

# 枕崎



特集

HOME  
住みなれた場所

～高齢者が安心して暮らせるまちへ～





## ～高齢者が安心して暮らせるまちへ～

### 「少子化」と「高齢化」

この2つが同時に進行することで、日本はこれまで経験したことのない  
超高齢社会を迎えようとしています

みんなが安心して高齢期を過ごすためにはどうしたらいいのでしょうか  
今回は、地域の高齢者グループや地域で高齢者を見守る人取材し、  
私たちがこれから何ができるかを考えてみました

「少子高齢化」。近年、この言葉をよく耳にします。

医療技術の進歩などにより、日本は世界でも有数の長寿大国となりました。平均寿命が延びることはうれしいことですが、その一方で、高齢者に係る介護費用等は増加し、それを支える勤労世代(20歳～64歳)の人口は減少し続けています。これまでと同様、質の高い介護サービスを持続させるには、高齢者も若者も、目の前の課題から目をそらさず、しっかりと向き合っていく必要があります。

**1・4人で1人を支える**

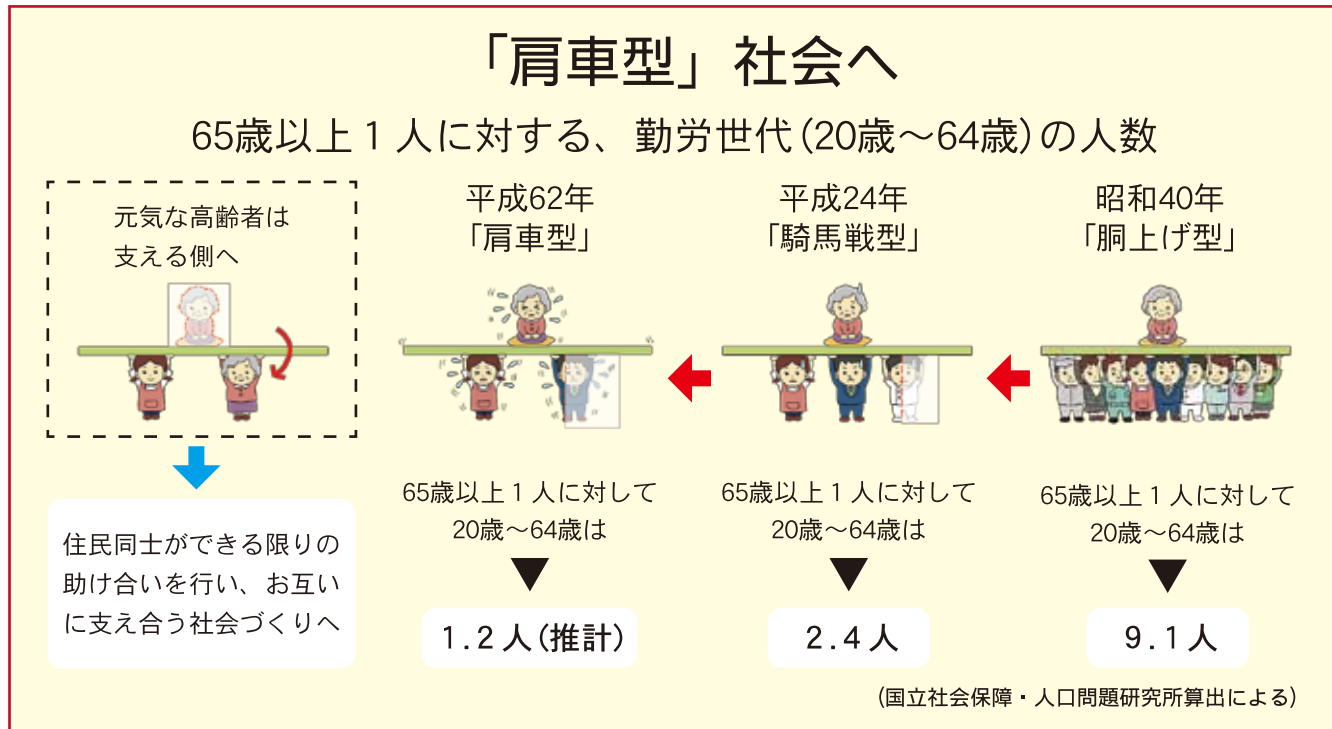
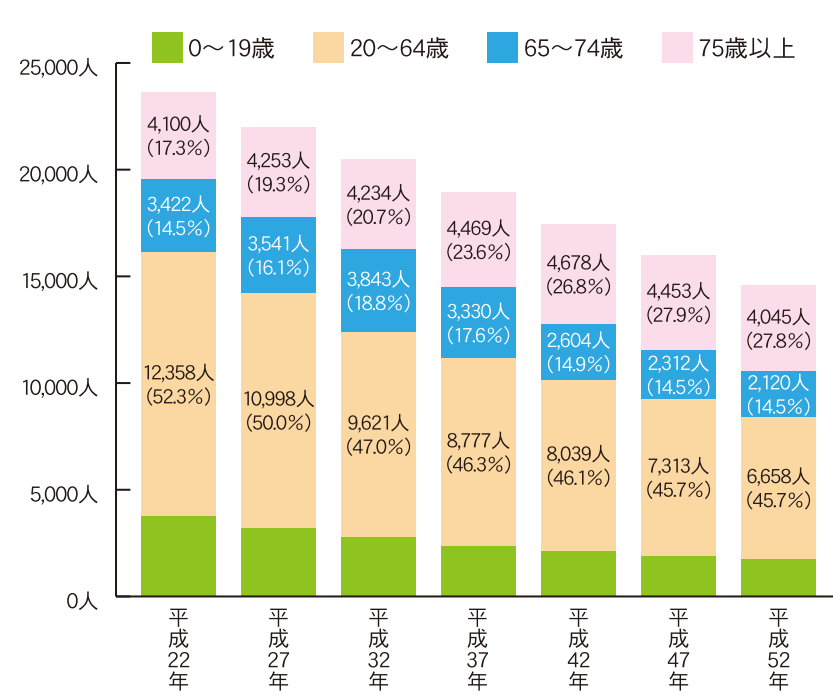
国立社会保障・人口問題研究所が算出した将来推計人口によると、本市は平成22年に全人口236,388人中、65歳以上の高齢者人口は75,222人であり、高齢化率は31・8%であったものが、今後は若い世代の人口減少が見込まれることから、高齢化率は年々上昇し、平成52年には42・3%に上昇すると見込まれています。

また、高齢者を支える勤労世代の側から見ると、今から50年前の昭和40年当時、日本

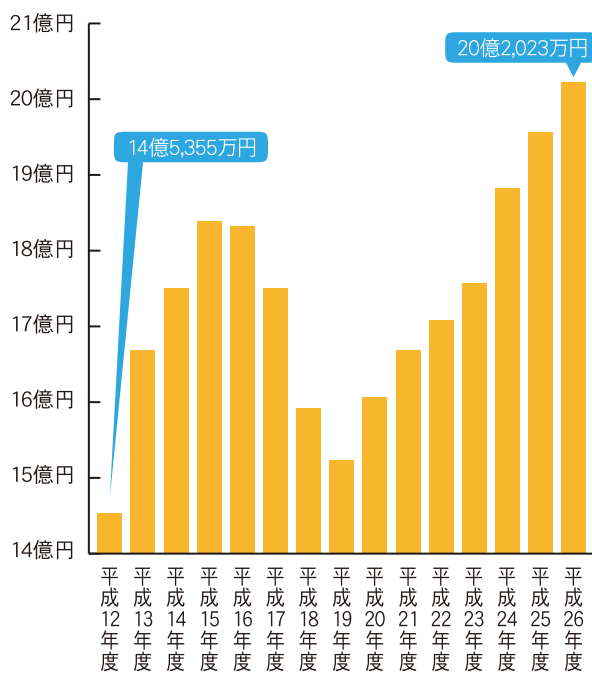
は勤労世代9・1人で高齢者(65歳以上)1人を支える「胴上げ型」と呼ばれる社会でした。それから47年経過した平成24年には、勤労世代2・4人で高齢者1人を支える「騎馬戦型」社会となりました。さらに、今から35年後の平成62年には、勤労世代1・2人で高齢者1人を支える「肩車型」社会がやってくるといわれています。

しかし、地方においては、都会に比べて高齢化が進んでいるため、既に本市では、勤労世代1・4人で高齢者1人を支える「肩車型」社会となっています。肩車型社会は、「高齢者II支えられる側」、「勤労世代II支える側」といったこれまでと同じ意識のままでは、不安定な社会構造となり、勤労世代に重い負担をかけてしまうこととなります。

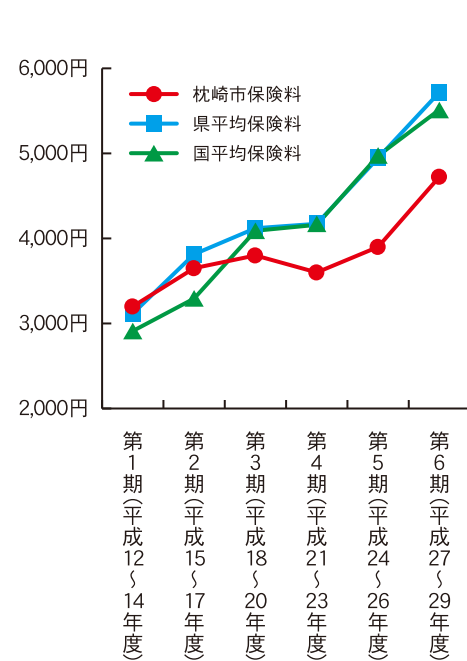
● 枕崎市の将来推計人口(国立社会保障・人口問題研究所算出による)



