

大切なあなたへ
想いを込めて

関連7ページ





シリーズ「認知症を知る」5

認知症の方も、その介護者の方も、あなたは一人ではないよ。

三腰佑昭さん、満里子さん夫妻

認知症の方のご家族に お話を伺いました

町内在住の三腰満里子さんは、平成29年6月に宮之城病院を受診し、アルツハイマー型認知症と診断されました。現在は、介護保険サービスを利用しており、夫の佑昭さんの介護を受けながら暮らしています。今回は、介護者である佑昭さんを中心にインタビューしました。

認知症の症状に気づき 受診したきっかけは 何でしたか？

妻にももの忘れがあることは分かっていたのですが、県外から家族が帰省した際に、以前よりも片付けができなくなっていることに気付いたんです。その後も片付けられず、片付ける場所も思

い出せないことが増えてきました。また、料理が得意だったのに味付けが変わっていたり、米を研ぐことを忘れていたり家事をこなすことも次第に難しくなっていきました。何度か鍋を焦がすこともあり、妻が一人で家にいる時は心配になりました。本人ももの忘れの自覚があり、今後のことを不安に感じているようでした。そんなこともあり、義妹の勧めもあって、宮之城病院を受診したところ、アルツハイマー型認知症と診断されたんです。

診断後の生活は どのように 変わりましたか？

体力が落ちてきたせいか、家ではほとんど寝ていて台所に立てなくなりましたので私が家事を引き受けています。現在、妻は週3回デイサー

ビスを利用しているため家にいる時間が短くなり、私も自分の時間を作るので心配することも減って安心していきます。徘徊などの心配を言われることもありませんが、寝ていることが多いので、天気が良いときには外に出て日光浴を促しています。でも、外に出ないですね。また月に1回、地域のサロンに行き、グラウンドゴルフにも参加していますが、体力が落ちているので途中に休憩を入れながら1回プレーするのがやっとです。宮之城病院の先生からは「グラウンドゴルフはできなくても、お茶会で人の話を聞いたり、顔を見たりするのも、家の中にいるよりは刺激になりますからぜひ一緒に行ってください」と言われましたよ。

あと、妻は好き嫌いが多いので食事を準備するときには助かります。ただ、食

細くなったので食べ残しがないように気を付けています。一時期は、私が食べた物を中心に作っていましたが、妻の食が細くなったときに「これではいけない」と妻の好みの物に変えてみました。すると、箸の運びが良かったので、今は妻が好きな物や食べたい物を作っています。

普段の介護では どのようなことが 大変でしょうか？

毎朝、同じ時間に食事がとれないので家事の時間が増え、面倒に感じることもありますよね。「食べなさい」と急がせても、今度は「食べたくない」と全然食べてくれなくなるので、食べ終わるのを待って片付けをしています。トイレに行った時は、リハビリパンツを履くことを忘れるのか、

面倒くさくて履かないのか、なかなか習慣化しません。まだ私が介助することはありませんが、自分でやれることはリハビリにもなると思っていますので手は出しません。ただ、これから先、さらに体力が落ちると私も大変になってくるだろうなと感じています。先生からは「ご主人が倒れないためにも、ショートステイなどを利用する方法もありますから、一人で抱え込まないようにしてくださいね」と声を掛けてもらっています。今はまだショートステイは必要なさそうですが、もしものときを考えると必要だと思っています。前向きに捉えて生活していくため、抱え込まないことが自分の課題かなと思います。今の状態を維持しながら生活できたらいいなというのが望みです。

認知症の満里子さんと 向き合う中で どのようなことを 大切にしていますか？

信頼関係ですね。好き好んで一緒にあった家内なので、最後まで連れ合ってお互いにサポートしていくことが大事だろうと思っています。本人の意思が第一優先で考えないといけないです。家族が後から問題視する場合も少なくないと思いますから、本人の気持ちも考え、先々のことを話し合うことも、お互いが安心する手立てだと思っています。安心と言いますか、心構えは大事ですよ。

明るく前向きに妻を支えている
佑昭さん



また、私は民生委員を12年間務めた経験があり、その中でいろいろなことを覚えてもらえたのは大きなメリットになっていると思います。そのときに学んだことを活かして、妻の認知症のことは、早い段階で地域サロンの参加者に伝えていました。サロンに出席すれば、ありがたいことにみんなが色々と助けてくれます。一人で抱え込んで悩んでも良くなるものでもないですからね。

そして現在は、2か月に1度、地域包括支援センターで行われている「男性介護者のつどい」にも出席しています。悩みごとを「放談」して、みんなで共有し、問題点を解決できるので、一人で抱え込まずに、多くの方がこのつどいに参加してほしいと切に思っています。

