

みんなつながる。まちがかがやく。

広報くしま

7

July 2018

No.1043
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.1043

広報くしま

2018年7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

串間の/ よかもん 味だより 夏の便

今年もこの季節が
やってきました!

串間の味が詰まった4種類
のギフトセットをご用意
しています。故郷の味を
大切なあの人へ送ろう!

file# 15 串間でつくられた逸品たち

★ ★ ★
Made in Kushima
逸品ストーリー



「価値のあるものを作っていきたいです」と専務の大田佳成さん。

有限会社 大田商店

隠れた逸品! 海水で育てた「くしまの黒潮うなぎ」

大きく厚みのあるうなぎをほか
ほかのご飯の上に乗せてはおば
る。タレの甘みと炭の香りを感じ
ながら、柔らかな身のうまみを
楽しむ。

「海水で育ったうなぎはとても
元気がいいです」と話してくれた
のは有限会社大田商店専務の大
田佳成さん。全国的にも珍しい
海水を使用したうなぎの養殖を
行っています。

うなぎの養殖を始めたのは8
年前。串間の海が養殖の環境に
マッチしたことからはまりました。
海水で育ったうなぎはまず臭み
がないこと、そして肉厚で濃いう
まみが特長です。年間を通して一
定温度に加熱している淡水養殖
に対して、海水養殖は春夏秋冬
を感じられる海水の掛け流しに
より、自然に近い環境で成長で
きます。

「大きくなればなるほどうま
みが増しますよ」と代表の大田幸
宏さん。現在ではふるさと納税や
個人客を中心に商品を届けてい
ます。最近ではリピーターも増え
始め、口コミにより徐々にその人
気が広がっています。

いよいよ暑さが増す季節。夏バ
テ対策だけではなく、日頃お世
話になっている方へのギフトとし
て『くしまの黒潮うなぎ』を選んで
みてはいかがでしょうか?

「海水で育ったうなぎはとても
元気がいいです」と話してくれた
のは有限会社大田商店専務の大
田佳成さん。全国的にも珍しい
海水を使用したうなぎの養殖を
行っています。

うなぎの養殖を始めたのは8
年前。串間の海が養殖の環境に
マッチしたことからはまりました。
海水で育ったうなぎはまず臭み
がないこと、そして肉厚で濃いう
まみが特長です。年間を通して一
定温度に加熱している淡水養殖
に対して、海水養殖は春夏秋冬
を感じられる海水の掛け流しに
より、自然に近い環境で成長で
きます。

「大きくなればなるほどうま
みが増しますよ」と代表の大田幸
宏さん。現在ではふるさと納税や
個人客を中心に商品を届けてい
ます。最近ではリピーターも増え
始め、口コミにより徐々にその人
気が広がっています。

いよいよ暑さが増す季節。夏バ
テ対策だけではなく、日頃お世
話になっている方へのギフトとし
て『くしまの黒潮うなぎ』を選んで
みてはいかがでしょうか?

都井岬セット

串間産の新米や普段使いしやすい商品を詰め合わせました。価格もさらにお手頃になっています。



3,500円
(税・送料込み)

うまいんだよねー
ほんとに！

世古 直之さん

チーズかまぼこ

【川畑興蒲鉾店】
かまぼこチーズの
相性抜群！
おやつにもおすすめ

普段使いしやすい ラインナップ



焼ドーナツ
【Bon Bon Maman】
油で揚げない
ヘルシードーナツ。
甘さのバランスが◎！



水出し緑茶
【西谷園・川島茶園・葉香園】
水出しなのですぐに
冷たい緑茶を味わえます

漁師の
とれたてちりめん
【猪塚水産】
漁獲してすぐに仕上げた
新鮮な味わい



串間産新米
コシヒカリ
【江藤商店】
日本一早い、香り高い
新米をどうぞ

魚のうま味を
引き立てる甘さ！



さしみ醤油
【松尾醸造場】
お刺身はもちろん、
料理の調味料にも！

恋ヶ浦セット

懐かしの味をお届けします。子どもから
大人までが満足できる自慢の味が詰まっ
ています。



5,500円
(税・送料込み)

※焼酎は…

●ひむか寿赤芋仕込み20度
(寿海酒造)

●松露20度(松露酒造)

●伝承かめ壺作り幸蔵25度
(幸蔵酒造)

のいずれかが入ります。

夢の塩
【大田商店】
都井岬沖の海水を
まきを使った直火で
完全手造り



鶏の炭火焼
【クシマフーズ】
国産の若鶏を
使っているので
とても柔らか

イタリアン蒲鉾
【マルケイ川畑蒲鉾店】
バジルが効いた爽やかな味。
今までになかった蒲鉾

子どもから大人まで 大好きな串間の味

マンゴードリンク

【宮崎果汁】
生の果汁を使った
本格派で果実
そのものの風味



串間産新米 ミルククイーン

【喜多米穀店】
炊き上がりがモチモチで
冷めてもおいしい！



うちの「お魚うどん」

【内野蒲鉾店】
すり身でつくったかまぼこのうどん。
魚嫌いなお子さんに
特におすすめ



100%串間産の キンカンジャム

【たいき食品】
旬のキンカンをそのまま
閉じ込めたやさしい味わい



コーヒー ドリッパック

【HINODE COFFEE STAND】
自家焙煎。焼き菓子に合う
最高の一杯

あくまき
【串間農産加工研究会】
昔懐かしい
手づくりの味



福島 綾乃さん

故郷の味を
あの人へ
串間の

よかむん夏

今年も期間限定のギフトセット『串間のよかむん味だより ～夏の便～』の受付が始まっています。今夏も4つのセットをご用意。お中元に、お礼代わりに。そして季節のお便りに。ぜひ幅広くご利用ください。

ご注文方法

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

■申込・問い合わせ先

〒888-0001 串間市大字西方5740-1 矢野不動産ビル2階1号室
一般社団法人串間市観光物産協会 TEL:0987-72-0479 FAX:0987-72-1134

■申込締切 7月27日(金)
■発送日 8月3日(金)
全セット送料込み！

幸島セット

もらって嬉しい商品を集めました。贈り物に最適なセットとなっています。



4,500円
(税・送料込み)

※焼酎は…

●ひむか寿赤芋仕込み20度
(寿海酒造)

●松露20度(松露酒造)

●伝承かめ壺作り幸蔵25度
(幸蔵酒造)

のいずれかが入ります。

きんこんかんタルト
【玉味製菓】
きんこんとかんしょの餡を
カスタードで巻きました



お茶
【西谷園・川島茶園・葉香園】
品質の良さで知られる
串間の銘茶



食感が
ふわふわ！
濱山 美咲さん

晩酌好きなあの人に オススメです！



赤中巻
【マルケイ川畑蒲鉾店】
切って盛るだけで
食卓が華やかに



ひとくち串間あげ
【内野蒲鉾店】
食べ出したら止まらない
クセになる味

いりこピーナツ
【たいき食品】
6種類の木の实入りで
栄養たっぷり



生冷やし中華
【川北製麺】
宮崎県産小麦を使用。
もちもちツルンツルン

無添加麦みそ
【松尾醸造場】
ミネラルたっぷりの
塩で仕込んだ
長期熟成みそ

黄金の瀬セット

毎日の献立を助けてくれる商品がいろいろ。ふるさと串間は主婦の強い味方。バラエティ豊かなぜいたくなセットです。



5,500円
(税・送料込み)

いか一夜干し

【内野水産】
焼いてマヨネーズを
つけて食べれば
簡単絶品おつまみ



ほりぐち特製 塩こうじホルモン

【四季彩館ほりぐち】
国産豚ホルモンを塩麹と
ニンニクで濃めに味付け



スイーツ・お魚・ホルモン などなどグルメな あの人にも納得！

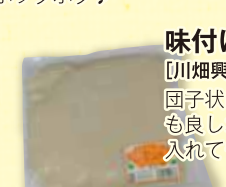
焼酎の
おつまみにも！



長友 るみさん

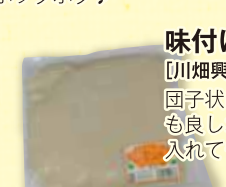
ホクホク おいもスティック

【ヤマダイフーズ】
油で揚げると外はカリッと
中はホクホク♪



味付けすり身

【川畑興蒲鉾店】
団子状にして揚げても
よしお吸い物に
入れてもよし



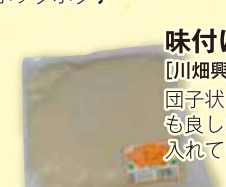
たこ飯の素

【内野水産】
味付けが絶妙で
ご飯がススム！
手軽なのに本格的



とろさば炭火焼

【内野水産】
脂が乗ったトロサバを
秘伝ダニに漬け、
七輪で焼き上げました



おいもショコラ

【玉味製菓・Bon Bon Maman】
半熟チョコと寿甘諸クリームの
しっとり上品な甘さ



たまたま
シャーベット
【たまたまクラブ】
完熟さんかん
「たまたま」を
使ったさわやか風味

NEW!

