

枕崎



特集

新春行事 Photo Snap

住みなれた地域で自分らしく生きる

コンカツラーメン対決
<関連記事11ページ>



【十日蛭子祭】

1年の豊漁と航海の安全を祈願する十日蛭子祭が1月10日、台場公園にある蛭子神社で行われました。色とりどりの奉納旗が立つ中、多くの漁業関係者が出席し、厳かな雰囲気の中で神事が行われました。



【カツオの初セリ】

鰹節の原料となる冷凍カツオの初セリが1月4日の早朝、枕崎漁港で行われました。セリが始まると、会場では威勢のいいかけ声とともに、入札が飛び交っていました。



①寒さも吹き飛ばす好取組をみせる子どもたち ②子どもの健やかな成長を願い行われる「赤ちゃん土俵入り」 ③餅つきをする力士たち

立神相撲

立神地区に伝わる正月の伝統行事「立神相撲」が1月3日、駒場公園相撲場で行われました。小・中学生や高校生、一般から約100人が出場し、公民館対抗による団体戦や青年大闘合を決める十六番勝負、つきたての紅白餅の振る舞いなどがありました。

各部門での優勝者・団体は次のとおり(敬称略)。

【団体戦】小学生=田中・田畠A、中学生=混成、高校生・一般=大塚

【小学生個人戦】1年=田上一郎(田中・田畠)、2年=庭月野敬太(下野原・牧園)、3年=田崎翔大(下野原・牧園)、4年=台場晴仁(塩屋)、5年=天達朝日(大塚)、6年=篠原聖哉(大堀)

【中学生個人戦】1年=下園皓生(下野原)、2年=有川聖龍(塩屋)、3年=菅太陽(下野原)

【十六番勝負】清水楓摩(鹿水高) ※「四代目花渡川」を襲名
【大五番(五人抜き)】天達恵一

火の神太鼓保存会 初打ち会

火の神太鼓保存会による初打ち会が、初日の出とともに行われました。この初打ち会は平成9年から行われており、毎年多くの観客が訪れる恒例行事になっています。



【火之神公園から望む初日の出】当時は好天に恵まれ、初日の出を拝もうと多くの人たちが火之神公園を訪れました。公園内では、市観光協会による茶節とぜんざいの振舞いが行われました。太陽が水平線から顔を出すと大きな歓声が上がり、初日の出を拝んでいました。

新春行事

Photo Snap



2017



ハマテゴ

転がるダイダイに矢を放ち、悪魔払いをすることで1年間の無病息災を願う子どもの正月行事「ハマテゴ」が1月2日、小江平公民館で行われました。

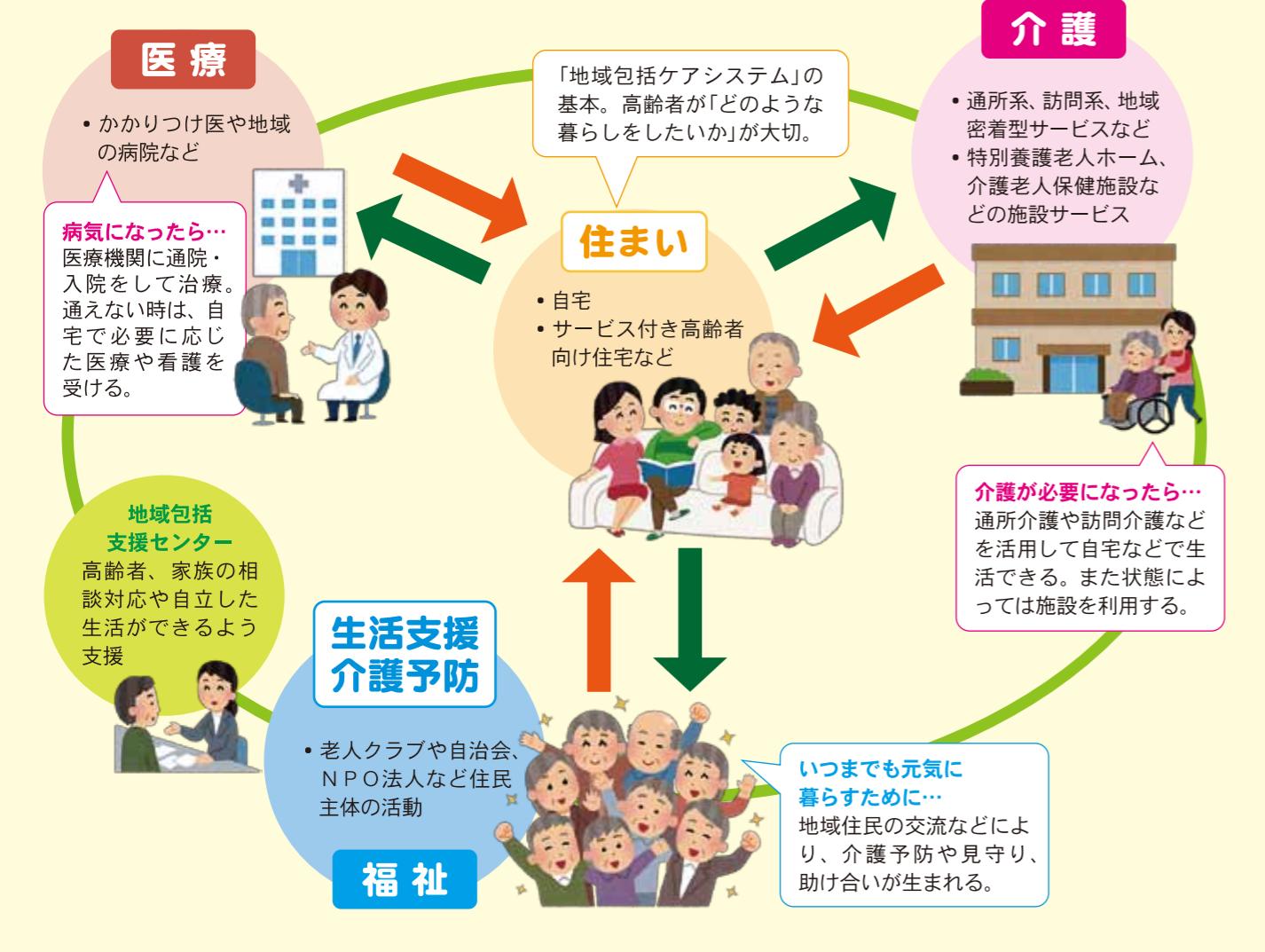
絆の着物を身にまとった子どもたちは、大人たちが手作りした竹製の弓矢を使い、転がるダイダイに狙いを定めて次々と矢を放ちました。

見事にダイダイを射止めた子どもは、ダイダイが刺さった矢を高々と掲げ、「テゴテゴ」と元気に勝どきを上げていました。





地域包括ケアシステムのイメージ



県生活支援体制推進コーディネーター
神園隆志さん

住み慣れた地域で自分らしく暮らすには

「介護サービスなどの支援だけではどうしても限界があります。地域の特性や実情を生かしながら、うまく糸口を作つていければいいのかなと思います」と神園さんは話します。

し、何もない中に新しいものを作り出してもいい。方法はさまざまだと思います。地域の特性や実情を生かしながら、うまく糸口を作つていけばいいのかなと思います」と神園さんは話します。

