

やくしま

令和3年

11 月号

No.170

 町報

YAKUSHIMA TOWN PUBLIC INFORMATION



COVER
— 今月の表紙 —

二科美術展覧会で受賞した平林直哉さんの油絵作品
「時の港—惜愛」（関連記事5ページ）

健診を受けて 生活習慣を見直して みませんか？

年に1回の健康診断
集団健診がスタート

延期していましたが集団健診（特定健診・長寿健診）を11月30日から町内の各会場で実施します。

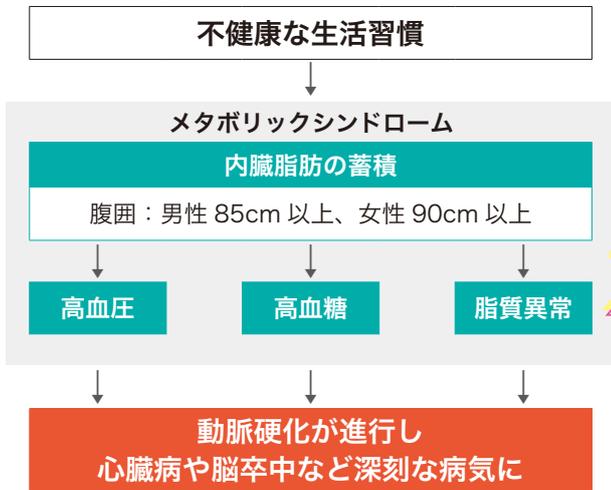
この健診では、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のため、メタボリックシンドローム（以下、メタボと表記）に着目した健診を行います。

メタボにあてはまる方やそれに近い状態の方に対して適切な情報提供や保健指導を行うことで、生活習慣病の発症や重症化を予防し、改善することを目的としています。

メタボは、
生活習慣病の前段階！

生活習慣病は、食べすぎや飲みすぎ、運動不足、ストレスなど不健康な生活習慣が原因で起こる「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などの総称をいいます。

メタボは、内臓脂肪症候群のことで、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上が基準値から外れ、生活習慣病の発症リスクが高い状態。放置すると動脈硬化が急激に進行し、「心臓病」や「脳卒中」など深刻な病気の発症リスクが高まります。



高血圧、高血糖、脂質異常が重なり合うことで悪影響を及ぼし合います!!

5月に郵送した書類が必要です！
紛失された方はお早めにご連絡ください。



健康長寿課 健康増進係
☎ 43-5900

屋久島町国保の
特定健診受診率は40%！

町の健診受診率の目標は60%以上ですが、令和2年度は40%とまだ大きな開きがあります。
年代別で見ると40歳代の受診率が一番低く3割の人しか受けていません。また50歳代男性と40歳代女性の受診率が低く働き盛りの世代の受診率が低いのが現状です。
仕事や子育てが忙しくても、自分のため、大切な家族のために、健診を受診しましょう。

* 町で行う特定健診は、40歳から74歳までの屋久島町国民健康保険加入者、長寿健診は、鹿児島県後期高齢者医療制度加入者を対象としています。

* 社会保険などの加入者は、各保険者や勤務先などにお問い合わせください。

集団健診でいまの自分を Check!

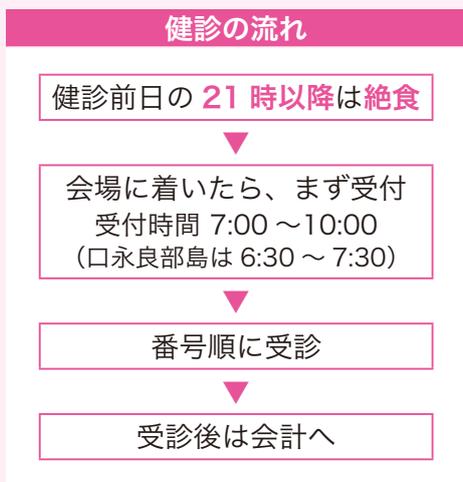
年に1回の健診は自分の体を知るチャンス。

健診でわかること

身体測定	血圧測定	採血検査	採尿検査	心電図検査
身長・体重・BMI・腹囲を計測し、内臓脂肪の蓄積リスクを調べる。生活習慣を見直す目安。	最大血圧と最小血圧を測定する検査。普段から自分の血圧を知ることが健康への第一歩。	血液中の血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血などを検査。貧血や肝臓、脂質などの異常が分かる。	腎機能の低下や糖尿病、腎臓病、泌尿器の病気など、尿成分から異常が発見できる。	不整脈や狭心症、心筋梗塞といった心臓の異常がないかを調べる。

集団健診は町内8会場を実施

持参するもの
<input type="checkbox"/> 5月に郵送した書類一式 (受診券や問診票など) <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 健康手帳 (お持ちの方) <input type="checkbox"/> 検診料金 (必要な方)



日程	会場	対象地区
11月30日(火)	尾之間保健センター	高平・尾之間
12月 1日(水)	尾之間保健センター	小島・平内
12月 2日(木)	尾之間保健センター	麦生・原
12月 3日(金)	安房体育館	安房・春牧・平野
12月 4日(土)	安房体育館	永久保・船行・松峯
12月 5日(日)	一湊小学校体育館	志戸子・一湊・吉田
12月 6日(月)	栗生生活館	湯泊・中間・栗生
12月 7日(火)	離島開発総合センター	宮之浦
12月 8日(水)	離島開発総合センター	宮之浦
12月 9日(木)	離島開発総合センター	宮之浦・楠川・梶川
12月10日(金)	永田公民館	永田
12月11日(土)	小瀬田公民館	小瀬田・長峰
12月12日(日)	口永良部島へき地出張診療所	本村・湯向

* 会場の混雑を避けるため、地区ごとに健診日を分けていますが、都合がつかない場合は、別の日でも受診できます。

* 口永良部島診療所ではヘリカル CT 検査はありません。

集団健診では誰でもお得に受けられる「がん検診」を実施

がん検診は、健康な人 (= 病気の症状がない人) が対象で、「早期がん」の発見に繋がります。

また、がん検診は1回受けて終わりではありません。1回の結果が「異常なし」であっても、その後に「がん」ができる可能性は当然あります。「がん」を早期に発見するために、検診を定期的に行うことが大切です。

町の集団健診では、40歳以上の方なら誰でも受けられる各種がん検診を実施します。

ぜひ、この機会に受診してください。

検診の種類	料金
胃がん検診	1,400 円
胸部ヘリカル CT 検診	7,500 円
大腸がん検診	500 円
腹部超音波検診	1,100 円
骨粗しょう症検診	860 円

* 40歳以上の方が対象です。

(胃がん検診は、50歳~79歳が対象)

