

広報

# なかとね

2019  
No.768

12  
月号

人の和と豊かな実りに  
新たな希望が持てるまち なかたね



第52回町民体育祭

岩岡校区

10年ぶりの優勝

# 岩岡校区が10年ぶりの優勝!!

## 第52回中種子町民体育祭



素晴らしい秋晴れの下、第52回中種子町民体育祭が10月13日に太陽の里陸上競技場で行われ、岩岡校区が10年ぶりに優勝の栄冠に輝きました。

開会式では、野間小学校金管バンドの演奏を先頭に、各校区の選手団が堂々の入場。国旗、町旗、校区旗の掲揚や、体育功労者、優秀選手の表彰などが行われた後、児童代表の選手宣誓を皮切りに、熱戦の火蓋が切られました。

トラック競技では、2000m中学共通男子、輪回しリレー、一輪車リレーで大会新記録が生まれました。

躍進賞は前回4位から優勝を果たした岩岡校区が獲得しました。

※今年から野間下校区カラーは白となりました。

総合成績	校区	点数
優勝	岩岡	528
第2位	増田	457
第3位	油久	431
第4位	星原	388
第5位	野間下	365
第6位	南界	358
第7位	納官	351
第8位	野間上	316
躍進賞	岩岡	—



令和元年度第52回中種子町民体育祭順位表

※敬称略

種目	1位			2位			3位		
	氏名	校区	記録	氏名	校区	記録	氏名	校区	記録
100m 小学共通男子	山口 暖人	野間上	14秒3	八汐 來叶	岩 岡	15秒3	前田 空那	増 田	15秒7
100m 小学共通女子	北洞 惺來	野間上	14秒5	長瀬 楽実	野間下	15秒9	川畑 莉奈	油 久	16秒0
100m 中学共通男子	細山 瑛太	野間上	12秒3	鳥居 哲汰	南 界	12秒4	永濱 セイギ	岩 岡	12秒5
100m 中学共通女子	岩 ひより	野間上	14秒6	下玉利 侑香	星 原	14秒8	提 若葉	南 界	15秒0
100m 高校共通男子	有留 真輝	野間上	11秒5	永浜 丈一郎	岩 岡	11秒7	尾西 凌汰	増 田	11秒8
100m 高校共通女子	久木原 槇心	増 田	13秒6	進藤 清香	野間下	14秒1	永濱 凜	岩 岡	14秒3
800m 小学共通女子	泰原 彩希	野間上	2分46秒1	提 希果	南 界	3分1秒4	地徳 愛菜	野間下	3分4秒3
1,000m 小学共通男子	長田 智大	岩 岡	3分30秒8	讃岐 優月	野間上	3分34秒5	下田 滉希	野間下	3分37秒0
800m 中学共通女子	塚田 和花	増 田	2分36秒0	宮脇 七海	増 田	2分38秒0	住吉 種夕歌	油 久	2分38秒6
2,000m 中学共通男子	<b>知念 優斗</b>	<b>油 久</b>	<b>6分9秒4</b>	塚田 虎翼	増 田	6分21秒2	牛原 幸英	野間下	6分30秒5
100m29歳以下男子	鎌田 貴大	星 原	11秒9	迫田 将彦	油 久	12秒2	折戸 開人	野間上	12秒4
100m 一般女子	宮園 さくら	野間下	13秒3	徳永 ちひろ	岩 岡	14秒5	河野 桃音	納 官	14秒7
100m30歳代男子	原田 拓郎	野間下	12秒1	日高 恵太	油 久	12秒3	日當瀬 寛	星 原	12秒6
100m40歳代男子	野村 達也	野間下	12秒3	奥村 誠	野間上	13秒3	宮脇 直道	増 田	13秒3
1,500m 高校一般共通男子	住吉 風遊馬	油 久	4分27秒6	寺田 耕作	油 久	4分33秒0	山崎 翔海	野間下	4分40秒9

種目	1位		2位		3位	
	校区	記録	校区	記録	校区	記録
にな一木継走	岩 岡	54秒2	増 田	56秒9	南 界	1分0秒4
百足競走リレー	岩 岡	3分45秒5	増 田	4分15秒8	納 官	4分26秒5
鯉のぼり競走	油 久	1分58秒7	南 界	2分6秒6	増 田	2分6秒7
輪回しリレー	<b>納 官</b>	<b>3分16秒4</b>	岩 岡	3分31秒8	増 田	3分37秒2
一輪車リレー	<b>増 田</b>	<b>2分59秒8</b>	油 久	3分13秒5	岩 岡	3分32秒8
分団対抗リレー	岩 岡	3分36秒3	増 田	3分39秒4	南 界	3分40秒6
400m リレー小5・6年男女	野間上	1分0秒1	野間下	1分3秒6	増 田	1分5秒6
400m リレー中学共通男女	野間上	53秒0	納 官	55秒9	野間下	55秒9
400m Ⅱ-高校・一般共通男子	野間上	46秒5	油 久	47秒8	南 界	48秒3
400m Ⅱ-高校・一般共通女子	野間下	56秒0	岩 岡	59秒0	納 官	1分2秒3
生涯リレー 女子	野間上	2分23秒1	増 田	2分25秒3	野間下	2分25秒9
生涯リレー 男子	野間上	2分21秒6	南 界	2分22秒0	岩 岡	2分23秒6
びん倒し	納 官 油 久	—	星 原 野間上	—	南 界 増 田	—
ゲート通し	増 田	—	野間下	—	岩 岡	—
10人縄跳び	岩 岡	—	納 官	—	星 原	—
輸入れゲーム	納 官	2分19秒	油 久	2分23秒	増 田	2分34秒
玉入れ競争	油 久	—	星 原	—	岩 岡	—
綱引き	岩 岡	—	野間上	—	油 久 増 田	—

体育功労賞	
氏名	推薦団体
藤川 誠	町ゲートボール協会
鮫島 博人	町サッカー連盟
優秀選手賞	
氏名・団体名	競技
岩 拓夢	陸上
中村 康誠	柔道
早田 悠	柔道
中川 智哉	柔道
牧瀬 大成	剣道
竹下 藍	陸上
塚田 虎翼	陸上
福 佳莉奈	柔道
町相撲連盟 青年	相撲
町相撲連盟 一般	相撲
町身体障害者 福祉協会	ゲートボール
中種子中学校	

# Aランク増田校区2連覇!!

# Bランク油久校区優勝!!

## 手に汗握る取組「第37回中種子町相撲大会」



第37回中種子町相撲大会が、10月27日に太陽の里の相撲場で開かれ、熱戦が展開されました。

団体戦は、A・Bランクに分かれてのリーグ戦を行い、各校区の小学1年生から一般までの15人に対戦。Aランクは昨年に引き続き増田校区が2連覇、Bランクは油久校区が優勝の栄冠を手にしました。

個人戦は、小学1年生から中学3年生と一般選手権の部で頂点をめざし行われました。力士が土俵に上がると会場は緊迫した雰囲気にも包まれ、主審のかけ声を合図に好取組が行われました。

また、会場には多くの観客が集まり、校区代表力士の取組になると「がんばれ、押せ」などと熱の入った声援が送られました。

### 団体戦成績

Aランク	
優勝	増田
2位	南界
3位	野間上
4位	納官
Bランク	
優勝	油久
2位	野間下
3位	岩岡

※Aランクの4位とBランクの優勝は次年度入れ替わり

### 個人戦成績 (敬称略)

	優勝	2位	3位
小学1年	鎌田 俊之介 (野間上)	濱 鼓二郎 (納官)	埴 和也 (野間上)
小学2年	瀧脇 遼真 (野間下)	海江田光太郎 (野間上)	野村 健太 (油久)
小学3年	小谷 幹太 (増田)	牧瀬 藤丸 (増田)	徳永 楓 (南界)
小学4年	中崎 歩夢 (増田)	平岩 大空 (油久)	白木 銀志 (野間上)
小学5年	立石 奏斗 (野間下)	赤坂 海利 (油久)	長田 智大 (岩岡)
小学6年	川下 梓恩 (野間上)	濱田 結心 (増田)	鎌田 馨汰 (野間上)
中学1年	長田 颯太 (増田)	岩崎 暉児 (南界)	遠藤 海夏人 (野間上)
中学2年	野平 波音 (野間下)	藤 世史瑠 (野間上)	山本 宗将 (南界)
中学3年	鳥居 哲汰 (南界)	中村 優斗 (油久)	細山 瑛太 (野間上)
一般	塩浦 亘輝 (岩岡)	川南 康 (南界)	清水 俊宏 (増田)
選手権	林 孝太郎 (野間上)	牧瀬 精太 (南界)	牧瀬 拓也 (増田)



