

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。

広報くしま

5

No.1065
毎月1日発行
May 2020

まるっと見せます！
「串間市都井岬観光交流館
(パカラパカ)
PAKALAPAKA」



ここが変わりました！
美人の湯
串間温泉
いごいの里

KUSHIMA

- 所在地=串間市大字大納42番地3
- 営業時間=午前9時～午後5時
- 定休日=火曜日
- ☎0987-27-3477
- FAX=0987-27-3505

本市が新たな都井岬観光の拠点として建設を進めていた「串間市都井岬観光交流館PAKALAPAKA(パカラパカ)」が、4月1日オープンしました。

屋内型の休憩スペースで軽食を提供するほか、24時間利用できるトイレ、授乳室も完備。また、VR(仮想現実)を活用したエコツーリズムなどを体験できるコーナーもあり、子どもから大人まで楽しめる施設となっています。

パカラパカでゆったりくつろげる、ぜいたくな空間を楽しんでみませんか？

※新型コロナウイルス感染症による、国の緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大されたことを受けて、5月6日まで臨時休業を行っています。今後も国内の感染状況により、休業期間を延長する場合がありますので、あらかじめご了承ください。(トイレは利用可能です)



都井岬に
新施設

「串間市都井岬観光交流館 PAKALA PAKA」オープン!



- 所要時間 約60分
- 料金 大人:1,500円 / 小人:1,000円
- 野生馬ガイド体験(※要予約)
- ☎090-4588-1133

野生馬ガイド体験も楽しめます

岬馬の生態や都井岬に生息する動植物のガイドを実施しており、都井岬のさらなる魅力を知ることができます。

都井岬をさらに楽しみたいなら!

「パカラパカ」の名付け親



愛称の由来

都井岬の新しいスタートを、軽快な馬の足音で表現し、幅広い世代の方に親んでもらいたいという想いで付けました。

物販

串間の特産品などを購入することができます。



軽食

パスタ、揚げ物、ドリンク、アイスクリームなど、その他メニュー盛りだくさん!



休憩スペース 屋内

本を読みながら休憩もできます。



休憩スペース 半屋外テラス

目の前に広がる雄大な太平洋の景色を堪能できます。



ポインタ

(電子パンフレット)

観光パンフレットなどを見ることができるのはもちろんのこと、パンフレットの電子データをスマートフォンに転送して見ることもできます。



デジタルサイネージ

(電子看板)

都井岬の歴史や市内の観光情報などを知ることができます。

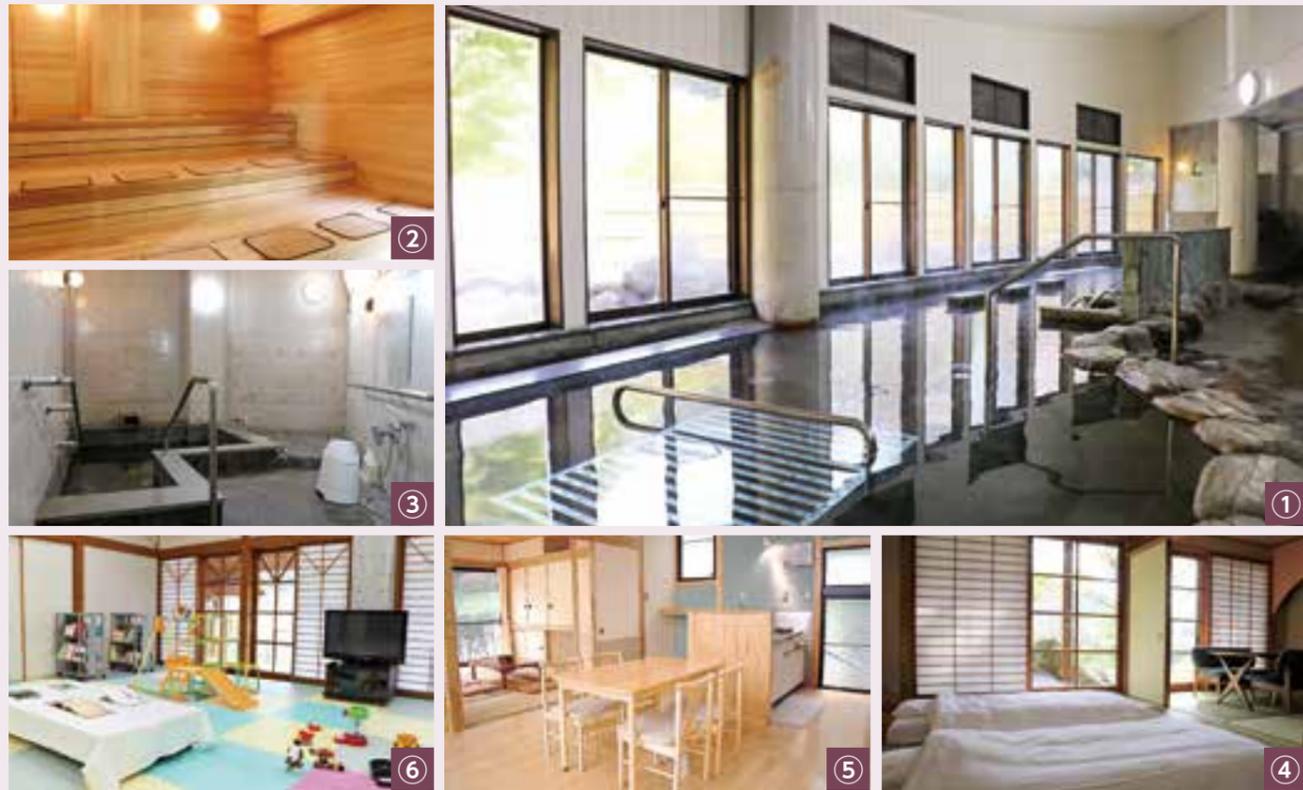


VR

(バーチャル・リアリティ)

馬追いや定置網体験などのエコツーリズムを体験できます。





美人の湯 串間の温泉 いいの里 営業再開！



※新型コロナウイルス感染症による、国の緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大されたことを受けて、5月6日まで臨時休業を行っています。今後も国内の感染状況により、休業期間を延長する場合がありますので、あらかじめご了承ください。(本城支所は、利用いただけます)

① 大浴場

大浴場は、メガカ浴とホタル浴の2カ所があり、窓から光が差し込み開放的な気分で入浴できます。(写真はメガカ浴)

④ ⑤ 宿泊

■和室11階：3室／6名
定員、2階：5室／4名
定員
ゆっくりと穏やかな空気が流れ、居心地のよい空間です。

② 遠赤外線サウナ

遠赤外線サウナで身体をリフレッシュ。

温泉の泉質・効能

〔泉質〕ナトリウム炭酸水素塩温泉

③ 身障者風呂

身体に障がいのある方が安心してご利用できます。

⑥ キッズスペース

子ども向けの遊具や絵本で自由に遊べます。

〔効能〕神経痛、打撲、病後回復期、冷え性、疲労回復、慢性皮膚病など

利用者の声

以前から利用していて、再開を楽しみにして待っていました。お湯がぬるぬるしていてとても気持ちよかったです。回数券も買ったので、今後も利用していきます。



えとう 江藤 ヨウ子さん きよもと 清本 ミヨコさん

- 所在地＝串間市大字本城987
- 入浴料金
中学生以上：500円
小学生：300円(小学生未満は無料)
回数券(12枚)：5,000円
- 営業時間
■温泉＝午前7時～午後10時
(最終受付：午後9時半)
■食事＝〔朝〕午前7時～9時半
〔昼〕午前11時～午後2時
〔夜〕午後5時半～9時
■売店＝午前9時～午後6時
- 休館日＝毎月第3水曜日
- ☎0987-75-2000

