

みんなつながる。まちがかがやく。

# 広報くしま

…OK?

## 備用機器

明日を生きる必需品

災害はある日突然やつてくる

5

May 2018

No.1041  
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。

file# 13

串間でつくられた逸品芳方



オンラインショップで全国発送も行っています。

吉田製茶

三代目こだわりの香り高き 新茶

季節の移り変わりを感じさせ  
る新茶。少し冷ましたお湯を急  
須に入れてゆっくりと茶葉が開く  
のを待つ。注がれるお茶は鮮や  
かな黄緑色。豊潤な香りが口いつ  
ぱいに広がる。

「常に探究心を持ちながらお茶  
作りをしています」と語っていた  
だいたのは吉田製茶・三代目の  
吉田武士さん。県内でも有数の  
お茶の产地・串間市で、自分の  
畑で栽培し自分の工場で製造す  
る「自園自製」を行っています。  
オリジナルの味を出せる」とが一  
番の特長です。

吉田製茶は昭和14年、武士さ  
んの祖父の代から始まりました。  
当時はすべて人の手によつて作ら  
れていましたが、機械化が進み、  
今はほとんど茶葉に触れるひとの  
ない仕組みとなっています。  
しかし、そもそも機械のもとは  
「手」。昔ながらの手揉み茶の保  
存会に加入している武士さんは、  
その手の感触をもとに細かい機械  
の調整を行っています。「毎年違う  
個性を持つて育つお茶を、我が  
子のように愛情を持って接してい  
るんですよ」と笑顔で話してくれ  
ました。

慌ただしい生活の中にも、ゆっ  
くりとお茶をいれて味わう。その  
ような心が豊かになる時間を持つ  
くてみてはいかがですか？

Made in Kushima  
逸品ストーリー

災害は  
ある日突然  
やってくる

# 知って安心! 備蓄のいろいろ

記憶に新しい東日本大震災や熊本地震など、災害はいつ発生するかわかりません。さらに、30年以内に70～80%の確率で発生するとされる南海トラフ巨大地震では、宮崎県では約40万人が避難生活を送ることが予想されています。そんな災害が発生した際に、生き延びるために鍵を握るのが備蓄品。いま一度、「備蓄」について考えてみましょう。

## 食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例 (人数分の準備をしましょう)

飲料水	3日分 (1人1日3リットルが目安)
非常食	3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
その他	トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

※大規模災害発生時には「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要。

日頃から水道水を入れたボリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

## 今日から始める備蓄

それでは備蓄は何から始めればいいのでしょうか？  
先述したように災害時には3日分の備蓄品が必要になります。  
特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用している食料などを備えようしましょう。

## これであなたも備蓄マスター

### 日常生活の中で備蓄

長期保存用の非常食だけでなく、日頃家庭にある食材のうち、今日食べない食品は数日分の備蓄として考えます。災害用食料として分けて用意しておくのではなく、普段の食材ストックを多めにしておくことも備蓄です。



### 非常持ち出し品の準備

被災した場合、すぐに避難できるように非常持ち出し品を準備しておきましょう。備蓄品の中から避難生活に必要なものを人数分のリュックサックに入れておきます。玄関などすぐに持ち出せる場所に置いておくことが大切です。



### 体調を整えるための食品を備蓄

災害時は生鮮食品が手に入りにくく、栄養の偏りから体調を崩しがちです。フルーツ缶詰やドライフルーツ、ビタミン剤などを準備しましょう。エネルギー補給ができるゼリー飲料や粉末タイプのスポーツドリンクも非常食として有効です。



### 家族の好きな物や食べ慣れたものを備蓄

災害時にはストレスで食欲がなくなることもあります。そんなときこそ食べたい物を食べることは精神的にプラスになります。缶詰やレトルト食品などに加え、デザートやお菓子などの好きな物や食べ慣れたものを備蓄しましょう。



### 備蓄品大量保存の悩みは「ローリングストック法」で解決

日常使っている飲食物を多めに購入しておき、消費した分補充すれば、常に一定量を備蓄することができます。



## あつたら便利! お役立ちグッズ

- ラップ**  
食器に被せることで、洗い水を節約。  
安い品は熱に弱いので、メーカー品がおすすめ。
- 体ふきウェットタオル**  
水が使えない時に体を衛生的に保つための必需品。
- 簡易トイレ**  
水が使えないたり、避難所でのトイレ不足の際に便利。
- ヘッドライト、乾電池式ランタン**  
停電時には灯りはいくらあっても困らないもの。  
両手が使えるので作業もしやすい。
- クーラーボックス**  
保冷剤を入れることで臨時の冷蔵庫に早変わり。
- 使い捨てカイロ**  
冬場に被災した場合の必需品。しっかり備蓄を。

## 備蓄は転ばぬ先の杖

なぜ、備蓄は必要なのでしょうか？ 大規模災害は生活のあらゆるところに影響をおぼします。なかでも大きなダメージを受けるのが物流。物流機能の低下によって、食料などの供給は追いつかなくなります。一方で、お店には人が殺到し、あらゆる商品が無くなるという事態も考えられます。自治体などの避難所にも十分な食料や備蓄品があるとは限りません。

また、災害発生後に、被災地の外から食料支援を受けられるようになるには数日かかります。つまり、災害が発生してから必要なものを揃えようと思つても困難なのです。

さらに、電気や水道、ガスといったライフラインは、災害発生直後は停止し、使えなくなることは言うまでもありません。成23年の阪神淡路大震災、平成7年の阪神淡路大震災、平成23年の東日本大震災での各ライフラインの復旧に要した日数

は、日本気象協会によると表のようになっています。

ライフラインが9割程度復旧するまでに要した日数		
	東日本大震災	阪神淡路大震災
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日

以上のことから、普段から災害に備えておくことがとても重要なのです。

## 家庭状況に合わせた備蓄を！

### 乳幼児がいる場合

粉ミルク、哺乳瓶（消毒セット）、離乳食、紙おむつ、おしりふき、おもちゃ、母子手帳など

備蓄品や非常持ち出し品の中身を考える場合、乳幼児や高齢者などの要介護者がいるといった家族構成、食品アレルギーなどの体質、常用薬が必要かどうか、ペットを飼っているといった暮らし方などによって揃えるべき物が違つてきます。

### 要介護者がいる場合

介護用品、入れ歯、補聴器、大人用紙おむつ、補助具の予備、障がい者手帳など

自治体などの備蓄品の多くは最低限必要な物で構成されている。家庭状況によって必要なものは各家庭で準備するようになります。

### 常用薬が必要な場合

最低3日分の薬、お薬手帳など

ものは各家庭で準備するようになります。

### 妊婦がいる場合

生理用品、ガーゼ、さらし、新生児用品、母子手帳など

べき物が違つてきます。

### ペットがいる場合

ペットフード、ペット用品（食品、トイレ、リード、ゲージなど）、飼い主の連絡先など

べき物が違つてきます。



- ① 都井岬の振興に関する事業
- ② 地域文化の伝承及び育成に関する事業
- ③ 地域産業の振興に関する事業（農林水産業、商工観光など）
- ④ 自然環境及び地域景観の保全及び活用に関する事業（観光地の整備・維持など）
- ⑤ 高齢者支援、子育て支援等の福祉向上に関する事業
- ⑥ 青少年の健全育成と教育振興に関する事業
- ⑦ その他、目的達成のために必要と認められる事業

