

2月23日(日)奄美文化センターで開催された「まなび・福祉フェスタ」(14ページに関連写真)。「方言サミット」「つなGO奄美」も同日開催され、来場者でにぎわいました。

今月号の主な内容

令和2年度 奄美市施政方針 P2-3

令和2年度 生涯学習講座 受講生募集 P4-7

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ P7

早期発見のために 検診を受けましょう P11

特集 +とーで考えよう 健康的な暮らし P12-13

4月号

2020年(令和2年)

No.169



奄美市だより

広報 奄美市だより

だより



令和2年度 奄美市施政方針

令和2年 第1回市議会定例会 施政方針内容（抜粋）

はじめに

さて、昨年を振り返りますと、皇位継承とともに、「平成」から「令和」へと新たな時代が始まる歴史的な節目を迎えた一年でありました。

また、昨年3月には、関係する皆様のご理解とご協力のもと、奄美群島の振興を大きく後押しする奄振法が延長され、群島民自らが着実に課題を解決していく自立的发展に向けて、新たなスタートを切りました。

このような中、本市行政の拠点となる名瀬本庁舎が完成し、市民サービスの更なる向上と活力あるまちづくりに向けて取組んでおります。

これまで進めてきました大型プロジェクトの着実な実施と、産業の振興や子育て環境・教育環境の整備をはじめ、奄美群島の郡都として相応しい街の形成に努めてきたところであります。

10年 災害と向き合ってきた

昨年も全国において、台風をはじめ

めとした自然災害が相次ぎ、各地に甚大な被害をもたらした一年でありました。

衷心より被災者の皆さまにお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興を心からお祈り申し上げます。

顧みますと、今年度は、平成22年10月の「奄美豪雨災害」から10年を迎える年となります。

私が市長職に就任して1年を経過しようとしていた当時、「100年に一度」と言われる降水量をはるかに超える豪雨によって、島内各地で河川の氾濫や土砂災害が発生し、道路交通網や情報通信網が同時多発的に途絶する事態となりました。

台風を多く経験する奄美にとって、これまでに経験したことのない豪雨災害でありました。

本市では2名の尊い生命が犠牲とされたほか、約800棟に及ぶ住家に加え、ライフラインや公共施設への被害、さらには農林水産業や商工・観光業の影響など、未曾有の大災害となりました。

私にとりまして、奄美豪雨からのこれまでの期間は、常に災害と向き合ってきた10年でありました。

この間、市民の拠り所となる防災機能を備えた3地域の庁舎を整備するとともに、防災行政無線のデジタル化や衛星電話の整備、各避難所の計画的な施設改修を実施してまいりました。

さらには、定期的な地域防災計画の見直し、毎年度の防災訓練、災害に関連する各種協定の締結、ハザードマップの作成、地域における出前講座の実施など、関係機関と日頃から緊密な連携を図り、防災・減災対策を講じてきたところであります。

もはや「想定外」という言葉が通用しない中、過去の経験を踏まえた上で、近年頻発する全国各地での災害からの教訓にもしっかりと向き合うことで、引き続き、「市民の生命と財産を守る」―このことを最優先とした安全・安心な地域づくりに努め、安定した市民生活を営むことのできる奄美市を構築してまいります。

契機／さらに躍動する奄美へ

さて、本年は48年ぶりに「国民体育大会」そして「全国障害者スポーツ大会」が本県で開催されます。

特に、本市では奄美にとって大変馴染みの深い相撲競技が住用町にお

奄美市防災訓練（毎年度実施）



新庁舎開庁（2019年2月12日）



令和の幕開け（2019年5月1日）



国体リハーサル大会（2019年8月18日）



自然・ひと・文化が共につくるきよらの郷

健康で長寿を謳歌するまちづくり

観光立島を目指した多様な産業連携のまちづくり

自然に囲まれた快適な暮らしのまちづくり

地域の中で教え、学ぶ教育・文化のまちづくり

魅力ある地域づくりに向けて



いて開催されることとなりました。
来島される選手や関係者、そして地元相撲ファンや子ども達の思い出に残り、感動を与えられる大会となるよう取組んでまいります。

また、我が国では56年ぶりの「東京オリンピック」、そして「パリオリンピック」が開催される記念すべき年でもあります。

これに伴い、「東京2020オリ
ンピック聖火リレー」が福島県からスタートし、121日間をかけて全国857の市区町村で実施される予定です。

本県においては4月28日から2日間実施となり、本市ではその一日目に聖火が市内を駆け抜けることとなっております。

組織委員会では、この聖火リレーを通じて、東日本大震災をはじめとした災害からの復興の歩みと日本各地の魅力の発信を計画しております。

全国そして世界から本市に託される「希望の灯」を市民と一つとなって繋ぎ、東京オリンピック・パラリンピックの成功に向けた機運の醸成に取り組むとともに、国内外に広く奄美をアピールしてまいります。

そして、いよいよ今夏には、群島

民念願の「奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島」の世界自然遺産登録が実現するものと大きな期待を寄せているところであります。

一昨年の記載延期の勧告以降、確実な登録に向けて国、鹿児島・沖縄両県、地元が一丸となって連携・協力し、示された課題の解決に向けて一ずつ丁寧に取り組んでまいったことで、登録に向けた歩みは着実に前進しているものと存じます。

ここまでの取組を踏まえ、先人が連綿と守り継いできた貴重な自然と、その中で育まれた歴史や文化、これら奄美群島民共有の資産をしっかりと保全・活用していくことで、世界中の人々から、我々島に生きる者に与えられた負託に応え、そして次世代を担う子ども達に島の尊さを伝え繋いでまいる所存であります。

このように本年は、ここまでひとつひとつ新たな時代に向けて種を蒔いてきた基礎づくりの段階から一歩前進し、さらに躍動する奄美へと繋がる「契機」となる一年と思うところであります。

力を合わせて島を創る

新年度は、来春3月20日に奄美

市が誕生して15年目となります。

この間、我が国を取り巻く社会情勢は、複雑な国際情勢や情報化の進展、人口減少社会への突入、デフレ経済からの脱却など、当時、予想だにできなかったほど大きく様変わりしてきました。

変容する社会情勢の中にあっても、奄美群島の振興発展に向け、市民の皆様のご理解、議会の皆様のご協力、そして関係者の皆様のご尽力を十二分に得て柔軟に対応することで、多くの難局を乗り越え、皆の力で「奄美への追い風」という社会環境を作ってまいりました。

「令和」の新时代。この新たな時代に、今後も引き続き「市民と共に創り上げていく奄美市」を旨として市政運営にあたり、奄美市の振興、奄美群島の自立的発展に向けて私自身が率先して先頭に立ち、全力を賭してまいる所存でございます。

奄美市長 朝々 教



令和2年度生涯学習講座 受講生募集

～ 市民ひとりー学習・スポーツ・ボランティア ～

各講座共通

【受講資格】原則として奄美市内に居住・勤務する者

【経費】教材費、材料費等は自己負担

- ・同一講座は通算3年間受講できます。
- ・定員になり次第、締め切ります。

- ・応募が少ない場合、開講されない場合もあります。
- ・日程等は講師の都合等により変更になる場合があります。
- ・講座の時間は2時間が目安です（一部講座を除く）。
- ・電話での申込受付は行いません。
- ・申込書に記載された個人情報、目的以外には使用しません。
- ・受講料はおつりが出ないようお支払ください。
- ・各会場の駐車場は限られています。公共交通機関等をご利用ください。

名瀬地区

【お申込み先】名瀬公民館（袖会館7階）☎ 52-1816 ☎ 57-0507 ✉ naze-kouminkan@water.ocn.ne.jp
 ・金久分館 ☎ 53-5699 ・四谷分館 ☎ 54-1030 ・伊津部分館 ☎ 52-9747

【受講期間】2020年6月～2021年1月 ※講座により異なります。

【申込期間】4月6日（月）～12日（日）

【申込方法】名瀬公民館・各分館にある申込書にご記入のうえ各公民館へ持参・郵送・FAX・メールにてお申し込みください。

※締切後、受講決定者にはハガキでお知らせします。

※応募多数の場合は抽選により決定します。

※電話での申込受付は行いません。

【受講料】1講座 1,570円 ※健寿大学・中学生以下は無料

①決定ハガキと受講料を、名瀬公民館または各分館のいずれかへお持ちください。

②納付期間は4月21日（火）～30日（木）です。

※期限内に納付がない場合はキャンセルとなりますのでご注意ください。

▼文芸・教養・家庭教育 ※会場…名瀬：名瀬公民館 / 金久：金久分館 / 四谷：四谷分館 / 伊津部：伊津部分館

| 講座名 | 内容 | 講師 | 会場 | 曜日 | 開始 | 定員 |
|-----------------|--|----------------|-------------|------|-------|-----|
| 世界自然遺産&戦後75年を学ぶ | 毎回講師を招き、「世界自然遺産」と「戦時中の奄美」を語っていただく講座です。 | 花井 恒三 | 名瀬 | 第2土 | 10:00 | 30 |
| 奄美八月踊り | 地域や集落、郷友会などへの所属に関係なく八月踊りが好きなら誰でも楽しく踊れる講座。前半は軽体操、後半は方言の意味を確認しながら歌って踊ります。 | 上原 恵美子 | 四谷 | 2・4日 | 14:00 | 30 |
| 身振り手振りの英会話 | コミュニケーションの道具だけでなく、異文化を理解するための手段として英語をとらえます。広い世界に興味のある方のご参加をお待ちしています。 | 井上 まさき | 名瀬 | 2・4土 | 10:00 | 25 |
| 初級おもてなし英会話 | 初心者のための英会話講座です。 | 押川 喜美子 | 名瀬 | 1・3木 | 14:00 | 15 |
| チャレンジ英検3級 | 人生に新しい目標を。英検3級に挑戦してみませんか？ | 平 美和 | 名瀬 | 第3土 | 10:00 | 15 |
| ベビーイングリッシュ | 英語がもっと身近になるように、日頃の育児や遊びに英語を取り入れましょう。 ※対象：3歳未満のお子さんと保護者の方 ※おやつ代（毎回200円程度） | 藤江 真澄 | 金久 | 第2月 | 10:00 | 10組 |
| 書道 | 毛筆の基礎学習。初心者の方大歓迎！ | 森永 範子 | 金久 | 第2火 | 14:00 | 15 |
| 短歌を楽しむ | 短歌という表現方法で、言葉の冒険をしませんか？ 初心者の方大歓迎です。 | 浜田 百合子 | 名瀬 | 第2水 | 14:00 | 18 |
| 生花 | 初歩の生花及び自由花。※毎回約1,300円 | 池畑 相子 | 金久 | 2・4金 | 14:00 | 30 |
| 着付 | 体型補正、着物の着方、帯結び（前結び）。親子や学生の方も是非お気軽にお申し込みください。※年間約12,000円 | 栄 初枝 | 四谷 | 第3金 | 19:00 | 30 |
| 囲碁 | 初心者の方、年齢・男女問わずお申し込みください。 | 宮山 紘一 | 金久 | 第4水 | 14:00 | 12 |
| 将棋 | 主に小・中学生の初心者を対象とした将棋の入門講座です（大人でも受講可）。 | 岩元 康夫 | 名瀬 | 第3土 | 14:00 | 30 |
| そろばん基礎 | 初級からそろばんを学びます。小学生から大人まで受講可能です。小学3年生～大人まで受講可能。※テキスト代初回のみ350円 | 対島 正吾 | 名瀬 | 第4土 | 13:30 | 15 |
| こどもマンガ | マンガを描く基本的な技術を学べます。小学3年生～高校生対象 | 福島 憲一郎 | 名瀬 | 第3日 | 14:00 | 15 |
| 初級プレゼンテーション | パワーポイントを使った初級のプレゼンテーション講座です。 ※10月～1月 ※ノートパソコン持参 | 師玉 宏二 川元 一生 | 名瀬 | 2・4土 | 19:00 | 15 |
| パソコン初級 | ワード・エクセル・インターネットの初心者コースです。 ※初回のみ1,100円（教材費） | 元田 勉 | ICT人材育成センター | 第3土 | 14:00 | 20 |
| 健寿大学 | 65歳以上の方々の健康・教養・仲間づくりの場 講演会・遠足・芸能鑑賞など ※遠足のみ要参加費 | ゲスト講師 | 文化センター | 第3水 | 14:00 | 500 |

