

催し

道の駅「川辺やすらぎの郷」
「ゴールデンウィークフェア」

川辺やすらぎの郷ではゴールデンウィークに各種イベントを開催します。

■期間 5月3日(日)～5日(火)
(3日間)

■内容 大抽選会/地域農産物・特産品特売/日替わり各種体験コーナー(ポニーの乗馬など)/商工会テナント など

※詳しくは、4月末の新聞折り込みチラシなどをご覧ください。

ぜひ、お越しください



「開」道の駅「川辺やすらぎの郷」
☎ 0993-58-3131

南九州市戦没者追悼式

市民の皆さんのご参列をお願いします。

■日時 5月19日(火) 午前10時～

■場所 知覧文化会館

「担当」川福祉課 社会福祉係

ぼんごころ 絶景祭り2015

本年も「ぼんごころ絶景祭り」が開催されます!音楽にマルシェ、ワークショップやウォーキングなどで盛りだくさんのイベントです。潮風も心地よい海辺の公園で大満足な休日をお楽しみください!

- 日時 5月17日(日) 午前10時～午後4時
- 場所 番所鼻自然公園アコウの広場
※小雨決行・荒天中止
- 駐車場 公園および別府小学校(シャトルバスも運行)



■ イベント

- ① こっそいマルシェ 午前10時～午後4時
ランチ、スイーツ、お茶、雑貨、アロマ、バルーンアート、書道&占いなどの地元ショップが大集合!
- ② 穎娃シーホーウォーク体験
公園内アコウの広場 午前10時15分集合
番所鼻～釜蓋神社間の海岸自然散策路「穎娃シーホーウォーク」。ガイドと一緒に歩きます。行きは海岸線(2.5km/1.5時間)、帰りは畑の道(同/40分)。帰りはボンネットバスで戻ることできます。
※参加費200円(資料・保険料、幼児以下無料、当日徴収)。事前申し込み不要。
※ガイドなしでのシーホーウォークも楽しめます(無料)。

- ③ 絶景コンサート(視聴無料) 午前11時～午後4時
地元の実力派バンドなど多数出演。心地よい芝生の広場に腰を下ろして開間岳と大海原を眺めながら生演奏をご堪能ください。
- ④ ボンネットバスに乗ろう!(体験料1回100円)
番所鼻～別府小学校～釜蓋神社間に今年も懐かしのボンネットバスが走ります。
- ⑤ さまざまな体験・ワークショップコーナー
番所鼻公園周辺の岩礁での磯遊びや、海岸や森の中を巡るミニシーホーウォーク、高校生ブースなど、さまざまな体験・ワークショップコーナーがお目見えます!(一部体験料あり)

【お問い合わせ】NPO法人穎娃おこそ会事務局(いせえび荘内)
☎0993-38-0160

募集

農産加工技術研修会
参加者募集

農産加工技術の向上と正しい加工機械の利用方法を学んでいただくため、農産加工技術研修会を開催します。

農産加工に興味のある方は、ぜひ、ご参加ください。

■開催日時・内容■

開催日時	研修内容	定員
6月 9日(火)	めんつゆ	6人
6月16日(火)		
9月30日(水)	みそ ※2日とも参加できる方のみ	10人
10月 1日(木)		
12月10日(木)	もち加工	10人

■開催場所 川辺農業構造改善センター

■費用 実費(材料費を参加者で均等負担)

■申込方法 担当係まで電話で申し込みください(先着順)。

■申込締切 5月8日(金)

「担当」川支所 農政係

南九州スポーツクラブ 新年度会員募集

いつでもどこでもだれでも
気軽にスポーツ!

『南九州スポーツクラブ』は総合型地域スポーツクラブとして市民の皆さんのスポーツライフをお手伝いします。

■申込期間 2年間を通して受け付けています。

◆年会費(スポーツ安全保険料を含む) Ⅱ

- ・18歳以下…2千円
- ・19歳以上…3千円
- ・ファミリー会員…6千円

■申込方法 Ⅱ 所定の入会申込書に必要事項を記入し、南九州スポーツクラブ事務局または諏訪運動公園管理事務所へ提出してください。



※詳しくは、事務局までお問い合わせください。

〔申・問〕事務局…

〔川〕保健体育課 スポーツ推進係

韓国語・文化講座(入門・初級編)参加者・国際交流協会会員募集

南九州市国際交流協会では、5月から10月まで入門・初級編として韓国語や韓国の文化について講座を開催します。

会員でない方も参加できますので、ぜひご参加ください。

■日時 Ⅱ 5月10月(月)2回、全10回
第2・4木曜日の午後7時～8時30分 ※初回は5月28日(木)

■場所 Ⅱ ちらん夢郷館

■参加料 Ⅱ 会員…3千円

一般…4千円

■人数 Ⅱ 先着20人

■申込方法 Ⅱ 参加を希望される方は、5月22日(金)までに事務局へ連絡ください。

※南九州市国際交流協会の会員も随時募集中です。

今年度も各種講座(外国語・外国料理)やイベントを計画中です。ぜひ、皆さんも会員になりませんか。

■年会費 Ⅱ 個人…1千円

団体…3千円

■申込方法 Ⅱ 事務局へ申込書と会費を直接ご持参いただくか、口座振込も可能です。詳しくは、事

務局へお問い合わせください。

〔申・問〕事務局…〔知〕企画課 企画係

第30回国民文化祭

「現代詩の祭典 in 南九州市」
作品募集

10月31日に開幕する国内最大の文化の祭典である国民文化祭において、南九州市では「現代詩の祭典 in 南九州市」を開催します。それに先立ち、作品を募集します。

■作品規定 Ⅱ テーマは自由、1200字以内

■部門・応募料 Ⅱ

- ・一般の部(大学生などを含む)…1千円
- ・中学生・高校生の部…無料
- ・小学生の部…無料

※一般の部において、身体障害者手帳をお持ちの方は無料

■応募方法 Ⅱ 作品・応募票、身体障害者手帳をお持ちの方は、写しを同封し、事務局へ持参または郵送してください。

■締切 Ⅱ 6月30日(火)必着(当日消印有効)

■表彰日・場所 Ⅱ 11月8日(日) 知覧文化会館

詳しくは、市内各施設で配布中の作品募集パンフレットおよび市ホームページをご覧ください。

〔応・問〕

第30回国民文化祭南九州市実行委員会事務局(川辺文化会館)
〒897-0215

南九州市川辺町平山2890-1
☎ 0993-56-5404

全国戦没者追悼式参列者

全国戦没者追悼式に参列を希望される戦没者の遺族の方を募集します。

■開催日 Ⅱ 8月15日(土)

※前日から団体行動

■場所 Ⅱ 日本武道館(東京都千代田区)

