

広報 **さつま**

—ひと・まち・自然 みんなで紡ぐ さつま町—

2022

10

No.211

秋・稲が黄金  
色に輝く  
禾々即。  
田のあせで  
と休み  
幸せ。  
いっはい





さつま de まちゼミ  
実行委員長  
ウチ薬局  
内 喜彦 さん

## まちゼミの 実行委員長に インタビュー

### まちゼミに 参加した理由は？

まちゼミで講座を受けてもらうことで、お店や自分を知ってもらえる機会になると思ったからです。お客様の立場から言えば、昔からお店があることは知っていても、きっかけがないと、お店に入るには勇気がいります。まちゼミは基本的に

まちゼミって知ってる？

第6回  
さつま de まちゼミ

10/14 (金)

11/30 (水)

# さつま de まちゼミ

## まちのお店を知るチャンス!

### 「まちゼミ」とは？

「得するまちのゼミナール」略して「まちゼミ」。まちのお店の方が講師となり、プロならではの専門的な知識や技術、コツなどを教えてもらったり、体験できたりする**無料のミニ講座**です。1時間～1時間30分程度の少人数制の講座で、お店の方とコミュニケーションをとりながら、楽しく学べる場となっています。気軽に受講してもらうため、販売行為は一切ありません。

### 受講する方にとって 良いことは？

店内で講座を行うので、まずはお店に足を運んでいただくことで、店内の雰囲気を感じてもらえることができます。そして少人数制の講座でコミュニケーションもとりやすいので、お店を知る第一歩になると思っています。

「お店に入ったらかわいな」といいたくない、といったプレッシャーを感じずにお店に入れることだと思います。私がこれまで行った講座の受講者も、9割近くは初めて来店された方で、「ウチ薬局の前を通るたびに気になってはいたけど、敷居が高いかない」と思ってお店に入れなかったんですよ。でも、思い切ったまちゼミに参加してみました」と話された方もいました。また、複数人で受けら

内さんの講座では、生活リズムにあった食材や食べ方をアドバイス



### お店の方にとって 良いことは？

お店を知らない方と出会い、お店を知ってもらえることが大きいと思います。まちゼミという形で複数のお店が一緒に講座を行うことで興味を持ってもらいやすく、まちゼミのチラシで顔を知ってもらえることもメリットです。また、お店

### まちゼミには どんな魅力がある？

まちゼミは、地域とつながる機会にもなっています。例えば薩摩中央高校の講座では、地域の方がより身近に地元の高校を感じることで、生徒さんも地域の方と接することで学べる機会があると思います。また、まちゼミで講座を開くお店は、元々地域を盛り上げたという思いがある方が多いと感じています。お店が元気だと、地域も元気になり、人も元気になると思っています。これからも楽しみながらまちゼミを続けていくことが、お店の繁栄とまちの元気につながると確信しています。

さつま de まちゼミは、  
笑顔になれる楽しい素敵な出逢いの場。  
お店を知りたい、講座を開いてみたいという方も  
ぜひ、まずは講座を受けてみてくださいね！

お問い合わせ先  
さつま町商工会 電話 53-1141



第6回まちゼミで講座を行う皆さん

### 受講したいときは？

QRコードから第6回まちゼミのチラシを見ることができます。チラシの中から受けたい講座を選び、お店に直接電話をしてお申し込みください。定員になり次第締め切りとなります。10月10日(月)からお申し込みできます。



町ホームページ

### 過去の講座を紹介

これまでに行われた講座の様子やさつま de まちゼミの実行委員会の取組などを紹介しています。講座を受けてみたい方、講座を開いてみたい方は、ぜひご覧ください！



Instagram



Facebook



農家そばヤマサキ  
高橋 由記子 さん

## 高校生から介護を学ぶ

介護技術の基本とポイントについて、薩摩中央高校福祉科の生徒が講師を務めました。生徒とコミュニケーションを取りながら、ベッドメイキングや福祉用具体験など実践を通して学びました。

薩摩中央高校福祉科（虎居地区）



## 筆ペンで年賀状を書く

大切な人への思いを筆ペンで自由に形にしました。字がヘタ、絵がヘタでも大丈夫。素敵な年賀状がたくさん完成し、受講生も「かわいい!」「来て良かった」と大満足の様子でした。

山之口ストア（紫尾地区）



山之口ストア  
山之口 千草さん

講座は他にも  
たくさんあるよ!

## みんなおいでよ! さつまdeまちゼミ!

これまでに行われた講座の  
一部をご紹介します!  
たくさんの講座の中から  
気になるお店に行ってみよう!

## お札の数を学ぶ

お金の取扱いのプロである銀行員からお札の数を学びました。簡単そうに見えて、やってみると意外と難しいお札の数え方。カッコよくお金を広げられるようになれば、幹事するときにもバッチリ!

