

催し

第6回南九州市民体育大会

体育大会での競技種目は、スポーツ少年団リレー、ゲートボール、長縄跳び、マスゲーム、百足競争、玉入れ、校区・地区対抗総合リレーなど多彩です。

また今回から今年制定された「南九州市民音頭」を来場者の方で踊りたいと考えています。そのほか、会場にお越しの未就学児を対象とした自由参加の「幼児かけっこ」もあります。ふるつてご参加ください。

■日時

10月12日(日)

開会式…午前

8時45分

(天候不良の場合中止)

合は中止

■場所 額娃運動公園 運動場



翌日10月13日(月)の「体育の日」は、市内体育施設を無料開放しますのでご利用ください。詳しくは、最寄りの保健体育係へお問い合わせください。

[問] 川 保健体育課 保健体育係

[知] 額 教育振興課 保健体育係

第21回小京都ふるさと祭

ふるさと自慢・味自慢

本市のイメージ「農業と観光」をテーマに開催する秋の一大イベントです。各種催しや物産展などがあります。ぜひお越しください。

※雨天の場合は、舞台催し物(歌謡ショーなど)のみ知覧文化会館大ホールで開催します。

■日時 10月26日(日)

午前9時〜午後3時

■場所 額覧平和公園自由広場

■催し物(予定)



大川栄策さん



日高正人さん



西田あいさん

大川栄策歌謡ショー／日高正人歌謡ショー／西田あい歌謡ショー&1日警察署長PRステージ／O組(わぐみ)舞踊ショー／薩摩剣士隼人ヒーローショー／武者行列／灯ろう流し踊り／郷土芸能披露／九州小京都とゆかりのまち物産展／ふるさと自慢市(バザー)／フリー

マーケット／農産物なんでも品

評会展示即売／農機具展示販売

／お楽しみ抽選会 など

[問] 小京都ふるさと祭実行委員会

J A 南さつま知覧支所組合員課

☎ 0993-84-1511

[知] 商工観光課 観光係

第13回夢・風の里アグリランド
えい。ポニーレース

白熱する大迫力のポニーレースを、ぜひ間近でご覧ください。

そのほか、ポニーの乗馬体験やフリーマーケット、舞台演芸なども楽しめます。

■日時 10月19日(日) 午前10時〜

■場所 夢・風の里アグリランド えい



[問] 夢・風の里アグリランド えい

☎ 0993-36-3535

南薩地区専門高校フェスタ

会場…額娃高等学校

南薩地区の農業・工業・商業・水産・家庭・福祉・総合学科のある専門高校の魅力や役割を地域に紹介し、小・中学生の進路選択の意識を高めるための催しです。

小・中学生の授業体験や実習作品見学、実演見学ができます。

また、大好評の高校生の実習作品(缶詰・ビン詰めの農業水産加工品、野菜・草花、木工椅子・鉢のせ台など)の販売もあります。

地域の皆さんのご来場をお待ちしています。



開催日 10月24日(金)
会場 額娃高等学校

■参加高校 額娃高等学校／薩南工業高等学校／指宿商業高等学校／山川高等学校／鹿児島水産高等学校／枕崎高等学校／加世田常潤高等学校

[問] 額娃高等学校

☎ 0993-36-1141

募集

第27回かわなべ磨崖仏まつり

玉入れ合戦参加者募集!

絶対には負けない戦い!

賞金総額60万円

かわなべ磨崖仏まつりのメインイベントである「玉入れ合戦」に参加しませんか。



■期日 11月9日(日)

■場所 清水岩屋公園(川辺)

■募集締切 10月17日(金)

■募集チーム数 72チーム

(応募多数の場合は抽選)

■参加料 1チーム 8千円

■エントリー

①一般部門(男女不問)

②レディース部門(すべて女性)

③小学生部門(すべて小学生)

※各部門とも競技選手6人以上

交代選手2人まで

■問 南九州市商工会 川辺支所

☎0993-56-0247

HP: <http://www.shokokai.or.jp/46/4634510000/>

北九州マラソンに参加してみませんか!

