

# えびのの

*I Will Inform you.*

広報

2024  
FEBRUARY  
vol.688

2

Ebino city Public relations



特集

大切ないのちを守るために

今月の掲載記事

TOPICS

pick up information

Face 人 轟田奈津希さん

# 大切ないのちを守るために

3月は自殺対策強化月間です。誰も自殺に追い込まれることのないえびの市を目指して

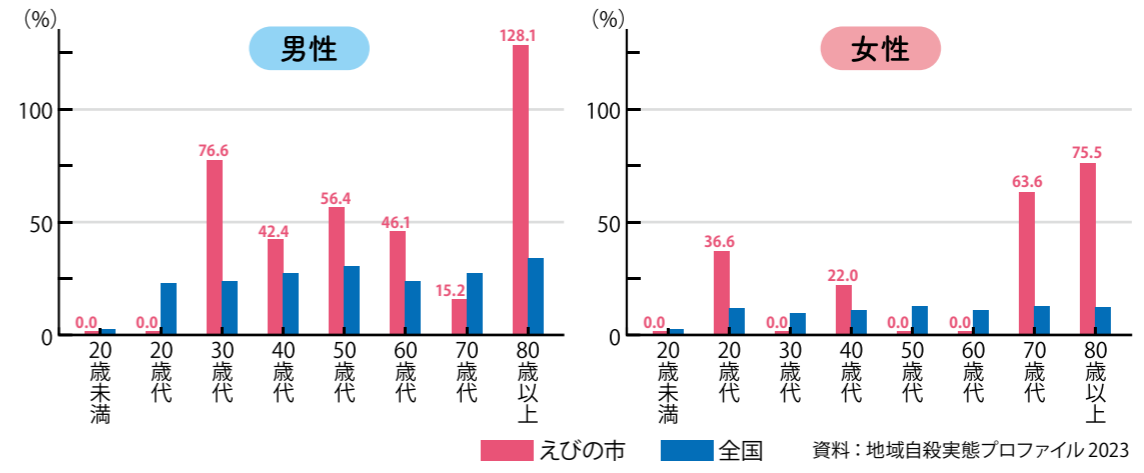
国は、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺予防の取り組みを強化しています。3月から4月にかけては、進学や進級、就職、転勤等により生活環境が変化し、悩みや心配ごとが出てくる時期ではないでしょうか。

「誰も自殺に追い込まれることのないえびの市」を目指して、悩みを抱えた人のSOSにいち早く気づき、サポートして、大切な人のかけがえのない命を守りましょう。

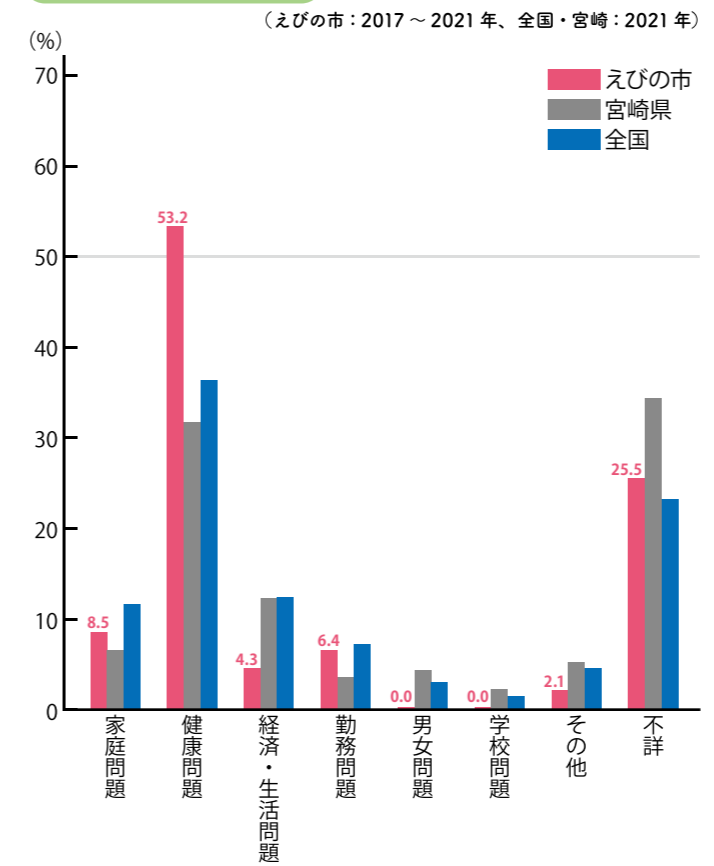
## えびの市の現状

日本の自殺者数は年々減少傾向でしたが、令和2年以降増加に転じ、現在も2万人以上が自殺により、尊い命を失っています。自殺死亡率（人口10万人当たり）の自殺死亡者数を見ると、えびの市の自殺死亡率は高い状況にあります。また、年代別自殺死亡率では、高齢者で自殺で亡くなる人が多い傾向にあります。

性・年代別の平均自殺死亡率 (人口10万村) ※2018～2022年



## 原因・動機別の割合



**えびの市における自殺の原因や動機**  
自殺は、健康や家庭、経済問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合い「心理的に追い込まれた末の死」と言われていますが、その多くが「防ぐことができる」と言われています。

えびの市の自殺の原因・動機で、最も多いのは「健康問題」で、次いで「家庭問題」となっています。「健康問題」については、全国・宮崎県と比較し、多い状況にあります。健康問題としては、ここらと身体の病気があります。

## ここが元気に過ごすために

自殺に最も関係があるところの病気として、「うつ病」があります。うつ病は、年齢・性別を問わず、誰もがかかる可能性があります。15人に1人が生涯に一度はうつ病になると言われ、決して特別な病気ではありません。うつ病は、精神的なストレスや身体的なストレスなど、さまざまな理由が重なって、脳の機能障がいが出てきている状態です。

## うつ病のサイン

### 自分で感じる症状

- 憂うつ ● 気分が重い ● 何をしても楽しくない
- 興味がわかない ● 眠れない
- イライラする ● 決断が下せない
- いつもよりかなり早く目が覚める
- 悪いことをしたように感じて自分を責める
- 死にたくなる など



