

枕崎



特集

だから今、話してみませんか？

～ACP(人生会議)で最期まであなたらしく

市内中学校で体育大会

<関連12頁>

だから今、話してみませんか？

「ACCP(人生会議)で最期まであなたらしく



「もしものこと」を考えたことがありますか？

私たちは、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。

命の危機が迫った状態になると、約70%の人が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなるという言葉があります。

自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに、「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを「アドバンス・ケア・プランニング」、略してACCPといいます。自らが大切に行っていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、将来の自分の変化に備えて自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

心の余裕のある時に、じっくり考える時間を持ち、そしてあなたの考えを大切な人に伝えてみませんか？

枕崎市では、医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域における医療・介護の関係機関が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療・介護を一体的に提供することができるように地域の関係機関の連携体制の構築を推進する事業に取り組んでいます。その中で、枕崎市医師会と共同でACCPについての講演会を実施するなど、地域包括ケアシステムの構築に向けて専門職の皆さんと研修会を行っています。今回は、市民のみなさんに自分らしく生きていただくためのACCPについて特集しました。

A
Advance
(あらかじめ)

あらかじめ(事前) 将来に備えて今からスタートを！

C
Care
(世話・配慮・気配り 医療・看護・介護)

医療・介護だけではなく、日々の暮らしから考えてみよう！

P
Planning
(計画を立てる)

決めることよりも対話をし計画を立てていく過程が大切！

生きていくことは「選択」の連続

皆さんは、これまで人生の中でどんな「選択」をしてきましたか？その「選択」は、どれもあなたが日頃から大切にしている思いや価値観、人生観、さまざまなことをもとに、ときに家族や大切な人と一緒に悩みながら、「したいこと」「したくないこと」をあなた自身が「選択」してきたはずです。これからはあなたらしく暮らしていくためには、どんなことを大切にしていきたいですか？

例えば：

- 住み慣れた家でずっと暮らしたい
- 愛犬と一緒に散歩を楽しみたい
- 毎朝飲むコーヒーをこれからも続けたい
- 趣味のランニングを続けていきたい

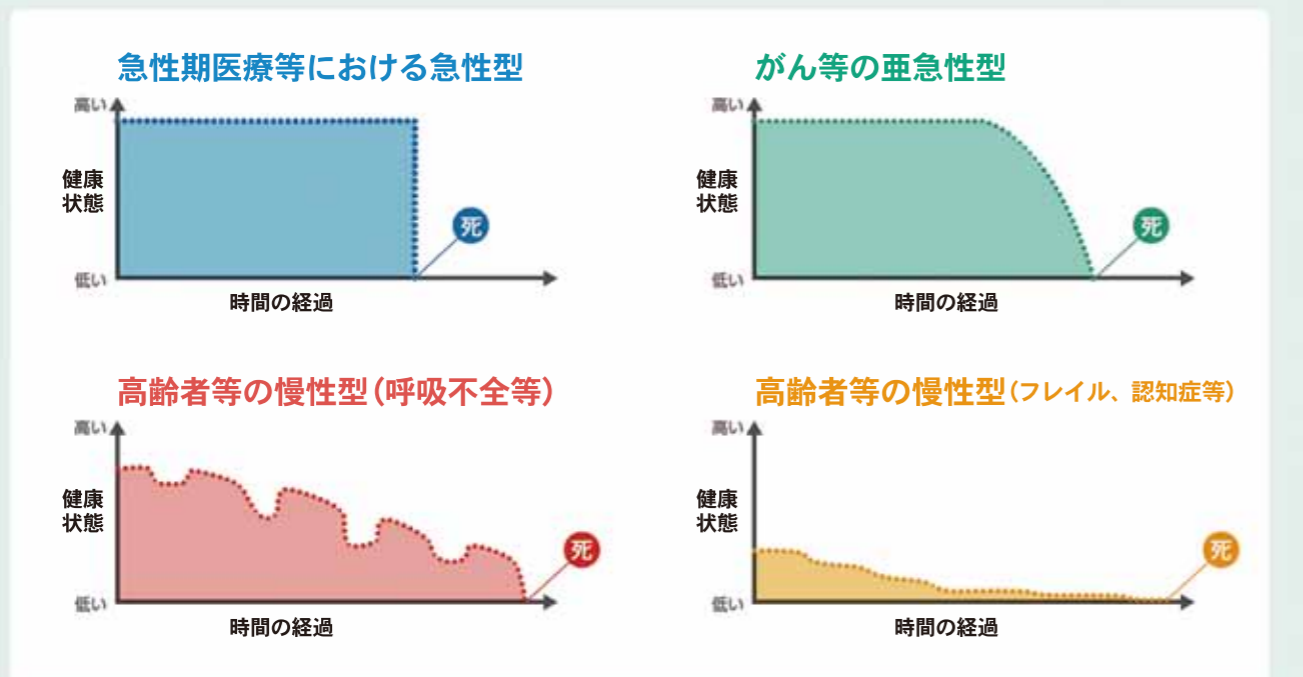
同様に、医療や介護についても「少しでも長く生きたい」「痛いのは嫌だ」「寝たきりで人工呼吸器につないだりしないでほしい」など、「してほしいこと」「してほしくないこと」があると思います。

しかし、人生の最期に至る軌跡は多様(図参照)であり、もしかしたら自分の意思で「選択」できなくなるかもしれません。

長い人生を最期まであなたらしく暮らすためには「医療・介護」についても、身体が元気なうちから考えておくことが大切です。

このことは、あなたが自分の気持ちを話せなかった「もしものとき」にあなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心の負担を軽くするでしょう。

図 人生の最期に至る軌跡



(Lunney JR, Lynn J, Hogan C: J Am Geriatr Soc. 2002;50:1108-1112 より)

(日本学術会議臨床医学委員会終末期医療分科会：終末期医療のあり方について-亜急性型の終末期について.2008より)

いつから考え始めればいいのか？

「ACCPはいつから始めなければならぬ」というルールはありません。

しかし、もしものことがあってから考えて話し合おうとしても、限られた時間で急に答えを出すのは難しいことです。

今はまだ元気な50代、60代の方も、個人差はあるものの、これから年齢を重ねるにつれ、少しずつ心身の衰えが進んでいきます。できるだけ、あなた自身やあなたの大切な人が元気なうちに、少しずつ考えておくことが大切です。

話し合っきっかけについて

まだまだ親が元気だと、話し合っきっかけがなかなか見つかりません。例えば、年末年始やお盆で帰省したとき、テレビで介護のことが取り上げられているとき、ご近所の方が亡くなられたときなどをきっかけに話し合ってみましょう。

また、突然、「人工呼吸器つける？つけない？」「どこで最期を過ごしたい？」から始める必要はありません。聞かれた本人も戸惑ってしまいます。それよりも、本人が何を大切にしたいと思っているか、これまで何を大事に生きてきたか、など本人の価値観や人生観などを一緒に話し合っきっかけが大切です。