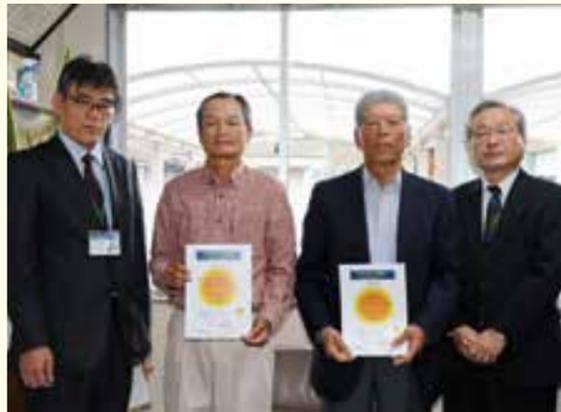


移転した本城支所

4月4日、美人の湯として評判の「串間温泉いいの里」が施設の改修工事を終えて、1年ぶりに営業を再開しました。今回新たに、木質バイオマスボイラーと太陽光発電設備を導入し、持続可能な施設運営ができる体制が整いました。また、本城支所や本城ふれあいセンターなどの機能を移転・集約し、複合型地域コミュニティ施設として、地域活動の拠点としての役割も担っています。

同日は、営業開始前から再開を待ちわびたお客さまの列ができており、入浴後は満足気な表情を浮かべていました。また、営業再開を記念したセレモニーも開催され、関係者ら多くの方々が出席しました。

その他、地元の食材を使ったお料理や、串間産の美味しいお米や野菜、加工品などのお買い物をお楽しみいただけます。



認定証の交付を受けた、武田さん(中央左)と五島さん(中央右)

3月27日 串間の2農家に ひなたGAP認定証交付

農産物の安全性などを示す「ひなたGAP」の認証を、市内のマンゴー生産者である武田和浩さんと茶生産者の五島一洋さんが取得し、JA串間市大東本所で認定証の交付式がありました。2人は1年ほど前から先進農場の視察や生産工程の記録などに取り組んできました。ひなたGAPは宮崎県が定める基準に基づいた取り組み(良い農業)が実践できていることを認証するものであり、南那珂地域では5、6件目の認証となります。

3月28日 放課後デイサービス「ひなた」 利用を終える高校生へ門出祝う

特別支援学校などに通う障がいのある中学・高校生を、授業終了後や休日に支援する市内の放課後等デイサービス「ひなた」は、利用を終える高校生2人の門出を祝い、市総合保健福祉センターで「感謝の会」を開きました。同施設を離れるのは、日南くろしお支援学校高等部を今春卒業した中山健剛、松田綾音さん。会では児玉良子代表理事からお祝いの言葉、利用者から歌やダンス、寄せ書きなどのプレゼント、スライドで思い出を振り返るなど、みんなから祝福されていました。



プレゼントの贈呈を受ける
中山さん(左後ろ)と松田さん(右後ろ)



卒業する2人から歌のプレゼントも



「ひなた」の関係者皆さんでの記念撮影



今年度は6月から健幸づくり講座が実施されます

3月25日 Dr.エトー(江藤教授)に 感謝状

市民の健康増進への意識向上に大きく貢献したとして、串間市民病院の江藤敏治院長に市長より感謝状が贈呈されました。江藤院長は平成29年から、市内で「Dr.エトーの健幸づくり講座」を始めとした各種イベントなどを開催。健康意識の向上に取り組まれ、市内の特定健診の受診率は平成28年度の30%から、平成30年度の35.6%と大きく増加しています。

3月27日 ランドセルカバー贈呈

串間地区交通安全協会が市内の小学校に入学する新1年生に、ランドセルカバーと交通安全下敷きを贈呈しました。同協会は新入学児の無事故を願い毎年実施しており、市役所で行われた贈呈式では、井手徳康会長が教育長に手渡しました。ランドセルカバーは、目で確認しやすい黄色いカバーに県交通安全協会のマスコット「まもりん」が描かれています。



井手会長からランドセルカバーの贈呈を受ける教育長



村中理事長から目録の贈呈を受ける教育長

3月27日 新入学児童へ防犯ブザー

串間地区生コン事業協同組合が市内の小学校に入学する新1年生に、防犯ブザーを贈呈しました。市役所で行われた贈呈式では、村中弘行理事長が教育長に目録を手渡しました。ブザーはひもを引くと91デシベルの大音量が鳴る仕組みで、登下校時に危険を感じた際などに使用されます。

市長コラム
「試練を乗り越える」



江藤院長との記念写真

新年度が始まり、新たなスタートを切った矢先、新型コロナウイルス感染症が国内で拡大し、現在も国民に大きな影響を与えています。4月16日には、全国での感染拡大を受け、国は新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく「緊急事態宣言」の対象地域を全都道府県に拡大することを決定しました。本市においては、感染防止に向け、医療機関などと連携しながら日々、各種情報の収集や周知啓発など対策を行っています。

市民の皆さまに對しましては、日常的な予防である手洗い、マスク着用などの咳エチケットの徹底やいゆる3つの密「密閉・密集・密接」、不要不急の外出を避けるなどの感染予防対策をお願いしているところではあります。今後も継続してご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

4月からはDr.エトーこと、江藤敏治先生が市民病院の院長に就任されました。先生は「市民の皆さまが笑顔で元気に過ごせるよう頑張りたい」とおっしゃっていました。こういう状況だからこそ、市民の皆さまと心をつなげて、笑顔の毎日を取り戻していきたいと思っております。みんなで頑張りましょう。

今月の **くしぴ!** KUSHIMA しまトピックス TOPICS

4月6日 岬馬の「春駒」すくすくと

都井岬に生息する国の天然記念物である「岬馬」に、今春第1号となる子馬「春駒」が誕生しました。野生馬を管理する都井御崎牧組合の監視員が扇山の斜面で確認しました。生まれた春駒は母馬にぴったりと寄り添いながら歩き、かわいらしい姿を見せていました。今年は6月末ごろまでにおよそ18頭が誕生する見込みです。



母馬に寄り添う春駒



母馬に見守られながらすやすやと眠っています



表彰を受けた生徒たち

3月30日 観光交流館 愛称発案者へ表彰

「串間市都井岬観光交流館」の愛称選定は、福島高校生徒から募集を行い、最終候補に5候補が選ばれ、最終的に「パカラパカ」に決定しました。その発案者および最終候補作発案者、選考に協力した生徒に対して、福島高校で市長より表彰状、感謝状の贈呈が行われました。「パカラパカ」の愛称については、今後本市の情報発信のため広く活用されます。

4月4日 いこいの里営業再開 セレモニー華やかに

「串間温泉いこいの里」の営業再開を記念して、再開初日にセレモニーが開催され、県議会議員や市議会議員、関係者など約30名が参加しました。式典で市長は「観光ルートの確立へ重要な場所であり、地域の活性化に向けて市民と一丸となりたい」とあいさつされました。オープン後には多くの市民が訪れ、入浴したり、回数券を買い求めるなどしていました。



多くのお客さまが訪れました



市長あいさつの様子

4月6日 JF 串間市東、水産庁長官賞受賞

水産庁は、水産業や漁村地域の再生を図るため、漁業者自らが漁業の収入向上とコスト削減の具体的な対策に取り組む「浜の活力再生プラン」を推進しています。串間市東地区地域水産業再生委員会（JF串間市東）は、複合経営による所得向上や地域一体となったブランド化、消費拡大の取り組みなどを実践しています。今回他の地域の模範となる優良な取り組みを表彰する「令和元年度 浜の活力再生プラン優良事表彰」において水産庁長官賞を受賞され、市長へ受賞報告の表敬訪問をされました。



受賞を記念し市長との記念撮影

『SDGs』って最近よく見たり、聞いたりしませんか？



SDGsって何？

何の略？

Sustainable
(持続可能)
Development
(開発)
Goals
(目標)

の頭文字などをとったもの!!



