

霧島山のめぐみめぐる

えびの

広報

10 2016
OCT
vol.600

山と水、米と肉。温泉と四季のまち。

Ebino city
Public relations

特集

健康で自立した生活を送るために



今月の掲載記事

交通事故のないえびのに
CIVIC NEWS
まちのわだい

特集 健康で自立した生活 を送るために



「いくつになっても健康で自立した生活を送りたい」と誰もが思っています。しかし、寝たきりや要介護状態になってしまふ人が増えてきています。その要因はさまざまですが、筋力の低下もその一つです。筋力が低下すると「ベッドから起き上がる」ことや「イスから立ち上がる」などの日常生活での動作が困難になることもあります。それらを防ぐために、日ごろから適度な運動をしておくことが大切になります。

意外と長い不健康な期間

現在、日本の平均寿命は延び続けています。平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることができる期間を「健康寿命」といいます。

平成25年の日本の平均寿命は、男性80・21歳、女性86・61歳で、平均健康寿命は男性71・19歳、女性74・21歳です。その差は男性9・02年、女性12・4年です。つまり、9～12年間は、要介護や寝たきり状態など、自立した生活を送ることのできない期間ということになります。

人生の約7分の1から9分の1が不健康な期間ということを考えると、そうならないために、適度な運動をして筋力の低下を防ぐことがいかに大切であるかわかります。

大切な水分補給

もう一つ注意することがあります。それは、水分の補給です。運動をする場合、のどの渇きがあるなしにかかわらず、水分の補給をすることが大切です。水分を取らないと血液の中の水分が減少して、血液の濃度が上がり、粘性も上昇します。その結果、心臓や血管などに負担がかかります。また、発汗ができずに、体温が上昇して、熱射病や日射病を引き起こす危険もあります。

【水分の補給方法】

- ・運動を行う30分前までに250～500ミリリットルの水分を取る
 - ・運動後の水分補給の目安は、日常生活の中の軽い運動であれば、コップ1～3杯程度の水を飲むだけでよいので、多くの水分を補給する必要はない
 - ・ウォーキングなどの有酸素運動を比較的長時間行う場合は、15～30分おきに少量ずつ飲む
 - ・糖分の多い飲み物は、血糖値が上がりにくい可能性があるため注意する
 - ・また、水分は取りすぎると危険です。血液の水分が上昇すると、血液成分の濃度が低下して、けいれんや意識障害などを起こす可能性があります。
- 適切な運動を行うときは、無理をしないことが大切です。自分のペースを守って行いましょう。

運動は正しい方法で

運動は、ただ行えばいいということではありません。特に、高齢者などが間違った方法で運動に取り組むと逆効果になってしまいます。時には、取り返しのつかないこともあります。次のことに注意して運動しましょう。

【運動の強度】人と話し、笑い、歌いながらでもできる程度の運動

【運動の時間】一日20、30分～1時間

一度に集中して行わなくてもある程度効果はあります。長時間では疲労が残り、継続が難しくなります。

【運動頻度】一週間に3～5日程度

毎日では疲労の回復が追いつかずに、逆効果になることもあります。また、間隔が空き過ぎると十分な効果が得られないことがあります。

適した種目を選択

年齢に応じた種目を選択することも重要です。中高年の人に適した運動と適さない運動がありますので注意してください。

【適した運動】

- ・ウォーキング
- ・ハイキング
- ・ジョギング
- ・サイクリング
- ・水泳や水中運動
- ・体操やダンス
- ・テニス（軽いラリー中心で）

【適さない運動】

- ・高度な技能を必要とする運動
- ・競技的 성격が強い運動
- ・ストレスが多い運動
- ・強い筋力を必要とする運動

効率的な時間帯で

一日のうちで、健康や安全面から運動に適さない時間帯があります。その時間帯を避けることで運動の効果が効率よく上がります。

【運動に適さない時間帯】

- ・寒い時間帯、暑い時間帯
- ・食事の直後は避ける※食後は、少なくとも1時間程度空けて運動してください。
- ・起床後は体が目覚めていないので、急激な運動は避ける
- ・就寝前は1日の疲労が最も蓄積しているため、激しい運動は避ける

体力を維持するために

競技を楽しみながら

えびの市には、日ごろから体力を維持するために、運動をしている人が大勢います。

えびの市体育協会には、22団体に、えびの市グラウンドゴルフ協会があります。会員数は646人で、県内最大級の規模です。

9月9日、永山運動公園で、第63回

西諸市郡グラウンドゴルフえびの交歓大会が行われました。えびの市、小林市、高原町から128チーム、528人が参加し、プレーを楽しみました。えびの市の参加者の中で、最高齢は91歳の堀川正一さんで、元気にプレーさ

れていました。えびの市グラウンドゴルフ協会会長の高牟禮宏邦さんは「毎年開催していますが、参加者がけがをしたり、気分が悪くなったりして救急車を呼んだことはありません。皆さん楽しんで取り組んでいます」と話していました。

そのほかにも、ミニバレーやパークゴルフなどさまざまな競技団体があり、楽しみながら運動しています。

3つのスポーツクラブ

市には、3つの総合型スポーツクラブがあります。いいの夢クラブ、いい汗加久藤クラブ、真幸ホットほっとクラブです。

総合型スポーツクラブとは、地域の住民で、地域ぐるみのスポーツクラブをつくり、子どもから高齢者まで「いつでも、どこでも、いつまでも」いろんなスポーツ・文化活動が楽しめるクラブのことです。クラブの拠点となるクラブハウスをつくり、自分たちで会費を出してクラブ運営を行います。ヨーロッパで特に実施されて、子どもたちも学校の部活動ではなく、地域に帰ってスポーツをするというものです。

現在の会員数は、いいの夢クラブ251人、いい汗加久藤クラブ168人、真幸ホットほっとクラブ157人です。

ラジボール卓球教室やエアロビク



西諸市郡大会では多くの人がプレーを楽しみました



元気にプレーする堀川さん

ス教室、フラダンスなどさまざまな教室・講座を行っています。

気軽にできる百歳体操

自分は運動ができるほど体力がない、筋力もなと思うている人も諦めることはありません。

市では、いきいき百歳体操を行っています。いきいき百歳体操は、重りを使った簡単な筋力運動です。

この運動は、筋力に合わせて10段階に調節可能な重り(0kg〜2kg)を手

首や足首に巻きつけてゆっくり動かします。イスに座り、百歳体操のDVDを見て、その映像に合わせて声掛けをしながら、準備運動、筋力運動、整理体操を30分間行います。この運動を1週間に一度、継続して行うことで筋力が向上します。

現在、36の自治会と真幸出張所、高齢者プラザ、加久藤コミュニティセンターで約1000人の人が1週間に一度、活動しています。

百歳体操では、はつらつサポーターというボランティアがお手伝いをして

います。はつらつサポーターは、自分で重りを巻くことができない人や、正しい体操ができていないときなどにサポートしてくれます。どなたでも気軽に参加できます。

自分の体力を知る

自分の体力を知ることが大切です。

文部科学省では、毎年、新体力テストを行っています。これは国民の体力・運動能力の現状を明らかにし、体育・スポーツ活動の指導と、行政上の基礎

資料として広く活用するために行われているものです。

今年9月10日に、市民体育館で行われました。11歳〜80歳の市民24人が参加しました。握力や長座体前屈、急歩(男性1500m、女性1000m)など6項目について測定が行われました。

参加していた徳澄涼子さん(80歳)は「百歳体操に通っていますが、自分の体力の確認をするためにきました。急いで歩くことなど、普段しないことをしました。良い経験ができました。自分を試すことができ良かったです」と話していました。

体力があるかないか、自分ではなかなか知ることはできません。体力テストなどを活用して、今の自分の体力を測ってみましょう。持久力がない、体の柔軟性がないなどが分れば、その部分を強化していく、維持していく方法がわかります。