■対象者 Ⅱ 戦没者の配偶者および三親等内の遺族、一般戦災死没者の配偶者および三親等内の遺族 ※過去に参列していない方を優先します。また、今回は「次世代への継承」ということから18歳未満の遺族も募集します。

■申込方法 Ⅱ 5月1日(金)から29日(金)までに担当係へ申し込みください。

〔担当〕〔川〕福祉課 社会福祉係

〔顯〕〔知〕支所 福祉係

(公社)南九州市農業公社

職員募集

■職種および採用予定人員 1 専門職(オペレーター)1人

■採用予定日 6月1日(月)

■受験資格 40歳までの方で、農業機械などの知識、操作および機械利用の経験があり、大型自動車、大型特殊、けん引免許の有資格者

試験

・1次 5月17日(日) 作文試験
・2次 5月24日(日) 面接試験

■応募方法 受験申込書(南九州市農業公社事務局に準備)に必要事項を記入のうえ、履歴書・資格証の写し・健康診断書などを添えて、事務局に持参または郵送してください。

■受験申込締切 5月11日(月)必着(当日消印有効)

詳しくは事務局に準備してある「公益社団法人南九州市農業公社職員の募集要領」をご覧ください。

〔申・問事務局〕

〔川支所農政係〕

ねぶた会員募集

知覧ねぶた祭を盛り上げる各ねぶた山(団体)では、ねぶた運行を

ねぶた山一覧

ねぶた山	代表者	連絡先
稲新会(JA)	中原新一	南さつま農協知覧支所 ☎84-1511
大治会(田代)	田代治之	田代住建 ☎83-2786
新進会	阿野山春吉	阿野山建工 ☎83-3821
熱烈祭組	安藤賢司	ヘアーサロンあんど ☎83-2601
霜出もつけ会	松久保良博	☎84-1769 (携帯090-8395-9890)

ずれかのねぶた山(団体)に所属してください。



一緒に手伝ってくださる方を募集しています。団体へ加入されたい方や興味のある方は各ねぶた山の代表者へお問い合わせください。

また、例年笛や太鼓、すり鐘で盛り上げてくださる方も募集しています。一般の方(高校生以上)は、い

カンボジアスタディーツアー参加者募集

県青少年国際協力体験事業への参加者を募集します。

国際協力に興味のある中・高校生の皆さん、ご応募ください。



昨年の参加者(カンボジア)

■派遣国 カンボジア王国

■期間 7月19日(日)〜26日(日)〔7泊8日〕

■内容 青年海外協力隊員やNGOの活動現場視察、学校訪問、ホームステイおよび現地住民との交流会、その他文化理解に資する施設の見学など

■参加資格

◎中学・高等学校に在学中で満20歳未満

◎派遣国への渡航の未経験者

◎保護者、学校長の参加承諾など

■募集人員 2人(定員を超えた場合は、面接など実施)

■費用 15万円程度(そのうち市が半額程度助成)

■申込方法 4月30日(木)までに担当係へご連絡ください。

〔担当〕川社会教育課 社会教育係

川辺ふれあい農園 使用者募集

野菜・花作りを通して自然とふれあい、健康でゆとりある生活を目指してみませんか。



ふれあい農園使用料

区分	1区画積面	使用料(年額)
団体用	50㎡	6千円
個人用	25㎡	3千円
車いす使用者用	10㎡	1千円

■使用期間 7月1日〜翌年6月30日(1年間)※更新可

■使用時間(開園時間) 午前8時〜午後7時

■申込方法・期限

川辺支所農政係、道の駅「川辺やすらぎの郷」に備え付けの申込用紙に必要事項を記入のうえ、5月15日(金)までに担当係へ提出してください。

〔担当〕川支所農政係

お知らせ

ヤンバルトサカヤステ

家屋侵入防止剤支給助成

市では、ヤンバルトサカヤステ
家屋侵入防止剤購入費に対して、
7割補助を実施しています。

■対象者 Ⅱヤンバルトサカヤステ
発生地区内の居住者および家屋
管理者(事業所は補助対象外)

■申請方法 Ⅱ印かんを持参のう
え、各庁舎担当係で申請してく
ださい。

※自治会長が、とりまとめて申請
することもできます。

※自治会の共同防除に限り、薬剤
(ミリペータなど)を無償で配布
します。事前にご相談ください。

(注意)

発生地区拡大の原因は、人為的
な移動も考えられます。発生地区か
ら根付き植物、鉢植えなどは極力
持ち出さないでください。やむを
得ず持ち出す場合は、移動前に薬
剤で処理してください。

〔担当〕各庁舎 生活環境係

軽自動車税の課税免除申請

身体障害者手帳などをお持ちの
方や障害のある方のために利用す
る軽自動車などを対象に、申請す

ることにより軽自動車税が免除さ
れます。ただし、障害者1人につき
1台に限られます。自動車税と軽
自動車税の両方で免除を受けるこ
とはできません。

※身体障害者手帳をお持ちの18
歳未満の方、療育手帳(A・1・A
2)または精神障害者保健福祉
手帳(1級)をお持ちの方は、生
計を一にする方が所有する軽自
動車なども含まれます。

※障害の等級により、免除が受け
られない場合があります。

■受付期限 Ⅱ5月25日(月)
受付期限を過ぎると平成27年度
の免除は受けられません。

■申請に必要なもの Ⅱ障害者手帳
など、運転免許証、車検証、印かん
※各庁舎で随時申請を受け付けま
す。なお、前年度までに軽自動車
税の免除を受けている方は、申
請内容に変更のない限り申請す
る必要はありません。

〔担当〕額 税務課 市民税係

〔川・知〕支所 税務係

ペットの飼い方

●ペットの飼い方について、散歩中
の犬のフンを持ち帰らない、犬
の放し飼いをしている、近所の
猫が自宅の庭でフンをするなど

の苦情が多く寄せられています
。他人の迷惑とならないよう
正しいマナーやしつけを心がけ
ましょう。

●犬を飼う場合は、市へ登録する
よう法律で定められています。
登録をしていない犬を飼って
いる方は、必ず登録の手続きを
行ってください。

●5月は、狂犬病予防注射の集合
注射を実施予定です。後日、個別
に予防注射の案内を送付します
ので、近くの実施場所で注射を
受けてください。

〔担当〕各庁舎 生活環境係

**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 Ⅱ

○都市計画区域 5千㎡以上
○都市計画区域外 1万㎡以上

■届出者 Ⅱ土地取得者(買主など)

■提出する書類 Ⅱ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。

〔担当〕知 企画課 企画係

**介護保険二次予防対象者把
握事業の調査実施**

要介護状態となるおそれの高い
状態にある方を早期に発見し、介
護予防につなげるため、基本チェッ
クリストでの調査を実施します。

調査の結果、身体面および認知
面での低下が見られる方に、今以
上の低下を防ぐための運動や口
腔、栄養改善などの予防教室など
に参加していただくものです。

■対象者 Ⅱ市内在住の65歳以上
(今年度65歳になる方を含む)
で介護認定を受けていない方
※平成26年度対象者は除く

■調査方法 Ⅱ5月1日に各対象者
へ基本チェックリストを郵送し
ますので、記入後、同封の返信用
封筒で返信してください。

■返信期日 Ⅱ5月22日(金)

