

広報

10

2020

Vol.187

ゆうすい

人と自然が織りなす芸術のまち 心豊かで伸びゆく美しいまち

町内小・中学校
運動会・体育祭を開催

国分市共同基金委員会

湧水町のお米



10月に入り町内各地で稲刈りが最盛期を迎えています。今年7月の豪雨や台風などに見舞われ稲の生育が心配されましたが今年も美味しいお米が収穫できそうです。

今年、硫黄山噴火の影響により休止していた川内川取水の田んぼでも稲作が再開され、国道沿いには見事な稲穂が広がっていました。

湧水町にはいわゆる「かごしま湧水米」と「湧水町産の米」の2種類が主にありますが、違いとしては、実際に町内において栽培され、町が認める検査機関で検査を受けることで「かごしま湧水米」として販売することができるようになります。

湧水町で主に生産されている米の品種は「あきほなみ」と「ヒノヒカリ」の2種類です。

「あきほなみ」は粒が大きくモチモチ感のあるお米で、粘りが強く、また冷えても美味しいといった特徴があります。

「ヒノヒカリ」は鹿児島県以外の府県でも推奨されており、様々な地域で作られています。粒は小粒ですが味のバランスが良くまた香り高いのも特徴です。



→田んぼに豊穣をもたらすとされる田の神様 町内の色々な地区に奉られており、その姿も地区によって様々。

川内川取水での稲作再開

平成30年に起きた硫黄山の噴火により、川内川から基準値をこえるヒ素などの有害物質が検出され、川内川から取水していた田んぼは水稲作付の断念を余儀なくされていきました。

水質の改善が見られたことから、約3年ぶりに稲作が再開されました。安全策として水質悪化を検知した際に自動で汲み上げポンプを停止し、水門を閉鎖する水質監視システムが導入され、より安全な米作りが行えるようになりました。



日本棚田百選 幸田の棚田米

湧水町幸田地区には日本棚田百選にも選ばれている棚田があり、ここでも毎年お米が作られています。

また例年は稲穂の輝く棚田や周囲の景色を堪能できる、棚田ウォークというウォーキングイベントが開催されていますが、今年度は残念ながら中止となりました。ウォーキングの合間に棚田米のおにぎりなどが振舞われ、湧水町の景色とお米と一緒に楽しめるイベントとなっています。



疎水百選 筒羽野の疎水

川添地区には疎水百選にも選ばれた筒羽野の疎水があります。疎水周辺の田んぼ約7・7haに水を送り、稲作がされています。

また筒羽野の疎水の源流にあたる竹中池ではその豊富な水量から夏にはプールなどに利用され、町内はもちろん、町外県外からも来場者が訪れ、そのきれいで冷たい水を楽しんでいます。



～活用しましょう！農地バンク～

農地を貸したい方、農地を借りたい方は安心して農地の貸し借りが出来る農地バンクを利用してみませんか？

「農地バンク」は農地中間管理機構とも呼ばれ、農地の貸し借りをする際、所有者と担い手の間に立ち、賃貸料のやり取りや農地の管理、耕作農地の集積・集約などで、安定化、効率化が図られます。

詳しくは湧水町役場農業委員会、または公益財団法人鹿児島県地域振興公社にお問い合わせください。

▶ 問合せ先 湧水町農業委員会 TEL：74-3111 (内線2233)

公益財団法人鹿児島県地域振興公社 TEL：099-223-0223

かごしま国体2023年開催 決定

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、今年度開催予定だったかごしま国体は延期となり、鹿児島県や日本スポーツ協会、後催県等が様々な協議を行い、10月8日に日本スポーツ協会の理事会でかごしま国体が2023年に開催されることが正式決定となりました。

湧水町で行われるカヌー競技（スラローム・ワイルドウォーター）の競技日程等は今後決まっていくこととなっております。

3年の延期となりましたが来町される選手、関係者、観客の皆さまが安心して競技を楽しめる素晴らしい大会になるよう、準備を進めて参ります。

開催の際はぜひ轟の瀬カヌー競技場に来場いただき、選手たちの活躍を応援してください。

ゆめ ～KIBAIYANSE～



栗野中学校の体育祭と轟小学校の運動会にてかごしま国体のイメージソングである「ゆめ～KIBAIYANSE～」のダンスがそれぞれ披露されました。

栗野中学校の生徒たちは既定の振り付けだけではなく個性的なアレンジを加えたり、みんなが楽しそうに踊り、踊る姿は見ていてとても楽しい気持ちにさせてくれました。

轟小学校では、親子そろってのダンスとなりました。元気に踊る子どもたちと戸惑いながらも一緒に踊る保護者たちのダンスは見ていてとても微笑ましいものでした。

国体推奨花各学校に配布

今年も伊佐農林高等学校の協力のもと、町内の小・中学校に花の配布を行いました。子どもたちの国体への機運上昇に繋がれば幸いです。



炬火トーチ展示中

今年度のかごしま国体の開催が延期となったことにより、8月に行われる予定でした炬火リレーも中止となりましたが、炬火リレーで使用される予定の炬火トーチと炬火受皿を現在湧水町役場にて展示しております。役場に立ち寄られた際にはぜひご覧ください。



