

薩摩川内 広報

さつませんだい

9

2026(令和8)年
vol.526



「好き」があるから、

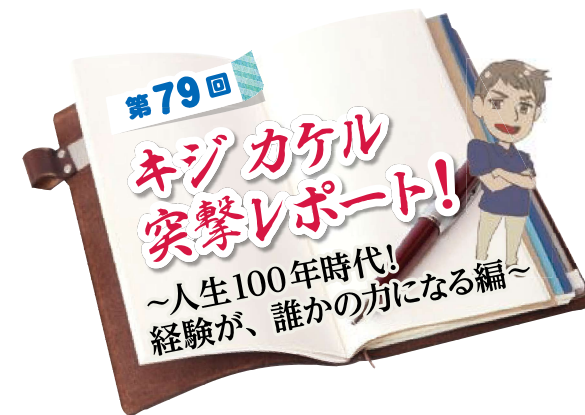
今日も輝く。



友だち
募集中



デジタル
広報
薩摩川内
さつませんだい



人生100年時代といわれる今、子育てや仕事が一段落した後の時間をどう過ごすかと考える人も多いのではないのでしょうか。

趣味を楽しむ、地域活動に参加する、新しいことを学ぶ。生きがいの形はさまざまです。

その中には、これまで培ってきた経験や知識を生かし、地域とつながり、新たな生きがいを見つけている人もいます。

今回は、「働く」教える「支える」をキーワードに、高齢者の生きがいづくりについて深掘りします。



人生100年時代って?

人生100年時代とは、医療技術の進歩や生活環境の向上により、多くの人が100歳まで生きることが期待される長寿社会を表す言葉です。

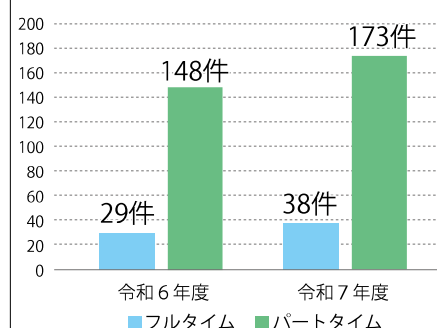
長い人生を健康でいきいきと過ごすため、健康づくりや生きがいづくり、地域活動への参加などが重要になっています。

65歳以上の就職件数は前年度より増加傾向

ハローワーク川内の統計によると、令和7年度の65歳以上の※月間有効求職者数は343人(フルタイム60人、パートタイム283人)で、就職件数は211件(フルタイム38件、パートタイム173件)でした。就職件数は前年度の177件を上回り、高齢者の就業が進んでいます。

※月間有効求職者数Ⅱハローワーク(公共職業安定所)に登録して求職活動を行っている人のうち、前月から継続して求職中の人と、当月に新たに求職申し込みをした人を合わせた総数のこと。

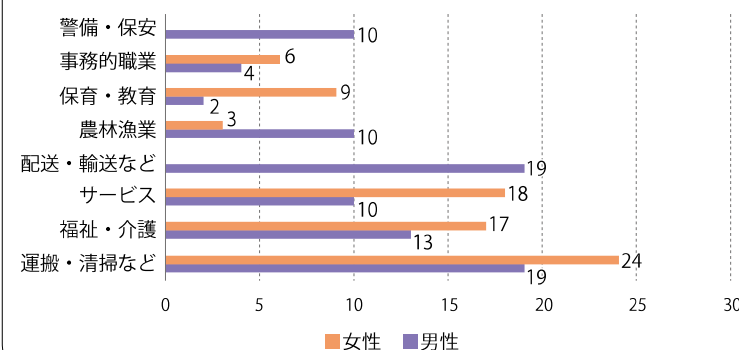
【65歳以上の就職件数】



どんな職種が多いの?

主な就職先を職種別にみると、運搬・清掃などや福祉・介護、サービス業への就職が多く、男女それぞれの特徴もみられます。

【令和7年度 65歳以上の職種別就職件数(男女別比較)】



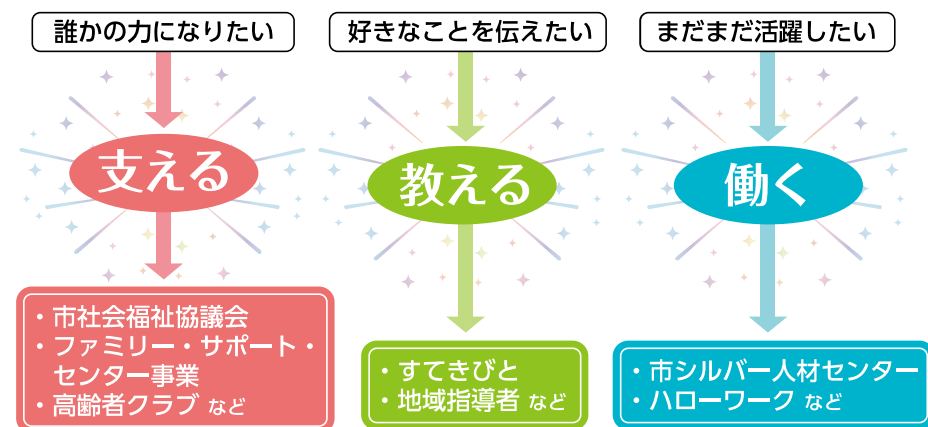
就職先は幅広いんだね。これまで培った経験が仕事で生かされているよ。



※出典Ⅱ川内公共職業安定所ハローワーク川内

こんな思いはありませんか。「やってみたい」が、生きがいにつながるかも。

本市には、これまで培ってきた経験や知識、特技を生かせるさまざまな活動の場があります。



働く シルバー人材センター

シルバー人材センターは、「働く機会を得たい」「収入を得たい」という健康で働く意欲のある高齢者が、これまで培ってきた経験や能力を活かしながら働くことで、健康の維持や生きがいづくりにつながることも、地域社会の発展に貢献することを目的としています。

