

みんなつながる。まちがかがやく。

# 広報くしま



11  
November 2018

No.1047  
毎月1回 1日発行

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。

No.1047 広報くしま

2018年11月1日発行 発行／串間市役所 編集／総務課秘書広報係  
(毎月1回 1日発行)

〒888-8555 宮崎県串間市大字西方5550番地 電話:0987-72-1111 FAX:0987-72-6727  
<http://www.city.kushimajp.jp> Eメール:info@city.kushimajp.jp 印刷／(株)宮崎南印刷

file# 19 串間でつくられた逸品の方



「櫻樽にいれて熟成させた麦  
焼酎もおすすめです」と慶蔵さ  
ん。

おすすめは焼酎と炭酸水を1  
対3で割るソーダ割り。さわやか  
な口当たりのあとに芋の香りが広  
がります。

「伝統の造り方を守りながら、  
もへと品質を高めていきたいです」  
と語ってくれたのは幸藏酒造株式  
会社 常務取締役の上園田慶蔵さ  
ん。特徴的なのは大正8年の創  
業以来、仕込みや貯蔵に素焼き  
の「かめ壺」が使われていること  
です。大量生産はできませんが、  
てまひまをかけた丁寧な仕込み  
ができます。

また、味へのこだわりはろ過方  
法にあります。焼酎のうまみ成  
分はアルコールに溶け込んだフェ  
ノール油分。この油分は飽和状態  
がベスト。寒い季節になると余分  
な油分が浮いてくるので、布でしつ  
かり取り除きます。この作業を繰  
り返すことで、芋本来のうまみ  
のある焼酎ができあがります。

「蒸溜」という過程を経ている焼  
酎は、ほとんどアルコールと水し  
か含まれていないので、身体への  
負担が少ないことも特長ですよ」  
と慶蔵さん。最近では宮崎限定  
で飲みやすい20度の焼酎も造り  
ました。

これから飲み会が多くなる季  
節。焼酎が好きな人もこれから始  
めようと思っている人も、「こだわり  
の焼酎を味わってみてはいかが？



歴史が造るこだわりの味 「芋焼酎 喜蔵」

幸藏酒造 株式会社

おすすめは焼酎と炭酸水を1  
対3で割るソーダ割り。さわやか  
な口当たりのあとに芋の香りが広  
がります。

「伝統の造り方を守りながら、  
もへと品質を高めていきたいです」  
と語ってくれたのは幸藏酒造株式  
会社 常務取締役の上園田慶蔵さ  
ん。特徴的なのは大正8年の創  
業以来、仕込みや貯蔵に素焼き  
の「かめ壺」が使われていること  
です。大量生産はできませんが、  
てまひまをかけた丁寧な仕込み  
ができます。

また、味へのこだわりはろ過方  
法にあります。焼酎のうまみ成  
分はアルコールに溶け込んだフェ  
ノール油分。この油分は飽和状態  
がベスト。寒い季節になると余分  
な油分が浮いてくるので、布でしつ  
かり取り除きます。この作業を繰  
り返すことで、芋本来のうまみ  
のある焼酎ができあがります。

「蒸溜」という過程を経ている焼  
酎は、ほとんどアルコールと水し  
か含まれていないので、身体への  
負担が少ないことも特長ですよ」  
と慶蔵さん。最近では宮崎限定  
で飲みやすい20度の焼酎も造り  
ました。

これから飲み会が多くなる季  
節。焼酎が好きな人もこれから始  
めようと思っている人も、「こだわり  
の焼酎を味わってみてはいかが？」

近年、脚光を浴びている「サイクリング」。サイクリングと観光を組み合わせた造語で、スポーツタイプの

自転車を利用して長距離を走行し風景や地域の観光スポット、特産品を楽しみながら移動します。イベント

では、子どもや初心者からベテランまで、誰でも参加することが可能で

す。

また、サイクリストを地域に呼び込むことで、まちの活性化に期待が持てるとして、近年、取り組みに力を入れる団体が急増。愛媛県・滋賀県・奈良県・茨城県などでイベントがさかんに行われています。ここ県南地区でも、地元の団体によって日本海岸を利用したイベントが行われており、11月11日には「ツール・ド・南みやざき」が開催されるなど、その機運の高まりは広がりを見せてい

ます。

さらに、自転車をこぐことは健康にも良いんです。本格的でなくても、生活の一部に自転車を取り入れるだけで健康への効果は十分。

暑さも落ち着いたこの季節、秋の風を感じながら自転車ライフを始めてみませんか。

# そうだ! 自転車に乗ろう!

日常使いで健康をつくる



# Let's自転車選び

自転車を始めるにあたって、知っておきたいことを  
宮崎県サイクリング協会の奥口さんに答えていただきました。



妻が串間市出身ということもあり、今回このような形でみなさんのお役に立てて嬉しいと思います。  
自分に合った一台を見つけて快適な自転車ライフを始めましょう！

宮崎県サイクリング協会  
理事長  
奥口 一人さん

## 自転車の種類と特徴



マウンテンバイク

ゴツゴツした太いブロックタイヤで、悪路を難なく走るワイルド仕様車。街乗りにはあまり向きませんが、ギアが軽いためこぐ時の負担が少なく、サスペンションも付いているので衝撃にも強い頑丈な造りが特徴です。



クロスバイク

サイクリングをこれから始めようという方に最も適した自転車のタイプ。20kgほどある軽快車に対して、10kgほどの重量なので乗りやすさ満点です。買い物に行く際の普段使いはもちろん、長距離走にも活躍してくれます。



ロードバイク

速さを求める競技者向きの自転車になります。余計な装備を外し、軽量化に特化したモデル。特徴的なハンドルを生かして姿勢を変えることができるので疲れにくく快適に走行できます。



電動アシスト自転車

よく見かける軽快車タイプとは別に、最近ではミニベロやロードバイクなどにアシスト機能が付いたモデルも登場。4時間の充電で約100km走行できるものもあり、長距離や上り坂でも楽に走ることができます。観光用にもおすすめ。



## 安全に乗るために自転車マナー

自転車は「軽車両」に分類され、事故を発生させることもある乗り物です。  
交通ルールや注意点をしっかり守って安全に走行しましょう。

### 自転車は必ず左側通行

自転車は、車道の左側を通行することが原則。右側通行は自動車と接触してしまった場合に衝撃が大きいため非常に危険です。「自転車通行可」の標識がある歩道や、車道を安全に走行できない場合を除き、必ず左側通行を心掛けましょう。

### 自転車保険への加入

近年、自転車事故で数千万円単位の高額な賠償請求をされる事例が増えてきています。子どもから高齢者まで乗れる自転車ですが、自分がいつ加害者になるかわかりません。不測の事態に備えて、保険に加入しておくと安心です。

### 乗る前は必ず点検

自転車に乗る前は、必ずブレーキが効くか、タイヤに空気が入っているかを確認するようにしましょう。

その他、NG行為

- 傘さし運転、2人乗り、並列での走行、夜間の無灯火走行、飲酒運転
- 携帯電話やスマートフォンを操作しながらの運転
- イヤホンなどで音楽を聴きながらの運転



# ＼生活に自転車を取り入れて健康づくり／ 自転車のすすめ

普段、ちょっとした距離でも車で移動していませんか？  
日常の一部に自転車での移動を取り入れるだけでも健康づくりにつながります。



## 自転車と健康の関係

有酸素運動に分類されるサイクリングは、体の循環器系・呼吸器系の機能を良くする働きがあります。無酸素運動と違い、呼吸を続けながら、長時間ペダルをこぐという動作は、血液を体内の隅々まで循環させ、心肺機能を向上させます。このような運動を続けていくと、運動をする前と比べて呼吸の乱れがなくなったり、長時間の運動ができるようになります。

さらに、心肺機能の働きだけでなく、血液や血管の質がよくなるので、新陳代謝とホルモンの分泌が活発になるといわれています。

## 生活習慣病対策に最適

生活習慣病とは、食べ過ぎや飲み過ぎなど、日頃の生活の乱れによって引き起こされる症状のこと、代表的なものに、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などが挙げられます。これらを未然に防ぐためには、食事療法はもちろんですが、運動をすることも忘れてはいけません。

生活習慣病の予防やリハビリには、有酸素運動が効果的。そして、ジョギングなどに比べて、長時間、楽に体を動かし続けられる自転車での運動は、生活習慣病の対策に最適ともいえます。

自転車を時速13kmで漕いだ場合。ルート検索アプリNAVITIMEを使って算出。

### 陸上競技場(西方地区) → 串間駅1.3km



所要時間6分  
30 kcal

### 金谷小学校 → 串間駅3.1km



所要時間18分  
87 kcal

## 気軽に始める 自転車習慣

日頃の通勤などに自転車を使うなどのぐらいのダイエット効果があるのでしょうか。市内各地から串間駅周辺に職場があると仮定した、消費カロリーを計算してみました。

所要時間27分  
133 kcal



所要時間36分  
143 kcal

### 日向大東駅 → 串間駅6.2km



**二瓶** 結成は2年半ほど前でした。南郷まちづくりGOOGO会がまだ南郷町異業種協議会という名称だった頃、日南海岸線を観光の材料に生かしきれていないよねって話を持ち上がり、幸島や恋ヶ浦、夫婦浦など恋にまつわるルートを「恋人口ード」と名付けて、サイクリストを呼び込むもうということになりました。

**工藤** 二瓶さんは、自転車を使って油津の中心市街地を活性化させるための会議に参加したときに、日南海岸でサイクリングの受け入れ環境を整えたいと思っていた頃でした。

どんでしたね。串間は何でしたつづけ?

