

枕崎



特集

みんなちがって
みんないい

～考えてみよう人権のこと～

新春かつおジョギング大会
〈関連記事16〉

みんなちがって みんないい

～考えてみよう人権のこと～



わたしたちは、誰もがかけがえのない存在であり、
多様な個性と豊かな可能性を持っています
しかし、さまざまな人権の課題によって
それらを生かすことができていない現状があります
今回、人権に関するさまざまな取り組みを取材し、
誰もが自分らしく、いきいきと幸せに暮らしていくためには
何が大切なのか考えてみました

県内外で男女共同参画を始め、
人権や多様性について「ワーク
ショップ」という手法を使って、
講座や研修を行っているワーク
ショップデザイナーの高崎恵さ
んにお話を聞きました。

——ワークショップとはどう
いうものですか？

ワークショップとは、参加・
体験しながら人とかかわり
の中で学ぶことです。進行役
の私は一方的に教えるのではな
く、参加者に気付きを促したり、
参加者同士のコミュニケーションシ
ョップを作ったりします。1人
で考えるのではなく、みんな
で体験をしながら、その時の
テーマについて一緒に考えても

らうという方法です。

——ワークショップで人権や
男女共同参画について伝えよう
と思ったきっかけは？

私はワークショップデザイナー
になる前は、ラジオ局やレコ
ード会社などメディアの世界で
働いていました。ラジオ局では
非正規雇用で仕事をしていた
た。そこでは「電話に出るのは
女の人の仕事」のように働く場
において、男性の方が上で女性
の方が下「みたいに、雑用は女
性とする風潮がありました。そ
してある日、私が電話対応をし
ているときに別な電話が鳴って、
そこにいた男性社員に「電話鳴
ってるよ、早く出て」って言わ
れたんです。そういう出来事が

ワークショップデザイナー
高崎 恵さん



あって、ここでは女性は低く見
られているんだなと強く感じま
した。その他にも、深夜番組で
は特に差別的な発言が「おもし
ろい」とされていることがあつ
て、「おかしい」と思っても非正
規雇用の立場では会議に出る機
会もなく、私には発言の場がな
かったんです。その後、レコー
ド会社から正社員の誘いがあつて
働くようになりました。そこで
は、歌手のCDを放送局などへ
宣伝する仕事をしていました。
歌手の人たちは年間契約で、C
Dが売れないと契約を切られて
いました。でも、営業の私たち
には何の責任も問われませんで
した。私は何の痛みも伴わない
のに、作り手側の歌手の契約が
切られるのは「おかしい」と思
いました。そういう出来事があつ
て、働く自分を振り返ったとき
に、違和感や疑問を感じるのが
人権が大事にされていない場面
で、私はそういうところをいた
くなかったです。そう思った時
に、自分の親が人権や男女共同
参画についての大切さを伝える
仕事をしていることを思い出し
て、私もやってみようと思った
のがきっかけですね。

——各地で活動をしてみて、
どういったことを感じますか？

各地を周る中で感じるのは、

人権が大事にされていない 場面で違和感や疑問を感じた

全国どこの地域でも抱えている
課題は同じだということですが
特に共通しているのが「他の人
と違ったら嫌だ」というところ
です。「ちがいを恐れていると
いうのは、どこの地域でも同じ
です。でもみんな思っているこ
とを話したいんだなって感じま
す。ワークショップで発表して
もらった時に、その発表に対し
て私が肯定的なコメントをする
と、すごくうれしそう顔をす
るんです。それくらい人は日常
の中で認められていないんだと
実感します。

——活動を通じて伝えたいこ
とは何ですか？

この世に性別や生まれる順番
を選んで生まれてきた人はいま
せん。自分では変えることの難
しい、自分では選ぶことのでき
ない性別などの「属性」等によつ
て進む道が決められることがあ
ってはならないと思っています。
人権や男女共同参画が大事だと
いうことをみんなが共有するた
めに、参加者自身に気付いても
らうためのワークショップづく

りをしています。意識が変わら
ないと仕組みは変わりません。
そのためには「気付き」が大事だ
ということです。

高崎さんは現在、県男女共同
参画センターが主催する「子ど
もたちの男女共同参画学びの広
場推進事業」で、事業コーデ
ィネーターとして県内各地の小
中学校でワークショップを行っ
ています。

本市では昨年度、桜山中学校
で、そして今年度は桜山小学
校で同事業を実施しており、児童
や保護者、教職員を対象に高崎
さんによるワークショップを行
いました。また、「まぐらぎきハ
ーモニーフエスティバル」や市
職員を対象とした男女共同参画
研修会でも同様のワークシ
ョップを行いました。

では、どのようなワークシ
ョップが行われているのでし
ょうか。桜山小学校で実施され
た「子どもたちの男女共同参
画の広場推進事業」の様子を紹
介します。

描いた絵を見せ合ってお互いに感想を言おう

~でもその前に

グループに分かれて、お互いに描いた絵を見せ合い、描いているときの気持ちや絵を見たときの感想を言いましょ。感想を言う時は「You(あなた)メッセージ」ではなく「I(わたし)メッセージ」で伝えましょ。



Youメッセージ・Iメッセージってなに?

日頃振り返ってみて「Youメッセージ」で伝えられていることが多くありませんか?

Youメッセージ (あなたメッセージ)

=違う意見を言う人や、自分と違った方法を選ぶ人を「You(あなた)」を主語に伝えること

例)「あなた違うよ」、「あなたのやり方違うよ」、「あなたおかしいよ」
→違う・おかしいということを攻撃的に伝えることが多くなっている

Iメッセージ (わたしメッセージ)

=私が相手に対して違うと思う気持ちを「I(わたし)」を主語にして伝えること

例)「私は●●さんの意見に対して、こんな経験があるから▲▲という方法を選んだ方がいいと思うのですが、どうですか」
→「違う」ということを伝えているが、なぜ違うのかという理由も相手に伝えることができる

みんながやってみよう Let's ワークショップ



慣れていないことをやってみよう

~アイスブレイク

普段とは反対の手で自分の名前を書いて、いつもより難しかったですよね。みんなそれぞれ慣れていないことや初めてのことがあって、それは誰にとっても難しいんです。地域の中には色々な人が住んでいて、経験が違う人同士が助け合って暮らしているはず。経験が違うのだからできないこともあって当然です。学校や地域などの活動ではできることは伸ばし合いながら、できないことは助け合いながらやっていただきたいと思います。



絵を描いてみよう

~シジエカキ



- ①紙の真ん中に大きな丸があります
- ②今、描いた丸の上には今描いた丸より少し小さめの丸があります
- ③これらの丸の近くには大小さまざまな三角があります
- ④三角のいくつかは線でつながっています
- ⑤これまで描いたものたちの下の方には長い四角があります
- ⑥紙の余白には無数の点があります

ルール

- ①しゃべらない
=無言で描きましょう
- ②のぞかない
=1人で考えて描きましょう



～高崎さんからのメッセージ～

今回のお絵描きをおして、私たちは本当に一人ひとり「ちがう」存在ということを実感していただけたのではないのでしょうか。同じような絵を描いた人もいれば、全然違う絵を描いていた人もいたと思います。その絵は「男の人」だとかいう絵、「女の人」だとかいう絵、「子ども」だからこういう絵、「大人」だからこういう絵というふうにはなっていないと思います。描いた絵は「あなたがあなただった」から描いた絵です。それが一人ひとりの「個性と能力」です。性別や年齢にかかわらず一人ひとりにあるんです。

私たちは地域や学校などで生きています。それぞれの場所で「ちがう」を生かしていくことが大切です。「ちがう」が源泉となり、地域や学校などでの課題を解決するための知恵や力を生み出していきます。知恵や力は「かかわり」の中から生まれるといわれています。「かか

わり」の中で大切なことは「人権」です。人権を考えていく上で、私たちの社会が乗り越えていかなければならないのは「男だから、女だから」というような性別や年齢などによって役割が決まっている現状です。一人ひとりが持つ個性や能力を存分に生かしていけるよう、自分の事も大事にしながら、他の人も尊重して行ってほしいです。

みなさん一人ひとりの意識が変わり、意識が変わることで行動が変わります。行動が変わることで、地域や学校などの在り方が変えていけるということをみなさん一人ひとりの胸に刻んでほしいです。