平成27年2月8日(日)に開催

される北九州マラソンに南九州市民交流団として参加するバスツアーの参加者を募集します。

■日程 平成27年2月7日(土) 8日(日)

8日(日)

■参加条件 南九州市民で北九州マラソンに出場する方、またはその家族や出場者を応援する方

■種目 フルマラソン、ファンラン(3kmまたは5km)

■募集人数 40人

■申込方法 10月31日(金)までに南薩観光(株)へ申し込んでください。

参加料など、詳しくは企画課企画係まで、お問い合わせください。

■申 南薩観光(株)

☎0993-83-2275

HP: <http://www.nansatsu.com/>

■問 企画課 企画係

平成27年南九州市成人式

実行委員 募集!

市では、平成27年1月3日(土)、知覧文化会館で南九州市成人式を午後1時から開催します。そこで



式の企画・運営を協力してくれる新成人の仲間を募集します。

一生に一度の成人式を一緒につくり

上げていきましょう。

■対象者 平成6年4月2日(平成7年4月1日)生まれの方

■問 社会教育課 社会教育係

中級者向け韓国語講座参加者募集!

南九州市国際交流協会では、韓国出身の鹿児島大学留学生を講師として、10月から韓国語講座を行います。

今年5月から9月まで行った講座の内容を引き継いで行いますので、ハングル(文字)の読み書きや簡単な会話などができる方が対象です。

会員登録でない方も参加できますので、ぜひご参加ください。

■日程 平成26年10月(平成27年2月の第2・4土曜日)月2回の全10回

午後2時~3時30分

■場所 市民交流センターひまわり館

■参加料 会員3千円、一般4千円

■人数 先着20人

■申込方法 10月3日(金)までに氏名・連絡先を事務局までご連絡ください。

■申・問 事務局 知 企画課 企画係

第8回南九州市工芸品創作技術コンクールの出展作品募集!

川辺仏壇をはじめとする市内各地に伝わる伝統的技術や技法を活かした商品開発や人材の発掘・確保を図るため、工芸品のコンクールを開催します。テーマは自由です。新デザインや消費者ニーズに対応した新商品など、多くの作品を募集しています。

なお、知覧地域に関連した作品(知覧特攻平和会館などの歴史や知覧ねぶた祭りなどの観光、茶畑などの自然に関したもの)もあわせて募集します。

■締切日 平成27年1月7日(水)



前回の出品作品(四季福物語)

詳しくは、市ホームページまたは広報紙5月号をご覧ください。お問い合わせ

ください。

■問 地域振興課 地域振興係

男女共同参画住民講座 受講者募集！

市では、男女共同参画社会の実現のため、2週にわたり住民講座を開催します。

講座に参加してワタシらしい生き方を見つけてみませんか。

テーマ

「わたし」が選ぶこれからの「わたし」

■会場 ちっらん夢郷館

■日時・内容

第1回 11月22日(土)

午前10時～正午

ありのままの「わたし」を認めることから始めるゆたかな「わたし」ライフ

講師…オフィスピュア 高崎 恵さん

第2回 11月29日(土)

午前10時～正午

「わたしのチカラ再発見」

講師…ティ・エヌ・ティ 森園 仁美さん

■募集定員(各回) 先着40人

※連続受講者優先、単回受講可

■託児 有(対象…1歳～小学2年生※要予約)

■申込方法 11月7日(金)までに、氏名、連絡先を企画課協働参画係までご連絡ください。

〔申・問〕 知 企画課 協働参画係

農業支援講習受講生募集！

鹿児島県シルバー人材センター

連合会では、55歳以上の就職・就業を目指す方(ハローワークでの求職登録が必要を対象に、技能講習を開催します。どうぞご応募のうえ受講してください。

■日程 11日間

11月13日(木)・14日(金)・

17日(月)・18日(火)・

19日(水)・21日(金)・

25日(火)・26日(水)・

27日(木)・28日(金)

12月1日(月)

■会場 市民交流センターひまわり館

■内容 農業の種類と収穫方法、土づくり・肥料、農薬の使い方など

※詳細な日程および内容については、お問い合わせください。

※講師などの都合により日程が変更となる場合があります。

■定員 20人

※受講申込者全員へ事前に簡単な適性検査を行います。

■応募締切 10月24日(金)

