



## 睡眠

新年度となり、環境に変化がある方も多いと思いますが、いかがお過ごしでしょうか？  
4月は体の不調が出やすい時期になります。ストレスにも影響されやすい睡眠について振り返ってみましょう！

### 睡眠について

◆必要な睡眠時間は、世代によって異なる（右記参照）

◆寝だめはできない

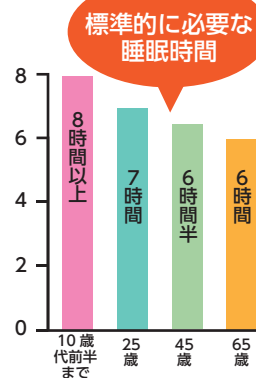
睡眠不足を後から解消することはある程度できますが、長期的な睡眠不足から回復するには時間がかかります。日々の適切な睡眠が大切です。

◆休日も平日と同じ時間に起きよう

睡眠不足を解消したい場合でも、いつもより2時間以上長く床にいるのは禁物です。

◆睡眠不足が生活習慣病の原因にもなる

睡眠の変調が、食事や運動などの生活習慣の乱れを誘発、食欲やエネルギーバランスに作用するホルモンに影響します。



### 働き盛り

寝不足はミスや事故のモト

一晩の徹夜はビール1本飲んだ時と同じくらい意識状態が悪くなります。



一度の睡眠は8時間程度まで

一度に寝すぎると睡眠の質が低下し、体のリズムが狂ってしまいます。

### 睡眠のポイント

### 交代制勤務

夜勤続きの人は…夜間に強い光を浴びる

昼間寝る際にはアイマスク等を使用し、活動する時にはサングラス等で光を避けることをお勧めします。



ローテーションの人は…日勤を中心に

日勤の日の規則正しい生活を中心にし、夜勤明けでも昼間は眠らないようにしましょう。



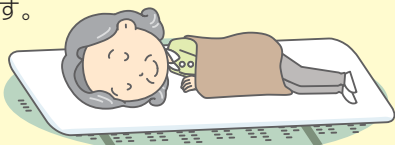
### 熟年以降

必要な睡眠時間は短くなるのが自然

成人後では、20年ごとに30分くらい必要な睡眠時間は減り、朝型化します。特に男性は顕著です。

寝床で長く過ごすのは逆効果

「眠れないから」と長時間寝床で過ごすと、睡眠の質が悪くなります。



### 若い人

寝る前は電子機器を手放そう

電子機器の光は眠りを悪くするもと。寝る一時間前には手放しましょう。



寝不足は記憶の定着を妨げる

記憶は眠っている間に定着します。

試験前は朝型生活を

試験の一週間前くらいから朝型生活に。夜型だと試験当日に実力を出し切れません。

質の良い睡眠のために……

睡眠環境（快適な温度・湿度、明るさ、音の調整）を整えましょう。  
どうしても眠れないという日が続く際には専門医にご相談を！

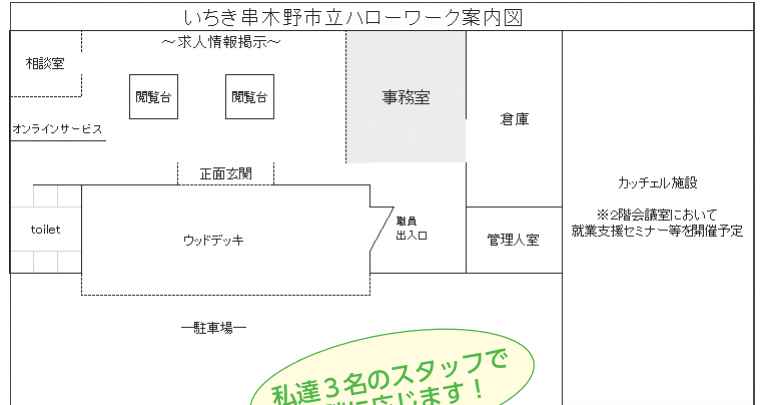
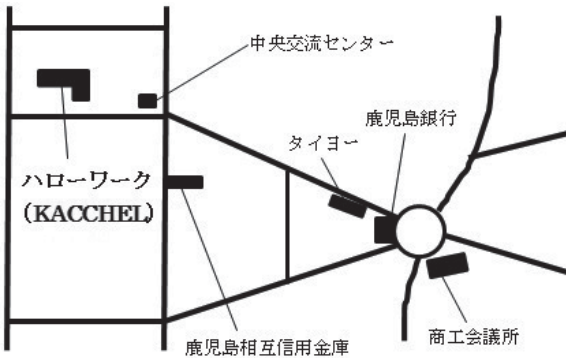




