記載されていない人は申請してください

☎健康増進課健康保険係

IBUSUKI PICK UP NEWS CHECK!!

第44回いぶすき菜の花マラソン大会参加者募集

咲き誇る菜の花や観光名所の絶景、名物の「おもてなし」をゆっくりと堪能しながら、新春の走り初めを楽しめる大会です。たくさんのご参加をお待ちしています。

▶開催日／令和9年1月10日㊥

▶会場／いぶすき菜の花マラソン大会コース

▶種目

・フルマラソン（42.195km陸連公認コース）

・ファンランニング（池田湖コース12.05km）

▶募集期間／8月1日㊥～10月18日㊥

▶参加資格

・フルマラソン 19歳以上

・ファンランニング 120分以内に完走できる高校生以上

▶参加料

・フルマラソン 11,000円

・ファンランニング 6,000円

▶申込方法（次のいずれか）

・要項を取り寄せ、申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて郵便局へ提出

・大会ホームページから

▶申込締切日／申込用紙は9月18日㊥（消印有効）、大会ホームページは10月18日㊥

☎いぶすき菜の花マラソン大会実行委員会（指宿市観光協会内） ☎㊤2550



申し込み

募集

国保加入者対象
水中運動教室

温水プールを使用した、泳がない人も参加できる運動教室です。水の浮力で膝や腰への負担が軽くなり、無理なく運動ができます。

▼場所／ヘルシーランド

▼対象／20～74歳の国民健康保険加入者（学生は除く）

で、水中運動に関心のある人や医師から勧められており、13回の教室におおむね参加できる人

▼内容／アクアウォーキング・ストレッチ・筋力トレーニング（低強度）などの水中運動・健康チェック（水中運動は1時間程度）

▼参加料／無料

▼定員／15人（先着）

▼申込方法／電話・窓口・2次元コードから

▼申込締切日／8月25日㊥



申し込みフォーム

▼日程／9月4日㊤～毎週㊤の12回（9月25日㊤は休み）、12月25日㊤

▼時間／13時30分～15時30分

※健康増進課保健事業係

スポーツ活動優秀選手・
スポーツ功労者等候補者

スポーツの振興に貢献した個人・団体や、優秀な成績を収めた選手などを表彰します。

▼推薦区分

- ・スポーツ功労者
- ・スポーツ優良団体
- ・スポーツ活動優秀選手等

（市内在住または市出身で優秀な成績を収めた選手・団体）

▼申込方法

推薦書を提出

※申込資格の確認や推薦書のダウンロードは市ホームページから願います。



ホームページ

▼申込締切日
11月2日㊤

※申込資格の確認や推薦書のダウンロードは市ホームページから願います。

▼申込締切日

11月2日㊤

※申込資格の確認や推薦書のダウンロードは市ホームページから願います。

指宿市東方8790番地1（いぶすきフットボールパーククラブハウス内）

高齢者支援共同住宅入居者

▼募集期間／8月3日㊤～28日㊤

▼住宅の場所と募集戸数

募集

お知らせ

お知らせ

小学校入学前の健康診断

令和9年4月に小学校に入学する幼児を対象に、健康診断を行います。大切な健診ですので、必ず受診してください。対象者には9月ごろに案内文書を送付します。

▼対象／令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの幼児

▼時間／受付13時～13時15分、健診13時30分

日程	対象校区	会場
10月13日㊥	指宿小・柳田小 池田小	指宿総合体育館
10月20日㊥	山川小・開聞小 川尻小	開聞総合体育館
10月28日㊥	魚見小・丹波小 今和泉小	指宿総合体育館

問 学校教育課学務係

8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

・8月8日㊤ 魚見・今和泉校区

▼収集時間／7時～8時30分

※収集時間を厳守してください。

問 環境政策課廃棄物対策係

平和を祈る黙とうを

原爆死没者や戦没者の追悼と恒久平和を祈るためサイレンを鳴らします。1分間の黙とうをお願いします。

黙とうの日時

- ・広島市原爆被災の日
8月6日㊤8時15分
- ・長崎市原爆被災の日
8月9日㊤11時2分
- ・戦没者を追悼し平和を祈念する日
8月15日㊤12時

問 総務課総務係

Jアラートの全国一斉情報伝達訓練

市内全域の防災行政無線から、一斉放送（訓練放送）を行います。

▼日時／8月26日㊤11時ごろ（予備日9月9日㊤）

問 危機管理課消防防災係

・ジェネリック医薬品を活用する

接骨院・整骨院・鍼灸院などのかかり方

▼接骨院・整骨院を健康保険で受診する場合

- ・原則療養費支給申請書に受診者の署名が必要で
- ・健康保険が適用されるものは外傷性の負傷のみです
- ※肩こりや筋肉疲労・脳疾患後遺症などの慢性病・症状の改善が見られない長期の施術・労災保険が適用される仕事や通勤途中の負傷は健康保険の適用外です。

▼鍼灸院などを健康保険で受診する場合

- ・医師が必要と認めた同意書が診断書が必要で
- ・はり・きゅうの施術で健康保険が適用されるものは神経痛・五十肩・リウマチ・腰痛症・頸腕症候群・頸椎捻挫後遺症などです（同じ負傷名で医療機関との重複受診はできません）

