

広報

くしま

毎月2回1日・15日発行

- 特集1 都井岬に行こう！
- 特集2 第30回 福島港花火大会
- 特集3 地域福祉計画・地域福祉活動計画



宮崎県建築士会串間支部のみなさん

防災に強い
まちづくりを！ 9

September.2013

No.942



本物の魅力

都井岬は、今も昔も変わらず輝ける場所です。その素晴らしさ、面白さは少し体験しただけでは分からんと思います。

『本物』が都井岬にはあります。季節によって姿を変える景観や、絶滅危惧種の植物たち。皆さんよくご存じの御崎馬についても、さまざまな楽しみ方があります。

宝箱を探して

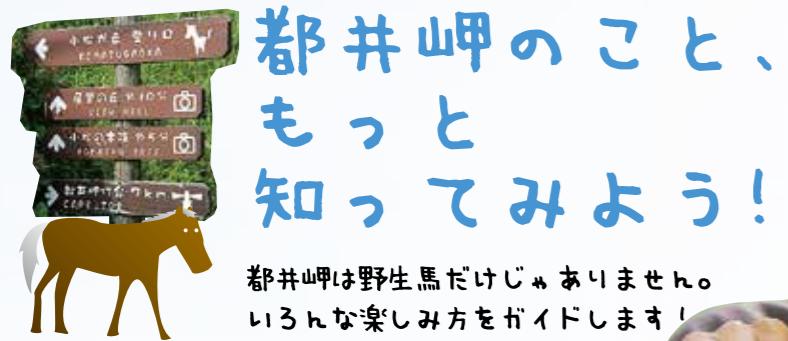
ちょっと工夫してみたり、見方を変えてみるだけで、まったく違う姿が見えてきます。都井岬にはたくさんの宝箱が眠っています。その宝箱を見つけ、磨いて、皆さんに伝えていきたい。それが、わたしたちの役割ではないかと考えています。

串間市を代表する観光地である都井岬。雄大な自然と、そこで育まれた御崎馬の共存する風景に、今も変わらず多くの人が訪れています。そんな都井岬の魅力を皆さんに発信し続ける、都井岬ビジャーセンターをご紹介します。

そこには、わたしたちが知らない都井岬の新しい一面がたくさんありました。

わたしたちの最も身近な観光地、都井岬。皆さん、最近いつ都井岬に行きましたか？



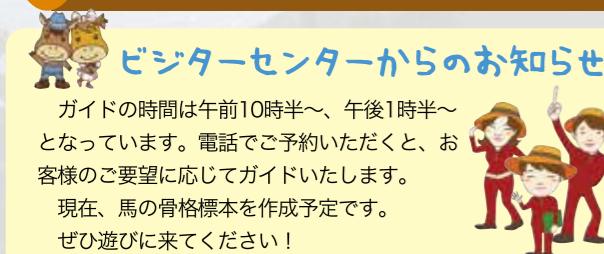


インタビュー

都井岬は大好きな場所です。馬の家族のことを聞けたり、普段は見られない、寝ている姿を見られてすごく面白かったです。大きな馬がゴロゴロしていてピックリ！地元、串間の人こそガイドを受けて、都井岬のことをもっと知ってほしいなと思いました。



福島高校2年
萩原 知秋さん
福島中学校3年
上野 ららさん



●問い合わせ先：都井岬ビジターセンター ☎76-1546



御崎馬研究員
坪山 佳織さん

インタビュー

とても面白かったです。馬ふんを紙でくすぐる作業が楽しかったです。馬が草を食べてふんをする。そこから新しいものが出来るなんて、すごい！天井部分をハート型にくり抜いたりスタンプを打ったりして、オリジナルの作品が出来ました。大切にしたいと思います。

おもてなしブリター
三好 久美子さん

P♥♥Pを
つくろう！

馬ふん紙と都井岬産の竹で
オリジナルのランプシェードを作ってみよう！

※POOPとは、英語で「ふん」のことです。

今日、都井岬を
体験したのはこの4人！

広報くしま | 04

第30回 福島港花火大会

夏の夜空に4,000発の花が咲きました。



8月12日、福島港で夏の風物詩『第30回福島港花火大会』が盛大に開かれました。串間市の3大イベントの一つで、くしま活性化委員会が主催。お盆に合わせての帰省客や夏休み中の子どもたちで会場は大賑わい。市内外から約1万3,000人が参加し、夏の夜空に描かれる花火の競演を楽しみました。

会場には地場産品をはじめ、焼き鳥やかき氷などを販売する出店がずらり。浴衣姿の子どもたちの笑顔が目を引きました。

また花火の打ち上げに先駆けて、特設ステージではバンド演奏やストリートダンス、太鼓演奏などが披露され、会場は大いに盛り上がりました。

終盤に上がった大玉の花火には会場から大きな歓声が上がり、真夏の祭典は盛大に幕を閉じました。

市民・地域・行政の力を合わせ 支え合う仕組みを作りましょう。

障がいのある人も、高齢者も若者も、だれもが等しく住み慣れた地域で、共に生きる暮らしを実現するためには、お互いを思いやる心が必要です。このような考え方を踏まえ、地域福祉計画が策定されました。

特集／地域福祉計画・地域福祉活動計画



九州保健福祉大学
社会福祉学部 スポーツ健康福祉学科
かわ さき よしこ
川崎順子准教授

本年度、串間市が「地域包括支援ネットワーク構築支援・権利擁護支援事業モデル市町村事業」を実施するにあたり、川崎准教授は講師として参画。同モデル市町村事業は県内2カ所の指定で、宮崎県からの補助を受け実施中です。

今後は地域福祉活動の個別計画が必要

今後、少子高齢化の問題や近所付き合いの減少、景気の伸び悩みなどがわたしたちの暮らしに大きな影響を与え、さまざまな課題がさらに増えていくことが予想されます。こうした課題に対し、地域住民や地域ボランティア、福祉サービス事業者などの福祉活動に関わる人たち、そして行政機関などがそれぞれの役割や特性を活かすことが必要です。その上で、地域とともに暮らす人たちが互いに支え合い・助け合いながら、よりよい方策を見出していくこというのが、地域福祉の考え方です。

先月、広報紙と一緒に「串間市地域福祉計画・地域福祉活動計画」の概要版が配布されました。今回はその計画の趣旨や考え方を解説しますので、概要版を手元においていただくと幸いです。同計画は市民や地域、社会福祉協議会、行政などが力を合わせて推進していくための計画です。そのため「市民・地域」「社協」「市行政」の役割分担と連携・協力主体を設定しています。概要版では、簡素化されていますが、本計画書では、具体的に取り組む内容を明記しています。また「市行政」の取り組みを地域福祉計画、「社協」の取り組みを「地域福祉活動計画」と位置付けて一体的に策定しました。

計画書の趣旨と考え方

近年、全国的な傾向は、住民の

生活ニーズは多種多様なものとなる一方、公的な福祉サービスの充実だけでなく、地域でお互いに助け合しながら、安心して暮らせる社会の仕組みづくりが必要となっています。

平成23年3月には、東日本大震災が発生し、あらためて地域コミュニティの必要性が再確認されています。また、地域福祉を推進していく上では、日常からのつながりや災害時における要援護者の支援体制の構築も求められています。このような背景から、地域でお互いに支え合う仕組みを整えるとともに、市民と行政の協働により地域における福祉活動を積極的に推進するため、その指針となる同計画を策定しました。

地域には、子どもから高齢者までの幅広い世代をはじめ、障がい

のある人・ない人などが、ともに生きるという考え方のもとに、互いに人権を尊重し、生活の拠点で実だけではなく、地域でお互いに助け合しながら、安心して暮らせるある地域において、支え合い・助け合いながら生活しています。私たちがともに暮らすこの地域は、少子高齢社会の進展の中にあるます。そしてその中で展開される「福祉」には、介護保険サービス、子育て支援や子どもたちの健全育成、障がいの人の支援があります。それらのサービスの提供や支援は、社会福祉制度に基づく行政サービスの一環として実施されたり、民間の独自の取り組みとして実施されたりしています。そして、地域ボランティアや福祉サービス事業者などの人たちが、その大きな担い手として活躍しています。



【基本目標】

- (1) 誰もが参加するために
- (2) 助けえるために
- (3) 地域で暮らすために

【各計画との関係】

地域福祉計画は保健福祉分野における5つの計画に共通する地域福祉推進の理念を相互につなぐとともに、各計画に基づく施策が地域において、より効果的に展開されることを推進する役割をはたします。

