

徳之島 左のしま

2013
10月号
No.473

今月の主な内容

どんどん祭り写真特集

まちの話題

教育委員会だより

お知らせコーナー

企画課、地域営業課より

保健センターだより

スポーツ交流事業 我々のアイドム 戸籍の窓

P2～P3
P4～P5

P6

P7～P9

P10

P11

P12

夜空を覆う大輪の華！

～徳之島町どんどん祭り盛大に～

徳之島町の「どんどん祭り」が、母国新港多目的広場でのグレートボール大会を皮切りに8月10日開幕。11日は、竜津地区内での相撲大会とパレード、抽選会に続き演芸大会が行われ、大輪の花火が夜空を彩りました。(2～8ページにどんどん祭り写真特集)

編集・発行 徳之島町役場 企画課
〒891-7192 鹿児島県大島郡徳之島町竜津 7203
TEL(0997) 82-1111 (代) FAX(0997) 82-1101
ホームページアドレス <http://www.tokunosima-town.org/>



パレード
in 16m道路沿い



相撲大会
in 町相撲場



芸能大会



第32回
どんどん祭り
写真特集



（バンド演奏）
まぶらい
（歌）
三沢あけみ
in 亀徳新港

競技・大会結果

ゲートボール大会 8月10日（土）

優勝 徳和瀬 準優勝 山 3位 亀徳A

相撲大会 8月11日（日）

【団体戦】

〈小学校低学年の部〉1位 亀徳・神之嶺連合 2位 徳之島相撲クラブ

3位 神之嶺・伊仙連合

〈小学校高学年の部〉1位 亀津柔道

2位 神之嶺B 3位 花徳

【個人戦】

〈4歳児の部〉1位 井川 天晴 2位 平瀬 瑠晃 3位 窪田 智哉・徳田 虎之助

〈5歳児の部〉1位 豊田 倫之亮 2位 森田 大翔 3位 里見 大我・川田 陽菜乃

〈6歳児の部〉1位 住 喜敦 2位 伊田 義章 3位 大澤 宝浩・津畑 響

〈1年生の部〉1位 友良 篤伸 2位 雪村 勝平 3位 森 裕翔

〈2年生の部〉1位 藤井 大尊 2位 中江 流星 3位 美佐 夢都

〈3年生の部〉1位 福田 一颯 2位 大澤 宝穂 3位 伊地知 正喜

〈4年生の部〉1位 東 海志 2位 川畑 零次 3位 中島 拓人

〈5年生の部〉1位 泰山 智 2位 元田 蓮 3位 野中 結貴

〈6年生の部〉1位 松田 陸 2位 稲田 圭汰 3位 時 拓夢



ハレーン大会
in 山漁港



ゲートボール大会
in 母間漁港



サーフィン大会
in 花徳浜



ビーチバレー大会
in 花徳浜

亀徳新港で8月11日、
どんどん祭りが開催されました。
また、8月10日から9月1日にかけて
各地区で、関連するイベントが
行われ、沢山の人が祭りを
楽しみました。



パレード 8月11日(日)
優勝 花徳校区チーム 準優勝 南
区自治会 3位 東区自治会 審査
員特別賞 母間校区振興会

ハレーン大会 8月25日(日)
〔1・2位リーグ成績〕
優勝 天城町4Hクラブ
準優勝 安本とゆかいな仲間たち
3位 洲上グループ若獅子会B
4位 ニライカナイ
〔3・4位リーグ成績〕
優勝 山手レンジャー
準優勝 高岡醸造
3位 農政局くまモン
4位 徳之島町建築協会
〔各特別賞〕
最速賞 天城町4Hクラブ (1分30
秒34)
パフォーマンス賞 元気もりもりモ
リグループ

サーフィン大会 8月25日(日)
〔Sクラス〕1位 水本 隼人 2位
嘉 隆光 3位 勇 博志
〔Aクラス〕
1位 杉山 佳隆 2位 佐多 卓
也 3位 樺山 兼士郎
〔Bクラス〕1位 本橋 しのぶ 2
位 福田 悦乃 3位 堀部 亜沙
乃
〔ジュニアクラス〕1位 嘉 はな
2位 勇 海人 3位 吉田 美海

