

Satsumasendai City Public Relations



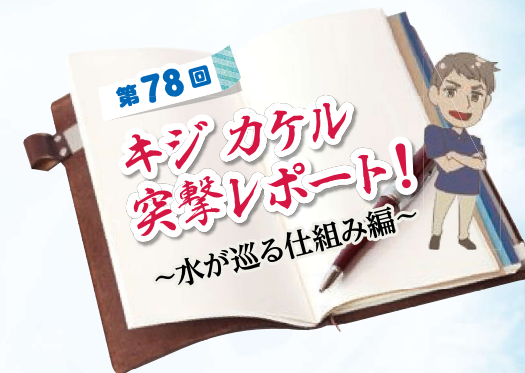
安全な水を、いつもの毎日へ。



友だち
募集中



デジタル
広報
薩摩川内
さつませんだい



私たちが毎日当たり前のように使っている水道水。

蛇口をひねれば、いつでも出てくる安全な水道水は、飲み水や料理、入浴など暮らしに欠かせない存在です。

しかし、もし水道水が突然使えなくなったら日常生活は大きな影響を受けてしまいます。

その当たり前を支えているのが、水道施設の維持管理などに取り組む水道局の職員たち。

今回は、雨水が安全な水道水として市民の皆さんに届き、使われた水がどのようにきれいになって川に戻っていくのか、水の循環について深掘りします。



水道水の出発点は「雨」です。空から降った雨水は、山や森林に降り注ぎ、川へ流れ込んだり、地中にしみ込んで地下水になったりしながら、自然の中を循環しています。私たちが利用する水道水は、こうした川の水や地下水などの貴重な水資源をもとに作られています。



まずは、その水が私たちのもとへ届くまでの旅を一緒にたどってみよう。



水道水の出発点は「雨」

水を溜める

水をきれいに

雨水や川に流れ込んだ水は「ダム」に蓄えられて安定した水の供給ができるよう管理されます。いつでも安心して水を使えるように、下流へ流れ出る水の量を調整しています。

取水口で川の水を取り入れた後は、離れた地域へ水を届けるため、水路が整備されています。

水は、水路を通して田んぼや畑で利用される農業用水や、工場などで使われる工業用水として運ばれています。



▲取水口

水路を通して運ばれてきた水は、そのままでは飲むことができません。私たちが安心して飲める安全な水道水にするためには、浄水場で水をきれいにする必要があります。

いざ潜入!



