

広報たるみず

コスト74円

# TARUMIZU

目指すは、さらりと楽しく読める自治体広報誌

鹿児島県垂水市  
2020年（令和2年）  
9月1日発行／No.113

9



特集1 / 2020年10月1日は、

**国勢調査**

特集2 / 令和元年度

**垂水市人事行政の運営等の状況**

今月のポストカード表面 /  
**みんなで魅力発信**  
 POST CARD



平成28年度から、垂水市の魅力発信のために、広報たるみずに「ポストカード」をご用意しました！家族や友人、恋人に送って、垂水市のPRにご協力をお願いいたします！



過去の  
絶妙景観



本号  
(9月号)  
絶妙景観

◎ポストカードは、切り取り線に沿って切り取ってください。

広報たるみず目次

**TARUMIZU**  
**CONTENTS**

鹿児島県垂水市  
 2020年(令和2年)  
 9月1日発行 / No.113

◎今月の表紙 / 今月の表紙は、秋の彼岸の頃に道端や田んぼのあぜみちなどで鮮やかに咲き誇る彼岸花です。  
 ※写真は以前撮影したものです。



- P 10 特集1 / 2020年10月1日は、国勢調査
- P 16 特集2 / 令和元年度垂水市人事行政の運営等の状況
- P 5 新庁舎建設住民投票投票・開票結果報告
- P 7 NEWS / 自殺対策  
この機会にぜひ相談ください。
- P 20 Pick Up INFO  
マイナンバーカードでマイナポイント
- P 22 Pick Up INFO  
乗合タクシーは、運行便数・時刻が充実します！

Regular

- |      |             |      |            |
|------|-------------|------|------------|
| P 3  | ポストカード      | P 35 | 子育てを応援します！ |
| P 6  | シネマ・シネマ     | P 36 | まちの話題      |
| P 9  | 食改キッチン      | P 40 | 見逃せない！     |
| P 15 | たるみず歴史・文化散歩 | P 44 | お便り        |
| P 24 | 絶妙景観        | P 46 | プレゼント      |
| P 26 | NEXMO【ネクモ】  | P 47 | うぶ声・おくやみ   |
| P 34 | 図書館へようこそ！   |      |            |

市長コラム



8月9日、新庁舎建設に関する「住民投票」が行われました。  
 テレビ等の会見で私は、「私自身としては残念な結果でしたが、市民の皆様との約束のとおり現計画を白紙とさせていただけます。築60年の古くて危ない庁舎を国からの有利な財政支援がある期限内に、市民の皆様のため、建て替えたいという議論でしたが、違う争点となってしまうことは残念でした。しかしながら、結果を受け入れて、ノーサイドにして垂水市が未来へ向かって進み、子どもや孫の世代のため、責任ある立場として次のまちづくりを考えていくスタートとし、いい意味で垂水市の分岐点としたと思います」と話させていただきました。

これまでもの計画にご尽力いただきました方々、また、市議会との二元代表制のもとで決定してきたことの最終判断にご協力いただきました市民の皆様にご心から感謝をいたします。  
 現実問題として次なる計画に際しては、庁舎建て替えの是非を含め、計画が難しくなったことをご理解いただきたいと思います。少なくとも現段階において最良な計画を白紙にし、再スタートするためには、市議会の議決権を有し、5月1日の直接請求で反対された方々の「具体的で実現可能な代案」をお伺いすることからスタートするべきだと考えています。一方で、現庁舎を長期的に継続して使用するための安全対策も検討しなければなりません。  
 これからは、新型コロナウイルス感染症対策や災害対策等もますます重要となつてきますが、垂水市民の英知を結集して、未来を切り開いてまいりたいと思います。



◎1階市長席は、新型コロナウイルス感染症対策のため、当分の間、中止とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

# 投票・開票結果報告

**反対「4424票」、  
賛成「4080票」で  
新庁舎建設計画見直し**

8月9日、「垂水市庁舎建設に関する住民投票」が行われ、即日開票の結果、反対「4424票」、賛成「4080票」となりました。今回の住民投票については、市が進める市役所庁舎の移転建設計画への賛否を問うもので、結果については、過半数が「賛成」の場合には計画を推進し、「反対」の場合には計画を見直すこととしておりました。反対多数であったため、これまでの計画を見直すこととなりました。

また、投票結果は、投票資格者数1万2456人、投票者数8574人、投票率68・83%となりました。

多くの市民の皆様のご投票、誠にありがとうございました。



1 開票の様子 2 開票結果後の記者会見、市長は「垂水市が未来に向かっていくため、次のまちづくりを考えていく」旨を話しました。

## ◎垂水市庁舎建設に関する住民投票 投票・開票結果

選挙管理委員会事務局 ☎内線 226

### 【投票結果】

	男性	女性	合計
投票資格者数	5,836人	6,620人	12,456人
投票者数	4,008人	4,566人	8,574人
投票率	68.68%	68.97%	68.83%

### 【開票結果】（令和2年8月9日 午後9時15分確定）

賛成・反対の別	得票数
賛成	4,080票
反対	4,424票



POST CARD

□□□□ □□□□ □

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POST CARD

□□□□ □□□□ □

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◎ポストカードは、切り取り線に沿って切り取ってください。

■垂水市における相談窓口

◎どこに相談していいかわからないとき

- ・市役所内のどの窓口でもご相談ください。担当窓口におつなぎいたします。
- ・問い合わせ先/垂水市代表電話 ☎ 0994-32-1111

◎心の健康相談

- ・心の悩みを相談いただく毎週火曜日の相談窓口です。
- ・相談先/垂水市保健課健康増進係 ☎ 0994-32-1116

◎その他の相談窓口と方法

- ・その他の相談窓口や方法 (SNS・電話等) は HP に掲載しております。QR コード等からご確認ください。

◎相談先 HPQR コード↓

◎検索例/Google  
「垂水市 相談先一覧」  
で検索。



自殺の背景には、精神的な問題だけでなく、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、様々な要因が連鎖する中で起きるため、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「誰にでも起こり得る危機」と言えます。我が国の自殺者数は年間約2万人で、本市においては3.6人(平成25年〜29年の平均)の方が亡くなられており、依然として深刻な状況が続いております。このような中、自殺対策基本法が改正され、自治体において自殺対策計画の策定が義務

自殺の背景と  
自殺対策計画の策定

この機会に  
ぜひ相談ください。

自殺対策計画&自殺予防週間(9月10日〜16日)

自殺対策基本法では、毎年9月10日から16日までを「自殺予防週間」と定め、全国で「誰にも自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動が実施されます。この機会に、自身や周りの方で悩み等がありましたら、ぜひご相談ください。

自殺予防週間



自殺対策→  
計画 HP  
QR コード



新しい感動をあなたへ!  
シネマクーポンを片手に  
鹿児島ミッテ 10 へ Let's go!



新作  
映画

新型コロナウイルス感染症  
予防に関するご案内

マスク着用をお願い



必ずマスクの着用をお願いします。  
マスク未着用の場合は  
ご入場をお断りさせていただきます。

上映作品は、急遽予定が変更となる場合がございます。ご了承ください。

公開 9/4 金



人数の町

公開 9/5 土



「はたらく細胞!!」最強の敵、再び。体の中は“腸”大騒ぎ!

公開 9/10 木



BREAK THE SILENCE THE MOVIE

公開 9/11 金



映画 クレヨンしんちゃん 激突!ラクガキングダムとほぼ四人の勇者

公開 9/18 金



思い、思われ、ふり、ふられ

公開 9/18 金



TENET

公開 9/18 金



劇場版 ヴァイオレット エヴァーガーデン

公開 9/25 金



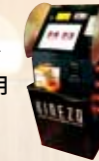
キングスマン ファースト・エージェント

〔広報担当のシネマのススメ〕

1 キネパス  
スマートフォンで簡単に映画予約できるアプリを活用!



2 自動発券機  
鹿児島ミッテ 10 では自動発券機でチケットを発券! キネパスをご利用の方は QR コードをかざすだけでチケットを発券できちゃいます!



3 通常料金  
◎一般 1,800円 ◎大学生 1,500円  
◎高校・中学・小人(3歳以上) 1,000円  
◎シニア(60歳以上) 1,200円

01

issued by 垂水市役所

鹿児島ミッテ 10  
シネマクーポン  
200 円割引

有効期限 R02.09.01 火 ~ R02.11.01 日

※利用対象/一般・大学・中学・小人(3歳以上)  
※利用方法/入場(もぎり)の際に係員にお渡しください。  
※有効人数/本券1枚で2名様(※学生は学生証が必要)  
※注意事項/①他割引併用不可 ②コピー・WEBからのプリントは利用不可 ③IMAX上映ではご利用いただけません。  
※上映作品は、変更となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。  
◎お問い合わせ先/鹿児島ミッテ 10 ☎ 099-812-6662

02

issued by 垂水市役所

鹿児島ミッテ 10  
シネマクーポン  
200 円割引

有効期限 R02.09.01 火 ~ R02.11.01 日

※利用対象/一般・大学・中学・小人(3歳以上)  
※利用方法/入場(もぎり)の際に係員にお渡しください。  
※有効人数/本券1枚で2名様(※学生は学生証が必要)  
※注意事項/①他割引併用不可 ②コピー・WEBからのプリントは利用不可 ③IMAX上映ではご利用いただけません。  
※上映作品は、変更となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。  
◎お問い合わせ先/鹿児島ミッテ 10 ☎ 099-812-6662

03

issued by 垂水市役所

鹿児島ミッテ 10  
シネマクーポン  
200 円割引

有効期限 R02.09.01 火 ~ R02.11.01 日

※利用対象/一般・大学・中学・小人(3歳以上)  
※利用方法/入場(もぎり)の際に係員にお渡しください。  
※有効人数/本券1枚で2名様(※学生は学生証が必要)  
※注意事項/①他割引併用不可 ②コピー・WEBからのプリントは利用不可 ③IMAX上映ではご利用いただけません。  
※上映作品は、変更となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。  
◎お問い合わせ先/鹿児島ミッテ 10 ☎ 099-812-6662



①耐熱容器に粉ゼラチン、水を入れ、ラップをせずに電子レンジ 500W で1分加熱する。

②大きなボウルに砂糖を入れ、①を加えて砂糖が溶けるまでよく混ぜる。

③②にヨーグルト、生クリームを加え、よく混ぜる。

④③を容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。

⑤キウイフルーツ、フルーツミックスを1cm角に切り、砂糖とレモン果汁を加えよく混ぜる。

⑥⑤のソースは冷蔵庫で冷やし、食べるときに、④のババロアにかけて食べましょう。

ヨーグルトババロア  
完成です！



食改完了

## SECOND SEASON しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month  
今月の食改さん



左から（今年度加入した新会員）  
小平 あけみさん、濱畑 壽美さん、  
宮城 素美子さん、尾脇 聖子さん

### 今月のレシピ ヨーグルトババロア



- （4個分）
- 粉ゼラチン／5g
  - 水／大さじ2
  - 砂糖／30g
  - プレーンヨーグルト／200g
  - 低脂肪生クリーム／100g
  - フルーツソース
  - キウイフルーツ／100g
  - フルーツミックス缶詰／100g
  - 砂糖／大さじ2
  - レモン汁／小さじ2

まだまだ残暑が厳しい9月。火を使わず、電子レンジで簡単に作れる発酵食品のヨーグルトを使ったババロアで、カルシウムとたんぱく質を摂取するのに、最適なデザートです。フルーツはお好みのものに変えてください。

1人分のエネルギー 213kcal  
1人分の食塩相当量 0.1g

# 垂水の夏は浜平で夕日を眺めながら お祭り騒ぎ

## ビアガーデン

### ご予約承り中!!

晴れの日限定ビアガーデン（予約制）  
雨の日はビアホール

オードブル・お造り盛り合せ  
生ビール・各種ドリンク 飲み放題!! 3時間

【男性】 4,000円(税込)  
【女性】 3,500円(税込)  
17:00～21:30 (ラストオーダー 21:00)

子供も一緒に楽しめる!! 花火プレゼント  
●カキ氷食べ放題  
●お子様（小学生以下）おにぎり、唐揚げ又はチキン南蛮無料  
●お子様ドリンク持ち込みOK!  
●お子様のお料理も多数ご準備しております。

座敷40～50名様ご利用。計80名様までご利用出来ます。

**Farm to Table TARUMIZU**  
垂水市浜平2036番地6（道の駅たるみずはまびら内）  
TEL 0994-32-1155

### 3店舗 ホール スタッフ大募集

#### キッチンスタッフ

◎学生さん 日曜祝日働ける方大歓迎!!

