

みんなつながる。まちがかがやく。

広報くしま

12

December 2019

No.1060
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、くしまし。

スマホアプリで
防災情報が
早わかり！



もしもの災害に備えるにあたって重要なのは、
備蓄や非常持出品などの「モノ」だけではありません。
発令される災害情報や、避難計画などの「情報」があることで
命の危険から身を守ることに繋がります。
災害がいつ起きても大丈夫なように
防災への意識を高めていきましょう。

特集 1

活用しよう！
「Yahoo! 防災速報」

特集 2

わが家の避難計画づくり

「情報」を味方につける。

file# 32 串間でつくられた逸品たち

No.1060 広報くしま

2019年12月1日発行
(毎月1回 1日発行)

発行／串間市役所

編集／総務課秘書広報係

〒888-8555 宮崎県串間市大字西方5550番地
http://www.city.kushima.lg.jp Eメール:info@city.kushima.lg.jp

電話:0987-72-1111 FAX:0987-72-6727
印刷／(株)宮崎南印刷

★ ★ ★
Made in Kushima
逸品ストーリー

まるで焼き芋！「串間のおいもちちゃん」

玉味製菓有限公司



「きんこんかん」や「さわやか
奥さん」などユニークな商品
名も楽しめます。

営業時間 8:00～19:00
定休日 不定休

小さな焼き芋の形をした『串間のおいもちちゃん』をひとくち。芋のほっこりとした食感とやさしい甘みが広がります。

「地元の特産品を使った商品作りをモットーにしています」と話してくれたのは、玉味製菓（創業46年）の海江田 暁さん。串間が日本一の生産量を誇る『寿甘蒔』や『金柑』を使った商品が数多くラインナップされています。

『串間のおいもちちゃん』は外側の皮に紫芋、餡は寿甘蒔を使用した焼き芋風味のスイートポテトです。誕生のきっかけは、奥さんがテレビ番組で紫芋を使った商品開発の特集を見たことでした。平成16年に商品化し、宮崎空港で販売したところ、お土産として人気広がりました。

紫芋を使用した皮の部分の厚みを薄くすること、形もできるだけ本物の焼き芋に近づけることがこだわりです。2種類のさつまいもをふんだんに使用することで、自然な甘みが引き立ちます。

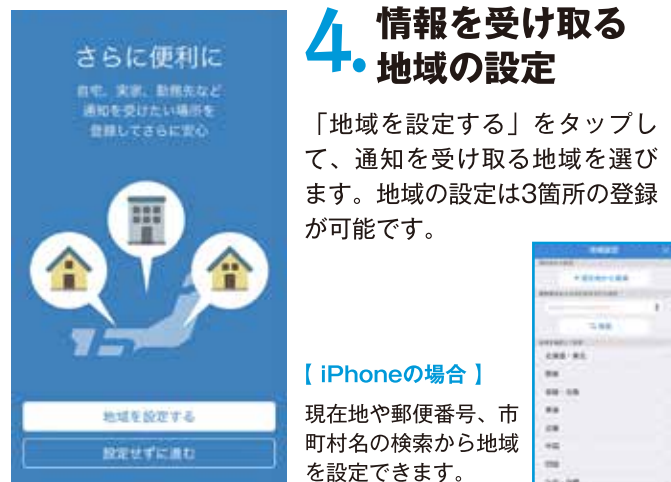
「地元の方の喜ぶ顔がやりがいですね」と海江田さん。現在、焼き芋を使った新商品の開発を行っており、風味の違った芋のお菓子が新たに誕生します。

ますます寒さが厳しくなる季節。温かいお茶のお供に『串間のおいもちちゃん』はいかがですか。

4. 情報を受け取る地域の設定

「地域を設定する」をタップして、通知を受け取る地域を選びます。地域の設定は3箇所の登録が可能です。

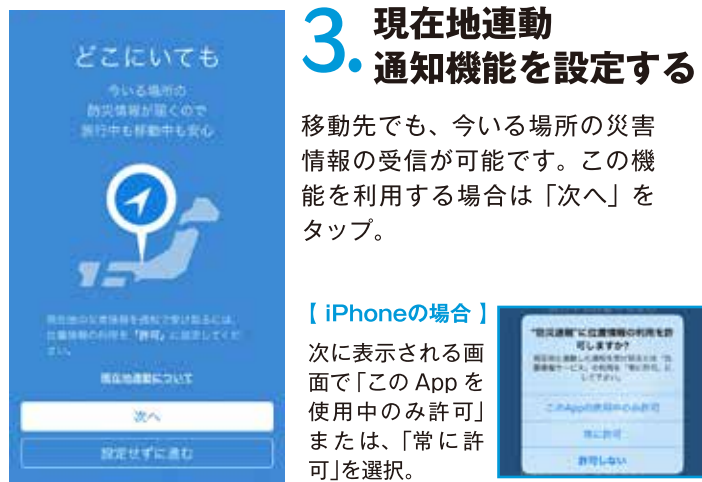
【iPhoneの場合】
現在地や郵便番号、市町村名の検索から地域を設定できます。



3. 現在地連動通知機能を設定する

移動先でも、今いる場所の災害情報の受信が可能です。この機能を利用する場合は「次へ」をタップ。

【iPhoneの場合】
次に表示される画面で「このAppを使用のみ許可」または、「常に許可」を選択。



活用しよう!

「Yahoo! 防災速報」

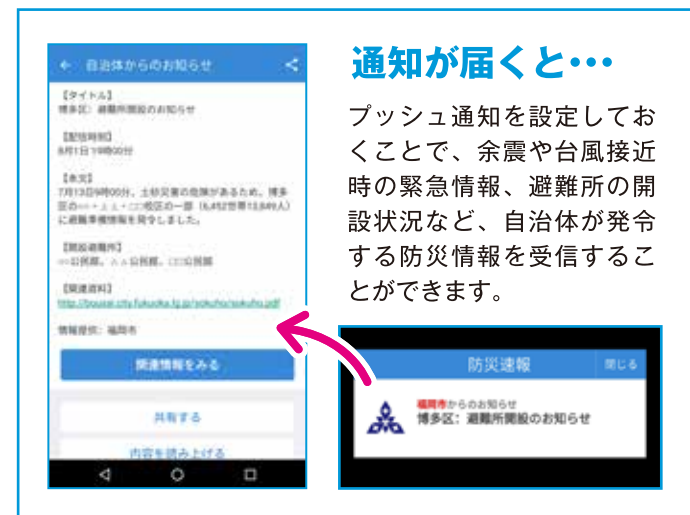
串間市はヤフー株式会社と「災害に係る情報発信等に関する協定」を締結しました。これによって、ヤフーが提供する「Yahoo! 防災速報」アプリを通じて、避難情報や災害時の注意喚起などの緊急情報を自治体から直接配信できるようになりました。もしものときに備えてお役立てください。

無料



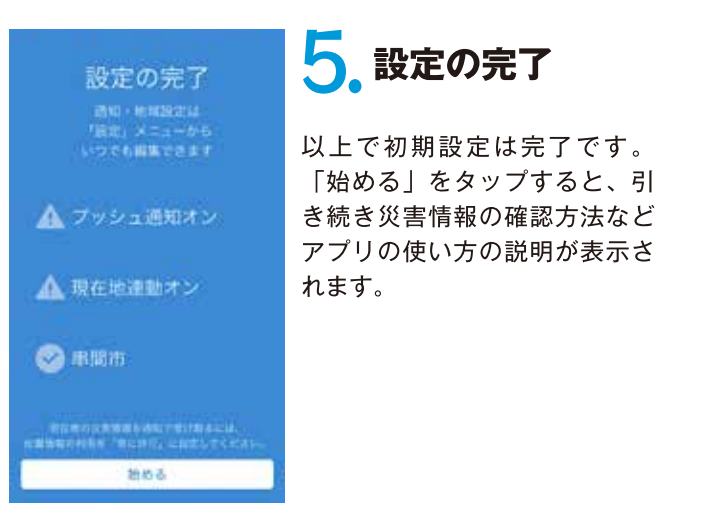
通知が届くと…

プッシュ通知を設定しておくことで、余震や台風接近時の緊急情報、避難所の開設状況など、自治体が発令する防災情報を受信することができます。



5. 設定の完了

以上で初期設定は完了です。「始める」をタップすると、引き続き災害情報の確認方法などアプリの使い方の説明が表示されます。



災害情報の早いキャッチが可能に!

Yahoo! 防災速報アプリ（以下、同アプリ）は、災害が起こる前に、地震・津波・豪雨などの情報をお知らせしてくれるサービスです。

情報がほしい地域を3箇所まで設定できるほかに、スマートフォン端末の位置情報を利用して「現在地連動」機能によって、3箇所の設定した地域に関わらず、そのとき自分がいる場所の情報を取得することも可能です。この機能により、移動や旅行で訪れた場所で発災があった場合でも災害情報を確認することができま。

また、協定によって、ヤフーサイト上に串間市の防災情報の掲載や、災害時には本市ホームページへのアクセス集中を回避するため、同社が本市のホームページのキャッシュサイト（※）が作成されるようになります。

※ヤフーのサーバー上にコピーされたウェブページ。アクセスの負荷軽減などを目的として提供されます。

同アプリから受け取れる情報

- 避難情報
- 地震情報
- 津波予報
- 大雨危険度
- 豪雨予報
- 土砂災害
- 河川洪水
- 気象警報
- 熱中症情報
- 火山情報
- 国民保護情報
- 防犯情報
- 自治体からの緊急情報

役立つコンテンツも充実!

