

「人」と「まち」をつなぐ

スズノ

Ebino city Public relations

広 報

10 2013
Oct
vol.564



今月の掲載記事

二期目のスタートにあたって
市議会議員が決まりました

CIVIC NEWS

まちのわだい

Face 人 松崎友貴さん

うまかもん「アオサの汁物」

共に未来を築く

二期目のスタートにあたって

9月22日の市長選挙の結果、市民の皆さんからの負託を受け、継続して市政運営を担わせていただくことになりました。二期目は、一期目の経験を生かし、具体的な政策の成果が市民の皆さんに実感できるような市政運営を行っていきます。

一期目の4年間は、市民の行政への信頼を取り戻すため、派閥や、しがらみをなくす市政運営に取り組んできました。引き続き、公正公平に、市民に信頼される市政運営を市議会と協力しながら行っていきます。

人口減少対策に取り組みます

人口の減少や少子高齢化、一次産業をはじめとする冷え込んだ経済状況など、他の地方自治体と同じように、えびの市も多くの解決しなければならぬ問題を抱えています。特に少子高齢化、人口減少に対す

る対策は、早急に手を打ちたいと考えています。「道の駅えびの」など成功事例を見ると、まだまだ交流人口は増やせるのではないかと考えています。厳しい社会環境の中ではありますが、えびの市の特徴をもっと生かして、他の自治体との差別化を図り、交流人口を増やし、魅力を増やまくPRして、定住につなげていきたいと考えています。同時に、人口が減っていても、自治会などの地域運営がうまくいくような地域組織づくりに取り組んでいきます。

産業振興に力をいれます

えびの市の基幹産業である農業も厳しい状況にあります。6次産業化の推進や新しい販路拡大、園芸果樹の強化、家畜の増頭や規模拡大を支援し、経営効率化と所得向上を図ります。また、新規就農者への助成

や効率的な農業運営ができるよう農業基盤の整備を行っていきます。

若者や定住を考えている人の働く場の確保のために、企業誘致にも一層力を入れていきます。

えびの市は、自然や観光資源に恵まれ、大きな可能性をもっています。すばらしい自然と観光客をつなげる取り組み、例えば大自然を体験できるイベントなどを行い、観光客の増加を図ります。

市民の力を生かしたまちづくり

えびの市を取り巻く社会環境は非常に速いスピードで変わってきています。変化にいち早く対応して、効率的な行政運営を行ってきたいと考えています。業務のアウトソーシング（外部委託）や民間からの人材の活用などを行い、行政のスリム化を図りつつサービスを低下させない

ような取り組みも行います。

これまでの4年間、「市長と語る会」などで市民の皆さんのたくさんの声を聴くことができました。今後も市民の皆さんが気軽に意見を言えるような場をつくりたいです。市民の皆さんも積極的に参加して、意見を気軽に話してください。

口蹄疫からの復興の時に、市民の皆さんの結束力を非常に強く感じました。えびの市を発展させるためには、やはりその力を活用しなければなりません。えびの市の発展は、市民の皆さんの結束力にかかっています。これからの未来は、自分たちで作っていくんだという気持ちを全市民の皆さんにも持つてもらい、市民総力戦でまちおこしをやっていきたいと考えています。

一緒に、えびの市の未来をつくりましょう。

私たちの未来は、私たちでつくる
市民の皆さんと共に
えびの市の未来をつくっていきます

えびの市長 村岡隆明 takaaki muraoka

生年月日：昭和37年12月5日
最終学歴：昭和60年3月近畿大学理工学部卒業
主な経歴：平成11年11月3日～平成15年11月2日 えびの市議会議員（1期目）、平成15年11月3日～平成19年11月2日えびの市議会議員（2期目）、平成19年11月3日～平成21年9月18日、えびの市議会議員（3期目）、平成21年10月12日～平成25年10月12日えびの市長（1期目）、平成25年10月13日～現在に至るえびの市長（2期目）

今後4年間、市政発展に尽力します

市議会議員が決まりました



9月22日、任期満了に伴うえびの市議会議員選挙の投票が行われ、新しい市議会議員15人が決まりました。当選した議員の任期は、平成25年9月26日から平成29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24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中馬越一馬委員長から当選証書が付与されました。付与後、中馬越委員長は、

「市民が、皆さんに、今後4年間を託しました。市を取り巻く環境は厳しく、問題も山積みです。今までの経験や英知を結集し、市の発展のために尽力することをお願いします」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、初めての臨時市議会が10月1日に開かれました。臨時議会では、議長と副議長などが決まりました。

