



一本のタスキに想いをつなぐ

関連4ページ

自分の血圧を知ろう

自覚症状が少ない高血圧にいち早く気付く方法は、自宅での血圧測定です。血圧は1日の中でも変動があり、その差は50mmHg以上といわれています。そのため、同じ条件下で測定する必要があります。

正しい測定方法

- 1日2回（朝・夜）測定する。
朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前、薬を飲む前。
夜：寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける。
- 1～2分安静にしてから測定する。
- 腕帯（測る部分）と心臓を同じ高さにする。

始めよう減塩習慣

高血圧と関連の深い食習慣が、過剰な食塩摂取です。さつま町民の平均摂取量は、男女ともに目標値を上回っている状況です。

1日あたりの食塩摂取量の目標
(日本人の食事摂取基準、高血圧治療ガイドラインより)

男性8.5g未満 女性7.5g未満
高血圧治療中 6.0g未満

さつま町民の1日あたりの食塩摂取量
(R6年度さつま町特定健診・長寿健診より)

男性平均9.3g 女性平均8.8g

減塩のコツ

- ① 栄養成分表示で「食塩相当量」をチェック
 - ② 減塩食品の活用（調味料など）
 - ③ 食塩の排せつを助ける野菜や海藻類の積極的摂取
- 役場では減塩をはじめとする栄養相談も実施していますので、お気軽にご相談ください。

☎ ほけん福祉課 保険係 ☎ (0996) 24-8932

POINT

- ☑ 血圧計は上腕（二の腕）で測るタイプを選びましょう。
- ☑ 高血圧症の治療をしている場合でも、加齢や動脈硬化の進行などにより薬の効きが悪くなり、血圧が高くなってしまうこともあるため、自宅で血圧を測定することをお勧めします。
- ☑ 治療の有無に関わらず、測定した血圧は記録し、主治医に確認してもらいましょう。役場では血圧を記録できる「血圧手帳」を無料で配布しています。

まずは1日1g減塩を

- ① パンやうどんをごはんにチェンジ
 - ・ 6枚切り食パン1枚 (60g) … 食塩約0.8g
 - ・ ゆでうどん1玉 (200g) … 食塩約0.6g



- ・ ごはん中茶碗1杯 (150g) … 食塩0g
- ※パン類や麺類は製造過程で塩が使われています。

② 漬物は少なめに

- ・ 梅干し中 1個 … 食塩約2.2g
- ・ 梅干し中 1/2個 … 食塩約1.1g
- ・ たくあん3切れ (30g) … 食塩約1.2g



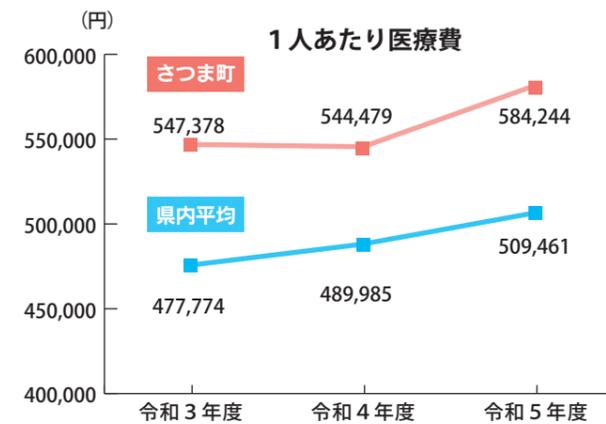
- ・ 浅漬け (30g) … 食塩約0.5g
- ※長時間漬けたものほど、塩分は高くなります。食べる量や頻度に注意しましょう。

- ③ ラーメンのスープは少量を味わって
 - ・ スープを全部飲んだ場合 … 食塩約8g



- ・ スープを半分残した場合 … 食塩約4g

高血圧予防 考えてみませんか？



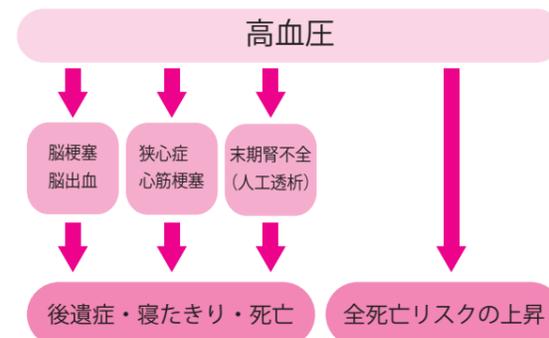
**県内平均を大きく上回る
本町の1人あたりの医療費**

本町の1人あたりの医療費は58万4千円で、前年度と比べて増加し、県内平均の50万9千円を大きく上回っています。今後も、医療技術の高度化や生活習慣病、高齢人口の増加などにより、医療費がさらに増えていくことが予想されます。

さつま町の医療費の
現状を知ろう

**医療費と患者数の
上位は高血圧**

高血圧症やその関連疾病は、医療費患者数においていずれも上位にあります。自覚症状が少ないことから軽視される傾向がありますが、高血圧は脳梗塞・脳出血、狭心症・心筋梗塞などの脳心血管病の最大の危険因子です。また、人工透析が必要となる末期腎不全の発症リスクを上昇させ、全死亡リスクも上昇させるといわれています。病気が深刻となるほど医療費は増大します。家計への負担を軽減し、健康で長生きするためには、血圧のコントロールが重要です。



さつま美術展に力作そろう

10月25日、第20回さつま美術展の審査会が行われました。今回は、「さつま町のいいね！（さつま町の好きなこと・もの）」を題材としたテーマ部門と、自由部門の2部門で作品を募集し、計474点の応募がありました。入選以上の受賞作品は、12月2日から25日まで役場本庁1階町民ホールに展示しますので、ぜひご覧ください。