〔応募・問〕 (公)鹿児島県シルバー人材センター連合会

☎ 099-1206-5422

お知らせ

忘れていませんか！

臨時福祉給付金の申請

申請受付は10月31日まで

平成26年4月からの消費税引き上げに伴う負担を和らげるための臨時的な給付金です。

給付対象者 1人につき1万円

(老齢基礎年金などの受給者には5千円を加算)を給付します。

■対象者 平成26年度分の市民税が課税されていない方

※ご自身を扶養している方が課税されている場合、生活保護の被保護者となっている場合などは対象外です。

6月以降に案内しています「窓あき封筒」が届いた世帯で、まだ申請をしていない方は早めに申請をしてください。申請書をなくした場合でも再発行できますのでご連絡ください。

また、案内は届いていないが、自分も給付対象ではないかと思われる方など、各支所の福祉課にお問い合わせください。

広報紙5月号に給付内容など掲載していますのでご覧ください。

〔問〕 川 福祉課 社会福祉係

〔知〕 額 福祉課 福祉係

市の備品(土練機)を売却

【売却備品】

■品名

真空土練機

・型式 V M 05

ステン

・製造元

(株)林田鉄工

・取得年月 平成11年7月

※現状のまま引き渡します。付属品・装備など確認してください。



【備品公開】

■日時 9月22日(月)～26日(金)

午前9時～午後5時

※9月23日(火)の祝日は除く

■場所 川辺支所 公用車庫

【入札】

■参加資格 県内に住所を有する個人および事務所を有する法人。ただし、入札に係る契約を締結する能力を有しない者および破産者で復権を得ない者は、入札に参加できません。

■提出期限 9月26日(金)

午後5時まで(必着)

■提出場所 川辺支所 地域振興課

地域振興係

■方法 一般競争入札。入札書(見積書)は郵送または持参。

〔問〕 川 地域振興課 地域振興係

〔知〕 川 地域振興課 地域振興係

県障害者用駐車場利用証をお持ちの方は更新申請を！

鹿児島県障害者用駐車場利用証

制度（パーキングバミット制度）の利用証をお持ちの方は有効期限を確認のうえ、更新申請をしてください。



■申請 有効期限の2カ月前から、利用証を交付された窓口へ

■受付時間 平日午後1時～4時
※詳しくは、県ホームページをご覧ください。

〔問〕県庁 障害福祉課 地域生活支援係

☎099-286-2746

下水道施設の故障多発！

～一人一人がマナーを守ろう～

最近、下水道、農業集落排水の下水道管の詰まりやポンプ施設の故障が多発しています。下水道はなんでも流してよいものではありません。マナーを守って正しく大切に使用しましょう。

○ゴミや廃油を流さない！

※廃油は新聞紙に染み込ませるな

として、燃えるゴミとして処分。

○水洗トイレには排泄物やトイレペーパー以外の水に溶けないものは流さない！

○排水溝には異物が入らないよう網や格子をつけよう！

野生鳥獣から大切な農作物を守りましょう！

普通期水稻や普通掘さつまいもなどの収穫を迎える時期です。大切な農作物を野生鳥獣から守るため集落内の



▲収穫後の作物を放置しない。

実態を把握し、集落ぐるみで鳥獣を寄せ付けない取り組みを実践しましょう。

◎鳥獣のえさ場やすみか、けものみち、被害対策の実施状況などの点検。

◎放任果樹の伐採、落下果樹の除去、収穫後の作物を放置しないなど、無意識の餌付けの禁止。

◎道具や犬などを使って鳥獣を追払うなど人慣れさせない。

◎耕作放棄地、茂み、ヤブの解消や侵入防止柵を設置するなど、農地に鳥獣を近づけない。

一定面積以上の土地取引には国土利用計画法に基づく届出が必要です

次の土地取引面積である場合、契約（予約を含む）を締結した日から起算して2週間以内に土地の所在する市役所への届出が義務付けられています。

■土地取引面積 〃

○都市計画区域 〃 5千㎡以上

○都市計画区域外 〃 1万㎡以上

■届出者 〃 土地取得者（買主など）

■提出する書類 〃 土地売買等届出書、位置図（縮尺5万分の1

以上の地形図）、周辺状況図（縮尺5千分の1以上の住宅地図など）、地籍図、契約書の写しなど
詳しくは、お問い合わせください。

※届出をしなかったり、偽りの届出をすると、6カ月以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられることがあります。