どういったもの？

- ・「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包括性のある社会の実現を目指すものです。
- ・17の目標をクリアすることで、持続可能で平和な世界につながるものです。
- ・「持続可能な開発目標」という意味を持ち、2030年までに達成するために掲げた17の目標と169のターゲットから構成されています。
- ・発展途上国も先進国も取り組む普遍的なもので、日本も積極的に取り組んでいます。

本市もSDGsを推進していきます!!



地域おこし協力隊 活動日記



No.37 串間市、半端ないって!!

かなぐり かずゆき 金業 和幸さん

串間市にはたくさんの方の地域資源があり、これは誰もが感じ、認めるところ。自然資源には赤池渓谷、楠学術林、高松海水浴場、本城干潟、田舎の風景古竹地区、都井岬、恋ヶ浦、石波海岸、幸島、築島：半端ない。おいしいものには、ぶり、かんぱち、岩ガキ、キンカン、甘藷、宮崎牛：半端ない。気候の暖かさ、人の良さ温かさ：半端ない。生活の知恵：半端ない。空き家の数も：半端ない!

そんな「半端ない串間市」を知ってほしい。食べてほしい。滞在してほしい。そんな「半端ない空き家」を借家や宿などに有効活用してほしい。今年の1月に奈良から移住してきた私。移住してきて1カ月間、大東の風野や大矢取から市木の岫、築島まで車で走りまくり。海手は海手の、山手は山手の風景や風土が広がり、これこそポイントの海幸山幸を感じる。来るには値する所、知らぬは損する所。

そんな私は、移住促進・空き家バンク担当。今年に入り、移住相談件数も増えている。移住者の希

望するところは「空き家移住」が多いのが現実。ラッキーなことに串間市には「空き家バンク」なるシステムがあり、簡単に登録できる。全国の人が閲覧できる。空き家登録が多い地方は移住者も多い。他地域から移住者を受け入れるにはさまざまなエネルギーがいる。良いこともあれば悪いこともあるだろう。しかし、これからは串間市が持続可能な開発・発展をするには「人」は重要なファクター。「人は石垣、人は城、人は堀」とある戦国武将が名言を残している。ここ串間市も、領主が替わり外国人の往来があったように、「よそ者」を受け入れてきた土壌はあると思う。この「半端ない空き家」を安心してシステムを使って、地域活性化に役立てたい。

私が思う地域活性化とは、ヒト・モノ・カネが円滑に回る。その仕組みを考え「小さなことからコツコツと」をモットーに、今あるモノを有意義に活用し活動していきたい。



まだ知らない期間がたくさん!
くしま再発見



くしま エコツーリズムに 新メニュー登場!

平成29年2月に、本市が国のエコツーリズム推進地域に認定されてから約3年。これまで「都井岬野生馬ガイド」や「定置網体験」など、大人から子どもまで楽しめるさまざまな人気メニューが生まれました。今月のくしま再発見では、新たに体験メニューに加わった「和紅茶手もみ体験」をご紹介します。

和紅茶とは、国産の茶葉を用いて作られる紅茶で、渋みが少なくすっきりとした味わいが特徴的です。「和紅茶手もみ体験」では、串間産の生茶葉を使用し、オリジナルの和紅茶を作ることができます。和紅茶の作り方は、主に3つの工程に分かれます。1つ目は「手

もみ」。香りを楽しみながら、愛情をこめて生茶葉をもみます。2つ目は「発酵」。手もみした茶葉をオーブンで発酵させます。3つ目は「乾燥」。発酵させた茶葉を乾燥させたら完成です! 出来上がった茶葉はパックに詰めて、お土産として持ち帰ることができるので、自宅でもオリジナル和紅茶を楽しめます。所要時間は3時間半。メニューには、会場産品を使った人気のランチも含まれています。

「和紅茶手もみ体験」は、7・8月の実施を予定しています。お茶の香りに包まれながら、世界に一つだけのオリジナルティーを作ってみませんか?

実施時期	期間限定 (7・8月の毎週末)
所要時間	3.5時間
集合場所	お茶の葉香園
料金	大人 3,500円 中高生 2,500円 小学生 2,000円
定員	10名
準備物	筆記用具
問	お茶の葉香園 ☎0987-74-1623



QRコードからアクセスできます!





こんにちは、 母子保健推進員です。

子育てに関する心配事や悩み事など、
なんでもお気軽に相談ください！

● 問い合わせ先
福祉事務所子育て支援係
☎ 72-8701
(すこやかひろば直通)



本市には、10名の母子保健推進員があり、皆さんの子育ての相談相手として活動しています。市の委嘱を受け、それぞれの担当区で、子育ての相談や乳幼児健診の案内、訪問などを行っています。

母子健康手帳を交付する際に、担当区の母子保健推進員の名刺をお渡しし紹介していますが、今回母子保健推進員の交代がありましたので、改めてご紹介いたします。ご自分の担当の母子保健推進員をご確認いただき、子育てに関することなどさまざまな相談を試みてはいかがでしょうか？

 ひだか ちほ 日高 千穂さん 桂原、穂佐ヶ原、上町、桜ヶ丘、城山、霧島、天神、上郡元、西郡元	 もりもと みほこ 森本 美穂子さん 松尾、西小路1区・2区、泉町、本町1丁目・2丁目	 しみず よしこ 清水 よし子さん 寺里、上塩、鍛冶屋、大島、西・東下弓田、東・西・南・北金谷	 やまぐち すがこ 山口 すが子さん 下・上田口、東・中・西本西方、鹿谷、古竹、笠紙、奴久見、木代、有明1区・2区、西・東塩町、七ツ橋、西・東・南今町、高松、上小路、小路、仲町	 よしだ けいこ 吉田 恵子さん 清水、上・中・下新町、石木田、徳山、小山、白坂、市ノ瀬1区・2区・3区・4区、井牟田、射馬地野、一氏、三ヶ平、三幸ヶ野、真堂、大重野、矢床、上大矢取、赤池
 たにくち みつほ 谷口 美津江さん 奈留、仲別府、古大内、長野、堂園、烏帽子野、西ノ園、平原、上・下園田、風野、片野、広野、大平、田ノ野、中原、胡桃ヶ野、高則、揚原	 くぼた りみこ 久保田 利美子さん 本城全地区	 かわさき なちこ 川崎 名知子さん 都井全地区	 もり ともえ 森 トモエさん 鯛取、倉掛、秋山、小城久保、徳間、東・西上池、下池、串間、初田、田淵、谷ノ口、屋治、古川、羽ヶ瀬、前田、越ヶ谷	 みずもと ふみよ 水元 文代さん 市木全地区

子育て INFO

- 5月13日(水) 1歳6カ月児健診
5月20日(水) 乳児健診
対象児には、個別案内します。
- 「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
● 日 時：毎週金曜日 午前中
● 場 所：市総合保健福祉センター2階 すこやかひろば

ハッピー スマイル

佐藤 菜依ちゃん
(令和元年9月7日生)

