

広報

くしま

2

No.976
毎月2回1日・15日発行
February 2015

祝成人!



1月11日(日) 串間市成人式典



特集1 新たな「志」を胸に 平成26年度成人式

特集2 串間市消防団 消防出初式

人生の新たな一歩を踏み出す成人式。今年も実行委員会の手作りで開催されました。

1月11日、串間市文化会館で成人式が開かれました。今年の新成人は186人（男性93人・女性93人）。式にはこのうち、162人が出席しました。会場では旧友との再会を喜んだり、晴れ姿を撮影したりとたくさんの方々の笑顔があふれていました。

今年の成人式のテーマは『志』。今年も新成人の皆さんで組織する実行委員会が企画・運営を行いました。

式典では新成人を代表し、実行委員長の坂田志穂さんが「両親をはじめ、お世話になった多くの方々に感謝し、大人としての自覚と責任を持ちながら社会貢献できるように努力していきたい」とあいさつ。成人証書授与の後、市内6地区の代表がそれぞれ『成人者誓いの言葉』を述べました。

厳かな式典の後は、抽選会が開かれ、当選者にはテレビなどの景品が贈られました。

成人式という一つの節目を迎え、20年間歩いてきた道のりを思い返した新成人の皆さん。これからの「未来」に想いをはせながら、新たな一歩を踏み出しました。



串間市成人式
実行委員会 委員長
さかだ しほ
坂田 志穂さん

4人で実行委員会を立ち上げ、10月ごろから準備を進めてきました。成人式は串間の同世代が集まれる最後の場かもしれませんが、絶対に残る成人式にしたいとの思いで4人で頑張ってきました。当日は緊張したけど、みんなの協力のおかげでスムーズに式が進行できました。この成人式がみんなの心の中につまんでも残ってくれるとうれしいです。



実行委員会のみなさん
左から、坂田志穂さん、矢野菜津美さん、
渡辺証宗さん、岸優太さん



祝 平成26年度成人式

新たな『志』を胸に 輝く未来へ羽ばたけ

社会貢献したい

鹿児島でリハビリの専門学校に通っています。将来は理学療法士としてリハビリの必要な方を支えて、社会貢献していきたいです。これまで支えてくれた両親にも恩返ししていきたいです。



すずき ゆうし
鈴木 優志さん
(福島地区)

責任を持てる大人に

日南の看護専門学校に通っています。看護師になるのが夢。社会人として責任を持てる大人になりたいです。両親やお世話になった方へ感謝し、これからも成長していきたいです。



つまがり さと
津曲 里奈さん
(北方地区)

立派なエンジニアに

宮崎の大学で機械工学を勉強しています。将来の夢は立派なエンジニアになること。無事に大学を卒業し、就職することが親への恩返しになると思うので、まずは目の前のごとを頑張りたいです。



たなか こうへい
田中 鴻平さん
(都井地区)

弓道で国体出場が夢

宮崎市の美容専門学校に通っています。まずは美容師の国家試験に合格し、目の前の事を一つひとつ乗り越えていきたいです。また、学生の頃から習っている弓道で国体出場することが目標です。



ひだか ひめの
日高 妃乃さん
(市木地区)

両親に感謝したい

沖縄県で航空自衛隊として働いています。社会に出て、社会の厳しさを知り、両親に苦労をかけていたと、身にしみて感じました。落ち着いたら両親を温泉でも連れていきたいです。



くぼ りょうた
久保 翔太さん
(本城地区)

食育でみんなを笑顔に

佐賀の大学で管理栄養士になるための勉強をしています。将来は「食育」を通して人を助けられる大人になりたいです。今まで支えてくれた両親に感謝し、今後も気を引き締めて頑張りたいです。



みやがわ あやか
宮川 彩香さん
(大東地区)

串間市消防団



(写真キャプション)

- ①団員の分列行進
- ②消防車両の行進
- ③団旗入場
- ④人員・服装・規律点検を受ける
- ⑤一斉放水
- ⑥たくさんの方が観覧にかけつけた
- ⑦南さくら保育園児による和太鼓演技
- ⑧規律ある敬礼
- ⑨功労者表彰

平成27年度 串間市 消防団員募集

串間市消防団では平成27年度の消防団員を募集しています。わたしたち市民の安心・安全を守るため、現在、男女を問わずさまざまな職種の方々が団員として活躍しています。あなたも地域防災の要、消防団に加入しませんか。

●消防団・入団などについての問い合わせ先
串間市消防本部消防係
☎72-4151

近年は全国各地で異常気象などにより地域住民の生命、身体、財産をおびやかす災害が多数発生しております。幸いにも昨年は串間市において甚大な被害は発生していないところでありますが、今後発生が危惧されています南海トラフを震源とする地震や複雑多様化する災害に備え、消防本部、消防団一丸となって消防防災体制の更なる充実強化に取り組み、安心・安全なまち串間市を目指してまいります。



串間市消防長
いのうえ ゆうじ
井上 雄次さん

INTERVIEW 1

安心・安全のまち
串間市をめざして

私たち消防団は、消防活動はもちろんのこと、地域防災の中心として一層の幅広い活動が求められており、今後の社会環境の変化や消防団の現実を踏まえつつ、時代に即した消防団の役割を構築していかなくてはなりません。今後も引き続き、諸先輩の築いてこられた輝かしい串間市消防団の伝統と実績を引き継ぎ、団員一丸となって地域住民の安心、安全と繁栄のため、さらに努力してまいります。



串間市消防団長
たけだ えいき
武田 英樹さん

INTERVIEW 2

消防団の使命感
新たに

市民で組織する串間市消防団。団員以下、5分団42部、団員652人、車両35台で串間市消防団が組織されています。

消防団の使命は市民の生命および財産を守ること。火災や災害発生時の出動、夜警、火災予防の広報活動、消防水利や機械器具の点検、自主防災組織と連携した防災訓練など、地域に密着した活動を幅広く行っています。消防団は、安全で安心できる市民生活を支える、なくてはならない存在なのです。

1月5日(月)、蔵元橋下流河川敷で「平成27年消防出初式」が挙行されました。武田団長以下、串間市消防団全5分団42部369名の消防団員が蔵元河川敷に集結し、分列行進、一斉放水を披露しました。特に勇壮な放水活動は、観覧者から感嘆の声を浴び、一年の始まりを飾るにふさわしい光景となりました。

また、式では功労者表彰も行われました。受賞されたのは次の方々です。

▼宮崎県知事表彰(結城昭彦)／松下富男／江藤義和／渡会竜也▼宮崎県消防協会長表彰(功績章)／隈江康弘／鈴木幸生／上田郁男▼宮崎県消防協会長表彰(精績章)／成田一志／吉田俊盛／竹井弘行▼宮崎県消防協会長感謝状(親子団員の部)／日高秋則／日高良／松原洋／松原智彦／岸聡／岸優太▼宮崎県消防協会長感謝状(兄弟団員の部)／野邊章吾・野邊輝幸／河野義範・河

野義直▼宮崎県消防協会感謝状(女性団員の部)／藤原典子▼宮崎県消防協会感謝状(内助の功)／松下美智子／江藤広美／山口美代子▼宮崎県消防協会南那珂支部長表彰／川崎俊郎／吉田俊盛／上村眞司／山下和彦／成田一志／橋口雅廣／舟井明▼串間市長表彰／清水慎一／河野義範／江藤謙吾／河野圭介／松田硬平／水谷翔太郎／渡辺英樹／水元真二／和田勇人／谷口陽亮／山田平太／江藤龍太／吉田新吾／鬼塚誠／渡辺祐太／川崎弘貴／中原健一／大迫成長／原田和彦▼串間市長感謝状(30年勤続)／北村正幸／久保田優／中村伸生／冠地敬三▼串間市長感謝状(25年勤続)／中元英人／村山勝之／鈴木俊輔／鈴木勝司／落合幸一／堀久利／上村眞司／竹本輝貴／小森千春／井手利守／山田敏国／岩満茂／門内克幸▼串間市長感謝状(20年勤続)／清水英貴／川崎雄一郎／川原田充／島田貴広／星田浩一／渡邊一也／古田和彦／吉田政一／山本喜次／田中恵山▼串間市長感謝状(消防団協力事業所)／有嶋建設株式会社▼消防団長表彰／野邊義彦／渡会竜也／清水順一／清水裕一郎／古川義直／武田博／大山智明／野辺義隆／田中秀吉／河野康太／矢野裕介／菊永貴公／松本康博／花田拓巳／吉永一美／佐藤光／河野浩介／瀬能勝利／田中和胤／山下望／一井俊広▼消防団優良部消防長特別表彰／都井分団第8部

