

薩摩川内

広報

さつませんだい



October.2023
vol.456

バレーボール 女子日本代表チーム 薩摩川内合宿に迫る



友だち募集中

自治体広報紙配信
アプリ「マチイロ」
ダウンロード
はこちら

バレーボール 女子日本代表チーム 薩摩川内合宿に迫る



▶山田二十華選手

令和6年に開催されるパリ五輪の出場権獲得を目指して、本市で強化合宿を行う選手たち。パリ五輪予選は、3カ国で開催されます。予選には、世界ランキング上位24カ国が参加。3つの予選に8カ国が抽選によって振り分けられ、総当たり戦で各予選上位2カ国がパリ五輪出場権を獲得します。パリ五輪出場権獲得に向けて日々練習に励む選手たちですが、本市での合宿期間、どのように過ごしているのでしょうか。



▶林夢奈選手

選手たちは、市総合運動公園の一角に併設されているスポーツ交流研修センターに宿泊し、サンアリーナせんだいで練習を行います。1日の大まかなスケジュールは次の通りです。

※(公財)日本オリンピック委員会バレーボール競技強化センターに認定(パリ五輪まで)

6時30分	朝食
8時30分	午前練習
12時30分	昼食
15時30分	午後練習
19時	夕食
20時	自由時間 (フリー練習含む)
22時	就寝



▶スポーツ交流研修センターの外観



▶選手が食事をする食堂



▶トレーニング室の一部

これらの食事メニューは、管理栄養士が献立を考えていて、朝食は6種類、昼・夕食は7種類のおかずが提供されるようです。種類が豊富なため、さまざまな栄養をバランス良く取ることが出来ます。その他、トレーニング室を完備しており、選手たちは充実した日々を過ごしています。



▶取材を行った8月10日(木)の昼食

おかずのメニュー

- 塩焼きそば
- チキングリル 香味ソース
- 回鍋肉
- 鮭の幽庵焼き
- アスパラとベーコンのソテー
- ごぼうと人参の胡麻ドレッシング和え
- 豆腐と青ねぎたっぷり味噌汁

基本的に、練習は午前、午後の2回ですが、夕食後の自由時間に個人練習を行う選手もいるようです。バレーボール女子日本代表チームは、特にこの個人練習の時間が長いそうです。



公開練習の様子

8月19日(土)、サンアリーナせんだいで、バレーボール女子日本代表チームによる紅白試合が行われました。迫力ある試合が繰り広げられ、市外、県外の方を含む多くの観客でにぎわいました。会場に来ていた方へインタビューしました。

2023 女子バレーボール 日本代表紅白試合 ミズノマッチ 薩摩川内大会 in サンアリーナせんだい

●熊本県在住の方
私自身もバレーボールをしていて、バレーボール日本代表の皆さんは、私の憧れです。今日の試合は、日本代表だからその力強さを感じ、くぎ付けでした。

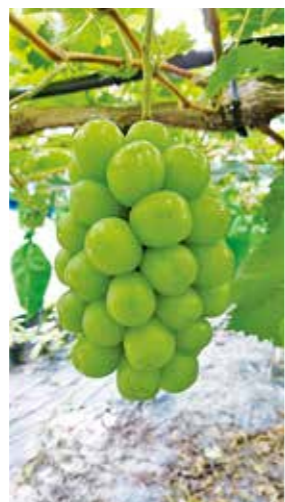
●市内在住の方
娘の小学校からのお便りに案内があり、なかなか見る機会のないバレーボール日本代表の試合をぜひ子どもたちに見せてあげたいと思います。見に来ました。選手の皆さん、パリ五輪予選、頑張ってください！





「高城温泉」って「たきおんせん」と読むんですね。オフの日は、好きでよく行っていましたが、最初は、読み方が分からず「たかしろおんせん」と読んでいました。(苦笑)

思い出のイベントは？



とにかく**食事**がおいしい。お肉もフルーツもお酒も。特にこの合宿期間に頂いたシャインマスカットは最高でした。今朝も食べてきました。選手たちにとって、【食事】【トレーニング】【睡眠】のサイクルがとても大切で、特に【食事】の部分では、ここ薩摩川内市でたくさん栄養を補給しています。

