

広報

なかがたね



2024

No. 828

12

月号

“よいらーいき”でつなぐ
人の和と豊かな自然が織りなす “躍動なかたね”



5年ぶりの中種子町民体育祭

岩岡校区優勝



広報紙 QR

5年ぶり町民体育祭開催！岩岡が大会連覇



選手宣誓
野間上 馬場秀二さん

総合成績	校区	点数
優勝	岩岡	413
2位	油久	350
3位	増田	301
4位	納官	294
5位	南界	272
6位	星原	257
7位	野間上	248
8位	野間下	205
躍進賞	納官	-

10月13日に、陸上競技場で中種子町生涯学習町民フェア「第57回中種子町民体育祭」が、5年ぶりに開催されました。

大会は、8校区の選手団による熱戦が展開され、スポーツマンシップあふれる各種競技や、選手を鼓舞する声援で盛り上がりを見せました。

大会を制したのは岩岡校区で、令和元年に続く連覇を達成しました。

また、躍進賞には、前回の大会7位から、今大会4位に上昇した納官校区が輝きました。

スポーツ功労賞 ※敬称略	
氏名	推薦団体
鮫島 良一	町ソフトテニス連盟
田中 昌隆	町ソフトテニス連盟
原口 喜一郎	町バレーボール協会
優秀選手賞 ※敬称略	
氏名・団体	競技
藤崎 雲登	サッカー
中崎 歩夢	柔道
平岩 大空	柔道
徳永 丈	柔道
濱脇 遼真	陸上
進藤 妃弥呼	陸上
進藤 夏々茶	陸上
稲子 一颯	陸上
里園 謙吾	陸上
松下 天	バドミントン
松下 稔	バドミントン
具嶋 栄	空手
AC373NS	陸上
中種子柔道倶楽部	柔道
町柔道会	柔道
町相撲連盟	相撲



躍進賞 納官校区



100m 小学校共通女子



800m 中学、高校・一般女子



一輪車リレー



輪回しリレー



1500m 中学、高校・一般男子

5年ぶりの大会を楽しむたくさんさんのシーンがありました



綱引き決勝
油久と岩岡



農林水産業の発展を祈願

第45回中種子町農林漁業祭



郷土芸能（平鍋大踊り）



式典：農林漁業振興推進決議
山崎大祐さん（左） 山崎由希子さん（右）

11月2日に、役場で第45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。

式典は、中央公民館大ホールで行われ、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がありました。式典後に、平鍋集落郷土芸能保存会による郷土芸能「平鍋大踊り」が披露されると、観衆から盛大な拍手が送られました。

役場前駐車場とその前方道路を歩行者天国にして行われた即売会は、中種子火縄銃保存会による試射で開幕し、肉や魚、野菜、苗木、各種加工品や特産品などの即売に加え、焼き芋（安納いも）やサトウキビジュース、豚汁、フィットシュバーガーなどの無料配布が行われました。

来場者は次々に各試食や売り場を回り、目当ての品物を求めて各ブースには長い列ができました。

また、恒例の牛乳早飲み競争やお楽しみ抽選会なども大盛況で、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。



焼き芋（安納いもブランド推進本部）



サトウキビジュース（公共施設管理公社）



フィットシュバーガー（種子島漁協）



ひじきごはん（食生活改善推進員）



豚汁（婦人の家）



牛乳早飲み競争（県酪農協）



飲食コーナー（中央公民館）



お楽しみ抽選会（中央公民館大ホール）

様々な芸術や文化に親しむ

第47回中種子町民文化祭



展示

第47回町民文化祭が11月2日から4日の3日間（舞台発表は3日のみ）、種子島こりくんで開かれ、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する姿が見られました。



演奏



ダンス



閉幕 中種子火縄銃保存会による試射



舞踊

サッカーイベント「種子島 BIG VISION」

サッカー元日本代表とのふれあい 音楽ライブも盛り上がり



サッカー教室
写真左：福西さん

10月19日に、中種子陸上競技場において、第3回「種子島 BIG VISION」が開催されました。地元企業の（株）Village 21が企画し、サッカー元日本代表の福西崇史さんの協力により、16人のサッカー選手が集結して、午前は島内の小中学生を対象にしたサッカー教室が行われました。午後は地元の高校生、社会人チームとサッカーのエキシビジョンマッチがあり、元日本代表との白熱したプレーが繰り広げられました。また試合後は、音楽ライブが行われ、会場が一体となり、歓声と熱気で盛り上がりを見せました。



音楽ライブ（スペシャルセッション）



エキシビジョンマッチ

フェリーの往復乗船券を子どもたちに 市丸グループから町内児童生徒 527 人へ

10月22日に、市丸グループから町内の小中学生527人に「プリンセスわかさ」の往復乗船券と、町への寄付金が贈られました。

これは、8月11日に執り行った名誉町民市丸良一氏の町民葬に対するお礼として贈られたもので、市丸隆二郎社長が、種子島で過ごした少年時代に、鹿児島本土に行くことを楽しみにしていた思い出を重ね、子どもたちの思い出づくりになればと贈ったものです。

また、寄付金には、昔の様な活気ある町を取り戻すために役立てて欲しいとの思いが込められています。



長年にわたる地域安全活動を評価 美園サナミさんに鹿児島県防犯功労者賞授与



11月6日に町長室で、「鹿児島県防犯功労者賞」の表彰伝達式があり、種子島警察署長から美園サナミさん（美座）に、表彰状と記念品が授与されました。

美園さんは、種子島地区防犯協会の地域安全モニター（中種子地区）として、長年にわたり、犯罪のない安全で安心な町づくりのための青パト巡回パトロールや、地域安全活動などが評価されました。

