

広報 くしま

AUGUST.2010 No.868



7月13日、福島地区・桜づつみロードにて

8

第1特集 ◎P2-3 子宮頸がんは防ぐことができます。

子宮頸がん撲滅!!

第2特集 ◎P4-5 いよいよ夏本番。暑さ対策をしっかりと。

暑い夏を乗り切ろう!!

THE SLOW FOOD / ニオウシメジ
くしまをあそぼう / 図書館に行こう
学校へ行こう / 本城小学校

THE SLOW LIFE / 神村和子さん
なるほど! 医療講座 / 本当の血圧って、いつの血圧?
交流員レポート / 映画を見る楽しみ

子宮頸がん撲滅!!

子宮頸がんは「予防できるがん」
ワクチンと検診でほぼ100%予防できます。

子宮頸がんとは
子宮頸がんとは子宮頸部（子宮の入口付近）にできるがんです。日本では、1年間に約1万5千人の女性が子宮頸がんにかかり、約3千5百人が亡くなっているといわれています。最近特に、20～30代の若い女性で子宮頸がんの患者さんが急増しています（図1）。

子宮頸がんの原因は、発がん性ヒト・パピローマウイルス（HPV）の感染が関連していると考えられており、患者さんの90%以上から発がん性HPVが検出されています。発がん性HPVは、特別な人だけが感染するのでなく、だれでも感染する恐れがあります。発がん性HPVに感染したからといって必ずがんになるわけではなく、子宮頸がんになるのは、感染した人のうち1%未満であると考えられています。

子宮頸がんを予防できるワクチンがあります

発がん性HPVの中でもHPV16型、18型の2種類は、その他の発がん性HPVに比べて、特に子宮頸がんになりやすく、20～30代の子宮頸がん患者さんから高い頻度で見つかっています。子宮頸がん予防ワクチンを接

種することで、このHPV16型18型の感染をほぼ100%防ぐことができます。

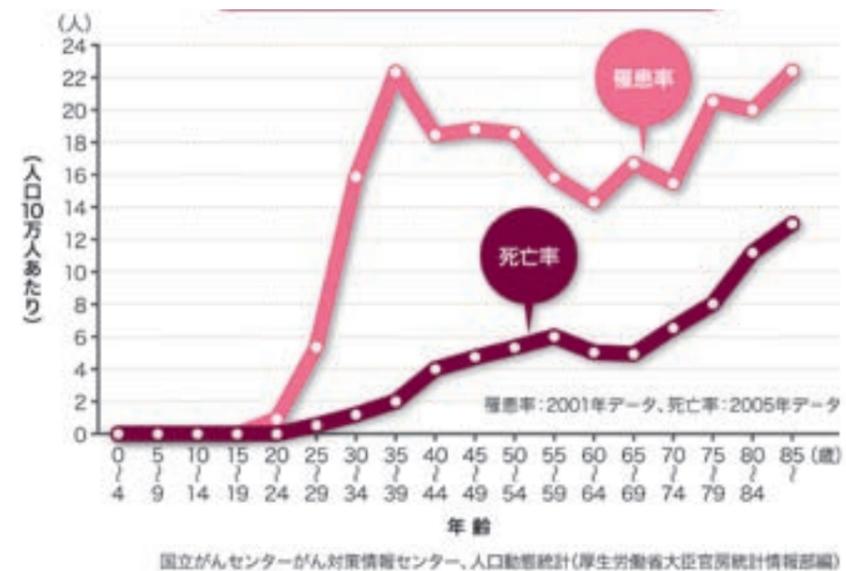
接種対象は10歳以上の女性です。性交渉を開始する前の年齢で接種するのが効果的であると考えられますが、発がん性HPVに感染したとしても多くの場合は免疫により排除されるため、次の感染予防という点から、成

人女性でも接種意義は十分あると考えられます。特に、45歳までに接種することが推奨されています。

ただし、ワクチンは接種前に感染している発がん性HPVを排除したり、発症している子宮頸がんや前がん病変の進行を遅らせたり、治療したりすることはできません。

図1

子宮頸がんの罹患率と死亡率（日本人女性）



国立がんセンターがん対策情報センター、人口動態統計(厚生労働省大臣官房統計情報部編)

ワクチン接種スケジュール
HPV感染予防ワクチンは6カ月の間に必ず3回の接種が必要です（図2）。また、費用は各クリニックによって異なりますが、3～5万円かかるとされています。

接種後の症状について

ワクチンを接種した後に、注射した部分がかれたり痛んだりすることがあります。このような痛みやはれは、体内でウイルス感染に対して防御する仕組みが働くために起こりますが、通常数日間程度で治ります（表1）。

※重い副反応として、まれに、アナフィラキシー様症状（血管浮腫・じんましん・呼吸困難など）があらわれることがあります。

子宮頸がん検診

ワクチンで、子宮頸がんの原因の多くを占めるHPV16型とHPV18型の感染を防ぐことができますが、このワクチンは

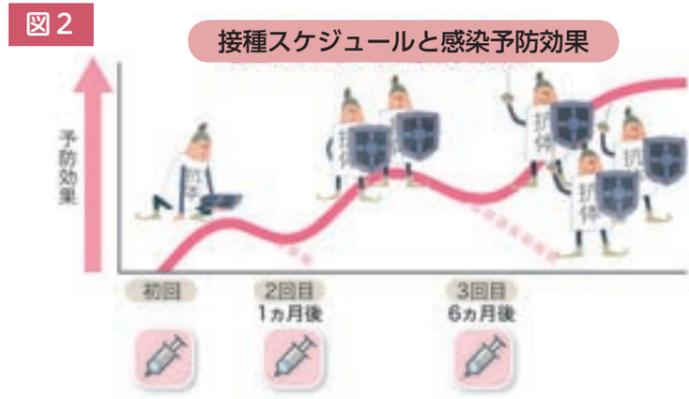
全ての発がん性HPVの感染を防ぐことができないわけではありませぬ。子宮頸がんを完全に防ぐためには、子宮頸がんワクチンの接種だけではなく、定期的な子宮頸がん検診を受けることが大切です。ワクチン接種後も、20歳を過ぎたら2年に1度は子宮頸がん検診を受けるようにしましょう。

中学生女子の子宮頸がん予防ワクチン接種費用を全額助成します

がん予防対策および少子化対策の一環として、串間市に住所を有する中学生女子の接種費用については市が全額助成します。

- **助成対象者** 接種を希望する方で、串間市に住所を有する中学1年生から3年生に相当する年齢の方
- **実施時期** 平成22年8月2日から実施
- **助成期間** 中学3年間の間に3回の接種を完了してください。中学を卒業、あるいは転出した場合は助成できません
- **助成手続き**
 - (1) 指定医療機関に予約
 - (2) 接種後30分安静にし様子を観察します。時間には余裕を持って予約してください。
 - (3) 郵送された「助成申請書」に必要な事項を記載、捺印

※接種後30分安静にし様子を観察します。時間には余裕を持って予約してください。



● 指定医療機関

のだ小児科医院	71 - 1112
中島医院	72 - 5202
とめのファミリークリニック	76 - 1425
串間市民病院	72 - 1234
市木診療所	77 - 0349
産科・婦人科うちむらクリニック	32 - 1230
でざわ小児科	31 - 0330
山見医院	23 - 2101
たなか産婦人科クリニック	23 - 1551
藤浦循環器科内科クリニック	23 - 3188
外山皮膚科	23 - 2377
津曲小児科医院	22 - 2175
きよひで内科クリニック	22 - 5111

表1 主な副反応

頻度 10% 以上	かゆみ、注射部分の痛み・赤み・腫れ、胃腸症状（吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など）、筋肉の痛み、関節の痛み、頭痛、疲労
頻度 1～10% 未満	発疹、じんましん、注射部分のしこり、めまい、発熱、上気道感染
頻度 0.1～1% 未満	注射部分のピリピリ感/ムズムズ感
頻度不明	失神・血管迷走神経発作（息苦しい、息切れ、動悸、気を失うなど）

重い副反応として、まれに、アナフィラキシー様症状（血管浮腫・じんましん・呼吸困難など）があらわれることがあります。

図表提供：グラクソ・スミスクライン株式会社

暑い夏を乗り切ろう!!