ビーチバレー大会 9月1日(日)
優勝 Black Family 準優勝 乗馬グ
ラブ 3位 紅の豚



ムチタボリで

集落にぎやかに

徳之島町の手々集落で8月15日、町指定無形民俗文化財「ムチタボリ」がにぎやかに行われました。約40人の踊り連が、手々小中学校横の「殿口（トノグチ）」と呼ばれる井上キクエさん宅を起点に、5軒の家々で太鼓と三線に合わせて息のあった踊りを披露しました。

同集落のムチタボリは、豊年感謝と豊作祈願の祭りが80年ほど前に一つになったとされ、扇子を手に白い布をまとった男性と浴衣姿の女性が2重の輪になって踊るのが特徴で、町の無形民俗文化財に指定されています。



厳かな雰囲気での踊りの輪

大雨を跳ね除け夏目踊り

徳之島町の井之川集落で8月18、19日にかけて、夜を徹して集落内の家々を踊り回る「夏目踊り」が行われました。18日の大雨で一旦は中止を決めたものの、集落内3地区のうち宝島地区が自主的に実施を決めて踊り明かしました。

当初は強い雨が降ったものの、明け方には真夏の日差しが照りつけ参加者は汗だくになりながら踊りました。それぞれの家で振る舞われる飲み物や料理を口にしながらい休憩し、イノヌイビガナシ神社で奉納の踊りを捧げて終了。参加者全員に満足げな笑顔が広がりました。



朝まで続く軽快な踊り

水掛け祭りで無病息災願う

徳之島町の亀徳集落で8月18日、互いに水を掛け合い無病息災を願う恒例行事「ネンケ」が行われ、地区内外からも大勢の住民が詰めかけてにぎわいました。

当日は晴天に恵まれ、同集落の中央を通る県道沿いに設置された大型容器の周りを参加者が取り囲み、午前11時の開始の合図とともに洗面器やバケツ、水鉄砲を使って誰かれ構わず水を掛け合いました。

7月の奄美地方はほとんど雨が降らず水不足が懸念されていました。前日に恵みともいえる大雨がもたらされたこともあり、参加者は気持ち良く祭りを楽しんでいました。



通行車に水を掛ける参加者

迫力あふれるぶつかり合い

近畿大学（大阪市）と樟南高校（鹿児島市）の相撲部が8月22日～24日の3日間、徳之島町で強化合宿を行いました。町相撲場での稽古には地元の子どもたちも参加し、大学生や高校生の迫力あふれるぶつかり合いに驚きの声を上げていました。

近大は監督と部員、マネージャーを含む15名で3年ぶり2回目。樟南は10年以上前から毎年実施しており、今合宿には監督と部員6名が参加しました。近大相撲部では、安田貴浩さんと吉数馬さん、樟南相撲部には、藤田幸樹さん、前田風海矢さん、永川大樹さんの徳之島町出身者が所属しています。



町相撲場での大迫力の稽古



力をあわせてイカダ作り

夏休みの貴重な体験！ ～海のアドベンチャー～

畦プリンスビーチで8月10日、海のアドベンチャーが開催されました。町内の小学生32名が、町社会教育課主催の「夏休み子ども講座」で学習した「巻き結び」を実践し、イカダ作りに挑戦。木材とタイヤチューブをひもでつなぎ、3隻のイカダを完成させました。海岸清掃後、昼食をとり、午後からイカダを海に浮かべ海遊びを楽しみました。子どもたちは夏休みの貴重な体験に、格別な思い出が出来たようです。



シュノーケリングを楽しむ家族

徳之島の海を満喫！

徳之島3町の職員組合が招待した宮城県気仙沼市の2家族が、8月16～20日の5日間の日程で夏の徳之島の海を満喫しました。

各町の職員組合が日替わりで、自然体験や夏祭り観覧などのイベントを企画。本町では、夜光貝アクセサリ作りと畦プリンスビーチでのシュノーケリングを行いました。子どもたちはサンゴ礁が広がる海に興奮気味、枝サンゴと戯れるカラフルな魚たちに歓声を上げて楽しみました。

貝に名前をつけよう！



図書館長に貝の種類の説明を聞く生徒

徳之島町立図書館ギャラリーで8月25日、貝がら標本名付け会が開催されました。夏休み中に採集し、名前の特定ができない貝などを持った子どもたちが集まり、貝の種類や名前を調べました。

