

広報

くしま

7

No.1010
毎月2回1日・15日発行
July 2016



干潟を学び、楽しむ児童たち

特集1 災害に対する備えできてますか？

特集2 よかむん味だより～夏の便～



なりのた かずし
成田 一志さん

災害に対する 備えできていますか？

地域の減災・防災を担うリーダーである **防災士** の皆さんに防災の備えについて聞きました。

熊本県を中心に九州地方で、4月14日の夜から地震が相次ぎ、16日にはマグニチュード7.3が記録され、被災地は多くの被害に見舞われました。隣県で発生した地震災害は、少なからず私たちにも影響を与えています。

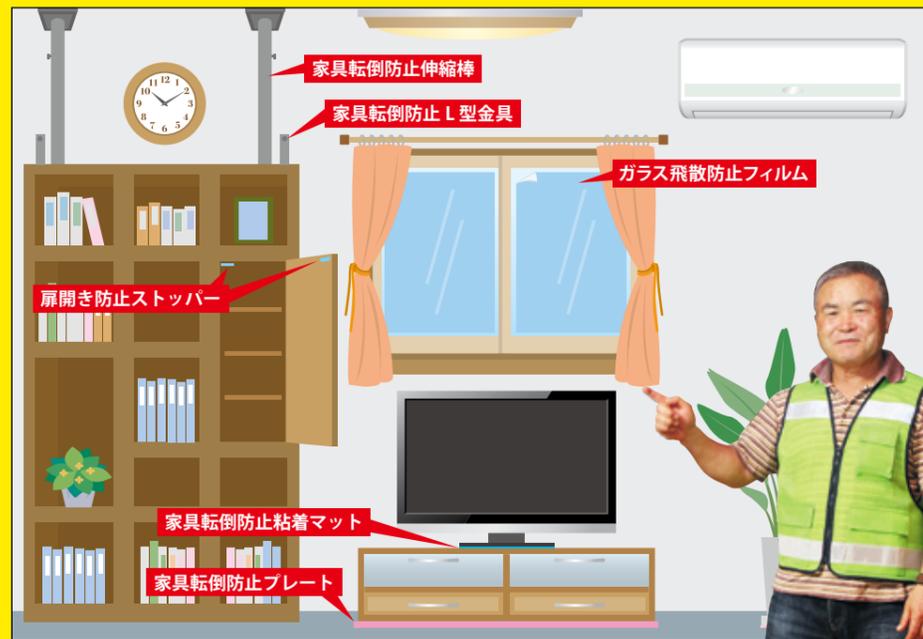
そんな時だからこそ、地震災害の心構えについて改めて考える機会です。今回は、地域の防災リーダーである防災士の皆さんに誰でも簡単にできる防災の備えについてお聞きしました。

宮崎県においては、今後、南海トラフ巨大地震が発生する可能性があると言われており、最大震度の地震が発生してしまうと、県内全域は強い揺れに襲われ、串間市は最大震度7になると想定されています。今日、明日、大規模な地震に遭ったらどうすればよいだろうと一度自分でしっかり考えてみませんか。

備え 1 家具を固定しよう！

阪神淡路大震災における震度7の地域では、住宅の全半壊を免れたにもかかわらず、全体の約6割の部屋で家具が転倒し、部屋全体に散乱したというデータもあるようです。

つまりは、家具をしっかり固定し、ガラスの飛散防止対策を行えば、震災のときにはけがをする可能性を減らせるのです。

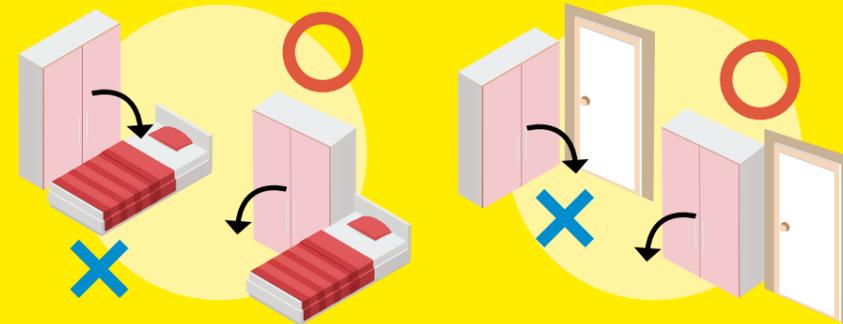


家具の固定には強度の高い「L型金具」を推奨していますが、壁に穴をあける金具を使うのが難しい場合は、天井と家具の隙間には「ポール式器具」を、家具の底面には「ストッパー式器具」などを組み合わせると効果的です！

ふかえ ひろし
深江 弘さん

備え 2 家具の配置を工夫しよう！

器具などで固定できない場合は、家具の配置を工夫しましょう。タンスなど家具が転倒すると、下敷きになる危険に加え、逃げ道を防ぐ可能性があります。



■扉や引き出しのある家具
揺れにより引き出しや扉が開いて、中身が飛び出さないように「扉開き防止ストッパー」などを使用しましょう。

いざという時に、ドアの開閉ができるように、部屋の出入口、廊下や階段には大型の家電や家具を置かないようにしましょう。

■窓ガラス
ガラス飛散防止フィルムを貼ったり、薄いレースやカーテンを引いておけば、万一ガラスが割れたとしても、破片が散らばるのを防ぐことができます。

■液晶テレビ
液晶テレビは不安定で危険です。専用器具で固定したり、粘着性マットを敷いて落下を防ぎましょう。



くぼた はるか
隈田原 瞳さん

みよし たみお
三好 多美雄さん

募集 防災士として活動しませんか？

愛する人を守るため、一緒に活動しましょう

さかた もりひこ
坂田 守彦さん



宮崎県地域防災士養成研修 (基礎コース)

- 日時= 7月31日 (日)
 - 会場= 日南市福祉総合センター
 - 申込締切= 7月21日 (木)
- ※詳細は危機管理課までお問い合わせください。

意識することが大事



防災士 (福島地区・寺里)
みのわ みつ
荒輪 光乃さん

串間市では約30名の防災士が活動しています。まだまだ少ないですが、職場や地域に一人でもいることが望ましいと思っています。力仕事をするわけではないので、女性も積極的に防災士になってほしいですね。

4月に熊本地震が起こり、防災について見つめなおすいい機会だと思います。災害はいつ起こるかわかりませんが、防災に対する意識を持つことで災害時の対応は大きく変わるはずですよ。防災士になっていただき一緒に活動してもらおうのがベストですが、防災士基礎講座だけでも自分のためになるのでぜひ受講してほしいですね。

備え 3 100円ショップで揃う防災グッズ 100円ショップでもいろいろな物が揃います。

蓄光テープ
階段や手すりに蓄光テープを張っておくと、転倒防止などに役立ちます。



キーホルダー型LEDライト
数センチ程の大きさなので、鞆につけておいても邪魔になりません。



ウェットティッシュ
水が使えないときなどに便利です。



携帯トイレ
断水していたり周辺の建物が崩壊していたりする場合にはトイレをすることができません。



笛
キーホルダーとして身につけておけば、常に持ち歩け、防犯などにも役に立ちます。



レインコート
冬場は寒さと戦いながら生活することになります。カッパとしての役割だけでなく、防寒としての役割も担います。



百均で「これがあれば便利かも」と思うものも多々あるので、自分に必要なモノを考えて買い足しておくといいですよ。



生産者の声

Interview



マルケイ川畑蒲鉾店
かわばた よしひさ
川畑 宜久さん

今回の「よかむん味だより」は新たな試みとして4,200円のセットを販売します。よかむん味だよりを「食の窓口」として串間を知っていただき、少しでも串間のPRになればと思います。みんなで一生懸命作っている地場産品を市外に住む方々へお届けしていただけたらうれしいですね。もちろん味には自信ありですよ！

利用者の声

Interview



本城地区・永田
こが みちこ
古賀 美智子さん

よかむん味だよりが始まったころから利用させていただいています。自分で選ばなくていいので贈り物にはすごく便利。県外に住む姉妹に送るとすごく喜んでくれます。何種類も入った串間のよかむんで懐かしい気持ちを思い出してくれるとうれしいですね。毎年企画していただいている商工会議所や地場産業振興対策協議会に感謝です。

◎注文方法

商工会議所、市役所(商工観光スポーツランド推進課)、各支所に備え付けてある注文書に必要事項をご記入の上、お持ちいただくかFAXにてお申込みください。

◎申込締切 = 7月29日(金)

◎発送日 = 8月5日(金)

◎申込・問い合わせ先

〒888-0001
宮崎県串間市大字西方5657
串間商工会議所内
串間市地場産業振興対策協議会

☎/FAX: 0987-72-0506

と い み さ き 都井岬セット

新価格!
1箱 4,200円
(税・送料込み)