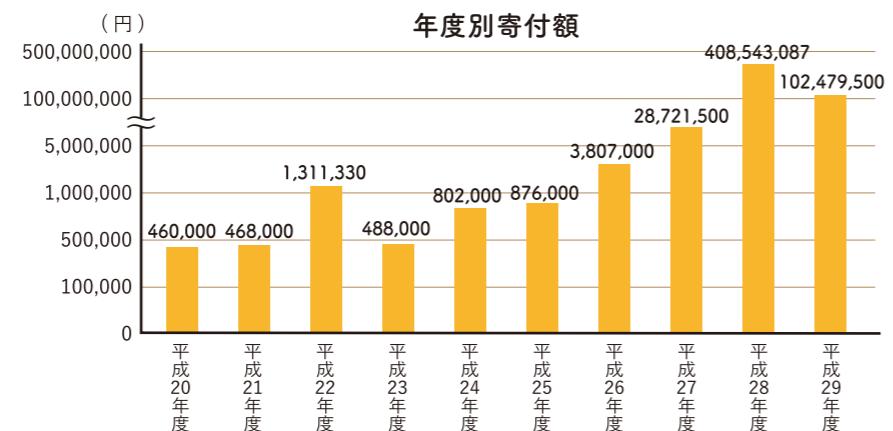
税金は、国や行政が使い方を決めていますが、ふるさと納税では、寄付者が使い道を指定することができます。串間市の場合は次の7つの用途からお選びいただいています。

まちの活性化に貢献できる

### 〈串間市の寄付状況〉

#### 寄付金の各事業への充当について

市では平成20年度から、寄付金から経費などを差し引いた金額を「がんばっどふるさと応援基金」として、積み立てを行っています。その積み立て金から、毎年、各事業に必要額を充当しており、年度ごとに各事業に充当しているのではありません。



### 串間市ふるさと納税人気返礼品 TOP 3 / ※平成29年度



# なるほど! ふるさと納税

平成20年度から全国的にスタートした「ふるさと納税」。  
この制度によって、串間市にもさまざまな恩恵がもたらされています。  
その仕組みと串間市の状況についてお知らせします。



#### ふるさと納税のはじまり

そこで、都会に住んでいても、自分を育んでくれた故郷に納税できる制度があつても良いのではないか、といった声から生まれたのがふるさと納税です。

ふるさと納税は、納税という名称がついているものの、実際には、都道府県、市区町村への「寄付」になります。自分の生まれ故郷だけでなく、応援したい地域などにも寄付金を贈ることができるのが特徴です。そして、寄付のお礼として、その自治体から米や肉などの特産品を「返礼品」として貰うことができます。

さらに、ふるさと納税をすると、寄付をした金額の200円を超える部分については所得税・住民税から全額が還付・控除されます。ふるさと納税をすると、寄付をした金額の200円を超える部分については所得税・住民税から全額が還付・控除されます。ふるさと納税先団体から返礼品と受領書が送付されます。

#### 仕組みはカンタン!

### 〈ふるさと納税の仕組み〉



1

任意の好きな  
地方自治体に  
寄付を行います。

2

ふるさと納税先団体から  
返礼品と受領書が  
送付されます。

3

確定申告を行います。

4

所得税や住民税の控除(還付)が受けられ、  
実質自己負担額を2,000円にすることができます。  
所得税は当年度分から、  
住民税は翌年6月以降分から減額されます。

### ふるさと納税 豆知識 / ワンストップ特例制度

ワンストップ特例制度は、たった1つの条件を満たせば、確定申告をしなくても、寄付金控除が受けられる仕組みです。

#### <条件>

・1年間に寄付する自治体が5箇所以内  
※確定申告を必要とする方(自営業者、医療費控除などを受ける)はご利用できません。



ふるさと納税に期待できること

現在の串間市のふるさと納税は、まだまだ足できる状況ではありませんが、これから、全国の方々に注目してもらえるような仕組み作りに入れていくところです。ふるさと納税が増えることは、市の自主財源が増えることになりますので、寄付者に選んでいたい事業や、その他の事業に寄付金を充当することで、寄付が増えることで返礼品もおらず増えるで、地域産業の活性化にもつながります。さらに、串間市を知つてもらうことで、観光客の増加も見込めるでしょう。市民の皆様には、県外にお住まいの家族や親せき、知人でふるさと納税を考えている方がいたら、ぜひ串間市への寄付を勧めていただきたいと思います。まちの振興のためにもご協力をよろしくお願いいたします。

4月9日

05



母馬に寄り添う春駒

**都井岬で今年も春駒誕生**

都井岬に今春初めての赤ちゃん馬「春駒」が生まれました。岬馬を管理する都井御崎牧組合の監視員が9日朝に鹿毛の雄を確認。生まれた子馬は、草を食む母親のそばから離れず、愛嬌たっぷりの姿を見せていました。岬馬の出産シーズンは6月頃まで続き、例年約15頭の春駒が誕生します。

都井岬ビジターセンター  
おおくま ひろき  
大隈 大輝さん

ようやく第1号生まれて一安心です。無事に育ってほしいですね。出産シーズンは6月頃まで続くので、都井岬で子馬が育つ様子を見に来てほしいですね。

TOPIC

**無事故へ一丸  
春の交通安全運動**

4月6日、春の全国交通安全運動に合わせ、串間警察署や串間地区交通安全協会など約50人が出席し、市役所口ビートで開始式がありました。終了後は市内3カ所のスーパーで交通事故防止に向けたキャンペーンを行い、買い物客らに交通安全を呼び掛け、買物客らに交通安全を呼び掛けていました。



開始式の様子

福島高校3年生  
くまきゅう たくと  
熊継 拓人くん

これまで防災についてはあまり関心がなかったけど、災害の怖さを学びました。それぞれの地域にあつた災害への備えがこの1年できたらいいですね。

4月12日

06

**災害時には若者の力を！**

福島高校で地域創生学の授業がスタートしました。昨年12月に市と福島高校が災害協定を締結したことを機に、今年度は地域防災に関する学習に取り組みます。市危機管理課や警察、自衛隊、消防などさまざまな防災機関と連携しながら、普通救命講習や避難所運営などを学び、高校生の防災リーダーを育成していきます。

3月31日

01



桜を楽しみながらウォーキングを満喫した参加者ら

**春らんまん花見ウォーク**

福島川沿いの桜づつみロードで「第7回福島川お花見ウォーク」が開催され、市民ら約90人が参加しました。蔵元橋下の広場を発着点に4kmと8kmの2コースに分かれて実施。参加者は青空の下、写真を撮ったり、友人らと会話を楽しむながら思い思いのペースで歩き、春の息吹を感じていました。