鹿児島銀行宮之城支店（宮之城屋地区）



## みそ玉を作る

美味しい手作りみそで、みそ玉を作りました。みそをこねて丸くし、わかめやとろろ昆布など好きな具材をトッピング。みそ玉はお湯を注ぐだけでみそ汁になる、忙しい朝の秘密兵器です。

ハローさつま（柏原地区）



## 花飾りを作る

アンティーク調に染めた布で、花飾りを作りました。花を摘むように好きなパーツを集めて組み合わせると、世界に一つだけのオリジナル花飾りの完成!花飾りはコサージュや髪飾りとして使えます。

fululu（宮之城屋地区）



## 身体を整える

講師が背中をゆらゆら揺らすだけで、ハッキリと分かるくらい身体に変化が!整体体験で骨盤のズレやゆがみが整いました。肩こりや腰痛、頭痛など身体の悩みがある方におすすめの講座です。

DRT かごしま整体院（虎居地区）



## 卵焼きを作る

お店で提供している卵焼きの作り方を楽しみながら学びました。火加減や焼き方のコツなどを丁寧にサポート。焼いて巻いてを繰り返して、最後にはプロ顔負けの卵焼きができました。

農家そばヤマサキ（佐志地区）



## 焼酎を学ぶ

焼酎に関するコラボ企画。焼酎蔵見学では仕込みの工程を学び、造り手の情熱に触れました。次に酒の神様を祀る松尾神社に移動し、講師が神社の歴史を熱く説明。造り手や売り手の想いを知ると、普段の焼酎が一層美味しく感じられます。

小牧醸造&堀之内酒店（宮之城屋地区）



堀之内酒店  
堀之内 力三さん

コラボ企画も  
やってます!

## 薩摩中央高校 インターハイで大健闘

8月5日から8日まで、愛媛県で全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会が行われ、薩摩中央高校ウエイトリフティング部6人が出場しました。女子76kg超級で見事5位に入賞した3年の下大迫彩夏さんは「顧問の金城先生の練習メニューは



きつくてできないこともありましたが、指摘されたことをできるまで練習し、積み重ねてきたことが結果につながりました」と話しました。また、金城聖丸教諭は「競技のためだけでなく、人間として成長するためにウエイトリフティングを通じて自信を付けてほしいです。日常での心掛けや練習に向き合う姿勢

など、努力を常に意識するよう伝えていきます。地域とつながりを持ち、地域から愛される部であってほしいです」と話しました。

10月の国民体育大会や11月の全日本女子選抜大会に向け、生徒の挑戦はこれからも続きます。



5位に入賞した下大迫さん(右)

トレーニングに励む下大迫さん



## クラリネット奏者 故郷で生演奏

9月17日、宮之城文化センターでクラリネット奏者4人グループの四足歩行クラリネットアンサンブルのコンサートがあり、吹奏楽の定番曲「宝島」などの演奏が行われました。同グループには本町出身の園田知潤さんが所属しており、中学生など地元の人と一緒に演奏するミニステージも行われました。



地元で生の演奏を届けたい、地元の人と共演したいと想い出のホールでコンサートを行った園田さん(中央左)

## 小向井さん 絵で伝える昔話



8月23日、鶴田中央公民館で、はがき絵作家の小向井一成さんが昔話の紙芝居を行いました。小向井さんは故郷の泊野地区の懐かしい風景を描いたり、本町の昔話を伝えたりしており、今月号の表紙も小向井さんの作品です。鶴田小学校4年の大野葵衣さんは「さつま町にいっぱい昔話があると知らなかったです。故郷を大切にしたいです」と話しました。



手作りの紙芝居で妖怪の昔話を紹介

## 二渡太鼓踊保存会 伝統の踊り奉納

8月28日、二渡地区にある南方神社で郷土芸能奉納祭が行われました。新型コロナウイルス感染症の流行で踊り手が集まりにくい状況の中、伝統を絶やさないという想いから規模を縮小して実施。二渡太鼓踊保存会会長の富永和昭さんは「地域の皆さんの伝統を守るという強い想いのおかげで開催できました。伝統を次世代に伝えられるよう頑張ります」と話しました。



鐘や太鼓を鳴らしながら舞う踊り手

## 薩摩中央高校に中学生が体験入学

8月23日、薩摩中央高校で中学生一日体験入学が行われ、町内外の中学3年生約60人が参加しました。生徒会が学校紹介を行い、中学生は各学科の特色ある学びや各部活動の練習などを体験。生物生産科を体験に参加した中学生は「牛のブラッシングは初めてでした。牛の体は筋肉質で毛もサラサラしていて驚きました。第一志望校で良い体験ができました」と話しました。



初めてのブラッシングに緊張している様子の中学生

## 外川内さん 陸上競技大会で優勝

7月10日、鹿児島市で南日本小学生陸上競技大会が行われ、盈進アスリートクラブ所属で盈進小学校6年の外川内新さんが男子800mに出場。2分24秒64で優勝しました。外川内さんは「途中は苦しかったです。練習の成果が出せたと思います。次の大会に向けてより一層練習を頑張ります」と話しました。



