

# 生涯学習だより

仲間と一緒にいろいろなことを学んだり、楽しんだり。  
子どもから、高齢者までみんなでチャレンジ！

サークル pick up!

## 貯筋体操にこここ会

場所：中央公民館  
日時：第1・3月曜日  
午後1時30分～3時

### 貯筋体操で健康維持♪

高齢者の健康づくりを目的とした体操教室です。いすに座ってできる筋力トレーニングや静的ストレッチなどを行い、転倒予防や筋力アップを目指します。講師は日南市在住の島田佳枝さんが務め、楽しく丁寧に指導します。いくつになっても健康で自分らしく生活できるように貯筋体操で健康を維持しましょう。



84歳ですが貯筋体操を始めて杖がいなくなりました。体操との出会いに感謝ですね。



参加者  
清水 貞子さん  
(福島地区・本町1丁目)



生涯学習では地域との絆を作り、笑顔があふれ、誰もが主役になれる生涯学習社会づくりを目指しています。  
2月14日(木)～17日(日)に、生涯学習成果作品展示会を行います。本年は、展示だけでなく、ロビーコンサートや各サークルの

## 生涯学習成果作品展への参加者募集！

体験、サークルの方々が作った物の販売も計画しています。2月の回覧チラシをしっかり見てくださいなね。公民館で活動している方だけでなく、一人で楽しんでいる方、お隣さんと楽しんでいる方など楽しんで学び続けている方々の参加をお待ちしています。展示会

参加希望の方は、中央公民館へ連絡をください。  
また作品だけでなく活動を知ってほしい方も、紹介ポスターを作成し参加してください。事前申し込みが必要ですので、中央公民館(☎7211846)にて、ご連絡をお待ちしています。

# BOOKS

今月のおすすめ



今月のテーマ展示  
「医療特集」

図書館では医療情報収集の手助けになればと「医療情報コーナー」を設けてあります。お薬事典や家庭の医学を始め、闘病記や食事療法など、幅広く集めていますので一度ご覧ください。



『うみのごちそうしろくま』  
柴田 ケイコ/作・絵

うみのごちそうが大好きな、くいしんぼうのしろくまは、「うみのごちそうのなかにはいつてみたら、どんなかんじかな？」と想像してみること。アジのフライ、イクラ丼…。どうなるかな？「しろくま」シリーズ第4弾。



『昨日がなければ明日もない』  
宮部 みゆき/著

29歳のシングルマザーから相談を受けた杉村三郎。彼女は16歳で最初の子を産み、別の男性との間にも子供がいて…。表題作ほか全3作を収録。杉村三郎シリーズの第5弾です。

今回は林佳奈子さんに紹介していただきました！



この一冊

串間市立図書館の数ある蔵書の中から、職員さんオススメの一冊を紹介！



『はじめてのイタリア野菜』 藤目 幸廣

近年、少しずつ野菜売り場に並ぶようになったイタリア野菜ですが、アーティチョークやロマネスコやフェネルなど、気になる野菜がまだまだたくさんあります。種を取り寄せたことがありますが、自分ではうまく育てられず断念。野菜育てのプロにお願いしようと思いこの本を選びました。

豊かな日々を

Life  
ライフ

### 【新刊情報】

○鼠、恋路の間を照らす(赤川 次郎)○夜汐(東山 彰良)○いざ帰らん(佐伯 泰英)○それでも空は青い(荻原 浩)○花折(花村 万月)○静おばあちゃんと要介護探偵(中山 七里)○刀と傘(伊吹 亜門)○厨師、怪しい鍋と旅をする(勝山 海百合)○ほくは朝日(朝倉 かすみ)○介護士K(久坂部 羊)○トッピング(川上 健一)○定信の触(千野 隆司)○されど私の可愛い檸檬(舞城 王太郎)その他多数

### 串間市立図書館

串間市大字西方6524-58  
TEL 0987-72-1177  
FAX 0987-72-0803  
開館 午前10時～午後6時  
休館日 月曜日  
HP <http://www.kushima-lib.jp/>

# みんなが主役

ふるさと串間のために

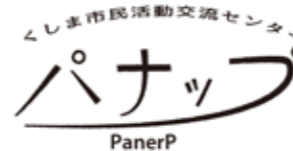


まち元気ウォーキングの様子

## まち元気ウォーキング

串間エコツーリズム推進協議会では「秋のくしまエコツーリズム博覧会」を企画し、メニューを充実させると共に助成クーポンを発行しました。パナップでは、串間の歴史を訪ねるウォーキングルートを各地区に作るため調査、調整を進めており、串間の町並みを歩くコースをメニューとして提供しました。  
串間史談会や郷土史に詳しい方々の協力を得て、ガイドの内容をまとめました。商店街でカフェを展開されている事業所にランチをお願いしました。買物券を作り、くしま駅の駅でその日の思い出を作ってもらうことを試み、「JAはまゆうの協力を得て、実現することができま

した。コースが通る自治会の会長には説明に行きました。市役所周辺には歴史を感じるいくつかの街並と3世紀から6世紀に築造された古墳群が残っています。現在の市役所は江戸時代には郡代所がありました。市役所と隣り合わせにある旧吉松家住宅は大正時代の富豪住宅として国指定重要文化財になっています。  
これらの歴史に伴い、郡代所の役人をしてきた家が並んでいた公事方、そこへ隣接していた主事方は主に勘定方・事務方が居住していました。また郡代所の御借屋の下の居住区を「おかりやした」「おかりやんした」と呼びました。  
このように、風情ある街並みを楽しむことが出来るコースです。



串間市大字西方5721-1 (旧NSA)  
TEL・FAX 0987-72-5123  
開館日 平日午前9時～午後6時  
メール [hello@panerp.jp](mailto:hello@panerp.jp)  
HP <https://panerp.jp>

## 年金トピックス

### ✓ 新成人のみなさん おめでとうございます!

- ◎20歳になったら国民年金  
公的年金制度は、現役世代が納める保険料で高齢者の方の年金を負担するという「世代と世代の支え合い」が基本です。国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、国民年金の保険料を納めることになります。
- ◎国民年金(基礎年金)3つのメリット
- ①老後を支えます(老齢基礎年金)
- ②病気やけがで障害の状態になったときに支えます(障害基礎年金)

- ③加入者が亡くなったとき、子のある配偶者、子を支えます(遺族基礎年金)
- ◎保険料の「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」  
学生などで収入等がなく保険料の支払いが困難な場合は、保険料納付猶予制度があります。

### ✓ 「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます!

平成30年中に厚生年金、国民年金などの老齢または退職を支給事由とする年金を受け取られた方に、『平成30年分公的年金等の源泉徴収票』が日本年金機構より1月中旬から送付されます。所得税の確定申告などで必要になりますので、大切に保管してください。

問 / 市民生活課市民係 ☎内線 225・226 都城年金事務所 ☎0986-23-2571