社会医療法人 博愛会 顧問
医療法人 宮崎博愛会 顧問

えぐち けいこ
江口 恵子 さん

本人の気持ちに寄り添うサポートを

特定領域がん診療連携拠点病院(乳がん)として、県内の約7割の乳がん患者の診療を行っている社会医療法人博愛会相良病院(鹿児島市)。

がん患者とその家族を支え、自分らしく生きることをサポートし続けてきた同病院で、ACPの導入から定着まで中心的役割を担ってきた江口さんに、医療現場でのACPの進め方や、ACPを行う上で大切にしていることなど、お話を伺いました。

相良病院では、ACPに取り組むためのツールとして、独自に作成した「共に治療について考えていくための質問紙」を活用しています。質問紙の内容は、治療に関わる医療者とのコミュニケーションに関する項目から始まり、今後の治療や話し合いに対する希望について、大切な事や気がかりについて、代理意思決定者との話し合いについてと続きます。

考えや気持ちを整理するツールに質問紙を使用

ながら話し合いを進めていくのがポイントです。

この人なら話してもいいと思える信頼関係を

日本社会では、明確な自己表現を控えることを伝統的に求められてきたこともあり、自らの意思を伝えられない方もいます。しかし、腰を据えて話し合うことだけがACPではなく、日々のやりとりの中にも「むしろ日常の中にこそ患者さんやご家族の価値観や希望が見えることがあります。そうした「語らないことも受け入れつつ、「この人なら話してもいい」と思える信頼関係を築いていくため、伴走者として寄り添っていく姿勢が大切だと江口さんは話します。

自分ごととして元気な時から

ACPの主体は、医療・ケアを受ける全ての人です。人生の最終段階だけに焦点が当てられがちですが、ACPは、健康なときからどのような生活をしていきたいか、どのような暮らしを話したいか、将来の心づもりを話し合うものです。その時々で状況で、考えが揺らぐ・ためらう・迷うことは当たり前のこと。一度で結論を出さずとせず、話し合うことで共有できる考え方や価値観を大事にしていきたいです。

ACPを相談できる主な職種や機関

ACPについて考えたいと思ったときは、保健・医療・福祉に関する多くの機関、サービスがあり、そこに専門職が存在します。そのような中から、ここではACPについて考えるときに「相談」できる主な職種を紹介します。

●かかりつけ医

かかりつけ医は、診察や治療、薬の処方等を行うほか、本人と家族の希望に沿った医療やケアが提供できるよう、療養上の相談にも応じ、医療と介護のいろいろな職種と連絡・連携しながら療養生活を支援します。また、継続的な診療が必要で通院が困難になった方に、訪問診療を行う医師もいます。

●訪問看護師

訪問看護の活動は病気や障害のある方が住み慣れた地域で、その人らしく療養生活を送れるように看護師などが生活の場へ訪問し、医師の指示書のもと看護ケアを提供し、自立した生活を送れるよう支援するサービスです。その対象は赤ちゃんから高齢者までの全ての年代の方です。病気や障害のある方のご家族の相談にも応じ、ご家庭の状況に沿った療養生活ができるように支援します。

●ケアマネジャー(介護支援専門員)

介護保険サービスを受ける方には、その方の住まいを問わず担当のケアマネジャーがいます。ケアマネジャーは要介護者の相談を受け、本人と家族の希望、生活上の課題など個別の事情も踏まえて配慮し、社会資源を組み合わせ、要介護高齢者が望む地域生活が実現するよう支援します。

●地域包括支援センター

市町村が設置した地域の高齢者等を支えるための中核的な相談窓口です。介護・福祉・保健の専門職である主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等が連携し合いながら、地域の高齢者にまつわるさまざまな相談を受けています。また、地域の関係機関・多職種とも連携し高齢者やその家族も含めて総合的に支援します。本市では、高齢者等の権利擁護と合わせてわたしのライフプランノート(エンディングノート)を活用して公民館出前講座を開催しています。ノートは希望する方にお渡ししていますので、ぜひご利用ください。

■問合せ 地域包括支援センター TEL73-5131



話し合いの進め方の例

Step 1 大切にしていることは何かを考えてみましょう

●もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？ また、なぜそう考えたか、その理由を共有することが大切です。

例えば...

- ・家族や友人のそばにいたいこと
- ・仕事や社会的な役割が続けられること
- ・身の周りのことが自分でできること
- ・家族の負担にならないこと
- ・できる限りの医療が受けられること
- ・痛みや苦しみがないこと
- ・少しでも長く生きること
- ・好きなことができること
- など

●あなたがこのような状態になったら、「生き続けることは大変かもしれない」と感じるとすれば、どのような状況になった時でしょうか？

例えば...

- ・重体や危篤になって目が覚めず、周りに自分の気持ちや考えを伝えられない
- ・体の自由がきかない
- ・自分で排泄することができない
- ・食べたり飲んだりすることができない
- ・機械の助けがないと生きられない
- ・治すことができないつらい痛みが続く
- など

●もしもあなたが、上で考えていただいたような「生き続けることは大変かもしれない」と感じる状態になったとしたらどのように過ごしたいと思いますか？

- ① 必要な医療やケアを受けてできるだけ長く生きたい
- ② ①よりは命が短くなる可能性はあるが、今以上の医療やケアは受けたくない
- ③ わからない

Step 2 信頼できる人は誰か考えてみましょう

●あなたが信頼していて、いざという時にあなたに代わって受ける医療やケアについて話し合っしてほしい人は誰でしょうか？

例えば...

- ・配偶者(夫、妻)
- ・子ども
- ・きょうだい、親戚(姪、甥など)
- ・友人
- ・親
- ・医療、介護従事者
- など

※妻と長女で話し合っ決めてほしいなど、1人である必要はありません。

Step 3 医療・介護従事者にも相談しておきましょう

信頼できる人と話すだけでは十分ではありません。

あなたが望んでいる医療やケアと医療・介護従事者(医師や看護師など)の考える、あなたにとって一番良いと思われる医療やケアの内容が食い違ってしまいうこともあります。

Step 4 話し合いの結果を大切な人たちへ伝えましょう

その他の家族や知人、医療・介護従事者にもあなたの希望や考えを伝えておきましょう。あなたの希望がより尊重されやすくなります。

何度でも、繰り返し考え、話し合ひましょう
「気持ちが変わること」はよくあることです。その都度信頼できる家族や友人、医療・介護従事者と話し合ひましょう。病状や症状が変化してきたときなど定期的に考えを整理しなおし、必要に応じて主治医や家族と話し合ひおきましょう。医療・介護従事者(医師や看護師など)に希望を伝えた後でも、いつでも内容を訂正することができます。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