▲丸山浄水場

浄水場の役割

浄水場の役割は、安全・安心な飲料水や生活用水を家庭やさまざまな施設へ安定して供給することです。私たちの毎日の暮らしを支える大切な施設です。

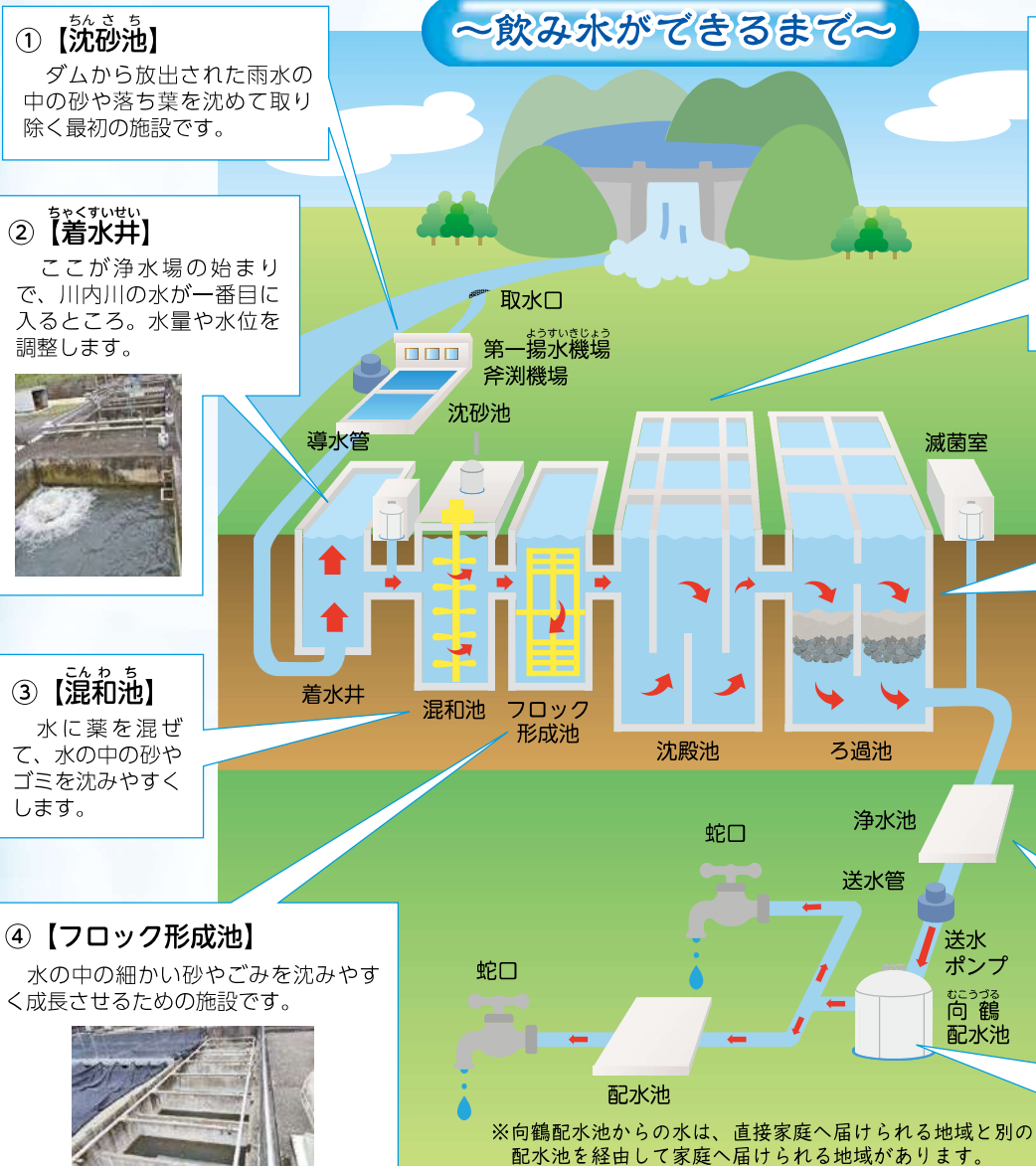
毎日検査

安全・安心な水を届けるため、水道局では毎日50地点で水道水の残留塩素検査や、原水や浄水の臭気検査などの水質検査を行っています。毎日の水質検査が、皆さんの安心な暮らしを支えています。



▲臭気検査

～飲み水ができるまで～



右の写真のように、毎日の浄水場の点検も欠かせないよ! 水が水道管を通じてみんなの家に届くんだね。



▲浄水場の点検の様子



こんなに使っている？
毎日の水

私たちは毎日、飲み水はもちろん入浴やトイレ、洗濯、炊事など、暮らしのさまざまな場面で水を使っています。一人が一日に使用する水の量は約300Lとされており、これは2Lのペットボトル約150本分に相当します。何気なく使う水を大切に使いましょう。