【地域福祉向上に向けた3つの助け】

自 助

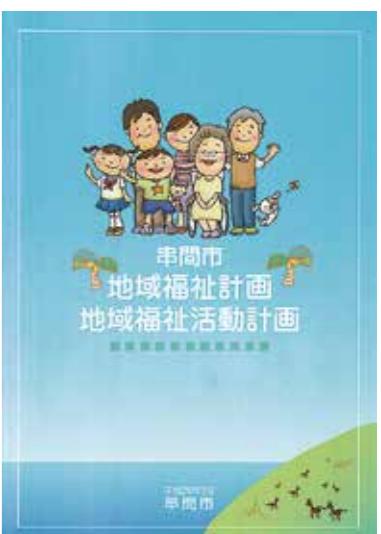
個人や家族による支えあい・助けあい
(自分でできることは自分で)

共 助

地域社会における相互扶助
(隣近所や友人、知人とお互いに支えあい、助けあう)
地域活動や地域ボランティア、社会福祉法人などによる支え
(「地域ぐるみ」で福祉活動に参加し、地域全体で支えあい、助けあう)

公 助

公的な制度としての保健・福祉・医療その他の関連する施策に基づくサービス提供
(行政でなければならないことは、行政がしっかりととする)



The slow Food

「まじかる」込めてお迎えします。

お盆の時期などにご先祖さまにお供えする「らくがん」。独特の舌触りで、ほんのりと甘い。この時期だけにしか食べられない昔ながらの盆菓子をご紹介します。

福島地区・上塩にお住まいの河野スミ子さんは30年以上手作りのらくがんでお迎えしています。河野さんがこだわりは色。色付けには着色料は使わず、自然のものを使います。紫はツルムラサキの実、黄はクコの実を煮出して色付けしています。庭で収穫した実は冷凍保存して使います。木彫りの型は菓子屋を営んでいた知り合いの方から譲り受けました。型によって模様が違うので楽しいです。一緒に作っている友人と交換し合うんですよ」と河野さん。

最初は実家など身内の分だけを作っていましたが、今年はなんと約3

00個も手作り。友人や親せき、お世話になった方へ配りました。きれいで、ほんのりと甘い。この時期だけにしか食べられない昔ながらの盆菓子をご紹介します。

お盆前にこれを作らないと帰つてくるご先祖さまを迎えないですね」と仮壇を見つめながら話します。

1年に一度だからこそ、まじかるを込めてお迎えしたい。そんな思いがギュッと詰まったお菓子。ご先祖さまを思いながら食してみてはいかがでしょうか。



河野 スミ子さん

今年は娘も一緒に手伝ってくれました。3歳の孫もおいしいと言って食べますよ。

落雁（らくがん）
米などから作ったデンプン質の粉に水あめや砂糖を混ぜて着色し、型に押して乾燥させた干菓子。



マメ知識

型ってどんなかたち？



この木彫りの型に材料を入れ、押し固めます。最後に型を後ろから「トントン」と叩き、型からはずして完成。型も職人さんがひとつひとつ手彫りしています。



旬を食べる
Kushima slow Food

名人に学ぶ
Kushima slow Life

歌に込められた、「こころを読む

宮日最高吟士に選ばれました

胡隱君を尋ぬ

水を渡り復た水を渡る
花を看 還た花を看る
春風江上の路
覚えず君が家に到る

8月4日に開かれた第33回宮日杯

吟詠コンクール大会（宮崎日日新聞主催）で、歴代最優秀吟士5人の中から、福島地区・上町にお住まいの木下信子さんが宮日最高吟士に選ばれました。自宅で詩吟教室も開いている木下さん。本格的に詩吟を始めたのは8年前から。「詩吟を始めた新しい仲間が出来ました。有意義に余暇を過ごせています」と笑顔を見せます。「自然や情景を詠んだ歌、歴史に関する歌。歌は何でも好きですね。それぞれに良さがあります」とその魅力を語ります。

2回目の挑戦で最高吟士に選ばれた今大会。課題吟は『胡隱君を尋ぬ』という漢詩。木下さんはこの漢詩には特別な思いがあったそうです。「詩吟を始めたころ、先輩の方が詠んでおられたのを聞いて、こんな難しい

歌、自分にはとてもできないと思いました。この歌で選ばれたのも何かの縁ですね。歌を詠んだ人の気持ちになつて詠むように心がけました」と大会を振り返ります。

数年前から、保育園で園児にも詩吟を教える木下さん。今大会でも教え子が入賞を果たしました。

「若い人たちにもっと詩吟に触れてほしいですね。歌を詠むことで時代背景などが自然と知識になります。礼儀作法も身につくし、ぜひ一度体験してみてください」。皆さんも、詩吟の世界に誘われてみませんか？



木下 信子さん

大きな声で吟じるとストレス発散になります。詩吟で新しい世界が広かりました。

Scene4 泳ぐ楽しさ教わりました



楽しく泳げる

水泳はちょっと苦手です。クロールの息継ぎができるようになりたくて参加しました。先生が優しく教えてくれたので少しできるようになりました。息を吸うと体が浮くということを初めて知りました。これからは楽しく泳げると思います。

大平小学校 4年生
津曲 兼四郎さん

丁寧にごみ拾い

ごみのない道を目指して

8月7日、「道路ふれあい月間」にあわせて、道路清掃活動が行われました。串間土木事務所や市役所をはじめとする5団体の職員やボランティアの皆さん、約180名が参加。暑い中、道路のごみ拾いや草むしりに汗を流しました。

まちの
話題My
Town
Topics

Scene5 戦争体験語り継ぐために



戦争怖いです

戦争でたくさんの人たちが亡くなったりと聞いてかわいそうだと思いました。爆弾を落とされたり銃で撃たれたり、自分がされたらと思うとすごく怖いです。昔みたいに、また戦争をすることにならなくてはしくないです。平和が一番だと思います。

市内の話題や出来事などを
写真を交えて紹介します。

Scene6 近代3種に挑戦しました



射撃が難しい

2回目の出場です。去年は2位でしたが今年は小学生女子の部で優勝できました。クラブに入って水泳をしているので、一番上手くできました。射撃がとても難しかったけど、上手く当てることができて楽しかったです。来年も優勝を狙います。



8月11日、串間市総合運動公園で第3回近代3種大会in串間（主催：近代3種串間市実行委員会）が開かれました。近代3種とは近代5種競技の普及推進を目指して、スイム、ラン、射撃の3種目で競うというもの。小学生から高校生の選手たち約100名が参加しました。猛暑の中、選手たちは慣れない射撃や長距離のスイムに苦戦しながらも、普段は体験できない競技を楽しんでいる様子でした。

大きなおいもが採れました

8月18日、JA串間市大東青年部が主催するイモ掘り大会がありました。炎天下の下、市内外から約320人が参加。青年部が管理をしてきた畠では子どもたちが両手いっぱいに大きなサツマイモを抱え、楽しそうに駆け回っていました。



おいしそうです！

Scene1 夏の風物詩、あたご祭り



おばけ屋敷！

友だち3人で来ました。お祭りは毎年楽しみにしています。おばけ屋敷がとっても怖くて、面白かったです。ガイコツとか出てきてドキドキでした。愛宕神社にも参りに行って、パレーの全国大会で優勝できるよう吉田 愛由美さん」とお願ひしてきました。

7月23日、仲町通りであたご祭りがあり、およそ2,000名の人出でにぎわいました。歩行者天国になった通りにはたくさんの出店が立ち並び、いつもの風景とは一変。まちは賑やかな雰囲気になりました。特設ステージでは祭りを盛り上げるために子どもたちが太鼓演奏やダンス、バンド演奏を披露。また市青年団協議会手作りの『おばけ屋敷』には子どもたちが長蛇の列を作っていました。

Scene2 市役所の仕事体験しました



将来に役立つ

市役所の都市建設課で働かせてもらいました。思ったよりたくさんの仕事をあって大変でした。将来は消防士になりたいので、公務員がどんな仕事をしているのかいろいろと知ることができて良かったです。将来に久保田 樹さん 役立つ経験ができました。