* 後期高齢者医療制度加入者、生活保護者は、一部無料で受けられる検診もあります。

やくしま森祭り 2021 「特別音楽教室」を開催



例年、10月の第1週に開催されている「やくしま森祭り」が、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止になったことを受け、ピアニストの塩谷哲さんとシンガーソングライターの池田綾子さんが、中央中学校を訪れ、「やくしま森祭り2021特別音楽教室」を開催しました。

10月1日、体育館で行われた特別音楽教室には、生徒144人が参加。2人の代表曲を中心に披露され、まるでミニライブのようでした。

今回の特別音楽教室は、「音楽の面白さを感じる」と「音楽の3大要素「メロディー」「リズム」「ハーモニー」の話を実演を交えながらしたり、生徒が無作為に選んだ5音を使って、塩谷さんが即興で曲を作り披露したりするなど、音楽を楽しみながら学べる内容となりました。

生徒たちは、塩谷さんの美しく深いピアノと池田さんの透き通った歌声を一音一音、最後の音が切れる瞬間まで聴き入っていました。

＊特別音楽教室は、やくしま森祭り実行委員会が主催し、日本航空株式会社、日本エアコミューター株式会社、折田汽船株式会社の特別協賛を得て開催されました。



山の神への感謝。人々の平和。疫病退散。 屋久島ご神山祭りを開催

10月2日、8月から延期をしていた第40回屋久島ご神山祭りが、火之上山埠頭(宮之浦)で開催されました。

昨年引き続き、規模を縮小して神事と花火大会のみを開催。神事は、関係者のみで行い、山の神に感謝

し、里の人々の末永い平和、そして疫病退散を祈りました。

花火大会は、入場制限などの感染症対策を講じて行われ、秋が近づき澄んだ夜空に浮かぶ綺麗な花火に、訪れた人々は元気づけられたようでした。



心に届け、ハーモニー♪ 岳南中吹奏楽部が演奏会

10月3日、岳南中学校吹奏楽部によるオータムコンサートが八幡小学校体育館で開催されました。

部長の前田空輝さんは、「コロナ禍の中、一人でもたくさんの人を笑顔にしたい、元気にしたいという思いで

演奏しました」と話し、励まし合いながら練習を積んできた仲間たちと一緒に、心温まる音色を届けました。

会場で演奏を鑑賞した保護者や地域の住民は、盛んに拍手を送っていました。

にか 平林直哉さんが二科展で 「SOMPO 美術館賞」を受賞



▲現在は年に1回、二科展にのみ3作品を出品しているという平林さんの自宅は、制作時期になると、F100号(162cm×130cm)などの大きな絵画が所狭しと並びます。



なおや
平林直哉さん
(安房在住)

▼これまでの二科展での受賞歴

2015年 第100回記念二科展 初入選・特選受賞
2017年 第102回二科展 絵画部会友賞受賞

*二科展(二科美術展覧会)は、日展(日本美術展覧会)、院展(日本美術院展覧会)と並ぶ日本3大美術展の一つで、100年以上の歴史を持つ公募総合美術展覧会です。

9月1日から13日まで国立新美術館(東京都)で開催された「第100回記念*二科展」で、平林直哉さんの油絵作品『時の港―惜愛』が、絵画部「SOMPO美術館賞」に輝きました。

今回の展示作品数は、絵画部、彫刻部、デザイン部、写真部の4部からなる約3300点。「SOMPO美術館賞」は、この膨大な作品の中から、絵画部で「二科賞」、「第105回記念大賞」に次ぐ特別賞で、優秀な作品であり、さらに将来性に

期待される方に贈られます。「海が好き」と語る平林さんは、その時々で、思い入れのある港を描き続けており、今回の作品は、以前よく訪れていた長島町にある港の風景。「朝日で燃えるような光景が好きで表現した」という作品は、昼は会社に通勤しながら約3カ月かけて制作した力作です。

平林さんは、「自分の力だけでは取れなかった賞。今後は絵を通して恩返しをしていきたい」と抱負を話されました。

芸術の秋を満喫。 森の五重奏団が生演奏

10月4日と5日の2日間、小瀬田小学校で、プロの音楽家グループ「森の五重奏団(木管五重奏)」による演奏会が行われました。

これは、文化庁の芸術家派遣事業を活用して行われたものです。モーツァルトなどの

名曲の鑑賞や楽器の紹介、ハンドベルを使つての共演など貴重な体験を行いました。

素敵な音楽に触れる中で、子どもたちも音楽への興味や関心がいつそう高まり、質問タイムでは数多くの質問が行われました。



子どもたちの詩のコンクール 「オリオン三星賞」表彰式

10月9日、町内の小中高生を対象とした詩のコンクール「*オリオン三星賞」の表彰式が役場本庁屋久島ホールで開催されました。

16回目を迎えた今年の応募総数は667点。各分野から最優秀作や優秀作など34点が入賞しま

した。受賞者は、表彰状と記念品を受け取り、自作の詩を朗読。参列者は詩の世界に引き込まれるように聞き入っていました。

*オリオン三星賞は詩人山尾三省の業績を記念し創設。山尾三省記念会が、町教育委員会の助成を受け毎年開催しています。

生活環境課

☎ 廃棄物対策係

11月は不法投棄防止強化月間

不法投棄は重大な犯罪です！

皆さんは、山間部の道路沿いや空き地などに、テレビや冷蔵庫・家具などが捨てられているのを見たことはありませんか。このように要らなくなったものを自分勝手にどこへでも捨ててしまうことを不法投棄といいます。不法投棄は、法律で禁止されており、決して許されない行為です。一人ひとりのマナーと協力で不法投棄をなくし、私たちの大切な地球環境を守りましょう。

不法投棄をした場合「廃棄物処理及び清掃に関する法律」により以下の罰則が科されます。

5年以下の懲役
または
1,000万円以下の罰金
法人には3億円以下の罰金

※廃棄物の処理を委託された者が不法投棄を行った場合、委託した者にも罰則が科されます。

不法投棄物はだれが処理するの？

① 投棄者
② 土地・建物の占有者(管理者)

の順番で撤去する責任があります。

※個人が管理している土地に不法投棄された廃棄物を、町が撤去することはありません。



STOP!