ホーム画面の右上にあるアイコンをタップし「防災手帳」を開くと、設定した地域の避難場所や、自治体ごとのハザードマップ、緊急時の連絡先の確認、防災用品の参考例を確認することができます。

もしものときに備えて読んでおきましょう。

防災手帳のページをさらに下にスクロールすると、災害や状況別に内容が分かれたコラムを閲覧できます。



Yahoo! 防災速報を使ってみよう

1. まずはアプリをダウンロード!

下記のQRコードからお手持ちのスマホに「防災速報」をインストール。インストールされたアプリを起動すると初期設定の画面が表示されます。



iPhone版



Android版

2. 初期設定を始める

初期設定は通知を受け取るために必要です。設定が完了していないと通知を受け取れない場合があります。この画面が表示されたら、「次へ」をタップ。

【iPhoneの場合】
「次へ」をタップした後に表示される画面で「許可」をタップ。



もしものときに必ず役立ちますので、ぜひ、ご活用ください!

危機管理課
みずもと けんすけ
水元 健介さん



わが家の避難計画

作成した避難計画は、冷蔵庫や玄関などに貼っていつでも確認できるようにしておきましょう。

記入例

：洪水のとき

- ☒ 避難準備・高齢者等避難開始
- ☐ 避難勧告
- ☒ 県内の総雨量が300ミリを超えると予想されたら

が発令されたら



・串間中学校
・弟夫婦の家に避難する

：土砂災害のとき

- ☐ 避難準備・高齢者等避難開始
- ☐ 避難勧告
- ☒ 累積雨量が100ミリを超えたら

が発令されたら

〇〇公民館に避難する

：地震のとき

強い揺れやゆっくりした長い揺れを感じたら

家が倒れそうなとき

家には戻らず、自分の命を最優先!

・〇〇体育館
・近くの高台に避難する

※上記の下線項目はすべて例です。各家庭で避難のルールを決めましょう!

非常持出品の準備

- ☐ 携帯電話
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水
- ☐ 処方薬(お薬手帳)

- ☐ 救急用品セット
- ☐ 生理用品
- ☐ 貴重品
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ

- ☐ 雨具
- ☐ マスク
- ☐ タオル

など

ハザードマップが手元にない場合は・・・

串間市の公式サイトで、洪水と津波のハザードマップを確認できます。また、宮崎県の公式サイトでは、より詳細な洪水浸水想定区域図や土砂災害警戒区域等マップを確認することもできます。



串間市公式サイト



宮崎県公式サイト

【問い合わせ先】危機管理課 ☎72-1111



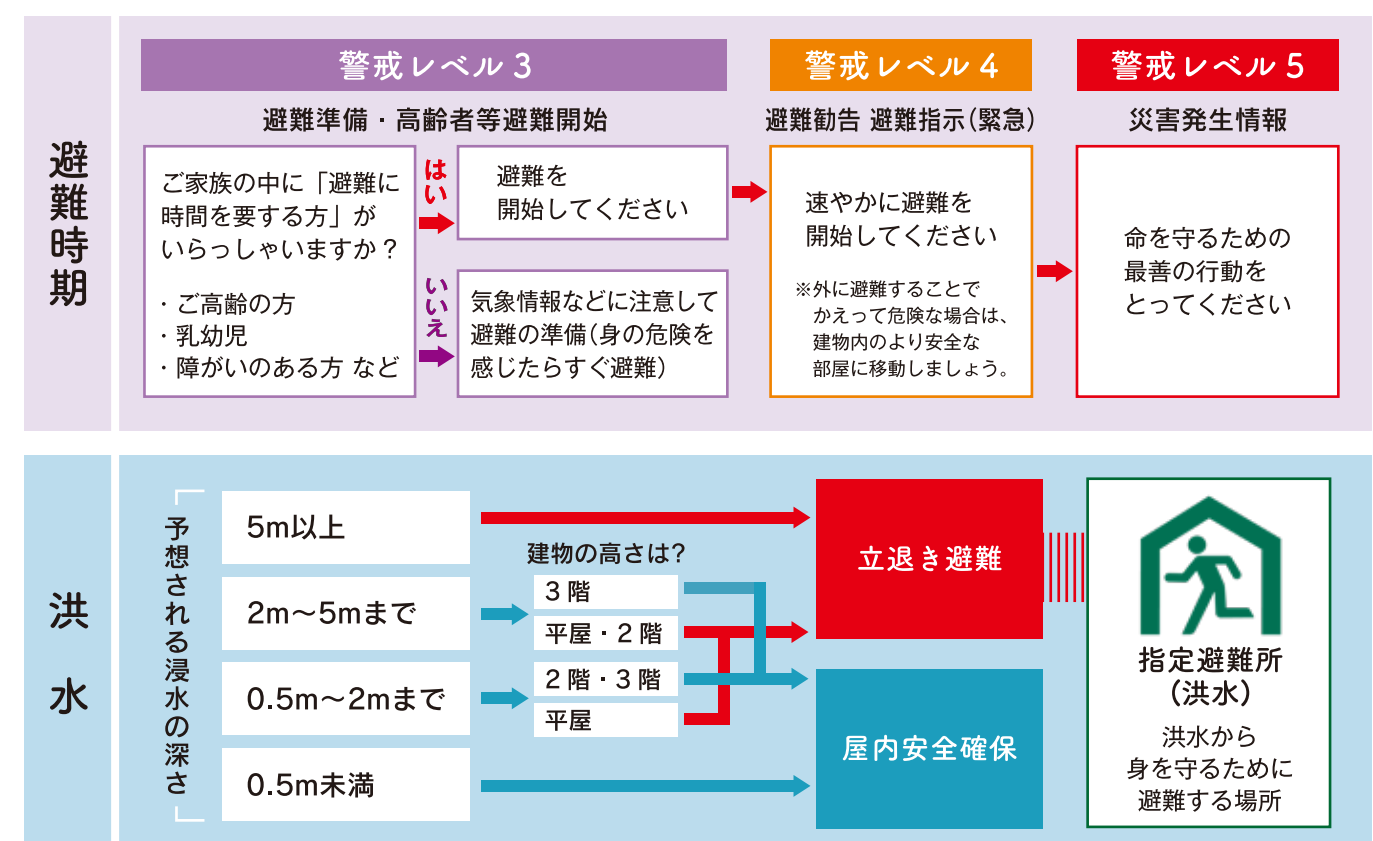
「いざ」というときあなたの家ではどうする？

わが家の避難計画づくり

大規模な自然災害が起きたとき、起きそうなときに命を守るために、「いつ」「どこへ」「どのように」行動をとるのかといった、避難計画を家族で話し合ってみましょう。

行動と判断の流れ

災害時に冷静な判断と行動をするためには、普段から備えておくことが重要です。市から配布された「ハザードマップ」をもとに、考えられる災害をご家庭で調べて、その災害リスクを確認しましょう。また、日ごろから気象情報や、災害情報などをこまめに収集・確認して、最善の策をとるように備えましょう!



土砂災害

：土砂災害特別警戒区域

土砂災害が発生した場合に建築物に損壊が生じ居住者などの生命または、身体に著しい危険が生じる恐れがあると認められる区域

指定避難所や近くの頑丈な建物の2階以上に直ちに避難

：土砂災害警戒区域

土砂災害が発生した場合に、居住者などの生命または、身体に危害が生じる恐れがあると認められる区域

指定避難所や近くの頑丈な建物の2階以上に直ちに避難、もしくは、山の反対側にある安全な部屋に移動

：警戒区域外

土砂災害の危険なし(雨の降り方には注意)

11月3日

05



まつりに花を添えたミス六花

華やかなミス六花観客魅了

商工会議所前広場をメイン会場に3大イベントの一つ、「第53回串間市民秋まつり」が開催されました。市役所から商工会議所前までの市街地を練り歩くパレードには30団体が参加。市内6地区から選ばれたミス六花が登場すると大きな拍手が送られていました。また、地場産品の販売やステージイベントなどもあり、来場者は多彩な催しを楽しんでいました。



福島高校1年生

なかむら あみ
中村 亜美さん
やなぎた さや
柳田 紗耶さん
りる ひさとみ
田村 麗琉さん
久富 真央さん

パレードのブラカード持
ちのボランティアと試作
パンの販売で参加しまし
た。終わった後は自衛隊
の制服試着などをしてま
つりを楽しみました。

TOPIC 勤労感謝を伝えに 串間保育園児市長表敬

11月8日、勤労感謝の日にあわせて串間保育園の年長児18人が市長へ日ごろの感謝を伝えに表敬訪問されました。園児から市長へお礼を述べた後、花束や市長の絵、お菓子の贈呈がありました。最後に園児らは市長室に入り記念撮影を行いました。