### 身体に出る症状

- 食欲がない ● 体がだるい ● 疲れやすい
- 性欲がない ● 頭痛や肩こり ● 動悸
- 胃の不快感 ● 便秘がち ● めまい
- 口が乾く など

### 周りから見てわかる症状

- 表情が暗い ● 涙もろい ● 反応が遅い
- 落ち着かない ● 飲酒量が増える など



## もしかしたらと思ったら、早めに相談しましょう

うつ病は、脳の機能障がいが出てくる状態のため、自然に治るには時間がかかると言われています。しかし、早めに気づき、治療することで、早めに治る可能性が高い病気です。うつ病のサインに気づいたら、早めに専門の医療機関に相談してください。特に長引く不眠は、うつ病が強く疑われます。もし、不眠が2週間以上続く場合は、できるだけ早めに専門の医療機関に相談しましょう。

また、うつ病は本人が気づかない場合があります。周りの人で変化に気づいたら声をかけて、本人の気持ちや話を聞いてあげてください。もし、不眠やうつ症状が強くて、日常の仕事、家事などが困難であれば、休養と治療が必要なため、専門の医療機関で相談するよう勧めてください。



## こころの相談窓口

悩みがある時は、誰かに話すことで気持ちが楽になります。誰に話してよいか分からない時は、こころの相談窓口にご相談ください（いずれも相談無料です）。

### 電話相談

#### 小林保健所

☎ 23-3118

受付 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時15分

#### えびの市保健センター

☎ 35-2446

受付 月曜～金曜 午前9時～午後4時30分

#### こころの健康相談統一ダイヤル

(地方自治体の窓口)

☎ 0570-064-556

#### 宮崎いのちの電話

☎ 0570-783-556

受付 月・水・金 午後9時～午前4時  
火・木・土・日 午後6時～午前4時(365日)

#### 宮崎自殺防止センター

☎ 0985-77-9090

受付 日・月・水・金 午後8時～午後11時

### SNS相談

#### NPO 法人 あなたのいばしょ

(24時間 365日)

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で地用できるチャット相談窓口です



ひとりで悩まないで  
だれかに話してみませんか



食べ物やお酒でストレスを解消するのではなく、スポーツや趣味、レジャーなどが有効です。

### 5 ストレス解消をしましょう



不安や悩み、困りごとを話すことは、「楽になる」、「落ち着く」ほかに、自分の気持ちを客観的に見て、解決策が見つかったり、困りごとから解放されたりすることが少なくありません。家族や友人、趣味の仲間など、日頃から話せる人を増やしておきましょう。

### 6 人に話しましょう

身体の元気が  
こころの元気に  
つながります

心身一如(しんしんいちじよ)と言われるように、こころと身体は表裏一体です。「身体」の元気は「こころ」の元気につながります。「身体」の元気を保つためにも、健康づくりの基本となる「1日3食栄養バランスの取れた食事」、「適度な運動」、「睡眠と積極的休養(趣味など)」等に取り組みしましょう。

お問い合わせ  
市健康保険課市民健康係  
☎ 35-1116 (直通)

また、自分自身の身体の状態を知る方法として、特定健康診査やがん検診等の受診があります。ぜひ、定期的に健康診査やがん検診を受け、こころと身体の元気を保ちましょう。

## うつ病にならないために

うつ病にならないためには、生活習慣を整えることがとても大事です。また、人間の心に大きな影響を与える神経伝達物質「セロトニン」を増やすことで、意欲や集中力の向上につながり、うつ病を予防することができま

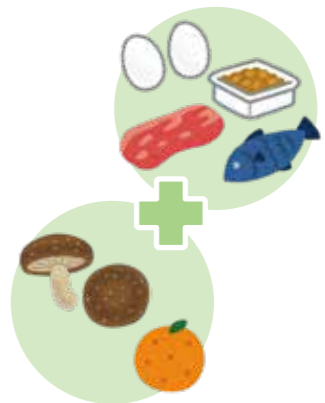
### 1 朝日を浴びましょう

セロトニンは、朝起きてすぐに朝日を浴びることで活性化します。早寝早起きを心がけま



### 2 栄養バランスの摂れた食事をしましょう

セロトニンの材料はアミノ酸から作られています。体の中では生成されないため、食事



は牛乳や卵、豆類、肉など、たんぱく質の多い食事に含まれています。セロトニンが上手く働くためにはビタミンが必要ですので、野菜やキノコ類、果物なども摂るように心がけま

### 3 適度な運動をしましょう

セロトニンは、運動開始後5分ほど経ってから分泌され、20〜30分でピークになります。また、身体活動の多い人や運動をする人は、うつ病になる割合が2〜3割低いという研究の報告



## 1日の適正な飲酒量

～アルコール代謝で身体に負担をかけないために～

ビール 500ml	焼酎 (25度) 100ml	焼酎 (20度) 125ml
ハイボール(7%) 350ml	酎ハイ (5%) 500ml	
ワイン グラス 2杯 240ml	日本酒 1合 180ml	
ウイスキー・ブランデー ダブル1杯 60ml		

※女性や高齢者はこの半分が適量です。  
※ビール 500ml 分のアルコールを分解するのに、男性で約4時間かかります(個人差あり)。

## 4 お酒は適量飲酒、週1〜2回の休肝日を設けましょう

お酒とうつ病は密接な関係があります。うつ病にならないためにも、お酒の飲みすぎには要注意です。ストレスの蓄積や不安により過度な飲酒を重ねることで、抑うつ気分や不眠となり、うつ病を発症し、負のスパイラルを引き起こす可能性があります。下のQRコードを読み込むと、お酒の飲みすぎやアルコール分解完了時刻などを簡単に計算できる

### SNAPPY-PANDA

自らの飲酒量が簡単に測定でき、アルコールの分解完了時刻が算出できます。



### SNAPPY-CAT

お酒の飲みすぎの度合いを判定することができます。



1/17 道の駅えびのへの寄付目録寄贈式



**地域防災体制の強化のために**

一般社団法人九州地域づくり協会が、道の駅えびのに寄付金を寄贈しました。これは、地域防災計画に位置付けられている道の駅に対して、防災備品を整備してもらおうと寄付されたものです。同協会は、令和4年度までに九州内の道の駅37箇所に支援を完了しています。

同協会の田中慎一郎理事長は「自治体の防災備品の充実に役立ててもらいたいです」と話していました。

1/14 餅勸進



**無病息災・家内安全を祈願**

市内で餅勸進が行われました。餅勸進は、厄年にあたる男女が行う厄払いの行事で、無病息災・家内安全を祈願する愉快的な伝統奇祭です。

厄年の男女は、仮装をし、音楽に合わせて友人や知人の家を周り、家の中で踊りながら厄を払います。

餅勸進を行った田中久進さんは、「地元の皆さんの協力もあって盛大な厄払いができました」と話していました。

1/9 加久藤忠霊塔枝木等撤去作業ボランティア



加久藤忠霊塔で、西日本高速道路メンテナンス九州株式会社えびの事業所が、枝木等の撤去作業のボランティアを行いました。これは、同事業所が忠霊塔維持管理のために、CSR（企業の社会的責任）活動の一環で実施したものです。

