

Satsumasendai City Public Relations

# 薩摩川内

広報

さつませんだい

8

August.2020  
vol.380

8/31は  
野菜の日

色とりどりの夏野菜を食べよう!



8/31は  
野菜の日

# 色とりどりの 夏野菜を食べよう！

夏野菜には、疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています。旬の野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



■ やってみよう  
「ベジファースト」  
食事のとき、野菜を最初に食べると、食後の血糖値の急激な上昇を抑えることができ、肥満や糖尿病の予防・解消に期待できます。まずは、野菜をゆっくりよくかんで食べる習慣を付けましょう。

■ 令和元年度の野菜の日の取り組み



1 地域子育て支援センター「ぼけっと」による野菜を題材にした触れ合い遊び  
2 食生活改善推進員によるキャンペーン



野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれていて、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や肥満の予防に欠かせない食物です。1日に必要な野菜の摂取量は、350gとされています。しかし、毎日野菜を食べている感覚はあるのに多くの方が野菜不足であることが分かっており、どのようにして多くの野菜を取るかが課題となっています。

1日350gを目標にして、旬の野菜を中心に食べよう

1日に必要な350gの野菜を摂取するのは結構大変です。そんな方のために、毎日の生活に野菜をプラスするテクニクをご紹介します。

## テクニック TECHNIC

- **そもそも野菜を食べる習慣がない**
  - ・毎食にサラダをつける。
  - ・いつもの料理に必ず野菜をプラスする。
  - ・1日1回は、具だくさんみそ汁を食べる。
- **食べる野菜が偏っている**
  - ・赤・黄・緑・白など色を意識して選ぶ。
  - ・旬の野菜を食べる
- **野菜の青臭さが苦手**
  - ・カレーやシチューに入れる。
  - ・好きな食材と組み合わせたり、好きな味付けで食べる。
- **料理をするのが面倒**
  - ・カット野菜や冷凍野菜、野菜料理のお惣菜などを利用する。
  - ・トマトやキュウリなどまるかじりできる野菜を選ぶ。
- **さらにたくさんの野菜を摂取したい**
  - ・ゆでる・蒸すなど加熱することでかさを減らして食べる。
  - ・重量のあるトマトやニンジン、ダイコン、ゴボウなどの根菜類を選ぶ。



\*市350ベジライフ宣言のフェイスブックやインスタグラムでは、ベジライフや野菜の日の取り組みについての情報発信をしています。ぜひご覧ください。

# 夏にぴったり！ ナスのみそ炒め



なかみちつみ  
中道睦美さん

## 私の Food 記

薩摩川内風土記

子どもの頃の食卓は、調理師である母のおいしい料理でいっぱいだったという中道さん。中でも、暑い時期の食卓に上がる夏野菜「ナス」を使ったみそ炒めが何杯でもご飯が食べられるほど、とても大好きでした。味付けは甘めで、暑くて食欲がない時でもこの料理ならお箸が進んでいたそう。3人きょうだいの真ん中で、姉と弟に先に譲り、2人が食べたのを確認した後、汁までご飯にかけて食べ尽くすのがたまらなかったとか。「私も母のようにおいしい料理を作りたい!」と、見よう見まねでお姉さんと料理を作って周りに食べてもらっていたそうです。料理好きの原点は「母」であり、自分の作った料

理ができた時の達成感、人に食べてもらう喜びを母の料理を通じて知ることができ、すっかり料理の魅力にはまってしまったとのこと。みそ炒めに入っているニンニクは免疫力を上げる効果、みそに含まれる塩分には熱中症対策の効果があり、夏にはもってこいの一品です。お弁当のおかずにも最適です。野菜の切り方も薄めにして食べやすくしたり、使用する油や砂糖は健康に良いものを使ったりと、中道さんの人を思いやる気持ち、体を大事にしようという気持ちもプラスされたレシピになっています。ぜひ、中道さんお薦めの「汁までご飯にかける食べ方」で1度お召し上がりください!