〔担当〕川 長寿介護課 介護保険係
〔額・知〕支所 介護高齢者係

温泉センター入浴料割引券の交付対象者を拡充

温泉センターを利用される65歳以上または身体障害者手帳1級から5級をお持ちの方には、温泉センター入浴料割引券を交付していただきますが、4月1日からさらに交付対象者を次のとおり拡充します。

- ・療育手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ・障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）をお持ちの方の入浴を介助する方

■申請方法Ⅱ各庁舎担当係で障害者手帳、印かんを持参のうえ、申請してください。

※入浴介助者の方は身分証明書も必要です。

〔担当〕川福祉課 社会福祉係

〔願・知〕支所 福祉係

災害時の要支援者の個人情報提供

大きな災害が予想され、避難勧告が発令された際に、避難の支援が必要と思われる方の氏名、住所、生年月日などを、自主防災組織や避難支援機関に開示することになりました。対象の方で、災害時にも個

人情報の開示をされたくない方は、担当係にご連絡ください。

■開示対象者Ⅱ

- ① 要介護認定4～5を受けている方
- ② 身体障害者手帳の程度が1級または2級の方
- ③ 療育手帳の程度がA判定の方
- ④ 精神障害者保健福祉手帳の程度が1級の方
- ⑤ ひとり暮らしの高齢者および高齢者のみの世帯の方
- ⑥ 災害時要援護難病患者台帳登録者
- ⑦ 母子手帳の交付を受けている妊婦と出産後1カ月以内の方

市では、「避難行動要配慮者避難支援プラン」を策定し、地域での要支援者の見守り体制づくりを推進しています。市役所および市ホームページでご確認ください。

〔担当〕川福祉課 社会福祉係

人間ドック等補助金制度

国民健康保険・後期高齢者医療保険の方へ

国民健康保険または後期高齢者医療保険の加入者の健康管理に役立てていただくため、人間ドックなどを受診された方に対し補助金が交付されます。

■対象者Ⅱ次の要件を全て満たしている方
(国民健康保険)

- ① 受診日現在で継続して1年以上加入している方
- ② 30歳以上の方
- ③ 市税などの滞納がない方
- ④ 市が指定する検査項目を満たし、その結果を市に情報提供できる方

(後期高齢者医療保険)

- ① 受診日現在加入している方
- ② 受診年度に南九州市国民健康保険の人間ドック等補助金を受けていない方
- ③ 市税などの滞納がない方
- ④ 市が指定する検査項目を満たし、その結果を市に情報提供できる方

■補助金額Ⅱ

- ・人間ドック・がんドック…2万5千円以内
- ・脳ドック…1万5千円以内

■申請方法Ⅱ被保険者証、印かん、受診者名義の預金通帳を持参のうえ、受診予定日から2週間程度前までに各庁舎担当係で申請してください。

※受診後の申請は、受け付けられません。また、同年度内の申請は、ドックの1種類かつ1回限りです。

〔担当〕川健康増進課 保険係
〔願・知〕支所 保険係

5月12日は

民生委員・児童委員の日

「広げよう地域に根ざした思いやり」

毎年5月12日から18日までの1週間を民生委員・児童委員の活動強化週間とし、地域住民をはじめ、関係機関・団体などにも民生委員・児童委員とその活動を理解してもらい、委員自らの意識を高める取り組みを推進します。

◎民生委員・児童委員の役割・活動

民生委員・児童委員は、常に住民の立場にたつて、安心で暮らしやすい地域社会をつくるために活動しています。担当する地域のなかで、生活上の心配ごと相談や、福祉サービスを利用するためのお手伝いなど、さまざまな活動に取り組んでいます。

また、近年では、児童虐待の防止や不登校・ひきこもりといった課題にも対応しています。

市内には、115人の民生委員・児童委員と7人の主任児童委員がいます。

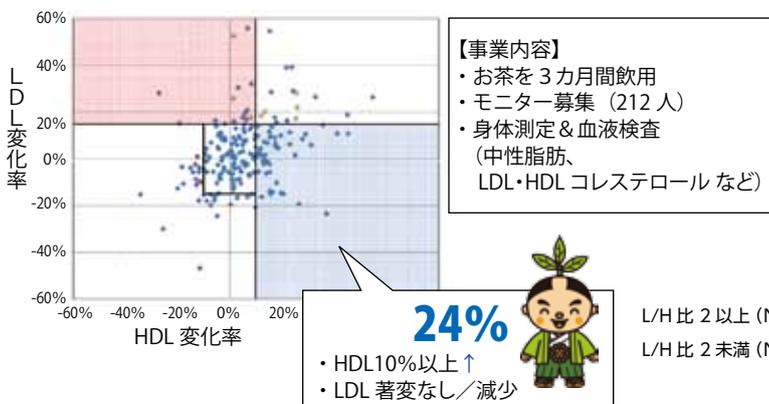
〔担当〕川福祉課 社会福祉係

〔願・知〕支所 福祉係

“2014”茶健康増進実証事業（お茶1日プラス6杯運動）結果発表 3カ月のお茶飲用で、善玉コレステロールが増加！

南九州市・鹿児島大学医学部

図1 善玉(HDL)コレステロールと悪玉(LDL)コレステロールの変化



【事業内容】
・お茶を3カ月間飲用
・モニター募集(212人)
・身体測定&血液検査(中性脂肪、LDL・HDLコレステロールなど)

【結果の説明】

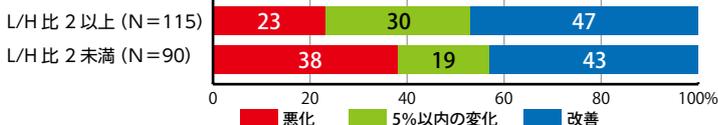
(図1) お茶飲用前、後の善玉(HDL)コレステロール値の比は、顕著に改善していた方が約30%であり、その多くは悪玉(LDL)コレステロール値も改善しているか、もしくは変わっていませんでした。

善玉コレステロール値が改善した方(図1全体の24%)の多くは、体重や運動量が大きく変化していないので、お茶の飲用による効果が大きいと考えられます。

(図2) 動脈硬化指数(LDL/HDL比)が改善された方も多く、特に事業実施前の2以上の動脈硬化リスクが高かったグループでは、47%が改善されました。

一部の方はLDL/HDL比が悪くなっていますが、その多くは、動脈硬化リスクが、もともと中程度か低い方で、食生活などの生活習慣も同時に見直す必要があるかもしれません。

図2 事業実施前後の変化(LDL/HDL比)



国内最大の茶産地「南九州市」のみずみずしい新茶をどうぞ!