「介護サービスなどの支援だけではどうしても限界があります。地域の特性や実情を生かしながら、うまく糸口を作つていけばいいのかなと思います」と神園さんは話します。

住み慣れた地域で自分らしく生きる

日本人の平均寿命が伸び続け、団塊の世代も高齢者世代に突入した日本は

これまで経験したことのない超高齢化社会を迎えています
そして、単身や夫婦のみの高齢者世帯や認知症高齢者の増加が見込まれています
そんな中、「自宅で介護や療養をしたい」と希望する人たちが増えてきています
国は、できる限り住み慣れた地域で、自分らしい生活を送ることができる社会の実現に向けて

「地域包括ケアシステム」の構築を推進しています
では「地域包括ケアシステム」とは、一体どういう仕組みで
私たちにできることは何なのか、取材しました



金山公民館の「てげてげ広場」。休憩時間は会話を楽しむ
「介護保険制度が平成12年に始まり17年が経つわけですが、その間に介護サービスなどが充実してきました。しかし、専門的なサービスが生きるために住まいとか生活支援といつた部分が充実していくかないと、うまくいかないのではないかと言わられるようになってきました。隣近所の方の見守りや声掛け」というような、普段のお付き合いの延長線上にある「てげてげ広場」事業を平成27年度から始めています。この場合は買い物に際しては、地域の実情に沿ったさまざまな取り組みが行われています。

「県内では移動販売車が来るまでの時間を利用して、サロンを開いているところもあります。この場合は買い物についでにたまたま集まって立ち話をしているだけなんですが、結果的には生活支援につながっていますよね。他のサロンが月に1回というのが多い中、この地域の住民の方はわざわざ出てきて、日常の会話を楽しむ人が嫌だったみたいで、日常の流れを壊さない形で週に1度の居場所づくりがでかけています。また違うところでは、家に引きこもっている高齢者の方が多いからちょっと出かけられる場所を設けようと、公民館などを活用してふれあいサロンのような集まりの場を開いて、体操をしたりお茶を飲んだりしています。既存のものをうまく活用してもいいです

「互助」というものに期

本市では高齢者の孤立防止や介護予防を目的に「てげてげ広場」事業を平成27年度から始めています。県内各地においても地域の実情に沿ったさまざまな取り組みが行われています。

アシスティムの重要な部分なんです」。

地域の特性を生かした取り組み待がされていて、地域包括

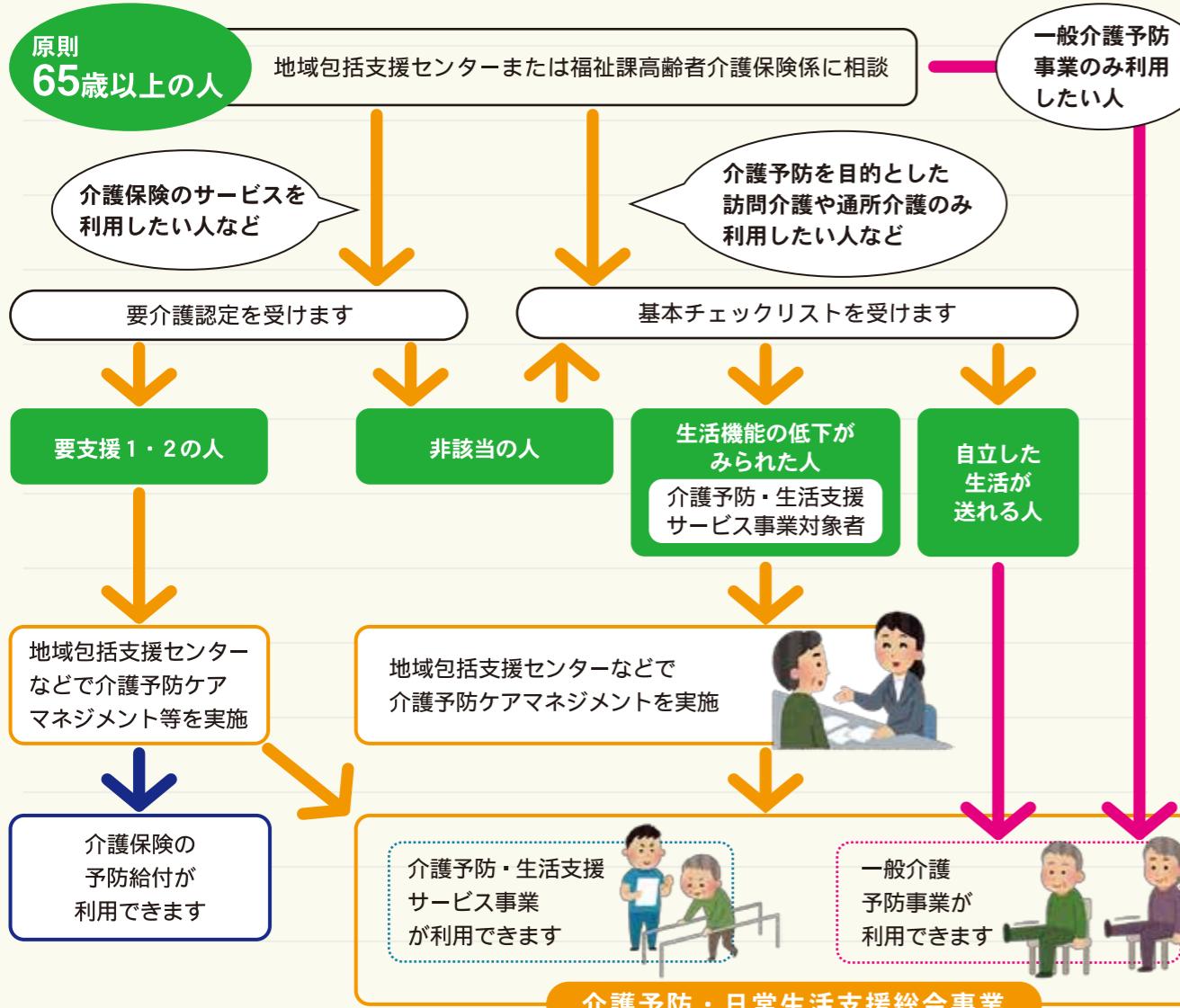
市からのお知らせ

地域包括ケア講演会を開催 お互いさまの心でつなぐ地域のきずな ～枕崎で安心して暮らし続けるために～

住み慣れた枕崎で自分らしく、生きがいを持って暮らし続けたい。そのためにはどうしたらいいのか。そして何が必要なのか。「互助」をテーマに、見守りや支え合いなど地域のきずなについて考えます。

- 日時 2月25日(土) 午後3時～(受付=2時30分～)
- 場所 市民会館大ホール
- 内容 基調講演(午後3時～)、行政報告(午後3時40分～)、パネル・ディスカッション(午後4時～)、質疑応答(午後4時40分～)
- 対象 枕崎市内在住の方、枕崎市内にお勤めの方
- 入場料 無料
- 問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111(内線328)