練習の成果を発揮し優勝に輝いた外川内さん(右)



左から町高齢者クラブ連合会の下大迫次男会長、上野町長、大園会長、町高齢者クラブ連合会の宮原清事務局長

## 角郷老人クラブ 仲間づくりで表彰

9月2日、鹿児島市でゆめ・ときめき鹿児島ねりん大会が行われ、角郷老人クラブが優良団体賞の仲間づくり部門で表彰されました。加入促進のために声掛けを行い、1年間で11人の加入を達成した功績が認められたもので、大園守光会長は「加入された方々と力を合わせて、楽しいクラブ活動にしていきたいです。クラブがますます発展するように頑張っていきます」と話しました。



まつした みゆき  
松下 美由紀 さん(49)

福岡県出身。大学で運動生理学を学び、スポーツクラブでインストラクターを務める。結婚を機に本町へ移住し、現在は自宅にフィットネススタジオを構えてトレーニングやダンスを指導。



フィットネス  
スタジオのLINE



フィットネス  
×  
松下 美由紀

▼自身の活動を「健康教育」と表現する松下さん。「心と体はつながっています。運動不足だと、運動する

▼宮之城屋地区にあるフィットネススタジオ響。子どもから大人までそれぞれの目的や体力などに応じた少人数のレッスンで健康的な体力づくりをサポートしています。2年前に開業したこのスタジオで指導しているのが、健康運動指導士の松下美由紀さん。大学では体育学部で運動生理学を専攻し、長年インストラクターを務めた経験を持つ松下さんの指導を求めて、幅広い年代の方がスタジオに通います。

▼松下さんは、自身のスタジオで指導するだけでなく、本町や近隣自治体などから依頼され、運動指導の講師としても活動しています。「都市部ではスポーツクラブなどが飽和状態であるのに対して、地方は施設も少なく選択肢が少ないです。自分に合った運動が選べないと継続することが難しく、効果を得ることができないので、都市部と地方の健康の格差は広がっています。私のスタジオでは、できるだけ多くの人に自分に合った運動を知ってもらい、健康になる第一歩にしてほしいと思っています」と活動の意義を話します。



キッズダンスクラスでは、ダンスを楽しみながら上手な身体の使い方を覚えます。



バランス感覚や体幹を鍛えるトレーニング。姿勢を矯正し、全身の安定性を向上させます。

ことで気持ちがすっきりしたり前向きになったりすることを忘れがちです。運動によって心と体が健康になることを学んで、多くの人に健康で元氣な生活を送ってほしいですね」と話します。松下さんは健康教育を広めるために、指導者の育成にも関心があります。「一人では指導できる人数に限られています。一緒に指導できる仲間を増やすことで、より多くの人に運動の効果を学んでもらい、心身ともに健康になってほしいですね。さつま町を健康で明るい町にすることが私の目標です」と熱い想いを語りました。



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

じゃこ入り包み菜ごはん

Recipe. 09

使う食材はこちら



ちりめんじゃこ

1人あたり 341kcal 食塩相当量 0.7g



ニンジン食感が良くなるよう、大きめにみじん切りにします。



ゴボウはささがきにし、水に浸けてアクを抜きます。



ごま油を引き、ニンジンとゴボウ、ちりめんじゃこを炒めます。



火が通ったら、薄口しょうゆとみりんを味を調べ、火を止めます。



炊きたての米に④と細かく刻んだ青じそ、いりごまを加えてよく混ぜます。



小さめのおにぎりを作り、サラダ菜で包むと完成。

教えてくれる食改さん

中原さん 天辰さん 有田さん



※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)

- 米..... 160g
- ニンジン..... 20g
- ゴボウ..... 20g
- ちりめんじゃこ..... 20g
- いりごま..... 6g
- ごま油..... 大さじ 1/4
- 薄口しょうゆ..... 大さじ 1/2
- みりん..... 大さじ 1/2
- 青じそ..... 4枚
- サラダ菜..... 50g

※撮影時はエゴマの葉で代用

MEMO

野菜は1日350g以上摂るように心掛けましょう。ごはん野菜と一緒に食べることで、簡単に摂取量を増やすことができます。食欲がないときは、混ぜご飯などにして野菜を摂る工夫をしましょう。

## 持続可能な未来づくりカーボンニュートラルさつま町宣言 ～自然との共生による「ウェルビーイング」の実現～



脱炭素社会の実現に向け、温室効果ガス排出の低減対策をはじめ、エネルギーの地産地消を目指した取組を進めます。

### カーボンニュートラル

…温室効果ガスの排出量と吸収量を均衡させて、実質ゼロにすること。

### ウェルビーイング

…個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあること。

## カーボンニュートラルで目指す町の未来

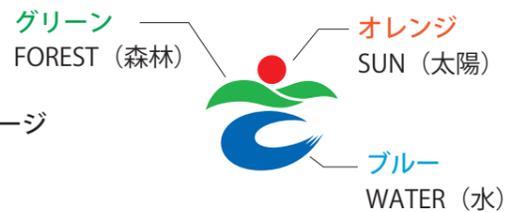
本町の2013年の排出量21.4万tCO<sub>2</sub>※から、2030年までに46%にあたる9.8万tCO<sub>2</sub>の削減を目標とし、2050年までに「実質ゼロ」とする。 ※出典：環境省 自治体排出量カルテ