使った後の水はどうなっているんだろう？

台所やお風呂、トイレなどで使った後の水は、下水道管を通して浄化センターへ運ばれます。

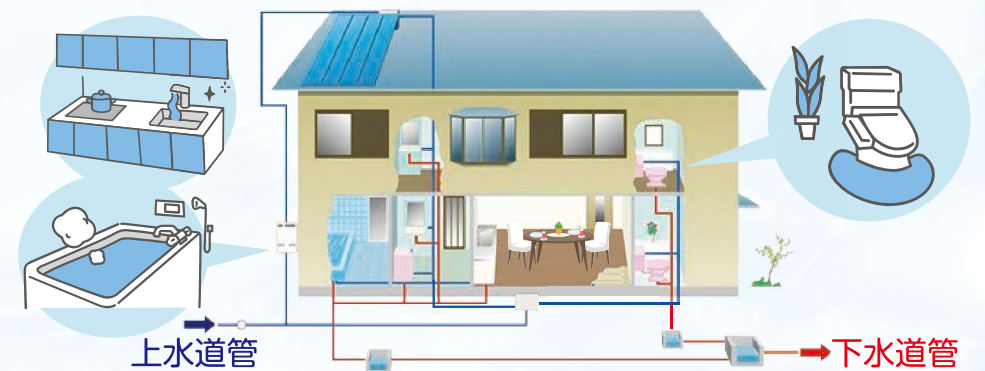
浄化センターできれいに

浄化センターは、生活排水を処理する施設です。微生物の働きを利用してきれになった水は、再び川や海へ戻されます。



▲宮里浄化センター

家庭で使われた水は、下水道管を通して浄化センターへ運ばれる



水の循環は続いていく

このように、川から取水した水を浄化場できれいにし生活に利用した後、使った水を浄化センターで処理して再び川に戻すことにより、水の循環が保たれています。

下水道の役割

下水道には、私たちの暮らしやまちを支える大切な役割があります。

①まちを清潔にする

道路側溝などへ流れる汚れた水が無くなり、悪臭や害虫の発生を防ぎ伝染病の予防に役立ちます。

②川や海をきれいにする

家庭や事業所から出される汚れた水は、浄化センターできれいな水にして川や海へ戻します。

③トイレの水洗化

トイレを水洗化することで汲取りの手間や不快なおいがなくなり、衛生的な環境で生活することができま

9月10日は「下水道の日」
第10回下水道フェアを開催します。
日時 9月5日(土曜日)
場所 SSプラザせんだい

下水道について楽しく学べるイベントだよ。ご家族や友達と一緒に来てね！



市民の皆さんへお願い

●水道の利用開始・中止の手続きについて
水道の使用を開始・中止するとき、水道局お客さまセンターへご連絡ください。
☎20(8500)

●水道メーターの管理を

水道メーターの周辺には物を置いたり、土をかぶせたりしないようお願いいたします。また、周囲の草木を定期的に手入れし、点検しやすい状態を保ちましょう。

●建物の撤去および増設・改造の際は申請を

建物の撤去および増設・改造など、水道管の形状を変更する際は、必ず「給水装置工事申込書」の申請をお願いいたします。建物の解体などで水道管を破損する事故が多発しています。水道管の形状が変わる場合は、本市指定工事店を通じて必ず水道局へ申請書を提出し、承認されてから工事に着手してください。

●災害への備え

地震や台風などの災害時には、断水する場合があります。飲料水だけでなく生活用水も必要となるため、日頃から備蓄や備えを確認しておきましょう。

●漏水を発見したら...

道路上で水が湧いているなど、漏水と思われる箇所を見つけた際は、水道局へお知らせください。皆さまのご協力をお願いします。
☎20(8502)

知っておきたい！水道の豆知識

①丸山浄水場は見学できます

安全で美味しい水ができるまでの工程を見学できます。お気軽に水道局へお問い合わせください。
☎20(8502)

見学して、水の大切さをもっと知りたいな！

②水道管の長さは約1312km！

本市は県内で最も広い面積を持つ自治体です。そのため、市が管理する水道管(管路)の総延長は約1312kmにも及びます。毎日の暮らしを支えるため、長い水道管が市内の隅々まで整備されています。

鹿児島から東京まで届くくらい長さだよ！

③1日でどれくらいの水を届けている？

薩摩川内市水道事業では、1日に最大約2万4000m³の水を供給しています。これは、25mプール約60杯分にもなる水の量です。

こんなにたくさん水を届けているんだね！

④水道事業は今年で70年！

本市の水道事業は、1956年(昭和31年)6月15日に一部通水を開始し、今年で70年を迎えました。長い歴史の中で水道施設の老朽化が進んでいるため、計画的に設備の更新を進めています。市内各所で工事を行っていますので、ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

水道料金

基本料金
(決まったお金)

+

従量料金
(使った分のお金)

下水道使用料

基本料金
(決まったお金)

+

従量料金
(使った分のお金)

※下水道利用者

+

皆さんからお支払いいただく水道料金および下水道使用料は、水を届けるための費用や設備の維持管理、災害への備え、環境を守るための費用などに活用されています。

これからも安全で安定した水道および下水道サービスを未来へつないでいくため、一人ひとりの水道料金および下水道使用料が大切な役割を担っています。

「広げよう、自治会でつながる、笑顔の輪」

まちづくりの主役は、みなさんです。自治会加入することで、人と人とのつながりを作り、みんなでより良いまちづくりをしていきましょう。

自治会って？

普段の暮らしにおける困り事など一人では解決できないことも、地域の問題として捉え、みんな考え、支え合うことを目的とした住民自治組織です。



地区コミュニティ協議会って？

地区内の自治会、地域スポーツ協会、生涯学習振興会、子供会、高齢者クラブなどが連携し、市民が主体となった地域づくりを推進する組織です。運営体制や事務局体制の強化を図りながら、横断的な取り組みで地域の活性化に取り組んでいます。

自治会や地区コミュニティ協議会ではこんな活動をしています
～自治会や地区コミュニティ協議会は、会員の皆さまの会費と協力で運営されています～

あなたと家族に役立つ三大活動

いざというときの避難、被災復興活動

支え合うまち

災害時には消防団と連携し救出作業や安否確認、炊き出しをはじめとした自主避難所の運営を行います。また、復旧に向けた支援活動なども行います。地域全体での助け合いが、非常時に重要な役割を果たします。

