

# えびの

*I Will Inform you.*

広報

2025  
OCTOBER  
vol.708

10

Ebino city Public relations

特集

住み慣れた地域でいきいきと

今月の掲載記事

第15代市長就任のごあいさつ  
新生えびの市議会始動  
pick up information  
TOPICS

# 中山義彦市長

## 就任のごあいさつ

このたび、先般の市長選挙におきまして、市民の皆様からの負託を受け、第15代えびの市長として市政運営の重責を担わせていただくこととなりました。これからの4年間、えびの市の未来へ向けて市民の皆様と共に挑戦する覚悟をもって、市民の皆様に取り添う市政の実現を目指してまいります。

### 安心して笑顔で暮らせる「えびの」へ

昨今の物価高で、市民生活に影響が出ていますので、対策を図ってまいります。また、本市の大きな課題である人口減少と人口構造の変化の対策として、人口減少の抑制と経済・産業の活性化を並行して進める必要があります。そのためには、市民サービスの充実・強化に取り組むことで、将来も安心して暮らせるえびのの実現を目指します。

### 産業振興と豊かな市民の暮らし

市内の各事業を促進することで、経済の活性化を図ります。例えば、本市の基幹産業である農畜産業については、JAみやざきえびの市地区本部とのさらなる連携強化を図り、品質向上と生産量の確保・増加を目指します。商工業については、市内商工業振興と企業立地の促進、働き手、担い手確保に取り組めます。さらに、ふるさと納税の寄付増額や市政の事業仕分けを行うことで、財源の確保を図ってまいります。

### 交流人口の増加とまちづくり

本市には、えびの高原や京町温泉など、自然が生み出した魅力ある観光資源が豊富にあります。これらの観光資源の充実を図るとともに、相互に連携

させ、本市の象徴的拠点の一つとなっている「道の駅えびの」を軸にした観光サービスの提供に力を入れます。

また、交通の要衝としての強みを生かしたまちづくりに取り組むことで、交流人口の増加を図ります。

### 市民に寄り添う行政サービス

安心した暮らしには、医療環境の充実が不可欠です。市立病院を軸としながら、本市に合った医療体制の構築と強化を図ります。さらに、産婦人科の再始動にも取り組んでいきます。

また、高齢者や介護、子育てに関する支援など、幅広い福祉の充実に加え、教育環境の整備を図ることで、全ての世代が暮らしやすいえびの市をつくってまいります。

市民の皆様が安心して暮らせるえびの市を実現していくためには、市内各機関、団体との連携はもちろん、市民一人一人のご理解とご協力が必要不可欠であると考えています。そのためにも、皆様が元気になるような市政運営を職員ともども目指してまいります。昨今の物価高をはじめとする不安定な社会情勢やいつ発生するかわからない災害などに対しても、市民の皆様と一緒に乗り越えていくえびの市にしていきたいと思えます。

一致団結、オールえびので、共にえびの市の未来を創っていきましょう。

なかやまよしひこ

えびの市長 中山義彦

昭和22年生まれ（78歳）

最終学歴：昭和41年3月宮崎県立都城工業高等学校卒業

【経歴】

- ・株式会社間組で技術士として勤務
- ・平成29年2月日本大学法学部で行政学等单位取得
- ・平成29年9月えびの市議会議員（1期目）当選
- ・令和3年9月えびの市議会議員（2期目）当選
- ・令和7年10月えびの市長就任

市政発展を目指します

# 新生えびの市議会始動

9月21日、任期満了に伴うえびの市議会議員選挙の投開票が行われ、新しい市議会議員10人が決まりました。

当選した議員の任期は、令和7年9月26日から令和11年9月25日の4年間です。今後4年間、議案等を審議する本会議や常任委員会、特別委員会などに出席し、市民生活に関わる重要な事柄を審査・決定していきます。

## 当選証書付与

9月22日、市役所本庁で、当選した市議会議員に対し、市選挙管理委員会

の本坊常男委員長から当選証書が付与されました。

付与後、本坊委員長は、「一人一人の経験や英知を結集し、えびの市発展のために尽力してください」とあいさつしました。

## 議長・副議長が決まりました

市議会議員改選後、初めての臨時会が10月3日に開かれ、議長と副議長などが決まりました。選挙の結果、議長に吉留優二氏、副議長に小宮寧子氏が選出されました。

## 議員紹介

氏名、地区／年齢／党派／期数※番号は議席番号

吉留 優二  
よしどめ ゆうじ  
上上江／59歳／無所属／3期  
01



戎谷 暁  
えびすだに あきら  
下大河平／40歳／参政党／1期  
03



末原 由美子  
すえはら ゆみこ  
中浦／65歳／無所属／1期  
05



川野 亮  
かわの りょう  
下島内／47歳／無所属／2期  
07



田口 正英  
たぐち まさひで  
上浦／75歳／無所属／4期  
09



大平 落哲郎  
おでらおとし てつろう  
東原田／36歳／無所属／1期  
02



増田 輝  
ますだ てる  
中島／55歳／無所属／1期  
04



本田 英俊  
ほんだ ひでとし  
尾八重野／63歳／無所属／2期  
06



小宮 寧子  
こみや やすこ  
中上江／53歳／公明党／3期  
08



松窪 ミツエ  
まつくぼ  
今西／76歳／幸福実現党／4期  
10





「人生100年時代」といわれている今、長く住み慣れた地域で自分らしく、元気に自立した生活を送るためには、「健康寿命」を延ばすことが大切です。健康寿命を延ばすには、いくつになっても健康づくりに関心を持ち、介護予防のための取り組みを楽しみながら続けていくことが重要です。

今回の特集では、健康寿命を延ばすための健康づくりのポイントや市の介護予防の取り組みなどについて紹介します。

### えびの市の現状

市の人口は年々減少傾向にあります。一方で、高齢化は年々進み、住民の約2人に1人が65歳以上の高齢者です。また、高齢者の2人に1人は75歳以上の後期高齢者となっています。

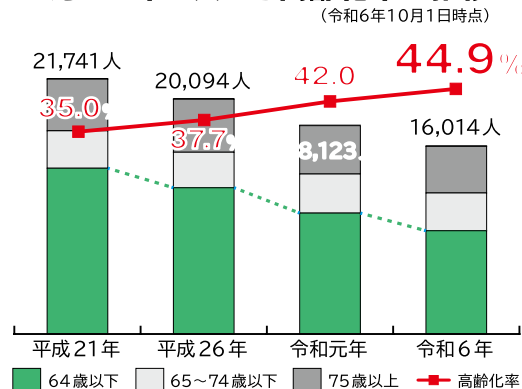
今後も高齢化が進むえびの市では、高齢者一人一人が、住み慣れた地域で自立した生活ができるだけ長く送れるよう、健康寿命を延

ばす取り組みを進めていくことが大切です。

### 健康寿命を延ばすには

高齢期になると、高血圧症や糖尿病などの慢性疾患（持病）を複数抱えやすくなりますが、これらの持病を悪化させると、心疾患や脳血管疾患などの循環器病や心身の衰弱、障害を招きます。また、これらの病気だけでなく、筋力や

### えびの市の人口と高齢化率の推移



### 要支援者・要介護者別にみた介護が必要になった主な原因

|     | 要支援者             | 要介護者                |
|-----|------------------|---------------------|
| 第1位 | 関節疾患<br>19.3%    | 認知症<br>23.6%        |
| 第2位 | 高齢による衰弱<br>17.4% | 脳血管疾患(脳卒中)<br>19.0% |
| 第3位 | 骨折・転倒<br>16.1%   | 骨折・転倒<br>13.0%      |

「2022年国民生活基礎調査」(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html> を加工して作成

認知機能の衰えなど、心身の機能が低下した状態(フレイル)から、骨折・転倒、衰弱、認知症となり、要支援・要介護状態につながります。

高齢期の健康を維持し、健康寿命を延ばすためには、「持病を重症化させずにうまく付き合う」ことと「心身の機能を保つためのフレイル予防」に注意することが必要です。

### 健康寿命を延ばすためのポイント

#### ① 病気の予防・持病の重症化を防ぎましょう

高血圧や糖尿病などの慢性的な病気が重症化すると、心臓病や脳卒中などの深刻な病気や障害を招き、寝たきりなどの原因になってしまいます。生活習慣の見直しや定期的な健(検)診受診など、かかりつけ医等と連携しながら、生活習慣病の重症化予防に努めましょう。

#### ② 生活機能の維持・向上に努めましょう

日常生活を送るための機能全般を「生活機能」といいます。加齢などで心身の機能が低下することで、要介護状態に陥ることがあります。生活習慣病の重症化予防だけでなく、栄養バランスの整った食事を摂取し、定期的に体を動かすことが生活機能の維持・向上につながります。

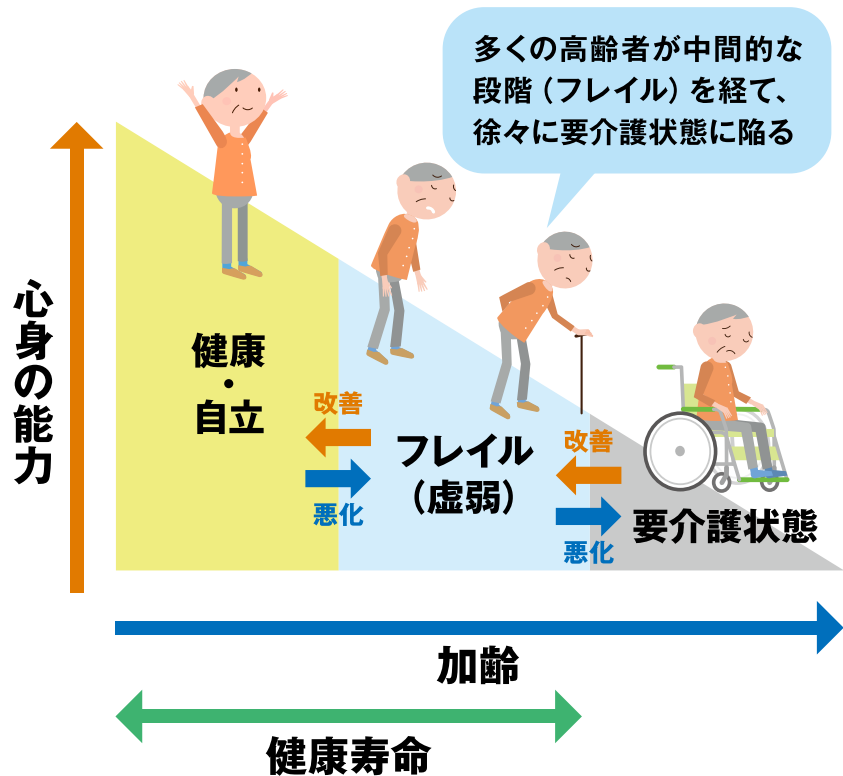
### フレイルをご存じですか

加齢によって心身の機能が徐々に低下し、健康障害に陥りやすい状態のことを「フレイル」といいます。フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の段階として位置付けられています。フレイルは、適切に予防すれば、要介護状態に進まずに健康な状態に戻るこ