佐藤皓平・祐紀さんの次女(福島地区・泉町)

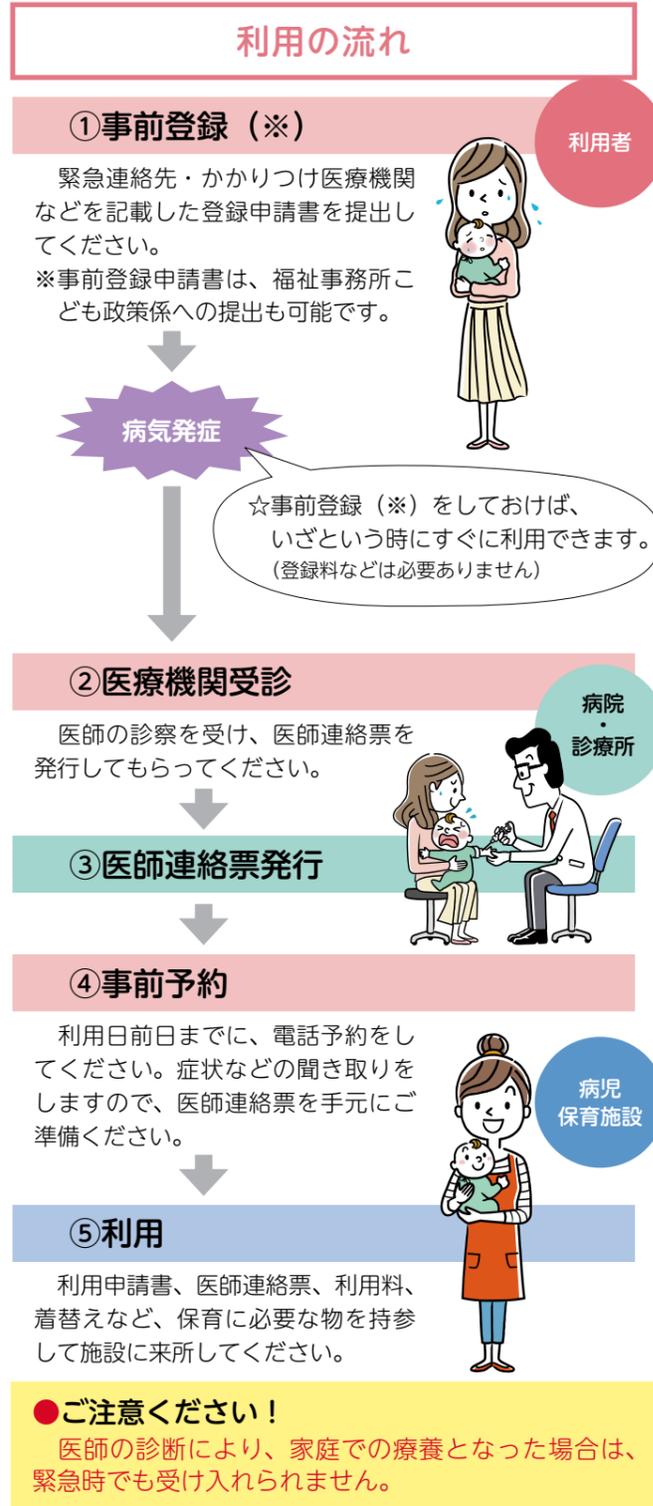
よく食べる子で、うどんとパンが大好きです。最近はテレビなどの音が出るものに興味を持っています。兄姉はもちろんのこと、おじいちゃん、おばあちゃんにもかわいがってもらってみんなから愛されて育っています。今後も兄姉仲良く、健康で素直な子に育ってほしいです。



子育て支援情報

病気のお子さんを 保育します。

仕事をしているお父さん、お母さんに代わって、
病気などで集団生活が困難なお子さんを一時的に保育します。



『子どもが急に発熱したと保育園(学校)から電話がきた：でも、急には仕事が休めない』『子どもが病気で保育所に行けない：でも、面倒を見てくれる人が見つからない』
子育て中のお父さん、お母さん、このように、病気のお子さんの看病と仕事のはざまでの悩んだことはありませんか。
病児保育は、お子さんが病気になったときに、仕事などでもうしても看病ができない場合に一時的に利用できる保育です。

病児保育施設の職員は、保育士と看護師です。安心してお子さんを預けることができます。子育て中のお父さんとお母さんが安心して働けるよう支援しています。

保育の内容

- 対象児童 10歳児から小学校6年生までの児童
- 利用料 11日1,500円(施設によって減額などがあります)ので、各施設にご確認ください。

各施設に関する詳しい資料などは、福祉事務所や串間市内の小児科に置いてあります。

病児保育施設

串間市 病児保育センター (串間市委託事業)
☎ 71-1577

チャイルドケアさくら (自主事業)
☎ 72-5618
☎ 080-8360-8683

問/福祉事務所子ども政策係 ☎ 72-1123 (内線527)

お酒の話



「今月のドクター」



申間市民病院
事業管理者
黒木 和男先生

Q1 お酒を飲むとよく眠れますか？

ぐっすり眠るために「寝酒をする」習慣の人がいますが、これは**まったくの誤り**です。アルコールは興奮剤ですので、体内にアルコールが残ったままで寝ると、血管が収縮し、心拍が高い状態が続きます。つまり、興奮した状態が続くということであり、寝酒の習慣のある人は熟睡できないということになります。寝る3時間前までには飲酒をやめるようにしてください。

A1

00CC)、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯を分解するには約4時間かかることになり、その量をお酒1単位としています。適正飲酒の目安は、**アルコール摂取量の適正な基準とされるお酒1単位**です。お酒1単位は純アルコールに換算して20gです。その量であれば通常、健康に影響することはないと言われています。

Q2 適当な飲酒量はどのくらいですか？

一般に体重60〜70kgの人は、純アルコール約5gの分解に1時間ほどかかります。お酒に換算すると、中瓶1本(5

A2

お酒に換算すると、中瓶1本(5

Q3 アルコールを飲んで酔っ払い、気分が良くなった、気分が悪くなり吐き気がしたりするのはどうしてですか？

お酒を飲んで酔っ払うのは、**アルコールが脳の神経細胞に作用し、まひさせるため**です。また、飲み過ぎると頭痛、吐き気、顔面紅潮などが現れるのは、**アセトアルデヒドが原因**

A3

お酒を飲んで酔っ払うのは、アルコールが脳の神経細胞に作用し、まひさせるためです。また、飲み過ぎると頭痛、吐き気、顔面紅潮などが現れるのは、アセトアルデヒドが原因

Q4 アルコールの正しい飲み方はどのようなものでしょうか？

です。日本人の4割近くの人が遺伝的にアセトアルデヒドを分解する酵素ALDHの働きが低いいため、欧米人に比べてお酒に弱い人が多いわけです。

A4

①空腹で飲まない、②味わいながらゆっくり飲む、③適量飲酒を守る、④休肝日をつくる、⑤強いお酒は割って飲む、⑥寝酒は極力控える。右記のことに注意しながら、それぞれの人に合わせて、また、その日の体調に合わせて飲むようにしてください。お酒は飲めば飲むほど強くなるわけではありません。アルコールを分解する能力は人によって違います。飲めない人に無理やり飲ませることはやめましょう。

アルコール性肝障害

近年、日本では高齢化に伴いアルコール消費量は減少傾向にあり、男性飲酒者の割合はわずかに低下していますが、多量に飲む者の割合はむしろ増加傾向にあります。厚生労働省の調査では、過去1年間に1度でも飲酒したことのある割合は、男性82.4%、女性60.1%という結果が出ています。また、1日平均男性40g、女性20g以上飲酒をする人は男性72.6万人、女性310万人の合計103.6万人にのぼるそうです。

