

本土最南端北緯 31 度線のまち

広報

みなみおおすみ

MINAMIOSUMI TOWN PUBLIC RELATIONS



October.2023
Volume.223

10月号



特別国民体育大会
燃ゆる感動かごしま国体
自転車競技会 開催
鹿児島県根占自転車競技場

南大隅町HP

<https://www.town.minamiosumi.lg.jp/>

南大隅町の話 随時更新中!





燃ゆる感動 かごしま国体

特別国民体育大会 熱い鼓動 風は南から 2023

自転車競技会成績 鹿児島県

鹿児島県での開催は51年ぶり、2020年から延期となり、特別国民体育大会として開催された「燃ゆる感動かごしま国体」。
10月11日から15日にかけて、燃ゆる感動かごしま国体「自転車競技会」が開催されました。10月11日から14日に鹿児島県根占自転車競技場においてトラックレースが、10月15日に大隅広域特設ロードレースコースにおいてロードレースが開催されました。
大会期間中は、選手、関係者はもとより、多くの観戦者が来場され、選手たちの熱戦に大きな声援を送っていました。
トラックレース会場のおもてなしブースでは、地元事業者も参加した売店の出店などもあり、会場はにぎわいを見せていました。
この大会の運営に、多数のボランティアスタッフの皆さんにご協力いただきました。ありがとうございました。

成年男子個人ロードレース		女子スクラッチ	
6位 富尾 大地		6位 成海 綾香	
30位 古谷田 貴斗		女子チームスプリント	
成年男子1kmタイムトライアル		2位 鹿児島 (山本・松井)	
5位 原田 裕成		少年男子個人ロードレース	
成年男子ポイント・レース		14位 内田 樂	
6位 富尾 大地		41位 木之下 海斗	
成年男子ケイリン		少年男子1kmタイムトライアル	
9位 高良 柊也		12位 山本 武蔵	
男子4kmチーム・パシユート		少年男子ポイント・レース	
2位 鹿児島		10位 木之下 海斗	
(原田・富尾・古谷田・津留)		少年男子スクラッチ	
女子個人ロードレース		3位 峠 龍之介	
6位 成海 綾香		皇后杯	
女子500mタイムトライアル		2位 鹿児島県	
1位 山本 さくら(大会新記録)		天皇杯	
女子ケイリン		2位 鹿児島県	
9位 松井 優佳			



みなみおおすみのこどもたち 秋の大運動会



はまゆう保育所の園児たちも参加した佐多小学校・第一佐多中学校合同運動会



秋空のもと、町内では運動会が開催され、子どもたちの元気な声が響きました。

今年は、佐多小学校・第一佐多中学校の運動会に地域の方々やはまゆう保育所の園児たちも参加し、にぎやかな運動会となりました。

神山小学校



根占中学校



根占こども園・つじみ保育園



オドル野菜プロジェクト収穫祭 2023 in 南大隅 with 南大隅町花火大会

9月2日(土) みなと公園に約 5,500 人が集い、夏の南大隅を満喫!

4年ぶりの夏まつりと同時開催

9月2日に、EXILE ÜSAさんがプロデュースする「オドル野菜プロジェクト収穫祭」と4年ぶりの開催となる「南大隅町夏まつり」を融合させ、「オドル野菜プロジェクト収穫祭2023 in 南大隅 with 南大隅町花火大会」をみなと公園にて開催しました。



EXILE ÜSAさん



サツマイモの収穫イベントも実施

「オドル野菜プロジェクト」は、子どもたちに農業の素晴らしさと食への感謝を育む取組みとして全国各地で実施しており、南大隅町では昨年度から取組みを進めています。

収穫祭当日の午前中には、町内児童と保護者、大切に圃場管理を続けてきたシルバー人材センター会員などが参加し、4月の苗植えから育った「オドルサツマイモ」をÜSAさんと一緒に収穫する「収穫イベント」を実施しました。

しっかりと育った紅はるかのは収穫では、その喜びと作物

への感謝をダンスで表現し、子どもも大人も笑顔で農業に触れ合う貴重な時間となりました。

作物の収穫を祝う「収穫祭」では、根占中学校音楽部の演奏や南蛮フラッグの演舞、南大隅高校生と町女性会による佐多音頭と根占小唄の地元踊りが披露され、メインとなるÜSAさんの「NEO盆踊り」では、やぐらの周りを多くの来場者が囲み、会場内は最高潮の盛り上がりとなりました。

最後は、約1時間に及ぶ3部構成の打ち上げ花火が本土最南端の夜空を彩り、多くの笑顔があふれる1日となりました。



長寿を祝い表彰状を伝達

内閣総理大臣から百歳高齢者表彰

敬老の日の記念行事として令和5年度中に100歳を迎える方へ、内閣総理大臣から贈呈された表彰状と記念品の伝達を行いました。町内では5人の方が表彰されました。いつまでもお元気で過ごしてください。



(写真前段左から) 原口倫子さん 福元タネ子さん



福里アキエさん (写真右)

子ども会活動を中心に

ジュニア・リーダークラブ発足式

9月16日、南大隅町ジュニア・リーダークラブ「みなみさき」が結成されました。

発足式では山下教育長より「クラブが発足した今日が、活動の第一歩。子ども会活動を通して、小・中学生の活動のサポートや大人と子どもをつなぐ役割が求められます。そのためには『気づいたら動く、声をかける』ということを念頭に頑張ってください。」とエールが送られました。

今後の町子ども会活動や各種イベント活動の支援等、「みなみさき」の活躍にご期待ください。



「みなみさき」の皆さん

「かかし」づくりで地域を元気に

原自治会「原元気会」かかしコンテスト

原自治会の原元気会（会長：小田秀夫さん）が、4年ぶりにかかしコンテストを開催されました。

話題のスポーツを模した『かかし』など、各班のアイデアが光る『かかし』が国道沿いに展示されています。小田会長は「町内外の方々から好評で、引き返して写真を撮る人も。人気がありますよ」と話されました。

