



ラグビーが、  
おもしろくなる…!



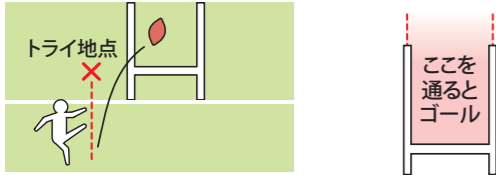
## 得点方法

### トライ(T) 【5点】

ボールを相手陣地のインゴールエリアで地面につけるかゴールラインにつけると得点になる。

### コンバージョンゴール(G) 【2点】

トライを決めた後に与えられるゴールキック。トライ地点の延長線上から蹴ることができる。ボールがクロスバーを越えてゴールポストの間を通過すると得点になる。



### ペナルティゴール(PG) 【3点】

相手側の反則で与えられるゴールキック。反則した地点からキックして、ボールがクロスバーを越えてゴールポストの間を通過すると得点になる。

### ドロップゴール(DG) 【3点】

プレー中にワンバウンドさせてボールを蹴り、クロスバーを越えてゴールポストの間を通過すると得点になる。

### 認定トライ 【7点】

「相手側の反則がなければ確実にトライが成立していた」とレフリーが判断した場合に得点となる。

## 主な反則

### スローフォワード

前方にいる味方にボールを投げる。

### ノックオン

ボールを前方に落とす。

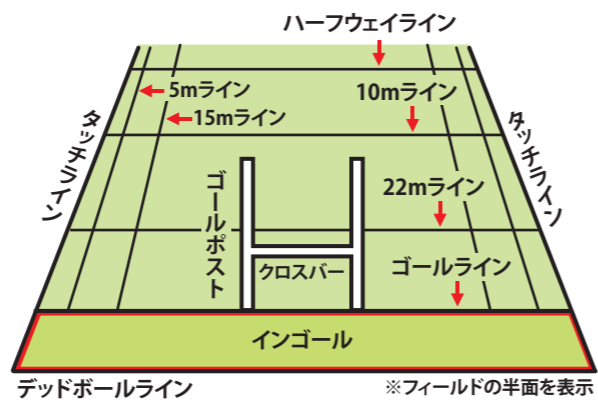
### オフサイド

ボールを持っている選手の前方にいる味方が、ボールを持っている選手の後方に下がらないままプレーする。

### ノットリリースザボール

タックルで倒された選手がボールを離さない。

## フィールド



## 基本のプレー

### タックル



相手選手をつかんで倒すプレー。ボールを持つ選手に対してのみ行える。相手の攻撃や動きを止めるだけでなく、ボールを奪うチャンスを作ることができる。

### スクラム



軽い反則時や試合再開時に行うプレー。8人ずつで組み合い、中央の隙間に投げ入れたボールを奪い合う。スクラムが90度以上回転した場合や崩れた場合は組み直す。

### モール・ラック



双方の選手がボールを取り合うプレー。モールの場合は、選手がボールを持っていてボールが地面についていない状況でのプレーで、ラックの場合は地面にボールがある状況でのプレー。(写真はモール)

### ラインアウト



ボールやボールを持った選手がタッチラインの外に出た際に、ボールを投げ入れて試合を再開するときのプレー。ボールを出したチームの相手側が、両チーム2人以上並んだ間に投げ入れる。

# 燃ゆる感動 かごしま国体

特別国民体育大会 熱い鼓動 風は南から 2023

ラグビーフットボール少年男子  
10月8日(日)～10月12日(木)開催  
北薩広域公園運動広場・かぐや姫グラウンド



10月8日、本町で高校ラグビー秋の日本一を懸けた熱い戦いが幕を開けます。9月から始まるW杯でも注目されるラグビーについて、基本的なルールなどを日特スパークテックWKSラグビー部の選手と一緒に紹介していきます。

## ラグビーの基本

### ラグビーの試合

1チーム15人で、相手の守備を突破しながら相手陣地の一番奥までボールを運ぶ、陣取り合戦のスポーツです。高校ラグビーの試合時間は前後半30分の計60分で、得点の多いチームが勝者となります。ボールを持って走り回ることができ、危険でなければ守備の方法に制約はありません。ラグビーにあまり詳しくない方は、前方にある相手陣地の方向にボールを投げたり、落としたりしてはいけないという基本を覚えておけばOK! 前方へボールを送るには、ボールを蹴り込むか、持って走らなければなりません。



### ノーサイドの精神

「ノーサイド」は、試合終了を意味するラグビーならではの表現です。単に試合終了という意味だけでなく、ベストを尽くして激しくぶつかりあった両チームが、試合が終われば敵味方関係なくお互いの健闘をたたえ合い、仲間になるという意味があります。同じフィールドで戦った仲間として友情を築こうというノーサイドの精神こそが、ラグビー選手の誇りとするところであり、最も大切な心といわれています。



# 日特スパークテックWKSラグビー部 インタビュー



7月11日、トップキュウシュウリーグBリーグで戦う、日特スパークテックWKSさつま工場のラグビー部の練習を撮影させていただきました。皆様のご協力ありがとうございました。また、主将の吉窪胤彦さんと、かごしま国体7人制ラグビーの選手候補となっている森太陽さんにインタビューさせていただきました。



主将  
よしくぼ かつひこ  
**吉窪 胤彦 さん (28歳)**  
ポジション：PR  
身長：184cm

### Q1.ラグビーを始めたきっかけは？

吉窪さん：中学生まではバレーボールをしていましたが、体格が良かったので鹿児島実業高校に入学してから始めました。  
森さん：父や兄もラグビーをしていた影響で、中学生の頃にジュニアのチームに入って始めました。

### Q2.ラグビーの魅力や醍醐味は？

吉窪さん：自分の体格の良さを活かしてプレーできること。  
森さん：体が小さくても鋭いタックルで大きい選手を倒せること。

### Q3.ラグビーの試合の見所は？

2人：激しい接触プレーや、タックルで倒れた相手からボールを奪うジャッカル。ステップで相手を抜いたり、相手をふっ飛ばしたりするプレーやスクラムの駆け引きも見所です。