自分の体力に正しく向き合って、楽しみながら運動しましょう。

問 市社会教育課市民体育係

☎ 35・1111(内線481)

問 市介護保険課地域包括支援センター

☎ 35・1111(内線254)

問 いいの夢クラブ

☎ 080・1775・5332

問 いい汗加久藤クラブ

☎ 090・3010・2290

問 真幸ホットほっとクラブ

☎ 080・1736・9084



総合型スポーツクラブで行われているエアロビクス教室



下大河平自治公民館で行われた百歳体操



体力テストで急歩に挑む参加者

交通事故のない えびののに

えびの市の運転免許証保有率は約74%（県内2位）、運転免許証保有者に高齢者が占める割合は約34%（県内3位）です。これは、えびの市がいかにかに自動車に依存した地域であるかというを示しています。

えびの市では、交通死亡事故が平成28年に入ってから1件発生していません。平成27年は4件と比べ減少していますが、交通事故は、いつ起きるか分かりません。しかし、交通事故を起こさないようにすることはできます。どのようにすれば、交通事故を未然に防げるのか考えてみましょう。

交通事故の傾向

宮崎県では、平成27年の交通事故発生件数、負傷者数は減少しています。しかし、交通事故死者数は52人で前年よりも3人増加しており、交通事故死者数に対する高齢者の占める割合は、過去最高の67・3%となっています。状態別死者数では歩行者が最も多く、時間帯では夜間の事故が増加していま

す。

道路での注意点

○歩行者は交通事故に遭わないために次のことに注意しましょう。

- ・信号無視をしない
- ・横断禁止の場所では道路を横断しない
- ・道路を渡るときは横断歩道を利用するなど
- ・道路を歩くときは無理をせず安全な歩行を心がけましょう。

○運転手は、歩行者を見かけたら次のことに注意しましょう。

- ・減速をする
- ・歩行者が横断歩道を横断しようとしていたら、一時停止して、横断するのを待つ など

道路を通行するのは、自動車だけではなく、子どもから高齢者までさまざまな年代の人や自転車、バイクなども利用しています。それらの動きに対応できるようにやさしい運転を心がけましょう。

夜間の事故を防ぐ

夜間の事故は、暗くなる夕暮れ時に多発しています。この時間帯は、ドライバーから歩行者などが見えにくくなる時間帯です。

歩行者は、夜間に外出するときは、白や黄色といった明るい色の服装を身につけましょう。また、車のライトを反射する「反射材」を着用することも有効です。できるだけ、目立つ服装で、ドライバーに自分の存在をアピールす

ることが重要です。

ドライバーは、対向車がない場合は上向きのライトにしましょう。上向きのライトにすることで、歩行者などの発見が早くできます。

交通安全の取り組みを

9月30日、えびの地区交通安全協会が平成28年度交通安全功労者および優良運転者表彰式が行われました。表彰式では、団体や個人95人が表彰されました。

31年間、無事故・無違反で交通安全栄誉章（緑十字勲章）全日本交通安全協会長表彰を受けた水無口勝さん（64歳）は「黄色信号では交差点に進入しないなど無理をしない運転と、横道から人などが飛び出してこないかなど危険を予測しながら運転するという2つのことを心がけています」と話していました。

交通事故のないえびの市を目指して、皆さんも何か一つでも「ルール」を決めて、交通安全に取り組んでみませんか。

交通安全の取り組み

交通安全街頭キャンペーン



市では、えびの地区交通安全協会などと連携して、市内各所で、年4回交通安全を呼びかける街頭キャンペーンを行っています。キャンペーンでは、ドライバーに啓発のチラシを配るなど安全運転を呼びかけています。

カーブミラー清掃ボランティア



えびの市交通指導員会では、毎年1回、交通事故防止のために、市内のカーブミラーの清掃を行っています。9月26日、市内約30カ所のカーブミラーの清掃を行いました。

踏切の通行に注意しましょう

えびの市を通るJR吉都線には、遮断機のある踏切が23カ所あります。見通しの悪い所や、道路が細くなって、離合しにくい場所もあります。通行するときは、必ず一旦停止をして、左右の確認をしましょう。



見通しの悪い踏切もあります



登校時、交差点で信号待ちをする児童

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。基準に1つでも達した場合、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みまいります。

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27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）	14.25%	20.00%
②連結実質赤字比率	—（※2）	19.25%	30.00%
③実質公債費比率	3.1%	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27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%

【用語の説明】

標準財政規模：財源の使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27年度で約64億4,300万円
 実質公債費比率：平成27年度に支払った一般会計の借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
 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

岡市財政課財政係 ☎35-1111（内線381）

骨髄バンクドナー登録をお願いします あなたの登録が命をつなぐ

日本では、毎年約2000人の人が、骨髄移植や末梢血幹細胞移植を必要としています。一人でも多くの患者を救うためには、一人でも多くの人のドナー登録が必要となります。ドナー登録は、約2ミリリットルの採血で済みます。

あなたの登録が、移植を待ち望む患者の命をつなぐチャンスになるかもしれません。骨髄バンクについてご理解、ご協力をお願いします。
【ドナー登録できる人】
・骨髄、末梢血幹細胞提供の

●ドナー登録の方法

- ①パンフレット「チャンス」に記載されている内容を確認し、理解をします。※「チャンス」は、登録窓口でもお渡しできますが、公益財団法人日本骨髄バンクホームページ（<https://www.jmdp.or.jp/>）から入手できます。
- ②登録申込書に必要事項を記入します。
- ③登録窓口で説明を受け、申込手続きをした後、採血をします。
- ④登録完了※後日、日本赤十字社からドナー登録確認書が送付されます。

●よくある質問と回答

- Q.骨髄（こつずい）と脊髄（せきずい）はどう違うのですか？
 A. 骨髄は骨の中心部にある造血組織で、血液（白血球、赤血球、血小板）はここで造られ、血管を通じて全身を巡ります。骨髄にある骨髄液（正確には造血幹細胞）を健康なドナーのものと入れ替えるのが骨髄移植です。脊髄は、脳から延びて背骨（脊髄管）の中を通っている中枢神経のことで、骨髄移植とは全く関係ありません。
- Q.入院は何日くらい？仕事はいつから？
 A. 骨髄採取のための入院は、採取の前日から3泊4日程度となります。回復が早ければ、すぐに復職することができます。重い荷物を持ち運ぶなどの仕事の場合、長めの休みが必要となります。



骨髄バンクドナー登録をお願いします

内容を十分に理解している人
 ・年齢が18歳以上、54歳以下で健康な人
 ・体重が男性45kg以上／女性40kg以上の人

【ドナー登録できる窓口】
 ・献血ルームカリーノ
 ・県内各保健所
 ・最寄の登録窓口 小林保健所
 ※事前に予約が必要です。
 ☎23・3118
 毎月第1木曜日 午前10時～午前11時30分

○えびの市骨髄移植ドナー支援事業

市では、平成28年4月1日

から市内に住む骨髄移植のドナーとドナーが勤務する事業所に奨励金を交付する事業を開始しました。

【対象者】
 ・公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄、末梢血幹細胞の提供を完了したドナーで、市内に住所を有する人
 ・ドナーが勤務している事業所（国および地方公共団体、独立行政法人および地方独立行政法人ならびにドナー休暇の取得が可能なものを除く）

【奨励金の内容】

骨髄等の提供のための通院および入院に要した日数（上限7日）
 ・ドナー 1日につき2万円（上限14万円）
 ・ドナーが勤務している事業所 1日につき1万円（上限7万円）

（ドナー支援に関すること）
 岡市健康保険課市民健康係
 ☎35・1111（内線283）
 （骨髄バンクに関すること）
 岡（公財）日本骨髄バンク
 ☎03・5280・1789