薩摩川内市ってどんなところ？

Masayoshi Manabe

眞鍋政義

**バレーボール女子
日本代表チーム 監督
薩摩川内スポーツ大使**

- ✓昭和38年、兵庫県姫路市生まれ
- ✓大阪商業大学附属高校でインターハイ優勝
- ✓大阪商業大学時代にユニバーシアード優勝
- ✓昭和61年、新日本製鐵株式会社に入社、1年目からレギュラーセッターとして活躍し新人王を獲得
- ✓昭和60年に日本代表に初選出、昭和63年のソウル五輪に出場
- ✓その後も日本を代表するセッターとして長く活躍し、平成17年に現役を引退
- ✓同年、久光スプリングス監督に就任
- ✓平成21年からは女子日本代表の監督として指揮を執り、平成22年の世界選手権では、32年ぶりのメダルを獲得(銅メダル)、平成24年ロンドン五輪でも、28年ぶりとなる銅メダルを獲得
- ✓平成28年、リオデジャネイロ五輪後に代表監督を退任
- ✓同年12月、地元でクラブチーム「ヴィクトリーナ姫路」を立ち上げ、発足わずか3年目でV2リーグ優勝、V1リーグへ昇格
- ✓令和3年、再び女子日本代表監督に就任、パリ五輪の出場権獲得に向け、チーム一丸となって奮闘中



長いラリーを制する

注目してほしいポイントは？

世界と比べると日本のチームは、平均身長が低い。想像通り、不利なんです。その中で大切なのは、レシーブ力で長いラリーを制すること。ぜひこのレシーブ力に注目して観戦してほしいですね。

バレーボールをする人たちへメッセージを

技術の面で話すと、練習の時に限らず、ボールを触り続けて、バレーボールについて考えることが大切。そうすることで、トスやレシーブの感覚が磨かれる。

気持ちの面で話すと、バレーボールって助け合いのスポーツなんです。相手の立場で考えながらパスを回すとか、技術の面だけでなく、思いやりの心がとても大切。

技術も気持ちも両方そろえて、すてきなプレイヤーになってほしい。

最後に、今後の目標は？

9月16日(土)から開催されるパリ五輪予選で、上位2チームに入り、パリ五輪出場権を獲得すること。

皆さんの応援を味方に、チーム一同、精一杯頑張ります！



コンパクトが、良い

なぜ薩摩川内市で合宿を？

久光スプリングスの監督に就任して1年目(平成17年)のとき、どこか合宿場所を探していたところ、当時のバレーボール男子日本代表チームの植田辰哉監督に勧められたことがきっかけ。

実際に利用して印象

バレーボールのコートを最大で6面立てることができ、ジムも設備が充実しており、外ではランニングや坂道ダッシュもできる。最も良いと感じる点は、体育館と宿泊所が近いところ。特にバレーボール女子日本代表チームは、個人練習の時間が長い。ホテルだと全員がそろってから移動しなければならぬが、薩摩川内市の施設は、すぐ近くにあるので、団体行動や移動時間を気にせず、個人で自由に練習できるところが素晴らしい。必要とするものがコンパクトにあるので、とても利用しやすい。



▲矢印の方へ進むと、サンアリーナさんだいへ行くことができます。

みんなで盛り上げよう!!

選手たちは、合宿期間中、練習だけでなく、スポーツ交流研修センター内のサウナや、食事を楽しんでいるようでした。特に「角煮」が人気ようです。

バレーボール女子日本代表チームを含め、これまでに、バレーボール男子日本代表チームやバレーボール男子アルゼンチン代表チームなどが合宿を行っています。そのような、国を代表する選手が本市に合宿で来ることは、とても貴重な機会です。

また、10月9日(月)は「スポーツの日」。今年は、特別国民体育大会(燃ゆる感動かごしま国体)や特別全国障害者スポーツ大会(燃ゆる感動かごしま大会)が開催され、本市では、特別国民体育大会で「ホッケー」「バスケットボール」「ウエイトリフティング」「軟式野球」「空手道」の5競技が開催されます。バレーボール日本代表チームや県内外の強豪校などが合宿で本市にやって来るように、トップアスリートが集結し、本市がスポーツで活気づく時期です。この機会に、みんなで選手の活躍を応援し、薩摩川内市をより一層盛り上げていきましょう!