～10月23日(金)まで
10月26日(月)～11月9日(金)

栗野庁舎
吉松庁舎

鹿児島県食生活改善推進員 連絡協議会表彰



本町の綾織絹子さん（写真左）と、有迫久美子さん（写真右）が食生活改善推進員として25年以上活躍され、地域の食生活改善の向上と組織の育成強化に大きく貢献されたことで食生活改善推進員連絡協議会より表彰されました。

食生活改善推進員連絡協議会は、「食」を通して地域の生活改善を推進しているボランティア団体です。本町では現在21名の会員で活動されており、高血圧予防やロコモ・フレイル予防啓発、親子の食育の推進等に取り組まれています。

リサイクルで車いすを寄贈



9月17日、上場小学校から地域にある特別養護老人ホーム「グリーン光芳」に車いすの寄贈がありました。

この車いすは上場小学校の子どもたちや地域の方々が集めた資源ごみであるペットボトルや古紙、段ボールなどを売却したお金で購入されたもので、このリサイクル活動は今回で4回目となりました。また感染防止の対策として直接入居者の方たちに車いすを渡すことができなかったため、子どもたち1人1人が書いたメッセージを添えて寄贈をしました。

町内小・中学校で運動会・体育祭が開催

町内の小・中学校では運動会・体育祭が行われました。各学校では新型コロナウイルス感染症対策として、プログラムの縮小や来場者の制限などの対策を取った開催となりました。生徒たちはそんな限られた時間や競技の中でもその元気な姿で日々の練習の成果を存分に発揮し競技を行い、応援に来られた父兄の皆さんもおおいに盛り上がっていました。

新しく農業委員及び

農地利用最適化推進委員が

決定しました

農業委員（14名）

（敬称略）

農業委員及び農地利用最適化推進委員の任期満了に伴い、新しく農業委員及び農地利用最適化推進委員が決定しました。

農業委員については、議会の同意を得て町長より辞令交付があり、農地利用最適化推進委員については、農業委員会会長より委嘱状の交付がありました。今後、農地利用の最適化（担い手への農地利用の集積・集約化等）に向けて両委員連携して活動いたしますので皆様のご協力をお願いします。

なお、両委員の任期は令和5年7月19日までの3年間となります。

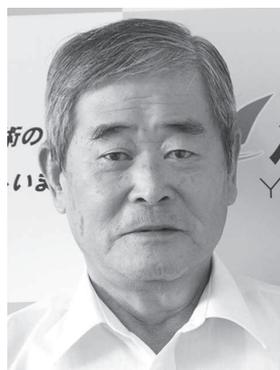
農業委員会の主な業務

- 担い手への農地利用の集積・集約化
- 遊休農地の発生防止・解消
- 農業への新規参入の促進
- 農地法等の法令業務に関すること
 - ・農地法第3条申請（農地の所有権移転又は貸借）
 - ・農地法第4条申請（自己所有地を転用する場合）
 - ・農地法第5条申請（農地を取得または貸借して転用する場合）
- 農業者年金に関すること
- 農業経営基盤強化促進法による所有権移転・利用権設定



会長代理

梶 重明
担当地区：米永



会長

重村 耕一郎
担当地区：幸田



興邊 雄次
担当地区：轟



中原 和見
担当地区：下場



前田 格男
担当地区：鶴丸



谷園 三郎
担当地区：老竹



宮田 幸雄
担当地区：上川西・停車場



中尾 隆
担当地区：般若寺



神掛 ちず子
担当地区：老竹



竹ノ内 春則
担当地区：川添



綾織 まち子
担当地区：長谷



福島 昌信
担当地区：北方



久美田 親見
担当地区：上場



高橋 慶生
担当地区：中津川

農地利用最適化推進委員（13名）



井手上 章
担当地区：米永



佐牟田 利一
担当地区：幸田



西 博信
担当地区：轟



宮園 俊彦
担当地区：北方



中山 大海
担当地区：下場



淵上 幸男
担当地区：長谷



神田 利信
担当地区：老竹



園山 秀国
担当地区：上場



濱田 芳範
担当地区：上川西・
停車場



福永 賢治
担当地区：下川西



森山 利秋
担当地区：川添



前田 安秀
担当地区：鶴丸



安達 和昌
担当地区：般若寺

農地のことは まず事前に相談を！

農地の所有権移転等や、山林、宅地などへの農地転用については、農業委員会や県知事の許可が必要で、法律上の制限や複雑な手続きが必要な場合もありますので事前に農業委員、農地利用最適化推進委員、事務局にご相談ください。

また、それ以外の相談についてもお気軽にご相談ください。

今後 両委員の 取り組み

各地区（人・農地プランにより本町を14地区で管理）において、両委員が1名ずつ担当いたします。8月から9月にかけて農地の利用状況調査を行っており、その結果を整理し、所有者等へ今後の農地利用の意向調査を行う計画となっています。その際に今年だけの調査にとどまらず、5年後10年後の農地利用を見据えたものにするため、積極的に地域に入り込んで皆様方への聞き取り等を行いたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。