貝がら標本名付け会は、毎年図書館主催で開催されています。採取した貝がらと、図鑑や標本などを見比べ名前を探すことができます。みなさんも、来年は貝がら拾いに挑戦し、名付け会に参加してみたいかでしょうか。

地域福祉の向上を

徳之島町の母間小学校で8月26～28日の3日間、町社会福祉協議会主催の「青少年ボランティア養成講座」が開かれました。対象の小学4～6年生の29人は、講義と体験学習で地域福祉やボランティア活動に対する理解を深めました。

児童は、専門家や町職員による講義で町の青少年健全育成の取り組みと関連事業、認知症高齢者等の支援やボランティアについて学び、車いす利用者と視覚障がい者の介助、地域の高齢者宅での声掛け活動を体験しました。



車いす介助を体験する児童

農道・農業施設の保全を

徳之島町の下久志海浜公園一帯で8月7日、農道及び農業施設の維持管理に向けた清掃作業が行われました。県と町の担当課職員、徳之島建設業協会から約60人が参加し、環境美化を図りました。

公園周辺の緑地や道路を覆うように生い茂った雑草や雑木を伐採し、トラックで搬出。道路が通行しやすくなるとともに、景観の向上にもつながりました。同作業は、国の「農業農村整備事業」で整備された農免農道や農業関連施設を対象に、島内3町が各々同時に実施しています。



清掃される下久志海浜公園

家庭の中に優しい言葉を

徳之島町文化会館で9月2日、「こころの健康づくり講演会」が開催され、子どものいる家族や教職員など約570名が参加しました。子ども達が健やかに成長していくために、地域で何ができるのかを会場と一体となって考えました。

講演をしたのは、夜回り先生として全国的に知られる水谷修先生。多くの若者の非行や薬物汚染、心の問題に関わり、繁華街の深夜パトロールを通して、若者の非行防止と更生に取り組んでいます。

水谷先生は「すべての家庭が優しい言葉で満ちていれば、いじめは起きず非行へも走らない。家庭での会話を直しましょう」と呼びかけました。



講師の水谷修先生

徳之島を花でいっぱい

9月1日、徳之島町母間池間地区で、池間フラワーグループ（赤崎富士郎代表）による百合の球根の植え付けが行われました。同グループの会員24名が参加し、球根約1000個を植えました。

今回植え付けられた球根は、昨年「豊中エラブ百合の会」初代会長で、奄美観光大使でもある、栄陽一郎さんから送られたものです。今年の5月に満開の花を咲かせた百合の球根を再度植え付けました。

来年の5月には、また満開の百合が見られることでしょう。



池間フラワーグループによる百合の植え付け

徳之島3カ町合同防災訓練のお知らせ

徳之島3カ町合同防災訓練が平成25年10月27日（日）、「地震だ 津波だ すぐ避難」を統一スローガンに島内全域で開催します。今回で3回目となりますが、地域住民の皆様が、地震や津波などの自然災害から「いのち」を守るためには、自らの身は自らで守る「自助」が重要です。住民の皆様の積極的な参加を呼び掛け、下記の日程で訓練を実施します。町民の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

〔実施日時〕平成25年10月27日（日）午前9時～12時30分

【お問い合わせ先】町役場総務課消防交通係 ☎ 0997-82-1111（内線213）



教育委員会だより

【平成 25 年度全国学力・学習状況調査について】

平成 25 年 4 月実施（小 6・中 3 対象）

		国 A 知識	国 B 活用	算・数 A 知識	算・数 B 活用
小 6	町	59.3 ▲	40.0 ▲	76.2 △	49.1 ▲
	県	64.7	47.9	78.8	56.7
	全	62.7	49.4	77.2	58.4
中 3	町	69.5 ▲	57.2 ▲	55.2 ▲	31.0 ▲
	県	75.4	64.8	61.5	39.2
	全	76.4	67.4	63.7	41.5

今年度実施された全国学力・学習状況調査についての本町結果は上記の通りです。県、全国平均より下回っている結果となりました。学力向上に向けて、できなかったところの確実な復習と定着率の低い分野においては、各学校で分析を行い、再度学習を行っています。この結果をしっかりと受け止め、学校、家庭、地域と協力して学力向上に向け、取り組んでいきたいと思います。（▲：県平均より－5 以上、△：県平均より劣っている）

