

催し

春季家庭菜園講習会開催

額娃農業開発研修センターでは、市民の方を対象に野菜の栽培講習会を開催します。



今回は春夏野菜などの植え付け時期、栽培方法などをわかりやすく説明しますので、お気軽にご参加ください。

■対象野菜 果菜類ほか春夏野菜
■日時 4月9日(月)

午後1時～3時

〔担当〕額 農政課 総合研修係

(額娃農業開発研修センター内)

☎0993-3812881

募集

子育てサークルなど 募集

南九州市内において、子育て中のお母さんたちが集まって自主的な活動を行う子育てサークルや、ボランティアで子育て支援を行っている団体について登録団体を募集しています。

登録を行うことで、市ホームページにおいてサークルなどの募集や開催日のお知らせを行うなど活動の支援を行います。

■登録対象 市内において子育て支援の増進と活動を目的とした自主的な活動および運営を行う団体であること。

・代表者が南九州市民で、構成員または利用者の過半数が南九州市民であること。
・その他条件有り

■登録期間 登録日から登録した日の属する年度末まで

〔担当〕川 福祉課 児童福祉係

市社会教育委員 募集

市では、社会教育に関する施策の総合的かつ計画的な推進のため、「社会教育委員の会議」を設置しており、意見や提言をいただく社会教育委員を公募します。

■募集予定人員 2人

■委員の任期 委嘱日から平成32年3月31日まで(2年間)

■会議の開催 年3回、原則として平日の午後開催

■経費の負担 会議出席者には報酬などを支払います。

■応募資格 市内に居住する満20歳

以上(平成30年4月1日現在)で自ら応募される方

※ただし、平成30年4月1日現在で市の審議会などの委員および公務員は応募不可。また、できるだけ多くの方に参加していただくため、公募による委員の経験者は遠慮ください。

■応募方法 次の書類を郵送または担当係へ直接提出ください。

○公募委員応募申込書

○作文(様式自由、800字程度)

テーマ「南九州市における社会教育行政の在り方」(社会教育行政の現状を踏まえ、今後どのように取組を進めるべきか、考えを書いてください)

※希望の方には、応募申込書を郵送します。

■募集締切 4月16日(月) 必着

〔担当〕川 社会教育課 社会教育係

お知らせ

パンとお茶の館「茶楽里」の閉館について

パンとお茶の館「茶楽里」(知覧町郡)は、3月31日をもって閉館します。

長い間ご利用いただき、ありがとうございます。ご了承ください。

〔担当〕川 長寿介護課 高齢者福祉係

自死対策：「わかちあいの会」

大切な方を自死で亡くした方が対象です。

誰にも話せず、辛い悲しみを一人で抱えて苦しんでいる方、お話ししてみませんか？

■日時 3月25日(日)

午後1時30分

※奇数月の第4日曜日に開催。

■場所 ふれあいかせだ2階

〔問〕平神

☎090-435712459

鹿児島県人世界大会

明治維新150年の節目にあたる本年、海外に移住されたり、海外で活躍される県出身者や関係者の方に鹿児島に帰省いただき、一堂に会していただく「鹿児島県人世界大会」を開催します。

親戚、友人、知人で海外で活躍される方がいましたら、本大会の開催をお伝えください。詳しくは、実行委員会までお問い合わせください。

■開催日 11月2日(金)

■場所 鹿児島市ほか

〔問〕実行委員会事務局 鹿児島島商工会議所企画産業部

☎099-122519511

お子さんの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート!

