

Satsumasendai City Public Relations

# 薩摩川内

広報

さつませんだい

10

2025(令和7)年  
vol.504

ふるさとから  
真心を込めて



友だち  
募集中



デジタル  
広報  
薩摩川内

**寄附金の使い道**

子育て支援 1億4653万7100円

**主な活用事業**

子ども医療費助成事業 1億6028万1870円

※「自治体におまかせする」を指定した寄附金からも充当しています。

子どもの健康を保持し、健やかな成長に寄与するため、18歳までの子どもの医療費を全額助成しました。



令和6年度のふるさと納税寄附金の使い道を一部紹介するよ。  
本市では、子ども医療費の窓口負担をゼロにするなど、多くは子どもたちのために活用しているんだ！



**寄附金の使い道**

感染症対策 2066万9000円

**主な活用事業**

感染症等予防事業 1035万8906円

感染症予防のため、定期予防接種や任意予防の事業を行いました。



**寄附金の使い道**

地域づくり政策 3546万3500円

**主な活用事業**

自治会育成事業 1777万3625円

市内自治会に運営を支援するための交付金を交付しました。



**寄附金の使い道**

スポーツ振興 804万7000円

**主な活用事業**

競技スポーツ推進事業 403万3002円

市民の皆さんが九州、全国大会に出場する際に、交通費や宿泊費を補助し、スポーツ合宿の誘致・受け入れを行いました。



**寄附金の使い道**

移定住政策 668万2000円

**主な活用事業**

移住促進支援事業 57万105円

地域の空き家を利活用し、賃貸住宅として、回収・家財道具処分をしたものに対し、補助を行いました。



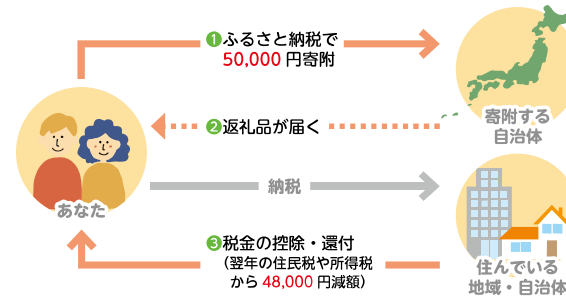
旅行誘客事業	4049万7161円
甑島地域診療所医療従事者等確保事業	943万6000円
雇用対策事業費	915万2652円
定住支援センター運営事業	225万890円
定住促進補助事業	194万8000円
市民活動支援事業	185万8000円
国保直営診療所特別会計繰出金事業	107万7770円
商工観光施設管理事業	105万475円
コミュニティ推進事業	97万2168円
奨学金返還支援事業	48万3000円



▲市ホームページ



本市のふるさと納税事業で寄附された寄附金は何に使われているんだろ。本市ならではの寄附金の使い道って。返礼品としての人気の商品は何だろう。そんな疑問を解決するため、今回は、本市のふるさと納税の現状について紹介します。



自分のふるさとや応援したい自治体など、好きな自治体を選んで寄附ができる制度です。寄附する際は、自治体を取り組むまちづくりや災害支援などの課題に対して、使い道を指定できます。一般的に自治体に寄附をした場合には、確定申告を行うことで、その寄附金額の一部が所得税や住民税から控除されますが、ふるさと納税では原則として自己負担額の2000円を除いた全額が控除の対象となります。※確定申告は、ワンストップ特例制度が適用される場合は不要です。

ふるさと納税って？

**寄附金の使い道 (R6年度)**

- 1 自治体におまかせする 1億7350万3500円
- 2 子育て支援 1億4653万7100円
- 3 観光交流 8080万3500円

令和6年度寄附金額  
29,314件  
**5億2587万4600円**

④ 地域づくり政策	3546万3500円
⑤ 甑島医療	2097万8000円
⑥ 感染症対策	2066万9000円
⑦ 雇用政策	1281万1000円
⑧ 学校進路応援事業	1154万3000円
⑨ スポーツ振興	804万7000円
⑩ 移定住政策	668万2000円
⑪ 地区コミュニティ協議会活動事業	564万7000円
⑫ 川内駅コンベンションセンター	209万6000円
⑬ 令和6年度能登半島地震	71万9000円
⑭ 指定なし	37万5000円