・マッサージの施術で健康保険が適用されるものは筋まひや関節拘縮（こうしゆく）などです（マッサージは原則病名ではなく症状に対する施術です）

問 健康増進課健康保険係

問 健康増進課健康保険係

問 健康増進課健康保険係

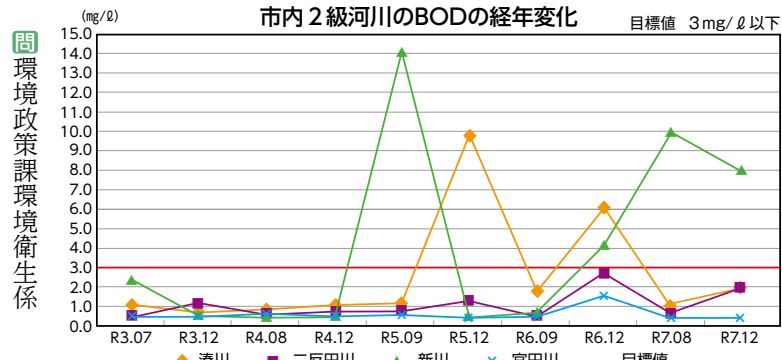
問 健康増進課健康保険係

問 健康増進課健康保険係

問 健康増進課健康保険係

問 健康増進課健康保険係

問 健康増進課健康保険係



▼市内河川の水質／河川の汚
れの度合いを示す生物化学
的酸素要求量（ＢＯＤ）の
目標値を市が設定しており
２級河川での目標値は３咽
／ℓ以下（アユがすめる程
度）です。水質検査の結果
は次のとおりです

農業を営んでいる人で、農業用機械の購入や農業用施設の整備などに必要な資金を借り入れたい人は、農業制度資金を利用できます。

▼資金の種類

- ・農業近代化資金（ＪＡ）
- ・農業経営基盤強化資金（日本政策金融公庫）など

▼その他

- ・貸出金利・貸付条件などは用途や要件、資金の種類によって異なります
- ・資金によっては、国や県、市などが利子の助成を行っているものがあります

問 農政課農業制度係

催し

フラワーパークがごしま

※わくわく迷路

▼日時／７月１日（水）～８月３１日
日（月）９時～１６時

▼場所／イベントホール

▼料金／無料

※ワークショップ「琥珀勾玉作り」
こはく
まがたま

▼日時／８月１４日（金）
① １０時３０分～１２時
② １３時３０分～１５時

▼講師／外山雄大氏

※観賞用の模造品です。



サクサクパンダシュー

※入園料が別途かかります。

申問 フラワーパークかごしま ☎ 33333

8月30日(㊤)

※電話または受付にて申し込み (受付期間8月1日(㊤)～8月30日(㊤))

▼料金／2千円～4千円

※定員／30人(要予約)

▼日時／9月6日(㊤) 13時30分～15時30分

▼料金／無料

※園芸教室「ミニ観葉を使ったテラリウム作り」

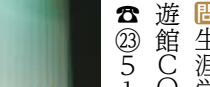
▼日時／8月14日(金)・15日(土) 9時30分～15時30分

場所／芝生広場

※巨大パシフィックウォータースライダー

▼定員／各20人(先着)

▼料金／千円



▼期間
9月1日(火)～30日(水) (土) (日)

▼(祝)は事前予約制

▼場所
時遊館COCOはしむれ

▼料金
400円

▼定員
300人(先着順)

▼予約方法／2次元コードから(電話予約可)



予約フォーム

▼予約開始日／8月18日(火)

▼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

▼開聞郷土芸能発表会

開聞地域に伝わる郷土芸能が舞台上で披露されます。

▼日時／8月30日(土) 14時～16時

▼場所／開聞総合体育館

▼申間生涯学習課文化財係(時遊館COCOはしむれ内)

☎ 235100

第13回指宿ナイター陸上公認大会

県内唯一のナイター公認記録会が開催されます。

▼日時
8月29日(土)15時～開始予定
(雨天決行)

▼場所
市営陸上競技場

▼種目

- ・男女800m(一般)
- ・男女1500m(中学、一般)
- ・男女3000m(中学、一般)
- ・男子5000m(高校、一般)
- ・男女5000m(W)(高校、一般)

問 指宿市陸上競技協会
✉ iafibusuki@gmail.com



指宿勝手にPR隊

「砂楽朝市」に指宿勝手にPR隊が出店します。指宿のお土産販売やお子さま向けミニゲームなどの催しを行います。

▼日時／8月23日(土)7時30分～10時30分

▼場所／砂むし会館「砂楽」

問 指宿勝手にPR隊 竹下 090-1197-13252

無戸籍者の相談窓口

戸籍は人がいつ生まれ、いつ誰と結婚し、いつ亡くなったかなどの身分関係を登録しその人が日本人であることを証明する唯一のものです。出生届が提出された時や婚姻・離婚の時などに作られます。法務局では日本人でありながら戸籍に記載されていない人（無戸籍者）を対象に、無戸籍状態の解消に向けた相談・支援を行っています。行政サービスなどを受けられずに困っている人は一人で悩まず相談してください。

※相談は無料で秘密は固く守られます。

▼無戸籍者になるケース

子の出生届をしなければならぬ人が、何らかの理由で届け出をしないために、戸籍に記載されない子が存在する場合など

問 鹿児島地方法務局戸籍課

☎ 099-219-2105

鹿児島地方法務局知覧支局

☎ 0993-83-2208

マイナンバーカード休日窓口

▼日時／8月30日⑧8時30分～12時

▼場所

▼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。



申し込み

問 市民課市民係

山 市民福祉課市民税務係

開 市民福祉課市民税務係

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情報を得る場です。参加は無料で予約不要です。

▼日時

- ・スマホ相談会

8月22日(土)14時～15時

スマホの操作方法などの困り事について相談してください。デジタルボランティアが優しくサポートします。

▼場所/ディーリンクス(丁R指宿駅2階)

申込ディーリンクス

☎ 11113



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情報を得る場です。参加は無料で予約不要です。

▼日時

- ・スマホ相談会

8月22日(土)14時～15時

スマホの操作方法などの困り事について相談してください。デジタルボランティアが優しくサポートします。

▼場所/ディーリンクス(丁R指宿駅2階)