テーマ部門最優秀賞
熊田悠希さん
「柱」



自由部門最優秀賞
堂園笑暖さん
「ハーモニカがふけたよ」



会場に力強く鳴り響く五ツ太鼓

町文化祭に町の芸術文化が結集

11月3日、薩摩農村環境改善センターで町文化協会主催による町文化祭が開催されました。舞台発表では、日本舞踊やコーラス、五ツ太鼓の演奏など25団体が日頃の練習の成果を披露しました。また、同会場ロビーでは、写真や俳句などの展示が行われ、8団体の作品が会場を彩りました。受付では、能登半島地震及び豪雨災害義援金箱を設置し、多くの善意が寄せられました。

超早掘りタケノコ 豊洲市場へ

10月31日、超早掘りタケノコ「さつまたけのこ」の出発式が北さつま農協本所で行われ、超早掘りタケノコ6.9kgが、東京都の豊洲市場に向け出発しました。今年は夏場の高温や乾燥により生育への影響が懸念されましたが、生産者の丁寧な管理整備により無事出荷。北さつま農協たけのこ部会の木下守会長は「一本一本丁寧に収穫しました。高値での取引を願っています」と話しました。



黄金色に輝く美しいタケノコは日々の竹林整備のたまもの



保育園児が旗を振ってトラックを見送りました

新品種「あきの舞」の種子収穫

10月31日、中津川採種生産組合のは場で、普通期水稻新品種「あきの舞」の種子収穫PRイベントが行われました。「あきの舞」は、高温に強く品質低下を抑制でき、葉いもち病耐性があり、食味にも優れています。また、収穫量もヒノヒカリより多収です。収穫された「あきの舞」は、保育園児に見送られながら、乾燥施設に出荷されました。来年度からは一般栽培が開始されます。

宮之城北部が6年ぶり総合優勝

11月10日、第20回町駅伝競走大会が、白男川紫陽館前をスタートし、かぐや姫グラウンド前をゴールとする13区間18.29kmで行われ、8チーム104人の選手が1本のたすきをつなぎました。レースは、スタートでトップに出た宮之城屋地船木が序盤からリードを広げましたが、10区で宮之城北部が逆転しそのまま逃げ切り、1時間02分17秒の大会新記録で6年ぶり、6回目の優勝を飾りました。Bクラス優勝は宮之城山崎。沿道には多くの方が応援に訪れ、力走する選手に拍手を送りました。



■上位3チーム（カッコ内は構成）

- ①宮之城北部（虎居、平川、白男川、泊野、柊野）…1時間02分17秒
- ②宮之城ほたるA（時吉、湯田、佐志）……………1時間03分03秒
- ③鶴田A（鶴田、神子、柏原、紫尾）……………1時間04分00秒

■区間賞（敬称略）

- | | |
|--------------|----------------|
| ①高塚 秀一（屋地船木） | ⑦曾木 大士朗（宮之城北部） |
| ②山下 心暖（屋地船木） | ⑧段 勇樹（薩摩） |
| ③外川内 新（屋地船木） | ⑨轟原 剛琉（ほたるA） |
| ④坂口 優衣（ほたるA） | ⑩小川 耀平（鶴田A） |
| ⑤崎本 政豪（屋地船木） | ⑪今別府 優月（宮之城北部） |
| ⑥松永 奈緒（屋地船木） | ⑫轟原 悠翔（ほたるA） |
| | ⑬酒匂 琉維（屋地船木） |



サブタウンパートナー連携協定

10月29日、役場でバレーボールVリーグ男子西地区のフラッグラッド鹿児島と町、町バレーボール協会の3者によるサブタウンパートナー連携協定が締結されました。本協定はスポーツ振興を基軸とした活力ある個性豊かなまちづくりの善進を目的としたもので、同チームの川畑俊輔GMは「バレーボールを通じて関係人口、交流人口を増やせるような取り組みを一緒に行っていきたい」と話しました。



左から小椎八重廣樹町バレーボール協会会長、上野俊市町長、小園康夫株式会社フィールドエックス代表取締役、川畑GM

サイン入りユニフォームを寄贈

10月10日、株式会社日特スパークテックWKSラグビー部OBである脇京一さんが役場を訪れ、ジャパンラグビーリーグワンのコベルコ神戸スティーラーズ選手のサイン入りユニフォームを町に寄贈しました。同チームと交流のあった脇さんが宮崎合宿を表敬訪問した際に贈られたもので、たくさんの方に見てほしいと町に寄贈。ユニフォームは役場本庁町民ホールに展示されています。



脇さん（右）から上野俊市町長にユニフォームが手渡されました

読書フェスティバル開催

10月14日に、鶴田中央公民館で町読書フェスティバルが開催され、85人が参加しました。図書室職員による読み聞かせでは、秋にぴったりの大型絵本や大型布芝居「紫尾の麓 西郷どんの話」などを披露。また、絵本作家の真珠まりこさんによる講演では、人気シリーズもったいないばあさんの読み聞かせや絵描き歌が行われ、楽しみながらも「もったいない」という思いを持つことの重要性が伝えられました。



図書室職員による読み聞かせ



真珠まりこさんの講演



最後はみんなで記念写真

今年も焼酎でKANPAI

11月3日、宮之城屋地地区の駐車場で「さつま町も焼酎でKANPAI」が行われました。焼酎で夜の街を明るくしたいと、11月1日の本格芋焼酎の日にあわせて蔵元や酒販店、飲食店が共同で企画。約400人が焼酎を堪能しました。副実行委員長の東泰志さんは「今日は嫌なことを全部忘れて楽しみましょう。これからもみんなで焼酎を楽しむ場を続けていきたいです」とあいさつしました。



