



CONTENTS もくじ

- 3 ともにつくろう！
- 6 市LINE公式アカウント
- 9 市長へのメッセージ
- 10 まちの話題
- 13 暮らしに役立つ！行政情報
- 21 お誕生・おくやみ
- 23 街かど探偵
- 26 暮らしのカレンダー



今月の表紙

“大事にしたい。居心地のいい場所”

今月の表紙は、馬渡女子会の貯筋運動の様子です。運動後には、なじみの人たちと、楽しくおしゃべりをしています。

体の調子が悪くなくても、少し元気がない時も、認知症になっても、そこに行くときと大笑いしながら、元気になる場所は必要です。

いつまでも変わらず付き合ってくれる仲間との“つながり”を考えてみませんか。

人口と世帯数 令和4年8月31日現在

市の人口	対前月比
人口 32,868 人	- 55
・男 15,374 人	- 25
・女 17,494 人	- 30
世帯 16,354 世帯	- 18

第14回南九州市民体育大会を開催します！

スポーツ・レクリエーション活動を通して、気力・体力づくりや地域づくりへの興味・関心を深めるため、3年ぶりに南九州市民体育大会を開催します。

今回は、午前中だけのプログラムで行います。



■日時＝令和4年10月16日(日) 午前8時30分～
■知覧平和公園陸上競技場

※天候不良の場合は中止、また新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止になる場合があります。

【大会プログラム】

- ①ゲートボール
- ②ナイス・キャッチング
- ③ディスクゴルフ
- ④スポーツ少年団リレー
- ⑤玉入れ
- 体育協会表彰
- かごしま国体・かごしま大会
開催1年前PR
- ⑥マスゲーム
- ⑦地区対抗総合リレー

【問】 保健体育課 市民体育係

ともに
つくろう！



今後の急速な高齢化に伴い、
認知症の人は、さらに増加して
いくことが見込まれています。

令和元年6月に国が発表した
認知症施策推進大綱の中で「認
知症になっても希望をもって日
常生活を過ごせる社会を目指
す」ことが基本的な考え方であ
ることが示されました。

認知症は、誰もがなりうる身
近な病気です。

南九州市においても、認知症
になっても今までと変わらない
関わりを大事にし、認知症の方
が希望を持って自分らしく暮ら
し続けることができるまちを目
指しています。

今回、身近な方や自分が認知
症になっても「安心して老い
ることができるまち」につ
いて考えてみたいと思います。

ともにつくろう。安心して老いることができるまち

**皆さんはどう感じますか
身近な方が認知症になったら…
自分が認知症になったら…**

外を歩いている認知症の人をイメージしてみてください。

- ・一人で出かけるなんて危ない。
- ・無事に帰れるか心配。
- ・本人が道に迷って困ったり、不安に思ったりしているのではないか？ など



実際に認知症の方の声をきいてみましょう。

- ・私たち一人一人は、自分なりの理由や目的があつて外に出かけています。
- ・ルンルン気分で散歩しているだけなのに心配しないでください。
- ・認知症と診断された途端、外出を制限しないでください。



私たちが相手を思っかけてける言葉や行動と認知症の方の思いは違う場合があります。

では、どうしたらいいのでしょうか？皆さんが認知症だったらどうしたいですか？

- ・制限されずに、散歩を楽しみたい。
- ・いろんなところに出かけたい。
- ・今までやっていたことを続けたい。(サロン、買い物、グラウンド・ゴルフなど)



認知症と診断されると、その人を思い過剰に心配したり、行動を制限したりします。

よかれと思ってしている行動と、認知症の方がしてもらいたい行動は違う場合もあります。

認知症の方の声に耳を傾けてください。見守りや声かけなどちょっとした支えがあることで、外出を楽しみ、地域とつながり、充実し

た生活を送れている方もたくさんいます。

● どう見守ったらいいの？どう関わったらいいの？

現在、南九州市の「ともにつくろう。安心して老いることができるまち」への取り組みとして各団体に実施している**認知症優導訓練**をご活用ください。

【内容】

● 優導訓練（講話編）

見守り方や関わり方のポイントについてお伝えします。

● 優導訓練（実技編）

- ① グラウンド・ゴルフ編の劇を見てもらいます。（点数のつけ方や順番がわからない人に対して地域の人には迷惑そうに対応する）
- ② グループごとに感想・振り返りをします。



● 優導訓練を受講してみてもいい。

- ・自分のことだと思って聞いていました。自分がこれから通る道、認知症になっても、認知症であることを隠さず、地域の人みんなに見守ってもらいながら、この地域で生活していきたいと思いました。
- ・90分の講座でしたがあっという間でした。自治会で見守りのある土壌ができることが大事だと感じました。

優導訓練を受けて地域は変わりましたか？

優導訓練を受けてから、みんなで集まったときに、「物忘れが気になるのよねえ」と気軽に口に出せるようになった。

講座を受けて4カ月、地域の見守りの目が柔らかな雰囲気になったのを感じています。

身近な人が認知症になった時の関わり方は？

「認知症」と聞くと、他の病気と違い、知らず知らずのうちに構えてしまいます。

さりげない会話や、声かけが自然と減ってしまうことがあります。また、よかれと思って相手の気持ちを代弁してしまうこともあります。

今までと変わらない関わり方が大事です

今までと変わらない関わりとは・・・例えば、「認知症の人」ではなく、昔から一緒にこの地域で生活していた、朗らかで、面倒見がよい、「○○さん」が認知症という病気になっただけ」という今までの人となり的大事にした自然な関わりのことです。

認知症ほのぼの体験談優秀賞から

家族の関わりについて紹介します。

母は92歳。

日々、増悪する認知症状と闘いながら、介護の大変さを実感している。

しかし、大変さだけでなく、実母を介護出来る喜びや満足感、愛おしさを感じる瞬間は沢山ある。

母は、テレビに出てくる分からない横文字は、必ず尋ねてくる。いつもの事なので、適宜に返すことも多い。今朝の事、「リッチって、何っつ言うこんな？」と、朝の忙しい時間に相手の都合はお構いなしに尋ねてきた。「嬉しい気分。心が豊かかってことよ。」と、手短に返事すると、「え、あたい（私）がこっじやつなあ。」と満面の笑みを見せる。「ん〜。やっぱりお金持ちと言うことかな？」と改めると、「あたいじゃかなあ。」という返事に、お互い大笑い。こんなたわいも無いやり取りをしながら、いつまでも穏やかな生活が続いて欲しいと願う。そそくさと出勤の準備をし、「行つてきま〜す。」の声掛けに、「また、夕方おがな〜」と、笑顔の返事を買う。

今日も嬉しい有難い言葉に送り出されてきた。
感謝の心を学ぶ毎日だ。



【選考メンバーから】

素敵なエピソードですね。大変な事もあり、時には腹を立ててしまうこともあるかと思いますが、お互いに良い関係を大切にしながら、楽しもうとしている姿を感じます。温かい気持ちになりました。

おれんじフェスタ

認知症の新しい考え方やつきあい方、また地域の中で自分らしく過ごすためのヒントを講師の先生や認知症ご本人の方々が教えてくれます。

また、当日は認知症予防に関係する体験コーナーも多く設けておりますので、ぜひお越しください。

■日時 10月15日（土）

午前11時50分〜午後4時15分

■場所 県立文化会館

■内容 講演の部、体験コーナーの部

※体験コーナーには、脳トレ、おれんじカフェ、運動、歯つぴー、ほのぼの展示などのコーナーがあり、プレゼントを準備しています。また、3つ以上のコーナーを回ると先着130人にプレゼントがあります。

■申し込み方法 10月4日（火）までに、長寿介護課地域包括ケア係へ電話にてお申し込みください。
（☎0993-561111）

※新型コロナウイルス感染症拡大の際は内容を変更する可能性があります。

令和4年9月18日から24日は「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」です。

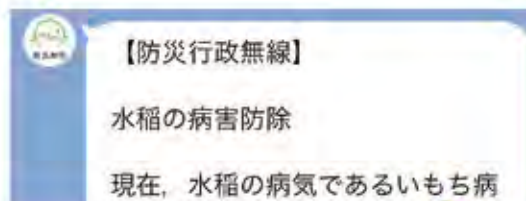
お友だち募集！ 欲しい情報は LINE で！

1 欲しい情報を受け取ることが出来る！

基本受信設定で「防災無線情報」を選択していた場合

トーク画面に無線情報が配信されます。

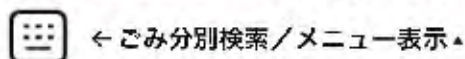
その他にもごみ収集日のお知らせなど、個人ごとに設定した基本情報に基づいて配信されます。



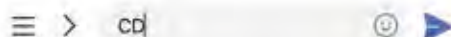
2 ごみの分別方法を検索出来る！

地域ごとにごみの分別方法を知ることが出来ます。(例：CDの廃棄方法がわからない場合)

