

みんなつながる。まちがかがやく。

広報くしま

3

March 2019

No.1051
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。

No.1051 広報くしま

2019年3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555番地 電話：0987-72-1111 FAX:0987-72-6727
http://www.city.kushima.lg.jp Eメール:info@city.kushima.lg.jp 印刷／(株)宮崎南印刷

file# 23 串間でつくられた逸品たち

★ ★ ★
Made in Kushima
逸品ストーリー



畑で見つけた真っ赤な宝もの「いちご」
串間いちご畑おにつか農園



地面より高い位置に棚を組む『高設栽培』は屈まなくていいため管理や収穫に優れています。

真っ赤に熟した摘みたてのいちごをひとくち。溢れんばかりの水分とともに濃厚な甘さが口いっぱいに広がります。

「もっとたくさんの人に楽しんでもらいたいです」と話してくれたのは、本城地区で串間いちご畑おにつか農園を営む鬼塚晃さん。12月から5月の半年間、いちご狩りを行っています。

晃さんがいちご狩りを始めたのは今から18年前。気軽に農業に親しんでもらいたいという想いから観光農業として始めました。みかん狩りなどに比べると長い期間楽しめること、子供たちにも人気の果物であることが決め手です。メインで扱っている品種の『さがほのか』は糖度が高く酸味が少ないため、スイーツなどにもよく使われています。

「さらに技術を磨いて、いつ来てもおいしいいちごを提供できるようにしたいです」と晃さん。特に3月がピークを迎え、週末には1日に300人以上の人が集まります。週末に合わせて大きな実を付けることができるように、基本を守りながら、日々品質改善に取り組んでいます。

収穫体験もいちご狩りの醍醐味。完熟して最高に甘くなったいちごをぜひ一度味わってみませんか？

【特集1】
木質バイオマス発電所が串間に誕生
大生黒潮発電所の全貌大公開

【特集2】
もっと元気に! もっと長生き!
始めよう! 「いきいき元気教室」

東風吹く雛月

吉松邸ひなまつり

旧吉松家住宅内に、華やかなひな壇飾りが展示されています。趣深い雰囲気を楽しんでみてはいかがでしょうか。
開催は3月10日(日)まで。



木質バイオマス発電所が串間に誕生 大生黒潮発電所の全貌大公開

昨年3月24日に大生黒潮発電所が竣工しました。
自然豊かな本市の未利用木材を有効活用して発電を行う当発電所。今回は、気になるその施設の全貌を明らかにします。

■環境に優しい発電所

東日本大震災以降、原子力発電による電力供給が減少する中、二酸化炭素を排出しない再生可能エネルギー（以下、再エネ）を利用した発電システムの需要が加速しています。発電の材料となる再エネには、太陽光、風力、水力などがありますが、ここ大生黒潮発電所では、未利用木材を活用したバイオマス発電を行っています。

木材は、そのまま燃料になるのではなく、木材をおが粉にして、固形に圧縮した「ペレット」というものを燃料にします。

同発電所には、発電設備とペレット製造設備が併設されているのですが、同じ敷地内にこの

発電までの流れはこうだ!



①木の皮を剥ぐ

運び込まれた木材は、パーカーという機械で木と木をこすり合わせて皮を剥がす

★剥いだ皮も無駄にしません

剥いだ皮は、温水を作るための燃料に使われる



②おが粉を作る

皮を剥いた丸太は、おが粉製造機で粉々に粉砕



③おが粉の乾燥

よく燃えるペレットにするためにおが粉を乾燥機に入れ、水分を飛ばす。このときに★で作った温水を利用して乾燥機内の風を温める



／できあがったペレット／



④ペレットを作る

③で乾かしたおが粉が圧縮されペレットが完成



⑤ペレットの燃焼

熱電併給ユニットという機械でペレットを蒸し焼きにし、化学反応によってガスを発生させる



⑥温水からも発電

温水から電気を作るバイナリー発電機。④で余った温水が利用される



⑤ガス化発電

ガス化ユニットという機械で前行程で発生させたガスを使いエンジン(ガスタービン)を回して発電

■地域への恩恵
大生黒潮発電所の完成は地域経済にも良い影響を与えています。
当発電所が木材の買い手となることで、林業の活性化に大きく貢献しています。また、同発電所の建設にあわせて20人の雇用を行うなど、「働く場」としての役割も担っています。
今後さらに、この発電事業を基軸とした地域経済圏の確立に期待が高まります。

■木をペレットにする理由

木材をわざわざペレットに加工する必要があるの？そう思われた方もいるかと思いますが、ペレットを燃料にする最大のメリットは、燃焼性の良さにあります。ペレットは圧縮されているため、含まれる水分がほとんどありません。木質チップやおが粉を燃料にするやり方と比べて、大きな発熱量を得ることができます。

つまり、少ない木材量でたくさん発電できるため、原料となる木材の仕入れにかかるコストを最小限に抑えると共に、木材という大切な資源を最大限に活用できるのです。

Q&Aなるほど! バイオマス

Q. そんなに木を使って山はなくなるんですか?

A. 木材は建築用や合板の資材となりますが、その木に十分な栄養を与え、育てるためには山の木を間引く必要があります。そのときに切り倒された木、つまり未利用木材を利用しているので、逆に山を育てることに繋がっています。



間伐されている山にはしっかり太陽の光が差し込み、健康な山に育つ

Q. 木を燃やすと二酸化炭素(以下、CO₂)が発生するのに、環境にやさしいと言えるのですか?

A. 木を燃やすと当然CO₂が排出されますが、もともとそのCO₂は光合成によって、植物が大気中から吸収したものです。つまり大気→植物→大気となるので、元に戻るだけということになります。この考え方を「カーボンニュートラル」といいます。



くしま木質バイオマス株式会社
大生黒潮発電所
大字西方字山田1805-15

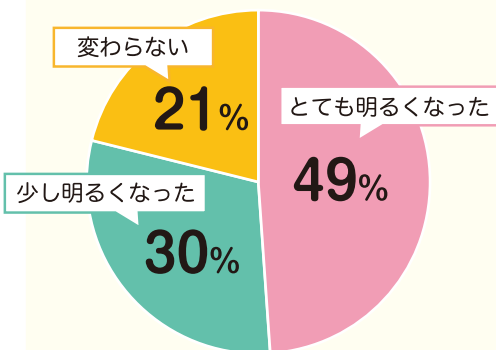
継続は力なり!! / たしかな心と身体の変化

教室では、開始から約9カ月後にアンケート調査をしています。体操の効果だけでなく気持ちの面でも、良い効果が出ています。

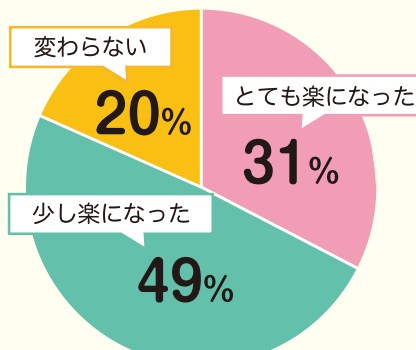
みなさんからの声

- 会場に来ただけで元気になれる
- 教室のみんなに会うのが楽しみ
- おしゃべりが楽しい。1週間が待ち遠しい
- ひきこもりがちだったが、教室が外に出るきっかけになり気持ちが明るくなった
- 腰が曲がっているけど、真っ直ぐ立つのが楽になった
- 足腰や肩の痛みが楽になった
- できなかった正座ができるようになった
- 体調が良くなった気がする
- 足がよく上がるようになった

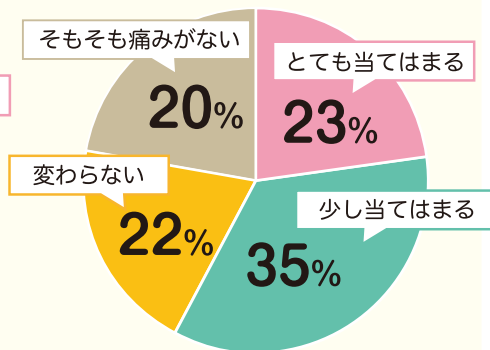
教室に通いだしてから
気持ちが明るくなった



体を動かすことが
楽になった



腰痛や膝痛が
緩和された



あまりの効果に驚きです!

体操に通い始める前は、たった3段の階段でも手すりを使って上り下りをしていたのですが、今は使わなくても良くなりました。本当に体操が効くのか半信半疑で参加しましたが、効果抜群でビックリしていますね。そのほかにも、両手じゃないと持てなかった物が片手で持てるようになったり、起き上がるのが楽になったりと効果を実感しています。

やました なつみ
大重野会場 山下 夏美さん

郡司部いきいき元気教室の筋力平均値
(男性2人、女性4人。体操開始から3カ月経過後)

	初回測定時	3カ月後測定時	
握力 右	25.65kg	28.33kg	2.68kg UP!
握力 左	25.13kg	28.06kg	2.93kg UP!
片足立ち	22.4 秒	27 秒	4.6 秒 UP!