問合せ先

農業委員会 Tel 74-3111（内線2236）

つくるスポーツ／するアート展

本展は、アーティストに犬飼博士と安藤僚子の2人を招へいし、鹿児島で48年ぶりとなる国民体育大会や全国障害者スポーツ大会の開催など、スポーツへの機運が高まる2020年の秋にスポーツとアートを包括し考える場を創出するため企画されました。その一方、2020年春以降に感染が拡大した新型コロナウイルスは、新しい生活様式の構築という急速な社会の変化を促し、予定したスポーツの祭典は開催時期や内容の見直しを迫られ、本展も企画内容の更新を行う必要に至りました。

そこで、壁に投影される過去の自分や家族、友達、動物などの走った記録と実際に「かけっこ」をすることができる装置として好評を博したメディアアート作品《スポーツタイムマシン》（文化庁メディア芸術祭鹿児島展2015）の展示や、「入らなそうでギリギリ入る物体」を設計・製作し、それを任意の空間へ実際に入れてみる《搬入プロジェクト》の実施など当初企画した内容に加え、「つくるスポーツ」と「する（プレイする）アート」について取り組みを続ける2人のアーティストの視点をとおして、変化する社会に寄り添いつつ生み出されるスポーツとアートによる共創について考えるきっかけを創出します。



スポーツタイムマシン山口より(2013年)



搬入プロジェクト・豊島(2010年 悪魔のしるし)
photo. Daisuke Sugita

■ 会 期 開催中～11月8日(日)

■ 会 場 アートホール

■ 観覧料 入園料に含む

■ 企画協力: 四元朝子(企画推進/サンカイ・プロダクション合同会社)、市村良平(コーディネーター/市村整材)、早川由美子(メンター/NPO 法人PandA)

■ 協 力: 湧水町、湧水町教育委員会、一般社団法人 運動会協会、鹿児島大学工学部建築学科CARRY-IN-PROJECT チーム、株式会社池田MAGIC エンタープライズ、金森香、菅野広樹、パフォーマンス集団・悪魔のしるし、山口情報芸術センター[YCAM]、小山冴子

■ 11月3日(火・祝) 関連イベント

*霧島アートの日[入園料無料]

■ 会期中の土・日・祝日 10:00～16:00

《スポーツタイムマシン》体験

*詳細は決まり次第、ホームページ等でお知らせします。

発見楽しみ
工房のご案内

○10月18日(日)「玉石アートにチャレンジしよう」

講師 石原琢二郎(さつま町立宮之城中学校教諭)

甌島の自然石である玉石にアクリル絵の具で自由に描いて、飾りやペーパーウェイトを作りましょう。

- 会 場 多目的スペース
- 時 間 13:30～(2時間程度)
- 定 員 20名【どなたでも参加できます。】
- 参加料 入園料の他に200円



*要予約。詳しくは本館ホームページをご覧ください。

11月3日(火・祝) 霧島アートの日を開催します！

本園では毎年文化の日を「霧島アートの日」とし、入園料を無料にしてイベントを行っています。今回は、地元・湧水町の農産加工品や手作り雑貨など様々なお店が出店するマルシェを開催します。家族やお友達と一緒にぜひお越しください。

*詳細は決まり次第、ホームページ等でお知らせします。

■開園時間 9:00～17:00(入園は閉園の30分前まで)

■休園日 月曜日(祝日の場合は翌日休園)

■入園料 一般:320(250)円/高大生:210(160)円/小中生:150(120)円

* ()内は20人以上の団体料金

■その他 ○県内の小・中・高校生で18歳以下の方は、土・日・祝日のみ入園料が免除されます。

○県内の70歳以上の方は、入園料が免除されます。

*いずれも年齢や住所を確認できる書類のご呈示が必要です。

■お問い合わせ先 鹿児島県霧島アートの森 電話0995-74-5945

 霧島アートの森
KIRISHIMA OPEN-AIR MUSEUM

くりの図書館に行こう！



としょかんまつり イン・サマー 8月16日

1 あそびうたサークル 「ぱすてる」さんによる夏のおはなし会



うちわ型紙芝居，あそびうた，パネルシアターなど趣向を凝らした内容で，とても楽しい時間が過ごせました。



2 こども向け創作教室 「かみねんどで貯金箱を作ろう」



恐竜や人魚などのオリジナルの貯金箱が出来上がりました。

3 大人向け創作教室「お皿が作れる陶芸教室」



町内の陶芸教室の皆さんのご指導のもと素敵なお皿が出来上がりました。



4 ブックリサイクル (無料古本市)



7/26
～
8/23



たくさんの人に来ていただき大盛況でした。今回は総合交流施設町民ホールにも本を置かせていただき、温泉を利用する方々から「すごくありがたいです。また、この場所においてください。」と感謝の言葉をいただきました。

読書の秋

**ラストページまで
駆け抜けて**

2020 第74回 読書週間
10月27日～11月9日

イラスト：なかいがおり 標榜：野呂美由紀
公益社団法人 読書推進運動協議会

10月27日から11月9日は読書週間です。秋の夜長に心を落ち着けて、じっくり一冊の本と向き合ってみませんか？心震える感動や新しい知識と出会えるかもしれませんよ。秋の旬を味わう料理の本や健康づくりに役立つスポーツ・体力づくりの本なども充実しています。読書の秋を図書館で楽しみましょう！！