▶ 男性介護者のつどい

男性介護者の交流会で、介護する方同士が悩みを共有することで、孤独感を解消できる場合があります。お気軽に参加ください。

▶ 問い合わせ先

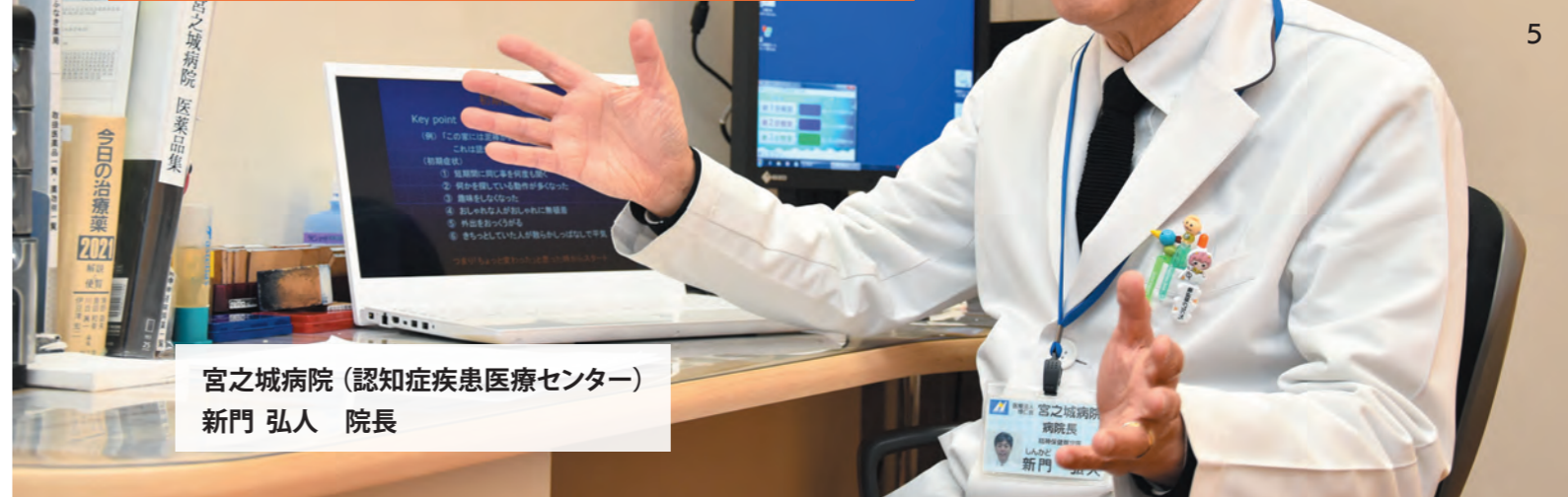
・町地域包括支援センター
もの忘れや認知症の相談
電話：52-4690

・町役場
高齢者支援課高齢者支援係
電話：53-1111

いつまでも
夫と自宅で
生活を続けたいと
話した満里子さん



認知症の方が 安心して地域で暮らすには、 周囲の方のサポートが不可欠。



宮之城病院（認知症疾患医療センター）
新門 弘人 院長

気付くためのポイントとして次のことを伝えていきます。まず、最もよくある症状は、短期間に同じ内容を何度も聞くことです。それから、探し物をする事が多くなつた、朗らかで趣味を楽しんでいた人が趣味をしなくなつたなどがあり、他には、おしゃれな人が化粧や着替えをして外出していたのに無頓着になつて外出しなくなつたり、整理整頓ができなくなつたりするなどです。きちつとしていた人が物を散らかしても平気にしていく様子を見て、おかしいなと気付くことで介護の計画にも役立ちます。また、受診の際には、症状が急に起こつたのか、ゆっくり進行してきたのかなど具体的なことが分かれば今後のことも判断でき、対応の仕方を工夫できます。日頃から注意して見ていてほしい部分です。

周囲の人はどのような心掛けが必要ですか？
認知症の方が住み慣れた地域で過ごすためには、地域の方のサポートが不可欠です。そのため、認知症という病気を知っていたり、ことから始めた方がよいと思います。そして、家族や顔見知りの地域の方が日頃から声を掛け合い、顔を合わせたときに普段と様子が違うかもしれないと、認知症の初期症状に気付くことが大事です。
また、今後心配になつてくるのは独居の方です。独居の方が認知症になると、記憶力が落ちて本人だけでは生活ができなくなります。例えば、お金の使い道が分からなくなることで問題になるのが経済的な困窮です。預貯金や重要書類の管理など様々なことをうまく行えなくなり、行政や周囲から

認知症について 専門医の新門先生に お話を伺いました

認知症は どんな病気ですか？

認知症という病気は、身に付けた記憶や能力が失われていく病気です。いまだに治療法はありませんが、治療や介護においては、早期発見と、病気への正しい知識を得ることが重要です。ポイントは、日常生活に支障があるかというところ。加齢によるもの忘れであれば、多くの方は日常生活に支障はありません。皆さんが一番心配されるのは、記憶力が落ちてくることだと思います。それがなぜ起きるのかというと、例えば、若い人は足が速いですが、年齢を重ねるにつれて徐々に遅くなります。

の社会的支援を受けるための手続きも難しくなります。そのため、必要なサービスにアクセスすることができなくなり、社会的な孤立を招くこととなります。そして、認知症が進行した場合、人生における最終段階の意思決定支援の困難が出てくるため、最期は延命治療をしないしてほしいなどの意思表示や判断を自分で行えないことがあります。これはすごく悲しいことだと思えますし、今後の課題になると感じています。最近よく言われている、人生の最終段階における計画（アドバンス・ケア・プランニング）についても、しっかりとした意思表示ができるうちから準備して、本人の意にそぐわず孤立死などにならないように、何かしらの形で私もお手伝いができたらと思っています。

それと同じで、頭の中での伝達する能力が低下してネットワークも遅くなり、物事を思い出すのに時間がかかってしまいます。よって、高齢者や特に認知症に近くなつてきた方に話し掛ける際は、ゆっくりと話すなどの対応が大切です。

認知症かもと思つたら どうすればいいですか？

もの忘れをはじめとする認知症に似た症状は、認知症とは別の病気が原因で現れることがあります。そのため、認知症かもしれないと思つて来院した方の中には、うつ病だったり、心配するほどではない加齢に伴うもの忘れだったりすることが多々あります。診断の第一歩は、認知症かどうか別の病気が隠れていないかなどを見極めることなので、

まずは、かかりつけ医に相談してください。かかりつけ医だからこそ、薬の飲み忘れなどの些細なことで認知症かもしれないと気付いてもらえることもあります。また、認知症サポート医のアドバイスをもらつたり、認知症専門医がいる認知症疾患医療センターに相談したりすることもできます。町内では、宮之城病院に認知症疾患医療センターがありますので、ぜひご相談ください。

認知症の初期症状を 教えてください。

早期治療につなげるために、初期症状で認知症かもしれないと気付くことはとても大事です。私は各地域で認知症についての出前講座を行っています。家族や地域の方が、初期症状に