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学などに入学・在学するお子さんをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

■融資額 〓 お子さま1人につき350万円以内

■金利 〓 年一・七六%
※母子家庭の方などは年一・三六% (平成29年11月10日現在)

■返済期間 〓 15年以内 (母子家庭の方などは18年以内)

詳しくは、HP(「国の教育ローン」で検索)または問合せ先までお問い合わせください。

【問】教育ローンコールセンター

☎ 0570-008656 (ナビダイヤル)

または03-5321-8656

平成30年度は固定資産税の評価替えの年です

固定資産税の土地と家屋については、3年ごとに価格を見直す制度がとられており、この間における資産価格の変動に対応し、適正な均衡のとれた価格に見直します。

平成30年度の土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧、固定資産課税台帳の縦覧

■期間 〓 4月2日(月)～5月31日(木) (土、日、祝日を除く)

■場所 〓 額 税務課 固定資産税係
知・四 支所 税務係

【土地・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できる方】

・ 固定資産税の納税者(市内に土地または家屋をお持ちの方)

・ 固定資産税の納税者代理人

【固定資産課税台帳を縦覧できる方】

・ 固定資産税の納税者および納税者代理人・借地借家人など権利を有する方

【必要なもの】

・ 印かん(代理人の場合は委任状、任意の様式で可)

・ 縦覧、閲覧される方の身分を証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)

・ 借地借家人などの権利を有する方が閲覧される場合は、賃貸契約書などの権利関係を示す書類

「特定空家等」の勧告を受けた固定資産税の課税について

空家等対策の推進に関する特別措置法(以下「空家法」という。)の

施行に伴い、地方税法に規定する住宅用地に対する固定資産税の課税標準の特例(以下「課税標準の特例」という。)が改正され、空家法で除却、修繕などを勧告された特定空家などの敷地については、課税標準の特例が適用されないこととなります。

課税標準の特例とは、居住宅地の固定資産税については、住宅用地の200㎡までは、その課税標準額を価格の6分の1の額に、200㎡を超える部分(ただし、家屋面積の10倍まで)については、その課税標準額を価格の3分の1にするものです。

空家法の勧告を受けた宅地については、家屋を除却、修繕などの措置を行わない限り課税標準の特例が適用されないことから評価額がそのまま課税標準額となり、宅地に対する固定資産税は高くなりますが、家屋を除却し、新たな家屋の建築計画がなければ地目変更などを行うことで土地の課税額を軽減できる場合があります。

※固定資産税、土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧、固定資産課税台帳の縦覧については、担当係にお問い合わせください。

【担当】 額 税務課 固定資産税係

知・四 支所 税務係

陽子線によるがん治療費の利子補給制度

県では、県民が陽子線によるがん治療を受けやすい環境を整備するため、指宿市にあるメディポリス国際陽子線治療センター(九州唯一の陽子線治療施設)において、陽子線治療を受ける患者本人や家族などが治療費を金融機関から借り受けた場合に、その利子の一部を助成します。

■対象借入金 〓 銀行などからの借入金のうち陽子線治療料相当額(限度額288万3千円)

■利子補給率 〓 非課税世帯(住民税)

・ 年利率(6%以内)の100%

・ 患者の属する世帯全員の課税総所得金額が600万円未満

・ 年利率(6%以内)の50%

■利子補給期間 〓 5年を限度

※詳しくは県のホームページをご覧ください。

【問】県庁地域医療整備課

☎ 099-286-2693

陽子線治療とは

陽子線は従来の放射線とは異なり、身体の中を通過せずに止まる性質があります。また、止まる位置でエネルギーが最大になるという物理特性があり、そのため、身体の中のがん病巣のみを狙い撃ちできるのです。まわりの正常組織への影響を最小限に抑えることが可能です。

JR西穎娃駅で定期券や切符を販売しています

JR西穎娃駅では、定期券や切符などの販売を行っています。

なお、JR西穎娃駅以外から乗降する切符なども購入することができますので、ぜひご利用ください。

切符などの購入は、JR西穎娃駅（☎0993-36-0147）へお気軽にお問い合わせください。

■営業時間 平日午前7時30分～10時30分 午後3時30分～7時30分（年末年始・祝日・振替休日を除く）

相談

特設人権相談所

特設人権相談所は家庭内（結婚、夫婦、親子、離婚、相続）や隣近所のもめごとのほか、一般民事事件、人権や法律問題などについて、人権擁護委員が相談をお受けします。予約は不要。相談は無料で、秘密は固く守られます。

