

夢は、南の果てにある。  
太陽と海と野生動物。天然づくし、くしまし。

2

No.1074  
毎月1日発行  
February 2021

広報

くしま

# 新スポット 続々登場!



P 4~5  
自分たちで  
災害から地域を守ろう

P 2~3  
宮崎県独自の  
「緊急事態宣言」が  
発令されています!



KUSHIWA is MAX



# 「緊急事態宣言」下での外出など

「緊急事態宣言」下での外出などについては、次のとおり行動していただくようお願いします。

## ①日常生活の範囲内の外出

(例) 通勤、通学、通園、通院、買い物、屋外での運動や散歩など



## ②家族など普段接する方との屋外での運動・散歩

(ソーシャルディスタンスをとって)、外出・会食(4人以下、2時間以内)



①特に、午後8時以降の不要な外出

②混雑した時間に買い物

③普段行かない市町村との往来

④時期変更可能な帰省や旅行

⑤イベント開催や参加

⑥会食時に、マスクなしで会話

⑦家族や職場など普段接する方以外との会食

⑧5人以上の新年会や懇親会の開催

⑨飛沫感染のリスクがある行動(感染対策なしのカラオケなど)

⑩体調が悪い中での出勤など



## 宮崎県での感染実例 (推定)

宮崎県では以下のような場面において、感染が発生していると公表しています。

### 帰県者との接触のケース

県外から帰省した若者Aと会食した宮崎の若者Bが感染し、発熱したにもかかわらず、1週間、医療機関を受診せず、感染を広げた恐れ

### ホームパーティーのケース

同じ職場の仲間とホームパーティーを行い、感染してしまった

### 飲食店のケース

職場仲間と飲みに行き、客同士で感染し、その後、職場に広がった

### セミナーのケース

受講生は、全員マスクをしていたが、講師がマスクなしで至近距離で講演したところ、感染してしまった

### 職場のケース①

体調が悪かったが、無理して出勤したら、職場の同僚にうつしてしまい、集団感染になった

### カラオケのケース

複数組の高齢者が、カラオケ店に行ったところ、集団感染となった

### 職場のケース②

休憩時間に、数人で、喫煙所でマスクなしで会話をしていたら、感染してしまった

### 運動施設のケース

運動施設で、休憩中や更衣室で、マスクを取って会話(水を飲む際も含め)をしていたところ、集団感染となった

「うつらない」「うつさない」ための感染防止行動をお願いします。

宮崎県独自の

# 「緊急事態宣言」が発令されています!

## 各感染症の特徴について

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	風邪
潜伏期間 (感染してから症状発生までの期間)	1~12.5日間ほど ※厚生労働省公表	2~5日間ほど	2~4日間ほど
感染経路	飛沫・接触		
主な症状	発熱、息苦しさ、強いだるさ(倦怠感)、咳、味覚・嗅覚障害など	高熱、関節痛・筋肉痛、頭痛など	のどの痛み、咳、鼻水など

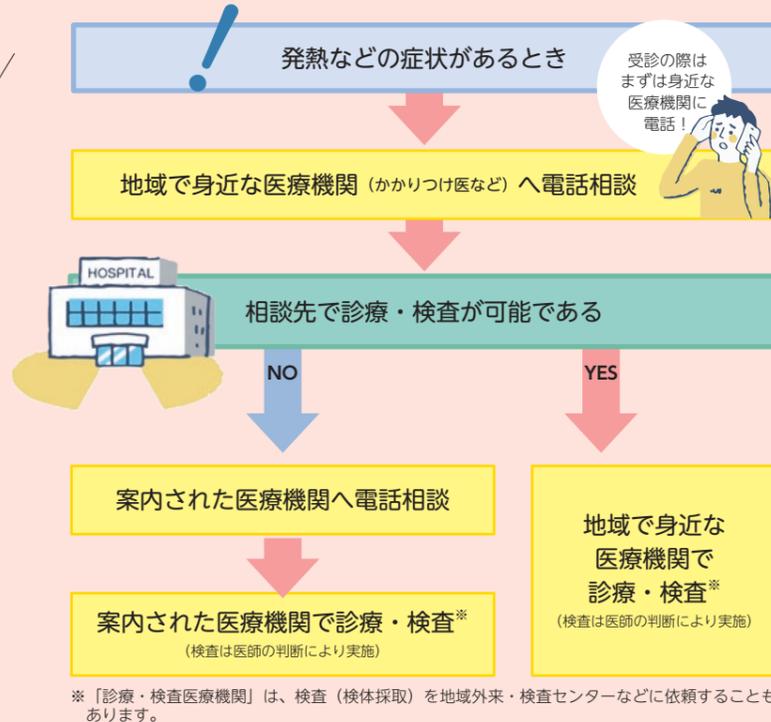
冬はさまざまな感染症が流行しやすい季節ですが、特に季節性インフルエンザは新型コロナウイルス感染症との判別が難しいです。  
発熱などの症状がある場合は、まずは地域で身近な医療機関(かかりつけ医など)にご相談ください。

発熱などの症状がある方は  
まずは身近な医療機関に  
ご相談ください

受診や相談する医療機関に迷ったら!

新型コロナウイルス感染症受診・相談センター  
0985-178-15670

※医療機関からセンターを案内される場合があります。



## 季節性インフルエンザ

季節性インフルエンザと診断された場合は医師の指示に従ってください。

## 新型コロナウイルス感染症 (検査結果が後日になることもあります)



# 自分たちで災害から地域を守ろう

## 自主防災組織の必要性

昨年日本国内では、熊本県を中心に九州・中部地方などに記録的な大雨をもたらした「7月豪雨」や、一時は過去最強クラスといわれ暴風の影響などで日本各地に被害をもたらした「台風10号」などの災害が発生しており、近年大規模災害が多発しています。このような災害から身を守るためには、日頃からの備えと防災への意識が重要となります。

防災対策の基本は、「①自助（自分の命は自分で守る）②共助（地域住民が連携して助け合う）③公助（公的機関が災害に強い地域の基盤整備を進める）」の3つであるといわれており、災害時にはこれらが連携しあうことで被害を最小

限に抑えて早期の復旧・復興につながるものとなります。

ですが、大規模災害が発生した場合、被災者は膨大になり、情報が混乱し、道路や橋などが被害を受けるため、市などの防災機関の迅速な対応ができないことが予測されます。

このようなときには共助の部分にあたる、地域が一体となり防災活動に取り組む「自主防災組織」が大きな役割を果たすこととなります。

自主防災組織の必要性を知り、さらに防災への意識を高めていきましょう。

### 自主防災組織とは？

自主防災組織とは、災害対策基本法第5条2において規定されている地域住民による任意の防災組織です。「自分たちの地域は自分たちで守る」を目的に、主に自治会・町内会が母体となり、平常時には災害に備えた防災訓練などを定期的に実践し、災害時には被害を最小限に抑えるための応急活動を行います。

また、復旧・復興時には、自主防災組織と地域住民とが協力して、自分の地域の再生に向けた取り組みを行うことが大切です。

### 自主防災組織ができるまで

自主防災組織を結成するまでの大まかな手順を紹介します。

1 自主防災組織の結成について、自治会や町内会に提案

2 結成準備を行う担当者を決める

3 基本事項（役員、班編成、規約、防災計画など）を準備

4 自治会や町内会の総会で討議し可決（組織の結成）

5 自主防災組織の結成を市町村自治体へ報告

6 自主防災活動の実施



### 主な取り組み(例)

#### 平常時

- ・地域の安全点検
- ・避難路、避難場所の確認・点検
- ・防災訓練

- ・地域住民に対する防災知識の普及・啓発
- ・防災資機材の整備・点検
- ・自力で避難や移動が困難な方などの確認

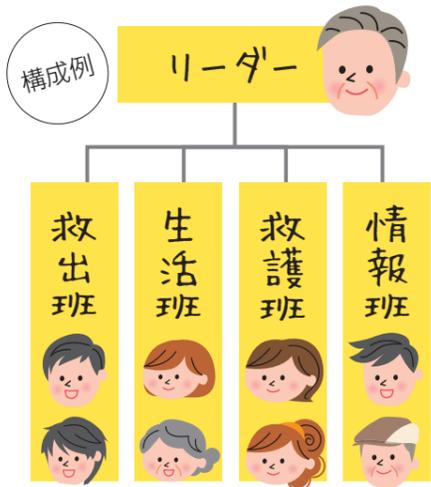
#### 災害時

- ・避難誘導
- ・初期消火
- ・救出、救護
- ・安否確認
- ・情報収集、伝達
- ・給水、炊き出し
- ・避難所の運営
- ・地域の巡回、安全点検



### 組織の構成は地域の特徴に合わせて

自主防災組織は、自治会長などを中心に、情報班、救護班、生活班など役割ごとの班に分けて構成しましょう。また、地域によって想定される災害の種類や自然条件などはさまざまですので、それぞれの地域の特徴に合わせた自主防災組織のシステムを整備するようにしましょう。



### 自主防災組織の更新・新設について

本市では、全自治会の9割以上が自主防災組織を結成しています。しかし、編成表や組織図が結成当時のままになっている自治会が多い状況です。変更がある場合は、自治会内の集会などで協議していただき、定期的な更新をお願いします。また、未結成の自治会