▼料理・手芸・アート

| 講座名 | 内容 | 講師 | 会場 | 曜日 | 開始 | 定員 |
|--------------------|--|---------|-----|------|-------|----|
| 島のお菓子 | 行事菓子など、昔、島で作られていたお菓子と現在も作られているお菓子を伝統を学びながら実習します。※材料費初回1,000円(2回目以降500円程度) | 泉 和子 | 金久 | 第4土 | 14:00 | 25 |
| 健康と野菜料理の基礎 | 調理の基本(玄米の炊き方・野菜の切り方など)を中心に学びながら、健康作りにも役立つ野菜料理講座です。※材料費毎回500円程度 | 阿世知 佐奈美 | 金久 | 第2水 | 10:00 | 10 |
| 藤工芸 | 誰でも簡単に早く出来る作品がいつでも自分の宝物。今年度もバッグ制作いたします! ※メジャー、筆記具、はさみ、霧吹き持参 ※年間約10,000円~(実費) | 有田 傳子 | 伊津部 | 2・4水 | 10:00 | 25 |
| 洋裁 | 洋裁(主にベスト・スカート)を基礎から丁寧に学べます。 ※材料各自準備(実費) | 平 元恵 | 名瀬 | 2・4火 | 14:00 | 20 |
| 島ハーブクラフト | 島の植物を含めたハーブクラフト。※材料費年間約16,000円(前期・後期各8,000円) | 西 奈美 | 名瀬 | 第2土 | 14:00 | 20 |
| プリザーブドフラワーアレンジメント | 季節の作品(クリスマスリース、お正月飾り等)を作ります。 ※10月~1月 ※毎回2,500~3,500円 | 松本 和代 | 名瀬 | 2・4日 | 14:00 | 10 |
| 絵手紙・俳画 | ハガキや色紙などに、絵手紙や俳画を季節ごとに書いていきます。 用具のない方は先生に注文可能。 | 文谷 和博 | 名瀬 | 第3土 | 14:00 | 20 |
| 初心者限定 大人の手品 | 家族・仲間内・福祉現場・キッズ現場、手品は誰もが喜ぶ雰囲気作りのツールです。日用品を使って目から鱗の入門編。毎回4演目の完成を目指します。 | 亀山 暎 | 名瀬 | 第2木 | 19:00 | 15 |
| 楽しく作ろう ツイストバルーン | 風船を使って花や動物を楽しく作りましょう! 親子での参加も大歓迎です。 ※材料費年間2,000円程度 | 川畑 哲章 | 金久 | 第2日 | 14:00 | 20 |

▼健康・体操・舞踊

| 講座名 | 内容 | 講師 | 会場 | 曜日 | 開始 | 定員 |
|-------------|---|------------------|-----|------|-------|----|
| いきいき健康 | 健康体操(手具利用)・レクリエーションダンス・民謡踊り・生活の知恵講話。 ※練習時に体操用具として洋タオルとペットボトルを持参。 | 竹山 菊乃 | 四谷 | 1・3土 | 14:00 | 40 |
| カラダの動き改善 | 自分でできる運動やストレッチを学びます。体力に自信のない方大歓迎です。 ※必要な物:ヨガマット(無ければバスタオルでも可) | 平野 竜矢 | 四谷 | 2・4金 | 19:00 | 30 |
| 足もみ健康 | 竹ふみなど身近にあるものを使って、簡単に健康作りができるようになります。 土台となる足から整えましょう。※道具代年間500円 | 亀山 純恵 | 金久 | 第3水 | 14:00 | 20 |
| 音楽で介護予防 | 音楽で心も身体もイキイキ!歌って、身体を動かして、楽器も奏でて… 自宅で自分でできる介護予防のアイデアもお届けします! | 稲田 直美 | 四谷 | 第2木 | 10:00 | 20 |
| 初心者ヨガ | シニアの方、運動不足の方向けに、ストレッチや体ほぐしを取り入れたやさしいヨガをします。※年間1,000円~(ヨガマット等持っていない方) | 田中 友佳 | 伊津部 | 2・4月 | 14:00 | 20 |
| 太極拳 | 錬功18法・24式前半(1~12)を学びます。練習時に水分・シューズを持参。 ※年間2,500円~(Tシャツ代等) | 山田 美和子 | 伊津部 | 2・4木 | 19:00 | 30 |
| 日本舞踊 | 日本舞踊の基礎(型・動き・小道具の使い方)など実践の中で技術を習得できるように指導致します。※扇子・手拭代年間6,000円程度 | 前原 美智子 | 名瀬 | 2・4月 | 14:00 | 25 |
| 新日本舞踊 | 演歌・歌謡曲・Jポップの曲に合わせて創作舞踊と一緒に楽しみましょう。 運動不足解消にも最適です。※小道具持っていない方のみ年間3,000円~ | 福沢 ゆか | 金久 | 第2土 | 14:00 | 15 |
| 子ども琉球舞踊 | 奄美群島と文化的繋がり深い琉球の伝統芸能の楽しさを次世代の子どもたちに伝えたい。年長~小学6年生対象 ※衣装・小道具代年間10,000円程度 | 濱田 美和 | 伊津部 | 第4土 | 10:00 | 20 |
| フラダンス | アロハの心を教えます。心も体も自ずと健康で、心豊かに素敵に年を重ねていけるように楽しく踊りましょう。※年間約10,000円(衣装代) | 仲山 イクエ 仲山 えりか | 金久 | 第1土 | 14:00 | 20 |
| フラダンス | フラの基本ステップ。初心者でも踊りに入りやすい曲を選曲。毎回復習しながら進めていく。スカート+Tシャツ等必ず着用。※衣装+雑費年間約20,000円 | 菊池 ナナエ 川内 千賀子 | 四谷 | 2・4水 | 19:00 | 30 |
| リフレッシュダンス | ヒーリング音楽を聴きながら床でのストレッチで体をほぐし、曲に合わせて楽しく踊ります。ダンスデビューしませんか? | 米満 千恵 | 金久 | 2・4月 | 19:00 | 15 |
| フォークダンス | 軽やかなステップで基礎から楽しむ。シューズ等持っていない方は講師に御相談ください。 | 東條 桂子 | 伊津部 | 2・4土 | 14:00 | 25 |
| レクリエーションダンス | 楽しいレクリエーションダンスと一緒に踊りましょう。 | 赤塚 リ江子 | 伊津部 | 2・4水 | 14:00 | 30 |

▼音楽

| 講座名 | 内容 | 講師 | 会場 | 曜日 | 開始 | 定員 |
|------------|---|--------|----|------|-------|----|
| シマ唄 | カサン唄を中心に島唄の基礎練習。※鉛筆持参 | 佐藤 隆幸 | 金久 | 1・3水 | 19:00 | 30 |
| 三味線入門 | カサン節(北節=北大島)を中心に基礎練習をします。※三味線持参 | 久 義一 | 金久 | 2・4火 | 19:00 | 25 |
| 六調サンシン | 六調サンシンの基礎練習。上弾きを主体に教えます。※三味線持参 | 徳永 昭雄 | 金久 | 2・4月 | 19:00 | 20 |
| 子どもサンシン・島唄 | 奄美島唄・サンシンの基礎・入門曲である「行きゅんにや加那」等を島口と共に学びます。サンシンがはじめての方全く心配はいりません。※三味線持参 | 本田 廣喜 | 四谷 | 第3日 | 10:00 | 20 |
| 奄美歌謡 | 奄美歌謡を歌い継ぎ、普及にも力を入れて行きたい。※筆記用具持参 | 久永 美智子 | 金久 | 1・3火 | 19:30 | 60 |
| 新民謡 | 新民謡の基礎練習。一緒に楽しく歌いましょう! | 泉 清次 | 金久 | 1・3金 | 19:00 | 50 |
| 大正琴 | 大正琴の基礎に特に力を入れ、奄美の歌も勉強します。※大正琴持参 ※年間約1,000円(弦や部品等修理費用) | 久 修子 | 金久 | 1・3火 | 14:00 | 25 |
| 初級コーラス | ひとりでは小さな声でも、皆で合わせれば大きな歌になる!笑顔で練習。 心を込めて、思いを気持ち届けよう。※年間2,000円 | 岡山 和子 | 金久 | 1・3土 | 19:00 | 60 |
| 演歌を楽しく習おう | マイクを使わず発声練習から、プロの練習法で声の出し方の基礎を学びます。 楽しく学び歌える講座です。 | 平田 和也 | 金久 | 1・3日 | 14:00 | 40 |

住用地区

【お申込み・お問い合わせ先 / 会場】住用公民館 Tel 69-2111 (内線 2504) Fax 69-2880

【受講期間】2020年5月～2021年1月

※電話受付は行いません。

【申込期間】4月6日(月)～24日(金)9時～17時

【受講料】1人2講座まで1,040円、以降は1講座につき520円

【申込】所定の申込書にご記入のうえ受講料を添えてお申込みください。

※中学生以下は免除

| 講座名 | 内容 | 講師 | 曜日 | 開始 | 定員 |
|-----------|--------------------------------|--------|------|-------|----|
| ハンドメイド | 初心者向けの小物作り ※材料は各自準備 (材料費は自己負担) | 根岸 和美 | 2・4土 | 14:00 | 10 |
| パッチワーク | パッチワーク基礎 | 渡辺 寿子 | 1・3土 | 13:30 | 20 |
| ステップリーボック | リーボック体操の基礎練習 | 宇井 ひろ子 | 2・4水 | 19:00 | 20 |
| 茶道 | 茶道の基礎練習 | 碓 和代 | 2・4土 | 14:00 | 20 |
| レクダンス | 音楽に合わせて楽しく体を動かし健康づくり | 泉 一 | 2・4木 | 19:00 | 20 |
| 川内集落八月踊り唄 | 八月踊りと唄の保存・後継者の育成 | 山田 紘一 | 1・3金 | 19:30 | 40 |
| 大島紬着付け | 着物の着方・帯結び | 外園 初枝 | 2・4火 | 14:00 | 20 |
| リラックスヨガ | 初心者や運動が苦手な方におすすめです。 ※ヨガマット持参 | 和田 良子 | 1・3木 | 19:00 | 20 |
| 社交ダンス | 社交ダンスの基礎練習 | 橋本 弘政 | 1・3火 | 19:00 | 20 |
| 硬筆 | 硬筆の基礎練習 | 濱崎 菊乃 | 2・4金 | 14:00 | 20 |