日頃からの見守り、防犯・防災活動

安全・安心なまち

高齢者や子どもたちの様子を気に配りながら、日々の声掛けや見回りを行っています。また、防犯灯の設置や維持管理などの防犯活動、自主防災組織をはじめとした防災活動や交通安全の活動などを通して、安全・安心なまちづくりを目指しています。

交流や親睦による笑顔が生まれる活動

ふれあいのあるまち

お祭りやイベントなど、地域の交流事業を通じて世代を超えた交流の場を作っています。また、子ども会や老人会などへの支援も行っています。つながりが深まることで、日常の助け合いにもつながっています。

自治会行事に参加して、日頃は会わない方と知り合うことができました。住みやすい環境づくりが図られていると思います。



問合せ／本庁コミュニティ課
コミュニティG（内線4614）

インターネットからも加入手続きが可能です

災害時に自治会長や役員の人が、安否確認に来てくれました。不安で心細い中、救われました。



▲自治会加入申込フォーム



▲自治会に加入しましょう

自治会への加入は、これまで通り住まいの地域の自治会長へ自治会加入申込書（市ホームページからダウンロード可）を提出していただくことで加入できます。加えて、インターネットの加入申込フォームからも、加入手続きが可能です。詳しくは、コミュニティ課までお問い合わせください。

人のとなりに

地域コーディネーター

田尾 友輔さん

「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。



学校や地域、行政の間に立ち、人と人と組織をつなぐ地域コーディネーター。悠々と流れる一級河川「川内川」を舞台に、このまちの魅力を再発見し、多くの人へ伝えようと奔走する一人の男性がいる。今回は、地域の可能性を信じ、まちづくりに取り組む男性の思いに寄り添う。

「身近な人を豊かにしたい」「どんな場所でも、与えられた場所で身近な人を幸せに、豊かにすることが好き」と笑顔で話すのは、地域コーディネーターの田尾友輔さん。高校時代は美術を学び、その後、東京の美術大学で建築設計を専攻。建物だけでなく屋外空間のあり方を考える「ランドスケープ」に出会った。人々の暮らしと空間との関わりを学ぶ日々は、新鮮で刺激に満ちたものだったという。大学2年生の春休み、大きな転機が訪れる。2011年（平成23年）3月11日に発生した東日本大震災。東京で被災した田尾さんは、その経験を通して建築に対する考え方が変わったそう。だ。「見た目を重視した建築ではなく、人が生きるための暮らしや環境を支える仕事になりたいと強く感じた」と話す。卒業後は東京で建築関係の仕事に就き、再開発事業などにも携わった。しかし、自身が思い描く「人の暮らしのそばにあるまちづくり」との違いを感じるようになったという。経済を回すことも大切な仕事。ただ、自分ももっと目の前で暮らす人たちや、その先の未来につながる環境づくりに関わりたいと思った」と語る。そうして転職を決意。縁

あって本市でまちづくりに携わることになり、9年ぶりにUターン。「身近な人を幸せにできる仕事があった。地元だからこそ知っていることも多くて、協力してくれる人もいる。その環境はとても大きかった」という。何もないではなく、「何もない」ではなく、「気付いていない」Uターン後、田尾さんは「東京や京都など、多くの街では、川が人々の暮らしと密接につながっているが、帰郷して見た川内川周辺には、人の姿が少なく」と感じた。さらに、「薩摩川内市には何も無い」という声もあったという。しかし田尾さんは、その言葉に「本当に何も無いのではなく、すでにある魅力を見逃しているだけなのではないか」と違和感を覚えた。そこで、川内川を起点に、人が集い、地域の魅力に気付くきっかけをつくる。田尾さんのまちづくりは、そんな思いから始まった。

地域の力をつなぐ

田尾さんはこれまでに、「川で人が交わり、まちが変わる」をコンセプトとした「私設の公民館」SOKOKAKAKAの運営をはじめ、本市でさまざまなまちづくりに寄与する企画や事業を立ち上げてきた。



▲7月7日に川内川で開催された「水辺で乾杯」の様子

「まちづくりに正解はない。仮説を立て目標に向かって実践し、それに地域の皆さんが『まずはやってみよう』と力を貸してくださる。その過程がとても楽しい」と笑顔で話してくれた。現在は、高校生と企画するイベントや川内大綱引のPRなど、新たな取り組みも進行中だ。「地域の力と個人の力、そして自分ができることを組み合わせながら、これからも地域の魅力を発信していきたい」と新たな挑戦への意欲が次々と湧き上がっている。田尾さんの中には、地域をもっと面白く、もっと豊かにするためのアイデアがまだまだたくさんある。地域の魅力を未来へつなぐ挑戦は、これからも続いていく。

