

えびの

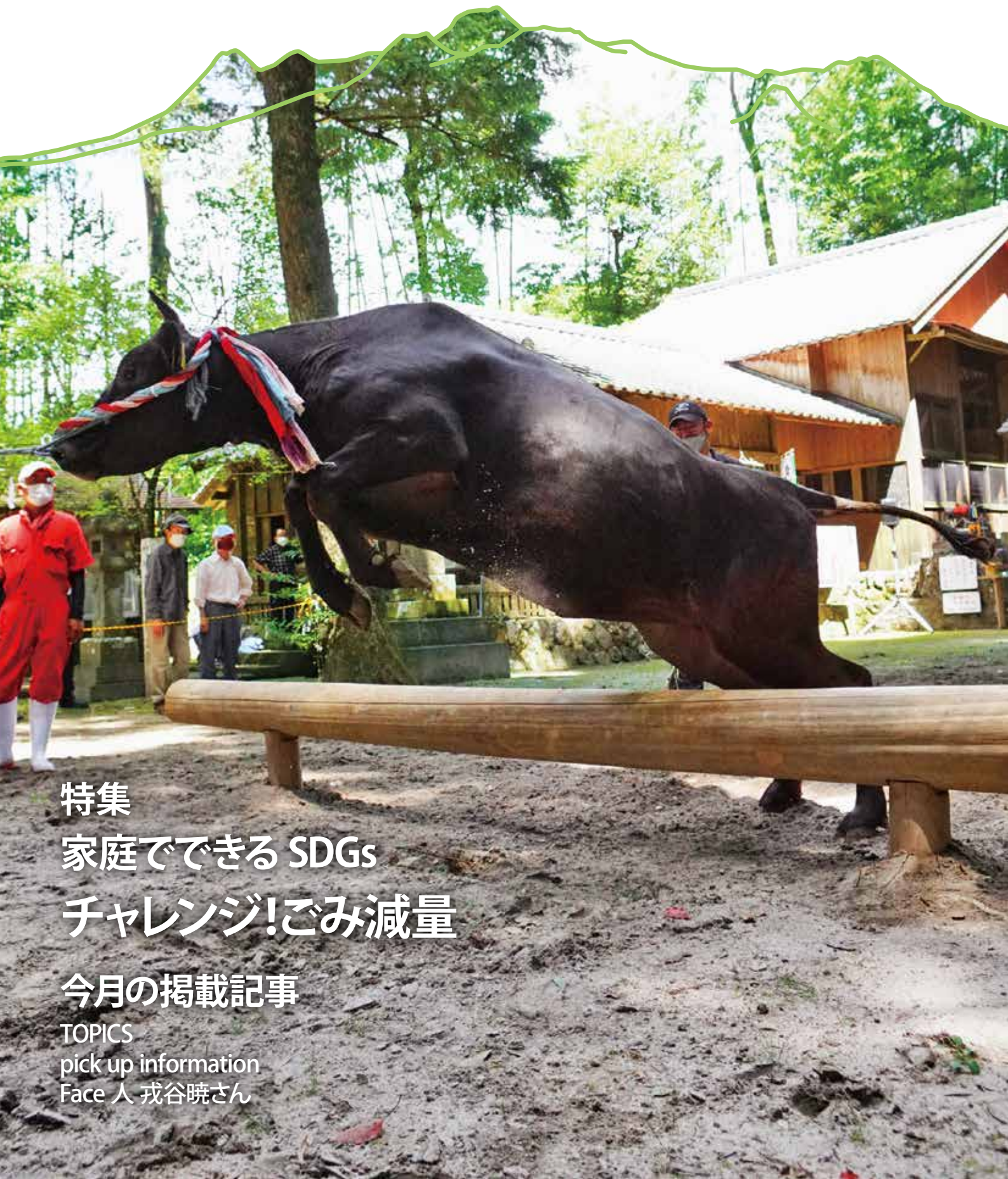
I Will Inform you.

広報

2022
AUGUST
vol.670

8

Ebino city Public relations



特集

家庭でできる SDGs

チャレンジ!ごみ減量

今月の掲載記事

TOPICS

pick up information

Face 人 戎谷暁さん



家庭でできるSDGs
エスディージーズ

チャレンジ!ごみの減量

今回の特集では、燃やせるごみの多くの割合を占める生ごみの減量方法や資源のリサイクルについて紹介します。ごみの減量化は、持続可能でよりよい世界を目指すSDGsにつながります。まず、家庭でできることから始めてみましょう。

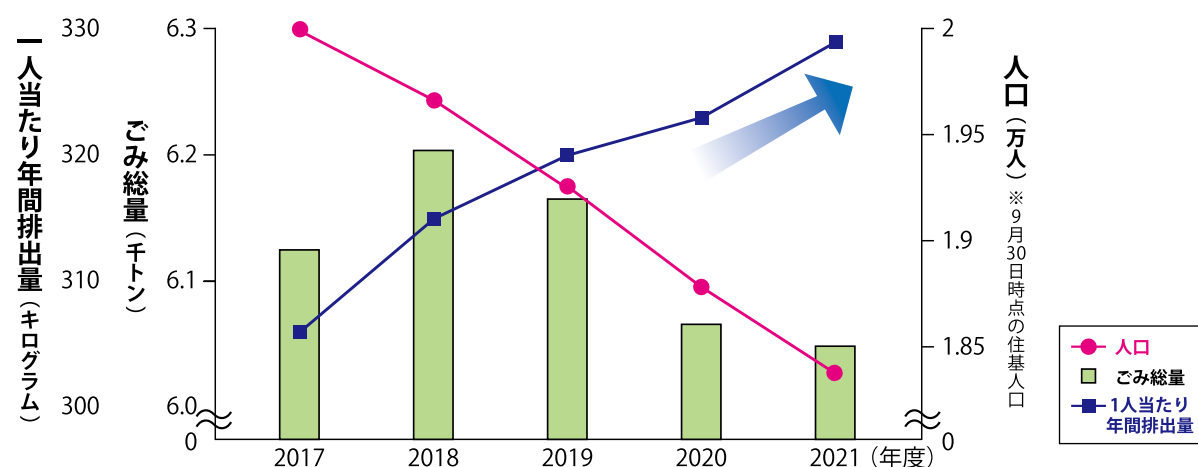
ごみ減量でSDGs

えびの市の人口は年々減少していますが、市民1人当たりの年間ごみ排出量は少しずつ増加しています(グラフ1参照)。令和3年度の市民1人当たりの年間ごみ排出量は約330キログラムでした。