(鹿児島県不法投棄防止マーク)

不法投棄を予防するには

管理者は、草刈りやロープを張るなどして、空き地への不法投棄を誘発しないような環境づくりをしましょう。

皆さん一人ひとりが自覚を持って不法投棄がされないよう監視することが大切です。

健康長寿課

☎ 保険年金係

年金のこと、ご相談ください

年金相談所を開設します

国民年金、厚生年金などでわからないことや聞きたいことはありませんか？町では鹿児島北年金事務所と連携し、次のとおり年金相談所を開設します。年金に関する相談がありましたらお気軽にお越しください。

※相談をご希望の方は事前に予約が必要です。健康長寿課へお申込みください。

日	時	会場
12月7日(火)	11:00～17:00	役場本庁
12月8日(水)	9:00～14:00	2階会議室



用意するもの

- 印鑑 通帳
- 通帳の届出印
- 本人確認できる書類
- 職歴がわかるもの

※代理人の場合は委任状

教育総務課

☎ 総務管理係

ミライへはばたく若者を応援

町育英奨学生を募集します

令和4年度に進学予定の方などを対象に、「屋久島町育英奨学金」の奨学生を募集します。希望する方は、教育総務課までお問い合わせください。

対象者 (①～③のすべてを満たしている方)

- ① 屋久島町内に3年以上在住している方の子弟
 - ② 学校教育法第1条に規定する高等学校、高等専門学校または大学(短期大学、大学院を含む)、ならびに学校教育法第124条に規定する専修学校在学する方
 - ③ 学力および人物が優れているにもかかわらず、経済的理由によって修学が困難である方
- ※学業成績や世帯の収入状況などにより制限があります。

貸与月額 10,000円～30,000円

※修学先の種類により異なります。

募集期間 令和3年11月2日(火)

～ 令和4年1月31日(月)



政策推進課

☎ 企画調整係

屋久島高等学校魅力化プロジェクト

町外高校生の下宿受入先を募集します！

町では、屋久島高等学校の学級数が1学年2学級となり、人口目標の基準を下回ったことから、屋久島高等学校と連携して、「屋久島高等学校魅力化プロジェクト」に取り組んでいます。

その一環として、屋久島高等学校は「地域みらい留学制度」を設け、全国から「屋久島で高校生活を送りたい」と希望する生徒を受け入れており、令和3年度は5人の生徒がみらい留学生として、屋久島高等学校で高校生活を送っています。

令和4年度のみらい留学生を募集するにあたり、現在、生徒を受け入れてくださる下宿先を募集しています。

受け入れにご興味のある方、検討いただける方は、政策推進課までお問い合わせください。

募集数

5人分の下宿受入先

- ※1人から受け入れ可能な方
- ※令和4年度の生徒受け入れ数により変動します。

応募締切

令和4年1月28日(金)まで

検討くださる方へのQ&A

Q. どのような環境が望ましいの？

A. 個室を提供でき、トイレや浴室などの共用スペースを利用できることです。

Q. 受け入れ期間は？

A. 原則、3年間です（在学期間中）

Q. 家賃は？

A. 月額8万円をお願いしています。
（食費や水道・光熱費などを含む）

Q. ルールは？

A. 契約内容も含め、家庭のルールなどは下宿生と下宿生保護者と相談のうえ決めていただきます。

健康長寿課

☎ 保険年金係

新型コロナに関連する傷病手当金
支給対象期間を延長します

新型コロナウイルスの感染または発熱などの症状があり感染が疑われたことにより仕事を休み、給与の支払いを受けられなかった方を対象に傷病手当金を支給します。

延長後の支給対象期間

令和2年1月1日～令和3年12月31日

対象者（①～④のすべてを満たしている方）

- ① 支給対象期間に国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している
- ② 勤務先から給与の支払いを受けている
- ③ 新型コロナウイルスに感染または発熱などの症状があり感染が疑われたため、勤務できなかった期間が連続4日以上ある
- ④ 勤務できなかった期間に仕事を予定していた日があり、給与の全部または一部の支給を受けられなかったことがある

福祉支援課

☎ 福祉係

障害者控除対象者認定で
障害者控除が受けられます

税の確定申告や年末調整にあたって65歳以上で寝たきりの方や認知症の方などは「障害者控除対象者認定」を受けると、本人またはその扶養者が、障害者控除を受けることができます。

対象者

屋久島町に住所がある65歳以上の方で、身体障害者手帳などの交付を受けていないが、ねたきり度や認知症度が障害者に準ずる方

申請方法

役場本庁または各出張所に備えてある申請書に記入・押印のうえ、福祉支援課へ提出してください。

審査結果は、認定書または非該当通知書を郵送します。（申請後2週間程度かかります）

※身体障害者手帳などをすでにお持ちの方、本人と税法上の扶養者が非課税である方は、この申請をする必要はありません。

観光まちづくり課 閩 地域振興係

ヤクシマザルにエサを与えないでください

近年、サルへの餌付け行為の報告が多数寄せられています。

このような行為は、「屋久島町猿のえ付け等禁止条例」により禁止されており、違反した場合は5万円以下の過料が課せられる可能性がありますので、決して行わないようお願いします。

エサを与えてはいけない3つの理由

行動への影響

人の食べ物の味を覚えると、エサを求めて人を襲う場合があります。また、人が生活する区域へと出没するようになり、農作物などに被害を与えます。

健康面への影響

人の食べ物は、野生動物にとって無害とは言えず、エサにより体を壊すなど、深刻なダメージを与える可能性があります。

生態系への影響

自然界は多種多様な生物の複雑なつながりの中で成り立っています。エサを与えることにより、このバランスを崩してしまう可能性があります。

総務課

閩 情報防災係

12/1から防災行政無線の
17時の時報が変わります

民謡を通して伝統継承や若者と高齢者の結びつきを強くすることを目的として、昨年11月に防災行政無線の夕方5時の時報を「まつばんだ」に変更しました。

これまで町民の皆さんから多くのご意見をいただき、各種メディアにも取り上げられるなど、民謡に興味を持っていただくきっかけになったのではないかと考えています。

変更から1年が経過し、一定の効果が得られたことから、これまでいただいた意見を踏まえ、下記の日程で時報音楽を変更します。

▶変更日 **12月1日(水)** 17:00～

▶時報 「まつばんだ」→「夕焼け小焼け」

※「夕焼け小焼け」は、「まつばんだ」に変更する前に使われていた音楽です。

産業振興課

閩 産業振興係

令和4年度雇用機会拡充事業
創業・事業拡大を支援

「特定有人国境離島地域社会維持推進交付金」を活用して、町内での創業や事業拡大などを支援します。事業の内容や申請方法などの説明会を開催しますので、参加を希望する方は、事前にお申し込みください。

▶日時 **12月21日(火)** 19:00～

▶会場 **役場本庁 2階大会議室**

▶対象事業者 (いずれかに該当する方)

- ①本町に居住(住所登録)して創業する方
- ②本町に事業所を有する事業者で事業拡大を行う方
- ③主として本町の商品、サービスなどの販売を目的として、町外で創業をする方

▶対象 設備費、改修費、広告宣伝費、人件費、町外からの事務所移転費、従業員の講習受講経費など

▶申込方法 電話、FAX、メールのいずれかの方法で、産業振興課へお申し込みください。

☎ 43-5900 / FAX 43-5905

✉ nourin@town.yakushima.kagoshima.jp



屋久杉自然館



数量限定
1部
500円
(税込)

販売場所：屋久杉自然館
観光協会各案内所



2月



3月



4月



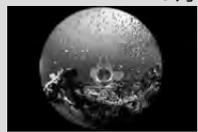
5月



6月



7月



8月

好評販売中!!