についても新設に向けて前向きにご検討をお願いします。

更新・新設のほか、自主防災組織についてご不明な点などありましたら、市危機管理課が対応いたしますのでお問い合わせください。

#### 問い合わせ先

危機管理課危機管理係  
☎ 55-11120

### 各種訓練の相談なども受け付けております！

「訓練を実施したいけど、何をすればよいのか分からない」などの理由で、訓練を実施できていない場合は、実施に向けた相談も受け付けています。

また、組織の人員不足や高齢化などにより訓練の実施が困難な場合は、市危機管理課による防災講話や地域の危険箇所点検なども受け付けています。

訓練の相談や講師依頼は自主防災組織のみの受付ではありませんので、企業や各学校、保育所などで検討されている場合はお気軽にご連絡ください。

#### ■主な訓練について(例)

- ・避難訓練  
各災害を想定し地区内の避難所へ避難する訓練
- ・避難所運営訓練  
避難所での資機材の取り扱い訓練など
- ・図上訓練  
地図を使い、地図上で避難経路などを確認する訓練
- ・情報伝達訓練  
組織内で緊急時にスムーズに連絡が取れるよう連絡網を確認する訓練

お気軽にご相談ください！



危機管理課長  
江藤 功次 さん

## 12月17日 福島高1年生がキャリア座談会で職業理解を深める

進路選択の参考にするため、市内で働く卒業生らの話を聞くキャリア座談会が福島高校で開催されました。同校1年生46人が参加。生徒たちは6、7人ずつのグループに分かれて、小売業、自営業から7人の講師に働く意義などを学びました。四季彩館ほりぐち取締役副社長の堀口一樹さんは、現在の仕事に就くまでの経歴や「お客さまの笑顔が一番うれしい」と仕事のやりがいなどを話し、「勉強に限らず今自分のやりたいことを一生懸命頑張る」と励ましの言葉を送りました。1年生の田中夕音さんは「今やりたいことを精一杯頑張り、美容師の夢をかなえていきたい」と話していました。



生徒たちに働く意義などを話す堀口さん

## 12月18日 串間の情報発信充実に向け本市と博多大丸が連携



認定を受けた株式会社博多大丸の村本光児取締役（中央）と九州探検隊の角田英一隊員（右）

本市は福岡県で百貨店を運営する株式会社博多大丸を「情報発信アンバサダー」として認定しました。同社は創業65周年事業として2018年から、九州・沖縄の特産品や文化などを発掘して情報発信を行い、九州全体の活性化を目指す「九州探検隊プロジェクト」を展開しており、九州・沖縄管内全119市との認定を目指しています。市役所で行われた認定式では、同社の村本光児取締役が「お互い知恵を出し合いながら力をあわせて盛り上げていきたい」とあいさつされました。今後同社のホームページや店頭イベントなどを通じてPRを行っていきます。

新型コロナウイルス感染症が感染拡大している中、市民の皆さんが安心して過ごせるようにと串間中学校がシトラスリボンを制作しました。同感染症に感染した方や医療従事者などへの差別、偏見をなくし寄り添う気持ちを表現しようと愛媛県から全国に広まった「シトラスリボンプロジェクト」の一環で、昨年の11月から全校生徒で約500個を制作。市役所で行われた贈呈式では同校生徒会から市長へリボンを贈呈しました。生徒会長の谷口悠羽(ゆう)さんは「シトラスリボンで少しでも心の支えになってもらえたらうれしい」と話していました。

## 12月24日 誰もが笑顔で暮らせるまちへ串間中がシトラスリボンを制作



シトラスリボンの3つの輪は「地域、家庭、職場（学校）」を意味しています。

## 12月15日 秋山小6年生が魅力的なまちづくりについて提言



市職員や市内各学校の教職員など約60名に提案をする児童

秋山小学校の6年生3名が、中心市街地への集客に向けたまちづくりについての発表会を市役所で行いました。地元の活性化策などを学ぶ「くしま学」の一環で昨年の6月から学習を開始。山内美奈さんは「書店」、山崎美砂さんは「特産物を使用したスイーツ」、山下絢音さんは「イルミネーション」についてそれぞれ研究を行ってきました。発表会では「菓子店や勉強スペースなどを併設した誰でも訪れられる書店の開業」や「道の駅に四季をイメージしたイルミネーションなどの設置」、「甘藷を使ったタルトの開発」など具体的に提案をしていました。発表後は実際に児童が作成したスイーツの振る舞いもありました。

## 12月15日 地域防災力の向上へ本市と防災士団体が協定締結

地域の防災力を高めようと、本市と宮崎県防災士ネットワーク串間支部は、相互協力に関する協定を締結しました。県内において自治体と支部の協定締結は初となります。連携して避難訓練や啓発活動を行うほか、災害時には市の避難所運営や被災者支援などにも協力いただきます。市役所で行われた調印式では、市長と同支部の隈田原瞳支部長が協定書に調印しました。隈田原支部長は「積極的に協力していき、市民の防災意識をさらに高めていきたい」と話していました。



協定を締結した隈田原支部長（中央）と市長

## 12月17日 福島高卒業生らが応援のぼり旗を制作



潮会が制作した福島高校を応援するのぼり旗

市民に福島高校への関心を高めてもらおうと、同校卒業生で構成する「潮会」が応援のぼり旗を制作しました。会員らが母校のために何かできないかと1年ほど前から話し合いを重ね、さまざまな行事で使えて学校の宣伝ができるのぼり旗の制作を発案。その後市内の経済団体などで構成する「福島高校を育てる市民の会」のメンバーに呼び掛けて旗を20本作りました。旗は同校周辺で定期的に掲げられるほか、生徒による地域創生学の研究発表会などの会場でも設置されます。潮会会長の甲斐正和さんは「多くの市民に見てもらい、福島高生が頑張っていることを知ってもらえたらうれしい」と話していました。

12月 29日 **新たなSNS映えスポットに  
串間青年会議所が高松にモニュメントを設置**



1文字の幅と高さが約2メートルの巨大モニュメントと串間青年会議所メンバーの皆さん

串間青年会議所は高松漁村広場に、「串間」の漢字を立体的に表現した木製のモニュメントを設置しました。「串間にSNS映えするスポットを作りたい」と2018年の夏ごろから構想を練り、シンプルで分かりやすい漢字のデザインを採用。本市の「まち・ひと・きらく☆よかまち創造事業」を活用して、昨年11月に国道220号線からはっきりと見える敷地内の小高い丘に完成させました。同会議所理事長の内藤圭亮さんは「夕日が沈む時間帯に撮るのが文字のシルエットがきれいでおすすめ。串間を発信する場として使ってもらえたらうれしい」と話していました。今後はソーラーパネルを使ったライトアップも計画しています。

本市の特産品である完熟さんかん「たまたま」がどのように生産されているかを知ってもらおうと、生みの親である古屋修市さんの農業用ハウスでさんかんの収穫体験が行われました。北方小学校の1、5年生と秋山小学校の全校児童が参加。児童たちは高さ約1.5～2.5メートルの木にたわわに実ったさんかんの中から大きな実を探して、はさみを使って丁寧に摘み取っていました。その後すぐに試食して旬の味覚を味わっていました。北方小学校1年生の奥浦妃南さんは「大きい実がとれて楽しかった」と笑顔で話していました。

11月 14日 **大きなさんかんを探して  
小学生が収穫体験**



収穫体験を楽しむ児童

本市では新型コロナウイルス感染症の影響で消費が低迷している農畜水産物の消費回復と、地元食材の理解を深めてもらう食育の一環で、宮崎牛やみやざき地頭鶏、ブリなどを昨年10月から2月にかけて給食で提供しています。今回の給食ではみやざき地頭鶏の親子丼が提供され、大平小学校の児童らは口いっぱい頬張っていました。5年生の大嶋蘭奈さんは「鶏肉がやわらかく味もしっかりしていておいしかった」と笑顔で話していました。

11月 20日 **市内小中学校児童が  
地産地消の給食味わう**



地元食材の味を堪能する児童ら

（この部分のテキストは上記の段落で既に記載されています）



先月号の「くしぴ」でもご紹介しましたが、12月12日に「道の駅くしま」の指定管理者である株式会社海山社中と観光施設の「串間温泉いこいの里」および「都井岬観光交流館PAKALAPAKA（パカラパカ）」は、市内を周遊するための仕組み作りについて協議を行いました。協議はそれぞれの運営状況などの情報共有や周遊の仕組み作りに向けた企画を話し合い、今後も連携を図っていく予定です。今回はその詳細についてご紹介いたします。



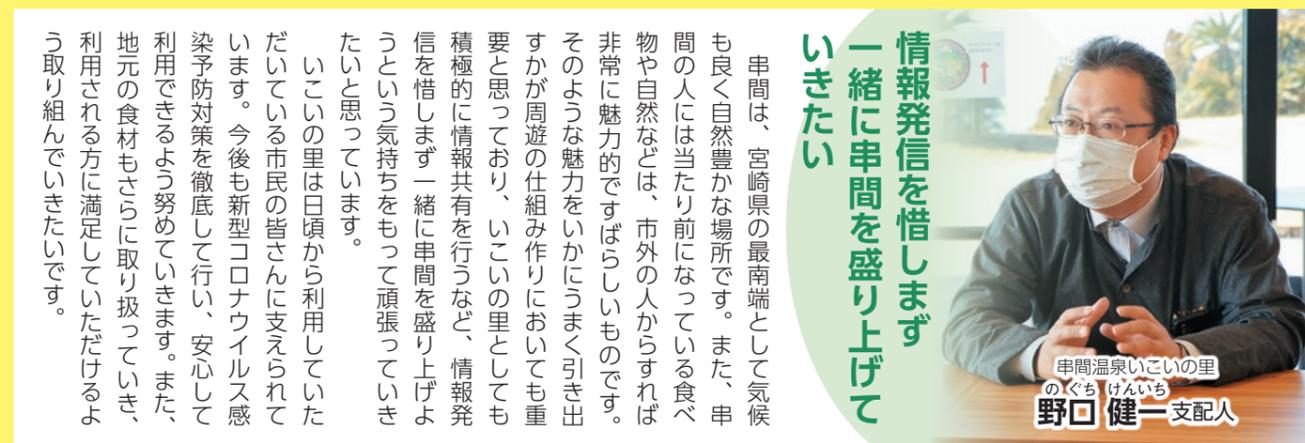
道の駅くしま指定管理者  
株式会社海山社中  
ほりぐち かつき  
堀口 一樹 社長