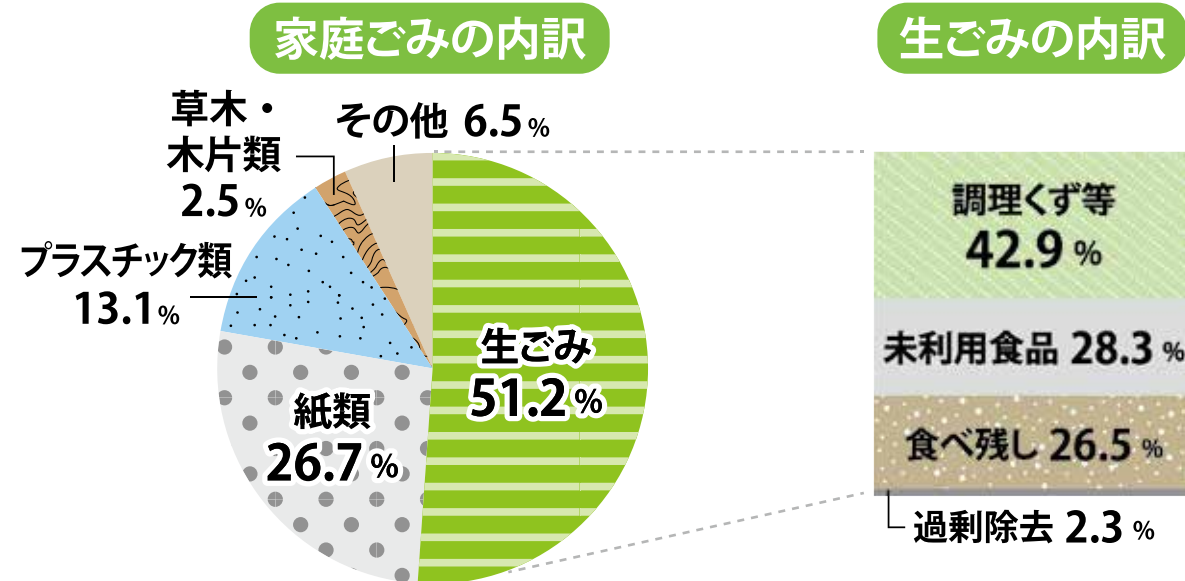
個人が家庭から出すごみのうち1番多いのは燃やせるごみです。その燃やせるごみの約2分の1は生ごみです(グラフ2参照)。生ごみの約80%は水分です。市民一人一人が毎日10グラムの水分を減らした場合、えびの市では年間で約65トンのごみが減ります。ごみを減量するには、生ごみの水分を減らすことが効果的といえます。

また、水分が減ることで、美化センター焼却施設でごみが燃えやすくなるため、地球温暖化の原因である二酸化炭素の排出量を抑制することができます。

グラフ1 えびの市の人口とごみ排出量の推移



グラフ2 家庭ごみの内訳



参考: 宮崎県循環型社会推進行動指針(平成29年3月)
工場別ごみ組成調査結果: えびの市美化センター

未利用食品 … お店に売られている状態のままの食品
または封が開けられていない食品
過剰除去 … 調理中に必要以上に除去されたもの
(大根の皮の厚みなど)

生ごみは水分を絞って

資源物はリサイクル

分別はしっかりと



SDGs (Sustainable Development Goals) とは、日本語では「持続可能な開発目標」といい、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットで構成されています。

知っ
トク!

水切りや乾燥による減量の効果

生ごみなどの水分を多く含むものを絞ったり乾燥させたりするだけで、ごみの減量につながります。実際にお茶パックを使ってそのままの状態、絞った状態、乾燥させた状態の物を比較してみました。



①取り出した直後の水分を含んだもの

12g



②軽く絞ったもの
①から50%減量

6g



③1日乾燥させたもの
①から75%減量

3g



水にぬらさない

ぬれてしまうと水切りが大変です。生ごみになるものをできるだけ水にぬらさないことを心掛けましょう。

皮むきが必要な野菜や果物などの場合

- 洗う前に皮むきをする。
- 泥付きの野菜などは、早めに洗って、乾いてから皮むきをする。
- 野菜や果物の皮・芯・くずなどは、排水溝の受け皿に捨てない。



新聞紙に包んで、日当たりのよいところで半日ほど乾燥させましょう。



野菜や果物の皮や芯、卵の殻、お茶がらなど、洗濯ネットなどに入れて物干しにぶらさげて乾燥させましょう。

乾かす

生ごみを自然乾燥することで、ごみの減量につながります。また、腐敗や悪臭を防ぐ効果もあります。



肉や魚、腐った生ごみ、食べ残しなどは乾燥に適しません。そのような生ごみは、しっかり水分を切って捨てましょう。

知っ
トク!

ペットボトルを使って水切り器を作ろう!



完成!



ビニールテープなどで補強します。



ペットボトルの先端を切り取ります。



使い方

水切りネットを飲み口から出してギュッと引っ張って絞ります。ペットボトル以外でも、不要なCDやDVDの穴に通して水分を絞ることができます。市販の水切り器などもあります。活用して生ごみの水分を減らしましょう。

水分をしっかり絞る

手でギュッと絞ってから生ごみを捨てる習慣をつけましょう。

生ごみの水分を減らす方法

やってみよう!
生ごみダイエット

燃やせるごみのうち多くの割合を占める生ごみ。生ごみの水分を減らしたり生ごみを出さない工夫をすることで、ごみの減量につながります。



雑誌・カタログ
書籍・パンフレット

まとめて、ひもで十字にしばって出してください。
発送用ビニールなどに入っている場合は、ビニールから出してください。また、付録のCDなどは除いてください。



新聞紙・チラシ

一緒にまとめて、ひもで十字にしばって出してください。



必ず別々に分けて
出しましょう!

古紙類

資源ステーションで収集

分別でごみ減量! 資源物はリサイクル

資源になるものは、燃やせるごみとしてではなく、分別してリサイクルしましょう。資源を正しくリサイクルすることでごみの減量につながります。

中をすすいで乾かして、平面に切り開いて出してください。



紙パック

※焼酎の紙パックは「燃やせるごみ」です。

折りたたんで、ひもで十字にしばって出してください。



ダンボール

プラスチック製 容器包装



ペットボトル以外のボトル類やレジ袋、食品トレイ類、食品カップ類など。

汚れていたら洗い流し、乾かしてから指定袋に入れて出してください。

※カップラーメンの容器や湿布(葉)の外袋など、容器包装をプラスチックから紙に変更したものが増えています。分別マークをよく確認してください。

地区ステーションで収集



ペットボトル

資源ステーションで収集

お茶やジュースなどの清涼飲料類や焼酎・酒類・みりん・酢・しょうゆなど。

「ふた」と「ラベル」をはずし、中をすすいで乾かしてから指定袋に入れて出してください。



※「ふた」と「ラベル」は、プラスチック製容器包装で出してください。

食品ロスの削減

ごみになるものを持ち込まない、出さないことも大切です。買い物や食材の保存方法など、身近なことから見直してみよう。



生ごみを出さない工夫

その1

無駄なものは買わない

安売りなどですついつい衝動買いをして、その食材を使わなかったり腐らせたりしていませんか? できるだけ、「必要なときに必要なだけ買い物をする」ことを心掛けましょう。

また、定期的に(週に一回など)冷蔵庫の中をチェックするようにしましょう。在庫状況を確認することで、食材の二重買いや期限切れの食品を減らすことができます。メモをとってから買い物に行くことも食品ロス削減につながります。



その2

食べ残さない

料理は、食べきれる量を考えて作りましょう。また、食材は無駄なく使い切って、生ごみになるものをできるだけ減らしましょう。

冷蔵庫にある残り物からメニューを考えると、冷蔵庫の食材を一掃することができます。味付けや調理方法をアレンジするなど、工夫して期限が切れる前に食材を使い切りましょう。

その3

工夫して保存

食材をまとめ買いなどした場合は、野菜など、切ったりゆでたりした後に冷凍保存をすることで、長持ちさせることができます。

知っ トク!