※敬称は省略させていただきました。

手作りバンズdeゴボウバーガー

旬のゴボウで子どもも笑顔に



平田さん手作りのゴボウバーガー

滋 味に富む根菜「ゴボウ」が旬を迎えています。今回は、旬のゴボウを使った料理を教えてください。福島地区・西小路にお住まいの平田理恵さんにお話を聞きました。

平田さんは、昨年開催された山菜サミット料理コンテストのお菓子部門で優勝するほどの腕前で、お菓子作りやパン作りが趣味。日ごろから息子のためにおやつを作るのが大好きだそうです。

今回紹介する「ゴボウバーガー」はお通じの悪い子どものために作ったもの。食物繊維が多く、お通じ改善に効果的。子どもが大好きな平田さん手作りのパンに、ゴボウのきんぴら、ゴボウ入りハンバーグを挟み、ハンバーガーにしました。平田さんは料理をするときには、なるべくヘルシーになるように心がけています。きんぴらをハンバーグにもたっぷり入れ、炒めるときもサラダ油ではなく、体に良いオリーブオイルを使うようにしているそうです。

「子どもが喜んでくれるのが一番うれしい。喜んでくれるからまた作ろうという気になりますね」と平田さん。最近では、料理をするときに子どもが手伝ってくれるので、「一緒に作ると楽しい」と笑顔で話してくれました。



福島地区・西小路
ひらた りえ
平田 理恵さん
外食した料理を参考にしながら、その味に近づけるようにいろいろ試行錯誤して料理するのが好きです。

簡単レシピ

手作りバンズdeゴボウバーガー

バンズ (5個分)

- 材料
- 強力粉……………280g
 - 砂糖……………大さじ3
 - スキムミルク…大さじ2
 - 塩……………小さじ1
 - 溶き卵……………25g
 - 水……………150cc
 - ドライイースト…小さじ1
 - 白ゴマ……………少々
 - 溶き卵……………適量

- 作り方
- ①Aを混ぜ、耳たぶの柔らかさになるまでこねる。
 - ②40℃のオープンレンジで40分程度発酵させる。
 - ③バンズの形を作り、濡れ布巾をかけて15分置く。
 - ④溶き卵をぬり、ゴマをつけ、40℃のオープンレンジで40分程度発酵させる。②のときの2倍くらいのおおきさになるのが目安。
 - ⑤180℃で15～16分焼く。

きんぴら

- 材料
- ゴボウ……………2本
 - にんじん……………半分
 - 牛肉……………適量
 - オリーブオイル…少々
 - しょうゆ、砂糖、みりん……………好み

- 作り方
- ①千切りにしたゴボウ、にんじんと牛肉をオリーブオイルで炒める。
 - ②火が通ったらしょうゆ、砂糖、みりんを入れて味付けをする。

きんぴらバーグ(5個分)

- 材料
- きんぴら……………好み
 - 合いびき肉……………200g
 - 玉ねぎ……………小1個
 - 卵……………1個
 - パン粉……………適量
 - 牛乳……………適量
 - 塩コショウ……………少々
 - クミン……………少々

- 作り方
- ①材料を全て混ぜ、100回くらいこねる。きんぴらはザクザクにきざんで好きなだけ入れる。
 - ②バンズの形に合わせて薄く焼く。

英会話を通して 交流を深める

「ローエブリワン！」流暢な

英語で子どもたちに話しかけているのは、本城支所で英会話教室を開いている山崎榮三さん(本城地区・崎田)。小・中学生からシニアの方まで約20名の生徒が通う英会話教室にお邪魔しました。山崎さんは本城出身。防衛省に勤務されているときに、外国製品の輸入や日米共同事業のプロジェクトチームに所属。特別に英語の専門的な訓練を受け、教官として後輩に英語を教えるまで上達しました。そして4年前に退職し、千葉県から帰省。平成26年4月から「子どもたちにも英会話能力を身に付けてほしい」と英会話教室を始めました。

「Influenza (インフルエンザ)」の発音や、症状などの単語を勉強していました。子どもたちと笑顔で会話する山崎さんは「いつも子どもたちに元気をもらっています。生徒が苦手意識を持たずに英語を学び、将来の選択肢が広がるとうれしい」と話していました。

教室に通っている本城中1年の瀬戸内棕生さんは「英語は苦手教科だったけど、リスニングが分かるようになった。先生のおかげかな(笑)」と教えてくれました。教室では現在生徒募集中。詳細は12ページにも記載しています。どうぞお気軽にご相談ください。



本城地区・崎田
やまざき えいぞう
山崎 榮三さん
小・中学生、大人を対象に本城支所で英会話教室を行っています。お気軽にお申込みください。



テストの答え合わせをしている様子 間違ったところは何度も発音して覚えます

子どもたちに英会話を

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 免許返納で事故防止推進

12月25日、串間警察署で、運転免許証を自主返納した高齢者に対して支援を行う、メリット制度の調印式が行われました。65歳以上の高齢者が、自主的に返納しやすい環境を整備する事業の一環で、「宮交タフシー串間営業所」「宮交タフシー串間営業所」の協力を得て、「タフシー運賃の10%割引」を新たに適用。返納後の交通手段の支援として、これまでの「よかバス回数券3千円分」に加え、特典拡充することになりました。



串間警察署 交通係長
すぎお しょうじ
杉尾 彰司さん
事故の減少に

串間市は、高齢者の交通事故が3割を超えています。新たな特典が高齢者の免許返納のきっかけになり、交通事故の減少につながるといいます。公共交通機関が乏しくて、車がないと厳しい面もありますが、少しでも支援していければと思います。



2 真剣勝負新春カルタ大会

1月6日、旧吉松家住宅で、「第7回新春カルタ大会（主催：市教育委員会）」が行われました。市内各小・中学校、高等学校の代表者32名が参加。串間の自然の豊かさや、歴史や文化を詠んだ『くしま学カルフタ』を使い、学年や年齢に関係なく競い合いました。土肥昭彦教育長は「他の学校の皆さんと交流を深め、おおいに楽しんでほしい」とあいさつ。皆さんは張り詰めた緊張感の中、とても真剣に勝負していました。



都井中学校 2年生
ときとう まいな
時任 舞奈さん
優勝しました

まさか優勝できるとは思っていませんでした。昨年出場したときは高校生に負けてしまったけど、今回は勝ててとてもうれしかったです。約1カ月前から昼休みなどを使って全校生徒みんな練習しました。決勝で良い勝負ができて楽しかったです。



3 成人駅伝で新成人を祝う

1月11日、「第61回串間市成人祝賀駅伝競走大会（主催：市体育協会・市教育委員会）」が行われました。スタート地点の市宮陸上競技場では、一般・中学生・女子の3部門に計25チーム約250名が集結。成人式会場の文化会館前にゴールする8区間19・6キロを激走しました。ゴール地点では、晴れ着姿の新成人が見守る中、福島高等学校野球部（一般の部）が1時間6分35秒で堂々1位のゴールテープを切りました。



福島高等学校 野球部
ともべ かいと
友部 魁斗さん
逆転で優勝！

「絶対1位を取る」と意気込み、野球部みんなで練習を重ねてきました。アンカーでタスキを渡されたとき、後ろにいた選手がとても速いと聞いていたのでとても不安でしたが、みんなのおかげで優勝することができました。とてもうれしかったです。



4 子牛の初競り活気溢れる

1月13～14日、南那珂地域家畜市場で、「子牛の初競り」が行われました。初競りに先立ち、鏡割りで今年一年の市場の盛況を祈願した後、競りがスタート。多くの生産者が見守る中、全国から集まった購買者によって子牛が次々と競り落とされ、市場は大きな活気に溢れていました。2日間で632頭の子牛が平均57万8,905円で落札され、昨年の初競りを2万6,000円ほど上回る幸先の良いスタートを切りました。



