

枕崎



特集

命のボランティア ～あなたの一步が未来へつなぐ～

新任教職員をビンタ料理でおもてなし
<関連記事12>



骨髓バンクに登録するには？

妹夫婦がドナー登録をしたことがきっかけで、ドナー登録が身近で大切なボランティアだと知ったという野村さん。どのようにドナー登録を行うのか、天文館の献血ルームで取材しました。



献血は無償で血液を提供するボランティアです。献血によりいたいた血液から、輸血用血液製剤等がつくられ、病気やけがの患者さんの治療に役立っています。また、血液は人工的につくられることができず、長い期間保存することもできません。そのため、医療機関に安定的に血液製剤を届けるためには、多くの献血への協力が必要です。



▲第39回ハート献血(市役所)の様子

献血はどこでできるの？

全国の献血ルームのほか、献血バスにより各地域でもできます。

- ・献血ルーム天文館(鹿児島市)
- ・献血プラザかもいけクロス(鹿児島市)
- 本市では、枕崎青年会議所、枕崎ロータリークラブと連携し、献血の実施・推進を行っています。

献血バスの運行スケジュールはこちら▶

topic.02 献命のボランティア 献血も大募集！



特集

命のボランティア

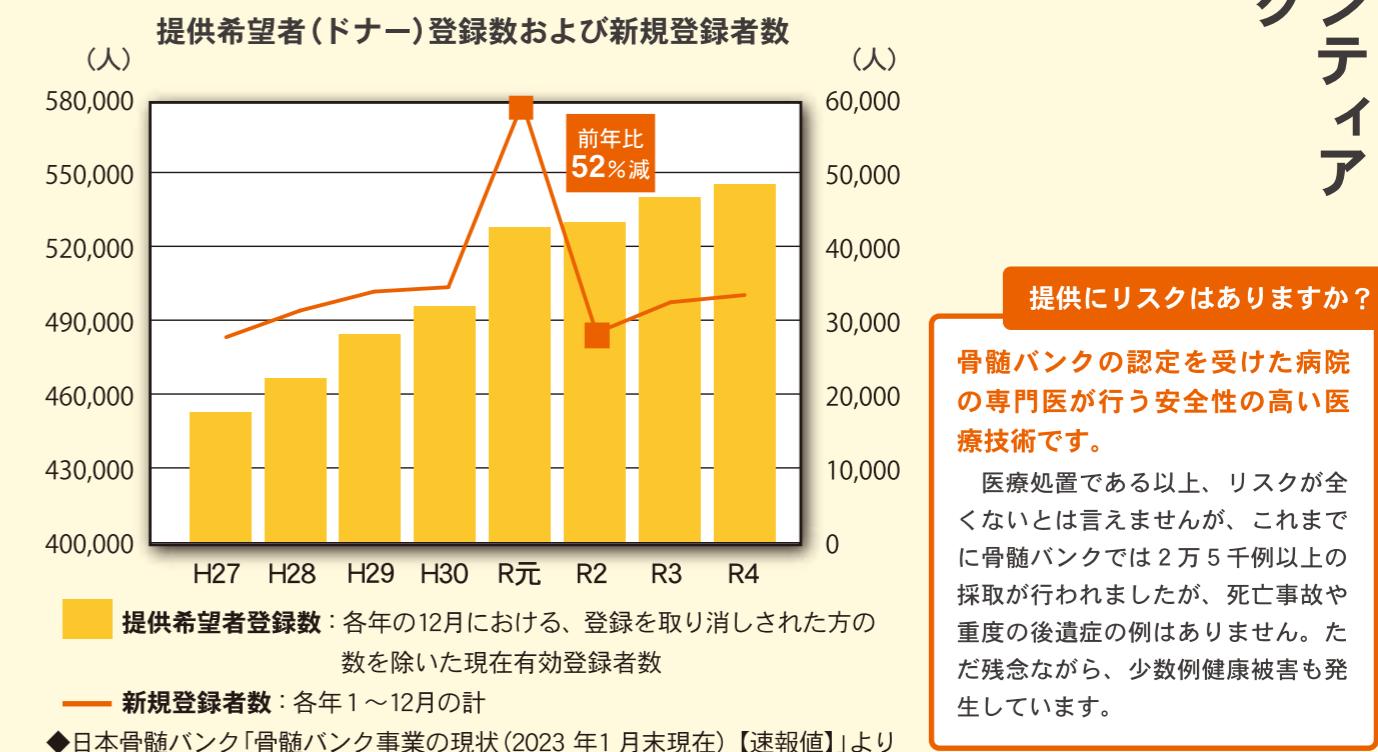
～あなたの一步が未来へつなぐ～

コロナ禍において、さまざまな社会問題が浮き彫りとなる中、かけがえのない命に関する問題も深刻化してきています。もしかしたら、あなたの周りにも救える命があるかもしれません。今回は「命のボランティア」について、私たちにできることはいか考へてみました。

骨髓バンクは、白血病はじめとする血液疾患のため「骨髓移植」などが必要な患者さんと、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。令和元年までは、登録者数・新規登録者数は上昇傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、令和2年には新規登録者数が急激に低下。その後、徐々に増えてはいますが、ドナーが見つかる確率は他人の場合数百～数万分の1。たとえ適合しても、ドナーの都合や健康状態が整わなければ提供できません。移植を待つ患者さんがチャンスを得るためには、一人でも多くのドナー登録が必要です。