■日時 4月5日（木）

午前10時～午後3時

■場所 穎娃保健センター

【問】 鹿児島地方事務局 知覧支局

☎0993-83-2208

平成30年度就学援助申請について（お知らせ）

教育委員会では、経済的な理由により就学困難と認められる児童生徒の保護者に対して就学援助制度を実施しています。

認定に当たっては、前年の所得や家庭の状況などによって審査しますが、申請された全ての方が援助を受けられるものではありません。なお、審査は世帯全員の市県民税の課税状況が必要ですので、必ず申告を行ってください。

4月上旬に学校から申込書が全児童生徒へ配布されますので、期日厳守でお申し込みください。

○援助を受けられる世帯

- 1 生活保護を受給している世帯
- 2 前年度または当該年度に生活保護の停止または廃止のあった世帯
- 3 当該年度市県民税非課税世帯
- 4 児童扶養手当を受給している世帯
- 5 1～4に該当しないが、生活状況の悪化などにより援助が必要と認められる世帯

【参考】平成30年度1人当たり援助（年間）予定金額

支給項目	小学生	中学生
学用品費など（1年生）	12,990円	24,590円
学用品費など（1年生以外）	15,220円	26,820円
新入学学用品費（1年生）	40,600円	47,400円
体育実技用具費（柔道着）	—	実費支給
修学旅行費（対象者）	実費支給	実費支給
学校給食費	33,440円	37,840円

*そのほか指定された疾病の治療に要する経費も対象です。

【担当】 川 学校教育課 学校教育係

平成30年4月から温泉施設の利用料金に変更になります！

南九州市が管理している、えい中央温泉センター、えい別府温泉センター、知覧温泉センター、ふれあいセンターわくわく川辺、アグリランドえい温泉の5つの温泉施設の使用料金が平成30年4月から変更になります。

【主な改正内容】

- ・鹿児島県公衆浴場統制価格に到達するまで、毎年20円ずつ料金が上がります。（鹿児島県公衆浴場統制価格：大人390円・中人150円・小人80円）

	現行料金	平成30年4月1日 から	平成31年4月1日 から
大人（12歳以上）	350円	370円	390円
回数券（11枚）	3,500円	3,700円	3,900円
65歳以上または障害者	180円	200円	220円
回数券（11枚）	1,800円	2,000円	2,200円
中人（6～11歳）	150円	150円	150円
小人（1～5歳）	80円	80円	80円
えい中央温泉セット料金	730円	750円	770円

*上記の障害者は、身体障害者手帳（1～5級）、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳所持者ならびにその方々の入浴を介助する者も含まれます。該当者は、市役所の窓口にて温泉センター入浴割引券の交付申請をしてください。

- ・料金改定前に購入した回数券については、差額を支払っていただくことによりご利用できますので、ご利用の際は受付にお伝えください。

【担当】 川 福祉課 社会福祉係

知 都市計画課 公園管理係

年度末・年度始め 市役所窓口で土・日曜日開庁を行います

年度末・年度始めは、就職・進学・転勤などの手続きのため、多くの市民の方が来庁されます。そこで、各窓口の混雑を緩和し、待ち時間を短縮するなど市民サービス向上のため年度末・年度始めの土・日曜日にも開庁し、窓口業務を行いますので、ご利用ください。

開庁する日	3月31日(土)、4月1日(日) 時間：午前8時30分～午後5時15分
時間外延長日	3月29日(木)、30日(金)、4月2日(月)、3日(火) 延長する時間：午後5時15分～7時
開庁する庁舎	知覧庁舎、穎娃庁舎、川辺庁舎
取扱業務	転入・転出などの住民異動に伴う手続きを受付けます。