申込ディーリンクス

☎ 11113

- **国民年金保険料**
 - 国民年金保険料の納付は、口座振替が便利です。また、口座振替で前納すると、現金納付よりも割引額が大きくなりお得です。
 - ▼ 申込に必要な物／預金通帳・通帳届出印・基礎年金番号が分かる物・本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証など）
 - ※ いつでも申し込むことができますが、前納（2年・1年・6カ月）を希望する場合、申込時期により初回の振替期間が異なります。
 - ※ クレジットカード納付も可能で、現金納付と同じ割引額になります。
- **追納制度のご利用**
 - 国民年金保険料の免除（金額・一部・法定）・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある人は、保険料を全額納めた場合に比べ、受け取る年金額が少なくなります。
 - 将来受け取る年金を増額するために、免除などとなった期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納めること（追納）ができます。
 - ※ 追納は古い月のものから

令和8年度中に追納する場合の保険料月額（全額免除の場合）								（単位：円）
対象年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
当時の保険料額（A）	16,260円	16,490円	16,340円	16,410円	16,540円	16,610円	16,590円	16,520円
加算額（B）	590円	580円	560円	540円	530円	500円	400円	250円
追納保険料額（A+B）	16,850円	17,070円	16,900円	16,950円	17,070円	17,110円	16,990円	16,770円

任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の
受給資格を満たしていない場
合や、老齢基礎年金を満額受
給できない場合などで年金額
の増額を希望する時は、60歳
以降でも国民年金に任意加入
することができます。

▼対象／日本国内に住所を有
する60歳以上65歳未満の人
で、20歳以上60歳未満まで
の保険料の納付月数が40年
未満の人

※老齢基礎年金の繰り上げ支
給を受けている人、厚生年
金保険・共済組合などに加
入している人は任意加入で
きません。

※受給期間を満たしていない
場合は、その期間を満たす
まで（70歳が上限）任意加
入できません。

※外国に居住している日本人
で、20歳以上65歳未満の人
も任意加入できます。

▼申込に必要な物／預金通
帳・通帳届出印・基礎年金番
号が分かる物・本人確認書類
（マイナンバーカードなど）

問 鹿児島南年金事務所
☎ 099-251-3111

市民課年金係

市民福祉課市民税務係

市民福祉課市民税務係

【 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 (指宿図書館)

74歳から99歳へ 元気でいて欲しいから つくるご飯

もののはずみ (著)
主婦と生活社

【内容】99歳の義母、76歳と74歳の夫婦の高齢世帯。「わたし一人だけ」と気を遣わず食が進むように、毎日全員、同じご飯。家族みんなで同じ物を食べて、おいしさの共有を大切に。家での食事が楽しくなるレシピや仕掛けを紹介しています。



児童図書 (山川図書館)

モノの数えかた事典

こざき ゆう (文)
モドロカ (絵)
ポプラ社

【内容】私たちの身の回りにあるモノには、形や特徴に合わせた数え方があります。本棚、ホウレンソウ、ウサギ、食パンなどさまざまなモノの数え方が紹介されています。コラムもあり、楽しくモノの数え方を知ることができます。



インフォメーション

◆おはなしのとびら

- ▶日時／8月16日⑩10:30～11:15 (受付10:15～)
- ▶場所／指宿図書館2階 多目的集会室
- ▶演じ手／つちはしこども学園の先生たち
- ▶定員／20人
- ▶申込方法／電話・窓口・2次元コードから
- ▶申込受付期間／8月9日⑩17:00まで

◆ボランティアおはなし会

- ▶日時／8月22日⑩14:00～14:30 (受付13:45～)
- ▶場所／山川図書館2階
- ▶演じ手／山川「おはなしぶらんこの会」の皆さん
- ▶申込方法／電話・窓口・2次元コードから
- ▶申込受付期間／8月15日⑩17:00まで



おはなしのとびら
申し込みフォーム



ボランティアおはなし会
申し込みフォーム

インフォメーション

◆指宿図書館わくわくタイム 「子どものための映画会」

- ▶内容／「からすのパンやさん」「ミッキーマウス」
- ▶日時／9月20日⑩11:20～11:50 (受付11:15～)
- ▶場所／指宿図書館2階 視聴覚室
- ▶定員／10人 (先着順)
- ▶申込方法／電話か窓口
- ▶申込受付期間／8月16日⑩～9月13日⑩

◆文芸いぶすき原稿受付中です

『文芸いぶすき』第71号の原稿を受付中です。募集要項など詳しくは『広報いぶすき6月号』をご覧ください。なお、原稿の締め切りは、8月20日⑩です。皆さまの投稿をお待ちしています。

◆校区公民館へ配本を行っています

図書館では、指宿地域6カ所、山川地域3カ所、開聞地域1カ所の校区公民館へ配本を行っています。2カ月に1回、本を入れ替えています。ぜひ、近くの校区公民館を利用してください。



イベント

8月1日⑩	山川図書館わくわくタイム「七夕飾りつけ」
▶時間／10:30～11:00	▶場所／山川
8月6日⑩ 8月20日⑩	えほんのひろば
▶時間／10:30～11:00	▶場所／指宿
8月8日⑩ ※要申込	第2回図書館講座 「自分のロゴマークを作ろう！」
▶時間／13:30～15:30	▶場所／山川
8月9日⑩ 8月23日⑩	新着図書貸出日
▶時間／9:00～17:00	▶場所／指宿・山川

■指宿図書館／☎②2827 ■山川図書館／☎③3300

■休館日／毎週④・第4⑩(祝日の場合は翌日) ■開館時間／平日9:00～18:30、⑩⑪⑫ 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

いぶすきまるごと博物館

vol.221

令和8年は、指宿市考古博物館時遊館COCCOはしむれが開館して30周年を迎える節目の年です。今回は、常設展示室の展示品の中から、大渡遺跡で出土した縄文土器について紹介します。