最後に伝えたいことを 改めて教えてください。

繰り返しとなりますが、認知症の方が住み慣れた地域で過ごすためには、周りの方が病気を理解し、日頃からあいさつや声掛けをして孤立させないことが重要です。そして、初期段階で認知症と分かれば、本人も十分に会話ができて判断能力があるので「もし、終末期になつたらどうしますか」というようなことも聞

くことができます。万が一のときに備えて、本人の意思をあらかじめ確認することはすごく大事なので、終末期のことを家族で話題にできるようにすれば、その後のケアの仕方も違つてくると思います。
また、小中学生など子どもたちが認知症について理解する機会を作ること大事だと思います。
今より「住みやすい町」、「優しい町づくり」へとつなげていきたいです。

宮之城病院 （認知症疾患医療センター）

認知症に関する鑑別診断、行動・心理症状と合併症に対する治療、専門医療相談を行っており、相談は無料です。

1. 専門医療相談
2. 鑑別診断と治療方針
3. 行動・心理症状(PBSD)・身体合併症への対応
4. 地域の関連機関との連携
5. 連携協議会・研修会の開催・啓発活動
6. 診断後支援

▶受付時間

平日：午前9時～午後5時
(祝日、年末年始を除く)

▶専用電話

0996-53-1005

仲間と息を合わせて綱を引き合う

2月12日、宮之城総合体育館で町綱引選手権大会が行われ、小学生6チーム60人が参加しました。フリーの部の決勝では、佐志っ子タイガースとごんげんファイターが一進一退の接戦を繰り広げ、佐志っ子タイガースに軍配が上がりました。手に汗握る白熱の一戦に会場は大盛り上がりでした。

- ▶小学生280kg以下の部 優勝 佐志っ子パラダイス
- ▶小学生フリーの部 優勝 佐志っ子タイガース



綱が行ったり来たりする熱戦が繰り広げられました

プロサッカーチーム キャンプイン

2月4日～17日、さつまリゾートホテルで韓国のプロサッカーKリーグ1所属の大邱FCがトレーニングキャンプを行いました。同チームが町内でキャンプをするのは初めて。6日には激励式が開かれ、町内産のイチゴやトマト、焼酎、さつまあげなどをチームへ贈呈しました。また、1月27日～2月4日はサッカーJ2リーグ所属のレノファ山口FCが同ホテルで3年連続となるキャンプを行いました。



町の特産品などを贈りチームを激励しました

吹奏楽の祭典が3年ぶりに開催

1月29日、宮之城文化センターでみやんじょ吹奏楽フェスタが行われました。3年ぶりの開催となった今回は、小中学校の吹奏楽部と宮之城吹奏楽団がそれぞれ人気曲のメドレーなどを披露。最後は同楽団と薩摩中央高校吹奏楽部、本町にゆかりのある吹奏楽経験者が合同で「ふるさと」を演奏し約600人の観客がマスクの下で口ずさみました。合同演奏を指揮した中山敦夫さんは「久しぶりに皆さんと演奏できて最高でした。これからも長く続くイベントになってほしいです」と話しました。



- ① 息ぴったりの演奏を披露した鶴田小学校吹奏楽部
- ② かわいらしい衣装を身にまとい演奏する盈進小学校吹奏楽部
- ③ 宮之城吹奏楽団が国体ダンスを披露し会場を盛り上げました
- ④ 宮之城中学校吹奏楽部によるディズニープリンセスメドレー
- ⑤ 合同演奏で奏でられる美しい音色に会場全体が酔いしれました
- ⑥⑦ 「ふるさと」を指揮する中山さんとマスクの下で歌う観客

初市 商店街が色鮮やかににぎわう

2月7日、盈進小学校前町道で宮之城初市が行われました。露天商や宮之城人形の販売などがあり、雨にもかかわらず多くの買い物客でにぎわいました。また、同日から16日まで宮之城屋地、虎居商店街でさつまのささ福かざりが展示され、虎居商店街の会場ではささ福かざり作り体験も実施。町内外から多くの見物客が訪れ、色とりどりのささ福かざりに見入っていました。



子どもや孫の幸せを願い飾られるさつまのささ福かざり



雨の中でも多くの方が買い物に訪れました



店頭に並び色鮮やかな宮之城人形

ファミリーマート うそ電話詐欺防ぐ

1月18日、さつま警察署で、うそ電話詐欺被害を防いだファミリーマート船木店の従業員である別府翼さんに感謝状が贈られました。昨年12月、別府さんと木田敬一郎店長は、高額な電子マネーカードを購入しようとした買い物客に声を掛けて話を聴き、警察への相談を助言し被害を防ぎました。別府さんは「何か不審に思うことがあったら、警察や私たちに相談してください」と話しました。



左から木田店長、別府さん、福元俊一署長



イチゴをPRする上野町長(左)と春田代表理事組合長(右)

イチゴやキンカンを全国にPR

1月20日、大阪府の大阪市中央卸売市場で上野俊市町長と北さつま農業協同組合の春田和則代表理事組合長がトップセールスを行い、町内産のイチゴやキンカンをPRしました。市場関係者からは「さつま町のキンカンは国内だけでなく、台湾などの海外からも人気があります」と好評を得ました。





ときた やすひろ
戸木田 康弘 さん (57)

虎居地区出身。21歳のときに実家である有限会社戸木田商店でさつまあげを作り始める。46歳で同店の4代目店主に就任。妻の昌子さんと二人三脚で店を切り盛りし、伝統を守りながらも新しい商品の開発に奮闘中。趣味は野鳥の観察と撮影で好きな鳥はオンドリ。