CIVIC NEWS

市政ニュース

農家日帰り体験を実施 農家の作業を体験



入村式では受入農家の自己紹介などが行われました



卵の箱詰めを体験する中学生



昼食でピザの準備をする中学生

9月14日、福岡県春日市の春日野中学校2年生131人がえびのを訪れ、農家日帰り体験を行いました。受け入れたのは北きりしま田舎物語推進協議会の23軒です。

同協議会は、「はじめまして!の後は、もう、家族」を合言葉に、農作業体験、農家民泊、体験型観光の推進を行っています。

体験では、入村式後、中学生が3〜7人に分かれて各農家に行き、トマト等の野菜の収穫、栗拾い、鶏の卵の箱詰めなどを体験しました。

鶏の卵詰めを体験した浅野賢人さん(14歳)は「卵詰めは初めての体験ですが、楽しいです」と話していました。退村式の後には、中学生から「農家さんの家に泊まってみたい」という声もあがっていました。

同協議会は受入農家を随時募集しています。

☎市畜産農政課農政企画係
35・1111(内線241)

京町温泉マラソン大会中止に伴う義援金寄付 熊本復興に役立てて

9月26日、えびの京町温泉マラソン大会実行委員会より、参加料を熊本地震の義援金として寄付するために、えびの市社会福祉協議会に目録が贈呈されました。

平成28年5月に予定されていたえびの京町温泉マラソン大会が熊本地震により中止になったことに伴い、参加申し込みのあった2898人のうち、709人が参加料を震災の義援金として寄付すること

を希望しました。義援金の合計は261万6700円です。この義援金は、社会福祉協議会を通じて熊本県に寄付されます。

社会福祉協議会会長の瀬戸崎恵子さんは、「皆様の熱い気持ちを届けたと思います」とあいさつしました。

実行委員会会長の杉元副市長は「趣旨に賛同していただいた人が多くてありがたいです」と話していました。

宮城県南三陸町と熊本県甲佐町へ職員を派遣 被災地を人的支援

市では、東日本大震災の被災地支援のために、市職員1人を宮城県南三陸町に派遣。また、熊本地震の被災地支援のために、市職員1人を熊本県甲佐町に派遣しました。

南三陸町に派遣されたのは、市税務課の末川洋平主査です。甲佐町に派遣されたのは、市農林整備課の桑木和人技師です。

派遣期間は、末川主査が10月1日から平成29年3月31

日、桑木技師が10月1日から平成29年1月31日です。

9月27日、市役所で被災地派遣職員辞令交付式が行われました。

末川主査は「住民の皆さんに寄り添えるように南三陸町職員として頑張ります」とあいさつ。桑木技師は「今まで自分の培ってきた経験や技術を熊本の一日も早い復興に役立てられればと思っております」とあいさつしました。



杉元実行委員会会長より目録が贈呈されました



辞令を受ける末川主査



辞令を受ける桑木技師

CIVIC NEWS

市政ニュース

西諸地域水道事業者災害時相互応援協定締結式 災害や渇水などに対応

9月29日、えびの市と小林市、高原町は西諸地域水道事業者災害時相互応援に関する協定を締結しました。
これは、えびの市・小林市・高原町の西諸地域の水道法第6条による事業認可を受けた水道事業者の水道施設において、災害が発生し、当該被災市町独自では、飲料水の供給が困難な場合に、円滑に市町

相互の応援に資することを目的に締結したものです。
協定では、災害情報の共有や応援職員の派遣、応援給水・復旧の実施などを行います。
締結式で、村岡市長は「3市町の連携強化に努めていきます」とあいさつしました。
■市水道課経営管理係
☎35・1111（内線291）



協定書の内容を確認する、肥後市長、村岡市長、日高町長

にしもろ地方創生連携協議会 連携して地方創生

9月29日、えびの市と小林市、高原町は、にしもろ地方創生連絡協議会を発足しました。
これは、2市1町が連携し、人口減少およびその影響により懸念されるさまざまな課題に対して一体となって取り組み、西諸地域における地方創生の実現に資することを目的としています。

このように自治体が協議会を設立し連携して地域の地方創生に取り組む試みは県内初めてのケースです。
同協議会では、各市町が平成27年度に策定した地方創生総合戦略に掲げる施策等の実現に向けた情報共有や意見交換などを行います。
■市企画課定住対策係
☎35・1111（内線321）



発足会で手を取り合う、村岡市長、肥後市長、日高町長

えびの市交通指導員委嘱状交付式 市民の交通安全を確保

9月30日、市役所本庁で「えびの市交通指導員」委嘱状交付式が行われました。
同指導員は、市民の交通安全を確保するため、えびの警察署長、えびの地区交通安全協会長の推薦を受けて、市長が委嘱するものです。市内各地の横断歩道などでの交通指導や交通安全思想の普及などの活動を行っています。
今回新たに交通指導員になったのは田村誠一さん（加

久藤）と杉本るり子さん（飯野）です。
田村さんは、「子どもたちの安全面など、微力ながら力になりたいです」とあいさつ。杉本さんは「いろいろな教えてもらいながら頑張っていきたいです」と意気込みを述べました。
■市基地・防災対策課基地・防災対策係
☎35・1111（内線313）

「出会いを地域で生み出す・育てる!!」講演会 地域全体で環境づくりを

市では、住民の皆さんが必要と感じる出会いや結婚に関する取り組みを構築するために講演会や市民参加型ワークショップの開催を計画しています。その第1回として、9月30日に市国際交流センターで、「出会いを地域で生み出す・育てる!!」講演会が行われました。

表理事の初鹿野氏が招かれました。
初鹿野氏は、「出会いの場をつくるだけでなく、外から来た人が住み続けたいと思えるような環境づくりを地域全体でしていくことが大切です。えびののファンをつくりましょう」と話しました。
第2回は11月10日に行われます。

■市企画課定住対策係
☎35・1111（内線321）

○えびの市交通指導員名簿

名前	地域	初年委嘱
福満 義秀	飯野地区	平成13年4月1日
津曲 健一	加久藤地区	昭和56年7月1日
田口 道子	飯野地区	平成18年10月1日
福元 三重子	真幸地区	平成23年3月1日
濱田 喜八郎	飯野地区	平成25年7月1日
溝口 一郎	真幸地区	平成25年7月1日
有高 美千子	飯野地区	平成25年7月1日
久保 政博	飯野地区	平成27年7月1日
杉本 るり子	飯野地区	平成28年10月1日
田村 誠一	加久藤地区	平成28年10月1日



委嘱状交付式には4人が出席しました



地域での取り組みについて語る初鹿野氏

CIVIC NEWS

市政ニュース

防疫の徹底をお願いします 鳥インフルエンザを防ぐ

鳥インフルエンザは、東アジア地域では家きんでの発生が継続的に確認されており、平成28年6月と8月にはロシアおよび米国で野鳥から高病原性鳥インフルエンザウイルスが確認されています。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）があるときは都城家畜保健衛生所か、市畜産農政課畜産振興室にご連絡ください。

【死亡した野鳥を発見した場合、西諸農林振興局か、市農林整備課林務係にご連絡ください。】

【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222）
【都城家畜保健衛生所】
☎ 0986・62・5151
【西諸農林振興局】
☎ 23・4725



防疫の徹底をお願いします

スポーツ振興くじ（toto）助成で改修 床が新しくなりました

市では、加久藤地区体育館の床の老朽化に伴い、床の全面改修を実施しました。これは、独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成金を活用して整備したものです。これまで、木製の床でしたが、より耐久性があり、クッション性に優れたタラフレックス材（合成樹脂）を使用し、床に張り替えました。今後は子どもから高齢者まで幅広い利用につながるものと期待されます。