留学生等シェアハウス KACCHEL（カッチェル）の1階にいちき串木野市立ハローワーク（無料職業紹介所）を開設しました！ぜひご利用ください！

市立ハローワークでは、働きたい方と市内事業所をマッチングし、地元の雇用促進と市内事業所の人材不足の解消を図ることを目的としています。

○場 所 〒896-0014 いちき串木野市元町 224 番地（カッチェル1階）  
☎0996-26-1191 FAX0996-26-1192



私達3名のスタッフで相談に応じます！

○時 間 8：30～17：15（月曜日から金曜日 祝祭日除く）

### よくある問合せ

**問：**利用料が発生しますか？

⇒**答：**求人者、求職者とも無料でご利用いただけます。

**問：**国のハローワークとはどう違うの？

⇒**答：**市内事業所の求人情報のみ扱っています。求職については市内の方はもちろん、Uターン等でいちき串木野市へ帰ってきて仕事を探したい方も対象としています。

**問：**求職はどのように行うの？

⇒**答：**求人票は市立ハローワーク内と市のホームページにおいてご確認ください。面接を希望する場合は、市立ハローワークへ求職登録（求職票の提出）が必要となります。  
※一度、ご登録いただければ、希望するお仕事の求人があった場合に、ご案内をし、きめ細やかなあっせんを行います。

**問：**雇用保険の手続きは市立ハローワークでもできるの？

⇒**答：**できません。雇用保険の手続きは、最寄りの国のハローワークでお願いします。ただし、雇用保険受給者の職業相談業務は行っています。



### 開所式が行われました

4月2日、開所式が行われました。今後、求職者の就職促進や人手不足の解消が図られることが期待されます。



## 厚生労働大臣表彰



令和元年度の厚生労働大臣表彰（更生援護功労者）を受賞されたいちき串木野市身体障害者協会会長の浅井重己さん（麓）が、大臣表彰の報告のため田畑市長を表敬訪問しました。

浅井さんは、永年にわたり身体障害者協会の役員を歴任され、本市の障害者福祉の推進に尽力されました。

おめでとうございます。

## 子ども達を笑顔に カレーの提供



3月25日、臨時休校中で中央学童に通う小学生へ「慎心食堂」からカレーが届けられました。

これは、「臨時休校により保護者の負担も大きいのでは」との思いから申し出があり、提供されたものです。当初は無償提供の予定でしたが、学童側から「今はどこも大変だから」と、1人当たり100円ずつ支払われました。

この日、中央学童では37名の小学生が活動しており、串木野小学校4年の餅原結依さんは、「とてもおいしかった。おかわりもした」とカレーを食べて満足な様子でした。

## 図書館を使った調べる学習コンクール表彰



公益財団法人図書館振興財団による第23回図書館を使った調べる学習コンクールが開催され、荒川小学校6年の山下心愛さん（左）と5年の上園琴音さん（右）が佳作に選ばれました。

山下さんは4年生からコンクールに応募していて、優秀賞や佳作などを毎年受賞しています。また、上園さんは今回が初めての受賞です。

おめでとうございます。

## 青パト隊に燃油助成



3月10日、防犯協会から地域で活動する青色防犯パトロール隊へ、車両の燃油助成金が贈呈されました。

青パト隊は、安全で安心して暮らせる地域づくりのために自主的に防犯活動に取り組んでいます。隊員の自家用車を利用し、週2～3回地域をくまなくパトロールし、地域の見守り活動を続けています。

