

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。

12

No. 1084  
毎月1日発行  
December 2021

# 広報くしま



公式LINE



P2~5

## いきいき シニアライフ いくつになっても いきいき健康でいるために



今回の特集は「シニアライフ」について。  
市内でいきいきと健康づくり活動を行っている団体などを紹介。自分に合ったシニアライフを見つけてみませんか？さらには自宅でできる元気体操も紹介しています！





わくわくが止まらない!!

# 人生まだまだ 今か いやっど!!

健康でいきいき暮らせるまちの推進

～串間市には健康づくりにもってこいの団体や講座などがたくさんあります～

**まず自分に合ったタイプを知ることから!**  
※チェックが多いタイプがあなたにぴったりの活動かも!?

- A**
  - 家の近くで楽しめることを探している
  - お話しするのが好き
  - 気軽に参加できるような活動がないか興味がある
- B**
  - 自分に合った健康法を見つけたい
  - 1人ではなくみんなで体を動かしたい
  - 自宅のできる体操などを教わりたい
- C**
  - 作品作りや習い事が好き
  - まだ挑戦したことのない創作活動に興味がある
  - いろいろな作品と出会ってみたい
- D**
  - 串間をもっとよくしたい
  - ボランティア活動に興味がある
  - 人のために頑張るのが好き
- E**
  - 何かスポーツを楽しみたい
  - 近所でする活動に興味がある
  - 勝負になるとワクワクする

▼▼▼あなたに合った活動タイプはコチラ▼▼▼

**A 控えめさんでも大丈夫! まずはサロンで交流の場を増やしてみませんか?**

サロンはさまざまな場所にあり、ご近所さんなど顔の知っている人がいるので地域の交流の場として人気です。体操やお茶を楽しみながら人の中に入ることから始めてみませんか?

ふれあいいきいきサロン  
指導員:坂田晴子さん(左)、山下恵美さん(右)

「来てもらった人に笑顔で帰ってほしい」と思い、血圧測定や健康チェックをしながらストレッチやゲームなどさまざまな活動を行っています。見学からでもいいので一度体験していただくと楽しさを感じられると思います。

**B 体を動かすのが好きなあなた! 体操で汗をかいてみませんか?**

体操と聞くとそんなに汗のかかないイメージですが、専門の先生に教わりながら体を動かすと、血流がよくなるのを実感して汗をかきますよ!

NPO くしま健康倶楽部参加者  
古澤雄子さん

健康教室に参加して体が軽くなり、足もよくなりました。人の会話でストレス発散にもなり、気持ちも明るくなる上に、健康を維持できるので趣味のリンゴ狩りや折り紙など楽しんで生活しています。

**C もしかしてすごい才能が!? 講座やサークルでいろいろなチャレンジしてみませんか?**

毎年開催している公民館の講座やサークル。さまざまな地区の公民館で開催されているので参加しやすく、学べる幅も多いので新しいことにチャレンジできます。

クラフトテープ基礎教室  
講師:菊永和代さん

皆さん最初は知らない人ばかりでうまく作品ができあがるか不安がられますが、少しずつレベルを上げていくので最後には素敵な作品ができあがります。その人の個性があり違う作品ができるのがとても魅力です。まずは見学からでもいいので来てみてください。

**D 頑張り屋さんぜひお願いします! 串間市内のボランティア活動**

人のために頑張るのが好きなあなたにぜひ串間のボランティア活動に参加してほしいです! スクールガードや清掃活動などさまざまなボランティア団体があります。

スクールガード:田上美和子さん

10年ほど前にボランティア募集のチラシを見て、子どもたちの安全に少しでも貢献したいと思い活動を始めました。活動は時間や場所の指定はなく、できるときにやる形で、現在はほぼ毎朝学校近くの通学路に立ち見守りを行っています。子どもたちが笑顔で「おはようございます」とあいさつしてくれるのがうれしく私も元気をもらっています。今後も子どもたちのために活動を続けていきたいです。

**E 「まだまだ元気!」な現役さん! スポーツなどに挑戦してみませんか?**

串間市にはグラウンドゴルフやヨガ、フラダンスなどアクティブに体を動かせる場所があります!!

串間市グラウンドゴルフ協会  
会長:若松雄郎さん

楽しみながら歩くことで体力を付けることができ、ゴルフ経験のない人や女性など、誰でもどこでもできるのが魅力です。お年寄り向けのスポーツと恐れられやすいですが、小学生でも楽しむことのできるスポーツです。定年退職後の若い世代の方が家の仕事などで忙しい時代だとは思いますが、一度は体験していただきたいのでぜひ遊びに来てください。

## タイプ別活動一覧

タイプ	団体など	☎
サロン	A B C D E ふれあいいきいきサロン (各公民館にて体操指導や体力測定などへの参加)	①
講座	A B C D E 公民館定期講座 (春から秋にかけて実施されるヨガや小物作りなどの体験講座)	②
	A B C D E 公民館特別講座 (秋から冬にかけて実施される数回ほどのお試し体験講座)	
学級	A B C D E さわやか学級 (年6回に分けて料理教室や軽スポーツ、創作活動などへの参加)	③
ボランティア団体	A B C D E 串間地区更生保護女性会 (公共施設の清掃、登下校見守り活動など)	①
	A B C D E 串間市音声訳ボランティア「カナリヤ会」 (視覚障がい者などへ広報紙などをテープに録音し郵送)	
	A B C D E 宮崎県立福島高校インターアクト部 (ウミガメ保護活動、環境美化活動、福祉施設訪問など)	
	A B C D E 串間市立串間中学校インターアクト部 (校区内の環境美化活動など)	
	A B C D E 串間市スポーツ少年団 (スポーツ交流活動、環境美化活動、募金活動など)	
A B C D E 串間市食生活改善推進協議会 (生活習慣病予防の関心を高めるための料理教室開催)		

▼気になる活動を見つけたら電話してみませんか?▼

タイプ	団体など	☎
A B C D E	NPO くしま健康倶楽部 (健康づくりのための講習・研修会などの実施)	①
A B C D E	串間市赤十字奉仕団 (炊き出し訓練、救命救急訓練などの実施)	
A B C D E	串間市点訳サークル「カナナ」 (広報紙を点字に訳し視覚障がい者などへ郵送)	
A B C D E	ハッピーライフ110 (高齢者などへの生きがい支援【グラウンドゴルフ開催】)	
A B C D E	串間市立都井小学校みどりの少年団 (都井岬に通じる国道の花壇整備や海岸の清掃)	
A B C D E	環境ボランティアグループ環の会 (命の森作り、キャンドルナイト開催)	
A B C D E	「話し相手ボランティア」連絡会 (施設や在宅高齢者などの話し相手)	
A B C D E	せいふ会 (ふるさとの魅力を再発見してもらうイベントなどの企画・開催。布ぞうり作りなど)	
A B C D E	串間元気クラブ (市内全域の環境美化、清掃活動など)	
A B C D E	ぼくじゃの会 (自然保護、環境美化、防災啓発活動など)	
A B C D E	串間手話サークル イルカ (手話の勉強会、聴覚障がい者との交流、福祉祭への参加など)	
A B C D E	宮崎県防災士ネットワーク 串間支部 (防災訓練などの支援、防災啓発活動、災害時の活動支援・協力)	

タイプ	団体など	☎
A B C D E	串間史談会 (県南の郷土史研究、定例会や講演会、展示会の開催など)	①
A B C D E	福島コミュニティ・アンド・スクールガード隊 (朝夕の登下校の見守り活動)	
A B C D E	トライアングル (市内の福祉施設などを訪問し歌やハンドベル、フラダンスなどの披露)	
A B C D E	一般社団法人 ひかり (就労支援B型事業所。福祉・文化活動を中心に地域の活性化を目指す)	
A B C D E	NPO 法人サード・プレイス (在宅高齢者などへの支援として週1回ふれあい給食会の開催)	
A B C D E	バラ園と四季の花咲くいこいの広場 秋山 (バラ園周辺の草取り、草払い、接待など)	
A B C D E	フルーツ演奏 (施設や公民館などでのフルーツ演奏)	
A B C D E	各種ボランティアへの参加 (市内で開催される各種ボランティア活動への参加)	
A B C D E	ミニテニス	
A B C D E	ヨガ (昼の部・夜の部)	
A B C D E	フラダンス	②
A B C D E	マーじゃん	

タイプ	団体など	☎
A B C D E	ミニバレエ	②
A B C D E	串間短歌会	
A B C D E	書道	
A B C D E	さわやかパソコン同好会	
A B C D E	串間囲碁愛好会	
A B C D E	茶道教室	
A B C D E	合唱	
A B C D E	お琴	
A B C D E	洋和アクセサリー	
A B C D E	クラフトテープで創作	
A B C D E	陶芸教室	
A B C D E	水彩画	
A B C D E	絵手紙	
A B C D E	絵画教室	
A B C D E	和服や洋服のリフォーム	
A B C D E	布で作る小物	
A B C D E	ふしぎな花俱樂部 押し花教室	
A B C D E	季節の料理	



本市は平成25年に国立大学法人宮崎大学と教育・文化・医療・健康・福祉・産業・観光・環境・防災、その他の分野において連携し、協力するため包括的連携協定を締結しております。