正社員 200,000円～  
(研修期間3ヶ月～) (昇給あり)  
・社会保険 ・厚生年金完備

アルバイト 850円～

- ・土日祝のみOK
- ・夜のみOK
- ・学生フリーター大歓迎

■時間  
① 10:00～17:00 (3h～)  
② 17:00～20:00 (3h～)

☆週3日以上OK!! シフト融通ききます。

## 「家族で楽しめる3店舗 お子様特典盛り沢山!!」

### 昼も夜も食べ放題

70分 1,800円 (税別)  
小学生以下 1,500円 (税別)

焼肉テイクアウト  
■焼肉弁当 800円 (税込)  
(午前11時までの注文となります)  
■焼肉盛り合せ 3,000円・4,000円・5,000円 (税別)

お酒のあてにピッタリな ミックス盛り  
赤身/美湯豚バラ/とりモモ/豚ホルモンMIX 3,000円～

大人も子供も大満足!! 赤身中心の キッズ盛り  
カルビ/ハラミ/とりモモ/ウインナー/牛ホルモン 3,000円～

内容、料金はご相談下さい

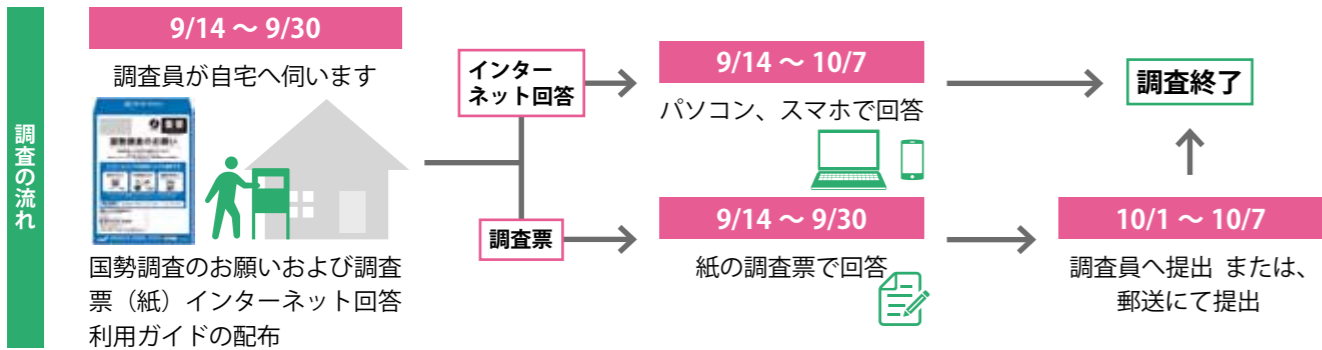
飲み放題 (2時間) 1,800円⇒1,500円  
焼肉オールスターコース (飲み放題2.5時間) 4,000円

乾杯無料 イベント!! 生ビール・ハイボール がなんと 1杯無料  
お子様 (小学生以下) つくね、唐揚げ、おにぎり 無料

炭火焼とり **宮田屋** 営業時間 17:30～22:00  
垂水市上町127番 TEL 0994-32-6688

炭火焼肉 × **Yoshi**  
[ランチ] 11:30～14:00 [ディナー] 17:30～  
垂水市上町127番 TEL 32-1715

今月から調査開始



インターネットでの回答がとても便利です。

インターネット回答期間

9/14 (月) ~ 10/7 (水)

メリット

- ① 24時間いつでも好きな時間に回答
- ② 全16問、回答時間は約10分※ひとり暮らしの方の目安
- ③ 回答中の通信はすべて暗号化され、安心

回答前に・・・

1. 事前に次のメモを用意しておく便利です。

- ① 世帯全員の氏名、生年月日
- ② 世帯全員の勤め先や業種などの名称、事業内容、世帯員の仕事内容
- ③ 世帯員が市外に通勤している場合は、その県名、市郡名、町村名



2. インターネット通信が可能な状態のパソコン、スマートフォンなどをご用意ください。

◎パソコンは、「各検索サイト」から



国勢調査オンライン  
<https://www.e-kokusei.go.jp/html/portal/ja/top.html>

※調査員が青い封筒で配布するインターネット回答利用ガイドにある「ログインID」と「アクセスキー」で、ログインしてください。



◎スマートフォンは、「QRコード」から



こちらからアクセス



日本の未来をつくるための大切な調査です。

2020年10月1日は、

# 国勢調査

9月より調査員がお伺いします。



国勢調査は今年で100年



国勢調査は、大正9（1920）年の第1回調査にはじまり、今年、令和2（2020）年に100年の節目を迎えます。国勢調査は、日本の国と地域の人口とその構造、世帯の実態を明らかにし、さまざまな統計データを社会に提供してきました。戦後復興期の住宅難や失業、産業の停滞、また高度経済成長期の都市部への人口移動などのさまざまな施策に活用されました。また、現在でも民主主義の基本である選挙区の画定や地方交付金の算定、少子高齢化対策、防災対策、生活環境の整備など、私たちの身近な暮らしに必要不可欠なものとなっています。これまで繋がれてきた国勢調査は、日本の今を知り、未来をつくる調査です。

日本に住む全世帯が対象

国勢調査は、5年に1度、日本国内に居住する人・世帯を対象に行われる調査です。

法律で定められた大切な調査です。

国や地方自治体の施策など活用される大切な調査で、統計法により、調査対象者には、正確に回答する報告義務が定められています。

安心してご回答ください。

調査員をはじめとする国勢調査に従事する者には、個人情報保護するための守秘義務が課せられています。回答していただいた記入内容は統計法に基づき、厳重に保護されますので、安心してご回答ください。

△新型コロナウイルス感染防止について

- ① 調査書類の配布や受取方法は、できる限り調査員が対面しない非接触の方法で行います。
- ② 対面での説明が必要となる場合には、調査員は必ずマスク着用、一定の距離を保ちつつ、説明は簡潔に行わせていただきます。

△詐欺やかたり調査にご注意ください。

- ① 家族構成、生年月日などを聞き出す「かたり調査」にご注意ください。
- ② 調査員は写真付きの国勢調査員証を携帯しています。
- ③ 不審に思われた場合には垂水市総務課情報統計係 ☎ 0994-32-1131 までご連絡ください。

# 急募!!

**募集内容**

- 惣菜部門** パート・アルバイト (午前8時から：4～7時間)
- 精肉部門** パート・アルバイト (午前8時から：4～5時間)
- 日配部門** パート・アルバイト (午前8時から：4～5時間)
- グロサリー(日用雑貨)部門** パート・アルバイト (午前8時から8時間 ※実労7時間)

※学生さん、土日、長期休暇期間(夏休み、冬休み等)アルバイトなど…ご相談ください。  
★詳しくは、面談にて…お気軽にご連絡下さい。

**Aコープたるみず店**  
垂水市錦江町1-199  
TEL 0994-32-5050 (担当：店長まで)

# 男性従業員募集

**フルタイム** — ジャパンファーム送迎バス利用可

◎ジャパンファーム垂水工場構内場内に於いて、鶏の屠体をラインにかける作業です。

- 職 種 … ライン作業(屠体懸垂)
- 募集人員 … 若干名
- 年 齢 … 不問
- 時 間 … 8:15～17:15
- 時 給 … 1,000円～1,200円
- 基 本 給 … 176,000円～211,200円

※社会保険・厚生年金・有給休暇・特別休暇有り

**夜の部**

- 職 種 … 夜間清掃要員(JF垂水工場内水洗い作業)
- 募集人員 … 3～4名程度
- 時 間 … 16:30～22:45(勤務時間/6.25時間)
- 時 給 … 1,050円以上(夜間手当、歩合給有り)

\*就業時間は応談可：AM10:00～PM10:45まで勤務の方  
\*社会保険・厚生年金あり、保険料掛けて手取り200,000円以上

\*勤務地：(株)ジャパンファーム垂水工場内

**お問い合わせ先** こうきゅう しょくひん  
**株式会社 光久食品**  
垂水市中俣99-2 電話：0994-32-2778 携帯：090-3010-2778

# 社員募集中!!

- ◎ 調理 … 月 20万円～
- ◎ ホール … 月 16万円～

**休日** 6日/月～ ※社会保険、厚生年金有り  
食事付・制服貸与  
経験も考慮 ★詳しくはお尋ねください。

**お持ち帰り** できます

←メニューをFacebookにて公開しています!!  
★お電話でのご注文がオススメです。

**中華料理 光華園** 営 11:30～14:00 17:00～21:30 (オーダー20:30まで)  
垂水市錦江町1-56 (垂水中央病院向かい) TEL 32-5760 定休日：水曜日

# 正社員・パート 従業員募集!!

家庭でも出来る(軽作業)  
内職さんも募集しています。

●自動車部品ハーネス組立・検査

待 遇 / 各種保険あり・有給あり  
休 日 / 土・日 夏・冬・GW 長期休暇あり  
その他 / 家庭事情、面接の上 相談に応じます

**池田工業株式会社**  
垂水市市木2169  
TEL:0994-32-5588

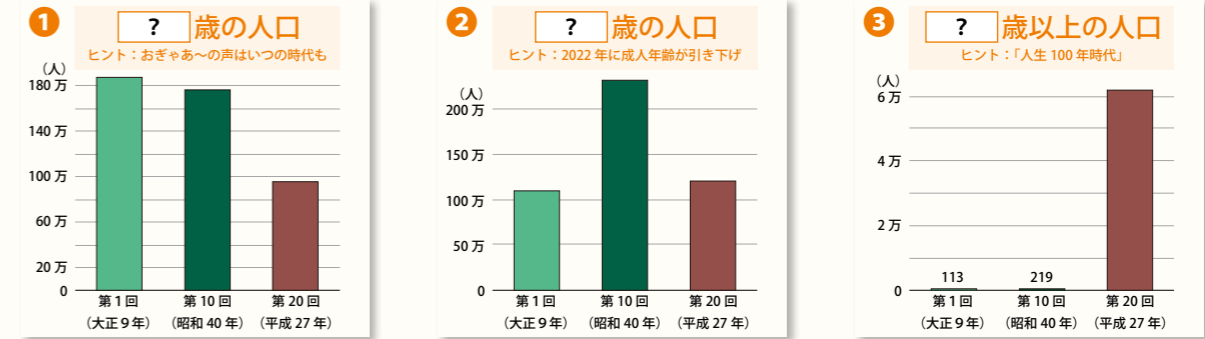
## 国勢調査 100 年のあゆみクイズ

### このグラフ何のグラフ？

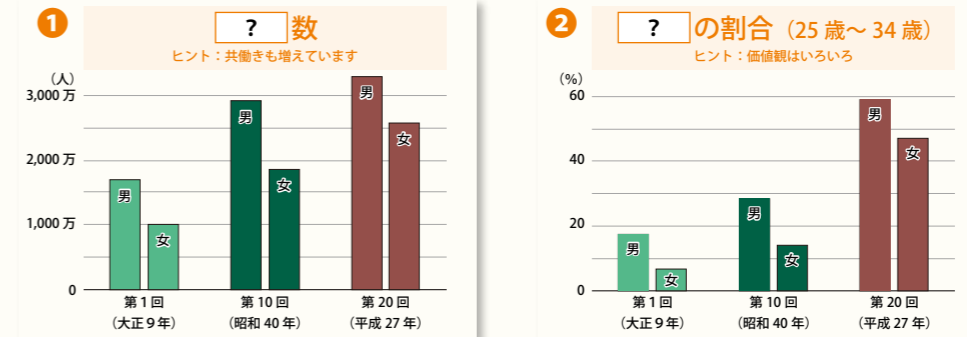
出典：国勢調査 100 年のあゆみ

第 1 回、第 10 回、第 20 回の調査結果をグラフにしました。さて、何を表すグラフでしょうか？  
100 年で増えたものあり、減ったものあり。時代の変化を感じとってください。

#### Q1 何歳のグラフ？



#### Q2 何の男女別グラフ？



※総務省統計局発行の「国勢調査100年のあゆみ」では、このほかのクイズも掲載されています。



▲総務省統計局 HP

#### 国勢調査についてのお問い合わせ

◎国勢調査コールセンター  
☎ 0570-07-2020

設置期間 9月7日(月)～11月30日(月)  
受付時間 午前8時～午後9時  
※土日、祝日も利用できます。

◎垂水市総務課情報統計係  
☎ 0994-32-1131

設置期間 9月14日(月)～10月14日(水)  
受付時間 平日/午前8時30分～午後8時  
土日祝/午前8時30分～午後5時15分

【クイズの答え】Q1：①0歳の人口、②18歳の人口(昭和40年は第1次ベビーブーマーが18歳を迎えた年)、③100歳以上の人口  
Q2：①就業者数、②未婚の割合(25歳～24歳)

厚生労働省  
委託事業

令和2年度 高齢者活躍人材確保育成事業

# 農機具取扱い講習 受講者募集



## ■ 受講対象者

- 60歳以上の方で、シルバー人材センターの新規会員として就業を目指す方。（令和3年3月31日までに60歳になる方も受講可能です。）  
（趣味や教養のための受講申し込みはできません。）
- 現在、シルバー会員であるが、新たな分野で就業を希望している方。

## ■ 受講料及びテキスト代

- 無料

応募締切：11月5日(木) 必着

日程	令和2年11月19日(木)～20日(金)の(2日間)
会場	垂水市シルバー人材センター〈垂水市南松原町42番地〉
募集人員	10名
講習時間	10:00～16:00 (5時間/日)
講習内容	1. 耕運機の取扱い・メンテナンス 2. 刈払機の取扱い・メンテナンス 3. 動噴機の取扱い・メンテナンス 4. 実習