笠利地区

学ぶ喜び、できる嬉しさ、出会う楽しみで
意識が変わり、行動する

【お申込み・お問い合わせ先 / 会場】笠利公民館 ☎ 63-1242

【受講期間】2020年5月～2021年1月

【申込】所定の申込書にご記入のうえ受講料を添えてお申込みください。

※募集が10人に満たない講座は自主講座となる場合があります。

【受講料】1人2講座まで1,040円、以降は1講座につき520円

【申込期間】4月6日(月)～20日(月)9時～17時

※中学生以下は免除

※申込期間後の受付はご相談ください。 ※電話受付は行いません。

※講座に関する行事の保険は笠利公民館で加入します。

| 講座名 | 内容 (受講料) | 講師 | 曜日 | 開始 | 定員 |
|-------------|-----------------------------------|--------------------|------|-------|----|
| 生花 | 生け花の知識・生け方実習 | 里 淳子 | 第2木 | 14:00 | 15 |
| 詩吟 | 漢詩・短歌・俳句・自由詩など詩吟の基本を学びます | 里山 直 | 2・4土 | 14:00 | 15 |
| 社交ダンス | 趣味・余暇を生かした学習 | 寺園 美智子 / 福 芳樹 | 2・4火 | 19:30 | 25 |
| コーラス | 笑顔で練習、心を込めて思いを気持ちで届けよう | 岡山 和子 | 1・3水 | 13:30 | 40 |
| 書道 (1) | 基本運筆から創作まで | 豊田 久夫 | 1・2土 | 9:30 | 20 |
| 書道 (2) | 毛筆書写技能の向上 初心者大歓迎! | 南 隆光 | 1・3水 | 19:30 | 30 |
| 手話 | 手話の初歩から | 池田 幸雄 / 緑川 晴美 | 1・3木 | 19:30 | 20 |
| パッチワーク | 初歩からの講義・実習 | 山下 美枝子 | 1・3火 | 10:00 | 30 |
| 島唄 (かさん節) | 趣味・余暇を生かした島唄の学習 | 川畑 美穂子 / 久保 文雄 | 1・3木 | 19:30 | 30 |
| 編物 (1) | 編み物の理論と技能 | 山口 京子 | 2・4金 | 10:00 | 15 |
| 編物 (2) | 基礎から学ぶ編物 初心者大歓迎 | 築地 昌子 | 2・4火 | 13:00 | 15 |
| 着付け | 一人で着物を着けて、帯が結べるまで | 榮 夏代 | 1・3水 | 19:30 | 25 |
| レクダンス | 楽しく踊りながら生活をエンジョイ | 泉 一 | 2・4水 | 19:30 | 20 |
| 森山民謡 (一般) | 趣味の島唄学習・後継者の育成 | 森山 コリ子 / 本田 栄雄 | 1・3火 | 19:30 | 20 |
| 森山民謡 (少年少女) | 趣味の島唄学習・後継者の育成 三味線の基礎 (免除) | 森山 コリ子 / 肥後 芳郎 | 2・4金 | 19:30 | 20 |
| ソフトエアロビクス | リズムに合わせて楽しく身体を動かし健康増進 | 白畑 美香 | 2・4木 | 19:30 | 25 |
| フラダンス | ハワイの文化であるフラ・アロハの心を大切に、明るく楽しいレッスンを | 泉 香子 | 2・4金 | 19:00 | 30 |
| 奄美ものづくり | 奄美の自然素材で手づくり物づくり | 安田 謙志 | 2・4水 | 14:00 | 20 |
| 大正琴 | 趣味・余暇を生かした大正琴の学習 | 岩切 みどり | 2・4木 | 14:00 | 15 |
| 洋裁 | 洋裁の基礎・技能の学習 | 仲島 勉 | 1・3金 | 10:00 | 26 |
| 日常英会話 | 日常の日本語を英会話にして楽しみながら ※最後まで頑張れる方 | ロベルト ベークマン / 黒柳 淑子 | 2・4土 | 14:00 | 15 |
| 初級エクセル | 写真の取り込み、年賀状、案内状作成など | 元多 勝 | 2・4火 | 19:00 | 16 |
| 初級三線島唄 | 三線楽譜による基礎練習・島唄の練習 | 里 良也 | 1・4月 | 19:00 | 10 |
| 音楽で介護予防 | 音楽で心も身体もイキイキ! | 稲田 直美 | 第3水 | 10:00 | 20 |
| はつらつ水泳 | ※5月～7月上旬 初心者向け教室 ※入館料負担あり | 登尾 誠治 / 前島 秀一 | 毎週火 | 19:00 | 15 |

| 講座名 | 内容 (受講料) | 講師 | 曜日 | 開始 | 定員 | |
|--|------------|-----------------------|--------|------|-------|----|
| 分散講座 「伝統芸能の保存・後継者育成」講座: 受講料免除 (講座代表者にお申込み) | 茶道 | お茶の基本と動作の実習 | 大山 レイ子 | 1・3金 | 14:00 | 15 |
| | 大笠利わらぶえ島唄 | 文化の継承・後継者育成 (免除) | 山田 逸郎 | 毎週土 | 20:00 | 40 |
| | 宇宿郷土芸能 | 伝統芸能の伝授・後継者の育成 (免除) | 大瀬 昭信 | 2・4水 | 19:30 | 30 |
| | 赤木名八月踊り保存会 | 八月踊りと唄の保存・後継者の育成 (免除) | 盛 未彦 | 1・3月 | 19:30 | 40 |
| | 須野八月踊り継承会 | 須野八月踊りと唄の保存・継承 (免除) | 平田 守宏 | 2・4金 | 20:00 | 30 |
| | 喜瀬八月踊りの会 | 八月踊り、伝統芸能の保存・伝承 (免除) | 山下 茂樹 | 2・4土 | 19:30 | 20 |

【申込期間】 4月13日(月)～30日(木) 9時～17時

※電話受付は行いません。

【申込方法】 所定の申込書にご記入のうえお申込みください。

【受講料】 1講座 1,570円(年額) ※経費・教材費等は自己負担

| 講座名 | 内容 | 講師 | 曜日 | 開始 | 定員 |
|-----------|---------------------------------|----------------|------|-------|----|
| 絵画(水彩) | 基礎デッサン、水彩画初歩 | 岬 真晃 | 2・4日 | 19:00 | 30 |
| 絵画(油彩) | 初心者を対象に鉛筆デッサンから油彩制作まで3年を1工程とします | 畠 理弘 | 2・4日 | 13:30 | 30 |
| 書道 | 書道の入門・基礎 | 徳永 正子 | 1・3日 | 14:00 | 30 |
| 初心者のための茶道 | 茶道の基礎・実践 | 吉田 和代 福山 豊子 | 2・4日 | 19:00 | 30 |

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

感染症予防のために

新型コロナウイルス感染症

発熱やのどの痛み、長引くせき、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。発症までの潜伏期間は1～12.5日で主に飛沫感染や接触感染でうつるといわれています。

※飛沫感染：感染者の飛沫(くしゃみ・せき・つばなど)と共に放出されたウイルスを、他者が口や鼻から吸い込むことで感染

※接触感染：感染者がくしゃみやせきを押しえた手で周りの物に触れ、そこに付着したウイルスを他者が触れ、その手で口や鼻を触ることで感染

日常生活で気をつけること

①手洗い 感染症の予防には手洗いが重要です。特に次の場合などは石けんで洗い手を洗いましょう。アルコール消毒液の使用も有効です。

- ・外出先から帰宅したとき ・調理の前後、食事前
- ・トイレのあと ・多くの人が手を触れる場所や物に触ったとき

②咳エチケット

- せきやくしゃみをするときは、口や鼻をおおう
 - ・マスクを着用
 - ・(マスクがない時) ティッシュやハンカチを使用
 - ・(とっさの時) 袖で口や鼻をおおう

- ×何もせずに咳やくしゃみをする
- ×手で押さえる



相談窓口

保健所に帰国者・接触者相談センターが設けられています。次の症状がある方はご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならない場合も含む)
 - ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※高齢者・妊婦の方・基礎疾患等のある方は上の状態が2日程度続く場合

●奄美市内の相談先：名瀬保健所 ☎ 52-5411

施設休館・イベント情報等

感染拡大防止に伴う市関連施設の休館やイベント情報等について、奄美市ホームページに掲載しています。

※各省庁からの情報等も関連リンクを掲載していますのでご活用ください。



税の申告受付期間における新型コロナウイルス対策

感染拡大防止のため、次のとおり対策を行います。

- ①職員はマスクを着用して申告受付を行います。
- ②4月8日～16日まで申告受付期間を延長します。

名瀬：税務課 課税係
 住用：市民福祉課 市民サービス係
 笠利：市民課 国保課係



※市民税・国民健康保険税のみ。所得税の確定申告は税務署で受け付けます。

※3月末から4月初めは転出入で多くの方が来庁されるため、感染防止の観点から受付は行いません。

【申告受付にお越しの方へ】

- ①熱や咳がある場合は、なるべく申告に来ることは避けてください。
- ②できるだけマスクの着用をお願いします。マスクがない場合はタオルを口に当てるなどして、飛沫感染防止にご協力ください。



税務課 課税係 ☎ 52-1111

税の振替期日の変更

令和元年分の確定申告の振替納付日は、申告・納付期限の延長に伴い変更となります。

- 申告所得税及び復興特別所得税：5月15日(金)
- 消費税及び地方消費税(個人事業者)：5月19日(火)

口座振替をご利用の場合は、申告期限までに税務署又は希望する預貯金口座の金融機関へ「振替納税」の手続きが必要です。



大島税務署 ☎ 52-4321 (自動音声案内)

融資・返済に関する相談窓口

新型コロナウイルス感染症により事業活動に影響を受けている、または受ける恐れのある事業者の方は、開発基金までお問い合わせください。

開発基金ホームページ▶



独立行政法人奄美群島振興開発基金 本部 業務課
 ☎ 52-4511 (9時～16時) ✉ kikin@amami.go.jp

お知らせのページ

詳しくは各担当窓口へ
「ご確認ください。」



©Amami City

戦没者等の遺族に対する 第11回 特別弔慰金

名瀬：福祉政策課 Tel 52-1111
住用：市民福祉課 Tel 69-2111
笠利：いきいき健康課 Tel 63-2299

【支給対象者】令和2年4月1日において戦没者等に係る公務扶助料、遺族年金等の年金給付を受ける権利者がいない遺族（※のうち代表者お一人）
（※）戦没者等の死亡当時に既に生まれていた遺族（子は戦没者等の死亡当時の胎児を含む）で、三親等内親族に限られ、法律により支給順位や要件が定められています。