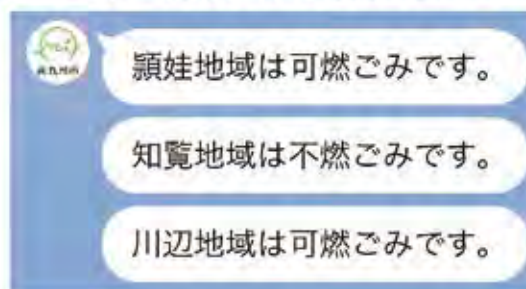
①LINEの画面左下にある を押します。



②表示されたトーク画面で検索したいごみを入力したあと、 を押します。



③各地域での分別方法が表示されます。



メニューは3種類あり、「基本メニュー」、「暮らしと健康」、「みな、みりよく！」があります。ボタンをタップして好きな情報を見ることもできます。

暮らしと健康

子育て情報や公共交通情報をご案内します。



みな、みりよく！

ふるさと納税や観光情報をご紹介します。



プレゼント情報

南九州市LINE公式アカウントと友だちになっていた
だいた方を対象にプレゼント応募ができます。第1弾が
開催中です。ぜひ友だち登録してプレゼント情報を
チェックしてください。



LINE はじめました！

8月18日から南九州市 LINE 公式アカウントを開設しました。防災情報やごみ収集のお知らせ機能、道路損傷の投稿機能など、日々の暮らしがちょっと便利になる機能があります。また、基本受信設定により欲しい情報のみを受け取ることができます。

南九州市 LINE 公式アカウントと友だちになる！

【アカウント名で検索】

@minamikyushu_city



【二次元コードで検索】



友だち追加後に届く
メッセージから
受信設定をお願いします。



- ① LINEアプリのホームを選ぶ。
② 友だち追加を選ぶ。



- ③ QRコードを選ぶ。
④ 広報紙の二次元コードを読み取る。



- ⑤ 友だちに出てきたら追加を押す。

基本メニュー



- ⑥ 友だちになったら受信設定をしてください。



- ⑦ 基本受信設定を選ぶ。

基本受信設定

欲しい情報（複数選択可）

設定後から配信を受け取れます。

配信を希望する情報を選択してください。
（火災情報は市内の方のみへ配信します。）

必須

- ☒ 防災無線情報 ☐ 防災 ☐ 火災情報
☒ 新型コロナウイルス情報 ☐ 交通 ☐ 文化芸術
☐ 教育 ☐ スポーツ ☐ 高齢者向け情報
☐ 農業・畜産関連 ☒ イベント ☒ 観光 ☒ 議会
☐ ふるさと納税 ☐ 移住定住 ☒ 市政情報

チェックが終わったら、一番下にある青色の **確認** ボタンを押して、チェック項目を確認して赤色の **送信** ボタンを押してください。「健康・子育て」と「ごみ収集日のお知らせ」の配信をご希望の方は、それぞれの項目からチェックを入力して、「確認」、「送信」ボタンを押してください。

電子申請手続き続々増加中！

南九州市では、「行かない・書かない・待たない」
デジタル市役所に取り組んでいます。

ポイント1

スマートフォン・パソコンから申請できる手続きを増やしています。
電子申請なら、24 時間いつでも・どこからでも申請可能！



●主な手続き

水道（下水道）の使用開始・中止の申し込み、国民健康保険 限度額適用認定申請など

※一部マイナンバーカードが必要な手続きもあります。

ポイント2

証明書の申請から手数料決済までがスマートフォンで完結！
申請後は証明書が送付されてくるのを待つだけ！

●電子申請可能な証明書

- ・住民票の写し
- ・戸籍関連の証明
- ・税関連の証明書



●証明書交付申請に必要なもの

1. マイナンバーカード
 2. 署名用電子証明書の暗証番号
(マイナンバーカードを受け取った際に設定した6～16桁のパスワード)
 3. クレジットカード
 4. スマートフォン (電子署名用アプリ要インストール)
- ※ 1、2 を不要としている証明書交付申請もあります。

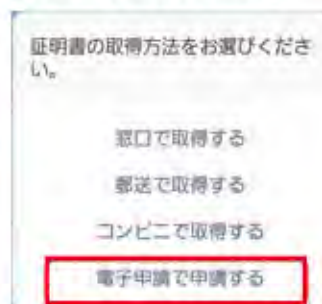


詳しくは
市ホームページへ



LINEからもアクセスできます！

基本メニュー ➡ 手続・証明書 ➡ 証明書の取得方法 ➡ 電子申請で申請する



今後もスマートフォンやパソコンから申請できる手続きを増やしていく予定です。
ぜひご活用ください！

市長への

メッセージ

メッセージをお寄せいただきありがとうございます。
ありがとうございました。

市民の皆さんの声を聴くために募集した「市長へのメッセージ」は、多くの方から投稿がありました。ご意見、ご提案いただいたメッセージの中から、広く市民の皆さんにお知らせしたいメッセージの回答を掲載します。

運動施設を生かした呼び込みやビジネスホテルの誘致など、観光客の滞在時間を増やす方法はないですか。

観光客の滞在時間延伸により、観光消費額を拡大することは当市にとって非常に重要であると考えています。

当市は、近隣地域と比較して、宿泊施設が少なく、運動施設が充実しているわけではありませんが、全国的な大会招致や合宿など、誘致しています。

また、観光面においては、観光客の滞在時間延伸を図り、観光消費額を拡大する施策として、観光スポットをつなぐシェアサイクルの導入、ワーケーション施設整備や1日中楽しめるアウトドア施設の整備、観光体験メニューや名物食、お土産品の開発などに取り組んでいます。

その上で、誘客の拡大が図られ、ビジネスホテルなど宿泊施設の誘致につながればと考えています。

漂着ごみについて、回収方法を検討してほしい。

海岸の漂着ごみは、各種団体などによる清掃活動やシルバー人材センターに委託して定期的に清掃を行っています。

収集するごみ袋は指定ごみ袋となりますが、自治会などの団体の海岸の漂着ごみを収集する場合は、指定ごみ袋を無料でお渡ししています。

今回のご意見を参考にしながら、今後も定期的な海岸パトロールを行い、清掃の必要な場所の清掃、海岸の環境保全に取り組んでまいります。

ごみのポイ捨てに対する罰金について

本市では、空き缶などのポイ捨てを禁止するとともにごみの散乱を防止し、清潔で美しいまちづくりを目指すことを目的に「南九州市空き缶等ポイ捨て防止条例」を制定しています。

この条例では、罰金は設けていませんが、清潔で美しいまちづくりを推進するため、環境美化に協力することを市民の責務としています。

市は、この条例の目的に反す

ると認められる者に対して、指導および必要な措置をとります。

出生時の給付金について

現在の出生祝金については、本市で出生した子どもの保護者に対し、1子当たり3万7390円を御祝金として支給しております。また、命名プレートを併せて支給しています。

出生祝金は、生まれてきた子どもに対し、御祝金として支給するものであり、今後も本市の特性を生かしたお祝い制度を検討してまいります。





平和へのメッセージ from 知覧 第33回スピーチコンテスト

いのちの尊さ、平和の大切さのメッセージを発信

8月15日、第33回スピーチコンテストが開催され、中学校の部で特選を受賞した川辺中学校2年の大坪芽生さんと小学生の部の平和作文コンテストで優秀賞に選ばれた佃駿翔さんの作文を原文のまま紹介します。

「感謝して生きるということ」

川辺中学校2年 大坪 芽生



私の祖母は五年前に他界しました。私がまだ小学三年生の頃だったので、残念ながらはつきりと覚えていません。ただ、祖母がお仏壇に手を合わせながら、「ありがとう」とつぶやいていた光景は記憶に残っています。母に祖母のことを尋ねてみると、大変な中で四人の子どもを育てた苦労話をよくしていたそうです。日を追うごとに認知症は進んでいきましたが、介護施設を利用することでなんとか私達と家での暮らしを続けることができていたそうです。そしてたくさんの人に支えられて八八歳で亡くなりました。私はお仏壇に手を合わせるとき、祖母の「ありがとう」をよく思い出します。「ばあ

ちゃんには誰に向かって言っていたんだろうか。」そんなことを考えたこともありましたが、理由は分からないままでした。

先日、私は南九州市内の介護施設「いろ葉」の代表、中迎さんのお話を聴く機会がありました。母が聴きたいと申し込みをしていたみたいで、私は付き添い程度の軽い気持ちでついて行ったのですが、そのお話の内容に衝撃を受けました。それは「三つのいき方を支える介護」のお話でした。「生き方」「活き方」「逝き方」の三つです。さらに高齢者の方と過ごす日常の様子を面白おかしく伝えて下さいました。中でも一番心に残ったのは「逝き方」のお話でした。お手伝いが必要になった高齢者の方の「逝き方」を支えることがその方の「生き方」を支えることであるという内容でした。それまで私は人がどのようにに死に逝くのか深く考えたことはありませんでした。まだ中学生だし、自分がどのように死んでいきたいのかなども考える機会なんてありませんでした。しかし、お話を聞いて「逝き方」を考えたとき、ふと目の前に今世界中で起こっている様々な紛争や気候変動

