

広報 くしま

OCTOBER.2010 No.872



畜産王国宮崎の復活へ!!

口蹄疫の終息宣言を受けて南那珂家畜市場でも子牛セリ市が再開。
畜産関係者の表情にも、少しずつ明るさが戻ってきました。

10

第1特集 ◎P2-3 「幸せで住みよい豊かな串間市の創造」を目指します。

第16代串間市長 所信表明

第2特集 ◎P4-5 市内には百歳以上の方が29人います。

百光年の輝き

THE SLOW FOOD / ジャンボニンニク
くしまをあそぼう / 栗きんとん作り
学校へ行こう / 有明小学校

THE SLOW LIFE / 水元美保さん
なるほど! 医療講座 / 高血圧に対する食養
交流員レポート / タイ パート2

第16代串間市長 所信表明

第16代串間市長に就任した野辺修光市長が、平成22年第5回(9月)串間市議会定例会で所信表明を行いました。その全文を紹介します。



第16代 串間市長
野辺修光

The Mayor of the 16th Kushima
OSAMITSU NOBE

平成22年第5回(9月)串間市議会定例会にあたり、串間市政を担うわたしの所信を申し述べさせていただきます。

先の串間市長選挙におきまして、多くの方々の熱い思いにより、再び串間市のかじ取りを託され、第16代串間市長に就任させていただきました。今、あらためてその責任の重さを痛感し、身の引き締まる思いであります。このたびの口蹄疫の影響は、畜産業はもとより本市の経済にも大きな影響を及ぼしました。被害にあわれた畜産農家や関係者の皆さまに心からお見舞い申し上げます。また、防疫対策にご努力いただいた関係者の皆さまにも、心から感謝申し上げます。

す。今後は、被害を受けた畜産業や本市の経済が、また元の活力を取り戻すように、再生へ向けて取り組んでまいります。

さて、本市をはじめ地方自治体の置かれている状況は、国における地域主権改革の推進に伴って、自治体の自立が求められているところです。これは地域のことは地域に住む住民が責任を持って決めることのできる、活気に満ちた地域社会をつくることを目指しています。国が地方に優越する上下の関係から、対等なパートナーシップの関係へと転換するとともに、明治以来の中央集権体質から脱却し、この国の在り方を大きく転換していくのであります。

この中であつて串間市が、今までより増して、自立する地域力と財政力を身につけるためには、選択と集中による施策の厳選が不可欠であり、決定までの過程を市民へ情報公開し、施策決定にかかる情報の共有が必要となつてきています。行政が抱える課題は、市民の安心安全・少子高齢化と核家族化・青少年教育・環境など地域社会の再構築など、枚挙にいとまがありません。これらすべて、市民との協働なくしては成しえないものであり、今まさに行政手法の転換が求められています。

わたしはこのたびの串間市長選挙で、市政を進めるにあたり、特に重点として実施する5つの施策と、市民投票で原発問題に終止符を打つことを訴えてまいりました。その施策とは「雇用」「子育て」「市民協働」「暮らし・社会基盤」「行財政改革」であります。

一つめの「雇用」とは働く場を創設し、雇用の安定を図るもので、串間の人口減少に歯止めをかけるものです。内容は次のとおりです。

- ◎基幹産業として農林水産業の振興を図り、農家経営の安定に取り組みます。
- ◎観光の再生・振興を図ります。
- ◎商工業や地場産業などの振興を図ります。
- ◎企業誘致を進め、雇用の場を創出します。

二つめの「子育て」とは、串間の将来を担う子どもを健やかに育ていける環境を醸成していきます。内容は次のとおりです。

です。

- ◎市民の安心と安全を守るとともに生命を守る医師の確保など医療体制の充実を図ります。
- ◎市民の健康、福祉の充実を図ります。
- ◎環境にやさしいまちづくりを推進していきます。
- ◎東九州高速自動車道や道路網の整備を図ります。
- ◎中心市街地整備を含めた新たなにぎわいのまちづくりを推進します。
- ◎五つめの「行財政改革」とは、自立存続のために、さらなる行財政改革を基本とした取り組みを実施します。
- ◎公平公正な行政運営を目指します。
- ◎真に必要な行政組織の見直しを行います。
- ◎自立存続のため財政の健全化を図ります。
- ◎職員の資質の向上に取り組めます。

これらの行財政改革は、今後進めてまいります。市の財政運営に余裕ができて、そのことによつて市民生活に影響がないよう、真に必要な予算については的確かつタイムリーに予算措置していきたいと考えております。

また、串間市が今後、厳しい自立の道を歩くうえで、市民主体のまちづくりを展開するためには、市民の心を一つにし、協働して施策に取り組む必要があります。しかし、市内には原発問題がまた存在しており、強く推進する声と、強く反対する声で意見が二分しております。市民が冷静に判断できるこの時期に、市民投票を実施し、この問題の是非を問ひ、反対が多ければ終わりにし、別な施策を模索していくべきであり、市民の確かな判断をお願いしたいと考えております。

市長就任以来、すでに一か月が経過いたしました。以前の8年のブランクを感じたことはありません。なぜなら、県政の場から常に串間のことを考えていたからです。就任後、あいさつ回りを後回しにし、2日間かけて各課ヒアリングを行いました。各課の取り組みや問題点を把握するのが目的で、わたしの考え方も述べていただきました。今までの経験や人脈を通じて、国・県事業を積極的に活用することをお願いしたところ。中心市街地整備を含めたにぎわいづくりや、健康で元気な高齢者で支える農業の創出、串間市総合運動公園の利活用など、わたしの考えの一端を述べたところでした。また、今後はスピード感を持って取り

- ◎定住促進(U-Jターン者、若者が暮らせるまち)に努めます。
- ◎男女がともに参加できる社会づくりを推進していきます。
- ◎生涯学習、社会教育を充実させ、地域の活性化に努めます。
- ◎地域団体の活動を支援し、明るいまちづくりに努めます。
- ◎四つめの「暮らし・社会基盤」とは、市民が暮らしの中で、生活環境を向上させ、市民が暮らしやすい串間市づくりを目指すものです。内容は次のとおり

また、串間市が今後、厳しい自立の道を歩くうえで、市民主体のまちづくりを展開するためには、市民の心を一つにし、協働して施策に取り組む必要があります。しかし、市内には原発問題がまた存在しており、強く推進する声と、強く反対する声で意見が二分しております。市民が冷静に判断できるこの時期に、市民投票を実施し、この問題の是非を問ひ、反対が多ければ終わりにし、別な施策を模索していくべきであり、市民の確かな判断をお願いしたいと考えております。

今、串間市はその岐路にあります。わたしは未来を信じて、この4年間を夢と希望の持てる串間市づくりという重責を担う緊張と集中力を持続しつつ、先頭に立って決断し、行動を起こしてまいります。どうか、議員ならびに市民の皆さまのご支援とご協力を心からお願ひし、わたしの所信表明とさせていただきます。

「対話と協働」により 「幸せで住みよい豊かな串間の創造」を目指します。



日高 アサオさん (100歳)



鈴木 キミエさん (100歳)



岩田 サミさん (100歳)



野邊 トシヨさん (101歳)



岸 ナツさん (101歳)



泥谷 シカさん (102歳)



岩満 ツヤさん (102歳)



松田 フミエさん (100歳)



瀬戸内 ナルさん (100歳)



岩満 スス子さん (100歳)



古川 ツヨ子さん (101歳)



清水 シヅヨさん (101歳)



堀口 フジさん (102歳)



佐野 ミツエさん (102歳)



松濱 キクヨさん (100歳)



谷口 誠三郎さん (100歳)



門川 シヅヨさん (100歳)



水元 正一さん (101歳)



谷口 フミヨさん (101歳)



和田 哲夫さん (102歳)



水元 ミノブさん (100歳)



谷口 トミさん (100歳)



下舞 スエさん (100歳)



藪方 茂さん (101歳)



野田 アサノさん (101歳)



川崎 ヤエ子さん (101歳)

百光年の輝き

長寿祝金支給事業
100光年の輝き

山あり谷あり
皆さんの百年の人生に敬意を込めて。



武田 ハルさん (103歳)



岩本 チヤコさん (103歳)



黒木 カチヨさん (105歳)

市内には百歳以上の方が
29人います。

9月20日は「敬老の日」。国民の祝日に関する法律(祝日法)には「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」と記されています。長年にわたり、社会のために尽くしてきた高齢者を敬い、長寿を祝うとともに、高齢者の福祉について関心を深め、高齢者の生活の向上を図ろうという気持ちが込められているのです。