入会条件

市民であり、原則60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも可
※年会費2000円

こんな仕事があります

- ・庭木の手入れ
- ・草払い、草取り
- ・施設の管理
- ・部屋の掃除
- ・食事作り
- ・一般事務
- ・派遣事業 など

本市で、シルバー人材センターの会員になっているのは、男性366人、女性189人の合計555人なんだって。(7月末現在)



「ホームセンタータカミ」で働いている橋元秀俊さんのお仕事の様子に密着してみました。



「働くから元気なんです」



橋元 秀俊さん (75歳)
シルバー人材センター
会員歴6年

「定年退職してから1年くらいは、のんびり過ごしていました」と話す橋元さん。元々、橋元さんのお姉さんが毎年シルバー人材センターへ庭木の剪定を依頼していたことから、その存在は知っていたそうです。その後、シルバー人材センターで話を聞き、入会を決めました。

現在、橋元さんはホームセンタータカミで、入荷した食料品の陳列や整理、灯油の給油、リサイクル品の整理などを担当しています。

「9月で働き始めて6年になります。これまで無遅刻・無欠勤です。自分の仕事ぶりはこれでいいのか、いつも気にしています。会社にとって必要とされる人材でありたい。その思いは昔も今も変わりません」と

強い責任感があります。

さらに、「収入もありがたいですが、仕事をすることで適度な緊張感がありますし、周りへの気遣いも必要です。五感を働かせる大切な機会になっています」と笑顔で話します。

元気の秘訣を尋ねると、「元気で働けていいですね」とよく言われるんですが、私自身の思いは逆で、**働くから元気なんです**」と答えてくれました。

橋元さんは、会社勤めをしていた頃は、仕事中心の毎日でしたが、今は自分のペースで時間を使えることに幸せを感じているそうです。「今は、当時にはなかったゆったりとした時間の流れを感じています。少し贅沢な気持ちにもなります」と振り返ります。

現在の暮らしについて尋ねると、橋元さんは「**素晴らしい我が家、シルバー人生です**」と笑顔で締めくくってくれました。



▲商品の陳列をする橋元さん

店長の太平さんにも話を聞いてみました



人手不足で悩んでいた頃、たまに運転中にシルバー人材センターの車を見かけた際に、「何かお願いできることがあるのでは」と思ったのがきっかけでした。以来、約5、6年にわたりシルバー人材センターへ仕事を依頼しています。

橋元さんは、とても一生懸命に仕事をしてくださるので、本当に助かっています。周りをしっかり見ながら働いてくださっています。さらに、ほかの従業員の話にもよく耳を傾けていて、自分の担当業務以外のことも柔軟に対応してくださっています。依頼して本当に良かったと感じています。

働いてみたい人、応援してくれる企業さん、大募集。説明会を毎月第2、4木曜日の13時30分から開催しているよ。

まずは説明を聞くだけでも大歓迎。気軽に参加してみてください。



問合せ／〒895-1000 7
百次町1090番地1
公益社団法人薩摩川内市シルバー人材センター ☎(099)5819

教える すてきびと (生涯学習人材バンク)

好きだから続けてきたこと。気付けば長年取り組んできた趣味や特技。「すてきびと」は、経験や知識を地域で生かすことができる制度です。

あなたの「好き」が、誰かの「やってみたい」につながるかもしれません。

登録分野例

音楽、生活・趣味、体育・スポーツ・レクリエーション、美術・書道、語学など

すてきびとに登録し、ヨガを教えている比良百合子さんにお話を聞きました。



「今だからこそ
伝えられることがある」



比良 百合子さん
(72歳)
登録分野：体育・スポーツ・レクリエーション

「若い頃は、難しいポーズができることや、一生懸命頑張ることが大切だと思っていました。でも、指導を続ける中で、その人なりのヨガを見つけることが一番大事だと気付いたんです」と話す比良さん。19歳の

とき、大阪でヨガと出会い、資格を取得。その後、本市へ戻り、子育てをしながら長年ヨガの指導を続けてきました。現在、比良さんは、「無理をさせない、頑張らせない、できないことを恥ずかしいと思わせない」ことを大切に指導しているそうです。また、子育てについて話をする機会もあったといいます。「若い頃の経験はもちろんですが、年齢を重ねた今だからこそ伝えられることがあります。自分の経験が誰かの役に立てばうれしいです」と話します。「すてきびと」に登録したことで健康維持にもつながっており、「これからも培ってきた経験を多くの人に伝えていきたい」と意欲を見せます。最後に、「特技や経験を持っていて、誰かの役に立ちたいと思う方は、ぜひ登録してみてください」と笑顔で語ってくれました。



