

# 薩摩 広報 大内

さつま sendai

たくさんのおりがとう

5

May.2023  
vol.446

フェリー

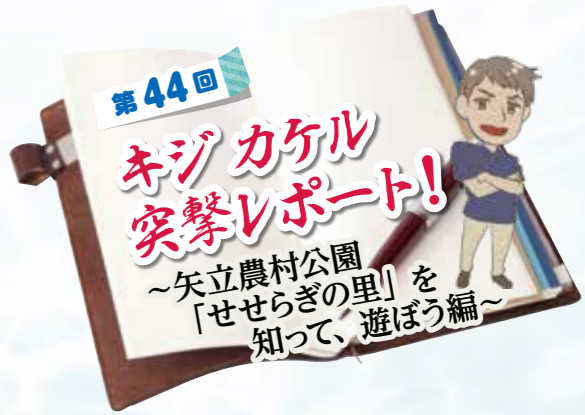


LINE

友だち  
募集中

自治体広報紙配信  
アプリ「まちいろ」  
ダウンロード  
はこちら





皆さんは、矢立農村公園「せせらぎの里」(祁答院町黒木)をご存じですか?  
豊かな自然の中で昔懐かしい農村風景を楽しみながら、自然遊びの体験ができると聞きました。そこで今回は、公園ができるまでの歴史や、この季節にぴったりの体験を紹介します。



**公園の歴史**  
今回は、初代黒木矢立農村公園管理組合長の牧田正明さんと現組合長の内ノ倉正己さんに公園が整備されるまでのいきさつや公園に対する思いを聞くことができました。

**牧田さん**  
1996年、農村自然環境整備事業として国から当時の祁答院町へ予算が交付されたそうです。その事業を使った、地域活性化のための取り組みについて、各集落で膝を寄せ、知恵を出し、話し合いを重ねました。その結果、  
「将来を見据えた事業ができなかったか」昔の農村風景を残しつつ、自然の豊かさを感じる澄んだ空気やきれいな水を生かしたい」



この2つの意見にまとまりました。それを町に提案し、さらに町の担当者として話し合い、まずはワサビ作りに挑戦しました。すると、水がきれいなため生育が良く、上手くいったのです。  
その後、町から管理をしてほしいと依頼され、矢立農村公園管理組合をつくることになりました。

それからは、当時の棚田を残しつつ、ニジマスの養殖や誰もが楽しめる釣り堀、水車を使ったコメ作りなど、自然を生かした取り組みを考え、2000年3月22日に開園しました。※ワサビは現在、栽培を休止しています。

「特に工夫したところは、お客さんへの対応と環境づくり。ニジマスが釣れた後、お客さんが食べやすいように下処理をしたり、園内の自然を維持できるように、整備を徹底しました。お客さんには『また来たい!』と思ってもらえるように管理しています。経費の使い方も苦労したこと。もたくさんありましたが、休日には人が多く来園し、リピーターも増え、将来を見据え、この事業に取り組んで良かったと、地域の活性化を感じられました」と笑顔で話してくれました。



▲現組合長 内ノ倉さん

「孫を連れて、来園者として公園を訪れると、澄んだ空気や水を肌で感じ、昔ながらの水車や棚田、春に咲く満開の桜などを見て、自然豊かで風情があるなあと思います。黒木地区にすてきな公園があることを実感し、やりがいを感じる瞬間です。これからも昔ながらの景色を維持しながら、人との交流の場、息抜き場の場であってほしいと思っています」と話してくれました。

組合のメンバーは、広く募集を掛けるのではなく、組合員から身近な人たちへ声を掛けてなんとかつないでいるとのこと。改めて人とのつながりでできている事業だと感じるそうです。

**どんな体験ができるの?**

**ニジマス釣り**  
1人100円で釣りざおの借用、1尾250円で買い取りができます。バーベキューセットの貸し出しも行っているため、釣ったニジマスをおいしく食べることができます。



**ニジマス釣りのアドバイス**



**バーベキューセット**  
1セット1200円で貸し出しを行っています。当日借りることもできますが、休日は予約をおすすめします。また園内は、食料などの持ち込みも可能なので、ニジマスだけでなく、お肉や野菜などを焼いて食べることができちゃいます。



▲バーベキューを楽しむ人たち

その他、春には満開の桜の中、澄んだ空気やきれいな水を感じながら、園内を散策するのもおすすめです。

**友達と体験してみました**

今回は実際にニジマス釣りを体験し、その場で焼いて食べてきました。ニジマスが集まる場所を目標に、釣り針を垂らすも、餌だけ食べられてしまうことも(笑)それでも、管理人さんが丁寧に教えてくれるので安心して釣りを楽しむことができました。



