



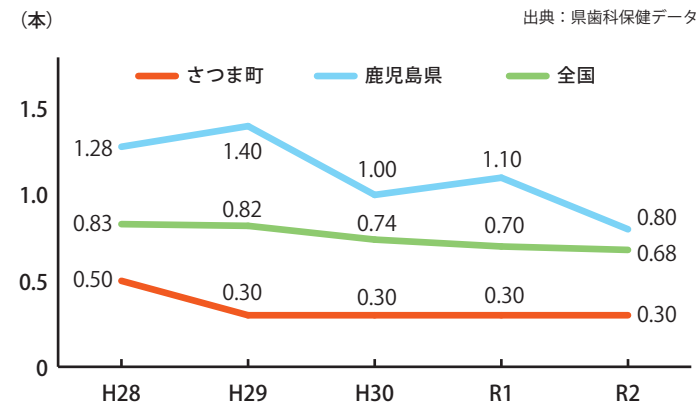
楽しく描けたら
それでいいんだ！

関連9ページ

データで見る、さつま町の子どもたちの歯は？

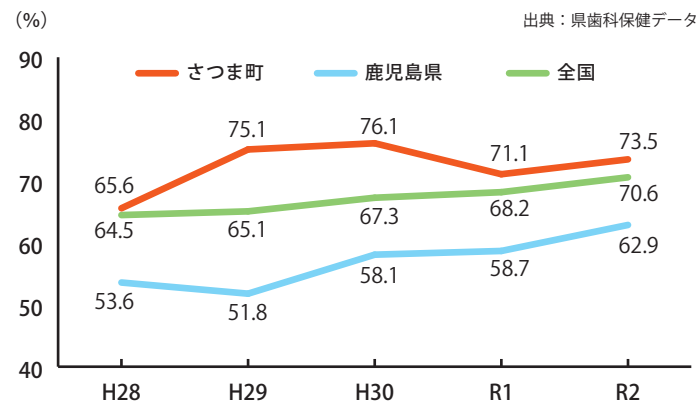
12歳の子どもの一人あたりの平均むし歯数

文部科学省は例年実施している児童などの発育や健康状態の調査で、12歳の子ども一人あたりの平均むし歯数も調査しています。本町の平均むし歯数は、例年全国や県を下回っており、これは保育園や学校での乳幼児期からの歯科保健指導やフッ化物洗口、そして家庭での歯みがきの効果と考えています。



12歳の子どもでむし歯のない人の割合

本町の12歳の子どもでむし歯のない人の割合は、全国より高くなっていますが、むし歯を多数もつ子どもは、少ないものの増えつつあります。かかりつけ歯科医を持ち、むし歯になったら治療し、新しいむし歯を作らない心掛けが大切です。



みんな お家で あいうべ体操！

口には、食べる、話す、表情を作る、呼吸するなどの働きがあります。生涯、健康な歯で過ごせるよう、毎日の「あいうべ体操」で口の働きを高めましょう。「あー」「いー」「うー」「べー」と口を動かすだけの簡単な体操で、大きく口を動かし、ゆっくりと行うのがポイントです。10回1セットとし、まずは1日1セット、慣れたら1日3セット行くと効果的です。



錦光こども園でもあいうべ体操をしています

STEP 01

「あー」と大きく口を開けて1秒キープ



STEP 02

「いー」と思い切り口を横に広げて1秒キープ



STEP 03

「うー」と唇をとがらせ前に突き出し1秒キープ



STEP 04

「べー」と舌をあごの方に伸ばし1秒キープ



問 子ども支援課 子ども健康係（内線2142）

11月8日は「いい歯の日」

「いい歯(118)の日」は、日本歯科医師会が「8020運動」の一環として1993年に設定しました。毎日の歯みがき習慣はもちろんですが健康生活について考えてみませんか。

川越先生に お話を伺いました

8020運動を
達成するだけで良い！

8020運動は、平成元年から厚生省（現在の厚生労働省）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。歯が20本以上あれば、ほぼ



薩摩郡歯科医師会
川越 佳昭 会長
(かわごえ歯科医院 院長)

「オーラルフレイル」 ご存じですか？

筋力や心身の活力が低下し、生活力が衰える状態を「フレイル」と言います。フレイルが始まる初期のサ

満足できる食生活を送れると言われ「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いから運動が始まりました。運動開始当初の8020達成者率は約7%で、平均残存歯数は4〜5本でしたが、平成28年度歯科疾患実態調査では51・2%となり、国民の半数が達成したことになります。さつま町では、早くから行政を中心にフッ化物洗口などで乳幼児期からのむし歯予防をしているため、県内トップクラスのむし歯の少ない町となっています。

歯科訪問診療も 行っています

薩摩郡歯科医師会は、在宅で寝たきりの方や施設への歯科訪問診療も行っています。入れ歯の調整や口腔ケアなど、まずはかかりつけ歯科医に相談ください。



インとして、噛みにくい、飲み込みにくい、滑舌が悪くなるなど口の機能の衰えが現れることが分かっています。歳を重ねると、噛む力や舌の力が弱まり、口の機能が低下しやすくなります。口は栄養を摂取する入口なので、しっかりと噛んで肉や魚などの動物性たんぱく質も摂りましょう。

コロナ下の口腔ケアに お気を付けください

長時間のマスク着用は、口呼吸になったり、口周りの筋肉を動かさなくなることで唾液分泌量が減って、口が乾燥したりします。口を清潔に保つことでウイルス侵入を防ぐ可能性もあるので、手洗い、うがい、口腔ケアをしっかりしましょう。

「健口を保ち 人生100年時代を

近年、口の健康が全身の健康につながっていることが分かってきました。食べ物や飲み物の入口である口の機能を維持し、人生100年時代を乗り切りましょう。

認知症は加齢とともに発症しやすい病気です。しかし、年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」と言います。本人や配偶者が現役の世代であるため生活に大きな影響を与えます。一方でその実態は明らかになっておらず、支援も充分ではないのが現状です。

若年性認知症になったことにより仕事に支障が出たり、仕事を辞めたりすることになると、経済的に苦しくなります。また、子どもが成人していない場合は、親の病気が与える心理的影響が大きく、教育・就職・結婚などの人生設計が変わることになりかねません。さらに、本人や配偶者の親の介護が重なることもあり、介護の負担が大きくなります。配偶者が介護する場合、身体的、精神的、経済的にも大きな負担を強いられることになります。