※こちらの記事は、9月15日(金)時点の内容ですので、ご了承ください。

人のとなりに

やまもと
山本
りん
凜さん

12月にサウジアラビアのリヤドで開催されるドッジボールアジア大会。
今回はドッジボール日本代表に初選出された本市出身の若き選手
の思いに寄り添います。

「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を目的としています。



※正式名称は2023 Asian Championships Riyadhです。

ドッジボール競技との出会い

「ドッジボールを競技として始める前は、休み時間に校庭で遊んでいました」と話すのは、12月にサウジアラビアで開催される※ドッジボールアジア大会の日本代表に初選出された山本凜さん。本市のクラブチーム「可愛赤ずきん」で本格的に競技として始めたのは小学3年生の頃だったそうです。「小学1年生の頃、同級生からの勧誘があったが、徐々に友達が始めたことをきっかけに自分もめり込んでいった」と言います。そのクラブチームで、全国大会にも出場しました。

一度競技と離れて

中学・高校時代は、陸上部に所属しており、中学時代には、ターボジャブ(ロケット型の用具)の投げた距離を競うジャベリックスローという種目でジュニアオリンピックに出場した経験もあります。高校3年生の時、霧島市のクラブチームで再びドッジボールを始め、毎日学校から直接練習に通っていたそうです。現在は、霧島ホークス(霧島市)とバンジীগム(大阪府)の両チームに在籍しています。「ドッジボールは相手にボールを当てたときが楽しい。チームで気持ちを共有できるので、チー

ム内でのコミュニケーションが大切」と話します。

マルチボールとの出会い

今回、山本さんが日本代表に選出されたのは、男女混合のマルチボールという種目です。マルチボールとは、5つのボールを用い、6人ずつのチームで行うドッジボール競技の1つです。山本さんがマルチボールと出会ったのは約1年半前。それまでは、存在すら知らなかった。「大阪でいろいろなチームと練習試合を行ったところ、対戦相手にマルチボールの日本代表のベテラン選手がいて初めて知った。翌年に日本代表の選考会があると知ったので、マルチボールもやってみようと思った」と話します。よけ方や投げるタイミングを考えながら、頭を使ってプレーすることが多いようです。

背番号が導く縁

山本さんが日本代表の試合で着用する背番号は「19」。日本代表選考会で好きな選手を聞かれ、「以前、日本代表だったお世話になっている選手の名前を伝えるとき、偶然にも今回の自分の背番号がその方が着用していたのと同じでした」と教えてくれました。また、「いつも応援してくれている伯父の誕生日が1月9日なので、何か縁があるの

かも」と話します。

将来の夢を叶えるために

現在、専門学校でスポーツ指導や身体の仕組みなどについて学ぶ山本さん。将来の夢はスポーツトレーナーや鍼灸師。プロチームの専属としても活躍したいそうです。「自分ががをしていたときに、通っていた整骨院の先生にお世話になった。その経験から、自分もがで困っている人を助きたい」と将来の夢を話してくれました。

アジア大会に向けて

今回アジア大会が開催されるサウジアラビアのリヤドは、山本さんにとって初めての海外渡航先になります。「環境が違うので、調子を崩さないように食事面など体調管理に気を付けたい。大会で優勝して、ドッジボールの知名度を上げ、盛り上げていきたい」と話します。

本市からドッジボール日本代表として初選出された山本さん。12月のアジア大会優勝に向けて、今日も全力で取り組みます。



▲可愛赤ずきんでプレーする山本さん

「ふんふんの病」を抱える方の地域での生活をみんなで支えましょう

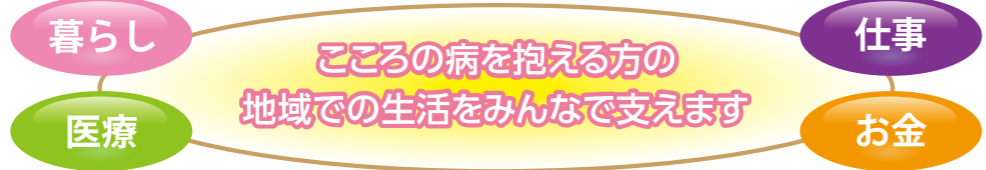
●「ふんふんの病」は誰にでも起こり得る病気

「ふんふんの病(精神疾患)」とは、脳に何らかの変化が起こったり、脳の働きが損なわれたりすることにより、さまざまな精神症状、身体症状、行動の変化がみられる状態です。風邪をひいて熱が出るように、決して特別なものではありません。家族や友人、同僚など、周囲の方が「いつもと違うな」と感じたときは、早めに声を掛け、サポートできる体制を作りましょう。

●地域で生活するためのサポート体制

本市では、こころの病を抱えながら地域で生活する方を支えるための相談窓口を設けています。当事者、家族、周囲の方たち、ごなたでも相談できます。また、地域の皆さまへの講演などの普及啓発活動についてもぜひご相談ください。

