

市報そお **Soo**city

2025

3

No.237



特集 春にむけてじぶんを整えよう

05 SKLView・弥五郎の里桜まつり

06 **特集**

春に向けて じぶんを整えよう

08 図書館だより

09 教育委員会だより

10 昔々のそお市

11 曾於文藝

12 輝く！ヤングワーカー

13 みんなで知ろう認知症

14 体操教室・健康なび

15 消費生活トラブル

16 実は隣のスゴイ人

18 みんなの学校給食レシピ
PICK UP

21 情報掲示板

24 よろず支援拠点・手話
相談場所の開設

25 プレゼントコーナー・お便り

26 人の動き・医療費の状況

27 税チャンネル・国民年金のはなし

28 子育て支援センター
マイナンバーカード休日申請・交付
子牛せり市結果

29 カレンダー

30 戸籍の窓

31 休日当番医・薬局

今月の表紙



春の訪れを告げる鳥として知られるメジロを撮影した一枚。あたたかい日差しが差し込む、財部城山総合運動公園でサザンカの蜜を吸っていました。

1月6日

卓球で団体・ダブルス・個人の三冠達成



財部中の卒業生で鹿児島工業高校1年の園田泰生さんが、昨年11月に開催された第58回鹿児島県高等学校新人卓球競技大会の団体・ダブルス・個人で優勝し三冠を達成しました。

1月12日

プロ影絵師を招きワークショップを開催



プロの影絵師の川村亘平齋さんを招いて第3回目となる影絵のワークショップと公演がSKLVで開催されました。公演にはアーティストの南部式も出演し、影絵とゴッタン演奏と歌のコラボレーションに参加者は感激しました。

1月21日

高校生のアイデアを商品に



曾於高校商業科3年生のアイデアから、料理研究家の上蘭英美子先生が「新・うまSooめし!」として9品を試作され、市内の事業者や生徒55名で試食会を行いました。数品が商品化へ検討されることになりました。

12月26~28日

1位・2位を独占



宮崎市民文化ホールで行われた第2回宮崎国際バレエコンペティションのジュニアA部門で、中谷小5年の中平華都さん(左2)が1位と審査員長賞、同じく佐々木颯香さん(右)が2位と優秀な成績を収めました。

1月12日

消防出初式で洗練された消防演習を披露



末吉栄楽公園で新春の恒例行事となっている曾於市消防出初式が開催されました。全27分団による洗練された規律訓練や一斉放水などの消防演習が披露されました。

1月20日

岩元みささんが南極マラソン走破を報告



昨年11月29日から5日間にわたる南極マラソンに出場した、曾於市PR大使の岩元みささんが来庁されました。岩元さんは154.2キロを走り、各国からの出場者53名のうち日本人トップの22位でした。

12月12日

曾於市特産品フェアを開催



鹿児島銀行本店よかど広場で曾於市特産品フェアを開催しました。3回目となる今回は社会体験学習の一環で、曾於高校商業科3年生も曾於高校産の豚みそなど特産品を販売しました。

1月7日

厚生労働大臣表彰を受賞



月野地区遺族会会長の上ノ瀬利夫さんが、援護事業功労者に対する厚生労働大臣表彰受賞の報告に来庁されました。この表彰は戦没者援護事業に15年以上携わった方に贈られるものです。

1月17日

地震対策用品を小中学校へ寄贈



そうしんSDGs私募債発行にともない曾於市の持続的な発展に子どもの教育は欠かせないと、株式会社今西創建から地震対策のため家具の耐震補強器具308個の寄贈がありました。

すくらびー
SKLV Vol.8

春祭

SKLV
～はるフェス～

3月8日(土)
午前9時30分～午後3時30分

引き馬無料体験

午前10時～(100名)
午後1時30分～(100名)
200名が無料で体験できます。
※先着順のため予約不可

馬のエサやり体験

昼12時～午後1時
一人100円
かわいい馬たちにエサやり体験！優しく人參をあげてください！

ハズレなしの抽選会

SKLV グッズやランチ割引
券・乗馬半額券・お肉詰合せなどの賞品が当たる！

SKLV 農場(牛舎)見学

1回目 午前10時30分
2回目 午後2時30分
入場料 一人500円
希望される方は総合窓口までお越しください！
※防護服を着用のうえ入場します

獣医師体験

鹿児島大学の獣医師による貴重な獣医師体験ができます！君も獣医師になれるかも！？

マルシェ出店

曾於市内のいろいろなお店が大集合！

バルーンアート

1回目 午前11時30分
2回目 午後2時
バルーンアーティスト十夢のバルーンショーを開催！

南九州畜産獣医学拠点
South Kyushu Livestock Veterinary center

住所 財部町南保 1343 番地
電話 0986-36-6087

公式サイトはこちら

弥五郎の里 桜まつり

3月30日(日)

時間 午前11時～午後4時
場所 弥五郎の里グラウンド ※雨天決行

出店

- ◎マルシェ
- ◎キッチンカー など

展示

- ◎警察車両
- ◎消防車両
- ◎移動動物園

ステージイベント

- ◎大隅弥五郎太鼓
- ◎ダンス
- ◎吹奏楽
- ◎ゆるキャラ
- ◎大抽選会 など

主催 弥五郎の里桜まつり実行委員会
お問い合わせ 市役所 大隅支所 ☎099-482-5959
商工会 大隅支所 ☎099-482-1432

1月26日
曾於市吹奏楽フェスティバルを開催



末吉総合センターで第13回曾於市吹奏楽フェスティバルが開催され、市内小中高校・メセナ楽団の8団体が出演しました。最後には出演者全員による合唱・合奏が披露されました。

1月30日
阿多風砂さんが地域おこし協力隊に



新たな地域おこし協力隊として阿多風砂さんに委嘱状を交付しました。阿多さんはSKLV(南九州畜産獣医学拠点)でイベントの企画・馬の飼育管理・情報発信などの業務を行います。

1月31日
認知症を描き2人が優秀賞を受賞



全国公募の認知症サポーターキャラバンで、認知症への理解をテーマとした絵を描いた深川小3年の益園樹乃さんと4年の中嶋香柚さんが優秀賞を受賞し、深川小は取り組み学校として表彰されました。

1月25日
魅力アップセミナーを開催



そお生いき健康センターで男女共同参画推進の一環として魅力アップセミナーが開催され38名が参加しました。家事ジャーナリストの山田亮さんが講師となり、家事の方や家事を楽にするコツを学びました。

1月28日
命の大切さを学ぶ書籍を寄贈



幼保連携型認定こども園おひさまの杜こども園から、命の大切さについての学びに役立ててほしいと書籍112冊の寄贈がありました。市内小学校の各クラスに1冊ずつ配布されます。

1月31日
こども事業へ寄附

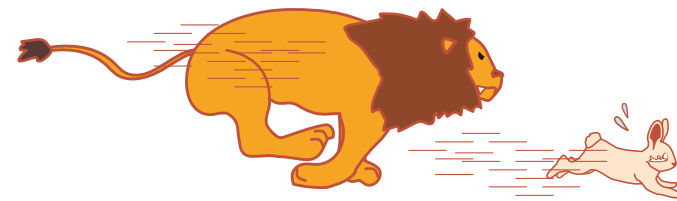


岩川醸造株式会社から10万円の寄附がありました。これは岩川醸造株式会社の商品「おやっとさあ」の30周年を記念したイベントの収益金の一部で、こども関連事業へ活用されます。

春に向けてじぶんを整えよう

春は一年の中で気温の寒暖差が一番大きく自律神経のバランスを崩しやすい時期。また新年度になり生活環境が変わると自律神経のバランスに影響する方も。そんな季節を前にじぶんでできる自律神経の整え方を試してみては。

ウサギがライオンに追いかけられる状況に例えると…



ウサギは食べられないように緊張します。全力で逃げるため筋肉の活動は活発になり、体温や血圧が上昇、呼吸も早くなります。また尿や便は排泄しなくてもいいように抑制されます。この状態が続くと自律神経のバランスが乱れてしまいます。

自律神経は交感神経と副交感神経に分けられます。交感神経は興奮状態のときに働く神経で、副交感神経はリラックス状態のときに働く神経です。自律神経は自分の意思とは関係なく体を良い状態に維持するために常に働き続けています。このふたつの神経はバランスがとれていないと体に不調がでます。最もよいのはどちらも均等のバランスです。

自律神経って？



自律神経が体調管理に最も重要

自律神経が乱れる要因には体・心・脳のストレスがあります。体のストレスは姿勢の悪さです。姿勢が悪いと筋肉が緊張して交感神経が優位になります。心のストレスは心配ごとなどです。人間関係や生活環境の変化も心のストレスになります。脳のストレスは複数の作業を同時に進めるマルチタスクです。脳への負担が大きく交感神経が優位になります。

自律神経が乱れると、なんとなく体調が悪い不定愁訴になります。悪化すると体がだるい・不眠・頭痛・めまいなど自律神経失調症の症状が出ます。またうつ病を併発することもあります。