描いた絵を見せ合ってお互いに感想を言おう



絵を描いているときはどんな気持ちだった？



みんなが描いた絵を見てどう思った？



ワークショップに参加したみんなの感想

ときどき友だちに、強くちがうよと言う時があったけど、今日でなおそうと思いました。(2年生)

みんなちがう。分かっていてもうまく受け入れていない自分がいました。今回のワークショップを实际聞いて、「そうか、子どもに対する違いを忘れていたな～」と思い直しました。1メッセージはどんどん伝え、みんなと交わり合う楽しさをこれからも感じたいと思いました。(保護者)

「わーぜんぶちがうね」みんなて絵をみせあたら雪たまるまみたいなものもあれば、二重丸をかいている人もいた。みんなそれぞれの絵だったけど、それがみんなの世界みたいなものなのかなと思った。みんなそれぞれでいいと思いました。(5年生)

教師としても、母としても、子どもたちには多様な考え方があること、それをみんなが認めてあげること、そして自分も認められる存在であることなどを伝えていけたらと思います。(教職員)

「みんなちがってみんないい」という文が好きになりました。一緒の人なんていないから一人ひとりがいいんだと思います。(6年生)

グループの人といっせいに絵を見せ合って、見たときにみんなそれぞれ違った絵を描いていて、同じことを言われてもみんなとらえ方が違うことに驚きました。(4年生)

同じ事を聞いているのに、人の数だけ考えがあるということに改めて気づかされたお話でした。(保護者)

いちばん心に残ったのは、わたしたちはちがいをこわがっているということです。私は発表が少しにがてです。わたしはちがいをこわがっているのかもしれないので、こわがらずに発表していきたいです。(3年生)

一人ひとり考え方が違って当然で、一人ひとり違うから面白いんだなと思いました。自分の子どもにも「こうあるべき」、「こうすべき」を押し付けず、良いところをたくさんほめてあげようと思います。(保護者)

1メッセージでの言いかえを子どもに伝えると、自分たちだけでけんかを解決できることが多くなりました。1メッセージで伝えると、子どもたちが素直に動けるようになりました。伝えたいことは同じでも魔法の言葉だなと思います。(教職員)

同じ絵を描いている人もいれば違う人もいて、それぞれ考えることが違ったので面白かったです

みんな楽しく絵を描いていたのでよかったです

みんなそれぞれ違うけどきれいでした



みんなそれぞれの絵を描いていて、面白いのやおかしなものもありました

絵を見せ合ってみると、一人ひとりそれぞれ違った絵を描いていたと思います。全く同じ絵を描いた人はいませんでしたよね。「みんなの絵が『ちがう』ことが面白かった」と勇気をもって、手を挙げてみんなに教えてくれてありがとう。

話し合ったことを発表しよう





①妙見の里で行われた人権教室 ②街頭キャンペーンでは人権に関するチラシやグッズを配布 ③立神海の風こども園で行われたわくわく人権ルーム ④人権週間にあわせて人権に関する本を市立図書館に展示

**皆さんの問題解決を
お手伝いする「人権擁護委員」**

全国の市町村には、法務大臣が委嘱した民間ボランティアの人権擁護委員が配置され、地域の相談パートナーとして人権に関するさまざまな相談に応じています。

「人権ってというのは難しいと思われていますが、考えてみればそうでもないです。みんな同じ人間ですが、人間はみんな違うということをおわかってもらって、それを当たり前に思えるようになってほしい。人権とはつまり相手のことを考えましょうということなんです」と話すのは、人権擁護委員で知覧人権擁護委員会枕崎地区部会長の牛山好治さん。

本市では、6名の人権擁護委員が人権相談のほか、学校や保育園、老人福祉施設等での人権教室や街頭での啓発活動など、さまざまな活動をとらしています。牛山さんは「2020年には東京オリンピックもありますから、今後は、外国人に対する人権啓発活動にも取り組むたいです。企業でも人権教室ができればいいと思います。各公民館やグループ単位でいいので、どんどん声をかけていただきたいです」と話します。そして「人権擁護委員は、色々な業種の方々がいて経験も豊富なので、どんどん頼ってほしいと思います。人権擁護委員は各地区から選ばれていますし、まちの相談パートナーみたいな感じだと思います」と話します。人権だけでなく「よろず相談」、何でもいいのでお気軽に相談してください。年に6回の特設人権相談だけでなく、不安に思ったら個々に相談にきてください」と話しました。



人権擁護委員
牛山 好治さん

めんの権利で誰もが等しく持っているものです。しかし近年では、さまざまな人権侵害が問題となつていきます。誰もが自分らしく、いきいきと幸せに暮らしていくために「人権」を自分自身の問題としてもう一度考えてみませんか。

■問合せ

◎人権に関すること

- 総務課秘書広報係 TEL 72, 1111(内線211)
- 生涯学習課生涯学習係 TEL 72, 0170

◎男女共同参画に関すること

- 企画調整課政策推進係 TEL 72, 1111(内線219)

平成30年度特設人権相談

日々の暮らしの中で起こるさまざまな人権に関する相談に、市の人権擁護委員が応じます。相談は無料で、予約も不要です。

- 開設日 4月19日(木)／6月1日(金)／8月23日(木)／10月18日(木)／12月20日(木)／2月7日(木)
- 時間 午前10時～午後3時
- 場所 市民会館第3会議室
- 問合せ 総務課秘書広報係 TEL72-1111(内線211)

相談窓口	相談内容等	電話番号等
みんなの人権110番	差別や虐待、パワーハラスメントなど、さまざまな人権問題についての相談を受け付けています。	0570-003-110
子どもの人権110番	「いじめ」、虐待など、子どもの人権問題に関する専用相談電話です。	0120-007-110 (フリーダイヤル)
女性の人権ホットライン	配偶者・パートナーからの暴力やセクシュアル・ハラスメント等、女性の人権問題に関する専用相談電話です。	0570-070-810
高齢者・障害者の人権あんしん相談	高齢者や障害のある方に対する虐待やいやがらせ、差別などに関する相談を受け付けています。	0570-003-110
インターネット人権相談	相談フォームに氏名、住所、年齢、相談内容等を記入して送信すると、最寄りの法務局から後日、メール、電話または面談により回答します。	http://www.moj.go.jp/JNKEN/jrken113.html

人 権 宣 言



人 権 標 語



日頃から人権を意識する

児童を対象にしたワークショップ終了後、児童会主催の人権集会が行われました。児童たちは、学年の枠を超えた「スマイルグループ」に分かれ、ワークショップで学んだことを踏まえて、人権を守るためにどういう行動を取ったらいかなどを話し合いました。話し合いの際は、すべての学年の児童がわかるように、言葉の使い方にも配慮しながら、それぞれのグループの目標を掲げました。そして、掲げた目標は手作りのポスターに「人権宣言」として記され、最後には各々が目標を発表しました。また、児童それぞれが人権を守るための目標を記した、「人権標語」も各学級ごとに1枚のポスターにしています。この2種類のポスターは、靴箱の上と靴箱付近の廊下といった、毎日児童の目に付く場所に掲示されています。

みんなちがって
みんないい
～考えてみよう人権のこと～

転入・転出

転入・転出等の届出はお早めに

3月から4月にかけては、就職や転勤等で住所が変わる方が多くなります。住所が変わる場合は、市役所への届出が必要ですので、早めに手続きをしてください。なお、届出の際には、運転免許証やマイナンバーカード(個人番号カード)などで届出人の本人確認をします。また、本人及び世帯主、世帯員以外の方が届出をされる場合は、委任状が必要です。

■ 転出するとき

転出予定日と転出先が確定してから届出をしてください。必要なもの マイナンバーカード(お持ちの方のみ)、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)、印鑑、国民健康保険証(加入者のみ)、後期高齢者医療保険証(該当者のみ)、子ども医療費受給者証(該当者のみ)、印鑑登録証(登録者のみ)

■ 転入するとき

転入した日から14日以内に届出をしてください。必要なもの 転出証明書またはマイナンバーカード(お持ちの方のみ)、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)、マイナンバー通知カード、印鑑

■ 転居する(市内で住所が変わる)とき

転居した日から14日以内に届出をしてください。必要なもの マイナンバーカード(お持ちの方のみ)、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)、マイナンバー通知カード、印鑑、国民健康保険証(加入者のみ)、後期高齢者医療保険証(該当者のみ)、子ども医療費受給者証(該当者のみ)、外国人の方は在留カード