アルコールの過剰な摂取が原因で引き起こされるさまざまな肝臓の病気を、総称して「アルコール性肝障害」といいます。代表的な疾患としては、アルコール性脂肪肝、アルコール性肝線維症、アルコール性肝炎、アルコール性肝硬変、肝がんなどがあります。アルコール性脂肪肝が多量飲酒者の90〜100%に認められ、進行するとアルコール性肝線維症を発症します。さらに飲酒を続けると10〜30%の人がアルコール性肝硬変になってしまい、この中の一部の人のがんになってしまいます。日本では肝がんで

1年間に約3万人が死亡していますが、そのうち10〜15%でアルコール性肝障害が原因となっています。

アルコールの90%以上が肝臓で処理されています。飲酒によりアルコールが体内に入ると、肝臓ではアルコールの代謝が始まり、完全に分解するまで働き続けます。毎日たくさんアルコールを摂取し続けることで、アルコールを分解するための酵素であるMEOS(ミクロゾーム・エタノール酸化系)が活発に働くように体に変化します。加えて、脳がアルコールに対して慣れてくるため、よりたくさんアルコールを摂取できるようなります。しかし、多量のアルコールを摂取し続けることで、肝細胞は変性や壊死を起し、さらに細胞間質の線維化を起してきて、次第に肝臓の働きは低下してしまいます。これがアルコール性肝障害の状態です。

アルコール性肝障害の治療は断酒するしかありません。アルコール依存症となり、どうしてもアルコールをやめられない場合は、嫌薬を投与する場合もあります。さらに精神神経的・社会的アプローチをして、断酒会への参加なども必要になってきます。



「もっと元気に!もっと長生き!」
意識が変われば、身体も変わる!

始めよう!

「いきいき元気教室」

西小路2区は、サロン参加者で体操教室を始めてから2年6カ月継続して行っています。体操は椅子に座って行いますが、背筋を伸ばして綺麗な姿勢を保つだけで、一段と元気になり若返ったようです。



西小路2区 県営住宅 ひばりが丘団地集会所

じゃがじゃが

健幸通信



いきいきと楽しい人生を送るには、心身ともに健康であることが大切です。今回は、西小路2区のいきいき元気教室を紹介します。

いきいきサポーターさんからのコメント

体操教室は週に1回行うことで、お茶飲み会や地域の方との交流の場が増え「集いの場」になっていきます。また、筋力の維持・向上を目指した体操をしています。自分自身の心や身体が変化していき、いきいき元気教室を知らない方にも気軽に声をかけ参加を勧めています。最近、串間市の未来ノートを知り、これからの人生を充実して過ごすために自分の未来を考えて、教室参加者で未来ノートを活用していきたいと思っています。



いきいきサポーター
淵脇さん

未来ノートとは?

- ・自分のこれまでの人生を振り返ること
- ・これからの人生の指針を明確にしておくこと
- ・自分にもしものことがあった時に対応すべきこと
- ・自分にとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、普段は漠然としている自分の気持ちや整理されると思います。記入内容について、ご家族や友人に相談してみるのも、新しい発見ができてよいのかもしれない。

問い合わせ先

医療介護課介護保険係
☎72-0333(内線512)

うたごよみ

「短歌」 串間短歌会選

石退けて間に生えたる草抜けば
じつと動かぬ蛙に会いぬ
西浜 河野 ヨシ子

我が庭にレンギョウの花咲きだして
負けじと咲けり隣りのズオウ
ゆうゆうの森 林 喜美子

風呂上がりお茶一杯のうまい事
今日は飴をなめなかったな
ゆうゆうの森 吉田 シズ子

娘よりカセットテープ送り来て
朝のひと時静かに聞けり
ゆうゆうの森 田中 キヨ子

障子開けて見えるモクレン蕾なり
花咲くまでを楽しみに待つ
ゆうゆうの森 森本 クニ

「俳句」 あさひ俳句会選

菖蒲湯や男の子ふたりの壮年期
上町一 又木 順子

河鹿なく宿の出窓や日暮川
仲町 木島 幸子

死者老いず生者老いゆき立夏かな
仲町 原 里歌

あくまきを口にほおぼり 田植かな
串間 島田 ミネ子

ランドセル小さな肩に春さそう
一般投句 大島 河野 浩泰



【福島地区大字西方】岩下和史さん撮影
市総合運動公園の近くにある田口池に咲くキショウブ。

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 ☎ 0987-72-4559

*短歌・俳句の投稿は

■短歌 清水しづ子さん (☎72-5546)
■俳句 又木 順子さん (☎72-0159)



令和2年度 福島高等学校入学式

4月10日の金曜日に、本校体育館にて入学式が行われました。



今年度は新型コロナウイルス感染症防止対策として、在校生は参加することができませんでしたが、歓迎のあいさつを行い、新入生を迎え入れられなかったのがとても残念です。ですが、新入生を迎え入れられるチャンスはまだあります。

これから行われる「歓迎遠足」や「樹祭（文化祭・体育祭）」を福島高校生全員で大いに盛り上げて、「福島高校に入学して良かった」と思ってもらえるように、生徒会を中心に頑張っていこうと思います！地域の皆さまにも、元気のいい福島高校生の姿をお見せできたらと思っています。

74名の新入生の皆さん、入学おめでとう！これから一緒に福島高校を盛り上げていきましょう！

年金トピック

令和2年度 国民年金保険料について

令和2年4月から令和3年3月までの国民年金保険料は月額1万6,540円となります。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネットなどを利用した納付、そして便利でお得な口座振替もありますので、ぜひご利用ください。

国民年金(第1号被保険者)の 届け出を忘れていませんか？

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方が加入する制度です。次のようなときは忘れずに届け出を行います。

- 会社を退職したとき
- 配偶者が退職し、被扶養配偶者でなくなったとき
- 収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき
- 海外に居住し、任意加入する場合
- 海外から帰ったとき

問い合わせ先 市民生活課市民係 ☎0987-72-1117 / 都城年金事務所 ☎0986-23-2571



● 串間市立図書館
☎ 0987-72-1177
● 開館=午前10時～午後6時
● 休館日=毎週月曜日
● HP = <http://www.city.kushima.lg.jp/library/index.html>

新刊情報

〈あの絵〉のまえで(原田マハ/著)
MISSIN(村上龍/著)
あなたが私を竹槍で突き殺す前に(李龍徳/著)
クスノキの番人(東野圭吾/著)
三兄弟の僕らは(小路幸也/著)
私たちの望むものは(小手鞠るい/著)
笑って生きろ(瀬戸内寂聴/著)
図書室のバシラドール(竹内真/著)
静かなる太陽(霧島兵庫/著)
帝国(花村萬月/著)
東京ホロアウト(福田和代/著)
緋色の残響(長岡弘樹/著)
北条氏康(富樫倫太郎/著)



「暴虎の牙」
袖月裕子/著

平成16年、懲役刑を受けて出所した沖が暴走を始めた矢先、かつて大上の薫陶を受けた呉原東署の刑事、日岡が沖に接近し…。『孤狼の血』シリーズ完結編。学芸通信社の配信により『岩手日報』などに掲載されたものを単行本化。



「ぜんぶわかる！
ジャガイモ」
安田守/著、森元幸/監修

ジャガイモに花はない？ポテトサラダ用のジャガイモがある？知っているようで知らないジャガイモの秘密を、200点以上の写真で紹介し、ポテトチップスができるまでも掲載。ジャケットそでにクイズあり。