若年性認知症は社会的にも大きな問題ですが、企業や医療、介護の現場でもまだ認識が充分ではありません。

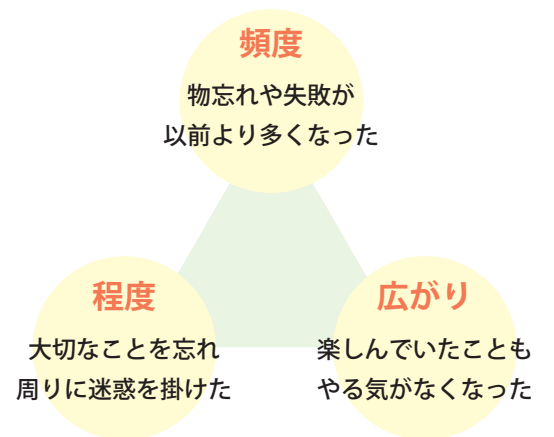
シリーズ「認知症を知る」3

若年性認知症を知る

若年性認知症は65歳未満の現役世代が発症する病気。本人のため、家族のため、早期の診断と治療が重要です。

若年性認知症の場合、多くの人が現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すれば気付かれやすいと思うのではないのでしょうか。しかし、実際には仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、それが認知症のせいだとは思いません。疲れや更年期障害、うつ病などの病気と思って医療機関を受診してしまうことがありますが、誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症の症状が目立つようになってから診断された例も少なくありません。

以前はできていたことができなくなった、どうもおかしい、そういった家族や自分自身が気付いた「変化」を見逃さないことが大切です。



おかしいと思ったら

STEP 01 自分の変化をチェック

若年性認知症は早めの気づきが重要です。ミスが多くなった、お金の計算ができなくなったなど、自身に変化がないか確認しましょう。

STEP 02 かかりつけ医などに相談

かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。認知症を専門とする医師の紹介や、利用できる制度を案内します。

STEP 03 専門医で診察・治療

専門医による診断、治療の選定を行います。早めの受診で、病気の進行を遅らせたり、今後の人生設計を考える時間が生まれたりします。

若年性認知症の特徴

病気への理解や対応の仕方に関わってくるため、若年性認知症と高齢者の認知症との違いを知ることが最も重要です。

認知症と気付かない

今までと違う変化に気が付いても、受診が遅れがちです。

経済的問題が大きい

働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、経済的に困窮する可能性があります。

発症年齢が若い

若年性認知症の発症年齢は平均して51歳となっています。

男性に多い

女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が少し多くなっています。

主な介護者が配偶者

若年性認知症は高齢者の認知症と違い、子がまだ若く、配偶者が介護者になりがちです。

親が介護者の場合も

配偶者や子がない場合、高齢の親が介護者となることもあります。

複数介護の場合も

親世代は年齢的に要介護状態になる可能性が高く、複数介護になることもあります。

家庭内の課題が多い

育児や教育、結婚など、親が最も必要とされる時期に、家庭内の大きな課題となります。

相談してください

早期発見・早期治療が大切です

認知症の種類によっては、早期の治療やリハビリ、生活習慣の改善により進行を遅らせることができます。家族の介護負担を減らすことや、今後の生活設計の時間を持つことにもつながります。在職中から受診・相談し、利用できる制度やサービスを検討することが大切です。

相談窓口

▶ 物忘れの相談ができる病院

さつまクリニック、てらだ内科クリニック、小緑内科、薩摩郡医師会病院、海江田医院、林田内科
…認知症診療の知識や技術、支援について研修を受けた医師がいます。

▶ 認知症疾患医療センター

宮之城病院
…認知症の鑑別診断や専門医療相談に応じえています。

▶ 認知症の人と家族の会

認知症に関する電話相談に応じています。
☎099-257-3887 平日午前10時～午後4時

▶ 若年性認知症コーディネーター

若年性認知症の方やその家族へ、医療・福祉などの総合的な支援を行っています。
☎099-251-4010 平日午前10時～午後4時

▶ 困ったときのお問い合わせ先

・町地域包括支援センター ☎52-4690
・高齢者支援課 高齢者支援係（内線2173）

特別会計予算執行状況

特別会計	予算額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険事業	30億8,539万円	15億 331万円	48.7%	11億1,426万円	36.1%
後期高齢者医療	3億8,881万円	1億 307万円	26.5%	9,768万円	25.1%
介護保険事業	37億3,586万円	16億8,517万円	45.1%	12億7,997万円	34.3%
農業集落排水事業	6,620万円	3,231万円	48.8%	1,819万円	27.5%

特別会計 ▶ 特定の目的のための会計で、国民健康保険税や介護保険料など特定の収入があり、一般会計とは別に収入・支出を管理します。

企業会計（上水道事業）

業務量

項目	4年度予定	上半期実績
給水件数	10,006件	9,983件
総給水量	2,046,000㎥	1,032,713㎥
1日平均給水量	5,605㎥	5,658㎥

予算執行状況

科目	予算額	執行額	執行率
収益的収入	4億2,154万円	2億 892万円	49.6%
収益的支出	4億2,542万円	1億9,354万円	45.5%
資本的収入	5,200万円	1,600万円	30.8%
資本的支出	2億1,603万円	1億1,398万円	52.8%

収益的収支 ▶ 給水するための費用とその収入

資本的収支 ▶ 水道施設を整備・拡充するための費用とその財源

基金（貯金）の状況

合計 101億1,495万円

財政調整基金	42億8,752万2千円	地域公共交通対策維持確保基金	7,054万6千円
減債基金	2億335万8千円	公共施設整備基金	15億7,171万8千円
退職手当組合調整特別負担金基金	2億3,959万8千円	土地開発基金	1億円
町営住宅建設等基金	6,588万4千円	肉用牛特別導入事業基金	1,573万2千円
文化施設建設基金	13億107万7千円	奨学資金貸付基金	2,878万8千円
森林環境譲与税基金	4,536万2千円	国民健康保険基金	2億457万1千円
ふるさとさつま応援基金	1億5,092万円	国民健康保険高額療養資金貸付基金	1,000万円
災害対策基金	5,958万円	介護保険給付費準備基金	2億9,723万5千円
子ども健やか育成基金	2億1,055万6千円	農業集落排水事業施設等維持補修基金	5,416万8千円
まちづくり振興基金	11億9,824万4千円	学校教育施設整備基金	9万1千円

令和4年度上半期（4～9月）

町の財政

■ 上半期の一般会計予算執行状況

収入額が76億6,224万円、支出額が58億1,663万円となっています。補正予算の内容は、柏原小学校大規模改造工事、畜産クラスター事業、電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金給付事業に係る経費などです。