にぎやかな『かかし』は、11月中旬ごろまで展示される予定です。



原元気会 かかしコンテスト

日本郵便と包括連携協定

幅広い分野で相互に連携

9月28日、町は日本郵便株式会社と包括連携協定を締結しました。

この協定は、町と郵便局が協力して地域振興や福祉の向上、防災・防犯に関する情報連携を図るために結ばれました。日本郵便のネットワークを活かした地域の見守り活動、健康増進や子育て支援など幅広い分野で、町民サービスの向上が期待されます。



根占郵便局長 大村淳朗さん (写真前段右)
(後段右から) 佐多郵便局長 原田信一さん
大泊郵便局長 一松一二三さん
大浜郵便局長 精木博之さん

令和5年度南大隅町総合防災訓練を11月12日に実施します

各防災関係機関協力のもと、地震災害に対する訓練を行います。
訓練を実施する消防団の雄姿をぜひご覧ください。

【訓練日時】 11月12日 日曜日 午前7時から11時終了予定

【会場】 佐多山村広場

※見学車両の駐車は、第一佐多中学校正門前の広場をご利用ください。



想定

日向灘沖を震源とするマグニチュード9.1の地震が発生し、南大隅町においても最大震度6弱の地震を観測したことにより、家屋の倒壊、火災及び津波が発生するとともに、道路をはじめライフラインに大きな被害を受けている。

訓練内容

- ① 避難訓練
- ② 救助・救出訓練
- ③ 火災訓練
- ④ 救急・救命訓練
- ⑤ 避難所運営訓練

※訓練開始前に、防災行政無線にて訓練開始のサイレン吹鳴を行います。

当日は、浜上・浜下自治会の皆さんを対象に、午前7時30分頃から8時15分頃まで「避難訓練」を行います。ぜひご参加ください。

■問い合わせ先 役場 総務課 Tel 24-3111 支所総務民生グループ Tel 26-0511

11月是不法投棄防止強化月間です



▼県では、産業廃棄物の不法投棄等の根絶を図るため、毎年11月を「不法投棄防止強化月間」と定めています。

▼期間中は、不法投棄防止の啓発活動や不法投棄防止パトロール等を強化しています。

▼不法投棄は重大な犯罪です。(5年以下の懲役、1,000万円以下の罰金又はこの併科)。この機会に一人ひとりが「不法投棄をしない。させない。見つけたらすぐ電話を」という意識を持ち、不法投棄のない住みよい地域をつくりましょう。

▼産業廃棄物の不法投棄を発見したら、地域振興局保健福祉環境部または、県庁廃棄物・リサイクル対策課まで連絡ください。

県庁廃棄物・リサイクル対策課 Tel 099-286-3810

マイナンバーカードを活用して生活を便利に

マイナンバーカードの取得はお済みですか？

マイナンバーカードは色々な場所で利用できます。本人確認書類としてはもちろん、健康保険証としての利用、役所へ出向かず異動手続き（手続きにより来庁していただく場合もあります）、コンビニでの証明書発行等、使い方は様々です。

これまで窓口で印鑑証明書の発行をするためには、「印鑑登録証」の提示が必要でしたが、印鑑登録をしている本人が来庁した場合に限り、「マイナンバーカード」の提示でも印鑑証明書の発行ができるようになりました。（代理人申請の場合は、従来どおり印鑑登録証のみの発行となります。）

ますます便利に使えるマイナンバーカード。申請がお済みでない方は、ぜひご来庁ください。

来庁することが困難な方は、出張申請受付サービスも行っております。

お問い合わせは、本庁町民保健課 Tel 24-3125、佐多支所総務民生グループ Tel 26-0511まで。

■問い合わせ先 役場 町民保健課 Tel 24-3125

『農林水産物大即売会 2023』開催

本町の地域経済及び生活支援を図るため『農林水産物大即売会 2023』を開催します。たくさんのご来場をお待ちしております。

◆日時 11月23日（木曜日、勤労感謝の日）9時から13時

◆場所 みなと公園

◆内容 農林水産物等の販売・展示・その他

★出店を希望される方は、役場経済課までお問い合わせください。

申込期限 11月2日（木曜日）

★即売会への送迎バスの運行を予定しております。送迎を希望される方は、役場経済課までご連絡ください。

申込期間 11月1日（水曜日）から11月10日（金曜日）

■問い合わせ先 役場 経済課 Tel 24-3128

第68回肝属秋季畜産共進会 第72回鹿児島県畜産共進会

9月8日、肝属中央家畜市場で、第68回肝属秋季畜産共進会が開催されました。

本町から14頭が出品され、若雌第2区において佐多川北地区の園田五男さん飼育のうめ号が、肝属地区の代表として県畜産共進会への出品が決定しました。

9月30日、霧島市において開催された第72回鹿児島県畜産共進会では、総出品頭数59頭中、肝属地区から11頭の代表牛が参加しました。審査の結果、うめ号は上位入賞こそ逃したものの、みごと最優秀賞を獲得し、また肝属地区は団体2位を獲得しました。

次回の全国和牛能力共進会は北海道の開催が決定しており、それに向けて南大隅町牛のさらなる躍進を目指します。



鹿児島県畜産共進会



園田五男さん うめ号



第68回肝属秋季畜産共進会審査結果

根占地区 (団体2位)	種目	区分	名号	出品者名	成績
若雌	若雌	1部	おはぎ	大中原翔吾	最優秀賞
		1部	やすはな	鶴田洋行	最優秀賞
		1部	ゆり	橋口初男	優秀賞
		2部	おてんばみみ	舞原五美	最優秀賞
父系群	父系群	3部	ふくひろ625	福元邦洋	最優秀賞
		3部	ゆりひさやす	松留航大	
		3部	さち5	松留航大	

佐多地区 (団体9位)	種目	区分	名号	出品者名	成績
若雌	若雌	1部	ひめふくの6	稲留俊一	優秀賞
		2部	うめ	園田五男	最優秀賞2席
		2部	かおりちゃん	稲留俊一	優秀賞
		2部	まこ2の4	恒吉勝行	優秀賞
父系群	父系群	3部	たくだいち	(有) 拓大ファーム	優秀賞
		3部	あかり106		
		3部	うめ3の715		