オリジナルカレンダー 2022

『あなたが選ぶ屋久島・口永良部島写真コンテスト 2021』の入賞作品と上位の9作品を加えた来年のカレンダーを好評販売中です。引き続き作品展を行っておりますのでお見逃しなく!!



12月



11月



10月



9月

町民は
入館無料

鹿児島県熊本郡屋久島町安房2739-343
TEL 0997-46-3113 FAX 0997-46-3168
【入館料】 大人600円/高校・大学生400円/小・中学生300円(団体割引あり)
【開館時間】 9:00~17:00(入館は16:30まで)

休館日 ▶ 第1火曜日



<http://www.yakusugi-museum.com>



れき みんな かん 屋久島町歴史民俗資料館通信



町の民俗文化紹介

岳参り

— 志戸子集落 —



屋久島では古来より「岳参り」と呼ばれる山の神様を祀る行事が行われてきました。平地での収穫が乏しい事もあり、人々に水を恵み、様々な山の幸を与えてくれる山々は古くから畏敬と崇拜の対象となってきました。岳参りとは集落の繁栄や豊漁豊作あるいは除災招福等を願って山の神様を祀る行事です。

志戸子集落では1960年代までは行われ、その後途絶えていきましたが、数年前に昔の詣所が発見されたことを期に、5年前から再開されました。

現在は住吉神社の例祭日である旧暦8月29日に合わせてその数日前に行われます。集落の有志10人程でお米、塩、焼酎、浜の砂などを携えて二本松と呼ばれる詣所まで登ります。その二本松のたもとに昔宮之浦村のお寺より譲り受けた山川石でできた石塔があります。その内側には「泣き石」と呼ばれる石が収められています。

この泣き石には逸話があります。

大正時代頃、村人が海で人の泣き声が聞こえたので探していると不思議な事に石から声が聞こえていました。他の人に相談してみると、山に返すのが良いという事になり、その石を抱えて山を巡っていたところ二本松の辺りでピタッと泣き止んだそうです。

一度は高齢化や若者の減少などで途絶えた志戸子集落の岳参りですが、古くから屋久島の人々が自然を愛し、あるいは自然を畏れ敬つてきた象徴である岳参りの風習がこれからも永く引き継がれていく事を願っています。

町民は
入館無料

屋久島町歴史民俗資料館 ☎ 0997-42-1900
屋久島町宮之浦 1593 番地 (役場 宮之浦出張所 前)
【開館時間】 9:00 ~ 17:00 【入館料】 大人 100 円、小中高校生 50 円 (団体割引あり)

休館日 ▶ 月曜日



ヤクシカの計画捕獲を実施します

環境省は、関係行政機関の協力の下、世界自然遺産地域や国立公園でのヤクシカによる植生などへの影響を軽減するために、ヤクシカの計画捕獲を行います。

捕獲実施時は、実施区域の道路閉鎖や周知看板の設置、安全監視員の配置を行い、安全確保に努めますが、近隣に来られる方は、危険ですので周知看板や安全監視員を見かけたら実施区域に近づいたり、立ち入ったりしないようお願い致します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

▶ **期間** 11/20(土)～11/21(日)
11/27(土)～11/28(日)

▶ **場所** 栗生地区の林道

環境省屋久島自然保護官事務所
☎ 46-2992



12/1は「世界エイズデー」

HIV検査は、屋久島保健所で原則無料・匿名で受けることができます。

以下の日程で、通常の受付時間を延長し、夜間にHIV検査を実施します。

▶ **日時** 12/2(木) 17:00～19:00

※検査をご希望の方は11/30(火)までにご予約ください。(完全予約制)

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、検査を実施できない場合があります。

※検査は上記以外でも実施しています。事前にご相談ください。

屋久島保健所 ☎ 46-2024



11月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働保険の加入はお済みですか？

1人でも労働者を雇用している事業主は労働保険(労災・雇用保険)に加入する必要があります。

▶ 労災保険は、労働者の方が業務災害や通勤災害に見舞われた場合に、被災者や遺族を援護するために、必要な保険給付を行うものです。

▶ 雇用保険は、労働者の方が失業した場合や労働者についての雇用の継続が困難となる事由が生じた場合に、労働者の生活や雇用の安定を図るとともに、再就職を促進するために、必要な保険給付を行うものです。

▶ 事業主が故意または重大な過失により、労災保険の加入手続きをしていなかった期間中に労働災害が発生し、労災保険給付を行った場合には、労働保険料がさかのぼって徴収されるほか、労災保険給付に要した費用の全部または一部が徴収されることがあります。

まだ加入手続きがお済みでない事業主の方は、今すぐ最寄りの労働基準監督署またはハローワークで加入手続きをしてください。

※労働保険事務組合はハローワークにお問い合わせください。

鹿児島労働局労働保険徴収室

☎ 099-223-8276

鹿児島労働基準監督署

☎ 099-214-9175

ハローワーク熊毛

☎ 0997-22-1318



お知らせ

「イベント」「募集」など暮らしに役立つ情報をお届けします。



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、町主催イベントや事業が今後、中止や延期になる場合があります。最新の情報は町ホームページまたは各主催者にご確認ください。



消費税のインボイス制度等説明会を開催します

種子島税務署では、次の日程で、インボイス制度等説明会を開催します。

日時	会場
①11/24(水) 14:00～15:30	種子島合同庁舎 (西之表市)
②12/14(火) 14:00～15:30	2階第1・2会議室

▶ **定員** 各10人

▶ **申込期限(事前予約制、先着順)**

① 11/19(金) 17:00まで

② 12/10(金) 17:00まで

※参加費は無料です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況で開催を中止する場合があります。

ご不明な点がございましたら、種子島税務署までお尋ねください。

鹿児島税務署

☎ 0997-22-0440

※自動音声案内に従い

「2」を選択



国税庁 検索

農作業事故を防ぐ安全対策の徹底を！

これからの季節、「ぼんかん」「たんかん」の収穫が控えています。

安全確認などを実施し、農作業事故の防止に努めましょう。



農業機械を使用する際の注意点

- ▶ トラクターには安全フレームを装着し、運転時はシートベルト、ヘルメットを着用する。
- ▶ 農業機械の定期的な点検や整備を行い整備不良による事故を防ぐ。
- ▶ 機械の不具合が発生したら、機械の動作を停止してから作業する。