## 桜が見ごろを迎える



暖冬で開花が遅れていましたが、4月に入り市内各所で桜が見ごろを迎えました。

新型コロナウイルスの影響で、例年は花見客で賑わう観音ヶ池も人影が少なく、閑散としていました。

## ～体験&民泊で農村の魅力を発信～ 農家民宿(農林漁業体験民宿)が開業



左2人目から木場さん、新村さん、今和泉さん、上蘭さん

魅力ある体験プログラムで一般旅行者を呼び込み、農山漁村のすばらしさを体感してもらう「農泊」。その実践に向け、受入基盤となる農家民宿がこの度4軒開業しました。

本市には、平成25年に枇榔秋信さん(羽島)が経営する漁家民宿「海の家かたりべ」が開業していますが、農家民宿としては今回が初の開業となります。

今後は、農家民宿や漁家民宿に滞在しながら、市内各事業所と連携し、本市の食や農林漁業体験等を満喫する一般旅行者向けの宿泊体験プログラムの整備を目指しています。

グリーン・ツーリズム事業の新たな展開に、大きな期待が寄せられています。

### 【開業した農家民宿】

- ・「いちごいちえ」(木場由美子)【大里】
- ・「じゃがいもの花」(新村政廣)【羽島】
- ・「農家民宿いのはい」(上蘭重征)【上名】
- ・「なかぐみ・きよらの杜」(今和泉京子)【川上】

※農家民宿の詳細は、今後随時発信していきます。

## ～アイデアいっぱい～ サワーポメロレシピコンクール



本市特産のサワーポメロを活用したレシピコンクールが、3月28日に市総合観光案内所で開催されました。1次審査を通過した7名の参加者が、調理審査で腕を競いました。

サワーポメロの特徴を活かすのはもちろん、見た目の美しさやネーミング、全体的な食味やレシピの手軽さなどが審査基準となり、最優秀賞には京都市在住の三好美穂さんが選ばれました。

各賞の受賞者は次のとおりです。

- 最優秀賞 三好美穂さん(京都市)  
「ポメロン」
  - 優秀賞 松川三和子さん(宮崎市)  
「きらっぴかつ 海は春」
  - いちき串木野市観光特産品協会長賞  
福山真凜さん(神村学園高等部)  
「サワーポメロのヨーグルト&ゼリースイーツ」
  - さつま日置農協賞 石野正子さん(いちき串木野市)  
「さわやかポメロ大福」
- 今回、上位入賞した作品は、市内の飲食店やカフェでのメニュー化を検討し、いちき串木野市のご当地グルメを目指します。

## 100歳おめでとうございます



米倉喜恵さん



田淵ユキエさん



星原薫さん

2月25日に米倉喜恵さん(旭町)が、3月1日に曲田ミナさん(坂下)、田淵ユキエさん(木場)が、3月3日に星原薫さん(桜町)が、100歳の誕生日を迎えられました。

今回、100歳を迎えられた皆様には、市からお祝いの花や記念品などを贈呈しました。現在、本市の100歳以上の方は33名(3月12日時点)です。いつまでもお元気で長生きしてください。

※市長の過去1か月の主な活動を掲載しています。

### 長沢鼎 新資料の公開

観光交流課 (☎33-5640)



薩摩藩英国留学生の一員として羽島から旅立ち、「カリフォルニアの葡萄王」と呼ばれた長沢鼎の印鑑が、カリフォルニア在住の親族からいちき串木野市へ寄贈されました。

この印鑑は、水晶で作られており印影は「長澤」と彫られています。また印鑑ケースは、蛇またはトカゲの皮で作られ、使用済みの朱肉がついています。

専門家によると、いつ、どこで作られたかは不明ですが、長沢鼎は本名ではなく出港時に藩主から与えられた名前であることと、生涯独身で子どももおらず、親族に長沢性を名乗る者もないため、長沢鼎の印鑑であることは間違いないとのこと。

非常に貴重な資料として4月1日から薩摩藩英国留学生記念館で展示しています。

### 環境センター塵芥収集車 出発式

生活環境課 (☎33-5614)



令和2年度より可燃ごみ収集運搬業務を民間委託しました。

初日の4月1日に塵芥収集車の出発式が行われ、委託業者の(有)恵興産が、安全運行に努めることを宣言しました。

日にち	内容
3/1(日)	・羽島崎神社春季大祭(太郎太郎祭)
2(月)	・第2回新型コロナウイルス感染症市対策本部会議
3(火)	・市議会(一般質問) ・第3回新型コロナウイルス感染症市対策本部会議
4(水)	・市議会(一般質問)
6(金)	・市議会(議案質疑)
9(月)	・100歳到達者表敬訪問
10(火)	・青パト隊燃油助成金贈呈式 ・開洋丸「鎮魂の碑」献花式
17(火)	・シルバー人材センター理事会 ・第4回新型コロナウイルス感染症市対策本部会議
18(水)	・かごしま豊かな海づくり協会理事会(鹿児島市)
19(木)	・赤い羽根共同募金理事会
24(火)	・長沢鼎の印鑑展示に伴う記者発表(薩摩藩英国留学生記念館) ・県国際交流協会臨時評議員会(鹿児島市)
27(金)	・市議会(最終本会議)
30(月)	・博多大丸九州探検隊アンバサダー認定式(串木野庁舎)
31(火)	・市職員退職者辞令交付式