南大隅町子牛のセリ市情報〔令和5年9月〕

地区	総頭数	売却頭数	総平均	メス	去勢
根占地区	136頭	96頭	452,094円	358,611円	508,183円
佐多地区	47頭	44頭	388,636円	347,815円	453,471円
肝属地区	1,581頭	1,361頭	430,665円	361,226円	487,507円

肝属全体前月比：48,710円安
※価格は売却分（税抜価格）

◎南大隅町最高販売価格牛の血統等

区分		父	祖父	曾祖父	産次	日齡	体重	価格
根占	メス	華忠良	若百合	安福久	2	290 日	333kg	700,000 円
	去勢	安亀忠	幸紀雄	美国桜	7	291 日	321kg	958,000 円
佐多	メス	華満福	秀幸福	喜亀忠	3	285 日	317kg	526,000 円
	去勢	若百合	華春福	安福久	4	275 日	335kg	801,000 円

■問い合わせ先 役場 経済課 Tel 24-3128

狩猟される皆様へ

～豚熱・アフリカ豚熱対策のお願い～

- ・平成30年9月以降、九州で初めてとなる養豚場における豚熱発生が佐賀県内で確認され、野生イノシシでも山口県など34都府県で豚熱陽性が確認されており、県内への豚熱ウイルスの侵入リスクが一段と高まっています。
- ・イノシシで豚熱が発生した場合、発生地域のイノシシ肉の利用が制限される可能性があるなど、狩猟にも大きな影響があります。
- ・近隣諸国ではアフリカ豚熱の発生が継続して確認されています。
- ・県内の野生イノシシにおける豚熱の清浄性を維持するために、皆さんの一人一人の洗淨・消毒が重要です！！

ウイルスがいる場所

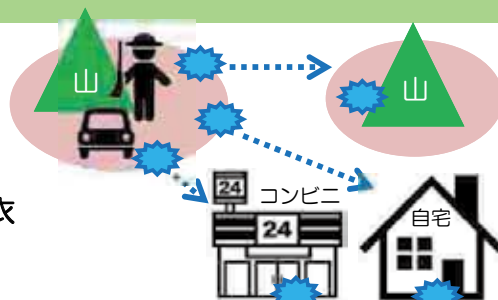
- ・豚熱感染イノシシが確認された地域は特に要注意です。
- ・感染したイノシシは糞便中などにウイルスを排出し、環境中（土壌、植物など）を汚染します。
- ・環境中にウイルスがいる山に入ると、靴、車両のタイヤ、猟具等に付着して豚熱等ウイルスを拡散させるおそれがあります。



感染を広げないために必要な行動

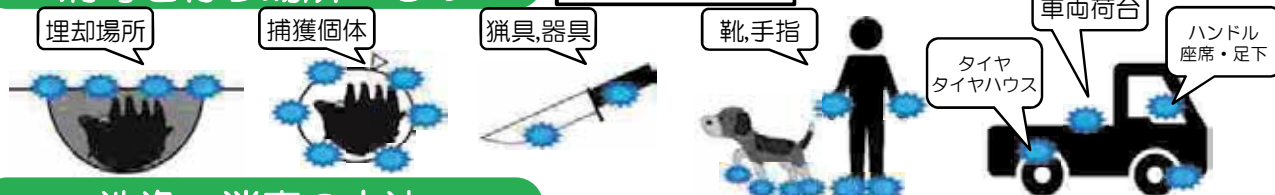
いつ、何をすればいいの？

- 狩猟した後、大きく移動する際に「洗淨」・「消毒」。
（具体的には、別の山へ移動するとき、山を降りるとき、移動途中でコンビニなどに立ち寄るときなど）
- 自家消費用の解体時には、使い捨てゴム手袋、衛生的な着衣（レインコート、防護服等）を使用。
※レインコート等は使い捨て又は洗淨・消毒
- 解体後の内臓等は、放置せず二重に袋につつみ持ち帰り、衛生的に確実に廃棄。
やむを得ない場合は消毒等を適切に行い、公衆衛生の確保に十分配慮したうえで適切に埋置。
- 自家消費の目的であっても、肉等を豚熱等陽性確認地域から持ち出さない。
※「豚熱感染確認区域におけるジビエ利用の手引き」に従ってジビエ利用する場合は除く。
- 自宅に帰ってから、特に念入りに「洗淨」・「消毒」。次の猟場にウイルスを持ち込まない。



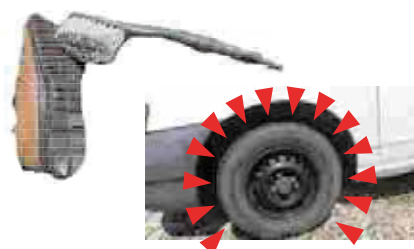
消毒を行う場所・もの

洗淨する場所



洗淨・消毒の方法

- 靴の裏、タイヤ周り、器具（ナイフなど）
→ ブラシなどを使いながら逆性石けん液などで土や血液などの汚れを落とす。
- 消毒は、洗淨後にお願いします。
→ 逆性石鹼やアルコール、消石灰の乳液（粉でも可）をスプレーやジョウロ、噴霧器でかけてください。