当初予算額	151億4,800万円
補正予算額	15億3,760万円
繰越額	15億6,732万円
合計額	182億5,292万円

■ 町民1人あたり

使ったお金	30万円	令和4年3月31日 現在の住基人口 19,713人で計算
貯金残高	51万円	
借金残高	62万円	

歳入

収入総額 76億6,224万円
収入率 42.0%

■ 用語説明

町 税 ▶ 住民税、固定資産税、法人税など

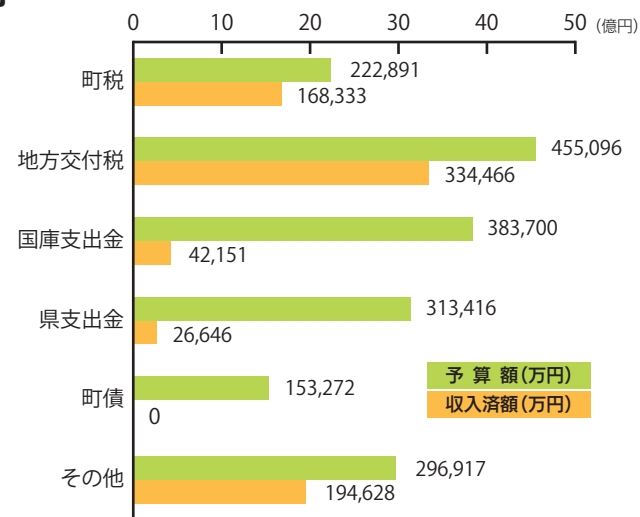
地方交付税 ▶ 全自治体が一定水準の行政サービスを提供できるよう国税の一定割合が交付される

国庫支出金 ▶ 国からの補助金

県支出金 ▶ 県からの補助金

町 債 ▶ 借入金

そ の 他 ▶ 繰越金、使用料、寄附金など



歳出

支出総額 58億1,663万円
支出率 31.9%

■ 用語説明と1人あたりの支出額

総務費 ▶ 人事・財政など事務事業の運営 ―― 34,459円

民生費 ▶ 子育て支援や福祉の充実など ―― 82,462円

衛生費 ▶ 医療・保健の充実、ごみ・し尿の処理など ― 16,334円

農林水産業費 ▶ 農林業、畜産業の活性化など ― 26,019円

商工費 ▶ 商工業や観光の振興など ――― 15,122円

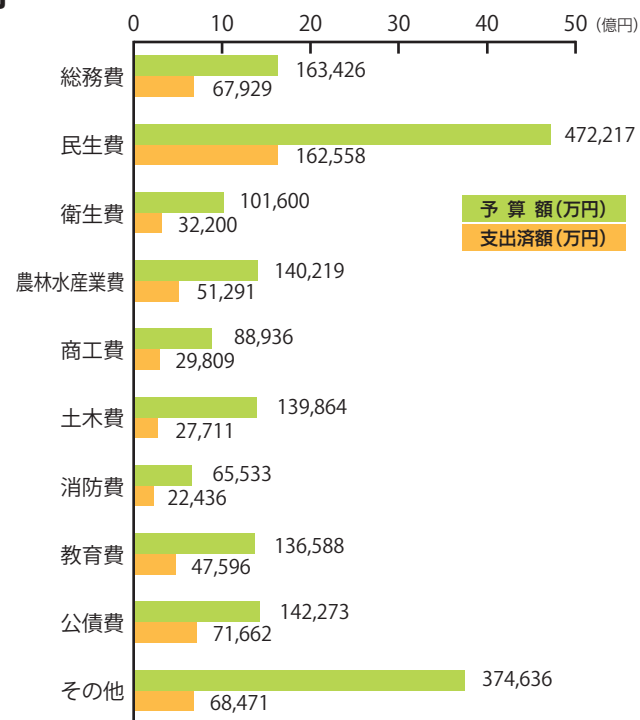
土木費 ▶ 道路・河川・公園・住宅の整備など ― 14,057円

消防費 ▶ 救急・消防業務、災害対策など ―― 11,381円

教育費 ▶ 教育・文化・スポーツの充実など ― 24,144円

公債費 ▶ 町が借りたお金の返済など ――― 36,353円

その他 ▶ 議会運営、災害復旧など ――― 34,734円



こども図書館でフェスティバル開催 人気絵本作家のライブペイント

10月16日、こども図書館～えほんの森～で開館記念フェスティバルが行われました。開館10周年を迎えた昨年はコロナの影響で実施できず、今年の開催となりました。イベントの最初は、ちくりん生活音楽隊の小原裕貴さん、広恵さん夫妻が音楽を組み合わせた読み聞かせを披露。歌とピアノで絵本の世界を広げ、迫力ある歌声で魅了しました。その後、絵本作家・よしながこうたくさんが読み聞かせとライブペイントを行い、自身の代表作「給食番長」を博多弁でコミカルに披露。歌いながら踊ったり、おもしろい質問を投げ掛けたりと会場を沸かせました。また、ライブペイントではみんなで1つのキャラクターを作成。思い思いに絵を描き加え、カラフルで奇抜なキャラクターの完成に子どもたちは大盛り上がりでした。信教寺保育園年中の内藤鈴風ちゃんは「読み聞かせの声がおもしろくて好きだった」と話しました。



◀ 給食番長（好学校）



中津川 伝統の金吾様踊り披露

10月2日、中津川地区にある大石神社で金吾様踊りが行われました。約400年前にこの地を治め、金吾様と呼ばれた島津歳久公に奉納された伝統的な踊りで、中津川小学校の俵踊りや恵光保育園の子どもハンヤなどが披露されました。6年の田島朔仁さんは「6年生で俵踊りは最後だったので頑張りました。伝統を守り残すために、後輩に踊りをつないでいきたいです」と話しました。



豊作を願い踊りながら俵を投げる俵踊り

前田さん 国体少年女子サッカー3位

10月3日～6日、栃木県で国民体育大会サッカー競技少年女子が行われ、宮之城中学校3年の前田美沙さんを含む鹿児島県代表が3位に輝きました。ゴールキーパーの前田さんは「全国レベルのプレーを体験し、どこが足りていないのかよく分かりました。感じたことを、所属チームの日置シーガルズFCに持ち帰って、全国大会に出られるよう頑張りたいです」と話しました。



前田さん（上段右）以外は神村学園の生徒
ハイレベルな県選考の中で代表を勝ち取りました

小学校陸上記録会 各校の代表選手5・6年生がベストを尽くし力走

10月6日、宮之城運動公園で町小学校陸上記録会が行われました。例年は町内の小学5・6年生全員が出場しますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため各校の代表選手のみが出場。中津川小学校6年の宮脇花乙子さんの元気な選手宣誓で始まり、児童は練習の成果を力いっぱい発揮しました。各種目の1位と新記録は次のとおりです。（敬称略）



