

広報

# くしま

9

No.990  
毎月2回1日・15日発行  
September 2015



よかバスを利用する千種保育所の皆さん

特集1 よかといっぱい「よかバス」再発見！

特集2 ご存じですか？「認知症」のこと

地域住民の足として欠かせないコミュニティバス「よかバス」。通院や買い物などに気軽に利用できるよかバスは、自分で移動手段を持たない住民にとって、大切な交通手段です。

よかバスの利用者のほとんどは60歳以上の高齢者。年を重ねても元気に街へ繰り出せる高齢者にやさしい社会の実現に向けて、よかバスは今日も地域住民の足として、たくさんの方の笑顔を送っています。

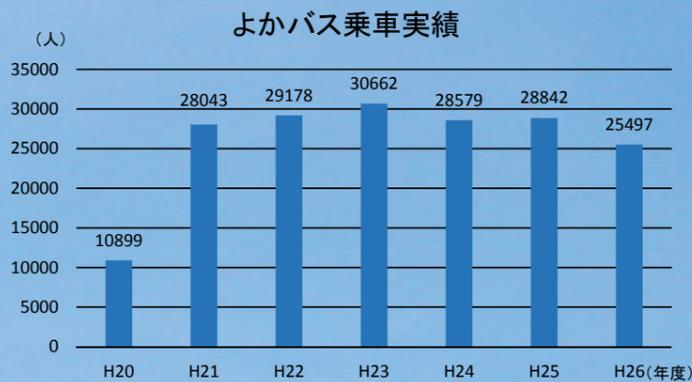
現在、バスを利用していない皆さんもよかバスの「これから」を一緒に考えてみませんか。

### よかバスに乗ったことはありますか？

よかバスは平成20年10月1日の運行開始から約7年が経過し、平成27年7月末までの累計乗車人員は190,673人と、まもなく20万人を達成する見込みです。

今はマイカーを利用し、バスを必要としない人でも、将来必要となるときにバスがないと困ることになります。より多くの人がバスを利用することで、バスの運行が維持されます。

また、バスは環境や体にも優しい乗り物です。マイカーに依存しすぎないように、目的によって、マイカ



### バス利用のよかとこ

#### ●環境にやさしい

1人を1km運ぶために排出するCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)は、バスの場合、自動車の約1/3で済むと言われています。自動車の利用を減らし、バスを利用することで、身近なところから地球環境保護に貢献することが可能です。

#### ●健康の維持につながる

公共交通を利用することにより、

# よかとこいっぱい 「よかバス」再発見！

kushima community bus

地域のために市内を走るオレンジ色のよかバス。  
皆さんは乗ったことはありますか？  
バスを利用している人もそうでない人も、  
一緒に「よかバス」のよかところを再発見してみませんか。

1と上手に使い分けることも大切です。市民一人ひとりが年に数回バスに乗るようになると、利用者数はかなり増加します。

「今日はよかバスを使おうかな」と軽い気持ちで、バスの利用を始めてみませんか。

歩く機会が増えるなど、消費カロリーも増加し、健康維持に貢献します。

#### ●維持費がかからない

マイカーは車両代を除いても、保険、税金、車検費用などの維持費が必要で、それに加えガソリン代、高速代、修理代など多くの費用がかかりますが、バスの場合、維持費はかからず料金は一律です。

### より利用しやすく

毎年、乗り込みアンケートを実施し、利用者の声を聞いています。すべての要望に応えることは難しいですが、ダイヤ改正などを経て、より利用しやすい路線を目指しています。よかバスに乗っていて気づいたことなど、お気軽にお話しください。

### 乗り方教室

よかバスをさらに身近に感じていただくために、乗り方教室を実施します。「よかバスに乗ってみたいけど乗り方がわからない」「乗ったことがないから不安」そんな皆さまの地区でバスの乗り方やマナー、運賃の支払い方法など、よかバスの基本的な知識を学び、その後、目的地まで体験乗車することができます。



**よかバスのよかとこ**

- ・フリー乗降区間では、バス停のない場所でも手を挙げて乗車できます。
- ※市街地循環線および国道220号・448号の一部地域はできません。
- ・料金が一律だからどこまで乗っても安心です。

**運転手インタビュー**

運転手歴は17年。よかバス運行開始時から運転を行っています。日ごろの運転では、他の車の邪魔にならないように道を譲ったり、急ハンドル急ブレーキにならないよう安全運転に気を付けています。また、時間を常に意識して運転しています。



くまたばら ちゅういち  
**隈田原 忠一さん**

今回、路線の中でも利用者の多い都井・黒井線に密着し、利用者の声や利用方法について伺いました。

よかバスは市内15路線を運行中。お得な回数券や何度でも乗れる1日フリーパス券などお得な利用方法もあり、運賃も安く目的に合わせてうまく活用することで、通院や通勤、通学、買い物など気軽に利用することができます。

また、よかバスの車内は、雰囲気も和気あいあい。楽しそうな笑い声が聞こえてきます。小さな地域を走るからこそ、移動手段としてだけでなく、ご近所同士のコミュニケーションの場にもなっています。

たまには、友達や近所の人と誘い合って、よかバスでのお出かけを楽しんでみませんか。



**利用料金**

路線	利用料金
市街地循環線	<b>100円</b> (小学生は半額・未就学児無料)
集落線	<b>200円</b> (小学生は半額・未就学児無料)
1日フリーパス券	<b>400円</b> (小学生は半額・未就学児無料)

※10回分の料金が11回乗車できるお得な回数券も販売中です。



**路線について**

<集落線>	
方面	路線名 (運行曜日)
都井	都井岬線(毎日)、黒井線(火)、名谷線(木)
本城	永田線(月・金)、遍保ヶ野線(水)
市木	市木線(水)
北方・大東	鯛取線(月・木)、奈留線(水)、三ヶ平線(火)、風野線(金)、上大矢取線(月・木)
福島	高松線(火)、古竹線(金)、高校線(平日)
<市街地循環線>	
福島	市街地循環線(毎日)

**問い合わせ先**  
宮交タクシー(株) 串間営業所  
☎0987-72-0112  
市役所総合政策課企画統計係  
☎0987-72-1111 (内線333)

**市街地循環線を利用しています**

福島地区・西小路1区 **かの 河野 ユリ子さん**

通勤で利用しています。夜勤明けに、市街地循環線によく乗ります。市街地循環線は100円なのでとても安いです。暑いこの季節は特に歩くのは辛いので助かります。西小路方面に向かうためには県南病院で乗車して、一度北方方面まで行き戻ってくるので、市街地循環線の逆周りがあればもっと便利ですね。

**みんなでプールに**

千種保育所の学童クラブの皆さんは、夏休み期間中によかバスを利用して市民プールに遊びに行きます。この日を楽しみにしていた子どもたちは、運転手さんに元気にあいさつをして、バスの中ではお友だちと仲良くおしゃべりをしていました。