● 枕崎市の介護保険給付費の実績



● 第1号被保険者(65歳以上)の介護保険料の推移



**増え続ける介護保険料**

介護保険制度は、平成12年度に創設され、高齢となり要介護状態となっても、その人の尊厳を保ちながら、能力に

応じた日常生活を営むことができるように、必要なサービスを提供する制度です。介護保険制度は、公費と介護保険料の負担で支えられていて、介護保険料は3年に1

回改定されます。介護保険給付費の財源は、公費で負担する50%を除く22%を第1号被保険者(65歳以上)が、28%を第2号被保険者(40歳～64歳)が負担する仕組みとなっています。本市の介護保険給付費は、介護保険制度が始まった平成12年度は約14・5億円であったものが、平成19年度以降は年々増加を続け、平成26年度には約20・2億円となりました。14年間で約39%増加しました。また、本市の介護保険料は、国や県の平均と比較すると、適切なサービスの提供に努めてきたこともあり、大きく下がっています。しかし、年度ごとの推移では、制度が開始となった第1期(平成12年度～平成14年度)は3,200円であった保険料が、第6期(平成27年度～平成29年度)には4,725円と約48%上昇しています。

高齢化率の上昇に伴い、介護サービスを受ける要介護認定者や認知症高齢者が増加すると、介護保険給付費が増加し、さらに介護保険料も上昇することになります。介護保険料の上昇を抑えるためにも「元気な高齢者」が増えることが大きなポイントになります。



健康でいきいきと暮らせるまち

平成25年度に、市内に居住する65歳以上の高齢者を対象とした高齢者の生活実態に関するアンケート調査を行いました。その中で、「今後、希望する生活場所はどこがいいですか」という問いに対し、86・9%の方が「現在の住居にずっと住みたい」と回答しました。これらの調査結果等を踏まえ、本市では「健康でいきいきと暮らせるまち」を基本

**健康でいきいきと暮らせるまち**

高浜さんは「民生委員の方から『やってみない?』と誘われたのがきっかけでした。お年寄りとお話するのが好きで、話を聞くくらいなら、気軽な気持ちで始めました。畑の話や世間話をする人が多いですね。あと、戸締りとか段差に気を付けてとか、注意してほしい点は必ず伝えるようにしています」と話します。

ばかりです。任期は原則1年ですが、中には何年もアドバイザーを続けるベテランの方もいて、高浜さんも10年近く活動を続けています。年に1回は研修会が開かれ、高齢者に対する接し方や注意点の情報交換などを行っています。

理念とした「枕崎市老人福祉計画及び第6期介護保険事業計画」を策定しました。この計画は、平成27年度から平成29年度までの3カ年の計画で、次の4つの基本目標が掲げられています。

■健康づくりの推進  
高齢期にできる限り介護を必要としない生活を送るために、市民一人ひとりが日頃から健康づくりや介護予防に取り組むことを推進します。

■高齢者を支える環境づくり  
高齢者が要介護(要支援)状態や認知症になっても、できる限り住み慣れた地域や家庭で自立した生活を継続できるように暮らし続けることのできる地域社会の実現を目指します。

■地域ケアの体制づくり  
地域における高齢者のさまざまな福祉課題や生活課題の解決に向けて、地域ケア会議を推進します。

■高齢者の積極的な地域参加  
明るく活力ある高齢社会とするためには、高齢者の多様な価値観が尊重され、意欲や能力に応じた自己実現を図り、主体的に生活できる環境を整備することが大切です。高齢者が社会貢献を意識し、生き

るようにと、ちぎり絵や料理教室、俳句など、さまざまな活動を行っています。

**高齢者同士で  
お互いを支えあう**

9月8日の昼過ぎ、宇都公民館から楽しそうな歌声が聞こえてきました。歌うのは宇都集落の高齢者グループ「あかつき会」のみなさん。



楽しく話をしながら作品を作る「あかつき会」の皆さん

「あかつき会」は、下は64歳から上は91歳まで、平均年齢80・6歳の会員24名で活動しています。平成16年に結成され、今年で11年目を迎えました。活動の主な目的は「健康第一」。月に1回、宇都公民館に集まり、手や頭の運動にな

るようにと、ちぎり絵や料理教室、俳句など、さまざまな活動を行っています。

**高齢者同士で  
お互いを支えあう**

この日は、まず童謡などを何曲か歌った後、簡単な健康体操で体をほぐし、まつぼっくりを使った貼り絵作りが行われました。立神岩を描いた台紙に、小さなまつぼっくりの「かさ」を1枚ずつ丁寧に貼り付けていきます。作る間も自分たちのペースで進めていきます。そして、作品作りがひと段落つくと、お茶の時間です。それぞれが持ち寄った漬物やお菓子をつまみながら世間話に花を咲かせます。



山崎壽耕さん

近年、都会だけではなく、地方でも核家族化が進み、高

齢者だけの世帯が増え、地域とのつながりが希薄になっていきます。「あかつき会」のような高齢者の交流の場は、全国的にも注目されており、本市でも徐々に広がりをみせています。このような「居場所」があることは、地域で助け合うひとつのきっかけとなります。「活動は、やっぱり健康第一。これからは特別に何かするわけではなく、現状維持でできた方がいいと思っています。年を取ってしまえば難しいこともできないわけですから」と話す山崎さん。

高齢者が集まり、そして自ら運営することで、高齢者の孤立防止や介護予防につながり、さらには高齢者の社会貢献活動への参加や生きがいづくりにもつながります。

「杖を突いて歩いて公民館までくるのは大変だけど、みんなに会うのが毎月の楽しみ」と話す会員の笑顔がとて印象的でした。

高齢者だけの世帯が増え、地域とのつながりが希薄になっていきます。「あかつき会」のような高齢者の交流の場は、全国的にも注目されており、本市でも徐々に広がりをみせています。このような「居場所」があることは、地域で助け合うひとつのきっかけとなります。

**地域で見守る**

9月3日、緑町に住む山神ふみ子さん(90)のお宅を訪ねてきたのは、在宅福祉アドバイザーの高浜和子さん(68)です。高浜さんは、今年の4月から月に数回、山神さんのお宅を訪問しています。この日も最近の出来事や育てた農作物の話など、2人はいろんな話をしていました。



笑顔で話をする高浜和子さん(左)と山神ふみ子さん(右)

山神さんは「近くに身寄りがないので、高浜さんが来てくれるようになって、話

高浜さんのように地域の高齢者を見守る「在宅福祉アドバイザー」が、現在市内に224名います。在宅福祉アドバイザーは、見守りが必要な高齢者などに対して、声掛けや安否の確認などを行い、高齢者が安心して暮らせるよう支援するボランティアです。在宅福祉アドバイザーとして活動するのは、地域の婦人会や公民館の役員、ご近所さんなど、地域の顔なじみの方々

**地域で支えあう**

**安心して暮らせる  
地域づくりを目指して**

人々とのつながりが希薄になりつつある現代社会で、地域に自分の居場所を見つけていくことは、とても大切なことです。今、これまで閉じこもりがちだった高齢者が、外とつながる「きっかけ」が求められています。高齢者本人や家族だけでは対応が難しいことでも、地域のちよつとした手助けがあれば解決できることはたくさんあります。そ

のためにも、地域の誰もが守りに関わる意識を持つことが大切です。

地域に自分のことを気にかけてくれる人がいるということは、安心につながります。「安心して暮らせる地域づくり」のために何ができるかを考え、できることから始めてみませんか。

■問合せ 福祉課地域包括ケア推進室 TEL721111 1(内線328)

**医療と介護の  
更なる連携強化を  
目指して**



枕崎市医師会 鮫島秀弥 会長

枕崎市が今後取り組むべき最大の課題は「少子高齢化時代への対応」だと考えています。少子高齢化が続くと人口減少が起こります。枕崎市は、人口減と労働人口減少の時代を迎え、それを乗り切っていかなければなりません。そのためには枕崎市民の世代を超えた理解と協力が必要です。

高齢化に伴い介護が必要な高齢者が増えますが、要介護になるきっかけは病気やけがであったり、認知症を発症したりなどが多いです。だからこそ医療と介護の円滑な連携が必要になります。枕崎市医師会では現在、医療機関・介護保険施設・行政との連携の機能を担う「地域在宅医療連携推進協議会」とその分科会をモデル事業として運営していて、今後も継続していく必要があると考えます。また、認知症になっても、地域で安心して生活できる環境をつくるために、地域で認知症の人を支える認知症サポーターの育成や、サロンや認知症カフェなどの居場所の整備が必要でしょう。地域包括支援センターや認知症疾患医療センターを中心とした仕組み作りが必要です。

問題解決には、私たち医師会会員だけではなく、市民の皆さんも現状を理解し、危機感を持っていただくことが大切だと思います。



がいのある生活を送り、高齢者自身が社会の担い手として積極的に参加できるまちづくりに努めます。

※「枕崎市老人福祉計画及び第6期介護保険事業計画」は、市ホームページに掲載しています。「市政・サービス」政策↓総合振興計画・個別計画↓個別計画↓枕崎市老人福祉計画及び介護保険事業計画のページ」