本城地区・崎田
もりなが としひさ
森永 敏久さん・チドリさん
今年も頑張る

昨年は天気が良く、えさもよく育ってくれて、順調に子牛を育てることができました。価格も昨年の初競りに比べると良かったです。抽選でイベント牛にも選ばれて年始から縁起がいいですね。今年も一生懸命頑張りたいです。



5 新春恒例初競りにぎわう

1月18日、串間市漁協荷さばき所で毎年恒例の「第13回新春串間市漁協初競り」が行われました。今年もくしま朝市「よかむん市」と同時開催。会場ではあら汁やお菓子の無料の振る舞いに長蛇の列ができていました。新鮮な魚介類が用意された一般参加者による模擬セリや豪華景品が当たる抽選会なども大盛況で、会場は多くの人でにぎわいました。また、「串間くるみ太鼓」が力強く演奏し、来場者を魅了していました。



本城地区・上中園
なべくら みほ
鍋倉 美保子さん
のぎき ようこ
野崎 洋子さん
セリで魚落札

神奈川に住む姉の洋子と一緒に来ました。模擬セリに参加して鯛、アジ、カマスのセットを安く買うことができました。干し物にして食べようと思っています。姉は神奈川の友人のためにちりめんを購入していました。とても喜ばれるみたいです。



6 自分の夢や決意堂々発表

1月18日、串間市文化会館で「平成26年度第33回串間市青少年の声を聞く会」が行われました。市内の小中高生19名（小学生11名、中学生6名、高校生2名）が日ごろの生活で思うことや経験から得たもの、自身の夢などさまざまなテーマで発表。発表者は力強く自分の意見を述べ、その堂々としたすばらしい発表に、来場者からは大きな拍手が送られていました。発表内容は広報くしま3、5月号で掲載する予定です。



福島中学校 3年生
なかやま えりな
中山 愛理菜さん
想いを伝えた

緊張したけど、自分の伝えたいことは伝えることができました。とても貴重な経験になりました。世間的にはまだまだ子どもかもしれないけど、みんなしっかりと自分の考えを持っています。大人の方にも意見を聞いてもらい、伝えられればと思います。



市町村対抗 駅伝競走大会

1月12日（月・祝）『第5回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会』が宮崎市で行われました。串間市チームの結果は2時間19分32秒。市郡の部18チーム中17位と、昨年と同じ順位でしたが、チーム一丸となった懸命な走り、見事1本のタスキを最後まで繋ぎ切りました。



選手の皆さんお疲れ様でした



県立福島高校を育てる

1月16日（金）、アクティブセンターで「宮崎県立福島高等学校を育てる市民の会」の会議が行われました。会員や関係者ら約35名が参加し、活動の現状や市からの支援事業の状況などを情報共有しながら、福島高校の存続に向け、今後の取り組みについて協議しました。



会議の様子

みなさまの
市民活動を
支援します!

パナッパ
Panerp

くしま市民活動交流センター

- 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/

子育て支援情報

好き嫌いは絶対直さないとダメ??

食べる機会を多く持って、味覚と食体験を育てましょう。



お子さんの好き嫌いが多く、お困りになっている親御さんも多いのではないのでしょうか?

特に偏食の多いお子さんだと「栄養は足りているのかしら?」と心配になる声をよく耳にします。食材を小さく刻んだり、混ぜたりとさまざま工夫をして何とか食べてもらおうと苦慮されている方も多いのでは?

お子さんによって偏食の対象となる食材はさまざまですが、やはりいつの時代も『野菜』は上位を占めています。では、そもそもなぜ子どもたちは野菜が嫌いなのでしょう?。それは「味覚」からの影響が大きくあるようです。

味覚の働き

味には「甘味、塩味、酸味、苦味、うま味」の5つあり、舌にある味蕾と呼ばれる器官が味をキャッチする働きをしています。味蕾は短期間に生まれ変わり、その際に亜鉛という栄養素が必要となります(亜鉛を多く含む食材は魚介類、赤身の肉)。そのため亜鉛が不足すると味覚障害になる可能性もあります。

なぜ好き嫌いになるの?

味蕾の数は大人で6千~8千。赤ちゃんでは1万個もあるといわれています。その後味覚は9~10歳程度で完成するといわれ、もともとも味を覚えるのは離乳食のときなのだそう。味の中でも生まれ持った「うま味と甘味」は体にとって安全なものとして受け入れられるようになっていくので、母乳の甘味を赤ちゃんが受け入れられることからいえます。しかし、苦味や酸味は本能的に危険なものとしてとらえ、体が拒否する反応を起こします。味覚は徐々に発達し、さまざまな味も受け入れられるようになっていきますが、子どものころは苦味の強い野菜類を本能的に苦手になってしまっているのです。では嫌がる子どもたちに叱っても食べさせないといけないか?となると少し難しい問題になってきます。

調理法を工夫してみよう

味覚を育てる、また成長に必要な栄養をバランスよく摂取するにはやはり偏食は減らしていきたいところです。そ

のためには小さいころからさまざまな味に出会うことが必要です。食べる機会を常に持ち、無理なく食べられるようになることが理想的であるといえます。そこで、調理や食べるタイミングなどに少し工夫が必要。例えば調理の工夫としては次に挙げるものがあります。

調理の工夫例

肉嫌い	魚嫌い	野菜嫌い
肉の硬さや口あたりが苦手です。肉類が苦手なお子さんは鉄が不足する心配があります。肉はひき肉料理などから慣らし、肉の切り方は繊維を断ち切るようにして、片栗粉や小麦粉をまぶして調理するとやわらかく仕上がります。	生臭さ、血合いの苦さが苦手。下味で臭みを取る、照り焼き、ムニエルなどで食べるようにします。	野菜嫌いで不足してしまうのはビタミン類、食物繊維。生や、においの強いものは、加熱してカレー粉などの香辛料で味付けしたり、タンパク質(肉類)と一緒に調理することで食べやすくなります。

楽しく食べられる食環境を
調理以外の方法としては「少しでも食べたら褒めてあげる」ことでも子どもたちは苦手なものを食べるきっかけになります。
また、親が苦手な食材は食卓に上がりにくいものです。そうすると、お子さんも苦手なものになりやすいのです。味覚は成長とともに変わります。無理矢理食べさせる必要はないですが、食べる機会を多く持って味覚と食体験を育てていくことも重要です。
楽しく食べられる食環境を整えてあげることも食欲を持たせてあげるポイントです。一緒に簡単な調理を体験させてあげるのもいいでしょう。叱って食べてもらうより、楽しんで少しでも食べる練習をしていくことが大切です。余談ですが、食事の時間もしっかり空腹になっていることも重要です(おやつを食べすぎているませんか?)。空腹はいちばんのスパイスとも言えるのではないのでしょうか?
●問い合わせ先 福祉事務所
こども政策係 ☎72-1033
3 (内線505)

そのアイデアを、串間のために! そう、あなたが必要なんです

串間を創る全ての市民のための交流会です

まちづくりシエリング交流会を開催します。この交流会は地域活性化のノウハウやアイデアを、串間市内でさまざまな活動を行う多くの串間市民と共有し、それをそれぞれの活動に役立て、共に豊かで幸せな明るい串間の未来を創ることを目的としています。

今回は交流会のテーマである「見て聞いて感じる市民のチカラ」に合わせてプログラムを進めていきます。
【プログラム】
●テーマ

「見て聞いて感じる市民のチカラ」

①見てみよう!

それぞれの活動を1分程度でPRしていただきます。

②聞いてみよう!

(申込みの時に用紙をお配りします) 目標やアイデアについて聞かせてください。
(匿名で用紙に記入します)

③感じよう!