脚立などを使用する際の注意点

- ▶ 足場を確認しグラつかない場所に設置する。
- ▶ 脚立の天板には乗らない。
- ▶ 作業を行うときは周辺に危険なものを置かない。

涼なくなってきましたが、こまめに水分補給を行い熱中症にも気をつけましょう！ 産業振興課 ☎ 43-5900



子育てサロン情報

就学前のお子さんと保護者が対象。体操や手遊び、絵本の読み聞かせなどを楽しめるほか、参加者同士の交流も。気軽に遊びに来てください♪

どんぐりころころ

と き	11/25 (木) 9:30 ~ 11:30
ところ	尾之間保健センター
料 金	50 円 (子ども1人につき)

つわんこ

と き	11/11 (木) 10:00 ~ 11:30
ところ	松峯生活館
料 金	50 円 (子ども1人につき)



納期限にご注意

11月30日の納期限は次のとおりです。納期限内に納付してください。

税(料)名	期別
国民健康保険税	6期
固定資産税	3期
後期高齢者医療保険料	6期

最寄りの金融機関からの納付をお願いします。役場庁舎内の指定金融機関窓口は**本庁のみ**です。

指定金融機関窓口対応時間
8:30 ▶ 15:00



みんなで応援しよう！

次の競技が開催されます。皆さんのご声援をよろしくお願いします。

熊毛地区市町対抗駅伝競走大会

- ▶日時 12/5 (日) 11:00 スタート
- ▶会場 南種子町

南日本 10kmロード通信競技大会 熊毛地区女子長距離走大会

- ▶日時 12/12 (日)
10:30 10km スタート
10:35 女子スタート
- ▶会場 尾之間 ~ 高平
- ※選手が県道を走りますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。
- 園町教育委員会 社会教育課
☎ 43-5900



マイナンバーカードの申請はお済みですか？

身分証明書をはじめ、健康保険証としてのご利用など、ますます便利になるマイナンバーカードを皆さんが取得しやすいように休日開庁しています。

- ▶開庁日 11/14 (日)、11/28 (日)
12/12 (日)、12/26 (日)
- ▶時間 9:00 ~ 16:00
- ▶開庁施設 役場本庁町民課、宮之浦・安房・尾之間出張所
- ▶持ってくるもの
- [申請]
①マイナンバーカード交付申請書
- [カード交付]
①マイナンバー通知カード
②交付通知書 (ハガキ)
③本人確認書類
④住基カード (お持ちの方)



園役場 町民課 住民係 ☎ 43-5900



屋久高環境フェスタを開催します

今、地球上で起こっている様々な環境問題やSDGsにイベントを通して関心を持ってもらい、環境問題の対策に1人でも多くの方が取り組んでもらえればとの思いからイベントを開催します。ステージでは吹奏楽部の演奏や環境コースによる発表、SDGsをテーマにした講演などがあります。更に、エアギター元世界チャンピオンによるパフォーマンスもあります。フードロステーマにした商品の販売やエコ景品付きのゲームブースも多数準備しています。ぜひお越しください。

- ▶期日 11/23 (火)
- ▶会場 屋久島高校 体育館、武道館
- ▶時間 10:00 ~ 12:30
- ▶料金 入場無料
- ※マスクの着用をお願いします。
- 園屋久島高校 ☎ 42-0013



陸上自衛隊高等工科学校の生徒を募集します

中学校卒業者を対象とした、陸上自衛隊の技術関係の専門技術者を養成します。

- ▶応募資格 令和4年4月1日現在で15歳以上17歳未満の男子で、中学校または中等教育学校の前期課程修了者
- ▶受付期間 1/14 (金) まで
- ▶試験日 1/22 (土)または1/23 (日)
※いずれかの期日を指定されます。
- ▶会場 種子島合同庁舎 (1次試験)
- ▶試験科目 国語、社会、数学、理科、英語、作文 (500字程度)
- ▶合格発表 (1次試験) 1/28 (金)
- 園自衛隊鹿児島地方協力本部
種子島駐在員事務所
☎ 0997-23-0299

火山活動の状況

噴火警戒レベル2



▲ 地震計を設置している模様

今月は、火山とその周辺で発生する火山性地震や火山性微動を捉える「地震計」を紹介します。

写真は、地震計を設置している模様で、地中に埋めている円柱状のものが地震計の感部です。火口周辺を取り囲むように設置されており、身体に感じない微かな揺れも捉えられます。監視カメラで火山の状況を確認できない場合でも、地震が起こる頻度や大きさ、揺れの特徴から火山の地下活動の様子を知ることが可能なので、火山活動の評価に活用しています。最近、新岳火口付近や古岳付近の浅い場所で発生する火山性地震は概ね少ない状態で経過しています。

口永良部島新岳では、引き続き小規模な噴火の可能性がありますので、屋久島町が規制をしている場所へは立ち入らないでください。

最新の活動状況は、テレビのデータ放送や気象庁ホームページでご覧になるか、下記へお問い合わせください。

園 福岡管区気象台 ☎ 092-725-3606 (24時間)
火山防災連絡事務所 ☎ 49-4531 (平日 8:30 ~ 17:15)



気象庁 口永良部島 検索

現在の警戒レベル
(令和3年10月28日現在)

警戒レベル4

コロナ禍の冬を乗り越えるために

年末年始は会食の機会が多くなります。感染リスクが高まる要因を理解し、感染予防に努めましょう！

飲酒を伴う懇親会など

- 飲酒の影響による注意力の低下、大声での会話
- 狭い空間に長時間、大人数で滞在
- 回し飲みや箸などの共用



大人数や長時間におよぶ飲食

- 短時間の食事比べて感染リスクが高まる
- 5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすい



居場所の切り替わり

- 休憩時間などで居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる



気をつけよう 感染リスクが高まる 「5つの場面」

狭い空間での共同生活

- 長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる



マスクなしでの会話

- 飛沫感染のリスクが高まる
- 車やバスで移動する際の車内でも注意が必要



新型コロナワクチン接種状況

接種実績や接種率は、町ホームページで、随時更新してお知らせしています。



最新の情報はここから ▶

町全体の接種実績

対象者区分	1回目	2回目
65歳以上	4,085人	4,042人
12歳～64歳	5,060人	4,805人

(令和3年10月28日現在)

町全体の接種率



副反応に関する相談

コロナ相談かごしま

☎ 099-833-322 (受付時間 ▶ 24時間対応)

ワクチンの全般的な相談

厚生労働省コールセンター

☎ 0120-761770 (受付時間 ▶ 9:00～21:00)

※町新型コロナワクチンコールセンターは、ワクチン接種の予約受付を終了したことから、10月末で一旦休止しています。町のワクチン接種に関する相談は、健康長寿課までご連絡ください。

町内飲食店応援事業(第2弾)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大や外出自粛などにより甚大な影響を受けている町内の飲食店を応援し、町内での需要を喚起することを目的に「離島航空割引カードを利用した飲食店応援事業」の第2弾を実施しています。

利用期間

令和4年 **2月15日** **火** まで

▶各店舗300人に到達した時点で割引終了となります。

利用の流れ

対象店舗で1人あたり1,000円以上の食事をする

会計時に人数分の離島カードを提示する

受付表に離島カードの番号と氏名を記入する

料金から離島カード1枚あたり500円の割引!