さつまあげ
×
戸木田 康弘

▼町内で唯一のさつまあげ専門店である有限会社戸木田商店。揚げ油の香ばしい香りが立ち込める工場内に真剣な表情でさつまあげ作りと向き合う戸木田康弘さんの姿があります。明治35年から続く老舗の4代目店主として伝統の味を守り続けています。

▼さつまあげ作りを「完璧にたどり着くことがない仕事」と表現する戸木田さん。先代から引き継いだ作り方を独学で研究し、試行錯誤を重ねています。中でも経験と技が必要となるのが、塩と魚のすり身を練り合わせる「塩すり」と呼ばれる工程。「塩すりは、塩と魚肉のタンパク質で化学反応を起こし、独特の粘りである『ひき』を生む大切な工程です。杵と臼の機械で練り合わせるのですが、気温によって練り合わせる時間が微妙に変わるので、作業した日は気温や材料の分量、練り合わせた時間などを毎回欠かさず記録してその後の参考になるようにしています」と話します。代々受け継いできた味がぶれることがないよう細心の注意を払う戸木田さん。「先代、先々代からのお客様が、自分が作ったさつまあげを食べて『懐かしさ』と言ってくれた時は、これまでしてきたことが報われたような気がしました」と作る喜びを語ります。



独特の「ひき」を生み出す杵と臼の機械。その臼の気温によって練り合わせる時間を微調整します。



黄金色に輝く揚げたてのさつまあげ。一晩冷蔵庫に置くことで味が締まり味わいの変化を楽しめます。

▼伝統の味を守るため日々技術を磨く戸木田さんは、新商品の開発にも積極的です。「以前からさつま町の特産品を使ったさつまあげが作れないか考えていました。今は収穫の時期限定でタケノコ天を作っています。短期間での販売ですが、県外の方からも問い合わせをいただくなどとても好評です」と手応えを話します。「子どもたちが喜んで食べてくれるような商品を作っていきたいですね。さつまあげがお弁当のおかずの定番になったら良いと思います」と語る戸木田さん。老舗が切り開くさつまあげの新境地に期待が高まります。

まちのニュース

宮之城中学校卓球部 県大会で優勝

宮之城中学校卓球部が、男子団体で2つの県大会を制し、全国大会の出場権を勝ち取りました。部員のほとんどが中学生から競技を始めたという同部。限られた環境と時間の中で練習を重ね、最高の結果を手にしました。主将で2年の有村玲皇さんは「鹿児島県の代表になり身が引き締まる思いです。3月に行われる全国大会で1勝でもできるように頑張ります」と意気込みを語りました。



チームの優勝に貢献した草留璃希さん（左）と有村さん

薩摩中央高校 九州大会で2位に

1月14日と15日、長崎県で全九州高校ウエイトリフティング競技選抜大会が行われ、薩摩中央高校から4人が出場しました。団体戦で2位となり、2年の山野さくらさんと日高菜々子さんも各階級で2位の成績を収めました。上野俊市町長へ結果報告を行った山野さんは「次の全国大会に向けて、普段の生活や練習から目的を持って取り組んでいきたいです」と抱負を語りました。



左から団体戦に出場した楠元京花さん、日高さん、山野さん

薩摩中央高校生 米の出荷を体験

1月21日、薩摩中央高校ウエイトリフティング部が有限会社谷口商店でヒノヒカリの出荷を体験しました。部員は、米の品種や産地を学びながら精米や袋詰めを丁寧に行いました。今回出荷されたヒノヒカリの売り上げの一部は、同部の活動費に充てられます。主将で2年の海端修生さんは「慣れない作業でしたが楽しかったです。地域の温かい応援を感じられてうれしいです」と話しました。



温かい応援を力に日本一を目指して頑張ります



品種ごとの特徴を学びました



玄米を専用のタンクに入れる「張り込み」



精米方法を熱心に聴く部員たち

くらしの情報

令和5年度の国民年金保険料

令和5年度の国民年金保険料は月額16,520円です。

お問い合わせ先

町民環境課 町民係
(内線2123)

期間限定で固定資産税の縦覧と閲覧ができます

納税者が所有する土地、家屋の価格が他の土地、家屋の価格と比べて適正かどうかを縦覧簿により期間限定で確認できます。また、期間中は本人が所有する資産の課税台帳(名寄帳)を閲覧でき、無料で写しの交付を受けることができます。

■縦覧・閲覧期間

4月3日(月)～
5月31日(水)
※土日祝日は除く

■縦覧・閲覧できる場所

税務課資産税係、両支所総務税務係

■縦覧・閲覧できる人

固定資産税の納税義務者、その代理人

■手続きに必要なもの

- ・本人確認書類
- ・法人の場合は代表者印
- ・代理の場合は、委任状と代理者の本人確認書類

1月の火災救急情報

■火災	建物	2件	
■救急	急病	60件	54人
	交通事故	1件	0人
	その他	41件	38人
■ドクターヘリ	要請	8件	
	運んだ人	2人	

お問い合わせ先

消防総務課 総務係
☎(52)0119

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

4月20日(木)
午前9時30分～午後3時30分

■相談会場

役場本庁1階相談室B

■申込期間

3月30日(木)～
4月13日(木)

○お問い合わせ先

町民環境課 町民係
(内線2123)

年金の学生納付特例

20歳以上の学生は学生納付特例の申請ができます。

■手続きに必要なもの

- ・年金手帳
- ・学生証の写し(A4判)または在学証明書の原本

■手続き場所

町民環境課町民係、両支所町民福祉係、年金事務所

※令和5年1月末までに学生納付特例を申請し承認された方には、4月初めに申請ハガキが届きます。引き続き同じ学校に在学する方で令和5年度も学生納付特例を希望する場合は、必要事項を記入し4月中に必ず返送してください。

○お問い合わせ先

町民環境課 町民係
(内線2123)

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

募集

シルバー人材センター 入会者説明会

60歳以上の方、まだまだ現役です。続きはシルバーで活かしてみませんか。条件次第では、入会即就業も可能です。参加希望の方はお電話でお申し込みください。当日参加もできます。