同事業所の川畑三郎事業課長は「高齢化で管理が難しくなっているため、地元の企業として、少しでも地域に貢献していきたいです」と話していました。

**奉仕活動で地域に貢献**

1/17 下田平渚選手表敬訪問




センコー陸上競技部に所属しているえびの市出身の下田平渚選手が、市長を表敬訪問しました。下田平選手は、令和5年12月に行われた日本陸上競技選手権大会の女子10000mで6位入賞しました。その他、同年10月の鹿児島国体成年女子5000mで3位入賞するなど、輝かしい成績を収めています。

下田平選手は「2025年の世界陸上の5000m出場を目指して頑張ります」と話していました。

**世界陸上出場を目指す**

1/12 新春地域・交通安全のつどい



**安全・安心なえびの市を目指す**

市文化センターで「新春地域・交通安全のつどい」が行われました。つどいには、市内の29団体110人が参加し、長年地域の防犯や交通安全に寄与した人への感謝状などが贈られました。また、市内の事件・事故の現状や特殊詐欺啓発について、えびの警察署長から報告がありました。

つどいの最後には、一つでも犯罪と交通事故を減らそうとがんばろう三唱が行われました。

1/9 大谷翔平選手からのグローブ寄贈



**大谷グローブをお披露目**

岡元小学校で、米大リーグ・ドジャースの大谷翔平選手から贈られたグローブのお披露目が行われました。これは、子どもたちに野球の楽しさや素晴らしさを体験してもらい、野球の普及と体力向上や健康増進に貢献したいという願いから贈られたものです。全校児童13人が、笑顔でグローブに触れ、喜んでいました。

大谷選手からのグローブは、市内すべての小学校に贈られています。

1/30

株式会社長友総研寄付金寄贈



災害対応に役立てて

株式会社長友総研が市に寄付金を贈呈しました。これは、同社の50周年記念事業として、地域に貢献したいという思いから贈られたものです。企業版ふるさと納税を活用して、50万円が贈られました。

同社の長友岳夫代表取締役社長は「災害対応に有意義に活用してもらいたいです」と話していました。この寄付金は、一斉情報配信サービスの整備に活用します。

1/20・21

全国グローバルリーダーズsummit



互いに学び合い未来へつなぐ

飯野高校で「第5回全国グローバルリーダーズsummit」が実施されました。これは、高校生や民間企業、NPOなど、さまざまな分野の人たちが集い、参加者全体で未来につなぐチャレンジを創出することを目的に行われました。

同サミットでは、高校生プロジェクト事例発表や未来カフェ、市内でのフィールドワーク、市観光協会によるふるまいなどが行われ、参加者が交流を深めました。

1/18

飯野高校グローバル学習成果発表会



1年間の活動の成果を発表

市文化センターで「飯野高校グローバル学習成果発表会」が行われました。これは、飯野高校生が地域の中で1年間活動を行い、地域課題を探究してきた成果を発表するものです。地域貢献、地域探究、地域支援活動の研究成果について発表が行われました。

同会実行委員長の村岡慎之助さんは、「地域と関わって身に付けた積極性と振り返る力は、これからの力になると思います」と話していました。

2/3

令和5年度小中学生英語暗唱大会



英語の暗唱力・表現力を競う

市国際交流センターで「令和5年度小中学生英語暗唱大会」が行われました。これは、英語に触れることで、喜びと親しみを感じてもらうことを目的に行っているものです。大会には、市内の小中学生13人、中学生9人が出場しました。

【小学生の部】最優秀賞：平岡莉央さん（飯野小6年）【中学生の部】最優秀賞：鶴内璃緒奈さん（上江中1年）

1/30

認知症サポーターステップアップ研修会



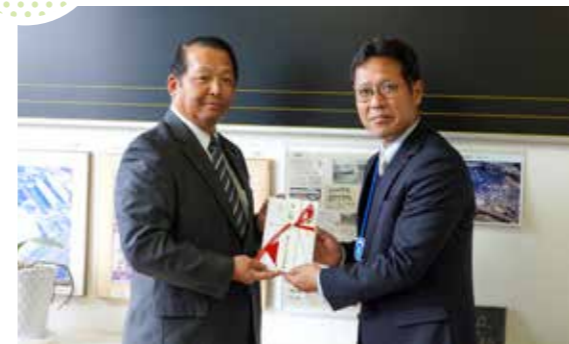
チームオレンジ立ち上げに向けて

市文化センターで「認知症サポーターステップアップ研修会」が行われました。これは、認知症の人が住み慣れた場所で、自分らしく生活していくために、本人やその家族に合わせた支援体制づくりを目指して行われたものです。

さんさんクリニックの小川えみ医師が講演を行い、はつらつサポーターや民生委員ら191人が参加しました。参加者は講演を通して認知症の人とその家族にできることを考えました。

1/19

真幸中学校に寄付金寄贈



母校への感謝の気持ちとして

第32回真幸中学校卒業生同窓会が、真幸中学校に寄付金を贈呈しました。これは、第32回生の還暦に合わせて、学校に有意義に活用してもらいたいと贈られたものです。約25万円が贈られました。

同窓会の米盛信悟幹事は「母校への愛情と感謝の気持ちです。教育活動にプラスとなるように有効活用してもらいたいです」と話していました。

1/18

とんとん教室



養豚への理解を深める

加久藤小学校で「とんとん教室」が行われました。これは、児童に豚肉の調理体験を通して、養豚や豚肉への理解を深めてもらうことを目的に、宮崎ブランドポーク普及促進協議会が行っているものです。6年生の児童が授業の中で養豚についての講話やぎょうざ作りを体験しました。神野空くんは「豚の生活を知って、これからは生き物に感謝して食べたいと思いました」と話していました。

# 市役所からのお知らせ

Pick up information



更新された消防車両

えびの市消防団第1分団第11部(下大河平)と第2分団第3部(西長江浦上・下)の消防車両が更新され、1月24日に市役所で引渡式が行われました。

更新された消防車両は小型動力ポンプ付積載車2台です。導入費用の約4分の1は県の地域消防防災活動支援事業費補助金を活用して更新されました。導入費用は1601万6000円(2台分)です。市では、消防団の消防車両を