プレミアム商品券

2,500円で3,500円分のお茶が買える「南九州市茶いっぺ商品券」を販売。南九州市茶業振興会登録店舗(券販売所で茶販売店舗チラシを配布)であれば、どこでも使えます。

販売開始 4月25日(土)午前9時～
販売所 ・JAいぶすき 各支所・出張所
・JA南さつま 知覧・川辺地域 各支所・出張所
・知覧平和公園内販売所(JA南さつま特攻物産館)
※知覧平和公園内販売所は土・日・祝日も販売

販売限度 1人5セットまで
有効期間 4月25日(土)～9月30日(水)
プレミアム率 40%

【お問い合わせ】

JAいぶすき(購買部) ☎ 0993-35-3411 JA南さつま(生活部) ☎ 0993-58-7113 南九州市茶業振興会 ☎ 0993-58-7070

1万円で1万2,500円の商品券販売!! お買い物は、ぜひ、地元の商店で!

プレミアム商品券

地域経済活性化の一環として、市内商工会加盟取扱店であれば、どこでも使える「プレミアム商品券」を販売します。

販売開始 4月26日(日)午前9時～
販売所 南九州市商工会
川辺本所、知覧支所、穎娃支所の3会場

販売限度 1人10セットまで
有効期間 4月26日(日)～9月30日(水)
プレミアム率 25%
※一般買物商品券20%、乾杯商品券5%

【お問い合わせ】南九州市商工会 ☎ 0993-56-0247

独身男女の「出会い応援事業」に 補助金を交付します!

市では、結婚を考えながらも出会いの機会が少ない独身男女の交流を促進するために「出会い応援事業」を実施します。この事業は、民間の非営利団体および複数の企業などから、柔軟な発想による幅広い企画提案を募集し、審査を経て採択された事業者に対し補助金を交付するものです。

補助金の交付を希望する団体などは企画提案書を**5月20日(水)まで**に担当係へ提出してください。

- 補助金限度額：
 - ・民間の非営利団体など…10万円
 - ・複数の企業など…5万円
- 募集企画数：3企画程度

【担当】 知 企画課 企画係

知覧平和公園(知覧特攻平和会館・体育館周辺)の車両進入方法が変わります!

- ①新しい駐車場を整備したことにより、文化会館側から体育館駐車場への進入はできません。
- ②平和会館・体育館・陸上競技場などを利用される方は、知覧温泉センター前の出入口を利用してください。
- ③体育館横売店前の道路は歩行者専用道路になります。



地域づくりを応援します

1 まちづくり事業

魅力ある地域づくりのために、地域住民が主体的に取り組む事業に対して、補助金を交付しています。

■ **対象団体** 自治会、校区・地区公民館、地域コミュニティ団体など

■ **対象事業および補助金額**

- まちづくり実践事業 当該経費の2分の1以内で、上限50万円
- まちづくり人材養成事業 当該経費の6割以内の額
 - ・国内研修視察 10万円を限度
 - ・国外研修視察 30万円を限度
 - ・人材養成研修 //

■ **申請方法** 計画書や見積書などの必要書類を、企画課まちづく推進係または各支所地域振興係へ提出。

■ **申請期限** 5月29日(金)

2 NPO法人設立補助金

これからの地域づくりを考えるうえで、NPO法人(特定非営利活動法人)の存在は重要です。

そこで、認証を受けてから1年以内の、本市に活動拠点を持つNPO法人に対して、設立に係る手続きの費用や備品などの購入費用を助成し、NPO法人の設立を奨励します。

■ **補助金額** 補助対象経費の全額で、上限は30万円

■ **申請方法** 補助金交付申請書などの必要書類を、企画課まちづくり推進係または各支所地域振興係へ提出。

※ NPO法人設立認証の通知が必要です。

※支払いを証明する書類(領収書など)を保管しておいてください。

3 コミュニティ助成事業

(一財)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っています。例年、事業を実施したい年の前年の8月までに申請を受け付けていますので、希望される団体の方は、お早めにご相談ください。

また、申請した事業に対する助成の決定は、(一財)自治総合センターが行います。申請しても必ず採択されるものではありませんので、ご了承のうえ申請してください。

■ **対象団体** 自治会、校区・地区公民館、地域コミュニティ団体など

■ **募集事業および助成額**

事業区分	(1)一般コミュニティ助成事業	(2)コミュニティセンター助成事業
助成額	100万円～250万円	総事業費の5分の3以内 ただし、1,500万円を限度とする
対象事業 (施設・設備)	コミュニティ活動に直接必要な設備 の整備に関する事業	集会施設(コミュニティセンター・自治会 集会所など)の建設整備に関する事業
事業区分	(3)青少年健全育成助成事業	(4)自主防災組織育成助成事業
助成額	30万円～100万円	30万円～200万円
対象事業 (施設・設備)	スポーツレクリエーション活動や文 化事業など、親子で参加する事業	災害の被害防止活動および軽減活動に 必要な設備の整備に関する事業

※助成額は、10万円単位です。

対象事業の内容・申込方法など、詳しくは、企画課まちづくり推進係までご相談ください。

※(4)自主防災組織育成助成事業については、防災安全課 交通防災係へご相談ください。

【担当】 知 企画課 まちづくり推進係、防災安全課 交通防災係

市民参加の手続きについて

南九州市みんなのまちづくり参加条例に基づき、平成26年度の実施状況と平成27年度の実施予定をお知らせします。

◎平成26年度実施状況

	市民参加の対象となる政策など	市民参加の方法	実施状況・結果	担当課
1	南九州市いじめ防止基本方針の策定	パブリックコメント	意見提出者:2人 意見数:4件	学校教育課
2	南九州市人権教育・啓発基本計画の策定	パブリックコメント	意見提出者:0人 意見数:0件	市民生活課
3	農業委員会における前年度活動の点検・評価および今年度の目標・活動計画の策定	パブリックコメント	意見提出者:0人 意見数:0件	農業委員会
4	南九州市農業経営基盤強化促進基本構想の見直し	パブリックコメント	意見提出者:0人 意見数:0件	農林水産課
5	南九州市健康増進計画の見直し	アンケート	調査対象:20歳~64歳の市民4,300人 回答数:3,546人 回収率:82.4%	健康増進課
6	南九州市新型インフルエンザ等対策行動計画の策定	パブリックコメント	意見提出者:1人 意見数:12件	〃
7	南九州市高齢者福祉計画および第6期介護保険事業計画の策定	パブリックコメント	意見提出者:7人 意見数:14件	福祉課
8	南九州市子ども・子育て支援事業計画の策定	パブリックコメント	意見提出者:1人 意見数:7件	〃
		審議会など	審議会5回開催	
9	南九州市障害者計画および第4期障害福祉計画の策定	パブリックコメント	意見提出者:1人 意見数:6件	〃
		審議会など	審議会3回開催	
10	南九州市地域防災計画の策定	パブリックコメント	意見提出者:1人 意見数:22件	総務課
11	南九州市額娃地区統合中学校開設協議	審議会など	審議会3回開催	教育総務課