〔届・問〕知企画課 企画係

相談

秋の行政相談週間

10月20日（月）～26日（日）

国の行政など役所の業務に関する悩みごとについて相談してみませんか。

次の日程で行政相談所を開設し、行政相談委員が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

■日時・場所など 〃

・10月20日（月）午前9時～正午

知覧老人福祉センター

行政相談委員 〃 佐多 善徳

・10月25日（土）

午前10時～正午 郡地区公民館

午後1時～3時 粟ヶ窪地区公民館

行政相談委員 〃 齊藤 耕太郎

・10月27日（月）午前9時～正午

川辺保健センター

行政相談委員 〃 下園 隆春

※行政相談委員は、民間の有識者に委嘱しています。

〔問〕総務課 行政係

裁判所の調停委員による調停無料相談会

相談は無料で秘密は固く守られます。予約不要です。

■日時 〃 10月18日（土）

午前10時～午後3時

■場所 〃 社会福祉協議会 知覧支所

■相談内容 〃 離婚、遺産相続、土地

境界、交通事故などの調停手続き

〔問〕鹿児島地方・家庭裁判所

知覧支部内 知覧調停協会

☎0993-83-2229

障害の悩み相談

「障害者相談員が応じます」

市は、市民の中から次の方を障害者相談員として委嘱しています。障害の悩みなどがある方はお気軽にご相談ください。

なお、新たに8月1日、身体障害者相談員に、志戸森光氏が委嘱されました。

【身体障害者相談員】(敬称略)

志戸 森光 (額娃町 牧之内)

☎ 0993-36-0306

新留 清秀 (額娃町 牧之内)

☎ 0993-36-0668

上野 春男 (知覧町 永里)

☎ 0993-84-2193

桑代 ひとみ (知覧町 郡)

☎ 0993-83-4401

前園 義秋 (川辺町 平山)

☎ 0993-56-2922

田中 昌昭 (川辺町 今田)

☎ 0993-76-0081

【知的障害者相談員】(敬称略)

新平 ひとみ (額娃町 別府)

☎ 0993-38-2121

若松 美代子 (知覧町 南別府)

☎ 0993-86-2100

大谷 順子 (川辺町 田部田)

☎ 0993-58-3136

問 川福祉課 障害福祉係

年金だより

移動年金相談所

○10月23日(木)

川辺文化会館 産業研修室

○10月2日(木)

枕崎市市民会館

○10月16日(木)

指宿市役所

※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。他市で実施している相談所でも相談可能です。

移動年金相談は完全予約制(定員24人)。1週間前までに、鹿児島南年金事務所予約してください。

ご存知ですか?国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます)

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、市役所または年金事務所にお問い合わせください。

【手続き・お問い合わせ】

川 市民生活課 市民係、額・知 市民課 市民係

年金について、ご不明なことがありましたら、近くの年金事務所へご確認ください。

【お問い合わせ】 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/>

ストップ 滞納⇒『0』

26年度滞納処分状況…差し押さえを実施した件数

月	差し押さえた件数	内 訳					搜索
		預貯金	給与	保険	不動産	その他	
4月～7月	98	89	4	4	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につきましては、随時、納税相談を受け付けています。

【お問い合わせ】

収納対策課 収納対策係 (川辺庁舎本館2階)

● 知覧税務署からのお知らせ ●

記帳・帳簿などの保存制度の対象者が拡大されています

平成26年1月から、記帳・帳簿などの保存制度の対象となる方が拡大され、事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得税の申告が必要ない方も含まれます)は、売上げなどの収入金額、仕入れや経費に関する金額などを帳簿に記載し、その帳簿や取引に係る請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

詳しくは、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「個人で事業を行っている方の帳簿の記載・記録の保存について」をご覧ください。

また、税務署が実施する「記帳説明会」などについては、最寄りの税務署の所得税担当までお問い合わせください。

【お問い合わせ】 知覧税務署

〒897-0393 南九州市知覧町郡6212番地
☎0993-83-2411 (自動音声案内)

