

# えびの

*I Will Inform you.*

広報

2020

JULY

vol.645

Ebino city Public relations

7

特集

住み慣れた地域で  
自分らしく

今月の掲載記事

お得で便利!マイナンバーカード

TOPICS

pick up information

Face 人 上水正喜さん



みんなで築いた50年 次に進もう新時代

# 住み慣れた地域で 自分らしく



百歳体操（南原田）に参加している伊塚義雄さん・シズ子さん夫妻

人は加齢とともに、だんだんと体力が低下し、外出する機会が減り、手助けや介護が必要となってきました。

「人生100年時代」と言われている今、いかに健康寿命を延ばすかが、住み慣れた地域で自分らしく、長く元気に過ごすかのポイントとなっています。健康寿命を延ばすためには、自ら介護予防を心掛けることが重要です。

最近では、新型コロナウイルスの影響により、自宅に引きこもりがちになっている人も増えています。

今回の特集では、健康寿命を延ばすために自分ができることや実践することでのどのような効果が得られるのか、また、市で取り組んでいる介護予防などについて紹介します。

### ◎フレイルチェック

加齢に伴う身体機能の低下などで、気付かないうちにフレイルになっているかもしれません。しかし、フレイルは早い時期に対処することで、もとの健康な状態に戻ることができます。まずは、自分の体の状態をチェックしてみましょう。※当てはまるものに☑してください。

①ペットボトルのふたが開けられなくなった



②6カ月で体重が2kgから3kg以上減った



③体を動かすことが減った



④疲れやすくなった



⑤歩くのが遅くなった



#### ○判定基準

- ・1から2つ当てはまる人  
→フレイル予備軍
- ・3つ以上当てはまる人  
→フレイル

(参考：公益財団法人宮崎県健康づくり協会 機関誌「サンテ」)

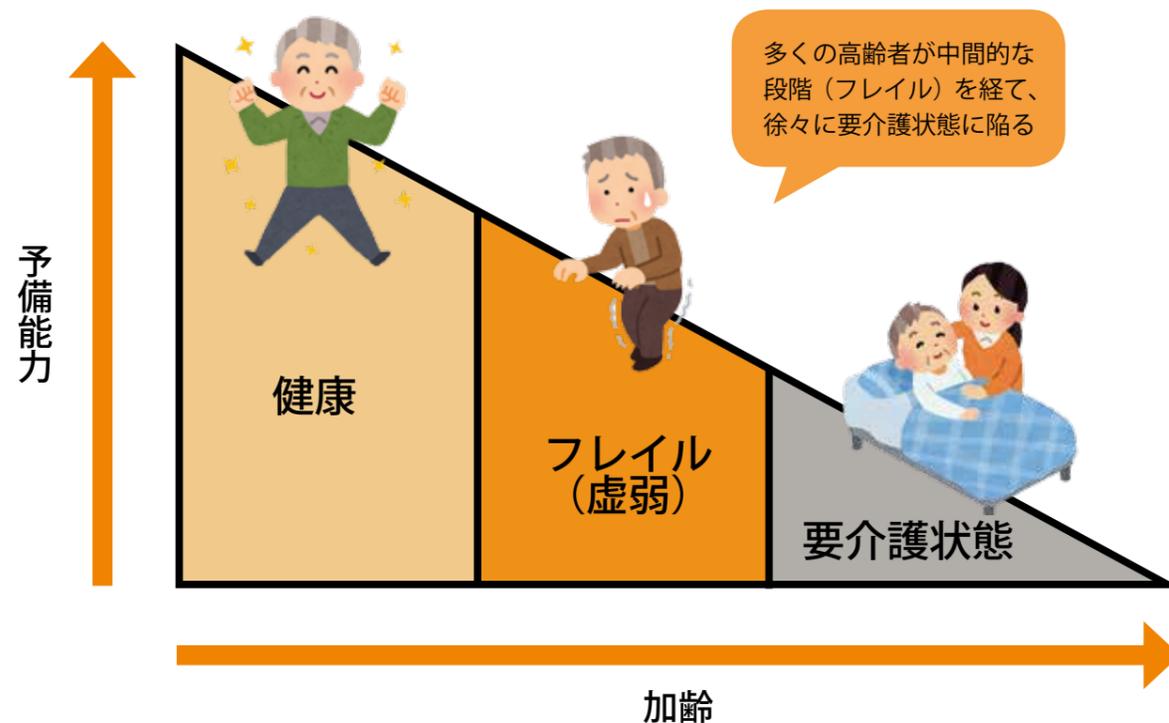
### フレイルを知っていますか

皆さんは、フレイルという言葉をご存じでしょうか。「フレイル」とは、加齢に伴う予備能力(自分の体力の最大値と普段使用している体力の差)の低下のために、ストレスへの抵抗力・復元力が低下した状態のことです。元に戻らない身体機能障害を起こす前の段階のことです(下図参照)。つまり、フレイルは、栄養・運動・社会参加などの適切な働きかけや支援で、健康な元の状態に戻ることができる段階でもあるということです。

フレイルになる要因は、日常生活の中にたくさんあり、フレイル予備軍から徐々にフレイルになっていきます。加齢や病気が原因で食事の摂取量が減ると、慢性的な低栄養状態になります。この状態が続くと、骨格筋量(体を動かすための筋肉)の減少や筋力低下になります。下肢の筋肉が減ると、身体機能が低下し、活動量が減ります。それにより、エネルギー消費量が減ること、さらに食事摂取量が減ります。このような悪循環の「フレイルサイクル」に入り込まないように、早めに予防することが大切です。

### ◎介護予防の段階でのフレイルの位置づけ

フレイルは、介護予防の段階の中で下図のような位置づけになります。この要介護までの坂道を穏やかにすることがフレイル予防です。



### フレイルの原因サルコペニア

「サルコペニア」とは、加齢に伴う骨格筋量の減少に、筋力や身体機能の低下が併存した状態のことを言います。フレイルの主な要因にこのサルコペニアがあります。

サルコペニアは、フレイルサイクルの中心的なものであり、これが原因で人のつながりの希薄化や口の周りの筋力低下による食欲低下・栄養不足につながります。

加齢による骨格筋量の減少などの身体機能の変化は避けられません。しかし、日頃から意識して筋力を維持・高めていく工夫をすることが大切です。

まずは、自分の身体機能がどの段階にあるのか調べてみましょう。

### フレイルチェック

フレイルは、身体的問題だけでなく、認知面の問題やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる多面的な概念です。

そのような多面的な側面が互いに影響していった結果として、いかに心身の衰えが表に現れてきているのかを左の「フレイルチェック」で調べてみましょう。

### えびの市のはつらつ百歳体操

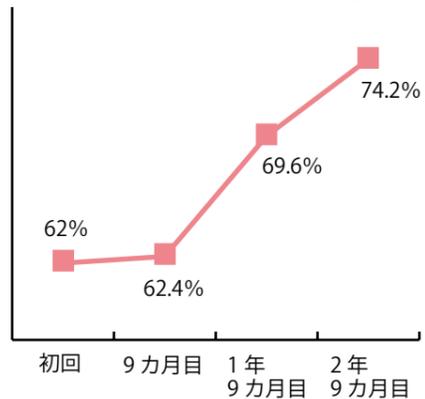
えびの市の介護予防の取り組みとして、自治会ごとに住民運営で行っている「はつらつ百歳体操」があります。平成27年から始まり、現在実施しているのは、61自治会。複数会場で行っている自治会や自主運営を含めると、全63会場で行われています。各会場週に1回実施しています。始まって6年を迎え、令和2年3月1日時点で参加している人は、1070人です。

はつらつ百歳体操は、筋力向上のためにDVDを見ながらおもりを手や足につけて行う体操です。その他にも、認知症予防のための脳いき活動なども行っています。

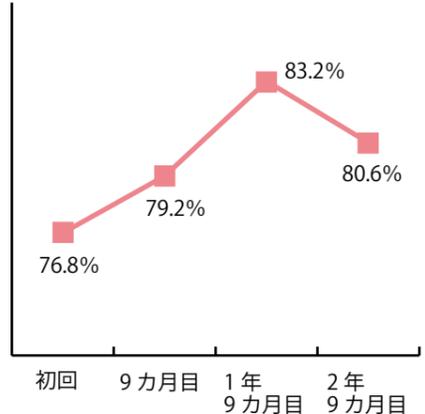
運営は、はつらつサポーター養成講座を受講したボランティアの皆さんで行っています。現在、市内全域で323人のはつらつサポーターが活動しています。サポーターは、毎週の百歳体操が、おもりを使った体操だけにならないよう、それぞれの強みを發揮して役割分担をしながら毎週楽しく工夫して運営しています。

