

薩摩 広報 内

さつませんだい

7

July.2023
vol.450

自然を味わい、
非日常を味わう。



友だち
募集中



自治体広報紙配信
アプリ「マチイロ」
ダウンロード
はこちら





本市には、都市部の中学校、高校の修学旅行生を受け入れ、一緒に農村体験を行う、薩摩川内市グリーン・ツーリズム推進協議会があると聞きました。

そこで、実際に活動をしている方々へ潜入調査をし、修学旅行生が行っている体験など、協議会の活動の魅力をたっぷりご紹介します。



いざ！
キジカケル！！

Q. 今でも受け入れた学生との交流はありますか？

「以前祁答院地域で受け入れた2人の修学旅行生から連絡が来ました。2人の共通の思い出として修学旅行があり、第二のふるさと親ということもあって、『私たちの結婚式に来てください』と招待されたことがあります。また、1人で観光に来てくれた学生もいましたし、今でも年賀状を送ってくれる学生もいます」



▲竹を使ったバーンクーヘン作り体験の様子

民泊受け入れを充実させるために

修学旅行という限られた時間の中で、満足してもらえるように、旅行者の立場に立って、都会では普段できない体験など、思い出に残るプログラムを考えています。

また、食品衛生講習や普通救命講習なども受講し、生徒たちの安全、安心に配慮した活動も行っています。

オランダ人観光客と奇跡の出会い

東郷ブロックの西川内のメンバーで会員の親睦を深めるために

グリーン・ツーリズムって何？

グリーン・ツーリズムとは、農村地域において自然、文化、人々の交流を楽しむ滞在型の余暇活動のことです。

都市と農山漁村それぞれに住む人々がお互いの地域の魅力を分かち合い、「人、もの、情報」の行き来を活発にする取り組みが行われています。



▲ピザ作り体験ができるピザ窯

どんな活動をしているの？

薩摩川内市グリーン・ツーリズム推進協議会では、本市における自然、文化、農村生活などを通して、体験型交流を促進し、地域の活性化を図るとともに、農林畜産物の消費拡大を推進して地域産業の振興を図ることを目的に活動しています。

平成21年から都市部の中学生、高校生を中心に修学旅行生の民泊受け入れを実施しています。受入農家の皆さんは、生徒と家族同様に過ごし、農業の楽しさだけでなく、生産する側の思いも一緒に伝えるようにしているそうです。

新型コロナウイルス感染症の影響

もあり、昨年からは修学旅行生の民泊受け入れに加え、「さつまさんだいい農縁」も開催しています。

※「さつまさんだいい農縁」とは、食べ物、大切さや収穫のありがたさなど、市民の方が体験できるプログラムです。

受入農家とは

修学旅行生の民泊受け入れや、体験活動を実施している農家のことで、本市では、川内・樋脇、入来、東郷、祁答院の4ブロックに分かれています。現在60軒程で活動しているそうです。



▲受入農家の皆さん

民泊受け入れについて調査！

今回、実際に受け入れを行っている方にお話を聞くことができました。

Q. 修学旅行生はどんなことを体験できるのですか？

野菜収穫体験や釣りなど、自然を生かした体験を季節に合わせて行います。

ここで1泊2日の日程を紹介！

1日目(例)
入村式↓市内名所を観光↓タマネギ収穫体験↓共同調理による夕食↓花火↓温泉↓就寝



▲共同調理をする様子

2日目(例)

起床・朝食↓稲刈り体験↓そうめん流し↓閉村式



▲ウメの収穫体験をする様子

※体験できるプログラムの内容は、受入農家が学校側へ提案し、学校側が決定します。

Q. 修学旅行生からどのような声が届いていますか？

「夜空に輝く星やホテルがきれいだった」「竹を使うバーンクーヘン作りがとても楽しかった」「大人になつたらまた薩摩川内市に遊びに来たい」など、うれしい言葉が手紙でたくさん届きます。

薩摩川内市の自然を感じる

今回の潜入調査で、民泊受け入れは、人と人をつなぐ架け橋となっていると分かりました。

グリーン・ツーリズム推進協議会の活動は、私たちの日常を都市部の方たちに非日常な体験として喜んでもらえるものであり、本市の関係人口の創出につながっています。修学旅行生に限らず、市民の皆さんが体験できるプログラムもあります。詳細は薩摩川内市グリーン・ツーリズム推進協議会のホームページをご確認ください。