7月23日～25日の3日間、福島高校2学年の生徒6名が市役所で就業体験（インターンシップ）をしました。商工観光スポーツランド推進課ではあたご祭りの準備、医療介護課では料理教室で一緒に料理を作るなど、市役所のさまざまな業務を体験しました。（※当記事は総合政策課で体験した有嶋宏祐さんに書いていただきました。「インタビューするのがすごく緊張しました」との感想でした）。

Scene3 東九州道早期実現を誓う



課題の解決を

地域の課題を高速道でどう解決できるか説明を受けました。インターチェンジから遠いという理由だけで、企業誘致など実現できないことが多い。高速道が身近になるとことによって人の『感覚』が変わると思います。早期実現を願います。

7月28日と29日、串間市文化会館で『東九州自動車道に関するパネル展』があり、2日間で663名の参加がありました。会場では多くの市民が国土交通省の職員から東九州自動車道の現状と地域の課題などについての説明を受けた後、アンケートで意見を伝えました。また24日には日南・串間地区的総決起大会があり「日南～串間～志布志間」の早期整備実現に向け、一層の結束を誓いました。

住所／串間市大字西方5500-2
TEL・FAX/0987-27-3075
開館日/平日午前9時～午後6時
メール/kushimagein@kkg.biglobe.ne.jp
HP/http://kushima-panerp.com/

パナップは、
みなさまの
市民活動を
支援します！



(有)あしこミュニティ研究所
所長 浦野秀一さん

埼玉県川口市職員として勤務し、
職員研修や議会、広報などの担当
をするかたわら日本各地だけでなく
海外にも訪問して地域振興の取
組みを調査した経験があります。
その経験を活かし、地域振興アド
バイザーなどを務め、さまざまな
着眼点から行なうまちづくりのスペ
シャリストです。



今年度はこれがラスト！
もちろんパナップでもじ
談に乗ります！

コードィネーター
の木原です。

◎問い合わせ先
総合政策課協働推進係
内線3335

市民発！にぎわい創出事業
第3次募集！

◎締切／9月30日（月）必着
詳しくは市ホームページをご
覧いただぐか、市役所総合政策
課協働推進係までお問い合わせ
ください。

◎問い合わせ先
総合政策課協働推進係
内線3335

みんなで創る講演会 開催！

あなたをワクワクさせる講演会
がここにあります！

全国のまちづくりにおけるスペ
シャリストの浦野秀一さんを講師
に迎え、まちづくりについて講演
会を開催します。さまざまな経験
などを活かし全国を飛び回ってい
る浦野さんの講演は、大変貴重な
ものであり、まちづくりにおける
とても大切な経験となります。串
間のまちづくりの未来について、
みんなと一緒に考えてみましょう。
また今回は、忙しいお父さん・

◎日時／9月26日（木）午後7時
～8時半
◎場所／串間市総合保健福祉セン
ター 2階 研修室
◎講師／（有）あしこミュニティ
研究所 所長 浦野秀一氏
◎テーマ／本当にできる、良いま
ちづくり会

第21回 子育て支援情報

親子で笑顔！安心・安全な 子育てを応援します



子育て中の親子に対し
トータルでサポートします

子どもは一人では成長できません
。親やまわりの力を借りて少しずつ育つしていくものです。
子育ては悩むあたりあります！で
も大丈夫。一人で悩まないで。
相談すること、仲間を作ること
も大切です。

子どもが1歳なり父親、母親も
子育て年齢1歳です。親子とも日々
成長！お父さん、お母さんが元
気になれば、子どもも元気に育ち
ます。お父さん、お母さんが笑顔
であれば、子どもも笑顔ですくす
く育ちます。

みんなで樂しく子育てをしまし
ょ。

◎問い合わせ先
福祉事務所子育て支援係
72-8701（内線5550）



子育て応援体制

妊娠の届出と母子健康手帳交付
◆第2、4水曜日



妊娠一般健康診査
医療機関で個別健診です

出生届（2週間以内）
市役所市民生活課

乳幼児相談

医療費助成制度

こんなには赤ちゃん訪問
10名の母子保健推進委員さんが
生後4ヶ月までの赤ちゃんのいる
家庭を全戸訪問

養育訪問
子育てについての悩み、
相談など訪問し支援

幼稚園、各保育所・園



楽しい子育て

妊娠ー出産ー子育て
家庭児童相談室
0～18歳までの子について
何でも相談室

子育て支援拠点事業
《すこやかひろば》（ひろば型）
月曜日～金曜日まで無料で利用できます
総合保健福祉センター2階
すこやかひろば
一時預かり（有料）
《子育て支援センター》（センター型）
月曜日～土曜日（午後1時まで）
南さくら保育園敷地内

<健診>
わが子の成長を確認するため必ず健診は
受けましょう
・乳児健診（3～5ヶ月）離乳食教室
・乳児一般健康診査（医療機関）
・1歳6ヶ月児健診
・2歳児歯科健診（2歳6ヶ月児）
・3歳児健診（3歳6ヶ月児）
フツ素塗布

あそびの広場「すくすく」
毎月いろんな遊びを通して
お子さまの発達を促します

病児・病後児保育
・串間市病児保育センター
・チャイルドケアさくら

伝

Information

生涯学習だより



子どもからお年寄りまで、仲間と一緒にいろいろなことを学んだり、楽しんだり。生涯学習にチャレンジしましょう。

後期公民館講座の受講生を募集しています。

平成25年度 後期公民館講座 ☆受講生募集☆

申込期間9月2日(月)～9月20日(金)

