

近年、全国的に年々増加している子どもの肥満。子どものときから肥満や生活習慣病予備軍の状態にあると、大人になっても肥満の状態が続き、動脈硬化の原因となる脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなってしまう。生涯にわたって健康に過ごすためには、子どものときから、より良い生活習慣を身に付けることが大切です。そのためには、保護者や周囲の大人のサポートが必要不可欠です。家庭の中でできることを、子どもと一緒に取り組んでみましょう。

子どもの肥満の主な原因

- ① 食習慣
 - ・ 朝ごはんの欠食
 - ・ 外食(ファストフードなど)の高脂肪食の過剰摂取
 - ・ 食卓の環境(個食、偏食、孤食など)
- ② 運動不足
- ③ 睡眠時間の減少



▲肥満が引き起こす生活習慣病の例

6つのポイントで子どもの肥満を予防しましょう

早寝・早起き・朝ごはん

早寝・早起きをして朝ごはんを食べることで、脳や内臓などが正しく働き、免疫力を高め、健康な体が作られやすくなります。また、朝に日光を浴びることで、生活リズムが整いやすくなります。

体を動かそう

子どもの時期の運動は、体の成長を促し、体力を向上させる働きがあります。テレビやゲームなど、電子機器の使用時間を1日2時間以内にして、外遊びを増やしたり、一緒に家事をしたりしましょう。

栄養バランスの良い食事

丈夫で健康な体を作るためには、五大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)が欠かせません。野菜や海藻、小魚、豆類や果物などを食卓に取り入れましょう。

食べ物に触れてみよう

料理を作る、食事の準備や後片付けをする、野菜を育てる、収穫するなどの体験は子どもの食への興味、関心を高めるきっかけになります。好き嫌いの克服にも効果的です。

時間を決めて間食を取ろう

子どもは胃が小さいため、3回の食事だけでは1日に必要な栄養が摂取できません。間食で不足している栄養を補いましょう。牛乳や乳製品、果物、イモ類などがおすすめです。

食を通じたコミュニケーションを図ろう

子どもにとって、家族で囲む食卓は、食への興味を育む大切な場所です。できる範囲で、家族で食卓を囲む時間を作りましょう。

ミネストローネ

- 【材料】 8人分
- 鶏もも肉：200グラム
 - ニンジン：1本
 - タマネギ：1個
 - シメジ：100グラム
 - キャベツ：8分の1個
 - セロリ：1本
 - ゴボウ：1本
 - 切り干し大根：15グラム
 - トマト缶：1缶
 - 塩：小さじ1と2分の1
 - こしょう：少々



- ① 鶏もも肉は皮と筋を取り除き、一口サイズに切る。野菜は2センチメートル角に切り、切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に具材を全て入れ、具材にひたひたになる程度の水とトマト缶、塩、こしょうを加え、火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にして、アクを除きながら、40分ほど煮る。

市民健康課では、子どもの発育や発達、食事やお口の健康について個別で相談を行っています。気軽に相談ください。

明日の「元気」を今作ろう！ミニ・デイサービスのご案内

最近、足腰が弱ってきたかも。運動したいけど、何をすればいいの。もっと元氣になりたい。そんな方にミニ・デイサービス教室のご案内です。

ミニ・デイサービスとは？

65歳以上で要介護認定を受けていない方を対象に、運動や脳トレ、制作活動などを行っている健康づくり・介護予防教室のことです。市内15事業所あり、その活動の様子を紹介します。

「利用者全員が生涯現役」を目標に、幅広い年代の方の憩いの場になっています。



▲ミニ・デイサービスの様子

事業所の声

体のストレッチや調子を整えるトレーニングマシン、麻雀、囲碁、卓球などを用意しており、運動や趣味活動などの好きなことを、好きな時間に行うことができます。また、活動を通して、いろいろな人と話をするができます。私たちは、利用者にとって居心地が良く、リラックスできる場所になるような空間づくりに努めています。健康セミナーやスマートフォン教室など、利用者が楽しめるようなイベントも開催しています。



▲スタッフの皆さん

参加者の声



奥エミ子さん

Q. 楽しみにしていることや魅力を教えてください。

A. 私は、少しでも時間があれば、ミニ・デイサービスを利用しています。午前中にサービスを利用して体を動かした後、友人とランチをしたり、近くに寄る用事がある時に利用するなど、好きな時間に利用できるのが良いです。また、集団運動やトレーニングマシンの利用などを自分で選択できるところも魅力です。

Q. 参加して良かったと思うことはありますか？

A. 通うようになって、新しい友人ができ、声を掛け合いながら楽しく運動ができるようになりました。私は、以前、病気に掛かりましたが、病院のリハビリ以外にも運動することで体を動かしやすくなり、できる事が増えました。家でじっとしているよりも、みんなと一緒に運動をした方が元氣になります。

「元気」を作る工夫を紹介

ミニ・デイサービスで行っている運動の例を2つ紹介します。

- ▼ 足踏みをしなが、3の倍数で手をたたき、5の倍数で手を上に挙げる。複数人で輪になって、100から3ずつ引いた数字を声に出しながらボールを隣の人に渡す。
- ▼ など

この体を動かしながら脳を使う(2つのことを同時に行う)運動は、脳のさまざまな部分を活性化させて、認知機能を向上させる効果があります。ミニ・デイサービスでは、一人では億劫になりがちな運動を、みんなで行うことで楽しくすることが出来ます。

※事業所によって、利用料金や送迎の有無、昼食の有無などが異なります。ご利用の際は高齢・介護福祉課または各事業所にお問い合わせ下さい。

問合先／本庁高齢・介護福祉課包括支援G(内線2675)
※事業者一覧は、市ホームページを確認ください。



▲市ホームページ

仕事も生活も両立できる

柔軟な環境づくりにみんなで取り組みよう

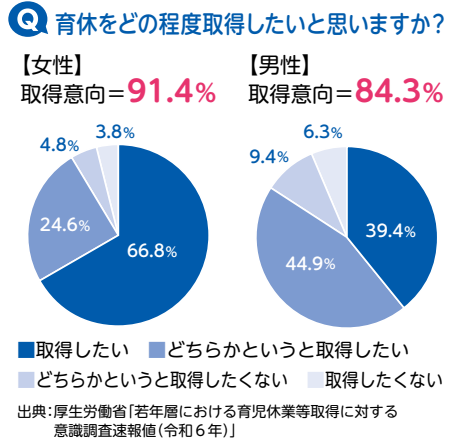
問合先／コミュニティ課生涯学習・

ひとみらい政策G（内線4741）

仕事と生活の両立について、若い世代の育児休業（以下、育休）の取得や働き方に対する現状と考え方を見ながら、一緒に考えてみましょう。

厚生労働省が実施した「若年層における育児休業等取得に対する意識調査」から、全国の18～25歳の若い世代の意識を紹介します。

若い世代の育休取得の希望と現実



育休取得に対する意識は、男女ともに8～9割が取得に意欲的であることが分かります。

しかし、令和5年の調査によると、男性の育休取得率は上昇傾向ではありますが、依然として低い状態となっています。

婚相手の働き方の問題、女性は「自分の働き方の問題」が多くなっています。このことから、経済的な理由だけでなく、働き方も子どもを産み育てる選択に影響を与えていることが分かります。