ふるさと納税は「子育て支援事業に使ってほしい」「観光客を呼び込んで、まちを賑やかにしてほしい」など使い道を決めて寄附をいただいています。本市では、その一つ一つの思いを大切に受け取り、それぞれの事業に生かしています。

ふるさと納税は使い道を指定できるんです！



ちんこだんごや豚味噌などの本市の特産品を3品以上詰め合わせた福袋が一番多く選ばれた返礼品だったんだって！

**本市の特色あるふるさと納税の取り組みを紹介！**

**市の担当者に聞きました！**

「本市ならではのふるさと納税の魅力はありますか？」

本市では、寄附金の使い道として、市内48の地区コミュニティ協議会が選択できます。出身の地区や応援している地区などを直接指定できるので、各地区の活動に直接活用することができます。実際に、寄附金を活用した地区コミュニティ協議会もあり、感謝の声を頂いています。



**①地区コミュニティ協議会への支援**

地区コミュニティ協議会を指定された寄附金は、地区の特性や資源を生かした地区の活性化のための事業に活用しています。



**本市の約1500種類の返礼品から納税額上位ジャンルを紹介！**



市公式YouTubeチャンネル「コネクトさせない」では、市長が返礼品や寄附金の使い道について紹介しています。ぜひご覧ください。



▲市公式YouTube

**地区コミュニティ協議会会長の声**

藤本地区コミュニティ協議会では、いただいた寄附金を藤本滝公園の整備するために大切に使用させていただいています。本当にありがとうございます。



▲Googleマップ

**ふるさと納税返礼品アワード**

本市では、市内の経済団体と協力し、返礼品の開発に対する意欲の高揚やより良い返礼品の創出などを目的に、ふるさと納税返礼品アワードを行っています。令和6年度の返礼品アワードを受賞した返礼品を紹介します。



▲九州産うなぎ蒲焼 ▲和紅茶ティーバッグ・リーフ飲み比べセット ▲本格芋焼酎 [BEYOND GODAI] ▲お楽しみ福袋A賞 ▲きびなご塩干 ▲黒豚お徳用切り落とし 味噌漬け ▲黒豚角煮まんじゅう ▲黒豚コース肉の味噌漬け

**②生徒・学生を応援できます！**

市内にある7つの学校で次世代の人材を輩出する学校の教育環境の充実を図るために使用します。

- ・鹿児島純心大学
- ・ポリテクカレッジ川内
- ・川内看護専門学校
- ・川内高等学校
- ・川内商工高等学校
- ・川薩清修館高等学校
- ・れいめい高等学校



▲市ホームページ

**川内看護専門学校での活用**

看護師の役割や在宅看護を学ぶとともに、離島の医療体制や生活環境、地域との関係づくりを行っています。それらを通じて、甌島の勤務を具体的にイメージし、看護師不足の解消につなげることを目的として、甌島で地域看護を体験する実習を実施しました。



**支援をいただいた学校からの声**

地域の皆さんの温かいご協力により、人とのつながりや優しさを実感する、深い学びの機会となりました。

**③市民の皆さんもできる！災害支援寄附金受付中！**

令和7年の大雨災害により、大きな被害が発生し、その復旧のための寄附を受け付けています。返礼品はありませんが、市民の方も対象となります。1日も早い復旧・復興のため、温かいご支援をお願いします。

**6月大雨被害：85万2000円**



※8月31日をもって受付終了

**8月大雨被害：36万円**



(寄附額は8月31日現在)