※下記のどちらかまでお申し込み下さい。  
※申込締切日後、書類選考のうえ、鹿児島県シルバー人材センター連合会から受講可否の通知をご自宅宛に郵送いたします。

受講申し込み  
問い合わせは  
こちらまで

公益社団法人 鹿児島県シルバー人材センター連合会

〒890-0053 鹿児島市中央町9番地1 鹿児島中央第一生命ビル8階  
電話：099-206-5422 FAX：099-206-5410

公益社団法人 垂水市シルバー人材センター

〒891-2126 垂水市南松原町42番地  
電話：0994-32-9781 FAX：0994-32-9782

第4回

たるみず歴史・文化散歩

## 『牛根麓』



# 六地藏塔

牛 根麓の宮崎川の右岸を国道から100メートルほど行くと、駐車場奥のびわ畑の中に六地藏塔が立っています。地元では「笠仏首塚」とも呼ばれ、上部に6体の地藏が彫られ下部の6面には、文政2（1819）年10月8日の漢文が刻まれています。六地藏塔の多くは戦乱や災害、不慮の事故などで亡くなった人々の魂を慰めるために建てられる供養塔ですが、その土地の歴史などが刻まれていることも多くあります。

### 【碑文の口語訳】

『牛根城の西側で、村人が古の人骨を多く掘り出した。村人はこれは不吉だとして牛根の地頭役所に尋ねたところ、役人がいうには「かつて、元龜・天正年間（1570～1593）に島津氏と肝付氏・伊地知氏・瀬寝氏との戦いしばしば起こり、将兵が多くここで死んだ。そこで墳墓を築いて、楠を目印とした。しかし安永年間の末（1779）桜島がひろく火山灰を降らし、墳墓は埋没してしまつた」と聞いたことがある。この多く

の人骨がそれだろうか。そこで、地頭役所では人骨を改めて埋葬し直して、石を選び六地藏塔を彫りつけて建立した。そうして私（僧の快バン）に文章を作るよう命じられた。嘆息しつつ申し上げるが、まさに戦いで死んだ将兵の人骨を正式に供養するのは、役人の方の広い心であり、仏を冥途へと導くのは地藏菩薩の慈しみである。今や古い人骨は記録がないので誰がその末裔か判らない。しかしながら、役人の広い心の供養によって、霊魂は仏に帰依することが出来たのである。その役人とは、廣田後藤兵衛、そして山口吉左衛門である。』

### 【碑文から】

- 元龜、天正年間の戦国時代末期、牛根城をめぐる戦いで陣没した将兵たちの供養塔である。
- 楠を植えて墳墓の目印としたが、安永噴火の噴出物により埋没して判らなくなり畑になっていた。

- 掘り出された人骨は埋葬し直し、改めて供養をしてこの六地藏塔が建てられた。
- 文政2（1819）年当時の牛根地頭所の役人は広田家、山口家が担っていた。
- 供養をとり行い、文章を作ったのは鹿児島の大乗院（真言宗）の支院・善聚院主の快バンである（当時、牛根麓には真言宗の花蔵院があった）ことなどが分かります。

六地藏塔は牛根麓のいろいろな歴史が刻まれた貴重な歴史・文化遺産であり、これからも大切に守っていかねばなりません。



びわ畑にひっそりと佇む六地藏塔

（文化財保護審議員・瀬角龍平）



## ②給与費（平成30年度普通会計決算）

職員数A	給与費				1人当たり給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末勤勉手当	計B	
203人	763,059千円	107,813千円	301,063千円	1,171,935千円	577万円

## ④初任給（一般行政職）

（平成31年4月1日現在）

区分	垂水市	鹿児島県	国
一般行政職	大学卒	170,100円	181,200円
	高校卒	148,600円	149,000円

## ⑤経験年数別学歴別平均給料月額（一般行政職）

（平成31年4月1日現在）

区分	経験10年	経験20年	経験30年
一般行政職	大学卒	250,125円	322,967円
	高校卒	216,650円	315,900円

※対象者が少ない場合は直近の在職者も含みます。

## ◎職員の手当の状況

### ①期末勤勉手当

（平成30年度支給割合）

区分		垂水市	国
職員	期末手当	6月期	1.225月分
		12月期	1.375月分
	勤勉手当	6月期	0.90月分
		12月期	0.95月分
再任用職員	期末手当	6月期	0.65月分
		12月期	0.80月分
	勤勉手当	6月期	0.425月分
		12月期	0.475月分
一人当たり平均支給額		1,448千円	—

### ④特殊勤務手当

区分	全職種	主な手当の名称	支給対象職員	主な手当の名称	支給対象職員
支給実績（H30決算）	1,890千円	社会福祉手当	福祉課 援護係職員	夜間特殊業務手当 救急業務手当	消防職員
1人当たり平均支給年額	37,787円	保健指導手当 清掃作業手当	保健師	国土調査手当	土木課 国土調査係職員
職員全体に占める手当支給職員の割合	20.66%	へい死動物処理手当 動物等捕獲・駆除手当	生活環境課職員	緊急業務手当 徴収停水業務手当	水道課職員

### ⑤その他の手当

（平成31年4月1日現在）

内容・支給単価	国の制度との異同	支給実績（H30決算）
扶養手当	配偶者 6,500円	29,059千円
	22歳までの子 10,000円	
	配偶者のいない職員の扶養親族のうち1人目 子 10,000円 父母等 6,500円	
	上記以外の扶養親族 6,500円	
特定期間（16歳～22歳）の子の加算1人につき5,000円	同	
住居手当	借家・借間居住者最高額27,000円	19,872千円
通勤手当	交通機関利用者運賃相当額最高額55,000円	7,320千円
	交通用具使用者片道2km以上3,200円～18,400円	異

## ③平均給与月額・平均年齢（一般行政職）

（平成31年4月1日現在）

区分	一般行政職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
垂水市	40.6歳	297,886円	321,896円
鹿児島県	44.4歳	318,800円	351,698円
国	43.4歳	329,433円	411,123円

※平均給与月額は比較のため国家公務員と同じベースで計算したものです。

## ⑥一般行政職の級別職員数

（平成31年4月1日現在）

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
6級	課長・事務局長・参事	16人	10.3%
5級	課長補佐・次長・主幹・技幹	24人	15.3%
4級	係長・副主幹・副技幹	25人	16.0%
3級	主査・技術主査・主任主事・主任技師	45人	28.9%
2級	高度の知識・経験を必要とする主事・技師	19人	12.2%
1級	主事・技師、主事補・技師補	27人	17.3%

### ②退職手当

（平成31年4月1日現在）

勤務年数	垂水市		国	
	自己都合	応募認定・定年	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	19.6695月分	26.3655月分	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分
参考	定年早期退職特例措置（2～45%加算）			

### ③時間外勤務手当

区分	支給総額	1人当たり支給年額
平成30年度	20,461千円	103千円
平成29年度	16,776千円	85千円

### ⑥特別職の報酬等

（平成30年4月1日現在）

区分	給料等月額	期末手当
市長	780,000円	H30年度【6月期】1.575月分【12月期】1.775月分【合計】3.35月分
副市長	595,000円	
教育長	571,000円	
議長	366,000円	
副議長	283,000円	
議員	261,000円	

# 令和元年度 垂水市人事行政の 運営等の状況

「垂水市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、本市の令和元年度の情報を公表します。この条例は、人事行政の運営等の状況を市民の皆様に公表し、公平性と透明性を高めることを目的としたものです。広報紙で一部の情報を掲載し、詳しくはホームページで公表しています。



問 総務課人事行政係 内線 224

## ◎採用・退職内訳

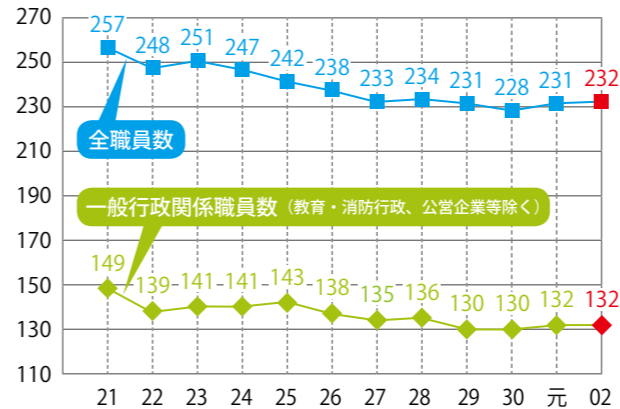
（単位：人）

区分	職 種				
	一般行政職	消防職	保健師職	技能労務職	合計
採用（令和元年度）	15	1	0	0	16
退職（平成30年度）	8	0	1	4	13
増減	7	1	△1	△4	3

※他団体への派遣等による増減は含みません。

## ◎職員数の推移（各年度4月1日現在）

（単位：人・年度）



※職員数は地方公務員給与実態調査で報告している職員数です。

## ①人件費（普通会計決算）

区分	歳出決算額A	人件費B	人件費率(B/A)
平成30年度	11,598,752千円	1,841,848千円	15.9%

※人件費の補足：人件費には、特別職給与、共済組合負担金、退職手当、公務災害補償費等が含まれます。

### 職員数の状況

平成31年4月1日時点における職員数は231人となっています。当分の間は、「垂水市新年度の目標値の職員数（235名）の維持に努めることとしています。」

**概要**  
平成30年度13人退職  
令和元年度16人採用  
平成31年度（4月1日時点）職員数231人

### 職員の給与

職員の給与は、地方公務員法に定める給与決定の原則に従い、国や他の地方公共団体、民間事業者などを参考に市議会の議決を経て、「垂水市職員の給与に関する条例」などで定められています。

**概要**  
主な給与改定（令和元年度）  
初任給1500円引上げ  
若年層1000円引上げ  
その他400円引上げ

### 給与改定

民間給与との比較により、国の取り扱いや県の勧告を受け、給与改定方針が決定され、市議会の議決を経て、条例に定められます。

※給与決定の原則とは  
①職務給の原則（職務と責任に応ずるものでなければならぬ）  
②均衡の原則（生計費並びに国及び他の地方公共団体の職員の給与、民間事業者の従事者の給与その他の事情を考慮して定めなければならない）  
③条例主義（職員の給与は条例で定めなければならない）

## 職員の勤務時間 その他の勤務条件

**概要**  
勤務時間は原則、午前8時30分から午後5時15分まで

### ■勤務時間等の状況

一般職員の勤務時間（消防職員等除く。）は午前8時30分から午後5時15分までです。市民課・税務課の窓口時間延長に伴い遅出勤を導入しています。

### ■休暇制度の状況

職員の休暇は、年次有給・特別・病気・介護休暇、介護時間、組合休暇の6種類です（下表）。

## ◎勤務時間等

勤務時間	午前8時30分～午後5時15分
休憩時間	正午～午後1時 計60分
1日の勤務時間	7時間45分
1週間の勤務時間	38時間45分
週休日	土・日曜日（一部施設等除く）

## ◎窓口延長

毎週木曜日は市民サービスの一環として、市民課・税務課の窓口延長を実施しています。午後7時までとなっていますので、ご利用ください。

## ◎休暇制度

休暇の種類	付与日数・期間	有給 無給
年次有給休暇	年20日（令和元年度中の平均取得日数 5日）	有給
公民権行使・骨髓液提供等のための休暇	必要と認められる期間	有給
社会貢献活動のための休暇	1年につき5日の範囲内の期間	有給
結婚休暇	結婚5日前から結婚後6月を経過するまでに連続5日の範囲内の期間	有給
産前休暇	8週間（多児妊娠14週間）以内に出産予定の場合は出産日までの期間	有給
産後休暇	出産日の翌日から8週間を経過するまでの期間	有給
妊娠中・出産後の健康診査等の休暇等	必要と認められる期間	有給
妊娠中の女性職員の通勤緩和のための休暇	正規の勤務時間等の始め又は終わりにおいて必要と認められる期間	有給
授乳を行うための休暇	1日2回、1回30分	有給
妻の出産休暇	出産予定日1月前から出産後2週間を経過するまでの7日以内	有給
子のための看護休暇	1年につき5日の範囲内の期間 （小学生までの子が2人以上の場合にあっては10日）	有給
介護のための休暇	1年につき5日の範囲内の期間 （要介護者が2人以上の場合にあっては10日）	有給
生理休暇	2日を越えない範囲内で必要と認められる期間	有給
忌引休暇	続柄に応じて1日から10日	有給
父母、配偶者および子の祭日のための休暇	1日の範囲内の期間	有給
夏季休暇	連続する3日の範囲内の期間	有給
災害また交通機関の事故等による休暇	事由に応じ連続する7日の範囲内の期間又は必要と認められる期間	有給
勤務条件に関する措置の要求等のための休暇等	必要と認められる期間	有給
病気休暇	公務上負傷または疾病	必要と認められる期間
	結核性疾患	1年を超えない範囲内で必要と認められる期間
	その他	90日（やむを得ない場合は6月）を超えない範囲内で必要と認められる期間
介護休暇	2週間以上の期間で、3回を超えず、かつ、通算して6月を超えない範囲内で必要と認められる期間	無給
介護時間	連続する3年の期間内において1日につき2時間を超えない範囲内で必要と認められる時間	無給
組合休暇	1暦年につき30日までの期間	無給