◇受講申し込みは、申込者の①氏名②住所③電話番号④生年月日⑤講座名⑥講座番号をハガキにご記入のうえ、次の宛先まで郵送下さい。

〒888-0001 串間市大字西方9050番地 串間市中央公民館

または、中央公民館・各支所にて、直接、申込書をご記入下さい。電話での受付はいたしませんのでご了承ください。

番号	講 座 名	日 程	内 容	場 所	講師(敬称略)	定員	回数
※1	バッヂワーク	10～2月第1・3火曜日 午後6時～8時半	基礎から始まり、一つの作品の完成まで丁寧な指導で楽しく学べます！	中央公民館	根井久美子	15	7
※2	コツコツクッキング	10～2月第1火曜日 午後6時～8時半	骨が大事です！丈夫な骨を作るためにおいしい料理を作って食べよう。		中原由紀子	15	4
※3	フラワーアレンジメント	11/11、12/9、1/20 午前10時～正午	フラワーアレンジメントを初步を学んで自分らしいアートに挑戦！		河野 恒子	15	3
※4	かわいいマスクづくり	11/13 午後7時～8時半	世界につ！かわいい手ぬいのマスクを作りましょう♪		吉松 三代	15	1
※5	しめ縄づくり	12/6 午前10時～12時半	日本の正月に欠かせないしめ縄。伝統の技を伝授します。		黒木 一利	15	1
※6	かんたん素敵なクリスマス・リースづくり	12/10 午前10時～正午	簡単にできるオリジナルリースでクリスマスをもっと楽しく☆		根井久美子	15	1
※7	壁に飾ろう さげもん風ねじり梅	1/14、1/28 午前10時～正午	部屋にアクセントになる素敵な飾り物を手軽に作ってみませんか。初心者大歓迎！		根井久美子	15	2
※8	柔力球+α	10～2月第2・4水曜日 午後1時半～4時	ラケットとボールを使った軽運動。バランス感覚やリズム感を養うのに最適です！		市生涯学習専門指導員	10	10
※9	切り絵・ちぎり絵	10～2月第1・3水曜日 午後1時半～4時	気さくな雰囲気の中、絵はがきや部屋飾りが作れるようにしっかりサポートします。		市生涯学習専門指導員	10	10
※10	我が家はパン屋さん	10/10、11/14、12/12、 1/9、2/13 午前9時～12時半	自宅でも簡単にできるおいしいパンづくりのコツを教えてます♪		川上真理子	15	5
11	囲碁教室	10～2月第2・4金曜日 午後1時半～3時半	初心者から経験者まで、頭を使って、楽しく会話で元気になるひと時。	大東公民館	東郷 久盛	10	10
※12	地産地消の料理教室	10～2月第1金曜日 午前10時～正午	地どれの素材を使った健康にも良好おいしい料理づくりを指導します！		市生涯学習専門指導員	10	5
13	紙芝居を作ろう	10～2月第2木曜日 午後1時半～3時半	指導者と一緒に子どもたちに読み聞かせるための紙芝居を作ります♪		市生涯学習専門指導員	10	5
14	ボランティア教室	10～2月第3木曜日 午後1時半～3時半	ボランティアの基礎学習から、施設訪問などの体験までを無理なく体験できます。		市生涯学習専門指導員	10	5
15	民 舞	10～2月第3金曜日 午後1時半～3時半	簡単でユニークな振り付けの舞踊を楽しみながら学んで、心身ともにリフレッシュ♪		谷口紀代子	10	5
※16	絶品！和菓子づくり	10～2月第3曜日 午後7時～9時	名人が和菓子づくりのコツを丁寧に楽しく教えます♪	本城公民館	水元美保子	20	5
17	初級パソコン教室	10～2月毎週水曜日 午後2時～4時	親切でわかりやすい説明と気さくな雰囲気が人気の講座です！！		生涯学習専門指導員	10	20
※18	おもてなし料理教室	11/26 午前10時～12時半	クリスマス、お正月、そして特別な日のために。ひと工夫凝らしたご馳走を作ります☆		中原由紀子	15	1
※19	そば打ち体験	12/19 午前10時～午後1時	年越しは前のそばで！ ベテラン指導者がしっかりとサポート。		宮川 彬	10	1
※20	初心者向け！クラフトワーク で素敵なカゴ作り	10～2月第1・3水曜日 午後7時～9時	インテリア小物として、実用としておしゃれな手づくりカゴの作り方が学べます☆		市生涯学習専門指導員	15	10
※21	在鏡さんのキムチづくり	11/28 午前10時～正午	本場韓国キムチづくりを体験できます！	(都井) 基幹集落センター	西山 在鏡	12	1
※22	そば打ち体験	12/17 午前10時～午後1時	年越しは前のそばで！ ベテラン指導者がしっかりとサポート。		宮川 彬	10	1
※23	墨 画	10～2月第2・4火曜日 午後2時～3時半	墨でしか表現できない独特の世界観。基本の筆使いから丁寧に指導します。		緒方 和子	10	8
24	いきいき子育て広場 @市木	10/11、11/22 午前10時～11時半	串間が誇る保育士・保健師・栄養士のわかりやすく楽しいお話を。相談もお気軽にお！	市木公民館	市福祉事務所	なし	2
※25	貯筋体操 (介護予防自立健体体操)	10/23.30、11/6.13 11/20.27 午前10時半～正午	元気が一番、筋力一番、自宅でも続けられる筋力づくりを適切に、楽しく指導します♪		島田 佳枝	なし	6
※26	コツコツクッキング	10～2月第2火曜日 午後6時～8時半	骨が大事です！丈夫な骨を作るためにおいしい料理を作って食べよう。		中原由紀子	15	5
[特別編]							
※27	秋の夜長に☆ カクテル入門	10/23、11/6、11/15 午後6時～7時45分	カクテルの基礎学習、シェイカートイ製法はもちろん、串間特産の果物や野菜を使ったオリジナルカクテル作りに挑戦します☆	市内各店舗	岩下 大次 内藤 田中 康彦	15	3
※28	いくいく ニュースポーツ出前講座	11/6 午後7時半～9時	健康で楽しい生活に役立つ新しいスポーツを紹介、体験します。	市木公民館	市スポーツ推進委員	なし	1
※29	いくいく ニュースポーツ出前講座	3/5 午後7時半～9時	健康で楽しい生活に役立つ新しいスポーツを紹介、体験します。	(都井) 基幹集落センター	市スポーツ推進委員	なし	1
30	知って得！ 老後の財産管理と相続	11/1 午前10時～正午	専門家によるわかりやすくて為になるお話を聞ける貴重な機会です！	中央公民館	宮崎県司法書士会	なし	1
31	みんなで学ぶ日本国憲法	詳細は後日お知らせします	国家の基本となる「憲法」。難しそうなこのテーマを専門家がわかりやすく解説！	中央公民館	宮崎大学	なし	1

[注] 受講料は無料ですが、※印については材料代などが必要となります。問い合わせ先=中央公民館 (☎72-1846)

市政ニュース

串間

障がい者への補助制度をご活用ください

■障がい者を支援するための各種制度をご紹介します。

障害福祉サービス等受給対象者の範囲拡大について

平成25年度から障害者の範囲に難病（130疾患）などの方が加わりました。

対象となる方々は、身体障害者手帳の所持の有無に関わらず、必要と認められた障害福祉サービス等の受給が可能となります。

※詳しい手続方法などについてはお問い合わせください。

身体障害者タクシー等利用料金助成

身体に重度の障がいがある方の日常生活の便利を図るためにタクシィー料金の一部を助成します。

○内容＝利用券1枚につき、タクシィー料金助成などの小型車初乗り料金分を助成します。ただし利用券の使用は1回乗車につき1枚です。

○交付方法＝1人につき年度あたり24枚を交付

※上半期（4月～9月分）を期間内に12枚、下半期（10月～翌年3月分）を期間内に12枚交付

※助成対象条件の詳細はお問い合わせください。

未就学児ことばの教室

ことばの発達のための訓練指導教室を開催しています。対象は、原則的に発達に遅れがある、正しい発音ができる未就学児で、ことばの

○支給要件＝対象者児童が一定の障害状態にあること（診断書などにより診断書の提出が省略できる場合があります）

○問い合わせ先

福祉事務所自立支援係

☎72-10333
(内線502、503、504)

障害者住宅改修助成事業

在宅の障がい者（児）（手帳の等級制限あり）のいる世帯に対し、その住宅を居住に適するよう改修するための要する費用を助成し、自立した生活の維持・促進および介護者の負担軽減を図ります。

変えるような大規模な内容の場合は助成の対象とはなりません。また、老朽化による大規模な内容の事業では助成の対象とはなりません。また、老朽化による負担軽減に必要と認められる部分はありません。

○内容＝居住家屋で既存の浴室、便所、玄関、台所、廊下などについて、象者の負担軽減に必要な改修を助成の対象ではありません。また、老朽化による負担軽減に必要な改修を助成する対象にはなりません。ただし、新築や家の基本的構造を変える場合は助成の対象ではありません。

○開催場所＝串間市総合保健福祉センター

○指導時間＝1回40分（開始時刻は調整により決定）

重度心身障害者介護手当

一定の条件を満たす65歳未満の重度心身障害者と同居する家族で、この方を介護する方を対象に月額5,000円（半年に1回支給）の介護手当を支給します。詳細はお問い合わせください。

○手当額

1級（重度）月額50,400円、2級（中等度）月額33,570円

※手当額は毎年改定されます。

特別児童扶養手当

身体、知的、精神のいずれかに中等度以上の障害がある20歳未満の児童を養育している父母、または養育者に支給されます。障害の程度は原則として給されます。障害の程度は原則として医師の診断書により判定されますが、障害者手帳の障害部位・程度により診断書の提出が省略できる場合があります。

○対象者＝各種障がい者手帳所持者、高齢者、難病患者、妊娠婦、けがにより杖などを使用する方。ただし、手帳の等級や介護保険の要介護度などの交付基準があります。

障害福祉サービス等受給対象者の範囲拡大について

平成25年度から障害者の範囲に難病（130疾患）などの方が加わりました。

対象となる方々は、身体障害者手帳の所持の有無に関わらず、必要と認められた障害福祉サービス等の受給が可能となります。

※詳しい手続方法などについてはお問い合わせください。

○内容＝利用券1枚につき、タクシィー料金助成などの小型車初乗り料金分を助成します。ただし利用券の使用は1回乗車につき1枚です。

○交付方法＝1人につき年度あたり24枚を交付

※上半期（4月～9月分）を期間内に12枚、下半期（10月～翌年3月分）を期間内に12枚交付

※助成対象条件の詳細はお問い合わせください。

未就学児ことばの教室

ことばの発達のための訓練指導教室を開催しています。対象は、原則的に発達に遅れがある、正しい発音ができる未就学児で、ことばの

○支給要件＝対象者児童が一定の障害状態にあること（診断書などにより診断書の提出が省略できる場合があります）

○問い合わせ先

福祉事務所自立支援係

☎72-10333
(内線502、503、504)



串間の子どもたちが全国へ

■串間市を代表して、宮崎県を代表して、子どもたちが全国で活躍しています。

健・康・マ・メ・ち・しき

著:串間市民病院 泌尿器科 医師
高森 大樹



前立腺の疾患について

串間市民病院の高森です。4月より赴任し泌尿器科業務に当たっています。泌尿器科は腎臓・尿管・ぼうこう・前立腺・精巣などの疾患に対し手術を含め治療を行っています。今回はその中でも前立腺の疾患に関してお話をしたいと思います。前立腺の代表的な疾患として①前立腺肥大症、②前立腺がんがあります。