会場全員で一気に乾杯！

交流授業で福祉を学ぶ

10月30日、薩摩小学校4年生と薩摩中央高校福祉科3年生との交流授業が行われました。はじめに、福祉についての基礎知識を学んだあと、高校生への介助を受けながら高齢者体験キットによる歩行体験や点字ブロックの歩行、車いすの試乗などを行いました。4年生の半崎鷹空さんは「困っている人を見かけたら、手をつないだり荷物を持ってあげたいです」と感想を述べました。



高校生のお兄さん、お姉さんがやさしく教えてくれました

町総合防災訓練を実施

10月28日、日特スパークテックWKSさつま工場グラウンドと周辺造成地で町総合防災訓練が開催されました。消防本部、陸上自衛隊、県警察本部、建設業協会宮之城支部など約120人が参加し、本町で震度6弱の地震が発生し、複数の倒壊家屋や土砂崩れが発生したとの想定で、倒壊家屋からの救出訓練や転落車両からの救出訓練など様々な訓練を関係機関が連携して行いました。今回の訓練により、大規模災害への備えを再確認しました。



倒壊家屋からの救出訓練



転落車両からの救出訓練



機動支援橋設置、走行訓練

ふるさと体験塾 紫尾地区の歴史を学ぶ

10月19日、紫尾地区でふるさと体験塾の町内探索ウォーキングが開催され、小中学生14人が参加しました。さつまガイドから神社のお参りの仕方や、紫尾神社の神様、神社周辺の史跡などの説明があり、塾生は熱心に聴いていました。参加者からは「初めて知ることばかりで多くの発見がありました」「町の良さや歴史の面白さに改めて気付くことができました」などの感想がありました。



紫尾神社でさつまガイドの説明を熱心に聴く参加者

宮之城文化第18号発行

宮之城文化懇談会は、「宮之城文化（第18号）【特集】虎居城ロマン」を刊行しました。整備が進む日特WKS公園歴史ゾーンの目玉となる虎居城跡について、関係者の想いを載せた冊子となっています。小辻清行会長は「たくさんの人に読んでほしいです」と話しました。購入、お問い合わせは、事務局 松木園さんまでご連絡ください。

☎ (0996) 53-3324





ここで学ぶ。薩摩中央高校

もっと詳しく



ホームページ

今年度創立20周年を迎える町内唯一の高校、薩摩中央高校。今回は農業工学科をご紹介します。

農業工学科では、2年生から機械コースと農芸化学コースに分かれ、それぞれ特色のある学習を行います。

▶ 機械コース

トラクターなどの農業機械に関する知識や技術はもちろん、旋盤の取扱や機械工作など工業に関する科目について深く学びます。また、ドローンの操作やスマート農業に関する知識、機械加工技能士などの資格取得にも力を入れています。



旋盤実習

▶ 農芸化学コース

豚みそをはじめ、地元産のイチゴやキンカンを使ったジャム、麦みそなどの製造を通して、食品の製造に関する知識や技術を幅広く学びます。また、今年度は町の協力によりジャムラベルを刷新しました。更に、地域ブランド「薩摩のさつま」のブランド認証に向け、関連する団体や企業の協力を得ながら活動に取り組んでいます。



農産物加工実習

北薩摩五つ星フェア in 城山ホテル

県北薩地域振興局管内の42機関・団体で構成する北薩摩振興推進協議会では、北薩地域（阿久根市、出水市、薩摩川内市、さつま町、長島町）の認知度向上や県内外からの誘客を促進するため、下記のとおり、城山ホテル鹿児島で北薩地域の食材を活用した北薩摩五つ星フェアを開催します。ぜひお越しください。

詳細は特設サイトをご覧ください。



特設サイト

会場・期間・内容

- ▶ 会場 …… 城山ホテル鹿児島（城山ガーデンズ水簾）【鹿児島市】
- ▶ 期間 …… 令和7年1月10日（金）～ 2月28日（金）
- ▶ 内容 …… 北薩地域5市町の食材を活用したレストランフェア
北薩地域の特産品の展示・販売

お問い合わせ先
城山ホテル鹿児島
☎ (0570) 07-4680 （受付時間 9:00～18:00）



▶ 関西地区の企業に町の魅力をPR

10月30日、県内への企業誘致を目的とした企業立地懇話会が大阪府で開催されました。本町からは角茂樹副町長が出席し、本町の魅力や立地環境などについてPR。懇話会では、自動車製造企業や半導体関連企業による基調講演が行われ、現在注目度の高い2分野の県内への立地の可能性が示されました。参加した企業の中には県内への立地に関心を示した企業もあったことから、今後は、この懇話会で得た情報を基に関西地区からの企業誘致を進めていきます。



町内産のヒノヒカリや焼酎を提供して本町の魅力をPRしました

▶ かごしまエコファンド制度

かごしまエコファンド制度は、事業者などが自発的にCO2排出削減を促進するため、自らの温室効果ガスの排出量を認識し、自主的に削減努力を行い、削減が困難な排出量を森林整備で実現した温室効果ガスの吸収量（クレジット）の購入により埋め合わせをする制度です。本町は、令和2、3年度に行った88.04haの間伐により新たに639tの追加クレジットの認証を受け、販売しています。この制度を利用することで、環境企業として貢献していることをアピールでき、クレジット購入代金で地元の地球温暖化対策に貢献できます。