投票の結果、議長に本石長永氏、副議長に竹中雪宏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

 本石長永 <small>もとしいしながし 末永/72歳/無所属 /3期</small> 01	 遠目塚文美 <small>とめつつかあやみ 東原田/37歳/無所属 /1期</small> 02	 山元豪 <small>やまもとつよし 京町/48歳/無所属 /1期</small> 03
 小東和文 <small>こひがしかずふみ 南岡松/62歳/無所属 /1期</small> 04	 田口正英 <small>たぐちまさひで 上浦/63歳/無所属 /1期</small> 05	 井上義人 <small>いのうえよしと 東川北/74歳/無所属 /1期</small> 06
 北園一正 <small>きたぞのかずまさ 今西/69歳/無所属 /2期</small> 07	 上原康雄 <small>うえはらやすお 飯野麓/57歳/無所属 /3期</small> 08	 池田孝一 <small>いけだこういち 中上江/58歳/社会民主党/3期</small> 09
 竹中雪宏 <small>たけなかゆきひろ 西長江浦上/58歳/無所属 /3期</small> 10	 西原義文 <small>にしはらよしふみ 芋畑/65歳/無所属 /4期</small> 11	 西原政文 <small>にしはらまさふみ 下島内/58歳/日本共産党/5期</small> 12
 蔵園晴美 <small>くらぞの はるみ 下島内/64歳/無所属 /6期</small> 13	 宮崎和宏 <small>みやざきかずひろ 白鳥/73歳/無所属 /7期</small> 14	 栗下政雄 <small>くりしたまさお 西長江浦下/71歳/無所属/8期</small> 15

CIVIC NEWS

市政ニュース

健全な財政運営に全力で取り組みます 財政の健全化判断比率を公表

市では、財政の健全化判断比率などを算定しましたので公表します。

地方公共団体は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、決算に基づいて健全化判断比率と資金不足比率を毎年度算定します。算定後は、監査委員の審査を受けたうえで、議会に報告し、住民に公表することが義務付けられています。

健全化判断比率については早期健全化基準と財政再生基準、資金不足比率については経営健全化基準が定められています。基準を1つでも上回った場合、財政運営の健全化を図るための計画策定など、さまざまな制約が課されます。

【えびの市の状況】

市の健全化判断比率、資金不足比率ともに、基準を下回りました。

市では引き続き、健全な財政運営に取り組んでいきます。

えびの市の健全化判断比率と資金不足比率

◎健全化判断比率

平成24年度決算に基づき、健全化判断比率を算定した結果、比率は以下のとおりとなり、いずれの指標についても、早期健全化基準（財政状況が悪化した場合に、財政の早期健全化を図るべき基準）を下回りました。

健全化判断比率	えびの市の比率	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	—（※1）	14.29%	20.00%
②連結実質赤字比率	—（※2）	19.29%	30.00%
③実質公債費比率	5.6%	25.0%	35.0%
④将来負担比率	—（※3）	350.0%	

（※1、※2）①の実質赤字比率と②の連結実質赤字比率が「—」となっているのは、実質赤字額や連結実質赤字額がないため、比率が「ない」ことを示しています。

（※3）「将来負担比率」の「—」は、将来負担比率が算定されず、現時点における将来支払うべき負担（市債の残高等）が、将来の財政を圧迫する可能性が低いことを示しています。

◎資金不足比率

平成24年度決算に基づき、各公営企業における資金不足比率を算定した結果、資金不足を生じた公営企業はないため、比率は「ない」こととなりました。

公営企業会計名	資金不足比率	経営健全化基準
水道事業会計	—	20.0%
病院事業会計	—	20.0%
観光特別会計	—	20.0%

【用語の説明】

標準財政規模：財源の用途が特定されずどのような経費にも使用することができる一般財源（市税・地方交付税等）の標準的な規模を表すもので、えびの市の場合は、平成24年度で約64億円
 実質赤字比率：標準財政規模に対する一般会計の赤字の割合
 連結実質赤字比率：標準財政規模に対する全会計の赤字の割合

実質公債費比率：平成24年度に支払った一般会計の借入金返済額等の標準財政規模に対する割合

将来負担比率：将来、市が支払う負担（市債務残高等）の標準財政規模に対する割合

資金不足比率：各公営企業の事業規模に対する資金不足額の割合

☎市財政課財政係 ☎35-1111（内線381）

防疫の徹底をお願いします 防ごう鳥インフルエンザ

昨年度、一昨年度と国内では、高病原性鳥インフルエンザの発生はありませんでしたが、近隣諸国では、現在も散発的に発生しています。今シーズンも発生の危険性が高いと思われます。

市内での鳥インフルエンザの発生を未然に防ぐためにも、防疫の徹底をお願いします。

【鳥に異常を見つけたら】

○家畜の鳥に異常（続けて死亡したなど）があるときは、最寄りの家畜保健衛生所か市

畜産農政課畜産振興室まで連絡してください。

○死亡した野鳥を発見した場合は、最寄りの農林振興局か市農林整備課林務係まで連絡してください。

- ☎市畜産農政課畜産振興室 ☎35-1111（内線222）
- ☎市農林整備課林務係 ☎35-1111（内線221）
- ☎都城家畜保健衛生所 ☎0986-62-5151
- ☎西諸農林振興局林務係 ☎23-4725