**連携して  
新たなサービスを提供し  
周遊の仕組みを作りたい**

道の駅くしまは、今年の春にプレオープンを予定しており日々準備を進めています。全4施設のうち一つに「情報館」という施設があり、情報の拠点として交通情報だけでなく観光情報などを含めた市内の情報を発信する役割も担っています。そこで各観光施設の情報を積極的に発信するには、さらなる連携を図っていく必要があると考えており、いずれは連絡協議会みたいなものを作って随時情報共有を行えたらと思っています。

また、情報共有だけでなく、共同出資などの形で、ソフトクリームの引換券や割引券など各施設で使えるクーポンや、PRのためのCMを打ち出すなど、新たなサービスの提供を行い、連携して周遊に向けた仕組み作りを行っていかねばと思っています。

道の駅としても、いろいろなことを模索しながら、最終的には串間全域の活性化を目指してこれからも取り組んでいきたいです。



串間温泉いこいの里  
のぐち けんいち  
野口 健一 支配人

**情報発信を惜しまず  
一緒に串間を盛り上げて  
いきたい**

串間は、宮崎県の最南端として気候も良く自然豊かな場所です。また、串間の人には当たり前になっている食べ物や自然などは、市外の人からすれば非常に魅力的です。市外の人からすればそのような魅力をいかにかうまく引き出すかが周遊の仕組み作りにおいても重要と考えており、いこいの里としても積極的に情報共有を行うなど、情報発信を惜しまず一緒に串間を盛り上げようという気持ちをもって頑張っていきたいと思っています。

いこいの里は日頃から利用していただいている市民の皆さんに支えられています。今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底して行い、安心して利用できるよう努めていきます。また、地元の食材もさらに取り扱っていく、地元の人材もさらに取り扱っていく、利用される方に満足していただけるよう取り組んでいきたいです。



都井岬観光交流館  
PAKALAPAKA  
わたなべ 睦  
渡邊 睦 館長

**ここにしかないものを  
提供していきたい**

都井岬観光交流館パカラパカは、昨年4月にオープンしましたが、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響で、2度休館しました。そのような中、何かできることを考え「ここでしか食べられないもの」として、串間産しらすを使った「しらす丼」と、市内かまぼこ店のすり身を使ったお魚コロッケをのせた「パカラパーガー」を開発し、お客さまより高評価を得ております。串間の魅力ある食材を生かした「食」による誘客促進についても、積極的に取り組んでおります。

都井岬は県内有数の観光地として有名であり、雄大な景色を堪能できる絶好の場所だと思えます。今後も感染予防対策を徹底して安心してくつろいでもらえる空間を提供しながら、新しい取り組みをさらに行いつつ、各観光施設との情報共有など積極的に連携していき、串間の魅力をどんどん発信していきたいと思っています。

# 十人十色

じゅうにんといろ

## 子どもの歯を守る むし歯ゼロのお友だち



令和2年12月9日に行われた3歳6カ月児健診で、むし歯のなかったお友だちを紹介します。

問／福祉事務所子育て支援係  
☎72-1123 (内線508)



(屋治) 友部 叶大くん



(上町) 立川 聖真くん



(谷ノ口) 森琉翔くん



(胡桃ヶ野) 日高 玖奏ちゃん



(上町) 瀬治山 翔太くん



(本町2丁目) 中野 心陽ちゃん



(寺里) 野邊 夏樹くん



(西郡元) 梶井 英里奈ちゃん



(本町2丁目) 吉本 英虎くん



(上町) 北川 聖華ちゃん



(上町) 安藤 将成くん



(上町) 吉田 有那ちゃん



(笠立) 鈴木 統也くん



(鍛冶屋) 野間 楓ちゃん

### 子育て INFO

- 2月3日(水)乳児健診(延期分)
  - 2月10日(水)3歳児健診
  - 2月17日(水)2歳児歯科健診
- それぞれ、対象児には個別に案内しています。フッ化物塗布は中止します。

- 予防接種
- 予防接種は病気にかかる前にワクチン接種をしておくことが大事なポイントです。
- 〈麻しん・風しん予防ワクチン〉  
1歳児および年長児のお子さんは、必ず接種するようにしましょう。
  - 〈子宮頸がん予防ワクチン〉  
子宮頸がん予防ワクチンは定期予防接種です(無料)。  
接種対象：小学校6年生～高校1年生の女子  
接種希望の方は、福祉事務所子育て支援係にてあらかじめ説明を受け、かかりつけ医にて接種してください。

### ハッピー スマイル



小川 慶太くん  
(令和元年12月10日生)  
小川 研二・真由美さんの長男(福島地区・上小路)

誰に対してもニコニコ笑う食べることが大好きな子です。最近はまだごとをしてよく遊んでいます。また、少しずつ歩けるようになったり、自己主張ができるようになったりと日々成長を感じることができて嬉しいです。今後も思いやりのある元気な子に育ってほしいです。

# すくすくのびのび

子育て支援情報

## ひとり親家庭のお父さん、お母さん 就労支援制度をご存じ ですか？

「仕事に生かせる資格をとりたい」「キャリアアップしたい」「転職したい」など、こんなお仕事の悩みを抱えていませんか。本市では、ひとり親家庭のお父さんやお母さんを応援するため、就労支援を行っていますのでお気軽にご相談ください。

### 自立支援教育訓練給付金

就職を目指して技能を身につけたい方が資格取得のために対象となる講座を受講し終了した場合、その経費(入学料および授業料に限る)の一部を支給します。

- 対象者  
申間市在住で、次の全ての要件を満たすこと。  
①児童扶養手当を受給しているか、同等の所得水準にあること  
②講座の受講が、適職に就くために必要であると認められること
- 申し込み  
随時受付(※講座申し込み前に事前相談および申請が必要です)

### ●支給割合

	雇用保険法による教育訓練給付金の受給資格を有していない(A)	雇用保険法による教育訓練給付金の受給資格を有している(B)
自己負担額	4割	4割
教育訓練給付金(教育)	対象外	2割
自立支援教育訓練給付金(自立)	6割	4割

※入学料および授業料が対象で、補助教材や希望により行われる訓練などに要する費用は、対象となりません。  
※給付金の支給額の上限は、20万円です。ただし、1万2千円を超えない場合は、対象とはなりません。

### 高等職業訓練促進給付金

就職に結びつきやすい資格を取得するために養成機関などで修業する場合に、生活の負担軽減を図り資格取得を支援するため訓練促進給付金を支給します。

- 対象者  
申間市在住で、次の全ての要件を満たすこと。  
①児童扶養手当を受給しているか、同等の所得水準にあること  
②就業または育児と修業の両立が困難と認められること  
③養成機関で1年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれること
- 対象資格  
看護師、准看護師、保育士、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士、美容師、社会福祉士、製菓衛生師、調理師 など

### ●支給額

	訓練促進給付金(最終学年以外)	訓練促進給付金(最終学年は4万円加算)	修了支援給付金
市民税非課税世帯	月額10万円	月額14万円	5万円
市民税課税世帯	月額7万500円	月額11万500円	2万5千円

※対象者および対象者と同一の世帯に属する方の課税状況により、非課税世帯、課税世帯に区分されます。

### ●支給期間

修業全期間(上限4年)  
※就業または育児と修業の両立が困難である期間に限る。

### ●申し込み

随時受付(※申請月分から対象です)

注意!!  
いずれの給付金も...

- ・過去に同様の給付金の支給を受けたことがある方は対象外です。
- ・市税などの滞納がある場合は対象となりません。
- ・入学前に事前の相談が必要です。
- ・予算の範囲内での実施となるため、要件を満たしていても支給の対象とならない場合があります。

問／福祉事務所こども政策係 ☎72-1123 (内線507)

# 骨粗しょう症の話

今月のドクター  
串間市市民病院 整形外科  
まつもと たかゆき  
松本 尊行 先生

日本は世界でもトップクラスの長寿国です。しかしながら、健康で自立した生活を送ることができ「健康寿命」と「平均寿命」では、男性で約9年、女性では約12年もの差があるとのデータもあります。健康寿命にはさまざまな病気や環境が関係していますが、そのひとつに骨粗しょう症があります。私たちの生活や活動を支える大切な器官である骨の病気についてまとめました。

## 骨粗しょう症とはどんな病気か

骨粗しょう症とは「骨強度が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気」です。骨強度は「骨密度」と「骨質」が関係しています。骨密度は、骨を作っているカルシウムなどが骨にどれくらい詰まっているかを表すものです。骨質は、骨の微細構造の強さを表します。仮に骨を鉄筋コンクリートの建物に例えると、カルシウムなどはコンクリート（骨密度）、骨の微細構造はコンクリートに埋まっている鉄筋（骨質）と考えることができます。コンクリートの量が少なかったり、中に埋まっている鉄筋が弱いと建物が崩れやすくなるのと同じで、骨密度が低かったり骨質が悪いと骨折しやすくなります。