**喜多** 串間は、生姜焼きにした美咲豚と大東塙ホルモンを、かんしょを使った芋こはんの上にのせた「豚トニーも丼」に豚汁をつけて出しました。

**嶋戸** 串間市サイクリング協会は、5年前から、サイクリルツーリズムのイベントを主催していて、串間市内を走行するイベントを行っていました。ですが、市内だけでは、長い距離を走れるという自転車の性質を存分に生かせていない物足りなさを感じていたんです。

そんなときに、南郷町で自転車を使つて、まちおこしに取



**二瓶** そうこうしているうちに行政の目に止まって、市や県、そして国交省との協議会のメンバーでもあつたの協力して開催することになりました。

**喜多** 嶋戸さんはくしままちづくり組んでいる団体があるということを耳にして二瓶さん、工藤さんとつながったんです。それから南郷町と串間市をまたぐ「ツール・ド・南みやざき2018」を今年11月に協力して開催することになりました。

**嶋戸** 「スカイライドみやざき」というイベントをやりましたね。主催は宮崎県サイクリング協会になりますけど、県南地区で開催した際に私たちが運営をさせていただきました。県内外から200人が参加してくれて大盛況でしたよ。

イベントで振る舞う昼食は、南郷と串間の両方の特産品を使つた際に私たちが運営をさせていただきました。県内外から200人が参加してくれて大盛況でしたよ。主催は宮崎県サイクリング協会になりますけど、県南地区で開催した際に私たちが運営をさせていただきました。県内外から200人が参加してくれて大盛況でしたよ。

**二瓶** そうこうしているうちに行政の目に止まって、市や県、そして国交省との協議会のメンバーでもあつたの協力して開催することになりました。

**喜多** 嶋戸さんはくしままちづくり組んでいる団体があるということを耳にして二瓶さん、工藤さんとつながったんです。それから南郷町と串間市をまたぐ「ツール・ド・南みやざき2018」を今年11月に協力して開催することになりました。

**嶋戸** 「スカイライドみやざき」というイベントをやりましたね。主催は宮崎県サイクリング協会になりますけど、県南地区で開催した際に私たちが運営をさせていただきました。県内外から200人が参加してくれて大盛況でしたよ。

イベントで振る舞う昼食は、南郷と串間の両方の特産品を使つた際に私たちが運営をさせていただきました。県内外から200人が参加してくれて大盛況でしたよ。主催は宮崎県サイクリング協会になりますけど、県南地区で開催した際に私たちが運営をさせていただきました。県内外から200人が参加してくれて大盛況でしたよ。

**二瓶** 正直言つて終わりは見えません。ですが、目指せ、しまなみ海道(※3)?

**喜多** 地元の経済効果も高めています。地元の魅力を売り出すことができるようにして観光道路としての付加価値を上げようと考へているみたいで、共感できる点が多くつたこともあり連携を図つていくことになりました。

**嶋戸** 南郷はカツオの漬け丼と魚つ

けど、お互いにどちらが人気を出せるか競い合いが始まっちゃつて、かなり完成度の高いメニューが出来上りました。

**二瓶** いやいや、世界基準でしょ(笑)。目指せ、ナショナルルート! そして、地域の方がそれを喜んで受け入れてくださる環境が出来上がつくると嬉しいです。イベントを実施することによつて、関係者だけじゃなくて、地域のみなさんも一緒に盛り上がりますよ。

**喜多** 手軽に開催できて、年に数回の開催なんてことも可能になるから、地域のことを発信するチャ

**嶋戸** 小規模なイベントは運営しながら参加者と交流を深められるから楽しいです!

**喜多** は、登るのこそいいんですが、幸島から都井岬に行く途中の坂道になつて盛り上

## 「ツール・ド・南みやざき2018」

日 時 11月11日(日) スタート地点 串間市総合運動公園  
午前8時30分~

「わくわくサイクリングinくしま」として開催していた過去から今年で5回目となる今大会。串間市総合運動公園をスタートし、南郷・串間・志布志をまたぐ3つのコースをサイクリストたちが爽快と駆け抜けます。コース付近にお住まいの方はぜひ、沿道に立ってご声援をお送りください。

○都井岬コース  
START 串間市総合運動公園→桂原→大平→細田→南郷→市木→恋ヶ浦→都井岬→本城(県道454号)→下弓田→金谷→今町→運動公園 GOAL

○都井岬ショートコース  
START 串間市総合運動公園→北方小前→秋山→市木→恋ヶ浦→都井岬→本城小前→串間駅前→運動公園 GOAL

○ダグリ岬コース  
START 串間市総合運動公園→串間駅前→福島川沿い→本城→鬼塚農園→中千野→西浜→福島港→高松→ダグリ岬→高松→七ツ橋→運動公園 GOAL

市内を通るルート



10月12日

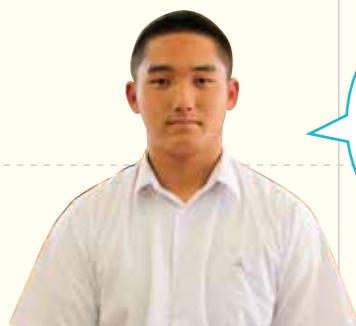
05



宮崎果汁のブースでラベル貼りを体験する生徒たち

**福島高で地元企業説明会**

地元企業を知つてもらい就職活動に役立てもらおうと、福島高校の1・2年生を対象とした就職ガイダンスが開かれました。ガイダンスには、市内で建設や養殖業などを展開する6社が参加。生徒は興味のある会社を回り、事業内容などについて説明を受けたり、会社内で行う作業を体験しながら理解を深めています。



将来の進路に向けていろんな会社の話を聞くことができ心の幅を広げることができました。地元の就職も選択肢の一つなので、今後の参考にしたいです。

福島高校1年  
山口 隆之介さん**TOPIC  
市ノ瀬小水力発電所が完成し運転開始**

9月28日、一氏地区で米良電機産業株式会社が農業用水路「市上水路」を改修し建設を進めていた小水力発電所が完成し、竣工式が行われました。市内では同発電所に加え、バイオマス発電なども稼働しており、再生可能エネルギーを活用したまちづくりが着々と進んでいます。



完成した市ノ瀬小水力発電所



宮崎大の獣医学科のみんなと一緒に参加しました。馬追いの後は馬の血液検査などを行う予定です。毎年参加していて、馬追いは疲れるけど楽しんでいます。

宮崎大学大学院  
ナウイドさん

10月7日

04

**ろうそく灯しエコな夜を**

電気を消しあるそこの明かりの中で環境やエネルギーについて考える「第15回キャンドルナイトinくしま」が市総合運動公園で開催されました。外が暗くなり始めた午後5時半、参加者たちは廃油で作られた約3000個のキャンドルに点火。辺りが暗くなると、温かい光が周囲を照らし、幻想的な雰囲気に包まれていました。



家族連れが幻想的な雰囲気を楽しんだキャンドルナイト



日南学園の看護専攻科のみんなと一緒にボランティアで参加しました。準備は大変でしたが、火が灯るとすごくきれいです。来年もまた来たいですね。

日南学園看護専攻科  
清水 彩貴さん 平野 咲希さん

10月13日

06



隊列を組み岬馬を追い込む参加者

**秋の都井岬で恒例馬追い**

都井岬で国天然記念物の野生馬を柵の中に追い込み、害虫駆除や個体識別を行う伝統行事「馬追い」が行われました。野生馬の保護活動をしている都井御崎牧組合の組合員や宮崎大学の学生ら約80人が参加。参加者は、草原や山林などに生息する馬を見つけると、柵を持って隊列を組み、柵内へ追い込んでいきました。

9月21日

01



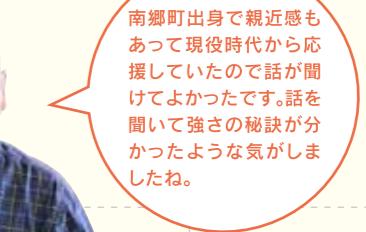
講演を行った谷口浩美さん

**マラソンの谷口さん講演**

世界陸上選手権男子マラソン金メダリストの谷口浩美さんを招き、中央公民館で講演会が開かれました。宮崎大学の特別教授を務める谷口さんは、「転んでも踏まれても立ち上がり」と題し講演。高校時代の思い出など競技人生の原点となった出来事やオリンピック、世界選手権の話に市民ら約50人が耳を傾けていました。



9月21日～10月13日



南郷町出身で親近感もあって現役時代から応援していたので話が聞けてよかったです。話を聞いて強さの秘訣が分かったような気がしましたね。

北方地区・屋治  
ひだか ひろし  
日高 康志さん

9月23日

03



松明の放物線が夜空を彩った柱松

**炎の弧、秋夜を幻想的に**

五穀豊穫や無病息災を願う古式十五夜柱松が市木の岩折神社前広場で行われました。日が暮れると勢子たちが木とロープを駆使しながら高さ約20メートルの柱松を建立。神事が行われた後、頂上めがけ松明を投げると、炎のアーチが幻想的な空間を作り出し、見事命中すると大きな歓声が上がりました。