いよいよ夏本番。熱中症や「夏バテ」の対策をしっかりとって、暑い夏を乗り切りましょう。

梅雨が明けいよいよ夏本番。暑いこの季節に気をつけたいのが熱中症。命にかかわることもある熱中症には十分な注意が必要です。さらに、体がだるくなったり、食欲がなくなったりなどといった「夏バテ」にもなりやすく、体調の管理も難しくなります。

命にもかかわる熱中症

厚生労働省によると、熱中症による死亡災害は毎年発生（平成11年～20年）しており、月別では7月と8月、時間帯では午後2時から午後4時にかけての発生が多いと（平成18年～20年分）報告されています。

熱中症の症状とは

ではいったい熱中症とはどんなものなのでしょうか。熱中症とは暑さによって起こる

失われてしまいます。血圧が低下し顔が青白くなり、めまいや吐き気、強い疲労感を感じ、ひどくなると失神することがあります。放置すると熱射病に進行する危険もあります。

【熱射病】

意識障害、過呼吸、手足が動かない、おかしい言動・行動などが熱疲労の症状に重複して起こります。体温が急上昇し大量の汗が出て顔が紅潮します。症状が進むと汗が出なくなり、唇や舌など全身が乾燥します。体温が40度以上になると意識が混濁し意識不明になるなど、大変危険な状態になります。

なぜ熱中症になってしまうのか

熱中症の発生には気温、湿度、風速、輻射熱（直射日光など）が関係します。同じ気温でも湿度が高い方が発生しやすくなるなど、単に気温が高いために発生するわけではありません。その時の体調や環境により「体内に生じた熱より体から発散する熱が少なくなり、体温が上昇する」「発汗により体内の電解質（塩分などのミネラル）が体内のバランスをとれないレベルまで失われる」ことで熱中症になってしまうのです。

また「脱水症状」にも注意が必要です。脱水症状は体内の水

る障害の総称で「熱けいれん」「熱失神」「熱疲労」「熱射病」があります。それぞれの症状は次のとおりです。

【熱けいれん】

四肢や腹筋などに痛みを伴ったけいれんが起ります。汗で体内の塩分が不足すると足や腹部などの筋肉がけいれんを起こすことがあります。水のみしか補給しなかつた場合に起こることもあります。

【熱失神】

皮膚の血管が広がることで血圧が低下してしまい、脳への血流が低下してめまいがしたり失神したりします。顔面蒼白で、速く弱い脈が特徴です。

【熱疲労】

めまい、疲労感、脱力感、吐き気、頭痛、おう吐などが重なって起ります。汗をかきすぎると、体内の水分と塩分の両方が

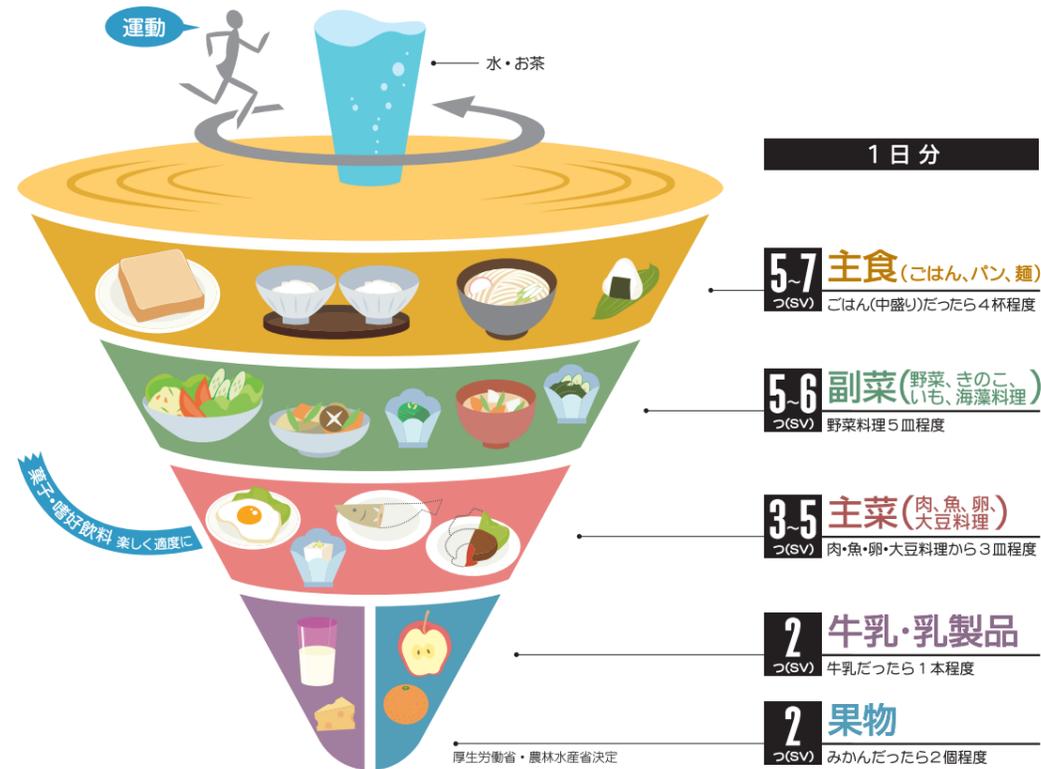
分量が不足して起こる症状で、熱中症だけでなく心筋梗塞、脳梗塞などにつながる危険があります。特に高齢者は体内の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくいなどの理由から脱水症状を起しやすく注意が必要です。

熱中症を予防するには

熱中症を予防するにはどのような方法があるのでしょうか。まず、「高温多湿」「無風」「日差しが強い」といった日には、風通しが良く汗を速く乾かす素材でできた白っぽい服装にすることが大切。外出の際には帽子をかぶるようにしましょう。また、長時間の運動などを行う時は、15分～1時間おきに休憩をとり、こまめに水分を取りま

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



しょう（運動時以外でも同じです）。気温30度以上のときは注意し、35度以上の時は運動を控えましょう。睡眠不足や体調不良、二日酔いの時は特に注意が必要です。

状況によっては命にかかわることもある熱中症、油断は禁物。十分な対策をお願いします。 ※参照：東京法規出版「熱中症に注意しましょう」

バランスの良い食事ですら暑い夏を乗り切ろう

暑い夏を乗り切るには、しっかりとした体調管理が必要。そのためにはまず、バランスのとれた食事をしっかりと取ることが大切です。では、どのような食事をとればいいのか。

厚生労働省と農林水産省が作成した「食事バランスガイド」(別図)は、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに区分しコマの形に分類。料理の分量を1つ(SV・サービングの略)という統一した単位で数え、区分ごとに1日に必要な量を表しています。

この「食事バランスガイド」の考え方を基本に(年齢や性別、持病の有無などにより違いはありますが)、夏の暑さ対策に有効な食材を使った食事をとることがいいでしょう。

たとえばトマト、ナス、ピーマン、キュウリ、ミョウガ、レタス、ゴーヤなどの夏野菜。汗で大量の水分が失われる夏は、水分がとめて大切です。野菜は

水分と一緒に体に必要なビタミンやミネラルを補給してくれます。また夏野菜は、ほてった体を冷やしてくれる作用もありません。暑い中で活動すると、エネルギーやビタミンなどの消費が普段より増え、疲れやすくなります。ビタミンB群(豚肉・鶏肉・魚介など)と合わせてビタミンC(柑橘系の果物、芋類、緑黄色野菜など)などを取ると疲労予防効果がアップします。

これらは一例で、こればかりを食べれば良いというものではありません。栄養バランスのとれた食事をしっかりと取り、規則正しい生活を送ることが健康の基本。しっかりと食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

豚肉と夏野菜の冷しゃぶ

豚肉でビタミンB群、夏野菜で水分やビタミン、ミネラルを補給。さっぱりとおいしくいただけます。さらに酸味の効いたドレッシングで食欲増進です。



◎材料 (2人分)

- ・豚肉 (ロース) 150g
- ・トマト 1/2個
- ・レタス 4枚(100g)
- ・ピーマン 2個(80g)

【ドレッシング】

- ・レモンのしぼり汁 1/2個分
- ・ごま油 小さじ1杯
- ・塩・こしょう 少々

◎作り方

- ① 豚肉を茹でる。
- ② 茹で上がったら水にさらしてあら熱をとり、キッチンペーパーで水分を取る。
- ③ トマトはくし切り、レタスは適当な大きさに手でちぎり、ピーマンは輪切りにする。
- ④ 皿に盛りつけ、用意したドレッシングをかけていただく。

「食事バランスガイド」1人分に置き換えると

- 【主菜】 豚肉 70～80g 2つ
- 【副菜】 トマト 1/4個 0.5つ
- レタス 2枚 1つ
- ピーマン 1個 0.5つ

となります。これに主食であるごはん(中盛り1杯で1.5つ)などを上手に組み合わせて、バランスよく食事をとりましょう。

Recipe

まちの話題

■ 明るいまちづくりを目指し



7月1日、市役所にて社会を明るくする運動法務大臣メッセージ伝達式が行われました。社会を明るくする運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、犯罪をした人や非行のある少年の改善更生について理解を求め、それぞれの立場で力を合わせ犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

■ 地域の安全安心を守ります



7月1日、串間市防犯協会事務局長辞令交付式がありました。新しく事務局長になったのは落水孝廣さんです。防犯協会は安全で住みよい地域社会を実現するため、市民の安全意識の高揚を図るとともに、地域住民の生活に危険を及ぼす犯罪や事故、災害を未然に防止するための活動を推進しています。