**ふるさと納税納税額拡大のための本市の取り組み**

**1 イベントでのPR**

イベントなどで本市のことをもっと多くの人に知ってもらうために、歴史や文化、自然の豊かさ、地域の背景にあるストーリーなどを紹介するとともに、SNSを活用した人気返礼品や新規返礼品のPR、市内外で試食や体験会など、魅力発信を行っています。



**2 勉強会**

ふるさと納税サイトを運営する大手企業から講師を招き、人気の返礼品の傾向や返礼品開発の手法、PR方法を学んでいます。



**本市の魅力を広めるご協力を！**

ふるさと納税をしていただいた方により良い返礼品を届けられるよう、地域の事業者などと研さんしながら、商品開発などの意見交換を行っています。また、ふるさと納税が増えることで、市のさまざまな事業に活用できるほか、地域経済の活性化につながります。市外の知り合いに、ふるさと納税のPRをしていただけるとうれしいです。



市担当者

**ふるさと納税はこちらから！**





4月にオープンした甌島ミュージアムでは、「地浦層群」と呼ばれる白亜紀後期の地層から見つかった化石や、県内初の恐竜化石などを展示しています。今回は最新の化石情報について紹介します。

新たな化石発見に期待膨らむ

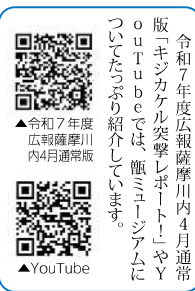


▲方形骨の位置のイメージ (画像提供: Mike\_Everhart氏)

7月23日に、下甌島でモササウルスの顎関節の一部(方形骨)の化石が発見されたことを発表しました。モササウルス類は恐竜ではありませんが、海に生息した爬虫類で、全長は10mを超えるものもあり、恐竜とともに白亜紀に繁栄した海の王者として知られています。今回見つかった化石は、モササウルス類の中で小型の「セルマサウルス」のものとみられています。セルマサウルスの化石は、これまで北米内陸部から3例しか見つかっておらず、世界的にも大変希少です。セルマサウルスと特定できれば、「アジア初」世界で4例目の発見で、地層の年代から、これまでの中で最も新しい発見になります。

アメリカの大学と共同研究

今回の標本は、甌島ミュージアムが実施した調査で発見されたもので、甌島ミュージアムとモササウルス類研究の第一人者でシンシナティ大学の小西卓哉准教授と共同で研究が行われました。小西准教授は、「非常に希少と思われる化石が甌島で見つかったことは研究者としても驚き、進化の歴史がより分かっていくような発見である」と述べ、今後の研究成果の発表に期待が膨らみます。



問合せ先  
甌島ミュージアム  
09969(4)2212

ストップ虐待！ストップDV！

11月は、児童虐待防止推進月間、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。

県内の4児童相談所と市町村による令和6年度の児童虐待の認定件数は3070件(対前年度比+41件)と13年連続で増加しています。

また、内閣府が令和5年度に行った調査によると、結婚したことがある女性の約4人に1人は、配偶者からの暴力を受けたことがあると回答しています。

児童虐待や女性の相談窓口を設けています。一人で悩まずに相談ください。知っていますか？ヤングケアラー

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歳未満の子どものための心身の負担、社会的な孤立を引き起こす場合がありますので、LINEや電話でご相談ください。



お気軽にご相談ください  
ヤングケアラー相談電話  
0120(080)794  
▲LINEでヤングケアラー相談ができます

	窓口	電話番号
児童虐待相談窓口	児童相談所全国共通3桁ダイヤル	☎189(いちばやく)※24時間365日対応
	市児童虐待相談電話	☎(20)6343
養育相談窓口(こども窓口)	本庁社会福祉課相談G	内線2731～2735
	北薩児童家庭支援センター	☎(24)0081
	北部児童相談所	☎(21)3150
相談窓口(女性)	児童相談所相談専用ダイヤル	☎0120(189)783※24時間365日対応
	県女性相談センター	☎099(222)1467
	本庁社会福祉課相談G	内線2731～2735