# 様々な芸術や文化に親しむ

## 第45回中種子町民文化祭



展示発表 (回पी)



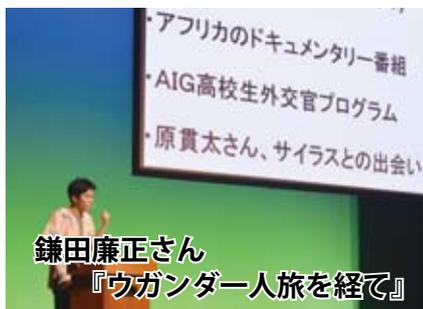
展示発表 (ホワイエ)

第45回町民文化祭が11月2・3・4日の3日間(舞台発表は3日のみ)、種子島こりーなで開かれ、3日間で延べ約450人が来場し、様々な芸術や文化を楽しみました。

館内には生け花や押し花、習字、俳句、絵画などの力作が展示され、来場者が熱心に鑑賞をする姿が見られました。

舞台発表は、CGアートコンテストやふるさとの風景画作品展(16ページに受賞作品を掲載)の表彰などの後、各団体の舞踊やダンス、合唱や演奏などがあり、日ごろの練習の成果が発揮されていました。

今回は、『ウガンダ一人旅を経て』と題し、鎌田廉正さん(種子島中央高校3年)が、ウガンダを選択した理由や体験してきたこと、感じたことや将来についての体験発表に、会場からは大きな拍手が送られました。



鎌田廉正さん  
『ウガンダ一人旅を経て』



たねっこ合唱隊



さつき会



星原小学校『ヤートセー』



コールなかたね



三味線陽穂会



桜舞会

# 農林水産業の発展を祈願

## 第40回中種子町農林漁業祭



中之町集落による「堺北の町」



式典

11月9日に種子島中央体育館で第40回中種子町農林漁業祭が開かれ、秋の実りを楽しみに、たくさんの人でにぎわいました。

式典では、農業振興に多大な貢献のあった個人と生産団体などへの表彰の後、中之町集落による「堺北の町」が披露され、会場から盛大な拍手が送られました。

お待ちかねの試食会や肉や魚、野菜、苗木などの即売会や焼き芋（安納芋）や豚汁などの無料配布。開催40回記念として黒豚ハンバーグの無料配布とマグロの解体ショー（解体後無料配布）も行われ、来場者は次々に各試食のブースや売り場を回り、目当ての品物を求めていました。

恒例の牛乳早飲み競争や丸太切り大会、お楽しみ抽選会、賛助出店のさつま町や鶴田町（青森県）のブースなども大盛況で、子どもから大人までたくさんの方が楽しんだ農林漁業祭となりました。



にんにく販売（「道の駅」つるた）



鮮魚・冷凍品・加工品販売（漁協）



花苗・加工品販売（種子島高校）



焼き芋無料配布（農協営農販売課）



モデルキット（種子島森林組合）



花・鉢物販売（花き振興会）



牛乳早飲み競争（県酪農協）



綿あめ販売（町連合青年団）



お茶試飲・販売（特産品協会）

## 出身者と地元在住者の交流 第29回ふるさとゴルフ・第4回グラウンドゴルフ大会

本町出身者と地元在住者の交流を目的とする「第29回中種子ふるさと交流親善ゴルフ大会」と「第4回グラウンドゴルフ大会」が、10月12日にあり、参加者は互いに再会を喜び合い、プレーを楽しみました。

ゴルフは、種子島ゴルフリゾートで行われ、地元108人、出身者25人、計133人が参加。好プレーの続出に、大会は大いに盛り上がりました。

グラウンドゴルフは、太陽の里多目的広場で行われ、地元43人、出身者14人、計57人が参加しました。こちらも真剣なプレーの中にも、楽しい会話やホールインワンの達成に、大会は大いに湧きました。

また、夜は中央公民館で祝賀会が行われ、互いに健闘を讃え合う様子が見られました。

大会では地元への寄付金として、16万4千円が集まりました。



### グラウンドゴルフ

優勝：増野 正利  
2位：松原 徳幸  
3位：三原 清吉

### ゴルフ

優勝：春田 敏男  
2位：古市 克人  
3位：内門 雄二

シニア優勝：古市 克人  
ベストグロス賞：奥田 美佐夫  
レディス賞：馬場 さかえ

## 地域おこし協力隊通信 (No. 37) 中種子町受賞作のふるさとCMのテーマ

この度の審査員激励賞受賞に際し関係者の皆様に深く感謝いたします。

さて、今年は県内43市町村から32の市町村が参加。ちなみに中種子町の出品歴は第1回の2002年と第16回の2011年の2回。私が2017年に協力隊に就いてから毎年出品し3回となる。CMのテーマは「守りたいおもいで」祖父母や両親から、ふるさとのおもいでを受け継ぎ守ることは中種子町の未来を守るのだらうとイメージした。

3年の任期終了が迫り、ふと考えた。私には5歳(執筆時)の息子がいる。彼が成人して社会で活躍する頃に思いつく幼い頃のおもいでとは何だろうか。3年間過ごした京都や大阪なのだろうか？現在も生活している種子島だろうか？つい先日、妻が息子を連れて帰省した。実家や保育園などを訪れたが3歳を過ぎるまで彼はそこで生活していたにもかかわらず覚えていなかった。記憶するには幼すぎたのかもしれないが、彼のおもいでに残る場所とは種子島となる可能性は高い。皆さんの幼い頃のおもいでは何だろうか？私

のおもいでと言えば母の勤めている巨大ビルにある7台から8台のエレベーター。なぜか強烈に脳裏に残るひとつ。たくさん並んだ数字のボタンを適当に押し、止まった階を探索。たまに真っ暗な未入居の階に行き着くと怖くて目をつぶり、すぐに閉まるを押し別の数字を叩く。それって、おもいでとして、どうなのか。息子も同じような環境で育っていた。保育園にはエレベーターがあり、土がなく、屋上が運動場。町の小さな公園の砂場はたいがい封鎖されていた。

「国破れて山河あり」ということわざの様にふるさとの景色だけは本来あり続けるはず。ふるさとの山、川、そして海。大人になって、おもいでがよぎる時は、自然と戯れた無垢のこどもの心の波動をもう一度取り込んでいる。これは相当大切なことではないかと今回のCM制作で気づいた。大人になってからは無垢なおもいでをつくることは困難だ。子どもたちには、このどこにも負けない中種子町でおもいでになる空気感を増やして欲しい。それはふるさとを守ることにつながるはずである。

(山村)

## 各県代表が集結

### 第21回全九州壮年ソフトボール大会

10月19日から20日の2日間、町営野球場をメイン会場に島内4会場で、全九州壮年ソフトボール大会が開催され、各県代表同士の熱戦が繰り広げられました。

種子島支部ソフトボール協会が島内活性化のために誘致したことにより実現した今大会は、各県2チーム（佐賀県は1チーム）と地元枠1チーム計16チームが集結。各県代表のハイレベルな試合は久本寺ウエントラー（長崎県代表）が制しました。



中種子町営野球場

## レクリエーションで大喜び

### 「たくましかごしまっこ」育成事業



10月17日に増田小学校体育館で、県の事業である「たくましかごしまっこ」育成事業の一環として、町のレクリエーション協会（濱崎秀志代表）4人とレクリエーションをして楽しみました。

増田小学校の学童の児童を対象にした本事業は、種子島弁の準備体操に始まり、リングやスティックを使った対戦形式の楽しいレクリエーションに子供たちは大喜びでした。

## 防災意識の向上をねらって

### 気象台ワークショップ

10月24日に星原小学校図書室で気象台ワークショップが行われました。

児童の防災意識を高めることをねらいとして、鹿児島気象台の職員が過去の災害事案の紹介やハザードマップを使って星原小学校周辺の危険箇所を説明。さらには、架空の町の住民になりきって、災害発生を想定したワークショップなども行われ、児童は想像を膨らませ、あらゆる災害を想定しながら防災への理解を深めました。