働き方の希望を叶えるために

若い世代が望む働き方のために、育休制度などの充実が図られてきています。しかし、男性の育休取得率は未だに低く、女性の育児とキャリアの両立が難しい現状があります。

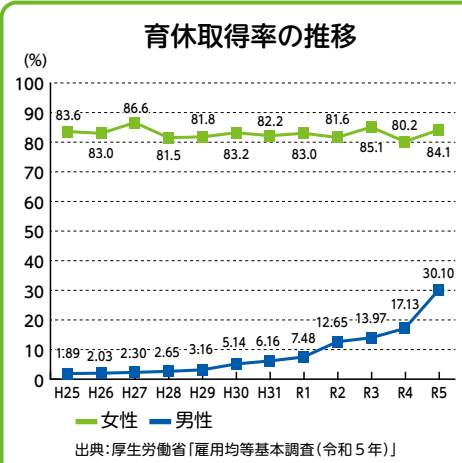
この原因として、職場での「性別役割分担意識」があります。

希望する誰もが育休を取得し、仕事と生活の両立を実現して、生き生きと働く環境を作るためには、性別役割分担意識を変えることが必要です。

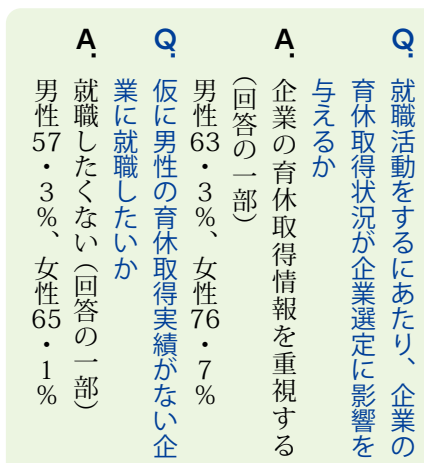
※性別役割分担意識とは、「男は仕事、女は家庭」といった、個人の能力とは関係なく、性別を理由として役割を分ける考え方です。

育児や家事は誰の役割

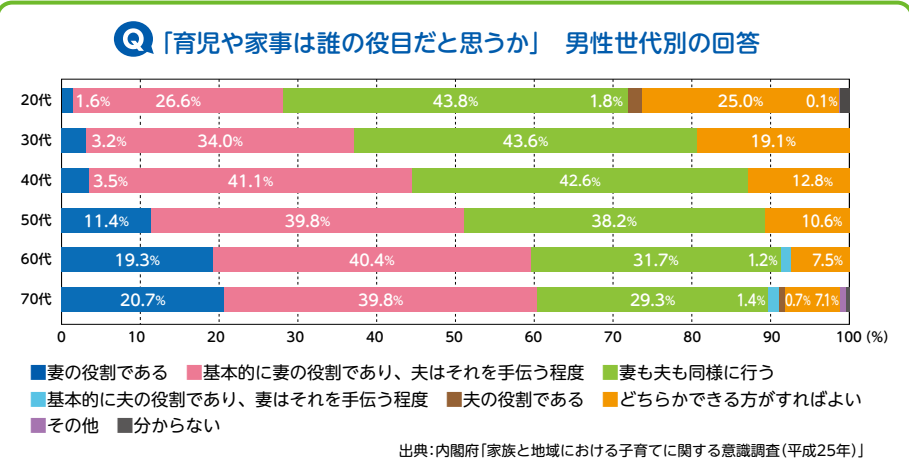
内閣府が実施した、育児や家事の役割についてのアンケートによると、20～30代の男性では妻も夫も同様にという意見が多い一方、50代以上の男性では、女性の役割という意見が多い傾向があります。



育休取得状況の就職活動への影響



厚生労働省が実施した意識調査の結果から、育休の取得しやすさが、企業選定の重要なポイントとなっていることが分かります。



このように、世代間に意識の大きな差が見られます。これは、これまで育ってきた社会的環境や経験などからの影響や思い込みから生じているといわれています。

無意識の思い込み

このように、若い世代の男性に「育児に参加したい」という思いがある一

男性の育休取得のメリット

男性が育休を取得することで、個人や家庭だけでなく社会全体にも良い影響を与えることが期待されます。

家庭でのメリット

- ▼夫婦間のコミュニケーションが活発になり、良好な夫婦関係を構築
- ▼家事育児だけでなく、家計を二人で担うことで、経済的不安が軽減
- ▼女性の育児不安、ストレス軽減などに好影響
- ▼女性の就労継続、昇進意欲、社会復帰への意欲維持

職場でのメリット

- ▼男性の育児参加への理解が深まり、職場の雰囲気が変わる
- ▼仕事の進め方を見直すきっかけになる
- ・業務引き継ぎの際に、業務の棚卸し、見える化を行うことで、「本当に必要な業務」が分かる
- ・業務マニュアルの作成などにより、業務の属人化も解消
- ▼仕事の効率性が向上
- ・「残業しない」意識で業務を行うことで、業務効率が向上、長時間労働の抑制

方、内閣府が行った「性別による無意識の思い込みに関する調査（令和4年度）」では、男性の方が女性よりも強く性別役割分担意識を持っていることが分かっています。

調査結果から、左の項目で女性よりも男性の方が「そのように思う」と回答する傾向が強くありました。

- ▼デートや食事のお金は男性が出すべきだ
- ▼男性は人前で泣くべきでない
- ▼男性なら残業や休日出勤するのが当たり前だ

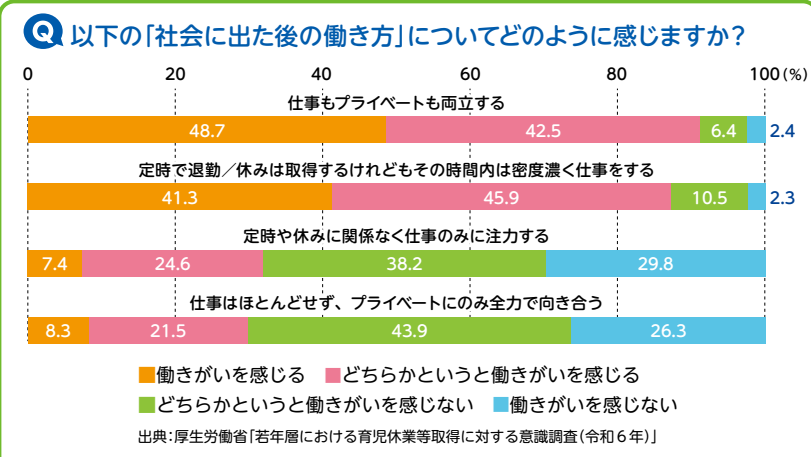
また、男性にこのような性別役割の意識や思い込みを直接言ったり、言動や態度から感じさせたりしたのは、「父親」「男性の知人、友人」「職場の上司」との回答が多く、世代によっても意識の差が大きくなり、生活全体に影響を与えています。