あなたの勇気が誰かの生きる希望に

topic.01 命のボランティア 骨髓バンク



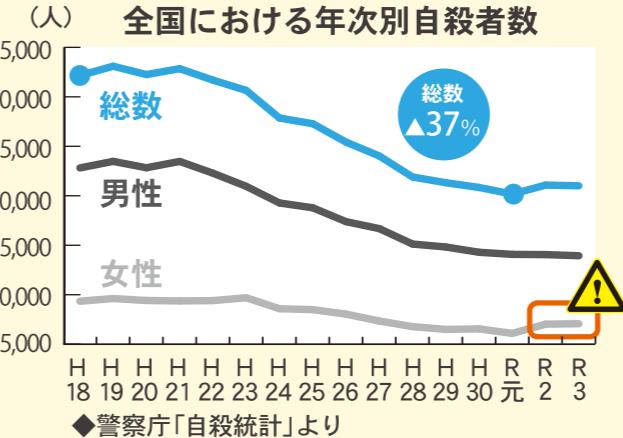
命の門番 ゲートキーパー

生きっこちのいい枕崎市を目指して

topic.03

自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると、自殺者総数は37%減、男性は38%減、女性は35%減となりましたが、令和2年は自殺者総数が3年ぶりに前年を上回り、令和3年は女性の自殺者数が2年連続で増加となりました。コロナ禍の自殺の動向も踏まえつつ、本市では「生きる支援」に関連組みに加え、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」「女性に対する支援の強化」「地域自殺対策の取り組み強化」「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進」などが追加され、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を掲げています。

自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると、自殺者総数は37%減、男性は38%減、女性は35%減となりましたが、令和2年は自殺者総数が3年ぶりに前年を上回り、令和3年は女性の自殺者数が2年連続で増加となりました。コロナ禍の自殺の動向も踏まえつつ、本市では「生きる支援」に関連組みに加え、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」「女性に対する支援の強化」「地域自殺対策の取り組み強化」「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進」などが追加され、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を掲げています。



◆警察庁「自殺統計」より

する事業を総動員して、全市的な取り組みとして自殺対策を推進するため、「枕崎市自殺対策計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない、生きごこちのいい枕崎市」の実現を目指しています。自殺対策の一環として、あらゆる分野の人材を対象に、ゲートキーパー養成講座を行っています。

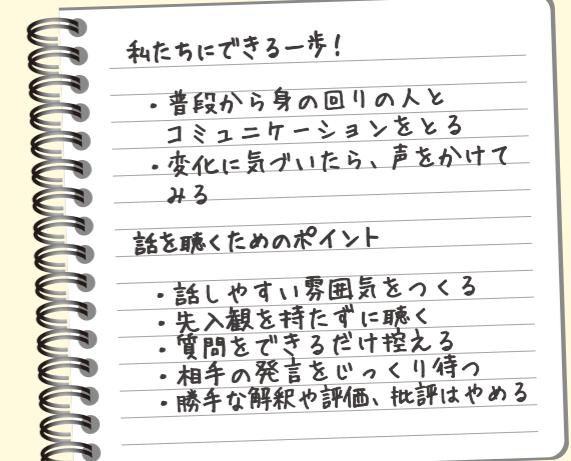
キーパー養成講座を行っています。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行つたらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持ついただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。

誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげができるかもしれません。



もっと知りたい！

問合せ
健康課健康促進係 TEL72-7176

安心して暮らせるように 認知症になつても 認知症サポーター



認知症サポーター

コロナ禍での外出自粛は、高齢者の健康にも大きな影響を与えていました。「密」を避けるため自宅に閉じこもりがちになると、運動不足やコミュニケーション不足に陥り、認知症の進行を遅らせたり、発症を予防したりすることは難しくなります。

認知症になると行動・心理症状と呼ばれるさまざまな状態が生じますが、その中の一つに徘徊があります。徘徊は、本人にとっては意味もなく歩いているのではなく、「家に帰ろうとしている」「どこにいるかわからなくなつた」等、何かしら理由があり歩いていると考えられます。

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

認知症サポーターが増えることで、認知症の人が住み慣れた地域でできる限り生活が送れるようなまちづくりを推進していきます。

令和5年4月現在で延べ244人が受講し、認知症についての正しい知識を学びました。また、認知症サポーター上級者育成講座として「認知症サポーターステップアップ講座」も定期的に開催しています。認知症サポートステップアップ講座は、実践の場で必要となる認知症に関する知識や必要な応じて手助けをするための対応スキルの習得をを目指すものです。これまで12名の「枕崎市おれんじボランティア」が誕生し、早速ボランティア活動を行っている方もいます。

枕崎市おれんじボランティアとは？

ステップアップ講座を受講したサポーターで、認知症の人とその家族に寄り添い、ともに歩む伴走者として、認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりに取り組みます。認知症カフェや認知症サポーター養成講座などでボランティアスタッフとして活動します。

- 私たちにできる一歩!
- ・認知症の人や家族に対して温かい目で見守る
- ・認知症に対して正しく理解し偏見をもたない
- ・認知症サポーター養成講座を受講してみる
- 認知症の方との対応のコツ
- ・驚かせない・急がせない
- ・自尊心を傷つけない

認知症になると行動・心理症状と呼ばれるさまざまな状態が生じますが、その中の一つに徘徊があります。徘徊は、本人にとっては意味もなく歩いているのではなく、「家に帰ろうとしている」「どこにいるかわからなくなつた」等、何かしら理由があり歩いていると考えられます。

わが国の認知症者は2025年に700万人になると予想されています。そして認知症による行方不明者は年々増加し、2020年には17656人に達し527人が死亡しています。しかし、この人は警察に行方不明者届が出さ

認知症サポーターとは？

要望に合わせて開催しますので、地域包括支援センターまでご相談ください。

日時・会場
受講希望者と相談(土曜日・日曜日、祝日等も可)