感じたことを言葉にしてみました。もしかしらたら、他の団体のヒントになるかも...。
(②の意見をまとめます)

④市民のチカラ

全ての意見をまとめ、「市民の声」を共有し、力を合わせる道を探しましょう。パナッパが必ず力になります。

- 日時 2月18日(水)午後6時半~
- 場所 旧吉松家住宅大広間
- 対象 市民活動団体、企業、行政(個人も大歓迎です。一団体につき何人でも参加できます)
- 参加費 無料(要申込)
- 申込先 ☎27-3075
- 申込締切 2月13日(金)
- 問い合わせ 串間市民活動交流センター パナッパ

たくさんの方の想いと少しのアイデアで、この街を変えることができます。でも、なかなかその場所に行くまでの勇気がありませんよね。それが当たり前だと思いま

す。私たちも同じです。だからこそ皆で手をとりこの街を変えていきませんか? パナッパはあなたの背中を押し、あなたの手を握ります。あなたのご参加を、私たちは待ち望んでいます。そう、あなたが必要なんです。

見て聞いて感じる
市民のチカラ
~まちづくりシエリング交流会~
2/18(水)18:30~
場所: 旧吉松家住宅大広間
活動日: 市民活動団体、企業、行政
(串間市内で活動している方)
参加費: 無料(要申込)
プログラム
1. 主催者あいさつ
2. 活動PR「見てみよう」
3. 現状シェア「聞いてみよう」
4. みんなで考える「感じよう」
5. 力を合わせる「市民のチカラ」
6. まとめ
あなたのチカラが
串間を創る

串間市議会3月定例会

串間市の27年度予算などについて議論される議会が公開されます。
12月議会中は、27名の方が串間市議会の中継を見に来てくださいました。大好評につき3月議会でもインターネット中継を行います。みんなで見ながらわいわい!またこれがいんです!ぜひ見に来て皆でいろんな話をしましょう。



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、生涯学習推進大会などについてお知らせします。

あなたがきらめく 生涯学習いきいきフェスタ 串間市生涯学習推進大会

目まぐるしく変化する社会の中、自分の人生をより良いものに、また充実したものにしていくために、だれもが、生涯をおして、学習することができると社会への転換が強く望まれています。

このような中で、学校教育・家庭教育・地域教育それぞれの立場から生涯学習社会を進展させるための取り組みについて考えるとともに、皆さんそれぞれが楽しく学び、生きがいを感じながら生活するためのヒントを見いだす機会として生涯学習推進大会を開催します。皆さん、ぜひご参加ください。

- 日時 2月15日(日)
午後0時半
- 会場 市文化会館大ホール
- 内容 生涯学習成果発表
「男前貯筋体操・古竹子どもてべすおどり」ほか
- 講演 2 ヨネスケ(桂米助)氏
『人生笑いが一番』
- 日時 2月14日(土)～15日(日)
午前9時～午後6時



生涯学習成果作品展

- ※15日(日)は午後3時まで
- 会場 市文化会館小ホール、ロビー
- 日時 2月14日(土)
午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時半～3時半
- 会場 市文化会館洋楽室
- 内容 2 まんが日本昔ばなし、こどもにんぎょう劇場ほか
- ※都合により上映内容が変更になる場合があります。
- 日時 2月6日(金) 午前10時～正午 *受付 午前9時半
- 場所 中央公民館2階第一講義室
- 参加費 無料
- 日時 2月6日(金) 午前10時～正午 *受付 午前9時半
- 場所 中央公民館2階第一講義室
- 参加費 無料



ことぶき学園「公開講座」 に参加しませんか?

- 日時 2月14日(土) 午前10時～正午
- 会場 市文化会館洋楽室
- 内容 2 まんが日本昔ばなし、こどもにんぎょう劇場ほか
- ※都合により上映内容が変更になる場合があります。
- 日時 2月6日(金) 午前10時～正午 *受付 午前9時半
- 場所 中央公民館2階第一講義室
- 参加費 無料
- 日時 2月6日(金) 午前10時～正午 *受付 午前9時半
- 場所 中央公民館2階第一講義室
- 参加費 無料

第61回串間市 成人祝賀駅伝競走大会

1月11日(日)、本年の成人者を祝福することを目的に、成人祝賀駅伝競走大会を開催しました。今回は、一般の部9チーム、中学生の部10チーム、女子の部6チームの計25チームが参加。午前9時半に陸上競技場をスタートし、ゴールの文化会館を目指し健脚を競いました。8区間の19・6kmのコースを選手たちは沿道の声援に後押しされながら力いっぱい走り抜いていました。

- 大会結果
- ▼一般の部
- 1位 宮崎県立福島高等学校野球部
1時間6分35秒
- 2位 レジェンドいもっ子クラブ
1時間7分44秒
- 3位 航空自衛隊高畑山
1時間12分7秒
- ▼中学生の部
- 1位 福島中野球部B
1時間9分43秒
- 2位 宮崎くしまボーイズ
1時間11分57秒
- 3位 いもっ子クラブ大東B
1時間13分23秒
- ▼女子の部
- 1位 大東中学校
1時間29分23秒

英会話教室(本城公民館)で 英語を学びませんか?

英会話や英検の勉強をしています。

日時 水・木・金曜日
午後7時～8時

小学生(6年生) 土曜日
午後1時～2時

大人 土曜日
午前10時半～11時半

参加費 1,000円

講師 山崎 榮三氏

問い合わせ先 ☎75-1860

貯筋体操(介護予防自立体操)に 参加しませんか?

今町公民館を会場に楽しく身体を動かしています。

日時 毎月第一・三木曜日 午前10時～11時半

参加費 一回500円

講師 荒木 妙子氏

問い合わせ先 ☎080-1171-3332

- 2位 福中女子ソフトテニス部B
1時間34分36秒
 - 3位 福島中学校女子バレー部A
1時間35分58秒
- すべての問い合わせ先
串間市教育委員会生涯学習課
☎72-22216

叙勲受章おめでとう ございます

教育分野において、長年にわたり従事し功労を積み重ね、成績を挙げられた方に贈られる「瑞宝章」を野邊亭さんが受章されました。

瑞宝双光章 野邊 亭さん (元串間市公立学校長)

昭和22年4月から39年の長きにわたり、公立小中学校の教諭として教育現場で活躍され、学校環境整備、学力向上、地域教育の啓発などを通じて学校教育の振興と児童生徒の健全育成に尽力されました。

また、串間市立本城小学校、福島小学校などの校長を歴任されるなど、教育行政の進展に多大な貢献をされました。



このような章をいただけてありがたいばかりです。先輩、後輩そして同僚のご指導、ご支援の賜物です。また、市や県の教育委員会にはお世話になり、大変感謝しております。この章に恥じないように、健康維持に努め、私にできることがあれば市や県のために少しでも力添えできればと思います。

河野翔太選手(日章学園) 全国高校サッカー選手権大会で活躍!



大会得点王に輝きました

昨年末から1月12日まで開催された第93回全国高校サッカー選手権大会において、串間市出身の河野翔太さん(日章学園・3年)が2試合で3得点をあげ、大会得点王に輝く活躍を見せてくれました。チームは2回戦で敗れたものの、日章学園の攻撃の要としてチームの躍進に貢献しました。

河野さんは全国大会を振り返り、「県予選から調子は良かったが、正直あそこまでのプレーができるとは思っていません

かった。昨年出場した全国大会では思うようなプレーができず悔しい思いをしたが、今回はリベンジできた」と納得の表情を見せてくれました。

また、これまで支えてくれた両親に対しても「6年間寮生活をさせてもらい、いろいろサポートしてもらった。最後の大会で活躍する姿を見せることができ、少しは恩返しできたかなと思う」と感謝の気持ちを話してくれました。

卒業後は、就職が決まっているようですが、これからも何らかの形でサッカーは続けていくそうです。

フルーツアンサンブルで2年連続金賞受賞

最高の演奏ができました

昨年12月21日に行われた「第40回宮崎県アンサンブルコンテスト」で大東中学校音楽部の皆さんが一昨年に続き、フルーツアンサンブルで金賞を受賞しました。受賞したのは左から矢野かなさん、野見山鈴花さん、宮川めぐみさん、吉田桐子さんの3年生チーム4人。4人にコンテストの感想を聞くと「コンテスト前にたくさん練習を重ね、本番で最高の演奏ができました。いろんな人に支えてもらってとれた金賞。感謝したいです」と話してくれました。



皆さんは2月11日の新人演奏会で、模擬演奏を披露する予定です。



福島高校



魅力ある福島高校の取り組み

～自ら学び表現力ある福高生～



ディズニーランドにて

夕食風景



福島高校2年生徒会長 加藤 呂尚さん

2年生が修学旅行に行ってきました

皆さん、こんにちは。今回で3回目の投稿となります。今回は、2年生が行った修学旅行についてご紹介します。

昨年12月15日から19日の5日間で関東方面へ修学旅行に行ってきました。

まず、長野県の志賀高原においてスキー体験を行いました。ほとんどの生徒がスキー初体験ということもあり、慣れないスキーウェアを身につけ、スキー板を恐る恐る履いて挑みました。例年がない大雪に苦戦しながらも、インストラクターの指導

