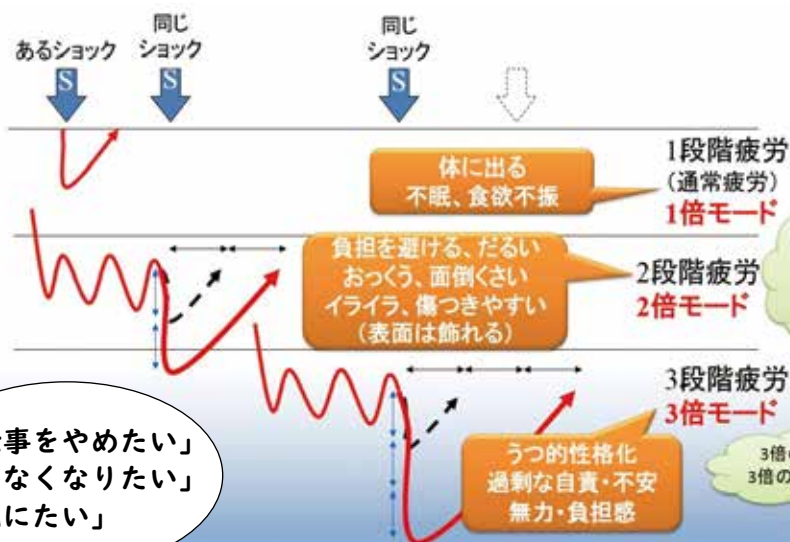




「こころのSOS」に気づいたら…

蓄積疲労(うつ)の3段階(1倍～3倍モード)



まずは「心が疲れていることを自覚する」ことが大切です



こころの疲れに気づいたら…

自分に“疲れる”ことを許し、
「立ち止まる勇気」を持ちましょう(^^)

誰かに話す

苦しい自分の状態を誰かに伝えてみましょう。自分の状態を受け入れてもらうことで心は安定を取り戻し、嗜好の偏りが改善されます。

刺激から遠ざかる

疲労の原因探しをしても意味がありません。仕事は休み、人付き合いを控え、テレビやSNSを目にしないなど、身の回りの刺激から距離をとりましょう。

休む

疲れにはとにかく休むのが一番。清潔な場所、温かい食事、そして睡眠を確保し、1か月はしっかりと休んでください。カラオケや遊園地などはしゃべりタイプの対処法で乗り切ろうとすると、かえってエネルギーを消耗するので避けましょう。

★話をするときのコツ★

○相手を選ぶ

- ・じっくり話を聞いてくれる人に聞いてもらう
- ・アドバイスしたがる人は避けること

○「なぜ」ではなく「どう」苦しいのかを伝える

- ・「眠れない」「辛い」など具体的な症状や自分の気持ちを伝えると聞き手は理解しやすい

○カウンセラーを活用する

- ・プロに頼ることも選択肢に入れる
- ・相性が合わないと思ったらカウンセラー変更もOK

★相談先一覧★

- ・よりそいホットライン
☎0120-279-338 (フリーダイヤル)
- ・まもろうよこころ (厚生労働省)
まもろうよこころ (厚生労働省) で検索
- ・さまざまな支援情報を検索できるサイト
支援情報検索サイト で検索
- ・申木野健康増進センター こころの相談
毎月第2 or 第4月曜日
午前・要予約
☎33-3450





かごしま国体・かごしま大会

特別国民体育大会

特別全国障害者スポーツ大会

あと **411** 日

あと **432** 日

(8月22日現在)

絶対に
勝ちたい戦いが、
いちき串木野市で

チェスト!

キバレ! 市実行委員会だより

vol. 8

シティセールス課(☎33-5642)

サマーフェスタ in 市来にて国体 PR 活動を行いました!

7月30日に開催されたサマーフェスタ in 市来でかごしま国体・かごしま大会のPR活動を行いました! PRブースにはらぶぶーも参加し、沢山の来場者と一緒にイベントを盛り上げてくれました! 来年に開催されるかごしま国体・かごしま大会に向け、たくさんのイベントに参加したいと考えていますので、一緒に盛り上げていきましょう! チェスト! キバレ!