ラージボール卓球教室の皆さんは「張り替える前よりすべらなくなり、プレーしやすくなりました」と話していました。

ぜひ、ご利用ください。

【利用の申込先】えびの市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
☎ 090・8289・2290
【市社会教育課市民体育係】
☎ 35・1111（内線482）



新しくなった床でプレーする皆さん



11月は「児童虐待防止推進月間」 おかしいなと思ったら迷わず連絡を

近年、子どもの虐待についての多くの事件が発生しており、深刻な社会問題となっています。児童虐待は、身体的虐待や心理的虐待、ネグレクト（育児放棄）、性的虐待に分けられ、これらが重複して起きていることもあります。児童虐待は、経済問題や家庭問題が解決せずに悩む親からの、SOSサインであるともいえます。

次のような状況が重なると

- 小さな子どもを残したまま頻繁に外出している。
- 子育てに疲れている様子が見られる。
- 子どもへの虐待は、子どもの体や心まで傷つけてしま

きは、虐待の可能性が高くなります。

- たたく音や叫び声、暴言が聞こえる。
- 不自然な傷やあざが多い。
- 衣服や体がいつも極端に汚れている。

また、もし皆さんが「虐待を受けたと思われる子ども」を見つけたら迷わず、すぐに都城児童相談所や市役所に連絡（通告）してください。連絡いただいた人の秘密は厳守します。

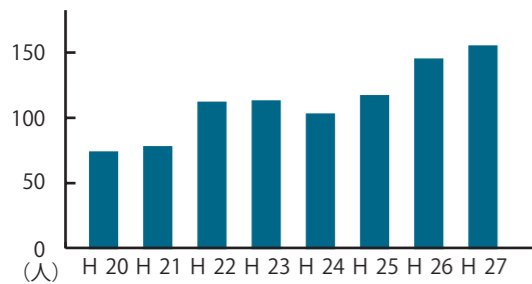
【全国共通ダイヤル】
☎ 1189
【都城児童相談所】
☎ 0986・22・4294

子育てに困っていませんか？子どもに関する悩みが家庭相談員が親身になって電話相談に応じます。ちょっとした心配ごとでも一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

- 落ち着きがなく困っている
- 育児に自信がない など

えびの市子育て専用ダイヤル
☎ 35・0732（月～金曜日 午前9時～午後4時）
【市福祉事務所子育て支援係】
☎ 35・1111（内線264）

●えびの市の家庭相談件数の推移



●児童虐待の種類

- 身体的虐待
 - ・首を絞める、殴る、蹴る、投げ落とすなどの暴力を振るう
 - ・ぎょうたい間で極端な差別的な扱いをする
 - ・意図的に子どもを病気にする など
- 心理的虐待
 - ・言葉でおどす
 - ・無視したり、否定的な態度をとる
 - ・子どもの目の前で配偶者などに暴力を振るう など
- ネグレクト（育児放棄）
 - ・適切な衣食住の世話をしない
 - ・病気になっても病院へ連れて行かない
 - ・家や車に子どもを残して外出する
 - ・家に閉じ込める など
- 性的虐待
 - ・性的ないたづらをする
 - ・性的関係を強要する
 - ・性器や性交を見せる
 - ・ポルノの被写体にする など



家庭相談員の栗屋澄子さん、河野多己枝さん



加久藤小学校へ一輪車を贈呈
体力づくりのために

9月29日、コカ・コーラウエスト株式会社から加久藤小学校へ5台の一輪車が贈呈されました。
贈呈式では、コカ・コーラウエスト株式会社九州営業本部長の本坊俊一郎さんから境田謙信くん(同小6年)に一輪車が贈呈され、岩本健太郎くん(同小6年)が感謝の言葉を述べました。
贈呈式後には、日本一輪車協会認定指導員の下山和さんによる演技披露が行われました。



道の駅えびので記念セレモニー
来場者が200万人を突破

9月24日、道の駅えびのの来場者が通算で200万人を突破しました。同日、道の駅えびので記念セレモニーが行われました。セレモニーでは、200万人目の来場者に、えびの産特A米ヒノヒカリや宮崎牛などの記念品が贈呈されました。200万人目の来場者は、宮崎市在住の岩切利光さん(60歳)でした。
岩切さんは「道の駅に来たのは初めてです。びっくりしています。ありがとうございます」と話していました。

9月17日、市国際交流センター野外ステージで、「焼肉スタジアムLegend」が行われました。来場した市民約1000人は、宮崎県産牛・豚・鶏肉などの焼肉を堪能しました。
会場では、吹奏楽やバンド演奏、



焼肉スタジアムLegend

宮崎県産牛・豚・鶏に舌鼓

ヒップホップダンスの披露などのステージイベントが行われ、来場者を楽しませていました。
樋渡奏太くん(飯野小6年)は、「宮崎牛がおいしかったです」と話していました。

第25回自治会対抗カラオケフェスティバル 会場に染みわたる歌声



9月17日、市文化センターで、「第25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、参加者を応援しよう

と多くの人が来場しました。
団体の部では、南部自治会が優勝。個人の部では、西部自治会の木原民明さんが優勝しました。
優勝した木原さんは「応援してくれた皆さんに感謝します」と話していました。



小林コスモスランポリンが市長を訪問
全九州大会上位入賞を報告

9月12日、小林コスモスランポリン代表者3人が、市長を訪問。8月20日～21日に小林市で開催された「第10回全九州トランポリン競技選手権大会」に出場し、低学年の部(小学1年～3年)で山内祥太くん(飯野小3年)が3位、内園和志くん(飯野小1年)が2位に入賞したことを報告しました。また、内園くんは宮崎県チームとして団体戦に出場し、3位でした。
山内くんは「来年もがんばります」と話しました。



電気工事協同組合が高齢者宅を訪問
プロの技術でボランティア

9月8日、小林電気工事協同組合の9人が、市内の高齢者宅で、電気設備の点検・電球の交換などのボランティアを行いました。
これは、漏電等を未然に防ぐ、安心して暮らしてもらうことを目的に毎年行っているものです。今年は、研修中の小林秀峰高校生徒3人も参加しました。
富岡ゆみさんは「イスに乗るのが怖くて電球の交換ができなかったので、助かりました」と感謝していました。

BOOKS

おすすめの1冊



とっておきのカレー
きたじまこうき/作
(絵本塾出版)

カレーがおいしいという一軒の小さな山小屋。山小屋のおじさんは、泊まりにやってきた子どもたちに「カレーが大好きなのは人間だけじゃないんだよ」と今までカレーを食べにやってきた不思議なお客さんの話を始めます。カモンシカやフクロウにそして宇宙人まで!この話はおじさんの作り話なのでしょうか?それとも…思わずカレーを食べたくなる絵本です。



不味い!
小泉武夫/著
(新潮社)

世の中、おいしい食べものを紹介する本はいくらでもあるが、一冊丸ごとまずい食べものを扱う本はこれだけ。この本は、農学博士にして「食の冒険家」を自称する小泉教授が、ジュラルミンの胃袋をギャフンと言わせたツワモノどもをユーモアたっぷりにつづったエッセイ集。自らの苦悶と悲劇を糧にして、まずさがどこから来るのかを科学的に、ときに感情的に解き明かす。本当のおいしさを知るには、まずはまずさを知るべし。

◎「最近入ったお勧め本」

- 「何者」 朝井リョウ 著 新潮社
- 「豆大福と珈琲」 片岡 義男 著 朝日新聞出版
- 「がんの医学百科」 向山 雄人 著 主婦と生活社
- 「大相撲の道具ばなし」 坂本 俊夫 編 現代書館
- 「折る幾何学」 前川 淳 著 日本評論社

◎お知らせ

土曜シネマ

- 日時=11月12日(土) 午後1時30分～
- 場所=学習室
- 参加料=無料
- 内容=アドベンチャー・キングダム(大人向け・日本語字幕) ※変更になる場合があります。

