【広報】

南九州

minamikyushu

2 知ろう！支えよう！認知症
4 まちの話題
6 暮らしに役立つ！行政情報
13 街かど探偵
15 特産品・レシピ
16 図書館だより
19 お誕生おめでとう・おくやみ
20 くらしのカレンダー

氷結した茶葉：頴娃町上別府地区
（スプリンクラーで散水し、茶葉の表面に氷を作って茶葉の温度を常に0℃付近に維持させ、凍霜害から守ろうとするものです）

2
February 2017 vol.111

知ろう！支えよう！認知症

認知症サポーター養成講座（1月22日）

認知症は誰にも起こりうる病気です。認知症になると、生活する上で支障が出てきて、本人は大きな苦しみと悲しみを抱くことになり、サポートする家族にも大きな負担がかかります。

認知症の症状は人により異なりますが、周りの人の助けがあればよくなるものもあります。本人や家族が地域で安心して笑顔で生活し続けられるよう、市内で行われているサポート体制をご紹介します。

オレンジリング

認知症とは

認知症は脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。原因によって、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などに分けられます。

症状として、記憶が抜け落ちたり、時間や場所が分からなくなる、簡単な計算などもできなくなることや、日時や場所が分からず家に戻れなくなったりすることがあります。

早期診断・早期治療が大事

認知症は、薬で進行を遅らせることができるものや、手術で改善する場合があります。「もしかして？」と感じたときは、早めに相談することが大切です。

また、本人だけでなく、家族など周りの人が、ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

正しい理解を

今まで通りできることもあり、喜びや悲しみなどの感情や、本人のプライドも保たれています。

認知症の人への対応には、病気により認知機能が低下していることを正しく理解し、思いやりを持って接することが必要です。

認知症サポーター養成講座

市では、認知症について正しい理解を広めるために認知症サポーター養成講座を開催しています。

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。

講座は約1時間で費用は無料。受講者には認知症サポーターの証として、**オレンジリング**を配布します。これまでに、約5千人の市民の方が受講されました。出前講座も行っていますので、興味のある方は地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

認知症予防や啓発のための取り組み

認知症サポーターステップアップ研修会

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、さらに理解を深め、地域の認知症の人やその家族への支援活動のきっかけづくりとなるよう研修会を開催します。ぜひご参加ください。

①２月 22 日（水）　午後２時～　ひまわり館
②２月 24 日（金）　午後２時～　頴娃文化会館
③２月 26 日（日）　午後２時～　知覧文化会館

認知症カフェ・介護家族のつどい

認知症の人とその家族がつどい、日頃の思いについて、お茶を飲みながら語らう「場」を提供します。３月は、認知症予防料理＆郷土料理を食生活改善推進員と一緒に作ります。認知症予防に効果的な料理が知りたい、認知症の人との会話が弾むような郷土料理が知りたいという介護家族の方、ぜひご参加ください。定員は各会場 20 人です。開催日の１週間前までに各地域包括支援センターへお申し込みください。

①３月　９日（木）　頴娃保健センター
②３月 15 日（水）　知覧保健センター
③３月 17 日（金）　川辺保健センター

時間：午前 10 時～午後１時
参加費：200 円
持参するもの：エプロン、三角巾、米カップ 1/2

認知症お役立ちガイド（認知症ケアパス）

認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを表に示したものです。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

認知症予防教室

脳力トレーニングや運動、人との交流を通じて、認知症予防に有効な健康教室を行います。

認知症初期集中支援事業

認知症高齢者の早期診断・早期対応に向けた支援体制として、「認知症初期集中支援チーム」を発足し、支援が必要な方をチーム員が訪問し、困りごとに応じた医療・介護サービスを調整するなどして、認知症の人とその家族の生活を支えます。

南九州市徘徊 SOS ネットワーク事業

認知症の方が徘徊で行方不明になったときに、できるだけ早く保護できるよう、事前に本人に関する情報を登録する仕組みです。もし行方不明になった場合には、本人の情報が警察署、消防署などの関係機関へいち早く伝わります。

相談先

南薩地区
★認知症疾患医療センター
ウエルフェア九州病院
0993-72-4747

南九州市
★認知症専門医療機関
こだま病院
0993-56-4111
南九州さくら病院
0993-84-1311

★地域包括支援センター
川辺　0993-56-1111
知覧　0993-83-2511
頴娃　0993-36-1111

大迫 茂子 さん
（頴娃町別府）

1月22日に行われた「認知症サポーター養成講座」を受けました。鹿児島弁の寸劇もあり、症状や接し方を楽しく分かりやすく学ぶことができました。

私自身、認知症の義母を介護した経験があります。食事をして10分もたたないうちに「まだ食べていない」と言いに来た義母に、「じゃあ、おかずを持ってくるね」と少しだけ持って行き、落ち着いたこともありました。幸いにも当時、ヘルパーの勉強に参加したことがあったので、認知症への対応の基本である「叱らず穏やかに」を実践でき、最後まで良好な関係でいることができました。

認知症の方の行動を「病気だから」と理解し割り切ることができれば、介護のつらさも軽くなると思います。そのためには、勉強が大事！特に若い人たちに認知症のことについて知ってもらいたいですね。

有薗 裕子 さん
（南九州市役所
長寿介護課
地域包括支援係）

厚生労働省の調査では65歳以上の方で7人に1人が認知症といわれており、今や珍しくない病気で、メディアでもたくさん取り上げられています。しかし、「認知症になると何もできなくなる」という間違ったとらえ方も根強く残っています。自分や身内に「もしかしたら」と思うことがあっても隠してしまい、相談や対応が遅れることも多々あります。

正しい理解のために開催している認知症サポーター養成講座を受講してくださった方からは、「認知症の方のプライドを傷つけないように声をかけたい」とか、「優しく声をかけて話し相手になりたい」など思いやりのある感想を多くいただいています。

認知症への理解者も増えてきています。困った時は一人で抱えず、まずはご相談ください。

春の風物詩で、春をよぶ！福もよぶ!!
～川辺二日市、ちらんまち二日市～

まちの話題

2月4日、5日、開運夢通り商店街（川辺町商店街）で「川辺二日市」が、知覧まち商店街で「ちらんまち二日市」が開催されました。川辺二日市は230余年も続く春を告げる伝統市です。400余の露店のほか木市やフリーマーケット、骨董市、グルメフェスタなどもにぎわい、また、商工会館横や川辺郵便局前では猿回しやバナナのたたき売り、厄払い餅投げなどが行われました。ちらんまち二日市では、薩南工業高校生の作品展示や交流都市の特産品などが露店に並び、イベント広場では、といのずし試食会や知覧小学校金管バンド演奏が「市（いち）」を盛り上げました。2日目は、朝からあいにくの天気となりましたが、2日間で川辺二日市は13万5千人、ちらんまち二日市は2万人の人出でにぎわい、歩行者天国となった商店街を買い物袋をさげながら思い思いに楽しんでいました。

川辺二日市

ちらんまち二日市

ちらんまち二日市

▲知覧小学校金管バンドの元気な演奏に多くの方が立ち止まり聞き入っていました。

ちらんまち二日市

▲青年団のお兄さんお姉さんと二日市を楽しむ地元保育所の園児ら。

川辺二日市

▲厄払い餅投げにたくさんの人だかり。厄年の方々も一安心。

川辺二日市

▲猿はいつでも人気者。

第10回南九州市工芸品創作技術コンクール

2月4日、川辺二日市の川辺仏壇フェスタ会場内で表彰式が行われました。大賞には、伝統工芸士である田中志昇さんが出品した酉（木彫置物）が選ばれました。高い技術と家のインテリアとして市場性があることを評価されての受賞となりました。