息を合わせてバトンパス 全力で走りました

5年生男子

- ▶100m走
上野光稀（柏原） 14秒5
- ▶800m走
市末瑛翔（盈進） 2分43秒0
- ▶400mリレー
鬼塚結心・市末瑛翔・東條陽翔
池山颯佑（盈進） 1分01秒1
- ▶走り幅跳び
上原晴空（柏原）、新地翔馬（永野）
3m30cm
- ▶走り高跳び
朝倉麗夢（柏原）、池山颯佑（盈進）
1m10cm

6年生男子

- ▶60mハードル走
曾山龍清（柏原） 10秒9
- ▶100m走
中野流空（盈進） 14秒3
- ▶800m走
外川内新（盈進） 新2分26秒7
- ▶400mリレー
外川内新・坂元煌哉・中野流空
太刀鋒一歩（盈進） 57秒1
- ▶走り幅跳び
小田琳太郎（盈進） 3m57cm
- ▶走り高跳び
今西颯真（盈進） 1m28cm

5年生女子

- ▶100m走
有馬伶菜（求名） 15秒9
- ▶800m走
竹之内鈴奈（盈進） 2分56秒5
- ▶400mリレー
市園結菜・酒井七煌・小西瑠夏
竹之内鈴奈（盈進） 1分05秒0
- ▶走り幅跳び
有馬伶菜（求名） 3m28cm
- ▶走り高跳び
市園結菜（盈進） 1m15cm

6年生女子

- ▶60mハードル走
牟田園美花（佐志） 12秒1
- ▶100m走
堀口理央（盈進） 14秒7
- ▶800m走
中間望央（佐志） 2分47秒8
- ▶400mリレー
柿村心咲・桑波田紗絢・前野空絆
堀口理央（盈進） 1分02分1
- ▶走り幅跳び
山下美空（求名） 3m40cm
- ▶走り高跳び
前野空絆（盈進） 1m15cm

柏原小1・2年生 モクズガニ放流

10月5日、柏原小学校1・2年生32人が校区を流れる夜星川にモクズガニなどを放流しました。川の生態系と環境保護を知ってほしいと川内川漁業協同組合が実施。川や海のごみ問題について学んだ後、モクズガニ20kg、テナガエビ2kg、ウナギ3kgを放流しました。2年の井龍敏晃さんは「少し怖かったけど楽しくできました。大きく育ててほしいです」と話しました。



バケツを傾けてモクズガニを放流しました

若手農家 熱い想いをラジオで発信

10月21日、FMさつまさんだいで「さつま町農業青年クラブのRadio!」の放送が始まりました。同クラブは現在20人で活動しており、若手農家を知ってもらえるよう、雑談を交えながら農業への想いや活動を発信します。放送は毎月第3金曜日の午後1時から2時。町の農業を担う若手農家の生の声をぜひお聴きください。



町農業青年クラブ
Instagram



左から、町農業青年クラブの徳留和樹さん、
小山栄一郎さん、若松恒助さん、会長の松木園耕平さん



こまき かずのり
 小牧 一徳さん(49)

小牧醸造(株)代表取締役社長。2006年7月の豪雨で酒蔵が大きな被害を受け、弟とともに復興する。「19歳の焼酎プロジェクト」など、人や世代をつなぐ地域活動も行っている。



◀インタビュー全文を掲載



お酒造り
 ×
 小牧 一徳

▼そんな小牧醸造では、数年前から「19歳の焼酎プロジェクト」というお酒造りを通じた地域活動を行っています。19歳の若者たちと一緒に、故郷の文化である芋焼酎造りをイモ掘りから一緒に体験し、成人式で披露。自分たちの手で造った焼酎で祝杯を挙げてもらうという活動です。小牧さんは「19歳の焼酎プロジェクトは、そもそも焼酎を造るこ

とが目的ではなく、町おこしとか、この町をより良くしたいという想いが集まって、少しずつ輪が広がっていったんです」と経緯を話しました。

▼当初はイモ掘りからお酒造りまでの計画でしたが、初回に参加した子どもたちから「次の19歳の子たちのために、自分たちがイモの苗植えをしたい」という提案があったそうです。小牧さんは「その年代の子たちが、次の子たちにたすきを渡すみたいな感じで、僕らが表現したかったことがまたつながっていったって、物語になっていくみたいだと思いました」と笑顔を見せます。

▼今年度のプロジェクトは11月13日にイモ掘りが行われます。19歳の若者がたすきをつなぐ味をぜひお楽しみ。



「19歳の焼酎プロジェクト」への参加者を募集しています。

取材 地域プロジェクトディレクター 青寄

▶ 宮之城衣料品店協同組合 消毒液寄贈

9月9日、宮之城衣料品店協同組合が町内の小中学校に消毒液と除菌シートを寄贈しました。コロナに負けず勉強もスポーツも頑張りたいと贈られたもので、各校での感染症予防に役立てられます。



消毒液や除菌シートを使って掃除をする児童

▶ 農業委員会が意見書を提出

10月4日、町農業委員会が農地等利用の最適化の推進に関する意見書を提出しました。要望は、認定農業者との意見交換会で挙げた意見を取りまとめたもので、高騰する農業資材や燃油などへの助成や農地の貸し手、借り手の負担軽減などの6項目。池山準一会長は「農業が魅力ある産業として成り立つ農村社会を実現するための施策を検討していただきたい」と町長に意見書を手渡しました。



上野町長(左)に意見書を手渡す池山会長

▶ 小中学生など11人が1日議員 様々な視点で町への意見を発表

10月2日、町議会議場で、町内の小中学生と一般からの希望者が1日議員として町政について質疑を行う模擬議会「あなたも1日議員」が行われました。今回の模擬議会は、令和元年度に女性議会を行った町女性団体連絡協議会が提案し実現。当日は同協議会の上別府ユキさんが議長を務め、町長や副町長、教育長なども参加しました。1日議員らは初めての議場に緊張しながらも、町の未来や教育、町おこし、文化などへの意見を堂々と発言し、町長などからの回答を真剣に聴いていました。町の魅力発信について質問した鶴田小学校6年の中根あこさんは「さつま町には、自然がたくさんあることをみんなに知ってもらいたいと思い質問しました。すごく緊張したけど勉強になりました」と話しました。



小学生8人、中学生2人、一般1人が1日議員として意見を発言



傍聴者の感想

子どもたちが、私たち大人よりも町の将来を深く考えていることに驚きました。小中学生にとって、将来につながっていくような素敵な時間になったと思います。

.....