前立腺肥大とは？
前立腺は男性の膀胱直下にあって、尿道をとりまくようにある臓器です。前立腺の役割は、分泌される前立腺液により精子に栄養を与え、精子の活動を盛んにします。通常、前立腺はクルミ位で20グラム程度の大きさですが、40歳代から肥大が始まります。高齢になるほど患者数は増え、80歳までには90%の人が前立腺肥大症になるとされています。

前立腺肥大症の治療は、お薬による治療と手術療法があります。手術は内視鏡による治療で10日前後の入院での加療となります。前立腺肥大症の程度にあわせて内服加療から開始が必要があれば手術を行います。

どうのうに診断するのか？
前立腺肥大症の診断には、国際前立腺症状スコア（I P S S）が用いられます。合計点数で0～7点は軽症、8～19点が中等症、20～35点が重症と判定されます。そうであってほしいという希望ではなく、現在の自覚症状・印象について率直に

前立腺がんは日本男性のがん罹患の第4位に上り、50歳を過ぎ排尿困難な性の排尿異常を感じたら、泌尿器科または内科の医師に相談すること大切です。

	なし	5回に1回未満	2回に1回未満	2回に1回くらい	2回に1回以上	ほとんどいつも
①おしつこのあと、尿がまだ残っている感じがする	0	1	2	3	4	5
②おしつこのあと、2時間以内にもう一度トイレに行くことがある	0	1	2	3	4	5
③おしつこの途中で、尿が途切れることがある	0	1	2	3	4	5
④おしつこを我慢するのがつらいことがある	0	1	2	3	4	5
⑤おしつこの勢いが弱いと感じる	0	1	2	3	4	5
⑥おしつこのとき、いきむことがある	0	1	2	3	4	5
⑦床についてから、朝起きるまで、何回トイレにいきますか	0	1	2	3	4	5

答えます。

診断法は？

前立腺がんは日本男性のがん罹患の第4位に上り、50歳を過ぎ排尿困難な性の排尿異常を感じたら、泌尿器科または内科の医師に相談すること大切です。

前立腺がんは日本男性のがん罹患の第4位に上り、50歳を過ぎ排尿困難な性の排尿異常を感じたら、泌尿器科または内科の医師に相談すること大切です。



緑勝会（平田慎也塾長、21名）で3歳から空手を始め、練習ではとても真面目で手を抜かないそうです。全国大会は初出場。「緊張したけど練習どおりすることができた。決勝で負け悔しかったけど、準優勝できて嬉しかった」と話してくれました。

■全国大会準優勝おめでとうございます
8月10日、11日に東京武道館で行われた全日本少年少女空手選手権大会で小学1年組手の部で、平田奨英くん（福島小・1年）が見事準優勝しました。

「相手に気持ちで負けないように、これからも練習を頑張ります。来年こそは優勝したい」と意気込んでいました。

「相手に気持ちで負けないように、これからも練習を頑張ります。来年こそは優勝したい」と意気込んでいました。

「相手に気持ちで負けないように、これからも練習を頑張ります。来年こそは優勝したい」と意気込んでいました。

「相手に気持ちで負けないように、これからも練習を頑張ります。来年こそは優勝したい」と意気込んでいました。

「相手に気持ちで負けないように、これからも練習を頑張ります。来年こそは優勝したい」と意気込んでいました。

■交通安全！自転車で全国大会へ出場しました

自転車の交通ルール、正しく知っていますか？

「相手に気持ちで負けないように、これからも練習を頑張ります。来年こそは優勝したい」と意気込んでいました。

「相手に気持ちで負けないように、これからも練習を頑張ります。来年こそは優勝したい」と意気込んでいました。

「相手に気持ちで負けないように、これからも練習を頑張ります。来年こそは優勝したい」と意気込んでいました。

6年生の、高橋優紀さん、井手雄介さん、渡邊采音・遙日さん姉妹の4人。1年前は自転車に乗れなかったという井手さんも、一生懸命練習を重ねて驚くほど上達しました。また、地域の

人々と一緒に練習をしている4人はおそろいのユニホームで出場しました。「いつが初めての全国大会。いつも一緒に練習をしている4人はおそろいのユニホームで出場しました。「いつが頑張ってね」と声をかけてくれたそうです。

この大会に出場したのは、6年生の、高橋優紀さん、井手雄介さん、渡邊采音・遙日さん姉妹の4人。1年前は自転車に乗れなかったという井手さんも、一生懸命練習を重ねて驚くほど上達しました。また、地域の

この大会に出場したのは、6年生の、高橋優紀さん、井手雄介さん、渡邊采音・遙日さん姉妹の4人。1年前は自転車に乗れなかったという井手さんも、一生懸命練習を重ねて驚くほど上達しました。また、地域の

人々と一緒に練習をしている4人はおそろいのユニホームで出場しました。「いつが頑張ってね」と声をかけてくれたそうです。

この大会に出場したのは、6年生の、高橋優紀さん、井手雄介さん、渡邊采音・遙日さん姉妹の4人。1年前は自転車に乗れなかったという井手さんも、一生懸命練習を重ねて驚くほど上達しました。また、地域の

【問題をやってみよう】

- 自転車に乗って停止する場合の合図で、正しいものはどれですか。
- 右腕を斜め下に出す
 - 手のひらを下にして右腕を横に水平に出す
 - 右腕のひじを垂直に曲げる



答えは20ページで！

■ 健・康・マ・メ・ち・しき

著:串間市民病院 泌尿器科 医師
高森 大樹

前立腺の疾患について

串間市民病院の高森です。4月より赴任し泌尿器科業務に当たっています。泌尿器科は腎臓・尿管・ぼうこう・前立腺・精巣などの疾患に対し手術を含め治療を行っています。今回はその中でも前立腺の疾患に関してお話をしたいと思います。前立腺の代表的な疾患として①前立腺肥大症、②前立腺がんがあります。

前立腺肥大症

前立腺は男性の膀胱直下にあって、尿道をとりまくようにある臓器です。前立腺の役割は、分泌される前立腺液により精子に栄養を与え、精子の活動を盛んにします。通常、前立腺はクルミ位で20グラム程度の大きさですが、40歳代から肥大が始まります。高齢になるほど患者数は増え、80歳までには90%の人が前立腺肥大症になると言われています。

前立腺肥大症の治療は、お薬による治療と手術療法があります。手術は内視鏡による治療で10日前後の入院での加療となります。前立腺肥大症の程度にあわせて内服加療から開始が必要であれば手術を行います。

どうのうに診断するのか？

前立腺肥大症の診断には、国際前立腺症状スコア（I P S S）が用いられます。合計点数で0～7点は軽症、8～19点が中等症、20～35点が重症と判定されます。そうであってほしいという希望ではなく、現在の自覚症状・印象について率直に

診断法は？

前立腺がんは日本男性のがん罹患の第4位に上り、50歳を過ぎ排尿困難な性の排尿異常を感じたら、泌尿器科または内科の医師に相談すること大切です。

本

Book

今月の新刊 *Kushima Library*

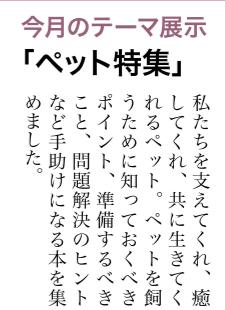
グラウンドの詩
あさのあつこ/著
心に傷を負ったピッ
チャー、透哉と奇跡の出
逢いを果たしたキヤック
チヤー、瑞希。バッテ
リーを組んだ2人は地区
予選を勝ち抜き、ついに
全国大会出場の切符を手
に入れるが…。



きょうのシロクマ
あべ弘士/作
あさのあつこ/著



はらぺこのシロクマが
やつきました。シロク
マはアザラシをつかまえ
ようとするのですが、う
まくいくのでしょうか…。
あべ弘士が北極探検で出
会った、野生のシロクマ
の生きる姿をのびのび描
く。



