

みんなつながる。まちがかがやく。

広報 くしま

10

October 2017

No.1034
毎月1回 1日発行

夢は、南の果てにある。
太陽と海と野生動物。天然づくし、くしまし。

住み慣れた 地域で いつまでも



認知症サポーター
養成講座を受講した人に
贈呈される
「オレンジリング」

【特集】 まさか自分が 認知症？ 早期発見の重要性と 予防法

認知症の人やその家族の支えとなるのは、まわりの人たちの理解と支え。
串間市社会福祉協議会では、認知症にやさしい地域づくりを目指して、
「認知症サポーター養成講座」を開講しています。
「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、
できる範囲で認知症の人やその家族を手助けする人のことで、
小学生以上であれば誰でも受講できます。
みんなが住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、
あなたも認知症サポーターになりませんか？



No.1034 広報 くしま 2017年10月1日発行 発行/串間市役所 編集/総務課秘書広報係
(毎月1回 1日発行)

T 888-8555 宮崎県串間市大字西方5550番地 電話:0987-72-1111 FAX:0987-72-6727
http://www.city.kushima.lg.jp E-mail: info@city.kushima.lg.jp 印刷/(株)宮崎南印刷

file# 06 串間でつくられた逸品たち

★ ★ ★
Made in Kushima
逸品ストーリー



甘くてほっこり 大東の「ヤマダイかんしょ」

JA串間市大東



甘藷は1年を通して出荷ができる。台風災害や遠距離出荷にも強いという。

鮮やかな紅色とホクホクとした食感、ほんのり甘味がある大東の甘藷「ヤマダイかんしょ」。そのまま焼いても楽しむもよし。かき揚げやカレー、サラダ、羊羹など調理しやすくオールマイティな食材として人気です。
「甘藷の初出荷から50年を迎えました」と誇らしげに話してくれたのはJA串間市大東のかんしょ部会長・木村久男さん。高い品質と生産量を維持している秘訣は、時代にあった創意工夫を絶え間なく行ってきたところにあります。例えば、「土づくり」や「苗づくり」の栽培のほか、トレーサビリティを導入するなど環境の整備に取り組んできました。「スイーツ系の品種も増えましたが、むしろ、いまの品種を守っていくことで消費を拡大できると思います」と木村さん。来年には新しい選果場が完成し、計画販売や独自パッケージによる販促などで盛り上がりそうです。現在は関西圏に約8割の出荷があり、香港にも15年ほど前から輸出。「さらに海外にも意欲的に輸出し、持続可能な甘藷づくりを今後ともやっていきたい」と話していただけでした。
これからの50年もまだまだ大東の甘藷の人気は続きそうですね。

宮崎県議会串間市選出議員補欠選挙、串間市長選挙 及び串間市議会議員補欠選挙が行われます。

宮崎県議会串間市選出議員補欠選挙

投票日 **10月8日(日)**

告示日 9月29日(金)

串間市長選挙
及び串間市議会議員補欠選挙

投票日 **10月8日(日)**

告示日 10月1日(日)

- 投票時間 いずれも午前7時～午後6時まで(第32・33投票所は午後4時まで)
- 投票場所 いずれも指定された投票所(入場券に記載されています。)
※入場券を忘れても、指定された投票所に行けば投票できます。

【期日前投票】

投票日に仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などで投票に行けない方は、期日前投票を行なうことができます。

【期 間】

- 宮崎県議会串間市選出議員補欠選挙 9月30日(土)～10月7日(土)
- 串間市長選挙及び串間市議会議員補欠選挙 10月2日(月)～10月7日(土)

【時 間】 いずれも午前8時30分～午後8時

【場 所】 串間市役所1階A会議室 ※土・日曜日にも投票できます。

【不在者投票】

選挙期間中、旅行や仕事などで投票日当日に串間市の投票所にて投票できない方は、滞在先の選挙管理委員会にて不在者投票をすることができます。

ご希望の方は、「請求書兼宣誓書」を串間市公式サイトからダウンロードまたは串間市選挙管理委員会にご請求いただき、用紙に必要事項をご記入の上、串間市選挙管理委員会まで郵送または直接ご提出ください。郵送で請求する場合の送り先は次のとおりです。

請求書の送り先
〒888-8555
串間市大字西方5550番地 串間市選挙管理委員会

※投票用紙が届きましたら、できるだけ早く滞在先市区町村の選挙管理委員会にて不在者投票をしてください。また、投票を行う前に滞在先市区町村の選挙管理委員会に対し、不在者投票ができる時間・場所をご確認ください。

【指定施設での不在者投票】

都道府県選挙管理委員会が指定する病院や老人ホームなどに入院・入所されている方は、その施設内で投票できます。ご希望の方は入院・入所中の施設の職員に申し出てください。

【郵便による在宅投票】

次のいずれかの条件に当てはまる人は、あらかじめ郵便等投票証明書の交付申請を選挙管理委員会に行うことにより在宅で投票することができます。

区 分	等 級	障害の部位
身体障害者手帳	1級・2級	両下肢・体幹・移動機能
	1級・3級	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸
	1級～3級	免疫・肝臓
戦病者手帳	特別項症－第2項症	両下肢・体幹
	特別項症－第3項症	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓
介護保険被保険者	要介護状態区分	要介護5

また、左記の条件に当てはまり、**さらに次のいずれかの条件に当てはまる場合**は、あらかじめ選挙管理委員会に申し出ることにより、投票の代理記載をすることができます。

区 分	等 級	障害の部位
身体障害者手帳	1級	上肢または視覚の障害
戦病者手帳	特別項症－第2項症	上肢または視覚の障害

あなたの一票が未来を決める! **投票へ行こう!!**

【問】 串間市選挙管理委員会 ☎内線271

退任のあいさつ



野辺 修光 前市長

野辺前市長におかれましては、体調不良を理由に山口直嗣議長に対して退職申立書を提出され、9月4日に開会された串間市議会本会議において、市長の退職に対する同意を得て、串間市長を退任することとなりました。

この度、9月4日をもちまして串間市長の職を退任することにいたしました。

昨年6月の脳梗塞発症後、左半身に軽いまひが残る状況にあり、リハビリを行いながらではありましたが、市民を代表する串間市議会の御理解、副市長をはじめ市職員のサポートをいただき、多くの市民の皆様よりいただいた信任に答えるため、政治生命を懸け、任期を全うしたいという強い意志のもと、これまで市長としての職務に当たってまいりました。

しかしながら、体調が思うように回復せず、また新たな病気も見つかったことから、今後、職務に支障が出てくる可能性があると考えたところであります。

昭和54年に串間市議会議員に初当選して以来、郷土串間市の発展のため、市民の皆様への叱咤激励をいただきながら、私の政治理念であります「しあわせで 住みよい 豊かな串間の創造」の実現に向け努力してまいりました。

私の本心としましては、都井岬の再開発や、道の駅を中心とした市街地活性化など、道半ばの政策もあり、今後も継続して、なんとか任期を全うしたいと考えておりましたが、市民の生命・財産を預かる市長として、その判断に健康上の理由から停滞させることは許されないと、断腸の思いではありますが、辞職する決断をいたしました。

その中でも唯一、心残りなのが、任期中に東九州自動車道の串間市区間の事業化に至らなかったこととであります。

東九州自動車道につきましては、基本計画路線に格上げされた平成3年以前から携わっており、並々ならぬ思い入れがありました。任期中に串間市区間の中心杭打ち式を執り行うことはできませんでしたが、必ずや近い将来に事業化になるものと確信いたすところであります。

今後は一市民として、串間市の発展のため貢献してまいりたいと考えております。

これまで、多くの市民の皆様から賜りました、温かい御支援と、ひとかたならぬ御厚情に、深く感謝申し上げる次第であります。

今後の串間市の更なる発展のため、新たな指導者のもと魅力ある市政運営が展開されますことを御期待いたしますとともに、市民の皆様のご今後ますますの御健勝と御活躍を祈念申し上げまして、退任の挨拶とさせていただきます。

まさか自分が認知症？

自分が認知症になるだなんて、「そんなはずはない」、そう思われた方も多いのではないのでしょうか？しかし、認知症は誰にでも起こりうる可能性があるんです。だからといって恐れることではありません。早期発見し、治療をすれば進行を抑えることに繋がります。これから楽しく暮らしていくために、まずは認知症を“自分事”として捉え、考えてみましょう。けんなん病院副院長の藤元先生にお話を伺いました。

認知症は、 れっきとした病気

認知症とは、いったん発達した知的機能が、日常生活や社会生活に支障をきたすほど持続的に障害された状態です。代表的な認知症を生じる疾患には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症などがあります。

加齢による 「もの忘れ」とは違う

健常者と認知症の人のもの忘れには、大きな違いがあります。それは、忘れていくということへの自覚の有無です。

また、加齢によるもの忘れの場合、昨晩の夕食になにを食べたかを思い出せなくても、夕食をとったことは覚えていると思います。これが、認知症の人は夕食をとったことすら覚えていません。体験したこと自体を忘れてしまうのです。