ジェルキャンドル作り 中種子チャレンジ・キッズ第4回活動

10月26日、中種子チャレンジ・キッズ第4回活動「ジェルキャンドル作り」があり、9人の子どもたちが参加しました。

子どもたちは、染色して板状に固めたジェルを、ラウンドムにカットして瓶に詰めた「クラッシュゼリーキャンドル」と、小さい花やどんぐりなどの装飾品を入れた「ジェルキャンドル」の2種類を製作しました。

個性豊かで色鮮やかなジェルキャンドルが完成し、子どもたちは、また作りたいと嬉しそうに話しました。



文化活動を通じた交流 共生劇場



10月6日に、中央公民館で種子島文化活性化倶楽部が主催の「共生劇場」があり、100人以上が来場しました。

この劇場は、文化活動を通じて、障がいを持つ人も持たない人もだれもが同じ舞台で共演し、交流することを目的として開催され、劇やバレエ、落語の発表が行われました。

劇は、特別支援学校の子どもたちと須山バレエ教室の生徒が共演して、共生社会を描いた物語を演じ、子どもたちの演技に、観客の温かな拍手が送られました。

10月15・16日 集落対抗ナイターソフトボール大会



優勝 伏之前Aチーム

中種子中学校グラウンドで秋季大会が開催され、5チームが珍プレー好プレーで盛り上がりました。

10月19日 南界校区相撲大会



南界小学校で相撲大会が開催され、小学生12人と中学生5人の熱気ある取組が行われました。

10月20日 野間小学校「大運動会」



短距離走や各種リレーに声援が送られ、郷土芸能「アッチャメ」などの踊りが披露されました。

10月25日 星原小学校「生活・社会科見学」



薬用植物資源研究センターで、めずらしい植物や薬用のガジュツなどについて学びました。

11月1日 中種子中学校「風立祭」



2年生の劇「折り鶴」

各学年が劇や合唱などの舞台発表を行い、校内には種子島の模型など生徒の作品が展示されました。

11月5日 全国大会の優勝旗レプリカ授与



令和4年度全国消防操法大会の優勝レプリカが中央分団に届けられ、町へ報告を行いました。

11月6日 納官小学校「ICTの日」



タブレットを使用した学習で5・6年生が、種子島中央高校情報処理科の生徒とプログラミングを学びました。

11月8日 中央保育所「芋掘り体験」



保育所の畑で園児が安納いもを収穫し「大きいお芋がとれた！」と笑顔を見せました。

地域おこし協力隊通信 (No. 94)

「地域おこし協力隊インターン生 2 人の紹介」 大山広太郎

「おためし地域おこし協力隊」に続いて 10 月から 11 月にかけて実施した「地域おこし協力隊インターン」プログラムに、2 人の方が参加しました。活動を終えてそれぞれから一言いただきましたので紹介します。



高瀬さん



狩野さん

活動の様子や町の情報を Instagram に掲載していますので、ぜひご覧ください！

地域おこし協力隊とは、国の制度で都市から地方へ生活の拠点を移し、地域で活動を行いながら、任期終了後の定住・定着を図りつつ、地域活性化に繋げる取り組みです。任期は最長 3 年間です。



TANEGASHIMA_NAKATANE

◇狩野さん (20 代・男性・大阪府)

2 年前に初めて訪れた時、青すぎる海に虜になった種子島。今回はさらに地元の皆さまと濃く関わらせていただき、人の温かさに、この島がもっともっと好きになりました。2 週間あっという間で大阪に帰るのが名残惜しくて、空港で思わず涙したぐらい！ホンマにおもろく美味しい時間をありがとうございました！また来ます！

◇高瀬さん (20 代・女性・東京都)

10 月 23 日から 11 月 5 日の期間で参加しました、高瀬と申します。インターン期間中は、たんかんジュース作りや 6 次産業のお手伝い、安納芋の糖度調査などを行いました！将来は地方創生に携わる仕事をしたいと思っていますので、今回の経験を活かしていきたいと考えています。受け入れていただいた事業者の皆さま、ありがとうございました！

地域包括支援センターだより

◎お問い合わせ先
地域包括支援センター
☎ 1223

緊急通報装置の貸出しについて

地域包括支援センターでは、高齢者の方や身体障害者などの方が急病や災害時などの緊急時に迅速かつ適切な対応が図れるように、緊急通報装置（取付型）の貸出しを行っています。

また、従来の緊急通報装置（取付型）に加え、ひとり暮らしの高齢者や認知症などによるひとり歩きの症状が見られる方とそのご家族が安心して生活できるよう、新たに「GPS 端末」の貸出しを実施しています。外出時に GPS 端末を持ち歩いていただくことにより、パソコンやスマートフォン、専用アプリから日常生活の見守りや行動範囲の確認はもちろんのこと、万が一が分らなくなってしまう場合には、居場所の把握・特定に役立てることができま

※ GPS 端末本体については無料での貸出しとなりますが、別途専用アプリ利用料の負担や機器の破損などによる修繕について、利用者負担によりご対応していただく場合があります。

申請方法や詳しい内容につきましては、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



児童手当についてのお知らせ

◎お問い合わせ先 地域福祉課こども未来係㉞ 1111 内線 280

児童手当について、令和6年10月から所得制限の撤廃や、高校生年代までの支給期間延長を含む、制度改正が行われています。

額改定通知書（認定通知書）の送付について

制度改正により児童手当の額が増額となる方で、申請が不要な方（次の①、②に該当する場合）については、令和6年10月7日付けで「児童手当 額改定通知書」を送付しています。

①児童手当を受給中で高校生年代の児童を養育しているため手当が増額となる方

②特例給付を受給中で所得制限の撤廃により手当が増額となる方

また、額増額の申請が必要な方（次の①～③に該当する場合）のうち、令和6年10月31日までに申請された方については、令和6年11月1日付けで「児童手当 額改定通知書」または、「児童手当 認定通知書」を送付しています。