今、求められていること

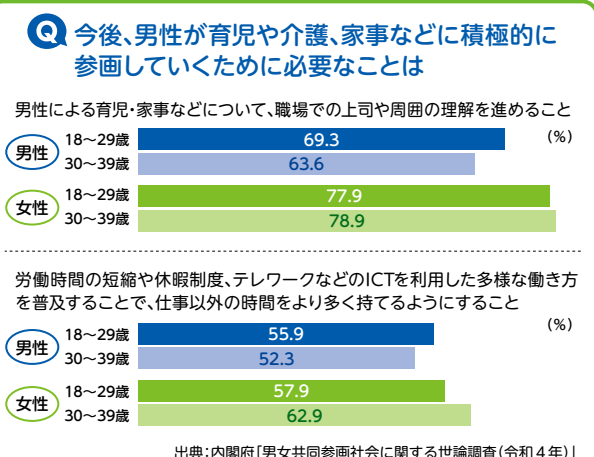
世論調査より、男性が積極的に育児などに参加するためには、「職場の上司や周囲の理解を進めること」や「業務効率向上や多様な働き方の普及で、仕事以外の時間をより多く持てること」、「男性自身の抵抗感をなくすこと」が必要だと多くの人が考えているようです。

働き方に対する意識

社会に出た後の働き方についての質問では、若い世代は「仕事とプライベートも両立する」、「時間内で密度濃く働く」という働き方に働きたいを強く感じている傾向があります。



また、右のグラフとは別に、仕事と育児の両立についての質問では、男女ともに約9割の方が、「仕事も育児も熱心に取り組みたい」と答えています。子どもを授かることのハードルについての質問では、男女ともに「お金の問題」が最も多く、次に男性は、「結



誰もが仕事と生活の両立を実現するためには、育休取得中に職場を支える周りの従業員を適正に評価する仕組みをつくるなど、当事者だけでなく職場全体での環境整備が求められます。

子育てと仕事を両立できる柔軟な職場環境をつくり、職場で「育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきではない」などの無意識の思い込みで判断するのではなく、個人としての評価や本人の考えなどを確認することも必要です。

誰もが多様な働き方を選択でき、働きがいを持って働けるような職場づくりにみんなで取り組みましょう。

行こうよ！図書館へ



▲図書館ホームページ

おすすめ本



94歳になっても変わらず、カメラを嗜み、写真教室の仲間との交流を楽しんでいるキミちゃんこと西本喜美子。自撮り写真作品とともに、日々の生活や長生きの秘訣をつづる。キミちゃん流自撮りテクニックも公開。



アクシデントは絶対ないが、猫との暮らしには変わらない静けさがある、それがたまらなく愛おしい。飼う猫トトとの暮らしを描いた、愛情あふれるエッセイ集。ほのぼのとした日常がうれしい、猫の魅力満載の1冊。



ナスとピーマンの甘味噌焼き、アボカドのエビグラタン、焼きリンゴ。簡単にできて、洗い物もほとんどなく、トースターで作れる手軽でおいしい満点のごはんとおやつを紹介。

94歳、自撮りおばあちゃん やりたい放題のひとり暮らし
著 / 西本喜美子

明日も一日きみを見てる
著 / 角田光代

トースターで作れる！簡単らくらく日々ごはん&おやつ
著 / 松尾美香



三毛猫のたまは、貴志川線の貴志駅生まれ。ある日、駅から猫小屋に移動をなくてはなくなり、飼い主のお姉さんは社長に相談します。すると社長のひらめきで世界初の猫の駅長が誕生することに。本当にあった感動のお話。



悪い鬼をやっつけた桃太郎は現代では犯罪者。実は、昔話には現代の法律から読んでみると法律違反がいっぱい。みんなが知っている「桃太郎」のお話で楽しく学べる子どもための法律入門。



私たちが食べる魚は生き物で、限りある海の資源。将来も安心して食べ続けるためには、考えながら食べなくてはいけません。魚の生態、資源量、食べ方をイラストで分かりやすく紹介します。

ねこのえきちゃん たま
作・絵 / 羽尻利門

法律がわかる！桃太郎こども裁判
文 / 岩貞るみこ 絵 / 堀川直子

おいしい魚ずかん
監修 / 上田勝彦 編 / WILLこども知育研究所

新着本



古本食堂 新装開店
著 / 原田ひ香

暗殺
著 / 柴田哲孝

暮らしを見直す10分間
著 / おふみ

ふくろをかえたいおせんべいくん
作・絵 / ホソカワレイコ

机の下のウサキチ
作 / 岡田淳

希望のひとしづく
著 / キース・カラプレーゼ 訳 / 代田亜香子

■薩摩川内市誕生 20 周年記念

「薩摩せんだい図書館フェスタ」を開催します。

時 / 12月1日(日)9時～16時

所 / 中央図書館

内容 / 本のリサイクル市、工作、おはなし会、映画会、スタンプラリー

問合先 / 中央図書館

※詳しくは、図書館ホームページをご確認ください。

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
上甑分館	☎ 09969(2) 0031
下甑分館	☎ 09969(7) 0311
鹿島分館	☎ 09969(4) 2211



児童虐待・女性への暴力のない社会を目指して

11月は「児童虐待防止推進月間」です。児童虐待は、家庭や学校、地域全体で取り組むことで、予防や早期発見につながります。

あなたの周りに「気になる子ども」はいませんか。児童虐待には、次のようなものがあります。

●身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、首を締める、縄などにより一室に拘束する など

●性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触るまたは触らせる、性的な写真・映像の被写体にする など

●ネグレクト（育児放棄）

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

●心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう、子どもの目の前で夫婦喧嘩をする、きょうだいに虐待行為を行う など

子どもの命、権利、未来を守るために「もしかして」と思ったら、市の児童虐待相談電話や児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」などに相談してください。あなたの一報で救われる子どもがいます。