受付窓口	取扱業務（転入・転出に伴う業務に限ります）
市民生活課 (市民係、支所市民生活係)	①住民異動届（転入、転出、転居など）の受付 ②戸籍届（出生届、死亡届、婚姻届、離婚届など）の預かり ③住民票の写し、戸籍証明書の交付 ④印鑑登録、印鑑登録証明書の交付 ⑤ごみ収集日程表などの配布 ⑥マイナンバーカードの交付・申請 ※パスポートの交付・申請・繰上げ受領や国民年金の年金事務所への確認を要する業務はできません。
税務課 (市民税係、納税管理係、支所税務係)	①所得証明書（平成29年度以前の所得、課税、所得課税、非課税）などの交付 ②納税証明書の交付 ※固定資産税関係の証明書の交付はできません。
健康増進課 (保険係、支所市民生活係)	①国民健康保険の資格取得・喪失の手続き ②後期高齢者医療保険の手続き ※転入前市町から交付された証明書を未持参の場合は、手続きができないことがあります。
福祉課 (児童福祉係、障害福祉係、支所福祉係)	①児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当の手続き ②子ども医療費・ひとり親家庭等医療費の手続き ③保育所などの入所の手続き ④転入転出に伴う障害者手帳の手続き
長寿介護課 (介護保険係、支所福祉係)	①介護保険の資格取得・喪失の手続き ※転入にかかる介護保険被保険者証の即時交付はできません。
水道課 (業務係、支所建設水道係)	①水道の使用開始・中止の手続き ※水道の開栓・閉栓など現場での業務はできません。

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

★春休みを迎え、子どもたちが地域で活動しますので、声かけをお願いします。

「家庭の日」
毎月第3日曜日

★希望に満ちた進級になるように、家庭での話し合いの機会をつくりましょう。

「育児の日」
毎月19日

★家族のふれあう機会を設けましょう。



▲市子ども会育成者・指導者研修会Ⅱ
ジュニア・リーダークラブえい「からいも会」
のレクリエーション指導

共通実践事項

- 気持ちのよ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！

朝は明るく笑顔で「おはよう」

国民健康保険からのお知らせ

加入するとき、やめるとき、届出を忘れずに!

国民健康保険（国保）には、職場の健康保険などに加入している人、後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人以外の全ての人が加入しなければなりません。

◎こんなときは、14日以内に必ず届出をしましょう

	こんなとき	届出に必要なもの 全ての届出には印かんとマイナンバーが必要です
国保に加入するとき	他の市区町村から転入した	他の市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめた	職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれた	被扶養者からはずれた証明書
	国保の被保険者の子どもが生まれた	保護者の保険証
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
国保をやめるとき	他の市区町村に転出する	保険証
	職場の健康保険に入った、または、職場の健康保険の被扶養者になった	国保と職場の健康保険の両方の保険証（後者が未交付の場合は、加入したことを証明するもの）
	国保の被保険者が死亡した	保険証
	生活保護を受けるようになった	保険証・保護開始決定通知書

※その他、南九州市内で住所が変わったとき、世帯主や氏名が変わったときも届出が必要です。

被保険者証の交付について

～市外の高校（学生寮など）・専門学校・大学へ進学される方へ～

国民健康保険は原則住所地での加入となりますが、修学を目的として転出される（されている）方や市外の寮や下宿などに住所地を移される方には、届出をすることで南九州市の国民健康保険被保険者証を交付します。ただし、経済的に独立した生活を行っていない方に限ります。

【届出に必要なもの】

- 国民健康保険被保険者証（現在お持ちの保険証）
- 印かん
- マイナンバーが確認できるもの
- 在学証明書（※）

※在学証明書は、修学先の学校などから4月以降にお取り寄せの上、必ず原本をお持ちください。不備があると手続きできません。

平成30年4月から入院時の食事代が変わります

平成30年4月から、住民税課税世帯の入院時の食事代（標準負担額）が引き上げられます。

区 分		平成30年3月まで 標準負担額（1食）	平成30年4月以降 標準負担額（1食）	
70歳未満	住民税課税世帯	360円	460円	
	住民税課税世帯 ※指定難病または小児慢性特定疾病の患者	260円	変更なし	
	住民税非課税世帯	90日までの入院		210円
		91日を超える入院（※）		160円
70歳以上	住民税課税世帯	360円	460円	
	住民税課税世帯 ※指定難病または小児慢性特定疾病の患者	260円	変更なし	
	住民税非課税世帯	90日までの入院		210円
		91日を超える入院（※）		160円
	低所得者Ⅰ	100円		