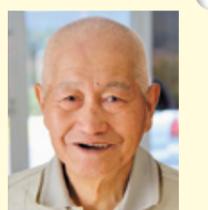


**よかバスで  
行こう!**  
kushima community bus

よかバス利用者の1日に  
密着しました

**よかバスについて聞きました**

よかバスは生活に欠かせません。バスが無かったらどこにも出かけることができないので、車のない私にとってはとても大きな存在です。料金も片道200円と安く、経済的にも助かっています。市民病院の診療日が診療科目によって曜日が異なるので、いろんな曜日で運行してもらえるとありがたいです。



都井地区・立宇津  
いのうえ けさとし  
**井上 今朝利さん**

通院でよく乗ります。よかバスの運行が始まるまでは、黒井にはバス停がなかったもので、いつもタクシーを利用していました。子どもは宮崎にいるため、車で送ってもらうこともできません。よかバスが来てくれてとても助かっています。ついでに買い物も済ませられるので、いつもフリーパス券を利用しています。



都井地区・黒井  
やました  
**山下 ミチルさん**

# ご存じですか？

# 「認知症」のまじと

他人事ではなく、自分の事として考えてみましょう。

高齢者人口の増加に伴って、全国的に増えている認知症高齢者。認知症は誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるか分かりません。「他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。「認知症のこと」一緒に考えてみませんか。

## 「認知症」ってどんな病気？

「認知症」とは老いにもなる病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6カ月以上）をいいます。

代表的な認知症の疾患には、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、脳血管性認知症があります。

## どんな症状が出るの？

認知症には「中核症状」と「周辺症

状」の二つの症状があります。

「中核症状」は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。物忘れなどの「記憶障害」、時間・場所・人物が分からなくなるといった『見当識障害』、物事を考えたり判断することに支障が出る『理解力や判断力の障害』、計画を立て段取りをすることができなくなる『実行機能障害』などがこれにあたります。

「周辺症状」とは、本人がもともと持っている性格や環境、人間関係などのさまざまな要因がからみ合って起こる症状です。うつ状態や妄想といった心理面・行動面の症状で、治る可能性があります。

## 串間市の現状は？

平成27年8月1日現在の串間市の人口（現住人口）は18,803人で、高齢化率は39・10%であり、さらに10年後の平成37年には、高齢化率44・8%に達すると予想されています。

串間市の認知症高齢者数は、介護保険要介護認定者数から約880名と推計されており、65歳以上の人のうち約1割以上の人が、何らかの認知症状を持っているということになります。

## 高齢でなければ発症しない？

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症するケースがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。

物忘れが始め、仕事や生活に支障をきたすようになって、認知症であるとは気付かなかつたり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあります。認知症は高齢者だけでなく、若い人も発症することを理解しましょう。

## 予防方法は？

誰にでも発症の可能性のある認知症。認知症にならないために、予防できることはないのでしょうか。また、家族や身の周りの認知症の方と上手に向き合うためにはどうすればいいのでしょうか。



串間市地域包括支援センター  
認知症地域支援推進員  
はしもと ゆみ  
橋本 由美さん

### 「普段の生活管理が大事」

認知症は、生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）との関連があるとされています。認知症を予防するためには、定期的な運動と、バランスのとれた食事、そして人の中に入って交流することの3つが大切です。特別なことではなく、普段の生活管理が認知症の予防につながるのです。

また、症状が軽いうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、症状を改善することもできます。早期受診・早期治療が大切です。

認知症の方と上手に向き合うための心得として「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」という、三つの「ない」があります。話をする際は心掛けるといいですね。

認知症の方とのコミュニケーションは、確かに難しいことも多いです。しかし、一番つらいのは本人なのです。認知症という病気を受け入れ、お互いを尊重しながら、向き合っていくことが大切だと思います。

包括支援センターでは、いつでも相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

今回は、串間市地域包括支援センターで認知症地域支援推進員をしている橋本さんにお話を伺いました。

## チェックしてみよう！

家族が客観的に見て、これらの項目で3項目以上当てはまる場合は認知症の疑いがあります。

<input type="checkbox"/>	同じことを何度も話したり、たずねたりする。
<input type="checkbox"/>	出来事の前関係がわからなくなった。
<input type="checkbox"/>	服装など身の回りに無頓着になった。
<input type="checkbox"/>	水道栓やドアを閉め忘れたり、後片付けがきちんとできなくなった。
<input type="checkbox"/>	同時に二つの作業を行うと、一つ忘れる。
<input type="checkbox"/>	薬を管理してきちんと内服することができなくなった。
<input type="checkbox"/>	以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった。
<input type="checkbox"/>	計画を立てられなくなった。
<input type="checkbox"/>	複雑な話を理解できない。
<input type="checkbox"/>	興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった。
<input type="checkbox"/>	前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。

※このチェックリストの結果はあくまで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。

## 加齢による物忘れと認知症の記憶障害との違い

<b>加齢による物忘れ</b>
経験したことが部分的に思い出せない
目の前の人の名前が思い出せない
物の置き場所を思い出せないことがある
何を食べたか思い出せない
約束をすっかり忘れてしまった
物覚えが悪くなったように感じる
曜日や日付を間違えることがある

<b>認知症の記憶障害</b>
経験したこと全体を忘れていく
目の前の人が誰なのか分からない
置き忘れ・紛失が頻繁になる
食べたこと自体を忘れていく
約束したこと自体を忘れていく
数分前の記憶が残らない
月や季節を間違えることがある

## 認知症サポーター養成講座



串間市では認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族の「応援者」です。現在串間市では、700人（平成27年7月22日現在）の認知症サポーターが誕生しています。認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す目印「オレンジリング」が渡されます。あなたも認知症サポーター養成講座を受けてみませんか。

### 私も養成講座に参加しました



えとうならこ  
江藤 奈良子さん  
(大東地区・奈留)  
「いきいき楽しく」

姉の介護などを経験していたので、認知症サポーターのことを知り、すぐに受講しました。

とにかく人の世話が好き。サポーターと言っても、特別なことではありません。買い物に連れて行ったり、一緒にお茶を飲んだりして、楽しく過ごしています。



おおやま しょうこ  
大山 正子さん  
(大東地区・古大内)  
「気持ちに寄り添って」

病院に勤めていたときから、さまざまなお年寄りの方を見てきました。養成講座を受講して、

今までの経験や知識に加えて、さらに深く学ぶことができました。身近にいる人の変化に気付くこと、そして、気持ちに寄り添うことが大切ですね。

## お気軽にご相談ください

認知症サポーター養成講座（受講料無料）の受講を希望される方、認知症に関する相談は下記までご連絡ください。

## 問い合わせ先

串間市地域包括支援センター  
☎72-10023  
串間市役所医療介護課介護保険係  
☎72-10333

# まちの話題

My town topics

市内の話題や出来事などを写真を交えて紹介します。

## 1 恒例あたご祭りにぎわう

7月23日、仲町通りで夏の風物詩「あたご祭り」がありました。歩行者天国になった仲町通りには、かき氷や焼き鳥などの露店のほか、青年団協議会主催のお化け屋敷なども並び、浴衣姿の子どもや家族連れらでにぎわっていました。ステージイベントでは、子どもたちのダンスやバンド演奏なども披露されました。またこの日は、旧吉松家住宅敷地内に祭つてある愛宕神社も開放され、多くの人々が参拝に訪れていました。