「園芸」特集
今月のテーマ展示

土いじりの快適な時期になりました。基本となる土作りから種、苗を植えるタイミング、その時々の手入れ方法など園芸の手助けとなる本を特集しています。新しい花や野菜作りにチャレンジしてみたいかたがおすすめです。

おすすめ資料

「落語CD」

図書館には貸し出しできる落語CDが100枚以上あり、三遊亭家、古今亭家、桂家、立川家など有名な落語家もそろえています。車の運転中や家でゆったりしたいときなどにおすすめです。落語にふれたことのない方もぜひ一度お聴きください。



みんなが主役

ふるさと串間のために



串間市大字西方5721-1(旧NSA) ☎・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>

パナップの運営が変わりました。

今年度より、くしま市民活動交流センターの運営が一般社団法人ひかりに変わりました。私どもは1年前、非営利型の一般社団法人ひかりを立ち上げ、市街地のカフェだった店舗に、就労支援事業所(スコール)を開設しました。雇用されることが困難な障がいのある方に、就労の機会をつくるのが目的です。これをベースに、多様な立場を生きる一人一人が抱える生活上の問題を解決するため、ソーシャルビジネスを展開することも視野に入れてきました。同じ建物内には、くしま市民活動交流センターが入っていましたので、地域づくりに取り組む方々と関わる機会が多くなり、一昨年、くしま市民大学を企画しました。合計6回開催し、延べ280名の人たちが参加。予想を上回る参加者で、仲間をよくしたいという人が、想像以上に多くいたことに驚きました。このような経験から、多様な人たちと関わることで、支え合うことのできる新しいコミュニティができるのではないかと、という期待が生まれ、たと同時に、人口減少や高齢化という課題にも正面から向き合える手応えを感じたところです。

この期待を、くしま市民活動交流センターの活動として展開していきます。また、これまでの中間支援組織としての市民活動を継承しながら、私たちに何ができるか純粋に考えてみたいと思います。

くしま市民活動交流センターの鈴木千栄子センター長の抱負は次のとおりです。

「センターの真正面は道の駅です。造成が始まっていて、毎日眺めていると、これから串間市が発展していきそうな予感がしてワクワクしています。これまで、同センターの活動にはボランティアとして、くしかフェのスタッフとして関わってききました。楽しく語らって、いろんなことが学べました。フラットと来て、フラットな感じで話せるのがよかったですね。今後とも武田代表と力を合わせて、市民活動が盛んになるよう取り組んでいきたいと考えています」



健康



避難所における
新型コロナウイルス感染症
への対応について

新型コロナウイルス感染症の感染が懸念される状況下において、避難所を開設する場合には感染症対策に万全を期することが重要となっています。災害時に避難所など密集した環境下での集団生活により、同感染症や他の感染症に感染するリスクも高まります。

以上のことから、新型コロナウイルス感染症が終息する前に避難所を開設した場合、本市から利用される方へのお願い、または本市の対応は以下のとおりとなります。

●親戚や友人の家などへの
避難の検討

「避難」とは、「難」を「避」けることであり、自宅での安全確保が可能な場合、感染リスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。本当に避難所に行く必要のある方を適切に受け入れられるようご協力ください。自宅が危険な場合でも、避難所だけでなく安全な親戚・友人宅に避難することも考えておきましょう。

●避難所での健康チェック

避難所の入り口で、37.5℃以上の発熱、咳や体のだるさなどの症状がある方は感染拡大防止のため避難所の利用を控えさせていただくとともに必要な対応を取らせていただきます。



●マスクの着用、
自分に必要な物の持参
感染症の拡大防止のため、避難所を利用する場合にはマスクの着用を徹底していただきますようお願いいたします。その他、自身の健康状態を確認するため、体温計の持参をするなど、市の備品には限りがございますので、できるだけ自分に必要な物は用意していただきますようお願いいたします。



☎ 危機管理課危機管理係
☎0987-55-1120

イベント

新茶まつりを
開催します

新茶の時期を迎え、串間市茶業振興会がくしま産新茶の試飲・販売のイベントを行います。

- 日時 = 5月20日(水) 午前9時～午後4時
- 場所 = 四季彩館ほりぐち本店 店頭
- ※ただし、悪天候または新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。

☎ 農業振興課 園芸特産係
☎0987-55-1150



募集

「パソコン初心者
夜間クラス」
「パソコン中級者
土曜クラス」受講生

- ①「パソコン初心者夜間クラス」
●内容 = 初心者向けに、パソコンの基礎・タイピングから学びます。60時間で文書作成ソフト・表計算ソフトの検定受検ができるまでの内容です。検定までは考えていない方も、気軽に受講していただけます。
- 受講期間 = 5月14日(木)～9月3日(木) (お盆・祝日休み) 毎週月、木曜日：午後7時半～9時半(全30回)
- 費用 = 4万5,000円(テキスト代、税込み)
- 申込期限 = 5月13日(水)
- 場所 = 日南高等職業訓練校
- その他 = ファミリーサポートを利用して、校内で託児もできます。
- ②「パソコン中級者土曜クラス」
●内容 = パソコン経験者の基礎の見直しから応用までのクラスです。ワードで図や罫線の挿入、段組みの機能など実務で汎用性の高い機能を学びます。
- 受講期間 = 5月16日(土)～7月18日(土) 毎週土曜日：午前9時10分～11時40分(全10回)
- 費用 = 4万円 (テキスト代、税込み)
- 申込期限 = 5月13日(水)
- 場所 = 日南高等職業訓練校
- その他 = ファミリーサポートを利用して、校内で託児もできます。
- 申・問 日南高等職業訓練校
☎0987-22-2633



税金

納期限と
口座振替日のお知らせ

6月1日は、
①固定資産税(1期)
②軽自動車税(全期)
③保育料(5月分)
の納期限および口座振替日です。忘れずに納めましょう。
口座振替をご利用の場合は残高の確認をお願いします。
☎ ①、②税務課 ☎0987-72-1115、
③福祉事務所こども政策係
☎72-1123



健康

Dr.エトーの「健幸づくり
講座」を開催します

串間市市民病院長の江藤敏治先生(大東出身・通称：Dr.エトー)の講座を、下記のテーマで6月より実施します。これまでの講座に加え、江藤先生のお話から得た知識を今度は皆さんが広めていただくように口コミ力を伝授していく講座になっております。ぜひ、ご参加ください。
今年度ラストイヤー！
●テーマ = 「がん検診の大切さについて～自分は大丈夫だろう…じゃない時代になっています～」
●日時 = 6月24日(水) 午後1時半～2時半
●場所 = 市総合保健福祉センター
●その他 = 事前予約は不要です。
☎ 医療介護課 ☎72-0333

健(検)診先行予約会に
ついてのお知らせ

例年5月に実施していたがん検診・特定健診の先行予約会は実施しません。これに伴い、参加者特典の国保特定健診割引クーポン券はありません。ご了承ください。

☎ 医療介護課健康増進係
☎72-0333

生活

無人ヘリによる
水稲防除を実施します

市内で防除に使用される産業用無人ヘリコプターは、生産者の依頼を受け、国の許可のもと水稲防除を実施します。市民の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 防除時期 = 6月中旬～7月上旬にかけて
- 防除時間 = 午前6時～日没まで
- ☎ 南部無人ヘリ防除協議会
【事務局】NOSA | 宮崎 南那珂センター 農産園芸課
☎0987-21-9171