▲魚の口にかかりやすいように餌の付け方を教えてもらっている様子



▲ニジマスを釣りあげたところ

釣ったニジマスは、管理人さんがその場で針やはらわたを取り、塩で味付けをしてくれました。炭で火をおこしてくれるので、自分たちで加減を見ながら焼いていきます。  
串に刺さったままの焼けたニジマスにかぶりつくとき、身はホクホクで塩気が効いて臭みもない!口の中が幸せでいっぱいになりました。魚が苦手な方にもおすすめです。

園内では、利用者の声を聞くアンケート調査も行っています。その一部を紹介します。



▲実際のアンケート用紙

「休日、人が多く忙しい中、お世話になりました。ありがとうございました。また行きたいです」  
「初めて利用させていただきました。当日にもかかわらず、バーベキューセットも利用させていただきました。息子も大喜びでした」  
「毎回楽しませてもらっています。また来ます♡」  
「ニジマスがおいしかったです」

など、利用者からの評判も高く、リピーターも多いとのこと。特に、気軽にニジマス釣りができるだけでなく、その場で焼いて食べられるのが好評みたいです。

**古き良き歴史を感じて**

今回、取材の中で、もともと棚田だった場所が現在の公園の姿に生まれ変わったこと、そしてそれを維持していることを知り、地域への愛着を感じました。  
時代が進むにつれて、どんどん新しいものが生まれる。それでも、「黒木地区のありのままの自然を残したい」

その気持ちが実を結び、人のつながりが続いている。そう感じました。  
新緑のみずみずしさを感じながら、気持ち良く過ごせる季節です。皆さんもぜひ、友達や家族と過ごしてみたいかがですか?



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** / 本庁秘書広報課  
企画総務・広聴広報G(内線4122)





# 人のとなりに

なかの  
中野 忠和さん



「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。

▲中野忠和さん(右から2人目)と孫7人

圧倒される景観の鹿島断崖や約8千万年前の地層から発掘された恐竜化石。2000年に開通した甌大橋など、太古から現代までのロマンが凝縮される鹿島地域。そこで今回は、地域の活性化のために、子どもたちが成長を見守りながら鹿島の未来を見据える方の思いに寄り添います。

## 深ボリ!

# 企業のチカラ

第53回 鹿児島くみあい

チキンフーズ株式会社

川内食品工場

今回は、鹿児島くみあいチキンフーズ株式会社を「深ボリ!」。川内食品工場長 蛭川章二さんにお話を伺いました。



▲蛭川川内食品工場長(前列の左から3人目)と社員の皆さん



### 事業の概要

鹿児島くみあいチキンフーズ株式会社は、1990年4月に株式会社鹿児島くみあい食鳥センターと株式会社鹿児島くみあいひなセンターが合併し、設立されました。ブロイラーの生産から処理・加工までを県内16事業所で行っています。当工場では、協力会社を含め約350人が勤めており、産地や生産者、飼育方法などを明確にした若鶏や、全飼育

「子どもの頃は、海で貝や魚を捕り、段々畑を走り回って、山グミを食べたり、農繁期はサツマイモの収穫をしたりと何もないけど楽しい毎日だった」と話すのは、剣道スポーツ少年団の指導やウミネコ留学生の里親として、地域の子どもたちに関わる中野忠和さん。

高校進学のために島立ちし、東京の企業に就職。父の病気を機に生まれ育った故郷「鹿島」に帰ってきました。

### 地域の子どもたちと

1982年4月に立ち上げた剣道スポーツ少年団。結成40年を経過した現在も、指導者として子どもたちの健全育成に努めています。「保護者も一緒になって活動していて、現在は教え子と一緒に、その子どもを指導できることがうれしい」と笑顔で話す中野さん。「時代の変化の中でも鹿島の自然の中で、季節に合った遊びを見つけ伸び伸びと過ごしてほしい」と語ります。

### 里親として

1995年、翌年の小学校に入学する1年生が1人もいないことから旧鹿島村がウミネコ留学制度を創設し、留学生の受け入れを開始しました。中野さんも3人目の子どもの島立ちを機に、里親として留学



生の受け入れを始め、これまで29人を受け入れました。全国各地から来た留学生とは今も交流が続く。剣道で一緒に汗を流した留学生が帰った後も長期休暇などを利用して練習に来てくれることもあります。「留学生が、鹿島の「人」が決め手になったとか、地域の人の応援で第2の故郷ができたと言ってくれるのがうれしい」と話す中野さん。