今回はその一環として宮崎大学の医学博士より意見を伺いました。

## Comment

宮崎大学医学部  
大学院看護学研究科教授  
医学博士  
かねこ まさとき  
**金子 政時先生**



人生100年時代を迎えた社会において、シニア世代の方々が元気に活躍し、安心して暮らすことのできる社会はとても大切です。ここに示された串間市にお住まいのシニアの方々に提供されたさまざまな講座や活動はとても魅力的です。しかも、皆さまの個性に合わせたプログラムが提供されています。100歳健康社会を推進するためには、健康増進の取り組みを幼少期から開始することが望まれます。将来的には、温暖な気候に恵まれた自然環境の豊かなまちで、さまざまなライフステージにある方々が一緒に楽しめるプログラムが展開されると素晴らしいと思います。

**地区の皆さんでいきいき元気教室を始めよう！**  
～市が立ち上げのサポートを行います～

教室の立ち上げを検討している地区がありましたら、「週1回の実施」を条件に、いつでも教室の活動を開始することができます。詳しくは医療介護課介護保険係までお気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先=医療介護課介護保険係 ☎ 72 - 0333

# 自宅でできる 簡単！元気体操

～筋力運動編（おもりがなくてもOK!）～



### ③ 膝を伸ばす運動

椅子に座り、片足ずつつま先を上に向け膝を伸ばして4秒かけてゆっくり上げ、4秒かけてゆっくり下げます（左右10回ずつ）



### ④ 足の後ろ上げ運動

椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持ちます。つま先は正面に向けたまま片足の膝を伸ばした状態で、もう片方の足を4秒かけてゆっくり後ろに上げ、4秒かけてゆっくり下げます（左右10回ずつ）

★ポイント  
体は真っすぐにし、椅子に体重を乗せすぎないように！



### ① 腕上げ運動（前）

椅子に座り、肘をまっすぐに伸ばした状態で肩の高さまで4秒かけてゆっくり両手を上げ、4秒かけてゆっくり下げます（10回）



### ② 椅子からの立ち上がり運動

椅子に座り、足を肩幅程度に開いて足裏をしっかりと床に着けた状態から、4秒かけてゆっくりまっすぐに立ち上がり、4秒かけてゆっくり座ります（10回）

★ポイント  
転倒防止のため、足を椅子に寄せてしっかり座りましょう！



参加してみませんか？  
**介護予防体操で元気な身体づくりができる**  
「いきいき元気教室」  
～自宅でできる元気体操をちよこつとご紹介！～  
いきいき元気教室は、自分の体力に合わせたおもりを手足につけ、椅子を使って簡単な体操を行う教室です。各地区の公民館などで住民主体で行われており、みんなで楽しくリフレッシュできる教室となっています。  
体操は、「準備運動」「筋力運動」「整理運動」を約40分間行います。さまざまな体操を行うので、物を持つ、歩くなどの

日常生活に必要な筋力を鍛えることができます。  
いつまでも健康的な身体のために、いきいき元気教室に参加して体操を始めませんか？各地区の開催場所については、左記の医療介護課介護保険係までお問い合わせください。  
今回は、自宅でも気軽にできる元気体操を少しご紹介いたします。



西小路2区いきいき元気教室に参加された皆さん

体操のおかげで、日常生活でできなくなっていたことが、できるようになりました。また、元気かどうか声を掛け合うなど、コミュニケーションを取る場にもなっていて、毎週楽しみに参加しています。身体も心も元気になりますよ！



西小路2区いきいき元気教室の様子

10月 31日 **優秀な美術作品の  
出品者へ表彰**



特選、奨励賞、努力賞、新人賞の4つの表彰がありました

10月30日から11月5日まで、第26回串間市美術展の作品が串間市文化会館にて一般公開されました。会場内には素晴らしい作品がたくさん展示され、観覧する人々を魅了していました。翌日31日には3つの部門(絵画・書道・写真の部)の表彰式が同施設の大ホールで行われました。今回「砂猫」という題で写真の部で特選となった日南市在住の高橋美和子さんは「タイトルにもこだわったことを高く評価してもらい、受賞できてうれしいです」と話していました。串間市内からは6人が受賞しました。

11月 3日 **温かい光に包まれて**

旧吉松家住宅前市民広場が家庭などから集めた廃油で作るキャンドルの温かい光と幻想的な空間で包まれる「キャンドルナイトinくしま」。今年は約1000個のキャンドルと燈籠に新しく「竹灯籠」を加え、モダンな光が訪れる人々の心を温めました。このキャンドルナイトは今日SDGsが浸透してきた影響もあり、例年よりボランティアや点火をする市民が多く参加。主催の「環境ボランティアグループ環の会」代表の河野幸子さんは「気象問題が無視できない状況の中、自分たちに何ができるのかを言葉ではなくて見ていただくことで環境問題についての興味に火がついてくれたらうれしいです」と話していました。当日はプロジェクターに市内小中高生が考えたエコメッセージ最優秀賞の朗読映像の放映などもありました。



心温まるキャンドル

11月 3日 **2年ぶりの市民秋まつり**



焼き芋を買い求める来場者

本市の三大イベントの一つである「第55回串間市民秋まつり」が道の駅「くしま」駐車場をメイン会場として2年ぶりに開催されました。新型コロナウイルス感染予防のため、市民パレードやミス六花選出などは中止となり、地場産品などが並ぶ産業祭のみ実施。会場には多くの家族連れらが訪れ、甘藷を使った焼き芋や焼きそば、地鶏などを買い求めていました。会場ではその他、都井地区の伝統芸能である「臼太鼓踊り」や串間中学校吹奏楽部による演奏も披露され、来場者は足を止めて楽しんでいました。かな保育園年長の吉松天真くんは「久しぶりの祭りで、ご飯もおいしく楽しかった」と笑顔で話していました。

10月 15日 **福島高生が働く意義について考える**

福島高校で企業説明会「ミライ発見探究会」が行われました。同校1、2年生と串間中学校2年生の計約260人が参加。説明会は県内企業への理解を深め、将来的な就職につなげる目的で開催。地元企業など14企業・団体がブースを構え、各担当者から動画やクイズなどを交えながら仕事のやりがいなどについて話し、生徒は働く意義について考えていました。同高校1年生の浜田杏華さんは「いろいろな分野の仕事内容を聞いてよかった。人の役に立てる仕事に就きたいと思っているので参考にしたい」と話していました。



宮崎果汁のブースでは仕事の体験も行っていました

10月 18日 **地域での高齢者の移動手段確保について協議**



地図上に要移動支援者の年齢や運転免許の有無などの情報を書き込むチーム本城のメンバーら

本城地区の地域連携組織「まちづくり協議会『チーム本城』」は、高齢者の移動手段確保に向けた座談会を本城ふれあいセンターで行いました。自由に買い物や通院などができない住民のニーズを把握し、自家用車などを使った地域の助け合いによる輸送システムを検討するため、県の「中山間地域移動手段確保支援事業」を活用し開催。チーム本城や市社会福祉協議会から約10人が参加し、地区内の要移動支援者を把握するためのマップ作りを実施しました。鎌田芳徳会長は「地域での輸送システムの構築に向けて引き続き協議していきたい」と話していました。今後は、要移動支援者宅でのヒアリングや先行地視察などを実施していく予定です。

10月 26日 **美咲豚がグランドチャンピオン**

牛・豚の肉質を競う第63回宮崎県畜産共進会肉豚枝肉の部で、本市の美咲豚がグランドチャンピオンに輝きました。このチャンピオンを育てたのは後継ぎとして就農し12年間努力し続けた山崎一博さん。今年は餌の価格高騰もあり苦しい状況でしたが努力を絶やさず、手間をしっかりとかけたことで、肉の付き方や体重などの評価項目にて10点満点中、9.3点という高成績を収めました。今回の受賞にあたり山崎さんは「最初は冗談かなと思っていたので驚きました。やっとこれまで支えてきてくれた人たちへの恩返しができます。美咲豚は市内では道の駅「くしま」やスーパーほりぐちで購入できるので、皆さんに美咲豚のおいしさを知ってもらえると嬉しいです」と話していました。



山崎さんと生まれたばかりの授乳中の子豚たち



## 4 串間中3年生が市に地域活性化案を提言

串間中学校の3年生が市に対して地域活性化に向けた政策を提言する「くしま未来会議」が市議会本会議場で行われました。「まちづくり、医療・福祉、教育」など5つのグループの代表約40人が提言。議事進行役も務めました。まちづくりのグループは、商店街の利用者向上のため、さまざまな飲食業者のキッチンカーを呼び込み、若い世代も気軽に立ち寄れる場所にするアイデアを紹介。その他のグループからは、観光客増加のためにバイオマス発電の自然エネルギーを使用した新たなイルミネーションスポットを作ることや、市内各病院の利用向上のため、各病院の事前予約や待ち時間の確認などができるスマートフォンアプリを制作するなどの提言もありました。川崎彩葉さんは「緊張したがとてもいい経験ができた。ぜひ提言を実現してもらいたい」と話していました。