串間市では「敬老の日」を前に、本年度末までに80歳、90歳になられる方と100歳以上の方を対象に、長寿祝い金を贈りました。内訳は80歳が325人、90歳が115人、100歳以上が29人となりました。

9月8日(水)、100歳以上の方々を野辺市長が訪問し、長寿祝い金と花束を手渡ししました。また、今年度100歳を迎える12人の方には「祝い状」を併せて贈り、長寿をお祝いしました。それぞれの訪問先では「ご長寿、おめでとございます」と野辺市長が声をかけると、「あ

りがとございます」と笑顔で答える場面も見られました。

市内の100歳以上(本年度末での年齢)の方は、最高齢105歳で黒木カチヨさん。次いで103歳の武田ハルさん、岩本チヤコさん、102歳の岩満ツヤさん、堀口フジさん、佐野ミツエさん、和田哲夫さん、泥谷シカさん、101歳の谷口フミヨさん、水元正一さん、野邊トシヨさん、古川ツヨ子さん、岸ナツさん、川崎ヤエ子さん、野田アサノさん、藪方茂さん、清水シヅヨさん、100歳の岩田サミさん、岩満スス子さん、門川シヅヨさん、下舞スエさん、鈴木キミエさん、瀬戸内ナルさん、谷口誠三郎さん、谷口トミさん、日高アサオさん、松田フミエさん、松濱キクヨさん、水元ミノブさんの29人です。

山あり谷あり、百年という長い人生をたくましく生きてきた皆さん。皆さんの歩んでこられたその人生に敬意を込めて、ご長寿をお祝いたします。

優 雅かつしなやかに、時に激しく舞うこともある日本舞踊。福島地区・小路にお住まいの水元美保さんは、日本舞踊藤間流の名取です。

水元さんが踊るのは、古典と歌謡曲の2種類に分かれています。古典は一曲が15分から20分ほどかかり、練習も3か月ほどかけて行います。歌謡曲は、5分ほどの短い踊りで、1カ月の間に2曲ほど練習します。どちらか一方ばかり練習するのではなく、両方をバランスよく練習することが、上達につながるのだそうです。

日本舞踊を始めたのは20歳。その後、日本舞踊から離れた時期もありましたが、20年前、藤間栄輝先生と出会い、再び日本舞踊を始めました。その後、熱心に練習を重ね、平成11年8月に先生となるための名取の試験に合格。藤間輝優の名取名をもらいました。現在市内の敬老会や文化祭などで日本舞踊を披露するほか、指導者として小学生から大人まで教えています。

「名取となり、人に教えるようになって、教えることが自分を育てることにつながっていることを実感しました」と水元さんは話してくれました。



ゆうゆうの森で日舞を披露。多くの方に日本舞踊を見てもらえるよう日々の努力をおこたりません。



踊ることが生きがい、
これからも踊り続けたい。

みずもと みほ
水元 美保さん / (59歳)

【ニンニク】

においの成分アリシンは整腸作用や食欲増進効果が、またスコルジニンと呼ばれる成分は疲労回復に役立つビタミンB1の働きを高めます。さらに、オリゴ糖やフラクトオリゴ糖、カリウム、ビタミンB6などの栄養素はコレステロール抑制などに効果があるとされています。



純一さん「自慢の地産地消」

【ジャパニーズポニーニク】

テ ニスボールの大きさをはるかにしのぎ、1片の重さ80g以上にもなるというジャンボニンニク。栽培しているのは大東地区・市ノ瀬1区にお住まいの江藤純一さん(53歳)。会社勤務の純一さんは「土いじりが趣味」。3年前から知人に勧められたジャンボニンニクを栽培しています。ジャンボニンニクは10月に種を植えつけ、翌年5〜6月に収穫。「花が咲く寸前を見極めてつぼみを切り落とすのが栄養を十分に取り込ませるコツで、難しいところ」と純一さん。雑草から病気が入るのを防ぐためマルチシートで表土を覆っていますが、それでも生えてきた雑草を抜く作業が欠かせません。根腐れさせないため、畑の水はけにも気を使います。さらには「連

作障害を防ぐための方法」も思案中です。強いにおいのため敬遠されがちなニンニク。ところがこのジャンボニンニクは、次の日においが残らない「無臭ニンニク」だということ。これを食べた友人からも「においが残らない」と好評を得ました。調理方法は「塩ゆでにして粗塩を食べるのが一番です」と妻のりえさん。普通のニンニクに比べて水分が多く、火を通すとジャガイモのようにホクホク甘くなるのだそうです。「肉じゃがに入れてもいいのですよ」とも教えていただきました。「においも残らないから女性にも食べてほしい」と話す純一さん。これからの目標を「1個のニンニクに1片80g以上のものが4片できたら最高」と答えてくれました。

簡単レシピ

ジャンボニンニクの塩ゆで

今回は江藤さんご夫妻お助めの塩ゆでをいただいております。ただし、食べすぎには気をつけましょう。



◎材料

- ・ジャンボニンニク… 3〜4片
- ・水… 1リットル
- ・塩… 一つまみ
- ・粗塩… 適量

◎作り方

- ① ニンニクの皮をむき、大きいものは適当な大きさに切る。
- ② 水を張った鍋に塩を一つまみとニンニクを入れ、水から煮る。
- ③ 6分ほどゆで、ニンニクにつまようじが刺さるようになったら鍋から上げる。ゆで過ぎないように気をつけましょう。
- ④ 粗塩をつけていただく。

まちの話題

The topic of the town



夏夜を飾る 都井岬火まつり

8月27日と28日の2日間、都井岬火祭りが「岬の駅」都井岬前広場で開催されました。
ステージイベントや、都井御崎文化財愛護少年少女団による白太鼓踊りが披露されると、いよいよ祭りのクライマックス。大蛇の口に見立てた高さ30mの柱松の先端にあるツトをめがけ勢子たちが「トントコトツテエイトクボウ」という掛け声とともに、松明を次々と投げ上げました。いくつもの松明が飛び交う中、約20分で松明が見事命中。大蛇は無事退治され、色鮮やかな火花が夜空を彩りました。



救急について 学習しました

9月9日の「救急の日」を前にした7日、秋山小学校で串間市消防本部による救急の日イベントが開催されました。
救急隊員による講話後、ダミー人形などを使い救急シミュレーション。救急隊員が救急車の中で実際に行う心臓マッサージなどの救命処置を演じました。その後救急車の内部も見学。初めて入る救急車に、子どもたちは興味津々の様子でした。
最後に児童代表の山下紘香さん（4年生）が「今日の学習を生かして生活したいと思います。ありがとうございます」とお礼を述べました。



市木で初めての 朝市を開催

9月12日、市木地区で朝市が開催されました。主催は元氣市木づくり推進協議会。買い物に不便な市木地区の人たちに、それぞれが地元で収穫した野菜や鮮魚を購入し合う機会を設けようと、今回初めて朝市を開いたものです。
この朝市は地域の人たちが購入しやすいように、ほとんどの品物の値段を100円としています。会長の川崎永伯さんは「朝市を通じて、市木地区全体の交流が生まれることが願いです。次は11月に開けないか検討中。これからも続けていきたいと思っています」と話していました。



歌と演劇のオペラを 初体験

9月16日、市木小学校にて、オペラ鑑賞会が開催されました。演目は「カルメン」。今回の鑑賞会では、市木小学校の6年生9人も参加。6年生は夏休み中に、オペラを演じるアーツ・カンパニーの方に指導を受け、本番に挑戦。第4幕で素晴らしい演技を披露してくれました。

公演後、児童代表の山口桃佳さん（6年生）が「初めてオペラを見ました。とても楽しくて興味を持ちました。ありがとうございました」とお礼を述べたほか、出演した石戸空君（6年生）は「緊張したけど楽しかったです」と話してくれました。



イセエビ祭り 大盛況でした

9月19日、イセエビ祭りがよかむん市とともに福島港で開催されました。当日の来場者数は約2,000人。新鮮なイセエビが1kg4,500円で販売され、多くの方がイセエビを求めて列を作っていました。

5時半より500人限定で整理券が配布されたイセエビのみそ汁の振る舞いは、瞬く間に整理券がなくなるほどの人気ぶり。振る舞いが始まると、さっそくイセエビのみそ汁を味わおうと多くの方が詰めかけ、味を楽しんでいました。また、やまだいかんしょのやきいもも振る舞われ、多くの方が楽しんでいました。