今月のテーマ展示
「ペット特集」

私たちを支えてくれ、癒
してくれる、共に生きてく
るためには、ペットを飼
うために知つておくべき
こと、問題解決のヒント
など手助けになる本を集
めました。

その他の新刊
風景を見る犬（樋口有介）赤目姫の
潮解（森博嗣）悪道3（森村誠一）
Arknosah 1（乙一）
Another 2（綾辻行人）王にな
なろうとした男（伊東潤）狼と兔の
ゲーム（我孫子武丸）御役目は影動
き（浮穴みみ）終わりと始まり（池
澤夏樹）かげゑ歌麿（高橋克彦）風
に立つライオン（さだまさし）共震
(相場英雄)月神（葉室麟）喧嘩猿
(木内一裕)湖底の城4（宮城谷昌
光）こんなわたしで、ごめんなさい
(平安寿子)再会（諸田玲子）三階
に止まる（石持浅海）死神の浮力

（伊坂幸太郎）自分を好きになる方法（本谷有希子）
世界地図の下書き（朝井リョウ）閑ヶ原（岡田秀文）
千両かんばん（山本一力）総理の夫（原田マハ）大地
のゲーム（綿矢りさ）たぶんねこ（畠中恵）罪なき者
よ、我を擊て（渡辺容子）爪と目（藤野可織）唐人さ
んがやって来る（植松三千里）ニッチを探して（島田
雅彦）晴れたり曇つたり（川上弘美）

串間市立図書館 0971-11177
開館／午前10時～午後6時
休館日／毎週月曜日
<http://www.kushima-lib.jp/>
各自治会・施設・団体を対象にした移動
図書館の巡回先を募集中
移動図書館車で巡回し、その場で本を
選んでいただき、本の貸し出しや返却
を行います。占ひも可。

第9代国際交流員 アレツクスの日本体験記

の苦しみは想像もつかないの
で、いろいろ勉強になりまし
た。講話が終わつたあとに当時
の乏しい食事をしながらお話を
できました。講話をされた方も
アメリカ人を相手に話す機会は
なかなかないでしょうし、お互
いに貴重な交流になりました。
わたしは以前から日本人はアメ
リカ人よりも戦争のひどさや悪
がします。

さて、小学生を対象にした特
別英会話教室を夏休み中に市立
図書館で4回行いました。ゲー
ムを使って進めたので英語がわ
からない子でも楽しかったみたい
です。私も楽しかったので参
加してくれた皆さんに感謝して
います。毎週、中央公民館でも
英会話教室をやっているので、
ぜひ市役所の総務課までお問い合わせください！

次に、8月8日に市立図書館

で戦争を経験された方4人の講

話があつて出席させていただき

ました。このイベントは実は小

学生が対象になつていたため、

外国人のわたしにも解りやす

かつたです。戦争があつたのは

自分が生まれる随分前のことで

すが、わたしは日本に住んでい

るアメリカ人として日本との戦

争の話などにはかなり興味を

持つています。幸いなことにわ

たしは戦争の経験がなくて当時

がいました。

さがわかっていると思つていて

んですが、このお話を聞いて改

めてそう感じました。そのひど

さが忘れられて歴史が繰り返さ

れないようにはかり伝えることがすごく

大事と思いました。



例
今日の表現
忘れないで
don't forget
戦争のひどさを忘れるな。
Don't forget
the horror of war.

60 串間市制施行60周年記念事業 アイデア・ロゴマーク募集

60th Anniversary



といつた文字を使用するなど、
串間市制施行60周年であること
以来、平成26年11月3日に60周年
を迎えます。この節目の年を全市
を挙げて、また市民と行政が一体
となつて盛大に祝うための記念事
業とロゴマークを広く募集しま
す。

- ① 募集する事業・アイデア
- ② 60周年事業として実施してほしいアイデア

① 応募できるもの
アイデアはどなたでも応募で
きますが、事業については応募
条件があります。詳しくは市の
ホームページより募集要項をご
覧ください。

- ③ 募集期間
9月30日（月）まで（必着）
- ④ 応募方法
ホームページより募集要項を
ご覧ください。

⑤ 条件
・アイデアはどなたでも応募で
きますが、事業については応募
条件があります。詳しくは市の
ホームページより募集要項を
ご覧ください。

- ⑥ 応募先、問い合わせ先
・串間市イメージキャラクターの
「といくん、みさきちゃん」を
使用すること、「60」「六十」
- ⑦ 3条件
・応募先、問い合わせ先

は市ホームページより募集要項
をご覧ください。

◎第1号被保険者のための独自
給付（自営業・学生など）
第1号被保険者の遺族給付であ
る遺族基礎年金は子（18歳未満の
子または1・2級の障害の状態に
ある20歳未満の子）または子のい
る妻しか受給できません。そこで、
次の二つの独自の給付があります。

◎寡婦年金

第1号被保険者（任意加入被保
険者も含む）として保険料を納め
た期間（免除期間を含む）が25年
以上ある夫が何の年金も受けない
で亡くなつた場合。

◎死亡一時金

3年（36月）以上第1号被保
険者（任意加入被保険者を含む）の
保険料を納付（一部納付済も含む）
した人が、老齢基礎年金・障害基
礎年金のいずれも受けないで死亡
し、その遺族が遺族基礎年金を受
けられない場合には、生計を同一
にしていた遺族が受けられます。

● 問い合わせ先
市民生活課市民係

内線225・226

都城年金事務所

0986・23・2571

● 問い合わせ先
串間市イメージキャラクターの
「といくん、みさきちゃん」を
使用すること、「60」「六十」

串間市（英語表記でも可）

Mail : kikaku@city.kushima.lg.jp

お知らせ

INFORMATION

市役所の代表電話
0987-72-1111

秋の全国交通安全運動
△72-03333 (内線502)

の月21日から30日まで秋の全国交通安全運動を実施します。おでかけ運転を防止し、全席シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底を図りましょう。また、駐車場ではバック駐車を心がけるなど駐車場での事故防止をお願いします。

●問い合わせ先
串間警察署 △72-0110

●来年度、小学校に入学する子どもへ健康診断を実施します

●実施日および対象校区

10月8日（火）=有明小、北方小、金谷小、秋山小、大東小、大平小、本城小、市木小、都井小

10月11日（金）=福島小

10月11日午後2時～

*受付は午後1時10分から

●会場=市民総合体育館

●問い合わせ先
教育委員会学校政策課教育総務係
△内線376

ストップ・ザ・肥満セミナー
開催決定！

肥満、メタボ…その言葉を聞いただけでも耳をふさぎたくなる、そんな方はお問い合わせください。

●問い合わせ先
福祉事務所自立支援係

担当職員が電話または、訪問などで対応いたしますので気軽にご連絡ください。

●問い合わせ先
視覚障がい者の方々へ

防災マニュアルをご利用ください

地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム（Ｊアラート）（※）から送られてくる国からの緊急情報を、防災行政無線を用いて皆さまへお伝えするため、情報伝達訓練を行います。

- 日時 9月11日（水）午前11時ごろと11時半ごろの2回
- 放送内容 「これは試験放送です」×3回「こちらは防災串間市役所です」

●問い合わせ先
総務課危機管理係

内線316

* 参加料は無料。年齢制限なし。どなたでも大歓迎です。

- 問い合わせ先
医療介護課健康増進係
☎ 72-03333 (内線510)

串間の史跡を伝えよう!
史跡ガイド養成講座

串間史談会では、市民の皆さんに串間に現存する豊富な史跡を知つていただくとともに、外に向けても串間の史跡をより多くの方々に紹介すべく、この企画を立ち上げました。

ガイド養成講座を3回受講していただきますと、串間史談会公認のガイド資格証を授与します。なお、第1回は吉松邸周辺の10カ所の史跡限定ですが、今後は市内全域の史跡ガイド養成も計画しています。

●日程 9月28日（土）、10月12日（土）、10月19日（土）

●内容 史跡10カ所の名称と説明文について、郷土史との関係、史跡現地研修、史跡現地の検討など

●時間 午後1時半～4時半

●会場 旧吉松家住宅会議室

●応募締切 9月17日（火）

●申込・問い合わせ先
串間史談会事務局 清水宏

☎ 090-8040-11990

* 2回目のみ史跡現地

●申込・問い合わせ先
串間史談会事務局 清水宏

☎ 090-8040-11990

●ボート免許更新講習

●日時 9月28日（土）午前10時～

* 受付は時の
●場所 アクティビズムセンター
●受講料 更新9,000円、失効15,000円（専販・送料込み）

* 日南市では毎月開始しています。
9月5日（木）、10月4日（金）、11月5日（火）午後1時開始。詳
細はお問い合わせください。

●問い合わせ先
西岡海事事務所
☎ 0120-76-15554 (無料
通話)