今回は、次の事業者にクレジットを購入していただきました。クレジット代金は、町有林の森林整備や公共施設等の照明のLED化などの地球温暖化対策に活用します。

- ・株式会社南日本放送
- ・株式会社大和建設
- ・株式会社大友組
- ・葉月工業株式会社



問 農林課 林政係 ☎ (0996) 24-8949

▶ 福祉避難所の設置運営に係る協定

10月23日、医療法人博仁会と福祉避難所の設置運営に関する協定を結びました。同法人が運営する宮之城病院が町内7か所目の福祉避難所として認定され、災害時に通常の避難所では対応が困難な要支援者などを受け入れる協力体制を構築。新門弘人理事長は「災害発生時の有事の際は、当病院のデイケアルームを活用して、要配慮者が安心して避難できる場所として活用して頂きたいです」と話しました。



新門理事長（右）と協定書を取り交わしました

▶ 県に道路整備の要望書を手渡す

10月30日、鹿児島県に高規格道路「北薩横断道路」の整備促進に関する要望書を手渡しました。上野俊市町長は、溝辺道路と、宮之城道路、高尾野道路の早期整備に加え、本年7月に被災した北薩トンネルの早期復旧を強く要望。木佐貫浄治県土木部長は「北薩横断道路は、農林水産業や観光関連産業などの振興・発展に大きく寄与する社会基盤として重要な役割を担っているため、引き続き、関係自治体と協力して整備促進に努めていきたいです」と回答しました。また、同日上野町長が会長を務める国道328号整備促進期成会が、木佐貫県土木部長や関係課長に対し、国道328号の整備促進について要望。船木地区の下船木から宮之城屋地地区の町頭までの4車線化や、小山田バイパスの早期整備、（仮称）紫尾峠トンネル整備促進を求めました。



左から上野町長、木佐貫県土木部長



ささだ けんた
笹田 健太 さん (43)

湯田地区出身。定休日の日曜と月曜には、趣味のドライブ、旅行、カメラやまち歩きを楽しんでリフレッシュしている。Instagramでは、おすすめの商品などをタイムリーで紹介中。



× 精肉業
笹田 健太

▼「夢だった仕事を辞めて家業の肉屋を継ぐことは、想像以上に大変で苦悩した時期もありました。現在はお客様から頂ける多くの仕事に充実感があります」精肉店の一日は、早朝から学校給食や保育園などへの配達、移動販売の肉や総菜などの準備、午後からは飲食店向けの配達や店頭商品の準備など、町内外から多くの

▼「東京でヘアメイクの仕事に携わりたいという夢があり、高校卒業と美容専門学校への進学を機に上京し、卒業後は業界トップの南青山・表参道エリアで美容師として就職しました。その後、テレビや雑誌、CMなどで活躍する芸能人のヘアメイクの仕事に10年携わり、数多くの現場を経験しました。早朝から深夜の現場も多く、大変ながらも毎日楽しい仕事で充実していました」無事に夢も叶い、小さな頃から両親が働く姿を見ていたこともあって、31歳でUターンし家業に入りました。

▼湯田地区の宮之城温泉街に店舗を構える薩摩フード。店内には牛肉や豚肉、鶏肉以外にも惣菜まで幅広く商品が並んでいます。今回は、厨房で丁寧な包丁捌きで精肉加工する、笹田健太さんに話を伺いました。

引き合いがあり、毎日が慌ただしく過ぎます。

▼「写真撮影が好きなので、Instagramにもよく投稿しています。最近は投稿を見られた方が県内外からご来店いただくこともありますね。新しいお客様の来店につながることも多く、うれしい反響を感じています」常連客とのつながりも大切にしつつ、新しい視点を持ちながら新たなビジネス展開も模索するなど、積極的に仕事へ取り組んでいます。

▼「今まではあえて取り組んでいなかったネット販売など、まだまだやりたいことがいくつもあります。新しい夢を実現するために、公私ともに一緒に取り組んでくれるパートナーも募集中です！」

薩摩フードのInstagramは、フォロワー3,800人超。写真1枚1枚にこだわって撮影している。



食生活改善推進員が食事を通して健康づくりを伝えます

サツマイモのカレー煮

Recipe. 22



使う食材はこちら



サツマイモ

1人あたり 318kcal 食塩相当量 1.4g



① 切り干し大根とキクラゲを水に浸して戻し、食べやすい大きさに切る。



② サツマイモは皮付きのまま洗い、縦半分になり、2cmの半月切りにして水にさらす。



③ ニンジン、鶏肉、うす揚げ、インゲンを食べやすい大きさに切る。



④ 鶏肉を入れ、火が通ったら切り干し大根、ニンジン、キクラゲを入れる。



⑤ コンソメと水を加え、煮立ったら落とし蓋をしてサツマイモ、うす揚げ、Aを加える。



⑥ インゲンを加えてさらに煮る。器に盛りつけて完成。

教えてくれる食改さん*



*食を通して健康づくりを行うボランティア団体

◆材料 (2人分)

- サツマイモ…………… 140g
- 鶏肉…………… 120g
- うす揚げ…………… 20g
- キクラゲ (干) …… 2枚
- 切り干し大根…………… 20g
- ニンジン…………… 40g
- インゲン…………… 20g
- コンソメ…………… 1/2 個
- 濃口しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩…………… 1g
- こしょう…………… 少々
- カレー粉…………… 小さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 水…………… 300cc