学校図書館と公立図書館の連携を図っています！

8/21 湧水町学校司書(補)部会

町内の各学校の図書館の先生方が集まり、読書活動などの情報交換や館内設営に関する実技実習を行いました。公立図書館と学校図書館で連携を図り、湧水町の子どもたちの読書活動・学習活動の充実を目指しています。

8/25～8/27 地域貢献体験研修

栗野中学校 山本 幸平先生
3日間カウンターでの貸出返却や、本の整理や修理など、様々な業務をしていただきました。ワークショップゆうすいでの出前おはなし会では、絵本や紙芝居の読み聞かせをしていただきました。

開館時間：午前10時～午後6時（毎週金曜日は午後7時まで）
休館日：毎週月曜日、祝日（こどもの日、海の日、文化の日を除く）、毎月第4木曜日、年末年始、特別館内整理期間
問合せ先：くりの図書館 Tel.74-1821

11月1日から7日は 文化財保護強調週間（文化庁～）

～～地域の文化財は地域でしっかり
守り引き継いでいきましょう！～～

11月1日から7日までの1週間は、広く国民の文化財に関する理解と関心を深めることを目的に「文化財保護強調週間」に定められています。

町内各地域にも、ふるさとの歴史や文化を知ることのできる貴重な文化財が数多く残されていますが、身近にありながら意外と知らない文化財もあるのではと思います。この機会に、地域にある文化財を調べてみてはいかがでしょうか。地域の歴史を知る手がかりになるかもしれません。

くりの図書館には、町内の文化財を地区別に編さんした“湧水町名所ガイドブック”「温故知新」や「栗野郷土誌」「吉松郷土誌」が配本されていますので、ぜひ御活用ください。



【問合せ先】

吉松庁舎 生涯学習課 TEL 75-2142

熊本県人吉市豪雨災害支援

今年7月の豪雨にて甚大な被害を受けた熊本県人吉市に湧水町では支援物資と職員派遣を行いました。

湧水町と人吉市、伊佐市、宮崎県えびの市は災害時等の相互応援に関する協定を結んでおり、協定に基づき人吉市からの要請を受け、7月8日、支援物資として飲料水1,440本、非常食360食の支援を行いました。

人的支援として8月18日より、10日間、計10人の職員が交代で現地に赴き、被災住宅のデータ入力等の業務にあたりました。



ゆうすい文芸

この「ゆうすい文芸」コーナーに句を掲載したい方は、毎月15日までに栗野中央公民館までお届けください。

短歌

裏戸明け冷たい風のはいり来る青田を渡り元気をもらおう
とめどなくコロナウイルス蠢けり早き収束を神に祈りぬ
盆近し先づは仏だんのお磨きからと始めてみあれど過去帖で手の止む
憧れの貴き檜になろうとやただ直向きに翌松は伸ぶ
麦の穂の青きがツンツン息吹きいる畦道行けばコロナ無きこと
朝つけしマスク外すと地球から距離を保ちて月光の射す
名月の冴え冴えとした光浴び浴び澄んだ気配に心落ち着く
田の苗が風の吹くたびたなびきて緑の海の大海になる
夏の雲雨を抱いて走りくる干し物集め家に駆け込む
嵐去り季節が涼を運び来るほつと一息秋のやさしさ

川柳

山鳩の呼ぶ声運ぶ秋の風
お味噌汁赤青黄色舌鼓

俳句

まるい月大仏の背雲を待つ

薩摩狂句（唱）福田三四五

脳トレちパズル一杯へ嵌り込
田島総入齋

（唱）晩か朝かも覚えじも昼食！

新け家電 引つ込ん祝えが派手を取つ
ちよつしもた

（唱）焼酎瓶な空れしつ「何ゆ買たらちゆたけ？」

稲ん田を台風あ遠慮 撫ぜつ行つ
店ん幸らやん

（唱）爺が刈い直前い倒しもないめ

令和2年全国地域安全運動

10月11日(日)～20日(火)までの10日間

運動の
重点

伊佐・湧水地区 ○うそ電話詐欺(特殊詐欺)の被害防止

鹿児島県内における刑法犯認知件数は、平成21年以降連続して減少するなど、犯罪の総量抑制という面では一定の効果が得られています。

一方で、運動の重点でもあるうそ電話詐欺、子どもや女性が被害者となる犯罪など、地域住民が身近に感じる犯罪は依然として後を絶たない状況にあります。

終息の気配が見えないコロナウイルス禍で、「新しい生活様式」の定着が求められる中での防犯キャンペーン等についても様々な制限があるものの、高齢者をターゲットにした「うそ電話詐欺」や子ども・女性へのつきまといなどの犯罪に対しては、地域の声掛けなど住民総ぐるみの取り組みが必要です。全国一斉の地域安全運動を機会に防犯意識を高め、地域安全活動を積極的に推進しましょう。