①高校生年代の児童のみを養育している方

②所得上限限度額を超過し、児童手当または、特例給付を受給されていない方

③改正後の支給対象児童（高校生年代までの子）が2人以上いる方で、対象児童の兄弟など（19歳から22歳年代までの間にあって親などの経済的負担（学費、生活費などの支援）がある子）について監護に相当する世話などを行い、生計を負擔している方

申請期間は令和7年3月31日となっていますが、申請がお済みでない方は、早めの申請にご協力をお願いします。

支払通知書の廃止について

制度改正後の12月10日支給分（10・11月分）の児童手当から「児童手当 支払通知書」が廃止されます。令和6年12月から令和7年4月までの支給日は次のとおりとなりますので、ご確認をお願いします。

支給日	対象月
令和6年12月10日（火）	令和6年10月・11月分
令和7年2月10日（月）	令和6年12月分 令和7年1月分
令和7年4月10日（木）	令和7年2月・3月分

制度改正の内容や、申請手続きについて不明な点などありましたら、町ホームページをご覧ください。役場地域福祉課こども未来係までお問い合わせください。

国税に関するご質問・ご相談は、「国税相談専用ダイヤル」へ

0570-00-5901（全国一律料金）
受付時間 平日午前8時30分～午後5時
（土日祝日および12月29日～1月3日を除く。）

※税務署で面接によるご相談を希望される場合は、事前予約が必要です。

◎お問い合わせ先

種子島税務署 ☎㉞ 0440

音声案内「2」を選択してください。

マイナンバーカード申請・交付の開庁時間のお知らせ（12月）

◎お問い合わせ先 町民課戸籍住民係㉞ 1111 内線 212

《開庁日》

平日 午前8時30分から午後5時15分まで。

※土・日・祝日を除く。

《時間外開庁日》

毎週火曜日 3・10・17・24日 午後7時まで

第2日曜日 8日 午前8時30分から正午まで

※日程に変更などがある場合には、防災無線などでお知らせします。

年末年始の町公共施設休館のお知らせ

◎お問い合わせ先 下表の備考欄に記載しています。お問い合わせは開庁・開館日をお願いします。
 記載内容 ○・・・開庁・開館 ×・・・閉庁・閉館 △・・・条件付き開庁・開館

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)	6日 (月)	
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 代表 ☎⑦1111
ごみ	松原山剪定木くず等仮置き場	○	○	○	○	△	×	×	×	○	○	×	23日から31日の午前中まで開場 町民課 ☎⑦1111 内線201
	中種子清掃センター	○	○	×	○	×	×	×	○	×	○		中種子清掃センター ☎⑦2413
	種子島清掃センター	○	○	×	○	×	×	×	○	×	○		種子島清掃センター ☎⑧3310
※可燃ごみは1月1日から1月3日まで収集は行いません。「可燃ごみ(ゴミステーション)」には出さないでください。													
医療	公立種子島病院	○	×	×	×	×	×	○	×	×	×	○	公立種子島病院 ☎⑧1230
	種子島産婦人科医院	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	種子島産婦人科医院 ☎⑧0260
文化	種子島こり～な	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○		種子島こり～な ☎⑦3711 3日は二十歳の集い
	中央公民館図書室	○	○	×	×	×	×	×	×	○	×		社会教育課 ☎⑦1111 内線264 (中央公民館図書室)
	歴史民俗資料館	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○		歴史民俗資料館 ☎⑦2233
	古市家住宅	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○		古市家住宅管理棟 ☎⑦9090
	中央公園	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○		公共施設管理公社 ☎⑦3800
	町立体育館	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○		12月29日(日)～1月3日(金)までは、一般利用できません。 種子島中央体育館 ☎⑧2226
	中央体育館	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○		
テニスコート	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○			
中央武道館	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○			
陸上競技場	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○			
野球場	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○			
体育	弓道場	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○		
	相撲場	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○		
	ふれあいの里(ロッジ・黒糖伝承館)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		ふれあいの里 ☎⑦3990
	温泉保養センター	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○		温泉保養センター ☎⑦9211
自然レクリエーション村	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○		自然レクリエーション村 ☎⑦8785	

年末のし尿くみ取りについて

◎お問い合わせ先 有限会社中種子清掃社 ☎️📞 0327

年末のし尿くみ取りは12月16日(月)から計画収集のため、事前に申し込みが必要となりますので、12月13日(金)までにお申し込みください。

期限を過ぎますと、年内にくみ取りができない場合があります。

ご不明な点は中種子清掃社までお問い合わせください。

なかたね消防だより 救急車の適正利用にご協力ください

◎お問い合わせ先 熊毛地区消防組合中種子分遣所 ☎️📞 0119・📞 1039

救急車はどんな時に？

下記のような症状が出た場合は、迷わず救急車を呼びましょう。

- 【頭】** 突然の激しい痛み、急なふらつき
- 【顔】** 真っ青で冷や汗をかいている、顔の表情が歪んでいる、ろれつが回っていない
- 【胸・背中】** 急な息切れ、呼吸困難、胸や背中の急激な痛み
- 【手・足】** 突然のしびれ、力が入りにくい
- 【意識の障害】** 呼びかけに反応がない、会話ができない、もうろうとしている
- 【飲み込み】** のどに詰まらせ意識消失
- 【けが・やけど】** 大量の出血が見られる場合、広範囲のやけど
- 【けいれん】** けいれんが止まらない
- 【吐き気】** 冷や汗が止まらない・強烈な吐き気
- 【事故】** 交通事故や転倒で強い衝撃を受けている

実際にあった緊急性が低いと思われる事例の一部

- 救急車だと早く診察してもらえる
- 病院へ行きたいが、連れて行ってくれる人がいない
- タクシーだとお金がかかる
- 今日診察の予約日になっているから搬送してほしい
- 入院の準備をするから、〇〇分後に来てほしい
- サイレンは鳴らさないで来てほしい