おしゃれな 水飲み場が完成

9月21日、串間市管工事組合青年部（中島忠志部長・7人）が金谷小学校に水飲み場を設置、寄贈しました。この活動は同青年部が毎年6月の水道週間に併せて行っているもので、今年には口蹄疫の終息宣言を待って9月の実施となりました。

同部の部費や各自持ち寄りで材料を調達。完成した水飲み場は円筒形で蛇口がカエルの形になっていたり、低学年の児童用に踏み台が設置してあったりなどの工夫も凝らされています。早速水飲み場を利用した児童たちからは「レング造りで、すごくおしゃれ」と好評を得ていました。



夢を持った大人を 目指して

9月21日、福島高校で、社会に出たときの心構えなどを学んでもらおうと、キャリア教育講演会が開催されました。株式会社さんぽうの講師、廣瀬修一さんを招いて、「未来を見据える若者になろう。夢」と題し、1・2年生に向けて講演を行いました。

廣瀬さんは、「マナーやあいさつが社会では重視されます。また今年が目標を立て努力することが自分を磨くことになるので、ぜひ実行して欲しい」と話しました。生徒代表の大隈大輝さん（2年生）が「今日のお話を目標にしたいと思います。ありがとうございます」とお礼を述べました。



家庭児童相談員とは
 家庭児童相談員は、家庭における適正な児童養育に関する相談指導を行い、家庭児童福祉の向上に貢献するために、設置された相談員です。
 総合保健福祉センターに設置された家庭児童相談室にて、男女2人の相談員が18歳に満たない子どもについてのさまざまな相談を受けています。

相談の内容
 家庭における児童養育の技術に関すること、および児童にかかわる家庭の人間関係に関すること、そのほか家庭児童の福祉に関することの相談指導を行います。

受け付けている相談内容は、児童の不登校や学校での人間関係、家族関係、性格・生活習慣の問題、発達や言葉の遅れ、非行など多岐にわたっており、問題を抱えた児童の親たちと直接会って相談を受けるほか、電話でも対応しています。また、民生委員・児童委員や児童相談所、学校、家庭、保健所、社会福祉施設なども協力して相談にあたります。さらに必要に応じて、児童福祉司や社会福祉主事、身体障害者福祉司などの権限を有する関係機関と連絡を取り合い、

家庭児童相談員が、児童に関する相談をお受けします ひろくびほまぎく 一緒に子育てについて考えましょう

気軽に相談を
 児童福祉問題については児童相談所が広域的に相談に応じていますが、家庭児童相談室は、地域に密着した相談を充実させ、気軽に相談できることを目的としています。子育てや、子どもへの関わり方に困っている、または子育てがづらい時などは家庭相談員に相談してください。匿名でも相談できます。相談内容の秘密は守られますので、安心してご相談ください。
 ひとりでも悩まずに、一緒に子育てについて考えましょう。

相談窓口 家庭児童相談室
 (総合保健福祉センター内)
相談時間 平日(月～金) 午前9時～午後4時まで
連絡先 総合保健福祉センター ☎ 72-5783(直通)、72-0333(内線535)

【家庭児童相談員による相談内容】

●子どもに関すること

相談の種類	内 容
育児やしつけの相談	・育児やしつけに困っている。子育てはわからないことばかりで不安になる ・遊ばせ方がわからない ・子育てがづらい。子どもについつらくあたってしまう ・近所でもいつも長時間激しい泣き声して心配 ・近所にほったらかしにされている子どもがいて心配
性格などの相談	・保育所や学校でうまくいかない ・友だちとうまくつきあえない ・家で暴力を振るう
養育の相談	・両親が死亡、家出、入院するなどのため子どもが心配
発達の相談	・言葉や体の発達が不安になる ・とても育てにくい子なので、対応に困っている ・発達が遅れているので、療育相談(訓練)を受けたい ・療育手帳を取りたい
非行の相談	・家に帰ってこない ・万引きを繰り返す、暴力を振るう ・飲酒や喫煙、シンナー遊びをする

●家庭に関すること

相談の種類	内 容
DVIに関すること	・配偶者などからの暴力を受けていて、子どもへの影響が出ないか心配
母子家庭に関すること	・母子家庭になって不安、どのような制度があるのか

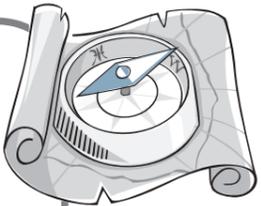


材料の甘しょと栗

串間の魅力
再発見

75

◎栗きんとん作り



あそぼっ。

10月。朝夕はすっかり涼しくなり、日中の暑さも少しずつ和らいできました。いよいよ秋本番です。

秋と言えば「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、いろいろな「秋」がありますが、今回取り上げるのは「食欲の秋」。とは言っても、ただ食べるだけではちよつとつまらないので、実際に自分で調理して味わうことにします。

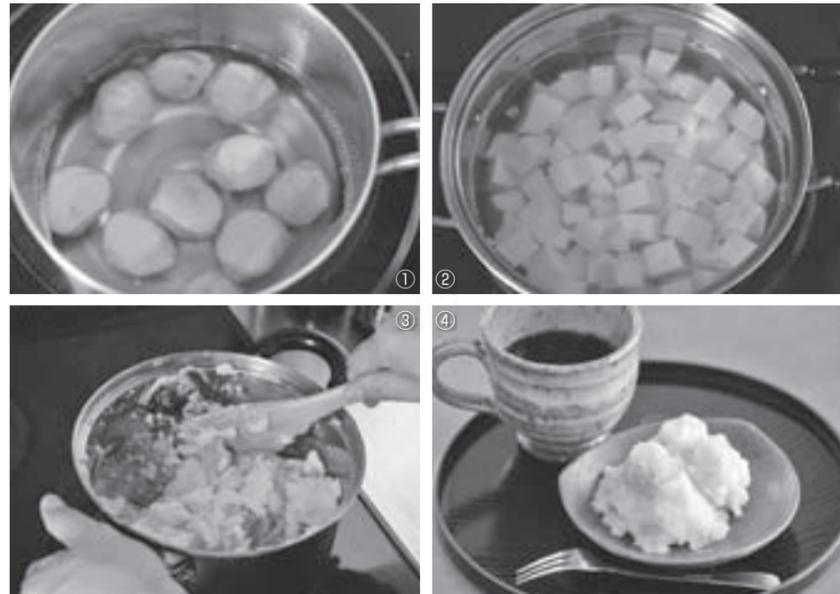
「栗きんとん」作りに挑戦

秋の味覚代表ともいえる「栗」と、串間の代表的な特産物「甘しょ」を使って「栗きんとん」作りに挑戦。インターネットなどで紹介されているレシピを参考にしながら、自分なりに簡単な方法を考え、作ってみることにします。

まずは栗の甘露煮を作ります。材料は次のとおりです。

- 【材料】
- ・栗……………200g
 - ・水……………200cc
 - ・砂糖……………100g
 - ・みりん……………大さじ1
- 【作り方】

串間の秋の味覚を味わおう。



①栗の甘露煮をつくる。 ②甘しょは適当な大きさに切って煮る。 ③栗を入れ、弱火で混ぜ合わせる。 ④栗きんとんの完成。

- ①栗はあらかじめ水につけて皮をやわらかくしておく。
- ②包丁で皮と渋皮をむく。けがをしないように慎重に。

- ③鍋に水と砂糖を入れ火にかける。
- ④栗を鍋に入れ、弱火で10分～15分煮る。アクはこまめにすくう。
- ⑤みりんを入れ、さらに5分ほど煮たら火を止め、このまま冷ます。栗の甘露煮はこれで終了。次に本題の栗きんとんです。

- 【材料】
- ・甘しょ……………500g
 - ・みりん……………50cc
 - ・砂糖……………大さじ2
 - ・作った栗の甘露煮
 - ・甘露煮の煮汁：大さじ1/2
 - ・塩……………小さじ1

【作り方】

- ①甘しょの皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらす。
 - ②さらした甘しょを鍋に入れ水から煮る。
 - ③やわらかくなったら水気を切り裏ごしする(裏ごしが面倒な場合は、可能な限りすりつぶしてよしとする)。
 - ④裏ごしした甘しょを鍋に入れみりん・砂糖・甘露煮の煮汁を加える。
 - ⑤弱火にかけ木べらでねりながら栗を加え、塩で味を調べて完成。
- 大きっぱなしのレシピに不満のある方もいらつしやるかもしれませんが、そこはご了承を。自分で作ってみた栗きんとん。見栄えは決して良くはありませんが、味は「まずまず」というところ。温かいお茶やコーヒと一緒に手作りの「栗きんとん」を味わいながら、ゆっくり読書というのもいいものです。
- 秋の楽しみ方は人それぞれ。皆さんも自分なりの方法を見つけて、秋を楽しんでください。