冷蔵庫管理のテクニック レシートを活用して期限をチェック!

外8	0309	健気ブラックマ	¥38
外8	0601	☆国産豚肉バラ	¥796
	(2個 x 0398)		
外8	0801	しっとりまろや	¥398
外8	0902	ダノンオイ	特 ¥158
外8	0902	ダノンオイ	特 ¥168
外8	0911	タカノフーズ	特 ¥68
外8	0913	たからや焼き	特 ¥63
外8	0914	フードレーベル	¥358
外8	0918	カマンベール入	¥98
外8	1210	コカ・コー	特 ¥108
小計			¥2,253

①消費期限があるものは、レシートに消費期限を書き込みます。

②①のレシートを冷蔵庫の扉にマグネットなどで固定します。

③食材を使ったら、食材名に線を引いていきます。



これはグッドアイデア!
冷蔵庫の中も
スッキリしそうですね。



知っ
トク!

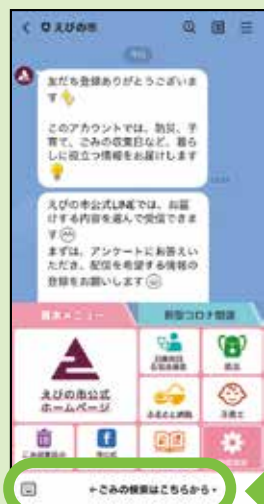
えびの市 LINE 公式アカウント



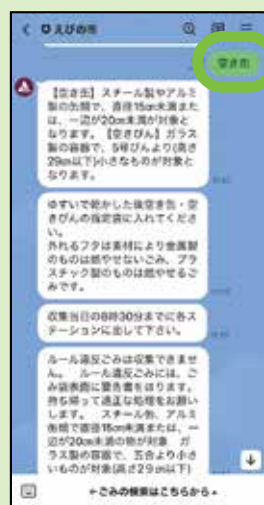
えびの市LINE公式アカウントでは、簡単にごみの分別方法を調べることができます。活用して、正しく分別しましょう。



登録はこちらから
または公式アカウントの検
索欄で「えびの市」を検索



登録するとこのような画
面が出ます。キーボード
のアイコンを押して検索
したいキーワードを入力
してください。



例えば「空き缶」と検索
すると、対象となるもの
や出し方を教えてく
れます。

お問い合わせ

市美化センター ☎ 33-5782

始めてます!ごみ減量化

美化センターが実施する出前講座を受講した飯
野高校生に、家庭で取り組んでいるごみ減量につ
いて聞きました。



飯野高校 2年
はると
福留 陽仁さん

ごみ拾いのボランティアに参加したことをきっ
かけに、小学生のころから分別マークなどを意識
して見るようになりました。自宅では、分別を間違
えないようにごみの分別表をいつでも見られる場
所に置いています。

出前講座で学習して、ごみの焼却やリサイクルな
ど、後処理のことも考えて生活していくことが大事
だと感じました。今後も自分ができることを考えて、
ごみの減量などに取り組んでいきたいです。



飯野高校 2年
村岡 慎之助さん

ごみ箱をたくさん置いていると分別が大変にな
るので、自宅に出るごみは、できるだけ一カ所に集
めて、そこで分別をするようにしています。また、コ
ンポスト容器を活用して、生ごみを堆肥にするよう
にしています。私が作った堆肥は、祖母が家庭菜
園で利用しています。

出前講座でえびの市で出るごみの量を聞いて、
自分たちの将来にも影響することなので地道に変
えていくしかないと感じました。

正しく分別されていないと
リサイクルできなくなります。
一人一人の心掛けが、ごみ
減量につながります!



プラスチック製容器包装は、収
集袋に汚れたものや燃やせるごみ
が入っているとリサイクルできな
くなります。汚れやプラスチック
製容器包装以外のものの混入で、
年間約2トンがリサイクルできて
いません。汚れているものは洗っ
て、しっかり乾燥させてから出すよう
にしましょう。

プラスチック製容器包装と間違
いやすいものをまとめましたので
参考にしてください。分別の際は、
分別マークと「ごみの出し方辞典」
で確認をお願いします。

知っ
トク!

これらはすべて燃やせるごみです



間違えないで!
プラスチック製容器包装

市役所からのお知らせ

Pick up information

健康

コロナワクチン未接種の人は 接種をご検討ください

問 市新型コロナウイルスワクチン接種推進室
☎ 35・3200（直通）

市内でも新型コロナウイルス感染者が確認されており、特に新型コロナウイルスワクチン未接種者が多い10代から30代の人に感染が多くみられる傾向があります。ワクチンは、本人の意思や判断により接種するものですが、ワクチンの効果や副反応などを正しく理解したうえで、早めの接種をご検討ください。

■1・2回目の接種（12歳以上）

市内での1・2回目接種は、医療機関に直接予約が必要です。かかりつけの医療機関や近くの医療機関にご相談ください。医療機関が見つからない場合は、市新型コロナウイルスワクチン接種推進室にご連絡ください。

■3回目接種（12歳以上）

3回目接種は、2回目接種から5カ月経過した12歳以上の人に接種券を発送しています。

※12から17歳の3回目接種は、ファイザー社製ワクチンのみになります。

■4回目接種（60歳以上、18歳以上の基礎疾患のある人等）

4回目接種は、3回目接種から

5カ月経過した60歳以上の人、申請のあった18歳以上59歳以下の基礎疾患等を有する人等に接種券を発送しています。

※18歳以上59歳以下の人は、市に申請しないと接種券が発送されません。申請については、市新型コロナウイルスワクチン接種推進室にご相談ください。

■小児接種（5から11歳）

5から11歳の子どもの接種は、小児用ワクチン（ファイザー社製）の2回目接種です。

■予約・接種券再発行

3・4回目接種および小児接種の予約方法等は接種券に案内を同封しています。

■副反応の相談

宮崎県では、接種後の副反応など、専門的な内容に関する質問や相談を24時間受け付けています。相談窓口…宮崎県コロナワクチン副反応相談センター
☎ 0985・26・4609



各関係機関が合同で危険箇所を点検

教育

通学路危険箇所合同点検を実施

問 市学校教育課総務係 ☎ 35・3721（課直通）

7月29日、市教育委員会では、子どもたちの通学の安全を確保するため、各小学校区で「通学路危険箇所合同点検」を実施しました。各学校では、子どもたちに登下校時の安全指導を行っています。が、ハード面の整備は各関係機関の連携が必要です。この点検は、各関係機関と合同で行うことで、危険箇所の情報を共有し、改善するために実施したものです。