読書感想文・感想画表彰式

- 市長賞・教育長賞・JAえびの市組合長賞・図書館長賞の表彰があります。
- 日時=11月19日(土) 正午～
 - 場所=田の神さあの里産業文化祭

◎11月のスケジュール

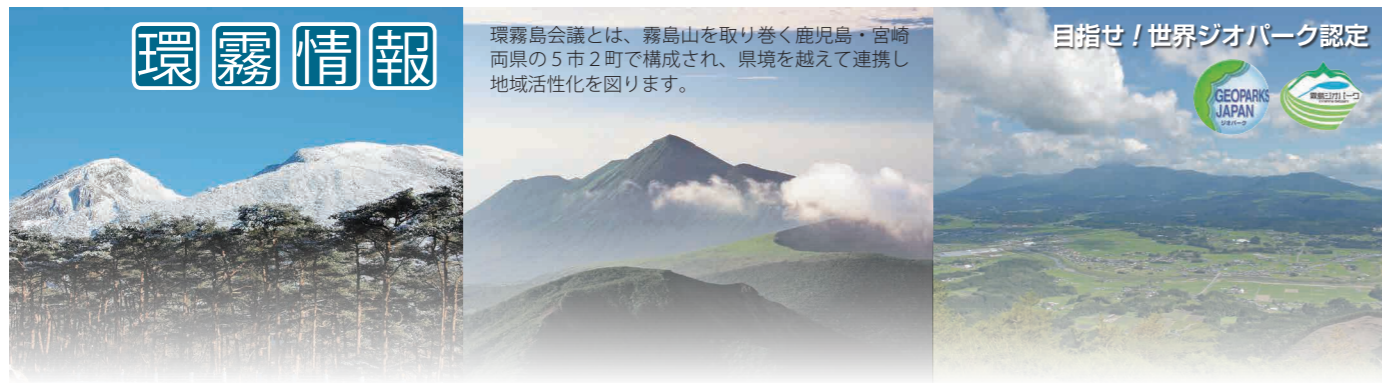
月間行事			
1	火	移動図書館車巡回①	14:05～15:15
4	金	移動図書館車巡回② ブックスタート(1歳児に絵本配布)	15:30～16:30
5	土	おはなし会	10:30～11:30
7	月	休館日	
9	水	移動図書館車巡回③	13:20～15:15
10	木	移動図書館車巡回④	15:30～15:55
11	金	移動図書館車巡回⑤	14:05～15:15
12	土	おはなし会	10:30～11:30
14	月	休館日	
16	水	移動図書館車巡回①	14:05～15:15
18	金	移動図書館車巡回②	15:30～16:30
19	土	おはなし会	10:30～11:30
21	月	休館日	
22	火	移動図書館車巡回③	13:20～15:15
24	木	移動図書館車巡回④	15:30～15:55
25	金	喫茶ふらっと パン・野菜・手芸品等の販売 移動図書館車巡回⑤	9:45～11:00 9:45～11:00 14:05～15:15
26	土	おはなし会	10:30～11:30
28	月	休館日	
30	水	館内整理日 移動図書館車巡回①	14:05～15:15

※おはなし会:乳幼児10:30～11:00、4歳以上11:00～11:30
 ※移動図書館巡回:①「飯野駅前地区体育館→飯野出張所」②「麓橋団地→自衛隊官舎」③「岡元小学校→市立病院→さくら苑」④「老人福祉センター」⑤「飯野地区コミュニティセンター→警察署官舎」

えびの市民図書館

☎35-0242 <http://www.e-tosho.com/ebino/index.html>

■開館時間■ 火曜日～土曜日/午前9時～午後7時 日曜日・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)



EVENTS OF KANKIRISHIMA

えびの



第30回田の神さあの里産業文化祭

- 日時=11月19日(土)・20日(日) 午前9時～午後4時
- 場所=市文化の杜(文化センター等)周辺
- 内容=会場では、文化作品の展示、郷土芸能の発表や田の神さあおどり大会などのステージイベント、特産品の販売等が行われます。

問えびの市企画課政策係
☎35-1111(内線325)

霧島市



新嘗祭「ほぜ祭り」

- 日時=11月23日(水・祝) 午前10時～
- 場所=霧島神宮、霧島緑の村
- 内容=一年の豊作を祝い、子どもみこしや女性団体の踊り連、弓道などの奉納行事があります。また特産品などの販売や抽選会もあります。

問霧島総合支所地域振興課
☎0995-57-1112

心の一首一句 あなたもつくってみませんか。

詩

「遠くで声が」

トビキキヤサシ

人の良いところは真似をして自分を伸ばせと教える人もいれば、人の真似ばかりしているといつまでたっても人並みだと嫌う人もいる。友達が遊んでいる間も勉強しろ、人が休んでいる間も働け、団塊世代の教育の中で育った自分は今、教育に不安を覚える。同じ国に生まれ、さほど違わない環境の中で育ったにもかかわらず、時代が進むにつれて、正論と信じていたことが逆説となるのが言葉がかみ合わない。気持ちがかみ合わない。いつの間にか持論を持ち出すとき、「昔は」という言葉を巻頭語のようにくっつけて話し出すようになってしまった。

短歌

秋晴れの稲穂は日ごと首頭垂れ 辺り一面黄金の色

山本ハヤ子

秋も深まり、朝々の草露にも冷たさを感じられる頃となり、えびの平野に稲穂の黄金の波がたまたま。農業の上で最も重要な水稲を手塩にかけた日々を思いつつ感慨にふける心やさしい素直な作者の姿が目に見えるような歌である。
(評:竹下妙子)

俳句

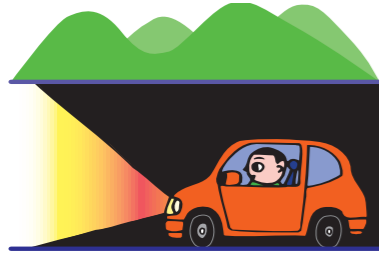
ひとすぢの糸に吊され 蝗果つ

川野一広

境内の一面に建つ一字の村社。その軒先より一条の蜘蛛の糸がすうと伸び、即ち事切れし蝗を吊るしています。芥川の名作「蜘蛛の糸」は自分だけ助けかりたいというエゴイズムのために、または糸が切れて地獄に落ちてしまいました。この蜘蛛の糸は、風に舞い目まぐるしく旋回しますが、それを絶対に放そうともしません。昆虫界の食物連鎖。何とも凄まじい生殺与奪の修羅場を垣間見る思いです。
(自註)

(短歌) 竹下妙子さん ☎ 37 - 3056 (俳句) 松山良文さん ☎ 33 - 4904 (詩) ポエム同好会(石井高子さん) ☎ 33 - 0010まで

夕暮れ時の交通に注意



これからの時期は、夕暮れが日に日に早くなっています。宮崎県交通安全対策推進本部では、夕暮れ時の「早めの点灯」・「ピカピカ」運動を平成29年1月31日(火)まで実施しています。

これは、例年10月から12月は、夕暮れ時から夜間にかけて歩行者が犠牲となる重大事故が多発しているためです。

早めのライト点灯と、反射材の積極的な活用をお願いします。

特に、夜間や早朝に散歩や外出をする場合には、明るい服装と反射材の着用を心がけてください。

9月の交通事故発生状況	人身	12件	本年累計	73件
	物件	26件	本年累計	230件

防火意識を高めましょう



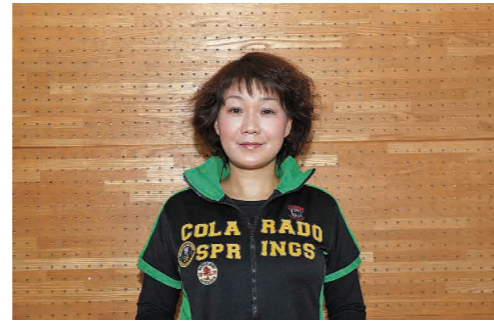
空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、一人ひとりが、火災予防に対する意識を持つことにより火災による悲劇を無くすることができます。