●通知カードと個人番号カード交付申請書の見本

表

裏

マイナンバーとは

平成27年10月から、日本国内の全住民に通知される、一人ひとり異なる12桁の番号をマイナンバーといいます。個人が特定されないように、住所地や生年月日などと関係のない番号が割り当てられます。マイナンバーは、国や地方公共団体などにおいて、社会保障、税、災害対策の分野で利用されます。マイナンバーは各機関が管理する個人情報が同じ人の情報であることを正確かつスムーズに確認するための基盤になります。さらに、国や地方公共団体で分散管理する情報の連携がスムーズになり、次のようなメリットをもたらします。

公平・公正な社会の実現

マイナンバーの活用により、所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなります。これにより、負担を不当に免れることや不正な受給の防止に役立ちます。また、本当に困っている方へのきめ細かな支援ができます。

国民の利便性の向上

年金や福祉などの申請時に、用意しなければならない書類が減ります。これにより、行政手続も簡素化され、国民の負担が軽減されます。また、行政機関にある自分の情報を確認したり、さまざまな行政サービスのお知らせを受け取ることがスムーズにできるようになります。

行政の効率化

行政事務が効率化され、国民の行政ニーズに、これまで以上に対応できるようになります。被災者台帳の作成などにマイナンバーを活用することで、迅速な行政支援が期待できます。

10月以降に「通知カード」が送付されます

10月からマイナンバー(個人番号)が記載された「通知カード」が、住民票の世帯ごとに簡易書留で送られてきます。

**マイナンバーは生涯にわたって使うものです。絶対に捨てないでください。**

封筒が届いたら次の書類が入っているか確認してください。

- 「通知カード」、「個人番号カード」の交付申請書
- 申請用の返信封筒
- マイナンバーについての説明書類

※12月までに通知カードが届かなかった場合は、市民生活課市民係までご連絡ください(通知カードが配達されなかった場合は、一定期間市役所で保管しています。市役所でお渡しする際に本人確認等の手続を行いますので、必ず事前にご連絡ください)。

■問合せ 市民生活課市民係 TEL72-1111(内線149)

マイナンバーに関する Q&A

通知カードや個人番号カードを失くしたらどうしたらいいの？

住民票のある市町村の窓口申請すれば、通知カードや個人番号カードの再交付を受けることができます。枕崎市の場合は、市民生活課市民係に申請してください。ただし、再交付手数料として通知カードは500円、個人番号カードは800円(電子証明書の再発行手数料は別途200円)が必要になります。また、再交付されるまでには一定の期間を要します。



自分のマイナンバーを使用するのはどういう時なの？

就職、年金受給、年末調整、福祉手続等に必要です。手続きで行政機関や勤務先などに提示する以外は、むやみにマイナンバーを教えないようにしてください。他の手続きのパスワードなどにマイナンバーを使わないでください。



個人情報の漏えいとか、管理は大丈夫？

マイナンバー制度では、「従来に比べ罰則を強化」、「個人情報は今までどおり分散して管理」、「情報にアクセスできる人は制限・管理」、「行政機関間の通信は暗号化」など、制度面やシステム面での措置を講じていて、安心・安全な仕組みとなっています。





# 三島村台風災害義援金

## にご協力ください

8月に発生した台風第15号は、本市をはじめ、全国各地に大きな被害をもたらしました。

本市と深いつながりのある三島村も大きな被害を受け、中でも「黒島」は、全世帯数98戸のうち全壊4戸を含む40戸以上が被災し、学校関係の施設やライフラインである片泊港も甚大な被害を受けています。

しかし、離島の小さな村ということで復興も思うように進んでいないのが実情で、島民の生活にも大きく支障が出ており、長期化することが懸念されています。

そこで、本市と縁の深い三島村(黒島)の方々を支援するため次のおり義援金を募集します。1日も早い復興のために、多くの方のご協力をお願いします。

■募集期間 10月30日(金)まで

■募金の方法

- 各団体からの義援金については、福祉課、水産商工課、教育委員会のいずれかへお申し込みください。
- 個人で寄附する方は、募金箱を市役所正面玄関の階段横に設置しています。
- 集まった義援金は、三島村役場を通じて被災者へ配分されます。

また、義援金は、個人でも金融機関を通じて直接送ることが出来ます。

■口座振込の場合

専用振込用紙はありません。窓口の振込用紙を使ってください。また、振込手数料が必要です。ご負担をお願いします。

※氏名、住所、連絡先を必ずご記入ください。

・鹿児島銀行本店

口座番号/普通預金3098859

口座名義/三島村台風災害見舞金(ミシママラティブウサイガイミマイキン)

・ゆうちょ銀行/01720-4-144074

他行からゆうちょ銀行に振り込まれる場合

ゆうちょ銀行一七九支店 当座預金0144074

口座名義/三島村台風災害見舞金(ミシママラティブウサイガイミマイキン)

■現金書留による送金の場合

宛先/〒892-0821 鹿児島市名山町12-18

三島村役場会計課台風災害見舞金係

TEL099-222-3141

※封筒表面等に「三島村台風災害見舞金」在中とご記入ください。

※氏名、住所、連絡先を必ずご記入ください。

※郵便料金が必要になります。

## 枕崎と三島村の深いつながり(黒島流れ)

今からおよそ120年前の明治28年7月24日、黒島(現在の三島村黒島)近くを通った台風により、枕崎のかつお漁船23隻を含む多くの船が沈没・遭難し、枕崎の411人を含む713人も尊い命が奪われました。

枕崎における海難史上、最大の悲劇と言われるこの事故は「黒島流れ」と呼ばれています。

この事故で遭難した人のほとんどは、黒島の片泊の塩手鼻やユキノ瀬あたりに打ち寄せられました。

黒島の人々は、ケガをした人や息も絶え絶えの人をそれぞれ背負ってがけをよじ登り、家に連れ帰

てケガの手当や食事の世話をしてくださいました。

このとき村の人たちは、いざという時のために取っておいた御用心米ごようしんまいを持ち寄って食事にあてたそうです。

また、亡くなったおびたしい数の亡骸を、丁寧に吊ったそうです。

この時から黒島と枕崎の人々の交流が深くなり、少年の船などをはじめ、今もなお親密な交流が続いています。

(「枕崎市誌」の記述をもとに編集)



屋根が吹き飛び全壊した家屋

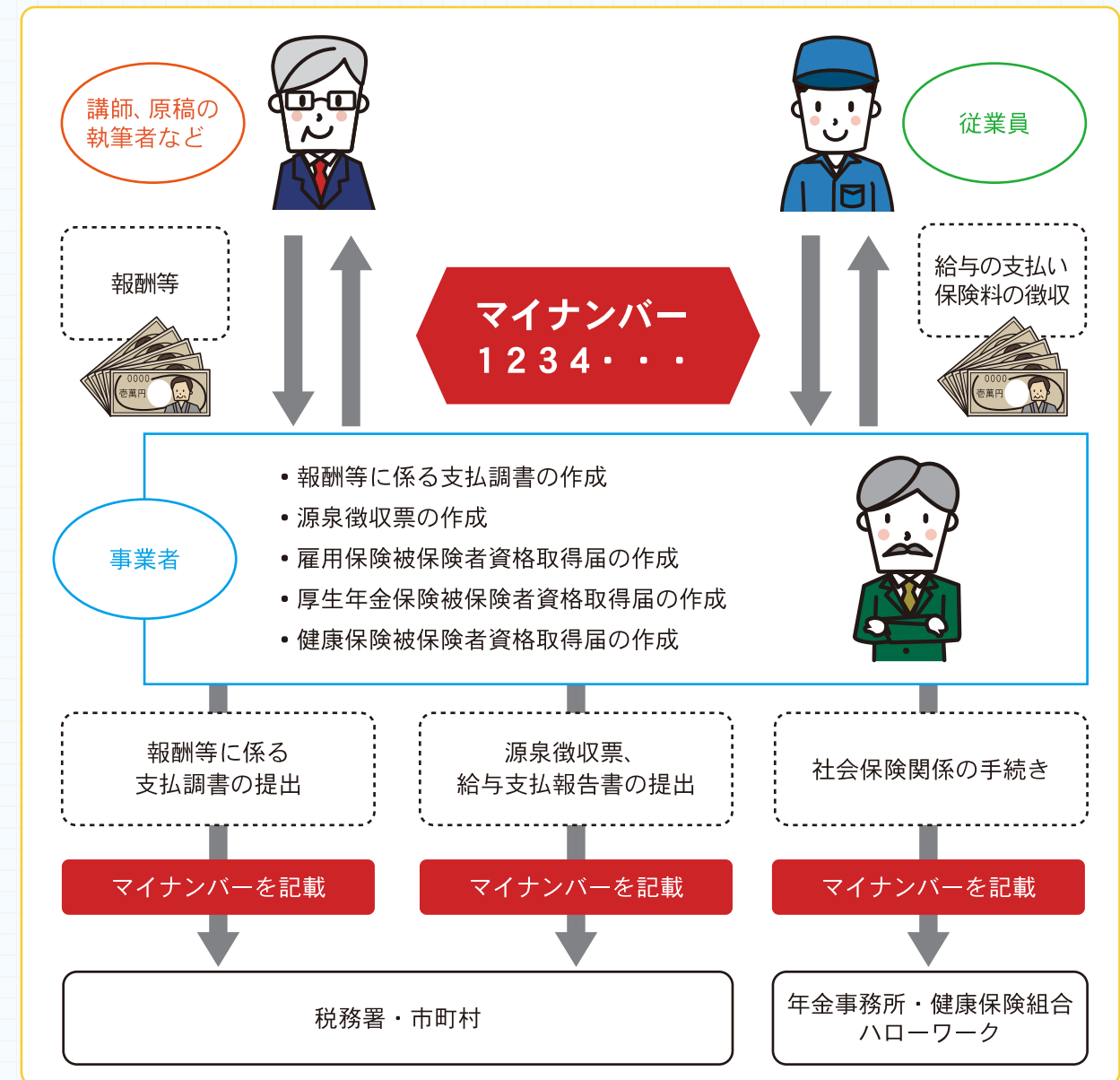


護岸が壊れた片泊港

# 民間事業者もマイナンバーを取り扱います

## 平成28年1月以降、税や社会保障の手続きで従業員などのマイナンバーを記載する必要があります。

### 平成28年1月以降、マイナンバーはこのように利用されます。



## 法人には法人番号が通知されます

平成27年10月から、法人には1法人につき1つの法人番号(13桁)が指定され、登記上の所在地に通知されます。マイナンバー(個人番号)と異なり、法人番号はどなたでも自由に利用できます。

