愛がいっぱいのまち
Ichikikushikino City
Public Relations

広報 いちき串木野

5

2021年5月20日発行
VOL.187

新成人おめでとう

５月２日、いちきアクアホールで成人式が行われました。新型コロナウイルス感染症の影響により、開催が危ぶまれましたが、３密の回避や検温、アルコール消毒など感染症対策を徹底し、式には、新成人189名が参加し、成人を祝い、友人との再会を喜ぶ姿が見られました。

式に参加した有村優唯（ありむらゆい）さんは、「無事に成人式を迎えられ、今までお世話になったすべての方々に感謝します。成人の自覚を持って何事にもチャレンジ精神を忘れずに努力していきたいです。」と新成人としての今後の抱負を話しました。

新成人代表　上夷（うええびす）　勇輔（ゆうすけ）さん

大変な状況の中、いちき串木野市で例年とは違う５月開催の成人式を開催するために尽力していただいた方々に感謝申し上げます。

これまでの20年間を振り返ると、誰かが必ずそばにいてくれたと感じます。

今日という日が、その近くにいてくれる人をこれからも大切にしようと改めて誓うきっかけになれば、とてもよい成人式となるのではないでしょうか。

成人式実行委員会

実行委員長の後潟佳典さん他21名が中心となって成人式の運営や、式典後の催しなど、式典を大いに盛り上げてくれました。

健康増進課
☎33-5613

お薬いくつ飲んでいますか？

高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも、薬が増える原因となります。

75歳以上の高齢者の4割は5種類以上の薬を使っています。高齢者では、使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

高齢者で副作用が起こりやすい理由

○肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかる。
○薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合い、効きすぎたり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがある。

「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか？

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。

高齢者に多い薬の副作用・症状

○ふらつき・転倒、物忘れ
○うつ、せん妄（頭が混乱して興奮したり、ボーっとしたりする症状）、食欲低下、下痢、排尿障害など

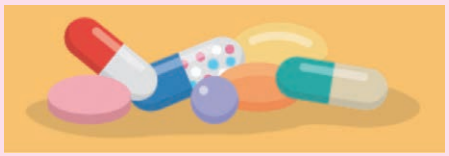
かかりつけ医師や薬剤師に相談

気になる症状があっても、勝手に薬を止めたり、減らしたりするのはよくありません。薬が多いからといって必ず減らすべきということではありません。薬によっては、急にやめると症状が悪化したり、思わぬ副作用が出たりすることがあります。

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合は、薬が重複したり増えすぎたりしないよう、使っている薬を（サプリメントなど市販薬も含めて）正確に伝えましょう。

かかりつけの医師や薬剤師を持ち、自分の病気と薬を全て把握してもらうと安心です。

○かかりつけの医師や薬剤師をもつ
○自己判断で薬の使用を中断しない
○使っている薬は必ず伝える
○お薬手帳は1冊にまとめる



いちき串木野

地域おこし協力隊からのワクワク便

４月１日より、本市と連携協定を結ぶ東京都の清泉女子大学の卒業生３人が新しく本市の地域おこし協力隊に仲間入りしました。

写真の右から後藤香音（ごとうかのん）さん、原島佑果（はらしまゆうか）さん、深水布由美（ふかみずふゆみ）さんです。

辞令交付式で、市長から「都会の風を本市に吹き込んでほしい」と期待された3人は、まだ少し表情が硬かったですが、すぐに打ち解けそうな気配を見せており、楽しみな今後となりそうです。

今回は、3人の新しい地域おこし協力隊が自己紹介しますので、顔と名前を覚えて、街で見かけたら気軽に声をかけてください。

また、今後も地域おこし協力隊からのワクワク便で、協力隊の活動内容などを定期的にお届けする予定です。お楽しみにお待ちください。

後藤（ごとう）　香音（かのん）さん

ハローいちき串木野市の皆さん！地域おこし協力隊の後藤香音（ごとうかのん）です！東京都中央区出身の22歳です！

在学中はパリ、バルセロナ、ジャカルタ、チェンマイなどを旅したり、カナダに留学したりしていました。キッザニア東京という職業体験テーマパークで警察官をしたり、月島の老舗もんじゃと門前仲町のカレー屋さんに通っていたらいつの間にかバイトをしていたり、そのネパール人シェフの紹介で、コーヒーが飲めないのに珈琲専門店で働いたりしていました。

