

広 報

いちき串木野

愛がいっぱいのもち

Ichikikushikino City

Public Relations

7

2019年7月22日発行
VOL.165



Solaseed Air 



「いちき串木野号」運行中！
鹿児島・東京・名古屋・沖縄

6月1日、小学校4校合同(荒川・旭・川上・冠岳)PTA交流会でポッチャ大会を行いました。今回は八角的を使用したオリジナルルールで、4校の対抗戦としてポッチャ大会を企画しました。大会後にお礼文と一緒に保護者アンケートの結果をいただきましたので、感想を紹介させていただきます。

私は運動が苦手なので、どんなスポーツなんだろうとドキドキしていました。みんなに迷惑をかけたらいやだなと思いながらの参加でした。しかし、やってみると、運動が苦手な私でも楽しいではないですか。3点を出したとき、みんなと自然とハイタッチできたことが一番嬉しかったです。普段、お母さん方と交流することがなかったので、今回はいい機会になりました。

ポッチャ、とても楽しかった。自然とみんな笑顔になっていました。うちの学校でもやってみたいです。子どもたちと一緒にやってもいいし、地域合同でやってみてもいいと思いました。ちなみに本校区では、運動会で高齢者の競技としてやってみてもいいよねという話ができました。見ている人も楽しいと思います。

以上、いただいた感想でした。よかったら皆さんもポッチャをやってみませんか。



チャレンジ農業 おおじょ塾通信

～第33号～『梅雨なのに…』

農政課(☎33-5635)

梅雨なのに…～雨を待ちわびて～

梅雨なのに…降るはずの雨が降らない日が続きました。6月は田植えシーズン。今年は雨量が少なく水不足で、米農家さんの中には田植えが予定通りできるか不安の声も…。農業用水が限られる山間地では、雨水は貴重な資源。荒川(大河内)の棚田も雨を待ちわびる日が続きました。

雨に感謝! 地域の方に感謝! ～棚田 de 田植え(6月19日)～

数日間の恵みの雨と、地域の方のご協力で、今年も無事に水が張られ、田植えをすることができました。

おじょ達は、今年も手植えに挑戦! 3年目ともなれば手慣れたもの!? 小さな助っ人達も頑張ります!

昨年は気象条件にも恵まれて、大好評だった「おじょ米」♪美味しいお米ができるには、水をはじめとする様々な自然条件が必要です。相変わらず晴天続きの空梅雨(からつゆ)が続いています…。農作物のため、農家のために、雨が恋しくなるおじょ達でした。



田植え終了♪「棚田 de ポーズ」



小さな助っ人達

おいしいお米になあれ! 稲の育苗に挑戦!(6月3日)

お米づくりは、種もみを発芽させ、苗を育てることから始まります。おじょ達も育苗に挑戦♪育苗上手を競います!



種もみ。中身がしっかり詰まったものを選びます!



さらに4日後…緑がまぶしいくらい立派な苗に成長中



3日後には、かわいらしい芽が出ていました!



梅雨だから挑戦したい! 「おじょの梅仕事」

この時期になるとスーパーなどに並ぶガラスの保存瓶や氷砂糖…。おじょ達も、梅干しや梅酒、梅シロップなど、様々な梅仕事に挑戦しました♪



さちみさん & いちとくん



いくよさん



あゆみさん



ひてこさん

減塩習慣を身につけておいしく食べよう

日本人の食事摂取基準2015年版によると、1日の食塩摂取目標量は**男性で8g未満・女性で7g未満**、**高血圧の方は6g未満**を推奨されています。本市の国民健康保険加入者の特定健康診査で実施している推定塩分摂取量をみると、**男性の摂取平均値が9.1g、女性の摂取平均値が8.7g**と男性・女性ともに目標量を超えている状況です。食塩を多く摂取すると、血圧や慢性腎臓病(CKD)等に悪影響を及ぼすので、家族ぐるみで減塩に取り組みましょう。

食塩摂取目標量と推定塩分摂取量平均値の比較



出典：いちき串木野市国民健康保険特定健康診査結果(平成30年度)

減塩のコツ

- 調味料をつけるときは、小皿を使用し片面だけに付け、二度付けもしない
- 柑橘類で酸味を効かせる
- だしでうま味を楽しむ
- 汁物は具をたっぷり入れる
- ラーメンなどの汁は残す
- 食べ過ぎない



食彩だより

海・山など自然に囲まれ、様々な食材・食文化に恵まれたいちき串木野市の食に関わる情報をお伝えします！

串木野健康増進センター (☎33-3450)

カルシウムアップみそ汁



1人分
59kcal
食塩相当量
1.1g

減塩レシピの紹介

◎材料(2人分) ミルクのコクとだしの旨みで減塩でもおいしいみそ汁です。

大根 60g にんじん 20g 乾燥わかめ 1g
薄揚げ 10g 脱脂粉乳 大さじ1
だし汁(いりこ) 300cc 麦みそ 大さじ1

◎作り方

- ①乾燥わかめを水に戻す。
- ②大根、にんじんは5ミリ厚さのいちょう切り、薄揚げは短冊に切る。
- ③だし汁で大根、にんじんを煮る。火が通ったら薄揚げ、わかめを加える。
- ④③に麦みそを溶き、味を調えて火を止める。少量のみそ汁をとり、脱脂粉乳を溶き加える。