▲砂浜でヨガを教える様子

問合せ／社会教育課(中央公民館内)
(22)7251

教える 地域指導者

本市では、休日における部活動の地域展開で活躍している「地域指導者」が、生徒たちの部活動を支えています。これまで培ってきた経験や知識を生かしながら、生徒たちとともに汗を流し、成長を見守る。そんな活動が新たな生きがいにつながっている人もいます。

川内北中学校女子卓球部を指導する山口剛さんにお話を聞きました。山口さんは、チームを全国大会ベスト16入りに導いた卓球経験者だよ。



生徒たちの成長が何よりの喜び



山口 剛さん
(70歳)
地域指導者歴6年

「教員として勤めていた頃に、小規模校で生徒たちと一緒に卓球部を

立ち上げたのが、卓球との本格的な出会いでした」と山口さん。
退職後はゆっくり過ごしていましたが、最後に勤務した川内北中学校の保護者などから「もう一度指導してほしい」と声を掛けられたことをきっかけに、地域指導者として再びコートに立つことになったといいます。
「30年以上指導を続ける中で、相手の戦術や試合の流れを見極める力が身に付きました。自分のアドバイスが上手くはまり、生徒が勝ったときは本当にうれしいです」と話します。
また、「若い頃は厳しく指導することもありましたが、経験を重ねるうちに、言い方をどれだけ強くしても結果はそれほど変わらないと感じるようになりました」と振り返ります。
「完璧でなくても大丈夫。情熱があれば誰にでもできます」と、これから地域指導に関わる人たちへエールを送ります。
現在は、小学生の指導にも携わっており、「健康でいられる限り、今見ている子どもたちが卒業するまでは頑張りたいですね」と笑顔で話してくれました。

問合せ／本庁学校教育課指導G
(内線5322)

支える 特技や特別な資格がなくても始められる活動があります。

薩摩川内市社会福祉協議会
有償ボランティア
「ちいきささえ愛事業」

市社会福祉協議会では、年齢を問わず参加できるさまざまなボランティア活動があるんだ。その中の1つを紹介するよ。



ちいきささえ愛事業とは

日常生活に支援を必要としている方(お願い会員)と、地域の生活を支えたい方(まかせて会員)が会員となり、お互いの支え合いを大事にしながら、有償のボランティアとして活動しています。

こんな活動があります

- ・電球交換
- ・買い物代行
- ・お話し相手
- ・分別後ごみ出し
- ・簡単な掃除
- ・その他生活する上で必要とされることなど

令和7年度の実績

・有償ボランティアの実績11590件
・ボランティアの実績1186件

好きなことがボランティアに

将棋ボランティア



「将棋が好きな利用者さんの相手をしてくれる方はいませんか」との相談を受け、市社会福祉協議会が将棋の得意な方を紹介したそうです。利用者さんからは「また対局したい」との声が聞かれ、双方にとって楽しい時間になったとのことでした。
趣味や経験を生かした活動が、地域の支え合いや生きがいづくりにつながっています。



普段から顔を合わせたり声を掛け合ったりする関係があるからこそ、困ったときに助け合える地域のつながりが生まれるんだね。

問合せ／市社会福祉協議会地域福祉課
(29)5538



▲地域指導者



▲シルバー人材センター



▲ちいきささえ愛事業



▲すてきびと

3ページから5ページで紹介したもので気になったものがあつたら、左記の二次元コードをスマートフォンでかざしてみてね。



▲ファミリー・サポート・センター
薩摩川内

▼高齢者クラブに関すること
薩摩川内市高齢者クラブ連合会事務局(市総合福祉会館内)(永利町)
(22)2731
▼ファミリー・サポート・センター事業(まかせて会員)に関すること
ファミリー・サポート・センター薩摩川内
(22)5085

その他にも、高齢者クラブやファミリー・サポート・センター事業(まかせて会員)など、本市には地域を支えるさまざまな活動があります。人生経験や子育て経験を生かし、あなたも地域の支え手として活躍してみませんか。

「働く」「教える」「支える」。その形は違っても、誰かとながら、地域に力を届けることは、自分自身の生きがいにもつながります。これまで培ってきた経験や知識は地域にとって大切な財産です。今までの経験を生かしながら、自分らしい一歩を踏み出してみませんか。



人生100年時代。今から始められることは、まだまだたくさんあるよ。



「もしかして？」が未来を守る 「軽度認知障害(MCI)」 を知っていますか？

軽度認知障害(MCI)は、認知機能の低下がみられるものの、家事や金銭管理、公共交通機関の利用などの日常生活はほぼ自立して送ることができる状態です。認知症の前段階とされており、日常生活に支障が生じるようになると認知症と診断されます。