串間産の新米と個性豊かな商品を詰め合わせました。串間の食彩豊かなセットです。価格も非常にお手頃です。

■セット内容

串間産新米こしひかり/喜多米穀店	魔法の玉ねぎドレッシング/榎松尾醸造場
ひむかの釜揚げうどん/榎川北製麺	マンゴードリンク/宮崎果汁(株)
チーズかまぼこ/内野かまぼこ店	キンカンジャム/たいき食品
鶏・炭火焼/南クシマフーズ	形菓子/山下製菓堂



冷蔵



冷蔵

こ う じ ま 幸島セット

1箱
5,200円
(税・送料込み)

旬なものから懐かしいものまでを詰め合わせました。ふるさと串間を感じられるセットです。

■セット内容

お茶/西谷園、川島茶園、葉香園	かつおみそ/まるき商店
くしま産新米こしひかり/榎江藤商店	夢の塩/南大田商店
ごぼう巻/川畑興かまぼこ店	あくまき/串間農産加工研究会
ひとくち串間あげ/内野かまぼこ店	焼ドーナツ(プレーン・チョコ)/Bon Bon Maman
漁師のとれたてちりめん/猪塚水産	干し芋/榎くしまアオイファーム
いりこピーナツ/たいき食品	

こ い が う ら 恋ヶ浦セット

1箱
5,200円
(税・送料込み)

南国串間ならではの商品を詰め合わせました。こどもから大人まで楽しめるセットです。

■セット内容

水出し緑茶/西谷園、川島茶園、葉香園	チーズ棒/川畑興かまぼこ店
串間産新米ミルククイン/喜多米穀店	おいもちゃん・ふかし芋/玉味製菓(南)
イタリアン蒲鉾/マルケイ川畑蒲鉾店	イリコ餅/山下製菓堂
鶏・炭火焼/南クシマフーズ	キンカンパッセ/玉味製菓(南)・Bon Bon Maman
漁師のとれたてちりめん/猪塚水産	HINODEコーヒードリップパック/HINODE COFFEE STAND
松尾の無添加みそ/榎松尾醸造場	



冷蔵



冷凍

お う ご ん せ 黄金の瀬セット

1箱
5,200円
(税・送料込み)

地元の海産物を中心に詰め合わせました。お魚・お肉両方好きな方にはたまらないセットです。

■セット内容

いかミリン/南内野水産	ほりぐち特製塩こうじホルモン/四季彩館ほりぐち
さば炭火焼/南内野水産	おいもショコラ/玉味製菓(南)・Bon Bon Maman
あじめしの素/南内野水産	寿シュー/南はとや
天ぷらのすり身/マルケイ川畑蒲鉾店	たまりッチアイス/たまたまクラブ
手羽メンタイ/南クシマフーズ	
鶏皮ギョーザ/南クシマフーズ	

串間のよかむん

ふれあいを大切にしたい
あの方に

(いいもの)

串間の特産品

「よかむん味だより」夏の便
大好評受付中!

をお届けします。

今年の夏も恒例の「串間のよかむん味だより・夏の便」の申し込み受付を始めました。ふるさと「南国・串間」の香りを目いっぱい詰め込んだ「味だより」。遠く離れたあの方にお届けして、つながりを大切にしませんか。

今夏のセットも4つのタイプをご用意。贈るあの方の顔を思い浮かべながら、好みのセットをお選びください。

3セットは、1箱5,200円(税込み)。これに加えて、今夏から新たに1箱4,200円(税込み)のセットが登場。選択の幅がさらに広がりました。全国どちらへ送っても、送料込みのお得なセットで贈り物に最適です。

お中元に、お礼代わりに、そして季節のお便りに、ぜひ幅広くご利用ください。



こだわりのおいしさ オリジナルロールケーキ

冷たくふわっとした食感



凍らせるとアイスみたいに食べられます

旬の果物などを使って作るロールケーキ。今回そんな『オリジナルロールケーキ』を紹介してくれるのは北方地区・田淵にお住まいの牧野サワさんです。

ロールケーキを作り始めたのは5年前。牧野さんは肺がんのステージ4と診断され、高齢者施設の給食を作る仕事が進んでおりましたが、できなくなってしまいました。そこで娘さんが退屈だろうと心配して、ロールケーキ作りを教えてくださいましたのがきっかけです。

調理方法はとても簡単。天ぷら粉と卵、砂糖をハンドミキサーで10分から15分混ぜて、グリルで10分焼きます。それから同じく混ぜて作った生クリームをできた生地塗って、季節の果物などをのせて巻いたら完成です。

一番のこだわりは、買った具材をそのまま使わないということ。もらったものをジャムにするなど、お店にないものを作ることを心掛けています。



北方地区・田淵の牧野 サワさん
生クリームの量と、午前中だけでできるということで、作るときは一回に3本と決めています。

誕生日会などの集まりの時に作って持って行くこと好評で、息子の結婚式の時には、3週間で15、6本作ったこともあるそうです。今では道の駅に出すと、全部完売してしまうこだわりのオリジナルロールケーキ。自宅でも作ってみませんか。



駒止おばちゃん奮闘記

都井岬の素晴らしきブログで発信

『駒止おばさんの奮闘記』というブログをご存じでしょうか。都井岬の情報がほぼリアルタイムで分かるこのブログを公開しているのは、駒止の門の職員として働く坂ノ上礼子さん。ブログは野生馬や花などたくさん写真が掲載され、コミカルな文章が面白い。

ブログを始めたのは約3年前の62歳のとき。息子の勧めで始めたブログですが、パソコンの知識はゼロ。何度もやめようと思いましたが、持ち前の負けん気でパソコン操作の習得に励み、始めた2013年からほぼ毎日、ブログを更新しています。ブログを始めたことで都井御崎牧組員として働く日那さんも写真を撮るようになったそう、今では二人三脚でブログを更新中です。

写真撮って、ブログを更新するのが毎日の楽しみという礼子さんの願いは、都井岬にたくさん人が来てほしいということ。『ブログを見て、一人でも都井岬に行ってみようかな』と思ってくれるとうれしいですね。たまにそういう人もいるのよ』と笑顔で話します。

「都井岬は、晴れの日だけが素晴らしいわけではなく、雨の日や霧の日だって素晴らしい。花もいろいろ咲くし、そんな四季折々の都井岬の風景をブログで発信したい」と話してくれました。現在は、母の日に息子からプレゼントしてもらった一眼レフカメラを勉強中の礼子さん。今日もカメラ片手に都井岬で奮闘していることでしょう。



都井地区・迫さかのうえの礼子さん
夫婦そろって趣味ができ、勧めた息子に感謝です。次はフェイスブックに挑戦したいです。



「駒止おばさんの奮闘記」ブログ
右のQRコードをカメラで読み取ると
ブログを見ることができます



ブログの記事は3年で1,000件を超えました。

まちの話題

My town topics

市内の話題や出来事などを写真を交えて紹介します。

1 お宝発見置の上の陶器市

5月27日(土)29日、九州各地の若手陶芸家の作品が集う「第9回九州窯元行列in串間」が、旧吉松家住宅および周辺商店街で開催されました。中心市街地を盛り上げようと、串間商工会議所青年部が毎年主催。今年は長崎県など11の窯元が初出店し、過去最多の39の窯元や工房が参加しました。来場者は和風邸宅の雰囲気を楽しみながら、食器や陶器などを品定め。5カ所に分かれた会場はたくさんの人で溢れていました。



志布志市在住
林 美樹子さん
神戸 るみさん
骨董品が好き

骨董品が好きで、陶器屋さんにはよく行きます。このイベントに来たのは3回目になりますが、気に入った物の値段が高かったのが残念でした。お店の数が増えたり、休憩所みたいなものがあったらいいのではないかと思います。来年も来たいです。

2 自分で作るおいしさ満喫

6月2日、総合保健福祉センターで男性料理教室「Kushinetsuキッチン(年5回)」が開催されました。栄養バランスを考えた食事の大切さを学ぶ今回のテーマは「愛情入りパン作り」に挑戦。男性15名が参加し、市職員と食生活改善推進員の指導を受けながら「レーズンバターパン」や「野菜スープ」などを料理しました。今回は8月6日の開催。テーマは「ワイルドに決めるゼキヤンプ」です。ぜひご参加ください。



福島地区・西今町
中原 鉄也さん
次回も楽しみ

娘の勧めで久しぶりに参加しました。家で料理をすることもないし、パン作りは初めての経験だったのでどんなものができるか心配でしたが、出来上がりは見た目もよく、ヘルシーで味も最高においしかったです。次回も楽しみです。おすすめですよ。