### レシピ

**【材料】(3人分)**  
ナス：1本、タマネギ：1個、ピーマン：3～4個、ニンジン：1/4本、豚バラ肉：200g、ニンニク：1片、米油：少々

**合わせ調味料**  
みそ：大さじ1、酒：大さじ2、きび砂糖：大さじ2、しょうゆ：小さじ1

**【作り方】**  
①ナスは1cmのくし切りに、ピーマン、タマネギ、ニンジンは火が通りやすい大きさに、ニンニクは細かく切る。  
②フライパンに米油を敷き、ニンニクを入れ、中弱火で軽く炒める。  
③豚バラ肉を入れ、ある程度火が通ったら、タマネギ、ナスを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。  
④野菜がしんなりしたら、合わせ調味料を入れ、最後にピーマン、ニンジンをに入れて、軽く炒め、味を調べて完成!

～ナスのみそ炒めの作り方ワンポイント～  
ナスはどんな料理にも合う万能な野菜。コクのあるみそと組み合わせることで味わい深い一品に。また、蒸し焼きにすると、ナス本来の甘味がより広がり、少ない油で短時間に柔らかく仕上げることができます。

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／広報室広聴広報 G(内線633)



# 野菜の日

テーマ対談：野菜ってスゴイ！

ナチュラルフードコーディネーター  
中道 睦美さん  
×  
本市市民健康課栄養士  
木場 麻衣子



ナチュラル  
フードコーディネーター  
中道 睦美さん

鹿児島女子短期大学を卒業後、  
カフェ勤務、結婚、出産を経て  
ナチュラルフードコーディネーター  
やローフードマイスターの  
資格を取得。料理教室の開催など  
により、食の大切さを伝える  
べく、活動中。

本市市民健康課栄養士  
木場 麻衣子

食に興味があり、鹿児島女子短期  
大学在学中に栄養士の資格を取得。  
本市の栄養士として、市民へ広く、  
食事の栄養バランスや食育の必要  
性を伝えるべく、業務に携わって  
いる。

取材 重田 明日香 (広報室)

たものを取るとその地域で育  
てた人たちの気持ちも体に入  
れることができるよって考え  
方があるの。それで、地元  
の有機野菜とかを使ってなるべ  
く料理をするようにしてる！  
**野菜を食べることで大地の  
恵みを得ることができ  
るんです！**  
— 有機野菜の話も出てきま  
したが、野菜について何かエ  
ピソードはありますか？  
**中道** 野菜嫌いでって人もい  
けど、調理方法でこれいけ  
る！ってなったりするよね。



**木場** 私の同級生は野菜嫌  
いだっただけで、野菜の日の  
取り組みで野菜に興味を持  
って、食べるようになってから  
7kg痩せたよ。  
**中道** すごい!!!取り組みを通  
して、野菜の魅力が分かって  
もらえるのはうれしいね。  
— 野菜の何がそうさせるん  
ですかね？  
**木場** 野菜には健康維持に欠  
かせない栄養がたっぷり入っ  
ていて、例えば、食物繊維が  
腸の動きを助けてくれたり、  
血糖値の上昇も緩やかにして  
くれるよ。酵素やファイトケ  
ミカルは代謝を良くしてくれ  
るよね！  
— ファイトケミカルって何  
ですか？  
**木場** トマトに含まれるリコ  
ピンとか野菜に含まれる栄養  
素のことで、夏野菜の香りと

か色とかは、エネルギーを燃  
やすのを助けてくれたり、体  
のサビを取ってくれるの。  
**中道** 特に夏野菜は、日光の  
栄養をガンガン浴びてると思  
うんだけど、野菜の色素が紫  
外線から野菜本体を守って  
くれるから、栄養を蓄えるこ  
とができるの。だから、人間  
が普段不足しがちな栄養や抗  
がん作用、酸化作用を、野  
菜を通して得ることができ  
るんだよね！  
**木場** 野菜を食べることで、  
大地の恵みを簡単に得ること  
ができるんです！夏野菜には  
ファイトケミカルがいっぱ  
い！だから、なるべく皮ごと  
食べられる有機野菜がお勧め  
だね。  
**中道** 夏野菜の意味とか、冬  
野菜の意味とかも知ってる  
いいね。  
**木場** 夏の野菜は体を冷やし  
てくれるし、冬の野菜とか土  
の中でできる根菜類は、逆に  
体を温めてくれるんだよ。  
**中道** 野菜は一年中いろいろ  
なものがあるに並んでいるけ  
ど、旬の野菜を知ってること  
も大事だね。知ることで、  
栄養も豊富に取れるよね。