順次更新しています。

引渡式で、えびの市消防団の川野俊二団長は、「今回の消防車両更新を機に、防災防火活動はもとより、各種訓練などに取り組み、消防技術の向上に努めていきま

す」とあいさつしました。

第2分団第3部の鶴永達部長は、「新しくなった装備を操作できるように努めるとともに、より一層消防活動に取り組みたいです」と話していました。

## 防災

### 市民の安全・安心のために 消防車両2台を更新

問 市基地・防災対策課基地・防災対策係  
☎35・1119 (直通)

# 市役所からのお知らせ

Pick up information

## 税

### 軽自動車の廃車・変更手続きは3月31日までに

問 市税務課市民税係 ☎35・3734 (直通)

軽自動車税は、毎年4月1日現在で、宮崎運輸支局に登録されている軽自動車や126cc以上のバイクの所有者、市町村で登録されているバイク(125cc以下)や小型特殊自動車の所有者に課税されます。

4月1日に所有者(使用者)であれば、4月2日以降に売却したり、廃車したりしても、その年度分は納税義務者となります。逆に4月2日以降に軽自動車等を取得しても、その年度は納税義務者にはなりません。

所有者(使用者)であるかどうかは、4月1日現在の運輸支局やえびの市での登録状況により判断します。

【軽自動車等を下取りに出したり、他人に譲渡したりした場合は名義変更の手続きを】

車検切れで乗らなくなった、事故等により使用不能になったりした場合は、登録抹消(廃車)の手続きを3月31日までに必ず行ってください。

盗難にあった場合は、警察への届け出とは別に市税務課にも届け出てください。登録がそのままであると、実際に使用されていなくても、軽自動車税が課税されることとなります。

住所が変わった人も、車検証等に登録されている住所の変更の手続きが必要になります。名義変更や登録抹消(廃車)、住所変更の手続きを自動車販売店などの第三者に依頼した場合は、必ず手続きが完了したかどうか確認してください。

近年、オークションでの軽自動車売買取引等で、依頼したつもりでも、依頼先(代行先)が手続きを行っていないか、4月1日に間に合わず課税されるケースがあります。廃車手続きが完了しているか、必ず確認をしてください。

【農耕作業用車両も標識交付の申請が必要です】

えびの市税条例第91条(原

動機付自転車及び小型特殊自動車の標識の交付等)により、「新たに原動機付自転車又は小型特殊自動車に係る軽自動車等の所有者等となった者は、市長に対し、標識交付申請書を提出し、かつ、車体に取り付けるべき標識の交付を受けなければならない」となっています。

小型特殊自動車の中に、農耕作業用車両も該当します。農耕作業用車両の中には、標識を取り付ける箇所のない車両もあります。えびの市税条例の規定により、購入した際は、市道の走行の有無に関わらず、標識交付の申請をしてください。

標識交付の申請の手続きについては、車台番号がわかるもの(販売証明書など)を登録時に持参してください。譲り受けで新規登録する人は、譲り渡しの人の譲渡証明欄の記入が必要です。

### ◎軽自動車税に関する手続き場所

軽自動車の種類	手続き場所	必要なもの
原動機付自転車(125cc以下の原付バイク) 特定小型原動機付自転車(電動キックボードなど) 小型特殊自動車(農耕用トラクターなど)	市税務課市民税係 ☎35-3734 飯野出張所 ☎33-1111 真幸出張所 ☎37-1111	ナンバープレート ※名義変更の場合は、前の所有者の譲渡証明欄の記入が必要です。名義変更だけの場合は、ナンバープレートはいりません。
軽自動車四輪乗用(軽乗用車等) 軽自動車四輪貨物(軽トラック・軽バン等) 軽自動車三輪	軽自動車検査協会宮崎事務所 宮崎市大字本郷北方2729-4 ☎050-3816-1760	詳しくは、軽自動車検査協会宮崎事務所へお問い合わせください。
二輪の小型自動車(250ccを超えるもの) 軽自動車二輪(250cc以下)	宮崎運輸支局 宮崎市大字本郷北方2735-3 ☎050-5540-2088	詳しくは、宮崎運輸支局へお問い合わせください。

※軽自動車や二輪の小型自動車の手続きは、お近くの自動車整備工場や販売店などにご相談ください。

## 農業

### 令和5年度 えびの市農業振興大会

問 市畜産農政課農政企画係 ☎35・3744 (課直通)



えびの市農林水産業功労者表彰を受賞した皆さん

2月7日、JAえびの市本店で、令和5年度えびの市農業振興大会が行われ、市内の農業関係者ら約120人が参加しました。

これは、農業関係者の意識や行動意欲の醸成・向上を図るために行われているものです。

同大会では、えびの市農林水産業功労者表彰式や講演が行われました。

表彰式では、地域の農林水産業に貢献された3人が表彰されました。

表彰式の後、西諸農農業改良普及センター農業経営課長黒木修一さんが「稲作における中干しの重要性」、株式会社八代目儀兵衛代表取締役橋本儀兵衛さんが「常識を覆すお米の流通改革」と題して講演を行いました。

【えびの市農林水産業表彰受賞者】  
尾山實文さん(大明司)  
井上義人さん(東川北)  
古城房子さん(上浦)



講演を行う橋本儀兵衛さん

健康

無料接種で最大90%予防  
子宮頸がんワクチンを接種しましょう

問 市子ども課 とも相談係 ☎ 35・3739 (直通)

市役所からのお知らせ

Pick up information



日本では、年間約1万1千人が子宮頸がん罹り、約2千900人が亡くなっています。特に宮崎県は、子宮頸がんの罹患率が高く、2019年時点で全国ワースト1位となっています。

子宮頸がんは、若い年齢で発症することが多く、30代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人も年間に約1千人います。

子宮頸がんの主な原因であるヒトパピローマウイルス（HPV）は、100種類以上あります。

実は、女性の多くが、一生に一度は自然感染をします。ほとんどの人は、ウイルスが自然に消えますが、まれにがんになる人がいます。

【子宮頸がんワクチンを無料で受けられます】

令和5年4月に定期接種として認可された9価ワクチン（シルガード）は、子宮頸がんを起こしやすい型である7種類のHPVの感染を防ぐことができます。そのことにより、子宮頸がんの原因の80%から90%を防ぐと言われています。ただし、性的接触で感染するため、性交経験前に接種することが最も有効です。

【ワクチンの有効性と副反応】

HPVワクチンは、接種勧奨を控えていた時期がありました。国により、改めてワクチンの安全性に特段の懸念が認められないことが確認されました。また、令和3年11月26日に、国から「接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回る」と通知されています。ただし、今までにワクチン接種後やケガの後などに原因不明の痛みが続いたことがある人などは、副反応が起きる可能性が高いと考えられるため、医師とよく相談してください。