3 ふるさとの自然を学んだ

6月7日、「くしま学」の一環で、本城、大東、北方、都井の小学生児童約60名が本城干潟で自然観察学習を行いました。県自然動植物保護監視員の竹下主之さんと鎌田芳徳さんが、干潟の役割やシオマネキなど絶滅危惧種に指定されている生物の説明をした後、バケツなどを手に干潟に入りました。泥まみれで貝やカニなどを捕まえた子どもたちは、驚きの声を上げながらふるさとの自然の豊かさを体感していました。



本城小学校4年
山崎 蒼大くん
うれしかった

去年は大雨で30分くらいしか体験できなかったのですが、今年は晴れたので良かったです。小さいカニがいて驚きました。トビハゼを捕まえたのが一番うれしかったです。5年生からは干潟体験学習がないので、最後にいい思い出になりました。

4 命を守る役立つ対処法

6月10日、福島小学校で5年生68名を対象に、思わぬ水の事故から身を守るための対処法を学ぶ「着衣泳教室」が開催され、市消防本部職員3名が指導を行いました。消防職員から「服や靴があると水に浮きやすくなる」と説明を受けた後、プールに入り、ペットボトルを浮き輪代わりに使った、浮いて待つ方法などを実践しました。児童たちは楽しみながらも、水に浮いた秒数を競い合うなど真剣に学んでいました。



福島小学校5年
やましたとむ
山下 叶望くん
上手にできた

3回目の着衣泳教室だったので前回よりも上手にできました。ラッコの形ができたのがうれしかったです。ペットボトルがあるのとないのでは全然違うなと感じました。祖父が船を持っているので、釣りの時など、もしもの時はこの経験を生かしたいです。

5 福島高の特色理解深める

6月10日、福島高校のPTAが主催する「福島高校をもっと知ろう会」が同校で開催され、市内中学校の保護者ら約30人が参加しました。同校存続に向けて取り組む活動で今年で6回目の開催。生徒会による学校紹介や校長先生によるこれからの福島高校の在り方に関するプレゼン、4グループに分かれてのワークシヨップなどで、参加者たちは福島高校の特色や進学・就職状況などについて理解を深めていました。



大東地区・上井牟田
えとうまゆみ
江藤 真由美さん
今後の参考に

中学3年の息子が福島高校に進学したいと思うので、どんな学校か知りたいと思い参加しました。進路のことやカリキュラムのことなどいろいろな話を聞くことができたし、校長先生のプレゼンも熱い思いが伝わってきました。参加してよかったです。

6 着物を着て和文化を堪能

6月19日、旧吉松家住宅で和文化を楽しむ「紫陽花まつり」が開催され、12名が参加しました。参加者たちは、国の重要文化財に指定されている同住宅の落ち着いた雰囲気の中で、色とりどりの着物を着て身近にある花を生けたり、抹茶やお菓子を味わいながら和文化を堪能していました。同イベントは、市民団体が企画した地域活性化事業に対し、市が助成する「市民発！にぎわい創出事業」を活用して実施されました。



宮崎市在住
なかもらまき
中村 真紀さん
すてきな時間

宮崎市から参加しました。旧吉松家住宅は初めてで、建物も大きいし、タイムスリップしたみたいです。こういうすてきな雰囲気の中でいただいた抹茶やおかしは最高においしかったです。娘も着物が好きで喜んでくれていました。また来たいですね。



福島高校で公開授業

6月15日、来年度開校する串間中学と連携型中高一貫教育の設置に向けた取り組みとして小中学校の職員に対し、福島高校で公開授業が行われました。1年生の授業には、中学校の教諭もチームティーチングとして参加し、中高一貫に向けて連携強化を図りました。



1年生の授業では中学校の教諭も参加して行われた



新茶を市内小中高へ贈呈

6月17日、生産者11戸で構成する串間市茶業振興会(加藤直樹会長)が市内の17小中高に串間で生産した新茶5.6kgを贈呈しました。生産者たちが心を込めて生産した「くしま茶」を串間子どもたちに飲んでもらおうと、今年で12年目の試みとなりました。



教育長へ新茶が手渡された

「母子・父子自立支援員と各種支援」・「医療費助成」

母子・父子家庭の支援についてお知らせします。



母子・父子自立支援員は、母子・父子家庭のお母さん、お父さんが、日頃抱えている悩みを一緒に考え、解決のお手伝いをしています。就労相談、離婚や経済的なこと、子育てのこと、職場のことなど何でも構いません。

母子・父子自立支援員だけで解決できない場合は、他の関係機関と連携して、解決のお手伝いをしていきます。

●相談の方法

福祉事務所・こども政策係に直接来られるか、電話での相談となっています。

※母子・父子自立支援員には、守秘義務が課せられていますので、安心してお気軽にご相談ください。

●相談受付時間

月～金曜日(祝日は除く) 午前9時～午後4時
※相談に来られる際は、事前に電話で予約をお願いします。

●母子・父子家庭に対する支援

①資格取得のための支援
▽**「高等職業訓練促進給付金」**

就職に有利な資格を取得するために養成訓練の受講期間中について給付金を支給します(右表参照)。

▽「自立支援教育訓練給付金」

教育訓練講座を受講し、修了した場合に受講料の6割相当額(上限20万円)を支給します。
※雇用保険制度の教育訓練

高等職業訓練促進給付金	
就学期間	1年以上
支給対象期間	最長3年間
対象資格	看護師、准看護師、保育士、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士、美容師、社会福祉士、製菓衛生師、調理師など
支給額	月額10万円 (住民税課税世帯は月額70,500円)
その他	・本人が、仕事をしながら資格取得を目指す場合も利用できます。 ・卒業後は、修了支援金も支給されます。

高等職業訓練促進給付金を受給される方に対しては、入学準備金(50万円)、就職準備金(20万円)の案内も行います。
【※返還免除の要件有】

給付の受給資格がある場合は受けられません。また、受講前に、対象講座に対する審査などがありますので、必ず受講前にご相談ください。

②貸付による支援

「母子・父子・寡婦福祉資金貸付事業」

県は母子・父子家庭および寡婦などを対象として、経済的自立を支援し安定した生活を送るため、各種資金の貸付を無利子または低

利で行っています。市は、申請受付の窓口となっておりますので、貸付希望の方はご相談ください。※貸付には審査があり、税の滞納などがある場合は利用できません。

●母子および父子家庭等医療費助成制度

串間市では、母子および父子家庭などに対して医療費の一部を助成する制度があります。串間市に住所があり、健康保険に加入している母子および父子家庭の方が対象となります(所得制限があり、所得制限限度額以上の方は対象外となります)。

医療費の助成を受けるには、事前に受給資格を得るための申請をし、認定を受ける必要があります。助成の詳しい内容などにつきましては、こども政策係にお問い合わせください。

●**問い合わせ先** 福祉事務所
こども政策係 ☎7210333 (内線506)

新しくしま人応援隊 ～市民団体紹介～



住所=串間市大字西方5500-2 ●FAX=0987-27-3075 ●開館日=平日 午前9時～午後6時
メール=kushimageinin@kkd.biglobe.ne.jp ●HP=http://kushima-panerp.com/

串間の市民活動って何があるの?そこで市内で活躍する市民団体などを定期的に紹介し、活動の中身をお見せしていきます。

今回は移住促進や串間市の魅力の発信などの活動を行っている『新しくしま人応援隊』です。代表の古屋勝人さんにお話を伺いました。

「団体の活動について」

市外からの移住を促進することで活性化や地域の発展の一助になることを目的に活動しています。主に移住相談や移住体験ツアーの企画・開催、串間市の魅力の発信、定住化に関する研究などの活動を行っています。

「どういった運営をしていますか」

会員が15名いますが、一部の会員だけで運営するのはではなく、一人ひとりの個性にあつた役割(企画・広報・総務)を与え、全員全員が一丸と



毎月、お揃いのポロシャツで会議しています

なり運営しています。また、事務局の運営を強化したことで、会員はそれぞれの役割に集中できるようになりました。

「今後の活動について」
宣伝になりますが、8月に体験ツアーを開催します。まず串間のいろいろな魅力に直接触れ楽しんでほしい、移住へと考えています。また参加者が串間ファンとなり、全国に魅力を発信してくれることを期待しています。

パナナップで紹介してほしい市民団体などを広く募集していますので、いつでもご相談ください。

選挙権年齢引き下げ後、はじめての国政選挙がやってきます!