■ 七夕に願いと祈りを込めて



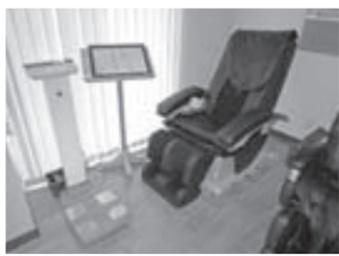
7月1日、千草保育所の園児14人が市役所を訪れ、七夕飾りを贈りました。市役所のほかに、市民病院、いこいの里にも贈ります。七夕飾りは、園児と職員が一緒に作り、一日でも早く取まるようにとの願いが込められています。また、牛たちの冥福を祈り、千羽鶴も一緒に贈りました。

■ 遠泳大会全員完泳しました



7月19日、鹿児島県で錦江湾横断遠泳大会があり串間市から15人が参加しました。串間市からの参加者は志布志市のスイミングスクールに通う小学生14人と大人1人。潮の流れが悪く苦しい遠泳でしたが、日ごろの練習の成果を発揮し全員が42kmを完泳。疲労の中にもやればできるという充実感を得た1日でした。

■ 地域福祉へ貢献されました



金谷出身の故・萩原実さんは、串間市の福祉向上に役立ててもらったためにと、40年間にわたり、寄付をされてきました。故人のご遺志を尊重し、地域福祉の一步として、総合保健福祉センターの健康交流室に、マッサージ機器および体組成計を設置しました。自由に使用できますので、市民の皆さんもご利用ください。

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。

◎ 後期公民館講座

講座名	日程	場所	講師	定員	回数
アロマ教室 ※	第2木曜日 午後7時～8時半	中央公民館	新井 照代	10	5
若さを保つ貯筋体操	第1・3月曜日 午後1時～3時		島田 佳枝	20	5
竹かご作り ※	10月18日(月)・19日(火)・ 21日(木)・22日(金)・23日(土)・25日(月) 午後1時半～4時半		吉田美代治	10	6
親子でパティシエ体験 ※	12月5日(日) 午後1時半～4時半		串間市 菓子組合	10組	1
絵手紙 ※	第2・4月曜日 午前10時～正午		長岡 リユ	10	6
手作りおせち ※	第2・4火曜日 午後6時半～8時半		中原裕紀子	20	5
骨盤体操(市木)	第1・3木曜日 午後1時半～3時	市木公民館	児玉 良子	20	5
骨盤体操(都井)	第2・4木曜日 午後1時半～3時	都井基幹 集落センター	渡辺 朱実	20	5
やさしいヨガ	毎週火曜日 午後7時半～9時半	中央公民館	生涯学習 専門指導員	10	8
柔力球+α	第2・4水曜日 午後1時半～3時	北方農村環境 改善センター	宮川 彬	10	1
そば打ち(北方) ※	12月8日(水) 午後6時半～8時半			10	1
そば打ち(都井) ※	12月10日(金) 午後6時半～8時半			10	1
そば打ち(市木) ※	12月17日(金) 午後6時半～8時半	市木公民館	生涯学習 専門指導員	10	1
ミニ門松 ※	12月25日(土) 午後1時半～4時半	中央公民館	生涯学習 専門指導員	10	1

受講料は無料ですが、※の講座は材料代が必要となります。

◎ 公民館自主サークル

サークル名	日程	代表者	講師
デコアートクラブ(装飾粘土工芸)	第1・3月曜日 午前9時～午後1時	木代美繪子 72-1749 橋本 雅子 72-3242	木代美繪子
囲碁愛好会	毎週火・土曜日 午後1時～5時	山下 隆 72-4762	
えんぴつ教室(和晃)	月3回(木曜日) 午後3時半～5時半	鈴木美和子 72-1270	鈴木美和子
押し花	第1火曜日・第3金曜日 午前10時～午後4時	西村真里子 72-2223 武田由美子 72-5071	榎木 珠美
神楽面打ち	第1・3月曜日 午後1時～4時	村中 憲彰 75-1740	松崎 愛吉
季節の料理	第2金曜日 午前10時～正午	矢通 幸子 72-0398	水頭 典子
串間短歌会	第4日曜日 午後1時～4時	坂本不二子 72-4602	
子ども将棋	第1・3土曜日 午前9時半～11時半	吉田美代治 74-1016	
陶芸	第1・3土曜日 午前10時～午後2時	岩切 祐子 72-2484	古澤 幸弘
パッチワーク	第1・3木曜日 午前10時～正午	中央公民館まで 72-1846	
和晃	第1・3木曜日 午前9時～11時	鈴木美和子 72-1270	鈴木美和子

串間市成人式
実行委員大募集!

串間市は成人者を祝う事業について、実行委員会を組織し、その企画から運営までを行いたいと考えています。
一生に一度の成人式。成人者自らの手で盛り上げてみませんか? すてきな思い出をみんな



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。

今回は成人式実行委員会委員の募集などについてお知らせします。

で作りましょう。また、市民の力で串間市の将来を担う若者たちの門出をお祝いしましょう。
●応募資格 平成22年度に成人を迎える方(平成22年4月2日(平成3年4月1日生)および、串間市に在住・在勤または在学し、成人者を祝う活動に積極的に参加したい方。
●募集期間 8月2日～31日

●活動内容 実行委員会により、成人式関連行事などの企画・運営を行う。
●募集人数
・平成22年度新成人者 10人
・串間市在住者 若干名
●申込・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380 FAX71-1015

夏休みいきいきスポーツランド
6月号で予告をしていました「夏休みいきいきスポーツランド」を次のとおり開催します。いろいろなメニューを準備していますので、ぜひ、ご参加ください。
暑い夏だからこそ、大人も子どもと一緒に体を動かして楽しみましょう。
●期日および内容
・8月4日(水) Ⅱペタンク・ミニテニス・グラウンドゴルフ
・8月18日(水) Ⅱフットベイスポール・レクリエーションダンス
・8月25日(水) Ⅱキッズサッカー・テニスボール・インディアカ
※場合によっては内容が変更になる時もあります。
●時間 Ⅱ午後1時半～3時半
●会場 Ⅱ串間市民総合体育館ほか

●参加費
・小学生 600円
・大人 800円
・小学生と大人 1200円
●募集人 30人程度
●持参する物 Ⅱタオル、体育館シューズ、飲み物
●申込・問い合わせ先 Ⅱ教育委員会事務局生涯いきいき係 ☎内線379
●後期公民館講座を開講します
●講座開催期間 Ⅱ10月～2月
●定員 Ⅱ左の表をご覧ください。
●申込期間 Ⅱ8月2日～9月6日
●講座 Ⅱ左の表をご覧ください。
●申込・問い合わせ先 Ⅱ串間市中央公民館 ☎72-1846
●公民館自主サークル参加者募集
●サークル Ⅱ左の表をご覧ください。
●申込先 Ⅱ各サークル代表者に申し込んでください。

「つひとつはとでも小さなリングプル。しかし、これを集めると、車いすと交換することができます。」

福島地区西今町にお住まいの神村和子さんは、26年前、リングプルを集めると車いすと交換できるという話を聞き、リングプルを集め始めました。車いすと交換するためには、北海道野幌町にあるリングプル再生ネットワーク（プルネット）に団体として登録しなければならなかったため、串間リングプルネットワークを設立し活動を開始しました。

リングプルは、3個で約1gしかありません。これをプルネット専用の袋で送るには、30kg、約7万7千個集めないといけません。しかし、市内の小中学校や各種商店、団体の協力により、これまで26袋、780kg分のリングプルを集め、プルネットに送りました。その中から、660kgを車いす1台と交換。今年の6月、串間市民病院に贈呈することができました。

神村さんは「家族の支えやたくさんの方たちの協力があつたから、長く続けることができました。やっと車いすを1台贈呈できたので、これからも続けていくつもりです」と話していました。



串間リングプルネットワークでは会員を募集中。興味のある方はブログをご覧ください。http://kushimaringupuru.miyachan.cc/



少しずつでも、継続していくことが大事。リングプルを集めて、そう感じています。

かみむら かずこ
神村 和子さん / (63歳)

【ニオウシメジ】

ハラタケ目キシメジ科キシメジ属のキノコで仁王占地とも書きます。日本では群馬以南に分布し、アジア、アフリカ地域でも見られます。大型で傘は10~35cm、柄は10~50cm程になります。



絃一さんもびっくりに



【ニオウシメジ】

右 松絃一さん(68歳)は市木地区・石原で農業を営んでいます。

ある日のこと、刈った草をたい肥にしようとしておいた場所に「大きいシメジのようなものが生えているよ」と、ご近所さんからの情報提供がありました。さっそく駆け付けてみると、そこには見たこともないような大きなキノコが。息子さんと二人がかりで収穫し計測すると、その大きさはなんと高さ50cm、直径90cm、重さ36kgもの超ビッグサイズでした。