【無料接種対象者】

【定期接種】小学6年生～高校1年生相当の女子

【特例（キャッチアップ）接種】

【令和5年度】平成9年度～平成18年度生まれの女子

【令和6年度】平成9年度～平成19年度生まれの女子

※キャッチアップ接種とは、積極的勧奨差し控えた時期に、定期接種の機会を逃した人への特例措置です。令和7年3月末でキャッチアップ接種は終了します。令和7年4月以降は、有料（3回接種で約9万円）となります。ぜひ、この機会に接種しましょう。

【接種回数】

3回（15歳未満かつ9価シルガードの場合は2回）※接種完了に最短で6カ月かかります。

HPVワクチンで予防されない型のHPVによる子宮頸がんもあります。20歳を過ぎたら、2年に1回の市の子宮頸がん検診を受けましょう。

【子宮頸がんワクチン】と【子宮頸がん検診】で



あなたの子宮を守りましょう！



つるた 霧田 奈津希さん

「90周年を機に霧島錦江湾国立公園の素晴らしさを振り返ってみてください」と話すのは、九州地方環境事務所えびの管理官事務所の霧田奈津希さんです。



魅力ある霧島錦江湾国立公園を

将来に残していきたい



霧田さんは、令和5年5月からえびの管理官事務所で、霧島錦江湾国立公園の霧島地域を担当する国立公園管理官（以下、レンジャーという）として働いています。

大学生の時にレンジャーという職業を知り、生物や自然環境保全に興味があったことがきっかけでしたと霧田さんは言います。「国立公園の保全と利用のためにいろいろな業務をしていて、えびの高原のピクニック広場やえびのエコミュージアムセンターなどの維持・整備、登山道の管理や植物の保全、シカの対策などを行っています」

霧島錦江湾国立公園は、今年の3月に国立公園に指定されてから90周年を迎えます。「国立公園は、日本の風景を代表するに足る傑出した自然の風景地が指定されます。霧島は日本で最初の国立公園の一つで、20数座の火山が狭い範囲に密集し、連なった火山と美しい火口湖が魅力です。また、世界でえびの高原でしか見ることのできないノカイドウも特徴です」と話します。

霧島は、地域や海外の人たちにとって魅力ある場所と霧田さんは言います。「霧島の自然や生物の多様性は、昔の方々が守ってきたことで残っているものです。一度なくなると取り戻せないものなので、将来に選択肢として残していきたいです」



緊張感を保って運転しましょう



例年、春先にかけて多くの初心者ドライバーが誕生します。初めは緊張しながら運転していますが、慣れてくると緊張感を欠き、悲惨な交通事故を起こすケースが少なくありません。ベテランドライバーも含めて、初心を忘れず、緊張感を保った運転を心がけ、交通事故を防ぎましょう。

1月の交通事故発生状況	人身物件	2件	本年累計	27件	2件	本年累計	27件
-------------	------	----	------	-----	----	------	-----



日頃からの防災意識を高めましょう



令和6年を迎え、早くも能登半島地震という大災害が発生し、多くの地域が甚大な被害に見舞われました。えびの市でもいつ、どのような災害が起きるか分からない状況です。近年の災害は、大規模化・複雑化の様相を一層強め、今までに経験したことのないものとなっています。被害を最小限にとどめるためにも、日頃からの備えがとて重要で、今一度、家族・近隣住民の人たちと防災意識を高めて、災害に備えましょう。

1月の活動状況(えびの消防署管内)	火災救急	2件	本年累計	102件	2件	本年累計	102件
-------------------	------	----	------	------	----	------	------

あんしんねっと

Area comprehensive support



安心した生活をサポートします

毎日の暮らしの中には、いろいろな不安や疑問、判断に迷ってしまふことがたくさんあります。えびの市社会福祉協議会では「福祉サービスを利用したいけど、手続きの仕方がわからない」、「銀行に行ってお金をおろしたいけど、自信がなくて誰かに相談したい」、「最近物忘れが多くて、預金通帳をちゃんとしまったかいつも心配」などの場合に、福祉サービスの利用手続きや金銭管理を手伝うなど、安

心して暮らすことができるように支援するサービスを行っています。サービスは「日常生活に不安を抱えている高齢者」、「認知症の高齢者」、「知的障がいのある人」、「精神障がいのある人」など、自分ひとりで契約などの判断をすることが不安な人や、お金の管理に困っている人などが利用できます。

■利用方法  
利用を希望する場合は、えびの市社会福祉協議会までご連絡ください。相談に対して、社会福祉協議会の「専門員」が詳しい話を伺い、「生活支援員」が契約の内容に沿って手伝います。

■利用料  
専門員による相談や支援計画の作成にかかる費用は無料です。福祉サービス利用手続き、金銭管理などのサービスを利用する際は料金がかかります。

☎35-2800

文：市地域包括支援センター

男女共同参画

Gender Equality



性と生殖に関する健康と権利

「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」という言葉をご存じですか。これは、性の多様性の観点から「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」とも言われ、「性と生殖に関する健康と権利」と訳されます。女性の性と生殖に関する健康や、生命の安全を権利として捉えるもので、女性の人権の一つとされています。

国際社会で「ジェンダー平等の実現」の課題とも結びつきながら展開し、SDGsの目標3「すべての人に健康と福祉を」や目標5「ジェンダー平等を実現しよう」でも、この権利を保障することが記されています。リプロダクティブ・ヘルスは、性や子どもを産むことに関わるすべてにおいて、本人の意思が尊重され、身体的・精神的・社会的に良好な状態であることを意味しています。これに対し、リプロダクティブ・ライツは、自

分の意思が尊重され、自分の身体に関することを自分自身で選び、決められる権利です。子どもを産む、産まないの自己決定の権利であるともいえます。性や生殖に関する正しい知識は、性暴力やデートDVなどの被害の防止や妊娠・出産を含め、生涯にわたる健康につながります。自分のからだを大切にしながら、男女が互いに尊重し、いたわり合い、男女ともに関心を持ち、正しい情報知識を得ることが大切です。

文：市総務課人権啓発室

市立病院

City hospital



毎食の食事に野菜料理をとりいれましょう

皆さんは、毎日野菜をどのくらい食べていますか。厚生労働省は、生活習慣病予防の観点から、1日に野菜を350g(そのうち緑黄色野菜120g)以上食べることが目標にしています。しかし、宮崎県民の野菜摂取平均量は、成人男女どの年代とも目標に達しておらず、約100g不足している現状です。野菜には、食物繊維、ビタミン、カリウム、カルシウムといった健康に欠かせない栄養素が