とができる可能性があります。

フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。フレイルを防ぐ3つのポイントは、「食事・口腔ケア」、「社会参加」、「運動」です。次のページから、自分で実践できる内容を紹介いたします。意識して取り組んで、フレイル対策をしましょう。

### 介護予防段階でのフレイルの位置付け



### ✓ フレイルチェック 次の項目のうち、当てはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが強くなります。

- ☐ 半年で2kg以上の意図しない体重減少があった
- ☐ 筋力(握力)が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 軽い運動や体操を週に1回もしていない
- ☐ 疲れやすくなった



1～2つ当てはまる ⇒ フレイル予備軍

3つ以上当てはまる ⇒ フレイルの疑い

J-CHS基準をもとに作成 参考: Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int 2020

### Interview

#### 最期まで自宅で



えびの市立病院  
(内科・精神科)  
鈴木 康義 部長

有酸素運動と無酸素運動を行うと、体の中の神経伝達物質がたくさん出てきます。特に、アドレナリンやセロトニンがたくさん出ると、体のエネルギーになり、元気・活力が出ます。また、セロトニンが出ると、気持ちが高まり、若々しさが保てます。これによって、体の血のめぐりも良くなり、体を健康に保つことができます。市が実施している百歳体操は、有酸素・無酸素運動ができる取り組みです。ぜひ、参加してください。

運動をするためには、かかりつけ医で定期的に診てもらって、体のメンテナンスをすることも大切です。それによって、運動の効果も上がります。病気の予防にもつながります。若々しさを保ち、元気になる循環をつくることで、最期まで自宅で幸せな人生を送りましょう。

# しっかり食べましょう！

食事を抜いたり、栄養バランスの偏った食事をしたりしていると、低栄養となり体重が低下します。3食規則正しく食べることが大切です。

## ポイント1 1日3食、バランスの良い食事を

高齢期の食生活は、1食でも欠食すると、1日に必要なエネルギーやタンパク質が不足し、低栄養につながります。

毎食、ごはん・パン・麺類などのエネルギー源となる「主食」、肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質が多い「主菜」、野菜・きのこ・海藻類などのビタミン・ミネラル・食物繊維が多い「副菜」をそろえることで、1日に必要な栄養をとることができます。

1日3食、規則正しくしっかり食べることが大切です。

主食  
ごはん パン 麺類

主菜  
肉 魚 卵 大豆製品

副菜  
野菜 きのこと海藻類

主食、主菜1皿、副菜2皿が目安です。

竹下 百香  
管理栄養士

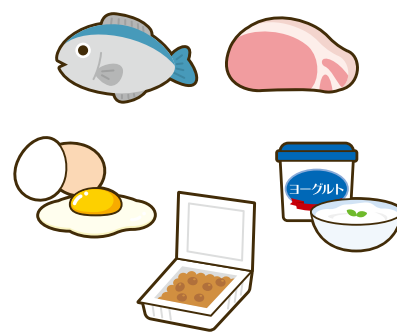
## ポイント2 タンパク質を意識して

タンパク質は、筋肉をつくるものになります。高齢になると、タンパク質を筋肉に合成する力が衰えてくるため、タンパク質を毎食意識してとる必要があります。

肉・魚・卵・大豆・大豆製品などは毎食1〜2品、牛乳・乳製品は毎日とるようにしましょう。

作るのが難しい人は、市販のおかずや魚の缶詰を上手に活用したり、配食サービスを利用したりすることも1つの方法です。

※腎不全などの持病があり栄養制限がある人は、主治医に相談しましょう。



## ポイント3 痩せすぎに注意

高齢期になると、肥満よりも低栄養によって痩せることに注意が必要です。体重が減って痩せてくると、心身機能が低下してフレイルに陥りやすくなります。

65歳以上は、BMI（体格指数）の値「21・5〜24・9」が目標範囲です。BMI 18・5以下の痩せすぎの人や意図せずに半年で2kg以上痩せた人は要注意です。

### BMIの求め方

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



痩せすぎないようにしっかり食事をとりましょう。

## 配食サービスを 利用してみませんか

市では、食料の確保や調理の困難な高齢者に対して、訪問して栄養バランスのとれた食事を提供し、在宅の高齢者の食生活の改善や見守りを行う「高齢者配食サービス事業」を行っています。申し込み条件や注意事項があります。利用を希望する場合は、市地域包括支援センター、またはお近くの在宅介護支援センターにご相談ください。



### お問い合わせ

- 市介護保険課 地域包括支援センター  
☎ 35-1112 (直通)
- 東部在宅介護支援センター (さくら苑内)  
☎ 33-2377
- 西部在宅介護支援センター (えびの涼風園内)  
☎ 37-3085
- 中部在宅介護支援センター (えびの市社会福祉協議会内)  
☎ 35-2800
- 南部在宅介護支援センター (ほうよう内)  
☎ 25-3311

## 口腔体操でお口をケア

口腔機能が低下すると、低栄養や体力の衰えにつながだけでなく、誤嚥性肺炎などを引き起こすこともあります。毎日の歯磨きや義歯の手入れ、定期的な歯科受診で、歯と口の状態をチェックしましょう。また、口まわりの体操やマッサージをして、口腔機能を保ちましょう。

### パタカラ体操

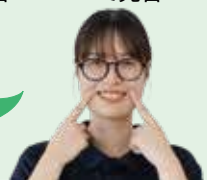
パ  
唇を破裂させるように発音

タ  
舌を上顎にくっつけて発音

カ  
舌の奥を喉に押し付けるように発音

ラ  
舌先を上の前歯の裏につけて発音

「パ、タ、カ、ラ」と発音することで、口の周りの機能や舌の機能を向上できます。



# つながりを大切にしましょう！

フレイル予防の3つのポイントのうち、特に「社会参加」の機会が減少することが、フレイルの入口になるといわれています。また、運動だけでなく、趣味などのサークル活動や地域活動に参加している人の方がフレイルになりにくいという調査結果もあります。「人とのつながり」を大切にしましょう。

## 外出の機会を維持 しましょう

外出は、認知機能低下の危険性を減らすだけでなく、体力の向上やリフレッシュなどの効果があります。買い物や病院、散歩、地域活動への参加など、外出の機会を維持するようにしましょう。

## 通いの場に参加 しましょう

共通の趣味や目的を持つ仲間との交流や活動は、生活にハリと楽しさを生み出します。趣味のサークルや地域イベントなど、市内でもさまざまな活動が行われています。積極的に参加しましょう。

### 例えばこんな通いの場があります

- 百歳体操
- オレンジカフェ
- 生涯学習講座
- ほっこりサロン
- 高齢者クラブ
- グラウンドゴルフ
- 総合型地域スポーツクラブ など

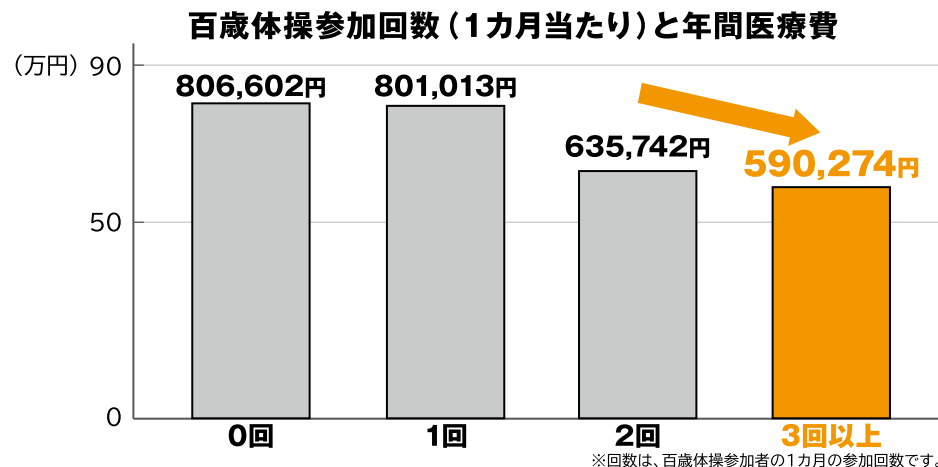
1人暮らしの高齢者にとっては、特に「人とのつながり」が重要です。周囲の家族や友人と声をかけ合い、支え合うようにしましょう。

75歳以上の後期高齢者医療保険加入者（要介護3以上を除く）の年間医療費を抽出し、百歳体操参加者と未参加者に分けて医療費を比較しました。その結果、百歳体操に参加していない人が年間80万602円かかっているのに対して、1カ月に3回以上参加している人は年間59万274円となり、年間医療費が約20万円安くなることが分かりました。

百歳体操を続けると医療費負担が減少

市の取り組みとして、自治公民館等で行われている「はつらつ百歳体操」があります。百歳体操は、「筋力低下予防・筋力アップ」、「心の健康」、「社会参加」など、フレイル予防にさまざまな効果が期待できます。また、百歳体操の実施に併せて、口腔体操や脳いきいき活動なども行っています。

## フレイル予防の3つの柱を補う「百歳体操」



### えびの市の取り組み

#### ① 高齢者に対する個別的支援

生活習慣病になる危険性が高い人やフレイルの危険性が高い人などに対して個別の訪問を実施

#### ② 通いの場等への積極的な関与

高齢者が集まる場所に出向き、健康相談や健康講話、握力・口腔機能測定などを実施

令和5年度から令和7年度にかけて市内各地区の百歳体操の会場を回っています。今後、高齢者が集まる場所で同様の取り組みを行っていきます。興味のある団体などは、市健康保険課市民健康係にお問い合わせください。



#### 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

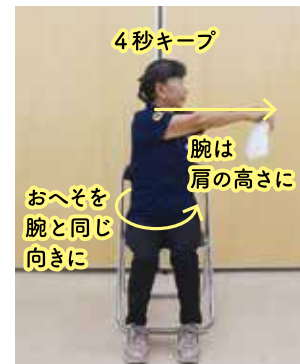
これまで、生活習慣病対策・フレイル対策としての高齢者保健事業（健康部門）と高齢者の介護予防（介護部門）が制度ごとにそれぞれ実施されていましたが、これらの事業を一体的に実施する「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」が令和2年度から開始され、順次全国全ての市町村で実施されています。市では、令和5年度から取り組みを開始しています。

いつまでも住み慣れた地域で、「健康」に暮らし続けるために、健康部門と介護部門で連携・協力しながら、高齢者の健康づくり・介護予防を支援します。

### 自宅でできる運動



① 椅子に腰かけ、タオルを両手で持ち、腕を正面に真っすぐ突き出して4秒数える



② 勢いをつけずにゆっくりと上体を真横にひねり、4秒数えて元の位置に戻る



① 足を5cm程度広げる  
② 手を重ねて膝で挟む  
③ 息を吸って、息を吐きながら、手を押しつぶすように内側に力を込める  
④ 5秒間行ったら緩める  
※お尻の穴も締めるように行いましょう。