※関係人口とは、移住や、観光で来た人口でもない、地域と多様に関わる人々を指す言葉です。



▲市グリーン・ツーリズム推進協議会ホームページ

皆さんが知りたいことや紹介したいことなどがありましたら、情報をお寄せください。

問合せ／本庁秘書広報課
企画総務・広聴広報G(内線4122)



『卒塔婆引』～『源氏烏帽子折』初段～

貞享2年(1685)に竹本義太夫の語りによる『出世景清』(近松門左衛門作)が上演され、登場人物の性格や行動を情豊かに語る演劇性が広く人気を博しました。

▲傀儡子の様子 (『攝津名所圖會』)

東郷で継承された古浄瑠璃

現在、東郷で受け継がれている「東郷文弥節人形浄瑠璃」は、竹本義太夫が出る以前、岡本文弥が興した「文弥節」という古浄瑠璃の一つで、人形浄瑠璃創始期の原形を留めているものです。「文弥節」は、国内でも新潟県佐渡市、石川県白山市、宮崎県都城市と、本市の4カ所のみ残される極めて貴重な芸能で、いずれも国の重要無形民俗文化財に指定されています。

いつ頃から東郷で始められたかは明確ではありませんが、『東郷郷土史』によると、元禄11年(1698)の参勤交代に随行した東郷の武士が、文弥節の師匠を連れ帰ったのが始まりといわれています。伝承されてきた17駄の人形のうち「東雲」の頭の内側には寛政元年(1789)大磯作也作、また別の人形には慶応2年(1866)と作者の墨書が記されている頭部もあり、この頃には既に演じられていたことが分かります。



▲人形頭部の内側に記された墨書

太平洋戦争での上演中断や、演目正本の焼失などもありましたが、戦前から戦後にかけて、現在は紛失している演目原本を20冊の写しとして残しました。その写しと古老の記憶を頼りに、現在、『源氏烏帽子折』初段の『卒塔婆引』、二段目『常盤御前雪の段』、三段目『鞍馬下りの段』が復活し、保存会の皆さんが練習に取り組まれています。

未来への継承

古くは、斧渚の諏訪神社で奉納上演されたり、収穫時の村祭りなど娯楽やお祝いの席で上演されたりしていました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、近年中断されていた定期公演が本年から再開され、年3回(7月・11月・3月)予定されています。

また、平成8年には「子ども人形浄瑠璃」が結成され、現在は東郷学園義務教育学校で継承を目的とした学習の取り組みが行われています。

■文責・問合せ〓社会教育課 文化財G(中央公民館内)
☎(22)7251

第拾伍回

東郷文弥節人形浄瑠璃

東郷地域で古くから演じられ、人々に親しまれてきた人形浄瑠璃。その歴史と継承の取り組みについて紹介します。

深発見 歴史文化遺産

薩摩川内には長い歴史の中で起きた物語、育まれた文化が数多くあります。このコーナーでは、数ある薩摩川内の歴史文化の中から、とっておきのトピックスをご紹介します。

問 合 先

中央図書館	☎0996(22)3542
樋脇分館	☎0996(38)0009
入来分館	☎0996(44)5311
東郷分館	☎0996(42)0053
祁答院分館	☎0996(21)8755
里分館	☎09969(3)2958
上甌分館	☎09969(2)0031
下甌分館	☎09969(7)0311
鹿島分館	☎09969(4)2211

■郷土文芸誌「文化薩摩川内」第19号作品募集

応募作品 / 短歌(五首)、俳句(五句)、詩(1篇 37行以内)
川柳(五句)、さつま狂句(五句)、随想(原稿用紙6枚以内)
文芸評論・小論・創作・小説(いずれも原稿用紙20枚以内)