4月2日・5日

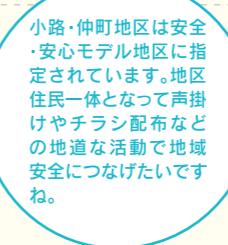
03



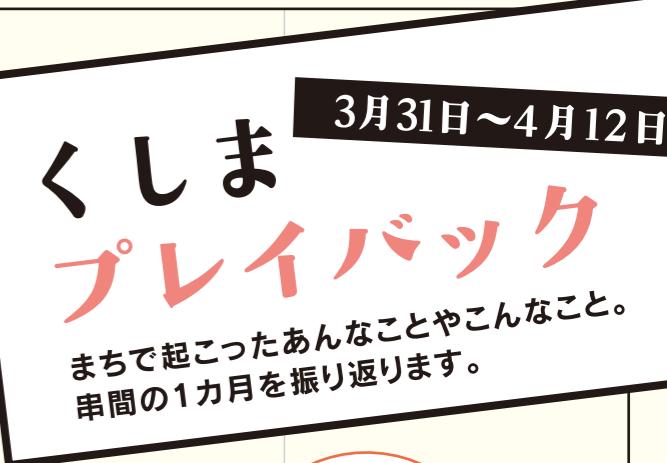
啓発グッズやチラシを配布する参加者

**地域安全運動で啓発活動**

春の全国地域安全運動の一環として、ニシムタ前とミネサキ前で街頭キャンペーンがありました。キャンペーンには安全・安心活動推進モデル地区に指定されている小路・仲町自治会や串間警察署、防犯協会、市役所などから約10名が参加。買い物客に声を掛けながら啓発グッズなどを手渡し、特殊詐欺防止などの呼び掛けを行いました。

小路地区自治会長  
さとう としがず  
佐藤 利和さん

小路・仲町地区は安全・安心モデル地区に指定されています。地区住民一體となって声掛けやチラシ配布などの地道な活動で地域安全につなげたいですね。



くしま  
プレイバック

まちで起きたあんなことやこんなこと。  
串間の1ヶ月を振り返ります。



昨年に比べると桜が咲いていたのに良かったです。イベントに参加するいろんな人との交流ができる、話しながら歩くと楽しいですね。

福島地区・鍛冶屋  
いわかわ まさのぶ  
岩川 昌正さん リツ子さん

3月31日

02

**ペンギンの赤ちゃん誕生**

イルカランドでフンボルトペンギンの赤ちゃん2羽が誕生し、施設内のペンギンハウスでくすくすと育っています。4月1日から8日まで春休み限定で体重測定の様子を公開し、愛らしい姿が人気を集めました。赤ちゃんペンギンは、ゴールデンウィーク期間中も一般公開を予定していますので、ぜひ会いに行ってみてください。



元気に育つフンボルトペンギンの赤ちゃん

志布志湾海の駅イルカランド  
にしむら 西村 はるなさん

無事に生まれてくれてよかったです。ペンギンの赤ちゃんが見れる機会はありませんのでぜひ見に来てください。一緒に成長を見守ってほしいですね。

# くしまっ子☆

築き上げた信頼関係  
息の合ったプレーで全国上位を目指す

在と互いに厚い信頼を寄せます。  
2人は小学1年からソフトテニススクラブ「NPOくしま」で競技を始め、週5日の練習で腕を磨いています。2年生からペアを組んできました。「一緒にプレーしやすくて、こうぞ」という場面で頼りになる存在です。

ソフトテニスのダブルスでペアを組む福島小学校6年の松浪るりさんと上米良凜乃さんは3月、県代表として「第17回全国小学生大会」に出場しました。

2人は小学1年からソフトテニススクラブ「NPOくしま」で競技を始め、週5日の練習で腕を磨いています。2年生からペアを組んできました。「一緒にプレーしやすくて、こうぞ」という場面で頼りになる存



見た目とは似合わない攻めのプレーが持ち味



13. 松浪 るりさん(右)  
上米 良 凜乃さん(左)

福島小学校6年。二人とも小学1年からNPOくしまでソフトテニスを始め、2年からダブルスでペアを組む。全国小学生大会は2年連続の出場。

ダブル後衛で試合に挑む2人は、多彩なショットと安定感のあるストロークが持ち味。指導する谷口裕信「一チは二人とも配球の読みが良く、考えて試合を組み立てることができます。卵胞の成長具合からタイミングを予測し、子宮外口の状態などを確認しながら、種付けに移ります。種付けは、液体窒素を満たした



## 命を育む家畜人工授精師

経験が成否を分ける

人工授精師の仕事は、21日の周期とされる牛の発情を確認した農家から連絡を受けるところから始まります。牛舎へ赴き牛を確認すると、肛門から手を差し込み、直腸の壁越しに子宮を触る直腸検査を行います。「卵胞が成長し、柔らかくなっていることが排卵直前で授精適期の目安」だという橋口さん。卵胞の成長具合からタイミングを予測し、子宮外口の状態などを確認しながら、種付けに移ります。

人工授精師となり8年が経過した今も、日々勉強の毎日を過ごします。「南那珂の受胎率は県内で5年連続トップを誇り、頼れる先輩たちの存在も心強い。先輩たちに少しでも追いつけるように技術を磨いて、信頼される授精師になりたい」と橋口さん。若い力でこれから串間市の畜産を支えていきます。



橋口 拓郎さん  
(福島地区・鍛冶屋)

農業大学校を卒業後、家畜人工授精師の仕事を始める。市内では最も若い28歳。年間約400頭の種付けを行う。昨年の全共には自身が種付けした牛も出場した。



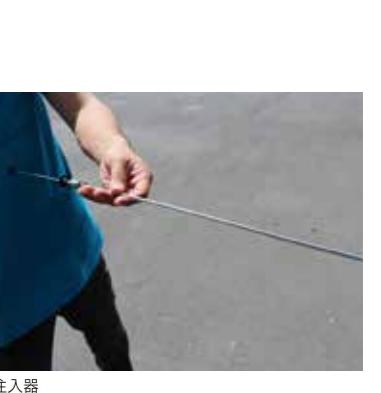
## きらめき図鑑

串間で活躍する人を紹介します

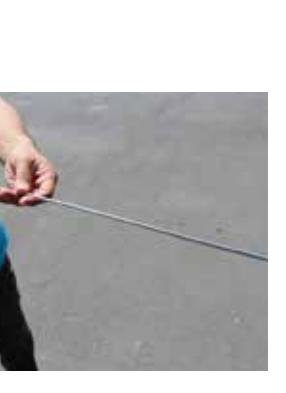
kirameki

昨年9月に開催された全国和牛能力共進会で、畜産王国宮崎の実力を示し、全国に名をとどろかせた串間の牛たち。全国でもトップレベルの和牛生産能力をもつ串間市内で最年少の人工授精師・橋口拓郎さんは高校卒業後、県立農業大学校の畜産学科に入学し、在学中に家畜人工授精師の資格を取得。卒業後に後継者として、父親のもとで技術を学びながら人工授精師の仕事を始め、平成22年8月からは一人で農家を回るようになりました。