! 教室の始め方

ステップ4

スタッフが
体操を伝授!

教室の開催が決定したら、1カ月間で体操を覚えていただき、それ以降は自主教室となります。(体操は簡単ですのでご安心を)

ステップ3

説明会を開催

担当職員が公民館などを訪問し、説明。教室を開催するかどうかを決めていただきます。説明会は自治会ごとの開催になります。

ステップ2

申し込みをする

仲間が集まったら、市医療介護課介護保険係に申し込みましょう。その後の流れについて打ち合わせを行います。

ステップ1

仲間を集める

回覧板などで周知を図り、教室に興味のある方を募りましょう。何名からでも始めることができます。少人数でもどうぞ。

もっと元気に! もっと長生き!

始めよう! 「いきいき元気教室」



市内各地の公民館などで、地域住民を対象にした体操教室「いきいき元気教室」が開催されています。ここでは、教室の魅力をお届けします。

問/医療介護課介護保険係 ☎72-0333(内線510)



おもりを付けて行う足の運動(上塩会場)

いきいき元気教室とは週に1度、公民館などを利用して行われている体操教室のことで、現在、市内各地区の40箇所で開催されています。教室では、負荷を調節できるベルトを手首や足首に巻いて、イスを使いながら体操を行います。教室の運営は地域住民が主体となっており、最初の1カ月間は担当職員が訪問し、丁寧に体操を教えるので安心です。介護を必要とせず、いつまでも自分らしい生活を送るためには、体の機能を維持・向上させるための取り組みが大切になります。

知ってた?
いきいき元気教室



にしきた りょうこ
西北 良子さん

仲町会場の場合

教室メンバー8名でコーラスをやっています! 課題曲を決めて取り組んでいるので、みなさん真剣に練習していますよ。声を出すことで元気も出て、楽しいですね。



仲町自治会には公民館がないので個人宅をお借りして教室を開催しています。

体操だけじゃない
教室の楽しみ

教室に参加される方の楽しみは、体操だけではありません。教室は地域の方々との憩いの場にもなっており、体操後にみんなでお茶を飲んだり、教室の日以外にグラウンドゴルフをしたり、ラジオ体操を行うなど地区ごとにさまざまな活動を行っています。外に出て、人と会話をしたり、

体を動かすことは脳を活性化させ、認知症の予防にもつながります。いつまでも健康でいるためにいきいき元気教室に参加して、少しでも刺激のある生活を送いませんか? 気になった方は、まずはお問い合わせください。

2月14日～17日

05



たくさんの作品が展示された作品展

1年間の学びの成果披露

市内で生涯学習活動を行っている団体などの「生涯学習成果作品展」が市文化会館で行われました。会場には、各公民館が主催する各種講座や自主サークルの作品を展示し、日頃の活動成果を披露。来場者は受講生らのクラフトバッグや水彩画、絵手紙などを感心した様子で鑑賞していました。



どの作品もよく作られていて素晴らしいです。購入できないのが残念なくらい。皆さんすごく勉強されていると思って感心しました。

福島地区・本町1丁目
かとう とよこ
加藤 豊子さん

産官学4者が包括連携協定を締結

1月22日、串間市と串間商工会議所、福島高校、市教委は、キャリア教育の推進や次世代を担う人材育成に向けた包括連携協定を締結しました。今後は地域全体を学びの場とし、児童生徒の体験活動の場の提供やくしま学など調査研究に対するサポートなどを実施予定です。



4者が協定を締結した調印式



福島地区・木代
おくむら けんじろう
奥村 善朗さん

北方小学校の自転車競技の発表も良かったし、警察音楽隊の演奏も素晴らしいです。これを機に車の運転などより一層気を付けていきたいと思っています。

2月14日

04

入学前に園児遊んで交流

市内の年長児が集まり交流を深める「もうすぐ一年生がんばろう大会」が市民総合体育館で行われました。小学校に入る前に多くの同年代の子どもと触れ合う機会を作ろうと毎年開催され、市内の12保育施設に通う約150人が参加。園児たちは名刺交換ゲームやリレーなどを楽しみ、体育館には歓声が響いていました。



年長児が交流を深めたがんばろう大会



玉入れゲームがみんなで一緒にできて楽しかったです。他の保育園のお友達もたくさんできました。小学生になったら勉強を頑張ります。

市木保育所
かんま
菅間 リリさん

2月16日

06



大会宣言を読み上げる交通少年団の児童ら

地域と交通の安全を啓発

市文化会館で市民への防犯や交通安全などの啓発を目的に「串間市地域安全交通安全市民大会」が開かれました。地域・交通安全功労者の5人3団体が表彰されたほか、県警察音楽隊による演奏会や北方小児童による交通安全子供自転車競技の紹介が行われ、来場者は地域安全や交通安全への意識を高めていました。

2月2日

01



都井岬で行われた早春恒例の野焼き

都井岬で春を呼ぶ野焼き

都井岬でダニ駆除や春の芽吹きを促すための野焼きが行われました。岬を管理する牧組合の組合員ら約20人が作業。点火した竹筒を手に丘陵に火を放つと燃え広がり、一帯に黒い焼け跡が広がりました。都井岬では、3月中旬に牧草の新芽が芽吹き始め、3月下旬には岬馬の出産シーズンが始まり本格的な春を迎えます。

2月10日

03



力強い演奏を披露する出演者

大迫力の太鼓フェス開催

市文化会館で和太鼓グループが演奏を披露する「串間太鼓フェス」が開かれました。市内で和太鼓に取り組む社会人や園児など7団体が出演。迫力のある演奏を披露し、会場を盛り上げていました。また、本市出身で和太鼓奏者の前田真弥さんと前田剛史さんが特別出演し、プロの技巧で来場者を魅了していました。



大東地区・小山
えとう つよし
江藤 強さん

和太鼓のイベントは初めてですが、どのグループも迫力があってとても感動しました。プロの演奏も素晴らしい、今日は太鼓を堪能できましたね。

2月2日～2月17日

くしま プレイバック

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。



都井御崎牧組合 組合長
すわ ひであき
諏訪 英顕さん

雨で2日に渡っての作業でしたが、無事終わってよかったです。あとは子馬の出産を待つばかりです。市民の皆さんもぜひ都井岬に足を運んでほしいですね。

2月6日～3月10日

02

風情豊か吉松邸華やかに

国指定文化財の旧吉松家住宅で恒例の「吉松邸ひなまつり」が開催されています。邸内には、市民から提供を受けたひな壇飾りや市民サークル「ひなの会」が手作りしたさげもん飾りなどが展示。来場者は、華やかさが漂うひな人形と風情ある邸宅がマッチし、醸し出される和の雰囲気を楽しんでいました。



3月10日まで開催されている吉松邸ひなまつり



色とりどりのつるし雛がたくさん飾ってあって、一つ一つに作り手の愛情を感じました。来年は孫と一緒に来て、撮影のイベントに参加したいですね。

東諸郡国富町
くしま
串間 ゆきえさん

くしまっ子

形と組手の両立で 目指せ全国大会



常に真つ向勝負で挑みます

宮崎県チャンピオン!

空手の競技には、相手がいることを想定し、一人で演舞する「形」と、1対1で技を掛け合い相手と対戦する「組手」の2種類があります。南さくら認定こども園に通う和田春人君は、昨年11月に出場した「第18回九州黒潮少年少女空手道選手権」の形、組手の両部門で優勝を果たしました。

空手との出会いは4歳のとき。いとこに誘われたのがきっかけで、串間松濤館の門をたたきました。週2回の道場での練習では、小

さな体で小学生に交じり組手や形の練習に励み、家ではステップの練習やバランスボールを使った体幹トレーニングをしたりと、努力を重ねます。

その努力が実を結んだのが昨年5月に出場した県大会。形と組手の両部門で優勝を果たし、さらには11月の大会でもダブル優勝を勝ち取りました。幼児、小・中学生が出場したこの大会で両部門を制したのは2人だけという結果が、形と組手の両立の難しさを物語っています。



わだ はると
23. 和田 春人くん

南さくら認定こども園年長(6歳)。4歳から串間松濤館で空手を始める。昨年開催の県少年少女空手道選手権、九州黒潮少年少女空手道大会の形と組手の両部門で優勝。



次代へつなぐ千野棒踊り

世代を超えて一緒に

本城地区に江戸時代から伝わり、市の無形民俗文化財にも指定されている伝統芸能「千野棒踊り」。中学校の閉校により途絶えていた踊りが昨年10月、本城小の運動会で約1年半ぶりに復活し、地元で再び継承が続けられています。長年踊りを指導する稲本民雄さんは「地域の文化が復活できてうれしい。また本城地区の伝統を伝えていきたい」と意気込みます。