### 推進する施策

- 豊かな森林環境の保全
- 再生可能エネルギーの活用
- 省エネルギー活動の促進
- 脱炭素型まちづくりの推進
- 地域産業の脱炭素型の推進
- 循環型社会の推進
- 環境意識の向上

### 取組の方向性

▶ 町章に使われている3色をイメージ



### オレンジカーボンニュートラル

太陽光や電気への転換などの再生可能エネルギーの活用や、省エネルギーの推進による事業の展開。

### グリーンカーボンニュートラル

森林環境の活用などによる事業の展開。

### ブルーカーボンニュートラル

水資源や温泉、水素などの活用による事業の展開。

### ホワイトカーボンニュートラル (赤緑青の混合色)

3つの取組を進めていくための必要な環境づくりや、町民や地元企業への周知・啓発による事業の展開。

### ■お問い合わせ先

SDGsに関すること  
企画政策課 企画政策係 (内線 2224)



カーボンニュートラルに関すること  
町民環境課 環境係 (内線 2127)



# SDGs × 脱炭素

## 住み続けられるまちづくりに向けて宣言しました

9月22日、町では「希望輝く さつま町SDGs推進宣言」と、「持続可能な未来づくりカーボンニュートラル さつま町宣言」を行いました。SDGsとカーボンニュートラルの実現には、行政だけでなく、町民、企業、学校、団体など、まちぐるみで取り組んでいくことが欠かせません。

## ひとつひとつ、まずはできるところから始めてみませんか。

### 希望輝く さつま町SDGs推進宣言

「誰一人取り残さない」持続可能な地域社会の実現と、希望輝くまちの未来に向け、SDGsの理念を理解し、町民や企業・団体、学校などと連携して、SDGsを推進します。

SDGs (Sustainable Development Goals) : 持続可能な開発目標

…「誰一人取り残さない」持続可能でより良い社会の実現を目指す、世界共通の目標。



## SDGsで目指す町の未来

### 人と地球環境にやさしいまち

地球温暖化対策への取組による脱炭素社会の構築 など



### 再生可能エネルギーを活用した分散型エネルギー社会を実現するまち

多様な再生可能エネルギーの自給率向上 など



### 多様な人々が共生する社会、ジェンダー平等を実現するまち

町男女いきいきしあわせプランに基づく男女共同参画社会の実現 など



### 清らかな川や田園風景、鮮やかな緑など、自然と人が共生するまち

地域などによる環境美化・保全活動の推進、環境意識と行動意欲の向上 など



### 町民・事業所・学校・団体・行政が一体となってSDGsに取り組むまち

パートナーシップによる経済・社会・環境が循環する持続可能なまちの実現と行動意欲の向上 など



## 放課後児童クラブの入会児童を募集します



共働きなどの理由で保護者が昼間家庭にいない小学生に対し、遊びや生活の場を提供して健やかな育成を図ることを目的として、町内9か所に放課後児童クラブを設置しています。

令和5年4月1日から入会希望の方は**新規・継続関係なく、必ず入会申込みが必要です**。入会申込書は10月17日(月)から配布します。

### ■入会受付・申込期間

- 1期：11月1日(火)～11月18日(金)
- 2期：12月1日(木)～12月16日(金)
- ※1期受付で定員に達した児童クラブは、2期受付で入所できない場合があります。

### ■申込み・お問い合わせ先

子ども支援課 子育て支援係(内線2144)



【入会申込書】  
放課後児童クラブ

※定員は全て40人

クラブ名	所在地
えいしん児童クラブ	宮之城屋地1556-3
信教寺児童クラブ	宮之城屋地808-1
太陽学童クラブ	宮之城屋地2115
佐志学童クラブ	広瀬1178
山崎学童クラブ	山崎853-1
つるだ学童クラブ	神子666-1
錦光保育園こすもす少年クラブ	求名2732-4
恵光学童クラブ	中津川4268
永野学童クラブ	永野2562

## 保育所・認定こども園の新入園児を募集します



令和5年4月からの新入園児を募集します。  
入所申込書は10月17日(月)から配布します。



【入所申込書】  
認定こども園  
(幼稚園部分)



【入所申込書】  
保育所・認定こども園  
(保育所部分)

### 保育所・事業所内保育所

#### ■募集施設

山崎保育園、佐志保育園、太陽保育園、信教寺保育園、上宮保育園、わんぱくキッズ(事業所内保育所)  
※町外施設を希望する場合はご相談ください。

#### ■申込受付期間

- 1期：11月1日(火)～11月18日(金)
- 2期：12月1日(木)～12月16日(金)
- ※転所を希望する場合は新たに申込みが必要で、現在入所している園に継続して入所する場合は申込みの必要はありません。