一般的に骨密度は18歳くらいにピークを迎え、その後40歳半ばまではほぼ一定を維持しますが、50歳前後から低下してきます。骨粗しょう症は特に女性に多い病気で、患者さんの80%は女性といわれています。その原因としては、女性の場合には閉経に伴う女性ホルモン分泌量減少が骨密度低下に影響するためだと考えられます。それ以外に骨粗しょう症の原因となりえるものとしては、関節リウマチ、糖尿病、慢性腎臓病、低栄養、ステロイド薬の長期服用などが挙げられます。

## 症状

骨粗しょう症になっても痛みはありません。しかしながら、骨が弱くなると転倒などをきっかけに骨折しやすくなります。極端に骨密度が低い場合には尻もちをついたり、咳き込んだりした場合にも骨折してしまうことがあります。骨粗しょう症で骨折しやすい部位は、背骨（いわゆる圧迫骨折）、脚の付け根（大腿骨近位部骨折）、手首（橈骨遠位端骨折）などがあります。圧迫骨折では背中や腰が曲がる原因にもなります。また、1カ所骨折するとその周囲に負担がかかり、連鎖的な骨折につながることもあるので、早期発見・治療が重要です。

## 検査・診断

骨粗しょう症の診断は骨密度と脆弱性骨折（転倒やそれ以下のわずかな外力で生じた骨折）の有無によって診断されます。骨粗しょう症の検査には骨密度検査、レントゲン検査、血液・尿検査があります。骨密度検査では骨密度が若い人の骨密度の平均値と比べて何%であるかで表されます。骨密度は、DEXA法（レントゲンを用いて腰椎や大腿骨近位部の骨密度を測定）、超音波法（超音波を用いてかかとなどの骨密度を測定）、MD法（レントゲンで手の骨密度を測定）などで計測します。レントゲン

ン検査では背骨のレントゲン写真を撮り、骨折や変形、骨粗しょう症性変化の有無を確認します。血液・尿検査は血中のカルシウム濃度や骨代謝マーカーを計測します。

## 治療

骨粗しょう症治療の目的は骨密度や骨質を改善させることで骨強度低下による骨折を予防することといえます。骨は1度できあがってしまったとその後変わりやすいもののように思われがちですが、実は古くなった骨は作り変えられ新しい骨へと生まれ変わっています。古くなった骨は骨吸収され、新しい骨へと骨形成されています。これを骨のリモデリングといいます。骨粗しょう症治療によって骨のリモデリングに働きかけ骨強度を上げることが重要です。

## 予防

骨粗しょう症の予防には食事と運動が重要です。食事はカルシウムやビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を摂取することが大切です。また、高齢になると食が細くなりタンパク質の摂取量が不足する傾向にあるので、意識して摂取することも重要です。また、骨は負荷がかかることで骨を作る細胞が活発になるので運動も大切です。ウォーキングなどの簡単な運動でよいので、ご自身の体の状態に合わせて無理のない運動を継続することが効果的です。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで活性化するので、適度な日光浴をしながら運動をすることがより効果的です。

## おわりに

はじめにも述べましたが、近年の日本人の傾向として平均寿命と健康寿命には大きな差があるといわれています。骨粗しょう症をはじめとさまざまな病気が健康寿命を短くする要因となります。何か不安や疑問に感じることがあれば気軽に相談ください。

じゃがじゃが

## 健康通信



# 市木地区の地域医療を支えるドクターは…どんな人？



レポーター…  
さゆり

眼鏡におひげのお医者さん。その人は高畑山と青い渚に囲まれた自然たっぷりの中に位置する小さな診療所「串間市市木診療所」の唯一のドクターである木村頼雄（きむらよりお）先生です。

診療所の営業時間は午前8時半から午後5時15分まで。先生のほかに看護師さん3人、医療事務さん1人の計5人体制で診療にあたっています。1日の患者さんの人数は平均15人と、その大半が市木地区の元気な高齢者の皆さんです。先生は患者さん一人ひとりと丁寧に向き合うことを大事にしており、そのひたむきな人柄もあって、診療所には夏はオクラ、冬はゴボウとポンカンの差し入れがどっさり届く事もちらほら。

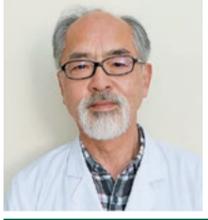
木村先生がこの地に引越して着任されたのが平成29年の2月であり、今年で4年目を迎えるようになっています。地域のドクターとしてもですが、地区の行事を写真や映像で記録して診療所の待合室のテレビに流したりと、市木地区住民の暮らしの中にも密接に関わっ



ており、今ではなくてはならない存在となっています。先生が医師になったのは、大学受験の年に自治医科大学が設立され、その募集要項の「人間味のある医師を育てる」という理念に共感し、「人を診る」医師になりたいと思ったのがキッカケです。受験勉強の末、鹿児島大学に進学し卒業後、九州大学の第2内科に所属し福岡県内あちこちの病院に赴任します。医師7年目から縁あって琉球大学の内科医として15年間診療する傍ら、学生に講義をしながら論文を書き最終的には博士号も取ります。その後、家族のために福岡に戻り、北九州の日本海員掖済会門司掖済会病院にて最前線で内科部長を勤めます。そし

て、もともと地域医療への強い思いから、還暦をめどに地域の診療所の医師になると決めていたのもあって、62歳で市木診療所にやってきました。そんな先生は今日も地域医療の連携に尽くしてくださっています。

休日、野草を撮っては美しい写真を見せてくれたり、時には手作り蒸しプリンをごちそうしてくれたり、「金魚の赤ちゃんがいつぱい産まれたんだよ、欲しい人はいないかな？」と、私たちスタッフをも楽しい気持ちにさせてくれる優しい先生です。いつまでもこの穏やかな地で私たちのお医者さんとして活躍してほしいです。



串間市市木診療所 所長  
木村 頼雄 さん (66歳)  
福岡県福岡市出身。1979年鹿児島大学卒業後、福岡や沖縄の各病院で医師を勤め、2017年に串間市に移住。現在市木診療所の医師として地域医療に情熱を注ぐ。趣味は花や風景などの写真を撮ること。

●問い合わせ先＝医療介護課 地域医療介護連携推進室 ☎72-0333

# うたごよみ

## 〔短歌〕 串間短歌会選

食べやすく千切る野菜のサラダかな  
リングの兎も瘦せて年の瀬  
西小路 坂本 不二子

掌ですくえばするっと落ちそうな  
卵黄の如き師走の太陽  
上小路 吉開 美穂

母留守の師走の庭に飛翔する  
母の育てし極楽鳥花  
霧島 清水 しづ子

寄り合ひて降り立つ岬きらきらと  
海面眩しきセレモニーめく  
古川 野邊 俊子

子育てに追われる日々は過ぎゆきて  
終活までの今を楽しむ  
一般投稿 都井 日高 正子

## 〔俳句〕 あさひ俳句会選

鈴生りの蜜柑日に映ゆ日南線  
春日 水元 栄子

気付かせる生き方いくつ水仙花  
串間 島田 ミネ子

色鳥やミラーの我が身をつつきをり  
上町一 神戸 和子

身を削り支へし生命の落葉かな  
上小路 木島 サイ子

久々に 虎落笛聞く夕餉時  
一般投稿 鍛冶屋 森本 慶典

【福島地区・今町港】中村裕司さん撮影  
干潮で現れた砂紋から飛び立つ鳥。

うたごよみに掲載する写真を募集しています。  
まちの魅力を再発見できる写真のご応募をお待ちしています。  
詳しくはこちら▶



☎ 総務課秘書広報係 ☎72-4559

\*短歌・俳句の投稿は

■短歌 清水しづ子さん (☎72-5546)  
■俳句 又木 順子さん (☎72-0159)



● 申間市立図書館  
☎ 72-1177  
● 開館 = 午前10時～午後6時  
● 休館日 = 毎週月曜日  
● HP = <http://www.city.kushima.lg.jp/library/index.html>

新刊情報

鯖断ち (坂岡真/著)  
完全図解動脈硬化・コレステロールのすべて (白井厚治/監修)  
女子少年院の少女たち (中村すえ/著)  
その生きづらさ、「かくれ繊細さん」かも  
しれません (時田ひさ子/著)  
我、過てり (仁木英之/著)  
騙る (黒川博行/著)  
ふつうでない時をふつうに生きる  
(岸本葉子/著)  
二人がいた食卓 (遠藤彩見/著)

「棚からつづ貝」



イモトアヤコ/著  
南極でテントが壊れても平気なじい、全力で泥水に飛び込むおもしろ女優、大好きな家族…。世界中を飛び回りながら、イモトが出会った大切な人たちをつづった、初のエッセイ集。「CREA」連載を加筆し書籍化。

「ノラネコぐんだん ケーキをたべる」

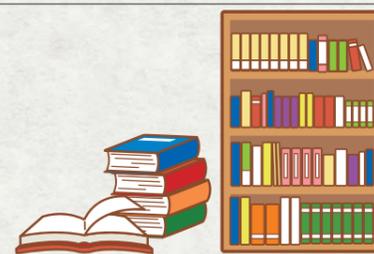


工藤ノリコ/著  
ワンワンちゃんのケーキ屋さんを外からのぞくノラネコぐんだん。うっかりアリの踏んでしまい、アリンコビームを発射され、アリの大きさに。ということは、店に入って、見つからないでケーキを好きなだけ食べることができる!?