#### 注意点

- 病気や痛みなどがある場合は、事前にかかりつけ医に相談してください。
- 各運動方法の回数は、通常の回数です。体調に合わせて調整しましょう。
- 息を止めないように、1・2・3・4…と声を出しながら行いましょう。

### 上半身の運動

タオルを使って、上体ひねりをします。

#### 回数の目安

2回1セット  
1日3セット

### 内転筋・骨盤底筋のトレーニング

内ももと骨盤まわりの筋肉を鍛える運動です。

#### 回数の目安

10回1セット

## 運動 体を動かしましょう！

積極的に体を動かすことで、筋力を維持・向上できます。高齢期の身体活動の目安は、1日40分以上の活動と週2～3回の筋力トレーニングです。

### 指と腕の筋力体操

腕を伸ばして指を動かすことで、指と前腕を鍛える運動です。



① 手のひらはパーの状態であ腕をしっかりと伸ばす



② 親指と小指の腹をつける  
③ ①の状態に戻す

#### 回数の目安

20回1セット

### スクワット

下半身の筋肉を効果的にバランスよく鍛える運動です。※足腰が弱い人は、写真のように椅子を使って行いましょう。



① 両足を肩幅に広げ、真っすぐに立つ



② 膝がつま先より前に出ないようにゆっくりと腰を落とし、元の姿勢に戻る

#### 回数の目安

10回1セット  
1日2～3セット

# はつらつ百歳体操に参加しませんか



各地区の会場では、歌や指体操など、さまざまな脳いきいき活動を行っています。また、お茶を飲みながら近況報告をしたり、たわいのない話で笑ったりすることも脳いきいきになっています。

## 脳いきいき活動



指体操で脳いきいき活動（栗下）



おもりをつけて腕の運動（中島）



## 百歳体操

百歳体操は、筋力の維持や向上のため、10段階に調節可能なおもりを手足に装着し、体に負荷をかけて行う筋力運動です。現在56自治会の59会場で取り組まれています（自主運営2会場を含む）。

### Interview



#### 健康のために 通い続けたい

百歳体操参加者  
西田 順二さん  
（上上江）

約10年百歳体操を続けていますが、百歳体操には、いろいろな動きがあって、普段使わないところなども運動できるのでとてもいいです。体を動かす良さはもちろんですが、みんなと話せるのが楽しみです。

百歳体操を続けること、3食しっかり食べること、かかりつけ医で定期受診することが、健康維持につながっていると思います。



DVDを見ながら口周りの体操をします（かみかみ百歳体操）



認知症予防の心がまえを全員で読み上げます



お茶を飲みながら話したり笑ったりすることも楽しみです



五十音をさまざまな順番で読み上げて脳を活性化させます

### Interview



#### 百歳体操を 心から 楽しめる場に

はつらつサポーター  
稲重 京子さん  
（西長江浦下）

夫が百歳体操を始めてから体が軽やかになった気がして、私も興味が出ました。最初は半信半疑でしたが、実際に始めてみると、荷物を持つときや歩くときなど体が軽くなりました。

サポーターになって、参加する皆さんが心から楽しめるような場所にしたいと思っています。なかなか一歩を踏み出せない人が多いと思いますが、たくさんの人に参加してもらえたらうれしいです。



準備体操



DVDを見ながら体操



筋力体操



運動前の血圧測定。はつらつサポーターがボランティアで運営しています



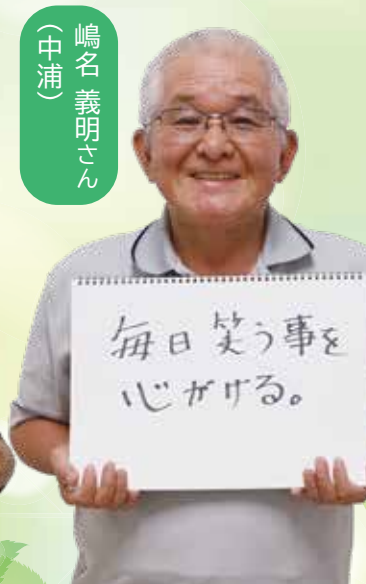
手足に装着するおもりは、1本200gで、布のカバーに入れて200gから2,000gまでの負荷をかけることができます。そのため、体力に自信がない人でも自分に合った負荷をかけることができます

## 百歳体操参加者に聞きました！「健康の秘訣」を教えてください



三角園ひとみさん  
（末永）

バランスの  
良い食事と取る



嶋名 義明さん  
（中浦）

毎日笑う事を  
心がける。



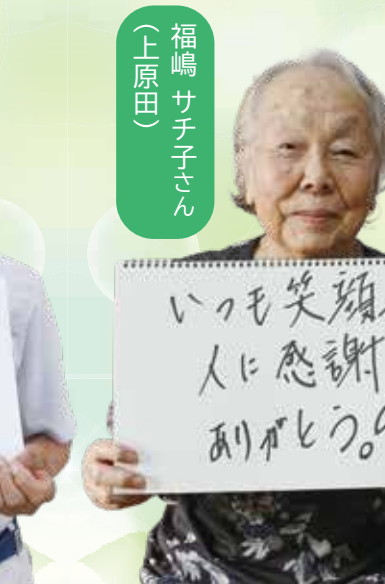
井園 るみ子さん  
（中島）

心から  
笑顔でチャージ



丸田 進さん  
（西上江）

ボランティア  
仲間へ感謝



福嶋 サチ子さん  
（上原田）

いつも笑顔で  
人に感謝  
ありがとう。



田代 クサノさん  
（中内堅）

毎日  
体操をする



武元 テル子さん  
（東長江浦下）

3食よく  
食べる



石坂 ユミさん  
（駅前）

人とたくさん  
交流する

## 自分らしく いつまでも健幸に

いくつになっても、長く住み

慣れた地域で自分らしく、元気

に自立した生活を送るために

は、まず、自ら行動することが

大切です。

健康寿命を延ばして「健幸」

に過ごすために、自分ができる

ことから少しずつ始めていきま

しょう。

困っていることや相談したい

ことがある場合は、どんなこと

でもお気軽にご相談ください。



お問い合わせ 市健康保険課 市民健康係 ☎ 35-1116 (直通)  
市介護保険課 地域包括支援センター ☎ 35-1112 (直通)

## 市役所からのお知らせ

Pick up information



キャリアプラスプログラム開催日程



市ホームページ

セミナー内容などの詳細は、市ホームページでご確認ください。キャリアプラスプログラムに関するページは、左のQRコードから確認できます。

市では、女性の未来への一歩を踏み出すきっかけづくりのため、女性起業家・デジタル人材育成セミナー事業として、「わたしらしく働く！キャリアプラスプログラム」を開催します。

働きたい気持ちを持っているものの、「子育てや介護などで就職や職場復帰に不安」、「仕事と育児を両立したい」、「フリーランスで働きたい」などの思いを持つ女性を対象に実施します。

在宅ワークの環境づくりから、SNSや生成AIの活用、デザイン実践、キャリア相談まで、全10

回で学べるプログラムです。ぜひ、ご参加ください。

【開催日】11月27日(木)から(全10回)※左の画像参照

【時間】午前10時～正午

【対象者】市内在住の女性

【定員】15人

【受講方法】オンライン(Zoom)※パソコンと通信環境が必要です。

【参加費】無料

【申込期限】11月20日(木)

【問い合わせ先】みらい株式会社(運営事務局)

☎ 0969・24・8775

## 商工

### 働きたい女性を応援「キャリアプラスプログラム」

問 市観光商工課商工係 ☎ 35・3728 (直通)

## 市役所からのお知らせ

Pick up information



協定書に調印しました



寺口代表取締役社長と山下代表取締役社長 (右から)

## 産業

### 企業立地協定調印式

問 市企業立地課立地推進係 ☎ 35・3727 (直通)

9月4日、市と株式会社ムロオ、八代丸善運輸株式会社が企業立地協定を締結しました。これは、地域産業の振興と雇用機会の拡大を図ることを目的に結ばれたものです。

えびのインター産業団地に、八代丸善運輸株式会社が物流センターの建設を進めています。施設は令和8年2月に完成予定で、株式会社ムロオが運営し、冷凍食品やチルド食品を配送します。

株式会社ムロオの山下俊一郎代表取締役社長は、「5年後、10年後も安定して皆さんに届けられる物流を意識して、事業の発展に努めていきたいです」と話しています。

八代丸善運輸株式会社の寺口賢代表取締役社長は、「互いの強みを生かして、より良いサービスやえびの市の発展のために尽力していきたいです」と話しています。

## 協働

### 宝くじ助成金で「コミュニティ活動備品を整備」

問 市民協働課市民協働係 ☎ 35・1118 (直通)

一般財団法人自治総合センターの宝くじの助成金を活用し、東内野自治会(真幸地区)に備品一式が整備されました。

これは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業を活用し、自治会に備品が整備されたものです。この事業は、地域コミュニティ活動の充実や強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与

することを目的に行っています。今回、東内野自治会に整備された備品は、エアコン、パーソナルカラオケ、スピーカー、AVシステムラック、モニター、キヤスター付き折りたたみテーブルなどで、自治会活動で利用されます。

同自治会の福岡康夫自治会長は、「エアコンや音響設備等を活用し、充実した自治会活動に取り組んでいきたいです」と話しています。



整備された備品



## 健康

### 高血圧と野菜・果物

問 市健康保険課市民健康係 ☎ 35・1116 (直通)

健康のために、1日当たり野菜は350g、果物は200g必要といわれています。しかし、令和4年度の県民健康・栄養調査によると、宮崎県民の野菜摂取量は平均236g、果物摂取量は平均120gと、どちらも不足している状況です。

野菜、果物には、他の食品から取りにくいビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれていて、摂取量を増やすことで生活習慣病のリスクが低下することが認められています。特に、ミネラルの一つであるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを手助けし、高血圧予防に効果的です。えびの市は、高血圧治療中の人の割合が国・県と比較して高い状況にあるため、積極的な野菜・果物摂取が必要です。

・カット野菜や冷凍野菜を使って手軽に摂取する。

・焼く、煮るなどの加熱調理でかさを減らす。

【果物】

・できるだけ生の果物を取り入れる(市販のジュースは加糖のもの、缶詰はシロップ漬けのものが多い)。

※糖尿病や腎臓病などの疾患がある人は、主治医の指示に従ってください。

【野菜】

・毎食、野菜料理を取り入れる(外食やコンビニ利用時)。

■食べ方のポイント

次のポイントを意識して、日々の食事に積極的に取り入れましょう。

■野菜 1日当たりの目安 (350g) 1血約 70g

具だくさんみそ汁 ひじきの煮物 ほうれん草のおひたし サラダ きゅうりとわかめの酢の物

■果物 1日当たりの目安 (200g) いずれか 1種類

リンゴ中 1個 バナナ小 2本 ミカン 2個

9月26日、市役所で「えびの市特産品ブランド認証書交付式」が行われました。

この事業は、市内の優良特産品を「えびのブランド」として認証し、付加価値を付けて広く売り出すことで、特産品の販売促進を図っています。

また、ブランド認証品を充実させることで、誘客効果や地域産業の活性化につなげることを目的としています。

今回、ブランド認証された特産品は、SEN's Berry Farmの「いちごあめフローズ」、明石酒造株式会社の「本格焼酎 明月」と「本格焼酎 むぎ神さあ」、みやぞのファームの「みやぞのいちご園のゴロゴロいちごジャム」です。