サツマイモの栄養学

サツマイモは、カリウムと食物繊維が豊富です。カリウムは余分なナトリウムを排出するため、高血圧予防に役立ちます。食物繊維は腸内環境を整え、便秘解消に効果的です。

図書室へ行こう

おすすめの新着本

こども
図書館
～えほんの森～



いっしょっていいね

作 / 間部 香代
絵 / おおで ゆかこ
フレーベル館

リスのふたりはいつもいっしょ。おかしを食べていると、不思議な形の葉っぱがとんできて、その木を探しに行くことに。幸せを貰える絵本。

鶴田中央
公民館
図書室



ぼくがぼくに变身する方法

作 / やませ たかゆき
絵 / はせがわ はっち
岩崎書店

屋地
楽習館
図書室



ぼかぼかさわやかしょうがづくし

編 / 農文協
農山漁村文化協会

年末の大掃除にぴったり！ お役立ちの本

12月13日は、歳神さまを迎えるために一年の汚れを払う「すす払い」の日。今も大掃除として知られている行事です。身の回りがきれいになると、体の不調が減り、気持ちもすっきりとします。図書室には、身近な掃除道具の作り方から、目からウロコの掃除術、お子様へ片付けを教えるのにぴったりの絵本まで、便利な情報がたくさんあります！ぜひご利用ください。



イチからつくるホウキ

編 / 宮原 克人
農山漁村文化協会



やみつき掃除術

著 / お掃除職人きよきよ
SBクリエイティブ

▶ 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 【12月】9日、15日、23日、29日～31日 【1月】1日～3日、6日、14日、19日、20日～26日 (鶴田中央公民館)、27日

こんにちは
保健師です

子どもの言葉を育む



子どもが言葉を話すようになるまでには個人差が大きく、悩みを抱える保護者も少なくありません。子どもの言葉を育むために周りの大人はどのようなことができるのでしょうか？

言葉の発達の過程

- ▶ 胎児の頃…母体を通して届く音はあいまいだが、リズムや声に込められた感情を受け取っている。
- ▶ 言語前期…「ままま」「だだだ」など音を繰り返したり(喃語)、目が合う・相手の動きをまねる・バイバイなど身振りをする。
- ▶ 初語…「ママ」「わんわん」など初めて意味のある言葉を話す。その後少しずつ話せる語が増える。一般的に話すより理解できる言葉の方が多い。
- ▶ 語彙爆発…1日に複数の新しい言葉を話すようになるが、動物は全て「わんわん」など言葉の範囲に誤りがある。周囲とのやり取りを重ねていくことで適切な意味を学習していく。
- ▶ 2語文…分かる・話せる言葉のレパートリーが増えると「わんわん、きた」「おちゃ、のむ」などを話す。
- ▶ 3語文…「パパ、おしごと、行った」など。「パパに、おしごとが、行ったよ」など助詞の誤りもある頃。
- ▶ 生活言語…日常生活でコミュニケーションに使用する話言葉を話す。
- ▶ 学習言語…目の前にないものをイメージし、過去の話、仮定の話、物語などを話す。

言葉を育む関わり

気持ちを共有する

子どもが見たり、指さしたり、手渡したりするものを、大人も一緒に見る。子どものタイミングに合わせて「そうだね」と応えたり、「楽しいね」「おもしろいね」「悲しいね」などを言葉や表情で伝え、顔を見合わせたりアイコンタクトを取りながら気持ちを共有する。

子どもが理解している方法で伝える

まだ言葉を理解していない場合は、実際に見る・触れる・聞くといった一つずつ物事に注目して刺激を受けられるようにする。言葉を理解している場合は、子どもが話せる言葉と同じか、少しだけ長い文・表現で、簡単に伝える。

生活リズムを整える

食事・睡眠・排泄といった毎日の繰り返しの中で、その場面ごとにあった言葉の表現を学ぶ。また、決まった段取りで生活を送ることで「お風呂のあとは夕食だな」「食べたら歯磨きだな」と少し先のイメージができる。先の見通しができると、落ち着いて過ごせるようになり、気持ちの余裕も生まれる。

イメージと言葉をつなぐ

例えば「ちょうだい・ありがとう」の手本を示したり、電車が走る動画を観るとき「はいね」「赤色だね」「ガタンゴトン」「ビューン」などの言葉を添える。

注意すること

家庭の中でスマートフォンやタブレット端末などをよく使用している子どもは、言葉を聞いて内容を理解することが苦手であるという調査結果があります。幼い子どもがスマートフォンやタブレット端末など視覚的な情報に頼る生活をしていると、言葉でやり取りする能力が育たない危険性があり、将来的にコミュニケーションに支障が生じる可能性があります。



☎ こども課 こども支援係 ☎ (0996) 24-8940

知ってトクする！ 第127回 消費生活講座

解決は当事者間で…

フリマアプリのトラブル



フリマアプリの利用が増える中で、個人間取引特有のトラブルが増加しています。今回は、相談事例と注意点について紹介します。

相談事例

- ▶ フリマアプリでブランドバッグを購入した。商品が届き、念のためデパートでバッグを見てもらったが、正規品ではなかった。
- ▶ SNSで簡単に稼げる副業を見つけた。内容は、業者からフリマアプリ上での架空商品取引を行うものであったが、取引ツール代金をカード決済し、すぐに受取評価をしたが、全く儲からない副業詐欺だった。

トラブルを防ぐために

- ▶ 利用規約などで禁止されている行為は、絶対に行わないようにしましょう。トラブルが発生したら、原則として、当事者間での解決が必要です。
- ▶ 商品の状態など取引前に、よく確認しましょう。
- ▶ 未成年者が保護者の同意なく利用することがないように、家族で利用方法やトラブル時の対応などを確認しておきましょう。
- ▶ 当事者間で解決しない場合は、運営事業者に調査の協力を得られないか、相談してみましょう。