ウミネコ留学生が地域の良さを広めてくれ、ファンを増やしてくれることで関係人口の創出につながっています。中野さんは、時代の変化で多様化する子どもたちと向き合いながら、今年も留学生を受け入れています。

### 衛生管理と効率化

食肉加工を行う会社なので、衛生管理には特に気を使っており、整理・整頓・清潔・清掃・躰の5Sを徹底し、安全安心な食品の提供に努めています。また、鶏肉の処理・加工に関しては会社全体で機械化を進めており、当工場においても従業員への負担軽減を図るため、最新の処理機械導入や製造ラインの改造に取り組んでいます。

期間において抗生物質・合成抗菌剤を添加しない飼料で飼育した若鶏などを1日あたり約6万羽処理・加工をしています。

### 今後の抱負

新型コロナウイルス感染症の影響で開催されていなかった地域イベントも徐々に再開されているので、積極的に参加し、地域との交流も深めていきたいと考えています。また地域における会社の認知不足も課題と考えているので、社名とともに事業内容も広く知っていただけるよう広報活動なども行っていきます。

### 故郷「鹿島」への思い

「甌大橋の開通で観光客も増え、日常生活でも便利さを感じる一方で、鹿島港の寄港地集約を受けて、改めて寂しくなった」と。3月31日(金)は、島立ちする子どもたちの姿を見ながら、自身の島立ちのことを思い出したそう。



それでも、豊かな自然と人の温かさが魅力の鹿島の未来を見据える中野さん。子どもの頃、遊び場だった場所から恐竜の化石が発掘されてとても驚いたそう。2年後の甌ミュージアムの完成を心待ちにしています。「新型コロナウイルス感染症の影響で地域の関係性が希薄になったように感じることもある。鹿島港も活用し、観光客にまた来たいと思ってもらえるように、人が集える場所になりたい」とこれからの鹿島のことを考えながら、中野さんは子どもたちと一緒に汗を流しています。

### 社員からのメッセージ



入社5年目  
上谷隼人さん

入社して5年目です。全国にうれしい鶏肉を届けることをやりがいとして日々努力しています。未経験の職場でしたが、先輩方が丁寧に教えてくださり、徐々に仕事も身につけてきました。プライベートとの両立も図れ、充実した毎日を送ることができています。

**鹿児島くみあいチキンフーズ株式会社**  
**川内食品工場**

— Information —

代表者：川内食品工場長 蛭川章二  
所在地：勝目町 3888  
従業員数：253人  
連絡先：☎(22)7174

ホームページ▶







▲水門・ポンプマップ

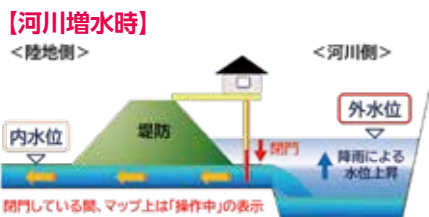
使い方や見方は?  
①2次元コードから水門・ポンプマップにアクセス

### マップのアイコンについて

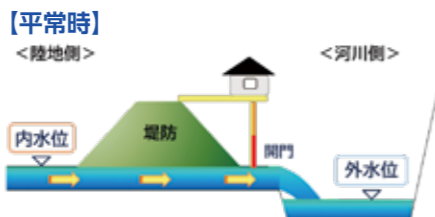
- 【平常時】**  
**平常**：操作員が水門に待機していない状態
- 【河川増水時】**  
**待機中**：操作員が水門やポンプの操作に備え、待機している状態
- 操作中**：水門を閉門またはポンプを稼働させている状態



②マップ上で水門など施設の対応状況を確認できます。また、ライブカメラを見る時は、カメラのマークをタッチしてください。



**【河川増水時】**  
<陸地側> <河川側>  
閉門している間、マップ上は「操作中」の表示  
陸地側の水位より河川側の水位が高い場合、河川の水が陸地へ逆流してしまうのを防止するため、操作員が水門などの閉門を行います。



**【平常時】**  
<陸地側> <河川側>  
河川側の水位より陸地側の水位が高い場合、陸地側の水位は河川側へ流れます。

## 新システムを使って 河川情報をチェックしよう

### VOL.20 防災トピックス

問合せ先/本庁道路河川課 建設管理G(内線3321、3322)



このコーナーでは、防災に関する備えや避難時の注意など、日頃から災害に備えるための情報をスポットで発信していきます。

### 梅雨入り前のこの時期に 使用方法を確認

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末などで水門など施設の対応状況が分かる「水門・ポンプマップ」を公開しています。このマップでは、国や県が公開している河川のライブカメラ映像も確認できます。

大雨の時に、河川の状況を確認することができ、便利なツールとして、梅雨入り前のこの時期に操作してみてください。

行こうよ!