や飢餓などの問題が思い浮かびました。一三歳の自分が暮らしている平和な日本のこと。なんの心配をすることもなく学校に通い部活に行って汗を流し、友達と笑いあっていること。そしてこれは当たり前ではないということ。「死ぬ」ということを考えたときに初めて「生きる・生きている」ということに目が向きハッとしました。爆弾の不安におびえることなく、空腹に苦しむこともなく毎朝目が覚めて夜になれば温かい布団で安心して眠れること。それを当たり前だと思って生きている毎日、当たり前だと思って生きている自分に気がつきました。そして「ありがとう」とつぶやいていた祖母の姿が心の中にポンと現れて、ニコッと笑ったような気がしました。辛い時代を生きてきた祖母の言葉には、こうして命があること、日々その命を続けていけることに「感謝すること」が込められていたんだと思いました。

生きていることを支えてくれるすべてに感謝すること。私は、豊かで平和な時代にこの日本に生まれたために、見失ってしまいがちだったのかもしれない。そのことに、今気がついてよかったと思います。これから私は「感謝」を忘れずに、しっかりと自分の生き方をみつけていきたいと思っています。

「自分らしく生きる」

栗ヶ窪小学校6年 佃 駿翔



「麦のように生きろ！」

「はだしのゲン」という本に出てくるセリフだ。主人公の元は、広島市に住んでおり、原爆で家族を失った。その後、原爆で親を亡くした子供と仲良くなり、生活していく姿を描いた話だ。元はいつも、原爆で亡くなった父から、

「麦のように立派に生きろ！」

と言われていた。麦は何度踏まれても起き上がる強い生命力をもっているから、そんな麦のように生きることがこの時代には必要だったのだと思う。しかし、だれもが麦のように強く生きられるだろうか。強くなければ生き残っていけないのだろうか。

最近、テレビをつけるとよく見

るのが、ロシアのウクライナ侵攻だ。爆弾が落ちる映像や、道路に残っている壊れた戦車・壊れたビルなどの映像がたくさん流れる。そして、そんな中でも、力強く生きていく人の姿がある。こんな状況の中で生きていくのは、まさに麦のように力強くないとできない。しかし、どこか寂しそうにも見えるのは僕だけではないと思う。そして僕にはこう聞こえる。

「本当はこんな風に生きたくないのに。」

一昨年、学校の社会科見学で知覧特攻平和会館に行った。平和会館には、戦争で亡くなった若い人の写真がたくさんかざってあった。そして家族への手紙や隊員が着ていた服や靴・バッグなども展示されていた。どれもボロボロで、焼けたあとがあった。残された手紙や道具からは、「お国のために行ってきます。」というように強い気持ちを感じ、写真をかざられた人たちは、まさに麦のように強く生きた人たちのように思えた。しかし、平和会館を見て回るうちにそれは違う気がしてきた。残された手紙の中には、「もっとこんなことがしたい」と生きたいという素直

な気持ちを書かれたものがあつた。また、案内してくれた方から、三角兵舎の枕は夜にいつもびしょびしょにぬれていたという話も聞いた。

「本当はこんな風に生きたくないかったのに。」という声がここでも聞こえてきそうな気がした。ぼくは、隊員がどのような気持ちで過ごしたのか想像してみたが、どうしても分からなかった。僕の身近では、爆弾におびえたり、家族が戦争に行ったりすることがないからだ。戦いの中で、麦のように強く生きていくには、相当な覚悟が必要だと思った。

五月三日知覧特攻平和会館で三年ぶりに慰霊祭が行われたというニュースを見た。ニュースでは、「残された家族や関係者が高齢になつてきている。日本人の九割が戦争を知らない世代となった。」と報じていた。また遺族の方は、「命の尊さをこれからも語り継いでいく。」と、言っていた。

今、日本は戦争がなく平和だと思ふ。麦のように強く、たくましく生きていくことも素晴らしいことだ。しかし、麦のように力強くなくても、自分らしく生きていくほうがずっといい。六年生になつて社会科の授業で日本国憲法について学習した。日本国憲法の三つ

の原則の中には、平和主義に並んで、基本的人権の尊重というものがある。だれもが自分らしく生きていける世界は本当に素晴らしいと思う。一日でも早く世界に平和が戻ることを祈っている。僕は、戦争の恐ろしさを次の世代に伝えていく。そして、

「自分らしく生きて大丈夫だよ。」と言える世の中にしていきたい。

審査結果

中学生の部

最優秀賞 濱村 直史 さん

優秀賞 和田中学校 3年 (鹿児島市)

特選 稲田 美空 さん

特選 皇徳寺中学校 3年 (鹿児島市)

特選 森田 未空 さん

特選 伊敷中学校 3年 (鹿児島市)

特選 大坪 芽生 さん

特選 川辺中学校 2年 (南九州市)

最優秀賞 井手 美優 さん

優秀賞 九州文化学園高等学校 3年 (長崎県)

特選 喜樹 あさひ さん

特選 喜界高等学校 1年 (鹿児島県)

特選 佐藤 ひかる さん

特選 東明館学園東明館高等学校 2年 (福岡県)

特選 前田 蒼 さん

特選 鹿児島修学館高等学校 2年 (鹿児島県)

一般の部

特選 感王寺 美智子 さん (福岡県)



～南九州市立3中学生会交換会～

生徒会がオンラインで交流！



8月9日、顕娃中学校、知覧中学校、川辺中学校の生徒会が交換会を行いました。新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、今回は、整備されたICT環境を利用し、オンラインで実施しました。お互いの役員や生徒会活動について紹介をした後、各学校から出された質問事項をもとに活発な意見交換を行い、交流を深めました。情報交換を行うことで、互いのよさを認め合い、自校の活動をさらに充実させる絶好の機会となりました。

～「知覧・平和の水辺づくり事業」の除幕式～

追悼をささげ、平和を誓う噴水



8月11日、知覧平和公園で「知覧・平和の水辺づくり事業」除幕式が開催され、寄附者らをはじめ約50人が参加しました。

本事業では、77年前に沖縄の海で尊い命を落とされた多くの特攻隊員を追悼し、平和を誓うためのモニュメントとして、「知覧・平和の水辺」を竣工いたしました。

市長は戦争の悲惨さを説き、「恒久平和の確立に力を尽くすことが今を生きる私たちに課せられた命題である」と述べました。

～わくわく体験 In 虹花～

実験を通して新たな発見！



8月20日、知覧地区公民館でわくわく体験が開催されました。鹿児島大学教育学部の学生4人が先生となり、小学生19人と磁石を使った実験や塩を使った雪の実験を行いました。小学校低学年の児童も高学年の児童と意見を交換しながら、実験に取り組んでいました。

教育学部3年の馬場さんと西村さんは「子どもたちに実験を通して理科を身近な存在に感じてほしい」と話しました。

～ウミガメ放流会～

大きくなって帰ってきてね！



8月19日、松ヶ浦シーサイドパークにてウミガメの放流会が行われました。

放流会では、松ヶ浦小の5、6年生6人によるウミガメの卵の保護、管理などの保護研究や環境汚染、SDGsについて発表を行いました。その後、砂浜にまた戻って来るようお願いしながらウミガメを海へ放流しました。参加者は、砂浜から波に乗るウミガメが見えなくなるまで見送っていました。

催し

「第27回小京都ふるさと祭」
小規模開催のお知らせ

「第27回小京都ふるさと祭」は、新型コロナウイルス感染症防止のため、規模を縮小して開催します。感染対策にご留意の上、ご来場ください。

■日時 令和4年10月30日（日）

午前9時30分～午後4時

■場所 知覧平和公園自由広場

※ 知 商工観光課 観光交流係

「ドライヴスタンプラリー」
Ⅱ in 指宿、南九州、大隅
実施中！

10月31日（月）まで「ぐるっと満喫！ドライヴスタンプラリーⅡ in 指宿、南九州、大隅」を実施しています。

指宿、南九州、大隅の各地のスタンプスポットを巡って、スタンプを集めるスタンプラリーです。

ご家族・ご友人と一緒に、ぜひご参加ください。

※ 知 商工観光課 観光交流係

南薩特産甲子園開催！

南薩4市（枕崎市、指宿市、南さつま市、南九州市）の魅力再発見を目的としたイベント（地域芸能やブルース、川崎宗則選手の野球教室、トークショーなど）が枕崎市で開催されます。ご家族やご友人と一緒に、ぜひお越しください。

■日時 令和4年10月16日（日）

午前10時～午後3時

■場所 枕崎市宮野球場

（枕崎市中央町27）

※ 鹿児島県南薩地域振興局総務

企画部総務企画課

☎0993-5211305

宝福寺開基600周年
知覧茶銘柄統一記念シンポ
ジウム開催！

「お茶のふるさと・宝福寺からみる日本 京都・薩摩・琉球」

南九州市川

辺町田代の

熊ヶ岳山中に

あった宝福寺

は600年前

に開かれた禅

宗の寺院で

す。京都と琉

球（沖縄）の

中継点であり、江戸時代にお茶の栽培が行われていました。

国有林にあるため、廃仏毀釈後も

石垣・石段などが良好に残っており、江戸時代に使われていた陶磁器

などが見つかっています。

南九州市のお茶の発祥地の一つである宝福寺を通して、室町時代の南九州市地域とこれからのお茶について考えるシンポジウムです。また、南九州市のお茶が「知覧茶」に統一された事も記念し、当日はお茶の販売を行います。