※法人番号は、株式会社などの「設立登記法人」のほか、「国の機関」、「地方公共団体」、「その他法人や団体」に指定されます(法人の支店・事業所等や個人事業主の方には指定されません)。

法人番号について、詳しくは [法人番号 国税庁 検索](#) をご覧ください。



市民表彰

### 長年の功績に感謝し 3氏に市民表彰

平成27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牧信利さん、教育文化及び地方自治部門において久木田征男さん、教育文化部門において関利治さんが選ば

れました。

市制施行記念日である9月1日、授賞式が南薩地域地場産業振興センターで行われ、多くの出席者が3人の長年の功績を労いました。



牧信利さん(77・妙見町)

枕崎市議会議員として、市政推進と住民福祉の向上及び本市産業振興に尽力され、地方自治の発展に大きく貢献されました。



久木田征男さん(74・桜山西町)

枕崎市自治公民館連絡協議会会長として地域活動の活性化に寄与され、また、自主防災組織の結成など地域社会の発展に大きく貢献されました。



関利治さん(83・金山町)

枕崎市社会教育委員として本市の社会教育振興に寄与され、また、「金山わんぱく塾」などを主宰するなど地域の教育力の向上や青少年の育成に大きく貢献されました。

防災訓練

### 大津波を想定し防災訓練

南海トラフで発生した地震による大津波を想定した市防災訓練が9月20日、立神小学

校で行われ、同地区住民や消防署、消防団、警察署、水道工業事業協会、自主防災組織な



①給水訓練 ②応急処置訓練 ③心臓マッサージの方法を学ぶ参加者 ④炊き出し訓練

特定健診自治公民館表彰制度

### 特定健診受診率の高い 10公民館を表彰

特定健診の受診率が高く、住民の健康に対する意識が高い自治公民館を表彰する「特定健康診査自治公民館表彰制度」が、今年度より始まりま

し、表彰状と副賞が授与されました。平成28年度は、平成27年度の特定健診の受診者数を基に入賞公民館を決定します。今年まだ特定健診を受診していない方は、地域の皆さんで誘いあつて健診を受診し、ご自分がお住まいの公民館の入賞を目指しましょう。

#### 表彰公民館の紹介

今年度表彰された公民館は次のとおりです。

※受診率部門の数字は「平成26年度受診率」、増加値部門の数字は「平成25年度に対する増加値」

総合	受診率部門	増加値部門
1位	水流公民館 73・33%	1位 木口屋公民館 20・83%
2位	道野公民館 64・29%	2位 通山公民館 12・62%
3位	下園公民館 61・76%	3位 茅野公民館 10・35%



▲水流公民館の水流敏幸館長(写真右)と木口屋公民館の三島啓邦館長(同左)

職員採用

### 市立病院社会福祉士を 随時募集

採用予定人員 1人

受験資格 ①社会福祉士免許を有する者、②昭和50年4月2日以降に生まれた者、③試験当日現在、市内医療機関の正規職員でない者

欠格事項 受験資格にかかわらず、次のいずれかに該当する者は受験できません。

- ・日本国籍を有しない者
- ・成年被後見人または被保佐人
- ・禁錮刑以上の刑に処せられ、その執行を終るまでの者またはその執行を受けることがなくなるまでの者
- ・枕崎市職員として懲戒免職の処分を受け、その処分の日から2年を経過していない者
- ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した者

#### 試験の方法及び内容

試験科目 教養試験、適性試験、作文試験、面接試験(個別面接)、健康診査(試験当日に医療

#### 問合せ

総務課危機管理対策係 TEL721111(内線214)

特定健診対象者数70名を超え、上位3公民館の次に優秀だった公民館

受診率部門	木場公民館 57・41%
増加値部門	緑町公民館 7・02%

特定健診対象者数70名以下で、上位3公民館の次に優秀だった公民館

受診率部門	瀬戸公民館 61・29%
増加値部門	住吉町公民館 10・15%

#### 今後の特定健診の実施について

個別健診は、次の指定医療機関で来年2月未まで受診できます。

※事前に医療機関への確認が必要です。

■指定医療機関 尾辻病院、小原病院、国見内科医院、サザン・リージョン病院、枕崎市立病院

また、10月20日(火)から22日(木)にかけて、未受診者を対象とする追加健診を実施する予定です。

※対象者には別途通知します。

問合せ 健康課保険医療係 TEL721111(内線147)

機関発行の健康診断書を提出

試験日・場所 一定期間の応募者に対して、試験日時・場所を記載した受験票を送付します。

申込み・問合せ 枕崎市立病院管理係 〒898-0034 枕崎市日之出町230番地 TEL720303

※申込書は市立病院に備付けています。郵送による請求の場合は、切手(120円)を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号・縦33×横24cm)を同封してください。市ホームページからもダウンロードできます。

受付期間 随時。病院での受付は、平日の午前8時30分から午後5時15分まで(土・日、祝祭日及び12月29日から1月3日までの期間を除く)

合格発表 試験日後14日以内に、受験者全員に合格結果を文書で通知します。

採用 合格発表後の翌月1日から採用の予定です。

※採用予定人員に達し次第、募集を中止します。



## あなたも「ボランティア」してみませんか？

ボランティア登録制度

市では、市民の皆さんのボランティア活動を推進するため「ボランティア登録制度」を設けています。

活動の内容は、市が係わるさまざまな催しや行事への参加及び協力です。  
ボランティア活動への興味、意欲のある方の登録をお待ちしています。

### 登録から活動まで

①登録申請書の提出  
登録したい制度の各担当課へ登録申請書を提出します（申請書提出後、市の審査が必要な制度もあります）。登録



▲枕崎市立図書館ボランティア

制度ごとに申請書が異なりまので、各担当課にお問い合わせください。

②活動依頼・情報提供  
登録後は、それぞれの登録制度の担当課からその都度、活動の依頼が電話等であります。なおボランティア活動中のケガ等については、基本的には市が加入している「市民総合賠償補償保険」で対応します。

※各制度の詳細については、左表の担当課にお問い合わせください。

■問合せ 企画調整課市民協働係  
TEL 72-1111（内線460）

### ボランティア登録制度の概要

登録制度名称	主な内容	担当課・係
交通安全ボランティア	・通学路等における子どもの通学状況の監視・誘導 ・交通安全の日・交通安全運動期間中における街頭指導 ・各種交通安全教室における指導補助	総務課危機管理対策係 TEL72-1111（内線214）
災害ボランティア	・大きな災害時の救済物資の運搬、整理 ・避難所の管理補助、避難者・災害弱者の生活支援 ・給食・給水サービス ・被災情報の収集及び提供	総務課危機管理対策係 TEL72-1111（内線214）
外国語ボランティア	・文書、書簡等の翻訳 ・相談、イベント等での通訳	企画調整課企画調整係 TEL72-1111（内線226）
環境ボランティア	・河川、海岸などのごみの撤去、清掃 ・環境美化活動	市民生活課環境整備係 TEL72-1111（内線327）
産業観光ボランティア	・市内の観光地及び観光施設等での本市の産業、観光、自然等の魅力を説明 ・市内まち歩き・体験ツアーを企画、実行	市観光協会事務局（水産商工課内） TEL72-1111（内線462）
高齢者等の訪問活動ボランティア	・一人暮らしの高齢者、障害者の相談・話し相手 ・民生委員や担当部署への連絡	福祉課地域包括ケア推進室 TEL72-1111（内線328）
ふるさと案内ボランティア	・市の文化財のガイド ・枕崎の考古、民族、歴史等の紹介	文化課文化係 TEL72-9998
枕崎市立図書館ボランティア	・市立図書館での絵本の読み聞かせ、紙芝居 ・市立図書館行事の手伝い	文化課文化係 TEL72-9998
スポーツボランティア	・スポーツ行事の運営の手伝い ・各種スポーツ教室での指導補助	保健体育課保健体育係 TEL72-0170（内線816）
学校応援団	・児童生徒の学習支援（毛筆、ミシン、戦争体験談、農業指導、読み聞かせなど）、部活動・スポーツ少年団指導 ・環境整備（学校敷地の除草、害虫駆除など） ・安全指導（登下校の声かけ・あいさつ運動など）	生涯学習課生涯学習係 TEL72-0170（内線817）
趣味・特技指導ボランティア	・自分の趣味・特技、得意分野を生かし、子ども会活動や市民の学習活動の場などで指導	生涯学習課公民館係（市民会館） TEL72-2221