	健常な状態	MCI (軽度認知障害)	認知症
認知機能の障害	なし	あり	あり
日常生活の障害	なし	なし	あり

MCIは早く気が付くことで
健常な状態へ回復する可能性があります

今日かひんぎん4つの予防習慣

軽度認知障害は、生活習慣の見直しによって改善が期待できます。

①生活習慣病の予防・治療

糖尿病の方は、そうでない方に比べてアルツハイマー型認知症になるリスクが約2・1倍高いといわれています。

その他にも、高血圧や肥満、脳卒中なども深く関わっており、発症予防と治療による適切な管理が重要です。

②運動習慣を取り入れる

有酸素運動や、数を数えながら足踏みするなど、体と頭を同時に使う運動は認知症予防に効果的です。

③外出や対人交流を増やす

人との会話や交流は、認知症の予防や進行を遅らせるために大切です。対面での交流が困難な場合は、電話やテレビ通話を活用することも効果的です。



④早期発見・早期治療

認知症は、早期に発見し、適切な治療を受けることで進行を緩やかにできる場合があります。気になる症状があるときは、早目に専門医に相談しましょう。



気付きにくい変化に目を向けよう

軽度認知障害は、日常生活をほぼ自立して送ることができるため、本人が変化に気付きにくい特徴があります。ご家族や周囲の人の「いつもと違うかも」という気付きが早期発見の一步となります。



認知症を知ろう

市ホームページでは、認知症に関する支援や認知症の方への対応ポイントなどを紹介しています。



▲認知症を知ろう

問合先／市民健康課健康企画・予防G
(すこやかふれあいプラザ内)
TEL 8811

早期発見・早期治療がカギ

乳がんは早期の段階では自覚症状がないことも多いですが、乳房の変化に自分で気付くことができ、早期発見、早期治療により約9割が治る病気です。小さな変化に気付けるよう、日頃からブレスト・アウェアネスを心掛け、早期発見・早期治療につなげることが重要です。

10月はピンクリボン月間です

本市では、川内保健センターにピンクリボンツリーを設置し、乳がん検診やブレスト・アウェアネスについての啓発活動を行っています。

日頃、自分の体についてゆつくり考える時間が少ない方も、この機会に、自分の体の健康に目を向けてみませんか。

がん検診の申し込みや日程変更はパソコンやスマートフォンなどからできます。

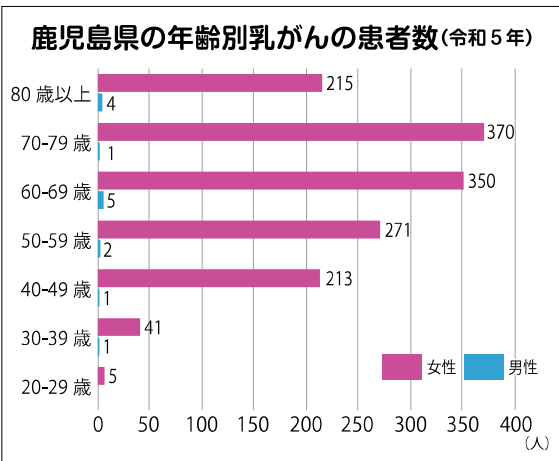
市公式LINEの基本メニュー「検診・予約」からも申し込みができますので、詳しくは、市ホームページまたは問合先にお問い合わせください。



▲市ホームページ

自宅でチェック

- 4本の指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房を挟むように触れ、「1」の字を書くように指を動かします。その時に、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が固くないか、脇の下から乳首まで確認しましょう。
- 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物が出ないかを調べます。
- 両腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。
- 腕を腰に当てて、しこりやくぼみがないかも観察します。



(出典)国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

本市では、40歳以上の方を対象に乳がん検診を行っています。受診される年度中に40歳になる方は、無料で受診できます。



宇西吉福柳宇島南永山村古鮫新淵川
都村村重田都元田内永川島上原
ミテヨママ美フマトミ自義チテトト
チルシノツ江クエミ子子信ワルセキ

一〇一歳

【川】【川】【川】【川】【入】【東】【川】【川】【樋】【川】【川】【東】【祁】【川】【川】【樋】
【内】【内】【内】【内】【来】【郷】【内】【内】【脇】【内】【内】【郷】【答】【内】【内】【脇】
【院】

富中岩福湯新大野小中井
重山下田前屋迫尾倉山上
ノ政サトササハアテハフ
ブリノ子ヨエミサノミエ

【樋】【東】【樋】【川】【祁】【川】【東】【川】【川】【川】
【脇】【郷】【脇】【内】【答】【内】【郷】【内】【内】【内】
【院】

坂川田遠小永石福川久池
元添畑矢原松原山路保之上
ツセ宗次眞チ博美好ハ妙
ナツ一男子リ子子子子子子

一〇〇歳

小高下上中田土西愛川篠中三下末原
村柳江野村畑橋須甲畑原馬本西永
シ久桃次章ヨシタエ藤正スサキ開ト
ズ美枝子子子子子子子子子子子子造チ

【下】【川】【入】【東】【川】【川】【川】【川】【川】【東】【川】【川】【川】【川】
【内】【内】【来】【郷】【内】【内】【内】【内】【内】【郷】【内】【内】【内】【内】
【内】

福田佐茶橋肱下平中小茶井南濱堀中有木尻無濱小平勝中安新新福大杉中
元島原圓口岡田松村村圓上雲田島馬下濱林目尾樂地永原元間
ミ芳セコ光チ文イクシサノ貴照タ成信ヒムチ幸利トミ美ミチマ
チ子ツ節エ子サ江エチ成子馨美子ミ男子ルエツト子明メチ義エノエ