11月4日～28日に、本庁2階総合案内横でオレンジリボン・ツリー・パープルリボンツリーを設置します。



問合せ先／本庁社会福祉課  
相談G(内線2731)～  
2735)

心ゆたかな暮らしの実現のために 薩摩川内市DEE宣言

本市では、令和7年8月26日に「薩摩川内市DEE宣言」を行いました。これは、多様性を尊重し、公平性が確保され、包摂性のある、誰もが本市に住み続けられるような社会づくりに向けて第3次総合計画前期基本計画やスマイルアクション50に関連した施策に取り組むことを宣言しています。

DEEってどんなことをすればいい？

- 1 社会にはさまざまな背景や価値観を持つ人などが暮らしていることを知りましょう。
- 2 地域や職場など、あらゆるところで誰もが安心して話せる、参加しやすい場を作りましょう。
- 3 「普通はこうだ」と先入観や固定観念に陥っていないか考えてみましょう。
- 4 困っている人を見掛けたら声を掛けてみるなど、小さな行動から始めてみましょう。

互いに尊重し合うことが大切です

職場や地域活動の場などで、対立や葛藤が生まれることがあります。そのときは、目的を明確にし、多様な意見の裏側にある価値観や考え方を伝え合い、互いに力を合わせ、**新たな第3の道**を見つけることが大切です。

**Diversity (ダイバーシティ: 多様性)**  
多様な生き方を自らの意思で選択し、差別を受けることなく個性や能力を發揮できる社会づくりを目指します。

**Equity (エクイティ: 公平性)**  
市民や事業者などと連携しながら、社会的障壁を取り除き、誰もが参加し、自分らしく活躍できる環境づくりを進めます。

**Inclusion (インクルージョン: 包摂性)**  
家族や地域のつながりを深め、多様な人々の交流を生み、全ての市民が互いに支え合いながら、笑顔で、健やかに安全に安心して暮らせる多様性を生かした地域づくりを目指します。

問合せ先／本庁コミュニティ課  
生涯学習・ひとみらい政策G  
(内線4742)

10/1スタート パートナーシップ 宣誓制度を導入

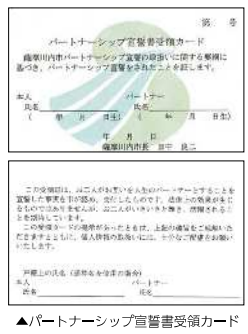
誰もが安心して暮らせる社会へ  
本市では、上記の「薩摩川内市DEE宣言」に基づき、市民一人一人の人權が尊重され、性の多様性を認め合い、誰もが安心して暮らせる社会を実現するため、**パートナーシップ宣誓制度**を令和7年10月1日に導入しました。

制度の概要

一方または双方が性的マイノリティである2人が、お互いを人生のパートナーとして、日常の生活において相互に協力し合うことを市に宣誓し、市が受領証および受領カードを交付するものです。

※婚姻制度とは異なり、法律上の効力(相続、税金の控除など)はありませんが、宣誓をされた2人は、受領証などを用いて市営住宅の入居申し込みが可能となります。

この制度の開始により、当事者の不安や困り事が少しでも解消され、市民の皆さんが性の多様性について考え、理解を深めるきっかけになることが期待されます。



①双方が満18歳以上  
②双方が薩摩川内市民または転入予定  
③双方に配偶者がいない  
④宣誓する相手以外と既にパートナーシップの関係にない  
⑤宣誓者同士が近親者でない

※手続きの詳細などについては市ホームページをご確認ください。



問合せ先／本庁市民課企画総務G  
(内線2503)