※ボランティア登録制度の活動は「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の対象事業です。

## 平成27年国勢調査 回答はお済みですか？

インターネットで回答された方へ  
10月1日時点で、世帯員の異動など回答内容に変更のある方は「国勢調査オンライン」  
(<http://www.e-kokusei.go.jp/>)から10月20日（火）までに修正をお願いします。  
※回答内容の確認や修正を行うためには、IDと回答データ送信時に設定した新しい「パスワード」が必要になります。  
回答がお済みでない方へ  
調査票の提出がお済みでない場合は、調査票に記入の上、提出をお願いします。調査票への回答が確認できない場合には、調査員が改めて訪問し、回収します。  
かたり調査に「注意を」  
国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください。調査員は「国勢調査員証」と「腕章」を身に付けています。不審に思った場合は、回答を控え、速やかに企画調整課にお知らせください。

■問合せ 企画調整課企画調整係  
TEL 72-1111（内線226）



## 鯉節工場建設に向け いよいよ工事開始

フランスに鯉節工場を建設

9月17日、「株式会社枕崎フランス鯉節」の大石克彦社長が、神園征市長同席のもと、枕崎市役所で記者会見を開き、フランスで計画する鯉節工場建設が9月中旬にも着工する予定であることを発表しました。来予定どおり建設が進めば、



▲会見する大石克彦社長と神園征市長

年6月頃に工場が完成する予定です。大石社長は「1日も早く工事が着工してほしい。そして1日も早く鯉節作りに入りたい」と意気込みを話しました。

### これまでの経緯

EU（欧州連合）において日本の鯉節は、さまざまな規制等により輸出が困難な状況にあります。外国産の鯉節が流通しているため、日本食レストランが増えつつあるフランスで、しっかりと「和食」や日本の食文化を促すため、平成26年4月に市内の水産加工業者の有志者が「株式会社枕崎フランス鯉



▲鯉節工場の完成イメージ図

### 施設概要

建設地 フランスブルターニユ地方コンカルノー市  
敷地面積 3530平方メートル  
建物面積 775平方メートル  
生産量 カツオ原料1トン/日（鯉節製品200キロ/日）

## 2020年鹿児島国体 枕崎市は「なぎなた」に内定



7月22日に開催された、日本体育協会第3回理事会で、平成32年に開催される「第75回国民体育大会『燃ゆる感動かごしま国体』」（以下、鹿児島国体）の開催内定が決定されました。

鹿児島国体は、総合開会式や陸上競技を行う鹿児島市など県内18市7町で43競技が開催され、本市では総合体育館で「なぎなた競技」が開催されます。

それに伴い、体育館の整備や選手の育成が必要となり、また、国体開催の前年度には、全国大会レベルの大会も開催されます。

大会成功に向け、市民の皆さんのご協力をご声援をよろしくお願いいたします。（写真は、9月21日に市総合体育館で開催された「県なぎなた選手権」の様子）

### 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、本市では港町公民館、ふじ幼年消防クラブがそれぞれ助成を受け、施設・備品を整備しました。

### ◎整備した設備・備品

#### 港町公民館

液晶テレビ、ブルーレイレコーダー、テレビ台、パソコン、プリンター、パソコンラック、サイクロンクリーナー、冷蔵庫、エアコン、音響設備、組立式テント



#### ふじ幼年消防クラブ

マーチングキーボード、ティンブトンドラム（トリオ）、マーチングドラム、指揮杖、鈴、ザイロホーン（ソプラノ、スタンド）、オフィシャルホイッスル、メタルホーン







## エビマヨ&ムール貝のマヨ焼き

孫たちの運動会のお弁当の中で人気のある2品です。ムール貝がなかなか入手できないのですが、両方とも簡単に作れる料理なので、ぜひ一度作ってみてください！

味園 裕子さん(栄本町)

### 【エビマヨ】

#### ●材料

- エビ…………… 10尾
- 豚バラ(しゃぶしゃぶ用)…………… 10枚
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- ケチャップ…………… 大さじ3
- コンデンスミルク…………… 大さじ1
- レモン汁…………… 大さじ1
- 塩コショウ…………… 適量
- 溶き卵(衣用)…………… 適量
- 小麦粉(衣用)…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量

#### ●作り方

- ①エビの皮をむき、豚肉を巻く。
- ②塩コショウで味付けして、小麦粉をつけて、溶き卵にからめて油で揚げる。
- ③マヨネーズ、ケチャップ、コンデンスミルク、レモン汁でマヨソースを作り、②をからめたら出来上がり。

### 【ムール貝のマヨ焼き】

#### ●材料

- ムール貝…………… 適量
- 塩コショウ…………… 少々
- マヨネーズ…………… 適量
- 粉チーズ…………… 適量
- パセリ…………… 適量

#### ●作り方

- ①ムール貝に塩コショウをして、マヨネーズで貝を包むようにぬる。
- ②①の上から粉チーズをふりかけ、オープン(もしくはオーブントースター)で15分位焼く。
- ③焼きあがったら、仕上げにパセリをふりかけて出来上がり。



# 第30回 国民文化祭・かごしま2015



# かつおと焼酎

## 食と文化の祭典

日本一の鰹節(カツオ)と本格焼酎のまち ~味のコラボレーション~

10/31 (土)

午後5時~午後7時

会場:南薩地域地場産業振興センター3階ホール

- 講演「語りつごう!伝えよう!枕崎人の心意気」  
講師/福田忠弘氏(鹿児島県立短期大学教授)
- 和食の原点~昆布と鰹節の出汁取り実演  
講師/木浦信敏氏(「なだ万」代表取締役社長)



11/1 (日)

午前10時~午後5時

メイン会場:南薩地域地場産業振興センター

- 劇団「ぶえん」公演「海幸・山幸」
- 講演「晩ごはんから見る、日本の食文化と健康と」  
講師/ヨネスケ氏(落語家・タレント)
- 第5回郷土芸能大会(11団体12種目)
- 鰹節削り大会、鰹一本釣り大会
- 鰹節と昆布の出汁取り教室
- 「Show-1グルメグランプリ地方(枕崎)大会」  
ご当地グルメ、「枕崎鰹大トロ丼」の展覧(通り会連合会)など



### サテライト会場

- かつお公社
- お魚センター  
特産品の販売
- 枕崎市文化資料センター南浜館  
「風の芸術展入賞作品展」  
「36代大相撲立行司 木村庄之助氏資料展示」  
会期:10月31日(土)~11月15日(日)

サブ会場:薩摩酒造花渡川蒸溜所「明治蔵」

午前10時~午後7時

- 国民文化祭「新酒まつり」
- BSテレビ「酒場放浪記」でおなじみ  
吉田 類氏(酒場詩人)
- 講演「だれやめ今昔物語」  
講師/鮫島吉廣氏(鹿児島大学客員教授)
- 新酒の振舞い



全会場  
入場無料

■防災・復興における男女共同参画  
平成23年3月11日に発生した東日本大震災。この震災による死者・行方不明者は、1万8千人を超え、震災から4年以上たった今でも、およそ19万人が避難生活を余儀なくされています。東日本大震災の検証過程において、避難所や仮設住宅などで男女のニーズの違いに対応できなかったり、育児・介護に必要な物資の供給が不足するなどの課題が明らかになりました。これは「男性は仕事、女性は家庭」という固定的な性別役割分担意識が古くからあり、これまで防災・復興のあり方について協議する場に女性が参画することが少なく、男女共同参画の視点が反映されていないことよってさまざまな問題が明らかになったものと考えられ



■地域防災計画に男女共同参画の視点  
平成23年12月及び平成24年9月の中央防災会議(内閣府)において、防災基本計画が修正されました。避難場所での女性や子育て家庭のニーズへの配慮や応急仮設住宅の運営管理、復旧・復興の場における女性の参画の推進等も新たに位置づけられました。本市においてもこれらを踏まえ、平成24年9月、市防災会議の委員に初めて女性1名を任命し、平成25年8月には「枕崎市地域防災計画」の修正を行いました。



問合せ 企画調整課市民協働係

TEL 72-1111 (内線460)

お問合せ 第30回国民文化祭枕崎市実行委員会事務局 TEL/FAX: 0993 (72) 9998 (枕崎市文化資料センター南浜館内)  
主催 文化庁/鹿児島県/鹿児島県教育委員会/枕崎市/枕崎市教育委員会/第30回国民文化祭鹿児島県実行委員会/第30回国民文化祭枕崎市実行委員会





### 第70回さつま鯉節 産地入札即売会

■9月10日、枕崎水産加工業協同組合の入札会場で開催され、市内21社が出品しました。全国から集まった仲買人らが、コンペアーで運ばれてくる鯉節とサバ節に次々と値をつけていきました。



### 行楽シーズンを前に 火之神公園を清掃

■9月13日、観光客に気持ちよく観光を楽しんでもらおうと観光協会主催で開催されました。観光協会会員や市民ボランティア約100人が参加し、漂着物のゴミ拾いなどを行いました。