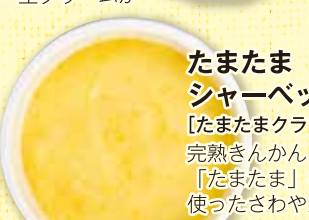
鶏炭火焼き 棒ギョーザ

【クシマフーズ】
おかずにもおつまみにも
ピッタリ



寿シュー

【はとや】
バター風味の
クッキーシューの中には
スイートポテトの
生クリームが



きんこんかんタルトができるまで

1. きんこんとかんしょ、白あんが混ざった餡を生地へ広げます



2. くるくるっと回して成形



3. 専用の棚で一晩寝かし、餡の中の寒天を固めます



西沢さんが試食した感想

きんこんとかんしょの味がしっかりわかるのに、味がぶつかり合っていないでビックリ！ようかんを使っていると聞いたので、重たい感じかなと思いましたが、つついもう一個食べたくなるほどおいしいですね。

おいしそう！



西沢さんが生産者の海江田さんに直撃しました！

きんこんかんタルトを作ろうと思ったのはどうしてですか？

一地域産品を使っとうちにしかないものを作りたいからです。

きんこんの処理はどうしているんですか？

きんこんの種を1個ずつ手作業で取り除いています。これが結構大変で(笑)、丸一日作業に時間がかかってしまいますね。

では商品のPRを！

一贈り物にもお供え物にも使いやすい商品です。串間のPRのためにもぜひご活用ください。

玉味製菓

住所 / 西方5514

☎72-6331 営業時間 / 8時～19時半



生産者
かいえだ さん
海江田 暁さん

地産きんこんとかんしょの相性抜群
玉味製菓の「きんこんかんタルト」

鶏・炭火焼入り棒ギョーザができるまで

1. 通常の餃子の餡と味付けした鶏肉を包みます



2. 作業はすべて手作業



3. 1日に3000個ほど生産します



福島さんが試食した感想

口に入ると炭火の香りがして、食欲をそそる味です。白ごはんを何杯でも食べられそうです(笑)。味がしっかりしていて、食欲が失せる暑い夏でも食べたいですね。あ～おいしかった！

熱々をたべたい！



福島さんが生産者の有嶋さんに直撃しました！

商品のこだわりは何でしょう？

一南九州産の鶏と鹿児島県産黒豚を餡に使用しています。具に一番多く含まれるキャベツは産地にこだわっていますのできつとおいしいと感じていただけたと思いますよ。

鶏の炭火焼きと餡のバランスが難しそうですね。

一しょうゆだれに漬け込んだ鶏肉の味が立つように餡は味付けを薄くしています。従業員に何度も試食してもらってこの商品ができ上がりました。

次なる商品も開発中だそうですね。

一炭火焼ではなくチーズを入れた商品の販売を予定しています。ぜひ楽しみにしてください。

クシマフーズ

住所 / 大字北方7260-3

☎72-5513 営業時間 / 8時半～17時



生産者
ありしず さん
有嶋 祥文さん

箸がとまらなくなるおいしさ
クシマフーズの
鶏・炭火焼入り棒ギョーザ

串間のよかむん 夏の便

新商品開発の裏側に 潜入！！

私たちがお届けします！

我ら、地域おこし協力隊！



西沢 奈々さん

福島 綾乃さん

世古 直之さん

毎年ご好評いただいているギフトセット「串間のよかむん味だより～夏の便～」。

今年は、地元の生産者の手によって新たに「お魚うどん」「きんこんかんタルト」「鶏・炭火焼入り棒餃子」の3商品が生み出されました。その商品の生産現場に3名の地域おこし協力隊が潜入しました！

お魚うどんができるまで

1. 原料のすり身をうどん状に



2. 熱湯で茹でた麺は氷水でしめます



3. 水気を切れば完成！！



世古さんが試食した感想

ふわふわの食感がいいし、味も付いているので食べやすい！冷やうどん風にしてもおいしそうですね！串間の方が作ったものを串間で食べられるというのもいいなと思いました。串間の名物になるといいですね。

これこれ！



世古さんが生産者の内野さんに直撃しました！

開発はいつから始められたのですか？

一昨年の1月です。初めは生魚で作ろうと思ってましたが、衛生面や食べやすさを考慮して、ニシンとスケトウダラのすり身を原料にしています。

おすすめの食べ方はありますか？

うどんのようにつゆで食べてもいいですし、フライパンに油を引いて、麺を塩こしょうで炒めてもいいですよ。

市民のみなさんに一言お願いします！

一食べやすい味付けですので魚嫌いなお子さんにもおすすめです。魚の栄養たっぷりの「お魚うどん」をぜひお召し上がりください。

内野蒲鉾

住所 / 西方15050-22

☎72-0304 営業時間 / 8時～18時



生産者
うちの さん
内野 眞・洋子さん

子どもから大人まで食べやすい
内野蒲鉾の「お魚うどん」

6月2日

05



熱戦を繰り広げた選手たち

アマ最高峰のプレーで魅了

市総合運動公園陸上競技場で日本フットボールリーグ(JFL)の試合が行われ、本市出身の谷口研二監督率いるホンダロックが奈良クラブと対戦しました。JFLは、企業やJリーグ入りをを目指すチームなどが集まるアマチュア最高峰の全国リーグ。フィールド上では、アマ最高峰のプレーで観客を魅了していました。



地元での試合はあまり機会がありませんが、子どもたちにいい試合を見せれたと思います。上位を目指し頑張りますので串間の皆さんも応援よろしくお願いします。

ホンダロックSC(桂原出身)
たにくち けんじ
谷口 研二監督

多様な性に理解と尊重を

6月1日、性的少数者(LGBT)をテーマに講演会が開かれました。講演したのは、LGBT当事者で「レインボービュー宮崎」代表の山田健二さんと「性同一性障害」の串間直紘さん。約80人が参加し、2人の講演を通じ、性の多様さや互いに認め合う大切さを学びました。



講演する「レインボービュー宮崎」代表の山田健二さん

都井岬はずっと行きたかったので念願叶ってうれしい。母国のネパールに雰囲気が似ていて素敵な場所ですね。また友達を連れて来たいと思います。



日南市在住
アディテヤ・クマルさん

6月1日

04

西郷どん秘話ひ孫が講演

今年の大河ドラマ「西郷どん」の主人公、西郷隆盛のひ孫にあたる西郷隆夫さんが「子孫から見た西郷隆盛」と題し、市文化会館で講演を行いました。講演では、9歳まで隆盛の妻・イトさんに育てられたという父から伝え聞いた秘話などを交えながら逸話を披露。子孫だからこそ語れる人柄やエピソードなどに約150人が聞き入っていました。



講演する西郷隆盛のひ孫の西郷隆夫さん

身内しか分からない家庭の事情が聞けて偉大な西郷さんに親近感が湧きました。串間の西南戦争に関わることも知ってもらったうれしいですね。



北方地区・串間
たにくち けいこ
谷口 恵子さん

6月16日

06



あじさいを鑑賞しながらウォーキングを楽しむ参加者たち

都井岬であじさいウォーク

都井岬で「あじさいウォーキング」が行われ、市内外から約10人が参加しました。参加者たちは、都井岬ビジターセンター職員の案内のもと、道沿いを彩る白や紫のアジサイや都井岬の風景を眺めながら約6キロの道のりを歩き、心地よい汗を流していました。

5月25日～27日

01



和の空間で品定めを楽しむ来場者

畳の上の陶器市今年も盛況

旧吉松家住宅と周辺商店街で九州各県の窯元の作品が集う『第11回九州窯元行列in串間』が行われました。近代和風建築の落ち着いた雰囲気の中に、今年は35窯元の力作約1万点が並び、3日間で4,000人以上が来場。商品を手に取って見比べたりしながらお気に入りの品選びを楽しんでいました。

5月27日～29日

03



県高校総体で団体優勝した福島高レスリング部

福高レスリング県総体V

県高校総体レスリング団体で福島高校が4年ぶり6度目の優勝を果たし、個人でも3階級を制しました。7階級で勝敗を競う団体決勝は、軽量2階級で先勝し流れをつくると、3勝3敗で迎えた125kg級では全国選抜ベスト16の川崎大輝君が勝利。4年ぶりのインターハイへの出場権を勝ち取りました。



このチームで挑む団体戦は8月のインターハイが最後。これまで県勢はベスト4の壁を破れていないのでそこを目標に一丸となって全力を尽くしたいです。

福島高校3年
せのくち たくむ
瀬ノ口 巧さん

5月25日～6月16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。



鹿屋市在住
しらほま くみこ
白濱 久美子さん
こばやし ゆうこ
小林 祐子さん

初めて来ましたが、九州各県の窯元の作品が見れて楽しい時間を過ごせました。吉松家住宅との雰囲気もマッチしていてすごくよかったですね。

5月27日

02

大雨災害に備え避難訓練

市木地区の土砂災害危険箇所および河川浸水想定区域で土砂災害・河川氾濫避難訓練が実施されました。訓練には地区住民や関係機関など約150人が参加し、災害発生時の情報伝達や避難経路などを確認。避難場所となった市木体育館では、防災講座や救急救命訓練などが行われ、防災への意識を高めました。



消防署員から救急救命法を学ぶ参加者ら



講座では土砂災害や水害の怖さを改めて感じました。市木は河川氾濫の危険性もあるので、定期的な訓練で住民の意識を高めていけるといいですね。

市木地区・石原
みぎまつ こういち
右松 紘一さん

くしまっ子

県高校総体レスリングV 目指すは全国8強

「今までで一番プレッシャーのかかる試合でしたが、勝てて本当にうれしかったです」
7階級で勝敗を競う県高校総体のレスリング団体決勝。3勝3敗で迎えた最終7人目で福島高校の125キロ級、川崎大輝君はマツトに上がりました。開始から気迫みなぎる攻めでポイントを取連し、テクニカルオール勝ちで4年ぶりの優勝を決めると、仲間たちに向けて力強く拳を突き上げ、喜びを爆発させました。



練習に熱が入る川崎くん

125キロ級覇者!