議事進行役も務めました



地域活性化策を提言する生徒ら



1組



2組



3組



4組

## 市長コラム

### 大切な自然を守る

このコラムについて、10月は選挙のため書くことができず、先月も就任のごあいさつをさせていただいたため2カ月お休みしておりました。先日友人から「もうコラムは書かないのか」と言われ、申し訳なく思いましたが、また新たな気持ちで今月から書かせていただきます。

すっかり朝晩は寒くなり、秋からあつという間に冬の気配を感じるようになりました。今年の秋は、気候変動の影響なのか庭の芝が思うように育たず、鈴虫やキリギリスの歌声があまり聞こえてこなかったように思います。人間がもたらした環境の変化に虫たちは気付いているのか、自然を破壊するのは簡単でも自然を復活させることは容易でない

と考えさせられます。

近年、世界規模で気候変動対策についての取り組みが活発に行われていますが、脱炭素社会構築には温室効果ガス排出量削減とともに、森林の育成管理が重要であると考えます。森林の持つ公益的な機能である、二酸化炭素を吸収し酸素を供給するということは、人間を含む動物が生きていく上で重要なことでもあります。「水と安全はタダ」といわれることがありますが、同じようにに酸素も当たり前のように取り入れることができるので、改めて森林の大切さをもっと理解する必要がありますと思

ち、大切な公益ダムの効果が失われることも深刻です。日本の農業・林業が環境を守っている観点からも重要な問題であると考え、育成支援などに取り組む必要があると思います。気候変動により毎年発生する災害では、多くの尊い命や財産が失われています。もっと皆で真剣に考え、森林や水田など環境保全に取り組む子どもから大人まですべての人が安心して暮らせる社会を築いていきましょう。

## 地域おこし協力隊 活動日記



## No.56 ピーマン 始まりました



甲斐 道仁さん

気付けば冬を肌で感じる12月。また1年が過ぎるのですね。時の経過は早く、やっとの思いで串間にたどり着いた2年前を懐かしく思い出します。

さて、時はさかのぼり今年も猛暑で暑かったですね。そんな8月から僕の促成ピーマン栽培研修はスタートしました。前作の間に数軒のピーマン農家で勉強させていただいたので、それなりに対応できると思っていました。ところが、起るであろうと想定していなかったことの連続で実際に栽培をする

と、ま〜何と難しいことなのか!! 始めから試練の連続でした。まずは播種(種まき)・育苗からのスタートですが、猛暑はどこへ行ったのか2週間連続の曇り日です。いきなりブレイクを掛けられました。でも種から発芽が出そろったときの愛らしさは忘れられませぬ。さて2週間経ちセルトレーからポットに鉢上げするころには、今度はガツリと夏日! 猛暑お帰りなさい。育苗場所が風通しの悪いガラス温室で日中気温は40度、苗がダメになってしまわないか心

配になりながらの水やり。水のあげ過ぎはよくないけれど、少なくともダメだし適切な量とは何が正解なんだろう? と考えている内に定植時期に。

このときになって僕は過ちに気が付きました。それは苗が徒長してひよる長くなるように、葉が大きく作れるようにということばかりに気がとられて、根張りなどの程度進んでいるのか定期的な確認をしていなかったのです。ポットから出して確認すると上根ばかり巻いていて下の根が足りていない。そう、結果的に水やりが全然足りていなかったのです。

諸事情もあり定植時期もずらせないで根回りが足りないまま定植することに。これだけでもへこんでいたのに定植した約300株の1/3が萎れていく事態になり、流石にこれには半ベソです。早々に農業の難しさを突き付けられましたね。

他にもいろんな困難はありつつも、個性豊かなピーマンたちは元気に生長してくれて、今では立派な実をつけて収穫できています。



先日、11月23日の勤労感謝の日になんで、串間保育園の年長児の皆さんが似顔絵とお菓子を贈呈してくださいました



宮崎牛陶板焼き



コテージ内観



コテージ外観



ブリしゃぶ御膳



客室内風呂



宿泊棟客室

まだまだ知らない串間がたくさん！  
くしま再発見



# 串間温泉 いこいの里

12月に入り一層寒くなってきました。いこいの里の温泉で温まりたくありませんか。  
市民の方は入浴やお食事など、日帰りのご来館が多いと思いますが、いこいの里の宿泊が今、人気なんです！  
いこいの里の客室は、全室落ち着いた雰囲気のある和室で、ゆったりとくつろげる内風呂付の部屋もあり、美人の湯として評判の泉質が楽しめます。もちろん広い大浴場やサウナ(乾式・湿式)も入ることが出来ます。また、いこいの里にはコテージもあり、グループや家族での宿泊にもぴったりです。  
宿泊のお料理では、黒瀬ブリを使ったブリしゃぶ御膳やA5ランク宮崎牛の陶板焼きなどの絶品グルメを味わうことができます。  
実際に宿泊された方から、温泉の泉質はもちろんです、お部屋・

お料理も評判がよく、リピーターになる方もいらっしゃるようです。  
そんないこいの里に、今ならジモ・ミヤ・タビキャンペーンを利用して、大変お得に宿泊することができます。宮崎県民であれば、宿泊費の助成を受けられる上に、旅先で使えるジモ・ミヤ・タビクーポン券がもらえるんです！  
このキャンペーンはいこいの里だけでなく、市内の各宿泊施設でもご利用いただけます。普段、市内の宿泊施設を利用することのない市民の方はもちろん、年末に県内他市から帰省される方にも大変おすすめです！この機会にいこいの里をはじめ、市内宿泊施設にご宿泊されてみてはいかがでしょうか。



大浴場

## ジモ・ミヤ・タビ キャンペーン



- 販売期間=令和3年6月21日(月)～12月30日(木)まで
- 利用期間=令和3年6月21日(月)～12月31日(金)チェックアウトまで
- 申込方法=ホテル・旅館などに直接連絡して予約されるか、県内の旅行会社やオンライン予約サイトで販売期間内に予約してください。
- 市内参画宿泊施設  
串間温泉いこいの里、ホテル中村荘、都井岬国民宿舎、民宿あさと、民宿海洋荘、民宿黄金荘、民宿よしの屋、旅館あかつき荘、よしや旅館、クリクラホテルくしま など  
※キャンペーン詳細については宮崎県観光協会ホームページ「旬ナビ」をご覧ください。



# ゼロカーボンシティに向けて

～ 2050年までに二酸化炭素排出量 実質ゼロを目指します !! ～

本市は、昨年12月に県内で初となる「ゼロカーボンシティ宣言」を表明しました。その背景としては、近年の豪雨・猛暑などの地球温暖化の影響による異常気象が世界的に増加していることが挙げられます。県内では9月の豪雨による土砂崩れで国道220号(宮崎市内海)が通行止めになったことは記憶に新しいかと思えます。

このような中、本市では、二酸化炭素の実質排出量をゼロにするため次のような取り組みを行っています。

### 問い合わせ先

市民生活課生活環境係  
☎72-1356  
総合政策課政策推進室  
☎55-1139

### ①木質バイオマス ボイラー

木質バイオマスによるエネルギーは、化石燃料に比べ非常に環境に優しいとされています。本市は約77%が森林であり、この豊かな資源を有効に活用することで循環型林業にも寄与するものです。現在、串間市民病院と串間温泉いこいの里に導入しています。

### ②EVと EVステーション

近年、急激にニーズが高まっているEV(電気自動車)ですが、本市も公用車として2台導入しています。また、EVを充電するためのEVステーションですが、道の駅「くしま」内に2基設置しています。車の買い替えの際は検討してみたいかがでしょうか。

### ③森林の育成

再造林強化対策事業や市有林管理事業などの森林を生かし、守り、育てていくための事業を実施しています。木は二酸化炭素を吸収し酸素を作り出す、自然の空気清浄機ですのでゼロカーボンを進めるには非常に重要な分野です。

### ④SDGsの推進

市の最上位計画である「第六次串間市長期総合計画」にSDGsの理念を反映させています。SDGsは持続可能な地域づくりには非常に重要な理念であり、もちろん、ゼロカーボンシティ実現のためにも重要となります。まずは、市民の皆さまにSDGsのことを知ってもらうため、講演会や勉強会などを行っています。

### ⑤その他

①～④以外にも、節電、リサイクルやごみ減量化、太陽光発電設備などへの補助、地下水熱利活用、公共施設への再生可能エネルギーの導入などの取り組みを行っています。



※二酸化炭素排出量実質ゼロとは、温室効果ガスの人為的な発生源による排出量と、森林などの吸収源による除去量の均衡を達成すること。

CO<sub>2</sub>吸収量の推進  
(再生可能エネルギーの促進、森林育成など)

CO<sub>2</sub>排出量の削減  
(節電・リサイクル・EVなど)

実質CO<sub>2</sub>排出量  
ゼロ  
(地球温暖化の防止)

・異常気象の抑制  
・海面上昇の抑制  
など



# 子どもの歯を守る むし歯ゼロのお友だち



10月13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)