■日時 令和4年10月22日（土）

午後1時～午後4時



募集



臨時職員を募集！
南九州市農業公社

■募集人員 11人

■職種 一般事務および経理事務

■要件 ①

・簿記3級以上の知識を有する者

・パソコン（ワード、エクセル）の操作技術を有する者

・普通自動車免許（AT限定不可）

・年齢40歳未満（男女不問）

・月14日以内勤務

（勤務時間：8時30分～16時）

（将来的にフルタイム勤務有り）

※ 随時受け付け（履歴書、後日面接）

※ 公益社団法人 南九州市農業公社（南九州市役所川辺庁舎内）

新しいことに挑戦
「スマホ教室」参加者募集

スマートフォンでこんなこと困りありませんか？

・買ったけど使い方がわからない。

・便利な使い方を教えてほしい。

・教えてほしいけど、どこに行けばいいかわからない。

■会場 知覧文化会館 大ホール
■定員 200人（申し込み不要）
■内容 東京大学名誉教授 村井章介先生による基調講演
※ 南九州市のお茶や、宝福寺跡から見つかった陶磁器についての報告もあります。

※ 知 文化財課 文化財係

・LINEの使い方を教えてほしい。
・写真を撮りたい。など
■内容 基本操作から、アプリのインストール方法など初心者向けのスマホ教室です。
■対象 60歳以上でスマートフォンを使い方を知りたい方、スマホ支援員になりたい方
■定員 各教室8人
■参加料 無料（講座中、ご自身のスマートフォンを利用した際の通信料は自己負担になります。）
■申込締切 10月7日（金）
※ スマホ教室に参加後、「スマホ支援員」として一緒に活動しませんか？

※ 長寿介護課 地域包括ケア係

教室名	日程（4回）	時間	場所
顕娃教室	11/1、11/8 11/15、11/29	午後2時～午後4時	顕娃保健センター
知覧教室	10/24、10/31 11/7、11/14	午後2時～午後4時	南九州市知覧老人福祉センター
川辺教室	10/24、10/31 11/7、11/14	午前10時～正午	川辺文化会館

今年もやります！ 「オクトバー・ラン」 & ウォーク2022

スマートフォンの専用アプリを使い、10月1日～31日、1カ月間の歩数、走行距離を全国の市区町村で競うイベントに今年も参加します。家族や友人、仲間を誘って市民一丸となってチャレンジしましょう！

開催期間 10月1日(土)～31日(月)
種目 1. ウォーキングの部
2. ランニングの部

参加費 無料

参加方法 1. ウォーキングの部は「スポーツタウンWALKER」アプリ、ランニングの部は「TATTA」アプリをダウンロードする必要があります。参加手順の詳細は下記コードから。

問 保健体育課 スポーツ推進係



読書のつどい開催！

「ミルキー杉山のあなたも名探偵シリーズ」でおなじみの児童文学作家杉山亮先生が、南九州市にやってきました！楽しいワークシヨップとものがたりライブを行いますので、ぜひご家族でご参加ください。

場所 1. 読娃文化会館
申込期間 9月17日(土)～(定員になり次第終了)

対象 小学生～一般(小学校2年生以下は保護者同伴)
ワークシヨップ
日時 10月22日(土) 午前10時～午前11時(終了後サイン会)
定員 20人

ものがたりライブ
日時 10月22日(土) 午後1時～午後2時30分
定員 30人

問 南九州市立読娃図書館
0993-2713311

集え！

海賊団の宝探し！inえい

昨年大好評だったなぞ解きイベントを開催します。

今回は前回のなぞ解きから、内容をグレードアップ。なぞ解き+体験活動で宝を探します。ぜひ家族や友人とご参加ください。

主催 1. 南九州市連合青年団
日時 11月20日(日) 午後2時～

場所 1. 読娃文化会館

参加料 300円(1人当たり)

参加資格 小学生以上(1グループ)

プ2～5人)

※小学3年生以下は保護者同伴

※先着25グループ(予定)

申込期間 10月11日(火) 午後5時～11月4日(金) 午後5時まで
申込方法 1. チラシまたは市ホームページ

※詳細は市ホームページに
10月初旬ごろ掲載予定。

問 社会教育課 社会教育係

三地域をつなぐ みんなの新庁舎をつくらう！市民ワークシヨップを開催

新庁舎が市民の皆さんが集い、まちづくりのアイデアが湧き出す拠点として、どんなことができるか、どんな施設が必要かなど市民の皆さんと語り合う全2回のワークシヨップを開催します。

第1回では、市民にとって親しみやすい庁舎とは？まちづくりにつながるどんなことがしたい？必要な空間、施設、設備は？などについて、第2回では、第1回で出されたアイデアを参考として作成された基本設計案を提示しながら、市民交流スペースなどについてより具体的に語り合います。

日時 1. 令和4年11月20日(日)
2. 令和5年1月22日(日)

午後1時30分から午後4時

場所 1. JANA南さつまふれあいセンター

対象者 1. 南九州市在住、在勤、在学の方、または南九州市に由縁のある方で中学生以上

募集人員 30人程度

募集期間 9月26日～10月26日

申込方法 1. 電話、メール、ファックスなど

※詳しくは、市ホームページ、チラシ(各庁舎、図書館、文化会館、地区公民館などに配布)をご覧ください。

問 新庁舎建設推進課 新庁舎建設推進係

お知らせ

秋の全国交通安全運動の実施について

9月21日(水)～30日(金)の10日間にかけて、秋の全国交通安全運動が実施されます。

日没が早まるにつれて、夕暮れ時から急激に暗くなり、周囲が見えにくくなります。車や二輪車などを運転される方は、早めのライト点灯を心掛け、スピードの出しすぎに注意しましょう。歩行者の方は反射材の装着やLEDライトを携帯するなどして、車や二輪車などの運転者に自身を気づかせる工夫をしましょう。また、道路を横断する際は信号機のある横断歩道を利用するなど、自身の安全確保に努めましょう。

※9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

問 防災安全課 交通防災係

国保・後期の方は交通事故などに遭ったら届け出を

交通事故など第三者の行為によってけがをした場合でも、国保（国民健康保険被保険者証）または後期（後期高齢者医療被保険者証）で医療機関を受診することができませんが、次のような場合には必ず担当係に届け出をしてください。

■このような場合

- ・交通事故（自損事故含む）による傷病
- ・他人の飼っている犬や猫などにかまれた傷病
- ・不当な暴力や傷害行為による傷病
- ・その他第三者の故意や過失による傷病

医療費は原則として加害者が負担すべきものですので、保険者（国保は南九州市、後期は鹿児島県後期高齢者医療広域連合）が立て替え、後日保険者が加害者に請求します。※届け出の前に示談が成立してしまつと、保険証を使つての治療が受けられない場合があります。

※飲酒運転や無免許運転など悪質な法令違反、故意の犯罪行為、けんかや泥酔によるけがなどは国保または後期の給付が制限されます。※勤務中や通勤途中での傷病は、職場の労災保険が適用されますので、職場の担当者にご相談ください。

【問】健康増進課 保険係

■知 支所 市民生活係

もったいない！食べられるのに捨てられる『食品ロス』を減らそう

大切な食べ物を無駄なく消費して、「食品ロス」を減らしましょう。環境面や家計面にとってもプラスになるよう工夫をしましょう。

●食材は「買い過ぎない」「使い切る」「食べ切る」

値段が安いからといって食材を買い過ぎないようにしましょう。また、買ったものは使い切る・食べ切るようにしましょう。

●残った食材は別の料理に活用

料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。中途半端に残った食材は別の料理に活用しましょう。皆さんのご協力をお願いします。

【問】市民生活課 生活衛生係

「ハロウィンジャンボ宝くじ」・「ハロウィンジャンボミニ」発売！

9月21日（水）から全国で2種類同時発売されるこの宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。全国の宝くじ売り場のほかインターネットからも購入できます。

■発売期間 9月21日（水）～10月21日（金）

■抽選日 10月28日（金）

■販売価格 各1枚 300円

■ハロウィンジャンボ宝くじ 1等 3億円×11本

前後賞各 1億円×22本
※当せん本数は発売総額330億円・11ユニットの場合
■ハロウィンジャンボミニ 1等 3000万円×20本
前後賞各 1000万円×40本
※当せん本数は発売総額150億円・5ユニットの場合

【問】県市町村振興協会

099-1206-11001

水稲コンバイン刈り作業の申し込みを受け付けます

毎年、南九州市農業公社では、稔りの収穫時期に、水稲コンバイン刈り取り作業を受託します。刈り取りできる品種は、「ヒノヒカリ」「あきほなみ」です。

基本料金は10aあたり1万7600円です。田んぼの形状、稲の倒伏などにより作業料金が割増される場合があります。詳細は、農業公社までお気軽にお問い合わせください。

【問】公益社団法人 南九州市農業公社（南九州市役所川辺庁舎内）

「知覧地域の方へ」草木の「おみ」の出し方について（お願い）

・内鋼清掃センターでは田畑などの農地の草木は受け入れできません。

・家庭の草花や剪定枝の場合、長さ30センチ以下に切つてから燃えるごみの袋に入れて燃えるごみの日に出してください。

・庭木などで直径10センチを超えるものや長さが1mを超えるものは処理できないため、直径10センチ以下、長さを1m以下になるようにして直接持ち込んでください。

※なお、運搬する際は積載物が飛散しないよう、ネットなどで覆うなどの対策を講じてください。

【問】市民生活課 生活衛生係

環境衛生週間＆マイバックの活用を



環境省では、9月12日を「清掃の日」、13日を「浄化槽の日」とし、この期間を「環境衛生週間」と定めています。ごみの排出抑制や清掃の徹底・清潔の保持とごみの散乱防止などに努めましょう。