大渡遺跡の概要

大渡遺跡は指宿市十二町大渡にある、山川湾に面した台地上に立地する縄文時代から古墳時代の遺跡です。昭和32年(1957)、当時、指宿高等学校教諭として赴任していた著名な考古学者である国分直一氏によって、指宿市誌編さん事業の一環として発掘調査が行われました。調査には指宿高等学校郷土研究部の学生も参加しています。

発掘調査では、縄文時代後期中葉(約3,800～3,600年前)の土器や石器が出土する地層から2体の人骨が発見され、うち1体は、脚を曲げた屈葬と呼ばれる埋葬方法であることが分かりました。人骨の所在は不明ですが、縄文時代の人骨は県内に10例ほどしかなく、貴重な例です。



大渡遺跡(中央のホテル左手側の台地)

ふながたこうえんつぽ 大渡遺跡出土の舟形口縁壺



大渡遺跡の発掘調査風景



縄文土器が出土した様子

舟形口縁壺

大渡遺跡からは「舟形口縁壺」と呼ばれる土器が1点出土しています。口の部分が水差し状になっており、真上から見ると舟のような形をしているため、この名前が付けました。装飾が豊かで、出土する遺跡や点数も少ないことから、実用品ではなく、祭祀に用いられたのではないかと考えられています。

また、舟形口縁壺は、種子島・屋久島を中心に鹿児島県沿岸部の遺跡に分布しており、大隅諸島にルーツを持つ土器と考えられています。縄文時代における海を超えた交流の一端を物語る資料です。



舟形口縁壺

図生涯学習課文化財係

前略、市史編さん室より

市史では、市内12校区の「校区史」を紹介します。今回取り上げるのは徳光校区です。校区の概要や地域の皆さんがとでも大切にしている行事など紹介します。

■校区の概要

徳光校区は、市の南側に位置し、集落内を流れる清水川に境に、西側に岡児ケ水区、東側に浜児ケ水区があり、この2つの区で校区を構成しています。海に面した東側から南側には、鹿児島湾入口の児ケ水海岸から児ケ水漁港、薩摩半島最南端の長崎鼻や世界各地の植物を集めたフラワーパークかごしまなどがあり年間を通じ、多くの観光客が訪れます。西側には広大な畑が広がり、その向こうに美しい開聞岳を望むことができます。

また、両区とも温泉を運営するなど他の校区にはない徳光校区ならではの特色もあります。

■人口(令和8年6月1日現在)

年齢	男	女	合計
0歳～14歳	40人	20人	60人
15歳～64歳	236人	236人	472人
65歳以上	264人	347人	611人
合計	540人	603人	1,143人

校区の自慢

・徳光神社秋の大祭・りえもん祭り(岡児ケ水区)

岡児ケ水区では、サツマイモをととても大切にしており、毎年10月の第3土曜日(この日は農休日になる)に、サツマイモを琉球から持ち帰り自ら栽培し普及に努めた前田利右衛門の功績をたたえ感謝し、徳光神社秋の大祭・りえもん祭りが盛大に開催されます。祭りは一株のイモの重さを競う一株競作会や小学生による奉納神輿パレード、奉納相撲が行われ、子どもから大人まで多くの参加者が祭りを盛り上げます。奉納相撲では、1番相撲として集落長らが子どもたちにお手本を見せます。その後は子どもたちが楽しく相撲を取り、お祭りは締めくくられます。参加した子どもたちや奉納金を納めた人へ鰻地区のスメや大釜で調理したふかし芋が配られます。



■徳光小学校

明治9年創立の徳光小学校は、令和3年4月の山川小学校開校に伴い、令和3年3月その歴史に幕を下ろしました。

■「児ケ水」ちょがみずという地名

岡児ケ水、浜児ケ水の地名には、どちらも「児ケ水(ちょがみず)」が付きます。市内には「指宿」をはじめ難読な地名がいくつかありますが、この「児ケ水」も初めての人はなかなか読めない地名だと思います。

地区民には、地名の由来が次のように語り継がれています。「開聞地域の伝説に登場する天智天皇のお后となった大宮姫に稚児が水を差し上げたことから「稚児が水」という地名になり、その後「児ケ水」に変わっていった」

・サンコンメ(浜児ケ水区)

浜児ケ水区には毎年1月7日に行われる県内でも有名な新春の伝統行事サンコンメがあります。この行事は「浜児ケ水のサンコンメ」として市の無形民俗文化財にも指定されており、地域内外からたくさんのお客でにぎわいます。サンコンメの起源は定かではありませんが、船乗りが大人になるためのニセ入りの儀式(男子が数え年で15歳を迎えること)との言い伝えがあります。集落内5カ所で五穀豊穡・無病息災・家内安全など書かれた半紙を貼ったバッチョ笠をかぶった青年たちが長さ約2mの太い孟宗竹を担ぎ、ぐるぐる舞をします。へとへとになるまで舞うと、担いだ竹を地面に放り投げ、地面で割れた竹から飛び散った硬貨を見ていた子どもたちが拾いに行くというとてもユニークな伝統行事です。現在は行われておりませんが、以前はキビナゴの刺身を混ぜたナマスやお神酒も見物客に振る舞われていました。

徳光神社の大祭、浜児ケ水のサンコンメ、どちらの行事も少子化が進み運営が厳しくなる中、工夫を凝らしながら地域の大切な行事として取り組まれています。



図総務課 市史編さん室 ☎080-8210-1656

新人スポーツ推進委員の紹介！



ばあみ
馬場 亜美
(柳田校区・二月田)

委員の皆さんと楽しく活動し、市民の皆さまにもスポーツの楽しさを知っていただくお手伝いができるように頑張ります。



しょうぶたに まなぶ
菖蒲谷 学
(大成校区・谷村上)