■日時

3月14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
- ・代理の場合は、委任状と代理者の本人確認書類

※委任状は所定の様式があります。

▶ 原子力防災訓練で災害に備える

2月11日、国や県、関係市町と関係機関が合同で県原子力防災訓練を行いました。本町では、ヘリコプターを使った急病患者の搬送訓練や、柏原グラウンドで放射性物質による内部被ばくを予防するための安定ヨウ素剤の配布訓練を実施しました。参加した神子地区の住民は、同グラウンドでの訓練後に避難先である霧島市へ実際に避難。関係機関との連携強化や地域住民の防災意識の向上につながる訓練となりました。



安定ヨウ素剤の配布訓練を視察する塩田康一知事(右)



放射性物質の検査会場で急病患者が発生したことを想定



災害対策本部で防護服の着脱の手順を確認しました

町女性大会に130人が参加 防災について考え意識を高める

1月22日、薩摩農村環境改善センターで町女性団体連絡協議会主催の町女性大会が開催されました。防災をテーマにした今回は、県防災研修センターの馬場ひとみさんによる非常持出品や火災についての講話が行われたほか、宮之城屋地地区にあるフィットネススタジオ響でダンスなどを指導している松下美由紀さんが、避難所でできる体操や運動を実演を交えながら説明。参加者からは「災害時に必要なものを改めて確認できました」「教わった体操を自宅でも試してみたいです」などの感想がありました。



自身の体験を交えて講話をする馬場さん



参加者全員で座ったままでもできる体操を実践



避難所で健康を保つための体操を教える松下さん

図書館へ行こう

おすすめの新着本

こども図書館
～えほんの森～



ちいさいおねえちゃん

文 / いうみく
絵 / えがしらみちこ
岩崎書店

弟が生まれてママは毎日大忙し。とっこちゃんはずいぶん元気がなくなりました。そんなある日、ママとお出掛けすることになり…。

鶴田中央
公民館
図書室



名探偵外来
泌尿器科医の事件簿
著 / 似鳥 鶏
光文社

屋地
楽習館
図書室



ここが終の住処かもね
著 / 久田 恵
潮出版社

心に響いた、この一冊



社会教育課 社会教育係
山下 綾乃

今夜、ぬか漬けスナックで

著 / 古矢永 塔子
小学館

今年度入庁して図書館に携わるようになり、読書を楽しむようになった中で印象に残った作品です。舞台は瀬戸内海に浮かぶ小豆島。母を亡くした主人公・槇生が、祖母から引き継いだぬか漬けを振る舞ううちに、島の人と温かい関係ができていきます。槇生の閉ざされていた心がほぐれ、最後は驚きの結末へと向かいます。槇生が大切にしているぬか漬けを振る舞うたびに、おいしそうなお描写があり、皆さんもぬか漬けを食べたくなること間違いありません。



▶ 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 【3月】6日、13日、19日、27日 【4月】3日、10日、16日、24日

知ってトクする!

第106回 消費生活講座

新生活を始める方は要注意

賃貸借に関するトラブルを防ぐ

就職や進学に伴い、賃貸住宅への入退去が多くなるこの時期は、契約・入居・退去に関するトラブルが多く起こっています。賃貸借契約をよく理解して、次のことに注意しましょう。


契約前

- ▶ 部屋の内見の際に、写真を撮って撮影日も記録し、損耗状況を確認しましょう。
- ▶ 契約前に契約書をよく読みましょう。保証人や家賃保証会社との契約が必要なケースが増えています。また、仲介手数料や火災保険料なども必要な場合があります。

入居中

- ▶ 雨漏りやトイレの水漏れなどのトラブルが起きたら、貸主にすぐ相談しましょう。

退去時

- ▶ 借主には、退去時に原状回復の義務がありますが、経年変化や通常の使用による傷や汚れの修繕料は賃料に含まれるのが一般的です。国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考にしましょう。 [原状回復をめぐるトラブルとガイドライン]のQ&A 
- ▶ 敷金精算のトラブルは、まず貸主と話し合ってみましょう。解決が難しい場合は、少額訴訟や民事調停を利用する方法もあります。

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



あなたの腎臓は大丈夫？

腎臓は体の中の老廃物を外に出す働きをする大切な臓器です。CKD（慢性腎臓病）と呼ばれる自覚症状がないまま進行する病気にかかると、腎不全になって人工透析や腎移植が必要になったり、心臓病の発症リスクが高くなったりします。今回は、3月9日の「世界腎臓デー」に合わせて、腎臓の機能を守るポイントを紹介します。

CKDとは？

腎臓病には、老廃物の除去に重要な働きをしている糸球体が炎症を起こし腎臓の機能が低下する「急性または慢性の腎炎」、糖尿病の合併症の一つである「糖尿病性腎症」、加齢や高血圧により起こる「腎硬化症」などがあります。これらのように腎臓の働きが慢性的に低下していく腎臓病をCKD（慢性腎臓病）と言います。

CKD(慢性腎臓病)を放置
↓
自覚症状がないまま進行
↓
体内の老廃物を十分に排出できない
↓
人工透析や腎移植が必要になる

心血管疾患の原因になる

CKDは症状が進行すると、脳卒中や心筋梗塞、末梢動脈閉塞（足の動脈がふさがったり狭くなったりする）などの恐ろしい心血管疾患を発症する危険性が高くなることになってきました。腎不全になる以前に、心血管疾患で亡くなるリスクの方が高いとも言われています。