## 緊急時の体制を確保

### 種子島空港航空機事故対処訓練



航空機事故を想定した訓練が10月24日に種子島空港であり、関係18機関が参加しました。

この訓練は、航空機事故などの緊急事態が発生した際の、迅速かつ適切に対処できる体制を確保することを目的に毎年行われています。

今年は航空機が緊急着陸したとの想定で行われ、飛行機に見立てたワゴン車が誘導路に止まると、手際よく消火活動や救護活動が行われていました。

## ホールいっぱいに広がる音楽

### 第 61 回中種子町学校音楽祭

第61回中種子町学校音楽祭が、11月6日に種子島こりーなであり、町内の小学校から高校・養護学校までの児童生徒約300人が、日頃の学校での授業や部活動などで練習してきた成果を披露しました。

演奏は合唱、斉唱、合奏、吹奏楽など様々な形式で行われ、どの学校の児童生徒も、体全体を大きく使いながら、声高く、鮮やかな音色をホールいっぱいに響かせました。



## 連携協定締結記念 !!

### 川商ハウス『不動産なんでも相談会』



10月26日に中央公民館で、「種子島空き家・空き地等の利活用に関する連携協定」締結記念、川商ハウス『不動産なんでも相談会』が開かれ、川商ハウス・そうしん・なんぎんが相談を受けました。

また、上野英城弁護士による「相続・遺言について」、宮脇伸舟司法書士による「土地・建物の相続登記について」のセミナーも行われました。（相談は17組、セミナー参加者40人）

## 各課からのお知らせ

### 第 71 回人権週間

◎お問い合わせ先 役場町民保健課戸籍住民係 ☎ ②7 1111 内線 212

「世界人権宣言」は、基本的人権および自由を尊重し確保するために、世界の全ての人々と全ての国々とが達成すべき共通の基準として、昭和23年（1948年）12月10日の第3回国際連合総会において採択され、本年で採択70周年を迎えます。

国際連合は、世界人権宣言採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー」と定め加盟国に対し、人権擁護活動を推進するため、世界人権宣言の意義を広く国民に呼びかけ、人権尊重思想の普及・高揚を図るため、各種行事を実施するよう要請しています。

法務省および全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日までを「人権週間」と定め各種啓発行事を実施します。

※法務省の人権擁護機関では、人権週間以外においても、面接による相談のほか、電話相談に応じています。

#### ■電話相談窓口

鹿児島地方法務局人権擁護課 099-259-0684  
みんなの人権 110番（全国共通）0570-003-110  
子どもの人権 110番（全国共通）0120-007-110  
女性に人権ホットライン（全国共通）0570-070-810  
※午前8時30分から午後5時15分まで（土・日曜日、祝日を除きます。）

※子どもの人権110番以外の通話料は、相談者のご負担となります。



## 令和元年分公的年金等の源泉徴収票の送付について

◎お問い合わせ先 役場町民保健課国保年金係 ☎ ②⑦ 1111 内線 217

「令和元年分公的年金等の源泉徴収票」を令和2年1月中旬に、日本年金機構から順次発送致します。

老齢・退職を支給事由とする年金を受給している方全員に、平成31年1月から令和元年12月までの受給金額を記載した源泉徴収票をお送

ります。「公的年金等の源泉徴収票」は、所得税および復興特別所得税の確定申告の際の添付書類などとして必要となりますので大切に保管して下さい。

なお、障害年金や遺族年金は、非課税所得ですので源泉徴収票は送付していません。

## 年金生活者支援給付金の請求はお済みでしょうか

◎お問い合わせ先 役場町民保健課国保年金係 ☎ ②⑦ 1111 内線 217

令和元年度10月より年金生活者支援給付金制度が開始しております。対象者の方々には9月上旬より請求書を送付しております。

この給付金は令和元年12月末までに請求した場合に限り、令和元年10月分まで遡って支給

されますが、令和2年1月以降に請求した場合、請求した月の翌月分以降から支給されることとなります。まだお手元に年金生活者支援給付金の請求書をお持ちの方がいらっしゃいましたら、請求の手続きをお早めをお願いします。

## 12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

◎お問い合わせ先 役場町民保健課戸籍住民係 ☎ ②⑦ 1111 内線 212

平成18年6月に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とすることとされました。1970年代から80年代にかけて北朝鮮により多くの日本人が拉致されました。

拉致問題を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題は、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされています。解決のためには、この問題について、関心と認識を深めていくことが大切です。

### ■電話相談窓口

鹿児島地方法務局人権擁護課 099-259-0684

## 税・保険料などの納期限について

◎お問い合わせ先 役場税務課管理収納係・福祉環境課介護保険係・町民保健課高齢者医療係  
☎ ②⑦ 1111 内線 236 (管理収納)・215 (介護保険)・289 (高齢者医療)

12月は、下表の保険料の納期限となっています。

納期限を過ぎると督促手数料のほか、延滞金も発生する場合がありますので、納期限内の納付をお願いします。すでに納期限を過ぎた分についても、お早めの納付をお願いします。

	期別	納期限
介護保険料	5期	1月6日(月)
後期高齢者医療保険料	5期	

## お口元気歯ッピー検診について

◎お問い合わせ先 鹿児島県後期高齢者医療広域連合業務課保健事業担当 ☎099-206-1329  
役場町民保健課高齢者医療係 ☎ ㊟ 1111 内線 289

鹿児島県後期高齢者医療広域連合では、前年度に75歳の誕生日を迎えられた後期高齢者医療の被保険者（昭和18年4月1日から昭和19年3月31日生）を対象に、口腔検診（お口元気歯ッピー検診）を実施しています。

高齢期になりますと、知らず知らずのうちに飲み込みの機能が低下し、窒息や肺炎の原因となります。この検診事業は、いつまでも健康で美味しく食べて長生きしていただくために、歯周病や義歯の検査に加え、飲み込みの機能の診査・指導を行い、機能の低下を未然に防ぐとて

も有効な検診事業です。

対象者には5月末に受診券（圧着ハガキ）をお送りしていますので、鹿児島県内の歯科医療機関にご自分で予約をしてから受診して下さい。

なお、受診券がお手元にない方は、鹿児島県後期高齢者医療広域連合へご相談下さい。新たな受診券を発行いたします。

■検診期間 令和2年1月31日

■検診料 無料

■対象者

前年度75歳になられた後期高齢者医療被保険者



## 今日から実践！食品ロス削減【家庭編・宴会編】

◎お問い合わせ先 役場福祉環境課環境衛生係 ☎ ㊟ 1111 内線 201

**家庭編** 『必要な量だけ購入』して『食べきる』ことが削減のポイントです。

### 買物

事前に冷蔵庫内などをチェック

▶メモ書きや携帯スマホで撮影した画像が有効

買物は使う分だけ

▶使う・食べられる量を購入しましょう

手前に陳列されている食品をチョイス

▶家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう

### 保存

最適な保存場所に

▶保存方法に従って最適な場所に保存

ローリングストック

▶期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に

まとめて下処理

▶冷凍・乾燥・塩蔵などでストック

### 調理

残っている食材から使う

▶「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

食べきれぬ量を作る

▶体調や健康にも配慮

食材を上手に食べきる

▶定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める

**宴会編** 食べ残しを減らすため、『食べきりミッション』を始めよう。

### ミッション① 宴会前

参加者の好みや食べ切れる量をチェック

▶店やメニュー選びに活用する

食べきれぬ量のメニューをチョイス

▶ハーフサイズ、少量コースなど、ちょうど良い料理の量を選ぶ

### ミッション② 宴会中

コース料理提供時の例：キーワードは さんまるいちまる 30・10

味わいタイム

▶乾杯後30分間は料理を楽しむ

▶料理はできたてを味わう

楽しみタイム

▶全員で親睦を深める

▶料理のことも忘れない

食べきりタイム

▶お開きの前の10分間はもう一度料理を楽しむ

▶幹事は「食べきり」を呼びかける

▶大皿料理の残りは小分けにして食べやすくする

### ミッション③ お開き時

おいしい料理とお店に感謝した後、

食べきった仲間とハイタッチ



## 年末年始のごみの収集・ごみの持ち込み・し尿の汲み取りについて

◎お問い合わせ先 役場福祉環境課環境衛生係 ☎ ②7 1111 内線 201

### ■ごみの収集について

年末・年始のごみ収集については、ごみ分別収集計画表のとおり行います。

なお、ごみの収集は、1月1日（水）から1月3日（金）は休業いたします。

※休業中はごみステーションにごみを放置しないようにお願いします。

※年末の大掃除などで出る多量のごみについては、直接、中種子清掃センターなどに持ち込み下さい。

### ■ごみの持ち込みについて

#### 【中種子清掃センター】

中種子清掃センターでは、12月31日（火）は午前中のみ可燃ごみを受け入れます。なお、年内の不燃ごみ・粗大ごみなどの受入は12月30日（月）までに持ち込んで下さい。

※12月31日は混雑が予想されますので早めの搬入をお願いいたします。

※西之表市の清掃センターも同様です。

#### 【松原山剪定木等仮置き場】

松原山剪定木等仮置き場については、12月16日（月）から12月31日（火）まで毎日開場します。

ただし、12月31日（火）については、午前中のみとします。

※持ち込めるものは剪定木、草類のみですのでお間違えのないようにお願いします。

### ■し尿の汲み取りについて

年末は、し尿の汲み取りが集中するため、ご希望の日に来ないことがあります。

12月16日（月）からは計画収集を行うため、12月14日（土）までに申込をお願いいたします。

※12月14日（土）までに申込みをいただかないと、年内に汲み取りが出来ない場合があります。

### ■し尿汲み取り申込先

中種子清掃社 ☎ ②7 0327



## 「ウルトラ先得」の値下げ、「先得タイプB」「スーパー先得」設定路線の拡充について

◎お問い合わせ先 役場企画課企画調整係 ☎ ②7 1111 内線 286

J A Cは、令和元年下記ダイヤより、ご利用の75日前までに予約するとおトクな「ウルトラ先得」の一部路線での値下げと、「先得タイプB（予約期限：45日前まで）」、「スーパー先得（予約期限：55日前まで）」の設定路線を拡充しました。

早めにご予約・ご購入いただくことで、さらにおトクにご搭乗いただくことが可能になります。



路線・運賃一例（最安値）

路線	先得タイプA (28日前まで)	先得タイプB (45日前まで)	スーパー先得 (55日前まで)	ウルトラ先得 (75日前まで)
鹿児島～種子島	6,100円～	6,000円～	5,900円～	5,600円～
鹿児島～屋久島	9,000円～	8,500円～	7,600円～	4,900円～

※令和元年10月27日～令和2年10月24日搭乗分の最安値を表示しております。

(令和元年10月1日現在の運賃額)

詳しくは、J A Lホームページ、またはJ A L国内線予約センター（☎0570-025-071）までお問い合わせ下さい。

### 先得設定概要

先得タイプA、先得タイプB、スーパー先得、ウルトラ先得

#### ■設定期間

令和元年10月27日（日）

～令和2年10月24日（土）ご搭乗分

※ご搭乗日の330日前から予約可能となります。

#### ■対象運賃

下記先得専用サイトよりご確認ください。

先得専用サイトURL ↓

<https://www.jal.co.jp/dom/special/sakitoku>

## 冬は空気が乾燥します！火の取り扱いには十分注意しましょう

◎お問い合わせ先 熊毛地区消防組合中種子分遣所 ☎ ㉓ 0119

冬のこの時季は空気が乾燥しやすく、火の取り扱いに注意が必要です。中種子町では昨年1年間で12件の火災が発生しました。消防署では空気が乾燥し火災が発生する危険が大きいと予想される場合は、注意情報を放送して住民の皆様にご注意を呼びかけています。

### ■空気が乾燥すると… こんなことが…

●木材などの水分が少なくなり着火しやすくなります。

乾燥した強い風が吹くと、思ったより火の回りが早く延焼してしまうことがあります。火の取り扱いには、十分な注意が必要です。

●静電気が発生しやすくなります。

灯油やガソリンなど引火性の高い燃料を取り扱う場合は、慎重な作業を行きましょう。

### ■注意情報放送の参考基準

#### (鹿児島地方気象台発表の火災気象通報参考)

乾燥注意報※発表の条件下で平均風速12メートル以上の風が連続して吹く見込みのとき。

### ■ハカマ焼きなどの火入れ作業をするときは、次のことに注意しましょう。

全国的な火災の原因としてはタバコの火の不始末やガスコンロの消し忘れをよく耳にしますが、中種子町ではサトウキビ畑のハカマ焼きや枯草の焼却作業時に多く発生しています。

- ①少人数の日および風のある日は焼却しない。
- ②消火用具（噴霧器・畑灌水・叩き消し用具など）を事前に準備しておく。
- ③作業服は燃えにくいものを着用しましょう。
- ④必ず、火が消えたことを確認しましょう。
- ⑤作業をする際は消防署に届出をしましょう

### ※乾燥注意報とは？

実効湿度※が65パーセント以下であって、最小湿度が50パーセント以下となる見込みのとき。

### ※実効湿度とは？

木材の乾燥具合を表すものとされています。

## 消防署だより

◎お問い合わせ先 熊毛地区消防組合中種子分遣所 ☎ ㉓ 0119

冬の到来！次第に寒くなって参りました。例年、この時期になると体調を壊す方が多く発生します。万が一、意識をなくして倒れた人がいたら、救急車が来る前に、そばにいるあなたにできることの1つとして“心肺蘇生法”があります。勇気を出して行動しましょう！

①倒れている人を発見したら。。。まず付近の安全を確認します。倒れている人を広い安全な場所に移動させます。

### ②意識の確認！

「どうしました？」  
「もしもし分かりますか？」  
「〇〇さん！分かりますか!？」

### ③ 119番通報とAEDの手配



### ④呼吸の確認

普段通りの呼吸をしているか。

### ⑤胸骨圧迫(30回)

相手の胸の真ん中を強く・早く・絶え間なく

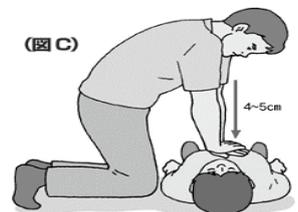
繰り返す

### ⑥人工呼吸(2回)

できなければ胸骨圧迫を継続する!!



中種子分遣所では、学校・事業所・各種団体および個人の要請により、救急講習を開催しています。講習の内容、人数、日時、場所などについて、お気軽にご相談下さい。



## 経済センサス（基礎調査）のご案内

◎お問い合わせ先 役場企画課企画調整係 ☎ ②7 1111 内線 303

令和元年12月から令和2年3月の4ヶ月間、中種子町内の民間事業者の活動状況を把握する調査を実施いたします。本調査は、5年に1度実施され、我が国の全ての産業分野における事業所の活動状態などを明らかにする調査です。

令和元年12月から令和2年3月にかけて、調査員が民間事業所把握のため巡回・調査票の投函をいたします。民間事業者の皆様につきましては、

ご多忙の中恐れ入りますがご協力のほどよろしくお願い致します。

なお、巡回する調査員は鹿児島県知事が交付した「腕章・調査員証」を携帯しています。万が一、「腕章・調査員証」の携帯がない調査員から本調査の依頼があった際は、必ず中種子町役場企画課までご連絡下さい。

## 年末年始の町公共施設休館について

◎お問い合わせ先 役場企画課広報係 ☎ ②7 1111 内線 259

○：通常開館 △：短縮して開館 ×：休館

施設名	月日	12月					1月					備 考
		27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	
役場		○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	休み中の戸籍の届け出は役場宿直室で受け付けます。
ごみ	松原山剪定木仮置き場	○	○	○	○	△	×	×	×	○	×	31日は午前中のみ開場で、「可燃ゴミ」のみの受入。
	中種子清掃センター	○	○	○	○	△	×	×	×	○	×	
	種子島清掃センター	○	○	○	○	△	×	×	×	○	×	
医療	公立種子島病院	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
	種子島産婦人科医院	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
文化 体育	種子島こりーな	○	○	×	×	×	×	○	×	×	○	2日は映画上映予定。
	中央公民館図書室	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	28日は 午前8時30分～午後5時
	歴史民俗資料館	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
	古市家住宅	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
	太陽の里中央公園	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	町立体育館	○	×	×	×	×	×	△	△	○	○	2日、3日は 午前8時30分～午後5時
	中央体育館	○	×	×	×	×	×	△	△	○	○	
	テニスコート	○	×	×	×	×	×	△	△	○	○	
	中央武道館	○	×	×	×	×	×	△	△	○	○	
	陸上競技場	○	×	×	×	×	×	△	△	○	○	
	野球場	○	×	×	×	×	×	△	△	○	○	
弓道場	○	×	×	×	×	×	△	△	○	○		
相撲場	○	×	×	×	×	×	△	△	○	○		
ふれあいの里(ロッジ・黒糖伝承館)	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○		
熊野温泉保養センター	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○		
自然レクリエーション村	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○		

# スポーツ大会の結果



## 熊毛地区中学校

### 総合体育大会

駅伝 (8月4日)

男子

優勝 中種子中学校

女子

優勝 中種子中学校



## 平成31年度JFA

### U・12リーグ

(種子島ジュニアサッカーリーグ)

(4月~10月)

優勝 中種子JFC

## 種子島地区

### スポーツ少年団

競技別交歓大会

(10月20日)

### バレーボール

▽Aパート(混成)

優勝 油久

2位 増田A

3位 星原



油久バレーボールスポーツ少年団

### ソフトボール

2位 中種子

(11月4日)

## 剣道

■団体戦

優勝 岩岡

■個人戦

▽3年生以下男子

優勝 濱 寛太郎(納官)

2位 浦邊 祐舵(野間)

3位 劉 翼希(岩岡)

▽4年生男子

優勝 川下 日翔(岩岡)

2位 八汐 來叶(岩岡)

3位 河野 輝樹(岩岡)

▽4年生女子

2位 浦口 美波(岩岡)

3位 池田 樹花(岩岡)

▽5年生男子

優勝 粟屋 滯(岩岡)

優勝 八汐 紫音(岩岡)

3位 永瀨 琉士(岩岡)

▽5年生女子

3位 遠藤 みゆ(納官)

▽6年女子

優勝 浦口 美空(岩岡)

3位 川下 樹里(岩岡)

▽中学生男子の部

優勝 鳥居 哲汰(南界)

3位 遠藤 心翔(納官)

遠藤 大翔(納官)

## 柔道

■団体戦

▽Aランク

2位 双葉(徳永チーム)

3位 双葉(藤崎チーム)

▽Bランク

2位 双葉(平岩チーム)

3位 双葉(日高チーム)

■個人戦

▽1年生の部

2位 鎌田 美空(双葉)

▽2年生の部

優勝 遠藤 啓真(双葉)

2位 中崎 虹心(双葉)

▽3年生の部

3位 福 結愛奈(双葉)

▽4年生の部

2位 長田 琉翔(双葉)

3位 牧瀬 藤丸(双葉)

▽5年生の部

3位 日高 琉花(双葉)

▽6年生の部

2位 米澤 伊織(双葉)

3位 久木原明菜(双葉)

優勝 徳永 丈(双葉)

2位 鎌田 馨汰(双葉)

3位 中崎 怜央(双葉)

## 令和2年中種子町成人式のお知らせ

◎お問い合わせ先 役場社会教育課社会教育係 ☎ ②7 1111 内線 262



令和2年中種子町成人式を行います。詳しいことはお問い合わせ下さい。

■日時 令和2年1月3日(金)

受付 午前10時

式典 午前10時30分

■場所 中央公民館大ホール(2階)

■対象者

平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの方

■内容

式典/記念写真撮影/交歓パーティー

■参加費 4,000円(当日徴収)

■その他

参加者の服装については自由としますが、晴れ着は華美とまらない程度とします。

■実行委員長 熊野 洋介(熊野)

## 令和元年度「ふるさとの風景画作品展」入賞作品

■日高部賞



①「にっこり牛」  
福田小治朗(納官小4年)

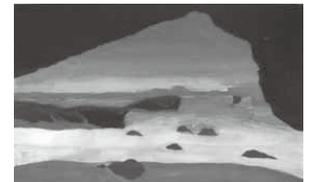


③「坂元ン坂  
から見る浜津脇港」  
熊谷 知法(浜津脇出身)

■教育長賞



④「のうかんじんじゃ」  
鎌田 二夏(納官小1年)



⑥「千座の岩屋」  
富田 玲愛  
(種子島中央高1年)



②「風車」  
山元 羽夏(中種子中2年)



⑤「大好きな母校」  
浦口 美月(中種子中3年)



⑦「熊野漁港・浮棧橋」  
折戸 学(熊野)

■優秀賞

濱 鼓二郎(納官小1年)、赤坂 心菜(油久小1年)、野村 洸太(納官小2年)、遠藤 啓眞(増田小2年)、森園 太一郎(増田小3年)、知念 和貴(増田小3年)、三原 拓海(増田小4年)、野村 悠月(納官小5年)、赤坂 海利(油久小5年)、大久保 美宙(増田小6年)、前田 空那(増田小6年)、岩崎 茉莉奈(中種子中1年)、山浦 凜(中種子中1年)、徳永 碧(中種子中2年)、中村 佳帆(中種子中3年)、小村 優華(種子島中央高1年)、松下 聖梨渚(種子島中央高1年)、岩崎 カネ子(伏之前)、宇都宮 京子(町山崎)、高磯 和美(阿高磯)

俳句会

『黄水仙』



親しげな目線の野猫秋の暮れ

古房 秀人

おだやかな島の街道芙蓉咲く

伏之前 山元悦子

鷹渡る声聞く空の高きかな

田島 一郎

三日月やクロガネモチの枝切られ

横町 山小田雅子

晩秋や友つどいきて古稀祝い

上方 昇竜

麻痺の手をいたわり一輪後の月

満足山 一穂

親と子と並んで祝膳敬老日

上方 篤子

癌告知空いっばいに鯛雲

千葉市 郁子

雲一つなき秋天や孫相撲

伏之前 岩崎カネ子

花すすき揺れる彼方におやこ鳥

古房 八木多美子

『つまべに 詠草』



悪戯の己まざりしわが少年期林檎の熟るる神無月かな

原尾都 樹実生

名を呼べど素知らぬ顔の猫の「クロ」雀を狙いお尻もぢもぢ

伏之前 徳永 武彦

友が孫に「づづ」と呼ばれて恵比須顔ちと羨まし孫の無きじじ

函館 山田 正明

幼い頃神社の掃除を月一で階段掃けば百段近く

伏之前 中嶋喜代子

秋空に青青と茂る芋蔓が勢いに任せ柵を越え来る

上方 古市シゲ子

百人は跳べるだろうな大空の飛行機雲の描く跳び縄

上方 鎌田とく子

山道の一ヶ所だけに咲くススキこだけに秋漂よいており

上方 古市 克人

国連で少女は叫ぶ我が胸に経済よりも自然第一に

西之山 仲座 健次

年の暮竹箸削る文のみて子等は並びて夢賑らます

女洲 中村 壽子

庭一杯ハイビスカスの満間が笑み合い生きる命の限り

旭町 村尾 祥子

コーラスでパプリカ歌い苗求め赤黄みどりといろどりの菜園

上方 梶原 温恵

川の水海へ行くのに海の水なぜあぶれぬか今だわからず

原之里 野田 健

資料館だより (484号)

「三角山遺跡の発掘調査」

そのII

10月号で掲載した三角山遺跡第2弾として、今回は、三角山遺跡の埋蔵文化財発掘調査について紹介します。

三角山遺跡は、種子島空港の真下に位置している縄文時代草創期から古墳時代頃までの遺跡です。

新たな種子島空港の建設に伴い、鹿児島県立埋蔵文化財センターが平成2年に分布調査、平成7年に確認調査を行った結果、空港建設予定地内において遺跡が残存していることが確認されたため、平成15年まで発掘調査が行われました。

調査の方法は、遺跡全体を掘り下げるのではなく、4m×2・5mを基本としたトレンチといわれる長方形の溝を132ヶ所設定し、そのトレンチ内の調査を行いました。

空港ターミナルビルの直下に位置する場所から、縄文時代草創期の竪穴式住居跡が2基並んで検出されました。2つの住居跡からは、隆帯文(りゅうたいもん)土器の破片や打製石鏃、砥石などが出土しました。また住居跡の中央部分からは、焼けた土の塊や炭化物が発見され、火を焚いていたことも分かりました。この他、縄文時代草創期から早期までの土坑(人為的に掘られた坑)や礫群(礫が集積している箇所)などの遺構、土器・石器など遺物が多く発見されました。

これらの調査の詳細については、中央公民館図書室所蔵の調査報告書『三角山遺跡群(3)』に掲載されていますのでご覧下さい。



発見された竪穴式住居跡 (三角山I遺跡発掘調査報告書)

## 図書だより

### 112冊(一般書55冊、児童書57冊)の新刊が入りました!!

- 子どもの発達が気になったら  
はじめに読む発達心理・発達相談の本  
(著者：加藤弘道 ほか)
- むらさきのスカートの女  
(著者：今村夏子)
- 〈レンタルなんもしない人〉  
というサービスをはじめます。  
(著者：レンタルなんもしない人)
- こんなときどうする!? かいけつブック  
(著者：辰巳渚)
- じぶんでよめるきょうりゅうずかん  
(著者：成美堂出版編集部)
- ざんねんないきもの事典 もっと  
(著者：今泉忠明)

など



## 宇宙センターだより

宇宙科学技術館 ☎ 26 9244  
(<http://www.jaxa.jp/>)

着任のあいさつ



この度、種子島宇宙センターの所長を拝命いたしました、川上道生でございます。

今年度はこれまで、現在開発を進めている次期主力ロケットとなるH3ロケットの要となる1段エンジン(L E-9) および固体ロケット(SRB-3)の燃焼試験を無事に進めることができ、宇宙ステーション補給機「こうのとり」8号機を搭載したH-II Bロケット8号機についても打ち上げを成功させることが出来ました。これも、地元種子島の皆様のご理解とご協力あつての賜物です。

今後H-II A、H-II Bロケットの打ち上げは続き、さらに

H3ロケットの開発がいよいよ山場を迎えます。

これまでと変わらぬご理解とご協力を賜れますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

### 国産生鮮食品が宇宙へ届けられました

9月25日に打ち上げられた「こうのとり」8号機は、同月28日に国際宇宙ステーション(ISS)に結合しました。今回のミッションでも、日本全国から選定された以下の生鮮食品が宇宙飛行士のもとへ届けられました。

- 3回目となる食品
  - 玉ねぎ (北海道産)
  - 温州みかん (愛媛県産、佐賀県産)
  - 2回目となる食品
  - パプリカ (宮城県産)
  - シャインマスカット (岡山県産)
  - 初めての食品
  - ぶどう【オーロラブック】(岡山県産)
- 打ち上げ延期により

「こうのとり」内で約2週間保存されることになりましたが、少しでも生鮮食品の鮮度を保持させるため、搭載されている与圧部の温度を20℃から25℃でコントロールし、宇宙飛行士がおいしく食べられる状態で届けることができました

国産生鮮食品を調達し、「こうのとり」でISSに輸送、宇宙飛行士に提供することで、宇宙飛行士が抱える長期宇宙滞在による様々なストレスの緩和やパフォーマンスの向上が期待されます。



▲ISS 搭載クルーと「こうのとり」8号機に乗せられた生鮮食品図

**放送大学入学生募集**

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。ただいま令和2年4月入学生を募集しています。詳しい資料を送付いたしますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

**■募集学生の種類**

— 教養学部 —

科目履修生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）  
 選科履修生（1年間在学し、希望する科目を履修）  
 全科履修生（4年以上在学し、卒業を目指す）

— 大学院 —

修士科目生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）  
 修士選科生（1年間在学し、希望する科目を履修）

**■出願期間**

令和元年11月26日～令和2年2月29日、  
 3月1日～3月17日

（インターネット出願も受け付けております）

**■お問い合わせ先・資料請求（無料）**

〒892-8790 放送大学鹿児島学習センター  
 ☎099-239-3811 FAX 099-239-3841  
 放送大学ホームページ <https://www.ouj.ac.jp>

**小学生～高校生のための**

**春休み海外研修交流事業 参加者募集**

公益財団法人・国際青少年研修協会では、10コースの参加者を募集しています。

海外生活を通して交流を体験し、国際感覚を養うことを目的に実施します。おひとりでご参加になる方や、初めて海外へ行かれる方が7割以上ご参加されます。事前研修会では仲間作りからサポートいたしますので、安心してご参加いただけます。

**■研修国** イギリス・オーストラリア・カナダ・サイパン・ニュージーランド・フィリピン・カンボジア・ネパール

**■内容** ホームステイ・英語研修・文化交流・地域見学・野外活動など

※コースにより体験内容をお選びいただけます。

**■対象** 小3～高3の方まで

※コースにより対象学年が異なる

**■定員** 10名～20名

**■日程**

令和2年3月25日（水）～4月5日（日）の内6～11日間

※コースにより異なる

**■参加費** 24.8万円～49.9万円

**■締切** 1月31日（金）締切日まで受付します。（1月24日までにお申し込みの方は、早期割引1万円）

**■お問い合わせ・資料請求**

公益財団法人 国際青少年研修協会

☎03(6417)9721 FAX 03(6417)9724

E-mail [info@kskk.or.jp](mailto:info@kskk.or.jp) URL <http://www.kskk.or.jp>

**平成31年度の「裁判員候補者」または「検察審査員候補者」に選ばれた皆さんへ**

それぞれの候補者は、選挙権を有する県民の中からくじで選定されます（ただし、20歳未満を除く。）。選定された候補者の方へは、11月中旬ころに「裁判員候補者名簿への記載のお知らせ」または「検察審査員候補者名簿への記載のお知らせ」が届きます。

国民が司法に参加する2つの制度です。ぜひ、ご協力下さい。

なお、分からないことがありましたら、それぞれのお問い合わせ先へお尋ね下さい。

**◎お問い合わせ先**

裁判員 鹿児島地方裁判所刑事部 ☎099-222-7157

検察審査員 鹿児島検察審査会事務局 ☎099-808-3719

**石油組合中種子支部より**

**日曜日当番のお知らせ**

組合加盟店	11月	12月
(有) 和人組 中央給油センター	3日	1日
種子島石油（株） 中種子中央給油所	10日 24日	8日 22日

※12月29日については未定です。また、12月以降についても未定です。

**◎お問い合わせ先**

(有) 和人組中央給油センター ☎ 24 2255

種子島石油（株）中種子中央給油所 ☎ 27 0205

## 第2回よいらーいきウォーキングを実施します

■日程 12月1日(日)

■時間

●小学生～一般の部 午前8時～

受付：午前11時30分ごろ終了予定

●幼児～高齢者の部 午後0時30分～

受付：午後3時ごろ終了予定

■コース

●小学生～一般の部(午前) 約10km

星原小学校下広場～種子島中央体育館

●幼児～高齢者の部(午後)

太陽の里運動公園ウォーキングマップコース

■参加費

●スポーツクラブ会員は無料 ●大人：500円

●中学生以下：300円 ●夫婦：750円

●障がい者：無料(付き添い1名まで)

●グループ・家族：1000円(3名以上5名未満)

■申込み

11月22日(金)までに中種子よいらーいきスポーツクラブへ申込み下さい。(参加申込書の記入、参加費のお支払が必要です)

※午前の部は50名が定員のため、定員になり次第締め切ります。

◎お問い合わせ先

中種子よいらーいきスポーツクラブ(種子島中央体育館内) ☎ 24 2226



## 太陽の里運動公園ウォーキングマップについて

陸上競技場入り口付近にウォーキングマップが設置されていることはご存知でしょうか？コースによって距離や起伏もさまざまです。

最近は運動公園付近をウォーキングしている方も見られるようになってきました。

「運動しないといけないな…」と感じ始めたあなた！自分の調子に合わせてコースを選んでウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか？

## 年末年始のワンポイントアドバイス

今回は、年末年始の過ごし方(食事や運動習慣のワンポイントアドバイス)をご紹介します。

### ■ひとくち目は「野菜」から食べましょう

満腹感がうまれ食べ過ぎを防ぐとともに、食べた後の血糖の上昇を抑えます。また、テレビを見ながら、新聞を読みながらなどの「ながら食べ」は、気づかないうちに食べ過ぎてしまうので要注意。

### ■1日1回は外に出ましょう

寒いからと言って家に閉じこもっていると運動不足になるので、買い物や散歩など、できるだけ外出を。家の中でも30分に1回は立ち上がったリ、ストレッチをしたりするのもおすすめです。

### ■お酒はほどほどに

お酒にもエネルギーがあり、食欲を増進させる働きがあります。自制心がゆるみ、食べすぎ、飲みすぎにつながりやすいため、適量を守り、自分がどれだけ飲んだか把握しておきましょう。

【適正飲酒量】ビールや発泡酒(500ml)、日本酒(1合)、焼酎(120ml)、ワイン(200ml)、ウイスキー(約60ml)

### ■毎日体重計に乗りましょう

増えたな～と思うと計りたくないのが体重。体調管理のために、ぜひ体重を計りましょう。

## 食生活改善推進員コーナー

塩分濃度0.5%の減塩みそ汁、ひじきご飯、からいも団子を提供しました！

農林漁業祭の食生活改善推進員コーナーでは、今年も試食を提供しました！

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、仲間とのふれ合いを通じて、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりに努めています。この『草の根運動』が人と人とのつながりの輪を広げ、地域に根ざした活動となるよう推進します。

今回は、農林漁業祭でも配布しているみそ汁にちなんで味噌について紹介します。

味噌は、大豆と塩に米や大麦、大豆の麴を加えて熟



成させる発酵食品で、薄めたときに旨味成分が多く、あまり沈殿物を生じないものが良質とされています。

主原料は「畑の肉」とも言われる大豆で、たんぱく質を豊富に含みます。大豆は発酵させることでたんぱく質が、旨味のもとであるアミノ酸に分解され、消化吸収のいいたんぱく源になります。

味噌を長持ちさせるポイントとしては、味噌をなるべく空気に触れさせないようにラップで覆う、空け口を塞ぐなどして冷蔵庫や冷凍庫で保存することです。

## 「その人らしく生きること」ACP（人生会議）研修会を開催しました

11月6日(水)中央体育館で、相良病院理事・緩和ケアセンター長の江口恵子先生を講師にお招きし研修会を開催しました。

### ■ACP（人生会議）とは？

どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有すること

### ■講話内容

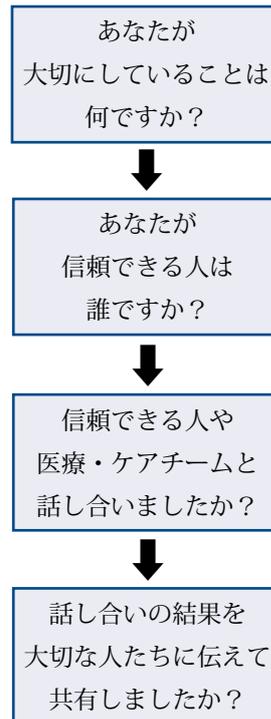
- 命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなる
- 日頃より自分の意思を代弁する人を決めておくこと
- 代弁する人に意向を伝えておくこと



研修会の中では、よいらいいきスポーツクラブによるストレッチ、ボランティアサークルクローバーによるリズム体操の時間もあり、気持ちよく体を動かす場面もありました。

### 【ACPの進め方】

〈話し合いの進め方例〉



「心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合いをしましょう。」

## 透析診療の現況

公立種子島病院 透析看護師 浜尾 勇二 ☎ ②8 3200

当初、2人の患者から始まった透析患者数も、現在25人（10月末現在）にまで増えてきており、さらに増加することが予想されることから、昨年10月に透析装置を2台増設し、7台体制で対応しています。1日おきに午前・午後に分け行い、1週間に治療ができる患者数の28人に迫っている状況になります。

島内での透析施設は、種子島医療センターが23台65人・中種子クリニッ

また、透析患者の平均年齢は76歳と高齢であり、以前、独歩での来院がほとんどでしたが、現在は5割が車イス利用者となつています。車に移乗する際も困難を要しており、病院でも努力はしていますが、ご家族の方や施設の方にもサポートをお願いしております。ご迷惑をおかけしていることもありますが、透析スタッフもより良い透析医療の向上に努めていきますので、ご協力の方よろしくお願いいたします。

最後に、透析治療を行っている方は、食事はもちろん、水分を取ることにも制限されている方がほとんどです。お知り合いに透析患者の方がいましたら、食事や通院などサポートしていただければと思います。

南種子町内の透析施設閉院に伴い、公立種子島病院での開設の要望もあり平成18年に透析診療を開設し、12年が経過しました。

全国の透析患者数は、約33万4千人です。約378人に1人の割合ということになりました。患者数は増加していますが、伸び幅は減少傾向にあります。

原因となる疾患は、全国的にも糖尿病性腎症が一番多いと言われており、他の疾患と同様に日頃の生活習慣に気をつけることが大切です。

今後の課題として、患者の増加に対応するため医療機器（透析装置）の増設・施設の拡張に加え、医師を含めたスタッフの充足も必要となつてきます。

また、透析患者の平均年齢は76歳と高齢であり、以前、独歩での来院がほとんどでしたが、現在は5割が車イス利用者となつています。車に移乗する際も困難を要しており、病院でも努力はしていますが、ご家族の方や施設の方にもサポートをお願いしております。ご迷惑をおかけしていることもありますが、透析スタッフもより良い透析医療の向上に努めていきますので、ご協力の方よろしくお願いいたします。

## ●寄附のお礼

亡くなられた方々のご家族から、社会福祉協議会へ金一封が寄せられました。これらの善意に感謝するとともに、謹んで故人のご冥福をお祈り申し上げます。(敬称略)

山中 喜代治 (栄 町)      宮下 文子 (二十番)  
 昇 ヨシ (二十番)      鮫島 サチ (上 方)  
 田平 久美子 (大牟礼)      永瀆 一則 (阿高磯)  
 上田 ムツミ (中 山)

## 暮らしのうごき

### 人口の動き

総人口	7,948 人 ( -7)	出生	4 人
男 性	3,748 人 ( -4)	死亡	10 人
女 性	4,200 人 ( -3)	転入	11 人
世帯数	4,232 戸 ( -7)	転出	13 人

※ ( ) は前月との比較 (10 月末現在)

### 火事・救急

火事・救急 (町内) 10 月中			
火 事	0 件	うち建物	0 件
救 急	34 件	うち急病	22 件

### 交通事故

交通事故	町内	島内
発生件数	5 件 ( -2)	19 件 ( -11)
死者数	0 件 ( 0)	0 件 ( -1)
負傷者数	5 件 ( -3)	25 件 ( -7)

※令和元年 10 月、( ) は前年同時期比較

## 戸籍の窓

令和元年 10 月受付分

(承諾書をいただいた方のみ掲載)



### こんにちは赤ちゃん

男の子	名前	両親	集落
10/23	元山 葉太 <sup>ようた</sup>	仁・知世	浜津脇
女の子	名前	両親	集落
10/17	平山 日陽 <sup>ひなた</sup>	淳也・郁恵	旭 町
10/17	新道 心蘭 <sup>みらん</sup>	歩・未来	中 山



### おくやみ申しあげます

	名前	集落	年齢
10/ 1	山中 次雄	栄 町	89 歳
10/ 2	山下 安生	美 座	80 歳
10/ 3	新垣 ハル	横 町	89 歳
10/ 7	昇 ヨシ	二十番	99 歳
10/12	田平 孝義	大牟礼	87 歳
10/16	鮫島 季彦	上 方	93 歳
10/19	永瀆 ミエ	阿高磯	88 歳
10/19	上田 力藏	中 山	85 歳
10/20	竹野 美江子	竹之川	77 歳
10/24	長 キクエ	上 方	98 歳

**ランニングマシン『トレッドミル』  
導入しました!!**

トレーニングルーム使用料 (消費税込み)  
 ■児童・生徒 110 円  
 ■夫人 220 円  
 ※よいらーいき会員 (夫人) 110 円  
 受付時、会員証の提示が必要になります。



**赤い羽根街頭募金のお礼**  
 10月13日(日)の町民体育祭開催時に、種子島中央高等学校の生徒さんの協力のもと、街頭募金を実施いたしましたところ、多くの皆様にご賛同、ご協力いただきましたこと心から感謝申し上げます。  
 皆様からの募金合計金額は、6万497円でした。以上、ご報告させていたたくとともに、心からお礼と感謝を申し上げます。

# 「なかたねお知らせ版」 12月1日～31日

## 保健センター すこやかカレンダー

※福祉センター（社会福祉協議会）で実施

日	行事
5 (木)	ぽかぽか教室 13:00~
8 (日)	おやこ食育教室 9:00~ 対象：岩岡小学校
13 (金)	・乳幼児健診 ・母子手帳交付 13:00~
19 (木) ~ 20 (金)	乳幼児健診
21 (土)	おやこ食育教室 9:00~ 対象：中央保育所
26 (木)	すこやかマタニティ教室 栄養 18:00~
27 (金)	母子手帳交付 13:00~

## 乳幼児健診

※福祉センター（社会福祉協議会）で実施

受付時間	対象者	対象月齢
13日(金) 9:00~ 9:15	3~5ヶ月児	H31. 7.11 ~ H31. 9.12
19日(木) 12:45~13:00	3歳児	H28.10. 1 ~ H28.11.30
20日(金) 9:00~ 9:15	もうすぐ1歳児	H31. 2. 1 ~ H31. 2.28
20日(金) 9:15~9:30	1歳6ヶ月児	H30. 4. 1 ~ H30. 5.31

## 予防接種医療機関日程

- ・田上診療所（月・金曜日の14:00~16:00）
- ・種子島医療センター（月~土曜日の14:00~16:00）
- ・公立種子島病院（金曜日の16:00~）
- ・高岡医院は下記のとおり

接種種類	接種期間	接種可能対象者
二種混合	12月2日~12月7日	H19. 4. 2~H20. 4. 1
日本脳炎1期	12月9日~12月21日	H26. 4. 2~H28. 4. 1
日本脳炎2期		H21. 4. 2~H22. 4. 1
日本脳炎特例		H13. 4. 2~H14. 4. 1
MR混合2期	12月24日~12月28日	H25. 4. 2~H26. 4. 1
成人用肺炎球菌	4月1日~3月31日	対象者には通知

予防接種を受ける際は事前に医療機関へご確認・ご予約をお願いします。

※詳しい事については、保健センターまでご連絡下さい。

## 行事・イベントなど

日	行事
4 (水) ~ 12 (木)	町議会
7 (土)	チャレンジキッズ「創作活動」
15 (日)	よいらーいきクリーン作戦 8:00~
21 (土)	中央公民館図書室おはなし会 10:30~
24 (火)	小・中学校終業式

## 公立種子島病院（☎ 26 1230）

各科	診察日
眼科	2 (月)、3 (火)、16 (月)、17 (火)
耳鼻咽喉科	5 (木)、12 (木)、19 (木) 26 (木)
整形外科	毎週火曜日
小児科	毎週火曜日 (午後)、木曜日 (午後)
消化器科	毎週月曜日 (午後)、火・水曜日

## 休日在宅医当番表

日	病院・医院名	☎
1 (日)	種子島医療センター	22 0960
8 (日)	公立種子島病院	26 1230
15 (日)	種子島医療センター	22 0960
22 (日)	田上診療所	27 0325
29 (日)	種子島医療センター	22 0960
31 (火)	百合砂診療所	28 3901

## 子育て支援センターおひさま（保育所内）

※未就園児対象 全て 10:00 ~ 11:30

日	行事	場所
10 (火)	幼児学級 (2歳~) クリスマス制作	福祉センター
12 (木)	赤ちゃん教室 (1歳未満) クリスマス制作	福祉センター
16 (月)	幼児学級 (1~2歳未満) クリスマス制作	福祉センター
25 (水)	赤ちゃん教室・幼児学級合同 中央保育所クリスマス会参加	中央保育所ホール

## 中央保育所園庭開放日

※今月は9日(月) (10:00 ~ 11:30) です。

活動への参加など、詳しくは「支援センターおひさま」までお問い合わせ下さい。☎ 27 0031

## 鹿児島中種子会

### 100周年記念大会開催!!

10月20日に県内に住む中種子町出身者で作る鹿児島中種子会の創立100周年を祝う大会が鹿児島市で開かれました。

大正8年に創立され、今年で100周年。長い歴史を感じながら旧友との再会に会場は和やかな雰囲気になりました。

また、当日は中之町集落の有志が会場に訪れ、100周年の記念大会を祝い、大踊り『北の町』を披露しました。



**7MAX**  
7年間コミコミ 新車が月々定額  
頭金なし

ディーラーオプション  
スマートアシスト非装着車  
車庫本体価格 1,220,400円(税込)  
ボーナス加算車 2,400円(税込) + 14回

**1万円** (税別) 10,800円 (税込)

お気軽にご相談下さい!  
**ジョイカル種子島店**  
(有)牧瀬自動車  
TEL.0997-27-0344  
鹿児島県鹿児島郡中種子町野間4193

TANEYAKU JetMail  
**Tappy & ROCKET**

急便サービスしています!  
中種子窓口から鹿児島港へ  
**12時**までの預かりで  
**17時**に鹿児島港へ  
※日・祝日は休み

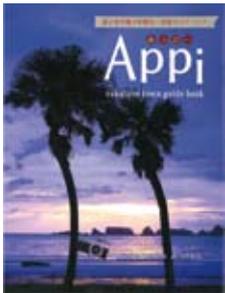
書類	
サイズ (A3 まで)	
重量	料金
1 kg 以下	300 円

小荷物	重量	料金
	1kg 以下	800 円
	5kg 以下	1,000 円
	10kg 以下	1,200 円
	15kg 以下	2,000 円
	20kg 以下	2,600 円
	25kg 以下	3,200 円
	30kg 以下	3,800 円

※詳しくはお問い合わせ下さい。

**種子屋久高速船株式会社**  
西之表営業所 0997-22-1224 / 6時~17時30分  
中種子窓口 0997-27-3663 / 9時~17時※  
※日・祝日は休み

### 種子島中種子町観光・物産ガイドブック



今年度、種子島中種子町観光・物産ガイドブック『Appi (あっぷい)』をリニューアルしましたので、ピックアップして紹介していきます。興味のある方は役場企画課までお問い合わせ下さい。

☎ 1111 (内線 231・301)

#### 中種子のお土産⑧

(Appi23頁)

かわいらしいパッケージが目を引き、生産者農家手作りの一品

優しい甘さの安納芋の甘納豆やおいもチップス、黒糖で落花生を絶妙に包んだ黒糖豆、クセになる味の生姜糖など、地元の特産品を使った手作りの製品を製造している「あぐりの里」。かわいらしいパッケージに包まれたこれらの製品は、生産農家手作りだからこそ提案される、ありそうではない味わいとして人気を博している。

事業所名：あぐりの里  
☎0997-27-0772



#### 中種子のお土産⑨

(Appi23頁)

地元の人気レストランが提案する、新しい安納芋の食し方

中種子産の安納芋をふんだんに使った種子島安納芋ロールは、カスタードクリームと生クリームを混ぜ合わせたしっとりとしたクリームと軽い食感の生地が特徴。この絶妙な組み合わせが安納芋の甘さをより引き立てる。店舗は和食と焼き肉レストランの2店舗があり、和食はランチタイムも営業している。懐石料理からフランス料理まで、幅広いメニューを楽しめ、胃袋を掴んで離さない。

事業所名：ホテルレストラン公園通り  
☎0997-27-0394



#### 中種子のお土産⑩

(Appi24頁)

老舗お菓子屋さんならではの贅沢な「地元の味」

昭和20年4月に創業された老舗菓子店が提供する安納芋パイは、地元で長く親しまれてきた安心できる商品。農法にもこだわり、自家農園で栽培した安納芋を使用した定番の安納芋パイは新しくもどこか懐かしい、老舗ならではの味。年中無休なので食べたいと思った時に買いに行けば食べられる。なんと贅沢。事業所名：お菓子の利休  
☎0997-27-2156



### 島の四季彩

#### ヒイラギ (モクセイ科)

【漢字表記】 柗

【原産地】 本州 (福島県以西)

～九州・琉球、台湾

【生育地】 山地に自生。庭木として栽培

花を見かけることが少なくなった晩秋～初冬、普段は気付かなく生活していても、その上品な香りに気づき、白い小花に出会うことがあります。自生の状態で見るとは少なく、多くは庭木や植込みとし



て利用されているのを見ます。高さ4～8mになる雌雄異株の常緑小高木です。葉は対生し、若木ではその先端やその縁に2～4対の鋭い刺状の歯牙がありますが、老木では歯牙がない状態となります。花後、雌株では長さ1～1.5cmの果実が実り、翌年の夏に黒紫色に熟します。関東では、節分の鬼払いに鯛の頭をつけたヒイラギの小枝を戸口に飾る風習(鯛の悪臭とヒイラギの葉の棘で鬼を追い払う)がありますが、生活習慣の変化、人の移動や木造家屋の減少などでだんだん廃れてきています。

【写真・資料提供】 香月茂樹さん (元薬草試験場長)