【支給内容】額面25万円、5年償還の記名国債

【請求期間】令和2年4月1日から令和5年3月31日まで（期間を過ぎると特別弔慰金を受けられません）

▼よくあるご質問：戦没者等の死亡後に生まれた孫等の遺族は、支給対象になりますか？
「弔慰」の意を表すという趣旨をふまえて、戦没者等の死亡当時の遺族を対象とするため、死亡後に生まれた方は対象になりません。

身障者用駐車場利用証制度 （パーキングパーミット）

大島支庁 地域保健福祉課

Tel 57-7243

障害のある方や介護の必要な方、妊産婦の方など歩行が困難と認められる

マイナンバーカード申請・交付 随時受付しています。【名瀬】

方へ県内共通の「身障者用駐車場利用証」を交付し、本主に必要な人のための駐車スペースの確保を図る制度です。



①窓口申請（平日8時半～17時）手数料無料。必要書類をお持ちください。

※代理申請の場合は代理人の身分証明書が必要。※車を運転される車いす常時利用の方は、運転免許証をお持ちください。

②郵送申請 必要書類と返信用切手を同封のうえ窓口へ郵送してください。必要書類や申請様式は、窓口またはホームページにてご確認ください。

【運転をされる皆様へ】

「身障者用駐車場利用証」の掲示がない車輛が駐車されていることがあり、本主に必要な方が利用できず困っています。ご協力をお願いします。

あまみエフエム朗読者募集

奄美市PTA連絡協議会事務局（生涯学習課内・担当：田中）

Tel 52-1384 Fax 53-9501

✉ kroisg@city.amami.jp

令和2年度にあまみエフエムで朗読をされる方を募集します。

【内容】奄美市PTA連絡協議会主催「あまみ子ども読書・新聞・応援プロジェクト」の二環で毎月23日に放送される朗読番組※お一人様1回（15分程度）

【期間】令和2年6月～令和3年3月

ネット119緊急通報システム

大島地区消防組合通信指令課

Tel 52-0100（内線1833）

大島地区消防組合管内（奄美大島本島加計呂麻島 諸島、与路島および喜界島）に居住し、聴覚や言語機能に障がいのある方または音声による119番通報が困難な方や不安な方が登録することで利用できるシステムです。

音声を使用せず簡単な操作でスマートフォンや携帯電話のインターネットを利用して119番通報ができます。

登録すると、いつでもどこでも管轄の消防署へ通報できます。二次元バーコードを読み込み申請するだけで登録できます。詳しくはお近くの消防署やYouTube「ネット119アルカディア」にてご確認ください。

世界自閉症啓発デー & 発達障害啓発週間

- 4月2日（木）～4月8日（水）
- 奄美市役所2階 市民行政情報コーナー
※ポスター掲示やリーフレット配布予定

世界自閉症啓発デー（毎年4月2日）

自閉症について知る日として国連が決めました。いやし・希望・平穏を表す「青」をシンボルカラーに、各地でイベントやライトアップなどが行われています。

発達障害啓発週間（毎年4月2日～8日）

自閉症をはじめとする発達障害について周囲が理解することは、誰もが幸せに暮らせる社会の実現につながります。日本では4月2日から8日を啓発週間としています。

4月2日は皆さんも青色のものを身に
着けて、発達障害の人たちを応援する世
界中の人たちとつながってみませんか。



周囲が手助けできること

- ・抽象的な表現をさけて短く具体的に話す
- ・人混みや音、光などの刺激をさけられる環境をつくる
- ・困っているときは正しい方法をできるだけ具体的に教えることを基本に、穏やかに根気よく接する
- ・パニックを起こしているときは大勢で一斉に近づくのではなく、少しの間見守る



（参考）世界自閉症啓発デー日本実行委員会公式サイト
発達障害情報・支援センターホームページ

福祉政策課 障害福祉係 ☎ 52-1111

手話奉仕員・通訳者養成講座 受講生を募集します

| | ①手話奉仕員養成講座 （入門課程） | ②手話通訳者養成講座 （通訳I） |
|----------|--|--|
| 対象者 | 聴覚障害者と手話でのコミュニケーションを希望する方で、手話の学習経験がない方 | 手話奉仕員養成講座（入門・基礎）修了者、または日常場面での手話通訳ができる方 |
| 定員 | 25名（先着順） | 10名前後（先着順） |
| 受講期間（予定） | 5/13（水）～12/2（水） 毎週水曜 全30回 | 5/12（火）～12/1（火） 毎週火曜 全30回 |
| 時間 | 午後7時～午後9時 | 午後7時～午後9時 |
| 場所 | 名瀬総合支所6階会議室 | 名瀬総合支所6階会議室 |
| テキスト代 | 3,300円 | 4,950円 （講座・講義用テキスト） |
| 受付期間 | 4月1日（水）～24日（金） ※申込者数が定員に達した時点で受付終了 | |

受講を希望される方は、下記まで氏名・住所・電話番号をご連絡ください。

【お申込み先】
福祉政策課 障害福祉係
☎ 69-3025（直通）☎ 52-2784



4月28日 11時40分～

オリンピック聖火ランナーが 奄美大島を駆け抜けます!

～みんなで聖火を見守ろう～

東京2020オリンピック聖火リレー交通規制図



- ギリシャ・オリンピアの太陽光で採火された炎を、リレーによって開会式までつなげるオリンピック聖火リレー。
- 東京2020オリンピック聖火リレーは福島県からスタートし、121日間(移動日を含む)かけて47都道府県を巡ります。
- 2020年4月28日には、聖火リレーが奄美市(名瀬)の市街地を駆け抜けます!
- ルートは奄美文化センター前から奄美市役所前まで。詳細は左図をご確認ください。
- 聖火ランナーは、朝日中学校1年生の田畑 昂樹くん(12歳)です!地元のみなさまのご声援をよろしくお願いします。
- 聖火リレーを実施するルートにおきまして、図のとおり交通規制が行われます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。
- 臨時駐車場の金久中校庭・名瀬観光バースは、午前10時から駐車可能となります。
- 前後の混雑も予想されますので、4月28日のお昼ごろはお時間にゆとりを持ち、通行の際は十分ご注意ください。

【お問い合わせ先】

奄美市教育委員会
0997-52-1111 (内線5622)

TOKYO 2020
OLYMPIC TORCH RELAY

Hope Lights Our Way

希望の道を、つなごう。

2020.4.28

鹿児島県奄美市



あなたの骨、大丈夫？ 骨粗鬆症を予防しよう

こつそしょうしょう

骨粗鬆症とは 骨の密度が低下しスカスカになり、骨折しやすくなったり骨折した状態をいいます。

骨は、細胞と同じように古い骨を壊し新しい骨を作り出す「骨代謝」をし、丈夫な骨を維持しています。カルシウムが不足したり、閉経し女性ホルモンが低下すると骨を壊す量が多くなり、骨密度の低下を引き起こします。丈夫な骨の維持には、若い頃からの生活習慣を見直すことが大切です。

骨粗鬆症は自覚症状なく進行し、症状が表れるのは更年期を過ぎてからです。立ち上がった重いのを持つときに背中や腰に痛みがある、背中が曲がってきた、背が縮んできたなども症状の一つです。進行すると骨折や圧迫骨折（腰などの骨がつぶれる）をしやすくなります。

今月の保健師



操 菜緒美

あなたの骨は大丈夫？ セルフチェック

- 閉経している
- 牛乳・チーズ・ヨーグルト等の乳製品をあまりとらない
- 小魚類・海藻をあまり食べない
- 豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない
- お酒をよく飲む
- タバコを吸う
- 外出の機会が少ない
- 定期的な散歩やウォーキングをしていない
- 家族で骨粗しょう症と診断された人がいる
- 腰や背中に痛みがある・曲がってきた★**
- 若い頃より身長が3cm以上低くなった★**
- ちょっとしたことで骨折をしたことがある★**

多く当てはまるほど、骨粗鬆症になる可能性があります。特に★印の3項目に当てはまる方は骨粗鬆症の可能性があるので、医療機関に相談をしましょう。

骨粗鬆症は女性に多いイメージがありますが、男女とも更年期以降になると進行しやすくなります。

男性の場合、男性ホルモンの低下が骨粗鬆症のリスクを高める原因とされています。定期的に骨密度を検査したうえで、適度な運動など生活習慣を改善しましょう。



検査を受けるには？

5月の「女性がん検診」で、今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象に「骨粗鬆症検診」を無料で行います。対象でない方は自己負担860円でも受けられます。詳しくは4月中旬に黄色の封筒でご案内します。各種イベントの健康チェックコーナーでも測定しますので、お問い合わせください。



かかるとで測定します！

日常生活で気をつけること

食事 カルシウム、ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）、ビタミンK（カルシウムの骨への沈着を助ける）を多く含む食品をとりましょう。



| 成分 | 多く含む食品 |
|-------|---------------------------------------|
| カルシウム | 牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、納豆、小松菜、ひじき、わかめ、ほしえび等 |
| ビタミンD | 魚類（さけ、いわし、さんま、しらす等）きのこ類（ほししいたけ、きくらげ等） |
| ビタミンK | 納豆、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜 等 |

運動 骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。筋肉も鍛えられ、足腰が丈夫になります。ウォーキングがおすすですが、足腰に負担がある方は水中ウォーキングも効果を期待できます。



日光浴 日光を浴びることで皮膚でもビタミンDがつくられます。日中のウォーキングなどをおすすめします。



避けたほうがよいもの

×お酒 利尿作用により、体内に吸収されたカルシウムが必要な分まで排泄されてしまいます。

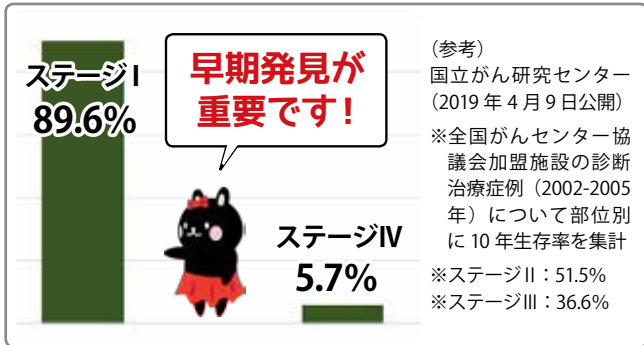
×たばこ 胃腸の働きを抑え食欲をなくし、カルシウムの吸収を妨げます。女性ホルモンの働きを阻害し、骨がもろくなります。