応募資格 / 市内に居住または通勤している方、郷土出身者

応募方法 / 直接、送付 ※原稿用紙の形は問いません

応募締切 / 10月31日(火)必着 販売時期 / 令和6年3月予定

応募・問合せ / 〒895-0076 大小路町14-5 中央図書館

※詳細については、図書館ホームページ(お知らせ)でご確認ください。

新着本



世界一簡単なしないレシピ
著/ひろち



ユア・プレゼント
著/青山美智子 絵/U・ku



女のイイ顔
著/田辺聖子



エツコさん
作/屋田弥子 絵/光用千春



まもれる?まもれない? ルールびっくり事典
文/こざきゆう 絵/カゲビジュン

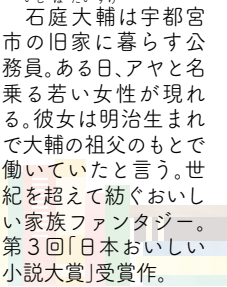
おすすめ本



胃腸が弱っていたらホタテ缶、血流アップならサバ缶、うるおい不足にはトマト缶、美肌・美髪効果があるひじき缶など、気になる不調を改善し、心も体も整う缶詰レシピ満載です。



百年厨房
著/村崎なぎこ



笑い家事には福来る
著/マキ

片付けのコツや家事のモチベーションを上げるもの選びなど、日頃の忙しい自分を助けてくれる「ついでに家事」を時季ごとに紹介。衣食住の「楽」家事のヒントがいっぱいの一冊です。

缶詰ひとつで養生ごはん
著/久保奈穂実 共同監修(料理)/yoyo

児童書



おすしが服を買いにお店にやって来た。数あるすしネタから何かに変身する姿が愉快でかわいらしい。身近なものを本物そっくりの何かに見立てるワクワク感が止まらない楽しい写真絵本です。

おすしがふくをかいにきた
著/田中達也

児童書



なぜ飛行機は空を飛べるの? 説明できない? カガクのふしぎ
監修/高橋典嗣

葉っぱの上に水を垂らすと玉のようになるのはなぜ? どうして鉛筆で書いた文字が消しゴムで消せるの? 日常にある科学のふしぎを分かりやすく解説する親子で楽しめる「身近な科学読本」です。

令和5年度
薩摩川内市職員募集
採用予定日：令和6年4月1日

受付期間

【直接・郵送(消印有効)】
令和5年7月12日(水)～令和5年8月10日(木)
【インターネット申込】
令和5年7月12日(水)～令和5年8月 8日(火)

職 種	区 分	年齢要件	主な受験資格など	人 員
一 般 事 務	上 級 職	27歳以下	・大学卒業者または卒業見込みの者(以下、上級職同様)	10人程度
	初 級 職	23歳以下	・高等学校卒業または卒業見込みの者(以下、初級職同様)	
一 般 事 務 【社会人枠】	上 級 職	28歳以上 35歳以下	・民間企業または公的機関における職務経験が直近5年中3年以上の者	若干名
一 般 事 務 【原子力技術職員】	上 級 職	40歳以下	・次のいずれかに該当する者 ア 原子力に関する学科(原子力工学、量子エネルギー工学、原子炉工学など)を専攻した者 イ 理学もしくは工学に関する学科を専攻し、民間企業または公的機関における原子力技術に関する職務経験が直近5年中3年以上ある者	若干名
一 般 事 務 【埋蔵文化財】	上 級 職	40歳以下	・次のいずれかに該当する者 ア 考古学の専門課程を専攻した者 イ 埋蔵文化財の発掘調査または整理作業の経験などが直近5年中3年以上ある者	若干名
建 築 技 師	上 級 職	30歳以下	・次のいずれかに該当する者 ア 一級建築士または二級建築士の資格を有する者 イ 建築士試験の受験資格を有する者 ウ 職種に必要な学科を専攻した者	若干名
	初 級 職			
土 木 技 師	上 級 職	30歳以下	・職種に必要な学科を専攻した者	5人程度
	初 級 職			
土 木 技 師 【育成枠】	上 級 職	27歳以下	・道路管理や補修など、土木関連の業務に関心のある者 ※学科に関する要件はありません。	
	初 級 職	23歳以下		
消 防 職	初 級 職	25歳以下	・裸眼視力または矯正視力が、両眼で0.7以上、かつ、一眼がそれぞれ0.3以上であること ・自動車運転免許が取得できる色彩識別能力を有すること ・聴力が正常であること ・四肢および内臓などに重大な疾患がなく、心身ともに健康であること	5人程度



※年齢要件は、令和6年4月1日時点における年齢
※職務経験は、令和5年3月31日時点
※卒業見込みは、令和6年3月までに卒業する見込みの者
※大学は、短期大学を除く
※各初級職は各上級職の受験資格を有する者を除く
※看護師、建築・土木(U/Iターン枠)は随時募集しています。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問合先／本庁総務課人事職員G（内線4522）