運営を担うはつらつサポーターの年齢は、56歳から91歳で、平均年齢は74歳です。

グラフ1 ◎男性参加者の握力 26kg以上の割合



グラフ2 ◎女性参加者の握力 18kg以上の割合



をグラフに示しました。  
握力の数値で見ると、フレイル予備軍の基準は、男性が握力の平均26kg未満、女性が18kg未満です。左のグラフ1・2は、男女別の初回参加時、9カ月目、1年9カ月目、2年9カ月目の握力数値の変化です。  
このグラフを見ると、男性は、継続して百歳体操に参加することで、フレイル予備軍の基準をクリアする人の割合が増えていることがわかります。女性も、2年9カ月目の割合が少し減少していますが、初回参加時に比べるとフレイル予備軍の基準をクリアする人

の割合が増加していることがわかります。  
このような体力面の効果はほぼ全員の人に見られます。体調不良などで途中で後退しても、その後継続して参加している人は、徐々に好転しています。体力面のほかにも、週1回、地域で集える場所ができることで、生活リズムが生まれます。また、血圧測定などをすることで自分の体調を確認する機会もできます。  
脳いき活動やリズム体操などで、認知機能の維持などにも効果があります。

現在、週1回の百歳体操は、二人で一緒に参加しています。夫が以前圧迫骨折をして、3カ月絶対安静だったとき、百歳体操に行けず、運動ができなかったため、腰の立ち上がりなどが悪くなったことがありました。しかし、参加できるようになって、何度か行くうちに、少しずつ腰の立ち上がりが良くなってきました。また、普段の寝たり起きたりを繰り返す生活の中でも、手や足の力がしっかりしているの効果がとても実感しています。



加世田 ツル子さん  
純治さん

私は、はつらつサポーターとして百歳体操の活動を続けながら、夫の介護もしています。夫は、要介護3の認定を受け、週に4日デイサービス、月に2回ショートステイを利用しています。基本的には自宅で生活をしていきます。  
以前、夫が入院したことがありましたが、退院後、帰ってきたときの一言が「やっぱり自宅が一番」でした。その言葉を聞いてから、できる限り自宅で過ごせるようにサポートしたいと思いました。  
現在、週1回の百歳体操は、二人で一緒に参加しています。夫が以前圧迫骨折をして、3カ月絶対安静だったとき、百歳体操に行けず、運動ができなかったため、腰の立ち上がりなどが悪くなったことがありました。しかし、参加できるようになって、何度か行くうちに、少しずつ腰の立ち上がりが良くなってきました。また、普段の寝たり起きたりを繰り返す生活の中でも、手や足の力がしっかりしているの効果がとても実感しています。

○Interview-2 一緒に取り組む夫婦

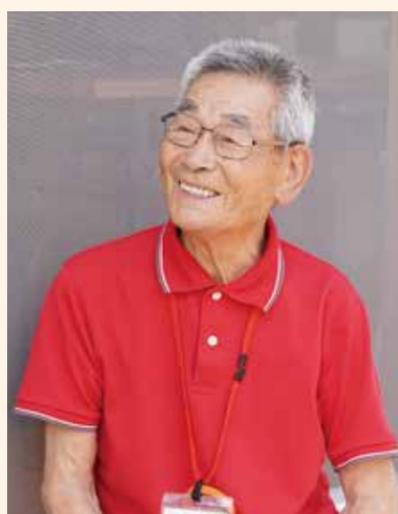
百歳体操は、「筋力低下予防・筋力アップ」、「認知症予防」、「心の健康」、「社会参加」など、フレイル予防にさまざまな効果が期待できます。  
百歳体操で使用するおもりは、1本

200gの鉄棒で、自分の体調の状況などに合わせて調整します。おもりを左右1本ずつ入れていただけでも筋力はアップしていきます。  
実際に「筋力低下予防・筋力アップ」について、百歳体操の参加者に対して定期的に実施している効果測定の結果



①水流地区の百歳体操②百歳体操は筋力アップのために手や足におもりをつけて行います③百歳体操実施前にサポーターが血圧測定を行い顔を合わせて体調を確認します

○Interview-1 支えるサポーター



はつらつサポーター1期生(南原田地区)  
境 敏男さん

平成26年に行われた百歳体操教室に参加して、これは良いと感じました。それから、サポーター1期生の4人で市内最初の百歳体操自主活動「きばいもそ会」を立ち上げ、活動を始めました。同年の10月には、介護予防講演会というのがあり、「住んでいる地域で高齢者を元気にする仕掛けづくり」という演題で、岡山県津山市の話聞きました。歩くのがやっとだったおばあちゃんに、「こけない体操」と題した体操をすることで、シャンとした姿で歩けるようになっていくビデオを見て大変驚き、感銘を受けました。津山市も今のえびの市と同じようにサポ

ターが運営していました。私たちの地区でもできないかと思いい、すぐに自治会長に相談し、平成27年の5月から南原田での百歳体操を始めました。  
現在、南原田地区は2会場で百歳体操を実施しています。サポーターはおそろいのポロシャツを着て活動しています。ポロシャツの購入では、自治会から百歳体操部への費用として半分補助がありました。自治会がどうしても理解があり、協力的で、いづも助けられています。自治会のおかげで実施できていると思っています。  
はつらつサポーターと聞いたときは、「自分よりも若い70代くらいの人たちがやるのでは？」という気持ちもありました。しかし、始めてみると、はつらつサポーターをすることが自分の介護予防にもなっていると思うし、百歳体操に行こうという気持ちが自分の元気のもとになっています。また、地区の皆さんと顔を合わせるようになって知り合いも増えましたし、交流することで距離が近くなったように感じています。



◎地域包括支援センターと  
在宅介護支援センターの取り組み

- ①介護予防の普及啓発（在宅介護支援センター）  
各自治会で行っている支え合いの会場や高齢者クラブが老人福祉センターで集まる場などへ出向き、その季節に必要な健康情報提供やレクリエーション等を行います。
- ②地域介護予防活動支援（地域包括支援センター）  
百歳体操運営の支援やはつらつサポーター養成講座を実施しています。
- ③総合相談支援（地域包括支援センター）  
65歳以上の人のさまざまな相談の窓口です。相談には、医療・福祉の専門職が対応しています。高齢者やその家族の相談を受け、適切なサービスにつなげています。相談内容によっては、制度に関する情報提供や関係機関の紹介を行っています。

- ③高齢者実態把握（在宅介護支援センター）  
介護保険を利用していない高齢者を対象に、心配事や介護についての相談はないかなど、実態を把握するための自宅訪問を実施しています。
- ④介護予防ケアマネジメント（地域包括支援センター）  
ケアマネジャーが本人の状態を把握して、本人の希望をもとに介護予防プランを立てます。改善や維持を目的に、要介護状態にならないよう、介護予防サービスが適切に提供されるように調整します。

— INTERVIEW —



市介護保険課  
地域包括支援センター  
瀬戸崎 岳大センター長

えびの市の高齢化率は42.2%で、介護保険認定率は20%を超え、どちらも県内で上位にあります。これから団塊世代が75歳を迎え介護や医療等の支援が必要な年齢になってきますので、介護保険サービスの必要な人が増えてくると予測されます。

健康寿命と平均寿命の差は、男性が約9年、女性が約12年もあります。自分らしく自立した生活を送るためには、フレイルを予防して要介護状態にならないように取り組むことが重要です。

自分で買い物や病院に行くことができる、自分の歯でおいしく食べることができる、家族や友人と交流を楽しむことができる、自分の好きな趣味に打ち込める…そのような期間を延ばすために、元気なうちからフレイル予防に取り組みましょう。

10から13ページでは、筋力トレーニングや口の筋肉を鍛えるかみかみ体操・かみかみメニューを紹介します！自宅で実践してみましょう！

私は、鹿児島から、週に2回から4回ほど実家に通っています。母は93歳になりますが、一人暮らしで、家のこともほとんど自分でやっています。自宅での日常生活の動きも1つの運動で、フレイル予防につながっていると思っていますので、できる限りは本人がしているのを見守るようにしています。見ていて不自由そうな部分は声をかけて、補助をしています。

私は、以前看護師として働き、現在は鹿児島島の各地で健診などの手伝いをしています。周りの高齢な人もですが、母自身も「いれるかぎりは自宅で生活したい」と言っています。私たち家族も本人の意志を尊重し、過ごせる限りは住み慣れた自宅で生活させてあげたいと思っています。

百歳体操を始めてからのこの5年間で母の体力は維持できていると思います。また、百歳体操に行くことで、前日から準備をしたり、気持ちを整えて前向きになることで認知機能の維持にもとても効果があると感じています。百歳体操から帰ってきたらいつもその日にあったことを話してくれたり、学んだことを教えてくれたりします。

寒い時期の12月下旬から4月の暖か



永谷 美津代さん  
中菌 ミエさん

くなるころまでは、一人だと入浴などが心配なので、母は鹿児島島の私の自宅で生活します。その間も、毎週の百歳体操には、私が送迎をして参加しています。母が「いろんなことに目を向けて世間を見ながら生活したい。外に出て、みんなと話したい」と言うので、これからもサポートしていきたいと思っています。