地域おこし協力隊員が新たに1人着任 えびののに観光客を誘致

10月1日、地域おこし協力隊員1人が、新たにえびの市にやって来ました。今回採用されたのは、東京都浅草出身の白井伸和隊員です。これから3年間、地域おこし協力隊として、着地型観光を推進する業務に取り組みます。白井隊員は、都市生活者の視点で、えびの市の観光資源の発掘を行うことや、アウトドアスポーツイベント、モニターツアーの計画立案など、観光客をえびの市に呼び込むための活動を行います。

白井隊員は、「前職は食品流通業界でした。おいしいお米『ひのひかり』がえびの市を知ったきっかけです。食の知識を生かしたアウトドア料理教室など、家族といっしょに楽しめるイベントなどを企てたいと考えています。えびの市を一步先を行く地域とすするため、微力ながら貢献したいです」と話していました。

☎市観光商工課観光係 ☎35-1111（内線331）



防疫の徹底をお願いします



見かけたら気軽に声をかけてください



4条刈りのコンバインを整備 遊休農地の解消に向けて

10月1日、県の大規模経営
体育成加速化事業の補助金を
活用し、西郷地区営農組合に
4条刈りのコンバインが整備
されました。
地区内では、農業従事者の
高齢化や担い手不足により、
遊休農地が増えています。コ
ンバインの整備は、高齢の農
業従事者の負担軽減と遊休農
地の解消を目的としていま
す。
同組合の種子田幸三郎さん
は、「地域の活性化につなが
れば」と話していました。



吉都線全線開通100周年記念ウォーキング大会 歩いて秋のえびのを満喫

9月23日、えびの駅を帰着
点に吉都線全線開通100周年
を記念したウォーキング大
会が行われました。
大会には、市内外から
212人が参加。えびの駅を
出発し、木崎原古戦場跡や末
永の田の神さあなどを巡りま
した。参加者は、全長約13キ
ロのコースを約4時間かけて
楽しみました。
ある参加者は、「秋風が気
持ちよかったです。秋のえび
のを満喫できました」と話し
ていました。

山ガール・サミットinえびの

山ガールがえびののに集結



9月28、29日、えびの高原を会
場に「山ガール・サミットinえび
の」が開催されました。全国の山
ガールが一堂に集まり、情報交換
や山を楽しみながらの清掃登山を
行うイベントです。
全国各地から集まった約100

人の山ガールは、池めぐりや韓国
岳をトレッキング。夕食では、「宮
崎牛のバーベキュー」などを食べ
ながら交流を図っていました。
あいにくの天候でしたが、山
ガールは秋のえびの高原を楽しん
でいました。

9月28日、市文化センターで
「第22回自治会対抗カラオケフェ
スティバル」が行われました。自
治会対抗の部には、市内4地区の
代表12人が参加。一般参加の部
には、8人が参加しました。会場
には、各地区の代表を応援しようと



第22回自治会対抗カラオケフェスティバル

地域の“のど自慢”が集結

約550人が来場しました。
参加者は、多くの声援を受け、
自慢ののどを披露していました。
自治会対抗の部に出場した田久
見俊一さん（山内）は「初めての
参加で、とても緊張しました」と
話していました。



真幸地区で交通安全教室

体験して交通事故防止

9月18日、真幸地区体育館
で交通安全教室が行われまし
た。子どもと高齢者の交通事
故防止を目的に、真幸地区運
営協議会の主催で行われたも
のです。
交通安全教室には、高齢者
など91人が参加しました。教
室では、えびの警察署の講話
や運転適性診断車での適性検
査などが行われました。
適性検査を受けた参加者
は、「自転車運転体験では、
反応が悪くなっているのを感じ
ました」と話していました。



竹細工のおもちゃ 200個を寄贈

さか上り人形で楽しんで

9月18日、中西良治さん
（東内野）が真幸小学校を訪
問。竹細工のさか上り人形
200個を子どもたちに寄贈
しました。中西さんが「子ども
たちの喜ぶ顔が見たい」と
贈ったものです。
竹製の人形は、持ち手を握
ると吊り糸でひっぱられ、さ
か上りをしているような動作
をします。
山元康平さん（6年）は、
「テレビゲームばかりではな
く、このおもちゃで遊びたい
です」と話していました。



パーソナリティ 松崎友貴さん

ご存知ですか「えびの探偵局」

「取材中に『ラジオを聞いたよ』と声をかけられると、うれしくて、ありがたいです」と話すのは、エフエム宮崎で放送中の「えびの探偵局」でパーソナリティ（司会）として活躍している松崎友貴さん（栗下、写真右）です。

「えびの探偵局」は、6月9日からスタートした、えびの市を紹介するエフエム宮崎のラジオ番組です。毎週日曜日の午前9時から放送されています。

番組は、ゆっきーこと松崎さんとゆうこりんこと上地裕子さん（写真左）が、パーソナリティを務め、ディレクターの澁谷義孝さんとともに探偵としてえびの市の旬を取材。発見したえびの市の魅力を発信しています。