■ 問合せ 市民生活課市民係
TEL 72-1111(内線149)

採用試験

市立病院職員を随時募集

採用職種、予定人員及び受験資格

- 職種 薬剤師
- 採用予定人員 1名
- 受験資格
 - ① 薬剤師免許を有する者
 - ② 昭和34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
 - ・ 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでの者
 - ・ 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

試験は第1次試験及び第2次試験とし、第2次試験は第1次試験合格者に対して行います。

第1次試験 教養試験、専門試験、作文試験

第2次試験 面接試験、健康診査(医療機関発行の健康診断書提出)

■ 試験の時期及び会場

受験票に記載する日時・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。

■ 受験手続及び受付期間

受験申込書の請求及び提出先 枕崎市立病院管理係
〒898-0034 枕崎市日之出町230番地

※申込書は市立病院に備え付けています。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

※申込書は市ホームページからダウンロードできます。

※受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日、祝日、年末年始は除く)

申込受付期間 随時

最終合格者は、合格発表後の翌月1日からの採用予定です。

■ 採用

給与は、枕崎市立病院事業企業職員の給与に関する規程に基づき支給されます。

■ 給与

※枕崎市職員の定年等に関する条例に基づき、職員の定年は60歳とし、定年に達した日以後における最初の3月31日に退職することとなります。

■ 問合せ 枕崎市立病院管理係
TEL 72-0303

軽自動車税

軽自動車の名義変更・廃車手続き等について

原動機付自転車、小型特殊自動車、軽自動車、二輪の小型自動車を取得・譲渡したときまたは住所が変わったときは15日以内に、廃車したときは30日以内に申告(手続き)が必要です。

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に対して課税される税金です。4月2日以降に廃車等の手続きをした場合でも、月割りによる減額はなく、その年度の税額を全額納めていただくこととなります。廃車の手続きが完了するまでは軽自動車税が課税され続けますので、名義変更や廃車手続きは4月1日までに行ってください。

また、所有者が死亡した場合も名義変更等の手続きをお願いします。

原動機付自転車、小型特殊自動車用の申告書は市役所税務課に備え付けています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

- 原動機付自転車(125cc以下)及び小型特殊自動車 廃車手続きに必要なもの
 - ・ 所有(使用)している方の印鑑(名義変更については新旧所有者(使用者)の印鑑)
 - ・ ナンバープレート
- 標識交付証明書
- 申告先 税務課課税係 TEL 72-1111(内線154・155)
- 軽自動車(四輪、三輪、250cc以下の二輪)
- 申告先 全国軽自動車協会連合会鹿児島事務所(鹿児島市谷山港2丁目442) TEL 099-2614011
- 二輪の小型自動車(250ccを超えるもの)
- 申告先 国土交通省九州運輸局鹿児島運輸支局(鹿児島市谷山港2丁目41) TEL 050-55402089
- 問合せ 税務課課税係 TEL 72-1111(内線154・155)

滞納整理

3月は市税等滞納整理強化月間です

「差押え」を強化します 市では、毎年増加傾向にある市税等の滞納額の縮減と収納率向上を目指し、3～5月を「市税等滞納整理強化月間」として滞納解消に取り組まします。納税について誠意のみられない滞納者に対しては、給与や預貯金の差押えのほか、搜索やタイヤロックによる自動車やバイクの差押えなど、厳正・公平な徴収対策を強化します。

■ 納期限を過ぎて納付した場合「延滞金」を加算

市税等に未納があると、本来納めるべき税のほかに督促手数料(1期ごと100円)、延滞金(納期限1カ月経過までは年2.6%、1カ月経過後は年8.9%)も納めなければならなりません。延滞金は納期限の翌日から計算され、原則、減免はありません。市税等の納め忘れがある方は早めに納付をお願いします。

■ 便利で安心な「口座振替」のご利用を

口座振替は、指定した金融機関の口座から自動的に振替納付されるので、市役所や銀行に納付に行く手間が省け、納め忘れもなく便利で安心です。手続きは税務課や市内金融機関で行えますので、ぜひ、口座振替の申請手続きをお願いします。

■ 納税が困難な方はご相談を

災害や盗難、本人や家族の病気、事業の休止、失業などのやむを得ない事情により市税等の納期ごとの納付が困難な方は、早めに税務課にご相談ください。

■ 休日(毎月第3日曜日)市税納付相談窓口を開設

開設時間 午前8時30分～午後5時15分

※お越しの際は、宿直室員へ申し出てください。

※税の賦課に関する問合せに

■ 県・市町合同公売会

1月25日に県民交流センターで、県と12市町による合同公売会が開催されました。公売会は市税等の滞納により差し押えられた財産を売却して、その買受代金を滞納している税に充てることにより、滞納額の縮減を図るものです。公売会には美術品や日用品など、330点の公売物件が出品。そのうち304点が売却され、滞納市税等に充てられました。

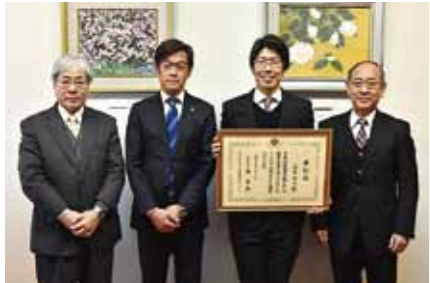


■ 本市の差押実施件数等

内訳	平成28年度(実績)	平成29年度(+30.2月末現在)
給与	25件	6件
預貯金	15件	27件
生命保険	1件	1件
その他債権	35件	14件
計	76件	48件
換価による税収等	5,412,498円	2,790,798円

■ 問合せ 税務課管理収納係
TEL 72-1111(内線152・153)

Topic 1
**安庭裕太教諭に
文部科学大臣優秀教職員表彰**



立神小学校の安庭裕太教諭が、文部科学大臣優秀教職員表彰を受賞しました。2月8日には市役所を訪れ、前田祝成市長に受賞の報告を行いました。

安庭教諭は、算数の授業において学級担任と連携しながら、子どもたちそれぞれの学力に応じた学習の実践や、校内の算数の学力向上に向けた指導改善の実践などのほか、外部研究団体での研究や実践をまとめた教育論文でその成果を普及させるなどの取り組みを行っています。

安庭教諭は「子どもたちや職員に支えられながら研究してきたことが認められ、皆さんにはとても感謝しています。これからも子どもたちのためにできることをしていきたいです」と話していました。

Topic 2
**認知症について学ぶ
～地域包括ケア講演会**



2月4日地域包括ケア講演会が、市民会館で開催されました。

霧島市や始良市を中心に活動するたけちゃん一座による介護劇「こいがポケヤろかい」の公演のほか、ウエルフェア九州病院の鮫島稔弥

院長とたけちゃん一座座長でグループホーム・小規模多機能ホームみどりの風管理者の竹下智行さんによる講演、各種相談・無料体験など、さまざまなプログラムで参加者は認知症への理解を深めました。

Topic 3
**映画「北の桜守」を先行上映
～友好都市締結5周年記念事業**



本市と稚内市との友好都市締結5周年記念事業の一環として、2月17日に映画「北の桜守」の先行上映が市民会館で行われました。

同映画は北海道を舞台にした作品で、稚内市でも撮影が行われました。今回の上映会は、友好都市締結5周年を記念して、稚内市のご厚意により実施されました。

上映会前には、主演の吉永小百合さんから、枕崎市民へのメッセージも放映されました。

インターネットは、世界中のさまざまな情報が簡単に調べられる、便利で楽しいものです。携帯電話のほか、小型のインターネット接続機器の発達により、利用者は大きく増加しました。しかし、便利で役立つインターネットは、

**安全にインターネットを
楽しもう**

市青少年育成センター情報

有害サイトに接触したり、誤った使い方をすると危険なものに変じてしまいます。家族で話し合っ

使う時間と場所を決めよう
ルールづくり

子どもたちは自分の部屋で

遅い時間まで携帯電話やパソコンでメールやインターネットをしがちです。そのため、睡眠不足や携帯依存症になったりする心配があります。健康のことも考えて、利用する時間と場所を決めましょう。