児童虐待相談窓口

- ▼児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎ 189（いちはやく）
- ▼市児童虐待相談電話 ☎ (20) 6343
- ▼本庁社会福祉課相談G（内線2731～2735）

豆知識

知っていますか？ヤングケアラー

大人と同じように責任を担って家族の世話や介護、家事などを日常的に行っている18歳未満の子どものことを「ヤングケアラー」といいます。電話やLINEで相談ができます。気軽にご連絡ください。

ヤングケアラー相談窓口

- ▼市ヤングケアラー相談窓口 ☎ 0120(080) 794



▲LINEでヤングケアラー相談ができます

子育てで気になることや、困ったことなどは一人で悩みを抱え込まず、気軽にご相談ください。

こどもの養育相談窓口

- ▼北薩児童家庭支援センター ☎ (24) 0081
- ▼北部児童相談所 ☎ (21) 3150
- ▼児童相談所相談専用ダイヤル ☎ 0120(189) 783

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

暴力暴言は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、配偶者などからの暴力、性犯罪、性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメントなどは、重大な人権侵害であり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題となっています。

内閣府が「男女間における暴力に関する調査」（令和5年）より作成した、「配偶者からの被害経験」によると、女性の約4人に1人が配偶者による暴力を受けているそうです。

県女性相談支援センターでは、さまざまな悩みを抱える女性からの相談を直接または電話にて受け付けています。



▲女性相談支援センターとは

女性の相談窓口

- ▼県女性相談支援センター ☎ 099(222) 1467

オレンジリボンツリー・パープルリボンツリーを設置します



本市は、11月1日（金）～29日（金）の期間、「児童虐待防止（オレンジリボン）」、「女性に対する暴力根絶（パープルリボン）」を目的に、市民協働型事業として市民の皆さんに児童虐待・女性に対する暴力のない社会になることを願ったリボンを結んでもらうよう呼び掛けています。（ツリー設置箇所：本庁2階総合案内横、市総合福祉会館1階（永利町））

問合先 / 本庁社会福祉課相談G（内線2731～2735）

情報掲示板

募集・相談などの
最新情報をチェック！

イベントなどが中止や延期
になる場合がありますので
間にお問い合わせください。

時：日時・期間・期日 所：場所
内：内容 講：講師・相談
員 対：対象 定：定員 料：
受講料・参加料 出：出演
準備する物 期：申込期間
方：申込方法 住：募集住宅
抽：抽選日・抽選場所 販：販
売日時・販売先 他：その他
託：託児 資：資格 問：問合
先 申：申込先・提出先・届出
先 電：電話番号 内：内線
フ：ファクス番号 メ：メール
アドレス ナ：ナビダイヤル
フ：フリーダイヤル ホ：ホー
ムページ

イベント

薩摩川内市誕生20周年記念
入来衆市「入来神舞を応
援しよう」

時 11月23日(土) 10時～15時
所 入来麓観光案内所
内 入来神舞奉納の見学 地元特産品や手
作りスイーツなどの販売 アロマ体験など
※所から大宮神社までの無料送迎
(9時30分～12時30分)
問 入来衆市実行委員会 石神
090(1197)9157

中央公民館まつり

時 11月24日(日) 9時～15時
所 中央公民館
内 自主学級生の学習成果の舞台
発表、作品展示、茶席や七宝焼
の体験会など
※入場無料
※駐車場には限りがあります。
問 社会教育課社会教育G(中央
公民館内)
022)7251

薩摩川内市誕生20周年記念 第3回がらっぱどん祭

時 11月24日(日) 10時～15時
所 川内川宮里公園(宮里町)
内 大風揚げ、大風合戦、スデー
ジショー、親子魚釣り大会など
※入場無料(イベントによって
は一部有料)
問 がらっぱどん祭実行委員会
090(3320)2623
薩摩川内市誕生20周年記念
八重山高原星物語2024
「入来麓・八重山高原星めぐり」
時 11月24日(日) 13時～16時30分
※雨天決行
所 八重山高原(国立天文台VE
RA入来観測局)、入来小学校
内 ①電波望遠鏡施設公開【要申込】
②宇宙に関する科学体験や講演など
※参加無料

新年を迎える手作りのついで 【要申込】

時 12月15日(日) 9時～14時
所 少年自然の家
内 ①飾り門松作り、餅つき体験
②飾りしめ縄作り、餅つき体験
※どちらか1コースを選択
※お餅の配布があります。
対 市内居住者
※高校生以下は保護者同伴
定 ①Ⅱ先着12組
②Ⅱ先着8組
料 ①Ⅱ1200円
②Ⅱ600円
※別途、1人当たり50円の保険
料が必要です。
進 汚れてもいい服装、軍手、屋
内シューズ、飲み物、昼食など
期 11月30日(土)～12月8日(日)
方 電話

川内歴史資料館事業【要申込】

歴史講座「祁答院町史跡めぐり」
時 12月15日(日) 9時30分～16時
30分
所 大翁寺跡や豊州島津家関係石
塔群など
※川内歴史資料館に集合
講 川内歴史資料館職員
対 どなたでも可
※小学生以下は保護者同伴

対 小学生とその保護者
定 ①Ⅱ先着40人
方 電話、ファクス
問 八重山高原星物語実行委員会
(入来郷土館内)
044)5311

川内まごころ文学館事業

名作シネマ上映会【要申込】

時	タイトル	声の出演
12/21(土) ①10:00～11:35 ②14:00～15:35	パディントン (H28年/吹き替え)	松坂桃李、古田新太、 斉藤由貴、木村佳乃 他
12/22(日) 10:00～11:56	ウォンカとチョコレート 工場のはじまり (R5年/吹き替え)	花村想太、松平健、 セントチヒロ・チッチ 他

※開場は上映開始30分前～

所 川内まごころ文学館
定 各回先着95人
※車いす席あり
※駐車場には限りがあります。
期 11月16日(土)～
方 直接、電話

募集

薩摩川内市誕生20周年記念 川内駅前イルミネーション 「光のオーナー」

内 11月30日(土)～令和7年1月
13日(月)まで川内駅前をイルミ
ネーションで装飾する、「光の
オーナー」の募集
料 1口1000円
期 12月25日(水)まで
方 薩摩川内市観光物産協会に設
置、薩摩川内観光物産ガイドこ
ころに掲載の申込書に必要
事項を明記の上、現金を添えて
直接または、送付、ファクスの
上、銀行振り込み
※申込書は郵送でも受け付けます。
問 申 895・0024 鳥追町
1番1号2階 川内駅前イルミ
ネーション事業実行委員会事務
局(薩摩川内市観光物産協会内)
023)9889
025)4739