# 図書館へ



▲図書館ホームページ

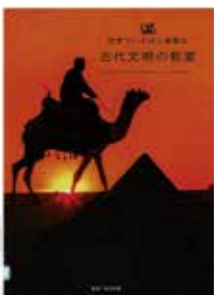
## おすすめ本



会社を辞めて主夫になった父親。そんな父親が恥ずかしい思春期の娘。何も相談してくれない夫との関係に悩む母親。一家は曾祖母の住む田舎に引っ越すことになり…。親の目線、子どもの目線、さまざまな角度で家族の姿を見つめる物語です。



途中下車できないクラシカルな正装姿の乗客ばかりのバスに乗ったニック。突然なくなった学生が残したカメラを手に入れたマシュー。ミステリーの巨匠 ホロヴィッツによる、中・高校生を主人公にした9つの短編集です。



「古代ギリシア文明はどこで始まったの?」「ナスカの地上絵は何のために描かれたの?」「中国という概念が生まれたきっかけは?」さまざまな発見や研究で見てきた古代世界の実際を、美しい写真とともにQ&A形式で紹介!

**神さまのいうとおり**  
著/谷瑞恵

**ホロヴィッツホラー**  
著/アンソニー・ホロヴィッツ 訳/田中奈津子

**世界でいちばん素敵な古代文明の教室**  
監/実松克義



文章を書き慣れるために始めた「カキナーレ」というノートには、書きたい時に、何でも好きに書いていい。ノートにあふれる若者の本音の数々。高校生、大学生の個性的な作品と先生の論評が収録されています。



日本で田んぼを作るようになって3000年。田んぼはお米を作るだけでなく、たくさんの生き物を育てたり、水を貯めてきれいにしたりとさまざまな役割があります。すてきな写真と一緒に、田んぼの魅力を紹介します。



くらぐみ団の子どもたちは、謎の事件が大好き!ページをめくるとに現れる絵には謎が隠されています。くらぐみ団と一緒に謎を解きながら物語の中の4つの事件を解決しましょう。好評シリーズの5冊目です。

**カキナーレ 若者の本音ノートを読む**  
編・著/深谷純一

**田んぼのコレクション**  
文・写真/内山りゅう

**くらぐみ団は名探偵 消えた楽譜**  
著/コリアン・プレス 訳/大社玲子

## 新着本



**ひどい民話を語る会**  
著/京極夏彦、多田克己、村上健司、黒史郎



**狩女のすすめ**  
著/ジビエふじこ



**ビリギャルが、またビリになった日**  
著/小林さやか



**るるぶマンガとクイズで楽しく学ぶ!宇宙**  
監/的川泰宣



**せかいいちのモンスター**  
作/新井洋行

## 燃ゆる感動 かがしま国体

特別国民体育大会 熱い鼓動 風は南から 2023

# 国体通信 vol.14



## WELCOME FLOWER 事業の紹介

▶川内自興園での育苗の様子



▲川内自興園の皆さん

WELCOME FLOWER事業花いっぱい運動とは、10月に開催される国体の競技会場や学校地域(地区)コミュニティ協議会などを花いっぱいにする、全国からお越しになる方々への心もったおもてなしで歓迎する取り組みです。  
2018年から試験栽培を開始し、国体が延期になった後も継続的に事業を続け、13種類の国体推奨花を県内各地で咲かせてきました。本市では昨年、小中学校や地区コミュニティ協議会の協力のもと、マリニゴルド、サルビア、ニチニチソウの3種類を植えました。  
今年も国体開催に向けて、花苗を育苗してくださる施設の方や小・中学校、地区コミュニティ協議会の協力をいただき、全国の方々をお迎えします!



### 川内自興園を訪問しました

障害者支援施設川内自興園の皆さんには、丹精込めて花苗の育苗をしていただきました。これまで、きれいな花を咲かすために種子の状態から丁寧に手入れをされており、その姿はまさに「縁の下」の力。  
育苗されている方は、「自分たちで育てた花で国体に見に来る皆さまが笑顔になってもらえたらうれしい」と話してくれました。



▲花いっぱいの様子

実行委員会ホームページおよびインスタグラムでは、この他にもさまざまな活動の様子を紹介しています。ぜひご覧ください。

問合せ先/燃ゆる感動かがしま国体薩摩川内市実行委員会事務局 国体推進課内(内線6431)