現在、えびのブランド認証を受けている商品は、今回の4品を含めて合計で30品です。

SEN's Berry Farmの仙波健一さんと明石酒造株式会社の仙波健一さんと明石秀人さん、みやぞのファームの宮園翼さんにえびの市特産品ブランド認証が交付されました。

仙波さんは、「県内外に広く販売している商品なので、認証を受けたことで、えびの市のアピールになればいいなと思っています」と話しました。

また、ブランド認証品を充実させることで、誘客効果や地域産業の活性化につなげることを目的としています。

現在、えびのブランド認証を受けている商品は、今回の4品を含めて合計で30品です。

SEN's Berry Farmの仙波健一さんと明石酒造株式会社の仙波健一さんと明石秀人さん、みやぞのファームの宮園翼さんにえびの市特産品ブランド認証が交付されました。

仙波さんは、「県内外に広く販売している商品なので、認証を受けたことで、えびの市のアピールになればいいなと思っています」と話しました。



宮園さん、明石代表取締役、仙波さん（右から）



SEN's Berry Farm のいちごあめフローズ



明石酒造株式会社の明月とむぎ神さあ



みやぞのファームのゴロゴロいちごジャム

## 市役所からのお知らせ

Pick up information

■高病原性鳥インフルエンザ  
昨シーズンは、令和6年10月から令和7年2月の間で確認され、特に1月に発生が急増し、串間市でも確認されました。全国どこで発生してもおかしくない状況にありました（14県51事例、約932万羽が殺処分）。

国外では、シーズン問わず継続して感染が確認され、アジア圏内では、9月に発生している状況です。今年度も、国外からウイルスが持ち込まれる可能性が非常に高く、厳重な警戒が必要です。

市内での高病原性鳥インフルエンザ発生防止のために、衛生管理区域内に侵入する車両等の洗浄・消毒や鶏舎の防鳥ネット等の点検・修繕をお願いします。

■アフリカ豚熱（ASF）・豚熱（CSF）

ASFは、平成30年8月3日、アジア地域で初めて、中国での発生が確認されて以降、近隣諸国に拡大し、韓国全域で農場54件、野生イノシシ4257件（約1122万頭）の発生が確認され、国内への侵入リスクが高まっています。

ます（9月15日現在）。  
中国等アジア地域からの旅客携帯品（豚肉やソーセージ等）のASFウイルス遺伝子検査陽性事例が、検疫探知犬や口頭質問で、315事例確認されています（8月31日現在）。

CSFは、国内では、平成30年9月に岐阜県の農場で発生が確認されて以降、各地に拡大。九州では、令和5年8月に佐賀県内の養豚場で初めて確認されました。また、県内では、4月9日に都城市で野生イノシシへの感染が初めて確認され、その後も継続して感染が確認されています（9月25日現在で18件）。現在、人や物の動きが活発になり、本市へのウイルス侵入リスクが高い状況です。より一層の警戒が必要です。

ASFやCSFの発生防止のために、野生動物の侵入防止対策、人や車両の消毒などの徹底を再度お願いします。

■市民の皆さんへ  
ウイルスの侵入防止には、畜産農家だけでなく、市民の皆さんの協力が不可欠です。農場を訪れる

際は、必ず農場主に連絡を入れて、動噴や踏込消毒槽での靴底、タイヤの消毒を徹底してください。  
また、野生イノシシの間で豚熱が広がっています。人間に感染することはありませんが、豚に感染すると養豚業に大きな影響を与えます。

ます。ウイルスを山林から持ち帰らないようにしましょう。  
■家畜に異常を見つけたら  
家畜が続いて死亡するなど、異常が確認されたときは、都城家畜保健衛生所、または市畜産農政課畜産振興室にご連絡ください。



農場の出入口に石灰を散布するなどの防疫の徹底をお願いします

9/4 ヤマト運輸株式会社との  
包括連携協定に関する協定締結式



**活力ある地域社会を目指す**

市役所で、市とヤマト運輸株式会社との「包括連携協定に関する協定締結式」が行われました。これは、同社と市が緊密に連携し、活力ある個性豊かな地域社会の形成やサービスの向上を図ることを目的に締結したものです。

今後は、防災・災害時の支援、安全・安心な暮らし、環境保全、観光振興や観光情報の発信、地域産業支援など、さまざまな分野で連携を強化していきます。

9/2 防災給食



**9月1日の防災の日に合わせて**

市内の小・中学校の学校給食で、「防災給食」が実施されました。これは、防災を考えるきっかけづくりとして、給食用非常食の救給コーンポタージュが提供されたものです。救給コーンポタージュは、アレルギー特定原材料等 28 品目不使用で、加熱せずにそのまま食べられます。

加久藤小学校 6 年の稲田玲斗さんは、「普通のコーンポタージュとほとんど変わらなくて、おいしかったです」と話していました。

9/6 人権を考える市民のつどい



**大人が子どもの可能性を引き出す**

市文化センターで「第 33 回人権を考える市民のつどい」が行われました。映画「ビリギャル」の主人公モデルとなった小林さやかさんを講師に招き、「諦めないで～すべての大人が子どもの可能性を引き出せる～」と題して講演が行われました。

講演会には、226 人が来場。講演後、小林さんと市内中学生 4 人、飯野高校生 1 人による意見交換会が行われました。

9/4 電気設備点検・清掃ボランティア



**安心・安全な電気使用のために**

市保健センターで、小林地区電気工事業協同組合の 5 人が、電気設備点検・清掃ボランティアを実施しました。これは、電気使用安全月間に合わせて、ボランティアで電気設備の点検などを行い、電気使用の安全に関する知識を啓発することを目的に、毎年実施しているものです。

安心・安全にいつでも利用できるように、同施設内の電圧や漏電確認、照明・空調設備などの点検・清掃を行いました。

**飯野高等学校創立60周年**

**学びが変わる 未来が広がる 飯野高校プロジェクト**

飯野高等学校（以下、飯野高校という）では、生徒たちが教室を飛び出し、実際の社会の中で、「自分で問いを見つける力」、「仲間と協力して動く力」、「まず挑戦してやり抜く力」を身に付けていきます。さらに、デジタルを活用する力、多文化を理解する視点、地域を大切に作る心も育まれます。これらは、予測不可能な時代で重要な力です。「こんな学びなら楽しそう」、「ここで学ばせて良かった」と思ってもらえる飯野高校の学びは、未来の社会を生きる力を育てる実践そのものです。

**えびの市をベースに学び、新時代に必要な多様な力を育む活動を展開！**

**「0」から「1」をつくり出す力**



アップサイクル商品の開発から販売まで行うプロジェクトを実践

**実行力・挑戦する力**



全国の高校生を招き、地域課題解決に向けて学び合うサミットを企画・運営

**共感力・コミュニケーション力**



マダガスカルの高中生・大学生向けにツアーを企画。異文化交流で相互理解

**問いから学びを始める力**



授業の中で、未来を切り拓く事業家に学びながら自分の問いに挑む

**世界の現状・課題から学ぶ力**



マレーシアで 8 カ国の高校生と社会問題について考える研修に参加

**専門知識を学び、使いこなす力**



授業で身に付けたスキルでちびっこ運動会を企画・実践

**人をつなぎ、チームで動く力**



地域課題について自分たちができることを考え、市の担当者にプレゼン

**情報活用力・デジタル力**



プロジェクト実践に向けて調査したデータをグループで分析

**地域を未来へつなぐ力**



温泉郷活性化に向けた交流イベント「えびのスプラッシュフェス」

**生徒の声**

「やってみたら分かる！この学びの価値」



橋口 尚央さん  
普通科 総合コース  
(2年・上江中出身)

私は、探究活動を通して、多様な人々と交流し、文化の違いやコミュニケーションの取り方を学ぶことができました。仕事図鑑の活動で北海道を訪れた際は、他県から集まった人々と3日間行動を共にし、北海道の歴史や文化に触れる貴重な経験をしました。学校生活でも、さまざまな地域から来ている仲間がいるため、日常会話の中で文化の違いを実感し、常に新しい刺激を受けています。文化祭や体育祭、ボランティア活動では先輩・後輩とも積極的に関わり、行事を全力で楽しむことができます。毎日が充実した学びです。

私は、調理・被服・パソコンの各種検定取得に力を入れ、三冠王を目指して日々努力しています。地域と連携したボランティア活動やイベントにも積極的に参加し、社会に貢献することの大切さを学んでいます。生活文化科では、実践的なスキルを身に付けるとともに、資格取得に力を入れることができます。また、進学や就職にも役立つ力を養うことができるのが大きな魅力です。得意分野を伸ばしながら、将来に直結する力を育むことができる学科なので、これからも積極的に挑戦し、視野を広げ、自分の可能性を見出していきたいです。



東田 莉愛さん  
生活文化科  
(2年・飯野中出身)

9/24

## 交通安全功労者・優良運転者等表彰式



### 交通安全活動等で他の模範に

飯野地区コミュニティセンターで「令和7年度交通安全功労者・優良運転者等表彰式」が行われました。これは、交通安全活動に功労のあった人や団体、長年無事故・無違反の優良運転者等が表彰されるものです。今年度は、36人と1つの事業者が表彰を受けました。

表彰された白石郁文さん（北岡松地区）は、「もしものことを考えて、10分ほどのゆとりのある運転が大切だと思います」と話しました。

9/19

## 交通安全啓発キャラバン隊 知事メッセージ伝達式



### 県内を巡って交通安全を呼びかけ

交通安全啓発キャラバン隊が市長を訪問し、同隊隊長の甲斐恵子さんが、宮崎県知事からのメッセージを伝達しました。これは、秋の全国交通安全運動に合わせて、宮崎県交通安全母の会がキャラバン隊として県内各地を巡回し、交通安全を呼びかけるものです。

伝達式では、村岡隆明市長と佐藤和利えびの警察署長から、交通安全に対する決意や信条を書いた色紙が同隊に贈呈されました。

9/14

## えびのスプラッシュフェス



### 温泉水を使った水合戦

京町地区河川公園で「えびのスプラッシュフェス」が行われました。これは、水鉄砲で行う水合戦で、京町温泉の温泉水を使用して実施されました。飯野高校の京町温泉郷活性化プロジェクトスプラッシュフェス実行委員会が開催し、市内外の16チーム107人が出場しました。

参加した人たちは、金魚すくいを使う「ポイ」を頭に着け、水鉄砲の打ち合いを楽しんでいました。

9/6・7

## マスボクシングinえびの 梅田学園「交通安全」杯チームチャンピオン決定戦



### 白熱した試合で盛り上がる

市民体育館で「マスボクシングinえびの」が開催されました。これは、令和9年に宮崎県で開催される国民スポーツ大会を前に、えびの市で行われるボクシング競技を知ってもらおうと行われたものです。初の団体戦による全国大会で、予選を勝ち上がった16チームが参加し、白熱した試合を繰り広げました。

