

広報

# いちき串木野



愛が いっぱいのまち

Ichikikushikino City  
Public Relations

10  
VOL.180  
2020年10月20日発行





## 食生活の見直し・改善で 糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は高血糖状態が慢性的に続いている状態で、自覚症状がないまま進行し、血管が傷んだり神経の働きに障害が生じるため、全身に様々な合併症を引き起こします。また、血糖値がちょっと高めの境界型でも心血管疾患のリスクが高まりますので、早めに食事を見直していくことが大切です。

### できることから食事を改善！血糖値を上げない食べ方の工夫

まず、野菜から先に食べましょう。

ベジ・ファースト！

野菜料理から先によく噛んで食べることで、野菜に含まれる食物繊維の働きで、後から食べるご飯などの糖質の分解・吸収が遅れ、食後の急激な血糖値の上昇を抑制します。また、野菜を先に食べることで、低エネルギーでも食後の満足感が得られやすくなります。

1日に摂りたい野菜の目標量は  
小鉢5杯 (350g)



(小鉢1杯は生野菜70gが目安です)

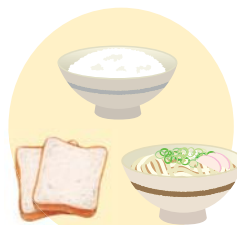
### 野菜70gってどれくらい？



1日3回  
規則正しく食べましょう。

食事を抜くと、血糖値の変動が大きくなります。血糖値を下げるために膵臓からインスリンが多く分泌されますが、インスリンは脂肪をため込む働きもあるため、内臓脂肪を増やすこととなります。

### 主食



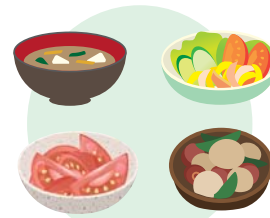
ご飯・パン・めん

### 主菜



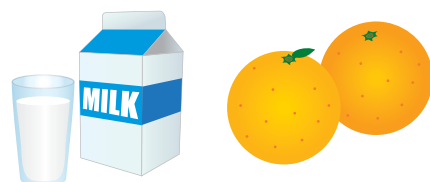
肉・魚・卵・豆腐など

### 副菜



野菜・きのこ・海藻

1日のどこかで、牛乳200mlと  
果物(みかん2個程度)を食べましょう。





## ホテルアクシアくしきの

- 従業員数 20名
- 所在地 いちき串木野市長崎町 101 番地
- 電話番号 32-4177
- ホームページ <https://axia-kushikino.jp/>

### ○企業の概要

新型コロナウイルスの影響により閉館していましたが、8月1日より、宿泊部門のみ再オープンいたしました。

ウィズコロナの時代における【新しい生活様式】をホテル内でも構築し、レストランや宴会等の再開に向けて、スタッフ一同奮闘中の毎日です。

【アクシア】とは、ギリシャ語で「価値のあるもの」という意味。価値あるホテルであるために、お客さまに価値として認められる。つまり、喜んで頂けることが価値あるものと信じて、スタッフ一同取り組んでおります。



### ○若手社員の企業アピール

橋本さん



閉館後の再スタートとあり、新しいスタッフも入社して、新たな第2章の幕開けです。

お客様に満足していただくために、自分達で考え、動いて実現化する。

大変なことも多いですが、接客業が好きで私はそんな社風によりやりがいを感じています。指導方法に関しても、OJT方式「先輩スタッフがやってみせる。説明する。やってみる。確認する」なので、実務を通して学ぶことができます。

## 冠岳温泉

- 従業員数 20名
- 経営理念 常に感謝の心を持ち、お客様の笑顔を創造する
- 所在地 いちき串木野市冠嶽 13668 番地
- 電話番号 21-2626
- ホームページ <http://kanmuridake-spa.com/>

### ○企業の概要

私ども冠岳温泉は、平成22年12月に霊峰・冠岳の麓にオープンした『健康』と『癒し』がテーマの温泉施設です。おかげ様で今年、10周年を迎えます。

敷地内には、国産小麦を100%使用した自家製麺と旬の地元野菜の天ぷらが味わえる『うどん処なごみ庵』や、地元生産者が作った新鮮野菜が並ぶ『自家野菜コーナー』もあり、いちき串木野市内のお客さまを始め、近隣の市や遠方からのお客さまにもお喜び頂いております。

お客様の「気持ち良かった」「美味しかった」のお声や、お客様に笑顔でお帰り頂ける事が、私たちの喜びです。



### ○若手社員の企業アピール



私は3人の子どもを育てながら日々奮闘していました。今まで子どもの成長と仕事の両立に悩みながら日々を過ごしていましたが、冠岳温泉で働き、初めて私生活と、仕事の両立が出来たように感じています。そして何より、お客様も会社の皆も笑顔で溢れていることが1番の魅力だと思いました。