点検には、宮崎県小林土木事務所、えびの警察署、市建設課、市基地・防災対策課、市農林整備課、市学校教育課、各小中学校の教職員ら約24人が参加し、用水路近くの通学路や見通しの悪い交差点などを見て回りました。危険箇所については、今回の点検の結果を踏まえ、対応できるものから改善していきます。

市役所からのお知らせ

Pick up information

救急

市内AED設置場所を紹介します

問 市健康保険課市民健康係 ☎ 35・1116（直通）

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心

室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。医

師や救急救命士などだけでなく、一般市民も救急処置を行います。市では、各公共施設に37台のA

EDを設置しています。万一に備え、設置場所を事前に確認しましょう。

■市内のAED 設置場所一覧（8月1日現在）※市関連施設

地区	設置施設名	設置場所
飯野	★飯野駅前地区体育館	正面出入口左側の壁面
	★市民体育館	正面出入口右側の壁面
	★飯野中学校	職員・来賓者用玄関外
	★飯野小学校	職員・来賓者用玄関外
	★市立病院	1階ロビー 2階ナースステーション
	飯野地区コミュニティセンター	ロビー
	飯野出張所	廊下（多目的室入口）
	高齢者交流プラザ	ロビー
	美化センター	事務所
	★文化センター	正面出入口左側の壁面（野外側）
上江	★上江地区体育館	正面出入口左側の壁面
	★上江地区コミュニティセンター	事務所出入口付近外壁
	★上江小中学校	職員・来賓者用玄関外
加久藤	★加久藤地区体育館	正面出入口右側の壁面
	★永山運動公園	管理等入口右側の壁面
	★加久藤中学校	職員・来賓者用玄関外
	★加久藤小学校	体育館出入口横の壁面
	市役所本庁	2階ロビー
	加久藤地区コミュニティセンター	事務所
	道の駅えびの	バックヤード
	アウトドアステーションえびの	屋内インフォメーションデスク付近
	★国際交流センター	フロント
真幸	★真幸地区体育館	正面出入口左側の壁面
	★王子運運動公園野球場	本部室出入口左側の壁面
	★真幸中学校	職員・来賓者用玄関外
	★真幸小学校	児童用玄関外
	★岡元小学校	職員・来賓者用玄関外
	真幸地区コミュニティセンター	ロビー
	京町温泉駅観光交流センター	屋内交流スペース
	老人福祉センター	事務所窓口
	養護老人ホーム真幸園	介護支援室
その他	白鳥温泉上湯	管理棟フロント
	★白鳥温泉下湯	管理棟フロント
	足湯の駅えびの高原	1階休憩スペース付近
	★えびの高原キャンプ村	管理棟ショールーム

※「★」のついた施設に設置しているAEDは、24時間利用することが可能です。

※詳しくは、市ホームページの「AED（自動体外式除細動器）について」をご確認ください（右のQRコードを読み込むと該当ページを確認できます。）。



7/15 上浦澤原八坂神社大祭



家畜の無病息災を願う

上浦の澤原八坂神社で「澤原八坂神社大祭」が行われました。上浦地区では、毎年この日に稲の豊作や家畜の無病息災などを願って「棒踊り・鎌踊り」を奉納しますが、コロナの影響により中止となっていました。

3年ぶりに鎌踊りのみ実施され、岡元小学校の児童16人が参加しました。同小6年の後藤咲音さんは「みんなで練習の成果を出して一生懸命踊れました」と話していました。

7/11 厚生労働大臣感謝状贈呈



少しでも力になりたい

市内在住の清水常喜さんが、日本赤十字社へ多額の寄付をしたことに対して、厚生労働大臣より感謝状が贈呈されました。清水さんは平成25年から同社への寄付を毎年続けてきました。

清水さんは、「私の父がずっと寄付をしていて、その背中をいつも見てきました。少しでも力になりたいという思いで続けています。これからも可能な限り、寄付を続けていきたいです」と話していました。

7/18 木崎原合戦450年記念トークショー



木崎原合戦について学ぶ

市文化センターで「島津義弘の文と武 木崎原合戦450年記念トークショー」が開催されました。会場には、市内外から約200人が訪れました。

トークショーでは、南九州大学非常勤講師の新名一仁さんによる基調講演や、新名さん、歴史タレントの小栗さくらさん、黎明館学芸員の深港恭子さん、仙巖園学芸員の岩川拓夫さんによるパネルディスカッションが行われました。

7/15 飯野中・高連携弁当の日



普段の学びを実践

飯野高校で「弁当の日講習会」が行われました。これは、同高の生活文化科の生徒が、授業等で得た知識・技能を中学生に伝えることと食生活に興味・関心を持つことを目的に毎年実施されているものです。同高生活文化科2年生20人と飯野中学校3年生64人が参加しました。

同中の飯干美優さんは、「高校生がわかりやすく教えてくれてきれいにできました。とても楽しかったです」と話していました。

7/7 留学生歓迎会



留学生等を歓迎

市国際交流センターで「えびの市留学生歓迎会」が行われました。今年、中国の長春日章学園高中（高校）からえびの市の日章学園九州国際高等学校に入校した留学生と在校生合わせて177人を歓迎しました。歓迎会では、和太鼓の演奏や留学生の踊りなどが披露されました。

生徒会長の王雨楽（ワンユイラア）さんは「市民の皆さんと交流し、食文化や生活習慣を知りたいです」と話していました。

7/6 TEAM MIYAZAKI 出張サッカー教室



元サッカー日本代表による指導

TEAM MIYAZAKI が飯野高校サッカー部を対象に出張サッカー教室を行いました。TEAM MIYAZAKI による出張サッカー教室の実施は初めてです。元サッカー日本代表の増田誓志さんが指導のため一緒にトレーニングをしました。

同部キャプテンの下牟田緑友さんは、「元プロ選手のプレーを近くで感じて刺激になりました。今後も勝利にこだわってチーム一丸で練習を頑張ります」と話していました。

7/10 第12回文化フェスティバル



警察犬の能力を披露

市文化センターで「第12回文化フェスティバル」が行われました。会場には、市内外から約140人が訪れました。

第一部では芸能発表が行われ、芸術文化協会加入の5つの団体が楽器演奏や踊り、歌などを披露しました。

第二部では、NPO法人SEARCH DOG 人吉代表理事の開田宏さんの講演会や警察犬のデモンストレーションなどが行われました。

7/7 えびの駐屯地ボランティア活動



クワガタとメダカの提供に笑顔

えびの駐屯地が、約200匹のクワガタと約30匹のメダカを飯野小学校、飯野保育園、第二和光幼稚園、和光保育園、みなみえびの保育園に贈りました。これは、例年行われているえびの駐屯地夏祭りが中止になったことに伴い、何かできないかと始めたものです。