6日には、南海キャンディーズのしずちゃんトークショーなども行われました。

9/27

## 文化の杜秋まつり



### さまざまな催しを楽しむ

文化の杜で「文化の杜秋まつり」が行われました。これは、市民図書館、市歴史民俗資料館、市文化センターが合同で行っているものです。会場では、ホール探検隊やテクスチャーアート、グルースティック工作、楽器やニュースポーツの体験、市民図書館によるおはなし会などが実施されました。

屋外では、えびの太鼓や中高吹奏楽部による演奏、マジックショーも行われました。

9/21

## 道の駅えびのの800万人突破記念式典



### 来場者800万人を突破

道の駅えびのの来場者が、通算で800万人を突破し、道の駅えびのので記念式典が行われました。800万人目の来場者は、鹿児島県鹿児島市の野間裕人さんご家族です。式典では、野間さんご家族に、花束やえびの産ヒノヒカリ、宮崎牛などの記念品が贈られました。

野間さんは、「えびの出身で、オープン当初から帰省した際によく利用していたので、800万人の節目に來れて光栄です」と話しました。

9/19

## 中核機関つなごイベント



### 成年後見制度について学ぶ

市文化センターで「第4回中核機関つなごイベント」が行われました。NPO法人知多地域権利擁護支援センター理事長の今井友乃さんを講師に招き、「認知症と成年後見制度」の演題で講演が行われました。

講演の他にも、各団体の演奏や出店、絵画展、にしろろ権利擁護推進協議会実行委員と民生委員による寸劇なども行われました。会場には、市内外から244人が来場しました。

9/12

## ひなた場



### 自分の未来を考える

加久藤中学校で中高連携事業「ひなた場」が行われました。これは、中学生と飯野高校生がお互いに人生を語り合う対話を通して、自分の生き方を考えることを目的に、市内の中学校で実施しているものです。

参加した同中3年の新章太郎さんは、「先輩の話聞いて高校生活がさらに楽しみになりました。目標達成に向けてもっと勉強を頑張りたいです」と話していました。

## 公道での農機の交通事故防止を



公道での農機の交通事故は大きく分けて、用水路等への転落による単独事故と他の車両からの追突事故の2種類があります。

公道での農機による交通事故対策の3つのポイントを確認して、事故を防止しましょう。

【ポイント①】確実な運転操作とブレーキ連結確認

【ポイント②】安全キャブ・フレームの装着とシートベルトの着用

【ポイント③】ランプ類や低速車マーク等の取り付け

| 9月の交通事故発生状況 | 人<br>物 | 身<br>件 | 2件  | 本年累計 | 19件  |
|-------------|--------|--------|-----|------|------|
|             |        |        | 26件 | 本年累計 | 246件 |

## 山岳事故に注意しましょう



紅葉のシーズンが近づき、紅葉狩りや登山を計画している人も多いのではないのでしょうか。

毎年、全国各地で遭難・滑落などの山岳事故や登山中のけが・体調不良で自力での下山が困難になる事案が多数発生しています。

このような事故を防ぐには、事前の計画、携行品の確認、体調管理が重要です。初めて訪れる山はもちろんのこと、登り慣れているような山でもしっかりと計画を立て、万全の状態で登山を楽しみましょう。

|                       |     |     |      |      |
|-----------------------|-----|-----|------|------|
| 9月の活動状況<br>[えびの消防署管内] | 火 災 | 3件  | 本年累計 | 10件  |
|                       | 救 急 | 90件 | 本年累計 | 772件 |

## 生涯スポーツ

Lifelong sport



かけっこ教室（いい汗加久藤クラブ）

総合型地域スポーツクラブは、1995年から文部科学省が日本での生涯スポーツ社会の実現を掲げて実施するスポーツ振興施策の1つです。幅広い世代の人が、興味関心・競技レベルに合わせて、さまざまなスポーツに触れる機会を提供する、地域密着型のスポーツクラブです。えびの市には、3つのクラブ（NPO法人いい汗加久藤（かつつ）クラブ、NPO法人真幸ホッ

### 新しくスポーツを始めてみませんか

トほっとクラブ）があり、毎日さまざまなサークルや教室が行われています。運動・スポーツをはじめ、子どもから高齢者まで地域の誰もが気軽に参加できる、さまざまな種目があります。目的、関心や技術・技能レベルに応じた活動ができます。健康増進や仲間づくり、趣味づくりのため、無料体験から始めてみませんか。※各教室・サークルによっては、月謝が必要な場合があります。

各クラブにお問い合わせください。

■年会費  
一般会員4800円、家族・夫婦会員4500円、中学生以下会員3600円

■問い合わせ先  
NPO法人いい汗加久藤クラブ  
☎080・1775・5332  
NPO法人いい汗加久藤クラブ  
☎090・3010・2290  
NPO法人真幸ホッとはっとクラブ  
☎080・1736・9084

文・市社会教育課市民体育係

## 男女共同参画

Gender Equality



11月12日から25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。暴力は、親しい間柄やどんな理由であっても、決して許されるものではありません。配偶者やパートナーからの暴力、性犯罪、売買春、ストーカー行為、人身取り引き、セクシュアルハラスメントなど、女性に対する暴力は、女性の人権を侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき

### 女性に対する暴力のない社会を目指す

重要な課題です。この運動期間には、全国で女性に対する暴力根絶のための啓発活動が行われます。この期間をきっかけに、暴力や人権尊重について考え、女性に対する暴力のない社会を目指しましょう。

■さまざまな暴力  
暴力は、殴る、蹴るなどの身体的暴力だけでなく、精神的暴力、性的暴力、経済的暴力、社会的暴力などがあります。

■えびの市女性相談所

市では、女性相談員が電話や面接で相談を受け付けています。一人で悩まず、ご相談ください。また、男性相談日を毎月第1、第3水曜日に設けています。えびの市女性相談所

【相談専用電話】35・0152  
【フリーダイヤル】0120・123・693（無料）

【相談日】月曜・金曜（祝日・年末年始を除く）

【時間】午前9時～午後4時

※面接を希望する人は、事前にご連絡ください。

文・市総務課人権啓発室

## 市立病院

City hospital



### 患者相談窓口をご利用ください

病気になると、病気に対する不安だけでなく、生活面でもさまざまな問題が起こることがあります。市立病院では、患者自身や家族などからの医療・福祉についての相談に応じるため、患者相談窓口を設置しています。

■具体的な相談例  
・医療費など、経済的なことで困っている  
・外来受診、転院について相談したい  
・介護保険、障害福祉の施設や

サービス内容を知りたい  
・がんの告知を受けて、今後の生活が不安で相談したい  
・家族の介護をしているが、自分が病気になるって今後どうしていいかわからない  
・セカンドオピニオンについて知りたい  
・在宅介護、医療を受けている人や介護者の休息を目的とした短期入院の相談をしたい

■受付時間  
午前8時30分～午後5時15分

■対応する職員  
医療ソーシャルワーカー・地域医療連携室看護師  
入院患者だけでなく、外来患者にも関わっています。また、これまで受診をしたことがない人の相談も電話や窓口で受けています。相談内容に応じて、院内の適切な場所へ伺います。遠慮なく地域医療連携室にご相談ください。秘密は厳守します。相談は無料です。

地域医療連携室  
☎33・1023

文・市立病院地域医療連携室



## あなたもマジシャンに！ 手品教室に参加しませんか



市では、生涯学習の一環として「手品教室」を開催します。9種類の手品ができるようになります。パーティーシーズンに向けて一芸を身に付けませんか。

【開催日】11月2日（日）

【時間】午後1時～午後3時30分

【場所】市文化センター 大研修室

【定員】30人程度

【講師】日章学園九州国際高等学校 校長 屋田 伸仁氏

【材料費】500円

【持ってくるもの】筆記用具

【申込期限】10月28日（火）まで ※定員になり次第締め切ります。

【申込方法】市社会教育課社会教育係に電話、または申し込みフォーム（<https://logoform.jp/form/kUtt/1242884>）からお申し込みください。

※右のQRコードから申し込みフォームが確認できます。

**申・関市社会教育課 社会教育係（市文化センター内）**  
☎35-2268（直通）



## 昭和の歌声と一緒に 音楽健康教室を開催します

市では、生涯学習講座「音楽健康教室」を開催します。童謡唱歌や昭和の懐かしい歌を歌って、音楽を取り入れた手足の健康体操をして、元気になりましょう。

【開催日】11月11日、25日、12月9日、1月13日（毎回火曜、

全4回）

【時間】午後2時～午後3時30分

【場所】飯野地区コミュニティセンター 研修室1

【定員】30人程度

【講師】柚木崎 美紀代氏

【参加費】無料

【持ってくるもの】筆記用具、飲み物

【申込期限】定員になり次第締め切ります。

【申込方法】市社会教育課社会教育係に電話、または申し込みフォーム（<https://logoform.jp/form/kUtt/1183149>）からお申し込みください。

※右のQRコードから申し込みフォームが確認できます。

**申・関市社会教育課 社会教育係（市文化センター内）**  
☎35-2268（直通）



## 携帯電話臨時ショップを開設します

市と株式会社NTTドコモ、KDDI株式会社、ソフトバンク株式会社の携帯電話事業者3社は、えびの市内における携帯電話サービスのサポートなどを確保するために、携帯電話臨時ショップを開設しています。

【開設日】

| 携帯電話事業者          | 日程                  | 担当ショップ・連絡先                    |
|------------------|---------------------|-------------------------------|
| ソフトバンク（ワイモバイル）の日 | 11月6日（木）<br>7日（金）   | ソフトバンク小林<br>☎ 25-0198         |
| ドコモの日            | 11月19日（水）<br>20日（木） | ドコモショップ<br>小林駅前店<br>☎ 24-5252 |

※予約ができます。各担当ショップに電話でお申し込みください。

【場所】えびの駅

【開設時間】午前10時～午後4時

【サービス内容】携帯電話の機種・契約変更や新規契約、乗り換え、機器操作に伴う相談など

**関市企画課 情報係**

☎35-3714（直通）

## 図書館へ行こう！



### ■平田昌広さん 絵本ライブ

絵本・児童文学作家の平田昌広さんを招き、絵本ライブイベントを開催します。ぜひ、家族や友人とお楽しみください。講演会の後はサイン会があります（サインは、当日絵本を購入した人が対象です。）。

●開催日＝11月2日（日）

●時間＝午前10時～午前11時 [受付] 午前9時～

●場所＝市文化センター 大研修室

●定員＝100人※申し込みが必要です。

●参加費＝無料

●申込方法＝市民図書館に直接、または電話でお申し込みください。

### ■えびの市電子図書館

えびの市電子図書館は、7月で1周年を迎えました。電子図書館の総冊数が500冊以上となり、今まで以上に大人から子どもまで幅広く利用できるようになりました。操作方法も簡単です。ぜひ、ご利用ください。