## 新学校給食センター開所式

学校給食センター (☎33-0239)



4月3日、いちき串木野市立学校給食センターの開所式が行われました。

新学校給食センターは、西薩町に建設され、鉄骨造平屋建（延床面積1807.11㎡）で、最新の厨房設備と1日最大2,500食の調理能力を備えています。

これまでは、串木野と市来両学校給食センターがそれぞれ稼働していましたが、施設の老朽化等に伴い、両センターは廃止されます。また、4月からは調理・配送業務を民営化し、運営の効率化を目指していきます。

現在、市内14小中学校と2幼稚園へ給食を届けています。



## 株式会社博多大丸「九州探検隊」アンバサダー認定

食のまち推進課 (☎33-5621)



3月30日、株式会社博多大丸「九州探検隊」をアンバサダー（大使）として認定し、同日認定式が行われました。

「九州探検隊」とは、九州119市と協力のもと、まだ知られていない魅力ある「モノ」・「コト」・「文化」を発掘し、博多大丸のお客様に提供することで、九州全体の活性化を目的として企画されたものです。

今後は、本市の魅力ある「モノ」・「コト」・「文化」をWEB、店頭、イベントスペースなどでより多く発信し、認知度を高めることを目指します。

## 新型コロナウイルスなど感染症対策としてご家庭でのマスク等の捨て方

生活環境課 (☎33-5614)

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

### ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりしばります。



③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

・『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。

## 子育てについての各種手続きについて

福祉課 (☎33-5618)

利用については制限等ある事業もありますので、詳しくはお問い合わせください。

### 手当や助成はどんなものがあるの？

#### ■児童手当

中学生までの児童を養育する方へ支給します。所得制限を超えると特例給付となります。

#### ■児童扶養手当

18歳までの児童を養育するひとり親の方へ支給します。所得制限があります。

#### ■未来の宝子育て支援金

出生祝金、小学校入学祝金、誕生日祝金を支給します。(本市に1年以上居住の方)

- ・ 出産祝金  
第1子 2万円      第2子 3万円      第3子 10万円
- ・ 小学校入学祝金  
5万円 (第3子以降の子ども)
- ・ 誕生日祝金  
1歳から5歳までの誕生日ごとに1万円 (第3子以降の子ども)

※小学校入学祝金、誕生日祝金は令和2年度末に廃止となります。

#### ■乳児紙おむつ購入費助成

乳児1人につき2万円を上限に紙おむつの購入費用を助成します。

※乳児紙おむつ購入費助成は令和2年度末に廃止となります。

#### ■子ども医療費助成

中学卒業までの児童の保険診療に係る一部負担金を全額助成します。

#### ■ひとり親家庭等医療費助成

ひとり親の父または母、及び18歳までの児童の保険診療に係る一部負担金を全額助成します。

### 仕事の間、子どもを預けたい

#### ■保育施設の利用

保育園・認定こども園(保育部分)等の利用を開始したい方は、事前申請が必要のためご相談ください。延長保育事業や一時預かり事業もあります。

### 子どもが病気・・・でも仕事もあるし

#### ■病児・病後児保育事業

病気は治りかけているものの、保育園や幼稚園などに通園できない状態の子どもを、一時的に預かります。預かる場所はあいあいきっず(いとう耳鼻咽喉科2階)です。

### 子どもの面倒を見てもらいたい。子どもの面倒を見てあげたい。

#### ■ファミリー・サポート・センター

小学生など子どもを預かり面倒を見たい人に、子どもを短時間預けられます。利用者等(子どもの保護者または預かりたい人)はファミリーサポートセンターに会員登録し、仲介はセンターが行います。



## 犬の登録と狂犬病予防注射

生活環境課 (☎33-5614)