伊佐湧水防犯協会は、全国地域安全運動の期間中、伊佐市及び湧水町すべての調剤薬局を通じて、お薬を必要とされるお客様に「うそ電話詐欺」などの特殊詐欺の啓発用のマスクを配布し、防犯意識を高めてもらうキャンペーンを実施しています。その出発式として、マスクの贈呈式が10月6日(火)にアクア薬局湧水で行われました。



お知らせ 掲示板

お知らせなどをお知らせを募集します。町のお情報の届けます。

第35回始良・伊佐地区学校給食展 中止のお知らせ

例年秋に開催しております「始良・伊佐地区学校給食展」は新型コロナウイルス感染症予防の観点から今年度は開催を見送ることといたしました。

来年度は、例年通り秋の開催を計画し、学校給食全般について地域の皆様にご紹介できたらと考えております。

▼問合せ先

霧島市牧園学校給食センター
担当：寺師
Tel：0995-76-1764

「労使間のトラブルに関する相談会」のご案内

10月は「個別労働関係紛争処理制度(個別労働関係紛争あっせん制度)に係る周知月間」です。月間に合わせて労使間のトラブルに関する相談会を開催します。労働者、使用者のどなたでもお気軽にご相談ください。県労働委員会委員が相談に応じます。(無料・秘密厳守)

▼定期相談会

10月27日(火)

▼時間

午後2時30分～午後5時
(受付は午後4時30分まで)

作品募集について

『文集くりの岳第二十五集』

湧水芸芸同好会では『文集くりの岳』第二十五集の発行にあたり、次のとおり

一般の方の作品を募集します。

応募作品には、「文集くりの岳」25作品(短歌あるいは俳句・川柳：等々)と明記のうえ、必ず住所、氏名、年齢、電話番号を記入してください。

※小学生、中学生の皆さんの作品は各学校を通して別紙にて先生方にご依頼申し上げます。

応募作品は湧水芸芸同好会に帰属するものとさせていただきます。

なお、応募作品は添削して掲載することもありますので、あらかじめご了承ください。投稿者には文集一冊を差し上げます。

▼募集作品

短歌・俳句・川柳・薩摩狂句(一人五首、五句以内) 詩(一人一遍)

随筆(四百字原稿用紙5枚以内)

▼申込期限

11月15日まで

▼問合せ先

湧水町栗野中央公民館
Tel：0995-74-4313

▼提出先

湧水町永水433-1
栗野中央公民館湧水芸芸同好会 宛
又は湧水町教育委員会生涯学習課

ゆのすいスポーツ

鹿児島県小・中学校カヌー競技秋季大会

期日：9月19日

場所：菱刈カヌー競技場

▼カヌースプリント女子カヤックシングル
第1位

竹野いさな(栗野中3年)

鹿児島県高等学校新人カヌー競技大会

期日：9月19日

場所：菱刈カヌー競技場

▼カヌースプリント女子カヤックペア
第1位

久美田結衣(西下場地区)

10月は土地月間です

土地は、国民のために限られた貴重な資源です。

将来の子供たちのため、明日の豊かな暮らしのためにも土地の有効利用が大切です。

土地の有効利用の実現のためには、国や地方公共団体ができる限りの取組みを行うことはもちろんですが、何よりも不可欠なのは土地政策に対する皆様のご理解とご協力です。

このような観点から、毎年10月を「土地月間」とし、10月1日を「土地の日」と定め、普及・啓発の充実を図っています。

一定面積以上の大規模な土地取引には、国土利用計画法に基づく届出が必要です。

1. 大規模な土地取引には、届出が必要です。
2. 届出は、土地の取得者（買主）が行います。
3. 届出期限は、契約締結日から2週間以内です。
4. 届出に係わる土地について利用目的等の審査が行われます。
5. 計画に従って適正に土地を利用しましょう。

届出の必要な土地取引とは何ですか？

一定面積以上※1の大規模な土地について、土地売買等の契約※2（対価の授受をともなう土地に関する権利の移転または設定をする契約）を締結した場合に届出が必要です。

※1) 一定面積以上

- イ) 市街化区域：2,000㎡以上
- ロ) イを除く都市計画区域：5,000㎡以上
- ハ) 都市計画区域外の区域：10,000㎡以上

なお、個々の面積は小さくても、取得する土地の合計が上記の面積以上となる場合には、個々の取引ごとに届出が必要となる場合があります。

※2) 土地売買等の契約

売買、交換、共有持分の譲渡、営業譲渡、譲渡担保、地上権・賃借権の設定・譲渡、予約完結権の譲渡、信託受益権の譲渡、地位譲渡 など
なお、これらの取引の予約である場合も含まれます。

届出をしないと法律で罰せられます。

届出をしなかったり、虚偽の届出をすると、6ヶ月以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられます。

問合せ先

栗野庁舎企画財政課 Tel 74-3111 (内線2263)

地域包括支援センターだより

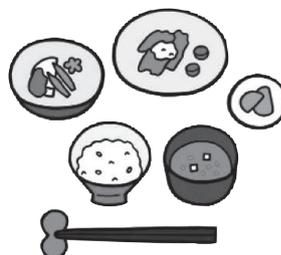
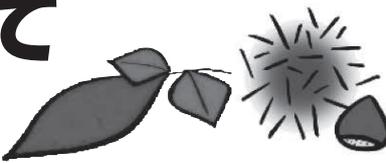
こんな食べ方をして いませんか？