### 市婦人防火クラブ大会

■8月30日、市消防本部で行われました。市内3婦人防火クラブから22人が参加し、応急処置を主にした救急救命講習を受け、終了後には救急入門コース修了証が全員に交付されました。



### 福岡工業大学吹奏楽団 特別演奏会

■9月19日、市民会館で開催されました。枕崎中学校吹奏楽部の出演や枕崎高校吹奏楽部との合同演奏のほか、映像に合わせた演奏などさまざまな演出で来場者を楽しませていました。



### 青空美術館に絵画が登場 ～青空美術館(市役所通り)に絵画を設置

市役所通りの青空美術館に新たに絵画の作品が設置されました。

これは、市役所通りの街路灯の更新に併せ、風の芸術展の平面の部の入賞作品を設置しようと、市役所通り会会員が作品設置のスポンサーを募り、9月下旬までに31作品が設置されています。

同通り会の桑原茂樹会長は「立体作品と平面作品の2つが揃って、青空美術館の完成と言えると思います。もともと立体作品の設置を始めたのも、この町に暮らす人が自分の町を誇りに思い、『誰かを連れてさるきたい』と思う通りを作りたいと考えてのことでした。皆さんに喜んでいただき、国民文化祭までに全て完成したら何よりうれしいです。スポンサーになってくれる方はぜひご連絡ください」と話していました。

◎申込み TEL72-3228(桑原)



### 100歳おめでとうございます ～通山キミさん(桜山西町)

通山キミさんが9月3日、めでたく100歳の誕生日を迎え、同日、市と市社会福祉協議会から花束と祝い金が贈られました。

通山さんは、花がとにかく好きで、花を育てるのが趣味だったそうです。長寿の秘訣は、野菜をたくさん食べることだそうです。

これからも、元気で長生きしてください。

### カンボジアでの貴重な体験を生かして ～第24回県青少年国際協力体験事業

7月19日から26日までの8日間の日程で「第24回県青少年国際協力体験事業(派遣国:カンボジア王国)」が実施され、本市から白澤希さん(川辺高2年)と筆原永奈さん(桜山中1年)が参加しました。

8月22日には、かごしま県民交流センターで報告会が行われ、参加した16名の中・高校生と保護者、過去に参加したOBらが出席しました。

報告会では、カンボジアで体験したことをスライドやO×クイズで発表しました。カンボジアの学校で新しいことを進んで学ぶ子どもたちの姿や日本から派遣されている青年海外協力隊の姿を見て、大変感動したそうです。その一方で、日本と比べ環境の問題が多いことに触れ、特に水の大切さを実感したことを報告しました。



▲筆原永奈さん(後列右から3人目) ▲白澤希さん(右)

### 芸術の秋に音楽に親しむ ～鹿児島大学学友会管弦楽団演奏会

9月7日、別府小学校で鹿児島大学学友会管弦楽団による演奏会が開催されました。

管弦楽器での演奏を生で聴いた児童たちは、奏でるハーモニーに魅了され、真剣に聴き入っていました。

演奏の合間には、児童たちがさまざまな楽器に触れる機会もあり、児童たちは管弦楽団の団員から楽器の弾き方などを教わりました。

板敷ここもさん(4年)は「私はフルートを吹いてみました。でも音を出すのが難しかったです。またいろいろな曲を聞かせてほしいです」と話していました。



### ほっとホット フォトニュース



### 健康について理解を深める ～第37回市民健康教室

9月5日、第37回市民健康教室が市民会館で開催されました。ステージでは、筋トレサロン生などによる健康体操の披露、恒例の心肺蘇生法コンテスト、鹿児島市立病院救命救急センター長の吉原秀明先生による「命の格差撲滅!地域の需要に応える救急医療のあり方」と題した講演など、さまざまな催しが行われました。その他にも会場内では、健康相談や健康食の展示などが行われ、入場者は健康への理解を深めていました。



### 秋空のもとさわやかな汗 ～市内中学校体育祭

9月13日、市内4中学校で体育祭が行われました。さわやかな秋空のもと、生徒たちは各種目で日頃の練習の成果を懸命に発揮し、応援団を中心に行われた応援合戦では、息の合った迫力ある応援を見せてくれました。また、会場内には保護者や関係者だけでなく地元住民らも駆けつけ、生徒たちの懸命な姿に歓声や拍手を送っていました。



お知らせ

鹿児島空港連絡バスの運行時刻が変わりました

10月1日から鹿児島空港連絡バスの運行時刻が変更されました。今回変更となったのは、鹿児島空港⇄伊作⇄加世田⇄枕崎の下り便の運行時刻です。

【変更前】		【変更後】	
鹿児島空港	枕崎	鹿児島空港	枕崎
10:00	11:45	9:50	11:35
11:30	13:15	11:15	13:00
13:00	14:45	13:00	14:45
14:30	16:15	14:30	16:15
16:00	17:45	16:00	17:45
17:30	19:15	17:30	19:15
19:30	21:15	19:30	21:15
21:15	23:00	21:15	23:00

難病巡回相談を開催

日時 11月19日(木) 午後1時～4時  
場所 指宿保健所  
対象 強皮症、皮膚筋炎及び多発性筋炎の患者・家族、関係者(枕崎市、南さつま市、南九州市、指宿市の居住者)  
内容 秋元正樹氏(鹿児島大学病院血液・膠原病内科医師)に

「プレミアム付商品券利用実態に関するアンケート調査」にご協力を

「消費喚起プレミアム付商品券」、「子育て支援プレミアム付商品券」を購入された方には、販売時にアンケートを配布しました。このアンケート調査は、プレミアム付商品券の利用実態等を調査して、地域経済に対する程度の影響・効果があったかを把握することを目的としています。回答にご協力をお願いします。

物干しざおに10万円！ 移動販売に注意

【事例】物干しざおの移動販売のノウハウが聞こえたので、呼び止めた。「昔の値段で売ってます」と言うので、常識的な価格だろうと思いい、3本を注文した。その後、自宅用に合わせた長さに切った物干しざおを

よる講話「強皮症、皮膚筋炎及び多発性筋炎の最新治療と日常生活で気をつけること(仮題)」、交流会(質疑応答含む)  
申込締切 11月12日(木)  
申込み・問合せ  
・加世田保健所 TEL532315  
・県難病相談・支援センター相談課 TEL099-2183133(火曜・祝祭日を除く午前9時～午後4時)

知的障害者更生巡回相談を開催

日時 11月25日(水) 午前10時～午後4時  
場所 市民会館  
相談対象者 18歳以上の方  
相談内容 療育手帳・療育手帳の取得に関する判定相談。職業・就職相談、職業安定所等への紹介に関する相談。特別児童扶養手当・特別児童扶養手当の判定に関する相談。その他療育手帳に関する福祉的援助等に関する相談。  
※療育手帳の新規取得に関する相談については、対象者本人の出生から現在までの生育歴や病歴、就労歴等を聴取しますので、詳しい方の同席をお願いします。なお、母子健康手帳や小・中学校時代の通知表のある方は持参して

よりそいホットライン

どんな人のどんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。電話相談の専門員がお待ちしています。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。年中無休で、24時間対応します。  
相談内容 生活、仕事、住居、自殺念慮、心、家庭、お金、病気、障がい、犯罪、性、DV・性暴力、子ども、法律・法的手続き、行政・その他の諸手続き、教育、人間関係、外国籍、被災地・原発、その他  
よりそいホットライン(フリーダイヤル) 0120-279338  
音声ガイダンスが流れます。相談したいことを選んでください。通話料は無料で携帯電話(PHS)、公衆電話からもつながります。

ください。  
申込締切 10月30日(金)  
申込み・問合せ 福祉課障害福祉係 TEL721111(内線470)  
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せんので、狩猟事故防止のため野山に出かける時には、目立ちやすい服装で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～平成28年3月15日  
・その他の狩猟鳥獣 11月15日～平成28年2月15日  
問合せ 農政課耕地林務係 TEL721111(内線314)

「臨時福祉給付金」の申請はお済みですか？

現在、臨時福祉給付金の申請を受け付けています。対象と思われる方には、8月に申請書を郵送しています。また、申請等で新たに対象になると思われる方にも順次、申請書を郵送しています。申請書が届いている方で、まだ申請をされていない場合は、期限までに手続きをお願いします。

- 1 暮らしの中で困っていること、気持ちや悩みを聞いて欲しい方
  - 2 外国語による相談
  - 3 性暴力、ドメスティックバイオレンスなど女性の相談
  - 4 性別や同性愛に関わる相談
  - 5 自殺を考えるほど思い悩んでいる方
- 3 被災者の方で困っている方  
問合せ 一般社団法人よりそい支援かごしま

調停無料相談会

裁判所の調停委員がご相談に応じます。  
日時 11月7日(土) 午前10時～午後3時  
場所 市民会館第2、4会議室  
相談内容 家事関係(婚姻、離婚、夫婦関係、親子関係、扶養、遺産相続、その他親族関係等)