地方創生特命部長 矢後雅司の部長日記

梅雨入りしてから二週間ほど経ちましたが(執筆現在)、寝苦しい日々が続いています。東京で生活していたときから、あまり冷暖房を使わなかった習慣が影響していることは明らかですが、議会開会中ということもあり、何かと慌ただしく日々が過ぎていきます。

7月25日の任期満了に伴う第24回参議院議員通常選挙の投票日が7月10日に迫っています。今回の選挙は、昨年6月に成立した公職選挙法の改正により、選挙権年齢が20歳以上から18歳以上に引き下げられてから初めて実施される国政選挙になります。

また、同年7月の同法改正により、今から定数10増10減が実施され、最高裁判決で違憲状態とされた一票の格差に改善が見られました。

選挙権年齢の18歳以上への引き下げにより、18歳、19歳の約240万人が新たに有権者の仲間入りをします。串間で新たに有権者の仲間入りを



未来をつくる一票を



子どもからお年寄りまで、仲間と一緒にいろいろなことを学んだり、楽しんだり、生涯学習にチャレンジしましょう。

障がい者への補助制度をご活用ください

～障がい者を支援するための各種制度などをご紹介します～

身体障害者タクシー等 利用料金助成
 身体に重度の障がいがある方の日常生活の利便を図るため、タクシー料金の一部を助成します。
内容 利用券1枚につき、タクシーなどの小型車初乗り料金分を助成します。ただし利用券の使用は1回乗車につき1枚です。
交付方法 1人につき年度あたり24枚を交付
 ※上半期（4月～9月分）を期間内に12枚、下半期（10月～翌年3月分）を期間内に12枚交付
障害者住宅改造成事業
 在宅の障がい者（児）（手帳の等級制限あり）のいる世帯に対し、その住宅を居住に適するよう改造するために要する費用を助成し、自立した生活の維持・促進および介護者の負担軽減を図ります。
 ただし、新築や家屋の基本的構造を変えるような大規模な内容の場合には助成の対象とはなりません。また、老朽化に伴う修理や修繕が目的の事業ではありません。
内容 居住家屋で既存の浴室、便所、玄関、台所、廊下などについて、対象者の負担軽減に必要と認められる部分。
 ※上限は20万円ですが、生計中心

重度心身障害者介護手当
 者の所得状況により全額助成とならない場合があります。
 一定の条件を満たす65歳未満の重度心身障がい者と同居する家族で、この方を介護する方を対象に月額5,000円（半年に1回支給）の介護手当を支給します。
未就学児こぼの教室
 こぼの発達のための訓練指導教室を開催しています。対象は原則的に市内に居住する未就学児で、ことばの発達に遅れがあったり、正しい発音ができないなど、ことばに関するこぼの心配ごとのある児童です。
日程 原則毎週水曜日（祝日を除く）
場所 総合保健福祉センター
指導時間 1回40分（開始時刻は調整により決定）
 ※利用を希望される場合、申込手続きが必要です。
軽度・中等度難聴児 補聴器購入費等助成事業
 身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度難聴児に対し、言語および健全な発達を支援するため補聴器の購入費用などの一部を助成します。

特別児童扶養手当
 身体、知的、精神のいずれかに中等度以上の障がいがある20歳未満の児童を養育している父母、または養育者に支給されます。障がいの程度は原則として医師の診断書により判定されますが、障害者手帳の障がい部位・程度により診断書の提出が省略できる場合があります。
支給要件 対象者児童が一定の障がい状態にあること（診断書などにより県が認定）。対象児童が20歳未満であること。児童が施設などに入所していないこと。手当を受けようとする父母、養育者の前年所得が基準額以内であることなど。
手当額 1級（重度）月額51,500円、2級（中等度）月額34,300円
特別障害者手当
 重度の障がいのため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態で20歳以上の方に支給されます。
手当額 26,830円
障害児福祉手当
 重度の障がいのため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態で、20歳未満の児童に支給されます。

宮崎県おもいやり駐車場制度
 障がいのある方や高齢の方、妊産婦など歩行が困難と認められる方に対して、「おもいやり駐車場利用証」を交付しています。この利用証を利用し、提携した商業施設、病院、銀行、官公庁など公共的施設で優先して駐車することができます。対象者など詳細はお問い合わせください。
対象者 各種障がい者手帳所持者、高齢者、難病患者、妊産婦、けがによりつえなどを使用する方
○ 手数料 14,600円
○ 助成額 1人1回につき250円で、助成の上限は年間36回分
○ 助成額 1人1回につき250円で、助成の上限は年間36回分
串間温泉についての里利用助成
 障害者手帳（身体、知的、精神を問いません）をお持ちの方に対し、串間温泉（この里）を利用する際に利用できる利用者カードを交付します。
 各種制度で支給条件が異なります。詳細はお問い合わせください。
すべての問い合わせ先
福祉事務所自立支援係
 ☎72-0333（内線502、503、504）

平成28年度夏休みチャレンジ講座参加者募集

毎年、小中学生を対象に、夏休み期間中に開催している「チャレンジ講座」を今年も開催します。本年も楽しい講座がたくさんあります。また、宮崎大学に協力いただき、昨年に続き「宮崎大学工学部科学祭りin串間2016」を開催します。ぜひご参加ください。

講座名	日時	場所	定員/参加費	内容	
1	みんなで簡単おかし作り	8/5(金)10時～12時	中央公民館	20名/300円	こねたり、丸めたりしておいしいお菓子をみんなで作りましょう。
1	みんなで簡単昼ごはん	7/29(金)10時～12時	市木公民館	15名/324円(保険料込)	夏野菜カレーと、フルーツヨーグルトを作って、みんなで楽しく食べよう。
2	映画を観よう	8/17(水)9時半～12時	総合保健福祉センター	無料	宮崎県より テレビの画面でも面白いけど、大きな画面でみんなで映画を見よう。みんなでおなかを抱えて笑おうか？泣こうか？怒ろうか？楽しい映画がいいね。
		7/26(火)10時～12時	大東公民館		
		8/4(木)10時～12時	本城 上篠原保育所		
		8/2(火)10時～12時	市木公民館		
8/1(月)10時～12時	北方農村改善センター				
3	習字で作品づくり	8/4(木)・5(金)10時～12時	中央公民館	各10名/100円	夏休みの作品を書いてみよう。塾に行っていない子大歓迎。出品したい募集作品の文字を決めてきてね。(1～2作品)
		7/28(木)13時半～15時半 7/29(金)10時～12時	大東公民館		
4	親子エンピツ教室	7/31(日)10時～12時	中央公民館	10名/無料	一生おつきあひする自分の名前、きれいに書けるように練習しよう。
5	親子で木工教室	8/6(土)9時半～12時	中央公民館	30組/524円(保険料込)	串間の大工さん（たくみ）に教えてもらおう。親子での参加になります。
6	編み竹工作	8/19(金)14時～16時	中央公民館	30名/100円	竹を編んで壁掛けづくり。
7	陶芸	8/18(木)13時半～15時半	中央公民館	20名/300円	自分だけのものを作ってみよう。
8	切り絵でうちわ作り	8/6(土)10時～12時	中央公民館	10名/250円	和紙をつかって、見ているだけで涼しげなうちわ作り。
9	ヨーヨーキルトでフォトフレーム	7/27(水)10時～12時	中央公民館	20名/500円(小3以上)	思い出の写真入れをヨーヨーキルトで飾ろう。針を使います。簡単玉結びなども学べます。
10	手作りキーホルダー	8/18(木)10時～12時	中央公民館	10名/150円	プラ板に自由に絵を書いて、オープンへ、手作りキーホルダーのできあがり。
11	館長と一緒にフライングディスクで遊ぼう	8/2・9・16・23(火)13時半～15時	大東公民館	30名/96円(保険料)	フライングディスクを楽しもう。いろいろな遊び方を教えます。
12	大東！探検隊	7/25(月)9時～11時半	大東公民館	15名/24円(保険料)	串間のヒミツを探検してみよう。バスでお出かけ。主に大東方面の史跡を見学します。
13	ひろみさんの折り紙教室	8/2(火)10時～12時	大東公民館	30名/100円	鶴は折れますか？和紙を使って連鶴を折ります。
14	ひろみさんの和紙人形作り	8/9(火)10時～12時	大東公民館	30名/300円	きれいな和紙を使って人形作り！！部屋に飾ったり、大切な人への贈り物に。
15	感動！楽しい絵手紙	8/8(月)13時～15時	大東公民館	10名/100円	絵は、下手な方がいい！！大人の方と一緒に学びます。
16	ピカチュウ・キティちゃんの小物入れ	7/30(土)13時～15時	本城公民館	15名/300円	紙（クラフトテープ）でピカチュウ・キティちゃんの小物入れを作ります。
17	リーフペイントの小物入れ	8/20(土)13時半～15時半	本城公民館	10名/500円	葉っぱや花、野菜がそのまま柄になります。バッグか巾着を作ります。
18	手話で遊ぼう	7/29(金)13時～15時	市木公民館	15名/無料	簡単な手話を学んで楽しいゲームをします。
19	警察官ってどんな仕事をするのかな？	7/28(木)9時半～11時	市木公民館	20名/24円(保険料)	市木からマイクロバスに乗って串間警察署の施設、仕事、車両を見学します。