腎臓をいたわりましょう！

- ☑ 糖尿病の場合は、血糖をコントロールすることが重要です。コントロールが不十分では腎臓の機能の低下を防ぐことができません。また、血圧や中性脂肪、LDLコレステロール値などを良好に保つことも大切です。
- ☑ 高血圧は腎臓の細い血管に負担をかけます。血圧をコントロールすることが、脳や心臓、腎臓を守ることにつながります。降圧治療を行うために、普段の血圧の状態を知ることが大切なので、家庭で血圧を測り、血圧手帳を活用しましょう。
- ☑ 体重が増えると血液量が増えて腎臓の血管に負担がかかるので、適正体重を維持しましょう。また、水分をとり、ウォーキング程度の運動をしましょう。
- ☑ 禁煙や減塩、アルコールの適正摂取に努めましょう。また、排尿を我慢しないようにしましょう。

特定健診を受けよう！

CKDが進行すると尿たんぱくが増加し、さらに進行すると腎不全になります。心血管疾患を抑えるためにも尿たんぱくを減らし、生活習慣病を予防することが重要です。特定健診後の結果報告会で「腎紹介シート」の説明があった方は、かかりつけ医に相談しましょう。

☎ 保健福祉課 保険係 (内線2136)

今月の読者プレゼント

お便り募集中



戸木田商店 さつまあげセット



さつまあげ、ごぼう天、ちくりんあげの詰め合わせをプレゼント。

広報さつまにお便りをくださった方の中から**3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。

〒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

3/31 (金)

当日消印有効

広報紙の感想や身の周りの出来事、イラストや写真など、皆さまの声をお聞かせください。LINEからの応募もOK!



LINE

※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。

毎月楽しみにしていただきありがとうございます。読者の皆さんがイベントに参加している気分になるような記事を目指して頑張ります。また、プレゼントの当選おめでとうございます。だしの風味豊かな薩摩おごじょうゆは、そばや鍋はもちろんです。卵かけご飯とも相性抜群です。卵黄を薩摩おごじょうゆに一晩漬けるのがおすすめです。4時間ほどおながか空いて我慢できずに食べてしまいました。それでも

毎月、広報さつまが届くのをとても楽しみにしています。町の様子やイベントが分かりやすく書かれています。先日は読者プレゼントの薩摩おごじょうゆが届きました。当選して、うれしくてびっくりしました。ありがとうございます。そばや鍋物に使ってみますね。さつま町のブランド商品がたくさんあってびっくりしています。みんなに愛されるさつま町であってください。応援しています。(坂下優輝さん)

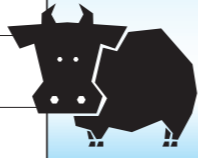
お便り紹介

訂正とお詫び
2023年2月号の内容に一部誤りがありました。訂正してお詫びします。
3ページ目「行政改革の取組」の下段左側
誤 さつま、阿久根、薩摩川内の3地区消防で北薩3消防本部消防通信指令事務協議会が設置されており、通信指令業務が共同運用されています。
正 さつま、阿久根、薩摩川内の3地区消防で北薩3消防本部消防通信指令事務協議会が設置されており、通信指令業務の共同運用に向けて準備が進められています。

とつてもおもしろかったですよ！坂下さんもぜひ一度試してみてください！(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、添削させていただきます。ご了承ください。

2月子牛せり市結果 期日：2月8日(水)、9日(木) (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1月分)
めす	230	125,902,000	1,320,000	547,400	277	25,755円安値
去勢	293	198,759,000	1,092,000	678,358	307	31,122円高値
合計	523	324,661,000	1,320,000	620,767	294	8,876円高値



12

多文化共生

特別養護老人ホーム さつま園



アコスタ リチャード
Acosta Richard さん (25)

タガログ語のあいさつ

サラマツ
Salamat



親しみやすい笑顔が印象的なリチャードさんはフィリピン出身。昨年の5月から求名地区の特別養護老人ホームさつま園で介護の仕事をしています。園内で行われるイベントで利用者との交流を楽しんでいるリチャードさん。「2月は節分の豆まきをして、日本の文化を学びながら利用者の方と一緒に盛り上がりました」と笑顔で思い出を話します。フィリピンにいたときから日本のアニメが大好きだったリチャードさんは、休日に日本語のアニメを見て日本語を勉強中。「もっと上達して、利用者の方が自分に何をしてほしいのか理解できるようになりたいです」と向上心あふれる想いを熱く語ってくれました。



表紙の写真説明

2月8日に虎居商店街で行われたささ福かざり作り体験を撮影しました。子どもや孫の幸せを願い作られるささ福かざり。撮影に応じてくれた永沼未香さんは、長女の瑚都ちゃんのために色鮮やかな美しいまりを作り上げました。我が子を想う優しい表情に心が癒されました。(小野原)



トラクター・重機 **トラック・農機具** **見積り無料**
どこでもかかります!
古くても、壊れてても、不動車でも
高く買い取る 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
アヴァンティ 携帯: 080-3375-9750
Avanti FAX: 0986-77-9092
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

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。**

不動産の相続登記・抵当権抹消登記
会社・社会福祉法人・宗教法人等の変更登記
田中司法書士事務所
始良市東餅田 540-2
☎0995-70-0005
夜間・休日も対応します。

1歳で～す

毎月1番最初に
生まれた赤ちゃん

もりやま ひなた
森山 陽ちゃん

令和4年3月9日生まれ



虎居地区

父 **慶 暉**さん
母 **みさき**さん

陽ちゃんへ
姉兄に負けないくらい
元気に成長してね!