地域で生活するためのサポート体制～こころのサポート相談～



●自立した生活を送るためのサポート

【訪問介護～ヘルパー～】
生活するための家事などを一緒にに行い、練習をします。
【グループホーム】
グループホームで共同生活をしながら、自立した生活ができるよう経験を積みまます。
【居住支援法人】
1人暮らしをする際の家探しの手伝いや、保証人の相談を受けまます。

●病院と自宅などでの生活の懸け橋

【精神科訪問看護】
薬の飲み方を一緒に確認したり、病院と連絡を取るなど、自宅などでの生活を支援します。家族からの相談にも応じます。
【地域移行・相談支援事業所】
病院から退院して、自宅などへ帰る際のさまざまな相談に応じ、調整を行います。

●治療だけでなく、病院でもさまざまな相談に応じます

引きこもっている家族の治療が必要なのか診断してほしい、どう接したらいいかわからないなどの相談に応じます。
【精神科医療機関】
精神保健福祉士やメディカルソーシャルワーカー、外来看護師がさまざまな相談に応じたり、診療につないだり、必要な窓口を紹介します。

●仕事を探す方へのいろいろな相談や支援を行う場所

【ハローワーク/ほくさつ障害者就業・生活支援センター】
一般の企業に障害者雇用枠などで就職したい場合、紹介や調整をします。
【就労移行支援、就労継続支援事業所】
一般の企業に就職する前に、障害福祉サービス事業所で働く準備や経験ができます。
【精神科医療機関デイケア・地域活動支援センター】
働くことに向けて、まずは日中のリズムを整えるなど、社会復帰への支援を行います。

●生活するための経済的な支援(条件に当てはまる方が利用できます)

【年金事務所】
障害により生活に支障がある方への年金制度(障害者年金)について、相談に応じます。
【医療機関、市役所】
精神科医療機関へ通院している方への医療費を助成する制度があります。(自立支援医療)
【市役所・精神保健福祉センター】
障害に応じて手帳の取得もできます。手帳の程度に応じて税の助成などの制度が使えます。(障害者手帳)

●お金の管理が一人では心配…という場合のサポート

【権利擁護センター】
成年後見制度、日常生活自立支援事業について、相談に応じます。

問合せ先/本庁障害福祉課
支援G(内線2134)

主要な相談窓口		名称	電話番号	対応時間
行政	市	薩摩川内市役所 障害福祉課	(23) 5111	月～金
		川薩保健所	(23) 3166	8:30～17:15
	県	精神保健福祉センター	099 (218) 4755	(祝日・年末年始を除く)
総合相談	障害者基幹 相談支援 センター	えの 可愛会 (宮内町 2633)	(22) 0112	月～金
		サニーサイド (中郷町 4708-1)	(24) 0331	8:30～17:30
		えん 縁 joy (水引町 3247-1)	(26) 2463	月～金 8:00～17:00
		つくし園 (永利町 4107-16)	(24) 2385	月～金 8:30～17:15



毎年10月10日は
世界メンタルヘルスデー
(国際記念日)です。



▲市ホームページ
こころのサポート
相談窓口連絡先

国民健康保険(以下「国保」)は、県と市町村が共同で運営している健康保険で、現在、本市全体の2割強の方が加入者(被保険者)です。

その被保険者のうち約6割の方が65歳以上という現状にあり、また、景気の低迷などにより、国保は減収の傾向にあります。一方、被保険者の一人当たりの医療費は増加傾向であり、国保は大変厳しい財政運営を強いられております。

国保に掛かる経費は、国などの補助金と被保険者からの保険料によって賄われています。今後も医療費はますます増えることが予想され、今年度、国保税算定方式の県内統一に併せて税率を改定いたしました。

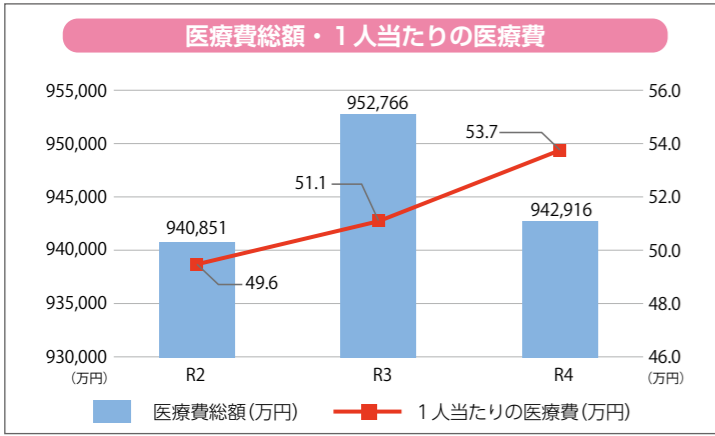
増加傾向にある医療費対策として医療費適正化の取り組みを行っております。疾病の「早期発見・早期治療」や生活習慣の改善に向けた事業として、「特定健診・特定保健指導」を実施しております。