早期発見のために 年1回の検診を受けましょう

早期発見が生存率に大きく影響します。初期は自覚症状がないため、年1回の検診が重要です。

(例) 胃がん 10年生存率



ミニ人間ドック検診

がん検診(胃/大腸/肺/前立腺がん)・特定健診・肝炎検査をまとめて受けられるのでお得です。7月・8月に市内各会場で行います。



胃がん検診

- バリウムによる胃部エックス線検査
- 40歳から年1回

日本人に最も多いがんです。早期発見・早期治療で治るがんと言われています。

肺がん検診

- 胸部エックス線検査
- 40歳から年1回

たばこを吸う人も吸わない人も、年1回検診を受けましょう。



大腸がん検診

- 便の潜血検査2日法
- 40歳から年1回

男性の11人に1人が大腸がんになっています。体に負担の少ない簡単な検査です。郵送検診もしています。

特定健診

結果から血管の傷み具合が分かります。血管が傷むと動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などにつながります。血管が傷んでも自覚症状が出ないので、健診で体の状態を知ることが重要です。病気は突然発症するのではなく、検査結果の積み重ねに原因があります。毎年の健診で生活習慣を改善し、病気を予防しましょう。

▼発症するまで(例)

| 年齢 | 症状 |
|-----|-------|
| 40歳 | 肥満 |
| 42歳 | 高血圧 |
| 45歳 | 高中性脂肪 |
| 49歳 | 高血糖 |
| 53歳 | 心電図異常 |
| 58歳 | 心筋梗塞 |

特定健診へ行こう
自分のため
大切な家族のため～



女性がん検診

できる限り女性スタッフで対応しています。お気軽にどうぞ！5月に各会場で行います。



子宮頸がん検診

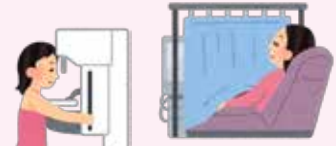
- 子宮頸部細胞検査
- 20歳から年1回

30歳代後半から40歳代でかかる可能性が最も高いがんで、20歳代でも増えています。20歳になったら毎年受けましょう。

乳がん検診

- マンモグラフィ検査
- 40歳から2年に1回

女性のがんで最も患者数が多いがんで、年々増加しています。30歳からの自己触診も重要です。



かんたん!おいしい! 野菜レシピ

偶数月掲載
Vol.7

キャベツともやしの酢の物



メニュー考案：名瀬保健所管内行政栄養士連絡会

<材料(2人分)>

- キャベツ 1/4個(200g)
- もやし 1/4袋(50g)
- 乾燥わかめ 大さじ2

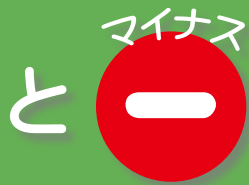
A

- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 白だし 大さじ1
- すりごま 適量

<作り方>

- 乾燥わかめを水で戻す。
- キャベツを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- もやしをさっと茹でる。
- 水気を切ったわかめ・キャベツ・もやしをAで和える。

キャベツ ... 疲労回復や胸やけに効く
もやし ... 疲労を和らげる



プラスとマイナスで考えよう 健康的な暮らし

夏までに
目指そう
-3kg!

暮らしの中にある「プラス」(体によい)要素と「マイナス」(体にとってあまりよくない)要素。プラスを増やしてマイナスを減らすことで、健康的な身体作りを目指しましょう。●と●をひとつずつ選び、継続的に行うと、7月までに3kgの減量も期待できます。ご自分の体型や生活に合わせて、無理のない健康づくりに努めましょう。(※運動の消費カロリーは体格や代謝などにより個人差があります。)

プラス要素を増やそう

※運動は、コース内で日によって取組を変えてもOK!

毎日コツコツ!じっくりコース

- ウォーキング 20分プラス (通勤・買い物など)
- 通勤を自転車で行き帰り 10分ずつプラス
- 家事を朝夕 15分ずつプラス
- 雨の日に自宅でできる運動を考えよう

週に2回がんばる!おまとめコース

- 趣味の運動をプラス
(バドミントン 50分 / サッカー 45分 / ランニング 40分)
- 早歩きのウォーキング 60分
- プールでの早歩き 70分
- 子供と外で遊ぶ 90分
- ガーデニング 75分

上の●の中からひとつ選んで続けてみよう。



食事のバランスとれていますか?

メタボリックシンドロームの方が多く奄美市。男性の2人に1人がメタボリックシンドロームまたは予備群です。予防にはバランスのとれた食事をとることが大切です。まずは「赤」「黄」「緑」のグループがそろった食事を意識してみましょう。



| 赤のグループ | 黄のグループ | 緑のグループ |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| 肉・魚・豆腐・卵・乳製品など | ご飯・パン類・麺類・いも類・砂糖 | 野菜・海藻類・果物 |
| | | |
| たんぱく質 (体をつくるもと) | 炭水化物・脂質 (エネルギーのもと) | ビタミン・ミネラル (体の調子を整える) |

野菜をたくさんとるコツ

『にぎりこぶし5つ分』これは何の量でしょう? 実は、1日に必要な野菜の量 (350g以上) です! 意識しないとなかなかとりづらい野菜。できそうなことから始めましょう。

- ①野菜料理を毎食とるよう心がける
- ②ゆでたり蒸したりすると、カサが減ってたくさん食べやすい
- ③付け合わせの野菜も残さず食べる
- ④時間がないときは野菜ジュースで不足を補う
※野菜の代わりにはなりません

カット野菜や冷凍野菜も上手に利用しましょう。少ない材料で手軽にできたり、島野菜を使ったレシピもありますので活用ください。 ▶野菜レシピ



➊ マイナス要素を減らそう



- 発泡酒 1 缶 500ml を糖質オフ発泡酒に変える
- 加糖コーヒーを無糖に変える
- ごはんを毎食 2 口減らす
- 豚バラ肉を豚ロース肉に変える
- 鶏もも肉の皮をはいで使う
- サラダのドレッシングをノンオイルドレッシングに変える
- 菓子パンを食パンに変える

まずは、上の●の中からひとつ選んで続けてみよう。



間食（おやつ）のめやす

メタボリックシンドロームの予防には肥満予防が効果的です。間食の目安は1日 200kcal です。

- 菓子パン (300 ~ 500kcal)
- チョコレート3個 (80kcal)
- ショートケーキ (300kcal)
- りんご半分 (80kcal)
- ポテトチップス1袋 /60g (300kcal)
- バナナ 1 本 (80kcal)

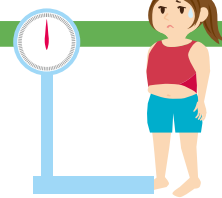


おやつを食べ過ぎないコツ

- ・食事をしっかりとる
- ・食べる分を器に盛り、残りははしまう
- ・食事が済んだらすぐに片づけて、歯をみがく
- ・満腹の時に買い物に行く
- ・ながら食べに気をつけて、時間を決めて食べる
- ・おかしをストックしない
- ・低カロリーのおやつを選ぶ

タイプ別 上手に取り組むポイント

新生活に上手に取り入れて、ダイエットに挑戦してみましょう！



やる気はあるけど… 3日ぼうずタイプ

今までダイエットしたことはあるけれど、なかなかうまくいかない…

そんな人は周りに「ダイエット宣言」をしてみんなに応援してもらいましょう！新たにダイエット仲間もできるかも。



やるならしっかりやりたい！ 几帳面タイプ

しっかりダイエットを管理したい方には健康アプリがおすすめ。体重管理ができる、食事内容から摂取カロリーを教えてくれる、走った距離を測れるなど色々なアプリがあります。自分に合うものを活用しましょう。



ダイエットは明日から～ 後回しタイプ

通勤時間を利用したり、家事の時間を増やすなど、生活の中でできる運動を取り入れてみましょう。まずは毎日の体重と食事内容を記録するレコーディングダイエットで自分の生活を見直すこともおすすめです。



保健師・看護師・管理栄養士・栄養士 在宅の有資格者を募集します

半日程度の時間がとれる方、一緒に働いてみませんか？経験は問いません。ご協力の際は市の規定に基づき謝礼を支給します。

【職種】保健師・看護師・管理栄養士・栄養士

【年齢】2021年3月31日現在で満65歳未満の方

▼看護師・保健師・助産師
(母子) 乳幼児健診にて問診、診察介助など
(成人) 特定健診・がん検診にて問診、血圧測定、保健指導

▼栄養士・管理栄養士 栄養教室 / 指導、調理実習など

【締切】4月17日(金)まで

健康増進課 ☎ 52-1111 (内線 5051・5052・5053)



高齢者保健福祉・介護保険事業計画 策定委員を募集します



第8期計画策定にあたり、市長の諮問に応じて計画の審議を行う委員を広く一般から公募します(5名)。

【応募要件】※書類選考を行います(結果は本人宛通知)

- ①介護保険法に定める被保険者となるべき者(40歳以上の者)
- ②奄美市在住で、今後も引き続き在住予定の方

【任期】当該諮問に係る審議が終了したとき(令和2年度内に5回開催)※令和3~5年度にかけて、評価委員として年1回召集の予定

【委員の構成】今回の公募者(5人以内)、保険医療機関・社会福祉施設関係者(各4人以内)、奄美市職員(2人以内)

【提出書類】応募申込書(市ホームページ・窓口にて取得可)

【募集期間】3月30日(月)~4月24日(金)

名瀬: 高齢者福祉課 保険給付係 ☎ 52-1111 (内線 5022)

住用: 市民福祉課 ☎ 69-2111 (内線 2321)

笠利: いきいき健康課 ☎ 63-2299 (内線 3133)



まなび・福祉フェスタ 2月23日 奄美文化センター開催



65歳以上の方必見! 元気アップ教室 参加者募集

座った姿勢で無理なく体を動かして体力アップをめざします。いきいき元気な毎日のため、参加してみませんか?

- 階段は手すりをつかまらなると上れない
- 椅子から立ち上がる時、何かにつかまる
- 15分続けて歩けない
- この1年間で転んだ
- 転倒に対する不安がある
- 膝や腰の痛みがある

※6項目中、3項目あてはまる方が対象です。



【日時】週1回 / 全18回 / 13時半~15時半

- ・1グループ(毎週火) 4/14~8/18
- ・2グループ(毎週木) 6/11~10/15
- ・3グループ(毎週火) 9/29~2/9
- ・4グループ(毎週木) 11/12~3/25



【場所】アクアクラブ(鳩浜/益田泌尿器医院隣接)

【参加料】無料

【参加人数】各グループ18名 ※自宅周辺へ送迎します。

【お申込先】名瀬地域包括支援センター ☎ 55-1165



アヤビキ日記

「奄美の海を知ろう」
奄美海洋展示館 TEL 55-6000



2階に上がり、大水槽の波打ち際に立つとウミガメたちが集まってきました。現在、大水槽にはアオウミガメが7頭、アカウミガメが



【大水槽】

4月から新生活が始まった方も多いのではないのでしょうか。今回は展示館の基本情報をお知らせします。奄美海洋展示館は名瀬地区の大浜海浜公園内にあります。「海と人との共生」をテーマに、奄美の海の生き物を飼育・展示しており、また人々の生活と海との関わりについても学べる施設です。
入口すぐには、高さ5m、幅5mの大水槽があり、島の人たちに馴染みの深い魚が泳いでいます。ヒキと呼ばれるスズメダイの仲間や、エラブチと呼ばれるフダイの仲間は食用としても重宝されています。コバンザメが頭をてっぺんにある小判の形の吸盤を、水槽の亚克力面にくっつけているのも面白いですよ。