お問い合わせ先

南大隅町役場 経済課 TEL：24-3128 FAX：24-3119
【豚熱関係】畜産係 【狩猟関係】林務係

大泊方面のコミュニティバスなどの運行についてのお知らせ

令和5年10月から鹿児島交通の路線バス（廃止代替バス）の廃止に伴い、大泊方面のバスのお問い合わせが増えています。コミュニティバス等については、次のとおりです。

コミュニティバス

〔田尻～竹之浦～岩下～佐多〕

バス停	火曜日 木曜日	バス停	火曜日 木曜日
田尻	8:45	A コープ	12:30
大泊	8:54	佐多バス停	12:31
外之浦	8:59	支所前	12:32
間泊	9:06	佐多小前	12:34
竹之浦	9:07	第一佐多中前	12:36
川原	9:08	瀬戸山入口	12:37
竹之浦小前	9:09	瀬戸山	12:38
川尻	9:11	馬籠	12:41
古里	9:12	岩下	12:48
永江	9:18	宇都	12:49
立切	9:22	上村入口	12:53
上村入口	9:27	立切	12:58
宇都	9:31	永江	13:02
岩下	9:32	古里	13:08
馬籠	9:39	川尻	13:09
瀬戸山	9:42	竹之浦小前	13:11
瀬戸山入口	9:43	川原	13:12
第一佐多中前	9:44	竹之浦	13:13
佐多小前	9:46	間泊	13:14
支所前	9:48	外之浦	13:21
佐多バス停	9:49	大泊	13:26
A コープ	9:50	田尻	13:35

温泉送迎バス

令和5年10月から途中下車ができるようになりました。
※佐多～根占間は、最寄りのバス停で乗降してください。

〔佐多～ネッピー館〕

バス停	火曜日 木曜日
石蔵	10:00
A コープ	10:01
片野坂	10:07
大川	10:08
石走	10:11
立神	10:17
舟木	10:18
大浜	10:23
丸峯公民館	10:26
ネッピー館	10:35

バス停	火曜日 木曜日
ネッピー館	13:00
丸峯公民館	13:09
大浜	13:12
舟木	13:17
立神	13:18
石走	13:24
大川	13:27
片野坂	13:28
A コープ	13:34
石蔵	13:35

〔大泊～島泊～上之園～石蔵～ネッピー館〕

バス停	金曜日	バス停	金曜日
大泊	9:05	ネッピー館	13:00
尾波瀬	9:10	丸峯公民館	13:09
島泊海岸	9:23	大浜	13:12
旧島泊中前	9:26	舟木	13:17
西方	9:36	立神	13:18
西方公民館	9:38	下園自治会内	13:27
西方入口	9:39	石走	13:29
上之園公民館	9:45	大川	13:32
阿保	9:50	片野坂	13:33
神社前	9:53	A コープ	13:39
入ケ町入口	9:54	石蔵	13:40
町営住宅前	9:56	町営住宅前	13:44
佐多バス停	10:00	入ケ町入口	13:46
A コープ	10:01	神社前	13:47
片野坂	10:07	阿保	13:50
大川	10:08	上之園公民館	13:55
石走	10:11	西方入口	14:01
下園自治会内	10:13	西方公民館	14:02
立神	10:22	西方	14:04
舟木	10:23	旧島泊中前	14:14
大浜	10:28	島泊海岸	14:17
丸峯公民館	10:31	尾波瀬	14:30
ネッピー館	10:40	大泊	14:35

■問い合わせ先

役場 企画観光課 TEL 24-3113

雄川の滝 保全管理のための入園料(仮)制度 実証実験の実施のお知らせ

南大隅町では、国立公園に指定されている雄川の滝において、入園料制度の導入を検討しています。この制度は、雄川の滝の利用者から入園料を負担していただき、雄川の滝を持続的に保全・利用するために必要な経費に活用するものです。今回は、実証実験を実施し、今後の取り組み体制やより良い制度に向けて検討を行います。

＜実証実験の詳細＞

- ◆入園料：大人（中学生以上）300 円
小学生 150 円 ※幼児無料
- ◆期 間：令和5年11月3日（金・祝）～5日（日）
- ◆時 間：8時30分～17時
- ◆対象者：雄川の滝を利用する全ての方
（南大隅町にお住まいの皆様もご理解とご協力をお願いします）

■問い合わせ先 役場 企画観光課 TEL 24-3115



南大隅町根占図書館創立 140 周年記念事業

令和 5 年度は根占図書館（明治 16 年創設 私立根占書籍館がその前身）が 140 年の節目の年を迎えます。

その歴史的瞬間を記念事業という形で、町民の皆さまとともに祝い、根占書籍館の歴史をひも解いていきたいと思ひます。私たちの町にはこんなすてきな図書館があります。皆さまにこれまで以上に、「図書館のことを好きになっていただきたい」そんな気持ちで開催します。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

南大隅町根占図書館創立 140 周年記念式典

会場：南大隅町体育館 どなたでもご参加いただけます。

日時：11 月 19 日 日曜日 9 時から 12 時 ※【受付】8 時から

- 読書活動推進功労者及び優良読書グループ、移動図書館長表彰式
- 「図書館キャラクター及び読書感想文」表彰式
- 読書活動発表
- 記念講演「根占書籍館の歴史をひもとく」 講師：水枝谷 清春 氏
- 記念コンサート 音 YUZURI



図書館まつり

期日：11 月 19 日 日曜日

会場：南大隅町根占図書館 どなたでもご参加いただけます。

ブックリサイクル

9:00～17:00
除籍本などを無料でお譲りします。

クイズラリー

9:00～17:00
本を借りてクイズラリーに挑戦しましょう。

○革細工作り
13:30～15:30
・参加費：400 円
・先着：30 名
※申し込みが必要です。

○ビーズストラップ作り
13:30～15:30
・参加費：150 円
・先着：30 名
※申し込みが必要です。

○スラックライン
13:30～15:30 ・先着：40 名
※申し込みが必要です。
スラックラインとは細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツ。子どもから大人まで一緒にワクワクする時間が過ごせます。
図書館の外で行います。

企画展示

- ★「根占書籍館時代」の本
貴重な図書資料を展示します。
ぜひ先人たちの思いにふれてください。
- ★図書館キャラクター応募作品
- ★読書感想文受賞者作品
- ★南大隅町俳句講座受講生作品
- ★書道教室生作品