他にも、加齢によるもの忘れは、ヒントがあれば思い出すことができ、日常生活には支障をきたすことはありません。

高齢と認知症

65歳以上の認知症患者数は、462万人。予備軍も含めると4人に1人になるとされます。高齢になると認知症の発症リスクは増えます。年齢が上がるとだれしも認知症になる可能性はあるということですが、特に、一人暮らしの高齢者は注意が必要です。孤独になつてしまつてどついても、人とコミュニケーションをとる機会が減つたり、生活リズムがワンパターンになりがちです。そのように刺激がない生活が続くと、頭も体もうまく働かなくなります。

※このチェックリストは、あくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

自分でできる認知症チェック

1つでも「よくある」・「できない」にチェックがついた方は、診察を受けましょう。「ときどきある」・「ときどきできない」にチェックがついた方は、かかりつけ医に相談しましょう

1	もの忘れが多いと感じますか	まったくない	ときどきある	よくある
2	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	よくある
3	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない	ときどきある	よくある
4	自分の生年月日がわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	よくある
5	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	よくある
6	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか	できる	ときどきできない	できない
7	一日の計画を自分で立てることができますか	できる	ときどきできない	できない

なぜ早期発見・治療が重要なのでしょうか？

早期発見・治療がカギです

認知症には病気や症状に合わせた治療が必要になります。認知症患者の1割が治療可能な認知症であるといわれています。ですから、まずはどのような病気なのかを知ることが大事ですね。なにか不安に感じることがあれば、まずは、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。専門的な治療が必要だと判断された場合は、適切な病院を紹介してくれます。

では、どのような治療をするのでしょうか？

治療は、薬物療法と非薬物療法（リハビリテーション）を合わせて行います。早めに治療を始めることによって進行を抑えることもできるんですよ。



医療法人 十善会けんなん病院 副院長
日本老年精神医学会専門医
日本認知症学会専門医
ふじもと 藤元 ますみ先生

家族から見て、症状を早期発見するにはどんなところに注意しておけば良いのでしょうか？

「以前と違った人になってきた」「こんな人じゃなかった」、これがポイントです。病気が発症しているがゆえに、そう感じてしまうのです。「あれ？」という状態が見受けられた場合は、早期受診をおすすめします。

認知症を理解する 4つのポイント

- 認知症は、脳が正常に機能しなくなる病気
- 体験したこと自体を忘れてしまうのが認知症
- 孤独であることが発症のリスクを高める
- 早期発見・治療で進行を遅らせることもできる

認知症の進行を 未然に防ぐために… 支援チーム発足!!

平成27年度の国勢調査によると、串間市の高齢者の単身世帯は、1572世帯。これは市の世帯数の約20%に上ります。

そうした現状も踏まえ今年4月から、認知症の人・家族への直接的支援を行う「認知症初期集中支援チーム」が発足しました。チームは専門医1名、精神保健福祉士、保健師、看護師の専門職7名の計8名で構成されています。



認知症初期集中支援チーム（けんなん病院内にかみとも配置）所属の児玉さん、中村さん、上塘さん（写真左から）

支援の目的はなんですか？

認知症の初期症状がみられる高齢者などに対して集中的に介入することで、症状が深刻化しないように、早期診断・対応を行います。可能な限り、住み慣れた地域で在宅生活を

継続できる体制を構築することが目的です。

高齢者だけが 支援の対象ですか？

対象者となる方

- 40歳以上で自宅で生活している認知症の方や認知症が疑われる方
- 認知症の診断を受けていない、または治療を中断している
- 医療サービスや介護サービス等を利用していない
- 何らかのサービスを利用していても、認知症による症状が強く、どのように対処してよいか悩んでいる

どつやって対象者を 発見するのですか？

地域包括支援センター、医療機関と協力して認知症が疑われる人を発見します。包括支援センターは65歳以上の方の相談窓口として設置しており、本人や家族、民生委員からの相談や、かかりつけ医の判断をもとにチームに依頼が来ます。チームでも、症状が見られる方がいないか、地区ごとに訪問を行っています。

認知症予防 早くから続けることが大切

認知症の予防は、「1日にして成らず」。習慣にすることに意味があるといます。ではどんなことをすれば予防につながるのでしょうか。認知症地域支援推進員の深江さんにお話を伺いました。



少しでも刺激のある習慣を作ることが予防の秘訣です。

串間市社会福祉協議会
認知症地域支援推進員
深江 ちかえさん

「食べる」

バランスの良い食事をとることが、認知症の進行を遅らせるといわれます。では、どんな食べ物が効果的なのでしょうか。

第一に上げられるのは、魚です。とくに効果的なのは、「青魚」。サバ・イワシ・アジ・サンマ・ブリなどの魚の脂肪には、ドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）が多く含まれています。これらの成分は、学習能力を高め認知機能の衰えを防ぐ効果があるとされています。ただし、脂肪ですので食べ過ぎには要注意。

続いては、緑黄色野菜、果物、赤ワイン。これら3つに共通して含まれるのが「ポリフェノール」。ポリフェノールには、血管壁の細胞酸化を防ぎ、老化を遅らせる作用があります。日々の食事の中で上手に取り入れるようにしましょう。

NG！ 悪い習慣

- ・喫煙、過度の飲酒
- ・不規則な生活リズム
- ・家でずっとゴロゴロ



知っておきたい 認知症予防 4つのポイント

- DHA、EPA、ポリフェノールを含む食材が good
- 日記を書くときは、2日以上遅れた日記を書く
- 会話をする事で脳に刺激を与える
- 定期的に有酸素運動をする



「頭を使う」

運動以外にも認知機能の低下を予防する方法があります。頭を使うパズル、読書、ゲーム、料理、文章を書くことが効果的です。これらによって、認知症によって低下するエピソード記憶、注意分割機能、計算力の3つの能力を鍛えることができます。料理をする際は、2品以上を同時に調理するようになると、より脳を刺激してく

れます。文章は、2日遅れや3日遅れの日記を書くことで、記憶の衰えを防ぐ、ここが最も重要なことです。

「体を動かす」 「人と会う」

適度な運動をすることも心がけましょう。週3回以上の有酸素運動が認知機能を高めます。ウォーキング、ジョギング、泳ぐ、踊るなどの有酸素運動は作業記憶を行う前頭前野を働かせ、考える能力を高めます。無理のない程度から始めてみましょう。

また、人と会い、会話をすることは、脳に刺激を与えます。ちょっとしたお茶飲み会など、積極的に人と会う機会を作りましょう。市でも各地区ごとでサロンを開催しています。お気軽にご参加ください。

家族が認知症と診断されました。どう向き合っていけば良いのでしょうか？

はじめはとても困惑されることと思います。ですが、まずは認知症という病気を理解することが大事ですね。混乱しているうちは、「うちの親に限って、こんなはずはない…」そんな思いから、認知症の人に強くあたってしまうがちです。なかなか難しいでしょうが、認知症という病気になっただけ。そんな気持ちでいいと思います。なにより、認知症による障害を自然に補ってあげることが一番の支援です。

困ったときは、1人で抱えずに周囲に相談することも大切です。介護保険サービスを利用しても良いでしょう。どうしてもわからないときは、

- 串間市地域包括支援センター (072-0023)
- 串間市社会福祉協議会 (072-6943)

に相談してください。

認知症に強い
地域づくりを目指して

◆ 認知症勉強会

自分のために、認知症予防・認知症について理解を深めましょう。認知症にならない生活習慣、認知症にならないトレーニングなど、自分自身のための勉強会です。



金谷地区での勉強会の様子

◆ 認知症サポーター養成講座

認知症についての基礎知識習得、認知症の人やその家族への支援のあり方など認知症について正しく理解していただくために、「キャラバンメイト」という専門の研修を受講したボランティアの講師が中心となって開催する90分程度の講座です。小学生以上の方なら誰でも受講できます。



受講者には、認知症サポーターの証としてオレンジリングが配られます。

★参加をお待ちしております

串間市社会福祉協議会
072-6943
(担当：認知症地域支援推進員 深江)

◆ 認知症の人と暮らす 家族の集い

認知症の人を介護する人が集い、困りごとや悩みごとをお茶を飲みながら話すことで、息抜きしてもらうことを目的に開催しています。

毎月の下旬に地域生活支援センター Wing で開催しています。

◆ いきいき元気教室

公民館などで、週に1回、錘（おもり）を使い椅子に座って行う体操を中心とした集いの場です。現在、市内25カ所で開催されています。この「秘密の体操」は認知症予防にも効果あります。

★参加をお待ちしております

串間市医療介護課介護保険係
072-00333

9月3日

05



柱松の頂上めがけ松明を投げる勢子たち

秋の訪れ告げる市木柱松

市木の岩折神社前広場で伝統の火祭り「古式十五夜柱松」が行われました。市木小児童による子供柱松で幕開け。市木保育所の園児による松の下笹踊りなども披露されました。日が暮れると高さ約20メートルの柱松を勢子たちが建立。頂上めがけ松明を投げ、命中すると大きな歓声が上がりました。