生涯学習だより



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。

今回は、夏休みチャレンジ講座の様子などをお知らせいたします。

今年の「夏休みチャレンジ講座」ほどの講座もほぼ定員に達し、全18講座の参加者は延べ400人を越えました。みんな楽しそうな表情を見せ、夏休みの良い思い出ができたようです。その一部の様子をご紹介します。作ってあそぼう

まず竹で紙鉄砲を作りました。紙が「ボン」と音をたてて飛び出すとみんな大喜び。次は新聞紙でバッグ作り。子どもだけでなく、お母さんも夢中になって作っている姿が印象的でした。航空自衛隊高畑山のすごさを体感しよう



「おすし屋さん開店」。上手に調理しました。

おすし屋さん開店

おすし屋さんのメニューは甘しょの手巻き寿司とスイートポテト。みんな上手に調理しました。ネタが終了したためおすし屋さんは閉店。

木の実で動物をつくらう

木の実をじっくり観察して、どんな動物に似ているかイメージしてスタート。徐々にアイデアが溢れてきたのか、動物だけでなく車やブランコなどずてきな作品が完成しました。誰でもえがける絵手紙

普段と違った筆の持ち方とまどついていた子どもたちでしたが、すぐに慣れると、楽しそうにのびのびとえがいていました。串間の謎にせまるゾー

蛇王神社など市内6カ所を見学。極楽寺で五輪塔とよばれる

一人ひとりが心豊かで 生きがいのある 人生を送れるよう 支援することを目的とします。

「匠の技チャレンジ教室」 参加者募集

宮崎県技能士会連合会から建具と洋裁の技能士を招き「匠の技チャレンジ教室」を開催します。

親子で物づくりをする機会が減っている昨今、匠と本格的な作品を作ってみませんか。

●内容

- ①ミニ掲示板づくり(建具)
- 木製のミニ掲示板を作ります。
- ②親子エプロンづくり(洋裁)
- 親子それぞれに合ったエプロンを作ります。
- 期日 平成23年1月30日(日) 午後1時～4時(両教室とも)

同じ日程

●対象 小学3年生から6年生までの親子

●定員

・ミニ掲示板 12組

・親子エプロン 12組

●会場 串間市中央公民館

●参加料 無料(材料および道具はすべて県技能士会連合会にて準備)

●申込締切 11月15日(月)

※申込多数の場合は抽選。

●申込・問い合わせ先 串間市中央公民館 ☎72-1846

夏休みチャレンジ講座 活動報告

●時間 11月午前9時半～正午(受付8時半)

●参加費 200円(保険料含む)

●申込締切 10月5日(火)

●問い合わせ先 教育委員会事務局生涯いきいき係 ☎内線379

第28回市民健康ウォーク 開催決定!

11月3日(水・祝) 午前9時から、集団で歩く楽しさや仲間との連帯感、思いやりの大切さを実感するとともに、運動の基本である足腰の強化などを目的に健康ウォークを開催します。コスモスの美しい花を眺めながらゆっくり歩きましょう。詳細は、後日お知らせいたします。

「生涯学習いきいき 人材バンク」登録者募集

近年、生涯各期のわたしたちの生活の中で、自分に合った学習を行っていくという生涯学習が進められ、この生涯学習を推進するための多種多様な人材が求められています。今回、教育委員会では、現在の人材バンクの見直しも含め、さまざまな特技や知識をお持ちの方に登録いただき、新たな人材バンクとして冊子を作成したいと考えています。パソコン指導などの新しい分野やカゴ作りや竹とんぼ、お手玉やビー玉

など昔懐かしいものまで、皆さんの特技や技術・知識を生かしていただければと考えています。「自分の技能や知識をほかの方にも教えたい、伝えたい」と思っている方ならどなたでも結構です。ぜひ、ご登録をお願いいたします。団体での申し込みもできます。ただし、政治活動や宗教活動、営利を目的とする活動は除きます。申込書は、教育委員会事務局・中央公民館・各支所窓口においてあります。

- 申込先 串間市教育委員会事務局 中央公民館、各支所
- 申込締切 11月5日(金)
- 問い合わせ先 串間市教育委員会事務局生涯いきいき係 ☎内線379

石の墓を見たり、旧吉松家で世界最大級の玉壁を見たりと、串間の歴史に思いをはせる1日でした。

来年もぜひ「夏休みチャレンジ講座」にご参加ください。

夏休みいきいき スポーツランド

串間市民総合体育館を会場に夏休み期間中3回開催。小学校低学年を中心に約30人が参加しました。種目はベタンク、キッズサッカー、キックベースボール、ダンスなどです。

キッズサッカーでは、ゲームを交えながらボールの基本的な扱い方を学んだ後、試合を行いました。また、レクダンスやリズム体操なども行い、年代を問

わず体を動かさせて楽しめるものにも挑戦しました。楽しそうな表情で、元気に走り回る子どもたちの姿が見られました。

いたちみろかい くしまんふれあい スポーツフェスタ♪

1964年開催の東京オリンピックを記念して「国民がスポーツに親しみ健康な身体を培う日」として体育の日が制定されました。串間市でも体育の日10月11日(月・祝)に、串間市運動公園で地域交流のスポーツフェスタを開催します。年齢・性別に関係なくチャレンジできるニュースポーツです。皆さんもぜひ、体験してみませんか。

うたごよみ

*短歌、俳句の投稿は
■短歌 坂本不二子さん (☎72-4602)
■俳句 本田 幾男さん (☎72-5280)

「短歌」串間短歌会選

長寿とは目出度きことか古き家を守りてもをり守られてをり
上中園…鍋倉 文子

夜香木かおるかの夜の人遠くまさぐる風音夜半の目醒めに
有明区…鈴木 のり子

攻め続けされど結果は負け試合長くうつぶす友起こす吾子
霧島…清水 しづ子

「宮崎よ元気になろう」の念ひ背に球児は立てり始球マウンド
北方…野辺 俊子

久々の梅雨の晴れ間の夕月に月見草あまたのびのびと咲く
下中園…森本 リツ

「俳句」あさひ俳句会選

朝鴉やわが細胞の目覚め時
上町…又木 順子

灼くる腕艶なき肌をさらし生く
仲町…藤原 淑子

癒えてゆく夫の歩みや涼新た
春日…水元 栄子

両脇に孫の添いる良夜かな
上町…神戸 和子

裏磐梯道の残照ふじばかま
上小路…本田 ハズエ



なるほど！医療講座

著：串間市民病院 内科医師
藤原 利成
ふじ なら

高血圧に対する食養

串

間が秋月高鍋藩の飛び地であつた時代、塩と飛び魚の干物がこの地の名産だつたとか。塩町や塩屋原の地名は当時の塩田の名残だと知りました。今でもおいしい塩が作られていますね。利用させていただいています。今回はその塩に関連した病気、高血圧の食養についてお話させていただきます。

高血圧の原因はさまざまです。ホルモン（内分泌）の病気や腎臓の病気でも高血圧になります。けれど、大半は明らかな原因のない高血圧です。これを本態性高血圧症といいます。細い動脈の緊張こう進によつて起こると推測されています。

「血圧の薬を飲み始めたら一生飲まないといけない！」そう思っている方がいらっしゃるのでは？ 確かに長期間、薬を飲んでいらっしゃる方がたくさんいらっしゃいます。しかし、薬の量を減らす、または止めることができる可能性もあります。

そもそも血圧が極端に高い場合を除き、最初からあまり薬は使いません。まずは、食事療法・肥満改善です。高血圧に対する食養の大柱は、(1)減塩、(2)肥満予防の2つです。

塩分は人間が生きていく上で必須です。欠乏するとだるさやけいれん、ひどくなる意識障害を起こします。高血圧の治療のために推奨される量は1日6g（6000mg）程度です。

6gの目安は塩大さじ2分の1、または塩小さじ1としょうゆ小さじ2弱です。これを1日の食事の中で分けます。ちなみによく商品裏面にナトリウム量（mg）が表示されていますが、ナトリウム量≡塩量ではなく、ナトリウム量×2.5倍≡塩量となります。また、腎臓に病気がなければ、カリウムの摂取も高血圧の治療に効果的です。なぜ効果的なのかというと、カリウムは体内の塩分の排出を促進するからです。串間の名産である甘藷もカリウムを豊富に含む食物です。しかし、そればかりでは糖分過剰となる恐れがあります。わかめ、ホウレン草、かつお、バナナなどほかにカリウムを多く含む食物があります。それらをバランスよく食べた方が効果的です。