かごしま子育て支援バスポートの提示で、奄美群島の市町村在住の親しい入館料が割引になります。奄美市民の方は入館料がお得になる優待カードもあります。奄美の海の豊かさや面白さを、これからも伝えていきたいと思っておりますので、ぜひ遊びにいらしてくださいね。



【貝殻の展示】

1頭います。こちらでエサやり体験ができます。海藻や藻のかわりに、ある野菜をあげるのですが、何を食へるのか、ぜひ確かめに来てください。
そのほかにも、巨大なニシキエビがいる水槽や、幼魚やヤドカリなど小さな生き物を紹介する水槽、奄美の貝の標本と、その生息する場所を紹介したオウムガイの形のオブジェも見ごたえ十分です。また貝殻などを使ってオリジナルの作品をつくる体験コーナーもあります（要材料費）。

国立公園にかかる手続き 工作物の設置や木の伐採等を行う前に

平成29年に誕生した奄美群島国立公園区域内では、法律に基づき開発行為等が規制されています。開発行為等を行う場合は、事前に国や県への許可申請または届出が必要です。

▼手続きの必要な行為（一例）

工作物（建築物を含む）の新築・改築・増築 / 木竹の伐採 / 広告物（案内板等を含む）の掲出 / 開墾・土地の形状変更 / 鉱物や土石の採取 / 屋根・壁面の色彩変更 / 特別保護地区内での動植物の捕獲又は採取など

▼許可申請・届出の手続き

【申請・届出様式】鹿児島県ホームページ▶

【提出先】下記の市担当課

【処理期間】通常1~3か月（提出書類に不備があった場合の補正期間は除きます）

※ご自分の所有地でも、国立公園区域内であれば手続きが必要です。

※令和2年2月26日から区域等の一部に変更があります。環境省ホームページをご覧ください。▶

※行為の種類等により手続きが異なります。行為の場所や内容によっては許可できない場合もありますので、事前にお問い合わせ先へご相談ください。

▼違反した場合 法律の規定に違反した行為や無許可での行為等には罰則が設けられています。

【お問い合わせ先】

環境省奄美野生生物保護センター ☎ 55-8620

鹿児島県大島支庁総務企画課 ☎ 57-7215

【市担当課（提出先）】

名瀬：プロジェクト推進課 ☎ 52-1111（内線 5433）

住用：市民福祉課 ☎ 69-2111（内線 2303）

笠利：市民課 ☎ 63-1111（内線 3041）



有料広告

郷土の益々の発展を祈念致します。
—設計・製作・施工—

営業種目 超高層ビル自動ゴンドラ、有人ゴンドラ、エレベーター、ダムウエーター、メンテナンス、改修工事、環境関連設備

株式会社 東京輸送機

代表取締役会長 平 勝利（旧名瀬大熊出身）
代表取締役社長 平 貴将

〒124-0012 東京都葛飾区立石2-34-5
☎03-3691-9816（代）・FAX 03-3693-4274

東京都知事許可（般-23）第125571号 東京労働局長許可第18号2号
社団法人日本クレーン協会東京支部会員 東京エレベーター工業協同組合員

奄美出身者 泉 千尋（大熊） 中野 晴夫（仲勝）
押川 光仁（大熊）

有料広告

学校法人 日章学園 奄美看護福祉専門学校 OPEN CAMPUS

看護学科 こども・かいご福祉学科

5月9日（土）10:00~

★保護者・社会人の方の参加も大歓迎
★無料送迎あり！（事前予約が必要です）
★昼食・参加記念品を準備しています。
★AO入試要項をお渡しします。



学校法人 日章学園

奄美看護福祉専門学校

〒894-0771 奄美市名瀬小湊338-2

【TEL】0120-54-9181 【ホームページ】http://www.amakan.ac.jp

【メールアドレス】amami@amakan.ac.jp

奄美看護福祉専門学校

住用地区4月行事予定

| 日 | 行事名 | 開始 | 場所 |
|----------|----------------------------|-------|----------------|
| 4/1 (水) | 燃やせないごみ | | 町内全域 |
| 4/3 (金) | 住用町嘱託員会 | 10:00 | 住用支所3階会議室 |
| | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 4/4 (土) | ペットボトル | | 町内全域 |
| 4/6 (月) | 各小・中学校入学式 | 9:00 | 各学校体育館 |
| | 住用地区生涯学習講座 申込受付(～24日) | 9:00 | 住用公民館 |
| | し尿汲み取り | | 市・戸玉・山間 |
| 4/7 (火) | し尿汲み取り | | 役勝・西仲間・石原 |
| | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 4/8 (水) | 古紙類分別収集 (新聞紙・ダンボール) | | 町内全域 |
| 4/9 (木) | し尿汲み取り | | 見里・東仲間・川内 |
| 4/10 (金) | 奄美市地域女性団体連絡 協議会住用支部総会 | 19:00 | 住用公民館 |
| | し尿汲み取り | | 摺勝・城・和瀬 |
| | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 4/14 (火) | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 4/15 (水) | 燃やせないごみ | | 町内全域 |
| 4/17 (金) | 住用地区スポーツ少年団 登録事務説明会及び総会 | 18:30 | 住用支所3階 会議室 |
| | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 4/18 (土) | 資源ごみ分別収集(ピン類) | | 町内全域 |
| 4/21 (火) | 乳幼児健診・歯科健診 | 12:30 | 住用支所3階 大会議室 |
| | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 4/22 (水) | 古紙類分別収集 (その他の紙類) | | 町内全域 |
| 4/23 (木) | 住用地区子ども育成会連絡 協議会総会 | 18:30 | 住用支所3階 会議室 |
| 4/24 (金) | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 4/28 (火) | 集合徴収 | 9:00 | 町内全域 |
| | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 4/29 (水) | 燃やせないごみ | | 町内全域 |
| 5/1 (金) | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 5/2 (土) | ペットボトル | | 町内全域 |
| 5/4 (月) | し尿汲み取り | | 市・戸玉・山間 |
| 5/5 (火) | し尿汲み取り | | 役勝・西仲間・石原 |
| | 燃やせるごみ | | 町内全域 |
| 5/6 (水) | 燃やせないごみ | | 町内全域 |

燃やせるごみ : 4/3、4/7、4/10、4/14、4/17、4/21、
4/24、4/28、5/1、5/5

燃やせないごみ : 4/1、4/15、4/29、5/6

※ごみ出しは8時30分までに収集場所へ

住用町における4月の集合徴収日程

過年度滞納分の市税について、当日会場で納めることができますので皆様のご協力をお願いします。

令和2年度の軽自動車税・固定資産税は、4月末に納付書を発送しますので、5月の集合徴収日に徴収します。

| | 午前 | 午後 |
|----------|----------------------|-----------------------|
| 4/28 (火) | 市・戸玉・山間 川内・東仲間・見里 | 上役勝・西仲間・石原 和瀬・城・摺勝 |

※当日の詳細な徴収時間は、改めて集落の放送等でご案内します。

今年も全員完歩！ 立志記念遠歩大会 (市小中学校)

毎年恒例の遠歩大会(市小中学校PTA主催)が2月2日(日)に開催されました。今年は宇検村の赤土山展望台から市小中学校までの約20kmに、40名余りが参加しました。あいにくの小雨まじりでしたが、参加者は思い思いのペースで「役勝エコロード」が生み出すマイナスイオンを存分に感じながら歩き、全員に完歩賞が手渡されました。普段は車で移動している場所を歩いてみて、色々な発見があったようです。



唄島プロジェクトスクールあらうんど (市小中学校)

2月7日(金)アーマイナープロジェクトによる「唄島プロジェクトスクールあらうんど」が市小中学校にやってきました。

児童生徒や保護者、集落の方々が一堂に集まり『懐かしい未来へ』を合唱。代表取締役の麓憲吾さんやピアニストの村松健さんを前に初めは緊張してなかなか声が出なかった子どもたちも、練習を重ねる毎に上手に歌えるようになりました。会場みんなで共有した島への想いがつながり、形になりました。



笠利地区4月行事予定

～大島北高から～
No.243

ふるさとの学舎

| 日 | 行事名 | 開始 | 終了 | 場所 |
|-------------|-------------------------|-------|-------|--------------------|
| 4/1 (水) | 介護予防はつらつ教室 (外金久) | 14:00 | | 外金久生活館 |
| | 介護予防はつらつ教室 (喜瀬1区) | 14:00 | | 喜瀬1区 公民館 |
| 4/2 (木) | 介護予防はつらつ教室 (笠利1区) | 14:00 | | 城前田へき地 保健福祉館 |
| 4/3 (金) | 駐在員会 | 9:00 | | 笠利支所3階 会議室 |
| 4/6 (月) | 介護予防はつらつ教室 (中金久) | 14:00 | | 中金久学舎 |
| 4/7 (火) | 介護予防はつらつ教室 (節田) | 14:00 | | 節田生活館 |
| 4/8 (水) | 精神デイケア 「ふれ愛会」 | 10:00 | 12:00 | ふれ愛の郷 |
| | 介護予防はつらつ教室 (万屋) | 14:00 | | 万屋生活館 |
| 4/9 (木) | 介護予防はつらつ教室 (和野) | 13:30 | | 和野生活館 |
| 4/10 (金) | 介護予防はつらつ教室 (用) | 14:00 | | 用体験交流館 |
| | 介護予防はつらつ教室 (崎原) | 13:30 | | 崎原公民館 |
| | 介護予防はつらつ教室 (喜瀬3区) | 14:00 | | 喜瀬3区コミュ ニティセンター |
| 4/14 (火) | たんぽぽクラブ | 10:00 | 12:00 | ふれ愛の郷 |
| | 介護予防はつらつ教室 (佐仁) | 13:30 | | 佐仁 保健福祉館 |
| | 介護予防はつらつ教室 (用安) | 14:00 | | 用安公民館 |
| 4/15 (水) | 介護予防はつらつ教室 (屋仁) | 14:00 | | 屋仁地区振興 センター |
| | 介護予防はつらつ教室 (笠利2区) | 14:00 | | 大笠利文化 センター |
| 4/16 (木) | 介護予防はつらつ教室 (須野) | 13:30 | | 須野生活館 |
| | 介護予防はつらつ教室 (平) | 14:00 | | 平集落 集会施設 |
| 4/20 (月) | 介護予防はつらつ教室 (辺留) | 14:00 | | 辺留公民館 |
| 4/21 (火) | 介護予防はつらつ教室 (宇宿) | 14:00 | | 宇宿生活館 |
| | 介護予防はつらつ教室 (手花部) | 13:30 | | 手花部へき地 保健福祉館 |
| 4/22 (水) | 乳幼児健診 | 12:30 | 15:30 | ふれ愛の郷 |
| | 介護予防はつらつ教室 (土浜) | 14:00 | | 土浜公民館 |
| 4/23 (木) | 介護予防はつらつ教室 (喜瀬2区) | 14:00 | | 喜瀬2区 公民館 |
| 4/28 (火) | 介護予防はつらつ教室 (打田原・前肥田) | 13:30 | | 打田原集会場 |