毎年撮影で柱松には来ていますが、年々祭りが元気になってぎわっている気がします。人力で柱松を立てるところなんかは何回見てもすごいですね。

日南市在住  
諸井 京子さん

9月23日

02

**砂にまみれ若者らが熱戦**

串間市青年団協議会が毎年主催する「ビーチバレー大会inクシマ」が今町浜特設コートで開催されました。市内外から21チーム約140人がエントリー。選手は砂に足を取られながらも息の合ったチームワークでトス、アタックとリズムよく攻撃を展開し、点数が入るたびに歓声が上がっていました。



熱戦が繰り広げられたビーチバレー大会



バレー仲間で宮崎市からの参戦です。今回で5回目の参加ですが、串間は白い砂浜のコートでプレーできるのがいいですね。みんなでワイワイ楽しめました。

宮崎市在住  
チーム「いちごみるく」の皆さん

# くしまっ子☆

竹刀に気合込め  
目指すは日本一

着々と力をつけ  
指導する館長の  
ために過去全国大会でも優勝を  
果たしてきた宮崎剣心館道場で  
腕を磨いています。毎日の稽古で  
始め、過去全国大会でも優勝を  
果たしてきました。宮崎剣心館道場で  
腕を磨いています。毎日の稽古で  
いました。



迫力ある掛け声で相手を威圧する中津留くん



19. 中津留 剣慎くん

福島小学校6年。小学2年から北  
方の宮崎剣心館道場で剣道を始め  
る。今年9月に県の選抜メンバー  
として全国大会に出場。得意技は  
メン。

「メーンンツ」掛け声と竹刀の  
交わる音が響く道場で稽古を重  
ねる福島小学校6年の中津留くん  
慎くんは、9月に開かれた5人一  
組の団体で争う「第13回全日本都  
道府県対抗少年剣道優勝大会」に  
宮崎県代表の1人として出場し  
ました。

剣慎くんは、小学2年から剣道  
を始めたときから、過去全国大会  
で優勝を果たしてきました。宮崎  
剣心館道場で腕を磨いています。  
毎日の稽古で、日々成長を遂げ  
ています。毎日の稽古で、日々成  
長を遂げています。

目標とする剣道は、岩下館長が指導  
する「正々堂々」とした剣道。「先  
生の教える剣道を自分のものに  
して日本一になることが目標」と  
劍慎くん。さらなるレベルアップ  
に向かって、竹刀を握る手にも力が入  
ります。

## 地域おこし協力隊

# 活動日記

vol.19

## 「ふるさと納税PRポスター」



情報解禁から早1ヵ月。ふるさと納税PRポスターの制作プロデューサーを任せられた私は反響に驚いています。はじめは市内をメインに配布する予定はなかったのですが、あまりにも「ほしい!」「貼りたい!」のお声をいただき、本当にありがたい限りです。作った甲



妻がありました。

実は撮影に踏み切るまで賛否両論ありました。アイデアの段階で「さすがにこれはやはりすぎじゃないか?」「市長にこれをさせていいのか?」との声もありました。しかし

島田市長をモデルとして登場させるのであれば「あのポスター、市長がモデルになったのに鳴かず飛ばずだったね。」と言われるよ

うなモノを作っちゃダメ。しっかりインパク

ト遊び心をふんだんに盛り込み、振り切つ

たポスターでなければいけなかつたのです。

かといってセットを組んだりエキストラ

さんを雇うお金はない。なら課内の納涼会へ

なんとか製作費を抑えるための背に腹は代えられないブッキングです。合成写真かと思いました。アイデアの段階で「さすがにこれはやはりすぎじゃないか?」「市長にこれをさせていいのか?」との声もありました。しかし

島田市長をモデルとして登場させるのであれば「あのポスター、市長がモデルになった

に鳴かず飛ばずだったね。」と言われるよ

うなモノを作っちゃダメ。しっかりインパク

ト遊び心をふんだんに盛り込み、振り切つ

たポスターでなければいけなかつたのです。

かといってセットを組んだりエキストラ

さんを雇うお金はない。なら課内の納涼会へ

ふるさと納税PRポスターの詳細につきましてはHPをご覧ください。

<http://www.city.kushima.lg.jp/main/news/r.html>

串間のあんな人こんな人  
**People**  
ピープル



## 農業振興へ若い力

串間の将来の農業を担う

SAP活動では、仲間と農業について熱く語り、若手農家には積極的に言葉を交わし、リーダーとして串間市SAP会議をけん引します。「後輩たちには農業の楽しさを伝えたいし、このSAP会議を農業に生かせるものを持ち帰れる緊張で自分の力が出せなかつた」と大会は予選リーグで敗退しました。SAP会議が力を入れているのが、2003年から取り組んでいる農業教育・地産地消をテーマにした「SAP農園」活動です。子

J.A.、法人の枠を超えて交流できる場であり、互いに農業に関する技術や知識の習得を図りながら、農業経営の改善を行っています。少子高齢化による農業労働力の減少など農業を取り巻く環境は厳しい状況にあります。この状況を若い力と発想で乗り越え、串間の農業を元気にしたい」と古屋理事長は、SAP活動での一番の収穫を「人とのつながり」だとています。手掛ける農産物やJA、法人の枠を超えて交流できる場であり、互いに農業に関する技術や知識の習得を図りながら、農業経営の改善を行っています。少子高齢化による農業労働力の減少など農業を取り巻く環境は厳しい状況にあります。この状況を若い力と発想で乗り越え、串間の農業を元気にしたい」と古屋理事長は、SAP活動での一番の収穫を「人とのつながり」としています。

SAP会議の果たす役割は今後ますます大きくなるはずです。

どもたちに地元の特産品や農業に関心を持ってもらおうと、毎年市内の園児たちを招き、甘しそを栽培するSAP農園で芋堀り体験会を開催することで、後継者育成の機運を盛り上げています。

「昨年より今年と、活動も毎年同じではなく、少しずつでも新しい可能性にチャレンジしたい」と古屋理事長。今年は収穫だけではなく、食育にもつなげないとその場で焼き芋にして提供したり、搾乳体験を実施したりと、柔軟な発想で新たな取り組みにも挑戦しています。また、研究などのプロジェクト活動なども展開。その成果をSAP冬期大会などで発表し、県内外の仲間に広めています。

古屋理事長は、SAP活動での一番の収穫を「人とのつながり」としています。手掛ける農産物やJA、法人の枠を超えて交流できる場であり、互いに農業に関する技術や知識の習得を図りながら、農業経営の改善を行っています。少子高齢化による農業労働力の減少など農業を取り巻く環境は厳しい状況にあります。この状況を若い力と発想で乗り越え、串間の農業を元気にしたい」と古屋理事長。優れた後継者を育ててきたSAP会議の果たす役割は今後ますます大きくなるはずです。

**古屋 雅登さん**  
(福島地区・上小路)  
北方・前田地区出身。31歳。きんかん農家。串間市SAP会議理事長。趣味は料理で得意料理はベベロンチーノ。



SAP農園で収穫祭



串間市SAP会議メンバー

今年で発足56年を迎えた県SAP会議連合。「Study for Agriculture Prosperity」(農業繁栄のための学修)の頭文字を取ったSAP会議。20の機能集団があり、その中で串間市に組織されているのが串間市SAP会議。甘じよや酪農、オクラなどを手掛ける生産者11人が加入し、宮崎や串間の農業を元気にするために、さまざまな研究課題に取り組んだり、魅力を伝える活動をしています。

その串間市SAP会議の理事長を務めるのが、果樹農家の古屋雅登さん。5年前に就農し、後輩に誘われて入ったSAP会議は4年目。早期 gin kann を栽培する傍ら、SAPの活動にも力を入れています。

今年より今年と、活動も毎年同じではなく、少しずつでも新しい可能性にチャレンジしたい」と古屋理事長。今年は収穫だけではなく、食育にもつなげないとその場で焼き芋にして提供したり、搾乳体験を実施したりと、柔軟な発想で新たな取り組みにも挑戦しています。また、研究などのプロジェクト活動なども展開。その成果をSAP冬期大会などで発表し、県内外の仲間に広めています。

串間で活躍する人を紹介します  
**きらめき図鑑**  
kirameki



お気軽に  
ご相談ください。

## 11月は 「児童虐待防止推進月間」です

福祉事務所子育て支援係  
福嶋 いつ子さん

資格がないから低賃金のバ  
トで働いている…転職したいけ  
れど、資格がないから転職先がみ  
つかない…。  
就職に悩むひとり親家庭のお  
母さん、お父さん『自立支援教育  
訓練給付金制度』を利用して資格  
取得を目指してみませんか？

資格がないから低賃金のバ  
トで働いている…転職したいけ  
れど、資格がないから転職先がみ  
つかない…。  
就職に悩むひとり親家庭のお  
母さん、お父さん『自立支援教育  
訓練給付金制度』を利用して資格  
取得を目指してみませんか？