市内で最年少の人工授精師・橋口拓郎さんは高校卒業後、県立農業大学校の畜産学科に入学し、在学中に家畜人工授精師の資格を取得。卒業後に後継者として、父親のもとで技術を学びながら人工授精師の仕事を始め、平成22年8月からは一人で農家を回るようになります。市内で最年少の人工授精師・橋口拓郎さんは高校卒業後、県立農業大学校の畜産学科に入学し、在学中に家畜人工授精師の資格を取得。卒業後に後継者として、父親のもとで技術を学びながら人工授精師の仕事を始め、平成22年8月からは一人で農家を回るようになります。



能力共進会で、畜産王国宮崎の実力を示し、全国に名をとどろかせた串間の牛たち。全国でもトップレベルの和牛生産能力をもつ串間市内で最年少の人工授精師・橋口拓郎さんは高校卒業後、県立農業大学校の畜産学科に入学し、在学中に家畜人工授精師の資格を取得。卒業後に後継者として、父親のもとで技術を学びながら人工授精師の仕事を始め、平成22年8月からは一人で農家を回るようになります。



## 地域おこし協力隊活動日記 vol.13

都井岬公式  
フォトコンテスト開催  
2018 4/1~8/31



にしさわ まさひろ  
西沢 将弘さん



公式HPで  
詳細をチェック▼



公式アカウント「@toigenic」をフォローして

あなたが好きな都井岬の写真を

#toigenic をつけて

Instagramに投稿しよう

お問い合わせ (一社)串間市観光物産協会  
〒888-0001  
串間市大字西方5740-1 TEL 0987-72-0479  
矢野不動産ビル2階1号室 FAX 0987-72-1134



子育てに  
関することなど、  
相談をしてみては  
いかがでしょうか？

福祉事務所子育て支援係  
福嶋 いつ子さん

串間市には、10名の母子保健推進員がおり、皆さんの子育ての相談相手として活動してもらっています。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



[担当地区]  
桂原、穂佐ヶ原、上町、桜ヶ丘、城山、霧島、天神、上郡元、西郡元



[担当地区]  
松尾、西小路1区・2区、泉町、本町1丁目・2丁目



[担当地区]  
寺里、上塩、鍛冶屋、大島、西・東下弓田、東・西・南・北金谷



[担当地区]  
下・上田口、東・中・西本西方、鹿谷、古竹、笠祇、奴久見、木代、有明1区・2区・西・東塙町、七ツ橋、西・東・南今町、高松、上小路、山路、仲町



[担当地区]  
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、真壹、大重野、矢床、上大矢取、赤池



[担当地区]  
奈留、伊別府、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



[担当地区]  
本城全地区



[担当地区]  
都井全地区



[担当地区]  
鶴取、倉掛、秋山、小城久保、徳間、東・西上池、下池、串間、初田、田渕、谷ノ口、屋治、古川、羽ヶ瀬、前田、越ヶ谷



[担当地区]  
市木全地区

## ハッピ・スマイル

すずき とうや  
鈴木 統也くん

平成29年4月24日生

じゅんべい ひろこ  
鈴木純平さん・寛子さんの長男  
(福島地区・笠祇)



### 子育て info

●5月9日(水)1歳6ヶ月児健診

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ヶ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  
(無料接種期間は3月末までです。未接種の方はお早めに!)

お父さんにそっくりでおにつか農園の甘いいちごが大好きです。今年は一緒にいちご狩りにも行ってきました。初めての子育てですが、親もすぐ近くで、協力してくれる助かっています。もうすぐ二人目が産まれてくるので優しいお兄ちゃんになってくれるといいですね。

**Happy Smile**

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。

## 病気のお子さんを 保育します

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

### 保育の内容

#### 対象児童

0歳児から小学校6年生までの児童

#### 利用料

1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。  
※登録料などは必要ありません。

「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、お母さんは、このように、病気のお子さんの看病と仕事のはざまで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、どうしても看病ができる場合に一時的に利用できる保育です。

## 利用の流れ

### 病院・診療所



#### 病気発症



#### ②医療機関受診

医師の診察を受け、医師連絡票を発行してもらってください。



#### ③医師連絡票発行



#### ③医師連絡票発行



### 利用者



#### ①事前登録

緊急連絡先・かかりつけ医療機関などを記載した登録申請書を提出してください。

#### 病児保育施設



#### ④事前予約

利用日前日までに、電話予約してください。症状などの聞き取りをしますので、医師連絡票を手元にご準備ください。

#### ⑤利 用

利用申請書、医師連絡票、利用料、看替えなど、保育に必要な物を持参して施設に来所してください。

### ご注意ください！

医師の診断により、家庭での療養となつた場合は、受け入れられません。

### 安心です！

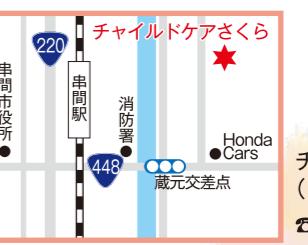
●事前登録をしているだけで、いざという時に備えることができます。

### 病児保育 施設

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。



串間市役所  
串間駅  
消防署  
Honda Cars  
串間市病児保育センター  
(串間市委託事業)  
☎71-1577



Chiyルドケアさくら  
(自主事業)  
☎080-8360-8683

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。**



じゅう  
じゅう

# 健康通信

問/医療介護課健康増進係  
☎72-0333(内線519)

特典満載!  
健(検)診先行予約会  
各種がん検診と国保の特定健診の時期がやってきます。各種健(検)診の予約については、6月1日(金)の午前9時から受付を開始します。

「健(検)診先行予約会」を市内6地区で開催します。各種健(検)診の先行予約ができるほか、お楽しみいただけます。来場いただいた国保の方には、国保の特典満載!

予約開始に先立ち、今年度も「健(検)診先行予約会」を市内6地区で開催します。各種健(検)診の先行予約ができるほか、お楽しみいただけます。来場いたたいた方には、国保の特典満載!

日程開催場所などについて、健(検)診ガイドをご確認ください。年に一度は健(検)診を受け、健(検)診ガイドを確認ください。

特定健診300円割引クーポンをプレゼント!さらにこのクーポンは、紹介者1名分も発行可能ですので、来場できなかつたご家族・ご友人などに贈ると喜ばれますよ!

## 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 サプリメントや野菜ジュースを飲めば、食事で食べるより栄養は取れるんじゃない?

A たしかにサプリメントは手軽に取りたい栄養を摂取できますが、使用には注意が必要です。

#### 解説

サプリメントでは不足しがちなビタミンを補う商品が多く見られます。

そもそも『ビタミンってなに?』って思う方もいるかもしれません。ビタミンとはタンパク質、脂質、炭水化物(糖質)、ミネラルと並ぶ、五大栄養素の一つです。ほかの栄養素と違うところは、ビタミンそのものはエネルギーや体の組織をつくる成分にはほとんどならず、ほかの栄養素がスムーズに働くようにサポートする役割をもっています。例えると、部活のマネージャーのような役割でしょうか。