○キッチンカーがやってきます！

図書館横広場にてコーヒー、ソフトドリンク、パン、うどん等、おいしいフードやスイーツを販売します。親子で、友達で、仲間で、楽しんでください。

○革細工作り、ビーズストラップ作り、スラックラインは、11 月 8 日までに申し込みをお願いします。



この機会にぜひ図書館 2 階「南大隅町歴史民俗資料室」をご利用ください。

「磯長得三」「八島太郎」など、南大隅町にゆかりのある偉人や歴史の情報を展示しています。

■申し込み・問い合わせ先 教育委員会 教育振興課 社会教育係 Tel 24-3164

はじめよう！減塩習慣

南大隅町は

令和5年度から『高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業』が始まり、若いうちから後期高齢者になっても健康で、自分の住み慣れた地域で暮らし続けていけるよう、生涯を通じた健康づくり・介護予防に取り組むこととなりました。

本町は、高血圧や糖尿病等、血管を傷つけてしまう疾患で治療している方の割合が高く、その予防がとても重要となっています。

1日食塩推定量検査

今年5月に特定健診（40歳から74歳国保）・長寿健診（75歳以上）・若いもん健診（19歳から39歳）を利用して、尿の検査でわかる1日の食塩摂取量の推定量検査を実施しました（957人の方が受診）。

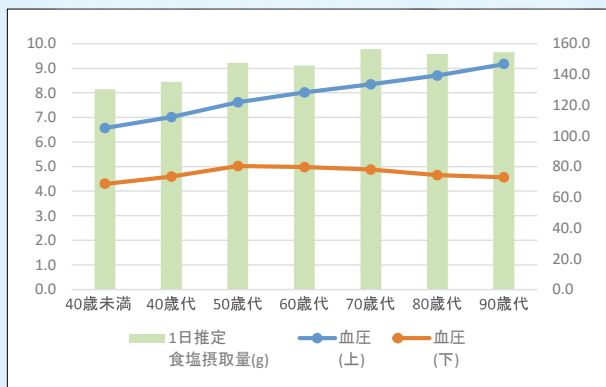
結果から

血圧の値を中心に表を見てみましょう。

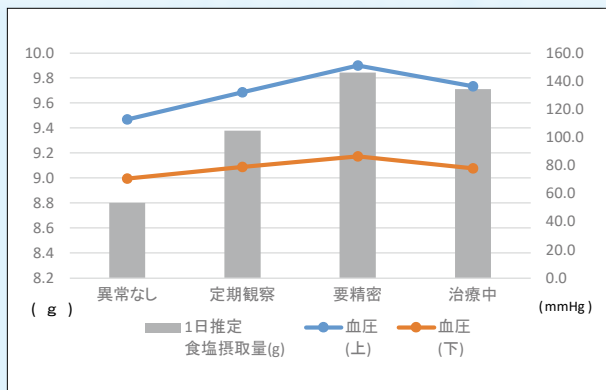
年齢が上がるとともに食塩摂取量は多く、上の血圧も高くなっている傾向にありました。血圧の判定値が上がると食塩摂取量は増えている傾向にありますが、治療中の方は服薬をしている影響もあり、血圧値・食塩摂取量共に要精密判定の方より若干下がる傾向でした。1日食塩推定量検査を受けた方は、摂取量にかなり幅があり、少ない方で3g未満、多い方で18g以上という値でした。

食塩摂取量が低い方は、血圧判定の『異常なし』割合が高く、平均摂取量7.5gを超えると上の血圧は130を超えて『血圧要注意・要観察』の範囲となりました。結果報告会でお話を聞かせていただくと、1日食塩推定量摂取量が低い方は全体の食事が少ない方も多く、また6g未満で要精密や要観察判定になっている方を確認すると血糖値や心臓の治療中や要精密判定の方となっていて、医師等から食事指導を受けている方もいました。

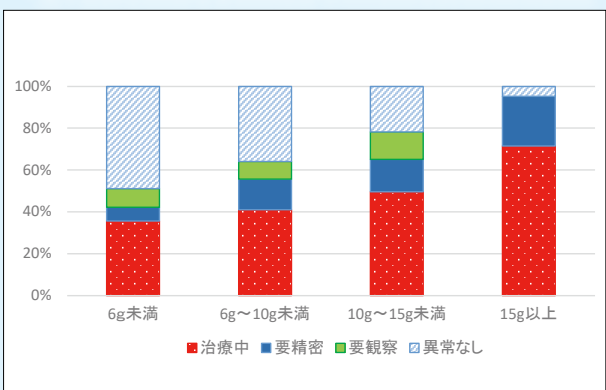
年代別平均食塩摂取量・平均血圧



血圧判定別の平均食塩摂取量・平均血圧



平均食塩摂取量別の血圧判定者割合



〈特定健診・長寿健診・若いもん健診を受診された方の結果〉

減塩を習慣に！の巻



■問い合わせ先 根占保健センター Tel 24-3388

絵 有木円美 (地域おこし協力隊OG)

4コマ漫画の企画内容は担当課や広報担当が作成し、漫画の絵を地域おこし協力隊OGの有木円美さんに担当していただいています。

食生活を見直すチャンス

1日食塩推定摂取量の高かった方では、「塩分は気を付けているのに・・・」と言われる方でも、「毎食味噌汁を飲んでる」「味噌汁はお椀についてからお湯で少し薄めて薄味にしているが全部飲んでる」「何度も温めているうちに煮詰まって塩辛くなってしまう」「野菜が少ない」「漬物や梅干しをよく食べている」「しょうゆをたっぷりつけてお刺身を食べる」等、習慣として摂っている状況がわかりました。

またご夫婦でも、「同じ食事を食べているのに夫の方が低い」や「妻の方が低い」と言われる方もいましたが、よく聞くと農作業等で汗をかいている方は低く、晩酌でおつまみ等を食べている方は高くなっていることもありました。

尿検査での1日食塩推定量検査は、そのときの尿のナトリウム値、カリウム値、クレアチニン値を元に1日分の食塩量を推計していきますので、あくまで参考に！

「思ったより高かった」という方、今が食生活を見直すチャンスです！

食生活を少し見直してみませんか？

尿の中に含まれる食塩量測定を希望される方、根占保健センターへお申込みください。

骨を強くして骨粗しょう症を予防しよう！

骨粗しょう症とは・・・

骨の内部がスカスカになり、骨折しやすい状態になる病気を「骨粗しょう症」といいます。骨を作る細胞と骨を壊す細胞のバランスが崩れて発症してしまいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついたり、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