◎平成27年度実施予定

	市民参加の対象となる政策など	市民参加の方法	実施予定	担当課
1	農業委員会における前年度活動の点検・評価および今年度の目標・活動計画の策定	パブリックコメント	5月1日~5月31日	農業委員会
2	南九州市額娃地区統合中学校開設協議	審議会など	平成26年度から引き続き、額娃地区において年間8回程度開催	教育総務課
3	第2期南九州市教育振興基本計画の策定	パブリックコメント	10月以降	〃
		審議会など	10月以降	
4	南九州市創生総合戦略の策定	アンケート	4月~6月 市民、市外転出者など5千人	企画課
		審議会など	9月以降2回開催	
		パブリックコメント	9月~10月	
5	南九州市過疎地域自立促進計画の策定	審議会など	9月以降2回開催	〃
		パブリックコメント	9月~10月	
6	南九州市健康増進計画(改定版)の策定	審議会など	6月・2月 2回開催	健康増進課
		パブリックコメント	12月~1月	

南九州市みんなのまちづくり参加条例については、企画課まちづくり推進係へ、各市民参加手続きの具体的な内容については、各担当課へお問い合わせください。また、パブリックコメントについては、市ホームページにも掲載しますのでご確認ください。

協議報告

第3回 額娃地区統合中学校開設準備委員会

3月26日 えい中央温泉センター研修室

協議

内容 「施設」、「既存の公共施設との連携」の要因について、分析・整理し、新中学校をつくる場所を探っていく。

結果 3中学校の校舎など各施設の築年数や保有面積、既存の公共施設との距離、利用実績などの現状を確認し、新中学校を既存の中学校や新たな場所に建てたときのメリットや懸念されることなどを表に整理した。

- 第4回額娃地区統合中学校開設準備委員会は、5月13日(水)に開催し、額娃の3中学校の施設などについて現地視察を行う予定です。
- 第5回額娃地区統合中学校開設準備委員会は、6月3日(水)に開催し、「通学」などの要因について分析を行う予定です。

- 市ホームページで、委員会の開催予定や協議資料、会議の記録などの詳細情報を掲載しています。

【担当】 川教育総務課 学校再編係



南九州市HP
学校再編

介護保険料の改定

65歳以上の方の、平成27年度から平成29年度までの介護保険料が決まりました。

基準額（月額）5,500円（参考：平成24～26年度は4,600円）

所得段階別の保険料（年額）は次のとおりです。

所得段階	対象者	保険料率	年額（月額）	
第1段階	生活保護受給者、世帯全員が市町村民税非課税の老齢福祉年金受給者または世帯全員が市町村民税非課税かつ本人年金収入など80万円以下	基準額×0.45	29,700円（2,475円）	
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税	本人年金収入など80万円超120万円以下	基準額×0.75	49,500円（4,125円）
第3段階				
第4段階	本人が市町村民税非課税（世帯に課税者がいる）	本人年金収入など80万円以下	基準額×0.90	59,400円（4,950円）
第5段階		本人年金収入など80万円超	基準額×1.00	66,000円（5,500円）
第6段階	本人が市町村民税課税	合計所得金額120万円未満	基準額×1.20	79,200円（6,600円）
第7段階		合計所得金額120万円以上190万円未満	基準額×1.30	85,800円（7,150円）
第8段階		合計所得金額190万円以上290万円未満	基準額×1.50	99,000円（8,250円）
第9段階		合計所得金額290万円以上	基準額×1.70	112,200円（9,350円）

保険料の納付方法は次のとおりです。

■普通徴収

（納付書、または口座振替で納める方法）

5月（第1期）から翌年2月（第10期）までの年10回払いとなります。納期限は各納付月の末日です。前年度の保険料額をもとに算定した額を5月・6月に徴収します（仮徴収）。7月に介護保険料額が決定した時点で、5月・6月の介護保険料額を差し引き、差額を7月以降の納付期間で徴収します。なお、仮徴収のお知らせは4月中旬、平成27年度の保険料通知書は7月中旬頃に65歳以上の被保険者の皆さんに送付しますので、確認してください。

■特別徴収

（年金からの引き落としで納める方法）

介護保険料額は、7月に決定されます。そのため、4月・6月・8月の介護保険料額は、前年度2月と同じ金額になります（仮徴収）。7月に介護保険料額が決定した時点で、4月・6月・8月の介護保険料額を差し引き、差額を10月・12月・2月で徴収します。

【担当】

長寿介護課 介護保険係
 知支所 介護高齢者係
 税務課 市民税係
 知支所 税務係

【問】（公財）スポーツ安全協会鹿児島県支部
 〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目4-20
 （公財）鹿児島県体育協会内 ☎099-813-1108
<http://www.sportsanzen.org/>
 ※保険の申込用紙については、 保健体育課、 教育振興課へお問い合わせください。

加入対象者	対象	加入区分	対象範囲	年間掛金（一人）	傷害保険				賠償責任保険 支払限度額 （免責金額なし）	突然死 葬祭費用保険 支払限度額
					死亡	後遺障害 （最高）	入院 （日額）	通院 （日額）		
中学生以下	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	A1	団体活動中とその往復中	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償合算1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円	突然死 （急性心不全、脳内出血など） 葬祭費用 180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	上記以外	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	身体・財物賠償合算1事故5億500万円 ただし、身体賠償は1人1億500万円	対象となりません
				100万円	150万円	1,000円	500円	身体・財物賠償合算1事故500万円		
高校生以上	文化・ボランティア・地域活動、団体員の送迎・応援など	A2	団体活動中とその往復中	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償合算1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円	突然死 （急性心不全、脳内出血など） 葬祭費用 180万円
	スポーツ活動・スポーツ活動の指導・審判	C		1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	子どものスポーツ活動の指導・審判	AC		1,300円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
65歳以上	スポーツ活動	B		1,000円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D		11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

（5人以上の団体で加入ください）
 スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動などに最適な保険です。

スポーツ安全保険

水道の水質検査結果をお知らせします

水道水質基準(10項目) 平成26年4月1日から施行

市内各地区の毎月検査結果(浄水)2月分をお知らせします。

なお、その他の毎月検査、全項目検査(浄水・50項目)および原水検査の結果については、知覧庁舎水道課または穎娃・川辺支所水道係へお問い合わせください。

**すべての場所で
水質基準に適合!!**

項目	基準値	検査結果
一般細菌	1mLの検水で形成される集落数が100以下であること	数値は下表のとおり異常なし
大腸菌	検出されないこと	すべての採水場所で検出されず
硝酸態窒素および亜硝酸態窒素	10mg/L以下	数値は下表のとおり異常なし
塩化物イオン	200mg/L以下	数値は下表のとおり異常なし
有機物(TOC)	3mg/L以下	数値は下表のとおり異常なし
pH値	5.8以上8.6以下	数値は下表のとおり異常なし
味	異常でないこと	すべての採水場所で異常なし
臭気	異常でないこと	すべての採水場所で異常なし
色度	5度以下	数値は下表のとおり異常なし
濁度	2度以下	数値は下表のとおり異常なし