#### ■対象者

0歳～小学校入学前の子ども  
(わんぱくキッズは0歳～2歳の子ども)  
※保護者全員が就労などの理由で家庭での必要な保育ができない場合に入所できます。

#### ■申込み・お問い合わせ先

子ども支援課 子育て支援係(内線2144)

### 認定こども園

#### ■募集施設

幼保連携型認定こども園つるだ同朋子ども園、認定こども園クオラキッズ、あさひこども園、しびこども園、宮之城聖母幼稚園、恵光保育園、吉祥保育園

#### ■申込受付期間

幼稚園部分…11月1日(火)～  
保育所部分…左記の保育所と同日程

#### ■対象者

幼稚園部分…満3歳～小学校入学前の子ども  
保育所部分…0歳～小学校入学前の子ども  
※宮之城聖母幼稚園の保育所部分は令和5年度で3歳になる子どもが入所できます。

#### ■申込み・お問い合わせ先

幼稚園部分は各園に、保育所部分は子ども支援課子育て支援係にお問い合わせください。  
・つるだ同朋子ども園……………☎59-3074  
・クオラキッズ……………☎53-0335  
・あさひこども園……………☎59-8675  
・しびこども園……………☎59-8367  
・宮之城聖母幼稚園……………☎53-0602  
・恵光保育園……………☎57-0845  
・吉祥保育園……………☎53-0305  
・子ども支援課 子育て支援係(内線2144)

## ▶ コミュニティ助成事業で備品整備

町では、区公民館の備品整備などに対し、宝くじ収益を財源とするコミュニティ助成事業を活用しています。今回、鶴田区公民館が助成を受け、テントや折りたたみ机などを購入。市来浩二館長は「区民から要望が多い備品を揃えられました。公民館活動に活用していきたいです」と話しました。



市来館長と助成を受けて購入したテントなどの備品

## ▶ 全国消防救助技術大会で入賞

8月26日、東京都で全国消防救助技術大会が行われ、町消防本部の下築翔消防副士長が県代表でロープブリッジ渡過の部に出場し、見事入賞しました。下築消防副士長は「応援してくださった方々のサポートのおかげで入賞できました。今後も皆さまへの感謝の気持ちを忘れることなく、熱い気持ちを持って町民の生命や財産を守ります」と話しました。



先頭でロープを軽快に渡る下築消防副士長



町消防本部の下村晴彦消防長(左)、下築消防副士長

## ▶ 日本特殊陶業と立地協定を締結

9月13日、日本特殊陶業株式会社がグループ会社の株式会社日特スパークテックWKSさつま工場を増設するにあたり、北薩地域振興局長の立ち会いのもと立地協定を締結しました。日本初のスパークプラグメーカーである日本特殊陶業は現在世界シェアの約4割を占め、さつま工場は1工場あたりのスパークプラグ生産量世界一を誇っています。今回の増設は、めっき工程の処理能力向上と生産体制の強化を図るもので、10人の新規雇用を予定。加藤章良上席執行役員は「電気自動車は進むが、スパークプラグは発展途上国を中心に需要が増加しており、それを供給するの日特の責務。従業員が働いて良かったと思える環境をつくり、さつま町だけでなく世界に貢献できる工場にしたいです」と話しました。



左から上野町長、加藤上席執行役員、橋本宏幸局長

## ▶ 少年補導員に感謝状を贈呈

9月14日、さつま警察署で、少年警察ボランティアである少年補導員の山下英雄さんに、県少年警察ボランティア連絡協議会と県警察本部から感謝状が贈られました。山下さんは約15年にわたり、少年の非行防止や健全育成のために活動。山下さんは「今後も若者の健やかな成長のための環境づくりに貢献したいです」と話しました。



山下さん(左)と感謝状を手渡した福元俊一署長

# 図書館へ行こう

## おすすめの新书推荐

屋地  
楽習館  
図書館



その本は

著 / 又吉直樹、ヨシタケシンスケ  
ポプラ社

本好きの王様のために旅に出た二人の男が語るのは…。芥川賞作家の又吉直樹と大人気絵本作家のヨシタケシンスケによる、笑って泣けて胸を打たれる本にまつわる物語。

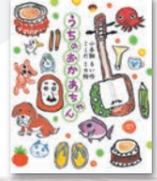
こども  
図書館  
～えほんの森～



おつきさまのスープ

文 / 野中 柊  
絵 / 木原 未沙紀  
くもん出版

鶴田中央  
公民館  
図書館



うちのおかあちゃん

文 / 小手鞠 るい  
絵 / こしだ ミカ  
偕成社

## スタンプラリーを開催

秋の読書週間「この一冊に、ありがとう」

10月27日～11月9日の秋の読書週間にあわせて3図書館でスタンプラリーを行います。本を1冊借りるとスタンプを1個もらえ10個集めると選べる景品をプレゼント！

(数に限りがあります)