日々の疲れがここではホッと休まる癒しの空間になり、そんなお客様の笑顔を分けてもらえる場所で働いて、私も元気をもらっています。

## 家族で楽しもう！ドライブインシアター



9月19日から21日の3日間、多目的グラウンド駐車場で（公社）串木野青年会議所主催のドライブインシアターが行われました。

これは、車の中から大型スクリーンの映像と車のFMラジオを利用した音声で映画を楽しむもので、3日間で264台の車が訪れ、たくさんの家族連れなどが映画を楽しみました。来場者から「コロナ渦でも家族みんなで楽しむことができ、とても良い思い出となった」など、喜びの声が多く寄せられました。

## 令和2年7月豪雨災害義援金の贈呈



9月18日、市地域女性団体連絡協議会から令和2年7月豪雨災害義援金が日赤鹿児島支部いちき串木野市地区長の田畑市長に贈呈されました。

市民の皆様から、総額1,986,053円が善意として寄せられ、今回は市内の床上・床下浸水、突風被害等で被災した方々に見舞金として120,000円を、残りの1,866,053円を社会福祉協議会へ義援金としてお渡ししました。

市民の皆様のご協力ありがとうございました。

## 秋の交通安全運動 中学生が交通安全グッズ作成



9月23日、串木野中学校の生徒たちが交通安全を呼びかける三角すいの標柱をいちき串木野警察署や地区交通安全協会などに手渡しました。

この標柱は、秋の全国交通安全運動の一環として作られたもので、交通安全に関する標語の下に生徒が手書きのメッセージを書き込んで作りました。

その後、市内各所の飲食店や販売店等のレジ等に設置されました。



## 8ミリフィルム鑑賞会



9月19日、まちなかサロンで8ミリフィルムの鑑賞会「8mm Cafe」が開催されました。

これは、「かんぶくシネマ」プロジェクトとして生福・冠岳地区の地域映画を作っている「えんたく」が企画したものです。えんたくでは、生福・冠岳地区で撮影された懐かしい風景や学校の様子を映したフィルムを集めて編集し、地域映画を作っています。

フィルムを提供した石野弘人さんは、「小さい頃の子供達や昔の串木野市の風景が懐かしかった」と話し、貴重ないちき串木野市の映像を懐かしんでいました。



## 冠岳小学校 最後の大運動会



9月20日、冠岳小学校で「閉校記念秋季大運動会」が開催されました。

今年創立142年目の冠岳小学校ですが、今年度末での閉校を迎えるにあたり、今回が最後の運動会として7名の児童が参加しました。地域の方々や同校の卒業生などが見守る中、7名の児童はかけっこや一輪車の競技、応援合戦などを一生懸命頑張りました。子ども達や地域の方にとって、忘れられない最後の大運動会となりました。

## 冠岳小学校 無事故9300日達成



8月4日、冠岳小学校は無事故9300日を達成しました。約25年間の長い間、登下校時などの交通事故ゼロを継続しています。

9月24日には、無事故9300日を記念していちき串木野警察といちき串木野交通安全協会より表彰状が授与されました。今年度末に閉校が決定していますが、冠岳小学校一丸となって最後まで無事故を目指しましょう。

## 秋の交通安全表彰



9月24日、長年にわたり無事故無違反だった方々に交通安全表彰が贈られました。

### 交通安全表彰

- ・交通栄誉章「緑十字銅章」優良運転者表彰  
峯元 啓至
- ・九州交通安全協会優良運転者表彰  
寺師 良子
- ・いちき串木野地区優良運転者表彰  
岩下 兵造  
牛濱 義信  
西田 覺



## 第13回いちき串木野市パークゴルフ大会

9月5日、第13回いちき串木野市パークゴルフ大会が開催されました。



約100名が参

加し、熱戦が繰り広げられました。

- 男性の部 優勝 出水 功男 (スコア93)
- 女性の部 優勝 花立 好子 (スコア100)

## 第44回市内ソフトテニス大会

8月29日、全参加者の協力によりコロナ対策を万全にして大会を開催しました。



### ●団体戦一般の部

優勝 串中エターナル  
第2位 TEAM海童

### ●団体戦女子の部

優勝 楓小娘  
第2位 串木野中3年

### ●個人戦一般の部

優勝 小橋口・井手上ペア (串中)  
第2位 大園・内ペア (串中)

### ●個人戦女子の部

優勝 樫八重・赤岩ペア (楓小娘)  
第2位 外屋敷・谷口ペア (楽仲)



### 「困りごと支援隊」が活躍中です！

地域包括支援センター (☎21-5172)



(ゴミ出し支援の様子)