未来を担う子どもたちが町に限らず、地球の未来を深く考えていることに感激しました。大人も頑張らなくてはと身の引き締まる思いでした。素晴らしい取組だと思います。来年度以降も開催してください。

図書室へ行こう

おすすめの新着本

鶴田中央
公民館
図書室



らんあ
乱鴉の空

著 / あさの あつこ
光文社

どこから読んでもおもしろい！大人気「弥勒」シリーズ！ニヒルな同心・木暮信次郎と深い闇を抱える商人・遠野屋清之介。因縁の二人が行きつく先は？

こども
図書館
～えほんの森～



あなたに あいたい

作 / 宮野 聡子
教育画劇

屋地
楽習館
図書室



身近で取り組むSDGs

監修 / 関 正雄
編 / WILLこども知育研究所
フレーベル館

本を大切にしましょう

汚れや水濡れ、ページ破れが増えています

本が汚れたり破れたりしたままだと、無意識的に荒い扱いをしてしまい、状態がさらに悪くなるという悪循環が起こります。本をこまめに修理して良い状態を保つことで、みんなが本を大切にできるようになります。図書室の本が壊れたら自分で修理せず、そのままの状態職員にお伝えください。



ビリビリ

図書一般事務員
四位 厚子



子どもたちには大切な本をいつまでも楽しんでほしいです。壊れた本を丁寧に直して良い状態を保てるよう頑張ります！

※本の状態によっては弁償をお願いする場合もあります

▶ こども図書館～えほんの森～ ☎ 57-1202 ▶ 屋地楽習館図書室 ☎ 53-1994 ▶ 鶴田中央公民館図書室 ☎ 53-1111 (内線4412)
▶ 休館日 【11月】 7日、14日、20日、28日 【12月】 5日、12日、18日、26日、29日～31日

第102回 消費生活講座

契約前に内容の確認を

高齢者サポートサービスは慎重に

高齢者の身元保証や日常生活の支援、死後事務などを行う高齢者サポートサービスの契約に関するトラブルが増えています。

トラブルの事例

入院する必要がある、病院から身元引受人と連帯保証人を求められた。一人暮らしで、近くに身元引受人になってくれる人がおらず、知人に勧められ介護事業者に相談した。ケアマネージャーを紹介され一緒に高齢者サポートサービス事業者が来訪し、勧められるままに契約したが、内容を確認すると身元引受人契約に加え、日常金銭管理や死亡後のことまでの生涯にわたる契約をしてしまったことに気が付いた。解約したい。



アドバイス

- ▶ 高齢者サポートサービスは、事業者によって内容や料金体系が様々です。自分の希望を整理した上で、しっかりと伝えましょう。
- ▶ サービス内容が自分に合っているか、料金、解約時の条件などを確認し、理解や納得ができなければその場で契約せず、周囲の人に相談するなどして十分に検討しましょう。
- ▶ 社会福祉協議会なども高齢者を支援する事業を行っている場合があるので、まずは確認しましょう。



困ったらすぐにご相談ください

相談窓口 (相談無料・秘密厳守)
商工観光PR課 商工振興係
☎ 53-1111 (内線2286)

土日の相談は消費者ホットライン
☎ 188 泣き寝入りはいややへ

こんにちは
保健師です

正しい姿勢で食べていますか？

皆さんは食事の姿勢を意識したことはありますか。食事の「正しい姿勢」とは、良く噛めて安全に飲み込める姿勢のことです。口の筋肉を動かしやすい姿勢は、子どもの食べる機能が自然と促され、あごの成長発達にもつながります。正しい姿勢で食べることは、子どもだけでなく大人にもメリットがあります。

POINT 1 テーブルは両ひじが自然に乘る高さにする

食べることは手と目と口の協調運動です。テーブルの高さが合っていないと、手を動かすにくく、食べにくくなります。自然と両ひじがテーブルの上に乗るように、高さを調整しましょう。

POINT 2 背中をまっすぐにする

前傾姿勢では、口周りの筋肉が動かしにくかったり、飲み込みにくかったりします。背筋が伸びた良い姿勢だと、体幹が安定するので、口周りの筋肉やあごをリズムカルに動かしやすくなり、良く噛めるようになります。背筋を伸ばした状態で、テーブルと体の間を、こぶし1つ分空けると食べやすくなります。

正しい姿勢で食べるメリット

- ▶ 消化、吸収力がUPする。
- ▶ 肺にしっかり空気が入るので、脳に酸素が行き渡り、脳が活性化する。
- ▶ 食べることに集中でき、食事を味わいやすくなる。
- ▶ 噛む回数が増え、満腹感を得やすくなる。

POINT 3 ひざが直角になるようにして足の裏を床に着ける

いすに座ったときに足が宙ぶらりんの状態では体が安定しにくくなるため、うつむきがちな姿勢になってしまいます。足の裏全体を床に着ける方が飲み込みやすくなります。また、足の裏が床に着いているときと着いていないときでは、噛む力に約15%の差があると言われています。足の裏全体が床に着かない場合は、台などを置いて調整すると良いでしょう。

和室など床に座って食事をする場合は、正座が安定しやすいです。正座以外の座り方をする場合は、お尻にクッションを敷くなどして、骨盤を立たせる姿勢を意識しましょう。

check

- ☑ いすに深く腰かけ背筋を伸ばしているか。
- ☑ 足の裏全体が床に着いているか。
- ☑ 身体とテーブルとの距離がこぶし1つ分ほど空いているか。

正しい姿勢 ○

悪い姿勢 ✕



問 子ども支援課 子育て支援係 (内線2145)

制作した絵画などの作品展示と、障がい者（児）に対して障害福祉サービスを提供する事業所や障害者福祉団体、養護学校の活動紹介などを行います。

■開催期間

12月2日（金）～9日（金）

■会場

プラッセだいわ宮之城店

○お問い合わせ先

保健福祉課 福祉係
（内線2132）



12月3日～9日は障害者週間 展示や活動紹介を行います

毎年12月3日から9日までは障害者週間、12月3日は国際障害者デーです。障がいは、身体障がい、知的障がい、精神障がいに分けられ、町内にも様々な障がいにより生活上で支障のある方々がいます。障害者基本法では、個人の尊厳が尊重されること、社会、経済、文化などのあらゆる分野に参加する機会があること、誰も障がいを理由に差別してはならないことなどが宣言されています。

障がいの有無に関わらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合う共生社会の実現のため、障がいについて考えてみませんか。