高血圧は、血管に過度な負担がかかっている状態です。

自覚症状はありませんが、そのままにしておくとさまざまな病気を引き起こす可能性があります。生活習慣を見直して、高血圧予防に努めましょう。いきなり食塩を減らすのではなく、毎日の調理や食卓で薄味や減塩に少しずつ慣れていくことが大切です。減塩食品を上手に使ったり、素材の味を生かしたり工夫をしてみましょう！

**減塩で、
高血圧予防！**

まちの話題

全国人権擁護委員連合会表彰



6月21日、人権擁護委員の井之上洋一さんが全国人権擁護委員連合会より表彰を受けました。

井之上さんは平成23年4月から人権擁護委員を務めており、人権相談や市内の小中学校で人権教室を開催するなど長年、積極的な人権擁護活動に尽力されています。井之上さんは、「今後も啓発活動を通して人権が守られる社会づくりに取り組んでいきたい」と話しました。

旭日単光章受章



宮救仁さん(猪之鼻)が、5月に旭日単光章を受章されました。

これは、昭和51年度から21年間にわたり猪之鼻自治公民館長を務め、消防団も26年間務められるなど、長年にわたり地域の自治活動に尽力された功績によるものです。

おめでとうございます。



串木野国家石油備蓄基地 消防庁長官賞受賞



6月3日、日本地下石油備蓄株式会社串木野事業所が優良危険物関係事業所として、消防庁長官賞を受賞しました。

これは、危険物の安全管理推進や保安に関する行政の推進に協力し、国民生活の安全確保に顕著な功績があった全国39事業所の一つとして選ばれたものです。

串木野事業所は操業開始以来、無事故・無災害を続けており、過去に鹿児島県危険物安全協会会長表彰や全国危険物安全協会理事長表彰などを受賞しています。

みんなでジャンボタニシをやっつけろ



6月1日、川上舟川後の棚田で「ジャンボタニシ捕獲大作戦」が開催され、市内の未就学児から小学生まで28名が参加しました。

これは舟川後棚田保存会が、田んぼの仕組みを知り、子ども達に農業に興味を持ってもらおうと企画したもので、今回で3回目の開催となりました。

子ども達はタニシの食害について説明を受けた後、田んぼに入って泥の中を探索し、10分間で700gのジャンボタニシを捕獲しました。

今年は鹿児島大学農学部の子学生3名もボランティアで受付や計量作業に参加し、最後は地元で採れたお米で子ども達と一緒におにぎりを味わうなど、楽しい時間を過ごしました。



彩り鮮やかに 花菖蒲



5月下旬から6月中旬にかけて、深田地区にある福丸三郎さんの棚田に菖蒲が咲き誇りました。

菖蒲は、20年以上前に福丸さんが知人から5～6本の株を譲り受け、植え始めました。

その後、雑草を払うなど手入れを続け、今では10種類以上の色が見られるようになり、見頃の時期には地元のカメラマンを始め、各地から訪れる人の目を楽しませているそうです。

福丸さんは、「菖蒲は手入れが大変だが、これからも大事に育てたい」と笑顔で話しました。

ガルどんのダゴ流し



6月18日、五反田川河口で市口公民館の伝統行事「ガルどんのダゴ流し」が行われました。

これは、子ども達の水難事故防止を願い、毎年旧暦の5月16日に行われています。

子ども達は、ガルどん(河童)の好物であるダゴ(団子)をわらで巻いたものを手に、「ガルどん、ガルどん、ダゴをやっで水に引っ込まんでください」と、一斉に川に投げ込み、水難事故がないように願いました。

麓の歴史を学ぶ まち歩き



6月9日、麓地区の歴史を学ぶ戦国島津探訪まち歩きが開催され、県内外から40名が参加しました。

同地区は、今年5月に「串木野麓」として日本遺産に認定。島津家とゆかりのある旧入来邸武家屋敷などの史跡が多数あり、島津家と麓地区との関わりを観光資源としてPRしようと、総合観光案内所が企画したものです。

参加者は、麓地区一帯にある史跡を約1時間半かけて巡り、地域住民が環境整備した串木野城跡も見学。観光ガイドへ熱心に質問するなど、麓地区の歴史を深く学んでいました。

霧島市から参加した迫真奈美さんは、「戦国時代に興味があり参加した。整備された串木野城跡も見学できて良かった」と話しました。

一流の芸術に触れる 文化芸術による子どもの育成事業



6月19日、旭小学校で劇団ドリームカンパニーによるミュージカル「ハロー、天使です！」が行われました。

劇中では、12名の児童がモデル役や天使役として舞台上がり、劇団とともに歌や演技を披露しました。

また、ラストシーンでは、劇団と旭小児童全員が共演し、プロのミュージカルの歌や踊りを間近で感じる貴重な体験となりました。



地域の交流深まる 小学生が田植え体験



6月23日、河内ふれあい農場で、地域の小学生が田植えを行いました。これは、上名地区まちづくり協議会が主催したもので、地域の方も含め、約150名が参加しました。

小学生は、田んぼに足を取られるなど苦労しながらも、地域の方から指導を受けて丁寧に植えていました。また、市内の留学生が数年前から参加するようになり、今年は16名が参加。慣れた様子で苗を植え、田植えが終わったあとは、昨年収穫した米で作ったおにぎりを食べ、交流を深めました。