高血圧に対する食養のもう1本の大柱は肥満予防です。大切なことは、コレステロールなどの脂質摂取を抑えることです。しかし、人間の舌はもともと脂質をおいしいと感じるようになってきているようです。それは脂質が高カロリーで、生きていく上で有利な栄養源だからかもしれません。食べ物が少ない時代はそれでよかったのですが、今はその脂質が肥満・高血圧・生活習慣病を招き、欧米でも社会問題になっています。まず、調理にはコレステロールの体内沈着を防ぐ不飽和脂肪酸を多く含む植物油を使用した方が無難です。オレイン酸、リノール酸やα-リノレン酸などがあります。具体的には、エクストラバージンオリーブオイル、グレープシードオイル、カナダ産キャノーラ油（心障害となるエルカ酸が少ない）が特にお勧めです。しかし、いくら植物油でも、古くなる酸化して体に良くない飽和脂肪酸に変化してしまいます。新鮮な植物油を使うようにしてください。

■ 有明小学校

学校へ行こう

運動会に向けてみんなで練習中。



地域とともに、家庭とともに、子どもを育てる

学校、家庭、地域が一体となり、輝く有明っ子を育てます。

今回紹介するのは串間市立有明小学校（東嘉太郎校長）。全校児童95人、職員17人の明るくて、元気のよい子どもたちのいる学校です。
スペシャルあいさつ
有明小学校では、「スペシャルあいさつ」に取り組んでいます。これは「おはようございます」だけでなく、「今日一日がんばりましょう」などの一言をあいさつに付け加える活動です。このあいさつは学校の中だけでなく地域でも実践。地域の方も、児童からのあいさつを楽しみにして、あいさつを通じて、児童と地域がつながっています。
朝の始まりは標語から
児童たちは登校時に、毎月の標語を大きい声で読み上げて校舎に入ります。標語は毎月、PTAの方々が作っていて、保護者も一体となった教育に取り組んでいます。

地域と協働の学校づくり
地域の皆さんの協力も欠かせません。お米作りなどの農業体験やウミガメの保護活動などの体験教育のほか、学校の花壇づくりやテストの丸付けボランティアなどの活動でも、地域の高齢者や保護者の方々が、積極的に協力しています。
学校と地域を結びつけている地域支援コーディネーターも配置。学校からの要望をもとに地域と相談し、授業や活動を手助けしてくれる人を探してくれるのです。
地域を大切にしている児童を
東校長は、「有明小学校の児童は、みんな元気がよくて、あいさつもすばらしい。ふるさとを大切に、志を高く持つよう育ててほしい」と話してくれました。

歴史ある学校です



百周年記念の碑

有明小学校は今年で創立116年目を迎える歴史ある学校です。その設立は、明治25年の松山尋常小学校にさかのぼります。その後、合併により串間市が誕生したときに、有明小学校となりました。まさに串間市の歴史とともに歩んできた学校です。平成4年3月に、創立百周年を迎え、百周年記念の碑が作られました。この石碑に刻まれた「すすんで勉強することも、すすんで良い行いをする子ども」の精神をこれからも有明小学校の児童たちは引き継いでいきます。

『今月の新刊』

ヒ コベエ(藤原正彦) 本日は、お日柄もよく(原田マハ) 筆談ホステス母になる(斉藤里恵) にわか雨(鈴木英治) エコイック・メモリ(結城充考) 本朝金瓶梅(林真理子) チベットのラッパ犬(椎名誠) 自由高き日(穂田川洋山) 勝手にふるえてろ(綿矢りさ) ふがいない僕は空を見た(窪美澄) おとぎのかげら(千早茜) 鏡の偽乙女(朱川湊人) 祭り囃子がきこえる(川上健一) 特異家出入(笹本稜平) 喰うエース(本城雅人) 夜行観覧車(湊かなえ) 青天の霹靂(劇団ひとり) さちと赤鬼(田中もも) ほら吹き茂平(宇江佐真理) さくらの丘で(小路幸也) 吉里島奇譚(梶尾真治) 新徴組(佐藤賢一) 禁猟区(乃南アサ) ストリー・セラ(有川浩) 四畳半神話大系(森見登美彦) 逸脱(堂場瞬二) 空想オルガン(初野晴) 奪還(麻生幾) クロエとエンゾー(辻仁成) チキン(井口達也) ハナミズキ(吉田紀子) 紅葉する夏の出来事(拓未司) 炎天の雪上・下(諸田玲子)

● 問い合わせ先 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

見えない復讐



石持 浅海/著

投資家・小池の前にベンチャー企業を立ち上げた田島が出資を求めて現れる。田島の謎めいた行動から、彼が母校の大学に復讐心を抱いているのを見抜いた小池は…。憎悪と哀しみの推理劇を描く。『野生時代』掲載を書籍化。

フリードリヒばあさん



ヘルガ・バンシュ/絵

フリードリヒばあさんは91才。少し困ったところはあるけれどぼくの大事な友だち。時々ぼくはおばあさんに物語を聞かせてあげる。なんでもやっつけてのけるフリードリヒばあさんの果てしない物語を…。少年とおばあさんの心の交流を描いた絵本。

10月のテーマ展示



串間市立図書館に来館するお客さまの読書傾向から、ここ1年申間でよく読まれていた作家を特集しました。気になる第1位は『村上春樹』です！ ほかに東野圭吾や宮部みゆき、洋書ではダンブラウンなど著名な作家が上位にあがっています。

年金 Pension

国民年金保険料を納めましょう

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

平成22年度の国民年金保険料額は、1カ月15、100円です。納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額控除の対象となり、税金の負担が軽減されます。

保険料の納め忘れが続くと、老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納期内に納めましょう(納期は翌月末で、2年経過すると時効により納められなくなります)。

国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、申請をして承認されると、保険料の納付が免除される申請免除制度があります。申請免除制度には、保険料の全額が免除される全額免除と、保険料の一部を納付し残りの保険料が免除される一部納付があり、一部納付には4分の1納付、半額納付、4分の3納付の3種類があります。

本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下の場合には、全額免除または一部納付が承認されます。

また、退職(失業)を理由とした特例免除制度もあります。特例免除は、申請する年度または前年度において退職(失業)の事実がある場合に対象となり、失業された方の所得を除外して免除の審査を行いません。

国民年金保険料収納業務の民間委託について

日本年金機構では、国民年金保険料が納め忘れとなつていらっしゃる方に対する「電話や文書、戸別訪問による納付督促や保険料の収納業務」について、民間委託を実施しています。また、収納業務に加え免除勧奨業務についても民間委託を実施しています。これは「競争の導入による公共サービスの改革に関する法律」に基づいて、従来官公庁が行なってきた事業に民間事業者が参入することにより、低コストでより良いサービスの提供を目指す「市場化テスト事業」として導入されたものです。当地域における委託業者は、㈱オリエントコーポレーションです(平成21年10月から実施しています)。詳しくは都城年金事務所へお問い合わせください。

※民間委託について詳しい内容は日本年金機構ホームページで確認できます。日本年金機構ホームページ <http://nenkin.go.jp/>

● 問い合わせ先 都城年金事務所 ☎0986-23-2571、市民生活課 市民係 ☎内線225・226

タイ パート2

バンコクで有名な寺院は必ず見たいと思つていたので、今日は寺院巡りです。

タイでは交通手段がいろいろあるのですが、有名なものがトゥクトゥク。三輪のバイクで後ろが座席になっています。交渉して1日600円で貸しきり、いざ出発！ トウクトゥクは道の反対側を走ったり歩道に乗りあがつたり、とにかく慣れるまでは怖い。運転手は悲鳴が楽しいらしく笑っています。5時間後ホテルに汗まみれで戻りました。巡った寺院は8つ。有名なものすべて制覇しましたが、最後のほうは全部同じに見えてきて写真だけ撮りました。そして今日もバーで反省会。

次の日の目玉はニューハーフショー。客席に座つてお酒を飲みながら期待と恐怖を感じていたら開演。1時間ずつと爆笑でした。笑いあり、びつくりありのショーで思つていた以上に楽しめました。帰り際に出演者と写真もゲットしました。世界遺産のアユタヤにも行きました。世界遺産だけに歩道からさえ歴史を感じます。アユタヤの仏像のほとんどは頭がありません。ガイドさんに聞くと、



ミャンマーとの戦争に負けた時に頭を切り落とされたとのこと。黄金で作られた塔の数々も今は瓦礫の山。1つだけ仏像の頭が残っていて、木の根の中に埋まっています。タイでもとても神聖な場所の一つです。象に乗ったり、1万5000の店舗が並ぶマーケットに行ったり、海辺にあるパタヤーという町へ行ったり、悪質ツアーにだまされたり、いろいろな体験ができました。もっとタイの話が聞きたい人はいつでも話しかけてください！



一つだけ頭が残ったアユタヤの仏像。

This month's expression
今月の表現

I want to go back to ○○.