町では障がい者（児）の方々が



11月12日～11月25日

女性に対する暴力をなくす運動

テーマは「性暴力を、なくそう」です。どこに相談すればよいのか分からない、身近な人には相談しづらいという方のための短縮ダイヤルがあります。最寄りの配偶者暴力支援センターにつながります。匿名やSNSでの相談もできます。

●ワンストップ支援センター

性犯罪や性暴力に関する相談窓口です。

☎ #8891（通話料がかかります）

●DV相談プラス

24時間電話対応のほか、メールやチャットでも相談でき、11言語に対応しています。☎0120-279-889



●Cure Time（キュアタイム）

午後5時～午後9時、SNSやメールで相談を受け付けています。返信は受付時間内に行います。



☎ 企画政策課 企画政策係（内線2224）

お知らせ

11月は不法投棄防止強化月間

県では、毎年11月を不法投棄防止強化月間と定めています。期間中は、不法投棄防止の啓発活動やパトロールなどを強化しています。

不法投棄は重大な犯罪で、町内でも発生しています。一人一人が「不法投棄をしない。させない。見つけたらすぐ電話を」という意識を持ち、不法投棄のない住み良い地域を作りましょう。

産業廃棄物の不法投棄を発見した場合は、お問い合わせ先までご連絡ください。

○お問い合わせ先

県庁廃棄物・リサイクル対策課
☎099（286）3810



地球にやさしいエコドライブを始めよう

11月はエコドライブ推進月間

エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化防止につながる運転技術や心掛けのことです。お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。始めてみませんか、エコドライブ。

●エコドライブ10のすすめ

- ▶ 穏やかにアクセルを踏んで発進しよう。
- ▶ 車間距離にゆとりをもって、加速や減速の少ない運転をしよう。
- ▶ 減速時は早めにアクセルを離そう。
- ▶ エアコンは適切に使う。
- ▶ ムダなアイドリングはやめよう。
- ▶ 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう。
- ▶ 点検、整備はタイヤの空気圧から始めよう。
- ▶ 不要な荷物は降ろそう。
- ▶ 走行の妨げとなる駐車はやめよう。
- ▶ 車の燃費を把握しよう。

☎ 町民環境課 環境係（内線2127）

認識を深め、国際社会と連携しながらその実態を解明し抑止を図ることを目的に、毎年12月10日から16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」としています。拉致問題の解決には一人一人の声が何よりも強い力となり、被害者ご本人とご家族の心の支えになります。

○お問い合わせ先

県庁人権同和対策課
☎099（286）2574

裁判員や検察審査員の候補者に選ばれた方へ

裁判員や検察審査員の候補者は選挙権がある18歳以上の県民の中からコンピューターで無作為に選ばれます。令和5年度の候補者に選ばれた方は、11月中旬頃に「名簿への記載のお知らせ」が届きます。裁判員制度は、皆さんのご協力なしには成り立たない制度です。ご理解とご協力をお願いします。

○お問い合わせ先

- ・裁判員について
鹿児島地方裁判所
☎099（222）7121
- ・検察審査員について
鹿児島検察審査会事務局
☎099（808）3719

9月の火災・救急

■火災	発生	2件	
■救急	急病	58件	51人
	交通事故	4件	5人
	その他	15件	15人
■ドクターヘリ	出動	1件	
	運んだ人	1人	

○お問い合わせ先

消防総務課 総務係
☎（52）0119



姓）、配偶者氏名（旧姓）、基礎年金番号、相談内容、連絡先などをお知らせください。

※必ず相談時間を予約し、予約した10分前にはご来場ください。

■当日必要なもの

- ・本人確認書類（免許証など）
 - ・代理の場合は、委任状と代理者の本人確認書類（免許証など）
- ※委任状は所定の様式があります。

日本年金機構ホームページからダウンロードするか、川内年金事務所、町民環境課町民係、両支所町民福祉係へお問い合わせください。

- ・日本年金機構ホームページ



◀ 年金相談を委任するとき

- ・川内年金事務所
☎0996（22）5276
（自動音声案内①→②）

■日時

12月15日（木）
午前9時30分～午後3時30分

■会場

役場本庁1階相談室B

■申込期間

11月24日（木）～
12月8日（木）

○お問い合わせ先

町民環境課 町民係
（内線2123）

お知らせ

人権について考えましょう

12月4日～10日は人権週間です。国連で世界人権宣言が採択され、今年で74年目を迎えます。期間中「『誰か』のことじゃない。」をテーマに、テレビ、ラジオ放送や鹿児島市の山形屋での人権に関するポスターコンクール入賞作品展の開催など、様々な人権啓発活動を行います。身近なことから人権について考えてみませんか。

■拉致問題について

北朝鮮による人権侵害に関する

くらしの情報

町のイベントや手続きなど
様々な情報をお知らせします

税金

今月の納税

■国民健康保険税第5期

■後期高齢者医療保険料第5期

■介護保険料第5期

納期限………11月30日（水）

口座振替日…11月25日（金）

○お問い合わせ先

税務課 収納係（内線2113）

募集

シルバー人材センター 入会説明会

シルバー人材センターでは、キョウヨウ（今日の用事）とキョウイク（今日行く所）が見つかります。お電話でお申し込みください。当日直接参加もできます。

■日時

11月15日（火）
午前9時～午前11時30分

■会場

町シルバー人材センター

■対象者

60歳以上の町民

○お問い合わせ先

町シルバー人材センター
☎（52）3363

年金

移動年金相談所を 開設します

年金加入記録や受給手続き（障害年金・老齢年金請求）などについての移動年金相談所を開設します。申込みの際、相談者氏名（旧

今月の読者プレゼント

小牧醸造
薩摩心酔 力三



「薩摩のさつま」認証品。写真は一升瓶ですがプレゼントは720ml。本紙11ページで小牧醸造を紹介。

※プレゼントは20歳以上

広報さつまにお便りをくださった方の中から**2名様**にプレゼント。ご応募お待ちしております♪

応募方法

住所、氏名、ペンネーム（ない場合は実名で掲載）、年齢、性別、電話番号を記入し、次の宛先までお送りください。

郵 送：〒895-1803 さつま町宮之城屋地1565-2
さつま町役場 広報さつま 行
メール：ki-koho@satsuma-net.jp

応募締切

11/30
(水)