児童相談所・福祉事務所の相談窓口

通告・相談窓口	連絡先	時間
福祉事務所子育て支援係	☎72-1123(内線505)	月～金 午前8時～午後10時
串間市役所	☎72-1111	月～金 午後10時～午前8時 土・日 終日
家庭児童相談室	☎72-5783	月～金 午前9時～午後4時
都城児童相談所	☎0986-22-5783	月～金 午前8時半～午後5時15分 ※児童虐待などの緊急時は常時受付

## ハッピ・スマイル

にし ゆいな  
西 結凪ちゃん

平成29年12月7日生

ゆうじ なおこ  
西祐司さん・奈緒子さんの次女  
(福島地区・上塩)

二人目ですが、長女が生まれて10年以上経っているので  
久しぶりすぎて、昔を思い出しながら育児をしています。  
娘は人一倍声が大きくて、よく笑い、よく泣き、元気いっぱいです。音楽に合わせて踊るのも好きです。これからやさしく思いやりのある子に育ってほしいですね。

Happy Smile



## 子育てinfo

●11月14日(水)1歳6ヶ月児健診

それぞれ、対象児には個別に案内しています。

●「子ども発達相談室」のお知らせ

言葉など発達に関して気になるお子さんへの支援や  
その周りの大人的援助をします。気になることがあれば、どうぞ相談ください。お一人ずつ予約制で対応させていただきます。

- 対象児:未就学児
- 期 日:毎週金曜日 午前中(一人あたり40分程度)
- 場 所:串間市総合保健福祉センター2階  
すこやかひろば

問 / 福祉事務所子育て支援係 ☎72-1123(内線505)

## 児童虐待防止のために 虐待の発生予防、早期発見・対応が大切

児童虐待に関する通報相談件数は、年々増加しており、子どもの命が奪われる重大な事件も後を絶ちません。虐待の動機としては「子どもの中の存在の拒否・否定」「しつけのつもりだった」などが挙げられ、内容は身体的虐待、育児放棄などがありますが、暴言を吐いて脅したり、子どもの面前で配偶者や親族に暴力を振るう「面前DV」などの心理的虐待も多くなっています。

虐待の発生予防、早期発見、早期対応が大切になります。虐待の確認はなくとも疑いがあるときは通報してください。たとえ、虐待でなかつたとしても通告者には責任はありません。手遅れになる前に迷わず、通告・相談をすることが大切なのです。地域の

皆さまのご協力をお願いします。虐待までは至らなくても子育てに関することや子どももしつけ方などで悩んでいる保護者は多くいます。ひとりで悩まず気軽にご相談ください。

## ひとり親家庭に関する 支援(制度)のお知らせ

問 / 福祉事務所こども政策係 ☎72-1123(内線507)

**【自立支援教育訓練給付金とは?】**  
ひとり親家庭の親で、就職を目指して技能を身に付けたい方が資格取得のために指定された教育訓練講座を受講する場合、その経費の一部を支給するものです。

○対象者 次の要件を満たす串間市在住のひとり親家庭のお母さんまたはお父さんで、20歳に満たない児童を扶養している方が対象となります。

①児童扶養手当の支給を受けていることまたは児童扶養手当の支給要件と同等の所得水準にあること。

②市税などの滞納がないこと。

③過去に当該給付金を受給した

## すくすく のびのび 子育て支援情報

## お母さんお父さんを応援します。

資格がないから低賃金のバ  
トで働いている…転職したいけ  
れど、資格がないから転職先がみ  
つかない…。

就職に悩むひとり親家庭のお  
母さん、お父さん『自立支援教育  
訓練給付金制度』を利用して資格  
取得を目指してみませんか？

ことがない」とい。

事前面談のなかで、教育訓練講  
座を受講することが資格取得  
に結びつき、適職に就くために  
必要であると認められること。

○対象となる講座 雇用保険制度の教育訓練給付  
の指定教育訓練講座

### 【支給額】

	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
一般教育訓練給付金(一般)	対象外	2割
自立支援教育訓練給付金(自立)	6割	4割

【例】10万円の受講費用がかかったとき…Aの場合 自己負担4万円、一般0円、自立6万円

Bの場合 自己負担4万円、一般2万円、自立4万円

※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。

## 手続きの流れ



### ○各申請の際に必要な添付書類

[講座指定申請]…受講(修学)前に手続きが必要です。

- ①戸籍謄本(離婚日が記載されているもの)
- ②住民票
- ③児童扶養手当証書
- ④教育訓練給付金支給要件回答書(一般教育訓練)…ハローワークで発行
- ⑤教育訓練施設または教育訓練講座の資料
- ⑥その他(申請者の家庭の状況により必要な書類が異なります)

[支給申請]…受講修了日から30日以内の申請が必要です。

- ⑦教育訓練修了証明書
- ⑧領収書
- ⑨完納証明書
- ⑩雇用保険法による一般教育訓練給付金が支給されている場合は、その額を証明する書類「教育訓練(一般教育訓練)支給・不支給決定通知書」

※支給申請書を出された時点で、保育料、水道料などについて滞納がないか確認させていただき、  
滞納があった場合は給付金の支給はできません。

詳しい内容などに  
つきましては、  
お問い合わせください。





("やが")

# 健康通信

問/医療介護課健康増進係  
☎72-0333(内線517)

みなさん、もうがん検診は受診されましたか？ バス検診を受診された方には、結果にかかわらずすべての方に結果を送付していますが、中には「精密検査が必要」と結果が来る方もいらっしゃいます。精密検査の結果を知るのが怖くて受診されない方もいらっしゃるかもしれません、そのすべての方が「がん」というわけではありません。

また、精密検査を受診し、がんと診断された場合も、早期であるほど治る可能性も高くなります。

時間をおいてがんが発見される  
ようであれば、検診の効果が薄  
れてしまします。精密検査を受  
けるまでが、がん検診です！  
「精密検査が必要」と判断された  
場合には、必ず精密検査を受診  
してください。

串間市では胃がん・大腸がん・  
肺がん・乳がん・子宮頸がんの検  
診を実施しています。まだ受診  
されていない方は、まずはがん  
検診を受診してみてはいかがで  
すか？



「精密検査までがん検診」

健康  
マメ知識

# 今日から始められる糖尿病予防

色々なギモンにお答えします！

Q & A

## Q.1 糖尿病は何を食べたら いけませんか？

特に禁止されているものはありません。摂取カロリー量が問題となりますので、総カロリーを考えながらオーバーしないようにカロリーの高い脂肪などを避けて食事療法を進めてください。

## Q.2 食事中の塩分はどのくらいとったらいいですか？

1日の塩分量として7グラムをめどにしてください。日本人は10グラム以上取っていることが問題となっています。塩分の取りすぎは高血圧の原因になるだけではなく、胃がんの原因にもなっています。

Q.3 運動はいつ、  
どれくらいしたらいいですか？

**A** 生活習慣病を予防するために、あまり激しくない運動（歩くなどの有酸素運動）を1日20分以上、1週間に3回以上行ってください。

糖尿病があります。がんと関連があるのは95%を占める2型糖尿病の場です。2型糖尿病では、インスリンの働きが悪くなるため、インスリンを筋肉や脂肪に取り込む（これを「インスリン抵抗性」と呼びます）、「すい臓」がたくさんインスリンを分泌します。つまり、「インスリン抵抗性」によって、「高インスリン血症」になります。インスリノンは細胞を成長させ増殖させるホルモンですので、それが増え過ぎると細胞のがん化につながるのではないかと考えられています。

# 食と栄養なんでもQ&A

**Q** ポテトサラダは温かい方がおいしいと聞いたのですが、本当ですか？  
**A** 好みにもよるかと思いますが、栄養学的には温かい方がおいしく

**解説** じゃがいもの主成分「デンプン」は生場合、きっちりと詰まった形になつていて、加熱すると詰まった状態に隙間ができるときま茹でた時点がいちばん広がっており、冷めるとまた状態に戻つていきます。

最も詰まったでんぶんの状態を「 $\beta$ でんぶん」、隙間が広がった状態を「 $\alpha$ でんぶん」と呼びます。食べておいしいのは $\alpha$ でんぶんで、 $\beta$ 化するにつれて口当たりがぼそぼそしてまずくなります。

$\beta$ 化の速度は温度によって違いがあり、冷蔵庫の温度で最も進むため、冷蔵庫に入れると $\beta$ 化が進み、じゃがいものほっくりとした食感が失われてごわごわした口

当たりになってしまいます。作りたてがおいしいのはもちろんですが、すぐ食べることができない場合、そのまま室温に長時間放置するのは衛生的によいものではありません。

もし、食べるまでに時間がある場合には加熱して $\alpha$ でんぶんの間(隙間がある状態)に調味をして、冷蔵庫に入れ、食べる前に再度レンジなどで温めなおすとよりおいしく食べられます。キュウリなどの食感を残したい方は、別にしておいて食べるときに和えるのもよいでしょう。市販のポテトサラダは冷蔵されていることが多いので、温め直して食べてみるとまた違った味わいになるかもしれません。ぜひお試しを!

串間市民病院院長  
くろき かずお  
黒木 和里先生

糖尿病があります。がんと関連があるのは95%を占める2型糖尿病の場です。2型糖尿病では、ブドウ糖を筋肉や脂肪に取り入れ

# 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!

## EEMクラブ

### Let's study English!

20~30代をアメリカで過ごした牧野悦子先生が講師を務め、園児や小中高生が英語を勉強しています。園児と小学生はフォニックスを基本としたレッスンで、ゲームなどを取り入れ、英語に親しみながら基礎を作っています。中高生は入試や定期テストに向けての勉強が中心です。みんなで楽しく英語を学びましょう。



楽しく勉強しています。  
英検の勉強も頑張るぞ!