受賞作品

川辺仏壇協同組合理事長賞

小物入れ
竹之内 敏至（としゆき）さん
（木原製作所）

模様入れにこだわり仕上げました。

大賞

酉（とり）
田中 志昇（ゆきのり）さん
（田中仏像工房）

今年の干支を彫りました。彫りの技術を評価されて嬉しいです。

優秀賞

奏（かなで）
木原 正裕（まさひろ）さん
（木原製作所）

身の周りに置いていて楽しくなるものを創りました。

※作品一覧を市ホームページで紹介しています。

鹿児島県フラワーコンテスト
～今年は特別賞を２人が受賞！！～

２月２日、かごしま県民交流センターで、県フラワーコンテストが開催されました。県内各地域より 11 部門 261 点が出品され、市からは４部門 37 点を出品。

特別賞の県花卉園芸農業協同組合長賞に山下尚志さんのカーネーションが、県フラワー協会会長賞に永谷保澄さんのスターチスが選出され、市からは総勢７人が入賞しました。

▲特別賞を受賞した山下さん（左）と永谷さん（右）。市からは昨年度よりも多い９点が入賞を果たしました。

校章デザイン優秀作品表彰式を開催
～平成31年度開校の新生「頴娃中学校」～

新生「頴娃中学校」の校章応募にあたり、最優秀賞の荊原直人（いげはらなおと）さん、優秀賞の安西茉美（やすにしまみ）さんに、１月 27 日、表彰状を贈呈しました。作品が「頴娃中学校」の校章に採用される荊原さんは「今までの３中学校の歴史や伝統を引き継いで新たな歴史を築いてほしいという思いで校章を考えました」と話しました。

▲荊原さん（中央）と安西さん（右から２人目）は頴娃出身で、故郷のためとアイデア溢れる素晴らしい作品を創作しました。

２人目の地域おこし協力隊員が着任
～蔵元恵佑さん（27 歳・鹿児島市出身）～

２月１日、本市２人目となる地域おこし協力隊員の委嘱式を行いました。今後は先に着任した前迫さんと同様、頴娃地域に住みながら空き家の利活用や観光と農業の連携、新規ビジネスの立ち上げなどに従事します。蔵元さんは「地域資源を生かし、若者や訪日外国人旅行者の滞留人口増、地域産品の販路拡大に取り組みたい」と話しました。

▲蔵元さん（右から３人目）と、市と派遣協定を結んだ勤務先の NPO 法人頴娃おこそ会の方（右から２人目と左から２人目）。

法務大臣から「人権擁護委員」を委嘱
～江平 定 さん（知覧町）～

人権擁護委員として、江平 定さんに法務大臣から委嘱がなされました。江平さんは「職責を全うできるよう、そして市民の心のよりどころとなれるよう微力ながら頑張っていければ」と話しました。市では現在９人の人権擁護委員が、地域の皆さんからの人権相談や問題解決の手助けのほか、人権侵害被害者の救済、人権啓発活動を行っています。

▲１月 20 日、市長室で塗木弘幸市長から江平定さんへ委嘱状が伝達されました。

百歳おめでとうございます
～霜出イサさん（知覧町西元）

１月 28 日、霜出イサさんが 100 歳の誕生日を迎えられました。１月 31 日に、塗木弘幸市長が施設を訪問し花束と祝金を贈り、ご家族や施設の皆さんと長寿をお祝いしました。霜出さんは食料品店経営、病院厨房、仕出屋業務に従事されていたそうで、長生きの秘訣は、「70 歳代後半までよく働いていたこと」とのことです。

▲霜出イサさん（右から２人目）は元気にお過ごしです。

百歳おめでとうございます
～前田アキミさん（知覧町永里）～

２月４日、前田アキミさんが 100 歳の誕生日を迎えられました。２月６日に、塗木弘幸市長が施設を訪問し花束と祝金を贈り、ご家族や施設の皆さんと長寿をお祝いしました。前田さんは雑貨店経営などをしながら家庭菜園を楽しみにしていたそうで、長生きの秘訣は、「カマやクワを使って体をよく動かすこと」とのことです。

▲前田アキミさん（右）は元気にお過ごしです。

催し

夢・風の里アグリランドえい 第5回アグリウォーク

さわやかな高原の風と新茶の香りを感じながら、頴娃を歩きませんか。

■開催日＝3月19日(日)

■集合場所＝夢・風の里アグリランドえい

■コース＝Ⓐ長寿の山大野岳コース20キロ／Ⓑ真田幸村伝説コース18キロ／Ⓒ風車・パノラマ展望台コース6キロ

■申込期限＝3月6日(月)

■参加費＝一般：1500円　中学・高校生：1000円　小学生以下：500円

※当日参加もできます。ⒶⒷコースは午前8時から、Ⓒコースは午前9時から受け付けします。

[問]夢・風の里アグリランドえい ☎0993-36-3535

春のうんまかもん市

市特産品協会会員が地元特産品を販売します。お買い上げ抽選会などさまざまなイベントをしますので、ぜひお越しください。

■日時＝3月19日(日)　午前9時～午後3時

■場所＝道の駅川辺やすらぎの郷

▲ふるまい餅もあるよ。

[担当]知商工観光課 商工水産係

街はギャラリー ～歩きたい街かわなべ～ 子どもたちの絵を彩りに～

川辺の商店街がギャラリー会場となり、小学生や子ども美術教室ピカソの子どもたちの絵、約600枚を展示します。

■開催期間＝2月26日(日)まで

■街はギャラリーコンサート＝日時：2月25日(土)午後2～4時　場所：商店街の通りにある光徳寺

※入場は無料で、申し込みも不要

[問]街はギャラリー実行委員会
・NPO法人ニアあなたの近くに
☎・FAX 0993-56-0211
・店遊び萌
☎・FAX 0993-56-3738

神殿小学校の閉校式典を開催します

神殿小学校が平成28年度をもって閉校し、137年の歴史に幕を閉じ、子どもたちは平成29年度から、川辺小学校で新たな学校生活がスタートします。

次のとおり閉校式典を開催しますので、校区内にお住いの方や卒業生の方などご参加をお待ちしています。

神殿小学校閉校式典

■日時：3月12日(日)
- ●閉校式：午後1時30分～
- ●記念碑除幕式：午後2時40分～
- ●思い出を語る会：午後3時10分～

■場所：神殿小学校

神殿小学校の沿革		
明治	13年	神殿小学校創立（中服良）
	19年	校舎を現在地に移転
大正	7年	校舎大改築
昭和	27年	学校図書館設立（PTA寄付）
	36年	講堂落成
	54年	創立100周年記念式典
	59年	プール完成
平成	8年	第1回ホタルコンサート
	11年	山村留学制度導入
	14年	神殿ほたる太鼓活動開始
	29年	神殿小学校閉校

市ホームページで、学校再編に関する協議結果、経過などの情報を掲載しています。

市ホームページ 学校再編

[担当]川教育総務課 学校再編係

南薩縦貫道「知覧道路」開通式およびプレイベント開催

知覧金山水車インターにおいて、南薩縦貫道「知覧道路」の開通式が行われます。開通式では、川辺高校、知覧中学校合同の吹奏楽部による生演奏や知覧武双太鼓の披露が行われます。なお、一般開放は午後2時の予定です。

また、南薩縦貫道「知覧道路」および知覧平和公園にアクセスする市道の完成に伴うプレイベントとして、ウォーキング大会やお楽しみ抽選会が開催されます。お誘い合わせの上、多数のご参加をお待ちしております。

■開通式＝3月26日（日）午前10時

プレイベント

■日時＝3月19日（日）午前8時30分～11時30分

■受付会場＝知覧平和公園横「さくら館」駐車場

■駐車場＝知覧温泉センター北側空地

[問]知建設課 計画調整係

募　集

『移住者懇談会』開催

「移住してきて〝こんなこと〟が良かった」、「移住してきたけど〝こんなこと〟に困っている」、「移住して〝こんなこと〟しています」など、一緒に意見・情報交換をして新たなつながりを見つけてみませんか。