市長との記念写真



上篠原保育園年長
よしの まなと
吉野 真南斗くん

点灯式に保育園として
参加しました。たくさん
イルミネーションを見
て、トンネルがとてもき
れいでした。また来年
も来たいです。

10月26日

04

8年ぶりまつり大束復活

大束地区の商工業者や有志で構成されたJAM大束振興会が同地区奈留のJAMホールで8年ぶりに「まつり大束」を開催しました。カラオケ大会や演歌歌手の演歌、三味線演奏などが披露され、多くの住民が歌や踊りを楽しんでいました。最後には花火が秋の夜空に上がり、住民を魅了していました。



多くの住民でにぎわった



大束小学校3年生
きよもと うるは
清本 麗ちゃん

大束小学校5年生
きよもと ふうか
清本 風花ちゃん

大束でこんなお祭りは
初めてでした。おし
いものをたくさん食
べることができて楽
しかったです。

11月9日

06



幻想的な雰囲気会場を包む

8万球のイルミネーション輝く

串間温泉いこいの里で、本城地区再生活性化推進協議会主催の8万球のイルミネーションの点灯式が行われました。午後6時半に点灯されると幻想的な光景が浮かび上がり、来場者から大きな歓声が上がりました。イルミネーションは来年の1月31日まで、午後6時～10時の間に点灯されます。

10月18日

01



実際に木を切る体験をする学生ら

地元企業への就職参考に

福島高校で地元の企業を知る機会として進路ガイダンスが開催され、同高校1、2年生と串間中学校2年生の計約150人が参加しました。地元への就職を促そうと2年連続で実施しており、今回初めて中学生も参加。10の事業所がブースを構え、パンフレットによる説明やクイズ、体験などで企業PRを行い、学生らは地元就職への関心を高めていました。

10月24日

03



心肺蘇生法を実践する様子

救急対応学ぶ

市総合保健福祉センター内すこやかひろばで救急救命講習が開かれ、乳幼児を持つ保護者12人が参加しました。串間市消防署の救急救命士が講師となり、心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の使い方などを学んだ後、ダミーを使って実際に実践し、緊急時の対応を学びました。



実際にやってみて、心肺
蘇生法の押し方、位置、角
度、強さなどが分かりまし
た。講座を生かして、自分
ができることをやってい
きたいです。

福島地区・上町
ふじおか きくこ
藤岡 紀久子さん

くしま プレイバック

10月18日～11月9日

まちで起こったあんなことやこんなこと。
串間の1カ月を振り返ります。



高校卒業後は県内で就
職を考えています。地域
を大人の方たちが助け
合いながら盛り上げて
いると感じました。とて
も参考になりました。

福島高校1年生
すずき さつき
鈴木 沙月さん

10月19日

02

灯台うまく描けました

都井岬灯台90周年を記念して、同灯台でスケッチ大会が開催され、市内の小学生約40人が参加しました。児童たちは、親子で話し合いながら描く場所を確保し、鉛筆でスケッチ。その後色鉛筆やクレヨン、水彩絵の具で灯台や周りの自然などをのびのび描いていました。また、宮崎海上保安部による説明や普段は立ち入ることができないレンズ室の見学も行われました。



真剣な表情で描く小学生ら



人を描くところが難し
かったですが、灯台が
うまく描けて良かった
です。レンズ室からの
景色もとてもきれい
でした。

都井小学校1年生
わきもと みく
脇元 美空ちゃん

くしまっ子

県選抜選手として 中学校野球の全国大会出場

11月に静岡県で開催された「第19回全国中学生都道府県対抗野球大会」に伊豆に宮崎県の選抜選手として出場した串間中学校野球部員の鬼塚海士くんと林藍斗くん。

鬼塚くんは兄が野球をしていた影響で、林くんは仲の良い友人の影響で、それぞれ小学生から野球を始め、少年団に所属します。その後、串間中学校に進学し野球部に入部。鬼塚くんはキャッチャー、林くんはピッチャーとしてお互いバッテリーを組み、日々汗を流してきました。



現在は自主練習を通して切磋琢磨しあう2人

「頑張るぞ!」



32. 鬼塚 海士くん(左)
林 藍斗くん(右)

串間中学校3年生。2人とも小学生から野球を始める。先日静岡県で行われた全国中学生都道府県対抗野球大会に県選抜メンバーとして出場を果たした。

チームの特徴を聞くと、「守備が強く、常に声を出していて活気のあるチームです。みんなでつないで試合に勝った時は本当に嬉しいです」と2人は笑みをこぼします。

鬼塚くんは「常に自分を追い込む」、林くんは「基本的な部分を大事に」、それぞれ意識しながら練習を行い、チームに貢献してきました。

「追い込まれても粘ってつなげるバunting」(鬼塚くん)、「ピッチャーとして追い込まれた時でも冷静に抑える気持ちの強さ」(林くん)と自分の「売り」を2人は話します。

現在はすべての大会が終わり、それぞれ高校野球に向けて自主練習を行っています。鬼塚くんは「ボールが硬式になるので、筋力をつけて力負けしないようなバuntingをしていきたい」。林くんは「しっかりと投げ切る体力をつけてチームの即戦力になれば」と今後のさらなる成長を2人は誓います。



こだわりを持った家づくり

お客さまの笑顔のために

その後結婚し、3人の子どもに恵まれながら、日々大工職人として仕事に励む中、今年から2代目の代表として父の会社を受け継ぎました。

仕事の内容としては、主に新宅の建設とバリアフリーや水回りなどのリフォーム業を1人でやっています。「1人前に仕事をこなせるまで技術面を磨くのが一番大変だった」と武田さん。のこぎりや木工用の工具の1種で、材木の表面を削って加工する目的で使われるかななどの道具使用の技術はもちろんのこと、特に「建物を構成する部材同士をきれいに接合させて仕上がり具合(納まり)を良く見せる技術を習得するのが大変でした」と話します。

新宅は設計図の作成から完成ま

北方地区の徳間に事務所を構える建築会社「武田建築」。代表を務めるのは2代目である武田鷹也さん。

武田さんは、父が営む建築会社の長男として誕生し、幼いころは野球に打ち込みます。19歳から親元を離れ、熊本県でアパレル会社や飲食店に勤めますが、その中で「長男として父の跡を継ぎたい」という気持ちで芽生え、22歳で串間に戻り父の元で働き始めます。

「自分の作った家が残るのはやがてを感じますし、何よりお客さまに喜んでもらえた時が嬉しいですね」と武田さん。先日、代表になって初めて建てた家は同級生である友人の新宅であり、「非常に嬉しかった」と笑みをこぼします。

「家を建てることは人生に1度あるかないかの非常に大きな決断なので、今後も精一杯満足してもらえよう家づくりをしていきたい」。また、「父が作り上げてきた会社を軌道に乗せて大きくしていくために、のちのち人を雇って一緒に仕事をやっていけたら」と今後の目標を話します。

お客さまの笑顔のために、武田さんのこだわりと情熱を持った家づくりはこれからも続きます。

たけだ たかや
武田 鷹也さん
(北方地区・徳間)

武田建築2代目代表。仕事の傍ら北方野球スポーツのコーチも務める。趣味は野球。



事務所の外観



今年2代目代表になって初めて建てた友人宅

地域おこし協力隊

活動日記

vol.32

お酒の失敗

ふくしま あやの
福島 綾乃さん



ある日の夕方。大雨の中帰宅した私は、今日はもう自宅から出ないことにしようと思い、久しぶりに自宅で漬けている梅酒を飲むことにしました。久しぶりに飲む梅酒はよく漬かっていておいしい! 実はお酒から縁遠い生活を送っています。というのも、仕事場から自宅まで約20kmもあり、代行代も値段が張

るため食事会や懇親会などでお酒をいただくことはありません。そんな生活を送っているせいか、とてもお酒が弱くなってしまったようで、久しぶりのおいしくなったお酒が身体に染み渡り、そのままソファで眠ってしまいました。

異変に気がついたのは翌朝。大きくあくびをすると口の中が妙にモサモサする。うがいをするすると相棒(猫)の毛らしきものがたくさん出てきました。「……嫌な予感がある」と思っ

あまり認めたくないけれど、おそらく、私は酔っ払って相棒の顔を舐めたようです。しかもタチが悪いことに私は全く記憶がない。証拠として相棒に顔を近づけると「近寄るな」と言わんばかりに肉球を押し当て断固拒否。なんとか許してもらおうと2週間ほど猫背をなで続けました。やってしまった。相棒に悪いことをした。

12月と1月は忘年会・新年会でお酒の場も多くなるかと思います。間違っても酔っ払ってお相席さまの顔面など舐めたりしないよう十分に気をつけてお楽しみください。またハンドルキーパーもお忘れなく。間違っても愛車のフロントなど舐めたりしないよう十分に気をつけてくださいね(笑)。

乳幼児フッ化物塗布のご案内

フッ化物は歯の質を強化し、むし歯になりにくくなります。
乳幼児を対象にしたフッ化物塗布を次のとおり実施します。

- 日 時 12月18日(水) 午後1時～1時半
○場 所 総合保健福祉センター2階「すこやかひろば」

開催の案内は
個別通知しません。
年3回になるように受ける
効果があります。

子どもの歯を守る

問/福祉事務所子育て支援係 ☎72-1123(内線508)

むし歯ゼロのお友だち

10月9日に行われた3歳児健康診査で、むし歯がなかったお友だちを紹介します。



まきの りょうま
牧野 良哉くん
(本町2丁目)