利用料金を決めよう

携帯電話会社の料金プランには「上限設定」や「パケット定額制」等もあります。しかし、コンテンツ利用料は通話料や通信料とは別に料金がか

かることを忘れないようにしましょう(有料サイトを利用すると料金がかかります)。

親が守りたい
スマホの7つの約束

- あなたはいくつ当てはまりますか(NPO法人「イーランチ」より)。
- 1日の利用時間を決める(1日〇分まで、夜〇時まで)
- 寝るときはできるだけ本を読んだりして、親子のふれあいを大切にする

- 食事中は会話を楽しむ
- 出かけるときは親子ともその場の体験を楽しむ
- アプリは保護者が責任を持って選ぶ
- フィルタリングやセキュリティ対策をきちんとする
- 子どもの手本になるような使い方を心がける

問合せ 青少年育成センター(市民会館内) TEL 72221

医療費助成制度の対象者及び助成金振込日

制度名称	対象者	助成金振込日
重度心身障害者医療費助成	<ul style="list-style-type: none"> • 身体障害者手帳の1級または2級をお持ちの方 • 知能指数35以下(療育手帳のA1、A2、B1の一部)の知的障害の方 • 身体障害者手帳の3級で知能指数50以下の方 ※生活保護受給者を除く。 	申請月の翌月18日
ひとり親家庭等医療費助成	<ul style="list-style-type: none"> • 父子家庭の父と児童または母子家庭の母と児童 • 父母のいない児童 • 父または母が法に定める障害の状態の児童 • 父または母の生死が明らかでない児童 • 父または母が1年以上遺棄している児童 • 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童 • 父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童 ※助成には所得制限があります。 ※重度心身障害者医療費助成対象者、生活保護受給者を除く。 	
子ども医療費助成	<ul style="list-style-type: none"> • 0歳から中学校3年生修了までの子ども ※重度心身障害者医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成対象者、生活保護受給者を除く。 	申請月の翌月26日

※助成を受けるには、受給資格の登録申請が必要です。
※振込には口座の登録が必要です。
※振込日が金融機関休業日の場合は、前営業日の振り込みになります。

本市では、左表に該当する方を対象者に、保険診療分の医療費の自己負担額の助成を行っています。

医療費助成制度のお知らせ

医療費助成制度

助成金申請について
福祉課社会係で申請をしてください。

医療費助成金の申請期間は、診療月から2年間です(例 平成30年2月に受診した医療費は平成32年1月まで申請可能)。申請忘れがないよう、十分お気を付けてください。

申請手続きについて

申請に必要なもの
受給資格者証、健康保険証、印鑑、医療機関の領収書(調剤薬局分も含む)
※氏名、診療点数の記載されていないレシートは無効です(領収書の発行を申し出て下さい)。

※子ども医療費助成対象者の方が、県内の医療機関で受給資格者証を提示し、受診した場合、福祉課社会係への申請は不要です。

※高額療養費及び付加給付金のあった場合は、自己負担額からその支給額を控除し、助成します。

※災害共済給付(スポーツ保険)を受けた場合は、医療費助成の対象外となります。
受付時間 平日、午前8時30分～午後5時15分

問合せ 福祉課社会係 TEL 721111(内線135・137)

かごしま 明治維新150周年記念事業
第11回 枕崎ぶえん鯉スタンプラリー開催

ルール 飲食店・おみやげ店・観光施設・アートストリートなどを巡り、スタンプを3つ集めて完成です。枕崎の特産品を存分に味わっていただくため、必ず1つは飲食店でスタンプを押してください。

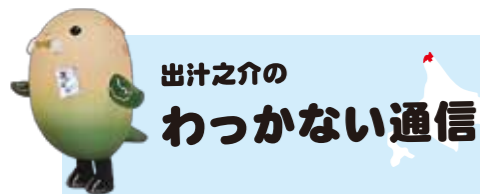
応募方法 応募はがきは参加店舗に置いています。スタンプを押して、郵送またはスタンプラリー参加店にお渡しください。

当選発表 景品の発送をもって当選者発表とします。

参加店 【飲食店】 魚処なにわ、一福本店、ラーメン愛助堂、カフェオールドマン、だいとく、居酒屋食堂つちふまず、すし匠五条、魚処まんぼう、枕崎お魚センターレストラン、あじひろラーメン、食工房彩、花渡川ビアハウス、喰王、なかす、呑喰厨房ふくろう、みんなのあひびす家、和懐おお田、エンジン、てんご屋、東寿司、韓方カフェジャーシャ、リマージュ
【観光・おみやげ店】 枕崎駅前観光案内所、南浜館、クワハラ酒店、呉服のいとや、漁協購買部、お茶の厚石園、南薩地域地場産業振興センター、枕崎お魚センター(お土産店)、枕崎市かつお公社、まるた屋、薩摩酒造明治蔵、かつ市、松野下蒲鉾
【ホテル・観光・アートストリート】 枕崎なぎさ温泉、グリーンホテル福住、枕崎観光ホテル岩戸、シティーホテル福住、枕崎ステーションホテル、輝津館(南さつま市)、タツノオトシゴハウス(南九州市)、鹿児島銀行枕崎支店、ファミリーマート高山中央店、クワハラ酒店、かつ市

問合せ 枕崎ぶえん鯉スタンプラリー実行委員会(駅前観光案内所) TEL 78-3500

5.31まで 応募締切



出汁之介の
わっかない通信

「今年も流水がやってきた！」

枕崎のみなさんこんにちは。稚内市でも撮影がされ、工藤広市長も出演した映画「北の桜守」はもう見たかな。先行上映に行けなかった方も、3月10日からは映画館で上映されるから、ぜひ見てね。そして、映画でも登場した稚内の海に、今年も流水がやってきたよ！最近では見る機会が減ってきたんだけど、運よく流水を見ることができた観光客の方は、うれしそうに写真を撮っていたよ。北海道ならではの景色だから絶対1度は見てほしいな。

さて、1年間稚内の魅力を広報まくらざきで紹介してきたけど、今回が最終回。でも稚内と枕崎のお付き合いはまだまだ続くよ。これからもよろしくね！いろんなイベントに参加しているからぜひ僕にも会いに来てね。枕崎の皆さん、来ないば、稚内！



コンカツ
INFO
vol.20



①かぼちゃ三昧 ②じゃがじゃコンカツチップス ③福ふくれ ④コンカツランタン ⑤Merci-メルシー

第2回コンカツスイーツコンテストの最終審査会が1月24日、市水産センターで行われ、富山みなみさんの作品「かぼちゃ三昧」がグランプリに輝きました。テーマは「食べた人が幸せな気持ちになるスイーツ」。市内外から32点の応募があり、1次審査を通過した5作品のレシピが市内の協力菓子店によ

第2回コンカツスイーツコンテスト
グランプリに富山さん(野田女子高2年)

り再現され、味や外観、作品に込められた思いなどを総合的に審査しました。富山さんの作品「かぼちゃ三昧」は「子どもから大人まで、甘いものが苦手な人にも好んでもらえるスイーツ」と考案。かぼちゃを使ったスポンジ生地やソースに赤しそジュースのゼリーをのせたさっぱりした味わいが特徴です。入賞作品の一部は市内菓子店で販売される予定です。お楽しみに！
グランプリ かぼちゃ三昧/富山みなみ(出水市)
準グランプリ じゃがじゃコンカツチップス/濱田親子(鹿児島市)・福ふくれ/小瀬葵(枕崎市)
入賞 コンカツランタン/枕崎市立学校給食センター(枕崎市)・Merci-メルシー/Raisee-レイズー(日置市)

問合せ コンカツプロジェクト協議会事務局(水産商工課内) TEL72-1111・内線421

You & I
～あなたと私の男女共同参画～

You(あなた)とI(私)が互いに支え合い、尊重しながらともに歩んでいける社会をめざすため、男女共同参画について考えるコーナーです。

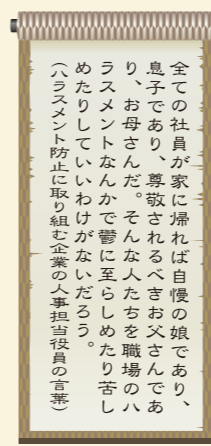
■問合せ 企画調整課政策推進係 TEL72-1111(内線219)

皆さんは「ハラスメント」という言葉を聞いたことがありますか。「ハラスメント」とは相手を不快にさせたり、相手の尊厳を傷つけたりする言動を指し、30種類以上あるといわれています。今回はその中でも「セクハラ」と「マタハラ」について考えてみましょう。