かわさき たいき
15. 川崎 大輝くん
福島高校3年。レスリング部重量級のエース。県代表として国体やJOCジュニアオリンピックに出場し、3月の全国選抜大会ではベスト16入り。

「この階級では小さい方なのでパワーでは分が悪い。スピードを生かすためにタックルを磨いてきた」と川崎君。ルール改正により本来の階級だった96キロ級が92キロ級に変更されたため、125キロ級に階級を上げて臨んだ今大会。個人戦でもJOCジュニアオリンピック王者、九州新人大会3位の実力者が揃う中で優勝し、団体との2冠を達成しました。

川崎君は、同級生の熱心な誘いに引かれ、高校入学と同時にレスリングの門をたたくと、一倍增の努力でめきめき上達。今年3月の全国高校選抜大会96キロ級ではベスト16に入り、大舞台で経験も積んできました。

8月の全国総体を団体、個人ともに8強以上に照準を定め、練習に力が入る川崎君。「レスリングは高校までと決めているので、最後の夏に懸ける思いは強い。悔いなく終わりたい」と大舞台での完全燃焼を誓います。



母ちゃんパワーで浜に元気を

あの頃のにぎわいをもう一度

高松海水浴場の約50年ぶりとなる海の家「浜っこ母ちゃん」を清水美鈴さんがオープンしてから1年。串間で獲れた新鮮な旬の魚が手頃な値段で味わえると、市内はもろろ県内外からの観光客にも好評で、地域は活気ににぎわいを取り戻しつつあります。

日本生産本部のレジャー白書によると、国内の海水浴客はピークだった1985年の約3790万人から2015年に約760万人と約5分の1に減少しています。全国的な海離れは高松海水浴場も例外ではなく、ピーク時には駐車場は車であふれ、砂浜は家族連れらでびっしり埋め尽くされていた海水浴客も、昨年は5千人まで減少。客の減少に伴い、憩いの場「海の家」の撤退も進んでいきました。

高松海水浴場の昔のにぎわいを知る清水さんは、年々海水浴客が減り続ける状況に寂しさを感じていたといいます。そんな現状に長年勤めていた保育士を退職し、時間的な余裕もあつたことから、「寂しくなつた地域に昔のようなにぎわいを取り戻したい」と、魚料理を提供する海の家開店を決意。昨年7月に地元住民らの協力を得てオープンしました。

店は地元の農家や漁師の母ちゃんたち3人で切り盛りし、「材料は

可能な限り地元で取れたものを使う」と地元産にこだわります。高松漁港にその日揚げた新鮮な魚を使い、炭火でじっくり焼き上げた塩焼きや刺身、南蛮漬け、魚からだしをとる味噌汁など素材のほとんどが串間産。米は、昔ながらの方法で手間と時間をかけ、じっくりと自然乾燥させた掛け干し米を使うこだわりのようです。また、地産地消の食材を使った総菜の販売や高松地区限定で高齢者への配達も行っています。

海の家として開いた浜っこ母ちゃん。清水さんは「シーズンが終わる秋以降は、お客さんが来る心配だつたと話します。しかし、メディアや口コミで評判が広がり、新鮮な魚料理を目当てに多くのお客が訪れる店となり、リピーターも多いといいます。「開店から1年、少しずつだけど地域が元気になるにつつある」と清水さんは変化を実感しています。

高松海水浴場は、7月中旬に海開きを迎えると、1年のうちで最もにぎわうシーズンを迎えます。「高松の海は本当に素敵な場所。あの頃のにぎわいを少しでも取り戻せるよう、今年の夏も母ちゃんたちの力で盛り上げたい」。その言葉には地元を愛する清水さんの熱い思いが込められています。



しみず みすず
清水 美鈴さん
(福島地区・高松)

北方・田淵出身。結婚を機に高松へ。保育士を退職後、海の家「浜っこ母ちゃん」をオープン。地域活性化のため地元の女性2人と一緒に奮闘している。



店で1番人気の浜っこ定食



スタッフの松本孝子さん(左)と税田マリ子さん

地域おこし協力隊

活動日記

vol.15

水産物の6次化と 新しい鮮魚の流通のかたち

せこ なおゆき
世古 直之さん



串間市漁業活動促進協議会総会で水産関連の地域おこし協力隊活動報告を発表させていただきました。海に関してガッツリ想いがあるだけに予定時間をオーバーしてしまうほど熱が入ってしまいました! 漁師さんが獲って加工して販売まで行う6次化は、鮮魚を送って加工業者に製品にしてもらうのが主流になってきていることや、獲った魚をスマホで撮影してそのまま購入した

い飲食店などに流通ができるサービスが始まっていることなどを伝えました。今は、鮮魚もスマホでクリックして購入する時代です。

漁師さんだけが知っている都井岬沿岸で獲れるおいしい魚はたくさんあって、例えばアマダイ、シマアジ、ハガツオ、シブダイ、養殖のブリ、カンパチ、ヒラメなどなど。

それらの魚の獲れる時期、おいしい食べ方、どこで食べられる、購入できる場所などの情報をインターネット上に見える化して流通させて、おいしい魚はしっかり評価してもらうことで価格や地域評価に還元させることが大切だと感じています。

串間に住み始めてまもなく3年目! 「都井岬獲れ」「串間獲れ」の刺身がおいしいと感じる今日この頃でした! まだ釣って食べていない魚は多々ありますが…。



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

5歳児健診って？

問/福祉事務所子育て支援係 ☎72-1123(内線505)

5歳児健診とは年中児を対象にした健診です。「1歳6カ月児健診や3歳児健診は聞いたことがあるけど、5歳児健診は…」と思う方も多いのではないのでしょうか。この健診は昨年度から始まったものなので、なかなか聞きなれないと思います。

きっかけは保護者の「なんか気になる」「小学校入学は大丈夫やろか」そんな声でした。

子どもの成長過程において常に不安はあると思いますが、小学校入学となると不安のハードルも一層高まるのではないのでしょうか。「朝起きられるかな」「友達と仲良くできるかな」など、考えたらキリがないと思います。そんな声に寄り添い、不安の軽減につながればという思いで健診がスタートしました。

健診では、子どもの成長の様子を確認し、振り返る機会にして欲しいと思っています。そして、健診を通して、苦手なことがあった時は、子どものためにできることを、一緒に考えていくことがこの健診の目的です。

でも「小学校入学のための準備なら年長さんになってからでも

宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」

県の委託により0歳～39歳までの悩みを抱えている若者達を対象にした相談を無料で行っています。子ども・若者に関することなら、どんなからの相談も受け付けます。

●窓口/サポートハウス虹
☎0985-41-7830

ハッピー スマイル

しみず らん
清水 蘭ちゃん
平成29年7月18日生

としみつ あさこ
清水俊光さん・亜沙子さんの長女
(大東地区・揚原)



歌と絵本が大好きで、最近は音楽に合わせて踊るようになってきました。2歳のお兄ちゃんとも仲良しでいつも遊んでいます。それ以上に仲良しなのがおじいちゃん。毎日お風呂に入れてもらってすごくなついています。このまま笑顔の絶えないやさしい子に育ってほしいですね。

Happy Smile

子育て info

●7月11日(水)1歳6カ月児健診

●7月18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

感染力が強く、高熱や発疹などの症状が出る麻しん(はしか)の患者が全国各地で流行しています。麻しんの怖さは「空気感染」にあります。感染者の近くにいるだけでうつってしまうほどの強力な感染力があり、感染するとはほぼ100パーセント発症します。その強力な感染力を阻止するために、ワクチン接種が必要です。

●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。お気軽にご相談ください。お一人ずつの予約制で対応します。

●対象児:未就学児

●期 日:毎週金曜日 午前中

●場 所:総合保健福祉センター すこやかひろば

児童扶養手当について

問/福祉事務所 こども政策係 ☎72-1123(内線506)

すくすく
のびのび

子育て支援情報

児童扶養手当とは？

父または母と生計を同じくしていない児童を育成させる家庭に対して、生活の安定と自立を促進するために手当を支給し、児童の健全育成を図る制度です。

受給資格

次のいずれかの条件にあてはまる児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの子、または一定の障がいがある場合は、20歳未満の子)を監護している父、母または父母にかわってその児童を養育している養育者(児童と同居し、監護し、生計を維持している人)が受給できます。

① 父母が婚姻を解消した児童

② 父(母)が死亡した児童

③ 父(母)が政令で定める程度の障がいの状態にある児童

④ 父(母)に引き続き1年以上遺棄されている児童

⑤ 父(母)が生死不明の児童

⑥ 父(母)が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童

⑦ 母の婚姻(事実婚も含む)によらないで生まれた児童

⑧ 父(母)が裁判所からのDV保護命令を受けた児童

支給対象外(児童)