大東小学校 3年  
なかたけ こはく  
**中武 虎珀くん**  
楽しく踊れた

今年で4回目です。楽しみにしていました。今日は、クシマドリームプロジェクトの一員としてステージで踊りました。ダンスの後には、あたご神社に行って「センターで踊れますように」とお願いしてきました。願いが叶うように練習頑張ります。

## 2 浜辺で音楽や踊りを堪能

8月1日、高松海水浴場で「渚のフェスティバル」が行われました。ステージは福島高校胡桃太鼓部の演奏から始まり、海に沈む夕日とともにアカペラグループ「Pastel Clock」が美しいハーモニーを披露。そのほかにも、情熱的なベリーダンスや優雅なフラダンス、最後にフアイヤードダンスで盛り上がりました。会場では軽食や飲み物の販売もあり、浜の上でバーベキューをしながら楽しんでる様子でした。



大東地区・大重野  
あかい かおり  
**赤池 香織さん**  
最高の気分！

子どもの保育園のお友だち家族と一緒に来ました。海水浴場では子どもたちが大はしゃぎ。楽しんでくれてうれしいです。音楽や踊りを堪能しながらのバーベキューもおいしくて最高の気分。来年はビールが飲みたいですね(笑)。また皆で来たいですね。

## 3 串間市での思い出を胸に

8月4日、第9代串間市国際交流員のアレックス・ウェットナイトさんの送別式、第10代のジョン・ケリーさんの歓迎式が行われました。アレックスさんは、英会話教室などで市民とふれあい、日本との交流の橋渡しを務めていただきました。式では、アレックスさんに感謝状や花束などが贈られ、後任のジョンさんもあいさつを行いました。ジョンさんについて詳しくは、交流員レポート(16ページ)をご覧ください。



第9代串間市国際交流員  
**アレックス・ウェットナイトさん**  
思い出は宝物

この3年間で、日本の文化にふれ、多くの友だちもでき、たくさんの良い思い出ができました。この経験は宝物です。将来、また串間市に遊びに行くのでそのときはよろしく願います。串間の皆さん、たくさんの思い出をありがとうございました。

## 4 ニジマスを釣り上げ歓声

8月18日、福島地区・桂原親水公園で串間市子ども会育成連絡協議会のレクリエーションとしてニジマス釣り大会が行われ、市内の子ども会会員21人が参加しました。市淡水漁業協同組合協力のもと、河川プールにニジマス200匹を放流。子どもたちはニジマス釣りを楽しみ、釣り上げるたびに歓声が上がっていました。釣った魚はその場でさばき、串を打って塩焼きに。子どもたちはおいしそうに味わっていました。



福島小学校 3年  
にいきゅう  
**二木 英彰くん**  
いい思い出に

ニジマスを10匹釣って、つかみどりでも20匹捕まえました。川釣りもつかみどりも初めてだったけど、とても楽しかったです。塩焼きしたニジマスもおいしかったです。夏休みの良い思い出になりました。来年も開催されたらぜひまた参加したいです。

## 5 家族連れいも掘り楽しむ

8月23日、大東地区・矢床の畑でJA串間市大東青年部主催によるいも掘り大会がありました。市内外から約300人が参加。参加者たちは、開始の合図とともに畑に入ると、大きく育った甘しよを掘りおこし、収穫を楽しみました。収穫した甘しよは、1kg当たり200円で販売され、10kgピタリ賞は無料になるなどの特典もありました。また、大会終了後には、同JA女性部によるいも料理の振る舞いも行われました。



宮崎市在住  
しんぶく りず  
**新福 梨珠さん**  
おいもとれた

おじいちゃんたちと宮崎から来ました。暑かったけど、大きいおいもが袋いっぱい採れたのでとても楽しかったです。家に帰ったら採ったおいもをてんぷらと焼きいもにしてもらいます。楽しみです。2年連続の参加なのでまた来年も来たいです。

## 6 実験で科学の面白さ体感

8月23日、中央公民館で宮崎大学工学部が主催する「科学祭りin串間2015」が、昨年に続き開催されました。市内外から36名の子どもが参加し、実験が行われました。宮崎大学工学部スタッフからアドバイスを受けながら、天体望遠鏡作りやペットボトルでできる温度計作りを楽しみました。子どもたちは科学を身近に感じながら、ものづくりの楽しさやおもしろさを体感。楽しそうに実験に取り組んでいました。



日南市在住  
さかもと けんすけ  
**坂元 謙介くん**  
古澤 光希斗くん  
科学が身近に

日南市から来ました。どの実験も楽しかったけど、水の密度を利用した温度計作りが一番面白かったです。一滴ずつ水の量を調整するのが難しかったです。たくさん実験して科学を身近に感じる事ができました。帰ったら作った望遠鏡で月を見ます。



## ごみのない街を目指して

8月6日、河川・道路愛護デーの実施に伴い、市内の道路・河川護岸の清掃が実施されました。清掃には土木事務所をはじめとする各団体の職員やボランティアの皆さんら約150人が参加。参加者たちは暑い中、たばこの吸い殻や空き缶などのごみを拾い集めました。



道路をきれいに

## 思い出の広報くしま

### 皇太子さまご来串

平成2年9月5日、第2回全国農業青年交換大会にご出席の皇太子さまが、ご来串されました。都井岬の岬馬やソテツをご覧になり、翌日は大東で甘しよの収穫をご視察。沿道には皇太子さまを歓迎する多くの市民が集まりました。～平成2年9月号広報くしまより～



都井岬へ訪れた皇太子さま

## 市民活動について 意識調査を実施しました

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

市民の思っていること、感じていることってなんだろう。それをこれからの市民活動や地域づくりに生かそうと、市民を対象に、市民活動や協働に関するアンケート調査を実施しました。

**市民活動への関心について**  
地域活動(自治会活動、ボランティア活動、市民活動を含む)に関心を持っていると回答した方は69・8%であり、活動に対する市民の意識は高くなっています。  
また、地域で解決すべき課題については「まちづくり(地域おこし、祭り、緑化、地域情報誌の発行)」という回答が多く、地域住民が主体となつて地域づくりに取り組むことが重要であると感じたところが多いです。  
そのほか多く上がった課題としては、  
・医療、福祉

**市民協働について**  
市民協働について、半数の方は「重要である」と回答しています。また、協働に対する認知度については「言葉は聞いたことはあるが内容が分からない」や「分からない」という回答が多いという結果でした。協働の手法を取り入れて、地域づくりなどを進めていくためにも、協働の理解をさらに深めていくことが大切だと改めて実感しました。  
アンケート結果を踏まえ、今一度私たち「協働」について考え、啓発活動や新たな協働事業の創出を行い「協働と交流のまち」への役割を果たしていきたいと思えます。