○○へ戻りたい。

Example: I want to go back to Thailand.
例: タイへ戻りたい。

健康 Health

むし歯のお友だち

11の笑顔が輝いています。



6月9日実施の3歳児健康診査で、むし歯のなかったお友だちです。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。

● 日時 10月20日(水) 午後1時～1時半

● 場所 串間市総合保健福祉センター2階すこやか広場

※通知はいたしません。年3回になるように受けて効果がありません。

● 問い合わせ先 福祉保健課子育て支援係 ☎72-0333 (内線504)

黒岩 唯名ちゃん ◎霧島	田中 颯汰くん ◎上千野	野辺 きららちゃん ◎西小路2区	白高 真優くん ◎西今町
瀬治山 美花ちゃん ◎西小路2区	岩満 聖弥くん ◎大藤	岩下 海斗くん ◎宮ノ浦	武田 千和ちゃん ◎初田
荒井 美有ちゃん ◎西小路1区	金川 れもちゃん ◎上小路	有田 沙七ちゃん ◎天神	

お知らせのページ

市役所の代表電話 ☎0987-72-1111

お知らせ

串間市戦没者合同追悼式

戦没者の追悼とともに、平和の尊さを願い合同追悼式を行います。一般の方も自由にご参加ください。

◎日時=10月9日(土)午前10時～11時(開場受付は9時～)

◎会場=串間市文化会館大ホール

◎対象=戦没者遺族・戦災者遺族および一般の方

◎問い合わせ先=福祉保健課自立支援係 ☎72-0333(内線510)

日本脳炎の第2期定期接種が再開しました

日本脳炎の定期接種に関する国の法令が8月27日、次のように変更されました。

①第2期定期接種が再開しました。

・対象年齢=9歳～12歳

・回数=1回

②第1期定期接種(計3回)が完了していない人は、当分の間、9歳～12歳(第2期の年齢)で、残りの回数を定期接種として受けることができます。

接種を希望するときは、母子健康手帳を接種医療機関で必ず提示してください。7歳6カ月～8歳の方は、9歳になれば定期接種の対象になります。また、13歳以上の方は今回の改正の対象ではありません。

◎市内で接種を受けることのできる医療機関=のど小児科医院、とめのファミリークリニック、英医院、市木診療所、中島医院、本城診療所

◎問い合わせ先=串間市福祉保健課子育て支援係 ☎72-0333(内線503)

第15回串間市美術展開催

開催時期が変わりました!

◎搬入日=11月13日(土)午後1時～午後5時まで

◎一般公開=11月16日(火)～11月21日(日)午前9時～午後6時

◎応募資格=串間市と日南市の在住者・出身者・在勤者・在学者(高校生以上)

※串間市美術展で未発表の作品に限ります。他展へ出品された作品でも、未入賞なら出品可能です。

◎作品部門=写真・書道・絵画

◎問い合わせ先=串間市美術展運営委員会事務局(旧吉松家住宅内・文化係) ☎72-6511

自衛官募集相談員を委嘱しました

自衛官志願者に対し、自衛隊に関する情報提供や地域での広報などの募集事務について援助・活動を行う自衛官募集相談員を自衛隊宮崎地方協力本部長と市が委嘱しました。相談員は田代順市さん、島田憲三さん、谷口勇孝さん、津曲修さん、奥村岩男さんの5人で任期は平成24年5月31日までです。

◎問い合わせ先=総務課行政係 ☎内線314

Iターン・Uターンの皆さん「移住者ネットワーク」へ登録・加入しませんか

Iターン・Uターンの皆さん、たまにはみんなで集い、経験や思いを語り合いませんか。いろんな趣味・専門の方と出会うことで、暮らしの知恵や楽しいコラボレーションに発展するかも…。将来的には新しい転居者へのバックアップ、お年寄りや一人暮らしに必要なお手伝いなど、孤立しがちな移住者の田舎暮らしを相互に協力・連携することが会の理想です。

事務局では①連絡先の登録のみ、②

親睦交流活動、の2種のへの多くの方の参加をお待ちしています。参加申込用紙が届いていない方、連絡先を電話またはファックスでお知らせください。ご案内と申込用紙を送ります。

◎申込締切=10月20日(水)

◎申込・問い合わせ先=「移住者ネットワーク」蓮尾力(発起人代表) ☎・FAX75-1666

としょかんまつり開催

◎開催日=10月24日(日)

◎本の交換広場

ご家庭で不要になった本・雑誌・マンガを前日までに図書館までお持ち頂くと、2冊につき1冊分の交換券をお渡しします。交換広場でこの交換券と本を交換できます

・時間=午後1時～3時

・会場=文化会館小ホール

◎おはなし会

楽しい絵本の読み聞かせです。

・時間=午後1時半～2時

・会場=図書館2階会議室

ボランティア募集中

としょかんまつりの準備、後かたづけ、本の交換広場や読み聞かせなどお手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集しています。

◎問い合わせ先=串間市立図書館 ☎72-1177

地上デジタル放送を見るための簡易なチューナー給付などの支援について

平成23年7月24日のアナログ放送終了まであと1年を切りました。支援を希望される方はお早めにお申し込みください。

◎申込受付期間=12月28日(火)まで

◎支援の対象者

・障害者のいる世帯でかつ世帯全員が市町村民税非課税になっている世帯
・生活保護世帯など公的扶助受給世帯
・社会福祉事業施設に自らテレビを持ち込んでいる入所者

◎注意事項=支援申込にはNHKと受信契約を結び全額免除の適用を受け

ていることが必要。すでに地上デジタル放送を視聴している世帯は支援対象外です。支援は現物支給です。自身で購入したチューナー、アンテナ改修などの費用清算はできません。

◎問い合わせ先

・地上デジタル放送受信のための支援制度について=総務省地デジチューナー支援実施センター ☎0570-033-840

・NHKとの受信契約、受信料免除について=NHK視聴者コールセンター ☎0570-000-588

2010秋のみやざき就職フェアの開催

人材を求める宮崎の企業と県内で仕事をお探しの皆さんの出会いの場として就職フェアが開催されます。

◎日時=11月2日(火)、受付は午後0時半～、面談は1時半～4時半

◎会場=ワールドコンベンションセンター4Fサミットホール(宮崎市山崎町浜山シーガイア内)

◎対象者=県内企業への就職を希望の方(一般求職者、来春学校卒業予定者。中・高卒業予定者を除く)

◎参加方法=事前の参加申込み、履歴書などは不要

◎問い合わせ先=宮日総合広告(株)MSK就職支援事業部 ☎0985-29-2288

県有地を売却します

受け付けは先着順です。県庁ホームページでもご覧いただけます(<http://www.pref.miyazaki.lg.jp/>)。

①雑種地280.39㎡

・所在地=串間市大字南方字西之元2107番2

・予定価格=1,379,518円

②宅地227.91㎡

・所在地=串間市大字串間字桜馬場1419番1

・予定価格=2,347,000円

③宅地231.42㎡

・所在地=串間市大字高松字飯田808番10

・予定価格=2,337,000円

④宅地1214.42㎡

・所在地=串間市大字西方字毘沙門3899番2

・予定価格=14,800,000円

◎申込・問い合わせ先=宮崎県総務部総務課財産活用担当 ☎0985-26-7018

ボート免許更新・失効・紛失講習

◎日時=10月19日(火)午後6時半～

◎会場=串間市アクティブセンター

◎受講料(写真代込み)

・更新=8,900円

・失効=17,500円

※詳細な資料はご連絡ください。

ボート免許取得講習

◎1級小型船舶

・学科=10月29日(金)、30日(土)、31日(日)、11月5日(金)、6日(土)

・実技=10月31日(日)

・時間=(学科)金・土曜日は午後6時～、日曜日は午後1時～、(実技)午前中。

・講習料=147,000円

◎2級小型船舶

・学科=10月29日(金)、30日(土)、31日(日)

・実技=10月31日(日)