〔水質基準に関する省令の一部を改正する省令(平成26年3月31日厚生労働省令第15号)より〕

●知覧地区

検査期日:平成27年2月18日

上水地区名(採水場所)	一般細菌	硝酸態窒素および亜硝酸態窒素	塩化物イオン	有機物(TOC)	pH値	色度	濁度
北部(手裏小学校)	0個/mL	0.9mg/L	8.5mg/L	0.3mg/L未満	6.4	0.5度未満	0.2度未満
郡(市役所知覧庁舎)	〃	2.0mg/L	8.7mg/L	〃	6.5	〃	〃
厚地(厚地研修館)	〃	1.6mg/L	9.7mg/L	〃	〃	〃	〃
中部(霜出小学校)	〃	5.4mg/L	14.5mg/L	〃	6.2	〃	〃
中部加治佐地区(加治佐公民館)	〃	2.0mg/L	10.7mg/L	〃	6.3	〃	〃
南部松山地区(松山小学校)	〃	2.8mg/L	12.0mg/L	〃	6.4	〃	〃
南部松ヶ浦地区(松ヶ浦小学校)	〃	6.5mg/L	39.6mg/L	〃	6.9	〃	〃
永里(中福良小学校)	〃	2.2mg/L	8.6mg/L	〃	6.4	〃	〃

●穎娃地区

検査期日:平成27年2月17日

上水・簡易・飲料供給水名(採水場所)	一般細菌	硝酸態窒素および亜硝酸態窒素	塩化物イオン	有機物(TOC)	pH値	色度	濁度
松永(小原納骨堂)	0個/mL	6.3mg/L	14.3mg/L	0.3mg/L未満	6.6	0.5度未満	0.2度未満
高吉(高吉公民館)	〃	2.8mg/L	10.9mg/L	〃	6.5	〃	〃
御領簡水(馬渡納骨堂)	〃	4.3mg/L	9.5mg/L	〃	6.7	〃	〃
中央簡水(中村公民館)	〃	5.4mg/L	11.2mg/L	〃	7.2	〃	〃
西部簡水(別府小学校)	〃	0.3mg/L	11.5mg/L	〃	7.4	〃	〃
石垣簡水(秀峰園)	〃	2.2mg/L	10.3mg/L	〃	7.2	〃	〃
青戸簡水(青戸小学校)	〃	6.9mg/L	9.8mg/L	〃	6.3	〃	〃
足貝簡水(上淵別府公民館)	〃	2.8mg/L	8.1mg/L	〃	6.7	〃	〃
長崎簡水(長崎公民館)	〃	2.0mg/L	23.0mg/L	〃	7.0	〃	〃
只角簡水(只角公民館)	〃	3.3mg/L	8.5mg/L	〃	6.8	〃	〃
谷場簡水(谷場墓地)	〃	2.8mg/L	8.1mg/L	〃	6.6	〃	〃
嶽簡水(梶山墓地)	〃	5.9mg/L	12.7mg/L	〃	6.8	〃	〃
栗ヶ窪簡水(栗ヶ窪小学校)	〃	2.8mg/L	9.4mg/L	〃	7.0	〃	〃
ヤシ平簡水(浦芝原墓地)	〃	1.0mg/L	11.1mg/L	〃	7.6	〃	〃
新牧簡水(新牧公民館)	〃	0.9mg/L	8.9mg/L	〃	6.6	〃	〃
熊ヶ谷飲供(熊ヶ谷公民館)	〃	0.1mg/L	8.2mg/L	〃	6.8	〃	〃
曲谷飲供(下野板金塗装)	〃	3.3mg/L	8.0mg/L	〃	6.2	〃	〃

●川辺地区

検査期日:平成27年2月5日

上水地区名(採水場所)	一般細菌	硝酸態窒素および亜硝酸態窒素	塩化物イオン	有機物(TOC)	pH値	色度	濁度
清水(市役所川辺庁舎)	0個/mL	3.9mg/L	11.5mg/L	0.3mg/L未満	6.4	1.2度	0.9度
高田(中福良公民館)	〃	3.0mg/L	11.3mg/L	〃	6.9	0.5度未満	0.2度未満
柳(柳公民館)	〃	3.1mg/L	12.1mg/L	〃	6.5	〃	〃
大久保(大久保公民館)	〃	4.1mg/L	〃	〃	〃	〃	〃
西木場(諸麦公民館)	1個/mL	0.6mg/L	11.4mg/L	〃	7.0	〃	〃
勝目(中福良公民館)	0個/mL	1.5mg/L	10.5mg/L	〃	6.6	〃	〃
滝元(上之口公民館)	〃	2.7mg/L	10.9mg/L	〃	6.5	〃	〃
神殿(下里公民館)	〃	0.5mg/L	10.2mg/L	〃	6.8	〃	〃
仁之野(田代公民館)	〃	1.0mg/L	9.3mg/L	〃	6.9	〃	〃
瀬戸山(瀬戸山公民館)	〃	0.1mg/L未満	8.7mg/L	〃	7.2	1.6度	1.2度

年金だより

平成27年度の国民年金保険料額は、
月額15,590円です。

国民年金の加入・変更手続きはお済みですか

4月は入学・卒業・就職・退職などで周りの環境が大きく変わる時期です。会社を退職された方やその配偶者の方、引越しをされた方などは、国民年金の加入・変更手続きが必要になります。国民年金の手続きは早めに済ませましょう。

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。口座振替を利用されると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、毎月50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年度前納・2年度前納もあり、大変お得です。口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、金融機関または年金事務所へお申し出ください。

移動年金相談所

○5月21日(木)

ちらん夢郷館

○5月14日(木)

枕崎市市民会館

○5月28日(木)

南さつま市役所 スタジオ 21
※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)です。1週間前までに、鹿児島南年金事務所に予約してください。

年金について分からないことがありましたら、お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/>

消費生活110番

「老人ホーム入居権を代わりに申し込んで」という電話は詐欺です

■事例

突然知らない業者から「老人ホームのパンフレットが届いたら連絡してほしい」と電話で頼まれた。数日後に届いたので連絡すると「両親を入居させたい人がいるが、1人分しかないので権利を譲ってほしい。申込書に署名し、代わりに申し込んで」と指示され、実行した。2日後にその老人ホームから「名義貸しは違法行為で罪になる。100万円を払えば名前を消す」と言われ、怖くなって宅配便で現金を送った。すると老人ホームの監査人と称する人から電話で「まだ罪が消えていない。貯金はいくらあるか」と聞かれ、600万円と答えると「あと600万円支払え、さもないとパトカーが行く」と言われた。(70歳代 女性)