▲市ホームページ

一次試験日

9/17
(日)



人のとなりに
小野田 曜さん

人と人をつなぐ大切な場所、川内駅。
令和6年に開業10周年、新幹線開通
20周年を迎えます。
今回は、節目を目前に控える川内駅の
駅長の思いに寄り添います。

「人のとなりに」とは…

文字通り、その人の隣にいて、思いに寄り添うことや
人柄を表す言葉「人となり」をイメージしたコーナーで、
人物や活動の紹介だけでなく、その人の思いにスポット
を当てることを目的としています。

「子どもの頃は、ラグビー選手になるのが夢でした」と話すのは、川内駅で駅長を務める小野田曜さん。川内駅の駅長として今年で3年目を迎えます。7歳からラグビーを始めて、高校1・2年生では、全国高等学校ラグビーフットボール大会、通称「花園」へ出場した経験もあるスポーツマンです。

**入社して気付いた楽しさ
「ラグビーがっつないで縁」**

入社のきっかけは、JR九州のラグビー部へ強く勧誘を受けたことだと言う小野田さん。「社会人になってもラグビーを続けなかったのも、その勧誘が決め手になりました」と話します。入社してから、「鉄道」のイメージしかなかったJRが、駅ビルの管理や事業開発などさまざまな事業を行っていることを知ったそうです。「入社当初は、門司駅で駅員として3年勤め、その後、社員研修センターへ配属になりました。新規採用職員の配属先の決定などを行う中で、それぞれの事業がどんなことをしているのか分かった、その幅広さに楽しさを見つけた」と言います。

駅長として勤めるのは2駅目で、プレッシャーよりも新しい場所で働けることが楽しかったとのこと。本市の印象を聞くと、「この場所に来て、最初に思ったのは、駅前の通りに電柱がなくて、すぐく見通しが良いということ。海も近くにあり山や川、島など豊かな自然に加えて、たくさんさんの飲食店もある。きれいな空気、おいしいものに囲まれた環境に影響されてか、人も優しく穏やかですね。大雨で電車が止まった時も、「危ないから仕方ないよね」と理解を示してくれます。市全体の時間の流れがゆっくりで、人々の気持ちに余裕があると感じます。駅長として、そのような空気を保ち続けられるよう、安全・安心を第一に、人々に親しみをもちてもらえるよう、務めたいです」と話してくれました。



▲ラグビークラブのコーチとして
子どもたちに指導する小野田さん

が見えて涙を流したりする人もいます。改めて、「駅って人をつなぐ大切な場所だ」と実感しています」と、当たり前のありがたさを教えてくれました。

これからの川内駅

これからの川内駅の役割について尋ねると、「地域の拠り所になりたい」と話します。「SSプラザさんだいや駅前の広場を活用して、地域の方々と一体となってイベントを開催したり、川内駅着地型のツアーを組んだりなど、鉄道に乗らなくても、川内駅に人が集まる仕組みを作りたい。そして集まった人たちにSNSなどで周知してもらい、本市を知ってもらえるような働き掛けを行いたい。何事も、やらないで後悔するより、やってみて次につなげる方がいいでしょ?」と話す小野田さんは、今日もトリアル&エラーの精神で前進するのみです。

7月中旬に新しい保険証と後期高齢者医療保険料決定通知書を送付します。

後期高齢者医療制度とは

現役世代と高齢者世代の負担を明確にし、将来にわたり、高齢者の方に安定した医療サービスを提供することを目的としています。

対象となる方

- ▼75歳以上の方
- ▼65歳以上75歳未満の方で、一定の障害があり、加入を希望する方

保険証の更新は8月です

本年8月から保険証が変わります。新しい保険証については7月中旬に送付します。

医療費が高額になったとき

入院・外来の保険適用分の医療費が、それぞれの所得区分による自己負担限度額を超えた場合に、その支払いが自己負担限度額までとなる制度があります。所得区分による申請基準がありますので、下記の(表1)をご参照ください。

※発行対象となる方で、現在、限度額認定証をお持ちでない方は、①または②の申請が必要です。既に申請済で、引き続き対象の方には、各認定証を保険証に同封して送付します。