## 子育て支援情報

### くしまの食育事情

食育とは、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習などの取り組みです。



皆さま、こんにちは。串間市役所で管理栄養士をしています春園と申します。串間市総合保健福祉センターのこども政策係で保育所(園)給食に関すること、母子保健に関する栄養教育などの仕事をしています。保育所(園)を食育で訪問させていただいていますが、今回はその様子を紹介いたします。



福祉事務所こども政策係 春園 友美

串間市には公立、法人、認定こども園など含めて全13園あります。それぞれの保育所(園)、こども園に訪問していますが、串間の子どもたちはどの園の子どもたちも笑顔がきらきらして元気いっぱいです。食べ物への興味、関心も非常に強く、訪問するたびに元気とパワーをもらっています。訪問は食生活改善推進員の方と一緒に訪問します。食べ物クイズ(食べ物断面図をみて何の野菜か当てる、箱の中身はなんだろうなど)と食育紙芝居で、楽しく食に関する学習をしています。

ときにはパンダくんと一緒に、「元気になる朝ごはん」を考えてみたりと、保育所(園)の規模や年齢に合わせて内容をいろいろ変えています。



- 1 朝食欠食をなくしましょう
- 2 孤食をなくして家族で楽しい食事をとりましょう
- 3 規則正しい食事(生活)習慣を身につけましょう
- 4 食事のマナーを身につけましょう
- 5 料理に携わる機会を持ちましょう
- 6 地域の食材を知りましょう

乳幼児期は体も心も成長が著しく、食べ物や生活習慣の基礎を作る重要な時期です。

串間の子どもたちは身の回りにたくさんのおいしい食べ物があふれていて身近に食を感じることでできる環境のもとに暮らしています。

のびのび健やかに育つ子どもたちの成長を保育所(園)と家庭と連携して、はぐくんでいきたいと思います。

●問い合わせ先  
福祉事務所こども政策係  
☎72-03333(内線506)

**皆さん、こんにちは。地方創生特命部長の矢後です。**  
猛暑収まるも残暑が厳しい9月を迎えましたが、皆さん、今年の夏はどのように過ごされましたか。海に遊びに行ったり、お祭りに参加したり、ちょっと遠出をされたり、それぞれすてきな思い出をたくさん作られたことと思います。私は串間の夏を初めて経験することになりましたが、夏のイベントを少し振り返ってみたいと思います。

8月1日、高松海水浴場で開かれた「渚のフェスティバル」に行ってきました。福島高胡桃太鼓部の迫力ある演奏で始まるこのお祭りは今年で3回目。舞台で行われるダンスや演奏を楽しみながらのバーベキューは格別でした!あまり知られていない(?)のは少し残念ですが、これからもっと活気がある市を代表するイベントになってもらえればと思います。

串間の三大祭りではありませんが、人出の多さに驚かさ



地方創生特命部長 矢後 雅司の 部長日記

### 福島港の花火大会、延期なし の中止...とても残念でした

れたのが、7月23日に旧吉松家住宅と仲町商店街であった「あたら祭」です。  
仲町商店街に多くの露店が並び、青年団協議会によるお化け屋敷、ステージイベントなどもあり、浴衣姿の子どもや家族連れですごいにぎわいでした。愛宕神社の火伏せの神様を祭る神事は大雨になろうが毎年同じ日に執り行われるとのことでした。今年の「福島港花火大会」はあいにくの大雨で延期なしの中止になってしまい、楽しみにしていたので、本当に残念でした。  
来年の花火大会はぜひ見に行きたいです!



参拝者でにぎわう愛宕神社



# 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。

## 平成27年度 公民館講座受講生募集

公民館では、10月から後期講座を開催します。  
あなたの生活を楽しく豊かにできるきっかけづくりになればと考えていますので、ぜひご参加ください。

講座名	日程	時間	講師	定員	回数	場所	参加料
1 お茶を慈しみ日々を楽しむ	10月～12月 第1・3水曜日	19:00～20:30	津曲 幸枝	10	6	中央公民館	お茶・お菓子代 3,000円 (6回分)
	表千家のお点前です。家庭で簡単に飲むためにも作法があります。初心者のための椅子に座っての講座です。申込時に3,000円必要です。						
2 囲碁講座	10月～3月 第2土曜日	10:00～12:00	東郷 久盛	20	6	市木公民館	無料
	小・中学生～高齢者まで楽しめます。初めての方対象です。囲碁は先を読むことの大切なゲームです。頭の回転が今以上によくなります。楽しく学びましょう。						
3 ワイン入門 I～II (基礎知識～テイスティング)	11月 6日(金) 11月 13日(金)	19:00～21:00	武田 育也	15	2	旧吉松家住宅	3,000円 (2回分)
	ワインの基礎知識からテイスティングまで指導します。ワイン代2回分3,000円を添えて申込んでください。また、車での参加はご遠慮ください。						
4 知らなかった！初めて聞いた！ 串間史	10月26日(月)	13:30～16:00	宮田 浩二	20	1	旧吉松家住宅 よりバスツアー	無料
	串間に住んでいるのに、串間の歴史なんにも知らなくてビックリ！初めての話を楽しみましょう。						

- 申込締切=9月25日(金) 先着順
- 申込方法=中央公民館で直接申込。ただし、参加費無料の講座申込は電話でも可。  
※参加費が伴う講座は、必ず中央公民館で参加費を添えて直接申し込んでください。  
※参加費は欠席されてもお返しできません。ご注意ください。
- 申込・問い合わせ先=串間市中央公民館(〒888-0001 串間市大字西方9050番地 ☎72-1846)



# 障がい者を支援するための各種制度などを紹介します

障がい者を支援するための各種制度などを紹介します

**身体障害者タクシー等 利用料金助成**  
身体に重度の障がいがある方の日常生活の利便を図るため、タクシー料金の一部を助成します。

● 内容Ⅱ 利用券1枚につき、タクシーなどの小型車初乗り料金を助成します。ただし利用券の使用は1回乗車につき1枚です。  
● 交付方法Ⅱ 1人につき年度あたり24枚を交付  
※上半期(4月～9月分)を期間内に12枚、下半期(10月～翌年3月分)を期間内に12枚交付

### 障害者住宅改造助成

在宅の障がい者(児)(手帳の等級制限あり)のいる世帯に対し、その住宅を居住に適するよう改造するために要する費用を助成し、自立した生活の維持・促進および介護者の負担軽減を図ります。

ただし、新築や家屋の基本的構造を変えるような大規模な内容の場合は助成の対象とはなりません。また、老朽化に伴う修理や修繕が目的の事

各種制度で条件が異なります。詳細はお問い合わせください。

業ではありません。

● 内容Ⅱ 居住家屋で既存の浴室、便所、玄関、台所、廊下などについて、対象者の負担軽減に必要と認められる部分。  
※上限は40万円(介護保険法による住宅改修対象者については上限20万円)ですが、生計中心者の所得状況により全額助成とならない場合があります。