【川】【川】【川】【川】【川】【川】【樋】【下】【鹿】【川】【祁】【樋】【川】【川】【樋】【川】【入】【川】【川】【川】【東】【川】【川】
【内】【内】【内】【内】【内】【内】【脇】【内】【島】【答】【脇】【内】【内】【脇】【内】【来】【内】【内】【内】【郷】【内】【内】
【院】

橋成折外福竹田園中假當小二西山内遠手平
口松田園元下淵田村屋房平木下田矢塚原
フ千瑞ササ治泰惠久泰ナ初ノ照マヨキ鈴カ
ヂ美枝子子良子美子子子江エ子子子子子子ス

【川】【入】【川】【川】【川】【入】【川】【川】【東】【川】【川】【川】【東】【川】【樋】【川】【川】【東】
【内】【来】【内】【内】【内】【来】【内】【内】【郷】【内】【内】【内】【郷】【内】【脇】【内】【内】【郷】
【内】

祝

敬老の日

令和8年9月21日(月)
これからも
お元気で

9月の第3月曜日は、国民の祝日の一つである「敬老の日」です。
多年にわたり、社会のために尽力してこられた高齢者を敬い、その長寿を祝う日です。
先日、厚生労働省が発表した令和7年の平均寿命は、女性は87.33歳で世界第1位、
男性は81.35歳で世界第7位でした。

問合せ先／本庁 高齢・障害福祉課高齢者福祉 G(内線 1322)



西原 静乃 (107歳)
【川内】



澁谷 チミ (109歳)
【祁答院】

長生きの秘訣は楽しみ
をもつことです。誕生日
には大好物のイカの刺身
を食べられるので楽しみ
にしています。

皆さんと笑顔で過ごせる
時間が私の宝物です。感謝
の気持ちを忘れません。

本市では、毎年9月1日現在で、本市に
住所を有し1年以上経過している満88歳
および満100歳以上の高齢者に対し、
長寿を祝福し敬老金(1万円)を支給して
います。
また、100歳の誕生日を迎えられた
方には、特別敬老金(5万円)を支給して
います。

※同意をいただいた方を掲載しています。(敬称略) ※9月1日を基準とし、令和8年8月7日現在、生年月日順で掲載しています。

一〇三歳

【東郷】

青廣田大上坊山吉中樗廣柚
崎田尾森萬野下田原木田木
マエ多ツシあノク二リア昌
ツミ美マツやリミ四キ子江
エ子子マツ子リ子子子子

【川】【川】【東】【川】【川】【入】【樋】【下】【東】【東】【祁】【川】
【内】【内】【郷】【内】【内】【来】【脇】【内】【郷】【郷】【答】【内】
【院】

一〇五歳

【川内】

一〇六歳

【樋脇】

下寺千園上江小
宇宿川竈田園畑平
ナマミミスサ
キイナギカ
ミ子子リエ子

【川】【川】【祁】【樋】【川】【川】【川】
【内】【内】【答】【脇】【内】【内】【内】
【院】

井徳尖畠鬼花初迫泰山瀬中坂紫堂二穴倉明日
上永中塚増田平口口野口元田路方野園山
正喜サレ文壽藤ノフ一ミ八ミ初トスミミノシ
己右衛門チイ子恵一イザ之ヤ子美子ミ子ホリ子

【川】【東】【川】【川】【川】【川】【祁】【入】【川】【祁】【東】【下】【入】【東】【川】【東】【川】【川】【東】
【内】【郷】【内】【内】【内】【内】【答】【来】【内】【答】【郷】【内】【郷】【内】【郷】【内】【内】【内】【郷】
【院】

人のとなりに

JFAアカデミー福島所属
まつした 松下 遥蘭さん



サッカーU-17日本女子代表に選出され、令和8年4月のアジアカップでは準優勝に貢献した一人の高校生がいる。
今回は、世界への挑戦を続ける彼女のこれまでの歩みと、未来への思いに寄り添う。

「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。

サッカーを始めたきっかけ

「兄の影響で、小学2年生からサッカーを始めた」と話すのは、高校2年生の松下遥蘭さん。幼い頃から、兄が所属していた本市を拠点に活動するサッカークラブ「アンリ鹿児島FC」で、男子選手に交じってプレーしながら技術を磨いてきた。

指導していた山本監督は、「ひととき高いセンスを持ち、自ら考えながらプレーする姿が印象的だった」と振り返る。「休みなさいと言ってもボールを触りたがるほど、サッカーが大好きな子」と笑顔で話す。
育英小学校のグラウンドで日々練習に励み、ときには川内川河川敷を東郷町まで走り込むなど、厳しいトレーニングを積み重ねてきた。

努力が切り開いた未来

転機が訪れたのは小学6年生のとき。公益財団法人日本サッカー協会(JFA)のパンフレットを手にし、「JFAアカデミー福島」の存在を知った。全国からわずか6、7人ほどしか選ばれない狭き門だったが、その才能を認められ、入校を果たした。小学校卒業後、親元を離れ、寮生活をスタート。決して簡単な環境ではなかったが、「サッカーが楽しい」という気持ちを