今まで、放送や司会などの経験がなかったという松崎さん「故郷えびの市を紹介するラジオパーソナリティの募集を知り、ぜひ、やってみたいと思いました」

放送が始まってみると、伝えることの難しさを痛感したそうです。「始めのうちは、緊張のあまり、自分の言葉でえびのの魅力を表現することができませんでした。回を重ねるうちに私たちが感じて感じたことを素直な気持ちで伝えられるようになったと思います」

番組は、「出発」の掛け声でスタジオから抜け出し、「到着」の掛け声で現場に到着するという設定で、地域の人へのインタビューの

様子を放送しています。10月6日の放送では9月28日、29日に行われた山ガールサミットへの潜入リポートでした。放送では、今どき女子のトークも楽しめます。「ラジオでは、標準語で話しているつもりなのですが、たまに、えびの弁や宮崎弁が出てしまいます」

改めて感じたえびのの良さ

松崎さんは、取材を通じてえびのの知らなかった魅力を再発見できたそうです。「自然



えびのの魅力をラジオで発信

が美しく、人も温かいえびの市はやっぱりいいところだなということを改めて感じることができました。取材の度に癒されています」
相方の上地さんは、沖縄県宮古島出身です。「四季がはっきりしたえびのは、すごくいいところだなと思いました。地元の人と話をしてみても温かさを感じることができ、うれしくなりました」

届けたいえびのの魅力

「ラジオを通じて多くの人にえびのに興味を持ってもらい、えびのに来てもらいたいです。えびの市在住の人には、『こういったところがえびの市にはあったんだ』と再発見してもらいたいです。ぜひ、皆さん、えびの探偵局を聞いてください。また、市内で見かけたら気軽に声をかけてください」

えびの探偵局は、来年の3月まで絶賛放送中です。2人の意外な一面を見ることができるともあります。ぜひ、こちらも見てください。

【ホームページ】<http://www.joyfm.co.jp/ebino/>



Profile
まつぎき・ゆき / 栗下 / 30歳 / 趣味：音楽鑑賞、旅行、ドライブ（よく、ゆうこりんとふらっと出かけます）

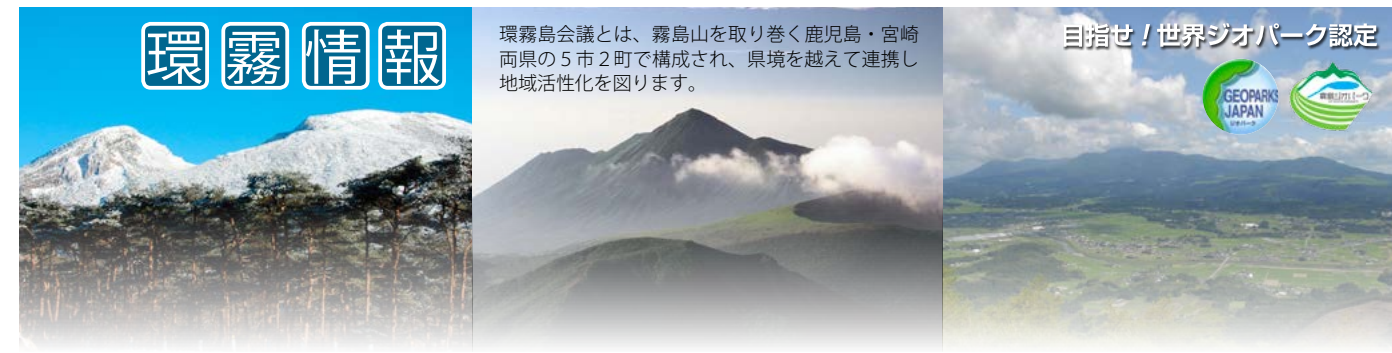
今 月紹介するのは、地域
支え合い事業で加久藤
麓の「あじさい会」が作った
「アオサの汁物」です。

アオサの汁物は、アオサの
磯の香りが、食事をより一層
楽しませてくれます。

アオサを使った料理は、
サツと入れるだけの調理法な
ので、アイデア次第では、普
段の料理が磯の香りタップリ
で栄養満点に変化します。

料理のポイントは、アオサ
を水で戻す時は、ザルに上げ
て手で押すようにして水気を
よく切ることです。

アオサは熱で変色しやすい
ので、食べる直前に入れてく
ださい。鍋に加えて温める場
合は、風味がなくなりますの
で、加熱しすぎに注意して
ください。



環霧島 探訪

【道の駅すえよし】

特産品のユズ加工品や黒豚・黒牛の肉などを販売。レストラン四季祭のランチバイキングでは地元産の食材を堪能できます。

【所在地】曾於市末吉町深川11051番地
☎0986-79-1900

【道の駅おおすみ】

夏には「やごろうスイカ」、秋冬には特産品の白菜と旬の野菜が揃っています。「黒豚料理やごろう亭」では、黒豚料理が楽しめます。

【所在地】曾於市大隅町岩川6134番地1
☎099-482-5856



道の駅たからべ

【道の駅たからべ】
財部の米や新鮮な野菜を販売。レストランきららでは、ワンコインランチが評判です。
【所在地】曾於市財部町南俣17番地1
☎0986-28-5666