対象者
以下の条件を満たす団体

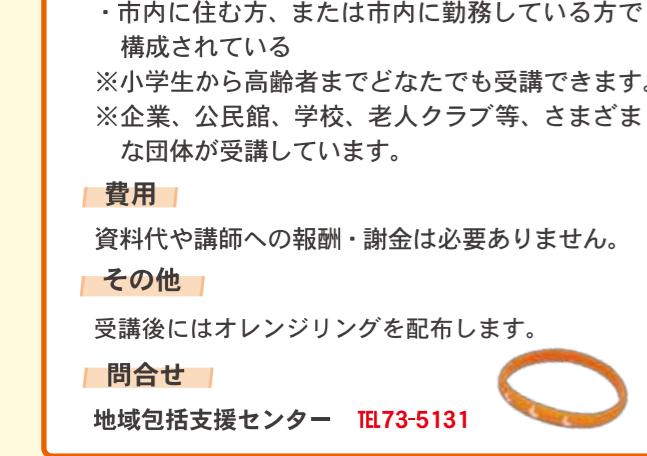
- ・おおむね10名以上
- ・市内に住む方、または市内に勤務している方で構成されている

※小学生から高齢者までどなたでも受講できます。
※企業、公民館、学校、老人クラブ等、さまざまな団体が受講しています。

費用
資料代や講師への報酬、謝金は必要ありません。

その他
受講後にはオレンジリングを配布します。

問合せ
地域包括支援センター TEL73-5131



協力隊 が 行く!

今月の担当は
おうはし 隊員 です!

皆さん、こんにちは！枕崎に移住して8ヶ月が経過しました！大橋です！

今回は今進めている事業について紹介できればと思います。

私は大きく以下の3つの事業を推進しています。



▲九州ドラフト会議では出汁のきいたプレゼントで優秀監督賞を受賞！

■ 移住事業

昨年度は「九州移住ドラフト会議2023」という民間企業が推進する移住イベントに参加し、新卒で2人の移住者を獲得しました。

このイベントは移住者を受け入れたい地域を「球団」、移住志望者を「選手」と見立て、プロ野球のドラフト会議ながらに球団が選手を指名するマッチングイベントです。移住、という人生で重い決断をコント仕立ての楽しいノリで地域と移住志望者をつなげる、今までないイベントです。なお、私もこのイベントがきっかけで移住しており、2年で3人の移住者を獲得している強力なイベントなので、今後も参加していきたいと思っています。

私は自身も枕崎へ来る前はフルリモートで働いていたので旅行しながら仕事をする、ということはよくしていましたのでぜひ枕崎でも推進したい事業でした。ただ、実際に企業向けに提案してみたり、事例を調査してみると、交通の便が良いことが前提になっているように見受けられました。これは勝負にならないなあと思っていたところ、思いついたのが企業との新規事業創出です。

東京の企業も既存事業だけやつていたら頭打ちなので新規事業へ取り組みを進めています。その中のテーマの一つに地域との連携があつたのです。ただ、問題になるのが東京の企業側には地域課題の具體化ができないから、地域課題がわかつても一緒に取り組む地域での人脈がない場合が多いです。その東京の企業と地域をつなげる役割を果たしながら、企業の方に枕崎に来てもらったり、ワーケーションをしていただくことで立地の不利を覆せるのではないかと思っています。

以上三つの事業、という大枠は変えずに今期は新たな取り組みも、今までの取り組みの発展もしていきたいと思っていますのでどうぞ期待ください！！

■ 企業連携事業

国や県で注力している事業にワーケーション事業があります。これは地域で仕事をしながら中長期の間、滞在してもらう仕組みです。

私は自身も枕崎へ来る前はフルリモートで働いていたので旅行しながら仕事をする、ということはよくして

市長 コ ラ ム

vol. 49



集まる場所

5月8日、新型コロナウイルス感染症の分類が、2類から季節性インフルエンザと同等の5類へと変わり、3年以上続く新型コロナウイルス感染症との闘い、共存がいよいよ新たなフェーズに入していくこととなります。すでに「2類から5類へ」との情報が発表された頃から、少しずつ人の動きに変化が見られ、マスク着用も個人の判断に任されるなど、社会が少しポストコロナの状況へと動き出しています。

さて、これから何が変わっていくのでしょうか。

集まる場所に人々が戻ってくるはずです。これまでの3年間、なかなかできなかった、人が集まるイベントが戻ってきます。本市では、昨年夏のきばらん海の開催以降、秋には野球場や駅前広場を活用したイベント、今年に入つて春の市を4年ぶりに開催するなど、イベントが戻つて来つつあります。また野球場では海外を含む県外の高校、大学野球チームのキャンプ・合宿が行われ、関係人口増加への取り組みが進んでいます。旧金山郵便局跡の宿泊施設を併設したカフェ、市役所近くの古民家ゲストハウス・カフェなど、新しいスポットもできています。4月から金山小学校跡では、地元進出企業による新しいICT活動拠点がスタート。イベントだけでなく、日常的に人が集つ場所が整えられてきています。コロナ禍の間も多くのキャンプ客を集めていた火之神地区は、地元企業の新たな取り組みや市有地の環境整備など、新しい人の流れにも期待したいところです。先月のコラムに「いい準備」をすることの重要性を書きましたが、今後もポストコロナを見据えた「集まる場所」が整えられ、これから市民の暮らしが、さらに豊かになることを期待したいと思います。