市役所等の地球温暖化対策

令和3年度地球温暖化対策実践結果

エネルギー等使用量減でCO2排出量を削減

近年、地球温暖化が原因と考えられる集中豪雨、猛暑等の異常気象が世界各地で発生しており、今後さらに自然災害等のリスクが増加し、私たちの生活に大きな影響を及ぼすことが想定されています。令和2年10月、我が国は、令和32年までに地球温暖化の要因となる温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする脱炭素社会の実現を目指すことを宣言しました。

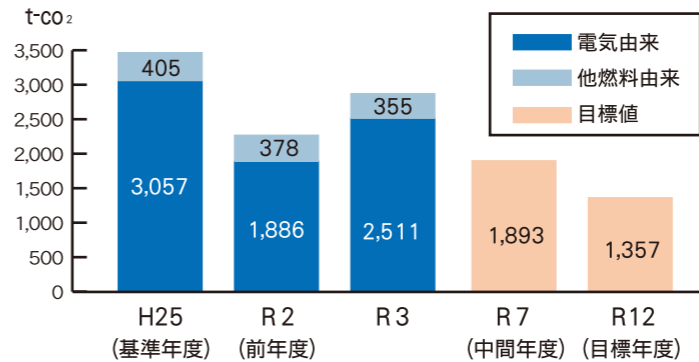
本市でも地球温暖化を含むさまざまな環境問題を解決し、持続可能な枕崎市を実現していくために環境行政のマスタープランである「枕崎市環境基本計画」を令和3年3月に策定しました。本計画では、温室効果ガス(CO₂)削減目標を定めており、令和12年度の排出量が基準年度(平成25年度)比で市役所(市公共施設)対象)61%削減、市全体(市民および事業者が対象)で24%削減なることを目指すこととしています。

環境基本計画の令和3年度実践結果

令和3年度における市役所の温室効果ガス(CO₂)排出量は2866tで基準年度比59.6t(17%)削減となりました。令和2年度と比較した場合では、令和3年度に市内小中学校への空調設備導入により電気使用量が増加したことや、電気の使用に伴う排出係数の上昇も影響し、602t(27%)増加しました。

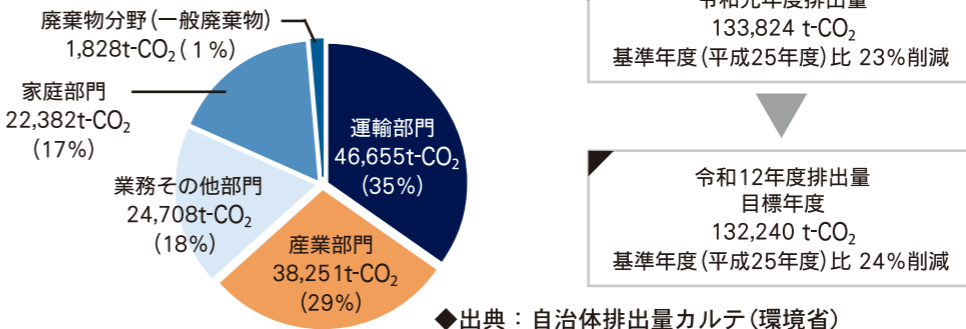
※電気の使用に伴う排出係数：需要家へ供給される電力を発電するために電気事業者がそれぞれの二酸化炭素を排出したかを推し測る指標。火力発電所による発電量が増加すると排出係数も上昇します。市全体での温室効果ガス(CO₂)排出量は、133824t(※令和元年度実績)で基準年度比40.466t(23%)削減となりました。家庭や事業所での自動車使用に

●図1 市役所の温室効果ガス(CO₂)排出量



よる排出量の割合が最も多く、市全体における温室効果ガス(CO₂)排出量の約35%、次いで産業部門による排出量が29%を占めている状況です。市では公共施設等において太陽光発電や蓄電池の整備をすることによって二酸化炭素を排出しない再生可能エネルギーの活用や、公用車においてもハイブリッド自動車をはじめとする環境負荷の低い次世代自動車の導入等、温室効果ガス(CO₂)排出量削減に向けた

●図2 市全体の温室効果ガス(CO₂)排出量



◆出典：自治体排出量カルテ(環境省)

県内事業者を対象とした補助金制度

鹿児島県地球温暖化防止活動推進センターでは県内の事業者を対象とした太陽光発電設備や蓄電池、省エネ設備等の導入補助事業を実施しています。詳細につきましては「鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター」のホームページをご覧ください。か099-2020128までお問合せください。

■問合せ 市民生活課環境整備係 TEL761097

家庭でできる取り組み例	減らせるCO ₂ の重さ(年間)
クールビズ(エアコン設定温度冷房28℃、暖房20℃)	90kg
自宅の電球をLED化	90kg
エコドライブを行う(急発進、急加速しないなど)	170kg
食品ロスをゼロにする(生ごみの減量)	50kg

◆出典：脱炭素型ライフスタイルの選択肢(国立環境研究所)

市民表彰

長年の功績に感謝し3氏に市民表彰

令和4年度の枕崎市民表彰受賞者として、地方自治部門において俵積田義信さん、地方自治・社会福祉部門において俵積田修治さん、社会福祉部門において牛山由美子さんが選ばれました。

市制施行記念日である9月1日、授賞式が市民会館大ホールで行われ、3名の長年の功績に対して敬意を表し、表彰状が授与されました。



▲左から俵積田義信さん、俵積田修治さん、牛山由美子さん

俵積田義信さん(86・別府東町) 平成11年5月に地域住民の衆望を得て市議会議員に初当選しました。以来、5期20年の永きにわたり市議会議員として活動を続け、住民福祉の向上、市勢発展に尽力するとともに、議会の健全な発展にも努力を重ね、広く地方自治の発展に尽くされました。特に平成22年3月から3年3カ月の間、市議会議長の要職に就き、よく議事を掌握し、執行機関との綿密な連携を保ちつつ効率的かつ円滑な議会運営を図ることに努められました。

俵積田修治さん(73・別府西町) 平成6年12月から4期16年間、本市教育委員会教育委員として豊富な識見と経験をもってその職務に専心努力され、教育委員在任中の平成12年12月から10年間、教育委員長を歴任し、明日の枕崎市を担う心豊かでたくましい人づくりを目標に、本市教育行政の充実と発展に大きく貢献されました。

また、昭和63年7月に別府保育園(現べっふ里山こども園)園長に就任し、33年の永きにわたり子どもたちの健全育成に貢献しています。

予防接種

高齢者のインフルエンザ予防接種を実施

牛山由美子さん(82・中央町) 昭和34年4月から枕崎中学校に図書館司書として勤めたのち、保母として、昭和37年10月から養護施設四宮学園に、また、昭和40年7月からは見妙見保育園に勤めました。子どもたちの成長を見届けたという思いから、平成13年

3月に定年退職された後も、令和3年3月までの55年8カ月の永きにわたり、保育士として勤めるなど、非常に深い子どもへの愛情を注いできました。その間、多くの児童の保育を献身的に行い、また、他の保育士の模範になるなど、本市の児童福祉の発展に大きく貢献されました。