スタンプカード配布

10/27 木 ～ 11/9 水

スタンプ押印

10/27 木 ～ 11/30 水

対象者

年齢問わず図書館を利用している方



「本のびょういん」で修理します

壊れている本を修理します。10月27日～11月9日の期間に図書館へお持ちください。状態によっては預かる場合もあります。

▶ こども図書館～えほんの森～ ☎ 57-1202 ▶ 屋地楽習館図書館 ☎ 53-1994 ▶ 鶴田中央公民館図書館 ☎ 53-1111 (内線4412)  
▶ 休館日 【10月】11日、16日、24日、31日 【11月】7日、14日、20日、28日

こんにちは  
保健師です



# こころの健康 あなたらしく生きよう

こころの健康は、いきいきと生きるために大切なことです。新型コロナウイルスの流行や不安定な世界情勢など、不安を感じる状況の中でも、まずは自分を大切にし、ときには周りを見回し声を掛け合うなどして、お互いを思いやりましょう。

## こころの健康を保つポイント

### 生活習慣を整える

適切な運動をして、バランスのとれた食生活を送り、十分な休養と睡眠をとりましょう。適切な睡眠時間は6～8時間とされていますが、個人差があるため、日中眠たくて困らない程度が目安です。

### こころの癒しを見つける

自分にとって、ほっと安心する心地良いことが何かを認識しましょう。庭に咲く花を見たり、季節の移り変わりを感じたりすることなど、代わり映えしない日常にも癒しを見つけることができます。

### リラックスできる呼吸法

ストレスを軽減するためには深呼吸することが効果的。呼吸を整えることでリラックス効果が得られます。3秒かけて鼻から息を吸い、6秒かけて鼻からゆっくり息を吐き、3秒息を止める呼吸法を3～5分間繰り返してみましょう。呼吸に意識を向けることがポイントです。

### お話をして楽になる

困りごとを話すことは、話して楽になる、共感してもらって落ち着くことのほかに、気持ちを自分から「放して」自分を客観的に見ることができます。町では、心理カウンセラーによる講話や日頃の気持ちを話す場として、こころの相談会を行っています。

町ホームページ  
こころの相談会



## 自分も相手も大切にすることを養成講座で学ぶ

7月29日、ゲートキーパー養成講座として中央大学客員研究員の医学博士高橋聡美先生による講話「折れる心の守り方 悩みの寄り添い方とセルフケア」を開催しました。ゲートキーパーは悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人です。特別な資格は必要なく、それぞれの立場で寄り添い、自分の持ち場でサポートすることが重要です。

### 高橋先生の養成講座で学んだこと

#### 悩んでいるあなたへ

- ・自分のストレスを認識する。
- ・普段と違うことをすると、楽しいことでも心の負担になることを知っておく。
- ・疲弊させられるストレスを避けることも大切。
- ・自分で自分の環境を整える。
- ・どんな気持ちでも大丈夫。

#### 悩みを聴くあなたへ

- ・相手の話はまずありのまま受け止める。
- ・相手の話を詳しく聴き、状況や考えを知る。
- ・相手にとって安心安全で、弱さを見せられる他者となることが大切。

#### 地域や社会でできること

- ・住みたいと思えるようなまちづくり。
- ・安心で安全な落ち着くことができる居場所づくり。
- ・ゲートキーパーの役割を担うことができる人づくり。

☎ 保健福祉課 健康増進係 (内線2138)

知ってトクする!

## 第101回 消費生活講座

# 国税庁をかたる不審なメールに注意

振り込め詐欺に警戒!

国税庁をかたる不審なショートメッセージやメールが届き、国税庁のホームページを装った偽サイトへ誘導する事例が全国で非常に多く起きています。

### トラブルの事例

「未払い税金支払いのお願い」や「税金の支払方法に問題があります」といった文面のメッセージが届く事例が起きています。いずれも本文中から偽サイトに誘導する仕組みです。誘導先ではクレジットカード情報やメールアドレス、氏名、電話番号、プリペイドカードのコード番号など個人情報の入力を求められたり、不審なアプリをダウンロードするよう誘導されたりすることもあります。



### アドバイス

- ▶ 国税庁や税務局、税務署、鹿児島県、本町では、税金の納付を求めたり差押えを予告したりする内容のショートメッセージやメールを送っていません。
- ▶ 不審なショートメッセージやメールに書かれているサイトにアクセスすると被害に遭うおそれがあります。無視しましょう。
- ▶ 偽サイトでお金を振り込むよう誘導される場合もあるので注意しましょう。



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

**マイナンバーカードの手続き  
月1回日曜開庁で受け付けます**

交付は事前に予約が必要です。  
マイナポイント付与対象となる  
マイナンバーカードの申請期間が  
12月末まで延長されました。

■日時  
10月23日(日) 午前9時～正午

○申込み・お問い合わせ先  
町民環境課 町民係(内線2123)