平成 25 年度 成績優秀児童・生徒紹介（前期分）

【学習関係】（名前順不同）

- ◆英語検定 3 級 松村翔（亀津中 3 年）、里見友莉那（亀津中 3 年）、石畑藤仁（亀津中 2 年）、小達啓太（尾母中 3 年）
- ◆漢字検定 3 級 秋武玲於菜（亀津中 3 年）、奥村真愛（亀津中 3 年）、幸山杏里（亀津中 3 年）、富田胡桃（亀津中 3 年）
- ◆鹿児島県愛鳥週間作品コンクール 平川動物園長賞 三島慶史（亀徳小 2 年）

【スポーツ関係】（名前順不同）

- ◆地区中学総合体育大会ソフトテニス男子個人ペア優勝 小達啓太、安田健友（尾母中 3 年）
- ◆地区中学総合体育大会相撲競技 1 年の部 優勝 徳田龍太郎（東天城中 1 年）
- ◆第 4 7 回全空連鹿児島県空手道選手権
[個人形 2 年女子] 1 位 瀬田紀果（亀津中 2 年）、[個人形 2 年男子] 1 位 樺山輝（亀津中 2 年）
- ◆第 3 3 回九州ブロックスポーツ少年団空手道交流大会
[個人形 1 年男子] 3 位 市来拓磨（亀津中 1 年）、[個人形 1 年女子] 3 位 嶺山歩美（井之川中 1 年）
[個人形 2 年男子] 3 位 樺山輝（亀津中 2 年）、[個人形 2 年女子] 3 位 瀬田紀果（亀津中 2 年）

明るく 強く 最後まで校訓を基に

本校は、「明るく・強く・最後まで」の校訓のもと、全校児童 45 名、5 学級での共通実践に取り組んでいます。その中から特色ある活動を紹介します。

その一つが「基礎・基本の定着」です。朝は、「ドリルタイム 15 分」の中で、計算や音読・漢字・短作文を重点的に指導し、授業の終末では、「基礎学力定着 10 分間」を設定して個別指導を徹底して行い、学力向上に努めています。

もう一つが、「チャレンジランニング」です。毎朝、7 時 50 分から、ランニングに挑戦しています。登校した順に、校庭に出て、朝のさわやかな光を浴びながら走っています。この継続で、去年の持久走大会では、新記録がたくさん生まれました。

また、「おはようボランティア」にも力をいれています。ランニングを終えた子どもたちは、8 時から 10 分間、ボランティア清掃をしています。6 年生のリーダーのもと、校庭の草取りや周囲の清掃など異年齢グループで取り組んでいます。この頃では、割り当て以外の場所でも、気づき、考え、活動の場を広げつつあります。

徳之島町立花徳小学校



基礎学力定着の時間



一日の始まりはランニングから



朝から気持ちよく清掃作業



10月は土地月間です

そこで国土計画法の概要をQ&A方式で見てみましょう。

Q1 国土利用法の届け出制とはなんですか？

A 大規模な土地取引について届け出制を設けています。この届け出制は、平成10年9月に制度が変更され、原則として、事後届け出制となりました。

Q2 届け出の必要な土地取引について教えてください。

A 一定面積以上の土地について、土地に関する権利の移転または設定する契約（土地売買の契約）した場合に、届け出が必要です。

●都市計画区域（徳之島町

では、亀津・亀徳の一部）5000㎡以上

●都市計画区域以外の区域10000㎡以上

Q3 届け出は誰が行うのですか？また、どこへいけばよいですか？

A 届け出者は、土地の取得者（買主）です。届け出は、契約（予約を含む）を締結した日から起算して2週間以内（契約締結日を含みます）に、土地の所有する町役場の国土計画法担当窓口

Q4 届け出をしないとどうなりますか？

A 法律で罰せられることがあります。

【お問い合わせ先】

鹿児島県企画部地域政策課
土地対策係 ☎099-286-2438
徳之島町役場 企画課商工係 ☎82-1111（内線221）

平成25年度一般コミュニティ助成事業のお知らせ

平成25年度の自治宝くじ助成事業として、尾母集落・



前川集落

り、象とな

やイス、音響設備、カラオケセット等の整備がされました。

これは、(財)自治総合センターが宝くじの普及広報活動の一環として、住民が行うコミュニティ活動の促進に助成を行っているものです。今後2団体ともに、コミュニティ活動の推進や各種行事等に有効活用し地域の活性化に役立てる予定です。