この踊りは、古流武術を原型に地域農民の防衛技術として江戸時代に生まれ、黒装束に鉢巻、たすき、帯を身に付け、6人一組で6尺・3尺の棒を使って舞う勇壮な踊りです。

1973年頃から約30年間途絶えていた踊りは2003年、本城中の生徒たちが地元に残る踊りを文化祭で発表しようとして取り組み、それがきっかけで復活を遂げ、同校での伝承活動が始まりました。

1967年から5、6年ほど再興に取り組んでいた稲本さんは「復活の力になれば」と演舞指導の依頼を快諾。「始めた当時は苦勞もあって、記憶の糸をたどりながら、当時のメンバーらと試行錯誤を繰り返す日々。生徒と一緒に毎日練習を重ね、3週間ほどかけてようやく形にまとめ上げた」と当時を振り返ります。

復活から14年。生徒の手によって地域に根付き始めた踊りは、本城中が串間中への統合により閉校したため再び担い手を失い、2017年3月を最後に活動休止。これを受けて、本城地区の住民有志が昨年6月に「千野棒おどり保存会」を立ち上げ、活動を再開させました。

参加者を募ると、本城地区の小・中学生や高校生、大人など約20人が集まり、7月に練習を再開。「中学生のときは、上級生が下級生に教えるのが伝統だったが、今は未経験者がほとんど。その分教えるのは大変だけど、子どもたちと触れ合うことで逆にパワーをもらえる」と稲本さんは話します。3カ月間練習を積み重ね、10月に行われた本城小の運動会で初披露。その後も市民秋まつりや本城温泉イルミネーション点灯式などのイベントで披露しました。

地域ごとに伝えられてきた伝統芸能は、継承者不足により活動が難しく、その解決は簡単ではありません。「地域の文化は身近にいるその地域の人ができない。長年続けてきた指導が千野棒踊りを次世代に残していくことにつながればうれしい」と稲本さん。世代を超えて継承されることを願い、これからの指導にも力が入ります。

いなもと たみお
稲本 民雄さん
(本城地区・上千野)

宮崎牛の肥育農家。2003年から千野棒踊りの演舞指導を行う。趣味は女装の宴会芸で周りの人を楽しませること。



千野棒踊りの様子



市民秋まつりでの集合写真

地域おこし協力隊

活動日記

vol.23

ジビエ向け 焼き肉のたれ
商品名「山の恵みだれ」

せこ なおゆき
世古 直之さん



報を収集して試作案を考えます。

焼き肉といっても、牛、豚、鶏、猪、鹿、ジビエなどいろいろ。味も調理方法も違うので何か1つに特化して作ってみてはどうかということになり、今、自分が原木椎茸栽培にガッツリはまっているので、「山」をテーマに猪、鹿肉に特化して椎茸の出汁の効いたタレを試作することになりました。さらに原木キクラゲもいれて食感をよくして、山の恵みをたっぷりにして、アイデアだけが進みます!そして隠し味にへスやヤーコンなどをいろいろ入れて分量を調整してできました。辛みが良く効いた味になっています。

これ猟友会やジビエ好きな方々などにも試食していただき意見を聞いてみたいと思

います。

なお、レシピが欲しい方は世古までいつでもお問い合わせください!

今後、くしま道の駅(仮)オープンに向けて商品開発にもアイデアを出していきたいと思います! チーム考案者長友俊介君、ありがとうございました!



完成記念にパシャリ



お気軽に
ご相談ください。

福祉事務所子育て支援係
ふくしま
福嶋 いつ子さん

ご存知ですか？ 不妊治療費助成

問 / 福祉事務所子育て支援係 ☎72-1123(内線505)

助成上限額は以下のとおりです。

対象治療	助成額の上限
一般不妊	保険適用：5万円/年 保険適用外：10万円/年
特定不妊	7万5,000円/1回の治療 ※治療内容によっては 3万7,500円/1回の治療
男性不妊	2万5,000円/1回の治療
不育症	4万円/1回の妊娠期間

現在、不妊の検査や治療を受けたことのある夫婦は、日本の夫婦全体で5・5組に1組の割合に相当します。

また、2015年の日本の全出生数の約20人に1人は不妊治療により誕生しています。

本市でも、不妊症・不育症と診断を受け、治療を行っている夫婦に対し、治療費の助成を行っています。

★助成内容

○一般不妊治療費Ⅱ治療にかかる自己負担額

○特定不妊・男性不妊・不育症治療Ⅱ治療にかかる自己負担額から宮崎県（特定不妊治療・男性不妊治療は宮崎市も可）の助成事業の支給額を差し引いた額



★申請期間

●一般不妊治療
治療中でも申請できます。治療が終了した方は「治療が終了した日を含む月の末日から2カ月以内」に、治療を受けることに申請される方は「申請する治療期間の最終日を含む月の末日から2カ月以内」に申請を行ってください。

●特定不妊治療・男性不妊治療
県または宮崎市の給付決定を受けた日を含む月の末日から3カ月以内に申請を行ってください。

不妊症、不育症治療にかかる経済的な負担を少しでも軽くしたいという思いから行っている事業です。手続きに行くのが：と思う方は、書類が整っていれば、代理の方でも申請は可能ですので、ぜひご活用ください。ご不明な点などありましたらお問い合わせください。

ハッピー スマイル

のきた いろは
梶田 彩晴ちゃん

平成30年3月30日生

のきた いっさ のぞみ
梶田一旭さん・望美さんの長女
(福島地区・西小路2区)



育児は未知の世界ですが、毎日子どもの変化を感じられるので楽しいです。昨年5月に串間に来て、子育て支援センターをよく利用しますが、いろんな方と話や相談ができるので助かっています。子どもには環境にとらわれず、進む道を自分で切り拓いていってほしいですね。

Happy Smile

子育て info

●3月6日(水)1歳6カ月児健診

●3月13日(水)乳児健診

それぞれ、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。

●麻しん風しんワクチン

予防のために麻しん風しんワクチン(MRワクチン)を接種しましょう。
第1期 生後12月から生後24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
(未接種の方はお早めに!)

子ども医療費助成 制度について

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

医療費助成制度で 子育てを応援します！

串間市では子育てしやすいまちづくりを目指し、さまざまな子育て支援を行っています。子ども医療費助成制度は、子どもに係る医療費を助成することにより、子どもの健やかな成長と子育ての

経済的支援を目的とした制度です。助成対象は串間市内に住む中学3年生までの子どもで、病気のけがなどで医療機関を受診あるいは入院した場合の保険診療分の医療費を助成します。

《子ども医療費受給資格証の基本的な使い方》

県内の医療機関を受診した場合

病院の窓口で子ども医療費受給資格証(小中学生：薄紫色のカード、未就学児：サーモンピンクのカード)と保険証を提示→保険診療内であれば自己負担は発生しません。
※保険診療外の場合は自己負担が発生します。



県外の医療機関を受診した場合

子ども医療費受給資格証は使えません。一度、保険証のみを提示して2割もしくは3割分を負担します。
その後、串間市福祉事務所窓口で申請を行い、自己負担分の助成を受けます。
※申請期間は受診日から1年以内となっています。1年を過ぎると助成が受けられなくなりますのでご注意ください。

●4月から小学1年生になるお子さんの医療費証が変わります。
平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さんについては、4月1日から医療費証がこれまでのサーモンピンクから薄紫色に変わります。サーモンピンクの医療費証は利用できなくなりますのでご注意ください。新しい医療費証は、3月中旬に郵送予定です。

●医療費証の登録内容に変更があった場合は手続きが必要です。
氏名・住所・健康保険証・振込先口座番号・口座名義に変更があった場合は変更手続きが必要です。手続き場所は串間市総合保健福祉センター1階の福祉事務所でを行っています。
・持ってくる物：子ども医療費証・印鑑
変更項目により、健康保険証・振込先の通帳が必要になります。

●この場合は子ども医療費助成の対象外となります。
串間市の子ども医療費は、条

例により、串間市に住所を有するお子さんが対象となります。進学などで住所を移されたお子さんは対象外になりますのですみやかに返還してください。
また、学校やその通学中などにケガをした場合は、スポーツ振興センターから給付金が支給されますので医療費証は使えません。

もし誤って使ってしまった場合は、助成額を全額返還していただきます。

★医療機関への適正受診にご理解とご協力をお願いします★
・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」を持ちましょう。
・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。