自律神経は体調を整えるのに最も重要で、息が切れ汗がにじむ程度の適度な運動が効果的。自覚がなくても乱れていることがあり、日頃からケアできていないと急に症状がでます。また症状が出たときは何が原因なのか、自分が気づくことが大切です。



のぶかた整骨院
鍼灸師 かりや 隆広 さん
たかひろ 隆広 さん

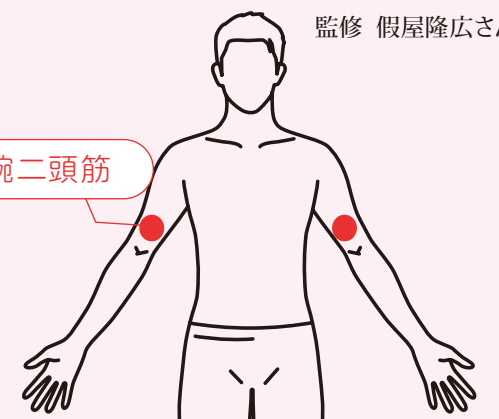
自律神経の乱れをチェック！

腕を手のひら側から見て上腕二頭筋を押してみましょう。ひじ関節のくぼみから少し上のあたりです。

- ☐ 押したときに痛みがある
- ☐ 左右の痛みに差がある
- ☐ かたいと感じる

このような症状があると自律神経が乱れています。左右の痛みに差があると脳の血流にかたよりのあるかもしれません。

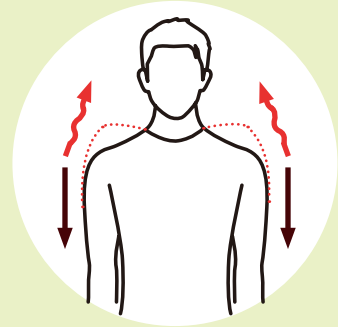
上腕二頭筋



監修 假屋隆広さん



癒しのサロン絹日和
経絡リンパセラピスト
はしもと きぬよ
橋本 絹代 さん



両肩をギュッとすぼめて緊張状態を作り、一気にストンと両肩を下ろして力を抜きます。すぼめることよりも力を抜くことに意識を持ちましょう。※数回繰り返す



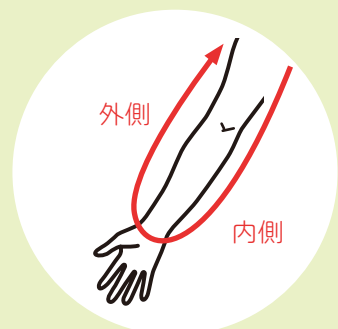
体の冷えは自律神経を乱します。また足の冷えはむくみや痛みの原因にもなります。足湯で温めましょう。42℃以下のぬるま湯で15分程度。



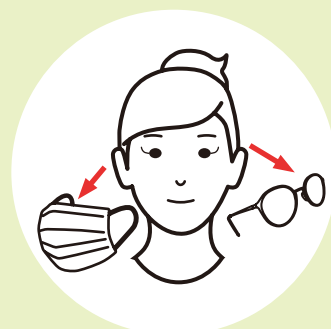
監修 橋本絹代さん



指先を軽くつまんで、引っ張りながら離します。
※それぞれの指で数回繰り返す
「合谷」は自律神経を整える効果があるツボ。



自分をいたわるように腕をやさしくなめます。鎖骨から始まり腕の内側を通して中指へ。薬指から外側を通り肩に向かいます。
※数回繰り返す



耳のまわりや目尻の横には自律神経に深く作用するツボが多くあり、マスクやメガネをつけ続けると圧迫しバランスを崩します。不要な時は外して負担を減らしましょう。

愛するじぶんへご褒美時間を

じぶんへのご褒美でパフォーマンスは上がり身体は応えてくれます

現代人は情報にあふれスピード重視になりがち。頑張り過ぎや我慢でストレスにさらされています。自律神経を整えるには、ストレスを減らすことが大切です。1日に2・3分からでも良いので、リラックスできる時間をつくってみましょう。好きな音や光・アロマなどの香り・空調温度・楽な姿勢などを選び、自分にぴったりの心地よさを見つけてみましょう。忙しい日でも朝日を浴び、起きる時間を同じにしてリズムを整えたり、休日に好きな音楽を聴く・欲しかった物を買うなど自分へサービスするのもいいですね。また、手や胸をさすりながら、自分にありがとうを伝えてください。時には目をつむる、ぼうつとして何もしない時間も大切です。

曾於市は山々の自然の色彩・川や滝など水の流れる音・きれいな空気が水・お茶の豊かな香りと味など、ゆらぎでいっぱいです。ぜひ五感を使って自律神経を整えてみてください。

教育委員会だより

学校教育課 ☎0986-76-8872

祝★表彰＝曾於市小学校取り組みの紹介＝

光神小学校

第17回キャリア教育 優良学校 文部科学大臣表彰

キャリア教育とは子ども達が将来の職業選択や社会生活に必要な力を育てる教育です。年齢に合わせて自分を見つめ、様々な仕事を知り働く意味や大切さを学びます。



フードロス「ゼロ」を目指す企業と
コラボした
「光神カレーづくり」



児童の夢と同じ
職業従事者から話を聞く
「夢実現ミニ講演会」



自分の生まれ育った郷土を
自分の目で見る・発見する
「夢実現探訪」

「本物に触れる・本物に学ぶ→夢実現の後押し」を学校経営のキーワードとして設定して活動してきました。現実だけを見つめる子どもでなく子ども達が楽しく大きな夢を叶えられるように、学校・家庭・地域が一体となって支援しました。

深川小学校

認知症サポーターキャラバン 全国小学生ポスター優秀賞・学校賞

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指すためには、認知症の理解や認知症になった人と家族への応援者である認知症サポーターを増やす必要があります。深川小では認知症サポーターの学習を行い、認知症への理解をテーマとするポスターづくりに取り組みました。



オレンジキッズプロジェクト



優秀賞を受賞したポスター



オレンジキッズプロジェクトをとおして学んだことをさらに調べてクイズにすることで、子ども達みんなが認知症について理解を深めたり、この活動がさらに広がったりするようにとポスターを制作したりする活動が認められ、全国の小学校の中から学校賞として選出されました。

教育委員会からの お知らせ

曾於市部活動ガイドラインの改定にともない、令和7年度から曾於市立中学校の部活動は平日3日、土日1日の週4日になります。

図書館だより

開館時間 午前9時～午後6時 休館日 毎週月曜・第3水曜

末吉本館 ☎0986-28-8051
大隅分館 ☎099-482-2410
財部分館 ☎0986-72-0946



Instagram



ホームページ

3月号

新しい本が届いています

本館



『任侠梵鐘』
今野敏／中央公論新社

神社と寺の経営再建の話が持ち込まれる。祭に露店を出せなくなったことを憂えていると、除夜の鐘がうるさいというクレームが…。



『風をこえて 会いに行く』
彩瀬まる／実業之日本社

古い友人。遠くの恋人。業界を去った恩人。すれ違う家族。途切れかけたつながりを、どうしたら取り戻せるのか。



『桜が散っても』
森沢明夫／幻冬舎

週末を桑畑村で過ごすようになった忠彦。自身が勤める建設会社が桑畑村でリゾート開発を進めていることを知り…。



おとなになりたいわたし
夜野 せせり
ポプラ社



カッチャン力がつく
さいとうしのぶ
リーブル



呪術講座実習ノート
加門 七海
KADOKAWA



ねずみくんとチョコレート
なかえよしを
ポプラ社



ばじまご飯
わたなべ萌
KADOKAWA



うさおとかめきちの
マラソンたいかい
中垣 ゆたか
福音館書店

お知らせ

■毎月23日は
10冊貸出



■大隅分館は3月1日（土）から移転準備のため休館になります。大隅分館所蔵の資料などの貸出し・予約ができなくなり皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

私の推薦



曾於高校2年 寺野 義基さん

『ツナグ』
辻村 深月／新潮社

この本は、一度だけ死者との再会を叶える歩美とその依頼者の話です。
依頼者はそれぞれ様々な事情を抱え、歩美に依頼をします。
亡くなった母、行方不明の恋人など、人との関わりを改めて考えさせてくれる本です。

今月のイベント

場所	イベント	内容	日程	時間
末吉	ちゃいはな	絵本の読み聞かせや手遊び歌	1・8・15・22・29日（土）	午後2時から
末吉	トトロ	影絵・けん玉・お手玉	16日（日）	午後2時から



滑石製石鍋

第59回

昔々の そお市

生涯学習課 文化財係 ☎ 0986-76-8873



滑石製石鍋（完形・羽釜タイプ）
画像引用 新泉社〜シリーズ「歴史を学ぶ」122〜
石鍋が語る中世 ホゲット石鍋製作遺跡



滑石製石鍋の
かけら
蓋状に加工
された転用品
温石

平 成28年に発掘調査が行われた末吉町白毛の前の迫頭遺跡では、貿易や交易によりもたらされた陶磁器類や、生活雑器の土師器類が大量に出土しました。出土遺物より、中世の時代（10世紀ごろ）が中心となる遺跡で、遺物の中には当時交易品として重宝された、滑石製石鍋のかけらが含まれていました。