宮崎大学工学部 科学祭りin串間2016

実験1	おもしろ科学実験にチャレンジ	8/26(金)13時～16時	中央公民館	40名/24円(保険料)	いろいろなテーマの楽しい実験や「ものづくり」に挑戦しよう！
-----	----------------	----------------	-------	--------------	-------------------------------

- 申込方法＝中央公民館および地区公民館に直接申し込んでください。参加費は事前徴収です。
- 申込・問い合わせ先＝中央公民館 ☎72-1846 大東公民館 ☎71-2011 本城公民館 ☎71-3011 市木公民館 ☎71-5011 都井基幹集落センター ☎76-1201
- 申込期限＝7月20日（水） ※定員になり次第締め切らせていただきます。

6月4・5日、県民総参加のスポーツイベント、みやざき県民総合スポーツ祭が宮崎市のKIRISHIMAヤマザクラ県総合運動公園を主会場に開催されました。

今年のみやざき県民総合スポーツ祭には、串間市から競技とレクリエーションの部に20競技、約400人が参加し、バレーボール男子1部・2部、弓道女子個人で田上美和子さん、陸上女子砲丸投げで矢通幸子さんが見事優勝しました。他にも入賞者が多数出るなど、多くの出場選手が健闘を見せました。

なお、大会は軟式野球など7月にも開催されます。



壮行式の様子

平成28年度みやざき県民総合スポーツ祭が開催されました

串間市から20競技、約400人が参加しました

競技の部（優勝）



バレーボール男子1部



バレーボール男子2部



弓道女子個人
田上 美和子さん



陸上女子砲丸投げ(2.7キロ)65歳以上
矢通 幸子さん

レクリエーションの部(優勝)
フライングディスク男子
・13・5メートル50歳代
・ディスクスタンス50歳代
加藤 一徳さん

フライングディスク男子
・13・5メートル60歳代
・ディスクスタンス60歳代
松田 富夫さん

フライングディスク女子
アキュラシーフメートル
49歳以下
林 温美さん

フライングディスク女子
10メートル70歳以上
松井 多恵子さん

フライングディスク女子
・13・5メートル70歳代
・ディスクスタンス70歳以上
川野 公子さん

自己紹介

串間市民の皆さま、こんにちは。串間市民病院の総合診療科に勤務しております。穂田一旭と申します。このたび広報くしまに寄稿する機会をいただきましたので、まずは自己紹介させていただきます。

出身地は東京都世田谷区で、平成26年に宮崎大学医学部を卒業しました。卒業後は、宮崎大学医学部附属病院で2年間の初期臨床研修を行い、初期研修中の平成28年2月より2カ月の間、串間市民病院に勤務をさせていただきました。

6年間の大学生活と2年間の初期研修生活の計8年間を通じて、宮崎の医療に貢献したいという思いが募り、今年の4月より県立日南病院の総合診療科研修に進み、ローテーションの一環で串間市民病院に再び赴任させていただきました。

もともと東京出身ですが、現在では串間の温暖な気候と、市民の皆さまの温かさで感謝しながら、毎日を楽しんでいます。総合診療医としては駆け出しの身ですので、どれだけ貢献できているかはわかりませんが、微力でもお役に立てるように精進してまいりますので、温かく見守っていただければ幸いです。

何種類のお薬を飲んでいきますか？

さて、皆さまは定期的に飲んでおられるお薬がありますか。怪我をしてしまった時

や風邪をひいた時にだけ病院に来る方は、お薬を飲む習慣はないと思います。一方で定期的に来る外来に通院していただいている方の中には、薬を毎日飲む習慣がある方もおられる。これからお話することは、お薬を飲む習慣のある方はもちろん、そうでない方にも知っていただきたいお薬の話です。

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか。最近雑誌にも取り上げられ、少し話題になってきているので、聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれません。日本語では「多剤服用」と訳されたりします。簡単に言えば、とてもたくさんのお薬を飲んでいて、そのことを指します。明確な基準はないのですが5〜6種類以上のお薬を飲んでいて、その場合に当てはまるといわれます。

たくさんのお薬を飲むことの問題点

一つひとつのお薬では問題がなくても、たくさんのお薬を飲むと、お薬の本来の効果とは違う、思いがけないような悪い影響を体に及ぼしてしまうことがあります。また、お薬の種類が増えるにつれて、お薬の飲み方が複雑になってしまい、本来の飲み方とは違うような飲み方で飲んでしまう危険性があります。お薬は、正しい量を正しい飲み方で飲んだ時に一番の効果を発揮します。

ポリファーマシーへの取り組み

ポリファーマシーの解決策は、飲む必要のないお薬は止めるべきタイミングに中止し、漫然と飲み続けることにあります。ポリファーマシーを招く原因の一つに、お薬を出す医師の責任があることは言うまでもありません。このような状況を反省し、一部の地域ではポリファーマシー外来やお薬相談外来というものが開設され、患者さまと一緒に飲んでお薬の整理を行ったりしています。また、患者さまの意識改革も必要だといわれています。自分の飲むお薬について、この薬は何の薬だろうか、なぜこの薬が私に必要なのだろうか、このお薬は飲み続ける必要があるのだろうか、少しでも興味や疑問を持っていただければと思います。もし、お薬について分からないことがあったらいつでも聞いてください。その興味や疑問をきっかけに飲んでお薬について一緒に整理していきましょう。そうすることで、いつも飲んでお薬をもっと意味を持って飲めるようになるかもしれません。最後に、先ほどポリファーマシーを5〜6種類以上の薬を飲む場合と述べましたが、数だけで判断できるものではないと思います。治療のためにたくさんのお薬が必要な場合もありますので、必ずかかりつけの先生に相談してくださいね。



著：串間市民病院 総合診療科
穂田 一旭 Ikki Nokita





串間市立図書館 ☎ 72-1177 ●開館=午前10時~午後6時 ●休館日=毎週月曜日 http://www.kushima-lib.jp/
<<各自治会・施設・団体を対象にした移動図書館の巡回先を募集中>>
移動図書館車で巡回し、その場で本を選んでいただき、本の貸し出しや返却を行います。土日可。

◆◆◆ 今月の新刊 PICK UP ◆◆◆



「岳飛伝十七 星斗の章」 北方謙三 / 著

岳飛と秦容は、南宋の程雲との最後の戦いに挑み、さらに呼延凌らと合流して、金国との一大決戦を目指す。兀朮との闘いで重傷を負った史進の生後は？ 大水滸伝シリーズ完結、感動の最終巻。



「和太鼓のひみつ」 小野美枝子 / 監修

お祭りや運動会でもよく使われ、日本の伝統文化と深いかわりのある和太鼓。その歴史・つくりなどを写真やイラストで詳しく紹介する。基本的な打ち方や楽譜の読み方も掲載。



今月のテーマ展示 「自由研究」

いろいろな実験や、植物や生物の観察、そのほか身近な材料で作れる工作の本など、夏休みの宿題・自由研究にとっても役立つ本を集めています。

◆◆◆ その他の新刊 ◆◆◆

- 京都・高野路殺人事件 (梓 林太郎)
横浜1963 (伊東 潤)
掟上今日子の婚姻届 (西尾 維新)
高山本線の昼と夜 (西村 京太郎)
遊園地に行こう! (真保 裕一)
三の隣は五号室 (長嶋 有)
どこかでベートーヴェン (中山 七里)
シスト (初瀬 礼)
悪母 (春口 裕子)

- たまちゃんのおつかい便 (森沢 明夫)
ちんぷいぷい (松山 巖)
疾れ、新蔵 (志水 辰夫)
ポーラスター (海堂 尊)
選ばれし壊れ屋たち (鹿島田 真希)
縁は異なるもの (松井 今朝子)
世界の不思議な図書館 (アレックス・ジョンソン)
子どもの心に本をとどける30のアニメーション (岩辺 泰史)
18歳選挙権ガイドブック (川上 和久)

イベント情報
夏休み工作教室
「オリジナル万華鏡を作ろう!」
7月30日(土) 午前10時半~11時半
図書館2F会議室
世界に一つだけ! 手づくり万華鏡にチャレンジ!! 申し込みお問い合わせは図書館まで!



交流員レポート
第10代国際交流員
ジヨンの
日本体験記
今月の表現 This month's expression
簡単
Piece of Cake
試験は簡単だった。
The test was a piece of cake.