### 重度・心身障害者介護手当

一定の条件を満たす65歳未満の重度心身障がい者と同居する家族で、この方を介護する方を対象に月額5,000円(半年に1回支給)の介護手当を支給します。

### 未就学児ことばの教室

ことばの発達のための訓練指導教室を開催しています。対象は原則的に市内に居住する未就学児で、ことばの発達

に遅れがある、正しい発音ができないなど、ことばに関すること

● 日程Ⅱ 原則毎週水曜日(祝日を除く)  
● 場所Ⅱ 総合保健福祉センター  
● 指導時間Ⅱ 1回40分(開始時刻は調整により決定)  
※利用を希望される場合、申込手続きが必要です。

### 軽度・中等度難聴児 補聴器購入費等助成事業

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度難聴児に対し、言語および健全な発達を支援するため補聴器の購入費用等の一部を助成します。

### 特別児童扶養手当

身体、知的、精神のいずれかに中等度以上の障がいがある20歳未満の児童を養育している父母、または養育者に支給されます。障がいの程度は原則として医師の診断書によ

り判定されますが、障害者手帳の障がい部位・程度により

● 支給要件Ⅱ 対象者児童が一定の障がい状態にあること。対象児童が20歳未満であること。児童が施設等に入所していないこと。手当を受けようとする父母、養育者の前年所得が基準額以内であることなど。

● 手当額Ⅱ 1級(重度) 月額51,100円、2級(中等度) 月額34,030円

### 特別障害者手当

重度の障がいのため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態で20歳以上の方に支給されます。

### 障害児福祉手当

重度の障がいのため、日常生活において常時特別の介護

### 宮崎県思いやり駐車場制度

障がいのある方や高齢の方、妊産婦など歩行が困難と認められる方に対して「おもいやり駐車場利用証」を交付して、います。この利用証を利用して、提携した商業施設、病院、銀行、官公庁など公共的施設で優先して駐車することができます。対象者など詳細はお問い合わせください。

● 手当額Ⅱ 14,480円

### 毎年9月は「障害者雇用支援月間」

当事者や事業者、地域住民への周知理解を図り、障がい者の方々の自立促進や社会参加などを目的としています。当市におきましても、ハローワークや障害者就業・生活支援センター、相談支援事業、福祉作業所などと連携しながら、雇用促進を行っています。お気軽にお問合せください。

問い合わせ先

福祉事務所自立支援係 ☎71-0333 (内線502、503、504)

平成27年10月5日

# マイナンバー制度 スタート



今年10月以降、住民票の住所地に自身のマイナンバーが記載された「通知カード」が送付されます。

やむを得ない理由により住民票の住所地で受け取ることができない方は、居所情報登録申請書を9月25日（金）までに住民票のある住所地の市区町村に持参または郵送（必着）してください。

申請が認められた方は、登録された居所に「マイナンバー」をお知らせします。

●申請が必要な方  
・東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方

・DV、ストーカー行為など、児童虐待等の被害者で住所地以外の居所に移動されている方

・一人暮らしで、長期間、医療機関や施設に入院、入所されている方

※申請書は、市役所、総務省ホームページなどで入手またはダウンロードいただけます。

●「通知カード」は大切に保管してください

個人番号カードは申請により、平成28年1月から交付されます。手続の際に「通知カード」が必要となりますので、紛失しないように気を付けてください。

### 問い合わせ先

【全国共通ナビダイヤル】  
☎0570-20-0178  
市民生活課市民係  
☎内線221

## 新しい中学校づくり 推進だより

第4号

### 新制服選定 委員会を 開催しました

8月5日、市内小学校の保護者代表各2名から構成される新制服選定委員会を開催しました。

新制服は、男子制服用の「詰襟タイプ」「ブレザータイプ」、女子制服用の「セーラータイプ」「ブレザータイプ」「セーラージャケットタイプ」からベースデザインを決定し、最終デザインを決定する2段階方式で選定します。今回開かれた委員会では、ベースデザインを決定するためのプレゼンを行いました。

プレゼンには、学生服メーカー3社が参加し、タイプごとの特徴やメリット、デメリット、機能性、金額などの説明が行われました。

ベースデザインは、プレゼン後に行ったアンケート結果を参考に、総務部と新制服選定委員会の合同部会で決定します。



新制服選定委員会の様子

### 今後の予定

ベースデザイン決定後、各メーカーがサンプルを作成し、10月に各小学校や公民館で展示会を開催します。会場でアンケートを実施し、その結果を参考に選定作業を行い、デザイナーとメーカーを決定する予定です。展示会の詳細については、広報くしま10月号でお知らせします。

### 問い合わせ先

串間市教育委員会学校政策課  
☎72-1111（内線381）

Health Knowledge

# 健康マメちぎ



著：串間市民病院 泌尿器科  
永田 豊春 Toyoharu Nagata

## 夜間頻尿

### 自己紹介

今年4月より串間市民病院の泌尿器科で働かせていただいている永田豊春です。よろしくお願いたします。

さて、泌尿器科では「夜何回もおしっこ起きる」といふことで来られる方が多数いらっしゃいます。この症状を夜間頻尿といいます。今回は、その夜間頻尿についてお話ししたいと思います。

### 夜間頻尿ってどんな病気？

普通は夜寝てから朝まで起きることはありませんが、1回でもトイレに起きる場合は夜間頻尿となります。おしっこに關係する症状で一番多いのがこれで、年を重ねるごとに増えていきます。夜間頻尿は睡眠障害や転倒、骨折の危険性が増すなど日常生活に大きな影響を与えます。

### 夜間頻尿ってどうしてなるの？

夜間頻尿の原因は3つに分けられます。1つ目は夜間多尿、2つ目は膀胱容量の減少、3つ目は睡眠障害です。夜間多尿というのは、夜に作られる尿の量が多くなるために、トイレに何度も起きるもので、夜に出した尿の量と朝起きて1回目の尿の量を合わせた量が、1日全体の尿量の3分の1以上になる場合を夜間多尿と決めています。

夜間多尿の原因としては、高血圧、う

つ血性心不全（心臓の働きが弱った状態）、腎機能障害などの全身性疾患、睡眠時無呼吸症候群（睡眠時に呼吸が一時的に止まる病気）、いびきをかく人によくみられます）などがあります。

膀胱容量の減少は、尿をためる臓器である膀胱に少量の尿しかためられなくなるもので、過活動膀胱や前立腺炎、膀胱炎などの病気で膀胱が過敏になるために起こります。過活動膀胱というのは、膀胱に尿が少量しかたまっていないのにおしっこに行きたい感じがして膀胱が勝手に収縮してしまう病気です。脳や脊髄の病気や前立腺肥大症などが原因で発生することがありますが、膀胱の老化現象として起こったり、原因が不明のことも少なくありません。

睡眠障害は、眠りが浅くてすぐ目が覚めてしまつたために、目が覚めることに気がなつてトイレに行くものです。トイレに行きたいから目が覚めるのか、目が覚めるからトイレに行きたくなるのか自分ではわからないことも多いようです。

### 自分でチェックしてみよう

以上のように、夜間頻尿の原因はさまざまですので、適切な対処をするためには原因を明らかにすることが必要です。自分でできるチェックに、排尿日誌といつもの朝まで、排尿した時刻とメモリ