対象店舗

離島カード割引の対象店舗は、町ホームページで随時更新しています。



離島カード 500円割 **検索**

対象店舗証が掲示されています!



町内での新型コロナウイルス感染症の感染状況次第で、事業の延期や一時中止をする場合があります。その場合、町ホームページや防災行政無線でお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ先

産業振興課 産業振興係 ☎ 43-5900

「まちなかチケット」発行事業

長期化する新型コロナウイルス感染症の影響を受ける地域経済や家庭への支援を目的に、屋久島町内でのみ使用できる「町民限定商品券(まちなかチケット)」を発行し、町民一人あたり5,000円分の商品券を、世帯ごとに発送しました。

利用期間

令和4年 **1月31日** **月** まで

▶本券は、本券取扱店のみ利用が可能ですので、事前に本券が使える取扱店かをご確認ください。

配布対象者

令和3年9月1日時点で屋久島町住民基本台帳に登録のあるすべての住民

▶配偶者などからの暴力を理由に避難されている方で、事情により本町へ住民票を移すことができていない方、また住民票の住所に居住していない方は、**11月15日** **月** **まで**に所定の手続きをすることで、本券を受け取ることができます。

同封している取扱店一覧をご覧ください。(最新情報は、町ホームページで随時更新)



まちなかチケット **検索**

取扱店

レジ前などにポップが掲示されています!



まちなかチケット取扱店を、**随時募集**しています。詳しくは、町ホームページの取扱店募集要項をご覧ください。☎ 43-5900



お問い合わせ先

政策推進課 企画調整係 ☎ 43-5900



健康だより

Yakushima Health

助成を受けるまでの流れ

実施医療機関に予約する

接種を希望する実施医療機関に電話などで予約します。

予防接種を受ける

予約した日時に接種を受けてください。
* 予診票は各医療機関窓口へ備付

接種料金を支払う

医療機関の接種料金から、助成額1,000円を差し引いた料金をお支払いください。

実施医療機関

医療機関名	連絡先	医療機関名	連絡先
永田診療所	☎ 45-2273	仲医院	☎ 46-2131
和田医院	☎ 42-1322	やくしま森の診療所	☎ 47-1010
一湊出張診療所	☎ 43-5100	尾之間診療所	☎ 47-3277
小瀬田みんなの診療所	☎ 43-5100	栗生診療所	☎ 48-2103
口永良部島診療所	☎ 49-2119		

屋久島町だいき基金活用事業

小児インフルエンザ 予防接種の助成が はじまりました。

町では、季節性インフルエンザの予防接種を受ける方の経済的負担の軽減を図るため、接種費用の一部(1,000円分)を助成します。

対象者は、接種日において町内に住所を有する生後6か月以上19歳未満の方で、今年の12月末日までに受診した方に限ります。

ぜひ、お子さんのインフルエンザ予防にお役立てください。

問 健康長寿課 健康増進係
☎ 43-5900

すごいでしょ！むし歯^{ゼロ}

10月の3歳半児健診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介します。これからも歯磨き頑張って、むし歯ゼロを続けてね！

問 福祉支援課 ☎ 43-5900

CHECK!



りあ
石田尾莉彩 ちゃん
[宮之浦]



あやか
岩川 彩花 ちゃん
[宮之浦]



ももな
草水ももな ちゃん
[宮之浦]



せいれい
日高セイル ちゃん
[宮之浦]



ともき
柳野 灯希 ちゃん
[宮之浦]



しょうた
小山 翔太 ちゃん
[小瀬田]



こうさく
江口 耕咲 ちゃん
[安房]



かれん
川畑 薫蓮 ちゃん
[安房]



そうすけ
瀬戸上蒼介 ちゃん
[安房]



ひまり
瀬戸口ひまり ちゃん
[春牧]



えま
大山 恵菜 ちゃん
[麦生]



はじめ
渡邊 創 ちゃん
[小島]



ぜん
山下 繕 ちゃん
[平内]



ゆずき
山下 柚希 ちゃん
[栗生]

たなか屋さんから掲載された子どもたちに寄付がありました！
ぜひ、お受け取りください。

▶ 配布期間 11月10日(金)～11月17日(金)
▶ ところ たなか屋(安房739番地)

教育委員会だより

☎ 教育総務課 / 社会教育課 ☎ 43-5900



区間賞
男子4区3km
河東田太一さん
(中央中学校)

熊毛地区中学校駅伝競走大会 各校が県大会出場を目指し力走

9月30日、令和3年度熊毛地区駅伝競走大会が総合自然公園（宮之浦）で開催され、熊毛地区内の各中学校の代表選手が、これまでの練習の成果を発揮し、一つのタスキに思いをのせ、力一杯走る姿が見られました。

男子		女子	
1位	中種子中学校	1位	南種子中学校
2位	種子島中学校 A	2位	種子島中学校
3位	南種子中学校	3位	中種子中学校
4位	安房中学校	4位	岳南中学校
5位	中央中学校 A	5位	安房中学校
6位	種子島中学校 B	6位	中央中学校
7位	岳南中学校		
8位	中央中学校 B		

— INFORMATION —

休室日などの本の返却に 図書返却ボックスを設置しました

町図書室の図書返却ボックスを町内3カ所に設置し、本の返却がより便利になりました。

宮之浦返却ボックス ▶

[設置場所]
屋久島離島開発総合センター正面入口



安房返却ボックス ▶

[設置場所]
屋久島町総合センター正面入口



尾之間返却ボックス ▶

[設置場所]
尾之間中央公民館海側の窓



あなたの「ありがとう」を大募集！

ありがとうのはがき

家族や友だちなど、いつもはなかなか言葉にできない「ありがとう」という感謝の気持ちを文章や絵などで伝える「令和3年度届けよう！ありがとうのはがき」を募集します。皆さまからの温かいメッセージをお待ちしています。