**当初予算の編成方針**

令和5年度当初予算においては、令和5年度の予算編成方針に基づき、アフターコロナを見据えた薩摩川内市の中期的展望、第2次薩摩川内市総合計画および総合戦略に基づく施策の推進、未来創生10ビジョンの実現に向けた事業の実施、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の防止および地域経済対策に資する事業の実施、薩摩川内市SDGs・カーボンニュートラル宣言を踏まえた予算を編成しました。



**6つの政策に基づき展開する主な事業**

- ① 健やかに生き生きと暮らせるまちづくり(健康・福祉)93事業  
413億6010万円

**新規事業**

▼(仮)上甕島診療所新築に係る基本構想・基本設計業務委託事業  
上甕診療所に里診療所および鹿島診療所を集約した診療所を新設するため、基本構想・基本設計業務委託を実施します。(2500万円)

▼子育て支援ヘルパー派遣事業  
小・中学校など関係機関との緊密な連携の下に、支援を必要とする家庭に対して、家事などの援助を行う訪問ヘルパーを派遣します。(238万円)

**拡充事業**

▼子育て応援券支給事業  
子育て世帯の利便性向上を図るため、希望者に子育て応援券のデジタル地域通貨での支給を実施します。(102万円)



▼結婚新生活支援事業  
結婚新生活支援補助金の支給要件を緩和するとともに、29歳以下の支給上限額を拡充します。(1222万円)

施設改修設計を実施します。(825万円)

▼祁答院地域小学校再編事業  
祁答院地域の小学校再編に伴う新たな小学校開校に係る校章や校歌を作成します。(55万円)



▼国民体育大会事業  
特別国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体」を開催します。(5億217万円)



② 快適で魅力的な住み続けたいまちづくり(生活環境)28事業  
27億8375万円

▼防災マップ整備事業  
新たに設定された土砂災害警戒区域や浸水想定区域などを反映した最新の防災マップを作成・配布します。(1210万円)

▼川内クリーンセンター不燃ごみ用市指定ごみ袋資源化事業  
焼却廃棄物の削減や廃プラスチックのリサイクル方法の検討などのため、搬入された不燃ごみ用市指定ごみ袋再資源化実証試験を実施します。(40万円)

③ 地域の豊かな個性で活力を生み出すまちづくり(産業振興)87事業  
19億8941万円

▼海の幸山の幸特産品開発・EC促進支援事業  
薩摩川内市商工会が実施する特産品の開発やEC推進の取り組みを支援します。(1100万円)  
※ECとは、インターネット上で交わされる商取引のことです。

▼部活動地域移行支援事業  
休日の部活動の段階的な地域移行に向け、地域部活動本部の設置や試行的に人材バンクの運営を実施します。(166万円)

⑥ 市民みんなで考え、行動するまちづくり(地域経営)29事業  
15億7163万円

▼第3次総合計画策定事業  
第3次総合計画基本構想・前期基本計画の策定に向けた取り組みを実施します。(194万円)

▼コミュニティセンター整備(調査)事業  
老朽化が著しいコミュニティセンターの建て替えを行うために必要な設計を実施します。(6453万円)

▼地区コミュニティ活性化事業  
地域の活性化を図るため、コミュニティビジネスに取り組む地区コミュニティ協議会を支援します。(1060万円)

問合せ先/本庁財政課財政G (内線4722)



# 当初予算の概要

## ● 一般会計の年度末市債残高の推移

(単位：億円)

区分	H17	H21	H26	R1	R2	R3	R4	R5
残高	617.1	507.3	491.3	371.9	364.9	356.2	342.7	339.4

※H21(合併5年後)、H26(合併10年後)、R1(合併15年後)



## ● 全会計の年度末市債残高の推移

(単位：億円)

区分	H17	H21	H26	R1	R5(当初予算ベース)
残高	845.4	734.2	661.0	503.5	470.9

## ● 年度末基金残高の推移

(単位：億円)

区分	H17	H21	H26	R1	R5(当初予算ベース)
残高	115.6	123.9	206.5	150.6	125.7

※特定目的基金(一般会計分)を計上

## ● 一時借入金の状況

令和5年3月31日現在

会計名称	一時借入金残高	借入期間
一般会計	0円	—

※年度末は支払いが集中するため、一時的に借り入れるお金です。

## ● 特別会計 当初予算額および市債残高

特別会計名称	令和5年度当初予算額	市債(借入金)の現在高 (令和5年3月31日現在)
温泉給湯事業	4,582万8千円	—
浄化槽事業	1,105万9千円	1,849万6千円
天辰第一地区土地区画整理事業	2億6,702万4千円	4億9,230万8千円
天辰第二地区土地区画整理事業	9億4,907万4千円	8億4,551万9千円
入来温泉場地区土地区画整理事業	8,330万円	3億2,169万5千円
国民健康保険事業	106億3,619万6千円	—
国民健康保険直営診療施設勘定	9億7,295万9千円	1億3,392万7千円
介護保険事業	116億1,172万9千円	—
後期高齢者医療事業	14億7,686万7千円	—
9特別会計の合計	260億5,403万6千円	18億1,194万5千円