講習

ボート免許更新講習

- 場所・日時
①串間市アクティブセンター / 5月23日(土) 午前10時～(午前9時受付開始)
②日南市油津・高等水産研修所 / 5月7日(木)、6月5日(金)、7月6日(月) 各日午後1時～
- 費用
・更新：9,000円
・失効：15,000円(写真・送料込み)
- 主催 = JML(旧社名：JEIS西日本)
- ☎ 西岡海事事務所
☎0120-76-5554(通話料無料)

自然

アカウミガメの
保護について



- アカウミガメとは? = アカウミガメは、世界的に希少な動物であり環境保全の目安とされています。
- 市内上陸・産卵海浜 = 長浜、今町、千野(港)、大納、石波、藤、崎田の7海浜
- 上陸産卵時期 = 5月から9月頃まで
- 注意事項
①海浜への車両(車、バイク、バギー)の乗り入れ
②ゴミの放棄
※海浜への車両の乗り入れやゴミなどの放棄を阻止することで、子ガメ・卵の踏みつぶし、親ガメ・子ガメの移動の妨げになることを防げます。

希少な動物、アカウミガメとその上陸産卵地でもある串間市の自然を守るためにも、市民の皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

●令和元年度集計結果

海岸名	上陸頭数	産卵頭数	卵数
長浜	-	-	-
今町	-	-	-
千野(港)	1	1	-
大納・恋ヶ浦	10	5	623
石波	19	9	894
藤	-	-	-
崎田	-	-	-

☎ 串間市教育委員会
生涯学習課文化係
☎0987-55-1163

採用試験

令和2年度
串間市病院企業職員
採用試験のお知らせ



令和2年度串間市病院企業職員採用試験を実施します。

【令和2年8月1日採用】

- 職種 = 看護師3名程度
- 応募期間
4月20日(月)～5月29日(金)
- 試験日程 = 6月14日(日)

【令和3年4月1日採用】

- 職種 = 薬剤師1名程度、看護師4名程度
- 応募期間
①4月20日(月)～5月29日(金)
②6月1日(月)～7月10日(金)
③7月13日(月)～8月14日(金)
- 試験日程
①6月28日(日)
②7月26日(日)
③8月30日(日)

※採用人数に達し次第②、③の採用試験を実施しない場合があります。

※また、上記の日程以外にも追加で試験を行う場合があります(その際の応募期間および試験日程などについては、決定次第市民病院ホームページなどでお知らせします)。

※詳しくは問い合わせ先までお問い合わせください。

問 串間市民病院管理係
☎0987-72-1234



税金

令和2年度の
所得(課税)証明書の
発行開始日について

令和2年度の所得証明書、課税証明書、所得・課税証明書は、令和2年5月26日(火)から発行を開始します。また、コンビニでも所得証明書、課税証明書、所得・課税証明書が取得できます。全国のコンビニ内の複合コピー機にマイナンバーカードをかざして暗証番号を入力し操作すると発行することができます。利用可能時間は、午前6時半～午後11時(12月29日(火)～1月3日(日)および証明書発行システムのメンテナンス時間を除く)となります。



●利用できる店舗 = 全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマートなどのマルチコピー機(キオスク端末)のある店舗

●取得できる方

- ・マイナンバーカードを持っている方
- ・令和元年1月1日時点で本市に住民登録があり、現在も本市に住所がある方

●その他

- ・取得できる証明書は、最新の年度分に限りです。
- ・収入が無い方、収入が遺族年金・障害年金のみの方など申告をされていない方は、事前に申告をしてください。

問 税務課管理係
☎0987-72-1115

防災

緊急時にはサイレンで
お知らせします

大雨、台風による土砂災害・洪水災害が予想される場合は、防災行政無線によるサイレンを使用し、避難を呼びかけます。避難を発令するときには、防災行政無線、携帯電話エリアメール、テレビやラジオを活用したLアラート、広報車など多数の手段を用いて避難を呼びかけます。情報収集の手段・方法を確認しておきましょう。

●サイレンパターン

吹鳴(30秒)→アナウンス広報

●サイレンを使用する場合

- ・警戒レベル3
(避難準備・高齢者等避難開始)
- ・警戒レベル4
(避難勧告、避難指示発令)

問 危機管理課危機管理係
☎0987-55-1120



おわびと訂正

広報くしま4月号に以下の誤りがありました。ご本人、関係者各位に深くおわびして訂正いたします。

P11 くしまっ子〔自衛隊新入隊員者 自衛官候補生、航空防衛南基地(山口)〕

(誤)江藤瑞樹さん

(正)江藤瑞輝さん



募集

「就職に生かせる
パソコン・ビジネス科」
職業訓練受講生

エクセル、ワード、パワーポイント、インターネット、メールなどを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、販売管理知識、ビジネスマナーも学習し、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

6月19日(金)～9月18日(金)
毎週月～金曜日:午前9時半～午後4時半

●場所 = 株式会社プライムワークス
(鹿児島県志布志市志布志町志布志3丁目16番8号)☎099-472-5020

●対象者 = 再就職を目指す方

●募集定員 = 24人

●応募期間

4月1日(水)～6月4日(木)

●受講料 = 無料。ただし、教材費1万4,000円程度が必要です。

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



公民館講座受講生
募集中! 締切間近!

令和2年度公民館講座の受講生を募集しています。定期講座の新たなラインナップに、トールペイント、草木染、小物作り、おいしいお茶の入れ方、チェアヨガ、絵手紙、押し花アート、ニュースポーツと盛りだくさん!

もちろん人気の講座も引き続き開講予定です。

また、サークルは、「自主で運営」していますが、仲間同士で好きな事を講師の指導を受けながら楽しんでいます。ぜひ一度見学に来てください。

若葉の透明な美しさがキラキラ、外に飛び出したくなる季節になりました。市民一人一人が豊かで美しく充実した人生を送るため、生涯にわたって学び続けることのお手伝いをさせていただきます。

詳細については、各公民館に問い合わせるか、市公式サイトをご覧ください。

●申込締切 = 5月11日(月)



ジュニア・リーダー
クラブに入ろう!

串間市子ども会育成連絡協議会では、ジュニア・リーダークラブ「かみひこうき」のメンバーを募集しています。

ジュニア・リーダーは、子ども会のお兄さん、お姉さんとして、子どもたちの自主的な活動を下支えし、リーダー的な役割を担います。また、子どもたちと一緒に、ハイキングや魚釣りなどのレクリエーションに参加したり、自主企画で毎年クリスマス会を行っています。

子どもが好きな人、ボランティアに興味がある人は参加しませんか?