・時間=(学科)金・土曜日は午後6時～、日曜日は午後1時～、(実技)午前中。

・講習料=124,000円

◎水上バイク

・学科=10月30日(土)午前9時～

・実技=10月31日(日)午前中

・講習料=74,000円

◎会場(予定)=串間市アクティブセンター

◎進級講習料=43,000円

◎問い合わせ先=マリンスクール鹿屋海技重信海事事務所 ☎0994-43-2853

小型船舶免許(更新・失効)講習・年内の予定

◎日時=10月5日(火)、11月5日(金)、

12月3日(金)、全日午後1時～(正午受付開始)

◎場所=宮崎県立高等水産研修所(日南市油津)

◎必要なもの=本籍記載の住民票(免状に住所が記載されていて変更のない方は不要)、現免状、認印

◎受講料(郵送料込み、写真代別途)

・更新=8,700円

・失効=お問い合わせください

※有効期限の1年前から更新できます。早めに更新しても有効期間は短縮されません。

◎問い合わせ先=西岡海事事務所(南郷町、旧深川海事引き継ぎ) ☎0120-76-5554(通話無料)

文化会館3月の行事予定

◎池端ミチ子ピアノ独唱会(賛助出演:ピアノ・フルート・バリトン)=10月31日(日)午後2時開演

◎問い合わせ先=串間市文化会館 ☎72-6333

南の郷・マリンあちい~音楽祭

◎期日=11月6日(土)午後6時開場、6時半開演

◎会場=南郷町ハートフルセンター

◎入場料(当日券は各500円増し)

・シングル券=2,000円

・ペア券=3,000円

◎出演=盲目のシンガーソングライター木下航志、hou-ホウ、マリーポーサ

◎問い合わせ先=もえる商忘団 ☎090-2772-2197(島中)

口蹄疫義援金ありがとうございました

口蹄疫対策に役立ててほしいと、串間市に義援金をご寄付いただきました。ご寄付いただいたのは次の方です(9月14日までの受付分)。

◎寄付者=武田商店(敬称略)

ご善意、ありがとうございました。

お知らせのページに掲載を希望するかたは、希望する発行日の20日前までには情報政策係にお送りください。

読者のページ
郵便くしまにあ



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。

子どもたちに夢を
ありがとう

●H・K、A・Kさん

8月16日に、子どもたちが帰省していたときのことです。消防署を通りかかった1歳と3歳の孫2人が救急車と消防車に興味があつて近づくと、消防署の方が救急車に案内してくれました。

わたしたち夫婦は、「まさか」と思いびっくりしながらも、孫たちを救急車に乗せていただいたうえに、サイレンも少しだけ鳴らしていただき、子どもたちはとても感動したようでした。

もちろん、わたしたちも大喜びで、帰宅後も消防署の方の親切さと、救急車に乗せていただいたことに感動しきりでした。その時の消防署の方、孫に夢を与えていただきまして、ありがとうございました。

く、また、鍋もボリユームたっぷり、何度でも食べたくなりますよ。

いこいの里のお湯は、美人の湯という名前とおり、肌をつるつるにしてくれる成分がたくさん含まれていますので、きつときれいになれますよ。

暑い夏を乗り切るために

●めいとさつきのお母さん

暑い夏を乗り切るように、わたしの庭にアサガオが、今年もいっぱい咲いています。

今年も乗り切れそうにない夏がやって来ました。熱中症や夏バテの対策をしっかりと読んで学ぶことができました。

夏こそダイエットと毎年思います。でも、しっかり食べて健康第一で毎日過ごした方が大切と考えを変えています。

7月は幸せなことに、週に2回、自衛隊のある高畑山に行くことがあり、毎回違った都井岬を見ることができました。山の緑と海の青あおとした風景になにもかも忘れて、あこがれてしまいました。

残念なことに、携帯電話の写真もデジカメの写真も、練習ができていなくて残すことができません。今度はパッチリと。まだまだ時間がかかりそうです。

これからも、串間市民の生命と財産を守ってください。

とてもすばらしい体験でしたね。お孫さんたちにとっては、夢のようなひとときだったことと思います。消防署の皆さんの優しさがきつとお孫さんたちに伝わったことでしょうか。消防署の皆さんのように、子どもたちへの優しい気持ちを忘れないようにしたいですね。

串間の自然に感動

●K・Hさん

養母の介護で串間市にきました。以前の住まいも田園地帯でしたが、ここはさらに山間地で、山の美しさにびっくりしています。学校など、少人数なのに子どもたちが元気でのびのび育っているという印象です。

夏は暑くてたいへんでしたが、串間の長くて暑い夏。毎年やってくる暑さとの戦いはやっぱりたいへんです。夏の暑さに負けないように、しっかりと体力をつけて乗り切りましょう。

高畑山から見える美しい風景は、写真にするととてもきれいでしょ。わたしも写真撮影の練習中です。きれいな写真が撮れるように頑張っていきたいと思います。

いこいの里にお願いします

●野辺照代さん

実は4月に田舎に帰り、いこいの里の食事券が当たっていたので、喜んで温泉に入ったあと、食事に行きました。しかし、食事時間が決まっています、食べる時間が決まっています。食事券には時間の記入されておらず、本当にがっかりしました。串間に住んでいたらいつでも行けるけれど、年に1度しか帰ることができないものにとっては、やはり時間は書いてほしいと思います。

また、いこいの里の温泉の受付の方のサービスも足りないと思います。親切心が足りないと感じました。温泉に入る人たちは田舎の人たちばかりではないので、注意して欲しいと思います。

これから少しずつ涼しくなることを期待して、早くこの地になじんでいきたいと思っています。

新しい土地は驚きの連続でしょうね。毎日、新しい発見があり、戸惑うことも多いでしょう。あせらず、じっくり串間を知ってください。

串間は山と海、2種類の自然が楽しめる場所です。串間ならではの風景を探してみるのも楽しいですよ。

これからもきつとたくさん串間の魅力が見つかりますのでぜひ串間を楽しんでください。

血栓症に気をつけて

●串間のミ子さん

残暑お見舞い申し上げます。先日は、「いこいの里のお食事券」、誠にありがとうございました。わたしは6月7日と8日

お便りありがとうございました。ご指摘のありました食事券について、食事時間が記載されていなかったことをおわびいたします。今後は、利用される方が使いやすいよう、食事時間と休館日について記載いたします。

また、串間温泉いこいの里からも次のように回答をいただきました。

このたびはご来館いただきありがとうございます。しかしながら、わたくしどものご案内内およびサービス不足により、ゆっくり楽しく過ごす時間を損なってしまうこと、深くおわびいたします。

今後はおもてなしの心を第一に考え、また来たいと思っただけの施設にしていきたいと思えます。

「広報くしま」では皆さんからのお便りをお待ちしています。楽しかったこと、悲しかったこと、何でも結構ですので、どしどしお便りをお寄せください。

スローフード・スローライフコーナーに出ている方、随想コーナーに寄稿していただける方、裏表紙に出ているご夫婦・個人・団体などもお待ちしております。自薦・他薦は問いませんので、どしどしご連絡ください。お待ちしております。

に入院してしまっていて、お礼が遅くなりましたことおわび申し上げます。

「血栓症」ちよつと怖い病気です。皆さまも一度は耳にされたことがあると思いますが、飛行機などに長時間同じ姿勢でいると、血の塊が肺に飛んで死んでしまうという「エコノミー症候群」も血栓症です。

わたしも長時間同じ姿勢で、大好きな「ちりめん細工」などをやってきましたので、この病気に加わったのでしよう。皆さまも注意してください。

毎日運動することが大切なのだそうです。同じ姿勢を長時間しないことが大切なのですね。

まだまだ暑い夏が続きますので、ご自愛の上、お過ごしください。また申し訳ございませんでした。

心のこもったお礼のお便りありがとうございました。入院されたことですが、その後のご加減はいかがでしたか。

血栓症、怖い病気ですね。体の中の異常はなかなか気づくことが難しいので、やはりふだんから気をつけておくことが大事ですね。わたしも体の健康管理に気をつけて、夏を乗り切りたいと思います。

いこいの里で
楽しいひととき

●タンポポさん

つい先日、友人たちといこいの里へ行きました。いつもの部屋は冷房が効かないので、大広間へ行ってくださいとのことでしたが、広間はもったいないくらいでした。よく冷房が効いていて、名前のとおり広くてうれしかったですね。