## 職員の分限と 懲戒処分の状況

**概要**  
公務の能率の維持と適性な運用の確保を目的とするものです

### ■分限処分

公務の能率の維持及び適正な運営の確保から行われる処分（免職、降任、休職）。令和元年度は、病気による休職者は3人。

### ■懲戒処分

職員の非違行為に職場の秩序の維持・回復のための処分（免職、停職、減給、戒告）。令和元年度は、懲戒処分なし。

## ◎分限処分の状況（令和元年度）

免職	降任	休職	計
0	0	3	3

## ◎懲戒処分の状況（令和元年度）

免職	停職	減給	戒告	計
0	0	0	0	0

戒告（かいこく）：職員の服務義務違反の責任を確認し、その将来を戒める処分をいう。具体的には、所属長に直接説諭される。

## ◎地方公務員法による職務上の義務

①法令等及び上司の職務上の命令に従う義務
②信用失墜行為の禁止
③秘密を守る義務
④職務に専念する義務
⑤政治的行為の制限
⑥争議行為等の禁止
⑦営利企業等の従事制限

## ◎研修内容と参加職員数（令和元年度）

外部研修：外部の研修所等で実施した研修	
一般・階層研修	58人
特別研修	6人
パソコン研修	3人
法令実務研修	1人
集合研修：市役所会議室で実施した独自研修	
男女共同参画社会研修	218人
情報セキュリティー研修	199人
新規採用職員研修	16人
法制執務研修	19人

（延べ人数）

## ◎健康増進に関する取組（令和元年度）

区分	受診者数
定期健康診断	154人
人間ドック	97人
B型肝炎ワクチン接種	2人
ストレスチェック	242人
VDT健康調査	277人

## ◎職員の福利厚生について

福利厚生の団体名	福利厚生の内容
垂水市職員厚生会	人間ドック費用助成
	体育文化団体活動助成
	傷病見舞金

## サービスについて

**概要**  
全体の奉仕者として公共の利益のために

### ■職員の義務

全ての職員は、「全体の奉仕者」として「公共の利益」のために勤務し、かつ、職務の遂行に当たっては、全力を挙げること、に専念しなければならないとして、地方公務員法の規定により職務上の義務が課せられています。垂水市では日頃行われる業務、研修等を通じて、職員のサービスの徹底を行っています。

## 研修について

**概要**  
信頼される職員の育成を目指し、さまざまな研修を行っています

### ■職員研修

市民から信頼される職員を目標に、垂水市職員人材育成基本方針に基づき、職員研修の充実を図ってきました。

- ①職場内研修：職場で部下の育成・指導を日常職務を通じて推進するもの。
- ②職場外研修：職場から離れ、異なる状況で、さまざまな知識や技術を効率的に学ぶもの。

## 福利厚生について

**概要**  
職員の心身の充実を目指します

### ■職員の福利厚生

地方公務員法により職員の福利厚生の計画・実施が義務付けられており、職員の健康を管理しています。また、垂水市職員厚生会から助成等を行っています。

### ■公務災害補償制度

地方公務員災害補償基金に加入し補償しています。平成30年度は、公務上のけが等による災害は、ありませんでした。

STEP

2/ 予約

マイナポイントの予約

マイナンバーカードを取得したら、スマートフォンやパソコンを使いオンラインでマイナポイントの予約・申込ができます。(24時間予約・申込可能)

また、市民課マイナンバー窓口には専用端末があり、予約・申込にお使いいただけます。

▼スマートフォンでの予約手順

1 「マイナポイントアプリ」をダウンロードしましょう。



ダウンロードページはこちらから→



アプリを起動し、「**マイナポイントの予約**」をタップします。

2 マイナンバーカードの申請時または受付時にご自身で設定した「**数字4桁のパスワード**」を入力します。

入力後、「**次へ進む**」をタップします。

3 スマートフォンで、カード情報を読み取ります。  
読み取りを完了させ「**発行**」をタップします。

**マイナポイント予約完了!**

パスワード入力を3回連続で間違えると、市役所で再設定を行う必要がありますので、ご注意ください。

市民課マイナンバー窓口⇒



**マイナンバーカードでマイナポイントの予約・申込!**  
**選択したキャッシュレス決済サービスで、チャージやお買い物をする、ポイントが付与されます。**

STEP

1/ 取得

マイナンバーカードの取得

マイナンバーカード交付申請書をお持ちの方は、オンライン・郵送などで申請ができます。また、市民課窓口でも申請のサポートをしています。

▼マイナンバーカードの入手手順

1 通知カードと一緒に送られてきたマイナンバーカード交付申請書をお持ちの方は、オンライン(スマホ・PC)、郵送などで申請してください。  
※申請書をお持ちでない方は、マイナンバー窓口でも申請を受け付けています。

2 垂水市から「交付通知書」が届きます。



申請から約1カ月

3 交付通知書に記載の必要書類を持参して、市民課窓口にて、マイナンバーカードを受け取りに行きましょう。



まずは、マイナンバーカードを取得!



マイナンバーPRキャラクター「マイナちゃん」

STEP

3/ 申込

マイナポイントの申込

マイナポイントアプリでお好きなキャッシュレス決済を設定できます。設定したキャッシュレス決済でチャージやお買い物するとポイントが付与されます。

▼スマートフォンでの設定手順

1 マイナポイントアプリを起動し、「マイナポイント申し込み」をタップ。  
お好きなキャッシュレス決済を設定

一度設定したキャッシュレス決済サービスは変更できません。

2 選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物すると・・・  
**「マイナポイント25%付与！」**

2万円のチャージやお買い物で、上限**5,000**円分のポイントがもらえます!  
※令和3年3月31日まで

お問い合わせ

◎マイナポイント全般/マイナンバー総合フリーダイヤル(無料) ☎0120-95-0178  
◎垂水市役所/市民課市民係 ☎内線163・水産商工観光課商工業推進係 ☎内線266

**TAXI** 時刻表・料金表・担当タクシー事業者 (令和2年10月1日から)

中央地区停留所／①市役所 ②市民館 ③文化会館 ④JA ⑤中央病院 ⑥垂水フェリー

1 市木 ルート	停留所	午前		午後	運賃	停留所	午前		午後	運賃	
	野久妻	8:00	9:25	13:30	300円		中央地区	10:30	11:30	13:00	16:30
◎協和タクシー ☎ 32-1900	上市木	8:04	9:29	13:34	200円	城山団地	10:36	11:36	13:06	16:36	200円
	中市木	8:07	9:32	13:37	200円	下市木1区	10:40	11:40	13:10	16:40	200円
	下市木3区	8:10	9:35	13:40	200円	下市木2区	10:42	11:42	13:12	16:42	200円
	下市木2区	8:12	9:37	13:42	200円	下市木3区	10:44	11:44	13:14	16:44	200円
	下市木1区	8:14	9:39	13:44	200円	中市木	10:47	11:47	13:17	16:47	200円
	城山団地	8:18	9:43	13:48	200円	上市木	10:50	11:50	13:20	16:50	200円
	中央地区	8:20	9:45	13:50	—	野久妻	10:54	11:54	13:24	16:54	300円

2 大野 ルート	停留所	午前		午後	運賃	停留所	午前		午後	運賃
	大野原	7:25	8:55	13:30	700円		中央地区	12:30	17:00	—
◎ハロー タクシー ☎ 32-8686	公民館前	7:27	8:57	13:32	700円	敷根町	12:36	17:06	200円	
	垂桜	7:32	9:02	13:37	600円	原田	12:37	17:07	200円	
	田地明	7:38	9:08	13:43	500円	蛸迫	12:39	17:09	200円	
	南方神社前	7:51	9:21	13:56	200円	田上	12:41	17:11	200円	
	田上	7:53	9:23	13:58	200円	南方神社前	12:43	17:13	200円	
	蛸迫	7:55	9:25	14:00	200円	田地明	12:56	17:26	500円	
	原田	7:57	9:27	14:02	200円	垂桜	13:02	17:32	600円	
	敷根町	7:58	9:28	14:03	200円	公民館前	13:07	17:37	700円	
	中央地区	8:00	9:30	14:05	—	大野原	13:09	17:39	700円	

3 内ノ野 ルート	停留所	午前		午後	運賃	停留所	午前		午後	運賃
	内ノ野	8:50	13:30	400円	中央地区		11:30	12:50	16:30	—
◎南海タクシー ☎ 32-0051	新光寺	8:55	13:35	300円	追神橋	11:40	13:00	16:40	200円	
	井川	8:58	13:38	200円	下水之上	11:42	13:02	16:42	200円	
	田畑	8:59	13:39	200円	上水之上	11:44	13:04	16:44	200円	
	上ノ宮	9:00	13:40	200円	下新御堂	11:46	13:06	16:46	200円	
	上新御堂	9:01	13:41	200円	上新御堂	11:47	13:07	16:47	200円	
	下新御堂	9:02	13:42	200円	上ノ宮	11:48	13:08	16:48	200円	
	上水之上	9:04	13:44	200円	田畑	11:49	13:09	16:49	200円	
	下水之上	9:06	13:46	200円	井川	11:50	13:10	16:50	200円	
	追神橋	9:08	13:48	200円	新光寺	11:53	13:13	16:53	300円	
	中央地区	9:12	13:52	—	内ノ野	11:58	13:18	16:58	400円	

4 小谷 ルート	停留所	午前		午後	運賃	停留所	午前		午後	運賃
	小谷	8:30	13:30	500円	中央地区		11:30	13:00	16:30	—
◎南海タクシー ☎ 32-0051	段	8:32	13:32	400円	下本城	11:36	13:06	16:36	200円	
	上馬込	8:36	13:36	200円	上本城	11:38	13:08	16:38	200円	
	下馬込	8:37	13:37	200円	牧	11:39	13:09	16:39	200円	
	今川原	8:39	13:39	200円	本高城	11:40	13:10	16:40	200円	
	本高城	8:40	13:40	200円	今川原	11:41	13:11	16:41	200円	
	牧	8:41	13:41	200円	下馬込	11:43	13:13	16:43	200円	
	上本城	8:42	13:42	200円	上馬込	11:44	13:14	16:44	200円	
	下本城	8:44	13:44	200円	段	11:48	13:18	16:48	400円	
	中央地区	8:50	13:50	—	小谷	11:50	13:20	16:50	500円	

- ◎乗降ルール／①原則、各停留所としています。(足の不自由な方や体調が優れない方などは、自宅付近での乗降することもできます。)
- ②交通空白地帯の各地区と中央地区を結ぶタクシーのため、地区内の乗降はできません。
- ◎割引制度／①小中学生：半額 ②未就学児：無料 ③満65歳以上で運転免許証自主返納の方：100円割引(証明書・手帳の提示必要)
- ④障害者手帳の交付を受けている方／100円割引(証明書・手帳の提示必要)



令和2年10月1日から

# のりあい 乗合タクシーは、

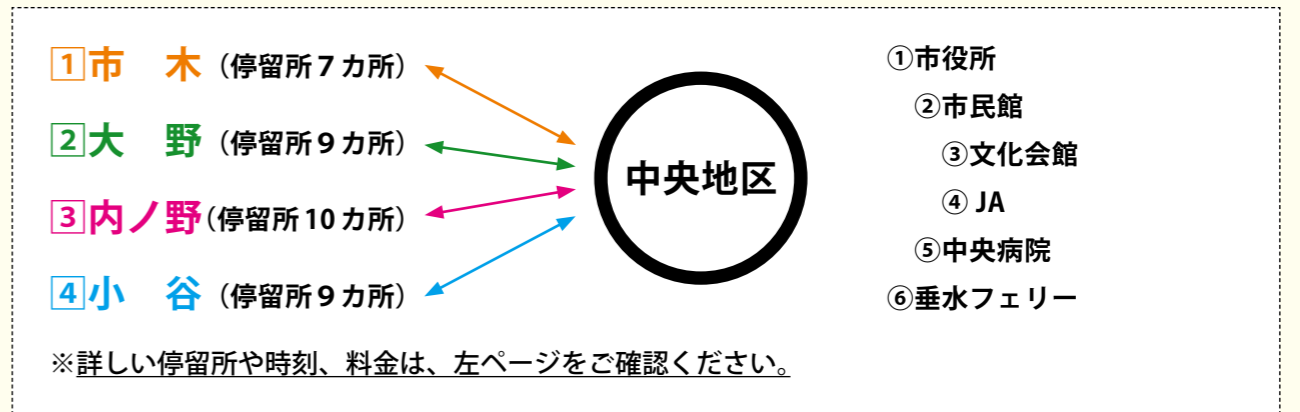
運行便数・時刻が充実します！

バスなどの公共交通機関がない交通空白地帯の解消を目的に運行する「<sup>のりあい</sup>たるみず乗合タクシー」。更なる利便性の向上を図るため、アンケート結果をもとに、10月1日から増便と運行時刻の変更を行います。

◎お問い合わせ／企画政策課地域振興係 ☎内線 246

## TAXI 乗合タクシーとは？

- 「便数」「時間」「ルート・停留所」「料金」が決まっているタクシーです。
- 「市木」、「大野」、「内ノ野」、「小谷」地区と中央地区を結びます。



## TAXI 乗合タクシーの利用について

- 利用する1時間前までに各ルートのタクシー事業者へ電話予約が必要です。

※乗車をキャンセルする場合、必ず各ルートのタクシー事業者へご連絡ください。

【ご確認ください】

- 1 日曜日、国民の祝日は運休です。(振替休日、国民の休日は運行します)
- 2 交通空白地帯の各地区と中央地区を結ぶタクシーのため、地区内の乗降はできません。