みなみえびの保育園の子どもたちから「ありがとうございます。大事に育てます」とお礼の言葉がありました。

7/28

西川北菅原神社牛越祭



3年ぶりの丸太越えに歓声

西川北菅原神社で「牛越祭」が行われました。一昨年からコロナの影響により、神事のみを行っていましたが、今年は3年ぶりに牛の丸太越えを行いました。牛が丸太を跳び越えることで、家畜の無病息災と豊作を祈ります。

牛越祭保存会の津留誠会長は、「実施できて安心しました。牛が跳ぶことで、いろいろな問題を吹き飛ばせたらと願っています」と話していました。

7/25

飯野亀城西日本大会出場報告



西日本大会への出場を報告

飯野亀城野球スポーツ少年団が大会出場報告で市長を訪問しました。同少年団は、宮崎県内16チームが参加した「第47回宮崎県若鷲旗争奪少年軟式野球大会」で3位に入賞し、「筑後川旗第39回西日本学童軟式野球大会」に出場することを報告しました。

キャプテンの川畑優心くんは、「みんなの力が出し切れたので結果ができました。優勝を目指して頑張ってきます」と抱負を述べました。

7/23

京町温泉夏祭り花火大会



夜空を彩る4千発の花火

京町川内川河川敷で「第25回えびの市京町温泉夏祭り花火大会」が行われました。これは、京町温泉夏祭り実行委員会の主催で行われたものです。

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ステージイベントおよび露店の出店等は中止し、花火の打ち上げのみが実施されました。約4千発の花火が打ち上げられ、訪れた人からは歓声があがりました。

7/18

絵本作家ワークショップ



大きな妖怪に色塗り

市文化センターで絵本作家広瀬克也さんによるワークショップが行われました。ワークショップには、親子など94人が参加しました。ワークショップでは、広瀬さんが描いた妖怪の絵に参加者が色塗りをしました。

参加した市内在住の園田純礼さんは、「おばけやねずみをみんなで協力して色塗りできてうれしかったです。色塗りが楽しかったです」と話していました。

7/30

JILLE LIVE (ジルライブ)



美しい歌声で観客を魅了

市文化センターで西都市出身の歌手 JILLE さんを迎え、「JILLE LIVE」が行われました。これは、えびの市国際交流協会主催で行われ、市内外から約400人が訪れました。会場では、ウクライナに対する人道救援募金も行われました。

JILLE さんは10曲を披露し、美しい歌声で観客を魅了しました。また、オープニングで歌を披露したえびの第九合唱団とともに「アメイジンググレイス」も歌いました。

7/27

人権擁護委員感謝状伝達式



人権活動への感謝を込めて

6月末で人権擁護委員を退任された木村純子さんと松元幸雄さんの2人に、法務大臣および宮崎地方法務局長から感謝状が贈られました。

人権擁護委員は、地域での身近な相談や人権に関する問題解決、人権啓発やその普及活動を行っています。

人権擁護委員を木村さんは2期6年間、松元さんは1期3年間務められました。

7/24

第10回霧島・えびの高原エクストリームトレイル



霧島の自然を走破

第10回霧島・えびの高原エクストリームトレイルが行われました。これは、霧島・えびの高原の文化および自然環境の素晴らしさや霧島ジオパークを体感してもらうことを目的に行われているものです。

ロングコース（約65.5km）、ショートコース（約33km）に国内外から766人が参加しました。出場者は元気なかけ声とともにコースへ飛び出していきました。

7/21

白鳥地区道路愛護等功績知事表彰



長年の道路美化活動に表彰

白鳥地区活性化協議会が、「道路ふれあい月間 道路愛護等功績宮崎県知事表彰」を受けたことを市長に報告しました。これは、長年にわたり道路愛護に関する取り組みを行ってきた企業や団体が表彰されるもので、同会は道路の美化活動を続けてきたことが評価されました。

同会の山本四郎会長は、「一緒に活動してくれる仲間感謝の気持ちです。受賞の喜びを仲間と分かち合いたいです」と話していました。



「お米を中心に徐々に規模を拡大していきたくです」と話すのは、3月に和歌山県から移住し、えびの市で農業を始めた戎谷暁さんです。



えびすだに
戎谷 暁さん



研究を続けて

規模拡大に向けて頑張りたい

戎谷さんは、自然農法の農業がしたいと思い、えびの市大河平のほ場を借り受けて米の生産を始めました。「以前、アメリカで2年ほど日本食スーパーの仕事をしていました。その後、いろいろな国を見てみたいと思い、妻と旅に出ました。コロナの影響でアジア11カ国しか回れませんでした。食のことや自然環境のことを考えるきっかけになりました」

帰国後、自然農法の農業を和歌山で学んだと話します。「研修中に農地を探していました。最初は食の中心の米から始めるつもりでしたが、今後規模でやりたいと思っていたので、いろいろな作物が育てられる場所を探していました。えびの市が自分の希望に合う土地だと思い、移住してきました」

現在は米とさつまいもを育てているそうです。「和歌山とは、土の質やルールなども違うので、手探りでのレストランでした。地区の皆さんが声をかけてくださるのがとてもありがたかったです」

今後も研究しながら、規模拡大を目標に頑張りたいと話す戎谷さん。「今回は、一部の区画は友人と一緒に手植えました。規模拡大ももちろんですが、農業を通じて体験なども提供し、えびの市に何か還元できればと思っています」と笑顔で話していました。

市民のおすすめの一冊

リレー形式で、市民の皆さんにおすすめの一冊を紹介してもらいます。



安藤紀代さんのおすすめ

■おすすめコメント

非行に走る原因は、虐待やいじめであると思っていました。この本は根本の原因が何なのかを豊富な経験と知識で書かれた名著です。

ケーキの切れない非行少年たち

宮口幸治 著
(新潮社)

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(9月)	時 間
岡元小学校→市立病院→さくら苑	14日(水)	13:15～15:15
上江小中学校→Aコープかくとう店→ブラッセだいわ→真幸出張所	1日(木)、 15日(木)	13:15～16:30
飯野地区コミュニティセンター	2日(金)、 16日(金)	14:50～15:15
真幸地区体育館	7日(水)、 28日(水)	15:25～15:50
飯野出張所→Aコープいいの店→自衛隊官舎	9日(金)、 30日(金)	14:50～16:30

図書館へ行こう!

■敬老の日 特別上映会

- 日時=9月19日(月) 午前10時～
- 場所=図書館 学習室
- タイトル=家で死ぬということ

■食生活改善普及展

- 開催日=9月1日(木)～15日(木)
- 場所=図書館入口
- 内容=食生活改善に関する本やパンフレットの設置(小林保健所と共催)

■自殺予防週間啓発展

- 開催日=9月10日(土)～16日(金)
- 場所=図書館入口
- 内容=自殺に関する本やパンフレットの設置(市健康保険課と共催)

■認知症啓発展

- 開催日=9月17日(土)～30日(金)
- 場所=図書館入口
- 内容=認知症に関する本やパンフレットの設置(市介護保険課地域包括支援センターと共催)



twitter 始めました!