国体の成功に向けて



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

○演技競技



第77回国民体育大会「いちごー会とちぎ国体」での演技競技の様子

○試合競技



第60回都道府県対抗なぎなた大会での試合競技の様子

問合せ スポーツ・文化振興課(総合体育館内)
TEL76-6151

第69回県美展南薩地区展

5月に鹿児島市の市立美術館、黎明館で開催される「第69回県美展」の南薩地区関係作家の入賞入選作品を展示する「県美展南薩地区展」を開催します。

- 会期 6月3日(土)~18日(日)
※月曜日休館
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 一般200円、高校・大学生100円、中学生以下無料

九州女子硬式野球リーグ戦を開催

5月13日(土)および14日(日)の両日、市営野球場で、女子硬式野球の九州リーグが開催されます。

当日は5チームが試合を行い、枕崎チームのオープン戦も行います。

観覧は無料ですので、市民の皆さんのお援をよろしくお願いします。



スポーツ・文化イベント情報

南溟館
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

枕崎せんじ会小品展

枕崎の絵画グループ「枕崎せんじ会」の油彩画、水彩画などの作品を展示します。



燃ゆる感動かごしま国体枕崎市実行委員会第8回総会の様子

燃ゆる感動かごしま国体枕崎市実行委員会第8回総会が4月18日に開催され、今年10月に本市で開催される「なぎなた競技会」に向け、事業計画や会場地の装飾を行う花いけ運動の推進、国体ボランティアの募集および研修などを予定しています。

本国体の成功に向けて、万全な準備を進めていきますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

どうやって勝敗を決めるの?
姿勢、服装、態度、発声、呼吸と気持ちが調和しているかななどを5人の審判が総合的に判断して旗を上げます。

どうやって勝敗を決めるの?
姿勢、服装、態度、発声、呼吸と気持ちが調和しているかななどを5人の審判が総合的に判断して旗を上げます。



スポーツ・文化イベント情報

南溟館
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



市内の小学校で入学式

■4月6日、市内各小・中学校で入学式が行われました。別府小学校では、新1年生17名が元気に入学し、これから始まる小学生活に期待をふくらませていました。



地元茶業の繁栄を祈願し新茶を奉納

■4月3日、枕崎市茶業協議会は南方神社において新茶祈願を行いました。新茶シーズンに向け、製造講習会で製造した新茶を奉納し、地元茶業の繁栄を祈願しました。



火之神公園一帯をボランティア清掃

■4月1日、まくらざきパーモニーネットワーク委員会の会員などによる恒例のボランティア清掃が行われました。参加者さんのゴミが収集されました。



海上特攻第二艦隊戦没者追悼

■4月7日、戦艦大和をはじめとする第二艦隊海上特攻から77年が経ちました。当日は自主参拝というかたちでしたが、火之神公園の平和記念展望台に献花台が設けられ、遺族などが参拝に訪れました。



新たなご当地グルメ「勝男武士カレー」をお披露目～市内10店舗で鰹節を活かしたカレーが登場！

4月13日、花渡川ビアハウスで、通り会連合会に所属する市内飲食店10店舗が鰹節を使用して作った「勝男武士カレー」のお披露目試食会が開催されました。

「勝男武士カレー」は、鰹節生産全国1位のPRと新たなご当地グルメとして、出汁の使用とトッピングの花かつおをルールにそれぞれの店舗がオリジナルの商品を開発したものです。

福寿庵、歌留多、一福、あ魚センター、喜久屋食堂、五条、花渡川ビアハウス、さくら、だいとく、つちふますの10店舗で提供していますので、ぜひご賞味ください。



カツオのように強く元気に育ってね！～新1年生がかつおのぼりを掲揚

4月18日、枕崎小学校の新1年生50名が市役所正面玄関前にかつおのぼりを掲揚しました。

このイベントは、カツオの元気さと縁起の良さにあたり、枕崎の水産業の振興を祈願し、かつあまつりを盛り上げるとともに子どもたちの健やかな成長を願って平成11年から毎年行われています。

児童は「こいのぼりの歌」の替え歌「かつおのぼりの歌」を元気に歌いながらロープを引っ張り、大小11匹のかつおのぼりを掲揚しました。

参加した坂下珊瑚さんは「楽しかったです。学校ではたし算を頑張りたいです」と話してくれました。



4年ぶりの春の市に賑わい戻る～「まくらざき春の市」を開催

3月19日、南薩地域地場産業振興センター周辺において、「まくらざき春の市」が4年ぶりに開催され、枕崎を中心に南薩地域の特産品などが並びました。

nutmeg(ナツメグ)と商工会議所女性会との歌唱ライブがオープニングを飾ると、歩行者天国となった海岸通りでは4台の白バイの公開模範演技が行われ、パフォーマンス祭りでは、子どもから大人までダンスやよさこいで踊り尽くすなど、盛りだくさんの催しに市内外から多くの人出で賑わいました。



保育園児、小学生が田植え体験～命を育てる楽しさ大切さを学ぶ

4月7日、市内3つの保育園(まくらざき保育園、ふじ保育園、第2ふじ保育園)の園児と保護者が、桜山東町の田んぼで田植え体験を行いました。また、4月13日には桜山小学校の5年生も桜山町の学習農園で田植え体験を行いました。

この田植え体験は、子どもたちに命を育てる楽しみと命をいただく喜びを感じてもらうことを目的に、JA南さつまと地元農家の山崎巳代治さんの協力のもと実施されているものです。子どもたちは裸足になり、田んぼの感触を踏みしめながら、一生懸命、稻を植えていました。