健康づくりウォーキング大会



6月9日、中央地区まちづくり協議会で健康づくりウォーキング大会が開催されました。

最高齢90歳を含む約80名が参加し、五反田川沿いなど約4kmを思い思いのペースで歩きました。

今回は、出発前の準備体操とウォーキング終了後の健康体操を、地域おこし協力隊の花田直樹さんが指導し、グループでできる体操も学びました。

また、医師の花牟禮康生氏を招き、「私のがんへの向き合い方」と題して、健康講話も実施されました。



いちき串木野市管工事組合が 奉仕作業



いちき串木野市管工事組合が、6月6日に、山之神浄水場や観音ヶ池配水池などの草払いを行いました。

これは6月1日から7日までの「全国水道週間」に合わせたボランティア作業で、市民の皆さんへ安全な水を届けるための水道施設を対象に、平成9年から実施しています。ありがとうございました。

七夕飾りに願いを込めて



6月25日、生福保育所の園児たちが作った七夕飾りが市役所へ届けられました。

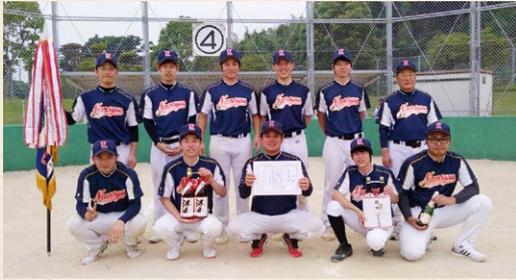
七夕飾りは、串木野庁舎玄関ロビーに飾られ、市役所を訪れた人が短冊に願い事を書くなど、多くの人に楽しまれていました。

生福保育所は、毎年七夕飾りを公共施設や高齢者施設などに贈っており、今年は22か所に贈られたそうです。



第74回春季職域ソフトボール大会

第35回いちき串木野市空手道大会



6月23日、多目的グラウンドで第74回春季職域ソフトボール大会が開催されました。

B級優勝 南洲整形外科病院A

C級優勝 ベンチャーズ



6月2日、第35回いちき串木野市空手道大会が開催され、市内外から約200名の参加があり、気迫あふれる熱戦が繰り広げられました。

(成績は、本市関係者分)

○小学生型試合

初級(低学年)	優勝	大久保 帆乃佳(市来)
	準優勝	金沢 凜(市来)
	敢闘賞	佐藤 綾音(串木野)

初級(高学年)	優勝	柿森 成介(市来)
---------	----	-----------

中級	第3位	福山 依己里(市来)
----	-----	------------

	第3位	福留 莉愛(市来)
--	-----	-----------

上級	優勝	柳園 大和(市来)
----	----	-----------

○中学生型試合

準優勝	福山 竜之介(市来)
-----	------------

第3位	前田 大吉(串木野)
-----	------------

第3位	新納 淳之介(市来)
-----	------------

○高校一般女子型試合

優勝	佐藤 五月(串木野)
----	------------

○一般男子組手試合

優勝	宮路 武久(串木野)
----	------------

準優勝	内田 匡信(串木野)
-----	------------

第39回いちき串木野市 春季親善交流グラウンド・ゴルフ大会



6月1日、第39回いちき串木野市春季親善交流グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。市内36チーム180名の参加があり、熱戦が繰り広げられました。

○団体の部

優勝	生福愛好会	178打
----	-------	------

準優勝	串協黒潮	182打
-----	------	------

第3位	いちきもみじ	182打
-----	--------	------

○個人の部

優勝	小松 利美(御倉町GG会)	24打
----	---------------	-----

準優勝	榎木 隆(串協黒潮)	25打
-----	------------	-----

第3位	新村 義治(徐福の郷A)	26打
-----	--------------	-----

第16回串木野太極拳連盟 上海俱樂部発表会



6月2日、第16回串木野太極拳連盟上海俱樂部発表会が開催されました。日頃の練習成果の発表と、市外から「さつますこやか太極拳クラブ」の参加もあり、太極拳を通じて交流の輪も広がりました。

B & G 海洋センター巡回カヌー教室



6月16日から30日まで、B&G 海洋センター巡回カヌー教室が市内小学校5校で開催されました。

各学校のプールを利用した教室で、初めてカヌーに乗る子ども達も指導者に教わると、少しずつこげるようになり、笑顔でカヌーを楽しんでいました。