今回は
栄養編です



A子さん

朝は起きるのが遅いし、作るのも大変だから、菓子パンを食べているよ。



甘いものだけの食事では、血糖値が急激に上がりやすくなります。3食とも主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけましょう。



B子さん

乳酸菌飲料や栄養ドリンクは体にいいから毎日飲んでいます。



栄養ドリンク1本には、大さじ2杯程度の量の砂糖が含まれています！

乳酸菌飲料や栄養ドリンクなどには、砂糖も多く入っています。とり過ぎないように注意しましょう。



C男さん

歯の調子が悪くて、おかゆやあんパンくらいしか食べられないよ。



糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が糖尿病を悪化させます。

定期的に歯科受診をし、バランスの良い食事を食べることができる「お口づくり」に努めましょう。

こんな食事が続けると・・・
肉や魚などのたんぱく質が不足し
低栄養になる可能性があります。

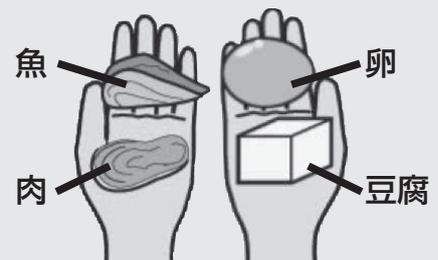


どげんすればよかと？

★たんぱく質を手軽に補いましょう！

- ・ 汁物に卵を入れてみましょう。
- ・ 缶詰(ツナ缶や大豆の水煮缶など)を活用しましょう。和え物に加えたり、煮物に加えるなど献立を工夫してみましょう。
- ・ 間食には、たんぱく質が入っているもの(ヨーグルトやプリンなど)を利用しましょう。

～1日の摂取量の目安～



※医師の指示がある場合は、医師の指示に従ってください。

問合せ先

栗野庁舎 湧水町地域包括支援センター Tel 74-3111

毎日15分のちよい足しウォーク!!

～ 多めに歩いて健康増進 ～



ウォーキングの時間を長くする

エレベーターより階段で

いつもより手前のバス停で降りる

駐車場はなるべく遠くまで止める

目的地まであと一歩回りこむ歩く



運動不足は、高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスクを高めます。まずは日々の中での「歩行」を増やし、生活習慣を改善しましょう。

**1日の歩数
プラス15分で1,500歩増!**



健康寿命をのばそう!

- ×喫煙
- ×運動不足
- ×暴飲暴食

かごしま健康イエローカードキャンペーン展開中です!