ビタミンというと野菜・果物に多いイメージがありますが、ビタミンの種類によっては、肉や魚などに多く含まれるものもあります。



健康  
マメ知識

## 楽しく歌ってより健康に!

### Q.1 健康のために気軽にできることありますか?

A 大きな声で好きな歌を歌う。できれば仲間たちと。それだけでも健康増進に効果があることが報告されています。



### Q.2 どんな点が健康にいいの?

A ①呼吸機能アップ  
②脳に程よい刺激  
③幸せホルモン分泌+ストレス発散  
④友情・愛情を育む  
⑤体が自然と動き出す

### Q.3 気をつける点は?

A きつくな範囲で好きだけ歌つていいですが、お店などの場合、くれぐれもそれと一緒にお酒・ソフトドリンクの飲み過ぎ、おつまみ・お菓子の食べ過ぎには気をつけてくださいね。

さて今回は、笑顔でいることで幸せな気持ちになることはたくさん研究されています。明らかになっています。なんと作り笑顔でさえ、その顔の筋肉の動きで幸せな気持ちの時に出るホルモンが脳内から分泌され、本当に幸せな気持ちを感じられることが報告されています。

**①笑顔でいることで自分自身が幸せな気持ちに!!**

笑顔でいることで、幸せな気持ちになります。心身をリラックスさせてくれる効果があります。ぐっすり眠れたてを見てくださいね。

**②とびきりの笑顔や笑いは周りの皆さんも巻き込んで周囲もハッピーにしちゃいます!**

笑顔は周りにも伝染します。笑顔の人を見ると嬉しい気持ちになりますよね。自分の笑顔で周りも幸せにできるとは素敵です。

**③笑顔でいるとより魅力的で好感度アップ♡**

笑った時に出るホルモンには、大きな声で笑ったり(歌つたり)すると息を大きく吸い込むことがあります。呼吸機能のいいリハビリになります♪

**④大笑いするとストレス発散できます☆**

これは健康にとって大切なことです。ストレスを減らすと高血圧や高血糖が改善したり、お腹の調子も良くなったりします。自己免疫力も高まって風邪などにかかりにくい効果も期待できます。

**⑤大笑いでは呼吸機能もアップ☆**

大きな声で笑ったり(歌つたり)すると息を大きく吸い込むことで、呼吸機能のいいリハビリになります♪

**⑥たくさん笑いはぐっすり眠れる効果もあり☆**

笑った時に出るホルモンには、大きな声で笑ったり(歌つたり)すると息を大きく吸い込むことで、呼吸機能のいいリハビリになります♪

毎日元気に過ごしたい  
**健康**  
health

### Q.4 歌が苦手なんですか?

A 歌うことによって得られる健康への効果に歌の上手い下手は関係ありません。歌つて楽しければそれでいいので楽しめる範囲で歌つてみてください(もちろん歌うことがストレスになるなら無理しない)。

### Q.5 他にどんないい点がありますか?

A 人前で歌うことによって自分の意外な一面や才能を発見したり、自信がついたりするかも。

Doctor's  
コラム



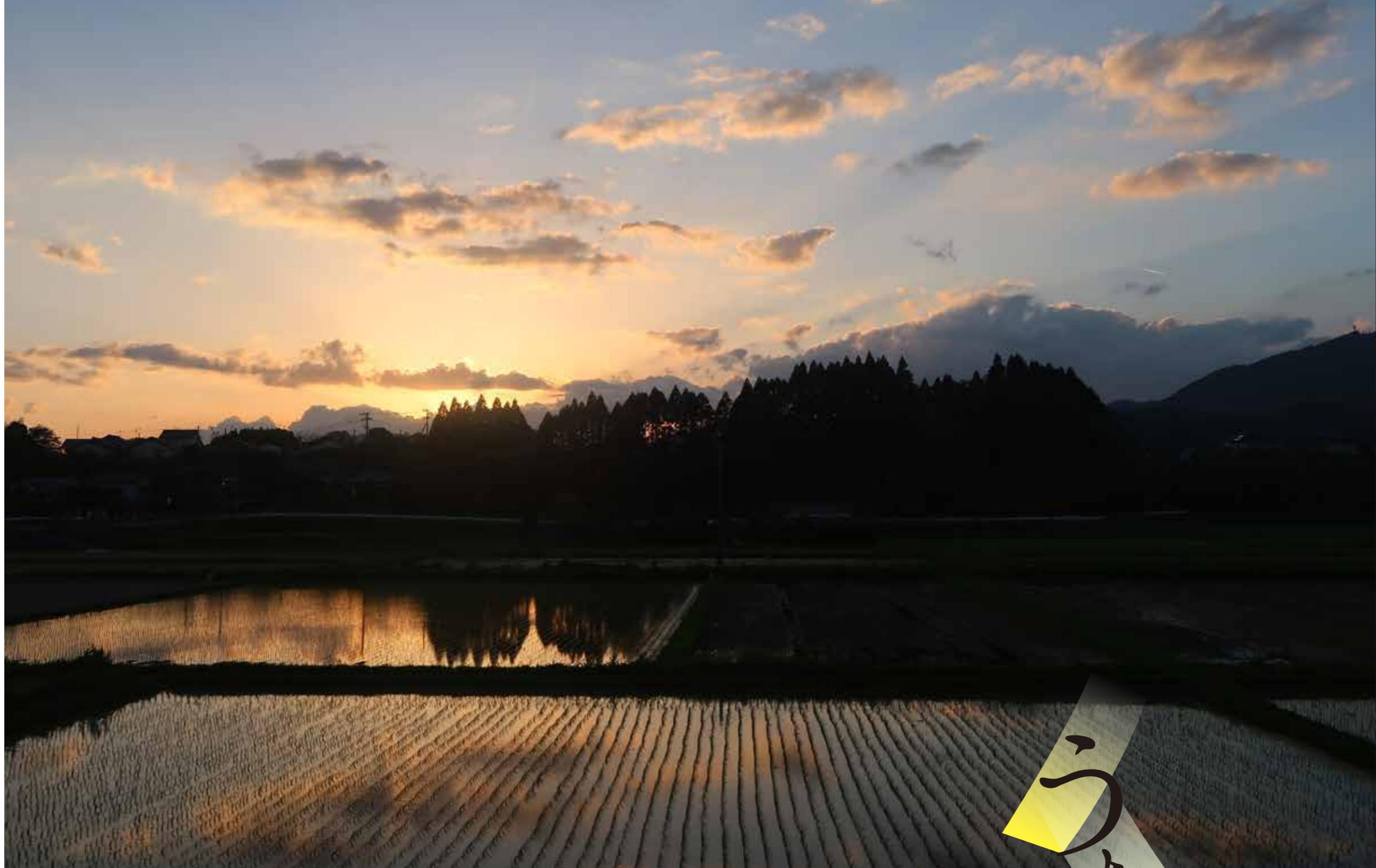
総合診療科  
くすもと きょうこ  
楠元恭子先生

③笑顔でいるとより魅力的で好感度アップ♡

笑顔はそれだけで人を魅力的に見てくれるものです。初めて会う際に笑顔であつた場合、そうではない時に比べて第一印象は格段にアップするそうですよ。

# うたごよみ

12の季節



## 「俳句」あさひ俳句会選

春愁や目には見えざる愁ひごと

仲町 原理歌

花陰に隠れていぬか藤娘

越ヶ谷 白石方子

花吹雪客で賑はふ大手門

春日 水元栄子

束の間の冬の虹見る雨あがり

上町一 又木順子

少年のはにかむ会釀柿若葉

(一般投句)鍛治屋 森本慶典

短歌の投稿は 清水しづ子さんまで(☎72-5546)