 中村環汰くん (西郡元)	 吉田旬汰くん (西小路1区)	 今江優莉ちゃん (西今町)	 寺尾大輝くん (上園田)	 永嶋乙葉ちゃん (大島)
 川崎太陽くん (鍛冶屋)	 加藤李奈ちゃん (谷ノ口)	 坂口友絆ちゃん (南今町)	 宇都宮遠大くん (上町)	 清水豊寛くん (天神)
 諏訪心乃ちゃん (上郡元)	 佐土原陽音ちゃん (有明1区)	 迫田明日美ちゃん (岬)	 松浦詠志朗くん (家町)	 谷口礼旺くん (家町)
 下川瑠唯斗くん (上町)	 吉田柁菜莉ちゃん (下新田)	 小嶋仁くん (高松)		

## ハッピースマイル

**百野 英吉くん**  
(令和3年1月21日生)

百野 慧介・みなみさんの長男(福島地区)

ご飯をたくさん食べ、よく動く元気いっぱい  
の英吉くん。最近はいろいろな物に興味津々で、  
おもちゃなどをよく手に取って遊んでいます。  
初めての子なので、できないことができるよう  
になる姿を見るのがとてもうれしいです。思い  
やりのある優しい子に育ってね。

## 子育てINFO

### 『子育て中のお悩み相談室』

寝る前にお子さんと何をして過ごしていますか？絵本の読み聞かせ  
をしているご家庭も多いのではないのでしょうか？読み聞かせは子ども  
にとって「自分のために絵本を読んでくれている」といった、満ち足り  
た気持ちをもたらしてくれると素晴らしい行為です。そこから、安心  
と安らぎを感じ、読み手である大人への信頼や愛着を深めていくよう  
になります。そして、「自分のために絵本を読んでくれている」と感じる  
ことは、相手への愛着を深めるだけでなく、自分がかわいがられている、  
愛されている、という自尊感情の育ちにつながります。テレビや読み  
聞かせのビデオを見て楽しそうにしている、そこに愛着関係が築か  
れることはありません。身近な人との間に親密な愛着形成を築くこと  
と自尊感情の芽を育むことは、子どもの健やかな育ちの土台となる重  
要な要素です。ぜひ、寝る前の読み聞かせを始めてみてください。

### 『子ども予防接種』

- 麻しん風しんワクチン
  - 第1期 生後12カ月から生後24カ月までの間  
にある子ども
  - 第2期 5歳以上7歳未満の年長児にある子  
ども(無料接種期間は3月末までで  
す。未接種の方はお早めに！)
- 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)
  - 接種対象者：小学6年生から高校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、かかりつけ医にてご  
接種ください。



# ご存じですか？医療費助成制度

本市では、中学生以下のお子さんやひとり親家庭の方、障がい者  
の方などが安心して医療を受けられるよう、医療費助成事業を実  
施しています。

	子ども医療費助成	母子及び父子家庭等医療費助成	重度心身障がい者医療費助成
対象者	0歳から 中学3年生までの児童・生徒	・児童を養育するひとり親家庭などの父 母または配偶者のいない養育者(児童・ 生徒が18歳になる年度末まで。ただし、 進学などで引き続き扶養する場合は、 最長で20歳の誕生日の前日まで) ・ひとり親家庭などの児童・生徒(18歳 になる年度末まで) ・父母のいない児童・生徒(18歳になる 年度末まで)	・身体障害者手帳1、2級の交付を受け た方 ・療育手帳Aの交付を受けた方 ・身体障害者手帳3級と療育手帳B-1両 方の交付を受けた方
助成内容	医療費の自己負担分を助成 (保険対象医療費に限る)	1カ月の医療費が1,000円を超えた場 合、その超えた額を助成(保険対象医療 費に限る)	●通院 1カ月あたり1診療報酬明細(1医療 機関)の医療費が500円を超えた場合、そ の超えた額を助成(保険対象医療費に限 る)。薬局での薬代は、自己負担分を助成 ●入院 1カ月あたりの医療費が1,000円を超 えた場合、その超えた額を助成 (保険対象医療費に限る)
受給資格者証 の申請に必要な もの	①請求者の通帳 ②対象児童の保険証 ③マイナンバーカード	①請求者と対象児童の戸籍謄本 ②請求者の通帳 ③請求者と対象児童の保険証 ④マイナンバーカード	①障害者手帳 ②請求者の通帳 ③請求者の保険証 ④マイナンバーカード
助成の申請方法	●県内の医療機関 窓口で「受給資格者証」を提 示すれば、医療費の支払いは ありません。 ●県外の医療機関 医療費を支払っていただい た後、福祉事務所へ払い戻 しの手続きが必要です。申請書 と領収書をご提出ください。	●通院 医療費を医療機関で支払った後、福祉 事務所へ払い戻しの手続きが必要 です。申請書と領収書をご提出ください。 ●入院 県内の医療機関の場合は、窓口で「受 給資格者証」を提示すれば、助成が 受けられます。県外の場合は、通院と同 様の手続きが必要です。	●県内の医療機関 窓口で「受給資格者証」を提示すれば、 助成が受けられます。 ●県外の医療機関 医療費を医療機関で支払った後、福 祉事務所へ払い戻しの手続きが必要 です。申請書と領収書をご提出ください。

### ☆次の場合は手続きが必要です！

- ・保険証、住所、氏名が変わったとき
- ・振込口座を変更するとき
- ・受給資格者証をなくしたり、破損したとき
- ・対象要件に該当しなくなったとき

### ☆助成の申請は1年以内に！

- ・受診月から1年を過ぎると、助成金の支給はできません。
- ・毎月10日が申請受付の締切日です。
- ・11日以降は、同月、同医療機関の分がすでに申請済みの場合  
は、別日の利用分であっても再度の申請、支給はできません  
ので、申請は受診月の翌月以降に行うようにしてください。

### ☆医療機関への適正受診にご理解とご協力を！

- ・救急の場合を除き、平日の診療時間内に受診しましょう。
- ・同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」は控えま  
しょう。
- ・普段の健康管理をしてくれる「か  
かりつけ医」をもちましよう。
- ・お薬手帳を活用しましょう。
- ・「ジェネリック医薬品(後発医薬  
品)」を活用しましょう。



問/福祉事務所子ども政策係・自立支援係 ☎72-1123 (内線507・503)

# 泌尿器の話

「今日のドクター」



申間市民病院  
泌尿器科  
ながた とよはる  
永田 豊春先生

**Q1** おしっこに泡が出るのは病気ですか？

**A1** 尿の中には石鹸と同じような界面活性物質が含まれており、泡が出ること自体は病気ではありません。

**Q2** おしっこにおいが気になります

**A2** アンモニアのような刺激臭がする場合は膀胱炎などの病気の可能性があります。薬や食べ物で尿においがつくこともあります。



**Q3** おしっこの色が気になります

**A3** 尿は体の水分の状態です。朝一番の尿は褐色の尿になることがあります。ビタミン剤のドリンクやサプリを飲んだ時も黄色くオレンジ色になることがあります。

**Q4** おしっこが出ない

**A4** おしっこが出ない場合は大きく2つの原因があります。1つは腎臓がおしっこを作らなくなる腎不全で、入院して原因を調べます。もう1つは膀胱にたまったおしっこが出なくなる尿閉で、この場合は一時的に管で尿を出してから原因を調べます。一番多いのは前立腺肥大症による尿閉です。

**Q5** 陰囊が痛い

**A5** 陰囊が痛くなる病気は年代によって違います。中学生以下では精巣捻転といつて精巣がねじれてしまう病気があり、できるだけ早く戻さないと精巣が死んでしまいます。成人以降では精巣上体炎と言って細菌に感染して起こる病気が多いです。抗生剤で治療します。



## 尿路結石症

尿路結石とは尿中の成分が解けきれなくなり結晶化しそれが大きく成長したものです。結石は基本的に腎臓でできて尿管へ移動します。2ミリ以下ではほとんどが症状もなく尿と一緒に排泄されます。ある程度大きくなると尿管の途中で引っ掛かり尿管をふさいでしまいます。そのなると背中や側腹部に激しい痛みが起り、病院に行くことになり、診断は症状と検尿、エコー、X線検査、CT検査などで行います。5ミリ以下では尿管を流れ落ちて尿と一緒に出る可能性があり、鎮痛剤で痛みを抑えながら排石を待つことが多いです。排石が期待できない場合には内視鏡手術や体外衝撃波などで治療を行うことになります。

## 結石の予防

- 1. 水分摂取**  
文献上は1日2リットル以上の飲水が結石予防に有効とされています。コーヒーや緑茶、紅茶には結石成分のシュウ酸が多く含まれており、麦茶やほうじ茶がおすすめです。アルコールは飲酒後の脱水があり、尿の濃縮からの結石形成のリスクがおすすめです。
- 2. カルシウム**  
カルシウムは結石成分なのでカルシウムの取り過ぎはよくないように思えますが、カルシウムよりシュウ酸やリン酸のほうが結石形成の主な原因です。シュウ酸やリン酸が体内に吸収されるのを防ぐためにはむしろカルシウムを多く取る方がおすすめです。腸内でカルシウムとシュウ酸などが結合し吸収されずに便中に排泄されるわけですから、
- 3. クエン酸**  
クエン酸には尿中でのシュウ酸とカルシウムの結合を阻害してくれる働きがあります。