若い時から定期的な健診受診と健康管理、健康増進に心掛けて持続可能な国保財政にご協力をお願いします。

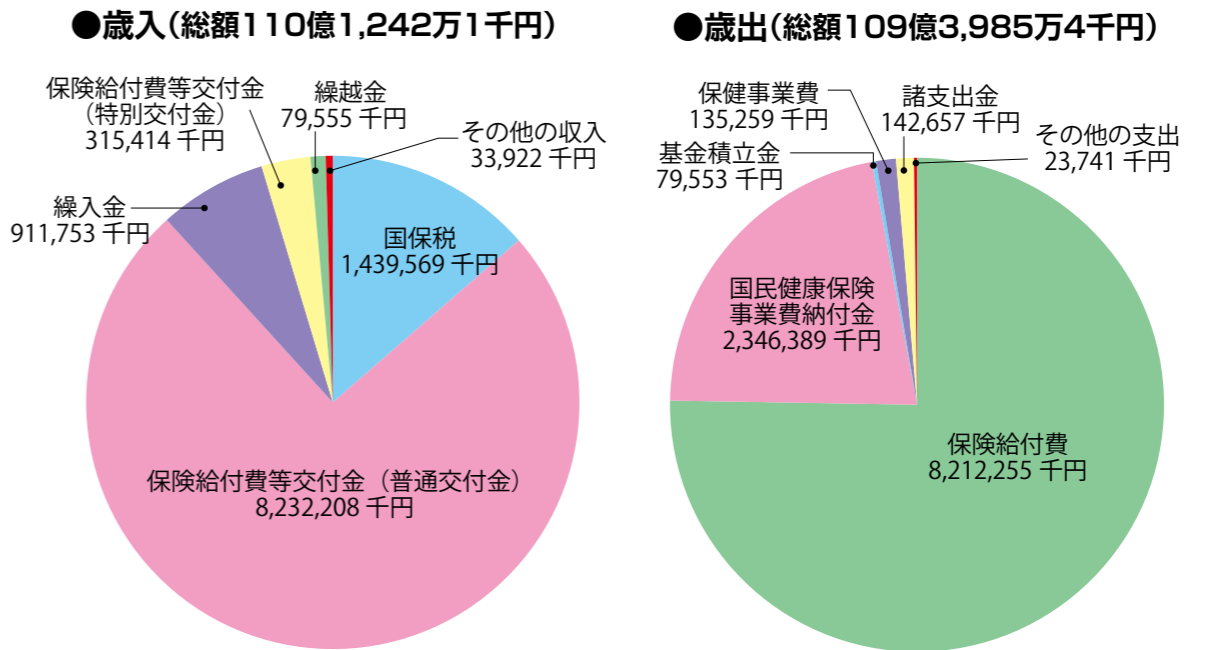
3 医療費総額と1人当たりの医療費

令和4年度の被保険者数は、年度平均で1万8186人となり、前年度より約2・4%減少しました。令和4年度の本市国保被保険者の医療費総額は、約94億2916万円で、前年度より9850万円、約1・03%減少しました。

一方、1人当たりの医療費は、約53万7000円で、前年度より約2万6000円、約5%増加しました。加入者一人一人の負担を減らすためにも、日頃の生活を見直し、医療費を有効に使うことが大切です。



1 国保事業特別会計<歳入・歳出>(令和4年度決算見込み額)



2 国保事業特別会計の推移<単年度収支の状況>

各年度決算額(令和4年度は決算見込み額) 単位：千円

区分	令和2年度	令和3年度	令和4年度
歳入総額 ①	11,275,523	11,004,438	11,012,421
歳出総額 ②	11,166,629	10,924,883	10,939,854
収支差引(①-②) ③	108,894	79,555	72,567
基金繰入額(※1) ④	309,473	0	134,416
財政支援繰入額(※2) ⑤	0	0	0
前年度繰越金 ⑥	137,217	108,894	79,555
基金積立金 ⑦	36,404	30,530	79,553
公債費 ⑧	0	0	0
単年度収支(※3) (③-④-⑤-⑥+⑦+⑧) ⑨	△301,392	1,191	△61,851
基金残高 ⑩	326,850	357,380	302,517