# 絶妙景観

Exquisite View

Second season

マイロード

七夕まつり



◎場 所／マイロード（たるみずふれあいのみち）

◎撮影者／垂水市企画政策課秘書広報係

◎撮影日／令和2年8月1日（土）

◎絶妙景観写真ダウンロードは、  
左記QRコードより

7月31日～8月9日、七夕まつりとして、中央地区を縦断するマイロードの約700mが73本の七夕飾りで彩られました。この取組は、垂水地区の振興会が協力し、旧暦の七夕に合わせて行っているものです。

40代からオススメ ストレッチ&筋力トレーニング



1/ストレッチ

<p><b>お尻まわり</b></p> <p>①腰を伸ばして座る。 ②片方の足を反対の足に乗せる。 ③胸を張ったまま上体を前にゆっくりと倒す。 ④反対側も行う。 ※各30秒ずつ</p>	<p><b>太ももの裏</b></p> <p>①片足をイスに乗せる。 ②胸を張ったまま上体を前に倒す。 ③反対側も行う。 ※各30秒ずつ</p>	<p><b>太ももの前</b></p> <p>①片方の足首を持って後ろに引く。 ②反対側も行う。 ※各30秒ずつ</p>	<p><b>腰まわり</b></p> <p>①両手を上げて体をくの字に曲げる。 ②反対側も行う。 ※各10秒ずつ3セット</p>
--	--	--	--

2/筋肉トレーニング

<p><b>片脚イス立ち座り</b></p> <p>①高さ約40cmのイスを用意します。 ※基本的なイスの高さは40cmです。 ②浅く腰掛け、腕を組み片脚を浮かせてから反動をつけずに立ち上がり、3秒止まります。 ③左右の脚で交互に10回実施しましょう。</p>	<p><b>片脚かかと上げ</b></p> <p>①足先まで体重を乗せてかかとを高く上げましょう。 ②左右の脚で20回ずつ実施しましょう。</p>	<p><b>机で腕立て伏せ</b></p> <p>①身の回りにある机に両手をつきます。 ②両脚を後ろにひいて腕立て伏せをします。 ※腰がそらないように意識 ③20回実施しましょう。</p>
--	---	--



第2回 今だからこそオススメしたい! 自宅でできる運動

鹿児島大学医学部保健学科理学療法学専攻基礎理学療法学講座  
 牧迫飛雄馬 教授 (写真左) × 中井雄貴 特任助教 (写真右)



**今こそ運動が重要!**

全国主要都市の65歳以上の高齢者を対象とした調査で、1週間あたりの身体活動時間は新型コロナウイルスの影響で約3割も減少していたことがわかりました。新型コロナウイルスの影響で運動が継続できずに、身体活動量が減少している高齢者が非常に多く、今後、要介護の危険が増加する可能性があります。今こそ自宅や近所でも実施できる運動を身につけて、習慣化して継続することが、これからの時代の「健康長寿」のために大切です。

**40代からオススメ**

加齢とともに体の変化が気になり始める40代。若い時と比べて疲労感が取れなかったり、太りやすくなったと感じ始める年代ではないでしょうか。そこで、ここでは6つの

といった生活習慣病のリスクを高めます。

**⑥ リフレッシュ効果**  
運動をするとセロトニンという精神の安定や安心感に作用する物質が脳内に分泌され気分が改善されます。

このように、運動には心身ともに健康を維持する効果があります。しかし、仕事や家事などで忙しく運動の時間がとれないという人もいるかもしれません。ご紹介する運動は、仕事の合間や休憩時間にも簡単にできるストレッチと筋力トレーニングです。

ただし、次の運動の注意事項に気をつけてください。

① 痛みが出るときはやめる。  
② 息を止めずに実施する。  
③ 転倒に注意する。  
④ 運動前に、軽いウォーミングアップをする。

これらの運動をこまめに継続していくことが健康維持のポイントです。

運動の重要性を確認し、自宅や職場でも気軽にできる運動をご紹介します。

**【運動の重要性】**

**① 肥満予防**  
食事での摂取エネルギー量が過剰となり、運動等での消費エネルギー量が少ないと、余ったエネルギーが脂肪となり肥満リスクが上昇します。

**② 筋力・体力維持**  
筋肉は使わなければ衰えていきます。それに伴い心肺機能も低下して体力低下にも繋がります。

**③ 腰痛・肩こり予防**  
長時間同じ姿勢は筋肉の血流が滞り腰痛・肩こりを感じやすい状態に陥ります。

**④ 骨粗しょう症予防**  
運動して筋肉を鍛えることは、骨を強化し骨粗しょう症を予防する働きもあります。

**⑤ 生活習慣病予防**  
慢性的な運動不足は糖尿病や高血圧、動脈硬化や心臓病

## メニュー1 / ストレッチ



動画で見る！

**ストレッチメニュー**

**1** 10秒左右 **ももうら** ハムストリングス 下腿三頭筋

背中が丸くならないように注意

- ① 膝を伸ばして座る。
- ② 片方の足を前にのばす。
- ③ 膝を強ったまま上体を前に倒す。
- ④ 反対側も行う。

**2** 10秒左右 **おしり周り** 腰筋群

背中が丸くならないように注意

- ① 膝を伸ばして座る。
- ② 片方の足を反対の足に架せる。
- ③ 膝を強ったまま上体を前に倒す。
- ④ 反対側も行う。

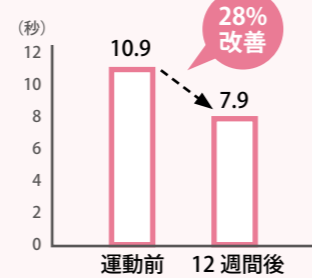
**3** 10秒 **内もも** 内転筋群

背中が丸くならないように注意

- ① 座ったまま両足を大きく開く。
- ② 膝に手をついて、膝を強ったまま、上体を前に倒す。

## サルコサイズの効果

サルコサイズを12週間継続して行った人と、行っていない人を比べると、行った人の方が、「歩く速さ」と「椅子の立ち座り」がはやくできるようになりました。



◎出典/令和元年度たるみずサルコサイズ教室

**5回立ち座りに要した時間の変化**

5回立ち座りの時間減少は、身体機能の向上を示し、28%の改善率が認められました。

## 事前準備でより効果的！

「筋力トレーニング(30ページ)」では、「ゴムチューブ」を使うことで、徐々に抵抗(負荷)を強くしていくと、より効果的です！ゴムチューブは、色によって負荷が異なる物が市販されています。



## 60代からオススメ レッツ！サルコサイズ！！

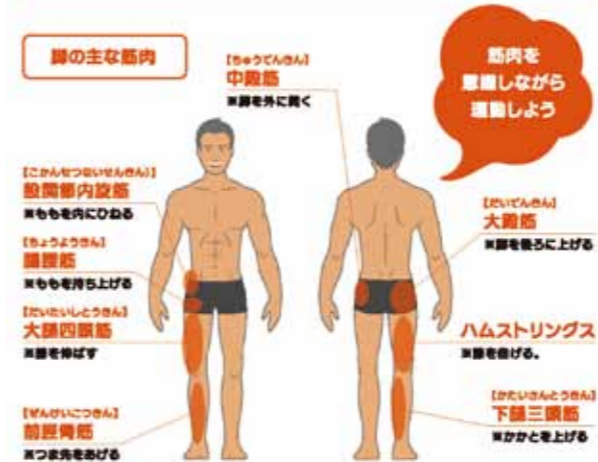
サルコサイズでは、筋力トレーニングを中心として、柔軟運動(ストレッチ)、バランス運動、有酸素運動を組み合わせることを推奨しています。

※「サルコペニア」は、ギリシャ語の「sarco(サルコ)＝筋肉」と「penia(ペニア)＝喪失」を合わせた用語です。

### 安全に運動しよう！

無理をして運動すると、筋肉や関節、心臓などに負担がかかりすぎ、逆に体調を崩す可能性があります。以下の項目に注意しながら安全に運動していきましょう！

- ① 無理をせず、体調が悪い時は休憩しましょう。
- ② 水分補給はこまめにしましょう。
- ③ 運動はリズムに合わせてゆっくり行いましょう。
- ④ 痛みが出たら相談しましょう。
- ⑤ 息は止めないように運動しましょう。
- ⑥ 転倒に注意して運動しましょう。
- ⑦ ウォーミングアップとクールダウンを行いましょう。



### 本書の構成

本書は、ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素トレーニングの4つで構成されています。

### ストレッチ

筋肉の柔軟性を改善し、ウォーミングアップの役割があります。

### 筋力トレーニング

日常動作の基本となる筋力を改善し、筋量アップを目指します。

### バランストレーニング

バランス能力を改善し、転倒予防につながります。

### 有酸素トレーニング

持久力を改善し、全身機能の向上につながります。

## 60代からオススメ

昨年、サルコペニア及びその恐れがある60歳以上の方を対象として、運動による身体機能の改善の効果を検証しました。「サルコペニア」とは、加齢や疾患により筋肉量が減少し、全身の筋力低下および身体機能の低下が起ること、高齢者の身体機能障害や転倒の危険を増大させます。

サルコペニアの予防・改善のためにオススメする運動が「サルコサイズ(サルコペニア予防のエクササイズ)」です。サルコサイズでは、「筋力トレーニング」を中心として、「ストレッチトレーニング(柔軟運動)」、「バランストレーニング」、「有酸素トレーニング」を組み合わせることを推奨しています。

「筋力トレーニング(30ページ)」では、抵抗を加えるために「ゴムチューブ」を使って、徐々に抵抗(負荷)を強くしていくことが勧められます。ゴムチューブを使用せずに始めてみても結構です。4秒程度かけて運動して、4秒程度かけて元に戻すと良いでしょう。

「バランストレーニング(31ページ)」では、転倒に気をつけて実施してください。不安定な場合は、椅子の背もたれや手すりにつかまりながら始めてみましょう。

「有酸素トレーニング(32ページ)」では、少し息が弾むくらいの運動が目安です。

## 「サルコサイズの効果」

サルコサイズを12週間継続した方々では、実施していなかった方々に比べて、歩く速さははやくなり、椅子の立ち座り動作もはやく実施できるようになりました。5回立ち座りに要する時間の減少は身体機能の向上を示し、28%の改善率が認められました。

## サルコサイズメニュー3 / バランストレーニング



### バランストレーニングメニュー

#### 1 タンデム 足を前後にそろえる

- 筋トレ ★
- バランス★★



- ① まず、後足のつま先と前足のかかとを合わせる。
- ② その状態でキープしてバランスを保つ
- ③ 10秒したら足の前後をかえる。
- ④ 3回くり返す。



バランスを崩す場合は、壁やイスをつかみましょう。

### バランストレーニングメニュー

#### 2 かかと上げ

- 筋トレ ★★
- バランス★★★



- ① 両足かかと上げて10秒間キープ。
- ② 3回くり返す。



バランスを崩す場合は、壁やイスをつかみましょう。

### バランストレーニングメニュー

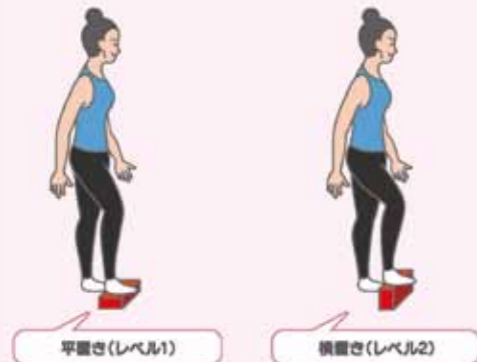
#### 3 片脚バランス ティッシュボックス

- 筋トレ ★
- バランス★★



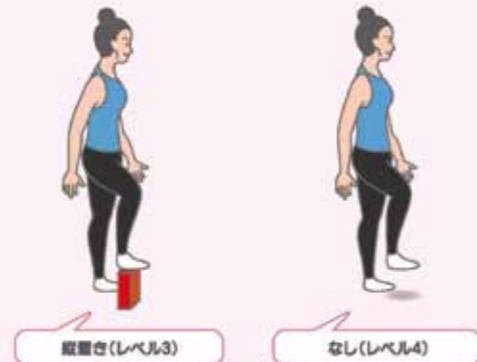
- ① ボックスに右足を軽く乗せて10秒間キープ。
  - ② 左足にかえて10秒間キープ。
  - ③ 3セットくり返す。
- ※ふらつかずにできるようになったらレベルを1→2→3→4へ上げる。

ティッシュボックスの置き方



平置き(レベル1)

横置き(レベル2)



縦置き(レベル3)

なし(レベル4)



## サルコサイズメニュー2 / 筋力トレーニング

### 筋力トレーニングメニュー

#### 1 膝のばし 大腿四頭筋



- ① 膝を伸ばして座る。
- ② 4秒かけて片方の膝を伸ばす。
- ③ 4秒かけて足を下ろす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