あきらめないで、まず相談!
消費生活センター出前講座

宮崎県消費生活センターでは、暮
らの中のさまざまな問題について
知つていただくため、無料の「出前
講座」を行っています。

特に、「悪質商法」や「振り込め
詐欺」のトラブルが多く発生してい
ます。そのため、自治会、PTA、
職場内の研修会などで、ぜひ活用
ください。

●内容 契約の基礎知識、悪質商法、
振り込め詐欺の知識、訪問販売な
どのトラブルとクリーニング・オフ
制度、クレジットカードの仕組み、
カードの上手な利用方法、多重債務
など

●講師 消費生活センター職員ほか
実施場所 申込団体が指定する場所

●時間 30分から90分程度まで（希
望に応じます）夜間でも可能。

●対象人員 おおむね10名以上

* 受講料は無料

* 実施希望日の2週間前に申し込み
ください。

●申込・問い合わせ先
消費生活センター都城支所
☎ 0986-24-0998

セーフティネットinくしま
登録しませんか？

平成17年7月より、児童への声かけ事案や重大事件・事故などの地域安全情報を電子メールやパソコンに随時配信する「セーフティネットinくしま」を運用しています。

配信をご希望の方は、市民生活課までお問い合わせください。

●問い合わせ先
市民生活課生活係
☎ 内線2555

●時間 11月17日（日）

●会場 宮崎工業高等学校、都城農業高等学校、延岡工業高等学校等

●種類 甲種、乙種（第1類から第6類まで）、丙種

**平成25年度第2回
危険物取扱者試験**

左記のとおり、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 10月6日（日）
* 午前10時～午後4時

●場所 日南公証役場
タ一宮崎県支部

●問い合わせ先
（財）消防試験研究センター宮崎県支部
☎ 0985-22-0239、
消防本部予防係
☎ 72-0207

●申込期間
持参・郵送
9月10日（火）～27日（金）

* 郵送の場合、27日（金）の消印有
り午後5時

●申込先 （財）消防試験研究センタ一宮崎県支部
タ一宮崎県支部

●問い合わせ先
無料・日曜相談所開設（遺言などの法律相談）

左記のとおり、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 10月6日（日）
* 午前10時～午後4時

●場所 日南公証役場
タ一宮崎県支部

●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

●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

●問い合わせ先
日南公証役場
☎ 23-5430

「生活習慣病」が独占しています。
そしてその発症に、肥満が大きく関わっているのです。「仕方ない」とあきらめるのは非常に危険です。
「体脂肪ダウン＆賢く健康的にやせる」ことを目標に「ストップ・ザ・肥満セミナー」を開催。皆さまの参加をお待ちしています。

●会場 串間市総合保健福祉センター
12階研修室

楽しむことはできません。
わたしも見習って、ちょっと
とずつ運動をしてみたいと
思います。

明るい話題

●秋山小学校
秋山小学校では、原爆で多くの児童が犠牲になった長崎市・山里小学校に毎年、千羽鶴を送っています。今年で31回目になります。児童たちが平和を願いながら約1カ月かけて作成した千羽鶴は、県原爆被災者の会串間支部長の郡司正明さんからも届けました。

現されているような方でした。

作る楽しさ味わつてます

●ハナちゃんのお園さん
「作る楽しさ味わつてます。育つ姿に喜びを感じます」。とても素敵な言葉です。ありがとうございます。

えた思いは、きっと伝わることと思います。

このページは読者の皆さんからの声にふれあう場です。
いろいろな声をお寄せください。

ふともも筋肉強化月間

●百野達夫さん

平成元年の秋、磯釣りに行つての帰り道、坂を上りがガクガクして歩行困難になつた。魚はたくさん釣れたが前途不安でショックを受けた。

翌日、市内の病院で受診。加齢とともに関節の軟骨がすり減り、骨と骨がぶつかつて痛みが生じる「変形性関節症」の診断。水もたまっていた。

「ひざをまつすぐ伸ばす筋肉である大腿四頭筋の強化をしなさい」と医師は処方。

それはまず、レジ袋を2枚用意する。名50のグラムの砂を入れる。袋の口を

閉じ、振り分けに結ぶ。いに砂袋を振り分けてかける。ひざを伸ばし、ゆっくり元に戻す。これを10回繰り返す。そして朝と夕方に左右の両ひざについて行う。

この運動を3カ月したら足が軽くなり、歩行も軽快になった。それからも10年間継続した。今は立ち姿勢で両足を広げ、膝の屈伸運動に替えている。初診以来、再診はゼロ。

平成元年にスタートしたふともも筋肉強化運動も25年になろうとしている。継続は活力を生む。これ、お勧めしたい。

「継続は力なり」ですね。体が健康でないと、人生を

●タンポボさん
タンス女子75歳以上の部で日本記録をマークされた川野公子さん。本当に素直らしいですね。

そして昨年は日本記録とは知らず、申請されなかつたそうです。スポーツ祭の練習では40メートルも出して好調だったことで、これからも十分体に気をつけて頑張ってください。串塙音楽学校入校の話題と合わせて、とても明るい二ユースです。市民の皆さんも応援してくださいね！

川野公子さん。フライングディスク以外にもさまざまなスポーツに挑戦されて、『生涯スポーツを』体

●秋山小学校
30年以上続く秋山小学校



「作る楽しさ味わつてます。育つ姿に喜びを感じます」。とても素敵な言葉です。ありがとうございます。

えた思いは、きっと伝わることと思います。

ちょうちんを送りました

●社団法人串間青年会議所
(社) 串間青年会議所(申間JC) と山形県にある(社)高畠青年会議所(高畠JC)は16年ほど前から友好関係にあります。今日までホーミステイ事業などを行つており、南国と北国とで友好関係を築いてきました。

そんな高畠町の300年以上の伝統を持つ祭り(道筋の家々にちょうちんつきの青竹を飾つて「八幡神社のみこし」)を送迎したのが始まりで、青竹に赤いちょうちんをつけて沿道を飾る。神輿パレード、民踊パレードを中心には多彩なイベントが開催される)。

今年は、8月15日～16日に開催されました。その中で、高畠JCは「夢ちょうちん」ということで、無地の夢を描いてもらひて、そのまま事業を続けられています。今回、串間での作成に至ったのは互いの青年会議所理事長の話の中で「素晴らしい事業じやないですか



子どもたちの夢が詰まっ



「！」ということになり実現しました。高畠町から送られてきた無地のちょうちんは50個と限りある数だったため、こばと幼稚園さん、かんな保育園の子どもたちにお願いして描いていただき、無事に高畠町へ送りました。串間で子どもたちの描いてくれたちょうちんが、遠く山形の高畠町で点燈しました。

木育キャラバンで円形木琴を作りました

●中央公民館
8月19日に、中央公民館で木育キャラバン「円形木琴づくり」がありました。とのタイアップで行い、親子連れおよそ70人が参加しました。子どもたちは木琴部分にイラストを書き入れました。

8月19日に、中央公民館で木育キャラバン「円形木琴づくり」がありました。子どもたちは木琴づくりがありました。子どもたちは木琴



メッセージ・写真投稿コーナー

お誕生のお祝いや、感謝の気持ちをメッセージにして贈りませんか。また、あなたが撮影した写真(人・風景・ペットなんでも可)もぜひ、お送りください。



お便り
お便り
お便り
お便り
お便り
お便り
お便り

お便り・投稿募集しています。

下記QRコードをご利用ください(紙面に限りがあるので、すべての投稿を掲載することができないことがあります。あらかじめ、ご了承ください)。

①名前(ペンネーム可)

②連絡先

③コメント

を必ず添えてください。

●Eメールアドレス info@city.kushima.lg.jp

●伝言メッセージ例

じいじ・ばあばへ
じいじ・ばあば、いつもありがとうございます。
たくさんたくさん長生きして、一緒に遊んでね。
アビちゃん



今年の夏は暑い日が続きましたね。野菜の成長と味を楽しみながら乗り切られたご様子。季節ごとに楽しみを見つけて、毎日を過ごしていきたいですね。



6月の雨はマイ庭に咲いてくれた紫陽花の花のおかげで楽しく過ごすことができます。夏がとても苦手なわたしです。でも今年はプランターに作った夏野菜とともに乗り切ります。もちろん食べることはとても得意です(笑)。毎日少しずつ大きく育ってくれる野菜と、朝早く起きてたくさんおしゃべりしています。