秋のおはなし会

時 11月24日(日) 10時30分～11時
所 川内歴史資料館
内 絵本や大型絵本などの読み聞
かせ
対 幼児～小学校低学年とその保
護者
出 おはなしグループまごころ
方 当日受け付け
※参加無料
問 申 川内まごころ文学館
025)5580

劇団風の子中部 「ユエと瑠璃色の石」【要申込】

時 11月29日(金) 18時30分
所 市国際交流センター
対 4歳以上
料 小学生以上Ⅱ2000円
Ⅳ4歳以上Ⅱ1500円
※障がい者手帳をお持ちの方は
500円割引
※当日券は、500円増し
販 明屋書店(中郷二丁目)
問 地域未来ネット・せんだい梯
080(5200)6858
まちづくりウォッチング
時 11月30日(土) 10時～17時、12月
1日(日) 10時～16時
所 プラッセだいわ川内店(矢倉町)
内 子どもの絵画展、建築の紹
介、建築専門技術紹介、建築無
料相談など

子育て応援講演会 子育てを楽しむために

時 11月21日(木) 10時～12時
所 市国際交流センター
講 鹿児島純心大学教授 広瀬健
一郎氏
対 どなたでも可
定 先着30人
※受講無料
期 11月20日(水)まで
方 電話
問 申 グリーンコップかごしま
生協ほくさつ支部
022)0348

市営住宅などの入居者

住 (変更になる場合あり)
▼川内地域Ⅱ宮里城、城上、草
道下、桜井、東上川内、今村
宮下市営、横馬場市営、勝目
一般
▼樋脇地域Ⅱ八幡、向湯第1
 incoming地域Ⅱ小路、舟越、立山
一般
▼東郷地域Ⅱ前原、川口、竹下、
東園、フレグランス紅梅
▼祁答院地域Ⅱ藍屋、会田、砂石、
早馬、宮ノ宇都、麓東特公賃
里地域Ⅱ笠掛、新町、戸の崎
上甕地域Ⅱ上甕宮田
下甕地域Ⅱ薬師、手打港、大
瀬、古川
▼鹿島地域Ⅱ鹿島宮田、奥園

問 (公社)鹿児島県建築士会川薩
支部事務局 福山
022)2508

市民星空観望会

「木星・天王星観望月間」
時 12月1日(日)～28日(土) 19時
～21時
※天候不良時は中止
所 せんだい宇宙館
内 木星特有の縞模様や周囲を回
るガリレオ衛星、天王星の観望
対 どなたでも可
料 高校生以上Ⅱ500円
▼小中学生Ⅱ300円
問 せんだい宇宙館
031)4477

英語で遊ぼう【要申込】

時 12月15日(日) 10時30分～11時
30分
所 中央図書館
内 英語絵本の読み聞かせ、英語
のゲームなど
対 幼児～小学2年生
※保護者同伴
定 先着8組
※参加無料
期 11月14日(木)～
方 直接、電話
問 申 中央図書館
022)3542

期 11月21日(木) 必着
方 市に掲載または、間の各所
に備え付けの申込書に必要事項
を明記の上、直接、送付
抽 11月26日(火) 10時、川内地
域は本庁6階603会議室、東
部区域と甕区域は間の各所
※すぐには入居できません。
※申し込み多数の場合、抽選
※詳しくは市に掲載および間の
各所に備え付けの募集案内
をご確認ください。
他 随時申し込みを受け付けてい
る住宅もあります。
問 申

▼川内地域Ⅱ平野商事(株)市営住
宅管理事務所
025)1900
▼東部区域(樋脇・入来・東郷・
祁答院地域)Ⅱ(株)橋口組市営
住宅管理センター
037)2533
▼甕島区域Ⅱ(株)水建システム甕
島地域市営住宅管理事務所
09969(3)2493



市

市民活動支援補助金 (スタートアップコース)

③地域活性化のために自ら企画して公益的活動を行う、市民活動団体などの実施する事業に対しての補助金の交付

▼対象経費Ⅱ対象となる事業の実施に直接必要となる経費
※団体の経常的な管理運営経費は除きます。

▼補助金額Ⅱ補助の対象となる経費に、補助回数に応じた補助率を乗じて得た額(1団体当たり上限20万円で、1000円未満切り捨て)

▼1回目Ⅱ80%
▼2回目Ⅱ70%
▼3回目Ⅱ50%

対 次の①～④の全ての条件を満たす団体

①これから活動を開始する、または活動期間がおおむね3年未満の団体

②構成員が5人以上で、その過半数が本市に住所を有し、活動拠点・活動場所が市内の団体

③薩摩川内市民活動ネットワークに加入し、公益の増進に寄与する活動を行う任意団体、NPO法人など

※市民活動ネットワークでは、市民活動団体の交流・情報交換、イベントなどの情報提供

を行います。

④規約などを有し、責任者が明確で、独立した経理を行っている団体

準 ▼市民活動支援補助金申込書

▼事業計画書、事業収支計画書

▼団体に関する調書

▼団体構成員名簿

▼他の制度による補助、助成または委託事業の申請状況

期 11月29日(金)消印有効

方 市 市 または市民活動センター、各支所、甕島振興局および各地区コミュニティセンターに備え付けの書類に必要事項を明記の上、直接、送付

問 申 千895・0012 平
佐一丁目18番地 市民活動センター(SSプラザせんだい内)

対 (25)6210



▲市

市鳥獣被害防止対策推進 研修会

時 11月25日(月)9時30分～11時30分

所 東郷公民館

講 (同)南九州野生動物保護管理センター代表 浅井隆之氏(一財)環境技術協会 稲留陽尉氏

対 どなたでも可

※受講無料

不登校や子育てに悩む人 たちの「だん会」

時 11月16日(土)14時30分～18時

所 すこやかふれあいプラザ

内 不登校や子育てに悩む方々が安心して語り合える会で、どなたでも参加できます。

※時間内、いつでも入退室可

※参加無料・リモート対応可

問 サークルだんでらいおん 瀬田 070(8498)1957

相続問題無料相談会

時 11月30日(土)11時～17時、12月1日(日)9時～15時(1人30分程度)

所 里公民館

※予約不要

※船の欠航などの事情により、中止の場合があります。

問 県司法書士会

099(248)8270

特設人権相談所開設

時 所 12月4日(水)10時～15時

▼SSプラザせんだい、入

来支所、祁答院保健セン

ター、上甕老人福祉セン

ター、長浜地区コミュニ

ティセンター

12月6日(金)10時～15時

▼樋脇保健センター、東郷

公民館

お知らせ

世界糖尿病デー

11月14日は、「世界糖尿病デー」です。世界では、5秒に1人が糖尿病に関する病で命を奪われています。日本でも、6人に1人が糖尿病といわれています。自分や家族、大切な人と糖尿病について考えましょう。