### 筋力トレーニングメニュー

#### 3 足ぞらし 主に大殿筋



- ① つま先を正面に向けて立つ。
- ② 4秒かけて膝を曲げずに足を真うしろにひく。
- ③ 4秒かけて足をもどす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



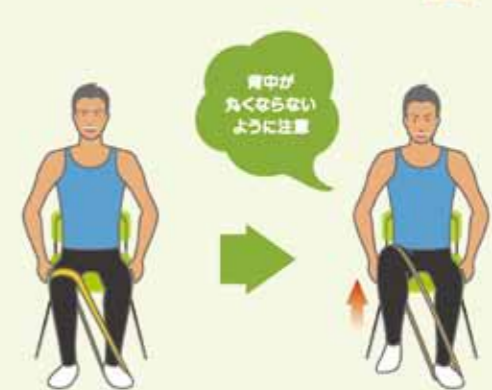
ふらつきを防ぐために、壁やイスをつかみましょう。

### 筋力トレーニングメニュー

#### 2 もも上げ 股関節屈筋群



- ① 膝を曲げたまま片足を持ち上げる。
- ② 4秒かけてももを真上に上げる。
- ③ 4秒かけてももを下ろす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



### 筋力トレーニングメニュー

#### 4 横上げ 主に中殿筋



- ① つま先を正面に向けて立つ。
- ② 4秒かけて足を真横に上げる。
- ③ 4秒かけて足を下ろす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



ふらつきを防ぐために、壁やイスをつかみましょう。



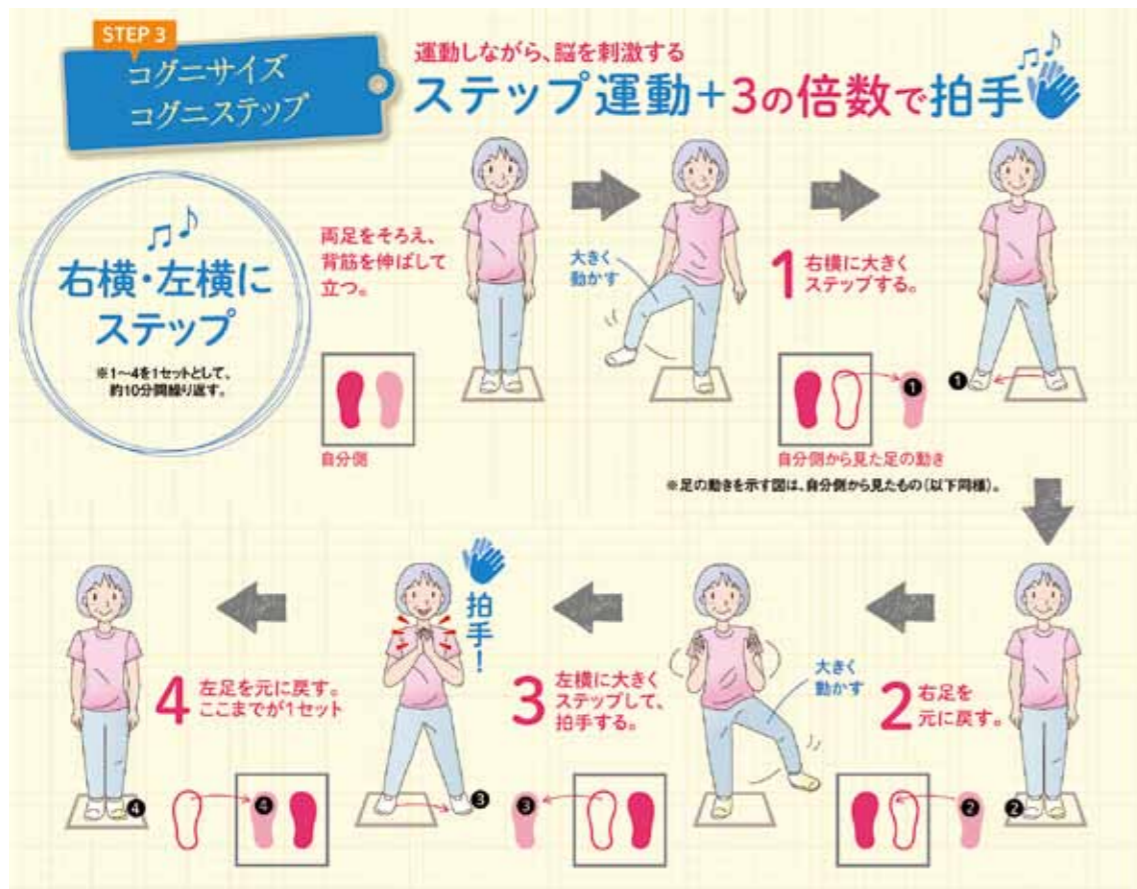


## 脳と一緒にトレーニング

## コグニサイズ！



※国立長寿医療研究センターのパンフレットより引用



1. まずは、左右のステップ運動+3の倍数で拍手の課題を10までやってみましょう。
2. 10まで出来たら、30まで数を増やしてやってみましょう。
3. 上手くできたら、ステップと数をかぞえるペースを少しはやくしてみましょう。
4. 慣れてきたら、ステップを右横・左横から変えてみましょう。(右前・左前・右横・左横などがオススメです)

## サルコサイズメニュー4 / 有酸素トレーニング



## 垂水市からサルコサイズ教室自主講座のご案内

令和2年度から、サルコサイズの自主講座が開催されています。垂水市では、この自主講座に共催し、参加者のフォローアップを実施しています。自主講座に興味のある方は、垂水市保健課健康増進係(32-1116)までお問い合わせください。自主講座の世話人の方とおつなぎし、参加までをサポートいたします！

サルコサイズは市HPでもご紹介しています。



サルコサイズの4つのメニュー(①ストレッチトレーニング、②筋力トレーニング、③バランストレーニング、④有酸素トレーニング)をご紹介します。ご紹介が良かったですか、いかがでしたでしょうか。ご自宅でも実践される際は、できる範囲で行ってみましょう。またサルコサイズは、自主講座(参加無料)が開催されています。自主講座に参加ご希望の方は、垂水市保健課までお問い合わせください。自主講座の世話人の方とおつなぎし、参加までの流れ等をサポートいたします！

### 脳と一緒にトレーニング コグニサイズ！

自粛生活の長期化で外出機会が減少すると、脳の機能が衰えてしまうことも心配されます。認知症の予防のためには、適度に身体を動かして運動すること、頭を使って脳を刺激することが重要です。

そこでオススメするのは、「コグニサイズ(Cognitise)」です。

コグニサイズとは、認知を表す「コグニション(cognition)」と運動を意味する「エクササイズ(exercise)」を組み合わせた用語で、国立長寿医療研究センターで開発された運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

全身を使った軽く息がはずむ(中強度の負荷)程度の運動と頭を使う課題を同時に実施することがポイントです。

コグニサイズでは、課題自体がうまくなることが目的ではありません。課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えていきましょう。たまに間違ってしまうくらいが、脳に負荷がかかり、活動が活性化されます。間違いつながり、楽しく課題にチャレンジすることがオススメです。

# 子育てを応援します！

## 子育て支援センター

子育て支援センターは、0歳から就学前のお子様と保護者の応援センターです。

- 場所／南松原町 38 番地（垂水市立図書館横）
- 開館／10：00～16：00（土、日、祝日、年末年始を除く）
- 料金／無料（材料費などは自己負担）

### 子育て支援センター日記

隔月開催の「親子体操」は、お互いの距離を保ちながら、実施しています。

ストレス解消で  
ママたちにも  
大好評！



### 9月行事予定

9月 7日	月	ハピママ
9月 9日	水	英語であそぼう
9月 14日	月	ベビーマッサージ
9月 16日	水	消費者トラブルについて
9月 23日	水	親子体操
9月 28日	月	ベビーマッサージ、おもちゃ病院
9月 30日	水	英語であそぼう
9月 毎週	火	おはなしなあに？&ぶちリトミック ※22日（火）はお休みです
9月 毎週	金	わらべ歌

◎垂水市子育て支援センター ☎ 0994-31-3052

## 乳幼児健康診査

### 3か月児健康診査

開催	9/23（水）垂水市文化会館
受付	午後1時30分～午後1時45分
対象者	令和2年5月生
持参品	①通知書（健診票）②母子健康手帳 ③バスタオル

### 1歳6か月児健康診査

開催	9/2（水）垂水市文化会館
受付	午後1時～午後1時15分
対象者	平成31年1月～2月生
持参品	①通知書（健診票）②母子健康手帳 ③歯ブラシ④コップ⑤タオル

### 6～8か月児健康診査

開催	9/23（水）垂水市文化会館
受付	午後1時～午後1時15分
対象者	令和2年2月生
持参品	①通知書（健診票）②母子健康手帳 ③バスタオル

### 2歳6か月児歯科健康診査

開催	9/16（水）垂水市文化会館
受付	午後1時～午後1時15分
対象者	平成30年2月～3月生
持参品	①通知書（健診票）②母子健康手帳 ③歯ブラシ④コップ⑤タオル

### 1歳児健康相談

開催	9/4（金）垂水市文化会館
受付	午後1時～午後1時15分
対象者	令和元年8月～9月生
持参品	①通知書（健診票）②母子健康手帳

◎保健課健康増進係  
☎内線 138・164



# 図書館へようこそ！

◎垂水市立図書館 ☎ 0994-32-7111 開館時間：午前9時30分～午後6時



新刊 1  
じんかん  
（今村 翔吾）

天正5年のある晩、織田信長のもとへ急報が。信長に忠誠を尽くしていたはずの松永久秀が2度目の謀叛を企てたという。だが、意外にも信長が笑みを浮かべ、語り出したのは…。



新刊 2  
語らいサンドイッチ  
（谷 瑞恵）

姉妹でいとなむ手作りサンドイッチ専門店「ピクニックバスケット」。おっとりした姉・笹子がつくる絶品サンドは、胸の内で大変にしている味に、そっと寄り添ってくれる…。心を癒やす、おいしい物語。



◎渡邊 瑠生  
愛の言い換え



◎いとう みく  
ごきげんな毎日



◎佐藤 愛子  
人生論あなたは 昨ダコが好きか嫌いか



◎吉永 勝啓  
シマエナガ



◎九条 菜月  
私の彼は腐ってる



◎林家 木久扇  
イライラしたら 豆を買いなさい



◎杉山 亮  
まちがいない名探偵



◎ろう  
キモイけど実は イイヤツなんです。



◎井上 祐紀  
10代から身につけたい ギリギリ自分を助ける方法

## 私の好きな本

山田 地悠 さん（水之上小学校6年）



この本は、春をテーマとしている本です。この本は25章あっていろいろな「まさか！」がつまっています。この本は、他のシリーズとつながる場所があるからとても楽しめます。ほかにも「不思議な友達」、「冬の物語」、「真夜中の動物園」、「涙の宝石」などのシリーズがあっておもしろいです。ぜひ読んでみてください。

## 図書館から皆様へ

### ◆『北迫正治』氏の原画展

#### ■北迫正治氏

垂水市出身。昭和43年、鹿児島大学在学中ラグビー競技で頸椎を損傷し、肩から下がマヒ。その後、療養生活に入り、太陽の里療護園では口に筆をくわえて文字を書く訓練を始め、多くの水彩画の作品を残しました。北迫さんは平成23年に亡くなりましたが、今回その詩情あふれる水彩画の心に触れて下されば幸いです。



■期間 9月1日（火）～30日（水）※休館日除く

#### ◎お問い合わせ

社会教育課社会教育係 ☎ 0994-32-0224

◆9月休館 7日（月）、14日（月）、28日（月）

## 協和地区×垂水高校 六月灯灯籠づくり



1 / 灯籠を作成した垂水高校生の皆さん 2・3 / 灯籠を飾った今宮神社・菅原神社の様子

協和地区公民館が垂水高校とコラボし、六月灯に使う灯籠を作成しました。これは、協和地区公民館が「新型コロナウイルスに負けないぞ！」をテーマに協和地区を元気づけることを目的に行われたものです。今回作成された灯籠は21個で、灯籠の枠を公民館が、灯籠に描く絵を垂水高校の生徒が作成しました。表面には、生徒たちの好きなキャラクターなどが描かれ、裏面には「新型コロナウイルスに負けないぞ！」などの文字が書かれました。灯籠は、7月22日の今宮神社六月灯と7月25日の菅原神社六月灯で飾られ、その後も公民館や敬老大会、校区運動会などの各催物で展示を予定しているそうです。

株式会社高倉プロモーション代表取締役・小田貴月さんから著書「高倉健の想いがつないだ人々の証言『私の八月十五日』」を寄贈いただきました。この著書は、高倉健さんご本人や映画でご縁のある方々から昭和20年8月15日の終戦の日の記憶を聞き取り、まとめられたもので、平成13年に公開された映画「ホテル」がご縁で、本市のお二人の記憶も掲載されています。本は、市立図書館にありますので、興味のある方は、ぜひご覧ください。