スポーツを通じて地域のつながりを深め、市民の皆さまが笑顔で集まることができる場づくりに貢献していきたいです。



たかはし かおり
高橋 香織
(柳田校区・木之下)

スポーツを通じて多くの人がつながり、笑顔溢れる地域づくりのお手伝いができたらと思います。楽しく体を動かせることを楽しみにしています。



スポーツでまちを元気に Sports Commission
スポ ☆ コミ
Vol.55

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。

「指宿サッカーフェスタ」開催！

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。夏空がまぶしい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今月号では、5月9日・10日にいぶすきフットボールパークで開催された「指宿サッカーフェスタ」の様子を紹介します。

初日は、高円宮杯JFA U-18サッカープレミアリーグ 2026 WESTの公式戦として、神村学園高等部 vs サガン鳥栖U-18を開催。全国トップレベルのプレーをひと目見ようと1,233人が来場し、5月11日時点でプレミアリーグWEST(西日本)最多のにぎわいとなりました。ピッチ上の真剣勝負と、スタンドを埋める大きな声援に、会場は熱気に包まれ、改めてサッカーの力を感じました。

また、第2回レトロピカル指宿カップU-11サッカー大会も行われ、子どもたちが元気いっぱいに躍動。

2日目の交流会では、神村学園の選手たちが子どもたちと一緒にボールを追い、優しく声をかける姿がとても印象的でした。憧れが目標へと変わるような、指宿らしい温かな2日間になったと思います。



☎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)



指宿市スポーツ推進委員だより

令和8年度スポーツ推進委員活動がスタート！



市スポーツ推進委員会
会長 うちぞの みつひろ
内 藺 光弘

今年度から会長になりました内藺光弘です。スポーツ推進委員として今年で28年目となります。市民の皆さまにスポーツを通して健康になっていただけるよう、出前講座やスポーツイベントなどに取り組んでまいります。

昨年は第1回いぶすきモルック王決定戦を開催しました。たくさんの参加があり、大盛況で大会を終えることができました。今年も大会を開催する予定ですので、たくさんの申し込みをお待ちしています。

出前講座募集中！

市スポーツ推進委員会では、市民の皆さまが気軽にスポーツに親しんでいただくため「ニュースポーツ体験」の出前講座を実施しています。子どもから高齢者まで、年代にあった内容で実施します。ぜひお申し込みください。

申込方法は、右の申し込みフォームをスマートフォンで読み取るか、申込書を提出してください。

詳しくは、市ホームページを確認してください。



申し込みフォーム



ホームページ

☎スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎1014

各校区のスポーツ推進委員の紹介！

今年度は、新人3人を含め、各校区から推薦された28人のスポーツ推進委員が地域のスポーツの推進に取り組んでいきます。市民の皆さまよろしくお祈いします。

【指宿地域】

氏名	校区・区
白山正志	指宿校区 宮ヶ浜
吉崎春美	指宿校区 道上
川畑文和	魚見校区 五郎ヶ岡
田之畑明子	魚見校区 五郎ヶ岡
尾辻健作	柳田校区 温湯
馬場亜美	柳田校区 二月田
高橋香織	柳田校区 木之下
梶隆樹	丹波校区 湊南
木佐貫美香	丹波校区 湯山
澤山建志	今和泉校区 細田西
永吉ゆりか	今和泉校区 永吉
藏園幾史	池田校区 仮屋
久保田泉	池田校区 堀切園

【山川地域】

氏名	校区・区
神藺英彦	山川校区 町2区
西高典	山川校区 天神下
大藺将士	大成校区 神方下
菖蒲谷学	大成校区 谷村上
内藺光弘	大成校区 西村
吉村美幸	大成校区 春
八重嶽美喜子	利永校区 寺
西元志農夫	利永校区 東上

【開間地域】

氏名	校区・区
尾曲佑樹	十町区 東開間
山崎貴史	十町区 入野
小荒田千春	仙田区 荒田
今福洋子	仙田区 谷村
前村一哉	上野区 上野西
竹畑光輝	川尻区 川尻東
川畑邦子	川尻区 鎮守

新しい推進委員



指宿の力を全国へ

～能登地震への災害復興支援や千歳市との人事交流のために職員を派遣しています～

市では「かほく市への災害応援派遣」や「千歳市との人事交流派遣」を行っております。
それぞれのまちで奮闘する職員を紹介します。



皆さん、こんにちは。4月から能登地震への災害復興支援のため石川県かほく市に赴任いたしました、村田舟です。

現在は、被災地の復旧・復興に向けた地籍再調査事業に従事しています。最初は、慣れない土地での生活や業務への不安もありましたが、被災地の力になりたいという強い決意を持って指宿を発ちました。現地には道路や住宅、地域の風景に今なお震災の影響が色濃く残る場所もあり、災害の爪痕の深さを日々痛感しています。

私が担当する地籍再調査事業は、土地の境界や面積を正しく再確認する業務で、これからの復興や生活基盤の再建にとっても重要な基礎作業です。現地の皆さんと丁寧に対話を重ね、一筆一筆の境界を慎重に確認する業務に、大きな責任を感じつつ身が引き締まる思いで取り組んでいます。

かほく市の皆さんはとても温かく、前向きに復興へ歩まれており、その力強い姿に私自身が日々、勇気をもらっています。被災地の一日も早い復興につながるよう、指宿市職員としての誇りと責任を胸に、全力で役割を全うしてまいります。



かほく市役所 災害復興対策課
村田 舟 主事



災害当時の様子

皆さん、こんにちは。4月から人事交流職員として北海道の千歳市役所に勤務している柴田思です。

歴代の先輩方の姿を見て憧れていた千歳市への派遣が決まった時は、夢が叶い本当にうれしかったです。現在は環境課に所属し、畜犬業務や空き家対策などを担当しています。4月の繁忙期には初日から窓口に立つなど慌ただしく始まりましたが、多くの同期や優しい先輩に囲まれ、充実した日々を送っています。6月でも肌寒い気候や、熊や鹿の出現など北海道らしさを実感しています。10代目派遣職員として、次世代が「自分も行きたい」と思えるよう全力で活動していきます。