じゃが
じゃが

健康通信

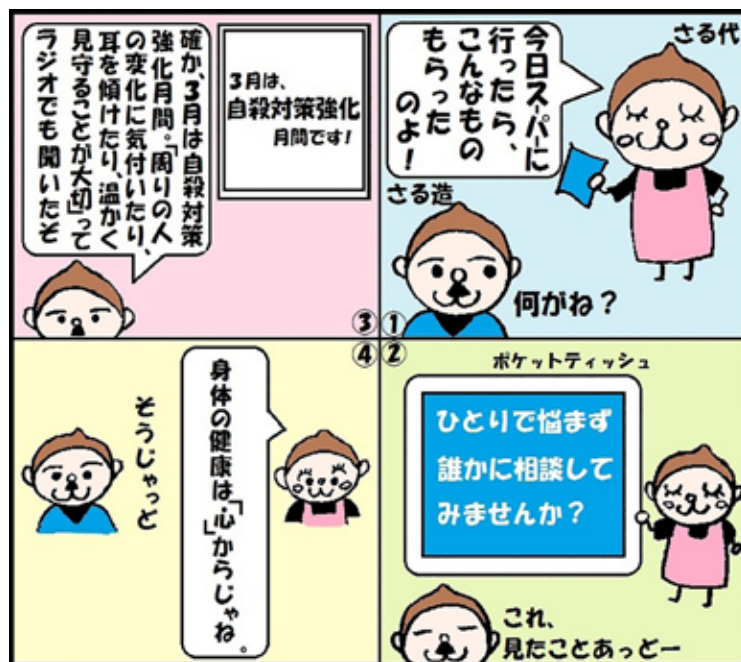
●相談窓口/ウイング
☎71-1578
✉center-wing@aurora.ocn.ne.jp

3月は「自殺対策強化月間」

3月は、就職、転職、転居など生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向にあります。自殺される人はさまざまな心配事が重なって自殺に追い込まれていくといわれており、「誰にでも起こり得る危機」です。

例えば、「失業→生活苦→介護の悩み→身体疾患→自殺」。平均4つ以上の問題が連鎖するといわれており、一つひとつの心配事を取り除く、もしくは軽減し

「健康は「心」から」



食と栄養なんでもQ&A

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
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 血糖が高めです。食事は野菜から食べるようにしていますが、他に何かポイントがあれば教えてください。

A 野菜から食べる場合でもどんな野菜を食べるか、どのくらいの時間で食べるかによって効果に違いがあります。

解説 「野菜から食べる」というこの食べ方には、ポイントが隠されています。野菜から食べる利点はしっかり噛むことで満腹感を得やすいことや、含まれる食物繊維が食後血糖の急激な上昇を和らげる点ですが、早食いの人は要注意。早く食べてしまうと食物繊維の効果が発揮できないためです。野菜料理は5分以上かけてゆっくり噛んで食べることがポイントです。

他に野菜の種類も重要です。野菜を先に食べるなら食物繊維の多い緑黄色野菜がおすすめです、青菜やきのこ類などがよいです。じゃがいもやれんこんなどの根菜類は糖質が多いのであまりおすすめしません。

また、油(脂)類は敬遠されがちですが、適量であればむしろ野菜と一緒に摂ることがよいとされています。脂質

やタンパク質は消化に時間がかかるので、先に食べておくことで消化吸収を遅らせる効果があります。

話は変わりますが、固めと柔らかめのごはんではどちらがお好きですか？ 実はこの違いによっても食後の血糖値の上がり方に差があるのです。上がりやすいのは柔らかくて温かい炊きたてのごはん。固めのごはんは、米でんぷんが消化されにくいものになるため、血糖値の上昇をゆるやかにします。また、温かいごはんより冷めた方が上がりにくいと言われ、これは固さの理屈と同じです。

ごはんは温かい方がいいという方も多いと思いますが、例えば冷ごはんを温かいごはんを半分ずつにして食べるなど、自分なりに色々工夫してみてもよいかもしれません。ただし、体調の悪い場合などは無理せず消化のよい柔らかいごはんを…。

健康
マメ知識

生活習慣病を改めて考える

毎日元気に過ごしたい

健康
health

Q.1 生活習慣病とは何ですか？

A 生活習慣病とはその名の通り、生活習慣によってその病気にかかったりかからなかったり、生活習慣によって進行の速さが違ったりする病気のことです。

Q.2 生活習慣病の例を教えてください。

A 糖尿病、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や高脂血症など、また肺がん、大腸がんなども生活習慣病として挙げられます。

Q.3 生活習慣病を防ぐためには何に気をつければいいですか？

A 大まかに、食事・運動・休養(睡眠など)のバランスのとれた生活をすることや、禁煙・節酒などがあります。また日々のストレスを減らすこともとても重要です。

色々なギモンにお答えします！

健康
Q&A

Q.4 食生活はどのように気をつければいいですか？

A バランスのとれた食事を規則正しくとることが必要です。楽しい気持ちで食事をとることも大切です。

Q.5 運動はどのように気をつければいいですか？

A まずは毎日の生活で今より10分多く動くことから目指しましょう。遠い駐車場に停めて歩いたり、立ち仕事の時間を長くしたり。座りながら上半身を動かすだけでもいいです。時間が持てる方は週二日以上30分以上の運動を目指しましょう。

Doctor's
コラム

串間市民病院 総合診療科
くすもと きょうこ
楠元 恭子先生

こんにちは。串間市民病院総合診療科の楠元と申します。皆さんは、かかりつけの医師から食生活に気をつけてくださいと言われたことはないでしょうか。今回は、生活習慣の改善を目指すときに、どんなことに気をつけるのかをいくつか簡単に紹介したいと思います。

① バランスの良い食事・主食・主菜・副菜を組み合わせる

- ・主食(ご飯・パン・麺などの穀物を主な材料にした料理)
- ・主菜(魚・肉・卵・大豆を主な材料にした料理)
- ・副菜(野菜・いも・海そうなどを主な材料にした料理)
- ・牛乳・乳製品、果物も少しずつ

② 減塩・男性8g未満、女性7g未満

- ・新鮮な食材を用いて食材の持ち味で薄味調理
- ・薬味(胡椒・七味・生姜・柑橘類の酸味など)を組み合わせる

③ 野菜をたくさん、果物は少しずつ毎日とる

- ・野菜は一日350g(一食あたり120g)生野菜なら両手一杯、茹で野菜なら片手いっぱい(三食とる)
- ・野菜は色とりどりで選ぶ(緑・赤・黄・黄緑や紫など)
- ・果物も毎日少しずつ(果物は糖質を多く含むため取りすぎると中性脂肪が増えたり、肥満になる恐れがあるので注意)

④ 食事は家族や仲間と楽しくとる・一人で食事をするときも食べるものが偏りがち。誰かと食べることで会話も弾めば食事もう美味しく心も明るく健康にいいことばかり！

どうでしょうか。私たちの体は私たちが食べたもので作られています。一日三食規則正しく食べて健康な体の土台を作りましょう。



＼ 12の季節 ＼

うた
ぐよみ

【福島港】 川井 富士男さん撮影
冬の明け方の漁港。霧がかかり、静けさが漂う漁港で冬の冷え込みを感じさせる。

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



問合せ先 総務課秘書広報係 ☎内線315

「短歌」 串間短歌会選

採れたての白菜、大根、蕪とどく生きてるつていいな 一人年の瀬 ひとり

西小路 坂本不二子

うかららの年賀の宴 うたげ 幼らの燥げ はしや ば皆で手拍手をとる

古川 野邊俊子

膝痛の我が菜園はニンニクとセロリが並ぶコンテナ三箱

小路 安山らく

大根を抜きし所にえさ見つけ突いて居たる尉鷗 しょうびたき 一羽

西浜 河野ヨシコ

狭き庭寒風耐えて飛来するふくら雀のおどけて見せる

一般投稿 鍛冶屋 森本慶典

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

病癒えはじける笑顔冬日和

越ヶ谷 白石方子

銀の花穂生るを待ちをり猫柳

春日 水元栄子

胡坐して浮かれ奴や雛の段

仲町 矢野鉄子

田畑守る農夫のありて菜の花咲く 仲町 藤原淑子

点滴に命を託す月夜かな

辞世の句 上小路 本田幾男

俳句の投稿は 又木 順子さんまで（☎7210159）

3年生に聞いた！ 3年間の思い出と新生活の目標

3年間の思い出として、全体的に部活動や樹祭でのチームメイトやクラスメイトとの思い出が多かったようです。

卒業する3年生の皆さん、新天地でも頑張ってください。そしてこれからも福島高生の活躍を応援してください！



Topic



福島高生が要望活動参加

東九州自動車道の早期整備に向け、福島高生4名が国土交通省道路局および国会議員に対して要望活動を行いました。生徒達は企業立地・防災・農業・観光などさまざまな観点から調査研究した内容を資料としてまとめ、地域の若者の代表として高速道路の必要性和地元の熱意を伝えました。