農地法で必要な届出及び賃貸借情報について

農地法では下記届け出が必要です

- ◇農地の相続登記をした場合は、必ず農業委員会へ届け出てください。
- ◇農地に住宅、墓地、牛舎等を建てる際も農業委員会へ申請し許可が必要です。
- ◇農地の転用には許可が必要です。

賃貸借情報について

平成24年1月～12月までに締結された賃貸借における賃借料

締結された地域	平均値(円)	最高額(円)	最低額(円)	データ数(件)
徳之島町全域	10,000	10,000	10,000	79

(畑かん整備農地も一般農地も同額の1万円です)

◇小作料について

農地を借りる場合は借り手は貸し手に小作料(借賃)を支払はなければなりません。本町では概ね10a当たり年間1万円ですが、これに決まりはありませんのであくまでも貸し手と借り手の当事者間で決める事が原則です。

◇下限面積について

農地を取得(購入)しようとする際は農業委員会が定めた下限面積を所有しないと農地を取得できません。本町の下限面積は50aです。

【お問い合わせ先】

徳之島町役場 農業委員会 ☎82-1111 (内線272)



徳之島町役場
企画課商工係
☎82-1111
(内線221)



尾母集落

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付期間が40年間に満たない

場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入す

ることができません。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。）

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。

【お問い合わせ先】

徳之島町役場 住民生活課 年金係 ☎ 82-1111（内線121）

徳之島町介護保険 福祉用具と住宅改修の受領委任払いについて

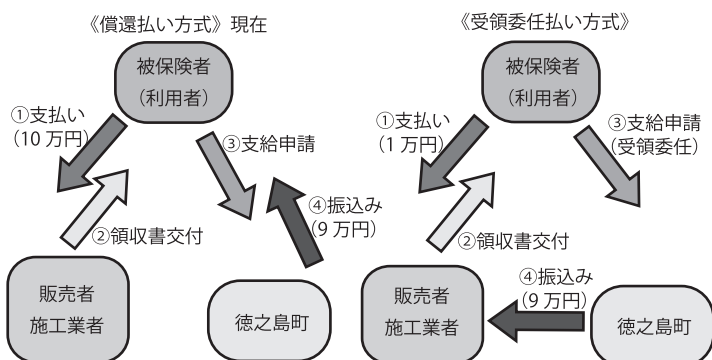
これまで、福祉用具の購入と住宅改修の保険給付は、利用者にいったん費用の全額をお支払いいただき、その後、町への申請により、保険給付対象費用内で9割分が払い戻される「償還払い方式」で行っていましたが、8月（住宅改修に関しましては8月1日以降に事前協議書を提出された方）から、被保険者の一時負担を軽減するため、被保険者が事業者に介護給付費の受領を委任した場合、費用（限度額以内）の1割分だけを支払い、残りの9割分は町が事業所に直接支払う「受領委任払い方式」を実施致しております。

【受領委任払いの対象者】

- (1) 介護保険法施行令（平成10年政令第412号）第38条第1項から第3項に該当する者。
- (2) 介護保険料を滞納していない者。
- (3) 福祉用具購入費等の受領委任払について、事業所の同意が得られる者。

「償還払い方式と受領委任払い方式」の形態

（例）費用が10万円の場合



（注）①購入又は施工する前に事前申請が必要です

ご不明な点がございましたら 徳之島町役場 介護福祉課 介護保険係までお問い合わせください。 82-1111 内線 (133)

ごみの出し方についての案内

ごみの出し方でよく見受けられる間違いやすい事例についてご案内いたします。

◆処理シールは資源ごみの紙類に貼って頂く物です。紙類以外の資源ごみ、燃やせないごみ又は燃やせるごみについては指定袋をご利用下さい。

◆缶類とびん類とペットボトルは資源ごみですが、それぞれが別の素材となっているので、缶類は缶類だけを、びん類はびん類だけを、ペットボトルはペットボトルだけを指定袋に入れて出してください。