千歳市役所 環境課
柴田 思 主事

令和8年4月から姉妹都市の北海道千歳市より人事交流職員として指宿市にまいりました、高橋颯樹です。

2年ほど前に一人旅で訪れた指宿市で、まさか暮らし、働くことになるとは思っておらず、派遣の打診をいただいた際は大変うれしかったです。現在は観光課に配属され、指宿観光の魅力を発信する業務に日々励んでいます。聞き慣れない鹿児島弁が飛び交う中、アロハシャツで仕事をし、居酒屋で鳥刺しを食べるなど、北海道では得られない新鮮で楽しい毎日を過ごしています。指宿の温かい人々と穏やかな雰囲気が大好きです。1年間という短い期間ですが、優しい先輩たちに支えられながら、指宿市に少しでも貢献できるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



指宿市役所 観光課
高橋 颯樹 主任

この他にも国土交通省(九州地方整備局)、鹿児島県、鹿児島県市町村振興協会などへ職員を派遣しています。

健康教室

スマホ依存って何？

スマートフォン（スマホ）は、今や年齢を問わず生活に欠かせない道具となりました。調べもの、連絡、買い物、動画、ニュースなど、ほとんどのことが手のひらで完結します。しかし、その便利さの一方で「気付かないうちに使い過ぎてしまう」という問題も増えています。これは意志の弱さではなく、脳の仕組みが深く関わっています。

スマホを見て「楽しい」「気になる」と感じる時、脳ではドーパミンという物質が分泌されます。ドーパミンは「もっとやりたい」「次を見たい」という気持ちを強くする働きがあります。SNSのショート動画で「次はもっと面白い動画が出るかもしれない」、ゲームのガチャで「次こそ良いアイテムが出るかもしれない」と感じるの、このドーパミンの作用です。これはギャンブルの「もう少しで当たりそう」という感覚と同じ仕組みで強化され、年齢に関係なく誰にでも起こる自然な反応です。



ただし、ここで大切なのは健康的な活動でのドーパミンとの違いです。散歩・運動・読書・料理・音楽・友人との会話などでもドーパミンは分泌されますが、これらはゆっくり穏やかに働き、心を落ち着かせ、満足感が長く続きます。一方、スマホの刺激でのドーパミンは強く速く出て、脳が慣れやすいため、以前より長い時間使わないと満足できなくなることがあります。これが「依存」に近づく状態で、睡眠不足、集中力や判断力の低下、気分の落ち込みに加え「他の健康的な活動や学習への興味の低下」などが見られることもあります。

依存を防ぐためには、生活の中で少しでも工夫をすることが大切です。寝る前はスマホを手の届かない場所に置く、必要のない通知を切る、夜は使う時間を決めるなど、無理のない範囲で「スマホとの距離」をつくるのが効果的です。こうした小さな習慣が、年齢に関係なく心の健康を守る大きな力になります。

スマホは便利な道具ですが、私たちの大切な時間や気持ちを奪う存在になってはいけません。時にはスマホを置いて、外の空気を吸ったり、家族や友人と話したり、好きなことに集中したりする時間を作ってみてください。その時間が、心を落ち着かせ、生活を整えるきっかけになります。

スマホを置いたその瞬間から、心は少しずつ軽くなります。あなたの人生の主役はスマホではなく、あなた自身です。



DOCTOR
今月のドクター
指宿医師会
たけもと たかひろ
竹元 隆英

指宿医師会
☎092820

指宿市誕生20周年記念 NHKのだ自慢

NHKのだ自慢が7月5日に指宿市民会館で開催されました。歌手の市川由紀乃さん、新浜レオンさんをゲストに迎え、市内外から20組28人が出場し、自慢の歌声を披露しました。



▲24年ぶりのNHKのだ自慢開催にまちが沸いた



◀美しい歌声を集まった約750人の前で披露



▲まちに響いた愛の唄



◀今週のチャンピオンの発表を待つ緊張の瞬間



▲特別賞を受賞した濱田トミ子さん

踊り唄った二十歳のまち
みんな好きずっと好きいぶすき

23rd Ibusuki Hula Festival

いぶすきフラフェスティバルが6月11日から4日間、指宿総合体育館をメイン会場として開催されました。全体で約300組2500人がフラを披露し、指宿が南国ムードに包まれました。



▲二十歳のまちを踊りで彩る



▲次の20年へ、笑顔で踊る子どもたち



▲フラの本場、ハワイから招待したクムフラによるコンペティション（競技会）の審査



▲青空の下、指宿のまちがフラ一色に



哀惜の碑慰霊追悼式 恒久の平和を誓う

指宿海軍航空基地から出撃した特攻隊員らの慰霊追悼式が5月27日に指宿老人福祉センターで行われました。式では平和学習を行った魚見小学校6年の吉元盛也さん(下吹越)と瀬戸口心花さん(五郎ヶ岡)が初めて平和へのメッセージを朗読。詩吟の献詠の後、特攻隊員の遺族をはじめ、約80人の参加者が献花を行いました。吉元さんと瀬戸口さんは「戦争は恐ろしいものと学び、平和な世界が続いてほしいと心を込めて読んだ」と話しました。



平和へのメッセージを朗読した吉元さん(左)と瀬戸口さん(右)