電子図書館の登録は、市民図書館カウンターでできます。登録には、図書館の利用カードが必要です。



### えびの市民図書館

☎35-0242 <https://www.ebino-library.com/>

開館時間 火曜～土曜／午前9時～午後7時  
日曜・祝日／午前9時～午後5時

休 館 日 毎週月曜日（祝日法に定める休日と重なった場合はその翌日）

## あなたも作ってみませんか 心の一詩一句



■俳句  
もらふよりあげる楽しみ語を掘る

中堀ふじ子

秋空の下で黒い土を掘り起こしての思い出ほり想像するだけで楽しくなります。力を入れて引っ張ると、大きいのが小さいのや虫食いやら掘りながら作者は、このお諸さんを分けてあげる家族や親せき、友人の顔を思い浮かべてうきうきしておられるのでしょうか。「もらふよりあげる楽しみ」素敵なフレーズです。人の本当の幸せのあり場所を気付かせていただきました。実感のある、温かくて健康的な俳句だと思います。

（評：菱田瞳子「俳誌阿蘇」一一六号より）

■詩  
揚羽蝶

田中虎夫

危険な高温を耐え 舗装の割れ目から  
露草がのび 花をつけている  
よく染みとおった 濃いるり色である  
秋のおとずれ告げる 一陣の風に

じやれてかすかにゆれる道端の萩  
風と睦み合いますし顔して やがて笑い  
さざめきながらはしゃぎ 風情を添える  
珍しく揚羽蝶が戯れている

何処からきたのだらう  
幼虫のころ 柑橘の害虫と嫌われ  
逆境から免れ蝶となり 鳳蝶と重宝され

高貴の紋章に用いられ 前世の業を  
背負って 駆除にも晒されながら  
自然をしながら 気高く生きている

日常生活の瑣事を愛し 日々の瑣事に  
人世の宝物を見つけて 暮らして行こう  
彼岸の境地に 辿りつくまで

### おすすめの冊



#### 和菓子のひみつ

「江戸楽」編集部 著  
（メイツ出版）



#### おばあさんのサーターアンダギー

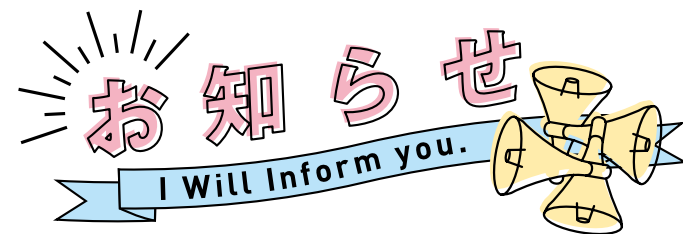
上條さなえ 作  
こやまもえ 絵  
（さ・え・ら書房）

### ブックランド号 運行スケジュール

| 運行場所（ルート）                     | 運行日(11月)          | 時 間         |
|-------------------------------|-------------------|-------------|
| 岡元小学校→さくら苑                    | 5日(水)、<br>19日(水)  | 13:15～15:15 |
| 上江小中学校→Aコープかくとう店<br>→加久藤地区体育館 | 6日(木)、<br>20日(木)  | 12:45～16:30 |
| 飯野地区コミュニティセンター                | 7日(金)、<br>21日(金)  | 14:50～15:15 |
| 真幸地区体育館                       | 12日(水)、<br>26日(水) | 15:25～15:50 |
| 飯野出張所→自衛隊官舎                   | 14日(金)、<br>28日(金) | 15:25～16:30 |

【お問い合わせ】 **俳句** 松山良文さん ☎33-4904

**詩** ポエム同好会(田中虎夫) ☎33-2959



## これから始める大人のDXライフ 「パソコン講座」参加者募集

### ■パソコン・Word講座

パソコンの入力方法、マウスの操作、ファイル作成、作表・作図、Wordを用いた文書作成（要望に応じて回覧板、イベント情報、案内チラシなど）をレベルに応じて4回に分けて学習します。

【開催日】10月29日、11月5日、12日、12月3日（毎水曜）

### ■Excel講座

Excelの概要や表のけい線作成、簡単な数式の入力方法などを4回に分けて学習します。

【開催日】①10月28日、11月11日、26日、12月2日（毎火曜 ※11月26日のみ水曜）

②11月14日、28日、12月5日、12日（毎金曜）

### ■共通事項

【場所】市文化センター

【時間】午後1時～午後3時30分

【対象者】市内在住者

【募集人員】各コース4人まで

【参加費】無料

【申込方法】市社会教育課パソコン講師（担当：新名）に電話、または申し込みフォーム（<https://logoform.jp/form/kUtt/1155227>）からお申し込みください。

※右のQRコードから申し込みフォームが確認できます。

【申込期限】各コース定員に達するまで

【その他】

・Excel講座は、希望の日程をお知らせください。

・個人所有のパソコンの持ち込みも可能です。

### ■パソコン相談

パソコンの使い方について、相談に応じます。パソコン持ち込みでの相談も対応します。

※パソコンの故障・修理の対応はできません。

※相談には、事前の申し込みが必要です。

【対象者】市内在住者で、パソコンの操作に困っている人

【時間】午前10時～午後3時

【場所】市文化センター

【参加費】無料

【申込方法】市社会教育課パソコン講師（担当：新名）に



電話でお申し込みください。

申・閩市社会教育課 パソコン講師（市文化センター内）

☎35-2268（火曜・水曜・金曜）

## 環境保全型農業直接支払交付金事業の説明会を実施します

市では、有機農業や減農薬を行っている農業者に対して、環境保全型農業直接支払交付金事業の説明会を開催します。

環境保全型農業直接支払交付金事業とは、農業の持続的発展と農業の有する多面的な機能を健全に発揮することを図るため、環境保全に効果の高い営農活動に対して支援を行う事業です。この事業では、有機栽培・緑肥などが交付対象となり、交付にはさまざまな要件があります。

令和8年度や令和9年度から新たに事業参加を希望する人は、ご参加ください。

【開催日】11月14日（金）

【時間】午後1時30分～

【場所】市役所本庁 1階 1-3・4会議室

閩市畜産農政課 農産園芸係

☎35-1650（直通）

## 令和8年度保育所等利用申し込み受け付け

市では、令和8年4月からの保育所等利用申し込みを受け付けます。

### ■保育所・認定こども園（保育認定）

【期間】11月4日（火）～28日（金）

【時間】午前8時30分～午後5時15分

【場所】市こども課 子育て支援係

保育所等を利用するためには一定の要件があります。また、申込書には、保育を必要とする事由を証明する書類の添付が必要です。「令和8年度特定教育・保育施設及び特定子ども・子育て支援施設の利用案内」で確認してください。

利用案内を含む申込書一式は、市こども課、飯野・真幸出張所、市内各保育所等で配布しているほか、市ホーム



ページからもダウンロードできます。

※受付期間以降も申し込みは可能ですが、受付期間内に提出した人から優先して入所決定します。

### ■幼稚園・認定こども園（教育標準時間認定）

各園が定める日時に、各園に直接申し込んでください。詳しくは、利用を希望する幼稚園等にお問い合わせください。

申・閩市こども課 子育て支援係

☎35-3738（直通）

## 令和8年度放課後児童クラブ入会申請受け付け

市では、令和8年4月からの放課後児童クラブ入会申請を受け付けます。

【期間】11月4日（火）～28日（金）

【時間】入会希望児童クラブ開所時間中

【場所】入会希望児童クラブ

放課後児童クラブを利用するためには一定の要件があります。また、入会申請書には、児童クラブに預けることができる事由を証明する書類の添付が必要です。「令和8年度放課後児童クラブ入会案内」で確認してください。

入会案内を含む申請書一式は、市こども課、飯野・真幸出張所、市内各児童クラブで配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。※受付期間以降も申し込みは可能ですが、受付期間内に提出した人から優先して入会決定します。

申・閩市こども課 子育て支援係

☎35-3738（直通）

## 「わけもんの主張」発表者募集

市では、令和8年1月17日（土）にえびの市で開催される「わけもんの主張」西諸地区大会の発表者を募集します。

【募集人員】1～2人程度

【申込資格】平成8年4月2日から平成22年4月1日までに

生まれた人（15歳（中学生を除く）から29歳まで）で、次のいずれかの要件を満たす人

①市内在住者または出身者

②市内の事業所に勤務する者

③市内の高校に通学している者

【発表内容】演題は自由です。有権者、または未来の有権者として、政治や選挙について考えていること、感じていること、求めていることについて5分以内で発表できる内容とします。

【申込方法】市選挙管理委員会に直接、または郵送（11月21日まで必着）で提出してください。

【申込期限】11月21日（金）

【その他】

・応募多数の場合は、審査の上、発表者を決定します。審査結果は12月5日（金）までに本人に通知します。

・西諸地区大会の上位入賞者は、令和8年2月14日（土）に宮崎市で開催される県大会で西諸地区代表として発表します。

・予選の実施形態は発表会形式を予定していますが、感染症等の流行により、ビデオ審査や書類審査等の方法で実施する場合があります。

申・閩市選挙管理委員会事務局

☎35-3732（直通）

## 指名競争入札参加資格審査申請書（指名願い）の定期受け付け

市では、建設工事および測量・建設コンサルタント等業務の定期受け付けを行います。

【受付期間】10月31日（金）まで ※土・日、祝日を除く

【受付時間】午前9時～午前11時30分、午後1時30分～午後4時

【提出方法】市財政課入札・契約係に直接、または郵送（10月31日までの消印有効）で提出してください。

※窓口受付は市内に本店または支店等がある事業者のみ

【有効期限】令和8年4月1日～令和10年3月31日（2年間）

申・閩市財政課 入札・契約係

☎35-3716（課直通）



## 結核検診未受診者は受診してください

市では、結核検診を実施しています。まだ受診していない人は、受診してください。

【対象者】1回目の結核検診を受診していない65歳以上の市民

対象者には、11月上旬ごろ実施通知書を送付します。次の①・②に該当する人には、実施通知書は送付しません。

①4月以降に職場や病院、施設等で胸部レントゲン検査を受けた人で、市役所に申し出をしている人

②4月以降に市の肺がん検診または人間ドックに申し込みをしている人

【日程および場所】

| 期日            | 場所             | 時間          |
|---------------|----------------|-------------|
| 11月13日<br>(木) | 真幸地区コミュニティセンター | 9:30～11:30  |
|               | 真幸地区体育館        | 13:20～15:00 |
| 11月19日<br>(水) | 飯野駅前地区体育館      | 9:30～11:30  |
|               | 市役所駐車場         | 13:20～15:00 |
| 11月20日<br>(木) | 飯野地区コミュニティセンター | 9:30～11:30  |
|               | 上江地区体育館        | 13:20～15:00 |

※上記の日程は、全てリフト付検診車です。リフト付検診車では、車いすから検診専用の車いすに乗り換えて撮影を行います。通常の検診車での受診が困難な人も利用できます。

☎市健康保険課 市民健康係  
☎35-1116 (直通)

## 高齢者のインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

令和7年度のインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の予防接種助成を次のとおり実施しています。希望する人は、早めに予防接種を受けてください。