さつまсенだいスマイル
応援隊事業を推進中

伝統行事や郷土芸能など地域で大切に受け継がれてきたさまざまな活動は、地域の大切な財産です。

人口減少や少子化により、担い手が不足する中、こうした活動を次の世代へつないでいくため、支援を必要とする団体と「地域を応援したい」という思いを持つ人をつなぐ取り組みです。

地域を応援したい
郷土芸能や地域活動に
関わってみたい

地域の人と交流してみたい

このような思いを持つ方は、「スマイル応援隊員」として活動に参加してみませんか。地域の皆さんとともに取り組む中で、新たなつながりが生まれ、地域の魅力を知ることにもなります。

スマイル応援隊員を募集中！

対象

市内外問わず、地域活動に関心のある方 ※18歳未満の方は、保護者の同意が必要

参加の流れ

- ①左のページに掲載しているさつまсенだいスマイル応援隊のホームページから募集中の応援プログラムを確認
- ②各プログラムの申込フォームから申し込み
- ③団体との調整後、活動に参加

応援プログラムを募集中

応募できる団体

市内の地区コミュニティ協議会、郷土芸能保存団体、特定非営利活動法人（NPO）、市民活動団体

応援プログラムとは

応援受入団体が行う地域活動のうち、スマイル応援隊員と一緒に取り組む活動のことです。

ただし、営利を目的とした活動や重機の使用、高所作業など、危険を伴う活動などは対象外となります。

なお、市が加入している「市民活動災害補償保険」の対象となる活動に限ります。

こんな活動が対象です

伝統行事の存続

郷土芸能の保存・継承

地域における特産物の生産・特産品の製造などの活動の維持

地域資源の利活用に係る環境・景観保全活動の維持

令和7年度のモデル事業

令和7年度は、モデル事業として、2つの郷土芸能にスマイル応援隊員が参加しました。

久見崎盆踊り「想夫恋」

地域で大切に受け継がれてきた久見崎盆踊り「想夫恋」。スマイル応援隊員5人が参加し、地域の方々と交流を深めました。

保存会の声

- 地域外からの参加もあり、6年ぶりに披露することができ、大変ありがたく思っています。
- 練習を通して、新たなつながりが生まれました。

スマイル応援隊員の声

- 練習や本番を通して地域の方々と交流することができ、地域が一体となる活動のすばらしさを実感しました。数百年続く行事に参加できたことを誇りに思います。

つながる、ひろがる、私たちの薩摩川内

地域みなさんが大切に守ってきた活動に、スマイル応援隊員が参加・協力します！

「応援」を、これからの地域の力に

入来神舞

大晦日から元旦にかけて奉納された「入来神舞」。ここでも、スマイル応援隊員が活動を支援しました。

練習や奉納を通じて交流が生まれ、郷土芸能の継承につながる取り組みとなりました。

保存会の声

人員が増えることで、今後は時間をかけて他の演目の復活にも挑戦できる希望が持てました。

スマイル応援隊員の声

活動を通じて、地域の魅力はそこに住む方々であると改めて感じました。

練習風景



一度きりではなくつながりを育てる取り組みに

さつまセンダイスマイル応援隊は、手を補うだけでなく、活動を通して地域内外の人々がつながり、そのつながりが継続していくことを目指しています。地域の皆さんが大切に守り続けてきた伝統行事や郷土芸能など、これからも地域の宝として未来へつないでいくために、ぜひお気軽にご参加、ご活用ください。

詳しくは、さつまセンダイスマイル応援隊ホームページをご確認ください。



▲さつまセンダイスマイル応援隊ホームページ



▲募集中の応援プログラム

伝統を守り未来へつなぐ活動がパズルのピースのようにつながる社会に！

問合せ先／本庁コミュニティ課ダイバー
シティ・市民活動C
(内線4741、4742)

人生100年時代！健康増進講座

〜からだが喜ぶ野菜のチカラ 食物繊維〜

vol.10

8月31日は「野菜の日」です。

「野菜を毎日350g以上食べて、健康でいきいきとした生活を送りましょう」という本市独自の都市宣言「350(さんごーまる)ベジライフ宣言」は10年の節目を迎えました。今年はベジライフ運動をより身近な取り組みとして、広がっていきます。

今回は、健康なからだづくりに欠かせない野菜と、その働きについて紹介します。

健康は、野菜から

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維など体内の調子を整える働きのある栄養素を多数含んでいて、健康なからだをつくるために必要な食品です。

これらの栄養素を効率よく取るために、野菜は**1日350g以上**必要で、そのうち緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230gを目標に取ると良いとされています。