市木地区・海北はしくち ただひる 橋口 忠弘さん

市木の火祭りは手作り感があっていいですね。初めて来たけど天気も良く、いい雰囲気でお酒が進みますよ。

8月25日・26日

04

晩夏の夜空染めるアーチ

都井岬で「第51回都井岬火まつり」がありました。午後8時になると大蛇退治を再現する「柱松」がスタート。観客の掛け声に合わせて、柱松保存会の勢子たちが高さ30メートルの柱の頂上めがけ松明を投げ込みました。見事命中し、花火が上がると大きな拍手が送られました。



松明が夜空を乱舞した



都井小学校
たなか かのん 田中 楓音さん
はやせ こはる 早瀬 心晴さん
さかのうえ おおすけ 坂ノ上 大佑くん 水元 竜基くん

臼太鼓踊りで参加しました。初めての人もいたけど無事踊れました。1日目の柱松は火が入るのが早かったのもう少し長いとよかったです。

8月20日

01



医療、介護関係者らによるパネルディスカッション

地域まるごと支え合おう

地域包括ケアについて学ぶ講座『地球まるごと支え合い推進シンポジウム』が開催されました。富山県南砺市政策参与の南真司さんが「長命社会を長寿社会へ」と題し講演。福島高生や県立看護大生の発表や医療、介護関係者らによるパネルディスカッションも行われました。

8月23日

03



英語の授業で名刺交換ゲームを楽しんだ

今日からみんな友だちだ

串間中学校で市内全10小学校の6年生約130人が参加し、進学を前に交流を深めるための合同学習会がありました。児童たちは4クラスに分かれ、英語と体育の授業を実施。体育はミニバレーを楽しみ、英語では自己紹介をしながら名刺を交換するゲームなどで親睦を深めていました。



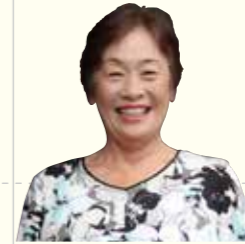
金谷小学校6年生 かわの なつ 河野 那宇くん

いろんな小学校の児童が集まって緊張したけど、授業を通して仲良くなれたのでよかったです。またこういう機会を作ってほしいです。

8月20日～9月10日

くしま プレイバック

まちで起こったあんなことやこんなこと。串間の1カ月を振り返ります。



都井地区・岬さこだ しみこ 迫田 志美子さん

若い人たちの介護、医療への取り組みに感心しました。若い人たちの負担にならないように自分でできることはしっかりとしていきたいですね。

8月21日

02

ものづくりの楽しさ発見

中央公民館で宮崎大学工学部の「科学祭りin串間2017」が開催されました。市内の小中学生約80人が参加し、オリジナル芳香剤づくりなど3種類の実験に挑戦しました。参加者たちは、宮崎大学工学部の講師からアドバイスを受けながら制作し、ものづくりの楽しさを感じていました。



科学祭りで実験に夢中になる児童ら



福島小学校6年生 せしやま まどか 瀬治山 真さん

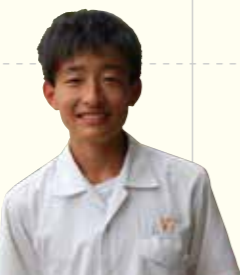
理科が好きで参加を楽しみにしていました。芳香剤作りが一番楽しくて、いい香りのものができました。初参加でしたが楽しかったです。

津波の防災の合図 オレンジフラッグ

8月25日、津波の襲来や避難場所を示す「オレンジフラッグ」を活用したり、普及啓発を進めようと、宮崎大学の学生らでつくる市民団体の代表ら3人が市役所を訪れ、佐藤副市長にオレンジ色の旗を贈りました。同団体は、延岡市から本市までの県内沿岸10市町に旗の贈呈を行いました。



佐藤副市長にオレンジフラッグを手渡した



串間中学校3年生 みぞした かわい 溝下 神威くん

最初の体育大会で大変なこともあったけどすごく達成感がありました。本城中の少人数での体育大会とは違う楽しさもあってよかったです。

9月10日

06



気合の入った応援を響かせた

新たな歴史ヨーイ、ドン

市内6中学校が統合した串間中で、統合後初めての体育大会が開催されました。6中学校の伝統や思いをつなぎ、新しい歴史をつくらうという思いを込めた大会スローガンは「絆~受けついで思い つなぐ思い」。生徒たちはともに勝利を目指し、絆を深めていました。

くしまっ子

得意のストロークで
全国上位を目指す



ひたむきな努力が強さの秘訣

相手の打つコースを瞬時に読み、力強いストロークを放つ有明小学校6年の井上紘くん。7月に開かれたソフトテニスの「第34回全日本小学生選手権」に宮崎県代表として出場し、都道府県対抗で争う団体で堂々3位入賞を果たしました。

井上くんのパートナーは、4年のときからコンビを組む日南市・東郷ジュニアの井戸川惺くん。「攻めて攻めて攻めまくる」という陣形はダブル後衛。攻めからリズムを作り、走り勝つテ

ニスが信条です。井上くんは、小学3年生からテニスを始め、所属するNPO串間で腕を磨いてきました。持ち味は安定感抜群のストローク。コーチを務める谷口裕信さんも「粘り強さがあるし、サイドを狙って安定したボールを打てるのが強み」と高く評価します。

その安定感のあるストロークを生みだしているのが豊富な練習量。週4回の所属チームでの練習に加え、中学生を相手に週2回の練習を行います。さらに練習がない日は、テニス経験者の母親と一緒に練習を行います。

そのひたむきな努力が結果として表れたのが今回の全国大会。「3位という結果はうれしいけど、全国の上位チームとの実力差も感じた。そういうチームに勝てるようにこれからさらに練習を頑張っていきたい」と井上くん。大舞台での活躍を誓い、日々ボールを追い続けています。



06.井上 紘くん

有明小学校6年生。ソフトテニスクラブNPO串間所属。小学4年から3年連続で全国大会に出場。ダブルスのパートナーは日南市・東郷ジュニアの井戸川惺くん。



市木・松の下笹踊りを次代へ

若者に伝え残したい

市の無形文化財にも指定され、市木の藤地区で古くから伝わる伝統芸能「松の下笹踊り」。少子高齢化が進み、一時は途絶えたものの、地域活性化を図ろうと十数年前に復活し、地元で再び継承が続けられています。

この踊りは約300年前、地区民に災難が多く発生し、災いを鎮めるために幼女による踊りを奉納したことで、災いがなくなつたとの言い伝えが起源とされています。これを松の木の下で踊るので、「松の下笹踊り」と言われており、毎年地元の火祭りの日に、市木保育所の園児が披露します。園児の懸命に踊る姿は、祭りに参加する地元の人たちから喜ばれ、定着しています。

その園児たちに踊りを教えているのが、市木の木ヤ藤地区に住む谷洋子さん。農家を営む傍ら、笹踊りの継承に尽力しています。

練習を行う8月は、谷さんが生産しているオクラの収穫期と重なるため、多忙を極めつつも、時間を見つけては指導のために市木保育所を訪れます。「子どもたちと一緒にふれ合うと孫を見るようで楽しいですよ」と谷さん。指導方法も細かく教えることはせず、谷さん自身も見ながら覚えていくように、踊る姿を見せながらそれを

真似させ、子どもにもわかりやすい指導を心掛けています。

今年7月末から約1カ月間、先生たちの協力も得ながら練習を実施。9月3日に開催された火祭りの中で、20数曲ある中から4曲を歌と太鼓に合わせて踊りを披露しました。踊りの最中は、ステージ前方から指示を出しながら、子どもたちを心配そうに見つめる谷さん。踊りが無事に終わるとほっとした表情を見せ、笑顔で子どもたちを迎え入れました。

市木の「松の下笹踊り」と同様に、都井の「臼太鼓踊り」や本城の「棒踊り」など、地域の伝統芸能は大人から子どもへと受け継がれています。谷さんは「伝統を次代に引き継ぐのは大人の使命。近い将来、これまで教えてきた子どもたちに、伝承するという役目をバトンタッチできれば」と期待を込めて話します。

「市木を盛り上げていくためにも、大切な伝統をこれからもなんとかして残していきたい」。その言葉には、途絶えさせないという谷さんの強い思いが込められています。



谷 洋子さん
(市木地区・木ヤ藤)

生まれも育ちも市木。オクラを栽培し、収穫期の現在は忙しい毎日を送っている。カラオケが生きがいというほど大好き。



先生たちも踊りを覚え指導



松の下笹踊りを踊る市木保育所の園児

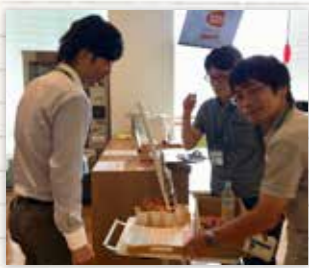
地域おこし協力隊

活動日記

vol.6

ヤマダイかんしょ企業試食会

ながとも 長友 るみさん



昨年8月に発足した「くしまオリジナルブランド推進協議会」では串間の食を全国に広めるための活動を行っています。その活動の一環として、2002年に県の誘致企業として宮崎アウトソーシングセンターを開設した株式会社ハウコムにてヤマダイかんしょの試食会を実施しました。

同社は、平均年齢が30歳代と若い社員の方が多いので、トレンドを創り出す若い層の意識調査ができるという期待の一方で、甘藷という伝統的な農産品に対する反応に不安がありました。