マイバックの積極的な活用を

国内で使われているプラスチック製レジ袋は、年間10万トンを超えると言われており、一部は河川や海に流れ、海洋を汚染しています。また、プラスチックの破片が魚の体内に蓄積し、人の健康への影響も危惧されています。

令和2年7月からレジ袋の有料化が始まり、プラスチックごみ削減に向けて取り組む中、本市では市衛生自治団体連合会と連携しマイバックの普及・浸透を図る取り組みを推進しています。

買い物では、マイバックを積極的に活用しましょう。

【問】市民生活課 生活衛生係

相談

行政への相談ごと、
ありませんか？



毎日の暮らしの中で、役所などの仕事や行政サービスなどに対して、疑問・苦情や意見などはありませんか。

総務大臣委嘱の本市行政相談委員が皆さんの相談に応じます。相談は無料で、秘密は守られます。

■行政相談委員

齊藤 耕太郎

☎ 0993-38-11815

福田 晃己

☎ 0993-76-18325

峠坂 洋昭

☎ 0993-78-13621

毎月、知覧老人福祉センターと市民交流センターひまわり館で行政相談を行っています。詳しい日時、広報紙のくらしのカレンダーや市のHPなどでご確認ください。

☎ 総務課 行政係

「借金・債務整理に関する無料法律相談会」開催！

鹿児島県多重債務・ヤミ金融等対策協議会では、借金や債務整理に関する無料法律相談会を開催します。相談は30分程度の個別面談で、弁護士または司法書士による法律相談です。

また、相談会当日は多重債務など

により不安を抱えている方へ「この悩み相談」も実施します。事前の予約が必要ですので、相談を希望される方は鹿児島県消費生活行政推進室（☎ 0999-128612533）までお問い合わせください。

開催日	時間	場所
令和4年10月4日 火曜日	午後1時から 午後4時まで	かごしま県民交流センター 東棟3階 中、小研修室第1 （鹿児島市山下町14-50）
令和4年11月16日 水曜日	午後6時から 午後9時まで	
令和4年12月9日 金曜日	午後1時から 午後4時まで	



特設人権相談所の開設



特設人権相談所は、家庭内（結婚、夫婦、親子、相続）や隣近所のもめごとなど、日々の暮らしの中で起こるさまざまな人権に関する問題について、人権擁護委員が相談をお受けします。

予約は不要で、相談は無料。秘密は固く守られます。

日時＝10月11日（火）午前10時～午後3時

場所＝額娃保健センター

☎ 鹿児島地方方法務局 知覧支局 ☎ 0993-83-2208

10月の悩み相談室



家庭や職場、子育てや介護、DVやセクハラ、ジェンダー、LGBTQ、生理の貧困に関することなど悩みを抱えている方、どんなことでもお気軽にご相談ください。専門のカウンセラーが相談に応じ、秘密は固く守られます。

相談日時＝10月15日（土）午後1時～午後5時

場所＝ちらん夢郷館

完全予約制＝毎月1回開催されます（1人50分程度）

予約受付時間 午前9時～午後5時（土日・祝日を除く）

☎ まちづくり推進課 共生・協働推進係

☎ 0993-83-2511（専用内線2222）

サツマイモ基腐病残さ処理施設の設置について

本病のまん延防止を図るため、市では収穫後の残さの農地外持ち出しと持ち出せなかった残さについては、分解を促進するため、複数回の耕うんによるすき込みを推進していますが、各個人における処理場確保が難しい点を考慮して残さ処理施設を設置することといたしました。次の事項を順守の上、罹患残さを適切に処理し次作のまん延防止に努めてください。

（1）設置期間…令和4年10月3日（月）～令和5年1月30日（月）（月・水・金曜日の平日のみ）

（2）設置場所…南九州市熊ヶ谷牧場（額娃町牧之内15025-1）敷地内

※アグリランドえい近く ※随所に案内の看板を設置します。

（3）残さを持ち込める時間帯…午前9時～午後4時（正午～午後1時を除く）

（4）受け入れ対象者…南九州市に住所を有する者

（5）持ち込める物…被覆資材などを除くサツマイモの残さに限る。

注）残さとは、収穫後に農地内に残ったイモやつるなど

☎ 農政課 生産流通指導係

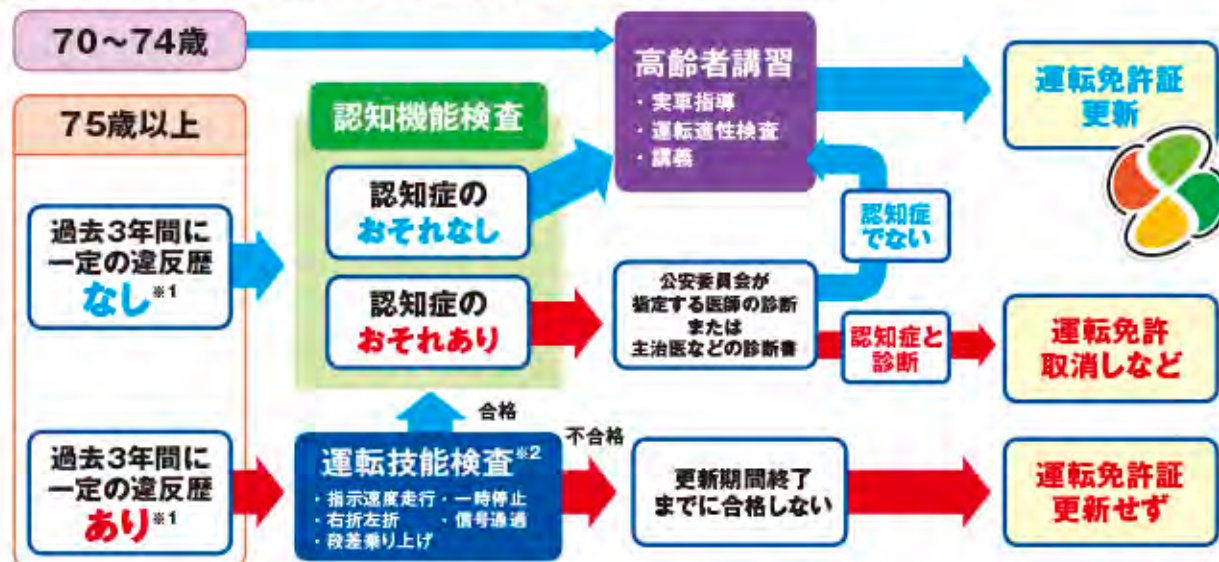
75歳以上の運転者の免許更新制度が変わりました！

今年の5月から、改正道路交通法が施行され、高齢運転者の運転免許証の更新手続きが変更されました。過去3年間に信号無視など一定の交通違反歴のある75歳以上の運転者は、免許更新時に「運転技能検査」が義務付けられます。

※運転技能検査に合格しないと免許証の更新ができません！

下の図は、今回変更された70歳から74歳と75歳以上の運転者を対象とした運転免許更新の流れです。免許更新が近づいている対象者はこの機会に確認しておきましょう。

☆ 70歳～74歳、75歳以上の免許証更新の流れ ☆



加齢により目や体の変化や感じ方に戸惑う時があると思われます。ご家族やご友人などと心身の変化について話をしたり、変化にあった対処法などを情報交換して交通安全に役立てましょう。

また、運転する際はこれまで以上にゆとりを持って、違反を起こさないよう安全運転を心掛けましょう。

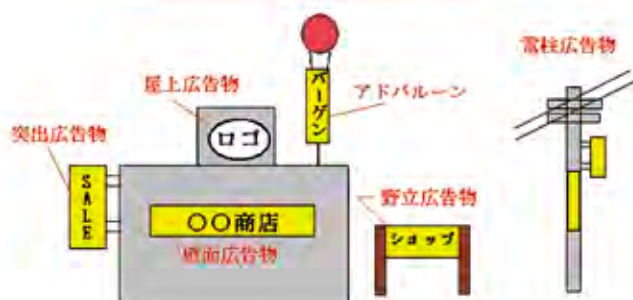
【問】 知 防災安全課 交通防災係

屋外広告物（看板）を表示、設置するには許可が必要です

屋外広告物とは、屋外で継続して公衆に表示されるサイン・看板・張り紙などのことです。

屋外広告物は、経年劣化や管理不足による落下などの危険性があります。屋外広告物の位置や大きさを把握して、基準適合審査・安全指導を行うために、許可届け出が必要です。

広告物の種類（一例）



自分の住所や事務所以外の場所に看板を設置しようとするときは、「鹿児島県屋外広告物条例」により、あらかじめ許可届け出が必要です。自分の住所などでも、一定の面積規模になると許可が必要になります。広告物禁止地域もあるため、看板などを設置する際は、担当係まで事前に確認・相談してください。

また、全ての屋外広告物には点検が義務づけられており、その中でも高さ4m超、または面積が10㎡を超えるものは、許可更新の際に、有資格者による点検と市役所への報告が必要です。

本市では、景観と調和した屋外広告物のあり方を景観計画で定めており、その実現のため、事前相談を受け付けています。規制の確認と併せて、係への相談をお願いします。

詳細は、市のホームページを確認いただくか、担当係までお問い合わせください。

【問】 知 都市政策課 都市計画係

え?まだ? そろそろあなたも



マイナンバーカード!