冬の寒さから暖かい天気に戻れたと思ったら、梅雨の季節に入ってしまった。僕は初めて日本の梅雨を経験します。今まで梅雨の時期に滞在したことがなかったので、楽しみにしていました。がやはりとっても大変です。ほとんど毎日雨が降るし、湿度は大変だし、秋が待ち遠しいです。

6月中旬に串間で国際交流員イベントを行いました。今回のテーマはゲームナイト。アメリカや外国で人気のゲームを串間と日南のみならず一緒に楽しみ、アメリカのボードゲームとオンラインを使うゲームを紹介しました。参加者は合計30人で、日南市役所のALTの3人、串間市の学生、国際交流員2人もいたので本当に国際的なイベントになりました。僕が紹介したゲームは「Cue」という名探偵ゲーム



盛り上がっている串間・日南のみんな!

常ホームページで更新情報!



今月のページ
・記事の余談
・連絡先など

年金

7月は障害基礎年金受給者の所得状況届提出月です

「(20歳前の傷病による) 障害基礎年金(年金コード6350または2650)」を受給中の方は、所得制限を超えていないか確認を行うため、所得状況の届出をする必要があります。ハガキによる所得状況届をご提出ください。提出期限は7月末

平成28年度の一般免除申請受付は7月からです

経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(30歳未

満) 納付猶予制度」があります。免除承認については前年の所得によつて審査されますので、市民税の申告を忘れずにお願います。保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

平成28年度の免除などの受付は平成28年7月1日から開始され、平成28年7月から平成29年6月までの期間を対象として審査します。また、

申請は原則として毎年度必要です。なお、過去の分についても、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請ができますので、その期間に未納のある方は併せて申請をお願いします。
詳細は、市役所または都城年金事務所へお問い合わせください。

問い合わせ先
市民生活課市民係
☎ 内線 225・226
都城年金事務所
☎ 0986-2312571

発達凸凹の子どもたち

発達凸凹を抱える

子どもの未来

5月号で子どもの発達の進み方に生まれつき凸凹(デコボコ)があることで、苦手なことが増え、生活していくうえで困ってしまうことを『発達障がい』と説明しました。では、具体的にどんなことが起こるのでしょうか。

発達障がいであることを告白したハリウッドスターのトム・クルーズは、文字を読むことが苦手で、幼いころから「b」と「d」、「p」と「q」の区別ができず読解が困難だったようです。今でも台本を読むことができないので台詞をテープに吹き込んでもらい、耳から入る情報から覚えているとか。これは「難読症」という発達障がいのひとつです。発達凸凹の子もたちが持つ他の特性として、

- ・友人とのトラブルが多い
・空気が読めない
・融通が利かない
・こだわりが強い
などがみられます。しかし、これらは発達凸凹の子もたちみんなが持ち合わせているわけではなく、苦手な能力、優れた能力、その度合いも一人ひとり異なります。
一見、「将来が心配」と思われる方もいるかもしれませんが、発達凸凹を抱えながら生活している方は、トム・クルーズをはじめ、たくさん

います。つまり、能力に凸凹があるということは、能力がないということではありません。大切なことは何が優れていて、何が難しいのかを本人も周囲も理解し、適切な対応をすることなのです。そうすれば、トラブルや不安が軽減され、さらに本人の優れた能力が発揮されれば、十分自立した社会生活を送ることができます。

問い合わせ先 福祉事務所子育て支援係 ☎ 72-0333



INFORMATION



市役所の代表電話

☎0987-72-1111

プラスチックのリサイクル説明会を開催します

平成29年4月1日から、プラスチックのリサイクルが始まります。それに伴い、以下の日程にて、これまで説明会に参加されていない方を対象に、説明会を開催します。説明会は1時間程度を予定しており、申し込みは不要です。ぜひご参加ください。

- 日時・場所・対象地区
 - ▽7月16日(土) 午後7時～ 中央公民館(福島地区)
 - ▽7月30日(土) 午後7時～ 大東公民館(大東地区)
 - 都井基幹集落センター(都井地区)
 - ▽8月6日(土) 午後7時～ 市木公民館(市木地区)
 - ▽8月20日(土) 午後7時～ 本城公民館(本城地区)
 - 北方農村環境改善センター(北方地区)
- 問い合わせ先 市民生活課 生活環境係 ☎内線254

重度心身障害者(児)医療費受給資格者証の更新手続きについて

重度心身障害者(児)医療費受給資格者証の交付を受けている方は、有効期限が7月31日までとなっておりますので、更新の手続きをしてください。また、受給資格のある方で受給者証の交付を受けていない方も手続きをしてください。

- 対象者
 - ①身体障害者手帳1級、2級の交付を受けた方
 - ②療育手帳Aの交付を受けた方
 - ③身体障害者手帳3級と療育手帳B-1両方の交付を受けた方
- ※所得制限があるため、所得状況によっては該当しない場合があります。
- 更新手続き期間 8月1日(月)～8月31日(水)
- ※土・日曜日、祝日を除く
- 受付場所 福祉事務所自立

支援係(串間市総合保健福祉センター内①番窓口)

- 必要なもの
 - ①印鑑(認め可)
 - ②身体障害者手帳または療育手帳
 - ③健康保険証
 - ④現在お持ちの受給資格者証
- ※ただし、平成28年1月1日現在の住所が市外にあった場合のみ、本人または扶養義務者の所得証明書が必要となります。

●問い合わせ先 福祉事務所 自立支援係 ☎72-0333 (内線503)

串間エコツーリズム推進協議会総会を開催します

同協議会は、串間の豊かな地域資源を生かした感動体験を通して、串間ファンを育てることで、地域の元氣化を目指しています。今年度の取り組み状況の報告や、来年度の事業計画などを決める会議の様子は、一般に公開され傍聴することができます。傍聴希望の方は、開会の15分前までに、会場入口にて受付が必要です。

- 日時 7月8日(金) 午後5時開会

●場所 2ホテル中村社会議室 定員 10名(申込先着順で定員になり次第締め切り)

●申込・問い合わせ先 串間エコツーリズム推進協議会事務局(商工観光スポーツランド推進課内) ☎内線269

市町村振興宝くじ サマージャンボ宝くじ

宝くじの収益金は、都道府県を通じて各市町村振興協会へ交付され、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

- 発売期間 7月6日(水)～7月29日(金)
- 抽選日 8月9日(火)
- 【サマージャンボ宝くじ】
 - ・1等 5億円×23本
 - ・前後賞各 1億円×46本
 - (発売総額 690億円23ユニットの場合)
- 【サマージャンボミニ】
 - ・1等 7,000万円
 - ・7,000万円×120本
 - (発売総額 360億円12ユニットの場合)
- 問い合わせ先 (公財)宮崎県市町村振興協会企画課 ☎0985-31-9590

募集

ことぶき学園生主催の公開講座に参加しませんか

ことぶき学園ではさまざまな学習・講座を行っています。今年には戦争にまつわる公開講座を行います。

- 講座テーマ
 - 昭和20年
 - 「戦争の記憶」
- 日時 8月19日(金) 午前10時～11時半
- 場所 中央公民館2階
- 参加費 無料
- 申込・問い合わせ先 中央公民館 ☎72-1846、生涯学習課 ☎内線379

Kushimen'sキッチン 男性料理教室参加者募集

今回のテーマは、『キャンプご飯☆』。キャンプではもちろん、おうちで作ってもおいしい料理を作ります。今回は初の土曜日開催です。

- 日時 8月6日(土) 午前10時～午後1時
- 場所 総合保健福祉センター2階調理室
- 参加費 無料(エプロンをご持参ください)

無料・日曜相談所開設(遺言などの法律相談)

左記のとおり、法律相談所を開設します。相談料は無料です。気軽にご利用ください。

- 日時 8月7日(日)
 - ※午前10時～午後4時
- 場所 日南公証役場
- 内容 遺言、相続、高齢者などの財産管理、不動産などの賃貸借契約、会社の定款、離婚時の契約など
- その他 予約制のため平日に事前の電話予約が必要
- 受付時間 午前8時半～午後5時
- 問い合わせ先 日南公証役場 ☎23-5430

無料相談

- ①行政相談 7月25日(月) 午前10時～午後3時 市役所1階B会議室
- ②法律相談 7月11日(月) 午後1時～3時(要予約) 総合保健福祉センター
- 問い合わせ先
 - ①市民生活課生活環境係 ☎内線252
 - ②社会福祉協議会 ☎72-6943