●対象年齢 = 中学校1年生～高校3年生(串間市に在住、または串間市内の学校に在籍する人)

問 串間市子ども会育成連絡協議会
☎0987-55-1161(生涯学習課内)

調理師試験準備講習会
受講生募集



ひとり親家庭のお母さん、お父さん、および寡婦の方を対象に、調理師の資格取得を目指す調理師試験準備講習会が開催されます。定員は先着30名です。受講希望の方は早めの申込みをお願いします。

●対象者

・宮崎県内のひとり親家庭の母、父および寡婦の方で調理実務経験が2年以上あり、県が実施する調理師試験を受験する方

・講習会を2日間とも出席できる方

●日時 = 8月22日(土)、23日(日)の2日間:午前9時～午後4時20分

●場所 = 宮崎県総合保健センター5階大会議室(宮崎市霧島1-1-2)

●講座内容

調理師試験準備講座(13.75時間)

●受講料 = 無料(ただし、テキスト代は受講生負担)

●必要書類

・令和2年度就業支援講習会受講申込書(様式は県母子寡婦福祉連合会ホームページからダウンロードできます)

・調理師試験受験願書の写し(受領印のあるもの)

・児童扶養手当証書・ひとり親家庭等医療費受給資格者証の写し

●申込締切

7月31日(金) ※先着順

申・問 宮崎県母子寡婦福祉連合会
☎0985-22-4696



警察署 だより

油断大敵！身の用心！

地域で防犯意識を高め、
身近な犯罪を抑え込もう！！

取り除こう！ 「だいたい」の意識

- 「だまされないからだいたい」が狙われる振り込め詐欺
 - 家族や警察になりすまして電話でだます「オレオレ詐欺」
 - ありもしない請求をネタにお金を搾取る「架空請求詐欺」
 - 融資の勧誘をネタにだます「融資保証金詐欺」
 - 税金などの還付をネタにお金を搾取る「還付金等詐欺」

の4つのパターンに注意！！
「すぐに振り込まない」、「一人で振り込まない」を守りましょう。不安を感じたら、警察や消費生活センターに相談しましょう。



- 「ちょっとの間ならだいたい」が狙われる空き巣狙い

ゴミ出しなど、ちょっと家を空けるときでも、こまめに施錠しましょう。玄関や窓は、防犯性能の高い錠（鍵）で2重ロックしましょう。

問 串間警察署 ☎72-0110
警察安全相談 #9119



税チャンネル

市税の災害減免・減額措置



風水害や火災などにより固定資産が被災したときは、納期末到来分の税の減免が受けられる場合があります。被災後30日以内に申請する必要があります。

また、一定のバリアフリー改修を行った既存住宅の固定資産税について、翌年度分課税額の3分の1（100㎡分）を限度とする減額措置があります。対象は「65歳以上の方」「要介護・要支援認定者」「障がい者」が使用する住宅で、「新築された日から10年以上経過した家屋」について「自己負担改修費50万円以上」の改修工事が対象です。事業内容を示す書類、写真などを添付されたうえで申請する必要があります。

また、昭和57年1月1日以前に建築された住宅で、耐震基準に適合させる改修工事（50万円以上）を施工した場合、2分の1（120㎡分）の減額措置があります。適合基準の証明書などを添付されたうえで申請する必要があります。

問 税務課資産税係 ☎72-1113

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＝5月10日（日）午前8時～正午まで
- 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）。

問 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＝5月25日（月）午前9時～正午
- 場所＝市役所1階B会議室

問 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＝5月18日（月）午後1時半～終了次第（要予約）
- 場所＝市総合保健福祉センター

問 串間市社会福祉協議会 ☎72-6943



④人権相談

- 相談内容＝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＝5月11日（月）午前10時～午後3時
- 場所＝本城支所（串間温泉いこいの里内併設）

問 総務課総務係 ☎72-4557



⑤年金相談

- 相談内容＝高齢、障害、遺族などの年金請求および相談
- 日時・場所
 - ①5月7日（木）午前10時～午後3時 市役所3階大会議室
 - ②6月4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

問 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

- 相談内容 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＝5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

問 市民生活課生活環境係 ☎72-1356

📅 今月の日曜給油店

月/日	給油店名
5/3	ゴールデンウィーク期間のため、各店舗にお問い合わせください。
5/10	酒井串間店・井手都井店
5/17	津曲北方店・三協西小路店・井手都井店
5/24	片平本町店・井手都井店
5/31	井上仲町店・井手都井店

👤 人口のうごき（令和2年4月1日現在）

人口 17,041人（前月比-158人）
 [男性 7,997人 女性 9,044人] 世帯数 7,624世帯
 *平成27年度国勢調査からの推計人口です。

🏠 今月の休日在宅医

月/日	医療機関	診療科	電話番号
5/3	とめのファミリークリニック	内科・小児科	76-1425
5/4	中島医院	内科・小児科	72-5202
5/5	英医院	内科	74-1187
5/6	にいな内科・循環器科	内・循・呼	71-1711
5/10	岡村クリニック	整形外科	72-7710
5/17	吾社クリニック	内科	71-3411
5/24	ゆうゆうの森クリニック	内科	55-9111
5/31	串間中央クリニック	内科・小児科	27-3181

*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。

市民の呼び掛けで始まった「530運動」



地球の message

5月30日は「ご(5)み(3)ゼロ(0)」の語呂合わせで「ごみゼロの日」に定められています。「530（ごみゼロ）運動」は、1970年代に愛知県豊橋市の山岳会会長・夏目久男さんの呼びかけで始まり、その後、官民一体の活動となって全国に広まりました。それを受け5月30日から6月5日までを「ごみ減量・リサイクル推進週間」として国が制定しています。

ごみを減らすには、エコバッグの利用によるレジ袋の削減、チラシ裏などの利用による紙使用量の削減、過剰な包装や使い捨て製品を避ける、充電式電池の使用など、今日から実行可能なものばかり。早速チャレンジしてみましょう。

問 市民生活課生活環境係 ☎72-1356

新型コロナウイルス予防＋元気でいるために

新型コロナウイルスとは？

発熱、喉の痛み、咳が長引くこと（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性があります。

うつらない、うつさないために

手洗い、うがい、咳エチケット（マスク着用、咳にハンカチ活用など）をしましょう。
「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し「近距離での会話が行われる」場所では感染が心配されています。
体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。

体力維持にも気を付けましょう

- 人混みを避けて散歩をしましょう。
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう（畑仕事、庭いじり、片付けなど）。
- 普段している体操をご自宅で続けましょう。
- 3食バランスよく摂りましょう。
- 特にタンパク質を積極的に摂りましょう（筋肉のもとになります）。
- 十分な睡眠を取り、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

発熱や感染が心配な方へ（相談窓口へ相談いただく目安）

高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、次の状態が2日間続く場合は、電話相談窓口へご相談ください。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）

日南保健所（平日：午前8時半～午後5時15分） ☎ (0987)23-3141

帰国者・接触者相談センター（上記以外の時間・土日祝日を含む） ☎ (0985)44-2603



自宅でできる おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

久野 謙也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- 体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

【監修】久野 謙也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばエリネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)

5
May
2020

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
4/26	27	28	29 昭和の日	30	5/1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 組 年金相談 (P26)	8 健 結核検診 (本城・福島地区)	9
10	11 組 人権相談 (P26) 健 結核検診 (市木・北方地区)	12 健 結核検診 (大東地区)	13 育 1歳6カ月児 健診 (P13)	14	15 健 結核検診 (郡井・北方地区)	16
17	18 組 法律相談 (P26) 健 結核検診 (福島地区)	19 組 消費者生活 巡回相談 (P26) 健 結核検診 (大東地区)	20 育 乳児健診 (P13) ★ 新茶まつり (P21)	21 健 結核検診 (福島地区)	22	23
24	25 組 行政相談 (P26) 健 結核検診 (北方・市木地区)	26 健 結核検診 (福島地区) 他 令和2年度 所得証明書 発行開始日	27	28 健 結核検診 (本城地区)	29 健 結核検診 (福島地区)	30
31	6/1 健 がん検診 予約開始日	2	3	4	5	6

※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

新型コロナウイルス感染症の影響で、各イベントなどが中止になり取材に行けない状況が続いています。取材に行けるようになったら、どんどん足を運んで広報誌で紹介していきたいです。(お)

ご意見をお聞かせください!

広報くしまに関するご意見やご感想、取り上げてほしいテーマをお聞かせください。いただいたご意見は、今後の紙面づくりの参考とさせていただきます。