いします。期間内に申請しないと受給できませんので、早めに申請してください。  
申請期限 11月10日(火)  
申請に必要なもの 申請書、印鑑(シヤチハタは不可)、対象の方(世帯全員)及び代理人の運転免許証または保険証等、通帳※郵送の際は、必要な書類のコピーを必ず同封してください。  
支給方法と時期 10月末より口座振込を開始予定  
問合せ 福祉課社会係 TEL721111(内線135)  
公園利用者の皆さんへ  
他の利用者に迷惑がからないように次のルールとマナーを守り、快適に楽しく公園を利用しましょう。  
◎ゴミのポイ捨て禁止  
空き缶、紙くずなどは、必ず持ち帰ってください。  
◎ゴルフ練習は禁止  
公園内でのゴルフの練習は、周りにいる人に危険を及ぼしたり、周辺の住宅に飛び込んで大変迷惑をかける行為です。  
◎イヌの放し飼いの禁止とフンは、飼い主が後始末すること  
「放し飼いにしていたり、リードを長く伸ばし遊ばせている」、「フンの後始末をしない」といった苦情が多く寄せられています。子どもからお年寄りまで

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。  
日時 11月25日(水) 午前10時30分～正午  
会場 学校給食センター  
定員 20人(先着順)  
献立 鰹大トロ丼(給食用アレンジ)、すまし汁、牛乳  
試食費 266円(1食分)

イベント

南薩地区専門高校フェスタ

南薩地区7つの専門高校の魅力がわかる「南薩地区専門高校フェスタ」を開催します。  
日時 10月23日(金) 午前9時～午後3時30分  
場所 枕崎高校  
内容 ステージ発表(専門学科・総合学科の特色や学習内容の紹介)、展示・実演(各高校の紹介や実習作品展示)、体験学習(中学生を対象とした授業体験)、販売(各高校の生産物の販売)  
※販売は、午前11時～午後1時  
問合せ 枕崎高校 TEL72117

行政相談所を開設

10月19日から25日は行政相談週間です。行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間のボランティアの方です。市民の皆さんと行政のパイプ役として、すべての市町村に1人以上委嘱されており、皆さんの相談相手として、役所のサービスや行政の仕組み、手続きに関する相談を受け付け、助言や関係機関に対する通知などを行っています。

持つてきて、3本で約13万円を請求された。驚いて抗議したが「切ってしまったから返品できない」と言われた。交渉して約9万円に下がったので仕方なく払った。(70歳代女性)  
▼物干しざおの移動販売では、市価の数倍もの金額を請求し、威圧的な態度で支払いを強要するケースなどが見られます。

クーリング・オフが出来るケースがほとんどですが、領収証が渡されなかったり連絡先が架空だったりするため、業者との返金交渉は極めて困難です。せめて、車のナンバーだけでも控えるようにしましょう。  
購入前には「1本〇円ですわね」、「〇円以上の支払いはありませんね」など、はつきり価格を確認し、納得で

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

市のホームページにも情報を掲載しています。  
http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp/



## 体温を上げて 感染症や病気を予防しよう!



自分の平熱はどれくらいか、知っていますか?

- いつも手足が冷えている
- 足がむくむ
- 皮膚がくすんでいる
- こんな症状ありませんか?

あてはまる項目があれば「低体温」かもしれません。健康な人の平熱は36・5〜37・1度ですが、最近では36度以下という低体温の人が増えているようです。

体温を上げることで、がんや病気を予防する

空気の乾燥した時期は、風邪やインフルエンザといった感染症が流行ってきます。白血球等の免疫細胞の働きが追い付かず、症状が出た場合に発症となりますが、体温が低いと血流が悪くなり、免疫力をもった細胞

の動きも鈍くなるため感染症を発生しやすくなります。

私たちの体の中には、1日に5000個のがん細胞が作られるといわれていますが、免疫力をもった白血球は、がん細胞が体の中にできるたびに攻撃して、がんの発生を食い止めています。体温が1度下がることで、免疫力は約30%低下するといわれていますので、体温を上げ、維持することで、がんや感染症等の病気の予防につながります。

筋肉は「熱産生器官」

低体温の原因として、生活習慣の変化や運動不足による筋肉量の低下が原因の1つといわれています。

年齢にもよりますが、1日中動かないでいると、1日に0・5%もの筋肉が失われます。筋

肉は最大の「熱産生器官」です。で、筋肉が少なくなると体温も下がり、基礎代謝も下がります。人間の筋肉の多くは、下半身にありますが、筋肉や体温維持のためには、歩くなど下半身を使うことが効果的です。歩くほかに、次のことも効果があります。

- 入浴はシャワーで済ませず、湯船につかる
- 冷たい飲み物・食べ物をとり過ぎない
- 寒い時期には、腹巻き・カイロ・湯たんぽ等を利用する
- ストレスをため込まない
- 深い呼吸をする

寒さが本格的になる前に、身近にできる冷え対策で免疫機能を高め、感染症を予防しましょう。

◎体温測定のポイント(脇で測るとき)

- 脇の下の中央のくぼみの奥に体温計の先端を深く挿入する。
- 音が鳴るまでその位置を動かさないように固定する。

## お便り紹介

50数年ぶりの強い台風を経験しました。その風の威力に圧倒され、一晩中眠れませんでした。テレビも停電で見ることができず、暗闇の中、風が強くなるたびに雨戸のうねる音が何か悲鳴を上げていくようで、今にも雨戸が飛んでいくのではないかと心配しました。昔から「台風銀座」といわれる枕崎に住むことになり、少しは覚悟していたもの、今さらながら自然の威力に驚いています。(岩戸町・アメリカボケ75・男性)

アメリカボケさん、お便りあいごとさげます。ホンノコ今回の台風15号は市内各地に甚大な被害をもたらし、未だに復旧修理が追いつかない所も見かけます。最近では日本各地で大雨や地震、火山の噴火などが相次いでいます。備えあれば憂いなし。いざという時のための避難経路や連絡先などを再確認しときましょね。

イベントに合わせてダイエツ

トを試みるのですが、この歳になるとなかなか成果が表れず、がく然としてしまいます。その上等身大の鏡に自分を映すと、なお一層醜態があらわに…。付属品の位置も下垂らし。現実を突きつけられる日々です。よし、今日から逆立ちをしてみよう。それから私には無理。だって運動音痴だもん。(茅野町・満寿山・63・女性)

満寿山さん、お便りあいごとさげます。成せばなるやせねばならぬ何事もだつて。練習を積ん重ねれば、いつかきつと逆立ちも出来はす。怪我をせんこつ緊張してみやんせ。

めでたく還暦を迎えました。姉夫婦や甥、姪が細やかなお祝いをしてくれました。健康第一にダイエツ。有言実行を目指したいと思います。「六十にして耳順う」ことも心がけたいと思っています。(泉町・ポコちゃん・60・女性)

ポコちゃんさん、お便りあいごとさげます。そして還暦おめでとうございませう。健康第一、有言実行で十年後には「心の欲する所に従って矩をこえず」の境地に達すべしとぞ願ひ。

## クイズ! カツオドル



【先月の答え】②船大工

■第30回国民文化祭・かごしま2015が鹿児島県内各地でそれぞれの地域の特色を生かしたイベントが開催されます。さて、枕崎市で開催されるイベントのテーマは次のうちどれでしょうか?

- ①海と文化の祭典 ②港と文化の祭典  
③食と文化の祭典 ④魚と文化の祭典

## 今月のプレゼント



黒白波900ml(6名様)  
【提供】薩摩酒造株式会社

★応募方法 ハガキもしくはメールにて、氏名・ペンネーム・住所・電話番号・年齢・性別・クイズの答え・本紙へのご意見やご要望 枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上応募ください。いただいたお便りは、ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただきます。なお、プレゼントの抽選は、ご意見や出来事への記入がある方を優先させていただきます。ご了承ください。

★応募先 〒899-8501 枕崎市千代田町27番地「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛  
★応募締切 10月30日(金) ※当日消印有効  
★当選発表 当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。  
★問合せ 総務課秘書広報係 TEL 721111 (内線215)

## 南溟館 イベント情報

開 9:00 ~ 17:00 休 毎週月曜日 問 TEL 72-9998  
※入館は16:30まで ※月曜日が祝祭日の場合は翌日

### 鹿児島市の美しい風景百景展 (第30回国民文化祭かごしま2015・チェスト行け!提案事業)同時開催 みらいのピカソハガキ絵展

鹿児島市の天文館画廊で開催された公募展を開催します。ご来場をお待ちしています。

- 会期 10月18日(日)まで ※最終日は午後4時まで
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 主催 枕崎せんじ会、アートホール、NPO法人かごしま夢未来
- 共催 枕崎市教育委員会

### 第30回国民文化祭・かごしま2015 「風の芸術展入賞作品展」

県内で開催される国民文化祭の期間、これまで10回開催された「風の芸術展」の入賞作品展を開催します。ぜひ、ご観覧ください

- 会期 10月31日(土)~11月15日(日)
- 会場 南溟館
- 観覧料 無料

### MOA美術館児童作品展

MOA美術館(静岡県)が主催する全国児童作品コンクールにおいて、入賞・入選した枕崎市と南九州市の子どもの絵画、書道の作品を展示します。

- 会期 11月17日(火)~23日(月・祝)

- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 表彰式 11月22日(日) 午前10時~南溟館(第2展示場)

### 南溟館定期コンサート コーロさざんか&コールみつば

音楽愛好家の皆さんによるコンサートです。詳細は、次号でお知らせします。

- 日程 11月29日(日)
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 入場料 無料

## 新刊紹介

### 一般書



日本の火山図鑑 高橋 正樹(著)



バトル式歴史偉人伝 ベリー萩野(著)



仕事運が上がるデスク風水 谷口 令(著)