（※）過去1年間で住民税非課税世帯である期間中の入院

【担当】 健康増進課 保険係 額・知 支所 市民生活係

平和へのメッセージfrom知覧

第29回スピーチコンテスト参加者募集



目的

いのちの尊さ、平和の大切さのメッセージを発信する

発表内容

“いのち・平和”をテーマとしたもの

開催日

8月15日(水) 午前9時～午後1時

開催場所

知覧文化会館 大ホール

応募期間

4月1日(日)～5月22日(火) [必着]

応募対象者

- ・中学生の部：中学校在学者（県内および本市友好交流都市の中学生に限る）
- ・高校生の部：高等学校在学者
- ・一般の部

応募資格

自らの体験や感じたことを基にした**自作の未発表作品**で、上記部門の「応募対象者」であればどなたでも応募できます。ただし、次のいずれかに該当する場合は、入賞対象外になります。

- 同一者が部門を問わず本選に3回出場している場合
 - 過去に最優秀賞を受賞した方が同じ部門で応募している場合
 - 過去の作品と文章・内容などが酷似した作品
 - 他の大会などで既に発表し表彰などを受けた作品（文章・内容などが酷似したものを含む）
- ※各部門上位4人に選ばれた方は、8月15日の本選に出場していただきます。

応募方法

スピーチ内容を400字詰め原稿用紙に、一般・高校生の部は4～5枚程度（制限時間7分以内のスピーチ）、中学生の部は3～4枚程度（制限時間5分以内のスピーチ）、日本語で縦書き。

ワープロ原稿は20字×20行、縦書きで印字。

表紙に**演題・郵便番号・住所・氏名・職業（学校名）・年齢（学年）・電話番号**を明記して郵送で応募。また、ホームページ上にある『原稿フォーム』をダウンロードし、Eメール【heiwakaikan@samba.ocn.ne.jp】で応募することもできます。

1次審査通過者には、本人の肉声を録音した音声データ（カセットテープ・CD・MDなど）の提出を求めます。※1人1作品とし、また作品は南九州市に所属するものとします。応募原稿は返却しません。

選考方法

- 1次審査〔原稿による審査〕
※各部門8人選出
- 2次審査〔スピーチ音声データによる審査〕
※各部門4人選出
- 最終審査〔本選スピーチ発表による審査〕

賞および副賞

- (賞)
各部門、最優秀賞1人、優秀賞1人、特選2人、入選4人
- (副賞)
〈中学生の部〉
最優秀賞〈図書カード5万円分・商品券10万円分・記念品〉
優秀賞〈図書カード3万円分・商品券7万円分・記念品〉
特選〈図書カード2万円分・商品券3万円分・記念品〉
〈高校生の部〉
最優秀賞〈賞金20万円・記念品〉
優秀賞〈賞金15万円・記念品〉
特選〈賞金10万円・記念品〉
〈一般の部〉
最優秀賞〈賞金30万円・記念品〉
優秀賞〈賞金20万円・記念品〉
特選〈賞金10万円・記念品〉

※応募者全員に、知覧特攻平和会館無料招待券とスピーチコンテスト開催記念オリジナル図書カード（500円分）を贈呈

【応募・お問い合わせ】

〒897-0302 鹿児島県南九州市知覧町郡17881番地
スピーチコンテスト実行委員会事務局
(知覧特攻平和会館内)

☎0993-83-2511 (内線5231)

【ホームページ】<http://www.chiran-tokkou.jp>

● 知覧税務署からのお知らせ ●

平成29年分確定申告の納付期限は次のとおりです。

- ・消費税・地方消費税（個人事業者）：4月2日（月）
- ・申告所得税・復興特別所得税の振替日：4月20日（金）
- ・消費税・地方消費税（個人事業者）の振替日：4月25日（水）

なお、期限内に納付がない場合には、本税のほか、完納の日までの延滞税も併せて納付することとなりますからご注意ください。

【問】知覧税務署 ☎0993-83-2411
※自動音声案内

○ 国税専門官採用試験受験者募集 ○

人事院と国税庁では、国税専門官採用試験（大学卒業程度）の受験者の募集をしています。申込受付は4月上旬を予定しています。受験資格などの詳細は、人事院ホームページ（<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>）または採用情報NAVI（検索）をご覧ください。次の1または2へお問い合わせください。