- ・日本国内に住所を有しないとき
- ・里親に委託されているとき
- ・児童が請求者と異なる父(母)と生計を同じくしているとき
- ・児童が父(母)の配偶者(事実婚を含む)に養育されているとき
- ・児童福祉施設および障がい者福祉施設に入所しているとき

支給対象外(父母)

父(母)が婚姻の届出をしなくても、事実上の婚姻関係(内縁関係も含む)にあるとき

手当額 (平成30年4月1日現在)

受給者の所得に応じて全部支給・一部支給に区分され、一部支給の場合は、所得金額に応じて手当額および加算額が異なります。

対象児童	全部支給	一部支給
1人目	42,500円	42,490円～10,030円
2人目加算	10,040円	10,030円～5,020円
3人目以降加算	6,020円	6,010円～3,010円

※手当額については、物価指数によって変動します。

※3人目以降加算は、1人あたりの加算額です。

支給制限

受給資格者および扶養義務者などの前年の所得が児童扶養手当で定める所得限度額以上ある場合は、手当が1年間支給停止になります(詳しくはこども政策係までお問い合わせください)。

手当を受ける手続き

手当を受けるには、串間市福祉事務所認定請求の手続きをしてください(受給資格があっても申請の手続きをしないと手当は受けられません)。

手続きに来られる際は、申請に必要な書類についての説明などがありますので、必ず事前に電話などでお問い合わせください。

母子および父子家庭等医療費助成制度

母子および父子家庭などに対して医療費の一部を助成する制度があります。串間市に住所があり、健康保険に加入している母子および父子家庭の方が対象となります(所得制限があり、所得制限限度額以上の方は対象外となります)。

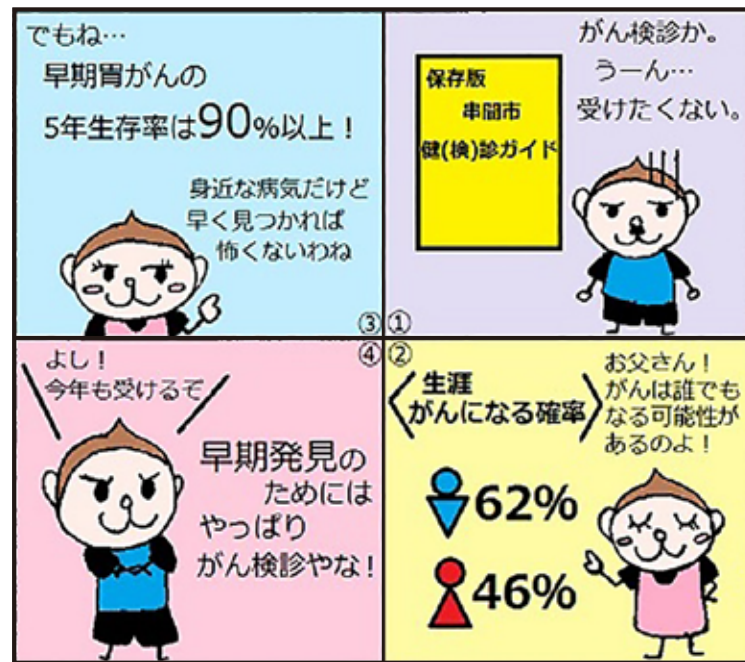
医療費の助成を受けるには、事前に受給資格を得るための申請をし、認定を受ける必要があります。助成の詳しい内容につきましてはお問い合わせください。

じゃが
じゃが

健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線517)

「早期発見の秘訣は!？」



各種健(検)診が始まっています!

6月より、毎年恒例の健(検)診の予約を開始しています。すでに、受診された方もいらつしやるかもしれませんね。

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うこととがんによる死亡を減少させることです。無症状の人には、進行がんが少なく、早期のうちにがんを発見することができま

す。「症状のない人こそ、検診を受けてほしいのです。また、「結果を知るのが怖いから受けたくない」という方もいらつしやるかもしれません。しかし、がんにおいては早期発見であつたかどうか、その後の生活に大きく影響を与えます。早期であれば治せる可能性も高くなり、身体的負担、経済的負担も少なくなります。

「あの時検診を受けていれば...」と後悔しないためにも、勇気をもつて受診してみたいかがでしょうか? あなたのご予約、お待ちしております。



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
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 私は納豆を朝に食べます。夜に食べるという方の話も聞きました。どっちに食べる方がよいでしょうか? 食べる時間によって栄養が変わったりしますか?

A いつ食べても OK です!! ただ、おすすめは夕食に食べる納豆です。



みなさんは納豆を朝・昼・夕、どの時間で食べますか? あるアンケートによると朝に食べるという方がダントツ1位でした。確かに「納豆＝朝」のイメージが強いですね。

大豆の栄養を発酵の力でさらに強めた納豆は栄養たっぷりの食品ですが、実は納豆をあつあつのごはんにのせて食べている方は栄養を損しているかもしれません。というのも、納豆の大事な成分ナットウキナーゼは50℃以上の温度で活性が鈍くなり、70℃以上になると死滅してしまうのだそう...

人がおいしいと感じる温度は40～48℃のほんのり温

かいご飯なので、注ぎたてのあつあつのご飯ではなく少し待って適温になってからご飯にのせる方が良さそうです。

また納豆を食べるポイントとして、食べる20分程前に冷蔵庫から出しておくと、常温で納豆菌の発酵が進み、同時にナットウキナーゼも活性化します。

納豆が夕食におすすめな理由として、納豆には成長ホルモンの分泌を促すアルギニンや血液さらさら効果のあるナットウキナーゼが睡眠中に作用してくれます。この点からも朝ももちろんよいですが、夜の納豆もおすすめです。ぜひ試してみてください!

健康
マメ知識

正しい薬の服用方法

Q.1 薬によって飲むタイミングが違ふのはなぜですか?

A 薬の性質と飲むタイミングの間には密接な関係があるためです。それぞれ決められたタイミングで飲まないとう効果が弱まったり、副作用が出やすくなったりします。

Q.2 薬を飲み忘れた場合はどうすればいいですか?

A 決められた時間からそれほど経たないうちに飲み忘れたに気がついた場合は、その時点で飲みましょう。ただし次に飲む時間が近い場合は、1回分を抜いてその次から決められた時間に飲みましょう。2回分をまとめて一度に飲まないようにしましょう。

Q.3 薬は水以外の飲み物で飲んでもいいですか?

A 水以外で飲むと、効果に影響が出たり、副作用が出やすくなることがあります。ジュースや牛乳などで服用すると、薬によっては効き目などが変化してしまう可能性があります。薬はコップ一杯程度の水やぬるま湯で飲むのがいいでしょう。

色々なギモンにお答えします!
健康
Q&A

Q.4 病院で処方されて、余った薬を飲んでもいいですか?

A お薬があまった場合は、医師や薬剤師にご相談ください。お薬にも有効期限や使用期限があります。古くなった薬は、成分の変化などが起きているおそれもあります。もったいないからといって、過去に処方された薬を自己判断で飲む事はやめましょう。また、あまったからといってお薬を他の人にあげることも絶対にしないでください。

Q.5 ジェネリック医薬品ってなんですか?

A 先発医薬品と同じ有効成分を使って、品質、効き目、安全性が同等なお薬です。開発段階で試験に合格し、承認を受けています。製品によっては、服用しやすいように大きさや味・香りなどを改良したものもあります。先発医薬品に比べ開発費が少ないため、より低価格になっているお薬です。

Doctor's
コラム

総合診療科
のきた いっき
榎田 一旭先生

普段から飲んでいるお薬がありますか? これからお話することは、お薬を毎日飲んでいる方はもちろん、そうでない方にも知っていただきたい、お薬の大事なお話です。

『ポリファーマシー』という言葉を知ったことがありますか。日本語では『多剤併用』と訳されたりしますが、簡単に言えば、とてもたくさんのお薬を飲んでいる状態を言います。ときに5種類以上のお薬を飲んでいる場合が当てはまると言われることがあります。

◎ たくさんのお薬を飲むことの問題点

一度にたくさんのお薬を飲むと、お薬同士が影響し合い、本来の効果とは違う、思いがけないような悪い作用を体におよぼしてしまうことがあります。また、お薬の種類が多いと、一日にお薬を飲む回数が増えたり、飲み方が複雑になってしまつので、飲み忘れが多くなつたり、本来の飲み方とは異なる方法で飲んでしまう可能性が高くなります。お薬は正

しい量を正しい飲み方で飲んだ時に正しい効果を発揮します。

◎ 『ポリファーマシー』への取り組み

『ポリファーマシー』の解決策は、飲む必要がなくなったお薬は、しかるべきタイミングで中止し、不要なお薬を漫然と飲み続けることの無いようにすることが重要です。一部の地域では、患者さんと一緒にお薬の整理を行う、お薬相談外来があつたりします。『ポリファーマシー』の解決のためには、患者さんの意識改革も重要です。ご自身の飲むお薬について、「これは何の薬だろうか」「なぜこの薬が必要なのだろうか」「飲み続ける必要があるのだろうか」と、少しでもいいのでご自身が普段飲んでいるお薬に関心を持ってみてください。もしかしたら、お薬の整理ができる可能性があるかもしれません。