# 人のとなりに

西して  
望倫



「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ていくことを目的としています。

秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、そしてスポーツの秋。  
今回は、10月に開催される第56回U16陸上競技大会(ジュニアオリンピック陸上競技大会)の100mハードル種目に県代表として出場する中学生の思いに寄り添う。

## ハードルとの出会い

「小学2年生のときに、友達に誘ってもらったことがきっかけで陸上競技を始めた」と語るのは、川内南中学校3年生の西手望倫さん。ともっと走ることが好きだったという西手さんは、小学4年生のとき所属するクラブチームのコーチの勧めでハードル競技に挑戦することに。初めはうまく跳び越えられず、転倒して腕を骨折。記録も伸びず、ハードルが嫌いになりました。この時期もあったという「怖いという気持ちよりも、悔しさの方が大きかった。走れなくても競技場には通い続け、筋力トレーニングなどできることを行っていた」と話し、諦めずに努力を重ねてきた。

## 積み重ねた強さ

陸上は、0.01秒の差で勝敗が決まる世界。その魅力について、「自分が練習した分だけ伸びること。自分次第で結果がタイムに出るのがすごく楽しい」と笑顔で話す。  
西手さんは、レース後半で勝負する選手。スタートから1台目のハードルまでは8歩で飛ぶ選手が多いが、西手さんは7歩。そのため、スタートでの初速が他の選手よりも遅くなりすが、中盤以降で一気に加速する



## 仲間の存在が力に

後半の伸びが良くなったのも、これまで積み重ねてきた練習の成果で、「冬の練習で走った100m×100本走は本当にかきつたけれど、今思えば、それが力に変わっている」と振り返る。  
きつい練習を何度も乗り越えられた理由は、仲間の存在。幼い頃から仲の良い仲間たちと共に練習を重ね、互いに気持ちを高め合いながら日々努力を続けてきた。大会では、共に励まし合いながら練習してきた仲間と競うこともある。仲間であり、ライバルでもある存在と一緒に走ること、刺激をもらうことができる。負けたときの悔しさが、次への原動力となる」



10月17日から三重県で開催されるジュニアオリンピックに出場する西手さん。ハードルの高さは99.1cmと、これまでの規格より7.7cmも高い。「自己ベストを更新して、優勝したい。千葉県で箱根駅伝を目標して陸上を頑張っている兄とも約束した」と笑顔で話す。  
陸上に打ち込む一方で、受験生でもある西手さん。将来の夢を尋ねると、「今の夢は警察官だが、陸上を教える体育教師にも憧れる。今まで出会った指導者に思われてきたので、憧れの気持ちがこの1年で芽生えた。そのためにもこれからも陸上に取り組みたい」と未来への意気込みを語ってくれた。

# 人生100年時代！健康増進講座 糖尿病予備群をご存じですか？ vol.5

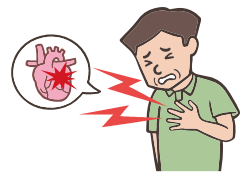
## 糖尿病予備群とは？

糖尿病予備群は、インスリンの分泌が不十分になったり、インスリンの効きが悪くなるため、糖尿病に進行しやすい状態にあります。これは糖尿病の「一歩手前」の状態で、「正常高値」や「境界型糖尿病」と呼ばれます。糖尿病が発症すると、神経症、網膜症などのさまざまな合併症を引き起こします。自覚症状がないことも多く、「まだ糖尿病じゃないから大丈夫」と思いがちですが、体の中ではすでに変化が始まっています。

項目	正常高値	境界型糖尿病	糖尿病型
空腹時血糖値	100～109 mg/dL	110～125 mg/dL	126 mg/dL以上
随時血糖値			200 mg/dL以上
75g OGGT 2時間値	該当なし	140～199 mg/dL	200 mg/dL以上
HbA1c	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%以上
状態	糖尿病予備群		糖尿病