あちやん		うぶごえ		あちやん		うぶごえ	
南	原	西	塩	山	若	深	上
み	は	にし	しほ	やま	か	ふ	あ
な	ら	むら	むら	うち	ま	か	べ
み	ら	むら	むら	うち	ま	か	べ
な	ら	むら	むら	うち	ま	か	べ
南 亜咲	原 維月	西村 心晴	塩森 日葵	山内 奏和	若松 民子	深渡瀬 勝男	上別府 義一
女 明宏	女 佑司	女 太智	女 俊弘	男 一樹	女 明宏	女 勝男	女 義一
五日町	西町	東湯田原	弓之尾	麓城内	五日町	廣瀬	南川
中山 千代子	飯田 キミエ	三浦 サダ子	兒島 キヨ子	三浦 直矢	永江 多代子	吉野 庵ヨシ子	永江 多代子
90	95	83	97	77	57	95	57
角郷	須杭	上中福良	虎居大角	大畝町	弓之尾	時吉新町	弓之尾
池之野 タツエ	大野 ミヨ	井上 武則	鯉坂 眞純	上之園 政憲	桑波田 ゆき氣	池之野 タツエ	桑波田 ゆき氣
94	92	98	88	88	74	池之野	池之野
池之野	池之野	池之野	池之野	池之野	城之口	池之野	城之口
24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	31日(火)	31日(火)
B&G全国サミット【東京都】	企業訪問【東京都・神奈川県】	企業訪問【東京都】	来客協議【鶴田ダム管理所長】	南日本新聞支局長取材	県庁さつま云【鹿児島市】	政策推進会議	来客対応【薩摩中央高校ウエイトリフティング部】
薩摩のさつまブランド発表会	町交通安全協会優良団体受賞報告	当初予算査定	町交通安全協会優良団体受賞報告	当初予算査定	当初予算査定	当初予算査定	当初予算査定
23日(月)	22日(日)	22日(日)	22日(日)	22日(日)	22日(日)	22日(日)	22日(日)
鶴田町表敬訪問【青森県】	鶴田町表敬訪問【青森県】	鶴田町表敬訪問【青森県】	鶴田町表敬訪問【青森県】	鶴田町表敬訪問【青森県】	鶴田町表敬訪問【青森県】	鶴田町表敬訪問【青森県】	鶴田町表敬訪問【青森県】
17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	22日(日)	22日(日)
町地域公共交通活性化協議会	来客対応【出水市長】	行政改革審議会	総務課協議	まちづくり座談会【求名地区】	まちづくり座談会【求名地区】	まちづくり座談会【求名地区】	まちづくり座談会【求名地区】
16日(月)	15日(日)	15日(日)	15日(日)	15日(日)	15日(日)	15日(日)	15日(日)
来客対応【薩摩中央高校】	来客対応【薩摩中央高校】	来客対応【薩摩中央高校】	来客対応【薩摩中央高校】	来客対応【薩摩中央高校】	来客対応【薩摩中央高校】	来客対応【薩摩中央高校】	来客対応【薩摩中央高校】
13日(金)	12日(木)	11日(水)	10日(火)	9日(月)	8日(日)	8日(日)	8日(日)
町商工会初春のつどい	来客対応【九州電気保安協会福岡本部営業部長】	町文化施設整備委員会	町内企業年始あいさつ回り	町内企業年始あいさつ回り	町内企業年始あいさつ回り	町内企業年始あいさつ回り	町内企業年始あいさつ回り
11日(水)	10日(火)	9日(月)	8日(日)	8日(日)	8日(日)	8日(日)	8日(日)
課長連絡会	課長連絡会	課長連絡会	課長連絡会	課長連絡会	課長連絡会	課長連絡会	課長連絡会
5日(木)	4日(水)	3日(火)	2日(月)	1日(日)	1日(日)	1日(日)	1日(日)
宮之城青果市場初せり式	北薩地域振興局ほか年始あいさつ回り	北薩地域振興局ほか年始あいさつ回り	北薩地域振興局ほか年始あいさつ回り	北薩地域振興局ほか年始あいさつ回り	北薩地域振興局ほか年始あいさつ回り	北薩地域振興局ほか年始あいさつ回り	北薩地域振興局ほか年始あいさつ回り
1日(日)	1日(日)	1日(日)	1日(日)	1日(日)	1日(日)	1日(日)	1日(日)
新春泳ぎ初め	新春泳ぎ初め	新春泳ぎ初め	新春泳ぎ初め	新春泳ぎ初め	新春泳ぎ初め	新春泳ぎ初め	新春泳ぎ初め

まちづくり座談会を開催しました

昨年10月3日～1月18日、町内20地区で「みんなで紡ぐ、希望あふれるまちづくり座談会」を開催しました。この座談会は、町の計画や町政の課題について町長や副町長、教育長などが説明を行い、町民の声を直接聴くことを目的に実施。各地区で多くの参加者が集まり、町の未来のために意見を交わしました。



町の課題について意見を伝える参加者（時吉地区）



参加者からの質問に回答する上野俊市町長

座談会で交わされた主な意見

- ▶ ごみが分別されていないと困っている
- ▶ 道路の補修作業などに対する支援がほしい
- ▶ 公民館や交流館をどう管理運営していくか
- ▶ 人口減少や高齢化により公民会活動が困難

戸籍の窓

1月16日～2月15日届出分

※届出人の同意のみ掲載（敬称略）

九州地方整備局に道路整備などの要望書を手渡しました

1月31日、福岡県の国土交通省九州地方整備局で川内川と北薩横断道路の整備促進や、県立北薩広域公園と大鶴湖周辺の整備を要望しました。上野俊市町長は、ホテルを観光資源としている地域の環境整備や北薩横断道路全線の早期完成、県立北薩広域公園歴史ゾーンの早期完成、曾木の滝周辺などの観光振興と県道鶴田大口線改良整備の事業費確保を求めました。藤巻浩之九州地方整備局長は「予算確保に向けて県や自治体、沿線に住まわれる住民の皆さまの声を聴きながら関係各所と連携して進めていきます」と回答しました。