介護予防・日常生活支援総合事業利用までの流れ



現在の介護予防事業は、65歳以上の方全員を対象とする一次予防事業と、65歳以上で特に介護が必要になるおそれの高い方

平成29年4月からは、新たに利用時間を短縮した通所型の基準緩和サービス「ミニデイサービス」を実施します。従来よりも低価格な料金でサービスを利用できます。

一般介護予防事業を推進

現在の介護予防事業は、65歳以上の方全員を対象とする一次予防事業と、65歳以上で特に介護が必要になるおそれの高い方

平成29年4月から、新たな基準緩和サービス「ミニデイサービス」を実施します。従来よりも低価格な料金でサービスを利用できます。

ミニデイサービスを新たに実施

現在、予防給付で実施している訪問介護（ホームヘルプ）と通所介護（デイサービス）は、平成29年4月から総合事業へ移行します。現在、いずれかのサービスを受けている方は、総合事業に移行後も現在の認定期間中はこれまでどおりサービスを利用できます。また、現在の認定期間が終わる際に、引き続き介護職による専門的なサービスを必要とする方は、現在と同様のサービスを継続して利用することができます。

訪問介護（ホームヘルプ）と通所介護（デイサービス）が総合事業へ移行

居宅サービス、地域密着型サービスは変更はありません。

■問合せ 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター TEL 72-1111 (内線461)

介護保険制度が変わります

改正前

予防給付（国の基準）

- 対象 介護認定を受け、要支援と認定された方
 - ・訪問看護
 - ・訪問リハビリ
 - ・通所リハビリ
 - ・ショートステイ
 - ・福祉用具、住宅改修
 - ・訪問介護
 - ・通所介護

介護予防事業（市の基準）

- 対象 65歳以上の方
 - 1次予防事業
 - ・簡単筋トレ教室
 - ・筋トレサロン
 - ・高齢者食生活改善事業
 - ・高齢者元気度アップ・ポイント事業
 - ・てげてげ広場事業
 - 2次予防事業
 - ・転倒予防教室
 - ・栄養満点教室
 - ・お口いきいき教室

改正後

予防給付（国の基準）

- 対象 介護認定を受け、要支援と認定された方
 - ・訪問看護
 - ・訪問リハビリ
 - ・ショートステイ
 - ・福祉用具、住宅改修
 - ・通所リハビリ

介護予防・日常生活支援総合事業（市の基準）

- 対象 介護認定を受け、要支援と認定された方または基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方

●現行の介護予防訪問介護相当のサービス（ホームヘルプ）
日常的な家事援助（掃除、洗濯、調理、買い物等）、身体介護（服薬管理、入浴の見守り、食事介助等）などのサービス

●現行の介護予防通所介護相当のサービス（デイサービス）
日常生活上の支援、生活行為や生活機能を向上させるための通所サービス（機能訓練、生活指導、食事サービス、入浴サービス、運動器の機能向上等）

●新たな介護予防通所介護のサービス（ミニデイサービス）
これまでのデイサービスの時間を短縮した、低価格料金の通所サービス（簡単な運動やレクリエーションなど）

一般介護予防事業



てげてげ広場

日時 週に1回
場所 公民館など
対象 市内の公民館単位を中心とした団体
参加費 無料
問合せ 地域包括ケア推進課 TEL73-5131

「てんとうむし体操」を中心に、筋トレや茶話会等を行う住民主体のサロンです。新規会場は随時募集中です。



筋トレサロン

日時 月3回
場所 公民館など
対象 65歳以上の方
参加方法 開催している公民館については、健康センターやお問い合わせください。
問合せ 健康センター TEL72-7176

「家の外に出で一緒に楽しみましょう。」とお問い合わせください。



男性料理教室

日時 月1回
場所 健康センター
対象 65歳以上の男性ならだれでも
参加費 200円
申込み 年2回お知らせ版で新規募集します(途中からの参加も可)。
問合せ 健康センター TEL72-7176

食事は健康の源。バランスのとれたレシピを学び、家でも作ってみよう。参加者どうしのふれあいも魅力のひとつです。

要支援相当の認定方法が選べます

介護予防・日常生活支援総合事業のみを利用する場合、これまでどおり介護認定を受ける方法の他、「基本チェックリスト」を使い、心身の状態を確認し、自分に合ったサービスを選択する方法が増えました。これにより、判定が出る期間が短縮され、より迅速なサービス利用につながります。

※予防給付（訪問看護、福祉用具等）を利用する場合は、これまでどおり介護認定を受ける必要があります。

介護保険制度は、介護を必要とする状態になつても安心して生活が送れるよう、介護を社会全体で支えることを目的に応じ、軽い方から非該当、要支援申請するとそれぞれの状態に応じ、要介護1～5の判定が行われます。要支援1・2の方が利用する予防給付は、これまで全国一律の基準で実施していましたが、都市部と地方では高齢化のスピードやサービスの必要性に差があり、全国一律の基準では対応できなくなつてしましました。そこで本市では「地域包括ケアシステム」実現の一環として、介護予防・日常生活支援サービス事業と、65歳以上のすべての高齢者に実施する「総合事業」を開始します。総合事業は、要支援相当の方に実施する「介護予防・日常生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての高齢者に実施する「総合事業」で構成されます。総合事業では、市民が自分の状態に合ったサービスを選択できるよう、地域の状況や課題を分析し、多様なサービスの検討を進めています。

平成29年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）」を開始します。総合事業は、要支援相当の方に実施する「介護予防・日常生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての高齢者に実施する「総合事業」で構成されます。総合事業では、市民が自分の状態に合ったサービスを選択できるよう、地域の状況や課題を分析し、多様なサービスの検討を進めています。

Topic1 火災や災害のない1年を願う ～消防出初式～



消防出初式が1月8日、塩浜運動場等で行われ、消防署員や消防団員など約300人が参加しました。消防署員と消防団員による一斉放水のほか、県防災ヘリコプターによる放水訓練も行われるなど、日ごろの訓練の成果を披露しました。その後、市中で街頭パレードが、市民会館で表彰伝達式が行われました。

…表彰者の紹介(敬称略)…

【消防庁長官表彰】永年勤続功労章=下山逸郎(別府北・分團長)

【日本消防協会】勤続章=駒水秋則(別府北・副分團長)、田中浩一(立神・部長)

【県知事表彰】勤続章10年=宮路真洋(立神・班長)、西之原拓二(別府南・班長)、前原広志(別府北・班長)、田中大誠(立神)、前野昌明(桜山)、俵積田孝一(別府南)、桑原康広(同)、山崎洋輔(同)、茅野貢(別府北)、真茅昌俊(同)

【県消防協会】功績章=岩下慎矢(木原・班長)、原田俊郎(桜山・班長)、原田豊(金山・班長)、木場正敏(中央)、岩下周作(木原)／精績章=森尚資(中央・班長)、大園和寛(金山・班長)、中原博和(別府北・班長)、籠原守(桜山)、大園宗敏(金山)、有村務(同)

【県消防協会川辺支部長表彰】勤続章15年=大園和寛(金山・班長)、森尚資(中央・班長)、精野悟孝(同)、中原博和(別府北・班長)、野沢卓郎(中央)、籠原守(桜山)、有村務(金山)、大園宗敏(同)／優良分団=別府北分団

【市長表彰】優良事業所表彰=枕崎市青果協同組合／勤続章10年=西之原拓二(別府南・班長)、宮路真洋(立神・班長)、前原広志(別府北・班長)、田中大誠(立神)、前野昌明(桜山)、俵積田孝一(別府南)、桑原康広(同)、山崎洋輔(同)、茅野貢(別府北)、真茅昌俊(同)／優良分団=別府北分団／無火災分団=立神分団