**お薦めの夏野菜を教えてください**  
— 夏は野菜を取るのには最  
高ですね。お薦めの夏野菜  
はありますか？  
**木場** ナスとかトマトとか！  
カリウムで夏バテ防止！  
**中道** キュウリも良いよね。  
包丁を使わずに丸かじりで  
き、水分が多くて重量もある  
から、1日に350gさつ  
と取りやすいしね。オクラも、  
抗がん作用があるβカロテ  
ンやビタミンCが豊富で、免  
疫力を上げてくれるから良  
いよ。  
— なるほど。野菜よりお肉  
の自分には勉強になるお話で  
す。野菜取らなきゃな。  
**木場** 決して肉を食べるなど  
いうことではないんだよね。  
お肉にもタンパク質やビタミ  
ンなどの栄養もあるし。バラ  
ンスよく食べることが大事な  
んだよね。  
**中道** この野菜にはこんな機  
能があるんだよっていうこと  
が分かる、食べなきゃいけ  
ない意味も分かるし、食べた  
もので体が作られるというこ  
とが分かると思う。将来なる  
かもしれない病気も防げるか  
もしれないしね！  
**木場** 自分たちは食に関する  
仕事をするから知識がある  
けど、そういう知識を知らな  
いお母さんたちも子どもたち  
と一緒に学んで、野菜だけ  
なく、食の重要性、魅力を学  
んでいけると良いと思いま  
す！  
お二人の話聞いて、野菜  
から得られる栄養素や効果、  
また食の重要性を学ぶことが  
できました。



**食**は、私たちの生活に欠  
かせないものです。今  
回は、その中でも、野菜の  
日にちなみ、「野菜ってスゴ  
イ」をテーマに野菜を取る  
と私たちにどんな良いこと  
があるのか、食の重要性など  
に関してお話を伺いました。

## 食って大事だって気付いたの

— すごく親しげに見えます  
が、お二人はどういうご関係  
なんですか？  
**木場** 短大の同級生なんだけ  
ど、学生時代から仲が良かつ  
たってわけではないよね。  
**中道** 電車にお互い乗って  
て、たぶん同じ学校なんだけ  
ど、名前も知らないからおは  
ようとかあいさつするくらい  
の人って感じ(笑)  
— え〜！昔から仲が良かつ  
たのかと！  
**木場** こんなに仲良くなった  
のは、食に関する共通の友人  
でつながってからのかな！  
— なるほど〜、食でつな  
がったんですね。  
**中道** それで、たまたま麻衣  
ちゃんと一緒に仕事をする機  
会があって、料理は私が作っ  
て、栄養の部分とかを麻衣  
ちゃんが説明してくれて。

— ベストパートナーじゃな  
いですか。  
**中道** それで、みんなの前で  
食育の話をさせてもらったと  
きにアトピーと食の大切さの  
話をしたんだけど。  
— 実は、私もアトピーなん  
です。  
**中道** 私もずっと悩んでて。  
カフェで働いていたとき、賄  
いで大好きな高カロリーなも  
のばかり食べ、バランスの悪  
い食生活になってしまったの。  
子どももアトピーということ  
もあって。その時に病院の先  
生に「人間って何でできてる  
か知ってる？食べ物だよ」っ  
て言われて、食って大事だっ  
て気付いたの。そこから食の  
勉強したくてナチュラルフー  
ドコーディネーターの資格を  
取った。

— それはどういう資格です  
か？  
**中道** マクロビオティック、  
自然食の勉強とか！  
— マクロビオティックとは、  
具体的に言うとう？  
**木場** 玄米などの穀物を中心  
に旬の野菜や海藻・豆などを  
組み合わせるバランスよく食  
べる食事法のこと。  
**中道** 身土不二って言葉もあ  
るんだけど、その土地ででき