(※1)「基金繰入額」とは、国保事業特別会計の財源を補うために、本市が積み立てている国民健康保険基金を取り崩し、当該特別会計へ繰入れを行った額です。
 (※2)「財政支援繰入額」とは、本市の一般会計(市の一般的な事業に係る会計)から国保事業特別会計へ財政支援を行った額です。
 (※3)「単年度収支」とは、当該年度(単年度)の歳入から歳出を差し引いた額で、前年度繰越金や赤字補てんのための繰入金などを除いた額です。

●国保税は納期限内に納めましょう。(納付が困難な場合は、本庁収納課(内線 2450、2451)までご相談ください)

少しの工夫や普段の意識で医療費は節約できます

ジェネリック医薬品を利用しましょう

- 成分・効き目がほぼ同じ薬です
先発医薬品の特許が切れた後に製造され、これまでの効き目や安全性が実証されてきたお薬(先発医薬品)と主成分が同一のお薬です。
- 開発コストが少ない分、安い薬です。
先発医薬品の開発には多額の費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は開発期間が短く、低コストなため、価格も安くなっています。

かかりつけ医・薬局を持ちましょう

「かかりつけ医」は、気軽に安心して相談できる力強い健康パートナーです。普段の健康管理や日常的な病気の治療は「かかりつけ医」で受診しましょう。また、「かかりつけ薬局」で薬歴により薬の飲み合わせなどによる副作用を未然に防げる他、アドバイスや健康情報を受けることができます。

交通事故などに遭ったときは、必ず届け出を

交通事故など、第三者から傷病を受けた場合は、必ず本庁保険年金課に連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。
 ※第三者行為となるもの
 交通事故や傷害、他人の犬にかまれた、他人の落下物に当たった、傷害事件に巻き込まれた など

早めに特定健診を受診しましょう

特定健診は、生活習慣病の原因となるメタボリック症候群(シンドローム)に着目して行う健診です。要介護状態の原因となる心筋梗塞や脳卒中など命に関わる深刻な病気を未然に防ぐことにもつながります。
 本年は、11月30日(木)まで、指定の医療機関で受診することができます。

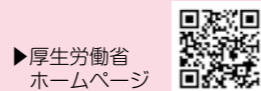
一部負担金を減免する制度があります

世帯主またはその世帯に属する被保険者が、災害などにより、その生活が困難になった場合において、一部負担金の減免などを行うことができる場合があります。お困りの方は、本庁保険年金課へご相談ください。

「マイナンバーカード」を健康保険証としてぜひお使いください

- ① データに基づく最適な医療が受けられます。
過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。
- ② 転職や転居などによる保険証の切り替えや更新が不要です。
今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。なお、新しい保険者への加入手続きは必要です。
- ③ 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。
限度額適用認定証などがなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください。
 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120(95)0178





あなたの周りは大丈夫？ 火災予防に努めよう

秋の火災予防運動

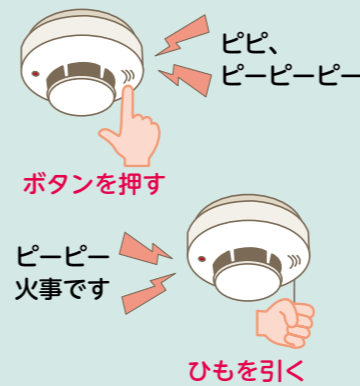
11月9日(木)から11月15日(水)まで、「令和5年度秋季全国火災予防運動」が実施されます。秋から冬にかけては空気が乾燥し、暖房器具の使用が増え、火災が発生しやすい時季となるため、火の取り扱いや始末には十分気を付けましょう。

火災予防チェックポイント

- | | | |
|---|--|--|
| 1 放火対策
家の周りに燃えやすい物を置かず、物置や車庫などは、鍵を掛ける。 | 2 コンロ
コンロの周りに燃えやすい物を置かず、調理中にコンロから離れるときは必ず火を消す。 | 3 たばこ
火が付いたたばこを放置せず、喫煙時は深い灰皿を使い、吸い殻は必ず水につける。 |
| 4 火遊び
子どもに火の怖さや取り扱いを教え、手の届くところにマッチやライターを置かない。 | 5 ストーブ
ストーブの周りに洗濯物などの燃えやすい物を置かない。 | 6 電気配線
複数のコードの使用やたこ足配線をせず、コンセントは小まめに掃除をする。 |