福高 NOW

福島高校通信

ありがとう！3年生

たくさんの思い出が詰まった高校生活も、3月1日の卒業式で終わりを迎える3年生に「3年間の思い出」と「新生活の目標」をインタビューしましたのでいくつかご紹介します。

思い出

部活が楽しすぎたことです。人生初めての部活だったので不安もあったけれど、先輩・同級生・後輩と愉快でおもしろい人たちに恵まれ、楽しい楽しい部活動ができました。

ミッシェル

思い出

部活と部活帰りに友だちと一緒にご飯を食べに行ったことです。

目標

新生活に早く慣れて楽しむこと！

きりたん

目標

大学で早く一人暮らしに慣れること

よしだ

目標

就職して早く家族に恩返ししたい

あゆ

BOOKS

今月のおすすめ

豊かな日々を

Life
ライフ

【新刊情報】

○妖怪奉行所の多忙な毎日(廣嶋 玲子)○いのちの人形(横関 大)○指揮権発動(笹本 稜平)○次の人、どうぞ！(酒井 順子)○逃げろ、手志朗(吉森 大祐)○マードーズ(長浦 京)○とまり木(周防 柳)○名もなき星の哀歌(結城 真一郎)○歌舞伎町ゲノム(菅田 哲也)○あなたのためなら(田牧 大和)○吹上奇譚第2話(吉本 ばなな)○殺人鬼がもう一人(若竹 七海)○終末少女(古野 まほろ) 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/>



今月のテーマ展示 「ベストリーダー」特集

今月は平成30年度の集大成、ベストリーダーを展示します。一年間で貸出回数が多い本のランキングです。今年度の一冊は何でしょうか。ぜひご覧ください。



『にんじんじゃの おもしろにんじゃずかん』 うえだ しげこ／文・絵

忍者になりたい男の子・じんたの前に、ドジでお調子者のにんじんじゃが現れた！「忍術を教えて！」というじんたに、にんじんじゃは忍者や忍術について説明してくれて…。じんたは忍者になれるのか！？



『新章神様のカルテ』 夏川 草介／著

内科医の栗原一止は信濃大学医学部に入局。消化器内科医として勤務し、大学院の研究も進める日々だったが、痔瘻患者の治療方法をめぐり、准教授と激しく衝突して…。待望の新シリーズ。

今回は黒木 さやかさんに
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！



『夜は短し歩けよ乙女』森見 登美彦／著

春は変化の季節です。そんな慌ただしく過ぎていく毎日の中でも自分をみつめ何かをやり抜く大切さを思い出させてくれる作品です。大学生の話ですが老若男女どなたにでも楽しんでいただけたらと思います

みんなが主役

ふるさと串間のために

パナップが支援したいこと

市民活動交流センターの運営者が新しくなった今年度、私たちはもつと地域に出かけていき、自治会活動など地域の活動にも目を向けていこうとしています。これからの超高齢化社会に向けて、市民活動も暮らししているコミュニティの重要性に目を向け、地域が元気になることを支援することが大切だと思うからです。

1月に参加した「スマートウェルネスシティ講演会」は住民の健康を施策の中心に揚げ、医療費抑制・介護予防で町づくりの先進的な取り組みが可能となる、というものでした。

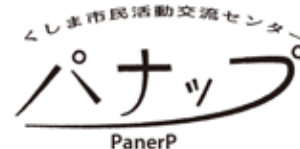
2018年3月に前期高齢者と後期高齢者の人口が逆転し両者の差はますます広がる一方である現状で、このような施策が



シンポジウムの様子

急務であるとする筑波大学大学院久野謙也教授の講演でした。さらに、新潟県見附市長からは16年間この方法で取り組んできた町づくりの成果が報告されました。

同じく1月に開催された串間市主催「地域まるごと支え合い推進シンポジウム」では、東京都大田区の包括支援センターの取り組みの報告に、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためにどんな方法で、どんな関わりで、どんな居場所を作っているか、という問いかけがありました。



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 Topic

☑ あなたの気になる年金記録 もう一度、ご確認を！

ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があるのではとご心配の方は、お近くの年金事務所や専用ダイヤルにご相談ください。詳しくは日本年金機構ホームページでご覧になれます。

「ねんきんネット」サービスをご存じですか？

「ねんきんネット」サービスとは、自宅のパソコンやお手元のスマートフォンを利用して、インターネットで自身の年金加入記録などを確認することができるサービスのことです。詳しくは『ねんきんネット』で検索してください。

●24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンで最新の年金加入記録を確認できます。

●国民年金保険料の免除や納付猶予の承認を受けた期間について納付可能な月数や金額を確認できます。

●将来受け取る年金額をさまざまな条件に応じて試算できます。

※利用にはユーザーIDの取得が必要です。登録には年金手帳や年金証書に記載されている基礎年金番号が必要です。

○「ねんきん定期便」「ねんきんネット」についての問い合わせは、専用ダイヤル ☎0570-058-555まで。

問 / 市民生活課市民係 ☎内線 225・226

都城年金事務所 ☎0986-23-2571

お手紙ありがとうございました！ /



まだまだ知らない串間がたくさん！

くしま再発見

昭和の観光パンフレット
商工観光スポーツランド推進課に熊本県から一通のお手紙が届きました。中身は昭和35年に串間市役所から送ったという当時の観光パンフレット。大事に保管していたので、何かのお役に立てればということで送ってくださったものでした。

今回は、今ではまず見ることでできない、昭和35年当時のパンフレットをご紹介します。昭和35年にタイムスリップしてみましょう！

〈裏面〉



灯台や野生馬、ソテツの自生地など今と変わらぬ姿が当時からあります。

当時は都井岬の歴史を推していたのでしょうか。詳しい話が記されています。

当時の高松海水浴場の貴重な写真。多くの人でにぎわい、このころは貸出ポートがあったことがわかります。

本城にあった中村旅館。懐かしい感じが伝わる写真です。当時の宿泊料金も今では考えられない値段になっています。

当時は本城から都井岬までバスで1時間。串間市街からは1時間20分かかり、都井岬へ行くのも一苦労です。

〈表面〉



レイアウトもなかなか味があります。串間市街を「串間のまち」と表示するところも昭和の雰囲気が出ています。

若山牧水が都井岬のことを読んだ歌を紹介しています。

当時の担当者が都井岬までの道筋を手書きで表示しています。文字も味があります。

現在は都井岬周辺ではあまり猿を見かけなくなりましたが、この当時は地図に示すほど野猿がいたのがわかります。

串間市の未来をともに描く 道の駅設置を追い風に地域が潤う！ 仕事を生み出し、市民所得を上げる！ 「くしま未来探究室」

昨年より、道の駅のオープンにむけた具体的な未来ビジョンの策定、ロードマップづくりを、道の駅運営チーム「海山社中」をはじめとした串間市民の方とワークショップ形式で全6回実施してきました。

今回は、そのロードマップをお伝えし、行政、民間（道の駅の運営会社、出店者、道の駅周辺の事業者様や住民）のみなさまからの声を聴き、共に未来を描きたいと思っています。道の駅を含むまちづくりに興味のある方、共に未来を創りたいみなさまと一緒に作戦会議ができれば嬉しいです。



ここから創る
串間の未来

プログラム(全180分)

- ・ご挨拶・ご説明(株式会社シカケ 代表取締役 金山 宏樹)
- ・串間市の未来ビジョン / ロードマップを発表(「くしま未来探究室」メンバー)
- ・ワールドカフェ(ファシリテーター 長友 まさ美、平澤勉)

道の駅が誕生することでうまれる「ありたい串間市の未来」について地域の方々と共に対話し、実現にむけた作戦会議を行います。

参加者

- 串間に新たにできる「道の駅」に興味、関心がある方
- 「道の駅」が生まれることでおきる串間市の未来を共につくりたい方
- 「道の駅」の誕生にむけて新たなチャレンジをしたい方

時間 10:00~13:00

小さなお子様を連れてきていただくのも大丈夫です。

会場 串間市アクティブセンター

2019 3.21 (木/祝)

お申込 無料 申し込みも不要です。当日会場にお越しくださいませ。

道の駅のオープンにむけた
具体的な未来ビジョン、
ロードマップ発表会

参加者
大募集！

学生さんも
大歓迎です！

市内15カ所にある河川および海域の水質検査結果をお知らせします。
身近な河川の状況を知り、わたしたちの手で美しい川を守り継いでいきましょう。

美しい川を守り継ごう

●串間市の河川の状況

串間市では、市内15カ所河川および海域の水質を測定しています。平成7年度から30年度までの主な年度のBOD（生物化学的酸素要求量…微生物が水中の有機物を分解するときに消費する酸素量とされ、この値が大きいほど水が汚れている）をグラフで紹介します。