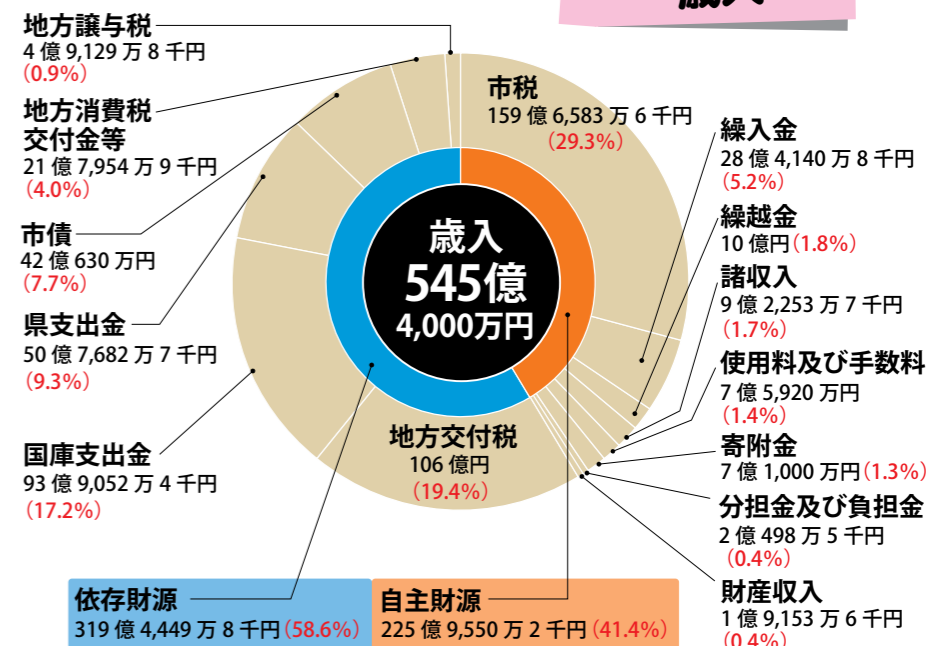
## ● 公営企業会計 当初予算額および企業債残高

公営企業会計名称		令和5年度当初予算額	企業債(借入金)の現在高 (令和5年3月31日現在)
水道事業	収益的収支	収入	20億4,164万7千円
		支出	18億1,504万2千円
	資本的収支	収入	3億419万円
		支出	12億3,025万6千円
簡易水道事業	収益的収支	収入	3億1,661万7千円
		支出	3億327万7千円
	資本的収支	収入	1億3,278万4千円
		支出	2億1,145万1千円
下水道事業	収益的収支	収入	9億2,975万8千円
		支出	8億9,402万3千円
	資本的収支	収入	9億4,792万8千円
		支出	12億83万8千円

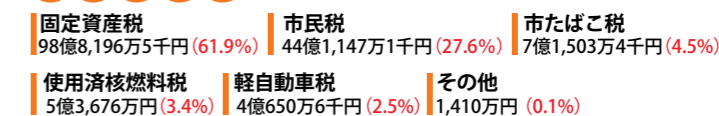
## 用語解説

- 自主財源：地方公共団体が自主的に収入できるお金
- 依存財源：国や県から定められた額が交付されたり、割り当てられたりするお金
- 国庫支出金：特定の事業に対して、国から交付されるお金
- 市債：公共事業などの財源として、国などから借りるお金
- 扶助費：生活保護法、児童福祉法、老人福祉法などに基づいた経費
- 義務的経費：支出が義務付けられ、任意に削減できない経費
- 投資的経費：支出の効果が資本形成に向けられ、道路建設や学校建設など将来に残るものに支出される経費
- 繰出金：一般会計と特別会計または特別会計相互間で支出される経費
- 民生費：児童、高齢者、障害者の福祉推進などの経費
- 総務費：総務管理、財産管理などの経費
- 衛生費：保健衛生や環境対策、ごみ処理対策などの経費
- 土木費：道路、公園、市営住宅の整備などの経費
- 公債費：これまでの施設整備などで借りたお金の返済のための経費
- 教育費：学校の管理運営や施設整備および生涯学習を推進するための経費
- 消防費：消防・救急活動などのための経費
- 商工費：商工業や観光振興のための経費
- 農林水産業費：農林漁業の振興のための経費
- 災害復旧費：災害被害の復旧に要する経費