# 特定保健指導を受けてみませんか？

じゃがじゃが  
健幸通信

●問い合わせ先=医療介護課健康増進係 ☎72-0333

皆さん、今年度の特定健診はもう受診されましたか？今年度の特定健診は12月31日までです。自分の結果を見てどのように感じたでしょうか？昨年よりも改善していた方、目をそらした結果だった方。さまざまな方がいらっしゃると思います。その中でも、特定保健指導を受けましょうといった結果が出ている方！健康を害するかもしれない別れ道に立っています。このまま放置してしまうと高血圧や糖尿病などの生活習慣病まっしぐらです。そこで受けて欲しい事業が特定保健指導です。

特定保健指導とは、普段の生活習慣の改善点を一緒に考え生活習慣病の改善と健康に末永く生活していくためのお手伝いをする事業になります。生活習慣は個人で異なるため、改善点も個人で違います。その人に合わせた改善点を見つけて健康に生活できるように専門職がお手伝いします。これから忘年会にクリスマス、お正月に新年会など楽しいけれど体重の増えやすい行事が続きます。体重増加は生活習慣病への第一歩です。特定保健指導を受けて生活改善を行い、感染症対策をしっかり行って楽しい年末年始をお迎えください。

特定保健指導の他にも、専門職による健康相談、栄養相談については、どなたでもご利用いただけます。お気軽にお問い合わせください。

## 年金トピックス

ご相談ください  
「障害年金について」

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。病気やけがで初めて医師の診療を受けたときに「国民年金」に加入していた場合は「障害基礎年金（1、2級）」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金（1～3級）」が請求できます。

### ●受給要件（すべてに該当することが必要）

- ①国民年金または厚生年金加入期間である間に、障がいの原因となった傷病の初診日があること
- ②障がいの状態が、障害認定日（初診日から1年6カ月を経過した日または、1年6カ月以内の症状固定した日）において、国民年金・厚生年金の障害等級に該当していること。
- ※障害者手帳とは障害等級の判断基準が異なります。
- ③保険料の納付要件を満たしていること。
- どのような手続きがいるの？

障害基礎年金の請求先は申間市役所市民生活課、障害厚生年金の請求先は都城年金事務所です。請求手続きには、初診日を証明できるものや診断書などの添付書類が必要となります。必ず事前にご相談ください。相談の際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものと本人確認書類をお持ちください。

かみむら かずこ  
**神村 和子**さん(写真左から2人目)



**Profile**

串間リングプルネットワーク代表。30年ほど前からリングプルの収集活動を始め、これまで市内3カ所の社会福祉施設などに車いすなどを贈呈。

リングプルを集めて  
車いすなどに交換し  
社会福祉施設などに贈呈

皆さん、「リングプル」という言葉を聞いたことはありますか？リングプルとは、缶ジュースや缶ビールなどの飲み口を開けるときに指をかけて引く、つまみの部分のことです。このリングプルを集めて車いすなどと交換し、市内の社会福祉施設などに贈呈している「串間リングプルネットワーク」という市民団体があります。

代表を務める神村和子さんは、約30年前に「リングプルを集めると車いすがもらえる」という話を聞いて、「地域に恩返しをしたい」と思ったのがきっかけで個人で収集をスタート。2005年に同ネットワークを立ち上

げ、本格的に活動を始めました。現在は、串間地区更生保護女性会や寺里自治会などの協力を受けながら、資源ごみ回収の日を中心に収集を行っています。

これまで、串間市民病院、特別養護老人ホーム「望洋の郷」の2カ所に車いすの贈呈を行っており、今年の10月19日に、障がい者支援施設「あすか園」に四輪歩行器2台を贈呈しました。歩行器の交換には900キロ分のリングプルが必要で、約6年かけて集め、北海道江別市にある非営利団体「リングプル再生ネットワーク」に送り交換したそうです。

神村さんは「喜んで使ってもらえ

たらうれしい。また、いろいろな人の協力のおかげでこの活動ができており、感謝の気持ちでいっぱい。この活動をみんなに知ってもらえたらうれしい。今後も頑張っていきたい」と話していました。



今月のテーマ展示  
「クリスマス」特集

今年もクリスマスがやってきました。子どもたちがワクワクするようなクリスマスに関する絵本を、古いものから新しいものまで展示します。たくさんの絵本、ツリーやかわいい置き物などで、クリスマス気分を盛り上げて、皆さまのお越しをお待ちしております。



今月のテーマ展示  
「年間ランキング」特集

早いもので、いよいよ1年の終わりが近づいてきました。今年、串間市立図書館ではいったいどんな本がよく読まれたのでしょうか？今年1年で最も読まれた本を、一般向け・児童向けごとにランキングにご紹介、展示します。



「毎日世界が生き生きする」  
宮西真冬／著

子どもを産んで、作家になれなくて、「子どもがいなかったら作家になれたのに」なんて言うような大人にはなりたくないの——。夢を叶えたい私、夢を語らないあなた。小説家と会社員、2人の幸せを探す物語。



- 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
- H P = <https://www.city.kushima.lg.jp/library/index.html>

新刊情報

- ・ 幻の旗の下に (堂場 瞬一 / 著)
- ・ らんたん (柚木 麻子 / 著)
- ・ レインメーカー (真山 仁 / 著)
- ・ ミルクとコロナ (白岩 玄 / 著)
- ・ 宿命(リベンジ) (石原 慎太郎 / 著)
- ・ あなたに安全な人 (木村 紅美 / 著)
- ・ 闇祓 (辻村 深月 / 著)
- ・ アニメおしりたんてい大じてん
- ・ 小説はたらく細胞2 (時海結似 / 著、清水 茜 / 原作・イラスト)

イベント情報

①クリスマスおはなし会

クリスマス関連の絵本のおはなし会。クリスマスプレゼントもご用意しておりますので、たくさんのご参加お待ちしております！

- 日時=12月18日(土)午後2時～
- 参加費=無料

②大人の趣味講座  
「フラワーアレンジメント講座」

年末年始にふさわしい華やかなアレンジメントを作ります。

- 日時=12月28日(火)午前10時半～
- 参加費=500円 ● 定員=8名
- 申込締切日=12月15日(水)

※両イベント、新型コロナウイルス感染拡大に留意しながら開催します。詳しくは図書館までお問い合わせください。

「女性に対する暴力をなくす運動」って知っていますか？

毎年11月12日から11月25日までの2週間に行われている運動をご存じですか。ヒントは11月25日「女性に対する暴力撤廃国際日」。ピンとこなくても、ポスターやのぼり旗を見たような…という方もいるでしょうか。正解は「女性に対する暴力をなくす運動」です。

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成する上で克服すべき重要な課題として、内閣府男女共同参画推進本部を筆頭に関係機関・団体は強く捉えています。

令和2年度「男女間における暴力に関する調査」の結果によると、配偶者から暴力を受けた経験がある女性は25.9%、交際相手からの暴力を受けた経験がある女性は16.7%も

います(男性は各18.4%、8.1%)<sup>\*1</sup>。皆さんにとっても決して他人事といえる数字ではありません。

女性に対する暴力の根底には、女性の人権の軽視があることから、女性の人権の尊重のための意識啓発や教育の充実を図ることで課題の解決を目指しています。

令和3年度におけるテーマは「性暴力を、なくそう」。性暴力は、性別や年齢に関わらず起こっています。

- ・ 2人きりで食事をしたから
- ・ お互いにお酒を飲んでいたら
- ・ 家に呼んだら来てくれたから
- ・ 拒否されなかったから
- ・ 誘うような服装をしていたから

どんな言い訳を並べられても、相手が望まない性的な行為は性暴力です。

「性暴力を受けた。どうしよう」——「受けたことがあり、今なお苦しめられている」——

一人で抱え込まないで、まずは性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター（#8891(はやくワンストップ)）に相談してみませんか。あなたのために、その窓口を開いています。



\*1 「男女間における暴力に関する調査」内閣府男女共同参画局、令和3年3月

【問い合わせ先】  
総合政策課企画係 ☎ 55-1152

## 税金

### 納期限と口座振替日のお知らせ

- 12月27日は、
- ①固定資産税(4期)
  - ②国民健康保険税(6期)
  - ③介護保険料(5期)
  - ④後期高齢者医療保険料(6期)
- 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。

☎①～④税務課 ☎72-1115

## 健康

### インフルエンザ流行期の入院患者さまへの面会制限について

南那珂地区の公立病院では、新型コロナウイルス感染症予防のため、入院患者さまへの面会制限を継続しています。仮に、新型コロナウイルス感染症が収まってもインフルエンザの流行期は面会制限を行います。対応の詳細は各公立病院で異なりますので、面会の際は各病院にお問い合わせの上、ご来院いただきますようお願いいたします。市民の皆さまも外出後など、こまめに手洗いとうがいをして感染予防に努めましょう。

☎南那珂地区3公立病院感染連携ネットワーク

- ・宮崎県立日南病院  
☎23-3111(谷口)
- ・日南市立中部病院  
☎27-1111(金本)
- ・串間市民病院  
☎72-1234



## 申請

### 戦没者などのご遺族の皆さまへ 第11回特別弔慰金の請求は 令和5年3月31日まで!

令和2年4月から、戦没者などの遺族に対する特別弔慰金の請求が始まっております。手続き忘れがないようご注意ください。

請求できるかどうか不明な場合や前回請求者が死亡した場合などの相談も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