※HbA1cとは、赤血球内のタンパク質であるヘモグロビンに含まれるブドウ糖を示す数値です。

正常型と比べると、  
境界型の人**は2.2倍**  
糖尿病の人**は3.5倍**  
心臓や血管の病気に  
なりやすい



心筋梗塞

## 太い血管の障害 (大血管合併症)



脳梗塞

## 糖尿病を予防するための

糖尿病への進展を抑制するためには、糖尿病予備群を放置せず、日常生活の見直しをすることが重要です。

### ① 運動習慣をつける

週150分以上の有酸素運動を心掛けましょう。ウォーキングがおすすです。

### ② 生活習慣を見直す

喫煙は血糖を上昇させるだけでなく、脳梗塞などの合併症も引き起こしやすくあります。  
お酒は飲み過ぎず、適切な量を摂取するようにしましょう。  
目安：ビール1本程度(500ml) / 日

### ③ 食生活を見直す

●お菓子や甘い飲み物などの間食を控えましょう。  
●2つの食品群をバランスよく取ることを心掛け、1日3食を規則正しく、よく噛んで食べましょう。

2群	1群
3群	4群
4群	3群

●傷んだ血管を修復する働きがあるビタミン・食物繊維・ミネラルを含む野菜を1日350g以上摂取しましょう。

## 定期検査も忘れずに

年1～2回の定期検査で、血糖値などの変化を確認しましょう。  
本市では、特定健診でメタボリックシンドロームに該当した方を対象に、個別支援(食事、運動など)を実施しています。糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病のリスク解消に向けて一緒に取り組みましょう。



Instagram

【公式】薩摩川内市350ベジライフ宣言のInstagramで、野菜を活用したレシピなど野菜に関する情報発信を行っています。

令和7年度から新たな総合計画に基づくまちづくりがスタートしています。前編では本市が目指す未来のまちの姿などを紹介しました。  
後編では、その実現に向けて整理した6つの分野について紹介します。それぞれの分野において今の課題を解決できる方策を考えて、目標達成に向けて取り組んでいきます。



▲令和7年度広報  
薩摩川内5月  
通常版



政策目標 (未来のまちの姿を実現するための政策単位の目標)

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 1. 共生と多様性で輝くまち   | コミュニティ・都市経営 |
| 2. 安全・安心なまち      | 市民安全・消防     |
| 3. 健やかに暮らせるまち    | 保健福祉        |
| 4. 次世代につなぐ教育のまち  | 教育          |
| 5. 活力と賑わいを生み出すまち | 産業・シティセールス  |
| 6. 社会を支える快適なまち   | 建設・水道       |

1. コミュニティ・都市経営

① コミュニティ



▲総合計画策定に向けた市民参加型の会議の様子

誰もが多様な生き方を選択でき、地域の人が元気で魅力的な地域づくりができるように取り組みます。  
【主な施策】  
コミュニティ、生涯学習・市民活動、男女共同参画・ダイバーシティ、少子化対策



③ 行政マネジメント

健全で安定した財政運営を維持し、公共施設の適切な活用などを計画的に取り組みます。  
【主な施策】  
市職員人材育成、財政、財産マネジメント

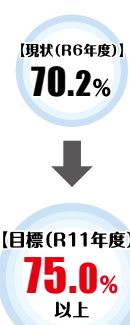
④ スマートDX

デジタル技術の活用により、多くのサービスが便利となるよう取り組むとともに、情報格差の解消に向けた支援に取り組みます。  
【主な施策】  
行政改革・DX、地域情報

自分らしい暮らしの豊かさを  
実感している市民の割合



② 未来ビジョン  
住み慣れた地域に住み続けるための仕組みづくりやSDGs・カーボンニュートラルの達成に向けて取り組みます。また、市の情報をさまざまな方法で分かりやすく発信します。  
【主な施策】  
総合政策、地域デザイン、SDGs・カーボンニュートラル、広聴広報