最後に、ポリファーマシーを5種類以上のお薬を飲んでいる場合に当てはまることがあると先述しましたが、お薬の数だけで判断してはいけません。場合によっては治療のためにたくさんのお薬が必要なのもありますので、自己判断で内服を中断せずに、必ずかかりつけ医の先生にご相談ください。



12の季節

うたごよみ

【石波海岸】 岩下 和史さん撮影

弧を描き、長く延びる石波海岸は「日本の渚百選」にも選ばれており、全長は約2kmにもおよぶ。浜辺にはかごを引きゴミを拾い集める青年の姿がある。石波海岸が大好きだそう。

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」 ゆうゆうの森短歌会選

五月晴れ大空泳ぐこいのぼり稚子は指さしにつこり笑う

川邊一子

窓を開け眺めておれば鳥の声何処に居るやら姿をさがす

山下シゲ子

カラオケを歌えば調子はずれたりそれでも歌う九十四の我

森木クニ

咲き終えしツツジの並木の手入れ済み外の歩きの気持ち良きかな

田中キヨ子

この先を登ればすぐに見えてくる手作りケーキのおいしい店が

林喜美子

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

後山や雨の朝の赤翡翠

春日 水元 栄子

風生るや淋しき音の小判草

仲町 木島 幸子

白玉の喉元すぐる感触よ

串間 島田 ミネ子

紫陽花の赤さ映えをり日向灘

仲町 原理 歌

横文字に戸迷ふ時代麦の秋

上町一 又木 順子

俳句の投稿は 本田 幾男さんまで ☎7215280

生涯学習だより

仲間と一緒にいろいろなことを学んだり、楽しんだり。

子どもから、高齢者までみんなでチャレンジ！

サークル pick up!

アトリエ・シャンテ

自慢の一品を作りませんか？

創作人形を制作し、個展なども開く木代美繪子さんが講師を務め、樹脂粘土や布を使って人形やブローチ、コサージュなどを作る洋和アクセ講座です。ちくちくゆつくりと針を進めて、自分だけのオリジナル作品を作ります。作る喜びや楽しさを一緒に味わってみませんか。初めての方でも木代先生がやさしく丁寧にお教えますよ。



手先を使うので
脳の活性化にも繋がります。
一緒に自分だけの
オリジナル作品を
作りましょう！

参加者

かわの あいこ
河野 愛子さん
(福島地区・大島)



場所：中央公民館
日時：第1・3月曜日
午後1時～4時

公民館で過ごす夏休み！

公民館では、夏休み期間中、貸し出していない部屋を勉強部屋として開放しています。辞書などはありませんが、冷房ありの公民館をご利用ください。

夏休み期間中に児童・生徒が知見を広め、貴重な体験や仲間作り、思い出づくりができるよう「チャレンジ講座」を実施しています。募集期間は6月25日～7月15日です。定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにご連絡ください。

また、毎年恒例となっています「科学祭り in くしま2018」においては、ボランティアを募集しています。8月20日(月)、一緒に実験を楽しんでくださる方(中学生・高校生・大学生・一般)はぜひご協力をお願いします。宮崎大学の講師や大学生とワクワク体験してみたい方は、中央公民館 ☎ 7211846 までご連絡ください。

Books

今月のおすすめ

今月のテーマ展示
『自由研究』特集

7月に入ると夏休みはもう目の前。夏休みの宿題で自由研究、工作の手助けになる本を集めています。きっと皆さんのお役に立つ本があると思いますよ。早めにとりかかって、じっくり研究しませんか？

『もぐらはすごい』
アヤ井 アキコ / 著

まっくらな土の中に住んでいるもぐら。どうやって土を掘るんだろう？いつ寝て、いつ起きるんだろう？もぐらが掘ったトンネルの中はどうなっているんだろう？謎だらけの暮らしを紹介します。

『チンギス紀』
北方 謙三 / 著

モンゴル族キヤト氏の長の子として生まれたテムジン(のちのチンギス・カン)は父を討たれ、南の地に向かうのだが…。大帝国の礎を築いた英雄チンギス・カンの波乱に満ちたその生涯と、そこに関わった人間たちの物語を描く新たな歴史大長編開幕！

はやし かなこ
今回は林 佳奈子さんに
紹介して
いただきました！

この一冊



『からすのおかしやさん』かこ さとし / 作・絵

『からすのパンやさん』では小さかった4羽の子どもたちが大きくなったつづきのお話です。パンやさんでは変わった形のパンが出てくるのでどれにしようか楽しくなやんでいたのですが、今作も色々なクッキーやケーキなど、またまた食べ物がたくさん出てくる美味しそうな絵本です。

【新刊情報】

○ののはな通信(三浦しをん)○バットランド(山田正紀)○ASK(新堂冬樹)○老い力(佐藤愛子)○ウオーターゲーム(吉田修一)○福家警部補の考察(大倉崇裕)○炎の来歴(小手鞠るい)○婚活食堂(山口恵以子)○元禄お犬姫(諸田玲子)○未来(湊かなえ)○無暁の鈴(西条奈加)○爆身(大沢在昌)○あやかし草紙(宮部みゆき)○一日の苦労は、その日だけで十分です(三浦綾子) その他多数

串間市立図書館

串間市大字西方6524-58
TEL 0987-72-1177
FAX 0987-72-0803
開館 午前10時～午後6時
休館日 月曜日
HP <http://www.kushima-lib.jp/>

みんなが主役

ふるさと串間のために

5月の活動について

5月の地域調査は古川地区と長田地区のいきいきサロンに行ってきました。

古川地区では盆おどりの話を聞きました。自分の地区にたくさん来てもらうために木代地区や他の地区にも踊りに行ったそうです。またその頃は、地区に子どもたちが多くいたので、幸島や本城小学校などいろいろな場所に子どもたちと訪れたそうです。

ほんの少し前の時代では、家のまわりで採れたもの、手作りの食べ物などがありとても豊かな自然の暮らしがあったことを思い起こさせてくれました。

長田地区は以前からかんしよの生産地で、公休日地区で設定



長野地区 いきいきサロン

して休むことを義務付ける工夫をしたほどで、寝る間もなく働いた様子が伝わってきました。この地区では500年続く「鎌踊り」が保存会により継承されています。

現在、関わっている動きとしては「第15回キャンドルナイト in くしま」(北方地区の盆踊り)があります。これは長い間、地元で大切にされてきたものを継続していくもので、話し合いながら時代に即した方法を見つけていきたいと考えています。

北方の盆踊りは6、7月の第二、第四日曜日の午後7時半から行われます。どなたでも参加可能です。私たちも参加しますので一緒に楽しみましょう。

また、パナップのホームページを作成中です。トップページでメルマガの申込みを受け付けています。



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
トピックス
Nenkin
Topic7月は障害基礎年金受給者の
所得状況届提出月です

「(20歳前の傷病による)障害基礎年金(年金コード6350または2650)」を受給中の方は、所得制限額を超えていないか確認を行うため、所得状況の届出をする必要がありますので、ハガキによる所得状況届をご提出ください。

提出期限は7月末日となっていますが、お早めの提出にご協力をお願いします。郵送での提出も可能です。所得の確認ができない場合は、支給停止されることもありますので、必ず市民税の申告をお願いします。

問 / 市民生活課市民係 ☎内線 225・226

平成30年度の
一般免除申請受付は7月からです

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合、申請により保険料の納付が免除・猶予となる制度があります。保険料が未納の状態、万が一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

平成30年度(平成30年7月～平成31年6月まで)の免除などの受付は7月1日から開始します。免除申請は原則として毎年度必要です。なお、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請ができますので、忘れずにお手続きをお願いします。

都城年金事務所 ☎0986-23-2571



草原に集まる岬馬たち

まだまだ知らない串間がたくさん！

くしま再発見

馬はなぜ草原に集うのか？

本格的な夏を迎えて、都井岬の草原が緑に輝き、多くの岬馬が集まる季節！ところで、なぜ馬たちは草原に集まるのでしょうか？

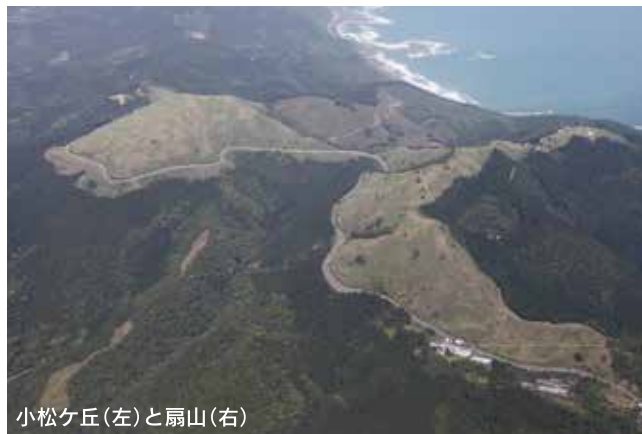
夏場の彼らを観察すると、汗を流しながら黙々と草を食べています。短い草のひとつは数グラムもありますが、一見効率が悪いようにも思えますが、例えばひとくちが小さくても、それが同じ場所にたくさんあれば