当日消印有効

広報紙の感想や取り上げてほしい記事、身の周りの出来事、イラストや写真など、たくさんの声をお聞かせください。

※個人情報の取扱い…お便りのご紹介・賞品発送以外の目的では使用しません。

お便り
募集中



10

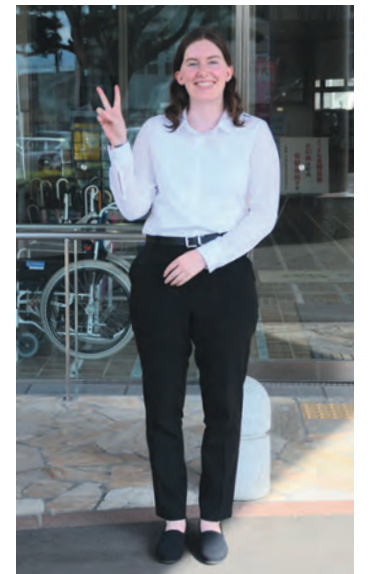
多文化共生

アイルランド語のあいさつ

ディア グイット
Dia Dhuit

こんにちは

今年の8月に本町に来たローラさんは、アイルランド出身。ALTとして小中学生に英語を教えています。来日前から日本が大好きで、仕事が終わった後に日本語を勉強していました。そんなローラさんのお気に入りには日本のお茶で、茶道に挑戦してみたいと意気込んでいます。最近驚いたことは、宮之城中学校の体育大会で見た応援団のパフォーマンスで「母国にはない光景で、一生懸命に応援する姿がかっこよかったです」と話します。また、アイルランドのことも知ってほしいと考えるローラさんは、母国の国技であるハーリングを子どもたちに紹介。みんな興味を持ってくれてうれしかったそうです。



さつま町教育委員会



コノリー ローラ
Connolly Laura さん (27)

お便り紹介

10月号の広報さつまは最高の表紙でした。だいわで買った品を詰めていたときパツと目について「うわあすーい」と懐かしさに思わず手に取り持ち帰りました。これまでになかったためちやめちや強いインパクトを受けました。派手ですが、良いので、一目で気に入りました。拍手！
(上邦子さん)

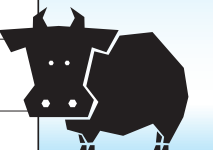
表紙が好評でうれしいです！描かれた小向井さんも喜ぶと思います。これからも一目で印象に残るような表紙を目指していきます。
(小野原)

広報さつまの表紙絵に使用していたいたとは、ビックリ！でした。冊子の一部に載るのかな？と思っていました。で、ありがとございました。

その後、絵手紙教室やサロンに出掛けたら、皆さんに好評で嬉しかったです。「ここの頃、稲束の掛け干し作業はきつかったが、よく休憩時に食べた母ちゃんの小麦団子の味を懐かしく

10月子牛せり市結果 期日：10月14日(金)～15日(土) (消費税抜き、売却分) 単位：頭・円・kg

性別	頭数	総売上高	最高価格	平均価格	平均体重	前回比 (対9月分)
めす	284	142,928,000	1,021,000	503,268	279	29,925円安値
去勢	313	186,248,000	1,017,000	595,042	306	3,407円安値
合計	597	329,176,000	1,021,000	551,384	293	19,940円安値



思い出した」と、皆さんの声。記憶のよみがえりは、生きてきたあかし。かけがえのない宝物だと思えます。無理をせずに活躍を。
(小向井一成さん)



10月号の表紙はありがとございました！素敵な絵を描かれる方が町内にもいらっしやることを皆さんに知ってほしくて、表紙にさせていただきました。心がほっこり和んで、すぐ癒されました。
(末永)

子どもがダンスをしたいと探していたところ、町報にフィットネススタジオのことが載っており早速見学に行ってきました。習い事などの情報は

表紙の写真説明

10月16日、こども図書館～えほんの森～でフェスティバルが行われ、絵本作家よしながこうたのさんのライブペイントを撮影しました。子どもたちがみんな1つの絵を描き、オリジナルキャラクターが完成。吉祥保育園園長の原田朋弥くんは「絵を描くのがとても楽しかった」と話しました。(末永)



「さつま×しごと」のコーナーがお子さんの習い事を探すきっかけになるとは予想外でした。上達していくダンスを見るのが楽しみです！これからも様々な仕事を紹介します。(末永)

※このほかにもお便りをいただきました。ありがとうございます。文章は、紙面の都合上、添削させていただく場合があります。

ネットを探してもなかなか見つけれず、諦めかけていたところでした。子どもには何事も楽しく挑戦してほしいです。
(ゆきさん)

広告

出水法律事務所

弁護士 米田 圭吾 (鹿児島県弁護士会所属)

鹿児島県出水市昭和町3-24

☎0996-79-3535

初回の相談は
1時間まで無料です。

月曜日～金曜日 午前9時30分～午後5時まで

相続、離婚、借金、労働、交通事故、その他幅広い分野を取り扱っております。お困りのことについて、お気軽にご相談ください。

まずは、お電話でご予約ください。

広告

トラクター・重機
トラック・農機具

古くても、壊れてても、不動車でも

どよりも高く買い取る

見積り無料
どこでも
かけつけます！

ことを目指
しています！！

広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額10%UP致します。

TEL: 0986-77-9092

農機具高価買取専門店 古物商許可 第951040015111号

携帯: 080-3375-9750

FAX: 0986-77-9092

〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

1歳で～す

毎月1番最初に
生まれた赤ちゃん

だん しんご
段 心吾 ちゃん

令和3年11月1日生まれ



中津川地区

父 **勇 樹** さん
母 **ひかる** さん

心吾ちゃんへ
元気に
大きくな～れ！

山下 結愛 女 翔也 虎居馬場
長谷 優真 男 五男 あながわ
上口 楓夏 女 将司 求名町
松村 晴琉 男 星吾 西町
大野 心生璃 女 滯 田原
下屋敷 尚 男 佑美 京塚原

谷山 武則 89 未来の郷
福永 スミエ 93 西手
坂元 正次 80 吉川
下野 純行 88 荒瀬
満園 清春 90 浅井野
甫立 佛 95 甫立
下田 八郎 90 轟原
四枝 利加子 93 城之口
市末 ムツ 91 愛宕
高下 シツ子 92 湯田原
小椎 八重 95 大薄下
高橋 齊昭 91 天神
田島 公雄 90 飯屋原

石野 エミ 94 一ツ木
満尾 則彦 88 未来の郷
前田 利治 81 紫尾下
佐野 正治 87 金山
久保 麻紀 47 轟原
木下 一郎 88 角郷
矢野 博樹 65 新町
藤田 鐵巳 80 求名町
山内 純一 79 戸子田
中西 貢 70 紫尾下
市成 ハツエ 92 鶴田南
田中 忠仁 83 虎居町
平野 トヨ子 85 築平
福留 タチ 95 白男川
生駒 光子 90 布田
領家 イツ 94 愛宕