●請求できる方＝戦没者などの死亡当時のご遺族に限ります。ただし、戦没者などとの続柄により請求できる順位や条件があります。

●支給内容＝額面25万円、5年償還の記名国債

●請求期限＝令和5年3月31日まで

●請求窓口＝市総合保健福祉センター(1階) 福祉事務所社会福祉係

●必要なもの＝身分証明書、印鑑、請求者の戸籍抄本など

※初めて請求される方は条件や別途必要書類がありますので、お問い合わせください。

※第11回特別弔慰金は、令和2年4月1日～令和5年3月31日の間に1回請求する事により、令和3年～令和7年までの5年間、1年につき5万円の国債の受け取りが可能となります。**ただし、請求日から国債受け取りまでに、1年以上掛かります。**

※令和2年4月以降に、市総合保健福祉センター、市役所、各支所での請求がお済みの方につきましては、現在、国債が届いている方から、順次、文書による案内を行い、国債をお渡ししております。お手元に国債交付の案内が届いていない方は、案内がお手元に届くまでお待ちください。

☎福祉事務所社会福祉係  
☎72-1123(内線580)

## 支援

### 新型コロナウイルス感染症の影響により、 収入が減少したことなどによる 国民健康保険税、介護保険料、 後期高齢者医療保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯主または主たる生計維持者の事業収入などが減少したなどの場合、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに納期限のある、令和3年度の保険税(料)について減免される場合があります。

申請期限は令和4年3月31日までです。その他要件、必要書類などがありますので、詳しくは問い合わせ先までご連絡ください。

☎税務課国保・介護課係  
☎72-1114

## 募集

### 放送大学入学生を募集します

放送大学では2022年4月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

働きながら学べる通信制の大学です。資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学宮崎学習センターまでご請求ください。

●出願期限＝第1回が令和4年2月28日(月)まで。第2回が令和4年3月15日(火)までです。

☎資料請求先＝  
放送大学宮崎学習センター  
☎0982-53-1893

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



【福島地区・金谷】岩下和史さん撮影 「灯台に沈む夕日。そして灯台周辺を歩く人、飛ぶ鳥たち。」

# うたごよみ

### 「短歌」串間短歌会選

朝なさな粉茶はそつと騙すがに  
注げば頭ちぬ義姉さまの所作

古川 野邊 俊子

七十路の吾を祝うとう  
夫にほろり

小路 安山 らく

屋餉のち紅を直せる友の所作を  
みな忘れし吾の戸惑ひ

堂園 吉田 良子

茎頼り掘ればごつごつ手首ほど  
茗荷の畑に経りし山芋

西浜 河野 ヨシ子

飛び切りの笑顔を遺影に  
選びたり

霧島 清水 しづ子

吾を育てし明るき笑顔

### 「俳句」あさひ俳句会選

小春日や抱き合ふ猫の  
親と子と

串間 島田 ミネ子

彩りの朱の烏瓜増ゆる数  
春日 水元 栄子

寒すみれ野芝の中に  
そそと咲く

仲町 藤原 淑子

つくばいの水には足りぬ  
時雨かな

上小路 木島 サイ子

孫の手も多忙な日々や  
秋深む

一般投句 都井 松野 修子

**表彰 防犯活動貢献者を表彰**

警察庁や公益財団法人全国防犯協会連合会などは、長年にわたり防犯活動に尽力し、犯罪の防止に多大な功績などがあつたと認められる個人や団体などを表彰しています。

今年度、本市において2名の方が受賞し、10月18日、市役所で伝達式が行われました。式には、受賞者、市長、串間警察署長が出席。警察署長から受賞者へ表彰状と記念品を手渡した後、市長がお祝いの言葉を述べました。受賞者の平川俊一郎さんは「表彰していただき大変うれしい。普段は見守り活動などを行っており、今後も安心して安全なまちづくりに貢献していきたい」と話していました。

表彰者の詳細については次の通りです。

- ・加藤英里子さん(全国防犯協会連合会防犯功労者表彰【銅章】)  
※伝達式は欠席。

- ・平川俊一郎さん  
(九州防犯協会連絡協議会防犯功労者表彰)



問 串間地区防犯協会(危機管理課内)  
☎72 - 1111 (内線346)

**募集 第21回宮崎県障がい者スポーツ大会  
出場選手の募集について**

障がい者の社会参加を推進するとともに、県民の障がいに対する理解を深めることを目的に、障がい者スポーツの祭典である本大会が開催されます。

- 開催期日=令和4年5月8日(日)
- 開催場所=ひなた宮崎県総合運動公園 他
- 参加資格=次の全ての要件を満たす者としてします。  
①令和4年4月1日現在で13歳以上の者  
②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している者。知的・精神の部については、手帳取得の対象に準ずる障がいのある者も可  
③宮崎県内に居住・通学している者

●開催競技

	競技種目	身体	知的	精神
県・全国大会 実施競技	陸上競技	○	○	
	水泳	○	○	
	アーチェリー	○		
	卓球	○	○	○
	フライングディスク	○	○	
	ボッチャ(肢体不自由)	○		
	ボウリング		○	
県大会のみ	ミニバレーボール			○
	グラウンド・ゴルフ			○

※障がいの区分により、出場できる競技が細かく定められているので、詳細については下記までお問い合わせください。



●申込方法=申込書は、福祉事務所自立支援係にあります。参加希望者は、各種障害者手帳を持参してください(市総合保健福祉センター1番窓口)。

●申込締切=令和4年1月14日(金)

問 福祉事務所自立支援係 ☎72 - 1123 (内線504)

**支援**

**串間市林業後継者育成支援  
給付型奨学金支給事業**

- 募集人員=1名
- 対象者  
・森林・林業に関する学科・科目を設置している大学などに籍を置き、当該学科・科目を履修する者または現に履修している者(※1)  
・大学卒業後、3カ月以内に市内の林業事業体に勤務し、かつ、支給期間以上勤務する者  
・就業後支給期間以上市内に定住する者  
(※1) 森林・林業に関する学科・科目を設置している大学などは、宮崎県立みやざき林業大学、宮崎大学、鹿児島大学、九州大学、琉球大学など。

- 支給額=月額5万円(年額60万円)
  - 募集期間=令和3年10月1日~令和4年1月5日
  - 採用決定の時期=令和4年1月下旬ごろ
  - 返還事項=次に該当するときは、一括で返還となります。  
・就業後支給期間以上市内に住居していないとき  
・就業後支給期間以内に退職したとき  
・大学などを中途退学したとき  
・大学などを卒業した後、3カ月以内に市内の林業事業体に勤務しなかったとき
- 応・問 農地水産林政課林政係  
☎55 - 1137

**生活**

**年末年始の水道業務の  
お知らせ**

市役所は12月29日(水)から1月3日(月)まで、一部を除き業務を行っていません。この期間中の水道管破損などについては、市役所警備員(☎72 - 1111)または下記業者までお問い合わせください。

冬場は凍結による水道管破損が多くなります。メーターより宅内側の修理費は所有者の負担となりますので、凍結防止などにご留意ください。宅内側の修理については、お近くの水道工事指定店に依頼を行ってください。

※水道工事指定店以外で修理すると減免対象となりませんのでご注意ください。

●水道修理当番業者

- ・12月29日(水)  
三協 ☎72 - 0428  
吉野建築 ☎72 - 2508
- ・12月30日(木)  
北川設備 ☎72 - 4733  
橋川設備 ☎74 - 2863
- ・12月31日(金)  
大洋建設 ☎72 - 5920  
畑山商事 ☎74 - 2547
- ・1月1日(土)  
増田建設 ☎72 - 2325  
野辺建設 ☎74 - 2410
- ・1月2日(日)  
増田工業 ☎72 - 0170  
剣工務店 ☎72 - 1624
- ・1月3日(月)  
九電工 ☎72 - 0125  
大日電工 ☎72 - 1290

**募集**

**フィリピンの恵まれない  
子どもたちに  
物資を送り届けます**

フィリピンの恵まれない子どもたちに、フィリピンのロータリークラブを通じて物資を送り届けます。市民の皆さまのご協力をお願いいたします。

たします。

- 主催=串間ロータリークラブ、福島高校インターアクト部を中心とした学生たち
  - 回収物=夏物古着の幼児服・子ども服、学用品
  - 回収先=  
・串間ロータリークラブ事務所(串間市大字西方5740-1 矢野不動産ビル3F)  
☎72 - 6647  
・中島鍼灸院(串間市大字奈留6632-1)  
☎74 - 1226  
・中島鍼灸整骨院(串間市大字南方1950-1) ☎72 - 0678  
・河野板金工業(串間市大字西方4659)  
☎72 - 1159
  - 回収締め切り日=令和3年12月末日  
※土日・祝日は除く
- 問 串間ロータリークラブ  
会長 中島一郎 ☎74 - 1226