2. 市民安全・消防

① 市民

便利な市役所となるように、市民窓口サービスの質の向上を目指します。また、ごみの排出抑制に取り組み、環境に対する意識改革につなげます。  
【主な施策】  
市民窓口サービス、人権、課税・徴収、環境

② 防災・消防

交通安全や消防の活動などを行い、皆さんが安心して暮らせる環境づくりに取り組みます。  
【主な施策】  
防災・原子力安全、交通安全・防犯、消防、消防団



① 保健

健康について考えられるような取り組みを進めるほか、住み慣れた地域で健康で生き生きと暮らしていくことができるように、医療体制の充実、強化に取り組みます。  
【主な施策】  
健康保健、地域医療

② 福祉

市民一人一人が助け合い、障害の有無にかかわらず、高齢者も生きがいを持って暮らせる環境づくりや、子育てがしやすい環境づくりに取り組みます。  
【主な施策】  
社会福祉・市民相談、障害者福祉、高齢・介護福祉、生活保護、子育て支援・保育、公的医療保険、国民年金

4. 教育

① 教育

子どもたちの快適な教育環境を整えます。また、地域の歴史や文化を身近に感じて、誇りと愛着を持ち、次の世代につないでいけるように取り組みます。  
【主な施策】  
学校教育、教育施設、社会教育、文化財



① 農林水産

農業・林業・漁業などに取り組んでいる方たちを応援し、働く人の確保の支援や、魅力的で質の高い商品を安定供給できるよう取り組みます。  
【主な施策】  
農業マネジメント、営農・畜産、林業、漁業、農業基盤

② 商工観光

市民総ぐるみでシティセールスに取り組むとともに、移住・定住者の確保に向け、事業者の取り組みを支援し、働く場や働き手の確保につなげます。また、公共交通機関が利用しやすいまちづくりに取り組みます。  
【主な施策】  
シティセールス、地域経済・中小企業、産業人材確保・移住定住、産業立地・新産業創出、多文化共生、観光物産、交通

5. 産業・シティセールス

日帰り観光客数



5. 産業・シティセールス

③ 文化・スポーツ

地域の文化や芸術にいつでも触れ合い、親しめるような取り組みを進め、誰もが気軽にスポーツを楽しむことができる環境づくりに取り組みます。  
【主な施策】  
文化、スポーツ

① 建設

道路や橋などの整備や安全で快適な公園緑地などの居住環境の整備、空き家政策の充実に取り組みます。  
【主な施策】  
建設マネジメント、道路河川港湾、都市計画、土地区画整理、公園緑地、景観・公共サイン、住宅・建築指導、空家

6. 建設・水道



② 水道

安全で安心な水道水を提供するため、上下水道管の計画的な更新や維持管理を行います。また、生活環境の向上を図るために、生活排水の適正な処理に取り組みます。  
【主な施策】  
上下水道、下水処理、公営企業経営

第3次総合計画について詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ



魚が苦手な方にも  
オススメ  
魚とナスの  
黒酢あんかけ井



くぼ ひろのぶ  
久保 博文さん

私の  
薩摩川内風土記  
Food記

魚が苦手な方でも食べやすい「魚とナスの黒酢あんかけ井」を紹介していただいたのは、今年で開館10周年目を迎える川内とれたて市場で支配人を務める久保博文さん。

子どもの頃から魚に触れる機会が多かったという久保さんは、「祖父と一緒によく魚釣りに行き、釣った魚を母が料理してくれていた」と言います。その中でも思い出深い料理が今回の料理。

使用する魚は前日に余った刺身の残りなどで、野菜は冷蔵庫にあるもので作っていたのですが、ナスがとにかく好きなので毎回入れてもらうようにしていた。自分で作るようになった今でも変わらずナスは入れて食べている」と言います。