原動力に、新たな環境へ飛び込んだ。練習のレベルは格段に上がり、練習に取り組む環境も整っていて、充実しているという。松下さんのお母さまは、「送り出す時は寂しさもあったが、本人が楽しそうにプレーしている姿を見ることが私たちの励み」と笑顔で話す。
帰省は夏と冬の年2回ほど。試合前には両親と体の状態などについて連絡を取り合い、気持ちを整えているという。これまで「高円宮妃杯JFA全日本U-15女子サッカー選手権大会」で2度、さらに、「JFA U-18女子サッカーファイナルズ2025」でも優勝を経験。加えて、令和8年4月に開催された「アジアサッカー連盟(AFC) U-17女子アジアカップ」では日本代表に選出され、準優勝に貢献した。

夢は世界の舞台へ
現在は、今年10月に開催される「国際サッカー連盟(FIFA) U-17女子ワールドカップモロッコ2026」への出場を目標に、日々トレーニングを続けている。「まずは代表メンバーに選ばれること。その先は世界大会で活躍し、優勝を目指したい」と力強く話す。
目標とする選手は、同アカデミー出身で日本代表の谷川萌々子選手。憧れの存在を追いかけながら、世界の舞台を目指して努力を重ねている。



▲家族とサッカー観戦する小学生の頃の遥蘭さん(一番左)

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」

「住み慣れた地域で安心して暮らすために障害のある方への精神科訪問看護」

●心の健康を支える訪問看護を

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。心の健康について考え、支え合う大切な日として世界中でさまざまな啓発活動が行われています。

精神障害や発達障害などのある方の中には、さまざまな悩みごとを抱える方もいます。

そのようなときに利用できる支援の一つが「訪問看護」です。看護師などの専門職が自宅を訪問し、一人一人の生活に合わせた支援を行います。

●こんな悩みはありませんか？

- 体調や気分に変化があり、外出や家事が思うようにできない
- 薬を飲み忘れたり、服薬に不安がある
- 人との関わりに不安があり、孤立を感じ
- 仕事などをしたが、何から始めればよいかわからない



●こんなお手伝いをしています

- 訪問看護で行う主な支援には、次のようなものがあります。
- ・体調や睡眠の確認
 - ・服薬のサポート
 - ・生活リズムを整える支援
 - ・ご本人、ご家族からの相談対応
 - ・主治医や福祉サービスとの連携
 - ・社会参加や就労に向けた支援

●利用の流れ

- 1、主治医に相談する
通院中の精神科・心療内科の主治医に「精神科訪問看護を利用したい」と相談します。
- 2、訪問看護指示書を発行してもらう
利用には、主治医が作成する「精神科訪問看護指示書」が必要です。
- 3、訪問看護ステーションを選ぶ
主治医や病院の相談員、地域の相談機関などに相談し、訪問看護ステーションを選びます。
- 4、面談・契約を行う
看護師などが本人や家族と面談し、現在の状態、生活状況や希望を確認します。

●利用者の声

訪問看護を利用した方からは、次のような声が寄せられました。

「利用できるか分からない」「まずは話を聞いてみたい」という方も、お気軽にご相談ください。ご本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けています。

5、訪問看護開始

契約後、決められた曜日、時間に看護師などが訪問し、相談や生活をサポートします。

服薬を忘れることが少なくなりました

困ったときに相談できて安心です

昼夜逆転だったが、生活リズムが整ってきました

自信が少しずつ戻ってきました

家族の不安も軽くなりました

一人で悩まず相談しましょう

心や体の不調は、誰にでも起こる可能性があります。悩みや不安を感じたときは一人で抱え込まず、家族、身近な知人や支援者、医療機関にご相談ください。
訪問看護は、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるための心強い支援です。



こころのサポート相談窓口一覧 ▶



問合先／本庁高齢・障害福祉課
障害者支援G
(内線1344)

市民大学（公民館講座） 後期講座のご案内

公民館が主体となつて行う市民大学（公民館講座）では、前期に引き続き、後期でもさまざまな講座を用意しています。気軽にチャレンジしてみませんか。

開講期間 10月～翌年3月

受講料 1講座当たり1,000円
※ボランティア養成講座は無料です。

※講座に係る材料費などの実費が、別途必要な場合があります。

申込締切 9月29日（火）必着

申込方法 申込フォームまたは、講座番号、講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、連絡先を明記の上、はがき、ファクス、メール