☎ 困ったらすぐにご相談ください

相談は無料です。
秘密は必ず守ります。

さつまPR課 商工観光係
☎ (0996) 26-1849

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

- 受けて進学した方
- ・定められた期間内に奨学金を返還した方
- ・1年以上継続して町に住所があり、住んでいる方

■補助額

町奨学資金貸与規則により定められた年間額を限度額として、前年度の返還期間中に返還された奨学資金に相当する額。

○お問い合わせ先

教育総務課 総務係
☎(0996)26-1837

心配ごと相談所を開設します

くらしの困り事などの相談に応じます。お気軽にご利用ください。相談は予約制です。

■日時

毎週木曜日

午前10時～正午

■場所

宮之城ひまわり館

■料金

無料

○申し込み・お問い合わせ先

町社会福祉協議会
☎(0996)52-1123

10月の火災・救急

■火災	建物火災	0件
	林野火災	0件
	車両火災	0件
	その他火災	0件
■救急	出動	94件 86人
	急病	52件 48人
	交通事故	11件 8人
	その他	31件 30人
■ドクターヘリ	要請	9件
	運んだ人	2人

○お問い合わせ先

町消防本部
☎(0996)52-0119



※代理受領の場合は、交付対象者と代理受領者それぞれの身分証明書が必要です。

■その他

- ・有効期限：令和7年3月31日
- ・年度内に一人1回交付されます。
- ・紛失しても再交付はありません。

○お問い合わせ先

ほけん福祉課 高齢者支援係
☎(0996)24-8934

奨学資金の貸与制度

高校、大学などに在学または進学予定の方で、経済的な理由により修学が難しい場合、無利子で学費を借りることができます。

■条件

- ・保護者の住所が本町
- ・申請者世帯の収入が基準範囲内
- ・学業成績要件を満たす

■貸与額

- ・月額2万円以内
高校、高等専門学校1～3学年、専修学校高等課程、特別支援学校高等部
- ・月額3万円以内
大学、短期大学、高等専門学校4、5学年、専修学校2年以上の専門課程

■返還方法

在学期間終了後6か月を経過した月の翌月から、貸与金額に応じて定められた期間内に月払、半年払または年払で返還。

■申請期間

1月6日(月)～31日(金)
※定員を超える場合は書類選考などにより奨学者を決めます。

奨学資金返還に対する支援制度

町の奨学資金の貸与を受けて進学した方が一定の条件を満たす場合、卒業後に返還した奨学資金に対して補助金を支給します。

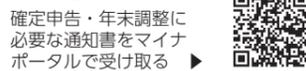
■対象者(全要件を満たす方)

- ・平成30年度から令和4年度までに新規で町の奨学資金の貸与を

までの間に国民年金保険料を納付した方には、11月上旬までに日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されています。年末調整や確定申告を行うときまで大切に保管してください。令和6年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納めた方には翌年の2月上旬に送付されます。

■電子データの控除証明書がマイナポータルで受け取れます

e-Taxでの確定申告などに利用できる電子データの控除証明書がマイナポータルで受け取れるようになりました。詳しくは、日本年金機構ホームページをご確認ください。



確定申告・年末調整に必要な通知書をマイナポータルで受け取る ▶

■保険料の納付を忘れずに

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないよう納めましょう。

○お問い合わせ先

川内年金事務所
☎(0996)22-5276
(自動音声案内②→②)

お知らせ

高齢者いきいきチケットを交付しています

■利用範囲(町指定事業所)

町内入浴施設、路線バス、タクシー、鍼灸あんまマッサージ

■交付対象

住民基本台帳に記載のある満75歳以上の方
※75歳の誕生日を迎えた日から受け取れます。

■交付内容

一人当たり4,000円(100円×40枚)

■受領に必要なもの

身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、保険証など)

(課税標準額合計が150万円未満のときは課税されません)

■申告期限

令和7年1月31日(金)

○お問い合わせ先

税務課 資産税係
☎(0996)24-8924

募集

シルバー人材センター
入会説明会

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 12月17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
☎(0996)52-3363

年金

納めた国民年金保険料は全額が控除対象です

国民年金保険料は所得税法と地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

■控除対象

控除の対象となるのは令和6年1月1日から12月31日までに納めた保険料の全額です。過去の年度分や追納した保険料も含まれます。また、自身の保険料だけでなく、家族が負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料もあわせて控除が受けられます。

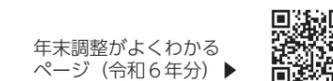
■日本年金機構から控除証明書が届きます

令和6年1月1日から9月30日

給与所得者本人、控除対象配偶者、控除対象扶養親族などの個人番号を記載する必要があります。なお、給与支払者が従業員などの個人番号等を記載した帳簿を備えている場合は、個人番号の記載は必要ありません。

○お問い合わせ先

・川内税務署
☎(0996)22-2830
※自動音声案内
・国税庁ホームページ



年末調整がよくわかるページ(令和6年分) ▶

固定資産税のお知らせ

■家屋を新築・増築した方へ

今年中に家屋(倉庫や車庫を含む)を新築または増築した方は届け出をお願いします。来年度から固定資産税の課税対象となり、課税額算出のための調査にお伺いします。

■家屋を解体したら届出を

家屋を解体(滅失)した方は、12月末までに家屋滅失届を提出してください。届け出がないと、来年度も課税される場合があります。届け出が翌年になる場合は、解体した業者の解体証明書が必要です。なお、住宅を解体した場合は、住宅用地特例がはずれ、土地の税額が上がります。

■償却資産の申告をお願いします

個人または会社で工場や商店を営んでいる方が、その事業のために用いる構築物や機械、運搬具、備品などがある場合は申告が必要です。昨年申告した方には申告用紙を郵送します。届かない場合や新たに申告する場合はご連絡ください。なお、太陽光発電設備は10kw未満の個人住宅用以外は事業用資産となり、償却資産として固定資産税の課税の対象となります。

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

- 固定資産税第4期
- 国民健康保険税第6期
- 後期高齢者医療保険料第6期
- 介護保険料第6期
納期限………12月25日(水)
口座振替日…12月20日(金)