(表1) 限度額適用認定証などに該当する場合の申請基準

所得区分	基 準	限度額などの発行と申請	認定証
現役並み所得者Ⅲ	課税所得 690 万円以上	×	—
現役並み所得者Ⅱ	課税所得 380 万円以上	○	①
現役並み所得者Ⅰ	課税所得 145 万円以上		
一般Ⅱ	課税所得 28 万円以上		
一般Ⅰ	現役並み所得者、一般Ⅱ、低所得者Ⅱ、低所得者Ⅰ以外の方	×	—
低所得者Ⅱ	世帯全員が住民税非課税		
低所得者Ⅰ	世帯全員が住民税非課税で世帯の所得が一定の基準以下の方と、老齢福祉年金受給者	○	②

① 限度額適用認定証(現役並み所得者)
② 限度額適用・標準負担減額認定証(住民税非課税世帯の方)

申請に必要なもの
被保険者の保険証(代理申請の場合は代理人の身分証も必要です)
保険料の納付

納付方法は大きく分けて次の2種類があります。

特別徴収(年金からの天引き)

年金から自動的に保険料を天引きする納付方法を特別徴収といいます。後期高齢者医療制度加入の方は、原則として年金天引きで納めます。

※この方法による支払いの場合は、手続きの必要はありません。ただし、年金天引きが始まるまでの一定期間は、納付書により納めていただく期間が発生します。なお、年金天引きの開始時期などについては、文書でお知らせします。

普通徴収(納付書や口座振替)

市役所から自宅に郵送された納付書や金融機関への手続きによる口座振替で保険料を支払う納付方法を普通徴収といいます。納期は(表2)のとおりです。※年齢到達や転入などにより、新たに後期高齢者医療の対象になった方などが対象です。

(表2) 普通徴収の納期

期 別	納 期 限
第1期	7/31(月)
第2期	令和 8/31(木)
第3期	5年 10/31(火)
第4期	11/30(木)
第5期	令和 1/31(水)
第6期	6年 2/29(木)

後期高齢者医療保険料のお知らせ

令和5年度保険料率

内 訳	保険料率
均等割額	56,900 円
所得割率	10.88%
限度額	66 万円

1 保険料率

後期高齢者医療保険では、皆さまの医療費の動向などを踏まえ、2年ごとに保険料の見直しをすることになっています。令和5年度保険料率は右記のとおりです。(令和4年度から変更はありません)

2 保険料の計算方法

保険料は被保険者全員が負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計です。年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割になります。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{均等割額} \\ \text{(1人当たりの額)} \\ \text{56,900円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \text{(本人の所得に応じた額)} \\ \text{[昨年の所得－基礎控除額43万円(注)]} \\ \text{×所得割率10.88\%} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1年間の保険料} \\ \text{(限度額 66万円)} \\ \hline \end{array}$$

(注) 前年の合計所得金額が2,400万円を超える場合は基準控除額が異なります。

3 保険料の軽減

保険料は、所得に応じて軽減される場合や被扶養者であった方への特例措置として軽減される場合があります。

(1) 所得に応じた均等割額の軽減

同一世帯の被保険者全員および世帯主の所得金額の合計額に応じて均等割額が軽減されます。

同一世帯内の被保険者全員および世帯主の軽減対象所得金額(※1)の合計額	軽減割合	軽減後保険料
43 万円(※2)以下	7 割	17,000 円
43 万円(※2) + 29 万円 × (被保険者数) 以下	5 割	28,400 円
43 万円(※2) + 53.5 万円 × (被保険者数) 以下	2 割	45,500 円

- ※1 軽減対象所得金額は、総所得金額などから公的年金に係る所得金額について15万円を上限に控除した額です。
※2 同一世帯内の被保険者全員および世帯主で、給与所得者等を有する方が2人以上いる場合は、【43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1人)】となります。なお、給与所得者等とは、給与所得または公的年金所得、もしくはその両方の所得がある方のことです。

(2) 被扶養者だった方の軽減

被保険者の資格を得た日の前日に被用者保険(協会けんぽ、健保組合、船員保険、共済組合など)の被扶養者であった方は、資格取得後2年を経過する月までの間に限り、均等割額が5割軽減されます。(所得割額は課されません)

※前述の所得に応じた均等割額の軽減に該当する方は、軽減割合の大きい方が優先となります。

決定通知書が届いたら、まず確認!