### Q4.ラグビー選手あるあるは？

2人：スティックな筋トレで胸筋と背筋が発達して脇が閉じにくい。びちびちの服やタンクトップを着る人が多い。

かごしま国体7人制選手候補  
もり たいよう  
**森 太陽 さん (22歳)**  
ポジション：CTB  
身長：164cm



## もうすぐ国体！ 炬火リレーを応援しよう！



炬火リレーとは、オリンピックの聖火リレーにあたるもので、薩摩・大隅・離島の3コースで県内全市町村を巡って多くの県民が参加します。各コースを巡った炬火は一つに集火され、10月7日に鹿児島市の白波スタジアムで開催される総合開会式で炬火台に灯火されます。本町では、8月22日に4か所で炬火リレーを行いますので、皆様のご応援をお願いします。



7月20日に県庁で行われた採火式

### 8月22日（火曜日） 町内4か所で炬火リレーを開催！

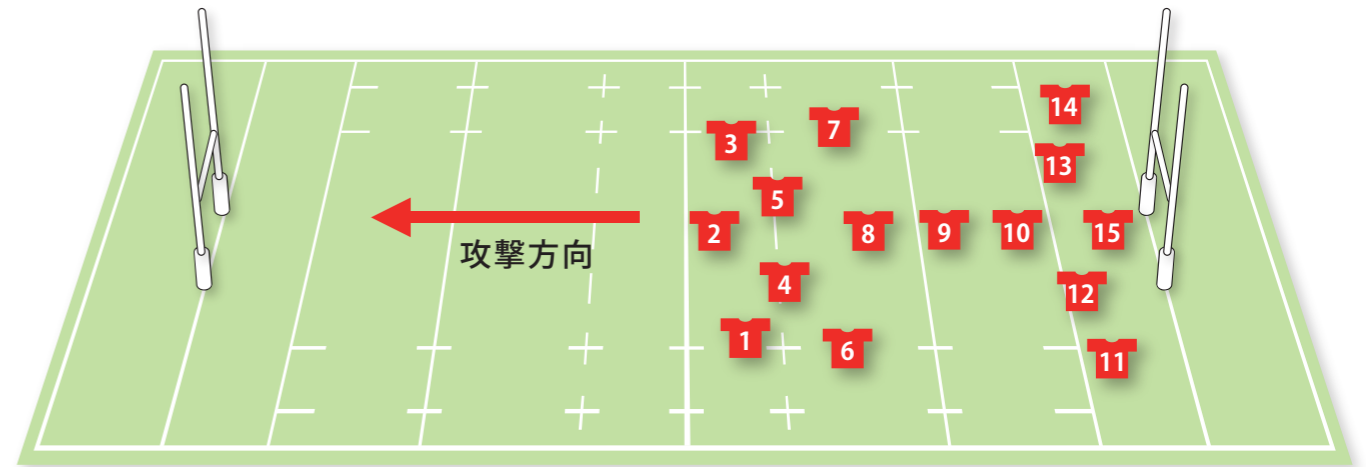
会場	出発式	リレー	参加団体
宮之城運動公園	午前8時45分	午前9時	宮之城中ほか3団体
薩摩総合運動公園	午前9時50分	午前9時55分	中津川小ほか1団体
鶴田小学校校庭	午前10時20分	午前10時25分	鶴田小ほか2団体
盈進小学校校庭	午前10時55分	午前11時	盈進小ほか2団体

炬火リレー  
町ホームページ



問 国体推進室 国体推進係  
☎ (0996) 26-1844

## ポジションと役割



### FW フォワード

#### PR プロップ (1・3)

体重、筋力、パワーがそろったチームの最重量選手。スクラムの柱として最前線で相手と組み合う。

#### HO フッカー (2)

スクラムの中のボールを足でかき出す。ラインアウトではボールを投げ入れる。

#### LO ロック (4・5)

ラインアウトのジャンパー。FWの中心プレーヤー。スクラムでは後列からPRとHOをしっかり固める。

#### FL フランカー (6・7)

縦横無尽の遊撃部隊。BKもサポートして走る最も忙しいポジション。

#### No.8 ナンバーエイト (8)

機動力、俊敏性、突進力を兼ね備えた攻防の中心プレーヤー。トライを狙い、守備ではタックルで相手を止めるFWの花形。

### BK バックス

#### SH スクラムハーフ (9)

FWとBKのパイプ役。スピード、判断力に優れ、体が小さくても活躍できる戦略家。

#### SO スタンドオフ (10)

BK攻撃の起点となる冷静沈着な司令塔。状況判断力に優れたゲームメーカー。

#### CTB センター (12・13)

攻防の要。突破力、強いタックルが要求される。敵陣深く進み、WTBを活かす。

#### WTB ウイング (11・14)

チーム最俊足のトライゲッター。高い運動量と優れたステップワークでトライする。

#### FB フルバック (15)

最後の砦となる守護神。ディフェンスの司令塔。高いキック力とハンドリング能力が求められる。

## ボールの豆知識

### なぜ楕円型のボール？

ボールを脇に抱えながら走りやすいからです。ラグビーが始まった当初は丸い形のボールでしたが、プレーするのに扱いにくいという意見が挙がりました。そこで改良が行われ、豚の膀胱に牛の皮を貼り合わせたボールを作ったといわれています。豚の膀胱は細長いので空気を入れて膨らますと楕円のようになり、脇に抱えて走りやすくパスもしやすかったため、現在の楕円型のボールとなったようです。

### ボールの動きは気まぐれ

ボールが楕円型だと転がり方やバウンドが不規則で予測が難しいですが、そこがラグビーのおもしろさの一つです。得点のチャンスだったはずが急にピンチを迎えることもあり、ボールの気まぐれな動きが生むスリルがゲーム性をさらに高めているともいえます。

## 観戦マナー

**相手チームの好プレーにも拍手！**  
応援しているチームはもちろんですが、相手チームの良いプレーにも拍手を送りましょう。

**ゴールキックは静かに見守ろう！**  
ゴールキックのときは、ボールを蹴る選手の集中を妨げないように静かに見守りましょう。

### 雨が降っても傘は使用できません

事前に天気予報を確認してレインコートを準備しましょう。屋外が多いラグビーでは必須アイテム。



## 柏原小 考古学の魅力に触れる

6月7日、柏原地区の大願寺跡で発掘体験が行われ、柏原小学校の6年生18人が参加しました。児童は約7千年前の地層で土器や石器などを発掘。土器の一部を発見した今村洸希さんは「びっくりしたけどうれしかったです」と話しました。また、29日には、同校で県立埋蔵文化センターが4、5年生に考古学の出前講座を実施。児童は町内で出土した遺物に触れながら地元の歴史を学びました。