参加希望の方は、お申し込みください。

■**日時**＝3月2日(木)
午後2時～4時

■**場所**＝ルプロンドアーカー(頴娃町別府5080)

■**対象者**＝
①南九州市へ移住された方(Iターン、Uターン、Jターン)
②結婚して南九州市に移住した方(例：夫(妻)が南九州市民で移住してきた方など)
③市内在住者で、移住者との交流に関心のある方

■**定員**＝15人(先着順)

■**参加費**＝1000円

■**申込方法**＝2月28日(火)までに、担当係にお申し込みください。

[担当]知企画課 企画係

知覧特攻平和会館「語り部」募集

知覧特攻平和会館内などにおいて、特攻の歴史的背景や太平洋戦争における陸軍の沖縄戦で亡くなった特攻隊員の遺書・手紙などの特色について30分から40分間で解説をする「語り部」を募集します。

■**人数**＝1人

■**提出書類**＝
①受験申込書
②履歴書・身上書
①②いずれも知覧特攻平和会館ほか南九州市役所各庁舎の市民係に準備してありますので各自取得していただくか、平和会館へ92円切手を貼付した返信用封筒を同封のうえ請求してください。
③写真1枚(履歴書・身上書に添付したものと同じ写真。後日送付する受験票に貼付するもの)
④作文(「応募の動機」を原稿用紙2枚(800字以内)にまとめたもの)
⑤長形3号封筒(120ミリ×235ミリ)
返信用として宛名書きし、92円切手を貼ること。

■**受付期限**＝3月10日(金)午後5時まで(必着)

■**提出先**＝〒897-0302
南九州市知覧町郡17881番地
知覧特攻平和会館内 知覧特攻平和会館管理組合事務局
※知覧特攻平和会館までご持参いただくか、郵送してください。(郵送の場合は、封筒の表に「受験申込」と必ず朱書してください)

詳しくは、担当事務局にお問い合わせください。

[問]知覧特攻平和会館管理組合事務局
☎0993-83-2525

第29回新茶・大野岳マラソンinえい　参加者募集

■**開催日**＝4月29日(土)【昭和の日】

■**種目**＝
・フル登山コース18キロ
・さわやかコース5キロ
・らくらくコース3キロ

■**参加資格**＝体力に自信のある方で、大会当日、小学生以上。なお、フル登山コースは中学2年生以上。

■**参加料**＝一般3000円
高校生以下1000円

■**特典**＝参加賞(Tシャツ、新茶、温泉入浴券ほか)、昼食におにぎり・うどん・飲み物を準備、当日完走記録証を発行

■**申込方法**＝専用申込書による郵便振込か事務局窓口、インターネット(ランネット)

■**申込締切**＝3月15日(水)
※当日消印有効

[問]新茶・大野岳マラソンinえい実行委員会事務局(川保健体育課 市民体育係内)

※南九州市産のお茶銘柄を本年4月から「知覧茶」に統一することにより大会名称を変更しました。

南九州市民第九合唱団員募集！
～南九州市民第九演奏会～

平成29年12月で南九州市は市制施行10周年を迎えます。市民の皆さんと10周年を共に祝う記念イベントとして、南九州市民第九演奏会を12月3日（日）に開催します。

演奏は川辺フィルハーモニー管弦楽団が行い、今回募集する「南九州市民第九合唱団」に歌っていただきます。

■**募集人員**＝100人程度（応募者多数の場合は抽選）

■**対象**＝高校生以上の南九州市に在住、在勤、在学の方または縁のある方（経験の有無は問いません）

■**応募方法**＝所定の応募申込書に必要事項を記入の上、郵送・持参・FAXまたはメールでご応募ください。

【個人】①住所・電話番号、②氏名（フリガナ）、③年齢、④性別、⑤職業・学校など、⑥希望パート、⑦第九経験の有無

【団体】右の項目について個人ごとに記入し、団体名、代表者名を記入

※応募申込書は担当係および各支所地域振興係にあります。また市ホームページからもダウンロードできます。

■**募集期限**＝3月31日（金）必着

※持参の場合は、各支所地域振興係でも受け付けます。

［担当］知 総務課 総務人事係

旧頴娃准看護学校の利活用アイデア募集

市では、現在利用していない市有財産の有効活用を図るため、利活用について、アイデアのご提案を受付けます。詳しくは市ホームページをご覧になるか担当係に問い合わせください。

■**対象施設**＝旧頴娃准看護学校（校舎、体育館、宿直室、倉庫）

■**場所**＝頴娃町郡9797-1（4906㎡）

■**募集期間**＝2月27日（月）～4月17日（月）

［担当］知 財政課 財産管理係

平成29年度 特別支援教育支援員 募集

市教育委員会では、市立幼稚園、小・中学校で特別な支援を要する園児、児童生徒に対して、学校（園）生活上の介助や学習活動の支援などを行う支援員を募集します。

■**応募資格**　次の①と②または①と③に当てはまる方
① 南九州市内および近郊に在住で、自家用車による通勤が可能な方
② 保育士、幼稚園教諭、小・中学校教諭、看護師免許のいずれかを保有している方
③ ②の免許を持つ者に準じた能力を持ち、子どもと接する仕事や活動に従事したことがある方

■**採用人数**　若干名
■**提出書類**　履歴書（市販のもので上半身写真貼付）
■**提出期限**　3月6日（月）必着
■**提出方法**　郵送または持参
■**勤務条件など**
- **報酬**　時給850円
- **勤務日数（時間）**　年間約200日（1日7時間以内）
- **勤務時間帯**　学校（園）の勤務時間（園児・児童生徒の状況に応じる）
- **福利厚生**　社会保険など加入

■**選考審査**　面接で選考し、本人に通知

［提出・担当］川 学校教育課 学校教育係

平成29年度 奨学金貸与希望者 募集

市では、修学の意志能力があるにもかかわらず経済的理由によって修学が困難な生徒・学生へ無利子で奨学金を貸与します。ただし、適正に返還されない場合は遅延損害金が発生することがあります。

制度の内容については次のとおりです。

項目		内容		
申込資格		高校・高等専門学校・短大・専修学校・大学・大学院に在学し、品行方正、学術優秀で、学資の支払いが困難と認められる方で、本市に住所がある方の子		
金額（月額）	高校	10,000円	募集人員	10人以内
	高等専門学校	13,000円		3人以内
	短大・専修学校	20,000円		15人以内
	大学・大学院	30,000円		15人以内
貸与期間		当該学校の正規の在学期間中		
返還期間		貸与満了1年後から高校奨学生であった方は6年以内、高等専門学校・短大・専修学校奨学生であった方は8年以内、その他の方は10年以内		

■**募集期間**＝3月10日（金）～4月14日（金）

■**申込方法**＝奨学生願書、奨学生推薦調書、在学証明書（入学前の場合は合格証明書。入学後、在学証明書を提出してください）、所得証明書などを担当係に提出

［担当］川 教育総務課 総務係　頴・知 教育振興課 教育振興係

お知らせ

校区・地区公民館の名称を地区公民館に統一

南九州市の校区・地区公民館が、頴娃地域に6地区公民館、知覧地域に7校区公民館、川辺地域に7校区公民館ありますが、平成29年4月から地区公民館に名称の統一がされます。

○○校区公民館
↓
○○地区公民館

［担当］川 中央公民館 公民館係

南九州市立第2児童館 閉館

南九州市立第2児童館は、幼児育成事業、放課後児童健全育成事業および登録外の児童などの遊びの場として、昭和46年から開館していましたが、利用者の減少などにより3月31日をもって閉館することになりました。

［担当］川 福祉課 児童福祉係

川辺町土地改良区総代選挙

■**告示日**＝3月15日(水)

■**立候補届出期間**＝
3月15日(水)・16日(木)
午前8時30分～午後5時

■**立候補受付場所**＝川 川辺町土地改良区事務所

■**投票日**＝3月22日(水)