母の今の目標は、茨城に住んでいる孫が来年あげる結婚式に元気に出席することです。それまで健康に過ごすためにも、百歳体操は続けていきたいと思

百歳体操は、フレイルの予防につながる取り組みの一つです。体操で筋力をアップさせることはもちろんですが、地域の人と交流をすることもフレイル予防につながっています。

一度も百歳体操を見たことがない、参加したことがないという人は、近くの公民館などをのぞいて、ぜひ、参加してみてください。

住み慣れた地域で長く自分らしい生活を送るためには、まず、自ら行動することが大切です。健康寿命を延ばすために、自分ができることから少しずつ、フレイル予防を始めていきましょう。

介護予防への取り組み

地域包括支援センターや市内4カ所にある在宅介護支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域で安心して、その人らしい自立した生活が続けられるように、連携しながら総合的に高齢者支援を行っています（9ページ参照）。

困っていることや相談したいことなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

◎問い合わせ・相談先

- 市介護保険課 地域包括支援センター ☎ 35-1112（課直通）  
午前8時30分～午後5時15分（月曜～金曜 ※祝日を除く）
- 南部在宅介護支援センター（ほうよう内） ☎ 25-3311  
午前8時30分～午後5時30分（月曜～金曜 ※祝日を除く）
- 東部在宅介護支援センター（さくら苑内） ☎ 33-2377  
午前8時～午後5時（月曜～金曜 ※祝日を除く）
- 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  
午前8時30分～午後5時
- 西部在宅介護支援センター（えびの涼風園内） ☎ 37-3085  
午前8時30分～午後5時（月曜～金曜 ※祝日を除く）





トレーニングを紹介するのは百歳体操に参加している水  
流地区の皆さん。左から山口サチ子さん、中原良子さん、  
町田昭子さん、境田美智子さんの4人です♪

自宅でできる簡単なトレーニングです！  
筋力アップして健康寿命をのばしましょう！

## 自宅でできる！ 筋力トレーニング



筋肉量が低下し続けると、運動機能が衰えるだけでなく、着実に要介護や寝たきりに近づいてしまいます。  
フレイル予防のためにも、自宅で筋力トレーニングをしましょう！

※各運動方法の回数は、通常の回数です。自分の体調に合わせて回数は調整しましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取ってください。また、痛みがある場合は、医師に相談してください。

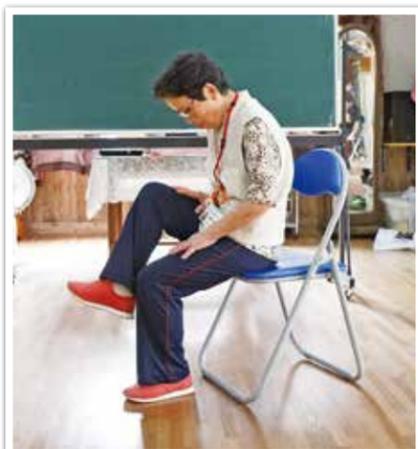
※息を止めないように、1・2・3・4…と声を出しながら行いましょう！

### ◆もも上げ

腹筋と大腰筋が鍛えられ、体のセンターラインが安定する運動です。



① 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばす。



② 片方の膝をゆっくりと引き上げると同時に、上体をかがめて膝を胸に引き付けたら、①の姿勢に戻る。

### ◆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。※足腰が弱い人は椅子を使いましょう。



① 両足を肩幅に広げ、真っ直ぐに立つ。



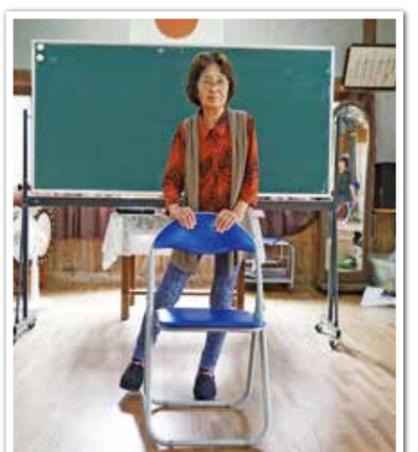
② 膝がつま先より前に出ないようにゆっくりと腰を落とし、元の姿勢に戻る。

### ◆足の左右運動

衰えやすい太ももの横からお尻の筋肉を強化する運動です。



① 両手で椅子の背をつかみ、椅子の後ろに真っすぐ立つ。



② 上体は真っすぐのまま、片方の足を真横にゆっくり動かし、元に戻る。

### ◆ひざ伸ばし

元気に歩くための太ももの筋力を強化する運動です。



① 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。



② 座面をつかみ、ゆっくりと膝を伸ばし、つま先を立て、ゆっくりと①の姿勢に戻る。

◆かみかみメニュー

ニンジンとちくわのカレーきんぴら&もやしの肉巻き焼き



レシピを紹介するのは、はつらつサポーター連絡会会長であり、えびの市食生活改善推進協議会の会長も務める、秦エミ子さんです♪

バランスの良い食事を、しっかりとかんで食べることで、口の筋肉も鍛えられ、体も健康になります！

◎ニンジンとちくわのカレーきんぴら

【材料】(2人分)

ニンジン 70g、玉ネギ 70g、ちくわ 30g、ししとう1本、だししょうゆ(めんつゆでも可) 大さじ1、砂糖 小さじ1、カレー粉 小さじ1/2

【作り方】

- ①玉ネギとししとうを薄切りし、ニンジンとちくわは、玉ネギの大きさに揃えて切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③だししょうゆ、砂糖を加えて味付けをし、最後にカレー粉を入れて全体を混ぜる。

◎もやしの肉巻き焼き(葉野菜に包んで食べましょう♪)

【材料】(2人分)

豆もやし1袋(200g)、豚バラ肉(薄切り)12枚、サニーレタス・フリルレタス・青じそ各適量、小麦粉 少々  
A…しょうゆ 大さじ1と1/2、砂糖・酒・ごま油 各大さじ1、粉とうがらし 小さじ1、白ごま 大さじ1、ネギ(みじん切り) 5cm程度、ニンニク・ショウガ(すりおろす)1かけ分

【作り方】

- ①Aをボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ②豆もやしのひげ根を取り、サッとゆでる。豚肉に塩・黒コショウ(少々)をふる。
- ③豚肉を1枚縦長に広げ、豆もやしをのせて巻く。巻いたら、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにごま油(少々)を熱し、③を巻き終わりを下にして並べ、こんがり焼く。焼き色がついたら、転がしながら全体を焼く。
- ⑤余分な油をキッチンペーパーで拭き、①を混ぜ合わせながら全体にからめる。
- ⑥適当な大きさに切って、お皿に盛りつけてください。

口の力を鍛える！

かみかみ体操・かみかみメニュー

口腔機能が低下すると、十分な食事をとることができず、低栄養になり、体重減少やサルコペニアにつながります。口腔体操を行って、口周りの筋肉や唾液腺へ刺激を与え、バランスの良い食事を取りましょう！

◆かみかみ体操

かみかみ体操を紹介するのは、中上江地区はつらつサポーターの二ノ宮民子さんです♪



自分でできる簡単な体操です。食べる力や飲み込む力を鍛えましょう！

① 口の開閉と頬、首のトレーニング (3回繰り返す)



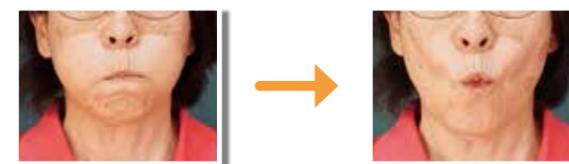
かみながら「イー」と口角を左右に広げる → 「アー」と口を開ける → 「エー」と舌の両側に力を入れる → 「イー」とかみしめる → そのまま「ウー」と唇をすぼめる

② 舌のトレーニング (3回繰り返す)



口を大きく開けて舌を前に出す → 舌を上へ → 舌を下へ → 右の口角を舌でさわる → 左の口角を下でさわる

③ 口輪筋のトレーニング (3回繰り返す)



アッププをするように口を膨らませる → 息を吸うように口をすぼめる

④ 発声運動 (5回繰り返す)

できるだけ大きな声で  
「パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」を繰り返す

# お得で便利！ マイナンバーカード

マイナンバーカードは、マイナンバー（個人番号）と本人の顔写真等が表示されたカードです。マイナンバーの証明のほか、公的な身分証明書として利用できます。

令和3年3月（予定）からは、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。また、7月からは、上限5000円分のポイントがもらえるマイナポイントの予約・申し込みが始まっています（16ページ参照）。この機会に、マイナンバーカードを取得しましょう。



マイナンバーカード

## ■マイナンバーカードの申請は簡単

通知カードまたは個人番号通知書とともに送付された個人番号カード交付申請書で申請すると、マイナンバーカードの交付を受けることができます。初回交付手数料は無料です。なお、交付申請書をなくした場合には再発行しますので、免許証などの本人確認書類を持って市民環境課へお越しください。

### ▼スマートフォン

- ①スマートフォンで顔写真を撮影
- ②スマートフォンで交付申請書のQRコードを読み取る
- ③申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