魅力的な環境なのです。

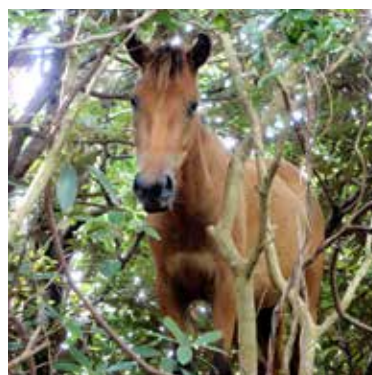
都井岬は、2つの芝山と、周辺の森林地帯にエリアを分けることができ、各地区に住んでいる馬は、おおよそ顔ぶれが決まっています。小松ヶ丘には全体の5割近い馬が集中して暮らし、馬が多いので芝が刈られて、樹木もほとんどありません。

もう一つ、傾斜が急な扇山は、まさに扇を開いたような地形で、全頭数の3割ほどの馬が暮らします。草を刈り取る馬の数が少ないので、扇山は植物の種類が多く、ところどころに樹木も生えています。この2つの芝山を合わせて、全体の8割近い馬たちが草原に集中しています。

その一方、一年中を森林地帯



小松ヶ丘(左)と扇山(右)



森で暮らす馬



オスの競争

暮らす岬馬もいます。森の中は暗くてエサも少なく、彼らは道端のわずかな草や竹、樹木の葉などを拾い歩くように暮らす少数派。その生活は、とてもミステリアスです。出会いも少ない場所ですが、ご近所トラブルも少ないと言えるかもしれません。草原はエサが豊富で、出会いも多い場所ですが、住んでいる馬も多いため、オス馬同士のケンカなど、競争が激しい環境でもあります。

※夏の都井岬は暑いですが、野生馬を観察する際には熱中症対策をしましょう。休憩はぜひ都井岬ビジターセンターへお越し下さい。

●クリスチャン プロフィール●

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

スタート！

よろしく
おねがいしま〜す！

今回の講師は、高松海水浴場にあるSUPレンタル「MONSTERA」のインストラクター高崎剛太さん。

しっかり
レクチャーを受ける

初めにパドルの使い方をレクチャーしてもらいます。腕の力だけでなく、全身を使って漕ぐようにすると疲れにくいそうです。



さっそく
海へGO！



全身の力を使って漕ぐ！

まずは膝立ちから

膝立ちから直立へと徐々に慣らしていきます。初心者でも意外と簡単に立てるようです。



バッシャーン!!

でも調子にのってスピードを出そうとすると、必ずや海に落ちるでしょう。

油断した一つ！

うひゃあ〜



コツを掴む

1時間もすればスイスイスー。美しい眺めに気分は最高！



運動神経
半端ない

うまくなり過ぎた
クリスチャン

最後はこんなことまでできるようになりました。SUPヨガも流行っているみたいです。

それいけ！
クリスチャン
体当たり取材
奮闘記

第15回

夏だ! 海だ! SUPだ!

国際交流員クリスチャン・ウォルトンが毎月いろいろなことに挑戦する企画『それいけ! クリスチャン』。今回は、ボードの上に立ち、パドルを漕ぎながら海の上を散歩するというスタンドアップパドルボード(SUP)に挑戦。高松海水浴場のきれいな海を望みながら優雅にクルージングを体験してきました。

〈体験できる場所〉



MONSTERA(高松海水浴場)

予約: 070-2345-7088

●SUPレンタル(レクチャー付き)
2時間 3,500円/人

※3名以上で団体割引あり
※「広報くしまを見た」で少し安くなるかも!?



高崎剛太さん
ありがとうございました。

SUPをやってみて

いつもとは違う眺めが最高でしたね。超気持ちよかった! 最初は立って漕ぐだけで簡単じゃなかったと思っていましたが、波の微妙な揺れでバランスを上手く取れずに落ちる事が多少ありました。その上バランスを取るために重心を少し落とした状態で長時間いたので足が少し疲れてしまいました。基本の把握はできた感じですが、いくつか技があるらしく思っていたより奥深いようなので次回はマスターするように頑張ります!

問い合わせ先

都井岬ビジターセンター

☎0987-76-1546

開館時間/9:00~17:15(月曜休館)

熱中症予防のポイント

部屋の温度を
こまめにチェック！

室温が 28 度を
超えないように
エアコンや扇風機を上手に
使いましょう！

のどが渇かなくても
こまめに水分補給！

外出の際は
涼しい服装で、
日よけ対策も！

無理をせず、
過度に休憩を！

日頃から栄養
バランスの良い食事と
体力づくりを！

熱中症とは、温度や湿度が高い環境の中、多量の汗をかいたことで体内の水分バランスが崩れ、「体温上昇」や「めまい」「体のだるさ」、ひどい時には「けいれん」や「意識の異常」など、さまざまな障害をおこす症状のことです。家の中でじっとしていても室内の温度や湿度が高いと、体か

熱中症になった場合の応急手当

- ＋ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ＋ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



ら熱が逃げにくくなり、熱中症になることがありますので、注意が必要です。

熱さ対策をしましょう

7月は熱中症予防月間です！

熱中症の詳細は、
総務省消防庁HPから



問 / 串間市消防本部 ☎72-0297

市長コラム

夏とくしまとインスタ映え

梅雨が明けると灼熱の夏の到来です。夏になると熱中症により救急搬送される方が多くなる傾向にあります。日頃から体調を整え、こまめな水分補給で熱中症をしっかりと予防し、健康で元気に夏を過ごしましょう。

さて、串間市が誕生して64年を迎えますが、わが国では少子高齢化という国難に直面しており、地方は大きな改革を求められています。10年後、20年後のくしまの展望を考え、



都井岬ビジターセンター職員浜崎さんと

今こそ市民一丸となって団結しながら活性化を進めなければなりません。行政としても、串間の貴重な景観と、自然がもたらす多様な再生可能エネルギーを活用した「産業観光」に取り組むなど、市外や県外から人を呼び込めるような施策を展開し、活性化を図っていきたいと思います。まちづくりには、遠く全体を見る視点も大事ですが、まずは足元にある大切な財産をもっと見つめ直すこともまた大事です。アイデアに磨きをかけ、みんなで串間から全国に情報を発信していきましょう。新婚旅行ブームに湧いたあの頃のにぎわいを少しでも取り戻せるように、私もくしまのインスタ映え（見栄えが良い）するフォトジェニックポイント・御崎神社を宣伝していきたいと思っています。

先日私のコラムの写真が「厳しい顔だから笑顔で」とのご指導を受けましたので笑顔で発信します。さらなるご意見お待ちしております。

家計のコト、ご相談ください

ファイナンシャル・プランナーによる無料納税相談のご案内

串間市税務課では、収入不足で納税が困難な市民の方や法人を対象に、ファイナンシャル・プランナーによる無料納税相談を毎月1回行っています。

FP（ファイナンシャル・プランナー）とは、家計の収支や負債などの現状を分析し、相談者の将来設計を達成するため、長期的かつ総合的な視点でアドバイスをを行う国家資格を持つ専門家です。

家計や経営の相談を受けたら、弁護士などのネットワークを駆使して生活の改善や事業経営改善に向けてのアドバイスなどをしてくれます。

相談は予約制になっておりますので、お気軽にお尋ねください。



- | | | | |
|-------|-----------|---------|--|
| 1.日程／ | 7月13日(金) | 2.時間／ | 13:00～19:00の間(おひとり1時間以内) |
| 相談日 | 8月10日(金) | 3.場所／ | 串間市役所 庁舎内 |
| | 10月12日(金) | 4.相談員／ | ファイナンシャル・プランナー(毎回2名の専門家が対応します) |
| | 11月 9日(金) | 5.費用／ | 無料 |
| | 12月14日(金) | 6.申込方法／ | お電話にて「FP相談の希望日時」を担当者までご連絡ください。なお、ご予約は希望日の7日前までをお願いします。 |
| | 1月11日(金) | | |
| | 2月 8日(金) | | |

FP相談に関するQ&A

Q1 FP(ファイナンシャル・プランナー)にはどのような内容を相談できますか？

- A1 下記の内容などを相談できます。
- 家族全員の収入と支出の点検(無駄な支出の洗い出し)
 - 住宅ローンの見直し
 - 保険の見直し
 - 借金の過払い金の有無
 - 年金の受給資格の確認
 - 借入金の金利の見直し
 - 相続財産の処分方法

Q2 FP(ファイナンシャル・プランナー)にどのように相談したらいいですか？

- A2 難しく考えず、FPと話し合ってみてください。原因ははっきりしていないか、とにかく将来が不安という方は意外と多いものです。FP相談は、一人ひとりの不安や疑問を整理することから始まります。まず、FP相談員に不安や疑問を率直に伝えましょう。FP相談員は、対話をしながら、あなたの不安を探り、問題点を整理していきます。

Q3 FP(ファイナンシャル・プランナー)に相談したいのですが、プライバシーをさらけ出すのが心配です。大丈夫ですか？

- A3 串間市と委託契約をしたFP相談員は守秘義務がありますのでご心配いりません。

Q4 FP(ファイナンシャル・プランナー)に相談するときに、準備しておくいいものはありますか？

- A4 現在の家計状況を点検する必要がありますので、給与明細(法人の場合は決算書)、家計の収支・貯蓄状況、ローン返済状況がわかるもの、保険証書などを準備しておくといいいでしょう。

申・問 / 税務課収納係 ☎72-1111(内線214・218)