大きなこのキノコ。見た目はシメジにそっくりですが、果たして本当にシメジなのか、食べられるのか、いろんな人に聞いても分からず、絃一さんはなかなか確信が持てずいました。すると、そのキノコを

簡単レシピ

ニオウシメジのバターソテー

なかなかお目にかかれないニオウシメジ。今回はバターソテーでいただきました。



- ◎材料
- ニオウシメジ..... 適量
 - 塩・コショウ..... 適量
 - バター..... 一片

- ◎作り方
- ①ニオウシメジを食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンを熱しバターを溶かす。
 - ③①を炒め、しんなりしてきたら塩・コショウで味を調える。
 - ④皿に盛り付ける。

分けた知人が、「ニオウシメジ」で食べられるということを、インターネットで突き止め、教えてくれたのです。

食べられると分かりさっそく調理。ニオウシメジを食べやすい大きさに切り、ニンニクと一緒に油で炒め、塩コショウで味を調えました。「味はまあ、キノコの味やっただすな。エゴマ油とオリーブ油と試したけど、オリーブ油の方がおいしかったかな」と、絃一さんの感想。近所にもおすそ分けし「おいしかった」と喜んでくれました。

「これを見たときはとにかく驚いたなあ。刈り草をためておいて腐葉土みたいになつてたから栄養はあつたし、長雨が続いて条件が良かったのかもなあ」と話す絃一さん。とにかくびっくりのニオウシメジでした。

7月9日、市役所にて、3つの企業の企業立地調印式が行われました。調印した企業は、志布志湾大黒グループ、東進メディアカル、内外通商です。

最初に調印式を行った大黒は、志布志湾大黒近くの敷地に「志布志湾イルカランド」(仮称)を建設し、来年4月の開業を予定しています。

志布志湾イルカランドは触れ合いをテーマとした施設です。主な施設は、イルカと一緒に泳いだり、遊んだりすることが出来る「イルカ館」のほか、志布志湾の魚介類と触れ合うこともできる「ミニ水族館」や、子どもたちも楽しむことができる「ペンギンハウス」、カメの生態を知ってもらうための「亀館」など。また、ほかに、うさぎやポニーなどの動物と触れ合う事のできる「ふれあいランド」、地元の新鮮な農産物や志布志湾で採れる魚介類を販売する「新鮮市場」なども併設します。そのほか、ダイビング施設を兼ねた多目的プールや、天然釣り堀足湯なども計画しています。完成に合わせて、串間から約50人を新規雇用予定です。

イルカ館で飼育するのは、水族館などで良く見ることのできるバンドウイルカ4頭。イルカたちは今、大阪海洋研究所で訓

企業立地調印式が行われました。

串間の発展のため3つの企業ががんばります！

8月に入り夏本番。小・中高生の皆さんは、夏休みの宿題の進み具合はどうですか。暑い日が続き、何をやるにもなかなかやる気が起きない、という人もいるのではないのでしょうか。

そんなときは串間市立図書館で調べ物や勉強、というのはどうでしょうか。過ごしやすく温度管理された館内で、心を落ち着けながら読書や勉強することができます。2階には机と机の間を仕切ったキャレルデスクが設置してあり、集中して読書や勉強できること間違いありません。探している本が見つからない場合も安心。スタッフがいてねいにアドバイスをしてくれます。各月ごとにテーマを設け、関連する本を展示しています。さらに各種読書感想文や感想画の課題本も展示中。毎週土曜日には午前11時から読み聞かせも実施しています。8月31日までの夏休み期間中は、開館時間が午前10時から午後7時までと通常より1時間延長。仕事が終わった後にちょっと本を借りに行く、ということも可能です。

大黒グループの河本正男会長は「地域全体が発展するような事業にしていきたい」と話していました。

続いて、東進メディアカルと内外通商の調印式が行われました。東進メディアカルは平成13年に串間に設立。心電図を計測する機械の電極やリード線、血液の酸素濃度を調べる機械のコードなどの医療用機器を生産しています。今回は、事業拡大のため、工場に隣接する土地と建物を市から買い取り、工場を増設します。医療用の機械は、非常に精密な製品であり、人間の手による作業が不可欠。今回の増設により、完成後は地元を中心に、10人以上の新規雇用を予定しています。

東進メディアカルの林俊和社長は、「地元の企業として、地域に



左から木代幸一串間市議会議長、河本正男有限会社大黒代表取締役会長、鈴木重格串間市長、河本正己有限会社大黒代表取締役社長。



左から森幸男宮崎県企業立地推進局長、林俊和有限会社東進メディアカル代表取締役社長、鈴木重格串間市長、井黒秀樹内外通商株式会社代表取締役社長、木代幸一串間市議会議長。

貢献できるような事業を展開し、串間を元気にしたい」と話していました。

内外通商は、平成21年7月に新たに設立した会社です。東進メディアカルと連携し、医療用機器の生産を行います。現在借りている民間の工場を改装し8月

から本格操業する予定です。本格操業後は、地元から14人の新規雇用を計画しています。

内外通商の井黒秀樹社長は、串間市出身。長く市外で働いていましたが、串間のために働きたいと決意し、今回、事業を新たに立ち上げました。

井黒社長は、「多くの方の協力のおかげで、操業までたどり着くことができました。ふるさと串間の発展に貢献できるようにがんばりたい」と話していました。

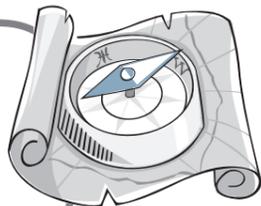


2階に設置されたキャレルデスク

串間の魅力再発見

くしまを

◎図書館に行こう



あそぼう。

8月に入り夏本番。小・中高生の皆さんは、夏休みの宿題の進み具合はどうですか。暑い日が続き、何をやるにもなかなかやる気が起きない、という人もいるのではないのでしょうか。

そんなときは串間市立図書館で調べ物や勉強、というのはどうでしょうか。過ごしやすく温度管理された館内で、心を落ち着けながら読書や勉強することができます。2階には机と机の間を仕切ったキャレルデスクが設置してあり、集中して読書や勉強できること間違いありません。探している本が見つからない場合も安心。スタッフがいてねいにアドバイスをしてくれます。各月ごとにテーマを設け、関連する本を展示しています。さらに各種読書感想文や感想画の課題本も展示中。毎週土曜日には午前11時から読み聞かせも実施しています。8月31日までの夏休み期間中は、開館時間が午前10時から午後7時までと通常より1時間延長。仕事が終わった後にちょっと本を借りに行く、ということも可能です。

落ち着いた雰囲気の中で読書や勉強してみませんか。



受付近くに設置されたテーマ展示本。奥の書棚も見やすく配置されている。

アフリカ子どもの本プロジェクト

記憶に新しいワールドカップ南アフリカ大会。皆さんはどれ

くらいアフリカについて知っていますか？アフリカの文化を知り、身近に感じてもらうと今回、串間市立図書館では「アフリカ子どもの本プロジェクト」を開催。数々の絵本や本を翻訳する、さくまゆみこ先生を講師に、アフリカの子どもたちの現状や問題、未来への展望などの話を聞くことができます。また、アフリカのことをクイ

ズで楽しみながら学び、アフリカに語り継がれる物語を劇で紹介。子どもから大人まで幅広く楽しめるイベントです。

- 日程 8月21日(土)
- 場所 串間市文化会館小ホール
- 時間 午後1時45分～5時(午後1時から受付開始)
- 講師 さくまゆみこ先生
- 参加料 無料(事前申込必要)
- 午後1時～5時まで宮崎でタングニアショップを開くレアさんのカラフルでかわいい小物販売、民族衣装試着などがあります。
- ※午後4時からは子どもたちが演じる劇「とつともきれいなくろいとり」を上演。

- 「アフリカを読む、知る、楽しむ子どもの本」展
- 展示期間 8月21日(土)～9月20日(月・祝日)
- ※祝日以外の月曜休館
- 場所 串間市文化会館ギャラリー
- 時間 午前10時～午後5時
- 展示内容 アフリカ関連の絵本、児童書、アフリカの写真パネルなど
- ※期間中は串間市立図書館でアフリカ関連の資料を展示・貸出しています。
- 問い合わせ先 串間市立図書館 ☎72-1177



久しぶりに青空がのぞいた。そろそろ梅雨明け、稲刈りも間近。7月17日、本城地区・中千野の田園で。

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」串間ささなみ歌会選

夏の日のB29のふるあした壕の中にてわれは生れしと
殺処分されると知らず餌を食む畜産農家の飼主の涙
くちなしの花と匂いにつつまれて友は旅立つ長いその道
ヒマラヤの岩塩だよと息子からもらって楽し太古夢見て
大杉にくずのかずらのからまりて緑のゆらぎ母のまなざし