豊富に含まれます。カリウムは、余分なナトリウムを排せつする作用があるため、血圧が上がるのを防ぐ働きがあります。食物繊維は、脂質や糖質の吸収をゆるやかにするため、血液中のコレステロール、中性脂肪、血糖値の上昇を抑えます。野菜350gほどのくらの量の感覚は、小鉢程度(1皿70g)がほしい5皿くらいになります。1日3回の食事で

合計5皿食べることを目指しましょう。また、同じ種類の野菜だけではなく、多くの種類の野菜を食べることがおすすめです。■野菜を取り入れるポイント  
ゆでたり、炒めたりするとカサが減って食べやすくなります。汁物は野菜たっぷりの具たくさんにしましょう。  
・カット野菜、冷凍野菜も上手に活用しましょう。  
・外食、中食(惣菜や弁当など)では、野菜の入っているメニューを選ぶように心がけましょう。

文：市立病院栄養管理室





## 文化の杜春まつりを開催します

市では「文化の杜春まつり」を開催します。  
 県内外のさまざまな場所でライブ演奏を行っているBell Woodや大道芸パフォーマー、人形劇団チャパが、市文化センターにやってきます。その他、さまざまな催しやキッチンカーなどの出店もあり、1日楽しめる祭りとなっています。ぜひ、ご来場ください。  
**【開催日】**3月2日(土)  
**【時間】**午前10時～午後4時  
**【場所】**市文化センター、市民図書館、歴史民俗資料館  
**市社会教育課 文化係(市文化センター内)**  
 ☎35-2268(課直通)

## レジンでアクセサリ作りをしませんか

生涯学習の一環として「レジンでアクセサリ作り教室」を開催します。初心者でも楽しく作れます。ぜひ、ご参加ください。  
**【開催日】**3月13日(水)、22日(金)  
**【時間】**[13日]午後2時～午後4時  
 [22日]午後7時～午後9時  
**【場所】**市文化センター 団体室  
**【定員】**16人  
**【講師】**藤内 郁代氏  
**【参加費】**1,000円  
**【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でお申し込みください。  
**市社会教育課 文化係(市文化センター内)**  
 ☎35-2268(課直通)

## 2月は「北方領土返還運動全国強調月間」です

2月は「北方領土返還運動全国強調月間」です。  
 内閣府では、関係機関と連携し、国民一人一人、とり

わけ次世代を担う若い世代の関心と理解を深め、すそ野の広い国民運動が展開されるよう、広報・啓発活動をさらに充実させていきます。

**市企画課 政策係**  
 ☎35-3712(直通)

## 令和6年度議会報告会を開催します

市議会では、令和6年度議会報告会を開催します。市民の皆さんと議員が、気軽に対話できる報告会となっています。普段の生活の中での素朴な疑問や議員に相談してみたいこと、ささいなことでも構いません。ぜひ、お越しください。  
**【開催日】**4月21日(日)  
**【時間】**午後1時30分～午後3時30分  
 ※進行状況により、終了時間が前後する場合があります。  
**【場所】**市文化センター 大研修室  
**市議会事務局**  
 ☎35-3718(課直通)

## 休日無料公証相談を実施します

都城公証人役場では、毎月第4土曜日に無料相談所を開設しています。これは、身近な民事上の紛争予防と紛争解決の一助として実施しているものです。  
 相談は無料で、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。  
**【開催日】**3月23日(土)、4月27日(土)、5月25日(土)  
**【時間】**午前9時～午後5時  
**【場所】**都城公証人役場(都城市前田町15街区10の1号)  
**【内容】**遺言・相続・任意後見契約・尊厳死宣言・賃貸借契約・金銭貸借契約・離婚給付契約等の公正証書作成に関する相談  
 ※事前予約が必要です。都城公証人役場にご連絡ください。  
**申・問 都城公証人役場**  
 ☎0986-22-1804

## 図書館へ行こう!

### おすすめの一冊



**ももからうまれたおにたろう**  
 リリー(見取り図)著  
 (サンマーク出版)



**80歳。いよいよこれから私の人生**  
 多良久美子 著  
 (すばる舎)

### 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(3月)	時間
岡元小学校→さくら苑	6日(水)、19日(火)	13:15~15:15
上江小中学校→真幸出張所→Aコープかとう店→加久藤地区体育館	7日(木)、21日(木)	12:45~16:30
市役所→飯野地区コミュニティセンター	8日(金)、22日(金)	12:00~15:15
真幸地区体育館	13日(水)、27日(水)	15:25~15:50
飯野出張所→Aコープいいの店→自衛隊官舎	1日(金)、15日(金)、29日(金)	14:50~16:30

### 文化の杜春まつり

図書館・歴史民俗資料館・文化センター合同で、文化の杜春まつりを開催します。図書館では、ブックリサイクルやスタンプラリー、バルーンアートなど、楽しい企画を行います。  
 ●開催日=3月2日(土)  
 ●時間=午前10時～午後4時  
 ●場所=文化の杜

**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://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 心の一首一句

**短歌**  
 愛犬のミミと別れて一回忌  
 今も忘れぬ抱っここの温もり

二月の風はまだ寒い。しかし人は空の明るさに春を感じる。世界中が動乱の中にあるが、作者の愛犬への思いの様に「光の春」という言葉を信じ前を向いて生きたい。  
 山本ハヤ子  
 (評:竹下妙子)

**俳句**  
 試飲せし八女茶知覧茶植木市

約2kmが歩行者天国。露店も数え切れず人波を抜け目当ての露店で一服(自註)  
 松山夢真

### 自然の気

冬ざれの庭には 鳥が運んだ  
 千両などどりどりの赤い実が  
 彩り添えて春の訪れを呼んでいる  
 寒さに身をさらして生きる強さを備え  
 赤くお芽出度い果実と尊ばれ  
 仏壇 床の間の生け花飾りにも  
 霜どけの黒い土の底にはもう  
 春の生気が満ち満ちて  
 春意を深くつつみこんだ  
 黒っぽい肌の紅梅は  
 三輪 四輪とほころびはじめ…  
 不要な葉という葉ふるい落とした  
 裸木の幹 裸木の枝  
 厳寒に耐えて 冷え枯るの境にある  
 自らの内にある春の命を守り抜く気概  
 裸木によつてかもし出される空間は  
 空であつて空ではない  
 そこには自然の「気」が漲っている  
 田中虎夫