新任教職員を宾タ料理でおもてなし～立神小・中学校PTA合同で新任教職員を歓迎

4月14日、立神小学校で立神小・中学校PTA合同主催の転入教職員歓迎会が行われ、恒例のカツオの宾タ料理で転入教職員7名をもてなしました。

カツオの背皮をかぶった転入教職員に指南役の宮路益雄さんがユーモアたっぷりに食べ方を指導すると、手づかみで豪快にかぶりついっていました。

立神中学校に着任した大野暁校長は「温かい歓迎への感謝を、学校を通して恩返ししていきたい」と話しました。



世界水準のウイスキーを目指し製造開始～薩摩酒造火の神蒸溜所にモルトウイスキー工場が誕生

薩摩酒造株式会社の新しいウイスキー蒸溜所が同社の火の神蒸溜所の敷地内に完成したことを記念し、3月22日、竣工記念発表会が開催されました。

既に製造開始しているモルトウイスキーに加え、本年中にはグレンウイスキーの製造が開始される予定です。さらに、2024年内にはショップやバーを備えた施設を整備し、ウイスキーの魅力を見学できる開かれた蒸溜所とする予定であり、本市の新しい観光スポットとなることが期待されます。

お知らせ

5月1日～31日は水防月間

梅雨を控え、水害から大切な生命や財産を守るために月間です。日頃の十分な備えと、一人の水防に対する心構えが被害を最小限に止めます。水防活動にご協力をお願いします。

市内の1時間雨量、主要河川の水位の状況等を南薩地域振興局管内河川情報システムで県内各地の降水量、土砂災害危険指標などの情報を確認できます。



問合せ 建設課土木係 TEL76
1217

5月21日～6月20日は 河川愛護月間

県河川砂防情報システム(スマート版)

市内の1時間雨量、主要河川の水位の状況等を南薩地域振興局管内河川情報システムで県内各地の降水量、土砂災害危険指標などの情報を確認できます。

梅雨を控え、水害から大切な生命や財産を守るために月間です。日頃の十分な備えと、一人の水防に対する心構えが被害を最小限に止めます。水防活動にご協力をお願いします。

市内の1時間雨量、主要河川の水位の状況等を南薩地域振興局管内河川情報システムで県内各地の降水量、土砂災害危険指標などの情報を確認できます。

問合せ 建設課土木係 TEL76
1217

5月21日～6月20日は 河川愛護月間

新規雇用創出就労環境改善事業補助金について

積極的に就労環境の改善に取り組む事業者に補助金を交付すること

で、若者等の定着につながる就労環境や女性就労者の環境改善、雇用の拡大を推進します。

対象事業者 次のいずれにも該当する事業者

・本市内に本社または事業所を有し、労働保険および社会保険の適用事業所として届出を行っている事業者

・令和2年4月1日以後に就業時年齢満40歳未満の者を雇用期間の定めのない正社員または正職員として新たに雇用した事業者

・市税等の滞納がないこと

サン・フレッシュ枕崎受講生定期購入

サン・フレッシュ枕崎では、今年も絵手紙講座の受講生を募集します。

参加をご希望の方は、お気軽に

お申し込みください。

新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、販売業者に注文の電話をした。その際「目に良いサブリメントのサンプルを送る」と言われた。

が、同封の「明細書兼請求書」には、

拡大鏡が「プレゼント」、サブリメントが約3千円と記載されていた。その後2カ月連続、同じサブリメント定期と記載があった。

新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、販売業者に注文の電話をした。その際「目に良いサブリメントのサンプルを送る」と言われた。

が、同封の「明細書兼請求書」には、

消費生活メモ

サンプルのはずが意図せぬ定期購入

サン・フレッシュ枕崎では、

今年も絵手紙講座の受講生を募

集します。

参加をご希望の方は、お気軽に

お申し込みください。

拡大鏡が「プレゼント」、サブリメントが約3千円と記載されていた。その後2カ月連続、同じサブリメント定期と記載があつた。

新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、販売業者に注文の電話をした。その際「目に良いサブリメントのサンプルを送る」と言われた。

が、同封の「明細書兼請求書」には、

式典に関する詳細は、県庁社会福祉課(TEL099-286-2840)にお問い合わせください。

※前日からの団体行動

対象 戦没者の遺族、一般戦災死没者(空襲により亡くなつた

年定期と記載があつた。注文した覚えはない。

新聞広告の通販やテレビショッピングなどの電話注文時に、別の商品やサ

断りましょう。

拡大鏡が「プレゼント」、サブリメントが届いたので、おかしいと思い「明細書兼請求書」を改めて確認すると「1年定期」と記載があつた。

商品到着後は、明細書などで定期購入契約になつてないか確認する

うが、定期購入になつてないか等の詳

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

◎ハード事業

対象事業 次に掲げる事業で事

業費が50万円以上のもの

するものです。皆さん近くを

流れれる川はきれいですか。川は

私たちみんなのものです。川に

ゴミや空き缶などを投げ捨てな

いようにしましよう。

地域で行われている川の清掃

作業に自主的に参加し、運動の

成果が上がるようご協力をお願

いします。また、各地域や公民館での取り組みもお願いします。

問合せ 建設課土木係 TEL76
1217

補助金の額 事業費の2分の1
以内の額

補助限度額 100万円

補助限度額 20万円

問合せ 水産商工課商工振興係 TEL76-1667

補助金の額 事業費の2分の1
以内の額

補助限度額 20万円

問合せ・申込み 福祉課障害福祉係 TEL76-1197、県庁障害者支援室 TEL099-286-2746、FAX=099-286-6555

配布窓口 各市町村、県庁障害者支援室、県地域振興局・支所・事務所、ハートピアかごしま

問合せ・申込み 福祉課障害福祉係 TEL76-1197、県庁障害者支援室 TEL099-286-2746、FAX=099-286-6555

休憩所等)