骨を強くする食事とは・・・

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

食改さんが教える ワンポイントアドバイス

- ◆カルシウム 牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
※骨粗しょう症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日700～800mgです。
- ◆ビタミンD サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など
- ◆ビタミンK 納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

- ◆控えめにしたい食品、避けたい嗜好品など
 - ・スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取
 - ・アルコールの多飲
 - ・カフェインを多く含むコーヒーの多飲
 - ・タバコ

※栄養やカロリーのバランスがよい食事を定期的に摂ることが一番大切です！



カルシウムアップ炊き込みご飯

- ≪材 料≫ = 2人分 =
- ・ひじき 小さじ 1
 - ・しらす干し 6g
 - ・干し椎茸 1枚
 - ・人参 10g
 - ・スキムミルク 大さじ 2
 - ・塩 小さじ 1/6
 - ・しょうゆ 小さじ 1/2
 - ・米 1合
 - ・だし汁 220cc
 - ・ごま 小さじ 1

- =作り方=
- ①ひじき、干し椎茸は水で戻す。椎茸は石づきを落として2等分し、せん切りにする。人参もせん切りにする。
 - ②だし汁に浸水させていた米に、スキムミルク、塩、しょうゆとひじき、しらす干し、干し椎茸、人参を加えて炊く。

≪1人分≫
エネルギー：315kcal
たんぱく質：9.2g
カルシウム：160mg
塩 分：1.4g

れんこんとごぼうのミルクきんぴら

- ≪材 料≫ = 2人分 =
- ・れんこん 60g
 - ・ごぼう 60g
 - ・人参 30g
 - ・豚肉 40g
 - ・サラダ油 小さじ 1/2
 - ・牛乳 150cc
 - ・麵つゆ (3倍濃縮) 大さじ 1/2
 - ・七味唐辛子 少々

- =作り方=
- ①れんこんは薄いいちょう切りに、ごぼうと人参はささがきにする。豚肉は細切りにする。
 - ②①のれんこんとごぼうは水にさらす。
 - ③フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
 - ④少し炒めたら人参を加え、牛乳、麵つゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
 - ⑤お好みで七味唐辛子をふる。

≪1人分≫
エネルギー：140kcal
たんぱく質：8.1g
カルシウム：110mg
塩 分：0.9g



食改さん（町食生活改善推進員）

縁ひろがれプロジェクトレポート VOL.4

高齢化が進む南大隅町で、一日でも長く安心して地域で暮らすには？そんな切実な問いかけから始まったのが「縁（えに）ひろがれプロジェクト」です。

8月下旬、栗之脇自治会では第3回目の打ち合わせが行われました。これまでの話し合いで、ゴミ出し・介護・通院・農地の整備など、生活上のさまざまな不安が浮き彫りになりました。今回のテーマは「取り組むべき課題の具体化」です。これまで出てきたテーマから、どの課題に中心となって取り組んでいくかを決定します。

栗之脇自治会で選ばれたのは、スマートフォンアプリ「LINE」の活用でした。「高齢者の緊急時の対応については特に大きな声が寄せられていました。緊急時の連絡手段として自治会メンバー全体でLINEを活用できれば、より安心につながると思います」と、自治会長の田淵悦二さんは話します。

LINE活用をテーマに決めたのには、さらに2つのポイントがありました。一つは、自治会でこれまで使っていた無線放送の設備が故障し、資金を出してまで修理するかどうか検討するタイミングだったこと。そしてもう一つは、自治会活動を支援するための「スマイル支え合い活動事業補助金」でデジタル推進のサポートがあり、活動資金が確保しやすいことでした。

「LINEは緊急時だけでなく、会合の出欠確認や、行方不明の高齢者の目撃情報集め、通院や買い物の乗り合わせについての相談など、さまざまな用途に活用できます。栗之脇自治会の取り組みがモデルケースとなって、町全体に波及していくかもしれませんね。」本プロジェクトのアドバイザーである高橋信行教授も笑顔で語ります。

LINE活用は、高齢者の多い自治会だからこそ大きな効果を発揮する「コミュニケーション革命」となり得ます。今後は地域の若手をデジタル推進員として活動を展開する方針ですので、進捗を随時紹介してまいります。（レポート：大杉祐輔）



■問い合わせ先 役場 介護福祉課 Tel 24-3126

『子ども第三の居場所』 事業が本格スタート！



これまでプレ事業として行っていた「子ども第三の居場所」事業が、正式に10月よりB&G財団の助成金を受けて運営できるようになりました。『誰一人取り残さない地域子育てコミュニティ』として、こどもたちの安心とつながりのある居場所となることを目指します。

社会福祉法人栄光会「からすたろうの学び家」にて運営いたします！



○ 対象児童 小学校に通学する1～6年生とその兄弟姉妹(中学生) (1～3年生優先)
※上記対象児童以外でも、当法人が特に必要と認める場合には利用可能ですのでお気軽にお問い合わせください。

- ・保護者が親族の支援を受けられず居宅外で遅くまで就労している場合（居宅内での自営を含む）
- ・母親が出産前6週間から出産後1年間の期間にある場合
- ・保護者が疾病又は負傷のため自宅療養している場合又は長期に渡り入院もしくは通院している場合
- ・保護者が長期に渡り親族の介護をしている場合
- ・ひとり親家庭の子
- ・スポーツ少年団や習い事に行くまで家でひとりになってしまう子(かぎっこ)
- ・学習上のつまづきや困難を抱える子
- ・学校に行きづらくなっている子
- ・相談する場や安心できる癒しの場が必要な高校生や大人（第5金曜日アートセラピーあり）