## 「短歌」串間短歌会選

ボケといふ言葉危ふしのほほんと寄り合ひて咲く木瓜ののどかさ

西小路 坂本不二子

満開の畠の花菜蝶待てど日見えぬままに耕されゆく

西浜 河野ヨシ子

おかあさんと呼ばれた氣のする日暮れどきこぶしの花のわつと咲きおり

上小路 吉開美穂

峠の里雨したたりて静もりぬわらび芽をふく野焼の後に

小路 安山らく

背を流し心地良きかと娘のごとく顔のぞき聞く介護士さんは

有明 鈴木のり子

俳句の投稿は 本田 義男さんまで(☎72-5280)

# 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!

## ハッピースマイル

### 和の心を学んで、目指せ達筆！

前半は子ども、後半は大人を対象に谷口弘之さんが正しく美しい文字が身につくようわかりやすく指導します。県書道協会が毎月発行する機関誌「墨友」に出題される課題を手本に作品を書いて出品し、昇級・昇段を目指して、書を学ぶことができます。習字を通して和の心を学び、美しい文字を身に付けてみませんか？



字を上手に書けるとうれしいです。  
昇級目指して頑張っています。



参加者 山本 悠翔くん(福島小学校6年)

「イタリア料理」などの国際色豊

平成30年度の公民館講座を募集中です。締め切りが5月10日になります。定員に空きがある場合は、受け付けておりますので、各公民館にご連絡ください。

今年は韓国語教室・韓国料理

かな講座や、「野菜づくり」「笑顔で歌おう」「カラオケ」「ミニミニス」「グーランド」「ゴルフ」「ユースボーツ」などの体と心の健康づくりのための講座など、35講座を開催します。見逃している方は、お早目にこの連絡をお待ちしています。

また、昨年の講座から生まれた新サークルも5団体あります。サークルは自主運営ですが、仲間同士で好きなことを講師の力を借りながら楽しんでいます。ぜひ一度見学に来てください。

情報は、各公民館に問い合わせるか串間市の公式サイトをご覧ください。

## 公民館講座受講生募集中・締切がもうすぐ！

この一冊

今日は牧野渚さんに紹介していただきました！



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！

### 『i (アイ)』 西 加奈子／著

「この世界にアイは存在しません」入学式の翌日、数学教師は言った。ひとりだけ、え、と声を出した。ワイルド曾田アイ。その言葉は、アイに衝撃を与え、彼女の胸に居座り続けることになる。ある「奇跡」が起こるまでは…。「想うこと」で生まれる強さと優しさを感じる本です！

# BOOKS



今月のテーマ展示  
『西郷隆盛』特集

大河ドラマ「西郷どん」も盛り上がりをしていますね。今回は「西郷隆盛」について書かれた本を集めました！薩長同盟・倒幕・維新、さらに深く知識を深めてみませんか？



『こいのぼり  
ぐんぐんこどもの日!』  
たちもとみちこ／絵 ますだゆうこ／作

5月5日、からだの弱いたつやが、ベッドからこいのぼりをながめていると、なんと、こいのぼりがたつやに話しかけてきて…！子どもの成長への願いをこめたお話。柏もちやこいのぼりの作り方など、こどもの日の豆知識も掲載。



『魔力の胎動』  
東野圭吾／著

自然現象を見事に言い当てる、彼女の不思議な「力」は何なのか。彼女は、悩める人たちを救えるのか…。「ラプラスの魔女」の前日譚。『小説野性時代』掲載に書き下ろしを加えて単行本化。



### 【新刊情報】

- コンタミ(伊与原 新)○集団探偵(三浦 明博)○花のいのち(瀬戸内 寂聴)
- みんな昔はこどもだった(池内 紀)○青春のヨーカー(奥田 亜希子)○地下にうごめく星(渡辺 優)○湖畔の愛(町田 康)○隣のすこすこ(柿村 将彦)○敗れども負けず(武内 涼)○わかつて下さい(藤田 宜永)○青空と逃げる(辻村 深月)○物語のなかとそと(江国 香織) 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

## くしま市民交流センターPナップが生まれ変わります！

す。

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翼に替わりました。これまで中間支援組織として市民活動を支えてきた取り組みを継承しつつ、役割を再認識することで初心に返り、活動の幅を広げていきたいと考えています。

特に公民館を取り巻く状況はこれまでの活動を続けていくことが難しくなってきました。また、日常の買い物、通院、送迎、声かけ、見守り、高齢者交流など身近な課題が見えてきました。

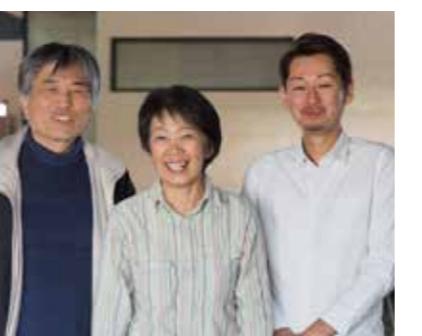
行政や他の市民団体など、いろいろな分野の機関で、できる限りできないことをどのように組み合わせたら課題解決につながるのかを探る「コーディネート」をしながら支援していくと考えています。

タップの紹介です。Pナップの創立から活動を続け、主にICT、デジタル関係を担当している若下常の買い物、通院、送迎、声かけ、見守り、高齢者交流など身近な課題が見えてきました。

新たな地域での活動を広げたいと意欲満々。そしてセンター導員との兼務ですが、これまでやれなかつた地域での活動を広げたいと意欲満々。そしてセンター長の佐藤明子です。

次さん。このリーダーの資格を去年取得しました。一人目は3月まで市木小学校長を務められた田園和宏さん。生涯学習専門指導員との兼務ですが、これまでやれなかつた地域での活動を広げたいと意欲満々。そしてセンター長の佐藤明子です。

角度から学び、深めていくとともにそれが活性化の動きになつていけばと思います。



スタッフのみなさん



くしま市民活動交流センター  
Pナップ  
PanerP  
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](mailto:hello@panerp.jp)

220号線に面しています。駐車場は裏側にあります。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

## 年金 Topic

### 年金事務所へ行かれる際には 予約のお電話を！

全国の年金事務所では、予約相談を実施しています。事前にご予約していただくと、待ち時間を短縮し、お客様の都合のいい時間に合わせることができます。事前に資料などの準備ができるため、詳しく丁寧に対応することができます。

都城年金事務所に相談へ行かれる際は、必ず予約をしてください。

また、月に1回、串間市役所に都城年金事務所の方が来られる移動相談もありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 / 市民生活課市民係 ☎ 内線 225・226

### ねんきんダイヤル

●電話番号 ☎ 0570-05-1165

●予約時間 午前8時半～午後4時(月～金)

\*ご予約の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

### 年金加入期間の確認のお知らせが届いた方へ

平成29年8月から、年金を受給するために必要な資格期間が10年となりました。日本年金機構において、資格期間が10年未満の方に対して、「年金加入期間の確認のお知らせ」を順次送付しています。お手元に届いた方は、年金加入記録をご確認ください。