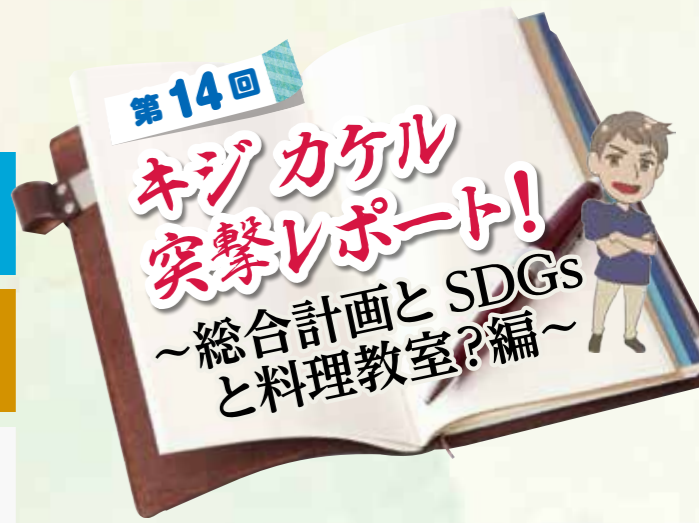


一見すると、総合計画やSDGsと料理教室に「何の関係があるの?」と思ってしまうですが、この料理教室は、市民の皆さんに身近で分かりやすく伝えることを目的に、食べることを通してみんなで地域の緩やかな循環を考えようと企画されたものです。

当日は、レシピは用意せず、環境と食の関係についての講話の後、用意された食材をもとにグループごとに話し合いながら1つの料理を完成させるというコンセプトで進められました。

## SDGs (持続可能な開発目標)

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



# 第2次薩摩川内市総合計画 (後期基本計画)とSDGs

広報薩摩川内7月10日号には、令和元年度に完成した薩摩川内市のことからまちづくりの指針となる第2次薩摩川内市総合計画(後期基本計画)が紹介されていました。

さらに総合計画は、国連が定めた目標SDGsにも関連付けがされているそう。

そこで、今回は、総合計画とSDGsについて、勉強してみたいと思います。

SDGs(エスディー・ジーズ。Sustainable Development Goals)とは、2015年9月の国連サミットにおいて、全会一致で採択された2030年までの「持続可能な開発目標」のことで、全部で17の目標が設定されています。

**キジカケル!!**



## そもそもSDGsってなに?

地球は今、地球温暖化や熱帯雨林の減少、砂漠化、酸性雨、水や大気の汚れなど、多くの環境問題を抱えています。

豊かな生活と環境とのバランスを考えながら、「人間がずっと地球に住み続けられるように開発・発展するにはどうしたら良いだろう?」と、世界のみんなで考えた目標がSDGsなんだそうです。



## 総合計画とSDGs

世界と薩摩川内市では、スケールの大きさに違いはありますが、SDGsも総合計画も、これからの時代を生きるみんなのことを考え、今できることから取り組んでいこうとするものです。

そのため、総合計画に取り組んでいくことは、SDGsの達成に取り組むことにつながると考えられます。

## それでもSDGsは難しい

SDGsの目標は17項目もあり、さらにこのゴールはバラバラに目指すものではなく、密接に関連しています。

そのため、これを全部理解して、取り組んでいくことはとても難しいことです。

それでも、今回の料理教室のように、何か目的を持って行動を起こしたとき、それは必ずSDGsにつながっているはずですよ。

## パートナーシップで目標を達成しよう



パートナーシップとは、お互いに協力し合うということ。

例えば市民の皆さんと市(行政)や地域の皆さんお互いが自分の立場を越えて協力し合うことで、たとえ小さなことでも自分でできることを考え、無理のない範囲で地道に続けていくことが、みんなが幸せで魅力あるまちづくりをしていこうということにつながります。

## SDGsと料理教室!?

市では、SDGsに関する市民の勉強会を料理教室の開催という手法で実施しました。

テーマは、「地域のゆるやかな循環を考える料理教室」。

講師には、東京を拠点に循環型社会を取り入れた豊かな暮らしを提案する株式会社f o g代表の大山貴子(おやま たかこ)さんを迎えました。



今回、ご紹介した「SDGsと料理教室」に参加することもその一つです。

**みんなで作った計画だから みんなで考えてみんなだまちを作るんです。**

市内の全世帯に配布された、第2次薩摩川内市総合計画(後期基本計画)の概要版には、施策ごとにSDGsの目標を関連付けて整理されています。

総合計画もSDGsも、一人一人では、進めることはできません。

まずは、SDGsの掲げる目標に少しでも興味を持つことが私たちができる第一歩。

お互いのできることを発揮して、みんなで手を取り合いながら、これから魅力あるまちづくりを進めていくことが大事なんだと僕は思います。



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** / 本庁広報室広聴広報G (内線632)



# 障害者福祉制度を紹介します

問合せ／本庁障害・社会福祉課 障害福祉G(内線2181・2162)