ナビゲーターと歩く

「瀬戸シーホーク」で地域の魅力を発掘セミナー 3回開催

～自然・生き物・歴史・地質などさまざまな視点で学び地域の魅力再発見!～

番所鼻公園と釜蓋神社の間には、10万年前発生の溶岩流が造る黒色の岩礁と、7つの小さな海岸が交互に現れる魅力いっぱいの自然海岸が広がります。この区間に今年春、鹿児島県により整備された2.5キロの自然遊歩道「瀬戸シーホーク」を実際に歩き、そしてここから学ぶことを通じて、まだまだ知らなかった地域の魅力を発掘するための全3回の研修会を開催します。ぜひご参加ください。

日時:10月11日(土)、11月8日(土)、29日(土) 第3回 11月29日(土)

午前の部 午前9時～正午

番所鼻自然公園正面駐車場 集合!

ナビゲーターと体験ウォーク(各回テーマ異なる)

※持ち物:歩きやすい靴、水筒、着替え、昼食は各自

午後の部 午後1時～3時

番所鼻自然公園内 いせえび荘 集合!

魅力発掘研修会(講師および内容は次のとおり)

◎魅力発掘研修会

第1回 10月11日(土)

「番所海岸 全国に誇りうるその自然の魅力発見!」

講師:くすの木自然館 代表理事 浜本奈鼓さん

第2回 11月8日(土)

「“ネイチャーゲーム”を通じて知る自然の面白さ・奥深さ」

講師:鹿児島県環境技術協会 清水建司さん

「海岸を歩けば分かる!東川隆太郎的ジオと歴史の物語」

講師:かごしま探検の会 代表 東川隆太郎さん

定員:30人 参加費:各回500円

申込み:先着順で受付。空きがあれば各回2日前まで

- ・第1～3回のいずれか、午前の体験ウォークのみ、午後の講座のみの申込みもできます。
- ・午後の部終了後に講師およびスタッフの茶話会(会費300円)を行いますので、希望者はご参加ください。



【お問い合わせ】

NPO法人瀬戸おこそ会事務局(いせえび荘内)

☎0993-38-0160

きら★旅

～南薩摩エリアの魅力を再発見～

期間限定 10月3日(金)～11月30日(日)

指宿市観光協会では期間中にさまざまな体験が楽しめるイベント「きら★旅」を企画しています。

「きら★旅」は観光客の多様化するニーズに対応し、さらに地元の皆さんに指宿をはじめ南薩摩エリアの魅力を再発見してもらうことを目的に、昨年から開催されています。

今年は温泉・美・癒し・グルメ・ものづくり・スポーツ・まち歩きと7つのカテゴリーの29プログラムを用意しています。体験プログラムの詳細や予約は指宿市観光協会へご連絡ください。

【お問い合わせ・申込み】

指宿市観光協会 ☎0993-22-3252

南九州市では2つのプログラムが体験できます。

アートクラフト体験

番所鼻自然公園内にあるタツノオトシゴハウスでは、本物のタツノオトシゴを使ったクラフト体験を開催。

①ボトル ②シェル ③フレームから選んで作ります。
(①、②800円、③1,000円)
(火曜日以外、常時受付10:00～16:30)



海の教室でネイチャーツアー

シーホークウォークを舞台に自然を直接体験するネイチャーゲームを楽しめます!生き物に触れたり浜辺で遊んだり、秋の海を満喫。

また、野菜工房ふさんのお菓子付き。大人1,000円、子ども800円。
(11月1日土曜日10:00～12:30)



宝くじの助成金で備品を整備しました!

～コミュニティ助成事業～

(財)自治総合センターでは、宝くじの普及広報事業として自治会などの自主的なコミュニティ活動に対して助成を行い、地域社会の発展に寄与しています。

平成26年度、採択された春向集落自主防災組織の事業が完了しました。

【お問い合わせ】 ☎総務課 交通防災係



発電機と非常用無菌浄水機



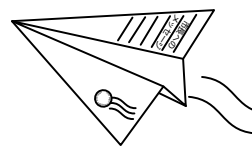
災害用マンホールトイレ

- 目的 住民が相互扶助の精神で力を合わせ、安心な避難所生活をおくることで地域住民の安心と安全を確保するため
- 内容 発電機1台および取付けに伴う設置工事
非常用無菌浄水機1台
災害用マンホールトイレ(テント付)一式
- 助成額 100万円