「令和元年度健康増進月間標語」 / 鹿児島県国民健康保険団体連合会主催



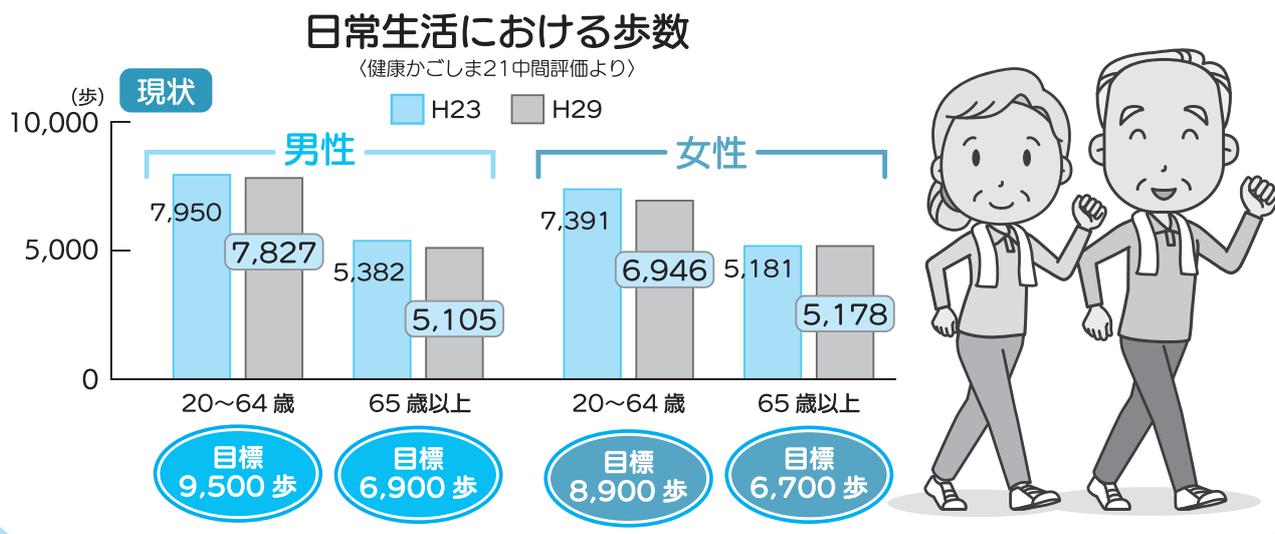
「みなおそう 今の生活 미래の自分」

鹿屋市立西原小学校3年
神田 開成



鹿児島県地域・職域・学域連携推進委員会

日常生活における歩数は、減少傾向です。



それぞれの年代の目標値を目指しましょう。
 まずは日常生活で「できることから」見直しましょう！

「食事」も見直して、もっと健康に！

「かごしま食の健康応援店」も健康をサポートします！

① 「かごしま食の健康応援店」とは

健康に配慮した商品や食に関する適切な情報を提供する飲食店等を「かごしま食の健康応援店」に登録しています。

② 「かごしま食の健康応援店」の取組は

- (1) 栄養成分の表示
- (2) ヘルシーメニューの提供
 - ① バランスばっちりメニュー
 - ② 55(ゴーゴー)メニュー
 - ③ 野菜たっぷりメニュー
 - ④ カルシウムたっぷりメニュー
 - ⑤ 脂質ひかえめメニュー
 - ⑥ 塩分ひかえめメニュー
- (3) ヘルシーオーダーへの対応
 - ① エネルギーの調整
 - ② 塩分の調整
 - ③ 脂質の量の調整
- (4) 食事バランスガイドの表示
- (5) あまみ長寿食材の利用
- (6) その他



「かごしま食の健康応援店」はこのステッカーが目印です。

* 「かごしま食の健康応援店」は随時募集中です *

登録希望の方は、県庁健康増進課又は、各地域振興局・支庁健康企画課、屋久島事務所保健福祉環境課、徳之島事務所保健衛生環境課へお問い合わせください。

【詳しくは鹿児島県のHPでご確認ください。】

問合せ先 鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課 電話：099-286-2717



芸術文化作品展のお知らせ（11月12日～12月7日） いきいきセンターくりの郷町民ホールで開催します

本年度は秋まつり町文化祭が中止となりましたが、文化の香り高いまちづくりを推進するため「芸術文化作品展」を開催します。新型コロナウイルス感染症防止対策を取りながら個性豊かな子どもたちの作品や文化団体の洗練された作品など展示します。芸術性あふれる作品をぜひご覧ください。



- 11/12(木)～11/23(月) 町内の園児及び児童・生徒の作品を展示します。
 - 11/26(木)～12/7(月) 文化協会団体・公民館学級生等一般の作品を展示します。
- (注) 11/16(月)は施設の休館日、24日(火)～25日(水)は作品の入れ替え日となります。



【問合せ先】 吉松庁舎 生涯学習課 TEL75-2142

～～11月は文化芸術に親しむ月間です～～



路傍の花「サルスベリ」(北方地区)

我が家の わげえのむせこ BABY



やまかどなぎと
山門凧人くん〔東中下場〕
父 芳貴さん・母 ほさなさん
(両親より) 生まれてきてくれてありがとう。
これからも楽しい思い出をいっぱい作ろうね

このひろばでは、広報紙の感想、取り上げてほしい記事、写真等、町民の皆さまと作成していくスペースです。たくさんの募集や声をお待ちしております。※応募締切 毎月10日まで
必要事項を記入の上、以下のメールアドレスにご応募ください。

- お名前 ●写真の説明 ●連絡先

【問合せ先】 栗野庁舎 総務課 文書広報係
☎ 74-3111 (内線 2216) ✉ somu@town.yusui.kagoshima.jp



人口の動き

住民基本台帳による
※外国人を含む
(前月比, 前年同月比)

人口	9,040人(-13人, -189人)
男	4,242人(-3人, -83人)
女	4,798人(-10人, -106人)
世帯数	4,770戸(-7戸, -12戸)
転入	17人
転出	17人
出生	1人
死亡	14人

令和2年9月末現在

※町外にて届を提出された方でおくやみ欄の掲載が必要な方は住民税務課までご連絡ください。

おくやみ	(敬称略)	(令和2年9月届出分)
(故人)	(享年)	(自治会)
福島 定幸	91	会田
今村 慶子	84	新町
柳田 ヨシミ	100	竹迫
益田 富子	95	町外
綾織 安男	77	宮前
久木田 重信	94	牛瀬戸
鶴田 錦	92	丸池タウン

おめでた	(敬称略)	(令和2年9月届出分)
(新生児)	(保護者)	(自治会)
下園 悠煌	真道	丸池タウン

【ご寄付ありがとうございました】
湧水町社会福祉協議会
(令和2年9月届出分)

【香典返し】

坂元の内村ミエ子さんから
(洋三さん死去)
中郡後の竹下緑さんから
(ヨシエさん死去)
鶴丸の白鳥律子さんから
(中城サチ子さん死去)
竹中の竹中哲郎さんから
(清美さん死去)
東丸池の中村敬子さんから
(清彦さん死去)
竹迫の柳田キヨミさんから
(ヨシミさん死去)

※香典返し寄付につきましては、寄付受付日で掲載するため、おくやみの月とは異なる場合がありますので、ご了承ください。
※いただきましたご寄付は、地域福祉向上のため、有意義に活用させていただきます。

日曜・祝日在宅医 (薬局) (11月)