・労働時間の適正な管理に向けた設備導入(労働時間管理適正化システム等の導入)

・職場環境改善のための設備導入(分煙設備等)

・ソフトラスト

対象事業 新たに事業所名入りの統一した制服または作業着の支給や貸与

問合せ 水産商工課商工振興係 TEL76-1667

補助金の額 事業費の2分の1
以内の額

補助限度額 100万円

問合せ・申込み 福祉課障害福祉係 TEL76-1197、県庁障害者支援室 TEL099-286-2746、FAX=099-286-6555

休憩所等)

・労働時間の適正な管理に向けた設備導入(労働時間管理適正化システム等の導入)

・職場環境改善のための設備導入(分煙設備等)

・ソフトラスト

対象事業 新たに事業所名入りの統一した制服または作業着の支給や貸与

問合せ 水産商工課商工振興係 TEL76-1667

補助金の額 事業費の2分の1
以内の額

補助限度額 100万円

問合せ・申込み 福祉課障害福祉係 TEL76-1197、県庁障害者支援室 TEL099-286-2746、FAX=099-286-6555

休憩所等)

インボイス制度の税務署での相談は事前予約を

対象事業 次に掲げる事業で事

業費が50万円以上のもの

するものです。皆さん近くを

流れれる川はきれいですか。川は

私たちみんなのものです。川に

ゴミや空き缶などを投げ捨てな

いようにしましよう。

地域で行われている川の清掃

作業に自主的に参加し、運動の

成果が上がるようご協力をお願

いします。また、各地域や公民館での取り組みもお願いします。

問合せ 建設課土木係 TEL76
1217

個人課税部門 TEL83-2413
法人課税部門 TEL83-2414

枕崎地区公民館講座受講生の相談は事前予約を

対象事業 次に掲げる事業で事

業費が50万円以上のもの

するものです。皆さん近くを

流れれる川はきれいですか。川は

私たちみんなのものです。川に

ゴミや空き缶などを投げ捨てな

いようにしましよう。

地域で行われている川の清掃



下水道の今⑤

今回は、家庭や事業所から使用された水を処理場まで運ぶための施設「下水管きよ」について紹介します。

下水管きよは、枕崎・立神地区の435ヘクタール区域内に昭和52年度から整備を始め、平成30年度に完了しました。総延長は106.5キロメートルで、直径が200ミリメートルから一番大きなもので直径800ミリメートルのものもあります。また、整備から40年以上経過した下水管きよは全体の3分の1にもなります。

下水管きよは毎月範囲を決めて清掃を行っています。污水の濃度が高く油分の付着が多い管路は毎年1回、その他の管路

は数年に1回のペースで行っています。

また、老朽化が進んでいる下水管を長く使用していくために、ストックマネジメント計画（改築更新計画）に基づいて管やマンホールの内側をコーティングする工法による更生工事を始めています（写真参照）。表2のとおり令和4年度は、管更生工事を1カ所49.5メートル、マンホール更生を7カ所実施してお

り、約3200万円の費用がかかります。今後の計画では、更生工事を必要とする管は6カ所、マンホールは56カ所あります。これから補助金と企業債（借り入れ）で年次的に進めていくことにしています。下水管の老朽化は、管内に油分が付着することによるコンクリート等の腐食が原因の一つとなっています。下水道を利用される皆さんには、油類を直接下水道に流さないようご協力を

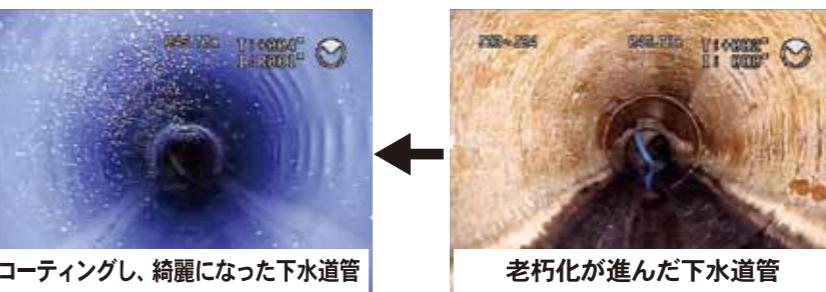
お願いします。

適切な下水道の

使用が今後の管きよの維持管理費削減に繋がります。

問い合わせ 水道課下水管理係 TEL 731-1091

更生工事前・施工後の下水管内の様子



コーティングし、綺麗になった下水管

老朽化が進んだ下水管

カラダとこころ

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報を知らせします。

内臓脂肪を効率的に落とすには？②

運動を習慣化する



前号で内臓脂肪を減らすポイントとして食事内容の見直しについてお伝えしました。今回は効果的な運動は有酸素運動です。運動の習慣化です。

この場合、強度よりも時間を重視することがポイントとなります。

「30分以上続けることができるか？」をつの基準としまします。

運動嫌いの方は「寝転がるより座る、「座るより立つ」、「立つな動く」を意識してみませんか。家事で体を動かすだけでも脂肪は燃焼します。姿勢をよくする、階段を使う、大股歩きをする、テキパキ掃除をするなど、一つ二つの動作で消費されるカロリーは少ないですが、これらを毎日の習慣にする