鍋に加工した石鍋は、国内で広く流通し、青森県から沖縄県の波照間島まで出土例が確認されています。石鍋は長期間の耐火に優れ保温性も高く、当時は飴状の薬を煮たり、粥を作ったとの記録が残り、石鍋4個が牛1頭と同等の価値があったとされています。

出土しました。写真中央のものは温石と呼ばれるもので、滑石の保温性を利用して懐炉として使用したものです。火の中で温石を温め、そこから取り出すための小さな孔が開けられています。そのほかにも鍾や蓋に転用したものなど、加工が容易な滑石の性格を活かし、大切にリサイクルしていた様子がうかがえます。



【アクセス】
実物は曾於市埋蔵文化財センターに展示
大隅町月野1946番地1

曾於文藝

うたごよみ

題字

俳句

末吉俳句会

病み上がり遅まきを詫び初詣

池田

安起徒

坂道のくの字曲がりや水仙花

宮路

生大子

初句会産土神へ鈴を振る

本浦

玲子

大陽俳句会

若水や円くまあるく米を磨ぐ

岩重

みどり

日暮れまで遊べば光る竜の玉

福村

よう子

被爆の子八十回の初日見ず

鍋山

美智子

短歌

末吉短歌会

とつとつと語る親鸞唯円は
生糸吐くがに歎異抄を編む

大森

巳喜生

末吉文化協会会員 瀬戸口 淳民氏

おごそかに上る初日を拝みをり
闘病生活振り返りつつ

泊康

髪長媛の産湯を浴びし湧き水の
ほとりを歩く初日をあびて

平田 美穂子

大陽短歌会

新春の海辺のドライブ立ち寄りし
店に地蛸の茹でたてのあり

川辺 敦子

冬の田に鳴き声高き鴉一羽
集団が挑み突かれており

北村 弘子

老眼鏡越しに見つむる己が皮膚
レモン果汁を吸わせてやらん

西山 美代子

財部短歌会

けあらしは里見な消して銀世界
そのなか走る電車も真白

井上 澄子

床の間に活けたる松の清々し
屠蘇をふふめば新年の来る

脇丸 洋子

薩摩狂句 にがごい会末吉支部

シヤッタ街 暦も連れで
毎年減つ 胡摩ヶ野 べぶまつ

呆け爺さん 暦の丸は
頭練つ 博多 夜舟

正月の 巳年の暦に
計画を書つ 浜田 一好

朝起き 見つけた暦
今日は何日 桐野 奈世

メモ暦 書た字見えじ
苦労しつ 西留 辰子

病んでみつ なって気がちた
婆ん身体 山中 ミツどん

第31回 今年度にオレンジキッズプロジェクトで 学んだ小学校を紹介します



◎オレンジキッズプロジェクトとは

曾於市内の小中学生による「認知症キッズサポーター」を養成します。認知症の正しい理解はもちろん、地域を知り様々な人の生活を知ること、子どもたち自らが生活の中で考え行動できるように学ぶプロジェクトです。

認知症サポーター養成講座を受け認知症の基礎を学習・あるおばあちゃんを主人公にした寸劇の鑑賞・認知症の方への対応について考えるワークショップの実施・認知症に関する絵本の読み聞かせと 色々な方法で学びを深めています。

感想

やさしくゆっくりわかりやすく伝えることが大切だと知りました。

認知症になってもやさしく接すれば、認知症の人でも安心して生活できることがわかりました。

僕のおじいちゃんとおばあちゃんは、物忘れがあるので、やさしく教えてあげようと思いました。

周りに認知症の人がいて困っていたら優しく接したいです。



- ① 光神小学校
- ② 憶小学校
- ③ 岩川小学校
- ④ 末吉小学校 5年1組
- ⑤ 末吉小学校 5年2組
- ⑥ 末吉小学校 5年3組



相談窓口・活動内容のお問い合わせ

【福祉介護課 地域・高齢者支援係】

☎ 0986-76-8807

【曾於市地域包括支援センター】

☎ 0986-76-8824

“最近、物忘れが気になる”など
心配や不安があったらお気軽に
ご相談ください。

形が綺麗で色のりが良く
癒される花を作る

大隅南地区で夫・義母と営
農している竹元沙織さん。ソリ
ダゴ約60坪・クルクマ8坪と甘
諸約8畝を栽培しています。ソ
リダゴ・クルクマは仏花やフラ
ワーアレンジメントなどで使わ
れることが多い植物です。以前
は菊農家でしたが7年ほど前か
らソリダゴの栽培を始め転換し
ました。

■就農した経緯は？
結婚と同時に就農しました。
実家が兼業農家で結婚する前か
らお手伝いに行っていたので、
就農に抵抗はありませんでし
た。でも実家と比べると規模の
大きさに圧倒されて当時は不安
もありました。仕事をしながら
花の成長や出荷など、お店に並
ぶまでの流れを一通り見たら面
白いと思えました。

■菊からソリダゴへ転換した理
由は？
家族経営なので少人数でも仕
事を回せるようにするためでし
た。菊は一度植えて収穫したら、
またいちから栽培を始めます。
ソリダゴは一度植えたら2〜3
回収穫できるので、その分効
率よく作業ができるようにな
りました。

■仕事内容は？
夫とペアで作業をすること
が多く、仕事内容は花の脇芽
を間引く整枝や甘諸の畝立て
や収穫など全般です。芋掘り
機の運転もします。就農した
頃は夫の指示に従うだけでし
たが、経験を積んで情報共有
をしたり、作業の提案をでき
るようになりました。

■仕事で嬉しいときは？
花の見た目を大事にしてい
て、病気・虫の発生や花の成
長を常にチェックしています。
その分お客さんから「綺麗・
「花が長持ちした」と直接言っ
てもらえたときは素直に嬉し
いし、誇りが持ててやりがい
に繋がります。

■今後の目標は？
現在の規模を守りつつ良い
花を作り続けていきたいです。
今までは先輩農家から学ぶこ
とが多かったですが、今後は
様々な品種の花の栽培に挑戦
して、その技術を次の世代に
繋げる役割をしたいです。

輝く！ヤングワーカー

ソリダゴ・
クルクマ・
甘諸農家
就農12年目
たけもと
竹元
沙織さん
さおり

収穫を控えたソリダゴ

一年間の作業計画	植え付け  収穫 												
	品 種	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	ソリダゴ												
	クルクマ												
	甘藷												

※輝く！ヤングワーカーは次回から奇数月号の掲載になります

消費生活 トラブル

高齢の母親から生活費が足りないと相談された。詳しく話を聞くと、無料の商品がもらえるという会場に通っていたことが分かった。そこで母だけが販売員から声をかけられ、カーテンで仕切った小部屋に案内されて健康食品・布団・電位治療器など高額な商品を次々に契約させられたという。母は相手が仲の良い販売員だったので断り切れなかったと言っている。どうすればよいか。



その3	その2	その1
勧誘されても必要がなければその場できっぱり断りましょう。契約してしまった場合でも、勧誘時の状況によってはクーリング・オフが可能場合があります。	長期間通い続けることで販売員との間に親しい関係性が構築され、断りにくい心理に陥ります。本人は気づかない場合も多いので、家族や周りの人も気を配りましょう。	無料や安価で販売される食品や日用品を目当てに、空き店舗などを利用した会場に通っていたところ、高額な健康食品や電位治療器などを勧められたという相談が全国の消費生活センターに寄せられています。

催眠商法のトラブル

今月の相談



携帯電話に宝くじが当選したとメールが届いた。宝くじには興味があり時々買っていた。不安だったがチャンスと思い、当選金受け取り銀行口座と氏名を入力して返信した。すると当選金を受け取るための手数料として1万円が必要とのメールが来たので、クレジットカード番号などを入力して返信をした。その後何度も送金料やセキュリティ費用などの名目でお金を請求されて支払ったが、一向に当選金が受け取れない。

その4	その3	その2	その1
当選金をもらえると思込み、手数料を送り続けてしまうケースも見られます。周囲の人は、日ごろから高齢者の様子に不審なところがないか見守りましょう。	相手に連絡したり、個人情報を入力して一度でも手続きなどを行ったリすると、その後も同じようなメールやSMSが届く可能性があります。一度お金を払ってしまつと取り戻すことは困難です。	実在する機関や事業者、またはそれと似たような名称を名乗り「当選した」「賞金がもらえる」などと言われるケースがあります。身に覚えのないメールなどが届いた場合は、絶対に相手に連絡しないようにしましょう。	宝くじや懸賞に当選したというメールやSMSが届き、お金を受け取るための送金料や手数料を請求されたという相談が、全国の消費生活センターなどに寄せられています。