おやすみの本



吉田篤弘/文と絵  
まだ書かれていないこの本は、きっと、小さなものと静かなものについて書かれた本になる。小説や詩になる前の言葉をそのまま並べた書き下ろし小文集。著者による挿絵も多数掲載。



告知 蔵書点検

図書館の本の点検のため、  
2月8日(月)～13日(土)は  
休館します。

串間の新しい玄関風景

去年は新型コロナウイルスの影響を受け、市外や県外に出ている家族や友人が串間に帰省することが難しいまま新年を迎えることとなりました。そんな市外や県外で頑張る家族や友人、そして、あなた自身が仕事や旅行先から串間に戻って来た際、「串間に帰ってきたな」と感じるのはどんな風景を目にしたときでしょうか。

鹿児島県志布志市との県境に位置する高松海水浴場。夏は海水浴客でにぎわうビーチのすぐ隣の高松漁村広場では現在、キャンプ施設の設置工事が行われています。そこに昨年11月、大きく「串間」と描かれた素敵なオブジェが設置されたのをご存じでしょうか。このオブジェは、市が実施する「まち・ひととらため☆よかまち創造事業」を活用して、まちづくりやひとづくりといった地域活動を熱心に行っている串間青年会議所の皆さんの手により設置されました。

雄大な自然を身近に感じる事ができ穏やかに透き通る海が広がる高松海水浴場で、住民や観光客の方に四季折々の風景を絡めた情報発信をSNSなどにて行ってもらう、関係人口の増加を図ることを目的としています。緑が映える広場を土台に、背景を彩る青々とした海と空に支えられたこのオブジェの佇まいは、たしかに写真映えしそうですね。串間青

年会議所では、このオブジェと共に写真を撮って「＃よかまち串間」のハッシュタグを付けSNSなどに投稿してもらおうと呼び掛けています。SNSを利用されている方はぜひご協力をお願いします。そうでない方も、ぜひ一度実物を見に行き写真を撮ってみてくださいね。

そして、このオブジェにはもう一つの意味があります。実物を見に行かれた方はぜひ、右下に取り付けられたSDGsのプレートにもご注目ください。SDGsとは、2015年に国連サミットで採択された、持続可能な開発目標のことです(詳しくは昨年の広報くしま12月号などをご覧ください)。串間青年会議所では、このオブジェの制作・設置を通じて、串間市内でのSDGsの理解・促進を図ることも目的としています。SDGsって何?と思われる方はぜひご自身でいろいろと調べてみてください。

新型コロナウイルスの影響が落ち着き、皆さんが安心して帰省されてくるときに、このオブジェが、「串間に帰ってきたな」と思える風景の一つになるといいですね。



市長コラム

川を上れ、海を渡れ

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により世界中が疲弊しているように思われます。このコロナ禍から脱却し、延期された東京オリンピック・パラリンピックを無事に開催し、世界中に歓喜を届けることが日本の使命であり、今こそ東日本大震災からの復興をPRする絶好の機会だと考えます。

前回の東京オリンピックは1964年に開催され、敗戦後の復興を遂げた日本が、再び国際社会の中心に復帰する機会となりました。敗戦から76年が経ちますが、戦争で家族を亡くした方や、青春を棒に振り、涙や汗を流し続けた日々を送られた方々の苦しみは計り知れません。

先人は「川を上り、海を渡れ」と歴史を学ぶことが大切

だと教えてくれました。「川を上り」とは、「歴史をさかのぼって見識を深めよ」、「海を渡れ」とは、「海外に目を向けて視野を広げよ」という教えです。私も各方面の先輩方から、さまざまな経験を伺い、「夢を追う勇気や夢を実現するために努力すること、耐え忍ぶことが必要である」と知らされました。

先日、木代地区で91歳になられる田中サダコさまにお会いし、昔の話を聞かせていただきました。戦時中の辛抱や我慢、苦勞が美德とされていた時代で、田中さまのお話は神の教えのような説得力を感じました。

当時は、14、15歳の子どもでも命を懸けて、生き延びることに必死でした。そのためにたくさんの苦勞や辛抱、我慢を重ねたと思います。現代をみるとそのようなたくましい精神力を培うことは、難しい環境となりました。移動するにも徒歩だったのが車に変わり、ささいな連絡もスマートフォンで済まし、会議に至ってもオンラインで済まされます。昔と比べ、人と人とのつながりが希薄になりつつある



田中サダコさんとの記念写真

と感じます。特に現在のコロナ禍においては、助け合い、支え合い、励まし合うことが大切です。皆が努力し、皆が支え合い、誰一人取り残さない世界の実現を誓うSDGsの目標を達成することがこれからの社会のおきてとなります。川を上り、海を渡った先人の功績を礎に、現代が築かれてきました。希望ある将来を創るためには、今が辛抱、我慢の時です。

田中さまは北島三郎氏の「山」という歌が好きとのこと。その歌詞で、「目先のことにうろちよするな 昨日と同じ今日はない それが師匠(おやじ)の口癖だった たった一度の人生を 花にするのもがまんなら 山にするのもまたがまん」とあります。偉大なる先人、先達の教えを教訓に今日を生きていきたいと思います。

地域おこし協力隊 活動日記



No.46 キュウリ 研修



田中 崇史さん

昨年からキュウリ農家さんにお世話になり、キュウリ栽培に関する作業を学ばせていただいています。日に日に成長していくキュウリを見てみると楽しくなってくる反面、今年から自分自身でキュウリを栽培できるのかと少し不安にもなっています。そんな不安をわずかでも払拭(ふっしょく)するために、キュウリ定植時から行っていたのが定点観察です。

定点観察の目的は「キュウリの生育を数値で知るため」であり、ベテラン農家さんが言う「太い茎や長い節間(茎の節と節の間の部分)などといった感覚的な目安を数値で理解できるように目指しています。観察の内容は、節間の長・径や葉長といったキュウリの生体に関する項目を、上位6節まで節毎に1つ1つ測定するという作業です。加えて、根や茎の先端

にあって細胞分裂を行う部分である生長点の色変化に気づけるように生長点付近と配色カード(濃淡や明度などの異なる多種多様な色

が収録されているカード)を照らし合わせながら毎日撮影しています。配色カードを基準にすることで、今現在の生長点付近の色が以前の色と相対的にどのくらい異なるのかを学ぶことができます。これらの作業は実際に自分がキュウリ栽培を始めたときにどのくらい役に立つかは分かりませんが、3カ月以上毎日観察をしていると、当初よりもキュウリの変化に対してすぐく敏感になっていることに気づき、時間はかかっているけれど、これらの作業が無駄ではないと感じています。

当然ながら、ツル降ろしや収穫といった実作業を学ばせていただいているので、実作業のコツやノウハウをしっかり吸収し、可能な限り多くものを習得していくように努めます。写真はキュウリ定植後25日のハウス内写真です。まだキュウリが小さく、ハウス内が色とりどりでお気に入りの風景です。

## 税金

### 納期限と口座振替日のお知らせ

3月1日は、

- ①国民健康保険税(8期)
- ②介護保険料(6期)
- ③後期高齢者医療保険料(8期)
- ④保育料(2月分)

の納期限および口座振替日です。忘れずに納めましょう。

口座振替をご利用の場合は残高の確認をお願いします。

☎①～③税務課 ☎72-1115

- ④福祉事務所こども政策係 ☎72-1123



## 法務

### 法務局に預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

あなたの大切な自筆証書遺言書を法務局が預かる制度ができました。

遺言者が亡くなられた後は、法務局から相続人などに対してお知らせすることもできます。

詳細については、宮崎地方法務局ホームページをご覧ください。

- 手数料金** = 3,900円
  - 申請場所** = 宮崎地方法務局供託課、都城支局、延岡支局、日南支局
- ※申請手続きは予約制です。

☎宮崎地方法務局

☎0985-22-5124



## 募集

### 「就職に生かせるパソコン・ビジネス科」職業訓練受講生募集

エクセル、ワード、パワーポイント、インターネット・メールなどを基本操作から職場で活用できる実践的なスキルまで学習します。

また、就職に効果的なIT関連知識、テレワーク技術、モバイル管理技術やビジネスマナーも学習し、幅広い職種での再就職に必要な能力を習得できます。

- 訓練期間** = 3月25日(木)～6月24日(木) 毎週月～金曜日 午前9時半～午後4時半

- 場所** = 株式会社プライムワークス(志布志市志布志町志布志3丁目16番地8号)

☎099-472-5020

- 対象者** = 再就職を目指す方

- 募集定員** = 24人

- 応募期間** = 1月18日(月)～3月8日(月)

- 受講料** = 受講料無料。ただし、教材費1万4千円程度が必要です。

☎ハローワーク日南

☎0987-23-8609

・鹿屋高等技術専門学校

☎0994-44-8674

## ご案内

### 人権擁護委員が決まりました

1月1日から人権擁護委員として、福島地区の武田盛充さん、北方地区の野下賢良さん、本城地区の河野ケイ子さんが法務大臣より委嘱を受けましたのでお知らせいたします。

なお、本市で活動されている人権擁護委員は次のとおりです。

- ・福島地区 = 武田盛充さん
- ・北方地区 = 野下賢良さん

- ・大東地区 = 黒木和文さん
  - ・本城地区 = 河野ケイ子さん
  - ・都井地区 = 寺迫邦廣さん
  - ・市木地区 = 田代保則さん
- ※毎月の人権相談の日程・会場については、無料相談案内をご覧ください。