のもと、2日目には多くの人が楽しんで滑ることができるようになっていました。宮崎ではなかなか目にすることのない雪に興奮しながらの2日間のスキー研修でした。

3日目は、大寒波の影響で渋滞に巻き込まれ、6時間を越えるバスドライブを経て、みんなが楽しみにしていた東京ディズニーランドに到着しました。全てのアトラクションに乗るのは難しかったので、お目当てのアトラクションにそれぞれが意気揚々と向かっていきました。

最終日の東京研修では、クラス別に工場や企業、大学などを見学しました。私のクラスは早稲田大学の見学を行いました。大学生が自ら構内案内してくれ、その魅力を直に感じる事ができました。また、他

のコースでも、世界で活躍している企業の努力や知恵などを知ることができ、有意義な時間を過ごしたようです。

私たちは修学旅行を終えて、いま、家族や仲間との絆について改めてその大切さに気付くことができました。これから先、苦難がいくつも訪れるかもしれませんが、さまざまな人に対する感謝の気持ちを持ち、学校生活、勉学、部活動に励んでいきたいです。

また、現在、3年生は受験の真っ只中です。お正月にも学校に来て勉強している先輩方もいました。受験は団体戦です。先輩方の背中を後押しするべく、1・2年生一丸となつて、福高パワーを発揮して、先輩方を応援していきたいと思えます。



企業見学



スキー体験

Health Knowledge

健康マメちぎ

『ロコモ』と『メタボ』 ～運動習慣で予防しましょう～

皆さん、「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康寿命とは健康で日常生活に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のことです。ちなみに2013年の報告では、日本人の健康寿命は男性が約71歳、女性が約74歳と世界でもトップクラスです。人はみんな健康で長生きしたいのですが、その健康で長生きを妨げる大きな因子として、ロコモとメタボがあげられます。ロコモ、メタボを予防し、健康を維持するためには、日頃から適切に体を動かす習慣をつけておくことも大切です。運動を習慣化することで生活習慣病にかかりにくくなったり、転びにくくなり、骨折や介護の予防にもつながります。今回は、皆さまの将来の健康のためにロコモとメタボの話をしていきたいと思います。

ロコモの対策

最近、「ロコモ」という言葉をよく耳にしませんか？ご存知の方も多いと思いますが「ロコモ」とは運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の略で、運動器の障害により要介護になるリスクが高い状態のことです。さっそくですが、片脚で椅子から立ち上がれますか？または立ったまま靴下が履けますか？これらの動作が困難な方…ロコモかもしれません。

このままの状態が続くと将来介護が必要となるかもしれません。平成23年厚労省の調査によると要支援・要介護になった方の23%が運動器の障害によるとのこと。ロコモにはいろいろなレベルがあります。そのレベルに応じて予防や改善のトレーニングも変わってきます。今回は代表的なトレーニングをご紹介します。

運動習慣はロコモとメタボを予防できる大切な習慣です。まずは、自分に合った安全な運動から始めてみませんか？皆さん「からだにいい運動」を心がけて、健康で長生きを目指しましょう。

メタボ予防

続いてぼつりおなかの「メタボ」ですが…メタボとはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略ですね。心臓病や脳卒中などといった命にかかわる病気の危険性が急激に高まるので注意が必要です。そのメタボを予防・改善するためには、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが大切です。まずは、食生活を改善し、運動習慣を身につけることです。ウォーキングやサイクリング、ジョギング、水泳、球技などの体脂肪を燃焼しやすい有酸素運動や基礎代謝をあげる筋力訓練などを行ったり、「自転車

※1 姿勢をまっすべにし、片方の足を床につかないように上げます。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行ってください。支えが必要な方は十分に注意して、机などに手を置いてから行ってください。左右1分ずつ、1日3回が運動の目安です。

※2 肩幅より少し広めに足を開き、つま先は30度くらい開きます。膝がつま先より前に出ないように、そしてつま先の方向に膝が向くように意識して、おしりを後ろに引くようにして身体をしずめてください。膝に負担をかけすぎないように、膝を90度以上曲げないようにしましょう。また、太ももの前や後ろに力が入っているか意識しながら、ゆっくりと深呼吸に合わせて5、6回の繰り返しを、1日3回行ってください。



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、2/16(月)～20(金) 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。土日也可。

◆◆◆ 今月の新刊 PICK UP ◆◆◆



「千春の婚礼」 平岩 弓枝 / 著
新・御宿かわせみ第5弾。千春と凛太郎の婚礼の後、麻太郎は元岡っ引きの仙五郎から、顔形の違う人間が一人になって殺されたと聞かされ…。表題作を含む全5編を収録。『オール讀物』掲載を単行本化。



「歌う樹の星」 風野 潮 / 作
21×21年。地球と同じ組成と重力を持つ惑星ランタナ星に赴任することになった樹木医の資格を持つ水希は、森林地帯で髪長い大きな瞳の少女を助ける…。ランタナ星を舞台に描く、感動のSFファンタジー。



「井伏鱒二特集」 今月のテーマ展示
『山椒魚』や『黒い雨』などの作品で知られる井伏鱒二ですが、実は児童書『ドリトル先生』の翻訳もしています。哀愁とユーモアの中に鋭い風刺精神を込めた独特な作風の井伏鱒二の世界をお楽しみください。

◆◆◆ その他の新刊 ◆◆◆

まよい雪 (小杉 健治)
駿府の裏芝居 (鈴木 英治)
島帰り (藤井 邦夫)
恋するこ (和田 はつ子)
御松茸騒動 (朝井 まかて)
逢魔が山 (犬飼 六岐)
いちばん近くて遠い (小手鞠 るい)
何が困るかって (坂木 司)
六花落々 (西条 奈加)

風のペーコンサンド (柴田 よしき)
レッツゴー・ばーさん! (平安寿子)
それでも前へ進む (伊集院 静)
磯次の改心 (鳥羽 亮)
ご破算で願いましては (梶 よう子)
世界で最初の音 (白川 道)
インドクリスタル (篠田 節子)
キミの名前 (朱川 湊人)
秘恋 (鳥越 碧)

あなたは、誰かの大切な人 (原田 マハ)
峠しぐれ (葉室 麟)

休館日のお知らせ

蔵書点検のため
2/16(月)～20(金)
休館します

交流員レポーン
第9代国際交流員
アレックスの
日本体験記
今月の表現 This month's expression
留学する
study abroad
私は留学したいです。
I want to study abroad.

母国以外の国で生活していると、いろいろ出来事があったりして面白いですね。しかし、ずっとアメリカのインディアナ州にいる私の家族に、串間や日本のことを語ると、面白がってはくれない、理解してもらえないこともあります。でもそれは当たり前かもしれませんね。ずっと同じ場所や環境にいると視野が狭くなりがちだと思います。私も最初に日本に来る前は、ひとつの場所にしか住んだことがなく、来日してからだんだん自分の無知に気づいてきました。初めての留学は下関でした。下関では日本人や違う国からの外国人にもたくさん会えました。授業の勉強の上にもその交流もあってかなりためになりました。なので、やっぱり外国に住んで勉強することは、すごく大事な機会だと思います。そうやって自分の経験の外に踏み出してみ



留学時代に遠足
山口県萩市の松陰神社

常ホームページ
更新情報!



今月のページ

- 記事の余談
無料英会話
連絡先など

年金

国民年金保険料の納付は前納や口座振替の利用でお得に!

毎月の国民年金保険料は、毎年4月に送付される納付書により、該当月の翌月末までに金融機関またはコンビニエンスストアで納められます。

納付書で月々納付するほかに、まとめて前納することにより割引があります。

ります。また、口座振替の利用により、更にお得になります。通常の口座振替の振替日は翌末日です。

- ◎当月末の口座振替【早割】
申出により当月末日振替(早割)にすると、1カ月あたり50円割引になります。
参考までに、平成26年度金額は
◎二年前納(4月末に振替)
口座振替:14,800円割引
◎一年前納(4月末に振替)
口座振替:3,840円割引

税金の申告を忘れずに!