8月からのマイナンバーカード取得促進強化期間中に、自治会において出張申請受付を実施し、1,350人の方に申請していただきました。南九州市では、現在、約半数の方がマイナンバーカードを申請・取得しています。

○マイナンバーカードを持つと、次のようなメリットがあります。

- ①顔写真付きの本人確認書類になります。
- ②健康保険証として利用できます。
- ③コンビニで住民票など各種証明書が取得できます。
- ④オンラインで行政手続きが出来ます。



○マイナンバーカードの疑問にお答えします。

Q. マイナンバーで預貯金や医療などのあらゆる情報を国から監視されるのでは?

A. 監視はしていません。マイナンバー制度は皆さんの情報を1カ所に集めて管理する仕組みではないため、監視することは出来ません。まだカードをお持ちでない方は、安心して申請してください。

夜間および日曜開庁でマイナンバーカードの交付や申請をサポートします!

マイナンバーカードの交付や申請をサポートするため、夜間および日曜開庁による臨時窓口を開設します。平日の開庁時間に市役所へ行くことが難しい方は、ぜひこの機会にご利用ください。

■開設日時: 開庁日の毎週木曜日 午後5時15分~午後7時

10月9日(日) 午前8時30分~正午 11月13日(日) 午前8時30分~正午

■開設場所: 額娃・知覧・川辺庁舎の市民係および市民生活係

※カードの受け取りに来られる方は、交付通知のハガキと必要書類をご持参ください。

※マイナンバーカードに関すること以外は、受け付けられません。

第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会知覧会場 イベント開催のお知らせ

全共に出品された肉牛のセリが開催される知覧会場において
南薩地域のおいしい食材を発信します!

開催日: 令和4年10月9日(日)

開催時間: 午前10時~午後3時

開催場所: 知覧体育館前駐車場(知覧平和公園近く)



当日は混雑が予想されますので、車でお越しの際はできるだけ乗り合わせの上、一般駐車場に駐車してくださいませようお願いします。
(※大会関係者駐車場への駐車はお控えください。)



会場では、試食の振る舞いと特産品の販売を行っています。数に限りがありますので、お早めにお越しください。

第12回 全国和牛能力共進会
赤の半フェス 2022

薩摩半島 × 観光HUNT 薩摩半島の5市で構成される薩摩半島観光振興協議会。行政区を越えた観光情報をお届け。

日置市

ぐるっとひおきスタンプラリー

期間: 12月29日(木)まで

対象店舗・施設: 35カ所

8店舗のスタンプを集めて応募しよう!

80人に3,000~5,000円相当の日置市の特産品詰め合せや入浴券が当たります。

【問】日置市農林水産課 ☎099-273-8870



枕崎市

まく泊キャンペーン

期間: 9月30日(金)まで

対象宿泊施設: 5カ所

助成内容: 宿泊料1人1泊2,000円割引(上限10泊)

この機会に枕崎市へ泊まりませんか。ご利用の場合は直接宿泊施設へご予約ください。詳しくはHPをチェック!

【問】枕崎市水産商工課 ☎0993-76-1668



いちき串木野市

紅葉シーズン限定シャトルバス「くるくるMOMI」バス 運行

期日: 11月19日(土)~12月4日(日)の

土・日・祝(計7日間)

料金: 中学生以上 1人500円

3歳以上~小学生 1人200円

紅葉が美しい冠岳山麓を周遊。地元物産など食のお楽しみもあります。

【問】いちき串木野市総合観光案内所 ☎0996-32-5256



南さつま市

焼酎の郷 宮原ふれあい館「たかやのやかた」

料金: 無料

施設内には県内産の焼酎約800本が壁一面に展示されており、その光景は圧巻! 地元の焼酎や特産品、ランチタイムには地元素材を使用した軽食やお弁当も販売しています。

【問】たかやのやかた ☎0993-52-3880



ケバウレジャー お役立ち情報

コロナによる健康三次被害を予防するために

外出を控えた結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたすことが報告されています！
健康二次被害を防ぐためにも感染を予防しながら、体を動かそう！

座っている時間が増えた方向け

Step 1

日常生活で動くことを意識！



こまめに立ち上がる、家事をする、
階段の上り下り

Step 2

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ

Step 3

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブで汗を
かくのもgood!

お子さんを持つご家族向け

Step 1

一緒に買い物や散歩などをして
体を動かそう！



片付け、草むしり
などもgood!

Step 2

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、
鬼ごっこなど

Step 3

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球など

【問】知覧保健センター ☎0993-58-7221

食改さんの すこやか お薦めレシピ



サバの炊き込みご飯

栄養価 1人分 ●エネルギー 232kcal ●カルシウム 3.5mg
●タンパク質 7.9g ●食塩相当量 0.4g

こんにちは。“食改”です！！
知覧地区の食生活改善推進員より、「サバの炊き込みご飯」をご
紹介します。

材料(3人分)	米	1合
	サバ缶(水煮)	80g
	まいたけ	80g
	めんつゆ	大さじ1
	白ごま	小さじ1
	しそ	2枚



- 作り方
- ① 米を研いで炊飯器に入れ、調味料と水を分量まで入れる。
 - ② ①にサバ缶と小房に分けたまいたけを加え、炊く。
 - ③ 器に盛り、千切りにしたしそ・白ごまを上にはらう。

栄養士から

主食のメニューですが、炭水化物だけでなく、たんぱく
質もしっかり取れる1品です。

☆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！など、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。

年金だより

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間は国民年金保険料が免除になります。

手続きは、出産予定日の6カ月前からできますので、該当の方はお早めに手続きをお願いします。

手続きの用紙は、日本年金機構のホームページから印刷するか、市役所の年金担当窓口または鹿児島南年金事務所に備え付けてあります。

移動年金相談所

○10月6日(木) 指宿市役所 第1会議室
○10月20日(木) 枕崎市民会館 1階和室
○10月27日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

※年金相談は、完全予約制のため、事前に、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などの番号がわかる書類**をお手元にご準備ください。

【問】市民生活課 市民係 支所 市民生活係

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

シリーズ高血圧③

▶家庭血圧を測ろう！

★家庭での血圧測定のメリット★

- ①正確な血圧や不整脈が分かる
- ②診察時だけでは分かりにくい白衣高血圧や仮面高血圧を診断するための参考になる
- ③服薬中の場合、薬の持続時間や効果を医師が判断する参考となる

血圧計の選び方

上腕に巻いて図るタイプの血圧計がおすすめです。

正しい測定方法

測定のタイミングは1日2回（朝・夜）

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

【正常血圧】

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	120未満	かつ 80未満
家庭血圧	115未満	かつ 75未満

※血圧は1日を通して変動しています。家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切です。

測定時のポイント

- 椅子に座って1～2分経ってから測定する
- 薄手のシャツなら1枚着たまでもOK
- カフは心臓と同じ高さで測定する



血圧の正しい測定方法を知って、自分の血圧を把握し、記録しておきましょう！

高血圧など健康に関する相談は、健康増進課 健康推進係（☎ 0993-58-7221）へお気軽にご相談ください。



子どもサポート情報

手指の消毒剤噴霧するときは気を付けて！

事例

スーパーに置いてあったスタンド型の手指用アルコール消毒剤を父親が使用したとき、近くにいた娘が突然「目が痛い」と言った。すぐにタオルで拭き、その後何ともなかったが、寝る前に目を痛がったため病院で受診した。

（当事者：2歳女児）

ひとことアドバイス

- 店舗などの入口に設置された消毒剤には、自動噴霧式や足踏み式のものもあります。子どもの身長によっては顔の高さで噴霧され、顔や目にかかることがあるため、使うときには、子どもが近くにいないことを確認し、ノズルの高さや向きに注意しましょう。
- 子どもの手に使用する場合も必ず大人がスプレーしましょう。
- 目に入った場合は、目をこすらないように注意してすぐに水やぬるま湯で洗い、痛みや充血がある場合は医療機関で受診しましょう。

【問】南九州市消費生活センター（知）商工観光課内）



イラスト：黒崎 玄



お誕生おめでとう

8月受付分(敬称略)

額娃地域

出生児

井手 日葵

保嬰舎

自治会

下門

知覧地域

出生児

鳥越 萌心

保嬰舎

自治会

良行

川辺地域

出生児

新原 夏輝

保嬰舎

自治会

流行

額娃地域

出生児

甲斐 希愛

保嬰舎

自治会

幸人

川辺地域

出生児

東垂 水

保嬰舎

自治会

幸平

川辺地域

出生児

天神 翔心

保嬰舎

自治会

山下



おくやみ

8月受付分(敬称略)