会場では、スティック状にして揚げた甘藷を試食してもらい、アンケートに回答いただきました。結果は・・・好評いただき、

「食べたい!」「おいしい!」という言葉が聞こえると、緊張していた私も自然と笑顔になれました。おいしい食べ物は心を豊かにすると改めて感じる瞬間でした。また、今回「ヤマダイかんしょ」「黒瀬ブリ」「宮崎牛」をデザインしたPRポスターができ上がり初お披露目。それを見た社員の方々からは「今後は宮崎牛を食べたい!」と興味を持ってもらいました。

オリジナルブランドという壮大な名前を掲げていますが、地道な活動から一步一步進もうとしています。「志あるところには道は開ける」と信じ、これからも活動を続けていきます。

開催の案内は個別通知しません。
年3回になるようフッ素塗布を
受けると効果があります。

乳幼児フッ素塗布のご案内

フッ素は歯の質を強化します。乳幼児を対象にしたフッ素塗布を次のとおり実施します。
○日 時 10月18日(水) 午後1時~1時半
○場 所 総合保健福祉センター2階『すこやかひろば』

子どもの歯を守る

問/福祉事務所子育て支援係 ☎72-1123(内線508)

むし歯ゼロのお友だち 8月9日に行われた3歳児健康診査で、むし歯がなかったお友だちを紹介します。



やすなが ゆうあ
安永 祐愛ちゃん(揚原)



いまいら みさ
今村 美咲ちゃん(東下弓田)



こだま ひなた
児玉 ひなたちゃん(上町)



かわさき あゆな
川崎 愛祐和ちゃん(上園田)



たてもと たいが
立本 大河くん(西小路1区)



おの ひろたか
大野 響人くん(仲町)



しおみ かいと
塩見 さいちゃん(西下弓田)



たにくち やまと
谷口 大和くん(泉町)



いけだ あり
池田 優里ちゃん(上郡元)



もり おとほ
森 音羽ちゃん(木代)



かみむら さち
神村 紗帆ちゃん(寺里)



ハッピー
スマイル

たばる れい
田原 怜くん

平成29年1月20日生

かずしげ ひでみ
田原一茂さん・秀美さんの次男
(福島地区・小路)



お兄ちゃんが大好きで後をついて回ってよく遊んでいます。仲も良く、泣いているとお兄ちゃんがあやしてくれて面倒も見てくれます。子育てが二人になって大変ですが、家の中がにぎやかになって楽しいです。二人ともたくさん食べて元気に育ってほしいですね。

Happy Smile

子育て info

●10月11日(水)3歳6カ月児健診
対象児には、個別案内します。

●10月18日(水)フッ化物塗布

●すこやかひろば 日曜日開放

串間市総合保健福祉センター2階のすこやかひろばは、日曜日にも開放しています。親子の遊びの場としてどうぞご利用ください。

●時 間:午前9時~午後4時 ●利用料:無料

●「子ども発達相談室」が開設

言葉など発達に関して気になるお子さんへの支援やその周りの大人への関わり方の助言をします。気になることがありましたら、どうぞご相談ください。お一人ずつ予約制で対応させていただきます。

●対象児:未就学児

●期 日:毎週木曜日 午前中

●場 所:串間市総合保健福祉センター 2階
すこやかひろば

ひとり親家庭に関する
支援のお知らせ(第3回)

問/福祉事務所こども政策係 ☎72-1123(内線506)

すくすく
のびのび

子育て支援情報

ひとり親家庭のお母さん、お父さん、子どもさん、ご家族の方を対象とした講演会・個別相談を開催します。

賢いお金のやりくりを
考えてみませんか

お金のやりくりを考える上で、まずは収入と支出の見直しが必要不可欠です。収入には給与と給付金、次のような国や自治体の支援手当や助成金なども含まれます。

①ほとんどの子育て世帯が利用できるもの

児童手当・医療費助成(中学生以下の児童)・第3子以降の保育料無料など

②ひとり親家庭が利用できるもの

児童扶養手当・医療費助成(父・母・高校生)・就学援助・保育料の減免など

※所得が高い場合は対象とならない場合もあります。

しかし、これらの手当や助成は一生受けられるものではありません。

ひとり親家庭の方からの相談で多いのが、子どもが大学や短期にはこれらの手当や助成が受けられなくなり、預貯金がないので大変という相談です。貸付や奨学金などの制度もあります。貸付が、それだけでは足りないという声や、借りた後の返済が大変という声も多く聞かれます。

その時になって慌てないためにも、日々のお金の上手なやりくりや、将来のための貯蓄方法などについて、ライフプラン設計の専門家であるファイナンシャルプランナーの話を聞いたり、個別に将来設計について相談してみませんか?

講演会および個別相談は、無料で参加できます。

お金がないと嘆いているだけでは現状は変わりません。この機会にお金のやりくりについて考えてみませんか。

個別相談

《第1回個別相談》

【日時】平成29年11月11日(土)

完全予約制

①10:00~12:00 } 各時間帯2名まで予約可能。
②13:00~15:00 } 10月2日から予約受付開始。
③15:00~17:00 } 受付締切は11月6日です。

【場所】串間市総合保健福祉センター 1階 相談室

《第2回個別相談》

【日時】平成30年2月11日(日)

完全予約制

①10:00~12:00 } 各時間帯2名まで予約可能。
②13:00~15:00 } 10月2日から予約受付開始。
③15:00~17:00 } 受付締切は2月5日です。

【場所】串間市総合保健福祉センター 1階 相談室

予約をされた方には、相談時に必要な「家計収支洗い出しシート」などを事前に郵送しますので、記入して相談日に持ってきてください。そのシートなどをもとに、ファイナンシャルプランナーが相談者の家庭のお金のやりくりについて一緒に考えていきます。予約は上記問い合わせ先にご連絡ください。

講演会

《第1回講演会》

【日時】平成29年10月28日(土) 13:30~15:00

【場所】串間市総合保健福祉センター 2階 栄養学習室

【講師】二宮 清子氏(ファイナンシャルプランナー)

【演題】「自分と子どもの未来のために知っておきたいお金のこと」

【講演内容】

・未来にかかるお金を知る ・家計管理の重要性を知る
・キャリアプランニングと収入アップ

○第1回講演会の後には、母子会主催の二宮氏とのお茶会(15:00~16:00)も開催されます。

《第2回講演会》

【日時】平成30年1月27日(土) 17:30~19:00

【場所】串間市総合保健福祉センター 2階 研修室

【講師】上田 ひろみ氏(ファイナンシャルプランナー)

【演題】「これからのお金のやりくりを考えよう」

【講演内容】

・生活設計について ・こどもの教育費 ・家計管理について
※講演会の間、お子さんの託児を希望される場合は、事前予約が必要となりますので、講演会の4日前までにお子さんの年齢、人数を上記問い合わせ先にご連絡ください。



【大東地区・赤池溪谷】 川井 富士男さん撮影
朝方の赤池溪谷を撮影。少し朝靄に包まれ、普段とは違う赤池溪谷の景観の良さを出したくて撮影しました。

「短歌」 串間短歌会選

夕暮れの母馬仔馬 後先に
今宵のお宿は 夕映えの丘

一般投稿 寺里 下飼手明博

油蟬 競ひて鳴ける 樹の下に
子供ら集ひ スマホに興ず

一般投稿 鍛冶屋 森本慶典

朝には無事に目醒めがくる様に
祈る形に手を組み眠る

有明二区 鈴木 のり子

猛暑日を越したる 茄子を 労れり
短く剪りて たつぶり 施肥

西浜 河野ヨシ子

生かされるひと日ひと日の愛ほしき
明日は何か 起こるや 知れず

上中園 鍋倉文字子

短歌の投稿は

野邊 俊子さんまで
(☎7213300)

「俳句」 あさひ俳句会選

新涼や 唐臼響く 陶の里

上小路 木島サイ子

暁の 立待を追ふ 提ロード

仲町 矢野 欽子

潮奔る 浜木綿 群落 盛りなる

仲町 木島 幸子

栗飯や レシピに残る 母の文字

上町一 又木 順子

栗弁当 伴とす 女連れの旅

上町一 神戸 和子

俳句の投稿は

本田 幾男さんまで
(☎7215280)

12の季節

うたごよみ



じゃが
じゃが

健康通信

問/医療介護課介護保険係
☎72-0333(内線510・511)

ピンクリボン月間って?
ピンクリボン月間ってご存知ですか?毎年、10月はピンクリボン月間になっています。月一回の自己検診を促したり、乳がん検診の早期受診を促進するピンクリボン運動の強化月間が今月です。多くの人に乳がん検診を受診して欲しいとの思いからさまざまな啓発活動が行われています。宮崎県庁などがピンク色にライトアップされたというニュースを見たことはないでし

「あなたを守るピンク色」



ようか?これも、ピンクリボン月間の一環です。
乳がんが原因で亡くなる方は毎年増加傾向です。しかし、早期発見ほど完治する可能性の高いがんであり、唯一自己検診ができるがんです。月一回の自己検診と2年に一回の検診で自分を守りましょう。今年は、2年に一回のバス検診を実施しています。バス検診は完全予約制。健康増進係までご連絡ください。お早目のご予約を!