◎セクハラ(セクシュアル・ハラスメント) 職場において性的なからかいや冗談、食事やデートへのしつこい誘い、身体への不必要な接触など、相手の意に反する性的な言動が行われ、拒否したことでも不利益を受けたり、職場環境が不快なものになること。被害者は女性が多いが、男性も被害者になることがあり、異性だけではなく、同性に対するセクハラもある。

◎マタハラ(マタニティ・ハラスメント) 妊娠・出産したことやつわり等が原因の体調不良で休んだり、産前産後休業や育児休業の申出や取得をしたことなどにより、事業主が解雇・減給などの不利益な取り扱いをしたり、上司や同僚等が嫌がらせをする事。

鹿児島労働局が平成28年度に受けた男女雇用機会均等法に関する相談のうち、セクハラに関する相談は35.1%で、「男性上司の誘いを度々断っていたら、業務中も無視され、会社に相談したが対応してくれなかった」などの相談が寄せられています。また、マタハラに関する相談は39.1%で、全国の34.9%を上回っています。相談内容別みると、「妊娠中に体調不良となり、医師の指示で休業したら退職勧奨を受けた」のように、妊娠・出産



などを理由とした事業主らの不利益な取り扱いが34.7%、「妊娠中に体に負荷がかかる業務の軽減を図ってもらったら、同僚から『パートになったら』と言われるように、妊娠・出産などに関する上司や同僚からの嫌がらせが4.4%となつています。セクハラ・マタハラ関連の相談は約7割を占めており、セクハラ・マタハラにより働きづらい環境におかれ、悩んでいる人が多いことがわかります。

■ひとりで悩まず相談を 男女雇用機会均等法では、事業主にセクハラやマタハラを相談窓口の設置や事例の周知などを義務付けています。セクハラ・マタハラで困っている場合には、ひとりで悩んだり、我慢せず、職場の相談窓口にご相談しましょう。鹿児島労働局などでも相談を受け付けています。また、セクハラ・マタハラを受けたときの状況を記録しておく、相談する際に具体的に伝えられ、セクハラ・マタハラの実態を証明するための証拠にもなります。現代には多くのハラスメントが存在し、問題となつていきます。ハラスメント防止には、一人ひとりがその問題を自覚し、考え、対処していくことが大切です。互いを尊重することを意識しながら、みんなが働きやすい社会をつくっていきましょう。

全ての社員が家に帰れば自慢の娘であり、息子であり、尊敬されるべきお父さんであり、お母さんだ。そんな人たちが職場のハラスメントなんかで鬱に至らしめたり苦しめたりしていいわけがないだろう。
(ハラスメント防止に取り組む企業の人事担当者の言葉)

桜色のシフォンケーキ

中原 綾子さん(国見町・29)

シフォンケーキは材料がシンプルで簡単なのでよく作ります。紅茶やココア、バナナなど、味を変えてもおいしいです。

●材料

- 卵黄..... 4個
- 砂糖..... 30g
- サラダ油..... 30cc
- 牛乳..... 50cc
- 薄力粉..... 80g
- 食紅..... 3g
- バニラエッセンス..... 適量
- 桜の塩漬け..... 10枚
- 卵白..... 4個
- 砂糖..... 40g
- 生クリーム..... 200g
- グラニュー糖..... 40g

●作り方

- (下準備) オープンを180度に予熱を入れる。桜の塩漬けを30分～1時間水に入れ塩抜きをする。薄力粉を食紅とふるい合わせる。
- ①ボウルに卵黄を入れ、ほくしたら砂糖30gを加え、白っぽくなるまですり混ぜる。
 - ②①にサラダ油を加え混ぜたら、牛乳を2回に分けて加え、よく混ぜる。
 - ③②にバニラエッセンスを加え、薄力粉と桜の塩漬けのみじん切りを入れ、とろっとするまで混ぜる。
 - ④ボウルに卵白を入れ、こしを切り砂糖20gを加え、角が立っておじぎをする固さになったら残りの砂糖を加え、角が立つまでしっかり泡立てる。
 - ⑤③に④を2回に分けて混ぜ込み、つやが出るまで切り混ぜる。
 - ⑥⑤を高い位置から型に流し入れ、ゆるするように空気抜きをし、180度のオープンで25分～30分焼く。
 - ⑦生クリームとグラニュー糖を混ぜ合わせる。
 - ⑧⑥が焼きあがったら逆さまにして冷まし、生クリームを周りに塗り、桜の塩漬け、お好みでフルーツを飾ったら出来上がり。

地域おこし協力隊 活動レポート

こしたこづ ひとっもんど!

こんにちは！地域おこし協力隊員の前永です。早いもので着任してから2年が過ぎようとしています。これまで自分がどのような活動をしてきたのか簡単に紹介させていただきます。

私は田布川町を中心に鬼火焚きやコスモス祭りなどの地域行事、棒踊りや氏神祭りなどの伝統行事に携わりながらいろいろな方々と知り合い、交流を深めてきました。その他にも蛍の復活を目指したピオトープづくりを地域の方々と行い、蛍の餌となるカワニナの放流、6月には蛍の放流会も行いました。放流会当日には約200名の方々に集まりいただき、大きな反響がありました。今後も蛍が生息していける環境づくりを継続的に行っていければと考えています。

4月から3年目に入りますが、今まで準備してきた計画や自分の理想など、さまざまなことを形として残していけるような1年にしていきたいです。枕崎には地域のために積極的に活動されている方や団体の方々がたくさんいらっしゃいますので、今後も皆さんと一緒に枕崎を盛り上げていけたらと思いますのでよろしくお願い致します。また、フェイスブックなどを通じて活動状況や県内外でのイベントにおける枕崎のアピールも行っていますので、ぜひご覧ください。

(枕崎市地域おこし協力隊フェイスブック: <https://www.facebook.com/makurazaki.kyouryokutai/>)



今月の報告は
前永 俊輔 隊員



第32回老人クラブ芸能大会

■2月16日、市民会館で開催されました。市内の老人クラブから13団体が出場し、踊りや歌、体操などさまざまな演技を元気に披露しました。



アーサー・ピナードさんがトークイベント

■2月18日に図書館で行われました。アーサーさん作の絵本「ドームがたり」に、枕崎台風について描かれていることがきっかけでこのイベントが実現し、アーサーさんは平和の大切さなどについて話をしました。



西郷どんゆかりの地を巡る

■2月11日、西郷隆盛ゆかりの地まち歩きツアーが行われました。参加者はまくらざき探検隊のガイドのもと、西郷隆盛が降り立ったガンギや宿泊した立志清右衛門宅跡地などを巡りました。



勉学の道歩こう会

■1月20日に開催され、53名が参加しました。桜山小学校の前身である桜山尋常高等小学校出身の玉川学園の創設者の小原國芳先生が歩んだ通学路約12^{キロ}を歩きました。



100歳おめでとうございます ～岩尾ミカさん(塩屋北町)

岩尾ミカさんが2月1日、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。

岩尾さんは終戦後、台湾から夫婦で枕崎に引き上げられました。若いころはよく体調を崩していたため、普段から食事には気を付けているそうです。毎日、茶節やチーズ、ヨーグルトを欠かさず食べ、そのおかげで今は元気に過ごしています。

趣味は手芸で、以前は手まりや傘を作っていました。また、数独を解くのも好きで、頭の体操をよくしていました。

これからも元気で長生きしてください。



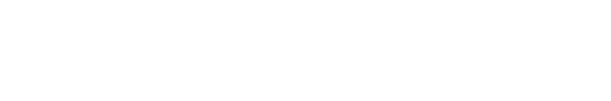
100歳おめでとうございます ～田畑スエミツさん(塩屋北町)

田畑スエミツさんが2月27日、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。

田畑さんは生まれも育ちも枕崎市で、製材所や魚の水揚げの仕事しながら5人の子どもを育てました。

趣味は手芸で、服や編み物、ビーズ飾りを作り、作った小物は周りの人たちにも振る舞い、大変喜ばれたそうです。最近、認知症予防にと算数や漢字ドリルに日々取り組んでいます。

これからも元気で長生きしてください。



①元気に駆け出す子どもたち ②励まし合いながら走る親子ランナー ③最後まで笑顔で走るランナー ④ゲストランナーの飛松佑輔さん ⑤まくらざきハーモニーネットワーク委員会による恒例のおもてなし