【投票時間】午前10時～午後5時

【投票場所】川辺文化会館会議室

※選挙権がある方は、川辺町土地改良区の組合員で選挙人名簿に登録されている方です。また、立候補できるのは、同土地改良区の組合員で満25歳以上の方です。

［問］知 選挙管理委員会
川 川辺町土地改良区事務所

陽子線によるがん治療

鹿児島県における死亡原因の第1位は、全国同様「がん」であり、がん対策が喫緊の課題となっています。県では、平成25年3月に策定した「鹿児島県がん対策推進計画」に基づき、がん予防の普及啓発、早期発見体制の充実や、がん診療連携拠点病院の整備など、総合的ながん対策を推進しています。

メディポリス国際陽子線治療センターにおいては、副作用の少ない陽子線を用いたがん治療を平成23年4月から行っており、固形がんである前立腺、肺、肝臓、膵臓などのがんについて、既に1900件を超える治療実績があります。

県においては、県民が陽子線治療を受けやすい環境を整備するため、治療費を金融機関から借り受けた患者やその家族などに対して利子の一部を助成する制度があります。詳しくは県ホームページをご覧ください。

［問］県庁地域医療整備課
☎0995-286-2693

相談

こころの健康相談会

こころの不調や認知症、引きこもりなどでお困りの本人・ご家族を対象に、無料相談会を開催します。

■**日時**＝3月2日(木)
午後1時30分～4時30分

■**場所**＝知覧保健センター

■**相談医**＝岡村美和子 医師
(南九州さくら病院)

■**申込方法**＝2月23日(木)正午までに電話で予約してください。

［申・問］加世田保健所
☎0993-53-8001

入学・就職・転勤などによる引越しの際は、住所の異動手続を忘れずに！

○住民票の住所の異動届（転出届・転入届・転居届など）は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。

○住民の皆さんに送付しているマイナンバーの「**通知カード**」や、身分証明書となる「**マイナンバーカード**」（個人番号カード）の「**住所**」は最新のものにする必要があります。

期限内の届出をお願いします。

◎他の市区町村に転出・転入される場合

引越前の市区町村［転出前に］
転出届を提出して転出証明書を受け取る

⇩

引越先の市区町村［転入した日から14日以内に］
転出証明書を添えて転入届を提出

◎同一の市区町村内で転居される場合

お住まいの市区町村［転居した日から14日以内に］
転居届を提出

［担当］川 市民生活課 市民係　頴・知 支所 市民係

● 知覧税務署からのお知らせ ●
～確定申告は正しくお早めに～

平成 28 年分の所得税および復興特別所得税の確定申告期間は、３月 15 日（水）までとなっています。

所得税は、納税者自身が所得金額や税額を正しく計算して納税する申告納税制度を採用していますので、申告と納税は、期限内にお済ませください。

申告期限が間近になりますと、申告相談会場は大変混雑し、長時間掛かる場合もありますので、お早めに申告をお済ませください。

なお、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で作成した確定申告書は印刷して所轄税務署へ郵送などにより提出できますが、そのまま **e-Tax** で送信することもできますのでぜひご利用ください。

○確定申告会場を開設しています。

■知覧税務署：3 月 15 日（水）まで

※申告受付は、平日（土・日を除く）の午前９時から午後４時までです。

※申告に必要な書類を必ずご持参ください。

詳しくは、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp 又は 国税庁 検索 ）をご覧いただくか、最寄りの税務署にお尋ねください。

［問］知覧税務署（☎ 0993-83-2411）　※自動音声案内

農業者の皆様
青色申告を始めましょう！

・青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。青色申告には、税制上のメリットもありますので、早速、取り組んでみましょう。
・なお、政府の農林水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行っている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定されました。

新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、平成 29 年３月 15 日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

この申請を行えば、平成 29 年分の所得から、青色申告を行うことができます (申告時期は平成 30 年２～３月) 。

［問］九州農政局鹿児島県拠点地方参事官室
☎ 099-222-5840

平成 29 年４月から自治会サポーター制度（自治会担当職員制度）が始まります。

南九州市では、各自治会が自立した活動をする中で迷われた時などの相談事に対応する市職員を全自治会に配置することで検討してきました。

昨年８月に各地域で開催された行政嘱託員会での自治会長アンケートでも、自治会担当職員を配置する制度について「導入してほしい」または「どちらかというと導入してほしい」という回答が 75.3％あり、平成 29 年度から「自治会サポーター制度」という名称で導入することにしています。

［担当］知企画課 まちづくり推進係

［ 南九州市青少年健全育成キャッチフレーズ ］
地域の声かけで育む心豊かな青少年

「青少年育成の日」毎月第3土曜日

★日頃できない体験活動を!
★青少年に声かけを!

「家庭の日」毎月第3日曜日

★親子のふれあいを深めよう！

南九州市子ども会フェスティバル（1 月 22 日）

「共通実践事項」

○気持ちの良いあいさつと返事をしよう。
○地域の行事に参加しよう。
○家の手伝いや読書をしよう。

平成 29 年 4 月から移住・定住促進対策補助金制度の改正

平成 21 年度から、定住化の促進、自治会および市内の活性化を図るため、市内での住宅取得などを行われる方に補助を行っていますが、市財政の健全化、事業内容の見直しなどにより、平成 29 年度から次のとおり改正を行う予定としております。詳しくは担当係へお問い合わせください。

主な改正

- ■出身自治会回帰の加算金 20 万円の撤廃
- ■移住者の要件による加算金 20 万円の撤廃
- ■市の分譲宅地購入者への加算金 100 万円の追加（市外居住者のみ）
- ■市内居住者の申請条件に 50 歳未満の年齢条件を追加

移 住：市外居住者（転入者）

①新築・建売購入……20 万円
［加算金］ i）市内建築業者 20 万円
ii）土地取得（ア・イのいずれか）
ア）南九州市分譲宅地 100 万円
イ）その他（1 / 5 補助） 50 万円以下

②中古住宅購入……20 万円
【条件】購入金額 200 万円以上（土地代除く）
［加算金］ i）土地取得（1 / 5 補助） 50 万円以下

③リフォーム……20 万円
【条件】リフォーム経費 200 万円以上 かつ
出身自治会回帰でない場合は住宅の取得
［加算金］ i）市内建築業者 20 万円
ii）住宅・土地取得（1 / 5 補助）20 万円以下

定 住：市内居住者（50歳未満）

①新築・建売購入……20 万円
［加算金］ i）市内建築業者 20 万円

②中古住宅購入……20 万円
【条件】購入金額 200 万円以上（土地代除く）

③リフォーム……20 万円
【条件】出身自治会回帰 かつ
リフォーム経費 200 万円以上
［加算金］ i）市内建築業者 20 万円

※補助金の額は、表に示す金額または住宅の取得経費額などの 1 割のいずれか低い額になります。

［担当］知 企画課 企画係

南九州市分譲宅地情報

～豊かな自然に恵まれた歴史と文化のまちで、マイホームを実現しませんか～

のこり 29 区画

南野元住宅団地
1 区画あたり
385 万円～ 567 万円

のこり 8 区画

上山田有木住宅団地
1 区画あたり
297 万円～ 368 万円

のこり 17 区画

知覧みずほ団地
1 区画あたり
328 万円～ 408 万円

［担当］知 企画課 企画係

ストップ 滞納⇒『0』

28年度滞納処分状況・・・差し押さえを実施した件数　（件）

月	差し押さえを実施した件数	内訳					捜索
		預貯金	給与	保険	不動産	その他	
4～12月	310	261	6	9	1	33	3

市では、納期限内に納めている大多数の皆さんとの公平性を確保するため、滞納処分を強化し、滞納の解消に取り組んでいます。

失業・病気などにより一度に納税することが困難な方や収入がない方につきましては、随時、納税相談を受け付けています。

［問］収納対策課 収納対策係（頴娃庁舎本館２階）

年金だより

国民年金保険料はクレジットカードでも納付できます

国民年金保険料は、クレジットカードでも納付できます。

平成29年４月からは、新たにクレジットカード納付も２年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になります。ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