市史編さん事業調査報告会 眠っていた歴史に脚光

市史編さん事業調査報告会が5月23日にD-Linx^スs-Plusで行われました。内田勝朗^{うちだかつあき}さん(中福良)の自宅で発見された『指宿町東方火災紀要』や戦前の学習プリントなどの調査結果を報告したもの。地域住民10人が参加し、近代編を執筆する平井一臣^{ひらいかずおみ}鹿兒島大学名誉教授と竹村茂紀^{たけむらしげき}同大学客員研究員が当時の火災や子どもの学習の様子について調査結果を発表しました。内田さんは「貴重な物と知り驚いた。新たな市史の完成が楽しみ」と話しました。



竹村研究員の調査報告の様子

北指宿中の生徒が職場体験 仕事のやりがいを学ぶ

5月12日から3日間、北指宿中学校の3年生が市内の事業所で職場体験を行いました。市内の書店では3人の生徒が、入荷した本や文房具に値札を貼る作業や本を紹介するカード作りなどを体験。吉鶴あかり^{よしづる}さん(五郎ヶ岡)は「商品を間違えないように値札を貼る作業が大変だったが、終わった時は達成感があった」と話しました。この体験を通して商品を販売する前に行う準備作業の大変さを知り、その仕事のやりがいを感じているようでした。



本を紹介するカード作りをする生徒たち

左の記事は市役所で職場体験をした
私たちが作りました



下地音さん(五郎ヶ岡)、上村華凜^{かみむらかりん}さん(二月田)、下地光^{しもじこう}さん(五郎ヶ岡)、田之上愛梨^{たのうえあいり}さん(垂門) (左から)

広報紙の取材体験では本格的なカメラの扱いが難しかったですが、インタビューをする時は積極的に話を聞くことができました。他にもYouTube制作やころぼん体操、市営唐船峡そうめん流しなどの仕事を体験しました。たくさんの人と話をするのは緊張しましたが「ありがとう」と言ってもらえた時はうれしかったです。市役所のいろいろな仕事について楽しく学ぶことができました。この経験を生かし、これからの進路選択につなげたいです。

岩野建設が巨大マップを寄贈 美しいまちづくりのために

株式会社岩野建設が砂むしの里「交流の広場」に南薩マップを寄贈し6月4日、砂むし会館「砂楽」で寄贈式が行われました。南薩マップは南九州市・枕崎市・南さつま市・指宿市の観光スポットを紹介する縦8m横7mの巨大マップ。同社が平成26年に整備して以降、劣化が目立ち自費で再度整備を行いました。岩野仁保^{いわのよしやす}代表取締役は「自分たちの仕事に最後まで責任を持ちたいと思い寄付した。これからも指宿の美しいまちづくりに貢献したい」と話しました。



南薩マップ(左下)を寄贈した岩野代表取締役(中央)と一般財団法人指宿温泉まちづくり公社の南荒生理事長(右)

株式会社指商が納税 指宿のために役立てて

株式会社指商が6月1日に指宿庁舎で法人市民税を納めました。指宿商業高校の生徒が出資・運営している同社は平成24年に設立され、地域貢献を目的に指商デパートやイベント会場での販売実習を行って15年目。昨年度の売上高は約400万円です。5万400円を納税しました。経理部部長の西元南行^{にしもとなひさ}さん(市山上)と副部長の下里莉乃音^{しもざとりのん}さんは「納めた税金を指宿のために役立ててほしい。指宿を盛り上げるための活動を頑張りたい」と話しました。



納税する西元さんと下里さん(左から)

救急現場における人命救助の表彰式 協力して救助

救急現場における人命救助の表彰式が5月15日に指宿消防署で行われました。表彰されたのは上高原稔^{かみたかはらみのる}さん(潟山)小峯孝之^{こみねたかゆき}さん(潟口)源川祐策^{げんかわゆうさく}さん(小田)の3人。昨年6月に女性が乗る車が河川内に転落し、駆け付けた上高原さんと小峯さんが女性を車内から救助、源川さんが合流して、車が流されないようにロープで固定した功績をたたえ感謝状が贈られました。3人は「女性にけががなくて良かった。その場にいた皆さんと助け合ったおかげ」と話しました。



感謝状を受け取った小峯さん、上高原さん、源川さん(前列左から)

北指宿中学生徒がスメ体験学習 鰻地区の魅力を感じ

北指宿中学校の1年生によるスメ体験学習が5月13日に鰻地区で行われました。指宿の魅力を体感することで、ふるさとに誇りを持ってもらおうと市教育委員会が企画。1年生106人が、鰻地区の活性化に取り組む地域おこし協力隊の柳田優美^{やなぎたゆうみ}隊員が作ったクイズに答えながら、地区内を巡るクイズラリーやスメで温泉卵を作る体験を行いました。田之畑結奈^{たのはたゆいな}さん(北十町)は「鰻地区に来たのは初めて。スメで蒸した温泉卵がおいしかった」と話しました。



スメ体験をする生徒たち



おかもと とうり
岡元 橙季ちゃん
お兄ちゃんと仲良く、すくすく育ってね♡



はらだ かあ
原田 佳空ちゃん
すくすく育ってね！



いわまつ あかり
岩松 明季ちゃん
待ってたよ！明るく元気に大きくなってね



おがわ ゆうり
小川 侑利ちゃん
お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね！



みやお ゆめ
宮尾 優愛ちゃん
生まれてきてくれてありがとう♡



かわばた さくや
川畑 咲夜ちゃん
元気に生まれてきてくれてありがとう！



さめしま あさひ
鮫島 旭陽ちゃん
生まれてきてくれてありがとう！



たなか そよ
田中 奏葉ちゃん
元気いっぱいすくすく育ってね♡♡



にしやま せんり
西山 泉璃ちゃん
産まれてきてくれてありがとう☆



おがわ しの
小川 詩乃ちゃん
産まれてきてくれてありがとう。大好きだよ

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

開聞岳に赤い鳥居が映えてとてもきれいですね。川尻漁港の近くにある恵比寿神社・塩釜神社の鳥居はかいぬい漁業協同組合が寄付し、4月に新しくなったそうです。地域の皆さんの敬意と愛情が感じられますね。川尻海岸の黒い砂浜にはオリビンと呼ばれるオリブ色やあめ色の宝石が混じっており、採集することができます。石言葉は幸福や友愛で、8月の誕生石にもなっているそうです。ぜひ探してくださいね。