付コップなどで測定した排尿量を日記のよつに記録するものです。1回の排尿量（膀胱に溜めることができる膀胱容量）と排尿回数を知ることができ、おおよその原因を知ることができます。

泌尿器科を受診される場合は、自分で排尿日誌をつけて持ってきてもらうと診断や治療に非常に役立ちます。

### 治療法は？

高血圧、心臓病、腎機能障害、睡眠時無呼吸症候群などによる夜間多尿の場合は、基礎疾患の治療が重要です。また、水分を摂ると血液がサラサラになり、脳梗塞や心筋梗塞が予防できると信じて、寝る前や夜間にたくさん水分を摂る方がいますが、科学的根拠はなく、水分の摂りすぎで頻尿になっている場合は水分を控えることが必要です。

過活動膀胱では、膀胱の勝手な収縮を抑える薬剤（抗コリン剤）を服用します。睡眠障害による夜間頻尿には、睡眠薬の内服も有効ですが、よく眠れるような環境の整備や生活リズムの改善も重要です。

### 自分でできることはありますか？

水分の摂りすぎによる夜間多尿の場合には、水分を控えるだけでも改善します。また就寝前の入浴や散歩や体操などで睡眠障害の改善が期待できます。原因がはっきりしない場合には排尿日誌を持って泌尿器科を受診しましょう。



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

◆◆◆ 今月の新刊 PICK UP ◆◆◆



「東京零年」 赤川次郎 著

昔殺されたはずの男・湯浅道男が生きていることを知った重紀と健司は、事件の真相を解明するために動き出す。しかし、待ち受けていたのは抗いようのない公権力の壁だった…。



「埋火 第87号」

埋火第87号が発行されました。詩・短歌・俳句・随筆・小説などの17作品が掲載されています。今号も力作が揃いましたので、ぜひ手に取ってご覧ください。



「防災特集」 今月のテーマ展示

9月は防災月間です。自然災害は地震、台風、火山などさまざまなものがあります。特に9月は台風上陸数も多く、自然災害に対する注意が必要です。この機会に日常の防災について考えてみてはどうでしょう。

◆◆◆ その他の新刊 ◆◆◆

- 砂の街路図 (佐々木 謙)
スカラムーシュ・ムーン (海堂 尊)
武士道ジェネレーション (誉田 哲也)
為吉 (宇江佐 真理)
悲素 (帯木 蓬生)
血の甲旗 (藤田 宜永)
富士山噴火 (高嶋 哲夫)
王とサーカス (米沢 穂信)
アンフェアな国 (秦 建日子)

- 啼かない鳥は空に溺れる (唯川 恵)
三匹の犬と眠る夜 (落合 恵子)
プロフェッション (今野 敏)
水曜日の凱歌 (乃南 アサ)
夏の裁断 (島本 理生)
なきむし姫 (重松 清)
仙台ぐらし (伊坂 幸太郎)
被爆者・続 (会田 法行)
びっくりおおかみ (佐々木 マキ)

不要になった古本を募集します
今年のとしょかんまつりは11月1日です。図書館では交換市場に出す本・雑誌・まんが・児童書など、ご家庭で不要になった古本を募集しています。必要な方には図書館車での回収も行いますので、お気軽にご相談ください。



交流員レポート
第10代国際交流員
ジョンの日本体験記
今月の表現 This month's expression
遊ぶ Hang out
今度一緒に遊ぼう! Let's hang out sometime!

はじめまして、ジョン・ケリーです。前任のアレックスさんの代わりに7月から国際交流員として串間市で働くことになりました。

今回は初めての交流員レポートなので、自己紹介をします。私はアレックスさんと同じアメリカのインディアナ州出身です。串間より人口が少ないマートインビルという町で育ったので、串間に住むのはインディアナ州みたいで快適だと思っています。

日本ではどこに行っても、誰と話してもいつもこの質問を聞かれます。「どうして日本に来ましたか?」なかなか難しい質問ですね。初めて日本語を勉強したのは大学2年生のときでした。日本語を勉強するきっかけは若い時に僕の父が夢中になって戦争映画を観ていたことです。それから日本に興味を持つよう



ホームページで更新情報!

今月のページ
・記事の余談
・連絡先など

市役所にどんどん慣れてきた私

になり、日本文学を読みたくありませんでした。大学に入って英語で書いてある明治時代の文学を読んで日本語の勉強をしたいと思うようになりました。実際に勉強してみると全然飽きません。
それから、留学の経験を2回しました。1回目は北海道国際交流プログラムでホームステイしました。2回目は、名古屋にある南山大学で日本語とビジネスを勉強しました。その後、インディアナ大学に戻り、卒業して日本で働けるようになりました。本当に夢みたいです!
これからいろいろなことを学びたいのでぜひ交流しましょう! 宮崎に来るのは初めてです。アメリカから串間まで架け橋を作れるように頑張りたいと思います!

年金

第1号被保険者(自営業・学生など)のための独自給付

第1号被保険者の遺族給付である遺族基礎年金は、子(18歳未満の子または1〜2級の障がいの状態にある20歳未満の子)または子のある配偶者しか受給できません。そこで、次の二つの独自の給付があります。
◎寡婦年金

第1号被保険者(任意加入被保険者も含む)として保険料を納めた期間(免除期間を含む)が25年以上ある夫が、何の年金も受けないで亡くなった場合、10年以上婚姻関係(事実婚も含む)のあった妻が60歳から65歳になるまで支給されます。
◎死亡一時金
3年(36月)以上第1号被保険者(任意加入被保険者を含む)の保険料を納付(一部納付済も含む)した人が、老齢基礎年金・障害基礎年金のいずれも受けないで死亡し、その

遺族が遺族基礎年金を受けられない場合には、生計を同一にしていた遺族が受けられます。
受けとる人の順位は①配偶者②子③父母④孫⑤祖父母⑥兄弟姉妹
※死亡一時金を受ける権利は、2年間で時効となりますのでご注意ください。
ださい。

付加年金について

将来の生活設計にあわせて年金額をより高いものにした方のために、定額保険料に乗せて付加保険料を納めると、老齢基礎年金を受給す

る時に上乗せの付加年金を受けることができま

付加保険料 月額400円

付加年金額 年額2000円×納付月数

※老齢基礎年金の繰上げまたは繰下げ支給を受けた場合は、付加年金額も老齢基礎年金と同じ割合で減額または増額された額になります。

問い合わせ先

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

狂犬病 予防注射

平成27年度第2回目 畜犬登録・狂犬病予防注射

狂犬病予防法では、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。都合の良い場所や時間に合わせて必ず受けさせてください。犬の体調が悪かったり、妊娠している場合の注射は避け、後日の体調が良いときに、動物病院で接種して

いただくようお願いいたします。

犬の登録申請をしない、または犬に予防注射を受けさせない、などの場合は20万円以下の罰金が設けられています(狂犬病予防法第27条)。

料金

- ◎登録するとき 3,000円
(1頭の料金で一生に一度の登録料)
◎注射をするとき 3,000円
(1頭で、年1回の注射料)
●問い合わせ先
市民生活課生活環境係
☎内線252

日程

Table with columns: 日付, 時間, 会場(会場の場所). Rows for 9月9日(水) and 9月10日(木) with various locations and times.