【緑黄色野菜】
モロヘイヤ、
ブロッコリー、
ホウレンソウ、
ニンジンなど
小計 120g

1日の目標量
合計350g



【淡色野菜】
キュウリ、ナス、
タマネギ、レタス、
キャベツ、ゴボウ、
枝豆など
小計 230g

	食物繊維	
	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
特徴や効果	・水に溶けない ・便の材料になる ・腸の働きを活発にする	・水に溶けてゼリー状になる ・腸内環境を整える ・血糖やコレステロールの上昇を緩やかにする ・短鎖脂肪酸の材料になる
不溶性、水溶性両方を多く含む野菜	ブロッコリー、モロヘイヤ、オクラ、豆苗、春菊、ホウレンソウ、水菜など ※必要な食物繊維量を補うためには、350g以上の野菜摂取が必要です。	

腸を整える食物繊維

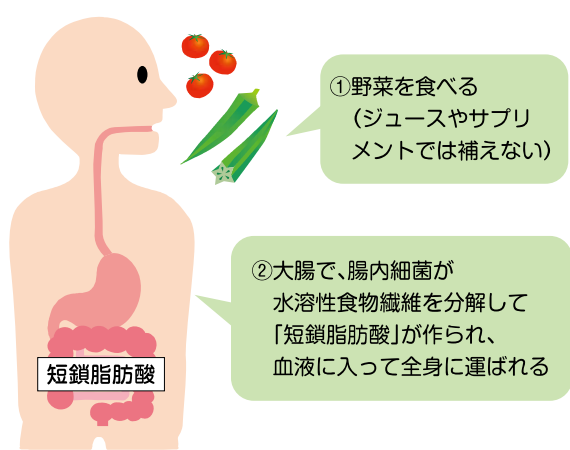
腸は免疫に深く関わっており、健康を保つうえで重要な役割を担っています。そのため、腸の状態を良好に保つことが大切です。野菜に含まれる食物繊維は、体の中で消化されずに腸まで届く栄養素で、腸内環境を整え、便通をよくする働きなどがあり、便秘や生活習慣病予防に役立ちます。

食物繊維には、「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」があり、それぞれ特徴があるため、バランスよく取ることが大切です。

もう一つの健康パワー「短鎖脂肪酸」

体に取り込まれた食物繊維が腸内細菌によって分解される過程で、「短鎖脂肪酸」が作られます。

短鎖脂肪酸は食品から直接取っても胃や小腸で吸収されてしまうため大腸まで届きません。そのため**水溶性食物繊維を含む野菜を食事に取入れることが大切**です。



①野菜を食べる
(ジュースやサプリメントでは補えない)

②大腸で、腸内細菌が
水溶性食物繊維を分解して
「短鎖脂肪酸」が作られ、
血液に入って全身に運ばれる

短鎖脂肪酸

短鎖脂肪酸の効果

- ・脳の満腹中枢に働いて食欲を抑える
- ・脂肪細胞が増えない(肥満予防)
- ・血糖値の上昇を抑える(糖尿病予防)
- ・大腸のバリア機能を高める(腸内環境を整える)
- ・免疫力を高める
- ・発がん予防など

暮らす編

薩摩川内市で暮らす、働く！ 充実した移住制度を紹介します

本市では、移住定住の促進や市内事業所で働く人を確保するため、さまざまな支援を行っています。

その支援内容について、【暮らす】編、【働く】編の2回に分けて紹介します。今回は【暮らす】編として、電話で寄せられるお問い合わせを例に、本市の取り組みを紹介します。

〇相談者

東京都から本市に移住を検討しているご家族

〇世帯構成

- ・20代夫婦
- ・1歳の子ども



「妻が薩摩川内市出身で「子育ては地元でしたい」といい、移住を検討しています。移住した場合に利用できる制度内容などについて教えてください。」

「ご検討ありがとうございます。まず、本市に移住された場合、お住まいや仕事についてはどのように考えていますか。」

「仕事については転職を考えています。住宅は賃貸住宅での生活を予定していて、落ち着いた段階で物件の購入を考えています。」

承知しました。お伺いした内容から、ご利用いただける移住制度を紹介します。

💡東京23区内から移住する場合

東京23区に直近5年以上在住、または通勤している方に、「かごしまU・I・Jターン移住支援金」があります。さまざまな要件がありますが、18歳未満のお子さんがいらずしやれば、その人数によって加算もあります。今回の相談内容では、200万円の支給となりそうです。