都城年金事務所 ☎ 0986-23-2571



まだまだ知らない串間がたくさん！

## くしま再発見

**●路面電車の見どころ**

①今では貴重な路面電車  
昭和25年（65年前）に製造、昭和43年に大阪市電から市  
民団体「くしままちづくり協議会」が譲り受けたものです。その半分が「串間市総合案内所」になっています。串間市の観光に関することや、さまざまな問い合わせに対応しています。

②ペッパー君がお出迎え  
（案内人）がお出迎え  
（案内人）がお出迎え

③素敵なコンシェルジュ  
（案内人）がお出迎え

この車両は、広島電鉄から市  
民団体「くしままちづくり協議会」が譲り受けたものです。その半分が「串間市総合案内所」になっています。串間市の観光に関することや、さまざまな問い合わせに対応しています。

車に行かれたことはありますか？

車に行かれたことはありますか？

車に行かれたことはありますか？

木造なので、そのようなところも見どころです。

木造なので、そのようなところも見どころです。

木造なので、そのようなところも見どころです。

車に行かれたことはありますか？

車に行かれたことはありますか？

車に行かれたことはありますか？

**よく尋ねられること**

- ・都井岬に行くにはどうすればいいの？
- ・どこか食事できるところはありますか？
- ・JR、よかバスの時間帯など

特に食事の情報で、「こんなところもあるよ！」という情報があれば教えてください！

ぶるブリ丼 ペッパー君

### 市民コンシェルジュになりませんか☆

土日の市民コンシェルジュは、まちづくり協議会やサイクリング協会、市職員などがボランティアで行っています。串間市にはここができるまでは総合案内所はありませんでした。

串間市民みんなで訪れる方々を心からもてなし、串間市に来てよかった、また行きたいと思えるような街にしていきましょう。

※市民コンシェルジュにボランティアとしてご協力いただける方、団体は、串間市商工観光スポーツランド推進課までご連絡ください。（簡単な面談をさせていただきますので、ご了承ください）

〈問い合わせ先〉  
商工観光スポーツランド推進課 ☎72-1111(内線268)



### 暖かくなってきても、串間温泉いこいの里

串間温泉いこいの里はこれからも皆さんに愛される場所として、営業してまいりますので多くのご利用をお願いいたします。

毎月15日は  
「いこいの日」

入浴料が半額の日として毎月26日「フロの日」に加え、新たに毎月15日「いこいの日」を設けました。さらに多くの人に、串間温泉いこいの里の良さを知っていただきたいと思います。ぜひお越しください！

問い合わせ先 串間温泉いこいの里 ☎75-2000

### ●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/25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!



これが  
AEDといいます

よろしくお願いしま～す

今回の講師は、消防署の救急救命士・和田将文さんが務めてくださいました。今回の講習では、心肺蘇生法やAEDの取り扱いについて勉強します。



プロの技術を見て学ぶ

初めに簡単な説明を受け、さっそく実技です。まずはプロにお手本を見せてもらいます。



何度も練習して体で覚える

胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す心肺蘇生法とAEDの使い方を教えていただきながら練習します。



真剣モードのクリスチャン

3時間みっちり練習して何とか一人でできるようになってきました。



電気ショックの後は  
心肺蘇生を再開！

じやーん！

無事終了証ゲット！

日々の生活ではあまり経験できないことが体験できてとても感謝です。最初は大きな声で状況を説明したり助けを求めるのが恥ずかしかったけど、何回も繰り返してやることにより慣れることができ、緊急事態が実際に起こったときに何かの役に立てると思うようになりました。一番心に残ったのは大事な人がいざという時にも生きるか死ぬかは自分が決め手になることもあるということ。人生は何が起こるか分からないですし、その大事な人のためにも、皆さんも救命講習を一回でも受けてほしいですね。



それいけ！  
クリスチャン

体当たり取材  
奮闘記

第13回

## 命を救う 応急救護にチャレンジ

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4月に市役所へ入庁した新入職員と一緒に「普通救命講習」を受講しました。家庭や職場で家族や同僚が突然倒れたりしたら、その場に居合わせた人が適切な手当をすることで助かる命があります。いざという時に備え、クリスチャンは講習で正しい知識と技術を身に付けることはできたか？！

### 習得まであと一步

最後は、実技の効果測定を行います。これをクリアすれば終了証がもらえます。



和田さんから一言

皆さん覚えが早くて、いざという時にはしっかり心肺蘇生法をしてくれると思います。消防署では要望があれば救命講習会を行いますので、大切な方を守るためにぜひ受講してください。

〈救命講習問い合わせ〉  
串間市消防本部  
☎72-0297



新入職員のみなさんと

行政の幅広い動き

## 4つの協定を締結しました



### 地域見守り活動に関する協定

串間市と市社会福祉協議会、串間警察署は、地域の子どもや高齢者らの見守り活動に関する連携協定を、市内新聞販売所の5事業所と締結しました。

締結したのは宮崎日日新聞市木販売所、串間中央販売所、串間東部販売所、朝日新聞串間販売店、読売新聞・読売センター串間。協定では、新聞配達などの通常業務の中で、新聞がたまっていたり、異臭などの異変に気付けば関係機関に連絡するように定めています。

問 / 福祉事務所社会福祉係 ☎ 72-1123



### 南郷信用金庫との包括的連携に関する協定

串間市と南郷信用金庫は、地域活性化と市民サービス向上に向けた包括的な連携協定を結びました。次の5つの事項について、連携し協力していきます。

- ①地域社会の活性化および市民サービスの向上
- ②地域経済の活性化および地域産業の振興
- ③まち・ひと・しごとの創生と好循環の確立
- ④こどもおよび青少年の健全育成、人づくり
- ⑤高齢者及び障がい者の支援

問 / 総合政策課企画係 ☎ 内線335



### 県立看護大学との事業連携に関する協定

串間市と県立看護大学の研究グループは、事業連携に関する協定を締結しました。

県立看護大学が有する人的資源や知的資源と、本市が有する地域資源や文化を結合し、本市のまちづくりに関わる総合的な事業やその効果検証を連携して推進することにより、地域社会の振興や大学における教育・研究の活性化に寄与することを目指します。

研究グループの代表・江藤敏治教授は昨年度から串間市で健康講座を開催していただいている。

問 / 医療介護課 ☎ 72-0333



### 災害時における一時避難所としての使用に関する協定

串間市と南部環境クリーンセンターは、大規模な地震や津波などの災害が発生した場合に、同社の雨水タンクや太陽光発電などを備えた施設を一時避難所として開設する災害協定を締結しました。

協定では、施設を一時的に使用できるよう定めたほか、市からの要請があれば避難者へ供給するための災害用備蓄物資（食料品、毛布など）の保管場所としても協力することを定めています。