【団長表彰】優良団員=白澤正明(中央・班長)、中原博和(別府北・班長)、禰占匡宣(木原)、板敷忠助(立神)、藤井和一(桜山)、上園秀一郎(金山)、福永紀之(別府南)

【市消防後援会連絡協議会会長表彰】功績賞=新屋敷幸隆(元中央分団分団長)／優良賞=大工園嘉次(木原)、元脇基貴(立神)



二十歳の門出、希望を胸に 新たなスタート

平成29年枕崎市成人式

①再会した友人たちと記念撮影をする新成人 ②新成人の決意発表をする楠藍里さん(右)と徐柯さん(左)

新成人の門出を祝う成人式が1月3日、市民会館で行われました。新成人189人や外国人技能実習生の新成人6人をはじめ、多数の関係者が出席し、二十歳の門出を盛大に祝いました。会場では旧友との久しぶりの再会に、あちこちで喜びの声が上がり、記念撮影をする姿が見られました。会式は「火の神乙女太鼓爽」の演奏で始まり、新成人を代表して楠藍里さんが「今日まで育てくれた両親や支えてくれた方々への感謝を忘ることなく、これから少しでも恩返しができるような成人になることを誓います」と新成人の決意発表をしました。また、外国人技能実習生代表の徐柯さんも「残り

土地や建物などを売つたときの譲渡所得に対する税金は、給与所得などの他の所得と分離して計算すること(総合譲渡所得)となり、譲渡所得の金額は、金地金を売った金額から送付をしていましたが、平成29年からは送付されませんのでご注意ください。

申告所得税及び復興特別所得税 4月20日(木)
税 消費税及び地方消費税(個人事業者) 4月25日(火)
※災害等により納付が困難な場合は、納税の緩和制度を受けることができる場合があります。
◎振替納税の振替日 土地・建物や金を売つたときは

申告所得税及び復興特別所得税 4月20日(木)
税 消費税及び地方消費税(個人事業者) 4月25日(火)
※災害等により納付が困難な場合は、納税の緩和制度を受けることができる場合があります。
申告所得税及び復興特別所得税 4月20日(木)
税 消費税及び地方消費税(個人事業者) 4月25日(火)
※災害等により納付が困難な場合は、納税の緩和制度を受けることができる場合があります。
申告書は、ご自宅などからインターネットにより国税庁ホームページ(<http://www1.taro.go.jp>)または「国税庁」を検索の「確定申告書等作成コナ」を利用して作成することができ、作成した申告書は、「国税電子申告・納税システム(e-Tax)」で送信することができます。

ともできますので、ぜひご利用ください。

「にせ税理士」にご注意!

離して計算すること(分離譲渡所得)となり、売った金額から取得費、譲渡費用を差し引いた譲渡所得金額に税率を掛け計算します。なお、土地や建物の所有期間が、売った年の1月1日現在で5年を超えるかどうかにより、適用する税率が異なります。

このほか、金地金を売ったときの所得は原則、譲渡所得として課税され、給与所得など他の所得に合算して税金を計算すること(総合譲渡所得)となり、譲渡所得の金額は、金地金を売った金額から得取費、譲渡費用のほか、特別控除(年間50万円)を差し引いて計算します。

なお、金地金の所有期間が、売った日現在で5年を超えている場合は、計算した譲渡所得の金額の2分の1を給与所得などの他の所得に合算します。申告書は、ご自宅などからインターネットにより国税庁ホームページ(<http://www1.taro.go.jp>)または「国税庁」を検索の「確定申告書等作成コナ」を利用して作成することができ、作成した申告書は、「国税電子申告・納税システム(e-Tax)」で送信することができます。

とは、あなた自身が不測の損害を受けたり、後今まで税務上のトラブルの原因となるお(税理士証票)を携行し、「税理士会員章(ハッジ)」を着けています)をご確認の上、ご相談ください。

「にせ税理士」へ相談すること

とは、あなた自身が不測の損害を受けたり、後今まで税務上のトラブルの原因となるお(税理士証票)を携行し、「税理士会員章(ハッジ)」を着けています)をご確認の上、ご相談ください。

各種お問合せについては、最寄りの税務署にご連絡ください。

■問合せ 知覧税務署 TEL 3-2411(自動音声案内)



の在留期間、枕崎での生活を大切に過ごします」と発表をしました。その後、実行委員会が制作した思い出の写真集「わたし

たちのメモリー20年」や恩師からのビデオレターが放映されると、出席者は懐かしそうな表情で見入っていました。

税務署からのお知らせ

確定申告は正しくお早めに

平成28年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、2月16日(木)から3月15日(水)までです。

確定申告は

所得税は、納税者自身が所得額や税額を正しく計算して納税する「申告納税制度」を採用していますので、申告と納税は期限内にお済ませください。

申告期限が間近になると、申告相談会場は大変混雑し、長時間かかる場合もありますので、早めの申告をお願いします。なお、国税庁ホームページで作成した確定申告書は、印刷して所轄税務署へ郵送等により提出できますが、そのままe-Taxで送信することもできますので、ぜひご利用ください。

確定申告会場を開設

会場 知覧税務署

期間 2月16日(木)～3月15日(水)

受付時間 午前9時～午後4時(土・日曜日及び祝日を除く)

事業者 3月31日(金)
申告所得税及び復興特別所得税 3月15日(水)
消費税及び地方消費税(個人事業者) 3月31日(金)
申告所得税及び復興特別所得税 3月15日(水)
金融機関の預貯金口座から引き落とされる「振替納税」が大変便利です。

まだ利用されていない方は、ぜひご利用ください。

なお、これまで口座振替により納付していただいた方に申告書の控えは必ず作成し、保存してください。

・初日は大変込み合いますので、ご了承ください。

・申告に必要な書類を必ずご持参ください。

・翌年以降の申告のために、申告書の控えは必ず作成し、保存してください。

・初日は大変込み合いますので、ご了承ください。

・翌年以降の申告のために、申告書の控えは必ず作成し、保存してください。

・初日は大変込み合いますので、ご了承ください。

・申告に必要な書類を必ずご持参ください。

・翌年以降の申告のために、申告書の控えは必ず作成し、保存してください。

・初日は大変込み合いますので、ご了承ください。

「コンカツプロジェクト」の最新情報を届け!