わたしは食事券を頂いておりましたので、おふるへ行く前に、スタッフの方に予約をお願いして、ゆっくりおふるへ入ることができました。行ってみると、釜めしはできていて、鍋に火を入れて持ってきてくださいました。ご飯は山菜がたくさん入っていて、とてもおいしく、また鍋の野菜も白菜、ニンジン、干本菜、ネギ、肉、豆腐などたくさん入って、夏のスタミナ源となりました。

本当にありがとうございました。少しは美しくなつたかしらでも、美人の湯と書いてあるもの。

タンポポさんもお友だちも、温泉と食事を満喫でき、とても楽しいひとときでした。

炊き立ての釜めしは、ご飯がふつくりしてとてもおいしい

市民憲章

- 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、子どもに夢と、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/そでつ ◎市の花/かんな
◎市の鳥/めじろ ◎市の花木/山桜
◎人口 20,397人 (前月比 +3)
男 9,343人 女 11,054人
世帯数 8,776世帯

(平成22年9月1日現在)

おたより待っています

◎この広報紙を読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、医療講座に関する質問、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ってください。(官製はがきでも可)

串間温泉いこいの里

〒888-0008 串間市大字本城987 TEL 0987-75-2000 FAX 0987-75-2280
■営業時間：午前10時～午後10時 ■定休日：毎月第3水曜日

イベントのお知らせ

「伊勢海老まつり」好評開催中！

◎期間＝11月30日まで
伊勢海老会席プラン 7,500円【税込・要予約】
～プリプリの伊勢海老をたっぷり使った贅沢な伊勢海老づくしの会席料理です～
・先付・椀・お造り・焼物・替り皿・サラダ・揚物・みそ汁・ご飯・香の物・果物
伊勢海老定食プラン 3,500円(税込)
～伊勢海老のおいしさを満喫！～
・先付・お造り・みそ汁・ご飯・香の物・果物
※おみやげ・贈答用にお持ち帰りや発送も承ります。



写真：伊勢海老会席プラン

第4回串間市民講座「バラ博士の実技講演会」

鹿屋ばら園の創立者でバラ博士の門倉美博氏を迎えて、バラの作り方を実践をふまえながら実技講演を開催します。
◎日 時＝10月17日(日) 午前10時～
◎参加料＝無料
◎定 員＝30人
◎会 場＝いこいの里 会議室

いこいの里ニュース

第3回串間市民講座大好評でした

いこいの里第3回串間市民講座を8月29日(日)に開催しました。上田脳神経外科院長の上田孝先生を講師に招き「脳卒中の予防と長寿の秘訣」というテーマで講演していただきました。脳卒中を予防するには、何かが起こってからではなく、日ごろからのケアが必要であること、体に異常が生じた場合は3時間以内にケアすることなど、実例も交えながら具体的に話していただきました。会場は満員、講演終了後も先生に質問が殺到するなど大好評でした。

FROM EDITOR'S

私 事はやりの「肉食系」とは関係ないが、どちらかというと魚より肉が好きである。宮崎県は牛、豚、鳥いずれもおいしいが、わたしは牛肉が一番。さすがに年のせいか、脂身や量は食べられなくなってきたが、時たま無性に肉が恋しくなる。今夜も…(ト)

ご 夫婦に登場していただいていた表紙。今回からその時々話題のスナップ写真に変更。今後は最終ページでご夫婦はもちろん、さまざまな個人・団体の皆さんが登場していただく予定。自薦他薦いませんので「我こそは!」という方はご一報ください(カ)

□ 蹄疫で中止されていた牛のセリ市が再開されたということで、今回さっそく取材に行きました。牛のセリ市を見るのは今回が初めて。緊張して会場に到着すると、300頭以上の牛が列を作る姿が目飛び込んで、圧倒されてしまった取材でした(ナ)

P R E S E N T S



お便りをくださった方から抽選で、「釜めし」と「豆乳鍋」セットのお食事券を10名様にプレゼント。
応募締切は10月29日(金)当日消印有効です。

POST CARD

888-8555

お手数ですが50円切手をお貼りください

◎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 □□□□□□□□ _____

串間市役所総合政策課
情報政策係 行

(No.872/2010.10)

◎抽選で25名様にプレゼント致します。
串間温泉いこいの里 お食事券

こだわりからの脱却

随想 ◎森健一郎

十 人十色、人それぞれにこだわりがあり、考え方や行動も違う。衣服の色や形の好み、食べ物への好き嫌いだったり、居住や趣味、音楽のジャンルも好みが変わったり。これは、各個人単位で考えると、なんの変哲もない当たり前のことであるが、それでは、家族・親類・友人・同僚など複数単位で考えてみるとどうだろう。

例えば、友人5人で食事を計画するとしましよう。まず、時間をみんなの都合にあわせて決め、何を食へに行くかの議論がはじまり、「焼肉が食べた」「寿司がいい」「焼鳥がたべたい」とか「おととい、寿司食べたばかりなんだよなあ」、なんだかんだで、誰かが自分の食べたいものを諦めて友人の意見に賛同し、そのお店に予約をいれて食事会開催が決定する。食事会開催日、友人たちと楽しいひとときを過ごし、「おいしかったね、今度の食事会は、いつにする?」と言う具合に食事会は無事に終了する。では、もし、何を食へに行くかの議論が始まったときに5人の意見がバラバラでまとまらず、食事会開催が決裂した場合には、せっかくな計画をした食事会が中止、もしくは延期にならないように。

さて、なぜこんな事になったのでしょうか。ここでは、議論の最中に食事会の目的を5人全員が忘れてしまったことが食事会開催決裂の原因となったのです。友人5人で楽しいひと時を過ごす。これが食事会の目的だったはずですが、自分の食べたいもの、こだわりの友人に押し付けられるがあまり、楽しく食事をするという目的を忘れてしまった例です。5人がなぜ食事会をするのか、の目的を明確に持って、友

人を思いやり、自分のこだわりを捨てることができなければ、計画はスムーズに運び、楽しい食事会が開催できたのではないのでしょうか。こだわりを持つということはもちろん悪いことではありません。ここでは、複数の人との場合、こだわりのぶつかりあいでは平行線のままで次のステップに進展しにくい例です。ここで今の日本の政治を食事会の例に置き換えてみると、どことなく似ているような。もう少し与党、野党、歩み寄りをしていただいで、国民のために迅速な対応をしていただきたいですね。話は変わりますが、皆さまご存知のとおり、口蹄疫の影響により各種事業、イベントなど、中止、延期などの措置がとられていたましたが、ようやく終息宣言も出され、明るい兆しが見えてまいりました。家畜農家、関係業者の皆さまにおかれましては、復興にも多大なるご苦労があるかと存じますが、一日も早く再生されることを願っております。

私は、串間商工会議所青年部平成22年度会長をさせていただいております。5月に予定しておりました第三回九州窯元行列 in 串間は10月22、23、24の3日間、旧吉松邸と、その周辺店舗にて開催いたします。九州圏内の若手窯元を中心とした斬新でフレッシュな作品を展示、販売いたしますので、どうか、ご家族、ご近所さまお誘いのうえご来場ください。お待ちしております。



▲昨年の九州窯元行列 in 串間も大盛況でした。



Profile

もりけんいちろう(43歳) / 1967年9月生まれ。県立福島高等学校卒業。宮崎市にて飲食店勤務を経て1年後の19歳で独立し、飲食店開業。26歳で家業(「森」)を継ぎ、森鮮魚を継ぎ、現在「エヌティイ」串間店内で「森鮮魚」を営む。代表取締役。趣味は音楽、バンド「フラッシュポイント」で活動中。

今月のワンショットスマイル



岡村 武志・雅代さん ご夫妻

OKAMURA takeshi,masayo

福島地区・仲町にお住まいの岡村武志さん(36歳)、雅代さん(34歳)ご夫妻。武志さんは仕事のため串間を離れていましたが、串間に安心して通院できる整形外科を開き、串間が住みよい町になるようにしたいとの思いから、8月に串間に戻り開業。雅代さんは福岡県出身。串間に来ることは、「家族とのこれからの生活を考えると、串間で暮らすのも良いかもしれないと思いました」と明るく話していました。「夫婦2人3脚で頑張っていきます」と笑って話すお二人でした。

広報 くしま No.872

2010年10月1日発行(毎月2回1日・15日発行)

<http://www.city.kushima.lg.jp/>
Eメール: info@city.kushima.lg.jp

発行/串間市役所 編集/総合政策課情報政策係
〒888-8555 宮崎県串間市大字西方5550番地
TEL 0987-72-1111 FAX 0987-72-6727
印刷/有志布志新生社印刷串間支店

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています。

PRINTED WITH
SOYINK™
Trademark of American Soybean Association