えびの市民図書館 (@EbinoCityLib)
<https://twitter.com/EbinoCityLib>
※右のQRコードからも見る事ができます。



えびの市民図書館

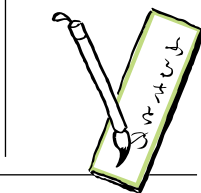
☎35-0242 <https://ebino-city-lib.jp/>

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

心の一首一句



■短歌

愛犬も十八年の歳月を
夏を乗り越え秋を迎える

山本ハヤ子

今年はこの外猛暑が厳しい。自分の家に動物でも飼うと家族の一員である。十八年も一所に住めば尚のこと愛着が沸く。世界中は悲惨な事があるにも多い。人の世の中も人間愛を持って生きて行きたいものである。(評竹下妙子)

■俳句

山峡の川原は夏の風の道

石坂伊左郎

深い山に囲まれた川原は涼しい風が吹き降りて、夏の暑さを一時忘れさせてくれます。(自註)

■詩

お盆

田中虎夫

天空から写した雲の姿
壮大な写真届ける ひまわり
太平洋上をところ狭しと暴れ
回り
北上する大きな雲の渦巻
暖気団と寒気団の格闘
東西に延びる雲域
一枚の写真に閉じ込めて
見る「人間の目」
早く正しくは せかすまい
人には 誤ることがあり
迷うこともある
どこで迷い どこで誤ったのか
未知の道を歩く…
問いは 応用の応用のそのまた
応用
迷悟 繰り返し切り開いて行く
のだから

おかげさま
真夏のお盆法要に耳を傾け
そよぐ 秋の気配に
なぜか・私は先祖の心感じるの
です

横断歩道は歩行者優先！



横断歩道で歩行者が優先であることは、マナーではなくルールです。

■運転手の皆さん

横断歩道を渡ろうとしている人がいたら、車は停止しなければなりません。

■歩行者の皆さん

横断歩道を渡るときは、手を上げたり、首を動かして左右を確認するなど、横断歩道を渡る意思を運転している人に伝えましょう。

手上げ横断は子どもだけでなく大人も実践できます。子どもは大人の行動をよく見ているので、手本になるような行動をしましょう。

7月の交通事故発生状況	人 身 物 件	1件	本年累計	6件
		45件	本年累計	176件

水の事故に気を付けましょう



暑さが厳しくなり、水に触れる機会も多くなることと思います。プール、河川、海などでの事故は毎年発生しています。安心安全に楽しむために次のことに注意しましょう。

- ・遊泳禁止場所は避け、危険な場所で泳がない（増水・水流、水深などの確認）
- ・子どもだけで入らない
- ・溺れた時に対処できる道具はあるか確認する（浮き輪、ライフジャケット、空のペットボトルなど）
- ・体調を確認する（飲酒、睡眠不足、食欲不振、倦怠感など）

7月の活動状況 [えびの消防署管内]	火 災 救 急	0件	本年累計	10件
		75件	本年累計	489件



各在宅介護支援センターでは、地域ささえあい事業や高齢者クラブの集まりなどの場を借りて、介護予防教室を行っています。教室では、低栄養予防や認知症予防、転倒予防、感染症予防など、皆さんが興味のあることやその時期に合わせた内容などをテーマに講話を行います。また、講話の他にも、転倒予防や腰痛予防の体操、認知症予防のゲーム、レクリエーションを行っています。

参加した人からは、「教室での話や体操が楽しかったです」、「ここで教わった体操を覚えて、自宅でやっています」などという声があります。教室は、参加した皆さんが楽しく過ごせるような工夫をして実施しています。各自治会などで対象者が異なりますので、参加を希望する場合は、各在宅介護支援センターや自治会へお問い合わせください。

- 東部在宅介護支援センター
- （さくら苑内）
☎33-2377
○南部在宅介護支援センター（ほうよう内）
☎25-3311
○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
○西部在宅介護支援センター（えびの涼風園内）
☎37-3085

文：東部在宅介護支援センター

介護予防教室に参加しませんか



DVで悩んでいる人は相談してください

配偶者やパートナーなど、親密な間柄で起こる暴力を、一般的に「ドメスティック・バイオレンス（DV）」といいます。DVは、経済的・体力的などで優位にある者が、弱い立場の者を自分の思い通りにコントロールしようとすることです。たとえ配偶者やパートナーであっても、相手に暴力をふるう権利はありません。

■DVの種類

DVにはいろいろな形があり

- ます。
- ・身体的暴力（殴る、蹴る、刃物で脅す、物を投げつけるなど）
 - ・精神的暴力（嫌がる言葉を言う、暴言を吐く、無視するなど）
 - ・社会的暴力（頻繁な電話、外出等の制限、過剰な嫉妬など）
 - ・経済的暴力（生活費を渡さない、借金を負わせる、仕事を辞めさせるなど）
 - ・性暴力（性的行為を強要する、中絶を強要する、避妊に協力しないなど）

- ・子どもを利用した暴力（子どもに危害を加えることをほめかす、子どもを引き離すなど）
 - ・あなたの話を聞いて理解してくれない人がいます。一人で悩まずに心配なことがあったら、えびの市女性相談所にご相談ください。
- えびの市女性相談所（月曜～金曜 午前9時～午後4時）
☎35-0152（専用電話）
フリーダイヤル（無料）
☎0120-123-693

文：市総務課 人権啓発室



PCR 検査容器の例

唾液によるPCR検査はどんな検査？

新型コロナウイルス感染症が流行している現在、自身が感染していないか確認するため、PCR検査を行う機会が増えることが予想されます。今回は、PCR検査について説明します。

■PCR検査の方法

①自然に分泌される唾液を喉の奥から出すようにして口の中にためます。※唾液採取前に口の中を水で少しゆすぎます。この時、唾液サンプルの濃度の低下を避けるため、ゆすいでもから唾

液採取まで少なくとも10分間以上時間を空けます。

②滅菌容器の2ccのメモリまで唾液を入れます。その際に2ccより多く入れないように気を付けてください。

③滅菌容器のキャップをしっかり閉め、ビニール袋に入れて担当者に渡したら検査は終了です。検査結果は後日報告となります。

■唾液採取時の留意事項

検査精度を高めるために、次のことは避けてください。

- ・検査60分前以降の食事
- ・検査12時間前以降のアルコール類の摂取
- ・検査前の糖分・酸度の高い飲み物やカフェイン飲料の摂取
- ・検査20分前以降の乳製品の摂取
- ・検査45分前以降の歯磨き
- ・歯科治療を行っている人は、治療後48時間以内の検査
- ※医療機関によって検査方法や留意事項が多少異なる場合があります。検査を行う医療機関の指示に従ってください。