平成30年度の数値では天神川がBOD2・3mg/ℓと、環境基準値（BOD2mg/ℓ）を上回っています。多くの箇所では良好な水質の状態を保っています。市民の皆さまがさらに意識を高めることでさらなる改善が期待されます。しかし、生活排水はまだ十分に処理されているとは言えないため、各家庭から出る生活排水の処理が水質保全の要となります。

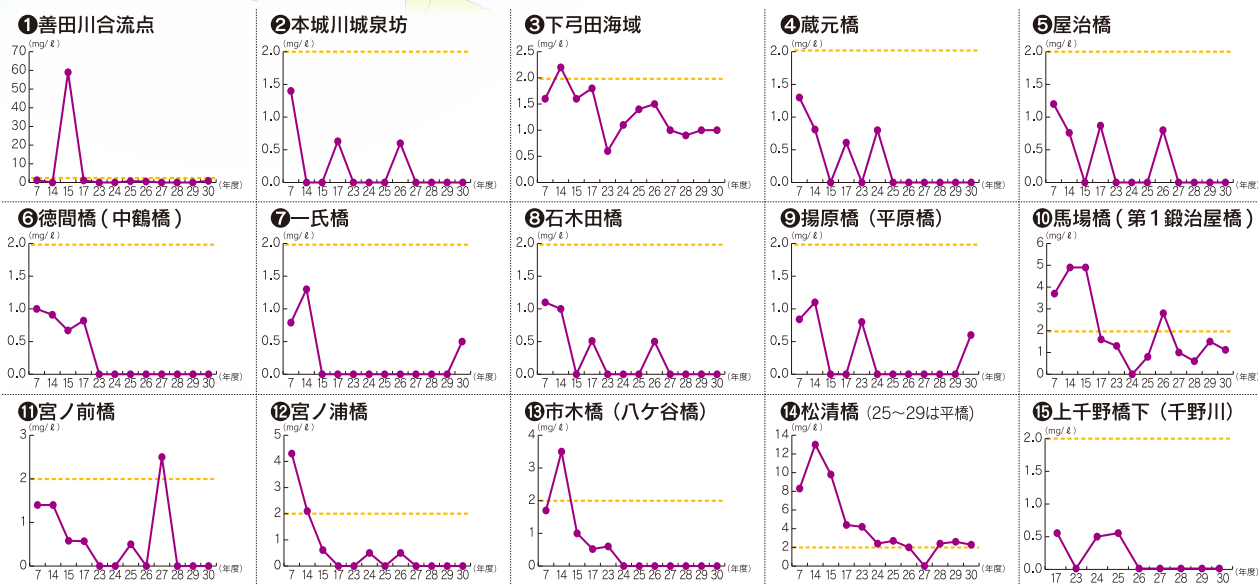
●わたしたちができること

美しい川を守るためにわたしたちができることは、汚れた生活排水を川に流さないことです。くみ取り式便槽や単独処理浄化槽から合併処理浄化槽へ

の切り替え、または公共下水道や農業集落排水設備への接続によって排水の汚れを8割以上カットすることができま。ほかにも、油を流さないためにお皿やフライパンについた油は、紙でふき取って流さない、米のとき汁を庭の花にかけるといった工夫をすることで河川の浄化につながります。皆さまのご協力をお願いします。



グラフは基準値（COD2mg/ℓ）を表示するため、掲載されるものは調査地点によってはグラフの線の推移がわかりにくいものもあります。
----- 環境基準値（2mg/ℓ）



※環境基準（県が目標と定める水質基準と水域）
●福島川上流一赤池滝より上流、BOD1mg/ℓ以下。●福島川下流一赤池滝より下流、福島川に流入する初田川、善田川および西方川を含む、BOD2mg/ℓ以下。●大平川上流一末広橋より上流、BOD1mg/ℓ以下。●大平川下流一末広橋より福島川合流点まで、大平川下流に流入する奈留川および秋山川を含む、BOD2mg/ℓ以下。●串間地先海域一下弓田海域付近、COD2mg/ℓ以下。●下弓田海域のみCOD（化学的酸素消費量）で表示。●H24年度以前は松清橋で採水、H25年度以降は工事の関係上平橋で採水。●H27、28年度は工事の関係上ハケ谷橋で採水。●千野川のみH17年度からの調査結果。

問 / 市民生活課生活環境係 ☎内線253

ご愛顧いただいている皆さまへ

串間温泉いこいの里

休館のお知らせ（3月31日までの営業）

いつも串間温泉いこいの里をご利用いただき、ありがとうございます。

当施設は、現在串間市の直営により温浴のみの提供を行っておりますが、営業につきましては、平成31年3月31日（日）までとさせていただきます。

4月以降については、現在休止しております宿泊・食事などの再開に向けた準備を進めるために、温泉も含め1年間休館する予定です。

温泉を楽しむにされている皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、串間市の大事な施設であります「串間温泉いこいの里」を未永く残していくために、より良い方法で営業できるよう進めて参りますので、ご理解ご協力を願います。

●回数券と

スタンプカードのご利用

前指定管理者の回数券につきましては、不足分を支払っていた



問 / 商工観光スポーツランド推進課 ☎内線268

市長コラム

オリックス・西村徳文監督に期待

球春到来！宮崎の春はスポーツキャンプの始まりと同時に期待の花が咲き始めます。野球、サッカーとプロアスリート達がシーズン開幕に向けてトレーニングを行い、今年一年を戦い抜く体力と技術の強化に汗を流しています。

今年は、串間市出身でくしまPR大使にも就任していただいている西村徳文さんがオリックス・バファローズの監督に就任され、2月1日から



キャンプ地宮崎市清武総合運動公園にて

千葉ロッテマリーンズ時代に監督としてつかみ取った2010年の日本一は、市民にも大きな感動と喜びを与えていただきました。あの時の感動と興奮をもう一度串間市に届けていただけるよう市民一丸となって応援し、「夢よ、もう一度」をスローガンとしてみんなで西村監督、そしてオリックス・バファローズへこの串間の地からエールを送りましょう。

備えあれば憂いなし
スポーツ安全保険に加入を

問 スポーツ安全協会宮崎県支部 ☎0985-55-3136

子ども会、自治会、運動クラブ、文化・ボランティアクラブなど4名以上のグループで加入できます。加入して団体活動中の万一のケガや賠償責任などの事故に備えましょう。

- 銀行などで加入する場合
加入依頼書を指定銀行の窓口へ掛金とともに提出。加入依頼書は、前年度加入団体については3月上旬までに代表者住所に届きます。新たに加盟される場合は、生涯学習課や中央公民館、各支所に設置してあります。
- インターネットで加入する場合
スポーツ安全協会ホームページ「スポ安ねっと」で必要事項を入力後にコンビニエンスストアから掛金を支払ってください。

誇り高き使命を胸に
国税専門官採用試験受験者募集

問 人事院人材局試験課 ☎03-3581-5311

人事院と国税庁では、国税専門官採用試験(大学卒業程度)の受験者を募集しています。受験資格や申込方法などの詳細は、人事院ホームページをご覧ください。

- 申込受付期間 3月29日(金)～4月10日(水)
※申し込みはインターネットにより行ってください。
- 1次試験日程 6月9日(日)

確定申告についてのご案内
日南税務署からのお知らせ

問 日南税務署 ☎22-3671(自動音声案内)

【税務署申告相談会場のご案内】

税務署が開設する申告相談会場および税理士会による確定申告無料相談会場は、次のとおりです。また、ご自宅でも国税庁ホームページを利用してeLTAXによる申告ができますので、ご利用ください。

- 開設場所 日南税務署(日南市上平野町1-8-4)
- 開設期間 3月15日(金)まで(土日を除く)
- 受付時間 午前9時～午後4時
※申告期限間際になりますと会場の混雑が予想されます。早めの申告にご協力ください。

【いつでもどこでもスマホで申告】

平成31年1月から、スマートフォンで所得税の確定申告を行うことができるようになりました。ご利用の前には、税務署で「IDとパスワード」を取得する必要があります。

【確定申告書等にはマイナンバーの記載が必要です】

社会保障・税番号制度の導入に伴い、平成28年分の申告書などからマイナンバーの記載が必要になりました。また、マイナンバーを記載した申告書などを提出する際には、申告者ご本人の本人確認書類が必要となります。

- 本人確認書類の例
・マイナンバーカード(両面の写し)
・通知カード(写し)および運転免許証または健康保険証(写し)
詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。最寄りの税務署にお尋ねください。