### 申間風力発電所(仮称)設置計画環境影響評価書の縦覧について

申間ウインドヒル(株)では、申間風力発電所(仮称)設置計画に係る環境影響評価書を縦覧に供しています。

#### 【評価書の縦覧】

- 期間 9月1日(火)～9月30日(水)まで
- ※土、日、祝日は除く
- 場所 申間ウインドヒル(株)本社、申間市役所、本城支所
- ※申間ウインドヒル(株)のウェブサイトででもご覧いただけます。
- 問い合わせ先 申間ウインドヒル(株)調査部 ☎0921-98512010

### 秋の全国交通安全運動がはじまります

秋の全国交通安全運動が9月21日(月)から9月30日(水)までおこなわれます。

- 話番号をご記入ください。※応募数は1人1枚まで、ハガキ1枚につき1答
- 応募締切 10月1日(木) ※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17年 22, 118人
  - 平成22年 20, 453人
  - 平成23年 20, 124人
  - 平成24年 19, 841人
  - 平成25年 19, 497人
  - 平成26年 19, 232人
- ※いずれも10月1日現在

- 当選者の決定方法 平成28年2月末日までに総務省統計局が公表する申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28年3月ごろ)
- 応募・問い合わせ先 国勢調査申間市実施本部 ☎888-8555(住所)



市役所の代表電話 ☎0987-72-1111

次代を担う子どものおかげがない命を社会全体で交通事故から守ることが重要であるにもかかわらず、通学中の児童が死傷する交通事故が発生するなど子どもが危険にさらされています。

また、高齢者の交通事故死者数が交通事故死者数全体の半数以上を占め、その減少が強く求められていることから、これらの交通事故情勢に的確に対処するため「子どもと高齢者の交通事故防止」を運動の基本として、交通安全運動を実施します。

### 残り30人 国保日帰り人間ドック

6月より募集を行っておりませんが、申込みが残り30人程

不要) ☎内線497

### 県立看護大学地域推薦入試制度が創設されました

平成27年度から宮崎県立看護大学(以下「看護大学」)の特別入試に地域推薦入試制度が創設されました。

この地域推薦入試を受験するには、高等学校等の推薦を受けたのちに申間市の推薦を受ける必要があります。受験希望の方は、看護大学が指定する志願票などの書類を、高等学校等を経て9月18日(金)までに提出してください。

### 平成27年度第2回 危険物取扱者試験の案内

平成27年度第2回危険物取扱者試験を次のとおり実施します。

- 試験地 宮崎市、都城市、延岡市、日南市、小林市、日向市
- 試験の種類 甲種・乙種(第1類から第6類まで全類)・丙種
- 試験日 11月15日(日) / 都城市、

度となっております。今年から、300円加算してピロリ菌の検査も受けることができますので、まだ申込みされていない方は、ぜひお申込みください。

● 対象者 国民健康保険税の滞納がなく、3カ月以上国民健康保険に加入しており、受診日まで継続して国民健康保険被保険者資格を有する方(昨年受診した方を除く)。

### 検査費用

- 【選択】胃カメラ
  - ▽ 女性 32, 490円(うち22, 490円補助) 自己負担金額10, 000円
  - ▽ 男性 35, 540円(うち24, 540円補助) 自己負担金額11, 000円
- 【選択】胃X線透視検査(バリウム)
  - ▽ 女性 29, 990円(うち20, 990円補助) 自己負担金額9, 000円
  - ▽ 男性 33, 040円(うち23, 040円補助) 自己負担金額10, 000円

▽市内 申間市民病院(バリエウムのみ)、中島医院、本城診療所、英医院(胃カメラのみ)

### 募集

#### Kushimen'sキッチン 男性料理教室参加者募集

申間のメンズの皆さん、魚釣りはお好きですか。「捕ったどろろ」と持ち帰ったお魚を自分で料理できたらカッコイイですよ。というわけで今回は魚をさばいて料理します!料理は初めてという方でも大歓迎です。

- 日時 10月2日(金) 午前9時半～午後1時(予定)
- 場所 市総合保健福祉センター12階
- 参加費 無料

▽市外 小玉共立外科河野医院(胃カメラのみ)、百瀬病院、井手胃腸科肛門科(胃カメラのみ)、愛泉会日南病院、北村胃腸科眼科(胃カメラのみ)、東病院、猿渡医院(胃カメラのみ)、長友医院、おび中央病院、島田内科胃腸科

※検査項目や詳細については、お問い合わせください。 申込・問い合わせ先 医療介護課医療保険係 ☎72-0333

### いたちみるかい スポーツフェスタ2015

ポーツを楽しむことを目的としています。たくさんのご参加をお待ちしています。

- 日時 10月12日(月・祝) 午前8時半～正午(受付は午前8時)
- 場所 申間市民総合体育館
- 実施種目 ビーチボールバレー、卓球バレー、シャフルボード、ポールウォーキング、ペタンク、簡易体力測定など
- 参加者 20名以上でも参加可
- 参加費 一人200円(保険料含む)

### 初心者向け リフォーム実習科 後期受講生募集

初心者向けに、工具の使い方、床・壁・外部壁・テラスなどの張替え、ブロック積みを実習して学びます。

- 申込締切 9月25日(金) 定員(15名) になり次第締め切らせていただきます。
- 申込・問い合わせ先 医療介護課健康増進係 ☎72-0333
- 申込締切 9月25日(金) 【消印有効】
- 電子(インターネット) 9月10日(木)～9月25日(金)
- 持参・郵送 9月7日(月)～9月22日(火)

● 問い合わせ先 消防本部 ☎0985-2210239

● 申込締切 9月30日(水) 定員10名(5名以上で開講)

※11月3日開催の市民健康ウォーク参加者は、合わせて一人300円

### 平成27年度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。

- 9月上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します。
- あなたの調査票には日本の大切な未来がまつまっています。
- 予想人口当てクイズ 国勢調査の申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 申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

### 無料・日曜相談所開設(遺言などの法律相談)

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

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

### 無料相談

- ① 行政相談 9月28日(月) 午前10時～午後3時 市役所1階B会議室
- ② 法律相談 9月18日(金) 午後1時～3時(要予約) 総合保健福祉センター
- 問い合わせ先
  - ① 市民生活課生活環境係 ☎内線252
  - ② 社会福祉協議会 ☎72-6943