高倉健さん、終戦日の  
想いをつないだ図書寄贈

## 新型コロナに負けないぞ！ 七夕飾り！



7月7日、協和地区公民館と21振興会で、地区を元気づけることを目的に、七夕飾りが行われました。短冊の中には、「医療従事者や介護従事者、ゴミ収集従事者へ感謝しよう」と書かれた短冊もあり、新型コロナウイルス関連の従事者へ向けた感謝の気持ちも表されました。また、ベトナムからの技能実習生も参加し、七夕飾りを通じて地区住民との交流を深めました。



7月23日、鹿児島実業高校サッカー部の皆さんが道の駅たるみずはまびら前の海岸の清掃ボランティア活動を行いました。これは、7月上旬の大雨の影響で流木やごみが散乱していた海岸を本市で合宿をしていた皆さんが清掃してくれたものです。約100人の部員が黙々と作業を進め、あっという間に海岸がきれいになり、さっそく海を楽しむ人々も見られました。鹿実サッカー部の皆さん、海岸清掃ありがとうございました。今後のご活躍を祈念いたします。

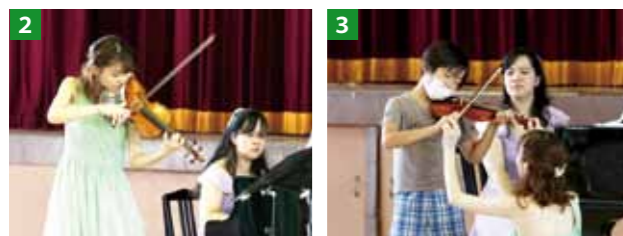


鹿実サッカー部  
海岸清掃ボランティア

## 日本航空 (JAL) マスク寄贈



7月17日、日本航空 (JAL) 鹿児島支店からマスクを寄贈いただきました。今回の寄贈は、同社が行う地域産業支援事業で、本市の特産品を取り上げていただいたご縁から、市内の新型コロナウイルス感染対策にと寄贈いただいたものです。ご寄贈ありがとうございました。



1/演奏の様子 2/大橋萌子さん（ヴァイオリン）と松田あかねさん（ピアノ） 3/楽器体験の様子

## 垂水児童クラブ サマーコンサート

8月4日、垂水児童クラブサマーコンサートが垂水小学校体育館で行われました。今回の催しは、新型コロナウイルスの影響で遠足などのイベントが中止となったことから、子どもたちに何か楽しんでもらおうと実施されたもので、音楽教室で演奏指導等を行っている大橋萌子さん（ヴァイオリン）と松田あかねさん（ピアノ）が出演されました。子どもたちに音楽をさらに好きになってもらうため、聴きなじみのあるクラシック曲やポップスの演奏をはじめ、ヴァイオリンの楽器体験やクイズなどが行われ、楽しいコンサートとなりました。

## たるみず大使から クールタオルプレゼント

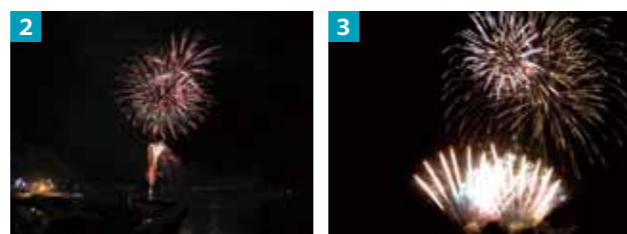


1/左から長崎校長、生徒会長・脇寛斗さん、尾脇市長、生徒会副会長・森山悠桜さん 2/贈呈式の様子 3/寄贈されたクールタオル

遠く離れた地でふるさと垂水のPR活動等を担っていただいている関西垂水会のふるさと大使・岩崎春行さんより市内小・中学校の児童生徒にクールタオル1,200個が寄贈され、7月28日、垂水中央中学校で贈呈式が行われました。クールタオルは、水にぬらすと冷たくなり、野外活動などの熱中症対策に活用されます。贈呈式では、来垂できなかった大使に代わり市長から生徒会長・脇寛斗さんにクールタオルが手渡され、「これからの体育祭の練習等で大切に使用していただきます。ありがとうございました」とお礼の言葉が送られました。

## 新型コロナ収束を願い 疫病退散花火

8月8日、浮津港、垂水港、垂水南漁港（新城地区）の3カ所で、新型コロナウイルス感染症の収束を願い、疫病退散花火が打ち上げられました。これは、同日開催予定であった市内夏の最大のイベントである「たるみずふれあいフェスタ夏祭り」が新型コロナウイルスの影響で中止となったことから、垂水市商工会青年部が主催したものです。当日は、3密を避けるため、詳細な時間や場所は告知せず、3カ所同時に打ち上げられました。5分間ゆっくりとしたペースで上げられた花火は、静かに各地区の夜空を彩りました。



1/垂水港 2/浮津港 3/垂水南港（新城地区）

## 垂水キッズ ST スポーツ少年団 県ソフトテニス大会で活躍

8月1日、鹿児島県小学校ソフトテニス大会が開催され、垂水キッズソフトテニススポーツ少年団の皆さんが優秀な成績を収めました。新型コロナウイルスの影響で大会等の中止が相次ぐ中、各スポーツ協会では、感染予防対策を講じ、徐々に大会が開催されています。久しぶりに出場した大会でも、同団の男子・女子ともに躍動し、井之上監督は「新型コロナの自粛の中、家で体幹トレーニングを行い、試合中のたくさんの窮地にも笑顔でプレーする子どもたちの姿に感動しました。よく頑張りました」と子どもたちにねぎらいの言葉を送りました。



### 【大会成績】敬称略

A級男子の部/準優勝 美坂瑛人（6年）、深見卓雅（6年）  
第3位 久木野友士（6年）、俣江啓次（6年）  
A級女子の部/第3位 鎌田優菜（6年）、森山夢彩（6年）  
B級女子の部/第3位 鎌田帆南（3年）、川越心咲（3年）

### 【団員募集！体験練習随時受付中】

ありがとうを“喜び”に！を合言葉に、みんな楽しくテニスに夢中です。  
◎体験練習・入団のお問い合わせ  
保護者代表・鎌田 ☎080-6441-6579



# 見逃せない!

さっと、見落としがちな「お知らせ」。  
でも大事な情報が詰まっています!見逃さないで!

## お知らせ

### 垂水市民文化祭と秋の産業祭の中止

例年、11月に同時開催している「垂水市民文化祭」と「秋の産業祭」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため本年度は中止となりました。ご理解のほど、よろしくお願ひします。

#### ◎問い合わせ先

【垂水市民文化祭】社会教育課  
文化スポーツ係 ☎ 32-7551  
【秋の産業祭】水産商工観光課  
商工業推進係 ☎ 内線266

### さわやかあいさつ運動強調月間

子どもたちの明るく健やかな育成と、地域の信頼関係を深めるために「垂水市さわやかあいさつ運動」に取り組んでいます。「いつでも、どこでも、誰でも」気持ちのよいあいさつで思いやりの溢れる地域社会づくりを目指しましょう。

#### ◎問い合わせ先：社会教育課

社会教育係 ☎ 32-0224

### 垂水市市民館耐震工事に伴う利用制限

市民館をはじめとする社会教育施設老朽化に伴い、耐震診断および補強工事を順次進めていきます。工事に伴う利用制限にご協力ください。

#### ■工事施設 垂水市市民館

#### ■工事期間

10月中旬～2月下旬(予定)

#### ■利用制限

工事期間は、市民館大ホールの利用は出来ません。(市職員採用試験期間除く)

#### ◎問い合わせ先：社会教育課

社会教育係 ☎ 32-0224

### 自治公民館建物新築・修理新築・修理補助制度

自治公民館建物の新築・修理に対して、予算の範囲内で補助金の交付制度があります。

#### ■申請について

申請を計画された場合には、事前(着手前)にご相談ください。

#### ◎問い合わせ先：社会教育課

社会教育係 ☎ 32-0224

### ハロウィンジャンボ

宝くじ収益金は、市町村の住みよいまちづくりに使われます。

#### ■ハロウィンジャンボ宝くじ

1等 3億円×11本

前後賞各 1億円×22本

■ハロウィンジャンボミニ

1等 1000万円×50本

2等 5万円×2000本

#### ■発売期間

9月23日(水)～10月20日(火)

#### ■抽選日 10月27日(火)

#### ◎問い合わせ先

県市町村振興協会  
☎ 099-206-1001

### 相談

### 就学教育相談

#### ■対象

①令和3年4月に市内小学校に入学予定の未就学児・保護者

②現在、小・中学校に在籍中の児童生徒・保護者

#### ■開催日時

①9月30日(水)

②10月21日(水)

■時間 午後1時30分～

## パブリックコメント、ご意見をお待ちしております!

**パブリックコメント制度**とは計画や条例など市の政策を作る時に、その内容等を公表し、市民から提出された意見を参考にして意思決定を行う手続です。多くの方からのご意見をお待ちしております。なお、本制度は政策の賛否を問うものではありません。また、集計結果はHP等で公表し、意見提出者への個別回答は行いません。

### 垂水市強靱化地域計画

#### ■策定の背景・目的

国は、東日本大震災の発生などを踏まえ、大規模自然災害等に備えた国土の全域にわたる強靱な国づくりを推進するため、平成26年に国土強靱化計画を策定しました。垂水市においても、これまでの防災・減災対策に関する取り組みを念頭に、今後の強靱化に関する施策を国・県など関係者相互連携のもと、総合的、計画的に推進するために「垂水市強靱化地域計画」を作成いたします。

#### ■募集期間 9月23日(水)～10月23日(金)

#### ■案の公表場所

市役所ロビー、牛根・新城両支所、市HP、担当課

#### ■意見提出方法

直接、郵送、FAX、メール、HP専用フォームで投稿

#### ◎お問い合わせ先

垂水市総務課安心安全係  
☎ 0994-32-1097 FAX: 0994-32-6625  
メール: 02-1@po.city.tarumizu.kagoshima.jp

※都合が悪い日がある場合は、申込時にお知らせください。

なお、来年度入学予定の未就学児は基本的に②10月21日に実施予定です。

■場所 垂水市市民館

#### ■相談内容

①養育や教育に関すること

②就学先に関すること

③子どもに関する悩みや不安

#### ■相談員

垂水市教育支援委員3人

(医師、臨床心理士、鹿屋養護学校教諭)

#### ■申込方法

①現在、通っている幼稚園や保育園の園長または担任の先生へ申し込む

②小・中学校の校長または担任の先生へ申し込む

③垂水市教育委員会へ申し込む

■申込期限 9月16日(水)

※来年度、特別支援学校への就学や特別支援学級入級を検討されている場合は、早めに学校・園に相談の上、就学教育相談にも必ず参加をお願いします。

#### ◎問い合わせ先：学校教育課

学校教育係 ☎ 32-7213

第18回

### 身近な疑問に生活環境課がお答えします!

### Q. 野外焼却(野焼き)について教えてください

**A** 野外焼却は、人の健康や自然環境に深刻な影響を与え、火災を引き起こす危険性も考えられることから**禁止**されています。例外として、農業・林業・漁業でやむをえないものや、軽微なもの(落ち葉焚き、たき火)がありますが、例外でも、近隣住民等からの苦情があった場合は行政指導等の対象となります。

◎お問い合わせ：生活環境課 ☎ 32-1297

### 野外焼却(野焼き)の禁止

**廃棄物の野外焼却は例外を除いて禁止です!**  
違反者は直罰で5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこの両方が科せられます。さらに法人は両罰規定(違反した従業員とともに法人も罰する規定)で1億円以下の罰金が科せられます。

## 募集

### 垂水市企業ガイドブック2021掲載企業の募集

市内企業への就職促進を目的とした「垂水市企業ガイドブック」へ掲載する企業や事業所を募集します。

#### ■対象

- ①市内に事業所を有していること
- ※事業所が複数ある場合は、企業（法人）単位での応募となります。
- ②新たな雇用計画があること

#### ■掲載料

無料

#### ■応募方法

市HPから「垂水市企業ガイドブック回答書」をダウンロードし、必要事項を記入の上、企画政策課へご提出ください。  
※写真については、メールまたはCD-ROM等でデータをご提出ください。

#### ■期限

9月30日（水）

#### ◎問い合わせ先

企画政策課  
政策推進係 ☎ 32-1143 / FAX 32-6625 / メール t.seisakusushin@po.city.tarumizu.kagoshima.jp

### 鹿屋看護専門学校 在校生募集

#### ■申込期間

- A日程（社会人地元枠）  
10月27日（火）～11月4日（水）
- B日程（卒業見込者・社会人）  
12月1日（火）～  
令和3年1月21日（木）

※詳しくはお問い合わせください。

#### ◎問い合わせ先

鹿屋看護専門学校 ☎ 44-6360

## 保健・福祉

### 依存症悩み相談

依存（アルコール、ギャンブル、薬物等）の問題に悩む本人や家族の体験を語ったり、不安や悩みを分かち合うことができると参加しませんか。

#### ■開催

毎月第4土曜日

#### ■時間

午後1時30分～午後2時30分

#### ■場所

潮彩町公民館

#### ◎問い合わせ先

AA九州・沖縄セントラルオフィス ☎ 099-1248-0057

## 新型コロナウイルス関連情報

### 国民年金免除申請

新型コロナウイルスの影響により収入が減少した場合に、保険料の免除申請ができます。

#### ■対象（全てに該当する方）

- ①新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降に収入が減少した方
- ②令和2年2月以降の所得の状況から、本年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になると見込まれる方

#### ■免除期間

〔令和元年度分〕令和2年2月分～令和2年6月分  
〔令和2年度分〕令和2年7月分～令和3年6月分

#### ■申請に必要なもの

- ①基礎年金番号または個人番号（マイナンバー）の分かるもの
  - ②印鑑
  - ③離職票または雇用保険受給資格者証等（失業者のみ）
- ◎問い合わせ先：市民課市民係  
☎内線163 / ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-0003-004

見逃さない!