11月1日(日)	霧島桜ヶ丘病院 78-3135 さくらの杜薬局 78-8282	11月15日(日)	林内科医院 75-2047 ピアノ薬局 75-4526
11月3日(日)	伊東内科クリニック 72-9088 タイガー薬局 64-6700	11月22日(日)	ひらしまクリニック 76-1984 くるみ薬局 74-5869
11月8日(月)	林内科 72-1818 サン調剤薬局 72-1800	11月29日(月)	前田医院 74-5001

※都合により変更になる場合がありますので、ご連絡の上、受診してください。

日曜・祝日歯科救急診療

時間 午前9時から午後3時まで
場所 始良地区歯科医師会館
口腔保健センター
(鹿児島空港近く)
TEL 0995-58-4388
※受診の際は必ず保険証をご持参ください。

町長動静

(9月1日～30日)

- 9月2日(水) 議会運営委員会
- 9月3日(木) 議員全員協議会
- 9月4日(金) 議会定例会本会議
- 9月8日(火) 町農業委員会委員辞令交付式
- 9月9日(水) 町民生委員児童委員協議会定例会
- 9月10日(木) 議会定例会本会議(一般質問)
- 9月11日(金) 議会定例会本会議(一般質問)
- 9月15日(火) 区長会
- 9月16日(水) 企業来庁対応
- 9月18日(金) 竹中池湧水有機生産組合交流会
- 9月23日(水) 燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会実行委員会総会
- 9月28日(月) 栗野建設業協同組合支部長来庁対応
- 9月29日(火) 川内川水系流域治水協議会
- 9月30日(水) 議会定例会本会議
企業来庁対応

ゆうすい くらしのカレンダー

-  …くりの図書館
 **吉保** …吉保保健センター
 **吉中公** …吉松中央公民館
-  …いきいきセンターくりの郷
 **吉体** …吉松体育館
 **町民ホール** …いきいきセンターくりの郷町民ホール
-  **栗保** …栗野保健センター
 **栗中公** …栗野中央公民館

※下記に書いてあるイベント情報の日程は変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
としょかんまつり よみぎかせ 10:30～ ブックリサイクル (11月8日まで)	 休館日  休館日  栗保 セット健診 (受付7:00～9:30)	資源ごみ収集 (北方・轟・幸田・米永 地区)  栗保 セット健診 (受付7:00～9:30)	 温泉健康相談 (13:00～16:00)	 休館日	資源ごみ収集 (川東地区)	粗大ごみ収集 (川西地区)
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
	 休館日  栗保 女性がん検診 (受付8:30～10:30 ／13:00～14:30)	資源ごみ収集 (上場・老竹・長谷・東 中下場・西下場地区)  栗保 母子健康手帳交付 (10:00～11:00) 要予約  栗保 子育て相談 (13:00～17:15)		 栗保 セット健診 (受付7:00～9:30)	粗大ごみ収集 (北方・轟・幸田・米永 地区)  栗保 セット健診 (受付7:00～9:30)	 栗保 セット健診 (受付7:00～9:30)
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
	 休館日  栗保 母子健康手帳交付 (10:00～11:00) 要予約  栗保 子育て相談 (13:00～17:15)	資源ごみ収集 (北方・轟・幸田・米永 地区)	 栗保 母子相談 14:00～ ※要予約	 栗保 胃がん検診 (受付7:30～10:30)  栗保 肺がん検診 (受付7:30～11:00) ぼくとわたしのお はなしの時間 15:00～ よしまつふれあいの家	資源ごみ収集 (川西地区)  栗保 胃がん検診 (受付7:30～10:30)  栗保 肺がん検診 (受付7:30～11:00)	 栗保 胃がん検診 (受付7:30～10:30)  栗保 肺がん検診 (受付7:30～11:00)
11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
ブックリサイクル 最終日  栗保 胃がん検診 (受付7:30～10:30)  栗保 肺がん検診 (受付7:30～11:00)	 休館日  栗保 母子健康手帳交付 (10:00～11:00) 要予約  栗保 子育て相談 (13:00～17:15)	資源ごみ収集 (上場・老竹・長谷・東 中下場・西下場地区)	 温泉健康相談 (13:00～16:00)		資源ごみ収集 (川東地区)	 吉保 胃がん検診 (受付7:30～10:30)  吉保 肺がん検診 (受付7:30～11:00)
11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
 吉保 胃がん検診 (受付7:30～10:30)  吉保 肺がん検診 (受付7:30～11:00)	 休館日  休館日  栗保 母子健康手帳交付 (10:00～11:00) 要予約  栗保 子育て相談 (13:00～17:15)	資源ごみ収集 (北方・轟・幸田・米永 地区)			資源ごみ収集 (川西地区)	
くりの図書館コーナー			いきいきセンターコーナー			
開館時間 午前10時～午後6時(金曜日のみ午後7時まで) 【休館日】 毎週月曜日・第4木曜日、 祝日(こどもの日、海の日、文化の日を除く)、 年末年始、特別館内整理日			温泉営業時間	午前10時～午後9時45分(最終受付は午後9時15分)		
			休館日	毎月第3月曜日(但し第3月曜日が祝日の場合は翌日)・元日		
			町民ホール	湧水写真教室	10月4日～11月7日	