【第51回卒業式】

3月2日(月)に卒業式が行われました。新型コロナウイルスの影響で式への参加は卒業生と職員のみになってしまいましたが、素晴らしい門出となりました。

卒業した24名の皆さんのこれからのご活躍を祈っています。ご卒業おめでとうございます。



【2学年 就職ガイダンス】

2月6日(木)就職・進学試験にのぞむ2年生を対象に就職ガイダンスを行いました。講師に大原出版(株)の西田良子さんと和田茂子さんをお招きし、午前中は働くことや就職活動について講義形式で学び、午後からは就職試験を想定した模擬面接を体験しました。面接では本番さながらの緊張感の中で、質問に対して一生懸命答える姿が見られました。

今後の進路活動に向けて、実りの多い1日となりました。



大島紬織工養成所 入所者を募集します

養成所で本場奄美大島紬の織りを学びませんか。

【場所】奄美市笠利大島紬織工養成所
(笠利町万屋 1255 番地1)

【対象者】奄美市に居住する満16歳以上の者

【募集人数】7名 【入所期間】原則1年間

【お問い合わせ・お申込先】

笠利産業振興課 ☎ 63-1111 (内線 3076)

寄附

次のみなさまから社会福祉協議会へご寄附をいただきましたので、芳名を記載します。

●香典返し(名瀬)

越間 エツ子様 (久里町) 亡 永田 ヨシ様
 濱口 美佐子様 (佐大熊町) 亡 市田 トキ様

●一般寄付(笠利)

がんちゃん様 (宇宿)

●香典返し(笠利)

平田 武勝様 (須野) 亡 平田 鐵子様
 奥武美様 (節田) 亡 奥イフ様



三月詠

(新南風俳句会)

疫病はまだ収まらず二月逝く
 仰臥して春の星座を探りたり

(香雨奄美俳句会)

無灯火の迫るトンネル春時雨
 トンネルに龍の目のごと春日かな
 列を成し群を守りつ鳥帰る

池田 利美
 森 美佐子
 緑沢 克彦
 寿山 悦子
 奥 則子
 盛 真寿枝

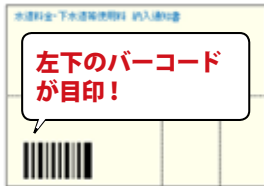
水道料金もコンビニで支払可能に



3月以降発行の新納付書から、全国のコンビニで水道料金のお支払いが可能となりました。**市内ではファミリーマート、島人マート、ドラッグストアモリで支払できます。**注意事項をご確認のうえ、ご利用ください。

【注意事項】下記の納付書はコンビニ納付対象外ですので、金融機関または水道課窓口でお支払いください。

- ×3月1日以前発行の旧納付書(バーコードがないもの)
- ×金額を訂正したもの
- ×バーコードが読めないなど受付できないもの
- ×納付書1枚あたりの金額が30万円を超えるもの
- ×期限を過ぎたもの



水道課 ☎ 52-1176 / 水道課 笠利分室(笠利建設課内) ☎ 63-1112

奄美法律相談センター 無料法律相談

4~5月相談日のお知らせ(派遣相談) ※必ず電話予約が必要です

- 4月9日(木) 大倉 克大 弁護士(午後1時~4時30分)
- 4月16日(木) 菅野 浩平 弁護士(午前9時30分~11時30分)
- 4月23日(木) 永山 一秀 弁護士(午前11時~12時、午後1時~3時30分)
- 5月14日(木) 和田 知彦 弁護士(午後1時~4時30分)
- 5月21日(木) 池田 征弘 弁護士(午前9時30分~11時30分)
- 5月28日(木) 尾之上 玲 弁護士(午前11時~12時、午後1時~3時30分)

相談時間はひとり30分間です。担当弁護士は予定です。多くの方にご利用いただくため、原則ひとり年1回とさせていただきます。

市民協働推進課 市民生活係 ☎ 52-1111 (内線 5263)



STOP!ロードキル

プロジェクト推進課 世界自然遺産推進室 ☎ 52-1111 (内線 5432)

アミンノクワサギ交通事故件数(3月10日現在)

2月 0件 2020年累計 2件

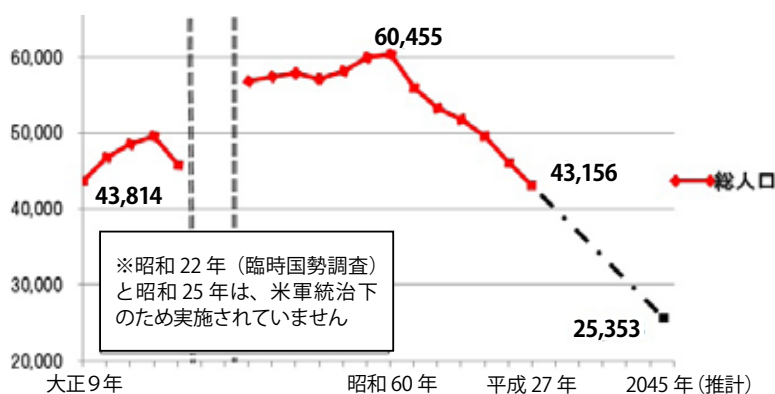
ゆっくり走ろう、奄美の山道。



(3月号掲載) 国勢調査100年記念クイズ 正解発表

問題 大正9年の奄美市(旧名瀬村・住用村・笠利村)の人口は?

正解 ① 43,814人



奄美市の人口は昭和60年にピーク(60,455人)を迎え、年々減少し、平成27年は大正9年とほぼ同じ水準となっています。国立社会保障・人口問題研究所は「2045年(令和27年)には25,353人まで減少する」と推計しています。国勢調査の結果は、人口減少対策や安心して暮らせるまちづくりのための大事な資料となります。皆様のご協力をお願いします。

○統計調査員を募集しています。 広報統計係 ☎ 52-1111 (内線 5424)

公共施設等イベントのご案内

イベントについてのお問い合わせは、それぞれの主催者へお願いします。
 ※主催者の都合により、日程や開演時間・入場方法等が変更になることがあります。
 ※広報紙配布時期前後のイベントは掲載していないこともあります。ご了承ください。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、イベントが中止や延期になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。詳しくは各主催者へお問い合わせください。

■鹿児島県奄美パーク

〒894-0504 笠利町節田 1834
 奄美パーク・奄美の郷 ☎ 55-2333 田中一村記念美術館 ☎ 55-2635
 ※開園時間：9:00～18:00 ※4月休園日：1日(水)・15日(水)

| 日 | 行事名 | 開始 | 終了 | 入場料 |
|---------|--|-------|-------|-----|
| 4/25(土) | わきゃステージ in パーク 民謡民舞少年少女奄美連合大会(全国大会予選) 奄美シマ唄日本一大会(九州大会予選) | 10:00 | | 無料 |
| 4/26(日) | 海の宮殿 ※5/10(日)16時まで | 9:00 | 18:00 | 無料 |
| | 海の宮殿 作家によるギャラリートーク | 15:00 | 16:00 | 無料 |

■奄美文化センター(奄美振興会館)

〒894-0036 名瀬長浜町 517 ☎ 54-1211 ☎ 52-6852

| 日 | 行事名 | 時刻 | 料金等 | 主催 |
|---------|--------------------------------------|----------------------|-----------------------------|---|
| 4/10(金) | 奄美市転入教職員 合同着任式 | 開式 15:30 | 関係者 | 学校教育課 (52-1111) |
| 4/12(日) | ロータリー講演会 「宇宙より地球を守る」 講師：佐々木一宇氏 | 開場 13:00 開演 14:00 | 無料 | 奄美ロータリークラブ (53-5566) |
| 4/19(日) | フリーマーケット (一万人広場) | 9:00～ 12:00 | 出店料 個人 500円 団体 2,000円 | 名瀬フリーマーケット 市民の会(090- 3662-0110:西) |
| | 徳永ゆうき・西田あい 歌謡コンサート | 開場 16:30 開演 17:00 | 前売券 3,000円 当日券 3,500円 | (株)2PS(53- 2202:アーマイナー プロジェクト) |

■奄美市 AiAi ひろば

〒894-0027 名瀬末広町 14-10 ☎ 52-1778

| 日 | 行事名 | 時刻 | 料金等 | 主催 |
|---------|-------------------------|----------------------|---------------------|---|
| 4/4(土) | 満政代メジャーデビュー コンサート | 18:00～ | 前売券 1,800円 (CD付) | 南条かつみ音楽事務所 (090-2519-5083) |
| 4/8(水) | ねっせんきゃきばろう会 (男性体操教室) | 13:30～ 15:30 | 100円 | 名瀬地域包括支援セ ンター(55-1165) |
| 4/12(日) | まーじんまカフェ (介護者ゆらい処) | 13:30～ 16:00 | 無料 | |
| 4/22(水) | ねっせんきゃきばろう会 (男性体操教室) | 13:30～ 15:30 | 100円 | |
| 5/3(日) | 奄美オーケストラ ミニコンサート | 13:30 開場 14:00 開演 | 無料 | 奄美オーケストラ (amami.orchestra@ gmail.com) |

■鹿児島県立奄美図書館

〒894-0016 名瀬古田町 1-1 ☎ 52-0244 ☎ 52-9634

※4月休館日：6日(月)・13日(月)・17日(金)・20日(月)・27日(月)
 ※おはなしの森：1日・8日・15日・22日・29日
 (毎週水曜 15:30～16:00)

※講演会や会議等に研修室を利用できます(申込は原則利用希望の15日前まで)。
 ※料金等の詳細は当館ホームページ又は右記二次元コードからご確認ください。

| 日 | 行事名 | 時間 | 料金 |
|---------|-----------------------|-------------|----|
| 4/14(火) | 子どもの読書週間企画展 ※5/6(水)まで | — | 無料 |
| 4/19(日) | 一日図書館長 | 13:00～16:00 | 無料 |
| | 本もともだちおはなし会 | 14:30～15:30 | 無料 |

※【検診日程】名瀬：23ページ、住用・笠利：各地区のページをご覧ください。

名瀬公民館 新着図書案内

【名瀬公民館】

- ＊『せき越えぬ』/西條 奈加
 - ＊『名画の食卓を読み解く』/大原 千晴
 - ＊『どこか、安心できる場所で』/パオロ・コニエッティ(ほか著)
 - ＊『おやすみのあお』/植田 真
 - ＊『ウオッシュバーンさんがいえからでない13のりゆう』/中川 ひろたか
 - ＊『チンチラカと大男 ジョージアのむかしばなし』/片山 ふう
- ・・・ほか

【金久分館】

- ＊『息吹』/テッド・チャン
 - ＊『将棋指しの腹のうち』/先崎 学
 - ＊『新しい腸の教科書』/江田 証
 - ＊『おにぎりをつくる』/高山 なおみ
 - ＊『おとうさんのこわいばなし』/かとう まるみ
- ・・・ほか

【四谷分館】

- ＊『彩花へ「生きる力」をありがとう』/山下 京子
 - ＊『はひはひくるねこ』/くるねこ大和
 - ＊『Sassyのあかちゃんえほん もぐもぐ』/Sassy/DADWAY(監修)
- ・・・ほか