絵を描くこと、読書（アリストテレス、シェイクスピア）、映画（もののけ姫、少林サッカー、シャイニング）、音楽（ユニコーン、BOØWY、バービーボーイズ）が大好物です。また、ジャッキーチェンが大好きで普段はカンフーシャツを着ているので、初めて冠嶽園に来た時はあまりに馴染んで一瞬でお気に入りスポットになりました。季節の移り変わりとともにあの一帯の様相が変わるのが楽しみです。

昨年12月にいちき串木野市を訪れるまで焼酎を飲んだことがなかったのですが、今では毎週のように新しい焼酎を試しています。つい先日「村尾」のお湯割りをいただく機会があり大変感激いたしました。奥深いですね。

今は市役所の企画政策課で国際交流のイベントを考案中です！地域住民と外国人住民の交流の場を作りたいなと思っています。同期の協力隊3人で冠岳小の校舎の活用も考えています。そして、とっても魅力的ないちき串木野市の街、人、自然を「絵」を通して市内外に伝えていけたらさらに嬉しいです。

よく二〇ムタに出没する黒髪ショートのカンフーシャツが私です。見かけたら話しかけてください！ニコッ

原島（はらしま）　佑果（ゆうか）さん

初めまして！2021年3月に大学を卒業して地域おこし協力隊になりました、原島佑果(はらしまゆうか)です。東京都八王子市出身で、最寄りの駅まで歩いて一時間かかるところに住んでいたので、スーパーや薬局、職場が全て徒歩圏内にあるいちき串木野市の住みやすさに驚いているところです。大学では福島県にある田人町の地域おこしの団体に所属しており、地元の食材を使ったスイーツフェアや地域のイベントに参加していました。

去年の11月、とある日の夜中に、ゼミの教授から「原島さんの３年間の就職先が見つかりました」という連絡をもらい、気になりすぎて夜も眠れませんでした。そのお誘いが協力隊のお話で、その後色々なご縁があり、今回いちき串木野市へ移住することになりました。元々興味のあった協力隊になることができ、とても嬉しく思います。

趣味はカラオケやスナックへ歌いに行くこと、ジェットコースターに乗ること、いちご狩り、旅行など、外で何かをすることが好きです！

最近ではいちき串木野市でめちゃくちゃ美味い芋焼酎を飲んでから、すっかりハマっています。居酒屋でボトルも入れちゃいましたので、これから色んな芋焼酎を飲んで、焼酎文化にどっぷり浸かっていきたいと思っています(＊お酒はそんなに強くないです)。

今回私は新設の子どもみらい課に配属されました。協力隊として外へのアピールも重要ですが、市民の方にいちき串木野市をもっと好きになってもらえるようなことがしたい！と思い、子育て世代に向けて情報発信などをしていきたいです。

まだまだ、ゴミの出し方から目的地までの行き方、地域にどんな方が住んでいるのか、などわからないことダラケですが、色んなことを知っていちき串木野市に溶け込んでいけたらと思っています。これから地域のイベントやお店にもたくさんお邪魔したいと思っていますので、何か私たちにできることがあれば、気軽にお声掛けください(^^)

深水（ふかみず）　布由実（ふゆみ）さん

おやっとさあ！いちき串木野市のみなさま初めまして、深水布由実(ふかみずふゆみ)と申します。神奈川県出身、大学を卒業して４年目になります。趣味はお裁縫、料理、散歩、好きな鹿児島フードは鶏刺しとかるかん、さつま芋入りのつけ揚げです。

大学卒業後、ボランティアでアフリカのマラウイという国で小学校教員をしていました。１日７時間の停電、夜中の10分だけ水が出る水道で夜な夜な水をためながら、炭を買って火を起こして食事を作る生活をしていました。大変な生活でしたが現地の人々のたくましさを見習いながら、色々な人に何度も助けられて活動ができ、2020年に元気に帰国しました。

その後マラウイのような大自然を求めて北海道の富良野で農業をし、東京に戻り小学校の先生をしていました。色々な場所に住んでみたい、色々な人に出会ってその人たちがどんなことに情熱を注いでいるのかを聞きたい、そういう思いで過ごした数年でした。