●笠祇高田集落、鈴木弥須夫さん
8月1日号でご紹介した川野公子さん。フライングディスク以外にもさまざまなものに挑戦されて、『生涯スポーツを』体

ます。育つ姿に喜びを感じます」。とても素敵な言葉です。暑い夏が今年もやってきました。



Profile

Naru 城 Pearson(ナル・ジョウ・ピアソン)

仲町出身 63歳 米国のサンフランシスコ在住。
日本とアメリカで幼稚園教師、日本大手企業サンフランシスコ本社にて社長秘書を経てカリフォルニア州住宅主任の免許取得。現在ロサンゼルス日系最大の不動産会社に所属。



Romy, Akira, Aya, Murasaki, Erika, Ken, Maya, Kai

「わたしの故郷」

串間を離れて人生の3分の2を海外で暮らしている。子どもと親の両方から必要とされる年代、いわゆるサンドイッチジェネレーションのわたしは、まさにそれを実行しているように、年に2~3回、サンフランシスコと串間を往復している昨今である。

母は塩屋原、父は仲町出身で、両親とも教師だった。3ヵ国語が堪能だった父の影響もあり、小さいころから英語など日本以外の異文化に触れていた。40年前、初めてのアメリカでの生活にもスムーズに溶け込んだ。

還暦同窓会を機に、さらに同級生との友情が深まり、帰省する楽しみも増えた。また、母の教え子である塩屋原の中島ご夫妻には、空港への送迎を始め大変お世話になっている。ご夫妻を通じて国際交流のイベントに参加したり、五ヶ瀬の紅葉狩りや、西米良村のやまびこ花火大会へ遠出したり、帰省の度に外国人を含む新しいお友達の輪が、だんだんと広がってきていいのはとても嬉しい事だ。

サンフランシスコで毎年4月に開催される桜祭りでは、趣味のお琴を活かし、先生とその社中の皆さんと

で、お琴の演奏により日本文化を紹介している。また孫の通っている幼稚園や小学校からのお琴の演奏依頼にも、日本文化に親しんでもらう絶好の機会として喜んで引き受けている。

最近始めたFacebookで、アメリカ、ドイツ、日本のお友達に串間の風景や話題を発信している。串間には自慢できる自然や風景が豊富で、御崎馬や幸島の文化猿など話題性もある。これからFacebookのお友達をもっと増やし、多くの人たちへ、世界へ、わたしの故郷串間の良さを発信したい。

わたしの長女とロスアンゼルスで弁護士をしている次女も、上智大学留学中には、休みの度に串間で過ごしていた。長男も東京出張の際は必ず串間を訪れる。3人の子どもたちが幼少期に串間で休暇を満喫したように、4人の孫たちにも串間暮らしを体験させ、親子3代で“ふるさと串間”的思い出を共有したいと思っている。

故郷は遠きにありて思うもの…海外生活が長くなるに連れ、年(歳)を重ねるごとに、ふるさと「串間」に対する想い、故郷を愛する想いがますます深まる今日このごろである。

市民憲章

わたくしたちは、
1. 豊かな自然を大切にし、これをいかしましょう。
1. お互いを信じ、心をあわせ、平和で明るいまちをつくりましょう。
1. 健康で働くことに誇りをもち、豊かな住みよいまちをつくりましょう。
1. だれにも親切にし老人をいたわり、こどもに夢と、しあわせをあたえましょう。
1. 教養を高め文化のまちをつくりましょう。

●市の木/そでつ●市の花/かんな●市の鳥/めじろ●市の花木/山桜
●人口 19,550人(前年比-20人)男 9,059人 女 10,491人
世帯数8,320世帯
(平成25年8月1日現在) *平成22年度国勢調査からの推計人口です。



〒888-0008 宮崎県串間市本城987
営業時間:午前10時~午後10時
休館日:9月の休館日は18日(水)です。
指定管理者:串間青果地方卸売市場

TEL.0987-75-2000

好評につき期間延長!本城亭ビアガーデン2013

9月16日まで期間を延長します!ぜひお越しください。

時間:午後6時から9時まで

*ラストオーダー午後8時半

内容:食べ放題…牛ロース・豚バラ・ホルモン・鶏もも肉・野菜など
飲み放題…ビール・焼酎・サワー・ソフトドリンク

その他:団体さまの無料送迎もいたします

伊勢海老まつり!いよいよ解禁!

日 時:10月31日(木)まで

内 容:伊勢海老会席をはじめ、お造り、焼き物など一品料理も多数ご準備!宿泊プランで伊勢海老三昧はいかかですか!

◆料金など、詳しくはいこいの里までお問い合わせください◆



〒888-0221 宮崎県串間市大字大納42-1
営業時間:午前9時~午後5時
休館日:毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)

TEL.0987-76-1546

連日、暑い日が続いているが、雨不足になっていますが、ビジターセンターには天然の沢の水を使った手洗い場があり、御崎馬たちがその水を求めて、ビジターセンターの前に来るのが風物詩となっています。本物の御崎馬の姿が見られる資料館なので、どうぞお気軽にお越しください。

**FROM EDITOR'S**

都井岬の特集記事。打ち合わせや取材のため、何回も都井岬を訪れた。御崎馬の生態や絶滅危惧種の植物たち。知らなかつた宝物が山のように眠っていた。特にガイドされて上った扇山の頂上からの眺めには鳥肌が立った。宝物を探しに、都井岬に行こう。(シ)

串間から全国へ。今回取材した中で多くの方が全国の舞台で活躍していた。その顔は誇らしく、自信に満ちた瞳はキラキラと輝く。その自信の裏には日々の絶え間ない努力や数々の挫折があつてこそ。胸を張って自信を持てるものを見つけよう。(ユ)

今月の表紙**宮崎県建築士会串間支部のみなさん**

「防災かまどベンチ」をご存じですか?わたしたち宮崎県建築士会串間支部(川崎忠宣支部長、27名)は、災害に強いまちづくりを提案し、北方中と福島小で防災かまどベンチづくりを行いました。災害時は防災かまどとして、普段はベンチとして活用。さらには地域の集いの場にもなります。この地域実践活動が九州大会で評価され、10月18日に島根県で行われる全国建築士フォーラムへ出場します。誰でも簡単に作れます。ぜひ各地域の方へ広めていきたいです。

おたより待っています

この広報紙を読んだ感想や今後取り上げてほしい記事、掲載内容に関する質問、串間市への思い、あなたの身近な出来事、何でも好きなことを書いてください。



↓点線に沿って切り取り、官製葉書に貼り付けてお使いください。

-----> キリトリ線 ----->

8 8 8 8 5 5 5

**串間市役所総合政策課
情報政策係 行**

(No.942 / 2013.9)

ご氏名 <small>キリトリ線</small>	フリガナ		
	年 齢	歳	性 別
ペンネーム または イニシャル	※記入がない場合、実名で記載させていただきます。		
ご住所	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		

うたごよみ

短歌 串問短歌会選

◆熟れ過ぎしとげなあらまの苦瓜は身のうち晒す夕陽の色に

上中園 鍋倉文子

◆夏の日の暮れ初む空の深き青置き去るやうに時は過ぎゆく

堂園 吉田良子

◆しその葉を一枚一枚摘みて知る母のなしたる手間を思へり

西浜 河野ヨシ子

◆平坦とは決して言へれる一世なりし兄の面影いつも穩やか

霧島 清水しづ子

◆子ふたりと吾の立場を歳月は知らず知らずに逆にしゆく

飫肥 山脇恵乙子

◆原発禍三歳の梅雨も終まらず

八ヶ谷 川崎永伯

俳句 あさひ俳句会選

◆金銀花危険な男の香りして

越ヶ谷 白石方子

◆蜩や哀しかと思ひ出走布志線

春日 水元栄子

◆法師蝉きょうは軀で引かれ行く

上小路 本田ハズエ

◆子も孫も遠くにありて天の川

上町一 又木順子

福島港より臨む
夏の夕焼け



*短歌・俳句の投稿は

■短歌 野辺 俊子さん (TEL.72-3300)

■俳句 本田 幾男さん (TEL.72-5280)



地球環境保護のために、
大豆油インクを使用しています。