- 営業日 月曜～金曜(必要に応じて土・日の営業あり)
- 営業時間 14:00～19:00
- 利用料 おやつ 80円
夕食 300円(無料家庭あり)

■問い合わせ先 からすたろうの学び家（ねじめ幼稚園跡地） Tel 27-4840 担当 川北

さいなんたん協力隊だより

『歩み寄りの第一歩』 地域おこし協力隊 原田 志穂子

数年前、社会の常識に苦しむ方々との出会いがあり、またその方々に対して強い魅力を感じたことがきっかけで「常識の中で魅力が埋もれてしまうことのない、多様を楽しめる社会」を願うようになりました。

そして農業研修で花の木農場を訪ねた際、「思い描いた『やさしい社会』がここにある！」と驚きました。障がいを持つ利用者の皆さんと職員の方が、共に汗を流し個性全開で働いていたのです。できることを、一生懸命に、穏やかに。初めての農作業でスピードは遅く失敗もする私でしたが、利用者さんはイライラすることなく、黙ってフォローしてくれました。

その後、多様な人々が「食」や「音楽」を通じて交流するイベント、「ハナノキフェス」に実行委員として携わる機会をいただきました。コンセプトは「参加者が“既存の枠から解放されるリフレーミング体験”を満喫する」。利用者さんが中心でありながら、交流を通してこれまでの常識を楽しく取り払い、再定義しよう、という来場の方々に働きかけるイベントでもあります。

話は変わりますが、日本語教師として多文化共生の取り組みに関わっていた頃、行政や地域の中で外国人への支援ばかりが語られることに私は少しもやもやしていました。少数派への支援はもちろん大切ですが、多数派からの歩み寄りが無いことには、本当に過ごしやすい場所にはならないと感じていたからです。時代によって、コミュニティによって、常識は違いますし、全ての場面において多数派でいられる人はいません。歩み寄ることは、自分自身の生きやすさをつくることでもあります。またその歩み寄りの第一歩は「知ること」だと思うのです。

ハナノキフェスは、利用者さんの一生懸命働く姿、キラキラの笑顔、コミュニケーションの取り方など、普段の生活の中では感じる機会が少ないその魅力を「知ること」ができるイベントです。これをきっかけに、農園の中の『やさしい社会』が、地域に広がってほしいな、と感じています。



ハナノキフェス 2023

- ▶ 10月29日(日)
- ▶ 10時～15時
- ▶ 花の木農場



『素晴らしい、南大隅町の海』 地域おこし協力隊 福元信一郎

小さい頃から泳ぐのが好きでした。

社会人になり、川や海に関わることがなくなりました。

レストランを辞めてから以前から興味のあったシーカヤックをするようになり、南大隅町の海にも来るようになりました。

南大隅町に移住しようと思った理由の1つに海の魅力があります。今年は念願のダイビングにチャレンジして、初級ですがライセンスも取ることができました。伊座敷の海に潜ると、すぐそこに海の楽園が広がっていました。キビナゴの群れに囲まれたり、クマノミが居たり、こんな近い所に多種多様な魚たちがたくさん住んでいました。初めてダイビングの経験にとっても感動しました。

ダイビングリバティの瀬戸口さんも世界的に見応えがある海だよとおっしゃっていましたが、海の中を見たことがない自分は、想像よりも美しい海でした。

仕事の面でもこれからもっと海と関わりたいと思いました。町内外に「南大隅の海ってとても素晴らしいよ」と伝えたいです。

海に潜ったことのない方、ぜひ一度潜って見てください。世界が開けます。





「強い信念・高い意欲・熱い感動」

第70回体育祭



50m走



Throw up catch



綱引き



ジャベリックスロー



部活動紹介



昭和リレー



フォークダンス



障害物競走



選抜リレー

みなお部活動「弓道部」特集！

8月26日(土),「鹿屋市近隣高校弓道大会」が開催されました。男女共に、鹿屋中央高校弓道部の選手と合同チームを組み、大会に臨みました。

結果は【男子団体 2位】【女子個人 4位 (三宅 円)】となりました。

弓道部は人数こそ少ないですが、お互いに切磋琢磨して日々の練習に取り組んでいます。この成績を自信にして、さらに成長していきますので、今後も応援をお願いします！！



【左:大会会場にて 中:バーベキュー 右:苗つけの様子】

夜にはバーベキュー, 27日にはピーマンの苗つけのお手伝いをした生徒たちの様子です。

夏休みの終わりに貴重な経験ができた生徒たちは大喜びでした(*^_^*)

介護認定調査員 募集

介護認定調査員を募集します。

●業務内容

介護保険における介護認定調査

●雇用期間

12月1日から令和6年3月31日まで

●雇用条件

勤務時間 8時30分から17時
月額報酬 20万3800円
会計年度任用制度による勤務条件

●保険等

通勤費用、社会保険、雇用保険、有給休暇

●応募資格

看護師、保健師、介護支援専門員、介護福祉士、社会福祉士のいずれかの資格及び普通自動車免許（AT限定可）を有する方。パソコン（ワード・エクセル）の簡単な入力操作ができる方。