接種期間 12月31日(土)まで(医療機関の診療時間内)

対象者 予防接種当日に枕崎市民であり、次の①または②に該当する方で、接種を希望する方

- ①65歳以上の方(予防票を送付します)
- ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

※②該当する方は健康センターまでご連絡ください。

助成額 2000円(1人1回まで)

個人負担金 接種料金から助成額を差し引いた金額

接種場所 本市と契約した医療機関

※医療機関へ申し込み、インフルエンザ予防接種予診票を持参してください。

※ワクチンの目的、効果、副反応などを十分理解した上で接種してください。

※対象になる転入者等で通知の届いていない方は、健康センターへお問い合わせください。

■問合せ 健康センター TEL727176

Topic2 フレスポ佐久インターで 鯉づくしの「枕崎フェア」を開催



8月27日、28日の2日間、長野県上信越道佐久インター前の複合商業施設「フレスポ佐久インター」で「枕崎フェア」が開催されました。

今回の企画は、本市出身の兵藤とも子さんが、同施設に鹿児島県の特産品を扱う店舗「YOROZUでてげ」を開店した縁によるもので、本市観光協会やさつま鯉節協会、南薩地域地場産業振興センターほか関係団体が、ぶえん鯉やかつお節などの販売、かつお節削り体験などを行い、水産物と枕崎の魅力をアピールしました。カツオの刺し身やたたきの試食もあり、来場者で賑わっていました。

Topic1 「おもしろがると世界がひろがる」 鈴木のりたけさん講演会を開催



9月14日から16日の3日間、絵本作家の鈴木のりたけさんによる講演会が市内4小学校で開催されました。

鈴木さんは、クイズや絵描き歌、絵本をどのようにおもしろがって作ったかなどユーモアいっぱいに話しました。後半は、1と0の形に切った紙を自由に並べた作品を作り、何に見えるか想像力を膨らませるワークショップを行いました。別府小学校6年生の福元凛華さんは「絵描き歌で、少しの間で新幹線の絵を上手に描いたのがすごいと思いました。また、『す〜べりだい』(絵本)のいろいろな形のすべりだいがおもしろかったです」と話しました。

中洲川下園橋の通行止めについて

現在、南薩地域振興局建設部による総合流域防災(河川)事業で中洲川下園橋付近の町田頭首工および下園橋の改修工事を行っています。

工事の本格的着手に伴い下記工事期間中通行止めになりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

- 工事期間(通行止め) 令和4年8月から令和7年12月(予定)
- 問合せ 南薩地域振興局建設部河川港湾課河川砂防係 TEL52-1384 市役所建設課土木係 TEL76-1217



コミュニティ助成事業 宝くじの助成金で公民館の設備・備品を整備

一般財団法人自治総合センターが、全国自治宝くじの社会貢献広報事業として行っているコミュニティ助成事業は、宝くじの受託収入を財源に地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するものです。

本年度、本市では中村公民館と田布川公民館がそれぞれ助成を受け、公民館の設備・備品などの充実を図りました。

◎整備した設備・備品

中村公民館
冷蔵庫、掃除機、ガステーブル、エアコン、音響設備一式、会議テーブル、ワンタッチテント、ほか15品



田布川公民館
エアコン、会議用テーブル、座椅子、折椅子台車、回転式ホワイトボード、シューズボックス、パソコンほか3品



妊娠届出を行った妊娠中の方と、小学2年生までの小児を対象に、次のとおりインフルエンザ予防接種費用の一部助成を行います。

接種期間 12月31日(土)まで
(医療機関の診療時間内)

対象者 予防接種当日に枕崎市民であり、次の①または②に該当する方で、接種を希望する方

①12月19日までに妊娠届出を行った妊娠中の方
②平成26年4月2日から令和4年4月1日までに生まれ

妊産中の方と小学2年生までの小児のインフルエンザ予防接種費用を一部助成

予防接種

た方

※9月9日現在の住民基本台帳をもとに対象者を抽出し、予診票を郵送します。

助成額

- ①妊娠中の方は、2000円(1人1回まで)
- ②小児は、1000円(1人2回まで)

個人負担金 接種料金から助成額を差し引いた金額

接種場所 本市と契約した医療機関(医療機関によって、接種できる対象年齢等が異なりますので、通知に記載されている医療機関に申し込み、確認してください)

※任意接種です。ワクチンの目的、効果、副反応などを十分理解した上で希望する場合に接種してください。

※インフルエンザ予防接種予診票と母子健康手帳(小児の場合)が必要です。

■問合せ 健康センター TEL 72-7176

枕崎市 稚内市 稚内市民訪問団が 枕崎市にやってきます



▲稚内駅でのお出迎いのようす

10月30日(日)、北海道稚内市との友好都市盟約締結10周年記念事業の一環として、両市のさらなる友好の絆を深めることを目的に、稚内市の市民訪問団の方々が枕崎市を訪れます。

本紙8月号でも紹介しましたように、6月には本市の市民訪問団が稚内市を訪問し、稚内市の皆さんから熱烈的歓迎と丁寧なおもてなしを受け、訪れた皆さんはとても感激し、枕崎へ帰ってきました。

今回の本市への訪問の際には、両市の友好都市盟約締結のきっかけとなったJRを利用して本市を訪れます。市民の皆さんも枕崎駅でお出迎えをお願いいたします。

10/30(日) 10/31(月)

■稚内市民訪問団の予定

- 10月30日(日)
 - 午後0時56分 稚内市民訪問団が枕崎駅に到着
 - 午後1時20分～ お魚センター(昼食)
 - 午後2時50分～ 枕崎市内観光
 - 午後6時30分～ 歓迎交流会

- 10月31日(月)
 - 午前8時30分 枕崎出発

■問合せ 企画調整課企画調整係 TEL76-1089

Jアラート緊急地震速報訓練を実施

この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)を活用し、市民の皆さんへ緊急地震速報がきちんと情報伝達されるかを確認するための、国が行う訓練です。

日時 11月2日(水) 午前10時頃

試験内容 市内44カ所に設置してある防災行政無線や戸別受信機から、次のように放送されます。

- ①防災行政無線チャイム
 - ②「こちらは、防災まくらさぎです。ただ今から訓練放送を行います」
 - ③緊急地震速報チャイム音「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」(3回)
 - ④「こちらは、防災まくらさぎです。これで訓練放送を終わります」
 - ⑤防災行政無線チャイム
- 問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1108

協力隊 が行く!

今月の担当は 今 隊員 です!

こんにちは、地域おこし協力隊の今です!

暑い夏も過ぎ、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。食欲の秋や読書の秋などさまざまなありますが、皆さんはどんな〇〇の秋を過ごされますか?