額娃地域

出生児

前畑 政俊

保嬰舎

自治会

麓

川辺地域

出生児

福永 文幸

保嬰舎

自治会

下出

額娃地域

出生児

西牟田 公吉

保嬰舎

自治会

小長田

川辺地域

出生児

山本 千賀雄

保嬰舎

自治会

大川

川辺地域

出生児

堀之内 隆雄

保嬰舎

自治会

源川

川辺地域

出生児

尾曲 薩雄

保嬰舎

自治会

尾曲

川辺地域

出生児

川口 和司郎

保嬰舎

自治会

上郡

短歌

【額娃歌会】

引揚げの玄界灘の波高く
木の葉のように揺れにゆれたし

郡山 セツ子

大分の友久々に声を聞く

松尾 富美子

【知覧短歌会】

過疎の村人手不足と言いつつも
若きら集ひて野焼きの終わる

内門 リツ子

梅雨晴れて那由多の星のその中に
織姫と牽牛は逢へしならむや

門口 代津子

俳句

【川辺川句会】

少子化の老いゆく村や草いきり

松下 静男

庭飾りあの島想う鹿子百合

三宅 よつ子

【本人編】

わたしはね このごろ少しおかしいの
(90代)

「選挙メンバークラウド」
この言葉を、明るく、気軽に、身近な人に言えることが大事な一歩。

よく聞かれる言葉ですが、90代という年齢からも、いろんな思いが伝わりますね。

物忘れなど心配な出来事が続いた時、不安になり一人で思い悩むことはよくあります。

「誰もが通る道」がもっと浸透し、このような会話が自然にできる地域を目指したいですね。

長寿介護課 地域包括ケア係



◆9月の税金は

固定資産税3期、国民健康保険税5期(普通徴収)、介護保険料5期(普通徴収)、後期高齢者医療保険料5期(普通徴収)です。口座振替を利用している方の振替日は、9月23日(再振替10月5日)です。事前に残高確認をお忘れなく!

【問】 額 税務課 市民税係 知・川 支所 税務係

STOP! 滞納⇒『0』

令和4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					滞索
		預貯金	給与	保険	不動産	その他	
4月～7月	48	40	0	7	0	1	0

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。

○納税に関する相談 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は、随時、納税相談を受け付けています。

【問】 額 収納対策課 収納対策係

●市営住宅の入居者募集

受け付けを、9月26日(月)~10月7日(金)に行います。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【問】 知 都市政策課 市営住宅係



●日曜・祝日水道修繕当番店(10月)

川辺地域	知覧地域	額娃地域
(有) 鶴田水道設備 (会社) 56-4152 (自宅) 56-1255	(有) 田代水道 (会社) 84-2140 (自宅) 84-0097	(有) イセチ設備工業 (自宅) 36-2775 (自宅) 36-0846

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。



「かくれねこ」

著者/shimizu
出版社/株式会社 幻冬舎
子どもたちが大好きな食べ物
の町にかくれた「かくれねこ」
や登場人物を探そう！

お知らせ

10月の休館日

知覧図書館 ☎0993-83-4939 休10/3～10/24、10/31(月)

額娃図書館 ☎0993-27-3311 休火曜 20日(木)

川辺図書室 ☎0993-58-3215 休火曜 20日(木)

※知覧図書館は空調工事のため、10/3～10/24まで
臨時休館となります。

南九州市青少年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

☆地域で青少年を育む風を盛り上げ、
地域ぐるみで異年齢集団による
体験活動などを推進しましょう。

「家庭の日」 毎月第3日曜日

☆読書は、多様な考えに触れ、思考
を深める絶好の機会です。家族で一
緒に本を読みましょう。

困ったときには一人で悩まず相談を
「家庭教育支援リーフレット」より



摘んだ茶葉を手でもむ浮辺小の児童
～地域学校協働活動～

「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！

☆知覧図書館☆

●おはなし会スペシャル

日時：11月5日(土) 15時～

場所：ちらん夢郷館3階 専門技術研修室

定員：20人(要事前申し込み)

※14時から移動図書館車での特別貸出も行います。

☆額娃図書館☆

●リサイクル市

期間：10月1日(土)～10月31日(月)

※10月1日～10月15日までは南九州市在住の方のみ。

この期間は、お一人様1タイトル2冊・合計6冊まで。

☆川辺図書室☆

●秋のおはなし会スペシャル

日時：10月29日(土) 14時～

※詳細は川辺図書室まで

南九州市立図書館共通

●秋の読書週間 しおりプレゼント

期間：10月27日(木)～11月9日(水)

南九州市立図書館では、期間中に本を借りてくださった方に、手づくりしおりをプレゼントします。

読書大好き！「夢ひろがる」

今月は「別府小学校」の読書活動を紹介します。



<読書旬間の取り組み>

○12人の図書委員(4年生～6年生)が、絵本に関するクイズを、イラストを添えて作り、各教室で楽しく出題しました。

○読書ビンゴ

「夢ひろがる」で紹介されている本や教科書で紹介されている本、別府小の先生方がおすすめする本などの中から、読んだ書名を9マスのビンゴカードに記録し、完成したビンゴの数でしおりの引換券がもらえるよう工夫をしました。

☆1学期の貸出冊数は、全校(112人)で、5,203冊でした。

オンライン お仕事講座 「自分らしく」働きたいあなたを応援！

「オンラインでお仕事したいけど、何からはじめたらいいかわからない…」まずは、オンラインでお仕事をする上での働き方や、必要な環境の整え方、ツールの使い方、実際の業務の実践まで、オンラインでお仕事をするなら押さえておきたい基本を学べる講座です。

- 1回目 10月21日(金)【基礎講座】
- 2回目 10月28日(金)【エクセル講座1】
- 3回目 11月4日(金)【エクセル講座2】
- 4回目 11月11日(金)【リサーチ実践講座】



講師：脇志保子
【1回目】



講師：田中寿法
【2・3回目】



講師：ベルナー凌
【4回目】

時間 / 10:00～12:00 受講料 / 無料

定員：15人※申し込み多数の場合は抽選 会場：PACBO
参加条件：テレワークを始めようと思っている市内在住の方
準備物：エクセル(インストール済みのパソコンをお持ちください)
※インターネットに接続が可能で、パソコンでメールの受信ができること



下記申し込み
フォームからお申
し込みください。



お手数ですが
63円切手をお貼りください

8 9 7 - 0 3 9 2

フリガナ
◎ご氏名

年齢 / 歳

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、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 〒 -

電話 () -

おたより
まっています



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、おたよりをお寄せください。

63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。

また、ご提言やアイデアなど皆さんの声も『ご意見箱』にお寄せください。

◀点線に沿って切り取ってください。

(官製はがきでも可)

南九州市役所 企画課 行

街かど探偵

File.125

～偉人の愛した場所～

番所鼻自然公園

南九州市は平成19年12月に誕生しました。山々に囲まれた自然豊かな土地で、お茶とさつまいもは日本有数の産地であり畜産も盛んです。また本市は、伝統行事など歴史的貴重な資源、場所もあります。

今回の街かど探偵では、歴史上の人物が訪れた場所を紹介します。



ばんどころばなし ぜんこうえん 番所鼻自然公園

番所鼻自然公園は、環状の岩礁があります。県内でもこのような岩礁の浸食は珍しく、海岸線を歩くとさまざまな岩礁を観察できます。

公園内には、吉鐘と呼ばれる鐘や屋根の影がハートになるベンチなどもあります。

●南九州市颯娃町別府 5202

駐車場：あり



伊能忠敬と番所鼻

伊能忠敬は、江戸時代に徒歩で全国を回り日本地図を作成した人物として有名です。地図作成のため薩摩藩を訪れた際に、番所鼻から望む開聞岳と岩礁の曲線美を見て「けだし天下の絶景なり」と称賛したとされています。

この地にある石碑は「伊能忠敬先生 絶賛の地」という文字が刻まれており、鳩山一郎氏の書によるものです。

さまざまな景勝地を訪れていたであろう伊能忠敬が、絶景なりと評した景色をあなたも見てみませんか。



◆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、身近な話題などお書きください。(広報紙で紹介させていただく場合がありますので、ご了承ください)

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
<https://www.city.minamikyushu.lg.jp/>
またはモバイルサイト



スマートフォンやタブレットからも、南九州市の情報をご覧いただけます。

点線に沿って切り取ってください。➡
(官製はがきでも可)

◆読者アンケート

9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 ともにつくろう！ | 2 まちの話題 | 3 行政情報 |
| 4 ケンゾウレンジャー | 5 レシピ | 6 お誕生・おくやみ |
| 7 図書館だより | 8 街かど探偵 | 9 プレゼント・おたより |
| 10 くらしのカレンダー | | |

present

おたよりをくださった方の中から、3人の方にプレゼント！

有限会社サンエッグさん より『サンエッグのたまごセット』



5パックセット

(令和4年10月19日消印有効)

当選は発送をもってかえさせていただきます。

白・赤・ピンクのたまごと味付ゆで卵、温泉卵、合計5パックの食べ比べセットです。サンエッグ本社では、24時間自動販売機で新鮮でおいしいたまごと加工品を販売しています。ぜひ、お立ち寄りください。