宝探しをしているみたいでワクワクするね！



見て見て！上手に操縦できるようになったよ！

## 北薩広域公園で体験イベント

7月17日、県立北薩広域公園で公園感謝デーが行われ、約400人の来場者でにぎわいました。当日は、電動モビリティの乗車体験や左右のハンドルを回して水面を進むパドラーボートの乗船体験のほか、レーザークラフトなどの工作体験を実施。阿久根市から来た小学1年生の松崎ほのかさんは、パドラーボートを体験して「ぐるぐる回すと進んでいくのが楽しかったです。またやってみたいです」と話しました。

## 芸能文化の祭典で19団体が発表

7月17日、宮之城文化センターでこども・おとな・みらいフェスタが行われました。当日は、各団体が吹奏楽やピアノ演奏、日本舞踊、五ツ太鼓、ダンス、合唱、演武などを披露し、500人を超える来場者でにぎわいました。フィットネススタジオ響のダンスチームとして出演した盈進小5年の平井唯愛さんは「練習の成果を皆さんに見てもらえてうれしかったです」と話しました。また、同会場では、15日から17日まで町内10団体による展示発表もあり、書道や絵画などの力作が並びました。



- ① 息びつたりの演奏を見せた上宮保育園のわんぱく太鼓
- ② 音楽に合わせてかわいく踊るK-s t y l eのダンスチーム
- ③ 「手をたたきましょう」を堂々と演奏する濱崎絢風さん
- ④ ワールド極真会館鹿児島県支部宮之城道場による空手演武
- ⑤ 会場を盛り上げる五ツ太鼓紫元流の庄巻のパフォーマンス
- ⑥ 五ツ太鼓との共演で鹿児島おはら節を披露した春日寿征会
- ⑦ 展示会場で「みんな上手だね」とじっくり作品を鑑賞する親子

## B&G水泳記録会・SUP体験

7月8日、町B&G海洋センターで、県B&Gスポーツ大会の予選を兼ねた水泳記録会が行われ、2つのスポーツ少年団から小学生31人が出場しました。選手は、他の少年団との親睦を深めつつ、日頃の練習の成果を発揮して好タイムを記録しました。記録会後はみんなでビッグSUPに乗って交流。参加者は「大きなSUPにみんなで乗って楽しかったです」と話しました。



すごい！こんなにいっぱい乗っても大丈夫！

## 高崎ファーム 小中学校に牛肉寄贈

永野地区で農場を営んでいる株式会社高崎ファームが、町内の小中学校に自社のブランド牛である北さつま高崎牛の肉約110kgを寄贈しました。地元産の黒毛和牛を子どもたちに知ってもらいたいと同社が企画。牛肉は、7月5日の給食でサイコロステーキとして提供されました。代表で目録を受け取った永野小学校の児童は「想像していた以上においしかったです」と笑顔で話しました。



最高品質の北さつま高崎牛を味わう児童



暑い日に川で遊ぶのが気持ちいい！

## パックラフトとSUPで川を満喫

7月16日、泊野地区にあるどのした淵でパックラフトとSUPの体験会が行われ、約20人が参加しました。初めは思うように進まず苦戦するも徐々に上達。器用にパドルを操り、水面を移動していました。薩摩中央高校2年の佐藤暖さんは「パックラフトの経験はありましたが、SUPは初めてでした。新しい挑戦ができ、地域の方と交流もできて自分の成長につながりました」と話しました。



県内の他の地域と比較しながら説明する高嶺さん

## 鶴田小 地元の米農家が特別授業

7月8日、鶴田小学校で5年生20人が、町内で農業を営んでいる高嶺実樹さんから米作りについて学びました。高嶺さんは、町内の米の生産状況や品質の高さについて説明。本町が県内有数の米の産地であることを話すと、児童からは驚きの声が上がりました。井上立都さんは「さつま町の農家さんがおいしお米を作るために工夫していることが分かりました」と話しました。



## 県内での発見は初！ 南北朝時代の貴重な仏像

5月2日、「さつま町の木造僧形坐像」が県指定有形文化財に指定されました。この仏像は、南北朝時代の慶派仏師である法印康俊、またはその工房で作られたとみられ、康俊ゆかりの作品が発見されるのは県内で初めて。これまで宮之城島津家初代の島津尚久像として伝えられていましたが、廃仏毀釈による仏像の破壊行為から逃れるために島津家の像として扱っていたのではないかとされています。他県に比べて廃仏毀釈が激しく、近世以前の仏像が残っていない本県の歴史や仏教史を知る上で貴重なものです。仏像は、宮之城歴史資料センターでご覧いただけます。



## 歯を大切にしよう

小学生を対象とした「歯と口の健康週間」図画・ポスターコンクールが、薩摩郡歯科医師会の主催で行われました。156点の応募があり、本町からは永野小学校3年の城戸一篤さんが銀賞、盈進小学校4年の小林碧さんが銅賞を受賞しました。



城戸さん



小林さん



「堪忍袋」で巧みな話芸を披露する三遊亭遊雀さん

## 落語四人会 絶妙話芸を堪能

6月26日、宮之城文化センターで爆笑落語四人会2023が行われました。当日は、雷門小助六さん、桂竹丸さん、春風亭昇也さん、三遊亭遊雀さんが出演。順に「初天神」「童謡批評」「勘定板」「堪忍袋」を披露し、会場は笑いの渦に包まれました。落語番組を毎週録画して見るほど落語が好きな宮之城中学1年の堀之内楽さんは「生の落語はとてもおもしろかったです」と楽しんだ様子でした。