## 会計年度任用職員を募集します

市では、次の業務の会計年度職員を募集します。

### 市企画課勤務

#### ■一般事務員

【募集人員】1人

【業務内容】統計調査に係る業務

【適任要件】パソコン（ワード・エクセル）ができる人

【報酬】6,397円～6,762円（日額）※通勤・期末手当あり

【勤務時間】午前9時～午後4時15分（月曜～金曜 ※祝日・年末年始は除く）※時期によっては時間外勤務あり

【勤務場所】市企画課

【担当係】政策係

#### ■移住・定住相談員

【募集人員】2人

【業務内容】移住・定住に関する支援業務

【適任要件】パソコン（ワード・エクセル）ができる人

【報酬】7,599円～8,037円（日額）※通勤・期末手当あり

【勤務時間】午前8時30分～午後5時15分のうち6時間15分（月曜～金曜 ※祝日・年末年始は除く）※時期によっては時間外勤務あり

【勤務場所】市移住・定住支援センター（市役所本庁3階）

【担当係】定住対策係

#### ■共通事項

【雇用期間】4月1日～令和7年3月31日

【保険等】社会保険・健康保険あり

【選考方法】書類選考（市様式の履歴書）と面接

※面接日時は、後日申込者に連絡します。

【申込期限】3月15日（金）午後5時まで

【申込方法】市様式の履歴書を市企画課に直接、または郵送（3月15日まで必着）で提出してください。

※市様式の履歴書は、市ホームページ、または市企画課にあります。

【申・問市企画課 政策係

☎35-3712（直通）

【申・問市企画課 定住対策係

☎35-3713（直通）

### 市農林整備課勤務

#### ■一般事務員

【募集人員】1人

【業務内容】土地改良係事務処理、登記に関する調査・法定相続人調査、戸籍情報および法務局資料の収集・調査等

【適任要件】

・パソコン（ワード・エクセル）ができる人

・相続や戸籍に関する基礎知識を有している人

【報酬】6,397円～6,762円（日額）※通勤・期末手当あり

【勤務時間】午前9時～午後4時15分（月曜～金曜 ※祝日・年末年始は除く）

※場合によっては土・日、祝日の勤務あり

#### ■土木作業員

【募集人員】1人

【業務内容】林道・農道の除草および補修

【資格要件】

・大型一種運転免許

・車両系建設機械運転免許

【報酬】7,260円～7,703円（日額）※通勤・期末手当あり

【勤務時間】午前8時30分～午後4時30分（月曜～金曜 ※祝日・年末年始は除く）

※場合によっては土・日、祝日の勤務や緊急時の時間外勤務あり

#### ■共通事項

【雇用期間】4月1日～令和7年3月31日

【保険等】社会保険・健康保険あり

【選考方法】書類選考（市様式の履歴書）と面接

※面接日時は、後日申込者に連絡します。

【申込期限】3月8日（金）午後5時まで

【申込方法】市様式の履歴書を市農林整備課に直接、または郵送（3月8日まで必着）で提出してください。

※市様式の履歴書は、市ホームページ、または市農林整備課にあります。

【申・問市農林整備課 土地改良係

☎35-3725（課直通）

### 市美化センター勤務

#### ■運転手

【募集人員】1人

【業務内容】ごみ収集および車両整備、資源物搬出作業、不法投棄の回収、監視パトロール、場内清掃（草刈機・モア等を使用）

【資格要件】

・中型以上の運転免許

・小型車両系建設機械の運転業務に係る特別教育受講修了証

・フォークリフトの運転業務に係る技能講習修了証

【報酬】8,249円～8,825円（日額）※通勤・期末手当あり

【勤務時間】[月曜～金曜] 午前8時30分～午後5時15分 ※早番・遅番のシフト制で7時間勤務

[土曜] 午前8時30分～午後0時30分

[年末および日曜] 午前8時30分～午後5時15分

※土・日勤務は交代制です。

【雇用期間】4月1日～令和7年3月31日

【保険等】社会保険・健康保険あり

【選考方法】書類選考（市様式の履歴書）と面接

※面接日時は、後日申込者に連絡します。

【申込期限】3月8日（金）午後5時まで

【申込方法】市様式の履歴書を市美化センターに直接、または郵送（3月8日まで必着）で提出してください。

※市様式の履歴書は、市ホームページ、または市美化センターにあります。

【申・問市美化センター

☎33-5782（直通）

### ■女性相談所相談員

【募集人員】1人

【業務内容】配偶者等からの暴力（DV）など、さまざまな相談の受け付け・支援業務

【適任要件】次のいずれかに該当する人

・男女共同参画およびDV被害者支援に理解があり、相談業務の経験がある人

・社会福祉主事として福祉事業に従事したことがある人

・社会福祉士、精神保健福祉士の資格を有する人

・その他、上記資格と同等と認める経歴を有する人

【報酬】7,564円～7,948円（日額）※通勤手当あり

【勤務時間】午前9時～午後4時（週2～3日 ※祝日・年末年始は除く）

【勤務場所】市女性相談所（市役所本庁内）

【雇用期間】4月1日～令和7年3月31日

【選考方法】書類選考（市様式の履歴書）と面接

※面接日時は、後日申込者に連絡します。

【申込期限】3月8日（金）午後5時まで



【申込方法】市様式の履歴書を市総務課人権啓発室に直接、または郵送（3月8日まで必着）で提出してください。

※市様式の履歴書は、市ホームページ、または市総務課にあります。

【申・問市総務課 人権啓発室

☎35-3711（課直通）

## 確定申告電話相談センターを開設しています

熊本国税局では、3月15日（金）までの間、所得税、消費税および贈与税の確定申告に関する電話相談に対応するため、「確定申告電話相談センター」を開設しています。

最寄りの税務署、または「国税専用ダイヤル」に電話し、音声ガイダンスに従って「0」番を選択した後、用件をお伝えください。相談会場や受付時間などの問い合わせは、専用オペレーターが回答し、問い合わせ内容によっては電話を転送の上、職員等が回答します。時間帯によっては、つながりにくい場合や待ち時間がありますので、あらかじめご了承ください。

なお、確定申告以外に関する相談は、「国税相談専用ダイヤル」でも対応可能です。自動音声で案内しますので、相談税目番号を選択すると、電話相談センターの職員が相談を受け付けます。また、つながりにくい場合は、最寄りの税務署に電話し、音声ガイダンスに従って「1」番を選択すると電話相談センターの職員が相談を受け付けます。

e-TaX・確定申告書作成コーナーの初期設定や操作方法などの不明点については、「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」をご利用ください。音声ガイダンスに従って番号選択した後、専用オペレーターが回答します。