食生活改善で体いきいき 食改レシピ

Vol.06

さつまいもポタージュ

食物繊維たっぷりのさつまいもを使ったポタージュ。おいもの代わりにカボチャやじゃがいもを使ってもOK! さつまいものおいしい季節にどうぞ。



■材料(4人分)

- さつまいも..... 220g
- 牛乳..... 550ml
- バター..... 10g
- 水..... 100ml
- たまねぎ..... 60g
- コンソメ..... 小さじ2
- 塩..... ひとつまみ
- こしょう..... 適量
- クルトン..... 適量
- パセリ..... 適量

【作り方】

- さつまいもは皮をむいて4等分ほどに切ってやわらかく煮る。
- たまねぎはみじん切りにし、バターでしんなり透き通ってくるまで炒める。
- ①と②と水、牛乳をミキサーにかける。
- なめらかになったら鍋に戻し火にかけて、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
※生クリームを少し加えてもよい。
- 器に盛り、パセリのみじん切りとクルトンをちらす。

※じゃがいも、かぼちゃのポタージュもおいしいですよ!

健康 マメ知識

いつまでも健康で いられるように

毎日元気に過ごしたい

健康

health

健康 Q&A

色んなギモンにお答えします!

Q.1 外来で血圧が少し高いと言われました。すぐに血圧の薬を飲んだ方が良いですか?

A 病院にただで血圧が上がる方もいますので、血圧の値に余裕があれば、まずは、ご家庭で血圧測定・記録して、かかりつけの先生にご相談されてください。
なお、減塩食は普段から頑張ってください。

Q.2 食事運動療法では悪玉コレステロールが下がらず薬を飲みはじめ今は正常値。薬をやめられないですか?

A 難しい質問です。ただし、薬をやめたら飲み始めの値に戻ってしまう可能性が高いかと思われます。
※Q1、Q2共によくあるご質問ですが、正解が難しいです。その時の値、体調、持病などを総合して判断する必要があると思います。かかりつけの先生へのこまめな相談が望ましいと思います。

Q.3 健康になるにはどうすれば良いですか?

A ①ご長寿98歳のAさんへ
何も言うことはございません。私が逆に教えていただきたいです。これからの日々も楽しく過ごされてください。
②働き盛りの55歳 Bさんへ
今すぐに「健康十訓」を実行しましょう。健康に近道はありません。私も頑張ります。
③前途有望な15歳のCさんへ
生を授けて下さったご両親にまずは感謝です。私も親になって実感しました。若さはお金では買えません、一日一日を大事に過ごしてください。
※年齢に関わらず、皆様がこれからも健やかに過ごしていただけるように願っております。

Doctor's コラム



内科
井上 龍二先生

- 皆さん、こんにちは。突然ですが、壁紙や湯飲みなどで、「健康十訓」なるものを見かけたことございますか? 次の10項目です。
- ①「少肉多菜」肉を控え野菜を多く
 - ②「少塩多酢」塩分控え酢を多く
 - ③「少糖多果」砂糖控え果物多く
 - ④「少食多睡」満腹まで食べずよく噛んで
 - ⑤「少衣多浴」厚着控え日光浴、風呂に入る
 - ⑥「少車多走」車に頼らず自分の脚で
 - ⑦「小憂多眠」よくよせずにくさん眠る
 - ⑧「少慎多笑」いらいら怒らず朗らかに笑おう
 - ⑨「少言多行」文句言わずにまず実行
 - ⑩「少欲多施」自分の欲を控え周囲の人に尽くす
- 以上、江戸時代の俳人さんが書かれたものだそうです。健康作りに役立つ内容満載ですね。そういえば、私も普段、患者さんに似たようなことをご指導する機会がしばしばあります。では、当の自分が実行できているか?と振り返ると、以下の通りでした。
- ①宮崎にいて肉を食べないなんて!!
 - ②刺身皿が醤油で一杯
 - ③菓子パン好きです
 - ④つつい早い食い、腹一杯
 - ⑤冷暖房付け、カラスの行水
 - ⑥今日もマイカー通勤
 - ⑦人間は悩める生き物です
 - ⑧すぐにイライラ、男の更年期!?
 - ⑨口は出せども、腰重し
 - ⑩人間は欲深き生き物ですと全部、××でした。
- 正に医者の不養生で、お恥ずかしい限りです。思い返せば、外来診察で生活習慣病の患者さんにご指導した後、「職業上、こんな厳しいことも言わんといかんとですよ、ごめんなさいね」と自己弁護のように忘れずに付け加えている自分がいることに気づき、反省しております。健康にも近道なく、日々の努力が必要と実感した次第です。患者さんに日々、自信を持って指導できるように、私も頑張らないといけません。
- 自身の無いお話を申し訳ございません。まだまだ残暑が厳しいので、皆さま、くれぐれもご自愛くださいませ。

福高最大のイベント「樹祭」

8月31日から9月2日までの3日間、福島高校最大のイベント「樹祭」が開催されました。

文化の部



クラス発表は全クラス演劇 or 映画の発表。素晴らしかったです。



吹奏楽部とのコラボ。校長先生がサプライズで登場し、二億四千万の瞳を熱唱！



クラス対抗合唱コンクール。最優秀賞は美声を響かせた1年3組でした。

私、生徒会長の加藤萌意(2年)がレポートします！



体育の部



綱引きは、予行練習では赤団の勝利でしたが、本番では白団の勝利！



結果は赤団の応援、総合のW優勝。全競技でそれぞれベストプレーがありました。



棒倒しも盛り上がりました。

樹祭を通して、本番のできや結果は関係なく、短かった準備期間の中で、どの発表も競技もクオリティの高いものになっていて、みんなの取り組み方が三日間本当にすごいと感じました。福島高校の生徒一人ひとりの力が存分に発揮できた樹祭であったと思います。これからも一人ひとりが主役でいれるような学校を作っていきたいです。

福高 NOW

福島高校通信

BOOKS

今月のおすすめ

豊かな日々を

Life

ライフ



今月のテーマ展示 『さまざまな秋』特集

秋になりました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。なにをするにもいい季節ですね。今月はさまざまな秋に関する本を集めました。敬老の日、十五夜など行事の本もありますのでぜひ手にとってご覧ください。



『サンカクさん』 マック・バーネット／文 ジョン・クラッセン／絵 長谷川 義史／訳

サンカクさんとシカクさん、それぞれ「こわ〜い」ものがあるふたり。仲が良いのか、悪いのか。これぞ、新しい友情のカタチ！ マック・バーネットのお話を大阪弁訳した文と、ジョン・クラッセンのイラストが楽しい絵本。



『移植医たち』 谷村 志穂／著

1985年、移植を学びに渡米した3人の日本人医師を待ち受けていたのは、シビリアな命の現場だった。苦悩し、葛藤しながらも、日本初となる移植専門外科を立ち上げるが…。『小説新潮』掲載に大幅な改稿を施し書籍化。

【新刊情報】

○遺き潮騒(辻堂魁)○源九郎の涙(鳥羽亮)○ランニング・ワイルド(堂場瞬一)○国士(楡周平)○ソノコ(笹本稜平)○花びら供養(石牟礼道子)○ほくとあいつと瀕死の彼女(ジェス・アンドルーズ)○マーシャの日記(マーシャロリニカイテ)○猫が見ていた(湊かなえ)○リラとわたし(エレナ・フェッランテ)○マツリカ・マトリヨシカ(相沢沙呼) その他多数

串間市立図書館

串間市大字西方6524-58
TEL 0987-72-1177
FAX 0987-72-0803
開館 午前10時~午後6時
休館日 月曜日
HP <http://www.kushima-lib.jp/>

今回は児玉 充さんに紹介していただきました！



この一冊

串間市立図書館の数ある蔵書の中から、司書さんオススメの一冊を紹介！



『ドラゴン桜』 三田 紀房／著

阿部寛さん主演のドラマにもなった東大受験を題材とした漫画です。この漫画を読んで東大合格!!とまではなかなかいかないかもしれませんが、受験生にやる気を持たせることはできるかもしれません。勉強で忙しい高校生にはちょうどいい息抜きなのではないでしょうか(笑) 今月一新されたマンガコーナーでどうぞ。

みんなが主役

ふるさと串間のために

市民団体紹介

キャンドルナイトinくしま実行委員会



運動公園が幻想的な灯りに包まれます

小さな灯火に願いを込めて。今回はエコ活動に取り組み「キャンドルナイト in くしま」実行委員会の河野さんに話を伺いして頂きました。
Q 活動について教えてください
地球温暖化について一人一人が考える時間やきっかけを提案できないだろうかとの「キャンドルナイト in くしま」ができました。この夜だけは家の電気を消し、地球温暖化について考え、地球のためにできることを100人の大きな一歩でやりましょうというものです。

Q 活動の中で何か工夫していることありますか?
協働を意識し、いい意味でいろんな方を巻き込んで行っています。若い方との協働は特に意識しています。若い世代にバトンタッチができる関係を築くことで、この事業がこの先も継続していきます。地球温暖化の問題はその時だけで解決するものではないですからね。あと若い方が頑張っている姿がいいですね。その姿を見ていつも「よし頑張ろう」と元気をもらっているんです。
Q 今後の展望などについて
まだまだエコよりエコの意識が強い世の中ですが、みんなが考え意識が変わるまで続けたいと考えています。今月8日に運動公園で開催するキャンドルナイト in くしまに、ぜひ多くの来場をお待ちしています。みんなで一緒にエコの明かりを灯しましょう。

みなさまの市民活動を支援します くしま市民活動交流センター Panerp

串間市大字西方 5500-2
TEL・FAX 0987-27-3075
開館日 平日午前9時~午後6時
メール kushimagein@kdd.biglobe.ne.jp
HP <http://kushima-panerp.com/>

ご相談ください 障害年金について

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。

病気やけがで初めて医師等の診療を受けたときに「国民年金」に加入していた場合は「障害基礎年金(1,2級)」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金(1~3級)」が請求できます。

○受給要件(すべてに該当することが必要)

①国民年金または厚生年金加入期間である間に、障がいの原因となった傷病の初診日があること。

②障がいの状態が、障害認定日(初診日から1年6カ月を経過した日または、1年6カ月以内に症状固定した日)において、国民年金・厚生年金の障害等級に該当していること。

※障害者手帳とは障害等級の判断基準が異なります。

③保険料の納付要件を満たしていること。

○どのような手続きがいるの?