市長へのメッセージ

投稿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ました「市長へのメッセージ」の受付は、7月31日をもって終了しました。23 通の投稿があり、ご意見、ご提案などをいただきました。この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ものを掲載いたします。



地域にはたくさん空き家があります。その空き家を市が買って市民に貸すようにはできませんか。

空き家バンクもあります。が、ほとんどが売り家で、私たちは将来実家に戻るので空き家を買うことはできません。貸し家を増やしてください。市営住宅にも応募していますが、なかなか入れません。本当に困っています。

(30代女性)

空き家物件の空家バンクへの登録については、物件の所有者の申出によるものとなっています。

空き家物件の所有者の中には、先祖代々の土地・家屋の売買や賃貸に抵抗を感じている方、また、賃貸のための改修費用に多額を要し、断念する方など、さまざまな事情があるのが現状です。

市営住宅においては老朽化した住宅が多く、比較的条件のよい住宅に希望者が集中し、希望どおり入居できない場合もあります。

このような現状を踏まえ、現在、老朽化した住宅の建替えを年次的に行っています。

財政状況の厳しい現状から、空き家の買取りは行わず、市営住宅の建替えおよび空き家バンク制度の周知

に努めてまいります。

ゴミ袋指定をなくしてほしいです。

ごみ袋については、ごみ減量意識の向上、分別の徹底、排出方法の適正化、収集作業時の安全・効率化を図るため、ごみ袋を指定しています。

なお、事業所から排出されるごみや市外または地区外からの持ち込みごみが集積場に捨てられることを防止することも目的としています。

また、ごみの分別・排出について、自覚と責任を持つていただくために記名もお願いし、自治会における集積場の環境保全や美化にも協力をいただいているところですので、ご要望のゴミ袋指定をなくすことは難しいと考えています。

今後とも、ごみの分別の徹底やリサイクルの促進につくましまして、ご理解とご協力をお願いします。

公共施設の市民優遇はないか。図書館のように他市に住んでいる方などにも利用されるスポーツ施設もできてくるだろうか。

そして、周辺の市民も行

き来できるようにする。生涯学習もそうだが、市民も習いたいのに他市でやっていることはないだろうか。

ただやっているだけではなく、そうした情報を他市も含め、冊子やホームページで案内していけばいいと思う。

(60代男性)

社会教育施設やスポーツ施設の使用料については、関係条例などにより、南薩地域の南九州市、南さつま市、枕崎市の住民以外の方が利用する場合、使用料は5割増しと定めており、近隣地域とその他地域との格差を持たせています。

また、市講座、イベントなどの情報については、全戸配布や学校などを通しての広報に努めており、今後も他施設と連携し、より多くの市民に広報できるような工夫をしていきます。

なお、他市の情報については、情報提供のあった場合は各施設などで掲示を行っています。現在のところ各施設などへ直接問い合わせをしていただきたいと考えています。

市のお茶製品はできませんか。市外から来られた方にどこで売っているかと聞かれることがあります。各茶工場

では売っているようですが、どれを買っていいか迷うようです。自動販売機にも市のお茶を入れてほしいです。(南九州市管内は必ず)

(60代女性)

南九州市の茶銘柄は平成28年度をめぐりに「知覧茶」に統一する事で協議を進めており、統一した製品化についても南九州市茶業振興会流通部会などで協議していきます。

現状では、お茶街道ゆとり館や道の駅「川辺やすらぎの郷」などで店舗販売していますので紹介をしています。

自動販売機については、市では南九州市まちづくり支援自動販売機設置事業を実施しており、その中で、南九州市のお茶(知覧茶)を一部取り扱うこととしています。

匿名の方のメッセージにおいて、詳細な内容がわからず回答できないものがあり、対応に苦慮しております。個人情報保護は厳守しますので、住所、氏名など、ご記入くださるようお願いいたします。