【道の駅ゆ〜ぼるのじり】

駅内には、ハーブ料理や野尻特産のメロンが味わえるレストラン、入浴施設や宿泊施設などがあります。
農産物直売場では、名物のごぼうソフトクリーム、地産の農産物や加工品などを販売しています。

薬草・地域作物センターでは、展示園や展示温室があり、約650種類の薬草やハーブを無料で見ることが出来ます。
【所在地】小林市野尻町三ヶ野山4347-1
【営業時間】午前8時〜午後9時
☎0984-44-2210



ゆ〜ぼるのじり

EVENTS OF KANKIRISHIMA

霧島市



霧島ふるさと祭

- 開催日=11月2日(土)〜3日(日)
- 時間=午前10時〜午後4時
- 場所=国分シビックセンターお祭り広場
- 内容=霧島市内各地の特産品や農産物、産業製品などを展示販売します。

☎霧島ふるさと祭実行委員会
☎0995-48-6620

小林市

こばやし秋まつり2013



- 日時=11月23日(土)、午前11時〜
- 場所=小林駅周辺
- 内容=国道221号線を歩行者天国にして、ダンスやみこし、太鼓などを披露します。農畜産まつりも同時開催。宮崎牛などを煮込んだ「こすもす大鍋」の振る舞いや物産市などもあります。

☎小林市商工観光課
☎23-1174



鮮やかに広がる緑と磯の香りがたまらない一品

今月の一品 アオサの汁物

Recipe レシピ

【材料】(3人分)

アオサ(乾燥) 10g、アジ子 4匹(イリコの場合は20g)、水 800cc、薄口しょうゆ 大さじ1/2、酒 小さじ2、塩適宜、豆腐 1/2丁、万能ネギ 2本

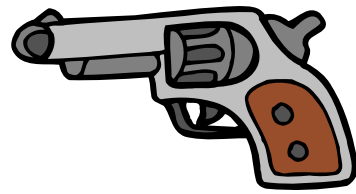
【作り方】

- ①豆腐は1センチ角切り、万能ネギは小口切りにする。
- ②アオサは水で柔らかくもどしてザルに上げ、水気をきる。
- ③鍋に水とアジ子を入れて火をかけ、ダシをとる。
- ④薄口しょうゆ、酒、塩でダシの味を調える。
- ⑤おわんに、豆腐、万能ネギ、アオサを入れ、ダシを注ぐ。



【紹介者】加久藤麓「あじさい会」の皆さん

軍用銃を発見したら！

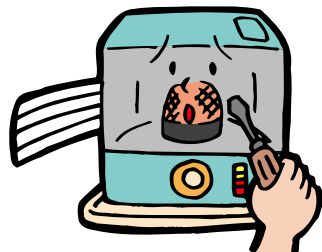


押入れや土蔵などで眠っている旧軍用拳銃に心当たりはありませんか。全国では毎年約100丁の旧軍用拳銃が発見されています。古いものであっても本物の拳銃です。大切な形見や記念として保管していると違反となり、家族に大変な迷惑がかかります。もう一度、古い荷物や遺品を確認してください。

もし発見したら、すぐに【銃器110番】0985-20-1074 または、最寄りの警察署、交番・駐在所に連絡をしてください。
※軍用銃などの遺品を発見した人が、自分で届け出た場合は、罪になりません。

9月の交通事故発生状況	人身	8件	本年累計	82件
	物件	33件	本年累計	235件

暖房器具を使う前に点検を



秋も深まり朝夕の冷え込みが感じられるようになりました。この季節の変わり目が特に火災が発生しやすいようです。これからの季節は暖房器具を使う機会が増えてくると思います。使う前に必ず点検を行い、着火ミスなどが起きないように、また、電気コードなどにひび割れ等がないか確認して火災が起きないように使用してください。

寒くなるとお年寄りの救急車の利用が急に増加します。夜半から朝方のお風呂、トイレの使用など、急激な体温変化に体が対応できにくくなるようです。寒い場所へ移動する際は、防寒や暖房に十分ご注意ください。

9月の活動状況 【えびの消防署管内】	火災	2件	年計	13件
	救急	95件	年計	669件

まちづくり活動

ぶらいど21基金助成団体の活動紹介



京町二日市で行われた「あおぞら市」

昭和50年ごろ、京町温泉駅周辺には朝市がありました。そのころの駅前には多くの人にぎわい、活気に溢れていました。京町のまちづくりには、駅前の活性化が欠かせません。「あおぞら市」は、京町に、にぎわいと活気を取り戻すことと、高齢者が気軽に買い物ができる場所の提供を目的に2年前に開きました。昨年は、ぶらいど21助成金を活用し、テントやテーブルなどを整