▲沖縄ティードパルの一員として全国大会へ

〇〇の秋

私にとって〇〇の秋はスポーツの秋です!10月に入り、夏の暑さも和らいで秋がやってきました。10月は「スポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として1966年に制定された祝日があります。今まで祝日ということ、何気なく休日の1日を過ごしたり、休日になり喜んで、「体育の日」ということでも聞き馴染みのある祝日でしたが、10月の第2月曜日「体育の日」は、2020年から「スポーツの日」に改称されました。しかし、改称された2020年とその翌年の2021年は東京五輪に合わせて特例で7月24日、7月23日と移動されていたのです。そのため今年10月の第2月曜日に戻って、初めての「スポーツの日」となります。今年のスポーツの日は10月10日になりますが、皆さんはなにかスポーツをする予定はありますか?私は高校・大学・クラブチームの、現在活動している硬式野球チーム(中学生以上)全カテゴリーを交えた全国大会(全日本女子硬式野球選手権大会)を観に行つてきます!高校・大学・クラブのそれぞれ別の大会で勝ち上がったチームにしか出場権が与えられない大会なの

で、レベルの高い試合をたくさん観られると思うと、とても楽しみです!私自身、全日本選手権大会には中学1年の時から毎年出場させていたっていて、大学4年時には大会2連覇を目指していましたが新型コロナウイルスの影響で中止となり、とても悔しい結果に終わってしまいました。女子硬式野球選手が多くが頂点を目指す大会ですが、個人的にもすごく思い入れのある大会でもあります。ほとんどのスポーツはいつでもできますが、夏の暑さもなくなり、寒すぎることもない10月はスポーツをするのにぴったりな季節だと思えます!そして10月は全国各地でたくさんの方のスポーツイベントが開催される予定となっています。まだまだ新型コロナウイルスの感染が心配な時ではありますが、感染症対策をきちんと行いながら、積極的にスポーツイベントへの参加をしてみてください!誰かと一緒に汗を流すと、とても気持ちがいいですよ。

みんなでスポーツを思いっきり楽しみましょう!



稚内通信 vol.4

このコーナーでは、友好都市締結10周年を記念して、両市の広報紙で紙面交流を行っています。第4回目となる今回は、稚内最大の夏のイベント「稚内みなと南極まつり」を紹介します。

夏を彩る稚内最大のイベント

■稚内みなと南極まつり

毎年、8月第1週の土・日の2日間は、最北の夏最大のイベントである「稚内みなと南極まつり」が開催されます。

初日は、「南極樺太犬慰霊祭」や「子ども縁日コーナー」をはじめ、夜には、まつりのメインとなる「おどりイベント」を二部構成で開催。毎年、趣向を凝らした仮装や独自にアレンジし

た振り付けで踊り歩く「北海てっぺんおどり」、さらに、稚内出身の歌手、畠山みどりさんが歌う「南極おんど」にあわせて踊る「南極おどり」が祭りを最高潮に盛り上げます。



▲南極樺太犬慰霊祭



▲子ども縁日コーナー▼



▲北海てっぺんおどり▼



▲子ども縁日コーナー▼



▲大花火大会

▲稚内副港ボートレース

2日目は、第一副港を会場に、「稚内副港ボートレース」を開催。岸壁からの声援を受けながら、各チームが海上で熱戦を繰り広げます。そして、夜には、2000発の花火が打ち上がる「大花火大会」が、最北の夜空を彩り、まつりのフィナーレを飾ります。

また、両日開催する「わっかない観光物産まつり」では、ちびっこジャンケン大会や早食い大会、大ビンゴゲーム大会のほか、鹿児島県枕崎市や沖縄県石垣市などの友好都市特産品フェアも、毎年大人気となっています。

問合せ 枕崎市総務課秘書広報係
TEL 7210033
稚内市企画調整課広報・広聴グループ
TEL 01621236387

市長

コラム

vol.42



本を読む。(効用)

こんにちは、前田祝成です。

「本を読むことの効用は何か」と問われると、私は「時間と知恵をいただくこと」と答えます。大学時代から本格的な読書をはじめた私が最初に手に入れた本は、ハードカバーの小説で900円という値段がついています。買った当時はまだ消費税のない幸せな(？)時代でしたので、本体価格900円のみです。この値段であれだけ楽しい時間を手に入れて、10代後半の自分にとって、とても面白い、痺れるような体験を共有できる。小説に限らず、さまざまなジャンルの本で、自分では考えつかないような知恵や学びを本から得られることを体感したことのある方は多いと思います。私は大学生になってからようやく読書といえるような読書を始めていますので、多くのひとが読んでいる日本の文豪の著作と言われるようなものはあまり読んでいません。かなり歳を重ねてから夏目漱石の「それから」を読んだ時に、「しまった、小さい頃からもっと本を読んでおけばよかった」と思ったことも事実です。小学生、中学生の皆さんは私のような後悔をしないように読書の習慣をぜひ身につけてください。

さて私は今、江戸時代から明治維新を経て、2度の大戦を経験し、戦後70年以上の時を日本人がどんな思いで歩いてきて現在に至るのか、ということ考察するような本を読むことが増えてきました。コロナ禍になって2年半、今年はロシアのウクライナ侵攻、元首相の暗殺、そのほかにも国内外で色々な事が起こり、それらの事に対するいろいろな考えが発信され交差しています。自分の考えを整理する上でも、これからのどう生きていくかを考える上でも、そのようなジャンルの本に手が伸びているのかもしれない。

読書の秋です。ぜひ、今の自分にとって栄養になるような本を読んでみてはいかがでしょうか。

ちびっこのりだー®(ストライダー) 2022鹿児島GPS第5戦開催

2才～6才までの、未就学児を対象としたランニングバイクイベントが枕崎市営野球場で開催されます。参加には事前申請が必要です。バイク・プロテクター等のレンタルも可能です。ぜひご参加ください。
日時：10月23日(日)
場所：枕崎市営野球場(枕崎市中央町27)
参加費：2,000円



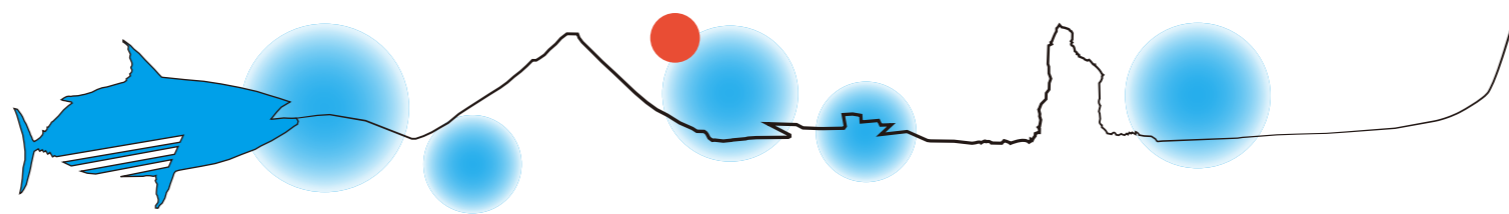
市総合文化祭が開催されます

- 【展示部門】
 - 会期 10月22日(土)～11月6日(日) ※会期中無休
 - 会場と内容 南浜館…絵画展(水墨画展含む)、書道展、写真展、陶芸展 市民会館…生花展、学習成果展
 - 時間 午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで)
 - 観覧料 無料
- 【芸能部門】
 - 日程 11月6日(日)小雨決行
 - 会場 市営球場ステージ
 - 時間 10時～14時(終了予定)
 - 内容 舞踊、フラダンス、合唱、楽器演奏など
 - 入場料 無料