東塩町…越中谷 祥子
寺里…甲斐 勝子
下平…佐古田 三千子
寺里…山崎 百合子
寺里…谷村 教俊

「俳句」あさひ俳句会選

人生の危ふき怖さ羽抜鶏
敗戦忌傷跡と読む長と居り
調子合はせし己れ悔いをり羽抜鶏
口蹄疫知って知らずやホトトギス
八年をあと生されるか柿植える

仲町…原 歌
八ヶ谷…川 崎
仲町…木 島 幸 子
都井…松 野 修 子
西武 田 佐 俊
(二般投稿句)

やがて必ず訪れる老後の生活の糧として、年金収入は大切です。

●**老齢基礎年金** 65歳から生涯、老齢基礎年金が支給されます（終身保険）。20歳から60歳になるまでの40年間（480月）の全期間保険料を納めた方は65歳から満額の老齢基礎年金が支給されます。また保険料を全額免除された期間の年金額は1/2となりませんが、保険料未納期間は年金の対象期間になりません。会社員や公務員だった方には老齢厚生年金や退職共済年金が上乗せされて支給されます（老齢基礎年金を受けるためには保険料を納めた期間と免除された期間が最低25年間（300月）ある必要があります）。

●**障害基礎年金** 国民年金加入期間中に病気やケガで重い障害が残り働けなくなったときや、20歳前の事故などで障害者になったときに障害の程度により支給されます。

●**遺族基礎年金** 国民年金の加入者や老齢基礎年金を受ける資格のある人が死亡されたときは、その方によって生計を維持されていた18歳未満（障害者は20歳未満）の子のある妻または子に支給されます。

※障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるためには、障害や死亡といった事故が発生するまでの公的年金の加入期間の2/3以上の期間の保険料が納付または免除されているか、初診

日または死亡された日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが必要です。

国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得！

当月末の口座振替「早割り」

保険料を当月末の口座振替「早割り」にすると月々50円の割引があります。通常の口座振替（翌月末引き落とし）は定額の保険料となります。原則として初めて口座振替を申し込まれた方は、初回は前月分（割引なし）と当月分（50円割引）の2カ月分の保険料が引き落としとなり、その後は毎月の保険料が50円割引の引き落としになります。

6カ月分の口座振替前納

6カ月分（10月分～翌年3月分）の保険料を口座振替で前納すると、現金で月々納付した場合に比べ、030円の割引になります。10月末に一括引落の申込期限は8月末日です。なお4月分～9月分（4月末に一括引落）の申込期限は2月末日となります。

1年分の口座振替前納

1年度分（4月分～翌年3月分）の保険料を口座振替で前納すると、現金で月々納付した場合に比べ、800円の割引となります。4月末に一括引落、申込期限は2月末日となります。

●**問い合わせ先** 〇都域年金事務所 0986-23-2571、市民生活課 市民係 ☎内線225・226

「伝えたい想い」 北方領土返還に向けて

北方領土の返還を求める一致した国民世論は、粘り強い外交交渉を後押しする最大の力です。戦後65年を迎える今なお続く北方領土問題の解決のためには、わたしたち一人ひとりが、返還に向けた強い意志を世代・地域を越えて共有することが大切です。

内閣府では、北方領土返還に向けた多くの方の声をより積極的に発信していくため「伝えたい想い」北方領土の返還に向けて」と題し「メッセージフリップ」を活用した企画を展開します。この企画は「北方領土返還に向けた想い」を書いたメッセージフリップを掲げ、スナップ写真を撮影していただくというものです。撮影していただいた写真は内閣府北方対策本部のホームページ・パネル展などで紹介します。

多くの方の思いが集まり、地域・世代を越えて発信されることで「世論の力」が一層強く発揮されると考えています。ぜひ皆さんの「伝えたい想い」を発信してみませんか。

- 募集の流れ**
- ①「返還に向けた想い」をフリップに書き込む
- ②フリップを持って撮影、メールにて応募
- ③内閣府ホームページで掲載
- 応募要領**

①**応募写真**
・応募者の顔およびフリップの文字が分かるもの。なお、フリップの様式は自由ですが、持って掲げることが可能な大きさのものを使用してください。

・キラクターや商品名などが分かるものが写っているものは不可。
・原則デジタル写真

②**応募資格**
・本人であればどなたでも参加可能。
・応募できる写真は1人につき1点。
※第三者の写真が無断で応募することのないようにしてください。万一第三者からの権利侵害、損害補償などの主張がなされたとしても、内閣府および業務委託先は、一切の責任を負いません。

③**応募先** 〇応募先メールアドレス (erika@nppo-n.tfp.go.jp) にメールにて写真を送付してください。

※写真のファイルサイズが2MBを超えたものは容量の都合上、受け付けられないことがあります。また、写真受付専用のメールですので、写真以外のメールはご遠慮ください。なお、お送りいただいた写真は返却できませんので、あらかじめご了承ください。

●**応募締切** 〇平成23年2月28日（月）
●**問い合わせ先** 〇内閣府北方対策本部 部啓発係 ☎03-52253-2111（内線44488・44489）



なるほど！医療講座

著：串間市民病院 内科医師 早川 学
はやかわ まなぶ

本当の血圧って、いつの血圧？

串

間市民の皆さん、はじめまして。4月から串間市民病院に赴任しました、内科の早川と申します。まだ赴任して3カ月ほどですが、少しずつ串間での生活にも慣れてきています。今後ともよろしくお願ひします。さて、今回は皆さんにとって最もなじみの深い「血圧」についてお話ししようと思います。

高血圧

皆さんの中にも、血圧が高いと言われたことのある方がいらっしゃるかもしれません。また、高血圧に対するお薬を日々内服している方も少なくないと思います。高血圧は最も多い生活習慣病であり、運動不足や塩分の取り過ぎ、喫煙や肥満など、さまざまな生活習慣により起こるものです。では、なぜ血圧が高いといけないのでしょうか？

それは血圧が高いままにしておくと、血圧が正常な人に比べて、何倍も脳卒中や心筋梗塞になりやすいからです。それを防ぐために食生活に気をつけていただいたり、意識して運動してもらったり、お薬を飲んでいただいたりしているわけです。

ところで皆さん、いつ測った血圧が本当の自分の血圧なのでしょう？ お家で測る血圧でしょうか、それとも病院に来た時の血圧でしょうか？ お家で測る血圧でも、朝と夜で大きく違う方もいるかもしれま

せんね。また、病院に来てても何回か測るとだんだん低くなっていく方もいらっしゃるかもしれません。体調が悪かったり、寝不足だったりすると普段より血圧は高くなるでしょう。このようにいろんな場面での血圧がある中で、一体いつ測った血圧が一番信用したらいいのでしょうか？

そこで、今回は「夜間血圧」という言葉を紹介したいと思います。

夜間血圧とは

夜間血圧とは、皆さんが寝ているときの血圧です。通常、寝ているときは日中に比べて血圧は低くなるはずなのですが、中には寝ている間も血圧が高いままの方がいます。そして寝ている間も血圧が高い人は、日中の血圧が高いだけの人に比べて、さらに何倍も脳卒中や心筋梗塞になりやすいことがわかっています。つまり、脳卒中・心筋梗塞を予防するために高血圧の治療をするのだと考えると、「あなたの本当の血圧とは、寝ている間の血圧ですよ」ということになるのです。

また、夜間血圧が高いまま朝の血圧も高くなっている人や、夜間血圧は低いのに朝の血圧が一気に高くなる人も、とても注意が必要です。では、寝ている間の血圧なんてどうやって測るのでしょうか？

24時間血圧測定

24時間血圧測定計という機械があ

ります。これは、血圧計を腕に巻いていただき、30分おきに勝手に血圧を測っていく機械です。そのため、寝ている間の血圧も測ることができるようになります。検査中でも普段通りに生活していただいで構いませんので、外来でも行うことができます（外来で装着して帰宅し、次の日にまた取り外しに来ていただきます）。当院でも何人の方がこの検査を受けていますが、思ったよりも負担が小さかったとの感想をいただいています。血圧が高いと言われたことのある方は、ぜひ「本当の自分の血圧」を測ってみてはいかがでしょうか？

その結果により、薬の種類や飲み方を変えた方がよいとなれば、より皆さんそれぞれにあった高血圧の治療が可能になると考えています。

また、糖尿病・脂質異常症などをお持ちの方は、3日程度で充分ですので、ぜひ一度入院する機会を設けて、血圧・血糖値のコントロールや栄養指導、合併症の詳しい検査などを受けることをお勧めします。生活習慣病は、命に関わる病気にならないように予防していくことや、怖い病気の早期発見が本当に大切になりますので。