本文イラスト
黒崎 玄

ひとことアドバイス

- 「老人ホーム入居権」に関する劇場型勧誘(買え買え詐欺)が依然として続いています。不審な電話は相手にせず、すぐに電話を切ってください。
- 「名義を貸すだけ」などと説明があっても、後からさまざま口実で金銭を要求されます。一度お金を払ってしまうと、次々に請求されることがあるうえ、取り戻すことは極めて困難です。不安に感じてもし絶対に払ってはいけません。困ったときは、南九州市消費生活センターなどにご相談ください。

【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)

額・川 支所 地域振興係

知覧税務署からのお知らせ

～確定申告が間違っていたときは～

確定申告書を提出した後で計算誤りなど申告した内容に間違いがあることに気付いた場合には、税額の訂正をする必要があります。

また、確定申告することを忘れていた場合は、できるだけ早く申告するようにしてください。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。最寄りの税務署へご相談ください。

【お問い合わせ】知覧税務署 ☎0993-83-2411

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	差し押さえを実施した件数	内					検索
		預貯金	給与	保険	不動産	その他	
4月～2月	293	243	7	20	2	21	2

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(額娃庁舎2階)

予防接種で感染症から子どもを守りましょう!

予防接種は、医療機関に予約をしてから接種してください。(母子手帳を持参してください)
 ※南九州市外の医療機関において治療をしている方や、係りつけの医療機関が南九州市外の方はそちらで接種することができます。

2カ月

保健センターから**ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、BCG**の予診票が届きます。

- 2カ月になったら**ヒブワクチン**と**小児用肺炎球菌ワクチン**の接種開始です。
 標準は初回の3回、追加1回(1回目の接種月齢でその後の接種回数が異なります)

3カ月

- 3カ月になったら**四種混合ワクチン**の接種開始です。
 1期初回の3回を接種期間を守りながら早めに接種しましょう。

5カ月

- 5カ月～8カ月の間に**BCG ワクチン**の接種をしましょう。



1歳

保健センターから**ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合**の追加と**MR、水痘**の予診票が届きます。

- 1歳～2歳の間に**MR (麻しん・風しん) ワクチン 1期**の接種をしましょう。
- **ヒブワクチン**の追加接種は、初回接種の終了後、7カ月以上の間隔で。
小児用肺炎球菌ワクチンの追加接種は、初回接種の終了後60日以上の間隔で接種しましょう。
- **四種混合ワクチン**の1期追加接種は、1期初回の3回目の接種終了後、6カ月以上の間隔で接種しましょう。
 ※追加接種は7歳半まで接種できますが、なるべく早めに接種しましょう。
- **水痘**の接種は、1歳から3歳未満までに2回接種します。(2回目の接種は、1回目接種後、3カ月以上の間隔で接種しましょう) ※既に水痘に罹患したことのある子どもは対象外となり接種できません。



3歳

保健センターから**日本脳炎**の予診票が届きます。

- 3歳になったら**日本脳炎 1期初回**(6日以上の間隔で2回)を接種しましょう。

4歳

- 日本脳炎の1期初回が終了後、6カ月以上の間隔をおいて**日本脳炎追加**の接種をしましょう。

6歳

保健センターから**MR (麻しん・風しん) 2期**の予診票が届きます。(小学校入学前年の4月)

- 小学校入学の1年前に**MR (麻しん・風しん) ワクチン 2期**を接種しましょう。

9歳

- 9歳～13歳で**日本脳炎 2期**の接種ができますが、南九州市では**現在、日本脳炎 2期は高校3年生に予診票を送付しています。**
 ※3回完了後5年経過すると接種できますので接種希望の方は、保健センターにお問合せください。

11歳

保健センターから**二種混合ワクチン**の予診票が届きます。(小学校6年生の4月)

- 小学6年生になったら中学校に入学するまでに**二種混合ワクチン**の接種をしましょう。

12歳

- 中学生になったら、**子宮頸がんワクチン**の接種をすることができます。
 ※まれに重い副反応の報告があるために、現在積極的な接種を推奨していません。
 子宮頸がんワクチンを接種するかは、**接種することで得られるメリットとリスクを理解した上で**、ご判断ください。

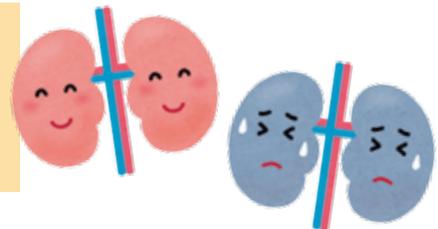
※日本脳炎は、積極的勧奨を差し控えていた時期があり、そのために接種機会を逸した者(平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた者)は、20歳未満までは接種可能です。
 4回の接種を完了していない方で接種を希望する場合は、保健センターにご連絡ください。

あなたの腎臓
元気ですか？

新たな国民病?! 慢性腎臓病(CKD) ～成人の8人に1人はCKDと推計されています～

慢性腎臓病(CKD)とは、

腎臓の働き(eGFR)が健康な人の**60%未満に低下**するか、あるいは、**タンパク尿**が出るといった腎臓の異常がつづく状態をいいます。



こんな人は要注意!

- 高齢者
- 高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- 健診などでタンパク尿がみつかったことがある
- 家族に腎臓病の人がいる
- **たばこ**を吸っている

CKDは見逃してしまいやすい病気です

生活習慣病やメタボと関連が深く、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。初期は自覚症状がほとんどありません。体調の変化に気をつけるだけでは早期発見が難しいため、**定期的に健診を受けることがとても重要**です。

CKDは治療ができる病気です

早期発見し、生活習慣の改善や適切な治療をすることで悪化を防ぐことができます。

CKDは命に関わる病気です

悪化すると人工透析が必要になる場合があります。また、心筋梗塞や脳卒中などの発症とも関わりの深い病気です。

たばこは…

CKDやガン、脳卒中、心筋梗塞など全身の病気を引き起こす危険因子になります。

1日20本以上の喫煙者が、末期腎不全に至る危険性は、非喫煙者の**2倍以上**とされています。

今からでも禁煙すれば、
体に良いことがいっっぱい!



「禁煙って難しい…」
「あの人に禁煙してほしい…」
と感じている方へ



上手に禁煙する方法、お伝えします☆

禁煙補助剤活用コース

禁断症状を軽くします
「飲み薬」「ニコチンパッチ」「ガム」
などの方法があります

自力コース

禁煙マラソン
<http://kinen-marathon.jp/>
らくらく禁煙コンテスト
<https://rakuraku-kinen.jp/>
公益財団法人日本対がん協会主催

いろいろ聞いてみたい

禁煙お助け隊が欲しい

【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
穎娃保健センター 0993-36-1111

お得情報!