クレジットカードをご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、お近くの年金事務所へお問い合わせください。

電子納付（Pay-easy）の利用

Pay-easyなら、自宅や外出先から、夜間や休日でも、納付ができます。

納付書に記載されている「記載機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy対応のATMかインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付ができます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

移動年金相談所

○３月２日（木）南さつま市役所スタジオ21
○３月16日（木）指宿市役所第１会議室
○３月23日（木）枕崎市市民会館１階和室
※相談時間は各会場、午前10時～午後３時

本人以外が相談する場合、委任状が必要です。他市の相談所でも相談可能です。移動年金相談は完全予約制のため、１週間前までに鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書をお手元にご準備ください。

年金について分からないことがありましたら、担当係か近くの年金事務所へご確認ください。

【お問い合わせ】 川市民生活課 市民係、 頴・知支所 市民係

鹿児島南年金事務所　☎099-251-3111　日本年金機構ホームページ　http://www.nenkin.go.jp/

消費生活110番

不審な請求 プリペイドカードの番号は教えないで

■事 例　スマートフォンを操作していたら誤って広告をクリックしてしまい、画面に「登録」と表示された。不安になり、業者に電話すると「20万円払わなければ、学校に連絡する」と脅された。お金がないことを伝えたところ、5万円に減額されたので、指示通りにコンビニエンスストアでサーバ型のプリペイドカードを購入し、そのカード番号と学生証の写真を撮ってメールで送ってしまった。

（当事者：高校生　女性）

イラスト：黒崎　玄

ひとことアドバイス

●架空請求やワンクリック請求でサーバ型のプリペイドカードによる支払いを要求されたという相談が寄せられています。
●業者に連絡することで個人情報が知られ、さらに請求を受ける可能性もあります。連絡してはいけません。
●プリペイドカードの番号を教えることはプリペイドカード自体を譲ったことになります。プリペイドカードは匿名性が高いため、支払った金額を取り戻すことは難しくなります。プリペイドカードの番号は他人に決して教えないようにしましょう。
●心配なときは、南九州市消費生活センターなどに相談しましょう（消費者ホットライン188）。

［問］南九州市消費生活センター（知商工観光課 商工水産係）

POST CARD

お手数ですが
５２円切手を
お貼りください

8 9 7-0 3 9 2

南九州市役所
企画課 行

フリガナ
◎ご氏名

年齢／　　歳　　性別／　男・女

広報紙掲載の場合のお名前の表記
本名・匿名・イニシャル

ペンネーム（　　）

※記入がない場合、実名で記載させてもらいます。
◎ご住所　〒　　－

電話（　　）　　－

おたよりまってます

広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題などなど、何でもけっこうですので、おたよりお寄せください。
52円切手を貼ってポストから郵送するか、市役所の各庁舎に設置してある『ご意見箱』へご投函ください。

⬅点線に沿って切り取ってください。
（官製はがきでも可）

File 59 街探か偵ど

南九州市は図書の貸出数が県内１位!?

移動図書館車 が大活躍しています！

さくら号

南九州市の小学生がどれくらいの本を読んでいるか知っていますか。なんと、年間平均１人130冊以上の本を読んでおり、県内でもトップクラスです。

そんな本が大好きな子どもたちの要望を満たすため、活躍しているのが移動図書館車（ゆめさと号、さくら号）です。学校図書の本は読み尽くしたという子どももおり、移動図書館車が学校にない本や新刊などを補充しています。活字離れが懸念される子どもたちに本と触れ合う機会をつくっていると、県内の図書館関係者の方から大変評価されているそうです。

● 移動図書館車の一日

９：００ 準備

移動図書館車には約2700冊の本を搭載。その本は、図書館の司書の方が選んでおり、毎回入れ替えられているそうです。

司書の声　各学校によって子どもたちの好みが違うんです。当日巡回する学校や施設の貸し出し傾向を見て搭載する本を選んでいます。

９：４０～１６：００ 巡回

土日・祝日以外の平日は毎日運行。幼稚園、保育所、小・中学校、校区・地区公民館、福祉施設などを約１時間ずつ巡回します。

司書の声　利用者が多いときは貸し出し手続きが追いつかないことも。時間があるときは、おはなし会などを開催することもありますよ。

移動図書館車は市民と本のかけ橋

南九州市の図書館では、平成27年度に約28万8300冊の本を貸し出しました。これは県内19市の中でだんとつ１位。町村まで含めると２位ですが、南九州市では貸し出しに制限※があるため、実質１位と言えるのではないでしょうか。

そして、その貸し出しに貢献しているのが移動図書館車です。市全体の貸出数の約28％を占めており、図書館から遠くに住んでいる方などと本をつなぐ大切な働きをしています。

※貸し出しの制限
・１人10冊まで（移動図書館車は１人５冊まで）。
・利用者は市居住者・勤務者と近隣市居住者のみ。

本の修理は全て手作業！

人気のある本ほど、傷みが激しくなります。特に移動図書館車の本に多いそうです。それは買い替えるのではなく、司書の方が地道に修理します。この作業が終わることはありません。皆さんがいつでも気持ちよく読めるよう、司書の方が今日もせっせと本を修理しています。

プチ情報 南九州市は県内で最初に図書館ができた町！

明治14年に当時の知覧村に創設された「知覧新聞縦覧所」は、県内における図書館の始まりと言われています。また、川辺では大正12年に、頴娃では大正13年に図書館が創設され、先進的な町のようです。

※皆さんが知りたいこと、疑問に思うことがありましたら、市役所企画課 広報統計係までお知らせください。

南九州市の情報は、ホームページからでもご覧になれます。
ホームページ
http://www.city.minamikyushu.lg.jp/
または携帯サイト

携帯電話からも、南九州市の情報をご覧いただけます。インターネット接続可能な携帯電話を利用して、南九州市ホームページの情報の一部を検索できます。

点線に沿って切り取ってください。➡
（官製はがきでも可）

◆広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもお書きください。

◆読者アンケート
今月号の広報紙の中で、気に入ったものの番号３つに○印をつけてください。

1　知ろう！支えよう！認知症	2　まちの話題	3　行政情報
4　街かど探偵	5　おたより	6　レシピ
7　図書館だより	8　ケンゾウレンジャー	9　誕生・おくやみ

PRESENT

おたよりをくださった方の中から
［つけあげの 西村屋］さんより
『つけあげ（さつまあげ）25枚入り』
を3人の方にプレゼント！

当選は発送をもって
（３月21日消印有効）

プレゼント品を提供いただける方を募集します。
企画課広報統計係☎ 0993-83-2511
知覧庁舎内線 2050 まで。

つけあげ

魚を切るところから作り上げ、「これを食べないと正月が来た気がしない」と言われるほど、地元に愛されている味。
おにぎりと一緒に食べるのがお勧めで、焼酎との相性もばっちり。

昔ながらの手法で作られたちょっと小ぶりな小判形の「つけあげ」が自慢のお店。懐かしい母の味を楽しめます。「つけあげ」は県外にも送ることができ、夏にはかき氷も販売していますので、お気軽にお立ち寄りください。

つけあげの 西村屋
南九州市頴娃町郡 9232-1
TEL：0993-36-2156　FAX：0993-0993-3333
営業時間 08：00 ～ 19：00（不定休）

南九州市ホームページからも『おたより』受け付けます

毎月、広報紙を読んだ感想、身近な話題など『おたより』をお寄せいただきありがとうございます。
『おたより』については、従来どおり郵送での受付に加え、南九州市ホームページからも送ることができます。

南九州市ホームページ（http://www.city.minamikyushu.lg.jp/）の広報紙ページを選んで入力してください。

おたより Letter

いつも面白く拝見しております。取り上げてほしい記事があります。南九州市に多い名字の由来について掲載してください。地元の歴史に詳しい方へ記事を依頼してみてはいかがでしょうか。
（南九州市 知覧町　ペンネーム めいじろう　33歳男性）

めいじろうさん、おたよりありがとうございます。

文化財課の職員に聞いたところ、「南九州市に多い姓は、それぞれの地域の地名にちなむものです。江戸時代、武士身分でない多くの人は、公式に姓を名乗っていませんでした。明治以後、その土地の『門（かど）』（農村地域における集落に相当）の地名を姓として登録した例が多かったようです。例えば、市長の姓の『塗木』も、塗木門という門名に由来するものです」とのことです。そういえば、住んでいる自治会名と同じ姓の方もたくさんいらっしゃいますね。

読者の皆さんからお寄せいただいたおたよりや情報を掲載しています。
※文章は添削させていただく場合があります。ご了承ください。

よかとこ！よかもん！特産品！

南九州市特産品協会から、いろいろある市内の特産品を紹介します。

胡　麻　油

無添加　国産原料 100%

胡麻油には、抗酸化作用の強いセサミンという物質が豊富に含まれています。年齢を重ねていくに従い、胡麻はいろいろな面で体に役立つ優れものです。お酒を飲む方にもおすすめです。

また、ナッツのような甘い香りが特徴のあっさりしたこちらの胡麻油は、体に優しい香りと味わいをしています。塩と胡麻油で、あえ物や鶏さしなどにかけるのもおすすめです。

クリーンベースちらん（株）
南九州市知覧町郡 3881
☎ 0993-58-7771
休 土・日・祝　HP 有

オーガニック有機知覧茶 詰め合わせ

個性あふれる有機緑茶５種（オリジナル、明花（あすか）、野花（のはな）、（抹茶入）雫（しずく）、荒仕上げ）と有機紅茶の詰め合わせです。知覧の自然の恵みを最大限に生かして育てました。化学肥料、化学農薬を使用せず、土作りからこだわった安心・安全なおいしいお茶です。

ご要望に合わせて詰め替えもできます。いろいろなお茶を楽しめる、パッケージにもこだわったギフトセットです。

株式会社　知覧農園
南九州市知覧町郡 6219-3
☎ 0120-650-250
休 水　HP 有

【お問い合わせ】南九州市特産品協会（知商工観光課内）☎0993-83-2511

食改さんの すこやかお薦めレシピ

こんにちは。“食改”です！
川辺地区の食生活改善推進員より、鶏のむね肉を使ったメニューをご紹介します。
子どもにも人気のチキン南蛮を、揚げずにピカタにアレンジした一品です。

チキン南蛮風ピカタ

材　料　4人分

- 鶏むね肉（皮なし）　300g
- 小麦粉　適量
- 卵　1個
- 油　大1

A
- 酢　大2
- 砂糖　大1
- しょうゆ　大1

【タルタルソース】
- 玉ねぎ　1/4個
- ゆで卵　1個分
- マヨネーズ（ハーフ）　大2
- ヨーグルト　大1
- 塩　小1/4
- パセリのみじん切り　適量

作り方

1. 鶏むね肉は、大きめのそぎ切りにする。卵は溶いておく。
2. 鶏むね肉に小麦粉→卵の順に衣をつけ、フライパンに油をひいて、中火で両面焼く。
3. Aの材料を鍋に入れて加熱し、甘酢を作る。
4. タルタルソースを作る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をよくしぼる。ゆで卵の白身をみじん切りにし、水気をしぼる。
5. ④をボウルに入れ、卵の黄身とその他の材料を加え混ぜ合わせる。
6. 鶏肉を甘酢に漬け、盛り付けたら、タルタルソースをかける。

栄養価　1人分

エネルギー	199kcal	脂　質	9.0g
タンパク質	20.2g	食塩相当量	1.3g

栄養士から♪

鶏むね肉を大きめのそぎ切りにして、ボリューム感を出しています。玉ねぎたっぷりのタルタルソースと一緒にいただくことで、満足できますね。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！等々、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。

図書館だより

おすすめ本

『ノラネコぐんだん そらをとぶ』

工藤　ノリコ　著　（白泉社）

毎回お騒がせの「ノラネコぐんだん」。

今回は空を飛ぶ!?いったいどんな旅が待ち受けているのかな？魅力全開の第4弾！

お知らせ

●知覧図書館

薩南文化9号発行記念講演会

～あなたの身近にある自然や歴史を再発見しませんか？～

日時：3月12日(日)

場所：知覧図書館

★午前の部 「南九州市の水辺の生き物観察」

10：00～11：30

定員：親子15組　講師：鮫島 正道 さん

★午後の部 「南九州市の伝説と史実」

13：30～15：00

定員：20人　講師：新地 浩一郎 さん

申込方法：知覧図書館へ直接お問い合わせください。

※参加費は無料ですが、事前の申し込みが必要です。
定員になり次第締め切ります。

＊休館日＊

知覧図書館　☎0993-83-4939　㊡月曜、3/15、3/22

頴娃図書館　☎0993-27-3311　㊡火曜、3/16

川辺図書室　☎0993-56-0474　㊡火曜、3/16

3/20(月)春分の日は、全て開館しています。

※図書館ボランティア募集中！詳しくは、図書館まで。
http://www.lib-minamikyushu.jp/

3月　おはなし会・移動図書館車

＊おはなし会＊

場　所	日	時　間
知覧図書館	毎週土曜日	15:00～15:30
頴娃図書館	毎週土曜日	15:00～15:30
川辺図書室	第2・4木曜日	16:00～16:30

＊移動図書館車＊

日	場　所	時　間
3日(金)	上別府地区公民館	11:30～12:00
	勝目校区公民館	14:20～14:50
6日(月)	清水校区公民館	13:00～14:00
	粟ヶ窪地区公民館	14:30～15:00
	神殿校区公民館	14:30～15:30
7日(火)	松山トレーニングセンター	9:40～10:10
	浮辺校区公民館	14:30～15:00
8日(水)	霜出校区公民館	9:40～10:10
9日(木)	別府地区公民館	9:40～10:10
10日(金)	宮脇地区公民館	11:10～11:40
13日(月)	田代校区公民館	14:10～14:40
	御領地区公民館	14:30～15:00
14日(火)	松ヶ浦校区公民館	9:40～10:10
	郡地区公民館	14:30～15:00
17日(金)	大丸校区公民館	13:00～14:00
	高田校区公民館	14:30～15:00

(広告)

南国殖産グループ　知覧カントリークラブ

スタッフ募集

❶コースパル（キャディー）/ 正社員・パート
❷ゴルフ場補助員（キャディーバッグの積み下ろし）/ パート
❸レストランスタッフ（厨房・ホール係）/ 正社員・パート
❹コース管理 / 準社員

お得な ファンクラブ・WEBクラブ 会員募集中！

知覧カントリークラブ　鹿児島県南九州市知覧町郡 8630

☎0993-83-4711　担当　飯野・桑代

知覧カントリークラブ　検索

【お問い合わせ・広告代理店】(株)ホープ TEL 092-716-1401

税務課からのお知らせ

２月の税金は、

国民健康保険税10期（普通徴収）、介護保険料10期（普通徴収）、
後期高齢者医療保険料10期（普通徴収）です。

◎口座振替を利用している方の振替日は、２月23日（再振替３月６日）です。事前に残高確認をお忘れなく！
◎納税は、便利な口座振替制度を活用しましょう。希望する方は、通帳と通帳印を持参し、金融機関で手続きしてください。（ただし、申込手続後の振替は、翌月または翌々月からの開始となり、それまでは納付書で納めることになりますので、ご了承ください）

※納期内に納付がない場合、20日以内に督促状を送付しますので、１件当たり100円の督促手数料が加算されます。また、未納額が高額な場合、延滞金も発生します。

［担当］税務課 納税管理係　（頴娃庁舎）☎0993-36-1111
知覧支所 税務係　（知覧庁舎）☎0993-83-2511
川辺支所　〃　（川辺庁舎）☎0993-56-1111

市営住宅（空き家）入居者募集受付

市営住宅の入居者募集受付を、

２月27日（月）～３月10日（金）に行います。

※詳しくは、市ホームページをご覧になるか、担当係へお問い合わせください。

［担当］建築住宅課 市営住宅係
☎0993-83-2511（知覧庁舎）

日曜・祝日水道修繕当番店

（３月）

川辺地区	知覧地区	頴娃地区
（有）平水道 （会社）57-2824 （自宅）57-2547	蓮子水道設備 83-3735	川崎水道 38-1346

日曜・祝日にご家庭で緊急に水道の修繕を依頼したい場合は、当番店を確認してご連絡ください。

省エネ・エコ

電気ポット

保温温度は低めで

必要なときに沸かし、保温は低めの温度で。使わないときはプラグを抜いておきましょう。

省エネ効果の参考データ

長時間使用しないときはプラグを抜く

年間で電気 107.45kWh の省エネ
CO_2 削減量　64.3kg

約 2,430 円の節約

※ポットに満タンの水 2.2L を入れ沸騰させ、1.2L 使用後、６時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合との比較

買い換えるときは 省エネタイプを！

旧型の大型ポットの年間消費電力量は、冷蔵庫の年間消費電力量より大きいというデータも。最近は熱を逃しにくい構造の省エネポットも登場しているので、比較してみましょう。

【出典：九州電力株式会社　よくわかる電気の省エネ】

（広告）

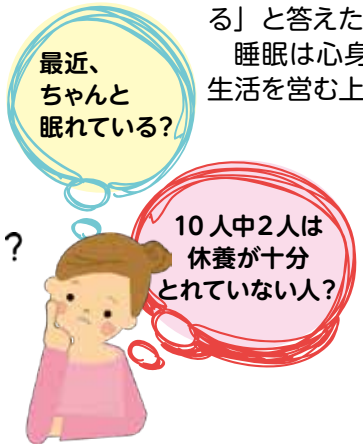
【お問い合わせ・広告代理店】（株）ホープ TEL 092-716-1401

健康増進計画推進キャラクター

“ケンゾウレンジャー” お役立ち情報 ～睡眠編～

平成 27 年度に南九州市の特定健診を受けた方で「睡眠で休養が十分とれている」と答えた方は 79.9%でした。皆さんは睡眠で十分休養はとれていますか？

睡眠は心身の健康に深く関わっており、良い睡眠が心身の健康のためにも社会生活を営む上でも重要であるといわれています。



【目標】自分にあった快適な睡眠をとろう!

住民一人一人ができること

☆快眠の方法を知る
☆眠りやすい環境を整える（音、室温、寝具など）
☆適度な運動を心掛ける
☆規則正しい生活リズムを心掛ける

家族や地域で協力し合ってできること

☆睡眠時間を確保できるように、家事や仕事などを手伝う

こんな心当たりはありませんか?

・床に就いてもなかなか寝付けない　・寝ても疲れがとれない
・夜中に目が覚めて眠れない　・朝早くに目が覚めてしまう

2週間、不眠が続いたら → **お医者さんに相談を!**

家庭でできる！快眠7箇条！

1. 床に就くのは**眠くなってから**。
2. 夜の寝付きは“朝日”を感じる事がカギ！**早起きが早寝に**つながります。
3. カフェイン・タバコは時間を考えて（お茶、コーヒーなどの**カフェイン摂取は眠る4時間前までに**、**タバコは眠る1時間前までに**）。
4. **眠る2時間前からは食べない**（胃腸を休めるため）。また、夕方の軽い運動がスムーズな寝付きにつながります。
5. **昼寝は 30 分以内**。遅くとも午後3時前には切り上げましょう。
6. 「睡眠薬代わりの寝酒」は熟睡感も得られず、寝起きも悪くなる傾向に…。
7. 激しいいびき、呼吸が止まる、足のピクつきやむずむずなどの症状があるときはお医者さんに相談を。

【お問い合わせ】 川辺保健センター 0993-58-3223　知覧保健センター 0993-58-7221　頴娃保健センター 0993-36-1111

（広告）

建築家と建てる家を、身近に、手軽に
R+house

建築家と一緒につくる高性能なデザイナーズ住宅を、手に届く価格で。

※掲載の写真はすべて、別冊住まいの設計「アトリエ建築家とつくるマイデザインハウス」に掲載されたものです。

「アトリエ建築家」と呼ばれるプロの建築家がつくる
住みやすくてかっこいい家
高気密・高断熱・高耐震の”高性能住宅”
誰もが「いつかは住んでみたい」と思う理想の住宅を手の届く価格で、お客様おひとりお一人の家づくりへの想いをカタチにします。

モデルハウス常時公開中!!

予約受付中！
得する!! リフォーム補助金相談会
後悔しないための 賢い家づくり勉強会

※詳しくはホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

木のんホーム conon home
株式会社 東木材　枕崎市桜山東町969（㈱東木材内）
http://higashimokuzai.co.jp/
お問合せ　みんなハッピー♥ 0120-099-378

【お問い合わせ・広告代理店】（株）ホープ TEL 092-716-1401

お誕生おめでとう

1月受付分（敬称略）

頴娃地域

出生児	保護者	自治会
田中　慎之助	正行	上渕
折尾　奏音	慎吾	折尾
尾曲　紬	卓郎	加治佐

知覧地域

出生児	保護者	自治会
大坪　駿斗	正史	中郡町
前田　一輝	健太郎	堤之原
丸野　凛花	辰弥	浮辺
大迫　鈴	康弘	松山
牧山　陽奈	司	松山

川辺地域

出生児	保護者	自治会
野元　亮音	慎一	稲荷町
追立　陸斗	大輝	稲荷町
西川　祥馬	祥剛	平山中
岩本　修	崇史	平山下
篭原　日那	康介	佐々良下
山下　智也	直也	佐々良下
赤田　美空	将太	永田中福良
川口　七々葉	武	田畑

管外

出生児	保護者	出生地
楠原　唯	誉章	鹿児島市
川畑　結希葉	裕樹	鹿児島市
紅野　蓮	哲也	大阪府高槻市

おくやみ

1月受付分（敬称略）

頴娃地域

故人	年齢	自治会
吉崎　勲	72	麓
中野　光男	89	麓
山脇　光雄	97	山脇
白石　イトヱ	94	永谷
永谷　親幸	77	永谷
西迫　實	91	粟ケ窪
田原　美千代	65	雪丸
雪丸　孝子	81	雪丸
吉﨑　ミヨ	87	吉崎
中村　ユミ	91	次下
坂上　正美	82	南大川
中村　ミヨ	89	西大川
小原　ヒミ	86	小原
倉村　シツエ	83	えい秀峰園
岩下　キク	99	涼松

知覧地域

故人	年齢	自治会
鯵坂　忠男	91	池之河内
田中　利男	83	中郡南
佐多　ナギ	85	打出口
西野　喜作	81	厚地
水流　正男	86	厚地
塩入　悦郎	63	厚地
上野　光雄	85	横峯
竹之内　睦男	78	瀬世向
黒川　サワ	93	上別府
松久保　満男	86	松久保
東垂水　武男	93	東垂水
前原　香	82	大隣
濵﨑　次治	91	西塩屋
河野　キヌ	93	新町
牧添　利男	91	横井場