### ▼パソコン

- ①カメラで顔写真を撮影
- ②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



### ▼郵便

交付申請書に必要事項を記入し、6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

## ■申請のお手伝いをします

市では、マイナンバーカードの交付申請書の書き方の説明や写真撮影など、申請の補助を行っています。市民環境課市民・年金係に電話でご予約のうえ、お越しください。

【持参するもの】通知カードまたは個人番号通知書と一緒に送付された交付申請書（お持ちの場合）、運転免許証などの本人確認書類

問市民環境課 市民・年金係 ☎ 35-1117（直通）

## 健康保険証として利用する6つのメリット

### 1 健康保険証としてずっと使える

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引っ越しをしても、保険証の切り替えを待たずにカードで受診できます。



### 2 医療保険の資格がスムーズに確認できる

カードリーダーにかざすことで、スムーズに医療保険の資格確認ができます。これにより、医療機関や薬局の受付での事務処理の効率化が期待できます。



### 3 窓口への書類持参が不要

オンラインでの医療保険資格の確認で、高齢受給者証や高額療養費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。  
※市独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。

### 4 医療保険の事務コストの削減

医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、保険者等の事務処理のコスト削減につながります。

### 5 健康管理や医療の質が向上

マイナポータル（※）で、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります（令和3年秋ごろ予定）。  
患者の同意のもと、オンラインで、医師や歯科医師が薬剤情報や特定健診情報を、薬剤師も薬剤情報を確認することができます。そのため、より多くの情報をもとに、診療や服薬管理が可能となります。



### 6 医療費控除も便利に

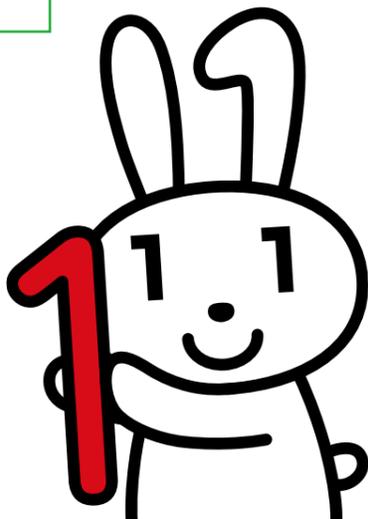
マイナポータルを活用して、自分の医療費情報を確認できるようになります（令和3年秋ごろ予定）。  
確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関等の領収書がなくても、手続きができるようになります。



※マイナポータル…子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ったりできる自分専用のサイトです。

### ▼詳しい情報はこちら

右のQRコードを読み取ると、以下の厚生労働省のホームページ（マイナンバーカードの健康保険証利用について）にリンクします。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)





「田の神舞の伝統を途絶えさせず、将来まで残していくことに全力です」と話すのは、田の神舞保存会の上水正喜さんです。



田の神舞保存会  
上水 正喜さん



伝統を途絶えさせず

全力で守り抜く

上水さんは、水流地区に残る田の神舞（タノカンメ）の舞手を約25年続けています。「昔は、水流神楽と呼ばれていました。昔は、水田がほとんどで、演目が途絶え、田の神舞だけが残っています。私は、焼酎を飲んだ勢いで『やりませう！』と言ってしまい、前任者から舞手を引き受けました」

引き受けた当時はイメージトレーニングをしていて、上水さん。「田の神舞に使用している面は、約300年も前のものです。それだけ昔から舞われていたものを引き継ぐということにプレッシャーを感じていました。この舞いや口上には、昔の農民の想いが表現されています。皆さんにもそれをじっくりと味わってほしいです」と笑顔です。

保存会のメンバーとは毎月1回集まっています。「私1人では田の神舞は成り立ちません。保存会の皆さんの変わらぬ協力にとても感謝しています。このように集まることを継続していくことが大切だと感じています」

「伝統は途絶えてしまえば終わりになってしまいます。伝統を守り抜くために保存会のみならず、頑張っています。田の神舞も後継者不足です。舞手に限らず、すべての役で募集中です。男女含めて興味のある人は、ぜひ、やってみませんか」と話していました。

## 上限5千円分もらえるマイナポイント

マイナポイントの予約・申し込みが7月1日から始まりました。マイナポイントは、マイナンバーカードを取得し、マイナポイントを予約した人を対象に、選択したキャッシュレス決済サービスで買った物に使えるポイントが国が付与する仕組みです。9月1日以降に、使いたいキャッシュレス決済サービスで最大2万円のチャージまたは買い物をする、マイナポイント（上限5千円分）がもらえます。

### ■予約・申し込みに必要なもの

マイナポイントの予約・申し込みには、以下の3つが必要です。

- ①マイナンバーカード
- +
- ②数字4桁のパスワード（暗証番号）
- +
- ③決済サービスID、セキュリティコード



### ■マイナポイント取得は簡単（スマートフォンの場合）

- Step 1 マイナポイントアプリをダウンロード
- Step 2 マイナンバーカードを使ってマイナポイント予約
- Step 3 キャッシュレス決済サービスを選んで申し込む
- Step 4 選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物



### ■予約・申し込みはマイナポイント手続スポットでも可能

マイナポイント予約・申し込みのための支援端末が設置されている「マイナポイント手続スポット」でも手続きをすることができます。えびの市内で現在、端末が設置されているのは、次の場所です（7月1日現在）。

#### ▼市内のマイナポイント手続スポット（7月10日時点）

- ・市役所本庁 観光商工課
- ・飯野出張所・真幸出張所
- ・えびの郵便局
- ・セブンイレブン（マルチコピー機：24時間対応）

このほかにも、各携帯会社のショップなどでも手続きできます。手続スポットは随時更新されますので、マイナポイント事業特設サイト（以下QRコード参照）でご確認ください。

#### ※手続スポットで手続きする際の注意

- ・予約・申し込みに必要なもの①・②・③をご用意ください。
- ・マイナポイントを申し込む決済サービスをあらかじめ決めてください。

#### ▼詳しい情報はこちら

右のQRコードを読み取ると、以下の総務省ホームページ（マイナポイント事業特設サイト）にリンクします。  
<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



### ▶▶マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178（無料）

[平日] 午前9時30分～午後8時 [土・日、祝日（年末年始を除く）] 午前9時30分～午後5時30分  
※マイナンバーカードの紛失・盗難によるカードの一時利用停止については24時間365日対応します。

# 健康

## 国民健康保険(国保)の保険証が新しくなります

問 市健康保険課医療係 ☎35・3742 (直通)

8月1日から国民健康保険(国保)の保険証が変わります。加入者には、7月下旬に郵送します。現在の保険証(えんじ色)は、7月31日で有効期限が切れて使用できなくなります。8月1日からは新しい保険証を使用してください。

新しい保険証は薄い青色です。有効期限は、令和3年7月31日までです。 ※学生用保険証を持っている人は除きます。

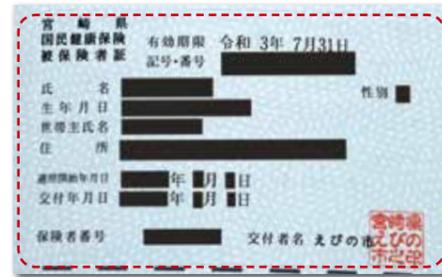
届いた保険証の住所・氏名・生年月日等に誤りがある場合は、市健康保険課にご連絡ください。 国保加入者が社会保険等に加入した場合(被扶養者も含む)は、国保の喪失手続きが必要です。

【手続きに必要なもの】  
・国保の保険証  
・職場から交付された保険証  
・世帯主および社会保険等に加入した人のマイナンバーが分かるもの  
・手続きに来る人の印鑑と身分証明書



①新しい保険証は7月下旬に封書で届きます。

②ミシン目に沿って、ゆっくりはがしてください。



# 健康

## 後期高齢者医療の保険証が切り替わります

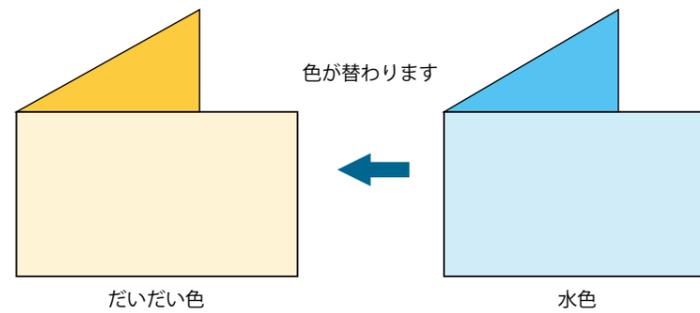
問 市健康保険課医療係 ☎35・3742 (直通)

8月1日から後期高齢者医療の保険証が切り替わります。7月下旬までに本人宛てに届きます。

新しい保険証はだいたい色です。有効期限は、令和3年7月31日までです。保険証が届いたら、住所・氏名・生年月日を確認してください。

病気やけがで継続して診療機関で診療を受ける人は、毎月はじめに保険証を必ず提示しましょう。ジェネリック医薬品を希望しない人は、保険証中央の折り目部分をささみ等で切り取って使用してください。保険証は、失くさないよう大切に保管してください。