毎年、11月9日から15日までの1週間を「秋の全国火災予防運動期間」と定め、本年度は「消しましょう その火そのその場所」を標語に、火災への注意が呼びかけられています。

火災の原因は多く存在します。地域での防火・防災訓練などを開催し、地域住民の防火意識を高めることが一番の予防につながります。

9月の活動状況 【えびの消防署管内】	火災	0件	年計	8件
	救急	71件	年計	596件

生涯スポーツ



新しくスポーツ推進委員となった福満さん

さまざまなスポーツ事業を展開しています

えびの市スポーツ推進委員協議会では、市内の生涯スポーツ振興や健康づくりを目的として、行政や各スポーツ団体と連携しながらさまざまな活動を行っています。

7月には、飯野小学校で、ニュースポーツの出前講座を2回開催しました。

行った競技は、玉入れのタイムを競う「アジャタ」、リズム良く棒をパスしていく「キャッチ・ザ・スティック」、柔らかいフリスビー

でドッジボールを行う「ドッジビー」の3種類です。聞きなれない競技だと思えますが、どれも子どもから大人まで楽しむことのできるニュースポーツです。

9月には、えびの市民体育館で体力測定会を開催しました。反復横とびや上体起こし、6分間歩行など、年齢に応じて各6種類の測定を行いました。

測定の結果から現在の体力年齢が計算され、参加者それぞれが自

分の運動能力を客観的に把握することができました。

また、10月から、福満理香さんが新たにスポーツ推進委員となり男性4人、女性4人の委員構成となりました。

スポーツの秋を迎え、スポーツ推進委員の活動回数が増えてきました。田代長茂会長は「新メンバーも加わり、ますますパワーアップした協議会で、市民の皆さんにスポーツの楽しさをお伝えしていきます」と話していました。

文：市社会教育課市民体育係

男女共同参画



女性に対する暴力をなくしましょう

内閣府は毎年11月12日から25日までを「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定めています。

配偶者等からの暴力、ストーカー行為等の被害は社会問題となっており、近年SNSなどのインターネット上での新たなコミュニケーションの広がりに伴い一層多様化してきました。これらの発生と広がりには、非常に深刻で個人・家庭・社会に破壊的な影響をもたらしています。

被害を防止すること、被害者を支援することは社会全体の大きな課題です。暴力が起こらないようにするためには平等な関係性を作り出し差別のない暮らしを送ることが重要です。そのために、状況を踏まえ、暴力を容認しない社会環境を整備するための教育・啓発を協力的に推進していく必要があります。

被害者が相談しやすい体制づくりを通じて被害を最小限にとどめ、広がらないように情報提

供や相談窓口の所在等を広く周知していかねばなりません。

個人で何とかしてあげようと不用意に動くのは危険です。必要な情報を届けてください。

市では女性のかかえる問題について電話相談(面接相談)を行っています。秘密厳守で相談は無料です。お気軽にご相談ください。

えびの市女性相談所

☎ 35・0152

相談専用フリーダイヤル

☎ 0120・123・693

文：総務課人権啓発室

いきいき!健康



感染症を予防しましょう

私たちの周りにはさまざまな感染症があふれています。感染症は、病原体であるウイルスや細菌などが体内に侵入し増殖することによって発症します。また、人から人へ感染するため大流行を引き起こす恐れがあります。そうならないためにも、日頃から一人ひとりが感染症への予防に努めることが大切です。

まず自分でできる一般的な感染症の予防方法は、やはり「手洗い」

「うがい」です。細菌やウイルスは手を介して、喉から侵入することが最も多いからです。手洗いは、よく泡立てた石鹸を使い指の間や爪の間、手首なども念入りに洗います。うがいは、1日に数回のどの奥まで届くよう行います。喉に炎症が起らないように粘膜の状態を整えておけば、ウイルスや細菌がつきにくくなるからです。

その他、外出時のマスクの着用、室内の保湿と換気、十分な休養や

バランスの良い食事などウイルス等を侵入、増殖させないようにすることもポイントです。

また、それぞれの感染症で感染経路に特徴があり、かかりやすい年齢および流行する時期等がありますので、それぞれに応じた予防策が大切です。予防接種で予防可能な感染症もたくさんあります。特に感染症にかかりやすく、重症化しやすい子どもなどは、体調の良い時期に早めに予防接種を済ませておくことが大切です。

文：市健康保険課 田村保健師

ふるさと納税の協力事業者を募集

市では、ふるさと納税（寄附金）制度で一定額以上の寄附をされた市外の人に、お礼の品として特産品等の進呈を行っています。進呈商品の充実のために、お礼の品として進呈する商品やサービスを提供できる事業者を募集します。

えびの市の魅力を「味わってもらえる」「体感できる」「懐かしんでもらえる」商品や市のPRにつながる要素をもつサービス等を提案してください。

【申込方法】えびの市ふるさと納税協力事業者仮申込書を市企画課定住対策係に提出してください。

※対象事業者の条件等、詳しくは市ホームページ（http://www.city.ebino.lg.jp/）をご覧ください。

問市企画課 定住対策係

☎35-1111（内線321）

「ぷらいど21(ハード事業)」の二次募集

市では、市民の皆さんが主体となって自ら行う地域づくり、まちづくり活動に対し、助成金を交付する「ぷらいど21市民団体活動助成金」事業を行っています。今回、平成28年度のハード事業の二次募集を行います。

【助成対象団体】「市内の5人以上で構成し、定款等を定めている団体であること」、「営利、政治的、宗教的活動を目的とする団体や暴力団などの統制下にある団体ではないこと」

【対象事業】文化財周辺整備等事業（一財財団法人 民間都市開発推進機構の住民参加型まちづくりファンド活用事業）

ぷらいど21助成金の有無にかかわらず、ソフト事業を現在行っている市民団体であって、今回、施設整備等を申請する団体が対象となります。※施設整備のみの活動は助成の対象となりません。

【助成率】全体対象経費の99%以内の助成、単年度上限500万円を1年間交付します。

※今回の募集はハード事業のみとなります。ソフト事業は既に募集を締め切りました。

※審査委員会の審査を経て、助成団体を決定します。詳

しくは、市民協働課までお問い合わせください。

【申込方法】「平成28年度えびの市ぷらいど21助成金交付申出書」に必要事項を記入のうえお申し込みください。様式は、市民協働課または、市ホームページ（http://www.city.ebino.lg.jp/）から取得できます。

【申込期限】11月11日（金）

申・問市民協働課 市民協働係

☎35-1111（内線353）

ご利用ください「紅葉期自然解説」

紅葉の季節、えびの高原は多くの観光客や登山客でにぎわいます。

えびのエコミュージアムセンターでは、今年もパークボランティアがえびの高原の自然解説を行います。パークボランティアの解説を受けながら、秋のえびの高原を楽しんでください。

【開催期間】10月29日（土）～11月6日（日）

【時間】午前10時～午後3時

【場所】えびの高原、えびのエコミュージアムセンター

【申込方法】受付でパークボランティアにお申し込みください。

【参加料】エコミュージアムセンター館内解説は無料。えびの高原内の散策は、1人100円。※駐車場利用料金は別途必要です。

【講師】えびの高原ボランティアレンジャーの会会員 各日2人以上 ※荒天時は、外での解説は行いません。

申・問えびのエコミュージアムセンター

☎33-3002

母子・父子家庭の資格取得を支援します

■高等職業訓練促進給付金、高等職業訓練修了支援給付金

市では、就職に有利と認められる資格を取得するために養成訓練を受講する母子家庭の母又は父子家庭の父に対し、養成機関（通信教育を含む）において修業する期間について、給付金を支給します。