### 児童書



びっくりおおかみ 佐々木 マキ(作・絵)



ピンチを救う! 秘伝! 裏ワザ百科



悪ガキ7 4 宗田 理(著)

## 第69回読書週間 標語「いっだって、読書日和」おいしい「読書」のフルコース

全国読書週間にあわせて「おいしい本」を展示します。おもわず食べたくなるような料理やお菓子が出てくる小説等をご堪能ください。「読むより食べたい!」なんて方には、レシピ本も用意しています。

## イベント

### 大人のための癒しの朗読会

日時 11月13日(金) 午後2時~3時30分  
場所 市立図書館3階会議室  
講師 餅田浩子先生  
参加費 300円(茶話会)  
申込み 市立図書館 TEL 72-9254

### 雑誌リサイクルデー

保存期間の過ぎた雑誌(平成25年1月~6月分)を差し上げます。  
日時 10月20日(火) 午前9時30分~



市立図書館 TEL 72-9254  
ホームページ http://library.makurazakinet  
★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)



**市県民税 3期**  
**10月の納税**  
**国民健康保険税 4期**  
 介護保険料・後期高齢者医療保険料 4期

納期限：11月2日(月) / 口座振替日：11月30日(月)  
 休日納付窓口開設日：10月18日(日) 午前8時30分～午後5時15分

- 口座振替を利用されている方は、事前に残高確認を忘れずをお願いします。
- 納税は、便利で安心な「口座振替」を活用ください。希望される方は、通帳と通帳印をご持参の上、市内金融機関(ゆうちょ銀行)または市役所税務課で手続きをしてください。
- 納期内に納付がない場合は、本来納めるべき税金以外に**督促手数料**(1期100円)、**延滞金**(納期限1カ月経過までは年利2.8%、1カ月経過後は年利9.1%)が加算されますのでご注意ください。
- 毎月第3日曜日に、休日納付窓口を開設しています。お気軽にご利用ください。

問合せ：税務課管理収納係 TEL(72)1111 内線152・153

**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	特別
10/11	溝口クリニック TEL(73)5330	久木田整形外科病院 TEL(72)3155	市立病院(小児) TEL(72)0303
12	ザザ・リ・ジョン 藤 TEL(72)1351	ザザ・リ・ジョン 藤 TEL(72)1351	
18	市立病院 TEL(72)0303	小原病院 TEL(72)2226	園田病院(眼) TEL(72)0165 市立病院(小児) TEL(72)0303
25	国見内科医院 TEL(72)0066	ザザ・リ・ジョン 藤 TEL(72)1351	ラフォーレ産婦人科 TEL(72)2134 市立病院(小児) TEL(72)0303
11/1	茅野内科医院 TEL(72)1006	久木田整形外科病院 TEL(72)3155	市立病院(小児) TEL(72)0303
3	国見内科医院 TEL(72)0066	ザザ・リ・ジョン 藤 TEL(72)1351	
8	溝口クリニック TEL(73)5330	尾辻病院 TEL(72)5001	松山医院(耳鼻) TEL(72)5050 市立病院(小児) TEL(72)0303
15	有山内科医院 TEL(72)5811	小原病院 TEL(72)2226	市立病院(小児) TEL(72)0303

**指定給水工事当番店**

工事店名	日	月	火	水	木	金	土
(株)平瀬 TEL(73)1120	10月	5	6	7	8	9	10
森建設(株) TEL(72)1070	11	12	13	14	15	16	17
(有)有園水道工業 TEL(72)4129	18	19	20	21	22	23	24
(株)板敷組 TEL(76)2025	25	26	27	28	29	30	31
(株)井上工業 TEL(72)2749	11月	1	2	3	4	5	6
(株)今給黎建設 TEL(72)6111	8	9	10	11	12	13	14

※給水管の漏水等は指定当番店に連絡ください

**まちのカレンダー** 10月10日～11月15日

日(曜日)	行事名	場 所	問 合 せ
<b>10月</b>			
13(火)	初妊婦講座	健康センター 9:00～11:40	健康センター TEL(72)7176
15(木)	子育てサロン	健康センター 9:45～11:30	健康センター TEL(72)7176
	●へるすあっぷ 体操教室	健康センター 13:30～15:00	健康センター TEL(72)7176
16(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)0170 内線817
17(土)	映画の集い	桜山地区公民館 13:30～15:30 【対象】小・中学生	桜山地区公民館 TEL(72)2267
	校区ふるさと発見	立神校区内 10:30～12:00 【対象】小・中学生	立神地区公民館 TEL(72)1693
	お抹茶を楽しむ会	枕崎地区公民館 10:00～12:00 材料費200円 【対象】小学生 ※要申込	枕崎地区公民館 TEL(72)9289
17(土) 18(日)	お魚まつり	お魚センター 9:00～	お魚センター TEL(73)2311
18(日)	●市民運動会	塩浜運動場 9:00～	保健体育課 TEL(72)0170 内線816
	ミサンガとリリアンで指人形作り	片平山児童センター 10:00～12:00 【対象】小学生	片平山児童センター TEL(73)1333
	まくらざき朝市	枕崎港内港 7:00～11:00	枕崎商工会議所 TEL(72)3341
19(月)	母子健康手帳交付	健康センター 受付 9:00～11:30	健康センター TEL(72)7176
20(火)	●食生活改善推進員によるクッキング教室	健康センター 10:00～12:30	健康センター TEL(72)7176
24(土)	～三世代交流～カレーを作ってお外で食べよう	児童館・台場公園 10:00～13:00 【対象】小学生 材料費実費 【定員】15名 エプロン・マスク・三角巾持参 ※要予約(10/22まで)	児童館 TEL(72)1362
	金山わんぱく塾 ジャンゴこま・紙こま作り	金山地区公民館 9:00～12:00 【対象】小・中学生	金山地区公民館 TEL(72)9690
<b>11月</b>			
2(月)	母子健康手帳交付	健康センター 受付 9:00～11:30	健康センター TEL(72)7176
5(木)	●へるすあっぷ 体操教室	健康センター 13:30～15:00	健康センター TEL(72)7176
	●男性料理教室	健康センター 10:00～12:30	健康センター TEL(72)7176
7(土)	ぬく森アートクラフト&スイーツポテト作り	児童館 13:30～16:00 【対象】小学生 材料費実費 【定員】10名 エプロン・マスク・三角巾持参 ※要予約(11/5まで)	児童館 TEL(72)1362
	初妊婦講座	健康センター 9:00～11:40	健康センター TEL(72)7176
11(水)	●男性料理教室	健康センター 10:00～12:30	健康センター TEL(72)7176
15(日)	牛乳パックで花びんづくり	片平山児童センター 10:00～12:00 【対象】小学生	片平山児童センター TEL(73)1333

**今月の題字**

こうし  
**橋口 昂史くん**  
 桜山小学校 6年

将来は、サッカー選手になりたいです。今は、県大会に出場できるように頑張りたいです。

**枕崎**

●平成26年度市民あいさつ運動標語最優秀作品 「こんにちは 言葉と言葉の ハーモニー」(立神中1年 中崎杏美 ※学年は受賞時)

**国民年金**

市民生活課国民年金係 TEL 72・1111 内線145  
 ●ねんきん定期専用ダイヤル(特別便) TEL 057・058・555  
 ●IP電話・PHSからはTEL 0367・000・1144  
 ●ねんきんダイヤル(一般的な相談) TEL 057・055・1165  
 ●IP電話・PHSからはTEL 0367・000・1165

**国民年金保険料を納付された方へ**

**社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が届きます**

**年末調整・確定申告まで大切に保管を**



国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が該当します。

この控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が必要です。平成27年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方に対し、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されます。

年末調整や確定申告の際には、必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

なお、10月1日から12月31日までの間に、今年初めて国民年金保険料を納付された方には、

来年の2月上旬頃に送付されます。ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付された本人の社会保険料控除の申告に加えることができますので、ご家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

**年金受給者のみなさんへ 「扶養親族等申告書」は 期限までに提出を**

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています。ただし、障害年金・遺族年金は課税されません。

課税対象となる受給者の方には、毎年11月上旬頃までに日本年金機構から扶養親族等申告書が送付されますので、**12月1日**の

**提出期限までに必ず提出してください。**

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。**提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収額が多くなる場合がありますのでご注意ください。**

**平成28年分「扶養親族等申告書」が送付される方**

- 65歳未満 Ⅱ年金額が108万円以上の方
- 65歳以上 Ⅱ年金額が158万円以上の方

**国民年金保険料 「5年の後納制度」開始**

「10年の後納制度」は、平成27年9月未で終了しました。新たに、10月1日から3年間限りの特例として「5年の後納制度」が開始されました。過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで、将来の年金を増やすことができます。

なお、**老齢基礎年金**を受給している方などは、**後納制度の利用はできません。**

**うぶいこえ**

健康やかな成長をお祈りいたします。

8月16日～9月15日届出分

氏名	年齢	住所
白山 瑠菜	保護者	岩戸町
大工園 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔	保護者	大塚南町
依積田 真珠	保護者	岩戸町
磯山 英輝	保護者	岩戸町
瑠菜 琉生	保護者	岩戸町
岩崎 光佑	保護者	岩戸町
田畑 慶昇	保護者	立神本町
森 愛	保護者	中町
上釜 百々介	保護者	岩崎町
木通 翼	保護者	新町
久保 大樹	保護者	若葉町
清木場 優輔		