宝くじや懸賞に当選したというメール

曾於市消費生活弁護士 相談会のお知らせ

日程 3月5日(水)
時間 午前10時～正午
場所 市役所 本庁 南棟2階 多目的室②

定員 4名
相談時間 1人30分
※相談無料。事前申込み順です

お問い合わせ

消費生活センター ☎ 0986-76-8823 困った時は、早めに消費生活センターにご相談ください。

私たちの 体操教室

大隅町 チューリップクラブ



毎週火曜日の午前9時30分から、あけぼの公民館で体操しています。はじめにラジオ体操を行ってから、基本の体操を1時間かけて実施。体力測定では、全員が改善し効果を実感しました。週ごとに当番を交代して、掃除やイスの準備を行います。□コミで参加者が増え賑やかになりました。自治会以外の方も大歓迎です。一緒に体力づくりを始めませんか？



お問い合わせ

福祉介護課 地域・高齢者支援係 ☎ 0986-76-8807

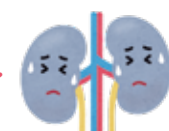


西口 朝子さん

体調を崩して参加できない時期もありましたが、自宅で体操や散歩をして体力をつけ、再び教室に参加できるようになりました。他の方とも無理なく、長く参加できるよう声を掛け合っています。

健康なび 第20号

慢性腎臓病 (食事編) 腎臓を守るお食事！～減塩とたんぱく質～



たんぱく質や塩分の量に気を付けることで、腎臓の負担を減らし、腎機能の低下を防いだり合併症を予防することができます。

Point

■ 酢の物
酢の酸味で塩分少なめに



食品の交換例
牛もも肉
豚もも肉
鶏もも肉



■ なすの煮びたし
揚げなすと少量の調味料をナイロン袋に入れて調理すると塩分少なめに

1回の食事のたんぱく質は手のひら1枚分が目安。



～質の良いたんぱく質～



選ぶ時はなるべく質の良いものを選びましょう！

お問い合わせ

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

次回は骨粗しょう症(病態編)について掲載します。

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。



まりん's ガーデン



Station Gallery Ao 蒼



琴の演奏で「36 ぶらす 3」の乗客をおもてなし



GUEST HOUSE 蒼 リビングスペース

第97回 実は隣のスゴイ人



「36 ぶらす 3」の乗客をお出迎えする吉田さん

まりん's ガーデン

よしだ まりこ
吉田 眞里子さん

曾於市内のスゴイ人にスゴイ人を紹介してもらうこのコーナー。前回のスゴイ人、永山隼史さんにご紹介いただいたこの方は「曾於市に移住してきたパワフルなスゴイ人」とのこと。



夫の正勝さん（左）、眞里子さん（左3）と大隅大川原駅でおもてなしをする皆さん

今回は、末吉町深川の通山郵便局の隣にあるカフェ「まりん's ガーデン」を経営している吉田眞里子さんに話を伺いました。

「友達に手料理をふるまうことが好きだったので飲食店を始めました」

鹿児島市出身の吉田さんは結婚してから永年横浜で暮らしていましたが夫の定年後に鹿児島に戻り、霧島市にある霧島神話の里公園でまりん's ガーデンをオープン。その後、霧島市の別荘地にお店を移転。10年前、末吉町深川にある樹齢数百年の巨木が残る森を有した屋敷に出会い曾於市に移転しました。

「お客さまとの縁を大切にすることを心がけています。お客さま同士も仲良くなりいろんな職種の人と繋がることのできる場所になっています」

お店の評判は口コミで広がり、鹿児島市内や宮崎県から訪れる方も。

自分がいけないと思ったことはなんでもやってみようという性格の吉田さん。大隅大川原駅近くの知人が転居し住まなくなった家を購入・改装し、「GUEST HOUSE 蒼」を令和5年8月にオープン。「宿泊者には日本の伝統や文化を味わってもらいたいです」

骨董屋で購入したレトロな電球が各部屋に置かれ、和テイストを感じることができます。

大隅大川原駅の魅力をもっと広めたいと考えた吉田さん。毎週金曜日に大隅大川原駅に停車するJR九州観光列車「36 ぶらす 3」の乗客をおもてなしする為に、駅前の空き事務所を賛同者と改修。

「まりん's ガーデンで知り合ったお客さまが賛同し、毎週手伝いにきてくれて感謝しています」

おもてなしでは飲み物のふるまいや琴の演奏、絵手紙のプレゼントなどを行っています。

改修した建物の二階には吉田さんが所有する絵画や陶器などの骨董品が並んだ「Station Gallery Ao 蒼」もあります。

現在は地元の皆さんと協力して地元食材を使用した弁当の販売に向けて準備しています。

「大隅大川原駅の魅力が広まり、公園みたいに気軽に弁当を食べられるような場所になってほしいです」と話してくれました。

まりん's ガーデン
住所 曾於末吉町深川 9688
電話 090-1608-1854
※要予約、お昼のみ営業



ホームページはこちら

消防団員と女性消防隊員を募集中！！

曾於市では 552 名の男女消防団員と 6 名の女性消防隊員が活動しています。自分の郷土を災害から守るため、一緒に活動してみませんか？

◎募集人員

- ・男女消防団員は十数名、女性消防隊員は数名
- ※常勤ではありません。活動時だけの出動です

◎応募資格

- ・市内に居住または勤務する 18 歳以上の方

◎応募期間

- ・随時受け付けています

◎待遇

- ・活動に必要な活動服や雨靴などの貸与
- ・職務遂行にあたり顕著な功労・功績があった場合、各種機関より表彰
- ・消防団員自動車運転免許取得費補助金制度
- ・活動中の負傷に対しての補償制度
- ・手当など（お問い合わせください）

◎おもな活動内容

< 男女消防団員 >

火災時の出動、災害時の巡回活動など

< 女性消防隊 >

市内各行事での火災予防啓発、救命救急講習の受講など

< 共通 >

火災予防週間・年末警戒などの火災予防啓発活動など
消防団行事（出初式・操法大会・各式典・会議など）

◎応募方法

電話もしくは窓口までお越しください

◎お問い合わせ

本 庁 総 務 課 ☎ 0 9 8 6 - 7 6 - 8 8 0 1
大隅支所 地域振興課 ☎ 0 9 9 - 4 8 2 - 5 9 2 1
財部支所 地域振興課 ☎ 0 9 8 6 - 7 2 - 0 9 3 1



ガパオライス



材料（5人分）

玉ねぎ…………… 60 g
ピーマン(緑・赤) …… 50g
サラダ油…………… 小さじ1/2
にんにく…………… 適量
鶏ひき肉…………… 150g
もやし…………… 40 g
乾燥バジルチップ… 小さじ1/2
※生バジルなら 7 ～ 8 枚程度

濃口しょうゆ …… 大さじ1
ナンプラー …… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 小さじ1
卵(目玉焼き用) …… 5個



作り方

- (1) 玉ねぎ・ピーマンは 1 角切りにする。
 - (2) 目玉焼きをひとり 1 枚作っておく。
 - (3) フライパンを火にかけ、油・みじん切りにしたにんにくを入れ、鶏ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ・もやしを入れさらに炒め、A の調味料を入れて混ぜる。
 - (4) ピーマン・乾燥バジルチップを加えさっと炒め合わせ、火を止める。
 - (5) ごはんの上に盛り付け目玉焼きを添える。
- ※給食では目玉焼きを調理することが難しく、炒り卵を混ぜ込みました。



献立名

給食で世界味めぐり旅行
～タイの料理～



食生活改善推進員養成講座の参加者募集！

食生活改善推進員とは生活習慣病予防のため食生活改善・食育・音楽体操の普及活動を行うボランティア団体です。食生活改善推進員になるには市が開催する養成講座や研修会・市民講座・連絡協議会主催の研修会から選択し、期間内に 20 ポイント（20 時間）を取得していただけます。講座には調理実習や運動研修もあります。足りないポイントは翌年に持ち越すこともできます。講座終了後は食生活改善推進員連絡協議会に在籍し活動を行います。

対 象 者 市内在住で

20 歳以上の方

講座期間 5 月～令和 8 年 3 月

申込期間 3 月 31 日（月）まで

申込方法 保健課へ電話



問 保健課 健康増進係 栄養士 ☎ 0 9 8 6 - 7 6 - 8 8 0 6

「きばっど曾於市！商品券」取扱店の募集

エネルギー・食料品などの物価高騰の影響から、市内の生活者支援のために実施する曾於市経済対策配布型商品券事業（第 6 弾）の取扱店を募集します。

商品券は 1 人 1 冊配布し、1 冊 5,000 円分の商品券（500 円券×5 枚×2 種類）です。

- (1) 全店応援券 すべての取扱店で使用可能
 - (2) 地元店応援券 市内の飲食店または地元店として登録された取扱店のみ使用可能
- ※今回は飲食店使用時に 1 枚当たり 600 円の取り扱いを実施しません