障害基礎年金の請求先は串間市役所市民生活課、障害厚生年金の請求先は都城年金事務所です。

請求手続きには、初診日を証明できるものや診断書などの添付書類が必要となります。必ず事前にご相談ください。相談の際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものと本人確認書類をご持参ください。

問 / 市民生活課市民係 ☎内線 225・226 都城年金事務所 ☎0986-23-2571

年金 トピック

Nenkin
Topic



10月27日～29日はみんなで都井岬へ！ 都井岬アウトドア・エコフェスタ開催！

みなさま、ご存知でしょうか？都井岬がキャンピングカーユーザーの選ぶオススメスポットで全国一位に選ばれていたことを!!これを記念して、「串間エコツーリズム」がキャンピングカーとタイアップしたイベントを都井岬で初開催。キャンピングカーユーザー向けに、ナイトウォークやとびうおすくい、定置網体験などのエコツアーや、28日(土)にはBBQ交流会を企画しています。

一般参加者向けにも、カゴ編み体験、貝殻フォトフレーム作り、馬ふん紙作りなどの年代問わず楽しめるワークショップや、29日(日)には都井岬ガイドツアー、遊覧船ツアーなどのエコツアーを予定しています。(※要事前エントリー)

また、会場にはキャンピングカーの展示、キッチンカーや地場産品など出店する予定です。魅力満載のイベントに乞うご期待!

ECO TOUR PROGRAM TIME SCHEDULE				
日程	day1	day2	day3	
プログラム	10/27fri	10/28sat	10/29sun	
都井岬ガイド	ナイトウォーク★ 19:00-20:30(18:45-20:45)	都井岬ガイド★ ① 9:00-10:30(8:45-10:45) ②13:30-14:30(13:15-14:45)	都井岬ガイド ①10:00-11:00 ②13:30-14:30	
定置網体験		定置網体験★ ① 9:00-12:00(8:30-12:30) ②13:00-15:30(12:30-15:50)		
遊覧船 かめんご号		かめんご号★ ① 9:00-10:00(8:30-10:30) ②11:00-12:00(10:30-12:30)	かめんご号 9:30-10:30	
歴史散歩		歴史散歩★ 13:30-15:00(13:00-15:30)		
その他	とびうおすくい★ 19:00-20:30(18:30-20:55)	釣り体験★ ① 9:00-12:00(8:30-12:30) ②13:00-15:30(12:30-15:50) かまぼこ作り体験★ 10:00-11:30(9:15-12:15)		
くしまn自然学校	貝がらフォトフレーム作り 自然素材クラフト体験 15:30-17:00	貝がらフォトフレーム作り 自然素材クラフト体験 9:00-12:00 13:00-16:00	貝がらフォトフレーム作り 自然素材クラフト体験 9:00-12:00 13:00-15:00	
環の会		キャンドル作り 9:30-12:00 カゴ編み体験 9:30-14:00 ネームプレート作り 9:30-15:00		
都井岬 ビジターセンター	クラフト体験 15:30-17:00	ホースストラップ 15:00-16:00	馬ふん紙作り 9:00-10:00	
キャンピングカー展示 & 飲食ブース出店		キャンピングカー展示 &飲食ブース出店 11:00-15:00	キャンピングカー展示 &飲食ブース出店 11:00-15:00	

※()内の時間はシャトルバス発着時刻です。★マークはキャンパー限定のプログラムです。

●クリスチャン プロフィール●
アメリカ・ノースカロライナ州出身/25歳(5月20日生まれ)/O型/
3人兄弟(兄・クリス・妹)/趣味:バスケ・カラオケ/好きな食べ物:かつ丼・マグロ

それいけ!! クリスチャン

体当たり取材
奮闘記

第6回

クリスチャン、認知症 サポーターになる

国際交流員クリスチャン・ウォルトンが毎月いろいろなことに挑戦する企画『それいけ!クリスチャン』。6回目の今回は、認知症特集に合わせて『認知症サポーター養成講座』を受講しました。認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」。この講座でしっかりと認知症への理解を深め、頼もしいサポーター誕生となるか?!

今回の講師は・・・
講座は、講師資格を持つキャラバンメイトの深江さん(右)と矢田部さん(左)が講師を務めてくださいました。
よろしくお願いします!

スタート!
サポーターになる資格はだれにでもアリ
今回の参加はクリスチャンを含め4人。だれでも、どこでも、一人でも、しかも無料でこの講座は受講できます。

大事なものは基礎!
講義時間は90分。DVD上映を交えながら、串間市の現状や認知症の原因、症状、接し方などの基礎知識を学びます。クリスチャンもメモを取りながら真剣に話を聞いています。

フムフム...なるほど～

ここから大事ですよ～

真剣モードのクリスチャン

メモメモ...

講義終了～!
90分の講義が終了し、クリスチャンも認知症の基礎を理解したようです。最後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を贈呈していただきました。

お疲れさま!

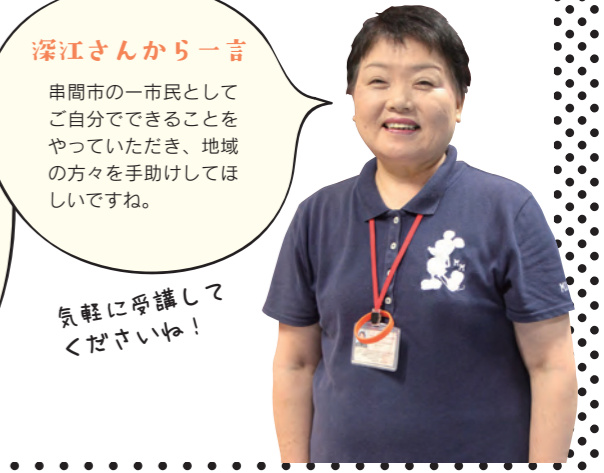
ありがとうございました!

新たに4人の
認知症サポーターが
誕生!

じゃん!



受講後の感想
大学時代に少しだけ認知症を勉強する機会がありましたが、あまり真剣に受けていたわけではありませんでした。今回は、大学時代と違って理解しようという姿勢で参加させていただき、いろいろなことが勉強になりました。物事を違う視点から考えてみるということはすでに心掛けているのですが、それを認知症の方にも該当するべきだと今回の講座のおかげで気付くことができました。これから認知症の方と接する機会がおそらく来るので、教わったことを生かしたいと思います。皆さんもぜひ受講してみてください。



深江さんから一言
串間市の一市民としてご自分でできることをやっただけ、地域の方々を手助けしてほしいですね。
気軽に受講してくださいね!