落とさないように房を支えながら慎重に収穫

## おいしいブドウを収穫したよ

7月18日、佐志地区の新生団地で町ブドウ振興会主催のブドウ収穫祭が行われました。収穫祭でハサミを入れたブラックオリンピアをはじめ、巨峰、ピオーネ、シャインマスカット、クイーンニーナなどを9戸の農家が3.9haで栽培しています。今年は天候に恵まれて生育も良く、例年より1週間ほど早い収穫祭となりました。当日は佐志保育園の年長児も参加して収穫を楽しみました。

## 今村さん 農村づくりで県知事賞

農事組合法人ひとつきの今村満義代表理事が、県共生・協働の農村づくり運動表彰功労者部門で県知事賞を受賞しました。今村代表理事は、長年地域のリーダーとして公民会と連携しながら率先して話し合いを行い、高齢者や兼業農家など誰もが楽しく農業を続けられる農村づくりのために尽力。表彰を受け「これからも地域と一緒に話し合い活動を進めていきたいです」と話しました。



地域で話し合い活動を続けてきた今村代表理事（中央右）

## 福祉への理解を広めて就職を支援

6月21日、宮之城ひまわり館で福祉関係職場面談会とさつまる・ふくしマルシェが行われました。面談会では、福祉事業所への就職を考えている高校生や、事業所で就労を希望する障がいがある方の面談を実施。マルシェでは、7事業所が出店したほか、薩摩中央高校福祉科が介護体験会を行いました。生徒は「福祉の魅力発信や理解促進につなげていきたいです」と話しました。



マルシェでは手作りのこんにやくなどが販売されました

薩摩中央高校の体験コーナー



買い物客が殺到する本町の特産品ブース

## 青森県鶴田町で特産品を販売

6月17日と18日、本町と友好交流協定を結ぶ青森県鶴田町で、道の駅つるた鶴の里あるじゃ22周年記念祭が行われました。本町は交流フェアとして特産品ブースを出店。「薩摩のさつま」ブランド認証品やさつまあげ、カボチャなどを販売し、多くの買い物客でにぎわいました。特にカボチャは人気が高く、「毎年このイベントでさつま町のカボチャを買っています」と話す方もいました。



視覚障害体験



車いす体験



ポッチャ体験



### ▶ 安全で明るい社会を目指して

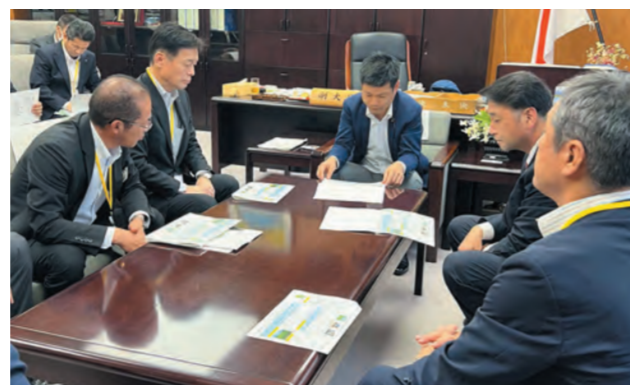
7月4日、社会を明るくする運動の内閣総理大臣メッセージ伝達式が行われ、薩摩保護区保護司会の田中実会長が上野俊市町長へメッセージを伝達しました。この運動は、犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて明るい社会を築こうとするもので、今回で73回目を迎えます。町では、運動を通して町民が誰一人取り残されず、安心して生活を営むことができる社会の実現を目指していきます。



地域で力を合わせて犯罪や非行のない明るい社会を目指します

### ▶ 持続的な農業の実現に向け国へ要望

7月5日、東京都で全国中山間地域振興対策協議会が、農林水産省に対して来年度の中山間地域対策に関連する予算の継続確保を要望しました。同協議会の理事である上野俊市町長は、虎居地区のツツ木集落を例に挙げ、農業の生産条件が不利な地域への支援である中山間地域等直接支払交付金の必要性について説明。勝俣孝明農林水産副大臣は「中山間地域等直接支払交付金は中山間地域の基盤となるので、予算についてしっかりと考えていきたい」と回答しました。



勝俣農林水産副大臣（中央）に説明する上野町長（左）

### ▶ コミュニティ助成事業で折りたたみ机やLEDバルーン投光器を整備

町では、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図るため、区公民館の備品購入や集会施設の整備などに対し、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、柏原区公民館と求名区公民館が助成を受け、柏原区公民館が折りたたみ机といすを、求名区公民館がLEDバルーン投光器を購入しました。柏原区公民館の堀之内睦館長は「備品を整備できたので、公民館を拠点にしながら



堀之内館長と今回整備した折りたたみ机などの備品

心機一転して、コロナで自粛していた地域活動を再開したいです」と話し、求名区公民館の今東秀嗣館長は「地域活性化に向けた基盤を整備することができました。アフターコロナに向けて、今回購入した備品を活用しながら区と公民会で一体となってさらなる地域活動の充実に努めていきたいです」と話しました。



今東館長と今回整備したLEDバルーン投光器

### まちのニュース

#### 橋之口さん 旭日単光章を受章

紫尾地区在住の橋之口淳一さんが旭日単光章を受章しました。橋之口さんは、平成3年から15年まで鶴田町議会議員を務め、総務常任委員会委員長や経済建設常任委員会委員長などの要職を歴任。在任中は、紫尾温泉周辺の開発や奥薩摩のホタル舟などの観光振興と地域活性化、健康ふれあいセンターあび〜る館などの建設に尽力し、町勢の発展と住民福祉の向上に大きく貢献しました。



鶴田町の観光振興などに大きく貢献した橋之口さん（右）

#### 日高さん 河川功労者表彰を受賞

平川地区在住の日高政勝さんが河川功労者表彰を受賞しました。同表彰は、日本河川協会が河川災害の防止や水資源の開発、河川環境の整備・保全などに功績があった方に贈るもので、日高さんは平成21年にさつま町長に就任して以降、川内川水系かまちづくりを推進すると共に、川内川流域の治水事業の促進に尽力するなど、流域の安全の確保と地域活性化に大きく貢献しました。



川内川流域の安全の確保などに貢献した日高さん（右）

#### セブン-イレブン うそ電話詐欺防ぐ

6月20日、うそ電話詐欺被害を防いだセブン-イレブン船木店オーナーの東美恵子さんと従業員の東翔太さん親子にさつま警察署から感謝状が贈られました。今年5月、2人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、警察に通報して被害を防ぎました。美恵子さんは「これからもお客様との信頼関係を大切にしたいです」と話しました。