◎提出書類

- ☐ 曾於市経済対策配布型商品券（第 6 弾）取扱店登録申請書
- ☐ 換金振込先口座の写し

◎申請期限

12 月 26 日（金）まで

※ 3 月 25 日（火）までに登録された取扱店は、取扱店一覧のチラシに掲載されます。以降は市ホームページのみの掲載となります

◎申請方法

申請書に必要事項を記入し提出書類を持参してください。申請書は市ホームページまたは窓口にて受け取りください。

- ・本 庁 企画政策課（本館 2 階）☎ 0986-76-8802
- ・大隅支所 地域振興課（1 階）☎ 099-482-5923
- ・財部支所 地域振興課（1 階）☎ 0986-72-0934



問 企画政策課 政策調整係 ☎ 0 9 8 6 - 7 6 - 8 8 0 2

令和7年度交通災害共済の加入申し込み

交通事故の際に医療機関での治療日数に応じて災害見舞金が支払われます。

●共済期間 4月1日～

令和8年3月31日

※4月1日以降の申し込みは、手続きの翌日から令和8年3月31日まで

●加入対象 4月1日現在で市内に住民登録している方

●掛金 1人500円

※途中加入者も同額です

●申込開始 3月3日(月)～

●申込窓口

- ・本庁 総務課 消防交通係
- ・大隅支所 地域振興課 総務消防係
- ・財部支所 地域振興課 総務消防係

●申込方法

- ・自治会加入者 2月28日に自治会長へ加入申込書などを送付しています
- ・自治会未加入者 申込窓口へ直接お越しください

見舞金の額

等級	治療実日数	事故日が3月31日まで	事故日が4月1日以降
1	死亡	100万円	100万円
2	180日以上	18万円	19万円
3	150～179日	13万5千円	14万5千円
4	120～149日	11万5千円	12万5千円
5	90～119日	9万5千円	11万5千円
6	60～89日	7万5千円	9万5千円
7	30～59日	5万5千円	7万5千円
8	15～29日	3万5千円	5万5千円
9	7～14日	2万5千円	4万5千円

●請求方法 加入者またはその遺族が請求書などを提出

●請求期限 事故日から3年以内

※事故などの条件によっては1等級下がる場合があります

※自転車などの自損事故でも警察に届けましょう

●問 総務課 消防交通係

☎ 0986-76-8876

県内の医療機関で子どもの窓口負担がなくなります

4月1日から曾於市在住の高校生(満18歳到達後最初の3月31日まで)までのお子さんが鹿児島県内の医療機関を受診する場合、健康保険証(またはマイナンバーカード)・子ども医療費受給資格者証の提示で自己負担がなくなります。対象のお子さんには3月末までに新たな受給者証(薄紫色)を送付します。

※4月になっても新たな受給者証が届かない場合はご連絡ください

※容器代・入院時の部屋代・食事代など保険診療以外のものや、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度に該当になる場合は自己負担が発生します

※ひとり親家庭等医療費助成制度のお子さんや重度心身障がい者医療費助成制度のお子さんも対象です(ただし生活保護世帯は除く)

※受給者証の提示がなかった場合、また鹿児島県外の医療機関などを受診された場合などは自己負担が必要です

※受給者証が使えない場合は申請が必要です

●問 こども未来課 子ども福祉係

☎ 0986-76-8870



お知らせ

児童手当の制度改正にともなう手続きはお済みですか？

児童手当制度が改正され令和6年10月1日に施行されました。この制度改正にともなう手続きの二次期限が近づいています。手続きが必要な方は、お早めの手続きをお願いします。

●おもな改正内容

- ・所得制限の撤廃
- ・支給年齢が高校生年代の子まで延長
- ・第3子以降の支給額を3万円に増額
- ・第3子以降のカウント方法が養育している大学生年代まで拡大
- ・支給回数を偶数月の年6回へ増加

●二次期限 3月31日(月)

※二次期限までに手続きした場合、令和6年10月分に遡って認定・支給されます

※二次期限を過ぎて手続きした場合、手続きした月の翌月分からの認定・支給となります

※今回の制度改正では手続きが必要な場合と不要場合があります



市ホームページにも情報を掲載しています

●問 こども未来課 子ども福祉係

☎ 0986-76-8870



事前予約で転出・転入の受付時間を延長します

年度末の3月は転出・転入などの手続きに訪れる方が多く、市役所の窓口が混雑します。混雑回避や市民の皆さまの利便性向上のため本庁と大隅・財部支所で窓口受付時間を延長します。

来庁される本庁または各支所へ事前に予約をお願いします。必要な手続きを把握するため、予約時に異動内容などについて聞き取りを行いますのでご協力をお願いします。

◎窓口延長について

期 間 3月25日(火)～3月31日(月)

※土・日曜日は除く

時 間 午後5時15分から午後7時まで

※午後5時15分までに来庁される方は予約不要です

※予約した場合でも混雑状況により予約時刻に手続き開始できない場合があります

◎予約申込期間

3月10日(月)から来庁当日の正午まで

◎予約先・お問い合わせ

本 庁 市民環境課 ☎ 0986-76-8805

大隅支所 地域振興課 ☎ 099-482-5923

財部支所 地域振興課 ☎ 0986-72-0934

◎受付できる業務内容

転出・転入など住民異動の受付／印鑑登録の受付／各種証明書の交付／国民健康保険・後期高齢者医療に関する届出／介護保険・重度心身障害者医療・こども医療費・児童手当・保育所入退所／市立小中学校就学／上下水道開閉栓などに関する届出

※窓口延長時に一部受付できない申請や手続きがあります。予約時にご確認ください



オンラインの転出手続き(引越ワンストップサービス)について

進学や就職にともなう転出の方は便利です。

◎マイナポータルを使用したオンライン申請

- ・マイナポータルを通じてオンラインで転出届の提出ができます
- ・このサービスを利用すると転出届のための曾於市役所窓口への来庁は原則不要になります
- ・**転出手続き後、引越し先の自治体窓口での転入手続きは必要です**

◎申請できる方

- ・マイナンバーカードを持っており、有効な署名用電子証明書暗証番号(英数字6～16桁)、利用者証明用電子証明書暗証番号(数字4桁)の利用がついている方
- ・日本国内で引越しされる方

◎対象になる転出手続き

- ・ご自身単身での引越し
- ・ご自身と同一世帯員の引越し
- ・ご自身以外の世帯員の方の引越し

◎オンライン申請できる期間

- ・他の市区町村にお住まいになる予定日の30日前から
- ・すでに他の市区町村への引越しが済んでいる場合は引越しをした日から10日以内

◎オンライン申請リンク先



転出手続きはこちらから

◎お問い合わせ

本 庁 市民環境課 ☎ 0986-76-8805

大隅支所 地域振興課 ☎ 099-482-5923

財部支所 地域振興課 ☎ 0986-72-0934

広告

トラクター・重機・トラック・農機具
古くても、壊れてても、不動車でも **見積り無料**
どこよりも高く買い取る ことを目指しています!! **どこでもかかります!**
広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額10%UP致します。
TEL: 0986-77-9092
農機具高価買取専門店 **Avanti** 古物商許可 第951040015111号
携帯: 080-3375-9750
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 **FAX: 0986-77-9092**
https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

市民ウォーキング

- 日程 3月10日(月)
- 集合時間 午前10時
- 集合場所 大隅弥五郎伝説の里
野外ステージ
- ※運動できる服装・ウォーキングで
きる靴・リュック・帽子・飲み物
などを持参してください
- 問 お世話人 小島
- ☎ 0986-76-4854

寄 附

曾於市思いやりふるさと 寄附金（ふるさと納税）

令和7年1月受付分
1,734件
3,505万5千円

霧島ジオパーク大浪の池登山 ～マンサクの咲く大浪の池～

- 日程 3月16日(日)
- 時間 午前9時～午後4時
- 集合時間 午前8時30分
- 集合場所 えびのエコミュージア
ムセンター
- 定員 先着30名
- 料金 一般 1,000円
高校生以下 300円
- ※保険料・ガイド料を含む
- ※別途駐車場代500円が必要です
- 申込期間 3月1日(土)～
3月15日(土)
- ※登山に適した服装でお越しください
- ※弁当・水筒・雨具を持参してください
- 問 そお・みやこんじょジオガイド
クラブ 宮川
- ☎ 090-3797-3845

催 し

そお市うま Soo! フェス 2025

- ステージイベント・地元グルメの「う
ま Soo! めし GP」(予定)・飲食店や
雑貨店が集まるマルシェなど盛りだ
くさんの内容で楽しめます。
- 日程 3月9日(日)
 - 時間 午前10時～午後3時
 - 場所 大隅弥五郎伝説の里
 - 料金 ステージ閲覧 無料
 - 駐車場 800台
 - 問 (一社) 曾於市観光協会
 - ☎ 0986-28-0111



昨年の様子(財部町)