また、養成機関を卒業後は修了支援給付金も支給され

ます。

給付金を希望される場合は、必ず事前にご相談ください。

高等職業訓練促進給付金	
修業期間	1年以上
支給対象期間	最長3年間
対象資格	看護師、准看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、美容師、社会福祉士、製菓衛生師、調理師
支給額	住民税非課税世帯 月額100,000円 住民税課税世帯 月額75,000円
その他	本人が仕事をしながら資格取得を目指す場合も利用できます。

高等職業訓練修了支援給付金	
支給額	住民税非課税世帯 50,000円 住民税課税世帯 25,000円

■自立支援教育訓練給付金

市では、雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座を受講し、修了した場合に、入学金および受講料の6割に相当する額（上限200,000円）を支給します。

※雇用保険制度の教育訓練給付の受給資格がある場合には受けられません。

また、入学金および受講料が12,000円未満の場合は、給付金の支給は行いません。

受講前に、対象講座に対する審査などがありますので、必ず受講前にご相談ください。

詳しくは市福祉事務所へお問い合わせください。

問市福祉事務所 子育て支援係

☎35-1111（内線267・269）

まさかのための「自賠責」

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にありますが、平成27年の事故発生件数は約54万件、死傷者数は約67万人と、国民のだれもが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけ

られています。自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですので、ご注意ください。

四輪車ももちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・軽二輪自動車）は有効期限切れ、かけ忘れに注意してください。

問国土交通省九州運輸局 宮崎運輸支局輸送部門

☎0985-51-3952

自衛官候補生の採用試験

自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所では、次のとおり、平成28年度第4次自衛官候補生の採用試験を行います。

【資格】18歳以上27歳未満の男子

【受付】年間を通じて募集

【試験日】11月22日（火）・23日（水）

【申込期限】11月16日（水）

申・問自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所

☎22-5254

裁判員候補者名簿記載通知を発送します

平成29年の裁判員候補者名簿に登録された人には、11月中旬に名簿に登録されたことの通知（名簿記載通知）が届きます（平成29年1月1日時点で20歳以上の人に限られます）。この通知は、来年2月ごろから平成30年2月ごろまでの間に裁判所にお越しいただき、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしてもらうためのものです。

なお、この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません（実際に裁判所にお越しいただくことになった場合には、別途お知らせします）。

裁判員制度は、国民の皆さんのご協力なしでは成り立たない制度ですので、引き続きご理解とご協力をお願いします。

問宮崎地方裁判所 事務局総務課

☎0985-23-2263

ご来場ください 「新田原基地エアフェスタ2016」

航空自衛隊新田原基地では、「新田原基地エアフェスタ2016」を開催します。

【開催日】12月4日(日)

【時間】午前8時15分～午後3時

【場所】航空自衛隊新田原基地および同周辺空域

【主要イベント】

- ・基地所属航空機(戦闘機等)の飛行展示
- ・ブルーインパルスなどの曲技飛行(予定)
- ・陸海空自衛隊機、装備品などの地上展示
- ・各種アトラクション

【入場料】無料

【航空祭用駐車場】基地外に臨時駐車場を設けますので、シャトルバスをご利用ください。

※障がい者手帳をお持ちの方は、基地内への車両乗り入れが可能です。電話で新田原基地広報班にお申し込みください。受付は、11月1日(火)から開始します。満車になり次第、受け付けは終了します。

詳しくは、航空自衛隊新田原基地ホームページ(<http://www.mod.go.jp/asdf/nyutabaru/>)をご覧ください。

☎航空自衛隊新田原基地第5航空団司令部 監理部基地渉外室広報班

☎0983-35-1121

緊急地震速報訓練(みやぎきシェイクアウト)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「まず低く、頭を守り、動かない」を身に付ける訓練です。

震度5弱の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で緊急地震速報を放送します。

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、あわてずに、まず自分の身の安全を確保する」行動をとりましょう。

【訓練実施日時】11月4日(金)午前10時ごろ

詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.ebino.lg.jp/>)をご覧ください。

防災行政無線のほかにも、NTTドコモが提供する「地

震防災訓練アプリ」(NTTドコモ以外の各社のスマートフォンでも利用可能です)を使って、訓練に参加してみましょう。

地震防災訓練アプリは、事前に本アプリに訓練の日時を設定すると、設定した日時にエリアメール(緊急地震速報)のブザー音が鳴ります。これをきっかけに避難行動の訓練を実施します。

【登録方法】地震防災訓練アプリをダウンロードしてください。地震防災訓練アプリから下の訓練専用のQRコードを読み込み訓練の設定をしてください。※NTTドコモ以外のスマートフォンでもご利用可能です(一部機種を除く)。

【訓練専用QRコード】



※QRコードで登録できない場合は、手動登録で以下の情報を登録してください。

【訓練名】みやぎきシェイクアウト

【訓練日時】2016年11月4日(金)10時00分

【訓練ID】160035

利用方法の詳細や注意事項については、NTTドコモのホームページ(https://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/earthquake_warning/disaster_prevention/)をご確認ください。

☎市基地・防災対策課 基地・防災対策係

☎35-1111(内線318)

武力攻撃などの情報伝達訓練を行います

武力攻撃などの国民保護事例発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。外国などから武力による攻撃などを受けた場合(武力攻撃事態等)を想定し、国において情報伝達訓練が行われます。

武力攻撃事態等において、武力攻撃から国民の生命、身体および財産を保護し、国民生活等に及ぼす影響を最小

参加ください市民ガイド育成ツアー 「えびの高原秋の池巡り」

えびの市観光協会では、市内の観光地のことを知り、えびの市のことをもっと好きになれるような市民ガイドツアーを企画しています!

第7回目となる今回のツアーは、霧島錦江湾国立公園えびの高原です。

標高1,200mのえびの高原は麓より早く10月中旬から紅葉が始まります。また、木々が色づくころは、シカの恋の季節でもあり、残したい日本の音風景100選に選ばれた「えびの高原の野生鹿」の声も聞こえてきます。

森に響く哀調を帯びたシカの声聞きながら、紅葉に彩られた3つの火口湖を歩く池巡りは、この時期一番のおすすめのコースです。

【開催日】10月29日(土)※雨天中止の場合は10月28日(金)に判断し電話で連絡します。

【集合場所】道の駅えびの ※午前8時30分から受付開始

【出発時間】午前9時

【参加料】700円(イベント保険、資料代等)※当日徴収します。バス料金は無料です。

【定員】25人

【準備する物】弁当・飲み物・タオル・軍手・雨具・つえ・携帯トイレ・着替え、トレッキングにふさわしい服装 ※黒い服装は虫が近づくので避けてください。

【申込方法】えびの市観光協会に直接または電話でお申し込みください。※受付時間:午前9時～午後6時

【申込期限】10月27日(木)

【コース】道の駅えびの→白鳥神社→えびのエコミュージアムセンター→池巡りコーストレッキング→白鳥山(昼食)→えびのエコミュージアムセンター→道の駅えびの

【解散予定時刻】午後2時30分

【主催】えびの市観光協会

【企画】えびの市地域おこし協力隊

【協力】えびのガイドクラブ

【運送企画実施】株式会社 宮崎ツアーサービス

☎市・☎えびの市観光協会

☎35-3838

にするため、国・地方公共団体等の責務・避難・救援・武力攻撃災害への対応等の措置が国民保護法に規定されています。

この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた訓練で、えびの市以外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達訓練が行われます。※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

【訓練実施日時】11月29日(火)午前11時ごろ

【放送内容】上りチャイム音

「これは、テストです。」×3回

「こちらは、防災えびの市役所です。」

下りチャイム音

☎市基地・防災対策課 基地・防災対策係

☎35-1111(内線318)