## 各種手当

### ①特別児童扶養手当

対象／重度または中度の障害のある20歳未満の児童を養育している父母など  
支給額／月額

- ▼1級(重度) 5万2500円
- ▼2級(中度) 3万4970円

### ②障害児福祉手当

対象／20歳未満で、重度の障害の状態にあるため、日常生活で常時特別の介護を必要とする方  
\*施設入所中の方は対象外です。  
支給額／月額1万4880円

### ③特別障害者手当

対象／20歳以上で、重度の障害の状態にあるため、日常生活で常時特別の介護を必要とする方  
\*施設入所中の方または3カ月以上継続して病院・老人保健施設などに入院・入所している方は対象外です。  
支給額／月額2万7350円  
\*右記①～③の支給額は、いずれも令和2年4月1日現在です。

## 所得状況届

を提出してください

上記①～③を受給されている方は、本年8月から令和3年7月までの受給資格確認のため、8月上旬発送予定の「所得状況届」の提出が必要です。未提出の場合、8月以降の手当が受給できなくなりますので、ご注意ください。  
受付期間／8月12日(水)～9月11日(金)  
\*土・日曜日を除く

## 各種助成制度

### 重度心身障害者医療費助成制度

医療保険適用の自己負担金について、医療機関に支払った後に申請されると、自己負担分の助成が受けられます。  
対象／次のいずれかに該当する方  
▼身体障害者手帳1・2級所持者

### 軽度・中等度難聴児補聴器助成制度

身体障害者手帳の交付対象にならない軽度・中度などの次の全てを満たす18歳未満の難聴児に補聴器の購入費用の一部を助成します。  
対象／

- ▼両耳の聴力レベルが30dB以上70dB未満の児童(ただし、医師が必要と認めた場合は30dB未満も対象)
- ▼補聴器の装用により、言語の習得など一定の効果が期待できると身体障害者福祉法第15条第1項に規定する耳鼻咽喉科の指定医師が判断する児童

### 福祉車両購入費用助成制度

10万円を上限として、福祉車両の購入または改造、修理に要した額を助成します。

対象／市内に居住する20歳未満で下肢または体幹に重度(身体障害者手帳1・2級相当)の障害を有し、常時車椅子を必要とする方  
助成対象／市内に居住し、次の全てを満たす方

- ▼対象者を監護する父母など
- ▼同一世帯内に市税などの滞納がない方

▼本人および配偶者の所得が特別児童扶養手当等の支給に関する法律施行令に定める額を超えていない方  
▼過去4年間にこの事業による助成を受けていない方

\*必ず購入などを行う前に問い合わせください。

### 福祉タクシー等利用券

対象の方に、1万円分の利用券(500円×20枚)を年度に1回のみ助成

### 対象／

- ▼身体障害者手帳所持者が、自ら運転する車
- ▼第一種の身体障害者手帳、A1・A2・Aの療育手帳所持者が乗車し、その移動のため介護者が運転する車

### 障害者を含む団体に対する施設使用料の減免

社会福祉施設、体育施設、会議室など公共施設使用料を減免します。減免を受けようとする団体は、事前に障害者・社会福祉課または各支所に申請し、認定を受けてください。  
\*冷暖房、照明設備、附属設備使用料を除く

対象団体／市内に居住する障害者手帳所持者が構成員の半数以上で、活動を継続的に行うことが見込まれる5名以上の団体  
\*詳しくは問い合わせください。

## その他

### 身障者用駐車場利用証制度(パーキングパーミット制度)

障害のある方など歩行が困難と認められる方に対して、「身障者用駐車場利用証」を交付しています。

申請方法、交付対象者などについては、県ホームページをご確認いただくか、直接問い合わせください。

## 甌地域精神障害者受診旅費助成金

精神疾患の治療のために利用した、甌島地域各港と川内港または串木野新港間の船舶旅客運賃に対して、2分の1を乗じた額を助成します。

\*離島割引適用後の高速船運賃往復額が助成対象経費の上限です。  
\*100円未満の端数は切り捨て

対象／甌島地域に住所を有し、自立支援医療(精神)受給者証をお持ちの方  
**在宅重度心身障害児の家族支援制度**

自宅に看護師が滞在し、保護者に代わって医療的ケアを伴う見守りを行い

## 公共交通機関普通運賃割引

障害者手帳などをお持ちの方は、バスなどの公共交通機関を利用する際に手帳の区分に応じて、運賃の割引があります。  
\*詳細は、運行会社へ問い合わせください。

### 有料道路の割引

本人、本人の親族など当該重度障害者を継続して日常的に介護している方の所有する車(事業用を除く)乗用自動車・ライトバンなどの有料道路通行料金の割引が受けられます。ただし、事前登録が必要です。  
\*障害者1人につき1台のみ登録