募 集

令和7年度 曾於市育英奨学生の募集

- ◎入学支度金
- 貸与額 短期大学・大学など
に4月に入学する方
へ1回に限り50万円
- 貸与時期 入学する年の3月
- ※3月中の貸与は3月7日(金)
までの申請に限りです。期限を
過ぎた場合は5月以降の貸与に
なります

◎育英奨学資金

- 貸与額
- ・高等学校などに在学する方
月額1万円(年額12万円)
- ・短期大学・大学などに在学する方
月額4万円(年額48万円)
- 貸与時期
- ・7月(4月～7月分)
- ・8月(8月～11月分)
- ・12月(12月～3月分)

- 奨学生の資格
- ・保護者が2年以上市内に住所があり、
今後も居住する見込みであること
- ・世帯全員の総所得が600万円以内
であること
- ・高等学校・短期大学・大学などに在
学し学校長の推薦があること
- ・貸与の期間が2年以上であること
- ・入学支度金の貸与を受ける場合は、
市外の寮・アパートなどに居住(予
定含む)すること など
- 申込期間 2月 3日(月)～
3月 31日(月)
- 申込方法 申請書類を教育委員会
教育総務課または各支
所地域振興課市民係に
提出
- 問 教育総務課 総務係
- ☎ 0986-76-8871

3月は自殺対策強化月間

国は3月を「自殺対策強化月間」と
定め重点的に啓発活動を行っています。
私たちは日々いろいろな悩みを抱
えて暮らしています。身近な人の表
情はどうでしょうか? 悩みに気づき、
声をかけ、話を聞いて、必要に応じ支
援につなげ、見守ることが大切です。



市ホームページにも
情報を掲載しています

- 問 福祉介護課 社会福祉係
- ☎ 0986-76-8807

育児・介護休業法が 改正されます

仕事と育児・介護との両立がしやす
い職場環境づくりをさらに進めるた
め、育児・介護休業法と次世代育成
支援対策推進法が改正されました。

◎4月1日から改正される点

- ・子の看護休暇と介護休暇の見直し
- ・所定外労働(残業免除)の対象拡大
- ・介護離職防止のための雇用環境整備
- ・介護離職防止のための個別の周知・
意向確認
- ・育児休業取得率の公表(常時雇用
する労働者数が301人以上の企業
のみ)
- ・次世代育成支援対策推進法に基づく
行動計画に数値目標を設定(常時雇
用する労働者数が101人以上の企
業のみ)

◎10月1日から改正される点

- ・3歳から小学校に入るまでの子を持
つ労働者が利用可能な、柔軟な働き
方を実現するための措置の実施と措
置の個別周知・意向確認
- ・子が生まれたときと子が3歳にな
る前の個別の意向聴取・配慮



鹿児島労働局の
ホームページはこちら

- 問 鹿児島労働局 雇用環境・均等室
- ☎ 099-223-8239

難聴が認知症の悪化に影響 する!?

65～74歳では3人に1人、75歳
以上では約半数が難聴に悩んでいる
といわれています。加齢性難聴は徐々
に進行するため、自覚がないまま悪
化してしまう場合があります。耳が
聞こえづらくなることで、周囲との
コミュニケーションが面倒になって
社会活動が抑制され、結果的に抑う
つ状態や閉じこもり、認知機能の低
下などにつながり、認知症やフレイル
に影響します。

※フレイルとは健康な状態と要介護
状態の中間の段階を指します

◎聞こえのチェックリスト

- ☐ 会話をしているとき、聞き返すこ
とがよくありますか
- ☐ 相手の言った内容を聞き取れな
かったとき、推測で言葉を判断す
ることがありますか
- ☐ 電子レンジの「チン」という音や、
ドアのチャイム音が聞こえにくい
とすることがありますか
- ☐ 家族に「テレビやラジオの音量が
大きい」とよく言われますか
- ☐ 大勢の人がいる場所や周りがうる
さい中での会話は、聞きたい人の
声が聞きづらいと感じますか

※1つでも当てはまった方、ご自身
の「聞こえ」が気になる方は、耳
鼻科医師(補聴器相談医)への相
談をおすすめします

◎補聴器の購入に補助があります

曾於市では聴覚障害で障害者手帳の
交付を受けていないが、耳鼻科医師
に補聴器の必要性を認められた65
歳以上の方に補聴器購入費の補助を
行っています。

※難聴の程度によっては障害者手帳の
申請をご案内する場合があります

※市報1月号・曾於市ホームページ
にも概要を記載しています

※詳細はお問い合わせください

- 問 福祉介護課 地域・高齢者支援係
- ☎ 0986-76-8807

広告

心の負担を減らし生産性アップ👍
コンピュータ技術の力で働きやすい職場を作ります👏
ゴロゴロシステムズ
労務・人事・業務・メンタルヘルス課題のDX
↓お気軽にお問い合わせください↓
☎080-1704-1034

広告

JAバンクなら窓口相談可能!
始める前も・始めた後も
NISAのこと気軽に何でも聞ける!
NISAの口座開設も
スマホで簡単!
JAそお鹿児島
登録金融機関:そお鹿児島農業協同組合 九州財務局長(登金)第85号
本件に関するお問い合わせは
金融部 金融課まで(099-482-6812)

プレゼントコーナー

若潮酒造株式会社

6名様

笑う一日 720ml

※ 20歳以上で総務課まで取りに行ける方に限ります

鹿屋市の耕作放棄地を再生し無農薬で育てられた生姜を芋焼酎に漬け込み、生姜のピュアな香りを引き出すために再蒸留で仕上げました。生姜のスパイシーな香りと芋焼酎の甘み・旨みが心地いい新感覚のお酒です。炭酸割り・お湯割り、またハチミツ・レモンなどを加えてお楽しみください。

応募締切
3月17日必着

お便りの入力
フォームはこちら



生姜と芋焼酎のお酒



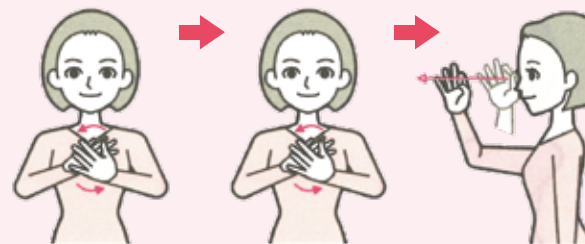
お便りをいただいた方の中から**抽選**でプレゼントします。ハガキまたは入力フォームに必要事項を記入してご応募ください。当選者の発表は当選の通知をもって代えさせていただきます。

手話を
使ってみよう！

(一財)
全日本ろうあ連盟
出版物のご案内



花見



両手掌を上
下にたたき
合わせなが
ら回転し、

たたき合わせ
ながら上下の
手の位置を入
れ替え、

右手2指の輪
を目から前へ
出す

(一財) 全日本ろうあ連盟発行
『わたしたちの手話 学習辞典ⅠおよびⅡ』より転載

お問い合わせ

福祉介護課 障害福祉係

☎ 0986-76-8807

鹿児島県よろず
支援拠点定期相談会

無料

個人事業主・小規模事業者・起業希望の方へ
各分野の専門家が何度でも個別に対応します。

毎月第2木曜日 実施予定

3/13
(木)

時間

午前9時30分～午後4時30分まで

場所

「シゴトバ3ラボ」財部町南俣529番地1

※ ご指定の場所まで出張対応も行っています

予約

下記まで申し込みください



お問い合わせ

企画政策課 企業政策係

☎ 0986-76-8802

POST CARD

お手数ですが
85円切手を
お貼りください

〒899-8692

鹿児島県曽於市末吉町二之方1980番地

曾於市役所 総務課
秘書広報係 行

2025.3 #237

読者のお便り

ジョーカーさゆりんさん / 60代 / 女性

今月の表紙の少年が凛々しく素敵でした。伝統を受け継いでくださると安心しますね。

鬼追いは1月7日の夜に行われる行事。寒さのなか、凛々しい表情で迫力ある太鼓の演奏をしていました。

E・Tさん / 70代 / 女性

はたちの集いの写真をみて、まァステキ～！ 振袖もカラフルで顔もあかぬけして自分の頃と比べ…良い記念になり、希望ある将来に向けて進んでいてくださいね。おめでとうございます。

はたちを迎えた皆さま、おめでとうございます！ お祝いの言葉や自分の頃を思い出して懐かしいという感想が他にも多く寄せられました。

オリケンさん / 40代 / 男性

溝ノ口洞穴の歴史を知ることができました。霧島神宮の近くまでつながっていたならば、すごいことですね。

霧島神宮の近くまでつながってたら驚きですね。今も昔も人々を夢中にさせる不思議な魅力が溝ノ口洞穴にはあると思います。

無料

相談場所の開設

お問い合わせ

福祉介護課 社会福祉係 ☎ 0986-76-8807

茶飲み場

みんなで集まって何気ない出来事や、悩み事などをお話しませんか。申し込みは不要です。



末吉・高岡

ひだまり

末吉町南之郷 9928番地2

3月10日(月)・24日(月)

午前11時～午後3時

末吉・柳迫

皆来館(みなくるかん)