今後とも、少しでも長く皆さんが健康な状態で過ごせるよう、いろいろとアドバイスさせていただきます。ば幸いです。

学校へ行こう

1人の欠席もなく、いつもみんな元気です。



自主性を育む学校を目指して

自主的で、元気な、ふるさとを大事にする子どもたちを育てています。

今回紹介するのは串間市立本城小学校（大森福一校長・全校児童69人・職員15人）です。やる気・本気・根気のある子を育てます。

本城小学校の子どもたちの朝は、清掃活動から始まります。学年ごとに、それぞれの担当の場所を清掃していきます。この活動は毎朝始業前に行い、みんな遅刻することなく積極的に参加しています。朝の活動はこれだけではありません。10分間の読書のあとは、5分間ストレッツを行う、パワーアップタイムがあります。子どもたちの自主性と元気の良さが本城小学校の魅力の一つです。

学校・家庭・地域による子育て

本城小学校では、家庭や地域とともに行う子育てを目指しています。学級通信や、学校と家庭との意見交換などを通して、

ふだんの小学校の取り組みを知ってもらい、家庭と協力して教育を行っています。また、地域住民と触れ合う、のびのび交流会も行っています。子どもたちは地域の田んぼで米作りを体験。翌年収穫したお米で、地元の方々がおにぎりを作り、子どもたちと一緒に食べることで、郷土愛を育んでいます。また、地元の産業団体とも連携し、普段、体験できない学習にも取り組んでいます。前回は、内田建設さんの協力で、大型ダンプを使い、巻き込み事故がどのように起きるのかを、実際に体験しました。

大森校長は、「元氣いっぱい、希望いっぱい、優しいいっぱい、をスローガンに、自主的で元気な、ふるさとを大事にする子どもに育ててほしいと思います」と話されていました。

アカウミガメを助けよう



一里崎浜のクリーン活動

5月13日、一里崎浜のクリーン活動を行いました。一里崎浜はアカウミガメが産卵のため上陸するところ。しかし、浜にはたくさんのゴミや木切れが落ちていました。

そこで、アカウミガメたちを助けたいの思いから、今回のクリーン活動を実施。活動には子どもたちのほか、地元の方々も参加し、約90人が清掃活動を行いました。子どもたちは両手がいっぱいになるほどゴミを集め、みんな一生懸命。30分の間に涙をきれいにすることができました。そのおかげか、今年、浜には7頭のアカウミガメがやってきました。

図書館に行こう

- 開館 午前10時～午後7時
- ※ 8月31日まで
- 休館日 毎週月曜日
- 問い合わせ先 串間市立図書館 ☎ 72-1177
- 国の幻（島田荘司） 思い出コロッケ（諸田玲子）
- 片山恭一） ええもんひとつ（山本兼二） 風のすじみち（花村万月） 戻る男（山本甲士） 善人長屋（西条奈加） 写楽閉じた

「今月の新刊」

8月のテーマ展示 「アフリカ特集」



サッカーのワールド杯で世界中が湧き、注目を集めたアフリカ諸国。文化や歴史に興味を持った方もいるのでは？ 図書館では、アフリカの絵本翻訳で有名な、さくま先生の講演会を予定しています。詳細は本誌10ページ「くしまをあそぼう。」で。

原寸大昆虫館



さまざまな昆虫の生態写真、標本写真を原寸大で紹介。羽の模様、脚の生え方など、細かい部分もよく見える。クワガタムシ、カマキリ、トンボ、チョウ、ナナフシ、アリといった、小さな虫たちのおどろきの世界を体感できる絵本。

ズルい言葉



「ある意味」「今度、ごはんでも」「どこか懐かしい」「一口、どう?」「もしアレだったら」など、つつい使いがちな責任逃れ語、曖昧語、紋切り語を45個採集。『負け犬の遠吠え』の酒井順子、待望の最新エッセイ。

交流員レポート

第8代国際交流員ジュリアンの日本体験記

今、DVDなどが普及して映画館に行く人が少なくなったみたいですが、DVDでは味わえないものが映画館にはあると思います。

いい映画を観るのも、もちろん楽しいのですが、一緒に見てくれる人と結末の予想をしたり、あり得ない場面につっこんだりするのが大好きです。どんなに

串間に来て1年が経ちました。1年経ったと言われると早いような気もするのですが、すっかり串間になじんでしまってます。

串間で不便することはほとんど無いのですが、映画館が無いということが唯一不便に感じます。

ニュージランドでは、月に2回は映画を友だちと見ていました。クライストチャーチ市内には映画館が9つあります。金、土、日曜日の夜には行列ができるので事前にチケットを買う必要があるほどです。昔からとても人気があり、わたしの親が子どものころは地域ごとに映画館があり、クライストチャーチだけで40以上の映画館があったそうです。

今はDVDなどが普及して映画館に行く人が少なくなったみたいですが、DVDでは味わえないものが映画館にはあると思います。

This month's expression 今月の表現

I am looking forward to ○○.

○○を楽しみにしている

Example: I am looking forward to Inception.
例: インセプションを楽しみにしています。

最近の映画は特殊効果に頼りすぎて、話の展開や、登場人物との親近感などを忘れていて作品が多いように思います。話の展開が思いもよらない方向に行ってしまう、驚かされたいのに何の驚きもない話の最後に、大爆発から平然と歩き出てくる主人公を見ると本当にがっかりします。

今でもいい映画は作られています。見に行く前にインターネットで口コミ情報を調べる事をお勧めします。

ちなみに、自分が今注目している映画は「インセプション」です。

映画を見る楽しみ



ひどい映画でも、愚痴を言いながら友だちと見れば楽しいひと時になります。あまりにもひどすぎて途中で帰った事もあります。

最近の映画は特殊効果に頼りすぎて、話の展開や、登場人物との親近感などを忘れていて作品が多いように思います。話の展開が思いもよらない方向に行ってしまう、驚かされたいのに何の驚きもない話の最後に、大爆発から平然と歩き出てくる主人公を見ると本当にがっかりします。

お知らせのページ

市役所の代表電話 ☎0987-72-1111

お知らせ

平成22年度木造住宅耐震診断希望者募集

串間市では、木造住宅の地震に対する安全性の向上を図るために、耐震診断士が行う耐震診断費用の一部を補助します。

耐震診断とは、県に登録された木造住宅耐震診断士が現地調査し、地盤・基礎、建物の形、壁の配置・割合などの構造的見地から建物を診断します。地震に対する建物の安全性が気になっている方、リフォームを検討されている方は、建物の現状を知ることができますので、ぜひ、この機会にご活用ください。

◎**補助対象**＝所有者が串間市在住で、昭和56年5月31日以前に建築された串間市に存する木造住宅（特殊な工法は除く）

◎**補助額**＝通常の診断費用45,000円程度に対し3分の2を補助。ただし、30,000円が上限です。交付決定後に契約したものに限りです。

◎**募集戸数**＝5戸予定。
※先着順ですので、予定戸数になり次第締め切ります。

◎**問い合わせ先**＝都市建設課建築住宅係 ☎内線414・415

児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届について

8月は児童扶養手当（母子手当）受給者の現況届け出、また、特別児童扶養手当所得状況届け出の月です。届け

出がないと、受給資格があっても手当を受けられなくなります。

届け出の必要な方には、8月上旬に個別に通知しますので、必要な書類などをご準備の上、総合保健福祉センターにて手続きをしてください。

◎**問い合わせ先**＝福祉保健課子育て支援係・自立支援係 ☎72-0333（内線504・514）

児童扶養手当が父子家庭へも支給されるようになりました

平成22年6月の法改正により、平成22年8月分から児童扶養手当が父子家庭へも支給できるようになりました。支給を受けるには、申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

◎**問い合わせ先**＝福祉保健課子育て支援係 ☎72-0333（内線504）

子ども手当の更新手続きを忘れていませんか？

子ども手当の現況届は毎年6月に提出することとなっています。提出がないと支給停止となります。現況届の提出を忘れていた方は至急、印鑑・保護者の保険証などをご持参の上、総合保健福祉センターにて手続きをお願いします。

なお、4・5月に子ども手当の新規申請をされた方は今年に限り現況届は必要ありません。

◎**問い合わせ先**＝福祉保健課子育て支援係 ☎72-0333（内線504）

平成22年国勢調査の実施と予想人口当てクイズ

10月1日、全国一斉に国勢調査が行われます。調査の結果は、福祉、雇用、防災、環境など皆さんの生活に密着した問題を考える行政上の大切な基礎資料となります。提出された調査票は統計上の目的以外に使用することはありません。

9月下旬から世帯ごとに調査員が伺いますので、調査へのご協力をお願いいたします。

あなたの調査票には日本の大切な未来がつまっています。

◎**予想人口当てクイズに応募しよう**
国勢調査の串間市の予想人口を募集します。ふるってご応募ください。

◎**応募資格**＝串間市に居住している人

◎**応募方法**＝ハガキに

①予想人口

②郵便番号

③住所

④氏名（ふりがな）

⑤年齢

⑥電話番号

以上をご記入ください。

※応募数は1人1枚まで、ハガキ1枚につき1答

◎**締め切り**＝10月1日（金）

※当日消印有効

◎**賞金および賞品**

・1等（1人）＝1万円分の商品券

・2等（2人）＝5千円分の商品券

・3等（2人）＝2千円分の商品券

◎**ヒント!!「人口の推移」**

・平成12年10月1日＝23,647人（国勢調査実施）

・平成17年10月1日＝22,118人（国勢調査実施）

・平成18年10月1日＝21,796人

・平成19年10月1日＝21,448人

・平成20年10月1日＝21,005人

・平成21年10月1日＝20,683人

◎**当選者の決定方法**＝平成23年2月末日までに統計局が公表する串間市の人口に一致したのまたは最も近いものから順位を定め、当選者を決定。当選者複数の場合は、事務局抽選により決定。