ことによって、脂肪燃焼効果を高めることができます。

逆に有酸素運動の後に筋トレを行った場合には、成長ホルモンの分泌が完全に抑制されてしまうことが実験の結果から明らかになっています。

それに加え、成長ホルモンには中性脂肪の分解も促す効果があることも分かっています。

成長ホルモンの作用を無駄にしないために、筋トレと有酸素運動を併せて行うときには筋トレを先に済ませる、ということを覚えておきましょう。

○運動に最適の時間

朝起きてすぐのランニングは、細胞がまだ活性化していないため、体に負担がかかってしまう可能性があります。

一般的に、内臓脂肪を効率的に落とすのに最適なタイミングは夕食前です。空腹で運動をすると肝臓の中蓄積された中性脂肪を使つたため、内臓脂肪が落ちやすくなります。

○有酸素運動と筋トレ、どちらを先にやつた方が効果的か？

酸素運動の前に筋トレを行うと脂肪燃焼効果を高めるには、有酸素運動の後に筋トレを行うと抵抗力を加えると、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは成長ホルモンが長期に多く分泌されるホルモンとして知られていますが、生涯にわたりて分泌され、骨や筋肉の発育・発達を促す他、損傷した筋肉は抵抗を加えると、筋トレで体に強い抵抗力を加えます。

○運動を習慣化する

内臓脂肪を落とすために最も効果的な運動は有酸素運動です。運動の習慣化です。

前号で内臓脂肪を減らすポイントとして食事内容の見直しについてお伝えしました。今回は効果的な運動は有酸素運動です。運動の習慣化です。

この場合、強度よりも時間を重視することがポイントとなります。

「30分以上続けることができるか？」をつの基準としまします。

運動嫌いの方は「寝転がるより座る、「座るより立つ」、「立つな動く」を意識してみませんか。家事で体を動かすだけでも脂肪は燃焼します。姿勢をよくする、階段を使う、大股歩きをする、テキパキ掃除をするなど、一つ二つの動作で消費されるカロリーは少ないですが、これらを毎日の習慣にする

ことによって、脂肪燃焼効果を高めることができます。

逆に有酸素運動の後に筋トレを行った場合には、成長ホルモンの分泌が完全に抑制されてしまうことが実験の結果から明らかになっています。

それに加え、成長ホルモンには中性脂肪の分解も促す効果があることも分かっています。

成長ホルモンの作用を無駄にしないために、筋トレと有酸素運動を併せて行うときには筋トレを先に済ませる、ということを覚えておきましょう。

逆に有酸素運動の後に筋トレを行った場合には、成長ホルモンの分泌が完全に抑制されてしまうことが実験の結果から明らかになっています。

それに加え、成長ホルモンには中性脂肪の分解も促す効果があることも分かっています。

成長ホルモンの作用を無駄にしないために、筋トレと有酸素運動を併せて行うときには筋トレを先に済ませる、ということを覚えておき

□ 5月の納税

固定資産税 1期 軽自動車税

納付期限および口座振替日は5月31日(水)になります。

問合せ 税務課管理収納係 TEL73-2175

消防本部からのお知らせ

●火災・救急等発生状況(令和5年3月1日~31日)

火災発生件数 1件(1件) 救急出場件数 101件(337件)
救助出動件数 0件(0件) ※()内は令和5年の累計

●防災対策について

地震や台風などの防災対策は絶対大丈夫というものはありません。市民一人一人が日頃から枕崎市総合防災マップを確認し、地域の危険リスクを認識するなど自分や家族にどのような災害の危険が及ぶのかを考え、被害をできるだけ少なくするために平時から必要な備えをしておくことが重要です。

火の用心と救急車の適正利用をお願いします。

問合せ 消防本部警防課警防係 TEL72-0049

日曜・祝日在宅医

※午前9時~午後5時
※市立病院(小児)は午前10時~午後5時

月 日	内 科	外 科	特 别
5 / 14	国見内科医院 TEL(72)0066	小原病院 TEL(72)2226	園田病院(眼) TEL(72)0165
			市立病院(小児) TEL(72)0303
21	サザン・リージョン病院 TEL(72)1351	サザン・リージョン病院 TEL(72)1351	ウエルフェア九州病院 TEL(72)0055
			市立病院(小児) TEL(72)0303
28	茅野内科医院 TEL(72)1006	久木田整形外科病院 TEL(72)3155	ラフォーレ森産婦人科 TEL(72)2134
			市立病院(小児) TEL(72)0303
6 / 4	小原病院 TEL(72)2226	小原病院 TEL(72)2226	神川ビリテーション温泉 TEL(72)7711
			市立病院(小児) TEL(72)0303
11	サザン・リージョン病院 TEL(72)1351	サザン・リージョン病院 TEL(72)1351	園田病院(眼) TEL(72)0165
			市立病院(小児) TEL(72)0303

水道工事当番店

工事店名	日	月	火	水	木	金	土
(有)有園水道工業 TEL(72)4129			5月 9	10	11	12	13
(株)井上工業 TEL(72)2749	14	15	16	17	18	19	20
白沢水道工事店 TEL(73)2696 (有)白沢水道工事店 TEL(72)0500	21	22	23	24	25	26	27
(有)萩原工業所 TEL(72)2400	28	29	30	31	1	2	3
森建設(株) TEL(72)1070	4	5	6	7	8	9	10
(有)有園水道工業 TEL(72)4129	11	12	13	14	15	16	17