保険料の納付方法について、『今までどおり年金から引かれるだろう』、『口座振替されるだろう』と思われていませんか。

所得の変更や世帯構成の変更などにより、納付方法が変わる場合があります。

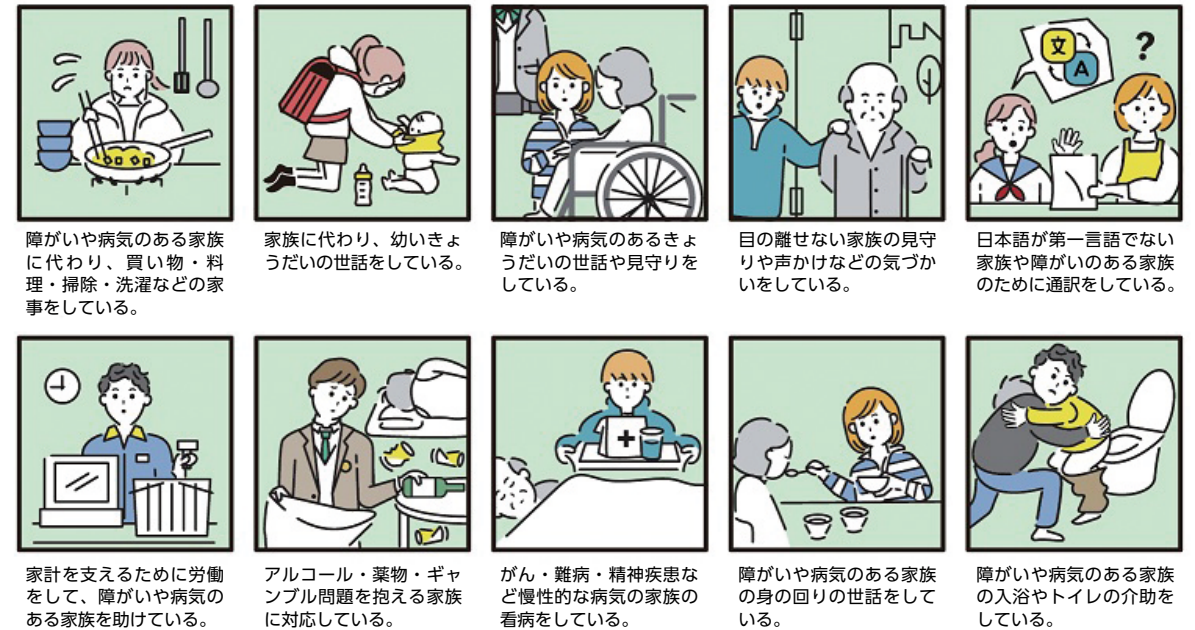
決定通知書が届いたら、封筒に納付書が入っていないか、必ず確認してください。



みんなで考えよう～ヤングケアラーについて～

ヤングケアラーとは、「大人と同じように責任を担って家族のお世話や介護、家事などを日常的に行っている18歳未満の子どもたち」のことをいいます。お手伝いとは違って「せざるを得ない」環境にあり、責任を伴います。この記事をきっかけに、ヤングケアラーについて考えてみましょう。

ヤングケアラーってどんな人たち？



出典：厚生労働省

本市のヤングケアラーの現状は？

市では、令和4年9月から10月にかけて市内在住の小学校5、6年生、中学生、高校生世代の方に生活に関するアンケート調査を行いました。その一部をご紹介します。



◀ヤングケアラー実態調査について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

	①お世話をしている人がいる	②お世話をすることを相談したことがない	③ヤングケアラーという言葉を知ったことがない	④ヤングケアラーに当てはまると思うか
小学生	約11人に1人 (9.3%)	約4人に3人 (75.0%)	約4人に3人 (75.4%)	
中学生	約16人に1人 (6.2%)	約4人に3人 (73.2%)	約5人に3人 (65.7%)	約50人に1人 (1.6%)
高校生世代	約24人に1人 (4.3%)	約4人に3人 (74.9%)	約2人に1人 (44.3%)	約50人に1人 (2.8%)