※相談は無料で、秘密は守られますので、気軽にご相談ください。

☎総務課総務係 ☎72-4557



## 林政

### 森林経営管理制度に伴う所有森林に対する意向調査について

森林経営管理法の施行により、未施業森林および森林経営計画に未加入の森林などの森林所有者などに対して、森林経営管理に関する意向調査を下記により実施します。ご理解とご協力をお願いします。

- 対象森林** = 市木地区の一部の森林

- 調査時期** = 1月下旬から3月上旬
- 調査方法** = 郵送によるアンケート調査

※電話および訪問による調査は行いません。

- アンケートの返送先** = 串間市役所

※調査業務は東電用地(株)に委託しております。

☎農地水産林政課林政係

☎55-1137



### おいしいイチゴの選び方

◀実が張って、ヘタが上を向いているものがおすすめ！

### 串間いちご畑(おにつか農園)

#### 実施時期

- イチゴ狩り 12月～5月中旬 午前10時～午後4時
- 日向夏狩り 2月中旬～3月(なくなり次第終了) 午前10時～午後4時

#### 料金

入園無料。摘み取った分の量り売りとなっています。

#### 定休日

不定休

#### 住所

串間市大字本城9894(日南・串間ゴルフコース向かい)

#### 問い合わせ先

- イチゴ・日向夏狩り ☎080-5215-2140
- 動物ふれあい体験 ☎080-6915-8386

まだまだ知らない串間がたくさん！



# 今年もイチゴのシーズンが到来！

本城地区の串間いちご畑(おにつか農園)では、今年もイチゴ狩りが楽しめます。昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により4月からの休園を余儀なくされましたが、今季は12月より営業を始めています。オープン時には、コロナ収束と安全祈願のため神事を実施。手指消毒などをを行い、営業しています。おにつか農園で主に栽培されているイチゴは、「さがほのか」。少ない酸味と高い糖度が特徴で、食べやすいと人気の品種です。おにつか農園の鬼塚晃さんは、「昨年は大きな台風も来ましたが、被害もなく、その後の天候に恵まれておいしいイチゴができました」と話していました。

また、2月中旬からは、県内でもここだけしか体験できないという日向夏狩りも楽しめます。日向夏は日持ちするため、市外や県外の友人や親戚への贈り物に最適。自分で収穫した日向夏を送ると、より気持ちいいフルーツを収穫した後は、かわいい動物たちもお忘れなく！おにつか農園では、ポニーやウサギなど、さまざまな種類の動物を見たり、触れ合うことができます。イチオシは、今年の干支である牛にそっくりな子ヤギたち！ぬいぐるみのようなかわいらしい姿に癒やされます。ふれあい体験は入園無料、ご希望の方はスタッフにお声掛けください。

**税金 確定申告会場について**

- 開設期間 = 2月16日(火) ~ 3月15日(月)
- 受付時間 = 午前9時~午後4時
- 開設場所 = 日南税務署
- 確定申告会場へお越しになる方へ ~感染リスク軽減のための対応~  
新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、ご自宅から申告できるe-Taxをぜひご利用ください。詳しくは国税庁ホームページ「e-Tax事前準備のご案内」をご覧ください。
- 確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です**  
会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には入場枠が指定された「入場整理券」が必要です。入

場整理券は日南税務署で当日配付しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。事前発行の詳細な方法は国税庁ホームページ「LINEで「入場整理券」を取得する方法」をご覧ください。

入場整理券の配付状況により、後日の来場をお願いする場合があります。



・「国税庁LINE公式アカウント」▶



- 確定申告会場における感染防止対策について**
- ・入場時の検温の実施

確定申告会場への入場時に検温を実施します。37.5度以上の発熱がある場合、咳などの風邪の症状がある場合、検温にご協力いただけない場合など、感染防止の観点から適切でないと判断したときには入場をお断りさせていただきます。

発熱などの症状がある方や体調のすぐれない方は、後日あらためて来場していただくようお願いいたします。

・**マスクの着用、手指消毒のお願い**  
会場ではマスクを常時着用していただき、会場入口などで手指消毒をお願いいたします。

- ・**少人数での来場**
- 問 日南税務署(日南市上平野町1丁目8番地4) ☎22-3671

- ①運転免許証、パスポート、在留カードなど、官公署発行の顔写真入りのもの1点。

②①をお持ちでない方は、健康保険証、医療受給者証、年金手帳などの「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されたもののうち2点。(※2) 毎週木曜日(祝日を除く)は、午後7時まで市役所の市民生活課窓口(各支所を除く)を開庁しております。

- マイナンバーカードは、原則申請者本人以外の受け取りはできません(※)。しかし、申請者本人に傷病や障がいがある場合、代理に傷病や障がいがある窓口に来ることが難しい場合には、代理人にマイナンバーカードの受領を委任することができます。代理人によるマイナンバーカード受領をご希望の際は、手続きに必要な書類などの説明をいたしますので、事前にご相談ください。必要な書類などがそろっていない場合、マイナンバーカードの受け取りができません(※)申請者本人の年齢が15歳未満である場合、保護者(親権者か法定代理人)の付き添いが必要です。

- 問 ・市民生活課 ☎72-1111(代表)
- ・大東支所 ☎71-2011
- ・本城支所 ☎71-3011
- ・都井支所 ☎71-4011
- ・市木支所 ☎71-5011

**お願い**

**野生鳥獣による農作物被害を発見したら連絡を!**

- 市内ではイノシシやサルなどの野生鳥獣の増加によって、農作物が荒らされたり、道路の路肩を掘り返されたりする被害が出ています。鳥獣による農作物被害にあわれた方は、連絡をお願いします。
- 令和2年3月にシカが市内で捕獲されています。シカを見かけた際には、連絡をお願いします。
- 鳥獣からの被害防止策として、えさ場・隠れ場所としての魅力をなくし、集落や農地に入らせないなど、地域ぐるみで取り組みが必要です。ご協力をお願いします。
- 問 農業振興課園芸特産係 ☎55-1150

**申請**  
**マイナンバーカード**  
**申請受付・受取に関する**  
**お知らせ**

- マイナンバーカードの申請を、市役所および各支所の窓口で行うことができます。申請後、カードができあがりましたら、交付通知書(はがき)をお送りしますので、交付通知書・個人番号通知カード(お持ちの方のみ)・本人確認書類(※1)を持参の上、交付場所(交付通知書の表面左最下部に記載されています)の窓口にてお受け取りください。マイナンバーカードの申請から交付までは1カ月程度かかります。お仕事などにより、開庁時間帯に来庁できない方は**開庁延長日(※2)**をご利用ください。マイナンバーカードを使用し、税証明書・印鑑証明書・住民票・戸籍証明書のコンビニ交付サービスを受けることができます。(※1)本人確認書類とは、次のものを指します。

**生活**

**廃棄物(ごみ)の野外焼却は法律で禁止されています!!**

家庭や事業所などでごみ(いらぬい物)を焼却する行為は「廃棄物の処理および清掃に関する法律」で禁止されています。違反者については、5年以下の懲役もしくは1千万円以下(法人は3億円以下)の罰金に処されます。

家庭での枯れ草の焼却も罰則の対象です。

市役所に寄せられる苦情の中でも、「近隣で草などを燃やして、その煙が洗濯物に付く」「農業用ビニールなどを燃やして、有害なガスが家の中に入る」などの健康被害に波及するといった相談が絶えません。

市役所からの指導で消火に応じない場合や、何度も繰り返す場合など悪質なケースは警察へ通報します。

自分の都合だけを考えず、近隣の方の事も考えましょう!

- 問 市民生活課生活環境係 ☎72-1356



**申請**  
**ひとり親世帯**  
**臨時特別給付金の申請は**  
**お済みですか?**

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担う低所得のひとり親世帯などに対し、子育て負担の増加や収入の減少に対する支援を行うため、昨年8月から給付金を支給しています。串間市の申請受付期限は2月26日(金)までとなっておりますので、申請がお済みでない方は、お早めの手続きをお願いします。申請方法など詳しい内容については、市公式サイトをご確認いただくか福祉事務所までお問い合わせください。

- 基本給付**
- 支給対象者**
- ①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている方<申請不要>
- ②公的年金など(遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)(※1)を受給していることにより、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止されている方で、平成30年の収入が児童扶養手当の支給制限限度額未満の方(※2)<申請必要>

③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方(令和2年7月分以降の児童扶養手当受給者も含みます)<申請必要>

(※1)すでに児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方だけでなく、児童扶養手当の申請をしていれば、令和2年6月分の児童扶養手当が全額または一部停止されたと推測される方も対象。(※2)公的年金などを受給していても、児童扶養手当にかかる支給限度額を上回る場合は支給対象となりません。

- 支給額 = 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円**
- ※基本給付の申請を行う方は、昨年末に決定した再支給分の基本給付について併せて申請を行うことで、支給が受けられます。

- 追加給付**
- 支給対象者**
- 基本給付①・②の支給対象者のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少している方<申請必要>

- 支給額 = 1世帯5万円**
- 問 福祉事務所こども政策係 ☎72-1123

**ご案内 (仮称)串間市いちき風力発電事業 環境影響評価方法書の縦覧**

串間市で計画されている風力発電事業について、環境影響評価方法書の縦覧と住民説明会を行います。

環境影響評価方法書について、環境保全の見地からの意見をお持ちの方は、縦覧場所に備え付けの書面に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入の上、意見書箱に投かんいただくか、3月4日(木)までに右記の問い合わせ先へご送付ください(当日消印有効)。