戸籍の窓

9月16日～10月15日届出分

※届出人の同意分のみ掲載（敬称略）

うぶぐい

あかちゃん 保護者 公民会

おくやみ

なくなった人 年齢 公民会

ふるさと回帰フェア2022に出展しました

町ホームページ
移住・定住ガイド



9月25日、東京国際フォーラムで行われた日本最大級の移住相談会、ふるさと回帰フェア2022に本町も出展しました。全国から350の自治体に参加し、本町は16組18人の移住希望者の相談に対応。相談者は移住先を決めかねている方が大多数で、候補地を見つけようと真剣な様子で聴き入っていました。田舎でゆっくりとした生活を望む相談者が多く、北海道出身の相談者は「シュッと伸びる青い竹に憧れがあります。移住体験ができる施設があるようなので、一度訪れてみたいです」と興味を持った様子でした。



▶ 移住に関する相談はこちら
ふるさと振興課 移住定住係（内線2273）



町長の動静（令和4年9月）

※主な会議及び行事

30日（金）	企画政策課 消防総務課各課協議	▽決算特別委員会町長総括	▽辞令交付式
29日（木）	来客対応（フオービステクノ（株）社長）	▽薩摩のさつまブランド推進協議会総会	
28日（水）	現地調査	▽入札	▽来客対応（町シルバークンセンター理事長）
27日（火）	来客対応（鹿児島国際大学インターンシップ生）		
26日（月）	企画政策課協議	▽要保護児童対策地域協議会	▽政策推進会議
25日（日）	ふるさと振興課、高齢者支援課各課協議	▽認定農業者等交付式	▽南日本政経懇話会（薩摩川内市）
24日（土）	町内小学校運動会	▽さつまふるさとマルシェ	
22日（木）	9月議会定例会開会	▽課長連絡会	▽子ども子育て会議
21日（水）	来客対応（鹿児島国際大学インターンシップ生）		
20日（火）	町内小学校運動会	▽佐志小、永野小、中津川小	▽総務課協議
19日（月）	交通安全千人立	▽農政課協議	▽議会全員協議会
18日（日）	日本特殊陶業（株）川内港輸出開始セレモニー	▽薩摩川内市	
17日（土）	来客対応（郡医師会病院院長）		
16日（金）	災害警戒本部会議		
15日（木）	薩摩中央高校魅力化コーディネーター活動報告	▽来客対応（南日本銀行頭取、宮之城支店長）	
14日（水）	職員朝会	▽消防総務課協議	▽決算審査意見書受領
13日（火）	農政課 社会教育課各課協議	▽日本特殊陶業（株）立地協定調印式	
12日（月）	追加補正予算町長査定	▽税務課 企画政策課、町民環境課各課協議	
11日（日）	子牛せり市	▽来客対応（角郷老人クラブ）	▽保健福祉課協議
10日（土）	現地調査	▽区公民館長連絡協議会	▽町消防団内閣総理大臣表彰受賞報告
9日（金）	薩摩中央高校体育祭		
8日（木）	総括質疑、常任委員会		
7日（水）	SDGs 標語コンテスト審査会	▽企画政策課協議	
6日（火）	薩摩中央高校体育祭		
5日（月）	宮之城中学校体育大会		
4日（日）	県庁訪問（鹿児島市）	▽行政改革推進本部会議	
3日（土）	農政課 社会教育課各課協議	▽日本特殊陶業（株）立地協定調印式	
2日（金）	追加補正予算町長査定	▽税務課 企画政策課、町民環境課各課協議	
1日（木）	職員朝会	▽一般質問協議	▽来客対応（福山市立大学 根本准教授ほか）



17日 災害対策本部会議



15日 マイタイムラインワークショップ

第1回さつま町産業祭&JA農業祭

新鮮な農林産物や特産品の展示即売のほか、友好交流協定を結んでいる青森県鶴田町のリング、中種子町のきびなご、龍郷町のタンカンジュースなども販売されます。ステージでは迫力のある演奏やダンスを披露。種類豊富なフードコーナーやイベントも見逃せません。ぜひ、お越しください。



日時
11月20日（日）
午前9時～午後2時

会場
宮之城運動公園

お問い合わせ先

・さつま町役場 農政課
農業政策係（内線2423）
・北さつま農協 経営企画課
電話：53-1124

pick up!

- ・フードコーナー
- ・農林産物などの即売会
- ・大特価！牛肉販売
- ・消防体験
- ・健康相談
- ・マイナンバーカード申請
- ・みやんじょ五ツ太鼓
- ・薩摩中央高校ダンス部
- ・宮之城中学校吹奏楽部
- ・陸上自衛隊音楽部
- ・抽選会
- ・図画書道審査結果発表

など



子どもたちが作ったさつま町の魅力あふれるカルタ

さつまカルタ

44/44枚



永野地区の秋津島舞

秋津島舞は「アケスメロ」とも言われ、めでたい意味の言葉ですが、踊り自体も喜びを表現した太鼓踊りで、豊臣秀吉の朝鮮出兵時に活躍した島津義弘公の凱旋の記念と兵士の士気を鼓舞するため踊られたと伝えられています。北薩地域に広く伝承され、町内でも湯田、山崎、白男川、二渡、柏原、永野と数多く残っています。地区によって「秋津島舞」「秋津舞」「アケスメロ」と呼び名が異なります。



竹紙を使用しています
(竹パルプ 10%配合)

休日在宅医 / 当番薬局

※都合により変更になる場合があります。受診の際は事前に電話で確認してください。

11月			
溝口整形外科 ☎52-4668	6日	ヘルシー薬局 ☎21-3739	
薩摩郡医師会病院 ☎53-0326	13日	青空薬局 ☎52-0101	
立志クリニック ☎55-9119	20日	フタヤ薬局 ☎59-2033	
てらだ内科クリニック ☎21-3232	23日	さし薬局 ☎21-3610	
林田内科 ☎53-1177	27日	ウチ薬局 ☎53-0063	
12月			
稲津病院 ☎52-3355	4日	やまだ薬局 ☎52-4585	
薩摩郡医師会病院 ☎53-0326	11日	青空薬局 ☎52-0101	

人口のうごき

令和4年10月1日現在(前月比)
人 □ 19,224人 (- 31)
男 9,007人 (- 15)
女 10,217人 (- 16)
世帯数 8,900世帯 (- 6)
転入 48人 転出 57人
出生 5人 死亡 27人

通学優先バス

— 臨時便の運行日 —
11月: 16日~18日
12月: ありません

※臨時便運行日は最終便運休
(問) 企画政策課 地域振興係

Facebook



Instagram



LINE



YouTube