●募集人員

1名

●応募期限

11月17日金曜日

●必要書類

会計年度任用職員登録申込書兼履歴書及び資格を有する証明等

●提出書類送付・問い合わせ先

役場 介護福祉課 Tel 24-3126

学校給食センター調理員 募集

学校給食センターの調理員を募集します。

●業務内容

学校給食調理など

●雇用期間

12月1日から令和6年3月31日まで

●雇用条件

勤務時間 8時から16時30分
月額報酬 14万5260円
年2回賞与あり 週休2日制
会計年度任用制度による勤務条件

●保険等

通勤費用、社会保険、雇用保険、有給休暇

●応募資格

令和5年4月2日時点で18歳以上の方

●勤務場所

南大隅町学校給食センター

●募集人員

1名

●応募期限

11月17日金曜日

●必要書類

会計年度任用職員登録申込書兼履歴書等

●提出書類送付・問い合わせ先

南大隅町教育委員会
Tel 24-3143

マイナンバーカード 時間外受付

●11月の時間外受付実施日

1日、8日、15日、22日、29日の5日間（19時30分まで）

●受付方法 電話予約受付（予約日の前日17時まで）

●実施場所

本庁町民保健課

●予約申し込み・問い合わせ先

役場 町民保健課 Tel 24-3125
支所 総務民生グループ
Tel 26-0511

境界トラブル休日無料相談所開設

土地の境界に関するご相談を、土地家屋調査士・弁護士・法務局職員がお受けします。

●日時

11月26日（日曜日） 10時から15時

●場所

鹿屋会場
鹿児島県地方事務局鹿屋支局

●主催

鹿児島県土地家屋調査士会

●共催

鹿児島県弁護士会、鹿児島県地方事務局

※原則として、事前予約制です。申込みは、11月23日（木曜日）までです。

●申し込み・問い合わせ先

鹿児島県土地家屋調査士会事務局
Tel 099-214-2958

令和5年度南大隅町オープン開催

令和5年度南大隅町オープンを開催します。

●主催

南大隅町体育協会ゴルフ部

●開催期日

12月2日（土曜日）
午前9時30分現地集合

●開催場所

大隅カントリークラブ

●申込期限

11月17日（金曜日）
期限厳守

●参加費

1千円

●懇親会費

2千円

●その他

先着40名で締め切りとなります。

●申し込み・問い合わせ先

体育協会ゴルフ部事務局
役場建設課 中村 Tel 24-3129

ひとしずく

野外上映会

スターライトシネマ in 南大隅 入場無料

根占会場 ▶ 旧宮田小学校グラウンド（雨天時 ▶ 旧宮田小体育館）
第一夜 11月18日（土） 15:00開場 / 17:30上映

佐多会場 ▶ 佐多岬野営場（雨天時 ▶ さたてい倶楽部）
第二夜 11月19日（日） 15:00開場 / 17:30上映

詳細はこちら

ドラゴンマルシェも同時開催!!（両日各会場にて）

主催：みんなみらいLAB
 協力：ドラゴンマルシェ / DYCエンターテインメント

南大隅町を舞台に、皆様のご協力をいただいたあの映画がついに初上映！

知 知らせ

19

都合により
掲載できません

お悔やみ申し上げます(敬称略)

都合により
掲載できません

ご結婚おめでとう(敬称略)

都合により
掲載できません

お誕生おめでとう(敬称略)

町の人口(10月1日現在)

男	3,004 人 前月比 - 8 人
女	3,213 人 前月比 - 17 人
合計	6,217 人 前月比 - 25 人
世帯	3,597 戸 前月比 - 13 戸

町の動き

保健・検診・教室 ■10月・11月

月 日	行事名	時 間	場 所
10 月 31 日	レントゲン検診	配布済み日程表のとおり	根占地区巡回
11 月 1 日	幼児歯科検診	13 時から	根占保健センター
11 月 1～2 日	レントゲン検診	配布済み	根占地区巡回
11 月 6 日	レントゲン検診	日程表のとおり	根占地区巡回
11 月 7～8 日	レントゲン検診		佐多地区巡回
11 月 15 日	乳幼児健診	13 時から	根占保健センター
11 月 15～16 日	レントゲン検診	配布済み日程表のとおり	佐多地区巡回

※各種健診や相談は、根占保健センターTel 24-3388 まで、問い合わせください。

「町の動き」では、役場町民保健課窓口等で申出のあった方のみを掲載しています。
他市町村で届け出ました方でも、希望に応じて掲載しますのでご連絡ください。

都合により
掲載できません

健康相談

月 日	時 間	場 所
11 月 14 日	9:30～11:30	根占保健センター
11 月 16 日	10:00～11:30	佐多支所

町社会福祉協議会 心配ごと相談日

月 日	時 間	場 所
11 月 1 日	9:00～12:00	根占老人福祉センター
11 月 8 日	9:00～12:00	役場佐多支所会議室
11 月 15 日	9:00～12:00	根占老人福祉センター
11 月 22 日	9:00～12:00	役場佐多支所会議室

※状況により中止になる場合がございます。

公営等住宅入居者募集

●根占地区

- まち住宅(単身用1戸) ■建部団地(1戸)
- 滑川住宅(1戸) ■丸峯住宅(1戸)

●佐多地区

- 川田代団地(3戸) ■郡団地(6戸)
- 竹之浦団地(4戸) ■浜団地(5戸)
- 大中尾団地(3戸) ■伊座敷団地(3戸)
- 旧佐多中前団地(3戸)
- 上之園第一団地(単身用1戸)

※ホームページで最新の募集住宅一覧がご覧いただけます。

- 応募締切 11月6日
- 抽選日 11月8日 10時から
- 問い合わせ・申し込み先

建設課 Tel 0994-24-3129
佐多支所 Tel 0994-26-0511

※申し込みには、所得額上限などの条件があり、所得額証明書と納税証明書の提出が必要です。
※入居決定から入居日まで、数週間かかる場合があります。

在宅当番医 市外局番(0994)

月 日	当番医院名	電話番号
10 月 29 日	長浜医院	22-0137
11 月 3 日	肝属郡医師会立病院	22-3111
11 月 5 日	じょうさいクリニック	24-2977
11 月 12 日	濱畑クリニック	25-2575
11 月 19 日	藤崎クリニック	22-2238
11 月 23 日	肝属郡医師会立病院	22-3111

※在宅当番医は、変更になる場合がありますので、受診前に、お電話にて問い合わせください。

11月に納める税・料

国民健康保険税	4 期
後期高齢者医療保険料	3 期

口座振替日

11月27日

※固定資産税 第3期・町県民税 第3期・介護保険料 第4期分は10月末が納期限です。

広報南大隅 11月号は、
11月22日(水曜日)
発行予定です。

南大隅町 HP
移住・定住情報



編集・発行 南大隅町役場企画観光課
〒893-2501
鹿児島県肝属郡南大隅町根占川北226番地
TEL 0994-24-3113 FAX 0994-24-3119