ふるかわ あいな
古川 菜桜ちゃん
(寺里)



くまがた ゆめい
熊給 有優人くん
(上町)



かせ あすか
加藤 歌歩ちゃん
(谷ノ口)



かわさき とり
川田 尊旺稟くん
(上町)



わたなべ りょうへい
隈田原 颯汰くん
(前田)



かねこ みき
金増 美結ちゃん
(西小路2区)



あさば ひな
世葉 小遥ちゃん
(寺里)



まつだ まき
松田 颯真くん
(西小路1区)



こじま ななこ
小玉 菜七子ちゃん
(桜ヶ丘)



つなぎ ごろう
津曲 吾郎くん
(上郡元)



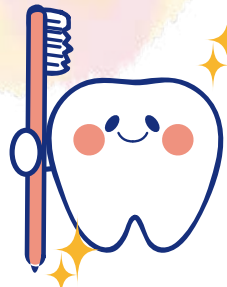
はやし そら
畑山 想良くん
(西小路1区)



おchiai ふか
迫田 楓華ちゃん
(松尾)



たんぐち ひまり
谷口 ひまりちゃん
(上郡元)

ハッピー
スマイル

のがわ まなか
野川 愛華ちゃん
平成30年11月15日生

けいすけ さち
野川慶介・沙知さんの次女
(福島地区・鍛冶屋)

いつも活発でよく食べる子です。お姉ちゃんが大好きで、よく一緒に遊んでいます。愛華という名前には、華のあるかわいい子になってほしいという思いが込められています。これからも病気がケガなく元気に育ててほしいです。



子育て info

- 12月11日(水) 3歳児健診
- 12月18日(水) 2歳児歯科健診

対象児には個別に案内しています。

●予防接種

予防接種は病気にかかる前にワクチン接種しておくことが大事なポイントです。「生後2カ月からのワクチンデビュー」をおすすめしています。

●「子ども発達相談室」

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への関わり方の助言をします。どうぞご相談ください。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
- 場 所 串間市総合保健福祉センター2階
すこやかひろば

Happy Smile

ひとり親家庭に関する
資格取得の制度のお知らせ(1)

問/福祉事務所こども政策係 ☎72-1123(内線507)

すくすく
のびのび

子育て支援情報

就職に有利な資格取得を目指したいひとり親家庭のお母さんお父さん
給付金を受けながら資格取得を目指しませんか。

【高等職業訓練促進給付金とは?】

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高等職業訓練促進給付金および修了支援給付金を支給することで、生活の負担軽減を図り資格取得を支援する制度です。

○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市税の滞納がないこと。

③就業または育児と修業の両立が困難であると認められること。

④過去にこの給付金を受給していないこと。

⑤養成機関において1年以上のカリキュラムを修業し、かつ、次の対象資格の取得が見込まれること。

【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 100,000円	月額 140,000円	50,000円
市民税課税世帯	月額 70,500円	月額 110,500円	25,000円

○支給期間…修業全期間(修業期間が1年以上のものが対象。上限4年)

※訓練促進給付金…修業する期間の全期間(偶数月に支給)

修了支援給付金…修了日を経過した日以後に支給

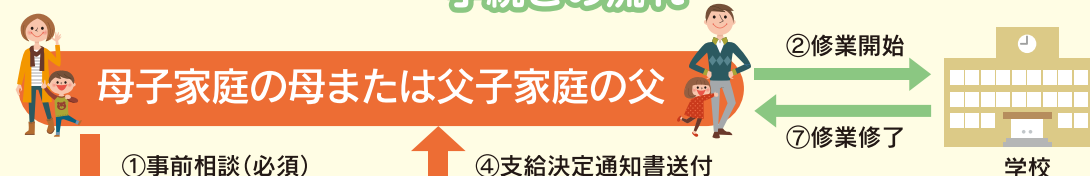
※対象者および対象者と同じ世帯に属する方の課税状況により非課税世帯、課税世帯に区分されます。

※修業期間が1年間の場合、訓練促進給付金の金額は最終学年の支給額となります。

○対象となる資格

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

手続きの流れ



串間市福祉事務所

※入学試験合格後から修業開始前の期間に事前相談が必要となります
(来庁前に電話での予約をお願いします)。

※訓練促進給付金の申請は修業開始後となっていますが、給付金の支給は申請した月から対象となりますので、早めの申請をお願いします(偶数月にまとめて1~2カ月分が支給されます)。

※修了支援給付金の申請受付は、修了日から起算して30日以内となっています。

※申請時に必要な書類などは、事前相談の際にお伝えします。

※求職者支援制度における職業訓練受講給付金など、本制度と趣旨を同じくする給付を受けている場合は対象となりません。

この制度を利用して修業される方には、返還免除制度のある宮崎県社会福祉協議会の「ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業」を紹介します。

入学準備金…50万円 就職準備金…20万円

※資格取得した日から1年以内に県内で資格が必要な業務に従事し、5年間勤務で返還免除



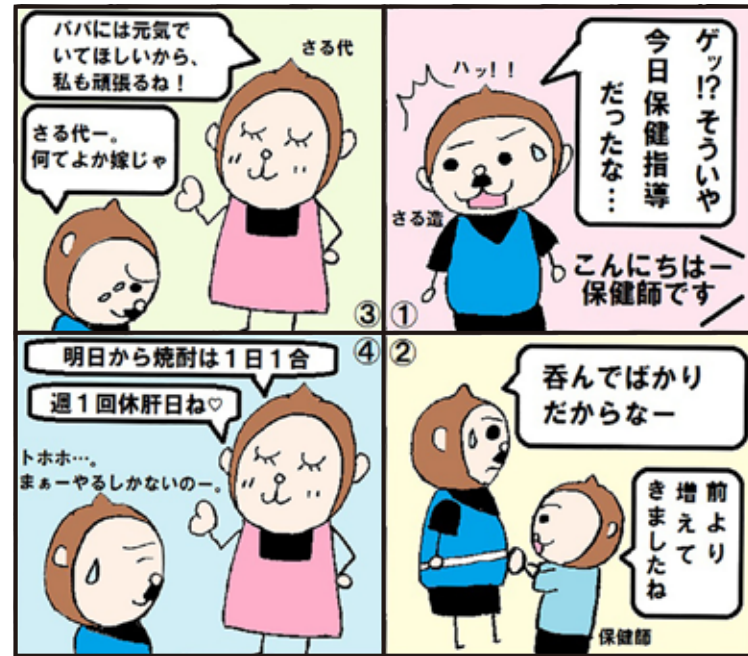


じやが
じやが

健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線519)

「特定保健指導のご活用を」



一緒に生活習慣改善に取り組んでみませんか？

特定健診の受診結果で、腹囲、血圧、脂質、血糖値などが高かった方に対して特定保健指導を実施しています。特定保健指導は、ご本人が健康状態を理解し、生活習慣改善の取り組みを継続的に進めるよう保健師・管理栄養士などがサポートするものです。

特定保健指導対象となった方に対して、面談を行い、食事や運動といった生活習慣についてお話を聞かせていただきます。そのお話から生活習慣を改善するためにどうすればよいのか、一緒に考えていながら、ご本人さまを尊重しつつ、無理のない達成可能な目標を立てていきます。



栄養のことについての疑問を教えてください。
管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線518)
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 野菜は調理することで生より栄養が少し減ってしまうと聞いたのですが、魚も生で食べる方がいいんですか？

A なかなか回答が難しい質問ですが、魚に関して言えば、確かに野菜と同じで加熱調理によって一部の栄養は出てしまいます。

解説

魚食すると頭が良くなる〜♪と歌った曲もあるように、魚には他の食品には含まれないDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という不飽和脂肪酸が含まれています。これらは血管を強くしたり、健康な脳の働きを維持したりする非常に重要な栄養素です。これらの不飽和脂肪酸を残さず摂りたいなら、なんとと言っても刺身がベスト!!

焼き魚では約2割、揚げた調理だと約5割で栄養が半分近く減ってしまいます。ただ、これは加熱によって成分がなくなったのではなく、魚自身の脂と一緒に流れ出てしまうためです。煮魚にするときは薄味にして煮汁を少し摂ると口は若干減りますが、塩分が多くなってしまうので、食べ方は注意が必要です。

○抗酸化野菜と一緒に摂るとGOOD!

魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は空気に触れると酸化しやすい(劣化しやすい)という性質があります。予防策としてはニンジンやキャベツ、ニンニク、しょうがなどの抗酸化作用の高い野菜と一緒に摂るとよいです。

○缶詰でもOK!