何枚も書き直して、一番上手にできたものを投稿しています

## 「投稿が楽しみ」

百野 達夫

随想

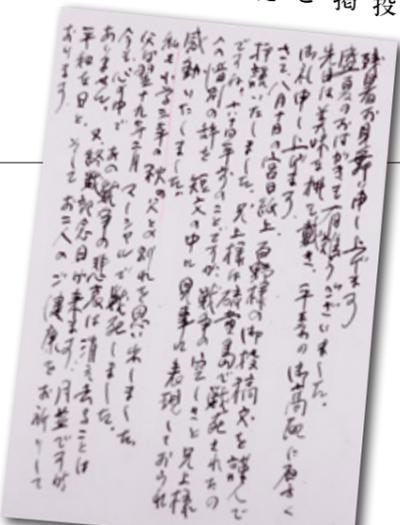
平成18年の春。木代の北西に位置する飯盛山へ、友人たちとハイキングに行った。北口登山道より登頂した。山頂には、山の神や火の神が祀られ、火災防止の石碑も建っていた。先人たちの労に感心。絶好のハイキング日和に恵まれて楽しかった。この、飯盛山の風情を『串間の魅力』と題して広報紙へ投稿した。初めての投稿でしたが掲載されて、うれしかった。当時の広報担当の係の方は、『飯盛山は市役所からもよく見え、身近な山だが、なかなか登る機会はなかった。投稿を見て飯盛山の魅力を知りたくて、或る日登頂した。よい勉強になりました。今後も楽しいお便りをお待ちしています』と丁寧な投稿後記をくださった。また、読者から『飯盛山を読んだよ』と電話などもらった。今までにない喜びを味わった。平成18年より広報くしま読者のページ「くしまにあ」や宮崎日日新聞などに投稿しているが、時々掲載してくださった。タイトルは色々あったが、戦争体験があったので『悲哀よぎった兵

士との別れ』を投稿したところ、掲載されました。これをご覧になった読者から、一通の手紙をもらいました。その手紙を披露させていただきます。残暑お見舞い申し上げます。さて、8月10日の投稿文を謹んで拝読いたしました。兄様は硫黄島で玉碎されたのですね。64年前のことですが、戦争の空しさや、兄様への惜別の辞を短文の中に見事に表現しておられ、感動いたしました。私も小学3年の秋、父との別れを思い出しました。父は翌19年2月マーシャルで戦死しました。今も心の中にある戦争の悲哀は、消し去ることはありません。また終戦記念日がきます。月並みですが、平和な日とお二人のご健康をお祈りいたします。



ひゃくのたつお (87歳)  
鹿児島県阿久根市出身。昭和18年に旧国鉄志布志機関区に就職。昭和26年の結婚を機に串間市へ移住。昭和57年に退職し、現在に至る。

この方も戦争体験者で、小学3年生のときお父さまが出征。南方戦線で戦死されている。一家の大黒柱を亡くされたお母さまは、子どもの養育など、筆舌で言い尽くしがたいご苦労をされたと思います。お手紙ありがとうございました。投稿でだけ防止や、人との交流も生まれます。今後も投稿を続けていきたいです。



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

市民憲章

●市の木/そてつ ●市の花/かなな  
●市の鳥/めじろ ●市の花木/山桜  
●人口 18,803人 (前月比-26人)  
男 8,702人 女 10,101人  
世帯数8,218世帯 (平成27年8月1日現在)  
\*平成22年度国勢調査からの推計人口です。



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

## 秋の野外ガイドのお知らせ

都井岬ビジターセンターでは、入館いただきましたお客さまに、野外ガイド(1時間~1時間30分)を実施しています。通常の野外ガイドに加え、新しいコースが増えました。ぜひ、体験してみませんか?

- よくばりコース(従来コース)  
都井岬灯台→御崎神社→小松ヶ丘
- ガッツリ御崎馬観察コース(従来コース)  
小松ヶ丘周辺
- 森林浴コース(NEW)  
遊歩道を散策しながら、森林浴の効果を森林セラピストが解説します。都井岬の魅力を感じよう!



※各コース、事前予約が必要です。  
※服装:動きやすい服装・靴をお願いします。  
※ガイド料金:  
ビジターセンター入館料  
一般/310円 小中学生/200円  
※お一人様、1日1コースのみとなります。

## おたよりお待ちしております!

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



↓点線に沿って切り取り、官製葉書に貼り付けてお使いください。

## 今月の表紙 “よかバスと一緒に”

今月号の特集は、コミュニティバス「よかバス」。よかバスの利用機会の多い千種保育所の園児たちと一緒に撮影を行いました。よかバスが園内に入ってくると園児たちは大歓声で迎え入れてくれました。表紙はさくら組とすみれ組の園児34人と運転手の山下和彦さん。普段なかなか近くで見ることのないよかバスに大喜びの園児たち。撮影後は、車内を見学し、よかバスを身近に感じていました。



編集後記

家族や知人が認知症になったら…。私は支えてあげられるだろうか。今回の取材で考えさせられた。認知症だからと何か特別なことをする訳ではなく、そっと寄り添える人になりたい。まずは認知症について知ること。そして、たくさん話をしよう(コ)

よかバスを取材。恥ずかしながら今回の取材で初めて乗車しました。車のない人にとっては数少ない移動手段の一つ。車の有無に関わらず、みんなで利用して支えることが大事だと感じました。たまにはよかバスを利用して出かけたと思います(イ)

888-8555  
串間市役所総合政策課  
情報政策係 行

(No.990/2015.9)

●ご氏名  
フリガナ

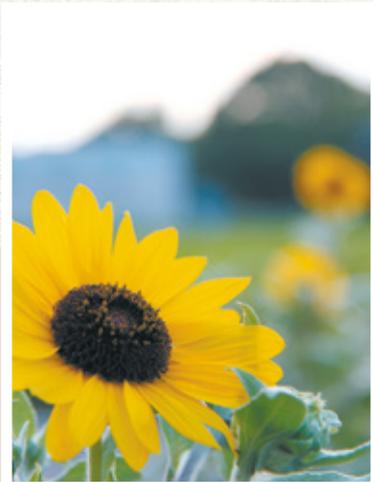
年齢/ 歳 性別/ 男・女

●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



串間市は平和首長会議に  
加盟しています



残暑厳しい毎日  
ひまわりも元気に咲いています

# うたごえよみ

\*短歌、俳句の投稿は

■短歌 野辺俊子さん(☎721-3300) ■俳句 本田幾男さん(☎721-5280)

## 「短歌」串間短歌会選

● 施設へとうからに言はれ迷ひをり

何れは行かねば気持はあれど

下中園 森本 リツ

● 洗濯物なが雨つづきにランドリー

コイン二枚に心あたたむ

桂原 淵脇 桂子

● 紫蘇の葉を塩でもみこむひと時の

吾も染まりぬうす紅色に

上中園 鍋倉 文子

● 単調な運転中の睡魔消す

ゆったりよぎるアオスジアゲハ

西 浜 河野ヨシ子

● 古希を過ぎグラウンドゴルフ始めたり

多くの人と出会う幸せ

一般投稿 寺 里 下飼手明博

## 「俳句」あさひ俳句会選

● 半分を亡夫にも供へし冷奴

上町一 神戸 和子

● 姥百合に母の面影重ねをり

上小路 本田ハズエ

● 煌めく星に問ふかに光る天の川

仲町 藤原 淑子

● いつの日か癒えると語る朝の虹

仲町 矢野 欽子

● 病妻を励ます落暉天高し

上町三 川崎 忠康