高齢者等の方々が暮らしやすい日常生活を送るために、地区や公民館内の住民が生活支援のお助けグループ「困りごと支援隊」として活躍しています。

生活支援とは、買い物、移動支援、ゴミ出し等のことで、独居等の高齢者が希望する場合は、話し相手になるだけでも生活支援としての活動になります。今後は、市内全域に「困りごと支援隊」の活動を広めていく予定です。

また、この活動は高齢者元気度アップグループポイント事業の一環です。

#### 【羽島地区】 ●コスモス (萩元等)

主な活動：話し相手、屋外の掃除、買い物、移動支援

#### ●めだかの学校 (浜東)

主な活動：ゴミ出し

#### ●たんぽぽ (浜中、浜西等)

主な活動：移動支援、買い物

#### 【野平地区】 ●野平困りごと支援隊 (平江、野元等)

主な活動：話し相手、買い物、ゴミ出し

### 郷土史料集3「古文書編」の販売

社会教育課 (☎21-5128)

令和元年度に刊行した郷土史料集3「古文書編」を社会教育課にて1冊1,500円で販売しています。

ご希望の方は、社会教育課までお問い合わせください。



※市長の過去1か月の主な活動を掲載しています。

日にち	内容
9/1(火)	・辞令交付式(市長室) ・県国体事務局次長来庁(市長室)
9/3(木)	・かごしま豊かな海づくり協会来庁(市長室)
9/4(金)	・監査委員からの意見書提出(市長室)
9/5(土)	・いちき串木野市パークゴルフ大会
9/6(日) ~7(月)	・台風10号接近に伴う災害対策本部会議(市防災センターで計6回開催)
9/9(水)	・観光業界と知事と語る会(鹿児島市)
9/13(日)	・体育大会(串木野中、串木野西中、市来中、生福小・生冠中)
9/14(月)	・市議会(一般質問)
9/15(火)	・市議会(一般質問)
9/17(木)	・防犯啓発用のぼり旗贈呈式(県遊技業協同組合いちき串木野支部)
9/18(金)	・交通事故防止「旗の波」活動 ・第10管区海上保安部長他来庁(市長室)
9/20(日)	・運動会(冠岳小、荒川小、旭小・旭幼稚園、川上小、羽島小・羽島中)
9/23(水)	・市議会(最終本会議)
9/24(木)	・神村学園理事長他来庁(市長室)
9/27(日)	・照島小運動会 ・薩摩藩英国留学生記念館開館6周年記念イベント
9/30(水)	・花田地域おこし協力隊員退任挨拶及びセレモニー



## 犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか？

生活環境課 (☎33-5614)

令和2年度の犬の登録と狂犬病予防注射(脱漏)を実施します。近くの集合場所で必ず受けて下さい。

狂犬病予防注射は飼い主の義務です。集合注射で受けられない場合は、動物病院で注射を受けてください。万一、人を咬んだ時は、犬の登録と予防注射を済ませているかなど、飼い主の管理責任が問われます。

●登録料 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(注射料金2,850円+注射済票交付手数料550円)【つり銭のないようにお願いします】

※5月の集合注射や動物病院で既に注射している場合は、今回の注射は必要ありません。

※集合場所以外で注射は受けられません。

日	時間	場所	日	時間	場所		
10月28日(水)	午前	9:20~9:30	羽島交流センター	10月29日(木)	9:20~9:30	串木野庁舎公用車駐車場(国道側)	
		9:35~9:45	白浜・立石バス停前		9:35~9:45	住吉町・大原公園	
		9:55~10:05	荒川交流センター		9:55~10:05	上名交流センター	
		10:20~10:30	野平交流センター		10:15~10:25	福藺公民館	
		10:35~10:45	野元公民館		10:35~10:45	大藺・内堀酒店横	
		10:55~11:05	港町漁協漁民研修センター		10:55~11:05	袴田公民館	
	午後	13:20~13:30	別府公民館		午後	13:20~13:30	川南交流センター
		13:35~13:45	酔之尾公民館			13:40~13:50	川北交流センター
		13:50~14:00	照島東公園			14:10~14:20	川上地区活性化センター
		14:10~14:20	春日町公民館			14:40~14:50	市来保健センター
		14:25~14:35	汐見町・上地商店横			◎串木野地域、市来地域のどの会場でも受けることができます。	
		14:55~15:05	芹ヶ野公民館				

### 《 狂犬病予防注射時の注意事項 》

- 犬をしっかりと制御できる人が会場に連れて来て下さい。
- 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、できるだけ安静にさせ、激しい運動は避けてください。
- 妊娠・授乳犬は、接種することができません。
- まれに注射後ショックを起こすことがあります。異常があったらすぐに獣医師に相談してください。

◎犬を他人から譲り受けたり、飼い犬が死亡した場合も市町村の窓口に届け出が必要です。

○犬の放し飼いは禁止されています。散歩させるときもリード等で繋いで散歩させてください。

○犬のフンは、飼い主の責任で持ち帰ってください。