問合せ

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会いちき串木野市実行委員会事務局
(シティセールス課国体推進係内)
☎33-5642 FAX 32-3124 メール c-kokutai@city.ichikikushikino.lg.jp
HP <http://www.city.ichikikushikino.lg.jp/kokutai/index.html>



見守り 新鮮情報

事例1 クレジットカードの請求額が利用金額より少ないと思っていたが、**明細**はアプリなので面倒で**見ていなかった**。確認すると、**申し込み時**から**リボ払い**で、100万円近い残額があることが分かった。
(60歳代 女性)

事例2 解約したクレジットカードの請求が来るので不審に思い、カード会社に尋ねると「**リボ払い**になっており、支払う必要がある」と言われた。**知らずにリボ払い**になっていたことに納得がいかない。(70歳代 男性)



意図せぬリボ払い 利用明細は必ず確認

ひとこと助言

利用明細は必ず見て



見守るくん

- リボルビング払い(リボ払い)は、利用金額や利用件数にかかわらず、設定した一定額を毎月支払うクレジットカードの支払い方法です。月々の支払いを一定に抑えられる一方、支払いが長期化し手数料がかさむなどの点に注意が必要です。
- 初期設定で支払い方法がリボ払いになっているカードや、リボ払い専用カードもあります。申し込み時には、よく確認しましょう。
- 利用明細は必ず確認してください。手数料の記載がある、利用額に比べ請求額が少ないなどの場合はリボ払いが考えられます。不審に感じたらすぐにカード会社に確認しましょう。
- 困ったときは、**いちき串木野市消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

まちの話題

さのさ館リニューアルオープン！



7月7日、食彩の里いちきくしきの物産館「さのさ館」がリニューアルオープンし、開店前にセレモニーが行われました。運営会社も変わり、新たに運営する「食工房・笑心合同会社」代表の久木山さんは、「目標はこの場所で、加工品を作って販売したい。この物産館が広域的な加工品の拠点となれるよう努力します」とあいさつしていました。

リニューアルされた「さのさ館」では、調理場が拡大したため、お弁当や総菜などのラインナップがより充実しています。ぜひ、お立ち寄りください。



海の日 カヌー・SUP 体験会



7月18日、海の日カヌー・SUP体験会が長崎鼻海水プールで開催され、カヌー・SUPともに10名が参加しました。どちらの体験会も初心者が多数でしたが、水上スポーツの楽しさを堪能できる時間となりました。

参加した方は、「前から気になっていたSUPを体験できて満足です」と話していました。

市来幼稚園児と 小学1年生とのプール交流



7月11日、市来小学校のプールで市来小学校の1年生32人と市来幼稚園の年長児9人で水遊びをしながら交流をしました。

園児たちは、小学生が潜ったり、泳いだりする姿を見た後、優しくリードしてもらいながら、一緒に水遊びを楽しみ、小学校入学への憧れの気持ちをふくらませていました。

長崎鼻海水プール オープン！



7月21日、長崎鼻海水プールがオープンしました。初日は無料開放するとともに、スーパーボールすくい等のイベントも開催されました。子どもたちの笑顔が弾けていて、夏の暑さも吹き飛ばす賑やかさでした。

※プール開設は8月31日までです。



大谷口団地のひまわり畑



羽島保育園近くの大谷口団地の農地で、ひまわり畑が美しい景色を見せています。これは、景観を保つために、地域の大谷口団地が国の補助金を活用し、耕作放棄地にひまわりを植栽したものです。

7月16日、種まきを手伝った羽島保育園の園児も参加して、ひまわりを鑑賞しました。

大谷口団地代表の福藪豊二さんは「今後も耕作放棄地をきれいにしていきたい」と意欲を示していました。



100歳おめでとうございます。



7月8日に兒島麗子さん（潟小路）が、100歳の誕生日を迎えられました。

兒島さんには、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45名（8月1日時点）です。

いつまでもお元気で長生きしてください。

地域安全モニター永年従事者へ感謝状贈呈



7月25日、いちき串木野地区防犯協会長（市長）と警察署長の連名で、地域安全モニターの永年従事者である三本弘康さん（27年6か月）と岡本恒雄さん（20年）に感謝状が贈呈されました。