駅前に活気とにぎわいを

京町温泉真幸あおぞら市実行委員会

備しました。「あおぞら市」は、フリーマーケットや焼き鳥など、多い時には20数軒の店が並びます。「市」には、京町の品だけではなく、上浦の野菜やそう菜、飯野の竹細工、阿久根の魚介類など、地域の品も並びます。試食や竹細工の実演など、お客さんを楽しませる工夫もしています。毎月第2日曜日の午前9時～正午に京町温泉駅前で開催していますので、ぜひお越しください。



京町温泉真幸あおぞら市実行委員会 代表 妹尾哲男さん

私たちは、まだまだやりたいことが沢山あります。月2回の開催やピザ窯づくりなどです。これからも、みんなで話し合い、楽しみながら、自分たちの力で「あおぞら市」を続けていきたいと思っています。

男女共同参画



男性にとつての男女共同参画

男女共同参画は、「女性の問題である」と考えていませんか。実は「男性の問題」でもあるのです。「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」といった固定的性別役割分担意識は、長い時間をかけて人々の意識のなかに形作られてきました。この意識は、時代とともに変化しているものの、依然として根深く残り、男女共同参画社会の実現を阻害する要因となっています。

男性が育児に積極的に関わりたいと希望していても、「職場が育児休業を取りづらい雰囲気である」ことや「周囲の同僚への配慮」などから、育児休業を取得しなくても取得できないという現状があるようです。このほか、働き盛りの男性に自殺者が多いことも、男性を取り巻く問題の一つです。自殺の原因は経済問題や生活に関する問題から悩みが生じやすいと考えられています。

「男は弱音を吐くものではない」といった意識が、ややもすると働き方で悩む男性を自殺へと追い込んでしまっているのかもしれない。「男だから」といった固定的性別役割分担意識を変えて、男女が共に家庭や地域に責任を持つ仕組みがうまく形成できれば、女性はもちろん、男性にとつてもより暮らしやすくなる社会を築いていけると思いませんか。 文：市民協働課

いきいき!健康



あと一皿、野菜料理を増やしましょう

皆さん、毎日野菜を食べていますか。野菜(きのこ・海藻を含む)には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。さらに、野菜は免疫力の向上、抗酸化作用などの機能性により、循環器疾患(高血圧、脳卒中)やがんを予防する効果が高いともいわれています。このように、野菜の摂取は生活

習慣病を予防し、健康を保つためにとっても大切です。野菜の1日摂取目標量は350g。しかし、宮崎県での一人当たり野菜の1日摂取量の平均は、240gです。約100g野菜の摂取量が足りない現状です。野菜350gは、野菜料理にすればおよそ5皿分に相当します。1日3回の食事でも5皿を目標に食べましょう。また、色の濃い緑黄色野菜(ほうれん草や人参、ブロッコリーな

ど)で1日摂取量の半分くらい食べることをおすすめします。野菜は、煮たり茹でたりすると、かさが減ります。下茹でした野菜は、和え物やおひたし、煮物といった料理で食べると、自然とたくさん野菜をとることができます。旬の野菜は、素材そのものの旨味や風味がたっぷりです。ビタミンなどの栄養素も豊富です。ぜひ、えびのの新鮮な野菜を毎日の食事にあと1皿(約100g)増やしてみませんか。 文：後藤栄養士

高齢者インフルエンザ予防接種

市では、高齢者のインフルエンザ予防接種の助成を行います。

【助成対象者】接種日現在えびの市に住所のある①65歳以上の人 ②60歳～64歳で心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいをもつ人およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいにより、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをもつ人

【実施期間】10月1日(火)～12月31日(火)

【自己負担額】1,500円(生活保護世帯の人は無料)

【接種回数】1回

【持参するもの】健康保険証

【実施医療機関】

【えびの市】いしざわ循環器内科、えびの共立病院、京町温泉クリニック、えびの眼科こだま小児科医院、えびの整形外科医院、杉原耳鼻咽喉科、京町共立病院、若葉クリニック、えびの第一クリニック、丹医院、えびのセントロクリニック、前田医院、渡辺医院、えびの市立病院

【小林市】池井病院、池田病院、西小林診療所、小林泌尿器科クリニック、小林保健院、上田内科、整形外科押領司病院、整形外科フレンドクリニック、大森内科胃腸科、沖内科・小児科医院、勝間田内科、桑原記念病院、桑原皮膚科医院、近藤内科クリニック、すわクリニック、せの内科クリニック、園田病院、高崎皮膚科医院、立山整形外科医院、たなか循環器内科クリニック、花田耳鼻咽喉科、ひろた内科クリニック、柘山医院、二口子供医院、堀胃腸科外科医院、前田内科医院、整形外科前原病院、横内科病院、宮崎医院、山田内科・循環器科、小林市立須木診療所、押川病院、野尻中央病院