◆指定袋には名前を書く欄がありますので、名前を書いてからごみを出してください。

◆空き缶や空きびんは資源ごみ（黄色の袋）になり

ます。適切な分別をお願いします。

動物愛護法改正についてのお知らせ

動物愛護管理法が改正され、動物の飼い主は、その動物が命を終えるまで適切に飼養する責任があることが法律上明確化されました。

改正動物愛護管理法では愛護動物をみだりに殺傷・遺棄した場合の罰則が強化されました。みだりな殺傷は200万円以下の罰金等・遺棄は100万円以下罰金となります。また、動物の虐待は100万円以下の罰金になります。みだりに、餌やりをやめたり、酷使したり、病気やけがを放置したり、不衛生な場所ですつたりすることは虐待になります。動物の虐待に気を付けましょう。

【お問い合わせ先】徳之島町役場 住民生活課 ☎ 82-1111（内線121）

企画課からのお知らせ

あまみ長寿・子宝プロジェクト

あまみ 長寿・子宝 フェスタ in 徳之島

2013 10.26 (土) 10:30～17:00

伊仙町 徳之島交流ひろば「ほーらい館」

- ◇ステージ (13:30～17:00) 「長寿・子宝」に関する作文発表&表彰式、元ちとせライブ等※事前申込必須
- ◇ロビー内 (13:30～17:00) 「長寿・子宝・癒し」のパネル展示等
- ◇屋外 (13:30～17:00) 長寿食材グルメグランプリ等

申込方法 ※必要事項を記載の上、ハガキ、FAX、メール、いずれかの方法で応募してください。

◎必要事項
住所、氏名、年齢、電話番号、聴講券の希望枚数(最大4枚まで)
※応募も希望の方には定員(100名)まで、予定の人数を記載してください。

◎聴講券申込窓口
MBCサンステージ イベント事務局
※応募者多数の場合は抽選とし、当選された方の方に聴講券をお送りいたします。
※抽選者のお名前を、イベント当日(10月26日)午後1時30分までにご入場ください。
抽選が済んだ参加者は、抽選と安全確認をお願いします。ご連絡ください。

◎申込先
〒890-0051 鹿児島市高屋町5-25
MBCサンステージ 「あまみ長寿・子宝フェスタin徳之島」係
※FAX FAX.099-285-1161 「あまみ長寿・子宝フェスタin徳之島」係
※メール event@sunstage.co.jp ※申込に「あまみ長寿・子宝フェスタin徳之島」を記載してください。

申込に関するお問い合わせ MBCサンステージ TEL.099-255-6144 [平日9:30～17:30受付]

【お問い合わせ先】徳之島町役場 企画課 ☎ 82-1111 FAX 82-1101

住宅・土地統計調査について

総務省統計局では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約350万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

今回の調査では、近年において多様化している国民の居住形態や少子・高齢化等の社会・経済状況の変化を踏まえ、住宅のストックのみならず、

- ①住生活を支える居住環境
- ②耐震性・防火性といった住宅性能水準の達成度や省エネルギー性能住宅
- ③土地の有効利用状況を明らかにすることをねらいとしています。

統計調査員が調査世帯へ調査票の記入をお願いに伺った際には、調査票へのご記入、又は、インターネットでの回答をお願いします

平成25年11月1日現在で、
2013年漁業センサスを実施します。

調査員がお伺いしましたら、ご協力をおねがいします。



今回は、9月5日～7日に行われた「南の逸品大商談会 2013 in Tokyo」についてご報告します。

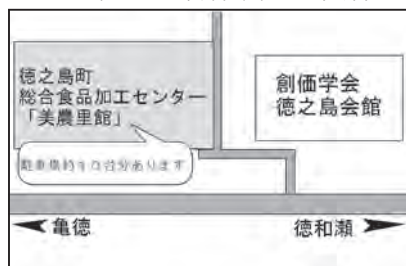
今回の商談会はアイスクリームやジャムを出展。「素材の味が生きている」との評価を頂き、多くのバイヤーの方々に注目されました。その中でも飲食業や小売業、ネットショップからはシークニンやタンカン、パッションフルーツといった南国ならではの果物を使用した商品に対して特に高い注目が集まりました。



今回は美農里館にとって初めての商談の場ということで不慣れた面もありましたが、様々な企業のバイヤーの皆様にご注目いただいたことは大きな収穫だと思います。農家の皆様や町民の皆様と協力し、徳之島の農作物を今後の商品開発に活かすことで徳之島の物産における原動力になると実感しました。