募集締切

令和4年

1.14

金必着

作品テーマ ▶ 周りの人に、普段感じている感謝の気持ちを表現する。

作品規定 ▶ はがき(100mm×148mm)で文字や絵を用いた作品。宛名面には感謝の気持ちを届けたい方の名前と応募者の学校名・学年（一般の方は住所）、氏名を必ず記入してください。
※パソコンは使用不可。

応募部門 ▶ 小学生の部、中学生の部、一般の部（高校生以上）

応募先 ▶ 小・中学生は各学校。一般の方は社会教育課または各出張所窓口へ提出してください。

町長の動向

11月10日～12月9日

- 11/16 ㊟ ▶ 東京都
 (公財)日本離島センター臨時評議員会
- 11/17 ㊟ ▶ 東京都
 離島振興関係要望活動
- 11/18 ㊟ ▶ 東京都
 全国治水砂防促進大会
- 11/19 ㊟ ▶ 西之表市
 熊毛支部消防組合議会定例会

永田診療所の日程

☎ 45-2273

- 皮膚科 (予約制)
 - 11/25 ㊟ 13:30～17:00
 - 11/26 ㊟ 8:30～12:00
 - 12/ 2 ㊟ 13:30～17:00
 - 12/ 3 ㊟ 8:30～12:00
- 眼科 (予約制)
 - 11/17 ㊟ 13:30～17:00
 - 11/18 ㊟ 8:30～17:00
 - 11/19 ㊟ 8:30～12:00

栗生診療所の日程

☎ 48-2103

- 皮膚科 (予約制)
 - 11/18 ㊟ 14:00～17:00
 - 11/19 ㊟ 8:30～12:00
 - 12/16 ㊟ 14:00～17:00
 - 12/17 ㊟ 8:30～12:00
- 耳鼻咽喉科 (予約制)
 - 11/25 ㊟ 10:30～12:00
 13:30～15:00
 - 12/ 9 ㊟ 10:30～12:00
 13:30～15:00
- 内科休診日 (口永良部島診療のため)
 - 11/17 ㊟ 午後 ▶ 11/18 ㊟ 午前
 - 11/25 ㊟ 午後 ▶ 11/26 ㊟ 午前
 - 12/ 1 ㊟ 午後 ▶ 12/ 2 ㊟ 午前
 - 12/ 9 ㊟ 午後 ▶ 12/10 ㊟ 午前

※次の時間帯は診察を受付ます。
 [午後休診日] 8:30～10:30
 [午前休診日] 15:00～16:30

図書室へ行こう

読書の秋ですね。
本を読んでリフレッシュ
してみませんか？



Let's go to the library

☎ 宮之浦図書室 / 尾之間図書室 ☎ 43-5900

今日のオススメ /



児童書 ■ 10歳のミッションーキミを一生ささえる31の行動
齋藤 孝 [著]

いろいろなミッションに挑戦して、生活の中の「できる」を増やし心と体の成長につなげよう！5ジャンルに分けて「なぜやったほうがいいのか」「具体的にどうするのか」がわかりやすくまとめられた一冊になってます。



一般図書 ■ ドローダウンー地球温暖化を逆転させる100の方法
ポール・ホーケン [著]

気候変動による地球の未来に不安が広がっています。これから私たちはどのような生活を送ればいいのかでしょう。少し難しいことから、簡単なことまで100のノウハウと実践が紹介されています。人類の健康、安全、繁栄、幸せのために動こう！

今日の新刊紹介 /

一般図書	
ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー2	プレイディ みかこ
白崎茶会の発酵定食	白崎 裕子
リボルバー	原田 マハ
星落ちて、なお	澤田 瞳子
ナラの世界へー子猫とふたり旅	ディーン・ニコルソン

児童図書と絵本	
なんでもつかまえてみる本	秋山 幸也 [監修]
おまつりのおぼけずかんーじんめんわたあめ	斉藤 洋
ステップアップ0歳音読ー親子で楽しむ知育	山口 諒司
そばにいるよ	スムリティ・ホールズ
水の森	高田 裕子

スケジュール /

開室時間 ▶ 10:00～12:30 / 13:30～18:00
休室日 ▶ 毎週月曜日、祝日、年末年始、月末
☐ 休室 ☐ AM休室 (13:30開室)

日	月	火	水	木	金	土
11/7	8	9 ▶②	10 ▶③ ◆宮之浦	11 ▶⑤	12 ▶⑦	13
14	15	16 ▶①	17 ▶③	18 ▶④	19 ▶⑥	20
21	22	23	24 ▶③ ◆宮之浦	25 ▶⑤	26 ▶⑦ ●尾之間	27
28	29	30 ▶②	12/1 ▶③	2 ▶④	3 ▶⑥	4
5	6	7 ▶①	8 ▶③	9 ▶⑤	10 ▶⑦	11

- ▶ しゃくなげ号の巡回先
- | 小学校 (13:20) | 地区 (14:20) |
|-------------|------------|
| ① 栗生 | 栗生 |
| ② 八幡 | 栗生 |
| ③ 宮浦 | 楠川・柳川 |
| ④ 小瀬田 | 安房 |
| ⑤ 安房 | 安房 |
| ⑥ 永田 | 深川児童館 |
| ⑦ 一湊 | 深川児童館 |
- ◆ 青い海の子星の子会
 宮之浦 (10:30～/13:30～)
 - あんころもち
 尾之間 (10:30～)

最新の情報を町ホームページに掲載しています。

ご利用の際は
事前にご確認
ください。



利用のご案内

- ▶ 利用にあたっては、入室記録表の記入とマスクの着用にご協力ください。
- ▶ 読書の前後には、手を洗いましょう。
- ▶ お手元にお返し忘れの本はございませんか？
- ▶ 最新の情報は、屋久島町図書室ホームページをご覧ください。_____



戸籍の窓

9月受付分
(敬称略)

お誕生おめでとう

氏名 保護者 地区
大塚 百笑^{もえ} 大喜 安房
由紀奈

ご結婚おめでとう

氏名 地区
濱崎 嶺萌 志戸子
矢野 未来 宮之浦

お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	地区
日高カル子	85	吉田
有村 俊明	56	楠川
三角 重光	85	楠川
眞邊チトエ	86	一湊
齊藤 ユミ	93	栗生
鹿島ヒデ子	93	原

人の動き

令和3年9月末現在 (単位:人)