参加者  
福島小学校2年  
渡邊 愛美さん 黒木 芽彩さん 後藤 聰汰くん 中畠 純鈴さん

## 年金 Topic

### ✓『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』を送付しています!

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が該当します。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことと証明する書類の添付が義務付けられていますので、控除証明書が届いたら、年末調整・確定申告まで大切に保管してください。

#### 【11月上旬に送付】

平成30年1月1日~9月30日までに納付された額と、

問 / 市民生活課市民係 ☎内線 225・226

年内に納付が見込まれる見込額。

#### 【平成31年2月上旬に送付】

平成30年10月1日~12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付された方。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

●『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている電話番号にお問い合わせください。

\*ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004(ナビダイヤル)

# BOOKS

今月のおすすめ



### 今月のテーマ展示 『マイフェイバリットブック』特集

読書週間の日にちなみ、小学生から大人まで一番好きな本を1冊ずつ紹介していただきました。本の展示・貸出もあわせて行っています。ぜひ手にとってご覧ください。



### 『なぞなぞはじまるよ2』

高畠 純／絵  
おとなり 修司／なぞなぞ文

カメとラクダとサイがならんでお店に入っています。買ったもの、なあに?なんでも自分のものにしたがる国、どこだ?なぞなぞのおもしろさと、絵本のおもしろさが合体した“なぞなぞ絵本”、第2弾。



### 『下町ロケット ヤタガラス』

池井戸 潤／著

トランスマミッション開発に乗り出した伝製作所。ギアゴーストやライバルメーカーとの戦い、帝国重工が立ち上げた新たなプロジェクト…。準天頂衛星「ヤタガラス」が導く、壮大な物語の結末とは?

## 【新刊情報】

○猫のエルは(町田 康)○黄金の代償(福田 和代)○ことことこーこ(阿川 佐和子)○犯罪乱歩幻想(三津田 信三)○竜華記(沢田 瞳子)○鎌倉の家(甘糟 利子)○湖底の城(宮城谷 昌光)○天子蒙塵(浅田 次郎)○舞村(小嵐 九郎)○宴の前(堂場 瞬一)○たてがみを捨てたライオンたち(白岩 玄)○夏を取り戻す(岡崎 琢磨)○銀河を渡る(沢木 耕太郎)○ある男(平野 啓一郎) 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

秋に向けて

今日は牧野 晴さんに  
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!

『シルバー川柳』みやぎシルバーネット

高齢者が中心となって投稿しているシルバー川柳をご存知ですか。「目薬を顔中流すもどかしさ」(77歳)「物干しに並ぶよ俺と犬の服」(69歳)自虐とユーモアにあふれた切なくも面白い作品におもわず笑みがこぼれ、高齢者を愛おしく感じる1冊です。60歳以上の方は投稿してみては?



シニアカフェ

11月18日に実施予定で、風情

そこで郷土史を研究されている方々、ウォーキングをしている団体のノウハウ、ランチを提供できる場所などを組み合わせたコースを作ることにしました。市役所に関してもエコツーリズム推進協議会、総合政策課、生涯学習課、を中心街地対策課に説明、ご協力をお願いいたところです。

9月に入り、エコツーリズム

推進協議会より、秋メニューへの

参加のお誘いがありました。今

年度の市民活動交流センター独

自の取り組みとして、郷土史と串間市内のウォーキングを組み合わせたものを作ろうとしている

ます。

そこで郷土史を研究されてい

る方々、ウォーキングをしてい

る団体のノウハウ、ランチを提

供できる場所などを組み合わせたコースを作ることにしました。

市役所に関してもエコツーリ

ズム推進協議会の秋のエコツ

リズム博覧会のメニューをご覧ください。問い合わせ、申し込

みはパンツップまでお願いします。

その他関わっている動きとし

ては、本城いこいの里で約8万

個のイルミネーションを準備し

ています。点灯式は11月10日で

すのでぜひお越しください。

シニアカフェが行われており、適

宜な運動と合わせ食生活の重要

性が伝えられています。各家

庭の味噌汁を持ち寄り塩分の測

定が行われていました。

推進協議会の会員さんにより、

シニアカフェが行われてお

り交ぜながら歩きます。一時間

程度の距離です。ランチは発酵

食品をふん

だんに使ったメニューや用意して

います。詳しくは、エコツーリ

ズム推進協議会の秋のエコツ

リズム博覧会のメニューをご覧

ください。問い合わせ、申し込

みはパンツップまでお願いします。

その他関わっている動きとし

ては、本城いこいの里で約8万

個のイルミネーションを準備し

ています。点灯式は11月10日で

すのでぜひお越しください。

シニアカフェが行われており、適

宜な運動と合わせ食生活の重要

性が伝えられています。各家

庭の味噌汁を持ち寄り塩分の測

定が行われていました。

推進協議会の会員さんにより、

シニアカフェが行われてお

り交ぜながら歩きます。一時間

程度の距離です。ランチは発酵

食品をふん

だんに使ったメニューや用意して

います。詳しくは、エコツーリ

ズム推進協議会の秋のエコツ

リズム博覧会のメニューをご覧

ください。問い合わせ、申し込

みはパンツップまでお願いします。

その他関わっている動きとし

ては、本城いこいの里で約8万

個のイルミネーションを準備し

ています。点灯式は11月10日で

すのでぜひお越しください。

シニアカフェが行われており、適

宜な運動と合わせ食生活の重要

性が伝えられています。各家

庭の味噌汁を持ち寄り塩分の測

定が行われていました。

推進協議会の会員さんにより、

シニアカフェが行われてお

り交ぜながら歩きます。一時間

程度の距離です。ランチは発酵

食品をふん

だんに使ったメニューや用意して

います。詳しくは、エコツーリ

ズム推進協議会の秋のエコツ

リズム博覧会のメニューをご覧

ください。問い合わせ、申し込

みはパンツップまでお願いします。

その他関わっている動きとし

ては、本城いこいの里で約8万

個のイルミネーションを準備し

ています。点灯式は11月10日で

すのでぜひお越しください。

シニアカフェが行われており、適

宜な運動と合わせ食生活の重要

性が伝えられています。各家

庭の味噌汁を持ち寄り塩分の測

定が行われていました。

推進協議会の会員さんにより、

シニアカフェが行われてお

り交ぜながら歩きます。一時間

程度の距離です。ランチは発酵

食品をふん

だんに使ったメニューや用意して

います。詳しくは、エコツーリ

ズム推進協議会の秋のエコツ

リズム博覧会のメニューをご覧

ください。問い合わせ、申し込

みはパンツップまでお願いします。

その他関わっている動きとし

ては、本城いこいの里で約8万

個のイルミネーションを準備し

ています。点灯式は11月10日で

すのでぜひお越しください。

# それいけ！クリスチャン

体当たり取材奮闘記

第19回

## ひょっこに大変身!!

国際交流員クリスチャン・ウォルトンが毎月いろいろなことに挑戦する企画『それいけ！クリスチャン』。今回はコミカルなお面をつけ、体をくねらせながら踊る日本伝統のひょっこ踊りに挑戦。踊りで串間を盛り上げる「大東ひょっこ踊り隊」のみなさんに指導を受け、一緒にキャンドルナイトのステージイベントに出演してきました。

### ●クリスチャン プロフィール●

アメリカ・ノースカロライナ州出身/26歳(5月20日生まれ)/O型/  
3人兄弟(兄・クリス・妹)/趣味:バスケ・カラオケ/好きな食べ物:焼肉

スタート!

こんにちは～！

大東ひょっこ踊り隊の方々に教えてもらいます。よろしくお願いしまーす！



練習開始一！

まずは足の動きを練習した後、足の動きに手の動きを加えていきます。



足はこうして、手はこう

お面装着！

慣れてきたところで、お面をつけて練習です。視界が狭くなつて見えづらいようですが、だいぶ様になってきました。



じゃ～ん！

ワクワク、ドキドキ

いよいよイベント当日。赤い着物に白い帯を着け、豆絞りの手ぬぐいをかぶつて準備万端。



さあ、本番だ！



福島高生も参加！

わあ～！



大東ひょっこ踊り隊のみなさん  
ありがとうございました！  
ありがとうございました！

### ひょっこを踊って

来日して約2年が経過したのにまだ知らない風習があるとは！練習では「上手！」と言われていましたが、当日観客の方々に「腰を低くしろ！」など自分の踊りに対する助言が所々聞こえて笑いました(笑)。皆もひょっこ踊りを知っているんだな～と思いました。知らなかつた日本文化に触れる事ができとてもよかったです。大東ひょっこ踊り隊の皆さん、参加させていただきありがとうございました。



Toimisaki

## 都井岬 セット

3,500円(税・送料込み)

串間の懐かしさを感じる商品を詰め合わせました。価格もお手頃で食彩豊かなセットです。

冷蔵

## 都井岬 セット

3,500円(税・送料込み)