20歳前障害年金を受給している方が、本人や扶養されている方は申告が必要ですが、申告をされないと、所得の確認が出来ないため支給停止されることもあります。

国民年金保険料の免除申請をされる方

所得に応じて免除区分が決定されます。本人や扶養されている方は申告が必要です。申告をされないと、所得の審査ができないために免除却下されてしまいます。

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 ☎ 0986-23-2571

子どもの歯を守る

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 2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 『すいやかひろば』

その他 開催の案内は個別に通知はしません。年3回になるようにフッ素塗布を受けると効果があります。

問い合わせ先

福祉事務所子ども政策係
☎ 72-0333 (内線505)

むし歯ゼロのお友だち

12月10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いたします。



お知らせ



市役所の代表電話

☎0987-72-1111

家畜伝染病に関するお知らせ

県内において高病原性鳥インフルエンザの発生が確認されましたが、徹底した防疫措置を講じており、感染拡大の防止と安全・安心な鶏卵や鶏肉の供給を行っています。宮崎県産の鶏卵・鶏肉は安全です。ご安心ください。

また、近隣諸国では、家畜伝染病の発生が続発しております。海外に渡航される場合は、家畜伝染病の侵入を防止するため、空港において靴底消毒を徹底するなど、ご協力をお願いします。

●問い合わせ先Ⅱ農業振興課 畜産係 ☎内線424

救急車の適正利用をお願いします

救急出動件数が増加しています。その中で緊急性がないのに出動を要請するケースが増え、本日に緊急性のあるけ

が人や病人への対応に支障が出かねない状況となっております。

このような状況が続きますと、事故による大ケガの人や心筋梗塞や脳卒中などで緊急に病院へ搬送する必要がある人への救急車の到着を遅らせることとなります。

119番通報する前に、救急車が本当に必要なか、自家用車やタクシーなどの一般交通機関を利用できないか、もう一度考えてください。

ただし、命にかかわる病気やケガで緊急に病院へ行かなければならない場合は、迷わず119番通報してください。

救急車を本当に必要なとする人のために、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先Ⅱ串間市消防本部 ☎72-10297

平成27年春植付申請等は南那珂森林組合にご相談を

今年度は造林用苗木が宮崎県

全体で不足しております。特にスギ苗については、かなりの不足で注文が受け付けられない状況ですので、平成27年春植付申請等のご相談は南那珂森林組合までご連絡ください。

●問い合わせ先Ⅱ南那珂森林組合 串間事業所 ☎72-10259、日南事業所 ☎72-1108

平成27年度総合体育館/総合運動公園施設予約調整会議について

各施設のスムーズな運営を図るため、平成27年度に大会など(練習を除く)で市民総合体育館または市総合運動公園を使用される団体の施設予約調整会議を行います。

該当の団体は行事予定表を提出の上、代表者の会議出席をお願いします。

各行事予定表は2月20日(金)までにスポーツセンターへ必ずご提出ください。また、調整会議の出席がなければ予約とはなりませんので、必ず代表者(権限のある代理者)の出席が必要です。

行事予定表(様式)は各団体などへ送付していますが、

必要の方はスポーツセンターにてお受け取りください。

●日時Ⅱ3月6日(金)午後6時半

●場所Ⅱ中央公民館2階第1講義室

●問い合わせ先Ⅱ串間市民スポーツセンター ☎72-15262

地域活動支援センター研修会を開催します

「精神疾患を患ったとき、地域ではどのように支えていくのか」について、現場の福祉医療従事者と家族の話から学んでみませんか。ぜひご参加ください。

●日時Ⅱ2月14日(土)午後1時半～3時半(受付は午後1時)

●場所Ⅱ地域生活支援センターWing 交流室

●内容
講演Ⅱ臨床心理士 辻翔太氏
「病と共に生きる」精神疾患を患ったときにどのような支えることができるか」
パネルディスカッションⅡ医師、ケースワーカー、訪問看護、保健所、デイケアによる討論

●申込締切Ⅱ2月12日(木)

募集

(当日受付可)
●申込・問い合わせ先Ⅱ地域生活支援センターWing (石川) ☎71-1578、FAX 71-1579

串間市障がい者計画および第4期串間市障がい福祉計画に関する意見を募集します

串間市では、「串間市障がい者計画」および「第4期串間市障がい福祉計画」の見直しを行っています。つきましては、素案について市民の皆さまからのご意見を募集しています。

●募集期間Ⅱ2月20日(金)まで

●閲覧場所Ⅱ市役所1階情報公開コーナー、市総合保健福祉センター、市ホームページ、各支所、相談支援事業所での閲覧

●意見提出方法Ⅱ「意見提出用紙」にご意見を記入の上、福祉事務所、各支所、相談支援事業所にご提出ください

※内容、意見書提出など詳しくは市ホームページをご覧ください

ください。

●問い合わせ先Ⅱ福祉事務所 自立支援係 ☎72-10333 (内線504)

串間市地域防災計画(素案)に関する意見を募集します

串間市では、平成26年度「串間市地域防災計画」の抜本的見直しを行っています。つきましては、素案について市民の皆さまからのご意見を募集しています。

●募集期間Ⅱ2月2日(月)～3月3日(火)

●閲覧場所Ⅱ市役所1階情報公開コーナー、総務課危機管理係、市ホームページ、各支所での閲覧

●意見提出方法Ⅱ「意見提出用紙」にご意見を記入の上、ご提出ください
※内容、意見提出など詳しくは市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先Ⅱ総務課危機管理係 ☎内線316

生涯学習専門指導員(非常勤)を募集します

生涯学習をサポートする生涯学習専門指導員(非常勤)を募集します。

職務内容

・生涯学習推進のための講座や教室などの企画運営
・社会教育活動(青少年教育、成人教育、家庭教育)の助言、指導
・社会教育主事の補助

応募条件

・社会教育に関心を持ち、学習意欲のある方
・社会教育、地域活動などの経験がある方
・その他、生涯学習および社会教育に関する学識経験を有する方

申込方法

①市販の履歴書に所要事項を記入し、郵送または直接持参

②作文の課題提出

・課題「市民の生涯学習の支援策について、どのようなことが求められているか」
・字数800字～1,000字程度

※応募書類は返却しません

●締切Ⅱ2月25日(水) 必着

選考方法

・書類審査・作文選考後、採用者を決定

・選考結果は3月上旬に通知

●募集人数Ⅱ若干名

●任用期間Ⅱ平成27年4月1

日から1年間(更新あり)

●報酬Ⅱ月額80,000円

●勤務地Ⅱ中央公民館および各支所

勤務時間

・非常勤で週3日程度の勤務
・勤務時間は原則9時から17時まで(休憩1時間含む)
※業務の都合により勤務時間の変更があります。

●申込・問い合わせ先Ⅱ串間市教育委員会生涯学習課 ☎72-12216

新春ミニテニス交流会

『新春ミニテニス交流会』を開催します。大会は、ダブルスで行い、参加者を年齢に関係なく抽選により複数のグループに分け、ペアは1試合ごとに代わる方式で行います。初心者参加が多い場合は、初心者の部を設け、道具も準備します。ぜひご参加ください。

●日時Ⅱ2月22日(日)

午前8時半～正午(受付は8時)

●会場Ⅱ市民総合体育館

●参加資格Ⅱ串間市民

●参加費Ⅱ300円

●申込締切Ⅱ2月15日(日)

必要の方はスポーツセンターにてお受け取りください。

●日時Ⅱ3月6日(金)午後6時半

●場所Ⅱ中央公民館2階第1講義室

●問い合わせ先Ⅱ串間市民スポーツセンター ☎72-15262

地域活動支援センター研修会を開催します

「精神疾患を患ったとき、地域ではどのように支えていくのか」について、現場の福祉医療従事者と家族の話から学んでみませんか。ぜひご参加ください。

●日時Ⅱ2月14日(土)午後1時半～3時半(受付は午後1時)

●場所Ⅱ地域生活支援センターWing 交流室

●内容
講演Ⅱ臨床心理士 辻翔太氏
「病と共に生きる」精神疾患を患ったときにどのような支えることができるか」
パネルディスカッションⅡ医師、ケースワーカー、訪問看護、保健所、デイケアによる討論

●申込締切Ⅱ2月12日(木)