◎**当選発表**＝本人に通知（平成23年3月ころ）

◎**応募・問い合わせ先**＝串間市国勢調査実施本部 ☎888-8555（住所不要） ☎内線265・266

原爆死没者の慰霊ならびに平和祈念の黙とうについて

広島に原爆が投下された8月6日午前8時15分、長崎に原爆が投下された8月9日午前11時2分および終戦の日

の正午に、消防本部、各支所のサイレンを吹鳴します。サイレンを合図に原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念し、黙とうを捧げましょう。

なお、串間市は昭和61年に非核平和都市宣言を行っています。

◎**問い合わせ先**＝総務課行政係 ☎内線314

とっさの時に役立つ救急法の講習会を開催します

日本赤十字社宮崎県支部主催により「人間のいのちと健康、尊厳を守るため」の救急法講習会が開催されます。多数の参加をお待ちしています。

◎**日時**＝9月11日（土）午前10時～正午

◎**場所**＝串間市総合保健福祉センター2階研修室

◎**受講料**＝無料

◎**その他**＝受講者には人工呼吸用携帯マスクとオリジナルクリアファイルをプレゼント。

◎**申込・問い合わせ先**＝日本赤十字社宮崎県支部串間市地区 ☎72-0333

串間市国際交流協会海外派遣事業参加者を募集します

串間市国際交流協会では海外派遣事業の参加者を募集しています。

国際交流員のジュリアン氏とともにニュージーランドの学校との交渉を行ない、帰国後は市内の学校とニュージーランドの学校との交流に携わっていただくことを目的に派遣します。

今後の交流手段（インターネットの活用による、テレビ会議などの実施）を考慮してパソコン操作がある程度できる方を募集します。

◎**派遣先**＝ニュージーランド（クライストチャーチ）

◎**時期**＝10月13日～20日の8日間

◎**派遣者**＝市内在住の一般の方、2人程度

◎**随行者**＝串間市国際交流員ジュリア

ン氏

◎**助成額**＝渡航費の一部（1人8万円）

◎**応募期間**＝8月31日まで

※詳細・募集用紙などはお問い合わせください。派遣者の選考は、書類および面接にて行ないます。

◎**問い合わせ先**＝串間市国際交流協会事務担当川崎 ☎090-8415-0556

要約筆記奉仕員養成講座基礎課程(手書きコース)を開講します

社会福祉法人宮崎県聴覚障害者協会では要約筆記奉仕員養成講座基礎課程（手書きコース）を開講します。

◎**会場**＝日南市福祉保健センター

◎**日程**

①体験講座＝8月22日（日）午後2時～4時

②基礎課程

・開講日＝9月19日（日）午後1時～4時

・期間＝9月19日、10月3日、10日、24日、31日、11月7日、21日（毎週日曜日の午前10時～午後4時）

※応用課程＝11月28日（日）～1月9日（日）午前10時～午後3時

◎**費用**＝1,050円（テキスト代）

◎**対象**＝高校生以上の方

◎**申込締切**＝8月16日（月）

◎**申込方法**＝官製はがきまたはFAXにて①日南会場希望②住所③氏名④連絡先、を明記のうえお申し込みください。

◎**申込・問い合わせ先**＝社会福祉法人宮崎県聴覚障害者協会（担当：飯田） ☎880-0051宮崎市江平西2丁目1番20号 ☎0985-38-8733 FAX 0985-29-2279

地上デジタル放送を見るための簡易なチューナー給付等の支援申し込みが期間延長になりました

4月19日から総務省にて、経済的な理由などで地上デジタル放送に移行

することが難しい世帯に対して、簡易なチューナーを無償給付などの支援を行っていましたが、申し込み期限が平成22年12月28日までに延長になりました。

◎**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
- ・生活保護などの公的扶助受給世帯
- ・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

◎**ご注意**

・支援の申し込みには、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です。

・すでに地上デジタル放送を視聴されている世帯は支援の対象外です。

・支援は現物給付ですので、ご自身で購入されたチューナー、アンテナ改修などの費用を清算することはできません。

◎**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制度について＝☎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

口蹄疫義援金ありがとうございました

猛威を振るう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々です（7月16日までの受付分）。

◎**寄付者**＝二十日会、宮崎県電業協会串間支部、株式会社晃暉、串間市電気工事業協同組合、串間市漁業協同組合、有限会社東進メディカル、近畿串間会、大黒グループ、宮崎県自衛隊協力会女性部会串間支部（敬称略）

皆さまの善意、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。

がんばれ都井岬

●串間大好きさん

串間の親せきから市報が送ってきて、都井岬観光ホテルが閉館したことを知り、さみしい気持ちになりました。

都井岬観光ホテルといえば、新婚旅行では必ず行くコースでした。わたしも、小学校の先生が、串間にみえたときに一緒に行き、泊まったことを思い出しています。部屋から太平洋を眺めて、串間の素晴らしい所だと思っていました。無くなって、本当に残念ですね。

これからは、岬の駅でがんばってください。遠いところから応援しています。

思い出深い都井岬観光ホテルの閉鎖。串間大好きさんのさみしく感じる気持ちが伝わってきました。

この里へのお願いです

●M・Yさん

先日は、いこいの里の食事券で、釜めしと豆乳鍋をごちそうになりありがとうございました。何年か振りにいこいの里に行きました。温泉に食事、ゆっくりできて、とても幸せでした。娘はチキン南蛮でした。肉が柔らかくて、量もちょうど良かったです。

ちょっと残念だったのは、釜めしができあがるのに時間がかかり、鍋が終わっても炊きあがりませんでした。テーブルに持ってきて来る前に、釜めしは火を入れていてもいいのでは？ 鍋と一緒に食べられるように工夫してほしいと思いました。また、近いうちに行きたいです。

食事券のプレゼントありがとうございます。メニューがいろいろあったので、釜めしに限定しなくてもいいのではないのでしょうか？ 千円分の食事券とか、好きなものを食べたいです！

都井岬は多くの方の思い出が詰まった場所。きつと多くの方も同じさみしさを感じていることと思います。しかし、まだ都井岬の火は消えていません。これからも応援よろしくお願います。

岬の駅を助けよう

●T・Tさん

オープン当時、あんなににぎわっていた岬の駅都井岬も梅雨、そして口蹄疫の影響で、客足が遠のいていると聞く。この広報の最後のページなどに、イベントのお知らせなどを載せることはできないのだろうか？

今の時期、あじさいも見ごろ。よかバスも4百円で利用できる。串間市民自らが行ってみなくては、他市の人に勧められないのではないだろうか？

このままでは、また、今年2

月と同じ状態に陥ってしまっ。

口蹄疫や梅雨でたいへんな中、がんばっている岬の駅都井岬。そんな岬の駅を応援するため、広報くしまでもどんどん都井岬を紹介していきます。都井岬の魅力を感ずるような記事を書いていきますので、広報くしまで都井岬の記事を見かけたらずいぶ都井岬に足を運んでみてください。

変わりゆく串間

●N・Sさん

都井岬で思い出したことで、僕がまだ小学生のころに父と父の兄と3人で釣りに行ったことを思い出します。そのころは、今は無くなってしまいました都井岬観光ホテルの売店まで、1人で、父と父の兄の飲み物を買に行っていたので、今でも思い出しています。

ご指摘のことについて、串間温泉いこいの里から次のように回答をいただきました。
はじめに、スタッフのおもてなしの配慮が欠けておりましたことお詫びいたします。
通常は、ご注文をいただいた際に釜飯が炊き上がるのに20分程度時間を要する旨の説明をしますがその説明が欠けていたものと思われまます。また、ご予約をいただいた場合などはお食事の予定時間を伺ってその20分前に炊き始めるようにしています。なお、食事券につきましては限定メニューにしなくてもいいようにと協議していきたいと思ます。

時計をありがとう

●タンポポさん

串間市のライオンズクラブは、結成50周年を迎えました。何か地元へ貢献しようと思、市の運動公園の入口を上った所に高さ45mの太陽光発電式の電波時計を贈りました。駐車場や陸上競技場のトラックからも見える場所、また、土台部分には、皆さんが真心をこめて優しく、花だんに花を植えたとのこと、市民の皆さんをはじめ、公園を利用される県外の方々にとって