**お願い**

**お墓の移動には  
改葬許可が必要です**

新しくお墓を購入し納骨するときや永代供養を行うときなど、現在の墓地からご遺骨を移動するときは、改葬許可が必要です。

市役所市民生活課に「改葬許可申請」を行い、改葬許可の交付を受け改葬を行ってください。

申請してから許可証の発行までは通常1週間程度かかります。郵送での申請も可能です。なお、手数料は無料です。

市外から串間市にご遺骨を移動する場合は、現在墓地のある市区町村で手続きをしてください。

- 改葬許可が必要な移動=  
・墓地(または納骨堂)から墓地(または納骨堂)へご遺骨を移動するとき  
・土葬した死体を火葬した後、ほかの墓地に移すとき

問 市民生活課生活環境係  
☎72 - 1356

**相談会**

**歯科衛生士のための  
復職支援無料相談会が  
開催されます**

- 日時=令和4年1月22日(土)午後3時~午後5時
- 場所=下記の7会場からお選びください。  
・日南歯科医師会館(日南市中央通2丁目2-14)  
・宮崎県歯科医師会館(宮崎市清水1丁目12番2号)  
・都城歯科医師会館(都城市八幡町11-3)  
・延岡市歯科医師会館(延岡市大瀬町3丁目4-5)  
・小林中央公民館(小林市細野38-1)  
・ホテル四季亭(児湯郡高鍋町北高鍋5224)  
・みやざき保険プラス(日向市上町4番)

●対象者=歯科衛生士の資格を有しており、歯科医療機関などへの復職をお考えの方。

●その他=  
・相談料無料。参加者にはパールリボングッズを進呈します。

・宮崎会場(宮崎県歯科医師会館)では、周術期口腔機能管理研修会も同時開催します。

・新型コロナウイルスの感染拡大状況に応じて中止する場合もございますので、事前予約をお願いします。

・お子さん同伴可能。  
●申込方法=お名前・連絡先・参加希望会場を、令和4年1月21日(金)までに下記問い合わせ先へご連絡ください。

問 宮崎県歯科医師会事務局  
☎0985 - 29 - 0055  
FAX : 0985 - 22 - 6551



生活 マイナンバーカードに関するお知らせ

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おります)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。

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(祝日を除きます)は、午後7時まで市役所の市民生活課窓口(各支所を除きます)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ないことがあります。

※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。

マイナンバーカードに電子証明を設定されている方は、カード作成時より5年ごとのお誕生日までに電子証明を更新していただく必要があります。お誕生日の3カ月前より更新手続きができますので、マイナンバーカードと暗証番号(カード交付時に設定していただいたもので、お忘れの場合は再設定していただきます)をお持ちになり、市役所もしくは各支所の窓口にてお手続きください。

- 問 串間市役所
- ・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

生活 令和3年度 年末年始のごみ収集・受入などの運転日程表

●年末の可燃ごみ受け入れについて

・旧串間市じん芥処理場では、12月19日(日)と12月26日(日)に、可燃ごみ(市の指定袋に入れたものに限る)と資源ごみの受け入れを行います。

・日南市クリーンセンターでは、12月30日(木)まで可燃ごみ・可燃性粗大ごみ・資源ごみの受け入れを行っております。別途料金がかかります。

・黒潮環境センターでは、12月30日(木)まで不燃ごみ・びん類・缶類・ペットボトルの受け入れを行っております。

●年末の収集について  
可燃ごみは12月30日(木)まで、

プラスチックリサイクルは12月30日(木)まで、不燃ごみは12月22日(水)まで通常通り収集を行います。12月31日(金)から1月3日(月)までは収集を行いません。

●年始の収集について  
年始は1月4日(火)以降、通常収集を行います。

●資源ごみ用コンテナについて  
12月28日(火)に配布する1月4日(火)分の資源ごみ用コンテナは、各地区(上町、桜ヶ丘、城山、霧島、桂原、穂佐ヶ原)の資源保管庫内に入れます。

●受入時間  
・日南市クリーンセンター  
午前9時～午前11時半、午後1時

～午後4時45分  
・黒潮環境センター  
午前8時45分～午前11時半、午後1時～午後4時半

・旧串間市じん芥処理場(日曜日のみ)  
午前9時～午前11時半、午後1時～午後3時

- 問 日南市クリーンセンター
- ☎27-1233
  - ・黒潮環境センター ☎68-1560
  - ・串間エコクリーンセンター ☎72-0196
  - ・串間市葬祭場 ☎72-3000 (火葬受付:串間市役所 ☎72-1111)

令和3年度 年末年始のごみ収集・受入などの運転日程表

○:営業日 ×:休業日

施設区分	内容	12月												1月			
		19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
旧串間市 じん芥処理場	家庭系 可燃ごみ (市指定袋に入れたもの)	○	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×
	資源ごみ	○	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×
日南市 クリーン センター	家庭系 可燃ごみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×
	家庭系 資源ごみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×
	家庭系 可燃性粗大ごみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×
	事業系 可燃ごみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×
黒潮環境 センター	家庭系・ 事業系 不燃ごみ	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×
	家庭系・ 事業系 缶・ペットボトル・ビン 不燃性粗大ごみ	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×
収集業務	家庭系 可燃ごみ	×	○	○	×	○	○	×	×	○	○	×	○	×	×	×	×
	家庭系 不燃ごみ	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	家庭系 粗大ごみ	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	×
	家庭系 資源ごみ	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	×	×	×	×	×	×
	事業系 プラスチックリサイクル	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×
串間エコ クリーン センター	家庭系 生ごみ	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	午前中	×	×	×
	販売 し尿・汚泥	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×
葬斎場	火葬 一般業務 (火葬)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○
	火葬 受付業務	○ 警備 受付	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

募集 旧吉松家住宅周辺地区都市再生整備計画事業事後評価に関する意見募集について

この度、「旧吉松家住宅周辺地区都市再生整備事業事後評価」(案)がまとまりましたので、串間市パブリックコメント実施要綱に基づき、この事後評価(案)に対する市民などの皆さまからのご意見を募集しています。

■「旧吉松家住宅周辺地区都市再生整備事業事後評価」(案)は、串間市公式サイトおよび東九州道・中心市街地対策課で閲覧できます。

- 意見募集期間=12月15日(水)まで
- 問 東九州道・中心市街地対策課 ☎72-1111 (内線435および437)  
メール: kikakuunei@city.kushima.lg.jp

漁業 うなぎ稚魚(シラスウナギ)の採捕についてのお知らせ

令和3年11月29日から令和4年3月13日まで、県内各河川において、うなぎ稚魚の採捕が行われています。採捕できるのは、漁協の組合員などで知事の許可を受けた方であり、許可を受けていない方が採捕すると、犯罪行為として処罰されます。

また、「うなぎ稚魚の取扱いに関する条例」に基づく県の登録を受けずに、全長25センチ以下のうなぎ稚魚の所持・売買などを行った場合も同様に処罰されますのでご注意ください。

- 問 宮崎県農政水産部漁業管理課 (〒880-8501 宮崎市橘通東2-10-1)  
☎0985-26-7146



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。

問 総務課秘書広報係 ☎72-4559

詳しくはこちら▼



新型コロナウイルス

# ワクチン接種に関するお知らせ

新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目接種）の実施について、国から方針が示されました。

本市でも、国の方針に基づき、順次追加接種を実施します。

●**対象者**=新型コロナウイルスワクチンの2回目接種を終了した18歳以上のうち、おおむね8カ月以上経過した方。

●**開始時期**=令和3年12月より順次開始予定。

●**3回目接種のおおよその予定時期**

対象者	3回目接種のおおよその予定時期 ※接種券の届く時期
医療従事者など	令和3年12月～令和4年2月
高齢者施設入居者および従事者	令和4年1月～令和4年2月
65歳以上の方	令和4年2月～令和4年5月
基礎疾患を有する方 64歳以下の方	令和4年4月～令和4年7月

※3回目の接種予定時期については、見込みであり、ワクチンの供給量などの事情により多少前後することがあります。

※接種券の発送は2回目の接種から8カ月後以降になります。左記の予定時期は目安であり、個人によって接種券が届くタイミングが異なりますので、ご了承ください。

●**予約方法**=接種券と同封している文書や広報紙、市公式サイトなどでお知らせいたします。

## 1、2回目のワクチン接種を終えられていない方へ

1、2回目のワクチン接種を終えておらず、接種を希望される方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。



### ワクチン接種に関するお問い合わせ

申間市新型コロナウイルスワクチン接種対策室(市総合保健福祉センター内)  
☎72-5678 FAX:72-7100【月～金曜:午前9時～午後5時】

## 表彰 令和3年度社会福祉功労者等宮崎県知事表彰

多年にわたり、社会福祉の増進に貢献された社会福祉功労者に対する宮崎県知事表彰において、申間市からは15名の方が受賞され、表彰状と記念品が贈られました。



☎福祉事務所社会福祉係☎72-1123(内線580)

表彰部門	氏名(敬称略)
社会福祉功労 地域福祉活動功労者	日高キヌ子
	門川弘子
	中村敏子
社会福祉事業功労 社会福祉事業等施設長	野邊みき子
	鍋倉美鈴
	土井美和子
	深江早百合
	中島協美
社会福祉事業功労 社会福祉事業等施設職員	岩村美保子
	西郷洋子
	田上由紀美
	上田理恵
社会福祉事業功労 訪問介護員	宮路久美子
	渡邊京子
社会福祉関係自助努力者 身体障がい者自立者	野邊文代