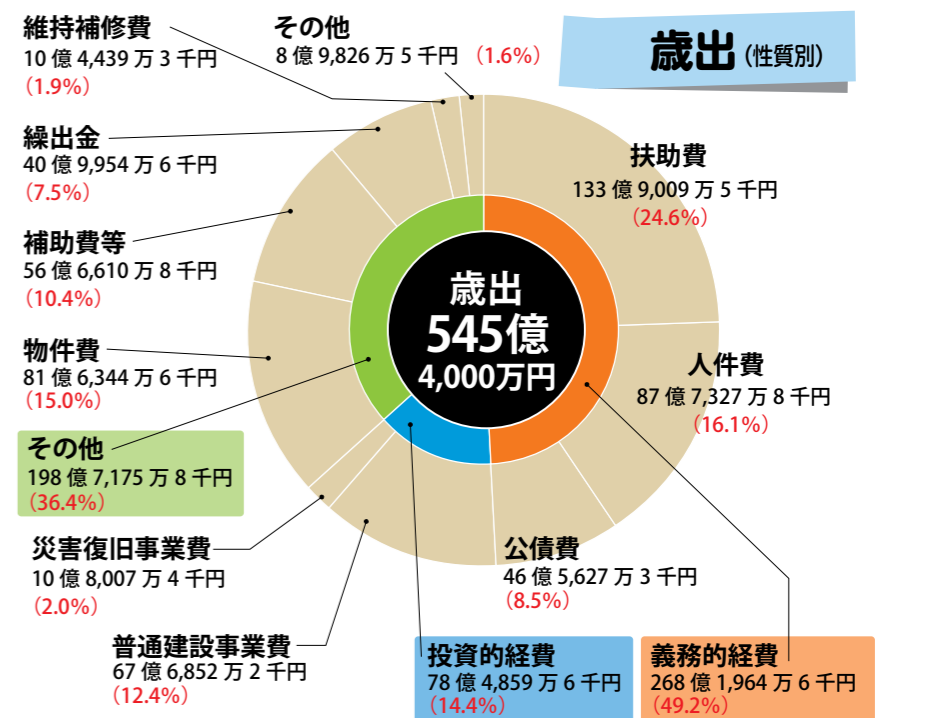
## 歳入



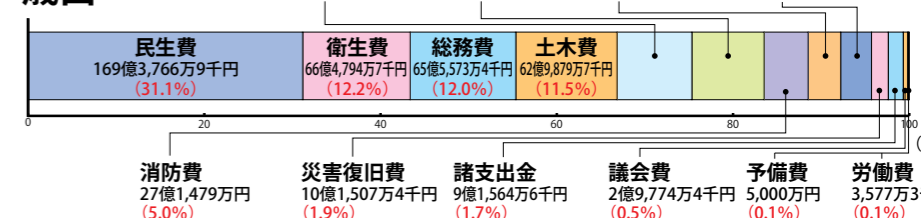
## 市税の内訳



## 歳出(性質別)



## 歳出(目的別)



※端数調整により、数値が一致していない場合があります。

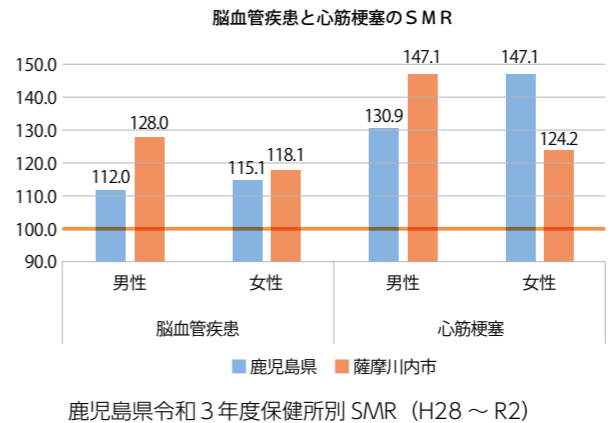




# シリーズ高血圧①

## あなたの血圧大丈夫!? 5月17日は高血圧の日

本市では、脳卒中や心臓病の一つである心筋梗塞で亡くなる方が全国、県と比較して多い現状です。これらの主な原因の一つが「高血圧」です。今年度は、「高血圧」をテーマに複数回に分けてお伝えしていきます。