最近、県外から何人かの来客があり、指宿を案内しました。知林ヶ島の砂州を見ることができた時期と重なったので、魚見岳の頂上へ連れて行きました。開聞岳・竹山・市街地そして知林ヶ島への砂州の景色に大感激して「素晴らしい」とカメラを向けて、喜んでいました。

（M・T）

皆さまの声が聞きたい

お便りの広場



▲新しくなった恵比寿神社・塩釜神社の鳥居（K・N）



正解者の中から抽選で、9月19日⑤に**指宿市民会館で行われるDRUM TAO「THE HUMAN」**特別公演のペアチケットを2組にプレゼントします。

提供

山川ITAO実行委員会
☎080-9075-4464
（代表 西）



市公式LINE登録



クイズ応募フォーム

いぶすきクイズ

問題 指宿出身の西亜里沙さんが所属するDRUM TAOは結成33年目。世界観客動員数1,000万人を超え、世界中の人を魅了する最新作舞台は「THE OOOOOO」。○に入る文字を次の中からお答えください。

①HUMAN ②SOUND ③TAIKO

▶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・クイズの答えの他、広報いぶすきに関する感想・紹介したい場所や風景・イラストなどなんでもお寄せください

※頂いた内容は広報紙に掲載する場合があります。また、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。

▶応募締切日／8月14日⑤必着
▶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

※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。

6月30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・④圃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
・グラウンド・ゴルフ指宿福祉交流会
・福祉林





【 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
8月2日㊤	【内科】 福元医院	☎㊸3053
8月9日㊤	【外科・内科】 池田診療所	☎㊶2101
8月11日㊤	【内科】 いぶすき内科	☎㊸3239
8月16日㊤	【内科】 南記念クリニック	☎㊸3730
8月23日㊤	【内科】 こどもの森小児科クリニック	☎㊷1010
	【外科】 指宿脳神経外科	☎㊷1177
8月30日㊤	【内科】 小吉胃腸科クリニック	☎㊴2011
9月6日㊤	【内科】 大重内科	☎㊴1003

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

☎㊸6868

水道工事当番店

指宿地域		
8月1日～2日	(有)和田水道	☎㊸4522
8月3日～9日	(株)西園組	☎㊵2517
8月10日～12日	(有)上林山組	☎㊵5515
8月13日	(有)丸栄設備	☎㊸2694
8月14日	中川水道(有)	☎㊵2706
8月15日	(有)指宿工業所	☎㊸3530
8月16日	(有)上林山組	☎㊵5515
8月17日～23日	(株)後迫組	☎㊵3111
8月24日～30日	(有)指宿工業所	☎㊸3530
8月31日～9月6日	(有)丸栄設備	☎㊸2694

山川地域		
8月1日～2日	(株)常盤建設	☎㊵0872
8月3日～9日	(株)藏菌組	☎㊵2231
8月10日	西設備	☎㊴1176
8月11日	(株)市山組	☎㊵9321
8月12日	(株)東水道工業	☎㊵2447
8月13日	(株)常盤建設	☎㊵0872
8月14日	(株)藏菌組	☎㊵2231
8月15日	西設備	☎㊴1176
8月16日	(株)市山組	☎㊵9321
8月17日～23日	(株)東水道工業	☎㊵2447
8月24日～30日	(株)常盤建設	☎㊵0872
8月31日～9月6日	西設備	☎㊴1176

※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
8月2日㊤	ハート薬局	☎㊸2377
8月9日㊤	ハッピー薬局	☎㊶4189
8月11日㊤	そうごう薬局指宿店	☎㊸1021
	グリーンティまさの薬局	☎㊷4747
8月16日㊤	ゆのさと薬局	☎㊸6771
8月23日㊤	ケーアイ調剤薬局指宿店	☎㊷1152
	なのはな薬局	☎㊴1111
8月30日㊤	ひかり調剤薬局	☎㊶3550
9月6日㊤	まどか薬局	☎㊵2120

長期休日当番歯科医（診療時間9：00～12：00）

かかりつけ歯科医が不在の時は当番歯科医を利用してください。

月日	歯科医療機関名	電話番号
8月13日㊤	伊地知歯科医院	☎㊴5530
8月14日㊤	まつもと一広歯科医院	☎㊵4618
8月15日㊤	永尾歯科医院	☎㊴5523

※通常の日曜・祝日は、かかりつけ歯科医もしくは県歯科医師会口腔保健
センター（☎099-223-0628）を利用してください。

開間地域		
8月1日～9日	永吉建設(株)	☎㊸3181
8月10日～12日	(株)丸新建設	☎㊸2227
8月13日	(有)建龍	☎㊸2228
8月14日	永吉建設(株)	☎㊸3181
8月15日～23日	(株)丸新建設	☎㊸2227
8月24日～9月6日	(有)建龍	☎㊸2228

●人のうごき 7月1日現在（前月比）

総人口	35,276人（－42）	男	16,413人（－24）
世帯数	16,963戸（－11）	女	18,863人（－18）

※数値は令和7年国勢調査（速報値）を基に推計。

今月の税金	期 別	税の種類
	2 期	市 県 民 税
	2 期	国 民 健 康 保 険 税 介 護 保 険 料 後 期 高 齢 者 医 療 保 険 料
	8月25日㊤	□ 座 振 替 日
	8月31日㊤	納 付 書 で の 納 期 限

関税務課管理係