昨年11月に大学の教員から地域おこし協力隊のお話をもらい、12月に人生で初めていちき串木野市を訪れました。大学の後輩たちが授業やプロジェクトで関わっているのは知っていましたが、訪れて初めてその魅力がわかりました。冠岳の鮮やかな緑があふれる豊かな自然、山を降りればかつて留学生が希望を抱いて旅立った大海原が広がり、オレンジ色に輝く夕日が沈むのを眺める贅沢な時間。これからもっとたくさんの魅力を発見するために市内を散策していきます。

私は市役所のシティセールス課に配属され、情報発信のお手伝いをさせていただくので外部からの視点を生かした発信をしていきたいと思っています。また、大学と連携して冠岳小学校を活用するプロジェクトにも関わります。冠岳地域の方や冠岳小学校を卒業された方にお話を聞きながら、未来に繋がる活用方法を探していきます。鹿児島弁を勉強中なので、まずは優しい鹿児島弁でお話していただけたら嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

まちの話題

「来年こそは開催を！」地元馬練習走

４月11日、串木野愛馬同好会による地元馬３頭の練習走が照島海岸で行われました。本市の春の風物詩として知られる串木野浜競馬大会は新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、２年連続の中止となりました。来年こそは多くの来場者で賑わう照島海岸で、波打ち際を駆ける馬の雄姿を見られることが期待されます。

荒川小 PTA が文部科学大臣表彰受賞

荒川小 PTA が令和２年度優れた「早寝早起き朝ごはん」運動文部科学大臣表彰を受賞し、去る３月24日に市長から伝達が行われました。

荒川小ＰＴＡは平成24年から子どもたちの生活習慣を整えるために「早寝早起き朝ごはん」運動を継続して取り組んでいます。

毎年４月に家庭ごとに設定したメディアを見る時間と学習時間の目標を１年を通してチェックシートで確認して、保護者間で悩みや情報を共有する取組などが認められて受賞となったものです。

おめでとうございます。

東京五輪聖火リレー

４月27日､28日に県内各地で行われた東京五輪聖火リレーにランナーとして、本市出身の西田周太さんが日置市、逆瀬川亨さんが出水市を走りました。

またサポートランナーとして、木塲海璃さん、古市愛聖さん、楮山仁智さん、原口倖歩さんが鹿児島市を走りました。

チアリーディング全国大会出場

串木野チアリーディングクラブ「SAILOR ☆ STARS」が２月に行われた USA Regionals 2021 九州・沖縄大会で好成績を収め、全国大会出場を決めました。

今回は、新型コロナウイルスの影響からオンラインによる映像審査での開催となり､「SAILOR ☆ STARS」からは Cheerleading 部門の３部門へ３チームが出場。全チームが基準点を突破して全国大会の出場権を獲得しました。

キャプテンの串木野中学校３年濵涯未来さんは「限られた中での構成となるが、全力を尽くして優勝を目指す」と話しました。

全国大会での活躍が期待されます。

100歳おめでとうございます。

４月５日に久保トシさん(外戸)が、100歳の誕生日を迎えられました。

久保トシさんには、市からお祝いの花や記念品などを贈呈しました。現在、本市の100歳以上の方は42名(４月20日時点)です。

いつまでもお元気で長生きしてください。

令和３年度黎明祭開催！

４月18日、薩摩藩英国留学生の偉業を称える黎明祭が羽島史跡顕彰会の主催により、留学生渡欧の地で開催されました。

新型コロナウイルス感染拡大を考慮し、規模縮小の内容ではありましたが、羽島小中学生による留学生模擬スピーチは練習の成果が発揮され、素晴らしい発表でした。

参加した羽島小学校６年生の武田星莉さんは「英国留学生の偉大さを知ってもらうために、一生懸命練習しました」と語りました。

令和2年度中央地区まちづくり協議会防災訓練(情報伝達)

令和２年８月に中央地区まちづくり協議会内に組織した「中央地区自主防災会」では、令和３年３月29日(月)に、本組織発足以来、初の防災訓練として、洪水災害の避難勧告発令を想定した「情報伝達訓練」を実施しました。

今回の訓練は、コロナ禍であることからLINEを使った情報伝達訓練のみを行い、本部長らが対策本部のある避難所(中央交流センター)に集合しました。

今後も発生が想定される豪雨や台風災害に備え、自主防災組織の連絡体制がスムーズに実施できるか確認する訓練となりました。