期限内に提出してください。申請  
は郵送でも受け付けますので同封  
した返信用封筒で提出書類を返送  
してください。

■受付期間  
11月1日(火)～11月18日(金)

○提出先・お問い合わせ先  
子ども支援課 子育て支援係  
(内線2144)

**お知らせ**

**教育・保育給付認定現況届の  
提出をお願いします**

保育所や認定こども園を利用し  
ている方を対象に、保育を必要と  
する事由に該当していることや世  
帯状況の確認のため、年に1度、  
現況届の提出をお願いします。  
対象の方に通知書を送りますので

○お問い合わせ先  
川内年金事務所  
☎0996(22)5276  
(自動音声案内①→②)

**お知らせ**

**緊急通報装置を  
設置しませんか**

一人暮らしの高齢者の方などに  
緊急通報装置を貸し出す制度です。  
自宅での急病や事故などの緊急時  
に装置のボタンを押すと、警備会  
社に連絡が行き、適切な対応を受  
けることができます。

- 対象者
- ①おおよね65歳以上で一人暮らし  
の高齢者や高齢者のみの世帯で  
次のいずれかに当てはまる方
  - ・寝たきりの方や寝たきりに近い  
状態にある方
  - ・転倒などにより寝たきりになる  
おそれがある方
  - ・慢性的な重度疾患などにより、  
日常生活を営む上で常に注意が  
必要な方
  - ②一人暮らしの重度身体障がい者
- 料金(設置と撤去費用は無料)  
機器利用料金:月額1,100円
- お問い合わせ先  
高齢者支援課 高齢者支援係  
(内線2172)

**8月の火災・救急**

■火災	発生	1件	
■救急	急病	75件	67人
	交通事故	4件	3人
	その他	32件	30人
■ドクターヘリ	出動	4件	
	運んだ人		3人

○お問い合わせ先  
消防総務課 総務係  
☎(52)0119



**税金の納め忘れはありませんか**

税金は、町民の方々が豊かで健康的な暮らしができるよう、福祉、教育、道路、消防などの事業のための大切な財源です。滞納が増えると税収が減り、十分な町民サービスの提供が困難になります。

■納期限までに納めましょう

納付する金融機関やコンビニエンスストアによっては、町に納付情報が届くまでに20日以上かかることがあります。納期限以降に納付すると、行き違いで督促状が発送される場合がありますので、納期限までの納付をお願いします。

※納付書の枠外左下の日付は使用期限です。納期限ではありません。

■口座振替が便利です

納付する時間がとれない場合は口座振替が便利です。金融機関や郵便局、役場にある口座振替依頼書に記入・押印し、利用予定の各金融機関で手続きしてください。

※原則、口座振替は依頼書を受領した月の翌月からとなりますので注意してください。

■町から届いた封筒は必ず確認してください

年金からの天引きや口座振替のつもりでも、納付書払いになっている場合があります。

【納付書払いとなる例】

- ・65歳からの介護保険料や、75歳からの後期高齢者医療保険料の年齢到達時の最初の納付
- ・相続や贈与などによる固定資産税の名義変更

**税金を滞納すると、  
段階的に滞納処分を行います**

▶ 督促、催告



納期限を過ぎた方に督促状を送付します。催告書の送付や電話催告、自宅訪問を行う場合もあります。

▶ 財産調査



官公署、金融機関、勤務先、取引先などの調査を行います。自宅などの捜索を行う場合もあります。

▶ 差押え



不動産、動産、預貯金、生命保険、給与、年金、自動車などの差押えを行います。

▶ 換価



差し押さえた不動産や動産の公売を行い、滞納税に充てます。

町税の納付



☎ 税務課 収納係(内線2113)

**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**

- 町県民税第3期
  - 国民健康保険税第4期
  - 後期高齢者医療保険料第4期
  - 介護保険料第4期
- 納期限……10月31日(月)  
口座振替日…10月25日(火)
- 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  
入会者募集**

キョウヨウ(今日の用事)とキョウウイク(今日行く所)が見つかります。電話でお申し込みください。当日直接参加も可能です。

- 日時  
10月18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**

**年金を受けている方が  
亡くなったとき**

年金を受けている方が亡くなると年金を受ける権利がなくなりますが、年金は亡くなった月の分まで受け取ることができます。

# 今月の読者プレゼント

北原こうじ店の  
**塩ころじ**



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。

〒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

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



# かごしま国体・かごしま大会まで

あと  
**1年**

2023

燃ゆる感動かごしま国体と燃ゆる感動かごしま大会の開催まであと1年となりました。本町では国体の正式競技であるラグビーフットボール少年男子が、令和5年10月8日から12日まで、北薩広域公園運動広場とかぐや姫グラウンドで行われます。企業協賛やボランティアの募集、ぐりぶファミリー募金を行っていますのでご協力をお願いします。