※電話での申し込みはできません。
※申し込み多数の場合、抽選
※受講の決定は、文書でお知らせします。

※「介護予防元気度アップ事業」の対象です。

託児（無料） 生後6カ月～小学校低学年

※事前の申し込みが必要です。

申込先 〒895-0076

大小路町14番5号 中央公民館

☎（20）1331

✉ shakai@city.satsumasendai.lg.jp

公民館 自主学級生 を募集します

自主学級とは、中央・地域公民館などを利用する学習グループが、学習計画や運営などを自主的に行う学級です。

学習期間 入会し令和9年3月31日

※日程は変更となる場合があります。

受講料 年会費500円

※年会費の他、学級ごとに月謝、教材費、材料費などの実費が必要です。

対象 18歳以上の方

申込締切 9月29日（火）まで

申込方法 申込フォームまたは、希望の学級番号、学級名、住所、氏名、年齢、連絡先を明記の上、はがき、ファクス、メール

※電話での申し込みはできません。

※各公民館窓口でも受け付けています。

※「介護予防元気度アップ事業」の対象です。

申込先 〒895-0076

大小路町14番5号 中央公民館

☎（20）1331

✉ shakai@city.satsumasendai.lg.jp



▲申込フォーム

●中央公民館 ☎（22）7251

学級番号	学級名（内容など）	学 習 日 程			募集人数
1	大正琴	第1・3週	月	13:30～15:30	5人
2	尺八教室	第1・3週	金	18:00～21:00	若干名
3	メゾ・ピアノ	第2週	土	9:30～10:30	3人
		第4週	土	11:00～12:00	
4	ひなげし（ピアノ）	第1週	水	9:00～12:00	若干名
5	あいが愛画会（油絵）	第2・4週	土	13:30～16:30	若干名
6	トールペイント教室	第2・4週	火	13:30～15:30	若干名
7	コールスマイル（コーラス）	第1・3週	木	10:00～11:30	5人
8	しぎん詩吟にしき	第2・4週	月	10:00～12:00	若干名
9	木彫教室	第2週	日	10:00～15:00	若干名
10	七宝焼	第2・4週	火	9:30～12:00	若干名
11	とうわ陶和会（陶芸）	奇数月第3週	月	9:00～16:00	若干名
			水	9:00～14:00	
			木	9:00～17:00	
		奇数月第4週	月	9:00～11:00	
12	装道と着装と礼法	第1・3週	月	10:00～12:00	若干名
13	着物着付け前結び	第1・3週	木	10:00～12:00	若干名
14	あじさい（表千家茶道）	第2・4週	火	9:00～12:00	5人
15	しおん紫苑会（裏千家茶道）	第2・4週	火	13:00～16:00	5人
16	パッチワーク2組	第1・3週	火	10:00～12:00	若干名
17	フラワーアレンジメント花水木	第2・4週	水	19:00～21:00	若干名
18	楽基会A（囲碁）	第1・3週	土	13:00～16:00	5人
19	楽基会B（囲碁）	第1・3週	木	13:00～17:00	若干名
20	ぼけぼけ写真塾	第2週	水	19:00～21:00	8人
21	太極拳白鶴中央	第1・3週	火	14:00～16:00	5人
22	マジック	第2・4週	水	18:30～20:30	若干名
23	ゆるヨガ	第3週	金	10:00～11:00	若干名

学級番号	学級名（内容など）	学 習 日 程			募集人数
24	硬筆 つばみ	第1・3週	金	10:00～12:00	若干名
25	書心会（書道）	第1週	水	13:30～15:30	若干名
26	書陵会（書道）	第1・3週	土	9:30～11:30	7人
27	わくわく書道	第1・3週	月	9:30～11:30	若干名
28	楽しい英会話	毎週	土	9:30～11:30	10人
29	古文書を読む会	第1・3週	火	13:30～15:30	若干名
30	もくせい俳句会	第3週	月	13:00～16:00	5人
31	ふるさとの歴史講座と探訪	第2・4週	木	9:30～11:30	若干名
32	万葉集を読む会	第2・4週	水	13:30～15:30	若干名
33	美味しく食べよう にこにこクッキング	第3週	木	9:00～13:00	若干名
34	男でも一人でできる クッキング	第3週	土	9:00～12:00	10人

●入来公民館 ☎（44）3358

学級番号	学級名（内容など）	学 習 日 程			募集人数
35	絵手紙同好会	第1週	月	10:00～12:00	若干名

●東郷公民館 ☎（42）0053

学級番号	学級名（内容など）	学 習 日 程			募集人数
36	東郷ハーモニカ楽友会	第2・4週	木	13:30～15:30	5人
37	とうみ陶未会B	第1・3週	木	9:00～14:00	若干名
38	コールしらうめ（コーラス）	第2・4週	木	19:30～21:00	10人
39	きもの着付け前結び	第1・3週	土	10:00～12:00	3人
40	スロースワローズ （スローエアロビック）	第2・4週	月	10:00～11:00	5人
41	そよ風シンガーズ	第1・3週	水	13:30～15:30	若干名