救急搬送された方の約半数以上が「軽症」と診断されているのが現状です。

上記のような救急車の利用により、本当に必要としている患者さんにすぐ救急車が出動できないケースも実際あります。救急車が必要か迷ったら一度、かかりつけの病院に相談するなど、救急車の適正利用を心掛けましょう！

マイナ保険証をお持ちでない方へ

今年の12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。

切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。

また、今お持ちの保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。

○マイナ保険証をお持ちでない方

申請不要で資格確認書をお届けします。

○新たに後期高齢者になった方

申請不要で資格確認書をお届けします。※来年7月末まで

○マイナ保険証での受診が困難な方(ご高齢の方、障害をお持ちの方など)

申請いただくことで資格確認書をお届けします。診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

政府広報

マイナ保険証のQRはこちら➡



8月と12月は鹿児島県の「県下一斉国保税滞納整理強化月間」です

◎お問い合わせ先 税務課町民税係 ☎②⑦ 1111 内線 203・230

納期限内に納めている世帯との公平性を保ち、納税意識を高めるための取り組みや納税相談などを実施します。

町の取り組み

- 1 時間外窓口を含めた納税相談の実施
- 2 滞納整理を視野に入れた財産調査の実施
- 3 臨戸訪問による納付催告および実態調査

※災害、失業、病気などにより収入の激減などがあつた場合は、国保税の減免を受けられる可能性がありますのでお早めに税務課までご相談ください。納期内納付へのご理解・ご協力をお願いします。



保険料の納付期限のお知らせ

◎お問い合わせ先 地域福祉課介護保険係 ☎②⑦ 1111 内線 293
町民課高齢者医療係 ☎②⑦ 1111 内線 289

12月は下表の保険料の納付期限となっています。

納付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、期限内の納付をお願いします。すでに納付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。

保険料	期別	納付期限
介護保険料	5期	令和6年12月25日(水)
後期高齢者医療保険料		

おひさま相談室～心の健康相談～のご案内について

◎お問い合わせ先 地域福祉課福祉係 ☎②⑦ 1111 内線 261

公認心理士の先生を招き、町民の方を対象に心理相談を実施します。ひとりで悩まず、この機会に話を聞いてもらってこころを軽くしてみませんか。

●こころの相談

元気がない。憂鬱な気分。家族や近所との関係性。些細な事が気になり何もできないなど。

●思春期の相談

学校に行けない。友人関係がうまくいかないなど。

●子育ての相談

子育ての悩みをだれかに話したいなど。

相談を希望される方は、事前予約が必要ですのでお気軽にお問い合わせください。

※相談を受けるにあたり、医師の指示などが必要な場合があります。

■日時 12月25日(水) 午前9時～午後5時

■定員 5人程度

1人あたりの相談時間は1時間程度です。

中種子町の情報はSNSからも発信中！友だち登録やフォローをお願いします

◎お問い合わせ先 企画課広報係 ☎②⑦ 1111 内線 259



人権ってなんだろう 第36回「障害者の人権について」

◎お問い合わせ先 社会教育課社会教育係 ☎ 1111 内線 262

誰にとっても身近なこと

障害のある人が住みよい社会は、誰にとっても住みよい社会です。

必要な支援は人それぞれ

人によって障害や生活の状況は様々です。一人ひとりのニーズに応じたコミュニケーションのとり方や支援が必要です。

障害のある人もない人も認め合って

障害のあることで特別視したり、特別扱いするのではなく、障害を一人ひとりの多様な個性のひとつとして尊重することが大切です。

外見からは分かりづらい障害もあります

聴覚や内部、精神などの障害は、外見上分かりづらいため、誤解されたり、必要な配慮を受けられないことがあります。SOSを出しやすい環境が求められます。

福祉・介護の就職出張巡回相談日のお知らせ

◎お問い合わせ先 鹿児島県社会福祉協議会福祉人材・研修センター ☎ 099 (258) 7888
ハローワーク熊毛 ☎ 1318

■日時

令和7年1月23日(木) 午前9時～午後0時30分

■会場

ハローワーク熊毛 1階会議室

■その他

個別面談方式(予約制)

※相談時間は、おひとり約30分程度を想定しています。

○相談会は、ハローワーク熊毛と連携のもと、福祉・介護職場への就職を希望する一般の方々に、福祉施設などを紹介し、施設などにおける人材確保を支援するためのものです。

陸上自衛隊 高等工科大学採用試験のお知らせ

◎お問い合わせ先 自衛隊鹿児島地方協力本部種子島駐在員事務所 ☎ 0299
自衛隊対策室自衛隊対策係 ☎ 1111 内線 268

陸上自衛隊高等工科大学は高等学校普通科と同等の教育を行う「一般教育」、高度なテクノロジーを修得するための教育を行う「専門教育」、陸上自衛官として必要な体力、気力、チームワーク、リーダーシップなどを養うための「防衛基礎学」を主たる教育として受けます。3学年修了時には提携する神奈川県立横浜修悠館高等学校(通信制)の卒業資格を取得することができます。

【応募資格】

男子で中卒(見込含む)15歳以上17歳未満の方

【受付期間】

令和6年10月1日(火)～令和7年1月16日(木)

【試験期日】

1次:令和7年1月25日(土) 予備:26日(日)

2次:令和7年2月15日(土) 予備:16日(日)

【試験会場】

1次:種子島合同庁舎

2次:陸上自衛隊国分駐屯地

【合格発表】

1次:令和7年2月6日(木)

最終:令和7年2月28日(金)

【その他】

高等工科大学生徒の身分は特別職国家公務員(生徒)であり、生徒手当として月額117,900円および期末手当(6月・12月)が支給されます。詳しくは、上記までお問い合わせください。