「料理をするようになったきっかけは両親の手伝いだったが、魚をさばけるようになったのは、川内とれたて市場で働き始めてから」だと言う久保さんは、市内などで

取れたさまざまな魚介類を皆さんに届けています。

「魚料理の魅力は刺身や揚げ物、煮付けなど調理法が豊富で、それぞれの人に合った食べ方ができ、旬の味覚や地域の特色を楽しめること。魚嫌いな方でも、今回紹介している料理のように一度油で揚げると臭みが少なくなり食べやすくなるので一度試してほしい」と話してくれました。

本市の魚食普及に努めたいという久保さんは、「本市で取れる魚の種類は県内でもトップレベル。多くの人に魚のおいしさや魅力を伝えて、安価で食卓に届けられる場所でありたい」と言います。「これから冬にかけて本市で取れるオススメの旬の魚は、カンパチや「マグロの代用品」といわれるくらいおいしいスマ、そしてタチウオ。タチウオは梅肉と大葉と一緒に巻いて揚げたら絶品です」と教えてくれました。

川内とれたて市場から、旬の魚とともに、食卓に笑顔を届ける久保さんの魚食普及はこれからも続きます。

～ワンポイント～

- 材料の魚は何でもよく、刺身や切り身で余ったものを活用
- 黒酢を使うことで味がまるやかに仕上がります。黒酢の代わりに酢を使う場合は砂糖の量を調整してください。



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。

問合せ先／秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線 4122)

介護で困ったことがあったら一人で抱えず、お気軽にご相談ください。

介護保険制度のご案内

介護保険サービスって？

要介護または要支援認定を受けた場合、その状態に合わせたサービスが利用できます。

介護保険制度って？

加齢や病気などにより生活の支援や手助けが必要になった際に、社会全体で支え合う制度です。

被保険者

第1号被保険者 65歳以上の方

原因を問わず、介護や日常生活の支援が必要となったとき、市の認定を受け、サービスを利用できます。

第2号被保険者 40歳以上65歳未満の方で、医療保険に加入している方

加齢に伴う病気特定疾病等によって、介護や支援が必要となったとき、市の認定を受け、サービスを利用できます。  
※特定疾病(16種)について詳しくは、市ホームページをご確認ください。



介護保険制サービス利用方  
▲介護加入サービスを受けることができる

サービスの種類

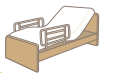
●在宅サービス  
自宅において生活を続けられるように支援するサービス



●地域密着型サービス  
本市に住民票がある方のみが利用できるサービス



●施設サービス  
施設に入所して、日常生活の支援や介護を受けるサービス



介護保険サービスの利用料は？

サービスを利用すると、原則として掛かった費用の1/3割をサービス事業者に支払います。

各相談窓口のご案内

●地域包括支援センター

地域の高齢者が健康で安心して暮らせるように、保健・医療・福祉の面から総合的に支援を行っています。

●在宅介護支援センター

市内に12カ所あり、各地域の高齢者やその家族から悩み事や心配事のほか、高齢者福祉制度や介護保険制度の利用申請などの相談受け付けや地域での訪問活動を行っています。



▲介護保険各種パンフレット



▲介護サービスを利用する手続きの流れ



▲公共施設案内～地域包括支援センター・介護支援センター

支え合う介護へ あなたの心も大切に

「自分が頑張らなければ」、「周りに迷惑を掛けてはいけない」といった思いを抱えたまま、無理を続けていませんか？そのままストレスをため込んでしまうと、心も体も限界を迎えてしまうかもしれません。心身の疲れがたまる前に、少し立ち止まって、自分の心を軽くすることが大切です。無理をせず、ひとりで抱え込まず、負担をやわらげる工夫をしていきましょう。

心を軽くするコツ

介護や福祉サービス、地域とのつながりなどサポートを活用し、誰かに相談しましょう。

介護に必死になると、自分を後回しにしてしまいがちです。周囲の力を借りて、少しでも自分の時間を作りましょう。

専門職からアドバイスをもらいながら、行動や言動の上手な受け止め方を心掛きましょう。