問合せ コンカツプロジェクト協議会事務局(水産商工課内) TEL:72-1111・内線421



vol.09



①対決した「昆鯉拉麺UMAMI」(左)と「豚骨仕立て鹿水参号」(右)
②開始前からできた長蛇の列 ③見事勝利した鹿児島水産高校のメンバー ④味の最終確認をする枕崎市通り会連合会チーム ⑤投票する来場者

枕崎市通り会連合会と鹿児島水産高校による「コンカツラーメン対決」が1月15日、ミユージックフェスティバルin枕崎駅の会場となつた。枕崎駅舎前広場で開催されました。北風が強く吹く寒い中にもかかわらず、午前11時の開始前から多くの来場者がおり、用意した300食(小井セット)は1時間ほどで完売となりました。

枕崎市通り会連合会が開発した「昆鯉拉麺UMAMI」は、昆布とかつお節の合わせ出汁にタカラ工

枕崎市通り会連合会 VS 鹿児島水産高校
コンカツラーメン対決
鹿児島水産高校が勝利

枕崎市通り会連合会 VS 鹿児島水産高校

ビを加えた和風スープ。一方、鹿児島水産高校は食品工学科2年生6人が校内の課題研究でラーメン開発にあたっており、コトコト煮込んだ豚骨スープに昆布とシイタケの旨みをプラスし、最後にかつお節をトッピングする「豚骨仕立て鹿水参号」を完成させました。またが、水産高校の生徒たちが2日前から夜を徹して作ったスープが大好評で、鹿児島水産高校の見事勝利を収めました。

同校の大徳広夢さん(枕崎中出身)は「初めてのこの大会で学校に泊まり込んでの準備など楽しかった。たくさんの人のためにラーメンを作ることができてうれしかった」と話していました。

「次回の開催に向けもっとおいしく進化させたい」と話す両者。次食べられるのはいつか?ぜひご期待ください。

わがえだいのことばをのごそら

~地元言葉は歴史、文化、観光資源!拾い集めて皆で活かそら!~

枕崎の地元言葉の伝道師"ちゃんサネ"さんが「枕崎の言葉」を後世に残すため、さまざまな言葉を皆さんに伝授します。
※言い方は地域によって異なりますので、あらかじめご了承ください。



◎方言に関する情報をお持ちの方は、ちゃんサネにご連絡ください。
TEL:080-5493-8218 メール:wkunis@hotmaill.com

「な」は「さかな」の「な」であるとき「いつこん、にこん、さんこん、よんこん」と口にしもはんじやしたけれど、「いつこん、よんこん」といなもんな(高齢者は)今でも言うかもしれないなあ。

枕崎市誌の上巻548ページに「献(こん)」は、尾と同じで、今でも魚は「一こん二こん」と数えている。鰹節百本は一束で、十本で「一連である」と記載されている。この「今で

もが現代に通用するかどうかはともかく「いつ献、に献」ととて知り、うれしくなつた。単なる言い訛りではなかつたのだ。つまり、お上げ「献」上すべき大事なものとして数えたのだな。

第6回枕崎カツオマイス

ターチ検定の記事が、本紙1月号に掲載されていた。教本は「カツオ学入門」だ。本を開くと「ふなどことば(船人言葉)」がちらほら目につく。ひとつひとつの言葉にはなんとも味わい深い由縁や語源がある。例えば「なぐら」は魚群のことだが、その

「な」は「さかな」の「な」であり、「ぐら」は「藏」のことではないだろうか。その「なぐら」を知らせる海上のカツオドリの群がりを「やま、とりやま」という。鳥の群れは普段、並んで連なつて飛んでいます。しかし、なぜ「やま」というのだろうか。それは双眼鏡で見ると一眼瞭然、通じてそれをボイルして、下処理することで柔らかく仕上がります。また、味も鰹だしを使うことで塩分を控えることができます。

④鍋に具材を入れ、合わせだしを注ぎ、中火で40分程煮込んだら出来上がり。

テーマ 鰹と枕崎弁 その1

①大根は輪切り、板こんにゃくは三角形に切り、牛すじはカットし、それぞれボイ

・その他、好みで具材の種類を増やしてください。

材料(4人前)

| | |
|---------|--------|
| ・鰹だし | 1200cc |
| ・薄口醤油 | 60cc |
| ・みりん | 4個 |
| ・大根 | 60cc |
| ・ちくわ | 4本 |
| ・板こんにゃく | 1丁 |
| ・厚揚豆腐 | 1丁 |
| ・玉子 | 60cc |
| ・牛すじ | 8本 |

②玉子はゆで玉子にして、殻を剥き、厚揚豆腐は4等分にカットし、油抜きをする。

③鰹だし、薄口醤油、みりんで合わせだしを作る。

④鍋に具材を入れ、合わせだしを注ぎ、中火で40分程煮込んだら出来上がり。

おでん



おだし活用術



日本料理の「匠」木浦信敏氏直伝

あつさり ジャーマンポテト

家庭菜園で作ったブロッコリーとじゃがいもを使った料理です。主人のビールのつまみに「作って」とよく言われます。短い時間で簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。

俵積田 たまみさん(59・別府東町)

●材料

| | | | |
|-------------|------|---------|-------|
| じゃがいも | 4~5個 | マギーブイヨン | 1個 |
| 玉ねぎ | 1個 | お湯 | 1カップ強 |
| ベーコン(ワインダー) | 40g | ミックスチーズ | 適量 |
| ブロッコリー | 適量 | 粒こしょう | 適量 |
| バター | 約20g | | |

●作り方

- じゃがいもは5ミリの厚さのいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは約5ミリ幅に切る。
- ブロッコリーは下茹でし、マギーブイヨンをお湯で溶かしておく。
- 厚手のフライパンにバターを溶かし、玉ねぎとベーコンを入れて炒める。
- ③にじゃがいもを入れて、サッと炒めたら、溶かしたマギーブイヨンを入れ、粒こしょうを振る。
- ひと混ぜしてふたをし、中火で煮る。煮汁が少なくなってきたら弱火にして、じっくり(15分~20分)蒸し焼きにする。
- 水分が蒸発し、いい香りがしてきたら1回フライ返しで混ぜる。じゃがいもに焦げ目がついたらブロッコリーを置き、ミックスチーズを散りばめて弱火でふたをする。
- チーズが溶けたら食べごろのサインです。

◎じゃがいもの代わりにカボチャを使っても美味しいです。





研究課題発表会
鹿児島水産高校

■12月14日、鹿児島水産高校食品工学科の研究課題発表会が、市民会館で開催されました。同科の3年生16人が、自作みそを使ったスイーツ作りや黒毛和牛の缶詰開発などについてテーマごとに発表しました。



第8回自然花まつりinきぐっしゃ

■12月23日に木口屋集落で開催され、たくさんの家族連れてにぎわいました。参加者は餅つきやそば打ち、くるくるパン作り、三二門松作りなどの体験活動をとおし、親子の絆を深めています。



昔の遊びで
交流を深める

■枕崎地区児童クラブ交流会が1月5日、枕崎小学校体育館で行われ、市内の学童クラブから約200人が参加しました。児童たちは、けん玉やコマ回しなどさまざまな遊びを楽しみながら、交流を深めました。



田布川集落で鬼火たき

■1月8日、田の神様近くの田んぼで行われました。火の神乙女太鼓裏の演奏に合わせて火が点けられ、高々と燃え上がる炎に集まった地元住民は、それぞれの願いを込めました。



3選手が全国大会に出場

～金山ソフトテニススポーツ少年団出身選手が全国大会出場

金山ソフトテニススポーツ少年団出身の大園優里さん(指宿商業高校2年)と有園綾乃さん(同校1年)、豊巻安里さん(立神中2年)が全国大会に出場します。

大園さんと有園さん(写真右)は、12月に沖縄で行われた九州高校新人大会団体戦で優勝し、3月に愛知県で行われる全日本高等学校選抜ソフトテニス大会に出場します。大園さんは「攻めのプレーを忘れずに、全国制覇を目指します」と話していました。

また豊巻さん(写真左)は、都道府県選抜選考会で鹿児島県代表の8名に選ばれ、3月に三重県で行われる都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会に出場します。豊巻さんは「自分らしく笑顔でプレーし、個人でベスト16、団体で初戦突破を目指します」と話していました。