年末年始に体重を増やさずに過ごすポイント

年末年始は高カロリーな食事を摂る機会が多い、運動の機会が少ない、生活習慣が乱れがちなど、毎年この時期に太ってしまうという方も多いのではないのでしょうか？

健康な状態で新年を迎えられるようポイントをお伝えします！

●体重を測る

年末年始は忘年会にクリスマス、お正月と気づけば体重が増えていることもあると思います。増えた体重を戻すのはなかなか大変なので、体重を測り普段の体重を把握しましょう。

●料理は一人前ずつ取り分ける

大人数で集まって食事をする大皿で盛り付けることが多いと思います。大皿だとどれだけ食べたか分からずつい食べ過ぎてしまうので、先に一人前を取り分けましょう。

●お酒は適酒を心掛ける

お酒を飲む機会が多く、お正月には早い時間から長時間飲む方もいるのではないのでしょうか。飲み過ぎないように飲む量を決めて、時間を決めてだらだら飲み過ぎないようにしましょう。

●夜更かしをせず、生活リズムを整える

夜更かしをすると夜食を食べてしまったり、起きるのが遅くなり朝食を食べずお昼を多めに食べてしまいがちです。これは体脂肪が蓄積しやすい食事パターンです。夜更かしが連日続かないよう生活リズムを整え、朝食も食べるようにしましょう。

●こまめな運動を取り入れる

年末の大掃除や初詣に出かけたり、隙間時間を見つけて散歩やストレッチなどこまめに身体を動かして消費カロリーを増やすよう意識しましょう。

●食べ過ぎ・飲み過ぎは前後で調整

上記で色々ポイントをお伝えしましたが、つい飲み過ぎ、食べ過ぎてしまうこともあると思います。そんな次の日は食事量や油物を控えめに、お菓子やお酒はお休みする、身体を動かすなどして調整しましょう。

食生活改善推進員コーナー

食生活改善推進員をご存じですか？

豊かな感性と知性と経験が1人ひとりの力となり結集され、「私達の健康は 私達の手で」をスローガンに、食を通じた地域の健康づくりを推進する、全国に協議会組織を持つボランティア団体です。「食改さん」や「ヘルスメイトさん」と呼ばれており、ピンク色のTシャツがトレードマークの食生活のプロフェッショナルです。

～中種子町における食生活改善推進員の活動内容～

おやこ食育教室、健康づくり教室、乳幼児健診、農林漁業祭でのお弁当調理・配布、どんぐり学級料理教室、熊毛さかな魅力発見・発信料理教室など

食生活改善推進員は、皆さんの近くにいます。

食を通じた健康づくりについて、気になる方は、気軽にお声かけください。



『黄水仙』



檀紅葉最期の覚悟夫を見る

大牟礼 川下光子

さまざまの命の声や秋の虫

上方 篤子

虫の闇千鳥足にて帰宅せり

上方 昇竜

いわし雲尾はふるさとへ続く空

大津市 郁子

三途まで返さば今世の虫すだく

満足山 一種

スケッチの集団秋日の船溜まり

伏之前 岩崎カネ子

秋の夜や占い本をめくる音

本村 秀

廃校の白き校舎の月夜かな

田島 瓢作

秋晴れや新幹線で富士を見る

伏之前 山元悦子

畑仕事―日終え見る秋夕焼

横町 山小田雅子

『つまべに 詠草』



島暮し北西風に船は来ずスーパ―の棚に並ぶ物なし
伏之前 中嶋 喜代子

奥津城守る弟夫婦居ればこそ生まれ在所に今も集えり
上方 古市 シゲ子

球児等は地にひざまずき号泣の土をかき寄す吾ももらい泣き
上方 鎌田 とく子

台風で倒れしユリウス立ち上がりひ弱な花の強さに学ぶ
上方 古市 克人

変わりゆく野間風景眺めつつ吾は変わらざ人生歩む
西之山 仲座 健次

東風吹けば流れにほんのり乗りて来ぬ誰がふれにしかおがたま香る
旭町 村尾 祥子

夫不在でイサービスの数時間さあ何しよかつましい自由
旭町 白木 民子

甲子園コロナ緩みてマスク取り送る声援に燃ゆる球児等
横町 鈴 不器良

アメリカの娘に会うための初海外十三時間に本を購う
満足山 三澤 祐子

鉄橋を渡り終えしか音変わる暑き車内にか微睡む
山梨 馬場 鉄丸

五年もの間に逝きし友八人病で来れぬ友も多きし
屋久島 備 洋子

芭蕉の実重く垂れたりハリーベラフォンテの数え歌など想い浮かべて
原尾 都 貴美夫

資料館だより (537号)

塩釜神社のルーツ

種子島には島外から伝わってきた文化や郷土芸能などがたくさん残されています。

増田郡原集落内にある塩釜神社もそのひとつで、初代島主(信基)が種子島を統治する時に塩戸(塩作り)が必要であると考え島内各地で塩作りを始めました。

増田の塩釜屋では愛媛県宇和島沖の小島で塩戸をしていた人々が移り住み製塩方法を教えていたそうです。

小塩屋伝説によると、第十代幡時公は塩戸の人々のことを気遣い、四国の小島から神をお迎えして小塩屋に塩釜神社を建立し、幡時公が作詞、作曲したと言われる御神楽も伝えられています。

氏子の方が「宇和島沖の小島」とはどこか、御神楽の歌詞の二番に出てくる「明子(あこ)の浜から舟に乗り漕ぎ出でて・・・」

を手掛かりにそのルーツを調べています。宇和島周辺の古地図に「明子」という地名は見つからなかったも

の、宇和島沖に浮かぶ日振島に「明海」と記され、ローマ字で「AKO」と書かれた地名があるのを見つけたのです。日振島は四国と九州に挟まれた豊後水道の中ほどにあり、古くから海上交通の要衝で、幡時公も潮待ちや風待ちなどの際に立ち寄り瀬戸内海を行き来していたと考えられます。この周辺では塩戸も盛んに行われており、日振島をはじめ周辺の島々では今でも御神楽が舞われていることも分かりました。本来「明海(あこ)」であったものが言い伝えられているうちに「明子」と伝えられたと考えられ、小塩屋に塩作りの指導に来て定住した人たちは、日振島の人だったと考えられます。日頃何気なく見ているものも、そのルーツを調べてみると新たな発見があるかもしれせん。