- 事業者 = 株式会社イメージワン**
- 縦覧期間 = 1月19日(火) ~ 2月18日(木)**
- 意見受付期間 = 1月19日(火) ~ 3月4日(木)**

- 縦覧場所 = 市総合政策課、市木支所**
- 縦覧時間 = 午前9時~午後5時(いずれも、土・日・祝日を除く開庁日)**
- 電子縦覧 =**  
[https://www.imageone.co.jp/ene\\_news/kushima/houhou/](https://www.imageone.co.jp/ene_news/kushima/houhou/)
- 環境影響評価方法書についての住民説明会(※)**

- 場所 = 市木公民館体育館(串間市大字市木7350の7番地)**
- 日時 =**
- ①2月5日(金)午後4時半~
- ②2月6日(土)午前10時半~
- (※)住民説明会の開催に当たっては、新型コロナウイルス感染症の感染対策を十分にいき、一回あた

りの参加人数が多数とならないよう分散して実施いたします。なお、今後、新型コロナウイルス感染症に関して国や地方自治体などから要請を受けた場合においては、必要に応じて縦覧や住民説明会の予定を変更することがあります。その際には、同社ウェブサイトにてお知らせします。

- 問 株式会社イメージワン  
担当:野々下(〒160-0022 東京都新宿区新宿6-27-30 新宿イーストサイドスクエア6階) ☎03-6233-3410(代表) 午前9時半~午後5時(土・日・祝日は除く)

# 障がい者(児)への補助制度をご活用ください

## 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**=利用券1枚につき、タクシーなどの小型車利用料金(上限560円)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。

■**交付枚数**=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

※助成対象条件などの詳細についてはお問い合わせください。

## 障がい者(児)福祉サービス (自立支援給付)

障がい者(児)の日常生活を支えるさまざまなサービスを利用できます。

■**居宅介護(ホームヘルプ)、短期入所(ショートステイ)、生活介護、就労継続支援共同生活援助(グループホーム)、施設入所支援**など

■**放課後等デイサービス、児童発達支援、保育所等訪問支援**など

※詳細についてはお問い合わせください。

## 軽度・中等度難聴児 補聴器購入費等助成

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴児に対して、補聴器の購入費用などの一部を助成します。

■**対象経費**=補聴器の購入、修理費

■**助成額**=原則として基準額の3分の2

※助成対象条件などの詳細についてはお問い合わせください。

## 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5千円(半年に1回支給)の介護手当を支給します。詳細についてはお問い合わせください。

## 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・程度により診断書の提出が省略できる場合があります。

■**支給要件**=対象児童が一定の障がい状態にあること(診断書などにより県が認定します)。対象児童が20歳未満であること。児童が施設などに入所していないこと。支給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があります。

■**手当額**=  
・1級(重度)月額5万2,500円  
・2級(中等度)月額3万4,970円  
※手当額は毎年改定されます。申請に関する詳細についてはお問い合わせください。

## 特別障害者手当

在宅の身体、知的、精神に著しく障がいのある方に対し、一定の手当を支給します。

■**支給対象者**=20歳以上であって、著しく重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の障がい者。

■**手当額**=月額2万7,350円  
※手当額は毎年改定されます。申請に関する詳細についてはお問い合わせください。

## 障害児福祉手当

■**支給要件**=20歳未満であって、重度の障がいの状態にあり、日常生活において常時介護を必要とする在宅の障がい児。

■**手当額**=月額1万4,880円  
※手当額は毎年改定されます。申請に関する詳細についてはお問い合わせください。

## 宮崎県おもいやり 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、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。  
※手帳の等級や介護保険の要介護度などの交付基準がありますので、詳細についてはお問い合わせください。



## 補装具・日常生活用具給付

■**補装具**=身体障害者手帳の交付を受けた人に対し、補装具の交付や修理を行います。原則、費用の1割を自己負担していただきます(ただし、月額負担上限額があります)。

■**日常生活用具**=重度障がい者(児)に対し、日常生活の便宜を図るため、日常生活用具が給付されます。原則、費用の1割を自己負担していただきます(ただし、月額負担上限額があります)。

※詳細についてはお問い合わせください。

## NHK受信料の減免

■**全額免除**=身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持する人が世帯構成員であり、かつ世帯全員が市民税(住民税)非課税

■**半額免除**=①視覚・聴覚障がい者が世帯主かつ受信契約者の場合②重度の障がい者(身体障害者手帳1級～2級・療育手帳A・精神障害者保健福祉手帳1級)が世帯主かつ受信契約者の場合

## 串間温泉いこいの里 利用助成

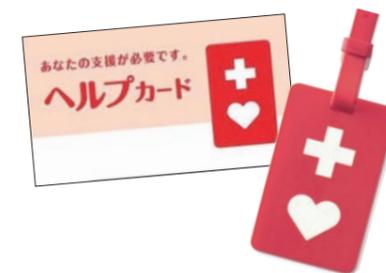
障害者手帳所持者に対し、串間温泉いこいの里を利用する際に使用できる、助成のための利用者カードを交付します。

■**対象者**=身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

■**助成額**=1人1回につき250円を助成。ただし、1人につき年36回を限度

## ヘルプマーク・ヘルプ カードの交付

内部障がいや難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方に対して、ヘルプマーク、ヘルプカードを交付します。  
※ヘルプマークの申請には、原則として各種障がい者手帳や、難病を証明する書類などが必要です。詳細についてはお問い合わせください。



## 表彰 串間JVC法華嶽小学生バレーボール大会で優勝

市内の小学生男子児童で構成しているバレーボールチームの「串間JVC」が、昨年12月13日、国富町で開催された「第27回法華嶽旗争奪小学生バレーボール大会男子の部」で優勝し、12月17日、市長へ表敬訪問しました。県内の強豪がひしめく中、「粘り強いバレー」で見事優勝を果たし、選手の皆さんはさすがらしい表情を見せていました。キャプテンである福島小学校6年生の吉田兼周くんは「12月初めに行われた県大会では予選敗退と残念な結果であったが、その悔しさをバネにみんなで一致団結して優勝できてうれしい」と笑顔で話していました。



## イベント 旧吉松家住宅でパンケーキイベントが開催されます



旧吉松家住宅前市民広場近くに今春オープン予定のパンケーキ&パフェ専門店「NALU CAFE」が旧吉松家住宅でパンケーキイベントを開催します! 風情ある旧吉松家でゆったりと絶品パンケーキをご賞味ください!

●**日時**=2月21日(日) 午前11時～午後4時  
●**場所**=旧吉松家住宅(串間市大字西方5509)

●**メニュー**=ごろごろいちごパンケーキ&コーヒーセット(1,300円)  
●**その他**=20名様限定(完全予約制)  
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、日程が変更になる場合があります。

予・問 パンケーキ&パフェ専門店  
NALUCAFE  
☎080-5366-4932  
(山本)



無料相談

①遺言などの無料相談

- 相談対象=遺言、相続、高齢者などの財産管理、離婚時の契約など
- 日時= 2月7日(日)午前8時~正午
- 場所=日南公証役場(日南市戸高1丁目3-2)
- その他=予約制のため、平日に事前の電話予約が必要です(午前8時半~午後5時)。
- ☎日南公証役場 ☎23-5430

②行政相談

- 相談対象=行政に対する意見や要望、相談など
- 日時・場所= 2月22日(月)午前9時~正午 市役所1階B会議室
- ☎市民生活課生活環境係 ☎72-1356

③法律相談

- 相談対象=ご近所トラブル、離婚、相続、債務整理、労働問題、交通事故、会社経営など
- 日時= 2月15日(月)午後1時~終了次第(要予約)
- 場所=市総合保健福祉センター
- ☎申間市社会福祉協議会 ☎72-6943



④人権相談

- 相談対象=セクハラ、パワハラ、家庭内暴力、体罰、いじめ、誹謗中傷、差別など
- 日時= 2月8日(月)午前10時~午後3時
- 場所=市役所地下D会議室
- ☎総務課総務係 ☎72-4557



⑤年金相談

- 相談対象=老齢、障害、遺族などの年金請求および相談
- 日時・場所= ①2月4日(木)午前10時~午後3時 市役所1階A会議室 ②3月4日(木)午前10時~午後3時 市役所1階A会議室
- その他=事前に都城年金事務所へ予約(1カ月前から可)が必要です。予約の際、持参する物の確認をお願いします。
- ※予約受付時間=平日午前8時半~午後5時15分
- ☎市民生活課市民係 ☎72-1117 都城年金事務所 ☎0986-23-2571



⑥消費者生活巡回相談

- 相談対象=消費者トラブル(商品、訪問販売、契約など)に関する相談
- 日時= 2月16日(火)午前10時~午後3時
- 場所=市役所1階市民生活課相談室
- ☎市民生活課生活環境係 ☎72-1356

スポーツ 少年野球の福岡ソフトバンクジュニアチームに市内児童が選出

市内の少年野球チーム、福島野球スポーツ少年団に所属する川崎怜央くんが、九州・山口地方の5、6年生で構成するプロ野球・福岡ソフトバンクホークスのジュニアチーム「2020福岡ソフトバンクホークスジュニア」のメンバーに選ばれ、昨年12月9日に市長へ表敬訪問しました。

このチームは、同年12月29日から31日まで東京都の明治神宮野球場などで開かれたプロ野球12球団のジュニアチームの大会である「NPB12球団ジュニアトーナメント」への出場にあたり、ソフトバンクが選考会を行い編成されました。

選考会は同年8月に行われ、川崎くんは応募者269人の中から最終の16人に見事合格。9月から毎週末、福岡県内で練習を行ってきました。大会では1勝1敗で予選敗退という結果でしたが、川崎くんは試合に出場し勝利に貢献しました。