あなたのお家の住宅用火災警報器は正常に作動しますか？

正常な場合



正常ではない場合

ボタンを押しても、ひもを引いても音が鳴らない場合、電子部品の劣化や電池切れの可能性がります。正常でないときは、電池の交換やお近くの家電量販店などで購入しましょう。取り替えの方法などについて、ご不明な点がございましたら、お近くの消防署へお気軽にご相談ください。

住宅用火災警報器はホコリが入ると誤作動を起こす場合があるので、定期的に掃除や点検を行い、10年を目安に交換して火災の早期発見に努めましょう。



▲消防庁ホームページ

消防フェスタを開催します

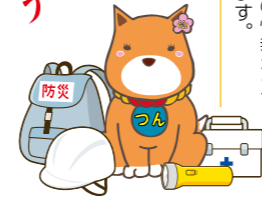
中央消防署での開催は4年ぶりとなる、第7回消防フェスタを行います。防災体験、はしご車体験、消防乗車体験、各種消防服試着体験など、さまざまなイベントを用意していますので、ぜひ会場へお越しください。

日時 11月19日(日) 9:30～11:30
場所 中央消防署(薩摩川内市中郷町5031番地1)



VOL.24 防災トピックス

問合せ／本庁防災安全課
防災安全G(内線4922)



5段階警戒レベルを再確認
大雨や台風などにより、災害が発生する恐れがあるとき、市民の皆さんが災害発生の危険度を直感的に理解し、的確な避難行動を取ることができるよう5段階の警戒レベルを用いて防災情報を提供しています。

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自らの判断で避難行動を取るために、改めて5段階の警戒レベルを確認しましょう。

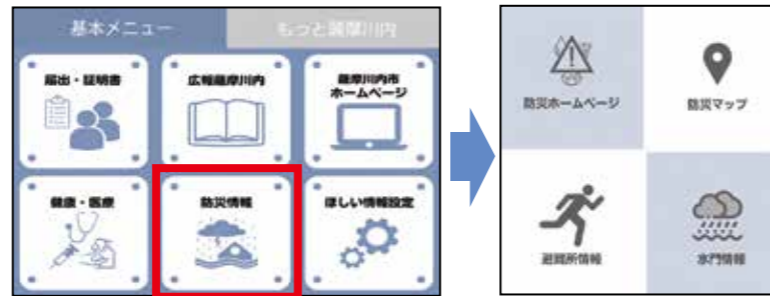
避難に当たっては、あらかじめ指定された避難所に向かうことにこだわらず、自宅が安全な場合は在宅避難や、安全な親戚・知人宅に避難するなどその時点で最善の安全確保行動を取ることが重要です。

警戒レベル	市町村が発令	気象庁が発表	取るべき行動
5	緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報	命の危険、直ちに安全確保
4	避難指示	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮特別警報 高潮警報	危険な場所から全員避難 ※警戒レベル4までに必ず避難
3	高齢者等避難	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報	危険な場所から高齢者等は避難 ※高齢者等以外の方も普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり自主的に避難する
2	第2次防災体制	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 氾濫注意情報	自らの避難行動を確認 ※ハザードマップなどで、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認
1	第1次防災体制	早期注意情報	災害への心構えを高める

市公式LINEやスマートフォンアプリを活用して防災情報をチェックできます

市公式LINEでチェック

市公式LINEの基本メニューにある防災情報をタップすると、防災マップや避難所の開設・混雑状況などが分かるページに遷移する画面が展開します。防災情報を事前にチェックできる便利な機能がありますので、ぜひご覧ください。



スマートフォンアプリでチェック

【鹿児島県原子力防災アプリ】



原子力災害時における避難状況などの情報を閲覧することができます。また避難所などでの手続きを円滑に実施できます。



▲iOS版 ▲Android版

【Yahoo! 防災速報】



緊急地震速報や避難情報、豪雨予測をはじめ、さまざまな災害情報をプッシュ通知でお知らせします。



▲iOS版 ▲Android版

【MBC アプリ】



ニュースや天気が確認できる他、災害情報もプッシュ通知で受け取ることができます。



▲iOS版 ▲Android版

体づくりをサポート タコライス



いとり なるき
伊取 成貴さん

今回は、体づくりを気にしている方にお勧め「タコライス」を紹介します。紹介していただいたのは、ONE EIGHT FITNESS GYM 薩摩川内でトレーナーをしている伊取さん。