皮の部分や骨にもDHA、EPAは多く含まれていて、缶詰の場合は骨ごと食べられ、お手軽に摂ることができるのでおすすめです。

健康
マメ知識

これから流行するインフルエンザについて

Q.1

予防接種を受けるとインフルエンザに絶対ならないですか？

A

インフルエンザワクチンを摂取していても、インフルエンザを発症する人はいます。ワクチンの発症予防の効果として、100%近く予防できる訳ではありませんので、接種を受けたらインフルエンザにならないとは考えないでください。重症化を防ぐという効果に関しては、高齢者などの重症化しやすい人に対しては、重症化を妨げる効果があるとされています。

Q.2

予防接種を受けてすぐにインフルエンザになりました。副作用ですか？

A

たまたま他の原因でインフルエンザになったタイミングと重なったと考えます。ワクチンを打っても、それが原因でインフルエンザになる事はありません。予防接種の軽い副作用として注射した部分が腫れたり痛くなったりする事はあります。また、卵に重症のアレルギーがある方は接種を控えるように説明する事があります。

色んなギモンにお答えします！
健康
Q&A

Q.3

熱が出ました。インフルエンザの検査をしてください。

A

インフルエンザの診断に検査は必須ではありません。インフルエンザの検査は、鼻に棒を突っ込む必要のあるつらい検査でもあります。典型的な症状や周囲の流行などの問診で得た情報や診察所見から、インフルエンザが強く疑われる場合は、検査をせずにインフルエンザと診断することもあります。また、診断書についても同様です。検査なしにインフルエンザと診断した場合でも診断書を作成することは問題なく行えます。

Q.4

熱冷ましを使って良いですか？

A

熱が高くてつらい時は解熱剤をお出しする事があります。注意点としては解熱剤を飲む時はアセトアミノフェンを用いてください。たまに、市販薬やお手持ちの解熱鎮痛剤にNSAIDsという種類のお薬がありますが、インフルエンザの時は脳症のリスクがあるので飲まないように注意してください。

Doctor's
コラム



総合診療科
のきた いっき
梶田 一旭先生

皆さまこんにちは。総合診療科の梶田一旭です。12月になり、寒さの身に染みる季節となりました。本格的な冬の到来を迎えると、毎年のように流行し、話題になるのが、今回のテーマの「インフルエンザ」です。本格的な流行を目前に、インフルエンザについて少しお話をさせていただきます。

インフルエンザは16世紀のイタリアで名付けられました。昔から毎年冬になると流行し、春を迎えるころに終息する流行性の病気として把握されていたようですが、その原因がウイルスであると分かったのは、電子顕微鏡によりウイルスの存在を明らかにできるようになった1930年代のことでした。今では、インフルエンザは人間だけでなく、トリ、ウマ、ブタなどさまざまな動物に感染することなどが明らかになり、また人間に感染する事で問題になるのは、A型とB型であり、A型がB型に比べて世界的な流行の原因になる事が多いことなどが分かっています。

このインフルエンザの典型的な症状は、鼻水やのどの痛み、咳などの上気道症状に加えて、38℃を越える高熱、筋肉痛や関節痛、寒気などの全身症状があります。このような症状が出現してから3〜4日ほど寝込むと、5〜7日間くらいで治ってしまう短期決戦型の経過がインフルエンザの特徴です。しかしながら、高齢者や妊婦さん、気管支喘息や肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの患者さんは重症化するリスクがあり、肺炎や脳症などを合併することがあります。このような重症化のリスクのある方々には、インフルエンザの流行の前にインフルエンザワクチンの接種をおすすめしています。

インフルエンザの診断においては、迅速診断キットがありますが、インフルエンザの発症早期には反応が出ないことがあるので注意が必要な検査です。発症時間を把握して適切な時間に検査する事が重要です。治療については、基本は安静と十分な睡眠、高熱による脱水にならないように水分摂取を心掛ける事が重要です。発症48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬がウイルスの増殖を抑え、1日程度ですが早く熱が下がり改善を早めてくれます。48時間以上経過した場合はお薬の効果が弱くなりますので、適切なタイミングでの医療機関の受診をおすすめしています。



12の季節

うたごよみ

「短歌」 串間短歌会選

歳取ると語る話も少なくて同じことのみ繰り返しても

ゆうゆうの森 山下シゲ子

部屋にいて寝ころびながら手ぶらぶらゴキブリみたいな体操をする

ゆうゆうの森 森本クニ

眼をふせてしずしず眠る老猫の若輩の夢描きいるらし

一般投稿 森本慶典

スーパーのカートに乗りし幼児と目線の合えばほほ笑みており

有明一区 長岡アイ子

夫の蘇生なりて二人で古稀迎う神在月の十三、十五

西浜 河野ヨシ子

短歌の投稿は 清水しづ子さんまで(☎7215546)

「俳句」 あさひ俳句会選

朝寒や豆腐のラッパに起こされる 上町一 神戸和子

蔦紅葉日ごと彩増す石の垣 春日 水元栄子

来客は薩摩訛りや石路の花 仲町 矢野欽子

烏瓜いつもの墓路まだ青し 仲町 藤原淑子

仲秋や竹籠の中衣被ぎ 一般投稿 鍛冶屋 森本慶典

俳句の投稿は 又木順子さんまで(☎7210159)

【福島地区・西浜】 岩下 和史さん撮影
船だまりから見える、オレンジ色にくっきり光る夕日

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
お待ちしております。
詳しくは、こちら



問合せ先 総務課秘書広報係 ☎内線315

「学校への携帯電話の持ち込み」 について話し合い 南生P協 生徒会交流

福高 NOW 福島高校通信

11月に南那珂地区の生徒会役員が日南学園高校に集まり、各学校の紹介や「学校への携帯電話の持ち込み」について協議しました。普段は聞けない他校の現状を聞くことができ、グループディスカッションでも、他校の生徒会のメンバーと話しをしていくことでたくさんアイデアが浮かび、有意義な交流会となりました。

特に、議題が今の生徒たちにとって切り離せないものとなっている「携帯電話」についてというところで、どのグループも盛り上がりつつありました。携帯電話を許可した際のメリット、デメリットを各グループで考えていき、発表を行いました。メリットとしては、「緊急



時の連絡手段になる」ことや「授業で調べ学習をする際に有効」、「先生方も課題の配信や授業をスマートフォンを使って行うことで負担が減る」などの意見が出ました。デメリットには、「授業に集中出来ない」や「紛失・破損などのトラブルが発生する」などの意見が出ました。

スマートフォンは手元にあるとても便利に思えますが、使い方によっては自分たちの不利益になったり、依存症になってしまうこともあります。今の時代だからこそ、スマートフォンの利用について福島高校でもしっかり考えていこうと思います！



Books

今月のおすすめ

豊かな日々を

Life
ライフ

今月のテーマ展示 「クリスマス絵本」特集

クリスマス当日をわくわくしながら迎えられるクリスマス絵本をたくさん用意しました。プレゼントはどうやって届くの？サンタさんってどんな人？子どもと一緒に楽しんでください。



『なんでもモッテルさん』

竹下 文子／文、
アヤ井 アキコ／絵

モッテルさん一家はお金持ち。美術品、宝石、おもちゃなど、なんでも買って、なんでも持っています。ところがある日、大嵐がやってきて…。「お金で買えない大切なもの」とは？深くあたたかい絵本。



『風神雷神』

原田 マハ／著

20XX年。京都国立博物館研究員の彩がマカオで目にしたものは「風神雷神」が描かれた西洋絵画と「猿蓑宗達」の4文字で…。『風神雷神図屏風』を軸に繰り広げられる歴史アート小説。『京都新聞』ほか連載を加筆し書籍化。

【新刊情報】

○アンチ整理術(森博嗣／著)○グッドバイ(朝井まかて／著)○さんかく(千早茜／著)○賞金稼ぎスリーサム!(川瀬七緒／著)○タスキメシ-箱根-(額賀澤／著)○星と龍(葉室麟／著)○本意に非ず(上田秀人／著)○みちづれの猫(唯川恵／著)○レームダックの村(神林長平／著)○黄金列車(佐藤亜紀／著)○彼方のゴールド(大崎梢／著)○ザ・ロイヤルファミリー(早見和真／著)○ショパンゾンビ-コンテスタント(町屋良平／著) 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.city.kushima.lg.jp/library/index.html>

お問い合わせは
図書館まで！



12月のイベント情報

「クリスマスおはなし会+工作」

12月14日(土) 午後2時～3時 内容:おはなし会&紙コップで作るクリスマス工作

「フラワーアレンジメント教室」

12月27日(金) 午後2時～4時 講師:山本歩さん(ひなたぼっこ)

「年末年始の休館のお知らせ」

12月29日(日)～1月3日(金)

みんなが主役 ふるさと串間のために

宮崎県・県社協・NPO防災会議設立について

今年度に入り、台風などによる大規模な自然災害が発生し、各地に多大な被害をもたらしました。このように大規模災害が発生した場合は、社会福祉協議会による災害ボランティアセンター(SVC)が主導で、災害ボランティアに参加する一般的な団体や個人を登録して復旧にあたる活動を組織的にを行っています。

ところが、最近ではNPOなどの団体が専門性や得意な活動分野、特定の支援目的を持って、独自のネットワークを生かして直接現地に入ることが多くなってきました。そのため、災害ボランティアセンター(SVC)がNPOなどの動きを把握することができず、被災者のニーズや困り事に十分に対応できない事態

が生まれてきています。

そこで、宮崎県は宮崎県社会福祉協議会およびNPO、ボランティア団体などと円滑な連携・協働体制を構築するために先日10月9日に「宮崎県・県社協・NPO防災会議」を設立しました。これにより三者が情報共有を行い、被災者のニーズや困り事に対応できるようにします。