「大会は予選敗退と悔しかったが、これをバネにこれからも野球を頑張ってプロを目指したい」と川崎くんは意気込んでおり、今後も活躍が期待されます。



かわさき れお 川崎 怜央くん

福島小学校6年生。4人兄弟の次男。兄の影響で小学1年から野球を始める。ポジションは主にピッチャー。左投げ左打ち。

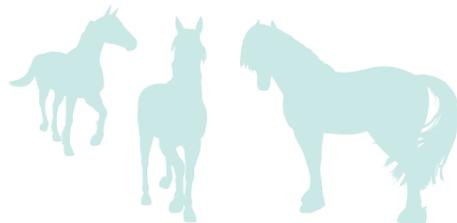
うたごよみに掲載する写真を募集しています。

まちの魅力を再発見できる写真のご応募をお待ちしています。 ☎総務課秘書広報係 ☎72-4559

詳しくはこちら▼



●宮崎市在住 谷口慎二さん  
昨年11月の連休に家族と都井岬に訪れた際に、偶然市長にお会いして一緒に写真を撮らせていただきました。コロナ禍の中、都井岬の雄大な景色や野生馬に癒やされました。



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。

読者のページ くしまにあ



**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なります！**  
毎月の国民年金保険料は、送付された納付書により、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。また、口座振替の利用でさらにお得になります。通常の口座振替の振替日は翌月末日です。  
・申し出により当月末日振替早割にする  
と、1カ月あたり50円の割引になります。  
・このほか、前納には  
①2年前納 ②1年前納 ③6カ月前納  
があります。  
※口座振替による前納の申し込みは令和3年2月末日までですが、現金(納付書)での納付は4月末日まで可能です。詳しくはお問い合わせください。

**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  
障害基礎年金については非課税ですが、申告が必要です。申告をされないと、所得の確認ができないため支給停止されることもありますので、忘れずに申告をお願いします。

問い合わせ先 市民生活課市民係 ☎72-1117(内線225・226) / 都城年金事務所 ☎0986-23-2571

## 農耕作業用トラレーラは軽自動車税(種別割)の課税対象となります



トラレーラタイプの農作業機が、農耕作業用トラレーラとして農耕作業用自動車に指定されたことに伴い、軽自動車税(種別割)の課税対象となりました。

### ●農耕作業用トラレーラとは

農耕トラクタのみによりけん引され、農地における肥料・薬剤などの散布、耕うん、収穫などの農耕作業や農業機械などの運搬作業を行うために必要な構造を有する被けん引自動車。(例)マニユアスプレッダ、スプレーヤなど

### ●小型特殊自動車は申告が必要です

農耕作業用トラレーラは、これまで償却資産として固定資産税の課税対象でしたが、小型特殊自動車となる場合は、軽自動車税(種別割)の課税対象となりますので、市役所での申告をお願いします。その際、償却資産と二重課税にならないようご注意ください。

### ●農耕作業用トラレーラの区分

小型特殊自動車に分類される農耕作業用トラレーラは、農林水産省から「農作業機を装着・けん引した農耕トラクタの公道走行ガイドブック」が出ており、こ

のガイドブックに示す条件を満たす場合は、軽自動車税(種別割)の課税対象となります。

地方税法上、路上を走行する・しないに関わらず、走行機能を有した農耕作業用トラレーラを所有していれば、軽自動車として登録が必要です。

### ●保安基準などの問い合わせ先

・灯火器類・全幅・運行速度について

国土交通省自動車局技術政策課

☎03-5253-8111

・免許など・その他全般的なことについて

農林水産省生産局技術普及課

☎03-6744-2111

☎税務課市民税係

☎72-1112



### 📅 2月、3月の日曜給油店

月/日	給油店名
2/7	津曲北方店・井手都井店
2/14	片平本町店・三協西小路店・井手都井店
2/21	井上仲町店・井手都井店
2/28	坂元串間店・井手都井店
3/7	井手産商串間店・井手都井店
3/14	酒井串間店・井手都井店
3/21	津曲北方店・三協西小路店・井手都井店
3/28	片平本町店・井手都井店

### 🏠 2月、3月の休日在宅医

月/日	医療機関	診療科	電話番号
2/7	岡村クリニック	整形外科	72-7710
2/11	吾社クリニック	内科	71-3411
2/14	串間中央クリニック	内科・小児科	27-3181
2/21	ゆうゆうの森クリニック	内科	55-9111
2/23	県南病院	神・精・内	72-0224
2/28	のだ小児科医院	小児科・アレ	71-1112
3/7	串間中央クリニック	内科・小児科	27-3181
3/14	英医院	内科	74-1187
3/20	とめのファミリークリニック	内科・小児科	76-1425
3/21	にいな内科・循環器科	内・循・呼	71-1711
3/28	岡村クリニック	整形外科	72-7710

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

### 人口のうごき(令和3年1月1日現在)

人口 16,805人(前月比-21人)

[男性 7,891人 女性 8,914人] 世帯数 7,585世帯

※平成27年度国勢調査からの推計人口です。

## うそ電話詐欺に気を付けよう!!

### 息子・警察官・銀行員を名乗って…

- 「詐欺グループを捕まえた」
- 「あなたの個人情報か漏れている」
- 「キャッシュカードを預かります」



### オレオレ詐欺

- 対策
- 留守番電話の活用
  - お金の話になったら電話を切る

### はがき・メールで…

- 有料サイトの料金請求
- 訴訟最終告知のお知らせ(「連絡しないと財産を押さえる」)
- 「コンビニで電子マネー(〇〇ギフトカード)を購入して!」



### 架空請求詐欺

- 対策
- 安易に相手に電話しない
  - 「電子マネーで支払って」は詐欺!

### 市役所職員を名乗って…

- 「医療費・保険料の還付金がある」
- 「近くのATMに行って!」



### 還付金詐欺

- 対策
- ATMに行く前に確認を!(ATMで還付金は戻りません)

### FAX・ダイレクトメールで…

- 「必ず融資します」
- 「保険料が必要です」
- 「信用度を確認する」



### 融資保証金詐欺

- 対策
- 安易に信用しない(融資の前にお金を振り込ませるのは詐欺です)

このほかにもいろいろな手口がありますので気を付けてください!

☎ 串間警察署 ☎72-0110 警察安全相談#9119



地球の message

☎ 市民生活課生活環境係 ☎72-1356

### 誤ったエコは、環境負荷になる?

最近ではエコへの意識の高まりから、環境に配慮した行動をする人も着実に増えているようです。

しかし、認識の間違いや取り組み次第では環境に逆効果になることもあります。

例えば、買い物に使うマイバッグを環境にやさしいコットン製に変えたとしても、汚れたからとすぐに買い替え

たりしていませんか。マイバッグの素材や種類によってはプラスチック製のレジ袋よりも生産時に生じる環境負荷の度合いが多く、数回使用しただけではかえって環境対策にならない場合があります。Reduce(ごみを減らす)の観点からもむやみな買い替えをせず、モノを大切に使う考え方がもとより重要なことです。



**2**  
February  
2021

# 今月のくしま

	相談		子育て
	健康		イベント
	その他		

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<b>1/31</b>	<b>2/1</b> 市・県民税(4期)、国民健康保険税(7期)、後期高齢者医療保険料(7期)、保育料(1月分) 納期限および口座振替日 市・県民税の申告相談開始	<b>2</b>	<b>3</b> 乳児健診【延期分】(P11)	<b>4</b> 年金相談 (P25)	<b>5</b> (仮称) 串間南部風力発電所環境影響評価方法書の説明会 (仮称) 串間市いちき風力発電事業環境影響評価方法書の住民説明会 (P20)	<b>6</b> (仮称) 串間南部風力発電所環境影響評価方法書の説明会 (仮称) 串間市いちき風力発電事業環境影響評価方法書の住民説明会 (P20)
<b>7</b>	<b>8</b> 人権相談 (P25) 蔵書点検のため図書館休館 (P16)	<b>9</b>	<b>10</b> 3歳児健診 (P11)	<b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 法律相談 (P25)	<b>16</b> 消費者生活巡回相談 (P25)	<b>17</b> 2歳児歯科健診 (P11)	<b>18</b> (仮称) 串間市いちき風力発電事業環境影響評価方法書の縦覧最終日 (P20)	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> くしま朝市よかむん市【串間商工会議所】 旧吉松家住宅でのパンケーキイベント(P22)	<b>22</b> 行政相談 (P25) (仮称) 串間南部風力発電所環境影響評価方法書の縦覧最終日	<b>23</b> 天皇誕生日	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> ひとり親世帯臨時特別給付金の申請受付期限(P20)	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>3/1</b> 国民健康保険税(8期)、介護保険料(6期)、後期高齢者医療保険料(8期)、保育料(2月分) 納期限および口座振替日	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> 年金相談 (P25)	<b>5</b>	<b>6</b>

※各日程については予定であり、変更になる場合があります。

## 編集後記

最後に都井岬に行ったのは4年前の夏になります。その頃にはまだ表紙のポケふたはおろか、パカラパカもありませんでした。長らく足が遠のいていましたが、これを機に、久しぶりにPokemon GOを起動して、岬馬とナッシーを見に足を伸ばすのもアッリーかもかもしれません。(は)

## ご意見をお聞かせください!

広報くしまに関するご意見やご感想、取り上げてほしいテーマをお聞かせください。いただいたご意見は、今後の紙面づくりの参考とさせていただきます。