左から東翔太さん、美恵子さん、福元俊一署長

#### 鹿児島信用金庫 うそ電話詐欺防ぐ

6月20日、うそ電話詐欺被害を防いだ鹿児島信用金庫宮之城支店にさつま警察署から感謝状が贈られました。今年6月、小木下裕治支店長と野崎加代次長は、携帯電話で通話をしながら慌てた様子でATMを操作する客に声を掛けて話を聴き、警察に通報して被害を防ぎました。小木下支店長は「今後も不安そうなお客には、積極的に声を掛けて対応したいです」と話しました。



左から小木下支店長、福元俊一署長



# 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

### ゆびのすうじ へーんしん

作 / 齋藤 陽道  
絵 / あわい  
アリス館



ゆびのすうじで変身しよう！  
いちといちで、なーに？頭の上につのを作って…。一緒にまねっこして、手あそびでたのしく手話が学べる絵本。

こども  
図書館  
～えほんの森～

屋地  
楽習館  
図書室



### 一年一組 せんせいあのね こどものつばやきセレクション

選 / 鹿島 和夫  
絵 / ヨシタケ シンスケ  
理論社



### ヒロシマ 消えたかぞく

著 / 指田 和  
写真 / 鈴木 六郎  
ポプラ社

すてきなお手紙を紹介します

## 澄美さんお手紙ありがとう

鶴田小学校3年生  
井上 澄美 さん



としょかんの人へ

本をかりるおかげでいろいろなお話を知れました。いままで読んだ中で一番心にのこったお話は「思い出のマーニー」が一番心にのこりました。一番おもしろかった本は「おおぐいタロー-いっちょくせん」です。めいさくえ本も好きです。「耳なし芳一」と「やまたのおろち」も好きでした。やまたのおろちをたのおす男の人がかっこよかったです。ふつうに買った高い本も図書カードで読めるのでうれしいです。これからもしごとをつづけてがんばってください。本はいくらでもわたしたしはよみたいですよ。

すみより

▶ 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 【8月】7日、14日、20日、28日 【9月】4日、11日、17日、25日

こんにちは  
保健師です

# 「脂肪肝」そのまま放置していませんか？

脂肪肝とは、肝臓に必要以上の脂肪が蓄積された状態のことで、生活習慣病の1つです。脂肪肝は、症状が出にくいことから放置されがちですが、放置すると肝臓の機能が低下して肝硬変になったり、肝臓がんが進行したりすることもあります。

## 肝臓の役割と脂肪肝について知ろう

肝臓の役割の1つに「代謝」があります。代謝とは、胃や腸から吸収された栄養素を体内で利用できる形に作り変える働きのことです。食事からとった脂質や糖質は代謝され、体を動かすエネルギーの材料として使われます。使われなかった分は、脂肪という形で肝臓に蓄積され、食べ過ぎや運動不足が続くとエネルギーの材料として使い切ることなく、肝臓に脂肪が蓄積され続けます。脂肪が肝臓全体の30%以上を占めている状態を「脂肪肝」といい、成人の4人に1人が脂肪肝であるといわれています。

## お酒を飲まない人ややせ型の人も脂肪肝に注意

お酒の飲み過ぎが肝臓に悪いことは一般的に知られていますが、日本人の脂肪肝の原因の多くはお酒の飲み過ぎではなく、食べ過ぎによるものだとされています。また、やせ型の人も肝臓には脂肪が蓄積されている場合があります。脂肪肝であるかどうかを体型だけで判断することはできません。お酒を飲まない人や、やせ型の人も脂肪肝に注意しましょう。



## 日常生活の中で活動量を増やすことから始めよう

脂肪肝は、体重が減らなくても運動を続けることで改善されることが明らかになっています。1日に30分以上のウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を週に3回以上行うことをおすすめしますが、ハードルが高いと感じる方は、まずは日常生活の中で活動量を増やすことから始めましょう。

- ▶ 歩くときは、大腿や早歩きを意識する。
- ▶ デスクワークのときは背中を伸ばす。
- ▶ 歯磨きや皿洗い、信号待ちのときは、つま先立ちやかかとの上げ下げを行う。

また、国立国際医療研究センター肝炎情報センターでは、脂肪肝を改善するための肝炎体操を紹介しています。肝炎体操は、背中や太もも、ふくらはぎの筋肉を鍛える効果があり、広い場所を必要とせずその場で行うことができます。

国立国際医療研究センター肝炎情報センター  
参加型プログラム 誰でも簡単にできる肝炎体操



## 休肝日を作って適正な飲酒量を心掛けよう

### 1日の適量（女性の場合は半分）

ビール：5度 中瓶1本 (500ml)	日本酒：15度 1合 (180ml)
焼酎：25度 0.6合 (110ml)	ウイスキー：43度 ダブル1杯 (60ml)
ワイン：12度 2杯 (200ml)	酎ハイ：7度 レギュラー缶1本 (350ml)

▶ 週に2日連続した休肝日を作るのも大切！

## 検診で脂肪肝を見つける

町では、40歳以上の男女を対象に腹部超音波検診を行っています。今年度最後の検診は8月17日～20日です。

問 保健福祉課 保険係 ☎ (0996) 24-8932

知ってトクする！

## 第111回 消費生活講座

発火することがあります

# 古い扇風機を使うときは要注意

暑くなると、節電対策のために扇風機を使う方も多いのではないのでしょうか。しかし、扇風機から煙が出たり、発火したりする事故が毎年のように発生しています。特に、古い扇風機を使うときは安全に注意が必要です。

### 事故の例

15年以上前に購入した扇風機を久しぶりに数時間使い続けたところ、羽根の付け根から火が出て、テーブルの上に置いていた物が燃えた。慌てて消火器で火を消したが、テーブルクロスが少し焼け焦げてしまった。



### 事故を防ぐアドバイス

- ▶ 製造年や標準使用期間を確認しましょう。標準使用期間内であっても、使用頻度や環境によって事故が起こることもあります。製造から長期間経過している場合、使用していないときには電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。
- ▶ 事故の前はスイッチを入れても作動しない、過度な発熱、異常な音や振動、異臭などが発生するといった不具合があります。異常を感じたら、電源プラグをコンセントから抜いて使用を控えるか、製造事業者などに相談しましょう。