薬を活用すると禁煙成功率が
2～3倍UP☆

参加者募集

あなたの脂肪買い取ります!



【事業の目的】

内臓脂肪の多い方は、動脈硬化が進行し脳卒中や心筋梗塞などの心血管系疾患の発症率が高くなりやすいといわれています。

内臓脂肪については、食生活の改善や軽い運動を継続することなどにより減らすことができると考えられます。

理解はしていても行動に移せないのが実情で、そのような方々の行動を起こすための動機づけをし、結果として参加前よりもスリムなボディーへの変貌をお手伝いします。

【事業の詳細】

- 運動教室時に脂肪量を測定し、減った脂肪量に応じて、1kgあたり3,000円分の商品券を交付します。
- 6月1日から受付開始で、定員になり次第、締め切ります。
 - ・個人の部（男性50人、女性50人）
 - ・ペアの部（男女不問で2人1組とし50組）

脂肪減量事業が始まります。

【事業のスケジュール】

- 6月 参加者募集
- 7月 第1回目の運動教室
 - ・体脂肪量などの計測・運動指導・栄養指導
- 10月 第2回目の運動教室
 - ・体脂肪量などの計測・運動指導・栄養指導
- 1月 第3回目の運動教室
 - ・体脂肪量などの計測・運動指導・栄養指導
- 2月 商品券交換期間

【参加の条件】

- 南九州市民
- 18歳以上65歳未満の方
- 参加料 1,000円
- 運動教室に参加できる方

詳しくは、保健センターにお問い合わせください。

額姪保健センター ☎0993-36-1111

知覧保健センター ☎0993-58-7221

川辺保健センター ☎0993-58-3223

食改さんのすこやか お薦めレシピ

作り方

こんにちは。“食改”です!!

知覧地区の食生活改善推進員より、カルシウムがたくさんとれるヘルシーレシピをご紹介します。小松菜は、カルシウムが多く、カルシウムの吸収に関係のあるビタミンCも多く含む野菜です。

ぜひお試しください♪



豆腐と野菜のチーズチャンプルー

- ① 豆腐は水切りをし、一口大にちぎる。長ねぎは斜め切り、人参は短冊切り、小松菜は5cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豆腐を焼き付ける。空いている部分で長ねぎ、人参を炒める。
- ③ 豆腐がきつね色になり、野菜がしんなりしたら、塩、こしょうで味を整える。小松菜を加えてさらに炒め、色が変わったら、スキムミルクと溶けるチーズを加える。
- ④ 卵を溶き、③に回し入れて、半熟状になったら火を止める。

栄養価 1人分

- エネルギー 132kcal
- タンパク質 7.8g
- 脂 質 8.7g
- 食塩相当量 0.8g

材料 4人分

- 木綿豆腐 150g
- 長ねぎ 1/2本(50g)
- 人参 1/2本(75g)
- 小松菜 200g
- ごま油 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- スキムミルク 大さじ1
- 溶けるチーズ 40g
- 卵 1個

栄養士から♪

カルシウムが、効率よく吸収されるには、たんぱく質やビタミンDなど、さまざまな栄養素が必要です。骨を健康な状態にするために、カルシウムの摂取、そして、バランスのとれた食事が大切です。

☆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!等々、ご要望がありましたら、お知り合いの食改員または保健センターへご連絡ください。

お手数ですが
52円切手をお貼りください

897-0392

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、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 〒 _____

電話 (_____) _____

南九州市役所
企画課 行

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、何でもけっこうです。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 37 街探偵

川辺高校ブログの管理人去る！ 存続はいかに…？

「生徒の素直さや頑張る姿、そして先生との信頼関係から生まれる学校全体の良い雰囲気、中学生をはじめ地域の方々に知ってもらいたいと思ったのがブログを始めるきっかけです。川辺高校に赴任してきた時からこれまでの3年間にアップされた日々のネタが、今では生徒の成長を垣間見ることが出来る貴重な情報源となっていることを、うれしく思います」

そう話してくれた“前管理人”こと橋口前教頭先生。

ブログを見たという声に励まされながらこれまで続けてきましたが、定期人事異動により川辺高校ブログの管理人を退くこととなりました。

“辺高の今”を伝えるブログの存続はいかに…？といえますと、橋口前教頭先生の意思を受け継ぐ“新たな管理人”へと引き継がれていくこととなるようです。



▲ブログを通じ、生徒との交流を楽しそうに話してくれた前管理人の橋口前教頭先生。



▲自然体をカメラに収めるため、そっと忍び寄り、そっと撮影します。



▲離任式の際も、最後までカメラを手放すことはありませんでした。



これからも

川辺高校ブログ

検索

※ブログとは…
インターネット上で、日々更新される日記的な情報サイトのこと。

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 施政方針 2 まちの話題 3 行政情報
4 レシピ 5 街かど探偵 6 おたより 7 図書館だより
8 茶飲ん話し 9 誕生・おくやみ

PRESENT

おたよりをくださった方の中から
『道の駅 川辺やすらぎの郷』より
『川辺やすらぎの郷
アイスクリーム
(8個詰セット)』

を3人の方にプレゼント!

当選は発送をもって
(5月20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。



『川辺やすらぎの郷 アイスクリーム』

川辺やすらぎの郷謹製の鹿児島県産牛乳で造ったアイスクリーム。定番のパナコ、ごまの他に、南九州市産のいちご、紫いもを使い、地場産にこだわった品揃えとなっています。



道の駅 川辺やすらぎの郷

当駅は、川辺市街地から鹿児島市方面へ車で約10分。地場産の作物を使った様々な加工品や、旬の地元農畜産物を取り扱っています。また、併設のレストラン「スターフル」では、市内の新鮮食材を使ったメニューを提供しています。ぜひ、ご賞味ください。

[問] ☎ 0993-58-3131

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。ごさいます。

『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。

【入力画面】



広報紙2月号のプレゼントコーナーを見て、知覧の方が蜂蜜を採取していると知ってびっくりしました。テレビで何カ月も蜜を求めて全国を移動しているのを見たことがあります。長期の移動で巣箱が蒸れないよう気を遣い、何度も車を止めて蜂の様子を確認するなど大変な仕事なんだなと思いました。これからは安心安全な日本産の蜂蜜を買っていきます。

おたより



(南九州市 川辺町

F・Y 女性)

前田いちご農園で「いちご大福作り」をしました。いろいろな作り方を教えてもらって、とても良かったです。いちごジャムを買ったのですが、びっくりするくらい美味しかったです。また、いちご狩りに行きたいです。

(鹿児島市 紫原

F・S 28歳女性)

おたよりありがとうございます。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。