南九州市へようこそ！

8月から新しくコーチュア・モニクさんが穎娃地域、ハワード・カイリンさんが知覧地域の ALT として赴任しました。街で見かけたら、気軽に声をかけてください。



コーチュア・モニクさん

Hello! My name is Monique Couture, but you can call me Monika. I am from California in the United States. My home town is Santa Barbara. It is two hours north of Los Angeles. This is my second time in Japan. In 2007, I studied Buddhism and Japanese culture in Kyoto for 3 months. I went to university in Vermont. I studied Environmental Management and Asian Studies at Green Mountain College. I also studied Political Science at Western Washington University in Bellingham, Washington for the past two years and was a teacher's assistant. I have many hobbies. I love the ocean and adventure. I surf, snowboard and mountain climb. Before coming to Japan, I was commercial fishing for salmon in Alaska. I also enjoy cooking and want to start a garden. I am very excited to be an Assistant Language Teacher in Ei! Thank you for welcoming me to Japan and I look forward to meeting you. Dozo yoroshiku onegaishimasu.

こんにちは!私の名前はコーチュア・モニクと言いますが、モニカと呼んでください。アメリカのカリフォルニアのサンタバーバラ出身です。サンタバーバラはロサンゼルスから北へ2時間くらい離れたところです。今回で私が日本に来るのは2回目です。2007年に私は3カ月間京都で仏教と日本文化の勉強をしました。アメリカ東北のバーモント州の大学で環境マネジメントとアジア研究を勉強しました。この2年間はワシントン州のベリングハムのワシントン大学で政治学を勉強しました。その時に教師の助手もしていました。私はたくさん趣味があります!海が大好きです。サーフィンやスノーボードや登山が好きです。日本に来る前、アラスカでサケを捕る漁業をしていたこともあります。料理すること也喜欢です。そして、庭を作りたいです。南九州市の穎娃町に来て嬉しいです。学校で教えることを楽しみにしています。子どもたちと会うことを楽しみにしています。私を歓迎していただきありがとうございます。どうぞよろしくお願いします。



皆さん、英語を学んでみませんか!



ハワード・カイリンさん

Hello Everyone! My name is Kuylain Howard. My first name is pronounced Kai-lin. You can call me Kuylain or Kuy (Kai). Students please call me Kuylain Sensei. I am from North Carolina in the United States of America. My home is in a city called Kannapolis. I went to High School at A.L. Brown High School, which is famous for having one of the biggest high school American football rivalries in the entire country. (A.L. Brown vs. Charlotte Catholic). I went to university in North Carolina at Elon University, which is famous for having the most beautiful college campus in the United States. I studied International Studies, which includes: History, Sociology, Economics, Political Science, and Language study. I focused on East Asia and learned Japanese for language study. During university I was also the president of the Japanese Culture Club and studied classical singing. I even did opera! In 2012 I studied abroad at Kansai Gaidai University in Hirakata City, Osaka Prefecture for a year. While at Kansai Gaidai I joined the university a cappella circle. I was the first foreigner to ever join. I love music and I love to sing. Some of my favorite Japanese singers are コブクロ、あやか、and Bump of Chicken. I am very excited to begin teaching in Chiran and become a part of the community! Thank you to everyone for welcoming me and all the help you have given me so far.

はじめまして!アメリカのノースカロライナ州から来ましたハワード・カイリンです。カイリンかカイと呼んでください。生徒の皆さんはカイリン先生と呼んでください。出身はカナプリス市という所です。A.L. ブラウン高校を卒業しました。アメリカではA.L. ブラウン高校とシャーロットカトリック高校がアメリカンフットボールのライバルで人気があります。僕はノースカロライナ州にあるエロン大学を卒業しました。アメリカではエロン大学のキャンパスが1番きれいと言われます。大学で国際学を勉強しました。アジアの歴史、社会学、経済、政治と言語学を勉強しました。そして、日本語も勉強しました。大学では日本文化クラブの部長でした。それとクラシック音楽を勉強しました。オペラも歌いました! 2012年に大阪府にある枚方市の関西外国語大学に1年間留学しました。その時に関西外大のアカペラのサークルに最初の外国人で入りました。僕は音楽が大好きです。日本の歌手のなかで、一番好きなのはコブクロ、絢香、BUMP OF CHICKENです。知覧で先生になることを楽しみにしています!皆さんどうぞよろしくお願いします!



毎日の食事でひと工夫! 減塩のポイント

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中、心疾患などの生活習慣病のリスクを高めるとされています。今回は、減塩のポイントをご紹介します!