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。

商工観光PR課 商工振興係  
☎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





まえはた ゆうき  
前畑 祐樹 さん (41)

曾於市出身。大学卒業後、北海道や宮城県などで国営公園の管理に携わる。その後、岡山県の農園に転職し、花苗の生産・販売を行う。35歳のときに県地域振興公社に就職。今年4月から県立北薩広域公園の所長代理を務める。趣味は園芸で、好きな花はサルビア。

公園管理  
×  
前畑 祐樹



▼ 今年10月開催の燃ゆる感動かごしま国体で、ラグビーフットボール少年男子の会場となっている同公園の天然芝のグラウンドも整備されている同公園。前畑さんは、若手技師と共に芝生の刈り取りや種まき、肥料の調節などの管理に携わり、コンディションの維持に努めています。「数種類の芝草を植えているので、それぞれの生育状況にあわせた管理を心掛けています」と話します。



青く美しい天然芝のグラウンド。けがなくプレーできるよう、競技ごとに芝生の長さを変えています。



芝刈りの際に使用するリール式芝刈機。芝生の長さを均一にそろえることができます。

▼ 常に利用者の視点を大切に行っている前畑さんは、細やかな気配りで園内の樹木の管理や遊具の点検、案内看板の更新などを行っています。「安全安心を第一に、きれいで使いやすい、迷わず目的地に行ける親切的な公園を目指しています。利用者の方が『また来たい』と思ってくれたらうれしいです」と笑顔を見せます。

▼ 虎居地区にある県立北薩広域公園。巨大なアスレチックやバンガロー、キャンプ場などがそろう、子どもから大人まで楽しめるスポットとして町内外から多くの人が集まります。今年4月、同公園管理事務所に所長代理として配属されたのが前畑祐樹さん。利用者に喜んでもらえるよう、日々園内の管理に汗を流しています。

グラウンド。前畑さんは、今回の国体に特別な思いがあると話します。「私は、今年度配属される以前に令和元年度までこの公園で技師を務めていました。最後の年には、国体のリハーサル大会としてここで開催された全九州高校新人大会で、グラウンドの管理を担当していたんです。今回国体の年に戻ってきたというところで不思議な縁を感じますね。全国から集まった選手たちが気持ちよくプレーできるよう、最高の芝生を用意したいです」と意気込む前畑さん。10月の国体では、選手たちを足元から支える美しい芝生にも注目です。

食生活改善推進員が食事を通じた健康づくりを伝えます

豚ひき肉と野菜の  
ドライカレー

Recipe 14



豚ひき肉

1人あたり 253kcal 食塩相当量 0.8g

教えてくれる食改さん\*

橋口さん 楠八重さん 宮さん 花野さん



\*食を通じた健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料 (2人分)

- 豚ひき肉…………… 140g
- タマネギ…………… 60g
- カボチャ…………… 40g
- ニンジン…………… 20g
- 牛乳…………… 100ml
- サラダ油…………… 小さじ1
- パセリ…………… 適量

- A 小麦粉…………… 小さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1/2
- B トマトケチャップ… 小さじ2
- 中濃ソース…………… 小さじ1
- ハチミツ…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々

MEMO

豚肉は、糖質をエネルギーに変える働きがあるビタミンB1が豊富です。脂身よりも赤身部分に多く、ヒレ肉やモモ肉に多く含まれています。



① カボチャを1cm角、ニンジン5mm角に切り、タマネギはみじん切りにする。



② フライパンに油を引いて、ニンジンとタマネギを炒める。



③ タマネギが色付いてきたら豚ひき肉を加えて炒める。



④ 肉の色が変わったらAを加える。香りが立ったらカボチャと牛乳を加える。



⑤ Bを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。



⑥ 器に盛り、パセリを乗せれば完成。



6月の火災・救急情報

■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	59件 58人
	急病	30件 28人
	交通事故	6件 7人
	その他	23件 23人
■ドクターヘリ	要請	7件
	運んだ人	4人

○お問い合わせ先  
町消防本部  
☎(0996)52-0119



ているか、現地での検査と放流水を持ち帰って水質検査を行います。不適事項があれば行政と関係者が状況を把握し、早期に是正することを目的としています。

■通知があった場合は必ず受検  
定期検査は、県の指定検査機関である鹿児島県環境保全協会が行います。検査する浄化槽は設置年度ごとに決められ、事前にハガキで日程を通知しますので、通知があった場合は必ず受検をお願いします。

■検査料金 ※10人槽までの場合  
・基本検査（ガイドライン検査）  
単独処理浄化槽 4,000円  
合併処理浄化槽 5,000円  
・採水員検査  
単独、合併どちらも3,000円

○お問い合わせ先  
鹿児島県環境保全協会  
☎(099)296-9000

特設人権相談所を開設します

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します。人権、扶養、相続、登記などの問題でお困りの方はご相談ください。

■日時  
9月7日（木）  
午前10時～午後3時

■相談会場  
鶴田中央公民館  
薩摩農村環境改善センター

○お問い合わせ先  
町民環境課 町民係  
☎(0996)24-8927

浄化槽定期検査のお願い

浄化槽の保守点検、清掃が適正に行われているか、正しく使用され浄化槽の機能が正常に維持され

月分の保険料支払いから付加保険料を納めることとなります。申請は、役場本庁町民係、両支所町民福祉係、川内年金事務所にお問い合わせください。

※国民年金基金に加入している方は加入できません。  
○申込み・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

子どもの人権110番  
子どもの人権SOS-eメール  
SNS人権相談

いじめにあっている、学校に行きたくないなど、先生や親には話しにくいけど、どうすればいいかわからない…。このような悩みがあったら相談してください。周りで困っている人がいるという相談でもいいです。秘密は守ります。