町文化財保護審議員

深田 和幸



H3ロケット4号機打上げ

応援ありがとうございました

H3ロケット4号機が、2024年11月4日(月)15時48分00秒(日本標準時)に種子島宇宙センター大型ロケット発射場から打上げられ、所定の軌道で衛星を分離したことが確認されました。H3ロケットは今回の4号機の打上げにより3機連続の打上げ成功となります。

皆さまのご声援、ご協力に心よりお礼申し上げます。

今後も、次世代大型基幹ロケットの安定した着実な打上げに尽力してまいります。

光衛星間通信システム

(LUCAS)と先進レーダ衛星「だいち4号」(ALOS-4)

の世界最速の光衛星間通信に成功

JAXAは、「光データ中継衛星」に搭載している「光衛星間通信システム」(LUCAS)と、先進レーダ衛星「だいち4号」(ALOS-4)との間で、通信速度1・8Gbpsの光衛

星間通信に成功しました。約4

万km離れた宇宙空間で、相互に補足・追尾を確立し、「だいち4号」にコマンドを送信、「だいち4号」からのテレメトリが確認

されました。これは、世界最速「1・8Gbps」の通信速度(通信光波長1・5μm帯)で、静止

軌道と低軌道にある光衛星間通信において世界初の成功となります。

実証実験を引き続き行い、国際宇宙ステーションの「きぼう」とのデータ伝送の実証なども行われる予定です。

宇宙科学技術館 年末年始休館日

種子島宇宙センター宇宙科学技術館は、2024年12月28日(土)から2025年1月2日(木)まで休館、年明け1月3日(金)から開館予定です。最新情報はファンファン! JAXA!のページでご確認ください。

(記事の内容は11月4日現在)

ファンファン! JAXA!

ファンファン! JAXA!



ファンファン! JAXA!

(記事の内容は11月4日現在)

自立支援協議会だより



『よろしくてファイル』をご存じてでしょうか?

『よろしくてファイル』とは、「支援を必要とする本人・保護者の思いを尊重しながら教育・医療・保健・福祉・就労などの関係機関が連携し、一貫した支援を行うこと」を目的とし、発達段階で気になるところが見られる子どもに

関して、各ライフステージ(就学前・小学校・中学校・高校など)での子ども

の特性を書き連ねていくことで、本人の困り感に対し、支援者が適切な支援をすることが

できる『リレーファイル』と呼ばれる個人の記録です。

成長の過程で、その時期ごとに得意なことや苦手なこと、配慮が必要なところ

などを保護者や各支援者が書き込み、共有することでより良い支援につなげていくことも目指しています。

また、ファイルは各市町の福祉担当課にて配布していますので、興味・関心のある方、使ってみたいと思われる方など各市町担当課もしくは各相談支援事業所

にお問い合わせてください。使用に關しましては、決まったルールなどありませんので、本人やご家族が見返して成長を実感できるように自由にカスタマイズできると思います。また、書き込

みお用紙が足りなくなった場合や、パソコンなどで編集されたい場合など、種子島地区自立支援協議会のホームページからも、ファイルのデータをダウンロードすることができま

すので、活用ください。

文責：相談支援事業所 たちばな園 日笠山 秀行 (こども部会事務局)

☎ 3633 3633 FAX 3633 3633



医療被ばくについて

『被ばく』というと、原爆・原子力発電所や病院での被ばくのような人工放射線によるものが連想されると思います。しかし、大気中や宇宙線など様々な種類の放射線が自然界にも存在し、私たちは普段の生活で常に被ばくを受けています。どちらの放射線も触れることも見ることもできないことに加え、広島・長崎の体験や原子力発電所の事故などから被ばくに対して不安に感じる方も多くいます。

当院で放射線を使用して行う検査は、骨密度測定・X線撮影（レントゲン）・X線CT検査・X線透視検査です。こういった検査などの医療行為によって、患者さん本人や介護・介助者が受ける被ばくを医療被ばくといいます。私たち放射線技師は、診断できる画質を保ちつつ、患者さんの体格や年齢に合わせて必要最低限の放射線を使用し、被ば

くする部位も必要最小限になるように管理しています。検査で使用する放射線は健康被害を誘発する量よりはるかに少ないため、医療被ばくによる発がんのリスクより、喫煙・飲酒や塩分の摂り過ぎなどの生活習慣による要因での発がんのリスクの方が高いと言われていています。また、年に数回検査を受けることを気にされる方もいますが、放射線によって損傷した細胞は数日で修復・再生する能力があるため検査に使用する少量の放射線による影響は蓄積しません。

診療における放射線の利用は、被ばくによる健康被害のリスクよりも、検査で病気がけがを早期に発見することができるメリットが十分に大きいと判断される場合に行われます。放射線を使った検査に不安がある場合は、主治医・放射線技師にご相談ください。

■公立種子島病院の診療情報 火曜日の整形外科の受診を希望される方は、必ず来院前に電話でお問い合わせをお願いします。

診療時間	診療科	月	火	水	木	金
午前9時～正午 【受付】 午前7時30分～午前11時00分	小児科				(野田)	鹿児島大学派遣医師
	内科		(野田)	(野田)	(野田)	(野田)
		藤原	藤原	藤原	藤原	藤原
	眼科	鹿児島大学眼科 2～3日 16～17日			毎週 鹿児島大学 耳鼻咽喉科	消化器内科 カメラ検査
耳鼻咽喉科 消化器内科		毎週 整形外科師	物忘れ ストレスケア外来 (第3水曜)	中島 5日		
	整形外科 リウマチ科 精神科					