たまごのことなら

有限会社サンエッグ

住 所 南九州市知覧町東別府17150

電 話 0993-84-2311

H P <http://www.sunegg.co.jp>



※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

おたより

久しぶりにねぶたの展示へ孫3人と行きました。3年ぶりであって、孫たちも大変喜んで、日が暮れるとねぶたばやしの音に大興奮でした。

(ペンネーム 秋の名月さん)

今年の夏は出かけることがためらわれ、ほとんど家で過ごしていました。朝、一通りの家事を済ませたら日焼け止めを塗り、帽子をかぶって日傘をさしながら庭の草取りをするのが日課となりました。せっせと草取りに励んでいるのですが、初日に抜いたところにはすでに新しい草が生えていました。今日も頑張らなくては。

(イニシャル Y・Nさん)

秋の名月さん、Y・Nさん、おたよりをお寄せいただきありがとうございます。

そのほか、気になることや紹介してほしいことなど、皆さんの声をおたよりにお寄せください。お待ちしております。

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。

編集後記

6、7ページに掲載したとおり南九州市でもLINE公式アカウントを開設しました。防災情報やごみの情報はもちろん、新型コロナウイルス情報や子育て、高齢者向け情報など多くの情報を配信します。欲しい情報だけを受け取る機能もあり、登録も簡単です。

今すぐ友達になろう！

(大)

南九州市ホームページからも『おたより』受け付けます

広報紙を読んだ感想、身近な話題など『おたより』を南九州市ホームページ
(<https://www.city.minamikyushu.lg.jp/>)の
広報紙ページを選んで入力してください。



美容師 理容師

正社員・パート募集

手荒れの心配などありません!働きやすい職場です!

- 給与 / (正)月給220,000円~300,000円
(パ)時給900円~
- 時間 / 9:00~18:30
※休日 / (正)シフト制 月6日程 (パ)日・祝入れる方歓迎♪
- 資格 / 美容師免許・理容師免許
- 待遇 / 社会保険各種保険完備
- 勤務地 / A-Zかわなべ店
- 応募 / 年齢不問!まずはお気軽にお電話下さい



ALL BEAUTY CUT

ヘアーカットルームABC

A-Z かわなべ

南九州市川辺町永田155 | Tel.090-1421-4801 担当/石元

お集まりに最適!
選べるオードブル

14種類の中から
お好きな3点を!

3点で
10,800円
(税込)

保存版チラシの
お取り寄せは
お気軽にお電話で!

大好評!!



ご予算に合わせて
お作り致します。
料理内容についても
お気軽に
ご相談ください。

寿

3,240円

旬の素材をぐっとおいしく。

宮脇仕出し店

MIYAWAKI SHIDASHI
南さつま市加世田川畑4219番地1

宮脇仕出し店

TEL.0993-52-2457



5G・携帯電話・車関連の部品を製造・検査・組み立てまで行っています。
全てにおいて今後成長が期待されている製品ばかりです。

事業に伴い 拡大増員! 製造スタッフ募集!



給与	月給16万円~18万円+諸手当有 例)入社3年目 男性 基本給17万4千円+(食費・通勤・諸手当等)諸手当3万2千円 +残業代4万2千円=24万8千円	未経験者 大歓迎!	土日祝 休み	賞与年3回 (年4ヶ月分)	工場見学 OK!
時間	(A)8:30~17:30 (B)13:00~22:00 (C)19:30~翌4:30 ★基本的に1人で作業が出来るようになるまで(A)のみ。	待遇			
休日	土日祝、他 GW・お盆・年末年始休暇有 (会社カレンダーにより土曜・祝日出勤有)	社保完、車通勤OK(駐車場有)。 交通費実費支給(上限なし)。 食費手当有(300円/日)。 昇給(年1回)。 皆勤・精勤・夜間手当有 ※詳細は面接にて			
資格	要普通免許 学歴・経験不問 年齢50歳以下(省令3号のイ)				

ダイイチシコウ株式会社

住所 鹿児島市喜入一倉町11620-45(喜入カントリークラブより車で2分・グリーンファームより車で1分)

南九州市役所より車で15分、川辺支所より車で20分、新井支所より車で20分

☎0993-45-1333 採用担当迄

ご質問もお気軽にどうぞ!

2022 南九州市限定割引券 有効期限2022年12月28日まで

平日 6,600円
(セルフ・お食事付き・税込)

1 2 3

この優待券をご持参の方に限り1組4名様まで表示料金となります。
プレー終了後のご提出は無効とさせていただきます。
本券は他の割引との併用は出来ません。3バッグ、2バッグは割増料金がかかります。

※スタッフ募集中!まずは電話でお問い合わせ下さい。 0993-83-4711 知覧カントリークラブ

【広告に関するお問い合わせ】企画課 広報統計係

10月 暮らしのカレンダー

点線にそってはさみで切り取り、冷蔵庫やコルクボードなどに貼って空欄に書き込むなど活用してみましょう。



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 こころの健康相談(要予約) 13:30~16:30 顕娃保健センター	4	5 母子手帳交付(顕娃) 9:30~11:00 顕娃保健センター 行政相談 10:00~13:00 ひまわり館	6 母子手帳交付(川辺) 9:30~11:00 川辺保健センター	7	8
9 全国和牛能力共進会 知覧文化会館	10 スポーツの日	11 母子手帳交付(知覧) 9:30~11:00 知覧保健センター	12 育児・健康相談(顕娃) 10:00~11:30 顕娃保健センター	13 育児・健康相談(川辺) 10:00~11:30 川辺保健センター	14	15
16 市民体育大会 8:30~12:00 知覧平和公園陸上競技場	17 行政相談 9:00~12:00 知覧老人福祉センター 心配ごと相談 9:00~12:00 顕娃老人福祉センター	18 育児・健康相談(知覧) 10:00~11:30 知覧保健センター	19 母子手帳交付(顕娃) 9:30~11:00 顕娃保健センター	20 母子手帳交付(川辺) 9:30~11:00 川辺保健センター	21	22
23	24 母子手帳交付(知覧) 9:30~11:00 知覧保健センター	25	26 市立小学校陸上記録会 顕訪運動公園	27 移動年金相談所 10:00~15:00 ちらん夢郷館	28	29
30 小京都ふるさと祭 9:30~16:00 知覧平和公園自由広場	31	子育て広場(参加自由) 時間: 10:00~12:00 ■ プッチランド 10/4、11、18、25(知覧地区公民館) ■ 子育て広場つみき 10/3、7、21、28(地域子育て支援センターつみき) 10/20(園田農園(みかん狩り)) 10/31(利用者支援センターつみき)				



10月 日曜・祝日の当番医

☎市外局番(0993)

2日 日 川辺協病院 晴・雨・雪 56-6111 (指)小吉胃腸科クリニック [内科] 24-2011 (南)なかやま脳神経外科 [神経内・外] 53-8282 (南)吉井クリニック [形成] 53-8887 (枕)サザン・リージョン病院 [内・外] 72-1351 9日 日 師範耳鼻咽喉科 [耳鼻科] 56-6222 南九州さくら病院 [内・外] 84-1311 (指)こどもの森小児科クリニック [内科] 27-1010 (指)肥後胃腸科クリニック [外科] 35-2148 (南)はしぐちクリニック [内科] 58-2222 (南)持富皮膚科 [皮膚科] 52-1288 (枕)小原病院 [内・外] 72-2226 (枕)立神リハビリテーション温泉病院 [内・リハビリ] 72-7711	10日 日 田中ヘルスケア診療所 [内・外・リハ] 85-3967 (指)宮富クリニック [内科] 32-2001 (指)長野整形外科クリニック [外科] 23-3291 (南)県立薩南病院 [内科] 53-5300 (南)みくわ耳鼻咽喉科クリニック [耳鼻科] 53-3387 (枕)茅野内科病院 [内科] 72-1006 (枕)久木田整形外科病院 [整形外科] 72-3155 16日 日 松岡救急クリニック [内・外] 78-3789 川平内科 [内・外] 38-0109 (指)いぶすき内科 [内科] 23-3239 (南)加世田病院 [内・外・内] 53-6300 (南)阿多病院 [精神・内科] 77-1211 (枕)溝口クリニック [内科] 73-5330 (枕)サザン・リージョン病院 [外科] 72-1351 (枕)園田病院 [眼科] 72-0165	23日 日 南薩ケアほすびたる [内科] 56-1155 (指)指宿おしげ内科 [内科] 23-0788 (南)大迫クリニック [内・外・産] 63-0051 (南)金子医院 [内科] 52-2730 (枕)国見内科病院 [内科] 72-0066 (枕)小原病院 [外科] 72-2226 30日 日 かりや内科クリニック [内・外・産] 56-6133 (指)南記念クリニック [内科] 23-3730 (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)尾辻病院 [外科] 72-5001
---	--	---

県医師会休日当番医

※色つき文字の病院は所在地が市内にある医療機関です。

※(枕) 枕崎市立病院(0993-72-0303) 小児診療(10:00~17:00) 10月2日、9日、16日、23日、30日

※(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。