市では「敬老の日」を前に、本年度末までに88歳、100歳になられる方と最高齢の方を対象に長寿祝い金を贈呈しました。
対象者は、88歳が214人、そして100歳を迎えられる方は、桑野クサエさん、大隈ムツ子さん、松野富美子さん、松田アキエさん、矢野フサエさん、茂谷ツル子さん、深江シツさん、竹下ヨリ子さん、渡会アキミさん、内野敏さんの10人です。市内最高齢は109歳の岩本チャコさん（県内では2番目）です。
9月1日には最高齢者と100歳到達者の皆さんを副市長が訪問し、長寿祝い金と花束を手渡ししました（訪問の対象者については100歳到達者、最高齢者の希望者となっております）。
百年という長い人生をたくましく生きてこられた皆さん。皆さんの歩んでこられたその人生に敬意と感謝を込めて、「ご長寿をお祝いたします」。

百光年の輝き

市内には百歳以上の方が26人います。

100歳到達のみなさん、おめでとうございませう

氏名	地区	氏名	地区
岩本 チャコさん	大東・市ノ瀬4区	大隈 ムツ子さん	本城・上代田
茂谷 ツル子さん	大東・大矢取	内野 敏さん	福島・有明
竹下 ヨリ子さん	福島・金谷	渡会 アキミさん	本城・下千野
矢野 フサエさん	福島・本町1丁目	松野 富美子さん	福島・桜ヶ丘
松田 アキエさん	本城・下平	桑野 クサエさん	大東・平原
深江 シツさん	福島・西小路		

※ 桑野 クサエさんは訪問辞退されたため写真なし



岩本 チャコさん



茂谷 ツル子さん



竹下 ヨリ子さん



矢野 フサエさん



松田 アキエさん



深江 シツさん



大隈 ムツ子さん



内野 敏さん



渡会 アキミさん



松野 富美子さん

問 / 福祉事務所 社会福祉係 ☎72-1123

和牛オリンピック 宮崎牛は肉牛部門で日本一



和田 秀樹さん（大東）



西郷 吉孝さん（福島）



岩下 信也さん（北方）



吉田 大城さん（本城）



鎌田 秀利さん（本城）



鎌田 幸美さん（本城）



黒木 松吾さん（福島）

39道府県から和牛413頭が出場した5年に1度の和牛のオリンピック「第11回全国和牛能力共進会（全共 宮城大会）（9月7日〜11日）」で、宮崎県は肉牛の部で最高賞に当たる内閣総理大臣賞に選ばれました。
3連覇を狙った団体賞は鹿児島県にあと一歩及ばなかったものの、全9区分中3区分で優等首席を獲得。長距離輸送など多くの課題を乗り越え、畜産王国宮崎の実力を十分に示しました。
●串間市から出品の5、7区で優等首席
串間市から出品された3区分のうち、3回以上出産した雌牛を4頭一組で競う5区、種牛と肉牛を合わせて評価し、産地の総合力が問われる花の7区で優等首席を獲得。また、同じ地域の雌牛を4頭一組で競う4区では、首席と僅差の2席でしたが、特別賞の「骨味賞」に選ばれました。
今大会では、串間の牛が2部

【南那珂勢成績一覧】

種牛の部	種群	受賞者	賞状
第4区(系統雌牛群)	岩下 信也さん(北方)	優等2席	
	鎌田 幸美さん(本城)		
第5区(繁殖雌牛群)	黒木 松吾さん(福島)	優等首席	
	西郷 吉孝さん(福島)		
	吉田 大城さん(本城)		
	和田 秀樹さん(大東)		
	安楽 義克さん(日南市)		
第7区(総合評価群)	松本 範子さん(日南市)	優等首席	
	鎌田 秀利さん(本城)		

門で全国の頂点を極め、出品者や多くの関係者が一丸となって積み重ねてきた「努力と準備」が実を結び結果となりました。
次回開催は22年。さらなる高みを目指し、5年後を見据えながら新たな牛づくりがスタートします。

問 / 農業振興課 畜産係 ☎内線423

健やかで幸せにいるために

Dr.エトーの「健幸づくり講座」を開催します

4月より串間市民病院に勤務(毎週水曜)している江藤敏治先生(大東出身!通称:Dr.エトー)をお迎えして、毎月いろいろなテーマで“健幸”について考えます。

- 第6回テーマ 女性の病気を知ろう
- 日時 10月25日(水) 午後1時～午後2時半
- 場所 総合保健福祉センター2階研修室
- 参加特典 保健師・栄養士による個別相談会、体内年齢の計測の他、参加回数に応じて認定称号が付き、健康マイレージポイントも貯まります。

申 問 医療介護課 ☎72-0333

内容盛りだくさん!!

シーパラダイス串間2017

ライブイベントをはじめフィッシング大会やサーフィンエキシビジョンマッチ、キッズビーチイベントなど内容も盛りだくさん。ぜひご来場ください。

- ライブイベント(11月4日) ▷会場 福島港内串間漁協荷さばき所
- サーフィンコンテスト(11月4日) ▷会場 恋ヶ浦ビーチ
- SUP大会(11月5日) ▷会場 長浜
- キッズビーチイベント(11月5日) ▷会場 福島港西側ビーチ
- ※事前申込制
- フィッシング大会(11月4・5日) ▷会場 串間市内全域
- ※事前申込制

申 問 シーパラダイス串間実行委員会(中島さん)☎090-5380-5331

ご家族や支援者からの相談も可能です

こころの健康相談

こころの悩みなど、こころの健康に関することについて専門医による個別相談です。

- 日時 10月26日(木) 午後2時～4時
- 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 問 日南保健所健康づくり課 ☎23-3141

バザー用品&出店者受付中

第26回福祉バザー～あおぞら広場～

- 日時 10月15日(日) 午前10時～午後2時半
- 場所 串間市総合保健福祉センター
- 主催 串間市手をつなぐ育成会とあおぞら広場の会
- 内容 無料工作教室(壁飾り)、さをり織り体験、手芸品や手作りお菓子の販売、カレーやうどん、コーヒータバ焼きなどもあります。
- ※バザー用品および出店者を随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。

問 元木さん ☎72-9111
地域生活支援センターウイング ☎71-1578

たくさんのご応募お待ちしております

第8回宮崎県市町村対抗駅伝競争大会 串間市代表選手候補者募集

宮崎県市町村対抗駅伝競走大会に出場する串間市代表選手の候補者を募集します。なお、代表選手は選者会を経て決定する予定です。

- 大会日時 平成30年1月8日(月・成人の日)
- コース 県庁を発着とする宮崎市内周回コース
- 募集選手
 - ▷1区(1.8km)=小学5・6年生男子
 - ▷2区(2.2km)=50歳以上
 - ▷3区(5.0km)=高校生男子
 - ▷4区(2.6km)=40歳以上49歳以下の男性
 - ▷5区(2.7km)=中学生男子
 - ▷6区(4.8km)=高校生を除く18歳以上39歳までの男性
 - ▷7区(3.4km)=中学生男子
 - ▷8区(1.1km)=小学5・6年生女子
 - ▷9区(1.5km)=小学5・6年生男子
 - ▷10区(7.4km)=高校生を除く18歳以上39歳までの男性
 - ▷11区(1.0km)=小学5・6年生女子
 - ▷12区(5.7km)=高校生男子
- 参加資格 串間市在住もしくは勤務している者もしくはふるさと選手制度に該当する者
- ※詳細はお問い合わせください。
- 募集期間 11月6日(月)まで

申 問 生涯学習課スポーツ振興係 ☎内線380

みんなで楽しく交流

市民講座に参加しませんか

串間市では、市民を対象に「夢は、南の果てにある。」市民講座を開催しています。

第2回の講師は元音楽教諭の江夏あつ子さん。皆さんの知っている「あの曲」を串間バージョンにアレンジして歌います。みんなで楽しく歌いましょう! 1回のみ参加でも可能です。

- 日時 10月20日(金)午前10時～11時40分
- 会場 中央公民館
- 申込方法 電話にて直接、生涯学習課へお申し込みください



申 問 生涯学習課生涯学習係 ☎内線379

運動公園が彩られます

キャンドルナイトinくしま2017

家の照明を消してエネルギーや地球環境について考えてみませんか。たくさんのキャンドルが幻想的な空間を作り出します。ぜひご来場ください。

- 日時 10月8日(日) 午後3時半～7時半(点火は5時半)
- ※雨天の場合は9日(月)に延期
- 会場 串間市総合運動公園
- ※駐車場は野球場入口もご利用ください。
- 内容 エコメッセージの発表やステージイベントなど

問 市民生活課生活環境係 ☎内線252
事務局 ☎090-1199-5496

流行する前に

高齢者インフルエンザ予防接種助成について

- 助成対象者
 - ①満65歳以上
 - ②満60歳以上満65歳未満で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の障害またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫機能の障害を有する身体障害者1級の人
- 実施医療機関 下記までお問い合わせください。
- 接種期間 10月2日(月)～平成30年1月31日(水)
- ※市民病院は11月1日から
- 自己負担 1,400円
- 必要なもの 予診票(医療介護課または各医療機関で入手可)、健康手帳、保険証

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333

必ず受診してください

秋祭り会場で結核検診を行います

65歳以上で、今年度、まだ結核検診を受診していない方必見です。秋祭りの日にウイング前の健康福祉コーナーにて、結核検診を行います。1年に1度の結核検診は、国の法律で義務となっております。結核を広めないためにも、必ず受診してください。対象の方には再度、受診券をお送りします。

- 日時 11月3日(金) 午前9時～午後3時
- 場所 秋祭り会場健康福祉コーナー(ウイング前)

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333

オータムジャンボから衣替え

ハロウィンジャンボ宝くじが発売されます

- 発売期間 10月11日(水)～31日(火)
- 抽選日 11月9日(木)
- ハロウィンジャンボは1等・前後賞合わせて5億円!
 - ▷1等=3億円×10本 ▷前後賞=各1億円×20本
 - ▷2等=1000万円×20本
 - ※当選本数は発売総額300億円・10ユニットの場合
- ハロウィンジャンボミニが新登場
 - ▷1等=3000万円×40本 ▷前後賞=各1000万円×80本
 - ▷2等=50万円×400本
 - ※当選本数は発売総額120億円・4ユニットの場合