スポーツ・文化 イベント情報

南浜館
開 9:00～17:00 ※入館は16:30まで
休 毎週月曜日 ※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問 スポーツ・文化振興課 TEL72-9998



まぐらざき探検隊企画
星空観察会を開催

■8月23日、中原公園でまぐらざき探検隊企画ツアー「星空観察会」が開催されました。鹿児島県天文協会会長の前田利久先生を講師に招き、星座や写真の撮り方などを学び、夏の星空を楽しみました。



イオンモール鹿児島で
かつお節のお仕事をPR

■9月17日、イオンモール鹿児島でキッズジョブフェスタが開催されました。枕崎水産加工業協同組合青鯨会が参加し、かつお節職人のお仕事としてかつお節ができるまでの説明や削り体験を行い、多くの子どもたちが楽しんでいました。



旧郵便局、時を経て
「山猫瓶詰研究所」へ

■築120年の旧金山郵便局をリノベーションしたショップ・カフェ兼1組限定の宿「山猫瓶詰研究所」が完成し、9月7日、関係者や近隣住民を招いたレセプションが開催されました。



市消防本部救助技術
活かし河川敷清掃

■7月17日と9月10日の2日間、市消防本部が地域貢献の一環として花渡川河川敷の清掃活動を行いました。高い堤防上への搬出等に訓練で培った救助技術を活かし、たくさんの漂着物等を収集しました。



100歳おめでとうございます
～川野三雄さん、藤田チミさん

9月は2名の方がめでたく100歳の誕生日を迎え、市と社会福祉協議会から花束と祝い金が贈られました。

1 川野三雄さん(岩崎町・9月1日)
川野さんは枕崎出身で、3人の子どもに恵まれ、技術職として、枕崎冷蔵で働きながら80歳近くまで兄の茶業を手伝っていました。趣味は新聞を読んだり、相撲やプロ野球等のスポーツ番組を観たりすることで、長生きの秘訣は「前向きな性格と、規則正しい生活をして暴飲暴食をしないこと。そして大好きな焼酎を楽しむこと」と話します。

2 藤田チミさん(白沢東町・9月19日)
藤田さんは枕崎出身で、3人の子どもに恵まれ、若い頃は石灰を作る仕事をしていましたが、その後農業を始め、そら豆を作っていました。以前は夫婦で焼酎を飲むことを楽しみにしていたという藤田さんは、長生きの秘訣は「好き嫌いがなくよく食べること」と話します。
お二人とも、これからも元気で長生きしてください。



学童軟式野球大会で熱戦！
～スコアボードを活用し市外チームにも枕崎をPR

8月27日と28日の2日間、枕崎野球スポーツ少年団主催の学童軟式野球大会が開催され、市内外から16チームが集まり熱戦を繰り広げました。

大会中は、スコアボードで特産品PR動画「枕JAZZ」を放映するなど枕崎のPRも行いました。



①会場に展示された作品の数々 ②表彰式 ③オープニングのテープカット ④大賞を受賞した中原未央さん ⑤ギャラリートークの様子



各学校で熱戦が繰り広げられる
～市内中学校で体育大会

9月11日に市内4中学校で体育大会が開催されました。今年も昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため規模を縮小しての開催となりましたが、各学校で消毒の徹底や観覧者の制限などの感染症対策を行いながら開催されました。

各校独自の競技や徒競走、応援合戦などで熱戦が繰り広げられていました。



①枕崎中学校のフォークダンス ②体調不良で参加できなかった生徒もリモートで参加③枕崎中学校の紅白対抗リレー ④別府中学校保護者とのよさこい演舞 ⑤立神中学校の応援演舞 ⑥枕崎中学校の応援合戦

世界レベルの作品展、盛大に開幕
～第3回「枕崎国際芸術賞展」開幕式・表彰式

第3回「枕崎国際芸術賞展」が9月11日に開幕し、同日、南浜館で開幕式および表彰式が開催されました。

当日は、審査員の先生方をはじめ、受賞者や来賓の方々、協賛をいただいた企業の方々、各関係者の皆さんなどが出席し、開催を祝いました。

今回大賞を受賞した中原未央さんは「目標にしていた賞なので、光栄に思います。これから絵を描いていく上で、背中を押してもらい身が引き締まる思いです。また、母の出身が鹿児島県で、私自身が住んでいたこともあり、ゆかりのある鹿児島での受賞をうれしく思います」と話しました。

表彰式終了後、審査員と受賞者が作品の意図や技法、好評などを語るギャラリートークに市内外から多くの方が南浜館を訪れ、現代アートの先駆者たちの話を熱心に聞きました。

第3回「枕崎国際芸術賞展」は、10月16日まで南浜館で開催されます。

お知らせ

狩猟解禁に伴う
事故防止について

狩猟期間中は、鳥獣保護区や
休猟区等以外の場所において狩
猟が行われます。狩猟事故防止
のため、野山に出かけるときに
は目立ちやすい服装をしたり、
携帯ラジオを持参するなど十分
注意してください。

狩猟期間

- ・イノシシ、ニホンジカ 11月
1日～3月15日
- ・その他の狩猟鳥獣 11月15日
～2月15日

問合せ 農政課耕地林務係 TEL
76-1183

死亡した野鳥を見つけたら

死亡した野鳥は素手で触らな
いでください。野生の鳥は、体
内や羽毛などに細菌や寄生虫な
どの病原体があることがありま
す。同じ場所で大くさんの鳥が
死亡していたら、問合せまでご
連絡ください。

野鳥はさまざま原因で死亡
します

野生の鳥は、餌が採れずに衰
弱したり、環境の変化に耐えられ
ず死んでしまうことがあります。

野鳥が死んでいても、鳥イン
フルエンザを直ちに疑う必要は
ありません。

で回収はしません。一般廃棄
物として処分してください。

鳥インフルエンザウイルスに
感染するリスクが高い野鳥の
種類について

鳥インフルエンザウイルスの
感染リスクが高い種類の特徴は、
渡り鳥(カモ類)やそれらを捕食
する鳥(猛禽類：ワシ、タカ、フ
クロウ等)で、普段よく目にする
カラス、ハト、ヒヨドリ、スズメ
等の小鳥は、感染リスクは低い
とされています。