末吉町深川 3621番地6

毎週金曜日

午前10時～午後3時

ほっとひといきタイム

みんなで集まって何気ない出来事や、悩み事などをお話しませんか。申し込みは不要です。女性と子どものサポーター養成講座を修了された方々がいます。

財部

曾於市シルバー人材センター
財部支部

財部町南俣 11219番地

3月26日(水)

午後1時30分～午後3時30分

心が元気になる相談室

健康のこと、ご家族のことなどお気軽にご相談ください。カウンセラーは臨床心理士の勝吉恵美子 先生 です。

末吉

そお生きいき健康センター
末吉町二之方 2342番地2

3月31日(月) ※要予約

時間 午後1時30分～

定員 最大3組

予約 福祉介護課 社会福祉係



お問い合わせ 税務課 収納管理係 ☎ 0986-76-8804

[illegible]

今年度の各種税 料の納期限は表の通りです。金融機関：コンビニ・スマホのキャッシュレスアプリなどのお支払をお願いします。諸事情により納期限内に納めることが困難な場合は、早めに納税相談などを行ってください。また督促状や催告書が届いた場合は放っておかず早めに連絡・相談しましょう。

納付には便利な口座振替もできますのでご利用ください。申し込みは金融機関でお願いします。振替を希望する口座の通帳・届出印を持参し申し込みください。受付日から約2〜3か月後の納期から口座振替開始となります。

すでに口座振替をご利用の方は、納期限前に残高の確認をお願いします。

国民年金 のはなし

年金の請求について

【本 庁】市民環境課 国民年金係 ☎ 0986-76-8805
【大隅支所】地域振興課 市民環境係 ☎ 099-482-5923

【財部支所】地域振興課 市民環境係 ☎ 0986-72-0934
【鹿屋年金事務所】 ☎ 0994-42-5121

※はじめに音声ガイドが応対します

初めて年金を請求される方には、受給開始年齢になる誕生日のおよそ3か月前に、日本年金機構から緑色の大きな封筒が届きます。中には年金の請求書と説明書が入っています。

請求書は早々と送付されますが、実際に請求書を提出できるのは、受給開始年齢の到達日（誕生日の前日）以降になります。また年

金記録や家族構成によって必要な書類が異なるので注意が必要です。老齢年金の請求は一生に一度で、すべての人にとって初めてのことです。年金記録や必要な書類など、あらかじめ確認することをおすすめします。

※受給開始年齢は誕生年度によって異なります

※受給開始年齢は誕生年度によって異なります

鹿屋年金事務所による出張年金相談 ※年金請求の相談が優先となります

日 程	時 間	場 所	予 約 先
3月12日(水)	午前9時30分～ 午後3時30分	大隅支所 別館 2階 大会議室	大隅支所 市民環境係 ☎ 099-482-5923

相談は無料ですが予約が必要です。定員になり次第締め切ります。



令和6年10月分医療費の状況

		対前年 平均比	対 県 平均比
医療費総額	393,298,894 円	+1.78%	-
10 月末国保被保険者数	8,304 人	-5.55%	-
1人当りの総医療費 医療費総額／国保被保険者	47,363 円	+7.76%	+15.53%

上記の表は、曾於市国民健康保険に加入している被保険者の 1 か月の医療費の状況です。
医療費総額のうち、市(国保)は83.82%を負担しています。

※対前年平均比は令和 5 年度曾於市国保の 1 か月平均値と比較

※対県平均比は令和5年度鹿児島県市町村速報医療費(1か月平均値)と比較



人の動き

令和7年2月1日午前0時現在（先月比）

総人口	32,110 人	(－ 71)
男	15,064 人	(－ 50)
女	17,046 人	(－ 21)
世帯数	17,128 戸	(－ 18)
高齢化率	43.6%	(± 0.0)

出生	10 人	死亡	97 人
転入	75 人	転出	56 人

※住民基本台帳法に基づく人口（外国人含む）



読んだ感想、今後取り上げてほしい話題や記事、
あなたの身近で起きた出来事などお寄せください。

[illegible]

一番おもしろかった記事

一番おもしろかった記事

今後取り上げてほしい事

今後取り上げてほしい事

どこいく？なにをする？

3月のカレンダー

アイコン

健康

子育て

相談・ケア

イベント

その他

場所

困=末吉

因=大隅

財=財部

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1 赤 ちゃいはな P8
2	3	4 大 子育てひろば 身体測定 健康相談	5 財 子育てひろば 新聞紙で遊ぼう 末 曾於市消費生活 弁護士相談会 P15	6 末 育児講座 親子ビクス	7 末 茶飲み場 P24	8 財 SKLVはるフェス P5 赤 ちゃいはな P8
9 大 所市うま Soo！フェス P23	10 末 茶飲み場 P24 赤 市民ウォーキング P23	11 大 育児講座 ベビーマッサージ	12 財 子育てひろば 記念品作り 大 年金相談 P27	13 末 子育てひろば 0歳児デー おもちゃを作ろう 鹿児島県よろ ず支援拠点定 期相談会 P24	14 末 茶飲み場 P24	15 赤 ちゃいはな P8
16 赤 トトロ P8 大 大狼の池登山 P23	17	18 大 子育てひろば お楽しみ会	19 財 子育てひろば お楽しみ会	20	21 末 子育てひろば お楽しみ会 末 茶飲み場 P24	22 赤 木場克己 スポーツ講演会 P32 赤 ちゃいはな P8
23 大 マイナンバー カード休日申請・ 交付※要事前予約	24 末 茶飲み場 P24	25 大 子牛せり市	26 財 ほっとひといき タイム P24 大 子牛せり市	27 大 子牛せり市	28 末 茶飲み場 P24	29 赤 ちゃいはな P8
30 大 弥五郎の里 桜まつり P5	31 末 心が元気になる 相談室 P24 ●窓口延長→					

●転出・転入などの窓口延長 (P20) →

※詳細は担当課へお問い合わせください。

無料
※要予約

子育て支援センター
育児講座・子育てひろばのご案内

お問い合わせ

末吉 ☎ 0986-76-6565
大隅 ☎ 099-482-2875
財部 ☎ 0986-72-2266

育児講座

親子ビクス

親子で楽しみながら運動します。

講師 OKJ インストラクター 長岡 江利子さん

対象 未就園児の親子 10 組

日程 3月6日 (木)

時間 午前 10 時 30 分～午前 11 時 30 分
※受付は午前 10 時から

場所 すえよし子育て支援センター

持参 動きやすい服装で水分補給用飲み物・汗ふきタオル



育児講座

ベビーマッサージ

講師 橋口 志保子さん

対象 3月末現在で2か月～1歳の未就園児の親子 10 組
※予防接種後1日以上経っていること

日程 3月11日 (火)

時間 午前 10 時 30 分～午前 11 時 30 分
※受付は午前 10 時から

場所 おおすみ子育て支援センター

持参 水分補給用飲み物・バスタオル



1月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場 (1 / 29 ～ 1 / 31)

地区	性別	頭数	最高額	kg単価	平均価格
曾於市	メス	262	722,700	1,710	482,270
	去勢	301	985,600	2,000	619,391
	計	563	985,600	1,874	555,580
曾於地区	メス	517	777,700	1,714	486,881
	去勢	649	1,094,500	2,003	624,968
	計	1,166	1,094,500	1,879	563,740

※価格は円で税込です。

3月の子牛せり市

3/25 ～ 3/27の予定です

「マイナンバーカード」
休日申請・交付情報

今月の申請・交付日

3/23
(日)

交付場所での事前予約が必要です。
3月21日(金)までに電話予約のうえ必要書類を持参してお越しください。

※マイナンバーカードの更新手続き・暗証番号再設定などもできます

来月の休日申請・交付予定

4月27日(日)