※④は、中学生・高校生世代のみに調査しています。

「ヤングケアラーとお手伝いは、別物です」

家事や買い物と聞くと、お手伝いと一緒だと考える人もいるかもしれませんが。しかし、ヤングケアラーは、年齢や成長段階に見合わない負担や責任を負い、日常生活に支障が出るほど長時間にわたって家族のケアをしています。近年、話題になりつつあるヤングケアラー。勉強に励んだり、部活動に打ち込んだりするなど、子どもとしての時間が取れない子どもたちがいます。小さい頃から当たり前のように家族の世話をしているのも、自分がヤングケアラーだということに気付いていません。あなた、もしくは、あなたの近くにいる人が、もしかしたらヤングケアラーかもしれません。子どもが子どもらしく過ごすため、ヤングケアラーに関心を向けてみませんか。

問合先／本庁社会福祉課相談G
(内線2367)
☎(20)6343
(相談専用電話)

シリーズ高血圧②

高血圧と生活習慣

市民の方の取り組みを聞いてみました

本市では脳卒中や、心臓病の一つである心筋梗塞で亡くなる人が全国・県と比較して多い現状です。これらの主な原因の一つが「高血圧」です。今回は、高血圧と生活習慣についてお伝えしていきます。



血圧は、食事・運動・睡眠・アルコールの量など、生活習慣が大きく関係しています。「血圧を正常に保つには、まずは生活習慣の改善から」といわれますが、生活を変えることは簡単ではありません。しかし、ちょっとした工夫をするだけでも、それを継続することで効果が得られます。今回、生活習慣の改善に取り組んでいるお二人にお話しをお聞きしました。

60代男性 Kさん 内服治療中 生活習慣を変えようと思ったきっかけは？

勤めていた時の健康診断結果は、中性脂肪・コレステロールが基準値を超えていて、血圧も上は150mmHgを超えていました。症状は何もありませんでした。定年し、このままだと体に良くないと思い、病院で市の健康教室を勧められて参加しました。保健センターで自分の生活習慣や食事内容を振り返ってみて、これならできると思うものから始めてみました。

どんなことを始めましたか？

朝食のパンを、ご飯と味噌汁にすることから始めました。朝作るのは大変なので、前日の夕食の残りを温めて食べます。また、白ご飯の量を量ってみることで、自分の茶碗ではこれくらいいいと分かりました。あとは、お酒を飲む前に野菜を食べるように変えたら、自然とお酒の量も減りました。

やってみてよかったことは？

毎日の薬一つでも減らすことができうれしかったです。また貧血や、それまで悩んでいた便秘が改善しました。これからも続けていきたいです。



60代男性 Hさん 治療なし 生活習慣を変えようと思ったきっかけは？

若い頃から、暴飲暴食といわれていました。血圧、血糖値共に高かったです。ある日、糖尿病の受診をきっかけに、今の生活のまだまだと良くないと助言を受け、生活習慣の改善に取り組み始めました。

普段どんなことに気を付けていますか？

食事面で食べる順番を意識しました。野菜、たんぱく質、炭水化物の順番に摂取し、ゆっくり時間をかけて食べるようにしています。普段の食事の適量を知ることで、以前はたくさん量を食べてしまっていたことに気付くことができました。そして、毎日体重測定をすることで日々の体重変化が分かるようになりました。1日置きの軽い運動や、しっかりと睡眠をとること、家族との会話、食事やゆっくりすることなどの日常のささいなことに楽しみを見つけ、ストレスをためないようにしています。

続けてみての効果ややってよかったと思うことはありますか？

生活を変えることで、体重が減り、血糖値が下がり、血圧も正常に戻りました。

内容	日時	所	方法
個別の健康相談	毎月第2・4・5火曜日	すこやかふれあいプラザ	電話 ※要予約
健康に関する講話	毎月第1木曜日		



▲市ホームページ



教えて！ ～第3次薩摩川内市総合計画～



総合計画ってなに？

私たちが住む薩摩川内市をどのようなまちにするのか、長期的な視点でまちづくりの将来像を描くもので、その「羅針盤」といえるものです。市民や事業者、市が一体となってまちづくりを進めていくための、市の最も大切な計画です。

総合計画には何が書いてあるの？

『基本構想』といわれる、市のあるべき姿やまちの目標を示した今後10年間のまちづくりの方向性を明らかにするものと、『基本計画』といわれる、基本構想を実現するために施策の方向性を示すものが書かれています。