【高原町】川井田医院、ふきやま霧島東麓クリニック、国民健康保険高原病院

風しんウイルス抗体検査、任意予防接種の費用を助成します

○風しんウイルス抗体検査

【助成対象者】検査日にえびの市に住民登録があり、以

下の条件のいずれかを満たす人

①現在、妊娠している女性の夫・パートナー ②妊娠を予定または希望している女性 ③②の人の夫・パートナー ④ただし、以下の人は除きます。

①過去に風しんにかかったことのある人 ②過去に風しんを含むワクチン接種を2回以上行った人 ③風しんに対する抗体価があると判明している人 ④現在、妊娠中の人

【助成期間】10月1日(火)～平成26年3月31日(月)

【検査費用】無料(市が全額助成)

【必要なもの】健康保険証

○麻しん・風しん混合(MR)ワクチン任意予防接種

【対象者】接種日にえびの市に住民登録があり、本事業により実施した風しん抗体検査の結果が陰性の人

【助成期間】10月1日(火)～平成26年3月31日(月)

【自己負担額】4,000円(10,023円のうち6,023円分を市が助成) ※生活保護世帯、非課税世帯の人は無料

【必要なもの】健康保険証

【実施医療機関】

【えびの市】いしざわ循環器内科、えびの共立病院、京町温泉クリニック、えびの眼科こだま小児科医院、杉原耳鼻咽喉科、えびの第一クリニック、えびのセントロクリニック、前田医院、渡辺医院、えびの市立病院

【小林市】池田病院、西小林診療所、小林泌尿器科クリニック、上田内科、大森内科胃腸科、沖内科・小児科医院、桑原記念病院、近藤内科クリニック、すわクリニック、せの内科クリニック、園田病院、高崎皮膚科医院、たなか循環器内科クリニック、花田耳鼻咽喉科、ひろた内科クリニック、柘山医院、二口子供医院、堀胃腸科外科医院、前田内科医院、横内科病院、宮崎医院、山田内科・循環器科、小林市立須木診療所、押川病院、野尻中央病院

【高原町】川井田医院、ふきやま霧島東麓クリニック、国民健康保険高原病院

※上記は、風しんウイルス抗体検査、麻しん風しん混合(MR)ワクチン任意予防接種の実施医療機関です。

問市健康保険課市民健康係

☎35-1111(内線281・275)

今月の納税

個人市県民税 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(木)までに納めましょう。

国際交流フェスティバルinえびの

えびの市国際交流センターでは、「国際交流フェスティバルinえびの」を開催します。

【日時】11月10日(日) 午前10時～午後4時

【会場】えびの市国際交流センター野外広場

【内容】「みやぎ犬のショー」、「つなひき大会」、「外国料理や地元特産品の販売」など

○つなひき大会参加者募集

職場の仲間など5名1組で参加してみませんか。小学生以下の部・男の部・女の部があります。参加料は無料です。

【申し込み期限】11月1日(金)まで

※申し込みは、国際交流センターまで参加者名簿を直接持参するか、FAXで申し込みください。

申・問えびの市国際交流センター

☎35-3211 FAX 35-3215

老人福祉施設の名称を募集

市長寿介護課では、飯野地区に、今年度中に開設予定の老人福祉施設の名称を募集します。

【テーマ】施設は、高齢者の交流を図り、健康の増進や教養の向上とレクリエーションのための場を提供することを目的としています。多くの人になじみやすい名称

【応募資格】どなたでも(市内在住・在勤は問いません)

【募集期間】11月15日(金)まで

【採用作品】採用作品1点に賞品を授与します。※同名応募複数場合は抽選。

【応募方法】はがきまたは、ファックスに、「郵便番号」、「住所」、「氏名」、「年齢」、「性別」、「職業」、「電話番号」と「名称と名称をつけた理由」を記入のうえ市長寿介護課に提

出してください。直接持参しても構いません。

【応募先】〒889-4292 えびの市大字栗下1292 えびの市役所長寿介護課あて

【結果発表】採用者には直接通知します。

問長寿介護課高齢者係

☎35-1111(内線253) FAX 35-0653

家内労働(内職)情報は就職相談支援センターへ

【家内労働をお探しの人へ】

家内労働をお探しの人は、就職相談支援センター(家内労働相談窓口)に問い合わせください。電話での相談も受け付けています。

【事業所の人へ】

内職者募集の際には、ぜひ、就職相談支援センターをご利用ください。

問都城就職相談支援センター(都城・小林地区)

☎0986-25-0300

子どもの聴こえと言葉の相談

宮崎県身体障害者相談センターでは、子どもの聴こえや言葉について心配がある人を対象に、聴力検査、補聴器や言葉に関する相談を無料で行っています。

【日時】毎週火曜日 午後1時～

【場所】宮崎県身体障害者相談センター(宮崎市霧島1丁目1-2 宮崎県総合保健センター5階)

【対象者】乳幼児から18歳未満の人

※予約制です。事前に連絡ください。

申・問宮崎県身体障害者相談センター

☎0985-29-2556



◎今月の表紙

9月28日、29日、えびの高原を会場に行われた「山ガールサミットinえびの」

人口 20,415人(+11人)