文：市立病院 地域医療連携室



障がいのある人を対象に会計年度任用職員を募集します

市では、障がい者の雇用の促進を図るため、障がいのある人を対象に会計年度任用職員を募集します。

事前に登録（履歴書を提出）を行い、各部署で会計年度任用職員を募集する際にマッチングをし、面接で選考します。登録の有効期限は1年間で、随時受け付けています。

【登録要件】身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人

【登録方法】市様式の履歴書または市販の履歴書に必要な事項を記入のうえ、手帳の写しを添付して市総務課人事係に提出してください。

■勤務条件等の例

【職種】一般事務員

【勤務時間】午前9時～午後4時15分（月曜～金曜 ※祝日・年末年始を除く）

【報酬】5,783円～6,148円（日額）※通勤・期末手当あり
※正式な勤務条件等は、面接の際に伝えます。

申・問市総務課 人事係

☎35-3711（課直通）

はちみつ安定生産のために農薬の安全使用にご協力ください

国内では、農薬を使用したことで多数のミツバチが死ぬ被害事例が報告されています。次の点に注意して、ミツバチへの被害軽減のための対策をお願いします。

■農薬散布で注意

・農薬ラベルを確認し、ミツバチに影響がある農薬を使用する際は特に注意しましょう。

・散布ほ場周辺でミツバチが飼育されていないか確認しましょう。

・できるだけミツバチの活動が盛んな時間帯（午前8時～正午）を避けて散布しましょう。

■巣箱設置で注意

・自分の巣箱の位置情報を事前に知らせましょう（「蜜蜂飼育届」を西諸県農林振興局に提出）。

・農薬散布計画の積極的な情報入手に努めましょう。

・被害が考えられる場合は、速やかに西諸県農林振興局に情報提供してください。

問西諸県農林振興局

☎23-3166

問市畜産農政課 畜産振興室

☎35-3744（課直通）

「River(リバー)カヌー」を体験しませんか

アウトドアステーションえびのでは、「Riverカヌー」体験会を行います。川内川をゆったりと巡りながら、川から見る霧島連山を堪能してみませんか。

【開催日】8月28日（日）

【時間】午前10時～

【対象者】小学校4年生以上

【定員】8人

【集合場所】アウトドアステーションえびの ※集合後、湯田橋下河川敷で実施します。

【参加費】3,500円（保険料込み）

【準備するもの】ぬれてもいい服、着替え、帽子、飲み物
【申込方法】アウトドアステーションえびのに電話、またはアウトドアシティえびのホームページ（<https://outdoorcity-ebino.com/event/>）からお申し込みください。

【申込期限】8月27日（土）※定員に達し次第締め切ります。
※天候等による中止の場合は、前日までに判断し、申込者に連絡します。

申・問アウトドアステーションえびの

☎48-7650

受診してください 「結核検診(飯野地区)」

市では、令和4年度の結核検診（飯野地区）を実施します。対象者である65歳以上の方は、次の日程のいずれかで検診を受けてください。ただし、次の①・②に該当する人は受ける必要はありません。また、①に該当する人は市健康保険課市民健康係までご連絡ください。

①令和4年4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

②令和4年4月以降に肺がん検診を受診した人、または市の人間ドックに申し込みをしている人

【受診方法】対象者には結核検診実施通知書が郵送されます。結核検診実施通知書を持って検診会場にお越しください。どの会場でも受診できますので、都合の良い会場で受診してください。※検診費は無料です。

【日程および場所】

期日	場所	時間
9月2日 (金)	堀浦多目的集会施設	9:30～10:00
	上大河平鍋倉公民館	10:20～10:40
	旧大河平小学校	11:00～11:30
	下大河平公民館	13:20～15:00
9月6日 (火)	東原田公民館	9:30～10:40
	田ノ上運動場	11:10～11:30
	杉水流公民館	13:20～15:00
9月9日 (金)	飯野地区コミュニティセンター	9:00～11:30
	今西公民館	13:20～13:50
	池島公民館	14:10～14:50
	上江地区体育館	15:10～15:30
9月12日 (月)	前田公民館	9:30～10:30
	坂元公民館	10:50～11:30
	苧畑コミュニティセンター	13:20～14:00
9月14日 (水)	高野畜産管理センター	14:30～14:50
	飯野駅前地区体育館	8:30～11:30
	南原田妙見活性化センター	13:20～13:50
	南原田大迫・宮原岫雄様宅	14:10～14:40
9月15日 (木)	山内公民館	9:30～10:10
	えびの福祉作業所	10:30～11:30
	上上江公民館	13:20～14:10
9月20日 (火)	中上江公民館	14:30～15:00
	飯野地区コミュニティセンター	8:30～10:30
	南原田公民館	11:00～11:30
9月21日 (水)	飯野駅前地区体育館	13:20～14:40
	白鳥地区公民館	9:30～10:30
	末永公民館	10:50～11:30
	田代公民館	13:20～14:00
	出水公民館	14:30～15:00

【リフト付き検診車について】

リフト付き検診車による検診を以下の日程で行います。リフト付き検診車では、車いすから検診専用の車いすに

乗り換えて撮影ができます。通常の検診車での検診が困難な人は、ぜひ、この日をご利用ください。

期日	場所	時間
11月21日 (月)	飯野駅前地区体育館	9:00～11:30
	国際交流センター	13:10～13:40
	えびの市役所駐車場	14:00～15:30
11月22日 (火)	飯野地区コミュニティセンター	9:00～11:30
	上江地区体育館	13:20～14:20
	下大河平公民館	14:50～15:20

問市健康保険課 市民健康係

☎35-1116（直通）

「市民後見人」基礎研修会を開催します

中核機関にしもろ地区権利擁護推進センター「つなご」では、市民後見人に関する研修会を開催します。成年後見制度や市民後見人について説明します。どなたでも受講でき、初めて学ぶ人にも分かりやすい内容となっています。ぜひ、ご参加ください。

※本研修の受講で、市民後見人として登録されるものではありません。

【開催日】9月12日（月）

【時間】午後1時30分～午後3時30分

【場所】小林市社会福祉センター 別館 2階大会議室

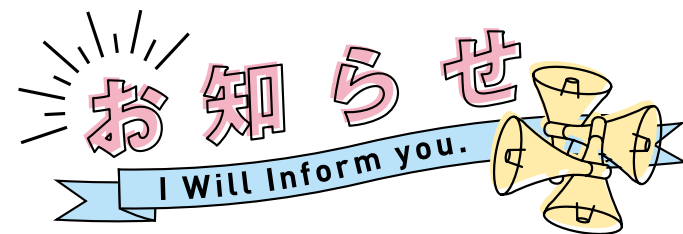
【参加費】無料

【申込方法】中核機関にしもろ地区権利擁護推進センター「つなご」まで電話でお申し込みください。

【申込期限】9月5日（月）

申・問中核機関にしもろ地区権利擁護推進センター つなご

☎27-3358



就学時健康診断を実施します

市では、令和5年度小学校入学予定の子どもを対象に就学時健康診断を実施します。

入学予定児の保護者宛てに、就学時健康診断通知書を発送しています。届いていない場合は、市学校教育課教育係までご連絡ください。

【開催日】

〔加久藤・真幸・岡元小学校区〕9月28日（水）

〔飯野・上江小学校区〕9月29日（木）

【受付時間】午後0時40分～午後1時10分

【健康診断・諸検査】午後1時15分～午後3時30分

【場所】市保健センター、市防災食育センター

※受け付けは市保健センターで行います。

問市学校教育課 教育係

☎35-3721（課直通）

「はつらつサポーター養成講座」に参加しませんか

市では、市が行う介護予防事業や地域で行われる百歳体操のお手伝い役となるボランティア「はつらつサポーター」の養成講座を開催します。健康寿命を延ばせるように、体を動かすこと・かむこと・食べることにについて知識を深め、脳いきいきのレクリエーションを行うことの楽しさを体験しましょう。