川辺チーム健闘の3位 ～第65回県下一周市郡対抗駅伝競走大会

第65回県下一周市郡対抗駅伝競走大会が2月17日から5日間の日程で開催され、川辺チームは総合3位と健闘しました。初日の17日は本市を通過。第8中継所の枕崎市役所前には、多くの市民が応援に駆けつけ、ランナーたちに声援を送りました。

会場では恒例となった、まくらざきハーモニーネットワーク委員会による茶節や腹皮のから揚げの振舞いもあり、大盛況となっていました。

本市関係選手では、立神中学校出身の田畑庸祐選手が初日の5区で区間記録を更新し、別府中学校出身の茅野智裕選手は初出場ながらも4日目の4区で区間賞を獲得するなど、力強い走りをみせていました。



新春の枕崎路を駆け抜ける ～第41回枕崎新春かつおジョギング大会

第41回枕崎新春かつおジョギング大会が1月28日、市営野球場周辺、火之神方面への1、2、4、10^{キロ}の4コースで行われました。遠くは大阪からなど、県内外から481人が参加し、新春の枕崎路を駆け抜けました。昨年の鹿児島島マラソンで優勝した飛松佑輔さんをゲストランナーに迎え、前田祝成市長も4^{キロ}を走り、ランナーたちとともに汗を流しました。各部門での優勝者は次のとおりです(敬称略)。

【1^{キロ}・小学1～3年生】男子=中村鳳介、女子=松尾真実
【2^{キロ}・小学生】男子=勝田聖也、女子=川崎香奈美
【4^{キロ}・中学生】男子=蔵元健心、女子=北園彩葉
【4^{キロ}・高校生～39歳以下】男子=木戸開彦、女子=光七海
【4^{キロ}・40歳以上】男子=重井信顯、女子=有木千代子
【10^{キロ}・高校生～39歳以下】男子=濱崎泰博、女子=齋藤智恵
【10^{キロ}・40歳～59歳以下】男子=染川聖二、女子=蔵迫直美
【10^{キロ}・60歳以上】男子=坂口修啓、女子=松下エツ子



永遠の友情を願い記念植樹 ～桜山小学校創立150周年記念植樹祭

今年、創立150周年を迎える桜山小学校で、2月10日記念植樹祭が行われました。

全校児童や保護者が参加し、「桜山小学校で出会ったみんなの友情が永遠に続くように」、「桜山小学校が150年、200年と続いていくように」との願いを込め、永遠性が花言葉のハナミズキと友情が花言葉のヤマボウシを植樹しました。

最後に、児童代表の白澤朱莉さん(4年)が「ここにいるみんなの絆が途切れることなく続いていく事を願っています。この木々たちが太陽に向かってぐんぐん伸びるように、私たちも大きく成長していきましょう」とあいさつしました。

お知らせ

就学援助制度について

市では経済的な理由により、市内の小・中学校に在籍するお子さんの就学にお困りの保護者を対象に、学用品費や学校給食費などの費用の一部を援助しています。詳細は、市ホームページ(就学援助制度のページ)をご覧ください。

申込方法 毎年4月に学校をとおして「就学援助費の受給申請について(お知らせ)」と申請書を保護者に配布し、援助費受給希望の有無を確認しています。受給を希望する方は、申請書に必要事項を記入・押印の上、学校へ提出してください。

※期日を過ぎると中途申請扱いになります。

提出期限 4月23日(月)

援助を受けられる世帯

- ・生活保護を受けている保護者
- ・市の定める認定基準に該当すると教育委員会が認めたと保護者

援助の決定 必要に応じて学校長や民生委員の協力を得て、教育委員会で家族の状況や所得などを総合的に審査し、認定します。結果については、7月上旬に学校をとおして各保護者に通知します。

援助の内容 学用品費、通学用品費、学校給食費、修学旅行費、校外活動費(1日遠足等)、新入学学用品費(新1年生対象)、体育実技用具費(中学新1年生対象)、医療費(該当者のみ)など

支給方法 原則として、各学期末に保護者の口座に振り込みます。※特別支援学級等に在籍する児童生徒の保護者に対して、経済的負担を軽減するとともに特別支援教育の振興を図ることを目的とした「特別支援教育就学奨励制度」もあります。

問合せ 学校教育課 TEL72-0170

全国瞬時警報システムによる全国一斉情報伝達訓練を実施

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、全国一斉に緊急情報の伝達訓練が実施されます。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる緊急情報を、さまざま手段を用いて確実に皆さんへお伝えするために行うものです。

※Jアラートは地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市町村へ人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステム

日時 3月14日(水) 午前11時頃

内容 市内43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内容が放送されます。

- ①防災無線チャイム
- ②「これはJアラートのテストです」(3回繰り返す)
- ③「こちらは防災枕崎市です」
- ④防災無線チャイム

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL72-1111(内線214)

瀬戸公園の夜桜ナイト照明を点灯

市観光協会の協力により、瀬戸公園の夜桜を観賞するためのナイト照明を点灯し、運動広場を開放します。期間中は昼間も運動広場を開放するため、グラウンドゴルフやソフトボール等の利用はできませんのでご注意ください。また、ゴミ箱は設置していませんので、ゴミの持ち帰りにご協力ください。ゴミが放置されると、皆さんに迷惑がかかります。きれいな桜を見るためにも、ご協力をお願いします。

期間 3月下旬〜4月上旬(雨天中止)

※桜の開花時期により期間を変更する場合があります。

時間 午後7時〜10時

※桜の開花情報は、市ホームページに掲載します。

問合せ 建設課都市計画係 TEL72-1111(内線236)

陽子線によるがん治療費の利子補給制度

県では、県民が陽子線によるがん治療を受けやすい環境を整備するため、指宿市にあるメデイポリス国際陽子線治療センターにおいて、陽子線治療を受ける患者本人や家族等が治療費を金融機関から借り受けた場合に、その利子の一部を助成します。詳細は、県ホームページをご覧ください。

対象借入金 銀行等からの借入金のうち陽子線治療料相当額(288万3千円が限度額)

利子補給率

- ・住民税非課税世帯 年利利率(6%)以内の100%
- ・患者の属する世帯全員の課税総所得金額が600万円未満 年利利率(6%)以内の50%

利子補給期間 5年を限度とする

問合せ 県庁地域医療整備課 TEL099-2862693

公園利用者の皆さんへ

公園は、さまざまな人が利用します。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

募集

生涯学習長期公民館講座 食を通じた健康づくり講座受講生

狭いスペースでも手軽にできる四季の野菜づくりや健康づくりの基本を学び、各家庭で実践する技術を習得する講座を開催します(全10回)。

講師 山崎巳代治さん(枕崎の食を考える会会長)

時間 午後2時〜4時

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

薩摩半島 X 観光HUNT

薩摩半島の5市で構成される薩摩半島観光振興協議会。行政区を超えた観光情報をお届けします。



「西郷どん」ロケ地ありがとうキャンペーン

イラストの店舗で知覧武家屋敷庭園の入園券を提示すると各種サービスが受けられます。

期日 12月下旬まで

場所 南九州市知覧町一帯

問合せ 南九州市知覧観光協会 TEL0993-58-7577



くじらの眠る丘

マッコウクジラの骨格標本を展示。一面に咲き誇る芝桜が見頃です。

期日 4月中旬〜5月中旬

場所 南さつま市大浦町29451

問合せ 南さつま市観光交流課 TEL0993-53-2111



湯之元温泉馬頭観音馬踊り

春の訪れを告げる湯之元温泉馬頭観音馬踊り。鈴かけ馬と踊り連が温泉街を練り歩きます。木市も開催。

日時 4月8日(日) 午前9時〜午後5時

場所 日置市東市来町湯之元温泉街

問合せ 日置市観光協会 TEL099-248-7380



第27回串木野まぐろフェスティバル

まぐろの消費拡大とPRのイベント。まぐろづくしの2日間。

日時 4月29日(日)、30日(月) 午前9時〜午後5時

場所 串木野漁港外港

問合せ いちき串木野市水産商工課 TEL0996-32-3111

内容・期日(第2、第4水曜日)

開講、野菜づくりの基礎知識、全体講話 4月11日/実技(春・夏の野菜づくり) 4月25日、5月9日、5月23日、6月13日、6月27日/実技(秋・冬の野菜づくり) 9月12日、9月26日、10月10日、10月24日