問 市民健康課健康増進第1G

099(8811)

児童巡回相談【要申込】

時 令和7年1月22日(水)9時～17時

所 サン・アビリティーズ川内(永利町)

内 療育手帳の(再)判定、特別児童扶養手当更新の判定など

対 市内に居住する18歳未満の方

期 12月6日(金)まで

方 直接、電話

問 申 本庁障害福祉課支援G

02172

土地台帳・家屋台帳(登記情報)の閲覧の廃止について

「行政DX」推進の取り組み、個人情報保護に対する意識の高まりなどに伴い、税務課の紙台帳閲覧は、令和7年1月から廃止します。

今後、登記情報の取得は、法務局で行うこととなります。

なお、地籍集成図の発行、所有者本人または委任者における固定資産課税台帳は、これまで通り税務課で取得できます。

▼法務局での登記情報取得方法

①法務局の窓口申請

②法務局へのオンライン申請

③ウェブ上の「登記情報提供サービス」による取得

※詳しくは、市をご確認ください。

問 鹿児島地方法務局川内支局

022300



▲法務局

児童扶養手当の制度改正

令和6年11月分(令和7年1月支給分)より、児童扶養手当の制度が拡充され、児童扶養手当の全部支給および一部支給に係る所得制限限度額が引き上げられます。

※任期は委嘱の日から2年間(令和7年1月委嘱予定)

定 1人

※応募者多数の場合、選考

対 本市居住で、上・下水道事業

に関心がある満20歳以上の方

※年齢は、令和6年11月1日現在

期 12月2日(月)当日消印有効

方 市 市 上の応募用紙に必要事項を明記の上、作文(400字程度)を添えて送付、ファクス、メール

※作文のテーマⅡこれからの本市の上・下水道事業について

※作文様式も市 市 上に掲載しています。

問 申 水道局経営管理課経理G

対 (20)8501

期 (25)8512

所 su-kakusomu@city.

satsumasendai.jp



▲市

移動図書館ステーション

内 交通手段などの問題で、図書館の利用ができない方のために毎月1回巡回している移動図書館の設置場所を募集(令和7年4月から開始予定)

▼設置条件

移動図書館が駐車可能な場所があり、毎月の利用者が5人以上見込めること

※詳しくは、市をご確認ください。

※応募多数の場合、選考

期 12月27日(金)必着

方 中央図書館および各分館に備え付けの申請用紙に必要事項を明記の上、直接、ファクス

問 申 中央図書館

0223542

0211289

相談

こころの健康相談 【要予約】

時 毎月第2水曜日14時30分～15時30分(1人50分程度)

※日程が変更となる場合があります。

所 川内保健センター

内 自分や家族、職場などについてのことろの相談

調 臨床心理士

対 市内居住者、市内勤務者

※相談無料

方 電話

問 申 市民健康課健康増進第1G

0228811

対 市内居住者

期 12月2日(月)まで

方 回答フォーム

※アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で40人についてPayで利用できるデジタル地域通貨(SDGsポイント500円分)を贈呈します。

問 本庁総務課人事職員G

04521

0205570



▲回答フォーム



▲市

市職員の人事異動

10月1日付参事補以上

参事補

▽東部消防署副署長兼第2部隊長兼予防査察係長

山下 道雄

郵送の際は
85円切手を
貼付くださ
い。

8958650

読者のひろば

行

2024.11月号

住所

氏名フリガナ

電話番号

ペンネーム

年齢

歳

↑切り取ってご利用ください。

！お便り募集！

令和6年
11月28日(木) 消印有効

読者のひろば

秘書広報課では読者のひろばへのお便り、絵手紙、写真などを募集しています。住所・氏名・年齢・連絡先・ペンネームを明記の上、はがき・封書・メールで投稿ください。
※文章は、必要に応じて添削する場合があります。
投稿・問合せ先／本庁秘書広報課内読者のひろば係
☐koho@city.satsumasendai.lg.jp

掲載された方には、竹紙100ノート（A5版）をプレゼントします。

▲竹紙100ノート
(中越パルプ工業(株)川内工場提供)

※うぶごとおくやみは、本庁市民課または各支所、甑島振興局などに届け出(出生・死亡)をされた方で、広報紙への掲載に同意された方のみを掲載しています。

宮内	澄雄	88	平佐
堂元	信孝	76	平佐
山下	秀義	90	天辰
今久保	雪	103	御陵下
上三垣	民雄	85	御陵下
押川	正信	87	御陵下
羽月	博子	75	御陵下
安田	浩	68	宮内
鞘脇	キミ	86	五代
山下	順子	74	五代
北原	忠光	80	水引
竹下	貢	67	小倉
蔵元	務	79	小倉
上浦	博行	76	小倉

小中	ミチ	100	湯島
桐原	常昭	71	白浜
内	康子	92	田海
福山	淳平	95	高城
山端	真理	64	陽成
山本	主税	91	陽成
林	道則	95	陽成
上蘭	タマ子	94	城上
中尾	トミ子	100	西方
樋脇地域			
小野	公矩	87	市比野
笹森	畧則	86	市比野
鳥越	繁	88	市比野

田代	ミチ子	81	市比野
大田	モリ	97	倉野
上中	貢	91	塔之原
森尾	末和	89	浦之名
中島	亨	91	浦之名
水流	まつ系	72	浦之名
吉満	新市	90	浦之名
松田	ハル子	89	副田
東郷地域			
村尾	貫雄	88	斧渕
上戸	満子	87	斧渕

上畝地	芳子	90	斧渕
上薄	政子	102	山田
西谷	全史	63	穴野
井上	ノブ	98	藤川
祁答院地域			
木之下	光行	72	蘭牟田
石神	正信	77	上手
江藤	波江	99	上手
西	秀一郎	88	上手
里地域			
平嶺	吉文	87	里
鹿島地域			
橋野	美彦	79	蘭牟田

川内地域			
田畑	作来	香奈美	宮里
森園	莉風	剣志	宮崎
今村	吏統	垂彩美	宮崎
折田	稜空	修一	宮崎
好士崎	咲南	毅	宮崎
内山	理玖	淳平	宮崎
児玉	悟優	愛佳	矢倉
鮫島	颯仁朗	広樹	青山
平尾	諒人	迪彦	平佐
本藏	琉乃	拓也	横馬場
渡邊	頼禪	莉紗	天辰
柿迫	禾	駿	天辰