お二人は、地域安全運動や夜間パトロールなどに積極的に参加するなど、犯罪等のない明るい地域づくりに貢献されました。長年のご貢献ありがとうございます。

※写真中央三本さん

第26回海岸クリーン作戦



7月24日、市民の環境に関する意識啓発と海岸の美化活動を目的とし、白浜海岸、野元海岸、照島海岸、市来海岸で、「第26回海岸クリーン作戦」が実施されました。

この日は、約700人の市民の方々が約40分かけて海岸に打ち上げられたごみなどを懸命に回収しました。早朝にもかかわらず、また、コロナ禍の中、ご協力いただき、ありがとうございました。

これからも美しい海や海岸を残していくために、地域ぐるみで協力し合ひましょう。

※市では、ボランティア清掃用のごみ袋の提供をしています。必要な方は市民生活課（☎33-5614）または市来庁舎市民課（☎21-5111）へお申し出ください。

市来中吹奏楽部九州大会出場部員が市長表敬



市来中学校吹奏楽部が7月27日に行われた第67回鹿児島県吹奏楽コンクールにおいて金賞を受賞し、8月11日、大分市のiichiko総合文化センターで開催される第18回南九州小編成吹奏楽コンテストに県代表として出場することになりました。

8月4日、部員13名と顧問の中馬史織教諭が市長を表敬しました。

生徒の皆さんは、部員一同力を合わせて、九州大会に向け練習を重ね、精一杯演奏したいと意気込みを語ってくれました。



地域おこし
協力隊からの

ワクワク便



後藤香音

Profile Picture: こじょうかえで

先月、串木野さのさ祭りに初参戦しました！踊りも初めて見ましたが海辺の街ならではのなみなみとした緩やかな動きが私の知っているお祭りの踊り（東京音頭）とは全く違って新鮮でした。今月7日には市来の七夕踊を観に行き、迫力のあるユニークな作り物と心地よいリズムの太鼓踊り、様々な行列の華やかさに圧倒されました。街の中のお祭り和田園風景の中のお祭り、どちらも美しく、いちき串木野市の新しい一面を見れて嬉しかったです！

さて、6日には冠岳小学校で「こども大学」というイベントを行いました。内容は、空気やコイルを使った科学実験、大人や仕事についての講義、薩摩スチューデントの紙芝居、留学生との交流など！私が担当したのは海外の子どもたちの遊びや警察官の職業体験で、どちらも英語中心のアクティビティでしたが、子どもたちの英語力と順応力に驚かされました。

こども大学の様子は後日動画でお届けします。お楽しみに！



おれんじコーナー No.11

こんにちは！認知症地域支援推進員の逆瀬川です。今回は“認知症キッズサポーター養成講座”について紹介します。

認知症キッズサポーター養成講座とは？

認知症の方や高齢者などが困っている時にやさしく声を掛ける、温かく見守るなど誰にでもやさしいキッズになれるよう、認知症や高齢者について学ぶ講座です。毎年、夏休み期間に開催しています。

今年は8月4日に39名の小中学生が参加し、高齢者体験や認知症に関する話や劇、読み聞かせを通して「高齢者の方々はこんなに辛い思いをしているんだなあと感じた」「認知症の人は物忘れが多くなるけどみんなと同じ気持ちで生きているんだと知った」「今、自分にできることを考えて認知症の方と接していきたい」など様々な気持ちを感じたようです。

生活支援ボランティア
“かせともキッズ”
養成講座もあわせて
行いました



6月には、生冠中学校で認知症サポーター養成講座を開催し、1年生11名が受講されました。「優しく声をかけ、サポートしたい」など感想が寄せられました。



キッズサポーターの皆さんの
ご活躍を祈っています★

相談窓口

地域包括支援センター
(串木野庁舎 2階)
昭和通133-1
☎33-5644



“最近、物忘れが気になる”など、心配や不安があったら
まずは地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。



地元高校生の就労支援として寄附

総務課 (☎33-5626)