料理にしょうゆやソースをかけて食べることが多いです・・・



市販のお弁当によく入っている濃口しょうゆを例に考えてみましょう。
一般的なサイズだと1パックは約6g、含まれている塩分は約 0.9 gです。



1日の塩分摂取量の目標は、**男性9g未満、女性7.5g未満** (1食平均**男性3g未満、女性2.5g未満**)。しっかり味がついた料理には、何もかけずに食べることをおすすめしますが、どうしてもかけたい場合・・・

おすすめの食べ方は?

- ★かけずに、**つけて**食べる
- ★しょうゆを**酢、だし汁、レモン汁**などで割る
- ★メニューによってはソース、ケチャップを使う
(しょうゆに比べ、ソース、ケチャップのほうが塩分が少ない)



最近、薄味に気をつけるようになりましたが、おいしく感じないんですね。



めん類が大好きで、汁も全部飲み干します。



★味つけにメリハリをつけてみては?

料理すべてを薄味にして、物足りなさを感じる場合は、1品はしっかりめに味をつけ、他は薄味にするなどして、メリハリをつけると満足感が高まりますよ。

★香り、酸味のある食材を味方に!

しょうが、にんにく、しそ、ねぎ、唐辛子、カレー粉などの「**香り**」の強い食材や、「**酸味**」のあるレモン、酢などを使うと、味にアクセントがつき、薄味でもおいしく感じますよ。

めん類の汁には塩分が多く含まれます。

たとえば、一般的なしょうゆラーメンの場合、1杯あたりの塩分量は、**約 4.5 g**です。

★スープを**半分**残せば、塩分摂取は 2.9 gに。
→ **1.6 g 減塩!!**

★スープを**全部**残せば、塩分摂取は 1.2 gに。
→ **3.3 g 減塩!!**

飲み干さずに、スープを残すことで、かなりの量の減塩ができますね♪

(女子栄養大「調理のためのベーシックデータ第4版」参照)

【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
額娃保健センター 0993-36-1111



水曜日は運動の日
南九州市健康増進計画





虫歯ゼロでした!! (順不同)



◎穎娃地域



祝迫 裕真ちゃん



諏訪免 俊太郎ちゃん



田上 蒼空ちゃん



田之上 さくらちゃん



井料 颯陸ちゃん

◎川辺地域



宇都 琉愛ちゃん



宮地 紗弥香ちゃん



桐木平 桜ちゃん



上野 愛奈ちゃん



庭月野 圭ちゃん

◎知覧地域



ワイト 気張来ちゃん



宇多 虹輝ちゃん



松山 雫愛ちゃん



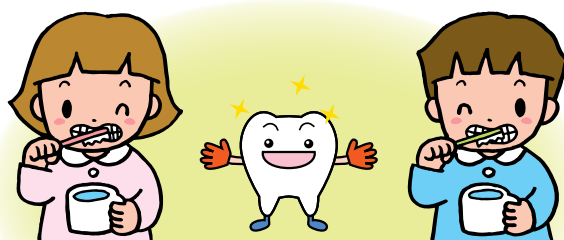
村方 楓ちゃん



塗木 浩鷹ちゃん



藏前 裕誠ちゃん



指宿広域市町村圏組合からのお知らせ 一般廃棄物処理施設の建設に係る生活環境影響調査結果の縦覧について

指宿広域市町村圏組合が指宿市十二町に建設を計画している新しいごみ処理施設に関する生活環境影響調査結果について、次のとおり縦覧が行われますので、希望される方は縦覧場所でご覧ください。

期 間 10月1日(水)～31日(金)(土・日・祝日を除く)
時 間 午前9時～午後4時30分
場 所 市民課 生活環境係(穎娃庁舎)、市民生活課 生活環境係(川辺庁舎)、指宿広域市町村圏組合事務局(汚泥リサイクルセンター内:開聞仙田711番地4)
手続き 縦覧申込書に必要事項を記入したうえでご覧ください。
 なお、縦覧には印鑑が必要ですのでご持参ください。

生活環境保全上の見地から意見を提出することができます。
 詳しくは、指宿広域市町村圏組合のホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】 指宿広域市町村圏組合事務局 ☎ 0993-26-2114