中山	くるみ	貴浩	御陵下
中村	楓月	超法	御陵下
吉丸	朝陽	達弥	五代
白川	鈴乃	純平	五代
石井	楓乃	友之	田崎
有西	凜	健太朗	永利
新山	汰音	奨悟	永利
地頭	日和	嘉成	永利
梶	蒼依	祐邦	永利
佐藤	花心	紗貴	永利
熊之細	華鈴	隆	中郷五丁目
磯部	伊織	美香	平佐一丁目
川島	りんか	久直	平佐一丁目
樋脇地域			
中間	斗愛	憲斗	市比野
山下	晃太郎	晃昌	塔之原

東郷地域			
迫	健誠	斧渕	
瀬戸	善洋	斧渕	
葵衣			
下郷地域			
押川	拓朗	長浜	
葵郁			

川内地域			
福元	良久	82	冷水
石神	和子	80	宮里
石原	真一	64	宮崎
前原	満子	96	木場茶屋
松永	一一	103	矢倉
東	義夫	85	尾白江
久保	重行	75	都
米盛	武利	93	青山
徳重	畧次	90	青山
有川	武行	94	隈之城
大久保	富夫	86	隈之城
林	茂治	56	隈之城

思い出20年。vol.11

あの時、薩摩川内

今回の写真は、平成23年に青瀬小学校で開催した竜宮文化フェスタの様子です。甑大橋の開通を機に令和4年度からは「こしきしま竜宮文化フェスタ」に改称し、甑島の魅力が詰まったイベントとして開催しています。
今年は11月24日(日)に手打小学校で開催します。農林水産品や島内の店舗による飲食品の販売のほか、郷土芸能などが披露されます。

おめでとう
ごぞいます

抽選会では地元の特産品が当たるチャンスだつん。

献血にご協力ください
わたしの街から届ける力、あなたの気持ちで救える命
時／11月25日(月)
9時30分～16時
所／センノオト
問合せ先／市民健康課予防G(川内保健センター内)
☎(22)8811

税目	納期限
市県民税3期	12月2日(月)
国民健康保険税5期	

※納期限内に納付することが困難な場合は、本庁収納課へ(内線2450)

区分	件数
交通事故	139件(前年比+3件)
死者	2件(前年比+1件)
負傷者	146件(前年比+1件)

区分	件数
火災	25件(前年比±0件)
救急	3,601件(前年比-181件)
救助	29件(前年比+13件)

※枯れ草などを焼却する時は、必ず消防署へ届け出ましょう。
火の取り扱い・始末には十分注意してください。

市民の動き(10月1日現在)

※住民基本台帳人口

■総人口

90,743人(ー66人)

男性

44,138人(ー49人)

女性

46,605人(ー17人)

■世帯数

46,565世帯(ー10世帯)

※()は前月に対する増減数です。

■発行

薩摩川内市
〒895-8650 鹿児島県薩摩川内市神田町3番22号
☎ 0996(23)5111 ㊟ 0996(20)5570
☎ 0996(22)8115 (直通)

※音声案内後に内線番号を押してください。

閉庁日および時間外 ☎ 0996(23)5115

■編集

本庁未来政策部秘書広報課
✉ koho@city.satsumasendai.lg.jp

■各支所など

樋脇支所	〒895-1292 樋脇町塔之原1173番地 ☎ 0996(37)3111 ㊟ 0996(37)2252
入来支所	〒895-1492 入来町浦之名33番地 ☎ 0996(44)3111 ㊟ 0996(44)3117
東郷支所	〒895-1106 東郷町斧渚362番地 ☎ 0996(42)1111 ㊟ 0996(42)0767
祁答院支所	〒895-1595 祁答院町下手67番地 ☎ 0996(55)1111 ㊟ 0996(55)1021
甑島振興局	〒896-1201 上甑町中甑481番地1 ☎ 09969(2)0001 ㊟ 09969(2)1490
甑島サービスセンター	〒896-1192 里町里1922番地 ☎ 09969(3)2311 ㊟ 09969(3)2912
甑島サービスセンター	〒896-1392 鹿島町蘭牟田1457番地10 ☎ 09969(4)2211 ㊟ 09969(4)2672
下甑支所	〒896-1696 下甑町手打819番地 ☎ 09969(7)0311 ㊟ 09969(7)0753
消防局	〒895-0072 中郷町5031番地1 ☎ 0996(22)0119 ㊟ 0996(20)3430
水道局	〒895-0074 原田町22番10号 ☎ 0996(20)8500 ㊟ 0996(20)8512

■広報電話

やくしよにコール
☎ 0120(894)256
※夜間救急当番医や水道サービスセンターの情報が電話で確認できます。

担当者の声

STAFF'S VOICE

本市が誕生して10月12日で20年。現在、式典開催の準備、真ただ中です。

20年前を振り返ると、公務員として社会人生活2年目のこと。旧4町の職員であった私は、「手紙で住所を書くときに文字を多く書くことになる」と友人と話したことを覚えています。しかし、この20年でIT技術が急速に発展し、手書きで住所を書くことはほとんどなくなり、LINEやメールのやり取りがほとんどで、AIという想像もしなかった技術も登場しています。

次の20年。まったく想像することもできませんが、市誕生20周年記念ロゴマークに記載された「わくわく、つながこの先も」のフレーズのとおり、これから20年先がわくわくする未来となるよう心新たにスタートです。(堀之内)

◎今月の表紙

今月は、10月12日に開催した市誕生20周年記念式典の様子を表紙にしました。

今年は市誕生20周年を記念して、市主催事業や市誕生20周年記念の冠を付けた行事が数多く行われ、市の魅力をたくさん発信しています。

これらの行事をきっかけに、人と人とのつながりが増え、笑顔あふれる機会となっています。

21年目も魅力あふれる本市を、一緒に盛り上げていきましょう。



▲参加して下さった記念式典ボランティアの皆さん

<目次>

P 2	市誕生20周年記念式典特集
P 10	まちの話題
P 12	人のとなりに
P 13	企業のチカラ
P 14	みんなの119
P 15	ストップ! 滞納
P 16	生活習慣病予防は子どものときから
P 17	明日の「元気」を今作ろう! ~ミニ・デイサービスのご案内~
P 18	仕事も生活も両立できる~柔軟な環境づくりにみんなで取り組もう~
P 20	児童虐待・女性への暴力のない社会を目指して
P 21	行こうよ! 図書館へ
P 22	情報掲示板
P 26	うぶごえ・おくやみ
P 27	読者のひろば



広報紙アプリ「マチイロ」

スマートフォンやタブレットで「広報薩摩川内」や「薩摩川内市議会だより」を読むことができます! ダウンロードしてぜひご利用ください。



◀ Android 版



◀ iOS 版

問合せ先/本庁未来政策部秘書広報課(内線 4122)