今月の美農里館見学会は10月6日(日)と10月24日(木)の13:30～16:00です。

※なお、10名様以上の団体での見学につきましては事前に下記までご連絡をお願いいたします。



【お問い合わせ先】徳之島町役場 地域営業課

大島郡徳之島町徳和瀬 615-1 ☎ 83-4111 FAX 83-1114

徳之島町地域営業課のfacebook ページも

『いいね!』よろしくお願いいたします。

<http://www.facebook.com/chiikiei.tokunoshima>

美農里館だより 10月号



保健センターだより



10月は、『かごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間』です！

平成18年度に実施した「健康かごしま21」の中間評価やメタボリックシンドローム関連調査の結果から、県民の健康水準の低下が懸念されるため、県民の皆様へ健康への注意を喚起し、運動の習慣化や食生活の改善など生活習慣の見直しを強く呼びかける「かごしま健康イエローカードキャンペーン」で生活習慣の改善を呼びかけています

★外食の賢い食べ方・選び方★

できることから
始めてみませんか？



コンビニエンスストア

- * ドリンクは牛乳や野菜ジュースを選ぶ
- * ポテトは小さめのサイズを選ぶ
- * 栄養成分表示（エネルギー量や食塩量など）を参考に選ぶ
- * おにぎりやパンなどの主食だけでなく、副菜や主菜も買う



持ち帰り弁当



- * 幕の内弁当など、食材が豊富で野菜が多いものを選ぶ
- * 揚げ物中心のメニューは避ける

ファミリーレストラン

【和食】

- * 野菜不足にならないように、野菜の小鉢を多めにとるよう意識する
- * 汁もの、漬物、佃煮などは塩分が多いので注意する
- * サラダやスープで野菜をしっかり取る



【イタリアン】

- * パスタソースのエネルギー量に注意し、カルボナーナよりトマトソースを選ぶ
- * サラダで野菜をしっかり取る



【中華料理】

- * ギョーザ、シューマイ、春巻きなどの皮は主食とみなし、ごはんの量を減らす
- * 油を使った料理が多いので、脂肪分のとりすぎに注意する



肺がん検診を実施します！

実施日：10月7日（月）～10月11日（金）

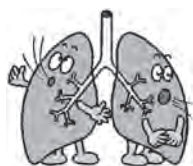
実施場所：山公民館・花徳生活館・大当生活館・井之川公民館・保健センター

対象者：40歳以上の町民

※詳細は事前に通知書をお送りして、ご案内いたします。



近年、肺がんは日本人のがんによる死亡原因のトップとなり、今も増加しています。肺がんは喫煙との関係がとて深いがんで、喫煙しない人でも発症することがあります。定期的に検診を受けて、早期発見につとめましょう！



10月の歯科相談日

10月17日（木）保健センターにて
受付：13：30～14：00

対象：・妊婦さん、幼児、一般の方
・3か月以上歯科健診、フッ素塗布を受けていない方



結核検診のお知らせ

実施日：10月15日（火）～18日（金）、
21日（月）～24日（木）

実施場所：各地区公民館・保健センター

対象者：65歳以上の町民

※詳細は事前に通知書をお送りして、ご案内いたします。

○●マタニティクラスのご案内●○

・マタニティヨガ

・妊娠中の心と身体の付き合い方

妊娠の経過と過ごし方

マイナートラブル

知っておきたい制度など

・パースプランの立て方

・赤ちゃんの栄養と食事（管理栄養士）

妊娠中・産後、赤ちゃんを育てる食について

・赤ちゃんのむし歯予防は母さんから（歯科衛生士）

お腹の中から育てる歯育て♪



日程 11月18日（月）
時間 10：00～11：30
場所 徳之島町保健センター
*母子健康手帳をご持参下さい。



＜長寿健診・特定健診のご案内＞

今年は、10月もJA鹿児島厚生連の健診を実施します。申し込みをされている方には事前に受診券を郵送いたします。健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。

対象：75歳以上で後期高齢者医療保険証をお持ちの方
40歳以上の国民健康保険被保険者で7月に受診していない方

日程：10月29日（火）・30日（水）徳之島町体育センター
31日（木）前川生活館（花徳）

受付時間：午前7時～9時

内容：基本健診（血液検査・検尿・計測等）、腹部超音波、大腸がん検診

お問い合わせ先：徳之島町保健センター TEL 83-3121