枕崎中生徒が歌のプレゼント

～枕崎中学校ボランティア部クリスマスコンサート

枕崎中学校ボランティア部のクリスマスコンサートが12月26日、サザンケアセンターで行われました。

このコンサートは、合唱が好きな生徒が集まり、夏と冬の年2回行われています。

当時は1・2年生の生徒26人が、クリスマスや正月、冬にちなんだ曲のメドレーを歌ったり、ハンドベルを披露しました。

コンサートに訪れた約40人の通所者は、知っている曲があると一緒に歌ったり、体でリズムを取ったりと楽しんでいました。

石塚護さん(84)は「今日は楽しかった。また聞きたい」と笑顔で話していました。



①元気に駆け出す子どもたち ②励まし合いながら走る親子ランナー ③鰯節削り体験をする猫ひろしさん ④熱々の出汁で水分補給をするランナー ⑤まくらざきハーモニーネットワーク委員会による恒例のおもてなし

第34回近畿枕崎会総会を開催

～投稿者：近畿枕崎会会长 豊田久男さん

投稿

11月27日、大阪天満橋のキャッスルホテル「錦城閣」で、第34回近畿枕崎会総会を開催しました。

会員や出身者をはじめ、枕崎から市長や市議会議員、県議会議員、そしてふるさと枕崎会の仲間たちなど多くの方が参加してくださいました。

枕崎からお招きした上原裕二さんによるショーやカラオケを楽しみ、枕崎のたくさんの企業・団体から提供いただいた景品の抽選会など、大いに盛り上りました。最後は、来年の第35回総会を盛り上げていくことを誓って散会しました。



新春の枕崎路を駆け抜けける ～第40回枕崎新春かつおジョギング大会

第40回枕崎新春かつおジョギング大会が1月22日、市営野球場周辺、火之神方面への1、2、4、10^{km}の4コースで行われました。遠くは東京都など、県内外から777人が参加し、新春の枕崎路を駆け抜けました。枕崎鯉節大使で、昨年行われたリオオリンピックのカンボジア代表である猫ひろしさんもゲストランナーとして参加したほか、10^{km}コースの折り返し地点付近では、枕崎水産加工業協同組合青鯉会が「給水＆給出汁」ポイントを設置するなど大会を盛り上げていました。各部門での優勝者は次のとおりです(敬称略)。
【1^{km}・小学1～3年生】男子=小田原汰希、女子=三宅美桜
【2^{km}・小学生】男子=始良心己助、女子=川崎香奈美
【4^{km}・中学生】男子=松尾郁哉、女子=中原久世李【4^{km}・高校生～39歳以下】男子=重井信顯、女子=光七海【4^{km}・40歳以上】男子=松野下節八、女子=丸山千香子【10^{km}・高校生～39歳以下】男子=濱崎泰博、女子=下村優依【10^{km}・40歳～59歳以下】男子=松永鉄男、女子=富奥裕子【10^{km}・60歳以上】男子=本坊佳満、女子=松下エツ子



多彩なミュージシャンたちが枕崎駅に集う ～ミュージックフェスタIN枕崎駅

1月15日にミュージックフェスタIN枕崎駅が、枕崎駅舎前広場で開催されました。

JR指宿枕崎線沿線(枕崎、頬娃、指宿)代表ミュージシャンによる演奏や地元ダンスグループなどによるダンスの披露のほか、枕崎のグルメの店なども並び、会場は多くの来場者でにぎわっていました。

また、同会場では、枕崎市通り会連合会と鹿児島水産高校食品工学科によるコンカツラーメン対決も行われました。(関連記事11^{ページ})

健康だより

生活習慣病の予防・改善は禁煙から！

健康センター
TEL 72-7176

日本では、現在、喫煙によつて年間12～13万人が死亡してい

ると推定されています。内訳をみると、がん死亡7・7万人、呼吸器系疾患死亡1・8万人で、合計12・9万人が死亡しています。この値は年間の全死亡数の約1割に相当すると推定されています。

喫煙は、がん、虚血性心疾患や脳卒中などの循環器の病気、肺炎や慢性閉塞性肺疾患(COPD)など呼吸器の病気の原因でもあります。

受動喫煙とは、たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と火のついたたばこの先から出る「副流煙」があります。受動喫煙は、副流煙と喫煙者の吐き出した煙を吸わされることをいいます。

主流煙は、フィルターをとおることにより有害物質の一部が取り除かれますが、副流煙はフタばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と火のついたたばこの先から出る「副流煙」があります。受動喫煙は、副流煙と喫煙者の吐き出した煙を吸わされることをいいます。

主流煙は、主流煙よりも、二コチンは2・8倍、タールは3・4倍、一酸化炭素は4・7倍、アンモニアは46倍多く含まれています。

周囲への健康影響について

イルターをとらないため、多くの有害物質は、主流煙に比べて副流煙の方に約2倍から4倍以上多く含まれています。例えば、副流煙には主流煙よりも、二コチンは2・8倍、タールは3・4倍、一酸化炭素は4・7倍、アンモニアは46倍多く含まれています。

周囲への健康影響について

主流煙、頭痛などの症状だけではなく、肺がんや虚血性心疾患等の疾患の死亡率が上昇したり、非喫煙妊婦でも低体重児の出生率が上昇する可能性が高くなります。小児では喘息、気管支炎などの呼吸器疾患、乳児では乳幼児突然死症候群との関連性が高いとの報告があります。

未成年者の喫煙について

未成年期に喫煙を開始する

と、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾

患などの危険性がより高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5・5倍となっています。また、吸い始める年齢が若いほど二コチンへの依存度が高くなることが報告されています。

受動喫煙防止対策

受動喫煙による健康への悪影響を排除するために、健康増進法第25条では、「多数の者が利用する施設を管理する者は、受動喫煙を防止するよう努めなければならぬ」と規定し、国民の健康増進の観点から、受動喫煙防止の取り組みを積極的に推進することを定めています。

自分にあつた禁煙方法を選びましょう

・ 医療機関で禁煙治療を受ける。薬局・药店で、ニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる。

・ 喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。喫煙によるさまざまの病気のリスクは、禁煙することで速やかに減少します。禁煙がなかなかうまくいかないときには、医療機関(禁煙外来)に相談してみましょう。

新刊紹介

一般書



西 加奈子(著)

児童書



いのちのはなのぶみ(さく)