診療時間	診療科	月	火	水	木	金
午後2時～5時 【受付】 午前8時30分～午後4時00分	小児科			(野田)		鹿児島大学派遣医師
	内科	(野田)	(野田)	(野田)	(野田)	藤原
		藤原	藤原	藤原	藤原	藤原
	眼科	鹿児島大学眼科 2～3日 16～17日			毎週 鹿児島大学 耳鼻咽喉科	消化器内科 カメラ検査
耳鼻咽喉科 消化器内科			物忘れ ストレスケア外来 (第3水曜)	中島 5日		
	整形外科 リウマチ科 精神科					

※野田先生の診療日 2日(月) 午後～6日(金) 午前・16日(月) 午後～20日(金) 午前

※中島先生の診療日 5日(木)

※陳先生の診療日 16日(月)～20日(金)

※荒井先生の診療日 23日(月)～25日(水)

※徳山先生の診療日 26日(木)～27日(金)

※当番医 8日(日)

予定

訃報

病氣療養中であつた徳永正朝院長が、10月27日にご逝去されました。故人の生前の功績を偲ぶとともに、謹んで皆さまにお知らせ申し上げます。

●寄付のお礼

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)

岩本 久光 (池之平) 増尾 正英 (砂 中)
 東 芳洋 (牧 川) 日高 太 (中 山)
 濱田 三昭 (坂 元) 折戸 勝 (畠 田)
 山田 昭人 (満足山) 堀木 佐代子(横 町)
 濱添 昭広 (池之平)

暮らしのうごき

人口の動き

総人口	7,109人(-19)	出生	0人
男 性	3,411人(-11)	死亡	12人
女 性	3,698人(-8)	転入	13人
世帯数	4,039戸(-9)	転出	19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	35件	うち急病	19件

交通事故(人身)

交通事故	町内	島内
発生件数	0件(0)	2件(+1)
死者数	0件(0)	0件(0)
負傷者数	0件(0)	1件(+1)

※令和6年10月、()は前年同時期比較

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	12月	1月	2月
(有)和人組	8日	12日	9日
中央給油センター	22日	26日	23日
種子島石油(株)	1日	5日	2日
中種子中央給油所(畠田)	15日	19日	16日

◎お問い合わせ先 ※12月29日全店営業
 (株)GLOBAL THINK 中央給油センター ☎2255
 種子島石油(株) 中種子中央給油所 ☎0205

戸籍の窓

令和6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

女の子	名前	両親	集落
	熊野 愛徠 <small>あいら</small>	洋介・斐佳理	横 町



おくやみ申しあげます

	名前	集落	年齢
10/4	中園 親博	西之山	69歳
10/6	東 幸子	牧 川	91歳
10/7	塩釜 ツヤ子	屋久津	92歳
10/18	宮内 チズ子	田 島	84歳
10/19	日高 百々代	中 山	101歳
10/20	濱田 ヤエ	坂 元	97歳
10/25	豊 栄次	横 町	73歳
10/25	永濱 中子	横 町	86歳
10/26	濱添 時春	池之平	92歳
10/27	山田 美代子	満足山	88歳
10/31	牧口 ジツ子	大 平	89歳

≪赤い羽根街頭募金のお礼≫

10月13日(日)町民体育祭の際、ジュニアリーダークラブベにんこのみなさんご協力のもと、赤い羽根街頭募金を実施しました。多くの皆さまにご賛同、ご協力をいただきましたこと心から感謝申し上げます。皆さまからの募金合計金額は、53,259円でした。以上報告させていただくとともに、心からお礼と感謝を申し上げます。

◎お問い合わせ先

中種子町共同募金委員会 ☎27 1845



12月1日～31日

「こども家庭センターりんく」 「なかたねお知らせ版」

こども未来係 カレンダー こども家庭センターで実施（※一部別会場）

日	行事	時間
4(水)	にじいろ家族(心と体)	10:00～12:00
5(木)	にじいろクラス	13:30～15:00
13(金)	にじいろ健診(※保健センター)	9:00～11:30
	母子手帳交付	13:30～15:00
18(水)	にじいろカフェ	9:00～12:00
	にじいろ健診(※保健センター)	13:00～17:00
21(土)	にじいろ健診(※保健センター)	12:45～16:30
	りんくのおおひろば(※中央公民館大ホール)	9:00～12:00
25(水)	にじいろ家族(沐浴)	10:00～12:00
	にじいろ健診(※保健センター)	13:00～16:30
	母子手帳交付(※保健センター)	13:30～15:00

●りんくのおおひろば(平日は交流スペースで実施)
平日(月～金)9:00～17:00(最終入室16:30)

にじいろ健診(乳幼児健診)

保健センターで実施

日	行事	時間
13(金)	9:15～9:30	3～5ヶ月児 R6.8.1～R6.8.31
		6～8ヶ月児 R6.5.1～R6.5.31
	9:00～9:15	9～11ヶ月児 R6.2.1～R6.2.29
18(水)	13:00～13:15	3歳児 R3.10.1～R3.11.30
25(水)	13:00～13:15	1歳6か月児 R5.4.1～R5.5.31

にじいろクラス(ぽかぽか教室)

こども家庭センターで実施

受付時間	対象児(生まれ)
5(木) 13:30～13:45	R6.9.16～R6.10.15 他希望者

子どもの定期予防接種医療機関日程

病院・医 院 名	接種曜日	対応時間
田上診療所 ☎☎ 0325	月・金曜日	14:00～16:00
種子島医療センター ナビダイヤル ☎ 0570(09)0960	月～土曜日	14:00～16:00
公立種子島病院 ☎☎ 1230	木曜日(月1～2回)	16:00～17:00
高岡医院 (3歳以上) ☎☎ 3100	月～金曜日	15:00～16:30
	土曜日	9:00～11:00
【ワクチンの種類】 ●二種混合 2日(月)～21日(土) ●MR混合 23日(月)～30日(月) (注)30日は午前のみ		