申 問 (公財)県市町村振興協会 ☎0985-31-9590

初心者大歓迎

Kushimen'sキッチン(男性料理教室) 参加者募集

今回のテーマは「不思議な“チン”の魔法」。お手軽に本格料理を作りましょう。料理初心者の方も大歓迎です。

- 日時 10月21日(土) 午前10時～12時
- 場所 市総合保健福祉センター2階
- 参加費 無料(エプロンをご持参ください)
- 締切 定員15名になり次第締め切り

申 問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333

Info KUSHIMA
インフォくしま

串間市からの お知らせ&募集

市役所の代表電話 ☎0987-72-1111

忘れずに納めましょう

納期限と口座振替日のお知らせ

- 10月31日は、
- ①固定資産税(3期)
 - ②市県民税(3期)
 - ③国民健康保険税(5期)
 - ④介護保険料(4期)
 - ⑤後期高齢者医療保険料(4期)
 - ⑥保育料(10月分)

の納期限および口座振替日です。忘れずに納めましょう。口座振替をご利用の場合は残高の確認をお願いします。

問 ①～⑤税務課 ☎内線215・216
⑥福祉事務所こども政策係 ☎72-1123

ご理解とご協力をお願いします

風力発電所建設工事に伴う 電波障害発生時の連絡先について

今年11月から、串間風力発電所の風車および送電設備建設工事(鉄塔組立工事)に着工致します。風車設置場所および送電線ルート決定に関しては、事前に電波状況を調査し、電波障害の発生を回避する最善の工事方法および建設場所を選択し、この工事によるラジオ、テレビ電波の受信への影響は無いと考えておりますが、もし、以前に比べ電波の受信状態が悪くなったと思われる場合は、お手数ですが下記の連絡先にお問い合わせください。

申 問 (株)九電工 串間風力発電所建設工事所
(午前8時～午後5時)☎71-3002 (左記時間外)☎72-0125

必ず受診してください

平成30年度 新入学児童対象 健康診断を実施します

来年度、小学校に入学する子どもを対象に健康診断を実施します。

- 実施日および対象校区
 - ▷10月20日(金) 有明小、北方小、金谷小、秋山小、大東小、大平小、本城小、市木小、都井小
 - ▷11月14日(火) 福島小
- 時間 午後2時～ ※午後1時～1時半受付
- 会場 市総合保健福祉センター2階

問 学校政策課教育総務係 ☎内線375



社交ダンスが私の生きがい

「生きがいを
見つけ、
生き生き
人生を!!」



縁あってこの豊かな大地、串間の大東に嫁いだのは37年前。私も若かったので自分の配偶者となるべく人の職業など考えることなく森家へ入りました。

農家出身の私は、農業にはマイナスイメージがあり、農家にだけは嫁ぐつもりは無く、例えば薪を燃やして風呂を沸かすのでなく、瞬間湯沸かしで入りたいと思ったり、土間につながる暗い台所ではなく、明るい快適な椅子に腰掛け、足を伸ばしてテーブルを囲むダイニングキッチンに憧れたものでした。紛れもなく、昭和50年代の嫁入り前の乙女の理想を描いていました。

高校卒業後、大志を抱いて進学したものの、就職で希望職種と合わず、努力不足で串間へ戻り再スタート。その後結婚し、嫁ぎ先の仕事はまさかの農業、甘藷作りでした。

昨年3月には50周年記念大会が行なわれたほどの歴史があり、串間を代表する「ヤマダイかんしょ」。ここまでの作物を世に出し、築きあげた先人達のお陰で、生産出荷体制を確立したのち、年間総生産販売高は30億にものぼったことも

ありました。そんな最好調の中、農家に入りましたが、非常に意義のある大切な仕事として、脈々と後世へつなげていく役割をもって頑張つていかなければならないと思ふようになりました。大東の地で土にまみれ、真黒くなりながら子ども3人を育てあげ、今は反別を減らし主人と二人で甘藷栽培を続けています。

そんな子育てから解放された頃、大阪で社交ダンス教室をしていた叔母が帰郷して串間でダンスサークルを開きました。始められて8年位になりますが、私も必然的に通うようになりました。学生時代、少し習ったこともあり一瞬にして私にスイッチが入りました。週二回のダンスは、楽しく充実した時間が流れ、次の日の仕事にも意欲が出て拍車がかかるような気もします。なにより、体を動かすので体調も良くなりました。

週二回の夕飯は、当然主人が一人で食べることを余儀なくされ、申し訳ないという気持ちで、いっになく一品多いおかずとねぎらいの言葉を「お疲れ様!」と添えて、レッスンを着に身を包み、ルンルン気分です車を走らせます。



もり たみこ
森 多美子 (61歳)
大東・揚原地区在住。高校卒業後、進学のため4年間大阪へ。帰郷後は農業一筋。趣味は社交ダンス。主人と年に1回行く登山が毎年の楽しみ。

甘藷栽培で重いコンテナを抱えたり、イモ植え時の腰の痛さは、ダンスを始めると忘れてしまいました。旦那からは「イモ作りはダンス以上に熱を入れる!」とお叱りの言葉が飛びますが、イキイキした嫁を見ている方が良からうと勝手に解釈して私の無理強いのある理解と協力を求めています。それでも首輪を付けられながらも羽を広げさせてくれる主人に対しては、本当に感謝しています。

串間にもいろいろな活動の輪が広がっております。自然豊かな串間の地で、体力的にも環境的にも自分ができることに挑戦してみたい、イキイキと生きてみせる!そんな人が増えて串間を発信していけば、大変素晴らしいことだと思います。自分の人生をもっともっとエンジョイしませんか?きつと素晴らしい出会いがありますよ。

休日在宅医

月/日	医療機関	診療科	電話番号
10/1	英医院	内科	74-1187
10/8	吾社クリニック	内科	71-3411
10/9	中島医院	内科・小児科	71-1112
10/15	にいな内科・循環器科	内・循・呼	71-1711
10/22	岡村クリニック	整形外科	72-7710
10/29	吾社クリニック	内科	71-3411

* 休日在宅医は変更になる場合があります。受診する前に医療機関もしくはテレフォンサービス(☎23-9999)にて必ずご確認ください。

日曜給油店

月/日	給油店名
10/1	坂元串間店・井上大東店・井手都井店
10/8	酒井串間店・三協西小路店・津曲北方店・井手都井店
10/15	井上仲町店・井手産商串間店・井手都井店
10/22	谷口本町店・井上大東店・井手都井店
10/29	片平本町店・津曲北方店・井手都井店

人口と世帯数[平成29年9月1日現在]

- 人口 18,053人(前月比-11人)
[男性 8,443人 女性 9,610人]
- 世帯数 7,867世帯

※平成27年度国勢調査からの推計人口です。



警察署だより

全国地域安全運動の実施について

運動実施期間

平成29年10月11日~10月20日

運動重点

- ①子どもと女性の犯罪被害防止
子どもや女性を狙った犯罪は以前として高い水準にあり、これらを未然に防ぐためには、地域社会一体となった取り組みが不可欠です。
- ②特殊詐欺の被害防止
昨年中の全国の特殊詐欺被害は約407億円で、宮崎県においても約1億7千万円の被害が発生し、依然として深刻な状況が続いています。身近な犯罪として理解し、不審な電話などを受けた際には、すぐに警察や家族に相談しましょう。

問/串間警察署 ☎72-0110

法律・人権・行政などに関する相談会

無料相談

下記の日程で、無料相談を実施します。法律・人権および行政などに関する相談がありましたら、日時と場所を確認してご相談ください。法律相談のみ事前予約が必要です。

- ①行政相談
▷10月23日(月) 午前10時~午後3時 市役所1階B会議室
▷10月24日(火) 午前10時~11時45分 本城支所
午後1時15分~3時 都井支所
▷10月25日(水) 午前10時~11時45分 市木支所
午後1時15分~3時 大東支所
- ②法律相談
▷10月16日(月)午後1時~3時(要予約)総合保健福祉センター
- ③人権相談
▷11月13日(月) 午前10時~午後3時 都井支所
- ④年金相談
▷10月5日(木) 午前10時~午後3時 市役所地下C会議室
▷11月2日(木) 午前10時~午後3時 市役所1階A会議室
※事前に都城年金事務所へ予約(1カ月前から可)が必要です。予約の際、持参するものの確認をお願いします。
※予約受付時間=平日午前8時半~午後5時15分

- 問
- ①市民生活課生活環境係 ☎内線253
 - ②社会福祉協議会 ☎72-6943
 - ③総務課総務係 ☎内線314・319
 - ④市民生活課市民係 ☎内線225・226
都城年金事務所 ☎0986-23-2571

地球のメッセージ

message from the earth

浄化槽の日

10月1日は、浄化槽の日です。浄化槽は、浄化槽法で保守点検や清掃とは別に次の定期検査を受けるよう、浄化槽管理者に義務付けられています。

- ・7条検査 → 浄化槽を使い始めて3カ月を経過してから5カ月以内に行う検査
- ・11条検査 → 7条検査後、毎年1回定期的に行う検査

この検査で、放流される水質が悪くないか、浄化槽が正常に機能しているかどうかを確認できます。したがって重要な検査であり、これに違反すると指導や使用停止の罰則が適用されることもありますので必ず法定検査を受けましょう。日頃からの適正管理をよろしくお願いします。

問/市民生活課生活環境係 ☎内線253