▲かごしまU・I・J
ターン移住支援金

💡賃貸住宅を検討している場合

対象の市内中小企業などに正規雇用されると「U・I・Jターン者家賃等補助金」を利用できます。



▲【募集】
U・I・Jターン者家賃等
補助金

💡住宅購入を検討している場合

本市に転入して3年以内に市内事業所で住宅を購入された方は、「定住住宅取得補助金」をご利用いただけます。

※地域によって補助金額が異なります。詳しくは、下記の二次元コードをご確認ください。



▲定住住宅取得補助金

「移住制度が充実していて安心しました。併せて、薩摩川内市で仕事を見つける方法や市内企業に就職した場合の支援があれば教えてください。」

求人・求職マッチングナビ「Job! 薩摩川内」で求人を紹介している他、奨学金返還支援補助金などの制度もあります。詳しくは、次回の【働く】編で紹介いたします。



▲移住フェアの様子



▲Job! 薩摩川内
(ホームページ内)

今回は、【暮らす】編として、移住に関する主な支援制度を紹介しました。その他にも、移住定住に関する支援制

あなたの野菜足りていますか？

本市では、野菜の摂取状況を「見える化」する野菜摂取量測定会を実施します。この機会に、ご自身の摂取状況をチェックし、健康づくりにお役立てください。



●野菜摂取量測定会

日時	会場
8/6(木) 13:30~16:00	センノオト
8/10(月) 13:30~16:00	
8/12(水) 10:30~13:30	市役所
8/20(木) 13:30~16:00	センノオト
8/31(月) 13:30~16:00	

測定会の情報や野菜の日の取り組みについては、Instagramで発信しています。



▲【公式】薩摩川内市
350ベジライフ宣言
Instagram



問合先／市民健康課健康増進第1G
(すこやかふれあいプラザ内)
☎228811

移住定住に関する
支援制度や
情報発信中／



▲よかまち・
きやんせ
倶楽部

今後の出張相談窓口(予定)

〇ふるさと帰郷フェア

時 9月12日(土)〜13日(日)

所 東京国際フォーラム

〇移住セミナー&相談会

時 10月10日(土)

所 東京交通会館8階セミナールームB

〇鹿児島県主催移住相談会in大阪

時 10月24日(土)

所 グランキューブ大阪

〇JOIN移住・交流&地域

おこしフェア2026

時 11月14日(土)〜15日(日)

所 東京ビッグサイト



▲令和8年度移住・
就職イベント参加スケジュール

問合先

本庁産業人材確保・移住定住戦略室
(内線5851・5852)

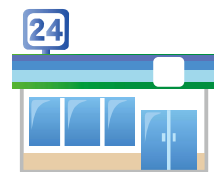
Stop! コンビニ受診

問合先／本庁保健政策課地域医療G
(内線2672)

本市の夜間診療は、現在は内科・外科ごとに当番医療機関が診療を行っています。しかし軽症での受診（コンビニ受診）の増加や医師の高齢化、さらには医師の働き方改革への対応などにより、現行体制の維持が難しくなっています。救急医療を守るためにも、夜間診療は緊急時に利用していただくなど適正な受診へのご理解とご協力をお願いします。

1 コンビニ受診とは

休日や夜間に、緊急性の低い軽症の方が、日中の受診が可能であるにもかかわらず、救急外来を受診することです。日中は仕事があるから、夜の方が空いているからなどの理由で受診すると、本来対応すべき重症患者の受け入れに影響します。



2 川内市医師会の夜間病院群輪番制とは

2次病院群輪番制として昭和54年4月1日から開始されています。これは、2次救急医療体制の中核として、地域内の病院群が共同で輪番方式により、**休日や夜間の入院診療を必要とする重症救急患者の医療を確保**するものです。

一方、内科系・外科系で当番を決めて、かつ広報して対応している地域は、**県内で本市のみ、全国でもまれ**です。

3 休日・夜間に受診する前に

～休日・夜間は外来診療時間ではありません～

- ・日頃から、**かかりつけ医**を持つようにし、調子が悪くて医療機関の受診を考える際は、**必ず昼間の診療時間内に受診**してください。
- ・子どもの急な病気は、**#80000**（局番なし）にご相談ください。
- ・その他、米盛病院#7099や妊婦、未就学児がいる世帯は**医療相談アプリLEEBER**いつでもドクターを登録してご利用ください。

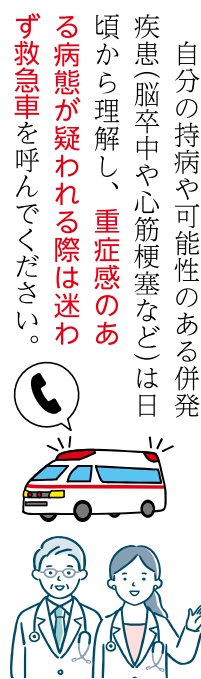
4 どうしても夜間受診が必要な際は23時まで

本市では、済生会川内病院、医師会立市民病院を中心に、医師会の先生方の協力を得ながら23時までの夜間診療体制を維持しています。夕方から体調が悪くなった場合などは、23時までに受診してください。