【伊津部分館】

- ＊『上流階級富久丸百貨店外商部 II』/高殿 円
 - ＊『ほけますから、よろしくお願ひします。』/信友 直子
 - ＊『虹の橋』/葉 祥明
 - ＊『イヌなで aziさんの幸せになる犬マッサージ』/azi
- ・・・ほか

名瀬公民館・各分館では、話題の図書・ニュースにこたえる図書をそろえて市民の皆様のご来館をお待ちしています。利用者カードを作って、たくさん本を借りにきてくださいね。



【貸出期間】

- 一般・児童図書 10冊まで3週間
- 雑誌・DVD 3本まで1週間

名瀬公民館
☎ 52-1816

公式フェイスブック▶



読者お便り&プレゼント

みなさまからのメッセージを掲載するコーナーです。お便りをいただいた方の中から、抽選でプレゼントがあります。身近な出来事、奄美市役所へのご意見、広報紙の感想など、たくさんのお便りをお待ちしています。



■連日の新型コロナの報道に胸がいたみず。遠くに住んでいる孫たちのことを考えると近くにいたら何かしらお手伝いができるのになと思うこの頃です。(70歳女性)

■ストレス解消法は、休みの日に散歩をすることです。仕事の日は車

移動しかしないし、家に帰ったら電気がつけてテレビを見てスマホを見て、と電気が欠かせない生活になっているので、散歩をして風の匂いを感じ、鳥のさえずりを聞いて、犬が吠える音、車が通る音、色々な音を聞きます。あと、目でも見えます。こんなきれいな花が咲いていたんだ

今月の読者お便りプレゼント

今月は夢来夢来様よりお食事券（パン購入でも利用可）をご提供いただきました。

①夢来夢来お食事券（千円分）：5名様

②図書カード（2千円分）：5名様

【応募方法】

○ハガキかインターネットで、お名前、年齢、性別、住所、電話番号、メッセージ（ご意見・ご質問・身の周りの出来事など）、希望商品をご記入のうえ、下記までお送りください。

○送付先：〒894-8555 鹿児島県奄美市名瀬幸町25-8 奄美市役所「奄美市だより お便り」係

○締切：4月13日

（当日消印・送信分まで有効）

※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。あらかじめご了承ください。

※記入した個人情報は、プレゼント発送以外の目的では使用いたしません。



▲インターネットでも応募できます。



夢来夢来の島じゅうランチ・パン

なあとか、この草を使って草笛ができるなあとか子供の頃を思い出せます。(34歳女性)

■母の介護でUターンして早20余年、自身が今、母の年に近くになり老人にやさしい奄美が大好きです。若者が島に居つく環境を願う今日この頃です。今年はコロナで雪祭りが適わず残念でした。早く収まることを願います。(71歳女性)

■「ストレス解消法」①趣味のおけいこ事への参加、舞踊を20年程していますが、この教室が楽しく、踊りよりも、踊った後のお茶タイムの時間、政治の話から健康の話、身の回りでおこった小事件などの報告等、週一回仲間と集っています。②早朝ウォーキング、朝七時、決まった時間に四名でウォーキング。すばらしい海と朝日を浴びて、海岸を一時間、今日も健康でいられる事に感謝です。(69歳女性)

■ストレス解消法として、ジョギングや筋トレをしています。大学まで部活をバリバリしてましたが、やはり30歳超えると無理はできないので、自分のペースでできる適度な運動がストレス解消になります。(30歳男性)

■友人が袖職人を目指して頑張っているのを知りました。いつか、友人

が織った袖を購入するのが私の夢です。頑張れ応援してるよ！(34歳女性)

■子どもがもうすぐ1年生になります。何もかも初めてで、準備に追われる毎日です。その忙しさを嬉しく思いながら1年生になる我が子へエールを送りたいです。(31歳男性)

■ストレス解消ストレッチを実践したら、肩が軽くなりました。(55歳女性)

■奄美へ50年ぶりに関東からUターンして5年目になりました。当初は、毎日退屈するのではないかとやや不安に思ったのですが、季節毎の美味しい果物や景勝地の多さそして各種イベントや生涯学習プログラムなどの多さにビックリしています。楽しい日々を過ごせて、帰ってきて良かったと思っています。(68歳)

■「戸籍の窓」が楽しみで必ず見えますが、最近はお愛らしい名前が多く微笑ましいです。奄美市にも毎月たくさんの赤ちゃんが誕生して嬉しです。(36歳女性)

■地元、大熊の夕暮れの海を眺めながら釣りをするのが最高のストレス解消です。自分を見つめ直すいい時間になり、また魚が釣れば夜は美味しく食べられるそんな最高のひとときです！(24歳男性)



社会福祉法人 三環舎
夢来夢来 ☎ 69-3005
パン工房&カフェ&島料理のお店
奄美市名瀬小浜町24-8
OPEN 9:00 ~ 18:30 (日祝定休)

■疲れたときやリフレッシュしたいときは、奄美のソウルドリンク「ミキ」を牛乳や豆乳で割って飲んでいただきます。胃腸に良いし、優しい甘さに癒やされます。(34歳女性)

■私のストレス解消法は、車の中で大きな声で歌うことです。笠利方面まで行って、綺麗な海を眺めながら歌うとスッキリ嫌なことも忘れられます。(32歳女性)

●広報統計係より：今月の特集テーマは「健康的な身体づくり」でした。「健康のために心がけていること」はありますか？おすすめダイエット法や新年度の目標など、応募の際にメッセージ欄にご記入ください(その他の身の回りのエピソード、ご質問等でも可)。みなさまのお便りお待ちしております。

お便り・エピソードお待ちしております。



コクトくん

○読者プレゼントをご提供いただける事業者を募集しています。☎ 52-1111 (内線 5424)

※「奄美市だより」では皆さまからのお便りをハガキやインターネットで募集しています。

戸籍の窓

お誕生日おめでとう

※保護者の承諾を得た方のみ掲載しています。



| 氏名 | (2月届出) | 保護者名 |
|--------|--------|------|
| 重山 寛登 | (ひろと) | 功 |
| 吉田 珀斗 | (はくと) | 光太郎 |
| 川出 悠人 | (はると) | 卓広 |
| 福岡 凪 | (なぎ) | 和人 |
| 加藤 遙真 | (はるま) | 瑛 |
| 面依 瞬 | (しゅん) | 雅幸 |
| 大徳 陽郁奈 | (ひいな) | 恒久 |
| 有田 海莉亜 | (みりあ) | 大貴 |
| 中村 天勇 | (てんゆう) | 隆志 |
| 小西 詩 | (うた) | 薫 |
| 渡 優心 | (ゆうしん) | 洋揮 |
| 小原 逢生 | (あお) | 義正 |



長田 依燈 (いと) ちゃん
平成 31年 4月 17日生
圭功 (名瀬)

みんなに頼り頼られ、温かく優しく
照らす燈火のような子に育ててね。
(両親より)

愛し子へ
(名瀬地区)

掲載を希望される方は、お気軽に
広報統計係までご連絡ください。
☎ 52-1111 (内線 5425)



お便りをくださった方の中から抽選で景品をプレゼントします。お便りお待ちしております。

奄美市の人口

(住民基本台帳)

令和2年2月29日現在

| | |
|------|-----------|
| 世帯数 | 23,769 世帯 |
| 人口総数 | 43,163 人 |
| 男性 | 20,799 人 |
| 女性 | 22,364 人 |

消防団員募集中!

大島地区消防組合 ☎ 52-0100
令和2年 火災件数

| 区分 | 2月 | 年計 |
|----|----|----|
| 地区 | | |
| 名瀬 | 0 | 1 |
| 住用 | 0 | 0 |
| 笠利 | 1 | 1 |
| 合計 | 1 | 2 |

火の用心!

市長の主な動き

朝山毅 奄美市長の主な動静をご紹介します。



危機的な状況にある
言語・方言サミット

| | | | |
|------|-----------------------------|------------|-------------------------------|
| 2/15 | 県下一周駅伝大会視察 | 2/23 | 奄美市まなび・福祉フェスタ |
| 2/16 | 結の奄美フェスタin始良 | 2/26 | 奄美地域土改連連絡協議会 |
| 2/18 | 議会本会議 (2/25・3/11) | 2/27 | 奄美空港ターミナルビル 第118回取締役会 |
| | 生協コープかごしま 「見守り協定」締結式 | 2/28 | 大島地区衛生組合等議会 (四組議会) |
| 2/20 | 県市長村長研修会 | 3/2 | 新型コロナウイルス情報連絡会議 (3/5・3/12) |
| | 県過疎地域自立促進協議会 臨時総会 | 3/5 ~10 | 一般質問 |
| 2/21 | 奄美群島農業農村協議会と 県農政部との意見交換会 | 3/12 | 奄美市農業研究センター理事会 |
| | 第11回奄美黒糖焼酎と農林 水産物を楽しむ会 | | 叙勲伝達式 (地方自治功労) |
| 2/22 | 令和元年度危機的な状況に ある言語・方言サミット | 3/13 | 鹿児島県土地改良連合会理事会 |

健診日程 名瀬地区 Tel 52-1111 内線 5052

| 日 | 行事名 | 受付開始 | 受付終了 | 備考 (対象者など) |
|----------|---------|-------|-------|------------------------------|
| 4/7 (火) | 4か月児健診 | 12:30 | 13:00 | 令和元年 11/16 ~ 令和元年 12/15 生 |
| | 7か月児相談 | 9:30 | 9:45 | 令和元年 8/16 ~ 令和元年 9/15 生 |
| 4/17 (金) | 1.6歳児健診 | 12:30 | 13:00 | 平成 30年 10月生 |
| 4/16 (木) | 3歳児健診 | 12:30 | 13:00 | 平成 28年 11月生 |
| 4/22 (水) | 母子健康相談 | 9:30 | 10:00 | 市内に住む親子 |

※会場は奄美市保健センター (名瀬井根町1-2) です。

まちの話題

服部勇馬選手 奄美合宿



▲東京五輪マラソン競技日本代表内定の服部勇馬選手（トヨタ自動車）が合宿のため奄美市を訪れました。（2月17日）

コープかごしまと高齢者等見守り協定



▲奄美市と生協コープかごしまは高齢者等見守りに関する協定を締結しました。（2月18日）

「ゆらいバス」完成お披露目



▲下方・古見方地区を運行するコミュニティバスの愛称が「ゆらいバス」(有村そのえさん考案)に決定しました。（2月21日）

築島 富士雄氏へ瑞宝双光章



▲旧名瀬市総務部長等を歴任され、平成2年から2期8年にわたり助役を務められた功績により、築島氏へ瑞宝双光章が贈られました。（3月2日 伝達式）

危機的な状況にある言語・方言サミット



▲消滅の危機にある方言等の現状や継承の取組等について理解を深めるサミットが開催され、AiAiひろば（2月22日）・奄美文化センター（23日）に多くの方が来場しました。

アスリートに学ぶ「つなGO 奄美」



▲スポーツを通じた健康づくりイベントが奄美文化センターと金久中学校で開催されました。（2月23日）

高規格救急車を配備



▲管内の救急活動に加え、要請に応じて県内外の被災地で活動する高規格救急車が配備されました。（3月6日）