清き1票を！
第19回統一地方選挙のお知らせ

問 選挙管理委員会 ☎内線271

宮崎県議会議員選挙および串間市議会議員選挙が行われます。選挙は私たちが政治に参加する大切な機会です。忘れずに投票しましょう。

- 宮崎県議会議員選挙
投票日：4月7日(日)
告示日：3月29日(金)
- 串間市議会議員選挙
投票日：4月21日(日)
告示日：4月14日(日)
※投票時間はいずれも午前7時～午後6時(第32・33投票所は午後4時まで)
※投票場所はいずれも指定された投票所(入場券に記載)
- 【期日前投票】
投票日に仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などで投票に行けない方は、期日前投票を行うことができます。
- 期間
▷宮崎県議会議員選挙 3月30日(土)～4月6日(土)
▷串間市議会議員選挙 4月15日(月)～4月20日(土)
- 時間 午前8時半～午後8時
- 場所 串間市役所1階A会議室
※土・日曜日も投票できます。
- 【宮崎県議会議員選挙の投票に係る注意点】
平成30年12月29日以降、宮崎県内の市町村間で住所を異動された方は、旧住所地(選挙区は旧住所地の属する選挙区)で投票を行うこととなります。ただし、旧住所地の市町村の選挙人名簿に登録されていることが必要です。
旧住所地で投票する際には、「引き続き宮崎県内の区域内に住所を有する旨の証明書(居住証明書)」が必要となりますので、投票日までに最寄りの市役所や役場の市民課などに申し出て証明書の交付を受けてください。期日前投票をする際にも必要です。

課税の対象になる前に
軽自動車の廃車手続き・名義変更はお済みですか

問 申 税務課市民税係 ☎内線212

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有(使用)者に課税されます。

売買・譲渡・解体処分などにより、手元に無い車両でも名義変更や廃車などの手続きが完了しないまま放置していると軽自動車税が課税されます。必ず所定の手続きを完了してください。

4月2日以降に廃車や名義変更をされても、その年度は1年間の軽自動車税が課税され、税金の払い戻しなどはありませんのでご注意ください。

●手続き場所

車 種	手続き場所
原動機付自転車 (125cc以下) 小型特殊自動車 (農作業用など)	串間市役所税務課および各支所
軽三輪 軽自動車(軽乗用・軽トラック)	軽自動車検査協会 宮崎事務所コールセンター (☎050-3816-1760)
軽二輪(126cc～250cc)	全国軽自動車協会連合会 宮崎事務所(☎0985-51-3070)
小型二輪(251cc以上)	九州運輸局 宮崎運輸支局 (☎050-5540-2088)

花より団子?!
総合運動公園駐車場の開放について

問 串間市民スポーツセンター ☎72-5262

花見の時期に合わせて、下記期間中は指定の駐車場に限りバーベキューなどが可能です。

- 期間 3月22日(金)～4月14日(日)
- 注意事項
①ごみは必ず持ち帰ってください。ごみ箱はありません。
②ビールの飲み残しや汁物を会場内に捨てない。
③公園内の指定の駐車場以外は火気厳禁です。
④飲酒運転は絶対にしない、させない。

ご理解とご協力をお願いします
塩屋原地区の交通規制について

問 南那珂農林振興局農村整備担当 ☎23-4315
農地水産林政課農地整備係 ☎内線452・453

現在、串間市大字南方地内において、ほ場整備工事を実施しております。広報紙12月号において、2月まで交通規制を行う旨をお知らせしておりましたが、11月中旬から12月にかけての降雨の影響で工事の進捗が遅れたことにより、工事期間が下記のとおり変更になります。ご利用の方は、引き続きう回をお願いします。大変ご迷惑をお掛けしますが、これまで同様、ご理解ご協力をお願いします。

- 期間 10月19日～平成31年3月22日
- 路線名 市道寺里塩屋原線および大島2号線

お譲りします
ふるさと納税PRポスターをご活用ください

問 総合政策課地域振興係 ☎内線336

今年度作成しましたふるさと納税のPRポスターをご希望の事業所や店舗にお譲りします。市役所にてお渡ししますのでご希望の方は、ご住所、お名前、セット数(宮崎牛版、芋焼酎版の2種ペアセット)をご連絡の上、お越しく下さい。

串間市の知名度アップのためご協力をお願いいたします。

火の取り扱いに注意しましょう
春季火災予防運動のお知らせ

問 消防本部 ☎72-4151

3月1日(金)から7日(木)まで「春季火災予防運動」が全国各地で実施されます。この運動は、火災の発生を防止し、高齢者などを中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的としています。

この時季は、当市でも野焼き(野外焼却)が原因となる火災が発生しています。火の元、火の取扱いには、十分にご注意ください。火の用心をお願いします。

- 平成30年度統一標語
『忘れてない? サイフにスマホに火の確認』

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

3/27～4/2の7日間
窓口時間延長のお知らせ

問 市民生活課 ☎内線223・224

年度末から年度始めは、住所異動などの手続きが集中して窓口が混雑するため、窓口時間を延長します。お仕事などにより、通常の開庁時間帯に手続きできない方はぜひご利用ください。

- 窓口延長日時 3月27日(水)～4月2日(火)
▷月～金曜日 午後5時15分～午後7時
▷土・日曜日 午前8時半～午後5時
- 取り扱い内容
転入・転出・転居の届出、家庭ごみ、マイナンバーカードに関する事務

手続きはお早めに
年度末の水道開栓・閉栓手続きのお知らせ

問 串間市水道料金等徴収業務受託者(串間市管工事協同組合) ☎/FAX72-4551

年度末は水道の開栓・閉栓手続きが集中するため、**3月30日(土)・31(日)の午前8時半から午後5時15分まで水道料金窓口の営業**を行います。水道の開栓・閉栓手続きの混雑を避けるために、3～4日前までに手続きをお願いします。

なお、閉栓手続きを忘れると水道料金(基本料金)が発生しますのでご注意ください。

- 窓口以外での手続方法
・電話、FAXによる手続き(上記連絡先まで連絡してください)

平日の窓口開庁時間を延長しています
マイナンバーカード(個人番号カード)の受け取りについて

問 市民生活課市民係 ☎内線221・222

マイナンバーカードを申請された方で、平日の日中にお仕事などで受け取りに来ることができない方を対象に、平成31年3月より毎週平日木曜日の午後7時まで窓口を開庁しています。ぜひご利用ください。

- カードの受け取りに必要なもの
・マイナンバーカード交付通知はがき
・通知カード
・運転免許証などの本人確認書類

休日在宅医

月/日	医療機関	診療科	電話番号
3/3	ゆうゆうの森クリニック	内科	55-9111
3/10	県南病院	神・精・内科	72-0224
3/17	のだ小児科医院	小児科・アレ	71-1112
3/21	中島医院	内科・小児科	72-5202
3/24	とめのファミリークリニック	内科・小児科	76-1425
3/31	英医院	内科	74-1187

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

日曜給油店

月/日	給油店名
3/3	坂元串間店・三協西小路店・井手都井店
3/10	酒井串間店・井手産商串間店・井手都井店
3/17	谷口本町店・井上仲町店・井手都井店
3/24	片平本町店・津曲北方店・井手都井店

人口と世帯数[平成31年2月1日現在]

■人口 17,679人(前月比 -35人)
[男性 8,305人 女性 9,374人]
■世帯数 7,784世帯(平成31年2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

固定資産土地家屋等 縦覧帳簿の縦覧について

地方税法第416条の規定により、次のとおり平成31年度固定資産土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿を縦覧に供します。

なお、縦覧できる方は固定資産税(土地・家屋)納税者および委任を受けた代理人です。

●期間
4月1日(月)～5月31日(金)
※午前8時30分～午後5時15分
土・日・祝日などの閉庁日を除きます。

●場所
税務課(各支所管内の固定資産は各支所でも縦覧可能です)

問／税務課資産税係 ☎内線213

親族に帰郷をお考えの方はいませんか？

「ふるさと就職会」参加者募集!