●祁答院公民館 ☎（21）8755

学級番号	学級名（内容など）	学 習 日 程			募集人数
42	健康体操	毎週	月	13:30～14:30	5人

公民館名	講座番号	対象	受講料	講 座 名	学 習 内 容	日 程	回数	曜 日	時 間	定員
中央	1	成人	○	託児付 もっと楽しめる子育て講座	子育て中の悩みや疑問について、各分野の専門家と一緒に楽しく学びます。	10月～2月	5	第4火 ※2月は第3火	9:30～11:30	20
	2	成人	—	地域づくりを楽しむ講座 （地域づくりボランティア養成）	「人づくり・つながりづくり・地域づくり」を、具体的に企画し実践する人材を育成します。	11月～3月	5	第1土 ※1・3月は第2土	10:00～12:00	20
	3	成人	○	託児付 学んで得する！イキイキ講座	楽しく豊かな生活を送るために、医療と介護、相続関係、腸活、うそ電話詐欺について学びます。	11月～3月	5	第2火	9:30～11:30 ※時間変更あり	20
	4	成人	—	ボランティア養成講座（後期）	本市のボランティアの現状について知り、生活支援、子ども食堂などのボランティアについて学びます。	11月～3月	5	第3水 ※12月は第4金	18:30～20:00 ※時間変更あり	30
	5	成人	○	ペットのことを楽しく学ぶ講座	ペットと生活する上で健康や食事、掃除など知っておきたいことを学びます。	10月～1月	4	第3木	13:30～15:30	20
	6	成人	○	託児付 心が豊かになり身体もリフレッシュする体験講座	にこ二胡、フットパスコース、健康体操、煎茶通、多肉植物寄せ植えの体験活動を行います。	11月～3月	5	第1木 ※1月は第2木	9:30～11:30	20
	7	成人	○	託児付 暮らしを彩るハンドメイド講座	磁器絵付け、花を取り入れた季節の飾りもの、ビーズアクセサリーなどを作ります。	10月～1月	4	第3水	13:30～15:30	15
	8	成人	○	からだ整うヨガピラ講座	さまざまな姿勢でのポーズとほぐしを交え、ヨガとピラティスなどを行います。	11月～2月	4	第2土 ※1月は第3土	9:30～11:30	12
	9	成人	○	託児付 プロから学ぶお菓子作り講座	プロのコツを学んで、簡単なお菓子を作ります。	11月～2月	4	第1金 ※1・2月は第3金	9:30～12:00	16
	10	成人	○	NEW 託児付 暮らしを守る知恵袋	防災、片付け、整理収納、生前整理で日常の暮らしをより良くする知恵を学びます。	10月～2月	5	第4金 ※12月は第3金	9:30～11:30	20
	11	成人	○	エクセル活用講座	エクセル経験者を対象に、表計算、グラフ、データベースを学びます。	11月～12月	5	木 ※12月は第1木	13:30～15:30	15
	12	成人	○	ワード応用講座	ワード経験者を対象に、名刺、ラベル、往復ハガキの作り方や差込印刷などを学びます。	1月	4	木	13:30～15:30	15
	13	成人	○	世界が広がるスマホ・タブレット講座	スマートフォンの基本からタブレットの操作や写真などの撮り方やセキュリティ、SNSの使い方について学びます。	11月～12月	4	※11月は第3・4木 ※12月は第1・2木	9:30～11:30	10
樋脇	14	成人	○	後期すてきライフ	パワーストーンプレスレット、しめ縄、お茶スイーツ、レジックアクセサリー製作などを行います。	11月～2月	4	第2火	9:30～11:30	20
	15	成人	○	暮らしに役立つスマートフォン講座	スマートフォンの基本から応用まで学びます。	2月	3	第1・3・4木	9:30～11:30	10
	16	青少年	—	書初め教室	小中学生を対象に、習字を学びます。	1月	1	第1水	9:30～11:30	16
入来	17	成人	○	歴史深掘講座	薩摩藩島津家や入院家家の歴史、入来文書について楽しく学びます。	10月～1月	4	第4木	9:30～11:30	10
	18	成人	○	託児付 初めての洋裁講座	「着たい服を自分で縫う」を目標に洋裁の基本を学びます。	10月～2月	5	第3火 ※10月は第2火	13:30～15:30	10
	19	成人	○	NEW 大人の手習い講座	毛筆、硬筆の基本や道具の使い方、日常で使う文字や名前の書き方を学びます。	11月～2月	4	第4水 ※11月は第4火	10:00～12:00	15
東郷	20	成人	○	東郷土人形指導者養成講座	郷土の土人形の制作方法を学び、指導する人材の育成を行います。	10月～11月	5	不定	9:00～12:00	10
	21	成人	○	NEW アロマテラピー講座	植物のチカラや自然が持つ癒しから自分をととのえる方法を学びます。	10月～12月	3	第3火	9:30～11:30	10
	22	成人	○	NEW 季節を楽しむパン作り講座 （初心者対象）	ハロウィンやクリスマスをテーマに、楽しいパン作りを学びます。	10月・12月	2	10月は第5土 12月は第1土	9:00～12:00	6
祁答院	23	成人	○	ボディケア講座	体を整え、代謝を高めて、いきいきとした毎日を目指します。	10月～2月	5	第1水 ※10月は第2水	10:00～12:00	15
	24	成人	○	編み物教室	かぎ針や棒針を用いて、帽子や小物を作ります。	10月～2月	5	第4水	14:00～16:00	15
	25	成人	○	NEW 美文字教室	美文字のコツを学び、手書きの楽しさを再発見します。	10月～2月	5	第3水	10:00～12:00	15
	26	成人	○	フラワーアレンジメント講座	季節の花でフラワーアレンジメントを行います。	10月～2月	5	第4木	14:00～16:00	15

※講座の学習内容は市ホームページでも紹介しています。
※学習日程、学習場所および回数は、変更になる場合があります。
※講座の詳細については、各公民館にお問い合わせください。



▲市HP



▲申込フォーム

中央公民館 ☎（22）7251 東郷公民館 ☎（42）0053
樋脇公民館 ☎（37）2036 祁答院公民館 ☎（21）8755
入来公民館 ☎（44）3358