日南看護専門学校オープンキャンパスを開催します

看護師になりたいと考えている高校生や社会人の方を対象としたオープンキャンパス(学校見学・説明会)を実施します。詳細は同校のホームページをご覧ください。

- 日時 7月31日(日)・8月21日(日) 午前10時～12時20分
- 申込・問い合わせ先 日南看護専門学校 ☎23-1883

平成28年度下水道排水設備工事責任技術者試験の実施について

本年度の責任技術者試験を次のとおり行います。試験の詳細は、上下水道課までお問い合わせください。

- 試験日 11月13日(日) 午後2時～4時
- 場所 宮崎市民プラザ
- 受験料 5,000円
- 申込書の配布・受付場所 23-8時半

市民まちづくり講座に参加してみませんか

市民まちづくり講座「身のまわりの歴史を知る方法」を開催します。

- 講師 串間郷土史家 田中靖基氏
- 場所 串間市総合保健福祉センター研修室
- 日時 7月13日(水) 午後2時～4時
- 定員 50名
- 申込・問い合わせ先 市民活動交流センター ☎27-3075

平成28年度就業支援講習会受講生募集

対象者 県内のひとり親家庭の母、父および寡婦の方

講座内容 医療事務講習会

- 場所 日南テクノセンター
- 期間 9月2日～11月14日(月・水・金) 午後6時半～8時半

就労継続支援A型事業所「SOLA」のご案内

採用人数 5人

応募資格 療育手帳、精神保健福祉手帳を所持し、企業などに就労することが困難な方であつて、雇用契約に基づき、継続的に就労することが可能な65歳未満の方(利用開始時65歳未満の方) 具体的には次のような例が挙げられます。

- ①就労移行支援事業を利用したが企業などの雇用につかかなかった方
- ②特別支援学校を卒業して就労活動を行ったが、企業などの雇用につかかなかった方
- ③企業などを離職した方など 就労経験のある方で、現に雇用関係がない方

心身の健康相談

こころの悩みやストレスによる疲れなど、こころの健康に関して専門医による個別相談を実施します。

- 日時 7月28日(木) 午後1時半～3時半
- 場所 日南保健所相談室
- 相談方法 専門医による個別相談(ご家族や支援者からの相談も可能です。)
- 秘密は厳守します。
- 費用 無料
- 申込方法 相談日前日の午前中までに電話にて申込
- 申込・問い合わせ先 日南保健所健康づくり課 ☎23-3141

くしまにあ



このページは読者の皆さんからの声にふれあう場です。いろいろな声をお寄せください。

人類の変化

●河野浩泰さん

ある生物学者達の書物などやテレビ（NHK中心）の放送によると、日本人に関していうならば紀元前の縄文時代の頃の日本人（人類）の『顔』が、現代と違っているそうです。

今の現代人の顔は下あごが細いのが多いらしい。縄文時代の日本人の顔の下あごは今より太かったとの事。何故か？それは、食生活に起因する。今はやわらかい食品、食事をすることが多い。だが、縄文時代の日本人はクルミ、貝、魚、動物などを少しポイルして、とにかく咀嚼、かみ砕く回数が多かったらしい。だが今は、咀嚼する回数が減っている。100年後の日本人の顔はどんな形かな。

今の美男美女は顔が小さかったり、すっきりとした顔立ちが特徴だったりしますが、時代が違えば流行が変わる。四角っぽい顔が人気だった事もあるようですね。食べる時に咀嚼することは、健康にも良いみたいなので心がけたいです。

癌は初期でうとまかせ

●百野達夫さん

『人は癌無し』というのは少ないだろう。ないのが良いに決まっているが、対峙する時の心は、生まれ育った環境や生活、貧富の差でも違いが出る。病の難点は体内に入った時点で自覚症状を現さないのが大半。病気によっては死の間際に分かって家族中が大慌てすることだってある。日頃から健康管理に留意

したい。無頓着では手遅れの事態になりかねる。私は癌の検査も定期的に受けている。癌という名を頻りに聞かされた昔は死亡者が少なかつた気がする。患者が少なかつたわけではなく検査方法の発達で潜在患者を飛躍的に見つけ出したことであろう。治りにくい癌であればあるほどに早期発見摘出治療へと対策を進めてきた事に間違いはない。体には自信があると豪語してみても、いつ姿なしの病原菌が体内へ侵入するかわからぬだけに事前の対策は難しい。そこで、定期的な健診と予防接種などを取り入れた健康管理を徹底しよう。歳を重ねるほどに重要な転ばぬ先の杖。病をどかしながら心身を進めたい。

医療費の観点からみても、早期発見は大事だと思います。病気がなつてからだと、薬や入院などの医療費が高額になつてしまいます。定期健診などは積極的に受けていきたいですね。

久しぶりのデジタルセンターで気づいたこと

●黒木優一さん

先日、スケジュールの合間をぬって都井岬のデジタルセンターに足を運びました。約7年ぶりになりますが、館内ガイドさんの分かりやすい説明で、御崎馬の歴史や都井岬にも『扇山』や『小松ヶ丘』といったユニティや馬同士の住み分け、双方のテリトリーに暗黙の了解があることなど、今まで知らなかった、新しい発見がありました。中でもガイドさんが話された内容で印象に残ったのが『太平洋戦争で元々数百頭いたのが、48頭まで激減した』ということ。改めて平和についても考えさせられる貴重な機会になりました。

大好きな串間へ感謝

●リナママさん

私は1976年20歳の時、熊本から都井岬のある串間に憧れ、今の主人の嫁さんになりました。今年で40年の記念日を二人で迎えることができました。主人は私の心の貯金箱です。宮崎と熊本とのお付き合いの間もたくさんのお付私を励ましてくれました。都井岬へ主人とドライブすると、初めて会った日のことをよく話します。

2014年9月より主人は病氣と戦っています。お付き合いしていた時のことを思い出して今度は私の悪い頭ですが、たくさん工夫を考えて今日からも歩いていきます。たくさんの人との巡り合いを大切に、温かい心に支えられて今日があること。すべてに感謝します。ありがとうございます。主人に。

ご主人への愛が伝わってきました。『すべてに感謝します』という言葉はなかなか言えないと思います。

みんなの広場

第26回串間市消防操法大会



第26回串間市消防操法大会を開催します。各分団代表6チームが出場し、小型ポンプ積載車操法の正確さとスピードを競います。競技は1チーム4名編成でポンプからホースを伸ばして放水し、標的を倒す競技です。選手にとりましても地域の皆さまの応援が励みになりますので、当日は多数のご観覧と応援をお待ちしています。

- 日時= 7月17日(日) 午前9時~
- ※小雨決行。大雨などの場合は7月24日(日)に延期
- 場所= 串間市消防署訓練場
- 問い合わせ先= 串間市消防本部 ☎72-4151

渚のフェスティバル



高松海水浴場にて、雄大なサンセットをバックに、波の音を聞きながらベリーダンスや歌などを楽しみましょう！ 入場無料です！

- 日時= 7月30日(土) 午後5時~8時
- 場所= 高松海水浴場
- 内容= ライブ、ベリーダンス、太鼓など(予定)

親子リズム体操



南さくら幼保連携型認定こども園で親子リズム体操教室が開催されました。乳幼児と母親22組がリズムに合わせて、運動とスキンシップを楽しみました。

市民発！にぎわい創出事業

キャンドルナイトinくしま2016



- 日時= 10月9日(日) 午後3時半~7時半 (点火は午後5時半)
- ※雨天の場合は10月10日に延期
- 会場= 串間市総合運動公園(陸上競技場入り口~展望台)
- ※開催にあたり、市民の皆さんに以下のご協力をお願いいたします。
- 廃油キャンドル作りの材料などの提供をお願いします。
- ・卵の殻(尖った方を割って残り3分の2ほどを洗って乾かしたもの)
- ・廃油(植物性の食用油。賞味期限切れも可)
- ・卵のパック
- ※市役所の市民生活課生活環境係にお預けください。
- 実行委員としてキャンドル作りや当日の設営などにボランティア参加いただける方を募集します。
- 各種団体・個人のキャンドルアートの展示ブースに出展される方を募集します。そのほか、どんなことでもお手伝いいただける方は、事務局までご連絡ください。
- 問い合わせ先
- 市民生活課生活環境係 ☎内線253
- 事務局(河野) ☎090-1199-5496

お便り・投稿募集しています。

下記QRコードをご利用ください(紙面に限りがあるので、すべての投稿を掲載することができません。あらかじめご了承ください)。

- ①名前(ペンネーム可) ②連絡先
- ③コメントを必ず添えてください。

●Eメールアドレス
info@city.kushima.lg.jp



↑
お便りお待ちしております。

伝言メッセージ例

じいじ・ばあばへ

じいじ、ばあば、いつもありがとうございます。たくさん長生きして、一緒に遊んでね。

アビちゃん



随想
「森と海のあいだの
宝もの」
藤岡(渡邊) 亜美

森と海のあいだ、市木に暮らし始めて、もうすぐ5年。東京に生まれ育ったわたしにとって、子どもが学校の帰り道に、山でハヤトウリを取ってきてサラダをおやつにしたり、友だちに教えて夜に捕ったヒラメを前にムニエル作りを教えたり、というのは全く新鮮な経験でした。地域の自然とつながった文化。子どもたちって、そういうことが一番好き！