この「タコライス」は、ジムへ通う方から好評で体形を維持する手助けにもなっているようです。また、健康的な食生活を送るために必要な三大栄養素「タンパク質・脂質・炭水化物」のバランスが考えられており、体づくりをサポートできるということです。

伊取さんは、中学生の頃から寮生活を送り野球に没頭していました。地元福岡の大学を卒業後、青年海外協力隊としてブラジルへ行き、アマゾンやリオデジャネイロで子どもだけに限らずさまざまな年代の方たちを相手に野球を教えていたそうです。また、日本語学校で体育の先生をしたり、サッカーの試合での笛吹き、イベントの準備、空いた時間では農業にも取り組んだり、体を資本にしてあつという間の月日を過ごしました。

任期を終え日本へ戻ってくると、同じ時期に青年海外協力隊として隣町で活動していた

～ワンポイント～

- ささみをミンチにすることで、プチプチとした食感になり食べ応えが出ます。



皆さんの思い出の料理とそれに関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)

私の Food 記

薩摩川内風土記

先輩が経営するフィットネスジムから声が掛かり、「面白そう」との思いで本市へ初めて住むことを決めたそうです。

「薩摩川内市の出身ではないですが、今となっては、ジムがあるのが薩摩川内市で良かったと思っています。お客さんの層も幅広く、そのつながらや野球を通して子どもたちのいる学校にも行け、コンパクトに動けるところに魅力を感じています」と語ります。

また、仕事でも仕事以外でも「形が無かったものに形ができ、歯車が回り出す時」や「役割分担の采配がぴったり合った時」にやりがいを感じると話します。

休みの日は県内の温泉に入りに行ったり、ドライブをしたり、また、時には登山もこなす伊取さん。このタコライスの他、ジムでお勧めする栄養バランスの取れた親子丼やガバオライスに加え、市販のよもぎ餅が好きでよく食べるそうです。「よもぎ餅は、脂質が0.2グラムしか入っていないので、バナナと同じ感覚で食べられ、実はダイエットにお勧めなんですよ」と笑顔で教えてくれました。

レシピ

【材料】(2人分)

- 鶏ささみ：200g ●白米：300g
- レタス、トマト：お好みで ●チーズ：20g ●オリーブオイル：大さじ1
- 【調味料】
- ケチャップ：大さじ2 ●ウスターソース：大さじ2 ●しょうゆ：大さじ1 ●ニンニク：小さじ1 ●塩こしょう：適量 ●クミン：お好みで

【作り方】

- ①鶏ささみを包丁で刻んでミンチ状にする。
- ②オリーブオイルを引いたフライパンで①を中火で約5分炒める。
- ③調味料を全て混ぜ合わせ、②に加える。
- ④少し焦げ目が付くまで炒めたら火を止める。
- ⑤皿に白米とレタス、トマトを盛り、④を載せる。
- ⑥チーズを振りかけて完成。



▲下西代表取締役(前列の左から3人目)と従業員の皆さん

深ボリ! 企業のチカラ

今回は、ハクア食品株式会社を「深ボリ!」。代表取締役の下西文吾さんにお話を伺いました。

当社は「からだに優しい食づくり」をテーマに、食材に

こだわり、素材のおいしさを引き出す製法による、水産加工食品の製造や冷凍食品の製造開発を行う工場として、昭和57年に設立しました。焼くだけ、揚げるだけの簡単な調理の商品を手作りにこだわり、製造しています。



▲魚の切り身に衣を付ける様子

働きやすい職場

ベテランの従業員が新人従業員に丁寧に仕事を教え、専門的な技術をシェアすることでスキルアップし、従業員一人一人が主役になれるよう、共に成長できる職場環境を作っています。

今後の抱負

現在は、関西方面への流通が主になっていますが、今後は、市内のスーパーなどへも販路拡大していく予定です。また、家庭での食事を作る負担を減らせるよう、電子レンジで温めるだけや、自然解凍だけでおいしく食べることができる商品を開発していきます。



▲ハクア食品株式会社の外観

ハクア食品株式会社 - Information -

代表者：代表取締役 下西 文吾
所在地：上川内町 2910-1
従業員数：32人
連絡先：☎(23)8888

Instagram ▶



入社1年目
くすのきのたくや
桑木野卓也さん

社員からのメッセージ

以前から食品製造に興味があり、今春入社しました。食べる側から作る側となって、自分が作ったものを食べてもらえることに責任とやりがいを感じています。今は製造に加わりながら工場長として、製造現場の管理を担っています。社長のビジョンを具現化しながら、従業員が働きやすい環境を作り、安全安心な商品を提供していきます。