申請・問合せ／川薩保健所  
☎(23)3165



▲県HP

### 障害福祉の相談窓口(基幹相談支援センター)・虐待防止センター

障害に関する相談に応じ、障害福祉サービス利用手続きなどの支援を行います。  
また、障害者虐待防止センターとして相談・通報を受け付け、虐待防止のための支援も行います。虐待・権利侵害などを受けたまたは発見した場合は、速やかに相談・通報してください。

名称	所在地	電話番号	ファクス番号
可愛会	宮内町2633	(22)0112	(22)0116
サニーサイド	中郷町2515	(21)1221	(21)1221
エン縁 JOY	水引町3247-1	(26)2463	(26)2430

\*障害者虐待防止センター 受付専用番号  
☎080(5803)5358

# マイナンバーカードの申請方法



## スマートフォン

半分以上の人が  
オンラインからの  
申請なんだって!



- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

## パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

## 郵便

- 1 交付申請書に必要事項を記入し、6ヵ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書がない場合

専用サイトから交付申請書がダウンロードできます  
プリントアウトしてお使いください

## 証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

# マイナポイントの予約方法

## スマホで簡単3つの手順

\*公的個人認証サービス対応のスマートフォン  
\*カードリーダーがあればパソコンでも設定できます

### 手順1

マイナポイントアプリをダウンロード  
\*Android端末は「JPKI利用者ソフト」もダウンロードが必要(今後、マイナポイントアプリと一体化予定)

### 手順2

アプリの指示に従ってマイナンバーカードを読み取り

### 手順3

マイナンバーカード申請時or取得時に設定した4桁の暗証番号を入力

これでマイナポイント予約完了!



App StoreもしくはGoogle Playで「マイナポイント」を検索!

\*マイナポイントの予約によりマイキーIDが設定されます(既にマイキーIDを設定した方はマイナポイント予約済です)  
\*マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります

## よくある質問

マイナポイントはどこで使えるの?

選択したキャッシュレス決済サービスに対応しているお店で使えます。

マイナンバーカードは買い物の際に必要なの?

買い物の際には必要ありません。マイナポイントをもらう手続きにのみ必要です。

マイナポイントを申込み際になりすましはされないの?

マイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は極めて困難です。

何を買ったか国に監視されないの?

国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

【お問い合わせ】

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178 (音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。)

平日:9時30分~20時00分/土日祝:9時30分~17時30分



# マイナンバーカードの申請はお早めに!

\*ポイントの利用時期が近づくとマイナンバーカードの交付申請が混み合い、申請から交付まで通常(1ヵ月)よりも時間を要することが見込まれます。



キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物をすると  
1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえる



たとえば4人家族なら……



## マイナポイントの利用イメージ

1 利用先を選択して、マイナポイントを申し込む

マイナポイント申込みページにログインし、利用するキャッシュレス決済サービスを選択し、申し込む



2 チャージなどに対して、マイナポイントが付与される

キャッシュレス決済サービスにチャージなどをすることで、マイナポイントがもらえる



チャージ  
マイナポイントがもらえる

3 買い物

マイナポイント分も利用して買い物



\*買い物にはマイナンバーカードは使いません

\*選択した決済サービスによって利用イメージは異なります



～一人一人が幸せを実感できるまちへ～  
編集 / 「とらいあんぐる」編集員  
問合せ先 / 本庁企画政策部 ひとみらい政策課  
ひとみらい政策グループ(内線 4741)

私たちは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用、ソーシャルディスタンス、県外への外出自粛など、これまで経験したことのない生活に、戸惑いや、いら立ちを感じることはありません。

しかし、一方では、この生活の中で、気付いたことや考えさせられたことなどがあつたことも事実です。

今回のとらいあんぐるでは、一人一人の人權を尊重する男女共同参画の視点を踏まえ、この期間に感じたみんなの率直な声に耳を傾けました。

例えば、市内小・中学校の一斉臨時休業の状況を受け、「休校中の子育て世帯を地域で支えていこう！お弁当支援」として、定期的にお弁当を届ける取り組みが生まれたり、さらに、それをきっかけにして「サロンへ来られない方におかずを届けよう！支援」へも発展しました。