色が替わります



### 記載内容

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 令和 3年 7月 31日	
被保険者番号	〇〇〇〇〇〇
住 所	宮崎県えびの市〇〇
氏 名	広域 連合子
性別	〇
生年月日	昭和〇〇年〇月〇日 資格取得年月日 平成〇〇年〇月〇日
発行期日	平成〇〇年〇月〇日 交付年月日 令和〇〇年〇月〇日
一部負担金の割合	〇割
保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇
保険者名	宮崎県後期高齢者医療広域連合

被保険者情報記載欄

### 医師・薬剤師の皆様へ ジェネリック医薬品を希望します

※ジェネリック医薬品とは新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を従っており、品質、効き目、安全性が同等で低価格なお薬です。

ジェネリック医薬品希望カード

# 市役所からのお知らせ

Pick up information

# 協働

## 自治会加入で安全・安心な暮らしを

問 市民協働課市民協働係 ☎35・1118 (直通)

8月は、自治会加入強化月間です。加入強化月間は、自治会への加入を自治会と行政が一緒になって推進するために定められたものです。この期間中、チラシ配布やのぼり旗を立てるなど、自治会加入を促進します。

少子高齢化が進む中、一人暮らしの高齢者の増加や核家族化の進展などにより、個人や家族だけでは解決できない問題がますます増えています。もし、災害が今の場所ですら起こったら、あなたはどうしますか?地震や水害など、大きな災害にあつたとき、人は一人では対応できません。

地域の皆さんが安全・安心に暮らすためには、日頃から一人一人が地域に関心を持ち、住民同士がつながりを持つことが大切です。地域での情報共有や世代を超えた交流イベント、訓練など、自治会の果たす役割は今後ますます重要になっていきます。

そのような中、自治会では、地域に住む一人一人が自分たちの地域のことを考え、自分たちの住む地域をより快適に住みよい環境に

するために、お互いに協力し合い、安全・安心なまちづくりを目指しています。防災・防犯、環境美化、住民間の親睦・交流など市民生活に密着したさまざまな活動を行っています。

自治会に加入して親睦や交流を深め、地域の共通の課題に協力して取り組み、より良い地域づくりを進めましょう。自治会に入りたという人は、居住する地区の自治会長に連絡してください。自治会長の連絡先などがわからないときは市民協働課までご連絡ください。



# 人権

## インターネットと人権について考えてみませんか

問 市総務課人権啓発室 ☎35・3711 (課直通)

インターネットは、情報を簡単に得たり発信したりできるなど、私たちの生活を豊かにし、欠かすことのできないものとなっています。ネットでは、自分の名前や顔を知られることなく発信できます。そのため、匿名性を悪用した他人への誹謗中傷、根拠のない無責任なうわさ、差別を助長するような書き込みなど、さまざまな人権侵害があつてを絶ちません。

特に、ネットでのいじめは、陰湿に繰り返されることから、人の心を傷つけ、時には命にかかわるほどの深刻な事態になることがあります。また、ネットに関する知識や意識が十分でない青少年が、被害者になるだけでなく、意図せず加害者になることも少なくありません。

今は、メディアから膨大な情報が流れる時代です。流れる情報をうのみにするのはなく、人権や男女共同参画の視点から、情報を正しく読み解く力をつける必要があります。そのため、市では、市内の中学1年生を対象にメディア・リテラシー講座を実施してい

ます。 子どもの問題は大人の問題でもあり、社会全体が変わっていく必要があります。インターネットを利用するときも、直接人と接するときと同じようにルールやモラルを守り、相手の人権を尊重することが大切です。お互いの顔は見えなくてもネットにつながった先にあるのは、心を持つ生身の人間であるということを忘れずにコミュニケーションをとりましょう。

市では、毎月1回特設人権行政相談所を開設しています。また、えびの市女性相談所も開設しています。あなたの悩みの解決のために最善の方法を一緒に考えます。

●相談窓口  
【特設人権行政相談所】  
[相談日] 毎月第1水曜  
[時間] 午前10時~午後3時  
[場所] 市役所2階2-1会議室  
【えびの市女性相談所】  
[相談日] 毎週月曜~金曜  
[時間] 午前9時~午後4時 ※祝日を除く  
[場所] 市役所内(電話相談・面接による相談)  
[専用電話] 35-0152 [フリーダイヤル] 0120-123-693

6/27

市民大学開講式



幅広い分野を学習

市文化センターで「市民大学開講式」が行われました。市民大学は、幅広い分野にわたって学習できる機会を提供し、魅力あるまちづくりに貢献できる人材を育成することを目的に、開設されているものです。今年、33人が受講しています。

永山新一教育長は、「学習を通して、皆さんの活躍の場につなげるお手伝いできればと思います」とあいさつしました。

6/23

にしもろ青年連絡協議会市長表敬



新たな時代に向けて意見交換

にしもろ青年連絡協議会の5人が市長を表敬し、5月に実施した「新型コロナウイルス影響調査アンケート」の結果を報告しました。これは、仕事や生活スタイルが変化することが求められるアフターコロナの時代に向けて、実態調査をするために実施されたものです。

同協議会は、この結果をもとに、どのように課題解決を行っていくか市長と意見を交わし、提言書を提出しました。

6/18

牛乳を贈ろうキャンペーン



牛乳の消費拡大を願って

えびの市酪農青年女性部の代表3人が市長に牛乳を贈り、牛乳消費拡大のPRを行いました。宮崎県酪農青年女性連絡協議会では、「6月第3日曜日の父の日に、牛乳を贈ろうキャンペーン」を行っています。

同部は、牛乳の消費拡大を願い、市長に牛乳を贈りました。北別府修次部会長は、「いろいろな人に牛乳をたくさん飲んでほしいです」と話していました。

6/11

立石林業株式会社からマスク寄贈



地域で活用してほしい

立石林業株式会社より市へ10,000枚のマスクが寄贈されました。これは、新型コロナウイルスの影響で不足するマスクを市で有効活用してほしいと寄贈されたものです。

同社の徳永龍治理事は、「マスクがなかなか手に入らない状況ですので、使っていただければと思います。地域で活用してもらいたいです」と話していました。

7/1

社会を明るくする運動



犯罪のない明るい社会を

えびの地区保護司会の3人が副市長を訪問し、会長の岩尾昭文さんが内閣総理大臣の「社会を明るくする運動」のメッセージを代読しました。社会を明るくする運動は、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で70回目となります。

今年、新型コロナウイルス感染症の影響により、規模縮小で啓発活動が行われました。

6/26

地域開発プロジェクト学習



体験で理解を深める

飯野高校前の水田で田植えが行われました。これは、飯野高校の地域開発プロジェクト学習の一環で行われたものです。飯野高校生活文化科1年生20人、飯野小学校5年生70人が参加し、JAえびの市青年部と女性部の指導のもと行われました。

同小の安藤うのさんは、「みんなと協力して苗を植えたのが楽しかったです。できたお米を食べてみたいです」と話していました。

6/23

寄附金贈呈



市内での支援に活用してほしい

九州きりしまえびの地方創生特命大使で、サンマリノ共和国大使館特別顧問の藤山邦子氏が市長を表敬し、寄附金50万円と外国人向けのえびの市のパンフレット1,000部、エンブレムを寄贈しました。

藤山氏は、「小さいころからえびのの山によく来ていて、育ててもらったと思っています。えびの市に還元したいと思い寄附しました」と話していました。

6/16

子どもたちに図書カード贈呈



本をたくさん読んで

真幸まちづくり協議会から真幸地区の認定こども園・小学校・中学校の全6カ所に図書券が贈られ、真幸小学校で贈呈式がありました。

同協議会は、毎月第3土曜日に寺子屋ランチを行っています。今回、新型コロナウイルスの影響により実施することができなかった4カ月分の活動費のうち、19万5,000円分の図書券を各学校等に寄贈しました。

# 図書館へ行こう!

## おすすめの一冊



**水上ノート**  
東大No.1頭脳が作った究極の「知  
カアップ」テキスト  
水上 颯 著  
(KADOKAWA)



**雨の日は、いっしょに**  
大久保雨咲 作  
殿内真帆 絵  
(佼成出版社)

### ■語りつぐ戦争 映画上映会

戦争をテーマとした映画の上映会を行います。  
●日時=8月2日(日)午後1時~  
●場所=図書館学習室  
※日時・内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

### ■児童コーナーの本をご活用ください!

児童コーナーでは、読書感想文・感想画の特集や自由研究・調べる学習コーナーを設置しています!ぜひ、ご利用ください。

**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)

## 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(8月)	時間
飯野地区コミュニティセンター	7日(金)、 21日(金)	14:05~14:30
飯野駅前地区体育館→飯野出張所	12日(水)、 26日(水)	14:05~15:15
麓橋団地→大平職員宿舎→自衛隊官舎	14日(金)、 28日(金)	14:50~16:30
市立病院→さくら苑	5日(水)、 19日(水)	14:05~15:15
ブラッセだいわ→真幸地区体育館 →老人福祉センター	6日(木)、 20日(木)	14:05~16:30