【問】小林税務署

☎23-3126 ※自動音声案内

【問】国税相談専用ダイヤル

☎0570-00-5901 ※ナビダイヤル

【問】e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570-01-5901 ※ナビダイヤル

☎03-5638-5171



## 知ってください「ヘルプマーク」

義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人など、外見ではわからなくても、援助や配慮を必要としている人がいます。こうした人たちが、周囲に援助が必要なことを示す「ヘルプマーク」は、助け合いがスムーズに行われるための「サイン」です。このマークをまちで見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。

### ■ヘルプマークを身につけている人を見かけたら

困っているようであれば声を掛けるなどの配慮をお願いします。

・災害時は…安全に非難するための支援をお願いします。視覚障がい者や聴覚障がい者などの状況把握が難しい人、肢体不自由者など、自力で迅速な避難が困難な人がいます。

・電車・バスの中では…席をお譲りください。外見では健康に見えても、疲れやすく、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な人がいます。また、外見では分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

・商業施設や駅などでは…声をかけるなどの配慮をお願いします。

立ち上がる、歩く、階段の上り下りなどの動作が困難な人や、交通機関の運行の乱れなど、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な人がいます。

・発作や体調不良時は…体調が急変することがあります。ヘルプマークの裏面には、救急車を呼ぶなどの必要な対応が書かれている場合があります。

### ■ヘルプマークの交付

市では、ヘルプマークを交付しています。

【対象者】次のいずれにも該当する人

①原則として身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉

手帳、特定疾病療養証を有している人、または高次脳機能障害の人

②周りから援助や配慮を必要としている人

【交付場所】市福祉課、飯野・真幸出張所

■市福祉課 障がい福祉係

☎35-1115 (直通)

## 戸籍の証明書の請求が便利になります



戸籍法の一部改正に伴い、3月1日から戸籍証明書などの広域交付が始まります。これまで、本籍地がある人のみ交付を行っていた戸籍謄本などに加えて、他の市区町村の戸籍証明書などの請求も可能になります。

### ■どこでも

本籍地が遠くにある人でも、最寄りの市区町村の窓口で請求できます。

### ■まとめて

ほしい戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1箇所の市区町村の窓口まとめて請求できます。

※詳しくは、法務省ホームページ (<https://www.moj.go.jp/>) をご覧ください。

■市民環境課 市民・年金係

☎35-1117 (課直通)

## 線路付近での作業にご注意ください

鉄道に関する事故は、一歩間違えれば脱線事故や感電事故など、大惨事を引き起こす可能性があります。

建物の建設や解体、庭木や山林の伐採など、線路に近接した作業を行う場合は、事前にJR九州に連絡をお願いします。

万が一、木などが倒れて電線に引っかかった場合、感電する恐れがあります。この場合、倒れた木に絶対に触れず、JR九州電力指令へ至急連絡してください。

### 【注意事項】

・倒木によりJR九州に損害が発生していれば、賠償請求をする場合があります。

・作業内容や環境条件、使用重機によっては8メートル以上の場合でも近接工事の適用となる場合があります。

詳細については、JR九州ホームページ (<https://www.jrkyushu.co.jp/>) をご覧ください。

■JR九州 鹿児島支社 鹿児島工務所

☎099-254-7342

■JR九州 電力指令

☎092-624-3836



## ■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、コロナワクチン接種証明書

■市民環境課 市民・年金係 ☎35-1117 (直通)

■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

1月に100歳を迎えられた皆さんを紹介します。



中蘭 次夫さん  
(灰塚)



新富 サチエさん  
(南原田)



### 今月の表紙 >>

2月3日から4日にかけて、京町温泉駅周辺で行われた京町二日市。京町温泉駅から約2kmが歩行者天国となり、特産品などの露店が立ち並び、多くの人でにぎわいました。

### 今月の納税 >>

固定資産税 第4期  
国民健康保険税 第8期  
後期高齢者医療保険料 第8期  
介護保険料 第6期

2月29日(木)までに納めましょう。

### 人口 >>

16,321人(前月比 -35人)  
男性/7,709人(-21人) 女性/8,612人(-14人)  
転入/27人 転出/38人 出生/5人 死亡/29人

### 世帯数 >>

7,754世帯(前月比 -11世帯)  
(令和6年2月1日現在)

### Editor's >>

2月3日、4日行われた京町二日市では、食べ物や植木などを買いに来る人たちにぎわっていました。例年、二日市を過ぎると温かくなっていくので、冬の終わりをいつも実感させられます。これから春へと移り変わっていくので、春らしい情報をお届けできるように取材を頑張ります。(中川)

# 高原図鑑

PLATEAU PICTORIAL BOOK



写真：マツの木にとまるカワラヒワ（撮影：令和3年2月3日）

## 「カワラヒワ」

カワラヒワ *Chloris sinica* アトリ科ヒワ属

よくスズメと間違われます

**えび**の高原で最も多い木、アカマツ。木から木へと毎日多くの野鳥が飛び交います。てっぺんではホオジロやモズ。せわしなく動くヒガラやエナガ、そして、今回紹介するカワラヒワ。

ヒワの仲間、くちばしが大きく、好物である固い木の実を割るのに適しています。群れが鈴なりになった木からは「バキツバキツ」と木の実を割る音がよく聞こえます。えびの高原では、松ぼっくりの隙間にくちばしを差し込み、実をほじくっている姿を見ることが出来ます。よほどおいしいのか、この時ばかりは人が近くにいっても気づかないほど夢中です。大きさはスズメ大。実際よくスズメに間違われます。黄色から濃い鶯色で、特に飛び立った瞬間に見える鮮やかな黄色は美しく目をひきます。冬に、河原でよく見るヒワの仲間ということでカワラヒワとなったようです。

2月・3月は冬鳥の観察に最高の季節、4月からは夏鳥と、入れ替わり立ち代わり、たくさん野鳥と出会える霧島山、えびの高原です。

（文）えびのエコミュージアムセンター

霧島山の  
めぐみめぐる  
えびの  
山と水、米と海、温泉と四季のまち。



えびの市  
LINE公式アカウント



えびの市広報  
Facebook



【市観光商工  
課公式インスタ  
グラム国内  
旅行者向け】



【市観光商工  
課公式インスタ  
グラム訪日  
外国人向け】



「マチイロ」  
まちを好きになるアプリ



※ QRコードは、株式会社デンソーウェアの登録商標です。