この防災会議に出席して、私たち「くしま市民活動交流センター」は、平時での定期的な情報交換ができるように他団体との関係を構築したり、発災時の受入体制と活動調整の仕方を進めたりしていくことが大切であると考え、今後は関係団体にシステムについての十分な説明が必要であると感じました。



宮崎県・県社協・NPO防災会議



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
HP <https://panerp.jp>

年金 トピック Nenkin Topic

☑ 障害年金について ご相談ください

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など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、障害の原因となった傷病の初診日があること。

②障害の状態が、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カ月以内に症状固定した日)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串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ご持参ください。

問 / 市民生活課市民係 ☎内線 225・226

都城年金事務所 ☎0986-23-2571



※この事業は、公益財団法人地域社会振興財団の交付を受け、長寿社会づくりソフト事業として実施しています。
後援：一般財団法人地域活性化センター

●日時 12月21日(土)
午後6時～9時
●会場 串間温泉いこいの里
●内容 ステージイベント、飲食・物販ブース、クリスマスプレゼントなど

今年も11月9日(月)から来年の1月31日(日)までの期間中「串間温泉いこいの里」に8万球のイルミネーションが点灯し、幻想的な空間が広がっています。
期間中、昨年に引き続きクリスマスイベントを開催します。当日は、飲食ブースやジャズをメインとしたステージイベント、さらに子どもたちを中心にプレゼントを用意しております。

いこいの里が幻想空間に变身！ ジャズとイルミのクリスマス

問／本城地区再生・活性化推進協議会事務局 本城支所 ☎71-3011



※沿道競技中の交通規制は、9:10～9:40を予定しております。
最終走者(2区走者)通過後は、交通規制は解除となります。
ご協力をお願いいたします。

- 日時 12月15日(日) 午前9時15分～(総合体育館前スタート)
- 部 門
 - ▽一般男子・中学生男子の部駅伝 1チーム7名(12.8km)
 - ・スタート:午前9時15分
 - ・1区:総合体育館前～味彩(2km)／2区:味彩～陸上競技場(2.3km)／3～7区:総合運動公園内周回コース(各1.7km)
 - ▽女子の部(中学生女子含む)・小学生高学年の部駅伝1チーム4名(4.8km)
 - ・スタート(予定):午前10時25分
 - ・1～4区:総合運動公園内周回コース(各1.2km)
 - ▽小学生低学年・高学年男女持久走
 - ・スタート(予定):午前11時20分
 - ・小学生低学年の部男女(1～3年生)持久走800m(陸上競技場2周)
 - ・小学生高学年の部男女(4～6年生)持久走1200m(陸上競技場3周)

問／生涯学習課スポーツ振興係 ☎内線380

まだまだ知らない串間がたくさん！

くしま再発見

「第35回国民文化祭・第20回全国障害者芸術・文化祭」が宮崎の地で…

昭和61年度から毎年度開催されている「国民文化祭」が令和2年度は、ここ宮崎県で開催されます!!

「国民文化祭」とは、国民一般の文化芸術活動を全国規模で発表、競演、交流する場を提供するもので、国民の文化活動への参加意欲を喚起し、新たな芸能・文化の創造を促したり、地域固有の文化を全国発信する中で地域の活性化・発展に寄与し、地域の生活をより一層充実させていくことが目的となっています。

宮崎県は、「神話の源流みやざき」をテーマに、各市町村で10月中旬から51日間の会期で「みやざき大会」を実施します。
本市でも串間市実行委員会を立ち上げ、その後事業計画の原案策定や企画立案をする串間市企画運営委員会を今年8月26日に招集し、企画の吟味や事業計画の策定を行っています。

10月5日には企画運営委員会として新潟県南魚沼市の国文祭・芸文祭の取り組みを視察してきました。南魚沼市では坂戸城石



企画運営委員会議の様子

垣の復元が完成し、「全国の城郭石垣からみた坂戸城石垣」の取り組みについての歴史講演会でした。また、館内では「城戸城とその支配」戦国時代から今へ」として特別展示を行っていました。その視察を基に運営体制や準備の進め方、PR方法などについて参考にしているところです。



歴史講演会の視察

源寺の国際フォーラム」と題して開催する予定です。
また、現地見学ほか関連イベントも計画しています。同時に、「海外交易の中継として栄えた本城の『湊』やそれに関わる中世の串間」についても紹介し、串間の歴史を改めて見つめ直し、新しい魅力づくりの契機になるように考えています。
来年度開催の「国際フォーラム」は11月21日(土)に、また翌日22日(日)には関連イベントを実施します。
またイベントとして、来年の2月もしくは3月に実施の予定です。詳しくは来年2月号の「広報くしま」をご覧ください。

問い合わせ先

生涯学習課文化係 ☎内線 380



11月5日、串間市と市社会福祉協議会、串間警察署は、「串間市地域見守り活動に関する協定」を5事業所と締結しました。今回協定を結んだのは、串間市大東農業協同組合、株式会社宮崎銀行串間支店、株式会社宮崎太陽銀行、南郷信用金庫、宮崎県南部信用組合の市内5つの事業所です。

串間市地域見守り活動に関する

安心・安全な地域づくりを目指して 地域見守り活動に関する協定を 締結しました

協定は、季節に合わない服装をしていたり、不自然な傷やあざがあったりするよう、周囲の助けを必要としている方を見つけた場合に「ご連絡いただき、その方が必要としている支援につなげるため、市内の事業所に地域における見守りのご協力をいただくものと、警察から行方不明者の捜索などの要請を受けたときに、市から情報提供を行い、業務中に対象者を見つけた場合にご連絡いただくもの」の2つで構成されており、今回の締結を含めて、これまで15の事業所と協定を締結しています。

市は民生委員児童委員や自治会、ボランティア団体といった既存の見守りに加え、市内の事業所に見守りの協力をいただくことで、地域住民が安心して住み慣れた地域で生活できる環境づくりを目指しています。

問 / 福祉事務所社会福祉係 ☎72-1123(内線580)



串間市民秋まつりでのミス六花の皆さんと記念撮影

市長コラム

祝、国民祭典

新元号「令和」となり新しい時代を迎えた本年も今月で終わりとなりました。今年も全国各地で台風や豪雨による自然災害が発生し、甚大な被害をもたらしました。先日の台風19号による大雨で、心から哀悼の意を表するとともに、被害に遭われた方々には謹んでお見舞い申し上げます。

近年多発している自然災害は、人間の力では食い止めることはできませんが、各家庭での日ごろからの備えで被害を減らすことは可能です。行政としてもさらに安全で安心して暮らせる社会を構築していかなければなりません。

このように、大変な年ではありましたが、一方で、10月22日に天皇陛下御即位を広く披露されるための「即位の礼」が、11月9日には「天皇陛下御即位をお祝いする国民祭典」が行われ、日本の新しい歴史が動き始めました。国民祭典では天皇陛下がお言葉を述べられ、災害に遭われた方々などへのお気持ちを表されました。このことは、天皇皇后両陛下が親しく国民に寄り添われる姿勢が国民の心に明るい希望の光を与えていただき、来年をすがすがしく迎えられる気持ちになったお言葉ではなかったでしょうか。

市民の皆さまにおかれましては、さまざまな年ではあったことと思いますが、希望に燃える令和2年を皆さまと迎えられることをお祈り申し上げます。今年1年の締めのコラムとさせていただきます。



当日は、消防団員の分列行進や点検、消防車両からの一斉放水などを実施します。消防団員の有志を、新春を飾る消防出初式でぜひご覧ください。

- 日 時 令和2年1月5日(日) 午前8時半～
- 場 所 蔵元河川敷
※雨天時は、市営室内体育施設(総合運動公園内)

串間市消防団員募集!

串間市消防団員を随時募集しています。

消防団は、「自らの地域は自ら守る」という郷土愛護の精神に基づき、火災をはじめとするあらゆる災害に出動し、地域防災の要として、市民の安全・安心を守る役割を担っています。

地域や社会のために活動・貢献したいという方の入団をお待ちしています。

入団条件

- ①当該消防団の区域内に居住し、または勤務する者
- ②満18歳以上の者
- ③志操堅固で、かつ、身体強健な者



問 / 串間市消防本部 ☎72-4151

各部門入賞者・作品(敬称略)

絵画

- ◎特選 竹原 妃利「無知」
- ◎奨励賞 青木 大拓「オレンジ」
- 武田 啓伸「ころころ」
- 小野 修助「勿体森と海と空」
- ◎努力賞 小見門 美保子「おつかれさま」
- ◎新人賞 柿原 康司「蝕の島」

書道

- ◎特選 谷口 弘之「漢詩(盛錦詩)」
- ◎奨励賞 迫田 紘正「王渥(御選金詩卷第十四)」
- 池田 麗華「別唐十五誠」
- 崎村 菜央「祖詠詩」
- ◎努力賞 伊東 菜実「臨晉全碑」
- ◎新人賞 黒木 彩海「臨 趙之謙」

写真

- ◎特選 野邊 しずゑ「秋深し」
- ◎奨励賞 高橋 美和子「光のオブジェ」
- 光兼 征太郎「神の射手」
- 光兼 孝代「地上の銀河」
- ◎努力賞 諸井 弘幸「夜景花咲く」



11月16日から21日までの6日間、『第24回串間市美術展』が開かれました。会場の串間市文化会館小ホールには串間および日南市の在住、出身者が応募した絵画23点、写真23点、書道10点、無鑑査6人が出展した6点の計62点が展示され、会場を艶やかに彩りました。

各部門の入賞者は以下の通りです。

問 / 生涯学習課文化係 ☎内線380

第24回串間市美術展

62点の作品が会場を彩りました!