また、不要不急の外出自粛中には、サロンのメンバーがマスクを手作りし、一人暮らしの高齢者へ無料配布したり、市内に約300カ所ある高齢者サロンの中には、簡単な体操のチラシや花の種を配ったり、サロンだよりを作成し、発信したり、手作りの塗り絵、脳トレ、ジグソーパズルなどを渡して、自宅で楽しく過ごせるようにするなど、それぞれが工夫した活動が実施されました。

私たち社会福祉協議会は、特別なことはできないかもしれませんが、地域で取り組んでいるさまざまな活動や、「つながりづくり」を把握しつつ、地域に幅広く情報発信していきながら、これからも地域を応援していきたいと思っています。

# 思いやりの距離とは？

## 「コロナ禍の中だから考えたこと」

とらいあんぐる 編集員のつづや木

あなたが大切だから今は我慢します。

外出できないことがストレスだった。

あなたのために頑張っている人がいる。

家事も子育ても手伝うんじゃなく、一緒にやればいいんだ。

困った時こそ力を合わせて助け合い！

思うように人に会えない時間があつたからこそ、人とつながっていることの安心感を得られていたのだと感じた。

新型コロナの罹患者や医療従事者に対する差別的な発言があるという報道があり心が痛んだ。

県外にいる子ども(たち)と今は会えないけれど、いつも思っています。

皆さんから寄せられた声には、こういう状況の中で、不満や不便に対する意見も当然ありますが、人とのつながりや家族の在り方、人權について考えさせられたという意見も多数寄せられました。

そして「つながれないときだからこそ工夫してつながる」ことが大事だと気付かされました。

そこで、私たちは「つながり」をキーワードに地域での取り組みを支援している薩摩川内市社会福祉協議会にお話を伺いました。

### つながるといって

薩摩川内市社会福祉協議会  
地域福祉課 山内一宏さん

コロナ禍の中、各種イベントや、地域の集まりが軒並み中止になっていました。

でも、そんな中にあつても、地域の皆さんの頑張つて乗り切ろうという気持ちや思いやりが、形になった取り組みが展開されていると感じました。

### おうち時間 ミーティングシート

ひとみらい政策課では、空いた時間でおうちのことをちよつとだけ考えてみるためのミーティングシートを発行しています。

これを機会に、少しだけおうちのことをみんなで話をしてみてはどうでしょう。

\*おうち時間ミーティングシートは、市ホームページからダウンロードできます。

\*地域活動などの取り組みについては、社会福祉協議会ホームページやフェイスブックでご確認いただけます。

▲市社会福祉協議会 HP

▲市社会福祉協議会 フェイスブック

### 思いやりの距離

日本を含めて、世界中では、新型コロナウイルス感染症による影響がまだまだ続いています。

そういった状況の中でも、自分以外の大切な相手を守るためには、まず「自分」を感染から守る「こと」が一人一人の行動が大切です。また、大切な人だからこそ、今は会わないという決断も時には必要でしょう。

それが「思いやりの距離」ではないでしょうか。

「思いやりの距離」とは、単に「相手との距離をとる」ということではなく、そこには「思いやり」という目に見えないものが存在しているのです。

STEP 1 おうち時間 ミーティングシート

いつもしているお家のお仕事！どのくらいの量があつて、だれがしているのか？ これからの家はどうか？ 話し合ってみよう！

【進め方】

ステップ1 お互いの気持ちを知って改善点を話し合ってみよう！

ステップ2 お互いの気持ちを知って改善点を話し合ってみよう！

協力して時間を有効活用しよう！

チェックの数を自分のタイプを知らう！

家事・育児チェックリスト

妻	お風呂に入れる	妻	お風呂を掃除する
夫	お風呂を掃除する	夫	掃除機をかける
妻	お風呂を掃除する	夫	買い物に行く(日用品)
妻	子供に食事を食べさせる	妻	子供に食事を食べさせる
夫	子供に食事を食べさせる	夫	子供に食事を食べさせる
妻	子供に食事を食べさせる	夫	子供に食事を食べさせる
夫	子供に食事を食べさせる	妻	子供に食事を食べさせる
妻	子供に食事を食べさせる	夫	子供に食事を食べさせる
夫	子供に食事を食べさせる	妻	子供に食事を食べさせる

0個～6個 あなたは「女王」だ！  
あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！

7個～15個 あなたは「女王」だ！  
あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！

16個～27個 あなたは「女王」だ！  
あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！あなたは「女王」だ！