男性 / 9,540人(+13人) 女性 / 10,875人(-2人)

転入 / 53人 転出 / 39人

出生 / 13人 死亡 / 16人

世帯数 9,006世帯(+18世帯)

(平成25年10月1日現在)

山 ガールサミットの取材に行ってきました。山ガールの皆さんの格好は、ショートパンツにタイツやレギンスなどを着ていて、とてもおしゃれだなと思いました。肝心の登山写真を撮ろうと先回り。たった5分ほど山を登ったのですが、息をきらす始末。最近の運動不足を痛感する取材でした。(川野)

Editor's

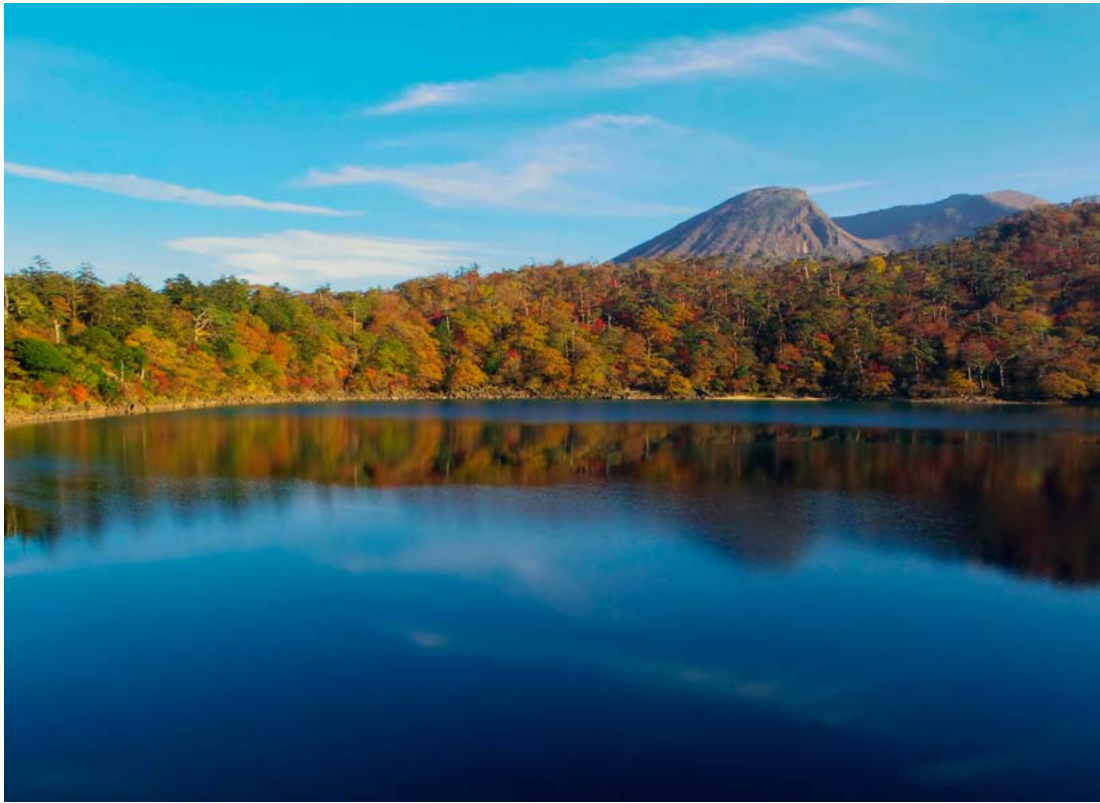


写真:六観音御池(平成24年10月29日)

えびの高原の紅葉

えびの高原の紅葉の見ごろは、例年 10月下旬から
11月上旬。森の装いに胸が躍ります。

朝の冷たい空気に身の引き締まる思いがします。えびの高原は紅葉の季節を迎え、来訪者でにぎわっています。

いち早く色づくのはツタウルシやヤマウルシ。やがてシロモジやミズナラの葉が黄色に、コミネカエデやコハウチワカエデ、ドウダツツジなどが赤く染まり、鮮やかな森の装いに胸が躍ります。光が差したように明るい黄色はコシアブラやタカノツメです。

常緑樹のアカマツやモミなどの中に色づいた木々がまじり、火口湖に映える景色は圧巻です。えびの高原の紅葉の見ごろは、例年10月下旬から11月上旬、それから次第に山を下りていきます。紅葉のピークはほんの数日。そのような日にお越しになった人は幸運ですが、山肌がほんのり染まり始めるころや散染めた落ち葉の上を歩くころも素晴らしいものです。

登山に快適な季節ですが、日没が早くなり遭難事故が発生しやすいのもこの時期です。朝から登りはじめ、早めに下山するよう心掛けましょう。

(文/えびのエコミュージアムセンター)

紅葉・黄葉

気温が低くなると植物は葉を落とす準備をします。緑色のクロロフィルが分解され黄色のカロチノイドの色が目立つようになります。また、葉の中の糖からアントシアニンという赤色の色素がつくられます。