【対象者】

・市内在住で、介護保険の認定を受けていない人

・市が行う介護予防事業の手伝いができる人

・養成講座終了後、連絡会（研修等）に参加できる人

【日程等】（全4回）

期日	内容	講師
9月27日 （火）	開講式、包括支援センターの役割と仕事内容紹介、講座の目的と進め方、自己紹介 講話「筋力を鍛える意義と百歳体操について」 実技：百歳体操・脳いきいき	保健師 先輩サポーター
10月4日 （火）	講話「口腔機能 ^{こうくう} を向上させましょう」口腔ケア・かむ力・飲み込む力について かみかみ体操・しゃきしゃき体操 権利擁護について 実技：百歳体操	歯科衛生士 社会福祉士
10月11日 （火）	講話「認知機能の低下を予防しましょう」 市内の百歳体操紹介 サポーター活動の実際 実技：百歳体操	認知症地域支援推進員 看護師 保健師
10月18日 （火）	講話「食べることを大切にしましょう」介護予防の基本は食べること 講話「ボランティア活動とは」 実技：百歳体操・脳いきいき 閉講式（認定証授与）	健康保険課 栄養士 先輩サポーター 市社会福祉協議会 ボランティア育成担当

※全4講座中、3講座以上受講すると「はつらつサポーター」として認定されます。その後は「はつらつサポーター連絡会」会員として、ボランティア保険に加入し、地域の百歳体操を支える活動を行います。また、サポーター活動に役立つ情報交換や自らの健康保持に役立つ研修会に参加することになります。

【時間】午前9時10分～正午 〔受付〕午前8時50分～

【場所】市社会福祉協議会 2階

【参加費】無料

【準備するもの】マスク、靴、飲み物、運動できる服装

【申込方法】市介護保険課地域包括支援センターに電話でお申し込みください。

【申込期限】9月21日（水）

申・問市介護保険課 地域包括支援センター

☎35-1112（課直通）

知っていますか 「宮崎県屋外広告物条例」

宮崎県では、郷土の美しい自然や街並みを守るため、「宮崎県屋外広告物条例」を定めています。「屋外広告物」とは、張り紙や店舗の看板、道路沿いの広告板など、建物の外に表示・設置されている広告物です。

美しい風景を守るために、屋外広告物の表示や設置ができない場所（地域）があります。店舗の看板などの屋外広告物を出すときは、原則として許可が必要です。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

問市建設課 管理係

☎35-3724（課直通）

問小林土木事務所

☎23-5165

問宮崎県都市計画課 美しい宮崎づくり推進室

☎0985-24-0041

より多くの皆さんに市の情報を知ってもらうため、LINE 公式アカウント・市広報 Facebook では市政情報を、マチイロでは広報紙を配信しています。



えびの市
LINE公式アカウント



えびの市広報
Facebook



「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。

■証明書等コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを利用して、市が発行する証明書（住民票の写し、印鑑登録証明書等）を全国のコンビニエンスストア等のマルチコピー機で取得できます。

【利用日時】午前6時30分～午後11時

※年末年始を除く

※戸籍証明のみ平日午前9時～午後5時

【取得できる証明書】

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部（一部）事項証明書、戸籍の附票の写し、所得課税証明書、非課税証明書

問市民環境課 市民・年金係 ☎35-1117（直通）

問市税務課 収納対策室 ☎35-3737（直通）

祝！100歳 いつまでもお元気で

7月に100歳を迎えられた皆さんを紹介します。



山形 幸次郎さん
（中島）



今月の表紙 >>

7月28日、西川北の菅原神社で行われた「牛越祭」。

今月の納税 >>

市県民税 第2期

国民健康保険税 第2期

後期高齢者医療保険料 第2期

介護保険料 第3期

8月31日（水）までに納めましょう。

人 口 >>

16,997人（前月比 +5人）

男性／8,065人（+12人） 女性／8,932人（-7人）

転入／81人 転出／48人 出生／6人 死亡／34人

世帯数 >>

7,976世帯（前月比 +25世帯）

（令和4年8月1日現在）

Editor's >>

3年ぶりの牛の丸太越え。久しぶりに間近で見ると圧巻でした。中には飛ばない牛も。それもこの祭りの楽しみの一つです。（米原）

JILLE LIVEの撮影に行きましたが、JILLEさんの歌声に聞き入ってしまい、危うくシャッターチャンスを逃すところでした。（中川）

第2弾

マイナンバーカードで マイナポイント

マイナポイントは、選んだ決済サービスのポイントとして付与されます。マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを使ってマイナポイントの申し込みを行う必要があります。



最大 **20,000** 円分の
マイナポイントがもらえます！

マイナンバーカードの
新規取得で
5,000 円分



健康保険証としての
利用申し込みで
7,500 円分



公金受取口座の
登録で
7,500 円分

※ マイナンバーカードを取得した人のうち、マイナポイント第1弾に申し込んでいない・第1弾に申し込んだが、最大5,000円分までのポイント付与を受けていない人が対象

期限

●マイナンバーカードの申請：9月末まで

●マイナポイントの申込：2023年2月末まで

申し込み方法

※詳しい手続き方法については、
マイナポイント事業のホームページをご確認ください。

マイナポイント 検索 または



1 スマートフォン



○マイナポイントアプリ
をダウンロードして、
手続きを行います。



2 パソコン



○専用サイトで手続き
を行います。

※マイナンバーカードに対応した
カードリーダーが必要です。

マイナポイント
予約・申込サイト

検索

3 マイナポイント手続きスポット

○全国の手続きスポットで、無料で手
続きを行うことができます。手続
スポットは、マイナポイント事業
ホームページで検索することが
できます。



○市役所本庁や飯野出張所、
真幸出張所でも手続きを行う
ことができます。



<支援窓口>

場所：市役所本庁、飯野出張所、真幸出張所

時間：午前8時30分～午後5時15分

※土・日、祝日、年末年始は除く。

期間：2023年2月末まで（予定）



ご注意ください

- ・マイナポイントは、「キャッシュレス決済サービス」で使えるポイントのことです。
国や県、市町村から現金を直接給付するものではありません。
- ・マイナポイントは先着順ではありません。慌てずに申し込みを行ってください。



お問い合わせ

市企画課 政策係
☎ 35-3712（直通）

※8月号の高原図鑑は休載です。

【発行】えびの市役所 【編集】企画課情報係 宮崎県えびの市大字栗下1292番地 ☎0984-35-1111 URL <https://www.city.ebino.lg.jp/>