## 市内事業所のPR

# 企業ウォッチング

VOL.21

市では、市内の事業所情報を市民に提供し地元企業の認知度を高め、市内事業所への就業先選択の拡大を図るために、平成28年度から掲載を希望する事業所の募集を行い、広報えびので紹介しています。詳しくは市観光商工課商工係までお問い合わせください。

市観光商工課 商工係 ☎35-3728

## 九州丸和林業株式会社 えびの事業所

### 会社概要

九州丸和林業株式会社は、令和元年7月にえびの市と企業立地協定を結び、11月にえびの事業所を開設しました。同社は、「自然との調和をめざす」をスローガンに、山林伐出や木材チップの製造、林業用資材などの販売などを行っています。本社は、宮崎市にあり、事業所が大分県と沖縄県を含めて8カ所あります。

森林資源を無駄にしないよう、良材は用材に、低質材は集成材に、廃材は木材チップに、樹皮や木くずはバイオマス燃料などに、おがくずはきのこ栽培用原料にし、1本の木を有効に活用しています。

えびの事業所では、木材チップの製造・販売やパルプ原木の買入れ・販売を行っています。木材チップは、主にバイオマス発電の燃料に使われています。重機の免許等を持っていなくても、初心者を対象にした研修や資格取得のためのサポートを行っているため、初心者でも安心して働くことができます。



丸太の選木作業



木材チップの製造

### 事業所概要

所在地	えびの市大字原田字茶屋平 1159 番 1
本社所在地	宮崎市青葉町 24 番地
事業内容	木材チップの製造・販売、パルプ原木の買入れ・販売
開設	令和元年 11 月
従業員	5 人 (えびの出身者: 2 人)
電話番号	27-3600

### 働く人の声

地元で働ける場所を探していたとき、市役所での紹介をきっかけに入社しました。現在は、重機のオペレーターなどを担当しています。林業で勤めるのは初めてですが、会社のサポートなどもあり、重機などの免許を取ることができました。これからもさまざまな免許取得にチャレンジしていきたいです。



前田 春希さん

## 家庭教育学級通信

家庭教育学級は、市内に11学級開設されています。同学級は、子育ての悩みや不安などを自由に語り合える場を設け、保護者自身も子どもと共に成長していくことを主な目的としています。

例年は、5月ごろから各学級で年間活動計画を話し合い、講座をスタートさせています。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、6月から開級式やさまざまな活動が始まりました。

学級の運営は、自主企画・自主運営ですが、市が企画する講座

も年間計画に2つ入っています。1つ目は、親育て講座。今年度は、みやざき家庭教育サポートプログラムチーフトレーナーの福留健一氏を招き、講演を行います。2つ目は、家庭教育講演会。10月にフリーアナウンサーの横山美和さんを招き、「親子で楽しむ朗読と音楽」を実施します。

家庭教育を考えるヒントやきっかけが欲しい人は、それぞれの学校や園の家庭教育学級にお問い合わせください。参加費は無料で、いつからでも参加できます。



6月に行われた学級開設事務説明会

市社会教育課  
社会教育係

遠目塚 元 さん



### ■ 短歌

紫陽花の咲く季節には想い出す  
「この花好きや」母の言葉の

七月は文月・七夕月とも言われる。色とりどりの紫陽花が梅雨にぬれ夢みがちに咲いているのを見て亡き母との追憶にひたる作者。世の中は新型コロナウイルス・九州最大級の大震災と続く。人は一人では生きられない。人を思い遣る心。すなわち愛の心を持ちたいと思う。  
(評: 竹下妙子) 山本ハヤ子

### ■ 俳句

夕焼けや満ちて機内に旅の果つ

昔、よく自分達で計画し旅行してました。大夕焼けの空を飛ぶ帰路の飛行機の中。旅の満足とともに終りに終りの淋しさと疲れを夕焼けの暖かい茜色が癒してくれました。  
(自註) 岩切嗣子

### ■ 詩

六月のある日

庭にある 桔梗の傍らに  
四株ほどの南天の花が今年も  
初夏を迎えて 今は 白く咲く  
私は やがてくる 暑さを思い  
幹枝を透かし 涼しくした  
それを感じた 窓辺のカートンは  
しなやかに 風に揺れ 動き 舞 踊る

桔梗も咲き お盆を迎えた頃に  
暑い夏も一段落し 白い花は結実し  
寒い冬が来れば なるべき色は赤と  
まっすぐに捉え 顔を 真っ赤に  
真っ赤に染める実を 彩りを添え  
使命を全うし 人は 来る正月を  
迎えようと懸命の 師走となる

西幸一

### ■ 詩

あなたも作ってみませんか  
心の一首一句

【お問い合わせ】 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(田中虎夫) ☎33-2959

SNSでの子どもの被害を防止



スマートフォンやSNSなどが急速に普及し、青少年を取り巻くインターネット利用環境が一層多様化する中で、SNS利用に起因する被害児童数は近年増加傾向にあります。  
 <保護者の皆さんへのごお願い>  
 ①利用時間、ゲームの課金など、家庭でのルールを作りましょう。  
 ②成長の段階に合わせたフィルタリングを設定しましょう。  
 ③子どもは自分たちで守るという意識を持ちましょう。

6月の交通事故発生状況	人身物件	3件	本年累計	9件
		27件	本年累計	154件

夏場の飲酒には注意!



気温の高い日が続くと、飲酒の機会が多くなります。高気温時の飲酒は、脱水状態になりやすく、熱中症を引き起こす危険もあります。炎天下での多量の飲酒は控え、日中から水分をこまめに摂取するなど、体調管理に努めましょう。  
 ○飲酒時の脱水予防  
 ・飲酒前に水を補給しておく  
 ・飲酒中に水やトマトなどの電解質を含む食材を摂取する  
 ・脱水気味だと感じたら、アルコールをやめ、経口補水液などを摂取する。

6月の活動状況(えびの消防署管内)	火災救急	0件	本年累計	14件
		64件	本年累計	413件

生涯スポーツ Lifelong sport



**熱中症に注意しましょう!**  
 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後は、一人一人が感染防止の3つの基本(身体的距離の確保、マスク着用、手洗い)や、3密(密集、密接、密閉)を避けるなどの対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践することが求められています。  
 今夏は、これまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気をつけることが重要です。熱中症は、活動前に適切な水分補給を行うと

もに、活動中に必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整え、終了後にも適宜補給を行うなどの適切な措置をとれば、十分防ぐことが可能です。また、熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、病院への搬送など、適切な処置を行うことが必要です。  
 熱中症の発生は、突然気温が上昇した日や雨天後の蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていな

い時期に起こりやすいです。十分な感染対策を行いながら、熱中症予防対策をこれまで以上に心掛ける必要があります。  
 国では、熱中症による救急搬送人員数が急増する7月を「熱中症予防強化月間」と設定し、熱中症予防の取り組みを推進しています。また、環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wpbtenv.go.jp/>) では、暑さ指数や熱中症への対処方法の情報を提供しています。ぜひ、ご活用ください。  
 文：市社会教育課 市民体育係

くらしのメモ Note of Living



**点検商法には要注意!**  
 突然自宅を訪問して消費者の不安をあり、高額な商品やサービスを契約させる点検商法のトラブルが増えています。  
**■相談事例**  
 突然、自宅に「近くの家の工事をしていたら、屋根瓦がずれているのが見えたので、点検しましょうか」と業者が来訪。点検後、「このままでは雨漏りします」と言われたので修理を依頼した。しかし、高額な見積もりを出されたため、翌日、修理を

キャンセルしたいと連絡したが、「もう材料を発注したのでキャンセルはできない」と言われた。  
**■被害を防ぐためには**  
 ・「無料で点検」と訪問してくる業者には、安易に依頼しないようにしましょう  
 ・本当に必要な契約なのか、慎重に検討しましょう  
 ・契約をせかされてもその場で契約せず、複数の事業者から見積もりをとって比較しましょう  
 もし契約してしまっても、訪

問販売の契約は、契約書面を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフできます。また、期間が過ぎてしまっても、契約書面に不備があったり、契約書を受け取っていない等の問題があれば、クーリング・オフは可能です。  
 困ったときは、消費生活相談窓口にご相談ください。  
 消費者ホットライン  
 ☎188(局番なし)  
 市消費者相談窓口(火曜日のみ)  
 ☎35-3731  
 文：市民環境課 生活環境係

いきいき!健康 Healthy Life



**マダニに注意しましょう!**  
 マダニが媒介する感染症に重症熱性血小板減少症候群(SFTS)があります。これは、SFTSウイルスを持ったマダニにかまれることによって感染します。宮崎県は、この報告数が多いです。マダニの活動が盛んな春から秋にかけては、特に注意が必要です。  
 潜伏期間は6日から2週間程度で、症状は、発熱・食欲不振・嘔吐・下痢・腹痛・筋肉痛などです。白血球や血小板の減少が見

られることも特徴です。  
 草むら・やぶなどに入る時は、肌の露出を少なくしましょう。例えば、つばのある帽子をかぶる、首にタオルを巻く、シャツの裾はズボンの中に入れる、袖口は軍手の中に入れる、ズボンの裾は靴下の中に入れるなどです。帰宅後は、衣服を家の外でたたいて、マダニを家の中に持ち込まないようにしましょう。シャワーを浴びるなどして、マダニが吸着する前に除去しまし

よう。また、ペットのダニ駆除を定期的に行いましょう。  
 もし、肌についたマダニに気づいたら、無理に取るうとはせず、皮膚科などの医療機関を受診してください。かまれた後、3週間程度は体調に気を付け、発熱等の全身症状がある場合は、内科を受診してください。  
 これまでの事例では、山林作業だけでなく、畑仕事や散歩などでも感染が疑われるものがありました。身近な活動でも感染予防対策は重要です。  
 文：市健康保険課 中尾保健師

# お知らせ

I Will Inform you.