犬の登録と狂犬病予防注射を実施しますので、お近くの集合場所で必ず受けてください。動物病院でも受けられます。犬の狂犬病予防注射は、飼い主の義務です。万一、人を咬んだ時は犬の登録と狂犬病予防注射を済ませているかなど、飼い主の責任が問われます。

- 登録手数料 3,000円 新しく飼った犬（未登録犬、生後91日以上）は登録が必要です。（生涯1回）
  - 注射手数料 3,400円 注射手数料2,850円+注射済票交付手数料550円（つり銭がないようにお願いします）
- ※今回の予防注射については、集合場所以外での注射は受けられません。（戸別訪問はいたしません）

**【串木野・市来地域のどこの会場でも受けることができます】**

※各集合場所の利用者に迷惑にならないようにご協力をお願いします。

期日	集合時間	集合場所
5月8日(金)	午前	9:10~9:15 宇都公民館
		9:25~9:35 岩下公民館
		9:40~9:45 川畑公民館
		9:50~10:00 谷ノ宇都霊園付近
		10:05~10:10 小堀三文字
		10:20~10:30 大六野・西園商店付近
		10:35~10:45 上石野公民館
		10:50~11:00 下石野公民館
	午後	13:30~13:40 福園公民館
		13:45~13:55 グループホームうれし舎付近
		14:00~14:05 農協生福支所前
		14:10~14:15 錦楠公民館
		14:20~14:30 山之口農協ハウス跡地前
		14:35~14:45 中井原公民館
14:50~15:00 坂下公民館		
5月11日(月)	午前	9:10~9:20 緑町・ねずみ公園
		9:25~9:35 恵比須町・まぐる団地跡地
		9:40~9:50 ひばりが丘市営住宅前（国道側）
		10:00~10:10 須賀乾物店前
		10:15~10:25 塩屋町・新洋水産付近
		10:30~10:40 串木野高校正門付近
	午後	10:45~10:55 住吉町・樋掛商店付近
		11:00~11:05 住吉町・大原公園
		13:30~13:45 京町・市口公園横
		13:50~14:00 汐見町・上地商店横
		14:05~14:15 西塩田町・県営住宅1号棟北側
		14:20~14:30 東塩田町公民館
5月12日(火)	午前	14:35~14:45 春日町・九電変電所裏公園
		14:50~14:55 曙町公民館
		9:10~9:20 羽島崎神社駐車場
		9:25~9:35 愛木町・理容ポピー付近
		9:45~9:50 野中榕・濱屋運送付近十文字
	午後	9:55~10:05 河原三文字
		10:15~10:25 白浜・立石バス停付近
		10:35~10:45 荒川交流センター
		10:55~11:05 草良公民館
		13:30~13:40 芹ヶ野公民館
午後	13:45~13:55 芹ヶ野・御蔵橋先三文字付近	
	14:05~14:15 金山公民館	
	14:25~14:30 深田上公民館	
	14:35~14:45 薩摩金山蔵入口付近	

期日	集合時間	集合場所
5月13日(水)	午前	9:10~9:20 酔之尾東団地前
		9:25~9:35 酔之尾・神村学園野球場入口付近
		9:40~9:50 夢の台公園前
		9:55~10:05 八房・メック資材置場前
		10:10~10:20 八房公民館
		10:25~10:35 八房・西別府弘組資材置場付近
	午後	10:45~10:55 八房・市来木工所前
		11:00~11:10 和田外科医院付近
		13:30~13:40 別府公民館
		13:45~13:55 照島交流センター忠魂碑側駐車場
		14:00~14:10 酔之尾公民館
		14:15~14:25 照島神社入口
5月15日(金)	午前	14:30~14:40 照島東公園
		9:00~9:20 市来体育館
		9:25~9:35 払山・踊り場
		9:40~9:55 松原・消防車庫前
		10:00~10:10 平ノ木場・農免十字路
		10:20~10:30 島内公民館
	午後	10:40~10:50 宇都公民館
		11:00~11:20 木場迫公民館
		13:30~13:50 寺迫・農免入口
		14:00~14:15 駅前・前田歯科付近
		14:25~14:35 瀧小路・小原墓地入口付近
		14:45~14:55 平向公民館
5月18日(月)	午前	9:10~9:20 中ノ平後公民館
		9:30~9:40 舟川後公民館~舟川橋（中間地点）
		10:00~10:10 平木場公民館
		10:20~10:30 川上地区活性化センター
		10:40~10:50 中組公民館
	午後	10:55~11:05 牛ノ江公民館
		13:30~13:45 迫公民館
		13:50~14:00 土橋町公民館
		14:10~14:25 市来保健センター
		5月19日(火)
9:35~9:45 大園公民館		
9:50~10:00 河内・馬込坂登口付近		
10:10~10:25 上名交流センター駐車場		
10:35~10:45 麓・八久保児童公園		
午後	10:50~11:05 麓・針原公園	
	11:10~11:20 日出町公民館	
	13:30~13:40 浜ヶ城・南商店横	
	13:45~13:55 串木野神社裏門付近	
	14:05~14:15 袴田・サンキュー機材近ごみステーション	
午後	14:20~14:40 袴田公民館	
	14:45~14:55 袴田・田代商店付近	