- 1 人事院人材局試験課
☎ 03-3581-5311
- 2 熊本国税局人事第二課試験研修係
☎ 096-354-6171
知覧税務署
☎ 0993-83-2411 ※自動音声案内

◇平成30年ソフトボール大会 開催日程◇（全日本・九州・県大会）

知覧平和公園をメイン会場に多くのソフトボール大会が開催されます。皆さん、ぜひ見学・応援にお越しください。



月	日	大会名	大会規模
3	24・25	小学生選抜男女大会	九州
4	7・8	クラブ男女選手権大会（予選）	県
4	7・8	実業団男子選手権大会（予選）	県
4	8	教員選手権大会（予選）	県
4	28・29	総合男女選手権大会（予選）	県
5	19・20	大学男女春季選手権大会	九州
6	16・17	教員選手権大会	九州
6	23・24	総合女子選手権大会	九州

月	日	大会名	大会規模
7	28～30	全日本クラブ女子大会	全日本
8	18・19	九州ブロック国体	九州
8	25・26	九州公立高校女子大会	九州
9	8	南日本新聞社杯ナイター（決勝戦）	県
9	15・16	県民体育大会	県
10	13・14	Misumi旗杯総合男女選手権大会	九州
11	3・4	県総合男女選手権大会	県
11	10・11	大学男女秋季大会	九州

消費生活110番

相談急増！ ハガキによる架空請求！！

■事例 「総合消費料金に関する訴訟最終告知」というハガキが届いた。訴訟や差し押さえなどと書かれており、怖くなってハガキに書いてあった電話番号に連絡したところ、「あなたは買った物の代金を支払っていないため、企業から訴えられている。弁護士に確認したがり下げに間に合わないの、示談金として10万円をコンビニで支払うように」と言われた。全く身に覚えがないのに支払わなければならないのか。（60歳代 女性）

ひとことアドバイス

- ハガキによる架空請求に関する相談が増加しています。
- 行政機関を装い、「未納料金の訴訟最終告知」などと書かれたハガキが自宅に届き、文面に「訴訟を起こす」「差し押さえ」などと法律用語を使って不安をあおり、ハガキに記載のある連絡先に電話をかけさせようとするものです。連絡をするとお金を要求されたり、電話番号などの個人情報を知られてしまったりするケースもあります。
- このようなハガキが届いても、決して連絡してはいけません。
- 少しでも不安に思ったときは、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）。



【お問い合わせ】 南九州市消費生活センター（知 商工観光課内）

平成29年度脂肪減量事業 **結果発表!**

“脂肪を燃やして、特産品ゲット!”のキャッチフレーズで開始した脂肪減量事業ですが、1月の最終計測をもって全てのプログラムが終了しました。この事業では、脂肪減量に効果的な運動方法や食生活などを学ぶ年3回の運動教室と運動のつどいを実施し、『家に帰って自分でできる、続けられる』を目標に健康運動指導士が指導しました。減少脂肪量1kg以上の参加者には脂肪量1kg当たり2,000円相当の特産品が贈られました。気になる結果ですが、今年度は参加者118人中24の方が1kg以上の脂肪減量に成功されました!中には大幅減量に成功した方もおり、男性部門・女性部門のそれぞれ上位入賞者3人には、賞状と記念品を授与いたしました。

☆脂肪減量事業への感想☆

男性部門1位 Aさん(40代) 脂肪量 ▲4.5kg

分かりやすい指導のおかげで、体重を減らすのではなく、筋肉を増やすことを心がけて、トレーニングを行いました。まさか1位になるとは思っていませんでした。今後も無理なく継続したいです。

男性部門2位 Bさん(40代) 脂肪量 ▲1.5kg

運動教室で習ったトレーニングを行い、食事面では間食をしないように気をつけました。夏に比べて冬は運動量は減りましたが、脂肪減量事業を通して、運動するきっかけができてよかったと思います。