## 「オレンジカフェよかところ」に参加しませんか

市では、集いの場「オレンジカフェよかところ」を定期的に開催しています。認知症予防につながる催しや脳いきいき体操等も行っています。「介護や認知症のことについて相談したい」「おしゃべりを楽しみたい」「催しものに参加したい」など、関心がある人はどなたでも気軽にお越しください。

### 【日程等】

開催日	内容
8月19日(水)	ミニ講話～災害時の避難所での認知症の人への対応について～
9月16日(水)	脳いきトレーニング&ゆったりおしゃべり相談タイム

【時間】午前9時30分～午前11時30分(途中参加、途中退室は自由です)

【場所】市国際交流センター ダイニングホール

【対象】認知症と診断された人や認知症のような症状がある人(診断の有無は問いません)または介護者、内容に関心のある人

【参加費】1人100円(飲み物・お菓子代として)

【申込方法】当日参加もできますが、可能な限り開催前日までに、市地域包括支援センターに電話でお申し込みください。

※新型コロナウイルスの影響により、延期・中止になる場合があります。また、当日は、自宅で検温や体調確認を行い、発熱や咳等の症状がある人は参加を控えてください。

申・問市介護保険課 地域包括支援センター(担当:黒川)

☎35-1112(課直通)

## 新型コロナウイルスに係る傷病手当金を支給します

市では、国民健康保険に加入している人が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、傷病手当金を支給します。

【対象者】次の条件をすべて満たす人

- (1) えびの市国民健康保険の被保険者であること
- (2) 勤務先から給与等の支払いを受けている人
- (3) 新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われることにより、療養のため労務

に服することができなくなった人

(4) 労務に服することができなかった期間について、給与等の全額または一部の支払いを受けられなかった人

【支給対象期間】労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日からその労務に服することができない期間(最長1年6カ月)のうち、就労を予定していた日

【支給額】(直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額÷就労日数)×2/3×就労を予定していた日数(上限あり)

【傷病手当金と給与等の調整】感染した場合に、受けることができるはずであった給与等について、全額を受けることができなかった場合は全額、一部受けた額が傷病手当金の額より少ないときはその差額を支給します。この場合、市が支給した金額は、当該被保険者を雇用する事業主から徴収します。

【適用期間】令和2年1月1日～9月30日

【申請方法】申請書を市健康保険課医療保険係に提出してください。※申請書は、市健康保険課で取得するか、市ホームページ(<https://www.city.ebino.lg.jp/>)でダウンロードしてください。

申・問市健康保険課 医療保険係

☎35-3742(直通)

## 市営墓地の使用者を募集します

市では、御仕立山墓地の使用者を募集しています。

【募集場所】御仕立山墓地 未使用区画(17区画)

【募集期間】8月31日(月)まで ※募集期間を過ぎても未使用区画がある場合は随時受け付けます。

【使用資格】・市に住所(住民票)があること

・3年以内に墓碑等を設置すること

【使用料】38,000円(1区画) ※使用許可時に納付

【申込方法】申込書に必要事項を記入のうえ、市民環境課生活環境係に提出してください。※申込書添付の墓地配置図で必ず現地を確認してください。

申・問市民環境課 生活環境係

☎35-3731(直通)



九州縦貫自動車道開通  
7月27日に人吉～えびの間が開通しました。昭和61年の路線発表表から9年2カ月をかけて完成。これにより、青森から宮崎・鹿児島までの約2150kmがつながり、まさに「日本の背骨」ができました。(平成7年8月号掲載)



えびの産米販売が本格化  
えびの産米ヒノヒカリの販売に力を入れているJAえびの市に、精米工場が完成し、10月1日に落成式が行われました。JA組合長が精米機械の電源スイッチを入れると最新式の機会が作動し、出席者全員で完成を祝いました。(平成8年10月号掲載)



ふれあい館オープン  
高齢者給食サービスセンターと中部地区のデイサービスセンター、在宅介護支援センターとしての機能を持つ施設「ふれあい館」が、えびの市総合福祉センターの南側に完成し、3月27日に落成式が行われました。(平成11年4月号掲載)

このコーナーは、平成7年から平成11年までの広報紙の記事を一部抜粋・修正して掲載しています。



## 金婚者祝賀会の参加者を募集します

市では、令和2年に結婚50周年を迎える皆さんの一層の円満な生活と長寿を願う行事として金婚者祝賀会を開催します。ご参加をお待ちしています。

※式典当日は、新型コロナウイルス感染拡大防止策を徹底のうえ開催しますので、ご理解とご協力をお願いします。

【開催日】11月20日(金)

【時間】[受付] 午前9時～[開会] 午前10時

【場所】市文化センター

【内容】写真撮影・記念品贈呈・アトラクション(未定)など ※撮影した写真は、後日参加者に配布予定です。

【対象】昭和45年1月1日から12月31日までの間に結婚した市内在住の夫婦

【申込期限】10月16日(金)

【申込方法】市福祉課福祉係に電話、またはハガキ(二人の氏名・住所・電話番号を記載)でお申し込みください。

申・岡市福祉課 福祉係

☎35-1115(直通)

## 「豊かな森林づくり活動」ボランティア参加者募集

市と特定非営利活動法人NPOえびのでは、植樹地の下草刈環境活動ボランティアを募集しています。これは、宮崎県森林環境税を活用し、広く市民などへ森林環境に関心を持ってもらい、次世代に健全な森を継承するために募集するものです。

【開催日】9月27日(日)

【時間】午前9時30分～午後1時 [受付] 午前9時～

【活動場所】大字末永

【集合場所】市役所駐車場

※マイクロバスで現地に移動します。

【必要な物】作業のできる服装、軍手、雨具、おにぎり等  
※草刈鎌、昼食(おかず)、飲み物は主催者側で準備します。

※1日保険に加入します。

【申込期限】9月16日(水)

【申込方法】市農林整備課林務係かNPOえびのに電話でお申し込みください。

申・岡市農林整備課 林務係

☎35-3725(課直通)

申・岡特定非営利活動法人NPOえびの(担当:新原)

☎33-2177

## 介護保険料段階の第1段階から第3段階の保険料が軽減されます

介護保険制度改正により公費による保険料段階の第1段階から第3段階の人の介護保険料が次のように軽減されることになりました。なお、65歳以上の人には、令和2年度介護保険料決定通知書を8月上旬に送付します。

【第1～3段階の介護保険料(年額)】

	対象者	軽減前	軽減後
第1段階	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者 世帯員全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	29,430円	23,544円
第2段階	世帯員全員が市民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円以下の人	49,050円	39,240円
第3段階	世帯員全員が市民税非課税で、第2段階に該当しない人	56,898円	54,936円

介護保険料は、本人および世帯の申告内容に基づき、4月1日の世帯状況を基準に、毎年算定を行います。介護保険は、住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるように、また、介護が必要になっても安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えていくための制度です。一人一人の保険料は、大切な財源となります。皆様のご理解をお願いします。

岡市介護保険課 介護保険係

☎35-1112(課直通)

## 新型コロナウイルスの影響で介護保険料を減免できる場合があります

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす人は、介護保険料を減免とすることができます。

【対象】

(1) 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った第1号被保険者

→保険料の全額免除

(2) 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計

維持者の収入減少が見込まれる第1号被保険者  
→保険料の一部を減額

[保険料が一部減額される要件]

世帯の主たる生計維持者の収入が以下のいずれかに該当すること

(1) 事業収入、給与収入、不動産収入、山林収入のいずれかの収入が、前年に比べて10分の3以上減少する見込みがあること

(2) 収入減少が見込まれる種類の所得以外で、前年の所得合計額が400万円以下であること

※申請する際、収入を証明する書類が必要です。

【減免額】減免対象保険料額(A×B/C)に減免割合(D)をかけた額です。

[減免対象保険料額(A×B/C)]

A:第1号被保険者の保険料額

B:世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得額

C:世帯の主たる生計維持者の令和元年の合計所得金額

[世帯の主たる生計維持者の令和元年の合計所得金額に応じた減免割合(D)]

合計所得金額が200万円以下:10分の10

合計所得金額が200万円超え:10分の8

※新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業等の廃止や失業の場合は、前年の合計所得金額にかかわらず、対象保険料の全部を免除となります。