藤巻局長（右）に要望書を提出しました

町長の動静（令和5年1月）

※主な会議及び行事

1日(日)	新春泳ぎ初め
4日(水)	仕事始め式 ▽町内年始あいさつ回り ▽二十歳のつどい
5日(木)	宮之城青果市場初せり式
5日(木)	北薩地域振興局ほか年始あいさつ回り【薩摩川内市】
6日(金)	来客対応【農林水産省職員】 ▽来客対応【鹿児島水源林整備事務所長】
6日(金)	来客対応【宮之城病院院長】
6日(金)	企画政策課 社会教育課各課協議
6日(金)	県庁ほか年始あいさつ回り【鹿児島市】 ▽観光関係者新年互礼会【鹿児島市】
8日(日)	消防出初式
10日(火)	町内企業年始あいさつ回り
11日(水)	課長連絡会 ▽庁議 ▽来客対応【県農業会議事務局長】
11日(水)	町内企業あいさつ回り ▽鶴田ダム管理所との意見交換会
12日(木)	来客対応【九州電気保安協会福岡本部営業部長】 ▽町文化施設整備委員会
12日(木)	企画政策課協議 ▽まちづくり座談会【佐志地区】
13日(金)	町商工会初春のつどい
15日(日)	子午せり市 ▽県下一周駅伝等結団式【薩摩川内市】
16日(月)	ICT推進アドバイザー活動報告 ▽来客協議【北薩地域振興局土木建築課】
16日(月)	来客対応【薩摩中央高校】 ▽企画政策課協議
17日(火)	町地域公共交通活性化協議会 ▽来客対応【株式会社精工社長】 ▽消防総務課協議
18日(水)	来客対応【出水市長】 ▽行政改革審議会 ▽総務課協議 ▽まちづくり座談会【求名地区】
19日(木)	県大阪事務所訪問【大阪府】 ▽大阪中央青果(株)との意見交換会【大阪府】
20日(金)	大阪市中央卸売市場トップセールス【大阪府】
20日(金)	鶴田町表敬訪問【青森県】
22日(日)	当初予算査定 ▽町女性大会
23日(月)	町交通安全協会優良団体受賞報告 ▽当初予算査定
23日(月)	薩摩のさつまブランド発表会
24日(火)	B&G全国サミット【東京都】
25日(水)	企業訪問【東京都・神奈川県】
26日(木)	企業訪問【東京都】
27日(金)	来客協議【鶴田ダム管理所長】 ▽KKKBフォトドラアワード受賞式
27日(金)	南日本新聞支局長取材 ▽建設課協議 ▽レノファ山口FCキャンプ激励式
30日(月)	県庁さつま云【鹿児島市】
30日(月)	政策推進会議 ▽ふるさと振興課協議 ▽国体協賛品贈呈式(第一生命杯)
30日(月)	来客対応【薩摩中央高校ウエイトリフティング部】
31日(火)	課長連絡会 ▽消防総務課協議
31日(火)	県福岡事務所訪問【福岡県】 ▽九州地方整備局要望活動【福岡県】



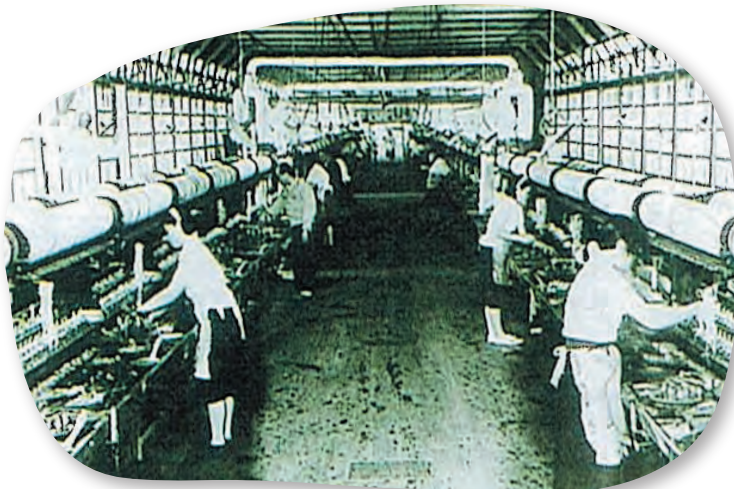
8日 消防出初式



4日 二十歳のつどい



地域探訪



04 片倉製糸宮之城工場

かつては養蚕業が主要産業だった宮之城。西南戦争で西郷軍に従軍したとして、東京の監獄に収監された宮之城の人々が、成長著しい養蚕業の話を聞き、帰郷後に開業したことが始まりです。その一人である平田孫一郎は、明治18年に盈進小学校に宮之城製糸所を設立して生糸の生産を進めました。その後、製糸所は現在のプラッセだいわ宮之城店の場所に移転。大正15年に片倉製糸紡績株式会社(当時)へと経営が引き継がれ、生産量、従業員数ともに宮之城随一の工場となりましたが、養蚕業の衰退により昭和56年に廃業しました。盈進小学校の校章には、蚕の繭とエサである桑の葉があしらわれており、当時の名残がうかがえます。

盈進小学校の校章



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。

3月	
クオラリハビリテーション病院 ☎53-1704	5日 my 薬局さつま ☎29-3100
薩摩郡医師会病院 ☎53-0326	12日 青空薬局 ☎52-0101
鬼丸整形外科 ☎56-8811	19日 フタヤ薬局 ☎59-2033
稲津病院 ☎52-3355	21日 やまだ薬局 ☎52-4585
相良医院 ☎53-0160	26日 うさぎ薬局 ☎52-4116

※4月以降の休日在宅医と当番薬局は未定です。(2月24日現在)
広報さつま4月号と町ホームページでお知らせします。

人口のうごき

令和5年2月1日現在(前月比)

人口	19,061人 (-49)
男	8,936人 (-20)
女	10,125人 (-29)
世帯数	8,821世帯 (-15)
転入	37人
転出	49人
出生	4人
死亡	41人

通学優先バス

— 臨時便の運行日 —
3月: なし
4月: なし

※臨時便運行日は最終便運休
(問) 企画政策課 地域振興係