## ご協力をお願いします

### ■企業協賛

国体の広報啓発や運営などに必要な物品等を提供・貸与していただく企業を募集しています。

### ■ボランティア

競技会場などで来場者受付や清掃、会場サービス等に従事していただく方を募集しています。

### ■ぐりぶファミリー募金

ボランティア活動支援などに活用します。役場本庁1階と3階、北薩地域振興局さつま庁舎に募金箱を設置しています。金融機関で専用振込用紙による募金もできます。

問 国体推進室 国体推進係(内線2561)



## 燃ゆる感動 かごしま国体

特別全国民体育大会 熱い鼓動 風は南から 2023

2023年  
10/7 (土) ~ 10/17 (火)



## 燃ゆる感動 かごしま大会

特別全国障害者スポーツ大会 熱い鼓動 風は南から 2023

2023年  
10/28 (土) ~ 10/30 (月)



## お便り紹介

### 私

は盈進小の卒業生です。この夏は広島代表として甲子園に出場した盈進高校を身近に感じ応援しましたが、そういう人が多かったのではないのでしょうか。職場の朝礼でこのエピソードを紹介し、**盈**して進むという言葉の意味を話しました。難読校名の説明ができ、大変喜んでくれました。普段盈進の文字を見ることはないのに嬉しく、また故郷に思いをはせました。ちなみに長崎県五島市にも盈進小があるらしいですよ!!

(小西美希子さん)

同じ名前だと親しみを感じますよね。ちなみに五島市と本町の盈進小学校は、遠隔授業で交流したらしいですよ!! (永徳)

9月号の表紙の宮之城人形も参加しましたが、コロナの影響で色付けまでできず残念でした。今年は色付けまでできた

## 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。**

## 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

どこよりも **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  
Avanti 携帯: 080-3375-9750  
FAX: 0986-77-9092  
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 https://kaitirimiyazaki.jimdo.com

## 表紙のイラスト説明



### 作品に寄せて

泊野の棚田は一面黄金色。今、ふるさとに帰り、思い出、昔話、不思議話などを分かりやすい絵と文で伝えたいと描き続けている。ふるさとを離れたからこそ分かる素晴らしさ。まさに「ふるすとは遠きにありて想ふもの」である。大切なふるさとの文化を絵で語り継いでいきたい。

はがき絵作家 小向井一成

次こそは色付けができると良いですね! ゆーかさんの作品もぜひ見てみたいです! (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、添削させていただきます。

(ゆーかさん)

## 9月子牛せり市結果 期日: 9月14日(水)~15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8月分)
めす	244	130,099,000	1,502,000	533,193	280	24,507円安値
去勢	343	205,268,000	1,065,000	598,449	309	4,925円高値
合計	587	335,367,000	1,502,000	571,324	297	4,822円安値



10月1日OPEN!  
製粉承ります

- 小麦・蕎麦・米・もち米・その他
- 製粉料金
  - 小麦粉・そば粉(10kg~可)
    - 10kg~30kg 130円/kg
    - 60kg~ 110円/kg
  - 米・もち米(1kg~可) 130円/kg

10/1 ワークザ・ひまわりの家 新製粉工場完成!

新製粉工場住所 伊佐市大口曾木878-1 電話0995-25-2578

墓石 納骨堂

銘碑の彫り込み

墓石・納骨堂 解体・撤去

お墓のリフォーム

確実な信頼と永年の実績を誇る

**鳥居石材店** 鳥居 通

さつま町虎居町7-8 TEL0996(53)1189





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

43/44枚



求名小学校の鷹踊り

かつて求名一帯は島津歳久公の領地で、武士の鍛錬と領民の視察を兼ねてしばしば狩猟が行われました。鷹狩りの様子を表した求名地区下手の鷹踊りは、県の無形民俗文化財に指定され、下手鷹踊り保存会によって伝えられています。昭和63年から求名文化財少年団が組織され、保存会が踊りや衣装の着付けを指導。求名小学校と求名地区の合同運動会で児童の鷹踊りが披露されます。



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。

10月			
薩摩郡医師会病院 ☎53-0326	9日	青空薬局 ☎52-0101	
さつまクリニック ☎57-0020	10日	かぐや姫薬局 ☎29-3301	
相良医院 ☎53-0160	16日	うさぎ薬局 ☎52-4116	
宮之城病院 ☎53-0180	23日	ふなき薬局 ☎29-3281	
※30日の休日在宅医と当番薬局は調整中です。(9月30日現在)			
11月			
小緑内科 ☎52-1676	3日	かぐや姫薬局 ☎29-3301	
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	

## 人口のうごき

令和4年9月1日現在 (前月比)

人口	19,255人 (-44)
男	9,022人 (-16)
女	10,233人 (-28)
世帯数	8,906世帯 (-39)
転入	41人
転出	56人
出生	7人
死亡	36人

## 通学優先バス

— 臨時便の運行日 —  
10月：18日、19日  
11月：16日～18日

※臨時便運行日は最終便運休  
問 企画政策課 地域振興係