場所 枕崎地区公民館(松之尾センター)

募集人員 15名

受講料 1000円(開講時のみ)

申込期限 4月5日(木)

問合せ・申込み 枕崎地区公民館(松之尾センター) TEL72-9289

※受付 午前10時〜午後5時(月曜日、国民の祝日は休館)

平成30年度市奨学生

市では奨学金の貸与(無利子)を行っています。希望者は、教育委員会総務課へお申し込みください。

課へお申し込みください。

対象 高等学校以上の学校に在学し、経済的理由により修学困難な学生または生徒(保護者が市内居住者に限る)

※公立高等学校に係る授業料不徴収対象者は除く。

貸与額(月額)

- ・高校 9000円以内
- ・高専、専修学校 16000円以内
- ・短大 25000円以内
- ・大学 37000円以内

提出書類 奨学生願書、教育委員会総務課備付け、在学証明書(新学年の在籍を証明するもの)、前学年の成績証明書(開封無効)、保護者(父母)の平成29年度所得証明書

願書受付期間 4月2日(月)〜27日(金)

貸与後の返還方法 卒業から1年経過後、所定の期間(10年)内に返還

手話講習会受講生

自己紹介や簡単なあいさつから始めますので、気軽に参加してください。

期間・回数 4月6日(金)から毎週金曜日(全42回)

時間 午後7時〜9時

会場 市民会館第2会議室

受講資格 原則、市内居住の方

受講料 無料(DVD付手話テキスト代3240円)

講習課程 入門コース終了後、基礎コース

問合せ・申込み 福祉課障害福祉係 TEL72-1111(内線470)

国税専門官採用試験受験者

受験資格

- ・昭和63年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方
- ・平成9年4月2日以降生まれで、次に該当する方

- ① 大学を卒業した方及び平成31年3月までに大学を卒業する見込みの方
- ② 人事院が①に掲げる方と同等の資格があると認める方

試験の程度 大学卒業程度

申込方法 人事院ホームページ(<http://www.jint.go.jp/saiyo/saiyohim>)から申し込んでください。

申込受付期間 4月上旬

第1次試験 5月下旬から6月上旬の指定する日曜日

問合せ 人事院人材局試験課 TEL03-35815311(内線2332)

ペットボトルのラベルをはがして出しましょう

4月1日から、ラベルのついたペットボトルは収集されません。ラベルは、はがして出してください。はがしたラベルは、プラマークが表示されたその他のプラスチック容器・包装紙と一緒に資源ごみで出してください。

■問合せ 市民生活課環境整備係 TEL72-1111(内線325・327)

働き盛りの男性へ
いきいきと輝き続けるために

働き盛りは生活習慣が乱れがち

年を重ねて「太りやすくなったなあ」と感じることはありませんか。特におなか周りは目につきやすいです。「中年太り」なんて嫌な言葉ですね。女性は体型を気にしがちですが、男性は「貫禄が出てきた」などと開き直ることも。いろいろな生活習慣病を引き起こす可能性が大きいメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は「一定基準以上の腹囲」に加え、「高血圧、高血糖、脂質異常の中から2つ以上発症する」と診断されます。中高年男性の2人に1人がメタボリックシンドロームまたはその予備群といわれています。大きなおなかを自虐ネタにしてしまう男性もいらっしゃいますが、心の片隅では気にならないうちのままでいたり、忙しく働いていて、気付かないうちにストレスや疲労などが蓄積してしまい、生活習慣が乱れてしまう、ということはいくつもある話です。

健康寿命を意識しよう

男性の平均寿命は80・98歳(平成28年)。もしも60歳で定年退職すれば、定年後の生活は20年以上あります。一方、健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)は71・19歳(平成25年)で、その差となる約9年間は介護が必要になったり、寝たきりになるなど、生活に不自由が生じる期間といえます。定年後元気に過ごせるのは約10年、「何十年も仕事を頑張ってきたのに」なんてことになるかもしれません。長生きとはいわなくても、元気で生活できる期間を延ばしたいと思いませんか。今からでも遅くはありません。生活習慣の改善に取り組みことは、健康寿命を延ばすことに直結するのだということ意識しましょう。

メタボはあらゆる病気の始まりでも、取り返せる!

気になるおなか周り、それは

食べることは生きること

もし、忙しくて食事を作ることができず、外食や中食(弁当や惣菜等の購入)になるとしても、選ぶメニュー次第で健康に与える影響は変わってきます。健康を守るために何を食べるべきなのかという食を選べば「食運力」を身につけることができ、心からの健康を維持し、いきいきと生活するために重要なことといえます。生涯にわたる食育を通じて、食べることは生きることであると認識し、健康に楽しく、おいしい食事ができれば、人生の喜びは増すことでしょう。



なるほど! 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

認知症のことで困っていることはありませんか。認知症に係る問題として、早期に病院を受診せずに悪化してしまったり、診断や十分なケアが行われないことなどが挙げられています。そういった状況を避け、もし認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、平成30年4月から認知症の困りごとを「認知症初期集中支援チーム」が支援します。

■認知症初期集中支援チームはどんなことするの?

認知症初期集中支援チームは、認知症の専門医と専門知識をもつ保健師や社会福祉士等で構成するチームです。ご家族、民生委員などから相談を受け、家庭を訪問し、認知症の方(疑いのある方)とその家族に必要なに応じて認知症に関わる情報の提供や、医療機関の受診・介護保険サービス等・地域のさまざまなサービスとつながることをサポートします。

■どんな人が対象になるの?

対象となるのは40歳以上の市民で、もの忘れの検査や受診をしたいが、うまく受診につながらない、治療を中断して困っている、介護サービスを利用したいけれどできない、認知症の症状が強くてサービス利用や介護に困っている方です。

■費用や利用方法について

費用は無料です。利用を希望する方は、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

認知症は症状が進行すると、もの忘れ以外にさまざまな症状が現われ、普段の生活にも影響が出てきます。現在は症状を和らげたり進行を遅らせる薬があり、症状に合わせて適切な薬が処方されるようになってきました。また薬だけでなく適切なケアを受けることで症状の悪化を防ぐことができます。認知症は早期診断、適切なケアが重要です。少しでも不安に思ったら、地域包括支援センターにご相談ください。



問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111(内線463)

消費生活メモ

相談急増! ハガキによる架空請求

「総合消費料金に関する訴訟最終告知」というハガキが届いた。訴訟や差し押さえなどが書かれており、怖くなってハガキに書いてあった電話番号に連絡したところ、「あなたは買った物の代金を支払っていないため、企業から訴えられている。弁護士に確認したが取り下げに間に

合わないので、示談金として10万円をコンビニで支払うように」と言われた。全く身に覚えがないのに支払わなければならないのか。

▼ハガキによる架空請求に関する相談が増加しています。行政機関を装い、「未納料金の訴訟最終告知」等と書かれたハガキが自宅に届き、文面に「訴訟を起す」、「差し押さえ」などと法律用語を使って不安をあおり

ハガキに記載のある連絡先に電話をかけさせようとするものです。連絡をすればお金を要求されたり、電話番号等の個人情報を知られてしまったりするケースもあります。このようなハガキが届いても、決して連絡してはいけません。

少しでも不安に思ったときは、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)または消費者ホットライン「188」まで。TEL72-1111(内線329) ※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館 イベント情報

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 TEL72-9998

別府福祉会絵画展

べっぴん山こども園とまくらざき保育園の子どもたちの絵画作品などを数多く展示します。

- 会期 3月9日(金)~13日(火)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー、研修室)
- 観覧料 無料

~第30回県子ども芸術祭典 風の子あそびやとっぴんしゃん

九州圏内を中心に活動している「劇団風の子九州」が九州

各地の伝承あそびやわらべ歌、民話などをモチーフにした劇を披露します。

- 日時 3月11日(日) 午後5時~(開場=午後4時45分)
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 入場料 1,300円(3歳児以上)
- チケット販売 南溟館、市民会館、市立図書館

しゃらくたてがみ写真展

文化協会に加盟する写真グループ「しゃらくたてがみ」による写真展を開催します。

- 会期 3月17日(土)~4月

15日(日)
●会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)