鳥インフルエンザウイルスの
人への感染について

鳥インフルエンザウイルスは、
感染した鳥との濃密な接触等の
特殊な場合を除いて、通常では
人に感染しないと考えられてい
ます。日常生活においては、過
度に心配する必要はありません。

死亡した野鳥を見つけたら

- ①ハトより大きな普段あまり目
にしない鳥やカモ類、猛禽類
(ワシ、タカ、フクロウ等)の死
亡野鳥を発見した場合や、見渡
せる範囲内で複数羽が同時に
死亡している場合は、市が回収
し、鳥インフルエンザウイルス
の感染を確認するための検査が
必要か判断を行います。
- ②民家や事業所等の敷地内で、
普段よく目にする鳥が単独で、
(一羽)死亡している場合は、市
検査対象とならないため、市

里親制度説明会

里親とは、親の事故や病気など、
さまざまな事情により家庭で暮ら
すことができない子どもを家族の一
員として自らの家庭に迎え、あたた
かい雰囲気の中で愛情と真心を込
めて教育してくださる方のことです。

子どもは原則0歳から
18歳までで、養育期間は数カ月
から数年とさまざまです。県内
には、何らかの事情により家族
と暮らせないたくさんの子ども
たちが施設等で生活しています。
子どもの健全やかな成長には家
庭的な教育環境が求められてお
り、たくさんの里親を必要とし
ています。

そこで、里親制度の紹介と里
親を募集するため、説明会を開
催します。事前の申し込みは必
要ありませんので、お気軽にお
越しください。

- 日時 10月12日(水) 昼の部 11
時～12時、夜の部 17時～19時
午後3時～5時、夜の部 17時
6分～19時30分
- 場所 市民会館2階第1会議室
- 内容 DVDによる紹介、担当
者からの概要説明

※個別相談を希望する方は申し
出てください。

市役所の人事異動

異動(10月1日付)	氏名	旧任
新任		
一般職		
総務課付	吉井真子	水道課下水管理係
再任用職		
	水道課下水管理係	神園裕子

問合せ 県中央児童相談所 TEL
099-2643003、児童養護
施設南さつま子どもの家 TEL09
93-52-1131、福祉課社会
係 TEL73-5612

調停無料相談会

悩みやお困りのこと等ありま
せんか。裁判所の調停委員が相
談に応じます。

相談は無料で、秘密は固く守
られますので安心してご相談く
ださい。予約は必要ありません。
日時 11月19日(土) 午前10時
～午後3時
場所 南さつま市民会館第3会
議室(2階)

相談内容
・家事関係(婚姻、離婚、夫婦関

必ずチェック！最低賃金 鹿児島県最低賃金が時間額853円に！

鹿児島県最低賃金 (地域別最低賃金)	時間額	効力発生日
	853円	令和4年10月6日

鹿児島県最低賃金は、県下のすべての労働者に適用されます。ただし、別に定める特定(産
業別)最低賃金の産業に該当する場合は、当該最低賃金が適用されます。

問合せ 鹿児島労働局 TEL099-223-8278 または最寄りの労働基準監督署

使用者も
労働者も

係、親子関係、扶養、遺産相
続、その他親族関係等に関す
る調停手続きの相談

・民事関係(土地・建物の売買、土
地の境界等、多重債務、交通事
故等に関する調停手続きの相談)

落としたインターネットを利用
した納税など、窓口での納税以
外の多様な納税手続きをご提供し
ていきますので、ご理解とご協力
をお願いします。

インボイス制度に関するご質問
は「ふたば」にご相談ください

インボイス制度に関するご質
問は、国税庁ホームページ「税務
相談チャットボット」の「税務職員
ふたば」にご相談ください。

お問い合わせ内容をメニュー
から選択するか、文字を入力い
ただくことにより、人工知能(AI)
を活用して自動でお答えしま
す。土日・夜間でも利用できます。
詳しくは、国税庁ホームペー

募集

学校給食試食会参加者

学校給食センターでは、市民
の皆さんに学校給食への理解と
関心を深めていただくため、給
食試食会を実施します。ぜひ、
お気軽にご参加ください。

日時 11月25日(金) 午前10時
50分～正午
会場 学校給食センター
定員 10人(先着順)
献立 枕崎産ごはん、枕崎牛の

サイコロステーキ、根菜ごま汁、
牛乳
試食費 272円(1食分)
申込締切 11月11日(金)
※新型コロナウイルス感染症の

影響により、試食会を中止す
ることがありますので、あら
かじめご了承ください。
問合せ・申込み 学校給食セン
ター TEL7233145

入会林野(いりあいらんや)整備事業の説明会について
この事業は、古い先祖などの名義となっている土地で名義変
更が難しい山林や田畑などを、現在管理されている方に名義変
更を行うものです。下記の日程において、事業説明会を開催し
ますので、土地の名義変更でお困りの方はぜひご参加ください。

会場	日時
市民会館	10月6日(木) 午後7時
立神センター	10月7日(金) 午後2時
金山センター	10月12日(水) 午後2時
武道館(総合体育館)	10月14日(金) 午後2時
下野原公民館	10月18日(火) 午後2時
健康センター	10月20日(木) 午後7時
大堀公民館	10月24日(月) 午後7時
妙見センター	10月26日(水) 午後7時
別府センター	10月28日(火) 午後7時
立神センター	11月1日(火) 午後7時
市民会館	11月4日(金) 午後7時

問合せ 農政課耕地林務係 TEL76-1183

消費生活メモ

老人ホームなどの入居権を
譲ってという電話は詐欺です

介護施設運営会社を名乗る人から
「市内に介護施設ができ、市内在住者
のあなたには入居権がある」と電話が
あった。「必要ない」と断ると「他市に
住む女性に権利を譲ってあげてほし

い」と言われたので承諾した。後日、
弁護士を名乗る人から電話があり「あ
なたは入居するつもりがないのに申し
込んだので犯罪だ。違反金600万円
を支払わないと逮捕され拘留所に入る
ことになる」と言われた。お金を用意
したがだまされているのではないかと、

者施設の入居権を譲ってあげてほし
い」となど持ち掛ける不審な電話がか
かってきたという相談が、寄せられ
ています。このような電話は詐欺で
す。相手にせずすぐに電話を切っ
てください。

話を聞いてしまうと、さまざま
に、消費生活センター等にご相談く
ださい(消費者ホットライン188)。

消費生活に関するトラブル
のご相談は枕崎市消費生活
センター(市役所内)まで。
TEL72-1111 内線329
※8:30～12:00、13:00～17:15

新刊紹介

- 一般書 ○児童書



- ブータン、世界でいちばん幸せな女の子／阿川 佐和子(著)／文藝春秋
- 爆発物処理班の遭遇したスピ／佐藤 究(著)／講談社
- あいまい・ぼんやり語辞典／森山 卓郎(編)／東京堂出版



- 水辺のワンダー ～世界を旅して未来を考えた～／橋本 淳司(著)／文研出版
- ノラネコぐんだんおかしなさがしえブック／工藤ノリコ(原作)／白泉社
- 宇宙食になったサバ缶／小坂 康之、別司 芳子(著)、早川世詩男(装画・挿絵)／小学館

2022・第76回全国読書週間

期間：10月27日(木)～11月9日(水)
標語：「この一冊に、ありがとう」



▲読書週間ポスター

「今だからこそ読みたい宮沢賢治」本展開催!