※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。

※詳しくは、こども家庭センター☎☎1111
(内線254・292)までご連絡ください。
町HP「こども家庭センター りんく」➡



行事・イベントなど

日	行事
1(日)	第54回地区市町対抗駅伝競走大会(西之表)
5(木)	中種子町議会(～13日)
8(日)	第65回南日本10kmロード通信競技大会(西之表・屋久島)
	第35回女子長距離走大会(西之表・屋久島)
11(水)	よろず支援拠点定期相談会
14(土)	土曜授業
15(日)	よいらーいきクリーン作戦
	親子ふれあいスポーツ大会
21(土)	中央公民館図書室おはなし会
22(日)	種子島こり～な冬休み映画上映(自主文化事業)
	県スポーツ少年団競技別交歓大会(剣道・バドミントン:鹿児島市)
24(火)	どんぐり学級
	小・中学校終業式

休日在宅医当番表

日	病院・医 院 名
1(日)	百合砂診療所 ☎☎ 3901
8(日)	公立種子島病院 ☎☎ 1230
15(日)	種子島医療センター ナビダイヤル ☎ 0570(09)0960
22(日)	田上診療所 ☎☎ 0325
29(日)	中種子クリニック ☎☎ 3222
31(火)	種子島医療センター ナビダイヤル ☎ 0570(09)0960

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(1歳)クリスマス製作	福祉センター
12(木)	幼児学級(2～4歳)クリスマス製作	
17(火)	赤ちゃん教室(1歳未満)クリスマス製作	
23(月)	赤ちゃん教室・幼児学級合同クリスマス会	

中央保育所園庭開放日

※第2月曜日 9日(10:30～12:00)

活動への参加など、詳しくは「子育て支援センターおひさま」☎☎0031(中央保育所内)までお問い合わせください。

**安心をあなたに
シロアリ無料診断**

『羽アリを見かけた…』
『床がグラグラする…』
どんな不安にも電話一本で
すぐに対応します。

まずは気軽にお電話を

小坂しろあり
〒891-3116 西之表市鴨女町110
☎0997-23-0885
📞080-3411-5207

新車の乗り方選べる
コミコミ定額プラン
7MAX
セブンマックス

ついにセブンマックスで
**クレジットカード
払い可能!!**

SUZUKI SPACIA
スズキ スペーシア
HYBRID G

ECO WLTc 25km/L

ボーナス加算 33,000円【税込】×6回

1.43万円
【税込×38回】

詳しくは
コチラ!

ジョイカル種子島店
(有)牧瀬自動車
TEL.0997-27-0344
鹿児島県熊毛郡中種子町野間4193

TANEYAKU Jetfoil
Topyy & **POCKET**

公式WEBサイトで
楽々!スマート予約!
搭乗予定日の**前日**まで、
(※16:00まで)

ネット予約が可能です!
公式WEBサイト
<https://www.tykosoku.jp/>
QRコード検索➡

公式×
QRコード検索➡

YouTube 配信始めました!
QRコード検索➡

出港&入港

※クレジット決済やコンビニ決済(ファミリー
マート他)ができます。
※決済後のキャンセルには所定のキャンセル手数料
がかかりますのでご了承ください。

種子屋久高速船株式会社
西之表営業所 0570-004015 / 7時~17時※
※金・土・月は6時~17時

花粉やカビ
ホコリを
除去

ハウスクリーニング
もお気軽に相談ください

**エアコン
クリーニング**

エアコンクリーニング料金

家庭用エアコン(スタンダード)
税込 **15,000円**

家庭用エアコン(お掃除機能付)
税込 **22,000円**

電気代削減 騒音効率UP におい軽減

090-4740-1234
受付時間9:00~17:00

株式会社サイライク
pshtanegashima@gmail.com
@klife_1224 インスタグラムやっています

**ふるさと納税事業所に
登録しませんか?**

ふるさと納税返礼品紹介

南国種子島!日本みつばちのはちみつ
(ひさちゃん養蜂園)

安納いも大福
(菓子処渡辺)

種子島産
モリンガ茶とホーリーバジル茶セット
(Bamboo Forest)

オリジナルレトルトカレー
〈焼きカレーの素〉&よくばりブラウニーセット
(軽食屋はなやなぎ)

興味のある方はお気軽にご相談ください
中種子町役場企画課地域振興係 ☎0997-27-1111 (内線300)

島の四季彩 サルトリイバラ
(サルトリイバラ科)

【漢字表記】猿捕茨
【別名】サンキライ(山帰来)
【島名】カカラ(この仲間の総称)、
マンジュウノハ(葉の用途による呼称)
【分布】北海道~九州・琉球、東アジア
【生育地】疎林や山地の林縁部

和名の由来は、「実の付いた蔓の仕掛けで猿を捕えるから」とか、「この蔓で猿を生け捕りにするから」とか言われています。蔓性の半低木で、枝には鉤状の

刺が散生し、巻きヒゲがあり、他物に絡み、茎を伸ばします。雌雄異株で、開花は春、葉の展葉と同時に、黄緑色の小花を球状に多数つけます。雌株は晩秋~冬に球形の果実が赤熟します。島内の同属植物に、本種とサツマサンキライとハマサルトリイバラの3種がありますが、落葉し、実が赤熟するのはサルトリイバラだけです。いずれの種とも、葉を餅や饅頭を包むのに使いますが、島内でのサルトリイバラの利用はほとんどありません。赤熟した実のある蔓はリースなどの花材として利用されています。地下には塊茎があり、漢方の生薬とされます。

【写真・資料提供】香月茂樹さん(元薬草試験場長)