■電話相談できる日・時間  
【強化週間】

8月23日（水）～29日（火）  
・平日  
午前8時30分～午後7時  
・土日  
午前10時～午後5時

【強化週間以外の平日】  
午前8時30分～午後5時15分

■相談電話（全国共通）  
☎(0120)007-110  
※一部のIP電話からは接続不可

■メール相談



子どもの人権  
SOS-eメール

■LINE相談



SNS人権相談

○お問い合わせ先  
鹿児島地方法務局人権擁護課  
☎(099)259-0684

■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

川内年金事務所の  
年金相談の予約

日本年金機構では、年金の相談や手続きの際にお客様をお待たせしないため、全国の年金事務所でも相談予約を受け付けています。相談内容にあったスタッフが事前に準備し、丁寧に対応します。

■予約受付専用電話  
☎(0570)05-4890

■予約の受付時間  
午前8時30分～  
午後5時15分

※土日祝日、年末年始除く

■予約の受付期間  
相談希望日の1か月前から前日まで

■相談の時間帯

・月曜日  
午前8時30分～午後6時  
・火～金曜日  
午前8時30分～午後4時  
・第2土曜日  
午前9時30分～午後3時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後6時まで相談を受け付けます。

※希望の日時を予約するためには、早めの連絡をおすすめします。  
※予約の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

付加保険料で  
年金額を上げられます

付加保険料制度は、国民年金の一般保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めることにより老齢基礎年金に付加年金が上乘せされる制度です。付加保険料を納めるには申請が必要で、申請した

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2期
- 国民健康保険税第2期
- 後期高齢者医療保険料第2期
- 介護保険料第2期  
納期限……8月31日（木）  
口座振替日…8月25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

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（今日の仕事）とキョウイク（今日行く所）が見つかります。人生の午後をシルバーで楽しんでみませんか。参加希望の方はお電話でお申し込みください。当日参加も可能です。

■日時 8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

緑の募金へのご協力  
ありがとうございました

募金総額 689,436円

春の募金月間である2月1日～4月30日に募金活動を行い、各公民会の皆様のご協力のもと、募金活動を円滑に進めることができました。ご協力いただき誠にありがとうございました。皆様からいただいた募金は、公財かごしまみどりの基金へ納入いたしました。この募金は県内各地の森林整備や緑化推進事業などに充てられ、本町では小中学校の花苗などの補助費用として大切に活用されています。また、緑の募金の補助金は、区公民館や公民会、学校、ボランティア団体などの各種団体が行う公益性のある緑化活動に対して補助対象となる場合があります。予算に限りがあるため、事業を計画する際は、耕地林業課林業振興係までお問い合わせください。

お問い合わせ先  
耕地林業課 林業振興係  
☎(0996)24-8949



# 今月の読者プレゼント

Hello さつま特製 / めんつゆ



干しシイタケ香る天然だしのつゆ。そばやてんぷらにも相性抜群です。

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

8/31 (木)

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



6月24日に開東きりら会を開催しました。今回は、40人が参加しました。高齢化が進み、参加できない方もいらっしやいましたが、「よろしくお伝えください」との電話連絡や返信はがきに添え書きがありました。次回の開催も決まり、来年の楽しみが増えました。(北野春義さん)

とてもかっこいいクワガタムシですね！甲冑を身にまとい、いるようでロマンを感じます。(小野原)



家の周りでクワガタムシを見つけた！多分ミヤマクワガタかな。(佐伯秀雄さん)

## お便り紹介

## 表紙の写真説明

7月11日、株式会社日特スパークテックWKSさつま工場のラグビー部を撮影しました。部員の皆さんの俊敏な動きを何とか写真に収めようと必死にシャッターを切るも、どれもぶれてばかり。焦りと暑さで手汗が止まらず、危うくカメラをノックオンしそうになりました。(小野原)



※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。 (小野原)

ふるさとを同じくする人たちが集えるのはすてきなことだと思います。来年も盛会の報告をお待ちしております。(末永)

長い長い夏休みです。町内で子どもと一緒に遊べる場所や何か体験できる場所を教えてください。(ゆきさん)

県立北薩広域公園の竹細工体験がおすすめです！(小野原)

## 7月子牛せり市結果 期日：7月13日(木)、14日(金) (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6月分)
めす	266	122,685,000	1,201,000	461,222	287	42,096円安値
去勢	313	165,990,000	995,000	530,319	317	65,714円安値
合計	579	288,675,000	1,201,000	498,575	303	53,123円安値



**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** 見積り無料  
**トラック・農機具** どこでもあげつきます!  
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  
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 FAX: 0986-77-9092  
https://kaitirimiyazaki.jimdo.com

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。

**気功体操教室体験会**  
場所: 温泉プール横 体育館内 和室  
日時: 令和5年8月20日(日)  
PM 2:00~3:30  
お問合せ: スマイルパーソナルジム内  
日本気功体操協会  
TEL 050-1522-9291  
担当: 石橋まで  
※参加費無料  
涼しく体操しませんか!

写真: 尾形歯科医院  
2017年シンケン設計施工  
SINKEN STYLE  
8/26(土) 27(日)  
予約不要  
10:00-17:00  
つるだ同朋子ども園  
前川 伊佐  
宮之城  
お気軽に  
お越しください!  
完成見学会  
鶴田バス停前の「木の家」  
詳細情報  
(株)シンケン  
TEL.099-286-0088



# 1歳で～す

毎月最初に  
生まれた赤ちゃん

しもおおさこ かのは  
**下大迫 叶華**ちゃん

令和4年8月2日生まれ



宮之城屋地地区

父 **健** さん  
母 **未 来** さん

叶華ちゃんへ  
これからも叶華の  
ペースで成長してね

金丸 暖	平田 侑霸	是枝 迅	池谷 文乃	中園 陽太	汐満 吏杜	あからちゃん 保護者 公民会
男 英幸	男 祐樹	男 樹	女 俊樹	男 大樹	男 凌	
船木下	山崎中	轟原	下塚塚原	五日町	山崎中	

上川畑 政夫	榎園 順子	得永 満智子	福島 まゆみ	岸良 利美	上園 マス	濱口 恵美	有馬 正明	久留 義人	増田 清春	小野原 光男	市末 近行	なくなた人 年齢 公民会
92	87	86	63	91	90	54	87	64	73	78	97	
虎居町	五日町	湯之元	湯田原	湯田中	黒鳥	きさら	さくら	二渡	時吉中城	大薄下	下手	