問 宮崎県雇用労働政策課 ☎0985-26-7105

「宮崎で働きたい」と考えている方と、県内企業との出会いの場として県外3会場で就職説明会を開催します。参加企業などの詳細は、宮崎県庁ホームページでご確認ください。

- 日程および会場
▷東京 3月24日(日) 新宿エルタワー
▷福岡 4月6日(土) アクロス福岡
▷大阪 4月14日(日) 阪急グランドビル
- 開催時間 午後1時～4時(受付12時半)
- 対象者
①UIターン就職希望の一般求職者
②2020年3月大学等卒業予定者

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 3月10日(日) 午前8時～正午
- 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 3月25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 3月18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 3月11日(月) 午前10時～午後3時
▷場所 都井支所
- ④年金相談
▷日時 3月7日(木) 午前10時～午後3時
▷場所 市役所1階A会議室

▷日時 4月4日(木) 午前10時～午後3時
▷場所 市役所3階大会議室
※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 3月19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

参加費無料！申込は3月13日まで

串間市民講座

「人生の最期まで食べ続けられる幸せの実現を」～あなたも食事サポーターになろう～

問 申 医療介護課 ☎72-0333

- 日時 3月22日(金) 午後7時～午後8時半
- 場所 総合保健福祉センター2階研修室
- 講演内容
・口から食べることをサポートするための包括的スキル
・食事サポート制度について
- 講師 NPO法人 口から食べる幸せを守る会
理事長 小山珠美先生

今月は免疫力アップについて

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23回テーマ
風邪にも負けない ガンにも負けない 免疫力アップ🍷
- 日時 3月27日(水) 午後1時～2時半
- 場所 総合保健福祉センター2階研修室
- 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。

就農をお考えの方へ

みやざき農業実践塾の塾生募集

問 申 県立農業大学校農業総合研修センター
(884-0005 宮崎県児湯郡高鍋町持田5732)
☎0983-23-7447 FAX:0983-21-1744

【基礎体験コース】
インターネット等を活用した学習システムで、農業の基礎的な知識・技術などを修得したい塾生を募集します。

内容	・インターネットを活用し、農業の基礎について在宅にて学修する。 ・学習内容の理解促進のため、実践塾は場にて年4回程度の体験学修を行う。 (参加は任意)
対象者	農業を将来の職業の一つとして考えているが、まだ具現化していない者。 なお、家庭菜園希望者は対象外とする。(20名程度)
日程	2019年6月から2020年5月まで

- 受講申込手続き 受講申込書を郵送FAXにて提出して下さい。申込用紙は県立農業大学校のHPからダウンロードして下さい。
- 受付期間 5月17日(金)まで ●研修費 2,000円/年
- 選考方法 提出書類の審査

【経営実践コース】
県立農業大学校の施設などを活用し農業の担い手として必要な知識・技術を実践的に修得したい塾生を募集します。

内容	1年間または半年間、農業大学校のほ場などを活用して、就農に必要な野菜の栽培についての実践的な知識、技術を修得する。
対象者	新たに農業を始める者で、研修終了後は宮崎県内で就農を目指す、健康で長期間の研修を続けられる意欲と体力を有する者。(14名程度)
日程	○長期(1年間) 2019年7月から2020年6月まで ○中期(半年間) 2019年7月から2019年12月まで

- 申込手続き 入塾申込書、研修希望内容書、履歴書を提出して下さい。申込用紙は県立農業大学校のHPからダウンロードして下さい。
- 受付期間 5月17日(金)まで ●研修費 4,000円/月
- 選考方法 提出書類の審査および面談



警察署だより

特殊(うそ電話)詐欺に
注意しましょう!

現在、架空請求詐欺が多発しています。
このような言葉には注意してください。

はがき・メールで・・・
・有料サイトの料金未納
・訴訟最終告知のお知らせ
支払わないと裁判になる
連絡しないと財産を押さえるなど・・・

・コンビニで電子マネーを購入して
アマゾンギフトカード
ナナコカードなど・・・

落ち着いて考えれば変だなと思いますが、相手のペースに巻き込まれてだまされる可能性が高いので、早めに警察にご相談ください。

問／串間警察署
☎72-0110



地球の
メッセージ
message from the earth

都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト

東京オリンピック・パラリンピックがいよいよ来年に迫ってきました。東京 2020 組織委員会では、大会で使用するメダルについて、使用済み携帯電話などの小型家電からメダルを製作するプロジェクトを実施しています。過去にリサイクル金属をメダルの原材料の一部に含めた例はありますが、メダル製作目的で回収した小型家電などから抽出した金属で作成を行うのは、大会史上初の取り組みとなります。

串間市では、今年3月末まで市役所 1 階ロビーに回収ボックスを設置し、使用済み携帯電話のみの回収を行っていますので、ご協力をよろしくお願い致します。(※個人情報などのデータは、あらかじめ削除し投函してください)

問 / 市民生活課生活環境係 ☎内線253



望洋の郷からの眺めは最高

「十五年間の四季」



見知らぬ所、この串間に来て十五年の四季が今も毎日ゆるやかに過ぎていきます。あの日、この地に来なければならぬ用事があり一人羽田から宮崎空港に降り立ちました。教えてもらった通り油津行きのバスに乗り、窓からのどかな景色を見ていました。坂の上に出たとき、「ファオー」目の前が海！後日あの坂は堀切峠と知りました。湾曲した海の横の車道をくねくねといくつもいくつも通り過ぎて行く油津までの間、日本にこんなに素晴らしい所があったのかと、海に見ほれ山に見ほれ遠くの船に見ほれていました。

私は今、金谷の「望洋の郷」というケアハウスの一室に入居しています。別に入居するつもりで来た訳ではないのですがそこでまた、私の心を「ギュー」と掴まれてしまったのです。この建物は小高い丘の上に有り、昔「秋月藩」の出城があったといわれる所にある三階建ての建物で三階がケアハウスになっています。私の部屋からテラスに出ると、前方に志布志湾が広がり、その先に大隅半島が横たわり、季節ごとに少しずつ左から右に移り変わる濃いオ

レンジ色の大きな夕日、夕日の沈んだ後の赤く染まった山並みと空、毎日違った景色を見せてくれるので見飽きるなどある訳がありません。また、虹つて遠いビルとビルとの間に半円形に出るものと思っていました。雨上がりのひとときに、目の前の湾から見事な大きな半円形に立ち登っているのも心を揺さぶられる瞬間です。

冬の寒い朝、薄い霧上のもやのような物が「もやもや」と海上に立ち登ります。名前があるのでしょうか私にはわかりません。「何て云うのかなあー」。広いガラスに囲まれた食堂からは福島大橋が見えて、下方に金谷の民家が立ち並び、右側上部先には串間市民病院などが広範囲に見わたせます。8月の花火大会もおいしいお酒を飲みながらワイワイ楽しめます。

食いしん坊の私、この地に来て美味物にも出会いました。カサゴのから揚げ、キヒナ「のお刺身、キンカン、マンゴー。一人で一個食べられる贅沢もこの地ならではの。

でも良い事ばかりではありません。一番閉口しているのはマイカーが無いこと。日南線の本数も減って



星野 磨智子(84歳)

1934年3月18日生まれ。東京品川で美容院を営んでいましたが、70歳定年を決めてこの串間に移住。東京に子供3人、孫4人住。

現在、私は十年位前からボランティアとして視覚の不自由な方に「広報くしま」を音声にして伝える「カナリヤ会」に入れていただき、毎月十人以上の方と手分けして心をこめて1本のテープにして届けています。もし皆さまの近くにこのテープが役に立つ方がいらつしゃいましたら、このようなテープがあることを知らせてあげてください。そろそろ「ひんだれて」きたのでこの辺で筆を置きます。

TOPIC

自治会長として地域貢献
神戸仁さんに総務大臣表彰



西今町自治会長として20年間の長きにわたり活動された神戸仁さんが「地縁による団体功労者総務大臣表彰」を受賞され、2月8日、表彰伝達式が行われました。15年以上の地域的な共同活動を通じて良好な地域社会の維持形成に顕著な功績があったことが認められたもので、本市では2人目の受賞となりました。

TOPIC

くしままちづくり協議会に
手づくり郷土賞



旧吉松家を中心とした大正口マンのまちづくりに取り組んでいる「くしままちづくり協議会」が国土交通省の手づくり郷土賞に選ばれ、2月13日に九州地方整備局の伊勢田敏局長から喜多会長に認定証が授与されました。郷土賞は地域づくりの優れた取り組みを表彰するもので、九州からは5件が選ばれました。

TOPIC

地域まるごと
支え合い推進シンポジウム



1月27日、住み慣れた地域で支え合いながら、安心して自分らしく暮らし続けられる串間の実現を目指すシンポジウムが市文化会館で開催されました。牧田総合病院地域ささえあいセンターの澤登久雄センター長の講演や、市内における地域での見守り活動の事例発表が行われ、約220人が認識を深めました。

TOPIC

県農産園芸特産物総合表彰
本市から2人が知事賞・特別賞

2月4日、宮崎市観光ホテルで米や野菜、お茶などの優秀な農家や団体の業績を称える県農産園芸特産物総合表彰式が開催されました。今回は、米(2部門)、野菜、花き、果樹、茶、葉たばこの計7部門で個人40人と3団体、2つの産地が知事賞を受賞しました。

本市からは、野菜部門でピーマン栽培の瀬治山悟さんが最高の優等、葉たばこ部門で川崎博樹さんが1等に輝き、知事表彰を受けました。

また、特別賞として瀬治山さんが「農林水産大臣賞」と「宮崎健康経済農業協同組合連合会代表理事会長賞」を受賞され、川崎さんにつきましても「農林水産省生産局長賞」を受賞されました。



野菜部門 瀬治山悟さん(前列一番右)



葉たばこ部門 川崎博樹さん(後列一番左)