参加者募集「ノルディックウォーキング体験講座」

市では、ノルディックウォーキング体験講座を開催します。

ノルディックウォーキングは、北欧でクロスカントリーの選手達が夏場の体力維持・強化トレーニングとしてストックと靴で山野を歩き回ったのが始まりです。2本のポールを使って歩行し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。

年齢性別を問わず気軽に楽しめるスポーツです。興味のある人は体験してみませんか。

【開催日時】11月27日(日)午前10時～正午

【定員】20人程度

【対象者】小学校3年生～大人 ※小学生は保護者同伴で、親子で申し込みできます。

【会場】えびの市水辺の楽校

【参加料】500円(ポール貸出料)

【申込方法】市社会教育課へ電話でお申し込みください。

【申込期限】11月11日(金)

【その他】参加する際は運動しやすい服装、靴とタオル、飲み物等を持参してください。

☎市・☎市社会教育課 社会教育係

☎35-1111(内線483)

Sマークは「安全・安心・清潔」の証明



11月は、標準営業約款（Sマーク）普及登録促進月間です。Sマークは、理容業、美容業、クリーニング業、めん類飲食店営業、一般飲食店営業の5業種で導入されています。

Sマーク登録店は、「安全」・「安心」・「清潔」が保証されており、事故が発生した場合の損害賠償、施設の整備の内容、仕事やサービスの内容について、信頼できるお店です。

お店選びは、厚生労働大臣認可のSマーク登録店を利用することをお勧めします。

問（公財）宮崎県生活衛生営業指導センター
☎0985-25-1466

「わけものの主張」の発表者募集

市選挙管理委員会では、平成29年1月11日に飯野地区コミュニティセンターで開催される「わけものの主張」西諸大会の発表者を1～2人程度募集します。

【応募資格】昭和62年4月2日から平成13年4月1日までに生

まれた者（高校1年生の学年から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。有権者として、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の発表です。※発表時間は5分以内です。

【申込方法】発表原稿を作成し、市選挙管理委員会事務局に直接持参するか郵送または電子メールでお申し込みください。

【申込期限】11月22日（火）

【その他】申込多数の場合は審査のうえ発表者を決定します。審査結果は11月30日（水）までに本人に通知します。西諸大会の上位入賞者は、平成29年2月11日（土）に宮崎市で開催される県大会で西諸県支会代表として発表します。

申・問市選挙管理委員会 事務局
〒889-4292 えびの市大字栗下1292番地
☎35-1111（内線421）
Eメール senkan@city.ebino.lg.jp

犬のしつけ方教室

小林保健所では、犬のしつけ方教室を開催します。犬の飼い方やしつけ方がわからない人、問題行動でお悩みの方は、ぜひ、お申し込みください。

【日時】11月12日（土）午後1時30分～午後4時

【場所】小林保健所多目的室および駐車場

【講習内容】

1. 開講式（5分）
2. 講義（25分）法規（狂犬病予防法、動物愛護法など）

3. 実技（110分）家庭犬に必要な基本のしつけについて、信頼関係を築くためのトレーニング方法

4. 質疑（10分）

【受講者数】10組程度（先着順）※飼い犬の登録、狂犬病予防注射およびワクチン接種済の犬で、生後3カ月以上の飼い犬が対象

【申込方法】小林保健所へ電話でお申し込みください。

【申込期限】11月4日（金）

申・問小林保健所衛生環境課 衛生担当
☎23-3118

島内139号地下式横穴墓出土品

平成26年10月から調査をしていた島内地下式横穴墓群第139号墓から出土した副葬品の一部が保存処理を終え返ってきました。今回、企画展示を行うとともに、講演会を開催します。ぜひ、この機会に、えびの市で発見された貴重な副葬品をご覧ください。

■遺物の展示

【開催期間】11月1日（火）～12月25日（日）

【開催場所】市歴史民俗資料館 展示ホール

【開館時間】[平日・土曜日] 午前9時～午後6時

[日曜日・祝日] 午前9時～午後5時

【休館日】11月7日（月）、14日（月）、21日（月）、28日（月）、30日（水）、12月5日（月）、12日（月）、14日（水）、19日（月）

■講演会

【開催日】12月18日（日）

【時間】午後1時30分開演

【場所】市文化センターホール

【入場料】無料※入場整理券が必要です。整理券は市歴史民俗資料館で配布します。

【演題】島内139号墓の調査とその後の新発見～刀剣を中

心に～

【講師】鹿児島大学総合研究博物館准教授 橋本達也氏

申・問市歴史民俗資料館

☎35-3144

会員を募集「福岡えびの応援団」

市では、福岡に在住されている本市出身の皆さんが集って組織する「福岡えびの応援団」の設立に向けて、現在、会員を募集しています。この応援団は、会員相互の親睦を深めるとともに、えびの市の発展に寄与することを目的に活動するもので、当応援団の活動趣旨にご賛同いただける福岡在住の人ならどなたでも入会できます。

随時会員を募集していますので、ぜひ、ご入会をお願いします。また、親族や友人、知人等で福岡在住の人がいらっしゃいましたら、当会の活動をご紹介ください。

【会員資格】福岡に居住するえびの市出身者

・福岡に居住するえびの市出身以外の人で、本市の発展を応援する意向のある人

【活動内容】本応援団が正式に設立後、以下の活動を行う予定。

○定期的な親睦・情報交換会の開催

○えびの市が福岡で実施する各種イベント等の応援 等

【入会方法】市ホームページ（<http://www.city.ebino.lg.jp/>）から「福岡えびの応援団入会申込書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、市企画課まで郵送またはファックス、電子メールでお申し込みください。

申・問「福岡えびの応援団」設立準備事務局（えびの市企画課）

☎35-1111（内線321） FAX 35-0401

Eメール kikaku@city.ebino.lg.jp



◎今月の表紙

10月2日に国際交流フェスティバルで行われた綱引き大会に出場した日章学園留学生チーム。

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（月）までに納めましょう。

人口 19,201人（前月比+11人）

男性／ 9,055人（+15人） 女性／ 10,146人（-4人）

転入／ 50人 転出／ 27人

出生／ 13人 死亡／ 25人

世帯数 8,587世帯（前月比+10世帯）

（平成28年10月1日現在）

Editor's

J AXAの宇宙学校の取材に行きました。参加していた小学生が専門的な質問をたくさんしていたのには驚きました。（東）

輪車贈呈式の取材に行きました。下山さんの演技披露は素晴らしく、子どもたちも見入っていました。（久保田）



写真:エナガ (撮影:平成25年11月25日)

「エナガ」

小さな体、小さなくちばし、もふもふしたかわいい野鳥

朝夕、グッと冷え込んできた霧島山。夏鳥たちは繁殖を終え長い旅へ。そして遠い地、シベリアからの冬鳥たちを迎えます。渡りの季節、観察できる野鳥たちは大きく変わります。

しかし留鳥であるエナガは相変わらずえびの高原で出会えます。日本で2番目に小さな野鳥エナガ。名前の由来となっている長い尾羽、小さなくちばし、まん丸な体、せわしく動きまわりとても可愛らしい野鳥です。

えびの高原では10羽ほどの群れをつくりアカマツ林を飛び回る姿をよく見ます。双眼鏡で観察してみると、どうやら枝をつついて食べ物を探しているようです。樹皮の隙間に入り込んで冬を越そうとしている昆虫などちが、エナガにとって冬をのりきる重要な食糧となるでしょう。

「ジュリジュリ」と鳴き声でしたら立ち止まって野鳥の姿を探してみましよう。一生懸命木々の間を飛び交う小さくてまん丸なエナガを見つけられるかもしれません。
 (文/えびのエコミュージアムセンター)

エナガ
Aegithalos caudatus

スズメ目エナガ科