串間の懐かしさを感じる商品を詰め合わせました。価格もお手頃で食彩豊かなセットです。

冷蔵

## Kojima 幸島 セット

4,500円(税・送料込み)

個性豊かな品揃えで、心もお腹も満たされます。ふるさとの味を堪能できるセットです

冷蔵

## Kojima 幸島 セット

4,500円(税・送料込み)

個性豊かな品揃えで、心もお腹も満たされます。ふるさとの味を堪能できるセットです

全セット送料込み！

### ご注文方法

市觀光物産協会、商工会議所、市役所(商工観光スポーツランド推進課)、各支所に備え付けてある注文書に必要事項をご記入の上、直接お持ちいただくか、FAXにてお申みください。

■申込締切 11月30日(金)

■発送日 12月 7日(金)

■申込・問い合わせ先  
(一社)串間市觀光物産協会  
TEL:72-0479 FAX:72-1134

# 故郷の味をあの人へ / 串間の よかむん 冬の便

今年の冬も「串間のよかむん味だより～冬の便～」の受付を開始いたしました。今冬も4つのセットをご用意。贈る方の笑顔を思い浮かべながら、お好みのセットをお選びください。全国どちらへ送っても、送料込みのお得なセットで贈り物に最適です。お歳暮に、お礼代わりに、そして季節のお便りに。どうぞ幅広くご利用ください。



Koigaura

## 恋ヶ浦 セット

5,500円(税・送料込み)

子どもから大人までが満足できる自慢の味が詰まっています。南国串間の香りが漂います。

冷蔵

### セット内容

- お茶
- 串間焼酎
- 甘酒
- キンカンコンポート
- 松尾醸造場
- 赤中巻
- 夏の笑み
- 夢の塩
- あくまき
- ひとくち串間あげ
- 西谷園、葉香園
- 寿海酒造、松露酒造、幸蔵酒造
- 江藤商店
- [たいき食品]
- 松尾醸造場
- バラエティセット
- 松田農産
- 大田商店
- 串間農産加工研究会
- 内野蒲鉾店

冷蔵

### セット内容

- あじめしの素
- いかみりん
- とろさば
- 手羽ヨーザ
- 塩こうじホルモン
- 味付けすり身
- お魚コロッケ
- ホクホク
- おいもスティック
- たまリッチアイス
- 寿シュー
- [内野水産]
- [クシマフーズ]
- [スーパーほりぐち]
- [内野蒲鉾店]
- [川島興蒲鉾店]
- [ヤマダイフーズ]
- [たまたまクラブ]
- [はとや]

## Ougonnose 黄金の瀬 セット

5,500円(税・送料込み)

お肉にお魚、スイーツまで！バラエティ豊かなぜいたくなセットです。

冷蔵

### セット内容

- あじめしの素
- いかみりん
- とろさば
- 手羽ヨーザ
- 塩こうじホルモン
- 味付けすり身
- お魚コロッケ
- ホクホク
- おいもスティック
- たまリッチアイス
- 寿シュー
- [内野水産]
- [クシマフーズ]
- [スーパーほりぐち]
- [内野蒲鉾店]
- [川島興蒲鉾店]
- [ヤマダイフーズ]
- [たまたまクラブ]
- [はとや]

## Ougonnose 黄金の瀬 セット

5,500円(税・送料込み)

お肉にお魚、スイーツまで！バラエティ豊かなぜいたくなセットです。

虐待のサインを見逃さないで!!

11月は「児童虐待防止推進月間」ですが、虐待には「児童虐待」「高齢者虐待」があります。虐待が発生する背景には、いくつもの要因が複雑に絡み合っていることが多いです。だれもが尊厳をもつて安心して暮らせる社会にするために、地域ぐるみで支え合う取り組みが必要です。

虐待を防ぐためには、私たち一人ひとりの小さな「気づき」が大切です。次のサインに気づいた場合は、ぜひご連絡ください。



### 虐待早期発見チェック

- 1. 「暴力を受けている」「怒鳴られる」「年金を取られる」などと訴えている
- 2. 不自然なあざや傷がある、理由を聞いてもはつきりしない
- 3. 家族が介護や育児でとても疲れている、イライラしている
- 4. しつけと言って怒鳴る、叩くといった行為がみられる
- 5. 介護や病気、育児について相談する人がいないようだ
- 6. 一人暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった
- 7. 家を訪ねても家族に嫌がられる、会わせてもらえない
- 8. 昼間でも雨戸がしまっている
- 9. 家の周囲にゴミが放置されている、異臭がする
- 10. 郵便受けが新聞や手紙でいっぱいになっている
- 11. 家から怒鳴り声や泣き声、大きな物音が聞こえる
- 12. 暑い日や寒い日、雨の日なのに長時間外にいる
- 13. 道路に座り込んでいることや、徘徊していることがある
- 14. 医療や介護が必要なのに、受診(利用)している様子がない
- 15. 衣服が汚れている、お風呂に入っている様子がない
- 16. 性器の痛みやかゆみを訴える、急におびえたり泣いたりする
- 17. 家族が本人の年金や賃金を管理し、遊興費に使っている様子である
- 18. 最近、セールスや営業の車が来ることが多くなった

## みんなで虐待を防ぎましょう

### Q&A

- Q. 連絡した内容が間違っていた場合、何か責任を問われるのですか？  
A. 連絡した人が責任を問われることはあります。どんなに小さなことでも構いません。あなたの連絡が誰かを救う手がかりとなります。
- Q. 連絡したことが当事者に知られないか不安です。  
A. 連絡した人が特定されないよう、秘密は厳守します。安心して連絡してください。

問/福祉事務所 ☎72-1123

## 串間市の健全化判断比率等を公表します

平成29年度決算

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定によって、平成29年度決算に係る5つの比率を公表します。

市の平成29年度決算からの比率は、早期健全化計画・財政再生基準・経営健全化基準を下回っていますが、数値の検証分析を進め、今後もさらなる健全化に努めます。

### 【健全化判断比率】

特別会計の名称	資金不足比率		経営健全化基準
	29年度	28年度	
串間市水道事業会計	—	—	20.0%
串間市民病院事業会計	—	9.4%	20.0%
串間市簡易水道特別会計	—	—	20.0%
串間市農業集落排水事業特別会計	—	—	20.0%
串間市公共下水道事業特別会計	—	—	20.0%
串間市漁業集落排水事業特別会計	—	—	20.0%

### 【資金不足比率】

特別会計の名称	資金不足比率		経営健全化基準
	29年度	28年度	
串間市水道事業会計	—	—	20.0%
串間市民病院事業会計	—	9.4%	20.0%
串間市簡易水道特別会計	—	—	20.0%
串間市農業集落排水事業特別会計	—	—	20.0%
串間市公共下水道事業特別会計	—	—	20.0%
串間市漁業集落排水事業特別会計	—	—	20.0%

※各会計の資金不足比率の「—」は、資金不足額がないことを示しています。

問/財務課財政係 ☎内線323・324

### 心からの祝福を送りましょう

オーリックスの新監督に西村徳文さんが就任

本市出身の西村徳文さんがオーリックス・バファローズの新監督に就任しました。西村さんは福島高校卒業後、社会人を経て82年にロッテ入団。盗塁王や首位打者を獲得するなど活躍し、97年に引退。98年からはロッテで12年間「一チ」を務め、2010年には監督に就任し、日本一に輝きました。2016年からはオーリックスのヘッドコーチとして活躍されました。



西村さんは福島高校卒業後、社会人を経て82年にロッテ入団。盗塁王や首位打者を獲得するなど活躍し、97年に引退。98年からはロッテで12年間「一チ」を務め、2010年には監督に就任し、日本一に輝きました。2016年からはオーリックスのヘッドコーチとして活躍されました。

### 大迫友行さんが「くしまPR大使」に就任

企業誘致加速へ

串間市にゆかりのある方に、それぞれの活動を通して本市をPRしていただけ、「くしまPR大使」に、都



井地区出身の大迫友行さんにご就任いただきました。

大迫さんは高校を卒業後、大手物流企業のセンコー株式会社に入社し、専務取締役などを歴任。現在は関連会社アクロストラントスポーツ株式会社の会長兼社長として活躍されています。今回の委嘱は、ご自身の経験やノウハウを生かし、企業誘致

の取り組みなご力を貸していただきます。

### 虐待を防ぐために地域でできること

#### ●声を掛け合う

日常的にあいさつを交わし、近所の関係づくりをしましょう。

#### ●見守り

子どもや障がい者、高齢者、その家族のちょっとした変化に気付いたら、声を掛けましょう。

#### ●相談

異変を感じたら、福祉事務所や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

性的少数者を理解して差別のない社会環境へ

## LGBT講演会のお知らせ

問 生更婦人部 ☎090-9596-5638

新日本婦人の会 ☎090-5730-6322

生活学校 ☎080-1208-0778

性の多様性についての正しい理解と認識を深めていただきた  
めの講演会を開催します。どなたでも参加できます。

- 日 時 12月1日(土) 午後1時~
- 会 場 アクティビティセンター ●参加費 200円
- 主 催 串間市婦人団体連絡会
- 講 師 レインボービューワー宮崎代表 山田 健二氏  
ヒューマンアクティビスト 串間 直経氏
- 演 題 LGBT(性的少数者)~基本的理義・1人ひとりにできる  
こととは~