詳しくは、こちらをチェック！

▲市 HP

### 光り輝くゴールド集落の補助金を活用した取り組みを紹介しす

下甕町青瀬地区の瀬尾自治会では、ゴールド集落自主活動支援補助金を活用して、集落内の観光スポットでもある瀬尾観音三滝公園周辺の除草作業を実施しています。会員同士、力を合わせ、地域住民が快適に過ごせるよう工夫を凝らし、楽しみながら環境整備に取り組んでいます。

また、西方地区の田遊倶楽部は、ゴールド集落支援市民活動補助金を活用して、浦小路集落で、子ども会と共に、休耕田を利用した田植え、稲刈り、案山子づくりなどの体験事業を実施しています。収穫した米は「西方まるごと祭り」で提供するなど、地産地消にも取り組んでいます。



### 子どものやる気を育む 地域指導者養成講座

6月26日(金)、少年自然の家で地域指導者養成講座を開催。24人の参加があり、職員と共にレクリエーションや創作などを通して、教育活動における児童クラブの役割について考えました。

参加者同士の親睦も深めることができ、笑顔溢れる講座となりました。



### 犯罪や非行のない安全・安心な社会へ

7月1日(水)、薩摩保護区保護司会会長、川内更生保護女性会会長らが、内閣総理大臣および鹿児島県知事からの「社会を明るくする運動」のメッセージを岩切市長に伝達。犯罪や非行、再犯防止の取り組みなどについて理解を深め、よりよい社会実現のために、連携していくことを確認しました。



\*撮影のときだけマスクを外しています。

「まちの話題」は、市民の皆さんから情報提供をいただき、身近な話題を掲載しています。ぜひ投稿ください。

### クリスタルブランドピアノを SSプラザせんだいへ

6月30日(火)、川内駅東口に現在建設中の「SSプラザせんだい」に、本市出身の尚井忠晴氏(写真左から2人目)から地域活性化のため、クリスタルブランドピアノや専用運搬台車などの購入費用が寄附されました。ピアノは、SSプラザせんだい2階ホールロビーに設置予定で、これからさまざまな催しに活用されます。



### 熊本の被災地に向け 救援物資を搬送

7月11日(土)、薩摩川内市企業連携協議会(田中博理事長)が、豪雨被災地の熊本県人吉市、八代市に救援物資を搬送しました。救援物資は組合企業の20社と古河電気工業㈱から提供された飲料水、食料品、日用品、避難時用マットなど計2.5tで、当日無事に被災地へ届けられました。



令和2年度

## 薩摩川内市職員募集

初級職 採用予定日：令和3年4月1日

一次試験日

10/18  
(日)

受付期間 【直接・郵送】令和2年8月17日(月)～9月11日(金)  
【インターネット申込】令和2年8月17日(月)～9月9日(水)

職種	区分	年齢要件	主な受験資格	人員
一般事務	初級職	21歳以下	・高等学校卒業または卒業見込みの者(以下、建築技師を除き同様)	若干名
建築技師	初級職	27歳以下	・高等学校卒業程度の学力を有する者 ・採用時において、一級建築士または二級建築士の資格を有する者	若干名
	初級職【卒見】	27歳以下	・高等学校卒業見込みの者 ・職種に必要な学科を専攻し、採用後一級建築士の受験資格取得後3年以内に同資格を取得できる者	若干名
土木技師	初級職	27歳以下	・職種に必要な学科を専攻した者	若干名
電気技師	初級職	27歳以下	・採用時において、第一種または第二種電気工事士の資格を有する者	若干名
農業技師【野菜】	初級職	30歳以下	・職種に必要な学科を専攻した者	若干名
畜産技師	初級職	30歳以下	・職種に必要な学科を専攻した者	若干名
消防職	初級職	23歳以下	・視力は左右とも裸眼で0.3以上、かつ矯正0.7以上 ・色覚は自動車運転免許が取得できること(赤色、青色および黄色の色彩が識別できること) ・聴力が正常であること ・心身共に健康で四肢完全であること	若干名

\*年齢要件は、令和3年4月1日時点における年齢。 \*卒見・卒業見込みは、令和3年3月までに卒業する見込みの者。

👉 看護師、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。  
問合せ先/総務課 人事グループ(内線4522)



市ホームページ  
採用情報