も、たいへんうれしく、喜ばし

い出します。

ホテルが無くなったときはショックを受けましたが、「岬の駅都井岬」がオープンしたことで、これからも、たくさん観光客に都井岬を楽しんでほしいものです。僕も、病院を退院したら足を運びたいと思います。串間市は、自分の生まれ育った町なので、これからも町を盛り上げる協力をしていきたいです。

7月に市長選挙があるので、市民の一人として投票をします。のでよろしくお願います。そういえば、串間駅が「くしま・岬の駅」になり、駅前の交差点が変わったことに気付いたけれど、昔の交差点の位置が変わったのびっくりしました。駅も変われば、交差点も同時に変わったことに、今まで気づいていませんでした。これも、時代が変わったことと同じことなのでしょうが？

串間は今後、どう変わるのか知りたいものです。またお便りを出しますのでよろしくお願います。

残念ながら都井岬観光ホテルは無くなってしまいました。が、「岬の駅都井岬」となり、今もがんばっています。串間も少しずつ変わってきています。町並みも少しずつ変化しているの

で、ある日、風景が変わっていることに気がついて、びっくりしてしまいます。またのお便りお待ちしております。

6月の思い出

●あゆめんのちゃんママさん

6月の都井岬にはいろいろな思い出がいっぱいです。都井岬のアジサイロード。アジサイは雨に似合う花です。梅雨はとも嫌いな季節ですが、都井岬のアジサイは、雨が降らないと鮮やかさが増してくれません。今年もアジサイを見に行つて、岬ならではのいやしの風景を、わたしの心に残しておきたいと思います。

わたしの花だんにも、5本のアジサイを今年植えました。どんな色の花をつけて、わたしの心もですが、通る人の目を楽しませてくれることかと思います。毎日、アジサイがどうなっているか見ることを楽しみに、今年の6月を過ごしていこうと思ます。

今年の6月は、楽しみの多い月になってくれますように。アジサイさんありがとう、そしてよろしくお願います。

6月の雨の中に咲くアジサイ、とてもきれいですね。実は6月

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 20,422人 (前月比 -25)
男 9,361人 女 11,061人
世帯数 8,771世帯
(平成22年7月1日現在)

おたより待ってます

◎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

ランタンガーデン 籠灯庭園ビアガーデン好評開催中!!

- ◎期間=9月12日(日)まで
 - ◎時間=午後6時～午後9時
 - ◎内容
 - ・宮崎牛特選焼肉Bセット(3～4人前)5,000円
特選コース(120g)、特選カルビ(120g)、豚ホルモン(150g)、牛タン(100g)、牛サガリ(200g)、焼き野菜(1皿)
 - ・コース中トロセット(5～6人前)5,980円
コース中トロ(600g)、豚ホルモン(300g)、牛タン(200g)、焼き野菜(1皿)
- この他サザエ、あわび、ホタテなどの単品メニューも多数用意しています!

- ◎特典
 - その1…前売券利用で生ビール1杯98円でご提供
 - その2…前売券には入浴料100円引券付き
 - その3…2名以上の団体さまハンドルキーパーの方はソフトドリンク1杯サービス
 - その4…平日ご利用でご飯とキムチをサービス
- ※雨天時は屋内にてバイキングになります。
※小グループから団体様までご対応いたします(要予約)。

わくわく温泉夜市

- ◎日時=8月14日(土)、15日(日) 午後5時～8時
- 各種出店をはじめ、地元農産物や海産物などを販売!
※口蹄疫の状況により延期または中止になる場合があります。

第3回串間市市民講座

- ◎日時=8月29日(日) 午前10時～11時半
- ◎テーマ=脳卒中と長生きの秘訣について
- ◎講師=上田脳神経外科院長 上田孝氏(宮崎市)

イベントのお知らせ

今月の表紙

山下 栄吉・あさ美さん ご夫妻 YAMASHITA eikichi,asami



福島地区・上郡元にお住まいの山下栄吉さん(37歳)、あさ美さん(36歳)ご夫妻。栄吉さんは愛媛県の出身。自衛隊の転勤で以前、串間で勤務していたときにあさ美さんと知り合いました。その後、転勤を経てちょうど1年前、再び串間に戻ってきました。休日はお子さんと一緒に遊ぶことが多い山下さんご夫婦。「家族みんな仲の良い家庭にしたいですね」と話すあさ美さん。栄吉さんは「将来は串間で暮らしていきたいと思っています」と話していました。

FROM EDITOR'S

ある夏の夕方、屋外作業。喉の渇きはガマンして夕食でビールに突撃。すると徐々に頭痛、吐き気、発熱…。どうやら熱中症。ビールのために水分補給を怠った上そのビールの利尿作用が追い打ち。自業自得とは言え痛い目にあった(カ)

長い長い今年の梅雨も明け、やっと夏の日差しがやってきました。しかし、我が家には、しっかりと居座る湿気たちが。除湿剤を大量購入し家のいたるところに設置。またたく間に水がたまり、恐るべき湿気の力を痛感しました(ナ)

暑くなってまいりました。梅雨もあけたようで、ジメジメとした暗い時期からカラッとした明るい時期へ。景気もこうあってほしいものです。これからが夏本番となりますが、今から体調管理をしっかりして備えたいと思います(ニ)

今年はわたしアメリカに初めて足を踏み入れて43年を迎える。串間で過ごした18年を大きく上回る事になった。今でも年3回は串間に帰ってくるので串間弁はよくしゃべれるし、志布志の言葉もよくわかる。仕事をしているとき、お客さんに「城さんは何か国しゃべれるんですか」と聞かれることよくあるが、答えはいつも「当然英語、日本語、中国語、宮崎弁」と答えるようにしている。

自分の心のなかで常に思っていることがある。「自分の故郷を愛せなかつたら、日本の国も愛せない」という信念を持ってアメリカでも仕事をしている。祖国愛の原点は自分の故郷愛から始まる。アメリカに在住43年を迎えるにあたり、わたしの経験が少しでも串間の若い方々にお役に立てればと思い、寄稿した次第である。

最近になりアメリカに留学する学生をよく見かけます。しかし43年前、アメリカに留学するなど周りにはいなかった。留学を思い立ったきっかけは志布志高校2年の時。我々の大先輩、故二階堂進自由民主党代議士が、高校の講堂で、カルフォルニア州ロスアンジェルスの名門校南加大大学でのご自分の経験や、アメリカの生活、英語の勉強方法などを話されたことに始まる。当時、志布志高校に串間から通学していたのは、同級生で旧友の塩屋原出身の村田博文君(経済雑誌財界の主幹、社長)とわたしの2人。毎朝煙のモクモク出る機関車で志布志まで通学していた。

今のように、留学を希望する外国人を対象とした学力テストなどがなかった時代。自分の英語力をテストしてもらうために、福岡の大堀公園にあるアメリカ領事館でアメリカ人の領事に会い、どれくらい

私のモットーは

TRY AGAIN!!

の英語力があるのか(大学の講義についていけるのか)判断してもらった。いつもぎりぎりで落とさされていたが、その時いつもわたしを激励してくださったのはテネシー大学の教授シャープ博士(苔の研究で著名な学者で、しばらく飢肥の服部植物研究所に奥さまと滞在し、日本の苔を研究されていた。滞在中に間、通訳や買い物などを手伝い、英語をさらに教えてもらった)だった。

シャープ博士にいつも言われていたことは「TRY AGAIN! (もう一度やれ!)」。わたしにとってこんな単純な訳ではすまされない。「失敗してもくよくよするな! また合格するまで挑戦すればよい」。この言葉は、今でもわたしにとつて大事な言葉である。人間成功ばかりではない。むしろ継続は力なりと言ったほうがいいのではないだろうか。串間生まれの長男、純(現ハワイ在住)が日本で2回ほどサーフィンのグランドチャンピオンになった。息子がトーナメントで上手く波に乗れなかった時、何度先ほどの「TRY AGAIN!」を言ったことか。わたしはこれまで、失敗することがあっても、あきらめずに挑戦し続けてきた。失敗してもがっかりする必要はない。再び挑戦すればいいのだ。串間の皆さんもいろんなことに、どんどん挑戦してほしい。わたしはこれからも「TRY AGAIN!」をモットーに、挑戦し続けていくつもりだ。



Profile

じょうさとし(63歳) / 1946年福島地区・仲町生まれ。志布志高校卒業後、1967年最初の留学先口スアンジェルスへ。1968年アメリカ南部テネシー州マリビルカレッジ入学、1972年卒業。現在アメリカ最大の不動産会社Cushman&Wakefield社のシニアディレクター・日本担当。



▲第2高畑山からの景色。子どものころ、よく登って遊んでいた。



PRESENTS



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25名様にプレゼント。
応募締切は8月31日(火)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 □□□□□□□□ _____

電話 (_____) - _____

(No.868/2010.8)

◎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



Morning Glory

<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



古紙配合率100%再生紙を使用しています。



Trademark of American Soybean Association