協明	内山 隆	一ツ木 百郎	中島 行光	吉原 一美	上平川 忠俊	米丸 スズ子	中間 邦利	甲斐 敏子	上カツル	假屋原 魁	吉祥庵 博實
93	70	88	89	93	87	96	89	100	94	84	84
下中福良	轟原	一ツ木	諏訪下	南川	轟原	湯之元	五日町	八幡馬場	熊田	仮屋原	時吉新町

## 戸籍の窓

6月16日～7月15日届出分

※届出人の同意分のみ掲載(敬称略)

## おくやみ

# 町長と語る会

まちの未来を語り合い、あなたの声を町長に届けてみませんか？

さつま町長  
上野 俊市



### 町長と語る会とは？

町民の皆様から、まちづくりへの提案や意見をお聴きし、町長と語り合いながらさつま町の未来を一緒に考え、町民参加によるまちづくりを進めるための会です。

### 参加グループを募集

10人～20人の町内のグループが対象です。若手農業者や飲食店経営者などのグループ、子育てサークル、高齢者サロンなど、団体の種類に制限はありません。

### 語る会のテーマ

まちづくりに関することで、地域やグループが抱える課題などからテーマを決めて語り合います。町政に係る内容をテーマにしてください。会の時間は約1時間です。

### 参加申込方法

- ▶ メールやFAX、郵送、持参のいずれかでお申し込みください。申込書は、町ホームページに掲載しているほか、役場本庁や両支所にもあります。
- ▶ 申込書の「語る会のテーマ」などを記入し、開催希望日の2か月前までに企画政策課広報文書係に提出してください。

「町長と語る会」の  
参加グループを募集



お問い合わせ・申し込み先  
企画政策課 広報文書係  
☎ (0996) 24-8919

# 屋外広告物の設置にはルールがあります

屋外広告物を設置する際は鹿児島県屋外広告物条例で次のように定められています

1. 屋外広告物を出せる場所と出せない場所があります。
2. 場所によって出せる大きさ(面積・高さ)が異なります。
3. 屋外広告物を出す際は、町の許可が必要です。  
ただし、自分の店や会社の看板を建物や敷地内に表示するときは、許可が不要な場合もあります。事前にご相談ください。
4. 場所に関わらず、表示できないものがあります。
5. 手数料は広告物の種類と大きさで決まります。

お問い合わせ先  
建設課 まちなみ整備係  
☎ (0996) 26-1828



## 町長の動静 (令和5年6月)

※主な会議及び行事

30日(金)	29日(木)	28日(水)	27日(火)	26日(月)	23日(金)	22日(木)	21日(水)	20日(火)	19日(月)	16日(金)	15日(木)	14日(水)	13日(火)	10日(土)	9日(金)	8日(木)	7日(水)	6日(火)	5日(月)	2日(金)	1日(木)
県観光連盟定時総会、理事会【鹿児島市】 北薩地区商工会連絡協議会総会、交流会	県治山林道協会理事会【鹿児島市】 農産経営改善計画認定書交付式	企画政策課、財政課各課協議 薩摩のさつまブランド推進協議会総会、懇親会	南日本政経懇話会【薩摩川内市】	Chat GPT説明会 棚田等保存協議会かごしま理事会、総会【鹿児島市】	課長連絡会 6月定例議会最終日 来客対応(国会議員)	県育英財団評議員会【鹿児島市】	薩摩中央高校訪問 薩摩中央高校採用試験協議	川薩地区体育協会協議 議会全員協議会 薩摩中央高校訪問	緊急放流操作説明(鶴田ダム管理所) 高年齢者叙勲伝達式 政策推進会議	来客対応(野村證券株) 水道運営委員会	職員朝会 町のつくり企業振興会総会、懇親会	町地域公共交通活性化協議会 薩摩郡歯科医師会との懇談会	県防衛協会理事会、総会【鹿児島市】 九州防衛局意見交換会【出水市】	来客対応(北さつま農協) 常任委員会 6月定例議会(総括質疑)	来客対応(北さつま農協) 常任委員会	6月定例議会(一般質問)	来客対応(川内川河川事務所長ほか) 来客対応(河川功労者表彰報告)	子育て世代との懇話	6月定例議会開会 開札 総務課協議	一般質問協議 県消防協会薩摩支部総会、意見交換会【薩摩川内市】	職員朝会 辞令交付式(太陽福祉センター館長) 一般質問協議



28日 薩摩のさつまブランド推進協議会総会



6日 子育て世代との懇話





# 地域探訪



## 09 永江の滝

永江の滝は、中津川地区にある落差21mの滝で、近くの町道沿いには滝を上から眺めることができる永江ん滝公園があります。同地区では、昭和9年に深刻な干ばつがあり、人々は神社で雨乞いをしたり、水神様を怒らせて雨を降らそうと滝つぼの水をくみ出したりしましたが、いっこうに雨は降りませんでした。やがて、滝の岩場が乾燥して白くなって観音様のように見えたことから「永江の滝に観音様が現れた」とうわさになり、多くの人々が押しかけました。そこで、地元の住民が滝にしめ縄を張り、賽銭箱さいせんを置いたところ、たくさんのお賽銭が集まったといいます。その後、同年の8月30日に雨が降ってからは干ばつはなくなったそうです。

永江の滝のマップ



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。

8月	
立志クリニック ☎55-9119	6日 フタヤ薬局 ☎59-2033
海江田医院 ☎53-0006	11日 タバタ薬局 ☎21-3344
薩摩郡医師会病院 ☎53-0326	13日 青空薬局 ☎52-0101
林田内科 ☎53-1177	20日 ウチ薬局 ☎53-0063
宮之城病院 ☎53-0180	27日 ふなき薬局 ☎29-3281
9月	
ますざき医院 ☎52-4510	3日 ぎんざ薬局 ☎53-0500
薩摩郡医師会病院 ☎53-0326	10日 青空薬局 ☎52-0101

## 人口のうごき

令和5年7月1日現在 (前月比)

人口	18,843人 (-16)
男	8,843人 (-11)
女	10,000人 (-5)
世帯数	8,820世帯 (+2)
転入	40人
転出	43人
出生	9人
死亡	22人

## 通学優先バス

— 臨時便の運行日 —  
8月：なし  
9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