お問い合わせ

市民環境課 総合窓口係 ☎ 0986-76-8805
大隅支所 地域振興課 ☎ 099-482-5923
財部支所 地域振興課 ☎ 0986-72-0934



3月の休日当番医・薬局

市外局番 ■ 末吉・財部・都城方面 0986

■ 大隅 099

● = 末吉

● = 大隅

● = 財部

曾於市管内			都城市・北諸県郡管内	
月／日	在宅・当番医・薬局	電話番号	在宅・当番医・薬局	電話番号
3/2 (日)	● 【内】昭南病院 ● コトブキ薬局	482-0622 471-2720	【内・小】仮屋医院（上水流町） 【内・胃】野辺医院（上町） 【内・胃】隅病院（高崎町） 【消・外・内】安藤胃腸科外科医院（豊満町） 【整】小牧病院（立野町） 【産・婦】野田医院（蔵原町）	36-0521 22-0153 62-1100 39-2226 24-1212 24-8553
3/9 (日)	● 【内】あないクリニック ● 中央薬局	72-0777 72-2121	【内・小・外・消・アレ】早水公園クリニック（早水町） 【内】藤元上町病院（上町） 【内・循】みしま内科クリニック（三股町） 【脳】もりやま脳神経外科（久保原町） 【整・リハ・リウ】池之上整形外科（上川東） 【眼】西元眼科医院（中原町）	36-6117 23-4000 51-8100 21-6888 23-2311 25-8888
3/16 (日)	● 【内】昭南病院 ● 【内】財部記念病院 ● コトブキ薬局 ● まごころ調剤薬局	482-0622 72-1000 471-2720 72-0745	【小】児玉小児科（花繰町） 【循・内】坂元循環器内科医院（宮丸町） 【内・消・リハ】大橋クリニック（庄内町） 【外・胃・肛】はまだクリニック（祝吉町） 【皮】ならはら皮膚科医院（志比田町） 【眼】都城こみぞ眼科（三股町）	25-5570 57-9933 37-0539 45-2266 22-1455 57-7722
3/20 (木)	● 【耳鼻】末吉中央クリニック ● きらら薬局	76-3387 76-2600	【小】山内小児科医院（上町） 【内】森山内科・脳神経外科（南鷹尾町） 【内】三州病院（花繰町） 【外】柳田病院（東町） 【整】寺本整形外科医院（北原町） 【眼】永吉眼科医院（姫城町）	22-0048 21-5000 22-0230 22-4862 22-1171 22-1530
3/23 (日)	● 【内・整・外・肛】津曲胃腸科整形外科 ● 豊栄調剤薬局	482-0241 482-5775	【小】たけしたこども医院（三股町） 【内・消】瀬ノ口醫院（姫城町） 【内】都城在宅医療クリニック（南横市町） 【脳】もりやま脳神経外科（久保原町） 【整・形】もちお蛸原医院（簗原町） 【耳鼻】吹上耳鼻咽喉科医院（鷹尾）	51-0005 25-5155 58-9808 21-6888 21-5355 21-4133
3/30 (日)	● 【内】尾郷クリニック ● あおい薬局	76-1045 76-1035	【内・小】久保原田中医院（久保原町） 【内・循】伊達クリニック（牟田町） 【内】やまさき医院（都原町） 【外・胃・肛・内】一心外科医院（三股町） 【皮・アレ】きたむら皮膚科クリニック（吉尾町） 【眼】よしだ眼科クリニック（三股町）	22-7700 36-7088 25-7780 52-7788 38-7300 77-8817

※ 日曜日・休日在宅・当番医・薬局欄は変更になる場合があります。
 ※ 都城市・北諸県郡管内の次の休日の救急診療機関は電話でのテブ案内を行っています
 ☎ 0986-23-5555
 ※ 曾於医師会夜間急病センター（午後7時～午前7時まで 365 日年中無休）に紹介状は必要ありません ☎ 099-482-5899



曾於市内の
休日在宅医



都城市・北諸県郡
管内の休日在宅医

持も	西じ	原は	出生児
永な	留ど	田だ	
珠し	妃ひ	怜り	
里り	南な	空く	
女	女	男	性別
由良	智智	え尚	父母
香之	恵美	り子明	

末吉
誕生おめでとう

戸籍の窓

—こせきのまど—

1月受付分

戸籍の窓では、市民環境課で掲載依頼をいただいた方のみ掲載しています。（※敬称略）



前ま	長は	出生児
田だ	谷川	
結ゆ	心こ	
月づ	優あ	
女	女	性別
結一	智大	父母
希勝	美樹	

永な	松ま	川な	出生児
山や	元と	下た	
晴は	沙す	采と	
琉る	朱ず	那な	
女	女	女	性別
明日香	瑠唯	千紗	父母
		康一郎	
		久祥	
		美平	

大隅

林福	齊寶	宮高	井榮	福松	有豊	新吉	西吉	米若	宮中	二新	稻片	東別	原氏
満藤	田	田上	森山	留野	留留	元川	村澤	松崎	村俣	西森	平	府村	氏
惠修	ノ道	キス	良裕	道信	明兼	光時	弘一	五ト	幸道	ヒデ	純ミ	左撮	名
美子	信エ	ミ則	子博	哉美	行裕	雄夫	則夫	子治	子子	夫キ	幸雄	力	年
93歳	92歳	97歳	83歳	66歳	97歳	84歳	58歳	82歳	89歳	56歳	96歳	75歳	55歳
92歳	97歳	83歳	66歳	97歳	84歳	58歳	82歳	89歳	56歳	96歳	75歳	55歳	90歳
97歳	83歳	66歳	97歳	84歳	58歳	82歳	89歳	56歳	96歳	75歳	55歳	90歳	68歳
87歳	66歳	97歳	84歳	58歳	82歳	89歳	56歳	96歳	75歳	55歳	90歳	68歳	87歳
86歳	97歳	84歳	58歳	82歳	89歳	56歳	96歳	75歳	55歳	90歳	68歳	87歳	86歳
88歳	84歳	58歳	82歳	89歳	56歳	96歳	75歳	55歳	90歳	68歳	87歳	86歳	87歳
87歳	58歳	82歳	89歳	56歳	96歳	75歳	55歳	90歳	68歳	87歳	86歳	87歳	94歳
92歳	82歳	89歳	56歳	96歳	75歳	55歳	90歳	68歳	87歳	86歳	87歳	94歳	92歳
91歳	89歳	56歳	96歳	75歳	55歳	90歳	68歳	87歳	86歳	87歳	94歳	92歳	91歳
92歳	56歳	96歳	75歳	55歳	90歳	68歳	87歳	86歳	87歳	94歳	92歳	91歳	92歳
75歳	96歳	75歳	55歳	90歳	68歳	87歳	86歳	87歳	94歳	92歳	91歳	92歳	75歳
101歳	87歳	86歳	87歳	94歳	92歳	91歳	92歳	75歳	101歳				年

末吉

おくやみ

樋岩	川中	有東	堤立	時森	齊堀	氏名
井田	武添	里丸	山任	園藤	内	
三ミ	ヨ岩	徳良	ミ千	ナミ	克一	
郎ル	子雄	夫一	ル子	子子	巳明	
78歳	96歳	84歳	81歳	89歳	86歳	70歳
91歳	90歳	95歳	86歳	91歳	60歳	年
95歳	86歳	91歳	60歳			年齢

平林	野多	植福	野牧	勢光	満鮫	桑氏
田元	持村	元元	瀬原	行島	元	氏名
一健	昭エ	輝秀	智美	ミハ	昭ミ	
成吉	廣ミ	男夫	子子	ルエ	二子	
56歳	79歳	84歳	103歳	88歳	95歳	55歳
88歳	89歳	55歳	88歳	90歳	87歳	78歳
86歳	89歳					年
89歳						年齢

大隅

編集後記 editorial note

今回の3月号には「春」という文字が何度か出てきました。そのため季節の移り変わりを感じる一冊になったのではないのでしょうか。特集ではこの時期に乱れやすいと言われる、自律神経の整え方を掲載しました。簡単なものばかりですので、ぜひ試してみてください！（吉田）

スゴイ人はまりん's ガーデンの吉田さん取材。お店は照明一つひとつにこだわっており、非日常を味わえる空間です。これからも曾於市のいいところを伝えていきたいと話されており、広報担当としても曾於市の魅力を伝えていけるように頑張ろうという気持ちになりました。（安藤）

教育委員会からのお知らせ

第42回 吉井淳二 記念大賞展

第42回 吉井淳二大賞

招待作家部門



大地 25
前田 友幸 (出水市)

一般部門



新世界 R7-1
宮城 博範 (宮崎市)

高校生部門



防衛に語る
清水 太郎 (曾於高校)

小作品部門



夢で見た夢
塩塚 俊一 (鹿児島市)

ハートフル部門



迷い
長友 幸子
(都農町)

ジュニア部門 市長賞

中学生の部



夕陽に満ちた橋
森岡 侑杏 (末吉中学校)

小学生の部



友だちのピアノをひいているところ
大山 翔 (財部小学校)

幼児の部



びっくりした
お友だちの顔
瀬戸 陽翔 (寛照こども園)



弥五郎どん大賞



まちをみまもる
やごろうどん
前山 紗綾 (大隅中央幼稚園)



弥五郎どん祭りの
始まりだ！
永吉 健人 (財部小学校)



いざ出陣
薄窪 志歩 (末吉中学校)

【お問い合わせ】
生涯学習課 生涯学習係
0986-76-8873

入場料 無料

会場 末吉総合体育館

時間 3月2日(日) 午前9時～午後6時まで

木場 克己

スポーツ講演会を
開催します

『体幹トレーニング』

～怪我をしない身体づくり～

3月22日(土)

開演：午前 10 時

会場：末吉総合体育館

対象：曾於市在住で小学生以上の方

申込：申込書に必要事項を記入のうえ、生涯学習課へ提出ください。

※申込書は市役所・市内体育施設に設置しているほか、曾於市ホームページにて掲載中

【お問い合わせ】 曾於市スポーツ協会事務局（生涯学習課内） ☎ 0986-76-8873

参加者 募集！

※参加料無料