●その他Ⅱ参加者は必ず「スポーツ安全保険などの障害保険」に加入すること

●申込・問い合わせ先Ⅱ串間市ミニテニス協会(河野さん) ☎090-5087-8483

ボート更新講習および新規免許取得のお知らせ

更新講習
●日時Ⅱ3月1日(日)午前10時～ ※受付は9時

●場所Ⅱアクティブセンター

●受講料Ⅱ更新9,000円、失効15,000円(写真・送料込み)

※日南市油津・高等水産研修所でも行っております。3月5日(木)、4月3日(金)各日午後1時開始(正午受付開始)。詳細はお問い合わせください。

新規取得(国家試験免除)

受講料

・1級Ⅱ119,800円

・2級Ⅱ99,800円

・進級Ⅱ29,800円

※詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

西岡海事事務所 ☎0120-7615554

募集

(当日受付可)
●申込・問い合わせ先Ⅱ地域生活支援センターWing (石川) ☎71-1578、FAX 71-1579

串間市障がい者計画および第4期串間市障がい福祉計画に関する意見を募集します

串間市では、「串間市障がい者計画」および「第4期串間市障がい福祉計画」の見直しを行っています。つきましては、素案について市民の皆さまからのご意見を募集しています。

●募集期間Ⅱ2月20日(金)まで

●閲覧場所Ⅱ市役所1階情報公開コーナー、市総合保健福祉センター、市ホームページ、各支所、相談支援事業所での閲覧

●意見提出方法Ⅱ「意見提出用紙」にご意見を記入の上、福祉事務所、各支所、相談支援事業所にご提出ください

※内容、意見書提出など詳しくは市ホームページをご覧ください

無料・日曜相談所開設(遺言などの法律相談)

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

●日時Ⅱ3月1日(日)

※午前10時～午後4時

●場所Ⅱ日南公証役場

●内容Ⅱ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Ⅱ予約制のため、平日に事前の電話予約が必要

※受付時間Ⅱ午前8時半～午後5時

●問い合わせ先Ⅱ日南公証役場 ☎23-5430

無料相談

①行政相談Ⅱ2月23日(月)

午前10時～午後3時

市役所1階B会議室

②法律相談Ⅱ2月16日(月)

午後1時～3時(要予約)

総合保健福祉センター

問い合わせ先

①市民生活課生活係

☎内線255

②社会福祉協議会 ☎72-6943

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。



余生を楽しく

●百野達夫さん

誰もが長生きして余生を楽しく朗らかな暮らしを望む。不自由さが増すなかで、グラウンドゴルフなどで人との交わりを密にし、良い思い出を残したい。二度とない人生だから。

持ち余す時間をどう費やすか、若い頃なら足らずに地団駄を踏んだのが懐かしい。

昔ほどの家庭でも家を継ぐ人が必ずいて、余生を危惧する必要はなかった。今は社会の変革で若者は都会へ去り、年寄りや田舎に残された老いを重ねるほどに病と体の不自由さが増すと介護施設の厄介にもなる。介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、

2013年は男性71歳、女性74歳だった。

人の世は先々何が起きるか誰にも分からない。残る余生の一日を大切に、定期健康診断を行い、長寿を目指したい。

輝かしい新年も明けた。願わくは共に壮健で、夫婦の絆をベースに「思いやり」という潤滑油を差し合って残された余生を楽しく朗らかに送りたい。

平均寿命と同じく、健康寿命も年々と延びてきていますね。誰もが平等に与えられている「時間」。いつまでも楽しくいきいきと過ごしたいですね。そのためにはやはり健康第一。15ページの健康マメちしきをご覧くださいましたか？運動習慣と定期的に健診を受けることも大切ですね。

じいちゃんになりました

●河野浩泰さん

平成26年11月23日(午後1時57分)に、田中産婦人科クリニックにて、私と妻に初の「孫」が生まれました。この田中産婦人科は、私の妻(ナース)が平成9年から18年2月まで主任、婦長として働いていた職場。院長の田中茂樹先生は、私の日向学院中・高校の先輩です。

歌手の大泉逸郎さんの「孫」(NHKの火曜夜8時からの歌の世界で紹介)が私にも実感できました。次女が先に結婚し、男の子を出産。帝王切開となり「孫」の肺に少し穴が開いて、退院は多少遅れたが、子どもたちとは違った「孫」の可愛らしさ。天国の父にも見せてやりたかった。父ちゃん、「ひ孫」が産まれたよ。うれし涙。ちなみに、祖父は英語で「グレイトファザー」といいます。ゆうま君(↑孫の名前です)。



おめでとございます。「ブレイト」なおじいちゃんになつてうれしい様子がとても伝わってきます。きっととても可愛らしいお孫さんでしょうね。これからの成長が楽しみです。

「話し相手ボランティア」養成講座に参加しませんか

●代表 古川啓之さん

串間市「話し相手ボランティア」では、串間市全域で高齢者・障がい者などを訪問・面談して串間市の活性化、自殺防止などの事故防止施策に貢献していますが、さらに活動範囲の拡大と、充実した福祉活動の推進を目指して、次の要領で新人会員の募集と養成講座を開催します。受講希望者は2月20日(金)までにご連絡ください。どなたでもお気軽にどうぞ。お待ちしています。

- 日時 2月21日(土)午後1時半～3時半
- 場所 地域生活支援センター「Wing」
- 申込・問い合わせ先 代表



古川啓之さん ☎72-6198、Wing 中村敏子さん ☎72-8452

「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、うれしかったこと、腹が立ったこと、どんなことでも結構です。どうぞお寄せください。また、すきな趣味をお持ちの方、市内で活動している団体など、ぜひ広報紙で紹介しませんか。自薦、他薦は問いません。皆さんの連絡をお待ちしています。

- 問い合わせ先 総合政策係 情報政策係 ☎内線338

みんなの広場

韓国の高校野球部が キャンプ



1月6日(火)、市役所ロビーで、ソウル培明(ベミョウ)高等学校野球部の歓迎セレモニーが行われました。野球部の皆さんは1月2日～30日までの約1カ月間、串間市民球場でキャンプを行いました。セレモニーでは花束や特産品の贈呈もあり、尹汝國(ユンヨウク)監督は「歓迎してくれてうれしい。とても暖かく環境が良いので、思い切って練習できます」とおっしゃっていました。

お遊戯を踊りました

市木保育所の皆さん



1月19日(月)、市木保育所の園児18名が市木デイサービスを訪問し、利用者の方々に遊戯や歌を披露しました。

まるっとみんなの会議 市長へ宣言



1月19日(月)、「幸せに住みよい地域づくり」をテーマに毎月開催している、まるっとみんなの会議参加者が、これから取り組む「5つの柱」を記した宣言書を市長に手渡しました。

わくわくサイクリング inくしま 参加しませんか?



串間の早春を感じてみませんか。ママチャリでの参加もOK!ロードバイクやキッズ用バイクの試乗体験もあります。ぜひご参加ください。

- 日時=3月8日(日)午前9時受付
- 集合場所=福島川親水公園
- コース=Aコース(約50キロ)、Bコース(約15キロ)
- 参加費=Aコース2,000円、Bコース1,500円、中学生以下500円
- 定員=各コース50名
- 申込方法=規定の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールにて申込。参加料は銀行振込もしくは現金書留で支払。詳細はお問い合わせください。
- 申込・問い合わせ先=串間市サイクリング協会 ☎090-2712-9829、FAX 72-0456