これまでも総合計画はあったの？

市町村合併後の平成18年に最初の総合計画を作って以来、切れ目なく総合計画を作り、それに基づいてさまざまな施策を実行しています。

今は、令和7年度にスタートする第3次総合計画を作るために検討作業を始めています。



▲第1次総合計画
▲第2次総合計画（前期）
▲第2次総合計画（後期）

私たちの意見や要望は反映されているの？

市民参加型の「まちづくりデザイン会議」や各地区で開催する会議、ホームページなどに寄せられる意見・提言などを計画に反映しようと準備を進めています。

市は、第3次総合計画を作るには、市民の皆さんと協働して作る必要があると考えていて、地域や市民の皆さんの声を反映させるため、さまざまな広聴活動を行っています。活動内容は市の広報紙やホームページでもお知らせしています。

今後このような機会は無いの？

市では、広く市民などの意見を聴くための広聴会を実施しています。（広聴会の日程は下段のとおり）また、パブリックコメントも実施します。（広報薩摩川内7月お知らせ版で案内予定）

広聴会

- ① 令和5年7月25日（火）
18時30分～20時30分
入来文化ホール大ホール
 - ② 令和5年7月28日（金）
14時～16時
18時30分～20時30分
上飯老人福祉センターホール
 - ③ 令和5年7月31日（月）
18時30分～20時30分
セントピア視聴覚室
 - ④ 令和5年8月5日（土）
10時～12時
サンアリーナせんだい
研修・会議室
 - ⑤ 令和5年8月7日（月）
18時30分～20時30分
中央公民館大研修室
 - ⑥ 令和5年8月17日（木）
18時30分～20時30分
SSプラザせんだい
301・302・303会議室
- ※事前の参加申し込みは不要です。どなたでも参加できます。



計画は誰も審査しないの？

総合計画の策定においては、市の自治基本条例に基づいて市長の諮問（※）に応じて調査・審議する「自治総合審議会」を設置するように定めていて、6月1日に設置しました。

また、総合計画の基本構想は、議会の議決を経なければならないこととなっていて、議会でも丁寧に審査されます。

※諮問：意見を尋ね求めること

審議会ではどのような内容を話すの？

6月1日の第1回の会議では、現行の第2次総合計画の概要や今後のスケジュールの説明を行いました。

委員からは、「市民参加型のまちづくりデザイン会議は、幅広い層で構成され、とてもいいアイデアが出されている。これらのアイデアを見守り、市民と協働した計画となっていきたい」といった意見が出されました。

今後も審議会では、第3次総合計画を作るために審議・研究を重ねていくことにしています。



▲自治総合審議会（第1回）

市民の皆さんが、安心して住み続けられるように、みんなで意見を出し合い、将来目指すまちの姿を実現するための取り組みをまとめるのが「総合計画」です。市民や事業者、市が長期的な展望に立って、お互いを尊重しながら、それぞれの役割と責務を認識し、協働してまちづくりを進めましょう。



▲総合計画市ホームページ

問合先／本庁企画政策課 政策G（内線4831）



VOL.22 防災トピックス

地域防災機能の充実のために

自主防災組織を結成しよう！

自主防災組織の役割とは？

災害は、道路の寸断、建物倒壊、停電など多岐にわたり、防災関係機関の活動だけでは十分に対応できない場合もあります。そこで、市民の皆さんが協力し、自分たちの地域は自分たちで守ろうという、地域ぐるみの防災活動が重要になります。

自主防災組織を作る

自主防災組織作りには自治会、地区コミュニティ協議会など地域の組織を活用し、防災部を設置するなど、その地域の実情に合わせて活動しやすい組織を作ることが重要です。

地域の防災力を高めるために

① 自主防災組織の訓練に出



▲広報薩摩川内6月通常版

また、消防局の防災研修センターでは、地震の揺れや水消火器を使った初期消火訓練などが体験できます。14ページ「みんなの119」でも紹介していますのでご覧ください。



▲防災に関する出前講座の様子



② 地域防災組織育成事業を活用しよう

一般財団法人自治総合センターの地域防災組織育成事業では、1件につき、30万円から200万円の資材購入のための助成制度があります。本年度の募集は終了していますが、令和6年度に助成制度を活用して事業の実施を希望する際は必ず事前に市へご相談ください。