### 垂水市 新生児特別支援金

国の特別定額給付金の対象外となった新生児に対して、「新生児特別支援金10万円」を給付します。

#### ■対象要件（全てに該当する方）

- ①保護者が、令和2年4月27日時点で市内に住居登録がある
- ②子どもが令和2年4月28日～令和3年3月31日生まれ
- ③保護者と子どもが、申請時点で、市内に住居登録があり同居している

#### ■給付額

新生児1人につき10万円

#### ■申請方法

- ①令和2年7月31日までに出生届を提出した方
- ↓対象世帯に申請書と返信用封筒を送付いたしました。
- ②令和2年8月1日～令和3年3月31日に出生届を提出した方
- ↓出生届の提出後、保健課にてお手続きください。

#### ■申請期限

令和3年3月31日（水）

#### ◎問い合わせ先

保健課 健康増進係 ☎ 内線138・164

### おすすめ寄り添いなんでも相談会

（一社）パーソナルサービス支援機構が主催する相談事業です。「鹿児島県地域自殺対策強化事業」の助成を受けて、垂水市の共催事業として開催します。

#### ■対象

どなたでも

#### ■場所

垂水市市民館2階

#### ■料金

無料

#### ①電話申込

おすすみのちつなぐほっとテレフォン

☎ 0120-836-183

#### ②LINE申込（LINE@）

「@oosumi.yoriso」または「oosumi.yoriso」で検索

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、事前予約をお願いいたします。（予約時には体調等の確認をいたします）

#### ▼相談会日時

開催日	時間
10/13（火）	午後1時～午後4時
11/17（火）	午後4時～午後3時
12/15（火）	※最終受付
01/12（火）	午後3時
02/16（火）	
03/16（火）	

※日程等は、市HPからもご確認いただけます。

#### ◎問い合わせ先

保健課 健康増進係 ☎ 32-1116

### インフルエンザ 予防接種補助

#### 定期予防接種

#### ■対象

市内に住居票を有し、

#### ①接種日に満65歳以上の方

#### ②接種日に満60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器免疫の機能障害のある方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方

#### ■接種期間

10月1日（木）～1月31日（日）

#### ■補助額

1回接種 2千円

※医療機関では、補助額を差し引いた額をお支払いください。

#### ■持参するもの

身分証明書（保険証・運転免許証等）

#### 任意予防接種

市内に住居票を有し、接種日に生後6カ月～65歳未満の方

#### ■接種期間

10月1日（木）～1月31日（日）

#### ■補助額

1回接種 3千円

※医療機関では、補助額を差し引いた額をお支払いください。

#### ■持参するもの

身分証明書（保険証・運転免許証等）

#### 任意予防接種

市内に住居票を有し、接種日に生後6カ月～65歳未満の方

#### ■接種期間

10月1日（木）～1月31日（日）

#### ■補助額

1回接種 3千円

※医療機関では、補助額を差し引いた額をお支払いください。

#### ■持参するもの

身分証明書（保険証・運転免許証等）

#### 任意予防接種

市内に住居票を有し、接種日に生後6カ月～65歳未満の方

#### ■接種期間

10月1日（木）～1月31日（日）

#### ■補助額

1回接種 3千円

※医療機関では、補助額を差し引いた額をお支払いください。

#### ■持参するもの

身分証明書（保険証・運転免許証等）

#### 任意予防接種

市内に住居票を有し、接種日に生後6カ月～65歳未満の方

#### ■接種期間

10月1日（木）～1月31日（日）

#### ■補助額

1回接種 2千円

### 介護の職場就職面談会

- 対象 介護等への就職希望者
- 開催 9月26日（土）
- 時間 午後1時～午後4時
- 場所 かのやグラウンドホテル
- 参加料 無料（入退場自由）
- 申込 事前申込・履歴書不要
- ◎問い合わせ先  
鹿児島県社会福祉協議会  
☎ 099-258-7888

### 鹿児島障害者職業能力開発校 在校生募集

#### ■訓練期間

令和3年4月から1年間

#### ■訓練科

情報電子科、グラフィックデザイン科、建築設計科、義肢福祉用具科、OA事務科、アパレル科、造形実務科

#### ■募集期間

A日程：9月17日（木）まで

B日程：10月23日（金）～11月26日（木）

C日程：令和3年1月4日（月）～令和3年2月10日（水）

#### ◎問い合わせ先

鹿児島障害者職業能力開発校  
☎ 0996-44-2206

※医療機関では、補助額を差し引いた額をお支払いください。

#### ■持参するもの

身分証明書（保険証・運転免許証・子ども医療費助成金受給資格者証等）

※13歳未満は保護者が母子健康手帳を持参

#### ※接種医療機関について

市内医療機関でご予約の上、受診ください。受診可能な市外医療機関は、県医師会HPからご確認ください。

また、他の医療機関での接種状況は、お問い合わせください。

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

▼

県医師会HPはコチラ

### コロナ相談かごしま

鹿児島県では、新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口（コロナ相談かごしま）を設置しました。

☎ 099-833-3221

FAX : 099-225-0672

※ 24時間・土日・祝日対応



# 読者の 思い

いつもお便り  
ありがとうございます！

お便りは  
一部割愛させて  
いただいております

**い**つも市報を楽しく読ませていただいております。市民の一つの要望として、今回はお手紙を書きました。市役所内や市民が足を止めていつでも見られるような場所に大きなテレビモニターを設置していただく事はできませんでしょうか？その理由として、我々市民に関わる計画や決める事などは、私たち市民が選挙で選んだ市議会議員の方々が議会で賛成か反対を決め、議案が採決後、その結果が市長に通知され、市長はこれをもとに仕事を進めていくのだと

聞いたことがあります。本来ならその様子を市民が傍聴席で聞くことができるのですが、なかなか敷居が高く感じに行けません。ですがもし議会の様子がテレビモニターで見られるようでしたら、自分が選んだ議員さんがどのような考えでどのように発言して事が決められていくのかしっかりと見ることが出来ます。この先、我々の世代にはこのような新しいスタイルで情報発信・情報共有・情報公開をしていくことが大切ではないでしょうか？是非可能ならいつのタイミングでも取り組んでいただけたらうれしいです。毎月発行される市報の1ページにでも告知で議会の内容や議会の日程などをお知らせし、テレビモニターで会議の様子を見ることが出来る案内などをすると良いかと思えます（垂水市在住／匿名／40代）

匿名さんお便りありがとうございます。また市議会の情報発信等について貴重なご意見をいただき誠にありがとうございます。お便りにありますテレビモニターにつきましては、以前に1階ロビーのテレビにて中継を行っておりましたが、機器の故障や利用頻度の兼ね合いから現在では、インターネットでのライブ配信を行っております。また、新型コロナウイルス感染症にかかる3密回避の対策として、傍聴人数を制限しており、どこでもパソコンやスマートフォンなどで閲覧できるライブ配信の環境が有効だと考えております。また議会の日程については、議会開会前の広報誌に、議会の内容については、5月・8月・11月・2月に発行される市議会だよりに掲載させていただいております。

す。今後も情報発信の取組を進め、市HPや市議会だより等の広報媒体を活用し、市民の皆様が開かれた議会運営に努めてまいります。

**令** 和2年7月垂水市議会臨時会が開催され、新庁舎建設について、「同じ方向を向いて町づくりを進めたい」という市長の決断により、8月9日に住民投票が実施されました。3年間の慎重な審議と総事業費42億円をむだにしない最良の方法を期待します。今回も「絶妙景観」に胸をうたれました。あの「アコウの木」が、あんなに大きくなったのですね。私たちが昭和37年に植えたものです。（鹿児島市在住／M A S A／80代男性）

議会のライブ配信は、市HPよりご確認ください。



## 新

型コロナウイルスとの新しい生活習慣、詳しくお書きいただきました。思いを新たにしたいと思

います。また、「まちの話題」で農業委員会、こども園、恵典の泉、新城地区公民館の方々と、とうもろこしの収穫。見ただけで幸せな気持ちになりました。「絶妙景観」は、新城の南中学校あたりですよ。なつかしい。木のこかげでゆったり過ごしたい気持ちがあります。今は帰省もままならず。垂水に思いをはせています。（大阪府在住／タミー／70代女性）

M A S Aさん、タミーさんお便りありがとうございます。垂水市庁舎建設に関する住民投票については、多くの方々に投票いただき、誠にありがとうございます。（詳しくはP5をご覧ください）また、

先月号より新連載企画NEXT MO「ネクモ」を掲載させていただきました。先月号では、新型コロナウイルスと新しい生活習慣について、垂水中央病院の医師の方々のコラムをご紹介しました。お二人からありました先月号絶妙景観では、新城地区宮脇公園のアコウの木を掲載させていただきました。宮脇公園は、昭和47年に鹿児島で開催された太陽国体の際に整備されたもので、当時の公園の目玉として、新城の海岸近くに生えていたアコウの木33本が移植されたそうです。M A S Aさんたちが植えた木が写真の木かも知れませんね。広報誌に掲載させていただきます。ご覧の皆様からお便りをいただき、大変うれしく思います。今後より良い写真を撮影できるように広報誌づくりに励んでまいります。

## お便りお待ちしております。（詳しくは裏面をご覧ください。）

### お便り&市長へのメッセージ

1 広報誌を読んだ感想や、市長・市政に対するメッセージなど何でも好きなことをお書きください。

#### ※個人情報の取扱い

個人情報は、お便りのご紹介、プレゼントの発送及び統計資料作成以外の目的では使用いたしません。

#### ※お便りはWEBサイトからでも受付可能！

広報誌へのお便りは、垂水市公式WEBサイトからでもお送りいただけます！お便りお待ちしております！



◎垂水市公式WEBサイト  
⇒市政の動き ⇒広報・広聴  
⇒広報誌 ⇒広報誌お便り

2 お便りを紙面内でご紹介させていただいてもよろしいですか？ （はい・いいえ）

※ペンネーム記載の方はペンネームで、ご本名のみ記載の方はイニシャルでご紹介させていただきます。





■発行  
鹿児島県垂水市役所  
<http://www.city.tarumizu.lg.jp>



■住所  
〒891-2192  
鹿児島県垂水市上町114

■連絡先  
TEL: 0994-32-1111  
FAX: 0994-32-6625

■編集・デザイン  
垂水市役所  
企画政策課 秘書広報係

■コスト  
ページ単価 1.40円(税別)  
本号コスト 74円

■定期購読  
市外在住の方を対象に、ご自宅に毎月お届けする定期購読を行っております。詳しくはお尋ねください。(年間購読料1,500円)

■ふるさと納税  
積極的なふるさと納税事業を展開しています。ぜひ一度、ご覧ください!  
<http://www.furusato-tax.jp/japan/prefecture/46214>



## 推計人口 8月1日現在

- ①総人口/13,847人(-20)
  - ②世帯数/6,603世帯(-7)
  - ③男性/6,393人(-13)
  - ④女性/7,454人(-7)
- ※( )は前月比  
※総人口減/自然減(-17)社会減(-3)  
◎総務課/☎内線357

## 納税等

- 9月分納期限 9月30日(水)
- ①固定資産税/第3期
  - ②国民健康保険税/第3期
  - ③後期高齢者医療保険料/第3期
  - ④住宅使用料/9月分
  - ⑤保育料/9月分
  - ⑥介護保険料/第6期
- ◎税務課/☎内線136

## 市場休業日

- 9月2日(水) 9月6日(日)
  - 9月9日(水) 9月13日(日)
  - 9月16日(水) 9月20日(日)
  - 9月22日(火) 9月23日(水)
  - 9月27日(日) 9月30日(水)
- ◎農林課/☎内線240

## 桜島降灰収集

- ①新城・柘原・牛根地区(第1火曜)  
9月1日(火)
  - ②上記以外の地区(第2・4火曜)  
9月8日(火)、9月22日(火)
- ◎土木課/☎内線350

## 休日在宅医・薬局 ◎保健課/☎内線164

日程	病院名	連絡先	薬局名	連絡先
9月6日(日)	池田温泉クリニック	32-6161	アルファー薬局	32-6400
9月13日(日)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
9月20日(日)	相良整形外科	31-3081	ライフ薬局	31-3322
9月21日(月・祝)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
9月22日(火・祝)	桑波田診療所	32-0002	フタヤ薬局 垂水店	32-7252
9月27日(日)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
10月4日(日)	東内科小児科クリニック	32-5522	いちご薬局	32-3656
10月11日(日)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737
10月18日(日)	ふくまる皮フ科	32-7771	ヘルシー薬局 垂水店	32-9022
10月25日(日)	垂水中央病院	32-5211	垂水市民薬局	31-3737