## 表彰 バラ園と四季の花咲く いこいの広場秋山が「令和3年度 みやざきシニアパワー章」を受章!



高齢者の持つ知恵や経験、技能、意欲などのシニアパワーを生かした活動を行っている個人や団体を顕彰する「シニアパワー章」を「バラ園と四季の花咲くいこいの広場秋山」が受章されました。10月27日に県庁本館で行われた授与式には、代表の野邊保雄さんが出席され、知事より書状が授与されました。

秋山地区にて年間を通じてバラや四季折々の花々を植栽し、日頃より丁寧な維持管理を手がけられていることで、観光客が多く訪れ、地域の活性化にもつながっている点が評価されました。

## 表彰 うそ電話詐欺を防いだ コンビニ従業員に申間署から感謝状



うそ電話詐欺(架空料金請求詐欺)の被害を未然に防いだとして、申間警察署は11月5日、ファミリーマート申間ふれあい坂店の従業員、大脇孝志さんに署長感謝状を贈りました。

同署によると、10月25日深夜、市内の20代男性が店を訪れ、6万円分の電子マネーを購入。その後、店入り口付近で落ち着かない様子だったため、大脇さんが声を掛けると、片言の日本語を話す男性から電子マネー購入を指示されたことなどが分かり、大脇さんは詐欺被害に遭っている可能性が高いと判断し通報しました。

大脇さんは「うそ電話詐欺には日頃から警戒していた。これからも被害を防げるよう、困っている方がいれば積極的に声掛けしていきたい」と話していました。



## 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=12月5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=12月13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=12月20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・場所=12月6日(月)午前10時～午後3時  
市役所地下D会議室  
②1月17日(月)午前10時～午後3時  
大東支所

☎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2日(木)午前10時～午後3時  
市役所1階A会議室

②1月6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=12月21日(火)午前10時～午後3時

●場所=市役所1階B会議室

☎市民生活課生活環境係☎72-1356

## 固定資産税について

### ■固定資産税とは？

固定資産税は、毎年1月1日（「賦課期日」といいます）に土地、家屋、償却資産（これらを総称して「固定資産」といいます）を所有している人が、その固定資産の所在する市町村に納める税金です。1月2日以降に所有者が変わったり、家屋を取り壊したりした場合でも、1月1日の所有者に課税されます。

### ■税額の計算方法は？

固定資産税の税額は、課税の対象となる固定資産の評価をもとに決定された課税標準額に税率を乗じた額となります。なお、串間市の税率は、1.55%となっています。

### ■年の途中で家屋を新築・取り壊しなどした場合は？

年の途中で家屋を新築・増築や取り壊しなどした場合は、その翌年度から課税に反映されることになりますので、税務課資産税係までご連絡をお願いいたします。

問 税務課資産税係 ☎72-1113



## ウォームビズについて

ウォームビズという言葉を知っていますか？ウォームビズとは、暖房時の室温を20度（目安）で快適に過ごすライフスタイルを推奨するもので、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO<sub>2</sub>の発生を削減し地球温暖化を防止することが目的です。

ウォームビズは難しいものではなく、服を選ぶときは素材に着目して温かいものを選んだり、鍋などの体の温まる食事をしたり、湯たんぽを活用したりするなど衣食住のひと工夫で温かく過ごすことができます。

これからの寒い時期にウォームビズに取り組んで地球温暖化防止を目指して温かく快適に過ごしてみませんか？

問 市民生活課生活環境係 ☎72-1356

## 道の駅「くしま」だより

若い世代が農業でみんなに「ほんわか」き。  
市内の野菜生産者「ほんわか農園」の本川さんにインタビュー!!



### Q1 ほんわか農園を始めたきっかけは何ですか？

A. もともと、専業農家でさつまいも、洗いごぼうを夫と義父母の手伝いをもらい生産していました。しかし、さつまいもの基腐病が発生し自分たちが思う農業が難しくなり、畑の休作を選択しました。そこで、夫は大型のドライバー、私は小さい面積で野菜を生産するという兼業農家をきっかけに『ほんわか農園』をすることになりました。

### Q2 『ほんわか』の名前に込められた思いとは？

A. 苗字が『ほんかわ』といいます。ほんかわの『かわ』をひっくり返して、『ほんわか』にしました。また、農業をする中で時間に追われていたのですが、面積を減らし作物や自然とゆっくりと接することで、私自身がそれらによって癒やしをいただいています。そんな環境で『ほんわか』になれる。そんな思いです。そしてパッケージの絵は、当時保育園の息子が描いた私の似顔絵で、大好きなママを大きくにっこり描いてくれたことにとっても喜びを感じ、「そんな姿をずっと見せていきたい」という思いを込めています。

### Q3 実際に栽培・販売してみたの感想は？

A. 作物は自然との生活になります。天候、虫たち、作物は人間と違って言葉で自分のストレスを伝えてくれませんが、まだまだ、意思疎通ができるようになるのは時間が必要だと感じています。販売に関しては、販売の

難しさ、知名度を上げることの難しさを感じていますが、問題があるたびにいろいろ考えて動く、お客さまやお声掛けくださる方のお言葉に、アンテナを張って次につながることを考えることにわくわくしています。

### Q4 これからチャレンジしたいことはありますか？

A. 生産した作物で加工品を考えています。また、たくさんの方々につながってマルシェやワークショップをしたいです。

### Q5 ほんわか農園のPRをお願いします!!

A. 私は、正直農業をしているときは孤独です。ですが、季節の移り変わりや晴れた日、雨の日の美しさ、虫たちの尊さを感じ作業をしています。自然から『パワー』をいただき、『元気』しかとえがなない私が生産した『野菜』を食された方々が、『元気になる』。『パワーフード』になったら幸せです。また、人とお話をする中でやりたいことを一緒に形にできたらいいなあ〜と思っています。楽しいこと、面白いことをジャンジャンやっていきたいです。来年に向けて、『ハーブ園』を作っています。



問 道の駅「くしま」 ☎72-0800

## 12月、1月の日曜給油店

月/日	給油店名
12/ 5	津曲北方店・井手都井店
12/12	片平本町店・井手都井店
12/19	井上仲町店・三協西小路店・井手都井店
12/26	坂元串間店・井手都井店
1/ 2	年始期間中のため各店舗にお問い合わせください。
1/ 9	井手産商串間店・井手都井店
1/16	酒井串間店・井手都井店
1/23	津曲北方店・三協西小路店・井手都井店
1/30	片平本町店・井手都井店

## 人口のうごき(令和3年11月1日現在)

人口 16,467人(前月比-25人)  
[男性 7,740人 女性 8,727人] 世帯数 7,136世帯  
※令和2年度国勢調査からの推計人口です。

## 12月、1月の休日在宅医

月/日	医療機関	診療科	電話番号
12/ 5	とめのファミリークリニック	内科・小児科	76-1425
12/12	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	内・消化器内科・内視鏡内科	74-1187
12/19	にいな内科・循環器科	内・循・呼	71-1711
12/26	岡村クリニック	整形外科	72-7710
12/31	吾社クリニック	内科	71-3411
1/ 1	ゆうゆうの森クリニック	内科	55-9111
1/ 2	串間中央クリニック	内科・小児科	27-3181
1/ 3	アイルHDクリニック串間	内科・透析内科	55-8181
1/ 9	県南病院	神・精・内科	72-0224
1/10	のだ小児科医院	小児科・アレ	71-1112
1/16	とめのファミリークリニック	内科・小児科	76-1425
1/23	はなぶさ消化器・内視鏡クリニック	内・消化器内科・内視鏡内科	74-1187
1/30	にいな内科・循環器科	内・循・呼	71-1711

※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。



警察署だより 問 串間警察署 ☎72-0110 警察安全相談#9110

飲んで乗ったら終わらやど!!  
~12月は飲酒運転根絶強化月間です~

飲酒運転は **しない!**  
**させない! 許さない!**

年末年始にかけて飲酒する機会が多くなりますが、**飲酒運転は絶対にやめましょう!**



串間警察署  
井上保志 署長

### 運動の重点

- ◎飲酒運転を許さない環境づくりの推進
- ◎飲酒運転とその周辺者に対する取り締まりの強化
- ◎広報啓発活動の強化

12  
December  
2021

# 今月のくしま

- 組 相談
- 育 子育て
- 健 健康
- ★ イベント
- 他 その他

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	12/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1/1 元日

他 12/29 ~ 1/3 は年末年始のため、市役所など閉庁

※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

「来年の事を言えば鬼が笑う」ということわざがありますが、今、来年の1月号に向けて先輩と編集中です。「自分の足で取材に行き、分かりやすく、楽しく読んでいただけるような広報紙を作ること地域貢献したい」という思いで広報紙のお仕事に携わるようになり早2年が経ちました。いざ取材に行くとたくさんの素敵な方々との出会いがあり、自分が地域に貢献というより、取材に協力し

ていただく方々の地域貢献の力で広報紙が出来上がり、その方々との「縁」が自分自身の成長にもつながっていると感じました。2021年、取材に協力してくださった方々。本当にありがとうございました。2022年もこれまで出会った方、これから出会う方との「縁」を大切に皆さんと広報紙を作り上げられたらと思いますのでよろしくお願ひいたします。(た)

広報くしまに関する  
ご意見・ご感想は  
こちらから ▼