庭では地蜂を飼っています。さまざまな野花から蜜を集める日本ミツバチは生態系のバロメーター。地域の新聞屋で猟師でもある井上さんに教えていただき、巣箱を増やしていきましだ。おいしく薬にもなる蜜をお裾分けしてくれる蜂家族に、人間にもできるおもてなしをしながら、花の種をまいてます。旦那は耕作放棄地だった谷を開墾し、田畑を作りました。友人たちが次々その上流を耕し始め、住んでいる方たちは、風が抜けるようになったと喜んでくれました。今年はママ友と大豆の種まきをして、味噌を仕込み保育所に持っていきこうと計画中。

仲間と手入れをするその奥の森には、多様な木を植えて、豊かな森にするのが夢です。隣の加藤君子さんには貝やカキの採り方を教えてもらい、向かいの畔原さんは、葛で自転車を作ったり、馬で木を運んで家を建てたり、耕作したり、海岸で馬と遊んだ話をしてくれました。家にも与那国馬がきて、子どもたちが乗り始めると、上手いうまいと見守ってくれました。我が家には、よく海外や県外からお客さんがきます。今週は、アメリカ、エクアドル、オーストラリアからの5人のお客さんと着物を着替えて市木神社へ。着付けをしてくれた、日本舞踊の先生でもある島田愛子さんは季節による柄や素材のこと、加藤美保さんは歴史のことを説明してくれました。抹茶をたててくれた宮内真穂さんは、余白という陶芸の工房をしていて、旦那さんの焼いたお椀でみんなをおもてなし！幸島前の浜で一緒に遊び、この海の良さを伝えてくれていた谷端天然くんは、オーストラリアからのサーファーの子ともたちと、サーフィンへ。



藤岡(渡邊) 亜美
東京生まれ。大学ではエコツアーについて学び、南米エクアドルとのフェアトレード事業を立ち上げる。森で育ったチョコレート企業の輸入販売などを手がける。もうすぐ4児の母。2011年に串間市に移住。

お母さんの晶子さんは、地区に子どもがいる家族がいなかったころ、近所の岩折神社に、「友だちが来ますように」とお祈りしていたそうです。
It takes a village to raise a child.
子どもを育てるには村ひとつ必要だ、というようなことわざがあります。一人ではできないことを、世代を超えて、みんな力を合わせて見守りあう。そして、一人ひとりが好きなことを知っている範囲内で、地域の自然や世界とつながる子どもたちを応援していけたら、きっと串間は日本一すてきな地域。
毎週木曜日、市木の海で子どもたちと『海のこどもかい？』という自主保育と放課後のプログラムをやっています。夏休みにはサーフィン教室や、森の木での道具づくり教室も。市内からも子どもたちが遊びにきてくれるといいな、と思っています。

わたしたちは、
1. 豊かな自然を大切に、これをいかしましょう。
1. お互いを信じ、心をあわせ、平和で明るいまちをつくりましょう。
1. 健康で働くことに誇りを持ち、豊かな住みよいまちをつくりましょう。
1. だれにも親切にし老人をいたわり、こどもに夢と、しあわせをあたえましょう。
1. 教養を高め文化のまちをつくりましょう。

●市の木/そてつ ●市の花/かなな
●市の鳥/めじろ ●市の花木/山桜
●人口 18,542人 (前月比-8人)
男 8,643人 女 9,899人
世帯数 7,910世帯 (平成28年6月1日現在)
*平成27年度国勢調査からの推計人口です。

都井岬 ビジターセンター
うまの館
〒888-0221 宮崎県串間市大字大納42-1
営業時間：午前9時～午後5時
休館日：毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)
TEL 0987-76-1546

もうすぐ夏休み！
『岬馬について学ぼう』に参加しませんか？

夏休み期間中、都井岬ビジターセンターでは『岬馬について学ぼう』を開催します。自由研究にも役立つお話しが、たくさん聞けますよ。また、スタッフが同行しての野外ガイドもセットになっていますので、安心して岬馬の観察ができます。

時間割	午前	午後
岬馬について学ぼう	10:00～10:30	14:00～14:30
野外ガイド	10:30～12:00	14:30～16:00

- ◆岬馬について学ぼうでは、ビジターセンター職員の解説を聞いたクイズに答えたりしながら楽しく学んでいただけます。
- ◆ガイド費用はビジターセンターの入館料のみでご利用いただけます。当日のお申込みは、お受けできない場合がありますので必ず事前予約をお願いします。

【都井岬ビジターセンター限定体験メニュー】

- ホースヘアストラップ ￥500
- 馬ふん紙ハガキ ￥800
- 蘇鉄の実キーホルダー ￥300



今月の表紙 “干潟を学び、楽しむ児童たち”

本城干潟は面積約25ヘクタール。ほとんど昔のまま残っていて、全国の干潟50選に選ばれています。干潟は、山から栄養素が流れてきてカニや貝などの小さい生き物を育てる働きや、長い旅をする渡り鳥が休んだり、餌をとったりするという大事な役割を持ち、人や自然にとってなくてはならないものです。児童たちも干潟の魅力を感じ、素晴らしい体験をしたようです。



編集後記
最近暑すぎて今年もクーラーを解禁してしまいました。たまに消し忘れて仕事へ行ってしまうことがあるのですが、しまったと思うのは帰宅して部屋に入った一瞬。帰ったら部屋が冷えてラッキーなんて思っちゃいます。エコには遠い存在です(イジメジメした梅雨も終わり、ついに夏がきますね。今年は例年に比べて気温が高く暑いみたいで、海水浴などに出かける方も多いと思います。そうすると毎年増えてくるのは、水の事故。取材した着衣泳を覚えておいて、周りにも教えたいです(オ

串間温泉 いのり
〒888-0008 宮崎県串間市本城987
営業時間：午前10時～午後10時
休館日：7月の休館日は毎週水曜日です
指定管理者：株式会社スチールユニオン
TEL 0987-75-2000

7月の休館日のお知らせ
温泉施設の機器メンテナンスや衛生面強化のため、7月は毎週水曜日を休館日といたします。

熊本地震災害義援金の報告
集められた「熊本地震災害義援金」総額66,740円はすべて日本赤十字社にお届けしました。皆さまのご支援、ご協力ありがとうございました。

ビアガーデン開催中！
温泉でゆっくり癒されて、野外でビアガーデンを楽しもう！雨の日も屋内会場をご用意しています。

宮崎牛炭焼肉食べ放題&飲み放題
料金=4,000円(前売り3,500円)

木曜日はカラオケの日
毎週木曜日(午前11時～午後2時)はカラオケを楽しみましょう。
料金=2,500円(温泉・お食事・カラオケ・飲み放題)

おたよりお待ちしております！
●この広報紙を読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、掲載内容に関する質問、串間市への思い、あなたの身近な出来事、何でも好きなことを書いてください。



↓点線に沿って切り取り、官製葉書に貼り付けてお使いください。

888-8555

串間市役所総務課
秘書広報係 行

(No.1010/2016.7)

●ご氏名
フリガナ

年齢/ 歳 性別/ 男・女
●ペンネームまたはイニシャル ※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

●ご住所

電話 () -

うたごえよみ

*短歌、俳句の投稿は

■短歌 野辺俊子さん ☎72-33300

■俳句 本田幾男さん ☎72-52880

「短歌」一般投稿

● じいじいの薬飲むまねする君は
この世に生まれいつさいわずか

都井 日高 正子

● 紅花の薬効ありと寒紅を
ひき装いし二人の媪

鍛冶屋 森本 慶典

● 山々のにぎやかな声聴こゆなり
四方八方心すませば

ゆうゆうの森林 喜美子

● 串間人他所よそに育ちし我が身さえ
幼なじみと変わらぬ友情

寺里 下飼手明博

● 久々に娘三人みたりと我が家にて
幼い頃の思い出尽きず

幸寿園 森本 クニ

「俳句」あさひ俳句会選

● 七浦の峠を走る梅雨晴間

仲町 原 里歌

● 鰻殿明日は消えゆく御身分か

串間 島田ミネ子

● 寡黙な人と言交わしをれば蛍来る

仲町 矢野 欽子

● はぐれ蛍涙にも似て流れゆく

仲町 木島 幸子

● 避難所に春日傘あり媪一人

南方 森本 慶典



幸島で今年最初の赤ちゃん猿誕生