7月13日、地元高校生の地元就労に役立ててほしいと、さつま日置農業協同組合から寄附をいただきました。

宇都清照組合長は、「高校生が地元愛を持って働くことは企業の発展と地域の活性化にも繋がる。地元企業で働きたいという高校生の支援をしたい」という思いを語られました。

温かい御厚意に感謝し、今後の事業に活用させていただきます。ありがとうございました。

市長の主な動き(7月)

※市長の過去1か月の主な活動を掲載しています。

日にち	内容
1(金)	・社会を明るくする運動メッセージ伝達式(市長室) ・辞令交付式(市長室)
3(日)	市消防操法大会(多目的グラウンド駐車場)
6(水)	都市の未来を語る市長の会(東京都)
7(木)	観光物産さのさ館リニューアルオープン式典
8(金)	・補正予算市長査定 ・100歳到達者表敬訪問
13(水)	・さつま日置農業協同組合寄附贈呈式(市長室) ・県浄化槽推進市町村協議会総会(鹿児島市) ・県市町村街路事業促進協議会総会(鹿児島市) ・県港湾協会総会・懇談会(鹿児島市)
14(木)	九州地方電源地域連絡協議会総会・交流会(佐賀県)
15(金)	・南九州西回り自動車道建設促進期成会総会(出水市) ・行政改革推進本部会議(防災センター) ・辞令交付式(市長室)

日本語サポーター養成講座

企画政策課 (☎33-5628)



市国際交流協会では、外国人住民のサポートを行うための「日本語サポーター養成講座」を開催しています。

6月15日、地域おこし協力隊・後藤香音さんによる「多文化共生と日本語サポーター」をテーマにしたプレゼン形式

の発表や神村学園専修学校日本語学科の先生方による講義で、実践練習を通して、留学生と日本語サポーターがペアになり、外国人に伝わる「やさしい日本語」を使い、交流を図りました。

当協会では、Facebookを随時更新しています。ぜひご覧ください。



日にち	内容
16(土)	串木野市漁協大漁祈願祭
17(日)	・南方神社夏越祭 ・串木野さのさ祭り
19(火)	日本語学校先進地視察(～20日)(北海道)
21(木)	全国港湾都市協議会総会・行政視察(～22日)(北海道)
24(日)	・海岸クリーン作戦 ・消防日置支部操法大会(日置市)
25(月)	地域安全モニター研修会(大会議室)
26(火)	臨時議会(開会日)
27(水)	・公民連携推進全国首長フォーラム勉強会(web会議) ・テレビ東京取材(市長室)
28(木)	県西部排出油等防除協議会総会(アクシアくしきの)
30(土)	サマーフェスタ in 市来

「第2期食のまちづくり基本計画」策定に向けた市民ワークショップを開催

シティセールス課(☎33-5640)



市では「第2期食のまちづくり基本計画」の今年度中の策定準備を進めています。

「食のまちづくり」に関する市民の皆様のご意見やアイデアを計画に反映させるため、食のまちPRパートナーを対象とした市民ワークショップを7月からこれまで計3回開催しました。

ワークショップで出された貴重な意見やアイデアを活かしながら、「食のまちいちき串木野」の目指すべき姿を市民と市がしっかり共有し、それぞれの立場で主体的に参画できる「食のまちづくり」に向けて、今後も取り組みを進めていきます。

「海外輸出セミナー」を開催しました

シティセールス課(☎33-5640)



7月19日、市の海外販路開拓事業として、海外輸出セミナーを開催しました。基調講演では、農林水産省輸出支援課から、輸出に関する国の取組である「農林水産物・食品輸出プロジェクト(GFP)」の説明がありました。また、輸出会社である「株式会社萌す」から、基本的な輸出の手続きや、輸出時のトラブルや対処法について、事例紹介を交えた講義がありました。

市では、食のまちづくりの一環として、域外消費拡大と世界へのPRを目指し、引き続き市製品の海外販路開拓に取り組んでいきます。

〔広告〕

未来あるいちき串木野市の皆様へ

普段のくらしの中にあるちょっとした集いの場。
みなさまの大切なお集まりにお役立てください。



こちらの2次元コードから、
仕出し商品のご確認・ご購入
ができます。

お集まり弁当 桃(赤飯)

日々の暮らしの、ちょっとしたお集りに使い勝手の良い和風お弁当です。

ちらし寿司と赤飯の2種類のごはん。特製ハンバーグ・各種てんぷら・炊き物・海老・焼魚切身・パイ貝・ちらし寿司・赤飯・甘味・フルーツ。

2,010円(税込) 2個以上 前日午前中まで要予約

このほかにも各種仕出しお弁当、オードブルをご用意しております。

お届けみその ☎ <https://kagoshima-obentou.com>

※写真はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

★お問合せ お届け料 味工房みその ☎080-4402-5442(受付時間 9:00 ~ 17:00)

アルバイト様・パート様大募集「未来あるいちき串木野市」で共に元気に働きませんか
仕事内容・調理・接客・配達 なんでもお気軽に聞いてください(仕事内容・働ける時間・早朝6時からの勤務もごさいます)
お問い合わせ・こだわりとんかつ味工房みその ☎0996-33-1550(担当・竹本)

学生・保護者の皆様へ

令和4年度の奨学生を募集します！

○募集内容

【いちき串木野市奨学生】

- 資格 保護者が本市に1年以上在住する方で、学資の支出が困難と認められる方
- 奨学金額 **月額 15,000 円**以内…高等学校、特別支援学校の高等部、専修学校の高等課程及び高等専門学校（1～3年次）
月額 30,000 円以内…大学、短期大学、専修学校の専門課程及び高等専門学校（4・5年次）
※ただし、独立行政法人日本学生支援機構その他の団体から貸与を受けたときは、その金額に相当する額を減額します。
- 貸与期間 正規の修学期間
- 募集人員 15人以内
- 返還方法 卒業後1年経過時点から貸与月数の2倍の月数以内に返還（**無利子**）となります。
- 保証人 保護者及び連帯保証人（市内に住所を有する者）

【いちき串木野市農業自営者養成奨学生】

- 資格 県内の農業高等学校及び農業大学校に在学または進学予定の方で、次の①②のいずれにも該当する方
①農業高校等を卒業後、本市で3年以上農業を本業として経営すると認められる方
②保護者が本市に1年以上在住する方
- 奨学金額 **月額 30,000 円**以内
- 貸与期間 正規の修学期間
- 募集人員 若干名
- 返還免除 卒業後3年以内に本市で農業経営を開始し、経営期間が3年を超えた場合は返還が免除されます。ただし、3年以内に農業経営をやめた場合は、1年経過時点から貸与月数の2倍の月数以内に返還となります。

【いちき串木野市まぐろ漁船乗組員養成奨学生】

- 資格 水産課程を有する高等学校、船舶通信技術を取得できる高等学校、海上技術学校及び海上技術短期大学に在学または進学予定の方で次の要件に該当する方
上記の学校を卒業後、本市に在籍するまぐろ漁船に3年以上乗船すると認められる方
- 奨学金額 **月額 30,000 円**以内
- 貸与期間 正規の修学期間
- 募集人員 若干名
- 返還免除 卒業後引き続き本市に在籍するまぐろ漁船に乗船する期間が3年を超えた場合は、返還が免除されます。ただし、3年以内に乗船しなくなった場合は1年経過時点から貸与月数の2倍の月数以内に返還となります。

○申込方法

奨学生願書に必要書類を添えて提出してください。
願書等は教育総務課（市来庁舎3階）に準備してあります。

●**応募締切 9月30日(金)**

○問合せ

教育委員会教育総務課 〒899-2192 湊町1丁目1番地 ☎21-5126 Fax 36-5228

8月は県下一斉国保税滞納整理月間です

税務課(☎33-5615)

国保制度を支える貴重な財源である国保税の納付を促進するため、県と連携し、令和4年度も「県下一斉国保税滞納整理強化月間」を設けます。

納期内納付への皆様のご理解とご協力をお願いします。

●期間 8月

●取組内容

・財産、実態調査に基づく滞納処分の強化

納期限内に納付がなく、再三の納付催告(催告書、電話、訪問等)にもかかわらず、納税に対する誠意がみられない、あるいは納税を拒否する、納税誓約を守らない滞納者に対し、搜索(※1)を含め、財産調査を徹底して行い、預金や不動産のほか、給与や生命保険、自動車、動産(※2)などの差押えを強化しています。

※1 滞納者の住居や店舗などに立ち入り、差押えるべき財産を捜すことで相手の意志にかかわらず行う強制調査。(令和3年度は4件実施)

※2 日常生活に不可欠な衣服や家具など、法律で差押えが禁止されている以外のもの。(テレビ等家電製品、腕時計、骨董品、貴金属、その他換金できるもの)

・滞納者への行政サービスの制限

市では、納税者の公平性を確保するため、滞納者に対し行政サービスの制限を設けています。

例えば、市営住宅の新規入居の制限、国民健康保険証の有効期限の短縮、高額療養費の支給制限などです。

●安心便利な口座振替を！

口座振替は、税金等の納め忘れがなく、納期ごとに納めに行く手間がかからず便利です。

税務課、市来庁舎市民課窓口では、利用可能な金融機関(鹿児島銀行、ゆうちょ銀行、南日本銀行、鹿児島相互信用金庫、鹿児島信用金庫)のキャッシュカードがあれば口座振替の申込手続きが簡単にできるペイジー口座振替受付サービスを行っています。詳しくは、8・9ページをご覧ください。

なお、従来通り、申込用紙での口座振替の手続きも可能です。お近くの金融機関に納付書・通帳・届出印を持参のうえ、お手続きください。

※納付が困難な場合や納税相談が必要な場合は早めにご連絡ください。

●問合せ 税務課 ☎33-5615



浄化槽の法定検査(定期検査)は必ず受検しましょう

上下水道課(☎21-5157)

浄化槽は、保守点検、清掃、**法定検査**という維持管理が適正に行われることによって、私たちの生活から排出された汚水を浄化し、きれいな水にして流すことができる装置です。

法定検査は、保守点検、清掃とは目的・作業内容が異なるものであり、**浄化槽法により毎年1回の受検が義務付けられています。**



●法定検査(浄化槽法11条検査)はなぜ必要?

法定検査は、浄化槽の保守点検・清掃が適切に実施され、浄化槽が正常に機能し、生活排水が十分浄化されているか確認するために不可欠な検査で、車でいう「車検」にあたります。不適事項があれば、行政及び関係者が状況を把握するとともに早期にそれを是正することを目的としています。

●法定検査を受ける義務はある?

浄化槽法では、浄化槽の管理者は「水質に関する検査」を受けなければならないことになっています。

浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかどうかをこの検査で確認するので、とても重要な検査です。

●検査はだれが、いつ行う?

県が指定した(公財)鹿児島県環境保全協会の検査員が法定検査を行います。法定検査は、4年に1回の基本検査と4年に3回の採水員検査があり、日程等については、事前に(公財)鹿児島県環境保全協会からハガキでお知らせがあります。

●法定検査を受けないと罰則がある?

行政からの受検命令に従わない場合には、30万円以下の過料(金銭罰)に処せられることがあります。

●検査手数料(5~10人槽)

合併処理浄化槽	単独処理浄化槽	検査頻度
基本検査(ガイドライン検査) 5,000円	ガイドライン検査 4,000円	4年に1回
採水員検査 3,000円	採水員検査 3,000円	4年に3回 (当面は4年に1回)

単独処理浄化槽・くみ取槽をご使用の皆様へお願い

単独処理浄化槽及びくみ取槽は、台所やお風呂等の生活雑排水が未処理のまま川などに排水され、環境への負荷が大きいため、**合併処理浄化槽への転換**をお願いします。

また、市では、既存住宅における単独処理浄化槽・くみ取槽から合併処理浄化槽への転換に補助を行っています。補助要件等につきましては、右の二次元コードから市ホームページでご確認いただくか、上下水道課(☎21-5157)までお問い合わせください。



○問合せ

・鹿児島県知事指定検査機関
(公財)鹿児島県環境保全協会

☎099-296-9000

<http://www.kagoshima-kankyou.or.jp/>

・鹿児島県生活排水対策室

☎099-286-3685

・上下水道課

☎21-5157