平成28年度読書感想文コンクール入賞者発表

| 小学校の部 | | 入選 | 6年 | 有馬唯 | 別府小 |
|-------|----------|-----|------|---------|-----|
| | | | 下山未裕 | | 別府小 |
| 特選 | 1年 豊留奈沙 | 桜山小 | | | |
| 〃 | 馬場亮輔 | 立神小 | | | |
| 〃 | 下山佳音 | 枕崎小 | | | |
| 〃 | 福永真央 | 枕崎小 | 特選 | 1年 中村光里 | 別府中 |
| 〃 | 大迫らん | 別府小 | 入選 | 桑原日菜子 | 立神中 |
| 〃 | 徳満理心 | 立神小 | | 柳田梨麻夏 | 枕崎中 |
| 特選 | 2年 上原碧生 | 枕崎小 | | 駒野美結 | 桜山中 |
| 〃 | 今給翠征宗 | 桜山小 | | 田邊杏樹 | 桜山中 |
| 〃 | 水村茉理笑 | 枕崎小 | | 川畠瑞穂 | 桜山中 |
| 〃 | 水流野乃果 | 枕崎小 | 特選 | 2年 曽山乙羽 | 別府中 |
| 〃 | 有田栄央 | 別府小 | 入選 | 豊留莉乃 | 枕崎中 |
| 〃 | 橋嶋瑞子 | 立神小 | | 小路麗 | 桜山中 |
| 特選 | 3年 柴野太心 | 枕崎小 | | 原永奈 | 立神中 |
| 〃 | 塗木天球 | 枕崎小 | | 永江甲士朗 | 立神中 |
| 〃 | 鰐島謙太 | 枕崎小 | | 横山奈央 | 立神中 |
| 〃 | 永江花倫 | 枕崎小 | 特選 | 3年 高城琴音 | 桜山中 |
| 〃 | 俵積田くるみ | 別府小 | 入選 | 東建大 | 別府中 |
| 〃 | 田畠大空 | 立神小 | | 中村彩笑 | 枕崎中 |
| 特選 | 4年 上原悠人 | 枕崎小 | | 堀野彩奈 | 桜山中 |
| 〃 | 久保楓凜 | 枕崎小 | | 道野ちひろ | 立神中 |
| 〃 | 白澤一翔 | 枕崎小 | | 栗野葵 | 立神中 |
| 〃 | 茶屋道ひなつ | 枕崎小 | | 清川玲奈 | 立神中 |
| 〃 | 天津真美 | 桜山小 | 特選 | 高校・一般の部 | |
| 〃 | 小瀬愛利 | 別府小 | 入選 | | |
| 特選 | 5年 山川巧翔 | 枕崎小 | | | |
| 〃 | 齊滿是恩 | 枕崎小 | 特選 | 1年 岩下莉子 | 枕崎高 |
| 〃 | 立石藍々 | 桜山小 | 入選 | 桐木平太陽 | 鹿水高 |
| 〃 | 茅野菜々 | 枕崎小 | | 2年 中益源平 | 枕崎高 |
| 〃 | 森絶香 | 立神小 | | 堂薗佑輔 | 鹿水高 |
| 特選 | 6年 園田憲士朗 | 枕崎小 | | 道下玲音 | 鹿水高 |
| 〃 | 大園愛実 | 桜山小 | | | |
| 〃 | 中崎輝華 | 枕崎小 | | | |

※応募総数87点

書館だよ

No.298

市立図書館 72-9254
ホームページ <http://library.makurazakinet>
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|-------|
| | | | | | | 2月 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |

休館日
おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)

消費生活メモ



「お金が戻つてくるのでATMに行くように」は詐欺です

【事例】市役所から「4年分の医療費の還付金が2万円ほどある」と電話があった。「手続きは今日中だが、取引銀行はどこか」と聞かれたので答えると、銀行から電話をさせると言つた。すぐ銀行から電話が切れた。すぐに銀行から電話があり、家の近くのATMで待ち

た。ATMに行くと「急用で行けない。ATMに行くと「急用で行けない」と言つた。銀行へ行くように」と電話があった。「お金を戻つてくるのでATMに行くように」と電話があると、銀行から電話をされると言つた。

合わせることになった。しかしATMに行くと「急用で行けない」といってから電話で手続きを案内する」と言われ、指示どおりにATMを操作した。その後すぐ通帳を見ると100万円近く引き出されていた。(70歳代女性)

▼高齢者を狙つた還付金詐欺のトラブルが後を絶ちません。「お金が戻つてくるので携帯電話を持つてATMへ行くように」と言われたたら還付金詐欺です。行

政や金融機関の職員が還付金の受け取りのために、ATMの操作を行うように連絡することは絶対にありません。「手続きは今日中」とせかされてしまふと、取り戻すのは極めて困難になります。不審に思つたときは、消費生活センター等にご相談ください。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
TEL 72-1111 (内線329)
※8:30～12:00、13:00～17:15

南溟館イベント情報

サンサン太陽こども絵画展

ふじ保育園の子どもたちによる元気いっぱいの絵画と作品等を展示します。

●会期 2月11日(土)～19日(日)

●会場 南溟館(市民ギャラリー)

●観覧料 無料

●主催 枕崎幼稚園

4日(土)

●会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)

●共催 市教育委員会

別府福祉社会絵画展

別府保育園とまくらざき保育園の子どもたちの絵画作品と園での様子を撮影した写真を展示します。

●会期 3月18日(土)～22日(水)

●会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)

●観覧料 無料

●主催 別府保育園

鹿児島の美しい風景百景展

鹿児島市の天文館画廊で開催された公募展を枕崎で開催します。

●会期 3月5日(日)～15日(水)

●会場 南溟館(第1展示場)

●観覧料 無料

●主催 枕崎幼稚園

枕崎幼稚園の子どもたちによる創造力豊かな作品を展示します。

●会期 2月25日(土)～3月



国民年金

市民生活課 国民年金係 TEL 72-1111 内線 145

●ねんきん定期便専用ダイヤル(特別便) TEL 0570-0558-555
●IP電話・PHSからはTEL 03-6700-1144
●ねんきんダイヤル(一般的な相談) TEL 0570-0511-165
●IP電話・PHSからはTEL 03-6700-1165

「1年前納」、「2年前納」こんなにお得

毎年2月末が申込期限です

は、未納のまま放つておかずに
「国民年金保険料免除・納付猶
予制度」をご利用ください。

保険料の免除の承認を受ける
には、申請者本人、配偶者、世

帯主の所得の審査が必要になる
ため、年末調整や確定申告をし

ていることが前提となります。

保険料の免除や猶予の承認を受

けた期間がある場合は、年金を

受けたための資格期間に含まれ

るので年金の受給につながります。

保険料を全額納付した場合と比べて年金額が減額されま

す。

保険料の納付を免除・猶予さ

れた期間は、10年以内であれば

あとから保険料を納めること

ができます。

未納のままにしていると、障

害や死亡といった不慮の事態が

発生したときに、障害基礎年

金、遺族基礎年金などを受けられ

ない場合や、将来、老齢基礎年

金を受けられない場合がありますのでご注意ください。

月、1年前納に加え、割引額がさらに大きな「2年前納」があります。毎月納付と比べると、次のような割引になります。

- ・6ヶ月前納 ⇒ 6ヶ月間で100円程度の割引
- ・1年前納 ⇒ 1年間で400円程度の割引
- ・2年前納 ⇒ 2年間で1500円程度の割引

平成29年4月より、口座振替に加えて、現金・クレジットカード納付についても、割引額の大きな2年前納ができるようになります。いずれも申込期限は、平成29年2月末日です。

※すでに「6ヶ月前納」、「1年前納」、「2年前納」をしていて変更のない方の手続きは必要ありません。

◎年金受給者が亡くなれたら受給権消滅（死亡届・未支給分請求）の手続きが必要です。

◎保険料の納付に困ったら：免除・納付猶予制度のご利用を

年金は、老後やもしものとき
に大きな安心であなたを支えて
くれます。保険料を未納のまま
にしていると年金を受けられな
くなる場合があります。

保険料の納付が難しいときに

●平成27年度市民あいさつ運動標語最優秀作品「あいさつで和む輪づくり」

2月の納税 国民健康保険税6期
介護保険料・後期高齢者医療保険料
休日納付窓口開設日：2月19日(日) 午前8時30分～午後5時15分
納期限：2月28日(火) / 口座再振替日：3月31日(金)
税務課管理収納係 TEL (72)1111内線152-153