楽しく分かりやすい手話の勉強会

## 「手話やっちゃん会」のご案内

問 申 福祉事務所自立支援係 ☎72-1123

手話を気軽に学べる体験会です。指文字や簡単な日常会話を分  
かりやすく、楽しく勉強できます。どなたでも無料で参加できます。  
昨年参加された方も大歓迎です。

- 日程および内容
  - ▷11月8日(木) 午後6時~7時半
  - ・内容 指文字や自己紹介など
  - ▷11月15日(木) 午後6時~7時半
  - ・内容 簡単な日常会話など
- 場所 市総合保健福祉センター2階
- 申込 電話または、参加申込書(福祉事務所自立支援係に用意し  
ています)を提出してお申し込みください。

法律・人権・行政などに関する相談会

## 無料相談

- 問 ①市民生活課生活環境係 ☎内線253
- ②社会福祉協議会 ☎72-6943
- ③総務課総務係 ☎内線314-319
- ④市民生活課市民係 ☎内線225-226
- 都城年金事務所 ☎0986-23-2571
- ⑤市民生活課生活環境係 ☎内線253

### ①行政相談

▷日時 11月26日(月) 午前10時~午後3時

▷場所 市役所地下D会議室

### ②法律相談

▷日時 11月19日(月) 午後1時~3時(要予約)

▷場所 総合保健福祉センター

### ③人権相談

▷日時 11月12日(月) 午前10時~午後3時

▷場所 市木支所

### ④年金相談(要予約)

▷日時 12月6日(木) 午前10時~午後3時

▷場所 市役所1階A会議室

### ⑤消費者生活巡回相談

▷日時 11月20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

### ※お詫びと訂正

広報くしま10月号に以下の誤りがありました。  
ご本人、関係者各位に深くお詫びして訂正いたします。

P20 市政ニュース写真キャプション  
(誤)内田ミサイさん (正)内田ミサオさん

テーマは「快食 快眠 快便 いこいの里でリラックス」

## Dr.エトーの「健幸づくり講座」を開催します

問 申 医療介護課 ☎72-0333

串間市民病院に勤務(毎週水曜)している江藤敏治先生(大東  
出身! 通称:Dr.エトー)の講座を、下記のテーマで実施します。

### ●第19回テーマ

快食 快眠 快便 いこいの里でリラックス

●日 時 11月28日(水) 午後1時~午後2時半

●場 所 串間温泉いこいの里

●参加特典 保健師・栄養士による個別相談会、体脂肪率の計測の  
他、10回参加されると称号「健幸の匠」の認定証を差し上げます。

地元の美しい景観と一緒に守りませんか?

## 第1回弓田浜海岸清掃のお知らせ

問 申 串間ライオンズクラブ事務局(串間商工会議所内) ☎72-0254

下記の日程で弓田浜海岸清掃を実施します。漂着ゴミをなくし、  
風光明媚できれいな弓田浜を取り戻しましょう。多くの参加をお  
待ちしております。保険に加入しますので、参加希望の方は事  
前にお申し込みください。

●日時 11月18日(日) 午前9時~(受付8時半~)

※小雨決行

●場所 弓田浜

※県道454号沿いに臨時特設駐車場を開設します。

●主催 串間ライオンズクラブ

市営住宅入居者募集中

## 串間市営住宅の入居者を募集しています

問 申 都市建設課建築住宅係 ☎内線415

過去に公募して申し込みのなかった串間市営住宅については、  
随時申し込みを受け付けています。

公営住宅は民間住宅と違い、入居資格などさまざまな条件があ  
りますので、詳細は下記までお問い合わせいただき、市公式サ  
イトをご覧ください。

●募集期間 隨時

●受付時間 平日の午前8時半~午後5時15分

串間を世界へ発信!

## ウィキペディアタウンin串間

問 申 新くしま人応援隊事務局 ☎72-7770

串間の観光名所や文化財に触れ、図書館で郷土資料を調べながら  
インターネット百科事典「ウィキペディア」上で紹介する記事  
を作成します。ウィキペディアから串間市の魅力を世界へ発信し  
ましょう。

●日 時 11月18日(日) 午前10時~午後4時

●場 所 串間市立図書館

●参加費 無料

●定 員 30名(要申込)

●準備物 筆記用具、ノートパソコンかタブレット、デジタルカメラ  
かスマートフォン(持っている人だけで結構です)

ぜひ訓練見学にお越しください

## 平成30年度串間市総合防災訓練のお知らせ

問 危機管理課 ☎内線344

防災ヘリや警察、消防、自衛隊、自治会などが参加し、避  
難所運営訓練や情報収集訓練、後方支援活動訓練、救助訓練、  
広域避難訓練、炊き出し訓練などを予定しておりますので、ぜひ  
訓練見学にお越しください。

●日時 11月18日(日) 午前8時半~正午

●場所 ▷串間市民総合体育館(午前8時半~)

▷串間市陸上競技場(午前10時半~)

採用年齢の上限が引き上げになりました

## 自衛官の応募資格

### 一部変更に関するお知らせ

問 申 自衛隊日南地域事務所 ☎32-5066

平成30年10月1日から自衛官の採用年齢の上限が26歳か  
ら32歳に引き上げになりました。

●募集種目 ①自衛官候補生(陸上、海上、航空)

②一般曹候補生(陸上、海上、航空)

●受験資格 ①18歳以上33歳未満の者

②18歳以上33歳未満の者

●受付期間 ①1年中

②平成31年3月1日~

芸術の秋、地元のみなさんの作品を展示します

## 第23回串間市美術展を開催します

問 市美術展運営委員会事務局(生涯学習課内) ☎内線380

串間市、日南市在住者、在勤者、出身者の皆さんへの思いの詰まつた  
作品を展示します。また、NPO法人蘇鉄の会による写真展を同時開  
催で行いますので、ぜひご来場ください。入場は無料です。

### ●一般公開

11月17日(土)~11月22日(木) 午前9時~午後5時

※最終日は午後3時まで

※19日(月)は休館

●会場 串間市文化会館小ホール

●作品部門 絵画、写真、書道

●表彰式 11月18日(日) 午前10時~(文化会館ホワイエ)

多彩な舞台芸術に触れる1日

## 第52回串間市民秋祭り「文化祭」を開催します

問 生涯学習課文化係 ☎内線380

大正琴・舞踊・歌謡・フラダンス・社交ダンスなどさまざまな  
舞台芸術に触れてみませんか?

多彩な演目を披露する出演者の熱演に乞うご期待です!

●日 時 11月11日(日) 開演12時半(開場正午~)

●場 所 串間市文化会館大ホール

●入場料 無料

Info KUSHIMA  
インフォくしま

# 串間市からの お知らせ&募集

忘れずに納めましょう  
納期限と口座振替日のお知らせ

問 ①~②税課 ☎内線214-216

③福祉事務所こども政策係 ☎72-1123

11月30日は、

①国民健康保険税(6期)

②後期高齢者医療保険料(5期)

③保育料(11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。

公平公正な課税のために  
建物を新增築、解体されたときは  
お知らせください

問 税課資産税係 ☎内線213

固定資産税は、毎年1月1日時点で土地、家屋、償却資産を所  
有している方にかかる税金です。

税課では定期的に市内を巡回したり、工事届などの情報を  
もとにしながら、土地や家屋の状況を調べていますが、市内全  
域の状況を正確に把握することは難しい状況です。

家屋については新增築、解体どちらの場合でも、必ず現地調  
査させていただく必要があります。建物を新增築、解体されたと  
きは、まずは税課にお知らせください。

検察官の判断を「くじ」で選ばれた11人が審査  
知っちょる!? 検察審査会

問 宮崎検察審査会事務局 ☎0985-68-5120

検察審査会制度は、検察官が事件を裁判にかけなかったこと  
(不起訴処分)のよしあしを、選挙権を有する国民の中から「く  
じ」で選ばれた11人の検察審査員が審査する制度です。

平成31年度の候補者に選ばれた方には、11月中旬頃に検察  
審査会事務局から「検察審査員候補者名簿への記載のお知  
らせ」をお送りしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたし  
ます。

検察審査員候補者の選定などにつきましては、宮崎検察審査  
会事務局までお問い合わせください。

花芒季節はいつか川にあり  
初時雨風を見すえ生きてゆく  
第一陣の鳥渡り来ぬ憩ひをり  
熟れ柿の主亡き家にたわわなる  
月の出や自ずと出でし童歌

仲町 藤原淑子  
串間 春日 水元栄子  
仲町 原里歌  
仲町 矢野欽子

### [俳句] あさひ俳句会選

短歌の投稿は 清水しづ子さんまで(☎72-15546)

新米の炊き上がり良しひとりしてつぶりつぶりと食べてる夕飯  
場所とりのゲームを棚で競いおり冬瓜まつてと頼む苦瓜  
孫なげて転がりきたる白球に関節痛が返球こばむ  
一人居の古稀のめぐりを和ませる庭のコスモス柿の色づき  
彼岸花黄の群れ咲く里の庭今は施設の母の丹精  
桂原 潤脇桂子  
西浜 河野ヨシ子  
小路 安山らく  
霧島 清水しづ子

### [短歌] 串間短歌会選

# うたごよみ

## 12の季節

### \*お詫びと訂正

10月号のうたごよみに、以下の誤りがありました。  
関係者各位に深くお詫びして訂正いたします。  
(誤)刻時手でなぞりて → (正)刻字手でなぞりて



## 市長コラム

### 市長就任1年を振り返って

私が串間市長に就任して、早いもので1年が経過しました。新人市長として昨年10月10日に初登庁し、職員訓示で「市長として全責任は私が負うので思い切った行動力と企画力で串間のために努力してほしい」とお願いしたところから私の第一歩が始まりました。マニフェストで掲げた「串間創生」の実現に向けてこの「元気総力戦」による「元気な串間創生」の実現に向けてこの1年、いち早く取り組んだのが市民の皆さまとの対話を重視しながらの市政運営です。市民と行政が一体となって本物が抱える課題解決に取り組むための「くしま創生市民会議」や、市民と意見交換する場として「ランチミーティング」を開催し、市民の方々の声に耳を傾けました。串間の将来についてたくさんのご意見をいただき、行政だけで考えていたのでは気が付かない新しい視点も得ることができました。この貴重な市民に対するご提案やアイデアなどを取り入れながら、これから串間の活性化につなげていきたいと考えています。

2年目に向けては、「東九州自動車道の要望活動」「温泉と市民病院の改善改革」「人財育成」「企業とコラボした6次産業の取り組みとネット販売の構築」などにさらに力を入れていきたいと思います。これまでの課題に道筋をつけながら、新たな企画に挑戦し、明るく安心して暮らせる串間市を創り出しますのでこれからさらなるご支援ご協力ををお願いいたします。

### 休日在宅医

月/日	医療機関	診療科	電話番号
11/3	県南病院	神・精・内科	72-0224
11/4	のだ小児科医院	小児科・アレ	71-1112
11/11	とめのファミリークリニック	内科・小児科	76-1425
11/18	英医院	内科	74-1187
11/23	中島医院	内科・小児科	72-5202
11/25	にいな内科・循環器科	内・循・呼	71-1711
12/2	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フォンサービス(☎23-9999)にて必ずご確認ください。

### 日曜給油店

月/日	給油店名
11/4	坂元串間店・三協西小路店・井手都井店
11/11	酒井串間店・井上仲町店・井手都井店
11/18	谷口本町店・井手産商串間店・井手都井店
11/25	片平本町店・津曲北方店・井手都井店
12/2	坂元串間店・三協西小路店・井手都井店

### 人口と世帯数 [平成30年10月1日現在]

- 人口 17,775人(前月比-15人)  
〔男性 8,343人 女性 9,432人〕  
■世帯数 7,812世帯(平成30年10月1日現在)  
\*平成27年度国勢調査からの推計人口です。



### 地方税の申告はeLTAXで!

eLTAXは、法人市民税、個人市・県民税(給与支払報告書提出などの特別徴収関連)、固定資産税(償却資産)といった地方税における手続きを、インターネットを利用して電子的に行うシステムです。

eLTAXのサービスは無料で利用でき、手続きは自宅やオフィスから行うことができます。また、複数の地方公共団体へまとめて一度に送信することも可能です。

手続きに際しては、申告データ作成支援機能を備えた無料のeLTAX対応ソフトウェアが提供されているほか、市販の税務・会計ソフトウェアの中にも対応しているものがありますので、ぜひeLTAXをご利用ください。

eLTAXに関する詳しい情報はホームページをご覧ください。



eLTAXホームページ

問/eLTAXヘルプデスク ☎0570-08-1459  
税務課市民税係 ☎内線212・215

地球の  
メッセージ  
message from the earth

### エコドライブ推進月間

11月は「エコドライブ推進月間」です。エコドライブ推進月間とは、行楽シーズンであり自動車に乗る機会の多い11月にエコドライブを実施し、CO<sub>2</sub>削減を目指す取り組みです。

環境省などから構成される「エコドライブ普及連絡会」では、「エコドライブ10のすすめ」を策定しています。その中のひとつ「ふんわりアクセルeスタート」は、発進するときに緩やかにアクセルを踏むことで、10%程度の燃費改善や安全運転にもつながるとされています。

他にもエコドライブにつながる9つのすすめが環境省HPなどで紹介されています。燃費改善や安全運転のためにも、エコドライブを実践しましょう。

問/市民生活課生活環境係 ☎内線253



宮崎県ホームページ

問/危機管理課危機管理係 ☎内線344

**徒然なるまほし**

# 「エコツーリズムと私」

随想 すいそう

第13回エコツーリズム大賞で特別賞受賞

今から46年前、23歳のときに全国の仲間15人と共に、欧洲農業研修に参加させてもらいました。B&B（ベッド＆ブレックファスト）という言葉を知ったのはその時です。農家の倉庫を寝室に改修して泊まつてもらい、朝食のみを提供する形です。

欧州では半世紀前から「豊かな余暇文化を農村で過ごそう」というキヤツチフレーズで、のどかな農村に身を移し、ゆったりとした時間を過ごす週末やバカンスが始まっています。日本の長時間労働を大切にした労働文化に対し、欧州は「仕事は人生を楽しむためにある」という考え方です。今、国では働き方改革を推し進めています。これから働き方の価値観が変わつていけば良いのですが。

今、私は日本型エコツーリズムの推進に取り組んでいます。地域が一體となって連携し、地域や個人が楽しく、経済的にも潤いをもたらしてくれる新しい生き方の一つとして定着してくれたらと考えています。

私は以前、子どもの活動の中で中高生のホームステイを受け入れ、また姉妹都市ブラジルのイビウーナ市からの子どもたちを3ヶ月間受け入れ、ま

たがみ としみつ  
田上 俊光(69歳)

霧島地区。串間市エコツーリズム推進協議会会長。95年から串間市議を5期務め、議長などを歴任。趣味はゴルフ。

4000万人を目指し、民泊や農泊

たがみ としみつ  
田上 俊光(69歳)

霧島地区。串間市エコツーリズム推進協議会会長。95年から串間市議を5期務め、議長などを歴任。趣味はゴルフ。

4000万人を目指し、民泊や農泊

さて、皆さんは一大観光地である都井岬が低迷している現在、串間は何もない所だと嘆いてはいないでしょうか。しかし串間には、磨けば光る資源がまだたくさんあると私は信じています。今までこれが素材のまま商品として料理され続けてこなつただけなのです。今からこの観光は、見るだけのものから自ら体験して感動を深めるものに変わりつつあります。

国は子どもたちの本当の「生きる力」を育てようと「子ども農山漁村交流プロジェクト」を立ち上げました。全国で500の受け入れ拠点を作るために人材育成にも力を入れており、私も一ヵ月間、先進地で研修を受けてきました。さらに2020年の東京オリンピックまでに外国人観光客を3000万人、その後も

9月20日、福島高校で防災をテーマにした授業があり、同校や串間中の生徒ら約330人が参加しました。地域創生学の一環で、防災に関する取り組みに際し、同校出身で自衛隊宮崎地方協力本部・日南地域事務所の原口小百合所長の講話や、人命救助訓練などが行われ、防災意識の向上が図られました。

9月20日、福島高校で防災をテーマにした授業があり、同校や串間中の生徒ら約330人が参加しました。地域創生学の一環で、防災に関する取り組みに際し、同校出身で自衛隊宮崎地方協力本部・日南地域事務所の原口小百合所長の講話や、人命救助訓練などが行われ、防災意識の向上が図られました。

10月13日、市文化会館で串間市戦没者合同追悼式が開かれました。式には遺族ら約300人が参列。参列者全員で黙とうを捧げた後、ステージに設けられた祭壇で関係者が献花を行い、戦没者の冥福を祈り、平和への誓いを新たにしました。式典の前には、中学生による平和への意見発表もありました。

10月13日、市文化会館で串間市戦没者合同追悼式が開かれました。式には遺族ら約300人が参列。参列者全員で黙とうを捧げた後、ステージに設けられた祭壇で関係者が献花を行い、戦没者の冥福を祈り、平和への誓いを新たにしました。式典の前には、中学生による平和への意見発表もありました。

10月5日、市文化会館で串間市歴史講演会「再発見櫛間院 市木龍源寺の歴史」が開催されました。市民ら約80人が参加。東京大史料編纂所の林晃弘助教授や鹿児島大の大渕貴之准教授が日南市南郷町出身で臨済宗の高僧・南浦文之が学び住んだ市木の龍源寺について講演を行い、理解を深めました。

10月16日、串間市建設業協会女性部が、ニシムタ串間店前から串間中前までの歩道に生えた雑草の除草作業を行いました。地域貢献活動の一環として、通行量の多い市道の景観を美しくしようと毎年実施しており、参加したメンバー12人が2時間半ほどかけて雑草を取り除きました。

いよいの里を  
8万球のイルミネーションが  
彩ります  
第1回  
**本城イルミナイト**  
点灯期間：11/10～1月末まで

串間温泉いこいの里で  
第1回本城イルミナイト開催

TOPIC

福島高校で防災教育

TOPIC

平和へ誓い新た  
串間市戦没者合同追悼式

TOPIC

歴史講演会で  
市木龍源寺の歴史学ぶ

TOPIC

串間温泉いこいの里で  
ボランティア活動で景観美しく

EVENT

27

26