【対象者】接種日現在、市内に住所のある人で、次のいずれかに該当する人

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に、自己の身の辺の日常生活行動が極度に制限される程度

の障がい有する人およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する人

【実施機関】12月31日(水)まで

※期間を過ぎると接種助成が受けられなくなります。土・日、年末は休診する医療機関もあります。ご注意ください。

【自己負担額】[インフルエンザ] 1,500円

[新型コロナウイルス感染症] 4,500円

※生活保護世帯の人は無料です。受給証明書を医療機関に提出してください。

【接種回数】それぞれ1回

【持参するもの】マイナ保険証または資格確認書等、身体障害者手帳(60歳以上65歳未満の対象者で持っている人のみ)

※予約票は医療機関の窓口にあります。

【留意事項】・予防接種実施医療機関には、事前予約が必要です。体調の良いときに接種してください。

・インフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種は、同時接種できます。

【実施医療機関】

[えびの市]

| 医療機関名         | インフルエンザ | 新型コロナウイルス感染症 |
|---------------|---------|--------------|
| いしざわ循環器内科     | ○       | ○            |
| えびの眼科こだま小児科医院 | ○       | ○            |
| えびの共立病院       | ○       |              |
| えびの市立病院       | ○       | ○            |
| えびの整形外科医院     | ○       |              |
| えびのセントロクリニック  | ○       | ○            |
| えびの第一クリニック    | ○       | ○            |
| 京町温泉クリニック     | ○       | ○            |
| 京町共立クリニック     | ○(※1)   | ○(※1)        |
| 杉原耳鼻咽喉科       | ○       |              |
| 前田医院          | ○       | ○            |
| 若葉クリニック       | ○       | ○            |

[高原町]

| 医療機関名         | インフルエンザ | 新型コロナウイルス感染症 |
|---------------|---------|--------------|
| 川井田医院         | ○       | ○            |
| 国民健康保険高原病院    | ○       | ○            |
| ふきやま霧島東麓クリニック | ○       | ○(※2)        |



[小林市]

| 医療機関名          | インフルエンザ | 新型コロナウイルス感染症 |
|----------------|---------|--------------|
| 池井病院           | ○       | ○            |
| 上田内科           | ○       |              |
| 沖内科・小児科医院      | ○       | ○            |
| くすもと内科クリニック    | ○       | ○            |
| 桑原記念病院         | ○       | ○            |
| 小林市立須木診療所      | ○       | ○            |
| 小林泌尿器科クリニック    | ○       | ○            |
| すわクリニック        | ○       | ○            |
| 整形外科押領司病院      | ○(※1)   | ○(※1)        |
| 整形外科前原病院       | ○(※1)   | ○(※1)        |
| 園田病院           | ○       | ○            |
| 高崎皮膚科医院        | ○       |              |
| 立山整形外科医院       | ○       |              |
| 西小林診療所         | ○       | ○            |
| ひろた内科クリニック     | ○       |              |
| 柊山医院           | ○       |              |
| ほりファミリークリニック   | ○       | ○            |
| 前田内科医院         | ○       | ○            |
| 横内視鏡内科医院       | ○       | ○            |
| 宮崎医院           | ○       | ○(※1)        |
| よしむら循環器内科クリニック | ○       | ○            |
| 和田クリニック        | ○       | ○            |
| 押川病院           | ○       | ○            |
| 野尻中央病院         | ○       | ○            |

※1 かかりつけ患者のみ実施

※2 過去に強い副反応(高熱、全身倦怠感)が認められた人は除く

☎市健康保険課 市民健康係  
☎35-1116 (直通)

## 高齢者活躍人材確保育成事業「リサイクル就業体験」参加者募集

えびの市シルバー人材センターでは、高齢者活躍人材確保育成事業として「リサイクル就業体験」を実施します。会員になって、樹木リサイクルの作業を見学・体験してみませんか。

【開催日】11月10日(月)

【時間】午前10時～正午

【場所】市美化センター入口 リサイクル作業所

【参加費】無料

【対象者】市内在住の60歳以上(令和8年3月31日時点で満60歳以上)で、シルバー人材センターへの入会を考えている人または現在会員の人

【定員】10人

【申込方法】えびの市シルバー人材センターに電話でお申し込みください。

【申込期限】11月5日(水)

☎市健康保険課 市民健康係  
☎25-3411

こうげん

## 膠原病医療講演・相談会、患者・家族交流会を開催します

小林保健所では、膠原病医療講演会・相談会を開催します。膠原病の患者・家族で交流する時間もあります。お気軽にご参加ください。

【開催日】11月20日(木)

【時間】午後2時30分～午後4時30分

【場所】小林保健所

【講師】宮崎大学医学部附属病院 膠原病内科 梅北邦彦医師

【講演内容】全身性エリテマトーデス・皮膚筋炎/多発性筋炎・全身性強皮症の疾患の症状・治療とセルフケア

【内容】講演会、患者・家族交流会、講師との個別相談会

※相談会は先着3人で、事前予約制です。

【申込期限】11月14日(金)

☎市健康保険課 市民健康係  
☎23-3118



## 浄化槽の法定検査を受けましょう

浄化槽は、適正に設置され、点検と清掃が正しく行われないと、機能が十分に発揮されず、川を汚す原因になります。そのため、保守点検や清掃とは別に、毎年1回の法定検査（11条検査）が法律で義務付けられています。

法定検査は、宮崎県環境科学協会に申し込んでください。検査料金は、10人槽以下の場合は3,800円です。

法定検査・保守点検・清掃の3つを一括して契約することで、料金の支払い先を1つにできます。一括契約については、小林衛生公社にお問い合わせください。

**申・問**公益財団法人宮崎県環境科学協会

**☎0985-51-4331**

**申・問**株式会社小林衛生公社

**☎23-2429**

## 緊急地震速報訓練(みやざきシェイクアウト)に参加しましょう

シェイクアウト訓練とは、地震から身を守る行動「①姿勢を低く、②体・頭を守って、③揺れが収まるまでじっとして」を身に付ける訓練です。県民一斉防災行動訓練として宮崎県が主催となって実施するものです。

訓練では、南海トラフ地震が発生したとの想定で、市内に設置してある防災行政無線から緊急地震速報が放送されます。

緊急地震速報が放送されたら、周りの人に声をかけながら、周囲の状況に応じて、慌てずにまず自分の身の安全を確保する行動をとりましょう。

**【実施日時】**①11月5日(水)午前10時(全国一斉訓練放送)②11月16日(日)午前9時(宮崎県防災訓練の実施に合わせて放送)

※この日時を基本に、参加者の都合によって、10月1日から11月30日までの間に実施することもできます。

**【参加費】**無料

**【参加方法】**訓練実施日の前日までに、インターネット、または郵送、ファクスで登録してください。

インターネットの場合は、右のQRコードから参加登録ページが確認できます。



※郵送、またはファクスでの参加登録を希望する人は、市基地防災対策課にお問い合わせください。

**問**市基地・防災対策課 基地・防災対策係

**☎35-1119 (直通)**

## 宮崎県総合防災訓練に参加しましょう

宮崎県総合防災訓練は、南海トラフ巨大地震を想定して、発災初動のシェイクアウト訓練や安否確認などを身に付ける訓練と、市内の自主防災組織や市防災機関による実施訓練を行うものです。ぜひ、参加して体験してみてください。

**【実施日時】**11月16日(日)午前9時～

**【場所】**文化の杜(防災食育センター周辺)、市民体育館

**【内容】**①地震から身を守る行動を身に付けるシェイクアウト訓練や安否確認等

②市内自主防災組織の主体的な避難誘導、避難所開設・運営訓練

③市防災機関による応急対策訓練等

**問**市基地・防災対策課 基地・防災対策係

**☎35-1119 (直通)**

## 「えびの高原紅葉トレッキング」を開催します

えびの市観光協会では、えびの高原の紅葉シーズンに合わせてトレッキングを開催します。山々にこだまする鹿の美しい鳴き声を聞きながら、紅葉で彩られたえびの高原池めぐり自然探勝路を散策しませんか。

**【開催日】**11月1日(土)※雨天の場合、11月3日(月・祝)に延期

**【時間】**午前10時～午後1時

**【定員】**20人

**【集合場所】**足湯の駅えびの高原

**【コース】**足湯の駅えびの高原～白紫池<sup>びやくし</sup>～白鳥山北展望台～白鳥山頂上～二湖パノラマ展望台～足湯の駅えびの高原(解散後、各自で昼食)



**【参加費】**1,000円(ガイド料、保険料ほか)

**【服装】**ハイキングシューズ、長袖、長ズボン、帽子、手袋

**【持ち物】**ザック、雨具、タオル、水筒、おやつ

**【特典】**えびの高原各施設で使える利用券、特産品(小学生以下は特産品のみ)

**【申込方法】**えびの市観光協会に電話でお申し込みください。

※新燃岳の噴火状況によっては、イベント中止や内容変更の可能性があります。

**申・問**えびの市観光協会

**☎35-3838**

## 令和7年度自動車起終点調査を実施します

国土交通省では、自動車の利用実態の把握を目的に、全国一斉に「全国道路・街路交通情勢調査自動車起終点調査」を実施しています。

国土交通省が管理する自動車登録情報から、無作為に抽出された車両の所有者にハガキが送付されています。調査にご協力ください。

**【調査期間】**9月から11月

**【調査方法】**調査票、またはインターネットによるアンケート方式で回答してください。

**問**宮崎河川国道事務所 計画課

**☎0985-24-8502**

**問**サポートセンター

**☎0120-422-790**

## 「令和8年成人式」を開催します

市では、今年度に20歳を迎える皆さんをお祝いする「令和8年成人式～20th Anniversary～」を開催します。参加する場合は、事前にお申し込みください。

**【開催日】**令和8年1月5日(月)

**【時間】**午前10時～[受付]午前9時～

**【場所】**市文化センター ホール

**【対象者】**平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた市内在住者または市内出身者

※進学や就職で市外に転出した人もえびの市成人式に出席できます。

**【申込方法】**原則として事前申し込み制としています。令和7年10月時点で市内に住民登録のある人に、10月中旬に案内を送付しています。

また、市外に居住している市内出身者や10月下旬以降になっても案内が届いていない人は、申し込みフォーム(<https://logoform.jp/form/kUtt/1225779>)から申し込むか、市社会教育課社会教育係に氏名、住所、連絡先をご連絡ください(随時、案内状を送ります。)

※右のQRコードから申し込みフォームが確認できます。

**【申込期限】**12月12日(金)まで

**【その他】**・ホール内での飲食は禁止です。

・当日の服装は自由です。

・万が一、成人式が延期や中止となった場合、振袖レンタル費用等の補償はできません。ご了承ください。

**申・問**市社会教育課 社会教育係(市文化センター内)

**☎35-2268 (直通)**

## 令和8年成人式に協賛いただける企業・団体等を募集します

令和8年1月に実施する「成人式」の式典後に、市内出身の新成人者で結成した実行委員会によるアトラクションを実施します。成人式を成功させるため、実行委員で開催準備を進めています。アトラクション用の景品を提供いただける企業・団体等を募集します。