期日	集合時間	集合場所
串木野地域 5月20日(水)	午前	9:10~9:20 浅山農道三文字
		9:25~9:35 平江・テレビ塔入口
		9:45~10:05 野平交流センター
		10:15~10:25 深田下公民館
		10:35~10:45 野元公民館
	午後	13:20~13:30 桜町公民館
		13:35~13:45 春日町公民館
		13:50~14:00 北浜町・吉国電機横
		14:05~14:15 旭町中央公園
		14:20~14:25 旭町・亀崎染工場裏
		14:30~14:40 中尾町公民館
		14:45~14:50 栄町公民館前広場
		14:55~15:05 本浜町・桐原酒店付近

期日	集合時間	集合場所
串木野地域 5月21日(木)	午前	9:30~9:35 土川交流センター
		9:45~9:55 下山公民館
		10:00~10:05 平山バス停付近
		10:15~10:20 万福・旧平石商店前
		10:30~10:45 萩元・旧尾崎商店前
		10:50~11:00 羽島交流センター
	午後	13:30~13:45 市役所公用車駐車場(国道側)
		13:50~14:00 御倉町・テラーコヤ付近
		14:10~14:15 石川山公民館
		14:20~14:30 小瀬公民館
		14:40~14:50 浦和町公民館
		14:55~15:05 港町・漁協漁民研修センター前

※狂犬病予防注射を受ける際の注意事項

- 犬は、しっかりと制御できる人が連れてきてください。
- 注射会場を汚さないために、犬のフンは必ず持ち帰ってください。
- 注射後、約2週間は他の予防注射を接種させないでください。
- 注射前・注射後は、できるだけ安静にし、激しい運動は避けてください。
- 妊娠中や授乳中の犬は、接種することはできません。
- まれに注射後にショックを起こすことがあります。異常があった場合は、すぐに獣医師に相談してください。



河川を守り、私たちの生活を快適にする合併処理浄化槽への転換を

上下水道課 (☎21-5157)

浄化槽は、微生物の働きで汚れた水をきれいにして水路や河川に流すための設備です。浄化槽には、生活排水(台所や風呂、洗濯などの排水)と、し尿(トイレの排水)を併せて処理する「合併処理浄化槽」、し尿のみを処理する「単独処理浄化槽」の2つがあります。

単独処理浄化槽は、生活排水は処理されず汚れたまま水路や河川に流れ込むため、水環境を考える上で大きな問題になっています。

合併処理浄化槽に転換することで、美しい豊かな自然を守ることができます。



※BODの量：水中の有機物が微生物の働きで分解されるときに消費される酸素の量で、有機性の汚れが少なければこの数値が小さくなります。

市では合併処理浄化槽への転換に補助を行っています。

補助基準額332,000円~548,000円に加え、市内業者が工事をした場合、単独処理浄化槽からの転換で110,000円、くみ取便所からの転換で70,000円の補助金が上乗せされます。

上乗せ補助については今年度までの措置で、来年度からは廃止されます。

また、単独処理浄化槽から転換する方には、宅内配管工事費(上限300,000円)及び単独処理浄化槽の撤去費用(上限90,000円)が別途上乗せされます。

補助要件など詳しくはお問い合わせください。個人負担については施工方法等により異なりますので、数社から見積もりを取り、十分に確認・検討した上で、直接業者へ依頼して下さい。