さらなるステップアップへ
平成30年度アグリセミナーのお知らせ

南那珂農業改良普及センターでは、農業者の発展ステージに応じた体系的な農家研修を実施しております。農業経営の発展・改善に必要な知識・技術の習得が図れますのでぜひご参加ください。

●日時および内容		
	日 時	対 象
第2回	7月9日(月) 13:30～15:00	「宮崎の気象の特性と農業の関係」
第3回	8月16日(木) 13:30～15:00	「土壌肥料の基礎」 「経営の基礎①」
第4回	8月23日(木) 13:30～15:00	「農業・病虫害防除の基礎」 「経営の基礎②」
第5回	8月30日(木) 13:30～15:00	「農業機械の基礎」 「経営の基礎③」
●場 所 南那珂農業改良普及センター		
●受講料 無料		
●その他 前日までに事前予約が必要 ※予約受付は、平日の午前9時～午後5時		

問 申 南那珂農業改良普及センター ☎21-9550

ぜひご参加ください
アクティブセンターからのお知らせ

アクティブセンターでは、年間通して、さまざまな自主事業を実施しています。ぜひご参加ください。

●日時および内容		
内 容	日 時	対 象
ビジネスマナーセミナー	10月27日(土) 9:30～11:30	市内企業の新人従業員、 今春社会人となる高校3年生
自立生活体操 (貯筋体操)	第2・4金曜 9:30～11:30	どなたでも
ヨガ教室	第1水曜 13:30～14:30 20:00～22:00	どなたでも
暮教室・囲碁大会	8月5日(日) 12:00～17:00	どなたでも
ミニテニス教室	11月第1・3・5木曜 13:30～15:30	高齢者向け
球技大会	10月	いつもアクティブセンターを利用いただいているクラブ
●場 所 アクティブセンター		
●参加費 無料		

問 アクティブセンター ☎72-4412

宮崎初開催
オリックス・バファローズ公式戦

串間市出身の西村徳文ヘッドコーチが所属するオリックス・バファローズの県内初の公式戦がキャンプ地宮崎市で開催されます。

オリックスの西村徳文ヘッドコーチをみんなで応援しましょう。



- 日時 8月28日(火) 午後6時半～
- 場所 KIRISHIMAサンマリンスターダム宮崎
- 対戦カード オリックス・バファローズ VS 北海道日本ハムファイターズ
- 入場券 各種プレイガイドで発売中
※CNプレイガイド、ローソンチケット、セブンチケット、宮崎山形屋、宮交シティ、スポーツプラザ宮崎JERSEY
- その他 チケットをご購入された串間市在住の方、先着50名様にイベントユニフォーム (Lサイズ)をプレゼント!
※串間市役所商工観光スポーツランド推進課でチケットと番号などを確認させていただきます。
※チケットの種類は、大人以上が対象。
※2018Bsイベントユニフォーム付きチケットとは異なりますのでご注意ください。

問 商工観光スポーツランド推進課 ☎内線269

土器と石器がやってきた!
埋文セレクション

旧石器時代の狩りの道具、縄文時代、弥生時代の土器や石器から武士の時代の生活道具まで、埋文センターの宮崎県内発掘調査で見つかった実物資料や串間から発見された土器が展示されます。

味のある実物資料を通して宮崎、串間の歴史に触れてみるのはいかがでしょうか。

●埋文セレクション展示会	日 時 7月23日(月)～ 8月24日(金) 午前9時～午後6時	会 場 串間市中央公民館
●埋文セレクション講座	日 時 8月4日(土) 午後1時半～3時	会 場 串間市中央公民館
内 容	展示解説と一般向けの歴史講座	
その他	講座は事前申し込みが必要です。	



問 申 串間市中央公民館 ☎72-1846

7月9日から発売開始
サマージャンボ宝くじ(市町村振興宝くじ)が発売されます

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

- 発売期間 7月9日(月)～8月3日(金)
※通信販売でも買うことができます。[申込締切:7月26日(木)必着]
- 抽選日 8月14日(火)
- 支払開始日 8月20日(月)
- 今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円!
1等…5億円×21本
前後賞各…1億円×42本
※当選本数は発売総額630億円・21ユニットの場合
- サマージャンボミニも発売
1等…5000万円×50本
前後賞各…1000万円×100本
※当選本数は発売総額300億円・10ユニットの場合
- 今年のサマージャンボは、賞金が充実し、魅力UP!
・サマージャンボ宝くじ
新たに、3等100万円、4等10万円も設定
・サマージャンボミニ
新たに、3等100万円、5等1万円、夏祭りミニ賞2万円も設定



問 (公財)宮崎県市町村振興協会企画課 ☎0985-31-9590

平和を祈り願う日
原爆死没者の慰霊ならびに平和祈念の黙とうについて

広島に原爆が投下された8月6日午前8時15分、長崎に原爆が投下された8月9日午前11時2分および終戦の日の正午に、防災行政無線によるサイレン吹鳴を行います。

終戦の日の正午は時報による音楽はなりませんので、ご注意ください
いただきますようお願いいたします。

サイレンを合図に原爆死没者の冥福と世界恒久平和の実現を祈念し、黙とうを捧げましょう。

なお、串間市は昭和61年に非核平和都市宣言を行っています。

問 総務課総務係 ☎内線318

安全・安心の地域づくりへ
7月は「社会を明るくする運動」強化月間です

「社会を明るくする運動」はすべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で68回目を迎えます。

犯罪や非行のない安全で安心な暮らしをかなえるために、今何が求められているのか、そして自分には何ができるのかを皆さんで考えてみませんか。

問 串間地区保護司会(立本さん) ☎55-7878

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

忘れずに納めましょう
納期限と口座振替日のお知らせ

7月31日は、
①国民健康保険税(2期)
②後期高齢者医療保険料(1期)
③保育料(7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。

問 ①②税務課 ☎内線214・216
③福祉事務所こども政策係 ☎72-1123

有効期限が迫っています
重度心身障がい者(児)医療費受給資格者証の
更新手続きについて

重度心身障がい者(児)医療費受給資格者証の交付を受けている方は、有効期限が平成30年7月31日(火)までとなっていますので、更新の手続きをしてください。

また、受給資格のある方で受給者証の交付を受けていない方も手続きをしてください。

- 対象者
①身体障がい者手帳1級、2級の交付を受けた方
②療育手帳Aの交付を受けた方
③身体障がい者手帳3級と療育手帳B-1両方の交付を受けた方
※所得制限があるため所得状況によっては該当しない場合があります。
- 更新手続期間 7月17日(火)～8月31日(金)
※土・日、祝日を除く
- 受付場所 福祉事務所自立支援係(総合保健福祉センター内
①番窓口)
- 必要なもの
①印鑑(認め可)
②身体障害者手帳または療育手帳
③健康保険証
④現在お持ちの受給資格者証

問 福祉事務所自立支援係 ☎72-1123

休日在宅医			
月/日	医療機関	診療科	電話番号
7/1	にいな内科・循環器科	内・循・呼	71-1711
7/8	岡村クリニック	整形外科	72-7710
7/15	吾社クリニック	内科	71-3411
7/16	中島医院	内科・小児科	72-5202
7/22	ゆうゆうの森クリニック	内科	55-9111
7/29	県南病院	神・精・内科	72-0224

＊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
7/1	片平本町店・津曲北方店・井手都井店
7/8	坂元串間店・三協西小路店・井手都井店
7/15	酒井串間店・井手産商串間店・井手都井店
7/22	谷口本町店・井上仲町店・井手都井店
7/29	片平本町店・津曲北方店・井手都井店

人口と世帯数 [平成30年6月1日現在]

■人口 17,787人(前月比－32人)
[男性 8,334人 女性 9,453人]
■世帯数 7,803世帯(平成30年6月1日現在)
＊平成27年度国勢調査からの推計人口です。

法律・人権・行政などに関する相談会
無料相談

①行政相談	
▷日時	7月23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	7月17日(火) 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	7月9日(月) 午前10時～午後3時
▷場所	都井支所
▷日時	8月6日(月) 午前10時～午後3時
▷場所	市役所地下D会議室
④年金相談	
▷日時	7月5日(木)・8月2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	7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

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



警察署だより

生活経済事犯の被害防止について

悪質商法やヤミ金融など、市民の日常生活の安全と安心に脅威を与える生活経済事犯は年々増え続けています。被害者とならないよう注意すべきポイントを紹介します。

被害に遭わないためのポイント

キーワードは、悪質業者は、**「う・そ・つ・き」**

- う** …うまい話は信用しない!
(うまい話には、必ず大きな落とし穴)
- そ** …相談する!(一人で判断せず、家族などに相談を)
- つ** …つられて返事をしない。すぐに契約しない!(悪質業者は、言葉巧みにすぐに契約するように迫ってきます)
- き** …きっぱり! はっきり! 断る!(あいまいな返事をせず、キッパリ! ハッキリ! 断る!)

※不安に感じたとき、万が一、被害に遭ってしまったときは、串間警察署にご相談ください。

問／串間警察署 ☎72-0110



地球のメッセージ

message from the earth

クールアース・デー

7月7日は七夕の日ですが、「クールアース・デー」でもあります。クールアース・デーは、2008年の七夕の日に洞爺湖サミットが開催されたことから定められました。

地球温暖化対策として、20時から22時までの間、ライトアップ照明や家庭の照明を消すことでCO2排出削減に取り組む、ライトダウンキャンペーンが実施されています。15年目となった昨年は、2万を超える施設が参加し、約1万4千世帯の一日当たりの排出量に相当するCO2を削減しています。

身近で簡単なエコ活動ですので、皆さんの家庭でもライトダウンを行い、天の川を見上げてみてはいかがでしょうか。

問／市民生活課生活環境係 ☎内線253

申し込みは31日まで
平成30年度下水道排水設備工事責任技術者
共通試験のお知らせ

下水道排水設備の工事は、責任技術者が専属する指定工事店が行うこととなっております。

●日 時	11月11日(日) 午後2時～4時(受付1時～)
●場 所	宮崎市民プラザ(宮崎市橘通西1丁目1番2号)
●受験料	5,000円
●申込書の配布	7月2日(月)から串間市役所上下水道課内に設置します。
●申込期間	7月17日(火)～7月31日(火) ※申込書を上下水道課へご持参ください。

問 申	上下水道課下水道工務係 ☎72-1355
-----	----------------------

この国を守る力に
自衛官採用試験の受付が始まりました

●募集種目	①航空学生 ②一般曹候補生
●受験資格	①海上自衛隊:18歳以上23歳未満の者(高卒見込み含む) 航空自衛隊:18歳以上21歳未満の者(高卒見込み含む) ②18歳以上27歳未満の者
●受付期間	①、②とも7月1日(日)～9月7日(金)

問 申	自衛隊日南地域事務所 ☎32-5066
-----	---------------------

健やかで幸せいるために
Dr.エトーの「健幸づくり講座」を開催します

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

●第15回テーマ みんなで防ごう熱中症 涼しい夏の過ごし方	
●日 時	7月25日(水) 午後1時～午後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」に認定し、記念品を差し上げます。

問 申	医療介護課 ☎72-0333
-----	----------------

遺言などの法律相談
無料・日曜相談所開設

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	7月8日(日)・8月5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。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 ※受付時間 午前8時半～午後5時

問	日南公証役場 ☎23-5430
---	-----------------

Let's クッキング!
夏休み☆親子でパン作りに挑戦

夏休みの思い出に親子でふつくらパンを作ってみませんか? 焼きたてのパンの美味しさは格別ですよ。参加者には後日写真のプレゼントもあります!

●日 時	7月28日(土) 午前10時～午後1時
●場 所	市総合保健福祉センター2階調理室
●対 象	市内に住む小学生以下の児童および保護者
●参 加 費	無料(エプロン、三角巾、マスクを持参してください)
●申込締切	7月25日(水) ※ただし、定員10組に達し次第募集を終了します。

問 申	福祉事務所こども政策係 ☎72-1123
-----	----------------------

夏休みは市営プールへGO!
総合運動公園プール開放のお知らせ

●期 間	7月9日(月)～8月26日(日)
●時 間	午前9時～12時5分、午後1時15分～午後4時20分
●定休日	毎週火曜日 ※7月25日(水)は小学生水泳大会のため使用できません。
●料 金	(午前、午後1回) ・乳幼児…70円 ・小中学生…160円 ・高校、一般…330円 ※20人以上は団体割引(2割引)あり

問	市営プール ☎72-5666、市スポーツセンター ☎72-5262
---	-----------------------------------

ボランティア等募集
キャンドルナイトinくしま2018



●日時	10月7日(日) 午後3時(配置作業開始)～7時半 ※雨天の場合は10月8日に延期
●会場	串間市総合運動公園
●募集	○手作り廃油キャンドルの配置や後片付け、点火のボランティア ○手作りの竹灯籠などの出展やキャンドル配置のデザイン ○廃油キャンドル作りの材料などの提供 ・廃油(菜種油などの植物性油。3年以内の未開封のもので賞味期限切れも可) ・卵の殻(中を洗って乾かしたもの) ・卵包装のバック ※9月には、廃油キャンドル作り教室も開催予定です。参加できる時間・内容でぜひご協力をお願いします。

問	実行委員会事務局(河野さん) ☎090-1199-5496
---	-------------------------------



福島高校との対戦を楽しみに新天地で選手の育成に励む

「レスリングと私」

2012年4月、私は保健体育の教員となり、母校の福島高校に勤務することになりました。私の専門競技であるレスリングを始めたのがこの福島高校です。

初めは技やルールも分からず、日々の練習についていくことに必死でへとへとになって帰宅していました。負けず嫌いな私は父にお願いしてトレーニングマシンを買ってもらい、家でも練習を重ねました。すると、体つきは徐々に変わり、結果も少しずつついてくるようになりました。練習した分結果がついてくることを実感した私は、ますますレスリングにのめり込み、恩師の背中を追うように日本体育大学に進学。そこで、教員になる決心をし、地元である串間市に帰ってきたのです。

久しぶりに戻った母校でレスリング部の副顧問として部活動の在り方や運営の仕方を学び、正顧問となったのが今の3年生が入学してきた時でした。新入部員5人のうち3人が初心者。何もわからない姿が当時の私と重なり、必ず強くしようと決意しました。初めは結果も出ませんでした。体力作りから始め、合宿や遠征を繰り返

し、厳しい練習を課してきました。そうしていくうちに強くなり、その年の10月には県新人大会の学校対抗戦で優勝を勝ち取りました。「練習した分結果がついてくる」という私自身の体験を、生徒たちにも経験させられたことがとても嬉しかったです。しかし、レスリングはそう甘くありません。高校総体でも優勝を目指しましたが、壁は厚く決勝で敗れてしまいました。悔し涙を流す部員を見て自分を奮い立たせました。この日から部の目標は「1年後の高校総体で団体優勝して全国大会に行くこと」になり、部員はその目標に向けて必死に取り組んでくれました。

そしていよいよ雪辱を果たそうという今年3月、私の異動が決まりました。県職員の宿命だとはわかっていながら、信じられない気持ちでいっぱいでした。総体を大きな目標にしてきただけに、そこに自分が顧問としていられないということがショックでした。

赴任した宮崎工業高校の顧問として5月の高校総体を迎え、会場には試合に臨む福島高校の生徒の姿がありました。福島高校の決勝戦は昨年と同じ相手。色々な想いを



しばた しんこ
柴田 慎吾 (31歳)

宮崎工業高校教諭。大東出身。福島高校でレスリングを始め卒業後、日本体育大学へ進学。2007年アジアジュニア選手権日本代表。2014年全国日本社会人選手権大会で優勝し日本代表選手となる。現在は指導を優先している。

抱えながら、心はただ優勝してもらいたいだけ思っていました。試合は3対3までもつれ込み、最後1人の勝負。必ず優勝できると信じて彼の戦いを見ていました。そして、福島高校は4年ぶりの優勝を勝ち取りました。経験者が少なかったチームが3年間かけてみんなで勝ち取った優勝に涙が止まりませんでした。「練習した分結果がついてくる」ということを今度は私が生徒から教えてもらいました。

新しく赴任した宮崎工業の生徒も真面目で練習熱心なので、指導していても楽しく、これからの成長が楽しみです。母校と試合をするのは少し戸惑いがありますが、次の生徒を育てることを自分の使命と考え、目の前の生徒に全力を尽くしていきたいと思っています。福島高校と宮崎工業が学校対抗戦の決勝で戦うことを楽しみにこれから練習に励んでいきたいです。

EVENT

高松海水浴場は7月16日が海開き



今年の高松海水浴場は、7月16日(月)から8月12日(日)までオープンします。ルールを守って、安全で快適な海水浴を楽しみましょう。事故などが発生しないよう、体調を整えてお越しください。また、ゴミは各自で必ずお持ち帰りください。ご協力をよろしくお願いいたします。

EVENT

「渚のフェスティバル」開催のお知らせ



「渚のフェスティバル」を今年も開催します。暮れる夕日と柔らかな波音に身を置いて、素敵な時間を過ごしてみませんか。

- 日時 7月28日(土)午後6時～8時
- 場所 高松海水浴場
- 問い合わせ先 商工観光スポーツランド推進課 ☎内線 268

EVENT

科学祭りin串間2018 参加者募集



宮崎大学工学部の教員や学生らが講師を務める「科学祭りin串間2018」を開催します。小学生以上が対象で、材料費224円(保険料込み)が必要です。定員制ですのでお早めにお申し込みください。

- 日時 8月20日(月)午後1時～4時
- 場所 市民総合体育館別館
- 申込・問い合わせ先 中央公民館 ☎72-1846

TOPIC

ペットボトルキャップをワクチンに 福島高校に感謝状



昨年9月に福島高校の生徒が、ペットボトルキャップアートを作製しました。作品は市役所などで展示後、イオン九州が行う「ペットボトルキャップで世界の子どもにワクチンを届けようキャンペーン」に寄付。この活動に対し、6月11日、イオン九州、市衛生自治会から感謝状が贈呈されました。

TOPIC

水難事故から身を守るために 着衣泳教室



市内の小学校では、思わぬ水の事故から身を守るための対処法を学ぶ「着衣泳教室」が開催されています。6月15日には、福島小学校で5年生を対象に開催され、市消防職員が指導を行いました。児童たちは、衣服や靴を着けたまま水の中で移動する感触を確かめたり、仰向けで浮く技術を訓練しました。