男性部門3位 Cさん(40代) 脂肪量 ▲1.4kg

週6回の運動を行いました。週3回はジムに通い、ウェイトトレーニング、有酸素運動、糖質制限を行いました。少しの運動もプラスになると思い、今後も運動は続けていきたいと思っています。

女性部門1位 Dさん(30代) 脂肪量 ▲3.7kg

昨年急激に太ってしまったので、今年は参加しました。先生の指導はハードでしたが、毎回楽しく参加できました。周りの友達に自慢したいです。毎日ふとした時に取り入れたいと思います。

女性部門2位 Eさん(60代) 脂肪量 ▲3.4kg

ゴムバンドを使ったトレーニングと体重計測を毎日行い、それが今では習慣になりました。これからも体重測定と運動を頑張っていきたいです。また参加できたらと思います。

女性部門3位 Fさん(50代) 脂肪量 ▲2.9kg

この事業のおかげで、運動をするきっかけができて、糖質の高いモノは食べないなど、生活習慣を改善することができた。『痩せたら特産品がもらえる』ということも運動を続けるモチベーションになりました。

脂肪減量事業取組結果まとめ

部門別・年代別に参加者の平均値をまとめました。全体的に体重と腹囲の減少には成功しましたが、脂肪量減には至りませんでした。年末年始後に最終計測が行われたせいか、“脂肪を減らすこと”の難しさを実感する結果となりました。

参加者種別	項目	1回目	最終計測	差引 (最終計測-1回目)	
部門別	男性	体重 kg	71.5	71.4	▲0.1
		脂肪量 kg	15.2	16.5	▲1.3
		腹囲 cm	86.3	85.7	▲0.6
	女性	BMI ※	24.6	24.5	▲0.1
		体重 kg	58.9	58.5	▲0.4
		脂肪量 kg	19.6	20.2	▲0.6
全体	腹囲 cm	85.9	82.6	▲3.3	
	BMI ※	24.1	24.0	▲0.1	
	体重 kg	61.0	60.7	▲0.3	
	脂肪量 kg	18.9	19.6	▲0.7	
全体	腹囲 cm	85.9	82.3	▲3.6	
	BMI ※	24.2	24.1	▲0.1	

※BMIとは、 $\text{体重 kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$ で算出する「肥満度を示す体格指数」です。

18.5 未満 やせ型	18.5 ~ 25 未満 正常	25 以上 肥満
----------------	--------------------	-------------



▲健康運動指導士による運動教室での様子。ゴムチューブを使ったトレーニングです。

平成29年度脂肪減量事業へのご参加、ありがとうございました。事業の検証結果は南九州市ホームページに掲載いたしますので、ご覧ください。

[担当] 知 健康増進課 保健予防係



南九州市・北九州市コラボ
ポロシャツにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました!



約2年間の任期が終わろうとしています。何も所縁が無い中飛び込んだ南九州市。みなさんが温かく迎え入れていただいたおかげで、南九州市になじむことができました。感謝の気持ちでいっぱいです。南九州市に住んで、感動するのは、自然美と人の温かさです。普段はなかなか気づきにくいかもしれませんが、南九州市の空気感、一面のお茶畑と開聞岳、さつまいも畑、大根やぐら、満天の星空など：当たり前前の生活が「プレミアム」で他の街には真似したくてもできない南九州市の自慢できる財産だと思っています。また、行事イベントで地元の方とも関わることで、鹿兒島弁や地域の風習などを教えていただいたことは私の北九州に帰る大きなお土産となりました。今年7月31日、南九州市・北九州市交流10周年を迎えます。北九州市で国内交流をしているのは「南九州市」のみです。今後とも南九州市と北九州市が互いに益々発展していくことを祈念してまいります。私は南九州市の大ファンとなりましたので、北九州市で南九州市のファンを増やしていけるよう頑張りたいと思います。

2年間、本当にお世話になりました。

2年間ありがとうございました!
南九州市・北九州市人事交流
東方凡子【北九州市派遣職員】