納税は口座振替がおすすめです

口座振替をお申込みいただくと自動で引き落とされ、納め忘れがありません。

■手続き場所

北さつま農業協同組合、鹿児島銀行、南日本銀行、鹿児島信用金庫、郵便局

■手続きに必要なもの

通帳、金融機関届出印

○お問い合わせ先

税務課 収納係
☎(0996)24-8923

12月は給与所得者の年末調整の月です

■正しく申告しましょう

12月は年末調整の月です。大部分の給与所得者は、年末調整によりその年の納税を完了することになります。年末調整が正しく行われるためには、勤務先に扶養親族や保険料などの申告を正しく行うことが大切です。

■個人番号について

給与所得者は「給与所得者の扶養控除等(異動)申告書」に

今月の読者プレゼント

お便り



募集中

認定商品
薩摩のさつま



柳田製茶
紫尾山麓若蒸煎茶(金)

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：so-hisyokoho@satsuma-net.jp

応募締切

12/31
(火)

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!

※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。



LINE

お便り紹介

10

月27日、関西在住のさつま出身者による「関西さつま会定期総会・懇親会」が大阪市内で盛大に開催されました。さつま町からは角茂樹副町長をはじめ10名のご来賓をお迎えして総勢87名が集いました。角副町長からさつま町の動静などが懐かしい鹿児島弁で紹介され、「薩摩のさつま」などさつま町の特産品を役員で販売するコーナーは大盛況でした。地元での焼酎に酔いながらふるさとに想いを馳せる一日となりました。当会も会員の高齢化が進み、新しい会員の加入を期待しており、さつま町の出身者やゆかりの方がいらつしゃいましたら当会事務局までご連絡をお願い申し上げます。

(市来雄一さん)

次回も盛会のお便りをお待ちしております。
(植園)

※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場合があります。

表紙の写真説明

11月10日、町駅伝競走大会を取材。第5中継所で宮之城北部チーム50歳代の平田水穂さんから小学生女子の西田結愛乃さんに3位でタスキが渡される瞬間を撮影しました。タスキをつなぐ両者の笑顔がとてもすてきでした。この後、宮之城北部チームは逆転優勝を果たしました。(植園)



広告

ふるさとの森林を守り育てて未来につなぐ

Forest 北薩森林組合

フォークリフト オペレーター募集



北薩木材流通センター
さつま町柏原 3275
0996-54-2920

11月子牛せり市結果 期日：11月14日(木)、15日(金) (消費税込み、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10月分)
めす	236	112,207,700	1,087,900	475,456	292	19,502円高値
去勢	323	182,966,300	1,041,700	566,459	316	23,787円高値
合計	559	295,174,000	1,087,900	528,039	306	23,471円高値



さつま町インスタグラム大賞 2024 開催!

募集期間：12月5日(木)～令和7年1月31日(金)

町公式インスタグラムアカウント「@satsumatown.kagoshima」をフォローし、さつま町内で撮影された写真、さつま町に関するものの写真に「#サツマグラム」のハッシュタグをつけて投稿してください。撮影期間は問いません。

入賞作品の投稿者には、町特産品詰め合わせをプレゼント！応募作品は、町の広報紙やPRに活用させていただきます。企画内容など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

☎ 総務課 秘書広報係 ☎ (0996) 24-8919

町公式インスタグラム

町ホームページ

広告

トラクター・重機 **トラック・農機具** **見積り無料**
どこでも **高く買い取る** **どこでも**
古くても、壊れてても、不動車でも **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 **Avanti** 古物商許可 第951040015111号
携帯:080-3375-9750
FAX:0986-77-9092
〒885-1105 宮崎県都城丸谷町 <https://kaitorimiyazaki.jimdo.com>

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

整体ジム アルク
月会費2,980円 24時間営業

ひざ痛 **腰痛** **歩行困難** **ダイエット**

整体ジム

アルク訪問リハビリサービス
☎ 08087309592 さつま町旭町16-1 営業時間 8:00～21:00

訪問リハビリも随時受付中です。

広告

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

毎月最初に
生まれた赤ちゃん

おおむら たいが
大村 泰駕ちゃん

令和5年12月8日生まれ



宮之城屋地地区

父 **公也**さん
母 **奈留美**さん

泰駕ちゃんへ
たくさんの愛情を
受けてすくすくと
大きくなってね♡

うぶいえ あかちゃん 保護者 公民会			うぶいえ あかちゃん 保護者 公民会			うぶいえ あかちゃん 保護者 公民会			うぶいえ あかちゃん 保護者 公民会																																																																																														
山内 晴陽	男	ともよ 麓城内	高橋 ゆかり	熊田	84	榎山 健一	屋地馬場	84	中野 ミスエ	町頭	79	虎居町	79	伊東 成弘	海老川	78	海老川	78	徳留 千秋	紫尾中	100	紫尾中	100	松元 公則	豆漬	97	豆漬	97	上屋敷 ヒロ子	東町	83	東町	83	上村 道男	時吉中城	83	時吉中城	83	今村 道男	時吉中城	83	時吉中城	83	内之倉 成功	木浜	86	木浜	86	山下 次雄	檀ヶ迫	89	檀ヶ迫	89	平城 守	折小野	72	折小野	72	山下 次雄	檀ヶ迫	89	檀ヶ迫	89	毛利 ヨシ子	時吉中城	102	時吉中城	102	毛利 ヨシ子	時吉中城	102	時吉中城	102	小田原 邦弘	轟原	81	轟原	81	小田原 邦弘	轟原	81	轟原	81	亀田 典子	二渡町	95	二渡町	95	亀田 典子	二渡町	95	二渡町	95	中間 貞美	上平川	98	上平川	98	中間 貞美	上平川	98	上平川	98