許可のない漁は犯罪です

シラスウナギの特別採捕について

問 県農政水産部水産政策課漁業・資源管理室 ☎0985-26-7146

令和元年12月21日(土)から令和2年4月3日(金)まで、県内各河川において、県内における増養殖用種苗の供給を目的とした、シラスウナギ(うなぎの稚魚)の特別採捕が行われます。

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25cm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。

犯罪、事故防止に向けて

年末年始地域安全運動

問 串間地区防犯協会(危機管理課内) ☎内線346

令和元年12月1日(日)～令和2年1月3日(金)の間は、年末年始地域安全運動期間です。

これから年末を控えて、金融機関やコンビニなどを狙った強盗事件をはじめ、住宅侵入盗犯などが増加することが懸念されます。ご家族で、うそ電話詐欺、鍵かけなどについてお話ししていただき、各家庭における防犯対策の見直しをお願いします。

ご理解とご協力をお願いします

インフルエンザ流行期は入院患者様への面会をお断りしています

問 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 ☎0987-23-3111(谷口)／
日南市立中部病院 ☎0987-27-1111(金本)／
串間市民病院 ☎0987-72-1234(濱元)

南那珂地区の公立病院では、インフルエンザ流行期に入院患者様への面会を制限しています。

これは、入院患者様をインフルエンザなどの感染症から守るためです。流行期間中は、原則ご家族のみ面会を許可しておりますが、対応の詳細は各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、ご来院ください。

ご来場をお待ちしています

第34回福祉バザー

～あおぞら広場～を開催します

問 元木 ☎72-7911／
地域生活支援センターウイング ☎71-1578

- 日時 12月8日(日) 午前10時～午後2時半
- 場所 市総合保健福祉センター
- 主催 串間市手をつなぐ育成会とあおぞら広場の会
- 内容 当日のお楽しみ

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 ①～④税務課 ☎内線214・216
⑤福祉事務所こども政策係 ☎72-1123

12月25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)

令和2年1月6日は、

- ⑤保育料(12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。

今回は「介護予防のフレイルを知ろう」がテーマ

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(内線517)

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32回テーマ 介護予防のフレイルを知ろう
- 日時 12月25日(水) 午後1時～2時半
- 場所 市総合保健福祉センター
- 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。

12／10は人権デー

第71回人権週間について

問 宮崎地方事務局日南支局 ☎25-9125／
総務課総務係 ☎内線314,319

12月4日(水)から10日(火)は人権週間です。

人権週間の由来は、昭和23年(1948年)12月10日にパリで開催された第3回国際連合総会で世界人権宣言が採択され、この日を記念し、国際連合は毎年12月10日を「人権デー」と定め、すべての加盟国に人権思想の普及高揚に努めるよう呼びかけたことによります。我が国でも、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」として、広く国民に人権思想の普及と人権意識の高揚を呼び掛けています。

◎こんなときは人権擁護委員に

いじめ、体罰、虐待、DV、離婚問題など家庭内のさまざまな問題でお困りの方、また人権が侵害されたり、侵害される恐れがあるときはお近くの人権擁護委員、または宮崎地方事務局日南支局にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

◎特設人権相談所を開設します

- 日時 12月9日(月) 午前10時～午後3時
- 場所 市役所1階B会議室

ごみ処理に関して

年末年始のごみ収集・受入などのお知らせ

●注意

1.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22日(日)と12月29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(月)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。黒潮環境センターでは、12月30日(月)まで不燃ごみ・びん類・缶類・PETボトルの受け入れを行っております。

2.年末の収集について

可燃ごみとプラスチックリサイクルは12月30日(月)、不燃ごみは12月25日(水)まで通常通り収集を行います。12月31日(火)から1月5日(日)までは収集を行いません。

3.12月30日(月)に配布する1月6日(月)分の資源ゴミ用コンテナは、各地区(上町、桜ヶ丘、城山、霧島、天神)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 9:00～11:30、13:00～16:45

旧串間市じん芥処理場(日曜日のみ) 9:00～11:30、13:00～15:00

Info KUSHIMA
インフォくしま

串間市からの
お知らせ&募集

市役所の代表電話 ☎0987-72-1111

黒潮環境センター 8:45～11:30、13:00～16:30

■ 令和元年度 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				
		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	4日	5日
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○
		資源ごみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○
	事業系	粗大ごみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○
		粗大ごみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	○	○
黒潮環境センター	家庭系・事業系	不燃ごみ	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×
		缶・ペットボトル・ビン	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×
		不燃性粗大ゴミ	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×
収集業務	家庭系	可燃ごみ	×	×	○	○	×	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×
		不燃・危険ごみ	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		粗大ごみ	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		資源ごみ	×	×	○	○	○	○	×	×	コンテナ配布 (資源保管庫内)	×	×	×	×	×	×
		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	×	×	○	○	○	○	×	×	○	×	×	×	○	×	×
	販売	し尿・汚泥	×	×	○	○	○	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×
葬斎場	火葬	エコ肥料	×	×	○	○	○	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×
		一般業務(火葬)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
	受付業務	受付業務	○ 警備受付	○ 警備受付	○	○	○	○	○	○ 警備受付	○ 警備受付	○ 警備受付	○ 警備受付	○ 警備受付	○ 警備受付	○ 警備受付	○ 警備受付

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／
串間市葬斎場 ☎72-3000(火葬受付 串間市役所 ☎72-1111)

水道業務に関して

年末年始の水道業務のお知らせ

問 上下水道課 ☎72-1355

市役所は12月28日(土)から1月5日(日)まで、一部を除き業務を行っておりません。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)または右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。

■ 水道修理工事業者

12月28日(土)	大日電工	☎72 - 1290
12月29日(日)	河野水道工事店 三協	☎75 - 1735 ☎72 - 0428
12月30日(月)	吉野建築 北川設備	☎72 - 2508 ☎72 - 4733
12月31日(火)	橋川設備 大洋建設	☎74 - 2863 ☎72 - 5920
1月 1日(水)	畑山商事 増田建設	☎74 - 2547 ☎72 - 2325
1月 2日(木)	野辺建設 増田工業	☎74 - 2410 ☎72 - 0170
1月 3日(金)	剣工務店 九電工	☎72 - 1624 ☎72 - 0125
1月 4日(土)	大日電工	☎72 - 1290
1月 5日(日)	河野水道工事店	☎75 - 1735

休日在宅医

月/日	医療機関	診療科	電話番号
12/1	ゆうゆうの森クリニック	内科	55-9111
12/8	県南病院	神・精・内科	72-0224
12/15	のだ小児科医院	小児科・アレ	71-1112
12/22	とめのファミリークリニック	内科・小児科	76-1425
12/29	英医院	内科	74-1187
12/31	吾社クリニック	内科	71-3411

* 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
12/1	酒井串間店・津曲北方店・井手都井店
12/8	片平本町店・井上仲町店・井手都井店
12/15	坂元串間店・井手産商串間店・井手都井店
12/22	谷口本町店・三協西小路店・井手都井店
12/29	年末は、全店営業

人口と世帯数[令和元年11月1日現在]

■人口 17,314人(前月比-49人)
[男性 8,143人 女性 9,171人]
■世帯数 7,698世帯(令和元年11月1日現在)
※平成27年度国勢調査からの推計人口です。



税チャンネル

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、その固定資産の価格をもとに算定された税額を、その固定資産の所在する市町村に収める税金です。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・増築したり取り壊したりなどした場合は、その翌年度から課税に反映されることとなりますので、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 ☎内線213

ご理解とご協力をお願いします
「消費等」および「経済構造」に関するアンケート調査について

問 総合政策課 ☎内線332／
一般財団法人みやぎん経済研究所 ☎0985-20-5180

市では、「地方創生マーケティング事業」の実施にあたり、経済構造の現状と課題を分析し、効果的な施策を検討するために必要な産業連関表の作成のための基礎調査を行っております。

●「消費等」に関するアンケート 消費の動向などを把握するため、20歳以上の無作為に抽出した700名の皆さまが対象。
〆切12月6日(金)

●「経済構造」に関するアンケート 事業所の経済活動を把握するため、業種別に抽出した事業所様が対象。〆切12月10日(火)

遺言などの法律相談
無料・日曜相談所開設

問 日南公証役場 ☎23-5430

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

●日時 1月19日(日) 午前8時～正午まで
●場所 日南公証役場
●内容 遺言、相続、高齢者などの財産管理、不動産などの賃貸借契約、会社の定款、離婚時の契約など
※相談は平日も無料です。お気軽に電話予約してお越しください。
●その他 予約制のため平日に事前の電話予約が必要

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 12月9日(月) 午前9時～正午
▷場所 市役所1階A会議室

②法律相談
▷日時 12月16日(月) 午後1時～終了次第(要予約)
▷場所 総合保健福祉センター

③人権相談
▷日時 12月9日(月) 午前10時～午後3時
▷場所 市役所1階B会議室

④年金相談
▷日時 12月5日(木)、1月7日(火) 午前10時～午後3時
▷場所 市役所1階A会議室
※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、持参するもの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