お便り・投稿募集しています。

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

- ①名前(ペンネーム可) ②連絡先
- ③コメントを必ず添えてください。

●Eメールアドレス info@city.kushima.lg.jp



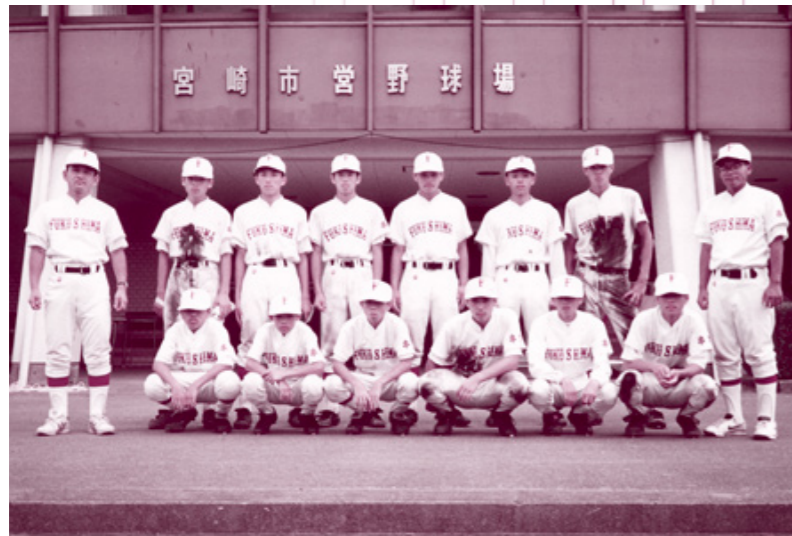
お便りお待ちしております。

伝言メッセージ例

じいじ・ばあばへ

じいじ、ばあば、いつもありがとう。たくさん長生きして、一緒に遊んでね。

アビちゃん



中学時代共に汗を流した野球部の戦友たち

「君と羊と青」

随想

森山 大地

「あなたの青春時代はいつですか？」と聞かれれば私は間違いない「中学生の3年間」と答えるだろう。

盆と正月以外はすべて野球漬け。熱を出して学校は休んでも部活は休まずに参加。今なら間違いなく問題になるであろう体が罰が当然のようにあり、当時はいつか仕返ししてやる、なんて思っていたが、不思議なことに今になってみればいい思い出で顧問の先生のことはいく覚えている。本当に体力的にも精神的にも厳しい練習ばかりだったが、そのおかげで県大会3位という成績を残せたし、それ以上に野球部の仲間が文字どおりの戦友ばかり。

私が串間に引っ越ししてきたのは小学校6年生の時。そこから福島高校を卒業するまでの7年間、思春期のほぼすべてを串間で過ごし、そして今現在に至る中で親友と呼べる仲間、その7年間の間にできた数人だけと言っても過言ではない。

成人してから何度か帰省しているが、昨年末初めて親友たちと酒を飲む機会があった。

そこで驚いたことは、多くの同級生たちが私の持っていた学生時代のイメージとはまったく違う、例えばすぐに結婚して子供をもうけていたり、宮崎市内で有名な洋服店を経営していたり、中にはイメージどおりに県庁に勤めて出世街道に乗っていたり、独身のままだったりと、まさに多種多様。仕事の都合上、同窓会に出席していない私には同級生たちの活躍話がとても刺激になり、また当時の思い出話に花を咲かせたことは言うまでもない。

そう、串間で青春時代を過ごした私の同級生たちはなかなかどうして凄いやつばかり。ただ、残念な話もあった。それは串間が田舎でなにもないと嘆く同級生がいるというのだ。

仮になにもないとするならば、あとは上へ上へと上がっていくだけ、と前向きに捉えることは楽観的過ぎる、現実を直視していかないご指摘を受けるかもしれないが、地方だから田舎だからと卑屈になること自体が自らの価値を下げているし、若い世代が夢を語らないで、夢を見る



もりやま だいイチ (35歳)
茨城県在住。福島高校を経て山口大学工学部を卒業。その後、茨城へ移りスポーツ系マスコミに就職。2011年に退社し独立。現在は、各メディアにコラムを寄稿するなど活躍中。

ことができなくて、子どもになにを話すことが、なにを残すことができるのか。

私の同級生だけでかなりの活躍や頑張りを見せている、ということは、私の知らない串間の同世代が日本各地で活躍していることは間違いなさだろう。そして、彼らの活躍が私を刺激してくれるし、県外で働く私の頑張りが宮崎県内・串間市内で働く同世代の刺激になれるならこれほどいい相乗効果はないだろう。そして、この随想が同級生の目に留まる可能性があるなら引き受けた甲斐があるというものの。

青春時代、あの日私を染め上げた『群青』が今もこの皮膚の下を覆っており、私を叱咤激励し、あの頃の思い出が、親友が、私のDNAとして残っている。

これだなにもない、なんて言えないはずだ。

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。

●市の木/そてつ ●市の花/かんな

●市の鳥/めじろ ●市の花木/山桜

●人口 19,129人 (前月比 -29人)

男 8,876人 女 10,253人

世帯数8,285世帯 (平成27年1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

冬の御崎馬はどこに行ったのかな？

都井岬にも北風吹く寒い冬の到来です。緑の草原もすっかり枯れて黄色くなっています。あれ？最近馬たちの姿をあまり見かけないな。いったいどこへ行ったのでしょうか？

冬になると、ほとんどの野生馬たちは冷たい冬風を避け、タケの葉やアカメガシワなどの植物を求めて森にお引越します。でも、草原に残る家族もいれば、晴れた暖かな日には森から出てくる家族もいるので、まったく馬たちに出会えないというわけではありません。モコモコ冬毛に変身した可愛い野生馬に会いに、都井岬に遊びに来てね。

遊びに来てね！



今月の表紙

“ 新成人のみなさん おめでとうございます ”

オープニングアトラクションでは、星田直さんのミニライブが行われ、両親への感謝の思いを歌にして届けました。また、式では市内各地区の代表者が成人の誓いのことばを発表しました。発表者は以下の6名の皆さんです。

- 矢野 温子さん (福島地区)
- 高桑 義人さん (北方地区)
- 小濱 真凜さん (大東地区)
- 谷川 優さん (本城地区)
- 河野 晃人さん (都井地区)
- 清水 望夢さん (市木地区)



編集後記

串間市歌をご存じでしょうか。古典などで斉唱する機会が増えたが、恥ずかしながら私もいまだに覚えられずにいる。串間の魅力が詰まった「串間市歌」。ぜひ多くの市民の方に聞いて欲しい。市ホームページで視聴可能。ぜひ一度聞いてみて (コ)

仕事始めは消防出初式の取材。団員のキビキビした行動を見ていると長かった休日で正月気分が抜けていない自分に喝を入れられた気がした。おかげで切り替えて新年をスタートできた。今年は昨年以上の広報くしまをお届けできるよう頑張りたい (イ)



〒888-0008 宮崎県串間市本城987
営業時間：午前10時～午後10時
休館日：2月は休館日なしで営業いたします
指定管理者：串間市青果地方卸売市場 TEL 0987-75-2000

ご予約承り中です！

歓送迎会や桃の節句また、ご卒業、ご入学のお祝いなど各種ご宴会のご予約を承っております。ご予算、送迎などご相談に応じております。お早目にご予約ください。

毎月開催！お風呂の日！

- 期日＝毎月26日
- 対象＝リフレ館入浴者
- 内容＝入浴料半額 (大人250円・小学生150円)
- ※ 他の割引券との併用はできません

毎週水曜日は！レディースデー！

- 期日＝毎週水曜日
- 対象＝リフレ館女性入浴者
- 内容＝入浴料300円
- ※ 他の割引券との併用はできません

※※ご協力をお願いいたします※※

2月末から3月末にかけて大学の陸上部、駅伝部が合宿を行います。本城地区の道路を練習走行しますので、車を運転される皆さまのご協力をお願いいたします。

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。

888-8555
串間市役所総合政策課
情報政策係 行

(No.976/2015.2)

●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 () -



新鮮な魚介類がその場で食べられる
串間市漁協の港の駅「小屋」

うたごえよみ

「短歌」串間短歌会選

- 集落の新年迎への神祭り
家ごと幣ねさを配られ供ふ
下中園 森本 リツ
- 陽の匂ふとりこむ夜具に猫のじやれ
われと遊べとまつはりせがむ
有明二区 鈴木のり子
- 肥満なる我が足そつと踏み込みぬ
活断層の上と知りたる
上小路 吉開 美穂
- 帰り行く娘夫婦を見送りにて
年の瀬又も一人ぼっち
上中園 鍋倉 文子
- ホームにて互に老いたるもの同志
したしみながら幸せ余生
一般投稿 幸寿園 山下シゲ子

「俳句」あさひ俳句会選

- 七草や己が生まれし誕生日
仲町原 里歌
- 大寒や日向に生木切る翁
ハケ谷 川崎 永伯
- 大洋おおわたに向かひし一服初点前
上小路 木島サイ子
- 子を背負ひ編みしセーター惜しみをり
仲町 木島 幸子
- 大隅の灯ひのほつほつと寒に入る
上小路 本田 幾男

*短歌、俳句の投稿は

■短歌 野辺俊子さん(☎72-33300) ■俳句 本田幾男さん(☎72-52280)