戸籍の窓

10月16日～11月15日届出分

※届出人の同意のみ掲載(敬称略)

令和6年奥能登豪雨による災害義援金にご協力いただきありがとうございました

義援金総額 **205,679 円**

今年9月に発生した令和6年奥能登豪雨により石川県能登半島で被災された方々を支援するため、義援金箱を設置しました。多くの皆さまにご賛同、ご協力をいただきましたことを心から感謝申し上げます。頂いた義援金は、日本赤十字社を通して被災地へ届けられます。町社会福祉協議会では引き続き義援金を受け付けていますので、皆さまのご支援とご協力をお願いします。

みやんじょ吹奏楽フェスタ2025

参加者大募集

開催日 **1月26日** SUN

▶ 演奏者を募集します

フェスタと一緒に演奏して下さる方を募集します！興味のある方や本町に縁のある吹奏楽経験者の方は、ぜひご参加ください！「長いこと楽器に触れていない…」という方や高校、大学、専門学校生も大歓迎です。申し込み先まで電話やメールでご連絡ください。楽器をお持ちでない方はご相談ください。

▶ 第1回締切

12月13日(金) ※12月27日まで随時受付

▶ 申し込み・お問い合わせ先

宮之城文化センター
電話：(0996) 53-1732
メール：sha-bunka@satsuma-net.jp



町長の動静 (令和6年10月)

※主な会議及び行事

31日(木)	早掘りたけのこ出発式	▽県国保トップセミナー【鹿児島市】
30日(水)	町商工会青年部異業種交流会(スタミナ大会)	▽四期成会合同要望会【鹿児島市】
29日(火)	社会教育課協議	▽サブタウンパートナー連携協定締結式
28日(月)	秋の火災予防運動訓練	▽佐志小学校、盈進小学校運動会
27日(日)	町高齢者クラブとの意見交換会	
25日(金)	県家畜畜産物衛生指導協会理事會【鹿児島市】	
24日(木)	総務課協議	▽県畜産協会理事會【鹿児島市】
23日(水)	課長連絡会	▽庁議
22日(火)	県選出国會議員ほか表敬訪問【東京都】	
21日(月)	県東さつま総会【東京都】	
20日(日)	関東さつま総会【東京都】	
18日(金)	ものづくりフェア2024視察【福岡県】	
17日(木)	企業訪問(株)プレシード【熊本県】	
16日(水)	来客対応(北薩地域振興局)	
15日(火)	薩摩川内市誕生20周年記念式典【薩摩川内市】	
12日(土)	薩摩川内市誕生20周年記念式典【薩摩川内市】	
11日(金)	指名推薦委員報告	▽国道328号紫尾峠トンネル整備促進期成会、要望【鹿児島市】
10日(木)	総合政策課、消防本部各課協議	▽二十歳のつどい協議
9日(水)	九州地方治水大会【鹿児島市】	▽ICT・IoT活用推進協議会監査【鹿児島市】
8日(火)	子午せり市	▽木の日要望活動(川薩地区林材協会ほか)
7日(月)	来客対応(町シルバー人材センター)	▽GDX推進アドバイザー報告
6日(日)	薩摩小学校運動会	▽平川区運動会
3日(木)	熊本県隣保館連絡協議会視察対応	
2日(水)	九州森林整備局との意見交換会	
1日(火)	職員朝会辞令交付式	▽来客対応(株)サツマ工業



29日 サブタウンパートナー連携協定締結式



28日 町総合防災訓練



地域探訪



25 暮市

暮市は、例年12月に実施され、正月の準備のため仏前や神前に供える草花、正月の料理のための食材などを買い求める人々が集まりました。かつて暮市は町内の各地で行われていました。薩摩町郷土誌によると、求名では12月24日、北方町では26日に開かれていました。正月に家族で新しいげたを履くために買いそろえたことから「げたの市」とも呼ばれていました。鶴田町郷土誌によると、鶴田では28日に暮市が開かれ、昔は特にサバを買う人が多かったことから「サバ市」とも呼ばれていました。現在では宮之城暮市が毎年12月27日に開催されるのみになりましたが、通りに並んだ露店を目当てに、毎年たくさんの買い物客でにぎわいます。

宮之城暮市



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。

12月			
薩摩郡医師会病院	☎53-0326	8日	青空薬局 ☎52-0101
鬼丸整形外科	☎56-8811	15日	m.y 薬局さつま ☎29-3100
稲津内科病院	☎52-3355	22日	やまだ薬局 ☎52-4585
溝口整形外科	☎52-4668	29日	ヘルシー薬局 ☎21-3739
相良医院	☎53-0160	30日	うさぎ薬局 ☎52-4116
立志クリニック	☎55-9119	31日	フタヤ薬局 ☎59-2033
1月			
薩摩郡医師会病院	☎53-0326	1日	青空薬局 ☎52-0101
クオラハピテーション病院	☎53-1704	2日	m.y 薬局さつま ☎29-3100
林田内科	☎53-1177	3日	ウチ薬局 ☎53-0063
さつまクリニック	☎57-0020	5日	祁答院薬局 ☎21-8085
薩摩郡医師会病院	☎53-0326	12日	青空薬局 ☎52-0101

人口のうごき

令和6年11月1日現在 (前月比)

人口	18,307人 (-27)
男	8,602人 (-4)
女	9,705人 (-23)
世帯数	8,667世帯 (-10)
転入	54人
転出	41人
出生	3人
死亡	43人

通学優先バス

— 臨時便の運行日 —
12月：なし
1月：なし

※臨時便運行日は最終便運休
☎ 総合政策課 地域振興係