SMR(標準化死亡率)・・・その病気による死亡率の全国平均を100とし、100以上の場合は死亡率が高い、以下の場合低いと判断されます。  
出典：厚生労働省

### 血圧の仕組みを川内川に例えよう

人が住む場所に川が流れているように、私たちの体を巡る血管も、血液が全身を流れています。堤防を血管、川の水を血液と例えて考えてみましょう。左図のように、血圧が高くなると、体の中を流れる血液も体重増加やコレステロール、血糖などの上昇で血管に負

普段の穏やかな川	正常な血圧
雨が降り、増水した川	血圧が高くなると...
水量が増え、水圧も強くなり、堤防に負担が掛かります。	血流量が増えると血管を押す力が強くなり、血管に負担が掛かります。
降り続く雨やゲリラ豪雨で増水した川	血圧が高い状態が続いたり、急激な血圧上昇が起きたりした場合
堤防が傷み、氾濫の恐れがあります。	血管が傷んで、「脳卒中」「心筋梗塞」の恐れがあります。

荷が掛かり、傷つく恐れがあります。脳卒中や心筋梗塞の発症予防のために、まずは自分で日々の血圧を管理してみましょう。自宅で朝晩2回の血圧測定をおすすめします。市民健康課では、血圧記録手帳をもとに、自宅での血圧測定の方法や予防改善のための食生活などについて、相談に応じています。下表を参考に、血

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)  
☎(22)8811

圧記録を管理していきましょう。血圧記録手帳は、市民健康課に備え付けていますので、お気軽にご相談ください。



▲本市の血圧記録手帳

表

高血圧の診断基準  
(薬が必要な判断基準)

	収縮期	拡張期
自宅で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

参考：高血圧治療ガイドライン 2019

高血圧は自覚症状がないために、治療開始が遅れたり、治療していても血圧コントロールが不十分な人が多くいます。また血圧は、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下するので、自分の血圧の状態について知ることが大切です。自分自身のために日頃からしっかりと管理しましょう。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

# 人と地域とつながりをつくる 社会教育

市では、家庭教育、青少年教育、成人教育など、さまざまな事業を実施しています。今回は、市民の皆さんが気軽に参加できる事業をいくつか紹介します。

### 子育ての悩みを抱えていませんか？

子育てサポーターや子育て中の方々と情報交換し、学びながら楽しいひとときを過ごしましょう。お子様と一緒にお気軽に参加してみませんか。事前申し込みは要りません。



時／毎週水曜日10時～12時  
※祝日は休み  
所／中央公民館3階 和室  
内容／絵本の読み聞かせなど  
※参加無料



▲市ホームページ

### パソコン・スマートフォンの操作でお悩みの方へ

中央公民館1階「まなびねっとセンター」では、スマートフォンの使い方や、パソコンでの文書作成や会計報告書の作り方などについて無料で相談できます。



時／毎週月・火・金曜日9時～12時、13時～16時  
※祝日、年末年始は休み  
所／中央公民館1階 まなびねっとセンター  
ター  
例えば  
○自治会の案内文書の作成  
○表計算ソフトによる会計帳簿の作り方  
○スマートフォンの基本的な使い方  
○LINEの使い方

### あなたの知識や技術を地域づくりに役立ててみませんか？

薩摩川内市生涯学習人材バンク「すてきびと」の登録者を募集しています。

#### ●活動内容

専門知識や特技を生かして、市内の団体やグループからの要請により、講習会や実演会の講師・指導員として活動します。登録された方は、市ホームページ上で専門分野や特技の内容を紹介できます。



▶ペットボトルロケット制作の様子

#### ●活動対象者

ボランティアとして学習の指導または援助を行うことができる方であれば、どなたでも登録できます。

#### ●登録方法

「すてきびと登録カード」に必要な事項を明記の上、直接または郵送、ファクスで提出してください。「すてきびと登

録カード」は、中央公民館に備え付けまたは、市ホームページからダウンロードできます。

#### ●登録分野(例)

音楽、技師・資格、自然科学、社会科学、生活・趣味、体育・スポーツ・レクリエーション、美術・工芸・書道、舞踊・演芸、文学・文芸・語学、育児、子育て など



▲ヨガ講座の様子

「すてきびと」の登録者一覧は、市ホームページにも掲載されていますので、ぜひご覧ください。



▲市ホームページ

その他、市民大学講座・自主学級の受講生も募集しています！詳細は、広報薩摩川内4月10日号や市ホームページでご確認ください。



▲広報薩摩川内4月10日号

問合先／社会教育課(中央公民館内)  
大小路町14-15  
☎(22)7251