人口と世帯数

（住民基本台帳）
平成29年1月31日現在

19,522人（前月比:-28）

17,025人（前月比:-29）

世帯数:16,954戸（前月比:-13）

川辺地域

故人	年齢	自治会
西　スミ子	83	横手町
福永　吉美	82	平山下
有薗　キクノ	98	平山下
古市　美智代	58	新町
芝原　正一郎	80	佐々良上
神薗　ノリ	95	佐々良下
古市　イツ子	84	古市
古市　福	99	大山
福永　健一	82	原田
鶴田　勝男	86	上村
二反田　ヨシ子	97	上村
堀之内　トミ子	86	本門
吉嶺　愛子	93	有木
柳　清二	66	柳
角　ナミ	89	中の後
五反田　サチ	87	菊原
今村　誠二	97	城の後
宮崎　和子	86	宮中福良
上之園　ハツミ	105	小野
東　テル	97	山添
楠元　波江	80	島内
楠原　禮子	75	楠原
上久保　エミ子	78	野間大久保

管外

故人	年齢	出生地
柚木　律司	92	鹿児島市

短歌

【頴娃歌会】

ラインダンス人なら嬉しと頬ゆるむ
寒干し賑はふ里の年明け
飯山　美紀子

蹴り上げるサッカーボールの音高く
子等は追ふなり揉み合ひながら
郡山　セツ子

【知覧短歌会】

喜びを巻き取るごとき葉ぼたんよ
脇役なれど門松の華
田中　あけ美

冬陽さす裏の小道の水仙に
見えかくれして猫が行き交ふ
佐多　暢子

俳句

【広瀬川句会】

老いぼれの真っただ中や初鏡
松下　静雄

電子音響くリハ室冬陽射す
前橋　春子

編集後記

川辺二日市のことです。年配の男性が二人、苗木を抱えて、「親父はなんでこんなのを買うんだろうといつも思ってた」と言いながら照れ笑い。親父さんの気持ちの分った瞬間のすばらしい笑顔でした。（浩）

【広報】南九州
vol.111
平成29年
2月号

くらしのカレンダー

3月 March

日	曜日	行事・事業	時間	場所
1	水	育児相談（知覧）	10:00～11:30	知覧保健センター
2	木	育児・健康相談（頴娃） こころの健康相談会	10:00～11:30 13:30～16:30	頴娃保健センター 知覧保健センター
3	金			
4	土			
5	日			
6	月	母子手帳交付（知覧）	9:30～11:00	知覧保健センター
7	火	育児・健康相談（川辺）	10:00～11:30	川辺保健センター
8	水	母子手帳交付（頴娃） 健康相談（知覧）	9:30～11:00 10:00～11:30	頴娃保健センター 知覧保健センター
9	木	母子手帳交付（川辺）	9:30～11:00	川辺保健センター
10	金			
11	土			
12	日	薩南文化9号発行記念講演会 塗木菜の花まつり 神殿小学校閉校式典	10:00～15:00 10:00～ 13:30～	知覧図書館 知覧町塗木地区 神殿小学校
13	月			
14	火	中学校卒業式		各中学校
15	水			
16	木			
17	金	市立幼稚園卒園式 行政相談 心配ごと相談	 9:00～12:00 9:00～12:00	各市立幼稚園 知覧老人福祉センター 川辺保健センター
18	土	女性の悩み相談室	14:00～17:00	ちらん夢郷館
19	日	第5回アグリウォーク 南薩縦貫道「知覧道路」プレイベント 春のうんまかもん市	8:00～ 8:30～11:30 9:00～15:00	夢・風の里アグリランドえい 受付：さくら館駐車場 道の駅川辺やすらぎの郷
20	月	春分の日		
21	火	母子手帳交付（知覧）	9:30～11:00	知覧保健センター
22	水	母子手帳交付（頴娃）	9:30～11:00	頴娃保健センター
23	木	小学校卒業式 母子手帳交付（川辺）	 9:30～11:00	各小学校 川辺保健センター
24	金			
25	土			
26	日	南薩縦貫道「知覧道路」開通式	10:00～	知覧金山水車インター
27	月			
28	火			
29	水			
30	木			
31	金			

～ 子育て広場（参加自由） ～

■ プッチランド
毎週火曜日：3/7、14、21、28
場所：知覧校区公民館
開催時間：10：00～12：00

■ キラキラくらぶ
毎週木曜日：3/2、9、16、23、30
場所：知覧保健センター
（9日は知覧文化会館）
開催時間：10：00～12：00

■ 子育ておしゃべり広場
毎週火曜日：3/7、14、21、28
場所：勝目校区公民館
開催時間：10：00～12：00
毎週水曜日：3/1、8、15、22
場所：第1児童館
開催時間：10：00～12：00

南九州警察署管内における交通事故発生状況
（平成29年1月末現在）

区分			1月中	前年比	累計
発生	県内		488	-87	488
	管内	知覧	1	0	1
		川辺	3	-1	3
		頴娃	0	0	0
		合計	4	-1	4
死者	県内		10	8	10
	管内	知覧	0	0	0
		川辺	0	-1	0
		頴娃	0	0	0
		合計	0	-1	0
傷者	県内		573	-113	573
	管内	知覧	1	0	1
		川辺	3	-2	3
		頴娃	0	0	0
		合計	4	-2	4

日曜・祝日の当番医

☎市外局番（0993）

5日（日）		
橋口皮膚科	［皮膚科］	56-0707
田中ヘルスケア診療所	［内科］	85-3967
（指）指宿おおしげ内科	［内科］	23-0788
（指）指宿医療センター	［外科］	22-2231
（南）加藤小児科・内科	［小児・内科］	52-2239
（南）吉見医院	［内科］	62-2333
（枕）有山内科	［内科］	72-5811
（枕）久木田整形外科病院	［整形外科］	72-3155
12日（日）		
かわなべ共立内科	［内科］	56-1100
こだま病院	［精神内科］	56-4111
南九州さくら病院	［精神・内・皮膚科］	84-1311
（指）今林整形外科病院	［外科］	22-2710
（指）指宿温泉病院	［内科］	25-3653
（南）友松内科クリニック	［内科］	52-7331
（南）眼科安田クリニック	［眼科］	53-2002
（枕）枕崎市立病院	［内科］	72-0303
（枕）小原病院	［外科］	72-2226
（枕）松山医院	［耳鼻咽喉科］	72-5050
19日（日）		
南薩ケアほすぴたる	［内科］	56-1155
（指）長野整形外科クリニック	［外科］	23-3291
（指）大重内科	［内科］	34-1003
（南）県立薩南病院	［外科］	53-5300
（南）酒瀬川医院	［内科］	55-2119
（枕）国見内科医院	［内科］	72-0066
（枕）サザン・リージョン病院	［外科］	72-1351
20日（月）		
東外科胃腸科医院	［外科］	56-4864
川平内科	［内科］	38-0109
（指）木之下クリニック	［外科］	23-3940
（指）指宿さがら病院	［内科］	22-3079
（南）崎山内科クリニック	［内科］	53-2255
（南）加世田シティー内匠眼科	［眼科］	53-2958
（枕）小原病院	［内・外科］	72-2226
（枕）立神リハビリテーション温泉病院	［内・リハビリ科］	72-7711
26日（日）		
松岡救急クリニック	［内科］	78-3789
（指）指宿脳神経外科	［外科］	27-1177
（指）福元医院	［内科］	22-3053
（南）はしぐちクリニック	［内科］	58-2222
（南）持冨皮ふ科	［皮膚科］	52-1288
（枕）茅野内科医院	［内科］	72-1006
（枕）久木田整形外科病院	［整形外科］	72-3155
（枕）森産婦人科	［産婦人科］	72-2134

※（枕）枕崎市立病院（0993-72-0303）
小児診療：5日、12日、19日、26日（10:00～17:00）
※（指）は指宿市、（南）は南さつま市、（枕）は枕崎市にある医療機関です。
※休日当番医は変更になることがあります。県医師会サイトでご確認ください。

県医師会

●発行 南九州市役所 〒897-0392 鹿児島県南九州市知覧町郡6204番地
●ホームページ http://www.city.minamikyushu.lg.jp
●編集 企画課 TEL.0993-83-2511 FAX.0993-83-4469