※下水やトイレの詰まりなどは、馴染みの工事店にお願いしてください。

まちのかレンダー

5月10日~6月15日

●は「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の対象事業

日(曜日)	行事名	場所	問合せ
5月			
10(水)	●男性料理教室	別府センター 10:00~11:40	健康センター TEL(72)7176
11(木)	●男性料理教室	健康センター 10:00~11:40	健康センター TEL(72)7176
	料理教室	桜山地区公民館 13:30~15:30 【対象】小・中学生、保護者	桜山地区公民館 TEL(72)2267
13(土)	ニュースポーツ を楽しもう	立神小学校体育館 13:30~15:00 【対象】小学生	立神地区公民館 TEL(72)1693
	●フラワーアレンジメント教室	市民会館第1会議室 13:30~15:30 【対象】小・中学生、保護者、一般	枕崎地区公民館 TEL(72)9289
14(日)	ホタルの学習	田布川ピオトープ 17:00~19:00 【対象】小・中学生、一般	金山地区公民館 TEL(72)9690
15(月)	母子健康手帳交付	健康センター 9:00~11:40	健康センター TEL(72)7176
18(木)	●男性料理教室	立神センター 10:00~11:40	健康センター TEL(72)7176
	子育てサロン	健康センター 9:45~11:40	健康センター TEL(72)7176
19(金)	市民あいさつ 運動の日	市民全体で声かけ・ あいさつに取り組み ましょう。	生涯学習課 TEL(72)2221
20(土)	親子おやつ作り	別府地区公民館 13:00~15:00 【対象】山崎・俵積町に住む親子	別府地区公民館 TEL(76)2010
21(日)	まくらざき朝市	町頭青果市場 7:00~10:00	枕崎商工会議所 TEL(72)3341

月 日	内 科	外 科	特 別
6月	サザン・リージョン病院 TEL(72)1351	サザン・リージョン病院 TEL(72)1351	ウエルフェア九州病院 TEL(72)0055
			市立病院(小児) TEL(72)0303
28	茅野内科医院 TEL(72)1006	久木田整形外科病院 TEL(72)3155	ラフォーレ森産婦人科 TEL(72)2134
			市立病院(小児) TEL(72)0303
6 / 4	小原病院 TEL(72)2226	小原病院 TEL(72)2226	神川ビリテーション温泉 TEL(72)7711
			市立病院(小児) TEL(72)0303
11	サザン・リージョン病院 TEL(72)1351	サザン・リージョン病院 TEL(72)1351	園田病院(眼) TEL(72)0165
			市立病院(小児) TEL(72)0303

※行事予定については、新型コロナウィルス感染症の関係で変更になる可能性がありますので、ご了承ください。

子ども医療費年齢拡大による登録申請 に関する日曜日開庁について

- 開庁日 5月 14日・28日
- 開庁時間 午前8時30分~正午
- 開庁時間 子ども医療費の対象となっていない子ども(平成17年4月2日~平成20年4月1日生)の保護者で、平日に来庁できない方
- 必要なもの 健康保険証(子どものもの)、通帳(保護者のもの)、印鑑
- 問合せ 福祉課社会係 TEL73-5612

今月の題字

きっぺい
松田 吉平さん

立神小学校5年生

私の将来の夢はまだ決まっていませんが、習字がうまく書けるようになりたいです。

枕崎

Q 会社を退職したときは、国民年金に加入しなければならないのですか?

A 日本国内に住所を有するすべての20歳以上60歳未満の方は、厚生年金保険や共済組合などの公的年金制度に加入している場合、自ら国民年金への加入手続きをしなければなりません。会社を退職したことにより厚生年金保険に加入しなくなつたときは、国民年金の第1号被保険者として住所地の市区町村の国民年金窓口で加入手続きが必要です。

Q 夫(妻)が転職したら、扶養されていた配偶者である私も国民年金の届出が必要ですか?

A 「国民年金被保険者資格取得・種別変更・種別確認届」等の届出がそれぞれ必要になります。

Q 会社を退職後、2カ月後に再就職する予定です。それまでの間も国民年金への加入が必要ですか?

A 再就職して再び厚生年金保険に加入する予定のことですが、その間の2カ月間は厚生年金保険に加入していない期間です。第1号被保険者として、住所地の市区町村の国民年金窓口で、加入手続きが必要です。

Q 加入しましたが、国民年金に加入しなくて困っているのですが…

A 結婚とともに会社員の配偶者に扶養される場合には、国民年金の第2号被保険者(厚生年金被保険者)から第3号被保険者に変わることになります。配偶者の勤務している会社で手続きをします。第3号被保険者は、国民年金の保険料を納める必要があります。ただし、会社を退職して結婚までの期間がある場合は、国民年金の第1号被保険者に変わるための届出が必要となり、この場合は、国民年金保険料を自分で納めことになります。

Q サラリーマンと結婚するため会社を退職しました。どのような届出が必要ですか?

A 結婚とともに会社員の配偶者に扶養される場合には、国民年金の第2号被保険者(厚生年金被保険者)から第3号被保険者に変わることになります。配偶者の勤務している会社で手続きをします。第3号被保険者は、国民年金の保険料を納める必要があります。ただし、会社を退職して結婚までの期間がある場合は、国民年金の第1号被保険者に変わるための届出が必要となり、この場合は、国民年金保険料を自分で納めことになります。

Q ご冥福をお祈りいたしました。

A おぐやみ 氏名 年齢 住所 保護者 住 所
森 原田 松山 氏名 年齢 住所 保護者 住 所
咲え満 結い那 一千か花 舞勝也 葉明彦 好花 喜一朗 桜木町 氏名 年齢 住所 保護者 住 所
妙見町 中央町 桜木町 3月16日~4月15日届出分
下山 茶屋 大原 萌え愛 佑吏翠 梅平 優浩 恵太
中央町 栄中町 岩戸町

国民年金

市民生活課 国民年金係 TEL 761-096
●ねんきん定期便専用ダイヤル(特別便) TEL 0570-058-555
IP電話・PHSからはTEL 03-6700-1144
ねんきんダイヤル(一般的な相談) TEL 0570-051-165
IP電話・PHSからはTEL 03-6700-1165

うぶごえ 健やかな成長をお祈りいたします。
男の子 女の子
3月16日~4月15日届出分