読書週間に合わせて、宮沢賢治の本や絵本を展示・貸出します。

イベント

雑誌リサイクルデー

保存期間が過ぎた雑誌を差し上げます。お楽しみに☆

日時：10月13日(木) 午前9時30分～

休館のお知らせ

10月10日(月・祝)は開館して、翌11日(火)を休館とします。10月27日(木)は館内整理日のため休館します。

★休館日：月曜日・第4木曜日
※ただし休館日が祝日にあたる場合は開館し、翌平日が休館となります。



市立図書館 72-9254

ホームページ <https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/>

★開館時間 9:30～18:00

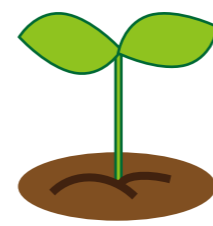
カレンダー 10月10日～11月9日

日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9			

- 休館日 ☆ イベント
- おはなしのへや 午後3時～(絵本と紙芝居の読み聞かせ)



- 活動内容 毎月、「広報まくらざき」をCDに音訳し、視覚障害の方へお届けしています。
- 今月の担当 揚野さん、牧之段さん
- 会員募集中 問い合わせは図書館まで。



みんなで育てよう
男女共同参画の芽

Gender equality

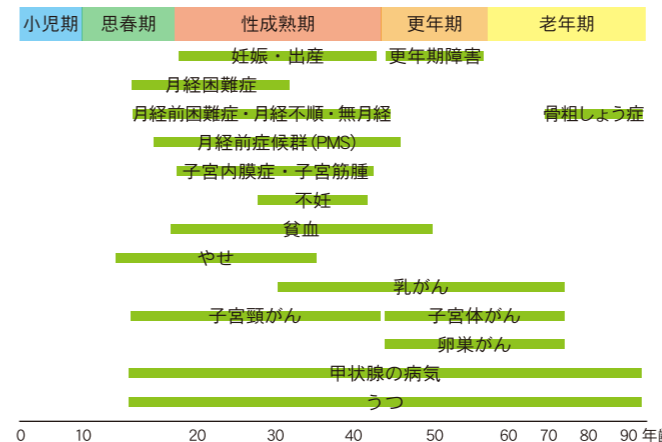
このコーナーでは、男女共同参画社会の推進に向けて、男女共同参画に関するさまざまな情報を隔月で発信していきます。

今回は、第3次枕崎市男女共同参画基本計画II-2「生涯を通じた健康支援」より、男女共同参画と健康について考えてみましょう。

○生涯を通じた健康支援

女性の心身の状態は、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期とライフステージごとに大きく変化します。男性と女性では異なる健康上の問題に直面することがあり、「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」(※性と生殖に関する健康・権利)に基づく十分な配慮が必要です。

・ライフステージごとの女性特有の健康課題



男性も、肥満者や飲酒・喫煙する割合が高いほか、悩みや困りごとを相談しにくいなど、精神面で孤立しやすい傾向があるといわれています。

枕崎市では、さまざまな健康に関する検診・取り組みなどを行っています。ぜひ積極的に参加してみましょう!

※リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは

平成6年(1994年)の国際人口開発会議において提唱された概念です。日本では「性と生殖に関する健康と権利」と訳されます。リプロダクティブ・ヘルス/ライツの中心的な課題には、子どもを産むか産まないか、いつ何人子どもを産むか選ぶ自由、安全な妊娠・出産、子どもが健康に生まれ育つことなどが含まれています。

○厚生労働省「働く女性の健康応援サイト」

女性の「健康と仕事」に関する情報を、働く女性と企業の担当者に対して情報提供しているサイトです。女性特有の健康課題に関する情報のほか、Q&A、専門家コラム、職場づくりのためのポイントや企業事例などを掲載しています。健康に関する正しい知識や情報を入手し、誰もがいつまでもイキイキと働き続けられるために、ぜひサイトをご覧ください。 <https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/> ■問合せ 企画調整課政策推進係 TEL76-1090

防災掲示板



台風接近に備えて

台風の情報については、気象庁のホームページやテレビなど、台風になる前から情報が発信されています。台風の接近や上陸の予報が出ている場合は、家の周りがある、飛ばされそうなものを片付けたり、固定するなどの暴風対策のほか、大雨による土砂災害等にも注意しましょう。また、飲料水や食料の確保、停電になった場合の照明対策として懐中電灯などを準備しておきましょう。台風の最新情報を確認し、避難をする場合は、食料、寝具等を準備して風が強くなる前に早めの避難を心がけましょう。避難は、避難所だけでなく、安全な場所に住んでいる親戚や知人宅へ避難することも考えておきましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1086

環境・ごみ減量・動物愛護などに関する情報を発信するコーナーです。

今月のテーマ

10月は3R推進月間
および食品ロス削減月間です。

3Rは限りある資源やエネルギーを有効活用し、環境への負荷を軽減する「循環型社会」実現のためのキーワードです。Reduce(リデュース:ごみの発生抑制)、Reuse(リユース:ものの再使用)、Recycle(リサイクル:もう一度資源として活用したり、不要になったものを他のものに転用して使ったりすること)を心がけましょう。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことで、日本では令和2年度推計値で年間522万トンの食品ロスが発生しています。食品ロスを削減するために、食材は残さず使い切る、料理は残さず食べ切るようにしましょう。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097



ワクチン接種
効果はいつから?



健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。

私たちの身の回りにはさまざまな病原体が存在しています。細菌やウイルスなどの外敵が体内に侵入すると、人間の身体はそれを異物(自分以外のもの)とみなし、排除して身体を正常に保とうとします。この防御システムを免疫といい、その一連の働きの中で重要な役割を果たしているのが抗体です。異物の侵入が察知されると、収集された情報をもとに、抗体が作り出されます。その抗体が異物を効果的に排除するよう作用し始めます。一度感染した細菌やウイルスの抗体は免疫に記憶されるため、同様のものが侵入してきた際にはスムーズに排除できます。

では、抗体はどのようにしてできるのでしょうか? 抗体を獲得するには、ワクチン接種が有効な手段です。ワクチン接種により、事前に抗体を産生させることで、実際の病原体に感染した際に、免疫システムが働き、抗体を作ります。抗体は免疫に記憶され、これに対する抗体が働きます。抗体は免疫に記憶され、これに対する抗体が働きます。抗体は免疫に記憶され、これに対する抗体が働きます。



■問合せ 健康センター TEL 72-7176