問 / 危機管理課危機管理係 ☎ 内線344

副市長、教育長が変わりました  
副市長に串間俊也氏、教育長に吉松俊彦氏が就任



副市長 串間 俊也

●副市長あいさつ  
副市長に串間俊也氏、教育長に吉松俊彦氏が就任

本年3月に串間市議会の選任の同意を賜り、4月1日付けて副市長に就任いたしました。

現在、我が国社会全体が人口減少、少子高齢化など大きな変革期にある中、地方自治体におきましては、地域の資源を磨き上げ、独自性を発揮していくことがこれまで以上に求められています。

もとより微力ではございますが、県庁生活で培ってきた経験等を生かしながら、安心安全な暮らしづくりの推進はもとより、地域の活性化、人材育成等における串間市の様々な特性を生かした諸施策の推進など、島田市長のもと一生懸命取り組んでまいりますので、皆さまの温かいご理解ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



教育長 吉松 俊彦

●教育長あいさつ  
3月まで串間中学校で大変お世話になりました。串間中学校開校1年目は市民の皆様から、温かい御支援をいただきまして、素晴らしい1年となりました。

さて、今年度の教育長基本方針として次の6項目を挙げさせていただきました。(1)小中高一貫教育の充実(2)豊かな心(3)教職員体制の充実(4)連携型中高一貫教育校の充実・強化(5)教育環境の整備・充実(6)社会教育・生涯学習の推進です。小中高一貫教育を串間市の教育の柱といたします。  
どうぞ、さらに小中高一貫教育校に献できる人材の育成を目指して、人生に難用はない精神で取り組んでいきたいと思います。



大生黒潮発電所での竣工式の様子



御崎神社

## 市長コラム

### 木質バイオマス発電所が完成 産業観光によるまちづくりへの第一歩

自然豊かな本市の未利用木材を有効活用した環境にやさしい大生黒潮発電所が完成し稼働を開始しました。この施設はペレット工場併設型の小規模発電所で、国内では初めての稼働となるため、全国的にも注目度が高く視察者も多く訪れるところでしょう。さらには今後、水力発電や九州最大規模の風力発電などの再生可能エネルギー施設が誕生します。工コツーリズムや観光といったさまざまな分野と組み合わせながら

ともに、さらに小中高一貫教育校について、市民の皆様の期待や関心も高いのではないかと思います。ふるさと串間を愛し、串間のために貢献できる人材の育成を目指して、「人生に難用はない」の精神で取り組んでいきたいと思います。

岬には宮崎觀光遺産にも認定され、太平洋とソテツ群落に囲まれた御崎神社があります。1300年の歴史があり、今なお人々の安心安全を守り続けています。これからこの自然の力溢れる御崎神社を觀光スポットとして「アイデアを模索しながら」といきたいと思います。





# 徒然なるまほー

随想

認知症地域支援推進員として日々奮闘中！

「2025年、元気な75歳を目指して！」

私は、1950年3月生まれの68歳。7年後の2025年には75歳となり、後期高齢者の仲間入りである。

現在、医療・福祉の現場では2025年問題が大きく取り沙汰されている。私を含む団塊の世代が後期高齢者となり、医療や介護の需要が増加していくことが予測され、反面、供給側の生産者年齢の人口は激減することが懸念されている。自身、福祉の現場で介護保険制度開始以前より制度創設に関わりを持ち、人口動態や社会保障制度全般にわたる制度の変遷を実感している。そのため、できるだけ元気に過ごして生きていくと、現在も福祉の現場で活動している。

昨年3月までは社会福祉法人に勤務し、介護支援専門員として介護を必要とする住民の皆様への相談対応や介護保険制度におけるケアマネジメントに携わってきたが、公的なサービス提供だけでは要援護者の生活全般にわたる支援には限界があることを痛感。地域住民を含めたインフォーマルな支援が必要であることを強く感じ、地域全体を対象に何かできないだ

冒頭で述べた団塊の世代の問題については、疾病予防が重要であるが、私の世代では、すでに生活习惯病を発症し何らかの治療を余儀なくされている人も少なくない。私も昨年6月に乳がんの手術を行った。現在はホルモン療法を行っている身である。しかし、「病気になつても病人にはならない」とい



深江 ちかえ(68歳)

大東下園田出身、上郡元在住。大東市ノ瀬出身の夫、3人の息子、5人の孫あり。社会福祉法人串間市社会福祉協議会勤務。

75歳でありたい。

一日一日を活き生きと笑顔で過ごし、2025になつても元気な75歳でありたい。

うれしいことである。冒頭で述べた団塊の世代の問題については、疾病予防が重要であるが、私の世代では、すでに生活习惯病を発症し何らかの治療を余儀なくされている人も少なくない。私も昨年6月に乳がんの手術を行った。現在はホルモン療法を行っている身である。しかし、「病気になつても病人にはならない」とい

う信念と、職場の仲間や関係機関の皆様方のご理解とご協力、もちろん夫をはじめ子供・孫たち家族の思いやりに支えられ、免疫力もアップしているようになります元

介護支援専門員として活動中はあまり気がつかなかつたが、2月の生涯学習発表会を観て、シニアの皆様のパワフルな心身両面の活動に驚き感激でいっぱいになつた。特に「天使にラブソング」ではつい一緒に歌つてしまつた。串間特有の「ヤズやゴスペルの美しい歌声、特に「天使にラブソング」ではいつもこんなにパワフルな方々がおられ頗もしい限りである。

人間、仕事でも趣味でも何か生きがいとなるものがあれば元気でいられると思う。私は今のところ仕事が生きがいだが、これからも一日一日を活き生きと笑顔で過ごし、2025になつても元気な75歳でありたい。

最近、色や咲き方が個性的で素敵なパンジーやビオラを見かけませんか。これは個人育種によって育てられたものです。交配や育種というと難しそうと思われるかもしれません、どなたでも簡単にできます。ご興味のある方は無料でお教えしますのでご連絡ください。

●問い合わせ先 内野レン子さん ☎72-5647



串間市盆栽愛好会の皆さんのが丹精込めて育てた「さつき盆栽」を展示します。19・20日は、先着30名にさつきの苗木を配布します。

- 日時 5月18日(金)~20日(日)  
午前9時~午後5時(20日は4時)
- 会場 アクティブセンターロビー
- 問い合わせ先 水元さん ☎75-1895

## さつき花季展のお知らせ



「河川海岸又は港湾におけるボランティア美化活動知事表彰」として長年活動を続けてきた「ふるさとの水辺環境を守る会」が県知事表彰を受けました。これまで福島川の清掃、いかだ下り体験、水質環境浄化微生物(みずべ愛)の配布・作成教室など、串間市の河川環境を改善する取り組みを続けてきました。



パンジーとビオラで自分好みのお花を作りませんか？



3月23日、市役所で「自衛隊新入隊激励会」が開かれました。激励会には、入隊予定者6人が出席し、関係者や家族からの祝福を受けました。入隊者を代表し、林皓太郎さんが「初心を忘ることなく日々努力を重ね、立派な自衛官になることを誓う」と述べ、入隊に向けて決意を新たにしました。

TOPIC



幸島と本土がほぼ陸続きに貴重な場所を守るためにもご協力を

## 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。

TOPIC

ふるさとの水辺環境を守る会が宮崎県知事表彰

TOPIC

自衛隊入隊6名が決意白衛隊新人隊激励会