⑤消費者生活巡回相談
▷日時 12月17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

宝くじは私たちの生活に役立っています
宝くじ助成金で整備しました

問 危機管理課危機管理係 ☎内線344

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの収益を財源に、地域コミュニティ活動に必要な施設、または設備の整備などに助成を行っています。今年度、上塩地区自主防災組織がこの助成金を受け、防災資機材の整備を行いました。宝くじの収益は、このように私たちの身近なところにも役立てられています。



学びを深めませんか？
放送大学入学生を募集します

問 放送大学宮崎学習センター ☎0982-53-1893

放送大学では令和2年度4月入学生を募集中です。放送大学はテレビなどの放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学など、幅広い分野を学べます。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

15歳以上の方なら1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。

●出願期限 第1回が2月29日(土)まで、第2回が3月17日(火)までです。

建設業界を志す方、必見！
建築関係訓練生を募集します

問 申 (一社)宮崎県建築業協会内 建設労働者緊急育成支援事業担当 ☎0985-65-5864／
商工観光スポーツランド推進課商工係 ☎内線267

宮崎県建築業協会では、建設労働者の育成・確保を図るため、県内における建設労働者緊急育成支援事業に取り組んでいます。未就職者、離転職者、新卒者、未就職卒業者などの求職活動中で県内での就職を希望する方を訓練生として募集します。

◎第2回ケンセツ総合講座(塗装、内装、とび・土工・鉄筋、型枠)
●訓練期間 令和2年1月27日(月)～2月29日(土)
●訓練日数 25日
●申込締切 令和2年1月10日(金) ●定員 10名

再就職をお考えの方、必見！
「パソコン・基礎科」職業訓練受講生募集

問 ハローワーク日南 ☎0987-23-8609／
鹿屋高等技術専門学校 ☎0994-44-8674

エクセル、ワード、パワーポイント、メールなど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、モバイル管理技術なども学習し、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 令和2年2月13日(木)～令和2年5月12日(火)
毎週月～金: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8号)
●対象者 再就職を目指す方 ●募集定員 24人
●応募期間 11月25日(月)～令和2年1月27日(月)
●受講料 無料。ただし、教材費14,000円程度必要です。

“防災ニュース”

効率の良い備蓄をしましょう

普段から少し多めに食料や飲料水、生活用品、常備薬などを買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量を備蓄することができます。この方法をローリングストックといいます。



①最初に多めに購入する消費期限内に使い切る量が目安。

②定期的に消費する消費期限の短いものから順番に使う。

③定期的に補充する消費した分を補充し、いつも一定量に保つ。

問／危機管理課危機管理係 ☎内線344

地球のメッセージ

message from the earth

今年の冬はウォームシェアでエコに

今年も残り1カ月となり、本格的な冬が訪れようとしています。

「ウォームシェア」とは、それぞれが暖房を使うのではなく、みんなで1つの部屋に集まったり、公共施設やお店などで過ごすことで、自宅などのエネルギー使用を節約する取り組みです。

例えば、各家庭で1つの部屋に集まり、家族や仲間と同じ「鍋」を囲むことで、家庭などでのコミュニケーションも図れるうえに暖房使用も抑えることができます。さらに、鍋は体を温めるだけでなく、鍋の蒸気で部屋の乾燥も防げるので、暖房の効率を高めながら健康面にも役立ちます。

串間の旬の食材を使った「地産地消」鍋で今年の冬をみんなで乗り切りましょう。

問 /市民生活課生活環境係 ☎内線252

情報アラカルト

串間で行われるイベントや
まちの話題まで、見逃せない
情報が満載です。

EVENT



10月20日、市文化会館前広場で「としょかんまつり」が開催されて、古本のリサイクルイベントがありました。事前に古本や雑誌などを図書館に持ち込むなどして引換券を交付された市民ら約400人が参加。約1万冊並んだ古本の中から、表紙や中身などをじっくり見て品定めを行い、本と交換していました。

としょかんまつりが
開催されました

TOPIC



北方地区にある永徳寺が所蔵する「木造薬師如来立像」が本市初の県有形文化財に指定され、10月24日、教育長が同寺の松下恵悟住職に指定書を交付しました。立像は平安時代末期の制作と推測され、天台宗の開祖・最澄が自ら造立したとされる薬師如来像を模した「天台薬師像」の特徴を備え、九州でも数少ない遺例の一つです。

永徳寺立像県有形文化財指定

TOPIC



11月6日、市文化会館で「福島高校を育てる市民の会」主催の高校の魅力づくりを学ぶ講演会が開かれました。市民ら約200人が参加。過疎地域の高校存続に詳しい早稲田大学名誉教授の宮口侗迪氏が「高校を『地方創生の核として』をテーマに、県外の高校の成功事例の取り組みを紹介しながら、魅力づくりについて講演を行いました。

高校の魅力づくり学ぶ

TOPIC



10月12日、市文化会館で串間市戦没者合同追悼式が開催されました。式典には遺族ら約300人が参列。参列者全員で黙とうを捧げた後、市内外の各種団体の代表らが祭壇に献花を行い、犠牲者の冥福を祈り、平和への誓いを新たにしました。また、式典中には、市民グループ・くしまコーラル合唱団による献楽を行いました。

平和の尊さ未来へ継承
串間市戦没者合同追悼式

EVENT



10月19日、都井岬で観光物産協会主催の「野生馬ナイトウォッチング」が開催されました。市内外から親子連れら約15人が参加。懐中電灯を頼りに、ガイドの説明を受けながら普段は見ることのできない夜の岬馬の様子やコマツヨイグサなどの植物を観察し、昼とは違った岬の魅力を楽しんでいました。

夜の都井岬で岬馬を
ウォッチング

随想
ずいそう

「ポーランドへの手紙」



RIP第3回名古屋公演「W2X」舞台写真より。
右から2番目が筆者、4番目が弟、明彦氏(串間在住)

親愛なる「TEATR KANA(シアター・カナ)」の皆さまへ
私の故郷は九州という日本で3番目に大きな島、そのほぼ南端にある宮崎県串間市です。皆さんが住んでいる町からシユチエチン湖をめぐった対岸、シフイノウィシチエ辺りをグーグルアースで見ると、とても良く似た風景に驚きます。地引き網を引く漁師の三男坊の家に60年前、私は生まれました(弟が1人います)。
第二次世界大戦での敗北から13年。あと数カ月戦闘が続いていれば特攻兵として亡くなっていただろう父の生活は戦後の好景気と共に一変します。皮肉にも今では友好国となった米国式の生活(テレビ、コーラ、クリスマスツリー、そしてドライブ)を楽しみ、失われた青春を取り戻すべく、長男の私に夢を託しました。「田舎を出て、医者か弁護士を目指せ!」。出発です。ところが…。

1時間無言で書き通したノートはボールペンのインクでカーボン紙のよつに黒々と光っているのです。敗残者の私は授業を抜け出し、図書館や映画館に身を隠しました。朝の光の中を自転車走って来ます。プールに投げ込まれる写真看板、欲望と純真、赤、緑と白、そして予期せぬ結末。出会ったのは「Jerzy Stojowski(イエジ・スクリモフスキー)」。タイトルは「Deep End(早春)」。今はもうない串間の映画館の暗闇の中で、私は才能という言葉の思い知らされます。ポーランドとの初めての出会いでした。
そして2番目の出会いは、さらに5年後。映画監督を目指しながら、大学の方針に早々と異議を申し立て、中退した私は「日本維新派」という劇団に入団しました。ストリッブ・シヨで全国を回って公演資金を稼ぎ、自分たちで野外に劇場を建てる。2000年代には「SHINJA」として、ヨーロッパへも遠征していますから、ご存じかもしれません。舞台に登場するのはラシーヌを台本に体を白く塗り、巨大なオブジェを引きずり舞台に登場する死者たち。似ていませんか、まるで引き離された双子のよつに思いを寄せて



やました よしひこ
山下 義彦(60歳)
串間市出身。大阪芸術大学中退後、「劇団日本維新派」に所属、25歳で退団。以後、建築会社勤務。2018年より演劇活動を再開。RIP(Re-Incarnation Project)所属。

いたのが、前衛演劇の巨匠「タデウシ・カントール」でした。今でこそ、たくさんの方のアーカイブが残されていますが、当時は数少ない文献と舞台写真の中に手がかりを探すしかありませんでした。はるか遠く離れた国に同じ謎を解こうとする演出家を発見し、私たちは狂喜しました。
そして2019年、再び私はポーランドと出会います。それが皆さんの「TEATR KANA(シアター・カナ)」です。国家的な事業の元、大西洋を越え招へいされる皆さんとは違い、私は建設会社に勤めながら、年に1、2回の公演を行うパートタイムの芸術家です。さて、鳥が鳴き始めました。仕事に出かけなければ。アウシユビッツと広島・長崎・チエルノブイリと福島、4号機の防護壁工事で僕が見た事、観劇後、皆さんに話しかけた事は、また次のメールでお伝えしましょう。
いつか貴国ポーランドで同じ舞台に立つことを夢見て。