5 23時以降は、深刻な急患、重症患者のみ

救急車を呼ぶ必要があるほど急で重症であることが予想される場合以外は、**電話相談などを利用するか、朝まで待ち、かかりつけ医を受診**してください。

夜間は時間外診療費が徴収されます。また、23時から翌朝8時30分までの時間帯に比較的軽微な症状が軽く、日中の診療時間内での受診が可能な患者さんが受診した場合には、済生会川内病院、医師会立市民病院では**選定療養費5000円**を負担いただきます。また、受診前に必ず電話で病状を伝えてください。



自分の持病や可能性のある併発疾患（脳卒中や心筋梗塞など）は日頃から理解し、**重症感のある病態が疑われる際は迷わず救急車を呼んでください。**

夏野菜を おいしく食べる ニガゴリバーグ



市食生活改善推進員
田中 洋子さん

私の Food 記

薩摩川内風土記

今回は、市食生活改善推進員の田中洋子さんに、「ニガゴリバーグ」を紹介していただきました。

田中さんは、仕事を退職後、自分にできることを探しているときに、食生活改善推進員の募集を見たことが活動をするきっかけになったと話します。

「食改さんとして活動する前は、仕事や子育てをしながら忙しく過ごし、食事にはあまり気を使っていなかった。活動をするようになってから、カロリーや栄養素、タンパク質、野菜の摂取など食事の大切さを知り、もっと早く栄養の重要性に気付けば良かったと思った。だからこそ、特に子育てをしている若い世代に、もっと食事の大切さを伝えていきたい」と子育てと仕事に奮闘していた当手を振り返ります。

イベント時の炊き出しや出店も行っており、みんなで一緒に活動することが楽しいといえます。また、この活動を通して、食の意識が変わり、自らの食事でも、タンパク質だけでなく、タンパク質の吸収をよくする野菜を取ることを心掛

けているそうです。

今回紹介していただいた料理のメインは夏野菜のニガゴリ。苦さがある野菜を選んだ理由を「活動で習った料理をアレンジし、甘辛い味付けにすることで、子どもでもニガゴリをおいしく食べられると思ったから」といいます。「ニガゴリも子どもが大好きなハンバーグを掛け合わせることで、食べやすくなる。また家にある食材をみじん切りにすると、好き嫌いがあっても野菜を食べやすくなるので、子育て世代の方に食べてほしい」と話します。調味料をフライパンでとろみがつくまで煮詰めると味がなじみ、苦みが和らいでおいしくなるそうです。

今回の料理の中には、田中さんが自ら栽培し、収穫した野菜も使用しています。野菜を積極的に摂取し、健康を保つためには、新鮮で旬な食材を使用するのもポイントとのこと。また、「働く世代には、朝食を大切にしてほしい。少しでも栄養バランスが良くなるように、コーヒーに牛乳を入れたり、みそ汁に卵を追加したりしてタンパク質を積極的に摂取してほしい」と働く世代への思いを話してくれました。

レシピ

【材料】（4人分）

- ニガゴリ：1本 ●合い挽き肉：120g ●タマネギ：小1個 ●ニンジン：10g ●ピーマン：2分の1個 ●溶き卵：2分の1個 ●パン粉：大さじ1 ●塩コショウ：少々

【調味料】

- しょうゆ：大さじ2 ●みりん：大さじ2 ●酒：大さじ2 ●砂糖：大さじ1

【作り方】

- ①フライパンに油を少々入れ、みじん切りにしたタマネギ、ニンジン、ピーマンをしんなりするまで強火で炒める。ニガゴリは輪切りにしてワタをスプーンで取り除いておく。
- ②合い挽き肉と①で炒めた野菜、調味料以外の材料をしっかりと混ぜ、輪切りにしたニガゴリに詰める。
- ③フライパンに油を少々入れて、両面を焼く。火が通ったら、調味料を加え、ふたをして弱火で2～3分蒸す。

～ワンポイント～

- 野菜は小さくみじん切りにすることで、子どもも野菜が食べやすくなります。
- 肉だねに火を通すと小さくなるので、肉だねはたっぷり詰めることがポイントです。



皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。
問合先／秘書広報課広聴広報G（内線4122）



一人一人の行動が、救急医療を支えます。

限られた医療資源を将来につなぐため、適正受診にご協力をお願いします。