まちのカレンダー 2月10日～3月15日

| 日(曜日) | 行事名 | 場所・時間 | 問合せ |
|----------------|-----------------------------------|--|-----|
| 2月 | | | |
| 16(木) | 子育てサロン ●へるすあっぷ体操教室 | 健康センター 9:45～11:30 健康センター TEL(72)7176 | |
| 17(金) | 市民あいさつ運動の日 | 市民全体で声かけ・あいさつに取り組みましょう。 生涯学習課 TEL(72)0170 | |
| 18(土) | 県下一周駅伝 枕崎市通過 | 市役所前中継所 13:44 通過予定 保健体育課 TEL(72)0170 | |
| 18(土) 19(日) | お魚まつり ●ハーモニーフェスティバル | お魚センター 9:00～ お魚センター TEL(73)2311 南薩地域振興センター 13:30～15:40 <関連記事15> | |
| 19(日) | 金山カルタで遊ぼう | 旧金山小学校 10:00～12:00 [対象]小・中学生、一般 金山地区公民館 TEL(72)9690 | |
| | まくらざき朝市 | 枕崎港内港 7:00～11:00 枕崎商工会議所 TEL(72)3341 | |
| 20(月) | 母子健康手帳交付 | 健康センター 受付 9:00～11:30 健康センター TEL(72)7176 | |
| 26(日) | ヤング栄養教室 | 健康センター 10:00～12:30 健康センター TEL(72)7176 | |
| 3月 | | | |
| 2(木) | ●へるすあっぷ体操教室 | 健康センター 13:30～15:00 健康センター TEL(72)7176 | |
| 6(月) | 母子健康手帳交付 | 健康センター 受付 9:00～11:30 健康センター TEL(72)7176 | |
| 9(木) | 男性料理教室 | 健康センター 10:00～12:30 健康センター TEL(72)7176 | |
| 11(土) | ビデオ鑑賞 | 立神地区公民館 10:00～11:30 [対象]幼稚・小・中学生、一般 立神地区公民館 TEL(72)1693 | |
| 12(日) | ●生涯学習フェスティバル(インリーダー研修) ヤング栄養教室 | 市民会館 13:00～16:45 市民会館 TEL(72)2221 健康センター 10:00～12:30 健康センター TEL(72)7176 | |
| 13(月) | 初妊婦講座 | 健康センター 9:00～11:40 健康センター TEL(72)7176 | |
| 14(火) | 男性料理教室 | 立神センター 10:00～12:30 健康センター TEL(72)7176 | |
| 15(水) | 男性料理教室 | 別府センター 10:00～12:30 健康センター TEL(72)7176 | |

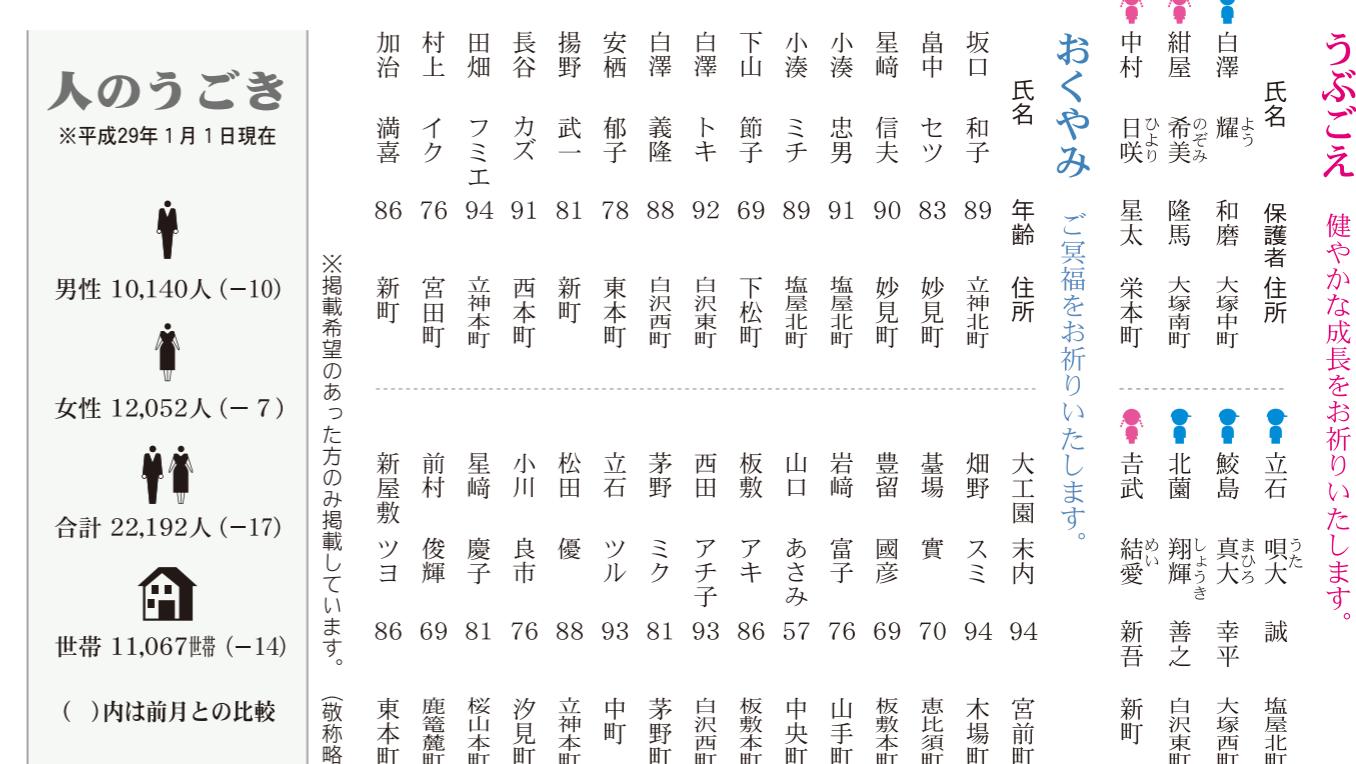
今月の題字
下竹 那奈さん
桜山中学校2年

私は、将来は人の役に立てる
仕事に就きたいと思っています。

枕崎

芳

私は、将来は人の役に立てる
仕事に就きたいと思っています。



12月11日～1月15日届出分

男の子 女の子

うぶごえ 健やかな成長をお祈りいたします。

〒898-8501 枕崎市千代田町27番地
枕崎市役所 総務課 秘書広報係
TEL 72-1111(代表) 72-0033(直通)
FAX 72-9436
Email koho@city.makurazaki.lg.jp
枕崎市の公式ホームページ
http://www.city.makurazaki.lg.jp/
行政テレホンサービス
TEL 0120-580-004 (通話料無料)

市政にご意見・提言の窓口
枕崎市の情報

SOS 困ったときは！
暮らしの相談
一〇番

| 工事店名 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| (有)萩原工業所 TEL(72)6100 | 2月 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 長野建設(株) TEL(72)1345 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| (株)平瀬 TEL(73)1120 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 森建設(株) TEL(72)1070 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (有)有園水道工業 TEL(72)4129 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| (株)板敷組 TEL(76)2025 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |