

いちき串木野

2023. 5. 22発行

vol. 211

SPEED
SPEED
SPEED

05

浜競馬が4年ぶりに開催！
私も走りました！



SPRING IS COMING!

馬春、来ました。



FEATURE EVENTS

P2 春の祭典

FEATURE TOPIC

P4 地域で共に生きていく

FEATURE COLUMN

P6 コロナ禍でも明るく

I HAVE
A FUTURE



HEAVY
POWER
STRONG



BAFOOOON!

春の祭典

4月に開催されたお祭りをまとめて掲載します

4/23

帰ってきた春の風物詩 串木野浜競馬



第63回串木野浜競馬大会が照島海岸で開催されました。当日は快晴の中、市内外から約13,000人が訪れ、4年ぶりとなるいちき串木野の春の風物詩を楽しみました。

レースは、ポニーや農耕馬など、地元馬5頭を含む50頭が出走。迷走する馬や、砂浜での散歩を楽しむかのようにのんびり走る馬など、浜競馬らしいユーモアあふれるレース展開に大きな笑い声が聞かれました。また、颯爽と浜辺を駆け抜けるサラブレッドの迫力あるレースでは、観客も大興奮の様子でした。

優勝騎手にインタビュー

地元馬レースで、ゴール前最後の30mで逆転し、初めて優勝した中蘭さんに話を伺いました。

アクシデントを乗り越えて初めての優勝 中蘭 のぞみさん

●コロナ禍で、4年間浜競馬がなかったことはどう感じていましたか？

小学1年生から出ていた浜競馬は、今まで毎年あるのが当たり前前に感じていたので、なかった期間は心に大きな穴が開いたようでした。

●レースの時の気持ちを教えてください

父とともに育てたプリン号は、暴れん坊で、また、地元馬での出場は初めてだったので、レースで上手く走ってくれるか不安でした。レースが始まってからは、足を乗せるあぶみから足が抜けるなどアクシデントがありましたが、最後の最後で、プリン号が掛け声に反応してくれ、逆転で優勝できました。初めての優勝だったので、本当に嬉しかったです。

●今後の抱負

串木野浜競馬は子どもの頃から出ていた思い入れのある行事なので、今後も続いていけるように自分も携わっていきたいです。



優勝騎手の
中蘭のぞみさん
とプリン号

串木野浜競馬の舞台裏

浜競馬の舞台裏を市の担当者に伺いました。

次世代へ継承していくために シティセールス課 川崎 晃斗さん

●今までの浜競馬とはどういったことが違いましたか？

今年で63回目を迎えた串木野浜競馬は、今まで、串木野愛馬同好会が主に馬の手配や運営等を担っていましたが、高齢化や会員数減少などが課題でした。そんな中、今年1月、愛馬同好会、市、観光特産品協会などとともに実行委員会を立ち上げました。これによって、ワンチームになって、準備や当日の運営を行うことができるようになりました。

●達成感、今後に向けての意気込み

運営に関わり、練習などをお手伝いする中で、馬や騎手に思い入れが出るようになり、地元馬で劇的な優勝をした中蘭さんのレースではたいへん感動しました。

今後も持続可能な地域行事にしていくためには、若手の育成が欠かせません。色々な視点で話し合える実行委員会で知恵を出し合い、馬と触れ合える機会を作るなどして親しみやすいイベントにしていきたいです。



長年大会運営に尽力されている
串木野愛馬同好会 瀬戸口 春己さん

4/9

～地域の繁栄を願って～ 徐福像への献花式



冠岳展望公園で第22回徐福花冠祭が開催されました。昨年度に引き続き規模縮小での開催となり、徐福像に花を捧げる献花式と、お囃子はやしの奉納が行われました。荘厳にそびえる冠岳を背景に、リズムカルなお囃子の音色が響き渡り、参加者全員で地域繁栄を祈念した「手打ち」行事で締めくくられました。

また、献花式の前には徐福花冠祭実行委員会による徐福像周辺の環境美化作業が実施され、あわせて公園内にモミジが植樹されました。

春の桜シーズンに続き、秋の行楽シーズンには、色鮮やかなモミジが、冠岳を訪れる多くの観光客を楽しませてくれることでしょう。



4/16

羽島黎明フェスティバル ～黎明祭・音楽とエイサーの祭典～



薩摩藩英国留学生旅立ちの地で、彼らの偉業を称える黎明祭に音楽とエイサーの祭典が加わった羽島黎明フェスティバルが開催されました。

羽島小中学校児童生徒による留学生模擬スピーチは鹿児島弁の掛け合いや、英語による発表など練習の成果が発揮され、会場は感動と拍手喝采に包まれました。

また、地元出身の加納吾郎さんやジミー入枝さんをはじめ、地元バンドやエイサーによるステージイベントと特産品販売も行われ、市内外から来場した約2,000人は景色と音楽と食を堪能しました。



(告)

未来あるいちき串木野市の皆様へ

旬の味覚をあっさりど。どろろ醤油で食べるアジフライ、できました!!



※写真はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

とんかつみその アジフライフェア 近日開始

オクラ・水菜・茗荷・白髪ねぎ
香り柚子・香味野菜と一緒に
どろろ醤油でお召し上がりください

香味野菜どろろ醤油アジフライ 定食 1,660円(税込1,826円) 単品 1,330円(税込1,463円)

★ご注文・お問合せ お届け料理 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・勤務時間・調理・接客・配達、なんでもお気軽にお聞きください!

お問合わせ こだわりとんかつ工房 みその ☎0996-33-1550 (担当: 竹本)

地域で共に生きていく



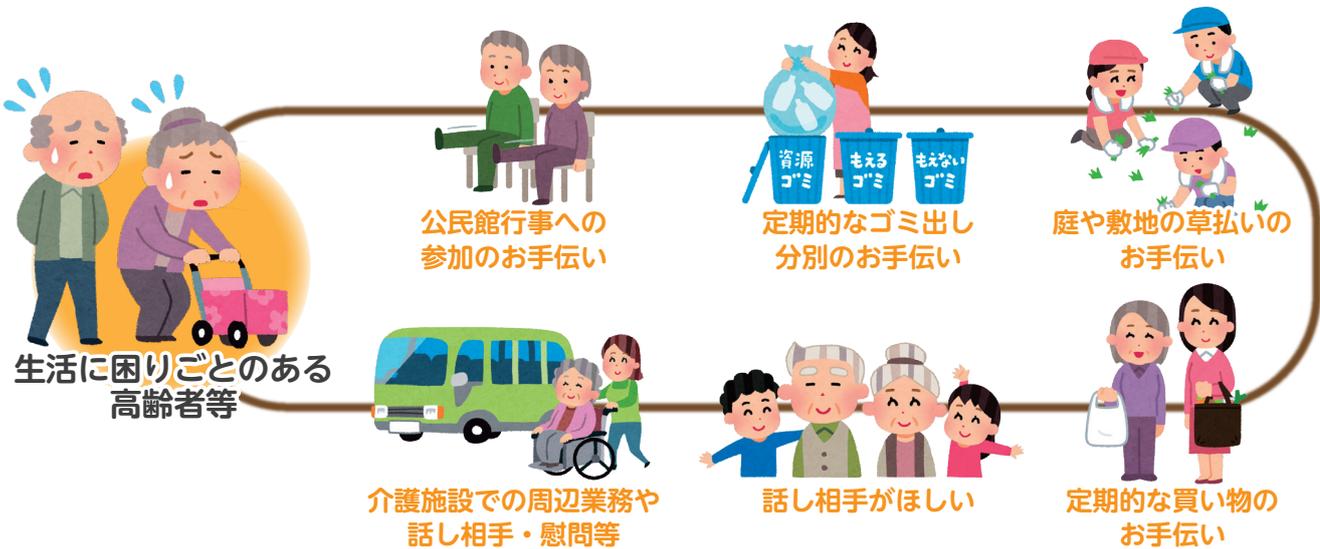
高齢になっても可能な限り住み慣れた地域（自宅）で、自分らしく暮らし続けるためには、地域での助け合いが不可欠になっています。医療や介護などは、専門家がいますが、暮らしの中では、食事や買い物などの生活の時間が大半を占めます。そのような日常生活を地域で助け合うことが今後の本市の理想の形であると考えます。

本特集では、地域で支援活動を行う方や、それに対するポイント事業などをご紹介します。

生活支援にご興味がある場合は、社会福祉協議会（☎32-3183）へご連絡ください。

生活支援とは

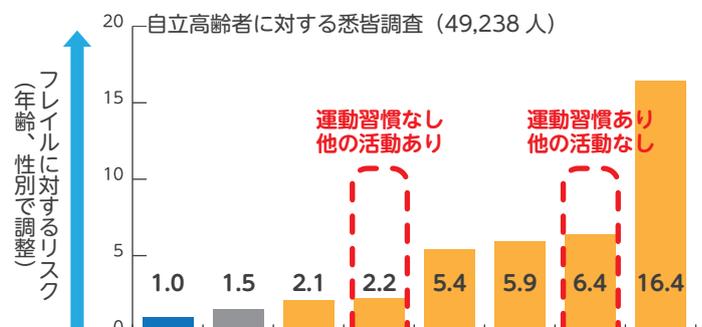
近所の生活に困っている方の買い物のお手伝いや話し相手になるなどがあげられます。



生活支援する人も介護予防（フレイル予防）になる！？

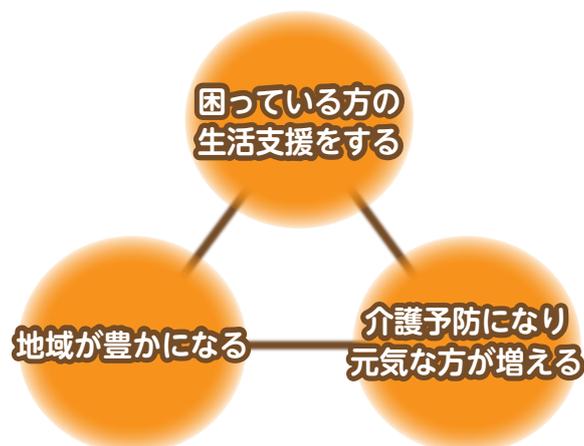
右図の点線の枠のように、運動習慣だけがある方より、ボランティアや地域活動を行っているの方がフレイルに対するリスクが低く、元気であるというデータが出ています。そのため、生活支援をしている方はそれ自体が、介護予防になっているということが明らかになっています。

フレイル予防には「人とのつながり」が重要
すべての活動をしている人を1とした時の
各活動フレイルへのリスク



身体活動 (運動習慣)	○	○	○	×	×	×	○	×
文化活動	○	×	○	○	×	○	×	×
ボランティア 地域活動	○	○	×	○	○	×	×	×

（引用論文）吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢、2019年日本公衆衛生雑誌



実際に生活支援活動をされている方の声

生活支援グループ困りごとコスモス支え隊 副会長 俣木 サダ子さん

●グループではこういった活動をされていますか

近所の高齢の方や身体の不自由な方の家に行き、話しをしたり、犬の散歩を一緒にしたり、買い物に連れていったり、庭の手入れ等を行っています。また、野菜を作っている方の野菜を配りあうなどもしています。

活動は、個人で行ったり、グループの方と一緒に活動したりしています。昨年は、この事業で貯めたポイントで、地域の皆さんにお弁当を提供しました。

●こういったきっかけでグループでの生活支援を始められましたか

若いころに地域の方に助けられてから、地域で暮らす良さを感じ、地域で支え合って生きてきました。ころばん体操をきっかけにこの事業を知り、講座を受けて、困りごとコスモス支え隊を地域の同じ思いのある方々と結成しました。

●現状、どのような効果が出ていますか

今までも地域で助け合っていました。グループとして活動することで、より地域での助け合いの意識が深くなりました。また、一人暮らしの方の家に話しに行くと「また来てな～」と言われ、感謝されることが支援する人にとって本当に嬉しく、それが元気の源になっています。

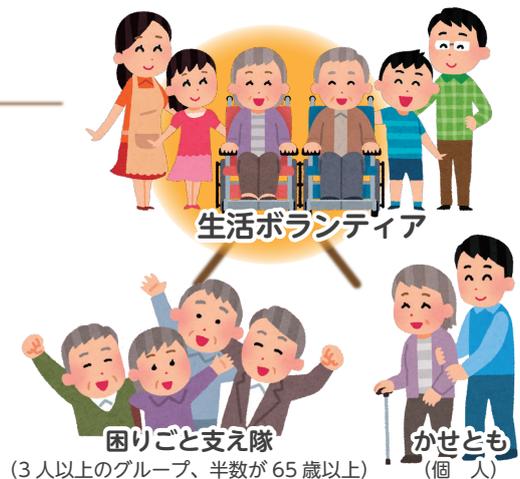


あなたの支援がポイントになります

次の生活支援ボランティア養成講座を受講していただくと、活動に応じてポイントが貯まります。ぜひ講座を受講ください。

また、生活支援ボランティアにはグループで活動する「困りごと支え隊」と、個人で活動する「かせとも」があります。

詳しくは、講座で説明します。ぜひ受講ください。



令和5年度第1回生活支援ボランティア養成講座のご案内

- 日 時 6月20日(火) 13:15～16:45
- 場 所 市防災センター2階会議室
- 対象者 市内在住で、生活支援ボランティアとして活動する意欲のある方(困りごと支え隊、かせとも、どちらの活動も可能です)
※これまで介護施設ボランティアや慰問をされていた方は、この講座を受講してください。
- 申込締切 6月9日(金)
- 申込・問合せ 地域包括支援センター(☎33-5644)へお電話ください。
事前に書類を送付します。

講座内容

- ・生活支援はなぜ必要なのか
- ・「困りごと支え隊」及び「かせとも」とは
- ・「介護施設ボランティア」とは
- ・生活支援の実際
- ・緊急時の対応
- ・認知症の理解

今後のコロナ禍を 明るく生きるために

申木野健康増進センター ☎33-3450



一般社団法人高橋聡美研究室
代表理事 高橋 聡美氏

私たちはこの3年ずっと感染することを恐れ、不安に思い、それでも「新しい生活様式」を取り入れながら過ごしてきました。今年3月からはマスクも「自己判断」となり、5月からは感染症法上の扱いもインフルエンザと同様になりました。

「新しい生活様式」も慣れてきたところで、マスクも自由、旅行も宴会もイベントも自由と言われても、3年間で培われてきた行動をもとに戻すことは、思いのほか困難なことだと感じます。感染に対する慢性的な不安は、「元の生活に戻したいけどやっぱり不安」という葛藤を生み出すでしょう。そこで今回は、心の健康を守るために心がけたいことをお伝えします。

<マスク着用の自由>

マスクをするのもしないのも自由となっています。マスクをしていない人に「なぜしないのか」、逆にマスクをしている人に「外せ」と批判することはマスク着用の自由を侵害することになります。

マスクをしたい人はマスクをし、したくない人はしない自由を取り戻すためには、みなさんがお互いの考えを尊重することが必要だと考えます。

※職業によってはマスクをつけなければならない仕事もあります。

また、マスクなしでも、咳エチケットなどコロナ禍以前から行っていた衛生行動は続けてください。



<行動の基準>

各行動も基本的には「自分の判断」で決めることになります。行動緩和になっても自粛行動を続ける人もいるかと思えます。国の方針のスピードに人の心がついていけるかは別物です。ゆっくり生活を元に戻していく人たちを焦らせないようにしてください。逆に、自由に行動している人たちのことも批判しないでください。その方たちは国の指針通りに行動しているだけです。それぞれのスピードを大切にしてください。

<生き生きと生きるために>

3年間の自粛生活の中で、私たちは沢山の物を失ってきました。それは、誰かと逢える時間や、楽しみにしていたイベントなど人によってさまざまでしょう。会えないまま、大切な人と死に別れた方も多くいらっしゃると思います。

人は不思議な動物で、「食べて寝る」だけで満足しない生き物です。自分の楽しいと思うことを思いっきりやったり、自分らしさを発揮できる活動をしてこそ、生き生きと生きられます。

まだまだ、コロナ感染を不安に思われる方もいらっしゃると思います。でも、この3年、コロナ禍を生き抜いてきたご自身に自信をもってください。不安に思うご自身を責めないでください。

みなさんも、少しずつでいいので、コロナ禍前の自分らしい生活を取り戻していきましょう。

あるいは、コロナ禍で新たにつながりや、楽しみを得た方はそれを大切になさってください。





口の中だけの病気とは言い切れない 歯周病

こんな症状は、ありますか？

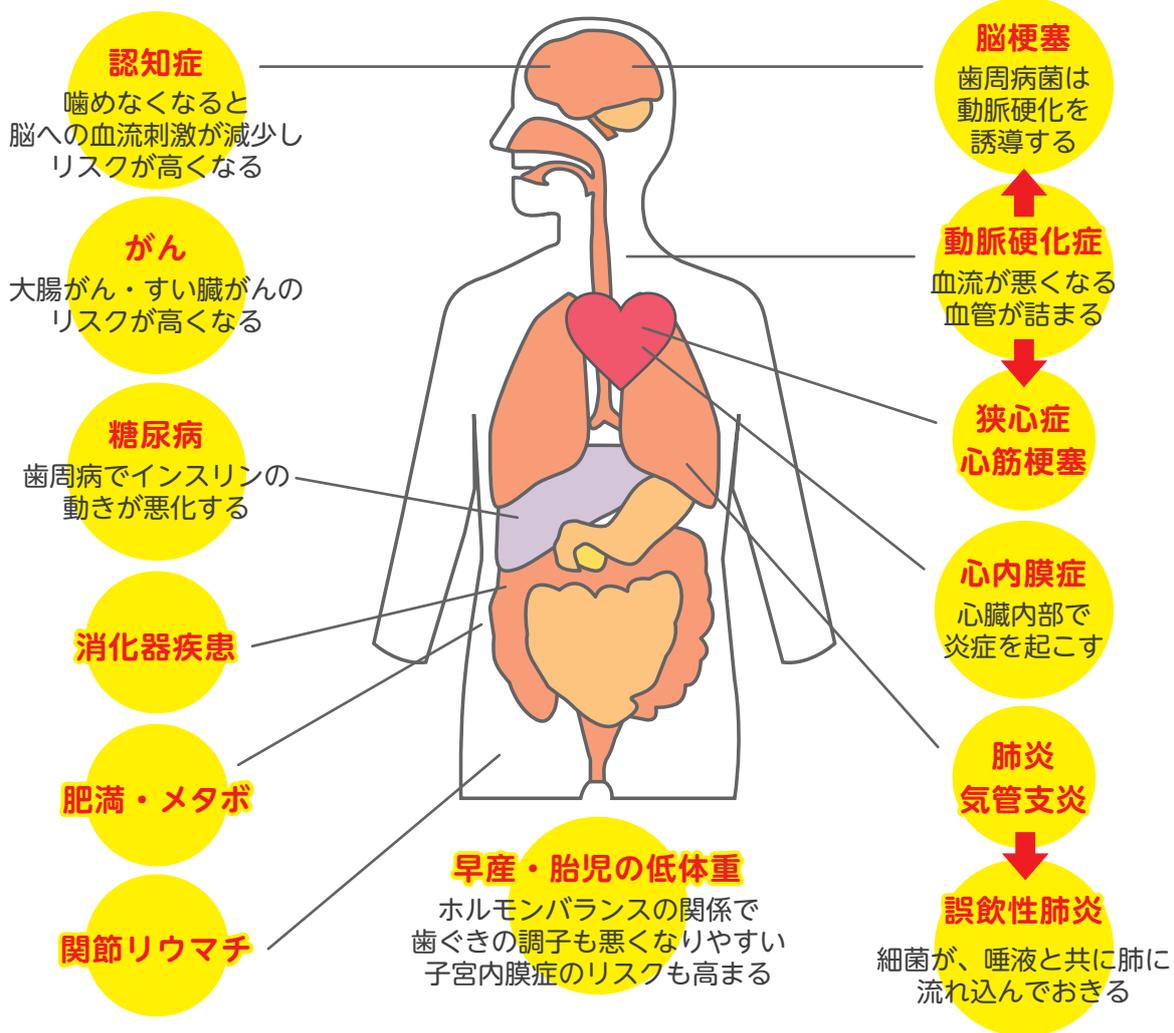
- 歯ぐきの腫れ
- 口臭がする
- 歯磨きの時、血が出る
- 歯ぐきが下がる
- 歯がグラつく
- 口の中がネバネバする ⇒ 1つでも気になる時には歯科受診を。

むし歯も歯周病も、早期発見、早期治療が大切です。最近、歯科受診したのはいつですか？



歯周病と全身疾患の関係

歯周病菌が歯ぐきから血液内に侵入し血流に乗って全身に巡りさまざまな病気や症状悪化の原因に



歯と全身の健康を守る！検診を受けましょう

歯周病検診のお知らせ

40、50、60、70歳の節目年齢（R6.4.1時点）の方を対象に歯周病検診を実施しております。受診票を5月末に個別に送付します。検診最終月は混雑しますので、予約をして早めに受診しましょう。

※高齢者元気度アップ・ポイント事業の**対象**です。

串木野庁舎・市来庁舎・串木野健康増進センターにて押印します。

●問合せ 健康増進課 ☎33-5613