地区	人口	世帯
長 峰	409	228
小 瀬	413	217
楠 川	115	57
宮 之	406	225
志 戸	2,843	1,461
一 湊	300	169
吉 田	527	321
永 田	137	78
本 村	396	234
湯 向	109	64
永 久	10	7
船 保	136	79
松 行	248	135
安 房	530	277
春 牧	948	530
平 野	924	473
高 平	260	150
麦 生	163	84
原	295	173
尾 之	464	235
小 島	704	415
平 内	182	91
湯 泊	652	343
中 間	190	111
栗 生	200	114
計	11,996	6,533
(前月比)	(-12)	(-9)

転入	44	転出	40
出生	2	死亡	18

住民基本台帳に基づく人口 (外国人を含む)
最新の情報を町ホームページに掲載しています。

寄 付

9月受付分
(敬称略)

香典返し

氏名 地区
内田 優一 一湊
【故人】内田 キヨ (母)
岩川 法子 宮之浦
【故人】岩川 博 (夫)
三角 春子 楠川
【故人】三角 重光 (夫)
泉 京子 春牧
【故人】泉 清治 (夫)
左右都盛秋 尾之間
【故人】左右都トシエ (妻)

屋久島町社会福祉協議会に寄付
がありました。(042-2711)

やくしま歌壇

▼投稿先 しゃくなげ歌会 BW42-0191
※投稿は毎月20日までに必ず2首を提出。

カタツムリ水玉もやうに葉っぱ食べ生きるといふは知恵くらべなり
病室のほっこり午後の静けさに遊ぶ光よ七年前の
幾星霜 耐へて動じぬ縄文杉南の島の守護神なるや
眞鍋氏のノーベル賞苦節六十年 研究重ねて卒寿と重なる
つづまりは独りと思ふ祈りふしを水かげろひの如く人恋ふ
早朝の窓にうつれる朝やけかあたり一面真赤に染まる
尾上 孝子
上田 笑子
山崎 律子
中島 正代
永野 紘子
カクツムリ水玉もやうに葉っぱ食べ生きるといふは知恵くらべなり

編集後記

▶酷暑だった夏が終わり、涼しくなりました。日が短くなり毎日の通勤時に見る空や山の色の变化で、季節の移り変わりを感じます。ここ数年、"夏"から"冬"が来るイメージだったので、今年は秋らしい日が続き、過ごしやすいです。
▶10月は、芸術に触れる機会がとて多く、仕事と言いつつ「芸術の秋」を堪能してしまいました。触発され、「何かしよう」ということで、今号の食改さんのお薦めレシピをわが家で作ってみました。(作ったのは妻ですが...)とても美味しかったです!私はその美味しさを伝えるために、料理の撮影に挑戦。イメージ写真として裏面に活用していますので、写真から伝われば嬉しいです。撮影に時間が掛かり食べる頃には冷めてしまいました...。ぜひ皆さんも作ってみてください。(はまちゃん)

広報紙無料配信アプリ



マチイロ

スマホなどで、町報やホームページの最新情報をいち早くゲット!お出掛け時にも確認できるなど、とても便利です。ダウンロードは下記QRコードから▼



町民カレンダー

2021 / 11 ▶ 12

宮出 ▶ 宮之浦出張所
安出 ▶ 安房出張所
尾出 ▶ 尾之間出張所
栗出 ▶ 栗生出張所
永出 ▶ 永田出張所
口出 ▶ 口永良部島出張所

尾保セ ▶ 尾之間保健センター
宮保セ ▶ 宮之浦保健センター
開発総セ ▶ 屋久島離島開発総合センター(宮之浦)
安総セ ▶ 屋久島町総合センター(安房)

 クルーズ船の寄港予定
(火之上山埠頭)

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
 11/9 ● 県南中吹奏楽部オータムコンサート			10 町報発行日	11	12 ● 母子手帳交付 (尾保セ 9:00~11:30) ● 保健センター開放 (尾保セ 9:30~11:30)	13  ● ぐん山祭り花火大会
14 ● 休日開庁日 (本庁町民課・宮出・安出・尾出 9:00~16:00) *マイナンバー対応のみ	15	16 ● 母子手帳交付 (宮保セ 9:00~11:30) ● 保健センター開放 (宮保セ 9:30~11:30)	17 ● おやこの広場と子育て相談 (本庁 10:00~11:30)	18 ● 3歳半児健診 (本庁 13:00~)	19 ● 保健センター開放 (尾保セ 9:30~11:30)	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25 ● ぶれママカフェ (本庁 9:30~11:30)	26 ● 母子手帳交付 (尾保セ 9:00~11:30) ● 保健センター開放 (尾保セ 9:30~11:30) ● 乳児健診 (本庁 13:00~)	27
28 ● 休日開庁日 (本庁町民課・宮出・安出・尾出 9:00~16:00) *マイナンバー対応のみ	29	30	12/1 あいさつの日	2	3 ● 産後ケア(予約制) (尾保セ 9:00~11:30) ● 保健センター開放 (尾保セ 9:30~11:30)	4
5  10/1 小瀬田小2年生が職場見学に訪れました	6	7 ● 母子手帳交付 (宮保セ 9:00~11:30) ● 保健センター開放 (宮保セ 9:30~11:30)	8	9 ● 産後サロン「もぐ♥はぐ」 (宮保セ 9:30~11:30)	10 町報発行日 ● 母子手帳交付 (尾保セ 9:00~11:30) ● 保健センター開放 (尾保セ 9:30~11:30)	11  オリオン三星賞

食改さんのお薦め

レシピ

シャクシュカ



イスラエル発の朝ごはん。
とろ〜りとした卵を
パンに絡めて食べると
美味しいですよ！



栄養価 [1人分]

エネルギー 126kcal
たんぱく質 7.0g
食物繊維 1.4g
食塩相当量 0.5g

材 料

▼2人分の分量

ホールトマト缶	200g	にんにく	1片
あいびき肉	100g	オリーブオイル	大さじ1
卵	2個	クミンパウダー	少々
玉ねぎ	1/2個	塩	少々
黄パプリカ	1/2個	黒こしょう	少々

作 り 方

- ① にんにく、玉ねぎ、パプリカはみじん切りにしておきます。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて弱火で加熱し、にんにくを入れて香りが立つまで炒めます。玉ねぎ、パプリカを加えて、中火で玉ねぎが透き通るまで炒めます。
- ③ あいびき肉、塩、こしょう、クミンパウダーを加えて、ひき肉に火が通るまで、さらに炒めます。
- ④ ホールトマト缶を加えて全体を混ぜ合わせたら、弱火で約10分煮詰めます。
- ⑤ スプーンでくぼみを作り卵を静かに割って入れ、蓋をして約5分蒸し焼きにし、白身が透明でなくなったら完成！

クミンパウダーはカレーに使われるスパイスで、エスニック料理にはよく使用されます。クミンの香りには、リモンネンという香り成分があり、リラックス効果があると言われています。

栄養士から