読者のひろば

お花のプレゼント

毎朝、子どもたちの登校時に交差点に立っていると、野の花を差し出す児童がいるとのこと。
受け取った人が小さな花を手には歩いている様子は、なんとも滑稽な気がするが、微笑ましくも思える。
きっとその花は、台所のコップの中で愛らしく咲いていることでしょう。
マルコ(76歳)

中学生最後の体育祭

面倒くさがりな私の息子が、「応援団、誰も居なくてすることにしよう」と言い、夏休み後半から、平日は毎日練習を頑張っていました。その時は、中学生最後の体育祭なので、最後の思い出作りかなと思っていました。
体育祭当日、応援団をする孫の姿を見に来た私の母が、「応援団楽しみにしているから、見に行くね」と息子へメールを送ったところ、「ありがと。体育祭の日はお母さんの誕生日だから、格好良い姿を見せたくて応援団になった。絶対に勝つね」と言っていたことを教えてくれました。

息子は反抗期で、今までは口を利かなかったり、喧嘩したりしてばかりでした。それなのに、そういう事だったのかと思うとうれしくて、応援合戦を頑張っている息子の姿はとても格好良く見えました。
私にとっては、これまでに無い特別な体育祭になりました。
チビちゃんママ(43歳)

中秋の名月



N・S(35歳)

令和6年9月14日(土)、中秋の名月。皆さんは何の形に見えますか。

投稿・問合せ先/本庁秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線4123)
✉ koho@city.satsumasendai.lg.jp

今月のプレゼント

掲載店募集中!! 秘書広報課までご連絡ください。
【締切】11月28日(木)消印有効



▲ブレンドコーヒー



▲bliss coffee(内観)

上記締め切りまでにお便りを頂いた方の中から抽選で、「bliss coffee」の割引券(400円)を8人にプレゼント。

永利町で営業していたカフェを、中福良町に移転し、今年6月に営業を再開。店内は、さまざまな種類の深煎りコーヒーの他に、月替わりのケーキやマフィンなどが並びます。

手作りの焼き菓子は、見た目も可愛く味も絶品。ブレンドコーヒーは、冷めても酸味が出ないようにブレンドされているため、時間が経ってもおいしいコーヒーを楽しむことができます。

bliss coffee

住 中福良町 2158 番地 3
営 10:00 ~ 17:00
休 水・日曜日、祝日



▲Instagram



田中矯正歯科

鹿児島中央駅から徒歩1分の矯正歯科医院
歯並び無料相談実施中
理事長 窪田健司

歯の裏側矯正治療で大人も子供も見えない・抜かない矯正
見えにくいマウスピース矯正治療も行っております
●保険適用外になります。
●費用は大人は58万円〜、子供は28万円〜です。

お電話での予約はこちら **「口腔がん」検診 行っております**
TEL **099-257-9052** 平日は19時まで診療(水・木休診) URL <https://hayanokai.com>
〒890-0053 鹿児島市中央町21-14 ※離島も含め鹿児島県内全域から多数の患者様にお越し頂いております

鹿児島中央駅

鹿児島 田中矯正歯科 薩摩蒸気屋 アミュプラザプレミアム館

←100m先 ベル通り

●アエルプラザ 立体駐車場

薩摩川内市から新幹線で通院時間20分です。

モバイルからのご予約はこちら



※携帯電話用の二次元コードを読み取ってください

私達の願いはお客様の健康です。一人でも多くエアコン・ハウスクリーニングを!! 売り出し期間中は電話が大変込み合います。時間を置いてお願いします。

生活応援価格!! 水回り3点セット!!

浴室 洗面台 トイレ

水回りセットと同時注文で1台1,000円引き (税込1,100円)

25,800円 (税別) 28,380円 (税込)

水回り5点セット!!

浴室 洗面台 トイレ 流し台 換気扇

5点セット合計 57,200円(税込) **35,800円** (税別) 39,380円 (税込)

お仕事を忙しい、子どもの世話でお掃除に手が回らない...など、汚れは放置するだけ手間もかかります。そんな時はプロに任せてスッキリ気持ちのいい生活を! 今なら水回りセットとエアコン分解洗浄の同時注文でエアコン洗浄が割引!!

エアコン分解洗浄 1台目 **6,800円** (税別) 2台目以降1台あたり **4,900円** (税別)

※標準価格(長さ90cm設置高さ2m以内の標準タイプ一台) (7,480円税込) (5,390円税込)

予約期間11月20日まで

株式会社 アイコーポレーション

TEL **227-7779**

不定休
受付時間 9:00~18:00
ホームページ ai-corporo.co.jp

私達の願いはお客様の健康です。一人でも多くエアコン・ハウスクリーニングを!! 売り出し期間中は電話が大変込み合います。時間を置いてお願いします。

相続・贈与 お任せください

平野謙二 税理士事務所
TAX ACCOUNTING OFFICE

私たちは、お客様の大切な資産を守り、夢の実現を全力で支援します。

その他業務内容 | ●税務・会計・決算業務 ●事業承継対策 ●自計化システムの導入支援
●創業・独立・法人化支援 ●経営計画の策定支援

お気軽にお問い合わせください 平野謙二税理士事務所
☎ **0996-29-3667** 鹿児島県薩摩川内市宮崎町1919番地3



九州電力 はじめやすいぞ オール電化 キャンペーン

Wでチャンス! / 商品等または選べるデジタルギフト

ご応募で 対象者全員もらえる! **3,000円** 抽選で 50名様に 当たる! **30,000円** 相当

現在、ガス・石油機器等をご利用で、購入対象期間中に対象の **エコキュート** または **IHクッキングヒーター** をご購入・ご成約の方! (新築の方は除く)
※キャンペーンの適用には条件があります。詳しくはこちら

購入対象期間 2024.10.1(火)~12.31(火)
応募期間 2024.10.1(火)~2025.1.31(金)



充電式耳あな型補聴器 小さくお作りできます

※ただしお耳の形状により補聴器のサイズは変わります

1.6cm

4時間の充電で 28時間使用可能

28時間

インシオC&G AX
片耳定価 **¥160,000~¥580,000** (充電器込・非課税)

ふれあい補聴器

☎ **0996-27-2262**

感染症防止の為、ご予約・マスクの着用にご協力下さい

🕒 9:00~17:30 休 日曜日・祝日

ホームページ  Instagram 

いちばん近くの 認定補聴器専門店
公的支援による補聴器給付もお手伝いします
詳しくは当店スタッフにお尋ねください
耳の状態に不安のある方は、まず耳鼻咽喉科の受診をおすすめします



店舗ビル裏に駐車場を完備
薩摩川内市西向田町5-25 吉光ビル1階