申・岡市介護保険課 介護保険係

☎35-1112(課直通)

## 美化センターへのごみの持ち込みはルールを守ってください

家庭から出されるごみは、各自自治会に設置しているごみステーションに出すようお願いしています。しかし、ごみステーションに出せない多量のごみや粗大ごみ、事業系のごみなどは、直接美化センターに持ち込みをお願いしています。

美化センターに持ち込まれる場合は、利便性を考慮し分別されたごみであれば受け付けを行っています。混雑を防ぐためにも、次のルールを守ってください。

■生活系ごみの場合

【持ち込みの際の注意】

・持ち込む場合も分別はごみステーションへの出し方と同じです。

・市の指定袋に分別されていない場合は、再度分別をお願いすることとなります。

・分別の仕方については、各世帯に配布している「ごみの出し方辞典」を確認してください。

【ごみの降ろし方の注意】

・ごみは、誘導員の指示に従い各自で降ろしてください。

・ごみを降ろす間は、危険防止のため車のエンジンを停止してください。

【計量の際の注意】

・持ち込まれたごみは、受付時に有料ごみと無料ごみを別々に計量します。

※粗大ごみ等の有料ごみと無料のごみを混載して持ち込まれた場合は、計量回数が多くなるため混雑の原因となります。なるべく混載をしないで持ち込んでください。

■事業系ごみの場合

・事業系ごみについては、ごみステーションに出すことはできませんので、直接持ち込んでください。

・一度に多量のごみがある場合は、持ち込みができませんので、美化センターに確認してください。

・産業廃棄物については、美化センターでは処理できません。

岡市美化センター

☎33-5782

## 戦没者追悼と平和を願いサイレンを吹鳴します

広島原爆投下の8月6日午前8時15分と、長崎原爆投下の8月9日午前11時2分、終戦の日の8月15日正午に、戦没者追悼と平和を願い、サイレンを吹鳴します。

市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

岡市福祉課 福祉係

☎35-1115(直通)



## 「単独浄化槽」から「合併浄化槽」へ 転換しましょう

市では、身近な川や水路に流す生活排水の汚れを減らすために、特に「単独処理浄化槽からの転換」を促進しています。単独処理浄化槽から合併処理浄化槽に転換することで、家庭から放流される汚れの量を約8分の1にすることができます。

単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換をする場合の補助金は、これまでの設置費と撤去費に加えて、令和元年11月から、宅内配管工事費を上乗せして補助しています。ぜひ、ご利用ください。

### 【補助金額】

### 【設置費】

人槽区分	補助金額	
	新設	単独処理浄化槽・ 汲み取り便槽からの転換
5人槽	222,000円	332,000円
7人槽	276,000円	414,000円
10人槽	366,000円	548,000円

[単独処理浄化槽撤去費(撤去した場合のみ)]

設置費に加え90,000円(上限額)

[宅内配管工事費(単独処理浄化槽からの転換のみ)]

設置費に加え100,000円(上限額)

申・閩市民環境課 生活環境係

☎35-3731(直通)

## 更新手続きをお願いします「母子家庭・父子家庭医療費受給資格証」

市では、母子家庭・父子家庭または父母のいない児童の健康増進と福祉の向上を目的として、医療費の一部を助成しています。

受給資格証を持っている人は更新の手続きが必要です。

8月以降の助成が受けられなくなりますので、次の日程で必ず更新手続きを行ってください(ただし、児童扶養手当を受給している人は、児童扶養手当の現況届受付の際に更新手続きを行います。)

なお、本助成の対象となる人で、現在、受給資格証を持っていない人の申請も受け付けます。

【期間】8月25日(火)～27日(木)

【場所】市子ども課

【時間】午前8時30分～午後5時15分

※この日時に手続きできない場合は、事前にご連絡ください。別途対応します。

申・閩市子ども課 子ども相談係

☎35-3739(直通)

## 児童扶養手当の「現況届」の手続きをお願いします

児童扶養手当は、父または母と生計を同じくしていない児童、または父母のいない児童が育成される家庭(ひとり親家庭等)に支給されます。

児童扶養手当を受給している人は、毎年8月に「現況届」の届出が必要です。8月以降の手当が受給できなくなりますので、次の日程で必ず手続きを行ってください。

【期日および場所】

・8月12日(水) 真幸地区コミュニティセンター(真幸出張所)

・8月13日(木) 市役所本庁1階1-1会議室(ATM横)

・8月14日(金) 飯野地区コミュニティセンター

※この日程を除く、8月3日(月)から31日(月)は、市子ども課子ども相談係で手続きを受け付けます(土・日、祝日を除く)。

【受付時間】午前9時～午後5時

※この日時に手続きできない場合は、事前にご連絡くだ

さい。別途対応します。

申・閩市子ども課 子ども相談係

☎35-3739(直通)

## 市長等政治倫理審査会審査報告書の要旨を公表します

えびの市長等政治倫理審査会は、6月23日にえびの市長とその配偶者の資産等報告書などの審査を行いました。審査報告書が市長宛てに提出されたため、要旨を次のとおり公表します。審査報告書と資産等報告書などは市総務課で閲覧できます。

【審査報告書の要旨】

[審査の対象] 条例に基づき市長が作成した市長とその配偶者に係る次の報告書

1.資産等補充報告書

2.所得等報告書

3.関連会社等報告書

[審査結果] 各報告書について、証明書類に基づき確認、審査した結果、疑義なく適正に報告されているものと認められる。

閩市総務課 人事係

☎35-3711(直通)

## 更新手続きを行ってください 「国民健康保険限度額適用認定証」

国民健康保険限度額適用(限度額適用・標準負担額減額)認定証の切り替え時期です。現在、お持ちの国民健康保険限度額適用認定証は、7月31日の有効期限となっています。必ず更新手続きを行ってください。

【期間】8月3日(月)～8月31日(月)

【場所】市健康保険課医療保険係

【手続きに必要なもの】

・世帯主の認め印鑑

・世帯主および本人の個人番号の分かるもの(マイナンバーカードなど)

・認定証が必要な人の新しい被保険者証(7月下旬に郵送予定)

・現在お持ちの認定証

※家族または代理人でも手続きはできません。

※8月中旬に切り替えを行わないと、窓口での支払いが一部負担金(3割等)の金額に戻ります。

申・閩市健康保険課 医療保険係

☎35-3742(直通)

## 新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします

厚生労働省では、「新型コロナウイルス接触確認アプリCOCOA(ココア)」を作成しました。これは、利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外部には出ません。また、どこで、いつ、誰と接触したのかもお互いにわかりません。

利用者は、陽性者と接触した可能性がわかることで、検査の受診などのサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながる事が期待されます。アプリの詳細な情報については、厚生労働省ホームページ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html))をご覧ください。

閩市健康保険課 市民健康係

☎35-1116(直通)

### 今月の表紙 >>



6月26日の地域開発プロジェクト学習では、飯野高校生が小学生をサポートしながら楽しそうに田植えをしていました。

### 今月の納税 >>

固定資産税 第2期

国民健康保険税 第1期

後期高齢者医療保険料 第1期

7月31日(金)までに納めましょう。

### 人口 >>

17,673人(前月比 -121人)

男性/8,335人(-101人) 女性/9,338人(-20人)

転入/18人 転出/125人 出生/7人 死亡/21人

### 世帯数 >>

8,203世帯(前月比 -101世帯)

(令和2年7月1日現在)

### Editor's >>

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言も解除となり、取材が増えてきました。しかし、安心できない状況なので、安全対策をしっかりと行い、取材に行きます。(長友) 肅中、運動をまったくしなかったせいか、取材で田んぼに入るだけでヘトヘトに…。フレイル予防ではないですが、私も筋力アップのために運動せねば…!(久保田)



写真：アカアシクワガタ (撮影：令和元年7月27日)

## アカアシクワガタ

アカアシクワガタ *Dorcus rubrofemoratus* 甲虫目 クワガタムシ科

枝をかじり樹液を出す

セミの鳴き声も盛んに聞こえるようになり、夏本番の霧

島山。虫取り網を持ち走り回る子どもの姿も目立つようになります。

夜、明かりに引き寄せられた昆虫は、街灯の下に朝まで居座っていることがあります。特にクワガタムシの仲間は大型のため、よく目立ちます。その中に、えびの高原でも多く見られるクワガタ、アカアシクワガタがいました。名前のとおり足が赤いのが特徴ですが、真上から見るとよくわからずクワガタに間違われることもしばしば。暑さや乾燥に弱いため、標高の高い湿潤な環境を好み、クワガタなどがあるような平地ではあまり見ません。夏の初めから晩秋まで見られ、夜間、街灯に飛来しますが、日中も活発に活動します。特にヤナギ類の細い枝にへばりつき、顎で枝に傷をつけて樹液をなめている姿が見られます。

平地から山の上まで、標高により多くの種類のクワガタムシが住み分けている霧島山。多様な昆虫と出会う最高のフィールドです。

(文)えびのエコミュージアムセンター