水流園揚子展

南薩地区を中心に活動されている画家・水流園揚子さん(油彩画家)による企画展を開催します。

- 会期 5月4日(金)~13日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

新刊紹介

- 一般書
カーテンコール! 加納 朋子(著)
- 児童書
うらない師ルーナと三人の魔女 あんびる やすこ(著)
- テラー伊三郎 川瀬 七緒(著)
- ノーベル賞 117年の記録 ノーベル賞の記録編集委員会(編)
- あかまるどれかな? しみず だいすけ(作)
- 灰屋灰次郎 灰はございー 飯野 和好(作)

大活字本展

大きな活字で読みやすい本を集めて展示・貸出します。約300冊の蔵書があります。ぜひご利用ください。
期間 3月15日(木)まで

新1年生にすすめる本展

新入学児童向けの本や春をテーマにした本の展示・貸出をします。
期間 3月16日(金)~4月8日(日)

図書館講座「おとなの読書会」

おすすめの1冊を紹介しあう、おとなのための夜の読書会です。おすすめの1冊をお持ちよりください。ジャンルは問いません。
日時 4月3日(火) 午後7時~9時(受付=午後6時30分)
場所 市立図書館2階
ゲスト 南谷朝子さん
申込み 市立図書館 TEL72-9254



市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ <http://city.makurazaki.lg.jp/site/library/>
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 3月10日~4月14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	10	11	12	13	14

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

〒898-8501 枕崎市千代田町27番地
枕崎市役所 総務課 秘書広報係
☎ 72-1111(代表) 72-0033(直通)
FAX 72-9436
E-mail koho@city.makurazaki.lg.jp
枕崎市の公式ホームページ
http://www.city.makurazaki.lg.jp/
行政テレホンサービス
☎ 0120-580-004 (通話料無料)

- 法律相談** 72-7450 (市社会福祉協議会)
法律相談(奇数月 第2木曜日午後) ※予約が必要
- 心の悩み110番** ☎ 0120-055699
学校や家庭での悩みなど (市青少年育成センター)
- 消費生活相談** 72-1111(内線329)
消費者の相談窓口 (消費生活センター)
- 育児相談** 72-7176 (健康センター内)
乳幼児・母子の相談
- 家庭児童相談** 72-1111(内線127)
家庭教育などの悩み・心配ごと相談 (家庭児童相談室)
- 法律相談・人権相談** 83-2208 (知覧法務局)
暮らしの中の様々な法律相談・人権相談
- 行政相談** 72-5465 (松山智 相談委員)
行政に対する苦情など

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
3/11	茅野内科医院 TEL(72)1006	久木田整形外科病院 TEL(72)3155	松山医院(耳鼻) TEL(72)5050 市立病院(小児) TEL(72)0303
18	市立病院 TEL(72)0303	ザン・リ・ジョン病院 TEL(72)1351	竹さこ医院(産) TEL(73)2610 市立病院(小児) TEL(72)0303
21	小原病院 TEL(72)2226	小原病院 TEL(72)2226	にしだ泌尿器科 TEL(73)5556
25	有山内科 TEL(72)5811	ザン・リ・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
4/1	溝口クリニック TEL(73)5330	尾辻病院 TEL(72)5001	市立病院(小児) TEL(72)0303
8	小原病院 TEL(72)2226	小原病院 TEL(72)2226	市立病院(小児) TEL(72)0303
15	ザン・リ・ジョン病院 TEL(72)1351	ザン・リ・ジョン病院 TEL(72)1351	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			3月 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	4月 1	2	3	4	5	6	7
(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

3月納税の税目はありません

休日納付窓口開設日: 3月18日(日) 午前8時30分～午後5時15分
税務課管理収納係 TEL(72)1111内線152・153

まちのカレンダー 3月10日～4月15日

日(曜日)	行事名	場所	問合せ
3月			
11(日)	生涯学習フェスティバル(インリダー研修)	市民会館 13:00～16:45	市民会館 TEL(72)2221
12(月)	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
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
17(土)	映画の集い	桜山地区公民館 13:30～15:00 【対象】小・中学生、一般	桜山地区公民館 TEL(72)2267
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)	ヤング栄養教室	健康センター 10:00～12:30	健康センター TEL(72)7176
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
23(金)	クレープパーティー	児童館 13:30～16:00 【対象】小学生 ※要予約(3/16まで)	児童館 TEL(72)1362
25(日)	映画の集い	金山地区公民館 10:00～12:00 【対象】小・中学生、一般	金山地区公民館 TEL(72)9690
	お楽しみ映画館～大きなスクリーンで映画を楽しもう～	片平山児童センター 10:00～17:00 【対象】小学生	片平山児童センター TEL(73)1333
27(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
4月			
3(火)	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
9(月)	初妊婦講座	健康センター 9:00～11:40	健康センター TEL(72)7176
10(火)	男性料理教室	立神センター 10:00～12:30	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

●は、「高齢者元気度アップ・ポイント事業」の対象事業

3月18日(日) 枕崎漁港内港
10:00～15:00 (朝市会場)
新鮮な海産物や農産物をはじめ、枕崎の特産品が並びまか、大抽選会や白バイ公開模範演技など内容盛りだくさん!
Show-1 グランプリ殿堂入り「枕崎鰻船人めし」も出店
■問合せ 枕崎商工会議所 TEL72-3341

今月の題字
大工園 綾さん
枕崎小学校 6年
私は、将来は医療関係の仕事に就きたいと思っています。

「国民年金」Q&A
安心・暮らしをサポート

Q 大学生の息子も、国民年金に加入し、保険料を納めるのですか。
A 日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、すべて国民年金に加入することになっていて、学生の方であっても加入し、保険料を納めることが必要です。これは、年金が世代と世代の支え合いとして加入が義務とされていることや学生の方の年金を受ける権利を確保すること、学生期間中の病気やケガによる障害について保障が必要と考えられるためです。
なお、学生本人が一定所得以下の場合には「学生納付特例制度」があります。

Q 後納制度と追納制度との違いについて教えてください。
A 後納制度は、平成30年9月30日までの間に限り、過去

Q 会員の夫が退職しましたが、配偶者の私も国民年金の届出が必要ですか。
A 厚生年金保険や共済組合に加入している方に扶養される配偶者の方は「第3号被保険者」となっています。ご主人が会社を退職されたときは「第1号被保険者」として国民年金に加入することになるので、ご主人とともに届出が必要です。

Q 会社を退職後、2カ月後に再就職する予定です。その間の間、国民年金に加入するのですか。
A 日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、厚生年金保険や共済組合に加入している方を除き、すべて国民年金に加入することになっていますので再就職までの2カ月間は、国民年金の第1号被保険者となります。

Q それぞれの申請・届出など手続方法については、市民生活課国民年金係にお問い合わせください。

お知らせ
平成30年度(平成30年4月～31年3月)国民年金保険料が決まりました
◎月額 16,340円
※保険料のお支払い方法によっては、割引料金も設定されています。

人のうごき
※平成30年2月1日現在

氏名	年齢	住所
森 園田	88	岩崎町
園田 信子	88	木場町
園田 時男	80	大塚中町
吉嶺 トエ	93	寿町
松山 久子	96	港町
板敷 トシ	92	宮前町
床波 末	94	岩崎町
氏名 <td>年齢 <td>住所 </td></td>	年齢 <td>住所 </td>	住所
福元 希依	94	岩崎町
宮下 慈主	94	岩崎町
上釜 新た	94	岩崎町
松野下 一真	94	岩崎町
小湊 瑛愛	94	岩崎町
小湊 健斗	94	岩崎町
福元 希依	94	岩崎町
宮下 慈主	94	岩崎町
上釜 新た	94	岩崎町
松野下 一真	94	岩崎町
小湊 瑛愛	94	岩崎町
小湊 健斗	94	岩崎町
大工園 綾さん	94	岩崎町
徳永 花	94	岩崎町
神門 結奈	94	岩崎町
井上 満登	94	岩崎町
通山 琴末	94	岩崎町
柳 燈	94	岩崎町
大工園 綾さん	94	岩崎町
徳永 花	94	岩崎町
神門 結奈	94	岩崎町
井上 満登	94	岩崎町
通山 琴末	94	岩崎町
柳 燈	94	岩崎町
大工園 綾さん	94	岩崎町
徳永 花	94	岩崎町
神門 結奈	94	岩崎町
井上 満登	94	岩崎町
通山 琴末	94	岩崎町
柳 燈	94	岩崎町
大工園 綾さん	94	岩崎町