**【申込方法】**11月17日(月)までに、市社会教育課社会教育係にご連絡ください。

※協賛品をいただいた場合は、企業・団体等名を成人式のしおりに掲載します。

**申・問**市社会教育課 社会教育係(市文化センター内)

**☎35-2268 (直通)**





## Sマークは「安全・安心・清潔」の証明



Sマークは、厚生労働大臣認可の標準営業約款に従って営業している店舗の証しです。

このSマークを店頭に表示している店舗は、「安全（Safety）」、「安心（Standard）」、「清潔（Sanitation）」が保証され、皆さんの信頼できる店選びの大きな目安になります。また、万一の場合、事故賠償基準に基づいた補償が受けられます。

理容店、美容店、クリーニング店、一般飲食店の店選びは、Sマーク登録店を利用することをお勧めします。

**問**公益財団法人 宮崎県生活衛生営業指導センター  
☎0985-25-1466

## ご来場ください「市民表彰式典」

市では、市の政治、経済、文化、その他各般にわたって市政振興に寄与し、その功績が顕著な人や団体を表彰します。ぜひ、ご来場ください。

【開催日】11月3日（月・祝）

・【時間】午前10時～  
・【場所】市文化センター ホール  
・【被表彰者】  
・【教育・芸術・体育・文化部門】 亀澤 轟幸さん  
・【入場料】無料  
・**問**市企画課 秘書係  
・☎35-1111（内線 302）

## 田の神さあの里「芸能まつり」を開催します

市では、えびの市芸術文化協会との共催で「芸能まつり」を開催します。

市内の芸術文化活動団体から多数の団体が出演し、大正琴演奏、舞踊、ダンス、カラオケなどを披露します。ぜひ、ご来場ください。

【開催日】11月16日（日）

【時間】午後1時～〔開場〕午後0時30分

【場所】市文化センター ホール

【入場料】無料

**問**市社会教育課 文化係（市文化センター内）

☎35-2268（課直通）

## 「えびので第九を歌う会」第13回公演を開催します

えびので第九を歌う会では、「えびので第九を歌う会」第13回公演を行います。「第九」の歌詞にあやかって、市民が手を取り合いえびの市がさらに発展していくことを願っての公演です。プロの音楽家と市民合唱団による熱演・熱唱を、ぜひ、ご覧ください。



### 今月の表紙 >>

9月14日に京町地区河川公園で行われた「えびのスプラッシュフェス」。子どもから大人まで、水鉄砲での温泉水を使った水合戦を楽しんでいました。

### 今月の納税 >>

市県民税 第3期  
国民健康保険税 第4期  
後期高齢者医療保険料 第4期  
介護保険料 第4期

10月31日（金）までに納めましょう。



### ■ごみのおはなし

#### 【リチウムイオン電池】

国では、全国で頻繁に発生しているリチウムイオン電池使用製品による使用時・廃棄時の火災事故を防ぐため、9月から12月を「リチウムイオン電池による火災防止強化キャンペーン」、11月を「リチウムイオン電池による火災防止月間」としています。市美化センター内でも、過去に燃やせないごみの破砕機で同様の火災がありました。

リチウムイオン電池にはリサイクルマークがついています。電源コンセントを外しても、動いたり光るものはリチウムイオン電池が使われています。リチウムイオン電池を外せるものは外し、有害ごみとして資源ステーションに出すか、市美化センターに直接持ち込んでください。外せないものは、そのままリチウムイオン電池として取り扱いいます。

事故を防ぎ、限りある資源を再利用するためにご協力をお願いします。

#### ■リチウムイオン電池のリサイクルマーク



**問**市美化センター

☎33-5782

・【開催日】12月14日（日）  
・【時間】午後2時～〔開場〕午後1時30分～  
・【場所】市文化センター ホール  
・【内容】〔第1部〕ミュージック・ハイライトコンサート  
〔第2部〕「第九」えびの市民合唱団  
・【入場料】〔大人（18歳以上）〕2,000円  
〔子ども（7歳未満は入場不可）〕500円  
※当日券はそれぞれ500円追加となります。  
※定員（520席）になり次第締め切ります。  
・【チケット発売開始日】11月5日（水）  
・【チケット取り扱い】市文化センター  
・**問**市社会教育課 文化係（市文化センター内）  
・☎35-2268（直通）  
・**問**えびので第九を歌う会（代表：小倉）  
・☎090-9653-6443

## JRえびの飯野駅の放置自転車を処分します

市では、JRえびの飯野駅に公共自転車置き場を設置しています。最近、放置されたままの自転車があり、施設の利用や景観上、支障を来しています。

所有者は、早急に自転車を引き取ってください。11月28日（金）までに引き取りのない自転車は、仮保管場所に移動します。2週間程度保管し、引き取りがない場合は処分します。

**問**市社会教育課 社会教育係（市文化センター内）

☎35-2268（課直通）

### 人 口 >>

15,542人（前月比 -90人）  
男性／7,356人（-66人） 女性／8,186人（-24人）  
転入／38人 転出／103人 出生／3人 死亡／28人

### 世帯数 >>

7,558世帯（前月比 -78世帯）  
（令和7年10月1日現在）

### Editor's >>

特集の取材でたくさんの人とお話をさせていただきました。皆さんはつつつとされていて、私の方が元氣をもらいました。ありがとうございました。（米原）

団体戦の初の全国大会となったマスポクシングinえびの。誰でも楽しめるスポーツですが、パンチを当てないからこそその駆け引きがとても面白かったです。（中川）

## ● 11月の行事予定

※各行事については、変更になる場合があります。

| 日付・曜日       | 行事名・会場・時間                                                                                                                                                                            |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 週間・月間行事     |                                                                                                                                                                                      |
| 11月 1日 (土)  | 美化センター稼働日 (8:30～12:00)                                                                                                                                                               |
| 11月 2日 (日)  |                                                                                                                                                                                      |
| 11月 3日 (月)  | 令和7年度市民表彰式 (文化センター ホール 10:00～)                                                                                                                                                       |
| 11月 4日 (火)  | 文化センター・図書館・歴史民俗資料館休館<br>母子手帳交付 (こども家庭センター 9:30～11:00) ※要予約 ☎ 35-1707<br>消費生活相談 (市民環境課 10:00～15:00)<br>外国人のための日本語交流会 (国際交流センター 13:00～15:00)                                           |
| 11月 5日 (水)  | 人権相談 (市役所 1-1 会議室 10:00～15:00)<br>行政相談 (市役所 1-2 会議室 10:00～12:00)<br>心配ごと相談 (総合福祉センター 13:30～16:30 ※受付 16:00 まで)                                                                       |
| 11月 6日 (木)  | 臨時ショップ (ソフトバンク (ワイモバイル) の日) (えびの駅 10:00～16:00)                                                                                                                                       |
| 11月 7日 (金)  | 臨時ショップ (ソフトバンク (ワイモバイル) の日) (えびの駅 10:00～16:00)                                                                                                                                       |
| 11月 8日 (土)  | 美化センター稼働日 (8:30～12:00)                                                                                                                                                               |
| 11月 9日 (日)  |                                                                                                                                                                                      |
| 11月 10日 (月) | 文化センター・図書館・歴史民俗資料館休館                                                                                                                                                                 |
| 11月 11日 (火) | 消費生活相談 (市民環境課 10:00～15:00)<br>アルコール家族教室 (小林保健所 13:30～15:30)<br>外国人のための日本語交流会 (国際交流センター 13:00～15:00)                                                                                  |
| 11月 12日 (水) | 金婚者祝賀会 (文化センター 10:00～)<br>心配ごと相談 (総合福祉センター 13:30～16:30 ※受付 16:00 まで)                                                                                                                 |
| 11月 13日 (木) | 年金移動相談 (市役所 1-1 会議室 10:00～15:00) ※要予約 ☎ 0986-23-2571 (都城年金事務所)                                                                                                                       |
| 11月 14日 (金) |                                                                                                                                                                                      |
| 11月 15日 (土) |                                                                                                                                                                                      |
| 11月 16日 (日) | 美化センター稼働日 (8:30～17:00)<br>芸能まつり (文化センター ホール 13:00～)<br>国際交流まつり (国際交流センター 10:00～15:00)<br>家庭の日                                                                                        |
| 11月 17日 (月) | 文化センター・図書館・歴史民俗資料館休館                                                                                                                                                                 |
| 11月 18日 (火) | 母子手帳交付 (こども家庭センター 9:30～11:00) ※要予約 ☎ 35-1707<br>消費生活相談 (市民環境課 10:00～15:00)<br>農業用廃プラスチック集積日「ポリフィルム」(最終処分場 9:00～15:00)<br>ひきこもり・こころの健康相談 (小林保健所 13:30～15:30) ※要予約 ☎ 23-3118<br>道の駅定休日 |
| 11月 19日 (水) | オレンジカフェよかとこ (図書館学習室 9:30～11:30)<br>心配ごと相談 (総合福祉センター 13:30～16:30 ※受付 16:00 まで)<br>臨時ショップ (ドコモの日) (えびの駅 10:00～16:00)                                                                   |
| 11月 20日 (木) | 無料法律相談 (総合福祉センター 13:30～16:30) ※要予約 ☎ 35-2800 (社会福祉協議会)<br>臨時ショップ (ドコモの日) (えびの駅 10:00～16:00)<br>県内一斉消毒の日 (畜舎等の消毒を徹底しましょう)                                                             |
| 11月 21日 (金) |                                                                                                                                                                                      |
| 11月 22日 (土) | 美化センター稼働日 (8:30～12:00)<br>第39回田の神さあ里産業文化祭 (文化の杜 9:00～16:00)                                                                                                                          |
| 11月 23日 (日) | 第39回田の神さあ里産業文化祭 (文化の杜 9:00～16:00)                                                                                                                                                    |
| 11月 24日 (月) |                                                                                                                                                                                      |
| 11月 25日 (火) | 文化センター・図書館・歴史民俗資料館休館<br>消費生活相談 (市民環境課 10:00～15:00)                                                                                                                                   |
| 11月 26日 (水) | 図書館・歴史民俗資料館休館<br>心配ごと相談 (総合福祉センター 13:30～16:30 ※受付 16:00 まで)                                                                                                                          |
| 11月 27日 (木) | 公証人無料相談 (総合福祉センター 13:30～16:00) ※要予約 ☎ 35-2800 (社会福祉協議会)<br>市民交流喫茶 (国際交流センター 10:00～11:30)<br>わかちあいの会 [自死遺族のつどい] (小林保健所 13:00～15:00)                                                   |
| 11月 28日 (金) |                                                                                                                                                                                      |
| 11月 29日 (土) | 美化センター稼働日 (8:30～12:00)                                                                                                                                                               |
| 11月 30日 (日) |                                                                                                                                                                                      |



えびの市  
LINE公式アカウント



えびの市広報  
Facebook



市観光商工課公式  
Instagram



市観光商工課公式  
Instagram (外国人向け)



「マチイロ」  
マチを好きになるアプリ



※QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。